



封面主題：
建國百年新氣象
易知簡從 蕭規曹隨
關懷訪視 從心出發
薪傳下鄉 公益演出

期別：第三十四期
發行日期：一〇〇年一月二十五日
發行人：許銘仁
社長：蘇聰明
總編輯：梅鳳珠
副總編輯：王美惠
主編：張美芬
執行編輯：馮瑜、阮素微
編輯顧問：劉尚斌、謝嘉澍、朱潔芳
編輯小組：邱宗泓、馮淑珍、許植豔
林淑暖、張麗雲、陳盈學
陳明群、林美曲、莊武龍
發行單位：財團法人普仁青年關懷基金會
(89)青輔肆字第008321號
發行地址：114台北市內湖區瑞光路441號8樓
電話：(02) 2657-8250
傳真：(02) 2657-8224
E-Mail：care.care@msa.hinet.net
郵局劃撥：19581898
銀行：台北富邦銀行安和分行
帳號：715120001735
網址：www.you-care.org.tw
承印：台苑彩色印製有限公司
TEL：02-2311-0242



編輯室的話

基金會又到了重大使命交接的時間點，感謝這四年來辛苦付出的許銘仁董事長，及新接任的董事長謝嘉澍，感謝所有為普仁付出的志工們，更感謝每一位關懷普仁的朋友，因為有這許許多多支持的力量，讓普仁成長茁壯，已十歲的基金會更傳承了所有普仁人的信念，繼續服務更多需要幫助的人。

在這一季的季刊之中，放了很多篇孩子們到台北來演出的心得感想，儘管內容大同小異，但是想到這些孩子，尤其是龍隊的孩子，每一個人努力的把見聞、心得寫下來，讓我們不忍心捨棄任何一篇，希望把孩子們的熱情，傳達給每一位普仁的朋友。

每次到學校進行關懷訪視作業，總能夠更進一步的與我們關心的孩子做深入的接觸，也能讓與我們合作校方人員更清楚我們的理念與合作模式，排除許多只是用電話與書面溝通的困難，所以，我們持續進行著訪視的作業，也期盼有更多的志工們能夠參與這個部份。

同樣的，我們仍然會在孩子每個月繳交的心得中，看到孩子的心情，看到孩子的成長，也看到熱誠的志工們努力在回應孩子的心聲。雖然也有些孩子只是交差了事，但是，熱誠的回應與對待，一定能夠感動溫暖孩子的心，在此，向各位執筆回應心得的志工，致上最誠摯的謝意。

今年的冬天特別冷，但是在編輯季刊時，仍感受到因為付出關懷而得到回饋的暖意，所有的感謝都浮上心頭。再一次感謝所有關懷普仁的您，也希望在這個寒冬，能多留意自己的身體，讓我們大家健康快樂的在一起努力。

目 錄

3 第五屆董事名錄

建國百年新氣象

- 4 易知 簡從 蕭規曹隨
- 5 四年的董事長 永遠的普仁人
 - 本會董事長/許銘仁
- 7 普仁的回顧與展望
 - 本會下屆董事長/謝嘉澍
- 9 轉戰普仁做公益
 - 期待打出一場人生的好球
 - 本會執行長/蘇聰明
- 10 關懷 訪視 從心出發
- 11 苗栗縣關懷訪視
 - 本會社工/林美曲
- 14 苗栗三灣訪視
 - 感恩讓生命啟航
 - 本會副執行長/梅鳳珠
- 16 走訪彰、嘉、南、高五所中學
 - JC的心情日記
 - 本會下屆董事長/謝嘉澍

活動報導

- 18 228公園薪傳下鄉公益演出
 - 芳苑舞龍 寶山太鼓 演出 熱力十足
 - 本會副執行長/梅鳳珠
- 20 感恩的心·感謝有您
 - 彰化縣立芳苑國中/陳秀紹老師
- 21 二二八、101我們來了！
 - 薪傳下鄉公益活動心得分享
 - 本會秘書處整理

大手的愛，小手的心

- 34 助學計畫
 - 幼苗漸漸的綻放茁壯
 - 苗栗三灣國中/江昱德老師
- 35 匯集愛心，讓孩子發光發熱
 - 苗栗三灣國中/張芝榕老師
- 36 讓希望燃起！
 - 彰化縣立芳苑國中/吳麗月校長
- 39 學習心得分享—志工回應
 - 秘書處整理

專題報導

- 42 愛、支持
 - 從憂鬱症中站起
 - 東吳大學心理系認知與神經經濟學實驗室/宋祖駿

普仁之友

- 46 普仁五四三聯誼有感
 - 本會志工/鄧淑雯
- 47 知心集

普仁家園園地

- 48 普仁青年關懷基金會營運報告
- 49 普仁青年關懷基金會收支一覽表
- 50 各項捐款徵信
- 52 10月~12月足跡與紀實
- 54 普仁家園活動預告



第五屆董事名錄

董 事 長：謝嘉澍

常 務 董 事：許銘仁 李枝桃 莊桂香 簡文哲

董 事：呂連枝 朱潔芳 陳聰亨 林錦川 陳嘉尚 車鄧吉 陳德怡

張寶釵 吳宗寶 鄭福平 楊慶春 蘇聰明

監 察 人：陳世銘 陳梅芬 黃其彬

創會董事長：王進財

顧 問：劉尚斌 柯書林 李大華

榮 譽 董 事：黃崑智 徐素娟 張育豪



全體董事合照



【建國百年新氣象】

易知 簡從 蕭規 曹隨



許董事長(右)的簡易哲學，讓秘書處用精簡的人力，完成許多不可能的任務。

中華民國建國百年意義非凡，在這承先啟後、深具歷史意涵的關鍵時刻，普仁也正面臨新舊任董事長交接、新科執行長上任等人事更迭的轉捩點，今年一月份，許銘仁先生正式卸下董事長一職，由謝嘉澍先生續任，在許董事長打下扎實的基礎下，重新再出發。

接下來的四年，普仁基金會將在謝董事長的帶領下，由新上任的蘇聰明執行長率領秘書處全體同仁，在普仁之友會、志工及全體捐助人的奧援下，繼續往前衝，

持續擴大社會與青年關懷，並在建國百年設下維持助學計畫合作學校（機構）350所、至少保持受助學生人數達900名、開拓小額捐款400人、完成至少20項引導計畫案補助等宏願，以期幫助更多的莘莘學子。

本刊特別邀請許董事長、謝董事長及蘇執行長和大家分享他們的經營心得、理念及建國百年年度計畫，期待大家細細品味，並與我們站在一起，大家同心協力，以普仁這個大家庭為核心，繼續向前邁進，一定可以創造更多美好、快樂的未來。





四年的董事長 永遠的普仁人

◆本會董事長／許銘仁

時間過得很快，擔任基金會的董事長一職已經快四年，而且很快就要卸任了，有一種輕鬆的感覺，因為我發覺經營一個非營利事業組織，其實比作生意困難，特別是如何衡量一個基金會的成就及貢獻時，自己常會捫心自問：我到底做了些什麼？哪些是該做卻沒做？如何評斷自己的功過？

回顧這四年，剛好也是我人生中最曲折、精采的轉捩點，接觸基金會、碰到司法調查案件、出售公司，淡出科技產業、轉進農產食品業，這一路走來心境的起伏、轉折，雖不足為外人道，而基金會卻在我心中扮演一股安定的力量，原來當事情不拘泥於自我或功利，就變得很有力量，很有意義。

當初接下這個職務是完全沒有心理準備的，但責任會驅使你做一些事，其中有兩件事值得拿出來談談的。

第一、簡化服務的項目，也就是目前大手拉小手中



許銘仁(左)將普仁的重擔交接給謝嘉澍董事長。

助學及引導計畫的運作，並且建構一個e化的公益平台。

第二、制定基金會體制運作的機制，特別是董事長及執行長的定位，產生辦法及限制，我認為這是一個組織要能長久運作最基本的要件。

但相對的也有兩件事是需要檢討的。

首先，我輕忽基金會管理運作的複雜度，所以在營運的效率及嚴謹性上沒有達到讓人滿意的程度。

其次，我縱有創造冒險的熱情，但對於執行的持續毅力，卻是不足的，這也相對造

成基金會沒有呈現它應該有的力量及社會價值。

可是這些都將因為新一任的董事長及執行長的上任，可以得到匡正及改善，謝嘉澍先生是我見過心境最平和的人，蘇聰明先生則有足夠的親和力及執行力，下一屆的基金會在他們領導之下，一定會有更蓬勃的發展。

最後非常感謝大家讓我有這個機會，在普仁歷練並成長，往後我仍將與大多數的普仁之友會及志工團成員一樣，一起繼續推動普仁的志業。



普仁的回顧與展望

◆本會下屆董事長／謝嘉澍

與普仁的淵源

我於1976年就讀於中原理工學院時，經由高中同學顧梓承（擔任社區服務隊總幹事）介紹，加入了中原慈暉社的社區服務隊，擔任「晨曦隊」小隊長。1977年暑假，晨曦隊共約40位同學，經過長達一年的默契培養及團康訓練後，一起到雲林縣褒忠鄉進行為期12天的社區服務工作。這種相識的淵源，和一起共同服務鄉梓的革命情感，讓我們離開學校後，又相約相聚在一起，想為社會盡一己綿薄之力。因此，先成立非政府立案的組織，做捐錢濟助等的一些雜事。現在回想起來，我們彼此能偶爾再聚聚、聊天說笑，互通有無，才是牽絆住我們彼此的最大力量。

由於大家的努力，捐錢的熱心人士數量增加，濟助的對象也增加，才開始到內政部申請為社團法人，並且發現「慈暉社」已經被別人登記使用。我們大家就以中原大學位於中壢市普仁里，加上「普仁」同時隱含著公益濟世的理

念，經討論後通過以「普仁之友會」做為立案申請的名稱。

普仁之友會

「普仁之友會」甫成立之時，我的參與度並不高，1994年時，由於當選創業楷模，所以被徵聘為理事。2002年夏天，我的兒子生了一場重病，在兒子生病期間，我和內人曾至寺廟祈禱菩薩保佑與祈求幫助，並且承諾會為社會奉獻付出。因緣際會，適逢2002年年底，普仁之友會理事長呂連枝先生卸任在即，卻苦於找不到接任的理事長，我又剛好出現在推選理事長的關鍵會議中，就這樣，被莫名的力量推出來接任理事長一職。

當我茫然上任後，才發現大家的熱情有餘，但是經營共識卻嫌不足。因此，首先概括承受前輩的所有工作，並且訂定「三大志業：銀髮、原住民、青年關懷」，其本意是不要再冒出第四大志業，畢竟社會上等待別人幫助的事是永遠



做不完的，不要再因為心動一個，就熱血亢奮地做一個。

為期四年的理事長結束前，我們建議「普仁之友」和「普仁青年關懷基金會」合併，事實上，這兩會的秘書長、理監事和董監事都是相互重疊的，兩會合併，對大家而言是件簡單輕鬆的事。

我在連任理事長的最後二年，開始積極推動「小太陽的菁英育成專案」，並且得到一些企業家的支持。在推行「小太陽的菁英育成專案」時，我們不僅願意提供金錢上的濟助，同時在流程上，也十分重視「小太陽」們的心靈感受。針對甄選的小孩子們，我們對他們一致的口徑是：「這



不是因為您家裡貧寒，我們給您清寒獎學金，而是因為您清寒的家境，讓您比其他小孩更知道珍惜資源，願意在別人的提拔之下努力奮鬥。因此，我們把您視為未來的社會菁英份子，並且實質的支持您！」

我們審查「小太陽」是採取三審制：「一審先做書面審查，二審再進行訪視小組的家庭拜訪審查，最後三審是請決選學生與家長來普仁之友會做最後的面談。在面談時，我們會親自一一的介紹菁英育成計劃，並且對每位甄選學員提出相同的問題。」俟面談結束後，再由全體「訪視小組」成員和理監事會的關鍵人士，評分投票決定受濟助者名單。並且透過盛大聚會邀請學生及家長參加我們的小太陽當選聚會，整個過程是專業而誠信的，入選的學生，總是倍感榮耀。事實上，後來證明，這種榮耀的選拔方式，讓這兩屆的小太陽在當選期間，甚至是已經不再接受我們的濟助之後，仍然樂意回到普仁，幫助普仁進行義工的工作。他／她們正是我們所期待的社會菁英份子－榮耀社會的小太陽。

普仁青年關懷基金會

「易則易知，簡則簡從。易知則有親，簡從則有

功。有親則可久，有功則可大。」上述一句話，正是與現任董事長許銘仁初次見面時，許董事長告訴我的一段「易經」的哲理。那時候，我們正與許董事長商量接任「普仁青年關懷基金會」董事長一職。許董事長上任後，果然實踐他「簡易」的哲學。四年經營下來，不僅每年年度預算高達3仟萬元，而且讓秘書處只用最精簡的人力，就承擔了所有的事務。我們集中資源，只做二件大事，其中「大手牽小手－助學計畫」類似小太陽的「菁英育成專案」，而「大手牽小手－引導計畫」，是以學校為規劃和執行單位，普仁則為負責募款和追蹤、檢討的單位。

在內部的管理上，建立

完整而且安全的助學人與被濟助者的溝通網路平台。至於執行長與董事長的任用和任期制度，更是透過長期以來的充分溝通，並達成共識後，建立並且成為普仁基金會永續發展的基石。

今年的上半年，許董事長就先和我溝通過，希望我接任董事長一事，除了瞭解他找我的理由，乃先以「我是最後的一個選擇」來暫緩決定。如今，似乎已經成為定局。以下是我接任董事長後的一番自我期許：

經營大方向：

第一、蕭規曹隨：以「簡易」哲學，徹底執行「大手牽小手－助學計畫」及「大手牽小手－引導計畫」二大計畫，讓許董事長的願景能夠被持續發揚光大。





秉重人文精神的謝董事長（左），視每個助學的學生，為未來的菁英分子。



謝董事長（左）隨時紀錄周遭一切，以JC日誌和大家交流。

第二、專業的普仁：秘書處的管理，以「精實」來提高效率。

「精」＝「專業」善用IT技術，提高工作效率，推廣「普仁」精神於大眾之中。

「實」＝「徹底」每位秘書處家人，熟知內部作業流程與普仁理念，個個都是經營者。

第三、快樂的普仁：推

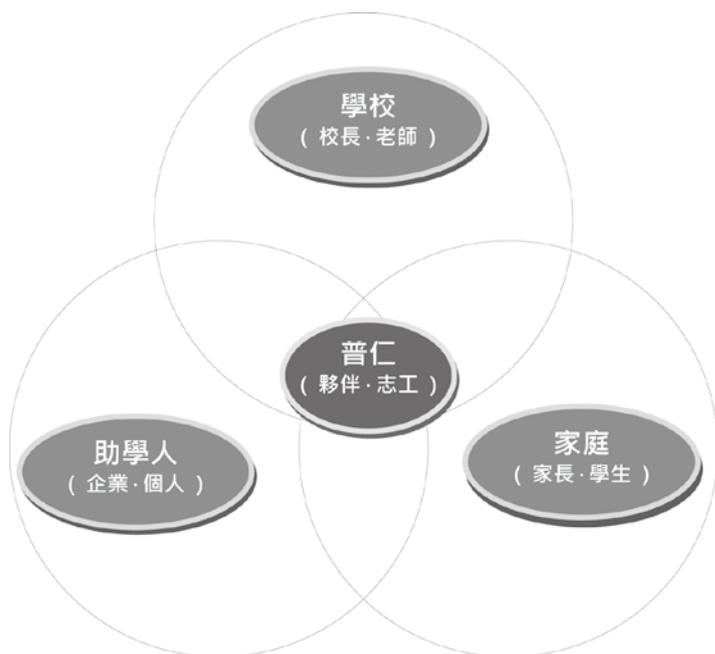
動「感謝」與「關懷」的文化，讓基金會的夥伴、志工、助學人、學校老師、學生、家長形成大家庭的夥伴關係。

第四、2011年工作重點：「結合企業與學校的力量，共同將台灣建設成大同世界的樂園」，這個願景是參考「禮運大同篇」的「大道之行也，天下公，選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨

子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢疾者皆有所養，男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。」

許董事長在即將卸任前，就已將「普仁青年關懷基金會」的大方向加以釐清，建制秘書處內部的重大規章制度，而且連接多方助學人的力量；經過許董事長的領導下，「普仁青年關懷基金會」的基礎工程已經臻於完備。而我，只要在現有的基礎上，提高標準，徹底執行，整合企業、學校、家庭三方的力量，推動感謝與關懷的文化，讓台灣這塊土地更加溫馨，更加和諧。

願正向能量與我們同在！





轉戰普仁做公益 期待打出一場人生的好球

◆本會執行長／蘇聰明

時間飛逝，從保險業轉電子業已六年多，生命歷程也進入人生下半場；回想在益登科技公司，每天從事固定的行政工作，但成就感不高；心裡想著我要這樣繼續走過人生的下半場嗎？今年五月中旬，在一次偶然中，跟許銘仁董事長閒聊，得知基金會正需要一位專職執行長，與許董詳談後，我接下這個職務，內心是喜悅跟歡欣的，往後的工作就是幫助弱勢的青少年，相信每天都有有意義與美好的。

來普仁擔任專職工作，首先要感謝許董的推薦及董監事們的同意，今天才能有機會在普仁專職慈善工作，盡一份心力。

擔任普仁執行長，至今三個多月，有幾件事情讓我感觸良多。

1. 進入普仁後，才知道許多捐款人，每年都有固定的捐款，慷慨解囊，不求名默默的行善，卻非常低調，這讓我深為感動。

2. 志工團與普仁之友會，在基金會有需要協助時，更是義不容辭的站出來，是一群充滿熱情與無私的天使。

3. 十月份去了一趟苗栗三灣國中、維真國中及頭屋國中拜訪了校長及承辦人員，也見

了受助同學。看見頭屋國中李萬源校長籌辦10個社團，讓學生參與；這樣的用心很令人感動，基金會中午請學生們吃“麥當勞”套餐；看到他們靦腆的笑容，露出滿足的眼神，感到高興。（聽老師說：「這份麥當勞午餐可能是他們一年才能吃到一次，基金會的同仁非常感慨，台北小孩太幸福了！」）

4. 今年12月，受理助學計畫新申請案，總共有743個學生申請；我跟梅老師擔任初審工作，在申請案中，有許多學生是隔代教養或是單親母親，獨自扶養3~4個小孩；父親身障、母親外籍新娘，而學生每每為了一些費用無法繳交，在同學間感到羞愧，初閱完畢，心情非常難過沉重，想不到富足的台灣，還有許多弱勢家庭，需要協助。

來到普仁接觸許多感動的事，想要積極展開行動的，有下列幾件事。

第一、學生成長不能等，有那麼多小孩需要生活協助，希望能盡快把普仁精神發揚出去，讓更多社會資源進來，幫助更多小朋友。

第二、帶領秘書處同仁與普仁之友會、志工團有更多了解與互動，齊心合作為協助



弱勢學生目標努力。

展望2011年，希望完成下列目標：

1. 完成助學人數約820人（國中約700人、高中約120人）。
2. 完成贊助20個引導計畫。
3. 歡慶普仁基金會十歲生日。
4. 完成普仁基金會新辦公室購買、裝潢、搬遷。
5. 將定期捐款人，提升至360人。

很慶幸自己在人生下半場，有更多時間為普仁基金會貢獻心力，在這五十而知天命的歲數，能為弱勢家庭的莘莘學子盡一份力量，也相信在基金會原有基礎上，能結合更多資源，讓普仁的愛，照耀到社會每個需要幫助的學生，永遠、永遠……。



【建國百年新氣象】

關懷 訪視 從心出發

眾所周知，普仁基金會得以在現今社會上許多的助學公益團體之中異軍突起，取得自己的一席之地，最重要的因素之一，在於它凝聚了所有普仁人的向心力與共識，包括一群中堅的工作人員、老普仁人、志工，以及最重要的受助學生、團體及捐助人、機關學校等，形成一個以「愛」為宗旨及「良善」的循環，一個只問付出、不求回報的「普仁大家庭」。

普仁幫助青少年助學、就學，不在於只做單向的經濟奧援，它還提供雙向的互動，不但主動表示關懷，還希望受助學生可以從與普仁的互動之中，學習到以更積極的心態面對人生，包括感恩與回饋、學習心得、金

錢的使用、職涯規劃等等，因此，對受助學生、學校的關懷訪視，就成了普仁最重要的活動之一。

因此利用建國百年人事交替時刻，普仁重點出擊，在前後兩任董事長及執行長、副執行長的帶領下，出動祕書處同仁與志工，一連走訪苗栗三灣、南和、獅潭及建國、頭屋及維真等國中，然後一路南下，包括彰化的芳苑國中、嘉義的義竹國中、台南的柳營國中，以及高雄的南隆國中、六龜中學等。為了拍攝活動光碟，由副執行長梅鳳珠率領工作人員前往訪視苗栗羅爸爸一家，簡單卻又溫馨的一日旅程，都在大家心中留下不回抹滅的回憶…。





苗栗縣 關懷訪視

◆本會社工／林美曲

普仁兩大特色計畫中的助學計畫，除了每月提供給同學助學金，讓同學們得以安心求學之外，學生的成長也是普仁關心的另一個重點，為此藉由不同的活動進行與同學、老師們得以更加接近。

在今年歲末之際，我們安排了10月21日苗栗縣的關懷訪視，邀請苗栗縣參與助學計畫的三灣國中、南和國中、獅潭國中及建國國中的同學和師長參加，特別感謝苗栗縣立三灣國中的校長對本會的認同與支持，協助本會辦理本次關懷訪視，主任及組長在校務繁忙下亦然積極的協助場地佈置及訂購餐點。

當日早上，基金會蘇聰明執行長、秘書馮瑜、助學人

梁傑英及我等四人帶著期待、興奮的心情前往苗栗三灣國中，但頭屋國中及維真國中因校方辦理活動不克帶隊前往，也因此下午特地安排前往這兩所國中。

本次訪視分成兩個部份來進行：分別是行政座談及團體活動。蘇執行長和馮秘書與校長、主任及承辦老師參加行政座談，針對學校實際執行助學計畫狀況提出心得，彼此分享與交換意見；我以基金會社工的身份，與梁助學人及學生們共同參加團體活動。

上午在三灣國中，連同特地前來參與的南和國中、獅潭國中及建國國中同學們，有充分的時間可以安排團體互動遊戲，初始請同學先圍個圈圈

坐好時，因為同學彼此陌生，不自覺讓座位空間呈現壁壘分明的感覺，經過引導和邀請，終於漸漸的圍成圓圈，展開破冰的活動。

在提到要自我介紹時，不意外地出現一片哀號聲，當團體leader表示今天的自我介紹不一樣，且他們可以選擇兩種中喜歡的方式時，則響起呼應和贊同聲，遊戲規則揭曉，請每個人以偶像的名字前面加上形容詞來介紹自己，每個成員出現各自截然不同的反應，有的陷入思考、有的馬上呼喊好難、也有主動提問什麼樣的偶像都可以嗎？

把所有的成員分為內外圈，請他們面對面來自我介紹，還要加上「很高興認識



苗栗縣關懷訪視：三灣國中、南和國中、獅潭國中、建國國中大合照



你」的雙方對話，過程中當然有態度落落大方的同學，但也有更多的同學需要其他成員的加油、提示，成員間非常樂意提供意見和協助，也有人最後還是選擇介紹自己的姓名，覺得選擇一個特定的偶像反而更為困難，最後團體leader的邀請、引導和等待下，所有的成員都完成了這特別的任務。

在團體成員分享中，「形容詞」被公認是最難的部份，觀察中則發現許多成員都相當緊張聚焦在怎麼形容介紹自己，而最簡單且固定的句子：很高興認識你，是最容易被遺忘的部份，在經過成員提醒而補說後的怯生生笑容，輕易地讓人從剛剛陪著一起緊張的氛圍中釋放出來。

在下一個互動遊戲開始前，先有個小活動穿插，讓成員們適應分組，培養其團隊感和專注力，利用字體顏色相異的顏色字卡，如卡片上「綠」字的字體顏色為紅色，各隊代表用最快的時間回答出正確的顏色或字，為自己的組別累積積分。

互動遊戲開始前先讓各組自行討論出要選擇哪一個主題，兩組分別決定自己組的主題為動物和運動，確定之後才宣佈活動規則為比手畫腳，但題目要各組自行依對方的主題

出題，前面要加個情緒的形容詞，如：快樂的熊，兩組的成員皆絞盡腦汁，因而出現各式各樣創意的命題和肢體表現方式，有趣的是透過遊戲

結束後的討論，成員主動提出疑問，情緒的形容詞和一般的形容詞有哪些不一樣，開放式的討論讓成員們有更多的思考空間，甚至最後成員們還主動爭取要再玩一輪，在討論時間控制規範下，開放讓成員主導玩一輪後，發現成員們放的更開，也更能發揮其天馬行空的想像力。

團體的尾聲，邀請所有成員都要給三個人回饋，寫下送給他們的形容詞，很快的大家開始行動，請成員分享與活動剛開始時要想出一個介紹自己的形容詞，以及現在送給別人的形容詞感覺有什麼不同，得到的回應大多是給別人的比較簡單，而自己的比較難，請他們將這樣的感覺放在心上自己帶回去，或許有機會的時候可以細細咀嚼這樣的差異是怎麼來的。

在三灣國中的行程結束到頭屋國中之前，基金會一行



苗栗縣關懷訪視：團體分享

人短暫拜訪一個助學同學的家。由於該名同學先前亦因家中困境申請本會的急難捐助，因此前往關心同學及其家人。雖然因為行程滿檔僅能短暫停留，但短短的幾分鐘即能感受到一個家中的愛，和面對莫大困境下所展現的韌力，還有即使在困境中，仍有對他人展現關懷的能力。或許基金會努力要提供在困境中的人協助，但在這過程中我們也被回饋到莫大的溫暖，施與受的界線早已模糊，我們不過就是展開善的互動。

由於下午的時間較為有限，因此下午在和頭屋國中及維真國中同學面對面的互動時間，以自我介紹和漣漪卡為主軸。抵達頭屋國中，元氣滿滿的主任帶領我們拜訪校長，以及和同學們見面，同學們略帶生澀的面容，隨著邀請漸漸能夠分享，分享自己所認識的對方、分享各自選擇的漣漪卡，



關懷訪視～維真國中



關懷訪視頭屋國中

並帶著其中正向積極的字句作為自己的禮物，而且同學們的發問更讓我們感受到成長的生命對於世界所展現的好奇及亟欲伸展的力量，梁傑英助學人主動且樂於和同學們分享正向的小故事和價值觀，以王永慶先生為例，談到「能力、願意、喜歡」以鼓勵同學多多自我探索和培養自己。

此行的最後一站：維真國中，活動當中接近返家時間的校內騷動，未曾影響同學們的分享和投入，同學們進入漣漪卡圖畫中的世界，認真思考

和感受著當中和自己連結或觸動的部份，同學們所展現出來的主動和投入態度，讓我不禁想到如果有更多的時間和更多的互動，不曉得會有多少精彩的火花在他們身上展現。

看到這麼多同學由原先退縮觀望的態度，到積極參與遊戲、互動，展現出青春期特有的創意和活力，與剛開始怯生生的模樣大相逕庭，或許這趟關懷訪視能夠停留的時間不多，但我們相信學生是需要被關心的，僅需要一些的引導就能爆發其無窮的潛力，盼望我

們此行帶來一些些的媒介和觸動，讓這群我們所關心的少年們有機會接觸不同的自己和他的人，並能夠在當中找到正向的力量。

最後，在這趟關懷訪視與師長們接觸過程中，感受到許多師長對同學的關心，以及老師自身的活力和關懷特質，在孩子成長的路上成為孩子的良師益友，這是普仁助學計畫的核心價值，感謝學校、感謝校長、感謝老師，讓我們共同一起牽手讓愛飛揚。



訪 視 後 記

◆助學人/梁傑英

在偶然的機緣中，藉由廣播節目接觸「普仁基金會」，由於節目內容唱作俱佳，及馮秘書的指引，而循入「普仁」，成為「修行之一」，幾年來的過往，每期季刊的載述，了解普仁的運作，但僅止於平面的展現。

然而10月26日的訪視活動中，與孩子們的聯誼交談，才知道弱勢家庭的子女，在資源不足的困境中、求學之路的艱困，難以想像，但在孩子們的眼眸中，看到純真及不畏惡劣環境的向上動力。已邁入爾順之年的我，平淡的退休生活，似入無我的境域，生命的長短不等同生命的價值，在過程中，讓生命發光發熱，即使是瞬間，亦是永恆更是價值。

大手拉小手是發光發熱的志業，也找回我存在堪用的價值、期望，大手拉小手的行列，繼續成長茁壯、綿延不絕。



苗栗三灣訪視

感恩讓生命啟航

◆本會副執行長／梅鳳珠



硬著頭皮打電話給羅爸爸，
詢問基金會想要拍製助學計畫
活動光碟，
可否可以他的故事為主軸，
內心掙扎深怕太過唐突，
或在無意間傷害到他們，
沒想到羅爸爸一口爽朗答應，
因為，「我已經走過來了！」

12月24日一大早，包括
武龍、潔儒、雙蕾及我在內一
行四人，準時出現在板橋火車
站，搭火車前往鶯歌與伯憲會
合。今天我們的目的地，是苗
栗三灣羅爸爸家，我們即將前
往拍攝助學計畫的目的地。他
們一家即將成為我們助學計畫
故事光碟的主人翁。

大夥在火車站時討論拍
錄的進行方式與估算時間，發
現午餐時間會在羅爸爸他們
家，為了不增加他們的麻煩，
我們告知羅爸爸中午請他們一
家一起到餐廳用餐，沒想到熱
情的羅爸爸沒當我們是外人，
說早有準備，讓我們過意不
去，立刻請伯憲開車去市場買
隻雞和魚當伴手禮，並順手買
了兩條土司。

我們與羅爸爸約在頭份
交流道下來的麥當勞碰面。羅
爸爸騎摩托車引導我們去他
家。看著這一路的鄉村田園景
色，對一直住在城市的我來
說，他家還真算是偏遠山區，
心想孩子上學怎麼辦？買東西

呢？腦海裡馬上出現許多的問
號，還來不及消化，轉眼之間
已到達羅爸爸家。

一行人下車後，羅爸爸
熱情的介紹四周環境：他養了
幾隻雞、兩隻兔子、種一些青
菜，典型、簡單地田野生活。
進入屋子後，發現屋內陳設非
常簡單。羅爸爸說家具是屋主
的。屋內的環境還算乾淨，一
個月三千元租金，一家三口居
住是不錯的。

羅爸爸說自己以前在國
外有份工作，因太太無心顧家
與金錢管理，只好回台灣。為
了協助媽媽的債務才把房子賣
了，接著的車禍又讓自己陷入
脊椎無法久站或彎腰的窘境。
從小康到經濟拮据，種種的不
順打擊著他，讓他頓覺人生
毫無意義，曾經三次想了斷自
己，卻都沒有成功。他心想，
這是老天要他活下去！勇敢面
對窘困的生活與小孩。在經歷
過種種挫折和打擊後，他才發
現，世界上沒有什麼比自己的
孩子還重要。雖然現在的羅爸



羅爸爸熱情待我們如一家人



羅爸爸和兩個寶貝女兒



伯憲洗手做羹湯

爸看來樂觀開朗，但難掩這一路走來的辛苦與滄桑，在座的我們幾人無一不感受到他的堅強與包容，心疼與不捨之心油然而生。

中午由女兒下廚，小小年紀好能幹。中午的雞湯是他們家養的雞，青菜也是自己種的。我們像一家人一樣圍著客廳的大茶几吃飯，感覺很溫暖。中午也煮了我們帶去的魚。父女倆一直對我們說不好意思讓我們破費。謙虛的態度，反倒讓麻煩他們一家子的我們不好意思起來。

午餐後正式進行拍錄工作。先由女兒開始，接著是羅爸爸，時間過得飛快，羅爸爸還沒拍完，已近傍晚五點。導演估算拍攝工作可能會到晚餐時間，這時我請小孩先洗米，並與伯憲討論如何煮晚餐，不足的食材請伯憲下山接妹妹時順道買回來。

沒想到伯憲回來後說一路黑矇矇的沒有店家，只好用

羅爸爸他們家自己種的青菜、青蔥、辣椒等，以及冰箱裡冰凍很久的魚。伯憲覺得中午我煮的魚不夠好，晚餐由他主廚，我擔任副廚。我們用現採的青蔥作蔥蛋，味道鮮美；大蒜炒高麗菜、辣椒炒青蔥肉絲、紅燒魚，還有香菇雞湯等，滿滿一桌的菜，時間掌握得剛剛好，菜剛上桌，拍錄工作也告一段落。

導演一聲「放飯了」（開玩笑的），「大家吃飯了」話還沒說完，八個人就已圍過來，有人拿碗盛飯、有人拿筷子、有人摺紙盒裝骨頭……這時羅爸爸冷不防說了句：「我們好像一家人，好久沒有這樣的感覺。」當下心頭一陣心酸，立刻對著大家說飯後要照張全家福照片，而這張照片，也留給大家一個溫馨、難忘的回憶，尤其在這人情淡薄的e化世化裡，這份人情味尤其可貴。

愉快的時間總是過得特

別快，不知不覺已晚上八點了。擔心羅爸爸明天一早三、四點要起床派報，趕緊收拾東西告辭。

回家的路上，細細品味今天發生的一切：羅爸爸的堅強、包容（前妻）與責任，用心的陪伴兩個女兒，感受到他們父女三人之間的親密、相互扶持，都讓我們深受感動。

感謝羅爸爸一家對我們一行人的熱情招待，雖然我們彼此並不熟悉。我不知道普仁在他們這階段的生命中扮演怎樣的角色：一個關心、支持的朋友？還是經濟的緩解或奧援？但我深信當我們在做一件有意義的事、對的事，把他們當成自家人去關心他們、支持他們時，他們也同時會把我們當成自己人一樣的去關心、對待。感恩所有相信支持普仁的捐款人，也希望你們與我有著同樣的感受。



走訪彰、嘉、南、高五所中學

JCの心情日記

◆本會下屆董事長／謝嘉澍

芳苑國中競技龍隊

今(12/30)、明兩天，我和普仁基金會的許銘仁董事長、蘇聰明執行長、莊武龍專員四個人，一起開車到位於台灣中南部的五所中學，這些中學都是和普仁基金會在「大手牽小手」的計劃中有密切配合的學校。

上午7：00，我們一行四人，在板橋新埔捷運站會面後出發，大約10：00左右抵達彰化芳苑國中。

芳苑國中是一個靠近海邊的國民中學，在這裡，家境稍好的，都會讓孩子們離開這個窮鄉僻壤到外地求學，因此，留下來的，大部份都是生活條件比較差的弱勢家庭。學生人數由全盛時期的1000人，降到現在的不足200人。吳麗月校長在此任職三年多，她回憶說：「當時坐在校長室內就能聽到外面學生們用三字經開罵，許多同學畢業後想從事的職業竟然是“流氓”」。在那同時，一個偶然的機緣，讓吳校長開始接觸普仁基金會的「引導計劃」。吳校長決定將芳苑國中的一般舞龍隊轉換成“競技龍”，再向基金會提出第二年計劃申請，並且獲得基金會經費贊助。在老師、吳校長以及普仁志工的愛心和積極引導之下，芳苑國中參加各項在台灣“競技龍”的比賽，並且逐漸脫穎而出，終於在2009年代表台灣到中國大陸杭州參加國際龍獅邀請賽，得到銀質獎。

學生經由出國比賽看到外面的世界，大開人生視野，得到獎項後，更是增加自信，肯定自我。加上得到大獎，許多同學被一些高中以學雜費全免的優惠，進入名校就讀。這些學長們的正向心態與良質前途激勵著大家，就這樣，參加「競技龍隊」成了所有學生想要爭取的榮耀，要想參加競技龍隊，除了身體強健外，還必需要品性優良遵守紀律，因



參訪芳苑國中



參訪柳營國中



參訪義竹中學



參訪南隆國中



此不守時、跟不上學習、口說髒話或是不守紀律，就會被降級或被趕出競技龍隊。這個原本受到家長反對的社團活動，轉變成為全校運動，並且相繼成立一隊、二隊、三隊和預備隊。

因著「競技龍隊」的各項正面帶動，學生人數也由三年前的105位增加到目前的170位。許多家長開始積極將自己的小孩送來芳苑國中。我們在學校遇到學生時，他們都會大方地以笑臉和嘹亮的聲音向我們問好。這一點讓我們非常驚訝。

三年之內，將一個以「出產流氓、惡名昭彰」的學校，引導成尊師重道、兄友弟恭、有正向傳統的學校。從吳校長的訴說和不斷感謝普仁基金會的言詞中，我感受到一股善循環在此發酵，並發願將此



普仁希望透過助學、引導計畫、引導學生重拾信心，重新肯定自己。



參訪六龜中學

種引導計畫，積極推廣到全國的各國民中學。

天助自助的助學計畫

昨(12/31)天下午，我們拜訪台南柳營國中。這所學校中，普仁扶助14位學生。

貧窮不是我們扶助這些學生的理由，而是貧窮讓這些小孩比一般學生，更懂得感恩惜福，更容易在競爭中生存下來，而且成為未來社會中的菁英份子。我們要求受扶助學生每月必需寫一篇月誌，養成自我反省，並透過文字增進人與人溝通的能力。而每學期6個小時的志工活動，則是養成知恩回報的心態。「不要因為我窮，就可以不勞而獲」。

今年，我們挑選表現良好的同學參加普仁基金會的暑假成長營。讓這些學生，從活動中學習到團隊合作，並且有機會檢視自己的人生目標。這些參加暑期活動的學生，回

到學校後，經由他們口頭與文字上的分享，激發受助學生積極協助學校老師做許多志工活動。有一位學生，曾經因為父親經常酒後口出惡言，憤而參加幫派，經過普仁助學金的資助，以及老師的愛心引導下，不僅脫離幫派，在學校的餐廳打工幫忙，並且在課餘之際勤練跳繩。前不久，代表學校參加全國跳繩比賽得到第8名。

這種天助自助的助學精神，讓原本是謙卑的受助者，成為能對學校有所貢獻的陽光少年。引導這些學生拾回信心，重新肯定自己，並且成為社會中照耀黑暗處的小太陽，是普仁「大手拉小手」計劃的原始初衷。

我很高興自己是六年前推動這個計劃的主要成員之一。如今看到許銘仁董事長將它發揚光大，心中甚感敬意之外，並且願意持續推動這種善循環的助學計劃。



228公園薪傳下鄉公益演出

芳苑舞龍 寶山太鼓 演出 熱力十足

◆本會副執行長／梅鳳珠

為了提供普仁引導計畫團隊一個表演的舞台，以及老普仁人、也是台北資深青商會會長陳偉群的力邀，普仁基金會臨危授命，在時間緊湊、人力及經費都有限的情形下，毅然肩負起10月26日在二二八公園音樂舞台舉行的「薪傳下鄉傳統文化藝術國際交流公益演出」活動，而孩子們也沒有讓大家失望，包括「彰化縣芳苑國中一舞龍隊」、「新竹縣寶山國中一太鼓隊」等在內，孩子們在台上拚搏、精采演出，台下的大人、觀眾則用力、專注觀賞，還不時給予熱情的掌聲，現場熱力十足，讓人絲毫感受不到場外的細雨微微、寒風陣陣。

話說台北資深青商會長期以來一直在各地舉辦不同性質的薪傳下鄉文藝活動，此次得以在老普仁人陳偉群亦是台北資深青商會會長的邀請下，與基金會合辦活動，讓普仁引導計畫的社團也能夠參與此次公益演出，對學生是一種成就及自我價值的提升，意義非凡。

但立意雖佳，執行難度卻很高，因為雙方都是從「零」開始，也就是只有合辦活動，其他都付之闕如，包括活動目標、經費、人員，以及演出型式、呈現方式、場地等。會前會一開再開，雙方仍然不能取得共識，眼看著演出時間一天天逼近，事情卻膠著沒有進展，內心煎熬差點放棄，但一想到平常時常鼓勵孩子們要堅持到底，自己遇到一點挫折，又算得了什麼。經過一星期的協調溝通後，雙方取得共識，分工底定後，武龍開始積極尋找演出場地。

原本矚意中山堂二樓的場地，但因芳苑國中的武龍隊

無法表演而作罷。經和青商會會長及執行長討論、說明後，終於敲定二二八和平公園露天音樂舞台的檔期，此次演出場地終於塵埃落定，且戶外的場地，讓孩子們有更大的揮灑空間，而後來孩子們淋漓盡致的演出，也以事實來證明這個舞台是他們的。

活動當天最忙碌的是武龍，一早即進辦公室作張羅學校何時到台北、場地佈置等事情，距離表演時間越來越近，心情也跟著緊張起來。秘書處同仁也不遑多讓，大家分工進行活動籌備工作。在活動前一天下著毛毛細雨時，還盡力地在二二八和平公園撐著傘分發



寒風細雨澆不熄台下觀眾的熱情。



文宣，這份投入與用心，都只是單純地希望，活動當天能有多一點人來看表演。

當芳苑國中舞龍隊、寶山的太鼓隊到達時，基金會同仁趕緊招呼他們用餐，這群可愛的學生竟然說：「吃飯不重要，要先排練，熟悉一下場地。」看著台上他們認真、小小的身影，台下的我當下內心激動不已、淚水盈眶，心裡想著，是怎樣的一股力量，讓他們如此認真的投入？並感受到為了這一刻，之前一切的努力、辛苦…都是值得的。

芳苑國中秀紹老師表示，學校成立舞龍隊的主要原因，是讓一些閒蕩、愛打架的學生有個出口及寄託，當然初期校內有些反對的聲音，但兩年下來明顯可以感受這些學生的改變，不但行為變好了，思想變得很正向，會關心別人，



伯憲（左）、武龍賣力佈置舞台。

也想繼續升學，和學校的關係，也有所改善，不再像以前一樣排斥學校，有些學校老師也開始關心學生，甚至認養家境較困苦的學生。

聽著秀紹老師的分享，內心的開心是筆墨無法形容的。這不就是普仁引導計畫的初衷？匯聚大家的愛心、熱忱，將這些經費轉嫁給孩子，讓他們藉由這些活動、學習，找到及發現自我價值、人生方向。感恩有這麼多人信任普仁，也慶幸自己能在普仁工作，為這些孩子們貢獻一己之力。

四周依然下著細雨，卻沒有阻擾熱情的普仁人，活動順利完成。一個活動的成功，要靠大家的分工合作、包容跟接納，也感謝參加者的鼓勵與認同，更感謝所有普仁的捐款人。

活動結束後趕緊送學生去劍潭青年活動中心住宿。當車抵達活動中心時，學生們主動徵詢老師器材要放那裡，非常有經驗、有條理的將器材放置在大廳一角，我看到他們認真、細心、主動



芳苑舞龍隊員

的態度，又感動了一下。招呼他們上樓休息時，還不停謝謝基金會提供如此好的住宿。

第二天，武龍一大早去活動中心接他們參觀101大樓，中午在台大立德會館用餐，蘇聰明執行長、志工團朱潔芳團長等與學生話家常，都感受到學生的懂事、貼心，餐後他們還每人寫了卡片製成一張大海報送基金會。

兩天的相處，讓我看到學生們善良的本質及美好的那一面，他們只是需要有人關心、有人陪伴，而普仁就是將關心與愛串起來的穿針引線者。謝謝所有相信、支持普仁的人，也謝謝台北市資深青商會陳偉群會長，因為你們的信任與支持，就是我們繼續向前走的力量，也希望你們持續支持普仁，與普仁共譜永恆針線情，將這份愛源源不絕傳承下去。



感恩的 · 感謝有您

◆彰化縣立芳苑國中／陳秀紹老師

首先，真的很感謝普仁基金會引導計畫的協助，讓芳苑國中競技舞龍隊成軍四年來，一次次的站上國內舞龍競技場上，也讓學生屢次成功挑戰出令人驚艷的佳績。這些豐碩的果實，除了是學生辛苦的付出之外，前後兩任校長領導所締造的輝煌紀錄，更是帶隊教練、老師的又甜蜜又沉重的負荷。最重要的是有了普仁基金會及社會大眾的肯定支持，才讓芳苑國中競技舞龍隊有如此不同凡響的成績。

炙熱驕陽，卻未能阻擋芳苑國中競技舞龍隊的雄心壯志，隊員們正為首次由彰化縣龍獅運動委員會推派，於10/22-10/26代表彰化縣參加「99全民運動會」而努力集訓；同時也獲知10/26普仁基金會將協助籌辦活動，希望芳苑龍隊能參與演出之訊息。接獲消息當下真是深怕撞期而錯失了讓學生展現成果的機會，另一方面又怕學生在面對一連串的比赛後體力不支。但是如此的憂慮在

跟選手討論後煙消雲散，隊員們是抱著期待的心情迎接的，認為只要時間來得及就可接受挑戰，如此勇於挑戰的精神，也是芳苑國中競技舞龍隊能多次成功挑戰大舞台的奮戰精神，因為這股團結力量讓這些孩子們找到了自己的舞台。

舞龍隸屬民俗體育項目，其價值為弘揚中華特有文化傳承，在傳承中華特有民俗體育同時，也結合了許多創新人體技能動作，如此才演變為今日競賽場上的競技舞龍，芳苑國中即為此競技舞龍發展學校體育特色。教育薪傳獎之意義弘揚傳統文化藝術，普及全民運動，進而促進學子身心健康的功能，此目的與本校舞龍隊之遠景不謀而合，故能參與此次「薪傳下鄉傳統文化藝術國際交流公益演出活動」對於本校龍隊成員而言，是一個展現推廣成果的機會，也是一次讓孩子們提升自信心的演出。

一連多日的比賽行程，

其實孩子真的累了，但這些選手不僅沒有顯出倦容，反而是一到表演舞台便馬上生龍活虎，全力呈現備戰狀態賣力演出，讓我很欣慰，也很感動。

這兩天的活動行程，很感謝普仁基金會的同仁的精心籌備，籌辦如此的活動，所投入的規劃相信應該很辛苦也很耗時，一整晚的活動參與，感受到了普仁的志工、同仁們的投入與奉獻，還有一到達會場大家對我們的熱情，我們感受到了普仁對芳苑龍隊的關愛，這些付出與熱情真的讓我感到很窩心，

這幾年因有普仁基金會的支持，芳苑國中競技舞龍隊才能如此順利的往前邁進。有各位的支持與鼓勵，未來芳苑國中競技舞龍隊，將會持續不斷的創新與突破，最後由衷的感謝大家「一切很美、因為有您~~~」。



二二八、101我們來了！

薪傳下鄉公益活動心得分享

◆本會秘書處整理

彰化縣立芳苑國中／

洪佩君老師

很高興能夠陪同本校龍隊學生，共同參與普仁基金會所舉辦的活動。從兩天的活動當中，可以感受到基金會，定期對貧困孩子提供教育獎助學金。雖然基金會的承辦人員並不多，但是，卻能明顯感受到，只要有心，就能夠發揮很大的力量，成就很多事情。經由這次的活動，了解到基金會對於學生的補助，不只是金錢，背後更富含了關心與感情。基金會裡的志工們，在忙碌之餘，還能付出愛與關懷，為這些孩子注入一股暖流，在孩子的成長過程中多了一段的溫馨回憶。

舞龍是一種團體運動，同時也是一項需要人力與金錢的運動。隊員的團隊精神和默氣的培養十分重要。每當學生們練習、比賽或表演時，那種認真的神情，心中總是充滿了感動。從中，凝聚了師生的向

心力、獲得了榮譽感，更是無法言喻。

同學們能參加此次活動，除學校的安排外，還要感謝基金會的大力支持，在學生心中種下「惜福」的種子，期望這顆種子能在學校與基金會的灌溉之下，逐漸成長茁壯。

彰化縣立芳苑國中／林立明

這次普仁基金會邀請我們到台北的二二八公園表演，因為表演的場地濕滑，怕表演滑倒，所以我們就拿抹布把場地擦一擦。

這次的活動我們是第一一個做開幕的表演，表演還算完美，然後坐著看別人的表演，也看看別人的努力成果。活動後面還有抽獎活動，我們抽到了兩個獎，其中有一台是腳踏車，但是因為老師怕不公平，所以要我們把它放在學校一起騎。

第二天早上普仁基金會的叔叔阿姨帶我們去台北101最頂樓，搭著最快的電梯，但不知道從上面能不能看到我家，101的電梯真的真的有夠快的啦，真是太厲害了！今天玩得很開心，我們參觀了101



日本中華藝術院表演



的風景，也吃了好吃的中餐，還有就是住了高級的飯店，這都要謝謝普仁基金會所有的人跟有愛心的叔叔、阿姨。不知道以後是否還有這個機會？

彰化縣立芳苑國中／陳登財

謝謝普仁基金會，讓我有機會到101大樓體驗了世界最快的電梯，也在高樓上看到了許多漂亮的風景。這一次能到台北表演跟遊玩，都要謝謝普仁基金會，讓我們第一次到二二八紀念公園表演，參加薪傳下鄉活動，讓我們有機會欣賞到那麼多的傳統藝術表演，也謝謝普仁基金會的叔叔跟阿姨那麼關心我們有沒有吃飽。雖然現在只能用表演來回饋我們對普仁基金會的感謝，但等到我們真正有能力去幫助別人的時候，我們也會盡我們的所



電音三太子

能來回饋的。

我本來還真不知道我這輩子有沒有機會去101大樓呢！真的很謝謝您們，也謝謝那兩天跟我們一起的叔叔跟阿姨。

彰化縣立芳苑國中/洪震銘

這次是最後一次代表芳苑中龍隊演出，也是第一次為普仁基金會演出，不知道以後是否還有機會呢？但這次到台北去，收穫不少，看到許多不同於芳苑的景觀。

這次表演在台北二二八公園，因下雨關係，導致場地濕滑，害我差點滑倒，還好沒有滑倒、趕緊跟上腳步，表演出一場沒有失誤的套路，觀眾掌聲如雷啊！之後我們大家坐在會場看著其他表演的團體，聽著日本人拉著二胡和月琴、



日本中華藝術院麗玲老師
非常平易近人

日本歌手唱的歌、還有電音三太子等，之後等著抽獎卻什麼都沒得到，但沒關係至少還有不錯的飯店可以住。隔天去101大樓參觀，還邊吃冰淇淋邊看風景，那個冰淇淋超好吃的，風景超震撼的，從89樓俯瞰100樓，感覺人變得好渺小喔！之後又到台大附近的一間餐廳吃中餐，雖然吃的東西很不一樣（因我不喜歡吃這外國人吃的東西），但覺得還不錯，希望以後有機會可以再去，這次玩得真的好開心，真謝謝普仁基金會給我們這一次機會。

彰化縣立芳苑國中／洪碩廷

這次能到二二八公園表演，全都是因為普仁基金會，普仁基金會邀請我們到此地表



演，這也是最後一次跟他們搭配了吧。雖然有那麼一點點不捨，不過也沒辦法，畢竟我們也上高中了。

天色漸暗也該換我們上場表演了，我們這幾個頑皮小子，一起完成了這一場具有特殊意義的表演。想起之前舞龍的艱辛、練習時的挫折，就這樣隨著時間被帶走了，真想再次回去表演，因為很開心！大家打打鬧鬧一起玩、一起享受歡樂、享受食物、享受在飯店過夜，疲憊都在歡樂中消逝，煩惱也一股腦兒都拋在腦後，這種感覺何時才能再擁有？

這一次玩得很開心，但也有可能是最後一次，所以我應該要在28號之前跟他們那群「不金光」學弟，多培養感情，哈！哈！哈！有點噁心。總而言之、言而總之，我在這裡感謝普仁基金會多年來的支持，感謝怎麼說都說不完，反正非常的感謝。

彰化縣立芳苑國中／陳清義

十月二十六號比完賽後，到了中午吃完午餐就上台台北，到了二二八公園後就開始空跑一次熱身，也順便熟悉一下場地。要換我們表演之前，

一如我們往常的習慣，再跑一次熱身練習，但此時已經開始下雨了。開始表演的時候場地有一部分濕濕的，我們都怕跌倒，所以一直在避開濕的地方，幸好大家都會互相喊下一個動作小心喔！也會互相提醒不要摔倒了，這場表演雖然有點美中不足，但是勉強可以啦。

表演完了，我們也坐著看表演，看到有一個魔術師變一顆球，覺得很厲害，不知道怎變的，好想學，還有許多日本人在演奏，演奏的樂器我想應該很難吧，最好笑的是還有電音三太子，我問老師後才知道，原來電音三太子也是台灣的特有文化。

第二天我們去101參觀，坐快速電梯上89樓，速度超快的，可是耳朵很不舒服。在那裡有吃冰，很好吃，我又跑去賣東西的地方，但都很貴，所以我們沒有人買東西。快中午了，我們就去吃飯，吃很久，也在那邊玩跟聊天。

我覺得這次去那表演很值得，有玩又有吃，雖然這幾天因為比賽的關係，每天都睡得很晚也很累，但我還是覺得很好玩，因為我們大家都在一



起。我也要謝謝普仁基金會讓我們有機會到台北來玩，希望還有下次。哈！哈！

彰化縣立芳苑國中／黃嘉誠

今天在台北表演舞龍，這次的表演算是還ok，沒有甚麼失誤的地方，但因為地上有點濕，所以我們跑的很慢，不過我們的默契果然還是很好，史上無敵舞龍隊！哈！哈！

今天的表演讓我覺得很開心，表演完大家都能放鬆了。哈！哈！可是這場表演也讓我心情很難過，因為學長他們這次比賽完後，就不能再跟我們一起舞龍了，雖然不甘心，可是這也是沒有辦法的事，想要跟他們再一起舞龍就要再等一年，還要等好久喔！

我們表演完了換別人表演了也有日本人的演出。這是我第一次那麼近的看日本人，



好難得啊！不知道甚麼時候還能這麼近的看他們或是跟他說話。今天還聽到一位日本人唱歌，我跟夥伴都覺得超好聽的，聽她唱完阿碩說：「他想要知道那首歌的歌名」，我跟阿碩都想去問她，可是不知道怎麼講，哈！希望以後還有這個機會來到台北表演，也希望能再看到日本人唱歌表演，最好是有機會能去日本比賽最好啦。

謝謝普仁基金會能給我們這個機會一起去玩，也很高興能夠認識大家，還要謝謝你們帶我們大家去101大樓啊！那天大家都玩得很開心！謝謝。

彰化縣立芳苑國中／曾鴻棋

這次到台北二二八公園表演，真的非常榮幸，但對我來說是個殘酷的事實，因為我畢業了，所以以後就沒有機會可以代表芳苑國中出外表演，那種成就感，應該是沒有人可以了解的。

幸好今天表現非常的順利、完美，雖然下雨，但是沒有影響我們有氣勢的舞龍表演，最後非常完美的表演完了。



群鼓獻藝喜洋洋

加入舞龍隊之後，真的學習到很多有價值的東西，建立彼此之間的默契，也讓我建立了自信心，最重要的是學到「尊師重道」這四個字。說實在的，舞龍可以說是我一個舒展壓力的方法，可能是因為練完之後，累到都不想再去想任何不愉快的事情，自然而然的就會忘記了。它也是我運動的方法之一，雖然一個禮拜只有兩個小時的時間，但是真的很「操」。不過，就是因為這樣，我才想要挑戰自我，這就是為什麼我不想離開舞龍隊，芳苑國中的校長、老師，每個都對我很好，老師們真的很辛苦，每次的練習，都要看著我們。有時候，還是練習是在假日，老師依然會到學校，陪我們練習，真的很辛苦，非常謝

謝老師！校長，更是辛苦，每次練習完，校長都有點心給我們補充體力，就怕我們餓，我真的很感動！還有很多幫助芳苑國中舞龍隊的善心人士，因為有你們的協助，舞龍隊才可以繼續生存下去，真的非常謝謝！

彰化縣立芳苑國中/洪建安

這一次是最後一次代表芳苑國中舞龍了，好捨不得這些學弟們啊！曾經我們一起洗澡、一起洗衣服、一起上下學、一起做好多好多事，這些都是我一輩子難忘的回憶。

我很感謝普仁基金會，讓我們去台北表演還帶我們去玩，而且還是台灣最高的101大樓，請我們吃貴死人的冰淇淋，每個要價150元，真的很



貴！害我都不敢大口吃。

那天從101頂樓看下來，車子看起來好像玩具車，所有的東西都變得好小，真的很好玩也很高興。離開101之後基金會還帶我們去吃午飯，而且還是歐式自助餐吃完之後還跟普仁基金會的姐姐聊天，我們要走的時候還在大門口跟所有的叔叔、阿姨一起來個大合照，還有基金會的姐姐送我們很可愛的甜甜圈，看起來好特別喔，是真的可以吃耶。

回家後臨睡前，我心裡一直都很感謝老師讓我們舞完在芳苑國中的最後一次，心裡也一直回想這3年來的回憶。明天開始，我就是代表達德商工的舞龍隊，身上穿的不再是芳苑國中了，其實我真的很難過，不過我會加油的。再見了~芳苑國中。

彰化縣立芳苑國中／蔡承霖

這次是剛比完全民運動會就馬上被抓來台北表演舞龍，幾乎毫無喘息的時間，所以我們在來台北的途中都是躺的躺、睡的睡，但是只要想到舞龍完就可以出去玩，這些的疲勞感一下子就沒了，反而熱血沸騰起來！

雖然在表演前會有那麼點緊張的感覺，但是一下場就整個拋在腦後，盡全力的做好一場完美的表演。表演結束後，忽然全身都放鬆了，因為之前都有比賽和表演的壓力，不過這下終於「快活」了。

這次可能是我和學長們在一起舞龍的最後一次，也是我國中生涯的最後一場比賽，因為我已經國三了，要面臨升學的壓力，可能會被禁止參加任何的舞龍活動，這下真的要跟舞龍說「拜拜」了，謝謝它（舞龍）陪我走了三年的路，也要謝謝普仁基金會給我這次的機會，讓我在國中生涯沒有留下任何的遺憾！

彰化縣立芳苑國中／洪昇富

上禮拜六(10/23)下午一點到學校集合後，到群育樓練夜光龍套路兩次，衣服換一換就上車了，展開一系列的比賽行程。那天到飯店大家匆匆卸下行李，就到台灣體院比賽，那天比的是夜光龍，已經10點多了，賽後我們一起搭了免費的公車回飯店休息，隔天又緊接著另一場比賽，就這樣連續4天的比賽，10/26禮拜二早上終於比完「全民運動會」所有

賽事。中午大家一起吃完午餐後，就坐車到台北表演，大約三、四點到二二八公園後，先把重要的東西拿下來放好，準備我們晚上的表演，空手熱身套路兩次之後，我們就拿龍練人體動作，練完之後去休息然後就吃晚餐了，吃完沒多久就開始準備表演了，那天很不巧的下起了雨來，所以地上都濕濕的，我當時很怕表演時會跌倒，所以就沒有做比較大的動作，大家也很有默契的跑的比較慢，幸好很順利的把套路表演完，跟前面幾天的比賽比起來，老師笑我們說，我們今天表演是走「優雅路線」，哈哈，這如果是在比賽，我們一定會被教練罵！不過，觀眾應該不知道吧！

彰化縣立芳苑國中／顏煜席

這是我們第一次為普仁基金會表演，但也是我最後一次代表芳苑龍隊表演了，不知道以後有沒有機會再為普仁基金會表演。這次在台北二二八紀念公園表演，大家都是盡了全力，只可惜場地濕濕的，我們不敢跑太快，要不然喔，大家會被我們的實力嚇死的！表演完後，還留在會場看其他的



表演。日本人拉二胡和月琴，還有日本歌手唱歌，又看了電音三太子跳舞還有等著抽獎，可是我都沒有中，真是太可惜了。

隔天我們去101大樓參觀，坐電梯坐到了89樓，還有吃冰淇淋，冰淇淋1球要180元，貴死人了！可是很好吃。我們還在89樓看風景，風景好壯觀好漂亮，之後又去吃自助式的中餐，那裡的東西不錯吃，希望下次還有機會去吃。這次能來台北很謝謝普仁基金會給我們機會，希望下次我們還可以再來，不要我們畢業就忘了我們喔，我們才是真正的舞龍高手。

彰化縣立芳苑國中／洪健峰

十月二十六日一早十點，我們有四個人就準備好鼓具要上遊覽車，因為我們要到台中跟其他人會合去台北表演。到了台中體育館我們找到了其他的隊友後吃了便當，我們就把東西準備好上車，在車上時我因為太興奮了所以一直講話而被老師罵。

我帶著期待的心情到了二二八公園，剛開始我們在彩排時我好緊張喔，好怕會出差



抽出幸運者

錯。七點到了我們就開始表演，老師說我們是開場，開場非常重要，所以我們要好好表現，在表演時有點緊張，我很怕我的鼓沒跟上學長的表演招式，幸好我有跟上了。表演完後我們大家都在那裡等抽獎，看看有沒有人抽到機票，後來我們學校有人抽到腳踏車一台，還算不錯啦。

第二天我們去了101大樓參觀，前一天晚上我一直很害怕下雨不能去，所以我有求老天爺給我們一個好天氣，那天我們也在101上空吃了冰淇淋，也吃了好吃的中餐，這些都是要謝謝老師跟普仁基金會帶我們到台北來，讓我們從101看看世界，也謝謝武龍大哥的招待，謝謝普仁基金會，謝謝！

彰化縣立芳苑國中／葉政緯

今天一大早6點，我就趕快起床整理東西，因為今天是最後一天，我們打包完行李後就離開旅館座車到台體比障礙舞龍，到了台體我們是最早到的，熱身完就開始練習，比賽時間一到我們就下場了，因為我們是12支隊伍裡抽到第一個出場的對伍，開始比賽了，因我是候補的所以我在旁邊幫他們錄影，我們雖然只跑了一分多，但是其他隊伍都比我們快，所以我們只拿了第六名，不過沒關係，因為我們已經拿了三塊銅牌了。

接著我們就上遊覽車到台北，到了二二八紀念公園後，我們把所有東西拿到休息室後，就開始了看場地跟彩



排，到了七點我們就開始了第一個出場的表演，現場有很多觀眾看我們表演，我這一次是負責打鈸的，感覺有點緊張。我們表演完後接下來是魔術表演。還有日本人和電音三太子，這些節目都很好看，另外還有抽獎活動，獎品有很多種，最好的是曼谷來回機票跟腳踏車，整個活動非常精采，可惜天空有點下雨。

隔天早上起床，我們吃飽飯後就到101大樓參觀，我以前有來過一次，到101後我們就作了電梯上樓，這種電梯很快，30幾秒就到89樓了，到了上面後，我們有吃冰淇淋，還有在上面拍許多照片，參觀完101後11點多我們就去餐廳吃飯，而且是吃自助吃到飽的，裡面有很多好吃的東西，大家都吃得很飽的上車，離開前我們還有跟普仁基金會的叔叔阿姨合照。

我們能有機會來台北表演舞龍和參觀101大樓，都要感謝普仁基金會的好心叔叔阿姨們，希望下次還有機會可以去台北表演。

彰化縣立芳苑國中／洪瑋隆

這次我們全民運動會拿

了三面銅牌,另外兩項也拿了不錯名次，其中夜光龍第四名、障礙舞龍第六名。障礙比完就上台北為普仁基金會表演，也是我代表芳苑國中最後一次表演，雖然感到捨不得但再也不能為芳苑國中舞龍表演、比賽了，多麼希望能再多舞幾場，不過聽老師說我們會辦一次聚餐，真的很開心，如果可以真希望多一點的聚餐，能繼續培養大家感情。

在二二八紀念公園表演時，因為下雨地上有點濕滑，不過還是順利的把這場最後的表演舞完，沒有失誤。雖然沒有很完美，但大家都很認真，因為是最後的一場表演了。我們表演完就看其他人表演，有日本人表演二胡，還有歌手演唱也很好聽，更有電音三太

子，雖然對我們來說沒有很吸引人，但還不錯啦。

隔天去101感覺真的不錯，這也是我最期待的行程。從89樓上往下看，所有東西都很渺小，感覺真的好舒服，還有叔叔請我吃的冰淇淋真的很好吃，一球150~180元貴死了，不過真的很美味。

這三年來很謝謝普仁基金會、還有老師，謝謝！好捨不得，不過我們還是會一直回來的。

彰化縣立芳苑國中／洪昇玄

這次出來台北舞龍表演覺得很疲累又很開心，因為來台北之前，有比了四天全民運動會社會組的舞龍比賽，因為我們每一場比賽都是全力以



芳苑舞龍隊員感謝卡



赴，所以在來台北的車上大家都累的睡著了，整台車都是安安靜靜，就這樣安靜的過了3個多小時，當聽到老師說「到了喔！起來換衣服了。」我們就打起精神來了。因為想到來台北表演完就可以去玩，整個心情都放鬆了，因為這場表演完，我們幾乎再也沒有機會代表芳苑國中比賽或表演了，因為我們已經畢業了。

所以我要感謝這幾天和我一起練習舞龍的老師和學弟們，沒有他們這一場龍就舞不起來了，同時也要謝謝普仁基金會，讓我有這個機會來台北舞完最後一場舞龍表演。所以我會好好珍惜它，也會永遠記得這一刻美好。學弟們你們要加油喔！我會每天回來監督你們的。

彰化縣立芳苑國中／洪祥瑞

今天10/26早上10點，我們從國中出發到台中的台灣體院跟其他人會合，到了台體吃完飯之後又匆匆的出發到台北，我們將所有公物、私物都搬上車就出發了，到了台北大約4、5點，去二二八公園表演，表演完有看到日本人、魔術、電音三太子等的一些表

演，還有跟電音三太子握手，活動都結束之前還有抽獎，重點是我抽到了腳踏車，呵呵，雖然腳踏車後來決定龍隊一起使用，但是我還是很開心，活動也告一段落後，我們就到飯店休息了。

第二天8點到樓下集合，我們到飯店的二樓吃早餐，早上喝牛奶，吃粥和一些菜，吃完大約9點了，東西準備好要上車了，接下來的行程就是今天重頭戲，就是101大樓啦！到了目的後，我們下車搭電梯到了5樓，叔叔幫我們買票讓我們上去更高的地方，一張門票要價350元，天啊！不知道可以吃幾餐了？難怪是101大樓啊。101的電梯是世界最快的電梯，1到89樓只要短短的36秒耶，當時不只是我傻眼，其他人也都不相信，因為實在太快了，36秒！出去之後我們大家都耳鳴了。到了89樓從上往下看，好想是電腦玩的虛擬遊戲，房子很小車子更小，這裡面還可以買冰淇淋來吃，也有賣一些紀念品，但是裡面的東西都很貴，但是樣樣都超棒的，看完在那邊休息一下和照相完之後就下去了。

從89樓到5樓，一樣耳

鳴，因為超快，再來從5~1樓超慢的，覺得差好多，一個那麼快、一個那麼慢參觀完之後我們即將又要搭上車出發到飯店了，因為已經中午了，吃飯時間又到了，那間餐廳式自助式的，另一種說法就是吃到飽，大家一去就拿著盤子狂拿東西，到最後果然吃到飽，還有甜點，我們到了1點30分左右才搭著車子準備回到學校了，途中大家可能都玩的很累，因為在車上大家都狂睡，我也是狂睡，哈哈！

我覺得這次的行程讓我覺得非常好玩，讓我有這樣子的美好回憶和機會，我會永遠記在心裡面老師跟普仁基金會對我的好、和給我一次這樣子的機會，讓我可以去享受從89樓從上往下看的體驗。我老實說，我會怕高，但是自從89樓看下去以後就不怕了。這也要謝謝老師給我機會，才把會怕高的習慣從我身體飛走了，謝謝大家。

彰化縣立芳苑國中／陳奕盛

昨天早上比完全民運動會的所有賽程，我們坐車到台北的228紀念公園表演，準備完成我們這個月的最後一個活



動，老師說這個活動是普仁基金會邀請我們的，我們絕對不能漏氣，所以不管這幾天再怎麼累，都不能寫在臉上，這就是運動員的精神。我們表演完後，留著看了許多表演，有一些日本人來到這裡表演，還有一些人打太鼓，看完表演後，我們就回飯店休息了。到了飯店後，看到了這一間飯店好大喔，浴室也很大喔，因為明天還要去101參觀，所以大家洗完澡就先睡了。

第二天我們到了101大樓參觀，看著101，真的好高喔！一近去大家都先去跑廁所，因為我們要看廁所高不高級。這天我們還做了全世界最快的電梯，我們有計時，從一樓到八十九樓只花了三十七秒。最後，還帶我們去吃飯（自助式），吃的真飽。我們

要走時還有送我們甜甜圈，這修都是要謝謝普仁基金會的大家，謝謝你們讓我們有那麼好的回憶。

彰化縣立芳苑國中／謝東益

星期二早上10點我們四個人坐遊覽車從學校出發到台中，因為我們要跟一隊學長他們會合，我們到了台中後吃了便當，12點多我們就把東西拿一拿上車，出發到台北228公園表演舞龍，去的時候看到了客人，我就跟阿姨問好，228公園裡面好大風景也很漂亮，那時候我們還有看到一些些日本人，他們的服裝都很漂亮，但是我們的更帥！

那天的表演我是負責打鈸的工作，這是我第一次擔任鼓隊的工作，以前還以為很簡

當，但是依打才知道很難跟到鼓聲。7點活動開始，我就聽到了「歡迎芳苑國中出來表演」下面的觀眾就歡呼拍手，雖然觀眾因為下雨少了很多，但是我們還是賣力的把他表演完。那天的活動有寶山國中的太鼓隊，他們打得很有精神，還有日本人演奏樂器也很好聽，听外還有魔術秀跟電音三太子，每次表演都讓觀眾歡呼拍手。

星期三早上我們一大早就坐上遊覽車出發到101大樓參觀，從上面往下看很高恐怖，我們大家還有在那邊拍照留念，還有看到了漂亮的風景跟好吃的冰淇淋，這些都是要謝謝主辦單位給我們機會，還有謝謝老師讓我參加，以後我會更努力，希望還有機會到台北表演。

新竹縣立寶山國中／吳珮禎

(第一天)今天去台北表演，到了台北我們先去科學博物館參觀，後來就到表演會場排演、練習，到晚上好冷也有點飄雨，節目就要開始，一開始芳苑的同學先來開場他們表演”舞龍”好好看也很棒，我相信他們一定練習了很久所以



228公園公益演出(新竹寶山國中太鼓隊)



他們表演起來很自在也很自然，很快就輪到我們表演不會說很緊張因為都被燈光罩到眼睛都張不開所以一點也不緊張很自然喔，晚上很冷，在就寢之前我們在飯店裡走來走去的，原本要到1樓去買點東西吃的，結果商店竟然關!!大家今天都累早點睡吧!今天很开心喔!

(第二天)我們就去101參觀，在路上看到101還真是高呀到101的裡面也很大，之後我們就搭五樓的電梯上去89樓，速度很快我們大家都耳鳴唯一沒有耳鳴的人就是”小黃”到89樓，我們先去出冰淇淋，我點一個巧克力的一開始還不錯吃但是...吃到最後就太甜，後來我們就在那邊走來走去看看去去的，後來我們要走

的時候那個道路真的有夠酷的全部都是鏡子很好玩!!有人還不小心撞到鏡子呢，參觀玩我們就去吃飯出自助式的很棒也很讚，有西式的也有中式的有很多可以選擇也很好吃，出完之後就跟芳苑的人說掰掰囉，之後我們又去白木屋做蛋糕，師父先說明食才才讓我們開始做，他先交我們做鯨魚之後就是自由發揮，很好玩也很不錯，後來就去參觀白木屋裡面很漂亮，音樂也很好聽，參觀完後就回寶中啦。這兩天都很好玩也很開心希望以後也可以再向這次出去表演一樣開心。

新竹縣立寶山國中／姜淑芳

很感謝普仁給我們這麼好的一個機會來二二八紀念公

園表演，一大早我們就在學校的圓環集合，因為要把我們最好的夥伴搬上車，雖然它很重，可是他是今天晚上最搶眼的物品，所以我們也要把它帶去台北唷!我超級期待這一天的到來，因為可以不用上課，來普仁的成果展，把東西都拿上車之後就備出發囉!到了台北我們先去參觀科學館，我第一眼就看見透明的手扶梯，挖塞~超大的!因為我們太晚到了，所以才先做實驗，哈哈!也就是用廢油製作肥皂，很神奇吧!我才慢慢的了解說，原來廢油也可以做成香香的肥皂，很不可思議吧!的確如此，過程呢!非常的累，光把廢油和某一種化學物品混在一起，光用這項我打到手都快酸死了!但事後面越做越有成就，最後呢~要把液體裝進牛奶盒，在哪之前我們有加香精油，所以呢會很香唷!但是要放上半年以上，才可以使用肥皂，是因為它製作完後的鹼性非常的強。

做完了肥皂，我們就回飯店休息，而且劍潭青年活動中心後面就是圓山大飯店耶!超級大的!到了晚上就要準備去二二八紀念公園表演囉!時



寶山國中太鼓隊表演同學



間越晚溫度跟著降低！那天晚上只有19度而且還下著雨，彩排了第一次不怎麼好，大家就說再來一次，打完我們才下去休息吃晚餐，接著是芳苑的舞龍團，很精采唷！時間慢慢的過去，最後壓軸是我們寶山國中太鼓隊，雖然天氣很冷，但是我們還是把喊聲喊出來了！還得到觀眾們歡呼聲拍手聲，這一次沒有白來了。101去的路上，遠遠看見101在我們前方，越來越近，進到我們要抬頭看。後來我們搭全世界最快速的電梯到最上面，我們還在上面吃冰淇淋耶！逛玩了101，就去某一家自助式的餐廳吃午餐，一進去，哇～我多東西可以吃唷！找好了位子，就去成東西吃囉！

吃完飯，普仁基金會的老師給我們一人一盒的小甜甜圈，說玩謝謝，跟大家打生玩招呼就回家囉！

這兩天很謝謝普仁基金會給我們這麼好的回憶！也希望下一次也可以參加！

新竹縣立寶山國中／謝亞芬

很感謝普仁有這個機會可以去好多地方，首先來到科學館，綏後有些大哥、大姊教



寶山師生與執行長合影

我們做肥皂，很好玩呢！肥皂也可以用油做啊！還要穿實驗衣啊！真是好玩又累呢！當中還要做一些東西真的很累呢 接下來要去二二八紀念公園已經晚上了還要打太鼓而且又冷又不想動可是我們很勇敢的表演著而且還有其他的表演真是好看老師說我們真好可以去101、白木屋呢！真的好好玩！有這個機會第一次到101大樓，也是第一次白木屋也是第一次去，一開始到白木屋還不知道什麼是白木屋到了那邊還可以做小蛋糕呢！真是不錯的紀念耶！還有可以參觀白木屋裡面的東西呀！更好玩的是101大樓，我們到了，88.89層樓戴著手機一直拍…往下看真質人目瞪口呆，很美麗又漂亮，往下看車子真是小像個玩

具車一樣小呢！第一次到101真興奮！這個基會也是普仁舉辦的真好玩！還記得中午到餐廳吃好多好多的東西真好吃又豪華呢！要什麼就吼什麼呢水果也有而且有很樣的水果，最後感謝普仁基金會的人老師、主任、組長謝謝你們，也謝謝司機叔叔！因為這兩天我學到了自己可以做肥皂、蛋糕真是好玩，不懂好玩也可以到處交遊，累了可以在車上睡覺、看電視、聽音樂、聊天真是不錯！

新竹縣立寶山國中／李羿璋

臺北兩天很開心，從第一天的科教館，做肥皂很神奇，廢油竟然變香皂了雖然還要放半年，到晚上的表演，大



家表演的都好精采，第二天的台北101參觀，第一次去欸，可以看好遠而且好高，中午的午餐，真的很好吃，喜歡什麼就吃什麼。

要謝謝太鼓老師教我們怎麼打太鼓，謝謝太鼓老師跟主任的教導，還有太鼓隊的大家，一起練習幫忙彼此，那感覺真的很好。有團隊的感覺！雖然練習真的很累，但是沒有人放棄，為的就是在台上演出，展現出我們所學的。也謝謝遊覽車司機，他幫忙我們搬大鼓，大鼓很重很難上車，謝謝司機的協助。最後這一切都要謝謝普仁基金會，沒有普仁基金會的幫忙，我們就沒辦法去台北表演和參觀，也許連太鼓隊都不會存在，謝謝普仁基

金會在太鼓隊很開心，只要不開心，打完鼓也都是開心的，台北兩天很好玩很開心，希望還有機會。太鼓隊也要一直下去。

新竹縣立寶山國中／張文秀

我覺得普仁基金會讓我們有機會能夠在大舞台表演，我很高興！

我記得當天下著一點毛毛雨，感覺好冷喔～但是我們還是照常表演。

在正式表演之前，我們要先彩排，第一次彩排我們打的很不好，幾乎大家都一直打錯，所以我們就主動決定再打一次，第二次打就比較好了！之後輪到我們休息吃晚飯，突然有人拿了一疊紙給我們，我

在想是什麼啊？喔~~原來是抽獎的單紙，沒想到我們也有機會可以抽獎！

大會開始了！先由主持人台講話完之後就開使表演了，第一個節目是芳苑國中的表演，中途還有抽獎，果竟然有抽到我ㄟ，但得到的卻是兩張CD！

我們是最後一個表演的，好討厭喔！如果排在前面的話，就有機會可以去夜市了，但因為時間太晚，所以就沒去了！

到了隔天，我們去了101大樓玩，做電梯到89樓，這是我有史以來第一次到這麼高，所以我非常的高興，而且普仁基金會還有請我們吃冰淇淋呢！

在101的景觀台上看見許多建築，就好像把整個台北都看過一遍了，真的好壯觀，之後我們到了一家餐廳，有很多好吃的東西！

兩天下來，我過的很開心，到了許多我沒去過的地方，全都要感謝普仁基金會，這讓我覺得當初參加太鼓隊是值得的~。



與學生話家常



新竹縣立寶山國中／魏鴻彬

我覺得能參加太鼓隊真的是個意外，因為我本來是電腦設的，因未滿了所以被吊到太鼓社，這我也沒辦法，所以只好去打。我練習一個學期後，我學到不少東西，也有去過很多地方表演，最重要的是要感謝普仁基金會，我們的鼓都普仁基金會買給我們的。我非常感謝普仁基金會，這次我們去台北表演，把我學到的曲目打給普仁基金會看，展現我們的魅力，也算是個驗收最終也還是要感謝普仁，沒有鼓我們也沒辦法發揮自信。第二天我們的行程是要參觀101大樓，從1樓到5樓，再從5樓搭超快的電梯，直達到89樓，基金會還請我們吃冰呢！從89樓看下去真是恐怖，怕會掉下去，我還看到101中心超大的圓球體機器，它的重量竟然是132之大象的重量，是保護101不會因地震颱風的威力而搖晃，我們這兩天早中晚的食物也是普仁基金會的錢，在參觀完101後，我們去了「白木屋」做手工蛋糕，做完蛋糕就是參觀完工廠，和各種蛋糕的介紹，時間差不多我們就要回去了！到了學校就結束兩天非

常美好的過程，也要感謝張組長和司機大哥。

新竹縣立寶山國中／李貞誼

我覺得我們這次去台北表演的成果展，十分有趣，有各式各樣的表演，而且，每一項表演都是獨一無二的，而且，每一項表演都非常精采，非常好看，我想我們會有這些驚人的表現，都要感謝普仁基金會的贊助，如果不是普仁基金會，我們也不會呈現那麼好的成績，真的很感謝他們。除了感謝普仁基金會之外，我也還要感謝我們太鼓的指導老師，陳老師，如果不是老師，我們可能連太鼓也不會打，更不用說喊聲和肢體，真的非常謝謝妳陳老師。

我覺得對懂太鼓的人來說，太鼓是一種非常熟悉的物品，但對一般人來說卻是一種非常陌生的東西，太鼓它是從日本傳過來的，所以，一般人可能不清楚，但，我接觸太鼓之後覺得太鼓其實很有趣。

新竹縣立寶山國中／曾詩汎

我覺得此次去台北公演的兩天一夜，讓我覺得很好玩

呢！而且我們還有去看日本人的表演，讓我覺得非常好聽。他們表演的也很好看，讓我印象最深刻的是：日本女生唱歌，我還記得她唱那一首歌名是你這一首，我覺得她很厲害，讓我很佩服她，也還想再聽一次他唱的是你這一首歌，但是我們公演完後，還有去101玩還有看很多的東西，例如我有看到我最喜歡的骷髏頭呢~~因為那個骷髏頭很酷，所以我也有用手機拍下來呢！還有我們也有去看101的衣服及樣式呢！然後我們還有在101吃冰淇淋呢！我要謝謝請我們吃冰淇淋的人，因為我覺得很好吃，讓我更高興的是，我第一次去台北101玩，也是我第一次去那麼高的地方看風景，使我超興奮的。

我們第二天有去白木屋製作蛋糕，而且還是我們自己親手去製作自己的蛋糕，我覺得很好吃。我要感謝普仁基金會的人，因為你們的付出，而讓我們有機會去台北101玩以及白木屋等等。非常的感激你們所做的一切，我也非常的榮幸去台北呢！



助學計畫

幼苗漸漸的綻放茁壯

◆苗栗三灣國中／江昱德



在學校中，擔任學生助學金請領的業務時，看著個案的資料及生平時，很難想像一個國中的學生，在學期間沒辦法專心的向學，而是得擔心家中的經濟是否能負擔他的書籍費用，小朋友的家境竟是如此的清寒困苦，在與其他小孩的比較下，無論各方面都表現出弱勢的一面，小孩回家要獨自坐車、要打理家裡，洗衣服等，與一般的國中童年印象，實在有段差距，家中經濟困頓，校方除了政府的補助外，也有賴社會上的善心機構的協助，方能讓貧困的小孩們可以擁有更寬裕的生活。

感謝普仁基金的大力支持，學校每年總有許多人因而受惠良多、每月的助學金，讓他們解決了小如制服費用、大如書籍費用、校外教學費用，至少他們在校的教育支出都已獲得了解決。小孩們對於每月的例行公務也能欣然接受，知道該繳交學習心得，知道每週要來各處室做協助打理，他

們心裡都能感謝師長們及社會上善心人士為他們的付出，課業方面雖然各有差異，但至少都能自我管制，別讓師長們失望。

記得剛畢業的小孩中，有位文文靜靜的女孩，個性內向，課業上稱不上天資聰穎，但總是默默獨自用功著；活動方面也不突出，但對於老師們的交代，總是盡力的去完成，看在師長的眼裡，也願意給予多點的協助，在第一次基測時，考試結果並不理想，似乎未能達到公立高中的標準，但家庭環境似乎很難讓她去就讀私立高中，在第二次基測報名前，她猶豫了，看著好友們已經放下課本等待畢業了，二次基測還有一個多月的煎熬，願意報名二次基測的，總是憑著一時的想，但要堅持每日的苦讀直至考試的到來，總是鮮少人辦得到的。國中的學生很難有毅力跟堅持。女孩的猶豫讓許多老師關切著，無論在經濟上、課業上、未來路上都鼓

舞著她繼續考第二次，我總給予著簡單的期望，「我希望你能到外面的世界看看，靠著讀書去改變自己的命運~」，未來的路通往何處，沒有人可以預期得到，但在許多老師的期許下，女孩放棄了一個多月的假期，期許自己能獲得更高的成績，繼續埋首在課本堆中苦讀，隨著基測、分發的結束，女孩考上了理想高中，也感謝基金會的協助，她也到了桃園參與了夏令營活動，堅持下去的結果，感謝是美好的。

在多方努力下，一朵朵幼苗漸漸的綻放茁壯，邁向未來屬於他們的人生，我們鼓勵著他們，讓他們能朝著想要的方向成長，感謝背後默默祝福的人們，你們無所求的付出，讓他們無後顧之憂，改善了他們成長的環境，也願未來你們的成功化為耀眼的陽光，為其它的人們帶來愛與幸福。



匯集愛心，讓孩子發光發熱！

◆苗栗三灣國中／張芝榕老師

都會區學校校園霸凌事件頻傳，屢屢攻佔媒體大幅版面，令人憂心，多方學者因而聚集研擬相關法律與罰則；校園毒品交易以及毒品吸食事件亦是社會大眾聚焦關注的議題，畢竟，若在如此小的年紀便染上毒癮，將自己的青春歲月全都耗費在與毒品角力上，後果必是相當不堪設想！

而在現今教育問題接踵浮現、議論紛紛的台灣社會上，我所實習的學校－苗栗縣三灣國中－於我而言，可說如同一股清流般澄澈動人，雖然偶爾也有波動、混沌時，然而在地教師的用心耕耘、學校的積極辦學、以及最為重要的一財團法人普仁青年關懷基金會（Youth Care Foundation）不間斷的愛護與關懷，以實際援助支持孩子不論在人際關係、品德、學業上皆能有所增進，甚或進而反省並砥礪自己。除此之外，普仁基金會的主要教育口號：「推動社會關懷青年，帶動青年關懷社會」亦深深影響每一位接受幫助的三灣孩子，普仁如此的善舉，讓三灣的孩子們儘管學區稍嫌偏遠，依舊能夠零距離、零時差地接受溫暖愛心與滿溢關懷。

我想與大家分享的個案，也就是已持續接受普仁基

金會扶助三年的古姓學生，因為與他有額外的一對一英語教學指導，故最常與他進行互動。不論是上課或是談話過程中，不難發現古姓學生的微妙改變，我不禁思考，如果他當初沒能接受普仁基金會的扶助，不知道個性稍嫌溫吞，亦不夠積極主動的他，現在該會是什麼模樣呢？面對他逐漸正向的轉變，實在感到濃厚踏實的欣慰感，現在，就讓我娓娓道來我所觀察到他的改變：首先，在英語學習上，他對於該科不再如以往般抗拒，聽說讀寫四方面皆有所進步，特別是他敢於開口說，上課也變得開始踴躍舉手回答問題，不再害怕犯錯，雖然與同儕相比，他的程度仍是屬於須加強的一群，但與之前的他相比之下，古姓學生可說是往前大大地躍進了一大步！另外，他的學習態度直率誠懇，對師長的應對進退又不失禮貌，不難看出是個有品德的孩子；而在與同學相處的人際關係中，也因為他的樂觀與活潑，為自己贏得不少好人緣。除此之外，他亦參加了三灣國中的棒球隊，他曾提及在打棒球的過程中，他是完全純然地放鬆、愉悅，他說道：「能無憂無慮做自己開心的事，是一件很幸福的事！」



不難察覺棒球隊的存在於他而言，是個得以宣洩三年級繁重課業壓力的絕佳出口。

是普仁基金會適時地將溫柔觸角伸入三灣國中的校園，致使極需扶助的弱勢孩子們能較不受家庭狀況影響，與其他的孩子站在類似的立足點，故得以專心致志於課業學習上，不讓孩子在自我成長的道路上徒增留白的缺憾。是普仁基金會讓這些偏遠的孩子能親身體會台灣社會的良與善，進而喚醒孩子的偌大潛能，讓他們願意積極充實自己，藉由不間斷的努力向上延伸、向下紮根，化每一分的不可能為可能。在親眼觀察到這些受扶助孩子的正向轉變後，實在很替這些孩子感到喜悅，而我也在心底默默期許：這些小小種子在溫暖厚實的壤土持續滋養下，能在未來綻成更為燦爛美麗的花朵，替這世界增添更多良善動人的晶瑩光采！



讓希望燃起！



◆彰化縣立芳苑國中／吳麗月校長

當天濛濛亮，呼嚕的北風才剛喚了沉睡中的人們，芳中的學子早已收拾好了書包，頂著刺骨的寒風，奮力朝學校前進，這是芳中學生冬天上學的寫照。芳苑村，一個地處偏遠，每逢冬季皆會颳起凜冽強風的窮困漁村；芳苑國中，芳苑地區唯一的中學，學生成員大部分來自單親與弱勢家庭，這兩者都在艱困的環境中奮力求生，靜候青鳥捎來幸福的佳音。

在我擔任芳苑國中校長之前，「階級複製」、「貧富差距」對我而言；只是教科書中陌生的名詞，然而來到這裡，我才能深深的體會到，什麼是「階級複製」！什麼是「貧富差距」！以小芬（化名）為例：小芬自幼喪父，她的母親酗酒成性，時常喝的酩酊大醉，無法工作，所以家中幾乎沒有任何收入，以至於連安裝電話的錢都沒有，三餐還得靠親友救助，小芬的導師看不過去，拼命替她申請獎學金，然而這也只是杯水車薪，

小芬的未來還是蒙上了一層陰影，現在只能盼望社會各界對她伸出援手，為她的將來點燃一線生機。但小芬的例子只是個案嗎？在這裡絕對不是，例如：阿豪的父母早已分居，母親沉溺於賭博，根本無暇管教阿豪，無人管束下的阿豪，每天回家的唯一一件事，就是打電動打到晚上一、兩點，他的導師為了約束他，讓他有晚餐吃，於是強迫他留晚自修，並替他申請晚餐費用減免；阿譯的父親因為沒工作，時常借酒澆愁，阿譯的父親心情一不好，就把阿譯的母親他們兄弟倆趕出家門，無家可歸的他們，只能到附近寺廟借住一晚；阿霆自小父母離異，父親早逝，可憐的他和祖母相依為命，早餐時常以一罐花生仁湯或一塊牛舌餅打發掉，有時甚至連早餐都沒得吃；還有失去雙親，家中無人照料的阿南；父母為家計離家工作，兄長外出求學，只能自我照顧的小女孩阿君；父親因不堪經濟壓力走上絕路的阿忠…等等，若在



無人肯伸出援手的情況下，我實在很難相信這些孩子能有璀璨光明的前景，還是他們只能循著他們父母的腳步，踏上另一個沒有希望的明天！

對都市的孩子而言，放學後學鋼琴、學小提琴、學英語、上補習班、聽演奏會、看展覽、參加夏令營……是再平凡不過的事，然而對芳中許多的孩子而言，那可是遙不可及的夢想。想學英語、學鋼琴，先拿得出晚自習的晚餐費再說吧！參加夏令營，學雜費都無法一次繳齊了，還參加什麼夏令營！也難怪了，芳中的孩子學業成績老是比別人差了一截，不是沒原因的！某次，我在一個二年級的班級對學生問



道：「你們知道拿破崙是誰嗎？」「妳們知道蔣介石和蔣中正是什麼關係嗎？」結果全班沒有一個人能答出來，我能怪孩子嗎？不能！因為他們自小只知騎著腳踏車在海邊和國小閒晃，沒人告訴他們閱讀對有什麼好處！學習有什麼樂趣！更何況他們根本沒機會！我能怪家長嗎？不能！因為他們的家長為求餬口忙於工作，所以他們的家長沒時間，也不懂得如何教育他們的下一代！那麼，問題在哪裡呢？

時間是下午六點半，芳苑國中教師辦公室內傳來陣陣的朗讀聲，小小的辦公室內擠滿了學生，以及近半數的尚未離校的老師，在這兒，牆上時鐘的指針彷彿是停滯的，不知情的人還以為老師們的下班時間還沒到呢！其實這些老師之所以延後了自己的下班時間，是為了替學生補強課業。數學題目不會解，沒關係！數學老師一題一題慢慢教，直到學生懂了為止，眼看時間晚了，考量到學生回家的安全問題，遠住彰化市，光是開車就需花費五十分鐘的數學老師，不嫌麻煩的把學生一個個送回去，才安心回家；英文單字背不熟，英文老師一次又一次的重複測試，直到學生背熟了才肯放行；國文課文和解釋沒熟讀，

嘿嘿！國文老師剛好住在學校宿舍，所以國文老師就不信學生有什麼能耐能和他耗時間！至於其他下班後無法多作停留的老師呢？「緊迫盯人」和「假日到校」就成了其他老師的法寶，每逢下課時間，教師的辦公桌旁、辦公室外，總是站滿考試不及格的學生，辛勤的老師們一次又一次抽考這些考試不及格的學生，直到學生通過測驗為止，本校的另一名數學老師更絕，她乾脆在辦公桌旁放一張桌子，以利每節下課抽考學生數學。一遇到段考前的一個禮拜，原本不是該週要上假日班的老師，自願將課程調到這個禮拜，以便督促學生讀書，即使不用到校授課的教師，也情願犧牲自己的假期，義務到校監督學生自修，芳中的老師們知道，教育是孩子們脫離貧窮的唯一機會，在求學這條路途上，或許光憑芳中的老師們的微薄力量無法徹底扭轉他們的命運，但我相信，只要芳中的老師不肯放棄，就能讓他們混沌不明的前程逐漸綻放曙光！

正義論作者羅爾斯曾說過：「我們應以積極性的差別待遇來對抗不平等」，芬蘭是全世界城鄉學校落差最小的國家，芬蘭許多的中小學一班只有十來個人，這些學生的父母

並不會急著把他們的子女送往大學校就讀，因為他們的父母知道，在芬蘭，即使是再偏僻的小學校，也能和大都市的大學校享有一樣的教學品質和一流的教學設備，相對於台灣，許多學生數少的小學校只能自求多福，以芳苑國中為例：縣政府給予每所學校經費的依據是視學生人數的多寡為主，所以像芳苑國中這樣的小學校，每天都得勒緊褲帶過日子，當鄰近的大學校豪氣的蓋起英語教學村，設置英語情境教學教室時，芳苑國中正苦思圍牆改建的經費要從何而來！當其它的學校大手筆要成立網球隊、籃球隊、游泳隊時，芳苑國中舞龍隊的成員要學會自己修補龍頭和龍身，因為學校再也沒有經費購置新的舞龍，「移地訓練」對舞龍隊的帶隊老師而言更是件頭痛的事，因為如果不能移地訓練、到處觀摩，就形同閉門造車，永遠趕不上別人，但若移地訓練，則意味著要有一筆龐大的開銷，但錢從哪裡來？這可是個大問題！所以只要看見本校舞龍隊的帶隊老師坐在辦公桌前發愁時，大概可猜到，她八成又是為了移地訓練的事情而煩惱了！棒球隊的情況更慘，沒有訓練場地、沒有訓練器材、球具不足，更沒預算聘請教練，有的



只有領隊老師旺盛的熱情，因此領隊老師只得捐出自己的課堂終點費，作為聘請教練的費用，三不五時還要自掏腰包買球具，為了讓球員能有球衣、球帽穿，領隊老師辛苦的四處募款，到處跟人請託，但仍一無所獲，每當本校棒球隊跟他隊比賽時，沒有統一制服的我方，活像隻雜牌軍，唯一不輸別人的，大概只有上下一心的凝聚力與頑強的鬥志吧！

其實本人不是沒想過要努力替學校找尋其它的支援管道，為了替學校籌措經費，我帶著學校主任一一拜訪所有可能贊助我們的夥伴及廠商，我的足跡踏遍芳苑鄉的任何一個村落，不放過任何一個可能的機會，還曾「撈過界」，遠赴台中縣募款呢！然而，遺憾的是，當地人士大多從事農、漁業，發展工商業者少，經濟產值不大，能給予本校的支援也很有限，這是我頗感無奈之處！

曾旅居芬蘭多年的知名作家陳之華在他的著作中說道：「北歐之所以會成為人人羨慕的理想國度，是因為北歐人秉持著『要好，大家一起好！』的觀念」，如果我們想要建立一個治安良好、人人安居樂業的美好社會，縮減貧富



吳麗月校長陪大家走訪校園

差距、提升老百姓的教育水準是不二法門，而今，您將有機會成為改造我們社會的推手，極需各界關懷的芳苑國中可以是您改變這個社會的起點，所以請給芳苑國中多一點的掌聲：因為你的激勵，將使芳苑國中的師生有更多奮鬥的動力，請支持芳苑國中發展各項體育活動：因為芳苑國中的學生大部分來自貧困的家庭，自信心低落，體育競賽能幫助他們找回自信心與奮鬥的目標，更能讓精力旺盛的他們有正向的宣洩管道；請幫助芳苑國中建構各種專科教室、添購更新的教學設備：芳苑國中的孩子自幼缺乏文化刺激，若他們能在學習中得到欣喜，對知識充滿熱忱，對圖書感到有趣，我們的社會將減少更多的中輟生，增加更多奉公守法的好公

民；請別小看您的力量，或許正因為您的贊助，原本瀕臨失學邊緣的青少年，得以順利進入高中就讀，日後成為誨人不倦的良師；徬徨少年因此找到人生目標，我們的社會又減少了一個罪犯。

文末，本人謹代表芳苑國中全體師生，向默默關心我們的朋友致上十二萬分的敬意，正因您的愛護與關心，當我們面臨困難與挑戰時，我們不會感到孤單與無助。同時，我更要謝謝普仁基金會長久以來的支持，你們的愛心和善行讓芳中的孩子體會到人間的溫情，讓芳中的教師團隊知道在漫漫教育之路上，將有人與他們並肩作戰，最後，本人祝福各位：身體健康！闔家平安！本校全體師生會將你們的鼓勵化為樂觀與自信，勇敢向前邁進！



『大手的愛，小手的心』學習心得分享



作者：南投縣立水里國中朱同學

主題：好觀念62轉（朋友）

回應者：陳明羣志工



心得內容：

這一篇文章裡所說的就是每個人心中都要擁有愛，只要有了愛就可以使敵人成為朋友，使寂寞變快樂，所以每個人都一定要付出愛，來多交些朋友，我覺得像我這個年紀，在讀書階段，一定要多交幾個朋友，有了朋友遇到任何困難或痛苦、開心的事，都可以跟朋友訴說或分享，每逢假日也可以跟朋友一起玩耍，孤單是比死亡還要恐怖的，所以朋友是最重要的支柱，只要好的朋友，不管是什麼事都會幫忙的，我現在身邊有很多的好朋友，其中有一位，我認為是我最好的好朋友，他是我的麻吉。

回應：

朋友要交，但要交到真正的朋友。孔子說：「益者三友，友直、友諒、友多聞。」友直：朋友之間要誠實，要直心相交。如果交到笑面虎的朋友，爾虞我詐，最後吃虧的還是自己。友諒：朋友之間氣度要大，要有雅量、有品德、有內涵。交了這種朋友，無形之中自己的內涵也會提昇。友多聞：要和博學多聞的人交朋友。由於正知見的薰習，也能淨化自己的心思。

但要記住自己的親人還是比朋友重要，例如父母、哥哥、姊姊等。



作者：南投縣立鳳鳴國中朱同學

主題：風之影

回應者：黃采蘋志工

心得內容：

書是鏡子，人只能夠在書裡看到自己的內心。十歲少年，達尼再「遺忘書之墓」偶而找到一本書，叫作「風之影」，讀了之後深為著迷，於是開始尋找作者的其他著作。但他卻發現，小說中的虛構惡魔現身在巴塞隆納，一場單純文學的尋根之旅，意外開啟了巴塞隆納過去的黑暗大門…。

當神秘作者胡麗安的輪廓一點一點浮現，達尼的人生，和他逐漸產生重疊…。

這本書它令人廢寢忘食，讓人想讀到最後一頁才甘心闔上。



回應：

如果有一本書，他能深深感動你，那必定是一本書。書中的世界，有時真實的反映出人生；有時也像明鏡，照應著你；有時書中自成一世界，五花八門，無奇不有，翻開書，變掉入魔法的境地，盡情的跟著主角遊歷個地，探險犯難，而當你闔上了書，又回到現實。

書，絕對是你一生中最好的朋友，也希望藉著閱讀，讓自己更豐富。



作者：南投縣立宏仁國中賴同學

主題：愁

回應者：王美美老師

心得內容：

愁，讓人心中感傷不已；愁，也讓我十分煩惱，人生四處都充滿愁意。宋詞，段段充滿「愁」，寫的盡是傷春悲秋之情，要說愁在秋天最濃厚，這點我很贊同。

戶戶傳來烤肉香，一輪皓月高掛在空中。中秋佳節，家家戶戶都在慶祝，例外的是我們。烤肉多一點人比較有那股「味道」，而我們家呢？蒙主恩召的去了，出外讀書、打拼的離家了，一個老人、二個小孩、一個中年婦人，對長輩或小孩來說，年紀相仿的人聊起天來才有趣味的感覺，我和家人的話題多分布在學校成績，平時聊的東西在佳節聊有何樂趣兒？

在中秋，是我最愁的一天，我在秋冬就是愁，夏末秋來，時間的消逝是我最不想面對的問題。或許是要考基測了，才不想時間快速離開我吧！愁呀！請放過我吧！



回應：

人們總說「少年不識愁滋味」，可是，看了妳抒發的心情，我似乎要否定它了！但，我們也有許多幸福和快樂，我們要多去想著它、擁抱它。除了課業，也有許多休閒、生活，共同擴展家庭生活的話題，就會多一份相處的趣味。親情是自然的，但若能經營，家人的感情會更親密哦！（加油！把握時間！）



作者：宜蘭縣立宜蘭國中郭同學

主題：有你真好

回應者：蔡佳穎老師



心得內容：

我的生命裡，充滿許多的挑戰，每當我不知如何是好，猶豫不決時，他總會給我意見，並給予鼓勵，那就是我的好爸爸。

在家裡，喜歡發牢騷的我，一回家就開始說些不愉快、不服氣、受委屈的事，爸爸總是耐心的聽下去。不管是開心或傷心的事，或著我負面的批評，他永遠是我的好聽眾，直到我發覺好像這間屋子只剩我的聲音時，我才肯停止。

爸爸在外辛苦奔波，回家還得當我的垃圾桶，有時我都有些不好意思了！人家都說，對於父母，報喜不報憂，但我就是什麼都說。爸爸給我的建議，我都記在心裡，像是一些讀書方法、處事態度，或是人生經驗談之類的，我覺得都值得參考。也因為爸爸的樂觀，常讓我以為無法解決的時候，又看見眼前一片光明。

他總面帶笑容，充滿親切感，給我一種很安全的感覺，有一種「有爸爸在，一切都ok」的依賴感。讓我在生命的抉擇裡，多了許多想法和顧慮，讓我能做得更好。我非常驕傲有一位這樣偉大的父親，而我也會學著更獨立，只是爸爸的話語是絕不可少的。

回應：

父母是世界上最寶貴的資產，也是直到最後都不會停止關心你的人，能和爸爸保持著亦家人亦朋友的關係也是你最幸福的地方，相信爸爸聽到你的分享並為你分擔煩憂也都是很開心的，這也是為人父母者最為感到安慰的時刻，所以儘管放心和爸爸講你的心事吧，只要看到妳是持續的在成長，就是報答他最好的方式了。



愛、支持

從憂鬱症中站起

◆東吳大學心理系認知與神經經濟學實驗室／宋祖駿

從大學畢業考上研究所、因為憂鬱症休學、住院，到後來出院、重新考上研究所、直到畢業，至今約十年了，這十年來我從憂鬱的最低谷中走出來，再經過多次的浮浮沉沉，讓最親近的人因為我受傷，也因著許多人的幫助順利拿到碩士學位，過程中的點點滴滴讓我深深體會到憂鬱所帶來的「苦」，也體會到眾多還在憂鬱症中浮浮沉沉的人們所經歷到的難處。五年前剛從憂鬱症中走出來，曾在救恩之聲廣播中心接受訪問(http://www.vos.org.tw/article_9.htm)，使用部分當初訪問的內容，敘述前五年的經過；更重要的後半部分，敘述後來五年如何「不再回頭」進入憂鬱症的桎梏。希望這篇文章可以給需要的人一些幫助。

沉溺網路遊戲，遇到壓力就逃避

「憂鬱症讓我經歷了一段非常痛苦的歲月，像一場惡夢，像一個永無黎明與盼望的黑夜…」這是在接受訪問時開頭所說的話。我的爸爸是牧師，父母親都在教會工作，從小個性外向、活潑的我很喜歡交朋友，大

家喜歡我，我也喜歡跟大家相處。但從國中時期開始，我的父親就多次嚴厲的教訓過我，因為在我心中，不在意事情的輕重緩急，輕易給承諾卻不在乎承諾，有壓力就想要逃避，只喜歡做自己想做的事，無論課業還是生活上的事，常放人鴿子，答應的事往往無法做到，這種對課業或是對人，心中不在意及不在乎的態度，卻往往因為我待人和善，笑容滿面，讓對方可以原諒我，我這種遇到壓力就逃避的個性，讓疼愛我的母親無能為力之餘總是替我擦屁股，因此，我並沒有遇到真正的挫折，我並沒有遭受到讓我徹底想要改變的事情，而這一切都在我憂鬱後深刻的經驗到。

靠著小聰明唸書，國中並不用功，但順利考上當時的第三志願，高中時也不算用功，但至少也考上不錯的私立大學，進入有興趣的心理系就讀，大學時成績更是一塌糊塗，但竟然順利考上研究所，整體來說，讀書生涯算是十分平順，雖然我隱約知道自己不負責任、不在意不在乎且容易逃避壓力的個性，遲早會讓我吃大虧，但還沒看到棺材的我

怎麼會掉淚，還沒到黃河的我怎麼會想要改變？大學時期積極參與社團，在社團和學生會裡擔任重要的幹部，寒暑假時一定參與許多的活動、營隊，在別人的眼中，我一直是一個非常活躍、開朗的男孩，所以我對於父母親嚴厲的教導深深不以為然，我不但不聽他們的管教，更是以「叛逆」的生活態度，回應深愛我的父母，例如：爸媽希望我早點回家，我就偏偏很晚回家；他們希望我用功讀書，我就考全班倒數的名次給他們看；他們希望我不要交女朋友，我就不停的交女朋友…，以致我和家人的關係從國中開始就一直非常緊張。直到大一時，我父親和我斷絕父子關係，在大學將近五年的時間(因為不及格的科目太多，多讀了一年)，我們雖同住一個屋簷下，彼此不再交談，一句話都不說。

對大學畢業，離開台北，隻身到高雄就讀研究所的我而言，是脫離父母管束的一大契機，和時下的學生一般，線上遊戲就是我逃避生活與課業壓力最好的管道，我沉迷於線上遊戲，還有什麼比在遊戲中稱王稱霸更能夠讓人逃避壓力呢，在遊戲中



我得到滿滿的成就感，不用再去看家人的臉色，不用再去擔心研究所課業的壓力，想做什麼就可以做什麼，於是我日以繼夜的玩線上遊戲，玩到日夜顛倒，每星期總有好幾天在網咖睡覺、吃飯；生活上的事對我都是「再說啦」，而遊戲中的事對我來說都是「第一時間」要去達成的，所以，可想而知，在高雄唸書與家人、朋友完完全全的疏離，課業上連續兩個學期拿了個總平均0分回來，而最後讓我打擊最大的，就是看見我因沉迷網路遊戲而荒廢學業、生活失序，交往多年的女友，終究因對我失望而決意與我分手，面對無法挽回的愛情、課業，我非但沒有悔改，更是以終日沉溺網咖，來逃避眼前無法面對的難題。

憂鬱症，痛苦的不僅是自己，也是親人

失戀的痛苦與打擊加上生活、課業與財務(我拿生活費和房租去網咖玩)的種種壓力，我發現自己不知何時開始每天莫名的痛苦，每天晚上，我幾乎是在淚眼中睡去，半夜從淚眼中醒來，我不確定每晚我是否有真正的睡著過，因為只要一睜開眼睛，我的眼淚就不聽使喚的流個不停。除了玩線上遊戲我什麼事都不想做也沒辦法做，每天除了玩遊戲就是躺在租來的房間裡，我不想出門，在我內心深處有著很深、很深的憂傷，原以為這只

是失戀的必經過程，但這樣無法控制的憂傷、痛苦，讓我開始感到極度的害怕，我只想把自己孤立起來，我不想與任何人連絡。

在精神科醫生診斷後，我知道我罹患憂鬱症，我心想「怎麼辦？我還那麼年輕，我該怎麼辦…」接受醫生的建議，我開始服用抗憂鬱症的藥物，可是我的情況卻不見有太大的起色。我把自己關在幽暗的屋裡，我拉上了所有的窗簾，我害怕外面的光線，我不知道現在是早上還是下午，我已沒有時間概念了，日夜對我而言已不再具有任何意義，活著對我來說更是毫無價值。每天我把自己關起來或是跑到網咖猛打線上遊戲，我害怕關上電腦，因為一關上電腦，我就非常的痛苦，我心裡覺得好痛苦、好痛苦、好痛苦，整整一年的時間，我不再到校上課，醒著的時間就沉迷在線上遊戲裡，以致當時的我心中十分的痛恨自己，在遊戲中我是個英雄，但在現實中，我覺得自己是個徹底的失敗者，我甚至對著鏡子裏的自己說：「宋祖駿，有一天我一定要把你搞到爛為止！」我極度的厭惡自己，心中對自己充滿著負面的評價，我覺得自己不但已經沒有用而且是糟到極點了。雖然，我試著去看精神科醫生，也試著和研究所的同學、老師透露我得了憂鬱症，但事實上，我求助、求癒的意願並不強，當時我心中

充滿了「恨」，我一方面想藉由這個病，報復離我而去的女友、家人，另一方面是我對自己感到絕望，我其實已經不想再這樣活下去了。

我「躲」在高雄一年多之後，父母親輾轉得知我罹患了嚴重的憂鬱症，便天天為我禱告，我很意外，平日處事嚴謹的父親特地南下來到高雄，他不但沒有因此責罵我，更是特意去向每一個被我得罪的人(學校的老師、教會的牧師以及房東)道歉，並且幫我把欠的房租還清、辦好休學，帶我回台北，而且請假帶我們全家去香港玩。但我當時非常不懂事，情緒也非常糟糕，憂鬱症的我一心只想要找個地方躲起來結束生命，為什麼還要帶我去香港，所以我非但沒有感激之意，反而從頭到尾都擺著一張臭臉給他們看，也不想跟他們說話。從小，我的父親很少用話語表達他對我的愛，我原本以為當他們看到我的成績以及我糜爛的生活會非常生氣，也許因此就再也不認我了；但意外的是，一切和我所認知的恰恰相反，這次我所見到的父親，他一句話都沒有責罵我，我的媽媽更是強烈的表達她對我的愛與關心，我在父母的身上感受到那完全且無條件的愛。

可是，回到台北之後，我憂鬱的情況不但沒有好轉反而變得更嚴重。幾乎有半年的時間，



我活在極度的痛苦與絕望中，看著家人的失望，雖然他們沒有表現在臉上，但是我從他們的言談中，可以感受到母親因著我，她的心深深的受傷與難過，她每天都活在痛苦之中，我心中的苦似乎也反應在我的母親身上；同時因為我大學成績很差，但順利考上研究所，親戚朋友們也都覺得，既然考上就該要好好讀到畢業，沒想到我不但得了憂鬱症，而且又休學，回到台北的我也覺得很丟臉、很失敗、一事無成，所以，整天把自己關在家裡，排斥跟任何人見面，拒絕跟任何人來往。記得教會有三個朋友想幫助我，他們知道我回台北，跑到我家樓下按門鈴，等了足足半個小時以上我就是不幫他們開門，後來實在逼不得已，我只好站在陽台上叫他們回去。我拒絕任何想幫助我的人，任何接觸、談話或表達善意，對我而言都備感壓力，所以我一一拒絕，我向著任何人都關閉了自己，我只想一個人躲起來，我只想死，死亡對於失敗者來說，就是唯一的出路，我極度想要自殺。

住院，出院，走出憂鬱

當時的我不知道是為了什麼，還要繼續活在這世上，我真的很想死，我甚至已嘗試過很多種死法，當醫生問我：「會不會常有自殺的念頭？」我告訴他說：「我一定會自殺成功的，只是早晚的事而已。」醫生看見我

有強烈自殺的念頭，建議我要住院治療，我接受了他的建議，於是我住進了內湖三軍總醫院精神科病房…。

住院後，我意外的發現住在這裡的其他病友，他們所遭遇的情況比我更困難、更辛苦太多了，我的問題跟他們比起來就只是個「小問題」，我的生活、家庭跟他們比起來，更是不在話下，在我腦海中有一個想法悄悄的、慢慢的萌芽了，在看見他們不幸的情況，我居然想著自己有沒有機會可以回來幫助他們？因為我很想要幫助他們，或許可以說其實我開始想要幫助自己。住院期間的生活是非常不適應的，雖然醫院有很不錯的活動空間，可是我們是不能隨意外出，為了我們的安全，醫院有一些嚴格的管制，使我感覺自己是被拘禁在這裡的。住院使我有不自由的感覺，我不但討厭更是害怕這樣的感覺，所以我嘗試著翻牆逃院，但事後被抓了回去，並且關進保護室，我心想：「為什麼會淪落到今天這步田地，以前的我過得很開心呀，為什麼如今的我，會要倚靠安眠藥和抗憂鬱的藥物過日子？為什麼如今的我，必須被關在醫院中療養？」熬到出院後，同年的十二月十九日，我永遠會記得那天，因為對我而言，那是個極為重要的日子。

十二月十九日，凌晨二點我才入睡，但四點就醒過來了，

醒來後我的心情又低落到谷底，雖然我不斷的安慰自己：「沒關係！沒關係，這種情形在這兩年已經越來越少了。」但我卻仍不停的哭泣，沒有辦法克制這突然而來難過的情緒，我心裡知道這樣一直哭下去不是辦法，到了清晨六點多，我便直接走到教會等待教會輔導來一起讀聖經。當輔導來時看到淚眼縱橫依然哭泣的我，開口就問：「怎麼了？」其實我也不知道怎麼回答，我只是告訴他「沒有關係！已經比以前好很多了」。於是，我們便按著進度，打開聖經約翰福音第五章，在這段經文中記載了一個病了三十八年的癱子，耶穌看見他躺著，知道他病了許久，當我一看到這段經文，立即浮現一個想法，我在心中說：「主耶穌啊！你有沒有看見我啊？你知不知道得憂鬱症的人真的很痛苦，我知道很多人的狀況比我更嚴重，可是我的痛苦跟難過，你知道嗎？你有沒有看見我啊？我從小在教會長大，你有沒有看見我也很痛苦啊！」接著，我繼續往下看，耶穌問那個癱子說：「你要痊癒嗎？」我腦中轟的一聲，當我一讀到這句話，我心中立即大聲地吶喊：「要！要！我要痊癒！我當然要痊癒，求救救我！我想要痊癒！」接著我往下看，耶穌對他說：「起來，拿你的褥子走吧！」那人立刻痊癒，就拿起褥子來走了。當下，我說不出來為



什麼，我沒辦法完全說明那時的感受，但我知道長期以來壓在我心中那塊憂鬱的大石頭被挪走了，憂鬱的情緒好像突然離我而去一般，我整個人頓時感到無比的輕鬆，好像從惡夢中驚醒的感覺，我無法克制的又掉下了眼淚，但是，這眼淚卻非同以往，不再是「難過、傷心」，而是我的心被聖經的話深深地感動著，當時我還記得教會的輔導抬起頭來看著我，說：「祖駿，你知道你的病好了嗎？」我哭著說：「我知道！我知道我好了！我知道…」。

或許從某些治療的觀點來看，我是因為在聖經中看見了希望，看見了病人得醫治的希望，所以我不再對自己絕望；也或從某些治療的理論來說，我是因為出院後不再排斥他人的關心，試著走出去參與一些活動，不再退縮在家裡，才有機會在那天讀聖經中被感動、打開憂鬱封閉的心。但是，無論如何，我整個人從那天開始好像重新活了過來，有關憂鬱症這段時間所發生的事，好像一場惡夢般離我而去，我甚至記不太清楚得那兩、三年所發生的事、所說的話，我努力試著讓自己過一個全新的生活，努力學習認真負責地面對所有的事情，不再輕易逃避壓力及困難。

站起來後，必須往前走，才能離開

藉由參與教會的活動，我從憂鬱狀態中走出來，然後再次

報名研究所的考試，希望重新再考一次，能考上臨床心理研究所成為心理師，在憂鬱相關的領域貢獻一點力量，感謝上帝，很幸運的，那次考試我考上了臨床心理研究所，開始往我的目標前進；但是在進了研究所之後，幾年的研究生涯中，因為論文及課業的壓力，我漸漸離開了教會，離開了支持我從憂鬱症中站起來的力量，在茫然的論文研究中，面對壓力的我，忍不住又開始了逃避，憂鬱的因子在心裡面似乎也慢慢開始甦醒，雖然我極度害怕回到以前憂鬱的日子，回到那種終日頹廢、沒有未來、沒有希望，那種因為心中的「苦」恨不得立即死去的日子，但是，似乎我的腳步卻一步一步往當初的日子走回去，唸到碩三時，我因為不知道該怎麼寫論文，又整整一個學期不去學校，躲在家裡「重操舊業」，天天玩起了線上遊戲，眼看著整個人又要往越來越糟糕的循環裡走去，但是幸好在醫院實習時，遇到了一個很有智慧的心理師督導，幫助我走完實習的那條路；實習回來後又遇到了一位系上的老師，願意教我如何做研究，教我放棄自己的「大腦」，每天只要帶著「手跟腳」來，一切跟著做，從最簡單的每天早上來學校開始做起，這對當時的我來說很困難，但是一方面我已經碩四了，研究所最多只能唸六年，我可以算是走頭無

路了，而眼前出現了一個機會，一個讓我能夠畢業的希望；另一方面，當我每天按時來學校，老師及博士學長，就會不厭其煩的，教我做研究的方法，每一週都讓我有進步的感覺，這一點最重要，我願意來學校就好像願意從憂鬱中站起來一般，但是站起來後，我必須知道有什麼方法可以讓我走下去，可以讓我如何完成論文，如何做才能達到我的目標。老師及學長的「治療方法」，幫助我完成了許多研究，也讓我學會如何做一個研究者，教我如何在學術的領域對憂鬱症進行研究，所以後來的畢業論文，我也是做有關憂鬱症的研究。

從憂鬱中站起來，需要很多的力量，需要家人們的接納，需要信仰及朋友的關心，需要醫院及醫生的幫助，但是，僅僅是「站起來」是不夠的，因為那只能一段時間讓我脫離原本憂鬱的狀態，接下去若是沒有解決問題的方向，沒有持續的訓練與改變，再次遇到類似或是更難的關卡，很容易就會再次淪陷、再次沉沒、再次憂鬱，所以不僅僅需要站起來的力量，還更需要往前走的方法，很簡單的兩句話，就是我這十年來最深刻的體會與經驗，也因為如此，我後來非常快樂的拿到碩士學位，再次往治療憂鬱症的相關領域踏進了一步。



普仁五四三聯誼有感

◆本會志工／鄧淑雯

普仁的「五四三聯誼會」，原來，是普仁家園相識多年的老朋友們，彼此約定每三個月的第四周的星期五，大家聚聚聊聊的聯誼會。現在演變成每一季，大家和自己的家人，一起到郊區共享自然快樂的一日遊。也有可能下次選個週六、週日，一起來個二天一夜的逍遙遊。

在這個團體中，都是在大學時代共同參加“慈暉社”的會員，由於大家相識多年(有些已35年以上)，加上曾經一起到偏遠社區，共同渡過服務鄉梓的共事時光，因此，彼此了解彼此、相知相惜、也會相互調侃彼此。

今天我們到台北縣的石碇鄉「二格山自然中心」聚會，一早跟JC來到二格山自然中心，發現來早了，索性就做起養生操來，陸陸續續有幾位也加入練身活動，很開心的見到一群可愛又活潑的普仁老骨

頭，有好久沒參加了，也有些新面孔，不過很快大家就打成一片…

這次的活動，很感謝聰明和文哲的用心規劃，讓我有很深的感動，自然生態導覽活潑生動有趣極了。上午跟著專業的導覽解說老師，一起瞭解大自然中昆蟲、動物和植物的習性，讓自己在野外生活時，知道如何與野生動植物相處。下午由簡文哲和其太太淑貞共同為我們分享他們的生活經驗，題目：「單車健行做自己、親子共翔大自然」。

聽淑貞娓娓道來，腳踏車遠征國外，及到尼泊爾去爬山的心路歷程，在他們的家庭中，父母和子女是形同朋友的平等關係，關懷彼此，同時也給對方自主的空間。淑貞分享他和女兒與專業團體共度「單車遊花東10天」、「單車遊德國21天」的經驗和精彩照片。同時分享前往尼泊爾「聖母峰

基地營」的異地國情的點滴風光與心情感觸。讓我也好像走了一趟心靈之旅，能跟這群開朗、健康又有愛心的老朋友同行，是人生一大樂事，難怪有普仁長壽村的提議，是啊！很珍惜跟大家每個相聚的時光。

淑貞帶我們去散步，（那是散步是爬山ㄟ！）看古厝、老樹，也確實讓我流了不少汗，下山時腳還真是不聽使喚呢？不過回來倒是上山容易點，很快就回到了，好久沒接近大自然，真的很好玩！

透過他人現身說法的生活經驗分享，也帶給自己許多全新的常識和視野。文哲對老婆大人的欣賞支持，讓在場的女士們稱羨，最令人感動的是文哲和淑貞彼此的尊重和相愛，讓今天的聚會充滿溫馨的感覺。正如文哲所說，我們也許將聯誼會改名為「愛老婆聯誼會」。「家和萬事興」，家中充滿了愛，則人生無憾矣！



謝嘉澍、鄧淑雯賢伉儷



最佳主持人搭檔（左美霞、右聰明）



簡文哲、趙淑貞賢伉儷



知 心 集

又是一次豐富之旅，收穫滿滿，風景美、空氣清新，午餐好吃，又適逢梁美生日，尤其是與好友、老友同遊，更是人生一大樂事也。

此次的活動堪稱是543的進化版，大家已開始扶老攜幼參加，聰亨帶了父母，梁美也攜梁爸同來，還有xx也帶來新生兒，真是溫馨又熱鬧。

543真的是一個可愛的大家族Y！

謝謝文哲和淑真、謝謝聰明、謝謝理事長，超好吃的鳳梨酥—微熱山丘，讓我們有一個難忘美滿的543二格山之旅，感恩再感恩！

~瓊麗

淑真真的很棒，“玩”出夢想。隨著歲月的流逝，心中的夢想也變得無力，聽完淑真的分享，又點燃了那久藏的熱情，那怕只有一次～踏實築夢，讓夢想起飛！

~碧華

二格頭山上 五四三

(五四三請用台語發音)

五四三一 五四三一

嘻嘻哈哈五四三一

做起事來不是五四三

召集人氣及幹勁

可是五乘四乘三

文哲、淑真一級棒

只羨鴛鴦只羨仙

五四三後援會新年快樂

~王進財、梁美霞賢伉儷

一直以來，我們都很羨慕，淑真是個好命的女人，能多次長時間去旅遊。

但在二格山自然中心，老骨頭的聚會中，聽完淑真為我們分享她多年來，旅遊的心路歷程，是感動又佩服。原來淑真是個勇敢追夢的人，而文哲則是個懂得珍惜人的好男人。

當我們離開二格山，享受著雲淡風輕，抱著滿滿的地幸福，才驚覺原來幸福也是會傳染的。

~陳雅玲



財團法人普仁青年關懷基金會99年度第四季營運報告

各位親愛的朋友大家好：

普仁基金會「大手拉小手」青少年助學暨引導計畫自96年9月推動至今以來，謝謝各位鼎力相助，秉持誠信、公開、效率的原則，97年度起我們每三個月將以網站、電子郵件、季刊等各種管道主動提出基金會營運報告，以供各位了解及指教。下列各項為基金會99年度第四季營運重點報告：

一、組織人事

目前全職員工7人，志工246人。

二、助學計畫

1. 本季新增配對學生人數為11人、結案286人，有12位助學人參與助學。
2. 本計畫自96年9月至99年12月31日止，共與307所學校合作扶助2,105名學生，其中已結案1,281人，目前已配對助學學生人數為495人、待助學學生330人，共計有297位助學人參與認養助學。

三、引導計畫

本計畫自99年1月14日至99年2月05日止，共有14所學校提出17件申請案，審核通過9校10案，補助金額1,961,302元。

四、財務收支（99年1月1日至12月31日止）

1. 總收入29,617,623元（含98年助學預收款轉入4,044,900元），包括公益捐款11,105,361元（含98年助學預收款轉入559,500元、99年助學收入轉入335,500元）、指定捐款-清寒獎助學金30,000元、指定捐款-助學8,998,967元（99年助學收入）、指定捐款-助學3,485,400元（98年助學預收款轉入）、指定捐款-引導1,287,317元（含99年助學收入轉入147,000元）、專案捐款-上海世博4,639,564元、其他收入71,014元。
2. 總支出26,084,091元：
 - (1) 公益支出佔81.37%（共21,223,355元，包括助學計畫11,902,018元、引導計畫2,019,797元、全人發展教育專案7,271,718元、清寒獎助學金專案30,030元）
 - (2) 行政支出佔18.63%（共4,860,736元，為人事費及辦公事務費）。

五、2010年工作方針

內在的修練：

1. 健全內部管理系統及制度
2. 提升同仁溝通及服務技巧
3. 有系統組織建置在地化志工

外在的行動：

1. 橫向擴大助學計畫學生及強化縱向服務深度
2. 招募助學人達500人
3. 提升對外的形象及公信力

※本會2010年重點工作目標如下：

1. 維持助學計畫合作學校（機構）200-280所，至少保持受助學生人數達900名。
2. 引導計畫鎖定推廣學校達100所，完成至少10項引導計畫專案補助。
3. 推動受助學生關懷訪視小團體，引導學生自我價值與自信心之提升。
4. 建置區域志工團在地化服務系統，善用志工人力協助各區助學暨引導計畫之推動。

詳細計畫內容請至普仁基金會網站www.you-care.org.tw查詢，若有任何建議及意見歡迎您來電洽詢。

董事長



執行長



西元2011年1月15日



財團法人普仁青年關懷基金會

99年度「前12月收支」與「年度預算」比較一覽表

類別	項 目	預 算 (99.3.27董事會決議)	1~12月決算	執行率 (%)	說 明
收 入	經費總收入	31,820,000	29,617,623	93	前12月達成率93.08%
	一、一般捐款收入	\$19,670,000	\$11,105,361	56	前12月一般捐款收入佔前12月總收入37.50%
	1.一般捐款	12,567,065	10,210,361	81	每月固定捐款加不定捐款
	2.一般捐款-98年助學預收款轉入		559,500		
	3.一般捐款-遞延收入轉入		335,500		
	二、指定捐款收入	12,030,000	13,801,684	115	前12月指定捐款收入佔前12月總收入46.60%
	1.清寒獎助學金專案	30,000	30,000	100	紀念徐恆俊老師清寒獎助學金
	2.大手拉小手-助學計畫	12,000,000	8,998,967	75	
	3.大手拉小手-助學計畫-98年助學預收款轉入		3,485,400		
	4.大手拉小手-引導計畫		1,287,317		
	三、專案捐款收入		4,639,564		上海世博會 前12月指定捐款收入佔前12月總收入15.66%
	四、其他收入	120,000	71,014	59	前12月其他收入佔前12月總收入0.24%
	1.利息收入	70,000	56,120	80	定存利息
2.政府等機構申請補助	50,000	14,894	30		
支 出	經費總支出	28,910,000	26,084,091	90	前12月達成率90.23%
	一、基本支出	5,180,000	4,860,736	94	前12月基本支出佔前12月總支出18.63%
	1-1.人事費	\$3,310,000	\$3,152,595	95	
	2-1.辦公費	\$1,490,000	\$1,444,420	97	
	3-1.業務費	\$380,000	\$263,721	69	
	二、公益支出	\$23,730,000	\$21,223,355	89	前12月公益支出佔前12月總支出81.37%
	1.清寒獎助學金專案	\$30,000	\$30,030	100	佔公益支出 0.14% (紀念徐恆俊老師清寒獎助學金)
	2.大手拉小手-助學計畫	\$12,000,000	\$11,902,018	99	佔公益支出56.08%
	3.大手拉小手-引導計畫	\$2,800,000	\$2,019,797	72	佔公益支出 9.52%
	4.全人發展教育系列	\$8,400,000	\$6,785,148	81	佔公益支出31.97%
	4-4-1結合友會辦理公益活動	1,000,000	1,046,589	105	
	4-4-2規劃辦理關懷訪視/小區相見歡活動(志工團)	720,000	26,683	4	
	4-4-3規劃辦理青少年相關議題研究	480,000	336,231	70	
	4-4-4辦理急難捐助服務	150,000	85,360	57	
	4-4-5規劃辦理志工團活動	100,000	4,630	5	
	4-4-6規劃辦理後援會活動	50,000	28,160	56	
	4-4-7規劃製作文宣品推展會務	500,000	13,074	3	
	4-4-8規劃辦理菁英夏令營活動(1梯次)	800,000	604,649	76	
	4-4-9規劃辦理上海世博會	4,600,000	4,639,564	101	
	4-4-10規劃辦理花博		208		
5.藝術創作活動	500,000	486,362	97	佔公益支出 2.29%	
三、指定捐款提存		1,452,937		助學計畫	
四、專案捐款提存		100,000		寶山國中專案	
本期餘絀(經費總收入-經費總支出-指定捐款提存-專案捐款提存)		2,910,000	1,980,595		

董事長：



監察人：



執行長：



製表：





99年度捐款徵信名錄

(99.10.1—99.12.31)

每位捐款人在本會均有編定獨立之會籍編號，為尊重善心達人意願，部份明細，係採會籍編號公佈，如有疑問，請電本會(02) 26578250馮秘書。

◎公益捐款：共82名，總計2,258,517元

捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額
城維聰	536,317	陳嘉尚	15,000	徐桂青	3,000	洪霽姍	1,000
詮鼎科技(股)公司	300,000	李明曉	15,000	王進安	3,000	龔恩諒	900
陳德怡	280,000	B32000065	15,000	賴世蒼	3,000	張明之	900
蔡任意	160,000	薛韞萱	12,000	余淑芳	3,000	王世偉	900
陳聰亨	158,000	張育豪	10,000	黃國忠	3,000	陳樹仕	900
陳偉群	100,000	謝福麟	10,000	陳盈學	3,000	李嘉旭	900
富邦綜合證券(股)公司	100,000	邵逸青	10,000	葉清政	2,000	朱育民	900
B31000156	90,000	郭文俊	10,000	高景堂	2,000	黃建銘	600
B22000088	50,000	周時正	6,000	陳俊材	1,800	李宗瀚	500
財團法人台北縣私立輝容社會福利慈善事業基金會	50,000	陳鎮宇	6,000	黃耀賢	1,800	湯秀敏	500
林春	35,000	鄭旭峰	6,000	陳淑芬	1,500	李翠萍	500
劉尚斌	33,000	翁敏婷	6,000	許從心	1,500	張介禎	500
國園加油站(股)公司	30,000	劉尚義	5,000	林淑暖	1,500	張皓鈞	500
朱潔芳	30,000	陳世芬	5,000	楊智偉	1,200	張莘培	500
無名氏	20,000	成翔	5,000	呂連枝	1,000	陳育心	300
王俊為	20,000	吳金能	4,500	黃意為	1,000	黃郁琇	300
林孟弘	20,000	黃日耀	4,500	洪嘉吟	1,000	李秤	300
王衛民	20,000	B31000038	3,600	顏汝庭	1,000	闕蓮香	100
周霞麗	18,000	翁忠信	3,600	劉瓊麗	1,000	袁慧華	100
		陳弘政	3,400	鄧勝元	1,000	周惠民	100
		B21090941	3,000	林乃女	1,000	陳秀貞	100

◎指定捐款：「大手拉小手-助學計畫」：共248名，總計2,774,137元

捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額
華泰獅子會	252,000	徐東揆	24,000	朱潔芳	12,000	巫佳錚	6,000
葉福海	250,000	徐潤庭	24,000	謝嘉澍	10,500	李麗文	6,000
蔡任意	240,000	徐福君	24,000	王莊翠雲	10,000	李宣誼	6,000
財團法人台灣閱讀文化基金會(鄭棍方獎助學金)	189,000	饒世偉	24,000	林春	10,000	陳仕勳	6,000
陳文傳	120,000	B31080530	24,000	謝定坤	9,000	張佑維	6,000
張明雄	120,000	張建成	21,000	陳雪玲	9,000	叢志壯	6,000
B31000156	69,000	汪和傑	20,000	簡燕妙	9,000	葉師松	6,000
張明輝	60,000	黃柏偉	18,000	B21101054	9,000	劉博文	6,000
峰和投資有限公司	60,000	陳金村	16,100	吳建隆	9,000	游松達	6,000
陳聰亨	50,000	可愛的小羊餐坊有限公司	15,000	盧成霖	9,000	陳瑩儒	6,000
徐立平	48,000	葉冠姘	15,000	林以宏	9,000	廖宜章	6,000
Shaw J Chang	36,137	廖震豐	15,000	馬德珍	9,000	陳昱儒	6,000
勳風企業有限公司	36,000	蘇聰明	13,500	王鑾鶯	9,000	B22070006	6,000
邱蕙芸	30,000	B32000065	12,900	鄭永松	9,000	郭麗娟	6,000
郭賜福	30,000	李錦達	12,000	陳美姿	9,000	范惠琪	6,000
張紹治	30,000	鄭秀貞	12,000	陳隆興	8,000	車鄧吉	6,000
劉心平	27,000	許蕙萍	12,000	吳明勳	6,000	趙楚萍	6,000
江玉珍	24,000	林榮吉	12,000	魏正毅	6,000	張文忠	6,000
				劉同心	6,000	陳惠真	6,000
						邱士真	6,000



捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額	捐款人	捐款金額
蔡秀女	6,000	B22080462	4,500	邱小鳳	3,000	劉淑秋	1,500
劉興成	5,000	陳慧卿	4,500	簡文哲	3,000	吳喬琳	1,500
章修績	5,000	陸起凡	4,500	陳素月	3,000	謝坤明	1,500
鄧孝直	5,000	B31090921	4,000	高崑榮	3,000	陳富萍	1,500
蔣明富	5,000	陳玫君	3,000	王緒綱	3,000	鄭綺玫	1,500
黃聰耀	5,000	賴世蒼	3,000	黃苒展	3,000	陳嘉蕙	1,500
李欽堯	5,000	楊慶春	3,000	郭影華	3,000	B21070399	1,500
解建新	5,000	劉麗美	3,000	劉美蘭	3,000	李清洋	1,500
劉致宏	5,000	林彥汝	3,000	B22090833	3,000	翁可芸	1,500
鍾聰明	5,000	朱喬璐	3,000	世洋科技(股)公司	3,000	徐歷柔	1,500
王俊升	5,000	許家倫	3,000	李彩鳳	3,000	魏清珊	1,500
詹大緯	5,000	林彥宏	3,000	李澎珊	3,000	胡育銘	1,500
張堅俊	5,000	鄧淑雯	3,000	陳碧靜	3,000	B21090670	1,500
倪集熙	5,000	陳建樹	3,000	章嘉企業有限公司	3,000	溫秀玲	1,500
溫生台	5,000	鄧祺宏	3,000	廖皎慧	3,000	謝汶均	1,500
白文亮	5,000	蔡瑋蔓	3,000	莊琬婷	3,000	張勝偉	1,500
陳敦仁	5,000	宋盛益	3,000	呂學聰	3,000	孔繁添	1,500
梁瑩濱	5,000	林桂民	3,000	呂俊德	3,000	劉美均	1,500
莊進茂	5,000	陳銘助	3,000	翁居易	2,000	陳靜恕	1,500
劉南征	5,000	林素貞	3,000	莊敬如	2,000	孫靜恆	1,500
李益仁	5,000	陳基榮	3,000	張水	2,000	陳昱臻	1,500
吳品盛	5,000	黃昭仁	3,000	李郁雯	1,500	王瑞英	1,500
白俊男	5,000	林立偉	3,000	曾彥鈞林寶珍	1,500	呂祝直	1,200
劉山根	5,000	林錦川	3,000	郭清俊	1,500	謝春民	1,200
黃正光	5,000	吳基豪	3,000	黃曉玲	1,500	林世強	900
李雪伶	4,500	吳姿儀	3,000	郭文俊	1,500	江駿榮	900
陳文亮	4,500	張松婷	3,000	黃悅如	1,500	徐筱芳	900
許春美	4,500	主導產業顧問(股) 公司	3,000	廖振材	1,500	黃妙虹	900
B22080483	4,500			戴秀蓮	1,500	何新松	600
B81080556	4,500	鄧莉諭	3,000	吳行振	1,500	郭玫瑰	600
凌子清	4,500	車盈	3,000	范恩祖	1,500	范麗琴	600
蕭雅玲	4,500	車胤	3,000	陳玉娟	1,500	傅秋蘋	600
B21070349	4,500	鄭俊宏	3,000	林秀娟	1,500	陳敬勛	600
沈蓮君	4,500	中華無形資產鑑 價股份有限公司	3,000	劉才華	1,500	鄭真義	600
林文瑛	4,500			陳澤光	1,500	謝高元	600
B22070403	4,500	蔣立書	3,000	劉玲芝	1,500	吳明仁	600
李幸容	4,500	洪綺梅	3,000	陳兆昱	1,500	游淑婷	600
黃國宸	4,500	張訓憲	3,000	林聖道	1,500	翁心堅	600
許成卉	4,500	劉溢桐	3,000	魏王傑	1,500	何吉祥	600
馮玉琴	4,500	劉蘇真	3,000	張智能	1,500	林麗明	500
魏清芬	4,500	黃清海	3,000	黃三滿	1,500	李崇嵩	300
林青樺	4,500	詹益聖	3,000	邱信達	1,500	阮小姐	300
陳玉玲	4,500	李如華	3,000	陳德輝	1,500	林美娟	300

◎愛心發票箱收入：共5,567張，總計中獎金額7,400元，另有現金收入100元

發票月份	設置地	張數	中獎金額	平均每張
99/01-10	新竹禾園茶館	750	400	0.53元
	新竹台積電	1,776	4,800	2.70元
	采鈺科技	658	1,200	1.82元
	普仁會所	2,383	1,000	0.42元



10月~12月足跡與紀實

99.10.15 志工團幹部會議



99.10.21 普仁老朋友上海行



99.10.21 苗栗縣關懷訪視



99.10.27 薪傳下鄉傳統文化藝術公益演出
(芳苑、寶山國中參觀101合影)



99.10.28 實踐家兒系機構參訪



99.11.20 第四屆第5次董、監事會





99.12.04 二格山(五四三)活動



99.12.16 訪視芳苑國中



99.12.24 苗栗羅家訪視



99.12.24 陳聰亨捐屋會議



99.12.30 許董、謝董、蘇執行長走訪學校



99.12.31 走訪六龜高中





普仁家園活動預告 (100.01~100.03)

課程活動

○ 樂自心中來—愛樂專班 (台北班)

時間：2/15(二)起，每週二共10次
地點：漢儒文教基金會(衡陽路36號6樓之1)
內容：期盼喜愛唱歌的朋友一同加入我們
講師：小百合老師
費用：1期10次，共4,000元
備註：報名請洽本會秘書處

○ 樂自心中來—愛樂專班 (桃園班)

時間：3/19(六)起，每週六共12次
地點：桃園市鎮三街21號1樓(近朝陽公園)
內容：期盼喜愛唱歌的朋友一同加入我們
講師：陳子賢老師
費用：1期12次，共1,000元
備註：報名請洽本會秘書處

活動訊息

○ 「大手拉小手」助學計畫~北區關懷訪視

時間：3月(暫定)
地點：桃園(暫定)
內容：透過雙方近距離之互動與對話，了解學生之學習與生活情形。

○ 新春團拜

時間：2/19(六)(暫定)
地點：台北(暫定)
內容：詳見本會網站或來電洽詢
備註：歡迎踴躍參與

○ 遊學台北~花博參訪活動

時間：3月(暫定)
地點：台北國際花卉博覽會會場
內容：邀請同學旅遊台北、拓展視野，親身感受都會風情及世界級博覽會。

○ 五四三聯誼會

時間：3/19(六)(暫定)
地點：台北(暫定)
內容：詳見本會網站或來電洽詢
備註：歡迎後援會及志工踴躍參與



捐款信用卡授權捐款單

壹、捐款人收據資料：

姓名：_____ 收據抬頭：_____

聯絡電話：(公)_____ (宅)_____ (傳真)_____

聯絡地址：_____

貳、捐款用途：助學捐款 公益捐款

參、助學類型及學生名額，請勾選。

一對一助學（可選擇助學對象性別，定期定額捐助 國中生每月1,000元、高中生每月2,000元）

男生_____名、女生_____名、不拘_____名。

多對一助學（由本會統一安排助學對象，每月定期定額捐款500元）預計認養_____名。

肆、認捐金額：

不定期捐款 NT\$_____元

定期捐款；每月 NT\$_____元、每季 NT\$_____元或每半年 NT\$_____元

捐款期間 一年 二年 三年 捐到信用卡到期日為止 無限期

伍、付款方式：

現金或支票付款：支票抬頭：財團法人普仁青年關懷基金會

自行將款項直接至郵局匯款：戶名：財團法人普仁青年關懷基金會；劃撥帳號：19581898

自行將款項直接至銀行匯款：

戶名：財團法人普仁青年關懷基金會；銀行：台北富邦銀行安和分行；

帳號：715-120-001-735

信用卡付款：

VISA 卡號：_____ - _____ - _____ - _____

MASTER 卡號：_____ - _____ - _____ - _____

聯合信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____

JCB 卡號：_____ - _____ - _____ - _____

信用卡有效期限至_____月_____年 刷卡金額計\$_____

持卡人身份證字號：_____ 發卡銀行：_____

填表人(持卡人)簽名：_____ 日期：_____

備註：

1. 台端對本會所有慈善捐款，均可依法取得本會所開具之抵稅收據。

2. 若您信用卡掛失、停用、換卡或升級，請待新卡收到後，來電告知我們，並重新授權，更改您留存於本會捐款資料，以利處理後續捐款事宜；若您要停止捐款，亦請來電告知

3. 請將此意願書以傳真(02)2657-8224 方式擲回本會。

4. 聯絡電話：(02) 2657-8250；聯絡地址：台北市內湖區瑞光路 441 號 8 樓

5. e-mail：care.care@msa.hinet.net 聯絡人：馮瑜 小姐

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單										◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫										
收款帳號	1	9	5	8	1	8	9	8	金額 新台幣 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元	郵政劃撥儲金存款收據	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)										收款戶名		財團法人普仁青年關懷基金會								
										寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款								
										姓名		主管：								
										地		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>								
										址										
										電話		經辦局收款戳								
										虛線內備供機器印錄用請勿填寫		經辦局收款戳								

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥託收票據存款
本聯由儲匯處存 210 X 110 mm (80 g/m²) 查保管五年

中華郵政北台
字第7615號執照
登記為雜誌交寄



生命中最美麗的報償之一，
便是幫助他人的同時，也幫助了自己。

羅夫·瓦爾多·愛默生



財團法人普仁青年關懷基金會

普仁家園

用大手拉起青少年的希望

2010冬季號 · 第34期

91年9月15日創刊 · 100年1月25日出刊

易知簡從蕭規曹隨

關懷 訪視 從心出發
薪傳 下鄉 公益演出



建國百年新氣象

走訪彰、嘉、南、高五所中學



南隆國中座談會



武龍與六龜小太陽蕙柔合影留念



參訪義竹國中



與柳營國中校長、小太陽合影



芳苑國中舞龍隊

第五屆第一次董、監事會花絮



第五屆董、監事會議



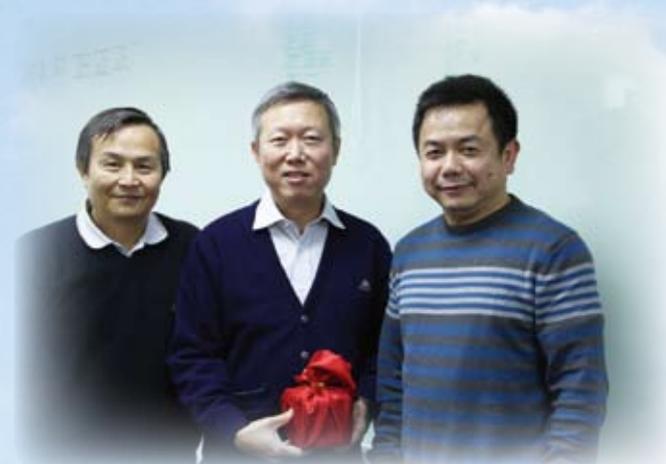
蘇執行長會務報告



唱票



投票



新舊董事長交接



新董事(左一陳德怡、中間站立楊慶春)