



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秋季號 · 第33期

91年9月15日創刊 · 99年10月15日出刊

## 愛的樂章

### 2010生涯探索夏令營活動報導



# 「2010生涯探索夏令營」

## 活動剪影



心手相連



地雷陣



建造機器人



修復計算機



馬戲團



隔島躍進



封面主題：  
愛的樂章  
2010生涯探索夏令營活動報導

期 別：第三十三期  
發行日期：九十九年十月十五日  
發行人：許銘仁  
社 長：蘇聰明  
總編輯：梅鳳珠  
副總編輯：王美惠  
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、魏清芬、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

今年一直到八月底，都還沒有颱風的訊息，沒想到進入九月，卻一連幾個颱風侵台，尤其給東部及南部帶來不少的災情，在心繫我們資助的孩子的同時，也衷心的盼望各位親愛的普仁家人們，平安！

每一年到了七月份，總有一些孩子們要面臨未來人生道路的第一次抉擇，要上高中、要讀高職還是五專？甚至面臨就業的問題，而這個問題，在我們的受助學生身上，更是困擾，他們除了求助於學校師長之外，很多的孩子沒有辦法和父母或親人討論，所以今年夏令營主軸以生涯探索為議題，採用認知課程和體驗式之探索教育活動交叉運用。

透過認知課程與體驗式課程激發學員的自我瞭解、職業興趣和企圖心，達成自我覺察力與內在價值感、職業興趣喜好的探索並釐清生涯方向感，而這次的活動中，有許多的孩子發現自我的興趣和方向與原先的認知有些落差，期許這樣的活動可以帶給孩子更多的助益。

助學計畫與引導計畫，是我們的兩個主軸，這一期的內容中，仍然有引導計畫的活動報導，每次看到孩子與老師們對引導計畫的感想與回饋，讓我們相信，這些參與引導計畫的孩子，對他們的自我認知與未來應該更有信心。而我們助學計畫的心得回應，早已不再是刻板的讀書心得，孩子們的成就、心情、困擾等…皆會與我們的回應志工做互動，讓我們可以更深刻的去關懷和了解孩子。

一個活動的落幕，是下一次活動的起點，以上的點點滴滴，希望透過這一季的季刊報導，讓您我與孩子們更緊密。

# 目 錄

## 活動報導

---

- 3 愛的樂章 我的夢想大未來  
• 本會副執行長/梅鳳珠
- 4 從規劃到參與  
• 本會志工/黃瀟幼
- 5 我是小隊輔  
• 本會志工/溫允中
- 7 蘿莎回憶是普仁給的  
• 本會志工/高明婕
- 8 揭開「生涯探索夏令營」的序幕  
• 本會志工/陳涵儀
- 10 參加夏令營有感  
• 本會志工/羅佳瑜
- 11 生涯探索夏令營學生分享  
• 秘書處整理

## 大手的愛，小手的心

---

- 16 助學計畫  
大地的反撲～祖靈的怒吼  
• 桃源國中/伊斯坦大·達尼芙
- 18 引導計畫  
旗鼓撼動員中  
• 員東國中教務主任/黃靜修
- 22 學習心得分享—志工回應  
• 秘書處整理
- 28 溫馨八月情 送給助學人  
• 秘書處整理

## 專題報導

---

- 29 情緒猜猜猜  
• 東吳大學心理系/曾楷婷

## 普仁之友

---

- 33 換另一種思維幸福久久  
• 本會志工/馮淑珍
- 38 看我行/知心集

## 普仁家園園地

---

- 41 普仁青年關懷基金會營運報告
- 42 普仁青年關懷基金會收支一覽表
- 43 各項捐款徵信
- 45 7月～9月足跡與紀實
- 46 普仁家園活動預告



# 愛的樂章

## 我的夢想大未來2010生涯探索夏令營

◆本會副執行長／梅鳳珠



規劃已久的夏令營終於在7月中旬登場，今年夏令營主軸以生涯探索為議題，採用認知課程和體驗式之探索教育活動交叉運用，每15~20人配置專業訓練員一名，小隊輔二名。認知課程採室內講授方式實施，體驗式課程則採低空挑戰性活動體驗與實作的動態情境式領導活動，以激發學員的自我瞭解、職業興趣和企圖心。每項活動必須透過團隊合作，才能迎接挑戰、克服困難、發揮創意、解決問題，達成自我覺察力與內在價值感、職業興趣喜好的探索並釐清生涯方向感。

雖然今年參加學生的人數比去年少一些，但整體而言它是一個豐富、令人感動的活動；六個超優質的小隊輔：主動溫暖的溫泉、細膩的涵儀、貼心的佳瑜、創造力女王王邑安、邏輯清楚的明婕、帥酷小隊輔老手克威，個個都非常細膩與用心領導著彼此陌生、退縮的學生，還有靦腆盡職的明昊，令人無法相信他是第一次

協助照相，這些小隊輔已經給參加的學生一個優質的學習典範—關懷、接納與包容；因有人睡覺打鼾聲太大了而影響其他室友無法入睡，但室友並沒有抱怨，反而跟我說他很想睡大廳沙發睡覺，覺得很有趣；有人發燒也不想休息怕錯過了活動，覺得不舒服時就回營本部喝水躺一下，撒嬌一下又繼續參與小隊活動；畏縮、省話一哥聖富竟然參加表演，四天三夜有許多林林總總的感動，相信這是愛的果實。

除了小隊輔、參加的學生，還有另一個使活動成功的是風采武功高強的教練們，在總教練小威帶領之下，將活動引導成為有趣、刺激，讓學生的心都動起來，認真投入體驗與彼此討論及分享，每個教練在過程中展現出無比彈性與包容的態度，尤其與學生的互動像自家的大哥哥大姐姐般的關心，讓學生在毫無壓力下體驗、學習。

然而整個活動與基金會最沒有關係的是蘿莎會館及其工作人員，但他們也是活動中最令人感動中的感動，這些年輕的工作人員在服務過程中被我們感動，覺得基金會好投入、好用心、無私的付出關心學生，而參加的學生也好活潑、有禮、認真，其中一位領班在第二天下班後騎車回復興鄉跟媽媽分享夏令營的事，還請媽媽貢獻他們家種植的水蜜桃，他媽媽現採的水蜜桃好大顆水份多又甜，更有趣的是他們集資去大溪鎮上買大溪豆乾，每人一包、一杯飲料，四天三夜的活動像是一個大家族在家庭聚會，彼此間的互動像極一家人，感覺不出是來自全省各地彼此不認識的；一條無形的線將這些愛的音符串起來，譜出一個愛的樂章，感受到這樂章已經在發酵中，期待看到更多的果實。



### 後記

每個成功的活動不是個人可完成的，它必須是一個團隊的工作，每次辦活動時內心都很感動，因為我們有一支超級無敵團隊；超級優質的志工團，每當基金會有對外活動時，都能大力支持投入，讓活動辦的有品質有口碑，更要謝謝德珍、車哥、楚萍、王奇等超級無敵助學人，你們的蒞臨讓學生感受到他們是被重視的、被關心的，在他們的生命經驗裡是一個被關心的重要經驗，當然還要謝謝幕前幕後默默支持的超級無敵後援會，謝謝許董、劉爸、蘇執行長、嘉澍、文彬、宗泓的支持、麗雲的協助。



# 2010生涯探索體驗夏令營

## 從規劃到參與

◆本會志工／黃靜幼

著手動筆記錄2010年參與普仁生涯探索體驗夏令營美好回憶同時，也讓我回顧自己，是什麼時候開始闖進普仁這個大家庭，成為其中的一份子。

對接觸人群懷著一份熱情，使我將腳步暫歇於人資領域，身為人力顧問的職場角色，代表企業面談、甄選具專業背景的優秀人才，是每日的工作任務。兩年前依循內在一股真實的聲音，想帶著樂於接觸人的熱情，將觸角延伸到低於自己年齡層的青少年族群。對我而言，與青少年相處是一大挑戰，內心總有股莫名的畏懼，想親近又不知道該如何親近的微妙感覺。還記得當初獨自大刺刺來到普仁基金會，小心翼翼的說明想當志工的念

頭，現在回想起來，初次與基金會同仁見面時，已被視為家人般的迎接與關注，那股溫暖使我原先的畏懼感，轉化為積極的行動接觸，並展開參與青少年關懷活動。

兩年前曾參與過花蓮的相見歡活動，當時自己像極了普仁新生兒般的摸索，更像極了分身乏術的大忙人，忙於適應怎麼跟青少年朋友對話、互動……頭一次的初體驗，讓我從普仁的孩子身上，看見那不捨分離的情感畫面，我想，那是普仁全體同仁用心灌溉、真



辛苦的志工團

情付出、共同創造出的價值。

今年很開心受邀以自己擅長的專業「職涯探索取向」，與志工們共同為夏令營規劃此活動內容，更讓我有機會深入了解普仁同仁們對自己與受助孩子們的未來期許，普仁基金會立志達到除單向提供



這是蝦米？



讓一個位置給我吧!!



小心！別踩到我的手



助學金及生活教育輔導等扶助外，更期盼積極協助孩子們能在普仁的關懷環境下，培養與建立自信與負責任的正向態度，培養「取之於社會、用之於社會」的正確觀念與能力，進而關懷更多弱勢族群，形成一個善的循環，而因此進一步關照到這群孩子未來離開學校

後，如何與就業市場接軌的問題，在這四天三夜的夏令營讓我體驗到對普仁而言，這非僅是一個理念，而是早已落實於行動，紮根於每個孩子身上的事，活動前後的聯繫、接送、生活起居的照料、生命成長的心靈慰助等…這些看似簡單卻實具有挑戰性的考驗，普仁同

仁們在有限的人力下依舊滿懷真誠的關切，一一接手，已走過離校探索職涯的那個階段，真為這些孩子們能在這生涯探索的摸索階段，接受普仁大家庭從中扶助而感到幸福，也非常感謝有緣與普仁的孩子們，共同沉浸在這充滿溫暖、希望的母體蘊育成長。

## 我是小隊輔

◆本會志工／溫允中

學生時代，最喜歡寒暑假了，因為不必到學校的日子裡，可以做許多自己愛做的事情，例如打打工、整天泡在圖書館裡、跟同學一起瘋、研究我最喜歡的電腦…等等。不過這個暑假，我做了一個大大的更動，我加入普仁的志工團隊！

因為我一直就很喜歡跟小朋友互動，所以我毅然決然報名普仁舉辦的「2010生涯探索夏令營」，而且還自告奮勇，擔任小隊輔的職位。雖然以前我沒有任何帶隊經驗，不過普仁的夥伴們，都會傳承經驗並互相幫助，所以我們很快就進入情況。像佳瑜、明婕、涵儀、邑安、克威都是很棒的小隊輔。

四天的夏令營，我學到了很多許多課本外的知識，我認識了許多新的朋友，讓我有更多元的思考，也讓我產生源源不絕的動力，去走自己想要前進的路。

這次活動的地點是在桃園的蘿莎會館，真的要感謝敏盛集團以及普仁基金會，給我們這麼好的場地，因為整個場地真的是超~~讚的！

我們可以在室內活動，不必飽受太陽的茶毒。美味可口的三餐，讓我們大快朵頤，吃得不亦樂乎。每天下午的小點心，又讓我們覺得意猶未盡。寬敞的會議室中，我們聆聽敏盛醫院創辦人兼總裁-楊敏盛先生的精彩演講，也分享許哲銘老師精采的心理測驗。還有，晚上涼爽的冷氣房間，



讓我們夜夜都有一場好夢。

在活動中，我和克威帶的是第一小隊，還有一位隨隊的阿修老師。我們這小隊的學員們，剛開始都有點內向，不過阿修老師讓大家先自我介紹，並玩了一些小遊戲，讓大家熟悉彼此的名字和興趣後，大家就開始聊天…啊！不是，是開始探索隊友的綽號和特質。



第二天，大家差不多都都熟了，所以大家都開心的玩在一起。第三天上午，是戶外活動，真的是考驗大家的團結、信任、還有溝通能力-----，如果沒有溝通的話，可能連蹺蹺板這一關都過不了。不過我們第一小隊的隊員們都很厲害，大家都非常團結合作，所以我們幾乎都是「過關斬將」！

第三天晚上每個小隊都要演出一齣戲，在討論的過程中，我和小威都只有在旁邊給一些建議，整齣戲都是他們獨立自己完成的，大家都是深藏不露的高手。

這次也有玩「小天使與小主人」的活動，就是讓大家抽籤，抽出自己的小主人，並且要在活動的過程中，關心自己的小主人(其他人當然也是要關心啦)，並且寫小卡



專心聆聽講說

片給自己的小主人(也可以寫給其他人啦)。不過說真的，大家還真的是文思泉湧，寫得十分盡興，到最後小卡片都不夠用，還要割海報紙來充數。大家都會關心彼此，有什麼不舒服、不瞭、或是在聊天的時候，都不會有人落單。

這次加入普仁志工的行列，真的是一個很棒的經驗，除了認識許多新的朋友外，還

增加了一些平常學不到的知識，所以下次的活動，我一定還會再報名參加。我要檢討自己的缺點，下次帶活動的時候，才能夠發揮自己的技巧。

這四天的活動，很快就過去了，真的很不想要結束(雖然真的很累)，不過下次一定還會有再碰面的機會，不是嗎？我們都很期待。



全神專注遊戲中

## 溫允中（溫泉）簡介

◆本會志工／許慧玲

溫泉，個性積極熱心，曾因為嚴重的書寫障礙，在學習的路上遇到許多困難，且因患有第一型糖尿病而需每天打針，但他選擇以樂觀與幽默的心把握每一天。溫泉目前就讀崑山科技大學。





# 蘿莎回憶是普仁給的

◆本會志工／高明婕

還記得那天，天藍，路彎，送走幾朵白雲，駛過數個彎道，我懷著幾分雀躍興奮、幾分擔心緊張的心情，到了他們與我相遇的地點。這裡，聽說因主人特愛玫瑰，所以將它取名為蘿莎會館。

一、二、三、……、十二、十三，十三張帶著些許生澀的臉龐，安靜地等著拿自己的姓名牌。不只他們緊張，我也好緊張，畢竟帶隊次數真的不多。走到排頭，「哈囉！初次見面，請多多指教。」一個充滿活潑笑容的女孩對著我說，還一併伸出手來。「哈囉！」我笑著握了握他的手，希望這是個好的開始。

第一天，經過一連串的小活動後，原本生澀的小隊員開始慢慢的相信彼此，大家在小組活動時說出了自己曾遇到的困難亦或傷痛，彼此傾聽，互相安慰。因為信任，拉近了小隊員間的距離。

第二天，原本問問題都會選擇沉默的大家，慢慢的有了此起彼落的小回應。苦無太多進度的舞台劇上演大躍進，大家主動選角色、編台詞、想小點子。

第三天，在隔島躍進、

獨木橋、建造機器人這幾個活動中，大家想方法、出意見，雖然有些最後沒有成功，不過大家卻都從中學到許多，體會到分工合作的快樂。

最後一個晚上，因為小天使與小主人的活動，陸陸續續拿到小隊員寫給我的卡片，於是，決定也要寫些什麼給他們。在十三張卡片上寫上十三個名字後，霎時，我不知道該從何寫起。太多太多感動突然湧上，感動在彩排舞台劇時，他們說不要給我們看，最後一刻才演出的許多爆點，感動他們常常一臉不在意，但卻很用心做每一件事……。寫過一張接著一張，看著上面一個接著一個的名字，我喜歡每個擁有自己特質的小隊員，獨挑大樑演女主角的活潑女孩、吃飯常常幫我夾很多菜的熱心女孩、私底下跑來

跟我講祕密的害羞男孩、玩遊戲一定要達成目標的執著女孩、感冒卻很努力參與活動的認真男孩……。不覺，天色慢慢亮起，不知



不覺熬了通宵的我們走出室外，走過這幾天活動的場地，拍下那些充滿回憶的角落，心裡有滿滿的不捨。

最後一天，在閉幕式中，看著回顧這四天三夜活動的影片，聽著小隊員們及其他小隊輔的心得，有說不出口的悸動，不只他們成長、學到了許多，我也學習到很多。

小椰林大道下，背提著行李的小朋友，不，或許該說是大朋友，陸陸續續走出會館，



精英小隊輔



揮手，道別，希望有天能再次遇到他們。

回想這四天三夜的一

切，仍就像昨天才結束一樣，清晰得歷歷在目。我想，不管多久，我仍舊會清楚記得這些

時光。這美好的蘿莎回憶是普仁給的，是四十幾位大朋友給的，是你們十三位給的……。

## 高明婕簡介

◆本會志工團長暨常務董事／朱潔芳

培養青年志工參與普仁的行列，是這兩年我們的目標，而成果也從一次又一次的活動中展現。明婕的媽媽是我們的助學人，而我能有幸看著這個聰穎乖巧的女孩從小到大，也因為她是我的姪女。第一次看她擔任小隊輔是在東華大學，平常總笑容可掬的她，充分發揮了活潑親切又貼心的特質。現為台北大學法律系二年級的學生，明婕這次的表現，更展現所學，穩健條理協助處理隊務的態度，除與搭擋佳瑜合作無間、讓小隊表現突出外，更讓我們刮目相看，亦對普仁志工團所注入的一股清流感到開心！



2009年明婕（右一）和弟弟明昊（左一）一起參與東區活動

## 揭開「生涯探索夏令營」的序幕

◆本會志工／陳涵儀

四天三夜的生涯探索夏令營即將開始，這次我擔任的角色是小隊輔，看著手冊上第二小隊學員們的名字，有種很興奮很期待的感覺，有幾位因為在上海世博就認識了，因此有種好像要見到老朋友般，格外的親切安心。

生涯探索夏令營在學員們的到來，正式揭開了序幕，有些原先就認識的，已經三三兩兩聊起天來，也有安靜在旁等候的，相信大家跟我一樣，當時的心情是充滿著緊張與期待。一開始的團康活動，看得出來有許多學員對彼此都還很

陌生，所以會有只找認識的同學或是總是兩人一起行動的情形，這時在旁協助的隊輔們，看到這樣的狀況，會覺得為什麼都來參加團隊生活了，何不就一起玩，多認識其他夥伴呢？不過回想起從前我也曾是學員的時候，剛開始對大家陌生，沒有安全感的感覺，也就能理解這些學弟妹的感受。也因此明白，如何帶領我的小隊適應這個團隊，讓彼此更加的信任團結，是我這四天三夜最大的課題。

陸續進行了許多團體活動，我跟安安帶領的第二小



隊，動作總是很迅速，從活動中，感受的出來大家越來越團結，於討論分享時也越來越熱絡，在後面的活動中，更能看到有些學員們，會跳出來帶領大家的情形，即使遊戲失敗了，也會互相打氣加油，看在眼裡，心裡很感動也很開心。



團體中每個人都個性都不太一樣，也有些很活潑大方，也有些比較害羞內向，但是每個人都有各自的優點，在這個世界上都是獨一無二的。隊上有一個小男生，一開始活動進行中，雖然都有參與，但是好像都只是順著流程一起過去，在後面獨木橋活動時，發揮了他瘦小的優勢，成了整個團隊的關鍵人物。最後在分享討論時，讓他們自己領悟出自己的價值時，當下我覺得這個活動已經成功了！

看著這些學員們從陌生到相處融洽，對彼此越來越信任，也會互相加油幫忙，雖然只是短短的幾天，但是看到他們在過程中都有所收穫，很高興也很欣慰，從他們身上也彷彿看到從前的我，剛進普仁的我！所以學員們很多的反應以及感受，我都很能感同身受，也比較能同理心的與他們分享一些我的想法。隨著活動結束，不論大家在整個生涯探索營學到些什麼，都希望未來不論在哪裡都能肯定自己、相信自己，創造出自己的生命價值，也希望在下一次的活動見面時，能再看到這群學弟妹們的成長。

參與普仁所舉辦的活動，有長者關懷、青少年關懷，或者是屬於菁英小太陽的聚會活動等，每次擔任的角色或是對象也許都不一樣，但是始終不變的是那最後感動的心情！從活動過程中，總會感受到很多細節的用心與細心，有幾次參與活動前的準備時，更是看到普仁大太陽們的努力與辛苦，可能只是短短幾天的活動，他們卻總是一心一意的在為我們設想，相信每位參與其中的大家，都能深刻感受到，謝謝你(妳)們。



靜觀倒V遊戲中



同心協力倒V遊戲



小心(地雷陣)

## 陳 涵 儀 簡 介

◆本會志工／蔡心媛

在團隊裡總是笑最大聲、哭最大力的涵儀，是小太陽裡最有領導能力的大姐頭，目前正就讀勤益科大休閒產業系四年級。身為普仁第一屆小太陽的她，在這次活動中，感性地送了一段話給學弟妹：以前我是坐在下面的人，現在我有機會站在臺上，未來你們也可以！涵儀對其所遭遇的困境總是謙卑以對、對所遇見的人們總是滿懷感謝，更可貴的是對於所得到的總是大方無私與人分享。在涵儀身上，總能看見孩子最純真也最認真的一面，能認識她、陪伴她真是普仁的福氣！



## 加夏令營有感

◆本會志工／羅佳瑜

很高興這次能參加四天三夜的生涯探索營，活動一開始我們這一小隊的隊員都比較內向，對於活動也比較不敢發表自己的意見，但在自我介紹時，每個人開始願意開口介紹自己，也有些同學願意分享自己內心曾經不愉快、現在心中不安的事，讓我和嘟嘟都可以在他們需要的時候，陪他們聊一聊。

三天的活動下來，我們這一小隊雖然有同學身體很不舒服，但他仍堅持參與每個活動，盡自己的一份力量完成隊上的關卡，而其他隊員們也很關心他身體的狀況，讓我看到了他們積極參與團隊合作的精神、覺得他們很懂事。

同時也發現許多同學從被動轉變為主動，並且發揮自己的長處，例如：在舞台劇籌備的時候，有的人自願要幫忙做什麼、扮演什麼角色，當每個

人的角色都分配好之後就開始排演，第一次排演就很有效果也很順暢。直到成果發表的晚餐時，我的身體不舒服趕緊回

房休息，再趕去看成果發表，很怕錯過第三小隊的演出，結果遇到我們的隊員，我還在擔心表演是否都準備好了？他們反而是先關心我的身體，讓我真的很感動。直到演出那一刻，我和嘟嘟發現他們給了我們驚喜，多了一些排練時沒有的笑果，使我發現他們不僅有團隊合作的精神，更發揮了他們的想像力去完成這次的表演。

很謝謝基金會給我機會擔任這一次的隊輔，讓我在這幾天認識了更多以前沒有帶過的同學，也因為這次營隊相處的



時間比較長，對他們也能有比較進一步的了解，以及在性格密碼了解自己的特質，而在這一次的活動讓我覺得自己再向前跨一步了，過去可能會比較依賴別人，想法也比較固執，但這次活動後我有不一樣的收穫，我覺得自己在表達與溝通上有一點進步了，也懂得對於事情的看法不再是單方面的；也要謝謝志工夥伴們、第三小隊的所有人，讓我們在這四天裡互相照應、成長，並且在彼此的心裡留下這份美好的回憶。

### 羅佳瑜簡介

◆本會志工／蔡心媛

如果在活動中看到有哪個孩子身體不舒服窩在某個角落休息時，你就能看見旁邊總有一雙擔憂的眼神—佳瑜，目前正就讀萬能科大生物技術系四年級。佳瑜最令我印象深刻的是在某次活動擔任小隊輔，佳瑜忍著上至頭痛下至雙腿無力體力透支的狀況，仍抱病工作直到結束才讓我們知道她的不舒服，當場緊急送醫吊點滴，堅毅負責的耐力著實令人佩服。她是基金會第一屆的小太陽，是個在艱困環境中長大的孩子，是我們的驕傲！



# 生涯探索夏令營

## 學生心得分享

台北縣立海山中學 邱同學

今年是我第一次參加普仁基金會辦的生涯探索營。讓我有許多新體驗與啟發，也給了我的暑假有一個美好的開始。

我在營隊中被分在第一小隊，我很高興能在我們第一小隊中所產生製造的歡笑和經驗，美好的畫面至今仍時常浮現在我的腦海。很高興第一小隊每位組員都很可愛，各種活動，都讓我玩得很開心且感到自在。在這次的營隊中給了我許多第一次的經驗，例如：和原住民聊天、玩讓我害怕的遊戲、到桃園大溪住宿……等，我也真的非常感謝所有捐助人和帶領及陪伴我們的大哥大姐、叔伯阿姨，辛苦你們了！慶幸我有這個機會參加此活動，玩得十分開心！

在營隊中，每天的活動都給我新的體驗。當中最令我

印象深刻的活動有：戲劇排演、性格密碼〈PDAC認識真我〉、團隊活動……等。在戲劇排演中我擔任導演的角色，這是我第一次當導演，並且帶領一齣戲劇呈現在舞台上，感覺真的很棒。雖然過程很辛苦，但能有這樣的經驗真的很難得。藉由PDAC認識真我此活動，讓我更了解一些自我心理分析，了解目前自己的一些情況。我覺得最精采的莫過於團體活動了，在團體活動過程中，大家可以熱情的、真實的展現自我，並且合作去完成集體目標，真的很有成就感。在這次營隊中，我過得十分充實，交到了許多朋友，也開闊了眼界。

最後感謝所有熱心幫助我的人，不僅是平時生活中的助學，還特別辦此活動，讓我們學習、體驗，實在讓我內心



朱團長致詞

感激不盡，願我主耶穌大大地賜福給你們！

台北縣立平溪國中 陳同學

黑雪公主在森林迷路，回家的方向都忘得一乾二淨，途中遇見的，不只是拚命追大野狼找尋奶奶下落的小紅帽、意圖不軌的泰山和推銷功力一流的老鼠，連0800-092-000(台)都出來了！我演的白豬王子也十分帥氣呢！記憶吐司、Pink還有過期的榴槤都無法讓黑雪公主記起回家的路，公主反而被榴槤臭到一睡不醒。我白豬王子親了公主就會醒了吧，以



歡喜心來報到



好想吃榴槤之黑雪公主



敏盛總裁演講



謝嘉澍常務董事(左)、許銘仁董事長(中)、蘇聰明執行長(右)



休息充電時間



貴賓蒞臨會場

為童話故事都這樣嗎？可不是這麼簡單喔！公主嘴裡臭味撲鼻，巫婆派來想害死我的吧，王子我才不會上當呢！而一旁愛吃的白豬，聞到這味道，聞啊聞，口水都快淹死人了！朝著公主的嘴親了下去，公主醒來了，也記起回家的路了，公主以身相許給白豬，從此黑雪公主和白豬過著幸福快樂的日子。

這大反串，男變女，女變男，溜口的台語廣告台詞，偏方一大堆，還是Kiss最有用，故事不都這樣演的啊。我們這隊演的戲劇千奇百怪，錯過真的太可惜了。當時台下的觀眾看著我們演出的黑雪公主之「好想吃榴槤」，笑聲四起不間斷。

在整個活動中可不是自己一個人，有小天使默默的為你加油打氣寫卡片給你，你也要為自己的小主人提醒叮嚀。你是別人的小主人，也是他的小天使。自己並不孤單！在過橋遊戲中，不分男女，木板不能落地，不熟識的大家個個保護正在過橋的他或她，大家一起過完橋，完成任務。在這活動中，讓我理解到團結合作的重要。而信任活動中蒙起雙眼，在前方變數不定的障礙物中聽從隊友的指示一一度過。倒V，如果你不信任她，把自己的力量交付給她，你就無法和她從V的最低點走到最高點。

每個遊戲結束之後，都會一同討論在遊戲進行中如何更快完成任務，如何想出最好的方法，讓我知道集思廣益的例子。在這次活動中我懂得表達自己的想法，讓大家都打成一片。最後謝謝茶水哥哥和姊姊每天都為大家服務，還有好吃的水蜜桃和下午茶點，謝謝。

### 苗栗縣立維真國中 黃同學

今年的七月中旬，我和我另外一位同學一起啟程搭火車，前往普仁的夏令營，在開始前難免會有些許的緊張，因為都不認識對方，但隨著這四天的相處我漸漸發現，只要你願意放開心，去享受、去玩，就會有很大的收穫。

在那裡我們被分成三個小隊，每隊都有兩個小隊輔，而小隊輔對我們很好，就像是朋友一樣，我是在第二小隊，一開始完全不認識隊友，一直到玩信任遊戲，我印象最深刻的遊戲，就是找到一個伙伴，兩人一組，一起走倒V，那是個很有趣的遊戲，需要互相的信任，經過許多的遊戲，我們才逐漸認識彼此，我認識了更多不同的人，更交到許多的好朋友，也才發現信任是很重要的，在這四天裡



我全心全意的相信我的隊友，而去那邊就像是度假一樣，我們的早餐、中餐、晚餐都是坐在一起吃，大家都會互相幫對方夾菜，也可以藉著吃飯時間，互相聊天、增加感情，而且每天都還有下午茶跟宵夜，就是怕我們餓著了！

真的很謝謝梅老師、基金會以及小隊輔對我們的照顧，讓我們在這四天過得很快樂，也結交到許多的好朋友，希望下一次還有機會參加這種活動！

### 高雄縣立桃源國中 杜同學

民國九十九年七月十二日～七月十五日，我參加普仁基金會所舉辦的“2010生涯探索夏令營”，第一天要分組時，我看到許多許多不認識的同儕，一開始彼此有距離與害羞，表情也有些生澀，內心的不安，有時會不由自主的透露出來，不過在短時間的相處之後，對有些同儕們也認識了不少，因為在遊戲活動中要和隊友們同心協力的完成任務，並且要信任隊友。相處下來，我交到了許多朋友，也對他們了解了不少，可是呢！時間漸去……第三天晚上我和另一名好友說好要通宵，雖然當時我很想睡，可是已經和朋友說好了，所以那時我為了轉移注意力，去做我喜歡做的事，就是『玩自拍』……就這樣撐到隔天凌晨五點多，才乖乖的上床睡覺，可是過程中有很多很多的樂趣，也有意想不到的事件發生，真的很好玩！

因為參加了夏令營，讓我認識了不少的朋友，讓我在暑假裡增添了許多樂趣與回憶！

### 彰化縣國立彰化高商 陳同學

這次參加普仁的活動，我真的受益良多。“生涯探索”四個字寫似簡單，但事實上；並不是讓人很容易懂，並且了解它，其實，連我自己都還在摸索中，可是我會努力的去嚐試每一件事情，就算遇到困難，我也不會退縮……四天三夜，說長不長，說短不短，在這四天內，我交到了很多的朋友，也在每個遊戲中學習到不一樣的經驗，它告訴我們更重要的是，我們的教練都會在每個活動結束後，告訴我們遊戲主要是要帶給我們什麼啟示，使我們大家能夠不光只是玩而已，也能從中學習。剛開始的時候，我們都沒有人敢主動玩、主動參與，因為大家都怕會失敗，但是，教練都會鼓勵我們去做、去嘗試，他告訴我



燦笑如花



第一組表演同學



高雄桃源國中三姐妹



認真聽解說



大雄話劇演出人員



聽大威講解



笑口常開

們，若你從來沒有想過要動手做某一件事情，只是光想，那件事情永遠都不會有進展，也沒有改進的空間，和參與遊戲一樣，你沒去玩，就不知道它隱藏的意義是什麼，然後，若它不能成功，那又是為什麼會這樣？問題出在哪？不知道為什麼？我始終記得這一句話「嘴巴是別人的，人生是自己的。」因為這一句話，我很努力的表達自我，別人需要我的時候，我不會去管我做了或說了之後，別人會怎麼看待我，我只管做好我自己的本分，因為我若沒有表達我想要表達的意思，和大家分享的話，別人永遠都不知道我心裡到底是在想些什麼、想要表達些什麼。所以，在這四天裡的我，不會扭扭捏捏。我很高興這幾天與

大家相處得很愉快，希望下一次能再與大家相見面。

### 彰化縣立芳苑國中 謝同學

在這一個營隊活動中，我認識了許多的朋友，我們本來都是互不認識的陌生人。而且我一開始很內向，本來都不太愛講話，與隊友們保持著距離。但因為遊戲中帶領的活動，例如：信任活動或是要團隊合作的活動，使我更親近大家，也因此我也認識了很多人，包括別組的隊員。在大合照的時候，我也認識了一個別組的女生，但並不是我主動去認識她，而是因為她的大方，我們才認識的，我覺得我要多多學習她的大方，這樣我才能更認識其他的朋友，使

確定未來的志向，並朝著自己的志向往前進，使自己有一個目標，所以在這一個營隊，我們真的收穫很多，學到了許多的知識，也認識了很多的好朋友。

### 苗栗縣立維真國中 劉同學

這次的夏令營玩得真是不亦樂乎，但我一開始是不打算去學習的，因為，去那邊我就有36堂課沒有上到，那會成為我的負擔，也是麻煩，其次我不敢確定哪個選擇才是對的，各有缺失。然而，我最後決定去的原因在於媽媽的支持，與多方考量後所下的決定。果然此行可不是白去的，我的收穫多多。

自己多接觸外面的事物。參加了這個營隊，我們不只認識更多的朋友，不只是玩遊戲，還學到了許多的知識，例如：自己的未來工作，大概可做哪些的事，使我們更

四天三夜的夏令營中，我們有隊輔哥哥或姐姐來與我們一同遊玩，他們也會幫我們解決困難，是個很好的幫手及朋友。我這對的隊輔是「小威」和「溫泉」，他們都有他們自己的特色：小威是個幽默、愛搞笑的哥哥，總是會不知不覺的對某人吐臭；「溫泉」是個寡言的人，但這卻不



依依不捨





減他的溫柔，反而像溫泉一般溫暖他人的心。

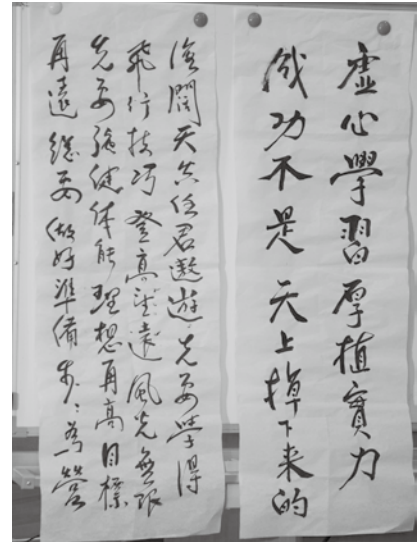
活動內容真是充滿刺激與趣味，例如：「信任遊戲」，它是為了測驗你與你的夥伴之間是否已有了「信任」這層關係，若有，你們將會輕鬆的渡過重重阻礙，若沒，你們就必須一再的重新，直至你們彼此信任為止；「組裝機器人」，這項活動在偵測團隊間彼此的溝通能力，若想贏得好成果，就必須分析和了解隊員的能力，並適當的安排人員，才能達到最佳的成績。

我是個愛吃鬼，什麼都要試吃看看才肯罷休，而那邊也剛好提供了相當多的美食，但我的胃量卻不大，可有這麼多美食擺於眼前，怎叫人不動心呢？所以我在用餐時只能每樣吃一點，而不能貪婪其中某樣菜肴，否則其他的就吃不下了，好可憐呀。

### 台北縣立安康高中 林同學

當初，看到有機會參加時我感到很興奮。因為考試壓力很大，我希望可以放鬆一下。再加上要升上高三，很快就要面臨選擇未來的道路。我本來很確定自己要做些什麼，但隨著多項因素產生，我有點迷失方向。所以，藉由這個機會，我決定讓自己放鬆一下，好好的玩一場。因為我的個性比較內向、拘束，雖然以前的我並不是這樣子，在班上我很沉默。我希望，在一個沒什麼人認識我的環境，可以重新再來一次。

這幾天，認識了很多年紀比我小的學弟妹們，他們好可愛，好天真。那些國中的學妹都好血氣方剛，真像那時候的自己。學弟更不用說，好皮，好欠揍。覺得他們好有活力，好青春，好健康，我很少像這樣放開心胸的玩，在這裡



敏盛總裁致本會的字畫

我很快樂。我不用鬥心機，不用害怕競爭。而且這幾天的活動讓我很意外。有些團康活動我玩過了，但是這裡的團康活動似乎給了我另一層意義。那種感動，叫做合作。我不知道該怎麼形容，但是這些課程真的給了我深層的啟發。本來有點後悔報名，因為作業很多寫不完，但是來了以後，我很慶幸這個決定是對的。原本對於普仁有所不知，

現在，我好榮幸自己是普仁家族的一員。真的就像個家，好溫暖。

雖然職業探索一開始答案是我要的，到後來被分析師搞迷糊了(誰叫他全盤否認我的測驗。)也許，我還是不了解自己吧。我只知道我滿載而歸，更希望有一天回到普仁服務。



晚會後大合照



# 助學計畫

## 大地的反撲～祖靈的怒吼

隨著忽近忽遠的螺旋槳聲在天空不間斷地盤旋著，帶著簡便的行李，充滿期待又忐忑不安的心情即踏上了陌生之地，歷經數日毫無音訊的失聯生活，離開了殘缺不堪、處處崩場的部落，眼前望見的是一幕幕收容族人的臨時安置所，暫時拋下內心的恐懼及悲傷，每日探望及確認學生及家長們是否平安，屢見一人便禁不住而淚流滿面，大家相互安慰彼此希望能從相似的經驗中再次訴說內心的感受，彷彿想要再一次確認彼此擁有相同的痛楚，心中才有放下擔子的一種

解脫及舒適感！

與學生們臨時安置在旗山「和春技術學院」的半學期日子裡，離開家鄉的煎熬、對親人的思念、新環境的適應、課業的力不從心……一再地剝奪了孩子們天真無邪的笑容及快樂，我看到學生們屢次在寄宿生活的夜裡輾轉難眠、失眠度日；我感受到學生們對於罹難同學的不捨及悲傷；我更體會有些學生用忽視及冷漠的態度面對內心的不安及惶恐，雖然慈善單位的協助及輔導如雨後春筍般地進入校園，但這只能獲得暫時性的支持，我領

◆桃源國中 伊斯坦大·達妮芙悟到最重要的是：我們自己要站起來……必須從大家內心散發的強大力量來引起共鳴。因此！能陪伴我們的這一無形卻龐大的力量—與土地、與部落最貼近的方式即是傳統歌謠的吟唱及文化深層的認知，藉著歌舞劇的詮釋來深入了解族群傳統文化的意涵以獲得自我的認同及舒緩災後思鄉之情。

於是！歌舞劇的主題「打耳祭～布農族人打獵文化，智慧與生命的延續」產生了，孩子們在壓縮的天數裡勤奮的練習，在排演過程中重拾了往日難得的歡樂，汗水不



和諧的共鳴～八部合音



再是淚水、笑容不再是哭泣、勇敢不再是膽怯。凝聚之心、團結之牆早已眾志成城，鞏固了內心的堅韌；化解了內心的恐懼，這是何種力量？一種直入天聽的強大力量，在指引孩子們走向故鄉之路，一個渴望的回鄉之路！在倉促準備的時間下，比賽的到來帶給孩子們無比的信心及期待，有著台北市桃源國中學生們的祝福、遠東集團人員的鼓勵以及普仁基金會志工們的支持，我們的演出就更令人矚目及振奮人心！在舞台的黑暗角落，看著孩子們在台上莊嚴肅穆的模樣，不再是嬉鬧玩笑的臉孔，而是隆重地營造了對祖先傳統智慧尊崇與敬佩的氛圍，我不禁感動的望之落淚，一種欣慰與喜悅的感動，如果遠離部落能讓我們體悟到與土地更親近的情感，這是一種體會人生另一個意義的啟蒙，當然最後我們也不負眾望帶著滿滿的光榮為族人、也為自己贏得滿堂的喝采，不間歇如雷的掌聲也化解了孩子們離鄉多日來的不安及惶恐，換來的是喜悅及榮譽，因此！忘卻傷悲、努力往前，只要依循著祖先的腳步，這一段漫長的、遙遠的回鄉、重建之路我們不孤單……。



虔誠的與祖靈對話～祈求豐收



光榮的喜悅



獵人的眼神及英姿



自信十足的孩子們

編者按：四月初到訪桃源國中，一進校園，達妮芙老師就指著階梯上同學身後露出一截蘿蔔腿說：「田蔚允在那裡」，讓我們由衷的感受到她對孩子們的愛與關心，並且得知她班上的孩子已經以優異的成績獲得雄中及雄女入學許可，便邀請老師與我們普仁的家人們分享她與孩子令人動容的心情故事。



# 引導計畫

## 旗鼓撼動員中心

◆員東國中教務主任／黃靜修

### 春之計

這個春天學校有很多計畫要規劃，普仁引導計畫是其中一項，在記事本旁註記著，想慢些日子再進行，反正來日方長。但是一直有個念頭不斷浮現於腦海～學生有很多的時間可以等嗎？看看一群上數學課如同鴨子聽雷、因不是理由的理由而逃學和有著家庭因素困擾而找不到自我，經常發呆的孩子們…該拉他們一把，不能等了，時間稍縱即逝，要把握！

「大收拉小手引導計畫」，去年申請手工皂製作是秉持天助自助的概念，可能計畫不夠完備所以複試審核沒過關。今年申請旗鼓計畫，是希

望孩子們在這個活動中學習團結，畢竟日後出了社會，強調的是合作的觀念。讓孩子養成好習慣的重要，不亞於學業的成就，因為「態度決定高度」。

藉由旗鼓的練習，讓這群弱勢的孩子能找到自己的一片天空，增加自信，進而肯定自己，感覺到上學是快樂的。

### 夏之行

「工欲善其事，必先利其器」。因我與組長對樂器外行，加上一開始詢價的樂器行突然結束營業，所以一時令我手忙腳亂，後來想起十年前的一位同事，她家是樂器行，趕緊請她協助，購買了設備才順

利進行。

在樂器未送至學校之前，我委託熱心的家長，將校內廢棄的桌椅裁成小板子，當作簡易鼓，配合以竹筷子代替的鼓棒，淑嫻校長義務幫忙學生練拍子。

這是一群看不懂樂譜的孩子，大部分是單親家庭或原住民，也有學習遲緩的小孩，還有三、四位過動。如此組合大家不看好他們能玩出啥名堂。但我相信即便是如此，只要持之以恆，便能譜出動人的樂章！於是我要求學生用心體會美君老師的指導，跟著老師的拍子，慢慢的，從五音不全到逐漸出現整齊的節奏。

暑假期間為了練習打





鼓，小琪得從桃山部落，搭一小時的公車到校；佳琪的媽媽總是在大熱天揮汗如雨騎著摩托車接送她；小元有一次帶著學弟跑網咖且徹夜未歸，讓我整晚到處打聽消息，第二天他帶著學弟一同加入打鼓，告訴我他不再總是沉迷網路；惠惠的鼓打得相當好，但她總是愁眉不展、心事重重，暑假時好多次電話聯絡也無回應，後來才知道，原來她的父親過世後，母親也自願不暇，只好將她轉學寄養親戚家，真令人心疼。

炎炎夏日，員東菩提樹下蟬鳴伴著悠揚鼓聲，天空的藍看起來特別舒服，這世界因為有關懷而顯得多采多姿。

## 秋之收

美君老師原是專門教授管樂資優班。開學了，她仍然花費心思指導這群孩子練習。期間她不厭其煩的鼓勵孩子，帶領他們在各項活動中扮演重要的角色，例如在校慶開幕時引導全校同學進場，未來將在歲末代表員中參加鎮上大型踩街活動。看到這群孩子從一開始徬徨的表情，到現在充滿自信的神態，不禁令人感動。或許是他們的自信，吸引不少學生慕名而來，詢問如何加入旗鼓社，與之前社門大開卻乏人間津之景大相逕庭。

## 冬之願

雖然冬天冷颼颼，但校內的社團卻熱鬧滾滾，除旗鼓隊外，還有合唱團、舞蹈社、美食社團……，讓孩子們在讀書之餘能學習多元的課程，活化學校的功能。「天生我材必有用」，想當初我也曾是後段班的學生，幸好有母親的開明及支持，讓我朝著興趣發展，後來考上美術系進而擔任教職。

永不放棄孩子是我的信念。人生不同的階段有著不一樣的境遇，家庭的弱勢或許導致孩子的自卑與墮落，能扶他們一把就是拯救了一個孩子，同時也為社會帶來希望。非常感謝普仁基金會的善舉，讓這群孩子們得有機會藉由打擊樂器得到自我肯定及希望。





## 大村國中舞龍隊心得

◆彰化縣立大村國中舞龍隊隊長 黃凱楠

剛開始進入舞龍，我以為去那邊只是打發時間和同學玩耍，可是自從我們縫製、打造龍頭龍身龍尾時，就讓我深深感受到我對舞龍很有興趣也很有練習的意願，也讓我學到大家團結合作的精神。舞龍並不是單獨靠一個人就可以完成的，而是要大家同心協力才有

一個完美的演出。

舞龍練習雖然很辛苦，我們也經歷許多失敗，但是人家說失敗為成功之母，雖然運動會時出了一點小差錯，才讓我們警覺到一定要再多加練習。雖然練習的時間只有每週二的班會課僅僅45分鐘，但是我們大家還是認真努力的練

習，期望就是把這條龍演出的栩栩如生，我一直希望舞龍這個健康民俗活動可以繼續傳承下去。

謝謝師父細心的教導與主任用心的教訓，才能造就出也讓我與有榮焉的成果。

## 大村國中的舞龍社校外表演，為校爭光

◆彰化縣立大村國中舞龍隊隊員 吳維哲

我還記得第一次出去時是去〔淑女祠〕，第一次出去會怕怕的，但是到了越後面就比較敢秀了，那一次學到的是不要在意別人的眼光做好自己最重要。

大村國中舞龍社第二次出去是晚上帶著大家提燈籠遊街，那一次大家都默契都很好，在十字路口表演，全部的機車騎士還有開車的人都停下來看我們表演，大家卻越來越有信心了，那天打鼓都打到手起水泡了，但是這樣也值得，這次我學到了，只要是對的事再怎麼辛苦，都是值得的。

大村國中舞龍社第三次去大村國小百年校慶，出去前一個禮拜大家使出渾身解數把新的龍皮縫上鱗片，手都被針刺了好幾百洞了，但是還是努力的繼續縫下去，出去的前一天的最後一節課〈第八節〉，一些人在樓下把舊的龍皮拆了，順便把龍骨整理一下，突然樓上傳來一陣歡呼，原來新的龍皮縫好了，然後大家把新的龍皮披上去綁緊，綁完後大家做最後的確認後，大家做了最後一次練習，主任說大家今天回去好好休息，隔天起了一個大早，四點多就起來了。

那天天氣涼爽，到了學校主任集合、點名，點完名大家準備上車，到了國小就是我的母校了，國小重新新建變的好漂亮喔，那天大家演的好認真也更熟悉舞龍的招式了，這樣沒丟了大村國中的臉了吧，這次大家才真正懂什麼叫團隊默契，失誤了沒關係，跌倒了沒關係，趕快站起來。

記得第一次出去學著不要在意眼光，那天簡直是零失誤，完整的表演完了，自從參加舞龍社後，我學到了技術也學到了武術，但學到了更多的知識。



# 『旗鼓撼員中』心得

## 俊偉

自從參加旗鼓社之後，我很開心，雖然剛開始被選進來的，心裡會想要退出，但是學校請來了一位旗鼓的老師後，我才漸漸覺得其實打鼓還滿好玩的，多學習一項新的才藝也不錯，未來有才藝比賽，我也可以去比賽了，如果能有機會去為校爭光，我也會感到很光榮也很開心，以後練鼓的時候，我希望自己能認真去練，也希望每一位旗鼓社的同學，也能認真去練，不要放棄這個機會。

## 宣諭

當老師挑了我們練旗鼓還以為要幹嘛，可是我們一開始練的時候什麼都不會，可是自從有旗鼓老師來教我們後，我們就會了，我也很開心被選上旗鼓社，可以為校爭光，很謝謝老師把我挑進去旗鼓社練鼓，練鼓的時候也很開心，因為有好朋友的陪伴，這樣我們就更喜歡練鼓，老師教我們大家打進行鼓，大家都好厲害，我也好開心，我希望如果二年級還有旗鼓社，希望可以選到

我們這些人練鼓也希望可以有機會出校門為校爭光。

## 碧全

自從我加入旗鼓社以後，我發現到旗鼓社其實也還不錯，剛開始以為很無聊，可是現在覺得事實不是如此，旗鼓社是校長親自教導的，所以校長很用心的教導我們，剛開始練時覺得滿簡單，到後來變得越來越難了，讓我有點反應不過來，但我還是努力的把它學會，我要讓全校的人看到我們旗鼓社的努力。

## 宥琿

一開始聽到被選到參加旗鼓社的時候，有點讓我嚇到，感覺旗鼓社這個社團很累又很難學習，可是參加旗鼓社後，我發覺這其實很好玩又很有趣，而且帶團的又是我們學校鼎鼎有名的校長，剛開始學的時候，覺得滿簡單的，可是到後面卻變得越來越複雜，讓我有點措手不及，不知道該怎麼反應過來，但是現在我在旗鼓社裡，我心裡不知道從哪來的一股奮鬥心，想要努力的把

它學會，讓我們展現給大家看看，我們旗鼓社的奮鬥與不輸給其他學校的那種心情。

## 嘉琪

在學旗鼓的過程中，有些地方會不熟，心裡會有種不習慣的樣子，因為第一次打旗鼓的時候，手腕會酸痛的感覺，於是，一天一天的練習，當要開始打的同時，首先會先做作手部的操作，才不會受傷，練習了一段落老師就讓我們打鼓，可是好重，是用背的，好痛的感覺過了幾分鐘就不會了，如果再加上腳步的動作會更累，老師說：中心要放在腳尖，也許就不會那麼累，如果我們學校有組一個社團的話，我一定會是其中的一個，因為可以聽到自己的聲音這就是我一生當中最快樂的事情。



# 『大手的愛，小手的♡』學習心得分享



作者：南投縣立魚池國中全同學

主題：改變自己

回應者：許家倫志工



## 心得內容：

現在的我，有時都會因為一些小事而讓自己心情不好，會跟家人和同學吵架，但不是每一次；自己都會想，是因為叛逆期嗎？還是我自己的問題？我設法開始改變自己的個性，心想有哪一把鐵鎚可以敲毀我心中哪一面牆。我不斷的在尋找都從沒停過；後來我把這件事跟老師說，才發現原來我已經成功了，是因為我懂得如何去改變自己的個性，懂得去尋找可以改變自己的人、事、物，所以我才知道懂得去悔改的人就是成功的人。學習期間「態度」非常的重要，如果缺少了態度，不管學習什麼東西都很難更上一層樓；有時常常聽到師長對我們說，一個人的態度就能決定你的高度，所以我們每個人都要學習如何去克服自己的脾氣不要太衝動。

## 回應：

成功的人都有“反省自我”的能力，所以恭喜你這個特質，每個人都會有情緒，只是發洩的方法不一樣，試著去調整自己的作法，在快要生氣時，先想想生氣是否能改變現狀，若不能的話，那生氣就沒有意義了，而且還傷身體呢！





作者：高雄縣立林園高中許同學

主題：肯定自己

回應者：吳寶炤志工



## 心得內容：

有什麼方法可以：

- 1.超越自己先天的缺點。
- 2.創造自己的個人風格。

只有一個方法，就是肯定自己。以前，我是一個沒自信的人，可是；看完這本書，我發現，我自己很重要！也讓我改觀了，裡面其中有一句：「我不想用『犧牲小我，完成大我』，這樣的口號。但我要說，如果一個人不能超越自己，用自己的腳來站立；不能創造自己，表現出自己的特色；就不能肯定自己，是天地間不可少的一個人」，這句話，喚醒了我，頓時，我又看見了一句話：「每個人都應當從小就看重自己，在別人肯定自己前，妳必須先肯定自己啊」，剎那間，我感覺到了自己的重要性，讓我了解要接受別人的肯定，因為我“肯定自己”！

## 回應：

不錯！不錯！“肯定自我”，但是，很少人會檢視自己的缺點，面對它，並消滅它，每一個人都會將自己的黑暗隱藏，並試著去忘記它，但如果不去改正，它永遠存在。“肯定自我”不應淪為呼口號，或只是華麗的外衣，內心裡是否充實了、踏實了，盼望你我都能從裡到外，真真實實地關懷自己，熱誠地愛自己，自然地展現，自信心自然建立，有沒有受到肯定？並沒有那麼重要是不？



作者：台北市立蘭州國中張同學  
主題：暑假複習考的壓力  
回應者：陳韻琇老師



## 心得內容：

這個月，真的感到壓力了，更何況，只剩一個星期的時間，第一次的複習考就要來臨了耶！即使生物只有第一冊、理化的範圍也是只有第一冊，而其他的科目也都只在一、二冊中，但畢竟那叫做「考試」嘛！就是會讓人感到緊張！但又不像一般的大考一樣小範圍，範圍更加廣了一點了！

每天的小考試，都讓自己更加了解自己不熟的地方在哪裡，雖然有時候在改分數時，握著筆的手總有點不忍心寫下會傷眼睛的分數，但是當考試成績好的時候，心中還是會感到十分喜悅的！真希望這第一次的複習考可以有個好成績！

也因為九年級了嘛！也開始意識到基測的逼近，所以有時候一整天都不知道在做什麼？一下子看看電視、一下子掃掃地板……等，就是沒去翻翻書，回想起來，還真內疚，有一種對不起自己的感覺，於是，隔天就想，一定要把昨天沒讀到的部份一起補起來，才覺得不會對不起自己，這是從八年級到九年級所感覺到的一個特殊現象，雖然不知道是好還是不好，覺得反正心裡覺得過得去就好了，心理舒舒服服的，又有唸到書，也是不錯的吧！

再過一個禮拜就開學了，九年級課業不知是如何的呢？想必一定更重、更有壓力吧！九年級的基測考試，也一定很快就會到來了吧！

## 回應：

已經開始感到壓力喔！七月份過得太輕鬆了，都還沒有感受到考試的壓力，現在每天考試就真的再催促著你要好好把握時間了，否則基測一天一天地逼近時，再感嘆時間不夠，那可真是「時不予我也」，好好規劃自己的讀書時間，有目標性地唸書較容易，漫無目的的亂唸是沒有效率的，加油吧！



作者：台中縣國立清水高中陳同學

主題：7Brains 怎樣擁有達文西的7種天才

回應者：張聖君志工



## 心得內容：

看完這本書，給我最印象深刻的是這一句話：「我們的確比前人擁有的更多的可能、更多的自由，以及更多的選擇。然而也比前人有更多的廢物、更多的平庸，以及更多的垃圾要過濾。」這句話說得可真實，而且一刀見血的寫入主題。

俗話說的好：「『好奇』是對事物產生興趣的開始。」當我們面對奇怪的現象時，「為什麼？」瞬間從心底浮現，好奇即成為推動我們尋找問題的根源。它是一種動力，是一種力量，更是促使人類進步的馬達，策使我們去發掘真相。

在達文西的七項天才特質裡，「好奇」是學習的首要條件。因為，在追求事物真理的起源時，須先對事物有第一感覺，倘若沒有感覺，就無法對事物產生更進一步的認識。

我認為當天才是很棒的，例如：想法創新、思潮先進、處事大方。不過，我卻不敢奢望自己成為像達文西那樣的天才。每個人都具備著潛能，只是還沒開發，或者是缺乏善用，以致認為自己沒有才能，而看輕自己罷了。

據調查顯示，人一秒鐘可學習七件事情，也就是說，自己極可能低估大腦的潛力，或是一直都封閉自己大腦的思考，我們可以試著開啟大腦的思考，或許我們不只能學七件事，也有可能學八、九件事也不一定。也就跟我開頭首先引入的那句話一樣，我們在吸收知識的同時，或許得到更多的進步，卻也可能同時吸收到不該得到的垃圾知識。

活在這個時代，我們的確比以前的人擁有更多可能、更多機會和更多選擇，然而也比以前的人有更多廢物、更多平庸和更多垃圾要過濾。有些人可能會和當初看過本書簡介的我有一樣的想法，認為怎麼可能經由學習而變得跟達文西一樣，但讀完本書後，我相信那些人的想法會跟我一樣徹底改變，『最根本的源頭，還是出自於自己。』

## 回應：

人的潛能是無限的，且也會隨著時間的改變，而創造更多的不可意思的思維。每個人都是文西，也都不是文西，天才與否都只一瞬間的意念。

『山不轉，路轉；路不轉，人轉；如果人不轉了，怎麼辦？』人在遇到困境時，會盡所能的想出一條生路。但是，如果沒了困境，則悠然自在。創意何時發生？多半是發生在人生轉折處。

如果您時時保持”發想創新”的心態，讓自己隨時身處”轉折處”，那麼您的成就，將更勝過達文西！加油！



作者：台中縣立神岡國中王同學

主題：暑假生活

回應者：林秀敏志工



## 心得內容：

熬過了一學期，這是我們辛苦的開始---暑假。想像剛踏進學校的無知小鬼，到現在已是學長姐……以為在發呆的時間，不知不覺跑到這了！為了一年後的基測大考，從此刻起就應繃緊神經，不能再懈怠了。

說起這次暑假，人家上網玩電動，功課又少到不行……我呢？人家放兩個月，我兩個禮拜，人家功課只有一項，我七項。不是抱怨，是小小不滿。再怎麼說，我都只是一個國三生，「懶」是一定會的啊！我還是會按時讀書寫功課，但跟上學比起來，多了很多空閒，可以畫畫，可以睡到日上三竿，點心還隨時伺候，實在沒資格抱怨了。

很多人都問過我相同的疑問：「你沒參加補習，為何可以考得跟有補習的人一樣好？秘訣是啥？」我每次被問，每次結巴，因為我每天下課回家就已經六點了，到八點才上去溫書，實在承擔不起他們如此看重。我好想在暑假中就把下學期的教科書先讀一半，希望不會因懶散而作罷。

放假前夕，老師要我們多看課外書，所以我更是一次就借六本跟手指三分之一般厚的書，真的看到眼球要滾出來！可是一想到我在喊無聊的時候，有人已經在補習班拼死拼活的，志願不知是哪間名門學校時，不禁越想越害怕。

而且因為處於無人管狀態，所以每天的生活作息早就亂掉，早餐中餐當一餐，想睡就睡，想吃就吃，都肥了一圈。很怕七月的暑輔，絕對不是討厭上課，正確的說是緊張，其實也沒什麼好說，就是……莫名吧！

放假是許多學生的夢想，對我而言當然也是一種休息，但是我卻非常不喜歡長達一到兩個月的寒暑假。畢竟我按照計畫讀書，最多不會超過一星期，之後就會像無頭蒼蠅一樣，亂飛亂撞。所以我好想趕快見到同學，和同學一起切磋功課，不然日子真的會很無聊……。

## 回應：

聽到你說，這次暑假，人家上網玩電動，功課又少到不行……你呢？人家放兩個月，你只有兩個禮拜；人家功課只有一項，你卻有七項。

哇，原來你是一個有很本事的人喔！

可是，有本事的人，是需要更多的計畫與努力，才能突顯他的本事。

所以，請不要緊張，請按部就班，借來的書要看完，該打的球，也要找人一起瘋一下，功課更要維持一定的水平，千萬不要像無頭蒼蠅一樣，亂飛亂撞，千萬千萬不要嘆無聊。

一年後的基測大考，你一定會有好成績，加油喔！



作者：苗栗縣立頭屋國中彭同學

主題：父親節

回應者：王怡雅老師



## 心得內容：

八八節呀，對我來說這已是個沒有意義的節日，從小到大我何時曾和父親真正好好過一次父親節，父親節現在成為我最痛苦的節日，每當到了父親節，同學們都會回家好好和父親度過一年一次難得的父親節，而我就只能和平日一樣在家過著一樣的生活，當別人正高興慶祝父親節時，我就在家裡打我的電腦，就算我再怎麼希望能過一次美好的父親節，這…可能是不可能的事，所以我已不再這麼重視這個節日。妄想越多越是傷心，那我寧可讓我忘記這個節慶和往常一樣好好過自己的生活，不要這麼重視這個節日。

嘴巴說說不重視，可是內心卻還是很重視，雖然從小我沒有好好和父親過一次父親節，可是我還是把父親節當作母親節看待，因為母親就如同父親一樣，每一天都在照顧我們，比父親還偉大，雖然每年我不能和父親一起過父親節，但是我還有母親陪伴我一起過父親節，雖然我很難過沒有父親的日子，可是我卻不是孤單一人，因為我還有母親、弟弟、阿公、阿婆，因為有他們才能有現在的我。

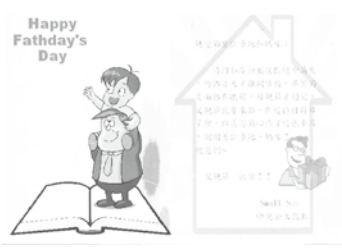
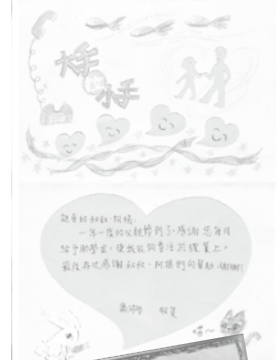
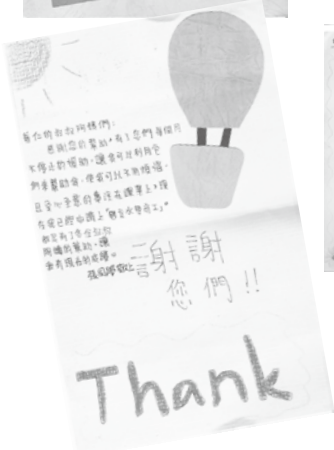
雖然我一個人很難過，可是我相信他們也和我一樣，所以我要堅強一點。多年來沒有父親的陪伴，我還是過的很開心，沒有他的日子也成了習慣，就算今天他出現在我們面前，我也不知道如何面對他，不如維持現狀好了，最後也祝全天下的父親「父親節快樂」。

## 回應：

這是很沉重的節日心得分享，雖然父親不在身邊照顧你們，但是還有老師、爺爺、奶奶和媽媽陪伴在你們身邊，關心你們，一起歡笑、一起哭泣，陪伴你們一起長大，這是十分幸福的。我能了解父親行蹤不明對你造成的傷害，希望你能將此化為奮發向上的動力，早日找到自己的生活目標，努力邁向自己設定的目標，走向成功的康莊大道。父親的角色空缺，只好由師長們盡量填補，雖然心疼、不捨，卻也莫可奈何。祝福你平安、幸福、喜樂！



# 溫馨八月情 送給助學人





# 情緒 猜猜猜

## 你知道我的情緒在變化嗎？

◆東吳大學心理系／曾楷婷

在日常生活中情緒的表露無所不在，它是人與人之間溝通的橋梁。一般而言，情緒是指「個體受到某種刺激所產生的一種身心激動狀態。」表達情緒有很多種方式，透過臉部表情、肢體動作、語言文字等等，本篇專題特別針對臉部表情做深入探討。

### 情緒是甚麼

心理學家張春興表示情緒包含了四個概念：

(一)情緒是由刺激引起的，而非自發的：這些刺激可能來自外在環境，例如擁擠的人潮、他人的言語、淒冷的雨天…等，也可能來自於內在狀況，例如內分泌失調、器官功能失常、神經系統失常等。但是相同的刺激對不同的個體，未必會引起相同的情緒。

(二)情緒是主觀的經驗：情緒發生時，個體可以體驗到，不論產生的情緒是喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂或懼，只有當事人才能真正明白，他人雖然可以經由其行為

反應來推測，但未必正確。因此，必須當事人能坦白的自我陳述，否則他人無法完全了解。

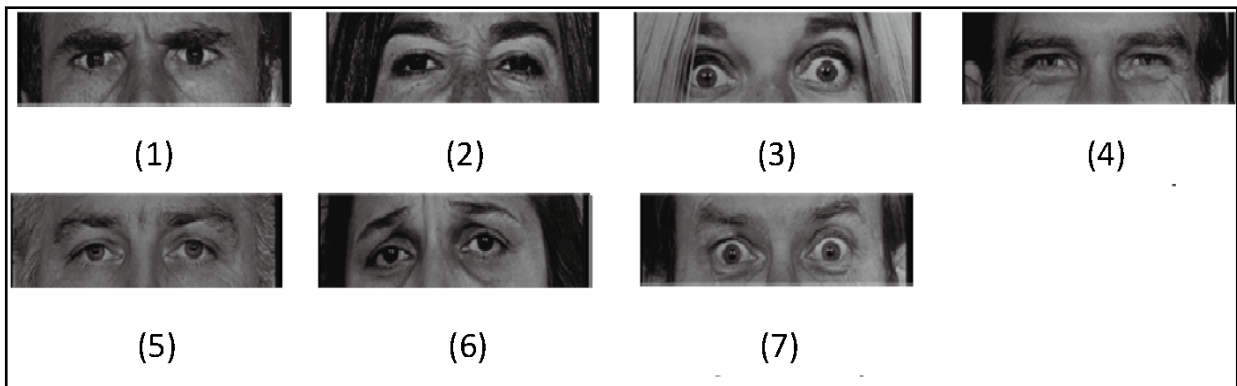
(三)情緒狀態是不容易自我控制的：當個體在情緒狀態時，其內在生理及外在行為都會表現出明顯的變化，例如口乾舌燥、心跳加速、肌肉緊張、雙眉深鎖、胃腸蠕動速度加快…等。

(四)情緒具有動機作用：動機可以促動當事人產生行為，例如餓得不舒服，就找食物果腹；考試考得太差，自覺丟臉而發憤圖強。動機也會干擾正在進行中的活動，例如發現考卷上的題目多數不會寫，因緊張使得原本會的題目也不會作答；受驚嚇時，原本跑得很快的雙腳卻鬆散無力。

### 眼睛是靈魂之窗

根據張嘉萱等人(2009)表示Baron-Cohen等人(1997)利用眼神情緒作業探討正常人和亞斯柏格症患者之心智理論

(theory of mind)的能力，說明眼神在傳遞他人的情緒狀態是非常關鍵的線索，單憑眼神的訊息已足夠辨識基本情緒。張嘉萱等人發現厭惡和害怕的正確辨識率明顯低於其他情緒(快樂、中性、悲傷、驚訝、生氣)，由此可知，依靠眼神所傳遞的情緒訊息，比較難表達出害怕和厭惡的訊息。另外，Jack等人(2009)也指出東方人在害怕和厭惡兩種情緒的辨識較差。又依據心理學家張春興的研究發現：「不同情緒的表達，分別由面孔不同的部位來決定，悲傷情緒顯現在眼睛，快樂與厭惡表現在嘴巴，驚愕的表情由前額顯示，憤怒的表情則表現在面孔全部。」雖然眼睛是靈魂之窗，透過眼神的交會，不用說話就可以知道對方當下心情，眉頭深鎖就知道不開心，眉開眼笑透露心情極好，但以上實驗說明了眼神只能傳遞出部分情緒訊息，因此整個面部對於情緒表達也不容忽視。



圖一：七種基本情緒眼神圖片，(1)生氣、(2)厭惡、(3)害怕、(4)快樂、(5)中性、(6)悲傷、(7)驚訝

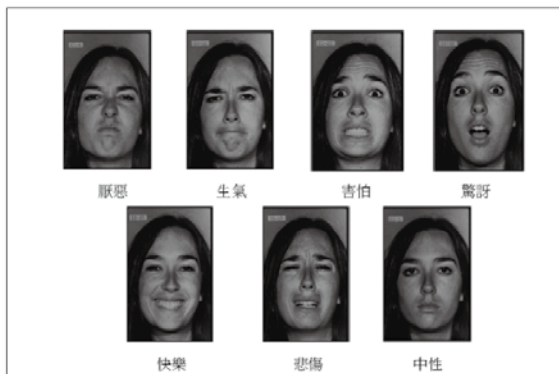
### 面部表情會說話 傻傻分不清

情緒是與生俱來的，不學而能的。家長一定有逗弄嬰兒經驗，只要對著嬰兒笑，嬰兒也會回以開心的微笑，只要不理會嬰兒，他可是很敏感的，表情一定馬上改變，變得疑惑、無辜或徬徨，知道自己被照顧者忽略了。隨著年紀逐

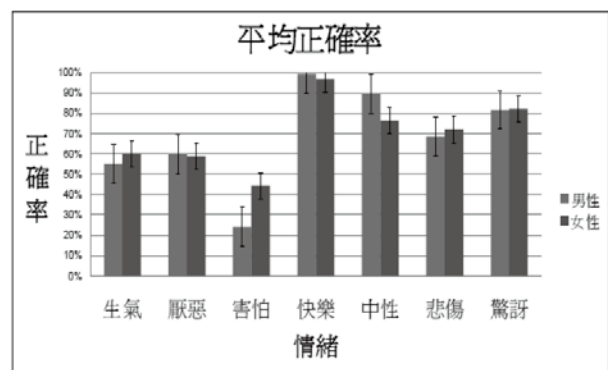
漸增長，心智逐漸成熟，所接收到的情緒不再是簡單的微笑或哭泣，辨識情緒也不再如此容易。各位讀者有沒有一次看過上圖七種表情，您能夠辨識得清楚嗎？

魏仲琳等人(2009)探討成年人在情緒臉孔判斷作業上的表現，結果顯示不論男女，在

害怕、生氣及厭惡的正確率表現最差。在中性臉孔方面，男女皆容易將中性表情誤認為生氣的情緒。而哪一些情緒最容易混淆讓人傻傻分不清呢？根據此篇研究成年人容易將害怕與驚訝、生氣與厭惡兩兩產生混淆。



圖二：七種基本情緒臉孔圖片



圖三：成年人的平均正確率

成年人無法百分之百辨情緒臉孔，對於正在發育的青少年來說，是不是更困難一些了呢？

### 青少年容易犯錯？

新聞上時常會看到驚世駭俗的社會事件，很多人都無

法理解為什麼他們會這樣做，到底有沒有同理心？怎麼下得了手？甚至在案發後毫無一絲悔意，讓被害家屬實在傷心欲絕，大嘆現今身為國家棟梁的青少年究竟怎麼了？

接收到新聞當下，一定不能理解他們犯案的心情及動

機，只能靠著憤怒的怒罵與哭泣來舒緩激動的心情。親愛的讀者們，本節帶您從生理角度初探青少年犯罪事件。

尚在發育的青少年，不管是生理或心理各方面都未及成人成熟，所以可以從生理方面解釋青少年為何總是衝動





愛冒險，為何總是分辨不清他人的情緒狀況。哈佛大學神經心理學家黛博拉尤金隆陶德做了一系列精緻的功能性磁共振造影實驗。這些實驗要求兒童與成人辨識臉部照片中所顯示的情緒。她說：「做這種工作的時候，兒童和年輕的青少年主要仰賴杏仁體這個位於大腦顯葉、與情緒以及直覺反應有關的結構。成年人對杏仁體的仰賴較少，而是比較依賴與規劃及判斷有關的額葉。」成年人判讀照片時很少犯錯，十四歲以下的兒童常常出錯，尤其他們會將恐懼的表情判讀為憤怒、困惑或悲傷。推測因為小孩發育未完全，腦部結構不如成人如此完整，所以在辨別情緒時容易產生錯誤。

還記得2009年六月發生在新竹南寮漁港的殺人事件嗎？五名青少年持木棍將一名待業中的留洋碩士生活活打死，就因為看不順眼。看不順眼就是對方表現出來的行為，或是呈現出的面部表情使你產生不舒服、憤怒的感覺，碩士生只是因為與女友一同聊天，卻引發殺機。情緒辨識是如此重要，當然辨識錯誤或誤認的原因有很多，當下自己的情緒狀況、外在事件的干擾等等，都會影響我們的辨識能力。家

長氣憤的質疑現在的小孩都這麼兇狠，不把人當人看的？只因為一時忌妒、憤怒逞兇而犯下罪行，他們有想過旁人的感受嗎？他們有同理心嗎？

### 你知道同理心是甚麼嗎？

同理心簡單來說就是我能感受到你的心情，在人際關係或諮商關係中，同理心是最快建立關係與最容易延續話題的技巧，因此被認為是人與人溝通的橋樑，可以拉近彼此的距離。諮商治療界的大師Carl Rogers(1902)相信同理心是人類天性中所擁有的一種潛能，可以使人與人交流建立正向的關係，以維持身心與所處環境的健康，感受美好的事物（趙梅如與鍾思嘉，2004）。

### 越會看他人臉色 越有同理心嗎？

本節介紹一個心理學實驗，探討情緒臉孔與同理心的關聯。Pfeifer等人在2008年利用fMRI（功能性磁共振造影）探討人們模仿與觀察他人的情緒臉孔時，大腦中特定區域活動的情形，與十歲左右小孩的同理心及人際能力是否相關。實驗總共分兩個階段(1)由家長填寫一份七點量表的問卷，評斷

自己的小孩各種表現能力；小孩則填寫一份同理心問卷。(2)問卷填寫完後測量fMRI。

孩童施測fMRI分兩個階段。(1)模仿：模仿每一張情緒臉孔的圖片。(2)觀察：只要專心看著每一張情緒臉孔圖片。總共有5種表情(生氣、害怕、快樂、中性、難過)。

結果顯示十歲左右的小孩，在模仿和觀察他人的情緒臉孔圖片時，腦島前段（anterior insula）和杏仁核（amygdala）兩區域有明顯的活動，並且大腦活動的程度與人際發展及同理心的能力有明顯的正向關係。

### 總結

人的情緒表達與理解他人情緒的能力，皆會影響到日常生活與他人的相處，不論是表情、肢體或語言，在親子關係、同儕關係或師生關係中都扮演如此重要的角色，很多實驗也正在研究情緒表達與抽象的同理心議題。從以上文章中的實驗可以發現不論是成人、青少年或是小孩，都存在同理心，而且同理心的能力很可能和大腦某些區域的功能息息相關，因此這個議題或許不再只是一個抽象的議題，而是可以從生理的部分進行瞭解，為什



麼有些學生會因為對方的一個眼神而動怒，甚至傷害對方造成一輩子的遺憾；為什麼有些學生總是無法瞭解父母親、師長或同學的感受；為什麼有的人能同理瞭解他人，而有的人經常以自我為中心。在責備這些學生沒有愛心、沒有同理心之時，感嘆學生的父母親沒有給予好的教育之時，無奈這個社會總是有許多錯誤的示範之餘，或許我們可以試著從另一個角度，也就是大腦生理功能的部分來瞭解現今人類的行

為。

同理心是可以學習與測量的，了解情緒、學習同理心，將有助於人際能力之成長，但在學習的過程中別忽略了，掌控這一切行為的不僅僅只有你的「心」，可能還有你的「腦」。

#### 註解：

心智理論：不同學者對於心智理論有不同的解釋，通常在探討幼兒如何了解一個人的外顯行為和意圖背後的心智

本質，或是個體能分辨自己和他人的心理狀態，因此心智理論為理解他人社會行為心智狀態能力的基礎。當幼兒心智發展成熟時，意謂著幼兒已能夠運用以下三個概念：(1)他人是有想法及信念的。(2)這些想法和信念可能並不同於幼兒本身的想法和信念。(3)而且，這些想法和信念可能和真實並不符合，亦即，一個人可能具有一個無法滿足的慾望或是與事實不符的信念。

#### 延伸閱讀：

<http://guidance.ncue.edu.tw/prm113.shtml> (情緒是甚麼)

[http://www.tmue.edu.tw/~kid/course/hsinhsi/report\\_review\\_g06.pdf](http://www.tmue.edu.tw/~kid/course/hsinhsi/report_review_g06.pdf)(心智理論)

<http://blog.yam.com/bdf880037/article/19461886>(哈佛大學的實驗)

<http://www.nownews.com/2009/12/30/138-2552584.htm>(清大碩士生新聞)

趙梅如，鍾思嘉（2004）。觀點取替故事同理心量表的發展。中華輔導學報，15，39-60。

張嘉萱、王昭智、宋祖駿、林錦宏、邱耀初、李嘉富(2009,9月)。眼神！真能傳遞基本情緒嗎？台灣心理學會第四十八屆，研討會海報發表，台北市。

魏仲琳、王昭智、宋祖駿、林錦宏、邱耀初、李嘉富(2009)。成年人在情緒臉孔判斷作業上的錯誤型態。台灣心理學會第四十八屆，研討會海報發表，台北市。

Baron-Cohen S., Wheelwright S., and Jolliffe T., (1997). Is There a “Language of the Eyes”? Evidence from Normal Adults, and Adults with Autism or Asperger Syndrome. *Visual Cognition* 4 (3), 311-331.

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1976). *Pictures of facial affect*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.

Jack, R. E., Blais, C., Scheepers C., Schyns, P. G., & Caldara, R. (2009).

Cultural Confusions Show that Facial Expressions Are Not Universal. *Current Biology*, 19, 1-6

Pfeifer, J. H., Iacoboni, M., Mazziotta, J. C., & Dapretto, M. (2008). Mirroring others' emotions relates to empathy and interpersonal competence in children. *NeuroImage*, 39 (4), 2076-2085.



# 普仁之友專題分享

## 換另一種思維幸福久久(99)

◆本會志工／馮淑珍

### 話說事情就是這樣簡單開始的

一、校外教學大家都喜歡大拜拜式的，一排車隊，一群學生，聲勢好大的出校門，如果沒有搭遊覽車，好像就不算是很壯觀的旅遊。對教師群而言，不用動大腦去規劃詳情，想賺錢的業務就會安排好，老師只要跟著走，不用操心很繁瑣的行政細節；對學生而言，上課日不用在學校坐在教室裡當然好囉！人越多越熱鬧，熱鬧就是好玩，但根據東華大學許世璋教授在全國自然教育中心推動發展研討會上的發表「好玩不等同於學習」；對家長而言，省時、省錢、老師帶出門效果比較好，不跟同學一起去會沒有朋友…林林總總原因，很難改變固有的先備意識。

二、2010年元月14日是很多小朋友期末評量的日子，為配合社會課安全的生活單元，台北縣修德國小三年六班調整考試的時間安排後，老師和親師代表特別安排，當日上午十點出發要到台北捷運逃生體驗，依計畫走路到公車站搭

公車轉捷運，沒想到才走到公車站，學生舉手發言：「不是要去校外教學？怎麼沒有看到遊覽車？」、「為什麼不搭計程車？」。雖然行前在課程上已經討論細節：交通、沿路景點、費用、飲食、必備用品，計畫規劃自己的校外教學，仍不等同於學生舊經驗中的『校外教學』。

三、台灣創意遊學不斷的鼓勵辦理的單位，遠流雜誌的「百大特色學校」，台灣徐霞客研究產官學民之旅遊精神，中華民國生態旅遊…這些民間單位和學術單位的推廣，有些剛開始加入，也有些已經得肯定後開始消退，仍無法啟動人民的旅遊習性，持續成一種永久的氣候。

如果每天都是吃泡麵或是只搭計程車，大家都一樣，像是動物園被圈養的動物，久而久之的結果，走路搖頭擺腦，走去再走回來，多一項超出範圍的事，可以增加思考樂趣與生活的昇華改變。以上總總原因都讓我興起改變生活的念頭，而開始有了下列的實驗作法。



### 信不信你也可以作得到

一、方法：從生活的交通工具改變開始

二、日記：紀錄改變並在網路上分享

拿出寒假的行事曆，自己在上面已經排好了，1月21日到1月23日三天到民安國小英語繪本研習。

1月21日 天氣晴

為了讓參加研習更有趣，更有挑戰性，今天我騎腳踏車到新莊民安國小參加英語繪本研習，早上順風順著大漢溪七點半出門(跟上班一樣)，花了一個小時，邊騎邊問路，果然路是長在嘴上，回家是逆風但路線熟了，只花40分鐘就到家了。



有學習、有運動、有探險又很有成就感，整條腳踏車道來回只有我一台腳踏車，超幸福的，沿路上輕輕鬆鬆就可以看到八哥、喜鵲、大卷尾、小白鷺和斑鳩、不輸給紐西蘭的溫泉湖區，換個方法生活也會很有趣，明天考慮用走的去喔！

到民安是在19號越堤道出口

根據Google map大師資訊，從三重正義北路176號麥當勞到新莊市民安國小開車距離是9,6到11,6公里，費時27到29分鐘之間，搭乘交通工具50到53分鐘，9,6公里，走路費時2小時5分鐘，走越堤道10,8公里費時2小時16分。Google map 大師並沒有腳踏車路線規劃，證明腳踏車之旅不是國人常用的交通工具。

1月22日 天氣 雨

今天早上下雨，發現1575公車直達民安，下車後再步行5分鐘，沒有比騎腳踏車快喔！

下午朋友順道搭便車，把時間交給別人，走路的經驗就無法體驗，走路這不是別人告訴你有用的，要親身經歷才能說出真正的感覺，別小看走路喔！“體驗”才是真實人生。

搭乘公車是一般庶民最常用的交通工具，人們印象中是比較費時，所以通常會因為

距離遠而提早出門；雖然公車表會顯示車間距，但要等待的時間是不能控制的，不用等待的幸運，和到站牌時剛好送走前一班車，那兩種機率是一樣的，除非是固定已經知道的班表，這樣是比較能掌握出發，但是路況仍是未知，能抵達的時間還是不能被掌握。騎腳踏車可同是擁有出發和抵達時間這兩者可被掌握的好處，而且還可以欣賞到沿路上的生態與悠閒。

1月23日 天氣 陰有雨

放假第三天，仍要到民安研習。

今天是走路，早上7:25出發走到中山藝術公園，下雨改搭朋友告訴我最快的方式，去新莊轉235，結果也花了一小時才到，(別人的答案參考就好)。

下午地板是乾的，於是如計畫走路，從民安路走過17號越堤道，花2小時20分鐘到家，4:10~6:30PM，全長約5,5公里。

天氣沒有預期的好，所以沒有看到很多特別的事物，途中有七個人，有一對採收蔬菜的夫妻，一個慢跑的先生，兩個騎腳踏車男士，一位騎腳踏車歐巴桑，最特別的是一位騎機車，帶著工具的先生，他以為我是車子壞掉，會是他的客人，邀我上他的機車要載我，原來還有這種無店面行業。

計畫與變化之間，存在一種不可預期的奇妙元素，如果變化也是我們的B計畫，那我們的應變能力和思考的周慮性可能是比較好的。原本的概念是19號越堤道，這天自己親自走了才知道是17號越堤道比較順；根據Google map大師，我的距離概念是錯誤的，是10,8公里而不是5,5公里；時間上的誤差應該是可以被接受的，這一點我很佩服Google map 大師，可能是我年紀大了一些，走路速度上跟不上一般大眾。

完成後心裡真是無法形容的高興，因為這也是我的個人紀錄，腿雖然酸，身體很累，滿身是汗，都無法讓我興奮停止。

回想起出國自助旅行的日子，每天就是這種心情，回到住的地方，洗澡準備晚餐，然後還要研究下一天的行程並寫下美好回憶的日記，那個用青春歲月留下了日子，充實又精采。

在台灣我們什麼都方便慣了，而不知道生活的味道是什麼，出門只會搭計程車，我的學生活得像老婦人…不知道要怎樣跟你們形容，只好做給你們看，希望有一天你們會懂，你們今天有新鮮事嗎？充實嗎？

1/24明天要搭遊覽車去法鼓山，因為這次研習表現良



好，被邀請參加下週的英國文化協會研習1/25~29，肯定可以搭到捷運囉！

興奮高興的心情每個人都有過，但是要能刻骨銘心的那種快樂記憶並不多，很多時候我們會有一件事的快樂，一整天的快樂，但創紀錄的快樂不是得獎才有的，尤其是個人的突破，不用別人肯定，自己也會一輩子難忘。如果我文筆夠好，我想這三天的記憶，足以寫成一篇好故事，沒想到老天爺還想讀後續的故事，給了我又五天的機會，這好像叫坐的電影，票房不錯總會有續集。

1月24日 天氣 雨

真的沒想到，我每天都換不同的交通工具，而且還在車上和大家分享三天民安行的故事，I made something from nothing。

今天遊覽車到金山鄉法鼓山，早上一直都下雨，還好是室內活動。

下午到金山老街雨停了，大家逛得很高興，沒想到提早回停車場往旁邊的水圳走一段10分鐘看到8種鳥，麻雀、燕子、小白鷺、大白鷺、烏秋、夜鷺、蒼鷺，還有翠鳥，好奇的去觀察原因，附近是餐廳，會有一些食物，所以鳥就來了，後來找到老闆聊了一下，才知道水圳是會通到附近的海，當下建議老闆免費的

幫客人導覽生態可以增加生意，希望他能聽進去。

回程的車上和大家分享永續環境教育中心比賽得獎的生態歌曲，真是開心。

明天已經看好路線在信義路5段上課…要搭捷運囉！

生活上必要的旅遊，有一個特定的地點和行程，交通上大眾就是搭租來的遊覽車，讓一群目的性相同的遊客完成既定旅程；下雨天，大家出門時難免有點失望，但是已經報名，不能被天氣給打敗；搭遊覽車旅遊在雨天也不覺得不舒服，到了定點一樣可以活動，導覽的路線會被修正，又是B計畫，也許沒有原先A計畫被預期，但仍不失為有計畫之旅；旅遊的人最喜歡一些意外的驚奇，別人沒發現又很有趣的事物，生態通常就是這樣，因為隨季節和動植物習性的不同，總是有一些驚人的狀況。

1月25日 天氣 雨

第五天，又是寒冷的下雨天，搭上226以為可以直達，發現少了一站，所以提早一站下車在信義路光復路口轉信義幹線車，八點出門剛好9:30到達，好險喔！

上課時Lynn給大家秀出想要學什麼？不想要什麼？大家都是老師居然最不想要回家功課，不可思議，這項沒有包括我嘞！

英國文化協會對老師很

尊重，每個人可以自由選擇午餐，而且有專人為我們服務，符合資格的老師卻報名不足，真丟臉。下午Jeremy想秀給我們教英語的程序，但並沒有很明顯，所以最後測驗時，大家還是有問題無法完成，而且我發現外師一個小錯誤（不應該錯而錯），就是母語是英語也會教錯耶！所以我們的家長應該多包容台籍老師啦！

下午茶還有點心，下課時，地板還是溼的，天氣更冷了，雖然有幾位同學約去吃晚餐，多數的同學還是興趣缺缺，趕快回家才是，明天見囉！

很多時候面對第一次大多數人都是會比較緊張，事先準備，蒐集相關資訊，請教他人都是我們常用的方法，現代科技進步了，我們的方法就往往集中成為相信網路資訊。雖然我也不例外，但完成研究所學業後，改變我對資訊可信度的懷疑。這次資訊很清楚，事先查好路線和公車，也提早出門，但是那個分秒之差是否遲到，主辦單位和我個人應該都很在意吧！所以一次錯誤後，希望能修正而漸入佳境。

1月26日 天氣 陰

第六天，今天天氣略有好轉，改搭323到市政府再走路到信義路，健走十分鐘又省一段票很方便。

課程內容強調學生中心



教學，所以整節課就是有不同的問題，沒有停過，有些不知道何時可以停或轉題，下午除了練習發音、暖身、教學練習外，發現小問題singer and finger為何尾音會轉換。

回家以為232會在對面搭，原來路線是轉一圈，回三重要再提早一站，已經很累了還要站一路，有點不適合…

修正後的方法是比較順了，時間上花一個小時，把提早到的時間拿來複習昨天的內容或和學員聯誼都是很不錯的選擇，加上場地上的優點，有圖書和網路隨時可利用，真的很不錯。232公車對三重人而言，真的是進城最好用的公車，只要一段票暢遊忠孝東路，要轉車到其他地方也都很方便，只有回程在市府站要小心，要在市府前一站聯合報站搭乘，這種生活小智慧，如果不是親自體驗錯誤，也不會獲得。

1月27日 天氣晴

第七天果然老天作美，天氣很好很適合騎腳踏車去，7:37出發，經過大稻埕，玉泉公園轉進西寧南路穿過中華路，找到Google map給我的路線，從懷寧街接信義路，經過總統府問了交通警察，沿中正紀念堂牆邊。

一路有AIT大排隊的辦美簽的人群，幾位CEC穿著制服的騎士，經過大安森林公園，

眼前的台北101越來越大，8:37整一個小時到達了，停車一次20元，比預估的順利。

課堂L老師活動設計要有資訊落差，兩人中要有一人不知答案，這樣才有探索的價值。下午是L老公K老師第一次出席，重點是如何上混合能力的班級，總有些厲害和有些不想學的學生，速度上差距大，所以課程設計上學習單不同，請老搶答的同學稍後，一定要叫名字回答較容易輪，給學生自己設計學習單和該答案，這些學生都很喜歡做。

回家囉！等不及要找自己預設的路線仁愛路回家，問路時指揮的警衛一副很熟的樣子，說動我去找到京華城市民大道，因為他說機車五分鐘騎到火車站，其實太誇張了，雖然紅綠燈較少，仍花了我65分鐘回到家，只是很方便直接穿過馬路到河邊。這已經是第二次騎腳踏進城回來，仍充滿成就感，但個人的興奮程度沒有第一次強烈，不知道是漸漸習慣還是失去興致，沒有挑戰意味了。

第一次的成功是鼓勵第二次的動力，諺語雖然說「失敗為成功之母」，但我這次的腳踏車之旅，還是比較想歸功於第一次的成就感，複製成功經驗，放大膽去嘗試，這次沒有傻氣與衝動，感覺上是比較有步驟的，所以臨時換回家

的路線，做有勇氣的決定，讓來程和回程有不同的景觀和感受，用「新」來滿足自己本性上的好奇，感謝老天讓我和這些路人甲相遇。

1月28日 天氣陰

第八天又開始變天，有幾天的出門經驗，以為可以晚點出門結果搭232遲到3分鐘，遇到女司機很特別，他溫柔客氣有禮貌，速度很中等，應該是Lynn早進教室吧！

因為遲進沒有選擇座位的機會，所以同桌但不同人，Lynn一早就拿著熊布偶跟大家問候，演出偶與人的對話，對不敢說話的小朋友很有用，然後分享song and chant，每次上下午課就特別累，也沒有精神，今天不一樣，因為Jeremy上game，玩到超過時間放學。

下課原以為要走路回家，跟著Nancy走到捷運站，下雨囉！改搭捷運到火車站轉39公車，一樣5:55到家，並沒有比較快啦！

熟悉殺死好奇心，所以失去了防備的能力，或又應該說過渡的練習，而應變能力削減，怎樣才算過渡呢？或其中有沒有創意在裡頭？當交通系統不斷的改變，走路、馬車、腳踏車、機車、汽車、公車、火車、飛機、捷運到高鐵，我們都相信工具的改變在拉近人類的距離，真的是這樣嗎？我的生活圈也許不夠大，



我的生活模式告訴我，並不是這樣，美其名工具是變快了，可是距離有拉近嘛？事實的距離也還是相同，時間有更省了嗎？金錢與效益有等同的改變或改善嗎？我們親愛的老百姓們！

1月29日 天氣晴

第九天很奇怪上課到最後一天，反而大家都早到了，提著巧克力牛嘎糖請大家吃，服務的小弟很客氣，我要請他吃飯他不要，所以就送他一張百元全家禮卷，謝謝也獎勵他服務周到。

課程進入緊張狀態，Lynn想要把學習計畫都教給我們，他怕我們不會寫，而且時間也不夠充分的教寫，顯得有幾分不夠實在，Jeremy老師的教學相關網站，雖然大家都分組分享，但也都不能完全，只能說好東西也是要有機會運用才好。

結業前大家合作畫了一張卡片，都很臨時很隨性，也不知說些什麼才好，4點半一到很準時的散會，而我趕著去看牙醫，跳上計程車直奔醫院。

生活不是只有泡麵或計程車，但也不能完全沒有泡麵和計程車，萬物都有其存在的價值，只是用在當用之時，才是比較恰當的；泡麵用在救災上，它的功勞沒有人會拿來感謝的，計程車在我緊急趕時間的時刻，是我用較多的鈔票換來的速度，我也沒有認真的去感謝它。

### 說再多、看再多都不如自己親自起而行

孩子！交通工具是被人類創造來方便我們生活的，不要只會用一種或永遠用同一種，不去使用會退化，不是只有交通工具會退化，人類思想和行為也會跟著退化。

「快一點」可能是我們熟悉的「生活中的速度」，除了求快我們能不能轉個彎，找到那轉彎的樂趣；日記中的我，計畫中的我，還有正在寫故事的我，充滿著矛盾與疑惑，九天的日記好像經歷了人生的老中青，如果稱它為生活科學，可能有些人還是會微微

笑，笑一笑和大聲的笑。

我在「沒有」中創造「有」，試圖告訴你們，本來人類的生活就是從「沒有」開始的，這個被我稱為生活科學的故事，是因為你們而被我創造出來了；那一點點的創造樂趣不知道感染到你們了沒有。

所有的科學都歸於人類的生活需求，如果不是，那研究科學有何意義？發明有何意義？什麼改變了我們對交通工具使用的習慣和恐懼？那個隨時都可以騎著腳踏車去逛逛的年代哪裡不好？怎麼會消失了？

人們盲從隨波逐流到恐怖的地步，失去的能力想要再找回來，容易嗎？從快活樂活到慢活，我們失去了什麼？生活的樂趣？科學生活的樂趣？永續生存的樂趣？朝向黑洞走過去的路程才驚覺，我與我共存的地球有生命的價值，人類的再回頭，重新找回價值後，人類一定還有欲求不滿，永續幸福久久的生活是我們唯一的希望，別忘了愛護地球從這裡開始。

---

#### 參考資訊

全國自然教育中心推動發展研討會  
台灣創意遊學研討會

#### 相關網站

<http://maps.google.com/maps?q=%E6%96%B0%E8%8E%8A%E5%B8%82%E6%B0%91%E5%AE%89%E5%9C%8B%E5%B0%8F&rls=com,microsoft:zh-tw:IE-SearchBox&oe=UTF-8&sourceid=ie7&rlz=&um=1&ie=UTF-8&sa=N&hl=zh-TW&tab=wl>  
[http://163,20,156,8/ClassSystemv2/Homepage.php?teacher\\_id=27](http://163,20,156,8/ClassSystemv2/Homepage.php?teacher_id=27)  
<http://www,e-bus,taipei,gov,tw/>



## 看 我 行

◎車鄧吉（本會董事）、趙楚萍之女車盈自英國倫敦建聯盟（AA Shool of aichitecture）研究所畢業，目前任職於上海建築師事務所。次子車胤畢業於美國哥倫比亞大學材料工程研究所，目前在當兵，報效國家、保衛人民。

◎本會最資深志工～許從心上報囉！

「郝」幸福99個浪漫故事 七夕相會彩虹橋 摘錄自2010-08-16 中國時報【石文南／台北報導】

九十九對情侶中最年長的是高齡八十歲許從心與小他十歲的妻子朱汝英，遠距離戀愛、同居樣樣來，談起戀愛一點也不輸年輕人呢！這段姻緣就像是命中注定，因為，他們是同一天出生！許從心老阿伯說，「我在台灣、她在福建，真愛來臨的那一刻，我們誓約要牽對方的手走過餘生…」。台灣阿公福建阿嬤千里相會，宛如現代版的牛郎織女，也將幸福現身彩虹橋，和大家一起見證每份難能可貴的愛情。



◎林錦川董事、呂連枝常務董事榮任第六屆北市區金駝國際同濟會會長及秘書長（下任會長），於10月24日在台北市政府地下室一樓宴會廳舉行接交典禮，屆期請大家們撥冗前往恭賀及分享喜樂。

「林、呂」二人將帶著普仁基金會永續社服的精神，擴大資源交流及結合領域，讓本基金會會務透由金駝國際同濟會深耕普仁全人發展區塊，進而更發揚光大。「金駝國際同濟會」是國際四大社團（獅子會、扶輪社、青商會、同濟會）唯一由身障朋友所組成的分會，其意義十分重大，可以讓身障者擁有國際事務交流及社會服務平台。如今「金駝國際同濟會」的領導人即將由資深普仁人擔任，這應是大家之喜樂及與有榮焉，也期盼普仁人日後能多支持「金駝國際同濟會」發展。

◎普仁上海行由陳聰亨發動召集，陳維南夫妻、王進財、梁美霞夫妻、李淑勤、李林秀英（李明曉的二姊及老婆）、莊桂香、賴世蒼一同參加，將於10月21日出團，10月26日回台，祝福他們有個美好難忘的旅行。





◎本會模範家庭（江玉珍全家福、蘇聰明全家福、陳明群全家福、歐陽炳昌全家福、游松達全家福、陳盈學全家福、陳奕舟全家福、施柏魁全家福、周詩恆全家福、簡文哲全家福）每年都會定期舉辦家庭聚會，難得的是，都是全家出動哦！今年暑假由施柏魁主辦阿里山之旅，大伙玩得不亦樂乎，孩子一直嚷嚷何時還可以再見面。在暑假結束前，為了讓大家的暑假有個Happy end，江玉珍特別策畫8月22~23日至金瓜石之旅，大家聚在一起憶當年，彼此分享家庭生活、事業、人生及普仁，至於孩子們更是玩得不亦樂乎，每個人都期待下次的聚會。這是很好的相處模式，讓我們的下一代彼此認識、扶持。您是不是有很久的時間沒有帶著全家福跟好同學、好朋友一起出遊了呢？附上大夥的照片，看看您認得出來誰是誰嗎？誰跟誰是全家福呢？



◎簡文哲的太太趙淑貞及女兒簡俐婷，在今年暑假到德國騎腳車自助旅行，於99月9月21日回台，我們預定12月份的五四三聯誼會邀請淑貞分享『做自己、自由行』有興趣的朋友，可別錯過12月4日的五四三聯誼會。

◎王進財、梁美霞賢伉儷榮獲二〇一〇年第七屆台灣「吾愛吾家獎」於8月7日上午假台北市金華街舉行頒獎，此頒獎活動由「耶穌基督後期聖徒教會」為鼓勵建立家庭典範之優良社會人士，每年舉辦，凡是努力奉獻於推廣家庭價值，在家中建立優良傳統美德，並進一步影響社會正面意義之傑出人士，皆可獲贈頒發「吾愛吾家獎」。



圖為本會王榮譽董事長（中）、夫人梁美霞與其兒子王聖華，共同接受「吾愛吾家獎」頒發。



# 知 心 集



作者：陳明群

內容：30歲前不要怕  
50歲後不後悔

作者：車鄧吉、趙楚萍

內容：※家庭和諧是人生的目標。  
※人生旅途能擁有的很多，但是願意付出的卻是屈指可算，願大家在享受家庭溫暖之餘，  
適時的照亮需要幫助的人

作者：林文彬

內容：負面的事情總有正面的積極意義，揮別過去迎向另一段人生。

作者：馮淑珍

內容：這邊、那邊、這裡、那裡，  
到底是哪裡？是哪邊？  
嘻嘻哈哈，記得美的那一刻，停下來休息感受一下。

作者：黃崑智

內容：放慢一點，讓你的靈魂可以跟得上。

作者：許從心

內容：懷著感恩的心  
面對每一位愛你、恨你的人，  
因為有愛，所以溫馨，  
因為有恨我的人，我知所反省成長。

作者：邱宗泓

內容：人生得意需盡歡  
莫使金樽空對月  
將進酒杯莫停  
與君共消萬古愁



# 財團法人普仁青年關懷基金會99年度第三季營運報告

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年度第三季營運重點報告：

## 一、組織人事

目前全職員工 6 人，志工 239 人。

## 二、助學計畫

1. 本季新增配對學生人數為 13 人、結案 185 人，有 8 位助學人參與助學。
2. 本計畫自96年9月至99年9月30日止，共與278所學校合作扶助 1,730 名學生，其中已結案949人，目前已配對助學學生人數為 744 人、待助學學生 37 人，共計有285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9月30日止）

1. 總收入20,522,930元（不含98年助學預收款轉入，金額共3,781,900元），包括公益捐款 9,195,725元（含99年助學收入轉入307,500元）、指定捐款-清寒獎助學金30,000元、指定捐款-助學6,270,830元、指定捐款-引導329,000元（含99年助學收入轉入129,000元）、專案捐款-上海世博4,643,500元、其他收入53,875元。
2. 總支出 20,541,625 元：
  - (1) 公益支出佔84.2%（共17,302,212元，包括助學計畫9,997,262元、引導計畫2,021,856元、全人發展教育專案5,253,064元、清寒獎助學金專案30,030元
  - (2) 行政支出佔15.8%（共3,239,413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](http://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 2010 年 10 月 15 日



## 財團法人普仁青年關懷基金會

## 99年度「前9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)	1~9月決算	執行率 (%)	說 明
收 入	經費總收入	31,820,000	24,304,830	76	前9月達成率76%
	一、一般捐款收入	\$19,670,000	\$9,755,225	50	前9月一般捐款收入佔前9月總收入40.1%
	1.一般捐款	12,567,065	9,195,725	73	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		
	二、指定捐款收入	12,030,000	9,852,230	82	前9月指定捐款收入佔前9月總收入40.5%
	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	6,270,830	52	
	3.大手拉小手-助學計畫-98年助學預收款轉入		3,222,400		
	4.大手拉小手-引導計畫		329,000		
	三、專案捐款收入		4,643,500		上海世博會 前9月指定捐款收入佔前9月總收入19.1%
	四、其他收入	120,000	53,875	45	前9月其他收入佔前9月總收入0.3%
	1.利息收入	70,000	40,721	58	定存利息
	2.政府等機構申請補助	50,000	13,154	26	
	支 出	經費總支出	28,910,000	20,541,625	71
一、基本支出		5,180,000	3,239,413	63	前9月基本支出佔前9月總支出15.8%
1-1.人事費		\$3,310,000	\$2,144,391	65	
2-1.辦公費		\$1,490,000	\$1,048,725	70	
3-1.業務費		\$380,000	\$46,297	12	
二、公益支出		\$23,730,000	\$17,302,212	73	前9月公益支出佔前9月總支出84.2%
1.清寒獎助學金專案		\$30,000	\$30,030	100	佔公益支出 0.1% (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	\$9,997,262	83	佔公益支出57.8%
3.大手拉小手-引導計畫		\$2,800,000	\$2,021,856	72	佔公益支出11.7%
4.全人發展教育系列		\$8,400,000	\$4,772,267	57	佔公益支出27.6%
4-4-1結合友會辦理公益活動		1,000,000	499,465	50	
4-4-2規劃辦理關懷訪視/小區相見歡活動(志工團)		720,000	21,407	3	
4-4-3規劃辦理青少年相關議題研究		480,000	288,231	60	
4-4-4辦理急難捐助服務		150,000	61,180	41	
4-4-5規劃辦理志工團活動		100,000	3,430	3	
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	120	0	
4-4-8規劃辦理菁英夏令營活動(1梯次)		800,000	598,454	75	
4-4-9規劃辦理上海世博會		4,600,000	3,271,820	71	
5.藝術創作活動		500,000	480,797	96	佔公益支出 2.8%
三、指定捐款提存			600,700		助學計畫
四、專案捐款提存			1,491,217		上海世博會
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	1,671,288		

董事長：



監察人：



執行長：



製表：





# 99年度捐款徵信名錄

(99.7.1—99.9.30)

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77名，總計1,506,518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
B21000045	400,000	吳金能	4,500	林淑暖	1,500	鄭仁傑	300
詮鼎科技(股)公司	300,000	高明潔	4,000	王安	1,000	王智慧	200
陳梅芬	216,000	高明昊	4,000	車鄧吉	1,000	王靖茹	200
B31000156	120,000	陳邑安	4,000	林金帥	1,000	李燕凌	200
葉福海	100,000	溫允中	4,000	邱宗泓	1,000	胡立民	200
陳榮華	60,000	翁忠信	3,600	陳志仁	1,000	曾蕙莉	200
徐博文	50,000	無名氏	3,000	廖仁滄	1,000	楊文慶	200
曾淑瓊	50,000	無名氏	3,000	劉瓊麗	1,000	溫蒨茹	200
謝福麟	20,000	王進安	3,000	藍偉倫	1,000	蔡明珊	200
朱潔芳	15,000	余淑芳	3,000	陳淑芬	600	鍾政宏	200
B32000065	15,000	李明曉	3,000	方聖鑫	500	和雅文	100
B31000038	13,815	周霞麗	3,000	古文宏	500	陳韻宜	100
桃園縣新都心生活文化協會	12,000	黃國忠	3,000	石丸	500	黃榮祥	100
國立空中大學學生們	10,943	鄭福平	3,000	林沛緹	500	劉美蘭	100
劉尚斌	10,500	賴世蒼	3,000	翁誌隆	500	簡紫宸	100
無名氏	10,000	陳盈學	2,500	張勝偉	500	無名氏	60
周時正	6,000	傑優文化事業有限公司	2,000	曹紹筓	500		
陳聰亨	6,000	謝朝枝	2,000	黃佳偉	500		
廖訓誼	6,000	陳俊材	1,800	黃清亮	500		
薛韞萱	6,000	黃耀賢	1,800	鄭綺玟	500		
				陳育心	300		

## ◎指定捐款：「大手拉小手-助學計畫」：共253名，總計2,240,530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
財團法人台灣閱讀文化基金會(鄭棍方獎助學金)	189,000	劉尚斌	24,000	吳建隆	9,000	郭麗娟	6,000
		饒世偉	24,000	林以宏	9,000	陳豆儒	6,000
		B31080530	24,000	馬德珍	9,000	陳惠真	6,000
台灣港建(股)公司	180,000	張建成	21,000	陳美姿	9,000	陳瑩儒	6,000
陳聰亨	150,000	邱慧芸	20,000	鄭永松	9,000	陳鎮宇	6,000
張明雄	120,000	黃柏偉	18,000	盧成霖	9,000	游松達	6,000
張致遠	120,000	B32000065	16,400	謝定坤	9,000	葉師松	6,000
B31000156	81,000	可愛的小羊餐坊有限公司	15,000	簡燕妙	9,000	廖宜章	6,000
莊明崇	80,000			B21070400	9,000	趙楚萍	6,000
峰和投資有限公司	60,000	周霞麗	15,000	B21101054	9,000	劉同心	6,000
徐政彥	48,000	林春	15,000	B22070006	9,000	劉博文	6,000
黃懷德	36,000	陳金村	15,000	陳仕勳	8,000	蔡秀女	6,000
劉兩全	36,000	陳嘉尚	15,000	巫佳錚	6,000	薛韞萱	6,000
梁傑英	32,430	葉冠姘	15,000	李宜誼	6,000	叢志壯	6,000
國園加油站(股)公司	30,000	台北市華中扶輪社	13,500	車鄧吉	6,000	郭志文	5,000
張紹治	30,000	蘇聰明	13,000	邱士真	6,000	B22070403	4,500
郭賜福	30,000	朱潔芳	12,000	范惠琪	6,000	王癸今	4,500
黃明裕	30,000	李明曉	12,000	張文忠	6,000	王瑞英	4,500
劉心平	27,000	謝嘉澍	9,900	張水	6,000	李幸容	4,500
金佳靜	24,000	王鑾鸞	9,000	張佑維	6,000	李雪伶	4,500



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
沈蓮君	4,500	張訓憲	3,000	孔繁添	1,500	林世強	900
林文瑛	4,500	張淑鄉	3,000	吳喬琳	1,500	徐筱芳	900
林青樺	4,500	郭影華	3,000	李清洋	1,500	郭玫瑰	900
許成卉	4,500	陳建樹	3,000	林聖道	1,500	黃妙虹	900
許春美	4,500	陳素月	3,000	邱信達	1,500	何新松	800
陳文亮	4,500	陳基榮	3,000	胡育銘	1,500	李歡融	800
陳玉玲	4,500	陳碧靜	3,000	孫靜恆	1,500	何吉祥	600
陳慧卿	4,500	陳銘助	3,000	徐歷柔	1,500	吳明仁	600
陸起凡	4,500	章嘉企業有限公司	3,000	翁可芸	1,500	范麗琴	600
馮玉琴	4,500	B21090941	3,000	張勝徨	1,500	翁心堅	600
黃日耀	4,500	黃昭仁	3,000	張智能	1,500	陳敬勛	600
黃國宸	4,500	黃清海	3,000	許從心	1,500	傅秋蘋	600
詹益聖	4,500	黃萸展	3,000	郭清俊	1,500	游淑婷	600
蔡明勳	4,500	楊月珍	3,000	陳兆昱	1,500	游儀芳	600
蕭雅玲	4,500	楊慶春	3,000	陳昱臻	1,500	鄭真義	600
魏清芬	4,500	廖皎慧	3,000	陳富萍	1,500	謝高元	600
B21070349	4,500	劉美蘭	3,000	陳嘉蕙	1,500	王妙靜	500
B22080462	4,500	劉溢桐	3,000	陳德輝	1,500	朱令晟	500
B22080483	4,500	劉麗美	3,000	陳澤光	1,500	吳富成	500
B81080556	4,500	劉蘇真	3,000	陳靜恕	1,500	宋佳樺	500
林彥宏	4,000	蔣立書	3,000	曾彥鈞、林寶珍	1,500	宋科潤	500
中華無形資產鑑價 股份有限公司	3,000	蔡美華	3,000	黃三滿	1,500	巫中安	500
王緒綱	3,000	蔡瑋蔓	3,000	黃曉玲	1,500	巫怡萱	500
世洋科技 股份有限公司	3,000	鄧淑雯	3,000	溫秀玲	1,500	巫東原	500
世洋科技 股份有限公司 主導產業顧問 股份有限公司	3,000	鄧莉諭	3,000	劉玲芝	1,500	李昕芳	500
		鄧祺宏	3,000	劉美均	1,500	李冠蓉	500
		賴世蒼	3,000	劉淑秋	1,500	林麗明	500
朱喬璐	3,000	簡文哲	3,000	鄭綺玟	1,500	陳好芃	500
吳姿儀	3,000	B22090833	3,000	謝汶均	1,500	陳盈學	500
吳基豪	3,000	B31090921	3,000	謝坤明	1,500	楊忠勝	500
宋盛益	3,000	吳行振	2,000	魏王傑	1,500	楊祉樺	500
李如華	3,000	李郁雯	2,000	魏清珊	1,500	蔡佩穎	500
李彩鳳	3,000	李愷真	2,000	B21070399	1,500	賴國良	500
李澎珊	3,000	汪時宇	2,000	B21090670	1,500	李崇嵩	300
車盈	3,000	周奇敏	2,000	呂祝直	1,200	杜守正	300
車胤	3,000	林秀娟	2,000	謝春民	1,200	阮小姐	300
林立偉	3,000	范恩祖	2,000	李素存	1,000	林美娟	300
林桂民	3,000	陳玉娟	2,000	林信宏	1,000	王永志	100
林素貞	3,000	黃悅如	2,000	林慧玲	1,000	何邦華	100
林錦川	3,000	黃浩軒	2,000	胡佩青	1,000	林佳漢	100
邱小鳳	3,000	楊臻宜	2,000	翁居易	1,000	陳世融	100
洪綺梅	3,000	廖振材	2,000	黃宜婷	1,000	湯大千	100
凌子清	3,000	劉才華	2,000	廖千慧	1,000	鄭光志	100
高崑榮	3,000	鄭俊宏	2,000	德純中醫	1,000		
張松婷	3,000	戴秀蓮	2,000	江駿榮	900		

◎愛心發票箱收入：共4,645張，總計中獎金額7,000元

發票月份	設置地	張數	中獎金額	平均每張
99/01-08	新竹禾園茶館	622	400	0.64元
	新竹台積電	1,390	4,600	3.31元
	采鈺科技	474	1,000	2.11元
	普仁會所	2,159	1,000	0.46元



## 7月~9月足跡與紀實

99.07.12 生涯探索夏令營工作人員



99.07.14 生涯探索夏令營大合照



99.07.15 夏令營小隊輔與許銘仁董事長在微熱山丘民生店合影



99.08.16 實習生陳映諳期滿與梅老師合照



99.08.21 陳維南老師家實際操作手拉坯



99.08.21 成品陶瓷



99.09.04 五四三活動(大板根)



99.09.30 第二屆第四次助學計畫會議





# 普仁家園活動預告 (99.10~99.12)

## 課程活動

### ○ 樂自心中來—愛樂專班 (台北班)

時間：11/9(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3,600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：12/18(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~苗栗區關懷訪視

時間：10/21(四) (暫定)  
地點：苗栗縣立三灣國中  
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。

### ○ 薪傳下鄉傳統文化藝術國際交流公益演出暨引導計畫小型成果展

時間：10/26(二)下午19:00~21:00  
地點：二二八和平公園  
內容：1.日本中華藝術院演奏台日不同風格之歌謠  
2.全球中華文化藝術薪傳獎下鄉傳統文化表演  
3.學校社團表演  
備註：欲瞭解詳情者請上本會網站

### ○ 關懷青春電影賞析

時間：10/9、11/13、12/11(六)下午二點  
地點：台北市青少年育樂中心  
片名：愛上小瓦尼、薄荷的滋味、我的雙面女友  
備註：歡迎後援會及志工踴躍參與

### ○ 關懷青春電影賞析

時間：10/15、11/19、12/17(五)下午六點四十五分  
地點：青輔會青年志工中心  
片名：蒼生大醫、我的雙面女友、薄荷的滋味  
備註：歡迎後援會及志工踴躍參與

### ○ 一六八聯誼會

時間：11/20(六) (暫定)  
地點：中壢 (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

### ○ 五四三聯誼會

時間：12/4(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](mailto: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	19581898						金額 (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							收款帳號戶名		
							寄款人		<input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款							存款金額		
							姓名								主管：			
							地	□ □ □ - □ □							電腦紀錄			
							址								經辦局收款戳			
							電話								經辦局收款戳			
							虛線內備供機器印錄用請勿填寫											

### 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/m<sup>2</sup>) 查保管五年

# 「2010生涯探索夏令營」 活動剪影



賞鯨船 (翘翘板)



心跳一百



倒V



性格密碼PCDA



猜猜我是誰



破冰團康



蜘蛛網

中華郵政北台  
字第7615號執照  
登記為雜誌交寄



國內  
郵資已付

台北郵局  
許可證  
北台字第7615號

