



# 菊苑

博愛、真誠、專精

第九期  
2009年1月



## 內政部澎湖老人之家

發行人:趙正派  
執行編輯:吳有諒  
澎湖縣馬公市光華里123號  
TEL:06-9207056  
<http://www.pheh.gov.tw>

賀

長官的話

# 期許

主任 趙正派

各位同仁，大家好！

很榮幸也很高興有這個機緣接任本家主任乙職，正派以誠惶誠恐，如履薄冰的心情來接下印信，深深感受任重而道遠的壓力。正派接任之後，會在既有基礎下，再接再勵全力以赴，戮力使本家業務更精進、更茁壯發展，為本家院民童提供最好的服務。對於未來工作，正派有以下幾點初淺的想法及作法，希望與本家各位同仁先進夥伴們共同努力：

## 一、廣續推動本家之「博愛、專精、真誠」服務理念

使「老者安之」「少者懷之」：本家係本縣唯一公立社會福利機構，專責澎湖地區貧困老人安養、兒少教養之收容業務。而本縣老人人口比例高達 15%，人口老化指數 92.3%，老人人口依賴比例 21.8%，以上三項均為全省之冠，又因就業不易，年青人紛紛赴台工作，老人家又不願隨子女赴台，所以對於這些老人照護與安養工作，益顯重要及責任的重大。另一方面，協助貧困學童完成正規教育，提供食衣住行育樂各方面之生活照顧、課業輔導及身心靈之支持，使院童因受完善之照顧，得以端正行為品行，全心全力進德修業，將來具備立足社會，協助原生家庭脫離貧困，進而回饋社會之能力，亦為全體同仁應全力以赴之方向。

## 二、加強與縣府及各機關、學校橫向聯繫，共創造多贏局面

本家係一公立社會福利機構，落實政府社會福利政策，是責無旁貸的義務。由於人力及資源有限，無法深入基層的每一個腳

落，且在一個分工的社會、專業的社會，為本家業務得以更形發展，必須主動與縣府及各機關、學校共謀，才能讓收容安置工作更落實。因此之故，各業務承辦同仁必須主動積極與縣府及其他機關學校保持密切合作，使需要安養的老人及教養的兒少能迅速獲得收容，並且得到妥善的照顧。

### 三、廣續院區綠美化、爭取經費充實設施，打造快樂園地

本家院區佔地 6 公頃，其中綠地約有 3.6 公頃，除提供院民兒良好之安養、教養環境，亦提供鄰近社區居民之休閒運動場所。因此，利用現有空間，規畫各類文康休閒活動場地及設備，增進院民童心理、生理和智能等機能。正派到任後將積極爭取上級補助經費及尋求社會資源以充實硬體設備，更朝向各項軟體方面發展，如辦理促進老人心靈的慰藉的相關活動、邀請公益團體來本家表演、讓院民童生活過著更充實，身心更健康。

### 四、推動員工組織學習，提升團隊績效

知識經濟時代，國家競爭力之提升，端視人力素質之良窳，尤賴教育之落實。本家環境清幽、景緻宜人，最適合安養、教養場域，同時也最適合工作的場所，若能利用公餘之暇，多學習，充實學能，對於本家的服務品質之提升，將很大的助益。正派希望同仁在工作之餘能多進修充實，更希望全體同仁集思廣義運用腦力激盪激發更多的創意，讓本家業務更有創意，作業化繁為簡流程更方便，以提昇服務效能。

### 五、擴大收容業務、強化危機處理能力

為因應社會變遷，家庭結構改變，本家必須配合社會脈動而有所調整。除老人公費安養、公費養護、兒少公費教養業務，應妥善規劃利用既有床位及一般人力及設備，加強辦理自費安養、自費養護、自費教養等業務，以及增設長期照護床位，提供更多元化的服務，以滿足社會需求，並提高本家收容率。在強化收容業務的同時，將選派同仁參與業務相關之訓練，增進職員工本職學能，強化危機處理能力。

## 六、積極建立社會資源網絡，落實優質服務理念

本家雖是主辦社會福利業務，卻也是服務業，一切的作為必須以滿足服務對象為優先，讓老者、少者有如家的感覺，因此，每位服務同仁不論專任或者志工，服務態度必須誠懇、主動、積極。此外，由於資源有限，欲擬提供更優質之服務品質，需要獲得更多支持。這方面，除積極爭取預算核編外，社會資源將會是最有力的支持，諸如人力、財力、物力等，全體員工身為本家的一份子，亦是觸角的延伸，在生活周遭中，應隨時發掘社會資源的來源並提供連結，以挹注本家資源之不足，共同為院民童提供最佳的服務。

最後，正派要向全體同仁致上十二萬分的感佩與謝意，有各位的努力與合作，相信本家院民童必能體會「幸福」的滋味，「服務是無止境」的工作，期望與全體同仁共勉，共同攜手打造最高服務品質的團隊。最後，敬祝各位身體健康、閣府平安。謝謝大家！



▲主任就職演說



# 賀 退休感言

前主任 盧再和

自從退休以來，見到朋友都會被問到退休後的生活感覺如何？平心而論沒有任何的壓力，感覺輕鬆愉快，做自己想要做的事，不亦樂乎！聽到家務會議一致通過要我寫退休感言，投稿本家菊苑半年刊，壓力就來了，不過可以寫寫字動動腦也不錯。

回想自 92 年 6 月 5 日至本家任職，到 97 年 12 月 2 日退休，約有五年半的時光共 2008 天，跟今年 2008 年真是一種巧合。和大家相處共同打拼，看到院民童每天生活在優美的園區中，那快樂的模樣，令人感到欣慰。這是遷院發揮了功效，所謂前人種樹，後人乘涼，歸功於歷任主任及全體同仁的努力與辛勞，才能順利的於 91 年 4 月完成遷院的艱鉅任務。我接任後著手環境綠美化、涼亭及綠廳舍建築，如今處處綠意盎然，彷彿置身公園一般的清新自然，並成立本家資料室，連曾司長蒞家視察都覺得進步許多，對提升院民童生活品質助益良多。接著新主任即將接棒，繼續傳承下去，創造更優質的品質，是院民童之福，也是我們最大的期盼。

服務於老人之家是一個實踐「老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼」的好地方，也是做善事的好處所，每位同仁只要抱持這個信念，相信會是一個「美滿家園」。院民有我們專精的照顧，讓家屬無後顧之憂；院童入家求學，把握機會，全力以赴，做好未來生涯規劃，

讓原生家庭脫離貧窮，經濟獲得改善，全家更幸福、美滿。

在家服務期間，承蒙志工夥伴及社會各界善心人士、團體蒞家關懷、慰訪老人家，使他們更快樂，這是在家生活的精神慰藉，不致與社會隔絕，非常有意義，在此致最誠摯的謝意。在多次的退休歡送場合中，特別感謝內政部中部辦公室林主任國演的細心安排擴大主管會報，致贈紀念品及餐敘；兒童局簡局長慧娟、陳主任秘書等致贈紀念品；少年之家林主任昭文為我安排畢業之旅「兒童少年福利機構連繫會報」，林主任瑜珍特地趕來參加並致贈紀念品；以及本家同仁、退休同仁致贈紀念品及歡送餐會，場面溫馨感人。值此經濟不景氣，公司裁員，失業率偏高直逼5%之際，我提前退休的職缺，能夠增加一個工作機會，也算是功德一件！雖然現已退休離開職位，每每想起同仁們及往事，令人感到依依不捨，謝謝大家多年來的支持與協助。「天下無不散之筵席」，想念院民童，我仍會把握機會回來服務，做個『快樂志工』回饋社會。



▲院長退休聯誼



# 那天我們都哭了



安老課 黃秀美

風吹過了樹頭，枝葉飄動了。

風吹過了水面，波紋皺起了。

風走了，枝葉停擺了，水面平靜了。

雖然只是風推進，但能量轉化了，卻沒有消失。

而我們親愛的盧主任，您就像風，我們看不到風，但我們知道有風吹過。雖然您榮退了，但在您帶領5年來的歲月 and 軌跡裏，早已深深烙印在我們的生命歷程中。



憨厚的笑容、慈祥的臉龐是您給我們的第一印象，而你就像是一塊磁鐵般，吸引的是與你相關的東西，所以快樂的你就吸引讓你快樂的事，儘管上班應該是有壓力的，但早上只要看到您這位長官的臉是笑咪咪的，我們當日即紓壓了一半。而您更採用了「商量才是領導的方式」—少說命令的話，多說鼓勵的話；批評造成隔閡，鼓勵激發潛能。所以，在您親切的領導之下，我們如沐春風，也在您用心帶領著老人之家的團隊邁進時，我們這個大家族就在您的保護下和樂的經營這塊福田。但是，今天您從工作崗位上畢業了，積存於內心深處的是滿懷的感恩與不捨；您走了，誰還會利用閒暇之餘和太太做蛋糕給我



們吃呢？縱使有多麼的不捨，還是要將不捨化成暖暖的、無限的、衷心的祝福。

有人說"沒有 100 分的另一半，只是 50 分的 2 個人!"

當您到老家服務時，還買一送一，主任太太不僅自願擔任志工，更在每次的例假日做出香噴噴的蛋糕分送給老人家和院童分享，而我們員工也能在特別的節慶，享受到美味的糕點。真是何其幸福阿!

由於老家是社福單位，照顧的都是較弱勢的一群，只見您經常穿梭院區給老人噓寒問暖，更自掏腰包的遇到老人生日和過年時，每位都可自您手中接到那滿是愛心的紅包，當我看到老人臉上露出高興的表情時，更體會到要贏過別人不容易，要做到讓人尊重更難，常常要遇到「境」，才可看出一個人的「格」。而慈悲的力量，也才能真正顯露出來。讚美！或許虛偽！但我們是衷心的，好好為自己喝采吧!

『親情、友情、愛情，都是難得的情人。

也許因為到了離別時刻，所以特別多情。

也許因為再幾步就要離去，所以那些點滴特別清新。

也許因為這次分別後，能給的只有祝福，所以不捨和掛念特別依依。』

— 引自『蘇打綠的小情歌』

退休不是結束，而是另一段人生不同的交集，生命中最精華的一段現在才要開始，閒雲野鶴，無憂無慮，花鳥相伴。希望您退休後的人生比現在更炫麗。切記！

**別忘了，要更快樂。 別忘了，要更幸福喔~~!**



社工課~~蕭麗珠

## MONEY-錢

**金錢** 可以用來買房子，但是不能買一個家；

可以用來買床，但是不能買睡眠；  
可以用來買時鐘，但是不能買時間；  
可以用來買職位，但是不能買到尊敬；  
可以用來買藥，但是不能買到健康；  
可以用來買血，但是不能買回生命。

所以……金錢也不是萬能的！

## 感謝上蒼

雖然鬧鐘響時我會懊惱，會拉棉被蓋住頭。但是，我要感謝上蒼！有好多人耳聾，而我～能聽的到！

雖然我閉著眼睛，厭惡刺眼的光線，但是，我要感謝上蒼！有好多人眼盲，而我～還看的到！

雖然我賴床不想起身，但是，我要感謝上蒼！有好多人終生都睡在床上，而我～還有能力起來！

雖然我的工作枯燥乏味，主管的要求又多，但是，我要感謝上蒼！失業的人好多，而我～有工作的機會。

雖然這一天剛剛開始就一蹋糊塗，襪子找不到，稀飯溢的到處都是，小孩又吵又鬧，每個人火氣都很大。但是，我要感謝上蒼！孤寂的人到處都是，而我～有一個家！

雖然我們的餐桌上，從來沒有像雜誌的圖片那樣，早餐也是拼拼湊湊的，但是，我要感謝上蒼！飢餓的人是那麼多，而我～不會挨餓！

雖然我常抱怨、感嘆命運不好，但是，我還是要感謝上蒼～賜給了我寶貴的生命！

## 千萬顆不同的心

滿意的時候開心

痛苦的時候揪心

認真的時候用心

投入的時候專心

懷疑的時候猜心

動之以情時苦口婆心

好心，壞心，真心，良心，是非之心……

得失心、驕慢心、佔有心、忌妒心、煩惱心……

何有如此多的心？到底哪顆心才是我的？

心若不能做主，就會起起伏伏、隨境而團團轉。

心境隨之高低起伏，難以自理！

人原本的心，本來如一張空白的畫紙，給它色彩，它便炫麗；給它灰澀，它便黯然。因為～執筆的人是你～自己！

煩惱的時候憂心

失望的時候痛心

迷糊的時候粗心

多情的時候痴心

牽絆的時候掛心

無動於衷時漫不經心

難過的時候傷心

挫折的時候灰心

努力的時候盡心

無情的時候狠心



▲512 四川強震圖片

# 保健園地

## 心理健康DIY

保健課譚長秀

壓力、焦慮、擔心或害怕這些都是大家常可以經驗到的感覺，有時這些感覺會令人難以處理。例如：失去心愛的人、人際關係惡化、失戀、被人欺負、失去工作、受到性騷擾、在工作上遭受到不平等待遇、因心理健康問題而被歧視。或者，只是因為你太年輕、太老或僅是因為你與別人不同，而被人忽視。因此，以下將介紹給你一些DIY小方法，協助您處理這些感覺，保持心理健康，放鬆自己。

- ※ **每天留一點時間給自己**，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如：閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。
- ※ **從事運動保持活力**，定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞、或騎室內腳踏車都可以。
- ※ **有心事就找人說出來**，我們偶爾會因為問題煩心而感到孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。
- ※ **參與團體活動**，多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。
- ※ **與朋友保持聯繫**，其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！
- ※ **尋求協助**，我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然友時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。你可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到你所需要的協助。
- ※ **學習新技巧**，不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

- ※ **從事創意活動**，當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。
- ※ **接受你自己**，因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人行成獨特的自己。因此，包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。
- ※ **為自己保留彈性空間**，生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，你可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，什麼事都不做。
- ※ **喝酒要適量**，藉酒澆愁以逃避問題，只會使問題更加惡化。飲酒適量即可，需注意不可過量。若你擔心喝酒會影響健康，請向醫師諮詢。



摘自—董氏基金會/心理衛生組



▲ 中正附幼參訪



保健課譚長秀

### 一、什麼是心理健康

很多人聽到「心理不健康」都會聯想到精神疾病，其實心裡不健康不等於有精神疾病，它是大家都希望擁有的健康狀態。

心理的健康決定於……

- \* 你對自己的感覺如何
- \* 你對別人的感覺如何
- \* 你如何處理日常生活中的種種需求

### 二、心理健康的問題

當一個人發高燒的時候，我們很容易知道，但是當一個人有心理健康的問題時，則較難發現。心理健康的問題不見得看得到，可是症狀是可以辨識的。由於心理健康問題是可以被診斷的，例如憂鬱症、焦慮症、行為規範障礙、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的心身症等現象。

### 三、心理健康問題的警示症狀

如果你發現自己被以下的感覺困擾時：

- \* 感覺心情非常低落、絕望，卻沒有足以解釋的理由，而且這些感覺持續不斷。
- \* 時常在生氣的狀況下，並常哭泣或反應過度。
- \* 覺得自己是無用的，或是充滿罪惡感。
- \* 比其他同伴容易焦慮或擔心許多事情。
- \* 無法從失落或親友死亡之悲傷中恢復。
- \* 極端地害怕—有沒有來由的恐懼、或恐懼多過其他人。

\*過度地注意自己的身體症狀或外表。

\*覺得自己的心思被控制或失去控制。

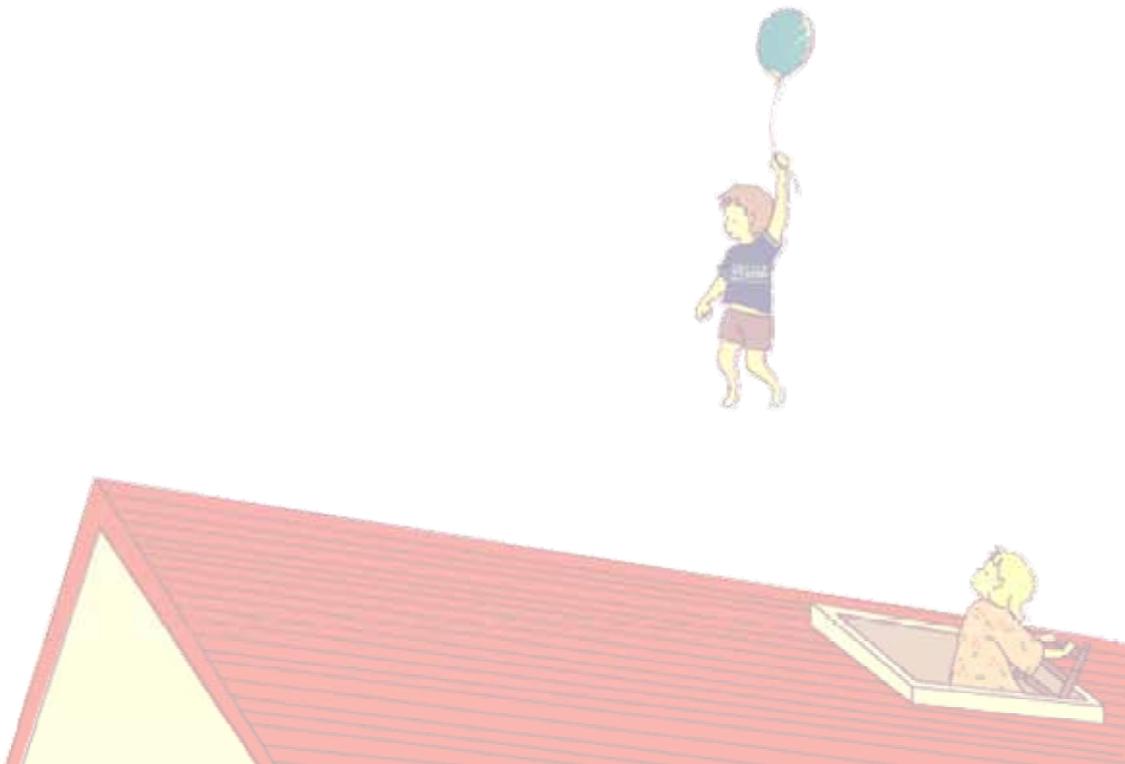
或是在你的日常生活中發生重大變化，影響你的情緒時……，如果你或你身邊其他人有上述的警示症狀或其他嚴重症狀時，請迅速尋求協助。

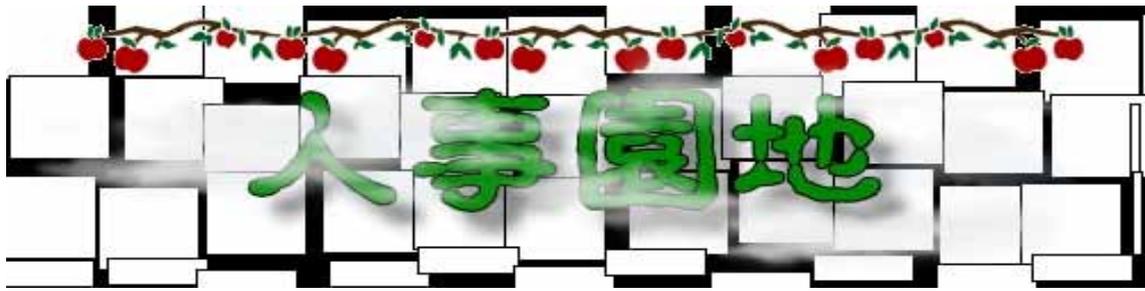
#### 四、哪些作法可以有效地提供幫助？

心理不健康是很痛苦的，它們可與生理上重大創傷一樣疼痛，甚至更痛苦。假如你有心理健康的問題，越早得到適切的幫助，越早會令你感到舒服。

你可以請教受過心理衛生專業訓練的醫師，學校輔導老師或其他心理衛生專業人員。

摘自—董氏基金會/心理衛生組





### 【人事動態】

單位	職稱	姓名	性別	異動別	生效日期	備註
家本部	主任	盧再和	男	自願退休	97.12.02	

### 【人事法規宣導】

壹、自 97 年 10 月 1 日起，公務人員休假於國民旅遊卡特約商店刷卡消費，即得請領休假補助費，免受隔夜、異地消費限制。

貳、自 98 年 1 月 1 日起公務人員每人每年最低學習時數提高為 50 小時，其中業務相關時數提升至 25 小時，數位學習時數維持 5 小時。

參、本家員工國內文康旅遊活動實施要點

#### 內政部澎湖老人之家員工國內文康旅遊活動實施要點

97 年 9 月 16 日澎老人字第 0970001747 號

一、目的：內政部澎湖老人之家（以下簡稱本家）為倡導正當休閒活動，紓解同仁身心，增進情誼，提昇休閒旅遊品質，訂定本實施要點。

二、依據：行政院訂頒之「中央各機關學校員工文康活動實施要點」。

三、對象：以現職員工參加為原則，但得邀請眷屬自費參加，眷屬以配偶或直系親屬為限。

四、辦理方式：

（一）由本家人事機構或員工自行規劃辦理。

- (二) 每次行程可為 1 天、2 天 1 夜、3 天 2 夜；辦理 2 天 1 夜活動時，其中 1 天需為星期例假日，至多可利用上班時間 1 天；辦理 3 天 2 夜活動時，其中 1 天需為星期例假日，至多可利用上班時間 2 天。
- (三) 每次行程參加員工至少 5 人。
- (四) 辦理活動時，應於 5 天前提出申請（申請書格式如附表或向人事機構索取），奉准後，由人事室統一公假登記。
- (五) 參加人員需投保 100 萬元意外險及附加醫療附加險。

#### 五、費用：

- (一) 經費來源：本家年度預算相關科目支應。
- (二) 補助金額：視本家年度文康活動預算經費情形酌予補助，金額不足部分由員工支付；每人每年以 1 次為限，當年度未參加者，視同放棄。
- (四) 活動結束後 5 日內應檢附相關證明文件（含旅遊平安保險單等）辦理核銷。
- (五) 登記參加旅遊活動員工經簽奉核可後，因故臨時未能參加者，視為已參加當年度該梯次之活動，不再給予公假；其已繳自付費用之退費，依本家簽訂旅遊契約之相關規定辦理。

◎內政部澎湖老人之家員工國內文康旅遊活動申請書於:附錄一



# 本家97年專書閱讀心得分享 書名：Me世代—年輕人的處境與未來



少教所課長 鄭啟信

## 前 言

在眾多專書閱讀書目中，為何會選擇『Me世代—年輕人的處境及未來』這本書呢？因本身的工作就是接觸年輕人，而家中也有這個世代的孩子，這幾年，孩子對於長輩不再言聽計從，反而越來越有自己的想法，藉這次的機會發現這本書，剛好符合我們想要了解的這個新新世代，希望能藉此了解這個世代孩子的想法，並從中發現能和孩子相處融洽的方法。

珍·特吉博士的著書，主要說明嬰兒潮時代及Me世代所產生的差異改變，觀念不同也造就了現在孩子為人處世不同的做法及想法。作者從21歲進行碩士論文到現在，研究世代差異達13年，從談論世代差異的文章都以個人經驗或猜測為基礎，而作者一直在尋找證據，在進入密西根大學讀博士學程時，接觸心理學家用具有效度的問卷來測量人格性質與態度，而這些問卷從在五〇~七〇年代被設計後，已被施測上千次，也表示作者可以對這些測量分數進行分析，並看出不同世代年輕人在人格與態度上的差異。Me世代是七〇~九〇年代以後的孩子，這些孩子一出生就被教育要把自己放在前頭，誕生在關注自我的主流文化中。『Me世代』不僅是個標籤亦是描述，被視為理所當然的自由和個人主義，他們只佩服有能力的同儕，並不在乎『位置』權威，這個年代的孩子，對未來抱持高度樂觀的期待，對自己感到滿意才是最重要的美德。本書共分成八章，我將逐章闡述自己的想法，並將嬰兒潮世代及Me世代做個比較，藉此知道兩世代的差異，作者期許在這些研究中描繪出一幅世代差異的圖像，這些被作者挖掘出來的塵封書裡蘊含了豐富的資訊，我相信讀完這本書，我可以得到很多的啟發。



## 你不需要別人的贊同

這章節，作者舉出了幾個社會規範衰退的例子，以前我們應該要遵從的規範，現在的社會中已不復見，取而代之的是現代自我意識的提高。

### 1、著裝經驗

四、五〇年代的人，一定會衣著整齊才出門，不會像現在穿著隨性，Me 世代對於自己有著很高的自主權，因此現在才會很多穿著奇裝異服的人，他們以這樣的打扮來引起別人注意以及對於自我自信的提高。

### 2、結婚

我們這個年代，被灌輸了『適婚年齡』一定要結婚的觀念，所以心裡知道，什麼時候就是該成家立業的時候，時間到了定會有來自各方不同壓力。但是現在的 Me 世代，有人已經下決心要當不婚主義者，不再考慮傳宗接代的問題。進而說到『離婚』，以前是多麼嚴重的事，有著敗壞門風等嚴重指控，但在現在社會中，離婚如同家常便飯，如同以前連續劇播出的，女方只要說『我有了你的孩子。』男方馬上給女方交代，曾幾何時這個現象已經不在，換來的是另一半的惡意拋棄及不承認，這是現代的感情觀。

### 3、老師在教室的角色逐漸被建構成『促成者』而不是權威人物

對我來說，最有體驗的一個現象就是學生對老師的態度，以前在學校，老師說的話奉為聖旨，不敢有意見，現在不一樣了，就我在少教所工作這幾年的觀察，孩子的遵從度越來越低，自主力的要求越來越高，不再是他們照著規範走，而是老師要開始適應他們的改變及日漸升高的自尊，現在的小孩罵不得、打不得，只能好言相勸讓他們能夠接受，也不再接受一成不變的上課方式，他們要的是能夠與他們互動、說話又風趣的老師，他們才願意放心思在這個科目上面，他們總是認為，老師說話若要照本宣科，那自己也可以念，為什麼要花錢來唸書？希望從老師這裡學到一些別的東西、增加自己額外的知識，因此現在的老師除了備課之外，還要有一些別的吸引學生的東西，才能夠抓住學生的心。

### 4、反抗順從的舞會革命

對 Me 世代而言，跳舞不再是死板的跟著節奏跳，也不是為呈現優美的畫面，而是隨著音樂隨意擺動，無論快慢歌，不用技巧、技術，擺動到一首歌曲結束就是跳舞。

### 5、教會

Me 世代較不願遵循有系統的宗教規範。他們認為宗教的教條會帶給他們很大的壓力，這個世代的孩子不需要別人教他們怎麼走，信仰甚至會讓他們不快樂。

## 6、率直世代

『直接』是 Me 世代特質，他們覺得有想法就表達，有話直說，不需拐彎抹角。

## 7、髒話

罵髒話不再像以前那麼嚇人，甚至變成了年輕人的『問候語』，爸媽在第一次聽到孩子說會嚇到，也會馬上斥責，但很多孩子不認為那是不禮貌言語，同儕之間總是如此說話，不模仿反而會變成異類，也造就了現在的說話方式。

## 離群索居，單打獨鬥

### 1、嬰兒潮世代

以及他們進入自我的『旅程』：嬰兒潮世代的理想是追求意義及自我實現。但為什麼嬰兒潮不能稱為 Me 世代？因為嬰兒潮在成年才開始拓展自我，而 Me 世代一出生就把自我視為理所當然。像我這個屬於嬰兒潮時代的人，是在長大之後才漸漸的往內在探索『自我』，而且我很注重團體一起完成一件事、分享那完成後的喜悅。對我來說，關注自我是一種『歷程』而不是本能，很多想法是長大之後才開始學習的，魯賓引用一句他朋友說的話『我們是第一個一生都在創造自我的世代』。

### 2、Me 世代實際的自我關注

Me 世代不需要轉化自我；他們出生在一個全面讚揚自我的世界。對 Me 世代而言，『自我』不需要學習，就像與生俱來的能力，總覺得這麼做就是對的，注重『享樂』並跟著夢想走，Me 時代不覺得關注自我就是自私，反而他們能夠得到自己想要的。

### 3、資料中顯示出來的自尊變遷

從六〇到九〇年代，大學生越來越認同自己，他們對自己的滿意度提高，兒童的自尊量表成績，從八〇年代開始急速攀升，到了九〇年代是最接近 Me 世代的。這群孩子自尊是被教出來的，嬰兒潮在他們還是小孩的時候，從穩定且友善的社會中獲得自尊，而 Me 世代的自尊是由別人為他們積極鍛造出來，自八〇年代起，兒童被教導了要對自己很有信心，要相信自己是特別的。

### 4、自尊與學業表現

嬰兒潮時代的我們，老師體罰多於言教，因為他們相信『成績是打出來的』，學生怕被處罰，會認真的完成課業。但在 Me 世代的現在，老師不但不能體罰學生，說話也不能傷害到孩子的自尊，不然會被家長批評。其實，自尊跟學業沒有多大的關聯性，因為高自

尊並不會帶來高成績，所以『自尊計畫』並不會使孩子都培養高自尊，不需要有這樣的計畫，孩子應該在表現良好和完成某事時建立真正的自尊。太重視自尊的結果，會變成孩子對自己滿意，但卻得不到他們需要的教育，這些計畫讓沒自信的孩子增加信心，但對自我膨脹的孩子而言，會變成『自戀』。

## 5、自戀程度的改變

作者做了研究表示，不管自戀的差異性是因世代或是年齡引起，不論什麼世代，在 35 歲以前，人都比較自戀。自戀的人只顧自己，完全不同理別人，自戀讓人厭惡，他們總覺得自己應該享有特權。

嬰兒潮的我們都較內斂，因為覺得自己還有進步的空間，因此會虛心求教，希望自己可以學的更多、有更好的知識，當然也不會覺得自己是很重要的人，一定會有更棒的人超越我，所以我只要完成份內工作，對自己能夠交代就好。

而 Me 世代的新新人類，自戀程度有增無減，他們覺得自己是很重要的，有他們就有好生活。作者提到自戀經常跟自尊混淆，許多年輕人會有『我應該得到』的想法，若得不到，會覺得全世界對他不公平，自戀是由自尊發展而來，相信個人需求是至高無上的。糟糕的是自戀的人在遭受刺激之後，會有偏激行為，甚至充滿攻擊性，他們用滿足自我的需求來看待每個人。

## 只要我想做有什麼不可以

### 1、Me 世代注重個人

Me 世代強調『我的想法』和『我的感受』。從戰後嬰兒潮世代到現在的 Me 世代，越來越多年輕人主張個人權益、特質，追求自我滿足，甚至主張自我功利主義。Me 世代從小就講究個人化需求，當然也是因為父母重視的關係，所以甚至在小孩子還沒出生就開始注重他們的個人化了，就是希望他們的孩子跟別人不一樣。當然，現在走在路上也會常看到小孩跟爸媽在鬧脾氣，而爸媽還得低聲下氣討好小孩子，這是現在這個年代越來越頻繁的現象。但是在我們的年代，父母是權威，他們說的話是『聖旨』，只要我們遵從，從不過問我們的意見，跟現在完全是不一樣的情況。

### 2、別說不可能，更別放棄夢想

在我們那個年代，每個人都是一步一腳印的完成人生中應該要完成的事，心中並沒有太多所謂的“夢想”，也許曾經天馬行空的想過一些特別的梦想，但總會被人家說『夢想不能當飯吃，還是務實點好。』因為這句話，就會放棄自己的想法，做好應該要完成的任務，終其一生皆如此。但現在 Me 世代卻不是這樣想，『外向活潑』

是他們的個性特質，他們認為人生『有夢最美』，而他們也不吝於讓別人知道，甚至覺得總有一天一定會成功，也有很多人都希望一舉成名，為了因應他們的要求，現在有很多的歌唱節目、選拔節目都是打一個口號：『你應該當明星』，在現在的社會中，有越來越多的職業學生，而想要一圓明星夢的年輕人，也可以透過這些途徑來完成他們的夢想。父母也不會覺得不切實際，反而會鼓勵他們去參加，父母說法是『希望他們在年輕留下一些回憶，不要過的太平淡』。

### 3、愛別人之前，你得先愛自己

在嬰兒潮世代出生的人，『愛別人甚過於愛自己』，因為對我們這世代的來說，責任是愛配偶、愛孩子、愛家庭，卻不太關心自己，生孩子是天職，不是選擇，即使孩子的吵鬧讓我們快要發狂，依然要做好父母的角色。我們這個世代離婚的比例不高，即使已經貌合神離，為了孩子及家庭的完整，還是願意繼續維持婚姻關係，也因為愛別人甚於愛自己，因此很重視人際關係，也會希望自己的孩子能夠培養出好的人際關係，所以就有敦親睦鄰的現象。

反觀現在的 Me 世代，他們是『愛自己甚於愛別人』，他們覺得若不能先愛自己，怎麼會有能力去愛別人？他們也會覺得在結婚前多交往幾個對象是正常的，不再覺得分手是痛苦的經驗，因為分手後就是讓自己變的更好，期待下一段感情的來臨。把婚姻當兒戲的很多，他們總覺得，『這個不適合我了，我必須繼續尋找』。現在的婚姻中，雙方都充滿了自主權，沒有所謂『男主外，女主內』，很多雙薪家庭會要求平均分攤家裡的工作。

作者提到，沒有小孩的夫妻比有小孩的來的幸福快樂。比起我們這個世代，現在年輕一代，結婚後要不要升格當父母，是他們的『選擇』，不是『天職』。

### 4、專注自我的結果：(1)迷戀外表。(2)刺青、穿鼻環，只有老天知道你在那兒穿洞。(3)延長青春期，撇開過去年代的所有限制。(4)物質主義。

## 焦慮、憂鬱與孤獨的年代

近年來，年輕人焦慮、憂鬱、恐慌、服用精神藥物比率不斷攀升，憂鬱症的初發年齡不斷下降，90年代的小孩明顯比50年代焦慮。

『世代』對於一個人焦慮程度的影響要比家庭環境的影響還大，作者研究顯示，世代差異至少占了造成個人焦慮影響因素的20%，就算你生在一個充滿愛與安定的家庭，只要是在現代就會非常焦慮。

## 1、可是我們不是應該更快樂嗎？

Me 世代，生在這個年代的孩子被認為是幸福的，因為沒有戰爭，食衣住行也比較進步，擁有更多的自由。但是，也因為如此，也意味著這些孩子更有自我主張，當他們強悍的自給自足，卻陷入了深深的失落中，因為他們被教導要對生命多些期待，當然期望越大，失望也越大，遇到了瓶頸之後，得到的就是更多焦慮與憂鬱症。

## 2、孤單又孤立

現在說孤單的人越來越多，大家一起從事的社會連結活動隨著時代變遷不斷減少，以前是享受社交的年代，大家會在飯後到鄰居或親戚家聊天，不然就是家人坐著聊一天發生的事。但是現在不一樣了，每天碰面的機會變少了，各忙各的事業、課業，不再花心思在聚會上，因此顯得孤單、沒有人可以說話。

對 Me 世代而言，父母離婚對他們來說是很稀疏平常的，雖會造成他們心理的憂鬱，但因身邊的朋友也有這樣的情形，所以他們不再被當成異類，只是想法變的偏激，甚至把婚姻當兒戲，現在這個時代，不結婚只同居的人很多，有些不想走入家庭，有些是因幼時父母離異帶來的影響，覺得無法維持一段婚姻！

當然，Me 時代單身的時間很長，是歷史上最晚婚的世代，三十歲結婚的人很多，談戀愛的次數多了，愛情長跑很多年之後再走到分手的很多，因為速食婚姻及高離婚率，更多人選擇不婚。也由於如此，人們期待自己能獨立的面對分手、離婚等等的事，但是上一輩的卻沒有這些困擾，他們也較少有憂鬱症，他們對人的信賴、家鄉的情感也較深，因此，他們比較早投入婚姻生活。但是現代的人，生活上卻因為種種的因素，蒙上了一股憂鬱的氣氛。

## 3、進大學和找工作的壓力

在現在這個競爭愈來愈激烈的社會中，Me 世代為了高成就，最低標準是有大學學歷，不像我們這個年代，國、高中畢業後，只要有了穩定的工作，人們不再看你的學歷。

但是，現在 Me 世代從國中開始，甚至更小，就必須要跑補習班，為的是替以後做準備，小孩子沒了快樂的童年，學生也沒有開心的年代，取而代之的是課業壓力、升學壓力，最終目的就是為了之後的大學跟工作。現在的工作難找，要從眾多人才中脫穎而出，就要有不一樣的才華跟能力，能讓主管滿意，因此現在的社會中，多了很多博碩士跟大學生應徵同一份工作，也看出學歷及未來出路是這個世代孩子的壓力來源。

#### 4、新經濟學

在這個民生必需品價格節節上升的年代，是造成個人財務挫折的重要原因，而金錢的不夠用，也變成了現在人們焦慮、憂鬱的主因。

- (1)房子：房價及房貸的飆漲，一般的雙薪家庭想要買一間房子都辦不到。嬰兒潮年代的人要買房子很簡單，反觀現在，想要買一棟房子孝敬父母不容易，甚至自己要住都不是那麼簡單，『房貸』也許可以被看成是老一輩人的社會福利吧！
- (2)薪水：現在社會上什麼東西都貴、什麼都漲，唯一沒有漲的就是『薪水』，又因為現在的社會是『富者亦富，窮者亦窮』，一個家庭需要的花費絕不是一份薪水就夠，因此多了很多全職婦女，也必會多一筆保母費，這也是為什麼會有人考慮不生小孩了，連自己都快無法過生活了，該怎麼去養活小孩子呢？
- (3)學費：學費不只是父母的煩惱，對年輕學子也很有影響，因為就學貸款的關係，在畢業之前就已經背了一屁股債，唸書也漸漸變成一種無形的負擔，在畢業前夕，就要開始尋找之後的出路，因為要開始為之後的貸款存錢。

#### 5、更高的期待

在這個追求個人主義及消費至上的社會中，我們被教導了要對自己有更高的期待，例如：要多賺點錢、多讀點書…，更希望自己有一天能夠晉升上流社會，過著很好的生活，但一切卻不是那麼簡單，當人們漸漸了解真相之後，很容易陷入痛苦失落的圈套，世上沒有不勞而獲，但也絕不像電視或電影裡面演的那麼簡單就能達成目標，有的奮鬥一生一樣過著普通的生活，並沒有更富有，因為有太多意想不到的事件會發生。所以即使我們被期待著有更好的未來，卻因為現實的牽絆，而有著很大變數。

#### 6、危險與威脅

現在的社會上，一切都不再安全，因為不曉得下一秒鐘會有什麼危險發生在自己身上，當然並不是以前的社會就沒有危險，因為以前的危險是外來的，大家都知道要同心對抗的敵人是誰，但現在卻有隨處都有敵人的狀況發生，再親近的人也會是危險的，這種無法預測的更讓人覺得不安。

## 對啦，最好是這樣！

Me 世代的生活充斥許多無法控制的狀況，也少了嘗試的動力，因此老一輩的人抱怨現代人不具有社會責任意識，年輕人習慣把責任推乾淨，他們有個新的名稱『管他的世代』，是新一代的玩世不恭者。現代人不再藉由自己行動來改變世界，也不覺得靠他們能夠改變什麼，對自己的前途評估不樂觀，生活沒有目標，自認為沒有實現的機會，不需要花頭腦去想不會發生的事。

### 1、譏諷世事的態度和可以掌握生活的感覺

大學生越來越相信他們的人生是受到外在力量控制的，並不是心裡想做什麼就可以都實現的，必須在對的時間做到對的事，才有成功的機會。

### 2、政治、抗議活動與投票的吸引力日漸衰退

Me 世代不覺得集體行動可以對社會產生影響力，不願參加社會活動，寧願將時間花在上課或是玩樂上，相信這樣會更自在，嬰兒潮世代卻不同。Me 世代會對世事漠不關心的原因是他們不注意新聞，這結果造就年輕人對政治一竅不通，有些會看的也因為興趣才看的，但嬰兒潮的我們，每天第一件事就是看新聞跟報紙，跟人見了面聊的是時事、新聞，也會高談自己的想法等等…。

再說到投票，嬰兒潮的我們，大約有一半的人會在他們第一次的選舉中投票，認為是人生中的第一次，所以一定要投下神聖一票，但是 Me 世代的投票率卻降低，他們不認為選票可以改變什麼，又何必去投票呢？認為政府是會騙人，不需要對他們抱有期待。

### 3、不設限的大螢幕電視

媒體呈現的內容與方式可以解釋大部分外控性格增加的原因，60 年代每天只有十五分鐘新聞，現在變成二十四小時播放一樣的新聞，不管時間是否妥當，依舊報導血腥暴力的內容。

### 4、自尊與現實抗衡

Me 世代學會將錯誤推到別人身上，為了保持自信，絕不承認自己錯誤。不會去嘗試困難的事，他們不覺得嘗試是多學點東西，反而覺得若做不到會失去自信，為了保護自我，決定不試。高自尊並沒有讓我們相信一切都在掌握中，一開始孩子們會很認真的學習，但若是遇到了一個只要有來上課，就能有好成績的老師，那麼我想學生會慢慢失去學習的動力吧！但是，當這群孩子出了社會，他們會發現社會與他們想像不符，他們總是被教導著自己有多麼的特別，卻沒有學到『人生並不公平』這個課題。

## 5、受害者心態

Me 世代的孩子，只要事情沒有照他的方式發展，就會有各種藉口，把錯誤推到任何人身上，現在的父母難做，因為孩子總有辦法找出藉口說父母的不是，越來越多不正常家庭的產生，使得孩子個性變的偏激，也更會使自己變成一個受害者，說著父母的不是。此心態也顯示在商品責任訴訟上，在七〇年代以前，律師以為商品責任案件必輸無疑，曾幾何時，這類案件增加了許多，我們這輩的人應該會非常的訝異，連商品責任也可以變成被告，是多麼的不可思議！

## 古板世代與粗野世代的交會

『爽一下』，現代年輕人不只把這詞掛在嘴邊，還身體力行，意思是『可以從親熱發展到全壘打，但不必考慮未來或承諾』。這絕不是生在嬰兒潮世代的父母親經歷過的，當然也很難讓我們接受，我們這個年代的性經驗，幾乎都是在婚後才會有的，這甚至被視為很神聖的一個過程。但是在現在這個世代，發生性經驗的年齡越來越小了，有的甚至在高中畢業前就有過了，因此不管我們把這種新的性觀念視為自由或亂來，這都已經成為一種趨勢，學生們可以寫出他們知道的世代差異就是性行為的改變，這是最顯而易見的改變。

### 1、放棄

『自由戀愛』是嬰兒潮世代沒有體驗過的，因為早婚的人多，平均結婚年齡是 23.2 歲，對 Me 世代的人來說，這真是太誇張了，因為在這個年齡的時候，他們還在唸書跟玩耍，不可能那麼早走進婚姻！這變化也造成了代溝，很多孩子在家裡不敢把性提出來討論，被知道自己有性經驗，又在年齡小的時候是無法接受的。

### 2、等到結婚？你開什麼玩笑！

在五〇年代只有 30% 年輕人認同婚前性行為，現在則有 75% 同意，以前的世代聽到婚前有性行為會很驚訝，Me 世代聽到到結婚都沒有性經驗的也會很吃驚。Me 世代會覺得婚前性行為是正常的，更不覺得婚前性行為是不道德的，現在的女性不害怕追求性愉悅，並對於追求自己想要的事物非常堅持。許多 Me 世代能夠很輕鬆的談論性的話題，甚至不害羞，這讓很多嬰兒潮世代感到驚訝。

### 3、不利的一面：性病和懷孕

現在的年輕孩子，輕易可以得到性，也因為如此父母更擔心，因為得到性病機率變大，年輕女孩得到披衣菌的機率變高，成年人中，只有少數擁有多重性伴侶，而這個網絡會在不雜亂的人身上停下來，不會擴張，最近流行的『爽一下』，會讓性病在未來幾年內更

加盛行。最早一批 Me 世代在八〇年代進入青少年時期，當時愛滋病是世紀末黑死病，當獲知自己的 HIV 血液檢驗是陽性時，等於被判了死刑，愛滋依然是重大的死亡威脅。第二波進入青年時期的 Me 世代要面臨的性困擾，則和青年懷孕有關。雖然有更多青少年有性經驗，但下降的懷孕數值顯示他們在進行性行為時會注意避孕，在這段期間，對墮胎的態度變的較保守，支持墮胎合理化的比率降到 54%，雖然現在大學生比以往更容易發生性行為，但卻更不願意支持墮胎合法化。

#### 4、這些改變是好或壞？

對於這些改變是好是壞，要看問到的是誰，有些人相信較大的性自由對他們絕對是好的，現在的年輕人比較不會壓抑性，較年長人認為年輕世代太亂來，年輕時代卻覺得年長時代太保守，兩者之間尚未找到平衡點，所以仍有中間的模糊地帶，換句話說，對世代趨勢的感受取決於自己所屬的年代，不管意見是什麼，個人自由終究戰勝了社會規範。

### 包容弱勢族群、女性及同性戀

平權革命是美國二十世紀後半最大的社會改變，短短四十年，美國就經歷了對女性、弱勢團體及男女同性戀態度的轉變，對我們的生活產生很大的衝擊，甚至會討論各種防止種族與性別歧視的積極行動，就連保守團體也接受每個人自身的種族或性別不應該變成他追求專業的障礙。Me 世代從小就被教導平權的概念，有一些好的社會禮儀規範已被拋棄，當然不好的也會廢除掉，大部分人同意平權是人們關注自我帶來的好處，不管是否真正反映現實，至少二十一世紀的美國理想就是要讓每個人了解他們的潛能。當然 Me 世代每天都生活在這樣的差異中，已經能接受女老闆或是其他種族的同事，甚至是在外工作的妻子。

#### 1、改變對待弱勢族群的方式與態度

種族歧視與隔離到現在依然存在，不過已經不是像以前那樣來執行，不像老一輩的在種族隔離時代是不被允許與任何孩子玩耍的。許多青少年發現，就算別人因種族歧視而對自己漠視，反而能提高他們的自尊，因為他們了解，身處不同世代讓自己有機會受教育讓事情更好，必須要視自己為未來世代的典範，他們反而會積極表現出他們對自己的認同，讓別人可以了解他並接受他種族的每一部分。當然，自尊提升並不能帶來全面性的好處，種族差異最能顯現自尊與學業間毫無關聯，把為了提升孩子自尊所做的努力轉移到教學和自我控制上，會有較好的結果。

## 2、對女性的轉變

以前對於女性的歧視是很大的，總認為女性無法完成任何事，連要應徵工作都不是簡單容易的，沒有人願意聘用女性，即使他有很高的學歷，但這一切都慢慢被推翻，女性們漸漸出頭，甚至比男人有能力，這些對現在的我們來說都很正常，因為現在的人，即使是女人，也被告知：只要我想做，沒什麼不可以。

## 3、對待男女同性戀的態度

無法接受男女同性戀，那是老一輩的想法，Me 世代已經能夠接受這樣的改變，甚至他們也了解，在他們自己的年級裡至少有一個同性戀學生。

年輕人總是能輕鬆的談論同性戀，但是他們的父母卻沒辦法，父母會要求自己的孩子不要跟他們一起，甚至會覺得他們荒謬至極，但這對於年輕一輩的來說，是一種新的趨勢，這是同性戀者開始為自己發聲的年代，他們願意在陽光下坦白自己的性向，也就表示他們勇敢面對自己，一般人也不覺得這是不正常的，更有可能站出來幫同性戀者能夠更快融入社會中。

## 商業市場與年輕人的未來

53%的高中生說自己的成長過程比父母還要辛苦，Me 世代面對的世界跟我們不一樣，我們接收到的永遠都是樂觀的訊息，但是當我們長大之後，卻發現我們是孤獨的，而 Me 世代在期望與現實間的落差擴大成每個人心中巨大的失落。這近十年，青少年在行為上已有好轉，例如：自殺、喝酒、懷孕等等的比例都下降了，美國認為這些非預期而被生下的孩子，是混亂的源頭，這些孩子總會被忽略、不被疼愛，就會造就他們犯罪。而這幾年會減少這些亂源是因為孩子都是在父母的期待下出生，有著很好的教育和期待。

### 1、預測未來的微妙藝術

在對 Me 世代成年人做研究之後，我們能全面了解 Me 世代對自己的高度期待與實際上不幸的現代生活之間的抵觸，會有更多人在二十歲的時候，因發現自己無法追求自己所選擇的專業而沮喪，也會有更多的雇主發現年輕員工什麼都想馬上得到，例如：快速升遷、加薪之類。Me 世代對種族、男女同性戀的平等地位繼續發展中，也因年輕人比年長者更能接納同性戀者，同性戀婚姻或領養小孩等議題在短短幾年內將會被社會所接受，這批年輕人直到老去都會持續保持他們對同性戀包容的態度。

Me 世代強烈想要孩子：二〇〇三年大學新鮮人有 75%把『建立並養育家庭』當成重要人生目標，但是年輕人能否達成此目標，還是未知數，因為他們必須面對照顧孩子跟追求事業間的掙扎，就以美國來說，若他們沒發展較完善的嬰幼兒照顧體系，會有更多女性放棄生育，也會有少子化的危機，再說我們台灣，雖然有較完整的嬰幼兒照顧體系，但現在並沒有比之前未有這些照顧體系時有較多的孩子，原因在於越來越昂貴的費用跟漸漸衰退的經濟，仍讓人們不敢生孩子。至於 Me 世代生的孩子會如何？下一代會比 Me 世代更關注自我，會因家中經濟狀況不同有分，亦較難有兄弟姐妹，貧富差距變大，經濟壓力會把人分成有錢和沒錢兩種。

## 2、給雇主的建議

對於必須和年輕員工一起工作的雇主而言，必須要試著了解 Me 世代。有些年輕人覺得自己值得擁有一切，能夠在剛進職場就和資歷二、三十年的資深員工有一樣的薪資，雇主對員工的耐心和理解會為其帶來報酬，若雇主不願去理解年輕人，那他們必須處理令人厭煩的新人招聘跟訓練工作，這些年輕人並不是被寵壞，也不是過的太輕鬆，只是他們從小被教導著自己是最特別的，一旦長大之後，就必須面對現實與期待間巨大的落差，但年輕人很期待被讚許，只要能得到讚許，他們會更加認真工作，對工作的責任跟義務不是這個世代的工作動機，努力工作也不是崇高的品德，但是若因此被看重，那努力工作就有價值。

對年輕員工來說，在實作中學習會達到較好的效果，他們不喜歡無聊冗長的演說，只有單方面沒有互動的課程他們沒興趣，雇主要做的是：讓他們自己動手做。現在的員工希望擁有工作彈性和獨性，在緊迫盯人的管理模式下不會有好的工作表現，有趣的工作場所能讓他們更積極的投入工作。

這個世代的缺點就是不能接受批評，當想要糾正 Me 世代的錯誤時，試著先從肯定他們的部分表現，並解釋批評的理由，過一段時間之後，就會發現他們的成長跟改變。薪水是年輕員工很在乎的部份，因此好的工作福利是招募 Me 世代員工的最佳利器，年輕人很難離開一份提供完善健保福利制度的工作，由於越來越多的双薪家庭，因此提供附設兒童照顧服務、彈性工時、優渥產假等等福利，才是留住人才的好方法，大部分女性會在生產之後回職場，但會希望兼職工作，未來幾年，也許連男人也會提出這樣的要求。

## 3、給商人和企業家的建議

Me 世代感興趣的是能夠滿足個人需求又可以表現特色的產品。因為對成功很焦慮，所以那些可以協助他們通過測驗或考試的，或

能讓他們看起來專業的產品，都讓他們很有興趣，再者年輕人越來越晚婚，所以針對單身族群開發商品是很好的方向，小包裝的產品最讓他們接受，可以省去他們處理的麻煩，朝這方向發展也可以創造很高的利潤，再來是整形，近年來整形風大起，女人已經向幾乎不可能達成的完美目標發展。

但有個令人冷靜的事實：現在年輕人沒有多餘的錢可以奢侈，他們只能規劃將錢花在之後孩子的教育費，或是買一間屬於自己的房子，因為他們知道，再過幾年後，孩子的競爭越來越激烈，商人們可以往教育相關商品發展，這也是很大的市場，因為爸媽們為了孩子的前途，會肯把錢花在這上頭，當然也就造就日漸攀升的業績，一九九〇年生育率達到巔峰，這群孩子是商業市場主要消費群，這是 Me 世代的嬰兒潮，當這群人進入職場，將對社會文化發揮影響力。

#### 4、從這裡開始，我們會往哪裡去？

有三個改變可以讓 Me 世代的生活和過去不一樣：

- (1)放棄自尊提升運動和不切實際的格言
- (2)為年輕人提供更好的職涯諮詢
- (3)為職業父母提供更多支援。

只要孩子從小就在對的環境下成長，沒有所謂『你是特別的』或會讓他們成為自戀狂的話語，這些孩子能夠在良好的教育下長大，而學校願意幫孩子多提供一些出路，讓他們可以朝自己的理想前進，對他們來說就是很好的幫助。而政府願意多提供一些嬰幼兒照顧機構，讓父母可以放心的出外工作，增加家裡的收入，給孩子過更好的生活。

### 結 論

『Me 世代』並不是一壓就碎的『草莓族』，或許如果大家都能重視年輕人的表現、用讚賞和感謝來激勵、傾聽欣賞他們直接提出的建議、給予獨立彈性的空間，不要緊迫盯人，讓他們用自己的方式做事，不要用抽象的方式溝通，用能力溝通而不是威權，年輕人的確有可能自動自發的加倍努力，這些建議是作者珍·吉特博士在這本書中的觀察與建議，雖然要做到並不容易，若我們都願意嘗試改變，相信會被年輕人深深打動，只要我們願意多給他們鼓勵少責備，年輕人會很努力的做好該做的事情與工作。

就我這個做為 Me 世代孩子的家長，在看完這本書之後，我可以漸漸知道該怎麼改變我對孩子的教導方式，並好好的跟他們溝通，我也了解並不是灌輸他們說自己是最好的，而是要教導他們學會自我控制和良好行為，雖然說孩子的想法我們都會盡量支持，但是不應該盲目的都說好，也要表達一些作為父母的該給孩子的意見讓他們去思考，我想孩子們應該也會好好去想，或許還能幫助他們解除迷惑。現在的孩子，每天都會接觸到電視，而電視播放的節目越來越沒有節制，有些會影響到孩子的成長，所以要有條件的選擇對孩子較好的節目，別再覺得孩子只會發牢騷，只是因為他們過度期待與現實生活碰觸的正常現象，這段時間年輕人的沮喪跟焦慮，是需要父母一起陪伴度過的。其實，在這年代出生的孩子，雖然會有很多的矛盾與衝擊，但我個人認為，只要作父母的願意幫著他們一起解決，並提供意見、分析利弊，在成長的過程中，給予最大的鼓勵與支持，我想這些孩子一定可以活出自己的一片天。

在 Me 世代中，孩子不需要別人的肯定，只要我們把自主權放給他們，也許需要我們的從旁協助，但絕不是全盤的操控，他們相信能夠做好自己所決定的任何事情，不讓自己後悔，也因為是自己下的決定，他們更會盡力的把它做到好。



# 關懷

院童 顏世宗

你(妳)是否關心過別人呢？而別人又如何看待你(妳)的關心呢？來台灣讀書已兩年之多，我始終還在找尋答案。為何社會上人與人之間的互動愈來愈少？各人自掃門前雪真的比較好嗎？低收入戶家庭出生的我，從小被錢與權壓著成長，家中的苦，讓我們家的孩子更加獨立堅強，也更懂得珍惜世物、關懷別人。

第一次車禍，時速 30 公里被撞，撞倒我的人見事不對，馬上逃離現場，於是我到警局報案，只見警察伯伯閒聊喝茶，直到一位開賓士有錢人士進來報案，全員出動，這時我恍然大悟，難道，貧窮真的是一種錯誤嗎？有錢真的買的到關懷嗎？官官相護，草菅人命，利益的存在，改變了人性。

當一個人被自我私心矇蔽時，他(她)的內心如同井底之蛙之狹小，你(妳)是否想像過調換角色嗎？很多人都不願去想，因為，他(她)們已習慣現實生活的舒適，不願面對自我殘酷一面。關懷真的有那麼難嗎？平日搭乘公車時，已缺乏讓座的你(妳)，還在內心掙扎嗎？談心之際，不如思考如何解脫自我，關懷是一種美德，更是一種自我學習及成長，同時，還要投入「愛」去完成。

生活當中，往往有許多需要人幫忙以及幫忙別人之事，生長於這世上，就要懂得如何惜福，假使，平日與警察來往，進一步達到彼此互相幫助，那麼，事情就不會發生於眼前。關懷是每個人必走的路途，妻離子散需要社會的關切；家庭暴力需要鄰近的關心；全球百姓的危機，需要全球人士關注；孩子們的未來，更需要大家的關懷。

另外在此，我非常地感謝家扶中心及內政部澎湖老人之家老師們的照顧，同時也要謝謝朋友們的支持，有了他(她)們的關懷，真得非常的幸福！

在這我想留給學弟妹幾則訊息：

- ①人生有起有落，進一步，海闊天空；退一步，風平浪靜。
- ②貧窮並不是罪，而是一種學習與成長！
- ③關懷別人，關懷自己，用心經營每一天！



院童 呂珮婷

校園中試著問一個從你身邊走過的學生：

”你大學畢業後想做什麼？” “你現在需要做什麼？”

大一學生回答：

”我還不知道我能做什麼呢？現在需要好好適應一下大學生活，好好體驗一下。”

大二學生回答：

”大學畢業之後可能找工作也可能考研究所或者做點別的什麼吧，我現在要好好學習一下專業課。”

大三學生回答：

”我也不知道畢業後做什麼，因為我現在最想知道的是我到底考研究所好還是工作好。”

大四學生回答說：

”畢業後幹什麼就看找到什麼樣的工作了。我的大學生活已經過了，現在競爭那麼激烈，我需要找一份工作。”

這是現在大多數大學生在學校的狀態，很多的時候他們並不知道自己要做什麼，也不知道自己適合做什麼。日子一天天溜過，大一學生忙著適應大學的生活，忙著體驗大學生活的新鮮和刺激，沒有時間去想自己以後的事情，時間還早呢。到了大二的時候，覺得自己有可能考研究所也有可能工作，反正現在定這個還早呢，不著急。轉眼間到大三了，這個時候開始煩惱到底考不考研究所，報不報考研究所班的事情。又過了一年，到找工作的時候了，這個時候才意識到原來找工作還真是一件不簡單的事情呢！想想自己好像沒有什麼可寫的，乾脆把自己參加過的社團活動和實踐活動一股腦填上去，一份簡歷行天下，找到什麼工作就幹什麼工作吧，實在不行以後再換工作吧。然後是畢業後伴隨著無窮無盡的工作煩惱無窮無盡地換工作。也準備這麼隨波逐流地度過你的大學生活以及以後的生活麼？

當然也有一部分同學意識到自己大學期間應該為以後畢業就業做點什麼，但是卻感覺無從下手。”我知道這樣不好，但是我不知道自己可以做些什麼”

### 一、認識自己

注重與人之間的關係。這樣通過自評、他人評價以及借助職業生涯規劃工具對自己有了全面的認識。

### 二、認識工作世界

測試結果推薦出的職業以及自己感興趣的職業，瞭解了這些職業的、背景，前景介紹等資訊，基本上鎖定了自己想要從事的職業群。

### 三、決策與行動

通過前面的認識自我和認識工作世界的一系列努力，確立了自己的職業目標：成為一位理想的工作者。在職業規劃系統中的決策與行動計畫部分設立了遠期目標、中期目標和近期目標。這樣生活因為有目標而變得更積極和快樂。

相比較前面提到的那些茫然的大學生，就是沒利用職業生涯規劃來規劃大學生活的一個典型。首先，要利用了各種工具來認識自己，認識自己的個性，自己的興趣特點等，然後在自我認識的基礎上充分地探索了職業世界。

最難能可貴的，還有人利用了生涯人物訪談這種方法，主動去觀察和採訪了從事這些職業的人，看看他們是怎麼生活的，是怎麼工作的。在充分瞭解了這些職業資訊的基礎上她進一步確定了自己可能適合的職業。隨著社團活動和實踐活動的開展，於函將會更加瞭解自己的目標職業，職業生涯規劃也會隨著這種認識的深入而更加深入。

在考研究所與工作之間的選擇上有些人也脫離了我們一般學生只侷限在考研究所和工作利弊的比較上，而是從更加宏大的視角，對職業生涯的整體規劃的角度來考慮。其實很多學生限於考研究所和工作兩難選擇的境地恰好是他們不知道自己要什麼導致的。也許下面這段對話可以對我們有所啟發：

三叉路口，一位問路者問樹下的老者：您能告訴我走哪條路比較好嗎？

老者：你要去哪兒？

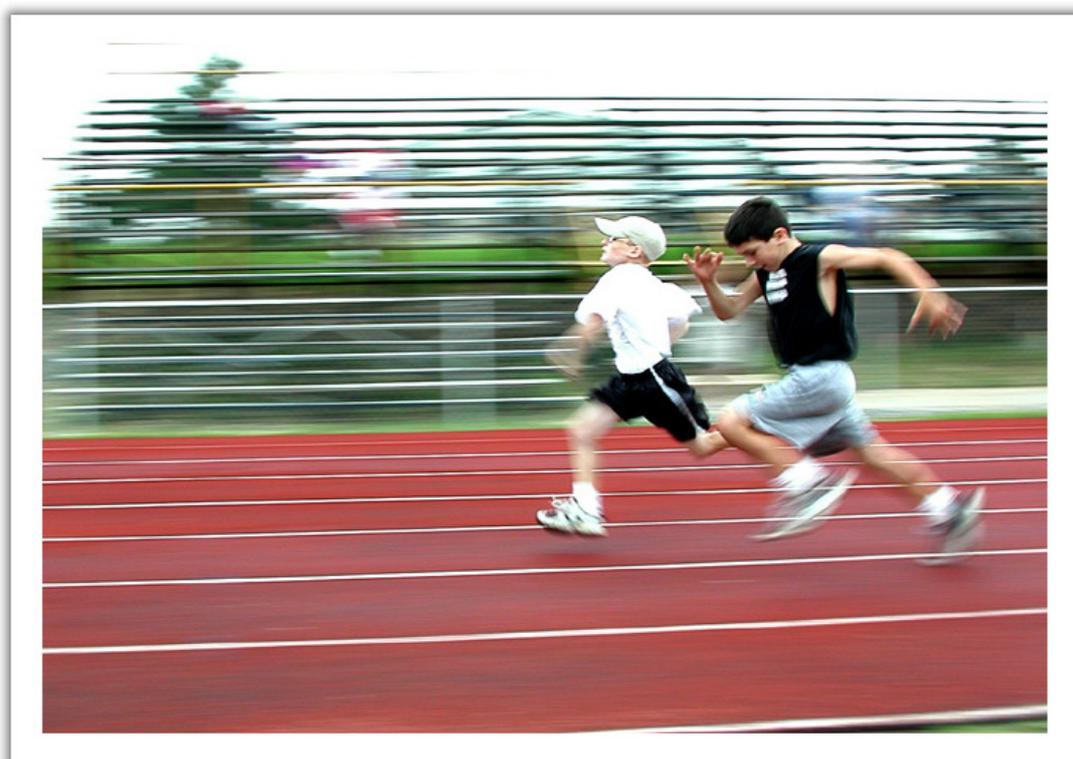
問路者：隨便去哪兒都可以。

老者：那隨便走一條路吧。

脫離我們的生涯目標，討論選擇考研究所還是工作也同樣是毫無用途，毫無意義的。

需要指出的是職業生涯規劃不能止於找到自己的職業，還要找到自己目前的狀況和理想的目標之間的差別，制定詳實的行動計畫來鏈結目標和現實，最後還要落實到行動上。而對於在校大學生而言最重要的是要把職業生涯規劃落實到現在的大學生活，不管你現在是大一還是大四。

職業生涯規劃是一生都必須做的事情，我們的生活因為規劃而變得更有意義，更有激情。如果說生活就是一條河流，那麼職業生涯規劃就是將我們的生活之水導向更遠遠方的導引槽，沒有職業生涯規劃我們可能是一條散漫的河流，毫無衝擊力，而有了方向後我們就可以集中我們的能量以更大的力量、更快的速度衝向我們自己的目標！



# 大學點點滴滴

院童 夏湘妮

很快的，大學已過了三個月多了，雖然只有三個月左右，不過，我卻已經歷了好幾個階段。

首先說到澎湖，是我非常所熟悉的澎湖，記得在澎湖讀高中畢業後，我就決定將來要在澎湖就讀大學，雖然是在這個離島地區讀大學，可是我卻不覺得自己會沒學到什麼東西，反倒是更深入的融入其中呢！因為畢竟對環境熟悉，而到了澎科大的第一天，更是大開眼界，有的人來自台灣的嘉義、高雄、基隆、台北等地區，也有澎湖在地人。從一開始對同學不熟悉，到現在的熟悉，感覺真的是差了很多，因為總是會藉由一些遊戲、假日遊玩、辦活動等，讓大家變得更熟悉。而像是讀大學，一開始，當然也會對讀書有點厭煩了，但是想說大學應該很好混吧，就順其自然的繼續下去。認識了很多新同學，也跟班上慢慢混熟了，不過課業就跟國中、高中一樣，上一些課本中一成不變的道理，每天上課下課、或坐在教室待在宿舍、或一起出去玩自己出去逛街、……等等。

或許這就是海運系的一貫作風，顧名思義都是上一些戶外課居多，像是一些海洋運動課程、基礎海洋技能課程，或是體育的游泳等，一開始對於游泳的我，有著極度障礙、再加上不熟悉的我，總是表現的很糟，像是有一次最誇張的“蹬牆”就學了三節課，最後還被學長學姊說是太誇張了，但是後來再去想，也覺得是自己不夠努力，而現在的我不但學會了，也積極的學習其他的游泳技能，因為以後的課程，一定會比現在來的更難，有像是風帆、潛水、滑水等其他各式的海上運動等，都是等著去學習。另外，像是考取救生員的證照等，都是必須學習的，而雖然那也要花費許許多多的金錢及時間等，可是，我覺得那不但可以讓自己學習到更多不一樣的技能，同時讓自己嘗試不一樣的挑戰，增加自己本身的技能，也是一件不錯的事。而像是其他的課程，有共同科目--管理學、英文、國文等，另外，英文部分也必須有全民英檢初級通過才可以。課程也都是同時學校排好，而叫我們上網去加，沒有什麼額外的課可以給我們修，每天也是都在同一個教室、同一個班級上課，沒有像電視上演的一樣，每天跑班跟不同的同學一起上，或選修的可以不上等。

對於這種大學生活，我覺得無趣嗎!?我覺得不會，而是別有一種無壓力的感覺了，也沒有像是每天都有讀書壓力的高中，而是一種無憂無慮的感覺，雖然有時會被別人覺得那不像是大學，但是那就是我所要的無憂無慮，每天不用趕公車、怕睡過頭、怕書忘了唸等，都不會發生在我身上了呢。另外，像是在澎湖讀大學，也是好處多多的呢！一方面回家很方便，一方面又有熟悉環境，還可以找找老朋友敘敘舊，不用特別跑到台灣找，所以，老實說現在的我，還真的輕鬆愉快。

對於海運，總是給人的感覺是男生才會去讀，可是經過證實後，以前的確是如此，但是現在卻是截然不同的，有了很大的改變，多了許多女生就讀，一方面大破傳統觀念，也讓原本的我，安心了不少了，因為還沒進去這個系時，總是懷疑會有女生嗎?還記得當時自己積極得詢問學長姐，怕會沒女生就讀呢?另一方面，讀這個系，最重要就是要會游泳，記得當時自己就利用暑假，到了家裡附近的海邊學游泳，當時每天每天都很努力、積極，還有一度想請教練教我呢，想想那還真積極呀!結果，在開學時，老師就詢問我們班有誰會游泳、誰不會游泳，當時的我，想說自己應該算會游泳了，就忘了最重要的一點就是海邊有浮力，而游泳池沒有，讓頓時的我，只有慘能夠形容此刻得心情，所以也就是必須從頭來過，讓後來的我，非常非常地辛苦練習游泳，還利用假日去練習了，雖然過程是辛苦的，但是也因此讓我學習到不少，游泳不是光靠努力就行的，而是必須用心、下工夫才可以的，到現在也都還是練習再練習的，總是希望自己可以快點跟上其他同學的進度，並且一同學習。

大學生活目前還沒過到一半，後面還有很多的不一定，所以應該還會有更不一樣的驚奇等著我，接下來我會準備好，接受一切的挑戰。



▲澎科大海運系

# 大學生活

院童 吳莉萱

當我一踏進南實踐大學，我就知道來對學校了，這裡也許偏僻，不比北實踐熱鬧，卻有種活力是其他學校比不上的。

實踐，一直是我理想的大學，自由的校風，充滿創意的氣息，令我十分嚮往，既然進了這間學校，我就要好好享受。

在這裡的生活，我很適應，沒有大都市的繁華，很像是隱居生活，不過，有了新朋友的陪伴，就不那麼寂寞、乏味，也多了許多樂趣，雖然沒有參加社團，生活依舊充實，每禮拜一，是系籃練習時間，也是我最期待的時刻，因為，我總能從學姐身上，學習到更多。

服經系，是全校最特別的戲，很快樂也很忙碌，每個年級總有自己忙不完的試，每個禮拜的服構作業，總讓我熬夜趕工，甚至還做不完，也要怪自己偷懶，總是在前一天才開始做，但，其中的樂趣與經驗，是要親身體驗才能了解的，沒有基礎的我，要比直科畢業的同學來的辛苦，要練習更多次，一切確是值得的。

在實踐，我相信，我將有充實、快樂、忙碌的大學生活。





心緣志工隊隊長蔡素端

幾年前因脊椎微恙退出職場，經治療後便在家中休養，從此過著專職的家庭主婦生活。家庭主婦在家永遠忙不完，從早晨到黃昏東摸摸西摸摸，雖然疲累但又有好像沒做到什麼事情的不踏實感。

在偶然的機會加入了志工行列，從基礎訓練、特殊訓練及參加各種講習，使得對志工有更深一層的認識，又從服勤中得到許多經驗，讓自己成長許多，當志工成為我生活中的一部分，也樂在其中。

我是老人之家的志工，老人之家雖也有兒少所，但我們接觸的以老人為主，這些長者來自不同的家庭不同的背景，卻能快樂融合在這個大家庭中，當然也必須歷經一段過程。每位長者初到本家不是都能馬上適應，對環境的陌生，對人的陌生，最重要是在他們的心中有被家人遺棄的感覺，總是鬱鬱寡歡，環境的陌生、人的陌生很快就會適應，可是被遺棄的感覺總是揮不去的陰影，需要一段時間的調適，並且需要有效的開導讓其釋懷，這時候志工就要扮演了重要的角色。如何親近？如何溝通？再再都考驗能不能達到成效。



與老人家親近必須先解除他的敵意，用心關懷讓他感受到對他的好意，這些長者年齡大多與我的父母、公婆相若，平時總會聽到父母、公婆談年青時生活困苦，無材燒無米炊的苦日子，高粱、地瓜、花生種了幾萬栽，每天挑幾拾擔井水澆菜，還要背一大袋乾草燒材煮飯；

還有公公出海捕魚，遇到天候惡劣與海博鬥的情景，與老人家談這些話聽在他們耳裡，會產生一幕幕熟悉的畫面，這是很好的溝通方式，進而以真心關懷讓他慢慢尋回有如兒女對他們的噓寒問暖。與長輩們互動由陌生變成期待，期待我們前往像兒女般探望與陪伴，有陣子因



赴台處理一些事情而暫時無法服勤，回澎後再與老人之家長輩見面時，長輩們緊握我的手，表達思念之情，當下湧起一陣莫名的感動，原來志工的陪伴與關懷，已成為長輩們的日常的期待。

老人之家有很好視聽室，有的阿公阿媽喜歡唱歌歡愉自己，看玉英阿媽陶醉的唱著望春風；秋霞阿媽喜歡種菜，今年夏天種一片南瓜，還向來參訪的朋友介紹他的成果，由此也可以看出他們對環境的適應與滿足。志工群裡有一些擁有好手藝，偶爾會作蛋糕、蛋塔、小點心等供本家長者享用，逢節包粽子、作月餅、包菜繭更不在話下，這些都是靠志工朋友通力合作，分工進行來完成，只要長者們開心，我們也會感到快樂。這些年來每當出門前往執勤，經過苗圃通往老人之家的路上，行道樹微風吹撫夾雜著淡淡的青草香，枝葉搖曳似乎不斷招手歡迎著我們，我心總是充滿喜樂。

志工是社會的龐大資源、是安定社會的一股力量，對社會有一份責任，近幾期志工訓練，都人滿為患向隅者眾，可見大家對參與志工的熱忱，對志工的肯定，但還是要不斷提升本身的素質，來為社會盡棉薄之力。



# 一日志工終身志工

志工 歐基石

走過六個寒暑歲月，歷經無數的冷暖磨練；回顧自民國 93 年進入【內政部澎湖老人之家】擔任志工的歡喜日子裏，心中感受【五味雜陳】，衷心感謝本家盧主任，及社工課吳課長暨所有本家同仁的支持與鼓勵；讓小弟有發揮的瀟灑空間，目睹本家志工伙伴，由最初的 20 幾位名額；陣容擴大為 45 位準名額，時空的變化極大，不得不佩服【有愛乃大、有容乃大】的助力；本（97）年度 11 月 27 日星期四，所舉辦之第四次志工會議；本家又增加 3 位優秀的儲備志工伙伴，該 3 位優秀志工，本身榮退為人師表品銜，卻能忘卻享受清福的日子，毅然投入志工行列，真是令人豎起大姆指，說聲【真讚！】

【一日志工終身志工】，其所標榜即是【享受犧牲，犧牲享受】，爾後的志工生涯，本家社工課承辦人員，非常明確告知志工伙伴們，因名額有限，所以，就有優先任用的政策，希望，諸位志工伙伴們多加油！多發揮愛心抽空服務，時光飛逝，歲月如梭，中華民國 97 年又要跟大家說聲【珍重再見】，檢討過去，衝刺未來，殷切盼望志工伙伴們，【闔家平安、萬事如意】。

歲次戊子鼠年即將隱然，歲次己丑牛年即將來臨；再【牛轉乾坤】季節中，先跟大家拜個早年【恭賀新喜、松柏延年】；並借此機會，告知志工伙伴們，小弟書寫春聯時間將屆，預定於中華民國九十八年元月初，亦請志工伙伴們幫忙，愛戴之情，銘感五內。

俗話說：【凡走過並留下痕跡】，志工伙伴們的愛心並留下福跡，跡象顯示，【相由心生】【觀自在菩薩】，在這經濟不景氣年代，志工伙伴們多發揮己身之能力，造福鄉里，推己及人，協助國家渡過經濟不景氣年代，【節能減碳】，這樣的祥和社會，才是-【內政部澎湖老人之家】〈心緣〉志工隊最愛之所在。



服勤單位 秘書課

58 T 役男 王信明

自從來到了澎湖當兵之後，就一直開始覺得澎湖有著和臺灣有許多不同的地方。有著許多臺灣所沒有的名產和好玩的地方，像是黑糖糕、小管片、花生糖還有花生酥等等，都是在澎湖中最高級好吃的食物了，這可是在臺灣吃不到的好吃的食物喔！

至於好玩的地方，例如鯨魚洞、山水、觀音亭、西嶼燈塔等等，這些地方有些地方是本人還沒去玩過的地方，但是，光是聽說就覺得蠻好玩的，如果大家有機會來到澎湖的話，應該要到這些地方好好的玩一玩，否則就太可惜了。（一些景點與臺灣本島風景區感覺決然不同，意想不到的好玩呢！）

第一天到內政部澎湖老人之家報到，雖然不太習慣這裡的生活作息，但是，經過了這一段時間的學習與適應，逐漸習慣了這裡的生活規律，而且我所服勤的單位還算是蠻人性化的，遵守基本的服勤規定外，沒有額外的工作負擔。雖然當兵的日子裡，總是讓人覺得難熬，不過一想到再過沒多久就要退伍了，心中不免開心也很興奮，因為退伍回到社會可以發揮自己的專長，努力追求自己的理想，還可以過著屬於自己想要的日子。





服勤單位 秘書課

58T 役男 林明勳

哇～剩三個月就要退伍了！想想自己七個月前是個剛進成功嶺的小毛頭，如今就要退伍進入大社會了。真是有點感傷阿！

當初要來當兵之前，我真的是期待超久的！二專畢業前就已完成體檢，但是因為「腳骨折」又是「」脂肪肝，最後判定因為「脂肪肝」而排入替代役體位。原打算二專畢業後，先服兵役，但是因為修習的科目被當掉，害我延畢了一年……。同學都說我是故意的，不想當兵就故意被當。冤枉阿、大人！我就是因為還沒當兵，所以找不到好工作——，我還故意被當幹嘛！一年後，畢業了，邊打工邊等兵役單位打電話來連絡。一個月、兩個月、三個月過去了……哇勒！一年過去了都沒接到通知！按耐不住之下我詢問於鎮公所，得到的答案是……。噢！你不是去當兵了嗎？……#@%\$～根本就忘了我嘛，……所以，從體檢完到當兵，我總共等了大概有五年！20歲等到快25歲！



嗚～

不說那麼多，切入正題！在專訓時，最後要選服勤單位了。我看看，嗯～台北機會很小，屏東或高雄好了！至少那裏有認識的人。就在看簡介時，同梯的問我

要去哪服勤，我就開玩笑說澎湖老人之家。好了！到了選單位當天，很緊張！我是資訊組的，競爭激烈！台北一下就光了。沒關係！還有屏東跟高雄。由於我考的太爛，在很後面，剩五六個單位時，我看屏東還有，很好！剛想完而已，哇勒！被選走了！快到我了！剩台東、連江、澎湖。好吧！澎湖縣政府還有一個！就他了！那時台上那個因為講錯一直被狂罵！我就在下面等著他會說啥！他因為被罵越來越緊張，所以看到啥就說啥。澎．．澎湖縣政府。天啊！沒了！我要的都沒了！腦袋一片空白！還有啥！邊報資料時邊想……啊！內政部澎湖老人之家……，脫口而出……，下台後我就在想，開玩笑居成真了！是怎樣阿！開一下玩笑而已嘛！居然就被我選到了！My God！算了！也許是上帝的旨意吧！帶我到澎湖逛逛。

來到澎湖算算也有六個多月了，也算是第二個家了！除了離島沒去過，本島幾乎都逛透了。我本想說要退伍前一兩個月在去玩玩好了，只是時機不對，我要退時正好是冬天，而且是過年之後。算了．．．退伍之後，夏天再來玩好了！在這裡我是在大門警衛室服勤，工作內容是管制出入人員，也要送公文跟整理環境！看起來很輕鬆，但其實也是有辛苦的地方的。在這裡跟學長學弟處的不錯，學長人很好，休假回台北時也會打電話找我出來吃飯，也跟單位裡的大哥大姐也處的不錯！算是來對了地方了！雖然機票錢有點貴．．．算了！別抱怨了！至少有搭過飛機了。哈哈！退伍之後我會回來玩的！



I will be back!



服勤單位 安老課  
60T 役男 張錦輝

接到抽籤通知單，去到鄉公所集合抽籤，我很"厲害"的抽到「替代役第一號」，家人都笑我抽到籤王。我覺得幾號不是都一樣嗎？還是要當兵阿！之後，一直懷著期待的心，等待到6月3



日這天來臨，臨啟程時，一一和爸爸、媽媽、姐姐、妹妹道別，就坐車往機場，來到我不熟悉的成功嶺，裡面有好多人喔！一時不知道該做什麼……。

在部隊長官的帶領下，我順利安置好自身的物品，開始我的當兵生活。當替代役雖然沒有想像中嚴格，但是還是很有紀律，讓人不敢隨意輕舉妄動，而且規矩很多，像摺棉被就讓我很頭痛，老是摺不好，一直被扣分數，差點連假日都不能放。不過在這裡也認識很多人，也擴展了我的視野，原來還有那麼多我不知道的事，真的很高興來這裡當兵，讓我了解這麼多事！

後來，接到可以調回澎湖的兵單，可以回到家鄉服務，一時間感覺很高興。當我打電話回家跟父母說，我可以調到「內政部澎湖老人之家」服務，媽媽說這是我的福報，要我好好的調整心情，準備為住

在這裡的長輩服務，才能真正為國家社會盡一份心力。

一開始真的很不習慣，壓力很重，吃不太下飯，心裡一直想著「我一定要加油」，一直對自己說「加油」！看到學長和阿姨那麼親切的關心老人家，我也努力的在學，希望可以快點順手，學長跟阿姨也都很用心的教我，我慢慢的適應這個環境，工作慢慢的順手了，漸漸的開始接觸老爺爺老奶奶，開始替他們送醫，餵飯、洗衣服、整理房間。

首次，先說養護大樓的事，送他們去醫院時的心得吧！明明昨天還跟我有說有笑，今天卻病倒了，感覺真的好難受，為什麼會這樣，送他們去醫院時，我一直念阿彌陀佛，求佛祖保佑他們沒事，佛祖似乎有聽到我的請求，老爺爺和老奶奶都沒事，真的很高興。

說到餵飯.真的很令我頭疼，有些愛吃不吃，有些拼命吃，有的根本不理我，連哄帶騙的餵他們吃飯，明明年齡都比我大，都可以當我的爺爺奶奶了，卻像個孩子耍任性，讓我想起家裡的那個姐姐生的小孩，一個拼命吃，一個都不吃，讓我哭笑不得，無語問蒼天。言歸正傳，老爺爺老奶奶比他們還嚴重，有些騙到都快虛脫，有些要吃好幾個小時，有些吃的很快，像是要去戰爭一樣；有些吃到說「難吃」，不吃了！有些吃到一半開始胡言亂語，說些讓人聽不懂的話。當時我會想「把飯吃完再說好嗎？」他們吃完飯接著就是睡覺，不過有些睡了，有些還是在喃喃自語，我都會說「乖~快睡唷！」

再來是洗衣服，有的堆積如山要慢慢洗，心裡想著「要洗乾淨」，因為那是爺爺奶奶要穿的，不過.....都有糞便的味道，幸好有帶口罩，不然送醫的可能就是我了！洗好的衣服拿去燙，拿出來時，燙的我哇哇大叫，可是還是要拿出來褶，還給爺爺奶奶，拿被單去洗的時候.真的讓我有苦說不出，有汗味就算了，還有大便的味道，當時覺得，我是可憐的仙度瑞拉，心想「快點快點快點洗完……」洗完後，覺得"人生是彩色的"。

之後是整理房間，把所有夕被單和枕頭單拿去洗，說真的，在家我從來沒有這麼勤奮過，……，換新的上去，有些爺爺奶奶看我這麼努力，都會跟我說「謝謝！辛苦你了！」只要聽到這些話.我的心裡就覺得好溫暖唷！疲勞完全消除，可以繼續工作。

接下來說安養大樓的事吧，那裡的爺爺奶奶都行動自如，我去那裡工作時，那些爺爺奶奶都會說「謝謝你們！有你們幫忙，我們的生活才會這麼美好。」有些爺爺奶奶還會說一些往事給我聽，有時會說「想回家」，有時候還會拿水給我喝，其實看到他們時，我會想起在家的奶奶，相較於在這裡的爺爺奶奶，突然有種莫名的心酸，明明都是上年紀的老人家，為什麼他們不能在家享受天倫之樂，要一個人孤孤單單的想家，有人來探望還好，沒人理會時，真的好可聯唷...他們的眼神都透露著，想念家和兒女的思念，很想安慰他們，卻不知道該說什麼好，只能靜靜的看著他們……。

哎呀！都說一些傷心的事，現在說說快樂的事吧。同樂會爺爺奶奶唱歌和跳舞給小朋友看，小朋友也唱歌跳舞給他們看，還獻花和小卡片給他們；園遊會接著開始，我們替代役忙到差點沒時間買東西，我只能買泡麵而已，因為真的非常沒有時間。看著爺爺奶奶高興的表情，我雖然忙碌，可是真的覺得好開心唷！看著老爺爺老奶奶和家屬互動時的笑容，我不禁想抱怨「拜託你們常來看父母好嗎？父母比工作重要!!!」其實，如果沒有這些老人家，就不可能有小朋友和年輕人，就因為有他們的努力，才会有現在這麼美好的生活，不是嗎？不管貢獻多或貢獻少，他們都一路坎坎坷坷的走過來了，幫助他們只能算是謝謝他們而已，謝謝他們所做的努力，我會付出所有的力量來服務你們，也希望爺爺奶奶他們可以一直這麼開心！

還有喔！中秋節的時候，家主任還辦宴席給老爺爺和老奶奶吃，老爺爺和老奶奶都好高興喔，邊吃邊笑，還在哼歌！雖然聽不懂，但是，覺得他們都好可愛喔，明明都是年事已高的老人家，卻跟孩子一樣稚氣、單純、誠懇、可愛、還有「誠實」，讓我好喜歡他們喔，真的衷心的希望他們可以永遠這麼健康、長命百歲，跟他們聊天真的是很開心的事，可以聽到各式各樣的故事，有些開心的、有些難過的、有些溫馨的、有些好笑的、有些生氣的，我才知道，原來每個人都有屬於自己的故事，這就是人生阿!!!

其實我最討厭的事情是看到爺爺奶奶生病，他們的表情都好難過，我心裡也很不好受，覺得好像是自己的家人生病一樣。我想，或許是

我已經把他們當作家人了吧!所以,我不想看到他們生病。再來就是看到老爺爺一直看窗戶,等他的孩子來看他,卻一直一直的失望,可是每天都一直在等,讓我看了好心疼喔!有時候還會跟他一起等,但是,他的孩子始終沒有來,看到老爺爺失落的眼神,我的心真的好難受喔!他的孩子到底在忙什麼?為什麼一直沒來看自己的父親呢?工作真的那麼忙那麼重要嗎?來看一下就好了,有什麼關係,也不想想,沒有父親,怎麼可能有你,沒有父親辛苦賺錢,辛苦栽培,你們可以在這社會上立足嗎?把自己的父親丟在老人之家,連理都不理,打個電話有那麼難嗎?幾分鐘的電話費付不起嗎?幾分鐘的時間都不行嗎?為什麼不來看自己的父親,看一下就好了,又不是要待多久,來看一下,父親就很開心了,不是嗎?

對了,還有一位老奶奶讓我很在意,因為他有氣喘病,只要一緊張或天氣一變化,他的氣喘病就會發作,一個月至少要送醫2次以上,有時候要是氣喘發作的很嚴重,還要住院,而且點滴還要慢慢滴。對了,護士小姐似乎不會找不到血管,刺了好幾次才好,刺的我也覺得好痛,覺得好心疼喔!有一次我整整在醫院待了17個小時,那時候沒帶外套,真的好冷,又睡不著,又沒事做,看著老奶奶和點滴水發呆,幸好學長來換班,送來便當和餅乾,否則……,不然……,好不容易回到老人之家,阿姨看到我,跟我說「你怎麼變熊貓了?」我把所有的經過一五一十的告訴阿姨,阿姨說辛苦你了喔!之後,遇到學長,他也問了同樣的問題,我又經過說了一便,學長說「這種事是常有的,辛苦你了!」

在老人之家我很快樂,我三生有幸的在這服務,這裡真的很溫暖,很適合讓老爺爺和老奶奶住,以後我會更用心的服務老爺爺老奶奶,也希望他們的身體永遠健康!!!!!!<END>





# 歇後小語 【澎湖頌】

志工 歐基石



微風輕吹蓮池畔，漣漪輾轉起浮萍；  
天空彩霞為奇觀，海水青藍面如鏡；  
觀音亭外夕陽下，優閒男女徒步中；  
世外桃源西瀛台，神話佳評如雨筍：

夏日涼傘好遊賞，海鮮遍嚐永不厭，民風純樸好模樣；  
治安第一人人誇，奇景異事年年現，好山好水好風光；  
古蹟神典孀祖廟，庇蔭子民平安福，才情人物數家珍；  
遠東名鏈跨海橋，熊形虎嘯隨影行，高瞻遠矚話西瀛；  
望地旺季旺財臨，國際島嶼海上珠，指日可待成正果。



# 活動花絮



97. 7. 8 文化局青少年國樂研習社蒞家慰訪



97. 7. 10 蘇市長詹雅雯來訪



97. 7. 15 員工慶生會



97. 7. 16 外部團督



97. 7. 31 役男捐血活動



97. 07. 31 龍門沙灘淨灘暨餐敘活動



97. 8. 8-97. 8. 24 輔英科技大學



97. 8. 8 父親節糕點製作



97. 8. 13 不定期考核



97.8.14 絲瓜絡



97.8.20 員工慶生會



97.8.27 文化局



97.9.5 志工第3次座談會



97.9.9 疏壓講座



97.9.11 中秋卡拉ok



97.9.12 東森房屋



97.09.16 志工督導講習



97.9.18 員工慶生會



97.9.28 榮服務處長致贈榮民  
榮譽歡度榮民節



97.9.29 馬公市市長祝賀百歲  
人瑞



97.10.04 本家60週年慶活動



97.11.3 南管研究學會



97.11.12-13 員工自強活動



97.11.14 志工烘焙西點義賣



97.11.15 志工參加身心障礙園遊會



97.11.18 家主任烘焙西點贈員工及志工



97.11.24. 員工慶生會



97.11.27 志工第4次座談會



97.11.29 院長退休聯誼



97.12.1 院長退休合照



97.12.05 外部團督



97.12.16 冬至志工包菜繭



97.12.16 院民慶生會



97.12.19 性別主流講座



97.12.19 員工慶生會



97.12.23 中正附幼參訪



97.12.25 白沙鄉立托兒所



97.12.26 志工會員大會



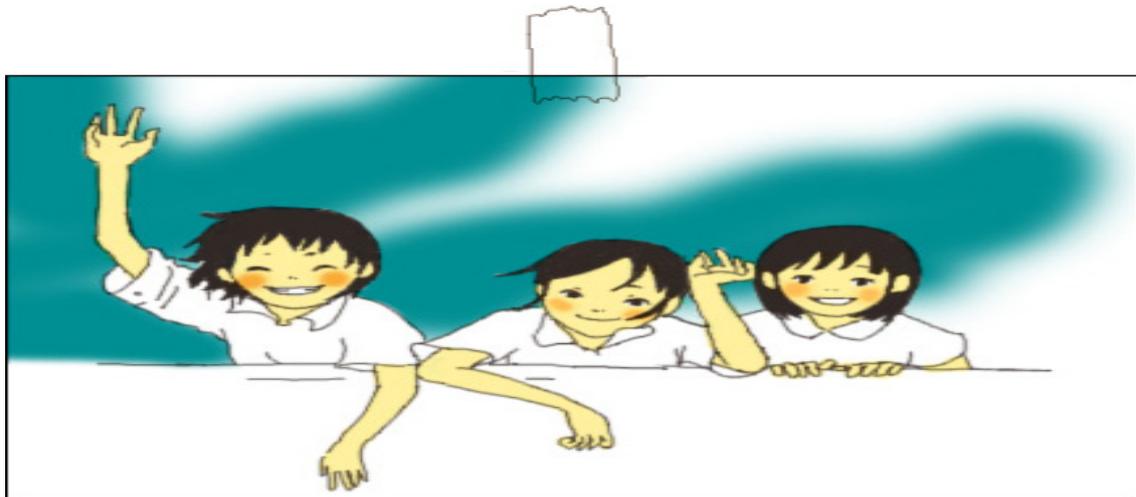
97.12.29 志工包餃分享院民



97.12.29 議長蒞家慰訪



97.12.30 民進黨蒞家慰訪



附錄一:內政部澎湖老人之家員工國內文康旅遊活動申請書

一、申請人依照本家員工國內文康旅遊活動實施要點規定，申請籌辦文康活動，茲擬具下列活動計畫

申請人(領隊)				地點	
行程(請勾選V)		旅遊日期		行程內容摘要	
1天		年	月	日	
2天1夜		至			
3天2夜		年	月	日	
參加人員					
編號	姓名(請簽名)	身份證字號		出生月日	備註
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

共計 人。

二、以上所擬，奉核後，擬依活動計畫辦理。

申請人	人事機構	會計室	主任
單位主管	秘書課		

內政部澎湖老人之家 97 年度 7 至 9 月份外界捐款 (物品) 徵信錄

捐 贈 者	日 期	捐款(單位:元)	備 註	捐 贈 者	日 期	物 品	備 註
洪 永 豐	97.07.07	2,000		蘆薈園企業行	97.07.10	蘆薈沐浴乳 42 罐、蘆薈洗髮精 14 罐	
洪 長 麟	97.07.07	600		無 名 氏	97.07.12	餅乾 2 包	
洪 惠 鈴	97.07.07	600		澎湖里仁店	97.08.05	蕎麥蘇打餅 3 盒、糙米米果 2 包、方塊酥 2 包、胚芽餅 1 包	
洪 福 志	97.07.07	600		楊 雅 貴	97.08.18	白米 2 包	
洪 永 豐	97.08.06	2,000		普 照 會	97.08.22	白米 200 台斤	
洪 長 麟	97.08.06	600		李 子 林	97.08.25	多功能泡腳機 1 台、手提式收錄音機 1 台	
洪 惠 鈴	97.08.06	600		正歲精密工業股份有限公司	97.09.03	港式小月餅 140 粒	
洪 福 志	97.08.06	600		聯豐汽車貨運行	97.09.05	紅麴餅乾 2 箱	
聯豐汽車貨運行	97.09.05	5,000		楊 雅 貴	97.09.08	白米 2 包	
盧 再 和	97.09.05	10,600		誠信房屋仲介行	97.09.12	杏仁茶 4 箱、仙草蜜 3 箱、八寶粥 3 箱、喜憨兒月餅 10 盒、曼仕德咖啡 4 箱、麥香奶茶 4 箱、寶健飲料 4 箱、喜憨兒月餅 10 盒	
盧 再 和	97.09.05	17,600		方 祥 權	97.09.14	餐點 12 盒、月餅 1 盒	
洪 永 豐	97.09.05	2,000		歐 國 暉	97.09.14	吐司 8 條、月餅 8 盒	
洪 長 麟	97.09.05	600		鼎立電子	97.09.18	上衣 75 件	
洪 惠 鈴	97.09.05	600					
洪 福 志	97.09.05	600					
合 計		44,600					

內政部澎湖老人之家 97 年度 10 至 12 月份外界捐款 (物品) 徵信錄

捐 贈 者	日 期	捐款(單位:元)	備 註	捐 贈 者	日 期	物 品	備 註
洪永豐	97.10.07	2,000		楊雅貴	97.10.02	白米 2 包	
洪長麟	97.10.07	600		吳淑瑾	97.10.04	果汁多 6 箱	
洪惠鈴	97.10.07	600		陳國相	97.10.12	米粉 35 斤	
洪福志	97.10.07	600		薛水河	97.10.16	輪椅 1 台、高四腳拐、馬桶椅 1 台	
澎湖縣國際蘭馨交流協會	97.10.20	2,000		無名氏	97.10.21	恰好香香豆 13 包、米菜 5 斤	
澎湖縣社會福利推展協會	97.10.20	2,000		歐國暉	97.11.09	麵包 52 粒、蛋糕 24 粒	
真善美聯誼會	97.10.20	2,000		無名氏	97.11.13	餅乾 1 袋、餅乾 90 包	
洪永豐	97.11.10	2,000		林老色涼張	97.11.18	味王素食麵 141 箱	
洪長麟	97.11.10	600		無名氏	97.11.28	西點麵包 92 粒	
洪惠鈴	97.11.10	600		吳安邦	97.12.11	麵線 10 包	
洪福志	97.11.20	600		無名氏	97.12.11	看護墊 3 包	
無名氏	97.11.28	1,000		無名氏	97.12.12	麵包 46 個	
洪永豐	97.12.08	2,000		無名氏	97.12.12	餅乾 1 批	
洪長麟	97.12.08	600		莊建志	97.12.16	白米 2 包	
洪惠鈴	97.12.08	600		董阿雪	97.12.24	香菜酥 (素食)	
洪福志	97.12.08	600		財團法人台灣省私立台北仁濟院	97.12.29	得利卡 (復康巴士) 1 輛、改裝輪椅升降機 1 式	
蔡文合	97.12.18	20,000		呂陳秀鳳	97.12.29	飲料 100 罐	
				郭長流	97.12.31	暖暖包 70 包	
合 計		39,400					