



# 菊苑

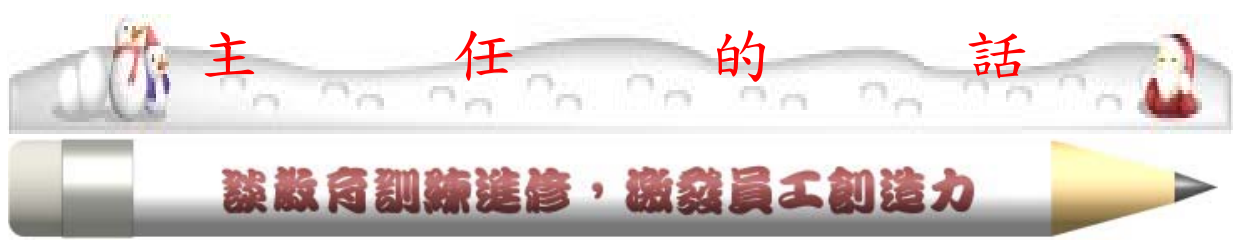
第十期  
2010年1月

博愛、真誠、專精



## 內政部澎湖老人之家

發行人：趙正淑  
執行編輯：吳有諒  
澎湖縣馬公市光華里123號  
TEL 06-9217056  
<http://www.pheh.gov.tw>



主任 趙正派

值此邁入 21 世紀，我國正面臨國際化及全球化更趨激烈之競爭，及不斷湧現的新生事務與各種不同的挑戰，政府部門當須因應，以及回應民眾層出不窮的需求與期盼。管理大師彼得·杜拉克（Peter Drucker）在 1993 年即指出新世紀是「知識經濟時代」知識的應用與創造才是推動社會經濟成長的動力。我們正處「第三次產業革命」一個以「腦力」決勝負的「知識經濟時代」，誰能具備較豐富的知識就擁有較優勢的競爭力，故組織必須透過不斷地學習，才能激發一股股來自四面八方的創意，讓組織競爭力得以提升。「人」是組織最重要的資產，公務人員是落實政策的基石。故如何透過不斷地學習，來激發公務人員創造力，已成為當前政府重要課題。茲將「教育訓練進修」與「創造力」等概念分述如下：

教育訓練（Training）係指組織為協助員工習得工作相關知識、技能與行為模式所做的規劃，並以讓員工在實際工作時應用前述學習成果為主要目標。教育訓練的方式，如聘請學者專家授課、派員參加研習、影片欣賞、數位學習、戶外參訪、讀書會、研討會等。而進修方面可利用公餘時間前往就讀高中職補校、空專（大）、研究所等，增長智能。政府為鼓勵公務人員公餘進修，對於進修同仁，成績合格者，給予補助學分學雜費一半，每人每學期最高補助二萬元為限。透過上述教育訓練進修學習，可以讓我們逐步地，瞭解許許多多自己原先不甚熟悉，甚或全然一無所知的人、事、物，進而在這一點一滴認識對方的過程裡，漸漸地縮短那段之前橫跨於彼此之間、恍如遙不可及的距離，終至沒有距離。若無學習，那麼在我們自己，以及其他我們不熟悉的種種陌生人、事、物之間，便永遠橫著一

道難以越過的鴻溝。無從跨越，也無法跨越。然而，當我們一步一步地經由學習，認識了自己不熟悉的人、事、物，彼此距離的藩籬，便由此破除。

自然而然一些不同想法與作法就會被激盪出來，讓原來平淡無奇的組織出現活力。

創造力(creativity)是指個體能運用自身的流暢力、變通力、獨創力、精密力、開放力等能力，完整地執行創造思考的所有心理歷程，包含：界定問題、產生創意、表達創意、選擇與評估創意、改進創意、決定創意等。而創新是(innovation)創造力的具體實踐。「創造力」與「創新」是一體之兩面，相輔相成。「創造力」的是 21 世紀知識經濟時代迎向挑戰、開創新局所必備的核心能力。因此，為提升國家競爭力，培育具有豐富創新能力的人才，已是公私部門一致的看法。再者，我國各級學校也如雨後春筍成立創造力推廣中心，顯見對創造力訓練對學生未來成長重要性不言可喻。

創造，無非就是把已固定的作法打亂，而再以另一種不同於過往的方式，重新連結原有事物。但想要打亂作法，並以大異其趣的方式加以重組，便得先熟悉自己原先不一定知之甚詳的作法，而這熟悉事物的過程，就是要透過教育訓練進修等方式取得知識。這世上唯一不變的，就是「變」。我們邁入新世紀，無論你有沒有切身的感受到，我們仍然必須每天面對較之以往更多樣化、更巨大的變化，這也是不爭的事實。置身此中的我們，除了不斷地終身學習，還有什麼更好的方法，能讓我們在面對隨時隨地瞬息萬變的未來，永遠能夠走在時代的尖端，故冀望透過教育訓練進修學習給自己和組織一個圓滿的未來！

# 安老天地



安老課 彩萍

今年 3 月上旬突接么弟來電邀約，擬陪老爸同赴大陸省親，心繫多次未能陪老爸同行之遺憾，欣然同意，小妹亦應允隨行，於是一場省親及自助之旅於決定後二個多星期即倉促成行。

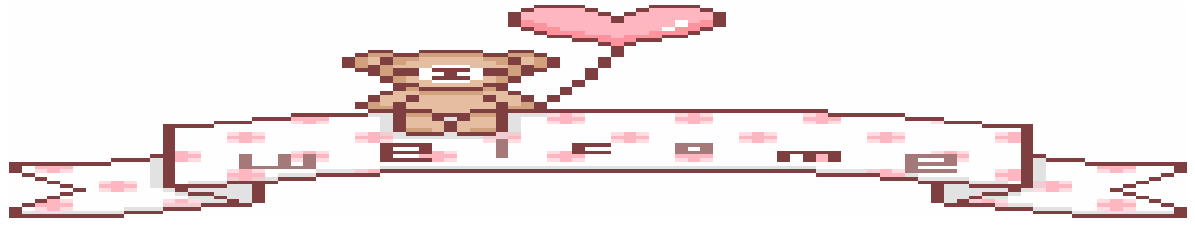
3 月下旬由台北松山→金門→坐船到廈門→搭機飛南昌，因金門霧鎖延誤，到南昌機場時已是晚上 8 點多，還好有人接機，等到目的地—江西九江已晚上 9 點多了，車停在一棟有小花園的獨棟樓房前，只見未曾謀面的姑姑帶著一家老、中、青三代約 20 多人門前相迎並等著我們吃飯，豐盛的菜色，加上熱情的招呼，讓我等受寵若驚，當然酒足飯飽之餘，還是要來個八圈，培養彼此情誼，而老弟最哈的莫過於那檯自動洗牌桌，頻問價格，真怕弟要扛一枱返台；翌早，即被一陣喇叭聲喚醒，不，應該說是薩克斯風，熟悉的小鄧“千言萬語”優美旋律，沁人心脾，著衣出戶，散步別墅群中不時傳來悅耳的鋼琴聲，戶戶家中都擁有小水池及休憩鞦韆，可見其悠閒，掃興的是夾雜著狗吠聲，幾乎每戶家裡都有養狗，路人走過，狂吠不停，真是煞風景。

姑姑育有三男三女，姑丈已往生，老人在政府機關做事，老二開了一家涵管工廠，老三是女兒，三女婿做地磚生意，老四老公是公務員，老五則開了一家設計公司，老六夫妻都在老二工廠做事；老大邀集我們到他家吃飯，他是個做了快 30 幾年的老公務員，政府給了他一棟 30 幾坪的公寓，自己配合繳了人民幣 7 萬元左右，可說安居；我們也參觀了老二工廠，員

工近 20 人，老三那就讀研究所並在此打工的兒子為我們導引解說，就在我們觀看製造過程時，在前方工作的工人，突然連人帶車軌進工作槽裡，老爸見狀大叫，快關閉電源，幸好有人眼明手快的拉住工人，才保住工人沒事，總算虛驚一場，老弟說快走吧，不要影響人家工作；一群人信步走出工廠，閑談之際，有人告知，老六老婆代理國外櫥櫃品牌正值開幕，我們被瞞著帶往百貨公司專櫃參觀，得知後趕緊包禮金，卻被婉拒，那好吧！就捧個人場，來來回回裝顧客在那閒逛了好幾次。接著是被安排至餐廳吃了一攤，只知道在九江 5、6 天的時間，除了重點遊覽各景點外，幾乎都在趕場吃飯，不同的餐廳，同樣的一批人，親友團輪番做東，好不熱鬧，當地飲食，又鹹又辣，肉是待客的上品，餐餐皆肉，幾天下來不知什麼是菜根香，親友們對我們台灣帶來的牙線可是非常好奇，（當地只有牙籤沒牙線）用過後都覺得滿意，自備的牙線全送了。



日照香爐生紫煙，遙望瀑布掛前川，飛流直下三千丈，疑是銀河落九天—廬山— 山中多流泉飛瀑和奇洞怪石，腳踏名勝，眼觀古跡，奇峰競秀、萬壑爭雄、氣象萬千，雲霧繚繞，橫看成嶺側成峰，遠近高低皆不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中。當然是遊賞九江必經景點；堂弟開車載我和弟、妹上山，當天天氣涼爽，一路彎延而上，越向高處，雲霧越重，至幾伸手不見五指，車速緩慢行進，終至山口，下車後，寒風凜冽，全身直打哆嗦，入山門票人民幣 130 元，堂弟找人帶我們進去，門票省了，一群導遊隨即迎上，選了一中年女性導遊帶路（30 元人民幣），導遊還不錯，帶我們看了五老峰、三疊泉（忘了有多少階段，只知大家都爬的氣喘噓噓，不行的還可找專業挑夫）蘆林湖、大天池、花徑（花徑相傳是唐代詩人白居易詠詩的地方，



也稱此地為“白司馬花徑”，並建造了“景白亭”，園中建有“白居易草堂陳列室”，屋內掛滿詩詞畫作，白居易石像立於湖畔，四周景色優美，橫石上“花徑”二字，傳說係白居易手書）、琴湖、錦繡谷、仙人洞（相傳為八仙之一的呂洞賓修煉之地，乃天然岩洞，仙人洞內有乳泉一滴，浮空而落，故名“一滴泉”，導遊說打牌的人摸摸此泉水，牌運變佳，聞言，只見弟、妹二人挺有默契的一前一後摸著泉水，雖然我不打牌，但都來了，不摸白不摸）、含鄱口（到時煙雨迷濛又下著小雨，我們在漫步在海茫茫的山林中，廬山天氣瞬息萬變，一會日出，一會又茫茫濃霧，奇峰、絕壁都籠罩一層雲霧，落日沒欣賞到，真是可惜）、東林寺、白鹿洞書院（居中國古代四大書院之首，宋代理學大師朱熹在此提出的教育思想成為中國古代教育的準則，書院內樹木高聳筆直、環境清幽，遠離塵囂，最宜於清心寡慾，滿足人們對精神的追求，當然狀元榜前留影是一定少不了的，離開時我們都買了二支超大的大紅狀元筆，沾沾文人氣息，也算是來此一遊的紀念）、廬山博物院等。除了遊賞外，我們還有一項任務，那就是老爸友人託買了2支拐杖，（受不了，是哪個沒良心的要我們千里迢迢帶著拐杖回台，台灣是沒拐杖了嗎？忍不住要破口大罵，該死的是，還長不長短不短的，不好打包，非得拎在手上不可，更氣絕的是這位仁兄還託買一組文房四寶，硯台大約重6 kg，30 cm正方，雕龍刻鳳的，相當精緻，並含2支筆，1支墨，市面少見，還是透過特殊管道才買得到，近2千人民幣）晚上一大家子就在廬山山下一家頗有名氣的老母雞店用膳，果真名不虛傳，座無虛席，味道鮮美，令人口齒留香，熟知吃到一半，雷電交加，接著是傾盆大雨、停電，現場一片漆黑，不久突有一小盞打火機燭光，只可惜少了生日快樂歌。

煙水亭—在九江城南甘棠湖湖心小島上，為九江的地標性建築，相傳三國時期「周瑜點將台」的舊址，在此亭，湖畔風光盡覽，每到下午時刻，湖畔旁滿是人潮，或運動、或下棋、或閒聊，參觀時正值整修中，不對外開放，只能在外遠觀點將石，擺擺 poss；就在附近轉角，堂弟帶我們看了昔日老爸小時的住家，一棟路邊透天高樓，現為一家電信公司，當時因為逃難，相關證件遺失，該樓已收歸國有，堂弟望樓興嘆，不然現在也是好野人一個。

九江口的長江大橋—此橋為一雙層雙線，是中國也是世界最長的鐵、公路兩用鋼樑大橋，在九江的長江口堤岸，上看汽、火車穿梭，下眺長江河岸輪船交織，真是壯觀。

龍宮洞—"天然地下藝術宮殿"的彭澤縣龍宮洞，典型的喀斯特地形，泥質石岩溶洞，鐘乳石、形狀奇特、中途一段乘舟遊覽；一到當地即被導遊黏上，甩也甩不掉，導遊費人民幣 50 元，比廬山導遊費還貴，貴還不打緊，火的是該導遊從頭到尾都一副晚娘面孔，不知我們是招誰惹誰了，因是地洞，除了景點有一些光束外，許多地方都是陰陰暗暗的，照個像 20 元人民幣，借個光也要 10 元人民幣，振興經濟也不過如此，好樣的。

記得 24 日那天，堂弟及堂妹婿分開二輛車，載爸、媽、姑姑、弟、妹、堂妹、我等到樂平探望老爸同母異父兄弟，當日滂沱大雨，幸好路寬道直，車行順利，兩個半小時後到達，對方遣了個小姑娘出來引路，不知跟收費站人員說了什麼，免費放行，繞過了幾條路面泥濘的小產道，最後停在一棟新建不久的四層樓房前，耳邊突然響起霹靂叭啞的鞭炮聲，映入眼廉是夠誇張的歡迎人潮，除了不認識的親戚外還有這兒的住戶，妹低語道，該不會是全村的人都來了，這位爸爸要我叫叔叔的親戚介紹了他的七個女兒及一個兒子，兒子年紀比我小很多卻已



當爺爺了，叔叔家境目前在這村來說還可以，是開雜貨舖的，一樓及梯間堆了許多雜貨，剛到就送上了在地的草仔粿，味道還不錯，因時近清明，我們拜祭了葬在當地無緣的奶奶，回程時順道看了附近的一條金礦河，據聞昔日淘金人潮不斷，目前產量已少，人潮已不復見，但尚有一大型淘金機具在此運作，聽說是政府發包民間承商採金；中午滿桌菜色，雞、鴨、魚、牛、狗、鱉都出籠，誠意十足，當地敬酒是將酒倒於碗公，然後用湯杓杓著喝，一碗酒八分滿，敬完再斟八分滿，有意思。特產是甘蔗與白蘿蔔，都是又粗又大，飯後一節節的甘蔗送到面前，我們是坐著啃，叔叔家十來人，大大小小杵著，人手一支，和蔗皮啃著，蔗渣直接吐在地上，嚇！赫然發現其中一位滿頭白髮，蓄著白山羊鬍的老先生也是如此啃著，突感牙齦一陣痛楚，隨即聯想到我們院裡的阿公阿嬤，全口半口的假牙，哎!!!!

大陸一胎化雷厲風行，採重罰政策，公務員犯了禁忌，不是解職就是降級，老百姓犯了罰錢，倒是有錢人卻另有一番說詞，說是品種優良，多生無妨，反正有錢繳庫嘛！叔叔有個女兒，生多了沒錢罰，家裡的桌子、床舖被搬走外，最瞎的是屋角還被敲了個大洞，逢雨就泛濫成災，厲害吧！看你還生不生。

回程時經過了陶瓷重鎮—景德鎮，該鎮路燈全是陶瓷打造，路旁造景，亦是陶瓷砌成，風格獨樹。25日找旅行社安排蘇、杭二日遊，26日晚搭火車，行前姑姑家男丁都到火車站送行，浩浩蕩蕩一行人，不僅送進了月台，還送進了火車裡，堂弟適時遞上2支拐杖，喔!!差點忘了，不然還真不好交差。

蘇州—素有~絲綢之鄉，園林之都~的美譽，市中~小橋流水，水鄉古城，是個~城中有園，園中有城~古典與現代結合，古韻今風之大都，可惜只能坐在車上欣賞。

獅子林—蘇州四大名園之一，裡面有好漂亮的彩繪玻璃，整座園林古意十足，更有湖石奇峰，參觀人潮真是絡繹不絕，到處人頭鑽動，已到了人擠人的地步，連要留個倩影，都要先卡位，再加上導遊不時來個~台灣的，跟上了沒~根本無心仔細欣賞，中亭石堆砌起來的迷宮庭院超讚！此即



印象最深的一獅子林迷宮，據導遊說乾隆皇來此一遊時，引導人說進入迷宮需有人帶領，不然入內半小時內是走不出來的，乾隆皇不信，自行進入，還命他人不得跟隨，一行人在外苦等近半小時，不見蹤影，情急之下，也顧不得皇上交待，入內帶領，乾隆遊林後，題下“真趣”匾額，至此該林更是聲名大噪。

寒山寺一講到寒山寺，當然就要來吟一下詩啦~月落烏啼霜滿天...夜半鐘聲到客船~~司機大哥還很訝異我們知道這首詩，還說，他們可是很多人不清楚呢！！真想不到有機會來到書裡讀到的寒山寺，真的很開心，該寺已有一千四百多年歷史，寺內古蹟甚多，有張繼詩的石刻碑文等，遊客大多是為尋「夜半鐘聲到船」的意境而來。

來到杭州西湖，此湖三面環海，層巒疊嶂，水波潏潏，遊船點點，兩岸桃柳，宛如一幅天然畫作，漫遊其中，如入人間仙境；西湖十景：蘇堤春曉、曲院風荷、平湖秋月、斷橋殘雪，柳浪聞鶯，花港觀魚，雷峰夕照，雙峰插雲，南屏晚鐘，三潭印月；在導遊介紹帶領下，雖未能一一遊遍，但也看了不少景點，難怪詩人蘇東坡把西湖比作美女西施，描繪西湖的美“水光瀲灩晴方好，山色空蒙雨亦奇；欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜”。

遊西湖一不外坐船或步行，乘船遠眺佇立於杭州南岸之雷峰塔，原塔經燒燬及倒塌已不復見，此塔係後來重建，但風彩依舊，參觀人潮不斷，湖畔樓外樓酒店為用餐名店，據說出入盡是些高官名流，僅管餐費令一般小老百姓乍舌，但食客依是川流不息，著名之叫化雞，令人回味，但僅管如此，老闆因擔心獨家配方外流，堅持不開分店，但有做平價真空包販售；我和弟、妹當然不落人後，買了幾包，想說帶回來解解饞，熟知禁帶熟食，害我和弟、妹在下塌旅店，啃的半死，不過味道真的還不錯啦！雞骨頭真的是入口即化呢！

靈隱寺一靈隱寺位於西湖西部的飛來峰旁，離西湖不遠。相傳1600多年前印度僧人慧理來杭州，看到這裡山峰奇秀，以為是「仙靈所隱」，就在這裡建寺，取名靈隱寺，是我國佛教禪宗十剎之一。後來濟公在此出家，靈隱寺因此名聞遐邇，香火更是鼎盛，導遊說“連爺爺”也曾到此一遊，受到熱烈歡迎，當然他奉獻了5、6百萬的香油錢。

杭州絲綢博物館一集生產、銷售、展覽和文化研究于一體，專業解說人員，從蠶絲如何取用、辨識，製作，到機具的演化，都清楚的介紹，還有走秀表演，當然那是重頭戲，臨場感十足，首位出場model年輕、貌美、

氣質佳，又著著有點性感的絲質睡衣，大家稟住呼吸，睜大眼睛，接下來兩位也是身材姣好美眉，再來~~哇哩勒~~，那廿來一個六、七十歲還略顯福態的阿嬤，一張不是太協調的臉，加上厚厚的濃妝，帶著制式的笑容，走著特有的機械台步，大家既驚又恐又覺好笑，忽見閃光燈一閃，現場都動了起來，拍照聲及掌聲四起，給阿嬤 modol 愛的鼓勵，我想人間是處處有溫情低。

岳王廟——一個家喻戶曉的名人，岳王墓旁有文人及動物塑像相伴，當然害死他的秦檜夫婦是一定少不了的，安排跪在岳墓附近懺悔。人從宋後少名檜，我到墳前愧姓秦。還好我不姓秦。

宋城——是杭州第一個仿兩宋文化內涵的主題公園，看裡面的人、物，發思古幽情，不論是城池或小店，連盥洗室都古意盎然，隨處可見著古服的工作人員，在古服出租處，見一員外左擁右抱兩女子，好不幸福的模樣正高興的留影，身旁卻有個不識相，手拿大刀著將軍服，狀欲砍人的程咬金，附近擂台上正上演著熱鬧的拋繡球招親，我和弟妹吃著武大郎店的大燒餅（原來是鹹菜餅），弟還執意在天下第一長火柴前留影。

龍井問茶——來到好茶村，該村靠龍井發跡，村裡幾乎都是別墅洋房，家家富裕，導遊說該村女兒不外嫁，採招贅入室；有則傳說，清隆皇南下江南時，曾經在杭州名勝——獅峰胡公廟前，品啜龍井，對它的香味留下深刻的印象，因此命名為「御茶」。從此以後，龍井茶遂而名揚天下。我順手買了一斤龍井回家，老公一泡，淡而無味，猶如喝白開水，還說我被騙了。

遊覽蘇、杭一路，由大型遊覽車，換上九人坐小包，再換上4人車，最後再回到遊覽車，不管是預先訂好的旅遊團或是臨時招攬的散戶，導遊都有辦法隨時安插，見識到大陸導遊的機動及效率及各導遊間的互通有無。

最後一站當然是來到廈門，道路是又寬又長，計程車司機很健談，語言上一點障礙都沒有，司機言道這裡每2、3個月就有一條新路出現，還埋怨說造那麼多大路幹嘛！乘客點到新路段他都不知在哪？

一場大陸探親之旅，拖著疲累的身影，滿懷著溫馨與歡欣，一家人踏上回程，迎向朝陽賦歸。想著連爺爺的歡迎儀式，大陸的親友團真是熱情啊！下次有機會一定再來。



# 少 教 所 專 欄

## 蓮葉清單—簡單生活七步驟 讀書心得



少教所

歐楚意

很多的時候，我們都在追求一種叫做「簡單」的生活，卻忘了原來簡單生活其實只在我們的一念之間而已。當越來越多的口號、用語，標榜著節能減碳，高舉環保的戒律時，想想「簡單」二個字對你我而言到底是遙不可及亦是垂手可得。

當我們日復一日生活在充滿污染、全球暖化危機、奢侈以及道德淪喪的社會時，這些負面的訊息一直充斥在你我的身邊。雖然想去改變現況，想去關心，但在大環境的壓力與再等等的心態下，所有的雄心壯志卻成了心靈上的道德負擔時，人們就會因為沮喪而日漸麻痺。而將自己的生活變得越來越複雜，複雜到連自己都忘記生活是怎樣的一件簡單的事。

丟開社會的道德包袱，回歸到自己原始的生活層面。在追求個人高享受高消費的生活樂趣時，你就喪失了這些原本你所擁有的。因為不停的在趕，不停的和時間賽跑，於是沒有時間停下腳步看看藍天、聽聽風聲，逐漸少的是對生活的感受力，連帶著就必須去割捨掉所擁有的真正快樂。

慢下腳步不是減少了競爭力，也不是缺乏動力。而是讓自己再一次從【心】出發，回歸簡單的生活。【活在當下】不是逃避而是讓自己放慢腳步去領悟與感受，此刻的幸福與否是掌握在你自己的手裡，別人無法左右你更無法去支配你的生活。當用「活在當下」去感受周遭的一切人、事、物時，我想那即是所謂的【簡單的幸福】。簡單的幸福不需要很多的金錢去堆積，不用花很多的時間去規劃，因為它在你的指縫間流轉。低頭看看路邊不知名的小花，那是一種幸福，因為你看得到。聽一聽蟲鳴鳥叫，那也是一種幸福，因為你聽得到。與身邊攜手相伴的人白頭到老更是一種幸福，因為你的身邊有一個可以和你相守一生的人陪你走到地老天荒。看著孩子

長大是幸福，因你必不會錯過他成長的點點滴滴，在每一個重要的時刻都因有你的相伴，孩子成長的路上必然減少了許多挫敗。【簡單的幸福】不需等待與找尋，因為它就在你停下腳步的時候，你用【心】感受到了，就是幸福。

就如做作者所說的：不管誰跟你說，你現在喜歡或擁有的某件事物並不恰當，因為你「應該」過簡單的生活，這些人的話你都不要聽。因為「簡單」就好像一棵樹，是從我們的內在自然而然生長出來，而不是來自外在，把新的樹皮貼在我們身上。因此作者所表達的意涵是：靜下腳步去傾聽自己內在的聲音，順隨著自己的心去走，不強求貪念，找到自己覺得最想過最自在的生活，那就是【簡單】。那你將重新開始另一段新的【生命歷程】，也將感受到另一種新的生活樂趣。

很多人可能一直在失去的太多，擁有的太少中不斷的追逐，也不斷的在尋找一個我們認為自以為是的「可能」，卻漸漸的失去了自己原本手中所有的。

【譴責】二個字很容易就從我們的口中溜出，我們去譴責一切的人、事、物，因為它可能並不符合我們的所想與所要，因此開始去對你周遭的人有所埋怨，覺得事事都有時不予我的處境。所以不再對生活充滿希望，不再對事對人有所期待。也就開始「自責」，覺得生活中都是危機，生活中再也不是自己原來想像的那麼簡單，讓自己一直在做無謂的負面事件。因此回歸到簡單的本質：將自己所有的一切歸零，不要去控制或壓抑自己的想法，不需要去在意外來的新思想新觀念。開始學會重新看待自己、了解自己。原來你自己並沒有任何的問題，因為生活只有你自己知道，別人無法干預與主導你的生活。所以放下譴責以及對自己的自責，開始去過一種本來你可以過的生活。

當下你覺得對的就去做，不管以後的這個決定是否對的，你過去在當下所做的任何決定或採取的任何行動，都是在你那個時候能做的最好選擇

與決定。那就不要後悔，如果你在當時早知道有更好的抉擇，不用說你一定會那麼做。那如果人們都可以有「早知道」，就不會有後悔，這個道理很簡單但願意接受事實的人卻很少。

所以，如果你這一輩子在你任何一個抉擇的關頭上，做了你所能做的最好決定，也在任何一個時刻採取了你認為最好的行動，而且，如果每一個人都這麼做的話那就沒有人可以譴責，沒有人可以叨唸，沒有人好生氣，也沒有人好埋怨的了。包括自己在內。這個世界在此時此刻就是完美的，那就讓它保持此刻的樣子。清楚的告訴自己：沒有錯誤，只有結果。

人們常常在追求一種自己也不知道的生活，叫做「忙碌」。它佔據了生活中大部份的時間、空間與思考，所有的一切事物都有一個叫做「忙碌」的名詞所取代了。但往往在自己內心底層才知道自己還有多少事未做、多少人尚未好好的對待，因為全部都給了忙碌。因為用忙碌做藉口，忘了在走很遠的路上有時必須去停下腳步，看看周遭的人，看看身邊的環境。我想更重要的是要去停下來思考下一步路怎麼走。可能走得太快了，缺少了一些風景，更錯過了一生中可能只有一次的良辰美景，待有一天回首時一定會後悔，原來自己曾經錯過這麼多。

就像很多的父母認為我只要努力賺錢，給予孩子最佳的物質生活，那就可以了。殊不知正因為你沒有給你自己時間也沒有給孩子時間，所以你錯過了孩子成長的點點滴滴，有一天當他脫離巢穴時，你記不起來孩子什麼時候說了第一句話、什麼時候掉了第一顆牙……，諸如此類你覺得沒有時間和孩子相處的時間，當有一天你停下來時，你的孩子和你可能已成陌路人。因此多給孩子時間也給自己時間，看見孩子的成長，你將也看到了簡單的幸福。

每一個人都想要一個不被打擾的「空間」。在這個空間不需要太多外在的介入。但因大都數的人們都害怕一個叫做【孤單】的名詞，害怕獨處，自己所擁有的空間也就日益減少。到有一天想找一個靜思的空間都沒有，

因為有太多外來人在你的空間中佔了很大的一個界線。而花了很多的時間在你自己的空間中做一些無謂的停留。正因如此所以沒有辦法停下腳步，清楚的面對自己的情緒和感覺。生活中充斥著太多別人所給予的情緒，因此也少了【沉默】的權力。因為你必需去面對外在太多的事務，開始犧牲自己的時間、空間甚至連沉默的權力也被剝奪。

不管你可以走多久，但誠摯的盼望在每隔一段時間，一定要讓自己暫停一下。不管是渡假、休息、放鬆、靜坐冥想甚至只是安靜坐著，讓自己遠離身邊的一切是是非非，減速一下將自己的時間空間以及沉默，重新放入生活中。你才可以欣賞品味「簡單的光華」。從現在開始，給自己暫停說不的權力，也給自己時間空間以及沉默，這才可創造一個屬於你個人的需求與願景，也達到所要的「簡單的幸福」。

大腦主宰人的一切行動與思考，而感覺也是其中的一種。但就是因為人們覺得這是理所當然，所以常去忽略了最原始的「感覺」。有多久你未曾靜下心，看看自己的身體，去感受它帶給自己是一個怎樣的感覺。

擡起耳朵：你是怎樣的感覺，是靜默或者是仍充斥著外在的聲音。為什麼會有兩種差異呢？那就得看個人對於聲音的感受能力與本身的內化。正因為太過熟悉，因此可能阻礙了一些重要的心理過程，諸如思考、內省、計畫，而忘了自己本身可能也曾去經歷過。但因感覺的日益遲鈍，讓自己對事物的感受力下降，也使自己喪失了許多可欣賞的美景與事物。

從現在起，讓感官沉澱，找回最原始的感受力，去除掉一些外在加工的人、事、物，喚醒自己感知的門，讓壓力煩惱一一消除，讓自己回歸平凡的簡單。

正如前面所言，【感知】主宰我們的生活品質。因此在每一次事件的處理，從開始到結束，可能在過程中有傷有痛，當然也可能有歡笑和喜悅。但不管事情的結果如何，在每一件事的過程必讓人會有所成長、有所領悟，以做為下一次再出發的原動力。

大部份的人都會依循自己舊有的軌道運行，所以常產生了連自己也無從解釋的矛盾。因為這是人門的通病，害怕「改變」，怕自己所建構的世界會在一夕之間崩潰。改變成了大多數人不願冒險的禁區。

正如禪宗老師夏洛特·裘可·貝克曾經說過：人的生活有一點像那小漩渦—每當河水流過石頭，在河裡常四處可見的那些漩渦。每一個小漩渦雖是互不相連的小實體，但也都是河流的一部份。漩渦來來去去，總會有一些在那兒，只不過出現的日子和地點各有不同。正是說明了，我們可以像河水一樣流動，但遇到了石頭不需去躲避，順勢而流，雖然中途可能會遇到許多的考驗，但這樣的不確定可能會有另一番意想不到的新境界。

萬事萬物都有其準則以及潛存的道理，所以順其自然不是聽天命，而是在創造一個更簡單自在的世界。學著和生命之河一起流動，可能是我們做得到的事情之中，轉變力量最大、最能改變生命和創造快樂的一件事。因此，生命就是改變，萬事萬物每分每秒都在改變，我們一定要順隨改變，並且信任過程。但不是將一切交託在上天的手，而是要放在自己的掌心，人走心也要跟著走。其實確定與否往往只在一念之間，轉一個念可能你會看見另一片桃花源。

簡單的幸福不是紙上談兵，更不是一個墊檔的口號。應該是由每一個人的心重新出發，心靈的環保、生活的環保以及生態的環保都可以讓自己回歸到簡單幸福的生活指標。

心靈的環保是近年來一直在推行的活動，因為太多的紙醉金迷，讓人忘了最初的純靜。一直以來因為大環境的改變，所以有太多的人們一直在追尋一種叫做【物慾】的生活。但在追求的過程中，讓自己的生活中流失了一些原本美好的事物。因為金錢、權利的誘惑也使自己的心靈蒙上了一層灰，久了以後就忘了如何擦拭。手中握有的越多，失落也越多。因此，「心靈環保」是一個現在必需也立即的工作。我想有幾點是可以讓人獲得心靈的幸福的。

一、時時養成讀書的習慣：不管那一類的書，都有引人啟思的作用。尤其

在青少年階段更需要有讀書的習慣養成，現在各縣市都有公立的圖書館，且圖書館中的藏書都已經經過篩選，這即是一個很好的社會資源。從小讓孩子去接觸一些勵志書籍，為孩子奠定一些處世的價值觀。因此讀書是一個做心靈環保的捷徑，尤其現在的年輕人沉迷網路的虛幻世界日益嚴重，正是需倡導讀書風氣的最佳時機。從現在起拔掉網路線，關掉電視，全家人一起選本好書坐下來觀看，心靈的富裕由書開始。

二、時時說好話；刻刻存好心：「好話一句令人如沐春風；壞話一句使人冰凍三尺」，正說明了【說話】的重要性。話人人都會說，但如何說好話卻是一門大學問。

有時自己一句不經意的話有可能就此改變別人的一生，有可能讓人重新得到力量，但也有可能讓人跌落山崖。人生有三件收不回的事，其中一件是：話說出口收不回。可見說話的重要性，當旁人面臨絕望時，請向他說一句鼓勵的話，把你對他的關心、信心甚至是一句簡單的「我懂」，你可能已經救了一個溺水的人。所以我覺得說好話從自己開始做起：每天向你最親密的家人說一句關心的話、向你的朋友同事說一句鼓勵的話、即使是你所認為的敵人都請向他說一句祝福的話。每個人每天都可做到說一句好話，那麼我相信人與人之間會有更多的喜樂與包容。

在職場上常會面臨一些自己無法預知的狀況，更多的是人為的加工。「好心」應是不加害於人、不求自己的目的。從身邊的人、事、物以平常心和包容心以及設身處地為他人著想的心，去做每一件事對待每一個人，這就作到了刻刻存好心的意念。

**心靈環保從此時此刻由自己做起。**

心靈的單純也就代表了生活的單純，因當一個人無所慾求時，那麼試問：他又如何去引起不必要的紛爭。開始讓自己減少執著；讓自己隨心而行，發現當下沒有什麼可讓自己執意跟隨，也就沒有什麼讓自己可害怕的，



反而更容易碰到意想不到的驚喜，體會到不完美中的完美。每天都期許自己做一件喜歡的事，並且讓喜歡的事變得有意義，這個就是「簡單」。

減少物慾放下執著，讓自己少了那一份追求，多一份自在。讓自己的心隨著意念而走，當然生活即刻變得簡單。完美是每一個人夢寐以求的，所以有許多人窮極一生的去追求，漸漸的反而使自己流失更多，生命中有很多時刻都不盡完美，那麼可否換一個心態看待那一點不完美，就因這點的不完美讓你重新找到自己也發現自己生命中的驚喜。

### 不強求也成了生命中的簡單。

要發現簡單不必長途跋涉，在每一次的相遇、每一件做的事、每天過的生活，都是一面反應出我們的恐懼、憂慮、慾求以及夢想的故事。【現在】這個時刻就能提供我們發現最深沉的寧靜和簡單所需的一切。因此，請鄭重的告訴自己【就是現在】，把握住了那你還有什麼可求的。

從現在開始，面對每一個和你相遇的人請向他說一句好話，每天都發一個善念，減少外在無謂的紛擾養成閱讀的習慣，降低物求做好生活環保，減少浪費回歸自然。生活就可以活得如此簡單。

看完了這一本書，重新誠摯的檢視自己的生活。這才發現生活裡已佔滿太多塵埃，自己已讓生活變得擁擠，少了那一份自在與無掛礙的心。

於是自己為自己許一個「簡單」生活的意念：每天都保有一顆喜悅感恩的心，對每一句將說出口的話細細思量，對每一個在生命路途中出現的人都存在一份祝福與真誠。

每月都看一本好書，並找一個人和他分享書中的點滴。和自己的家人有一段完全彼此擁有的時間，讓自己真正的領受家人的愛。這些都是對自己的期許，也是對周遭朋有的盼望。

每個人都先停下腳步，相信會有不同於前的桃花源出現。那麼你將會發現：原來生活就是這麼【簡單】。

# 一片葉子落下來

院童

歐千為

《一片葉子落下來》，光是書名就足以蓋過千言萬語來說明這本書的大綱。「人即使居於劣勢，也要有強者風範，才會反敗為勝。自我猥瑣最沒出息。」這句話從哪來的我也不曉得，我想那麼巧的是有善心人士來幫助我的吧！告訴我們要「積極」不能「消極」，有什麼樣的做事態度就會有什麼樣的結果出現。積極與消極就這麼一字之差，卻有著天壤之別的解释。重要的是，你的想法、觀念，不僅只伴隨你長久也會影響你的一生。就像『責任是一環扣著一環的』那樣！

我覺得就要廣泛的討論「積極」與「消極」，是有宇宙大的想像空間的。積極的態度是過完一個充實的人生；消極的態度是虛度光陰的，消極的人不懂的把握，積極的人知道要享受。雖然死掉後什麼樣的態度都已經無所謂，也不必要去理會是否有把握住人生，反正終點一樣都是死亡。那到底人生追求的是什麼呢？就算有再大的態度差別，結果也都一樣！但積極的人或許就會覺得，雖然結果都一樣，不過他在人生中，所獲得的卻比別人充實多好多，完成了些夢想的快樂是消極的人永遠感受不到的。

書裡，「我好怕死，」弗雷迪向丹尼爾說。

「我不知道下面有什麼。」

「面對不知道的東西，你會害怕，這很自然。」

丹尼爾安慰著他。

「但是，春天變夏天的時候，你並不害怕。

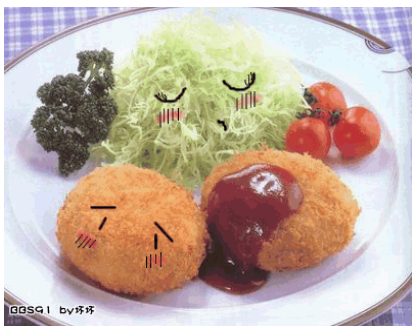
夏天變秋天的時候，你也不害怕。

這些都是自然的變化，為什麼要害怕死亡的季節呢？」

我覺得這些話對極了，很有道理。害怕是一定的，但要如何調適，如何想這事？這可就是一大門學問了。四季交替，對我們而言，是再平凡不過的事了，正常的自然變化，也是必要的；但是對植物而言，這則是攸關生死的大事啊！同樣是一段生命，不論長短與否也都不能夠比較，有著如此大的差別或許不奇怪，但



真的是因為生命達到目的後，就沒有存在的必要了嗎？我認為，不該是這樣子的。生命的目的，就跟討論「積極」與「消極」一樣，是有很廣的想像空間。或許每個人都該明瞭自己生命的目的，卻也不盡然每個都會達到目的呀；假使大家都達成了那所謂的目的，也可能還有下一個或其他的目的的存在阿，若是存在的目的的一個接著一個來，那都不會有不必要存在的人、事、物了。



天知道，自殺的人是擁有多麼大的勇氣？竟然有著如此決心，不論是因為什麼樣的原因。選擇自己結束掉自己生命的人，是因為目的達成了還是因為厭倦了這種為目的而存在的存在呢？不曉得到底是該敬佩他們的勇氣還是該排斥他們

的行為。人總有數不清的理由，來為自己辯解，面對不熟悉也不該懂的事物，我想還是盡量避免掉吧！讓自己活有一個充滿意義的生命！最後是作者的「新的開始」。



# 我的家鄉

院童 夏宗偉

我的家鄉是四面環海的澎湖，澎湖群島位於中國大陸與台灣之間的台灣海峽上，是臺灣唯一的島縣，在低潮位時，可出現上百個島嶼，因此島嶼數目說法各異，以漲潮時亦不淹沒的情況而言，近年，因本縣特殊的玄武岩地質景觀，國際地質專家建議爭取列為世界襲產或設置為國家地質公園，引發國內地質學者及文史工作者對澎湖群島 64 座島嶼的正確性提出質疑。因島嶼的定義及經緯度、地籍座標、面積、高度之計算涉及專業技術，經調查結果，澎湖群島位於北緯  $23^{\circ}12$  至  $23^{\circ}47$ ，東經  $119^{\circ}19$  至  $119^{\circ}43$ ，島嶼數為 90 座。七美島位置為東經 119 度 40 分，北緯 23 度 16 分，距離馬公約 29 海浬（36 公里）東距台南約 48 海浬，南下高雄約 58 海浬。全島總面積約 6.99 平方公里，周圍長度 14.40 公里，乃一塊切割之方山島嶼，面積為澎湖群島第五大島。七美本身並無測候站，其氣候都是參考臨近之澎湖測候站相關資訊。澎湖群島位於北回歸線上，全年平均溫度為攝氏 23 度，二月均溫為攝氏 16.2 度，七月均溫為攝氏 28.3 度。雖然四面環海，但因為缺乏良好植被，夏仍感煩躁；冬季在強烈東北季風吹襲下，使人體的感覺溫度低於氣溫約氏 7 度。

我是澎湖人，從小生長在美麗的澎湖，可以說是看海長大的道道地地的澎湖人，住在擁有最漂亮的風景區—澎湖七美，這裡是一個空氣良好、交通便利的好地方。雖然島上資源有限，但這裡的居民本性善良及他們的热情好客，讓我喜歡這裡。因為七美島的風景是如此的美麗，所以是七美的觀光重點，每年夏天觀光季一到，遊客入入續續的來到七美，逛逛那些風景區是一定要的，例如：七美人塚、雙心石滬、望夫石、小台灣、石獅、

龍埕……等等，七美人塚是著名貞節故事的遺跡，成為澎湖七美最主要著名的旅遊景點之一，更是七美地名的由來，今日我們所看到的七美人塚有兩座碑石，左邊的是由日本人所立的七美人塚碑，右邊則為七美人歌碑石，訴說著七美人塚的由來和歷史淵源；七美鄉民為了讓七美人的魂魄有棲身之處，因此在旁邊建了七間小屋，並在墳前擺上七份化妝品祭拜。而另一個主要著名的旅遊景點就是雙心石滬了，雙心石滬又稱『頂隙滬』，已有700多年的悠久歷史，利用玄武岩及珊瑚礁在潮間帶築成的捕魚石牆，也是一種海中陷阱，特殊景觀的休閒漁業也為這美麗的島嶼，紀錄下永恆的浪漫傳說。澎湖雙心石滬是澎湖目前保存最完整和最美麗的石滬。

我的家鄉七美島改變了不是很多，畢竟是那麼鄉下的地方，要什麼大改變也很難吧！只是覺得之前讀的國中泥土跑道，現在變成了PU跑道，學校旁也有在蓋新的七美島體育館，以前常常經過的道路旁都有很多空地，現在也都很多移民到台灣的居民回去蓋房子或翻蓋，還有一些道路也都有在整修，我的家鄉雖然天然條件不好，但是人民都很吃苦耐勞，這是人定勝天的最佳證明，可以說我的家鄉是有在進步的。



# 員工讀書會 — 讀書心得



## 不能沒有你讀書心得

社工 蕭麗珠

『不能沒有你』是社會真實事件改編，劇情描述一個中年男子帶著女兒在天橋上揚言社會不公，要跳下自殺，卻被警察拉住。後來記者的深入報導，才知道整個事件的來龍去脈。

電影開始的時候總讓人覺得很可憐，偷接電、偷接水、偷偷住在小倉庫，看似一無所有的貧窮父女，到後來漸漸發現，他們不但過的滿足，且活著幸福。然而他們所擁有的小小幸福，卻因為看似簡單的一件報戶口而徹底瓦解！外界認為對阿妹比較好的環境，其實才是痛苦的根源。

在很多情節上，刻意不以煽情的畫面去處理，例如最後父女的會面，兩個人只是遙遙相望，沒有擁抱沒有淚水，可是卻有著飽受摧殘依然無法動搖的親情。

飾演警察，公所辦事人員、警衛、立委、國會助理、記者、社會局社福人員等所形成的客氣卻冷漠的巨大體制，制度化的流程不參雜任何一點人情和改革。

除了劇情鋪陳外，影像的營造也是非常出色的。武雄潛水仰望妹仔趴在船邊的身影，反映了父女之間彼此關切的深刻感情。個人最欣賞的片段，是武雄被警察從欄杆上拉下，妹仔被抱走後，阿財哥獨自走在路上，被灑水車潑濕了褲子，水痕從路中央緩緩流向路邊，確實非常具有詩意地象徵了個人反抗巨大官僚體制的無力感。

畢竟無論在任何世代，哪個國家，這樣的故事永遠會發生，要期待官僚體制盡善盡美是不可能的，要想社會具有前瞻性也不免緣木求魚，總是要有人挺身而出，以他們的親身經歷，去告訴這個社會，體制還有哪裡是不足的，這是人類社會進步的方法。被打了才會遲緩地邁步，人類社會是

這樣慢慢走過來的，可預見地將來，也只能這樣走下去。

當真實的社會事件清清楚楚的擺在我們面前，我們能做什麼？或許我們無能為力，或許我們只能做好自己的事情，但是就從自己開始做吧。當每個人都變得像武雄的同鄉好友一樣雞婆，願意對人付出一點點小小的幫助，這社會也會祥和一些，也不會有那麼多因為被冷落而需要幫助的人了！

有些公務員自認為是在做官，官民之間存在隔閡。現在是顧客導向的時代，要有服務的觀念。在民間企業，顧客永遠是對的，所有的行銷策略都是以顧客為導向，政府與民間企業性質不完全相同，但強調服務的基本原則卻是沒有區別的。官僚文化的特色是較為保守被動，較不依據顧客需求在許可的限度內變通。

以下二點身為公僕的我們所引以為自我期勉：

- (一) 行政績效-有效率的公務員必須要能主動創新開發業務，政府的績效才能拉起來。當前必須以「顧客導向」從新定位工作心態。必須落實：單一窗口化服務、訂定標準工作時間、主動行銷，發揮服務效能、科技行政，提昇效率與品質、珍惜資源，擅用民脂民膏，才不致使顧客導向服務成為一種無關痛癢的口號。
- (二) 勵行行政革新-，不只是制度規範的調整，行政革新的規範，必須由「心」做起，唯有建立政府服務的核心價值，讓公務員不僅是「依法行政」，更要為民眾的利益來勇於任事、勇於承擔，行政革新才能真正的落實。展望未來，是個高品質的時代，政府及個人都需要為提昇品質再接再勵。

勿以善小而不為喔~~盡自己能力所及的力量,那就是最大的力量。讓我們懷抱著這樣的願景與希望，相互砥礪，激發高度的智慧與潛能，共同努力。



## 不能沒有你讀書心得

秘書課

鄭鳳真

什麼對人民最好，以為把對的、一致性的標準放了上來，就好了，結果捨本逐末。

在影片中以故事中女兒要讀書這一件事為開始，去凸顯政府機關的冷漠、本位主義與各自為政的敝病，去逼迫人走上不得不的抗爭，結果只有更悲傷，沒有更好，人想要的是協助，不是道理、規定。

法令多如牛毛，規定常人是無法全部知曉的，多次的碰壁令人無法忍受。想起自己的經驗，己是多年公務人員的自己，辦理各種證明只不過是常見的事，卻很少一次辦好的，即使己打電話去問過，如果是不太明白的事常問不出一個所以然，常要有熱心人士或專業人士是朋友才有可能順利一點。

常想，要做一件事罷了，怎會有如此多的手續證明要申請呢？

為什麼不能一次完成？

為什麼要拿這個證明又要別個機關的證明？

為什麼說出是誰誰誰叫我來的手續又會再簡便一點了呢？

為什麼要一個機關一個機關的跑？

還要有對的順序？否則再來一次。

自己尚且如此，故事中的主角的無力感讓人感同身受，故事中的公務人員也讓同是公務人員的自己有無力感。公務人員依法行事，沒錯，但公務人員多一點關心，人民就少一點煩心。

不過，我個人認為，沒有人有錯，是制度錯了，整合沒有起來，不好，是漏洞。像電子閘門該強制規定使用，而不是自由要用不用的。在政府部門的資料各種證明可以流通的，要做。不要讓人民跑來跑去，現在的政府



五藏六腑俱全，神經傳導有問題，大腦在沉睡，老是在想標準化的問題，想要一體適用，又讓我想到停車場收費的問題，規定機關內的停車場要收費，拜託，澎湖不是台北好不好，環境是不同的，不要從台北看天下，不要做在冷氣房做決策。其實像馬上辦中心這一類的作法是對的方向。

總之，公務人員的心，要站在民眾的那邊先替他想，對他有利的方式，再來處理才是對的為民服務心態。政府該想個好法子彙整政府的資料互通以便民服務。想更改故事中公務人員，那該是介入協助、扶助家庭的好人才好。





# 保健課-生活須知



## 保健課

人類自古以來莫不在追求長壽的秘訣，現在由於科技的發達和醫學的進步，確實延長了人類的壽命，亦即延長了“老年”的歲月，然而如何使這段延長的歲月過得有意義而快樂？最主要當然是要有健康的身體。很多人沒有好好規劃退休後的生活，以致於因「吃」的機會，以及「坐」和「睡」的時間增加而減少體能的活動，因此健康很快地走下坡，所以「要活得老更要活得好」才是我們追求的目標。

人的肌力在四十五歲以後就逐漸減弱，尤其爆發力下降得更快，根據統計六十五歲~八十歲之間的健康老人，平均每年肌力下降1~2%，爆發力下降3~4%。

肌力減弱的結果，對從事日常活動有很大的影響，肌力減退最大的原因就是缺少活動，常言道：活動就是活著就要動。肌力的可塑性是終生都存在的，只要運動，即使因長久臥床而變得無力的肌肉都可回復或改善。

### 運動的好處

- ◆ 增加肌力、耐力、柔軟度及維持關節的活動度。
- ◆ 改善感覺整合及肌肉協調，增進平衡反應和減少跌倒的機率。
- ◆ 可降低血壓、減輕心臟負荷量，增加心輸出量以及最大攝氣量，體能因而獲得改善。

- ◆ 延緩骨質疏鬆的情況，減少骨折的發生。
- ◆ 因運動可消耗熱量，進而產生控制體重的功效，對輕度糖尿的病人亦可幫助血糖的控制。

## 運動項目的選擇

一般而言，應選擇自己喜歡而可終生維持的低衝擊性運動項目，但運動必須持續一段時間才可看出效果，所以要有恆心，最好參加一個運動團體，大家一起運動，互相鼓勵和關懷，進而達到運動交友的目的。下列幾項運動可供選擇：

**元極舞**：第一、二節動作比較緩和，也較簡單，且重複多次，適合年紀大或初學者。第三、四節動作較複雜又快，必須有老師分解動作，由慢動作練得純熟才能配合正常的速度。

**外丹功**：動作較緩和，很適合老人，只是每一項運動持續的時間較長，初學者不必勉強，宜漸進學習。

**太極拳**：柔中帶勁，重心轉移的流暢有助於肌肉的協調和平衡的訓練，是很好的運動，但因多在屈膝的狀態下移轉重心，單腳承重，關節的負荷很大，因此膝關節有問題者不適合。

**瑜珈**：對關節肌肉的柔軟度幫助最大，但一定要緩慢進行，每個人的柔軟度不同，不要心急，不要和別人比。否則很容易拉傷。

**韻律舞、社交舞**：適合喜歡舞蹈，不喜歡機械化、制式化動作的人配合音樂的節律活動，很能放鬆心情。

其他：快走、騎腳踏車、游泳也都很合適；但慢跑、爬山對膝關節的負荷較

大比較不宜。

### 運動須知

1. 運動的強度及時間要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不致於太累」的程度，不可做到「喘得說不出話來」的地步，每週維持至少三至五次，每次二十至三十分鐘。
2. 運動前要有五至十分鐘的暖身運動，運動後也要有數分鐘的緩和運動。
3. 選擇合適的運動鞋，鞋低以富彈性而不滑為佳。
4. 選擇平整且陰涼的運動場地。
5. 吃飯前後一小時內不宜運動。
6. 運動前或運動中有有頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動。
7. 高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題者，應請專業醫師診查，並由物理治療師指導合適的運動方法、運動強度及注意事項。

# 如何預防秋冬搔癢症

## 保健課

秋冬氣候寒冷乾燥，是瘙癢症好發的季節。瘙癢症是一種常見的瘙癢性皮膚病，特徵是僅有皮膚瘙癢而無任何原發損害，日久可因搔抓出現繼發性損害，如抓痕、血痂，甚至苔蘚樣變及色素沉著。

泛發性瘙癢常與全身性疾病（糖尿病、慢性肝腎疾病、惡性腫瘤等）、皮膚乾燥（皮膚退行性病變、魚鱗病、過度清洗等）、妊娠以及外界因素刺激（氣候寒冷乾燥、動物皮毛、化學物質、汗液等）有關。



局限性瘙癢除上述因素外，更多與局限刺激有關，如潮濕、磨擦、分泌物、真菌、細菌及滴蟲感染、痔瘡、肛裂等。

怎樣預防瘙癢症，出現瘙癢後又該怎麼辦呢？

有關皮膚科專家介紹了以下四個需要注意的細節：

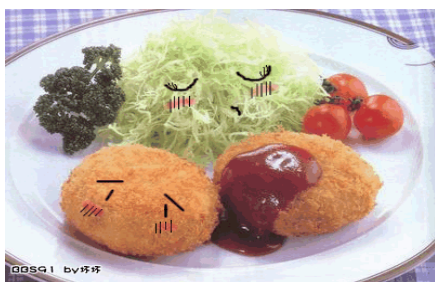
秋冬不必勤洗澡 勤洗澡是我們從小就一直在強調的良好衛生習慣，但是對於老年人及有瘙癢症的人來說，這未必就是好習慣了。

秋冬季節氣候乾燥，人體分泌的皮脂及汗液也減少，皮膚變得乾癢、起皺，

容易發生瘙癢。經常熱水浸泡、搓洗會導致正常角質細胞過多脫落、皮脂膜變薄，皮膚失去滋養，變得更加乾燥易瘙癢。

所以，秋冬季節應該適當減少洗浴次數，每週洗 1-2 次即可，不要使用鹼性沐浴用品。特別

是老年人，不要勤洗澡，洗澡時間不要過長，水溫應在 35℃~37℃ 之間，且不要搓澡。



另外，沐浴後可全身塗抹不含香精、色素的潤膚劑，避免過敏加重瘙癢。衣著寬鬆宜絲棉 機械性磨擦或理化因素的刺激，也可以引起局部的瘙癢，例如衣著過緊，某些人對羊毛、化纖的紡織品等敏感。所以，內衣應以全棉、絲質品為好，穿著要寬鬆舒適，避免磨擦，及時增減衣服，避免溫差過大。被褥常曬、樟腦熏，潮濕的被褥容易增生各種病原微生物，被褥太熱使皮膚突然受熱，都可能引起瘙癢的發作。因此，秋冬季節要經常將被褥拿到太陽底下曬曬。

另外，還可用樟腦丸熏被褥、衣物等，可驅除蟎蟲。用電熱毯、熱水袋等捂熱被褥，會促使皮膚的水分蒸發，以及突然受熱都會加重皮膚瘙癢。止癢藥膏莫亂搽 出現皮膚瘙癢，患者為圖省事，往往自己到藥店購買止癢藥膏、藥水來搽，而忽略了正規的檢查和治療。

一方面，延誤了某些疾病的治療，另一方面，有些止癢藥膏、藥水中含有激素成分，經常使用副作用大，可引起很多難以想像的不良後果。而且，止癢藥水大都含有酒精，搽藥後帶走皮膚中的水分，不久使皮膚更幹更癢。所以，一旦出現皮膚瘙癢，首先就要去正規醫院檢查，確定是否患有全身或局部的其他各類疾病，早發現早治療。

在排除其他疾病之後，再在醫生的指導下使用針對性的藥物治療。另外，戒煙戒酒、放鬆心情等方式對改善瘙癢也有一定的作用。總之，治療原發病和避免誘發因素是防治瘙癢症的關鍵

# 人事專欄

人事 陳其哲

## 壹、【人事法規異動】

一、文官核心價值：考試院 98 年 11 月 3 日考授銓法一字第 0983119276

號函頒布文管核心價值為「廉正、忠誠、專業、效能、關懷」，內容如下：

核心價值	重 要 內 涵
廉 正	以清廉、公正，行政中立自持，自動利益迴避，公平執行公務，兼顧各方權益之均衡，營造全民良善之生存發展環境。
忠 誠	忠於憲法及法律，忠於國家及全民；重視榮譽、誠信、誠實並應具道德感與責任感。
專 業	掌握全球化趨勢，積極充實職務所需知識技能，熟悉主管法令及相關政策措施。實踐終身學習，時時創新，保持專業水準，與時俱進，提供全民第一流的公共服務。
效 能	運用有效方法，簡化行政程序；研修相關法令、措施，力求符合成本效益要求；提升決策品質；以對的方式，

	<p>做對的事；明快、主動、積極地發揮執行力，以提高行政效率與工作績效，達成施政目標，提昇國家競爭力。</p>	
<p>關 懷</p>	<p>時時以民眾福祉為念，親切提供服務；對人民之需要及所遭遇之困難，以同理心及時提供必要之協助與照顧，增進人民信賴感。並培養人文關懷與多元文化素養，以寬容、民主的態度，讓族群間相互尊重與包容，社會更加和諧。</p>	<p>二、行政中立 法施行 細則： 考試院 98年 11月 13日</p>

考試院考壹組貳一字第 09800090381 號令發布公務人員行政中立法施行細則，其條文如下：

### 公務人員行政中立法施行細則

第一條 本細則依公務人員行政中立法（以下簡稱本法）第十九條規定訂定之。

第二條 本法所稱政黨，指依人民團體法第四十五條規定備案成立之團體；所稱政治團體，指依人民團體法規定經許可設立之政治團體。

本法及本細則所稱公職候選人，指依總統副總統選舉罷免法規定申請登記為總統、副總統之候選人，以及依公職人員選舉罷免法規定申請登記為公職人員之候選人。

第三條 本法第六條所稱政黨或其他政治團體有關之選舉活動，其範圍如下：

- 一、總統副總統選舉罷免法及公職人員選舉罷免法規定之選舉、罷免活動。
- 二、推薦公職候選人所舉辦之活動。
- 三、內部各項職務之選舉活動。

第四條 本法第七條第一項所稱政黨或其他政治團體之活動，指由政黨



或政治團體所召集之活動及與其他團體共同召集之活動，包括於政府機關內部，成立或運作政黨之黨團及從事各種黨務活動等；所稱依其業務性質，執行職務之必要行為，指依相關法令規定執行職務所應為之行為。

第五條 本法第八條所稱擬參選人，依政治獻金法第二條規定認定之。

第六條 本法第九條第一項第六款所稱公開為公職候選人站台，指為公職候選人站台或助講之行為；但不包括公務人員之配偶或一親等直系血親為公職候選人時，以眷屬身分站台未助講之情形。所稱公開為公職候選人遊行，指為公職候選人帶領遊行或為遊行活動具銜具名擔任相關職務。所稱公開為公職候選人拜票，指透過各種公開活動或具銜具名經由資訊傳播媒體，向特定或不特定人拜票之行為。

第七條 本法第十條公務人員對於公民投票，不得利用職務上之權力、機會或方法，要求他人不行使投票權或為一定行使之規定，包括提案或不提案、連署或不連署之行為。

第八條 依本法第十一條第一項規定請事假或休假之人員，如於請事假或休假期間，有公務人員請假規則所定其他假別之事由，仍得依規定假別請假。

第九條 本法第十七條第六款所稱公營事業機構人員，不包括公營事業機構之純勞工。

本法第十七條第八款所稱行政法人有給專任人員，指行政法人有給專任之董（理）事長、首長、董（理）事、監事、繼續任用人員及契約進用人員。

第十條 各機關（構）及學校應加強辦理公務人員行政中立相關規定之宣導或講習。

銓敘部為順利推動本法，並解決適用本法及本細則之疑義，必要時，得邀請學者、專家或相關機關組成諮詢小組，提供諮詢意見。

第十一條 本細則自發布日施行。

## 貳、【獎懲】（98年7月至12月）

服務單位	職稱	姓名	獎懲內容	獎懲額度	適用獎懲依據條款	備註
社工課	輔導員	吳有諒	辦理參加「澎湖縣98年度志願服務評鑑」榮獲第1名（優等）。	嘉獎1次	依據澎湖縣政府98年6月10日府社福字第0981001522號函辦理。	

社工課	社工員	蕭麗珠	辦理參加「澎湖縣98年度志願服務評鑑」榮獲第1名(優等)。	嘉獎2次	依據澎湖縣政府98年6月10日府社福字第0981001522號函辦理。
安老課	課長	紀慧卿	辦理參加「澎湖縣98年度志願服務評鑑」榮獲第1名(優等)。	嘉獎1次	依據澎湖縣政府98年6月10日府社福字第0981001522號函辦理。
秘書課	課長	許進瑩	辦理本家「97年度政府採購電子領標達成率逾96%，達成工程會敘獎目標」。	嘉獎2次	依據本部98年7月6日台內總字第0980128005號函辦理。
少教所	輔導員	張桂香	辦理本家「97年度政府採購電子領標達成率逾96%，達成工程會敘獎目標」。	記功1次	依據本部98年7月6日台內總字第0980128005號函辦理。
秘書課	課長	許進瑩	辦理本家97年執行「政府機關及學校全面節能減碳措施」考核結果為執行績優單位。	嘉獎2次	依據本部98年8月20日台內總字第0980152783號函辦理。
秘書課	課員	鄭鳳真	辦理本家97年執行「政府機關及學校全面節能減碳措施」考核結果為執行績優單位。	嘉獎2次	依據本部98年8月20日台內總字第0980152783號函辦理。
秘書課	課長	許進瑩	辦理本家「98年度內政部所屬各機關網站考評」考評結果為優良單位。	嘉獎1次	依據本部98年8月31日台內資字第0980157188號函辦理。
秘書課	課員	楊能男	辦理本家「98年度內政部所屬各機關網站考評」考評結果為優良單位。	嘉獎2次	依據本部98年8月31日台內資字第0980157188號函辦理。

社工課	社工員	謝妍葶	辦理「97年至98年院民、童收容業務達本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點規定」。	嘉獎1次	本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點第三點。	
社工課	社工員	蕭麗珠	辦理「97年至98年院民、童收容業務達本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點規定」。	嘉獎2次	本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點第三點。	
社工課	社工員	蕭麗珠	辦理「98年院童收容業務達本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點規定」。	嘉獎2次	本家促進院民童入家安教養績效獎勵要點第三點。	
少教所	輔導員	歐楚意	協辦政風人員98年機關廉政工作，推動有功辛勞得力。	嘉獎2次	依據內政部98年12月3日台內政風字第0980226183號函辦理。	

### 參、【榮譽榜】

本家保健課郭護士美涼從事護理工作滿25年，熱心服務，經衛生署核定為98年度全國資深護理人員，於本（98）年5月12日接受中華民國護理師護士公會全國聯合會表揚。

## 公款支付時限及處理應行注意事項

會計室

名 稱：公款支付時限及處理應行注意事項

文 號：中華民國 98 年 12 月 9 日行政院院授主會字第 0980007312A

號函修正

修正時間：中華民國 98.12.09

- 一、政府及其所屬機關（以下簡稱各機關）有關公款之支付時限及處理，除法令另有規定外，依本注意事項辦理。
  - 二、各機關接到應（待）付款單據後，除遇天然災害之特殊因素外，對公款支付之處理時限，依下列規定辦理：
    - （一）緊急事項，隨到隨辦。
    - （二）普通事項，不得超過五日。
- 前項第二款所稱日數，係指實際工作日，不包括例假日、特定假日及退請受款人補正之日數；每日以八小時計算。
- 三、前點第一項第二款所定之五日期限，各部門辦理時程如下：
    - （一）經辦部門接到應（待）付款單據時，應即依支出憑證處理要點及有關規定手續，詳加審核後，遞移主（會）計部門審核，期限不得超過二日。
    - （二）主（會）計部門收到前款文件，經審核無誤後，應即編製傳票或付款憑單，並依規定核章後，遞移出納部門或由出納部門轉送政府公款支付機關（以下簡稱支付機關）執行付款，期限不得超過二日。

(三) 出納部門或支付機關收到前款傳票或付款憑單，應即辦理付款手續，並通知受款人前來領取，或將支票交付郵寄，或將款項匯寄受款人指定之金融機構、中華郵政股份有限公司帳戶內，期限不得超過一日。

(四) 為強化零用金功能，配合付款時效，各級公庫主管機關原定各機關零用金額度，應視實際需要，作適度調整。於零用金額度內之零星採購支出，宜儘先在零用金內支付。零用金經管單位對已開支之零用金，應依規定隨時檢齊有關支出原始憑證，編具零用金支用清單，送由主（會）計部門依規定手續處理撥還，以利迅速週轉。

(五) 為利考核，各部門辦理付款作業時，均應簽註其承辦及遞移時間。遞移時間之簽註，除付款憑單內已有收受及付訖日期規定外，其餘憑證應本簡便原則，由各機關自行酌情規定，切實辦理，以明責任。

(六) 應（待）付款項單據，不得要求受款人事先於統一發票或收據上加蓋「銀貨兩訖」或「款已收清」字樣。

(七) 支付機關執行付款後，應按日編製對帳單通知支用機關。

(八) 出納部門執行付款後，應於傳票上加蓋付訖日期戳記，在規定期限前將傳票連同單據，加具現金結存表退還主（會）計部門登帳，主（會）計部門簽收時，應詳細檢查所退還之傳票單據是否齊全及是否附有領款人之收款收據或其他簽收之證明。

(九) 工程款項付款期限及審核程序，契約有規定者，應確實依契約規定辦理；契約未規定者，依下列規定辦理：

(一) 估驗計價者，各機關於廠商提出估驗計價表（單）後，至遲應於五日內完成審核程序，並於接到廠商提出請款單據後五日內付款。

(二) 竣工計價者，各機關於驗收合格後，應依政府採購法相關規定，填具結算驗收證明書或其他類似文件，並於接到廠商請款單據後五日內付款。財物及勞務採購款項之付款期限及審核程序，準用前項之規定。

(十)各機關審核應(待)付款單據時，如發現與原案及有關規定不合，須由受款人補正者，應通知受款人一次補正，不得分次辦理。

(十一)為貫徹執行公款支付時限規定，各機關應逐級嚴密監督，並指派人員定期或不定期實地檢查或抽查，作成書面紀錄備查。如發現有異常、延誤或刁難情事者，除應陳報各該機關首長外，並視情節輕重，依規定糾正或懲處。

(十二)公營事業機構之公款支付時限，如報經各該主管機關同意另訂規定者，得不適用本注意事項之規定。





69T 黃彥銘

替代役就像是一個月的軍隊體驗營當然中隊的好壞軟硬決定一切至於伙食我不知道當兵人的伙食是怎樣但聽說替代役的好很多我是覺得不差，最不適應的是冷冷的湯和冷冷的飯菜剛去第一天就震撼了沒有一樣菜我敢吃而且全都是冷的連飯都冷的硬著頭皮把全部小黃瓜喀掉真的是硬幹吃完因為真的沒甚麼吃的後來有習慣很多，連一些平常不敢吃的東西全都吃了，操練的話我承認替代役絕對比大部分當兵輕鬆很多但三千幾乎是每天都有跑除非當天早上要做別的事情跑操場的時候比較輕鬆跑營舍的時候 有上坡，真的是會累倒，很多人半途都放棄替代役當中很多人真的是很虛弱跑沒幾下就不行了，包括我在內。

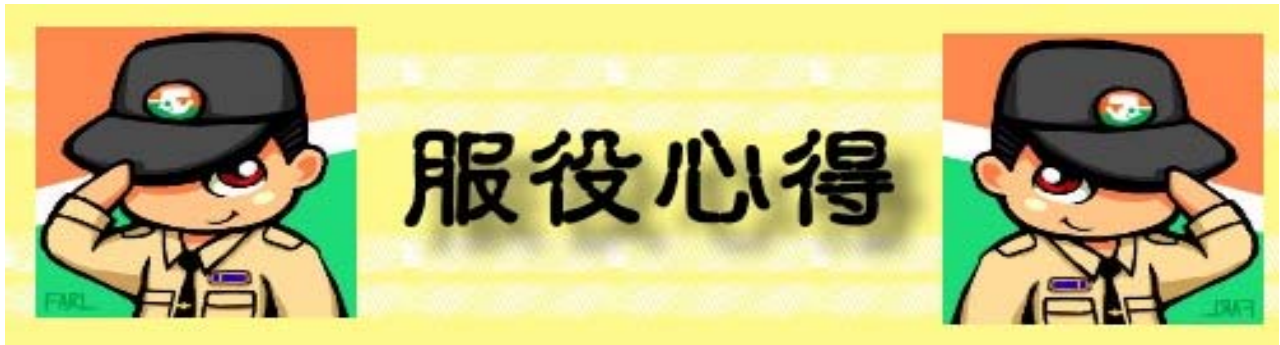
軍事基礎教練，我想應該比常備役輕鬆，因為我們沒有槍，但是不要小看軍事基礎教練，立正十分鐘 稍息十分鐘 敬禮十分鐘不動整個腳會完全的麻痺，臉部會抽筋，完全是意志力的考驗，原地停止間轉法 就是左轉右轉向後轉也是一樣 要你一個動作一個動作做，總之 只要有基礎訓練。

另外替代役跟常備役不同的就是有體適能課和成長營體適能課如果認真的做的話會非常累，我為了讓自己體能增加早上跑完三千後超級累還是一樣很認真做效果真的有用，我們這次有四種課程

分別是 速度 敏捷 肌耐力 有氧舞蹈，速度和敏捷還有肌耐力認真做的話 真的會讓你隔天鐵腿孫中山，有氧舞蹈 我覺會很喘而已，但前提是自己要督促自己認真做。

成長營就真的是大地遊戲，有一些信任遊戲和互助遊戲團體遊戲還有個人挑戰巷目我覺得都不錯玩低空區有些設施沒有頭腦的還想不出來要怎麼快速過關高空區就是對同袍的信任和對設施的信任還有克服自己的恐懼攀岩也是差不多再來就是南投受訓了，雖然在南投受訓的日子才短短的2個星期可是我卻受益良多，也感受到什麼叫患難見真情，所以還是我們在成功嶺同中隊最團結，也是最好的朋友，雖然我是自願到澎湖老人之家的，但是我很開心，我的父親也是澎湖人，剛來澎湖的時候，承辦人員帶我們到各科室拜訪主管，而我原本是在安老課協助老人的，但是因為某些因素分配到了秘書課，所以每天掃地偶爾送送公文，直到社工課的學長退伍我就需要支援社工課當初還以為打打電腦而已，但是直到接觸後才知道其實並不是這樣的，要幫忙管理役男資料，倉庫進貨領貨的資料等等，還真是忙倒了我，但是也是一種磨練，讓我記憶最深刻的就是訪視獨居老人，頓時間我才發現原來社會上需要我們的協助還真不少，既然我們有能力的話何不幫助別人呢？來老人之家給我的最好觀念就是，如果有需要幫助的人就盡份心力吧。





69T 鄭智仁

說到當兵就要從入伍開始，從在火車站集合然後座火車出發到台中去，一路上當然就是緊張拉，因為一開始當然會不適應，又跟大家不熟悉，又到了個陌生的環境裡，所以要有點時間適應，當然.....時間過很快，一下子就到了台中站，然後前往目的地 - 成功嶺，一開始的點名，還有體檢等等的.....又是寒冷的天氣，把身上的衣服全都脫掉，真是冷到極點，這是一定不會忘的事情，當然馬上就要進入狀況囉，不然會完蛋的，進去後一個星期就適應了，一開始分隊長教大家慢慢的學會一些內務的事情，包括折棉被、吃飯禮儀、基本教練、行進答數、還有課程教學、戶外活動、等.....。

第二個星期就適應的差不多了，也認識了不少朋友，大家都很好相處，因為基本上都是高雄人，所以也比較好聯絡，也因此多了許多朋友；到了第三個星期也就是最後的一個星期，就開始有點捨不得離開了，因為漸漸的習慣作息，感覺還不錯，可是畢竟還是『天下無不散的筵席』，中間忘了提到，副中隊長有開座談會，跟大家玩的很開心，真的很幽默風趣，也在最後的一個星期，讓大家在餐廳裡面看電影，真的是很刺激，那電影的名稱就叫『鬼片』！

結束掉了在成功嶺的訓練後，也因為好運抽到了(社會役)，也因此要去南投草屯受專業訓練，剛開始也是一樣要適應，因為又到了一個新的地方，難免會不太習慣，剛去的前幾天，被扣分扣的很嚴重，因為學長們都沒教，所以才會如此，結果去到那邊，最重要的事情呢，就是上課...上

課.....在上課，因為要考試，所以要讀書，在南投只有受訓兩個星期，其中也跟著認識了各地方的朋友，因為又有新的室友，也很好相處，大家也在晚上的時候有的煮泡麵吃，有的吃餅乾，有的喝飲料，我早料到有這事情，所以第一週休假，回家後就準備了一大包吃的，還有泡麵還有飲料，可以去那邊享用，第一週最後，還去訪視老人，好像是什麼老人的中心，有分成兩部分，一部分是免費的，另一部分是付費的，免費的住宅比較簡陋，自付的部分感覺就跟免費的差了許多，因為畢竟自付費，所以當然等級會比較好些囉，先參觀了免費的住宅區，當然也有看到些長輩們在做休閒的活動，例如下棋阿、打撞球阿、唱歌的阿，其實還是蠻好的拉，應有盡有！

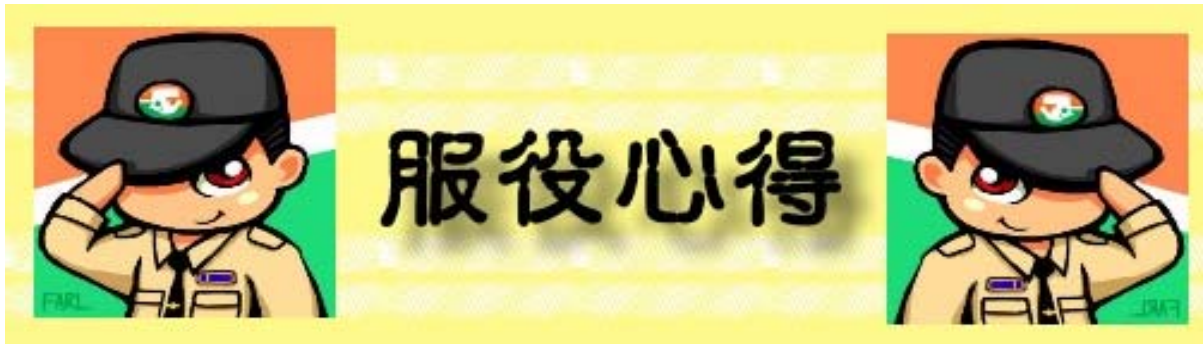
當然也有看到學長們，在廚房裡幫忙，當起大廚師來煮東西給爺爺奶奶們吃，當然好不好吃其次拉，可是想必也是跟前輩學的，應該傳承下來的味道，不會差到哪去吧，只要爺爺奶奶合口味就好了，當然一個星期的結束就會有第二個星期，第二個星期過的特別快，因為一下子就結束了，因為考完試時大家都放鬆了，所以都很高興的準備分發囉，當然到了分發當天，因為是按照排名的，所以輪到我的時候，當然就是選外島這邊(澎湖)因為風景佳，也剛好藉此機會到外島觀光一下，當然再分發的前一晚，大家都很晚睡，到了隔天結訓典禮，過後，就是新的一個開始，又要重新適應新的單位，跟新的環境了！

來到新的單位澎湖老人之家以後，看到一些阿公阿嬤，覺得好開心，可以幫助別人是一件快樂的事情，尤其是阿公阿嬤年紀很大了，需要很多人的陪伴，他們心情不好時，可以陪他聊聊天或是推出去外面走走，了解一下他們的需求，來幫助他們完成，在照顧老人的這一段時間，可以讓我學到很多的東西，例如幫忙換床單、拿藥、洗澡、帶他們去看醫生、送餐點等等，有志工的協助下，讓我可以很快來完成這一項工作，老人之家也會常常會不定期的舉辦一些活動，看到這種溫馨的畫面，讓我有所感動，

可以看到他們的笑容讓我覺得是一件很幸福的事。

雖然他們的家人無法陪伴在他們的身邊，至少有志工和替代役為他們默默的付出，在這裡每天的生活讓我過的很充實，看到他們的快樂，也會覺得自己很快樂，放假的時候總是會到外面走走，我們去了跨海大橋，這裡的風景還不錯，是來到澎湖的第一個景點，值得拍照留念，接著我們去吉貝中屯看風車，風力發電主要是靠近海邊，有強大的風力來提供發電，來提供居民的電量使用，也是必來的景點之一，接著我們去到七美，去看小台灣當時看到的時候感覺好特別喔，竟然海邊出現了一個小台灣，這裡也我們必來的景點，值得拍照留念。

望夫石，從上面俯瞰可以看到一位孕婦平躺海面上之礁石，也是我們必來的景點之一，值得拍照留念，七美人塚傳：說當時有倭寇入侵，在井水旁邊洗衣的七名女子，當時不甘受辱相，偕投井自盡，當地的居民把井水填滿，這是七美人的由來，然而井墳長出七株香楸樹，長年保持脆綠清香，吉貝海上樂園由於天氣太冷了，所以沒有去等到天氣熱一點再去，也是我們必來的景點，以上這是我們假日去遊玩的一個好地方。



## 72T 鄒文鈞

「洞洞拐洞兩，鄒文鈞，內政部澎湖老人之家。」就在這一刻，注定我的服勤單位在澎湖老人之家，來這裡的原因是，當初就想，當兵一定要跑去遠一點的地方，來澎湖雖然內心有點小掙扎，但是還是下定決心選擇澎湖，當我唸出單位名稱時，在台下引起小小的騷動，當時的心情有點小小的得意，又有點小小的慌張，到底這個選擇正不正確呢？一切都要等待撥交之後才能知曉。

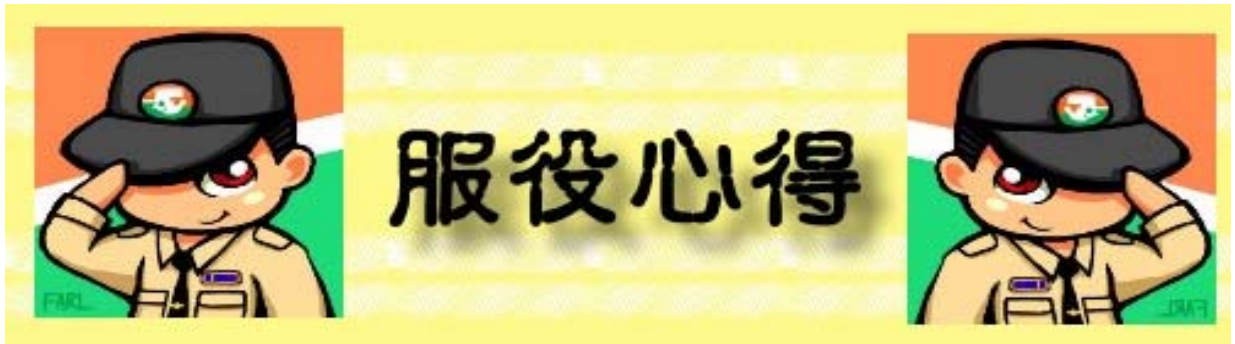
浙瀝浙瀝嘩啦啦雨下來了，撥交前晚正逢台灣名產颱風過境，與我一同前往澎湖老人之家的戰友們，各各懷著忐忑不安的心情去大廳看學長播放的電影，結果電影看不到一半，就接到學長的通知，前來撥交的謝小姐冒著風雨前來撥交，對於即將見面的撥交員，我們是既期待又怕受傷害，好在謝小姐和藹的笑容讓我們很快就放下心中的不安，稍微認識過後，謝小姐開始詳細為我們講解澎湖老人之家的工作性質與注意事項，對於我們的疑問謝小姐也一一為我們解答，讓我們可以對未來的工作有充分的認知，之後雖然因為颱風的關係耽誤了一點行程，但是總算在平安無事的狀態下到達澎湖老人之家。

到澎湖老人之家後，一開始迎接我們的是學長，經過學長的帶領下，我們很快的認識裡面的環境地理位置，趁有空檔的時候，直接去我們最關心的房間整理行李，安頓好後，還讓我們乘車去採購日常用品，認識新環

境一天也累了，晚上早早入眠準備挑戰明天新的工作，隔天一早點名，認識一下長官後，就進入主題，學習照顧老人的工作，學一項新工作需要記很多事情，學長交代第一要務就是把老人的名字全部記熟，因為這關係到餵食藥物的問題，一不小心記錯名字，給藥給錯了，這可是人命關天的問題，萬萬不得馬虎，其次是抱老人上下床進食、洗澡的技巧，因為如果萬一沒抱好，把老人摔下去了，這也是人命關天的問題，年輕小夥子可能摔一跤拍拍屁股就爬起來了，老人一摔可能就再也起不來了，嚴重一點或許還會有生命危險，所以千萬要小心。

再來吃的問題也是很大的一門學問，有的老人胃口很好，有的老人卻很挑，嫌黑嫌油嫌濫嫌淡嫌東嫌西，我們都跟老人吃同樣的菜，一開始也都吃得很開心，有個老人營養師都說他瘦了快 5 公斤，要我們多讓他吃一點，但是要騙他吃一口飯簡直比登天還難，菜都是相同的，一開始用這個招數騙到了，大夥高興得跟中樂透一樣，可惜同樣菜騙幾次就被發現，就不靈光了，只好再想另外一招來騙，騙來騙去他的理由永遠都是，太燙！很傷腦筋。

總而言之，來澎湖老人之家認識到生命的無常，希望大家趁年輕的時候好好保養身體，工作不要忙到半夜三點半才完成，該睡就去睡，延後一兩天沒關係，身體最要緊，否則以後胃口不好的，還要人家騙才肯吃一點飯，那生活就很無趣了。



## 72T 廖耿毅

大家好我是 72 梯的役男廖耿毅，想當初我們再八月份太陽還再很強烈的時後我們 72 梯役男一夥四個人終於踏上了澎湖的這塊土地，一開始到了內政部澎湖老人之家看到這裡的環境非常的漂亮也非常的大真的是一個很適合養老的地方，我們剛好也很幸運的遇到了少教所正在辦活動很像是親子同樂會的活動就被邀請去那邊吃東西，順便也認識一下這邊各課的課長以及員工，在有歡樂又有的吃的狀況下我們 72 梯役男正式的展開在澎湖老人之家服役的日子。

目前擔任安老課役男的我，正過著之前所沒有體驗過的生活，著力於從未接觸過的工作，那就是服務長者我們的工作就是要協助長者洗澡、就醫、吃飯、以及環境整理…等等的工作，剛開始要把老人從床上抱下輪椅的時候真的很害怕，害怕一出力就把老人弄受傷又害怕不出力而不小心讓老人家跌下床，不過好在有養護室的大哥大姊和學長們不厭其反的一直教我們抱老人的技巧，我才知道抱老人家不能只是光靠蠻力的也需要一點點技巧。

而這邊為了讓老人家們在這個環境能夠愉快的生活而又不會感到生活乏味每個禮拜四都會有唱歌的活動也不定時的會舉辦卡拉 OK 大賽，想到第一次看到老人家們在台上唱歌印象很深刻，尤其是在辦比賽的那一天大家都卯起全力在這次的比賽真的很好玩也很歡樂。

轉眼一瞬間從 8 月到現今也過了 4 個多月了，在這裡服役真的很快樂  
時間也過的非常的快，在最後真的要跟安老課課長以及所有員工和養護室  
的大哥大姊們說一聲辛苦了，照顧老人家們真的是很有耐心的一件事，你  
們辛苦了，也祝大家 2010 年新年快樂。





# 服役心得



72T

趙慶儒

來到澎湖已經快五個月了，都已經上軌道了，當初是自願來這服役的，原本是想說，既然都要來當兵了乾脆就去遠一點的地方，專訓的同學都說我瘋了，跑到澎湖去吹海風，其實我當初心裡也是複雜的想到底選還是不選，可是也想到說有這麼個機會到澎湖住個一小段時間，體驗一下不同地方的文化，也就毫不猶豫的選擇澎湖。在第一眼從飛機看到的澎湖是被海包圍住的小島，真的很漂亮，空氣也比台灣好很多，當下一到老人之家就被告知說今天有員工親子節活動要我們去吃飯，是一群人每個人帶幾樣菜來，這個感覺很棒，好像就是一家人一樣一起吃飯。

第一天來到安老課的時候，學長在說工作的流程就慢慢的知道我們要照顧的是行動不太方便的老人家，幫她們上下床，幫他們整理環境，協助他們去醫院．．．等等

這些老人家比較沒辦法一個人完成的動作。平常我們的工作，就是早上抱老人起床看電視復健，快到中午時刻弄飯給老人吃，然後在幫她們上床休息，下午也是一樣，每天的工作內容都差不多，不困難但是需要很多耐心。

像是月星他會一直要求說要回赤崁、不然就說他要廁所，我們也只能一直說吃完飯帶你回去、啊！你已經有包尿布了！！令我比較深刻的是送她們去醫院，有時候一天需要跑醫院跑個兩三趟，比我一年去醫院的次數還多了，跑到護士一看到我，就知道我是老人之家的了。這真的也讓我



自己的身體是很重要的，不然等老了身體機能退化、病也多了，每天要吃的藥跟小山一樣高，就來不及後悔了。支持我來澎湖的原因還有一個，就是海邊！！來這邊可以去海邊沙灘玩玩，放假的時候學長有放假都會帶我們去海邊走走，帶我們去吃好吃的，有時候也會買點火鍋回來煮，開個小型的同樂會，說說話感覺讓我們感覺更親近了。

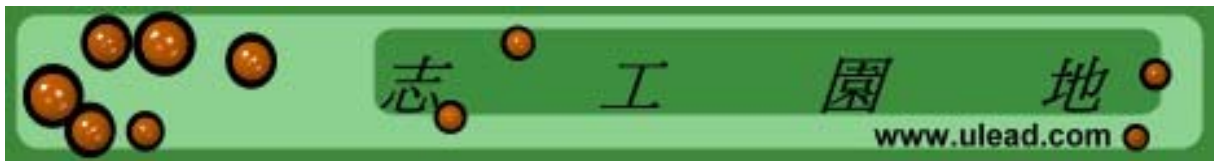




72T

吳承駿

我是第 72 梯次的吳承駿，來到澎湖也要將近 5 個月了，一切都非常的順利。我是志願來澎湖這邊服役的，因為一個人有機會在一個沒去過的地方住上一陣子是非常吸引人的，從一開始的很炎熱的夏天到現在每天風吹到會讓人直發抖的冬天，讓人看到兩個完全不同風貌的澎湖，在這兩個季節，我和同梯的幾位也逐漸變成了對澎湖很熟悉的人。剛到單位學長們是幫助我們最多的人，不但指導我們該做的工作外，在休假時也帶我們幾個新人如何在這裡吃吃當地美食跟看看名勝古蹟，學長不只是學長，也是我們一起工作一起玩樂的好朋友，所以現在他們都退伍了會令人懷念起剛來這邊很多人一起工作的日子。我在院裡負責的是警衛室的部份，工作內容並不會讓人透不過氣來，有部分工作主要是協助秘書課的一些輔助性的工作，有些秘書課的大哥大姐也會特別的照顧我，會常常關心我是否習慣這裡，衣服有沒有多穿一點，讓人十分的感到親切。安老課的紀課長更是十分的照顧我們這些役男，常常會找我們聊天處理一些工作上面或是私人的事情，就像是一個大家長在聽我們說話，我們很謝謝他。到了這邊遇到了很多人和事情，所做的工作也是以前沒有接觸過的，但我們都很盡心的在做好自己的分內工作和其他院裡的工作人員一起將機構服務到最好，也希望可以就這樣很順利的讓我們看完著名的花火節然後退伍，開始自己的自由人生。



## 澎湖縣政府 2009 年身心障礙【愛很大&礙不怕】

### 親 子 園 遊 會 心 得

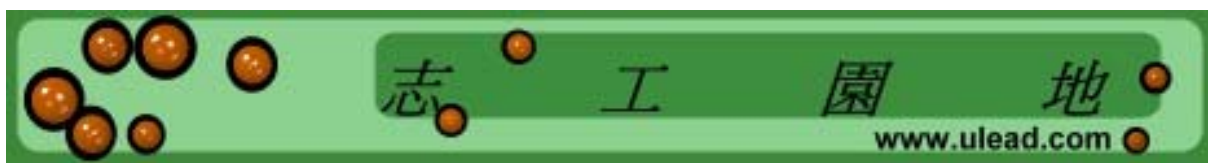
志工 歐基石

鏗鏘有力的炒米粉聲，98年11月21日上午11點左右，【內政部澎湖老人之家】月麗金志工以專業化烹飪手法，快炒米粉一大鍋，熱騰騰的炒米粉應聲於眼前，香噴噴之味道，真讓人垂涎三尺，口水直流，真是好味ㄟ！是日，由趙主任正派率領紀課長慧卿、蕭麗珠社工員及王副隊長少梅、陳連、鄭秀鸞、許鳳英，筆者個人，商借菜園活動中心場地，分工合作將一大鍋炒米粉，裝填為100盒，預備於是日下午兩點【澎湖縣政府2009年身心障礙【愛很大&礙不怕】親子園遊會】場地，所謂團結力量大，不到20來分，本家所有參與當日園遊會伙伴已經準備就序，一箱兩箱裝訂完善，由筆者驅車載往【澎湖縣政府】前廣場。

下午兩點整，【澎湖縣政府】前廣場，各公家機構、社會福利機構等，紛紛將各自拿手絕活項目，展現於活動攤位上，眼前所見有炒米粉、小餅乾、冷飲、燒肉粽等等各式吃的料裡及各式小遊戲，零零總總、五花八門，人山人海，熱鬧無比；真像是個超級夜市，身心障礙（愛很大&礙不怕）親子園遊會，由王縣長乾發、劉陳議長昭玲、林立委夫人等政要致詞後揭開序幕；本家由趙主任率領志工伙伴們，嘶聲叫喊【來ㄟ！好吃的炒米粉！米粉炒！香噴噴！熱滾滾！】旁邊攤位亦傳來陣陣肉粽香，各式香味，撲鼻而來，真令人饑腸轆轆、味蕾大開；本家這攤【炒米粉】，由於筆者此起彼落的叫喊【炒米粉！米粉炒】聲，及所有志工伙伴快速服務的態度，吸

引眾多愛心大德瘋狂搶購，不到 50 來分，【內政部澎湖老人之家】-（愛心炒米粉）以第一名姿態完全銷售成功，在旁觀賞的趙主任、紀課長也笑的合不攞嘴；還有，我們美麗的攝影師-蕭麗珠社工員；更為所有辛勞的伙伴們，留下最珍貴、最美麗、最特別的【影像回億】；親子園遊會會後，更有豐富的摸彩活動；雖然，本家沒有摸得大獎，但是，所有伙伴們都渡過一個既溫馨、既有趣、記有意義的美好日子；所有的辛苦都是值得；時間一分一秒地過去，很興奮地從林立委夫人手中接受【感謝狀】那刻起，更加珍惜對澎湖這塊土地的愛、及所有身心障礙同胞的愛；讓大家的愛發揮的淋漓盡致；讓我們齊聲吶喊【澎湖縣政府 2009 年身心障礙（愛很大&礙不怕）親子園遊會】圓滿成功，明年的此時此刻再來吶喊【吃米粉！炒米粉ㄟ.....】。





心 緣 心 語

志工 歐基石

歲末冬寒，又到年終時刻；吃完冬至湯圓，又增長乙歲，回顧歲次己丑年，為本家志工理念奉獻卑微，反躬自醒，應當盡全力以補不足之處；時光飛逝，歲月如梭，歲次己丑牛轉乾坤年很快過去，迎接歲次庚寅虎虎生風年；未來的挑戰是項考驗，期望本家業務蒸蒸日上，志工伙伴身心健康，萬事如意，闔家安康；再此，先向諸位本家長官及志工伙伴們，拜個早年，敬祝【虎年添金加福壽，心隨意來旺旺久，否及泰來浴春風，倒吃甘蔗漸佳境】。

【內政部澎湖老人之家】是好的表率，照顧長老及幼童們，歷經數十載，精實可風，倍譽有加，本家所有一磚一瓦、一草一木、栽培許多社會精英，所有的一切，祇有以時下年青學子所說【超棒！超正】此語來形容。

【內政部澎湖老人之家】所有伙伴本著愛屋及屋、悲天憫人之胸襟，開闢所有愛的櫥窗，不管對內及對外，佳評如雷貫耳；身為【內政部澎湖老人之家】的一份子，真的是與有榮焉；這種心靈感受真是【超讚ㄟ】。

今年七月十三日，很榮幸與吳課長有諒、李麗珠社工員及本心緣志工隊，蔡隊長素端、王副隊長少梅、等志工伙伴們，至東衛社區作外訪服務，慶幸該里長全程陪同帶領外訪服務，這項外訪服務作的盡善盡美；且每位受訪的個案，皆欣喜若狂本家各項德澤，是日參與這項外訪服務，雖然，烈日當頭，酷熱無比，汗水濕透衣衫，但所有同仁皆談笑有加，絲毫無半點倦意，這比中【大樂透】還歡喜阿！

筆者筆隨於此，翻閱歷年來之半年刊，投稿志工伙伴，似乎沒什麼踴

躍，這點，懇請諸位志工大姐慷慨著墨；因為，您們每月每日的為本家老人及幼童之付出；才是最佳半年刊題材之寫實。快過年了、今年寫春聯時間，社工課排訂中華民國九十九年元月二十八日，屆時，請有空間之志工伙伴，至本家二樓會議室幫忙，當然囉！小弟是義不榮辭為大家書寫春聯，套句慈濟【證嚴上人】的【歡喜作、甘願受】此語，就是那麼的清爽自然。言而總之，當個快樂的志工，是本身之決擇，幫助別人替自己心靈洗禮，何樂而不為？最後，筆者以【心緣心語話家常、心身常保安然意、心海羅盤無遠界、心中常握赤子心、心心相印在佛中、心海坦蕩無煩憂、】此句心緣心語歇後語，願大家彼此珍惜共勉之。



## 主題：生涯問自己~~解讀生涯密碼

主講人：國立馬公高中 主任輔導教師 陳麗妍

如果人是個桶子那生活就像是在桶內填進各種不同的東西，我們都希望過充實且多采多姿的生活，但桶子的容量有限，如果隨便裝，那不僅很快就要滿出來，而且裝的東西也是五味雜陳亂七八糟。還記得唸大學時有位教授就拿桶子來做實驗，問我們當桶子裝滿石頭後還能裝下東西嗎？當大家左顧右盼狐疑不定時，教授拿起更小的石頭倒進桶子裡，教授再問還能裝進東西嗎？大家更加懷疑，但仍有同學輕聲說「能」，這時教授拿起一碗沙倒了進去，接下來還倒了一大杯水。生活就像這場實驗一樣，在桶內放進大大小小的東西，就如同在人生中填進各種經驗與色彩，循著不變的準則，先放大石頭再依序放進小的石頭、沙子、水，你會發現能裝的東西其實很多，但如果一下子就放進最小的水或沙，那接下來就什麼也放不下了。實驗如此，人生也相似，先有了目標與方向才能前進，並在途中累積經驗與智慧，你會發現自己能得到的其實很多，如果先讓自己忙於細小瑣事中疲於奔命，那便會失了方向，終生庸庸碌碌。而以上所說的實驗與人生，二者所不同的是，實驗失敗了可以重來，但人生卻往往經不起一次失敗。

生涯確實需要規劃，而規劃總要有方向，所謂知己知彼百戰百勝，要擬定方向首先經過二個步驟，第一是知己、第二是知彼，知己就是要認清自己，知道自己所想、知道自己所要、有主見、有方向，在這裡用二個故事來做解釋，第一個故事：有天雞窩裡多了一顆老鷹的蛋，母雞視如己出將蛋孵化，小鷹一直認為自己是隻雞，有時抬頭看見天上老鷹飛翔的英姿，

流露出渴望的眼神，心想自己如果也能飛上天際該有多好。母雞看見小鷹羨慕的眼光，拍拍小鷹說：「剛剛飛過的是老鷹，以後你看到老鷹就要躲，他會抓小雞的。孩子，別羨慕他，也別想要跟他一樣翱翔天際，誰叫我們是雞，只能在地上啄食。」

第二個故事：墨西哥有位漁夫擁有精湛的捕魚技術，每次出海都能補到價錢很高的黃鰭鮪魚，但漁夫每次都只補二尾便返航，有位商人見狀便問漁夫為何不補多一點才能多賺些錢？

漁夫：「我只要捕夠我養家的量就好了，而二尾所賣得的價錢正是足夠我一家生活的金額，現在家人不愁吃穿，我還能用閒暇時間村民聊聊天、彈彈琴，過得已經很滿足了。」

商人：「難道你不想賺更多的錢？」

漁夫：「賺了錢之後呢？」

商人：「賺了錢就可以開公司，創造更多更穩定的收入？」

漁夫：「有了更多更穩定的收入之後了？」

商人：「之後你就可以上市，擴展自己的事業版圖，坐在家裡錢自然會流進自己的口袋。」

漁夫：「之後呢？」

商人：「之後就可以讓家人過舒適的生活，自己也可以提早退休，做自己想做的事。」…

漁夫：「這麼吸引人的計畫要多久才能完成呢？」

商人：「大概奮鬥個 20 年吧。」

漁夫：「你看看我，我最大的興趣就是偶而出海捕魚，閒暇時跟村民悠閒的聊天，還能彈彈琴，我現在的生活不是跟那些有錢人奮鬥數十年換來的生活一樣嗎？」

二則故事的啟示，都是要告訴我們，認清自己的興趣、能力與方向，不要因為別人而影響自己。英國文豪泰戈爾曾說：「你就是你，我就是我，



如果你因為我而成為你，那麼你就不是你；如果我因為你而成為我，那麼我就不是我。」盧蘇偉也說：「『認識自己』，發現自己的天才前，必須先賞識獨一無二的自己。」於是同學們知道自己所要的是什麼了嗎？在擬定生涯規劃前請先發現自己的專長興趣優點，了解自己，才能選對適合的路。在此僅以「生涯興趣量表」施測，讓同學們藉以了解自己的屬性，同時也能知道每個屬性間的差異，當遇到每個屬性的人時，能有最佳的應對。

生涯規劃的第二步驟就是知彼，這裡所說的彼，指的是大環境，社會經濟、就業市場、環境、政治時時刻刻在快速變動，誰能掌握脈動、洞悉未來趨勢，誰就能取得先機。一份由 Career 雜誌所公佈的統計數據顯示：2004 年「找工作遠比想像容易」：土木建築

「找工作遠比想像困難」：生命科學

2005 年「找工作非常困難」：教育、大眾傳播

「找工作非常容易」：觀光休閒、工程

2006 年「找工作遠比想像困難」：商學、教育

「找工作遠比想像容易」：文學院

2007 年 不分科系都同樣遇到困難。

十年前很多的學生選填志願時都會選擇師範學院，因為當時市場還有老師的需求，而且工作待遇不錯，但是到了去年，馬公高中畢業的學生卻沒有幾個人要念師範體系的學校，因為少子化的現象，現在市場上已經沒有老師的需求，流浪教師一大堆，念了師院往往就等於失業。同學平常除了唸書更要接觸新聞媒體，對於社會的脈動有一定程度的了解，如果本身完全沒有唸書的意願與興趣，那麼也可以提早進入就業市場學習一技之長，個人認為學歷並不一定代表未來有好的工作或發展，如果一個人對唸書完全提不起勁，與其浪費時間勉強自己唸書，倒不如提早學習技術，提

早進入工作職場。就拿常見的水電工程來說，一個高職畢業的學生在工作一、二年後技術成熟擔任師傅，月薪可達 5 至 6 萬，而一個大學土木系畢業的學生，無工作經驗，學校教學又多以理論為主，起薪只有二萬多。同學不需要認為唯有高學歷才有好工作、高收入，記得要了解自己的能力與興趣，掌握社會的趨勢，選擇一條適合自己而有遠景的路。

生涯規劃跟投資學的原理是相通的，敢冒高風險，才有高報酬，但記得在冒險前先設定停損點。在這裡提出幾個觀點讓同學參考，在有限的學生生涯中可以思考自己是否有缺少這些方面的素養，如果你沒有缺少，那麼恭喜你向成功邁進了一步；如果有缺少，那麼你還有時間充實自己：

- 一、全方位的就業力：包含了學歷、專業能力、跨領域的專業能力、證照、柔軟的身段、社團經驗、打工經驗、認識自我、自信與企圖心、性格特質、品味美感、人脈、情報力。
- 二、IQ（智商）、EQ（情緒控制商數）、AQ（挫折忍受力）。
- 三、溝通能力：包含了人際溝通技巧與說服力、上台演講能力（所以老師總愛請那些上課愛說話的同學發表自己的意見，藉此練他們上台發言的能力）、外語能力。
- 四、思考力：包含了邏輯思考能力、創意思考能力、問題分析與解決能力、企圖心。

最後以幾句話勉勵同學：

- ◎掌握我所能掌握的。
- ◎降低我所不能掌握的風險。
- ◎生涯不能沒有規劃。
- ◎誠實認清自己、了解自己企圖，期許自己一定會成功，並且朝那方向前進。祝福同學們都能找到適合自己的生涯規劃。

## 主 題 : 生 涯 規 劃

主講人：高雄市生命線協會主任吳信安博士

### 一、生涯規劃意義

「生涯規劃」即：個人能考慮自己的各方條件，透過有計畫的妥善安排，並依據計畫要點，充分發揮自我潛能，終而達成其既定之生涯目標的過程。簡言之「生涯規劃」，就是一個人對自己生涯過程有目標、有計畫及有系統的妥善安排。」

### 二、青少年的主要工作任務

青少年從生涯發展觀點來看，此階段屬於探索階段（15~24歲），有四大特徵：1、個人開始對特定領域工作感興趣；2、能覺察個人的能力狀況；3、可覺察個人的價值觀，並與個人的能力統合；4、能逐漸由生涯的試探轉換至實際的選擇。又分為試探期（15-17歲）、過渡期（18-21歲），以及試驗並稍作承諾（22-24歲）等三個時期，其生涯發展任務，大致可歸納成以下幾點：

- （一）認識並接受做職業選擇的需要，並蒐集喜愛或嚮往職業的相關的生涯資訊，以瞭解外在現實世界的情況、職業價值與社會需求。
- （二）瞭解興趣和能力以及與工作機會的關係：藉由豐富多元的活動，例如：透過學習活動、參與社團活動、打工等機會，探索自己內在的能力、性向、興趣、價值觀等需求。
- （三）認清與能力和興趣相一致的工作領域和階層。
- （四）接受訓練培養技能和從事能實現興趣和能力的職業：嘗試為自己的將來做決定，將自己試探的結果，逐漸轉換為實際、明確與具體的生涯選擇，運用決策技巧，進而實現自己的理想與抱負。

### 三、為什麼要做生涯規劃

- （一）學習生存、生活、生計、生育
- （二）充分認識自己，瞭親友師長同學資源
- （三）表現適切的行為，建立生涯發展目標
- （四）滿足個人生涯發展的各種需要
- （五）配合學業職業事業需求

(六) 做好生涯規劃，將來生活才有遠景

(七) 生涯規劃 準備每一階段 活出美好

#### 四、生涯規劃要素

生涯規劃具有獨特性、發展性與全面性等特性，因此每個人都應了解自我的特殊性，考慮終生的需要，規劃各個階段的發展重點，同時進行全方位之思考。生涯規劃三要素為知己、知彼、抉擇，解釋如下：

(一) 知己：對自我的瞭解和認識，價值觀的形成，抱負水準、成就動機等。

(二) 知彼：對外在環境的瞭解和認識，包括政治、經濟、社會、文化、教育等環境的認識。

(三) 抉擇：亦即正確有效的決定，能透過資料的蒐集、分析、比較而找出最合適的發展途徑。

因此從生涯規劃的要素可以瞭解，生涯規劃應從認識與瞭解自我開始著手，除了對自我特質進行不斷地試探外，清楚就業市場的情況和社會環境的變遷之生涯準備也相當重要。在適當的教育與引導下，正確資訊與資料的蒐集，以及規劃方式與技巧的學習後，制定可行目標、做出生涯決策，並據以付諸行動，促進理想的生涯發展。

#### 五、如何做好生涯規劃

(一) 做好時間管理：

1、用預算方法來管理時間，其步驟是：(1) 先計算你所有的時間，也就是盤存。(2) 把固定的，不可控制的時間標出來，剩下就是可控制，變動的部分。(3) 用空白時間表，畫出固定的時間支出，再將剩下的空白按優先次序排出來。

2、按照自己的計畫按部就班的確實執行，使生涯平衡而充實，讓生涯更有發展。

(二) 確定生涯規劃的決定流程

1、覺察做決定的需要：觀察別人的創意行為，審視自己的創意，這一來一往之中，自己具備良好的觀察力和評鑑力而擴大覺察的空間。

2、評量自我設定目標：確實認識與評估自我條件極可能的發展機會與限制，據以設定個人的生涯目標。

3、找出各種選擇方案：做好生涯準備，擬定一套可以達成目標的行動方案。

4、權衡各種選擇方案：衡量各種可能的行動方案，並權衡每一個方案的利弊得失，儘量使設計方案盡善盡美。。

- 5、擇定一個最佳方案：經深思熟慮後，選擇最適合的方案，並把自己安置在最適當的位置。
- 6、付諸行動：有了最佳方案，必須採取行動，盡最大的努力去追求、實現。
- 7、檢驗後果：一段時日後，評估抉擇、目標或行動是否適切，檢討要修正的部分，再決定繼續或再重新規劃。

## 六、如何活出美好

- (一) 擴大你的視界
- (二) 培養健康的自我形象
- (三) 發現你話語與思考能力
- (四) 讓過去成為過去
- (五) 在困境中如何找出美好找到力量
- (六) 施必受更有福
- (七) 選擇快樂



# 活動花絮



98.7.5 少教所-兒少所初次評鑑



98.7.13 志工-東衛獨居老人訪視

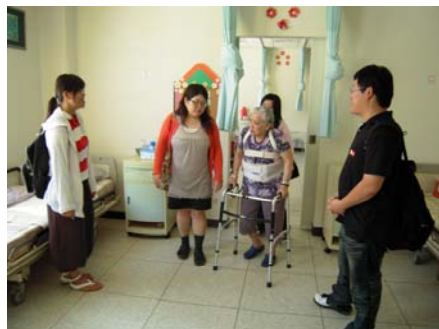


98.7.15 員工慶生會



98.7.15 專題講座-媒體與公關

# 活動花絮



98.7.23 社會局-社會局見習生參訪



98.7.27 輔英科技大學-志工服務團成果發表會



98.07.31 志工-點心製作(饅頭)



98.8.1 志工園遊會暨志工表揚

# 活動花絮



98.08.01 少教所-宗教宣導及淨灘活動



98.8.4 內政部長蒞家參訪



98.8.10 員工慶生會



98.8.10 親子烹飪活動



# 活動花絮



98.8.11 專題講座-方案設計與評估



98.8.13 訪視七美入家院童



98.8.18 專題講座-行政中立法



98.8.18 經建會參訪

# 活動花絮



98. 8. 20-21 員工自強活動



98. 8. 22-23 區域資源共享標竿學習-志願服務專題研習



98. 8. 24 員工讀書會

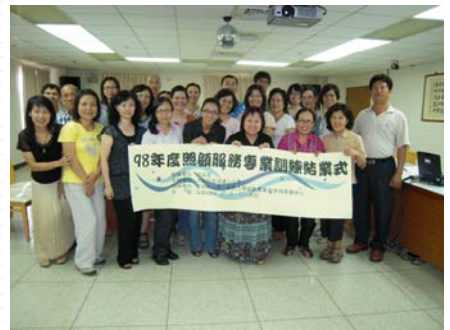


98. 8. 31 少教所-院童座談會

# 活動花絮



98.9.1 少教所-兒少評鑑



98.9.8-25 專題講座-照顧服務專業訓練



98.9.17 聯繫會報



98.9.18 光華里-手工藝教學

# 活動花絮



98. 9. 22 志工第 3 次座談會



98. 09. 24 成功社區蒞家參訪



98. 09. 28 員工慶生會



98. 10. 01 中秋烤肉

# 活動花絮



98.10.05 專題講座-尋找職涯夢奇地



98.10.05 員工讀書會



98.10.16 員工慶生會



98.10.18 績優志工表揚會

# 活動花絮



98.10.19 槌球比賽



98.10.26 重陽節送蛋糕活動



98.11.5 少教所-青少年成長團體活動



98.11.4 專題講座-性別主流講座

# 活動花絮



98.11.11 外部團督



98.11.16 員工慶生會



98.11.17 專題講座-創意管理與創新服務講座



98.11.21 志工身障園遊會

# 活動花絮



98. 11. 24 少教所-院童成長卡拉 OK 活動



98. 11. 25 員工讀書會



98. 11. 30 志工餐點製作(水餃)



98. 12. 15 志工餐點製作(菜繭)



# 活動花絮



98.12.16 志工餐點製作(水餃)



98.12.17 志工-訪視東衛里獨居老人



98.12.17 員工慶生會



98.12.18 院民歲末餐敘

# 活動花絮



98. 12. 20 復康之友美食工作坊



98. 12. 24 志工第 4 次工作座談會



98. 12. 24 耕讀托兒所慰訪院民



98. 12. 26 澎湖縣警察局自強活動蒞家慰訪院民童

## 內政部澎湖老人之家 98 年度 7 至 9 月份外界捐款徵信錄

日期	捐贈者	金額	用途	備註
98.07.07	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.07.07	洪長麟	600	院童慰問金	
98.07.07	洪惠鈴	600	院童慰問金	
98.07.07	洪福志	600	院童慰問金	
98.07.07	許文川	5,000	院民、童慰問金各貳仟伍佰元整	
98.07.24	顏公坪	12,000	院童慰問金	
98.08.04	內政部	100,000	院民慰問金柒萬元整、教保人員加菜金叁萬元整	
98.08.10	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.08.10	洪長麟	600	院童慰問金	
98.08.10	洪惠鈴	600	院童慰問金	
98.08.10	洪福志	600	院童慰問金	
98.08.31	玖玖企業行	5,000	院民加菜金	
98.08.10	澎湖縣議會	50,000	院民、童慰問金各貳萬元整、教保人員加菜金壹萬元整	
98.09.08	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.09.08	洪長麟	600	院童慰問金	
98.09.08	洪惠鈴	600	院童慰問金	
98.09.08	洪福志	600	院童慰問金	
98.09.16	新竹風城獅子會	15,000	院民加菜金壹萬元整、院童慰問金伍仟元整	
98.09.16	曾明清	100	院民加菜金	
98.09.16	謝其錚	100	院民加菜金	
98.09.22	趙正派	16,400	院童慰問金	
98.09.22	趙正派	10,400	院民慰問金	
合計				

\$225, 400

內政部澎湖老人之家 98 年度 10 至 12 月份外界捐款徵信錄

日期	捐贈者	金額	用途	備註
98.10.01	劉陳昭玲	100,000	院民慰問金陸萬元整、院童慰問金貳萬元整、教保人員加菜金貳萬元整	
98.10.08	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.10.08	洪長麟	600	院童慰問金	
98.10.08	洪惠玲	600	院童慰問金	
98.10.08	洪福志	600	院童慰問金	
98.10.12	洪永澎	20,000	院民、童慰問金各壹萬元整	
98.10.20	無名氏	500	院民慰問金	
98.10.21	台電澎湖區營業處	20,000	九九重陽節老人加菜金(院民)	
98.11.05	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.11.05	洪長麟	600	院童慰問金	
98.11.05	洪惠玲	600	院童慰問金	
98.11.05	洪福志	600	院童慰問金	
98.12.08	洪永豐	2,000	院童慰問金	
98.12.08	洪長麟	600	院童慰問金	
98.12.08	洪惠玲	600	院童慰問金	
98.12.08	洪福志	600	院童慰問金	
98.12.14	高謙	2,000	院民加菜金	
98.12.22	蔡文合	18,000	院民慰問金	
98.12.22	鄭先生	2,000	院民慰問金	
	合計		173,900	

內政部澎湖老人之家 98 年度 7 至 9 月份外界捐贈（物品）徵信錄

日期	捐贈者	物品	折合現金	用途	備註
98.08.24	許振斌	老花眼鏡 120 付	\$2,400	轉交安老課院民用	
98.08.25	鄭選	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	張學富	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	曹志明	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	陳玉琪	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	高萊芝	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.28	金森興業股份有限公司	尤加利蜂膠牙膏 40g100 支	\$10,000	轉交安老課、少教所院民童用	
98.09.17	無名氏	餅乾 134 包	\$1,260	轉交安老課、少教所院民童食用	
98.08.24	許振斌	老花眼鏡 120 付	\$2,400	轉交安老課院民用	
98.08.25	鄭選	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	張學富	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	曹志明	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	陳玉琪	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.25	高萊芝	白米 20 台斤、沙拉油〈小〉1 瓶	\$480	轉交安老課膳委會院民食用	
98.08.28	金森興業股份有限公司	尤加利蜂膠牙膏 40g100 支	\$10,000	轉交安老課、少教所院民童用	
98.09.17	無名氏	餅乾 134 包	\$1,260	轉交安老課、少教所院民童食用	
合計				\$16,060	

內政部澎湖老人之家 98 年度 10 至 12 月份外界捐贈（物品）徵信錄

日期	捐贈者	物品	折合現金	用途	備註
98.10.01	蔡武智	飲料 10 箱	1,800	轉交安老課、少教所院民 童食用	
98.10.01	鄭志明	柚子 3 箱	1,500	轉交安老課、少教所院民 童食用	
98.10.06	趙文書	洗髮精 79 罐 沐浴乳 43 罐	21,960	轉交安老課、少教所院民 童食用	
98.10.26	黃冠榮	口罩 40 盒	10,000	轉交保健課	
98.11.10	無名氏	福旺米菓 5 包 餅乾 82 包	1,370	轉交安老課、少教所院民 童食用	
98.11.22	澎湖里仁店	有機油菜 22 公 斤	660	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.11.24	無名氏	運動鞋 80 雙	40,000	轉交少教所院童用	
98.12.02	歐文生	高麗菜 25 個	500	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.07	我家牛排	橘子 1 箱	680	轉交少教所院童食用	
98.12.19	無名氏	菜蘭 120 個	2,400	轉交安老課、少教所院民 童食用	
98.12.26	無名氏	白菜 9 把 青江菜 2 公斤	322	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.26	澎湖縣警察局 馬公分局	圍巾 60 條 橘子 80 斤	12,000	轉交安老課、少教所院民 童用	
98.12.29	蔡武智	紅麴養生沙琪瑪 10 盒	2,700	轉交安老課院民食用	
98.12.29	曹志明	白米 12 公斤	480	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.29	高萊芝	白米 12 公斤	480	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.29	張學富	白米 12 公斤	480	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.29	陳玉琪	白米 12 公斤	480	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.29	鄭選	白米 12 公斤	480	轉交安老課膳委會院民 食用	
98.12.29	許愛玉	抽痰機 1 台 化痰機 1 台 抽痰管 1 箱	14,400	轉交保健課	
98.12.31	清海無上師 世界會	素食便當 160 個	6,240	轉交安老課、少教所院民 童食用	
合計				118,932	