



# 菊苑

**博愛、專精、真誠**

第七期

2008年1月



**內政部澎湖老人之家**

發行人：盧再和

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 本縣首次辦理生活輔導核心課程

主任 盧再和

兒童及少年福利機構專業人員資格及訓練辦法係依「兒童及少年福利法」第五十一條規定，於民國 93 年 12 月 23 日發布施行的法規命令，規範各公私立兒童及少年福利機構專業人員資格，一時間造成極大的震撼，因機構內很多專業人員不符合規定，需接受核心課程的訓練。內政部兒童局有鑑於此，隨即編列經費，商請公私立大學協助開辦生活輔導員核心課程，民國 94 年首先於北、中、南部辦理，最大的目的就是要讓其合法化，並能吸取專業知能，提升照顧服務品質。

本家位居離島，是澎湖地區唯一的公立社會福利機構，除了照顧貧困失依的老人家外，並附設少年教養所，來照顧弱勢家庭兒童及青少年。由於少年教養所正式編制及臨時生活輔導員，大多未符合專業人員資格，若到臺灣參加夜間生活輔導員核心課程訓練，不僅影響工作且交通、住宿等所費不貲，因此，亟需在澎湖來開辦，以嘉惠有意進修之人員，遂利用參加會議時向兒童局黃局長及陳主任秘書反映遭遇的困難，並獲得重視，可是澎湖縣唯一的一所大學－國立澎湖科技大學並無社會工作系，教育資源極其有限，幾經協調美和技術學院本預定 95 年 4 月來澎湖開辦，後來因學校準備不及，一直無法如期成行，在不可預期的情況下，



積極的和兒童福利組鄭組長研商解決方案，最後終於獲得美和技術學院社會工作系陳宇嘉系主任的全力支持，及澎湖縣政府社會局林局長與張菟怡社工員協助下，於今（96）年4月20日正式開課，內心感到非常欣慰，用心爭取終於獲得圓滿的結果。

開辦之初，面臨招生人數、上課場地等問題，所幸均能一一的克服，參加的學員有42人（需30人才能開班），其中本家約佔一半，場地則是利用本家少年教養所圖書室，雖然離市區有一段路，學員上課較為辛苦，但還算舒適，老師們每個星期五晚上到星期日均輪流來澎湖上課，倍極辛勞，同學們個個用心學習，尤其好久沒當學生了，越感到機會難得，要好好的把握，經過18週的努力，終於在9月16日修滿20學分圓滿的結業，

每個學員受益甚豐，對於兒童、青少年的心理、行為發展有更進一步的認識，進而才能作積極、有效的諮商輔導，讓他們都能順利的成長，學習獨立生活技巧，將來離家後能在社會上立足，幫助家庭脫離貧窮，改善家庭經濟。



經過這一次的訓練，本家同仁得以取得專業人員的資格，可喜可賀，對爾後的業務及機構評鑑助益良多，非常感謝兒童局及縣府社會局的鼎力相助，美和技術學院社會工作系諸位老師辛勤的指導，以及參與訓練的本縣鄉親們，有你們的支持，這個班才能順利的開辦完成。希望將來還能開設更多的核心課程，如主管人員班等，以節省時間及金錢，完成專業訓練，嘉惠本縣居民。



主任 盧再和

內政部澎湖老人之家輔導員藍淑涓女士 40 年前，經親友引薦至澎湖唯一的公立社會福利機構—澎湖救濟院（老人之家之前身）擔任臨時人員，自此以老人之家作為終身職場，用自己的青春歲月，幫助老人營造第二個溫暖的家，樹立了社福人員無悔付出的典型。

在漫長的工作歲月當中，藍女士由臨時人員逐步升任輔導員，期間有歡笑、有悲傷，也有溫馨與喜慰的感動。生性開朗、熱情驅使她無怨無悔的付出，在自己熱愛的工作崗位盡心盡力。藍女士的養生之道就是：「要活就要動」，所以，在輔導老人的工作中，她總是親自帶領做晨間外丹功與午間回春操等活動，藉以伸展筋骨，助益身心健康，久而久之竟成了老人持之以恆的良好習慣。此外，每週 3 天的午後「老人卡拉 OK 時間」，參與狀況極為踴躍、熱鬧非凡，在藍女士熱情引導下，很多老人從不敢開口唱到互搶麥克風，從視卡拉 OK 為頭痛時間到如今展顏歡唱，每每意猶未盡，期待著下一次歡唱時刻的到來。藍女士一步一腳印的努力，為老人帶來歡笑，也為自己的工作建立了更大的自信。

面對老人，不僅需要給予生活和健康的照顧，更重要的是關心他們的心靈快樂與否。經常在炎熱的太陽底下，藍女士戴著草帽教導老人打槌球，後來並組隊參與比賽，且獲得不錯的成績，讓老人充滿成就感。回顧那段辛苦帶領老人練球的過程，藍女士認為雖然辛苦，但是看到老人獲勝的喜悅還有團隊的感情，讓她印象深刻，尤其老人們在活動過程中，彷彿年輕人找到自己的人生目標與方向般的雀躍與投



入，總是讓她備感溫馨，只要老人家快樂，就是她工作上最大的報酬。

俗云：「老人孩子氣」服務老人本是項高難度的工作，同樣年紀的老人卻有截然不同的個性，更何況澎湖老人之家收容的年齡層也較廣，要能夠深入了解每一位老人心中所需，著實不易。這種情形表現在幫助老人們購物或購食時特別明顯，因為個人對新、舊、大、小、甜、苦、酸、辣喜好各有不同，屢有碰到老人家不滿或責難，甚至需賠償之情事，但藍女士多本著「老吾老以及人之老」的態度，把他們當成是自己的長輩，用體諒寬容的心來對待，她相信，只要真心誠意，老人們終將能感受到她的溫暖與關懷，讓他們多活、多健康、多快樂幾年，這是她覺得在工作上最有意義的一件事！

隨著澎湖人口的高齡化、社會急遽變遷，以及家庭結構與功能的轉變，多元化的老人照顧需求益顯殷切；為因應社會所需，老人之家的服務也力求轉型，拓展服務項目，朝多功能綜合服務中心邁進。為了配合此一趨勢，藍女士積極參與外展服務，走入社區，為社區老人提供多樣的服務，以與社區保持緊密的接觸和互動，建立良好的雙向關係。對於未來老人之家的規劃與願景，包括營養午餐送餐、成立社會福利諮詢中心、開辦老人自費安養、電話問安、交通、少年臨時托顧及網路指導等多項服務計劃，在藍女士身上，都可以看見她為澎湖社會福利貢獻心力的熱情與活力。

藍女士將於本（96）年12月2日退休，40年從事同一份工作需要多大的耐心與愛心，若非真心熱愛這份工作，幾人能夠？藍女士是社會福利工作的尖兵，她以實際行動實踐利他的理想，是眾多社會福



利工作者的縮影，期許未來澎湖老人之家，能夠像藍女士一樣，傳承服務、奉獻的心，持續提供優質的老人服務品質，壯大社會福利服務的能量。

◎本文摘自行政院人事行政局地方行政研習中心之研習論壇月刊第84期中華民國九十六年十二月出刊

# 安老園地

## 友誼勝過百憂解



安老課 黃秀美

「友誼」影響我們對生命的期待、健康的維護、工作的績效，甚至婚姻幸福的感覺，原來宇宙最偉大的力量，是存在朋友與朋友之間的能量。

環顧四周，我們可以找找看，可否有在「孤立中」創造出來的東西。只要我們稍加思考，便能發現，我們是多麼依賴與他人之間的關係。如果，把人際間關係拿掉，一切事物都將消失的無影無蹤。目前，科學家已經發現，朋友是快樂的催化劑，只要有朋友相伴，即使是冗長乏味的活動，也變得興趣盎然；最重要的是，密切的社會關係，是我們快樂的首要指標，而且這項發現似乎不分國家與文化，舉世皆然。但朋友越多越好嗎？——不見得！

依據杜克大學的研究發現，我們也許不需要廣泛五湖四海之交誼，但友誼的品質是重要的關鍵，當壓力很大時，朋友可以扮演緩衝的角色，改善我們的心血管功能與恢復能力，並且紓解壓力。發生悲劇或意外的時候，親密的朋友會成為我們慰藉和避難所。

當我們在工作上有「最好的朋友」，你非常有可能做到以下幾點：

- (1) 用最短的時間完成較多的工作。
- (2) 工作愉快。
- (3) 意外較少、工作環境安全。
- (4) 能創造出新點子，並願意分享。
- (5) 消息靈通，知道自己的意見受到重視。
- (6) 有機會將精力用在自己的強項上。



可惜的是，只有三成的員工在工作上擁有「最好的朋友」，如果你有幸屬於其中之一，你全力投入工作的可能性就是一般人的七倍，且研究結果還顯示，在事業上沒有「最好的朋友」的人，幾乎不可能專心投入工作。

我很慶幸在安老課，10幾年來，課內有很多「貴人」，不管是課長、輔導員、同事、替代役男，都在我生命中扮演著不可或缺的角色，他們總在重要時刻給我安慰及最好的建議，當我疑惑時，也能引領我走出迷航。因此妥善利用不可或缺的友誼關係，可以改善生活的無數面向，但是你必須把注意力全部放在朋友對你的正面影響，而不是他們缺少的部份。如同我常害安老課同仁減肥失敗，因為我太貪吃了，又缺乏抗拒美食的誘惑，所以我常會邀他們一起吃零食，結果…。

。真歹勢囉！所以請你們要自己分析喔。

不管你是想要建立更多的友誼，建立更穩固的關係或是想要兩者兼得，那麼就從找出自己可以為朋友做出的貢獻開始吧！因為這是必要的步驟，所有的友誼關係都有付出和收穫，而你的付出可能會比你的收穫更有價值。「Trust me ! You can make it。」





院童 許玉鳳

當初只提著一個行李箱，也沒多想些什麼，只是單純的想著可以減輕媽媽的壓力，就踏進了少教所的大門。第一晚就有了震撼彈，看著媽媽默默離開，不能幫我搬行李上樓的那一瞬間，媽媽的眼眶紅了，我也只能偽裝堅強讓她不要擔心；從那一刻起，我要求我自己學著獨立堅強，不要再讓媽媽擔心，後來我了解一切事情都有著應該遵循的規矩，我也漸漸了解這是必須的。

剛開始就是一個不熟悉，什麼事都不知道，想起那時候的我就是一個「呆」，有什麼事情不敢問也不敢講，就只是模仿室友們的動作，甚至就如影隨形的跟著她們，幸好遇到了一群好室友，她們也都很熱心的幫著我適應新生活。

新生活一切都得自己來，生活的起居都有一定的規定，只要按著規矩走一切都沒問題，宿舍的生活就像一個小社會，每個人都來自不同的地方，也有自己的想法及生活習慣；在此，我學習到了許多待人應有的態度，以及在一個大團體中，什麼時間應該做什麼事也是一個很重要的課題。學會如何獨立自主的思考，以及獨立處理自己的瑣



事，都是我在少教所中的大收穫。

平常的生活，大致上並沒有什麼特別的狀況，大家也都會互相照應彼此；在學習上，少教所有著很好的學習環境以及許多好的資源，有著許多好的活動、硬體設備……，可以讓我們好好學習不一樣的東西；比較特別的是，在特別的日子都會有應景的活動，這些活動有些也都蠻有趣的。算是在平淡的生活中的一些振奮劑吧！若是不會耽擱到課業，或許我會更踴躍的參加那些活動吧！

在少教所的這段日子，真的受到很多人的照顧及打氣，也得到很多收穫；但相對的也失去了一些東西。在這段時間，媽媽受到了許多的壓力，有著親戚們關心的壓力，有著鄰居們不了解少教所而關心的壓力；但她仍然是默默的獨自承受，不敢跟我們說，這讓我覺得很愧疚，尤其是一些特別的節日（中秋節、冬至……）時我都會胡思亂想，媽媽獨自在家會不會無聊，而我進到少教所到底是不是對的決定。

我想我不會後悔吧！若是再一次讓我抉擇，我還是會做這個決定。就像我剛開始要進少教所住的時候，安慰媽媽說過的話：「早晚我還是得離開家出外求學，我還是得學著自己獨立，況且現在每個禮拜我還可以回家一趟，若是我那麼依賴家就到台灣求學，不就更容易適應了，現在只不過是提早踏出這一步而已。」這段話原本只是一段想讓媽媽安心的話，現在漸漸成真了。我想無論做任何事都一定會有得失的，這段期間我得到很多經驗，也學到許多在家裡學不到的東西，提早學習獨立，使我現在的大學生活，比許多同學更堅強，更有能力處理自己的事務。所以，我非常感謝這段時間所有曾經照顧我、關心我的人，謝謝你們。



# 外出遊玩

院童 廖秀美

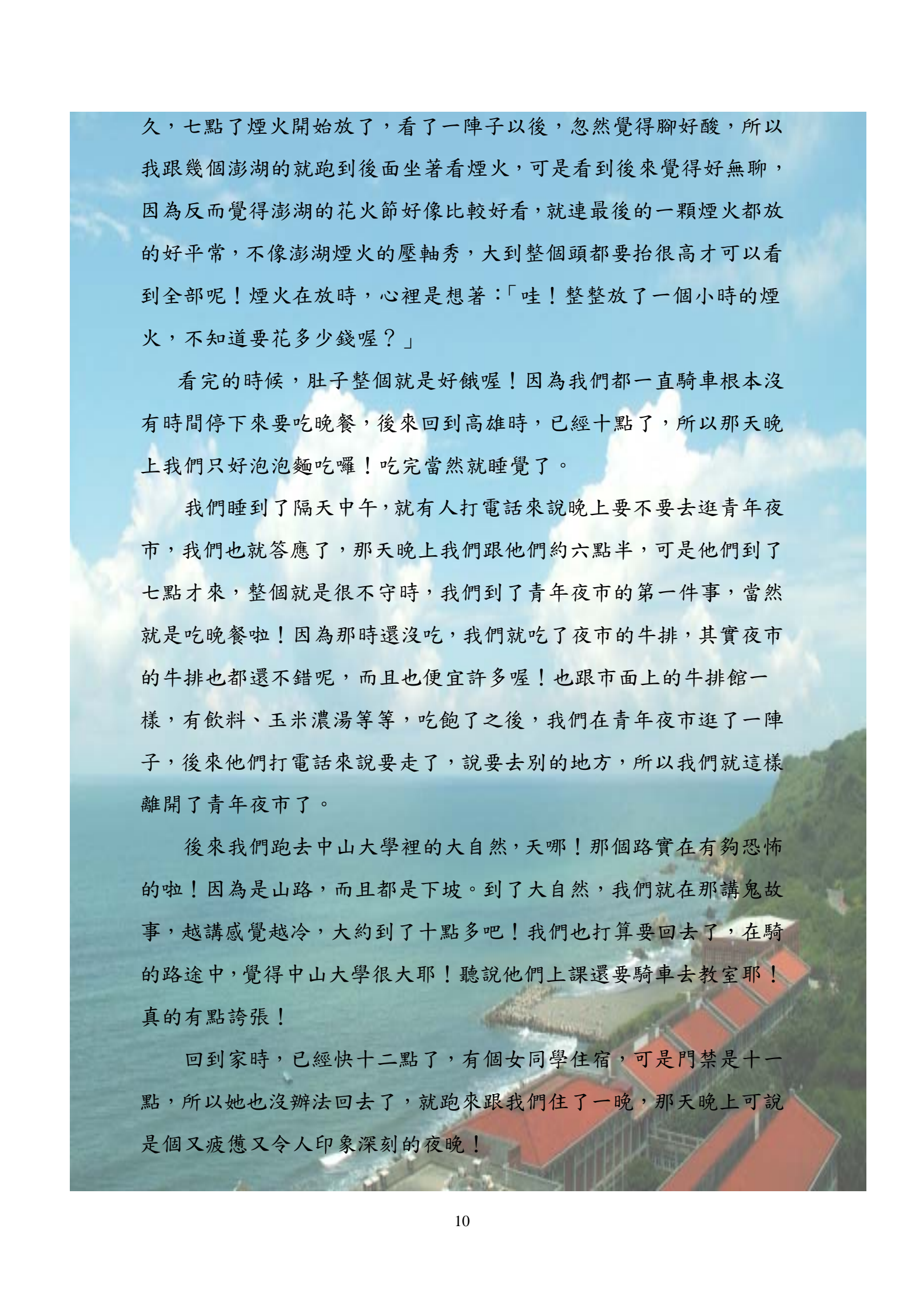
在某一天的早晨，因為我們學校有啦啦隊比賽，而我們班都沒人想要參加，所以就用抽籤的，但很不幸的我就被抽中了。

但因為再過一個禮拜就要比賽了，所以那個禮拜的星期日，學姊就通知要去練啦啦隊，那天早上九點就到學校練啦啦隊，本來要練到下午的，但是我不想要練到下午，到了快中午了，朋友打來說等等要去旗津玩，就讓我抓到機會下午可以不用來練啦啦隊，所以我就跟學姊說下午有事啦！！



那天中午我們就坐船到了旗津，一下船就去吃飯了，去吃那種一盤一百元的海鮮。不過人很多，所以我們一人買了一道菜，吃飽了以後，他們說要去看旗津的砲台，還走了一段很長的路才到，整個就是累死人了！在旗津玩了一陣子，大約到下午三點多的時候吧，我們就離開了旗津。

因為那天聽說屏東有放一個小時的煙火，所以我們就騎著車要到屏東去看那一個小時的煙火，騎到目的地時，屁股都快要痛死了，因為整整騎了快兩個小時吧！到了那裡差不多快七點了，我們就排隊等接駁車載我們到看煙火的地方，到了那裡真是人擠人的，過了沒多



久，七點了煙火開始放了，看了一陣子以後，忽然覺得腳好酸，所以我跟幾個澎湖的就跑到後面坐著看煙火，可是看到後來覺得好無聊，因為反而覺得澎湖的花火節好像比較好看，就連最後的一顆煙火都放的好平常，不像澎湖煙火的壓軸秀，大到整個頭都要抬很高才可以看到全部呢！煙火在放時，心裡是想著：「哇！整整放了一個小時的煙火，不知道要花多少錢喔？」

看完的時候，肚子整個就是好餓喔！因為我們都一直騎車根本沒有時間停下來要吃晚餐，後來回到高雄時，已經十點了，所以那天晚上我們只好泡泡麵吃囉！吃完當然就睡覺了。

我們睡到了隔天中午，就有人打電話來說晚上要不要去逛青年夜市，我們也就答應了，那天晚上我們跟他們約六點半，可是他們到了七點才來，整個就是很不守時，我們到了青年夜市的第一件事，當然就是吃晚餐啦！因為那時還沒吃，我們就吃了夜市的牛排，其實夜市的牛排也都還不錯呢，而且也便宜許多喔！也跟市面上的牛排館一樣，有飲料、玉米濃湯等等，吃飽了之後，我們在青年夜市逛了一陣子，後來他們打電話來說要走了，說要去別的地方，所以我們就這樣離開了青年夜市了。

後來我們跑去中山大學裡的大自然，天哪！那個路實在有夠恐怖的啦！因為是山路，而且都是下坡。到了大自然，我們就在那講鬼故事，越講感覺越冷，大約到了十點多吧！我們也打算要回去了，在騎的路途中，覺得中山大學很大耶！聽說他們上課還要騎車去教室耶！真的有點誇張！

回到家時，已經快十二點了，有個女同學住宿，可是門禁是十一點，所以她也沒辦法回去了，就跑來跟我們住了一晚，那天晚上可說是個又疲憊又令人印象深刻的夜晚！





## 院童 林怡欣

隨著日子一天天地過去，夏天的風悄悄地離開了。有別於那溫熱的暖風，涼涼的、輕輕的、沁人的、舒爽的秋風，讓我不用抬頭看，也能清楚知道——它來了。

秋天的風是紅色的，窗外樹梢上的紅葉，是它染的，滿山滿谷的楓紅，儼然是一幅莊嚴的潑墨畫；大家紅通通的臉和那顆紅鼻子，也是讓它給偷偷抹上的。頑皮的它更喜歡蒐集人們「哈啾！哈啾！」的聲音，卻不知那是人家對它的抗議和不满。

在四季中，讓人有溫暖又甜蜜的感覺，就是浪漫溫和的秋天。當秋季來臨時，翠綠的葉片會轉變成豔紅的楓葉，當你漫步在大道上時空中可能有幾片翩翩起舞的楓葉飄落在你的肩上，是否可以把它們夾在書中留住無限的想像呢？我喜歡吹風，特別是秋天的風。當涼風吹過髮絲，心裡的湖也因為過往舊事而有了圈圈漣漪。雖然千頭萬緒在腦海，卻有一種平靜的感覺，很祥和、很迷人。秋天，是個回憶的季節；耳邊的風，是部古老的留聲機，看回憶的漣漪，一圈一圈的旋轉、擴大、再擴大……和著秋風，永無止盡。

在秋天中，大家知道有哪些節日嗎？想必大家馬上就知道有中秋節，那除了中秋節以外還有嗎？其實還有，教師節、雙十節、蔣公誕辰、國父誕辰等紀念日唷！秋天是一年四季中的第三季，國曆是九、十、十一月，而農曆則是七、八、九這三個月，這時農夫所種植的稻

米已經成熟了，此時農夫便開始採收，便稱為「秋收」，這個季節可是農夫最高興的一季了，因為所有的辛苦，就在這時可以得到回報。

在這個收穫美滿的季節中，大家最期待的應該是中秋節全家團圓烤肉的時候吧！一般人在這時想到的都是烤肉及賞月，那你有沒有想過有關中秋節的習俗或故事



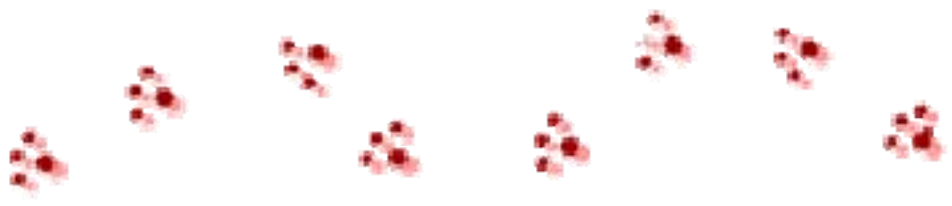
呢？現在讓我來一一介紹吧！中秋節裡最重要的主角是那一輪高掛在天空的明月，民間也流傳著許多故事，如：嫦娥奔月、吳剛伐桂、玉兔搗藥等傳說，應景食品當然少不了，除了月餅，還有桂圓、藕粉、蓮子及螃蟹等所製作的佳餚。

秋天，是許多人的最愛，我也不例外；秋天，是農夫收採稻麥的季節，使他們有了經濟上的來源；秋天，也是全家大大小小團圓在一



一起的時光，秋天——是無限的回憶，「她」能隨著風，隨著葉子將幸福、快樂和美好，帶到世界上每個角落、每個需要關懷的地方。你，是否漫步在一旁有楓葉的

大道上？你聞到從遠方，從那美好國度所傳來陣陣的氣息了嗎？







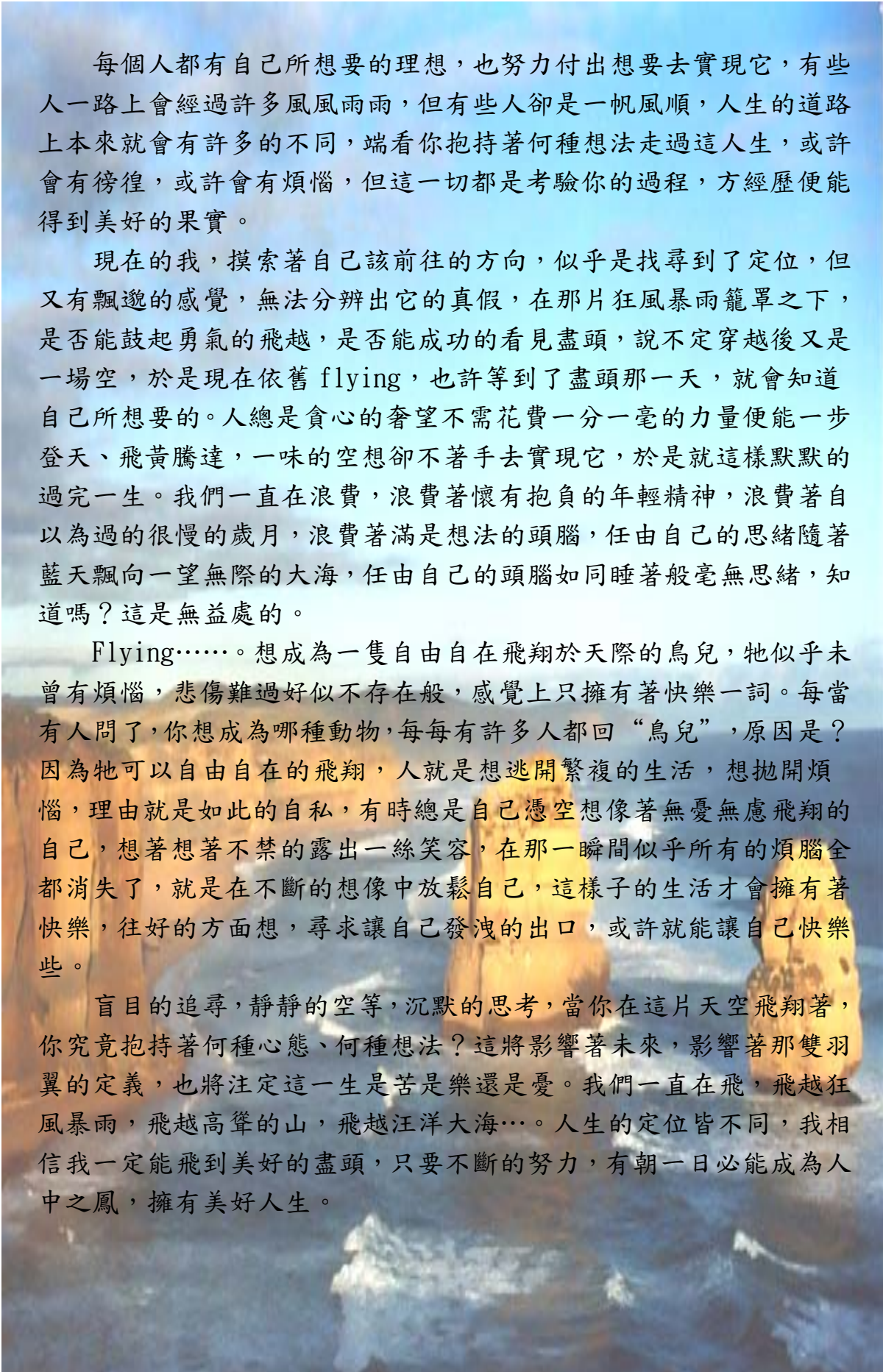
## 院童 魏玉欣

羽翼，在人誕生之際便擁有了一雙翅膀，能讓你飛往夢想之地，並擁有勇氣。隨著歲月不斷的流逝，感染了名為煩惱的病毒，逐漸的失去當時雀躍飛翔的神采，慢慢地只剩下厭倦感，漫無目的的找尋，找尋著自己的盡頭，看不清充滿迷霧的未來，偶然一天，從空中猛然的墜落地面，發現了背後的羽翼失去了蹤影，再也不是那個單純笑著的孩子，再也不是那個盡情揮霍歲月的少年，再也不是那個胸懷大志的成人，再也不是那個你所想像的自己，問自己，你做了些什麼？問自己，你想了些什麼？不知道，就這樣讓時間一分一分的流逝了，就這樣讓自己一吋一吋的迷失了。

心中擁有一座夢想的國度，拼命的想搜尋的存在感，希望能再度長出羽翼能讓自己隨心所欲的飛翔，其實一直擁有著，擁有著一雙翅膀，只是你絲毫未發覺，因為你只見眼前的一切，而不回過頭看，它只是隨著你的長成而慢慢的從實體幻化成了虛無的存在，自以為失去了追求夢想的權利，是你放棄了，放棄了你懷有的抱負理想，以為折掉羽翼的是周遭的人、事、物，實際上是你自己把他隱藏了，煩惱著不知何時才能飛到盡頭，憂鬱著他人比你更早飛到盡頭，就是這樣，一直一直思索著，直到你放棄前往停留在原地，才會發現自己的愚蠢，只要保有當初想飛的意義以及那永不放棄的決心，你也不會在這裡了。

忘卻了昔日的美好，只見未來的憧憬。振翅翱翔於天際，卻被硬生生的折下羽翼，慌張的尋找遮蔽物，遮掩著不為人知的一面。一直躲藏著，害著他人的目光，害怕著醜陋的自己。天空陰陰的，佈滿著不安，隱藏著許多秘密，天晴時，發現了嗎？你的影子擁有著一對翅膀，只因你總是一直往前走，從不回頭望，天使的羽翼從未離開，失去的只是實有的東西，虛無的人然存在著。





每個人都有自己所想要的理想，也努力付出想要去實現它，有些人一路上會經過許多風風雨雨，但有些人卻是一帆風順，人生的道路上本來就會有許多的不同，端看你抱持著何種想法走過這人生，或許會有徬徨，或許會有煩惱，但這一切都是考驗你的過程，方經歷便能得到美好的果實。

現在的我，摸索著自己該前往的方向，似乎是找尋到了定位，但又有飄邈的感覺，無法分辨出它的真假，在那片狂風暴雨籠罩之下，是否能鼓起勇氣的飛越，是否能成功的看見盡頭，說不定穿越後又是一場空，於是現在依舊 flying，也許等到了盡頭那一天，就會知道自己所想要的。人總是貪心的奢望不需花費一分一毫的力量便能一步登天、飛黃騰達，一味的空想卻不著手去實現它，於是就這樣默默的過完一生。我們一直在浪費，浪費著懷有抱負的年輕精神，浪費著自以為過的很慢的歲月，浪費著滿是想法的頭腦，任由自己的思緒隨著藍天飄向一望無際的大海，任由自己的頭腦如同睡著般毫無思緒，知道嗎？這是無益處的。

Flying……。想成為一隻自由自在飛翔於天際的鳥兒，牠似乎未曾有煩惱，悲傷難過好似不存在般，感覺上只擁有著快樂一詞。每當有人問了，你想成為哪種動物，每每有許多人都回“鳥兒”，原因是？因為牠可以自由的飛翔，人就是想逃開繁複的生活，想拋開煩惱，理由就是如此的自私，有時總是自己憑空想像著無憂無慮飛翔的自己，想著想著不禁的露出一絲笑容，在那一瞬間似乎所有的煩惱全都消失了，就是在不斷的想像中放鬆自己，這樣子的生活才會擁有著快樂，往好的方面想，尋求讓自己發洩的出口，或許就能讓自己快樂些。

盲目的追尋，靜靜的空等，沉默的思考，當你在這片天空飛翔著，你究竟抱持著何種心態、何種想法？這將影響著未來，影響著那雙羽翼的定義，也將注定這一生是苦是樂還是憂。我們一直在飛，飛越狂風暴雨，飛越高聳的山，飛越汪洋大海…。人生的定位皆不同，我相信我一定能飛到美好的盡頭，只要不斷的努力，有朝一日必能成為人中之鳳，擁有美好人生。



社工課實習生 許珠琬

### 一、對專業知能提升

在實習期間，分別在三個課室實習，分別是偏向行政作業與間接服務個案的社工課、照顧院民日常生活與處理問題的安老課、以及管理院童生活作息的少教所。而社工課的作業內容偏向於行政方面，像是公文的處理、帶領院民童入離家、院民童入家之前的訪視調查…等，這些都屬於間接服務。由於這次實習的時候，遇到了評鑑的事情，所以實習當中有好幾次都是要協助處理評鑑的項目，但是從協助處理時，也是另一種層面的學習。雖有三週是前往了其他的課室，不是待在社工課，但是每天仍會回到社工課，告知督導我在當天所學到的東西，以及所接觸的事情、面臨的問題。督導通常會給予意見，或是讓我自己去找尋問題的答案，並非每次有問題詢問時就馬上讓我知道答案，而是使我自己能有思考問題的時間。

相反於社工課的間接服務，安老課和少教所則是直接服務於院民童，與院民童有著相當程度的互動，院民童在家期間，幾乎都是在協助、管理院民童的生活。所以到這兩個課室實習時，則是要主動關心院民童的生活，且又要把督導提示的注意事項，真正應用到面對院民童時的情況。

因此在這三個課室當中，我不僅學習到了行政公文的處理、照顧服務系統的輸入、家系圖的繪製、家訪與電訪的參與和訪視調查的撰寫…等較偏向間接服務的知識，還包括了帶領院童入家、協助外展服務、幫忙院民復健…屬於直接服務的知能。因為有了這一方面的機會接觸不同的服務方式，所以對於專業知能的提升方面也有了廣闊的收穫。

### 二、自我的成長

在7月2號到8月24號這八個禮拜裡，由剛開始實習的時懵懂無知的狀





態，轉變成為對機構有相當程度的了解；從能做的事情只是跟在督導身邊見習，或是處理一些簡單的文書資料，轉而能夠獨立作業與思考。雖然八週的時間說長不長，但是說短也不短，學習的知識與技能或許沒辦法太多，可是已經讓我由書本走入了真實社會的第一步，並由此作為一個連接的開端。課堂上所學的東西，幾乎都偏向於理論為基礎的情況，但在實際操作、接觸到個案的時候，不是把課本的東西死背，就能夠解決遇到個案時所面臨的突發狀況與問題，而是需要將課本所教導的知識應用到工作之上。因此，經由這次的實習當中，既是一個學習的契機，同時也是把所學的社工領域知識與實際的真實狀況做一個連結。

其實每一天、每一週的實習都是一個成長，無論是在社工課、安老課或是少教所，其實服務的對象主要就是院民童，所要注意的層面，或許會因單位的不同而有些許的不一樣，但對個案提供最好的服務心態是不會有差別的。且因為機構中有分為老人照顧與少年教養領域、直接與間接服務，因此可以有多元的變數可以提供比較，並從比較中刺激自我的思考，由此學習瞭解其差異性與優缺點。也因為澎湖地處偏遠，沒有像台灣能夠有多樣的活動，但因為有了多方面的學習、比較，也更能刺激我用積極的態度去學習更多的事務，以補足學習所不足之處。

### 三、收穫

雖說澎湖地處偏遠，無法有太多的團康性活動能夠參與，但因督導與課長願意讓我參與許多的會議、活動，所以讓我能在少數的活動與會議之中，學習到活動的流程、會議的問題討論…等議題。

並且因為分別在三個課室實習，所以如同先前所說的，能夠經由實習的領域不同，而比較出直接服務與間接服務的差異性和優缺點，這是單單實習一個課室所無法學習到的。因此，光是能夠在三個課室實習，分別學習青少年、老人；直接服務、間接服務，以及會議、活動的參與，就是我最好的收穫。另外督導與課長也會經驗相傳，在我做報告與資料時也會將自身的經驗告知，讓我又多了一個學習方法，就是透過他人的經驗來作為一個參考，以免重蹈覆轍他人的過錯。

### 四、檢討

為期八週的實習已經結束，已不再是懵懂無知的狀態。雖然一開始實習的時候就知道，因為澎湖地處偏遠，所以可能接觸到的個案與活動會相對的減少或是缺乏多元性，所以在實習之前就已決定採取積極主動的方式，將每一次有可能接觸到個案的機會都好好把握，或是經由協助處理的文件資料當中，學習到一些對於自我、專業成長領域



中能夠有幫助的事物，因為不管是什麼事情，一定有它可以值得學習或是作為教訓的部份。

經過了這一次的實習經驗，雖不能說畢業之後就能夠在社工領域的工作事事順遂，但是至少在畢了業之後，要走入社工領域的時候，能夠記取在實習的期間，督導們所要我注意的事項，以及自己在實習中的失誤或是教訓。無論這次的實習對於他人來說，是失敗或是成功，但是對我自己而言，已經是一個大步的成長，而非總是停滯在原地沒有踏出「社工領域」的第一步。在實習工作中，無論有沒有督導細心的指導，都必須把別人與自己的經驗當成寶貴的學習，這樣才能夠在實習結束之後，真正的從實習中成長，並且累積寶貴的經驗，而沒有白白浪費八週的光陰。



### 五、對未來實習的建議

在澎湖實習雖然不比台灣，可以接觸到的個案、團體相對的比較少，所以必須抱持著多聽、多看、多學的精神，把每一次的實習機會當成一種實務工作的執行；也許在當下，那會是一件艱辛的事情，但是後來卻成為我的實務經驗。

採取積極面對的方式看待自己的實習過程，不讓自己在蒙混中打混過關，而是盡其所能的將所能接觸到的事務，以學習的心態去面對，並以輕鬆的心情來看待，不因為地利的不便就把自己壓縮在學習的最低底線，反而更因為地利的不便，而更要勉勵自己要多多學習，



過程雖然會很辛苦，或許也有乏味的時候，但不管是要做什麼事情，都仍是要用樂觀積極的態度去面對與學習，這樣才能夠在機構中學習到更多的知識與技能。



## 保健課 謝玫瑰

網路的好，常常因為人們迷戀在虛擬的電腦裡，使得現代年輕人遺忘了真實世界

二十一世紀人們透過網路，使得資訊的流通與更新更加暢快，真正達到『秀才不出門，能知天下事』。不可否認地，『e化』有其價值，但如同治癒疾病的藥物一樣，往往有令人擔心的副作用或過度沈迷與依賴。全球e化的結果，使人們可以無遠弗屆，建立地球村，『拉近』了人與人的距離。但諷刺的是，或許真有一天，鍵盤與滑鼠將會『正式』取代人類的『說話』與『寫字』，成為下一世紀的溝通工具，是悲？是喜？

網路本身具有許多正面的功能與意義，但如同嗎啡雖可作為止痛劑，過度使用的結果卻會對個體帶來不容忽視的影響。過度沉迷網路世界的e世代，沉迷於網路世界的e世代族群，往往一坐下來就是『埋頭苦幹』好幾個小時，不到頭昏眼花、口乾舌燥絕不輕易休息。

閃爍的螢幕常導致視覺功能障礙，如近視或散光度數的增加。若在網咖中，則昏暗的燈光更會加劇視力的惡化。長期戴耳機玩遊戲的結果，亦導致聽覺功能的退化，而產生感覺系統障礙。同時長期使用滑鼠與鍵盤，尤其是只使用滑鼠的結果，亦導致書寫功能等精細動作與兩手協調的退化。

在電腦前久坐，缺乏運動的結果，常導致肌肉系統與心肺耐力的退化，導致手無縛雞之力，造成肌力與耐力退化。維持不良的姿勢過久，導致骨骼系統的病變，如脊柱側彎、下背痛、腕隧道症候群等累



積性創傷。其他常見之生理疾病，包括高血壓、腦血管疾病以及吸二手煙所引起的心肺疾病等。

網路上的互動與溝通，主要是透過『文字』，而真實世界中的社交活動，遠比網路世界中的互動要來得複雜。『習慣』於網路社交活動的 e 世代，在真實環境中的人際互動可能表現出較差的社交技巧，因此不易在真實環境中交到知心好友，而缺乏同儕支持與活動，更甚者易失去家人的支持與互動。如此惡性循環的結果，使問題更形嚴重，最終可能造成社交退縮，不願意回到真實的情境中，而真的進入虛擬世界，扮演虛擬人物。

網路世界有一項特質是真實世界所不允許的，就是『重頭來過』。在虛擬世界中，失敗了大不了重頭來過，因此也容易養成投機取巧與不負責任的心態。這些青少年回到真實的情境中，面對社會上的種種壓力，極易養成逃避的心態，面對挑戰時，若遭遇挫折，很容易『習慣性』地逃避，或者再度回到虛擬世界中『呼風喚雨』。

在真實世界遭遇種種的挑戰與挫折時，若缺乏較佳的宣洩管道或支持系統，很容易造成自信心的低落。長期自信心低落累積的結果，將導致缺乏自尊與差的自我概念，認為自己在真實社會情境中是沒有價值的人，逃避現實躲回虛擬世界，更甚者可能選擇走向自我毀滅之路。

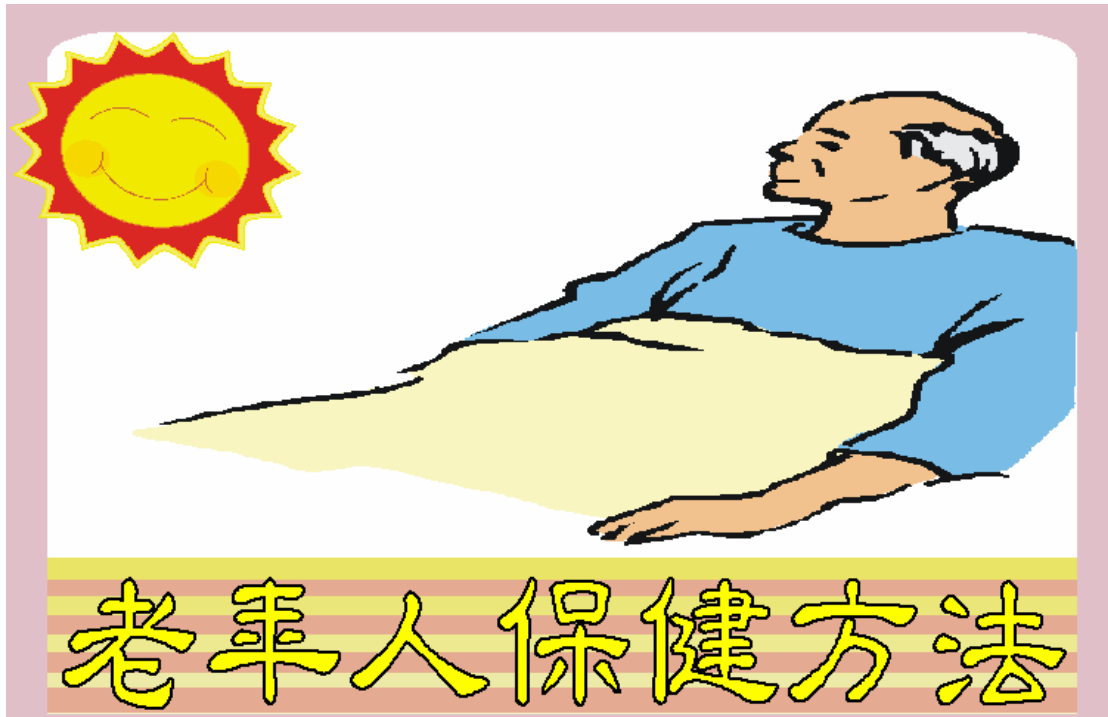
青少年是銜接兒童期與成人期的過度期，面對現今社會諸多的誘惑與本身生理、心理上的轉變，青少年常顯得徬徨無助，而家長面對青少年的轉變時，卻也常顯得措手不及。

青少年面對這些生命課題時，不可諱言地，會遭遇一定程度的壓力。而虛擬網路世界，提供時下青少年一個「便利」的「防空洞」。因此，要將青少年拉出防空洞，讓他們上戰場面對人生的任務，必須先賦予他們一些武器與士氣，協助青少年獲得技巧及競爭能力，以增進他們面對任務的能力並邁向成年期。

We Are Family...

咱嚟是一家伙仔~





保健課 謝玫瑰

### 健康的標準

五好：吃得好、說得好、走得好、睡得好、便得好

四良：心理良好、處世良好、人際良好、角色良好

### 自我保健須知

#### 1. 適量運動：步行三、五、七

3—行三公里、30 分鐘以上

5—每星期五次

7—運動至你的年齡加心跳=170

早上起來運動 30 分鐘；中午睡 30 分鐘；晚上 6-7 時慢步 30 分鐘

#### 2. 吃蔬菜、水果：預防癌症

紅：一天一個番茄

黃：吃紅黃色的蔬菜（含維生素 A）

綠：綠茶有抗氧自由基，減少老齡化

白：燕麥粉、燕麥片，可降膽固醇、甘油三脂，通大便

黑：黑木耳，降血粘度、預防腦血栓及心肌梗塞

偏方：黑木耳 10 克、瘦肉 1 兩、薑 3 片、大棗 5 枚、水 6 碗、鹽  
(文火煲成 2 碗)





### 3. 吸收鈣

終身喝奶，每日 300mg。

### 4. 吸收蛋白質：每日三份蛋白質

一份：一兩瘦肉/一雞蛋/二兩豆腐/二兩魚蝦/二兩雞鴨/半兩黃豆

### 5. 進食維生素：B 雜、C、E

### 6. 通便：每日兩次，排毒好過進補

三餐安排：早上要吃飽/中午要吃好/晚上要吃少

### 7. 藥膳：有需要才喝

### 8. 其他：身體位置不要轉變得太快

起床三個半分鐘：

- 醒來在床上躺半分鐘
- 坐起來又坐半分鐘
- 兩腿下垂在床邊半分鐘
- 宜飯前喝湯、少食多餐、細嚼慢咽

## 老人冬天保暖方法

衣物	· 加穿適當禦寒衣物，如頸巾、手套、帽、襪或頭巾等
飲食	· 進食足夠及高熱量的食物及飲品，如熱湯、熱飲
	· 避免飲含酒精的飲品
日常生活	· 經常做適當的運動，以增加血液循環上，並產生熱能
	· 逗留在溫暖的環境內，避免長時間在戶外地方
	· 使用保暖器，但要注意安全，室內要保持空氣流通

長途旅行，生活不規律，身體易疲勞，旅途衣食住行又諸多不便，這些都會給老年人身體帶來不利，因此，老年人旅行應特別注意保健。

### 1. 臨行前要體檢

老年人旅行前都應體檢，徵得醫生同意，方可前往。然後再根據各自的身體狀況和病情，選定旅遊點，安排旅行日程，能遠則遠，不能遠則近，不要勉強。出發後要及時向隨團保健醫生介紹病情，獨自或結伴旅行時，要有人陪同照顧。

### 2. 攜帶常用藥物



除攜帶平時服用的藥物外，如降壓藥、擴血管藥及催眠藥，還應備有感冒、腹瀉、止痛之類的藥物。急救藥隨身帶，以應急需。若暈車船，還應帶上防暈藥。

### 3. 防止受涼感冒

春秋旅遊旺季，氣候多變，故春遊不減衣，還要帶上雨具，以防不測風雲，使身體受涼。秋天早午晚溫差大，老年人機體免疫與抗病能力下降，應隨氣候變化增減衣服，防止受涼感冒。

### 4. 飲食要講衛生

旅途中飲食宜清淡，少吃方便麵，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食用不衛生、不合格的食品和飲料，不喝泉水、塘水和河水。盡量在住地餐廳用餐，自備餐具和水具，既方便又衛生。



### 5. 避免過度疲勞

乘火車人多擁擠，車廂敢汗濁，坐汽車顛簸厲害，倍感疲勞。故老年人長途旅行最好坐臥鋪或飛機，也可分段前往，旅行日程安排宜松不宜緊，活動量不宜過大，遊覽時，行步宜緩，循序漸進，攀山登高要量力而行，以免勞累過度，加重心臟負擔，心肌缺血缺氧，引起舊病復發。若出現頭昏、頭痛或心跳異常時，應就地休息或就醫。

### 6. 住處舒適安靜

為保證每天 6 至 8 小時睡眠，住宿條件不求豪華，但求舒適安靜，選 2 至 4 人間，與陪同人或旅伴在一個房間，便於照顧。不要圖省錢住潮濕、陰暗、擁擠的房間，以免影響睡眠，體力不支，或誘發疾病。每晚睡前用熱水泡腳，睡時將小腿和腳稍墊高，以防下肢水腫。







## 人事專員 陳其哲

- 一、有關 1 月 16 日屆齡免職人員得比照 1 月 16 日屆齡退休人員，就當年度休假補助費或未休假加班費擇一請領，並自 96 年 11 月 30 日起生效。
- 二、有關留職停薪人員留職停薪期間，非申請留職停薪原因之其他親屬亡故，亦得申請發給喪葬補助費。
- 三、有關政府推動登革熱疫情防治，公務人員於上班時間在家配合防疫噴藥得請家庭照顧假，其請假日數併入事假計算，全年以 7 日為限。
- 四、為鼓勵公務人員學習英語，並因應學員學習及實際需要，公務人力發展中心特參考現行全民英檢測試規劃需求內容，製作「全民英語能力測驗分級檢定測驗模擬測試題目（初級）」，內容設定以初級聽力及閱讀能力之練習為原則，本測試題目已掛置於「e 等公務園」學習網，提供上線練習。
- 五、為落實推動性別主流化訓練，本家於 96 年 11 月 19 日外聘講師至本家舉辦專題演講，以加強同仁性別意識培養。
- 六、為倡導本家員工正當休閒活動，維護身心健康，培養團隊精神及鼓舞工作士氣，依據「中央各機關學校文康活動實施要點」及「內政部員工國內休閒旅遊活動實施計畫」於 96 年 11 月 15 日至 17 日辦理員工國內休閒旅遊活動及 96 年 11 月 27 日辦理員工縣內休閒活動，以調節員工身心，舒解壓力。
- 七、本家少教所技術生蔡順成於 96 年 8 月 2 日自願退休；安老課輔導員藍淑涓於 96 年 12 月 2 日自願退休，為感謝該二位對本家之奉獻犧牲，本家員工於其退休時舉辦歡送餐會並致贈紀念品，場面溫馨感人。



# 特別收錄

雖有百般的不願，仍然要放開那依依不捨的手；  
雖有萬般的無奈，仍然要許下誠敬的深深祝福。

秋霞姐退休了，在這蕭瑟的寒冬裡增添這麼一點離情，不禁讓人更添心虛。

想秋霞姐自兒少至今屆齡退休，五十餘年的青春年華都奉獻在老人之家，服侍過多少長輩，是多少長輩心目中的寶貝女兒，如今歲月催人，終究可以卸下重擔，好好的享享「被服侍」的福氣。

秋霞姐，雖然不能再在工作上與您共事，但是您無怨無悔、任勞任怨的服務態度與精神，將永遠是我心中學習的榜樣，也將是我隨時勉勵自己的借鏡，願您的精神如同霞光滿天隨時隨地照

護著我，照護著老人之家的人、事、物，讓一切都平安順利。

再一次獻上深深地祝福，祝福您身體健康，永遠順心快樂~~



吳有諒





## 志工 歐基石

時光飛逝，歲月匆匆，輾轉屈指可數，加入【內政部澎湖老人之家】志工行列，已歷經五個寒暑，在本家擔任志工服務歲月的洗禮下；給予個人許多的啟示與鼓勵；啟示的是——「人生無常，活在當下，理應當不愧來此人世間走一回，更應該為社會做些有意義的事情；雖然，個人奉獻之力量，是滄海之一粟，但是，結合志工的力量，是無窮盡的使命；可化腐朽為神奇，所謂，團結就是力量，即是此番道理」；另外；給與個人鼓勵的是一「內政部澎湖老人之家，自盧主任及全體同仁、志工伙伴們；皆非常疼惜個人，給予個人有非常宏大發揮的空間，整個團隊和諧共處，如同家人般親切，試問？於本家服務志工伙伴們，都得到相當的尊重與肯定；內心感到歡欣無比，那份情、那份愛、絕非個人區區之筆桿所能形容！」。



【內政部澎湖老人之家】是個充滿愛與智慧的機構；不論是業務與愛心服務措施；都令人握起大拇指，說聲：【真讚！】這對於同屬本家團隊志工，更加的興奮無比；更加的與有榮焉！筆

述於此，北風冷颼颼，心情有股惆悵感，筆者對於本家的老人及院童們，非常的不忍，在寒冬歲月，是否有愛心人士給與物質與心靈之間

候？雖然，每年度外界愛心人士都有捐款（物品）至本家；但，個人之淺見，本家的老人及院童們；缺乏的是一關懷的愛與感恩的心；諸位看官，是否有同感？

【內政部澎湖老人之家】所有志工夥伴們；您們辛苦了，歲次丁亥肖豬年，漸接近尾聲，您們在歲次丁亥肖豬年服務的歲月，給予老人家及院童無限的關心與照料，眾所皆曉，願佛祖庇佑您們，闔家平安，身體健康，萬事如意，永遠心想事成；憶起五年志工歲月，悲喜交歡，最值得一提的是，本家老人們復健的態度，從消極的勉強作為，轉移成積極的強烈作為；這都是志工大哥、大姐們，用愛心感化，用愛心去包容，才有老人們積極的復健表現；筆隨於此，筆者靈機一動，願以下短摺心靈小語，能帶給您們歡樂無限---

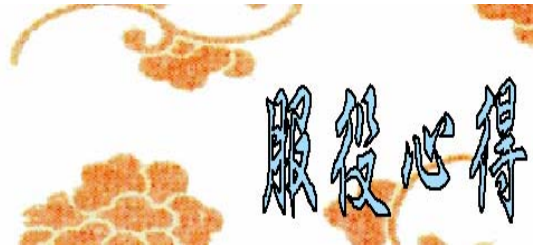
【心靈情節愛為首，體貼耆老用心為，春夏秋冬四季變，情操一致永不移，本家老人幸福運，心寬體健百人瑞，院童靈巧得人緣，志工服務永恆在】。





# 社會役

Civilian Service



服勤單位 安老課  
49 梯沒男 楊啓明

服兵役是國民的義務，履行這個義務在現今的體制下有很多種方式，而我選擇的社會替代役，便是其中一種方式；當初茫茫然的選擇了這個役別，又為了莫名其妙的理由來到現在的服勤單位，一切的一切全都是個偶然，來到這裡到現在已經過了役期的一大半，在這期間有過歡笑、有過淚水，擁有最多的卻是對現實的無奈。

來到這邊經歷了很多事情，也學到了很多，在這邊所遇到的幾乎是前所未有的體驗，從來不知道老人家其實也有可愛的一面，也許是自己經歷過的太少，所以才覺得這裡的一切都很新鮮，不過在這裡遇到也有難接受的事，對於少數比較惡質的院民，數次的無理取鬧，真的覺得很煩；還有對於生命的驟逝，也有說不盡的不捨，人相處久自然而然還是會產生情感，雖然和他們沒有血緣關係，當聽到噩耗的時候忍不住還是會鼻酸；人說緣起緣滅，緣濃緣淡，不是我們能夠控制的，我們能做到的，是在因緣際會的時候好好的珍惜那短暫的時光，剩下不知道還有多少時間，還有很多事想做，雖然不一定能夠照自己所想的全數完成，總之作多少算多少。

有時候，不正確的選擇可以帶來正確的結果；而造成不正確結果的卻是因為正確的選擇；對於有些事、有些人，我相信自己的選擇、自己的決定，縱然這些選擇的結果，帶給自己傷痛。有人說，時間可以淡化傷痛也可以淡化對某些事的感覺，傷痛確實是可以淡化的，如果還痛，那就是因為時間不夠久，而有些事，是絕不會隨時間的流逝而淡去的，如果淡去了這個世界也不會對於這些事千古絕響。

如果還有選擇，真的不希望在這裡的時間過得這麼快；如果還有選擇，有些錯過的東西，真的希望還有機會做改變；有人說：「錯過的東西，雖然從某種意義上來講正因為不屬於你才會錯過」，可是回想起來卻有不盡的後悔與惋惜，一起有過的美好回憶，不想就這樣遺忘。







## 社會役 Civilian Service

## 服役心得

服勤單位 秘書課  
49 梯役男 詹育昇

我的名字叫做詹育昇，出生、居住在台南。我是社會役 49 梯的役男。我是在 2007 年 3 月 8 號入伍的，入伍的日期感覺還滿奇特的，就是所謂的婦女節，記得當初，一開始當兵的第一站也就是所謂的新兵軍事基礎訓練是在位於台中的成功嶺，哇～成功嶺耶！好像那種軍教片都是在成功嶺拍滴～應該是吧！

在軍中沒有什麼新鮮事，完全就是一個口令、一個動作，這就是服從。也沒有理由，只有是或不是，總而言之就是軍紀是鐵阿～呵呵！一個多月的新兵軍事基礎訓練，也很快的就過啦～在快要接近尾聲的時候，也就是懷抱這既緊張加上期待又害怕受傷害的選役別啦～在役別裡面好像有兩種是比較熱門的，一個是教育役；另一個是社會役，可是教育役太多人選了都暴增阿～但名額有限，他們都是從高學歷的先挑，一些比較低學歷的都用類似抽籤的方式，來完成這個役別所需要人數的甄選。那時候看到人那麼多心裡面想說這個役別我應該是選不到了，所以就選社會役囉！接下來告別了成功嶺。來到了第二站也就是各個役別要到不同的地方去接受專業訓練，依選的役別，受專業訓練的地點也不同。社會役受專業訓練的地點是在南投，專業訓練的時間不長大約兩個星期，如果沒記錯的話～應該是吧。專業訓練的內容還滿輕鬆的，幾乎一整天都是坐在教室裡面上課～

在兩個星期裡面大概就是上課、吃飯、睡覺，早上起床的時候要做個早操，應該就是這樣而已。之後，快接近尾聲的時候，就是要考試選服役地區的關鍵時刻囉！

我考的分數也不算很差，不過換我選的時候只有兩個地方讓我選而已，一個是連江縣；另一個是澎湖，兩個都是外島阿！當時的心情只有兩個字可以形容而已～那就是只有「無言」兩個字阿！不知道要說什麼，也不能說什麼！因為就算說什麼也無法





改變，就只能接受這個事實了！

由於我家在台南所以我選了澎湖感覺上比較近，況且放假回台灣的時候搭飛機大概只要半個小時吧！還蠻快的～更何況－『澎湖』，我長這麼大也沒有來過，所以就選澎湖啦！說真的要不是當兵的緣故，我想我也可能不會到澎湖來吧！

言歸正傳～我下單位的服勤地點是位於馬公市光華里的內政部澎湖老人之家。

這裡就是『愛心』與『服務』才是重點！

我覺得自己真的還蠻慶幸、蠻幸運的能夠來到這邊，記得剛來的時候對這裡的一切人、事、物都很陌生，人一定要入境隨俗，去適應一個新的環境，其實日子久了我發覺其實澎湖這個地方很有人情味，服勤單位裡面的所有長官也都對我們役男很照顧，讓我感覺很溫馨。或許是我跟澎湖有這個緣份，所以老天安排，讓我有這個機會認識澎湖這個地方與一切的人、事、物。所以隨緣啦～當兵嘛！

## 服勤單位 秘書課 51 梯役男 徐樑奇

各位大家好，我是五十一梯的替代役男，樑奇。我來自在台灣頗負盛名的木雕之城，苗栗三義。在我的家鄉，到處充斥著木雕藝品店及到假日滿滿的觀光客；除了木雕，還有另項引以為傲的勝興車站（西部鐵路幹線最高點）及龍騰斷橋，共同勾勒出以鐵道文化、木製藝品聞名的觀光小鎮。

高中畢業過後，我到了位於花蓮市的慈濟大學就讀社工系；也因為就讀社工系的緣故，我選擇以專長申請替代役中的社會役，希望自己在大學中所學的，可以在兵役期間，有所發揮，為社會福利這塊領域能盡些微薄之力。

大學畢業約一年後，進入了成功嶺，作替代役的軍事訓練。在這段期間中，真的有點像電影軍教片那樣的感覺；無論是入伍前跟家人離別的一些些不捨，或者是在公共電話大排長龍急著想與外界聯絡的迫切感，甚至在軍中喝到第一瓶汽水的喜悅，凡此總總，我都擁有與大家相同的記憶。在這之後，便到了南投草屯接受專訓。專訓中，並不像成功嶺軍事訓練那樣嚴厲，同時訓練的重點也不盡相同，成功嶺訓練以體能為主；相對的，專訓主要訓練是培養基本技能及認知。整各模式就好像回到了小學生時





## 社會役 Civilian Service

## 服役心得

代，大家背著小書包、帶小帽，穿著相同的制服，以整齊的步伐排著路隊邁入禮堂上課。自己也當了那麼多年的學生，這樣的方式也是再熟悉不過的了！

起初選擇服勤單位的地點，我對於自己並沒有太多的限制，我的想法恰好和大部分的役男正好相反，我自己並不太想留在家鄉服役，總覺得自己還年輕，應該多看看外面的世界，體驗一下不同地方的風俗民情，增加一些見聞經驗。人們總說『軍旅！軍旅！』，在我的解讀而言，軍旅就如同一種另類的旅行，就是在這段時間裡，在外地生活，適應當下的環境，磨練促使自我成長。抱持著這樣的想法，也希望自己可以在考試中能取得好成績，可以增加多更多機會來選擇服勤地點；但是事與願違，我在沒有辦法選擇的情況下，來到了澎湖！

澎湖，對它的了解，只能從報章雜誌，或是電視新聞中得知。大概就是以捕魚維生，觀光、海上活動著稱。或許就是幾乎一無所知，正好可以在此服役期間，好好的給它認識一番。就是這樣的念頭閃過，使得這趟澎湖軍旅生活多了份期待！

剛到澎湖的幾個月，學長熱切的招待我們認識老人之家及大概的工作內容，甚至在下班閒餘的時間，帶我們去菊島之星逛逛，慢慢把馬公市區的藍圖介紹給我們知道，還有一些著名的澎湖景點，只要是距離不遠的，他們都很願意當響導，帶我們去觀光一番；雖然他們有的即將退伍或是已退伍，在此還是由衷的感謝他們的照顧。

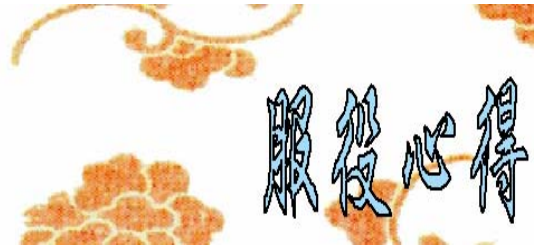
工作部份，我是分配到警衛室作門禁管制人員，除此之外，跑跑公文及環境清潔也是工作之一。工作至今，整各作業流程大多已熟悉了。很多不懂的事務，也漸漸從工作中學習慢慢進入狀況了！平常的日子裡，機構裡的長官，都非常關心我們役男的生活，不時地提供點心分享，無疑地，也讓我感覺這裡濃濃的人情味！







## 社會役 Civilian Service



服勤單位 秘書課

51 梯沒男 蔣承霖

我是 51 梯的替代役男，來自純樸的苗栗。大家聽到苗栗都覺得鄉下、沒什麼好玩的！有的人說苗栗是個「好山、好水、好無聊」的地方，跟大都市比起來、真的是鄉下。我覺得也還好啦，其實是個「好山、好水、好空氣」的地方，還有許多的寶藏喔！什麼寶藏呢？就是有很多好玩的地方、是只有苗栗人才知道的地方喔！那些地方各有各的風俗特色呢！其它大都市有的娛樂，苗栗也都有喔！其實是個還不錯的地方呢！

人，都會隨著歲月而成長、茁壯，而每個男人在成長的過程中，都必須經過一個成年禮，那就是當兵！對男生來說這是個挑戰，長輩都說「要當過兵，才會像個成年人，才會變的成熟」，我個人的感覺，才不會呢！看個人會不會想吧！我覺得這才是真的，經過了當兵之後、必須為自己的一切負責、為自己的未來努力，並且即將學習扛起一些重擔的開始，就這樣我到了當兵的階段了。經歷了一些抽籤……等、一些刺激的過程，當兵去囉！

報到的日子，5 月 30 號在台中成功嶺入伍了！收到兵單的同時，不知道為什麼、忽然間變的好想想家了！怪怪的～於是，我什麼東西都沒帶，因為知道帶了也不能用，只有簡簡單單的東西就上車，前往成功嶺了！還記得那時一下車，就馬上突如其來的怒吼聲：「快！還在慢慢走呀，用跑的，你們以為是來度假的呀！！」就這樣子、接受了一連串的軍事訓練，雖然日子不好過，每天都





社會役  
Civilian Service

服役心得

在做一些「鳥事」！但還蠻好玩的，現在想想真的是個不錯的回憶喔。

終於，大家都撐到了結訓的日子了！於是，我選擇了服社會役，前往南投受更專業的訓練，因為分發單位考試沒考好的關係，我來到了澎湖，那時知道要來澎湖時真的蠻傷心的，因為真的好遙遠。蠻不甘願的、是因為真的很專心、用心在讀書，怎麼還會跟預期的差那麼多！還在想說是不是自己讀書的方式有問題。到了這裡之後，聽了學長的經驗、才知道原來大家都是一樣的問題，不是不用功，是原來說的重點都不是重點！都考一些講師沒說的東西，誰會呀！！於是想說，都到這裡了，就認命點吧！再多的抱怨也是於事無補，要面對現實呀。

到這裡的第一天，學長帶我們認識環境和往後要做的一些事情，還有帶我們認識一下澎湖的環境，看了之後，覺得來到這裡也不錯呀！跟我想像的完全不一樣！這裡的一切一切真的是太美了！如果不是因為當兵的話，真的可能一輩子也不會到這個地方。經過在這裡也快5個月了，也有出去走走，這裡有的東西真的好特別、好美、好有休閒的感覺喔！這些地方就算去台灣的哪個地方找都是找不到的吧？！我最愛的是這裡的每個沙灘，那些沙灘真的是乾淨到小小的每顆沙粒，在那燦爛的陽光下都是一片白茫茫的光芒！這是台灣根本沒有的。真的還蠻高興來到這裡看到這些風景、民俗的！唯一的缺點就是一回家很不方便而已。

在澎湖老人之家工作到現在都還蠻適應的，我的工作是在看管前門、傳送公文、環境維護，這裡的人都還不錯，很有親切感、也很照顧我們，從未接觸過大機關的我，學習到了，在大機關裡，不管什麼事情都是有條有理的，必須一關一關的發送公文通知，這一件事情才能實行。還有看管一個單位裡的安危，那種責任感，和遇到事情當下，該要如何的處理，技巧性的驅離一些可能會造成安危的人物。從未想過可以有機會為社會盡一份心力，而現在卻做到了！真的蠻開心的。



# 活動花籃

96/7/10

志工做蛋糕慰訪惠民醫院



96/7/29

空大康輔社關懷院民



96/7/31

少教所院童淨灘活動



96/8/2

志工包水餃關懷院民



96/8/8

做披薩慰問惠民啟智院童



96/8/16

安老課院民釣魚活動



96/8/30

少教所院童生活座談會



96/9/16

中秋節志工製作月餅



96/9/18

志工座談大會





96/9/18

秋節志工製作月餅分享大家



96/9/20

秋節聯歡晚會



96/9/21

基督教長老教會蒞臨慰訪



96/9/23

志工隊蔡隊長接受  
馬公市公所敬老楷模頒獎



96/9/27

員工慶生會



96/9/27

院童生活座談會



96/9/30

院童海洋牧場參訪活動



96/10/8

真善美聯誼會活動



96/10/11

澎湖縣王縣長慰訪  
百歲人瑞與敬老楷模頒獎



96/10/15

志工隊製作西點敬老



96/10/15

澎湖縣議會劉陳議長  
重陽節慰訪老人



96/10/16

光華社區發展協會  
重陽敬老活動





96/10/17  
重陽節社區槌球邀請賽



96/10/19  
重陽節家主任致贈蛋糕、安素



96/10/24  
內政部南區兒童之家  
馬主任專題演講



96/10/24  
詹雅雯蒞家拍攝『感恩花蕊』



96/10/30  
院童釣魚活動



96/11/8  
照顧服務協會蒞臨參訪



96/11/13  
院民懇親會



96/11/14  
員工慶生會



96/11/17  
員工自強活動



96/11/24  
空大社服社包菜繭活動



96/11/28  
慶祝藍小姐榮退



96/11/29  
東森群森房屋慰訪院民





96/12/6  
行政院張院長蒞臨慰訪



96/12/13  
院民卡拉 OK



96/12/15  
康復之友協會訪視院民



96/12/19  
包菜繭活動



96/12/19  
員工慶生會



96/12/21  
志工第四次座談會



96/12/23  
少教所聖誕聯誼活動



96/12/24  
耕讀托兒所與院民歡度聖誕



96/12/25  
馬公市托兒所東衛分部  
與院民歡度聖誕佳節



96/12/26  
文光國小管樂、合唱表演



96/12/27  
員工及志工文康活動



96/12/29  
澎科大社服社歲末關懷活動





內政部澎湖老人之家 96 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
陳志剛	96.07.09	3,200		無名氏	96.07.04	西點麵包 9 個	
林歐妹	96.07.16	30,000		馬公漁港安檢所	96.07.10	麵包 30 個、綠豆 2 斤、薏仁 1 斤	
洪永豐	96.07.27	2,000		呂先生	96.07.13	西點麵包 65 個	
洪長麟	96.07.27	600		馬公漁港安檢所	96.08.03	冬粉 2 包、味全花瓜(大) 7 罐、花生麵筋(大) 2 罐、麵包 27 個	
洪惠鈴	96.07.27	600		馬公漁港安檢所	96.08.20	花生麵筋(大) 2 罐、味全花瓜(大) 4 罐	
洪福志	96.07.27	600		溫小姐	96.08.30	西點麵包 50 個	
陳文翰	96.08.10	200		海豚灣特產館	96.09.04	黑糖糕 17 盒	
陳文馨	96.08.10	200		馬公漁港安檢所	96.09.07	味全花瓜(大) 4 罐、冬粉 5 包、綠豆 4.5 斤	
洪永豐	96.08.21	2,000		三總澎湖分院志工隊	96.09.15	西點麵包 33 個	
洪長麟	96.08.21	600		妙雲文教基金會澎湖分會	96.09.15	葵花油 36 瓶	
洪惠鈴	96.08.21	600		無名氏	96.09.18	餅乾 137 包	
洪福志	96.08.21	600		光華社區發展協會	96.09.21	糖果 1 包、柚子 2 箱、西點 20 盒、小西點 2 盒、餅乾、鮭魚糖總共 12 包	
李啟聰	96.09.10	50,000		無名氏	96.09.21	柚子 2 箱	
洪永豐	96.09.17	2,000		馬公漁港安檢所	96.09.24	柚子 2 箱	
洪長麟	96.09.17	600					
洪惠鈴	96.09.17	600					
洪福志	96.09.17	600					
盧再和	96.09.18	27,400					
合 計		122,400					

內政部澎湖老人之家 96 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	96.10.12	2,000		馬公漁港安檢所	96.10.01	味全花瓜(大)5罐、花生麵筋(大)6罐、可果美番茄醬(大)1罐	
洪長麟	96.10.12	600		菜香耕	96.10.12	枸杞滋養麵8包、艾草麵10包、有機糙米5包	
洪惠鈴	96.10.12	600		一級棒小吃店	96.10.29	可口奶滋10包、義美夾心酥、鳳梨酥、蛋捲30包、滋養棒12包、糖果4包、雪の月餅6包	
洪福志	96.10.12	600		呂信利	96.11.09	糖果41斤	
陳文翰	96.10.23	100		馬公漁港安檢所	96.11.19	花生麵筋(大)9罐、味全花瓜(大)4罐、廣達香紅燒鰻(大)7罐	
陳文馨	96.10.23	100		莊嘉婷	96.11.30	艾草麵15包	
陳怡婷	96.10.23	100		誠信房屋仲介行	96.11.30	圓滿十穀粥6箱	
洪永豐	96.11.21	2,000		誠新房屋仲介行	96.11.30	活力營養奶3箱	
洪長麟	96.11.21	600		黃昇福	96.12.12	香蕉1批	
洪惠鈴	96.11.21	600		無名氏	96.12.18	麵粿116個	
洪福志	96.11.21	600		楊神乞	96.12.19	白米20斤	
辛耀門	96.11.30	1,000		楊陳央	96.12.19	白米20斤	
林鳳芬	96.11.30	1,000		楊綉花	96.12.19	白米20斤	
詹廷龍	96.11.30	500		楊資平	96.12.19	白米20斤	
邱茹沛	96.11.30	500		呂信雄	96.12.19	白米20斤	
余雪芳	96.11.30	500		楊綉美	96.12.19	白米20斤	
曾允鵬	96.11.30	500		無名氏	96.12.21	餅乾137包	
陳勇乾	96.11.30	500		陳俊峯 吳孟學	96.12.24	鹹粿10個	
葉家妘	96.11.30	500		莊杉	96.12.31	白米21包	
莊欣妮	96.11.30	500		陳瑞華	96.12.31	日用品、文具用品1批	
鄭永隆	96.11.30	500					

內政部澎湖老人之家 96 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
陳竹寧	96.11.30	500					
陳麗萍	96.11.30	500					
李美桂	96.11.30	500					
蕭元華	96.11.30	500					
陳沛琳	96.11.30	500					
李建樂	96.11.30	500					
劉羽玳	96.11.30	500					
許賢德	96.11.30	500					
潘志明	96.11.30	500					
薛如媚	96.11.30	500					
蔡文合	96.12.17	20,000					
內政部	96.12.17	50,000					
洪永豐	96.12.24	2,000					
洪長麟	96.12.24	600					
洪惠鈴	96.12.24	600					
洪福志	96.12.24	600					
無名氏	96.12.26	150					
歐正吉 謝慧玉	96.12.31	20,000					
合 計		112,850					