

和平女性

PEACE WOMEN

Vol.2 2016 春季刊

- ◆ 感恩圓夢要及時
- ◆ 助學脫貧 尼泊爾藍毗尼 WFWP 教學大樓完工
- ◆ 一圓志工夢 創造幸福家庭
- ◆ 結合跨領域專業 落實預防醫學理念
- ◆ 把握挽救年輕生命的契機

NGO in general
consultative status with
the Economic and
Social Council of the UN



UN INGO 世界和平婦女會台灣總會
聯合國經濟暨社會理事會具最高諮商地位之非政府組織



CONTENTS

和平女性

PEACE WOMEN

Vol.2 2016春季刊

- 理事長的話 1 每天創造嶄新的自己
/ 林理俐 理事長
- 亞洲女企業家和平聯盟
熱心公益女企業家系列 2 感恩圓夢要及時
/ 于乃鳳 總經理
- 利他服務關懷弱勢 4 2016 世界和平婦女會 國際和平婦女服務團 山東參訪隨筆
/ 賴美惠 監事 & 張美屏 候補理事
助學脫貧 尼泊爾藍毗尼 WFWP教學大樓完工
- 幸福家庭培力 8 一圓志工夢 創造幸福家庭 / 張素雯 學員
找回自信與自在 真好 / 莊美珠 學員
幸福加油站——家庭是愛的學校 / 黃馨慧 老師
- 國際青年志工領袖培力 10 心貼心的溫度 服務在你我心中
/ 國立臺灣師範大學 社會教育學系 曹方縉
- 地區服務活動 12 淡水青年培力講座 志工老師 羅淑婉 / 淡水服務處
屏東泰安國小弱勢兒童品格課輔——希望種子 耕青計畫
課輔志工 陳品妤 / 屏東科技大學食品系
- 實用知識補給站 13 火場求生的正確觀念
/ 愛心志工 王朝民
- 愛滋防治與反毒 14 結合跨領域專業 落實預防醫學理念
張巧兒講師 / 台灣大學流行病學與預防醫學博士生
- 15 把握挽救年輕生命的契機
張翠玲講師 / 陽明大學社區暨臨床護理研究所碩士生
- 16 愛滋毒品防治教育工作報告
楊雯雯 主任 / 防愛滋反毒專案

發行人 林理俐
總編輯 林淑慧
出版編輯部 楊雯雯 章雯綺
法律顧問 黃文玲
特約美編 一情設計工作室

發行單位：社團法人世界和平婦女會台灣總會
立案字號：台內社字第 0920034421 號
內政部勸募許可文號：衛部救字第 1041363679 號
捐款帳號：171-50-800251 第一銀行古亭分行
戶名：世界和平婦女會台灣總會
地址：10646 台北市羅斯福路二段 95 號 7 樓之 2
電話：02-2363-7656 傳真：02-2364-1110
E-mail：wfwf.taiwan@gmail.com
網站：http://www.wfwf.org.tw

中華郵政台北雜字第 1839 號執照登記為雜誌交寄



每天創造嶄新的自己



林理俐理事長率團關懷山東省泗水縣留守兒童之家

滿懷感激感恩之心，迎接一個新的開始，感謝理監事團隊、秘書處同仁與志工們齊心努力、以及社會各界善心人士的幫助，一年來我們完成許多豐碩的成果。

2016 年的開始就充滿著許多的美事，1 月 3 日我們在佛陀的故鄉——盧毗尼 (Lumbini) 蓋的學校舉行落成典禮，原本只預計來 800 多人，竟然來了一千多人，最重要的是看到所蓋起來的教室，將可幫助成千的學童學習成長，我的美夢成真！內心有無限的感謝。期望我們執行的每一個計劃都能夠發揚人性的光明面，帶給所有人滿滿的喜悅及安慰！

去年 (2015) 11 月 25 日，山東省濟南市婦女聯合會考察團共七位代表蒞會來訪，就家庭教育及婦女工作進行交流，與世界和平婦女會台灣總會理監事們相談甚歡，並實地參訪本會於古莊里社區舉辦之幸福人生社區培力課程。那時她們熱誠的邀約我們赴濟南訪問，沒想到這份因緣，因為韓國世界和平婦女會的國際服務計畫，很快地將我們連結在一起。在台灣大選之後，世界和平婦女會以和平服務的精神，意外地成為第一個抵達中國訪問的民間社團，格外重要及具歷史意義！

2016 年 1 月 18 日，世界和平婦女會台灣訪問團，一行八人受到山東省婦聯的熱烈歡迎，並奇妙地與去年來本會訪問的七位婦聯姊妹歡喜重逢！尤其此行也與韓國世界和平婦女會一起，赴泗水縣留守兒童之家服務，理監事們熱心地提供許多的文具、畫冊、保暖衣物給當地的孩童，在寒冷的冬天為他們帶來溫暖，也留下許多難忘的回憶。

人存活的目的，是為了愛。我們需要傳達的是愛，愛可以造就出嶄新的人。我們要使自己的生命開始改變成一個充滿歌聲與笑聲的生命，可以熱切分享愛給身邊每一個人，這才是真正祝福了家人、同事、接觸到的每一個人。

許多人盼望看到台灣的改變，但是改變需要時間、需要計畫，也需要毅力，不能急就章，讓我們從改變自己開始，每天創造新的自己。讓我們相約每天努力生活，成就真愛，照亮人們的內心！成為毫不動搖的永恆之愛的主人。

懷著滿滿感恩的心情，祝福大家有美好豐盛的一年！

祈祝 天佑台灣

林理俐

世界和平婦女會台灣總會 理事長



感恩圓夢要及時

華能國際企業有限公司總經理 / 于乃鳳女士

C1班的教授與同窗好友們（左起：Oscar, Cecilia, 名師Monik, Quichang, Valeria, Katsuyuki, Henri, Eid, Mar-Yam 及乃鳳）



世界和平婦女會永久會員于乃鳳女士，分享她以 60 歲時到德國讀書的心得。于乃鳳女士，為現任華能國際企業有限公司 總經理，1975 年畢業於文藻外語大學德文系（為該校第二屆傑出校友），當年以第一名優異成績插班考進輔仁大學德文系，立志想當德文教授，却因掛念多病的母親，毅然放棄了這個進修的機會。自北返高後，一路從最基層的秘書兼德文翻譯做起、歷經外商行政及技術部門協調長、德國國際商展公司駐台業務代表、跨國大企業的副總裁，到 2002 年自創公司，真誠待人、努力處事，一路走來始終如一，在業界深受肯定。更因其優異領導特質與卓越表現，屢獲殊榮並於 2013 年獲頒第二屆中華中小企業卓越領袖獎。

去年（2015），為了給自己 60 歲生日留下一個特別的紀念，決定赴德進修，一圓年輕時的夢想，並計劃在開課前要拜訪過去 40 年工作生涯裡遍佈在歐洲各地令我最懷念及最感激的長官和昔日同事好友們，尤其是那些年過古稀之年的老朋友們。幾經規劃聯絡，2015 年的 8 月初，我終於踏上了歐洲感恩與尋夢之旅。

感恩之旅—— 寒天飲冰泉 點滴在心頭

從台北出發後在短短的一個月的時間裡，感恩之旅的足跡從丹麥的哥本哈根，瑞典的 Lund, Stockholm, 瑞士的 Zurich（參加好友之子的婚禮），Baden, Montreux, Lausanne, 德國的 Hamburg, Nuernberg, Weinheim, Mannheim, Munich, Berlin, Bonn, Duesseldorf 到法國

的巴黎總計拜訪了 50 多位昔日好友與其親人，十多場的聚會，每每都是從歡呼熱情擁抱中開場，笑談當年勇到歡談兒孫樂，最後在依依不捨中互道珍重再見。尤具意義的是在斯德哥爾摩拜訪了二十多年未見，罹患帕金森氏症多年的昔日職場戰友 Mr. Jan Gustafsson 和他的家人。以及亦師亦友分別住在德國葡莊及紐倫堡的 Mrs. Ria Lang



① 亦師亦友又如慈母般溫暖親切的 Mrs. Ria Lang ② Grundig 昔日俊男今已垂垂老矣，友誼卻歷久彌深（左起：Mr. Trostman, Mr. Schneider, 于乃鳳、Dr. Harmann）③ 在瑞士參加好友之子 Fabian 與 Silvia 的浪漫婚禮



美麗清幽的波昂大學

及 Mr. Klaus Meedt, 他們三位都是年過 80 多歲的老友，誠摯的友誼尤顯珍貴。還有在紐倫堡時，有幾位 35 年前服務於高雄楠梓加工區德國 Grundig 音響公司時的德籍主管們，出其不意在晚宴時一起現身，給我帶來莫大的驚喜。旅途中所到之處，受到的熱情與溫馨，點點滴滴在在令我感動不已。限於篇幅無法一一詳述，這是一次豐碩的感恩之旅。

圓夢之旅—— 有夢最美 圓夢最樂

結束了感恩之旅，緊接著是到波昂大學參加暑期德國語文進修班。波昂是一個非常古老的城市，地處浪漫的北萊茵河畔，它原是西德的首都，也是樂聖貝多芬的出生地，文化藝術氣息濃厚。波昂大學建立於西元 1818 年，環境清幽師資優良，曾孕育出 5 位諾貝爾獎得主。

波昂大學培訓制度完善，是研習德文的好地方。學校為每一位學生安排了舒適整潔的單人宿舍，且每週都有清潔人員定期來打掃並更換床單等。學生們在這樣舒適幽靜的環境

下更能專心讀書也減去不少思鄉情愁。我考進的 CI 級，原來是程度最好的一班，全班只有九位學員分別來自九個不同的國家。大家朝夕相處有志一同很快地建立起深厚的革命情感。週末或課業較閒暇時學校還會為大家安排許多人文風景參訪活動。如下圖：舉世知名的科隆大教堂。

9 月時剛巧遇上貝多芬紀念節慶，學校更費心安排學生們參與音樂會，親身體驗樂聖貝多芬在音樂造詣上的深與美。

凡此種種對每一位來此



週末晚上和年輕學員一起體驗一下德國大學生的 Pub 生活

研習德文的學生來說都能在課業之外對於德國的人文素養有更進一步的了解，落實研習德文的主要目的與意義。美好時光很快就過去了，短短數週的圓夢之旅也到了尾聲，同學們依依不捨互道珍重祝福並相約後會有期！這真是一次獲益匪淺，豐富又永難忘懷的圓夢之旅！

就像俄國有首小詩「短」所說的「人生短暫，短得還來不及享受美好年華，就已身處遲暮。」

所以：感恩圓夢要及時！





2016 世界和平婦女會 國際和平婦女服務團

山東參訪隨筆

/ 賴美惠 監事・張美屏 候補理事

聯合國 INGO 世界和平婦女會台灣總會一行 8 人，在林理俐理事長的領導下，攜帶大批的文具、彩色畫本、童玩紀念品及自製的餅乾和保暖手套、襪子等，於民國 105 年（2016）元月 18 日下午，懷著萬分興奮的心情，搭乘長榮 BR762 航班 17:15 直飛山東省濟南市，開始了世界和平婦女會首次關懷「留守兒童之家」的服務之旅。



世界總會文崔妍娥會長贈送禮物給予山東省婦聯會邢善萍主席

當天晚上約九點左右抵達濟南。出關時，山東省孫子兵法研究會荊副會長已經在入境大廳等候多時，我們感謝他的熱誠迎接。搭乘預備好的專車，引導我們住進「銀座佳悅酒店」。





隔天 19 日上午，荊會長安排我們參觀山東博物館，不論是硬體建築、內部的規劃設計或展覽作品及古文物都讓我們為之驚豔，尤其是這裡的二樓還有出土的「孫子兵法竹簡」，讓我們感到中華文化的博大精深，也難怪山東省以擁有二聖為傲，武聖孫子、文聖孔子，更是齊魯文化研究的根源地。中午由孫子兵法研究會、山東省臺灣研究會，以西餐舉行歡迎午宴，感謝南會長、荊副會長及山東省婦聯會邢主席、韓部長等均應邀出席。餐敘中相談甚歡，笑聲不斷。午後參觀名聞中外的大明湖，它正是劉鶚筆下《老殘遊記》的「到了濟南府，進得城來，家家泉水，戶戶垂楊……」與趵突泉和千佛山合稱濟南三大名勝，也是電視劇「還珠格格」的拍攝地之一。大明湖風景秀麗，讓人心曠神怡，氣溫雖低但空氣清新，湖上薄冰美不勝收。我們還遊歷了趵突泉和珍珠泉，相映了「四面荷花三面柳，一城山色半城湖」的美譽。晚上由山東省婦聯會邢主席在「濟南珍珠泉賓館」宴請我們和文會長率領的韓國世界和平婦女會代表團，以及曾經來過台灣拜訪的山東省各級婦聯會代表等歡聚一堂，團體輪流上台表演助興，歌唱、跳舞其樂融融。為增進友誼的交流互贈禮物，彼



此擁抱，邢主席更贈與每位婦女會代表一瓶玫瑰花茶。我們享用了豐盛可口的晚宴，帶著滿盈的歡樂和溫馨回到飯店。

20 日上午我們前往泗水曲阜拜訪至聖先師孔子的家鄉，參觀尼山聖源書院，這裡也是舉行尼山世界文明論壇的所在地，另外又參觀了伏羲公園、海岱名川，我們的愛心也感動了當地婦聯的姐妹們，值得一提的是當我們參觀泗水秦王撈鼎的地方風景時，他們特別開啟音樂噴泉來歡迎我們。下午到孔孟之鄉泗水縣安山小鎮關懷留守兒童，我們帶了很

多具有臺灣寶島特色的紀念品，彩色畫筆、色紙、畫本送給他們，並且教他們折紙和畫畫，透過互動的方式，讓留守兒童感受到我們的關心與愛護，雖然有些兒童比較羞澀，但是在山東省婦聯會兒童部韓莉莉部長的引導下縮短了彼此的距離，走進了孩子們的世界，也讓我們短暫的重享童年回憶，共渡溫暖的時光。看著孩子們拿到禮物的快樂表情和笑臉迎人，也給予我們分享的感動。和孩童們拍了大合照，在依依離情下說：再見！這次的活動更堅定我們將來關懷更





多「留守兒童」的目標。

21日早上從曲阜闕里賓社出發，參觀孔廟，進入萬仞宮牆，至聖廟內古木參天，甚是壯觀，四處的帝王題字如清朝雍正所頒御筆「生民未有」令人目不暇給，尤其是我們還趕上了八佾舞的表演，真是有福氣！用過午餐孔府家宴後，我們繼續參觀孔府，並在孔府

內購買由孔子後裔書寫的「姓名題詩」做為紀念。在《穆桂英掛帥》的京劇餘音中，伴著夕陽意猶未盡的前往下榻的泰山東岳山莊。

翌日早餐後，乘車赴泰安，原本計劃往返搭纜車遊覽泰山，體驗一下「登泰山而小天下」的滋味，但因巧逢山東省七十年來的大雪，封山，不得其門而入，只能改變行程，冒著瑞雪紛飛到登泰山前帝王親臨祭祀留下御題石碑的岱廟一遊，雖然感覺有些遺憾，但卻也為將來的舊地重遊，留下伏筆。

23日上午，我們遊覽泉城路的傳統胡同，和荊副會長、韓部長在百年老院前合影留念，中午在西班牙式設計的餐廳享用濟南名菜，席上大家賓主盡歡，我們特地邀請他們到臺灣，讓我們有機會回報這次安排參訪的用心和熱情接待

的辛勞，餐敘到三點半左右，荊副會長和馬先生送我們出發到機場，隔著車窗我們依依不捨的向韓部長、女攝影家協會的李主席揮手道別！

六天五夜的參訪旅遊，只有因為天候關係路上結冰，失去暢遊泰山的機會外，其他行程都有人安排接待，更難得的是雖然零下（ $-5^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ ）的氣溫，但卻幾乎天天有陽光陪伴，讓我們感到格外幸運！有人說：走親走親，越走越親，事實上人與人之間最能縮短距離的就是「愛」，愛可以融化冷漠、歧見，兩岸交流更應如此，本著以共同宣揚中華文化，用愛化解差異，建立共識，這一趟山東參訪，可說是世界和平婦女會台灣總會開啟兩岸用「愛」交流的成功之旅。





助學脫貧 尼泊爾藍毗尼 WFWP 教學大樓完工

世界和平婦女會亞洲總會（WFWP-ASIA）聚集台灣女企業家們的愛心，於偏鄉在佛陀的故鄉藍毗尼興建教學大樓，也募集到並設置課桌椅，可幫助當地 400 多名學童如願上學！

藍毗尼的生活條件落後，雖每年有七十至八十萬以上遊客朝聖，但貧窮及交通不便仍未得到改善。人民幾乎以務農、打零工維生，擔心孩子的未來也一樣只能在村落貧困打工過一生。因此，想要藉由教育改善未來生活，擺脫貧困宿命，是許多人的心願，孩子也知道在學校能學習有意義的事情，也才能改善生活，非常珍惜能上學的機會。

但偏遠村落的孩子，走路到不了學校，想上學只能搭校車往返。有時遇上抗議遊行等



各種原因導致交通出狀況，等不到校車，一個月就有好幾天無法上課。為了讓孩子能有較好的環境學習，有必要在偏鄉建校。

台灣女企業家們發揮愛心集資投入教學大樓興建，深受當地政府與居民感謝！今年

一月份在在大樓旁廣場處特別舉辦的 WFWP-ASIA 教學大樓落成典禮，全校共襄盛舉，大家一起表達歡欣及感謝之情！不只讓台灣與此知名佛教聖地搭起友誼的橋樑，更使台灣之愛聲名遠播。



世界和平婦女會自 2014 年推動幸福家庭培力課程至今，營造一個具有親密感、安全感、持續性的身心靈健康成長園地。讓參與者在身心靈獲得安適，協助自我角色定位，建立自我意識、肯定自我價值及社會關係。從基礎班、帶領人班到社區推廣讀書會，參與者通過合作學習，找到生命新的動能、生命力、信心、勇氣，面對人生、家庭、婚姻、工作、人際關係，都有全新的觀點、思考與行動。通過數十位學員自身的改變，連動影響數十個家庭的轉變。找到愛，生命就有豐富的力量。

幸福家庭培力課程 學員分享

一圓志工夢 創造幸福家庭 學員 / 張素雯

一切皆從志工談起，社大老師引用一句格言「停在港口的船是最安全的，但那不是造船的目的」鼓勵學員，走出來圓夢。這句話引發了我做志工的念頭，興高采烈領了報名表，內心立馬有個聲音跑出來阻擋「這不是我擅長的部分，我不行，我不會。」隨即志工夢硬生生的被自己否決掉。

生命就是那麼的奇妙，當把「找訊息」傳達出去，這個世界似乎會跟著你轉動。就在這個當下，我和世界和平婦女會台灣總會所舉辦的「幸福家庭培力」課程結了緣。每星期四早上是我最期待的日子，在這裡我吸收了好多老師精心

策劃的課題，每個主題都觸動到我的內心深處，且能和一群具正向能量的夥伴們互相交流，感受到無比的快樂，慢慢開始對過往的負面信念做掃塵動作，每回上課就得到一次清理。內在抗拒逐漸變少，內心就多一份喜悅。

但畢竟這種自我否定的思維模式，緊緊跟著我多年，學習當中時時會見到它跑出來阻撓我前進。故在基礎課程結束，進入「幸福家庭帶領人培力」以上感覺又跑出來，質疑自己。正好帶領人培力課延期開課，給我一個正當的藉口（臨陣脫逃）。一切都是最好的安排，在馨慧老師新書發表

會，巧遇秘書長，就好像翹課中途被逮個正著一樣，不知該進該退，很感激那次巧遇，接下來的收穫超乎我想像！

「帶領人培力課程」對自我認知更深入一層，開始「感受到自己」，真正享受全然接納自己的滋味。學會自己與他人的合作技巧，內在抗爭逐漸淡去。續安排的帶領人讀書會，提供一個演練學習平台。再次將老師所傳授知識，消化吸收，取代舊有僵化的思考模式。同時感受到團隊帶來的力量，快要跌倒時，有人適時拉你一把，或在你徬徨不安時，會用雙手撐住你的背脊讓你有勇氣再往前走。

找回自信與自在 真好

學員 / 莊美珠

生活在這多變的環境下，每天都有意想不到的事情發生，可預期的、不可預期的，都考驗著我們如何去面對，又要用如何的心情去看待每天所發生的事情。事件的結果有人會覺得好，相對的也有人會覺得不好，但這都跟我無關，好與不好由我決定。事件的發生，其實有時並不會影響到我們，反而是他人的眼光影響了我們對事件的判定與心情，以前的自己也是如此，總是容易掉進別人眼光的陷阱之中，讓自己苦惱，苦惱著這是自己想要的結果嗎？變得不像自己，也越來越討厭這樣的自己，讓生活過得不開心甚至影響了身邊的人，尤其是自己最親愛的家人。

學習是改變的開始，自己很幸運能參與世界和平婦女會舉辦的「幸福家庭培力課程」，在這個大家庭中與眾姊妹們一起學習，學習從「愛自己」開始。而愛自己並不只有物質上的，心才是最重要的，學習與自己對話、關愛自己、原諒自己、擁抱自己……。

「愛自己」是我們一輩子都要學習的，愛自己不是自

私的表現，反而也是愛別人的表現，當我們自己的內心充滿了愛，也才能給得出愛，自己沒有的東西，又要如何給別人呢！當自己的愛充滿時，我們不但能給他人愛，甚至也能接受別人的愛，這樣才是完整的愛，愛要拿捏得宜，才不會傷了自己，也傷了別人。現在的我還在學習的路上，也漸漸找回那自信又自在的自己。



幸福加油站

家庭是愛的學校



家庭是學習和教導人類愛的學校。在父母溫暖的愛中成長的子女，走進社會就會按照在家裡學到的，去關心照顧面臨困難的人。在兄弟姐妹相親相愛的環境裡長大的人，走進社會就會懂得和鄰居和睦相處，分享溫暖的情誼。

在愛裡成長的人能像對待家人一樣對待其他人，把別人當成自己的家人一樣，彼此分享，這樣的愛心就是從家庭中開始萌芽。

——摘自《熱愛和平的世界公民》



心貼心的溫度，服務在你我心中

文 / 曹方縉

世界和平婦女會向來致力於青年志工的培力，故定期舉辦青年志工月會促進同儕情誼交流。在去年底於爾雅書房舉辦了「心貼心的服務」講座，邀請到知名說故事老師——談驊老師擔任我們的主講者。老師善用活動讓大家快速熱絡起來並引導到後續的主題分享，運用生活上的所見所聞與我們分享什麼是「心貼心的服務」。雖然在日常生活中我們常接觸到各種服務，但服務的意義與本質是什麼，卻會令人探究許久，不過談驊老師用他的故事讓我們都能好好體會什麼樣的服務是讓人開心的、感動的和印象深刻的。在每個小故事老師都放了一段話來做結尾，以下是六則故事的結尾重點句：

- (1) 抱怨事件速處理，大家滿意又歡喜
- (2) 做好服務就不用做業務
- (3) 把每個過客都變成顧客
- (4) 小事當大事，天下無難事；小事不當一回事，鐵定不成事
- (5) 贏得信任，遠比贏得業務重要
- (6) 把握每個可能感動顧客的時刻

每一則都值得細細品味，放在每個服務或是與人相處的細節上。

心貼心的服務不只是單向的給予而是雙向的互動，於是在談驊老師分享完之後就換志工學員們的分享了，老師請四個小組在組內互相分享在生活的經驗中有沒有感動過別人或是別人感動過你的服務經驗或生活事件。因時間有限，最後請兩位與大家分享。





志工們忙碌於為院童包裝聖誕節禮物

第一位分享在醫院實習工作的點滴，雖然在醫院上班每天都有一套 SOP 流程的例行公事，但她覺得這不只是一份工作而是真心在助人，所以她當在服務這些病友和家屬時都會得到他們的青睞與感謝，這是因為用「心」在服務他人，彼此能從中感受到服務的溫度。

另外一位就是我的分享：當初借宿舍給學妹住只是一個舉手之勞的感覺，但是這位學妹卻一直很感謝，三番兩次的寫小卡片或是送上小點心，讓我覺得非常感動，因為我認為這只是一個小小的幫忙，根本不需要這麼多次答謝！

後來老師引導我們去想：「聽」與「說」哪個重要？或許每個人的看法都不同，但是我們一定要記得懂得傾聽，這在服務或其他方面也是很重要的。最後談驊老師舉了新加坡李光耀的故事做為整晚的結尾：李光耀先生曾經派專家團隊到台灣考察為何蜂蜜比新加坡的還甜，經調查之後才發現原來是台灣的蜜蜂必須飛行較遠的距離才能採集到花蜜，因此牠們會選最好的花朵，相較之下，新加坡是花園城市，蜜蜂隨處可採集到花蜜，就不在意好壞，於是產出來的蜂蜜就沒那麼甜了。透過這故事，老師鼓勵我們勇敢嘗試自己不願



巧兒分享校園入班宣導經驗與心得



青年志工月會的開心合影

意、不想做、不敢做的事情，突破舒適圈並行動起來，共同當一隻台灣的蜜蜂去散播更多的力量與影響力！

接下來的青年志工月會延續服務的主題，分兩場次舉行。首先在下午有六位志工一起來到了伯大尼兒少家園進行園區認識與志工服務，協助包裝聖誕禮物，雖然份數不少但是憑著同心協力的作業生產線，即使只有六個人也能快速完成。完成服務之後前往位於國家圖書館的詩篇咖啡廳進行第二場的聚餐分享，晚上有更多夥伴加入參與，活動主題為「我的愛滋防治觀點與服務實踐」，邀請了兩位校園愛滋防治宣導講師跟參與的夥伴分享

過程中的點滴，其中現為台大博士生張巧兒講師的分享，更是讓參與夥伴對愛滋病得到更深入的認識，也能體會到她在預防醫學上的用心！後半部則是開放議題的討論，每人寫下心中對於愛滋病或是性教育等想問的相關疑惑，再抽籤交由不同人去做解答，其他人也可以隨時補充，這樣的分享互動模式讓整場討論氣氛良好，大家也很喜歡這樣的活動方式，因為每個人的年齡、背景及經驗不同，造就多元的思考觀點，才能引起熱烈的互動，不會被同樣的思考方式所侷限。青年志工月會越辦越好了，也期待未來更多夥伴繼續參與！

淡水青年培力講座

世界和平婦女會非常關心青年在這世代中所扮演的重要角色。有鑑於現代青年成長的環境，遭受許多誘惑。在面對家庭與工作的挑戰時，如何能紓解其壓力並具備更強大的韌性與抗壓性，是非常重要的課題。特別年輕人需要具有清楚的人生理想與願景，通過舉辦「淡水青年培力講座」，其中多元化的課程、生命故事及彼此的分享當中，來學習為他人而活的精神，成為知情意全方位發展的真愛指導者。

通過和學員們一起討論名人事蹟與名著，激勵學員。協助青年們，個人價值觀的善惡分別，使他們樹立正確的人生方向，帶著夢想生活著，繼續向前邁進。修復原生家庭所帶來的傷痛或負面影響，進而敞開心與他人連結真實的關係。講師、學員們彼此教學相長。



青年講座分享



服務感言

志工老師 羅淑婉 / 淡水服務處

當我在和學員陪談之時，我彷彿看到過去的自己。那個個性封閉，對人態度冷淡，不知如何與人交際的自己。我相信他們並不是故意如此的，而是不知如何改變自己！因為以前的我就是如此！直到我來到這裡學習之前，我好像都過著一個人的生活。但那並不快樂！因為我的內心充滿許多不平不滿，覺得全天下的人都對不起我。

現在很慶幸我可以有些成長和突破，甚至能夠對別人有些付出。通過和學員陪談聊天的過程中，一再看到自己過去的影子。我也因此更加了解別人的感受，而不再一意孤行。同時也感受到要去傾聽別人的心情是多麼重要也是多麼不容易的事。

希望我能夠更感同身受別人的心情並成為別人可以相信和倚靠的人，是我對自己未來的期許。



受益者小故事

我有二位姐姐，家中只有我一位男生，照道理說應該是父母最疼的一位，但是事實卻相反。從小到大，我一直受到父母的嚴厲否定，高三的時候休學，而且還去看了精神科醫生，但是我的父母完全不知情。後來復學畢業直到現在，我即使工作了，也一直更換。我對我的父母和同事有許多的抱怨，但卻無法改變任何現狀。

在這個月中，我所學習到的內容給我很多的刺激與啟發，我想我應該愛我自己，也應該與我父母和解。因為一仔細了解，我的父母也有他們原生家庭的傷痛。他們其實還是愛我的！

屏東泰安國小弱勢兒童品格課輔

希望種子 耕青計畫

課輔志工 陳品妤 / 屏東科技大學 食品系



因為單純的喜歡小朋友而去當了課輔志工，剛開始因為不熟悉連教導和溝通都會覺得不簡單，經過相處，會發現他們的純真還有直接表達正是我們逐漸在失去的簡單的自己，一個看似簡單的題目也要耗費很大的心力努力的說到他們能夠理解，雖然在過程中可能會因為重複的講解而感到挫折，但隨著時間過去，看著他們不斷的進步，那種成就還有充實真的很滿足，還有陪他們一起畫的沙畫、分享課業以外的知識以及傾聽他們的想法，這都是很棒的回憶，希望他們能夠因為有我們的陪伴而不同，而我們也會保持這最初的喜歡而在未來勇敢的向前走。

火場求生的正確觀念

世界和平婦女會愛心志工 王朝民／臺中市政府消防局 和平分隊隊員

(一) 火場逃生原則應往上或往下？

很多人認為往下跑會遭遇火煙侵襲，往上跑最起碼離火煙越來越遠，安全上應該更有保障，事實上這是一個非常錯誤的想法，如果往下跑會遇到煙，代表梯間已受到汙染，往上跑也會碰到濃煙，而煙每秒上升速度 3-5 公尺，如果往上跑將使自己暴露在濃煙中，而往下跑最起碼跟煙做的是相對運動，只要能跑到起火層以下的樓層，我們就安全了，所以火場逃生原則上往下，如果不能往下避難，則應該選擇回到原本居室『關門』求生。

(二) 房門外有高溫及濃煙時該怎麼辦？

當今天摸門後，發現門的溫度非常高，或門外有濃煙（濃煙通常會伴隨著高溫），有一個非常簡單卻非常實用的保命方法－關門。根據美國 NFPA 實際燃燒實驗發現，當房門外的溫度高達 150℃ 時，如果房門一直是關起來的，房內之溫度則僅有 25℃，足證關門可以有效阻隔火煙，如果起火點在屋內，逃離家門時將門關起來，可以將火勢侷限於屋內，減緩火勢的延燒速度，方便其他房間或樓層的人逃生，這個基本的火場逃生觀念『關門』，可以自救也可以救人。

(三) 發生火災時，適不適合使用塑膠袋逃生？

如果塑膠袋是遭遇濃煙時使用，那麼在濃煙密布的環境中塑膠袋只有裝滿著大量濃煙的機會，此時我們將裝滿濃煙的袋子套在頭上，說要協助自己逃離火場這種方法是不對的，另外塑膠袋的耐熱溫度不高，如果使用塑膠袋於火場高溫逃生，可能會受熱而像保鮮膜包覆自己，致使呼吸困難，未受熱前，也會因自己呼氣造成塑膠袋視線受阻，影響逃生的速度。火場初期溫度不高，煙層也不會太低，周邊還有許多新鮮空氣，其實也不需要利用塑膠袋來裝空氣呼吸。近來時常看到的逃生防煙袋，其效果亦同，經研究該產品國內目前沒有檢驗標準、沒有合格產品、火場變素很大，逃生防煙袋並無法驗證運用在火場逃生可以安全無虞，且逃生需要多少時間？防煙袋可以使用多久？尚無明確證明，同時，如果只有防煙逃生袋，身體其他部分仍會暴露在火場高溫高熱情形下，故建議不可以使用。

(四) 火災時浴室可不可以避難？

浴室門下沿有氣窗不易填塞防阻濃煙竄

入，浴室門大部分不是木造就是塑膠製，容易軟化或著火；浴室天花板大多也是塑膠材質，容易軟化或著火；軟化或著火後，相對安全區防火防煙區劃就被破壞了；躲在浴室則已無其他逃生出口，形成死胡同，影響逃生；所以浴室不適合避難。

(五) 火場有濃煙可不可以逃生？

不可以，當逃生方向有煙霧時，應朝煙霧反方向逃生，當所有逃生方向均受阻時，不可強制逃生，更不可低姿勢沿牆壁找出口，而應退回相對安全區、塞門縫、設法告知外人受困位置、等待救援。

(六) 火場中要不要用溼毛巾蒙住口鼻？

過去傳統的觀念，是木造屋火場中可以利用溼毛巾來協助自己隔離木屑逃離火場，但是現今多是鋼筋水泥屋，故不適用，並且火災現場瞬息萬變，在把握時間逃生的前提下，基本上皆建議直接逃生或關門求生（安全居室關門可阻濃煙），別再浪費時間找毛巾及沾水弄濕等動作。

(七) 火災時如何採低姿勢下樓梯？

火場逃生有許多技巧及要領，在水平面上要記住讓自己維持在煙層底下，呼吸煙層下面較為新鮮之空氣，但是如果面臨下樓梯時，應採取『頭上腳下』的姿勢，採倒退之方式往下爬，避免重心不穩而跌倒。



圖片來源：內政部消防署網站



青年講師參與新北市愛滋病防治入班宣導心得

結合專業 落實預防醫學理念

張巧兒 宣導講師 / 台灣大學流行病學與預防醫學博士生

一路受到公衛體系栽培也從事公衛領域研究的我，一直很希望能夠落實預防醫學的概念在社區。

當時收到方啟泰老師寄給所上邀請大家的信件，毫不猶豫就報名了，並且極力邀請同學和學妹一同參與，除了希望精進自己的教學，另一方面

如同前面所述落實預防醫學教育和理念。

在自己過往的經歷中，通常是研究疾病的致病因子、傳染途徑、預後（編註：病程預測），未曾有針對中學學生的教學經驗，在一連串的培訓中，除了與師大體系的老師們學習教學方法外，也試著了

解世界和平婦女會想傳遞的理念，從最核心的理念向外擴展，會更能掌握想傳遞給學生的資訊，帶著忐忑的心情在試教時呈現自己詮釋的教學模式，很幸運地受到評審講師們的贊同。

九月份開始獨立入班宣導演講，慢慢接觸不同的學生，以班級為單位整合不難發現，不同校風、不同班級、不同導師會營造出每個班級不同的個性。在安靜內向的班風裡，我盡可能的避免詢問較敏感的話題，造成同學們表現尷尬，相較之下活潑的班風，通常學生們會有天馬行空的回答和猜測，甚至起鬨，這時候適合給予正確觀念就顯得非常重要；在課程一開始的網路聊天情境，通常是與學生建立師生關係最佳的時刻，藉由活潑以及引導思考的方式與同學對談，盡量不刻意先導入講師本



身的思考邏輯和想法，多傾聽學生的回答，即使不是想聽到的答案，進入愛滋病疾病本身的知識傳遞時，要以較快的速度使學生進入狀況並且達到專心聆聽，一整套教學結束後，藉由有獎徵答確認學生吸收效果，並且重複重要觀念的宣導是必要的。

一次又一次的演講中，藉由學生的反應和回饋不斷調

整自己教學的模式，盡量保有幾套不同的教學方法針對不同班風的學生和個別遇到特殊的學生，宣導愛滋防治以落實預防醫學理念的同時，我自己也非常有收穫，在意見回饋單上看到同學開心地陳述自己長知識了、了解如何保護自己，而我能夠結合自己的專業教育學生、將科學研究以最佳的方式傳遞給不同年齡層的社會大

眾，是何其開心的事呀！

希望這樣的宣導活動會一直持續下去，也可以在不同社區、不同年齡層辦理相關演講，甚至擴展不同的議題變成一系列的宣導演講。

最後，要感謝新北市政府衛生局和世界和平婦女會辦理這樣有意義的教育活動，讓我有機會能夠為愛滋病防治盡一份心力。

把握挽救年輕生命的契機

張翠玲 宣導講師 / 陽明大學社區暨臨床護理研究所碩士生

當初會加入入班宣導行列是透過同學介紹認識了世界和平婦女會這個非政府組織，也由於本身職業與就讀科系的關係，對於健康促進特別的重視，希望在行有餘力時能投入更多，打破一般民眾對於愛滋病恐懼的無知，更讓愛滋病病友更被社會大眾所接納。過去任職於臨床護理師，自認對愛滋病的認識不少，但是經過種子培訓課程，讓我對愛滋病有更多的認識，更卸下過去對愛滋的恐懼，因此對愛滋病宣導更加有信心與熱忱投入。

經過試講考核與多場培訓課程，今年九月份正式成為種子講師，帶著滿滿的知識要與剛入學不久的國一新生宣導，本身個性較內向，說話音量又小，對我而言宣導是一種極大的挑戰，因此也自備了小蜜蜂上場。很感謝世界和平婦女會以及楊雯雯主任的協助之



下，我完成了第一場到海山國中的宣導，雖然過程不盡如意，但事後主任給我很多建議，讓我在後面的幾場宣導也更加進步了，也因此結交了許多新朋友，也在之中給予適時的協助與鼓勵。

能完成一次的宣導，不只需要講師的努力，也需要學校衛生單位與導師的支持，透過

問卷的回饋讓我看見不足之處與學生給予的鼓勵，這樣良性的雙向溝通，同時也教會我如何去聽別人說話，適當回應別人答覆，也許在關鍵時刻他會想起「珍愛自己，相信自己的決定」這句話，是能挽救一個年輕的生命步入黑白人生的契機。

愛滋毒品防治教育工作報告

楊雯雯 主任 / 防愛滋反毒專案

2015 年某刊物封面寫著「失控的毒癮世代」，標題下得很驚人，顯示目前校園毒品泛濫的嚴重性，毒品就像青少年成長歷程中的未爆彈，若不及時拆解，未來恐將有更多社會案例意外引爆，讓社會付出慘痛的代價。以往認為濫用藥物的青少年多半來自破碎家庭或是學業成績不佳或是有情緒管理障礙，但現在成績好，家庭健全的青少年也不乏藥物濫用者。

反毒的工作最重要的是預防教育。這是最省事、最經濟的方法，若年輕學子因一時無知或是好奇而染上毒品，這將是家庭及社會很大的負擔，戒毒之路總是困難重重。所有專家一致認為，從教育做起，在青少年心中種下面對藥物的正確意識，才是控制毒害的根本之道。

根據 2015 年 10 月底衛福部疾病管制署統計，該年度 15 到 24 歲的感染者占愛滋病所有感染人數的 28.67%，2013 年及 2014 年也都占感染人數的 29%，顯現青少年愛滋防治宣導教育仍需加強。

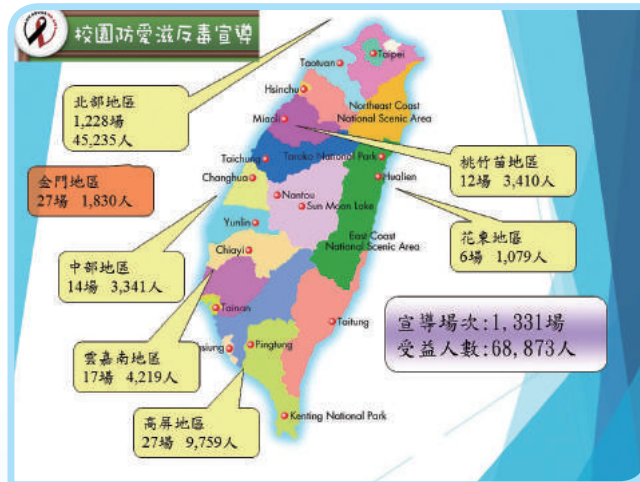
目前雖有雞尾酒療法可供感染者使用，以降低體內病毒量。但對於愛滋病仍尚未發展出徹底根除的藥物，只能想辦法延長患者的存活時間。所以，唯有藉著教育來做防治愛滋病的方法，讓所有人都了解此疾病的嚴重性，並能自我約束，才是防止愛滋病繼續蔓延的最根本做法。

世界和平婦女會台灣總會 2015 年防愛滋反毒主要的工作內容包含：1. 宣導演講。2. 網路揪團闖關有獎徵答。為喚起年輕人對愛滋、毒品議題的關切，邀請深受青少年歡迎的金曲歌王蕭敬騰擔任「2015 防愛滋反毒大使」，以吸引青少年、家長、學校與社會大眾的關注參與，讓青少年於趣味中學習正確知識及預防方法。

校園宣導演講的部分，今年共計 1,331 場，6 萬多人受益，場次遍及全國各地。今年繼續承辦新北市政府衛生局，9 到 11 月針對新北市國一新生，進行愛滋防治的入班宣導，入班宣導的效果的確比全年級或是全校一起宣導的效果好，老師及學生都覺得入班宣導收穫很多。另外每年本會固定新學期開學會安排講師前往金門縣各級學校宣導。

網路揪團闖關有獎徵答的活動，吸引了 3,484 人次的參與，主要針對五年級以上 30 歲以下在學學生，通過網路活動的方式，不但可以進一步紀錄分析現在不同年齡層青少年對於愛滋毒品的認知情況，也可以直接傳遞正確的防愛滋反毒知識。

整年度的活動宣傳從 7 月中開始到 10 月於網站部落格、facebook、各捷運站蕭敬騰公益短片 CF 廣告、雜誌等管道陸續開跑露出，而從各方的迴響也感受到代言人的影響力。



新北市一年級入班宣導 (2015年11~12月共436場)

八里國中	丹鳳高中	正德國中	秀峰高中	徐匯高中	淡江高中	萬里國中	頭前國中
三民高中	五股國中	石門國中	板橋國中	崇光女中	新泰國中	達觀國中小	蘆洲國中
三和國中	五峰國中	安康高中	金山高中	崇林國中	新莊國中	福營國中	鶯歌國中
三芝國中	及人中學	汐止國中	青山國中小	康橋國中	義學國中	樟樹國中	
中平國中	文山國中	竹園高中	恆毅高中	淡水國中	聖心女中	醒吾高中	



本會邀請深受青少年歡迎的偶像歌手「蕭敬騰」繼續擔任「防愛滋反毒大使」。藉由校園宣導及創意競賽活動，輔以媒體網路宣傳及社區愛心店家之宣導，希望結合學校、家庭、社區及媒體，以多管齊下，建立強有力防愛滋反毒網絡。

愛滋毒品防治教育要持續且要創新
需要您一起伸出手來幫助青少年...向愛滋毒品 say 『NO』



敬請以捐款或物資贊助關懷青少年 愛滋毒品 NO 創意宣導計畫之獎品！

捐款帳號：118-20-074256-8 戶名：世界和平婦女會台灣總會 銀行：008 華南銀行公館分行

懇請捐款支持 世界和平婦女會 讓我們一起共同守護青少年的健康

捐款單/信用卡授權書 (申請人瞭解本會蒐集個人資料告知聲明) 填寫日期： 年 月 日			
姓 名	會員 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	聯絡電話	(O)
收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同上 <input type="checkbox"/> 其他		(H)
收據寄發地址	□□□-□□		(M)
生 日	年 月 日	E-mail	
單筆捐款：NT\$ _____ 定期定額捐款： <input type="checkbox"/> NT\$300 <input type="checkbox"/> NT\$600 <input type="checkbox"/> NT\$1,000 <input type="checkbox"/> 其他NT\$ _____ 自民國 _____ 年至民國 _____ 年 共 _____ 期 定期於每月10日自本人信用卡帳戶扣款。 捐款用途： <input type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 愛滋防治與反毒 <input type="checkbox"/> 尼泊爾助學 <input type="checkbox"/> 弱勢兒童課輔 <input type="checkbox"/> 婦女培力 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 徵信刊登：將捐款人姓名與金額刊登於本會網站 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意		捐 款 方 式 (以下4種方式請擇一) <input type="checkbox"/> 信用卡： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合 <input type="checkbox"/> 美國運通 卡號： _____ - _____ - _____ - _____ 持卡有效期限：至西元 _____ 年 _____ 月止 持卡人簽名： _____ (需與信用卡簽名一致) <input type="checkbox"/> 銀行轉帳 帳號：118-20-074256-8 華南銀行公館分行 戶名：世界和平婦女會台灣總會 <input type="checkbox"/> 郵政劃撥 帳號：17790270 戶名：社團法人世界和平婦女會台灣總會 <input type="checkbox"/> 支票 抬頭『世界和平婦女會台灣總會』 並填妥此表格連同支票寄回本會。	

※定期定額捐款收據將於年底統一寄發，以方便保存與報稅。

請填妥上列資料，以傳真或寄回方式，並請來電確認，即可傳達您即時的關懷！本單可拷貝使用！

世界和平婦女會台灣總會 電話：(02)2363-7656 傳真：(02)2364-1110 台北市羅斯福路2段95號7樓之2



世界和平婦女會台灣總會

WOMEN'S FEDERATION FOR WORLD PEACE-TAIWAN

請結帳前告知收銀員
要捐贈電子發票，並
出示此條碼，或告知
本會愛心碼是 1 2 3



台北郵局許可證
台北字第5797號
中華郵政台北雜字第1839號
執照登記為雜誌交寄
無法投遞請退回

幸福家庭培力 利他服務關懷弱勢 反毒防愛滋預防工作 國際青年志工培力

《近期活動訊息》



請加入本會 LINE 帳號最新消息不漏接！
搜尋帳號：@LFD2548N 或掃描QR碼→



名稱	幸福家庭培力課程基礎班	「親密之旅－為愛加溫、 化解衝突、關係增進」 小團體	世界和平婦女會 會員大會暨亞洲女企業 家和平聯盟 (AWEPA) 成立周年大會專題演講	健康養生 舞蹈班
時間	3月3日至5月19日 每週四 上午9:30-12:00 共12堂	3/24、3/31、4/7、4/14、 4/21、4/28 週四 上午9:00-12:00 (鼓勵6次都能參加成效最高)	4月30日(六) 09:30-12:00	全年度 週四 10:00-12:00
地點	地點：品質學會 台北市羅斯福路二段75號9樓 古亭捷運站4號出口處 「e書漫」樓上	新北市永和區 頂溪國小(暫定)	公務人力發展中心 福華國際文教會館1樓前廳 台北市新生南路三段30號	戀舞天空 台北市羅斯福路 2段101巷 9號B1
說明	♥你想知道如何愛自己&愛他人？ 如何提升我與家人的幸福感？ 我們的幸福目標！ ①讓家庭每位成員心中都有愛、有感恩；在和諧平等中，學習如何欣賞與鼓勵對方。 ②當發生任何事情時，能彼此寬容地相互扶持，在創造關愛與肯定的氛圍中成長茁壯。 ③承諾打造「幸福家庭」為此生之重要使命，善用「智慧」與「愛」來經營幸福家庭。 幸福標語：「願意創造愛，絕對會幸福」 詳情請上本會官方網站，或來電 2363-7656 洽詢	協助夫妻、親子間親密關係的增進與覺察，學習知道對方「愛的語言」「給他所要」「投其所好」可以「事半功倍」，進而能「有效表達感受與需求及處理衝突」加倍改善夫妻、親子間之溝通品質。 對象：已婚、單身、凡渴望與家人朋友建立良好親密關係者皆可(最多30位，額滿截止)	女性經濟力充能與創業專題演講 主題：除了美「力」妳還有「超能力」 主講人： 余湘——WPP群邑集團台灣區董事長暨總裁 詳情請上本會官方網站 http://www.wfwp.org.tw 最新消息 或來電 2363-7656 分機 19 章小姐 洽詢及報名	結合太極、瑜珈和舞蹈的精華編輯教材。在優美的音樂與舒適的環境中，做適當、適量的運動，獲得愉悅的心情，促進身心健康。

徵求守護青少年愛心天使！



每天存 10 元捐款，預防年輕生命迷失！捐款單筆 2,000 元，即贈一限量版手環型隨身碟！
歡迎至官方網站 <http://www.wfwp.org.tw> 線上捐款



捐款專戶 帳號：118-20-074256-8
華南銀行公館分行 戶名：世界和平婦女會台灣總會
若有任何問題歡迎洽詢本會 (02)2363-7656
勸募許可文號：衛部救字第 1031362577 號

凝聚婦女力量，推動倫理教育，以善化我們的家庭與社會

We are dedicated to uniting women to take action for the moral education and healing of our families and societies.