



世界和平婦女會台灣總會

WOMEN'S FEDERATION FOR WORLD PEACE-TAIWAN

婦女培力與家庭倫理重建 / 利他服務關懷弱勢 / 反毒防愛滋預防工作



NO.17
2013年05月

創刊號：中華民國 99 年 7 月

發行人：陳照娥

發行單位：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：內授中社字第 1000037290 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: wfwptaiwan@gmail.com

網站：http://www.wfw.org.tw

部落格：http://wfwptaiwan.pixnet.net

中華郵政台北雜字第 1839 號執照登記為雜誌交寄

◎士林辦事處 11167 台北市承德路 4 段 192 號 11 樓 電話：02-2881-2725 ◎中壢辦事處 32055 中壢市環北路 92 號 3 樓 電話：03-491-4264
◎雲嘉辦事處 63253 雲林縣虎尾鎮長春路 31 巷 1 號 電話：05-632-5852 ◎屏東辦事處 90044 屏東市香檳巷 235 號 3 樓 電話：08-721-3087



國際和平青年大使進階培力營活動報導



世界和平婦女會台灣總會與全球和平聯盟台灣總會繼 1 月舉行初階國際和平青年大使培力營後，獲得外交部的肯定，3 月 23-24 日於福華國際文教會館舉辦第二階段「國際和平青年大使進階培力營」，使青年有機會瞭解政府推行之「活路外交」政策，學習如何介紹台灣優質的多元文化、促進與世界各國的文化交流，培養積極回饋國際社會的能力、擴大國際參與。

參與學員共 35 位，來自台大、政大、師大、東吳、北醫、輔大、淡江、長庚、台北護理健康大學、高醫、馬階醫學院、文藻外語學院、屏東商業技術學院、景文科大、北科大、勤益科大、暨南大學。

活動第一天 3 月 23 日，早上由世界和平婦女會亞洲會長林理俐講授「WFWP 在聯合國及國際活動介紹」、全球和平聯盟台灣總會創會理事長，即前政大校長張京育講授「在全球性危機時刻所需要的願景與領導力」。下午由台灣大學外國語文學系教授葉德蘭講授「認識聯合國 CEDAW」、外

交部非政府組織國際事務會執行長吳榮泉大使講授「接待外賓與參加國際會議英語進階表達技巧」並指導一堂「國際會議模擬」，由學員實際實作的課程。

「國際會議模擬」由 10 位負責學員群擔任主席及論述人，由吳榮泉大使現場指導。進行過程以英語為主，討論兩大主題：第一組——婦女決策與政治參與，第二組——婦女自立與經濟培力。

第二天 3 月 24 日，早上由世界和平婦女會台灣總會林淑慧秘書長講授「NGO 如何協力聯合國達成千年發展計劃——WFWP 愛滋反毒宣導工作之分享」。午餐由親善大使培訓講師周純如老師親自指導「西餐禮儀實務實作」。下午繼續由周純如老師講授「國際禮儀進階培力」。結業式由學員分享學習成果並頒發結業證書。



學員分享佳文及摘錄心得

景文大學 高主惠

國際和平青年大使培力營，走向國際的開始；國際和平青年大使進階培力營，立足台灣，放眼全世界。

兩天精彩充實的研習課程，每位演講老師用他們的專業和經驗，觸動我的思維，刺激我去省思，開闊我的國際視野，更不吝於與我們分享他們自身成功的經驗與擁有正向觀念和座右銘。

很高興在踏入大學生活的時候，就能建立起良好的價值觀和自我反思的能力，肯定自己身為婦女的價值，以世界和平婦女會為和平、疾病、教育、貧窮、性別平等、婦女角色建立與自我價值肯定所做的努力感到驕傲，產生願意以行動為國際事務和世界和平願景共同努力的期許。

站在巨人的肩膀看這個世界，世界和平婦女會給了我一個良好的啟發媒介，引發了我對於國際事務參與的熱忱，但光有理想和抱負是不夠的，需要不斷的自我充實和提升，讓自己隨時保持在備戰狀態，才能在機會來臨時緊緊把握住它。

這是一段不同凡響的收穫與體驗，隨著眼界提高，我們看見的不只有熟悉生活圈的競爭者，走出來與世界接軌後，就如同井底之蛙跳出古井般的喜悅。藉由培訓課程的研習和活潑的互動式學習，在與全國來自不同學校不同科系大學菁英的交流上，看見自己的不足和成長空間，產生了精進自己，培養多元能力的強烈動機。

與會的發言和提問中，學習肯定自我，勇敢地為自己爭取在人才濟濟的團體中被看見的機會。更從與學員的互動中彼此切磋找到超越自己的動力和潛能，提升自我的競爭力更創造自己意想不到的無限可能。

加入社團，成就非凡！NGO WFWP 為我開啟了從未有的眼界和格局，而我堅信格局決定結局，態度決定高度。

將自己定位在國際，把目標放在參與！如同成功飛過喜馬拉雅山的簞鳥般，越挫越勇，勇往直前，因為鷹的翅膀

從不會怨天尤人。

儀與實際演練」的課程讓我更能將理論與實務結合。

東吳大學政治系 陳玟潔

參加國際和平青年大使進階培力營的第一天好緊張，但慢慢認識大家後活動過程超開心。學習到國際禮儀之熟習、認識 WFWP、CEDAW 及認識許多新朋友拓展人脈，行程緊湊，幫助我擴展大學生的視野。課程都好精采，希望我們青年可以集結起來為社會付諸心力。



利他服務關懷弱勢 Living for the others



大家期待的課輔班開課囉！

我希望快點上課後班，我可以很快寫完功課。

太久沒上課後班，所以希望趕快上課！

今天我期待已久的課後班，終於上課了！

~小玲



「愛」是需要「陪伴」的！世界和平婦女會與世界和平統一家庭聯合會台大青年會館，每週三下午4：10～5：40，陪伴永和國小五年級之弱勢學童「寫功課」。

「幸福小學堂，快樂課輔班」除了通過課業輔導，輔導孩童完成課業，提升孩子的學習力與自信心。更希望透過陪伴，幫助孩子們感受到關愛與接納！上學期害羞且不笑的小玲，這學期露出燦爛的笑容說：「今天我期待已久的課後班，終於上課了！」

庭庭最害怕寫數學作業，在志工老師的鼓勵與陪伴下，她完成了二項數學功課，讓她不再對數學感到害怕！

「快樂課輔班」感謝許多愛心店家的默默支持，讓弱勢課輔計畫能繼續下去…！歡迎贊助：字典、文具、禮物…等。



這學期感謝板橋德多屋繼續贊助孩童們營養健康的麵包！

樂活女性幸福成長團體 夏季班

每周三14:00~16:30

期間：102年6月19日至9月4日

內容：(1) 建立 安全與信任 的關係
(2) 學習 處在當下
(3) 演練 澄心法

課程帶領人：王銀賜 老師

學經歷：國立清華大學 生命科學系畢

- The Focusing Institute 美國澄心學院 Trainer in Training
- 財團法人天主教聖母聖心會一懷仁全人發展中心行政管理
- 財團法人加惠心理諮商文教基金會 執行秘書
- 財團法人加惠心理諮商文教基金會 澄心訓練課程講師
- 「內在心理動力原理觀 -- 作自己的知己」成長團體 講師
- 「認識內在自我」社區成長團體 講師

日期	課程重點
6/19	2013 婦澄心訓練一階 1. 課程的起點/終點
6/26	2. 呀呀學語話當下
7/3	3. 觸景生情--深感felt sense初探 4. 描述 (Describing) 與標籤化 (Labeling)
7/10	5. 進入故事與描述深感 6. 觀察學習
7/17	7. 有傾聽者在旁的澄心歷程
7/24	8. 您希望我如何陪伴您? 9. 如何在一階課程結束後，持續練習?
7/31	澄心訓練二階 1. 當下臨在的力量
8/7	2. 安住在邊緣
8/14	3. 澄心時常用的象徵化
8/21	4. 深化聆聽技巧
8/28	5. 澄心的六項建議
9/4	6. 您希望我如何陪伴您? 7. 如何在一階課程結束後，持續練習?

走向樂活新世界

世界和平婦女會秉持著支持弱勢婦女的身心靈成長環境，不斷為此族群尋求提升自我價值的機會，透過自我的成長來助益於家庭。

世界和平婦女會基於婦女乃建構良善社會之重要基石，EMPOWER WOMEN 是促進社會和諧、家庭和樂最有效益的途徑。因此，持續開辦主題式引導學習的課程，敦聘熱心付出的專業講師，耐心導入互動和自我覺察，開發婦女潛能，提升情緒主管力及改善生活品質的能力。學員能因學習而改善與家人關係，並能因肯定自我的價值開展生命的視野。

HER STORY

雲姐總是擔負著很多家庭庶務，因為公婆的讚美——廚藝很棒！所以家中常招待親友用餐。因為公婆的好客，雲姐就忙個不停，於是五十肩、腰痛、腳筋發炎，加上長期不安的情緒導致無法入睡，最後必須藉用安眠藥物助眠，這樣「惡性循環」的結果，雲姐感到她的身心即將崩潰！

想走出廚房，學習其他東西的聲音一直在雲姐心裡發酵，她開始自己學習閱讀，剛開始只是日常書報讀物，然而雲姐

最終還是覺得要「走出門學習」，或許才能有所改變！雲姐嘗試和女兒一同去旁聽社大課程，她覺得轉換了身邊的人事物就是好的進步。雲姐一心想要吸取更多心靈成長的相關資訊，所以她連結「世界和平婦女會」學習機會。透過電話裡的數次諮詢，雲姐希望改變自己的心情和提升自我能力，於是參與「樂活女性成長學苑」，在這樣的女性同儕學習團體中學習，雲姐開始學會放開自己，勇敢承認當初用自殘的方式逃避生活的懦弱，並且時常道出她內心的害怕和欲求，因為雲姐是如此的坦承和勇敢，她終於越來越有笑容，也時常

揶揄自己的「傻勁」和「計較心」，她說：有條件的付出很難得到「愛」，因為失望一定比較多，雲姐的失眠和憂鬱症是因為想要的都無法得到同理和認同，所以「付出」的都無法心甘情願，也更無法滿足她對愛的需求！

雲姐的學習有所成長是家人都看得出來的事實。她開始給自己時間去接觸家居以外的世界，她喜歡園藝和觀察植物生命力量的奇蹟；她說在日常生活裡雖然一樣不容易喘息，但是她依賴吃藥入睡的慾望減低了！這或許是因為精神注意力有所移轉，心情上逐漸開朗，不用故作，雲姐的確讓周遭的人們看見她的不同了！雲姐也發現自己除了廚房以外，她可以找到另一種價值與肯定。

在上季課程的最後一堂課，欣見雲姐的先生、女兒、女婿和孫女、外孫一同來教室關心，一家人和樂融融的氣氛很令人開心！看見雲姐笑聲不斷的和學員們打招呼，我相信現在的她更能肯定自我的價值。是啊！雲姐不再只是認為自己是個手藝好的「煮飯婆」啦！她會很珍惜並經營自己的幸福……。

快樂生活

文 / 黃瓊慧

機緣之下，參加了婦女會的樂活婦女成長班，雖然上一期只趕上後面幾堂課，許多激勵我的話語，仍牢記心上！馨慧老師提到：遇到困難過不去時，其實選擇面對、接納，就是在處理了；承認並原諒不成熟的自己，省視內心、反省自我、除去恐懼，不斷學習成長。事過境遷，便會發現當時那個過不去的點，其實不算什麼！

的確，每個人在忙與盲中，尤其是家庭婦女，忙著處理家中大小事，暫時忘下煩憂，適時的充電是需要的。學習新知、聽聽別人寶貴的心得及專業分享，真的令自己受用無窮！

這一期的樂活課程，一、二堂由風趣的張鐸嚴教授分享，一般人常說「生、老、病、死」，張教授卻提出「病、老、死、生」，因為一個人若有了許多壞「毛病」（抽煙、喝酒、利己、自私……），身體老化、人際關係老化，若能因為自然老化而「死」（老死），是幸福的！當一個人能留下令人懷念的內容（立德、立功、立言），即使肉身逝去，其精神及美好的德性，卻能永遠長存（永「生」）！



張鐸嚴老師將看似有點沉悶的主題講得很有趣

三、四堂由香草藥師郭姿均老師為我們分享「天然無毒清潔術」，原本不愛打掃家裡的我，最初聽到有點提不起興趣。但經過老師介紹各種精油，讓我們親身感受精油的氣味，並分析現今常用的清潔用品，多半摻雜一些有害物質，而自製清潔用品，利用小蘇打粉及加入對人體無害成份及些許精油，不但達到的清潔、抑菌效



學員們專注將精油護唇膏入模



林教授的幽默逗得學員開懷大笑

果，使清潔不再是若差事！讓我在拖地、清潔廚房抽油煙、洗廁所，沒有化學合成清潔劑的毒害，反而散發淡淡的精油香！連水龍頭都亮晶晶的，好像打掃不再令人生厭！

最近，這兩堂課則是由林松洲教授，具有豐富的醫學背景及實務經驗的醫師，為我們分享婦女會面臨的生理、健康、精神方面的課題，透過健康飲食藥膳來保健！在林教授熱情地專業的分析，原來生活中一些食物（香蕉、茄紅素、益生菌、蜂膠、鈣、EPA、DHA……）對我們有益，可以改善或預防老化、精神安定！真是獲益無窮！

所謂，「活到老、學到老」，隨著高齡化趨勢，如何快樂、有品質的生活，祈願身心靈皆能不斷精進、提昇！感謝婦女會安排這些寶貴的學習機會！

2013 愛你一生 樂活女性成長學苑 春季班 (每周三14:00~16:30)

台北上課地點：品質協會(台北市羅斯福路二段75號9樓(古亭捷運站4號出口處))

日期	主題	講師	簡歷
5/8	女性表達力的培養(上)——撼動人心的說話技巧	舒國文	People口才大學創辦人兼首席講師/口才禪學家/主持人/演說家/作家
5/15	響應UN國際家庭日女性影展 WOMEN看電影——桔醬的滋味	彭素華	中華民國演說藝術學會理事長/大學教授
5/22	女性生命潛能的開發 圓融的人生實踐智慧	鄭石岩	曾任教育部訓育委員會常務委員/從事心理諮詢與教學研究30餘年
5/29	女性表達力的培養(下)——撼動人心的說話技巧	舒國文	People口才大學創辦人兼首席講師/口才禪學家/主持人/演說家/作家

2013 樂活女性幸福成長學苑 桃園班

中壢班：中壢市環北路92號5樓

報名專線：03-4914264 / 0982-158170 江小姐

講師：黃馨慧 老師

導讀書目：

- ①《無條件的愛》奇蹟資訊中心出版
- ②《熱愛和平的世界公民—文鮮明》智庫文化

日期	課程大綱
05/07	人生轉機-把幸福送給自己
05/21	學習經營婚姻、親子關係
05/28	張開雙手迎接『幸福、理想家庭』

急需 100 位
守護青少年愛心天使！

每天捐 10 元，
預防年輕生命迷失。
詳洽本會 (02)23637656

每月定期捐款，一年達 7,200 元
或單筆 10,000 元以上，即贈一
限量版愛心隨身碟 (4G)，歡迎
富有愛心的您踴躍參與！



● 本會提供：服務弱勢、婦女教育、家庭教育、兒童青少年兩性教育、生命教育、反毒防愛滋宣導公益講座，歡迎
各企業學校社團單位來電洽詢 (02)23637656 或詳本會網站 <http://www.wfwp.org.tw/>

* 最新活動訊息

日期	活動/課程	簡介
5/4(六)	2013 婦女高峰論壇暨全球婦女和平網絡亞洲大會 21 世紀亞洲婦女的和平建設與永續發展	從國際事務與全球治理的觀點，商討亞洲婦女充權議題。使政府與非政府組織(NGOs)在全球婦女重要議題上有效合作。成立全球婦女和平網絡亞洲聯盟，通過區域與國家的「和平網絡議會」商討如何改進並建立解決現今重大問題的途徑與機制。
全年度	弱勢兒童課後陪讀計畫 新北市永和國小/桃園地區/雲林及屏東地區	免費提供弱勢家庭學童放學後之課輔、品格教育、愛心伴讀，以協助孩童之身心靈皆獲得安頓、快樂成長！協助家長無後顧之憂，安心工作。可培養學童對課業之興趣，將學業運用於日常生活中，增加學童求學自信心！
全年度	全國防愛滋反毒 校園宣導演講	樹立青少年正確價值觀，來對抗色情、關懷愛滋、拒絕毒品、避免性誘惑，以建立和諧良好的兩性關係。
全年度(週四) 10:00-12:00	樂齡女性健康養生班 地點：戀舞天空 (台北市羅斯福路2段101巷9號B1)	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。

本期新增愛心店家

【**民雄地區**】50嵐/麥味登/星物語/Lily的店/正宗素食/俗擲大碗/歡樂牛排/民雄肉包/巧味早點/四海遊龍/香園簡餐/棋德藥局/港仔找茶/岩葉拉麵/大慶鵝肉/雅品糕餅坊/張介山診所/北港不倒/雙福早餐店/賴政友診所/時尚工作室/當歸麵線/呂秀蓮的店/大西洋冰品/綠星照相館/水蜜桃服飾/橙堡精緻早點/日興佛具百貨/健佑五金百貨/伊豆日式小吃/阿維新鮮現炒/六條通鮮作茶/龍喜現泡茶/Mi Casa (Pasta)/就是果汁 Juice/(郭)嘉義豆奶攤/高全免洗餐具行/頂好醬燒烏龍麵/吉翔刺蔥蛋糕坊/太極紅茶專賣店/小甜甜火雞肉飯/民雄 林記大腸麵線/頭毛店 時尚經典/韓楓館 韓式料理/橘町搖搖茶飲專賣/Tea's 原味 茶飲連鎖/Y冰師 古早紅茶冰/井力 體育用品專賣店/鶴頂紅 麻辣鴛鴦火鍋/十方如意 素食自助餐/喬治派克 Georg Peck/雲堡 (美食 東遊 茶飲)/豪邁民雄企業有限公司/聞也香 火鍋牛排美食館【**嘉義地區**】裕茶園/酸辣鞋王/阿宏現炒/頭橋亞太/信宇藥局/雙福美而美/金億彩卷行/18自慢的茶/今饌 簡連餐/機場手工蛋捲/全威美髮沙龍/禾加日式料理/生活品百貨行/Le Pain 烘焙坊/A-bao 手工美味/ESGM 艾斯機膜/婕妮斯 彩繪沙龍/金礦 網路美食館/太極 紅茶專賣店/集那米 菓子工坊/光緣 有機天然食品/凌晨微笑 火雞肉飯/大呼小叫 通訊世界/蘭八辣 沾醬鹽酥雞/半畝田 茶飲專賣店/橘町搖搖 茶飲專賣/Tea's 原味 茶飲連鎖/50% FIFTY PERCENT/花田小巷 平價關東煮/談豆腐 平價日本料理/大三元 手工包子饅頭/Muse FASHION TRENDS/溫暖家 個性小品專賣店/水巷茶弄 精緻茶飲連鎖/文化現炒 阿德火雞肉飯/泡泡菓子 焗烤輕食健康飲茶【**屏東地區**】貢茶/九分飽/鴻福樓/冰之城/鮮魚湯/麗嬰房/公牛隊/冠宏齋/草木屋/國光饅頭/巧好素食/丹丹漢堡/超古飯桶/脆皮雞排/旗魚黑輪/蜜絲髮廊/金芳壽司/柚子茶飲/優瓜冰茶/老壽司/半園火鍋/魔幻髮色/紅妝巧梳/台灣彩券/台灣的魔手/順順食品/永和豆漿/租書兵團/大亨牛排/日日超商/鄧家麵館/永和豆漿/台灣彩券/禾豐肉圓/明明3C/牽手早點/滷夫滷味/社皮肉包/68茶香/池上飯包/巨匠電腦/麵肉燥飯/京城茶舖/宋家涼麵/黑糖蜜飲/爆漿湯包/FEED ME/萬福自助餐/早安美芝城/上高級水果/伊吉堡早餐/天喜自助餐/花樹下麵店/新園A火鍋/阿漢麻辣燙/綠苑麵食館/香遠出飯社/早安美芝城/丹麥烘焙坊/品馨滷肉飯/裕興水果行/早安美芝城/芳鄰早餐坊/阿宏師便當/古早味早點/卡美拉早餐/嘉利排骨飯/金吉成香舖/樂透彩券行/膳緣素食坊/你會紅茶坊/馨悅火鍋城/阿華餃子店/瀧經典茗茶/寶雅生活館/上記蔬果汁/竹舍冷飲店/巧味火雞肉飯/曼都髮型美容/麥香堡自助餐/經典日式茶飲/南台灣鮭魚/宇鶴加麵包店/綠屋茶飲連鎖/品樂生活餐飲/雜揚麵包花園/佳味香雞腿飯/社皮全記肉粽/社皮大腸麵線/大豐收自助餐/一幡日本拉麵/正吉水果禮盒/調色杯鮮果吧/葉記牛肉拉麵/亞妍精品服飾/樂活鮮瓶 TEA/六年擲班(飲料)/岡本 11t Bag Tea/清心福全冷飲站/媽媽味呼早餐廳/尚俗綜合百貨店/味豐火鍋快炒店/鴻福樓私房菜館/屏瑞美髮工作室/高品味牛仔服飾/華山園沙鍋魚頭/好吉批發大賣場/美之味3Q凍園/醉便直手工饅頭/小朱很忙蔬果滷味/皇皇古利堡早餐廳/彩菁專業造型美髮/自然廚房健康素食/正宗迪化街紅麵線/邱建生婦產科診所/美而美漢堡專賣店/女生的店流行服飾/晨間廚房(大武店)/茶的魔手(建豐店)/蔬香村素食 廣東粥/香雞排(潮州中山店)/早安美芝城(林森路)/活力早餐現煮咖啡/早安美芝城(華盛2店)/SOQ1 神氣能量養身館/TONY TEAM 造型沙龍/呀米韓式燒肉火鍋拌飯/聯合中性T恤牛仔褲/康萊爾寢具床墊生活館/國泰人壽(展業新通通訊處)/國泰人壽(專招潮州通訊處)/早安美芝城(屏東活力棒球店)

世界和平從家庭開始！因為有你 世界更美好！每一顆付出的愛心，就像一粒深植的種子，『愛與行動』讓我們享有所珍惜的一切。