



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

創刊號：中華民國 99 年 7 月

發行人：陳淑娥

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：wfpw.taiwan@gmail.com

網站：http://www.wfpw.org.tw

部落格：http://www.wfpw.pixnet.net

中華郵政台北雜字第 1839 號執照登記為雜誌交寄

No.20

2013年11月

- 公館辦事處 10647 台北市羅斯福路 3 段 335 號 12 樓之 2
- 雲嘉辦事處 63253 雲林縣虎尾鎮長春路 31 巷 1 號
- 中壢辦事處 32055 中壢市環北路 92 號 3 樓
- 台南辦事處 70142 台南市東區東門一路一段 358 號 10 樓
- 台中辦事處 40358 台中市西區忠明南路 303 號 16 樓



內附
贈券已付
台灣郵局許可證
台北字第 5797 號
無法投遞請退回
原稿



每四個小時，國內新增一名愛滋感染者，令人憂心的是，15到24歲青年族群成長最快，近三年分別佔總通報數的26%、27%與28%，換句話說，每四個新增通報個案，就有一個以上是青年人，分析九成以上都是透過不安全性行為感染，101年愛滋病更是首度闖入15到24歲族群的十大死因，嚴重威脅青年健康。

本會多年以來從事校園宣導工作，並同時積極配合政府單位宣導防愛滋及反毒的工作，希望藉由預防教育，保護青少年免於愛滋及毒品的威脅。



協助新北市政府衛生局國一

新生入班宣導防治愛滋

衛生福利部疾病管制署表示，至2012年有三名國中生被通報感染愛滋，最年輕者為13歲的國一男生。

感染愛滋的13歲少年是透過網路，與多名網友進行無套性行為，因身體不適就醫，篩檢後確定感染HIV病毒。

- 101年12月底止之統計顯示，國內愛滋病毒感染者通報人數為24,239人。其中有5,291人居住於新北市。
- 本會響應新北市政府積極針對國一新生進入入班宣導提供給新北市生局蕭敬騰肖像權製作文件夾宣導品，並9月份實際參與入班宣導，共109班。

入班宣導 學生感想

- 我覺得愛滋病毒很可怕，而且全台灣竟然有那麼多人獲得，我們正值這歲數，一定要小心謹慎，愛自己!!——金礦女中附設國中
- 本次宣導是非常有意義的活動，讓我們真正了解到愛滋病的途徑，以及防範措施，相信只要正確防範，便能大大減少愛滋病的發生。——三民高中
- 沒想到竟然有這麼多青少年得愛滋病，一定要小心。——椶子聯國中
- 老師真厲害，加地一起去更多學校演講吧，把愛滋趕出去!——巧翠國中
- 這次的宣導活動我覺得非常的有用，這可以大大的降低感染愛滋病的機率。——自強國中
- 經過這次宣導我有再多了解一些，學習到在學校平常學不到的東西，謝謝!——永平國中
- 一開始 我覺得愛滋病不是國小就講過了，幹嘛再說一次可是聽完以後，我認為這種事不管聽幾次都一定有收穫。——永平國中



利他服務關懷弱勢 Living for the others

有愛就有力量
愛是一切改變的起點



參與服務心得分享

許美秀監事

我非常喜歡與小朋友在一起，總是帶著回饋社會、感恩的心開心地參與永和國小弱勢孩童課輔服務的工作。回想起我的女兒國小時也考試不及格，甚至學校老師智力測驗評定為智力低，所以，我除了邀請最好的老師來指導她課業，在自己忙碌的工作後，也投入時間來陪伴她補救教學，逐漸地提升她的學習力，後來女兒也以高分自研究所畢業，並在學校擔任多年教職工作，以超強的學習力，及有效率的讀書方法幫助許多親愛的寶貝（女兒對學生的稱呼）。

終抱持一個念頭，那就是沒有有問題的小孩，只有缺乏愛與關懷的小孩。因為我自己女兒的改變與成長，就是最佳的證明，只要在學習成長的關鍵時刻，有人願

意付出關心，用心陪伴引導，每個孩子都是可以擁有美好未來的棟材。

我因為有數十年教學的經驗，所以可以找出學生課業的問題點，切入指導，正好可以補足學校老師因為學生眾多，沒辦法顧及到少數學習力較差的學生。通過一



對一教學，這群孩子可以順利完成功課，對他們來說這是最開心的事，因為，在學校作業不會被老師批改到滿江紅，甚至被留下來，回家也不會挨罵。

世界和平婦女會的創會精神，正是要我們以著母親愛的心情去關懷下一代，肯定他們，協助他們提升自信心。聽到有些孩子說他從沒看過母親，我以母親的朋友——阿姨的角色陪伴她們，雖然無法取代親情，但相信溫情可以感動他們。我了解到這群孩童因課業成績不好，在學校時趕不上學習進度，內心的受挫感，甚至可能被同學嘲笑、家人責怪及疏忽，長久累積起來，內在有許多受傷的情緒。

因此，在陪伴這群親愛的寶貝時，我總是想他們有很大的成長空間，要改變他們的學習精神與態度需要時間，要多點耐

心等待、多付出一點心情，用真誠的愛與溫情感動他們。每當看到他們因為一直搞不懂的數學題目終於學會自己解答時，或順利完成作業時，露出喜悅的笑容，我的內心充滿了感動，就好像看到自己另一個小孩的成長。學習是不能等待與重來，所以在他們啟蒙教育的時期，大家要多付出關懷與陪伴。



「陪伴」是孩子們成長不可或缺的重要關鍵！

「愛」是需要陪伴的！而最能體現「愛」的方式也就是「陪伴」！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，特別請到志工老師在每週三下午4：10-5：40，陪伴永和國小五、六年級之弱勢學童「寫功課」。

「幸福小學堂，快樂課輔班」新的學期於9/27開始了…這學期有兩位小五的孩子，與這群孩子相處之後，更深刻覺得「陪伴」是孩子們成長不可或缺的重要關鍵！「課輔班」的志工老師們陪伴孩子完成課業，更希望透過陪伴，幫助孩子們感受到關愛與接納！

婦女培力 Empower Women

~通過澄心

覺察到身體超有智慧 充滿感恩與讚嘆

本會基於婦女乃為建構良善社會最重要的種子，期望透過有效的學習幫助女性建立自信心，以期注入新的觀點來看見自己，解開自我情緒的枷鎖，開發女性自我的潛能。本次，以主題式深度的學習方式，由熱心專業的講師，耐心導入互動和自我覺察能力的課程，開發婦女理解自我的心靈狀態，提升情緒的品質和管理的能力，因學習的實際操作能自發深省，進而在生活中找回自我。

本次課程在台北及中壢開班，報名踴躍超過原本預定名額，學員不論是一般



婦女或單親及特殊境遇婦女，都帶著熱切的心情來學習，學員體會到我們常被外在人事物觸發了情緒，通過學習澄心後，懂得往內覺察自己，先不急著採取行動處理事情，而是與自己對話處理心情，結果發現自己居然

可以更冷靜坦然地避免衝突，讓事情更順利，生活更加自在如意。也有學員體察到，自己長期身體的病痛，經過澄心課程之後，得到改善，所謂「心理影響生理」，因為心裡累積許多壓力與情緒，因而引發身體的不舒適，長期造成生理上的健康問題！

看見參與樂活女性幸福成長團體的學員們認真學習，又能彼此分享內心聲音的交流與互動，看見學員的成長與改變，真是令人心喜！本會期以此成長園地來長期守護婦女朋友的身心靈健康，提供優質學習，成為姐妹們生命能量充電站。

學員分享

心情打理好 事情自然好處理 ~雀華

世界和平婦女會夏季所開辦的「澄心法」課程是由王銀賜老師所帶領教導，教我們自我覺察當下內心那情緒變化，而導致身心靈受影響的心路歷程。我開始學「澄心法」是在1年前，學了第一階，不過學完一階後，我還是模糊不太使用，直至第二次重新上課，才有茅塞頓開的感覺，覺得很興奮很受用。其實，每個人的內心都時時會受外在環境的影響，而和內心的本我信念起衝突，造成內在的焦慮、不平衡，現在透過「澄心法」的學習，讓我能在那時當先聆聽、察覺內在的聲音，然後由內在的主人靜靜的陪伴這個「風吹草動」的心靈，安撫它，使其平靜，此即一心情得安穩，事情自平順。

老師希望我們每天都能演練「澄心法」三次，然後記錄下來，才能熟練而臨事不亂，發揮功用。以我為例，每天臨睡前，我都使用「它」，讓我心無掛礙安然入眠；還有雜事臨頭時，也是使用的好時機。

現今離婚率偏高，人際關係緊張，如能習得「澄心法」，必可心平氣和處事圓融，營造幸福美滿家庭。總之，希望有更多人來學習，領略其中之妙，而減少社會暴戾之氣。

通過澄心覺察到身體的超有智慧，充滿感恩與讚嘆~秋鳳

我在練習澄心法的過程裡，有深深地體會到人的身體是非常有智慧的～

往往心裡還未顯現情緒反應，身體已預先傳出訊息了，舉一個前陣子我親身體驗的事例。一天傍晚，我正準備出門，突然感覺到眼前物體在我面前晃動。當時我有一部份是驚慌與錯愕的，也有一部分的小心謹慎，我試著躺下藉由深呼吸放鬆身體，好一陣子後，感到漸漸增強的暈眩以及想吐，和背後有種被鎖住的阻塞感，我感到有一部份的擔心與害怕，並評估此刻是出不了門，我搖晃著身體打電話給先生，告訴他我需要他回家幫助我。

在等待時我找出了方法，只要眼睛不閉上，暈眩就不會增強。

當先生回來時，我請他按我背後被塞住的位置，在十來分的按壓後緩解了大半，

身體輕鬆了許多，僅餘下微微的暈眩與虛脫的疲累感，於是決定早早休息睡覺。

第二天早上起來，感到有微微的暈和虛弱的感覺，我照常打理事務，察覺內在呼喚著～「出門吧」。我的頭腦很不能理解，她說：「身體虛弱當然要在家休息呀」！可是那從心口不斷傳出的訊息越來越強烈，這強烈的感受與身體核對後，更

確認是需要出門的，我隨即選了一個地點拖著仍有些虛弱的身體，內在帶著一份信任與像似探險的心情坐上公車，選了一個靠窗的位子坐了下來，霎時感覺到身體發漲發熱，同時眼淚嘩啦啦地流著，察覺有個丟臉的感覺後，我決定放下旁人的異樣眼光，拿出紙筆陪伴內在波濤洶湧的情緒感受，悲傷、心痛、不捨、無能無力等等的感受一波波的來，敲打著我的心輪與喉輪處，歷程約30分鐘，一直到要下車的前一站，我依依不捨的跟內在打聲招呼～此刻需要準備下車了，感恩在這段歷程裡所收到的禮物，允諾了再回來陪伴的時間；當我下車腳踏地面的瞬間，感到身體是輕盈的，心裡是輕鬆且愉悅的，哇！暈和虛弱都消失了，我又再次的嚐到玄妙的滋味了～雀躍、喜悅、富足的感覺也一一冒了出來，對於身體的超有智慧再次的感恩及讚嘆！當我覺察著身體所起的反應並感知情緒的到來，

我保持著敞開的心，溫和慈善的態度，並與它們保持一點距離，hold住接續到來的感覺並與身體核對、確認、命名後，仍持續關注它的下一個反應與變化繼續陪伴著。相信我只要敞開心去覺知當下，祂即會引領我～有知有覺的活著～回到心靈的家～是這樣的信念支持著我，持續往澄心的路上前行，努力地用澄心的態度過生活！

2013婦女社團領導人才培力營— 愛、成長與社會參與

為落實本會創會理念，提升婦女社團領導者核心能力及國際視野，並增進團隊共識與姊妹情誼，以實現2020和平願景。擬訂於102年12月13日至14日舉辦「2013婦女社團領導人才培力營」，希望能裨益您個人與家庭及社團。誠摯邀請您共同來參與！

活動資訊：

地點：三峽大板根森林度假村(新北市三峽區插角里80號，電話：26749228)

日期：102年12月13-14日(五、六)兩天

活動費：3,800元

(含食宿、講義、保險、門票、泡湯、陶藝體驗活動費用，不含交通費)

交通費：600元

(台北-三峽接駁及前往鶯歌陶瓷體驗活動)

活動報名費匯款：

請於11/20前完成報名與繳費的程序，以利作業準備。

請記得將您的姓名寫於收據上，傳真回本會並來電確認。

本會帳號：118-20-074255-6 華南銀行公館分行

戶名：世界和平婦女會台灣總會

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或官方網站www.wfwp.org.tw

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)！



我們需要一個家

本會需要辦公室/倉庫，若您或友人願無償提供本會使用，懇請來電2363-7656轉21告知林小姐，本會將開立正式捐贈收據。

世界和平婦女會 近期活動預告

日期	活動/課程	簡介
11月13日(三)	世界和平婦女會 09:30~12:00 日台指導者交流會 17:30~21:00 W F W P 日台姐妹結緣式 地點：台北西華飯店	增進日台世界和平婦女會之姐妹情誼，邀請22位日本女性指導者訪台交流。
即日起~11月15日	防愛滋反毒 創意短片徵選 http://wfwp.taiwan.pixnet.net	通過表現自己拒絕毒品和性誘惑的態度與妙招，人生快樂GO！高額獎學金等您來挑戰
12/13(五) ~12/14(六)	2013婦女社團領導人才培力營—愛、成長與社會參與 提升婦女社團領導者核心能力及國際視野，並增進團隊共識與姊妹情誼，以實現2020和平願景。 地點：三峽大板根森林度假村	活動費：3,800元 交通費：600元 *請於11/20前完成報名與繳費並來電確認。 本會帳號：118-20-074255-6華南銀行公館分行 *詳細行程請見官網公告
11/6~12/4 每周三上午 9:30-11:30	幸福家庭師培力課程 (2013初階) 提學習與分享「智慧與愛」的幸福家庭的經營模式。培育自己的幸福家庭，進而攜手走入社區服務民眾，營造幸福的家庭與社區。	承諾打造「幸福家庭」為此生之重要使命。有執行力並善用「智慧」與「愛」來鞏固幸福家庭！發生任何事情，能彼此寬容接納、相互扶持。 地點：品質學會/古亭捷運站4號出口
12/31(二)	愛與希望跨年音樂晚會 (2013初階) 提與GWPN民間團體(台北婦女新知協會TIWC等)共同舉辦 地點：台北維多利亞飯店4樓	為了與其他婦女團體連結，共同舉辦跨年音樂晚會以及共享晚宴，藉由與更多婦女團體的聯繫，為往後的公益服務活動，締造合作機會。
全年度 週四 10:00-12:00	樂齡女性健康養生班 地點：戀樂天空 (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。
全年度	全國防愛滋反毒 校園宣導演講 http://wfwp.taiwan.pixnet.net 填表回傳至本會即可申請。備精美有獎徵答贈品！B1)	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。



2013 防愛滋·反毒宣導
共三百八十二場
十月三十一日製表

- | | | | | |
|-----------------|--------------|------------|------------|--------------|
| 01/15 石城國小 | 09/06 中正國中 | 09/25 烈嶼國中 | 10/17 雨聲國小 | 11/08 壁橋國中 |
| 01/15 沙鹿高工 | 09/06 中正國中 | 09/25 金門大學 | 10/17 永和國中 | 11/08 樹林高中 |
| 01/17 東海國小 | 09/09 重慶國中 | 09/25 新興國小 | 10/18 修德國小 | 11/08 積德國中 |
| 02/20 苗栗農工 | 09/09 中和國中 | 09/25 康寧醫專 | 10/18 致用高中 | 11/08 溪崑國中 |
| 03/04 新化國中 | 09/10 南澳國小 | 09/26 古城國小 | 10/18 鹿谷國中 | 11/12 南屯國小 |
| 03/14 週溝國小 | 09/10 重慶國中 | 09/26 金湖國小 | 10/18 板橋國中 | 11/14 省躬國小 |
| 03/28 富台國小 | 09/11 重慶國中 | 09/27 三多國中 | 10/18 明德高中 | 11/14 新社高中 |
| 04/08 布袋國中 | 09/11 桃子腳國中小 | 09/30 鳳山國中 | 10/21 中和國中 | 11/15 介壽國小 |
| 04/12 松山區樂齡學習中心 | 09/12 重慶國中 | 09/30 稻江護家 | 10/21 溪崑國中 | 11/15 西定國小 |
| 05/13 新民國小 | 09/13 萬華國中 | 10/01 高雄大學 | 10/21 鸞江國中 | 11/15 和平國小 |
| 05/16 莊敬國小 | 09/13 重慶國中 | 10/02 三和國中 | 10/22 永平高中 | 11/20 卓蘭實驗高中 |
| 05/27 東石國中 | 09/13 中正國中 | 10/03 永和國中 | 10/23 忠明高中 | 11/20 衛道中學 |
| 05/29 育英國小 | 09/14 新埔國中 | 10/04 亞洲高餐 | 10/23 正德國中 | 11/21 文昌國小 |
| 05/30 泉僑高中 | 09/14 河濱國小 | 10/04 德武國小 | 10/24 積德國小 | 11/22 光復國小 |
| 06/03 日新國小 | 09/14 中正國中 | 10/04 吳興國小 | 10/24 五峰國中 | 11/22 後埔國小 |
| 06/05 清華高中 | 09/18 積德國中 | 10/04 錦和高中 | 10/28 楊梅國中 | 11/22 台中二中 |
| 06/06 永樂國小 | 09/23 多年國小 | 10/07 成功國小 | 10/28 溪崑國中 | 11/25 見購國小 |
| 06/10 中原國小 | 09/23 江翠國中 | 10/07 景美國中 | 10/28 鸞江國中 | 11/26 修德國小 |
| 06/14 建德國小 | 09/24 湖埔國小 | 10/07 中和國中 | 10/29 永平高中 | 11/28 麗林國小 |
| 06/19 信義國小 | 09/24 中正國小 | 10/09 東吳高職 | 10/30 十分國小 | 11/28 餐旅國中 |
| 08/05 明道中學 | 09/24 賢庵國中 | 10/09 自強國小 | 10/30 正德國中 | 11/29 僑愛國小 |
| 08/12 明道中學 | 09/24 正義國小 | 10/11 竹圍國中 | 10/30 溪崑國中 | 11/29 麗林國小 |
| 08/23 台北安和扶輪社 | 09/24 金鼎國小 | 10/11 亞洲高餐 | 10/31 信義國小 | 12/02 龜山國小 |
| 08/30 內壠國中 | 09/24 長安國小 | 10/11 三多國中 | 10/31 五峰國中 | 12/02 中華大學 |
| 09/0 金陵女中附設國中 | 09/24 土城國中 | 10/14 陳康國小 | 11/01 亞洲高餐 | 12/04 水林國中 |
| 09/04 玉成國小 | 09/25 上岐國小 | 10/16 樹人醫專 | 11/01 華岡藝校 | 12/04 後甲國中 |
| 09/04 金陵女中附設國中 | 09/25 開墾國小 | 10/16 萬丹國中 | 11/04 宜梧國中 | 12/06 民安國小 |
| | 09/25 何浦國小 | 10/16 東山國小 | 11/06 永平工商 | |
| | 09/25 金沙國中 | 10/17 七賢國小 | 11/07 萬壽國中 | |