

幸福家庭師培力課程 (2013 初階)

每周三 09:30-11:30 (10/23 及 10/30 停課)
台北市羅斯福路二段75號9樓(品管協會/古亭捷運站4號出口處)

日期	課程大綱
09/04	幸福家庭的核心理念
09/11	經營幸福家庭可能遇到的困難與瓶頸
09/18	成為幸福家庭師應具備的特質
09/25	幸福家庭師應具備的專業知識I
10/02	幸福家庭師應具備的專業知識II
10/09	幸福家庭師應具備的專業知識III
10/16	「家庭之愛」如何在家庭展現(分組排練)
11/06	「幸福智慧」如何在家庭運用(分組排練)
11/13	幸福家庭師之關懷方法與技巧
11/20	塑造幸福家庭模式 *創意活動:營造「幸福活動」
11/27	佈置幸福家庭模式 *創意活動:製作「幸福標語」
12/04	堅守幸福家庭模式 *創意活動:縫製「幸福布包」

官網報名(網址: <http://goo.gl/RyD964>)或來電 02-2363-7656

2013 樂活女性幸福成長團體 (秋季班)

聆聽內在的心聲 邁向整合的人生

幸福是人人所願 不幸卻處處可見 自己是天賦奇面 認識卻少得可憐
活出幸福要如願 認識自己是關鍵 求神問卜耗金錢 獨自摸索費時間
動若聽我一席言 聆聽內在為先 按部就班採操練 神性智慧自湧現

——王銀馬 老師

中壢班: 桃園縣中壢市環北路92號3樓
時間: 9月10日至11月26日 週二上午9:30-11:30
●報名網址: <http://goo.gl/3WIVRC> ●報名專線: 03-4914264

※ 每個人都是一塊璞玉
※ 風吹旖旎動者心動
※ 刺激與反應每一片刻的察覺
※ 從外在情境進入內在心境
※ 察覺的執與被察覺的我
※ 驚天之後死
※ 被聆聽的我一語要說
※ 聆聽內在一按部就班來澄心
※ 澄心之後一回到事件、邁向全人

學習效益:
※ 心幣澄靜清明, 事更能如意順心
※ 不再習慣性過日子, 對周遭人事物有新鮮感
※ 不論面對生涯際涯、家庭經營、人際關係、身心健康、等課題, 都能有全面且同步改善。

收費標準: 酌收報名費 1000 元
* (志工服務時數達 30 小時者優惠 500 元 / 本會會員、單親及弱勢婦女免費) * 為保證上課者權益, 收保證金 500 元 (全勤、缺課或遲到不超過 2 堂者, 保證金全額退還)。

* 最新活動訊息

日期	活動/課程	簡介
全年度	全國防愛滋反毒校園宣導演講 http://www.ptaiwan.pixnet.net 填表回傳至本會即可申請 備精美有獎答禮品!	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。
即日起~10月5日	防愛滋反毒創意短片徵選 http://www.ptaiwan.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! 高領獎學金等你來挑戰!
9月1日~10月31日	防愛滋反毒網路揪團團圓有獎徵答 http://www.ptaiwan.pixnet.net	挑戰你的防愛滋反毒常識! 一萬元獎學金等你來拿囉!
全年度(週四) 10:00-12:00	樂齡女性健康養生班 地點: 慈雲天空 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。

友善校園、舞動青春——六合一擴大宣導活動

2013/7/20 信義區新光三越香堤大廣場



邀請家長與子女踴躍敬贈一樣作拒絕毒品的學期

台北市政府教育局舉辦六個活動的宣道一反毒、反黑、反霸凌、交通安全、全民國防及防災教育, 邀請本會於反毒區擺攤宣講反毒理念。感謝在周末假期, 有五位志工媽媽及三位師大學生協助擺攤, 向年輕學子宣講反毒的妙招。凡是來攤位回答反毒的方法, 就可以得到蕭敬騰的文件夾。希望藉由蕭敬騰的積極正面的形象, 鼓勵年輕學子勇敢拒絕毒品, 就像蕭敬騰一樣, 在人生的舞台上發亮發光。



本會秘書長代表上台接受台北市教育界領袖的感謝狀



志工媽媽及大學社志工

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.19 2013年09月

發行量: 中華民國99年7月
發行人: 陳麗珠
發行單位: 世界和平婦女會台灣總會
立案字號: 內政部警政司警字第092004421號
內政部警政司警字第092004421號
捐款帳號: 171-50-80021 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
網址: <http://www.wfpw.org.tw>
聯絡簡章: <http://wfpw.taiwan.pixnet.net>
中華民國99年10月18日 中華民國99年10月18日 中華民國99年10月18日

• 公職幹事處 10647 台北市羅斯福路3段325號12樓之2
• 臺灣辦事處 63253 雲林縣虎尾鎮長壽路31巷1號
• 中壢辦事處 32056 中壢市環北路92號3樓
• 台南辦事處 70142 台南市東區東門路一段368號3樓
• 台中辦事處 40388 台中市西區昆明南路303號16樓

QR Code

結帳前出示或告知櫃員愛心碼, 即可捐贈電子發票!

愛心碼: 123

非 內 郵 費 已 付

台北郵局可逕寄
台北市字號分發
雜誌代售處均有

Peace Love 創藝青年戲劇營

創意與熱忱是新世代人才的關鍵!
展現年輕人熱情、理想與服務的舞臺!

Peace Love 創藝青年戲劇營是世界和平婦女會繼多年從事校園防愛滋反毒宣導工作後, 將校園青年健康的議題, 主導權交由青少年, 首次嘗試以戲劇方式, 引導年輕學子用青春熱血, 勇敢主張「堅持做生命的主人 向毒品愛滋 SAY NO」

通過此培力營, 培訓出一群創意青年的校園宣導團, 藉由青少年同儕的影響力, 以活潑創意的戲劇表達方式, 傳遞青少年如何自主管欲望, 培養良好的主管力, 免於接觸毒品及性誘惑, 成為生命的主人, 享受健康活力的人生。

實習報導 師大社教系實習員 江育恆

愛滋病的篩檢與治療以及毒品的戒治很重要, 但更重要的是從預防層面著手, 認知到愛滋與毒品的危險性, 並採取健康的生活模式來紓壓, 而不是採取會傷害自己和他人的方式, 免除不必要的傷害。

參與學員來自不同學校的高中、大學生, 因著特別的緣分(有網路看到、好友介紹、家長推薦...)等)相聚在 Peace Love 創藝青年戲劇營; 在首次見面會中, 聊聊對於愛滋毒品的看法, 關於愛滋毒品的危害大家都知道, 學校都有教, 但是為什麼還是有人在危險行為以及毒品中沉淪? 舉例來說有渴望別人的愛與認同、家庭缺乏溫暖、家庭暴力、同儕環境影響與生活壓力……。人們會接觸毒品或得愛滋病其實有許多徵兆, 重點在於我們是否視而不見? 如果不去處理, 得愛滋與吸毒只是時間早晚的事。

營隊由青藝盟指定芳老師授課, 從七月底至八月中持續三周, 每周兩天下午的課程。第一周藉由各種活動來讓學員們舒展開肢體, 認識到如何在一個場地空間中把主題畫面呈現出來; 還有發聲的練習學習把要說的話說得大聲又清楚。第二周多了團隊合作的練習, 拉近學員的向心力, 藉由找資料做報告把主題防治愛滋與反毒帶入, 去理解並感受感染者及毒癮者的心情, 如此才能真誠地藉由表演為他們發聲。第三周也是最後一周, 集前兩周學習精華, 撰寫劇本且演出。分成兩組: 一組敘說少女因一夜情染上愛滋病毒, 仍不放棄自己努力地活著, 並阻止一名染毒意圖自殺的青年, 感動青年要過有意義的人生; 另一故事描述一個雙薪家庭的父母忙於賺錢, 留給女兒的僅有紙條與金錢, 因生日父母爽約, 女兒與朋友到 PUB 慶生時吸毒, 生活開始走調, 當女兒被抓入警察局時, 母親質問女兒為何吸毒而爆發衝突, 這促使父母與女兒重新反思與溝通。最終, 父母以更多的陪伴與愛, 逐漸回復與女兒的關係。

戲劇營末堂課舉行成果發表, 將六天的學習化為戲劇表演出來, 包括: 亞洲會長林利會會長、世界和平婦女會會員以及學員家長前來觀賞演出, 最後學員們圍成圓圈, 分享參與戲劇營的喜悅和感動。

這個暑假我在世界和平婦女會實習, 看著戲劇營一點一滴的成形, 從開始報名、處理資料、電話聯絡、見面會的聊天, 正式營期大家開心地參與, 最後呈現出精彩的戲劇, 過程真的很美好充實, 非常感謝戲劇營優秀的學員們, 今年暑假我們共同創造美好的回憶, 非常感謝定芳老師, 用心專業的教導讓我收穫良多, 每個活動都歡樂有趣, 感謝世界和平婦女會舉辦這營隊, 讓我們有緣聚在一起, 傳遞善的價值觀與文化。



世界和平婦女會 2013年防愛滋宣傳大使 謝敬騰

學員心得與回饋

- ★ 超級樂的戲劇營今天結束了~好喜歡跟你們在一起喔! ~D
- ★ 一群可愛的瘋子! 這六天的回憶會成為我人生中最寶貴的養分, 第一次體驗舞台劇就爱上了, 謝謝大家帶給給我這麼美好的回憶 ~紀又瑄
- ★ 戲劇真是一件魔法, 可以吸下人們臉上的愁眉, 展開心胸, 認識不同的自己, 從高中意外加入戲劇社後, 我就很喜歡戲劇, 雖然我 still ㄟ~ㄟ, 不過戲劇真是整我的事! 青春就是不能輸! ~胡瑋庭
- ★ 藉由內心真誠的感動, 用戲劇表達自己傳達想法, 最開心的是這能夠為他人點燈, 用正確的方式才能夠將自己的表達與與大家一起努力的感覺好棒! 透過課程只在舞台上找到許多人生啟發, 堅持自己的想法抓住夢想, 用正確的角度去擁抱世界吧! Peace Love ~洪宗鐘



成果發表會後全體合照——愛的小花

利他服務關懷弱勢 Living for the others



不可失喪的苗圃 弱勢學童課輔班 相信有愛就能改變

世界和平婦女會與世界和平統一家庭聯合會大青年會館這學期與永和國小合作，每週三下午4:10-5:40，針對小五之弱勢學童進行課後陪讀計畫。



結業慶祝會

感謝板橋德多屋贊助營養健康麵包和超好吃蛋糕！
感謝許美秀監事擔任愛心志工老師月贊助可愛的布偶娃娃當禮物！
感謝許多愛心店家及善心人士的默默支持與贊助！
孩子們感受到暖暖的幸福，展現出幸福的臉！
小朋友認真完成功課，就有機會優先選擇超值實用的愛心禮物！



小朋友的心情

有九成的小朋友覺得能夠來參加課輔班，是件 **幸福** 的事！
而其中有七成的小朋友覺得 **非常幸福**！
有八成的小朋友覺得這學期變得 **比較有自信**！
有四成的小朋友覺得這學期 **人緣變好**！



9. 這學期課輔班我的收穫及心得感想：
10. 新學期我想完成的夢想是？(成想進步的內容)
10. 新學期我想完成的夢想是？(成想進步的內容)
想進步，這我有進走呢

庭說能夠來參加課輔班，對她來說是一件很幸福的事。因為有老師的教導及同學的幫忙，她漸漸可以完成回家功課。這學期她發現自己人緣變好！她寫下對老師的感謝：「謝謝老師經常教我作業，讓我進步很多。」



感謝許多愛心店家及善心人士的默默支持與贊助！

2013暑期兒少品格成長營 時間：2013/6/28 PM3:00~2013/6/30 PM 6:00

於台南市東區招募 32 名國小學生，通過三日的魔術方塊、骨牌、數獨、拼圖等營隊活動規劃，讓孩子在快樂氣氛中，從不同的挑戰中得到正向的成功經驗，訓練孩子的組織邏輯能力、專注力、手眼協調能力；學習正面思考的重要性，在面對遊戲的挑戰時發揮團隊合作的精神克服困難，提升孩子的學習力、自信心與成就感。且通過訓練國高中生擔任小組長，培養他們成為未來有愛心的領導者，學會付出、惜福與感恩！並在三日團體生活中幫助學童培養良好生活習慣，形成良好品格。幫助孩童們度過一個精彩有意義的暑假！

小玉平日功課不佳、不喜歡寫作業，經由這次相互學習、克服困難挑戰遊戲成功！看到自我的價值，變得更有自信心，不再畏縮在角落，不敢和人說話。體會到原來努力加堅持沒有做不到的事！也感受到在這很多哥哥姐姐的照顧！



婦女培力 Empower Women



璞玉雕琢師

文/志工學員 黃瓊慧

我們都是一塊璞玉，「澄心法」就像工匠雕琢。善用「澄心法」就像勤奮的雕琢師，去蕪存菁，讓原本不起眼的小石頭，散發出璀璨的光芒。雖然璞玉依舊是石頭，但經過工匠細心雕琢，卻呈現出過去不曾有的圓潤與飽滿！透過「澄心法」將內在潛能展現出來！

記得有一首詩歌「我生命的歌，只有我能唱」，上蒼賦予每個人不同的生命旅程，猶如一塊畫布，任憑每個人各顯神通，彩繪出不同的創作！是禮物、是包裹、包袱、絆腳石，抑或是墊腳石？

「澄心法」的學習課程，讓我點滴當當，猶如一塊海綿，慢慢吸取水份；如倒吃甘蔗般地欣喜！漸進式地讓我進入心靈的世界，傾聽內在自然的智慧，儘管是微弱矇矓的，卻沒有勉強，自然而然的，靜聽、察覺、感知、真誠、清明、平和、豁然開朗……，如清晨般的薄雲迎接黎明的曙光！

人的一生不盡然皆能順遂，喜怒哀樂、酸甜苦辣，在「忙」與「盲」當中，常會忘了打理自己的情緒（內在），姑且稱為生命的歷程與考驗。好的內容與結果，帶來喜悅，如果能「澄心」

一下，細細品味，非圖吞棗，必能帶來更深層的滋味。而那些不愉悅的、痛苦的、煎熬、試煉、無解的難題，若只是外在環境倒還好，常常是掛在心中揮之不去的障礙與痛苦，有時假裝堅強、勇敢，把「它們」埋起來，午夜夢迴、週期性又來敲門，心情再次瀉到谷底。「澄心法」的課程，幫助我一如實本然地報導與接納、傾聽內在身體的知覺，自然而然的，幫助自己找到生命的出口。



學員分享澄心法在生活中的價值

「澄心法」讓我感覺就好像牛吃了一堆草之後，慢慢地反芻。在這生命之流裡，如果我們都是過客，透過「澄心法」的學習，讓我不再是匆匆忙忙的旅人。而能從以前的「不知不覺」，轉為「後知後覺」，期待未來能做到「有知有覺」，有這樣的察覺，讓我莞爾一笑。總之，感謝世界和平婦女會開辦的「澄心法」課程，也謝謝講師的引導與啟發及四十多位同學的陪伴與學習。過去的五堂課，讓我獲益良多，期待剩下的課程，能更上層樓。日後能好好活用「澄心法」，像呼吸一樣，讓自己活得自在踏實！

記錄老師在講義上的一段話，跟大家分享：

看了好像會 聽了好像懂 時習才知道 一竅都不通
看了不太會 聽了也不懂 時習就知道 一點慢慢通
看了有點會 聽了有些懂 時習更知道 觸類能旁通
看了不想會 聽了不想懂 時習能知道 是誰不願通
管它知難行易 還是知易行難
你就即知即行 就會行而有知
如此循環不已 自然知行合一



- * 透過今天的澄心，更能夠查覺內心那個脆弱、感性、易感動的我，也感恩內在有個大我在陪伴、撫慰著我！覺得內在的大我不斷提醒：要愛自己，要多注意健康！好感恩自己身體的陪伴！
- * 減輕很多情緒的負擔，澄心帶給我更大的平靜。
- * 與不同的夥伴練習，有不同的發現和收穫。
- * 看到自己身心的真實狀態。
- * 時時營造感謝的磁場讓內在的主人坐得更穩。
- * 經過澄心之後對負面情緒的釋放比較徹底。
- * 當內在的主人穩穩的坐上寶座，就不會被情緒淹沒那個本我，而是用覺察的方式，去分辨那一個個的小我，再用主人角色（大我）去陪伴、聆聽，如此內心覺得好平靜、好輕鬆、好幸福！
- * 有意識的察覺，並隨時可當下做小小澄心。
- * 自從上了澄心課後，我在每個當下，都會去察覺內心之變化，能對外來之刺激有深刻的感受、行動，步調也會慢下來。

- * 陪伴也可以很感動、人不一定都要以自我為中心
- * 看到老師真誠「如實的報導」自己的感覺，也激勵自己這星期要好好作業，很感動老師的認真及真誠。
- * 開放的心、接納更多。
- * 像滴水穿石般溫柔的聆聽，善待自己。
- * 今天有更深的接觸到身體的深處，更深的感動。
- * 聆聽、察覺內在的聲音，感覺很溫暖，似乎有人陪伴，好幸福的感覺！



年級女大學生也因母親推薦來參與學習