



# 家庭教育 志工園地

發行單位：新竹縣家庭教育中心志工團  
 發行人：黃詣屯  
 總編輯：洪敏芬  
 編輯：吳寶琴 陳雪琪 張淑琴 曾麗玲  
 地址：新竹縣竹北市縣政二路620號  
 電話：03-6571045  
 網址：hscarefamily@gmail.com  
 創刊日期：104年12月25日  
 出刊日期：105年12月25日



## 志工的魅力

106年志工團總幹事 洪敏芬

如果你還不明白「助人為快樂之本」的真諦，來當志工就對了；如果你想要終身學習、不斷成長，那就要來家庭教育中心當志工；如果你想要自助助人且學到十八般武藝，哈！你就更非要來家庭教育中心當志工不可！

### 新竹縣家庭教育輔導團



一位常來電的案主，問他為何要常打4128185諮詢專線呢，他說：「因為跟你們通話會覺得溫暖。」哇！知道我們夥伴的溫度了吧！有一失業的案主，看到志工夥伴辛勤前去訪視與關懷，感動地說：「將來我若東山再起，一定跟你們一樣去當志工。」嗯～知道我們有多受肯定了嗎？一位來中心面談的案主，先前去過新竹市家庭教育中心，接著來我們中心，問他為何都選家庭教育中心呢？他說：「因為你們都不會給建議。」哦～有發現：當我們上了那麼多專業課程與增能課程之後，也略具專業能力了喔～

話說來到關西圖書館推廣樂書香活動，當館方告訴我們網路報名只有五個家庭時，夥伴們便分工合作使出十八般武藝分頭「拉客」去了，結果最後總共有21個家庭參與，把小小的兒童閱覽室擠得水洩不通，大人小孩反應熱烈，個個玩得不亦樂乎！當地民眾非常熱烈的回應，還一直要我們多多舉辦這類活動。看！我們團隊力量有多大，不但沒有因報名人數少而沮喪，反而扭轉局勢把場面弄得熱絡極了。這當然要歸功於帶領人的用心準備課程加上夥伴們平時的不斷演練...

場景來到關西國小，輔導主任告訴我們：「每年都要趕快向中心申請愛家課程，

因為志工老師們身段柔軟，上課方式不同於學校老師，讓學生有機會接觸不同面向的引導方式，學生感受度與接受度更高！」嘿！夥伴們，這就是我們辛勤付出的成果。

除了服務的工作之外，中心的夥伴們也有志工的聯誼，例如手作陶藝、坑道探索、團歌練唱、愛家515的舞蹈表演等等，還舉辦中心與他縣市的志工交流等活動，讓夥伴們的身心靈同時提升。

夥伴們個個能量十足，隨時準備出發，Let' s go!



新竹縣家庭教育中心輔導員 葉彥姁

本縣家庭教育中心肩負推動4128185家庭教育諮詢專線及面談、各類家庭教育推廣活動並結合其他單位，共同推動家庭教育工作之使命。而中心的志工團更是成為讓業務得以順利圓滿達成的左右手，目前的家庭教育諮詢專線除了家庭問題、婚姻溝通、親子關係、兩性交往外，自我調適、人際關係或溝通問題皆可來電諮詢。此外，婚姻組及親子組志工協助的活動推廣（講座、成長團體、讀書會等）更是深受好評。

這幾年除了感謝志工團在中心業務的推廣與協助外，中心活動推廣業務兩大推手秋琴與姿慎，長期在婚姻教育與親子職教育的帶領及深耕，更使得志工團日益成長茁壯，希望日後彥姁在推動業務時，夥伴們也能不吝指教且多加協助，再者，感謝志工團總幹事及各位幹部如實而辛苦的分擔了各項工作，讓家庭教育中心業務順利圓滿推動。



最後和大家分享一段話，這是嚴長壽先生在其「做自己與別人生命中的天使」書中提及，生命有許多不同的追求，「獲得」是一種，「付出」也是一種，人生的終極目標便是做自己的天使之餘，也能夠成為別人生命中的天使。大家共勉之！

~~你是自己的天使，只有你能決定自己的未來~~

~~當你願意去做別人的天使，生命才得以豐滿！~~



# 幹部感言

珍惜 · 付出 · 感動

## 活動組 | 施佩卿

活動因你而生，有了你的參與，活動才有生命，組織才能更活絡。我開始期待下一個活動了...



## 個別化白天班 | 陳秀珠

珍惜每一次團督時間一起和老師夥伴分享學習，這個過程能幫助案家，更能受惠自己，來家庭教育中心當志工～超讚的。

## 婚姻組 | 鄭瓊玲

家是講愛的地方，學習讓我的家人更幸福。



## 晚假班組長 | 陳泰華

與伙伴的互動配合下，始懂得慢慢學習人際關係的方法及付出，感謝個別化親職教育的晚班伙伴配合支持，有你們用心付出，才有我學習的機會！

## 資料組 | 陳雪琪

參與每一場活動傳遞出真實的感動時，用文字或相片收藏起獨一無二的記，錄讓它成為我們人生軌跡中最好的回憶。



## 親子組長 | 余郁樺

行到水窮處，坐看雲起時

## 諮詢晚假班 | 蘇俊州

即將卸任這崗位，學到不少組織運作以及看到其它幹部們的用心，而自己不足部分仍待加強。最後還是需謝謝中心同仁及志工伙伴們努力付出奉獻，也期待新志工夥伴心血的加入，讓我們有新的元素融合。



## 諮詢白天班組長 | 柯美玉 |

真高興終於快滿一年了，可以換人做做看，這樣才可以讓團隊更進步！

## 總務組 | 黃蓮喜

捨，得！歡喜的付出！充實的收穫！



# 增能課程

突破 · 學習 · 成長

## 花絮



台風訓練



如何帶問題討論



建構案團督



口語表達課





諮詢輔導演練課(晚假班)



愛家課程



繪本帶領4技巧



諮詢輔導演練課(白日班)

# 牽手 新旅程心約定

13期志工 黃春鳳

進入家庭教育中心當志工至今已接近四年的光景，今年身為婚姻推廣組的成員（共21人），除了「愛的存款簿」宣導外，其最重要的就是“心約定”的帶領。今年新約定的推廣，每位婚姻組的成員都必須擔任重要的角色。在推廣的過程中，看見各小組的帶領人帶著小組成員，由PPT的製作，不斷的備課演練，不斷的研討。在每次的研討聚會中，都加深了志工夥伴們彼此的情誼，也一步一步地激發志工們無限的潛能。

“心約定”是透過多元的活動設計來帶領著中老年人，藉由這些課程活動來做團體討論、角色扮演、參訪、實際操作等，幫助中老年人學習如何提升自己的婚姻生活，適應生命階段中的各種改變，讓老年生活過的有目標有意義，如此就可擁有比較優質的老年生活，所謂的「成功老化」。

在幾次新約定的推廣活動中，看見這些樂齡族的學員，除了積極熱情的參與所有的活動，還會彼此分享自己的人生閱歷。我們也希望藉由“心約定”的推廣，能讓更多的中老年人學習以正向思考來面對自己老年生活，以健康積極的人生態度來規劃自己的老年生活。





# 拾穗

14期志工 陳淑惠

## 《 思索篇 》

寫這篇文時...腦中不斷的有很多文字爭先恐後的湧出，最後拔得頭籌的就是它了!“讚”呵呵，多好的一個字，包括了太多太多的酸甜苦辣在其中。

## 《 好棒棒篇 》

話說106這年算是我進入婚姻組，從參與活動進而學習如何當帶領人，吸收新知，成長最快速的一年...。有無數大大小小的宣導場次，舉凡走入校園的“年輕世代”、與另一伴相知相惜的“親密之旅”、初為父母產後護理之家的“新手父母”、社區樂齡中心的中老年人“心約定”、還有今年新接觸的在圖書館的“樂書香”活動等等(噓~偷偷說~在參與校園“年輕世代”的宣導場次裡，思緒還曾偷偷飄回了我的少女時代...坐火車收情書、棒針打的溫暖牌圍巾、投幣式點唱機、木吉他聽民歌、還有那陪伴我無數個K書夜晚的廣播節目“Kiss 999”...唉呀呀飄太遠嘞~拉回來!)。在一場場的宣導、帶領、備課、演練當中，經由行政秋琴與伙伴們無私的分享與協助下，從中不斷地搜尋資料、汲取新知，場場下來儲備了許多的養分，也在在累積著種種寶貴的經驗，更因為有大家的陪伴，才有了這些經驗，謝謝。



## 《你&我&他篇》

無論是剛要成長的小樹，或已然成為可遮蔭的大樹，無論小樹大樹，都有極其重要的影響力。猶如一顆果籽，從生澀至成熟甜美，所有細心看顧、施肥灌溉之人均缺一不可。

你是...他是...，問我問我...我是小小的種籽啦!^^ALIA



# 愛的存款簿宣導感言

14期志工 陳憶楨

打從進來家庭教育中心，我就覺得上台對我來說是很大的挑戰，要克服我生性怕生、內向的個性，還好“中心”很貼心，為我們有上台恐懼的人設計了短時間的體驗~愛的存款簿宣導。經過了幾次嘗試演練，那塊心中的石頭有越來越輕的感覺，終究還是要去面對，才有化解的可能，而透過宣導場次增加的同時，我深深的體會到其實受惠最大的是我自己，因為透過一場場聽著老師詮釋“愛的語言”，我的思想、觀念也在更新中。



是的，每個人都期望過著幸福、快樂的日子，然而愛是需要學習的，更需要累積的，要怎麼樣讓我們的家庭存進滿滿的愛，老師說：「家不是講道理的地方，家是講愛的地方。」，多少的夫妻為了表面的一個“理”變得負心無情，他們不知道，家不是講理的地方，不是算帳的地方，但是愛一時很容易，愛一生一世卻不容易，所以婚姻也好比一個空盒子，你必須往裡面放東西，才能取回你要的東西，你放的越多得到的也就越多，這就是“愛的存款簿”的意義了。

其次，面對與孩子的相處，也應該建立在肯定、鼓勵之上，一家人相處就像齒輪一樣，難免會有摩擦碰撞，而「稱讚」是家人之間最好的潤滑劑。最後讓我們一起來為我們家人累積更多愛的能量，因為家中有愛，孩子不變壞，夫妻一條心，黃土變成金。

# 青少年愛家課程～把愛找回來

10期志工 劉禹沛

這次的愛家課程是在新竹縣湖口國中，一早夥伴們陸陸續續的到來，於是我們就在校內的大教室進行今天的愛家課程。

帶班是淑琴，淑琴用小傢伙繪本做了導入，加上海報設計來讓學生們自己選擇目前最像的代表圖像，學生熱切的討論了起來。在討論的過程中，學生逐漸明白了自己的那些習氣原來是會跟父母產生磨擦的原因之一。接著在影片中，學習著怎麼樣跟父母談論自己的感受跟對應的方法。



這當中更有兩段小插曲，原來是兩名學員有些小狀況，一個是從頭到尾都展現出一個驕傲的對應模式，但身為家庭教育中心的一員，長期在中心所受的專業知識，此時此刻發揮了作用，夥伴們採取了陪伴功能，默默的不著痕跡的觀察著學員們的動機，不說破，讓學員自己去找出她所要的表現方式。另一位學員是上課上到一半，身體出現了一些微恙，甚至落淚的說不要通知家人，因為她說想把這堂課上完。但最後當然還是要以學員的身體為重，趕忙電聯家人帶回。

感恩今年家庭教育中心，讓禹沛可以有機會學習到愛家課程，更從帶領的過程中，明白了現在孩子心裡的徬徨跟迷惘，也藉機會用心帶到自己的生活中，去改變了一些舊有的思維，如同周志建老師的書當中所說的一段話：『我再也不想錯過一場華麗的楓紅，一場盛開的櫻花，甚至是一朵路邊綻放的小花。』

因為就是如此，我才知道怎樣去愛人，然後再把自己愛回來。

# 薪火相傳～新伙伴新朋友

12期志工 陳泰華

106年第15期志工培訓見習訓練已於八月份開始，一場為期二個月的經驗傳授。而我是中心個別化親職教育的晚假班組長，固定每週二晚上值接線諮詢晚班，受中心指定傳授第15期新進志工伙伴見習的學習，深感到榮幸及懼怕！榮幸，可以和新伙伴相互學習，把經驗分享給他們，一起討論一起在學習過程中共同得到新的想法及新的理念和方法！懼怕，深怕我本身學習的不夠好不夠多，不能給他們有什麼可以學習的技巧及方法！

經過二個月的時間相處之下，和他們互動認識及模擬個案進線各種狀況推演，發現15期伙伴好棒好優秀，每個人學習能力超強，學習態度行動力一個比一個認真積極，對於不懂不會的問題，均主動發問及討論！深感他們是認真學習的伙伴。



從值班開始的事前準備，系統進入就緒，今日進線個案狀況，以及接線各種注意事項、規定、技巧等等事宜，均逐一在二個月中和他們經驗相傳！學習中，大家相處愉快，相信他們是最好的伙伴，期望大家能夠通過考核，成為中心的志工伙伴，一起為新竹縣家庭教育中心付出愛心，幫忙需要協助的家庭，建立和諧的社會！



# 我在「幸福家庭樂書香」的沉浸

12期志工 張淑琴

我最喜歡爸爸讓我梳他的頭髮，跟我玩美容院的遊戲。我會幫他綁很多條橡皮筋，太好玩了。他還會說：「噢！小姐，真是太棒了，非常感謝您！」

（取自〈有些時候我特別喜歡爸爸〉繪本內文）

「小朋友，獅子爸爸會讓小獅子綁他的頭髮...；大象爸爸和小象一起踢足球...」

「你曾經和爸爸或媽媽一起玩過繪本裡面的遊戲和活動嗎？」

「我有...」、「我沒有...」、「我都有...」。

「好，不管你有沒有和爸爸媽媽一起參與，都沒有關係...！」

「待會故事說完以後，我們一起和爸爸媽媽玩繪本裡面的遊戲、活動好不好？」

「好~~~。」

插嘴式的說故事~我和孩子們的互動，共同閱讀了〈有些時候我特別喜歡爸爸〉的繪本，就看著孩子七嘴八舌的對著大家互訴衷曲後，期待著可以和父母親一起同樂活動的進行。而孩子的父母親此時正在樓上的教室，聆聽〈當孩子的超人爸爸〉的導讀，共同閱讀並增進親子職教養的知能。當然，活動設計的最高潮非親子家庭同樂的闖關活動莫屬，藉由活動的進行式享受親子間的歡愉、回饋與分享。

「幸福家庭樂書香」大手牽小手親子共讀學堂。這是新竹縣家庭教育中心與新竹縣文化局共同合辦的年度活動，邀請了作者、專家、舞團、達人，與新竹縣的家長與小孩共享天倫樂的饗宴。每每參與的活動中，最令人感到窩心與動容的是親子間的互動，可以看到孩子幫父母親綁頭髮的逗趣，臨走時不忘來個家庭團體照，留下的是真情的笑容與快樂！再看到父母親為孩子吹汽球的努力，卯足全勁，使出全力，都要讓愛心汽球吹鼓吹滿，給孩子一個大大的愛心；此時，孩子仰頭對父母的敬佩與期待，全表露在孩子的眼睛和容貌中，好溫馨的畫面。

席地而坐只為了與孩子共讀一本繪本，看著孩子指指點點繪本中的圖畫，和父母之間的言語與肢體的相互溝通，彼此的距離是如此的親近；舞蹈不借任何道具，只利用父母的身體，讓孩子攀爬、鑽洞，或是靜態、或是動態的呈現，可以和孩子一起體驗生活中有無限的樂趣；手形的印記，大手、小手沾了五彩繽紛的顏色，拓印在文絹上，附上幾筆的線條、圖形，繪出大手與小手共同的記憶與回憶，也話出家庭有許多的快樂與分享。

「我以為和孩子一起遊戲就是帶他出去做戶外的運動或旅遊，原來在家也可以用這麼簡單的活動可以和孩子一起玩遊戲。」

「這是從來沒有的經驗，可以和孩子一起在家綁頭綁...、種花...、唱歌給她聽...、說故事都是媽媽在說，我第一次說給我的孩子聽...。」

聽著這些家長的回饋與分享，讓我感動的久久不能自己。孩子是很容易和家長一起玩樂的，而且都能享受當下的愉悅與歡樂。只是父母都喊著：「我很忙！」稍不留神，都錯過了孩子的成长階段。一旦回頭望，孩子可能已長大不再需要父母的陪伴，會看到許多的父母有無限的惆悵與懊悔！其實最讓我記憶深刻的是在「第一次上街買東西」這個活動，許多的父母從來沒有，也都不放心讓自己的孩子能夠自行上街購物，不安、擔心、恐懼、害怕都是父母不放心的因素。實質上，孩子他是有能力的，是做得到的，且他們做得超乎父母的預期，讓父母親眼睛照亮，看到孩子的自信、觀察的能力與執行力。增進了父母親對孩子的信任與讚賞。

「親子職的教育功能在哪？」我常覺得就是：「陪伴、陪伴、陪伴」如果我們肯花時間陪伴著孩子一起成長，看著孩子自信、安全、健康的長大。相對的，孩子也會給我們的同等的回饋：「陪伴、陪伴、陪伴」即使當父母年華老去，陪伴永遠在側！



# 中階自我探索課程之～ 我看見

14期志工 張世蘭

課程內容分為：

我所認識的自己、我與身體同在、與自己的再相遇（一）、與自己的再相遇（二）、我的第二人生、自我的整理與回顧。

開課的第一天，老師想聽聽我們對這個課程的想法。我呢？覺得老師很陌生有距離感，讓自己有放不開的感覺。在自我介紹的時候，老師希望大家說說你希望我們怎麼稱呼你，你喜歡怎樣的稱呼，大家都興高采烈的分享著，笑著笑著，心情就放開了。

課中，第一道題目要我們寫兩項真實的自我，寫一項假的、沒有做過的事情，假的就寫說我很喜歡到處自助旅行，這項在之後的討論，夥伴給了我一個很棒的回饋。我常常規劃家族國內旅行，帶著家人利用大眾運輸系統遊歷台灣，深度行腳台灣，這就是自助旅行，原來我也可以做得到。

在下午的課程最後，老師準備了一副有各式各樣的照片，要我們挑一張代表現在的感受，我挑了一張在荒野也腳踩著碎石子，前方緊接而來的是黃土路，再過去是大片草原。我的心境是腳下的碎石路結束了緊接下來的路會越來越好走。(附上照片，攝影師:麗環)

第二天，有一個題目是把我的成功事蹟寫出來分享，我寫了「最想去的地方」，我最想去的地方是去看看我出生的地方-台東～馬蘭，我做足了功課，決定帶娘一起去。這時一個念頭閃過，那娘最想去的地方是哪裡呢？問問我娘最想去的地方是哪裡，娘說他最想去小時候住過的嘉義！

在兩天的課堂上，我看見了我的亮點和我的能力！

最後老師再讓我們挑一張，這兩天課程下來，最能表現現在的感受的一張照片，我挑了一張我在高山上背著裝備，蹲下來看著地圖，就像徵著接下來我要做的事，做好準備看著地圖帶著娘去旅行！！



## 增能課程的喜悅

14期志工 蘇俊州

今年或許是協助擔任幹部之故，對中心組織運作有稍微了解，我想這是今年成長最大收穫一部分！由衷感謝，身邊夥伴的協助及支持！

今年演練課課程只開五次課程，對於老師的引領，其實大家並不陌生，但重點是個案提問的主軸及內容，對“接線及面談”的我們都是有助益，透過當下與個案對話及值班小組討論，都有一定程度的掌握及內心對話整理，而助人及自助的最大核心就是透過一個好的提問去探討分析核心問題，於是在我們日常生活中也有一個簡單邏輯及學習調整的方向，畢竟學習過程中，最大的技巧是傾聽及同理心，一如太極的陰陽恰如其分的掌握及拿捏，過則陰陽失衡，不及則不協調，內容空乏。

演練課其精彩處是分組後模擬情境演練討論，志工皆來自於不同的學經歷背景，在課內我們有不同角度、問問題、解答，能夠容易找到大家都有的共鳴點，也能夠在閒暇之餘一起交流生活上的大小事，給予課堂外的知識和生活上的支持。而每堂課每個主題演練都會有一個最佳演員小組再分享給大家，過程中有令人捧腹大笑亦或感同身受，彷彿深入其境，頓時矛盾大開的喜悅，再加上老師分析，對日後面談接線都會有十足受益。

演練課其實可以延伸出許多相關的議題，還能訓練思考和問問題的能力，有人說讀書、學習、回答並不難，但問問題卻是一門藝術，身為一位接線志工老師，能夠提出關鍵的問題是很重要的，了解案主哪裡還需要加強，也能藉由問問題當成鷹架讓自己清楚事件的輪廓，做成下一階段引導的方向。最後，還是需謝謝今年的小組成員熱心參與及提案，讓課程更為豐富。





# 走吧！呼朋喚友去郊遊

吳僅芬

「首夏猶清和,芳草亦未歇」在百花盛開,含苞待放的五月,志工們偕同前往鳳崎谷步道,以及軍人們的防空避難洞,開開心心的踏上一趟奇妙的旅程...

蟬鳴,鳥叫,慢慢地走上鳳崎谷步道,一邊欣賞著藍藍的天空,一邊談天著,陽光從樹梢灑落一雙金黃色的腳伴隨著我們前行,風也來湊個熱鬧,山巒間都是我們的笑聲,我們是多麼的開心啊!「喀擦!」相機的按鈕按下去了,我們為了這次的旅程,留下了美好的回憶,大家笑著、比著“Ya”,是多麼的愜意!途中,還看到美麗的鳳蝶,牠們慢慢的飛著,悠閒地揮動著翅膀,走到一半的空地,往下看,看見了黃綠色的稻田,以及潺潺而流的鳳山溪,再往前走,看到了鳳山溪的出海口,那一片海洋,閃耀著銀色的光芒,如此耀眼!風,緩緩地吹過,樹,輕輕的搖動,彷彿在跟我們說:「嗨!歡迎你們來!」大自然高興地歡迎我們的到來,走著走著...我們抵達了「秘密基地」,看著像以前軍人打仗的指揮台,黑綠顏色的外觀,半圓形的建築設計,讓人想到當時軍人在此守衛的辛苦。

緊接著,伙伴們動人的歌聲,完美的音調,深情的賣唱,享受著秘密基地裡的卡拉OK設施,一首接著一首,如此的好聽,唱歌超好聽的志工們,參加歌唱比賽一定是拿第一名!後來,吃完午餐後,開啟手機裡的手電筒,開始我們的冒險旅程...一進去,陰暗的洞口,下著小階的階梯,走著只能一個人走的走道,更顯得驚險,越走越裡面,顯得空氣越來越稀薄,看著地上的黃泥地,還有些小的水窪,腦海中慢慢浮現出一幕幕戰時那些軍人們躲避敵人在此洞中穿梭生活的情景,讓人無法再繼續想像下去...。途中,看見了一棵綠色的小植物,不經讓人讚嘆這植物的生命力!繼續走下去,要上階梯時,沒想到,竟然有一個深且混濁的大水窪,老闆娘穿著雨鞋,踏入水窪,找尋著一塊木板,好讓我們扶著旁邊的牆壁,踏著木板走到對面,一個接著一個,不免讓人覺得毛骨悚然,怕自己平衡感不好,導致自己跌入大水窪中,還好,大家都順利地過了。抬著頭,看見像是香菇的植物,老闆娘說:「那有毒的!絕對不能觸碰。」越走越裡面,走的空間越來越狹小,空氣彷彿就快消失,走出那狹小的空間後,終於空間變得寬敞,也漸漸吹到涼爽的微風,空氣也變得濃厚。

這次的活動,不但能拉近志工與志工們之間的感情,更能了解彼此,感謝這次主辦的單位及參加的志工們,大家的用心良苦,讓我們變得更加親密,謝謝夥伴們的用心,讓我們感動萬分!





# 外展 活動傳真

落實 · 活動 · 推廣



慈孝家庭  
愛的充電站









# 與大自然有約

13期志工 何家蓉

當我每個月不定期在監獄、看守所、誠正中學、家庭教育中心看、聽，難免多了一些負面的話語，例如：電訪中，家屬分享了與個案的互動不佳，案主改變不多等等很多的無奈，當然也有聽到很正向的，例如我的小孩出監後認真的工作，已改變很多壞習慣，也與損友遠離，更有一些個案打電話來傾吐與家庭的互動過程...



看到了自己，在我27歲。當時我最敬愛的父母前後一日內相繼過逝，給了我很大的衝擊，對自己的人生探討了很久，工作開店也曾盡心盡力的努力了將近8年，結交到不少朋友，卻也因常在低冷氣房下，傷了身體，如今，真的是想找回健康。有一陣子，自己也是走不出去，用食物把自己餵肥了卻不自知。如今，我把時間交給自己，我儘可能每星期安排二至三天出去爬山，哪怕只是短程，走馬看花，或是長程7~8公里的耐力展現，總覺得這是很好的壓力釋放。

台灣四季分明、很多好山好水，還有很多秘境，Google一查無所遁行，倘若是要看日出雲海，早起是免不了，經過地圖計算一下時間，美好的景色不想錯過就得取捨睡眠，因為，真會覺得是值得的。

我很喜歡這句話「無論何時，莫忘初衷，生命，不是為了抱怨，而是為了成長。」有這麼一說，有兩個人非常渴，喝同一口井時，一個用黃金杯，一個用陶土杯。前者覺得自己富貴，後者認為自己貧賤；前者得到虛榮滿足，後者陷入無謂煩惱。他們都忘了，自己需要的是水，而不是盛水的杯。生活是如此，快樂源於知足，煩惱生自慾望。

當然台灣有很多地方雖已巡禮過，然季節不同，景色也會有異，也會有不如期待的時候，可是卻不會改變我的初衷，大地造物何其神奇，珍惜欣賞深留心中，值得回憶。





# 我的第一次海外自助旅行

5期志工 洪銀雪

說起海外自助旅行，我是無意中發現我有這種潛能，在50歲之前，我很少去旅行，直到我女兒到日本讀書時，想讓一成不變的生活有點變化，於是買了機票飛去日本。行前女兒告訴我，她要上課不能陪我，我必須一個人旅行。

所以趕鴨子上架，我認真的在網路上做功課，讀別人的遊記，學習訂旅館，買車票及排行程。

記得第一次搭東京地鐵時，我是害怕的，車子來了不知道為什麼我竟然不敢上車，待在地眼睜睜的看著車子呼嘯而去。幾次深呼吸之後才敢上車。那天我轉搭了五顏六色的東京地鐵到新宿御苑.偶田川公園，皇居...完成一趟趟美麗又驚喜的賞櫻之旅。

我忘不了第一次在奧日光看到下雪，驚喜地追著雪花亂飛亂跑的模樣及在戶外泡著湯，欣賞著雪花輕輕落下的唯美畫面。

當然旅行也有出槌的時候，如在車上突然看到富士山以為到了。匆匆忙忙地下了車，結果發現下錯站了，還有一段距離。怎麼辦呢?只好比手畫腳的找善心人士幫忙。

沒想到第一次自助旅行,帶給我好多美好與驚喜。從此我就愛上它了！現每年都排一兩次出國，至今已到過20幾個國家。

自助旅行讓我覺醒，讓我更有能量去迎接未來。讓原本陌生不熟的地名，變成有記憶有情感的影像。這是一種實現，也是一種成就感。我會繼續走下去。



# 台南家庭教育中心 參訪心得

14期志工 張麗雯

感謝中心不設參加條件下，提供每位志工伙伴有參訪活動的機會。

在這次二天一夜的行程中，有更多時間和伙伴們輕鬆愉快的交流；當然此行最主要目的：參訪台南市家庭教育中心。

當天在台南家庭教育中心張冰嫻主任引領到會議室的路程中，我被走廊和樓梯迴轉空間的牆面運用陽光亮度投射簡介看版的巧思吸引，藉此對台南家庭教育中心的各項業務：新住民家庭教育、夜光天使點燈計劃、代間教育、社區生活營等內容留下印象。

透過張主任的簡報及金寸、寂華、春淑三位志工老師分享的建構案成功要件、繪本導讀技巧和活動帶領，感受到志工服務熱忱需要有心、用心更要花心（思）。

走出台南家庭教育中心，陽光暖和的照耀著，我想這種感覺就像是家庭教育志工伙伴們服務時散播家庭和諧種子發芽的溫度吧！



志工/張麗雯



106.10.24~25  
台南參訪



106.10.24~25台南參訪

編輯  
小語

這個園地已經步入第三年，所謂「三年有成」的果實是可期待的。小編在整理文稿時，欣喜志工們熱忱參與投稿，綿密的志工心、志工情流露在字裡行間，因為愛我們分享，因為分享我們更相愛；感謝新竹縣家庭教育中心的支持，讓志工園地繼續發光發熱。