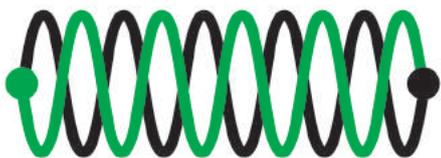


和平社會

美好人生

黃烈火題 蘇一竹書

Life in Fulfillment
Society in Harmony



VOL
89
July 2024





封面故事

在創作作品前，
老師有先讓我們欣賞相關的交通影片，
讓我印象比較深刻的是除了在行人號誌燈才能過馬路，
我們還可以在過馬路時把手舉高，
讓來車可以清楚地看到我們，
讓我們能更安全地過馬路。

黃烈火的奮鬥史	3	《學習與成長》 柒、成長的代價
純青基金會簡介	7	美好人生 祥和社會
幸福家庭	11	從戀夏 500 日看你所編織的愛情
	17	在家不當全能的自己，找到各角色的平衡感
	21	身心紮根的目標設定法
法律教室	27	該怎麼救濟？ 民眾認為被冤枉起訴，又在第一審被判有罪，
生活萬象	33	幸福
		張琛惠
		李永然
		楊榕炘
		潘金嘉
		黃柏威

純青課程

59

七月純青公益講座

公益活動
和泰汽車

53

【有你 + 1】成為原民孩子合唱團飛向世界的翅膀
和泰集團「原夢國家隊」公益募集計畫

純青學堂

41

課程花絮／慶生會課程心得
純青在屏中——新園班
課程花絮／法律知多少
純青在屏南——新埤班

戴心好

47

課程花絮／慶生會課程心得
純青在屏中——新園班

黃馨儀

純青樂齡

35

屏東縣政府攜手純青脫貧聯合助學專案

屏東縣政府社會處
社會救助科

創辦人 黃烈火先生

與中華民國同年誕生的黃烈火，一路走來見證台灣經濟成長的軌跡。

民國36年創立和泰商行，辦理豐田汽車與橫濱輪胎業務，也就是現在和泰汽車的前身；民國42年，成立味全食品工業公司，更率先響應政府酪農政策，振興台灣農牧生產事業，也獲得「乳業之父」的美譽。

民國73年，觀察汽車工業的發展與零件場的設立息息相關，於是創立國瑞汽車公司，並引進日本日野汽車來台設廠，後來更促成豐田汽車正式投資國瑞汽車公司，也將我國汽車工業帶入另一階段。

48歲時發現糖尿病，醫生說「此病無法根治，不能太勞累，只能用飲食運動控制」。心想，如果沒有創業只有自己，那還好辦，但目前正當事業起步期，數千名員工是一種責任。不禁開始思考人生是什麼？人生有痛苦、有悲哀、有快樂、有美好。要如何經營？



柴、成長的代價

《學習與成長》一書連載





我覺得人不能老是為事業和生活而苦楚，要讓自己有限的人生，過得有意義和價值。要怎樣才能過得有意義和有價值呢？道理很簡單，就是要健康快樂。也許有人會說，你當然會快樂啦，你的經濟條件那麼好，有多少人能做得到。我要說，「錯了！」我雖然有些錢，生活不虞匱乏，但我還是有病，失去了健康。我承擔了企業責任，煩與勞，失敗與挫折，我快樂不起來。錢並不能為我取代這些，反過來說，沒有錢也未必就是不健康不快樂。於是我決定，用自己的方法來維護健康，找回快樂，消除不健康與不快樂的源頭。

在對付糖尿病方面，除了服用藥物之外，最重要的就是控制生活作息。第一步先戒絕菸酒，接著強制規律的作息，包括持續適量的運動，休閒與保健必須同時進行。在克服煩與勞方面，我開始對企業的經營管理做安排。

運用團隊分層負責

我除了對企業營運設定優勢目標之外，也開始運用團隊的分層負責制度，不要事事都自己操心。過去我們做事業，沒有領悟到這個道理，總覺得手下的人能力不夠強，不能夠信賴。其實那只是自己不懂得用人，不知道運用團隊力量的愚昧，以致瞎搞蠻幹漏洞百出。將企業體制建立起標準化程序後，哪一個位子、哪一個階層要做什么工作、負什麼責任，都設計得清清楚楚。如此則員工工作起來有信心，當老闆的也就會有更多時間思考公司的策略與前途，而如此也才有餘裕去照顧自己的健康，和安排休閒的生活。這個道理我在四十八歲那年參透了，和我同時期很多一樣是白手創業的企業家，他們還是和我早先的想法一樣，以身作則，努力再努力，以至於健康遭到侵襲仍不自覺。像吳火獅先生、蔡萬春先生等，都不幸早逝，十分可惜。另外像蔡萬霖先生，也憂煩勞頓過頭，與病魔纏鬥多年而往生。

從民國五十年代開始，我對味全的一些經營理念便陸續出爐。這些都是我在實施制度化管理之後，有餘裕思考而陸續提出的。這些理念包括五大理念：

- 第一、使本公司成為對社會最有貢獻的公司。
- 第二、使本公司成為對大眾最有投資價值的公司。
- 第三、使本公司成為對員工最理想的工作場所。
- 第四、使本公司成為信譽最好的公司。
- 第五、使本公司成為經營最完善的公司。

另外，還有四大經營原則是：

- 一、安全、收益、發展。
- 二、事業培養事業。
- 三、全員參與經營。
- 四、製造優良企業。

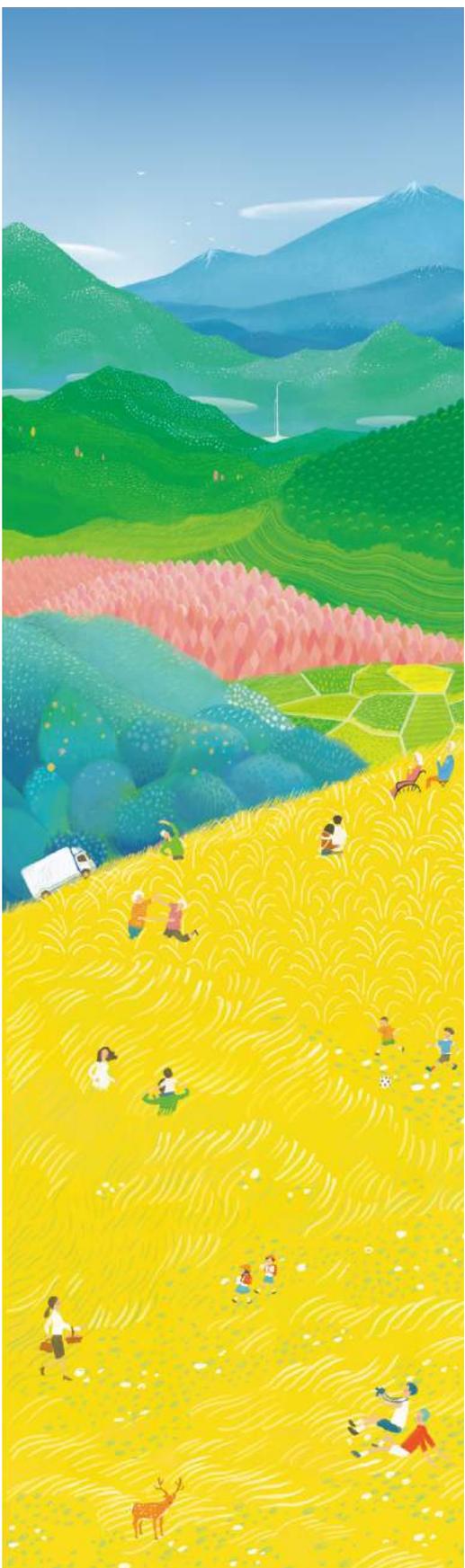
這些理念、原則看起來像是口號，其實不然。為了達成這些目標，我們訂有很多的配套措施與方法，讓每一個員工都很清楚要怎麼做。就是這些體制的建立，味全成了五十年代少數管理優良的公司。味全聘請了很多企業學者專家來協助建立體制，也很有計劃地安排員工接受教育訓練，在那個時代，能做到這樣並一直重視管理績效的國內企業並不多。像近年企業流行「目標管理」制度，味全不只領先實施，並成為每一名員工必修的課程。





或許可以說是因禍得福吧！一個糖尿病，讓我悟出那麼多道理來。我的身體狀況愈來愈好，雖然有病，但我始終能夠控制。雖然我後來又得了心肌梗塞的病，消化系統也出了些問題，但我都能保持一個快樂健康的心境去面對，所以九十六歲了，還能頭腦清晰、耳清目明。我承認這是上天給我的恩典，但我也深信，如果自己不努力去學習如何過快樂的人生，那麼即使有上天的恩典，健康快樂也不會無緣無故地久留。

To be continued...



人人享有健康、快樂的價值人生，進而造福人群，建構祥和的社會

純青基金會服務宗旨

美好人生 祥和社會

1



幸福家庭

四大事項

家庭經營|事業有成|子女教養|身心健康

家庭議題講座|心靈工作坊|諮詢服務|夫妻成長營
以輕鬆溫馨的方式進行。

親職講座|諮詢服務

2



幼兒學童

六大理念

整齊清潔|獨立自主|品行端正|友愛助人
知恩感恩|長幼有序

純青學堂

幫助偏鄉不利處境學童，提供老師夜間陪伴課業輔導。

純青體育

幫助偏鄉弱勢家庭學童，培養體育技能專長。

3



學青社青

三大使命

生涯規劃|社會關懷|文化提昇

舉辦聯誼|講座|大專青年競賽|志工訓練
針對學青社青需求之活動。

4



樂齡生活

六大要件

事業第二春|老健|老本|老伴|老友|老趣

樂齡學苑

針對中高齡與退休人士需求，舉辦多元課程活動。

樂齡車

樂齡車至偏鄉照顧弱勢年長者。

5



社會福利

公益活動

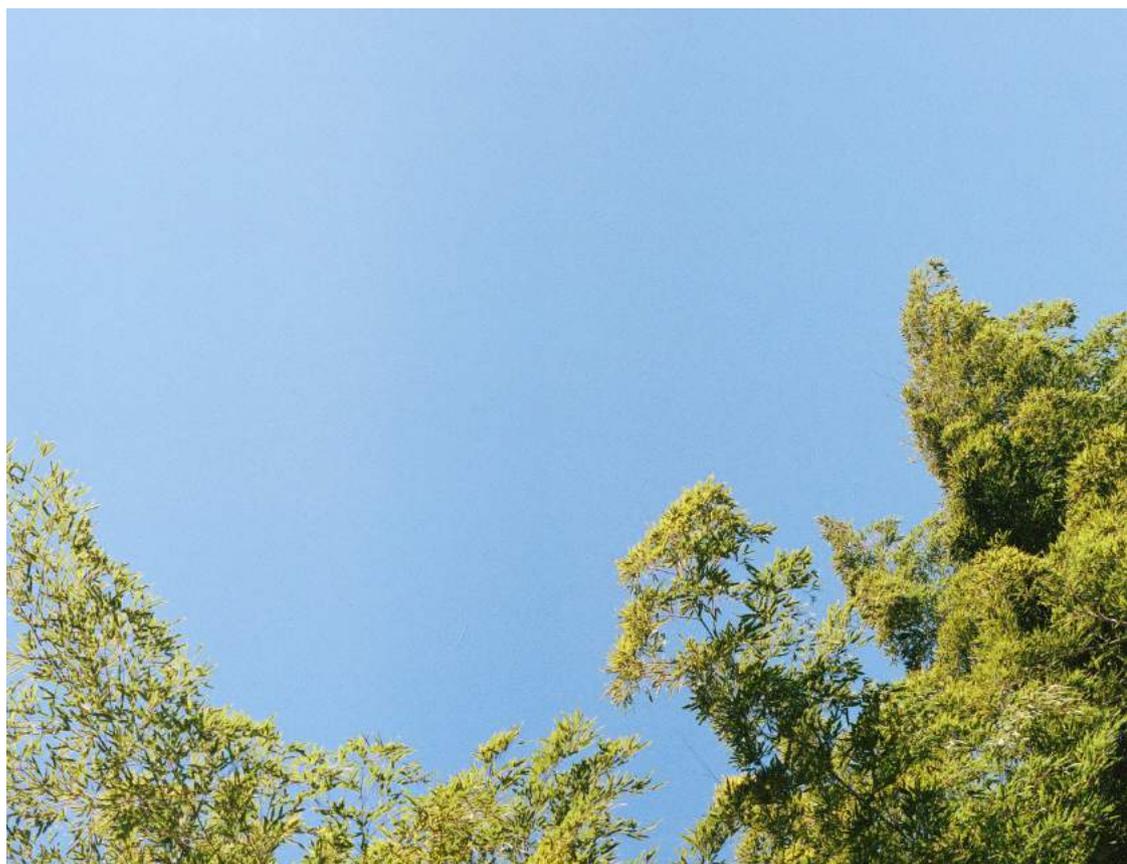
交通安全繪畫比賽|優良駕駛子女獎學金|十秒鐘愛一生

醫療救助|急難救助

美好人生 祥和社會

人生有兩個型態的生活，一個是過著美好快樂，另一個是過著痛苦悲哀。在有限的人生，要好好珍惜與經營，應該過著健康快樂有尊嚴又有意義的生活。進而服務人群，造福社會，那才是人生的真諦，也就是達到「美好人生 祥和社會」的理想境地。這是創辦人黃烈火先生對於「美好人生 祥和社會」的定義，也是純青基金會創辦的理念。

本會於民國63年成立，初為照顧汽車駕駛無後顧之憂，舉辦優良駕駛贈車、優良駕駛子女獎學金、兒童交通安全繪畫比賽、交通安全到校園說故事等交通安全相關活動項目。擴展至今以「美好人生 祥和社會」為宗旨，並以幼兒學童、學青社青、幸福家庭、樂齡生活四大族群在各個年齡層提供各類活動。



新世代的兒童，應兼具整齊清潔、獨立自主、品行端正、友愛助人、知恩感恩、長幼有序的六大品格，才能在正確的價值觀中，發展長遠穩定的美好人生；青年為國家未來的主人，除了自己的生涯規劃外，應關懷國事、社會，提升文化、發揚倫理道德，致力推動和諧安詳的社會，期待青年人關心社會，實踐倫理道德，創造美好家園；美滿幸福家庭應著重家庭的經營、子女教養、事業成就，及家人的身心健康；樂齡生活應朝發展事業第二春、老健、老本、老伴、老友、老趣等六大面向，讓生活過得健康快樂，有尊嚴、有意義、有價值。

本會致力以「美好人生 祥和社會」為主題，發展出一系列兒童、青年、家庭、樂齡相關的活動及座談，幫助許多家庭，也受益於兒童、青年與樂齡者；另舉辦各項公益活動，如純青家庭日「十秒鐘愛一生」三代同堂親子活動、兒童交通安全繪畫比賽、交通安全到校園說故事、兩岸兒童繪畫、書法比賽、兩岸文化交流、優良駕駛子女獎學金、愛心園遊會；為照顧弱勢家庭及彌補家庭功能成立「純青學堂」、「純青閱讀」、「純青體育」等課後照顧相關服務；為樂齡者提供「純青樂齡車」，巡迴各鄉鎮，替長輩的身心健康做把關；成立偏鄉圖書室，捐贈圖書及其他公益捐贈等服務，四十多年來略有成績，獲得各界熱烈回響，也受到政府主管機關的肯定，日後我們將持續秉持美好人生的精神，為開創祥和社會盡一份心力。



從戀夏500日看你所編織的愛情

黃柏威
諮商心理師



吳爾芙 (Virginia Woolf) 形容的愛情：「是一個人心裡編織一個關於另一個人的故事。」，這句話好適合套在《戀夏500日》裡的湯姆身上，他編織了這場夏日之戀，以為對方就是他的真命天女。

而湯姆是如何編織這個故事？又為什麼會是這樣的編織法呢？

他的愛情信仰告訴他，偶然與巧合必有其奧秘與天意，遇到真命天女，人生就會幸福美滿，而他在片中第一個得到的徵兆卻是，Summer跟他都喜歡史密斯樂團 (The Smiths)，說來其實有點荒謬，因為在兩人最早的聊天裡，其實就表達出兩人對愛情有南轅北轍的看法，湯姆相信浪漫，但Summer不是，她喜歡單身的自由自在、隨心所欲，她對於要成為他人的女友並不自在，她也不願意碰觸感情裡的麻煩事，對承諾不感興趣，對婚姻不抱期待。其實Summer的話很清楚，但湯姆選擇用曖昧的音樂品味來證明他們是天作之合，更勝過對方親口說出的不愛宣言。



「好吧！她說不想談戀愛，那為什麼她和我做這些事？！難道牽手、接吻，做愛，也沒有意義嗎？有誰會這樣呢？」湯姆心裡可能會有這些聲音吧，他想用一般人的認知來解釋這段關係，來證明Summer應該是愛他的。

這也是很多個案在晤談時，曾有的懷疑，他們會問類似的話：「難道你會這樣嗎？一般人都不會吧！」

我無法替一般人回答，或許我可以說自己的答案，但這其實無濟於事，因為和他談戀愛的人，並不是我，也不是其他一般人。和湯姆牽手的人，是獨一無二的Summer，和他們在一起的他或她，也是宇宙裡唯一的存在。

關係裡頭出現的疑問，只有對方的答案是答案，其他人給的答案，或許能給你同理與安慰，但它無法取代對方的態度，也無法解決你與對方之間的問題。因此，不論別人怎麼說，湯姆都無法期待Summer用別人的想法，來面對他們的關係。





湯姆把自己對愛情的想像全投射在Summer身上，Summer成了他夢中情人的載體，但那其實不是真實的Summer，而這也常是我們在分手後的覺察：原來對方跟我想的不一樣。

我覺得這就是分手會讓人們「轉大人」的地方，因為它打破了過去我們太多自以為是的想像，鬆動我們對事物的既定認知，但也給了我們調整與成長的機會。

分手之所以痛，因為那不只是與對方分離的痛苦，裡頭還有對自己曾有信念的天崩地裂，那是自己過去一磚一瓦搭建起一棟又一棟的高樓，你以為它堅固安全，如今卻在眼前，接連倒下，成了一片廢墟，這無疑是世界末日的場景，在你內心裡發生。

原本屬於自己身上的一部分消失了，那感覺如切膚之痛。但有時，我也會跟個案說起另一個比喻，來與這失落圖像對話。

「一直以來，我們以為自己就像這張桌子桌面的大小一樣（我指著諮商室裡的桌子），我們都很了解自己，但這次卻讓我們經驗到一個陌生的自己，原來我會這麼難過、原來有些事我難以理解，而這好像也在說，原來我不只這張桌面這麼大而已，我還有些過去的自己也不了解的地方，之前這些都在桌面之外，但現在它們被納了進來，成了我的一部分，現在我的桌面更大了，我其實比我原以為得更大。」我說。

說來有點弔詭，在你能接納自己「失去」的時候，「失去」就不是自我的減損，「失去」反而成了另一種擁有。

湯姆曾說是浪漫電影與流行情歌害了他，讓他對愛情存著美麗幻想。電影與情歌是建構他愛情信念的素材、是他編織愛情的基礎工法。而Summer的離開，讓他有機會檢視這編織工法，檢視自我愛情觀的形塑歷程，這就是與自我生命對話的過程，讓湯姆的目光從Summer轉回到了自己身上，他不再去探問Summer的決定，而是用更後設與開放的態度，去覺察自己在這關係裡的模樣，去探究自己在這當中所做的每一個選擇。

或許，他永遠都不會明白Summer的真心，但他可以做的，是好好了解自己。

經過這場敘說，湯姆做了改變，他離開替人表達情意的卡片公司，嘗試起自己熱愛但從未真正踏入的建築設計，這也是一種更貼近自我的象徵吧！而愛情對他來說，也不再只是從電影與音樂中獲取的二手經驗，這場親身投入的夏日之戀，更是他的第一手田野調查，現在的他，是更大的自己了。

「拾起你破碎的心，把它化為藝術。」

(Take your broken heart, make it into art.)美國知名演員梅莉史翠普，在領取金球獎終生成就獎時的得獎致詞上這麼說。

我們未必都能成為梅莉史翠普，能把心碎變成動人的表演，但對於痛苦，我們都需要表達，需要找到屬於我們的轉化與昇華。

湯姆做的，是好好道盡關係裡的春夏秋冬，這是他往人生下個季節前進的方法。雖然電影帶給湯姆對於愛情的毒害，但《戀夏500日》給我們一點解藥，它透過敘說的力量，陪伴我們拾起自己破碎的心，一步一步，一片一片拼回名為「自己」的模樣。



潘金嘉 臨床心理師

在家不當全能的自己，找到各角色的平衡感



每個人在生活中，不管你是單身、結婚或是（外）祖父母，都會扮演除了自己以外的角色。這個時候，請你細數生活中自己扮演哪些角色？就算你是單身，有時也會扮演像是孩子、手足、員工等角色，可想而知生活裡的角色和我們的生命藍圖息息相關。不同角色不僅在生命裡扮演不同的意義，也會對我們的生活品質產生很大的影響，可能是正向的，也有可能是負向的。

每一種角色在生活中扮演的比例和頻率是不同的，舉例來說，有些人在生小孩之後，會以小家庭的規劃為主，多數時間都在扮演父母，很少扮演小孩或是手足，甚至嚴重的時候連給自己的時間也很少。若是有這種情況發生，這就代表你生命裡有些角色被忽略，甚至被遺忘了，這些都會影響個人的心理平衡。請你回想一下，目前生活裡，你扮演最好的角色是哪一種，最感到有挫折感的角色又是哪一種呢？從這樣的角色挑選裡，你會發現角色平衡比較能帶給自己心理安定的感受。

一般人在長期扮演某幾種固定角色之後，會覺得內心哪裡怪怪的，但又說不出來，這就是角色失衡的情況。提到角色失衡，會有以下幾個徵兆：

① 沒有力氣或精力

生活裡有幾個角色幾乎沒有力氣做。

② 無法分配時間

扮演某些角色時，不僅會有沒有時間做，而且會有一種被時間追趕的感覺。

③ 完美主義作祟

自己會要求自己表現要完美點，生活中會每件事都要做到位，不容許自己出錯，想要掌握每一件事情。另一種完美主義類型跟自我要求無關，而是過於在乎別人的看法，因此會努力做好達到別人心中的標準。不管是哪一種完美主義類型，你會發現完美主義是一種佔據某種角色狀態，因而影響其他角色扮演的機會。

④ 擔心跟不上別人

這和完美主義不同，自己並未力求完美，但內心會擔心自己的步調連和一般人相同都有困難。這是一種自我設限的狀態，在還沒嘗試或嘗試沒多久，就對自己沒有信心。

⑤ 沒有時間扮演自己

有些人在一天結束後，在夜深人靜的傍晚，才會想起該給自己一個”Me time”。在這個時候，身體早已疲累不堪，好好睡一覺常會是最需要解決的需求。

⑥ 勉強自己及常要別人提醒

有人也許有這樣的經驗，例如加班到很晚，身旁同事一一下班，突然有天同事跟你說：「工作永遠沒有做完的一天，記得休息。」。或者有一種情況是，你的小孩常常跟你說：「媽媽你好久沒有陪我玩了！」這些聲音似乎有點耳熟能詳，若是你周圍的人已經對你說類似這些話，請提醒自己想想是否有角色失去平衡的情況。



當我們的角色失去平衡之後，影響的不只是身體反應，還有可能會出現一些不舒服的情緒如：焦慮、挫折感、罪惡感等。基於此，如何幫助自己角色好好平衡，以下有一些方法不妨試試看：

列出生活中所扮演的角色清單：如伴侶、朋友、運動、志工等。

重要的支持對象：這對我們的生活角色不平衡有很大的幫助，你可以幫自己找到支持和傾聽的對象。

了解自己的限制：請不要被自己的責任感綁架，一定要清楚自己可以做到的程度，並不是做到最好，而是做到剛好。但，若你的做到剛好會影響其他的角色比例，請幫自己設定階段性角色如三個月內我可以找時間陪父母散心或聊天。若你設定的角色是做到剛好，若是可以，能幫自己設定可以完成的合理時間，同時也要考量合理時間的限制，需要視情況調整角色的完成進度。

找到休息的小片刻：一些放鬆或冥想的策略都會對你的角色平衡有幫助，甚至適時的小睡也是相當合適。

丟掉你的完美主義：請好好提醒自己「過程比結果更重要」！



各種角色平衡過程對每個人都是學習的經驗，人生的完美不是做到一百分，而是盡可能的都達到平衡。有些人可能會想若在工作上成就較高，是否能以此為生活的主軸呢？這個答案端看個人想追求的生活而定。角色平衡並沒有一定的標準答案，只有你覺得身體和心理達到平衡才是重要的。若是你對角色平衡不是那麼確定，可透過心理諮商過程幫自己量身打造。

身心紮根的目標設定法

楊榕忻
諮商心理師

我們的人生持續編織著不同的生涯主題，錯縱複雜卻又充滿繽紛色彩，在人生階段裡依據自己的內在核心、當下的角色與需求來規畫目標，是個會面臨挑戰也需要彈性的過程。這生涯四大主題包括自己、健康、關係、金錢，這些生涯主題的體驗成就我們的多元性生命樣貌。除了瞭解四大生涯主題、個人內在核心，設定目標亦有幾個關鍵技巧幫助我們克服阻礙、順利實踐。

一、生涯四大主題

自己：思考、感受、尋找自己的自我價值、存在意義，如何在生活中擁有自主性，進而自我實現、活出自己想要的樣貌；如何練習肯定自己、欣賞自己，增進內在穩定度。人最終都需要練習和自己好好相處、學習愛自己。

健康：覺察自己在每個當下的身體、情緒、想法，如何鍛鍊身體與心靈肌肉，促進身心健康。如果身體已有了一些問題，需要覺察與調整自己的思想、情緒與生活舊有模式。身心健康像是充滿養份的大樹枝幹，能夠支持我們發展其他的生涯主題。

關係：家庭、友誼、愛情都是關係主題之一。每個人多少都需要一些好品質的關係連結，在關係感受到被愛、被支持、被喜歡、被認同等心理需求，在關係中能付出愛與被愛，這也是創造幸福感的關鍵要素。

金錢：除了著重我們的職涯規劃、工作技能、進修成長，也包括人脈資源與投資理財觀念。如何在工作中穩定成長、提升工作與理財的知識與技能，使金錢財富提升，運用金錢過自己想要的生活品質、甚至達到財富自由。

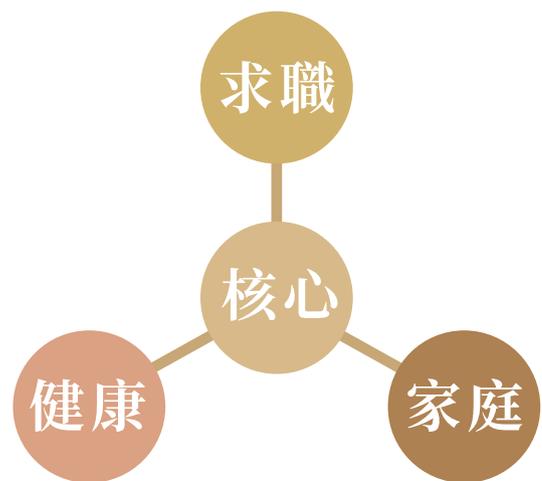




二、聆聽內在聲音，探索自己的核心

在設定生涯目標前，先問問自己，我想要成為什麼樣的人呢？什麼是我目前最重視的？我接下來想要和什麼樣的人事物有連結？我們可以持續在生活透過這些問題與自己對話、聆聽自己的內在聲音或他人給自己的回饋，感覺自己的身體、心靈感受。當你對一件事情有些興趣、你在做你喜歡的事情，你的身心會帶來愉快、熱忱、興奮感，從身心感受來設定自己想完成的目標！

我們也可以參考生活中有什麼人可以當自己的角色楷模，他們展現的狀態與生活樣貌是你所嚮往的，理解他們做什麼事情幫助自己能夠達到今天的狀態，而我們可以從中參考與複製一些模式，慢慢發展出適合自己的方法。



三、設定目標的方式

畫下你的目標平衡輪（如上圖），中間是你的核心（你想成為什麼樣的人、你重視什麼），外圍圓圈是你重視的生涯目標（可以參考生涯四大主題），請針對你目前最重視的三個圓圈寫下具體目標與行動方式。舉例來說，假設核心是我想成為真誠有愛、身心放鬆的人，三個圓圈分別是求職、家庭、身心健康，那具體行動分別會是：我會提升履歷與面試技巧；每月與家人聚餐兩次；每週運動三次，在實踐這三個圓圈時都可以覺察是否與自己的核心一致（真誠有愛、身心放鬆）。核心、目標、行動都可能因為你的狀態而再調整，需要多給自己多些彈性、耐心，達成目標最重要的是自己心口合一，內心的渴望與目標一致！

四、克服阻礙的技巧

覺察信念與情緒：我們經常會需要面對自己的內在阻礙，這一切讓達成目標變得好像很困難，充滿害怕的想像。這樣的內在阻礙包含一直以來不信任自己、自我懷疑、自我批判的一些限制性信念模式，容易引發緊張不安、焦慮、害怕的情緒，這些模式通常都是累積好多年了。信念與情緒是相輔相成，形成我們最大的心魔，很需要被理解與一步步拆解這些內在歷程，可以透過與信任的前輩討論、心理諮商、身心靈療癒等方式，運用自己適合與信任的方式、資源幫助自己重新拿回信任的力量。重新調整身心頻率後，自然有更多力量去思考下一步進而展開行動。

培養微習慣、進入潛意識：從自己可以做到的行動、次數開始，在這個目標上養成輕鬆容易就可以達成的感受，逐步增加自己想要達成的次數頻率。運動就是許多人經常想做但會感到自己很難達到的習慣，可能報名健身房後，每月固定信用卡刷下會費卻鮮少出現。輕鬆達成運動的設定方法像是將運動包包或運動鞋放在門口顯眼地方、方便拿或穿，潛意識也在提醒自己要運動；在家裡附近公園先練習一星期健走兩次先感受運動的愉快；逐漸改成一週跑步兩次、一次健走的有氧頻率，從輕鬆上手、逐步漸進的方式培養運動微習慣。關於建立習慣的心態與方法，可以參考原子習慣、刻意練習這兩本書。

提升身體與心靈肌肉：身心的鍛鍊與調頻有助於目標實踐，透過正念呼吸覺察身體會是很好的方式，進行中有任何思想跑出來是沒有關係的、不需要去評價它，溫柔地再回到呼吸覺察，感覺氣息在鼻腔進出。每天練習呼吸覺察3-5分鐘，將逐漸增加對自己的覺察力與接納度，擴增心理空間能涵容自己與外在人事物的狀態。此外，透過運動、瑜珈等方式增加身體動能與活力，開啟身體能量就是在增加行動力！

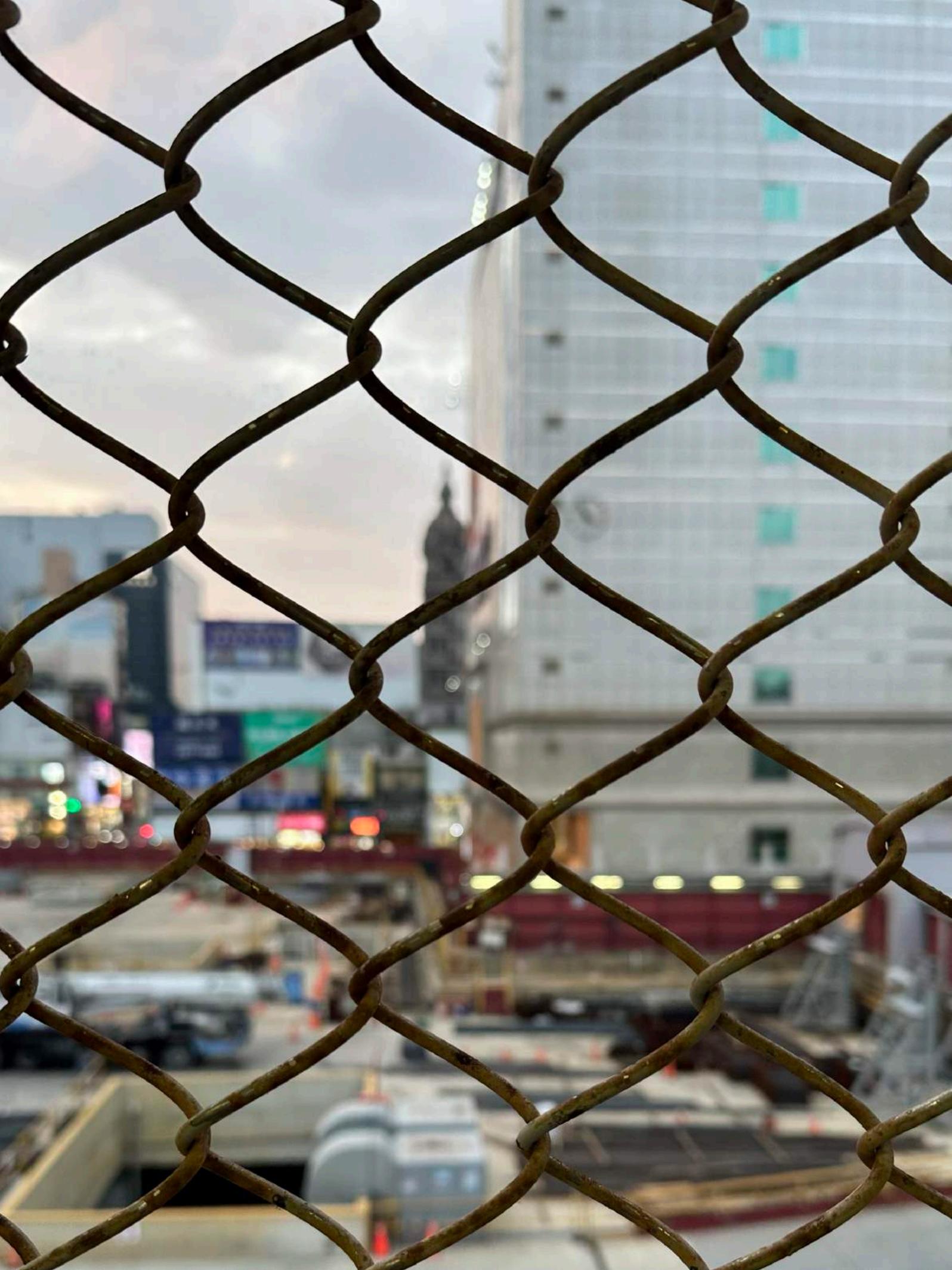


五、活在當下，與未來的自己對齊

我們每個人都在跑自己人生的馬拉松，不需要與他人比較，而是尊重自己的速度與頻率，好好呼吸回到當下，專注將眼前的事情做好，發展對自己與生命有更多的信任。我們當下所做的事情、每個努力，都在成就未來的自己，無形中都會相互連結、具有意義性。

你期許自己會是什麼樣的狀態呢？過什麼樣的生活呢？達成哪些目標呢？你所做出的每一步行動與小改變都在引導自己活出未來的樣貌，未來的自己正在為現在的你加油打氣！





民眾認為被冤枉起訴，又在第一審被判有罪，該怎麼救濟？

永然聯合法律事務所 李永然 所長

一、法院刑事庭會判錯嗎？

民眾如果涉嫌犯罪，而自己認為並沒有犯罪行為，卻遭檢察官提起公訴，緊接著要面臨法院法官的調查、審理及判決。常有人認為法院是「公正」的，法官一定可以明察秋毫、明鏡高懸，其實有這種想法的人，挺冒險的；現實上，法院的法官們良莠不齊，而且辦案是否謹慎也各有不同。所以，最好的方法還是找專業負責敬業的律師擔任「選任辯護人」，進而閱卷、討論案情、聲請調查有利的「證據」（人證、物證、文書、勘驗…），陪同開庭辯護。

又刑事被告雖然有專業負責敬業的律師協助，但也不能保證在第一審法院就能讓刑事被告清白。如果尚未平反，或雖第一審法院判無罪，而檢察官又提起「上訴」，則刑事被告就要再拚「第二審」的刑事審理、辯論程序。



二、刑事被告依法享有「上訴權」

如上所述，刑事被告如認為自己清白，卻遭第一審法院決有罪，《刑事訴訟法》賦與刑事被告有「上訴權」。

而第一審法院有「通常程序」及「簡易處刑程序」之分；如果是後者程序，被告遭法院判決有罪，則刑事被告得上訴於管轄的第二審「地方法院合議庭」（《刑事訴訟法》第455條之1），該上訴準用第三編第一章（《刑事訴訟法》第344條~第360條）第二章（《刑事訴訟法》第361條~第374條）除「第361條」外的規定。

至於「通常程序」的第二審上訴與「簡易處刑程序」的第二審上訴略有不同；此乃因簡易處刑程序的「簡易判決書」較為簡略，其上訴程序宜較「通常程序案件」為簡便，故對簡易判決提起第二審上訴，不採用《刑事訴訟法》第361條規定。

由於適用「通常程序」第一審判決的上訴第二審，實務上有「空白上訴」（註1）的弊病，為防止此一弊病，民國96年7月4日修正的《刑事訴訟法》第361條增訂第2項：「上訴書應敘述具體理由」、第3項：「上訴書狀敘述上訴理由者，應於上訴期間屆滿後二十日補提上訴理由書於原審法院。逾期未補提者，原審法院應定期間先命補正。」筆者特藉本文針對通常程序上訴第二審應注意相關規定，俾免不符法定程序，致損害自身權益。



三、適用「通常程序」之刑事被告上訴第二審時，應注意那些問題？

其次，如果是「通常程序」的刑事被告，進行上訴第二審時，筆者建議應注意以下三點：

- (一)、「上訴期間」有「二十日」，自送達判決後起算；但判決宣示後送達前的上訴，也有上訴的效力（《刑事訴訟法》第349條）。
- (二)、提起上訴，應以「上訴書狀」提出於「原審法院」（《刑事訴訟法》第350條第1項）；即由第一審判決之原審法院轉呈高等法院（《刑事訴訟法》第361條第1項）。
- (三)、第二審法院的審判程序，為「事實審」的覆審，並兼「法律審」，得自行調查證據認定事實；又第二審既係事實審的覆審，則刑事被告如聲請調查新的證據，法院除有《刑事訴訟法》第163條之2第2項所列無調查必要的情形外，即應予以調查。至於第一審已經踐行證人調查程序，而當事人在第二審就「同一證人」再度聲請調查時，法院如認「待證事實」已經明瞭且別無新問題時，則法院依法可駁回此項聲請，不必再行重複調查。

註1 在《刑事訴訟法》於2007年7月4日修正之前，實務上，上訴人上訴第二審，多於「上訴書狀」內簡單撰寫「對於原審判決之認事用法不服」，而在第二審法院開庭前，刑事被告（上訴人）仍未具狀說明上訴理由，遲至高等法院開庭時，才以「口頭」說明上訴理由，令法院不能有效率地準備訴訟，此即所謂的「空白上訴」。



四、上訴第二審的上訴書狀提出的上訴理由，要有「具體理由」：

又適用「通常程序」的刑事案件，上訴第二審時，一定要有具體「上訴理由」；亦即上訴理由狀內應備「具體理由」，方得進入第二審實體審判。而「具體理由」其意為何？司法院所訂《法院辦理刑事訴訟案件應行注意事項》第162點規定：「…第二審上訴書狀，應敘述『具體理由』，所稱具體理由，係指須就不服之判決為具體之指摘而言，如僅泛稱原判決認事用法不當或採證違法，判決不公等，均非具體理由。至於理由之具體與否係屬第二審法院審查範圍，無論具體與否，即無待其補提理由書或命補正之問題…」。



目前實務上對於上訴書狀的「上訴理由」是否屬「具體理由」，出現寬嚴不一的見解，較寬者如最高法院97年度台上字第236號判決，該判決認為：「…已舉出該相關之具體事由是為其理由之所憑，自非徒托空言或漫事指摘，縱其所舉理由經調查結果並無可採，要屬上訴有無理由之範疇，尚難遽謂未敘述具體理由」；然實務上也有採取較嚴格的見解，如最高法院97年度台上字第982號判決：「所謂具體理由，必係依據卷內既有訴訟資料或提出新事證，指摘或表明第一審判決有何採證認事、用法或量刑等是以影響判決本旨之不當或違法，而構成應予撤銷之具體事由，始克當之…」，故刑事被告於提出「上訴理由書狀」時，應特別注意「具體理由」的臚列，才不會遭列第二審法院援引《刑事訴訟法》第367條前段：「第二審法院認為上訴書狀未敘述理由…之情形者應以判決駁回之…」而駁回。

五、結語

綜上所述，刑事被告遭冤枉起訴，又遭第一審法院誤判，想要透過上訴第二審，為自己洗刷清白；因刑事被告於第一審的通常程序既遭到「有罪判決」進行第二審上訴，自應更用心，務必選任專業負責敬業的辯護律師為自己辯護；過程中也應與受任律師充分溝通，並敦促受任律師更用心地為刑事被告提出有利且具體的上訴理由、調查有利證據及進行有效辯護，俾利於第二審即高等法院刑事庭能將原審有罪判決撤銷改判無罪或做出其他有利的判決。

幸福

張琛惠

朋友傳來一句話「幸福就是有著一副好身體，和擁有一個壞記性」，反覆咀嚼才覺得非常有道理，身體從出生起就是獨立的，好好照顧自己身體，才是幸福的根基。生活處世有很多眉角，人際關係是非常重要的環，如何拿捏是一門艱深的學問，如何與人和睦相處甚為重要，每個人都有不同的性格與脾氣，倘若自己看得太重時，反而錯失很多友誼，或許選擇退一步，可能海闊天空。

年輕時常會因某些人或事耿耿於懷，倘若自己過不去，對方卻沒有感覺，又更加令人生氣，所以有個壞記性應是個不錯的選擇。所謂「壞記性」是要挑選的，何時選擇好記性，何時選擇壞記性，是當事人決定。友誼往往建立在彼此信任、依賴及分享上，如因小事產生衝突，當下應轉換心態，以退為進，不去爭就能避免不必要的紛爭和痛苦，先檢討是否是自己的過錯，如果是就該道歉及改進，如是對方的問題時，可以選擇沉默不理，控制自己的情緒不要生氣，不發脾氣，放過自己，即可保持清淨的心態。

培養「壞記性」，學習如何忘記一切不舒服的事，不期望人人都同理你，也不用處處迎合他人，認為是對的事，就放手執行，只需問心無愧，年輕時面對令人生氣的人或事時，心情都會受影響，無法平息情緒，進而失去理智，因小失大進而破壞彼此的友情，這是無疑是深刻的自我認知和覺察的歷程。

世上真的有壞記性這回事嗎？或沒有，但試著遺忘及放手是可以不斷練習的，如果我們不能忘記某個人或某件事，那麼就乾脆不去忘記，只記著對方曾送你的幸福，記著事件帶來的正面影響。當你能忘記，他如何傷害你；當你能忘記，事件帶來的痛。那麼，剩下的就是美好的，有一種幸福，叫忘記。有一種忘記，叫幸福。願，大家能找到真正的幸福。



屏東縣政府攜手純青脫貧聯合助學專案

文／屏東縣政府社會處社會救助科

111年7月起純青基金會與屏東縣府社會處雙方攜手合作推動「屏東縣政府攜手純青脫貧聯合助學專案」，聘有3位專職的社工員，針對參加專案的每位學子進行家庭訪視，除補助就學相關費用協助與陪伴完成學業，並規劃相見歡、教育課程與志願服務活動，拓展學子人際網絡、增加社會參與的機會。

目前就讀於高職二年級的小佩，自幼單親，從小與母親及母親的養母(稱呼奶奶)同住，然母親在小佩8歲時離家再組家庭，自此她與哥哥的生活，靠著奶奶賣魚扶養長大。小學二年級進入到純青學堂，放學後在學堂中進行課業的複習、晚上與大家一起享用晚餐，自此建立起家庭般的情緣；透過家訪，了解到小佩的成長歷程；小佩言談之中，非常感謝純青學堂安排老師教導課業與提供晚餐，以及在每年暑假參與學堂舉辦的夏令營活動，能與同儕一起去以往沒到過的地方，一直烙印在心裡的，是純青基金會張奶奶對於每位孩子的關心與照顧如同自己的奶奶一樣愛她。



111-2學期 小珮 (右一)協助純青學堂學童剪貼勞作

112-1學期 小珮協助純青學堂老師製作「做糖葫蘆流程」小卡





小珮在升上高中一年級的暑假，收到純青學堂老師告知「屏東縣政府攜手純青脫貧聯合助學專案」，目前已申請四個學期就學所需相關費用的補助，並於每年寒暑假期間依專案補助辦法之規定，參加相見歡說明會、教育課程及志願服務，探索自己也拓展視野，增進其人際關係與社交技巧，如：參加冒險體驗學習成長營，透過分組討論與夥伴相互分享交流，小珮說：「參加教育課程認識了很多新朋友，大家一起互相合作完成冒險探索，希望下次繼續舉辦這種活動。」小珮也利用課餘時間從事志願服務活動，回到原本就讀的學堂，除了陪伴在堂的弟弟、妹妹完成勞作，也擔任小老師，「只要我有時間，我想回去幫忙老師、陪伴弟弟妹妹」。志願服務讓小珮從受助者變成助人者，在接受扶助的同時，也能回饋社會。



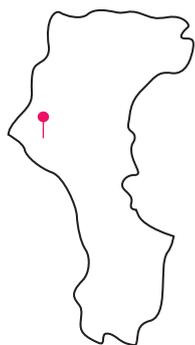
「屏東縣政府攜手純青脫貧聯合助學專案」，相較於傳統的獎助學金，不是聚焦於學業成績的表現，而是著重在品格的培養與社會關懷；透過社工的陪伴，讓助學專案不是冰冷的補助金額，而是有溫度的情感連結；盼能協助弱勢家庭的學子，透過教育累積未來翻轉生命困境的能量，更在這段過程中感受到社會的溫暖，讓這股良善產生愛的循環！



112-1學期 小珮參與本專案教育課程活動-冒險體驗學習成長營



新埤班 純青在屏南



文／戴心好 老師
課程花絮／法律知多少

鄉不利處境家庭建立幸福家庭。
於生計無暇照顧學童時，幫助偏
由純青學堂陪伴輔導，讓家長忙
純青學堂



時光飛逝，今年四月新埤班走過第一個年頭，依然記得第一次在學堂上法律課時，我問全班同學為何純青學堂要開設法律課？法律跟身為國小生的你們有什麼關係呢？從學童一臉茫然的表情可以推知，多數學童肯定沒有思考過這個問題，甚至對於低年級的學童來說，「法律」一詞實在太陌生了。



對此，每個月在安排法律課程時，我會站在學生的立場思考，什麼主題內容是學生有興趣的，哪些法律觀念是國小學生必須具備的，又或者我會觀察學童日常生活中經常出現哪些不當行為，把相關的法律觀念帶入課程中，盡可能的讓原本抽象難懂的法律條文，多些同感與共鳴。例如，學童下課玩耍互動時，容易一時激動玩過頭而發生不當肢體接觸，宣導身體自主權是重要的；學童時常未經他人同意隨意拿取或是破壞他人物品，建立物權觀念是必須的。

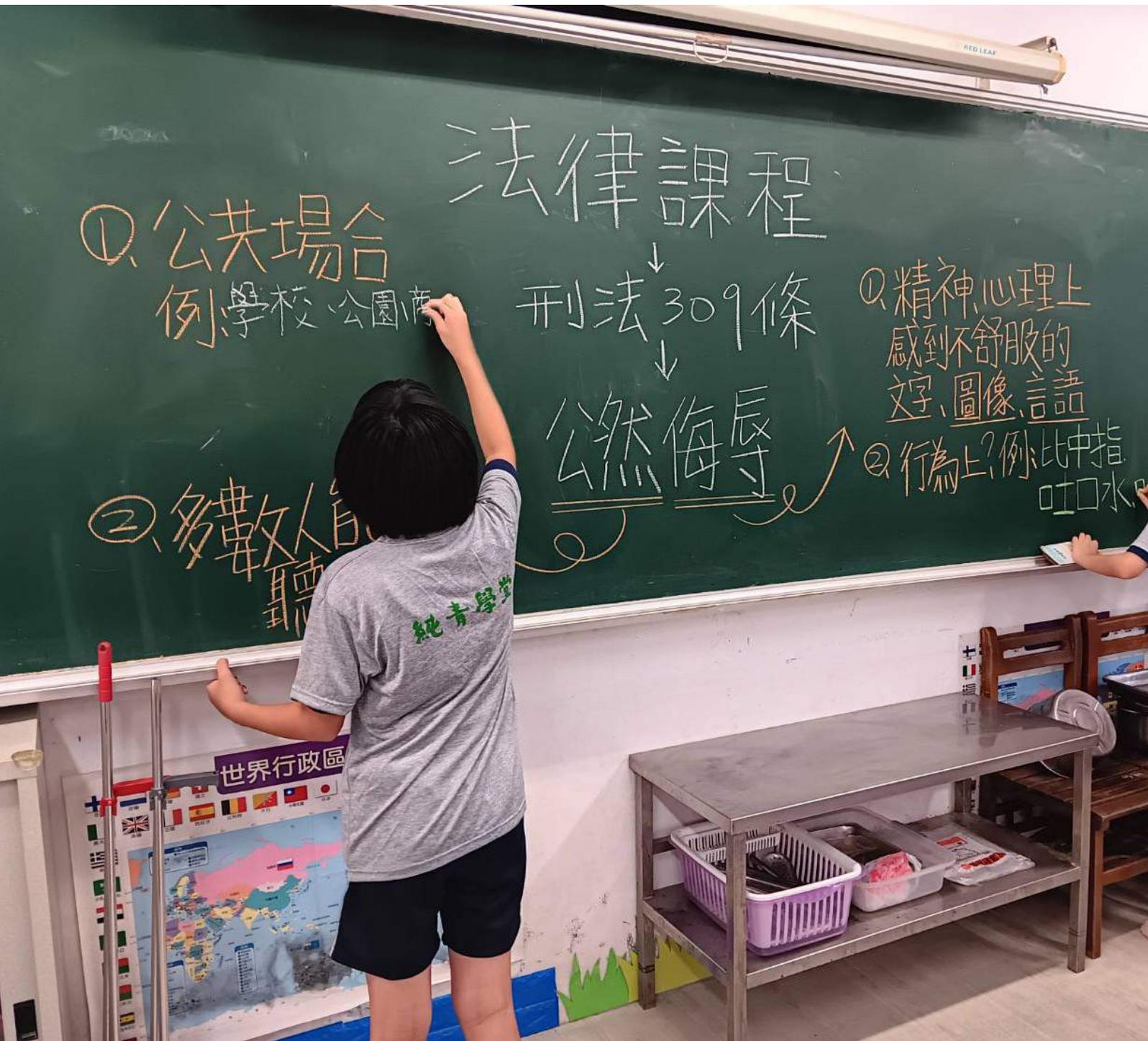
有一天下課時間，我聽到兩位學童議論紛紛的討論著昨天某學長在網路上打遊戲時留言不雅字眼，其中一位學童表示：「在網路上罵人小心被警察抓走！」另外一位學童則回應：「他是在網路上罵人，而且遊戲帳號又不是本名，應該沒關係吧！」在一旁聽完上述充滿正反意見的對話，便讓我決定下個月的法律課程主題就是「公然侮辱」。

上課時，我問大家什麼是「公然侮辱」？學童們爭先恐後的發表自己的意見，有人說就是兩個人罵來罵去，有人則說故意罵對方三字經，也有人說只要是對著別人講不好聽的話就算是。我先是稱讚學童們積極認真給予回應的上課態度，接著我向學童們解釋，「公然」是指在「公共空間」使多數人可以知道、看到、聽到侮辱的狀態；「侮辱」則是指任何會讓人的精神、心理感到難堪、不舒服，甚至會造成個人名譽受損的言語、文字、圖像都算是；行為上對著他人比中指、吐口水或是呼巴掌這種具有負面、羞辱意味的行為也都可能成立公然侮辱。



那麼在網路上罵人涉及公然侮辱嗎？面對我持續的提問，學童們充滿鬥志的給予肯定的答案！我告訴大家，近年來由於網路媒體迅速發達，讓人容易在網路上與他人發生衝突。因此，不管是在線上遊戲群組裡罵某成員、在臉書留言罵某網友，或是在直播空間罵不雅字眼，其實都涉及公然污辱。所以無論何人何時都不能輕忽自己在網路上的所作所為，不要以為躲在鍵盤或是螢幕後面很安全，事實上網路是公開場合，人人都看得到、聽得到，一旦遭對方截圖或錄音錄影舉證，可能就會挨告公然侮辱罪。





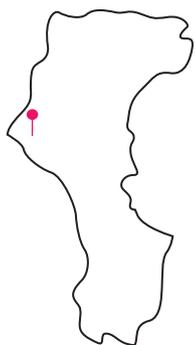


至於罵人要賠錢？我在備課時看到一張相當耐人尋味的「罵人價目表」，課堂中當我呈現該張「罵人價目表」時學童們都驚呆了，罵人「白痴」兩個字竟然要罰五萬五千元，罵人「神經病」更是判賠三十萬元！此時，有位機靈的學童立刻舉手發問老師這個價目表是真的嗎？老師回應這張「罵人價目表」僅是網友基於惡搞製作，並不完全正確，它也許具有寓教於樂的效果，但不會當作法官判決的依據或罰金標準。法院實際上還是會衡量犯罪者的犯罪動機、犯罪情節是否嚴重、對被害人造成傷害嚴重程度等，同時法官也會斟酌犯罪者成長背景、經濟情況等進行綜合判斷。

每一堂法律課下課前，我會請學童們上台分享自己的收穫和學習心得。上完公然侮辱課程，我從學童口中得到最多的回饋就是「罵人價目表」真是讓人印象深刻！學童紛紛表示就算該價目表不完全是真的，但還是不能在公共場合隨便亂罵人，因為刑法還是有明文規定，公然侮辱可能會被判有期徒刑或是處以罰金。因此在做課程總結時我提醒學童們，之後若是與他人發生口角時還是要謹慎用詞，別忘記「罵人價目表」，一字值千金，不可不慎！

經過每個月法律課程的洗禮，我認為班上學童的法律知識有明顯的提升，就像有時中低年級的學童出現某些不當行為，高年級的學長姐會用教過的法律觀念去提醒弟妹們不能這麼做，或是高年級學童犯錯時，老師也能從法律的角度切入與他們說道理，學童們都能夠理解並且反省。希望純青學堂的法律課程是一盞明燈，這盞明燈可以讓學童從小培養法學素養、引導學童正向成長並且遠離犯罪，如果行有餘力，更能利用所學的法律知識去幫助更多人。

新園班 純青在屏中



文／黃馨儀老師
課程花絮／慶生會課程心得

純青學堂每個月若有當月壽星，就會舉辦慶生會讓大家一同共襄盛舉，而這也是孩子們最期待的活動之一，每當知道這個月有慶生會時，孩子們總是開始期待著那一天的到來，因為不但有好吃的餐點，還可以觀賞精彩的表演，以及放鬆心情和大家一同玩樂。

而當有慶生會時，會讓孩子們透過投票選出當月的主持人，主持人則會開始準備讓大家登記想要表演的節目，負責做統整以及規劃節目單，讓表演更加順暢。記得有一次，有位孩子被票選出為當月的主持人，但因害怕而向老師表示不敢上台，可否換別人主持？老師得知後，鼓勵孩子要勇於面對困難，學習嘗試、突破自我。我們也利用課餘時間，教導孩子主持的技巧與方法，建議其若擔心詞窮，可以準備講稿，或者是猜謎，讓觀眾更有參與感，氣氛更為熱絡。到了慶生會當天，這位孩子不但主持流暢，更讓其他同學們稱讚其主持能力佳，不但能讓氣氛歡樂，也讓大家非常投入慶生會，孩子也開心地表示自己終於做到了，並很期待下次可以再擔任主持人，為大家帶來更多的歡笑。



我們也發現從主持中可以讓孩子練習語言能力的表達，讓他們更加有自信地開口說話，並注意自己的站姿與儀容，讓台風更為穩健。而若有突發狀況，像是表演者突然忘詞，也可以藉此訓練主持人的臨場反應。像本班有位孩子擔任主持人時，若有表演者忘詞，就會請其他同學跟著一起合唱，以舒緩表演者緊張的情緒，這就是訓練他們臨場反應最好的時機，讓孩子遇到事情能從容冷靜的面對，增強應變能力，並培養孩子的自信心，對孩子的未來也將更有幫助。



慶生會當天，看到孩子們紛紛使出渾身解數，將自己準備多時的才藝拿出來展現，也讓大家透過慶生會看到許多精彩的表演。我們也發現，透過讓孩子上台，慢慢地讓孩子習慣站在舞台中央，享受表演的樂趣，培養孩子敢於面對公眾，也能讓他們將來面對事情時，心理素質更強大。透過合作表演，可以和其他的人進行互動、交流，彼此之間相互學習、取長補短，人際關係都能發展的更為完善。沒有人天生可以淡定自若地站在舞台上，這需要長期的訓練和磨合，對於孩子們來說，每一次登台都是一種鍛鍊，也期待下一次更好的表現。







而在參與慶生會的觀眾們也會準備一些道具，像是自製的加油牌，當台上的表演者在表演時，觀眾們跟著一起揮舞，讓彼此更有參與感。透過此方式，可以讓孩子學會欣賞他人的表演，培養孩子健康的心態、寬廣的胸懷。舞台表演完後，大家對於表演者給予熱情的掌聲，都是對孩子的肯定與鼓勵，獲得的榮譽，讓孩子有一定成就感，也會讓他們更加自信，更加喜歡舞台表演。養成一種積極地心態，會促使孩子以後更加積極主動的參加各種表演活動。

接著，是慶生會最重要的主角「壽星」，當日會請孩子們設計生日卡片給壽星與唱生日快樂歌一同祝福，並讓壽星選擇自己喜歡的餐點作為當日午餐。有位孩子當壽星時，曾經開心地對著我說，家人都沒有在幫自己過生日，但自從來純青之後，擔任當月壽星時，有大家會幫我唱生日歌、送卡片給我，還可以選擇自己喜歡吃的食物當生日餐點，這是我從未感受過的溫暖與快樂，所以我每次都很期待慶生會的到來。

舉辦過多次的慶生會後，我們也發現孩子們在台上更從容自得，表演的項目也與日俱增，大家在慶生會的舞台上找到不一樣的自我，在舞台上從不會表現自己到樂於表現自己的特長，從不會任何才藝，到漸漸地表演唱歌、講笑話、跳舞、主持節目等，慶生會的表演不僅是為孩子們慶生，更能鍛鍊孩子站上舞台的勇氣。這不僅能鍛鍊了他們對於曲目、演出的熟悉度，還可以增強上台的膽識和勇氣。若能讓演出的排練純熟，將能促使孩子們滿懷成功的信心，那樣舞台再不會是恐懼的地方，而是綻放的領地。而最重要的是，讓慶生的壽星們感受在純青的溫暖與祝福，有時候可能家人忙於工作，無法幫孩子過生日，但在純青，可以感受到每個人對這個活動的喜愛與期待，對壽星更是別具意義，給孩子平淡的生活帶來一些喜悅和驚喜，為他們帶來深刻的回憶，每一次慶生會都可以看到孩子們精彩的成長，看著他們幸福且開心的笑容，那一刻即是人生的寶藏。

和泰集團「原夢國家隊」公益募集計畫 〔有你+1〕成為原民孩子合唱團飛向世界的翅膀

和泰集團連續3年贊助「原夢國家隊」公益計畫，支持新竹縣尖石鄉嘉興國小及五峰鄉桃山國小合唱團，去年更全額提供五百萬國際賽事旅費，兩校得以完美征服夢想舞台，嘉興國小獲得韓國【第12屆世界合唱大賽-World Choir Games】兒童組及無伴奏民謠組《金質獎》；桃山國小於【新加坡第七屆國際合唱節-Singapore International Choral Festival】同聲合唱組獲《金質獎》，成為台灣之光。





「原夢國家隊」受邀於和泰集團淨灘活動上表演，和泰汽車黃南光董事長(中左)、蘇純興總經理(中右)親自上台為新竹縣五峰鄉桃山國小合唱團加油勉勵

今年，兩校將挑戰更大更遠的圓夢舞台，7月桃山國小將前往紐西蘭世界合唱大賽(World Choir Games)，而8月嘉興國小將參加義大利參加國際合唱比賽(Andrea Del Verrocchio International Choral Festival)，讓全世界聽見屬於台灣泰雅純淨宏亮的天籟童聲。「原夢國家隊」公益計畫邁向第三年，攜手和泰純青基金會珍惜這片土地上美好的聲音，結合集團力量及資源，作為原住民孩童合唱團的堅強後盾。

即日起於集團電商平台-HOTAI購，發起【有你+1】公益募集計畫，邀請大家一同攜手讓愛唱歌的泰雅孩子飛向更遠的世界、追逐更大的夢想。HOTAI購【有你+1】公益募集計畫，歡迎所有和泰汽車車主及和泰集團會員們，以1點和泰Points等值1元新台幣捐贈點數，讓點數化為成就出國比賽的夢想旅費。同時，推出「原夢之翼」帆布袋認購，「原夢之翼」帆布袋以泰雅族童話故事〈拿互依雲島的翅膀〉和傳統編織歌謠〈泰雅織布歌〉為設計靈感，帆布包上的旋狀翅膀圖案，象徵帶給合唱團小朋友勇氣；背帶上有泰雅族圖騰「祖靈之眼」，代表祖先的叮嚀及庇護，讓合唱團小朋友帶著祖先的祝福，登上世界圓夢舞台。【有你+1】公益募集計畫點數捐贈及「原夢之翼」帆布袋義賣收益將全數作為和泰集團「原夢國家隊」新竹縣嘉興國小及桃山國小合唱團參加國際合唱賽事經費。





和泰集團同仁熱情支持【有你+1】公益募集計畫，現場超過兩百個「原夢之翼」帆布袋全數銷售完畢

今年4/21和泰集團淨灘總動員活動上，邀請到「原夢國家隊」桃山國小合唱團擔任表演嘉賓，和泰汽車黃南光董事長、蘇純興總經理更親自上台為小小唱將們加油打氣，期許一次一次的表演練習，都是正式登上國際舞台前累積的養分。同時，同仁更熱情踴躍支持【有你+1】公益募集計畫，現場超過兩百個「原夢之翼」帆布袋全數搶購一空，收益全數作為出國比賽費用，讓合唱團孩子獲得滿滿的能量及鼓勵。



和泰集團
與美好台灣同行

★ × ◇ × ♪
原夢國家

有你

贊助原住民小朋友合唱團出國比賽圓夢，為台灣

和泰集團期許為原民孩童種下不同的夢想種子及想像，鼓勵每位擁有天賦及才華的孩子追尋更遠大目標，原夢的心永遠沒有終點。未來，和泰集團發揮公益影響力更邁向永續經營「與美好台灣同行」，帶領集團積極投入ESG領域(環境Environment、社會Social、治理Governance)，與台灣一同成長，創造更美好的未來。

國家隊

+1

公益募集計畫

爭光！

立即行動

- 和泰集團原夢國家隊【有你+1】公益募集計畫：
<https://event.hotaigo.com.tw/event/DreamVoyage/index.html>
- 更多和泰集團公益行動，請關注「和泰集團ESG·與美好台灣同行」粉絲專頁：
<https://www.facebook.com/Hotai.lovestart>

和泰集團和泰汽車股份有限公司 公關法務部聯絡人：

謝琴韻 2506-2121 EXT1840 CECE@hotaimotor.com.tw

丘玉宜 2506-2121 EXT1845 YUICHIU@hotaimotor.com.tw

純青公益講座

七月場

#learning #media #healthy #emotional



樂學

樂學翻轉— 樂齡健康同樂會

▶ 每週二 09:30-11:30

7/2 樂齡行動指南—
從大腦活動
到身心流動

胡丹敏 / 諮商心理師

7/9 動動腦
玩遊戲防失智

王淳慧 / 臨床心理師

7/16 植物自然好生活
園藝治療體驗課程

鄭依鈴 / 諮商心理師

7/23 樂齡桌遊力
歡喜呷百二

王倍華 / 講師

7/30 情緒照顧的
五感體驗舒壓法

王淳慧 / 臨床心理師

媒體素養

手機技能課程

▶ 每週三 14:00-16:00

7/3 空間優化

郭惠敏 / 講師

7/10 雲端備份

郭惠敏 / 講師

7/17 LINE相簿

郭惠敏 / 講師

7/24 老照片掃描

郭惠敏 / 講師

7/31 行動支付
面面觀

郭惠敏 / 講師

健康

健康新知簡單學— 邁向健康人生

▶ 每週五 9:30-11:30

7/5 腦部小血管病變—
潛藏的危機

張馨方 /
臺安醫院腦、脊髓神經內科醫師

7/12 夏日護心對策—
中暑與心血管
疾病的預防

陳政欣 /
臺安醫院心臟內科醫師

7/19 婦女衛生保健
/ 婦女泌尿健康

田朝陽 /
臺安醫院婦產科醫師

7/26 更年期照護 /
新起點健康生活計劃

蘇主惠 /
臺安醫院婦產科醫師

情緒

跟情緒對話— MBTI與榮格心理學

▶ 每週五 14:00-16:00

7/5 榮格心理學之MBTI大解密—
如何善用隱藏版的情緒力量
讓互動更順暢

蔡博堯 / 諮商心理師

7/12 探索自我，活出真我—
玩轉MBTI

陳莉婷 / 諮商心理師

7/19 解密MBTI—
打開溝通之門

陳莉婷 / 諮商心理師

7/26 了解榮格派MBTI
掌握自己人生

楊聰財 / 精神科醫師

◆ 免費實體講座
名額有限，額滿為止

主辦單位 | 財團法人純青社會福利基金會

講座地點 | 台北市松山區光復北路190樓 35號2樓

報名專線 | (02)2717-3899

報名網址 | www.chun-ching.org.tw/lesson/index



QR-Code 報名連結

純青公益講座

七月場

#learning #media #healthy #emotional



家庭

職場

婚姻

與原生家庭的深度對話

▶ 每週二 19:00-20:50

7/2 想要相愛不相害 —
從薩提爾模式談家庭溝通
張哲雅 / 諮商心理師

7/9 薩提爾溝通大會舞 —
溝通姿態的辨識與調適
張智傑 / 諮商心理師

7/16 薩提爾陪你整理智慧盒 —
練習一致性溝通
林佩汶 / 諮商心理師

7/23 心意如何讓你懂 —
讓對話有新的出口
黃一庭 / 諮商心理師

7/30 好想抱抱你，但我猶豫了
劉艾青 / 諮商心理師

職場新人須知

▶ 每週三 19:00-20:50

7/3 是不是我不夠好 —
找回職場優勢
林裕哲 / 諮商心理師

7/10 職涯叢林？
初入職場的生存之道
王彥舜 / 諮商心理師

7/17 適應職場變動，
增進安全感
楊榕忻 / 諮商心理師

7/24 進入職場的身心調頻法
楊榕忻 / 諮商心理師

7/31 到底是同事怪還是我怪 —
必學的職場人際學
林裕哲 / 諮商心理師

如何談情說愛

▶ 每週四 19:00-20:50

7/4 又不自覺的淪陷？！
— 暈船自救手冊
黃一庭 / 諮商心理師

7/11 愛需要表達，
對方才能收到
黃柏威 / 諮商心理師

7/18 如何談情說愛 —
抓住對方的心
蔡珮如 / 諮商心理師

7/25 我的專屬WiFi
曾柏蒼 / 諮商心理師

◆ 免費實體講座
名額有限，額滿為止

主辦單位 | 財團法人純青社會福利基金會
講座地點 | 台北市松山區光復北路190巷 35號2樓
報名專線 | (02)2717-3899
報名網址 | www.chun-ching.org.tw/lesson/index

QR-Code 報名連結



美好人生

VOL.89 (113年7月-8月)

文中如有抄襲、重製、侵害他人著作權者，概由撰文者負擔法律責任。
本刊文字及圖片，未經許可不得轉載。

網 址 <http://www.chun-ching.org.tw>

電子信箱 chun.chie@msa.hinet.net

傳 真 (02) 2717-5299

電 話 (02) 2717-3899

發 行 所 臺北市松山區光復北路190巷35號2樓
財團法人純青社會福利基金會

雜誌設計 LUNBOCHILLA Ltd.

總 編 輯 張琛惠

發 行 人 黃南光

創 辦 人 黃烈火

113年7月出刊

中華民國95年9月創刊

讀者意見





財團法人純青社會福利基金會



和泰汽車股份有限公司