

生命亮起來 3月公益活動通知

地區	日期時間	地點	集合時間地點	我要報名(請打勾)
新北 三重區	3月6日(三)上午	祐安老人長期 照顧中心	請提前使用電話 或傳真報名,俾 利安排交通及相 關行前通知。	<input type="checkbox"/>
	3月6日(三)下午	大愛護理之家		<input type="checkbox"/>
基隆區	3月15日(五)下午	基隆市立醫院 護理科		<input type="checkbox"/>
台北 文山區	3月22日(五)上午	吉祥老人長期 照顧中心		<input type="checkbox"/>
	3月22日(五)下午	文山老人養護中心		<input type="checkbox"/>
新北 新莊區	3月30日(六)整天	佳國養護中心		<input type="checkbox"/>

志工姓名:

聯絡電話/手機:

**注意事項:**

1. 歡迎利用本表格打勾可參與場次後,傳真至02-25412098報名,並務必來電確認。
2. 亦可使用電話報名,報名專線:02-25418098 李小姐或江社工。
3. 請提前使用電話或傳真報名,俾利安排交通及相關事前通知。
4. 活動不接受未報名者自行前往活動場地,避免行程修改通知不易及辦理保險不易與其他不便,請見諒!
5. 活動報名後,請志工考量個人近期健康及身心狀態,如有不適,請來電取消並安心在家休養!
6. 本協會志工招募不限男女老少宗教信仰,歡迎大家一起讓愛傳出去!



社團法人台灣優質生命協會 印刷品

電話: 02-25418098

傳真: 02-25412098

104台北市中山區民權東路2段42號2樓



讓愛發光,讓生命亮起來!



*let Love luminous and light up our life.*

社團法人台灣優質生命協會 台北市民權東路2段42號2樓 [www.u-life.org.tw](http://www.u-life.org.tw)



讓 **愛** 發光

# 讓愛發光每個角落！

編輯/企宣部

台灣優質生命協會落實關懷弱勢探訪，盼望與藝人志工們展開愛與關懷的翅膀！讓台灣擁有更多溫暖！1-2月份到了很多老朋友小朋友的單位我們相信唯有真正的走到台灣各角落，用行動代替口號！讓愛發光！才能達到我們的核心價值。



探訪活動是我們的堅持，盼望鼓勵志工朋友們一同參與，讓愛的腳步永不停歇！我們不斷在探訪過程中，看見用愛感染建造彼此的不凡生命奇蹟。

1月份我們到了鴻欣、隆泰、慧和、捷安護理之家、仁安長期照顧中心、佳安康復之家、義光育幼院以及私立愛愛院，也到台東偏鄉學童一圓他們吃火雞大餐的夢想。謝謝所有熱心志工的參與，感染喜悅給每個我們關懷的長者與孩童！

**U-life** 台灣優質生命協會  
Taiwan U-Life Association



# 新春就要培養快樂的習慣

編文/企宣部

喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(箴言17:22)

當您處在重重的工作壓力下，您是感到「崩潰與抓狂」抑或是「挑戰與活力」？有越來越多的壓力專家宣稱，「工作壓力」有正面的價值；意即，壓力可以提升一個人，也可以擊敗一個人；而決定權就掌握在你我手中。



面對工作壓力，如何快樂面對並作出正確的選擇？以下是壓力環境中，精選的減輕壓力和保持快樂8大行動，與您分享：

**1. 正視壓力：**重新定義「壓力」。壓力是人對外在情境的一種適應性反應，導致生理、心理和行為上的變化。事實上，並非所有的壓力都具有破壞性；適度的壓力能激發工作熱情、內在潛能，甚至靈感泉湧；當工作完成之際，又能散發愉悅的感受。試想，一份沉重的工作負荷是激動人努力向上，學習新技能和展現潛能的大好機會。抱怨，只會將一個人的精力耗損殆盡；反之，保持樂觀的態度，為自己打氣：「我有能力面對和處理新的挑戰」，積極迎接超負荷的一天。

**2. 正確反應：**不是情境本身具有壓力，而是你對於情境的反應而感受到的壓力。有時在時間壓力下，很難用積極的眼光看待迫在眉睫的工作壓力。例如，電腦突然當機，頓時失去寶貴的作業時間。雖是如此，您可以從容面對，並作出正確的反應。

**3. 要事第一：**學習調整工作腳步，著眼於次要事務，只會把一天或一周的計劃給堵死。優先處理重要的事，能提高工作警覺，卻不焦慮也不抓狂，真正展現生產能力。創造一個有節奏的工作次序，每隔60至90分鐘休息一下，補充能源。卸下手上的工作約15分鐘，離開座位起來走走、活動筋骨，泡杯好茶等。不要老是掛念著工作！您會發現，充電後，工作幹勁十足。



**4. 適當運動：**經常運動是至關重要的減壓管理，在座椅上動動腿、甩甩手、聳聳肩、彎彎腰等迷你體操，可以釋放積存的能量。選擇步行到另一層辦公室，不要考慮搭乘電梯，是簡易卻常受忽略的身體活動。

**5. 清理桌面：**花點時間整理一下辦公桌面，未必是浪費時間、耽擱進度的行動，事實證明：整潔的辦公環境，能讓工作者心情平穩、事半功倍；又能減輕精神緊張、調整心境，更能有效地進入工作狀態。

**6. 補充能量：**當工作壓力襲擊時，你是否經常熬夜或省略三餐？這兩件微不足道的家常便事，可能導致你陷入倦怠的無底深淵。因此，每隔數小時享用低脂零食，每日堅持8小時睡眠時間，晚餐避免進食大量高碳水化合物等；同時，勿酗酒，因為它會擾亂你的睡眠習慣。

**7. 對付恐懼：**壓力無法癱瘓一個人，恐懼卻能。許多時候，壓力是來自於內心的擔憂，而非工作因素或時間所引起。問問自己內心真正的恐懼之源，到底是比較心理、好勝心理、炫耀心理或完美主義在暗地裡作祟？將這些恐懼一一寫下來，重新審視自己，有條不紊地處理每一個內心的恐懼。

**8. 抽空參與公益活動：**培養自己對不同社會階層人士的同理心、對社會關注和尊重別人。「社會服務」的學習經歷是重質不重量，絕非以多取勝，重要的是這些社會服務不單可以給被服務者或社區帶來喜悅及和諧氣氛，也可以給服務者本身帶來滿足感，透過參與和體驗，學會更珍惜自己所擁有的一切。



快樂是一種行為習慣，快樂的心態決定快樂的命運，新春就讓我們一起培養快樂的習慣吧！



# 無價的回憶

撰文/志工 周美華小姐

親愛的志工朋友們大家平安：

因緣際會於協會成立初期，協會邀請我的藝人妹妹江明娟參與公益關懷演唱會，在妹妹的帶動下很榮幸加入協會。一路走來也四年了，雖然只能利用周休假日以及工作之餘的時間去參與關懷探訪活動，但內心的收穫卻是豐盛無比的，就像協會的會歌歌詞寫到：「我們都知道，心中有愛那陽光就會跟過來。」

老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，社會上真的有好多的角落需要我們去關懷。非常感謝協會的串聯，讓我們這群小尖兵有發揮的空間，每次的探訪都感到發自內心的喜樂愉快與成就感，因為看到每一個探訪志工與藝人抱著無比愛心，奉獻出時間，用滿懷的熱誠對待身邊的弱勢長者或幼小的孩子，真的好窩心哦！

在育幼院探訪時，讓我非常的感動，藝人與志工的無私付出，帶領一群素不相識弱勢孤苦的孩子，完全不收任何費用，讓孩子們享受一段專屬他們的快樂時光。看著這群育幼院孩子們雖孤苦，但他們所獲得的獎牌、獎狀、獎盃琳瑯滿目，他們靠著毅力跑出一片屬於他們的天，院童們比一般家境正常的孩子更加努力用功，除了心疼卻也很欣慰，更感受到「喜樂的心」是支持他們正向成長的最大動力來源，獨立自主的弱勢孩子們讓美華真的深感佩服！

也記得，在瑞芳探訪時看到一群可愛的弱勢長者，看他們返童無邪的純真，尤其當他們看到我們到來時，開心快樂全都寫在臉上，一位弱勢阿嬤送我自製的項鍊，是珍貴的紀念與回憶，樂觀的她把每個人都當成最寶貝的女兒，擁抱著每位志工成為最好的回饋。每次要結束探訪時最不捨的，是老人家的眼淚掛在臉上，真的不知下次是否還能再見的心情，我們都能感受到。還有各地的長輩們，滴滴眼淚真情流露的每一幕，都觸動大家的心，讓我們期待下次帶給他們更多歡樂。

後來也有機會第一次參加協會辦的志工聯誼會，感謝協會特別邀請的胡博士精采觸動我們的授課，也謝謝分享小組成員東發哥、郭大哥、炳煌、金利、怡華和女兒們的討論，讓我感受大家的用心喜樂。希望未來的協會更茁壯，讓愛發光，讓生命亮起來！一起珍惜現在、共享未來。



社團法人台灣優質生命協會捐款單

請填妥下列表格，放大傳真至(02)2541-2098

基本資料	姓名：_____ 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	電話：_____ 手機：_____
	通訊(收據)地址：_____
<b>捐款方式</b> 請勾選您要選擇的捐款方式	
捐款金額	新台幣 _____ 元整
信用卡 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 發卡銀行：_____ 持卡人簽名：_____ (請信用卡簽章) 卡號：□□□□-□□□□-□□□□-□□□□ 有效期限：__ 月 __ 年
郵局劃撥 <input type="checkbox"/>	戶名：台灣優質生命協會 帳號：50080215
銀行轉帳 <input type="checkbox"/>	行名：華泰商業銀行 中山分行 戶名：台灣優質生命協會 帳號：05-03-00007632-5

## 一月份奉獻徵信：

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會29,000。白崇亮50,000。周雅芳10,000。杜婉君200。江柏松200。謝青綉200。徐淑娥200。謝宜蘋1,000。劉冠霖10,000。陳玉鳳500。宋依齡500。莊翔竣25,000。謝智文200。游怡文200。高金鳳200。賴鳳吟200。譚春娜200。張絮雅200。詹晉嘉200。楊小瑩2,000。陳美榕1,000。張嘉穎200。沈瑞仁1,000。宋依齡500。楊雯婷500。鄭翠娟3,000。趙玉美1,000。洪桂英200。李美蓉1,000。宋淑雲200。吳永志160,000。昇恆昌股份有限公司50,000。許澄清200。鄭秋玲200。洪玫芬200。莊林好1,000。莊天賜1,000。康亦惠1,000。莊勝傑1,000。莊雅馨1,000。莊舜程1,000。莊翔竣1,000。陳美美1,000。詹月霞,000。黃水土1,000。宋依齡500。張豐和500。董威麟6,000。善心人士6,000。曾至均200。黃夢妍200。張林秀梅6,000。張文進2,000。劉子官200。黃國明100,000。陳麗琴300。劉明達200。吳采菱200。郭秀如200。蕭采妮200。洪雅詩200。郭怡貞200。蘇莉婷200。宋依齡500。白淑敏500。康周群4,000。康劉旭4,000。康文宗4,000。張學海4,000。康陳弘4,000。高漢邑1,000。宋依齡500。張雅君200。莊登發200。孟德雯200。黃麗玲5,000。陳瑄婕200。陳詩亞500。協安布行200。陳俊吉300。王欣500。鄭棟500。郭麗鳳1,000。陳靜儀300

總計新台幣: 514,300 元整