

生命亮起來 3月公益活動通知



讓愛發光，讓生命亮起來！



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

地區	日期時間	地點	集合時間地點	我要報名(請打勾)
新北五股區	3月6日(四)上午	愛樂發展中心	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(四)下午	慈祐庇護工場		<input type="checkbox"/>
新北中和區	3月12日(三)上午	怡和老人長期照顧中心		<input type="checkbox"/>
	3月12日(三)下午	怡安老人長期照顧中心		<input type="checkbox"/>
新北新莊區	3月15日(六)上午	台北縣私立佳國養護中心		<input type="checkbox"/>
	3月15日(六)下午	中英老人長期照顧中心		<input type="checkbox"/>
新北新店區	3月19日(三)上午	遠東護理之家		<input type="checkbox"/>
	3月19日(三)下午	慧和護理之家		<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 李小姐或林小姐。
3. 每次活動前2日下午17時截止報名，俾利安排交通、保險及相關事前通知。
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、未保險及其他不便，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

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



## 寒中送愛 心暖花開！

編輯/社工部

在嶄新的2014年開始，我們抓緊機會在佳節期間關懷探訪長輩及小朋友。不僅陪伴孩子歡度新年派對，也與長輩歡慶佳節。十分感謝志工朋友們，在忙碌之餘帶著滿滿的愛參與寒中送愛，與我們深入探訪最前線。

台灣優質生命協會邀請大家繼續從關懷行動中體認人生不同的遭遇，進而懂得感恩並願意付出愛、提升自我生命價值、幫助更多需要我們幫助的人。



在1-2月份，我們帶著關懷的心到過慧光、敦煌、長恩、恆愛老人養護中心；文山老人自費安養中心；美滿、好家園老人長期照顧中心；老吾老護理之家，還有明厚老人養護中心。持續進行關懷探訪活動，陪伴長輩們度過歡樂的一天。另外，協會也舉辦了志工成長課程的活動，讓志工朋友們在付出愛的同時，也可以更增進彼此間的情誼，更可以藉此學習到新的事物。特別感謝所有熱心志工的參與，讓協會更有動力幫助更多弱勢、在接下來的日子裡讓我們繼續攜手-讓溫暖感染到每個人的心裡。

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





# 從探訪經驗中獲得成長

撰文/社工部 林以淳專員



在參加協會活動短短的日子裡，我透過親身體驗學習到很多對弱勢朋友關懷陪伴的技巧。就像現今的年輕人在面臨年長者時，常常會不知道怎麼去跟他們聊天，這時的我會先確認阿公阿嬤是說國語還是台語，半彎腰的站或蹲在他的身邊看著他的雙眼去跟他聊天並去摸摸他的手、甚至是輕輕按摩他肩膀的部分。

其實對待不認識的年長者只要像對待家中的長輩即可，大部分的年長者可以用輕微的肢體接觸可以增加親切感、眼神交流表示尊重也進行內心的互動，再加上簡單的問候，長輩們就很開心了。重要的是對於各類型的年長者，可能健康拄著拐杖的、坐輪椅的、臥床的，也都還是有細微的部分需要特別注意。



而在協會探訪過程若是遇到身心障礙的小朋友，我們不難發現他們分成兩大類，第一大類是有的小朋友天真單純，只要你簡單一個擁抱，他就知道你愛他，他會熱情的回應你；第二大類則是有的小朋友會容易對自己感到自卑，使他人也難以親近，這其實是他們對自己沒自信，

這類型的小朋友很敏感，我們可以透過遊戲讓他們認可自己並對志工敞開心胸，多稱讚他們。之前我遇到一個小女生，靜靜的坐在旁邊玩自己的手指，我就坐到他身旁主動與他說說話，一開始我甚至不知道他究竟有沒有在聽我說話，但當我要離開時看見他的笑臉，才知道他是不敢互動而不是不想互動，原來他可以因你一個小舉動開心好久好久。



抱抱他，他就感覺得到你對他的愛，人們都以為他們不懂，但在我看來他們是用最真誠的心在跟我們互動，也用最直接簡單的方式告訴我們，他們的感受。

我在協會還學到了勇氣和溝通，現在的我在外面看到行動不方便的長輩，我可以毫不猶豫的主動扶他們過馬路，很多事其實只在於你跨出去的那一步，這就是我願意發揮所學的「勇氣」。溝通的部分，就像類似有憂鬱或自閉症的人，會認為你所說的話每一句話都像在諷刺他，但這其實只是心態上的負面，為了讓他釋懷，這時候你要做的是安撫並給他實踐的方法。希望是很抽象的，愛跟關懷雖然看不到，但是都是可以具體感受到。

其實我們協會不論藝人朋友、工作人員或是志工，久久到機構一次，怕的不是大老遠的坐車、搬物資設備麻煩，而是我們到了這間機構後，發現長輩們人數又變少了，有的離開、有的可能身體不好不便下床了。每一次的活動表演，最想看到的就是長輩們的笑容，所以是多麼懇切的希望長輩們多參與、給我們捧場及掌聲，這才是我們的初衷及堅持做下去的動力。



我知道以我一人小小的能力改變不了甚麼，但還是對這微薄的力量不放棄而且樂在其中，也相信只要加上大家，這微薄的力量凝聚起來比什麼都穩固，很感恩我有這樣的機會參與協會的活動，未來的我也會好好努力，為這些需要幫助的人付出關心。



# 學無止盡 讓生命充滿愛

受訪志工/趙素梅  
撰文/社工部



常常我都在想，可以為這社會做些什麼？就在困惑迷惘不知從何開始之際，剛好看見紀寶如秘書長電視專訪並呼籲大家投入志工的行列，從她的人生故事中得到很大的感觸與啟發。一直想做些有意義的事的我，就在家人的支持與協助下參與協會的志工活動。

回想從第一次參與老人關懷探訪，那是很陌生從未嘗試接觸過的新體驗，到現在轉眼加入台灣優質生命協會至今一年多，從志工課程中不斷學習關懷技巧與知識，並日漸熟悉且樂於陪伴這些弱勢的老人小孩，也參與協會進階的臥床關懷服務，學習更深入的關懷陪伴，對我來說這是非常大的轉變。世界上有多少人過著悲慘的生活？有多少人是為了活著而努力？我們是很幸福的，這也是參與志工後，第一次有這樣的幸福的感動。

雖然跨出第一步是很難的，但在鼓起勇氣後發現，臥床病人其實很多都是意識清楚的，且內心也是很希望有人能夠陪他聊天說話。還記得第一次臥床關懷個案，就被一位長輩拒絕了，可能因為他久沒有對人敞開心胸，進而對關懷感到排斥、感到退縮，但我想讓他可以對人抱持信任，讓他知道還是有人關心他的。雖然一開始的接觸會有點怯生，看見病苦人孤單的身影會有點心酸，但很感謝協會資深的志工朋友，陪伴教導我該怎麼與其有良好的互動，讓我有信心並學習同理心。而現在我才有自己的一套方法去與臥床個案相處，心情也由難過轉換成更懂得知足感恩。

人就是要在生活中不斷學習愛、不斷求進步。而對我來說，加入志工行列是我學習讓生命充滿愛的延伸，這是自我學習成長部分很重要的事。特別感謝協會，感謝志工朋友，讓我也學習說話與人相處的技巧，很慶幸能用「發揮我們自身所長」的方式，帶給需要幫助的人歡樂，而長輩的笑容也就是我最大的成就感。在今後我也會秉持著這樣的精神，繼續努力的。



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
	身分證字號: _____ 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	<input type="checkbox"/> 新台幣 _____ 元整 <input type="checkbox"/> 成(續)為會員, 1年期1000元會費
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: _____ (同信用卡簽章) 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:

鍾侑靜200。鍾侑珊200。謝世軍200。李珠200。吳周淼200。康秀足5,000。  
宋依齡500。謝佳容500。吳靜芝2,000。黃冠達200。善心人氏500。葉慧珊2,500。台北市鳳凰扶輪社2,000。呂寶猜3,000。昇恆昌股份有限公司50,000。張晉豪200。陳惠敏200。張豐和500。高銀燕200。趙玉美1,000。劉美慧200。台灣藝起發光協會20,000。方美慧1,000。宋依齡500。董威麟6,000。王程豪2,000。沈瑞仁1,200。宋依齡500。蘇擎霞100。吳佩靜200。  
廖涓娟5,000。何懿德600。宋依齡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。顏麗鳳1,000。陳瑄婕200。徐福哲1,000。王欣500。鄭棟500。陳俊吉300。協安布行200。王寶清700。陳淑惠300。李雪嬌1,000。歐泰佑200

總計新台幣: 133,000 元整