

移地址、名條有誤、轉介親友、索閱、重覆、無意閱讀、一處多封 敬請來電通知

朝陽時報

第 000460 期

行政院新聞局出版事業風登記局版臺報字第參壹號

中華郵政花蓮雜字第 000062 號登記證登記為雜誌交寄

發行人：彭孟緝
發行所：中華民國救世慈善協會
地址：花蓮市富安路 75 號
電話：03-8574471
E-mail：rocrcahl@yahoo.com.tw
網址：www.rocrcahl.org.tw



國內
郵資已付

雜誌

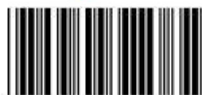
花蓮雜字第 000062 號登記證
指定花蓮國安郵局交寄
社團編號 970000-003

免費刊物
歡迎取閱

- 立案字號：台內社字第 8410219 號
- 郵局劃撥帳號：06631752
- 銀行轉帳：072030008031
銀行代碼：013 國泰世華花蓮分行
(匯款後請務必來電告知捐款人資料)



救世慈善協會 QR 碼



救世慈善愛心碼：9 4 7 3

中華民國救世慈善協會工作內容

一. 低收入戶、弱勢家庭救助

- ◆ 緊急救助
- ◆ 每月每戶兩次以上發送生活物資
- ◆ 協助自立更生：協尋工作及技能輔導訓練
- ◆ 服務社福團體轉介之案家
- ◆ 單親家庭關懷服務

二. 兒童、青少年慈善工作

- ◆ 低收入戶、單親、隔代及高風險家庭學子放學後課輔
- ◆ 關懷低收入戶、單親、隔代及高風險家庭學子，依個案需求給予生活補助品、上課用品、心理輔導及潛能開發
- ◆ 舉辦夏、冬令營
- ◆ 愛心早餐、上下學車資補助
- ◆ 辦理健康、幸福人生、和諧社會等相關系列講座



2021 心靈生活講座-聊心、療鬱

心靈生活講座列車 10 月邀請醫院臨床心理師李弘毅醫師，帶領大家探索內心深處釋放不好的情緒與壓力。人們常說「意外」與「明天」哪個會先到?尤其因人類為追求更舒適的生活對地球過度破壞，導致大自然反撲各種天災(洪水、颱風、土石流、乾旱..等)、人禍(隨機殺人事件、火災、新冠疫情肆虐..)，都可能導致我們心裡出現憂鬱、憤怒、無助、恐慌等複雜情緒。當你面臨負面情緒與壓力時，若有人可傾聽你的心情當然有助於紓發情緒，但我們常常礙於顏面不願說出口，久而久之便形成憂(躁)鬱症。……………(請閱朝陽時報第二版)

心靈生活講座(二) 自我修復與療鬱他人

心靈生活講座列車 10 月邀請醫院臨床心理師李弘毅醫師，帶領大家探索內心深處釋放不好的情緒與壓力。人們常說「意外」與「明天」哪個會先到？尤其因人類為追求更舒適的生活對地球過度破壞，導致大自然反撲各種天災（洪水、颱風、土石流、乾旱..等）、人禍（隨機殺人事件、火災、新冠疫情肆虐..），都可能導致我們心裡出現憂鬱、憤怒、無助、恐慌等複雜情緒。當你面臨負面情緒與壓力時，若有人可傾聽排解你的心情當然有助於紓發情緒，但我們常常礙於顏面不願說出而憋在心中，久而久之便形成憂(躁)鬱症。

首先李醫師教大家的心情起伏大或低落時，可透過調節呼吸方式緩解心情，這種呼吸方式就是「腹式呼吸法」。藉由這樣的呼吸方式，能夠讓我們吸入更多氧氣，使人處在焦慮繃緊的狀態時可以放鬆心情，課堂中老師要大家一同練習，經過幾次練習後大家都覺得心情平靜不少。講師解釋腹式呼吸法是運用副交感神經系統能使心跳放慢、呼吸減緩、與減弱肌肉張力，使身體呈現放鬆的反應，不少研究顯示，呼吸急促的人不易定下心，容易產生壓力。呼吸平緩的人，情緒較為舒緩，不容易產生壓力，因此對身體健康有更多幫助。所以當你有心情不佳時可以試著練習「腹式呼吸法」來調整自己的思緒。

講師與大家分享，幾種舒緩壓力的方法，透過對談的方式，了解每個人內心的想法，進而找出問題並處理，李醫師也邀請學員上台分享最近的生活點滴與心情。

阿芬(化名)第一位上台分享；前不久發現自己腳趾擦破皮受了點小傷，原本不以為意想說過幾天就會好了，幾天後受傷部位突然腫起來，甚至影響到行走，去醫院檢查才發現變成蜂窩性組織炎，不僅耽誤了許多工作，自己也因為擔心而心情不好，更導致親子間相處出現一些狀況。講師安慰這位學員，開導她不只是心情會受環境影響，更會因為身體狀況導致焦慮，我們要多愛自己一點注意自己的健康，當你要說出衝動的字眼時，不妨先轉身停頓個幾秒，做幾個「腹式呼吸法」讓自己心平靜下來，相信之後說出來的話一定會有不一樣的結果。



作夥來 K 書教室-青少年陪讀班

偏鄉地區的中小學校，每班都有許多的孩子，因為家中經濟匱乏，需要社會救助的資源。脆弱家庭無力提供孩子們參加安親班、補習班，也因為生活各種問題，家長無法在孩子下課後好好陪伴，導致許多孩子放學後玩著 3C 或在外遊蕩，甚至流連不良場所，造成社會隱憂。協會長年投入國小學童課後陪讀班，獲得學校老師及家長的認同及讚許。

這學期開始協會更將課後陪讀列車，開往國中青少年階段，推動「青少年課後陪讀計劃」，尤其青少年正處於不穩定階段，是人生重要的轉捩點，孩子對刺激的情緒反應度較高，也表現較差的挫折忍受度，而同儕間的認同感更是重要，為了讓青少年放學後不再四處遊蕩，有一個安全的學習場所，特地與財團法人基督教中華信望愛基金會合作，安排輔導老師與孩子陪伴學習，也在社工關懷與陪伴下，讓家長無後顧之憂，可以專心工作，因著有老師的陪伴讓這群孩子學業與行為不致偏差。



陪伴協助完成功課，不只拉近與孩子們的距離、更貼近他們的心。

送愛心、關懷偏鄉，主與我們同行

(服務地區涵蓋秀林、新城、崇德、西林、鳳林、萬榮、光復)



個案報導

學會放手，才能夠再次緊握

阿嫻(化名，25歲)的爸爸在她很小的時候就因病去世了，阿嫻的母親為了家境，不得不到外地工作，不久便認識了男朋友，更與對方同居並生下了同母異父的妹妹，而母親也極少回來看她。

阿嫻從小在奶奶照顧下長大，跟奶奶之間的感情很好，然而奶奶在去年因病去世，奶奶的去世對阿嫻是一拳重重的打擊，她始終無法釋懷奶奶的離開，小嫻因而去看身心科，醫生評估有憂鬱症的傾向，晚上睡前都要依賴安眠藥才能入睡。就在此時認識了阿國(化名)，阿嫻天真的以為是奶奶派來陪伴她的天使，有他的陪伴，讓小嫻頓時間覺得有一種被呵護的感覺，憂鬱的症狀減輕了不少。就這樣過了幾個月之後，阿嫻發現阿國好像有事情瞞著她，也越來越不能理解阿國時常與朋友外出，甚至聯繫不到阿國，兩人也因此常常大吵，有一天阿嫻發現自己經期不順，去醫院婦產科檢查後，發現自己已經有兩個月的身孕，當她開心的跟阿國分享喜悅時，阿國卻面無表情地要她把小孩拿掉，因為他已經結婚了，霎那間阿嫻無法接受自己淪為小三，也無法相信阿國不要這孩子，就這樣當下兩人決定分手。

分手後阿嫻心裡依舊喜歡著阿國，短時間沒辦法放下這段感情，小嫻的憂鬱症狀越來越嚴重，懷孕4個多月時，突然想起奶奶過世的事情，憂鬱症又復發，加上懷孕心情起伏大，當下心想乾脆帶著未出生的孩子一起離開這世界，於是獨自一人跑到北濱公園吃安眠藥自殺，所幸被路過的人發現報警送醫，也因為發現的及時，挽救回兩條生命。

透過縣府社工轉介，協會社工隨即到阿嫻家關懷訪視，協助申請社會救助，並安排每個月的生活物資發送，經過我們的陪伴與鼓勵，阿嫻狀況也好多了，雖然還是持續看身心科與吃憂鬱症藥物，協會舉辦的心靈講座課程也邀請阿嫻參加。阿嫻說她現在的重心都寄託在即將出生的女兒身上，不會再做傻事了，謝謝大家的關心陪伴，下個月即將臨盆的她將會帶著孩子好好的活著。



聖經以賽亞書 41:10 『你不要害怕，因為我與你同在，不要驚慌，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。』

中華民國救世慈善協會 自動轉帳付款授權書

委託機構代號	8	B	A
--------	---	---	---

媒體產生日期：

立授權書人（以下稱授權人）_____授權郵局依照中華民國救世慈善協會提供之資料，自授權人在郵局開立之儲金帳戶以自動轉帳付款方式，交付捐款費用；惟帳戶餘額不足支付帳款時，則不予轉帳。

郵局如因電腦系統故障、電腦設備故障、電信線路故障、停電、斷電、第三人之行為、不可抗力或其他不可歸責於郵局之事由致無法於約定日期完成轉帳作業時，郵局得順延至前開障礙是由排除後始進行轉帳作業，因而所致之延遲或損失，授權人同意免除郵局之一切責任。但該障礙事由係因郵局之故意或重大過失所致者，不在此限。

授權人同意於郵局轉帳金額與應繳帳款不符時，自行致中華民國救世慈善協會查詢釐清及辦理補、退款等事宜，且授權書上屬於中華民國救世慈善協會與授權人間權利義務之約定事項與郵局無關者，概與郵局無涉。

本授權書簽訂完成後，其效力不售帳戶所有人原留印鑑變更影響；原扣款帳戶辦理轉移者，將自動由新帳戶繼續扣款。授權人裕終止轉帳扣款時，應以書面方式向郵局或中華民國救世慈善協會辦妥終止授權手續。

授 權 人	戶名											授 權 人 用 印 (請 蓋 原 留 印 鑑)
	身分證 統一編號											
	<input type="checkbox"/> 存簿帳號											
	<input type="checkbox"/> 劃撥帳號											
	連絡電話	(宅)					(公)					
		(手機)										
連絡地址											授 權 書 填 寫 日 期 年 月 日	

委 託 機 構 確 認 欄	<p>一、用戶編號：</p> <p>二、本授權書確由帳戶所有人填具（未成年人已取得法定代理人同意），且內容（印鑑除外）確認無誤。</p> <p>三、已確認授權資料建檔內容與授權書所填相符。</p> <p style="text-align: center;"> 確認人： _____ 主管（複核）： _____ 委託機構章： _____ </p>
---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

郵 局	<p>審核： _____ 核印： _____ 註記： _____</p>
--------	--------------------------------------

年 月 日 會員編號： (本會填寫)

郵局存簿 (劃撥儲金)： _____ 戶名	捐款收據 (收據抬頭)： _____ 捐款人
授權轉帳付款日期：每月 7 日	
每月捐款金額： 萬 仟 佰 拾 元整	
【寄送收據地址】 □ □ □ 縣 市區 路 段 巷 弄 號 樓 市 鄉鎮 街 室	
【捐款收據寄送時間】 <input type="checkbox"/> 當月扣款後即寄發收據 <input type="checkbox"/> 當月扣款於下個月初寄發收據 <input type="checkbox"/> 當月扣款於年度終了彙總於隔年1月寄發 <input type="checkbox"/> 不開列收據無須寄發 <input type="checkbox"/> 其他：(請自行填寫)	
【捐款的項目】 <input type="checkbox"/> 上、下學車資補助 <input type="checkbox"/> 青少年慈善工作 <input type="checkbox"/> 國小課後照顧班 <input type="checkbox"/> 長期贊助人 <input type="checkbox"/> 弱勢孩童愛心早餐 <input type="checkbox"/> 弱勢家庭物資補助 <input type="checkbox"/> 不指定	授權人蓋章 (請蓋原留印鑑)

備註： 1. 授權人(捐款人)欲取消或更改本授權、捐款資訊之任何通知，應於每月二十五日以前以書面或電話通知本會，由本會轉達郵局，並於送達受理之下一月份開始生效。
2. 本會將依會務需求將您提供的授權資料進行蒐集、處理及運用，並遵守「個人資料保護法」之規定妥善保護您的個人資料，若有任何問題請不吝與我們聯繫。
3. 本會會址：花蓮市富安路75號 電話：03-8574471 03-8461702 傳真 03-8579131

-第2聯/共2聯-

★我們的需求需要您的熱情捐贈★

1. 兒童紙尿褲 M、L、XL
2. 成人紙尿褲 L、XL
3. 亞培罐裝營養品、營養粉、成人/兒童奶粉
4. 罐頭：花瓜、筍絲、脆瓜、玉米、鮭魚.....
5. 麵條
6. 盥洗用具(沐浴乳、洗髮精、牙膏、牙刷等)
7. 沖泡式飲料(阿華田、奶茶)
8. 醬油 沙拉油 鹽 糖
9. 白米 五穀雜糧類
10. 洗衣粉 洗衣精
11. 糖果餅乾
12. 魚鬆 肉鬆
13. 中古家電

十月物資發出表：

白米：(95戶，每戶二包)	沙拉油：(95戶，每戶一罐)
麵條：(95戶，每戶一份)	糖：(95戶，每戶一包)
罐頭：(95戶，每戶一份)	雞肉：(32戶，每戶一份)
泡麵：(95戶，每戶一份)	豬肉、香腸：(48戶，每戶一包)
糖果、餅乾：(95戶，每戶一份)	尿布：(4戶，每戶二包)

★小發票 立大功★

您可曾想過？一張不起眼的發票有多大的價值呢？對於我們來說，每張發票都有多幫助一個清寒或單親家庭的機會！請別隨意丟掉您手中的那張發票，若您有意捐贈，請將發票寄到本會，由我們為您處理！

若您是公司行號或商店，願意撥出小小空間，讓我們放置統一發票捐贈箱，歡迎與我們聯絡！聯絡電話：03-8574471。感謝各界踴躍捐贈發票。本月收到實體發票 1,517 張電子發票 30,638 張，謝謝您。