

# 『活出「心」生活』教育訓練

一、目的：瞭解人權政策管理方案, 及心靈充滿平安和喜樂。

二、對象：全體同仁。

三、時間：112年8月23日(三)下午 14:30~15:30

四、地點：大會議室

五、課程表：

時 間	內 容	講 師
14:20~14:30	簽 到	人事
14:30~15:30	人權政策管理與身心靈健康	蔡壽成 牧師

※ 注意事項：

一、員工參加公司舉辦教育訓練之差勤規定：

1、凡參加教育訓練之同仁，應依規定時間出席上課，規定上課時間遲到或早退15分鐘內視為遲到或早退，遲到16分鐘以上者視為曠課。並分別於課前及課後在教育訓練簽到表簽到及簽退，如因公務或緊急事故無法準時出席或早退者，應事先告知人事訓練單位，不得無故缺席或早退。

2、因其他因素無法出席者，須於事前以簽呈提出申請，若未於期限內申請者，則按公司規定辦理請假手續。

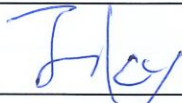

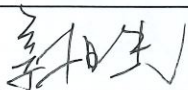

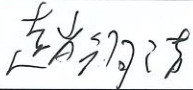
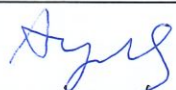
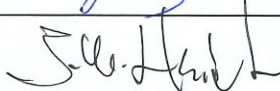
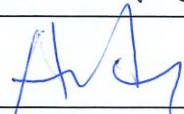
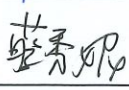
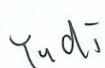
二、上課當中手機請轉為靜音。

三、除飲料外，禁止將食物帶入教室食用。

# 教育訓練名單簽到表

8/23 (三) 14:30~15:30

『活出「心」生活』教育訓練

編號	單位	姓名	簽到	備註
1	營運處	蔡秉叡		
2	總經理室	謝汶岱		
3	總經理室	林怡婷		
4	業務部	莊盛淵		
5	業務部	姜柏先		
6	業務部	陳葦玲		請假
7	業務部	黃雲笙		
8	業務部	趙翊清		
9	船務部	童啟宗		出差
10	船務部	洪孟認		病假
11	船務部	康鈺京		
12	船務部	謝任維		
13	船務部	何永安		
14	船務部	蔡秀妮		
15	船務部	羅之好		
16	船務部	鄧尚倫		

# 教育訓練名單簽到表

8/23 (三) 14:30~15:30 『活出「心」生活』教育訓練				
編號	單位	姓名	簽到	備註
17	船務部	林姿君		
18	船務部	郭朝陽		
19	管理處	林勝鶴 ✓		
20	管理部	王玉璽		
21	管理部	黃馨瑩		
22	管理部	黃讌婷		
23	管理部	莊詠筑	Hazel	
24	管理部	張雯婷		
25	管理部	孫士岳		
26	管理部	楊琇雯		182
27	管理部	詹致維		
28	管理部	張家維 ✓	Marlin	
29	管理部	陳初青	Zia	
30	管理部	李則琳		
31	財會部	陳芬芳		
32	財會部	顏名秀		

# 教育訓練名單簽到表

8/23 (三) 14:30~15:30  
『活出「心」生活』教育訓練

編號	單位	姓名	簽到	備註
33	財會部	李莉婷	李莉婷	
34	財會部	曾麗卿	曾麗卿	
35	財會部	申翔宇	申翔宇	
36	財會部	郭伊蘭	郭伊蘭	
37	財會部	鄭宇宏		請假
38	財會部	黃雅倫	黃雅倫	
39	財會部	黃伯欽		
40	財會部	陳雅憶		
41	採管部	鄧珮茹		請假
42	採管部	江亞臻	Andy	
43	採管部	鄭緯彤	Zen	
44	稽核室	曾台萱	曾台萱	
45	稽核室	謝綿倩	謝綿倩	

承辦：

29/45

# 國家人權行動計畫

11251113

National Human Rights Action Plan

## 8大議題

1. 強化人權保障體制
2. 人權教育
3. 平等與不歧視
4. 生命權保障
5. 居住正義
6. 氣候變遷與人權
7. 數位人權
8. 難民權利保障



## 人權政策與管理方案



### ● 人權教育

目的：為了增進每一個人對於人權和基本自由的尊重，使得個人及其尊嚴能夠全面發展、所有人都能切實成為自由社會的一份子。人權教育的內容以人權、民主、法治為核心，針對不同的培訓對象，再透過不同的活動形式及管道加以實施。

促進人權意識：培育人權捍衛者，是本會人權教育的重要工作目標，我們運用多元的活動形式，像是影展、出版、座談、論壇、研討會、營隊、工作坊……等等，來積極推展人權教育。體制內外的正式或非正式教育活動，均是我們積極實施人權教育的管道，例如協助各級學校的人權課程、或是組織機構的人員人權在職教育訓練等等。

### ● 國際公約與人權機制

憲法第二章、大法官解釋憲法的機制、司法審判的運作、各種人民行使救濟的管道、以及部份監察權的行使，勉強支撐我國既有的人權保障機制，但上述制度所建構的人權保障防線，有時會失靈，甚至無法因應新興的人權議題，比如有別於財產權的居住權與反迫遷議題。

## 人事關注事項與做法

- 職場健康與安全
- 禁用童工
- 禁止強迫勞動
- 身心健康與工作平衡。



## 人事保障訓練作法

- 新人訓練
- 職業安全系列訓練
- 勞資協商
- 預防職場暴力(及性騷擾)





# 活出「心」生活

經文:約翰三書:2

主題:每一個人都需要身,心,靈的健康

引論:身,心,靈的健康就是整個人活在平安喜樂的生活裡

本論:1.現代人最需要的是心靈的平安

2.心有平安就活得有意義

3.心沒有平安就活得沒有意義

4.喜樂的心乃是良藥 憂傷的靈使骨枯乾

結論:1.要活在十點十分裡

2.不要活在七點二十五分中



約翰三書:2

親愛的兄弟阿,我  
願你凡事興盛,身體  
健壯,正如你的靈魂  
興盛一樣。

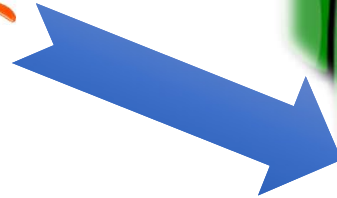
在聖經中有一位長者講了一段非常有名的智慧言語：「親愛的兄弟阿,我願你凡事興盛,身體健壯,正如你的靈魂興盛一樣。」



使徒約翰(St. John)

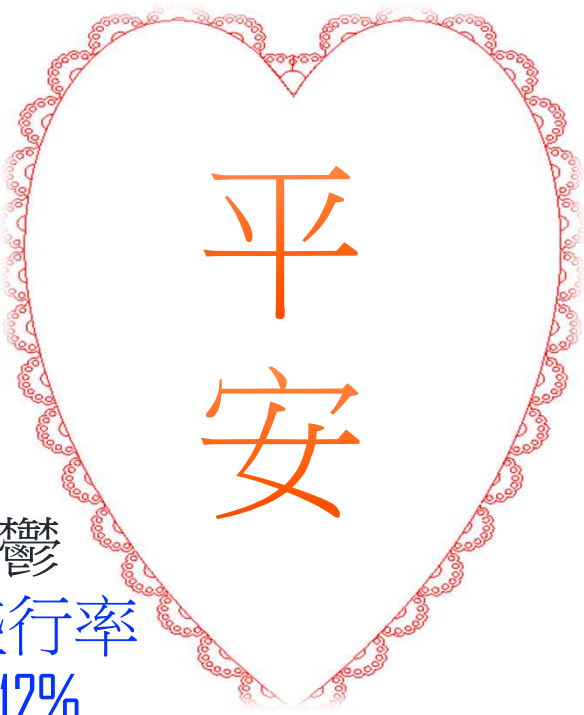


平安



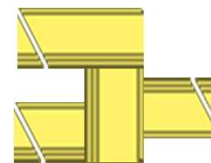
# 現代人最需要的是心靈的平安

憂鬱症為何被稱為二十一世紀健康殺手?在**台灣約有200萬人**罹患憂鬱症,世界衛生組織(WHO)公告,全球預估有**2億6400萬人**深受憂鬱症所苦。依照美國流行病學的憂鬱症研究結果顯示,女性終身盛行率高達**10%至25%**,男性則為**5%至12%**。  
。憂鬱症不僅是2020年造成全球人類的主因,也是人類社會總體疾病負擔高居第二的疾病,僅次於缺血性心臟病。



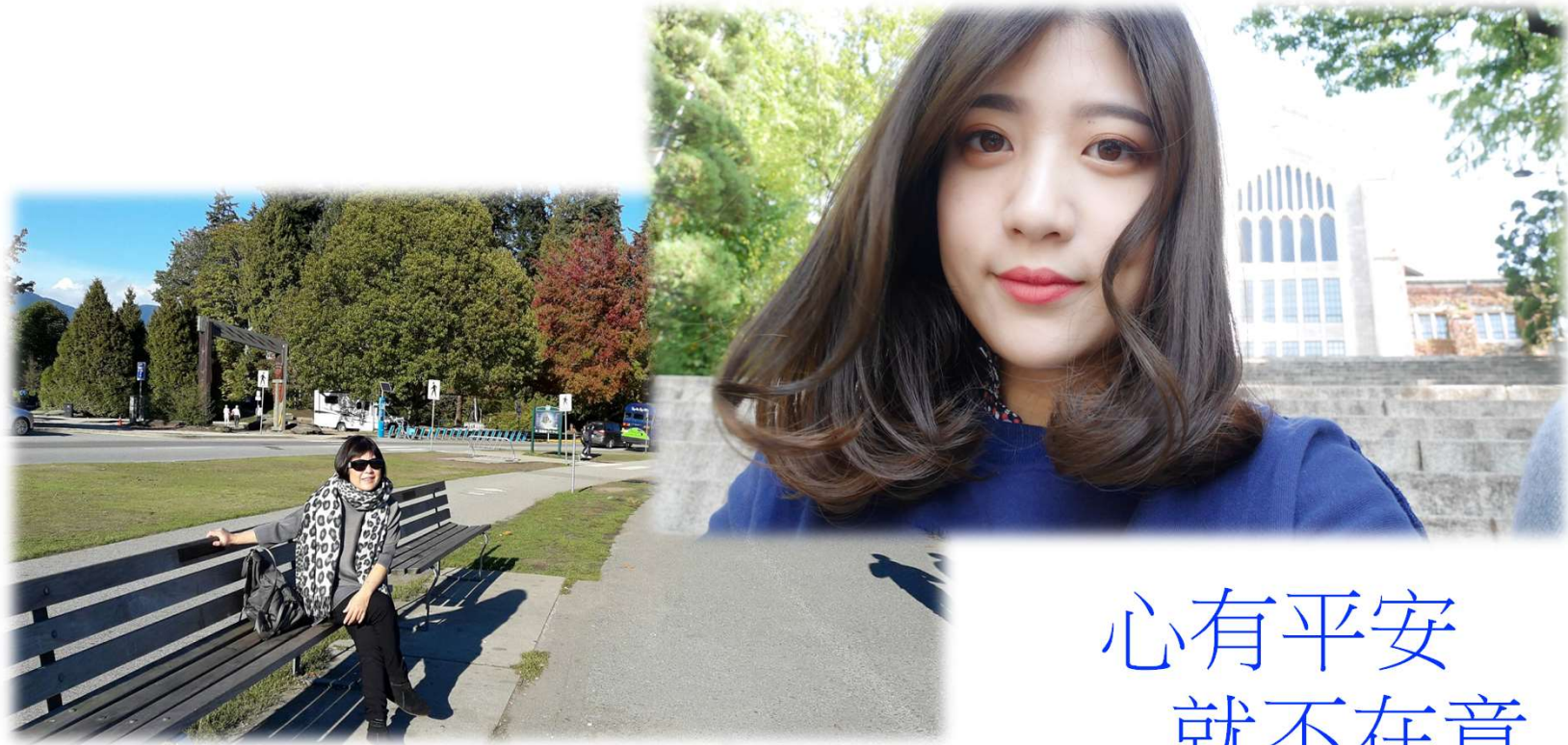
憂鬱症的成因是什麼?  
憂鬱症是一個多重因素導致的疾病,生理與心理會互相影響,造成憂鬱症的因素,主要可分為四大類:

1. 生物學
2. 基因遺傳
3. 心理因素
4. 社會因素



心失去平安

心有平安就活得有意義



心有平安  
就不在意

心有平安  
就不害怕

# 心沒有平安就活得沒有意義

活得很痛苦

## 一直煩——不煩、不凡

文/羅英

「上課很有反應、博學、常識豐富，下課常自動跑到辦公室找老師聊天、嗓門很大、不太懂得修飾」——這是所有任課老師對小凡的第一個印象，身為他的國文老師我隱約嗅到一股即將到來的挑戰。

確實好景不長，過了不久，小凡垂頭喪氣的至輔導處找我，開始數落班上同學如何的不喜歡他，他回答老師問題時，全班噓他，下課不理他。後來一些同學也天真的跑來向我告狀，訴說他的種種惡狀，包括上課一直問問題，身上有臭味，抽屜及書桌髒亂，課本到處放，連座位旁邊都是書，掃地同學都快抓狂了！隨便答應人家又做不到，愛搶風頭，嗓門大，營養午餐吃太多，嘲笑其他同學等，最後連隔壁班同學都覺他上課太吵，放話要修理他。全年級同學給他取個綽號叫「一直煩」，大家對他的不耐其煩可想而知！

跟導師及母親聯繫後，得知一直煩來自一個充滿「愛」與「關懷」的家庭，父親為神職人員，母親是深具愛心

的「牧師太太」，全家給他無限的自由與關愛，但一直煩從國小求學過程便跌跌撞撞，常和同學不合，狀況百出，最後與老師反目，師生之間彼此有怨言，而一路在傷害中成長並未讓他得到教訓，個性反而越火越熾又不甘示弱，母親洩氣到快放棄，進入國中的狀況讓她感覺歷史又要重演了，曾經考慮轉學或休學。

藉著一直煩喜歡到輔導處發表高論之勢，常陪他聊天，聊些國文常識、歷史故事，才發現他知識可真豐富。接著從討論歷史故事著手，處理其上課的發問，和他約法三章，備妥記錄本，請他記錄，每節課只能「舉手」發問「五次」，發問完就不可再竊竊私語。說好觀察一天，私下請副班長協助記錄後比對，果然一直煩第一天表現良好，給予鼓勵後，繼續觀察，並允諾持續三天給予獎勵。

同時再與母親聯絡，帶他去看心理醫生，檢附他在校行為紀錄表讓醫生參考，請母親檢查作業的保持狀況，養成整理書包及整潔習慣（體臭的處理），母親相當花心思配合實施，果然一直煩的生活習性漸有改進，同學也感覺到。

但人際問題仍然存在，開始教導他有關人際互動、遵守團體規則等技巧，在輔導歷程中，一



願意自我調整心態

2007年一月二十七日 星期六 農曆丙戌年十二月初九日  
大高雄社區新聞

## 曾想休學 過動兒拼上大學

### 行為易遭誤解 醫師建議設節檢機制

【高雄訊】高雄醫學大學附設醫院醫師指出，目前過動症（ADHD）的發病率逐年增加，且多發於小學階段，但近年來已出現過動、衝動、專注力不足、常心不在焉、行事馬虎、容易逃避責任等症狀，甚至影響到學業與藝術領域的發展。

醫師指出，過動症（ADHD）的發病率逐年增加，且多發於小學階段，但近年來已出現過動、衝動、專注力不足、常心不在焉、行事馬虎、容易逃避責任等症狀，甚至影響到學業與藝術領域的發展。

醫師指出，過動症（ADHD）的發病率逐年增加，且多發於小學階段，但近年來已出現過動、衝動、專注力不足、常心不在焉、行事馬虎、容易逃避責任等症狀，甚至影響到學業與藝術領域的發展。

醫師指出，過動症（ADHD）的發病率逐年增加，且多發於小學階段，但近年來已出現過動、衝動、專注力不足、常心不在焉、行事馬虎、容易逃避責任等症狀，甚至影響到學業與藝術領域的發展。



過動兒小凡經家人輔導，現與同學相處融洽，還在社團中表演。

資料來源：台灣赤子心過動協會

願意自我調整心態



願意自我調整心態

喜樂的心,乃是良藥;憂傷的靈,  
使骨枯乾。(箴言17:22)



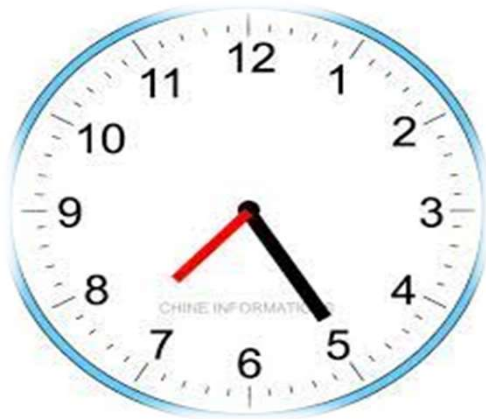




要活在十點十分裡



請問,你的選擇是那一個?



不要活在七點  
二十五分裡

