

『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。

國家人權行動計畫

INSTRUMENT

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



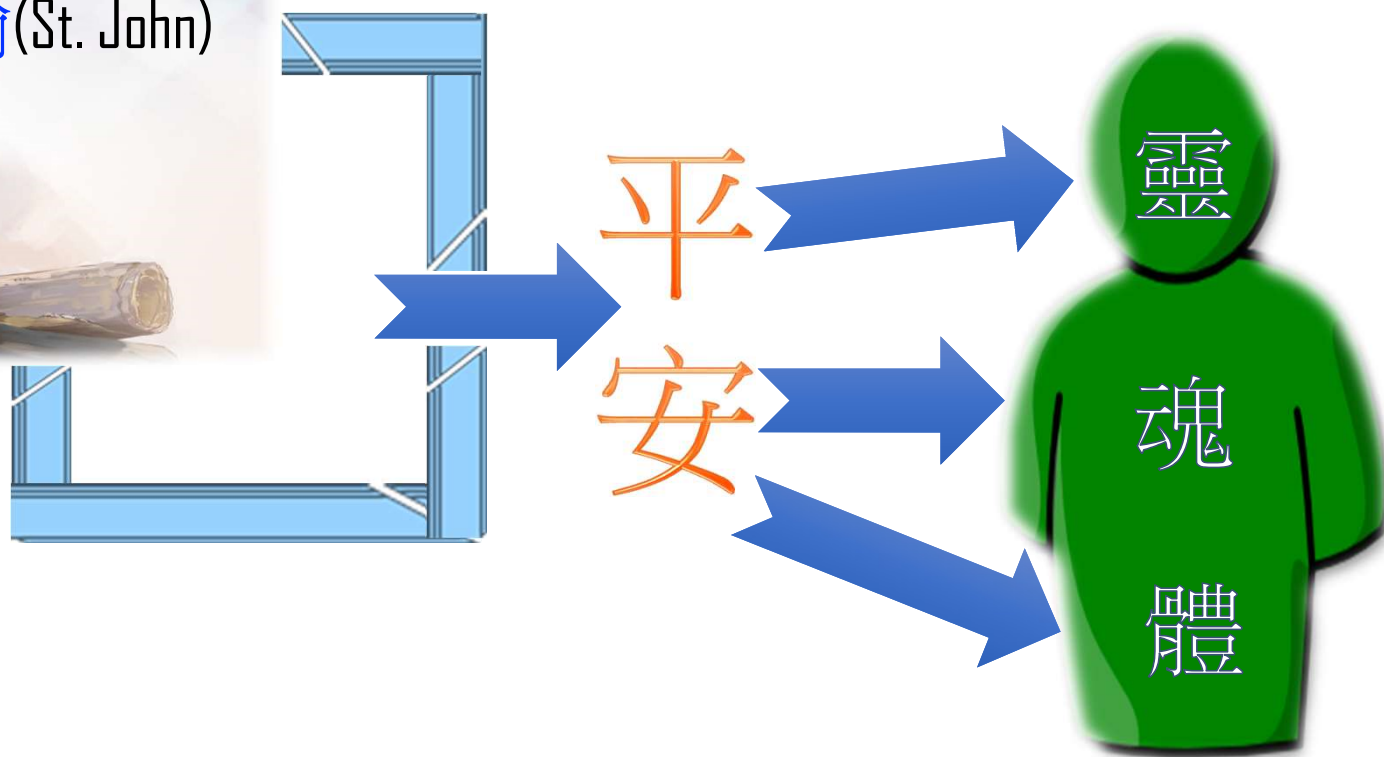
約翰三書:2

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。」

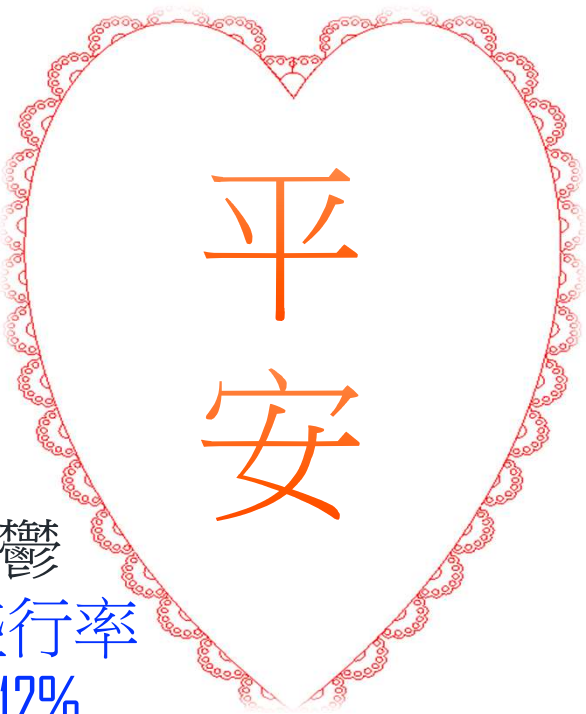


使徒約翰(St. John)



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。



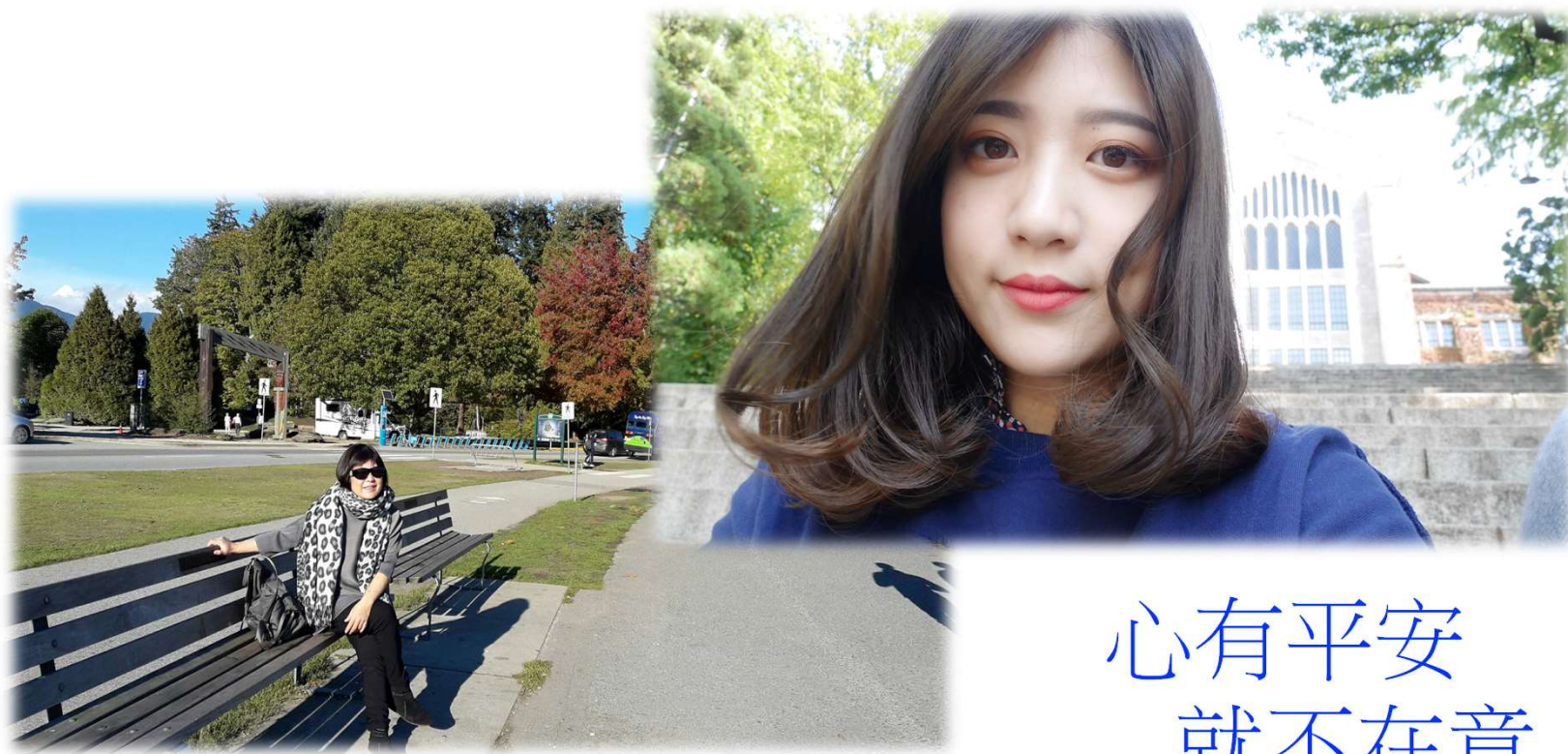
憂鬱症的成因是什麼?
憂鬱症是一個多重因素導致的疾病,生理與心理會互相影響,造成憂鬱症的因素,主要可分為四大類:

- 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

一直煩——不煩、不凡

文/羅英

「上課很有反應、博學、常識豐富，下課常自動跑至辦公室找老師聊天、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。

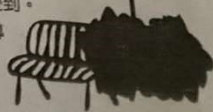
確實好景不長，過了不久，小凡垂頭喪氣的至輔導處找我，開始數落班上同學如何的不喜歡他，他回答老師問題時，全班噓他，下課不理他。後來一些同學也天真的跑來向我告狀，訴說他的種種惡狀，包括上課一直問問題，身上有臭味，抽屜及書桌髒亂，課本到處放，連座位旁邊都是書，掃地同學都快抓狂了！隨便答應人家又做不到，愛搶風頭，嗓門大，營養午餐吃太多，嘲笑其他同學等，最後連隔壁班同學都覺他上課太吵，放話要修理他。全年級同學給他取個綽號叫「一直煩」，大家對他的不耐煩可想而知！

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，個性反而越火爆又不甘示弱，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



活得很痛苦

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 醫師建議設篩檢機制

【高雄訊】高雄報導——根據歐美等國統計，兒童注意力缺失過動症發生率為百分之三至七，兒童心理科醫師李少明指出，許多過動症兒童在學業上表現不佳，甚至被誤認為「壞孩子」，但近年來已可透過藥物治療，改善行為，但過動症兒童在學業上表現不佳，甚至被誤認為「壞孩子」，但近年來已可透過藥物治療，改善行為，但過動症兒童在學業上表現不佳，甚至被誤認為「壞孩子」，但近年來已可透過藥物治療，改善行為。

【注意缺失症候群檔案】
過動症（俗稱過動兒）
發生率：19%-39%，有多種病因，多數專家認為主要是生理因素。
症狀：過動、衝動、專注力不足、常心不在焉、行事馬虎、容易逃避責任。
特徵：因為非常專注深入某些事務，常是科學家與藝術家。
代表人物：愛因斯坦、導演史丹芬史匹柏。
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

