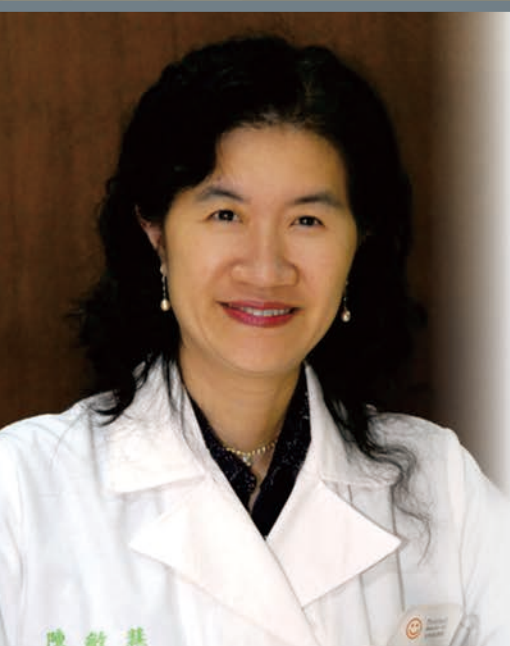




處理批評 面對挫折

文 / 陳敏慧 醫師

現任

- 臺灣大學醫學院副院長
- 臺大牙醫專業學院臨床牙醫學研究所教授

學歷

- 紐西蘭奧克蘭大學生物醫學材料工程學博士(1996-2000)
- 臺大管理學院EMBA國企組碩士(2011-2013)
- 臺大醫學院牙醫學士(1976-1982)

謝謝閻以輝主委邀請我在桃園牙醫刊物上分享，我想大家都是牙醫界的菁英，對於牙科專業都很有經驗。因此，我想分享一下個人的生活心得。

我在臺灣大學有開一門新生專題的課，對象是大一新生，是不分科系的選修課程。主題是「追尋夢想，使夢想成真」。有不同領域，各學院學系的學生修課，亦有許多國際生修課。課程以勵志為主，為了不影響一般上課時間，我開在週四晚上6：30-8：00。其中有一堂課是「處理批評，面對挫折」。我想要和大家分享一下這個主題，因為我們都難免會需要面對各種可能的批評和挫折。面對批評時很容易使我們的情緒受影響，最好的方法是：

1. 先冷靜下來，使自己的情緒緩和。
2. 瞭解對方的激烈言語可能只是來自情緒反應。
3. 可顯示您對於對方的理解，也可由對方的觀點來看事情。
4. 要給予對方有機會由您的觀點來看事情。

最重要的是將負面的批評轉為正面具建設性的建議。有時需要學習聽見批評者後面真正的涵義，可以過濾被過度渲染的不實指控。例如「你這樣做不對，完全是只有笨蛋才會做的事....」這句話有過度渲染不實的指控，就是「完全是只有笨蛋才會做」有將個人完全否定的意味。聽起來不舒服，也會引起不悅，這時候就要學習過濾這些過度渲染不實的情緒指控話語，而只聽到「這樣做不對」的這句話。平心靜氣地想一下有何不對之處，以及如何改進的方式。所以聽的人要先冷靜下來，不要有情緒反應，才可能進一步虛心請教正確的做法。當然，我們也可以自己借鏡在看到別人不對之處，不要有過度誇張的話語，而只需要提出正面建議，幫助對方想到更好的解決方法。

文章投稿

至於面對挫折，則更要有強大的心志與勇氣。成功的企業家、科學家都曾面對許多的挫折。在面對挫折時可以檢討自己，確定目標也要面對現實，不怕受挫，也不要輕易放棄，但是也要有正確的評估與看到可能的機會。認識自己是很重要的，我們有夢想，也要培養實力以實現夢想。不做不實際的空想，以免增加不必要的挫折感。當然，正確的評估與把握機會亦很重要。個人覺得不必太強求，盡力做好自己可做的事，得失心不要太高，將所有的失敗作為學習的機會，即使不成功亦以能學習經驗的態度去面對，而仍能有所收穫。所以，可先評估自己可以忍受的程度，假設知道在甚麼最壞的情況下，自己亦能接受，則可勇往直前。亦可先設停損點，只要在停損點之前的範圍，皆可放心往前，如果超過此停損點則要考慮變通措施。這樣有計畫A、計畫B、計畫C，就可按部就班往前，也可免掉不必要的心力交瘁狀況。

每個人都有不斷進步的意願，可將達成目標做為下一步努力的起點。如果在目標無法達成時，仍可考慮另一計畫的可行性，相信轉個彎又是另一個美好的開始，持續保持正面積極樂觀的態度。將成功視為另一個階段的開始；將失敗當作訓練自己的心志，面對挑戰的機會。人生要面對的事情很多：工作、家庭、社交、人際關係、醫病問題都需要我們去面對。學習以正面的心態處理批評，面對挫折都是很重要的。祝福大家有個健康快樂的人生！



此篇文章稿費捐贈 世界展望會-國外最脆弱兒童防疫計畫專戶



榮獲牙醫師公會全國聯合會特殊貢獻銅質獎-得獎感言 「十二年新竹縣秀巒國小巡迴醫療之回憶」

作者：吳敬忠醫師

民國98年，一紙來自新竹縣牙醫師公會的邀請公文，懵懵懂懂的我當時只是抱著一顆好奇的心，就這樣與尖石鄉秀巒村結下長達12年多的緣分。

記得第一次整裝出發前，按圖索驥秀巒國小的位置，心中暗自嘀咕著：「看起來不會很遠，怎麼google預估的時間要那麼久呢？」走過後一次次發現，這條竹60縣道竟是如此風情萬種。

雖然常常荊棘密佈阻礙我們前進（圖一），不過卻有著在山谷間遺世獨立的小部落那羅（圖二），有著宛若登幽州台歌般氣勢的宇老觀景台（圖三），有著指引回家道路的田埔教堂（圖四），更有幾處平常不會駐足，卻驚鴻一瞥的景色（圖五）（圖六），像極了自己的人生旅途。



（圖一）



（圖二）



（圖五）

文章投稿

在未參加偏遠地區巡迴醫療前的自己，總覺得沒有標準的設備、足夠的資源及配合的助理是無法完成所謂適當的治療，會自大的以為在偏鄉，我僅能提供的只能是次等治療。再經過一些時間的磨合衝撞後，慢慢體悟到只要存乎一心，希望前來求診的大小朋友都能夠有所得，即便只是口腔衛教，即便只有顧好新長的恆牙，都可以在六年級離開村莊，到山下的尖石國中前擁有一口尚稱穩定的口腔健康，那就是最好的回報。

感恩秀巒國小師生的包容與配合，感恩秀巒衛生室醫護人員的陪伴，感恩全聯會與新竹縣牙醫師公會的擘畫，感恩同事陳英鑣醫師與助理夥伴們的相挺，讓自己在這段時間打開了我的心門、擦亮了 my 雙眼，讓我有所成長與體悟。

願這12年難得的緣分絕對不會就這樣結束，而是另一個全新的開始。



(圖三)



(圖四)



(圖六)

此篇文章稿費捐贈 世界展望會-國外最脆弱兒童防疫計畫專戶



牙醫診所的勞動法聊齋誌議： 奇異恩典與正義法典

文 / 陳建文 臺北科技大學通識教育中心 副教授

我有一位牙醫朋友，每隔一段期間我就會到他的牙醫診所保健牙齒。保健結束後，彼此習慣閒聊個三言兩語。前一陣子去牙醫診所作完保健後，閒聊中牙醫朋友吐露自己遇到的一些生活煩惱，包括牙醫工作上所會涉及的一些實務法律知識需求，希望以後可以直接諮詢就教。



初聽乍聞這些煩惱訊息部分跟自己所從事的法律教學研究工作密切相關，聯想到這位朋友有基督教信仰，福至心靈的隨口講出：不用太過擔心！「萬事相互效力！上帝自有美意！」的宗教式話語，來回應慰藉他。感覺語意未完，頓了一會又想到接著說：只是最難弄懂的其實是，甚麼是「上帝的美意」，所以人需要有創意，來翻譯、演繹、落實「上帝的美意」，也要避免人間的爭議。人人都需要學習法律！

牙醫朋友聽畢，恭維我不愧是學法律的人，三句話不離本行，他也認為牙醫工作需要隨時補充一些法律知識，可是出了社會有了工作、家庭，根本無暇到學校修課，而且隔行如隔山，法律的專業障礙對一般人來說並不容易克服。他反問我，不知道有沒有方便學習之道。

因為我在大學通識教育中心擔任教職多年，主要以非法律系的理工科大學生為對象，教授相關法律科目。近幾年把從事法律普及教育工作的心得，特別運用在我的專業研究領域勞動法，摸索、開創了一些勞動法普及教育的教法與教材。所以，告訴他，牙醫工作會涉及到一些勞基法、勞保等攸關醫護工作權益問題，這些都是牽涉勞動法範疇的知識。為了方便一般人學習勞動法，我在幾年前已經錄製了「勞動法K歌教室」的網路教材，結合流行歌曲來講解勞動法知識，以去除專業知識的隔閡感，方便一般人親近瞭解勞動法知識。這些網路教材完全免費對所有人開放，到網路上「全民勞教E網」(<https://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=4&id=1655>)，或是到Youtube上用關鍵字搜尋就可以找到這些教學影片來自學。

文章投稿

沒想到在牙醫診所的一場聊天，從上天的奇異恩典聊到人間的正義法典，也談到牙醫朋友的勞動法知識學習需求，所以把這段經歷記錄下，並且將勞動法普及教育的教材介紹給牙醫朋友。

最後，聊聊如何接近與學習法律知識以及「勞動法K歌教室」教材的製作構想以及教學理念。法律起於人際相處糾紛的定紛止爭需要，具有日常生活實用性，然而法律規定經過淬鍊以抽象的條文規定體系呈現，造成一般勞資當事人往往會有接觸理解上的障礙。所以，帶領一般人學習法律的最佳方式是，不是直接由法律層面切入，而應該由渠等較為熟悉的人情、事理等層面入手，透過個案素材開啟情、理、法多層次交融對話，建立基礎認知，再將社會生活情境與法律規定兩相對照，向其剖析如何以特定法律規定為彼等在生活周遭遇到的問題提供解決之道。因此，教師必需成功的擔任起法律知識翻譯者的角色。

以理工科背景者為例，因其共同學習科目是物理、化學、微積分。所以我針對理工科背景的學習者，以其專業知識背景來為法學的學法，「翻轉」發展出一套說法：法律學，學法律，法律學的其實是：悟理、化（話）學、微積（危機）分！

詳言之，從表達的面向來說，法律就是「話」（化）學。法律學的是「『話』學」，其學習運用，除了要會對問題深入思考之外，還要能說也能寫，說寫自如，才能巧妙掌握別人的思考，呈現自己的思考。口語，是最為普遍常見的著作形態。法學自然是，脫不了口語文字等著作創作、運用的「『話』學」。學習法律可以鍛鍊說話表達與溝通討論的能力。同時，就學習目的以及對實際生活所能發揮的功用而言，法律學的也是一種「『化』學」--人際化學，透過對法律的深入了解與掌握，運用法律來就可能的人際衝突紛爭，逢凶化吉，化險為夷，化解困難與問題。

若從思考面向來說，法律學的重點就是「悟」理學。法律規範人際關係，學習法律最終還是需要學著悟出人際紛爭問題背後的道理。法律學的不外就是人際關係的「悟」理學。悟透了這層道理，就會發現任何人際關係其實都是的化合「悟」；如何「悟」化合，不會「霧」化合（不知道該怎麼辦），甚至出現「誤」化合（作出錯悟的舉動）的悲慘局面。

如果能夠隨時悟清楚人際的利害變化道理（悟理），把它用文字話語清楚的說寫出來（話學），以化解眼前危機（化學），那麼所謂的「危機」也就會逐漸化解、減少，所以法律的學用價值就在於人際關係的「危機分」。「微積分」的數學學問，所說明者乃世間上涉及時間流轉因素的任何事物，其實都有逐漸演變累積而來的連續性因果過程。在這段出現起因與出現後果的連續性過程中，如越能把握著每一個可資利



用的重要關鍵點，來作正確的悟理與化學，則越能將問題或事情引導處理至讓自己滿意的理想結局呈現。

簡言之，法律學 = 《悟理》· [話 (化) 學] · { 危機分 }，學習法律的重點就是，設法告訴他人，你是如何領悟道理，又悟出了哪些道理，將這些心得用話說明講清楚，接著在這些道理的基礎之上，推論說理個案中的人際爭議，該如何處理、管理。每個人都有「悟理」·「話 (化) 學」·「危機分」的本能與本領，每個人也都應該運用「悟理」·「話 (化) 學」·「危機分」的方式來消化吸收勞動法或是其他法律知識。法律跟醫學一樣，由「經驗」生「邏輯」的人生煩惱之學，需要不時時的多少學，不要等有了煩惱才想學。歡迎大家一起來接觸深具實用與趣味的勞動法知識。

此篇文章稿費捐贈 世界展望會-國外最脆弱兒童防疫計畫專戶

回憶中的美好食光

作者 陳婕瑜

疫情從2018年底開始全球蔓延，開始於全球人類對病毒的未知與恐慌，讓過去熟悉平靜的日子也變得漸漸陌生，隨著疫情平穩回復日常生活又因為疫情開始嚴重造成生活的改變，孩子們改成線上課程，父母擔心出門安全...。反覆的日子今年已經來到第三個年頭。上診必穿戴全套的防護裝(防水隔離衣、N95口罩加上面罩)，該做的防護措施一樣都不能少。我們能做的就是對外一邊保護好自己的安全，也就是等於保護家人，而在心裡找到和病毒相處最好的方法我覺得就是將之視為“如常”。

如果過去的兩年如果因為“疫情”而提不起勁什麼都不想做，因為“疫情”而小心翼翼什麼都不敢做，時間還是一樣地無情流逝。趁著去年五六月三級警戒關在家就是保護彼此的時期，再把[人生清單]好好拿出來反省檢視，毫不猶豫地將計畫一一填上行事曆，目標是把to-do-list上的選項一一“清零”。病毒無法清零，把自己想做的事清零總行了吧！我的第一個想法就是要帶著家人出去玩，可惜還不能出國，那就來個環島之旅吧！旅途中最不可或缺的除了風景就是美食。我對美食的要求不到美食家的程度，對我來說美食更為重要的意義就是連結吃美食當下的心情感受還有回憶，意欲創造有限大腦容量裡面無限的[普魯斯特現象](註1)。

我能想到疫情前最自由的日子，就是回到3年前想出國就買一張機票辦完簽證就可以出發的自由行。飛到韓國首爾吃一盤煎的香噴噴油滋滋的豬五花肉，配上一張韓國美食常見的芝麻葉，芝麻葉的味道清香無比，但不是每個人都能接受。記得一定要夾上一小片蒜片、一兩段蔥、蒜，刷上一些沾醬，而這其中絕對少不了香油、韓國常見的甜豆瓣醬兩種混搭在一起，全部一起入口咬下的豬肉香味一下子充滿整個口腔，直衝鼻腔直到大腦前額葉的嗅覺中樞，身心靈感受到無比滿足。哈哈，是不是寫得太誇張了？不過人在國外享受到的食物美味可不只是單純舌尖上的滿足感，那更是多了一份屬於“自由”的香甜味。

時序回到多年前，當時我還在菲律賓求學（且是個正值青春年華的無憂無慮少女），平時求學期間在學校課堂上努力聽著老師的英文且腦海中進行同步翻譯，下課後按著無敵CD98試著理解牙科原文書上的每個單字每一句話。直到學期結束，我的家人們會來探望我，也帶上幾位和我同班的台灣同學，順道來一趟馬尼拉周邊小島休閒度假之旅。下了國內飛機，搭上接駁的船隻到了小島，父親會和船家租上一整天的船，讓船長帶我們去無人島海邊，自由自在的在船邊浮潛享受與魚共舞的樂趣，游到

大家覺得盡興。直到午餐時間餓了，就吃由船夫們現撈現烤的海鮮，蝦、魚、配上當地最盛產的水果 - “芒果”。待大家用餐完畢，船夫會爬上椰子樹直接砍下好幾顆現採椰子，去掉蒂頭、插上吸管讓我們享用新鮮美味又清涼的椰子水，喝完的椰子殼打開來還可以吃上香甜的椰肉，讓肚子吃得飽飽地，配上擋不住的艷陽與清涼且宜人的海風，忍不住躺在沙灘上酣息打個盹。像這樣無憂無慮的夏日回憶也是深深存在大腦的記憶庫裡久久無法忘記，神奇地也沒有被後來生活中的煩塵俗事擠壓掉大腦的記憶空間。

回憶讓我恍然大悟，原來腦海中記憶庫裡最容易現撈出來的美好回憶就是“美食”和“旅遊”呀！現在身為兩個孩子的母親的我，也想著要為我逐漸成長的孩子的記憶庫裡多加上幾筆一家人的共同回憶，於是在過去這兩年內也安排了兩次全家人的環島旅遊，旅途中也品嚐不少的美食。從桃園啟程一路向南，第一站來到南投的排隊美食[生吐司]，生吐司的口感鬆軟濕嫩很適合牙口不好的老人家和小孩，原味或巧克力兩種口味都非常受家人喜愛，買完當天就在車程中吃得乾乾淨淨。生吐司的對面還有一家[Feeling18-18度C巧克力工房]，我個人極推薦的就是生巧克力的選項，喜歡甜一點的就吃65%，不愛吃甜的就嘗試85%濃郁生巧克力，苦甜交錯甘醇香濃我個人很喜歡，還有也一定要買的就是[酒心巧克力]，一口咬下香濃的酒液就和甜而不膩的巧克力一起黏膩在口裡，位於舌頭和上顎之間“酒酒”不能離開，而酒香和可可香兩種香味則瞬間打通我腦內自杏仁核通往海馬迴的橫向連結(註2)，這個瞬間我私定義為“美妙”。



文章投稿



繼續南下行程來到屏東，會讓我一再一再地向好朋友推薦的就是屏東東港漁產品直銷中心（華僑市場）裡的黑鮭魚！漁港新鮮的生魚片入口即化的程度可以譬喻為“鮭魚冰淇淋”也不為過，愛海鮮的老饕們絕對不可以錯過，一口鮮甜味增湯，配上一口濃郁脂肪與魚肉均勻分配的黑鮭魚生魚片實在是口齒留香，寫著寫著我也忍不住吞了一下口水。而黑鮭魚的部位最頂級的就是“金三角、上腹肉、中腹肉”這三個部位，價格也依據三個部位有高低差別。是連外國旅客來台灣南部旅遊都會特地造訪的美味。如果不習慣市場裡真實撲鼻而來的海洋味，那就外帶囉！吃過黑鮭魚的三個月內都不會想再踏進連鎖旋轉壽司店裡吃生魚片了，我深怕破壞那完美的回憶。



沿著南迴的風光一邊開車一邊享受陽光、空氣和海洋的景色，帶著行囊暫時遠離熟悉的都市和家鄉，隨興地停在路邊欣賞一下美景，配著行動咖啡車的咖啡，雖不是最頂級的咖啡豆，但是美麗的台灣沿海風景卻讓手中這杯咖啡成了一杯會上癮的飲品。

其實我是個對食物不太計較的人，也不特別愛吃大飯店的吃到飽自助餐，平常一碗地道的滷肉飯即能滿足。是那些沿途風光和旅行途中帶給我的自由自在感受加乘了我對食物的美好感受，或更直白地來說，是風景讓食物更美味。沒有什麼米其林美食是最好的，無論外送的小吃或五星級大酒店的外帶菜餚，只有現在此時此刻能取得到的都是好的。無所謂疫情如何，最重要的是提升自己的免疫和健康，趁著病人減少的



時刻多多運動，待疫情較穩定後安排時間帶著家人一起到人潮不密集的地方出門走走，到處吃吃好吃的食物，期待再多發掘更多道地的台灣美

註1.「普魯斯特現象」(Proust phenomenon) 來表示喚起早年回憶的嗅覺能力，通常只是一個飛快、幾乎瞬間即逝的過程。

註2. 氣味會先活化杏仁核，接著在這氣味造成立即的印象及情感上的評價之後，海馬迴會活化並授予任務，接受、並記錄下這種特別氣味所出現的情境。

此篇文章稿費捐贈 世界展望會-國外最脆弱兒童防疫計畫專戶

文章投稿



心靈維他命，好書導讀專欄



導讀作者介紹 蔡怡怡

- 國立臺灣師範大學社會教育系兼任助理教授/文化教育工作者
- 著作：《喚醒天賦-正是時候啟動3-9歲創造力開關》、《愛情跳探戈》、《奉茶》、《各國終身教育政策評析》(芬蘭終身教育一章)及報章發表逾百篇

導讀書籍

- 《歡迎光臨161號：從萬華開始，那些夢想城鄉的故事》
- 出版社：開學文化
- 作者：徐敏雄、謝宜潔、陳亮君、古明韻、陳秋欣



從夢想城鄉出發的街友關懷-

導讀《歡迎光臨161號》

為什麼我們要關懷弱勢

為什麼我們要關懷弱勢？為什麼我們要做公益？此刻正在讀此篇文章的你，可否分享你的答案？很多人會說：「我們顧好自己都很不容易了，把自己管好、不要傷害他人，就算對社會有交代了」，但真的「管好自己就好」就夠了嗎？

有些人分享，「做公益讓他覺得自己除了工作賺錢之外，可以發揮非關物質的生命意義，讓我感到內心踏實」、「幫助別人會激發自己內在柔軟的那一部分」；也有人分享，「現在若算有點成就，往往除了自身的努力外，都是因有貴人幫忙，所以我該當別人的貴人，也希望未來我的家人有貴人協助」.....。

是的，我們在這社會上不可能是「不沾鍋」，更沒有人是局外人，如果這社會有更多人願意投入不同面向的社會關懷，把社區底層、社會邊緣人、高風險家庭的孩子、經濟弱勢者、身心受創者等拉上來，我們就會生活在一個更安全健康、更寬容良善的社會中；當我們不只追求自己的幸福，更是能真正看見、能聆聽別人的苦，為其發聲、伸出我們的手，協力翻轉弱勢者的處境，這樣一起共好的社會才是正港的「真善美」社會。

你對於街友的印象是什麼

你對於街友(遊民)或經濟弱勢者有什麼印象？你曾經到過台北捷運龍山寺站出口，看到很多街友成群的坐在廣場時，你當下有產生什麼樣的感覺？或你對於街角蹲著乞討、睡在路上的遊民，有什麼想法？老實說，當我孤身一人時，我會有點恐懼去這樣的地方，而且我也不了解為何這些人會變成無家可歸或拎著全身家當露宿風餐於此。我們可能很難理解為何有些人會淪為社會邊緣人，我們更有可能因為主觀偏見為街友(遊民)貼上負面標籤。對於許多埋藏在無光的角落、那些不幸人生的輪廓，我們可否以開放的心胸去認識？



《歡迎光臨161號》記錄一群人陪伴街友、一起共學的故事

這次我想推薦的好書是《歡迎光臨161號：從萬華開始，那些夢想城鄉的故事》，這本書記錄了長期蹲點於萬華的「台灣夢想城鄉營造協會」(以下簡稱夢想城鄉)的故事。夢想城鄉創辦人是國立臺灣師範大學社會教育系徐敏雄教授，他與年輕夥伴們從2014年開始，透過各種共學活動，包括脆弱畫室、磨吧!木工班、「真人圖書館」行動方案幫助經濟弱勢學員整理他們的生命故事、街友藝文培力工作坊、社區導覽.....，並透過讀書會、團體督導的分享，實踐與印證書本的理論，一點一滴地摸索出如何陪伴街友的經驗，如何在挫敗中調整，建立與這群經濟弱勢者的信任關係。

在夢想城鄉這個小小的空間，傳遞著「請讓我們接住你的脆弱!」的理念。這群夥伴理解「貧窮」常常不是讓人喪失生活動力的原因，失去情感依歸、自我認同才是。人在面對重大衝擊或失敗後，需要一個不被排擠、輕視、嘲笑，能被包容及展現脆弱的安身之處，夢想城鄉就是要搭建彼此可以扶持著彼此、彼此可以安心、從脆弱長出力量的平台。在夢想城鄉，沒有一個人會被捨棄！

街友變「木工班」學員，一起磨出力量

2014年夢想城鄉開辦手作木工班，邀請木工老師教導學員基本木工技巧，讓街友獲得「學員」身分，並與前來參加木工方案的青年朋友，也就是「學伴」，在共同完成作品的過程中產生互動和友誼。所有的嘗試並不全然是一帆風順，尤其面對的是飽受人生風霜、背景比較複雜多元的街友們，木工班中有學員與工作人員衝突、有罷課事件.....各式各樣沒有想過的「磨合進行曲」。夢想城鄉的夥伴們以行動帶出「陪伴即是最大的力量」：

老師，來參加木工班以前我完全沒有接觸過街友!看起來(街友)就是身體髒髒的印象...(木工班青年的分享)

看到很多街友就是在圖書館的屋簷下睡覺，也曾看到他們一包一包的袋子被清潔隊要打包給帶走。那時就開始覺得好奇，為什麼他們要這樣生活？看到他們東西被拿走，心理也很難過...(青年小慈分享)

經過與這些大哥大姊學員的相處後，志工小涵分享：「大哥們其實有很多的人生歷練，或是屬於自己的人生道理；而且他們沒有我想像的那樣不友善，我甚至覺得他們都蠻需要一些溫暖的鼓勵。就像王大哥，我想關心他的家人狀況如何.....」。

木工班很多學員身體健康狀況都不好，或是人際關係出現嚴重困擾，這些必須消耗許多體力、眼力的粗工，對街友來說門檻很高；而有些大哥也確實覺得粗工收入不高，還不如去社福機構領便當來的輕鬆.....，因此木工班要兼顧學員體能狀況和待遇期待相當不容易，但另一方面，木工班開啟了一扇窗，讓街友覺得自己還有能力，是有價值的人，就像陳大哥來木工班很享受跟其他夥伴一起工作的感覺，他因此有了生活目標，更有學員因為大家一起做木工、一起完成任務，進而對夢想城鄉的木工班產生歸屬感。

被現實的粗礪磨傷心靈，木工磨啊磨，空氣中木屑的氣味、散落一地被切割成大大小小

文章投稿

的木塊、木條重組成一件件的木工作品，緩慢地療癒崩裂的靈魂，期待這些街友與經濟弱勢者在拋卻雜質後脫胎換骨，重拾勇氣、徜徉於光。

街友在夢想城鄉獲得接納，工作夥伴們也有機會擁抱受過傷的自己

木工班中這些經濟弱勢的學員除了大哥們，也有家庭狀況出問題的女性學員，如阿君就是長期跟家人吵得不可開交，她還有自殘狀況，有一天阿君傳了一段割腕的影片給猴子(工作人員)，猴子很擔心地衝去她家，開門的先生面無表情地回覆：「她之前就有割過手，跳樓可能比較快啦！」猴子想像著阿君躲在某個空間的角落，她看著阿君傳來的影片猜想阿君可能在這裡，不斷重撥她的手機，最後猴子推開公廁，阿君失魂悲愴地大哭，左手臂的刀痕不斷滲出鮮血，猴子環抱著阿君，阿君的情緒才漸漸平靜下來；剎那間，猴子回想起小時候獨自面對家庭暴力的恐懼記憶：「驚嚇的夜晚，我被陣陣尖叫聲吵醒，我目睹我母親與兩個姊姊邊哭邊阻止暴怒失控的父親，他拉扯我大姐頭髮的畫面深深烙印在我心裡，當下我瞬間明白真正的人間地獄，原來這就是互相傷害的家人們。」

當下的猴子她不只是擁抱阿君，也擁抱那個曾經止不住發抖、啜泣躲在角落的七歲小孩；夢想城鄉的夥伴們接住了這些心有創傷的街友，也從夢想城鄉感受到自己更有力量張開雙臂，擁抱自己的不完美與曾經也受過傷的內在小孩。

我們以為是利他，其實是幫助了我們自己

《歡迎光臨161號：從萬華開始，那些夢想城鄉的故事》分享了許多街友的故事，他們的生命經歷透過「真人博物館」導覽專案、透過藝術創作被展示出來，像陳大哥說：「我以前也很瘦，是吃藥的，吃四號啦!(台語)」曾經做錯事、走錯路，要再回頭真的不容易.....陳大哥能坦然地走出過去失敗經驗，以幽默的態度面對，甚至現在與協會的夥伴相處，實在令人佩服。這就是接納失敗，接納脆弱的夢想城鄉所發揮的力量。

長期實習生小魚分享：「我喜歡木工班，因為在這裡大家都很願意等待慢熟的我，讓我不會太焦慮，甚至可以感受到自己『被接住了』。」小魚經過自我探索後，發現自己並不適合擔任社區工作者。這位年輕人投入夢想城鄉，她因與街友、工作夥伴們互動，才有機會感受到自己的不安全感被接納了，並且接受了自己性格的侷限。

木工班培力，讓學員獲得力量

2017年木工班開始外接案子，包括幫泰緬邊境小學生做小桌子、「客家文化主題公園」的城市農耕專案，製作木製收納櫃、農耕箱；接下企業社會責任的計畫，如與德州儀器公司合作，使用該公司所回收的木棧板、塑料盒等廢料，製作成多功能收納層架，再轉給社區團體或有需要的非營利組織；木工班也開設類似手作及環保工作坊；並與台北市建國高中合作設計12堂課，教導學生認識貧窮議題及多元回應策略，讓學生有機會認識不同類型的非營利組織的運作模式及邀請年輕學子與木工班大哥大姐學員們一起動手實做木製的生活用品。木工班從「磨合進行曲」到街友學員可以開始外接案子，這個木工班的創新計畫才完成創造弱勢學員社會參與的機會。



以善循環的社會，給彼此一些力量，路還很長.....

夢想城鄉開辦「脆弱畫室」，邀請歷經滄桑的學員扮演助教角色；夢想城鄉串聯萬華在地二十多個組織，開辦「培根市集」，培養貧窮者的生活能力、一起關注在地故事；開發「成為萬華人--向在地學習的青年導覽志工培力課程」；設計一系列「社區營造與自我探索」特色工作坊，包括社會設計到生涯設計工作坊、高中生社區體驗活動，並推動全國首次街友導覽員培力方案，邀請街友或經濟弱勢者來參加艋舺社區博物館導覽班，讓街友也能擔任「街遊」導覽員等，織出「培力」與「草根性」的意義，更搭建起貧困者、青年志工及社區社群的差異共存與友善人際網路。

就是夢想城鄉的這一群人他們默默地、溫柔地陪伴著萬華的街友，讓他們有機會回顧他們的人生，等待他們願意說出他們內心的脆弱與受傷，並讓我們深思什麼是「人的價值」。

夢想城鄉走過的經驗都在《歡迎光臨161號：從萬華開始，那些夢想城鄉的故事》書中分享，我非常推薦大家來閱讀這本書；透過本書，我們會學習如何包容與我們不一樣的人、知道如何幫助這些無家者、夢想城鄉的夥伴如何跟街友大哥大姊們互動，如何營造出安全的空間，讓他們卸下自己的武裝，並且願意把自己的脆弱交付給這些夥伴。從本書中，我們也可學習如何串連傳統特色店家發展社區工作，走入關懷經濟弱勢群體而不讓人感受到壓力的柔軟。

心理學家維克多·弗蘭克(V.Frankl)曾說：「有些人看著日曆一天天被撕掉，便對生命的消逝萬分焦慮；但另外有些人卻能利用每天撕下的日曆背面，寫下當天所做最有意義的事，感受到自己每天都在累積價值感。」每個人所經歷的每段經驗都是人生的一部份，我們以怎麼樣的價值態度賦予它們意義，就會得到怎麼樣的人生。

從萬華在地溫柔出發，邀請你不只閱讀《歡迎光臨161號：從萬華開始，那些夢想城鄉的故事》，記得撥空到廣州街161號的夢想城鄉基地，預約艋舺社區「真人」博物館，來一趟有特色的萬華走讀，如「艋舺女老闆」導覽路線：艋舺古早味涼粉口老明玉香舖口大可居青年旅館口長壽茶桌仔店，或「艋舺串門子」走讀路線：老濟安青草店口艋舺古早味涼粉口協興蛋店口太盒餅舖口綜合座談。透過街友的親自導覽萬華沿途老街，及串聯好玩的小遊戲，讓我們學習到萬華的地方知識；這不只是古蹟導覽，更能聆聽到街友們真實人生際遇的故事。

給彼此一些力量，路還很長。生命中的撫慰並陪伴，得到與失去的價值學習，欣喜與痛苦的感受，這些都是生命的功課；當你碰觸到別人的脆弱時，你也會同時發現自己與自己脆弱的部份相遇了，你我都不孤單。走入夢想城鄉基地，給彼此一些力量，你我更有機會認識真實的自己，並且慢慢學習承認自己也會有需要被幫忙的地方。

邀請你透過關懷行動，看見自己、看見別人，認識自己究竟有哪些慾望，釐清這些慾望的背後是受那些文化及價值因素的影響；透過參與各種共學計畫，與弱勢族群形成一種積極性的互助與發展關係，也從他人的身上省思自己，讓每個人成為「自己期待的那個人」。

此篇文章稿費 捐贈社團法人台灣夢想城鄉營造協會

桃園市牙醫師公會扶助弱勢民眾溫馨滿人間－ 『健保愛心專戶』活動專刊

健保攜手桃竹苗牙醫公會扶助弱勢兒少 安心就醫 脫離欠費免煩惱

新冠疫情重創生計，許多弱勢家庭生計受困，無力繳納健保費，社福邊緣戶更是求助無門，甚至不敢就醫。

健保署北區業務組自91年起設立『愛心專戶』接受社會各界愛心捐款，協助弱勢家庭及族群繳納健保費，近期亦針對無助弱勢孩子們陸續辦理「健康寶貝·陽光少年」、「安置兒少安心計畫」、「讓愛飛翔、守護寶貝」等健保愛心扶助計畫。



(▲圖一：健保攜手桃竹竹苗牙醫師公會愛心捐贈儀式大合影。)

中央健康保險署北區業務組與桃園市、新竹縣市及苗栗縣牙醫師公會，號召四縣市牙醫師們，共同捐款挹注北區愛心專戶70萬元，攜手關懷需要幫助的弱勢家庭。



(▲圖二：桃竹竹苗四縣市牙醫師公會捐款愛心專戶 (左起新竹縣牙醫師公會理事長徐治民、苗栗縣牙醫師公會理事長周公亮、健保署北區業務組長張溫溫、新竹市牙醫師公會副理事長黃俊仁及桃園市牙醫師公會理事長葉忠武) 。)

為即時援助疫情期間遭逢多重急難弱勢家庭，本會拋磚引玉捐贈40萬元，北區業務組張溫溫組長代表李伯璋署長特別頒發感謝狀，由本會葉忠武理事長代表承予。



(▲圖三、圖四：北區業務組張溫溫組長代表李伯璋署長特別頒發感謝狀給本會葉忠武理事長之合影。)

而於5月1日中華民國牙醫師公會全國聯合會於歡慶成立40週年，蔡英文總統、賴清德副總統、陳時中部長皆親自蒞臨會場感念全國牙醫界為協助弱勢民眾募得善款666萬元，捐贈予『健保愛心專戶』。

中央健康保險署長李伯璋發言感謝：在疫情艱困時刻，此次全國牙醫界盛情的捐款，實則為弱勢民眾點一盞明燈，雪中送炭、善行感人。



(▲圖五：賴清德副總統、陳時中部長與各會理事長愛心捐贈儀式大合影。)

中央健康保險署長李伯璋署長、北區業務組張溫溫組長也於當日親自頒予本會感謝狀。

文章投稿



(▲圖六：李伯璋署長、張溫溫組長頒予本會感謝狀之合影 (左起北區業務組張溫溫組長、中央健康保險李伯璋署長、桃園市牙醫師公會理事長葉忠武) 。)



(▲圖七：愛心專戶捐款之感謝狀)

「健保愛心專戶，一起守護弱勢」-若發現經濟困難無力繳納健保費弱勢朋友，可上健保署官網點選「健保服務」→「投保與保費」→「弱勢協助」→「弱勢民眾通報平台」通報，使其獲得協助。

將社會的愛心、溫暖得以延續，傳遞給需要幫助的弱勢民眾，為健保大愛涓滴匯流，度過難關安心就醫。

健保弱勢愛心官網參考資料：

我想瞭解健保愛心專戶協助方式~
「滿滿愛心 溫暖弱勢」主題專區



我要協助通報健保欠費弱勢~
弱勢民眾通報平台



北區愛心捐款專戶：

衛生福利部中央健康保險署北區業務組愛心專戶
0130-9400-17999 玉山銀行中壢分行 (808)

桃園牙醫公會拜會桃園市警察局新任首長許錫榮

新冠肺炎疫情迄今已3年多，在疫情肆虐期間首要感謝第一線醫護防疫人員及每一位堅守崗位的工作人員外，另外特別感謝平日裡不論風雨因為有他們開著警車四處奔波，才能讓市民們能安居樂業的人民保姆「警察」。

警察身為人民的保姆，同時也維護著公共安寧及保護人民生命財產的責任，值勤時除需面對打擊犯罪、攔阻詐騙、緝毒掃黃、交通障礙排除等維護各類治安狀況外，近年來醫療暴力事件頻傳，執勤時更是暴露在高風險環境中，不幸者可能遭受意外危害等憾事發生，但他們仍無所畏懼，在疫情嚴峻期間持續盡忠職守地配合著市府團隊執行各項防疫作為，使桃園疫情及治安有趨於穩定的現象。

每年的6月15日為警察節，在這個重要的日子社團法人桃園市牙醫師公會的幹部們特選於警察節前夕捐贈經費，藉由這份祝福慰藉警察同仁們日夜疲勞奔波的心靈並鼓舞同仁們的士氣，因為有這群勞苦功高的警察同仁，全年無休地守護臺灣社會，社會才能夠安定，期冀警察同仁繼續發揮責任心、使命感，讓良好治安給予民眾多一層保障。



(▲圖一：桃園市警察局首長許錫榮、舒翠玲議員與桃園市牙醫師公會幹部們之捐贈儀式大合影。)

文章投稿



(▲圖二：桃園市新任警察局首長許錫榮發言。)



(▲圖三：桃園市牙醫師公會理事長葉忠武發言。)



(▲圖四：葉忠武理事長代表本會捐贈經費於桃園市警察局，由許錫榮首長承予之合影。)



(▲圖五：捐贈儀式合影。)



(▲圖六：桃園市警察局首長許錫榮代表桃園市警察局頒發感謝狀予本會。)