各行政機關「假訊息防治」資訊宣導

假訊息防治類

「向陽計畫」第二階段第二期向陽班招生報名

（一）辦 理 期 程：預定於110年1月中旬至110年7月上旬實施，為期6個月。
（二）遴 選 條 件：
1．毒品案收容人並具有自我改善動機者。
2．最近半年內無違規紀錄或違規情節較輕微者。
3．逾報假釋日期或縮刑期滿日期為110年7月15日以後者。
4．國中以上學歷。
5．無另案偵查或審理中（惟案件單純且係屬於台南院檢者，經訪談戒癮動機高，行狀表現正常者，得酌予遴選）。
（三）招 收 名 額：本期預定招收30名收容人，有意願報名的同學請洽詢各教區教輔小組，鼓勵收容人報名參加。
（四）課 程 安 排：人際關係面對與溝通、喪禮服務技能訓練、健康體適能、就業輔導、財務管理、戒毒成功人士講座、心靈成長、家庭支持團體…等多面向課程。
（五）報 名 日 期：即日起至109年12月15日止（含當日）。

被討厭的勇氣

專書閱讀心得 自我啟發之父『阿德勒』的教導 教誨師：謝崑良

在選擇書來寫閱讀心得時，在眾多的書籍中，我被這本書的書名所吸引了。「被討厭的勇氣」這書名取的真特別，這是我看到書名當下的第一個反應，雖然當時我並沒有就因此決定要選擇這本書，但我卻對這本書的書名留下了深刻的印象。

「被討厭的勇氣」一書它是藉由一位年輕人與一位哲學家的對談來探究「人是可以改變的、世界無比單純、誰都能獲得幸福」，以此破題吸引我繼續往下觀看。

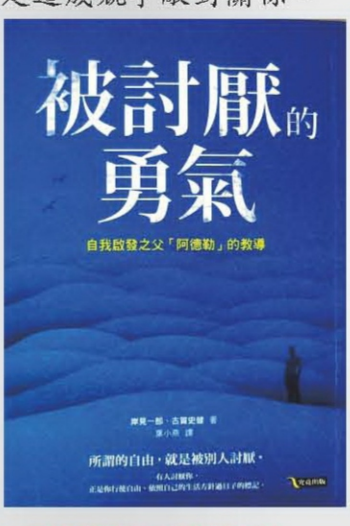
本書分為五大部分來討論阿德勒心理學，如何才能活得幸福，以下以最有感的部分來闡述其中想法：

一、否定心理創傷：

阿德勒的「目的論」有別於前人所提倡的「決定論」，讓人生的決定權回到自己手上，我們可以決定自己的生活型態，而不是受限於過去的遭遇，「無論之前你的人生發生什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響都沒有」，決定你人生的，是活在「當下」的自己。

二、所有煩惱都來自於人際關係：

書中提到健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。在閱讀本書之前，一直認為人會有自卑感，是因為來自周遭的競爭比較，落後的一方在心裡自然就會產生自卑傾向，但這本書帶給我不一樣的思考方式，若我們能保持一種健康的心態，不和別人競爭，只要向前跨步就行，更不需要拿別人和自己做比較，宛如當頭棒喝，提醒今天的自己要比昨天的自己更進步，不需要去在意別人，「自卑」是要促使自己追求卓越，而不是造成競爭敵對關係。



三、割捨別人的課題：

從小我生長的環境中，在生活方式、升學方向等，甚至小至購物的選擇，總會有人不斷的提供意見，希望我能夠朝向「他」所認為正確的方向前進，有時是自己無法下定決心抉擇；有時是為了堵住悠悠眾口；有時是為了符合在意的人的期待，所做的選擇往往不是心之所向。但如果無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式；也就是，得不到自由。覺得自己總是為了別人而活，而走不出自己的路，故要提醒自己學會「課題分離」，當下的決定所帶來的結果是由自己承受時，就不要讓他人隨意的介入此課題，相對的，也不要輕易涉入他人的課題。

四、世界的中心在哪裡：

「課題的分離」只是人際關係的出發點，「社會意識」則是終點。何謂「社會意識」?把別人當成夥伴，並感覺到「有自己的歸屬」，就稱為「社會意識」。「社會意識」是思考什麼是「幸福的人際關係」時，最重要的指標，以「我和你」為起點，把對自我的執著轉變為對他人的關心，瞭解「我」並不是世界的中心。

五、認真活在當下：

「所謂的幸福，就是貢獻感」，人只有在認為「我對某人有用處」的時候，才能真正感受到自己的價值，這並不是尋求他人認同的意思，而是只要主觀上覺得自己有用處就行了。我們人類擁有「追求卓越」的需求，不論特好還是特差，目的都是為了得到他人的關注，脫離「普通」的狀態，成為「特別的存在」，不過，不可能所有人都是特好的那一群，所以我們應有「甘於平凡的勇氣」，平凡並不是沒有能力，而是我們沒有必要刻意誇耀自己的優越性。

以上就以個人最有感觸的句子摘錄並提出自己的心得，相信不同的人閱讀這本書應該都會有不一樣的想法。總結來說，從這本書我學到不要讓過去不好的經驗綑綁自己，無論何時，自己都擁有決定自己生活型態的選擇權，另外「自由」就是要學會做自己，不要追求別人認同的生活方式，為了讓別人喜歡自己就迎合別人的喜好，照著別人預期自己的未來方向而往前走，所以人要具備「被討厭的勇氣」、「甘於平凡的勇氣」才能勇敢做自己、走自己想走的路。這說來簡單，實際執行卻有很大的難度，但只要從現在開始，盡興的活在「此時、此刻」，將當下活得精采，不要再拘泥於過去的創傷、未知的未來，每一天都是目的起點也會是終點，方可活出自我的價值。

自殺防治「珍愛生命」心得寫作比賽

第一名 看見生命的美好與價值 二一工 何○祐

日前在「自殺防治多媒體影音課程」觀賞到公視「聽聽看」節目的一部影片，在這一集的影片裡所介紹的是「總統教育獎」得主劉家汶小姐的故事。劉家汶是921大地震台中大里「金巴黎」的受災戶，地震的這一年她只有六歲，在這場毀滅性的地震中，她不僅失去疼愛她的父母親；亦失去了自己的一隻腿。但即使如此，在困頓的成長過程中，憑藉著勇氣與自信，她依然活出自我的精采人生。

常聽人說：「生命會找到出口。」我認同這句話。因為當生命準備好的時候，轉機與改變通常就會自然的發生。在生活中，我們難以避免的總是會面臨許多問題與考驗，特別是遭逢重大的變故時，如何發揮自己的潛能，勇敢面對與解決生命中的困境與難題，便成為我們非常重要的課題。

921大地震發生的這一年，我時年三十二歲，地震發生時，在酒精與震耳欲聾的樂聲中，我根本不知道發生了什麼事，只覺得炫目的舞池燈光一如這消逝的二十幾年時光，一直在旋轉、墮落，輾轉於現實的無奈中。然而，在看到劉家汶小姐的故事後，我發現，人即使在最無助、無力的關頭，也絕對不要忘了「自己」，更不要忘了「自己」的力量，因為面對困境時，最重要的是自己做了什麼；而不是別人做了什麼。

劉家汶在影片中客氣地自述：「在成長的過程中，幸運地接受許多人的扶持，因此在心理上有很大的調整與改變。」我自然相信她的說法；但從她的師長、同學、同事談到她時眼睛發亮的讚許神情裡，我更相信，在她困頓的成長過程中，她一定非常努力的學習著靠自己的力量「使自己成為更好的人。」正因為如此，她的生命才能展現如此豐富與美麗的多元性。

從影片中，我們看到劉家汶在地震中即使失去了雙親與自己的一隻腳，但她並未屈服於恐懼與怨恨中，反而勇敢地表現自我，展現出強韌的生命力，特別是她對於生命的願景所懷抱的熱忱，更是令人深深地敬佩與感動。而更棒的是，在生活中她總抱持著一種敏感、積極卻也閒適、自在的生活態度，來面對外界的眼光，不讓自己陷於過度不合理的倚賴與期待中。靠著培養畫圖與攝影的興趣，她不僅找到自我的定位與美好；重尋生命的價值與尊嚴。她在影片中看著照相機的視窗所說得的一句話，一直深植我心：「人跟人之間的互動是最值得深藏的。」這句話我一直重複的思考著，對我來說，什麼才是最值得深藏的？當然，答案是顯而易見的。

通常負面經驗中所累積與潛藏的恐懼與怨恨，如果沒有獲得適當的處理，極可能使得我們一再地經歷同樣的狀況，而當我們的情緒如果能達到一種平靜的狀態時，我們就能得到真正的幸福感受。因此，我們需要不時的提醒自己內在是有能力、是無限的，這樣我們才能看到自己有能力做好的部分，進而懷抱著自信走在自己的路上。

從劉家汶的故事裡，我看見當生命面臨巨大的危機與挑戰時，我們其實可以往內探尋自己的力量——在這裡，我指的當然是心智的力量，再沒有任何力量比心智強大，畢竟，我們才是造就自己命運的人。

在人生中，無論我們面對的境遇是什麼，我們都應該順心順勢的如英國諺語所言：「保持冷靜，繼續前進。」許多問題其實是來自於自己不會控制衝動及運用理智思考，所以在面對恐懼、誘惑、忿怒或仇恨時，忽略心智的力量，失去自主權，而傷到自己。當人們有自主權時，怎麼選擇都會是比較好的選擇；擁有自主權亦較容易找出不僵化的答案，也較容易面對困境。

人生中難免會遇到困難，在許多自殺防治的訓練與課程中，我們知道「自殺」往往是個當下的衝動行為，因為失去理智，所以在危險情境下失去自我照顧、自我保護的正常安全意識。然而，當下如果有一個念頭像一條線拉住我們，那就很有可能出現完全不同的結局；而這通常能鼓勵、促使我們勇敢繼續前進、支持我們活下去的力量，其實是來自於「在乎」與「歸屬感」。因為在乎自己所愛，所以在乎自己；因為愛自己，所以能有所歸屬。這便是生命中最美好的事物。

國內知名心理諮商師陳瀅妃小姐在《遇見紐約色彩的心理治療督導》一書中曾以一個有趣問題來傳達一個重要的概念：「當一隻毛毛蟲在沒有任何橋樑下，想渡過一條湍急的大河到對岸更美好的森林時，該怎麼辦？」答案是：「變成蝴蝶。」每個人的腦中其實都有自己的蝴蝶，這隻蝴蝶代表自我概念、生活價值、品質及空間；只要有夢想、肯努力，我們就可以做得到自己想做的事。劉家汶在困頓的成長過程中，藉著學習、突破與轉變，成功逆轉自己的人生，盡管有著痛苦與淚水，但她終究成就了自己生命中的美好與價值。

如老鷹般地重生 二十工 黃○誠

前幾天，那個風和日麗陽光普照的下午，正播放著「老鷹重生」的教化影片、觀賞完畢後、深感寓意深遠、不禁令我省思再三……。

擁有七十歲壽命的老鷹，是食物鏈中最頂端的掠食者，依恃著絕佳的視力、優越的飛行速度、以及尖喙利爪等優勢，成為屹立不搖的空中霸主。但是，當老鷹活到四十歲時，它的鳥喙因變得過長過彎而不利啄食、它的羽毛變得厚重使飛行倍感吃力、它的爪子也因老化無法有效地攫取獵物…。值此之際的老鷹必須面臨餓死、或者經歷痛苦重生的抉擇。若它選擇了後者、就必須飛到高聳陡峭的山頂獨自生活。首先將鳥喙撞擊岩石直至完全脫落、等待長出新的鳥喙；接著再以新鳥喙啄掉過度老化的腳爪、使其重生；最後再將厚重的羽毛一一拔除…。除了傷口上的疼痛外，還必須忍耐長達五個月飢寒交迫的煎熬，迨至羽毛長齊後，體重至少會驟降一半以上。可是，當它熬過漫長痛苦的重生過程後，又將展翅翱翔於晴空萬里的穹蒼達三十年之久。

劇末有段旁白令我印象深刻，「在我們的生命當中，有時我們需要做出困難的決定，開始一個重生過程。拋棄舊習氣、舊習慣，使我們有重生的機會。放下錯的、舊的習氣，『學習』新技能，才能調整生命、發揮潛能。」或許、缺乏像老鷹般極度渴望重生的決心、以及大刀闊斧改變自我的勇敢、那麼即使再次重獲自由時，只不過是下次入獄的前奏罷了。

在這漫長的囚旅生涯裡，有時難免感概自己並非愚昧之人，為何卻總是一再地跌進罪惡的淵藪中，彷彿無法擺脫身繫桎梏的輪迴般…。透過短短不到十分鐘的影片觀賞，除了帶給我心靈上的震撼外，也不斷衝擊我的視野和觀點。至此我才徹底豁然開朗，原來是我自己誤以為重獲自由就是獲得重生的定義，其中最大的因素就是「學習」新技能的心態。

改變心態，才能脫離窠臼。除了重生的決心和自我改變的勇氣外，還有「學習」新技能的心態。積極地踏出舒適圈，持續不斷地嘗試學習不同領域的新技能、或培養新專長。透過孜孜矻矻的學習，才有機會看到不一樣的寬廣世界，才有釋放潛能的機會。

因為…「學習」本身就是一個改變的過程，如果不敢積極地踏出自我感覺良好的舒適圈去嘗試新事物，那就永遠不會知道自己的身體蟄伏著怎樣的生命潛能。我相信，透過每一個不同領域的學習收穫，都將轉化成「生命能量」的累積，並能從中找到適合自己的人生方向。只要累積的生命能量夠強大，就一定可以揮灑出絢麗的色彩，翻轉自己的人生，自在地翱翔在那片屬於自己的湛藍穹蒼中！

拒絕酒駕、從心開始 十八工 嚴○郎

109年7月1日的午后，教化科的心理師至本工場宣導—酒駕防制講座。短短一小時的時間裡讓我深深地瞭解到現今社會上「酒駕」的不良行為有多麼猖狂，許多心存僥倖的駕駛也一再地發生酒駕肇事，故而衍生了許多無可挽回的悲劇；近年來，酒駕的新聞時時佔據了媒體版面、不知已經造成多少個無辜家庭因此而破碎，政府為遏止「酒駕」的歪風，積極地修法提高酒後駕車的刑責與罰則，希望可以有效地杜絕酒駕，還給守法的公民一條零酒駕的安全大道……！

據去年7月1日重新修法後實施的酒駕新制「酒駕累犯致人於死最高可依殺人罪判處無期徒刑」，並提高酒駕的各項刑責，依我國現行法令，酒測值吐氣所含酒精濃度若超過0.25毫升以上，即構成「公共危險罪」，得一現行犯上銬逮捕，當場移置車輛保管吊扣駕照和參加「酒駕道安講習」，所有的費用都要自己付費……等等；如果一再酒駕被逮，將面臨2年以下的有期徒刑及20萬元以下的罰金；另外，拒絕酒測的罰鍰已提高到18萬元，而且會一直無上限的加倍罰責、就連曾有酒駕記錄者，重新考照後，汽車還得加裝酒精鎖才能上路！

課堂即將尾聲時，老師有教導同學幾招可避免酒駕的小撇步：(一)在飲酒前就指定好駕駛或找代駕(二)請親友接送(三)人人應避免有心存僥倖的心態(四)遇人勸酒時應委婉拒絕(五)在平時的日常生活中就應養成不喝酒的良好習慣……等，只要人人心中都能秉持住這些小撇步，就可避免許多酒駕的行為發生了！

回憶起服刑前夕的我，其實就是個不折不扣的酒桶子！每天晚上一定要喝到幾分醉易才可入眠！然而，長年酗酒的代價就是115公斤居高不下的體重和10.4永遠降不下來的尿酸指數、還有150的高血壓……等等，記得當時，每個星期都得到診所報到兩次；而且，我也曾多次酒駕被逮，已經繳了數十萬的酒駕罰鍰，更可悲的是，我此趟會淪為階下囚，其因就是酒後見友人與人發生口角爭執，在酒精的趨使下，讓我原本理性的判斷力變差，逐而一個失手，斷送了一條寶貴的性命，故而步入囹圄…！

人常說：「一失足成千古恨！」的確！我多麼地懊悔以前那個懵懂無知的我竟把「酒」當成了最好的「朋友」，殊不知天底下最可怕的「敵人」總是以「朋友」的身份出現！我的一生，真的被這位「朋友」害得不淺……！

歷經了這八年的鐵窗修行，常在想，如果時間可以倒帶，人生可以重來，我絕對絕對不會再視酒為友！因為光喝個小酒，我已經花了幾十萬買教訓也賠了十三年的寶貴青春！況且，現今社會已經把「酒駕犯」視為「全民公敵」，在此奉勸各位同學，他日跨出這道灰色高牆時，千萬切記「酒後不開車、開車不喝酒」才能快快樂樂的出門，平平安安的回家！最好是平時就養成「拒酒」的好習慣，如此一來，就可避免許多令人挽惜的憾事產生，「拒絕飲酒，就從你我開始吧！」。