

懷之 青少年

使父母的心轉向兒女・兒女的心轉向父母

發行人／吳信達
總幹事／吳振發
發行／新竹市基督教懷之青少年關懷協會
地址／新竹市南中街75號
電話／03-5335155
e-mail／htca.htca@msa.hinet.net
網址／http://www.htca.org.tw
傳真／03-5347281
責任編輯／龐玲玲、王秀蓉
美編印刷／祥華彩色印刷公司
劃撥帳號／19450468



HTCA

2011.9 ~ 2012.2 綜合報導

HTCA 懷之焦點話題

我也可以一樣「有錢」

青少年如何善用 及管理金錢

■會計師 王秀敏女士

▲秀敏阿姨教青少年如何有錢

二月十八日下午，一點三十分不到，王秀敏女士早早地出現在懷之協會三樓，帶著一貫親切和藹的笑容迎接陸續到達的青少年學子。和先生共事於會計師事務所的秀敏阿姨（她要孩子們這樣稱呼）去年參加懷之自行車隊環島後，又熱心參與週五課輔班的服務，細心的教導很受學子喜愛，因自身對財務管理的專業知能豐富，又見時下青少年對「金錢」多有不切實際的奢求，在懷之吳振發牧師籌辦「懷之青少年成長講座」時，慨然應允和青少年朋友談一談如何讓自己也可以「有錢」。

* 正確的心態＋好習慣

秀敏阿姨語重心長，提出正確的金錢觀，需包含下列四項原則：

一、養成記帳習慣

將每天消費的項目與金錢記錄下來。

二、培養儲蓄觀念

不要有過度消費的習慣，要知道買東西還是得量力而為。

三、量入為出

了解哪些東西是自己需要的，而哪些東西只是自己羨慕別人有自己沒有而想要；從每個月的零用錢規劃出時間表，建立自己的理財目標。

四、不輕易使用 icash（信用卡）

拿著真實的鈔票付款和利用 icash（信用卡簽帳），兩者對金錢的感受大不相同。大人都常常因此而不小心刷爆了卡，更何況自己還不會賺錢，不知道工作賺錢的辛苦。因此，盡量不要為攜帶方便及省麻煩而將現金存入 icash 卡中，用 icash 買東西一定要牢牢記得——不要自不量力，尤其是避免預支未來。



▲李常先 王秀敏全家出遊

* 父子分享經驗，青少年與家長感受深刻

講座的後半段，秀敏阿姨邀請國一的兒子期巽現身說法。靦腆的期巽細心解答在場青少年朋友的疑惑，例如：「你是如何處理零用錢？」「當想要的東西（例如：玩具、軟體等）超出預算時，怎麼辦？」期巽皆能侃侃而談，尤其是降低物慾、貨比三家、找手足周轉和儲蓄以備他日旅遊大筆支出不必借貸的考量，都看得出秀敏和其夫婿李常先平日教育的用心。

也是身為會計師的李常先提醒家長們，雖然傳統的中國家庭的父母普遍有「生活再苦，只能苦父母，不能苦孩子」的觀念，但是擁有全世界三分之一財富的猶太人父母卻訓練孩子從小有「自力更生」的生活方式，因此培養猶太人睿智的處世觀和金錢觀，值得為人父母者效尤；儘早訓練孩子了解如何賺錢、如何使用金錢，才能使我們的下一代擁有健康、富裕的人生。

有錢的正確心態

回應 1

■ 萬宣宜(曙光女中高二)

「錢」，是大家追求的，每個人都希望自己很富有，擁有「錢」以後可以做很多事，可以去很多想去的地方，買自己想買的東西。「有錢」是多麼的令人嚮往。

我認為儲蓄是一個「有錢」的好方法。舉個例子來說：同樣是晚餐，我可以選擇吃一碗不到五十元的傳統湯麵，也可以去飯店吃一套上千元的豪華特餐，兩者金額差距不小，但都可以填飽肚子；省下豪華特餐的錢，存起來，雖然金額小，可是只要每天存一點，有一天小錢也可以變成大錢。

打工也可以賺到錢，但是在學生時期能做的工作以工作時數來計算，這代表不管工作的地點生意好不好，同樣的時數賺的錢是一樣多；所以，青少年的我，現在打工是不好的賺錢方式，不僅體力耗損，錢也賺的不多。

俗諺：讀書也是賺錢的方法（書中自有黃金屋），身為學生的我要好好唸書，同時降低自己的物慾來存錢，如此一來，有朝一日，你我都可以變成大富翁的。

回應 2

■ 陳鴻達(育賢國中一年級)

錢，是很好的東西，我——陳鴻達從小就被媽媽訓練成會善用錢的人。

可是，到現在，我的零用錢和壓歲錢都被用在眼鏡上；幸好還到一半時，媽媽就幫我還了，所以我決定，不要再破壞眼鏡了，同時也不要再借錢了。

從現在開始，我不會再借錢了。

回應 3

■ 王崧祐(三民國中三年級)

在上個禮拜六的演講中，我學到了許多用錢的知識，其中讓我印象深刻的是不要使用信用卡，因為信用卡會讓人對金錢的感覺麻痺，不懂要量入為出，無法如期償債時，要付很多的利息。

我平常都沒有在用錢，因為我是獨生子，所以大部分的日常生活用品跟學用品，媽媽都會幫我準備好，可是自從我爸爸過世了以後，我就一直在控制自己用錢的狀況，不論是吃的、用的、穿的、玩的……，我一直希望家裡的開銷可以少一點；但是我爸爸走了以後，很多的東西都要請別人來修，像今天，媽媽的摩托車的電瓶壞了要換，可是電瓶上的螺絲被卡住了，我拿不下來，媽媽只好把摩托車牽去給別人修，修一次就要一千多元；所以，上禮拜的演講對我的幫助很大。

聽完上禮拜的演講，讓我對金錢的管理有更多瞭解，只要我可以善用這些知識，我一定也可以讓家裡的開銷少很多，為家裡省下不少錢。

回應 4

■ 李承禹(曙光中學國一)

母親從小對我管束嚴密，特別是「金錢」上的使用，早就對我灌輸正確的觀念：「錢不是萬能，但是沒有錢萬萬不能。」由此可見錢的重要性。

首先要「有錢」，必備的條件就是祖先有錢或配偶有錢，如果都不行，就只能投資自己，唯有投資自己才是用不盡的財產，成為自己的老本，「不怕沒柴燒」。

但是有錢之後，物質慾望會更強烈，想要的東西會越來越多，所以要有「節儉」的好觀念。「有多少能力，做多少事。」不隨便借錢，並知足常樂、精打細算，貨比三家，從小錢存起，隨時記帳。

量入為出，管理金錢，是成為有錢人的第一步。

回應 5

■ 林志遠(曙光中學國一)

「有錢」的定義是什麼？這裡講的「有錢」，就是與郭台銘、王永慶一樣的富豪。

如果想要有錢，有三種方法。第一種：祖先有錢，一出生便是咬著金湯匙，但是這是一種運氣。第二：嫁娶有錢的人，如果能娶到或者是嫁到有錢人家裡，自然而然就會有錢了，不過這也是一種緣分或運氣。而第三種則是自己有錢，靠自己努力變成有錢人是最好的。因為我不是前兩者，所以我立志長大成人以後好好工作，絕不怠惰、妄想當有錢人。

其實有錢並不會帶來真正的快樂，但沒有錢的人卻要知道什麼是「知足常樂」。因此不是只有「有錢」才是最好的；有時換個想法，想想自己雖不怎麼有錢，但是生活快樂，那就好啦！

我是個國中生，現在雖然不能去賺錢，但可以準備以後要拿來賺錢的知識與才能，這才是我目前最重要的事情呀！

回應 6

■ 敖詠翔(康乃爾中小學 小五)

我現在是一個青少年，但我很有錢，因為我從小就被訓練「有儲蓄」的習慣，我也每天記帳，我會降低物慾，不急著去享受，還有一點，最重要的就是「精打細算」。

我自己有錢，所以我不需要跟別人貸款或借錢，並且我會善用家人給我的零用錢、紅包等。我會把那些錢存進銀行裡，不隨便花用。最近，新聞報導有許多商人、商家想找林書豪拍廣告促銷商品，但林書豪都沒有答應，他對金錢不貪心，令人敬佩；因此我覺得努力用功，求取知識，培養賺錢的能力，才是最重要的事情。

我相信當我具備「錢」的正確信念以後，我就會得到許多錢，不會迷失自己。



回應 7

■ 韋秉元(三民國中三年級)

有很多人認為自己很有錢，而無節制得一直花、一直花，花到自己的錢用完了，再去跟爸媽借，爸媽辛辛苦苦賺的錢，都被小孩花完了。

在我國小的階段，我沒有金錢的概念，常常亂花錢，花在不必要的事物上面。在學校裡，同學都說我很有錢，怎麼有那麼多的錢可以常常去買飲料和零食，幾乎是每天，有時同學還叫我請客，因為當時我認為自己很有錢，自然而然就說「好」，沒有不請客這件事情。

到了國中，我終於有「儲蓄」的概念，把零用錢通通存下來，那怕是一塊錢也好，我開始不隨便答應請別人吃東西，除非必要才會請；我開始一點一滴存錢，十、二十、三十元，……，就這樣慢慢存，一年後我發現我存了不少錢，現在我有吃、有衣、有住，什麼都不缺。

量入為出，管理金錢，養成記帳的好習慣，才能清楚自己花了多少錢在什麼東西上。

青少年成長講座(本學期新增)

日期：2/18、5/19、7/21、8/11、11/17

時間：下午 1:30~3:30

地點：協會 3 樓

內容：探討青少年的理財、交友、兩性交往、親子關係等議題。

費用：每次 300 元 / 人

(親子報名或參加兩場以上者優惠價：200元/人)

名額：20 人

報名截止：2/11、5/12、7/14、8/04、11/10

場次	日期	主 題	講 員
A	2/18	我也可以一樣「有錢」 — 青少年如何善用及管理金錢	會計師 王秀敏女士
B	5/19	升學，還是升學 — 戰勝考試與壓力的紓解	邀請中
C	7/21	自我認同與他人的肯定 — 如何建立成熟的友誼	教育大學 曾文志主任
D	8/11	如何讓家人了解我 — 家庭關係的危機處理	IC 之音主持人 陶儀女士
E	11/17	成為地球村的一員 — 如何開闊學習的視野	天人岩屋 黃天人牧師

抓住生命成長 的關鍵要素

◎ 拉開成長的視野

懷之在今年有一些不同的規劃，不僅延續了過往服事青少年的經驗，更積極主動去接觸需要關心的青少年，並與他們一起探究成長的方向及所需要的元素，我們期望在每個活動中，更多加入關乎青少年朋友們內在生命所需要的養份。今年特別預備了十場小型講座，五場是為青少年，五場是為父母親，希望能夠合乎所需，也讓我們拉開成長的視野。

◎ 找到關鍵的學習點

許多青少年在成長的過程中，大多是依循整體環境的方向，再加入自己的"計畫"，鮮少有人去看見自己真正的需要，那就更別提去成就自己的夢想等等。我們希望能讓青少年們能從事自己喜歡的活動之餘，也能夠看到自己內在生命的需要，進而去改變及長大成熟。我們希望做到的是：讓孩子多元的及深入的學習，也希望父母能夠一起學習，這樣的成長對孩子會有很大的幫助。

◎ 一個很好的榜樣

從二月份起，整個台灣，甚至世界有了一個共同的焦點，那就是林書豪。我想到這事件中最令人省思的是：林書豪顛覆了一般人對讀書或從事你所愛



■ 總幹事 吳振發牧師

的運動的選擇方式，讀書與打球似乎不是兩件截然不同的事，重要的是在成長的過程中如何培養出成熟的人格、自己渴望什麼，為了這些目標需要付什麼代價，個人是否努力付出、是否享受在其中。我想這不單是孩子的問題，也是父母的問題。林書豪的父母清楚孩子的需要，也知道要達到目標所需要付出的代價是什麼，因此，過程中有辛苦、有眼淚，但卻可以看到整個人產生了極大的變化。從在 NBA 的表現中，看到他生命的完整性，有堅持理想的毅力、有面對挫敗的高 EQ、有活化團隊的能力、有謙遜的品德，還有從信仰中帶來的生命視野，在在都值得我們去思考。

我深信這絕不是林書豪一個人專屬的權利，而是所有孩子們成長中都可經歷的，讓我們做父母的有這樣的渴望，不是渴望像林書豪在 NBA 的成就，而是渴望孩子們有更完整的成長環境及學習，不是嗎？

懷之是一個成長的園地，邀請你一起來耕種、栽培、一起來收成，希望今年我們又進入了一個新的學習領域，一起成長，我們需要結合每一個人的力量，才能活化整個青少年關懷的服務，事半功倍。



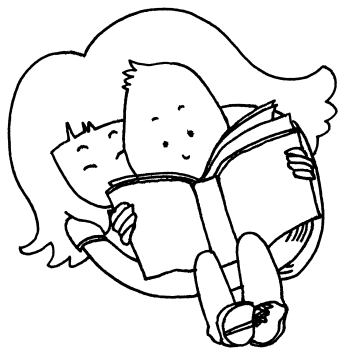
▲ 吳牧師全家與金蓮合影



▲ 遊戲中運用思考克服困難



▲ 全台熱掀林來瘋



愛在一起

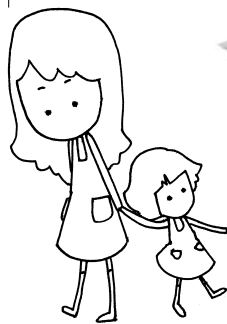
有一個愛的聚寶盒，裡面裝著我想和你分享的生活點滴：有你的故事，我的回憶，讓你知道我在乎。裝著我想對你說的話，透過隻字片語取代那喋喋不休又莫名的擔心，只想提醒你，卻不勉強你。

我想，很多時候我們各自忙碌，少了溝通，多了衝突；少了親密，多了不解。

這來來回回的折騰，卻也忘了我們當時是如何“愛在一起”。愛吃飯膩在一起，愛手牽手黏在一起，愛睡覺時連蓋同條被子也擔心你著涼。

何時，我變了，你變了，我們的愛竟然陌生到忘了我們是如何“愛在一起”；我們的愛只剩下你有多少應該，我有多少犧牲。

我們到底怎麼了？



我兒，請聽！

■ 王秀蓉

很感謝今天的冬陽，暖呼呼的，透過週三早上的談話，把自己內心的混亂，整理了一遍，就像玲玲老師曾說過，親子間的衝突與不快，總要回到內心去問：這是面子問題？還是尊重孩子發展的問題。

*我擔心基測的成績單

有時候，我要的很多，打從孩提開始就處心積慮給你很好的環境，衣食無缺，也給你我自認為適合的學習刺激。但怎麼說，對一個媽媽從小帶大的孩子，即將面對人生第一個挑戰（國中基本學力測驗），我不太放心，我有些害怕，我怕看到結果，為甚麼呢？是怕看到我自己的成績單，還是我本來就把你當作是我的戰利品？若不是，怎麼會煩惱？我給了你生命，不代表你生命中的挫折、成功的道路由我主導，但背後溫暖的分享與臂膀的支持，鐵定有我，你說呢？

*保守己心，勝過保守一切

「藉著每一次模擬考，你自己知道有多少實力在身上，我呢？照顧你的身體以外，請告訴我還可以為你做些甚麼？」

我一直認為，你不是一個為追求分數而認真勤學的小孩，你總是挑你愛，你喜歡的，包括大量閱讀；你對於喜歡的事情總是不那麼明顯地表現，但我知道你對基測也是有壓力，只是你不太讓我感受到。你會利用假日上圖書館，週六回班自習，就連今天班親會不用留，你仍舊留班自習，媽媽肯定你願意為自己人生的第一次戰役，全力以赴。（鼓掌）「願主保佑你，守護你的心，直到最後。」

親子小撇步

你可以更多認識我

玩法：

1. 分享生活中印象最深刻的三件事
2. 其中兩件事是真實發生過的，第三件事是虛構的，但一樣要分享的煞有其事。
3. 請小組成員找出哪一件事是虛構的。

目的：彼此更加認識

附註：分享三件經驗後，可開放給小組成員發問。

父母成長講座（本學期新增）

日期：2/25、5/26、7/28、8/25、11/24

時間：下午 1:30~3:30

地點：協會 3 樓

內容：父母親如何面對孩子的交友、兩性交往、課業等親子關係。

費用：每次 500 元 / 人

（參加兩場以上者優惠價：

300 元 / 人）

名額：20 人

報名截止：2/18、5/19、7/21、8/18、11/17

場次	日期	主 題	講 員
A	2/25	在升學主義下父母對兒女的期許 — 我們憑什麼覺得自己比別人特別？	懷之總幹事 吳振發牧師
B	5/26	休閒視界有多大 — 如何為青少年預備好的休閒環境	天人岩屋 黃天人牧師
C	7/28	父母擔心的兒女交友 — 如何建立青少年成熟的兩性交往	IC 之音主持人 陶怡儀女士
D	8/25	父母的網路功課 — 面對青少年網路成癮的再思	邀請中
E	11/24	做一個快樂自在的父母 — 如何找到正向復原力	教育大學 曾文志教授



校園輔導小組

HTCA

懷之關懷課程 · 研習 · 活動剪影

時間：101 年 2 月 24 日 ~ 101 年 5 月 18 日，

每週五上午 9:30~11:30

地點：協會 2 樓

對象：1. 有志於關心校園青少年朋友者。

2. 欲瞭解青少年身心靈發展，並樂意善盡親職之父母。

上課方式：透過讀書會，電影欣賞專題討論，帶給志工朋友們有好的學習。

費用：500 元 / 人

名額：20 人 (12 人即開班)

日期	主 題
2/24	※ 課程介紹
3/02	以書會友：香水（一）人，你的慾望是什麼？
3/09	以書會友：香水（二）什麼是對或錯
3/16	電影欣賞：星星的孩子
3/23	專題一：認識自閉症
3/30	個案討論（一）
4/06	電影欣賞：走出寂靜
4/13	以書會友：香水（三）生命的抉擇與結果
4/20	個案討論（二）
4/27	電影欣賞：愛，讓悲傷終結
5/04	專題二：認識憂鬱症
5/11	專題三：以開闊的心面對特殊的人與環境 講員：愛恆啟能中心 戴耀寶主任
5/18	歲末分享聚餐



▲舒婷仔細為語謙解惑



▲同學們安靜夜讀



▲秋婷媽媽為志工預備晚餐



▲課輔志工快樂聚餐



電影讀書會

時間：101 年 3 月 6 日 ~ 101 年 4 月 24 日

每週二下午 1:30~3:30

地點：協會 2 樓

對象：對電影藝術有興趣，且透過研討，找尋生命的主題。

費用：500 元 / 人

名額：10 人

報名截止：持續報名中

日期	主 題
3/6	乘著光影旅行－光影之外的人生發現
3/13	光和影－神奇的電影藝術
3/20	交響人生－絕望中再生之旅
3/27	工欲善其事，必先利其器－善用你的工具
4/3	又一年－人生的標準答案
4/10	電影素材及視野的預備
4/17	星期六的地圖（紀錄片） －人生終究有經歷這麼一回
4/24	分享自己的人生“紀錄”



▲段考前分秒必爭



▲校園輔導小組上課情形



▲信達老師指導學員觀察電池製作過程



創新發明科學營

時間：101 年 3 月 10 日 ~ 101 年 5 月 26 日

每週六上午 9：30~11：30

地點：協會 3 樓

對象：國小三年級~國小六年級

內容：你想當一個發明家嗎？你想突破你的創意思維嗎？懷之科學營邀請小朋友一起來學習，享受創作的喜悅。

費用：800 元 / 人

名額：20 人 (12 人即開班)



▲請老師再示範一次



▲做實驗可是要非常細心的哦



◀同心協力製作氣球飛彈



▲如法炮製一番



▲製作光碟陀螺，看誰的續航力最久

週四課輔班(本學期新增)

時間：101 年 3 月 08 日 ~ 101 年 5 月 24 日

每週四晚上 6：30~9：00

地點：協會 3 樓

對象：國中一年級~國中三年級。

內容：課業需要幫助且在學習或生活的適應上有困難者，有專任的志工老師輔導。

費用：500 元 / 人

名額：10 人

報名截止：101 年 3 月 31 日



週五課輔班

時間：101 年 3 月 09 日 ~ 101 年 6 月 15 日

每週五晚上 6：30~9：00

地點：協會 2、3 樓

對象：國小五年級~高中三年級

內容：清、交大哥哥姊姊志願課業指導，國、英、數、理化，難題解答。

費用：500 元 / 人

名額：20 人

報名截止：101 年 3 月 02 日 (名額已滿)



親子週末運動營－自行車

時間：101 年 3 月 10 日 ~ 6 月 30 日

每週六上午 8:00~12:00

地點：桃竹苗單車路線

對象：國小五年級（含）以上

內容：自行車環島集訓，循序漸進的培養學員運動技能、強化體能、養成運動習慣，自行車專業知識、騎乘技能、體能訓練、維修技巧。

費用：800 元 / 人

名額：20 人

報名截止：101 年 3 月 3 日（名額已滿）



享受御風而行



愛騎跡自行車兩鐵環島之旅

時間：101 年 7 月 4 日 ~ 7 月 15 日（共 12 天）

環台路線：細節另行公布

內容：以兩鐵旅行方式，體驗東部風光並學習生命教育體驗課程。

對象：親子週末運動營學員、平時有運動且對環島有興趣的青少年，歡迎親子一同報名參加。

費用：另行公布。

名額：20 人

報名截止：101 年 4 月 8 日



▲寒假單車一日遊 後龍愛騎咖啡館合照



▲曾醫師為學員上急救課程



▲林明昌和親愛的兒子



▲曉青、秉元母子合影



◀青草湖國小留影

民國一百年， 我最想忘記的事

■ 韋秉元（三民國中三年級）

今年是民國一百年，今天是最後一天（十二月三十一日），明年一百零一年即將要誕生了。在今年當中，我最想忘記的事是十一月十二日星期六早上十點多。

星期六早上十點多的時候，懷之自行車整個車隊的伙伴都在休息，過了幾分鐘……，車隊要再度出發的前一分鐘，突然一聲巨響，發生了車禍，秀玲老師被一個趕著去上課的年輕人撞倒在地上，兩人滾了十多公尺才停下來，當時摩托車的車速是七、八十公里，相當的快，撞倒的時候許多人在一旁緊張，不知道該如何是好？

之後，我和媽咪一起去醫院探望秀玲老師。一進到病房卻看到秀玲老師說說笑笑，好像什麼事都沒發生過一樣。出了醫院，我跟老媽說：「我可以忘記這件事嗎？」因為忘記這件事，就不用感到害怕及恐懼。

經過這個事件，我知道騎車時，要注意周邊的人才不會發生令人遺憾的事情喔！



▲林銘發左擁右抱親愛的家人



▲媽媽朋友們多才多藝



▲宗勳練習拆換輪胎



▲美雲、健民和怡如



▲媽媽成長班的一群好朋友



▲陳碧琳和親愛的妻女



▲參加新竹市單車成年禮活動



▲我有一對好伙伴



▲新伙伴：昱堃、昱翔兄弟與爸爸

媽媽成長班

時間：101年2月16日~101年6月28日

每週四下午 12:00~3:00

地點：協會2樓

對象：對親子教育、自我成長有興趣的媽媽們。

內容：讀書分享、英語教學、電影欣賞、戶外郊遊。

費用：1000元/人

名額：12人

報名截止：101年3月31日（尚有名額）

2012 暑假品德營

時間：101年8月14日~101年8月15日

地點：市府教育處擇定場地後，另行通知

對象：國小四年級~國小六年級

內容：藉由體驗教育、角色扮演、專題研討與互動，讓學員培養「專注」及「尊重」的好品格，建立正確的價值觀，進而學習在關鍵的時刻做出正確的選擇，國家培養新世代良好公民。

費用：300元/人

名額：60人

報名截止：101年7月31日

懷之愛閱書坊

懷之愛閱書坊與書香再傳合作

邀請您一同遨遊在書海裡、書香中

讓每個想看書的小孩都有書看

讓每個不想看書的人愛上閱讀

讓舊書活起來請好書一再流傳

讓所有人走路就可借閱到書籍

歡迎舊雨新知共享閱讀的活力

（免費借閱）





當孩子生病了，我學會……

■ 林翠華（懷之的好朋友，與夫婿昭俊育有2女1子）

我是一位平凡的家庭主婦，育有2女1男，分別是17歲、16歲及7歲，和夫婿結婚21年；在養育3個孩子的過程嚐到的是酸甜苦辣的滋味，特別是長女一出生就患巨結腸症，對於一位新手母親是一個艱難的開始，對凡事要求完美的我而言更是一大考驗。

* 搬新家，和先生衝突不斷

感謝上帝醫治了女兒，她在滿1歲前，神醫治了她，讓我放心多了，但也因此使我在照顧孩子的過程中更加小心及呵護女兒。長女從小就聰明、聽話、乖巧、個性內向、敏感且富有豐富的情感，對於父母、老師給她的評語、期待、要求都很在乎；於國中階段的女兒在面對新的學習環境時，非常不適應；由於搬新家，在處理新家的過程中，我和先生衝突不斷，我也因情緒及心情上壓力過大，在心理上感到已超過自己所能負荷的，造成我的情緒很不穩定；這樣的情緒也感染了敏感的女兒。

* 女兒生病了，我不知道

女兒因受到父母的不和及在課業上、新環境不適的強大壓力而生病了，她得了「甲狀腺機能亢進」，情緒容易激動，也變得白天疲憊，早晨無法起床去上課，晚上又過度亢奮睡不著；女兒聽收音機，自己煮宵夜吃，每天晚上我都要隔著窗戶偷偷看她睡了沒，很怕她的房間是亮的。第二天早上，我得叫她起床去上學，我大力拉開窗簾，用盡我最大的力量將女兒拉下床，我嘶吼著希望她能下床正常的吃飯，然後去上學，但她沒有；我再將收音機開到最大聲，希望女兒清醒，但我不知道女兒已經生病了！我仍用一般父母的思考方式來看待女兒，我想我的孩子怎麼變懶了！我的無知、愛面子及期待，我對我的女兒一再的傷害與拒絕，因為她不再是成績好、乖乖上學的孩子，她與我們作對，說不雅的話，我想女兒即將要叛逆、要忤逆我們了！

* 掉入憂鬱的谷底

我很傷心、沮喪，甚至再度掉入憂鬱的谷底，好

似又回到女兒出生時所面臨的困境與苦難，我又一次的抱怨神，我是如此認真又用心的母親，為什麼要讓我再一次地面對難題？我不想再讀聖經，我心中不停的吶喊，但其實內心的深處是期待神再一次地安慰我、擁抱我、愛我！

* 尋求上帝的幫助，重新學習愛的功課

一天，我下定決心，憑意志力加上對上帝的信心與愛主的心，我要靠上帝，我要上帝帶領我走真理的道路。我參加了中國學園傳道會的婚姻班，重新學習認識婚姻的意義，重新讓自己成為一個愛主、愛丈夫、愛孩子的人；我讀聖經，聽佳音電台的每日靈糧，希望透過神的話語，增長智慧；也常和屬靈的長者求教（感謝吳哥和龐姐多年來的陪伴與傾聽，受益良多。）不論在夫妻相處或教養孩子的事上能更有智慧，對於孩子的違逆，我也學習用上帝的眼光來看待，接納、包容孩子，更順服神在兒女生命中的計畫，不再一廂情願的為孩子籌算。

* 父母謙卑成長，讓家有「愛」，能迎接孩子康復

我覺得真正的愛孩子並非為孩子做很多，而是訓練孩子從做家事學起，對孩子多說肯定、積極的話語，訓練孩子多思考；當孩子問問題時，不要很快地滿足他，給他答案，多用引導或反問來了解孩子的想法，藉此了解孩子的內心世界。陪伴孩子是需要耐心與等待，愛是最重要、最根本的，當父母彼此相愛、委身，常常站在對方的立場設想，為對方捨己，因為夫妻的相愛，孩子才能學會彼此相愛；讓孩子在充滿愛與安全的環境下成長是相當重要的；孩子身心靈的健康，也需要父母彼此相愛、同心協力，全家人朝著共同的目標向前行。

幸福的家庭是無法用任何珍寶換取的，需要父母雙方的努力、細心的經營，因為「家」本身就是一個無價之寶，盼望藉由這簡短的分享，大家都能找到珍寶！

甲狀腺機能亢進

| 甲狀腺機能亢進的原因 | 常見症狀自我檢視 |
| 懷疑自己可能罹患甲狀腺機能亢進時 | 甲狀腺機能亢進治療 |

甲狀腺疾病在台灣相當常見，是罹患率僅次於糖尿病的內分泌腺疾病，一般大眾比較熟知的名稱是甲狀腺腫，俗稱「大脖子」，這就是甲狀腺機能亢進。

甲狀腺位於於頸部喉結下方，有如蝴蝶狀的腺體是影響最廣的內分泌腺，身體每個器官的新陳代謝都受到甲狀腺的影響，包括心臟、肌肉、眼睛、骨骼、皮膚、情緒等等，這也是為什麼甲狀腺亢進症狀多樣的原因。正常人的甲狀腺功能隨著年齡、性別和環境的改變而發生一定變化，一旦甲狀腺體積過大、過小或產生節結或分泌過多、過少的荷爾蒙則皆屬病態的表徵。甲狀腺機能亢進就是甲狀腺分泌過多所致；反之則為低下症。

甲狀腺機能亢進的原因

■腦下垂體失調：

腦下垂體分泌甲狀腺促進激素（TSH）

■遺傳：

自體免疫所造成的甲狀腺機能亢進（就是自己產生抗體來對付自己的甲狀腺）主要是遺傳，當存有這樣的基因，出生後並不會立即發病，而是下列因素（三、四）誘發出來的。

■壓力：

面臨壓力時，血中的類固醇和腎上腺素上升，免疫系統製造抗體增加，過度刺激甲狀腺分泌甲狀腺素，造成亢進現象。

■碘攝食過高。

常見症狀自我檢測

甲狀腺機能亢進的症狀很多變，不一定是典型的心跳快、焦慮、易緊張、體重下降，您可依下列常見症狀自我檢測：

■全身狀態

焦慮、急躁、鬱悶、易激動、易驚嚇、神經質、失眠、多言、好動、體重減輕、肌肉無力。

■髮

頭髮脫落稀疏。

■眼

突眼、眼脹、眼痛、視力模糊、怕光、異物感、角膜潰瘍、易流淚。

■頸

脖子變粗、甲狀腺腫大、喉嚨有壓迫感。

■循環系統

心悸、心跳加快、高血壓、心律不整。

■神經

手指顫抖、周期四肢麻痺。

■消化

飲食大增、大便次數增加

■皮膚

皮膚細膩而濕潤、怕熱、體溫不正常、白斑、盜汗、色素沉澱、小腿前皮膚如橘子皮、紅且癢。

■生殖

月經少而紊亂、不孕、流產、早產。

懷之 100 年 10 月 ~101 年 2 月捐款徵信

P.O.Box179	9,000	莊金連	10,000
大眾教育基金會	100,000	許昭俊	15,000
方執中	1,000	郭添全	12,000
王廷維	700	陳玉琴	1,000
王湘華	1,000	陳秉琦	15,000
主知名基金會	900,000	陳宣汶	3,000
北門聖教會	4,400	陳宣璋	300
台北市中心神召會	2,000	陳柏義	4,000
民族路教會	10,000	陳瑞蘭	500
吳秀玲	6,600	陳錦紅	3,000
吳昭瑜	1,000	彭桂美	500
吳振發	9,300	無名氏	800
吳淑	1,000	黃家齊	2,000
吳黃玉根	1,000	黃華宗、林月珍	2,000
巫雅各	500	楊子青	500
李玉惠	500	楊坤銘	3,000
李育銘	5,000	楊承道	1,500
李佳惠	1,000	鄧慧華	1,000
李期巽	1,000	蔡如琦	2,000
李慧娟	20,000	鄭誠義	3,000
林怡伶	6,700	黎正中	5,000
卓麗卿	1,000	盧昌雲	50,000
邱秀英	1,000	謝雪齡	5,000
施振榮	50,000	鞠治蕙	5,000
徐佩琪	2,000	魏綉春	2,000
翁奕涵	100	魏碧慧	12,000
郝家鳳	2,000	龐玲玲	4,400
婦女成長班	460	蘇明憲	8,000
張玉慧	2,000	前期結餘	\$ 662,719
張彩雲	2,000	本期收入	1,458,015
張曉青	2,600	本期支出	1,102,262
莊侑哲	1,200	本期結餘	1,018,472

出納：陳瑩欄

會計：魏碧慧

（以上資料，若有錯誤請與本協會聯繫，謝謝。）

施比受更為有福（聖經）

懷疑自己可能罹患甲狀腺亢進時

當懷疑自己可能罹患甲狀腺亢進時，應由新陳代謝專科醫師進行下列檢查以確定診斷：

■甲狀腺觸診

■三碘甲狀腺素 T3 與甲狀腺素 T4 檢查

■甲狀腺促進激素 TSH 檢查

配合超音波、心電圖、胸部 X 光、一般血液及一般生化檢驗，可更進一步確定與瞭解病情。

甲狀腺機能亢進治療

甲狀腺機能亢進一般狀況下，雖然不會致命，但卻令人緊張、心臟蹦蹦跳跳、失眠，如果沒有妥善治療，長期控制，嚴重時可能導致心臟衰竭、骨質疏鬆、皮膚、肌肉、眼睛病變。目前主要的治療方式有三種，視患者性別、年齡及病情程度、初發或復發、有無併發症做考量。

■藥物治療

■放射性碘（原子碘）

■手術切除

懷之是你(妳)我的好朋友

■ 理事長 吳信達博士

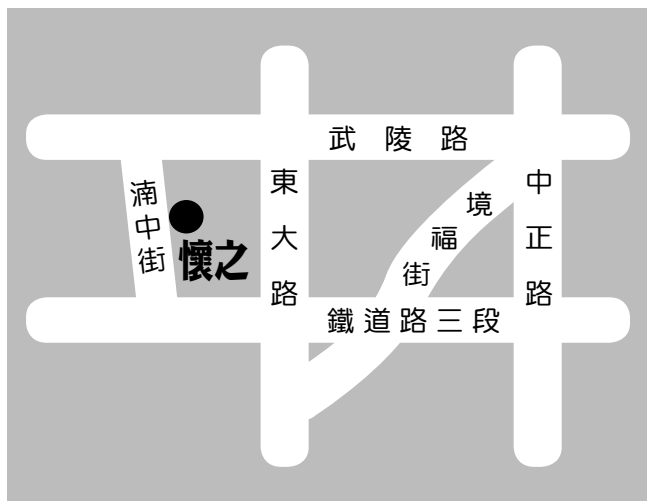
「懷之」給大家的感覺是什麼？「懷之」在社會上的角色是什麼？

走過了 12 年的光陰，邁入第 13 年的歲月裡，有許多的變化，不管在會址變動，或者人事異動，但「懷之」本質是不變的；學生輔導（吳振發牧師）、活動規劃（秉琦、秀玲、義凡）、出版及關懷的龐老師團隊，還有行政人員與社工（碧慧、玉琳），是許多協會沒有的，這也是上帝給「懷之」一項特別的恩典。

「懷之」的成長就跟人一樣，會透過學習與經驗來累積成長時光；「懷之」目前正處在青少年時期，也跟許多青少年朋友一樣，等待蛻變；期許成長過程中，每位參與者都能看重所學習的一點一滴，因為這一點一滴的經歷裡，每個人是不會有重覆的，這也是我們在助人的過程中寶貴的經驗與資產。要相信每一個人在社會上的角色與責任，有時雖然職位較低不是重點人物，有時因為學習較慢、成就不明顯，這些經驗、感受是主觀的；如果將心比心，看重在「懷之」的機會，盡心力幫助有需要的人，我相信在「懷之」的每一個人，都會是一個個真正有價值的人，這是上帝看得見，也是樂見的。

相信別人的成功，你行、我也行；努力在每一個階段當中，讓自己的裝備更加完善，並階段性贏在終點，「懷之」的成長也是我的目標，我們一起加油！

最後，「懷之」成長是大家看得見的，也歡迎大家來滿中街的「懷之」走一走，能更了解「懷之」。您的支持對「懷之」在社會工作上有莫大的鼓勵，願上帝賜福你，謝謝。



HTCA

懷之編輯室

使父母的心轉向兒女，兒女的心轉向父母
為這一代的青少年把關，懷之需要您的

代禱與支持

2012 年事工總預算為 400 萬元

匯款方式

郵局劃撥帳號：19450468

銀行匯款：彰化銀行 009 北新竹分行

帳號：9627-51-199901-00

戶名：新竹市基督教懷之青少年關懷協會

請您舉起禱告的手  為 2012 年各項事工的需要

懷之青少年關懷協會代禱事項

- 1 為一〇一年會員大會理監事及理事長改選，能有合適的人選來帶領懷之禱告。
- 2 為新的一年懷之整個預算超過四百萬來禱告，希望能有充足的經費來運作，幫助青少年改變。
- 3 為新的一年懷之能更深入青少年的需要來擺上禱告，也讓我們與同樣關懷青少年的友會，一起來創造新的環境，讓我們能一起努力。
- 4 為能有更多不同才幹的伙伴及志工，能參與懷之的服務事工來禱告。也讓我們針對志工能有更好的訓練禱告。

懷之需要您的支持與幫助

若您心中有感動

可以常來參與我們的活動

成為懷之的志工

或是成為懷之的會員

也可以捐出二手物品或捐款

歡迎您成為我們的伙伴



・ 招募課輔班志工老師

・ 對象：對於輔導弱勢國中生課業有經驗且有愛心、耐心之大專青年。

・ 提供晚餐、服務時數證明

活動報名專線：03-5335155

聯絡人：魏小姐、陳先生