



# 2021 基礎忠恕道院社福處 線上志工在職訓練與公益講座

◎ 基礎忠恕道院社福處提供

## 線上雙頻 時代趨勢

因為全球疫情之故，線上課程已成為時代趨勢，感恩網路的發達與便利，許多平台產生及廣泛運用，愈趨成熟。一貫道道場之課程、活動及班次，均活潑應事地改為線上舉辦。基礎忠恕道院社福處例行的「志工在職訓練」與「公益講座」，在資訊總部線上平台處支援下，轉換以 Zoom 軟體及 YouTube 線上直播之雙頻方式進行，沒有了地域與防疫的限制，因此參與者的範圍反而更廣。

志工幹部們事前經過多次 LINE 線上開會討論及 Zoom 測試演練，並規劃 EDM 製作，在 FB 粉絲頁及 LINE 社群中多管道宣傳；也與講師測試運作，甚至事前貼心安排了線上演練——Zoom 入門及操作，方便不曾使用過的學長，可以順利上線學習。

基礎忠恕道場「集體領導，整體帶動」，一步步更適切地完善了道場運作的需求，感恩所有助緣、點傳師們的鼓勵，支持社福處幹部夥伴們同心協力，尤其是能敦請到專業及用心的

兩位講師，帶來詳實深厚的內容，精心安排的講座加上活潑的線上宣傳，帶來畫龍點睛的效果，吸引了眾多志工報名參加講座；會後的電子問卷和社群回饋，皆獲得參與者廣大的好評與迴響。

## 為全球疫情與生命祈福

8月15日的志工在職訓練，首先展開「為全球疫情與生命祈福」，欣賞社福處三年來舉辦公益活動及關懷訪視成果之影片，其中〈為全球疫情與生命祈福文〉：「感謝上天慈悲、天恩師德加被，我們在疫情中省思懺悔，齊心共愿，真誠為地球和平祈禱，祈願戰亂中國家之人民、婦女、兒童和難民，能免於恐懼與威脅，重獲自由與新生；願不幸已逝者得安息。白陽天使堅定信念，永不放棄，做好身心靈防疫，愛心齊聚，共渡劫關。祈求諸天仙佛恩典降臨，大眾集氣迴向，使新冠肺炎病毒疫情、極端氣候、國難人禍早日消弭，人間恢復平安和諧。祝福所有為疫情付出的醫護大德、前線人員平安吉祥，受疫情所苦的眾生早日康復。願上天慈悲賜福蒼生，願大家身體健康、心靈平安、吉祥如意、福慧增長，讓疫情及一切饑荒與戰亂消災平息。一片心香，敬呈上天，惟願所求，圓滿感謝。」

## 疫起關懷 愛連結您我的心

當日邀請瑞周天曉單位周培仙講師講述「關懷訪視應有的態度與技巧及如何進行線上關懷及注意事項」，畢業於東海大學社工系的周講師為忠恕學院學界班帶班講師，曾任基隆市身心障礙福利服務中心早期療育個管員、新北市政府社會局社工督導，現為基隆七星社福中心社工督導。

周講師講述重點為：到宅關懷訪視技巧與人身安全維護、電話關懷訪談技巧及服務倫理，以及疫情期間訪視注意事項。提醒：1. 訪視時，須遵循相關感染管制措施，及時採取適當的防護。2. 家面訪後請固定監測自身體溫，注意手部清潔、口罩適時更換。3. 如果對安全有疑慮，適時向主管機關反應提出改善意見。4. 在疫情壓力下，個案可能逐漸有攻擊或失控行徑，請多加注意自身安全。

訪視志工要記住三件事：1. 保持心理健康與身體健康同樣重要。2. 需要紓壓與適當休息。3. 與人保持聯繫。周講師並期許志工們：1. 己立立人、己達達人。2. 營造善的循環。3. 用生命對生命、真誠對真誠。4. 永保初發心、創造服務的價值。5. 能了解到一

個人走很快、一群人走很久。6. 善用團隊與資源。

最後並提醒大家要學習老前人所說：1. 要有開闊的胸襟。2. 要有遠大的目標。3. 要有聖潔的道心。4. 要有誠摯的忠信。會後請社福處指導魏瓊華點傳師慈悲致詞，並視訊大合照，讓活動圓滿結束。

### 如何自我療癒及改善身心

面對疫情，您的身心都還好嗎？生活是否使內心跟著騷動不安？抑或胸口鬱悶無法舒展？如何開解這些壓力，使身心平衡，更進一步轉化壓力，使自己在生活中能從容自在，更具活力？在9月18日邀請啟化單位孫湘講師講述「如何自我療癒及改善身心」，即提供了解方。孫講師為基隆生命線協會前志工督導、佛光大學生命與宗教研究所碩士，並有26年心理諮商志工老師資歷。

孫講師講述了下列幾個重點：1. 身心健康的定義。2. 運用自我身心健康問卷來傾聽自己內在的聲音。3. 運動、走路、聽音樂與身心療癒的關係。4. 正念的練習和正念處方箋。5. 感恩的練習。6. 靜坐——讓領悟與快樂的光透進來。7. 「尊重與包容」處方箋。8. 對

自己的願力——提醒我們要感恩、自我覺察與回饋。

孫講師接著分享「走路」好處，點出：1. 世界衛生組織 WHO 在西元1992年公布，世界上最完美的運動是「走路」。2. 走出免疫力，創造「快樂嗎啡」。3. 感受雙腳，有助重新回到現實。講師自創《六祖壇經·般若品第二》「無相頌」自我省察的心理治療法、療癒之方，讓大家在走路中找到生命中正向的力量。

中場休息時間播放療癒音樂，讓大家舒緩身心，期以音樂撫慰自我及昇華內在的靈魂，唱進靈魂的聲音頓時深刻撼動內心！孫講師不時與 Zoom 參與者進行線上互動，請聽眾在聊天室留言簡答，或開放麥克風讓學員發表……。時光飛逝，兩小時的課程生動有內涵、緊湊豐富，令人意猶未盡、收益無窮！

### 社福處線上公益講座預告

日期：2021年11月20日

主題：維護健康骨本：細說長者脊椎如何保健

主講者：張志誠醫生

歡迎各位前賢報名，一同來充電，關懷自身與周遭的人，讓地球共好。