



## 臺中市政府 | 社會局

Social Affairs Bureau  
Taichung City Government

### 106 年 10 月份電子報(雙月刊)

#### 快速導覽

- |           |                       |    |
|-----------|-----------------------|----|
| 一. [前言]   | 本期主題：HOPE125 志工首都     | 2  |
| 二. [社福講堂] | 希望就是和好                | 3  |
| 三. [實務運用] | 社福志工介紹                | 6  |
| 四. [採訪視角] | 曬黑是付出的標誌 國際花毯節默默付出的英雄 | 11 |
| 五. [社工迴響] | 小小便當 滿滿關懷             | 13 |
| 六. [社工迴響] | 陪你踏出第一步               | 14 |
| 七. [書籍介紹] | 沒有答案的旅程               | 16 |
| 八. [結語]   | 有您當志工 希望在臺中           | 17 |





## 前言

### 本期主題：HOPE125 志工首都



大家好，我是樂樂，本次由我出場為大家介紹「HOPE125 志工首都」主題，首先先來解釋什麼叫「HOPE125」？其實這是我們臺中市的大家長—林佳龍市長，以「希望」(HOPE)為發想，訂定的臺中市志願服務宣導標語，其中 H 代表 happiness(幸福)、O 代表 opportunity(機會)、P 代表 participation(參與)、E 代表 enthusiasm(熱忱)，倡導每 1 位市民皆為志工，每位志工每月從事 2 小時服務，即可創造 5 倍公民社會產值。



如果您有關注新聞，應該知道臺中市剛成為全臺灣第二大城，市民人數達到 270 幾萬人，而列冊的志工人數也有 10 萬人以上，感謝這些志工朋友們讓台中處處充滿愛與感動；明年舉辦花博，將再號召 2 萬人參與服務行列，期盼更多市民踴躍參與，也響應「志工首都」的願景，扎根在地珍貴的無形資產。



## 社福講堂 希望就是和好

張英陣（國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系）

臺中市推動志願服務有一個非常美好的願景，那就是「HOPE125」。「HOPE」是由「幸福、機會、參與、熱忱」的英文字之組合，這幾個字的意義也確實是「希望」的要素；而「125」這幾個數字則代表著「希望」的影響力加以擴散。希望本來就是一種「不可能的可能」( impossible possibility )，若要實踐此一美好的志願服務願景，就需要大家具有哲學的悲劇精神。悲劇精神並不是一般人所謂的不看好事情的悲觀，反而更貼近佛家所謂悲天憫人的悲觀。悲劇精神所展現的是一種明知不可為而為之的精神，亦即在不可能中追尋希望的可能性。

知名的神學家多瑪斯·阿奎那 ( Thomas Aquinas, 1225-1274 ) 強調，希望是一種人類的熱情，讓人相信即使處在艱困不確定的環境下，仍舊有可能創造美好的未來。希望哲學強調的希望是社會與社群的希望，而不是個人的期待。因此追尋希望的可能性，不在於成就個人，而是人與人在合作的過程中促成社會改革與實踐社會正義。法國哲學家保祿·呂格 ( Paul Ricoeur, 1913-2005 ) 認為，希望是人類道德經驗「不可能的可能」之展現領域，特別是人類的各種衝突終將歸於和好之可能性。在一個分崩離析與充滿衝突的社會中，我們更期待臺中市的志願服務是可以促進和好的希望。

### 政治的和好

這幾年來，提升社會資本是許多國家推動志願服務的重要目標。一般認為，正式的志願服務 ( formal volunteering ) 比較容易創造社會資本，因為組織化的志願服務 ( organised volunteering ) 讓參與者有更多的機會與「一般的人」( generalized others ) 產生社會互動，而且基於非利益取向的互動，更容易創造凝聚式社會資本 ( bonding social capital ) 與連結式社會資本 ( bridging social capital )。





在資本主義社會中許多商業交易與政治交易往往是為了追求個人利益，若是不擇手段追求經濟利益，或以割喉式選戰贏得勝利，往往讓社會產生更大的不信任。過去這幾年的選戰及政治惡鬥，其實是造成臺灣社會紛亂的主要原因，或許相同政治傾向的團體之凝聚式社會資本增加，可是政治理念不同的團體之間之連結式社會資本則不斷式微。

由於許多志工都在志願性組織中服務，政府與志願性組織的互動過程中，不論是委託服務、補助或任何形式的合作都應避免偏好於政治附庸組織，志工們其實也都是看在眼裡，如此只會使連結式社會資本的式微更加惡化。若能本著志願服務無私的精神，能和各種立場的志願性組織公平合作，則有助於促進政治的和好。

### 世代的和好

政府在推動年金改革的過程中不斷強調要實踐世代正義，好似領年金的老一代將會耗盡年輕一代的資源，無形中也形成了世代之間的緊張關係。當前政府積極推動高齡志願服務，在今年的社會福利考核中，也特別將推展高齡志願服務列為考核項目之一。在人口快速老化，而且戰後嬰兒潮逐漸退休，特別是在「酷老」時代來臨之時，推動高齡志願服務應是大家共同努力的目標。但此時政府與志願服務運用單位也應自我檢視，是否具備足夠的制度性能力以迎接戰後嬰兒潮的「酷老」投入志願服務。同時在高齡者的志願服務方案規劃也應重視世代之間的互動，希望透過世代傳承 ( inter-generation ) 的志願服務方案促進世代的和好。

### 性別的和好

2015 年全國登記的志願服務隊數共有 21,433 隊，志願服務者總數為 949,117 人，其中男性 310,583，占總數的 32.7%；女性 638,534，占 67.3%。若以身分別看，工商界人士、公教人員、退休人員、學生等族群雖各有異，但女性志工均顯著多於男性志工人數。而從 2004 年以來的歷年統計也呈現類似的



結果，男、女性參與志願服務的比例大多維持在 3：7 左右。當我們禮讚女性投入志願服務對社會有極大貢獻之際，志願服務中的性別差異也指出了性別不平等、女性過度負荷的議題。

把性別的視角、性別的觀點，融入國家推廣志願服務的政策行動中，恐怕是急迫且必要的。過去我國推展志願服務仍偏向慈善典範，在以女性志工居多狀況下，容易造成「適應性偏好」，讓民眾認為志願服務只是無酬的照顧性工作，因而加深性別隔離。因此，未來推展志願服務的政策理念需要更加強公民社會的典範。

現有志工培訓課程，有基礎訓練、特殊訓練、成長訓練等不同層級套裝，但數十門課程中，絲毫沒有強調性別平等目標或性別敏感意識等課程。建議未來應於各級課程中分別開授「性別與志願服務」、「性別意識培力」、「性別主流化策略」等課程。課程內容應涵括性別差異與志願服務的關係，討論影響男性參與志願服務的因素，以思考如何透過志願服務促進性別平等。

志願服務絕不僅是助人的慈善服務，對於促進社會和諧、提升社會資本與實踐社會民主都有其影響力。在紛爭的社會中，尋求政治的和好、世代的和好與性別的和好確實有其不可能的可能性，希望我們以悲劇的精神去實踐，這才是臺中市志願服務的「HOPE」。



## 實務運用 社福志工介紹



本期樂樂要介紹兩個社福領域中佔有特殊地位的志工類別，分別是「國際志工」與「高齡志工」，並從「臺中市志願服務特刊」中摘錄兩篇文章。透過文章讓各位一窺志工服務內容。

### 一、國際志工

#### Feedback in Workcamp

在地青年 王韻婷

「八月十六日至八月三十日，你有沒有空？」

「有啊！怎麼了？」

「要不要參加國際志工營？地點在臺中梧棲，工作內容幫忙修復土角厝。」

「好啊！我要參加。」

就這樣簡單的對話，並沒有想太多，於是我參加了國際志工營隊。第一次參加志工營，對於與外國人一起相處十五天，其實心情是有點緊張，害怕沒辦法與他們溝通、想法不同、文化差異等等問題。也很怕自己幫倒忙，沒能幫上社區。不過，結束了這趟旅程，我學習到了很多。

在破冰遊戲還沒開始之前，大家已經嘰哩呱啦聊成一片。來自七個不同國家的他們，非常熱情，有些人甚至帶一些屬於自己國家代表性的禮物。我沒特別準備禮物，想了想，把台灣特色介紹給大家認識，就是送給大家最美好的事物了吧！領隊給的第一項任務—認識社區。老實說，一開始我覺得很無聊，我們不就是修復土角厝嗎？何必大費周章去認識整個社區呢？心想，聽導覽認識社區，很無聊吧！但，這次很不一樣，拿到了幾張圖，每張圖片都有一項必須完成的任務，當然如果對於圖片裡的照片有所疑惑，也可以在結束後問領隊。繞完社區，





我覺得非常的有意思，好多面牆都有彩繪，每幅畫的人、事、物都畫得栩栩如生，不僅如此，還會簡單的描述過去的歷史，讓大家可以知道社區歷史背景的由來。在公園旁的菜園，為避免青少年犯法，逐漸變成了大家認領的田地，有趣的是他們會一起分享並比賽誰家的瓜最大顆。

接著，開始要為土角厝旁的一面牆增加色彩，賦予新的生命。十幾個人討論牆上要畫些什麼東西，大家紛紛提供不同的想法，每個人都想要把自己的建議畫在牆上，可是，必須有些取捨。不僅如此，要考量到構圖與社區是否有密切的關聯，再加上不是專業的畫家我們，不想要搞砸這一切。儘管如此，大家仍勇於嘗試，想盡辦法完成它。從和平討論，至有些激烈地爭論，從達到共識到完成，也從中學習如何溝通，而且我們共通的語言就是英語及肢體動作。



最困難的部分，我覺得是製作一塊塊的土塊。首先，把一大塊的土打碎放進桶子裡並且加一些水及稻草，這比例非常的重要，因為太稠或太乾都會影響土塊的製作。接著用機器把它攪拌均勻，再放進模型裡面，還要適時的壓這些土，這樣才會扎實。最後，很有技巧性地把模型拿起來。這每一個小小的步驟、環節都非常的重要，一個不小心就會把它搞砸，又要重新來過了。過程中，太陽非常的大，我們的汗沒有停過，衣服都可以擰出汗了。甚至還被很多的蚊子、螞蟻等蚊蟲叮咬。噴再多的防蚊液也沒有用！！腳癢到我非常的崩潰，兩隻腳如同



紅豆冰似的。最終，看到一塊塊方方正正的土塊，真的很開心，辛苦沒有白費了！

這十幾天，很謝謝我在南簡社區遇到的每一個人。領隊、副領隊、社區志工們、國際志工們，還有在社區遇到的各位。謝謝領隊及副領隊的帶領，我們的工作才能夠這麼順利並且有求必應，對待大家如同家人一般。謝謝社區志工，看到我們總是關心我們睡的好嗎？吃的好嗎？還習慣這裡的生活嗎？等等。熱情地招待我們好多水果、食物，滿滿的愛心我都感受到了。希望社區可以越來越好，我一定會再回去看看你們的！

最後，要謝謝國際志工們，從來沒有想過自己可以與來自好多不同國家的人生活在一塊，為社區努力、打拼。一起體驗生活，每晚坐在一塊文化交流，說著自己國家的文化、玩很多不同國家的遊戲，還有分享自己的個人經歷、未來規劃。很開心可以認識各位，你們給我了一個難忘的回憶。我相信地球是圓的，有天我們一定會在世界的某個角落見面的！

本文摘自「臺中市志願服務溫馨臺中特刊(105/11/15)」，如對「國際志工」專題有興趣，可至「臺中市志工媒合平台」下載閱讀。







## 二、高齡志工

### 滿心期待幫忙去

何慧真



中興社區是位於太平區與台中市交界處，也是太平區通往台中市之交通要道。社區自民國 96 年後林阿爐里長上任以來積極推動，成立了無數完善多元的班隊組織，其中最具有特別意義的是關懷據點的設立。由於社會結構的改變，人口高齡化，平均壽命延長，使得老人照顧需求增加，關懷據點讓社區長者有地方可以活動、參與、學習與成長。舉凡是健康促進、手工藝製作、唱歌跳舞、遊戲等等，任何活動的帶領都讓長者健康快樂，獲益良多，關懷據點儼然成為長者第二個家。

蔡清助爸爸，以前是個計程車司機，自兩年前 68 歲退休以來閒賦在家，窮極無聊、度日如年，於是在子女的鼓勵及蔡媽媽引介下，蔡爸爸加入了關懷據點長者之列。蔡爸爸生性靦腆害羞，起初對於健康促進的帶動跳還蠻拘謹害臊；對於手工藝的製作也一竅不通，但現在進步神速，志工帶領的任何活動皆能融入其中。光陰似箭、歲月如梭，蔡爸爸加入據點長者之列也近一年的時間，每星期一、三、五、都滿心期待來這個快樂園地。

蔡爸爸看著一位年近 80 的志工阿嬤比他年長，還樂於付出自己的心力擔任志工，內心由衷的佩服與感動，在一次偶然的機會，這位志工阿嬤問蔡爸爸說：「蔡先生你要不要來做志工」，想不到蔡爸爸毫不思索就一口答應，就這樣因緣際會加入志工團隊。加入志工行列不到一年的時間，但他娓娓道來他來據點這些日子以來的感觸與收穫：做志工服務他人，施比受更有福，還能認識更多的長者與志工，讓原本互不相識的人拉近彼此距離，讓他變得更樂觀開朗。據點彷彿是個大家庭，與大家分享生活點滴話家常，濃厚的人情味讓人倍感溫馨。看著有些長者行動不便，需坐輪椅，亦或是有些年邁長者行動遲緩步履



# HOPES 台中



蹣跚，需要家人攙扶才能來據點，蔡爸爸很慶幸自己還身強體壯，能擔任志工貢獻自己心力，是上蒼賜予的恩典與福報。

蔡爸爸雖然年屆七十古稀之年，但還身手矯健身體硬朗，總是默默的付出毫無怨言，是我們後輩學習的好榜樣。關懷據點在歷任理事長及隊長帶領下，評鑑年年獲得最高榮譽「優等獎」，讓身為志工的我們倍感驕傲與有榮焉，期盼大家為這個據點繼續努力奉獻，讓據點永續經營傳承下去，一起為營造溫馨祥和的家園而努力。

本文摘自「臺中市志願服務溫馨臺中特刊(105/6/15)」，如對「高齡志工」專題有興趣，可至「臺中市志工媒合平台」下載閱讀。





## 採訪視角

### 曬黑是付出的標誌 國際花毯節默默付出的英雄

文：江彥杰 編：張晉豪

採訪日一早，我搭車到后里的途中，有非常多的遊客，從火車站下車後搭上接駁車開始，一路上就有許多志工默默地協助，引導民眾方向，讓我即使第一次去也不怕迷路，沒多久我就在會場中，找到那位被授予國際花毯節志工全勤獎，我在一旁偷偷記錄他服務的過程，只見他一會兒跑去協助困惑的遊客指路、一會兒跑去勸阻闖入禁止區域的遊客、一會兒又幫想拍合照的遊客掌鏡，一會兒又協助走失的小朋友找到家人，也許有人認為環境維管志工服務內容非常枯燥乏味，但就是有這群志工的協助，才能讓來拍畢業照的學生們、難得放假的一家大小們、工作壓力極大的外籍勞工們，或退休後四處遊山玩水的長輩們，可以有一個高品質的景點能夠徜徉、放鬆、玩樂。

觀察桔彬大哥服務一陣子後，太陽也越來越炙熱，終於到了桔彬大哥的休息時刻，我便上前與他招呼，開始了今日的訪談。半年前才開始志工生涯的桔彬大哥談到會投入志工，其實是因為當初為了照顧家裡年幼的孫子，而到台中市北區的英才公園婦幼館內，社會局設立的保母資源中心（現改制為市區托育資源中心）受訓，全班 50 位學員只有他一位男生，但他一點也不覺得警扭，反而和學員們成了好朋友，常常互相分享照顧孩子的心得與經驗。

受訓結束後，保母課程的老師便推薦桔彬大哥來擔任保母資源中心的志工，桔彬大哥服務沒多久後就愛上當志工的感覺了，今年 60 多歲的他，退休後有了大量的時間卻經常不知道怎麼運用，擔任志工以後，退休的生活更充實，還學了很多以往沒接觸過的事物，而且在服務的過程只要聽到一句「謝謝」，所有的辛苦都會回甘。

在擔任台中國際花毯節志工的期間，他非常盡忠職守於維護園區的環境，即使可能權限不及公部門的稽查小組，但桔彬大哥依然耐心地向許多違規的民眾進行柔性勸導，也協助提供許多遊客關於園區的諮詢。當問到這幾天最有





趣的事，桔彬大哥眼睛就炯炯有神地講起經常會有小朋友哭著找媽媽，這時他就會邊哄弄小朋友，邊帶著小朋友到服務台廣播，原本緊張哭鬧的小孩，在他的安撫下都能冷靜許多，這也是受過保母課程的成果展現。

前幾天剛好下起大雨，桔彬大哥依然穿起雨衣、堅守崗位，回家時才發現整雙鞋子、襪子都濕掉了，加上每天站立數小時，雙腳頗為痠痛，他泡腳泡了將近一個小時，才略感舒緩，隔天依然起了一大早前往執行任務。

艷陽高照下他臉上滴落一顆顆汗珠，著實佩服戴著帽子的桔彬大哥每天都頂著這麼大的太陽服務。每次回家時，他太太就會和他說你怎麼又曬黑了，桔彬大哥就會和他太太說別擔心，曬黑是辛苦的標誌。桔彬大哥覺得服務的過程即使再辛苦，但知道自己是在回饋社會，一切似乎都不再是苦了，而且想想許多同齡人士已臥病在床，相較於能走能動能跳的他，服務反而是健康的象徵呢！採訪完畢，桔彬大哥又再次回到場內服務，看著他的背影，心中的暖意，滿滿的。



桔彬大哥擔任花毯節志工身影



## 社工迴響

### 小小便當 滿滿關懷

社團法人臺灣鼎傳慈善協會 社工員-吳曼熏



80 多歲的林爺爺是我們服務 2 年的送餐個案，當初申請的過程由轄區公所通報後，由我們協助長輩申請服務到核准通過，在服務的過程中林爺爺常常坐在門外的板凳上，向我揮著手喊著「哎呀！妳來啦！」。林爺爺，幾年前妻子與兒子因意外過世，而他的雙腳也因年邁退化無法久站，是一位活潑開朗極樂觀的長輩。

林爺爺獨自一人居住在老舊的平房內，房內沒有冷氣，僅有一台小小的電扇。我說：「林爺爺，你怎麼不進去吹電扇，外面很熱呢！」，林爺爺聽了笑了笑，回答：「偶爾也要到外面來啊，而且我怕妳找不到我啦，快進來吧」他起身慢慢走進屋內。進到屋內，爺爺與我都坐了下來，我開始與爺爺聊天，關心他的生活狀況、協助量血壓...等。

在過程中讓我印象最深刻的，是林爺爺的一番話，他說：「很謝謝志工每天幫我送便當，有的時候颳大風、下大雨也是騎過來送便當給我。怕我六日餓著，還會送些饅頭與其他的代餐過來。你們每個月打電話關心我，或是有你與志工常來我這陪我聊天，我都覺得自己多了兒子和女兒，讓我覺得非常的窩心」。看著長輩的笑容，讓我更喜愛這份與長輩互動的工作。



## 陪你踏出第一步

臺中市西屯區福瑞社區發展協會 志工-林美芳



我服務的身障者小瑞，是腦血管破裂導致必須仰賴輪椅行動，發生至今已經八年，整天在家不想出門，也不願意參加任何活動。

小華，是一個脊髓損傷者，19 歲車禍至今坐輪椅已達 17 年，受傷初期頸部以下都無知覺，每天必須由媽媽抱著他坐上輪椅，媽媽把他跟輪椅綁住固定後，他的一天才能開始。小華很陽光，進入協會後開始學習很多課程，有打桌球，參加合唱團，也出來關懷別人，他告訴我，他和媽媽認真的過每一天。

有次身障據點活動，邀請小華擔任身障照顧者研習講師，那次研習後，我告訴小華關於小瑞的情況，小華就跟我約定願意到小瑞家來鼓勵他。我們來到小瑞家中，小瑞除了週一、三、五早上去復健外，其他時間都在家看電視，說到出門就開始講他手不能動，眼睛看不清楚，耳朵聽不清楚，腳也沒力，講話也不清楚，沒辦法出門。小華說他一開始手沒有力氣，只要舉高過頭，就會掉下來打到自己的頭，但是小華沒有氣餒，他請媽媽在手機上綁一個束帶方便握住，就可以用手機拍照，傳 LINE，打電話。小華分享他過去的經驗，一直鼓勵小瑞也要走出來，兩人談了許多，小華準備了風景明信片送給小瑞，告訴小瑞這是他用口一筆一筆畫出來的。



我們在小瑞家待了一個小時，媽媽告訴我們，平常小瑞都安靜不愛講話，這天是他講最多話的一天。我邀請小瑞參加隔天身障據點的手作課程，但小瑞又開始說他有種種的限制而無法參加。小華告訴小瑞：「我從床上要爬到輪椅坐，整整花了二年，只要你踏出第一步就會發現這些都不是困難，明天我陪你參加據點活動。」兩人打勾勾約定明天見，我也在旁表示會一起和小瑞完成作品。

隔天身障據點活動開始時，小華和小瑞準時到了，活動全程參與，完成了相框、蓋子和筆筒，裝飾的很藝術，看到小瑞認真的做作品，也願意走出門，我真的很感動，也非常感謝小華母子倆花了一個小時的路程來陪小瑞。

辦理身障據點除了引領身障者能夠走入社區，接觸人群，還兼具身心復健的功效，像是激發身障者正面積極的觀念與心態，善用靈敏的意識思維，從事學習、創作、研發等；更能發掘更多像小華一樣的種子，以自身經歷去喚醒更多的身障朋友，珍視自己的後段人生，重新確立生命的價值。



身障據點內大家完成作品的大合照



## 書籍介紹 沒有答案的旅程

作者：朱永祥  
出版社：木馬文化  
出版日：2017/4/26

在作者擔任國際志工服務近 20 年的期間，他碰見形形色色的人，他教育別人也時常受到教育，遭遇各式各樣的人所提出的疑問，處理過太多龐雜不同的事件。書中他將這些年以來的大小事件和讀者分享，以真實故事性的方式敘述，也對大家對國際志工所產生林林總總的疑惑一一解答。



常有人問：為什麼要當志工？當志工又能改變些什麼？作者在書中提到，這世界其實沒變過，改變的只是自己看世界的角度和方式。國際志工拓展了不同的視野，也讓作者不斷的反思，一位真正有批判性思考習慣的人，遇事時反倒不會急著批判，而是用反思找到問題所在。

當「國際志工」的名詞被廣泛的運用，服務的價值卻不會改變。作者認為，服務他人其實是服務自己，給予他人愈多，自己獲得愈多。每個人都有其自身的價值，每個人都有分享的能力，每個人都與眾不同。

本期向您介紹的這本書，書中所談的國際志工，是一般我們印象中的赴國外服務的志工，而本市所提的國際志工，是招募本地青年與海外青年朋友，共同在臺中各個特色社區服務，融入在地文化精神，不同國家的人一起相互合作，打破傳統的「國際志工=國際援助」的刻板印象，臺中版本的國際志工，融合了多元化、在地化、社區營造等多個概念，也讓一些有服務熱誠，但礙於現實考量無法至海外的青年朋友，有另一個服務的管道。

不管是海外服務，還是留在國內服務，志願服務究竟是服務他人，還是實現自己的價值？誠如作者在書中所說，很多事情沒有標準答案，沒有絕對，沒有對錯。國際志工服務如此，人生也是如此。





## 結語

### 有您當志工 希望在臺中

本期電子報，我們透過志工投稿的文章，讓您了解社福領域的志工(如：國際志工、送餐志工、據點志工等...)，其實臺中市還有好多其他領域的志工朋友，例如：以基層鄰里長與地方熱心人士組成之愛鄰守護隊、廉政志工進行道路不平稽核業務，協助改善臺中市交通、勞工局運用國際移工擔任志工，服務多元族群、衛生局邀請食品相關科系學生成立「食安青年軍」，至國中小與高中職宣導食安教育，提升校園周邊餐飲衛生環境，其他還有環保志工、醫院志工、導覽志工、法律扶助志工等，感謝這麼多的志工朋友們，默默辛勤的付出，如果說臺灣最美的風景，是人，那麼臺中最美的風景，大概是志工了。

接下來，臺中還有明年的世界花卉博覽會，後年將辦理東亞青運動會，我們將有大量的志工需求，想知道各種長短期志工的招募訊息，

請至「臺中市志工媒合平台」

<http://volunteermatch.taichung.gov.tw/index.php>



樂樂歡迎您的加入，也請您跟我們一起，為臺中這座充滿朝氣的城市，添一份心力！

