

GOOD TV
幸福家庭守護者

想被聽見的心

給失去至愛的你 帶領人手冊

錢玉芬 著



GOOD TV 家庭教材 出版異象

「家」是社會中最小的單位，也是每一個人不可或缺的生存單位。一個人受家庭、學校、社會及環境影響，其中又以家庭的影響最深，許多社會問題多肇因於家庭。GOOD TV 致力於推廣家庭預防教育，是一個關懷及重視家庭的電視台，近廿年來，製作無數家庭節目，在頻道及新媒體通路上播出，期待幫助觀眾享受幸福家庭。

〈幸福學堂〉節目自 2012 年開播以來，已連續多次榮獲「台灣媒體觀察教育基金會」優質節目四顆星評鑑，節目中廣邀許多在家庭議題上，學有專精、具輔導實戰經驗的專家學者與年輕學子們交流對話，這種有主題戲劇及實務專家深入剖析的內容，一播出果然大獲好評。

教材特點與取得

GOOD TV 在製作此類節目的初衷，即已設定不是單純為了頻道播出而已，更是盼望針對家庭各階段能有全方位的系列教導，將之製作成家庭教材，可供個人、學校、團體共同學習，成為家庭教育的供應平台。本台家庭教材具有以下特點，歡迎使用：

1. 按家庭生命週期規劃，分為六大系列出版：婚前輔導、幸福婚姻、親職教養、銀色生涯、自我成長及特殊家庭。
2. 系列教材包含帶領人手冊、學員手冊，編輯架構完整，包括單課流程大綱、破冰活動、重點提問等，教材均結合影音視頻，讓帶領者方便使用外，內容更為吸引人。
3. 教會小組、學校等團體使用本系列教材，本台將舉辦教材培訓課程，讓團體使用的老師、小組長等帶領人融會貫通後，能更加流暢地使用此系列教材，發揮其影響力。系列教材中有部分教材因涉及個人隱私，故帶領人在培訓後需經過考試認證後，取得認證證書，才能正式被授權對外帶領。
4. 團體使用教材的取得，採培訓會員制，需經過培訓課程成為本台家庭事工會員，限會員才可取得本台提供的以下資源：一、會員可取得培訓課程的參加資格。二、本台可提供會員家庭教育的相關專家諮詢。三、會員可以優惠方式取得紙本教材（包括帶領本及學員本）。

GOOD TV 好消息電視台



作者簡介

從心理學到大眾傳播，從工商到靈性諮商，從國立大學到神學院，
隨著不斷轉換領域和跑道，視野是廣的、心境是寬的。

自幼家貧，淬鍊出靈敏易感的洞察力，亦深諳軟弱邊緣者的心。

是座無虛席心靈洗滌課程的講者，菁英學子的心靈導師、
亦是傳統市場攤商的好朋友，更是戀慕丈夫、喜歡烹煮美食
滿足家人胃口的平凡婦人。

【經歷】

◎ 現任

台灣神學研究學院靈性諮商組專技教授
台灣大學共同教育中心兼任教師

◎ 曾任

政大心理系專任助理教授

◎ 媒體

佳音電台（FM90.9）「心靈訪客」主持人
好消息電視台「幸福學堂」系列專題主講人：
「情愛世界裡的誤與悟」
「情緒管理」
「童年經驗」

◎ 教學榮譽

政大課程獲獎記錄：

「消費者行為」
「廣告心理學」
「心理與生活」
「心靈洞察與健康」

98 學年度獲頒優良通識教師

台大課程獲獎記錄：

104（1）學期「心靈洞察與健康」課程獲頒通識優良計畫



作者序

產出情緒和悲傷這兩套教材，起源於台灣社會兩個令人心痛的災難：一個是1999年九二一大地震，另一個是2008年的八八風災。地震造成全台灣很大的死傷，許多人在短短的時間內，喪失生命，而他們的家人、朋友也同時在這瞬間失去摯愛；八八風災是颱風引起的水災，這災難讓許多人蒙受許多房屋田產的損失，甚至也造成滅村的悲劇。

每每在災難中感到自己的無能為力，不管是當事者，或在旁目睹災難的人們都會有很深的孤單無助感。在台灣八八風災中，無法捲起袖子到災區去協助清理房屋的我，唯一想到能抒發這種孤單無助感的方式，就是提起筆來，開始把自己所知的心理學知識，用容易被了解的文字寫出來、貢獻出來，讓在天地間渺小又孤單的我們，可以三、五聚集，藉著這些小品短文一起去探索並分享自己，一步步接近自己、明白自己，並逐步接近彼此內心，期盼至終能彼此陪伴，並且深知自己是值得被愛的。於是，我從「情緒」開始寫，為什麼是情緒呢？因為情緒在人的生命經驗中，具有至關重要的地位。

2015年有一個奇妙巧合發生，與其說是巧合，更應該說是神的帶領，讓這兩件事一起做成了，一是我的摯友陳淑娟用她父親留給她的現金遺產，協助我把過去發表過的小品文編輯成美麗的全彩套書，二是我也開始錄製6集幸福學堂情緒管理系列的節目。套書和節目幾乎是同時推出的，於是便進一步想：如果能設計適當的教案，讓影音與文字能夠結合，情緒的探討可以成為小組互動的材料，使教會或機構有更豐富的資源能透過情緒議題帶領小組，那就是再好不過的事了。

教案的順利出現，要特別謝謝許雅茹，她是台灣神學院道學碩士與關顧協談的雙料碩士，在她細膩地協助下，教案的文字整理順利完成，並且書籍文字與影片串接應用得以順利連結。

如今這一個情緒小品教案就要問世了，感謝上帝，感謝家人，感謝GOOD TV總經理曾國生曾哥和出版部的夥伴們，謝謝您們的包容與協助。在此以敬虔仰望的心，祝福使用這教案的每一位都能與自己、與人、與神，有更深更甜更美的連結。

錢永芬 謹識
May. 20, 2019

給失去至愛的您（上）

失去，往往是無法預期的，更是一種無以名狀的剝奪感。沉重的失落（bereavement）和悲傷（grief），令人難以自處，不知能向誰傾訴。「失落」可能是失去重要的商業機會，也可能是失去刻骨銘心的戀情、心愛的物品……等。更令我們心痛的，或許是失去重要的親友。在您過去的生命經歷中，曾經有過關於「失落」的深刻經歷嗎？

愛與悲傷

在這個單元我們主要探討「親人離世」的失落，不過當然也會涵蓋到一些其他的失落經驗。¹或許有些朋友可能會問：面對失落與悲傷議題，理性的人或「男人」也需要學習處理悲傷嗎？不是運用理性「處理悲傷」、透過忙碌與許多活動的安排、埋首於工作等各種方法，轉移悲傷不就可以了嗎？然而以悲傷輔導的角度，這些所謂的理性方法，可能會經歷「二度失落」。

失落經驗沒有得到妥善處理，往往對日後的家庭與生活產生影響，這樣的案例並非少數，如：童年失去家庭導致成年不敢進入婚姻、父母不當管教造成「婚後不生孩子的內在誓言」。因為傷痛而不敢再提起（想起）離世的親人，會使當事人對這位親人的過去，以及與他的美好記憶都可能失落。

唯有能愛的人，才能承受悲傷之痛，逃避悲傷的人也會逃避去愛。然而悲傷卻不絕望，可貴的是從悲傷中學習並保有因愛而脆弱的心，失落的經驗

¹ 可能包括失婚、失去寵物、失去朋友等狀況，統稱為失落經驗。

² 列夫·尼古拉耶維奇·托爾斯泰 Leo Nikolayevich Tolstoy (1828-1910)，俄國小說家、哲學家、政治思想家，曾著有《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》和《復活》等經典長篇小說，被認為是世界最偉大的作家之一。

應讓我們的生命更有深度，而不是更被剝奪。我想這可以用托爾斯泰的名言下個註腳：「唯有能愛的人，才能承受悲傷之痛；也唯有去愛，才能治癒悲傷。」²

面對失落

親人的離世有時來得突然，讓人沒有一點心理準備。或許會拒絕相信，想永遠逃離觸動我們的環境。因為想著與親人創造的回憶，以及和親人有關的所有事物時，會悲傷得久久不能自己。我們不禁要問，可以怎麼面對這樣巨大的失落和悲傷呢？有的人或許會想要借助外物轉移失落的悲傷情緒。但選擇不去面對，真的是好方法嗎？

恰好相反的是，不正面處理失落，更會造成「二度失落」，如：失去生活動力、失去與其他家人原有的關係、失去對逝去者的美好回憶……等。但是，正處失落者需要相當多或相當久的關懷與陪伴，如果只把失落的處理都交給「專業」，實際上不但作不徹底，甚至需要之大，專業的資源是極不足夠。³因此我們需要一個普及的觀念，甚至一套可即時適用的工具，讓我們知道如何陪伴失落者。

哀悼工程

面對失落的經驗和情感的工作，可稱之為哀悼工程。哀悼有四項任務，我們可以以此為原則去關懷失落者：

一、接受失落的事實

比如劇中的兒子浩翰，他完全無法接受父親離世的事實。

3 社會工作者雷利 Reily, D. M. 曾說過：「我們並不需要一個新的悲傷輔導專業。而是要現有的專業人員，包括神職人員、葬儀人員、家庭治療、護士、社工人員及醫生，對悲傷這個論題有更多的思考，更高的敏感度，和更多的行動。」詳見 Reily, D. M. (1978). Death propensity, dying, and bereavement: A family systems perspective. *Family Therapy*, 5, 35-55. 曾著有《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》和《復活》等經典長篇小說，被認為是世界最偉大的作家之一。

二、經驗悲傷的痛苦

生理、情緒、行為上的痛苦，承認和解決都是必須的。否則這些痛苦，會藉著病症或其他偏差行為的形式呈現。⁴

三、重新適應逝者不在的環境

失落者要確實的了解並適應逝去者不存在的環境中。

四、把情緒的活力重新投注在其他關係上

這並不表示立即投入下一段親密關係，而是可以真實地面對悲傷，並對生活具有愛和動力。

會悲傷多久？

在此我們或許會問：悲傷的時間會有多久或者「可以」有多久？我想遭遇喪親之痛，至少一年都還是很平常的，但是超過這個時間，也不必過度擔心。完整的悲傷反應基準點是「當我們想到逝者時，能感到不痛苦」，至此哀悼工程便可以告一段落了。

當我講到逝者，不再有負面情緒時，表示我可以真實地擁有他。我父親過世的時候，我沒有意識到要積極面對，因此爆發三年後的生病危機；但十年後是我喪母，我適當處理母親逝去的失落時，雖然同樣流了很多眼淚，但完成之後，我心裡感到是滿的，不是空的。

許多時候我們以為失落的悲傷情緒反應就是哭泣而已，然而並不是這麼單純。以我自己為例：

錢老師親身經歷

我的母親和父親是以很傳統的方式結婚的，可以說是奉父母之命，所以

4 社會工作者雷利 Reilly, D. M. 曾說過：「我們並不需要一個新的悲傷輔導專業。而是要現有的專業人員，Holmes and Rahe stress scale (1967) 是一份心理壓力量表，分為成人和非成人部分。這份量表檢查超過 5000 明醫療患者的病歷以確定壓力事件是否可能引起疾病，量表上有 43 個生活有關的事件並有對應分數，結果發現壓力和疾病有正相關，且在壓力量表上的積分超過 300 者很可能在一年之內罹患疾病。」

開始也沒有很深厚的感情基礎。我的母親到六十歲之後漸漸出現智力退化的現象，而我的父親過世前一段時間，都仍是我母親照顧的。

記得我父親是在睡夢之中過世的，母親一開始並不知道，家人也不知道怎麼跟母親說明，只是陪在身旁。當我跟她說：「媽，爸過世了。」的時候，她先是驚訝地說：「嘎～過世了哦～……」然後遲遲才說「也好啦」，又想了很久，接著卻說：「……他下輩子一定不會娶我了……」，又想了很久，最後說：「……我也不會再嫁給他了啦……。」在逐漸失智母親的喪夫「四言」裡，我感到深深地悵然……

我母親的反應不正常嗎？其實這也是正常的現象。我要坦白地說，他們長年的關係並不是那麼的好，加上父親久病，母親一直都在照顧他，有時候親人的離去，反而會給我們輕鬆的感覺。實際上這是正常的悲傷現象可能引發的包括情緒、認知、行為等各方面之影響，⁵我們不需要過度苛責他們的行為。

何時？何地？開始陪伴

面對在失落情況和情緒中的朋友，其實開始陪伴關懷（悲傷輔導）最好的時間是在**喪禮後一週開始**。喪禮的前後，失落者因為許多瑣事，雖然悲傷，生活中卻並不空虛，在喪禮之後的重大空虛感，因此喪禮之後一週反而最為恰當。**家裡是最適合的情境**場合，可以陪伴關懷失落者，因此家庭訪問的效果是比較好的，可以讓失落者在自己熟悉的環境中，建立起新的生活秩序。⁶

5 正常的悲傷現象，情緒方面包括悲哀、憤怒、愧疚與自責、焦慮、孤獨、疲倦、無助、驚嚇、苦苦思念、解脫、輕鬆、麻木等；認知方面包括不相信、困惑、沉迷對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺等；行為上則可能有失眠、食慾不振、心不在焉、社會退縮……等。詳可參考王國新、蔡維謀、盧立華、蔡悅琪、潘美惠 合著，《意外傷害防治》（台北：五南出版社，2003 年）

6 關於悲傷輔導的相關理論可以參考 J. William Worden（1932-），悲傷輔導與悲傷治療（Grief Counseling & Grief Therapy），李開敏等譯，初版，（台北：心理出版社，1995）。

如何陪伴失落者

悲傷陪伴時，我們可以有一些安慰話語方面的原則：

一、協助失落者體認失落

不要隱晦並壓抑哀傷，可用直接的言語表達逝者已經離開。

二、幫助失落者界定並表達情感

將情感很清楚地表達出來，難過、痛苦等都可以表達出來。「想哭就哭吧！」我們不妨這樣告訴對方，甚至與他同哭，也是一種深刻地安慰。

三、幫助失落者在失去逝者後正常生活

讓他對自己的生活建立自主實際的動力。

四、將情感從逝者身上轉移

幫助失落者不耽溺在逝者的悲傷上，要正視沒有逝者生活。

五、允許時間悲傷

可以持續一年以上，這都是正常的悲傷現象。

六、允許個別差異

不要忽略個人實際的情感和需要，而空泛地鼓勵對方或指責對方。

七、提供持續的支持

不是短期性的，而是需要長期性陪伴。

總而言之，悲傷的議題相當重大，但是它並不困難，對失落者持續的支持、陪伴與幫助，對當事人都可以產生重大的意義。只要有心，也有正確的觀念，我們都可以在有需要的人身旁，做最關鍵地陪伴哦。

note



第一課

請注意我





課程教案概覽			約 100 分鐘
時間	活動名稱	內容	相關道具與教材
5 分	引言	帶領人開場	學員手冊 P.10-14
15 分	暖身活動— 現在的我	帶領人以運用牌卡，幫助學員分享： 1. 你現在的心情 2. 經歷這個群體後期待看見的自己	預備門卡、情緒卡 自選情境音樂
10 分	團體公約	宣讀並簽署團體公約	事先印好附件 (P.63-64) 每人 1 式 2 份
20 分	影片簡介欣賞 與討論	● 課程影片 1-1 《主題劇—溫柔老爸》 (9 分鐘) ● 劇情分享 ● 課程影片 1-2 《二度失落》(2 分鐘)	影片簡介
1 分	導讀		學員手冊 P.16
40 分	團體活動— 被宣布：失去了！	● 活動內容 回顧身心的狀態 ● 彼此分享	學員手冊 P.20-21、 24-25 曲目 1、2
10 分	收拾情緒	帶領人說一段話／禱告	
1 分	結語 & 回家作業	● 結語 ● 作業說明 蒐集與逝去者的照片、信件、紀念物	

引言 | 帶領人開場

（可參學員手冊10-14頁，5分鐘）

也許，很多人都懂甚麼是悲傷治療，也能教導如何進行悲傷輔導……；但是，這本小書不是治療也不是輔導，只是想真實地陪伴悲傷。學術上，已經有很多文字在描述與定義失落；但是，這本小書只想與有失落經驗的朋友們，一起聆聽失落的內在語言，以及來自神的安慰（若群體中仍有人抗拒信仰，這句話可以先不說）。

我們之所以會悲傷，是因為失落。而失落是因為失去或被剝奪。不管我們失去的是有形的或是無形的，當我們原來擁有，而今卻失去，失落的悲傷就會油然而生。當我們與所失落的越親近，或對方對我們越重要，失去後的空虛、失落感就會越巨大，悲傷也會越深刻與強烈。

親愛的朋友，我希望用能安慰人心的音樂，搭配專業的輔導技巧，能夠陪伴您渡過使人心慌、痛苦，及傷心的這些時刻。

失落經驗對一個人來說，是人生當中一項極大的壓力。也許有人會瀟灑地說：「逝者已矣，來者可追」，但是對於失去至愛的我們，卻會經歷了許多不堪的情況、不堪的心情，和不堪的悲傷。因此我希望能用專業的引導，與最真誠的陪伴，陪您一起走過失落的經驗。並且希望您能重新站起來，再尋找到生活的新動力。

暖身活動 | 現在的我 (15分鐘)

(播放情境音樂)

- 帶領人以運用牌卡 (坊間有許多已出版的情緒牌卡，帶領人可自行選用)，幫助學員分享：請學員先在牌卡中選出兩張卡片，一張代表現在的心情，另一張代表經歷這個群體後期待看見的自己。以門卡與情緒卡為例：

以「門卡」為例

大家剛剛走進這個教室的時候，都穿越了一扇門。這扇門看上去很有質感 (帶領人可自由簡單描述)。不過，各位心中的門又是甚麼樣子呢？

- 帶領人攤開各種門卡
- 大家可以花一點時間想想：
 1. 你覺得自己心中的那扇門長什麼樣子？
 2. 打開門後，你想看到什麼？
(每人3分鐘左右的分享，包括介紹自己的基本資料)

以「情緒卡」為例

我想在座的各位，雖然我們處在同一個空間當中，但是我們可能都帶著不同的心情和期待來到這裡。

- 帶領人攤開各種情緒卡
- 大家可以花一點時間想想：
 1. 哪一張卡片最能代表現在的心情？
 2. 在這個系列結束後，你期待的自己？
(每人3分鐘左右的分享，包括介紹自己的基本資料)

團體公約 | （10分鐘）

很謝謝各位剛剛的分享，這是我們彼此敞開的第一步。在未來五堂課，隨著課程的進行，會漸漸深入彼此內心更深刻的心情，因此一個安全、溫暖的環境是必要的，也是需要在座的每一位一同來營造。以下，我們要訂定團體公約（請使用第一課之附件P.62-63），建立小組的默契。

- 由帶領人帶領學員逐一宣讀，並達成違約處理的共識。
- 雙方簽名，帶領人與立約人各持一份。

影片簡介欣賞與討論 | （20分鐘）

在正式進入這個系列的課程以前，讓我們先來看一段主題劇。

- 課程影片1-1：《主題劇 —— 溫柔老爸》（約9分鐘）
- 主題劇簡介

爸爸正帆、媽媽欣語、兒子浩翰原先是其樂融融的三口之家，原本爸爸答應浩翰，只要他在運動會中拿到冠軍，就與全家去日本旅遊。但在這之前，正帆需要先去美國出差，沒想到因為飛機失事，從此天人永隔。欣語哀慟地告訴浩翰這個消息，浩翰悲傷而憤怒地控訴著爸爸騙人，拒絕接受這殘酷的現實。

喪禮過後，浩翰沉默不發一語，欣語則哀戚地一件一件，收起正帆的遺物……

Q1：影片中那些情節觸動你？（1-2人自由分享）

Q2：影片最後，媽媽將爸爸生前的東西都收了起來。

● 對於他這樣的作法，你們覺得？（1-2人自由分享）

讓我們來看看錢老師是如何解釋？

● 課程影片1-2：《二度失落》（約2分鐘）



二度失落的現象

- 失去生活的動力
- 失去對其他家人原有的關係
- 失去對逝去者的美好回憶

錢老師的講解，或許觸動了我們當中一些人過去的心情、記憶。你曾經這樣過嗎？在失去之後也把屬於逝去者的東西收起來，避免觸景生情。或者，你在內心不斷的告訴自己不可能、不可能，拒絕接受事實。

導讀 | (參學員手冊16頁，1分鐘)

我們沒有任何一個人能來得及預備失去所愛。「失落」對我們來說，都是突如其來的，即使是久病的親人，我們還是渴望他能好起來，希望還能天天看見他、跟他說說話，或聽聽他說話。但是現在，您卻需要面對殘酷的事實：「我的至愛離開我了，我失去他了！」

團體活動 | 被宣布：失去了！

(請參考學員手冊18-25頁，40分鐘)

現在，我們邀請在座的每一位拿出紙筆，並應用學員手冊20-21、24-25頁記錄自己的狀況。自從那件失落發生以來，我們都努力地用不同的方式面對傷痛。但有時，這個傷痛太過巨大，以至於我們忽略了我們身心的狀態。現在，我們要一起回顧，重新整理這個歷程。

- 帶領人播放曲目1與曲目2的引導。
- 學員自由書寫，建議這段時間約為20分鐘。
- 寫完之後，邀請學員彼此分享：
 1. 你記錄了些什麼？
 2. 在剛才記錄的過程中有什麼樣的感受？
 3. 記錄結束後有新想法嗎？
- 學員可自由選擇題目分享。建議分享時間每人約為3~5分鐘。

收拾情緒 | (10分鐘)

在剛剛各位的分享中，我感受到大家的真誠。或許有些人還不習慣這麼快速的敞開心房，這也沒關係，最重要的是我們每個人都可以用最自在的方式在這裡分享。

由於這系列的課程會碰觸到各位很深處的情感，因此每一堂課的最後，我們都會有收拾情緒的時間。因為在座的每一位，你們都在這裡掏出了那最脆弱，卻也是最寶貴的情感。因此現在，我們要溫柔地把這些寶貝，一個一個放回內心的寶盒。

- 帶領人徵求成員的意願後，可以為成員禱告，以下這段禱告詞僅供參考，帶領人可依被帶領者的狀況與聖靈的感動帶領禱告，但請務必溫暖且同理：

親愛的主，謝謝祢，讓我們在這裡有同伴，可以分享我們失落經驗當中最真摯，也是最痛苦的心境。主啊！我們都失去了所珍愛的，如今我們在祢面前承認這些深深的失落，求祢使我們每一天都真實經歷祢是與我們同在的神，求祢陪我們度過每一天，特別是我們感覺到思念、失落與空虛的時候，幫助我們轉身向祢，祢就使我們真實經歷祢的同在與安慰，謝謝主，奉耶穌的名禱告，阿們。

結語&回家作業 | (1分鐘)

今天，是我們第一次見面。除了認識彼此，我們也一起正視這個重大的失落經驗。今天聚會的重點提醒我們，不要忽略身心訊息。重新整理從那時至今，我們的身心所走過的高山低谷。今天的課程是很好的開始，幫助我們預備更好的狀態走入修復的歷程。為了下一次的聚集，我們這次有個簡單的回家作業：請蒐集你與逝去者之間的照片（印出來）、來往的信件、禮物……等等，可以代表與紀念你們之間珍貴情誼的物品。

最後，讓我們彼此握手（同性別的同伴可以hug），並說：「謝謝你的聆聽與分享，我們下次見！」

note



自我成長系列

想被聽見的心 — 給失去至愛的你

帶領人手冊 錢玉芬 著

坦然面對悲傷，不留遺憾，在失落中重新發現愛～

這套教材只是想真實地陪伴，正在經歷悲傷的朋友們。失去至愛者，藉由重新梳理使人心慌、痛苦及傷心的時刻，真正地釋放悲傷與遺憾，封存美好記憶，能再次站起來，找到迎接生活的新動力。

本帶領人手冊編寫，每課皆有「課程教案概覽」，教案規劃以 100 分鐘為設計原則，結合「應用」錢玉芬老師所著《給失去至愛的你》學員手冊，「觀賞」GOOD TV 幸福學堂的課程影片，加上「聆聽」老師真情深沉的人聲引導，安慰人心的琴韻，讓每位帶領人，能幫助學員們宣洩失落的悲傷情緒，重建與逝者的新關係，並做出一份值得終身珍藏的紀念冊。

若您的學員中有特別需要關懷與安慰，歡迎您進一步引導他們至「GOODear」網路協談平台 goodear.org.tw，讓這一趟彼此陪伴之路總不孤單。

本手冊適合自學、成長團體或小組聚會使用



www.goodtv.tv
GOOD TV 官網



shop.goodtv.tv
GOOD TV 網路書房

ISBN 978-98697786-1-9



9 789869 778619