

2024 - Annual

# 勵友中心年刊

Good Friend Mission  
A Center for Youth & Youth to be



陪伴♡  
讓愛同行

<b>董事長的話</b>	01	以上帝的愛、社工的專業永續社會
<b>執行長的話</b>	03	超越想像的影響力
<b>服務成果</b>	05	2023 勵友中心兒少樣貌
<b>專題   創傷療癒</b>	07	勵友的創傷療癒實驗計畫
<b>專題   少年職涯</b>	10	你培少年我陪你
	13	小實驗職場——讓少年把想法做大！
	17	從破碎中找回自己
	19	再戰的力量
	21	意外開啟的斜槓人生
<b>專題   兒少 100KM</b>	23	兒少 100KM
<b>社工札記</b>	26	成為少年的那道光
	28	找回孩子自主的潛力
	29	信任 突如其來
	30	等待，就會看見不一樣
	32	我是替代性重要他人
	34	陪伴青少年探索身體意象
	35	遨遊迪士尼
	37	可以抱一下嗎？
	39	背包任務
<b>兒少心事</b>	40	多了一群像家人的朋友
	42	遇到社工 真好
	44	我知道我不孤單
	46	我被按了暫停鍵
	48	思考才能找出更好的方法
	50	先做做看嘛
	52	家裡的資料庫
	53	上帝派來的天使
	54	我想要得到金鐘
	56	我，做到了
<b>捐款</b>	57	捐款徵信
	58	捐款專案



## 以上帝的愛、社工的專業 永續社會

董事長 高正吉

順利的又經過了一年，開啟勵友中心進入下一個半世紀，能持續的服務弱勢家庭和邊緣的兒童少年，沒有辜負創立時信仰的前輩們所立下的宗旨——「以上帝的愛、社會工作的專業」來成就關懷的工作。

在任何時代，社會上最需要幫助的群體，莫過於那些缺乏愛、身處困境、來自貧窮、弱勢家庭的兒童少年。

輔導工作的核心目標是幫助他們在成長過程中克服困難，排除傷痛，實現身心靈的健康，成為對社會有益的人。

過去 51 年，勵友累積了許多寶貴的經驗。了解這些孩子在支離破碎的原生家庭所

受到的不當對待與管教。上學後，面對同學的歧視和霸凌，導致身心都受到了許多的煎熬創傷。性格、價值觀都有嚴重的扭曲，必須加以撫平修復。

「創傷療癒」，使這些孩子有更健康的身心靈是我們邁入 51 年的新任務。

在輔導陪伴的過程中，希望能清楚的瞭解他們受過什麼樣的不當對待？造成了什麼樣的影響？並且可以有效的帶領他們去面對，讓創傷得以痊癒。

工作團隊透過三年的讀書會、文獻閱讀、身心檢核表的研發施測等過程，持續驗證創傷療癒的處遇模式。

我們結合了研究夥伴機構，尋求專業的協助，才得以順利進行相關的研究工作，也整理出一套實用的處遇方式，即將推動提供給第一線的工作人員使用，可以嘉惠更多機構所服務的弱勢兒少。

另一個重要的任務是就業輔導。對於大部分是學業低成就的少年，不管讀書的過程是多麼艱辛、曲折。必須要能夠調整他們的心性、生活習慣和價值觀。明白自立自強的道理，懂得如何與人相處，並且要取得一技之長，能夠安身立命。

多年來，透過種種的方式進行職涯探索，幫助就培員學習如何引導帶領，發展出實用性的教戰手冊。

如今也進入到北中南東全台的分享與推廣，不斷集結各夥伴單位遇到的問題，用集體的智慧、共同的經驗，讓就培員能速迅上手，增加這些少年們的視野，透過與以往不同學習態度與經驗，帶領這些有需要的少年找到自己理想中的職業。

此外，我們也在半世紀的服務歷程裡，對未來有一個很深的期許。

就是讓我們累積下來的服務經驗發揮更大的影響力。統整組織目前現狀與資源，創建了「兒少 100KM 計畫」。藉由傳善獎經費，整理勵友中心 51 年來的多元兒少專業助人實務經驗，希冀透過外部顧問協助，創建一週一直播，一直播一小時之分享形式。

幫助許多縣市資源分配不均的專業助人者，提昇專業經驗與共享知識，進而打破城鄉藩籬，進行交流。目前在這個學習共享的社團，已經集結了 460 位兒少工作者。

這樣的整合性的協助，期待創造 100 個以上的知識管理 (KM) 打破 100 公里 (KM) 以外的距離，超越 100 公里 (KM) x100 公里 (KM) 的影響力。一起讓台灣處於逆境、逆風等各樣不利成長環境的兒少，能得到更好的服務！

最後，要特別感謝震旦集團提供傳善獎三年的贊助；明怡基金會挹注的研究實證的經費；常期陪伴勵友的同行好友——永長興基金會、城中扶輪社、永和扶輪社、城東扶輪社、錫口扶輪社、客家扶輪社、摩斯安心食品、嘉聯科技、感恩聖仁、一同咖啡等等友好夥伴，並來自社會大眾的關心與代禱，讓我們充分得到各位在精神、經費、行動上，許許多多實質上的協助。

這顯示出神所教導我們的『憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤』，我們所做的也都應證了主耶穌所說的：『施比受更為有福。』

期待與大家在各自崗位與勵友能觸及到的地方為兒少發揮更大的正向影響力。



## 超越想像的影響力

執行長 吳易峰

聖經「耶穌醫治血漏婦人」(馬可福音 5:25-34) 的記載常常提醒著我，究竟我帶出的是什麼「影響力」？

一位得了血漏病的婦人十二年來到處看醫生，花盡了所有的積蓄，不僅沒有醫好，還病得更嚴重。她聽說耶穌能醫病，於是就夾在眾人之間摸了耶穌的衣裳，耶穌頓時覺得有「能力」從自己的身上出去，婦人血漏的源頭立刻止住了，真的就得了醫治！這裡的「能力」原文是「憐憫」的意思，因著關顧身心靈的需要，帶出醫治的能力，叫人得醫治，並且恢復健康！

我常常思想也鼓勵兒少助人的工作者，我們所服務的對象從我們身上看到的是什麼樣子，他們願意靠近你？從我們身上感受到的是什麼？接納抑或疏離、冷漠？我們口中所說的是建設性還是破壞性的言語？耶穌道成了肉身來到我們當中，充充滿滿的有恩典有真理。祂主動地靠近有需要的人，而勵友就是一直秉持著這樣的榜樣與精神，持續進到有需要的地方，服務這些有需要的兒少。

「永續經營」是發揮影響力很重要的前提，也是勵友這幾年的努力目標，在與這些兒少及關心兒少的社會大眾同行了五十年的歲月，我們立下了一個宏願——將我們這五十年來所累積的服務經驗做知識管理，不僅運用在內部的教育訓練，更透過數位化的方式將這些輔導經驗與知識、專業往外分享，與全國各地的兒少助人工作者，彼此共學分享交流。也就是我們從去年 10 月開始推廣的「兒少 100KM 計畫」，萃取至少 100 個服務知識點，透過網路直播，分享給全國各地的兒少服務夥伴的工作人員，跨越 100KM 以外的距離，打破空間上的限制形成共學社群，針對兒少的服務議題建立交流互動的平台，帶出 100kmX100km 距離的影響力，而且是有效的影響力。

隨著服務的推展，我們越加體會到社會光速般地變化、成人價值混亂、家庭功能的瓦解與少子化的影響，「Me 世代」的青少年超高自尊、自我中心，很反權威又重視自我表露，想像現實生活可以實現網路世界的美好，青年人比過去任何世代都更容易走向邊緣化（學獨立 闖世界—世紀的課題 青少年關鍵十年 / 李雪莉 / 親子天下）。這樣的成長環境，讓越來越多的兒少一直處在創傷的歷程中（家暴、成人不當對待、性剝削、霸凌、課業升學壓力），兒少身心憂鬱自殺議題讓父母越加束手無策。如聖經所說：「盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10:10）因此，在未來這幾年我們的重點創新服務工作仍持續發展兒少創傷知情與

創傷療癒服務，及建構少年職涯 GPS 就業服務模式，並使之可操作化。進一步透過兒少 100KM 計畫，期盼打破城鄉藩籬，促進台灣兒少助人者的交流，展開一個以共享知能、經驗交流、彼此支持的共學共享共創平台。讓北中南東的兒少夥伴單位，在這裡彼此得到效益，對我們所關懷的兒少及其家庭帶出更大的影響力。

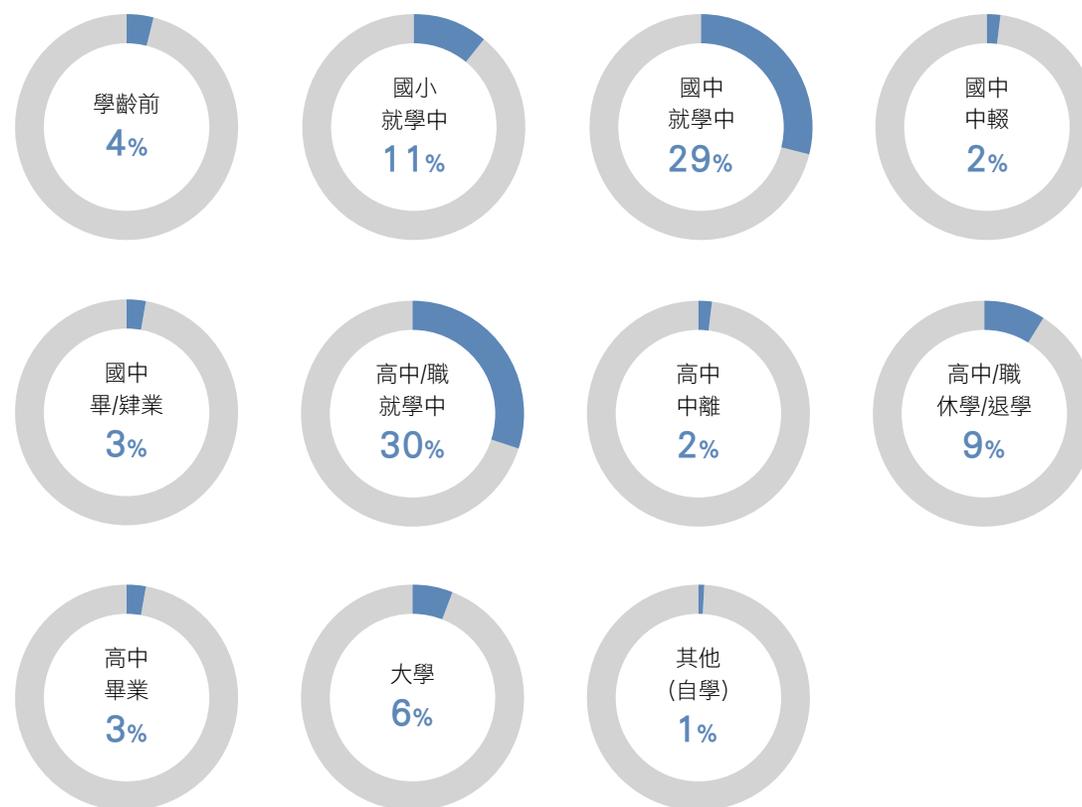
「改變社會，從幫助孩子做起！」當執筆撰寫此文，正逢新北市國中中生遭同儕刺死令人心痛的事件，我祈求憐憫人的上帝，幫助我們每個人都能善盡自己的責任，謙卑彼此服事。廢不廢死、修不修法，社會安全網再怎麼綿密，教育、司法、社政、勞政功能服務再健全，若家庭結構仍破碎、功能仍失衡無力，我想整個社會仍舊會不斷在承受集體的創傷，勿撕裂彼此，產生更大的仇恨。因為「萬物的結局近了，所以你們要謹慎自守，警醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，做神百般恩賜的好管家」（彼得前書 4:7-10）

# 2023 勵友中心 服務兒少之樣貌

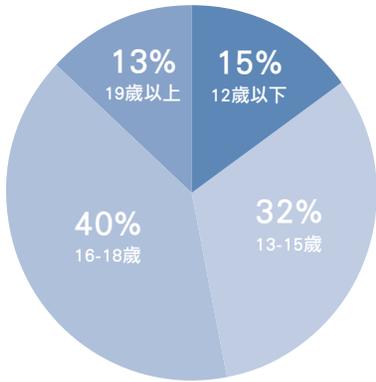
服務人數

1,210人  
70,835人次

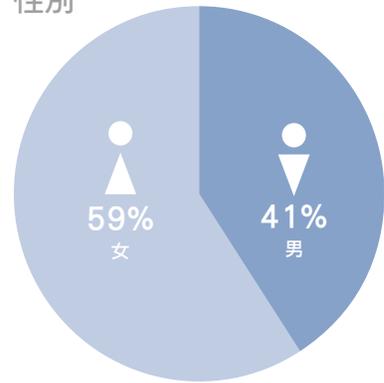
就學狀態



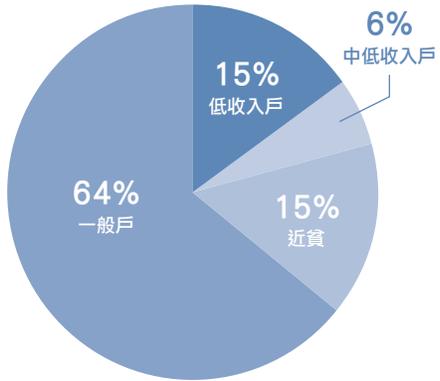
年齡



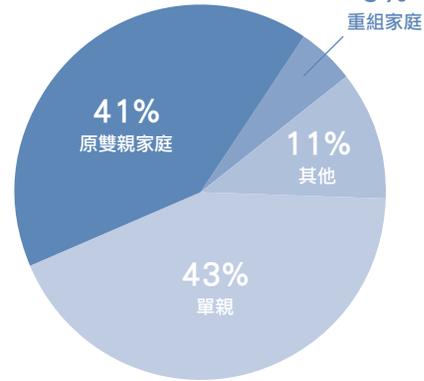
性別



經濟狀態



家庭狀態



協助



兒少保護與  
創傷療癒  
**204**人



成人保護與  
創傷療癒  
**41**人



受性侵害兒少保護  
與司法支持  
**211**人



受性剝削  
兒少安置  
**64**人



司法轉向少年  
關懷與輔導  
**51**人



少年生涯/  
職涯探索  
**167**人



少年身心議題  
關懷與支持  
**332**人



## 創傷療癒實驗計畫

文 / 副執行長 劉宏信

### 創傷經驗

根據精神醫療與神經生理學家的研究，「創傷經驗」無論是「事件性創傷」，如：天災、車禍等；或是成長歷程遭遇各種虐待、忽視等「發展性創傷」，其最主要與核心的影響是在「神經生理層次」。受創者可能出現許多外在的生理、心理症狀，例如：做噩夢、失眠、注意力下降、麻木、解離、過度警覺、侵入性的回憶、飲食失調……等等。這些症狀會進一步影響受創者的人際關係、

學習能力、情緒控制、自我意識等層面，產生諸如：失去親密關係、失去與身體的連結、失去自我感、失去自我價值、失去安全感……等狀態。若是發生在兒童及青少年身上，則會顯現出：上課不專心、經常失神、情緒暴躁、與人衝突、學習狀態不佳等現象。

這些問題的根本在於創傷經驗造成受創者大腦中邊緣系統的「杏仁核（危險偵測器）」過度活躍，身體分泌過多的「壓力賀爾蒙交感神經系統」與「副交感神經系統」長期失去平衡。「杏仁核」過度活躍會使得負責認知思考的大腦皮質層（主要是內側前額葉區域）無法良好運作，長期以來甚至會造成皮質層相關區域的萎縮，造成各種外在的生理、心理症狀。（詳細內容請參考書籍《心靈的傷身體會記住》。）

因此，若是我們面對出現問題行為的孩子，沒有仔細判斷原因，這些外顯症狀容易被以「問題行為」來處理。在嚴格的管教下，孩子的困境不但沒有辦法被處理，反而容易因為複製了創傷的某些線索，從而加重這些受創的症狀。因此，當我們面對許多看起來有問題行為的兒童與青少年時，我們應當先評估他們是否經歷過讓他們受創的成長歷程或事件，從而研判那些創傷經驗對他們現況的影響，我們才能真正的幫助這些孩子脫離困境。而要有效地幫助這些孩子，重要的基礎是要先從神經生理層次，把孩子的身心狀態調整回平衡狀態。一方面要先學會察覺自己身上出現的情緒與身體反應，另一方面要學會因應與調適。如此，大腦負責認知思考的皮質層才能逐漸發揮功能。也就是說，此時進行諮商、輔導等工作才容易有成效。

### 身心照顧——整復與瑜珈

我們了解創傷的機制之後，首先想確認坊間常見的身心照顧專業是否可以有效地幫助兒少改善身心狀態，也包括進行的次數、頻率、過程元素等。我們找到了志同道合，有「社會工作」或「心理諮商」背景的「整復老師」與「瑜珈老師」，來幫助我們進行「受創青少年的實驗計畫」。透過「少年服務中心」、「課後關懷據點」、「少年性侵害保護服務」，尋找有創傷經驗且願意參加實驗計畫的青少年，使用評估工作了解其身心狀況有多嚴重，然後進行實驗計畫。計畫結束後，再進行一次評估，比較前後的差別。近兩年共有 11 名青少年分別參加使用「整復」與「瑜珈」做為身心照顧的方法。結果歸納如下：

1. 「整復」與「瑜珈」這兩種身心照顧方式，對於幫助受創的青少年減緩與創傷有關的身心不適症狀大部分是有效的。從社區的個案可以看到，一旦身心狀態比較穩定後，後續在就學、就業以及人際關係等困境，有望跟著改善。
2. 「整復」跟「瑜珈」最大的不同在於：整復老師跟少年有身體上的接觸，而瑜珈需要少年用自己的力量來進行姿勢的調整。不同的方式適合不同的對象，需要少年自己決定接受的方式，也要考慮是否有引發受創經驗的風險。

3. 個別進行的身心照顧課程比團體進行的課程更能看到成效。通常是每週進行一次課程，大約十週可以看到改變。
4. 無論進行整復或瑜珈（或其他身心照顧專業），必須在有「安全感」的空間進行課程。參與的身心專業老師與陪同的社工或家人等，必須跟少年建立一種「關心」與「對話」的關係，聚焦在少年日常生活的身心不適與因應，並且提供日常可自行進行的照顧技巧。對話內容不需要一直提到創傷經驗。滿足這些條件，可以逐步幫助少年建立起「自我察覺」與「自我照顧」的能力與習慣，在計畫的後期通常可以看到改善。
5. 青少年日常生活中是否繼續存在創傷源，會影響身心照顧計畫的成效。因此，社工除了提供身心照顧的服務之外，也需要持續處理少年生活中的創傷源，減少持續發生創傷壓力。

勵友希望可以逐步建立完整的「兒少創傷服務專業模式」，包括：評估工具的使用、身心照顧專業的合作機制、創傷知情概念的推廣，以及募集服務所需要的經費、設施設備等資源。希望社會大眾能多用「創傷」的角度來看待有偏差行為的兒少，支持我們建立專業服務，並多多使用專業的服務資源來協助這些兒少。相信從「創傷」的角度來幫助兒少是最好的選擇。





## 你培少年我陪你

文 / 職涯 GPS 督導 周佩潔

世界經濟論壇 (WEF) 發表「2023 年未來就業報告」，指科技正在改變所有的工作角色，隨著綠色轉型、科技、經濟前景等因素影響，近 4 分之 1 工作崗位將發生變化，全球 5 年內可能流失 1,400 萬個職位，佔當前全球就業總人數的 2%。臺灣近年受疫情衝擊，嚴重影響經濟活動，其中影響最為顯著的就是「青少年的就業狀態」，依據行政院主計總處統計，2022 年臺灣青少年 (15-24 歲) 平均失業率為 11.79%，為全體失業率 3.67% 的 3.26 倍，明顯高於同為亞洲區的本、韓國和新加坡。正因為青少年的就業現況面臨巨大衝擊，從事就業輔導的工作人員是否能夠精準評估青少年職涯狀態，且針對青少年的狀態、動態，提供適切的就業服務，更顯得重要。

### 如何界定就業服務的成功？

在勵友服務少年的過程中，就培員最常被詢問的問題就是，我們到底是如何認定這是一個成功的就業服務？有同工說成功就是讓少年可以保持在有工作的狀態；也有人說當少年失敗跌倒時，知道可以回來向我們求助；也有同工說是當少年培養出求職、穩定就業的能力，他就覺得服務是有功效的；更有人說當少年從「福利依賴者」轉為「納稅者」，就是一種成功。

然而，勵友訪談過許多從事就業服務的工作人員後發現，就培員往往較難在工作中感知到服務成功的喜悅，反而時時感受到工作中帶來的焦慮：像是少年找不到工作，是我的問題嗎？我提供的服務是否夠專業？有



時甚至會因為就業培力工作又雜又亂，很難看出成效，而心生倦怠。此外，就培員也常常因為青少年各式各樣的問題而困在實務現場，例如：為什麼同樣的少年就業服務有人有效有人沒效？或是青少年就業培力的工作包山包海，到底核心任務為何？還有和雇主、學校老師、家長溝通好累好難，有什麼關鍵技巧？當然最重要的反省是，我們做了這些服務，對少年就業而言是否真的產生影響？

試想當就培員有這些疑惑或困境發生時，如果可以和其他夥伴即時地交流討論，聽聽大家的經驗分享，狀況是否就會緩解或改善，所以，我們許願有一本手冊或是一場共享會，可以集結就業常見問題與獨特解法，提升就業關鍵能力；甚或讓就培員可以跟自己聊聊，協助找到屬於自己在專業、職涯上的答案。

### 「陪伴」與「培力」，青少年就業服務的核心！

2023 年 9 月 8 日，勵友舉辦一場「你培少年我陪你」共享會，邀請來自全臺各地參與少年就業的工作人員，一同分享、共創，勵友相信唯有找出就培員在服務歷程中的問題與痛點，才能提煉、激盪出創新解方。此次共享會的關鍵主題為二：分別是「少年就業培力員的創新解方」和「少年就業培力員的價值主張」，上午整理並濃萃青少年就業培力工作者的現況、困境，與未來可能的發展趨向。透過兩位少年的視角分享就培員是如何讓少年在被培力的過程找到方向。下午透過跑桌交流、分享共創，找出就業培力的創新解法。

此次參與共享會的夥伴來自全臺各地，專業類別橫跨勞政、社政和法政。大家紛紛

表示在共享會中看到很多夥伴，一起腦力激盪想方法，有種被支持的感覺；中南部的參與學員，更表示此次共享會討論的內容對他們而言是另一種嶄新的知識與視野，其中幫助最多的，是多年來勵友在就業實務中發展出的「評估象限」及「服務策略圖」，協助對就業系統概念化，會後有超過八成的與會夥伴表示會想將共享會中聽到的解方用於自己的實務工作上。

對青少年而言，就業培力員在他們生命中往往是個不一樣的存在——可能是少年基本能力培養的老師，也可能是少年迷惘時的生涯諮詢師，有時是少年挫折時的人生導師，大部分的時間更可能是少年與雇主間的

橋樑。勵友中心自詡是青少年職涯路上的重要推手，我們相信唯有從事就業服務的工作者被充分的滋養或裝備後，方能穩定輸出青少年的就業服務，讓青少年可以真正獲得符合需求的協助，最終讓少年走出迷惘，找到方向！



## 小實驗職場—— 讓少年把想法做大！

訪 / 好Young 少年創意基地 就培員 何文晴 採訪整理 / 企宣 張俐茵

第一次接觸「生涯探索」，是因為學測成績未達志願的標準，為了自己的生涯規劃，我踏入了輔導室。輔導老師引導我聽見內心的聲音——原來我想與人分享有價值的事物，渴望協助他人。後來我選擇就讀「心理系」，進而踏入了「助人工作」。雖然我的職稱是「就業培力員」，但我的工作內容不局限於就業的協助。面對少年，我會這樣自我介紹：「我不是社工，我的專業是心理背景，做生涯相關的工作；不要叫我老師，叫我溫溫就好了。」

### 與發展脫節的打工經驗

「小實驗」方案，起步於一位 15 歲少年的處境。15 到 16 歲是法定可以打工的年齡，卻也因為種種法規的限制，使企業聘僱

的意願極低，即便少年能力與行動力兼備，仍難以找到合適的工作。那陣子，幾位需要找打工的少年，每天用手機刷「人力銀行」的頻率像在刷「IG」，刷了三個月才終於有一位少年找到早餐店的工作。但這份工作的實際薪資遠低於基本時薪，也沒有勞健保。這個結果令我感到震驚又可惜，因為這位少年正在就讀設計科，但他現階段能選擇的工作類別卻與他的專業發展無關。於是我開始思考：如何讓少年用自己的專業賺取報酬？

落實這個想法的過程並不順利，由於少年缺乏溝通與時間規劃的經驗：設計科的學生常被作業追著跑，非相關科系的學生則卡在學業壓力與缺乏信心；為克服這些困境，我們加入「工作室」的概念，提供薪水和專



業老師，幫助少年更容易在課後參與。然而，少年在求好心切下不斷修改稿件，反而始終無法完稿。

在幾位少年陸續放棄，甚至用失聯逃避截稿日後，終於有少年成功完成了一組 LINE 貼圖的接案！雖然實際執行過程與我們最初的規劃相去甚遠，但看著少年拿到報酬後開心又滿足的神情，我們確信這些努力都是值得的，也理解到每位少年步調的差異，決定再次調整計畫。

### 不斷嘗試的「小實驗」職場

幾次實驗後，我深刻體會到「專業」與「事業的概念」對少年來說太遙遠、太模糊。重要的是「如何讓少年心中的火苗燒起來」，讓他們有機會在實務現場體驗到：原來我可

以將自己的興趣發展成專業！「有酬任務」是最直接的誘因，卻不是核心價值。

我開始和每一位少年討論「他想做的事」，以此為出發點開展各種課程，讓少年喜歡、願意長期參與，使想法被實踐。這個想法可以天馬行空，甚至「巨大」：我曾陪少年製作一隻大到能讓人走進去參觀的龍；也許從商業角度難以看出作品的價值，但在成品立起來，看見觀賞者走入參觀的時候，少年藏不住的笑臉，是真心為自己感到驕傲的一刻。

期間，我會悄悄塞一點任務，邀請少年辦成果展、接案、擺攤，再進入有酬任務的階段。同時，讓少年相信「這裡允許失敗」，不像多數職場一旦失敗就可能被剔除。在

這，睡過頭可以道歉、可以討論、做錯了可以重來……，因為「實驗」也是學習的一部分。這就是在「職涯」與「生涯」中找到平衡的——「小實驗」方案。

### 當信心被點燃

花花，是「小實驗」方案的少年。在我向「畫畫班」的少年詢問是否有人想接海報設計的案子時，害羞內斂的她默默舉起了手。

我預先和業主溝通數種可能會發生的困境，取得了相對寬裕的彈性與時間。實際執行時，仍舊經歷了一連串的混亂：業主的需求和少年的理解存在落差、數次修改仍未符合需求，再加上恰逢疫情期間無法面對面溝通，使一切都變得複雜。令人欲哭無淚的是，就在完稿前夕，少年的電腦壞了……

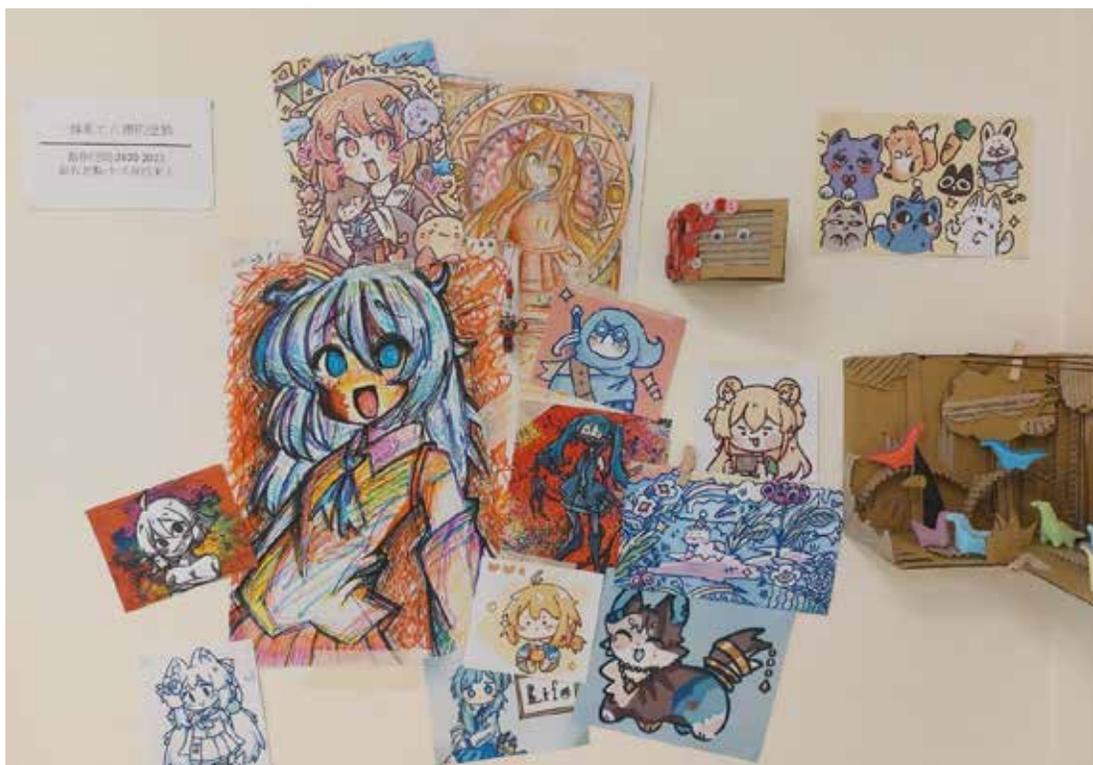
「怎麼辦！怎麼辦！稿子不見了！」花花在電話裡哭的無助又難過。握著電話，比起擔心我更心疼的是，那台之前就不斷卡頓、幾乎跑不動專業軟體的筆電，是花花僅

有的作業工具。我們一起向業主道歉，取得諒解，業主也再次給予時間處理這場意外。支持花花自學的老師得知後，自掏腰包送花花一台電腦，終於順利完成了案子。儘管經歷了風風雨雨，但花花很感動！陪著她心情七上八下的我，也看見當收到稿費的那瞬間，她的信心突然翻騰了！她開始積極爭取各種機會，主動嘗試不同項目，試著將作品放上收費網站，更樂於協助新加入的少年。

### 一個陪少年孵夢的所在

「小實驗」服務的少年，多數處在「體制邊緣」。這些少年可能困在身心議題、人際困境、休學、缺乏學習資源……，然而他們仍保有對學習的渴望，願意和我們一起尋找回應體制的方法。這是一個讓少年可以「孵夢」的所在，美好與挑戰並存。我總是戲稱這是企鵝在孵蛋，如果沒夾好可能會掉喔！

跟花花在某次機會聊到：如果沒有「小實驗」和「就培員」，會有什麼不一樣？她說，她或許還是會找到一條路，但可能不會



這麼快。說完，我們抱著一起哭了一下。那是一種感動，雖然有些細節似乎說不出來，但就是這些點滴，堆砌出了讓她能夠迎向未來的「底氣」。

雖然方案的成果難以量化，每一位少年都有自己想走的路。即使同時有四位少年都想擺攤，內容都不同，但若要以常見的成果數據來呈現，比如人次、活動數、成果量，真的很難說得清楚，它又確實是一個閃閃發亮的存在，讓少年在其中綻放光芒。

### 一起把夢變大吧！

我也想在這裡對「正在路上的少年」喊話一下：不要那麼常遲到或沒來！不要消失啦！有時我也在努力摸索和成長，希望你也願意等我一下。當我們的想法有衝突時，那是正常的，只要我們都還想繼續前進，就可以找到彼此的路。

對於「已經走出自己的路的少年」，我想說：別忘了回來和我分享、回來教我，成為我的夥伴吧！我們可以一起讓「小實驗」變得更有意思，一起把想做的事變大吧！



## 從破碎中 找回自己！

文 / 少年 快樂小花

大家好，我是花花。我是「個人實驗教育學生」，也就是所謂的「自學生」。這意味著我不參與學校的學習，而是自己規劃學習路徑。因此，我相對有更多時間觀察自己的內心，探索興趣。專長是插畫和手作的我，夢想能成為一位「插畫師」。

### 在期待中，逐漸崩解

曾經，我是在學校就學的普通學生。小學起，我就對畫畫充滿熱情；升上國中後，我對大部分的課業興趣缺缺，上課時間多數都在畫圖，這也使我認知到自己的興趣和能力，似乎不足以追求高中的學業。然而，我的家人們卻要求我成為一位「大家閨秀」，他們說畫圖會餓死，希望我好好讀書、上好大學、找一份好工作。在家裡幾乎沒有自主權的我，為了因應家裡的期望，還是進了普通高中就讀。

高一時，我經歷了一段嚴重的校園霸凌。我的心支離破碎，找不到學校和家庭

的意義、對讀書迷茫、困惑於未來的每一步……。於是，我休學了，也離開了原本的家，和很久沒有見面的媽媽一起生活。但不久後學校迫於課綱更換的時間交界，希望我提早復學，所以不到三個月，我又回到學校。但當時我的心理狀態非常差，整整一年都在輔導室度過，每天都對著輔導老師哭泣，卻弄不清楚自己在說些什麼，於是我再次我休學，我決定放過自己，給自己一段休息的時間。

### 新的起點

一個契機，我來到「放心窩」。對人際關係徹底失望的我，為了滿足家人希望我「好好活著」的期待，把這裡視為一個可以「打卡」的地方：我會準時帶著筆電來這裡畫畫，時間到了就回家。隨著時間的推移，我漸漸將周圍同學的對話聽進耳裡，從聽他們聊些什麼，到參與回應，接著，我交到了第一個朋友、第二個朋友、第三個、第四個……。我開始融入這個新環境。



當社工知道我喜歡畫畫後，向我推薦了「好Young 少年創意基地」的「畫畫班」。這對我而言是新的體驗，他不像學校美術課總是「要求」學生按照主題或指示完成作品，而是將繪圖內容和工具的決定權都交給我。老師則每隔一段時間非常溫柔地提供建議或幫助。

### 從傷痕中淬煉

期間，我開始思考：該如何與這個世界互動？如何賺取收入？除了畫畫我還擅長什麼？對工作的期望？我在這些問題裡試圖拼湊出一個新的自己。

其中，如何在「我喜歡的」和「大家喜歡的」之間找到平衡，對當時的我來說是一個巨大的挑戰。因為那場校園霸凌，我極度恐懼靠近人群，在最低谷時，甚至連出門都會使我顫抖；卻也因此使我發現了自己的特質——我很會觀察「人」，並從中尋找保護自己的方式。畫畫班老師似乎注意到我的觀察力，建議我嘗試「似顏繪」，將我「觀察他人」的能力與「繪畫」結合，這是我以前從未想到的。「G café·同行」咖啡包封面就是我的創作喔！

### 第一次接案

關於我的第一個接案，是海報設計，報酬是 2,000 元；這對當時沒有收入的我而言是一筆巨款，我沒有多想就立刻接下了！但當我開始著手，卻意識到自己在設計方面仍有很多不足，我最開始的設計和成品相差甚遠；就連我的電腦也跑不動需要的軟體，經歷了一次次的當機、重畫、再當機、再重畫……。

此外，我還必須面對自己心理狀態的困境：我常感到害怕、認為自己的能力不足、缺乏信心。但每當我感到害怕時，我就會找「好 young」的就培員尋求建議，她會引導我：如何小步前進、如何嘗試、如何採取行動……。就培員陪同我走了一段很長的旅程，我也開始關注自己的內在感受，延伸創作了大量的插畫，表達了我內心的一部分。

經歷這些令人感到混淆的階段後，我發現其他人在迷茫時也會有類似的感受；令我驚訝的是，我竟然可以用這些經歷來幫助他人。我也試圖接受更多挑戰，並允許自己的狀態有更多的彈性。我想，如果當時沒有遇到這麼多陪伴我的人，或許在許多年後，我仍會找到真正的自己，但進步的速度肯定不會這麼快。所以，謝謝！謝謝一路以來支持我的大家！



## 再戰的力量

文 / 少年 小張

我畢業於高職電機科，目前從事電路板生產製造的工作，月薪介於五到六萬之間。看到這裡，你是否訝異於薪資落點多數在三到四萬元的台北，以我的條件，如何找到這樣的工作？

剛出社會時，我和大多數人一樣對於「如何找工作」感到茫然。瀏覽了很多人力銀行網站後，我選擇從服務業和餐飲業著手，以為這些領域的就業機會相對較多，通常也標明著「無經驗可申請」，於是我投遞了近二十家的履歷。

### 以失敗告終的求職路

我的面試首戰是知名拉麵店。毫無經驗的我，只準備了簡單的履歷，結果面試時我變得相當緊張，連自我介紹都卡詞，只能以失敗告終。另一份餐飲面試，我應徵的是「內場」，但面試時卻被告知要同時兼顧「內外場」；由於我的個性相對害羞，害怕與陌生

人互動，只能拒絕了這個工作機會。兩次失敗的經歷使我非常沮喪，後續的面試通知與徵才電話，都被我婉拒了……

直到親戚的介紹，我開始協助設計師跑腿、巡視施工現場、清理工地……，輾轉結識了一位系統櫃師傅，他察覺我對此工作有興趣，邀請我在他手下工作，從日薪八百做起。然而半年後，我漸漸意識到雖然日薪有調漲，但實領的金額與師父說的相差甚遠，每月不足兩萬的薪資又缺乏勞健保，意味著若在工作中發生意外，我將毫無保障。對此，師傅只回應我：「自己小心一點，因為我沒有辦法幫你負擔。」我想辭職，卻不知如何開口；而後在師傅的兒子加入團隊後，我被告知：不好意思現在人力夠了。我就被剔除了。

突如其來的變動，使我感到非常的失落，不知道該怎麼辦。恰巧在那個時間點，

我認識了一群會一起出去喝酒、跑酒店的朋友，「工作」這件事，隨著酒精的麻痺效果，漸漸被我拋到腦後……

### 重新出發的勇氣

在我活得一片混亂，不知該何去何從時，又有一份工作機會出現！得知消息時，我其實是害怕的，我害怕再次失敗，我對自己的能力缺乏信心，而且這份工作的應徵過程需要備齊大量文件和面試。儘管我已擁有一些工作經驗，但回顧過去的面試經歷，我發現自己就像一名新手冒險者——裝備欄空空如也。

猶豫不決中，妹妹對我說：「哥，我希望你不要再靠喝酒的方式度過生活。我希望你能一天比一天更好，我想看到一個有信心、有擔當面對下一份工作的哥哥。即使失敗也沒關係，就當作一份經歷！」家人的支持，使我下定決心：就去試試吧！

### 這次，我不是一個人

這次，我不再手無寸鐵！在「社工」與「就培員」的協助下，我逐步備齊各樣資料、進行面試的練習、做職前準備，他們甚至協助我處理了感情問題與情緒的整理。這些支持讓我在有限的時間內完備了所有資料，並

且順利通過了面試！正式上工後，我仍遇到了許多挑戰：對老闆的應對進退、和同事的相處等等；這些我都不懂，還好有「就培員」陪我討論，一起面對這些關卡。

而這份工作，就是我現在的職業！雖然一天 12 小時的工時很長、需要早晚輪班，但薪資條件是支撐我持續努力的動力。我將工作的目標對焦在薪資收入，因為我夢想著能買房子。

我想，我是幸運的；因為在我最低落、最困難的時候，有家人、社工、就培員願意伸出援手，拉我一把，使我有勇氣重新站起來，重新出發！



## 意外開啓的斜槓人生

訪 / 少年 蕊蕊  
採訪整理 / 企宣 張琍茵

你如何看待「就業」這個議題呢？我認為這是一份責任，是為自己人生負責而必須去做的一件事，也期待著自己能找到屬於我的理想工作。

為了實現這個目標，從高職起，我陸續在火鍋店、麵包店、早餐店打工，提前體驗職場，還能賺取生活費。身為餐飲科的學生，我對這個行業充滿熱情，深信這是自己要走的路。然而，實際進入職場後，我才察覺在餐飲業中，洗碗和收桌子是難以避免的工作，對於不喜歡做家事的我說來，實在很難

上手……。於是，我調整了求職方向，從攝影、剪輯的興趣著手，嘗試了設計助理、文書處理等職務。然而，課業壓力下，能安排工作的時間相當有限，頻繁加班、沒有加班費、需要犧牲假日上班等因素，讓我很難在同一份工作上堅持超過三個月。接踵而來的困境是，大學畢業後，我進入了漫長的待業期……

### 以為自己握著羅盤，卻失了方向

關於我的興趣，是源自於高三時，一次為籃球校隊比賽擔任攝影的機會；透過單眼



相機的鏡頭，我深深被球員為了勝利奮力拼鬥的畫面吸引，從而愛上了能捕捉下這些震撼人心畫面的技能：攝影。我開始自學攝影、剪輯、美編等技巧，經營籃球攝影作品的社群，大學更選擇了「運動資訊傳播」，希望在畢業後能從事相關的「全職」工作。在訂定了明確的求職方向，也為此做出努力後，令我失落的是，畢業後，我投出的履歷多數都石沈大海。經歷了一年的待業期，我開始對自己的堅持和方向感到懷疑。我是不是錯了？是不是該放棄了？在無助的挫折感中，我遇到了紀雅姊，我的「就培員」。

她是一位溫和、好相處的姊姊。在我對未來最迷茫的時刻，她用「圖卡」引導我思考，幫助我更了解自己。令我印象最深刻的是，當紀雅姊問到我對當時狀態的看法時，一張大大的照片吸引了我。照片上，是一艘停在遼闊大海上的小船；我覺得自己似乎就是那艘小船，在茫茫的大海上飄流，卻不知該往何處前行。紀雅姊傾聽了我的想法、提供我建議以及各樣各業與課程資訊。在一次與她討論分享的過程中，我逐漸放下對運動攝影產業以及全職工作的固著，放開眼界去看看自己適合的職務。我們的共識是，試著先有個「開始」，再慢慢往目標前進。

### 意外展開的斜槓人生

再次起航的求職路，我不再孤軍奮戰。害怕社交的我，面試一直是個大難關，儘管

提前查閱資料、自主練習，仍屢屢受挫。紀雅姊不僅陪我練習，還陪我一起前往面試地點，然後在附近的便利商店等我，給予我一種「被支持」的感覺。面試結束後，她會陪我回顧、討論、調整，為下次的面試做準備。終於，我順利獲得了運動產業的兼職機會，負責商品拍攝、文案撰寫和產品包裝。緊接著，我還錄取了露營店美編和籃球美編的工作，這些兼職的時間都不衝突，意外地開啟了我的斜槓人生！

雖然這些工作都不是我原先設定的「全職」職務，但都與我熱愛的攝影、設計相關。開始工作後，紀雅姊仍時常關心我，聆聽我在工作上遇到的難題，鼓勵我。我也不斷調整自己，克服對社交的恐懼，練習主動詢問，尋找與同事相處的方法。

### 謝謝妳陪我前行

對於這一段不容易的路，我想對紀雅姊說聲謝謝。謝謝她的幫助和陪伴，讓我更明白自己渴望前進的方向，跳脫了自我設限的框架，起步接觸到這些我想做，也可以做的事情。和她聊天時，總能讓我發現自己的盲點，更加了解自己的模樣。在「就業」這段路上，有人能「陪著走」真的很重要。她讓我感受到，不論是挫折還是挑戰，總會有人能陪著我，一同前行！

## 兒少100KM 文 / 研發訓練督導 王誌男

2020年疫情爆發後，不僅影響著世界局勢，對企業組織、非營利機構與各行各業的工作者，都有相當深遠的短期衝擊與長期影響。兒少助人者若要有有效回應 VUCA 時代的特性，我們得嘗試透過跨領域地構建創造力與韌性的情境能力，藉以面對這世代兒少的需求與挑戰。勵友中心認為這世代的兒少助人工作者，需要有一個整全的能力，在專才又通才的知能建構中，方能回應快速變遷的兒少需求與環境改變，產生實質的協助與正面的影響。

### 這世代兒少工作者需要的六大能力

勵友認為這世代兒少助人者需要有六大能力的培養，方能建構一個整全的知能服務與專業角色，更全面的服務這世代的兒少及其家庭。這六大能力分別是：技術力、法條力、外掛力、工具力、夥伴力、擴眼力。

1. **技術力** 提昇協助專業知能成長，幫助服務品質提昇。
2. **法條力** 讓兒少助人者能理解法的修改內容與精神，更能協助服務對象瞭解法令的內容。

3. **外掛力** 增進簡報訓練、故事表達、問題拆解、習慣養成等，更能幫助我們去述說專業與服務對象的改變、成長。
4. **工具力** 協助提昇效率、有效的時間管理技巧增進效能，讓兒少工作者在龐雜的行政事務中，能更專注於服務。
5. **夥伴力** 促進助人者經驗交流與支持、鼓勵與提醒，連結資源與互助合作，讓每一個夥伴都能找到自己想要的，甚至可以自己來創造交流話題。
6. **擴眼力** 擴大了解系統與整體社會結構，透過跨領域合作促進新的影響與改變。

期盼這樣的學習交流，跨系統互動，能夠擴充兒少助人者的眼界，以微視視角進行服務外，更以鉅視視角瞭解系統與整體社會結構、跨領域合作所帶來的影響與改變。

### 勵友為什麼要如此做？

2023年是勵友專注在兒少發展，成立的第50個年頭，當中的工作伙伴共同在勵友50歲生日時許下了一個願望，希望邀請技術力、法條力、外掛力、工具力、夥伴力、

擴眼力等各方講師，創造一個以共享知能、經驗交流、彼此支持的助人者社群。勵友同時也貢獻自己 50 年來累積的專業知能，藉由持續性的帶狀週期舉辦，為兒少助人工作者的共學共享共創盡一份力。而這個促進台灣兒少助人者的交流、能持續性週期舉辦，成為兒少助人工作者的共學共享共創平台計畫，我們稱之為兒少 100KM 計畫。

希望藉由拋磚引玉的起頭，能一同幫助兒少助人工作者，更能擴大幫助兒少與他的家庭；進而減少社會性議題。我們期待創造 100 個 (KM) 以上的知識點，打破 100 公里 (KM) 以外的距離，超越 100 公里 (KM) x100 公里 (KM) 的影響力。藉著永續概念，讓社會更美好，讓善成為永續的循環。

100KM 裡面有 2 個子計畫：

### 出租大神計畫

透過一週一小時直播，邀請技術力、法條力、外掛力、工具力、夥伴力、擴眼力等各方大神講師，大神借你站肩膀，分享實用、可用、好用的實務經驗，幫助許多縣市資源分配不均的專業助人者，提昇其專業經驗與共享知識，擴充彼此視野與想像，彼此學習與強化專業知能。

### 跨欄計畫

透過線上社群社團，進行議題蒐集、對話交流、知能共學、資源共享、支持關懷之虛擬場域，進而弭平城鄉藩籬、資源不足之狀況，同時也為未來線下交流、訓練整合、議題研討做準備。

### 如何參與兒少 100KM 計畫？

1. 每週三下午 3:00-4:00，臉書社團、YT 看直播。
2. 沒跟上直播不打緊，勵友中心 YT 頻道隨時看回放，知識點還幫你分段處理，不浪費時間。
3. 加入「兒少 100KM」FB 社團，獲得最新消息、訓練消息、兒少議題資訊。

### 誰適合參與兒少 100KM 計畫呢？

1. 非營利組織工作的兒少助人者
2. 跟兒少助人者產生合作的各領域夥伴
3. 就讀社工相關科系的社工系學生

勵友相信，當 100 個知識點加上每個獨特的 1 (就是您)，會讓我們成為兒少助人工作者生命當中的 101，而這份感動與熱忱的延續，也會讓在各處兒少助人工作者成為服務兒少生命當中的 101，讓我們堅持改善兒少助人工作者的專業環境，進而協助降低社會議題的發生，邀請您，一同參與一件會長大的好事，讓善成為永續的循環，兒少 100KM，邀請您。

訂閱



加入



# 2024 直播主題

週三 下午3:00-4:00

## 1月

### 如何與社區中物質濫用的青少年工作

講師：陳必豪 督導員

### 助人者都可以擁有的活動帶領技術

講師：莊越翔 老師

### 青少年新創家

講師：陶捷 老師

## 2月

### 服務失蹤兒少，你要知道的幾件事

講師：吳致緯 社工、葉彤 社工

### 如何建置中小型非營利組織的公共關係與資源募集

講師：連竟堯 主任

## 3月

### 理解家長，與家長溝通的新(心)眼光

講師：勵友兒少關懷據點

### 學會設定年度目標的好方法，讓你的人生系統升級

講師：張永錫 老師

### 因材施教，告訴你助人者與學校老師合作的好方法

講師：勵友兒少關懷據點

### 家事家事，助人者能做些什麼事

講師：賴佩霞 律師

## 4月

### 青少年社工這檔事

講師：台北市基督教勵友中心

### 燃燒吧少年 一場少年的探索旅程

講師：勵友好Young少年創意基地

### 非營利組織如何進行在地公共關係經營與募款

講師：洪曉萍 資深企畫專員

## 5月

### 特殊需求兒少自立的漫漫長路

講師：勵友新北市兒少保護個案追蹤輔導服務中心

### 卡卡少年，談起來

講師：勵友好Young少年創意基地

### 監護兒少獻聲講厚里聽

講師：勵友新北市兒少保護個案追蹤輔導服務中心

### 我的身體就是我的身體！淺談兒少數位性剝削！

講師：廖美蓮 老師

## 6月

### 性暴力之加害人處遇 & 創傷

講師：勵友新北市兒少性侵害案件保護服務中心

### 來談CRC

講師：葉大華 監委

### 性暴力之加害人處遇 & 創傷

講師：勵友新北市兒少性侵害案件保護服務中心

### 來談少事法

講師：王以凡 主任調查保護官

## 7月

### 青少年就業

講師：勵友職涯GPS

### 兒少服務創新行動方案建構

講師：林哲寧 處長

### 青少年就業

講師：勵友職涯GPS

### 兒少醫病關係溝通

講師：曠裕棻 督導

## 8月

### 家庭暴力

講師：勵友臺北市中山大同區兒少保護暨家庭服務中心

### 非營利組織管理

講師：陳淑蘭 老師

### 家庭暴力

講師：勵友臺北市中山大同區兒少保護暨家庭服務中心

### 如何推動偏鄉兒少服務與據點經營

講師：莊信仁 牧師

## 9月

### 拒學

講師：勵友臺北市中山大同區少年服務中心

### 來談CRC

講師：葉大華 監委

### 拒學

講師：勵友臺北市中山大同區少年服務中心

### 團體家庭的建構

講師：彭淑華 老師

## 10月

### 性暴力之性別平等 & 情感教育

講師：勵友新北市兒少性剝削安置輔導服務中心

### 助人者好活動

講師：莊越翔 老師

### 性暴力之性別平等 & 情感教育

講師：勵友新北市兒少性剝削安置輔導服務中心

### 簡報溝通術

講師：張忘形 老師

## 11月

### 詐騙

講師：勵友臺北市北區少年服務中心

### 體制內的實驗教育

講師：楊筱薇 老師

### 詐騙

講師：勵友臺北市北區少年服務中心

### 家外安置者照顧者的能力指標

講師：王聖凱 老師

## 12月

### 性暴力之司法

講師：勵友新北市兒少性剝削安置輔導服務中心

### 堅護宣告與議定堅護

講師：賴佩霞 律師

### 性暴力之司法

講師：勵友新北市兒少性剝削安置輔導服務中心

### 年末分享與展望

講師：勵友 吳易峰 執行長



## 成為少年的 那道光

文 / 臺北市北區少年服務中心 社工 鄭聿銘

小明成長於單親家庭，平常爸爸要工作，下班時間較晚，回到家還要處理家務，父子一天常常說不到幾句話，就結束了。暑假時，小明幾乎每天都到「少年中心」報到。陪伴中，社工注意到小明身上經常飄出異味。互動後，了解到小明的家庭照顧資源不足，小明的自我照料能力也較低，所以對於自身的清潔衛生也不知道該如何處理，遇到炎熱的天氣，汗水更加重了身上的味道。社工知道這不僅是因為他在「自我照料」需要

被幫助，同時身體所散發的味道，也影響到了他的人際關係。

為了幫助小明改善這個問題，社工為他添購了一些衣服，確保他有足夠的換洗衣物，同時教導小明洗衣服等日常生活技能，以提高他的自理能力。這些努力不僅僅是為了改善小明的生活與衛生習慣，更重要的是，希望在日復一日的叮囑和訓練中，讓小明感受到關心和支持，進而讓行為有正向的成長。

### 漸進式的改變

一開始，小明對這些方式回以抗拒的態度，因為他不習慣這樣的關注和幫助。但隨著時間的推移，他開始理解社工們的用心和關心，願意接受指導和訓練，開始積極參與自我照料的活動，建立更好的生活與衛生習慣。

兩個月的時間並不算長，無法完全改變小明整體的生活狀況，但足以讓他身上的異味減少。在社工與小明看似打屁聊天的互動中，也不斷在引導他練習減少使用「攻擊性」的詞語，讓與他互動的人能感到更加舒適和接納。

小明漸漸明白，「少年中心」關注的不僅是他的生活與衛生，更透過關心和支持，使他感受到自己的價值與重要性，陪伴他重新建立自信和人際關係。他逐漸願意敞開心扉，與社工們建立深厚的信任關係，在面對困難和擔憂時，願意接受社工們的幫助和建議。他知道他不再是孤單一人，有社工能夠在他身邊陪伴著他。

### 成長，還在繼續

這段時間的改變並不僅僅體現在小明的生活衛生習慣上，還體現在他的態度和人際互動上。他變得更加願意參與中心的各種活動，與其他少年建立起友誼，學習與人相處、尊重和關心他人，使他在社交場合中更加受歡迎。

小明的故事並沒有完結，他仍有許多方面需要協助，還需要更長的時間和更多資源的支持。「少年中心」會繼續陪伴小明，提供他所需的幫助和引導，幫助他學習更多的生活技能，同時鼓勵他發揮潛能，追求夢想和目標。

每個少年在成長的路上都需要關懷和支持，尤其是處於困境中的少年，只要給予適當的幫助和關心，就能夠改變少年的生活，幫助他獲得更多的機會和可能。期待我們可以成為少年生命裡的一道光，將希望和勇氣帶給更多少年們！

# 找回孩子自主的潛力

文 / 臺北市北區少年服務中心 社工師 李柏賢

小華是一個活潑好動的少年，經醫師診斷有 ADHD 的徵狀，這影響他難以集中注意力，對學習和生活帶來了很大的困擾。為了維持穩定的學習狀態，小華需要每天吃藥，並定期回診。每次的就診都需要外婆陪著他一起完成，但是這對七十多歲的外婆來說，是一個很辛苦的事情。

## 外掛的支援系統

年邁體弱、行動不便的外婆，需要照顧一家六口，包括身障、老年疾病、心智能力不足及未成年的孫子，這些都是這個家需要被照顧的議題。加上居住於山上，交通極為不便，每個月的回診對小華家而言是一件需要特別安排的大事。於是，社工成為了小華家的「支援系統」，接手陪小華回診的任務，減輕外婆照顧的重擔，並且引導小華練習表達自己的狀況和需求、對身體狀態的認識和覺察、觀察藥物使用後的效果和影響、熟悉就醫的流程，進而建立獨立就診的能力。

在醫院等待就診的時間，成為社工與小華交流的時刻，這樣的陪伴，使小華感受到有人在關心他，進而建立彼此間的信任關係。小華從一開始的跳脫、調皮搗蛋的模樣，逐漸轉變成能夠長時間安靜地坐著，並且找到了與醫生、師長溝通的方法。這是一個巨大的轉變，不僅代表著小華個人的成長，也是社工的服務成果。透過一次次的陪伴，社工看見了小華對等待的接受和適應能力，對

於 ADHD 的少年而言，這樣的轉變是非常難得的。

除了醫療方面的支持，社工也與小華的老師和家人合作，幫助他們更好地理解與應對小華的特殊需求，並與老師討論相應的策略，一起協助小華面對學習上的困難和挑戰。

## 個別化的支持

小華培養了自我管理和情緒控管的能力，學會了自我調節以及應對壓力的技巧，並且在需要時知道如何主動尋求幫助。在學業方面也有了顯著的進步，他找到了集中注意力的方法，能更專注參與在課堂中。這些變化增添了小華的自信，也使家人感到安心。

每位少年都是獨一無二的，需要個別化的支持和理解。社工在其中扮演著陪伴者和引導者，協助家庭善用醫療和心理支持的資源，用心聆聽少年的需求，提供關愛和支持，幫助他們克服困難，實現自身的潛力。



# 信任 突如其來

文 / 臺北市中山大同區少年服務中心 社工師 朱玉欣

與青少年建立關係是很不容易的，因此，我從沒想過能如此輕易地獲得兩位 14、15 歲少年的信賴……

## 少年的友情

其中一位少年，只因為開庭時感受到我為他跟法官求情，就開始四處推銷我這個「社工」，搞得他即將開庭的好友，在我校訪時排除萬難赴約，直切主題地談他的恐懼。當聽到好友談起對開庭和少觀所的害怕，少年還鬧氣地說：「你不要害怕，不然我陪你進去！」一整個願意為好友兩肋插刀的豪氣……

殊不知，當初少年自己開庭時嚇得發抖，跟法官講話語無倫次。好在我給他一個溫暖的眼神時，他就像吃了顆定心丸正常了，那時我感受到當社工真棒。於是，我對少年說：「你自己也那麼怕進去，幹嘛說要陪好朋友進去？害他那麼期待……，在『外面』聊天不好嗎？幹嘛搶著『進去』聊？」他沒有回應這一題，只是重複地請我幫好友跟法官求情，還約我之後一起去公園聊天。

我覺得我的直接應該戳到了少年的矛盾。我知道那是他想安慰好友的方式，即使他也覺得那個地方很糟，即便他也感到害怕，他還是在好友面前表現的好像自己很吃得開，可以罩著對方；而這也真的減輕了好友的害怕。

## 我到底跟法官說什麼呢？

兩位少年的爸媽、老師都說孩子改變很多，請法官再給孩子機會。我覺得不能太偏頗，要客觀，要說給少年聽，讓他們自己選擇之後要走的路，所以我對法官說：「從這件事情少年已經學到自己行為的後果了，之後要走「正路」還是「歪路」，都要看少年自己的選擇。如果選擇歪路，他也會學到要付出的代價。但我相信少年會願意走正路。」

不曉得是當中的哪一句話，獲得了少年的認同，總之兩位少年就這麼信任我了。這關係建立的太快，還一次兩個，我都有點措手不及。此次經驗，使我提醒自己，不要一直「叨唸」少年，要繼續等候，等他需要的時候，他就會來找我了，這時候的溝通與配合，都容易得多。欲擒故縱，欲拒還迎，真是一門藝術。



## 等待，就會看見不一樣

文 / 臺北市中山大同兒少保護暨家庭服務中心  
社工 張佳盈

時光荏苒，從「社工系」畢業進入實務工作兩年，我看見了各種家庭的面貌及樣態。服務家庭的過程並不容易，推動家庭中的某位成員往下個階段邁進的背後，更是需要社工大力的陪伴與支持。

### 失去動力的母親

「兒少的照顧品質」與「照顧者的狀態」有很大的關連，當照顧者有健康的身心狀況時，才比較能帶給兒少正向的親職教養。第一次見到小雯的媽媽，她面容憔悴、精神狀況不是很好、對生活缺乏動力、長期作息不正常、時間觀念不佳。她總是無法如期赴約，家訪也屢屢碰壁。我了解到自己與小雯媽媽的關係尚需要一段時間才能建立，還是持續

用電話與小雯媽媽聯繫，在她精神狀態比較好的時候提出訪視的要求，等待。等她打理好可以出門了，陪她去超市買生活物資，間接和她「搏感情」，與她聊聊生命的故事，定期陪同小雯媽媽到身心科就醫。

### 那一刻，我決定再等一下

炎炎夏日的某一個回診日，原本我都會到家裡和小雯媽媽一起搭車去醫院，搭車的過程中也可以和她聊聊近況，或是親子互動的情形，提供她情緒上的支持。這天，因為時間安排，我只能直接到醫院與小雯媽媽會合。這是第一次讓她自己去醫院，我事先告知了她候診號碼以及大概的時間點，當我抵達醫院，發現她還沒到的時候，本來很想打

電話唠叨她：「為什麼又遲到了！」後來想想其實也沒有那麼嚴重，診間還沒關診，只是過號了而已，我想應該多給她一些彈性，我決定再等一下。當小雯媽媽到醫院，氣喘吁吁的朝我走來時，我和她招了招手說：「天氣很熱吧！門診時間是早上，又是酷熱的天氣，真是辛苦你了！」

那天結束後，我回想自己一直以來的服務歷程，很慶幸自己沒有打電話斥責小雯媽媽的晚到。我覺得，當她願意踏出家門，到一間離家裡有點距離的醫院，就有試著為自己努力了！並且內在動力是有所提升的。

我們期許服務中的家庭能在陪伴和支持下有所改變、增能，但社工同時也需要學會等待、放寬心，給所服務的家庭多一些時間、空間，可以去調整現況，相信他們可以進步，並且找到那股重新向前的力量。



# 我是 替代性重要他人

文 / 新北市兒少保護個案追蹤輔導服務中心 社工 陳欣妤

「社工，當天你可以陪我一起去嗎？我有點想你，但我想要換個會談的地點，在辦公室會談使我覺得太過緊繃，有時候會分不清楚是去訴苦還是被審判。」這是一位逃離機構的少女，渺無音訊地過了幾天，主動透過訊息與我聯繫的內容。

陪伴監護兒少的過程，我們觀察到許多孩子受到成長經歷的影響，渴望透過「伴侶關係」彌補缺失的「依附感」和「安全感」。因此，兒少們往往輕易與他人結為伴侶，逐漸忽視了關係中的自身感受和價值。

## 少年的能力其實超乎我的評估

去年，為建構兒少「正向人際關係」互動與連結，我協助就讀國中的小鄭從外縣市的安置機構轉換至台北。新環境的制度相對彈性，讓小鄭可以根據在機構內的表現，自行安排網路使用時間，也可以申請外出和朋友吃飯，使小鄭的生活變得豐富有彈性。當在社群中看到朋友們分享結識異性伴侶的動

態時，感到羨慕的小鄭，開始上傳露骨照片、結識網友，之後便多次與網友發生性騷擾事件，又與機構內離院的少年結為伴侶、發生性關係。一連串的事件，使我懷疑當初轉換機構的決定是否正確？

為了協助小鄭建立穩定生活，社工們開始分工合作，每週輪流與小鄭會面、接送她上下學。然而，各種事件仍持續發生，小鄭甚至開始不斷地說謊和逃離機構。為了更深入了解小鄭的感受與想法，社工們以各種方法試探、蒐集資訊，過程中卻忽略了小鄭的不安全感，以及對自我的主控權。她開始表現出反抗、忽視自身能力和感受等反應，我們與小鄭之間的信任也逐漸瓦解。

為重新建立信任關係，我多次透過訊息向小鄭表達關心並提供協助。以一起吃飯、提供物資等理由，成功與小鄭聯繫上。會談過程中，為避免小鄭對話題反感或以說謊應對，我壓著懸著的一顆心，慢慢表達我對小

鄭未來需要面對的課題的擔心，同時也關心小鄭與男朋友的生活安排，並鼓勵她談談對未來的想法，以及感到困難的部分，並且陪伴她面對過程中的不自在。終於，我認識了「最真實的小鄭」，而不是「大人所期待的小鄭」。

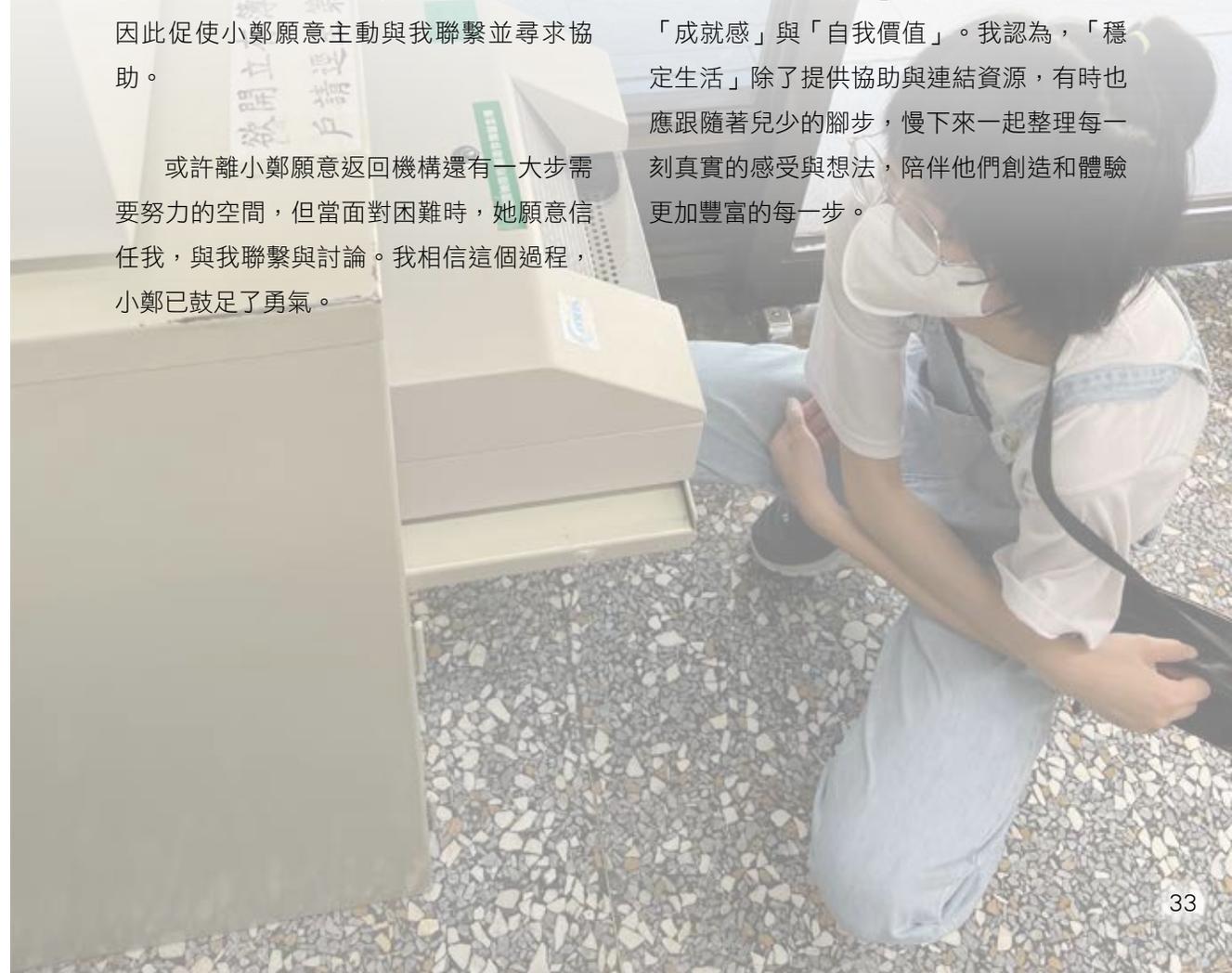
令我驚訝的是，小鄭在逃離機構時並未攜帶金錢與物品，而她竟能在社區中穩定生活！她對於生活安排、自我照顧、交通以及連結資源的能力，都超乎我過往的評估和想像。沒有親屬的依靠與協助，伴侶成為小鄭唯一的重要他人。在男友身上，小鄭獲得了被認同以及被需要的感覺。不過男友的經濟狀況並不穩定，無法支撐兩人的生活費，也因此促使小鄭願意主動與我聯繫並尋求協助。

或許離小鄭願意返回機構還有一大步需要努力的空間，但當面對困難時，她願意信任我，與我聯繫與討論。我相信這個過程，小鄭已鼓足了勇氣。

## 信任才能建立關係

這段服務歷程讓我深思，與監護兒少初次見面時，我們總會說：「當你們面對困難時並不是孤單一人，我們就像是你們的“替代性重要他人”。生活中的困難、無助與疑惑，我們都可以一起討論、尋找資源讓基本生活穩定。」

但在服務過程中，我們時常因為擔心兒少再次受到傷害與迷失自我，而忽略了兒少的自我權益。使孩子與我們互動時，習慣以說謊與美化的方式，展現所謂的「生活穩定」。這時，才發現與兒少相互建立信任感，比起直接提供資源更加重要。當兒少面對無助與困難時，能夠主動與我聯繫，我感受與看見的不只是「轉機」，更是服務歷程中的「成就感」與「自我價值」。我認為，「穩定生活」除了提供協助與連結資源，有時也應跟隨著兒少的腳步，慢下來一起整理每一刻真實的感受與想法，陪伴他們創造和體驗更加豐富的每一步。



# 陪伴青少年探索 身體意象

文 / 新北市兒少性剝削家庭處遇 督導 王筱晴

身體和我們每天在一起，每個人都必須面對身體的變化。成年人可能要面臨老化的挑戰，而青少年則正在經歷發育，並開始尋找自己適合的裝扮，期待被欣賞的模樣。

為了結合「身體意象」和「自拍活動」，我們特地邀請攝影師 JC 和青少年們一同展開探索身體與自己的旅程。這個主題共進行了 3 次課程，透過「自拍」讓青少年欣賞自己的模樣，同時延伸討論「自拍」也能成為「情緒」與「生活」的記錄。在探索身體意象的同時，我們也加入其他「舒壓」的方式，引導少年們結合「塗鴉」與「畫作」完成藝術創作。

參與團體的青少年在活動中發現了自己好看的視角，有的將拍攝的照片設為線上活動的大頭貼，也有少年表達在藝術創作中找到了舒壓的效果。社工也藉由陪伴的過程覺察到，不僅僅是少年，每個人對自我的形象都會受到外在期望的影響，會對自己的身形不滿意。透過活動的歷程與自身情緒共處，我們與青少年一同學習在生活中停下來，關注和欣賞自己的身體。

我們很開心能夠與青少年共度探索身體意象的旅程。未來也將持續規劃相關活動，陪伴青少年一同成長與探索。



## 遨遊迪士尼

文 / 新北市兒少性剝削安置輔導服務中心  
社工師 劉張滄、黃庭宣、社工 彭靖雯

「觀馨園」是「緊急短期安置」的處所，少年在來到這裡之前，在社區中幾乎都是處於危機、混亂的情境中。近幾年，少年在進案前，有越來越高的比例已經經歷「多重的創傷經驗」，今年更高達 89% 的少年揭露了過往的創傷事件。根據統計，有 56% 的少年在「緊急短期安置」期間，已經出現「創傷反應」。為了照顧這群從風暴中被硬生生拉出來的負傷少年，我們開始做了些新的嘗試……

### 在家自學的唐老鴨

剛進到「觀馨園」的唐老鴨看起來笑臉迎人，也很喜歡和工作人員嘖哩呱啦地分享事情，其實，唐老鴨過去就學經驗不佳，與同儕相處不融洽，甚至遭到排擠或霸凌。再加上學校老師對「特殊身心狀況」的不理解，使得唐老鴨因在校生活的種種不適應，開始有就學不穩定或中輟的情形。因著這樣的觀察和體會，工作人員開始思考或許這群有著不同生命歷程和經歷的個案，除了體制內的就學方式，是否還有其他更適合的學習方



式？也或許她們目前所需要的學習方向和目標，與其他同年齡的孩子較不相同。

因此，我們嘗試為唐老鴨申請「在家自學」，自學計畫的架構和目標並不是定構在一般認知的學科考試上，而是考量唐老鴨的生理、心理和社會各方面的需求。在心理層面，因著唐老鴨的創傷經驗，安排定期心理諮商；在生理層面，因著唐老鴨被疏忽照顧而造成的能力限制，安排各式療愈課程，陪同唐老鴨持續復健；在社會層面，因觀察到唐老鴨的人際技巧不佳，我們安排人際界線、情緒管理及調節課程。我們發現跳脫框架與固有思維，以少年為中心和主體出發，看見少年的需求和差異，才是真正落實維護少年的受教權及就學權益。

### 復甦的睡美人

睡美人需要的睡眠時間極長，平均一天需要至少 12 小時以上的睡眠；除了需要很長的睡眠時間，睡美人還很少感覺到飢餓，但睡美人已經被醫生叮嚀，食物攝取不足已經引起低血糖，這會限縮身心科藥物治療的選擇。此外，睡美人長期習慣以自傷方式處

理瀕臨崩潰的情緒；威脅利誘、曉以大義或分析利弊，皆不能使她暫停或抽換情緒抒發的行為。這段時間，我們成為睡美人的「替代照顧者」，首要任務就是幫助睡美人的身心得以安頓。

透過團隊共識，我們與睡美人共同規劃她有興趣的休閒及學習活動，形成專屬日程表。為使睡美人可以穩定血糖，鼓勵家人準備睡美人喜愛的食物，促進睡美人的食慾。在自傷行為部分，我們諮詢身心科醫師及諮商師，定調關心不加壓；當發現睡美人又劃傷手腕時，鼓勵她照顧傷口，不過度詢問原因，幫她上藥包紮，並努力收走各種疑似能自傷的小物。睡美人在近半年的休養安頓後，有力氣進行親子關係的修復、照顧自己的身心安定，並持續穩定在就學中。

「觀馨園」就像一個「迷你版的社會」，但這裡需要更多的「等待」及「陪伴」。相較於少年在外四處碰壁而墜落，我們更期待能使少年四處飛翔，且飛得更遠、更久。



## 可以抱一下嗎？

文 / 新興兒少關懷據點 社工師 林呈陽

「對不起，我剛剛對你很不禮貌，現在我好了，可以抱一下嗎？」在一次對小成而言也許不那麼舒服的談話後，他主動找到我並說了這些。看似簡單且能夠立即回應的一句話，仍讓我愣了一下，因為我知道，縱使噙著還未擦乾的淚水，但能冷靜說出這句話，對小成來說有多不容易。此刻站在我面前的孩子，似乎又長大了一些。

### 誤觸開關

小成平時總是活力滿滿，喜歡在據點跟大家分享他最近愛上的卡通或遊戲。然而，這顆小電池也跟許多孩子一樣，有著自己的困擾；面對討厭的事情時，他會想「逃離現

場」，讓自己舒服一些；可是並非所有事情都能這樣處理。印象深刻的一次是小成在一次的會談中，認為社工沒有站在他的立場幫他說話，感到滿滿的委屈，因此拒絕談話並放聲哭泣。當社工想安慰他時，卻像是誤觸了某個開關，反而使他的情緒變得一發不可收拾，甚至會踢椅子或捶自己的腿。基於安全的考量，社工選擇在一旁等待他冷靜，也讓小成知道社工並沒有要責怪他，更沒有想要傷害他的意思。過段時間後，小成確實冷靜了下來，能夠簡單的回覆，但也不禁讓我們思考，是不是有甚麼方法能夠減少這樣的情形發生？

## 老師我會贏的！

針對小成的狀況，我們安排了「感覺統合」課程，由專業老師透過各式活動，協助小成學習穩定自己的情緒。過程中，老師也發現小成有較強的好勝心，但挫折容忍度卻較低，導致在發現自己「無法獲勝」時會搗亂、擺爛；這不僅是不想接受失敗的表現，也是沒自信的訊號。因此，老師依照小成的特質，設計了更貼近需求的課程。漸漸地，小成開始對自己有了信心，甚至在團體中可以擔任提供意見的重要角色。當然，小成仍會有想要逃離挑戰的時候，甚至哭鬧的情形也屢見不鮮；但經過不斷的等待、溝通與引導，小成漸漸學會了更有效的情緒處理方

式。更重要的是，在調整好自己後，小成能表達剛剛發生的事情，並清楚表達自己的需要。在充分的溝通與理解後，我們彼此擁抱了一下。這具有儀式感的結尾，不僅是小成與我的默契，也代表著小成的成長與努力。

其實，孩子的情緒失控不一定是無法控制自己的表現，也有可能是中間存在了令孩子們難以言喻的感受。據點的社工致力於在每天的陪伴中更貼近孩子，從每一件小事中洞察孩子的需求，理解孩子們的需要，並協助他們一起面對這些困難，陪伴孩子們能夠好好長大。



## 背包任務

文 / 大橋兒少關懷據點 社工 楊哲瑋

### 走出以為的世界

多年的「據點」服務經驗中發現，我們所服務學生的「生活圈」和「活動範圍」非常受限，多數只在自家附近可以「步行」到達的地方，孩子很少有機會搭乘大眾運輸工具，更別說到外縣市了。這個世界明明很大，但孩子卻認為，他們所活動的區域，就是他們的全部。

因此，「據點」開始舉辦「背包任務」，將活動地點設計在離孩子的生活圈有一段距離，但搭乘大眾運輸就能抵達的區域。希望拓展孩子們的視野、認識當地的文化與特色，同時學習搭乘大眾運輸工具。

### 解鎖新視野

每次「背包任務」的活動地點都不一樣。首次的目的地選在新北市的「三峽老街」，讓孩子們走走逛逛、吃個牛角麵包，體驗當地的特色「藍染」。「跨縣市」移動對孩子來說是很大的挑戰！這次的任務是希望孩子能使用兩種以上的交通工具，因此在出發前，他們必須先研究好上下車的地點、轉車的方式，並且在移動過程中練習買票、查看班次。雖然藍染的特殊氣味讓很多孩子不由得抱怨，但他們都會很興奮地表示要把作品

帶回去分享給家人。

第二次「背包任務」的目的地是淡水，我們安排孩子們體驗搭乘「淡水輕軌」，再從「漁人碼頭」搭「渡輪」到「淡水老街」。有些孩子分享自己從來沒搭過渡輪，沒搭以前其實有點害怕，但是搭乘過後發現比想像中還要平穩，也特別有趣。另外，我們也讓孩子們可以在老街選擇想嘗試的特色美食，記得當孩子們得知這個消息時，都非常興奮，開始互相討論著想吃的東西，以及分享自己覺得味道是不是跟想像中一樣。

第三次「背包任務」地點選在「北投」，社工們設計闖關活動的方式帶孩子參觀具有特色的景點，認識北投獨特的文化。孩子們都非常認真地參與，也許願未來有機會想要來體驗泡溫泉。

「背包任務」的設計目的在於啟發孩子們的好奇心，拓展他們的視野，同時激發他們去接觸陌生文化的動力。活動過程中，我們看到孩子對於能夠「走訪未曾到過的地方」以及可以「自己搭乘大眾運輸工具」充滿了期待，對於每一次的任務感到滿足，相信這會是一股強大的推力，將孩子推向更寬廣的未來。





## 多了一群 像家人的朋友

文 / 少年 小比

初次接觸「勵友」是在國二，因為在學校狀況不好、注意力變差，我不想去學校，也不想與人互動。「放心窩」的工作人員察覺後，將我介紹到「中大」，開始了我長達三年的諮商歷程。

### 倒出了內心的混亂

剛開始諮商時，我的情緒很少有波動；像是我看一篇文章，雖然能理解內容，但完全沒有任何的感受。我的腦袋被一堆混亂的東西塞滿，我不知道那是什麼，卻影響我無法再放進更多。

印象最深的是諮商師愛麗姐拿了一些不同顏色的黏土，分別代表了學業、家庭關係、工作、朋友。她將黏土揉在一起後，請我把顏色分開，看哪一個部分影響我最深。以前的我很在意「別人的看法」，只要有人對我有負面評價，我就會鑽牛角尖去想原因。透過諮商，我慢慢了解自己的需要，明白別人的評價與我的價值無關，也理解到不可能讓所有人都喜歡我，沒有必要為了他人而改變自己。隨著我的情況好轉，諮商的頻率從每週一次遞減到每月一次，現在則是當我感受到狀況變差時，才會主動約諮商師聊聊。

諮商的期間，還有一位叫方方的社工在服務我。當時的我對自己要求很高，難以接受缺點，總認為「是我有問題」才会有專屬的社工，因此我對她有些距離感。但她每個月都會詢問我的狀況，帶我參加放鬆的活動，例如做蛋糕和手工藝，使我感受到她不僅是社工，更像是一位朋友。她會關心我家裡的狀況，貼心地幫我準備食物、衛生棉、內衣褲等生活用品，幫我申請補助，為我們減輕負擔。方方還會記得我的生日，為我準備小蛋糕，我很感動。現在，我也會記得她的生日，親手做蛋糕給她。

### 童年的模樣

暑假，我參加了「中大」的服務營隊，要為偏鄉的小朋友設計活動和遊戲，這對我而言是非常困難的，因我未曾有過玩樂的童年經驗。幼稚園起我就和爸爸在菜市場擺攤，國小之後就在餐廳內場做洗碗的工作一直洗到今年4月，因為工作受傷才發現老闆的處理方式讓我覺得沒有保障，我才辭職。所以，我非常渴望能將營隊帶好，希望自己能帶給這些孩子們美好的回憶，和不一樣的童年。

雖然第一天小孩子們不愛說話也不愛互動，特別難帶。但第二天起他們就開始黏著我們！甚至在我們面前吵到快打起來。看見他們願意將如此真實的一面展現在我們面前，這種「信任」，讓我蠻有成就感的，同時也考驗著我們團隊的溝通默契。期間還發生了沒有演練到的情境，我們沒想到從學校

走到民宿要走一個小時！但是我們整個路程都在唱歌，這是我從未有過的經驗，這經驗實現了我腦中「童年」該有的樣子。

### 不是一個人在面對這個世界

現在的我，兼了三份工：教烘焙課、夜市烤畫攤，以及在服飾店上班，同時我還在商業學校會計科讀書。我想謝謝這裡的所有人，雖然我和方方、愛麗姐的互動最多，但我感受到「中大」的每一個人都很關心我。每當我走進「中大」，總有人溫暖地和我打招呼、問候我。我知道自己不是一個人在面對這個世界，在社區中，我還有一群像家人一樣的朋友！





## 遇見社工 真好

文 / 少年 小花

我從國二開始來到「中大」接受服務，但因為某些原因，我一直抗拒和逃避被服務，真正打從心裡的接受服務是在高一的時候。

### 原來，社工是可以信任的

國二和國三時，阿MO(社工)一直追著我跑，我經常將她傳給我的訊息直接關掉，當作沒看到或是已讀不回。高一時因為家人不接受我有憂鬱症，社工陪著我和媽媽一起去看醫生，我才發現社工是可以信任的，因為我曾被國中的老師欺騙，所以不太願意再輕易相信人。

之後，我開始到「中大」參加活動，有歲末圍爐、台中二天一夜小旅行、歸剛ㄟ傳說對決，以及Maho烘焙社團等等。你絕對不會想到曾經有「社交恐懼症」的孩子會參與在這些活動中；但是因為社工相信我可以，

所以我也想相信我自己。第一次參加圍爐時，我感受到自己在皮皮剝，第二次圍爐時我貼在柱子旁吃，但我已經可以幫別人夾菜了。

對我來說最重要的服務就是「陪伴」，社會會幫我慶生，這是我的家人都不會做的事。社工讓我感受到有人願意聽我說話，站在我的立場去同理每一件事。當我不去上學時，老師、同學、家人會說：「你才幾歲，有甚麼好憂鬱症。你為什麼玩就好好的，上課就不行。我們以前哪有那麼脆弱？你就是不知足……。」但社會會陪著我一起去找方法，不像家人無法理解我的害怕，總是回應我：「阿你就去啊！」

### 另一個家

「中大」對我來說像是「另一個家」，是我接觸到正常世界的管道。我一直以為我

家是正常的，父母酗酒、家裡沒錢我爸就搞失蹤、小孩出問題就互相推卸責任、生氣時拿刀相向或鬧自殺……，我阻止過媽媽三次的自殺。我其實沒有上過幼稚園，媽媽也不讓我和同齡的孩子相處，來家中的客人也都會喝酒，我的世界裡就是這些人。「中大」讓我知道，原來吵架不是無意義的怒吼、遇到問題不該搞失蹤、小孩不應該在大人吵架後還要趕緊去藏刀具和安眠藥，原來在這樣家庭長大的我，沒有憂鬱症才奇怪。

另一個對我而言最有意義的事是，「中大」沒有放棄我。連我爸媽都放棄我，他們把我丟在家，說：「你要怎樣隨便你，但不要让學校一直打電話給我。」讓我覺得自己好像是他們的麻煩。他們也會說，「如果沒有妳，就怎樣……怎樣……」，我也因此討厭我自己。

### 開始喜歡現在的自己

現在的我，慢慢地喜歡自己。我開始工作，可以養活自己、付自己的伙食費，不是那麼沒有能力。我工作的地點是早餐店，雖然我是夜貓，但上班從不遲到，是個自律、負責任的人。我的朋友愈來愈多，不像他們說的那麼討人厭。我自學考到日文檢定N2，沒有他們說的那麼笨。

我曾經跟社工說，希望「中大」可以搬到一個堅固一點的家；很高興新的場地這麼寬廣又健康，視野遼闊看了心情很好！感謝阿MO姐對我不離不棄，謝謝中大接納我。希望未來有相同煩惱的人都可以遇到這樣的一群人。



## 我知道 我不孤單

文 / 少年 小阿飛

我的成長環境可能和多數人不一樣：父母在我3歲時離婚，各自重組家庭，新媽媽會和爸爸一起對我施暴。9歲時我受到性騷擾，向師長求助後得到「不要亂說話」的回應；讓我明白了任何事都只能靠自己，沒有人會幫助我。直到我遇見「社工」……

### 與社工的初遇，是在深夜的公園

第一次接觸「社工」，是在深夜的歸經公園。面對突然靠近的「陌生大人們」，我們這群未成年都很緊張，擔心他們是不是來「找麻煩」。然而，自稱「社工」的大人卻和我們打成一片，還請我們吃肯德基；吃飽喝足後，我接過了一尾哥（社工）的名片。

忘記過了多久，有次我被我爸揍的特別嚴重，不僅僅是身體上，讓我更難以承受的還有心靈上的虐待。面對家暴，我也習以為

常了，只是這次在口袋摸到了社工的名片。抱持著「反正事情也不能再糟了」的想法，我打了名片上的電話……

那天，一尾哥帶我到一間教會的空房休息，但是天還沒亮我就跑了，因為我沒有安全感。我其實沒回家，而是輪流借宿在朋友家、便利商店、公園；也幾乎不去學校，因為老師說我惡劣的行為會影響同學，還規定我到校就得去「學務處」外面坐著直到放學。既然如此，我去幹嘛？

### 老師說會陪著我，然後我被上銬了

之後就我結識了一群「非主流」的年輕人，跟我一樣沒去學校，我就跟著他們遊蕩、飆車、打架、吸毒。某次回家，我被長輩栽贓，但礙於我過去的不良紀錄，沒人願意相信我。於是我帶著壓抑多年的情緒去理論，

砸爛了家裡的東西，也把我爸打到掛急診。不久後，我被親人提起「刑事訴訟」，案由是傷害、毀損。

我估計自己也是「凶多吉少」，就不打算去開庭。因為沒事做，我去了學校，輔導老師得知我要開庭，就主動承諾「他會陪著我去」，這讓我以為「我就會沒事了」。而事實是我剛坐下沒多久我就聽到「建議少年收容」，之後就被上銬了。

### 我不是一個人

等待進「少觀所」的十幾個小時，我不斷想要逃跑，直到我再次看到日初，我才認命。之後社工到「少觀所」看我，令我意外的是，他竟然相信我說的一切，即便我撒了些謊。

少觀所收容結束後，我被迫住進「安置機構」，壓抑的環境、無法出門的種種限制，都讓我難以忍受。社工多次到安置住所找我聊天，關心我、鼓勵我、陪伴著我，讓我知道「我不是一個人」。在我最困難的時候，陪著我的不是家人，不是朋友，是這群「社工」。

之後我上了高中，再次受到導師的「區別對待」以及被針對，加上安置生活的束縛壓力，就在內心快要崩潰時，社工為我安排「諮商」，幫助我找到冷靜面對衝突的方法。之後又邀請我參加「樂團」，甚至偶爾能讓我「自行前往」團練，這種「被信任」的感受對我來說意義非凡。

### 在傷痕中長大的我

17歲那年，為了存學費我兼了三份打工，卻被拖欠薪水；社工得知後，主動陪我找老闆談。其實結果對我已不重要，重要的是——有人願意陪我面對困境，真心地在乎我！

若不是社工當時接起了我的電話，若不是社工用一次又一次的「陪伴」，打破了我築起的防備，讓我感受到「被尊重、被肯定、被認同」，現在的我可能正蹲在哪個監獄。如今，我大學畢業了準備當兵，之後還想出國工作，給自己一個累積經驗的機會。我知道，我不孤單！





## 我被按了暫停鍵 II

訪 / 少年 小吉  
採訪整理 / 企宣 張琍茵

15 歲那年，我的脖子上長了一塊東西，看醫生吃藥後，情況反而越來越糟。當時的我感覺自己一直被「躁」追著跑，心跳得很快，連走路都會喘，手腕上的心率監測總是飄高在 120。即使吃了很多東西，還是覺得好餓好餓。在寒流來襲的日子穿著短袖仍感受不到冷。混亂的躁動感，加上沒有可以好好休息的地方，我常常連續兩三天沒有闔眼。徹底暈眩倒下之際，我被按了暫停鍵。

暫停之後，我飛到了「觀馨園」。家防社工告訴我，我可能要在這裡住上兩三天。

雖然對於被抓來這裡感到莫名其妙，但好幾天連睜一下都沒有的我，很快就沈入了睡夢裡。我想休息，我真的好累……

### 原來，那不是真實的我

來到「觀馨園」的前十天，只要是能睡覺的時間我都在睡……。終於睡飽後，我看很多小說，這能幫助我暫時靜下來。然而，那種持續存在的「躁」感還是沒有太大的改變，直到生輔老師帶我去看了醫生。原來，我罹患了甲亢。對症下藥後，最明顯的改變是我開始變胖了！曾經吃再多都不長肉的

我，體重在短短一個月內從 40 公斤長到快 60。曾經無法控制的手抖，以及總是超速的心跳，都逐漸平穩下來。我漸漸意識到，原本坐不住、待不住的躁感，並不是我，而是生病帶來的影響。

### 為什麼不去試試看！

轉銜到中途學校時，我接觸到「職涯測驗」，認識到自己適合的職涯方向是社會型和企業型。這讓對「開店」有憧憬，卻對相關專業一無所知的我，有了「重讀轉商科」的念頭。社工和生輔老師得知我的想法後，給了我很多鼓勵，並協助我處理轉學考和免試入學的申請。他們還幫我找了各種資源，使我免去了學費的煩惱。當社工告訴我「你的獨立招生上了」的時候，我超驚訝的！因為我以為自己不會上，同時正準備前往另一場考試。

但當看著錄取通知上寫著「國貿科」的時候，我起初的反應是「完蛋了」！因為我的英文超爛，而這個專業看起來就是個充滿英數的世界啊……。我也因此為了是否就讀而躊躇不前，直到朋友的一句話點醒了我：「既然有機會了，為什麼不去試試看？」說

的也是，就試試看再說吧！於是我選擇回到「觀馨園」住宿、重拾學業，唸著唸著也順利地度過了一學期……，原來，唸書並沒有我想像的那麼難。

### 請繼續聽我說話

為什麼我想回來「觀馨園」？因為我覺得這裡是個滿溫暖的地方，開心、不開心的事情都能和社工或生輔老師聊。在這裡，我不用再因為食量大而為餐費煩惱，更不用擔心沒有睡覺的地方。有了社工在中間作為溝通的橋樑，我和家人的關係也在慢慢變好。節日時，社工和生輔老師還會為我們準備禮物。小時候從來沒有收過聖誕禮物的我，在這裡收到了娃娃、筆記本、零食、貼紙……，我覺得很驚喜也很開心。如果可以的話，明年的聖誕禮物能是「紅包」嗎？嘻嘻！

總之，我現階段的目標，就是努力讓學業不要留級！以及努力多存點錢，存錢真的滿重要的。再來就是，要麻煩「觀馨園」的大家繼續聽我說話，因為我還要在這裡住滿長一段時間的。不過！雖然我很吵，但請不要覺得我煩喔！



## 思考才能找出 更好的方法

訪 / 少年 阿挺  
採訪整理 / 企宣 張珮茵

高中時，學校老師為我介紹了一位「社工」。和面對師長時的拘謹不同，和社工相處很自在，我們幾乎無話不聊，從生活瑣事、戀愛分手，到和家人的關係，社工都願意聽我說，也會給我一些建議，讓我的心比較安定，比較知道下一步可以怎麼做。

社工，就像是我很好的朋友，高中時期的諮商，也都是他陪我去的。到現在我都還記得社工來學校看我時為我準備的蛋糕和飲料，對愛吃的我來說，超開心的！

### 聽話？還是聽聽自己的心？

大學時，因為學業上遇到一些困難，在可能被二一的危機前，我決定主動「休學」，卻引發了和家人間的爭執。非常看重「要讀大學」的爸媽，完全無法理解我的想法，充

滿怒氣的質问我：為什麼不好好讀書？很難嗎？怎麼會讀不下去呢？是不是因為身邊的朋友影響你？諸如此類的問題不斷盤旋。因為原來的學校跟朋友都在中部，所以我想繼續留在中部工作；但爸媽希望我回北部的家，他們覺得這樣才能「看著我」，為此我們吵了更多的架。最後，爸爸丟了一句話：「如果不要的話，以後你不管怎麼樣，我們都不會幫你！」

其實面對這段衝突，我很難過，我害怕讓家人失望、丟臉。從小，我是相對「聽話」的孩子，總是順著家人的想法，但其實我也渴望著家人能聽聽我在想什麼……。和社工聊過後，他教我如何與父母溝通，也提醒我，我已經成年了，可以有自己的想法，不用把家人的情緒過於壓抑在自己的身上。在這份

支持中，我逐漸整理了混亂的思緒，明白如何「做自己」。

### 從「心」出發

我開始有了目標：好好工作、賺錢、存錢。過去民宿與餐飲業的工作經驗，讓我意識到自己並不喜歡現有能夠選擇的工作，因此我開始備考，準備明年回學校復讀！期許自己能從大學中獲得更多經驗與成長，以及來自老師和同學對於未來的建議。我定了「原住民文化產業與社工」科系的志向，希望自己能 and 部落的姊姊們一樣，有能力關心部落的孩子。

然而，我前陣子因為「酒駕」被抓了。因為車尾燈故障而被警察攔停，結果酒測沒有過……。為此，我又受到了家人的責難，但這次我似乎從媽媽生氣的質問中，聽見了關心與擔心：你有沒有想要反省？要怎麼去改變自己？

從那以後，喜歡社交活動的我，也很少和朋友出去玩了，我真的嚇到了，不只是因為罰金很多，我也深深感受到了家人的擔心，以及酒駕的危險。然後，我又多定了一個目標：把罰金繳完！努力讓自己變更好！加油！

最後我想說，謝謝社工這幾年這樣陪著我，教了我很多事情，讓我成長蠻多的，也經歷了我好多的戀愛故事……哈哈！雖然沒有每一件事情我都以社工的建議去做，但都讓我深入思考，並且找到了更好的方法。我結婚會發喜帖給你的啦！嘻嘻！



## 先做做看嘛

訪 / 維尼  
採訪整理 / 企宣 張琍茵

回想 16 歲，你還記得當時在忙什麼嗎？是參加社團？被考試轟炸？還是悄悄地談著戀愛？

那段時間，我超級忙錄，忙著「半工半讀」。一開始我努力地想把兩邊都做得完美，然而在既要上班又要上課的壓力下漸漸力不從心，被情緒牽著走，後來只想用逃避面對一切，躲入手機的世界。

### 她走入了我的世界

這時候，「社工」走進了我的生活。她是一位個性很好、很會照顧人、很願意聽我

分享生活日常的人。她常常會關心我的身心狀況，叮囑我很多事情，最常對我說的就是：「啊，你要記得去做什麼什麼啊～」之類的。她有點像我心目中的「媽媽」，會關心我，會為了我好而碎碎唸。其實，我的媽媽並不擅長照顧自己，情緒也不太穩定，我曾因為她而陷入情緒的困境。但是「社工」給了我一種「被照顧的感覺」，遇到問題時，她會陪我想辦法，不管是找課程、找律師、參加庭審……，她都會陪著我。

和社工相處是很舒服的，可以想說什麼就說什麼。為了穩定我的身心狀況，社工也

會常常與我談心，為我安排諮商，邀請我參加瑜伽課；讓我心有所依靠的同時，身體也能得著好的照顧。生活裡的柴米油鹽，逢年過節的物資，都有她滿滿的溫暖。

### 當被叮囑的事項漸漸減少

有她陪伴的路上，我漸漸感受到自己的成長。曾經遇到問題會逃避、會困在低潮中，甚至想要傷害自己的我，變得不再那麼容易流淚，不再輕易被挫折擊倒，我開始相信自己。面對看似難以克服的事情，即使下意識還是會想逃避，但我還是會去面對，想辦法解決。「就先做做看嘛！走一步算一步吧！」這句話開始在我的心裡迴盪。

心情不好的時候，我學會轉移注意力，整理家裡、找朋友聊天，都能幫助我放鬆下來，不讓自己卡在原地。社工對我的叮囑，似乎也慢慢減少。這些變化，是不是代表我「長大」了呢？我想，應該是吧。「長大」這件事對我而言，是一種「穩定感」，讓情緒、工作、感情、家庭，都能穩定地發展，雖然平淡了點，但一切都滿好的。最明顯的變化是，我變得「守約」，不再輕易晚到、遲到、放鴿子，我想這是負責任的表現。

### 放心 我會好好地

現在的我，有一份穩定一年的工作，和一段穩定的感情。我想努力把自己照顧好，把家照顧好，不讓過去再困住我。面對困難時，我會告訴自己，只要事情還沒有結束，就一定能找到方法彌補和解決。我喜歡的排球動畫有一段台詞說：「只要球還沒有落地，就還沒有輸！」我希望自己能像動畫中的角色「月島」一樣，冷靜而理智地面對一切，在靜觀其變中思考解決的方法。他原本是對任何事都事不關己的性格，但當他明確意識到自己熱愛著排球時，他開始全力以赴，力所能及地做到最好。我相信只要我持續成長，一切也都會越來越好！

最近，社工告訴我這段服務關係即將結束，因為我已有足夠的能量繼續前進。我想謝謝她這四年來的照顧，縱然過程中喜怒哀樂都有過，但我還是覺得滿開心的。雖然知道未來將會少一位可以聽我傾訴的人，讓我滿難過的；但我確信自己已有足夠的能力去解決一些很困難的事情。社工，謝謝妳，謝謝妳陪伴我走到我足夠穩定的時候才放手。我會好好地繼續往前走的！



## 家裡的資料庫

文 / 少年 小楷

剛開始接觸社工時，我充滿擔心和害怕。我和很多警察、社工、老師，都通過電話，我的手機通訊錄裡都是他們的電話，碰到家裡出事時，我第一時間就會聯絡這些人。他們總是先確認我的安全、安撫我緊張的情緒。

隨著時間推進，大家的關心進入我的家，家裡也逐漸穩定。我是家裡的大哥，很習慣也很自然地擔負起照顧家的責任。因此和爺爺奶奶一起住的時候，我擔任起家裡的「資料庫」，上網蒐集各項可以申請的福利，希望減輕家裡的負擔。

有一次會談，社工告訴我：「謝謝你辛苦地查了這麼詳細的資料給爺爺、奶奶。」

並開始協助家裡尋找資源，連結更多的資源進到家裡，讓我可以慢慢地卸下重擔，不必將每件事情都攬在身上。爺爺、奶奶的照顧，也獲得了更多的幫忙，我們也不再這麼辛苦。

謝謝所有為了我們家服務的人。



## 上帝派來的天使

文 / 少年 小靜

在勵友中心已經有些許時間，感謝主讓我能認識勵友的社工。

在機構時，意涵（社工）時常關心我、陪伴我，讓我在愛中被照顧著。那時的我正在準備考大學，以及準備自立生活，常常與意涵談起對於未來的煩惱與害怕；但是意涵總是在第一時間就接住我，陪伴我思考、想辦法解決問題，或者是幫我申請許多資源，讓我在準備自立生活的過程中，能夠有充足的支持與協助。

離開機構後，因為剛入社會，有太多的事情接踵而來，我整個人陷入絕境之中。很感謝的是，意涵接住了我，讓我在需要說說話的時候能夠與她聊聊，在傷心難過的時候陪伴我，陪著我成長、學習。

與意涵溝通談心的過程，她從來不會無視我的問題或者情緒，即便是件小事，也會

記在心上，為我開心，為我打氣，陪我面對問題。她盡心盡力陪伴我，不論是好是壞都不離不棄地陪伴著我。我總是覺得，這一定是上帝派來的天使，天使就在我身邊，這是件多麼美好的事！而這些愛，我接受了，也想把這些愛傳出去，總說「施比受更有福」，因此我選擇就讀「社工系」，希望透過更專業的知識學習，提升自己的能力，但願在未來也能像勵友的社工一樣，把愛傳出去！

與意涵相處這麼久的時間，無形的價值早已超越實質的資源，在每一次的互動中，真的讓我感受到滿滿的愛與溫暖，這些愛讓我更有勇氣面對生活；而溫暖讓我更有力量愛自己，謝謝勵友中心的支持，讓我感受到生命的真諦！

「我們愛，因神先愛我們」- 約翰一書 4:19



## 我想要得到金鐘

訪 / 少年 小安  
採訪整理 / 企宣 張琍茵

### 在戲班長大

從國小三年級開始，我就跟著歌仔戲團長的叔叔學戲，才學了一個月，就突然被抓上台表演，因為叔叔說：「明天正好缺演員，你就去試試吧！」臨危受命的我就這麼站上了戲台，面對台下滿滿的觀眾，我一點都不緊張，台詞完全即興發揮，結果收到如雷貫耳的掌聲，還有人直接拿賞金給我，感覺超爽！之後，我有了更多的表演機會，「梁紅玉擊鼓退金兵」、「包公會國母」等經典好戲都難不倒我！

從小在戲班長大的我，喜歡演戲、玩各種道具、喜歡武打，但最吸引我的還是漂漂亮亮的衣服和妝髮。劇團裡，大部分的哥哥姊姊都讀台灣戲曲學院的歌仔戲學系，希望我未來也可以跟他們一樣。

### 也太尷尬了

之前有個機會，我自願擔任「青椒聚落」的「主持人」。這是一個讓大同區的人能夠更認識社區的活動，有很多表演和好玩的東西；「青椒」的名字取自台語「大同仔」的諧音。

「主持人」的角色自由度很大，可以即興發揮，把想說的話告訴很多人，所以當社工問我的意願時，我毫不猶豫地答應了。可是！我沒有預料到自己會把主持稿拖到交稿日的前一天，四篇稿子一個字都沒寫……，這也是我這次學到最大的一課：主持稿要趕快寫，被社工盯著寫字有夠可怕的啦！偷偷告訴你們那位一直催我的社工叫鯊魚，哈哈！

對熱愛上台表演的我來說，當主持人真的是小菜一碟！雖然前一天我因為太興奮沒睡好，但當天我還是嗨到在舞台上加跳了一段 Queencard，跳到對講機差點掉下來。比較囧的是，我被「耳麥」搞得措手不及，時不時被耳麥傳出來的聲音嚇到，讓我忘記剛剛講到哪裡，好幾次差點重複耳麥裡的聲音，還好我都有憋住……。另外，麥克風的監聽也讓我很不自在，聽到自己的聲音被放大回傳，好尷尬啊！

如果明年還有機會，我還想參加「青椒聚落」，而且我要帶著弟弟妹妹一起來玩。當然，主持人的位置一定是我的，沒有人能打敗我的！

### 很鬧的一個地方

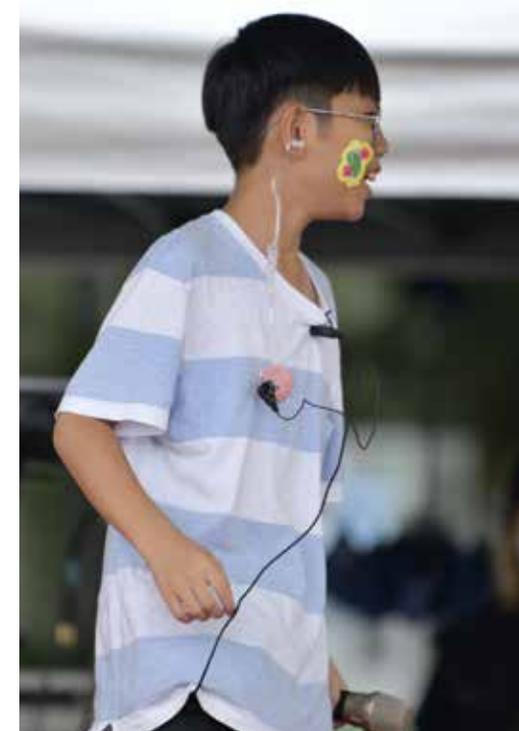
最後要來講講「大橋據點」，是我從三年級開始放學後吃晚餐的地方。我特別愛在這裡躲貓貓，尤其喜歡躲在馬桶後面！這裡

總是很熱鬧，所以我和朋友聊天要很大聲，不然我怕他們聽不到。我的生活習慣也在這裡被改變了，我開始輕輕地放東西，不再摔東西。恩……或許是因為大力放東西會被社工罵，所以我慢慢改了這個習慣。

總之，這裡其實很不錯，除了社工常常對我說：「安靜！閉嘴！」其他活動像是：籃球課、戲劇課、腳踏車旅行，都很讚！啊，趁機記錄一下我想對社工說的話好了，給阿璋的是：鬍子要記得刮！給鯊魚的是：白頭髮要記得拔！

至於給自己的願望是：

我！想要得到金鐘獎！





## 我，做到了

文 / 少年 智智

以前的我，只敢在公園騎單車，因為害怕被車撞，或摔倒在大馬路上被車輾過去。直到今年的暑假，我參加了勵友辦的三天兩夜的「騎影團」，要從台北騎到基隆，再從基隆騎到三芝，過程中，肯定會跟機車、汽車共用道路。為了準備，8月中以前的每個禮拜五，我都會跟大家一起去練騎。第一次騎的時候，我的心狂跳不已，感覺心臟隨時會從我的身體裡跳出來一樣，緊張、害怕、恐懼，所有的情緒都湧上心頭，時不時就緊張到冒手汗。

### 為了出隊，拚了！

第二次練騎就有好一點了，沒有像第一次那麼害怕、緊張。但是第二次的騎乘路線有安排爬坡，而且是很長、很陡的上坡，我一直跟助理領騎說：「我覺得我不行，能不能用牽的上去，我怕我騎上坡會騎到沒力跌倒。」助理領騎並沒有讓我放棄，反而跟我說：「加油！你可以的，調變速，不然會上去。不可以用牽的，這樣你就不能「出隊」了；努力一下，等下就可以去吃飯！」他一邊和我說話，一邊放慢了車速陪我一起。終於！我騎上去了！我成功了！但我告訴自己，我一定要再加把勁，不然怎麼連騎三天！

第三次的路線，是要騎到聖人瀑布！太惡魔了吧……。看著非常長又超陡的上坡，我心想：「要命啊！我真的可以嗎？好恐怖……，什麼魔鬼訓練啊！」但是為了能「出隊」，我拚了！終於，我又成功了！即使是在下坡時，我也將安全距離控制得很好！

### 挑戰自己的極限

8月22日出隊的時候，全程都必須騎在車道上。我很興奮，因為我做到了，我克服了自己的害怕！不但能跟汽機車一起騎在馬路上，還能變換車道，不再害怕車流了。果然，凡事都要挑戰自己的極限，有些事情或許一開始認為自己完成不了、做不到，其實只要努力一下，就能成功了！曾經，我認為自己只能在公園裡騎單車，但是經過多次的練習，我成功地克服了自我的設限。雖然練習的過程有摔倒、受傷，甚至留疤，但這都是我努力的痕跡，我覺得很有成就感！

現在，我騎單車時會提醒自己注意安全，必須騎在單車專用道上，不能催促行人，要跟其他單車保持車距。我還會繼續努力，準備參加接下來的「大環島」！我告訴自己——去超越自己的極限吧，我可以的！



## 2023 年度 捐款徵信

謝謝您支持勵友，與兒少同行！

零錢箱收入：\$428,966  
發票兌獎收入：\$1,566,928



一般捐款  
捐款徵信



勸募捐款  
捐款徵信

### 贊助單位





# 勵友365

與兒少同行

勵友每年服務超過 1,000 個兒少及家庭，當中有觸及司法、性侵、受暴、性剝削……等議題。50 多年來，勵友陪伴兒少經歷成長的探索時期，提供課後照護、社區關懷、創療諮商、安置及追蹤輔導、家庭訪視 ... 等服務。我們深信每位孩子都有領受愛與關懷的權利、透過恢復的力量發展出創造的能力，未來對社會產生貢獻。

您的捐款，將用來支持勵友所服務的個案！

您的愛心，將有助於兒童與少年翻轉未來！

捐款



官網



## 遠離暴風 讓愛靠岸

助受創家庭 停泊在愛的港灣

每次打完彥彥，爸爸都很懊悔……。彥彥的爸爸成長於打罵教育的家庭，渴望擺脫至親傷害的他，卻在工作的挫折與被前妻拋下的創傷中，將情緒轉向了孩子，彥彥成了最直接的情緒出口……

勵友看見「親職失能家庭」的需要，理解他們的無助感及無力感，協助他們重建親職功能，讓彼此都受傷的心，再次被修復，讓愛可以靠岸。

邀起您，一同幫助處於暴風中的家！

- 單筆 捐款滿 \$1,000，贈「A5 兒少手繪·卷宗夾」1 份
- 單筆 捐款滿 \$2,000，贈「G café 兒少手繪·濾掛咖啡」1 盒

捐款



官網



LINE



## 讓愛 成為長大的 力量

網住落單的孩子

孩子的主要照顧者，也是家中唯一的生計來源，為了溫飽，只能先忽略教育與陪伴……

勵友兒少關懷據點，用陪伴網住落單的孩子。

提供營養晚餐、課後照顧與關懷、正向生活習慣的建立、情緒管理與疏導、人際互動的引導、多元學習課程……等，讓孩子可以在安全安心的環境，好好長大。

提供兒童正向學習的環境！支持少年多元發展的機會！

- 定期定額 捐款 \$1,000，讓孩子有「長期性的學習 / 活動使用空間」
- 定期定額 捐款 \$2,000，支持 1 位孩子的「營養餐」
- 定期定額 捐款 \$2,500，支持 1 位孩子的「課後照顧」

捐款



官網



LINE



## 走出自立 從心 韌識

成為自立少年的後盾

每年有超過 2,500 名的兒童與少年，因原生家庭無力照顧、不當對待、遺棄……等，被迫「安置」在暫時的避風港。然而，不論少年準備好了沒有，未成年的他們，終究還是要扛起獨立生活的重擔，他們是「自立少年」。

勵友為這群「自立少年」提供經濟、物資、自立宿舍、諮商等資源，並透過社工的深度陪伴，協助少年租屋、找工作、陪同就醫……等，成為少年生活中的重要支持者。

邀請您，成為自立的後盾，成就少年的韌性！

- 定期定額 捐款 \$ 500，成為 1 位自立少年的「就業發展陪伴者」
- 定期定額 捐款 \$1,000，成為 1 位自立少年的「助學贊助者」
- 定期定額 捐款 \$1,500，成為 1 位自立少年的一個月的「生活扶助者」

捐款



官網



LINE

## 財團法人台北市基督教勵友中心 信用卡授權書

### 信用卡資料

信用卡持卡人姓名：\_\_\_\_\_

信用卡持卡人生日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

持卡人身份證字號：\_\_\_\_\_

連絡電話：(手機) \_\_\_\_\_

(室內) \_\_\_\_\_

發卡銀行：\_\_\_\_\_

信用卡卡號：\_\_\_\_\_

信用卡有效期限：西元\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

持卡人簽名：\_\_\_\_\_ (請與信用卡同)

### 收據資料

電子收據

紙本收據 - 年度寄發  紙本收據 - 單次寄發

捐款收據抬頭：\_\_\_\_\_

電子郵件：\_\_\_\_\_

收據地址：\_\_\_\_\_

### 捐款方式

勵友 365 (一般捐款)

讓愛 成為長大的力量

遠離暴風 讓愛靠岸

走出自立 從心韌識

我願意單次捐款\_\_\_\_\_元整

我願意每月定期捐款，金額是\_\_\_\_\_元整

收訖時間：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

### 捐款滿額禮 - 每月捐款

捐款 500 元 x12 期起

贈「G café 兒少手繪·濾掛咖啡」1 盒

捐款 1,000 元 x12 期起

贈「G café 兒少手繪·濾掛咖啡」2 盒

捐款

### 捐款滿額禮 - 遠離暴風 讓愛靠岸

單筆捐款滿 1,000 元

贈「A5 兒少手繪卷宗夾」1 份

單筆捐款滿 2,000 元

贈「G café 兒少手繪·濾掛咖啡」1 盒

\* 滿額禮不累贈

\* G café 兒少手繪，隨機出貨

### 授權書回傳方法

◆ 傳真：(02)2593-0988

◆ 拍照後 LINE 回傳，ID 搜尋：@soy1203v

◆ 拍照後 E-mail 回傳：gfm620303@gfm.org.tw

回傳後請來電確認：

(02)2594-2492 #103 石小姐



LINE

### 轉帳捐款

戶名：財團法人台北市基督教勵友中心

郵局劃撥帳號：0167-4097

銀行轉帳帳號：158-018-0006708-2

永豐銀行德惠分行，代碼 807

· 轉帳請來電或傳真告知：姓名、電話、收據地址，以開立捐款收據。

· 傳真：(02)2593-0988

· 電話：(02)2594-2492 #103 石小姐

### 支票捐款

· 支票抬頭：財團法人台北市基督教勵友中心

· 支票捐款請掛號寄至：

104 台北市民族東路 2 號 6 樓之 3

財團法人台北市基督教勵友中心 收

### 線上捐款



官網



街口



LINE

- 捐款收據可扣抵所得稅 -



勵友的小餐館

讓我們看見上帝的恩典

讓我們聽見勵友兒少的故事

你好重要



耶加雪菲 日曬 | 淺焙

花香、熱帶水果、  
柑橘

同行



布朗尼 | 中深焙

威士忌  
巧克力風味

捲心酥



甜蜜蜜 | 中深焙

奶油  
巧克力風味

暖羊羊



耶加雪菲 水洗 | 淺焙

花香、荔枝、  
萊姆、紅茶感、  
香橙、蜂蜜甜感

1 盒 \$ 350

(10包/盒)

3 盒 \$ 1,000

家庭號 \$ 1,600

(50入,散包裝)



訂購

LINE Pay

街口支付

勵友中心以「基督的愛」及「社工的專業」  
為核心價值，陪伴兒童及青少年成長

大量訂購，請來電

02-2594-2492轉201

咖啡淨收入使用於勵友兒少關懷服務

# 我來了 是要叫人得生命 並且得的更豐盛

聖經 約翰福音 10:10

地址 | 104台北市中山區民族東路2號6樓

電話 | (02)2594-2492

傳真 | (02)2593-0988

郵政劃撥 | 01674097

戶名 | 財團法人台北市基督教勵友中心

電子發票愛心碼101

