



# Dear, 親愛的, 報報

她的笑容, 是我心中最美的風景

# Dear, 親愛的,報報

擁抱能帶來正面的力量，  
是溫暖、安慰及鼓勵。

親愛的朋友、家人、夥伴，可以邀請您伸出雙手，給寶貝們一個溫柔的抱抱嗎？  
也可以讓我們給您報報 ♥

## 目錄

執行長的話 *Chief Executive Officer's Word*

### 1/ 震後重生

- 顧美德執行長

專案募款目標 *Fundraising Goal*

### 2/ 2024年度方案

生命改變系列 *Changed My Life*

### 3/ 外婆, 祝您母親節快樂

- 桃園壯壯

服務處活動 *Activity*

### 5/ 走向自然「食」在好美

- 台東食在好美團體

### 7/ 實境解謎-兒少培力與文化探索

- 彰化好果子小組

### 9/ 愛與健康的樂章

- 嘉義愛家小組

### 11/ 藝起酷壁啦~彩繪辦公室

- 苗栗藝術列車團體

企業有愛系列 *Corporate Giving Series*

### 13/ 以信仰與愛為根基 用教育翻轉生命

- 財團法人英仕教育基金會

諮商中心專欄 *Counseling Center column*

### 15/ 「善意溝通」工作坊—

透過對話 創造親子好關係

發展部專欄 *Development Department column*

### 17/ 三分鐘認識失落支持團體

最新消息 *Latest News*

### 18/ 捐款資訊



4/3台灣發生規模7.2地震，這一震嚴重損毀民眾的家園及美麗的地貌，奪走數十條寶貴生命。服務失親家庭的過程中，曾聽過喪親者用「天塌了」、「支柱沒了」、「生活崩解了」來形容失去至親的處境。「喪親」這一震，家庭原本安定的生活被破壞，經濟、精神支柱被奪走，許多喪親者更因內心受創而失去自信心、封閉自己，甚至不敢再對未來有夢想與希望。

災後，大家關注的就是重建工作，然而其中最重要但卻很容易被忽略的是「內在的修復」，就是經歷重大災難後，內心衝擊的平復，及內在壓力的調適。我們的經驗發現，受創的內心未被妥善地修復，喪親事件會持續像“軛”重壓著喪親者，需耗費大量的力氣去背負，使得喪親者無力邁向新的人生。

有鑑於此，基金會將服務聚焦在「重建」與「展翅」兩個面向。在「重建」階段，透過喪親輔導、失落支持團體、社工及社區關懷員持續地陪伴與扶助，來促進失親家庭外在環境及內在心靈穩定安適地發展。在「展翅」階段，透過以情緒、人際及自我探索為主題的成長團體、高低空及戶外冒險體驗活動、體能、藝術類的訓練課程等，引導失親兒少發掘內在強項與潛能，促進自我能力及人我關係上的健全成長，建立健康的自我價值感，重拾信心與勇氣，並藉此來奠定未來在自立生活及職涯發展上的基礎。

這些年來看見許多家庭因著基金會的陪伴與扶助，內心傷痛被撫慰、內在力量被激發，能重新展開新的人生。此外，許多的孩子、家長從受助者變為助人者，投身在扶助失親群體裡的其他成員，也有個案選擇助人工作為他們的志業。

我們無法預知災難何時臨到，也無法控制災難的破壞力道，但我們確實可以在災後，藉著許多資源來完成內外重建工作。邀請正在閱讀這本刊物的您們，與我們一起成為失親兒少及其家庭重建路上的重要夥伴及資源，共同陪伴他們揮別傷痛，邁向重生。

發行 財團法人台北市失親兒福利基金會  
企劃執行 宋憶嬌 高詠恩 李順順 梁敏儀

發行人 黃寶慧 主編 宋憶嬌  
視覺設計 李奕璇 封面拍攝 VIP Studio 印刷 上海印刷廠股份有限公司

## 2024年度方案

方案名稱	執行單位	受益人次	方案經費	經費用途
<b>助學金計畫</b> 資助一位失親寶貝，提撥助學金，幫助孩子安心上學	各區服務處	5,894	17,682,000	全人關懷服務、關懷訪視、學費補助等所需雜支等。
<b>失落支持團體／情緒探索團體</b> 透過探索式的互動團體，幫助喪親的孩子們在安全、開放的環境中學習「面對」、「表達」、「悼念」及「認識死亡」。	諮商中心	475	798,540	教材設計費、活動費、餐飲費、住宿費。
<b>青年領袖培訓計畫及體驗教育</b> 幫助失親孩子們在安全、開放的環境中體驗「面對挫折」、「克服恐懼」、「提升自信心」及「增進人際互動」。	利澤簡活動中心	1,730	2,000,000	講員費、活動設計費、器材費、保險費、交通費、餐費、住宿費。
<b>失親兒夢想園地</b> 提供住宿，深入陪伴孩子，有機會落實更完整的服務計畫。	利澤簡活動中心	5,800	2,000,000	修繕費、維護費、器材費等。
<b>課業輔導</b> 協助失親兒少課業學習，聘請專業教師或大學相關科系有教學經驗的師資，提供失親兒童課業輔導服務。	各區服務處	500	672,000	講師費、點心費、場地費等。
<b>急難救助</b> 協助遇到突發狀況的家庭，給予立即經濟支援，讓失親家庭渡過難關。	各區服務處	100	652,000	急難救助經費
<b>醫療補助</b> 協助遇到醫療相關狀況的家庭，給予醫療費用的支援，讓失親家庭渡過難關。	各區服務處	130	387,000	醫療補助經費
<b>兒少成長團體</b> 提升自身能力(口語表達、時間管理、情緒管理、自我認識等)、社群能力成長(團隊合作、兩性關係、領袖培力等)	各區服務處	1,517	1,684,343	講員費、活動設計費、器材費、保險費、活動費、交通費、餐費、住宿費。
<b>家庭關係／關係促進</b> 透過專業引導，搭建失親兒少與其照顧者之間橋樑，陪伴失親家庭，給與照顧及資源，幫助家長裝備未來。	各區服務處	1,221	921,686	材料費、保險費、活動費、交通費、餐費。
<b>職涯探索</b> 透過講座、參訪等媒合職場，裝備未來就業道路。探索自我、訓練學習獨立生活，輔導就業與創業。	各區服務處 研發中心	256	812,326	講員費、活動設計費、器材費、保險費、活動費、交通費、餐費、住宿費等。
<b>興趣/特質探索</b> 由音樂、繪畫、運動設計活動方案，協助全台服務孩子藉由興趣，發現自身特質、確定生涯志向，協助孩子勇敢追夢。	各區服務處	244	1,959,681	講員費、學用品、課程設計費、保險費、活動費、交通費、餐費等。
<b>網路使用</b> 有鑑於網路使用的普及性，規劃網路交友、網路詐騙、網路成癮相關課程，幫助青少年建立安全的網路使用觀念。	各區服務處	305	152,736	講員費、活動設計費、裝備費、保險費、活動費、交通費、餐費、住宿費等。
<b>兩性議題</b> 透過兩性課程，讓孩子學習愛己、愛人，建立具有健康之兩性價值觀。例：同性與異性交友、身體界線、愛情價值與尊重討論。	各區服務處	683	522,520	專案基金
<b>經費合計需求</b>			<b>30,244,832</b>	



# 外婆， 祝您母親節快樂



文／楊欣蘭社工 攝／VIP Studio 服裝贊助／iROO、華泰名品城班尼頓 妝髮

壯壯的媽媽是因腫瘤而病逝的，沒想到禍不單行，爸爸接連被檢查出罹患口腔癌，這對壯壯小小的心靈是一個重大打擊。

在深思熟慮過後，爸爸決定自己獨自面對疾病，預計開刀後返鄉讓家人照顧，因此將壯壯託給外婆扶養。外婆是一位溫暖貼心的照顧者，在接受壯壯父母的託付後，決心要把壯壯

照顧好，讓他順利長大。

社工在評估外婆打工養家的情況下，同時要照顧壯壯，因此引入1919食物袋及急難救助，來幫助壯壯的家；社工也尋覓了附近的社區關懷站，並陪同壯壯前往參加活動，讓他假日時可以去關懷站和老師、同儕做美勞、聽故事。在社區關懷站中，壯壯有了伙伴的傾聽陪伴，使得逐漸敞開心，接受關愛，外





及拍攝協力／李順順、高詠恩 特別感謝／何錦珍傳道



婆也有了假日喘息的時間了。

寒假時，社工邀約壯壯和外婆參加基金會「愛美好家庭日」活動，壯壯特別開心能與外婆一起出遊，第一次搭火車的他興奮不已，活動中還一起畫了「家庭身分證」，將全家人的特徵、回憶畫在掛布上。當天壯壯開心的笑容，跟介紹畫布中故事時的天真臉龐，也感染了全場的人，一同笑了起來。

過去因為媽媽生病，導致壯壯上學不太穩定，但那顆單純好學的心，讓壯壯面對任何事情都十分認真，雖然想起爸媽時還是不免傷心落淚。我們相信，只要持續地陪伴，如同珍貴幼苗的壯壯，終能成長為一棵美麗又獨特的大樹。



拍攝小記／高詠恩

本期半年刊我們規劃以母親節為主題，在徵文的當中我們知道了壯壯與外婆的故事，於是邀請他們拍攝刊物的封面，並將這次的棚拍照片，當成祖孫倆的母親節禮物。

當天我看見壯壯是一個非常黏外婆的孩子，總是如影隨形的他，好像深怕外婆消失不見。而外婆總是面帶笑容與親切地問候每個工作人員。在拍攝的空檔時，我跟外婆聊到，原來這是他們第一次進棚拍照，所以祖孫倆都異常興奮又緊張。在開拍後，經由攝影師細心的引導，倆人越拍越有自信，動作與表情都十分自然。

其中我最記得，當要求壯壯要擺出抱外婆的動作時，他當下毫無延遲的立馬緊緊抱住外婆，熟練的動作下，更代表著他們的感情是如此的親近且深厚。最後，我們揭曉這組照片是送給外婆的母親節禮物，外婆眼中懷著感動的神情，誠摯地對我們說：「謝謝您們的安排」，展現出她今天最閃耀的笑容。

# 走向自然「食」在好美

## 台東食在好美團體

文／陳芳如社工

老師，我摸到梅子身上毛茸茸的、腳踩在泥土裡好舒服，  
我看到油菜花上一群群的粉蝶、山頂端的雲、  
聽到聊天聲與沙沙作響的風聲、  
這是孩子們的心、眼，感受到的自然力量。



失親兒基金會台東服務處，是一個位在有山有海、自然資源豐富的地區，但狹長的地形與交通條件有限。社工常常就像小蜜蜂般在山海之間奔馳穿梭著，因此認

識了許多身懷絕技的達人家長們。

隨著3C世代的興起，我們發現服務的孩子們，笑容逐漸被埋在

手機遊戲裡，對事物變得無感。某次家訪結束時，孩子抬起頭說：「老師，阿嬤在工作很忙，我不知道要做什麼？才會一直玩手機的...」原來，孩子們會過度使用





手機，是因為少了陪伴的關係。

回程時，當公務車開在蘿蔔苗的田野間，看見每顆種子，需要陽光、空氣、水的滋養；想起孩子們也是如此。於是我下定決心：「嗯，孩子們，我們來想辦法。」

「食」在好美團體的目的，就是為了讓孩子放下手機，走進自然親近土地、配合季節物產、並邀請家長成為老師。相信，當孩子對生活有感受力，學習愛與被愛，就能長出心裡的力量。於是我們安排了系列活動，如：春天拔蘿蔔、採梅子；夏天採釋迦、挑野菜；

秋天採紅藜、戳洛神花的行程。活動中，有家長主動連結里長，促成百人拔蘿蔔的活動；提供梅子園讓學生體驗採收，還熱心地帶我們爬山認識部落；甚至有家長一早去海裡抓魚，用阿美族的熱情來接待我們。這是我們可愛的家長，他們表示，很開心有機會能陪伴孩子們。

而接送學生和車程規劃也非常需要智慧，社工老師就曾前一晚先到海邊借住朋友家，隔天一早，再把海邊學生接到山上，繞一大圈近兩個半小時車程，為的就是讓孩子能順利參加活動。

看著學生沾滿泥土的腳，從土裡拔出肥美蘿蔔的笑容；穿梭在梅樹下，睜大眼睛尋找圓滾滾的梅子、完成脆梅的成就感、汗流浹背爬上高處。我想，放下手機其實是十分美好的。回程車上，學生們都疲憊地睡著了，卻也有人睜大眼睛看著窗外風景，他說他捨不得睡覺...

台東，有美麗的山海，一點都不無聊。對生活有感、對自然友善、啟動感覺的開關，對生命也有了想法。我們渴望在孩子的心中種下美的種子，溫潤他們的心。未來孩子能自信的說：「我來自台東，我的故鄉很美，我也很棒。」



【台東食在好美團體】  
113年場次：1/20、3/30、  
5/11、8/10、11/2、12/14



# 實境解謎-兒少培力與文化探索

## 彰化好果子小組

文／張智揚社工



### 解謎冒險·探索之旅

此次好果子小組結合彰化縣政府「彰化玩三鐵實境解謎遊戲」，遊戲是使用手機APP進行遊玩，關卡設計會實際帶領孩子們走訪彰化的每一條巷弄，並深入體驗在地豐厚的人文歷史。在解謎

過程中不僅能幫助兒少挑戰自我，還能啟發兒少的智慧和創造力。

### 挑戰智力，啟發培力

實境解謎活動是一場關於智力的挑戰。對於兒少來說，這不僅是一次腦力的比拼，更是一次啟發培

力的契機。在解謎的過程中，兒少需要動腦思考，找到解謎的關鍵。這種挑戰不僅能激發求知欲和好奇心，還能培養他們解決問題的能力和自信心。



### 探索文化，認識在地

除了挑戰智力，實境解謎活動還是認識當地文化的絕佳機會。「彰化玩三鐵實境解謎遊戲」融入了當地的歷史、傳說和文化元素，在解謎的同時了解當地文化的獨特魅力。或許是一個古老的傳說、或有象徵意義的地標。例如：找出北斗紅磚市場的建築年份、解出牌坊缺少的文字、從古錢中找到封印石頭的辦法等。都讓孩子們更加深入了解彰化的文化。

### 體驗共振，展現合作

活動往往需要參與者們通力合作、相互溝通，這也是一次與同伴深度交流的機會。在與同伴一起解謎的過程中，成員不僅能感受到彼此之間的情感共振，還能體驗到合作的重要性。這種團隊合作的精神不僅能幫助兒少解決難題，還能夠在日後的生活受益匪淺。

### 啟發創造，勇敢逐夢

通過參與實境解謎活動，兒少們不僅能挑戰智力，還能啟發創意。在解謎的過程中，兒少需要不斷思考、創新，找到突破口和解決方案。這種創造性的思維方式也許會影響到他們日後的生活和學習，讓兒少更加勇敢地面對未知，追求更美好的未來。

【彰化好果子小組】

上半年：1/20、2/24、5/4、6/22；  
下半年：4次。



#### 成員回饋

和大家一起解謎很有趣，雖然很燒腦，但是可以增加知識和思考力。

#### 成員回饋

今天認識了彰化歷史，還可以運動、看風景，感到很開心。

#### 成員回饋

和同學、老師一起外出遊玩很開心，也學習到團體合作的重要性。





# 愛與健康的樂章

## 嘉義愛家小組

文／雷惠玲社工

家，是每個人溫暖的避風港；是讓人倍感溫馨、忘卻煩憂的地方。生命中常會因為有一個可愛的家，而讓人心變得柔軟有愛。失親兒基金會的社工們更是秉持和善慈愛，去關懷服務的家庭，孩子在經歷重要親人離世的那一刻，常會夾雜許多悲傷又複雜

的想法，每個孩子的感受皆不相同，但我們希望藉著集合眾人友善的愛，讓每個孩子都能感受「愛」真實的存在，並了解愛與被愛都是極其重要的。

親子方案課程-愛家小組系列課程，於今年邁入第四年了，計畫

以愛的存摺、一碼布的愛、愛與健康的樂章為架構，讓家長們學習認識自我、理財、親職教養及心靈粉彩畫、手工藝材作品、精油抒壓、手作香氛品等主題。經由活動成員們一起學習、成長、也透過分享彼此扶持。





課程內容多以親職課程和親手作為主，目的為增進家庭親子關係，藉由團體支持力，肯定成員們對自我價值的認同，另培養感恩與堅強的心，走出悲傷陰霾。此外鼓勵他們都能將大愛傳承出去，回饋社會並擔任本會志工，目前已有多位媽媽成為志工，常會在活動方案時出席協助。

愛家小組是每月一次的課程活動，相聚時成員們都充滿熱情。參與對象的年齡不拘，常常可以看到媽媽、孩子、阿公阿嬤，甚至有三代同堂一起來參加的，今年又特別以健康、養生、紓壓、手作



品規劃，豐富多元性的課程，幫助大家好好享受並紓解壓力。其中「愛家小組的溫馨午宴」，是以一家一菜的方式進行，主責社工每次皆會叮嚀成員們，可以準備一道拿手菜帶來，但如有不方便準備的也沒關係。從這一特點，更突顯出小組是大家的園地，成員共同參與其中，不是單向的學習而是雙向的互動，大家能齊心投入。

而手作品的部分，除可將成品帶回家記念，有餘力者也會幫忙多做一些手作品，如：零錢包、編織袋、杯墊、鑰匙圈等，為年底的義



賣會加添新力。一有機會，社工們還會結合義賣的場合，每當在義賣會展示成員們的手作成品時，他們都獲得滿滿的成就感。

愛家小組活動不但能讓參與家長有凝聚力，彼此互相學習陪伴，讓其在身、心、靈各方面有豐富得著，成為孩子們正向的學習楷模，且達到彼此分享、回饋、鼓勵與互相扶持，認知的改變進而堅強自我內心的力量。

【嘉義愛家小組】

113年場次：1/20、3/9、4/13、  
5/4、6/22、9/14、10/12、11/9



# 藝起酷壁啦~彩繪辦公室

## 苗栗藝術列車團體

文／石慧如社工

暨2022與2023彩繪苗栗鐵道自行車牆面後，2024的寒假我們又安排了一場彩繪牆壁的活動了~

今年不同以往的是我們彩繪的是苗栗服務處一樓的大牆面，由於服務處想提升服務的便利性，因此於112年11月搬遷至苗栗

市，搬遷後社工們在新址已進行多場活動，甚至辦理過住宿活動，某日社工突發奇想，何不帶著夢想藝術列車-苗繪站的孩子們來彩繪辦公室，一來喜歡繪畫的孩子能體驗彩繪牆壁的樂趣，二來美化工作環境，未來有合作單位或捐款人來訪時，我們可以用這面牆來述說基金會的服務與故

事，於是規劃了這場一舉數得的「藝起酷壁啦~攏塗~」活動。

活動第一天，氣溫突然驟降，但絲毫不減孩子的熱情，而當成員一進到服務處，雖彼此還不熟悉，但當看見繪畫老師在預備場地時，都一一主動幫忙，三兩下就合力整理完成，順帶也破除了孩







子們之間的尷尬感。

每天的課程都從老師帶領孩子們唸的咒語中，展開魔幻之旅

- 1.「不說別人畫得不好，要欣賞別人的不同。」
- 2.「不講自己畫的不好，要肯定自己的能力。」
- 3.「遇到不會的就試試看，容許自己做錯，有重來的勇氣。」
- 4.「人的耐心有限，累了就休息，照顧好自己再開始。」

雖然只是短短的三天，孩子們學習到很多的繪畫技巧，期間運用各種不同的媒材進行作畫，更是顛覆孩子們的認知且激起創意腦，原來畫畫不一定要用筆，像這次利用海綿球彩繪出一串串葡萄，加上光影讓葉子更立體真實。

除了繪畫，重要的是學習欣賞的眼光，不單看見自己的天賦，也

看見同伴的美好，懂得給予彼此言語上的支持，互相鼓勵來完成這壁畫，在最後回饋時間中，看見孩子們願意接受挑戰，站到團隊面前分享自己的收穫，更看見那顆包容他人與凡事感恩的心。

【苗栗藝術列車團體】

113年場次：1/22、1/23、1/26、  
7月、10月

阿呈：老師說我有教別人的天份，讓我突然對自己好好有自信。  
小霏：只有三天的時間太短了，好想要畫更久，才能跟大家繼續在一起。  
巧巧：沒想過我可以畫出這麼漂亮的作品，讓我更喜歡畫畫了。





企業專訪 財團法人英仕教育基金會

訪／宋憶嬌主任 文／李順順專員



## 以信仰與愛為根基 用教育翻轉生命

應禮變 董事長

2001年秋天應氏家族成員在新北市三重成立「財團法人英仕教育基金會」，

致力改善經濟弱勢族群的教育環境及品質，完成社會責任的實踐與關懷。

秉持聖經的教導〈哥林多後書 8:12〉「人若有願作的心，必蒙悅納，乃是照他所有的，並不是照他所無的。」

「願做的心」是英仕教育基金會20多年來不變的核心價值，並將每年經費的85%挹注在雙北地區、偏鄉的弱勢助學、課輔照顧，以彌補社會資源的不足，其餘則運用在策略性的教育公益行動方案，逐步落實教育公益在地經營與多元發展。

### 基督信仰讓善意傳承

應氏家族成員從不同角度與層面，關注公益，回饋社會。謝辛美執行長和我們分享，創辦人應禮變董事長最喜愛的書是《聖經》，讀了70餘年不間斷，每每閱讀時

仍覺得樂趣無窮，總是可以有新的感悟或是被提醒的地方；也因為熟讀聖經，她發現愛與教導不離基督信仰，所以堅信教育必能幫助人脫離貧困和蒙昧，希望社會貧富階級不成為孩子學習甚

至認知的差距。應董事長以身作則的榜樣，發揮影響力讓公司同仁願意在沒有規章制度下，自願投入於社福議題中，在社會需要時，熱心支持，讓善意傳承、延續。

### 無私奉獻 看重「最小的」

失親兒基金會有幸於2010年認識英仕教育基金會，一路陪伴、支持我們成長，從起初的助學計畫、全國育幼院運動會、小星星繪畫比賽、夢想品格藝術營、音樂營、為愛騎程-公益鐵馬行、到現今的圓夢計畫。英仕教育基金會也以《馬太福音25:40》作為他們助人為樂的準繩，『王要回答說：我實在告訴你們：這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』

「弟兄中一個最小的」這句話可以有很多含意，但耶穌在此是用來形容那些無法或是難以回報我們的人。按照普世的價值觀，這樣的群體對於我們的付出及幫助，可能根本沒有能力可以給予正向回饋，因此不被看重、被

忽視、被遺忘，但是耶穌卻重視這些人，表示服事「最小的」就等於服事祂。英仕教育基金會相信人世當中的善意，往往只需要一顆願意付出的心，不因善小或是無法回報而不為。

### 夢想啟程 真誠致謝

謝辛美執行長表示，每每看到孩子們透過簡單的書信、繪畫等方式，分享他們生活與學習的心路歷程、完成階段性學業後，進入人生的下一站、開始實現夢想時，總能感受到無限的生命力與極大的欣慰；也相信孩子的這些表現，是因為受到教育、得到家人、社工老師或志工朋友們的耐心陪伴及鼓勵，而孩子每一次說的「感謝」，其中所含的真心也希望全世界的人都可以感受到！

### 攜手同工 用教育改變命運

英仕教育基金會15年來一直與失親兒基金會同工，相信時間足以讓愛的種子在每位孩子的心中扎根發芽，讓幫助成長擴大，英仕教育基金會期望未來能繼續透過教育翻轉資源匱乏孩子的生命，拓展他們的視野，重拾對世界的期待；與失親兒基金會一同攜手，為共同的目標努力邁進。



# 「善意溝通」工作坊— 透過對話 創造親子好關係

文／朱貞歷 諮商中心主任



失去了另一半，肩上的擔子更沈重了

孩子，是未來的希望，重要的依靠，但卻似乎離我越來越遠……

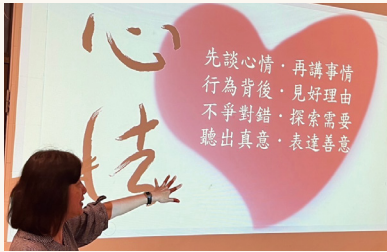
養育孩子本就不是一件容易的事情，更何況是失親家庭們，要撫平喪親的傷痛、要承接起家庭的經濟、要身兼父職／母職…。面對孩子不同階段的成長需要，特別是當「青春期」遇上「更年期」，無法

理解孩子的行為，無法認同父母的意見，二個世代間的關係議題常造成相互的傷害，而成為許多人心中的痛。但你相信這一切，其實能透過思惟和對話的轉換，而重新將二顆受傷的心連結起

來的嗎？在「善意溝通」工作坊中，家長們彼此說說自己的故事、相互支持、也學習溝通方法和技巧。

「言語」是窗戶或是牆？在「愛的語言-非暴力溝通」一書中，馬歇爾·





盧森堡Marshall B. Rosenberg博士發現每個人的成長經驗和教育學習建立了自己的價值觀、語言習慣和行為模式，於是在「我對，你錯」、「我好，你壞」的二元世界裡，很容易為了爭對錯輸贏產生競爭對立，或保護自己的脆弱受傷而產生防衛，直接使用攻擊、評論、比較、否定、質疑、安慰、勸說、嘲諷等話語進行「自我中心」式的對話，也就造成了溝通障礙及關係的斷裂。

「事不止於理，而是止於愛」，要建立關係，不能只看到事情的表面或問題解決，而是看到人、看到愛。非暴力溝通中將我們的語言分為二種，一種是「黃鼠狼語言」，聽到不中聽的話時會「指責自己」、「指責他人」，另一種是「長頸鹿語言」，可以「同理自己」、「同理他人」。例如：當孩子

說「我不要你管」或「我討厭你」時，家長從腦海中冒出來的第一個念頭可能是「我好失敗」或「這個孩子怎麼那麼壞」...，因為這些想法和念頭觸動了自己的警鈴而進入了負面的對話循環，造成更大的親子磨擦；然而換到孩子的角度，或許只是他遇到了一些困難和挫敗的衝動言語，反而是一個求救訊號，若家長能將焦點放在孩子的感受和需要，而非表面傳達的意思時，才能拉近彼此的關係。

關係來自於相互理解，因此溝通時，要記得「觀察」不等於評論、「感受」不等於想法、「需要」不等於策略、「請求」不等於要求，這四個要素說來簡單，執行卻不容易，需要有意識地轉換及不斷練習。切記，勿被自己的有色眼鏡干擾，好好地花些時間去聆聽雙方的感受和需要，才能進行有效溝通，建立親子良好的關係。

閱讀參考：愛的語言-非暴力溝通(光啟文化2009)、我想跟你好好說話(早安財經2020)  
推薦網站：善意溝通修復協會  
<https://comcomrestore.org/>

#### 失親兒基金會附設諮商中心

服務對象：

1. 本會服務失親家庭免費
  2. 一般社會大眾
- 電話諮詢：免費  
個別諮商：50分鐘/1600元/每次  
親子會談：90分鐘/2000元/每次  
(諮商費用全數支持  
失親兒福利基金會業務運作)



詳情請見諮商中心網站



# 三分鐘認識失落支持團體

文／高詠恩專員

我們發現在面臨親人過世時，許多家庭都認為孩子還小，對於死亡都避而不談，然而在缺少表達的情況下，會影響孩子的恢復能力。甚至將責任歸咎自己：「要是我當初沒有...，媽媽就不會過世了」。這時候就十分需要「失落支持團體」的陪伴。

藉由下列圖卡，三分鐘帶您迅速了解本會的特色團體。

## #什麼是失落支持團體?

目的在幫助失親孩子們，可以在安全、開放的環境中學習「面對失去」、「表達情緒」、「悼念親人」及「認識死亡」。



orphantw

## #聆聽x陪伴x療癒



藉由心理師及社工的陪伴引導、媒材創作，孩子可以述說自己的故事和心情，成員相互聆聽、一同想念與回憶親人，共同走過哀傷，獲得療癒。

orphantw

## #活動內容有哪些呢?

**a. 看圖說故事：**  
使用圖卡述說與親人相處的過程、過世前後的經驗，有機會整理、面對和接受。



**b. 心情調色盤：**  
透過藝術媒材，探索內在情緒，運用顏色創作表達，以抒解悲傷、釋放壓力。

orphantw

**c. 我們的紀念冊：**  
回想與親人最深刻的經歷，勇敢想念、勇敢回憶。



**d. 有些話想對你說：**  
來不及說的話，藉由寫信說出，學會接納與告別。



**e. 鼓勵獎狀：**  
頒獎給自己，學習自我肯定。



orphantw

## #孩子的話

「我終於能說出口，告訴爸爸我很愛他。」- 小凱

「原來，有人能了解我的孤單與痛苦。」- 小恩

「在團體中，我能感受到溫暖和愛。」- 安安



orphantw

## #療癒小語

「真正的快樂，並非刻意忘記失落，而是學會了療癒自己。」


— 失親兒基金會




orphantw

▼ 立即分享此篇貼文



—  失親兒基金會



—  orphantw



愛心捐款資訊

您的每一筆捐款我們都非常珍惜，  
我們提供多元的捐款方式，  
讓您的愛心更及時送到孩子們手中。

銀行  
郵局

戶名 | 財團法人台北市失親兒福利基金會  
銀行 | 合作金庫銀行(代號006) 民生分行 0936717168700  
郵政劃撥帳號 | 50038149

網路  
捐款



手機  
捐款



OPENPOINT  
APP線上捐款



台灣大哥大手機用戶  
直撥5180  
失親兒編號65



中華電信手機用戶  
直撥51265

超商  
捐款



7-ELEVEN  
超商ibon機台



萊爾富超商  
Life-ET



OK超商  
OK-go機台

行動  
支付



發票  
捐贈



# 2024 Summer Camp



7/3-7/5  
2024夢想  
品格藝術營



## 2024暑假營隊



中區7/1-7/5  
西北區+東區 7/15-7/19  
品格籃球營



7/2-7/7  
苗栗「青春無所懼  
公益eye環島」



7/7-7/10  
高雄「蓄力啟夢」  
三鐵公益行

7/9-7/11  
2024夢想  
品格音樂營



財團法人  
台北市失親兒福利基金會  
Taipei Orphan Welfare Foundation

Tel: (02)2747-7555 Fax: (02)2748-8111  
E-mail: orphan@orphan.org.tw

如無法投遞，煩請寄回，謝謝您！