



高雄會址：高雄市苓雅區四維三路 125 號
 台北辦事處：台北市萬華區青年路 152 巷 30 號
 電話：(02)2304-5899
 傳真：(02)2332-3448
 E-mail：shanfdn@gmail.com
 郵政劃撥：42298520
 轉帳帳號：合作金庫 丹鳳分行 3568-872-505838
 戶名：財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會



No.16
114年12月



獨處不孤獨

活出愛 · 焦點

「獨處不孤獨」論壇

活出愛 · 實踐

璽樂獨老居家關懷 × 手機與生活 ×
 泰武小小職人攝影營 ×
 生命探索營陪伴故事



編者的話

當台灣邁向超高齡社會，「孤獨」成為時代集體的焦慮。本期會訊以《獨處不孤獨》論壇揭開序幕，集結各界智慧探討。正如張玉玲教授所言，獨處可以是心靈的安頓與修復，而真正的孤獨，往往源於連結的斷裂。因此，如何讓長者在晚年保有尊嚴、感到被愛，便是我們持續努力的方向。

在愛的回應中，我們看見「靈樂據點」柔韌的實踐：關懷志工為獨居長者換上乾淨的床，找回生命尊嚴；老師陪伴學員跨越數位落差，學習用手機紀錄美好。這些微小的行動，編織成緊密的支持網，接住長者並讓其知道在老化的路上並不孤獨。

本期鏡頭亦持續對焦屏東泰武原鄉，透過「小小職人講座」與「攝影營隊」，孩子們學習用不同視角觀察文化、看見未來。萬安國小王國亨校長則分享與本會攜手合作，如何為孩子守住一個可以安心築夢、培養自信的成長園地。

「生命探索營」則見證了生命影響生命的歷程：青年在營隊中被聆聽與接納；父母在陪伴中學習放手與信任，攜手把營隊裡領受的愛，帶回日常生活中活出來，使世代間得以在彼此陪伴中一起成長。

愛的行動更顯現在患難中的扶持。近期花蓮縣光復鄉因馬太鞍溪上游堰塞湖溢流釀成嚴重災情，在驚嚇與泥濘中，我們看見一群「鏟子超人」的身影，成了天主慈悲的工具，讓愛以行動的方式臨在，以最樸實的方式回應福音中「愛德」的召叫。主耶穌說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪 25:40）

十二月，在將臨期與聖誕的光中，我們特別為花蓮災區祈禱，願主耶穌的平安如溫柔的光，醫治與安慰受創心靈。承襲單國璽樞機「活出愛」的精神，無論是安頓獨處的心、培育未來的種子，或是撫慰受災的土地，邀請您與我們一起，讓愛化為具體行動，成為彼此生命中的祝福。

本會將僅以您的個人資料用於寄送會訊。若您希望停止寄送，可撥打專線或發送 e-mail 告知，並註明「拒絕會訊寄送」。



用愛活出希望

單國璽樞機



活出愛。焦點

- 02 《獨處不孤獨》論壇——
宗教共融跨界對話，共築長者安心之路
06 獨處，不孤獨：
學會和自己相處，也學會與人連結

活出愛。實踐

- 12 一張乾淨的床，讓愛回到生活裡
14 跨出勇敢學習的那一步
16 用時間陪伴長者歡樂學習
16 屏東泰武國中小小職人講座 × 課輔班攝影營隊
讓興趣成為入口：原鄉孩子用影像看見職涯，
也看見自己
22 小小職人計畫
看見未來的樣子：從講座分享到攝影營
24 從快門到作品：
課輔班學童攝影選輯
26 屏東萬安國小與單國璽基金會攜手：
從課後照顧到職涯探索
28 生命探索營，
是什麼樣的一個營隊呢？
29 陪伴者的生命探索營

活出愛。恩典天使

- 30 捐款 / 捐物芳名錄：114/07-114/10
31 信用卡轉帳授權書

- 發行人：劉振忠
- 編輯顧問：江松樺、江綺雯、沈春華、杜勇雄、林公楷、
胡喬榮、高詩蘋、陳致遠、曾婉玲、葉紫華、
蔡明興、歐晋德、鐘培鳴（依筆劃排列）
- 總編輯：鄧世雄
- 執行編輯：岳玲玲、黃琬庭、李景瑩、陳美玲、賴怡靜、
陳怡彥
- 設計、印刷：至潔有限公司
- 發行機構：財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會
The Cardinal Shan Foundation
- 高雄會址：高雄市苓雅區四維三路 125 號
- 台北辦事處：台北市萬華區青年路 152 巷 30 號
- 電話：(02)2304-5899 · 傳真：(02)2332-3448
- 網址：www.shan.org.tw
- E-mail：shanfdn@gmail.com

匯款銀行：合作金庫銀行 丹鳳分行
轉帳帳號：3568-8725-05838
戶名：財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會
郵政劃撥：42298520
12/114 年發行
THE ISSUE OF CARDINAL SHAN FOUNDATION



基金會官網



基金會 FB



基金會 IG



《獨處不孤獨》論壇—— 宗教共融跨界對話， 共築長者安心之路

撰 天主教單國璽基金會

- 單國璽樞機與星雲大師生前皆致力於宗教間的理解與合作，兩位宗教領袖長年深厚的情誼，不僅成為跨宗教共融的典範，也展現宗教信仰能攜手為社會發聲、療癒與關懷的力量。延續這份精神，天主教單國璽基金會與國際佛光會中華總會於8月24日在台大集思館國際會議廳共同主辦《獨處不孤獨》論壇，集結心理、醫療、宗教與社會政策等跨界專家學者，現場四百位與會者齊聚一堂，座無虛席，顯現各界對超高齡社會孤獨議題的高度關注與深切關懷。
- 衛生福利部社會及家庭署張美美副署長指出，隨著台灣邁入超高齡社會，如何為獨居長者建構完善的支持網絡，已是刻不容緩的課題。政府近年推動長照與社區照顧關懷據點，也肯定許多宗教團體善用教堂、道場等閒置空間，轉化為陪伴與支持長者的場域，讓在地社區成為守護長者的重要依靠。張副署長亦特別感謝主辦單位舉辦這場論壇，匯聚政府、宗教團體與民間各界的力量，共同思考如何攜手面對超高齡社會的挑



「獨處不孤獨」全體大合照



衛生福利部社會及家庭署 張美美副署長



天主教單國璽基金會董事長 劉振忠總主教



佛光山海外巡監院院長 滿謙法師

戰，期盼逐步建構更周全的在地老化支持網絡，共同打造讓長者安心、有尊嚴且不孤獨的生活環境。

主辦單位天主教單國璽基金會董事長劉振忠總主教指出，跨宗教的交流，象徵著不同信仰在「愛與慈悲」上的交會，大家都有一個共同的願望，祈願長者在晚年仍能感受到被關懷、能自主、有尊嚴的活出生命的意義和價值。單國璽樞機生前非常關心長者生命品質的照顧，常提醒我們：「孝老猶敬天，愛人如侍主」。樞機一生關懷弱勢與長者的精神，至今仍持續透過基金會延續下去，基金會不僅推動跨宗教、跨領域的交流，更在臺北市政府社會局的委託與支持下，於萬華區辦理「璽樂社區照顧關懷據點」，並串連起基金會兒少服務，推動「大小筆友」計畫，讓長者與原鄉學童透過書信交流，建立起跨世代的溫馨連結，使長者在社區中獲得更多陪伴與依靠。今年正值天主教會禧年，主題是「成為希望的朝聖者」。前任教宗方濟各也提醒世人，要讓長者不要感到孤單，因為他們不僅需要希望，他們也有能力將希望帶給這個世界。陪伴長者不只是幫助，而是與他們一起同行，讓生命彼此成為祝福。

共同主辦單位國際佛光會中華總會代表滿謙法師（佛光山海外巡監院院長）則表示，延續星雲大師「人間佛教」的理念，孤獨不僅是長者的人生處境，更是全社會必須共同面對的重要課題，期待本活動能讓民眾藉此學習，並以歡喜自在的心情，用分享、行動關懷社會。宗教的使命不僅在於安慰人心，更在於把慈悲化為具體行動，透過社區關懷與公益合作，凝聚社會與跨宗教的力量，佛光山亦曾與天主教單國璽基金會多次合作，延續星雲大師與單國璽樞機推動的宗教共融精神，共同守護長者的尊嚴與心靈，並期待以行動持續在社會中播下更多關懷與希望的種子。

論壇的上半場聚焦專題探討。台大心理學系張玉玲教授指出，長期孤獨會嚴重影響長者的身心健康，甚至成為失智症的危險因子。她鼓勵長者透過



• 天主教單國璽基金會董事 沈春華主持「如何打造更具連結的社會——獨居者的社會支持與解方」跨界座談



宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家執行長
妙志法師



天主教教廷女爵士暨前高雄市與臺北市政府社會局局長
江綺雯女士



知名藝人暨樂齡代表
陳淑麗女士



衛生福利部社會及家庭署
張美美副署長



臺大醫院家庭醫學部
陳晶瑩醫師



耕莘文教院院長
詹德隆神父



國際佛光會秘書長
覺培法師



國立台灣大學心理學系
張玉玲教授

正念、社會參與和持續學習，在「獨處」中找到安定，在「陪伴」中找到溫暖；耕莘文教院院長詹德隆神父則從天主教觀點指出，若缺乏靈性陪伴，即使身邊有人仍可能感到孤單，而當人在信仰中建立深厚關係，即使獨處，也能因「永生的希望」而跨越孤獨，並透過教會聚會與靈修活動獲得支持；國際佛光會中華總會秘書長覺培法師則以「人間關懷，菩薩同行」為題指出，孤獨是人生必經的考驗，也是內觀與成長的契機；長者可以藉由義工服務、終身學習與共學互動，從服務中創造生命價值，進而培養內心的安定與富足。

論壇下半場由資深媒體人、同時亦為天主教單國璽基金會董事的沈春華主持「如何打造更具連結的社會」座談。其以熟齡人生的體悟，引導來自政府、醫療、學界與民間等嘉賓，分享不同角度的觀察。藝人陳淑麗談到母親離世後雖曾深感孤單，但因投入志工與瑜珈教學，逐漸重拾快樂與生命節奏；張美美副署長表示，全台約有七十萬獨居長者，挑戰在於如何讓他們願意走出家門，這需要政府、社區與民間的齊心努力；台大醫院陳晶瑩醫師指出，孤獨往往是高齡憂鬱的前兆，若能及早察覺將能避免惡化，並勉勵長者「一日一生，每天活好自己」；台大心理學系張玉玲教授則強調，孤獨並不等於脆弱，而是勇敢面對自我的起點，透過真誠交流與信任，能幫助長者重拾自主性與自我價值。

宗教觀點則為討論帶來另一層深度。妙志法師勉勵「預防孤獨，擁抱幸福」，分享透過抄經、讀經與行佛將能幫助長者走出孤獨，更能在參與服務中，找到生命的價值與成就感；天主教教廷女爵士江綺雯則分享天主教「愛人如己」、單樞機「活出愛」的精神，並以基金會推動的「大小筆友計畫」為例：長者與原鄉孩童透過書信往來彼此關心，更安排相見歡，跨世代的陪伴讓愛化為真實行動，也讓孤獨轉化為溫暖的連結。

本次論壇不僅是跨宗教共融的體現，更是一場跨領域的公共對話。透過專題探討與座談交流，期盼凝聚社會各界力量，共同編織一張守護長者的安全網，讓「獨處」成為心靈沉澱的契機，而非孤獨的代名詞。本論壇亦特別感謝公益信託星雲大師教育基金、富邦人壽、勇源教育發展基金會、昇恆昌股份有限公司及定利開發有限公司的支持與贊助，由天主教失智老人基金會及天主教長期照顧機構協會承辦，使論壇得以順利圓滿辦理。希冀藉由本次論壇所凝聚的共識，化為持續的行動，攜手打造一個讓長者安心不孤獨的社會。



獨處，不孤獨： 學會和自己相處， 也學會與人連結

國立臺灣大學心理學系 特聘教授 張玉玲



台灣已邁入「超高齡社會」，65 歲以上人口比例逐年攀升。隨著親友離世、子女成家、退休後社交圈縮小，許多人生命裡難免會出現越來越多「一個人」的時刻。對某些人而言，那是一種自在的安靜；對另一些人，卻可能成了沉重的孤單。

但我們需要先釐清：獨處不等於孤獨。獨處是一種外在狀態，指的是身邊暫時沒有他人；孤獨則是一種內在感受，即使置身在人群裡，如果缺乏被理解與被連結，依舊會覺得孤單。換言之，孤獨與「身邊有多少人」無關，而是心靈是否真正被安放。

這篇文章想與您一同思考：如何在生活中找到「不孤獨的獨處」，讓它成為心靈的養分，而不是健康的隱憂。

孤獨的隱形代價：不只是心情問題

許多人以為孤獨只是情緒上的煩惱，但事實並非如此。研究顯示，孤獨會對身體、心理，甚至認知健康帶來全面性的影響。

在身體層面

孤獨並非單純的情緒低潮，而是一種會啟動壓力系統的狀態。當交感神經系統長期過度活躍，血壓便更容易居高不下，心血管疾病與中風的風險也隨之增加。孤獨同時與慢性發炎反應有關，會削弱免疫系統，使人更容易感染。長期下來，它還會擾亂內分泌與晝夜節律，讓睡眠品質下降，身體修復受阻。綜合多項研究的統合分析指出，孤獨造成的死亡風險提升，規模可與「每天抽十五支菸」相提並論，甚至高於「不運動」或「肥胖」所帶來的身體風險。換言之，孤獨是看不見卻切實存在的生理危險因子。

在心理層面

孤獨與憂鬱、焦慮相關密切。孤獨者罹患憂鬱症的機率比一般人高出四成，而且人容易掉入「自我價值感低落—害怕被拒絕—減少互動—更孤獨」的惡性循環。更進一步地，長期孤獨會改變大腦對社會訊號的反應：人對「被拒絕」格外敏感，卻較難從人際互動中得到愉悅與回饋。於是，即使知道需要連結，也愈發提不起勁去嘗試，讓孤獨在日常裡悄悄加深。

在認知層面

長期的孤獨會對大腦結構產生影響。研究發現，孤獨會加速灰質與海馬迴的萎縮，而這些區域正是與記憶、學習和思考密切相關的重要部位。相對地，保持活躍社交的人，大腦功能衰退的風險明顯降低—長期追蹤顯示，他們的認知退化機率比社交不活躍者低七成。甚至有研究指出，維持社交互動可以有效延緩失智的出現，平均可為長者爭取多達五年的健康時間。

因此，孤獨不是小事。它是一種會慢慢侵蝕身體與心智的隱形風險。

三個問題，檢測自己的孤獨感：

孤獨常常不像感冒那樣明顯，甚至許多人不願承認自己感到孤單。但其實，心理學界提供了一個簡單的工具—縮短版的 UCLA 孤獨量表，可以幫助我們快速檢視自己的狀態。它只需要回答三個問題：



1. 您多常感到缺乏陪伴？
2. 您多常覺得被排除在外？
3. 您多常覺得和他人疏離？

每題可依程度回答「幾乎沒有、偶爾、常常」，分別記為 1、2、3 分。三題分數加總，若總分達到 6 分或以上，就要提高警覺。

這三個問題看似簡單，卻直指孤獨的核心：是否有人陪伴、是否被群體接納、是否能與他人建立連結。當其中任何一環缺乏時，孤獨就會悄然出現。

孤獨是怎麼形成的？

孤獨往往不是單一因素造成，而是多重條件交織的結果。

生理與生活情境：隨著年齡增長，視力、聽力的退化，使與人互動變得困難；慢性病或身體衰弱會限制行動力，使人難以出門。喪偶或退休更會讓人失去長期扮演的角色與日常的社交舞台。若居住地交通不便，或因數位落差無法使用網路工具，與社會的連結就更容易斷裂。

心理特質：有些人天生較敏感、焦慮或不善表達需求，即使身邊有人陪伴，內心仍可能感到孤單。這些特質一旦和外在環境相互作用，就可能把人一步步推向孤立。

性別與文化差異：研究顯示，台灣與日本的長者皆呈現「男性孤獨感高於女性」的趨勢，但兩地仍存在差異。台灣總體孤獨感較日本高，可能與家庭結構快速轉型、都市化加速有關；部分長者缺乏住家附近的親屬支持。日本同樣面臨少子高齡化，但社區互助與長照制度較成熟，多少能緩解孤獨。性別上，台灣女性常透過家務、社團或照顧孫輩維持活躍，相較男性有較低的孤獨感；男性則常將人際連結與職場、任務綁在一起，一旦退休或健康受限，孤獨感就容易急遽升高。

文化氛圍：在東亞文化中，「不麻煩別人」是一種普遍價值觀。許多人即使孤單，也不願開口求助。於是，外表看似熱鬧，內心卻感到空白。這提醒我們：理解孤獨，不能只看「身邊有沒有人在」，更要關心「內心是否真的被看見、被聽見」。

從孤獨走向「正向獨處」

雖然孤獨帶來許多負面影響，但「一個人」並不一定是壞事。近年來，心理學提出了「正向獨處」的概念：當一個人能主動選擇獨處，並在其中找到意義與滿足，獨處反而能成為心理健康的保護因子。

正向獨處有幾個特徵。首先，它是自主的—您可以自己決定什麼時候需要一個人待著；其次，它是有目的的—或許是為了恢復能量、整理思緒、培養興趣而暫時抽離；最後，它帶來的是正面的感受—平靜、自由與掌控，而不是被動的孤立或無奈。

研究指出，哪怕只是短短十五分鐘的安靜獨處，例如在大自然中靜坐，比起喧鬧的活動，更能有效舒緩心理壓力。對高齡者而言，正向獨處的效果更為明顯，不僅能減少孤獨感、降低憂鬱傾向，還能增強自我調節的能力，幫助人重新釐清人生的價值與目標。它讓我們有機會與自己對話，從內在獲得力量。換句話說，重點不在於「身邊有沒有人」，而是「能不能享受和自己在一起的時光」。

生活裡的「不孤獨」練習

要把正向獨處落實在生活中，可以從日常小事開始。

- ① 維持穩定的生活節奏很重要。規律的作息、適度的運動、均衡的飲食與良好的睡眠，能讓人更有能量，也更容易感到安定，恢復對生活的掌控感。
- ② 人際連結要日常化。孤獨不一定要靠大型聚會來緩解，有時候只是一句「最近好嗎？」、一場短暫的寒暄，就能提醒我們並不孤單。
- ③ 關係重質不重量。真正能傾聽與理解的朋友，也許只有一兩個，但比起一長串淺層的聯絡，更能帶來深層的安定。
- ④ 培養「一人也能快樂」的活動。繪畫、音樂、閱讀、種花或烹飪，能帶來全心投入與成就感；靜坐、禱告、冥想或寫日記，則能幫助釐清情緒與思緒。即使只是去散步，觀察自然環境的變化，也能讓心靈恢復平靜。
- ⑤ 找到「被需要」的角色。參與志工、照顧植物或寵物，或在家庭裡承擔一項小任務，都能帶來價值感。當我們知道自己對他人有貢獻，孤獨感就會減弱。
- ⑥ 善用科技，但要主動。對中高齡者而言，學會基本的數位技能值得投資。主動發訊息、留言或視訊，比單純被動滑手機更能提升幸福感。
- ⑦ 家庭也能做些小調整。例如，孫子對阿公說：「阿公，你來教我怎麼用這個」，遠比「阿公，我來教你」更能營造互動的尊嚴與溫度。這樣的角色互換，不僅修復關係，也讓長輩感到自己依然重要。

社會的責任：讓孤獨不再被忽略

孤獨並不只是個人的問題，而是整個社會共同需要面對的挑戰。台灣的醫療與社福體系雖然健全，但在孤獨議題上，我們需要一場典範轉移：不能等到孤獨成為問題才去補救，而是要在日常生活中就積極培養關係，把「減災」的思維轉為「預防」。

猶太哲學家馬丁·布伯（Martin Buber）曾提醒我們：對抗孤獨，需要的不是更多資源，而是更多「我—你」（I-Thou）的真誠相遇。當一個人被真正看見、被真正聽見時，孤獨就無立足之地。這句話強調的是，關係的質地，比資源的數量更重要。

把「陪社交」納入長照

特別需要強調的是，長照服務應該納入「陪社交」的概念。過去的長照多半集中在身體照護，如送餐、復健、居家服務等；但孤獨與社交孤立帶來的危害，絕不亞於慢性病。如果長照能設計更多「陪伴」的服務—陪聊天、帶長者參與社區活動、協助學習數位工具—那麼照顧就不只是生活上的協助，更是心理與社交的支持。這樣的「社交照護」，能與醫療照護並行，成為健康老化的重要基石。

從教育下一代開始

要改變孤獨的社會環境，必須從孩子的成長經驗著手。我們的目標不是讓孩子「可憐」老人，而是培養他們與不同生命真誠對話的能力。這可以透過生命教育與服務學習來實踐：讓學生訪問長者的生命故事，轉化為繪本、戲劇或短片，讓長輩成為「智慧的活教材」。

在課堂中，也可以利用閱讀或電影討論，引導孩子設身處地去理解他人的處境。學校與社區更能合作，創造自然的交流場合，例如一起做勞作、才藝表演或運動。重點不在於「幫助可憐的老人」，而是「一起做些事」，在互動中消除隔閡與距離。最重要的，還是父母的身教：父母如何對待自己的長輩，就是孩子最直接的榜樣。當孩子看見父母專注傾聽、耐心陪伴，他們就會明白，尊重與陪伴長者是家庭生活中自然的一部分。

建立高齡友善的社會

社區層面，我們需要更友善的公共設計：便利的交通、適合交流與靜坐的公共空間，以及無障礙的環境。政策上，應該減少年齡歧視、縮小數位落差，讓長者不至於因「不會用手機」而被孤立。志願服務則可推動「以老幫老」的模式，讓高齡者不只是被照顧者，更能成為貢獻者，找到自己在社會中的位置。

信仰社群的角色

在面對孤獨時，信仰社群能提供一種獨特的力量。堂區的祈禱小組、讀經班、合唱團等，常常不只是宗教活動，更是支持網絡。長者在其中可以找到歸屬感、角色感與被需要的價值。信仰群體透過「彼此看顧、彼此代禱」，讓孤獨者重新感受到自己被接納、被愛。對許多人而言，這份來自信仰的陪伴，不僅緩解了孤獨，更帶來心靈上的安慰與盼望。

結語

「獨處」並不等於「孤獨」。在科學研究裡，我們知道獨處可以成為心理健康的保護因子；在日常生活與信仰中，我們也能在安靜裡整理心靈，在陪伴中汲取力量。孤獨其實是一個訊號，提醒我們：內心的連結需求尚未被滿足。當家庭、社區、政策與信仰團體攜手同行，當我們願意彼此看見、彼此聽見，孤獨就能逐漸被化解，並轉化為面向他人的勇氣，以及安頓自己的力量。

願我們都能在獨處裡找到安定，也能在陪伴中感受到支持。

一張乾淨的床， 讓愛回到生活裡

台北市璽樂社區關懷據點 陳美玲 經理



璽樂社區關懷據點每年關懷高齡獨居弱勢長者達近千人次，透過志工的電話問安與親訪陪伴，希望讓每一位長者都能擁有生活的尊嚴，感受到被關心與支持的溫暖。

初次見面：滿室的氣味與心疼

113年9月25日，我們接到一個新案89歲的魏伯伯。因為沒有電話聯繫，只能親自前往關懷訪視。

走到他家門口的那一刻，濃烈的尿臊味混著霉味撲鼻而來。推開房門後，屋內景象讓人不忍心多看：地上放著許多未清洗、甚至溢出的尿壺，床墊和床罩早已污漬斑斑，還有蟑螂、蟲子在爬動。桌上擺著吃剩的食物，蒼蠅在空中盤旋，那一刻，我們除了震撼，更是深深心疼。

魏伯伯是台中東勢人，國小畢業，年輕時曾賣包子維生。輾轉搬過社子島、新莊，最後落腳萬華。如今高齡又行動不便，生活幾乎全都在床上進行，家中環境因此越來越髒亂。

從拒絕到信任：一場緩慢的靠近

剛開始，伯伯對外界的幫助相當排斥，總說：「不用啦，我自己來就好。」

我們沒有急著動手清理，而是一次又一次前往問安、陪他聊天，讓關懷慢慢滲入日常。隨著熟悉度增加，他的態度逐漸軟化，終於在某次訪視時答應：「好啦，那就幫我換個床單好了。」

於是我們募集了乾淨的床單、床罩與枕頭套，準備為他重新整理。

那天上午，先將尿滿的尿壺清洗乾淨，再小心地扶伯伯坐到椅子上休息。當掀開床墊時，成群小蟑螂傾巢而出，讓人倒抽一口氣。短暫的驚嚇後，我們深呼吸，繼續把新的床單鋪好、枕頭套好。

當伯伯重新躺回乾淨的床上，他露出久違的笑容，輕輕地說：「真的比較舒服耶。」那一刻，所有的辛苦都化成心裡的溫暖。

新衣、新床、新笑容

幾天後，伯伯又靦腆地開口：「能不能幫我找幾件衣服？舊的都穿很久了。」

我們再次發起募集，找來新的上衣與褲子，親手幫他換上。當伯伯看著鏡中的自己，笑得像孩子般開心，那份自信與喜悅，讓整個房間都亮了起來。

隨著時間推移，伯伯的身體愈來愈虛弱，已無法自行下床。為了讓他生活更有品質，我們聯繫慈濟志工，協助申請到一張二手電動病床，並由志工免費送到府安裝。

再次前往訪視時，伯伯正安穩地躺在新床上，臉上帶著滿足的微笑：「這床很好，我可以自己按按鈕起來了。」那笑容，如同陽光灑進陰暗的屋裡，溫暖又動人。

陪伴，是最長情的關懷

從最初的拒絕，到願意接受幫助；從雜亂的空間，到重新躺在乾淨的床上，這段陪伴的過程不只是環境的改變，更是心的轉變。

我們深刻體會到關懷，不只是送物資或打掃，而是一份「讓人重新願意被愛」的力量。接下來，我們希望能繼續陪著伯伯，慢慢說服他接受長照服務，或協助尋找合適的安養機構，讓他能在乾淨、安全的環境裡安心生活。

每一位長者，都值得被善待、被照顧，也應該在生命的後半段，過得有尊嚴、有溫度。而我們，也願意在這條陪伴的路上，一直溫柔同行。



據點志工至魏伯伯家進行關懷訪視



跨出勇敢學習的那一步 用時間陪伴長者歡樂學習

台北市靈樂社區關懷據點 手機與生活班 陳品綸 老師



兩年前因採訪工作，初次接觸天主教單國靈弱勢族群社福基金會，受邀來到「靈樂社區照顧關懷據點」教學，也開啟了我的新視野。第一堂課走進教室，與長輩們實際互動後，我發現這些哥哥姊姊真的很可愛：有人害羞內斂、有人活潑熱情——這或許正是據點最迷人的地方。



外拍課程前陳品綸老師與學員合照

把複雜變簡單：從基礎操作到生活應用

第一次要規劃整年度課程，對我來說是全新的挑戰。所幸平日記者工作常跑據點，對長輩們不陌生，於是接下任務、著手設計課綱：從手機基礎操作，延伸到生活實用的 App（點餐、搭車、查路線）、再到攝影、後製修圖與影片剪輯等多元內容。



陳品綸老師於靈樂據點外拍指導學員手機攝影拍攝技巧

看得見、學得會：步驟圖像化與重複練習

每週我都把操作流程拆解成低難度、可複製的步驟，事前寫進「群組記事本」，以數字標示讓學員能循序練習。上課時再把畫面投影到牆上，用視覺張力強化記憶：我先示範至少兩次，接著請學員分組實作，最後把成品上傳到群組，讓大家彼此觀摩。

課綱也刻意安排「新舊交錯」：每週引入一小段新內容，同時保留時間複習上週課程，讓學習滾動前進。這樣的節奏，降低了害怕操作的心理門檻，也讓每位學員都能獲得參與感與小小成就。

手機與生活應用 多元課程促進老幼代間互動

我們從建立基礎能力出發，讓手機成為生活小幫手：搭公車、火車或捷運時會查詢；遇到好風景會拍照；想記錄活動會剪影片。學習不再遙不可及，而是日常裡隨手可做的事——在持續操作的過程中，也促進腦部運作，達到樂齡、樂學的目的。

課程同時結合老幼共學。端午節，我們與南海實驗幼兒園合作，邀請太陽班 30 位小朋友與長輩一起做 DIY 香包；透過故事導入、分組實作與遊戲，長輩與孩子自然地交流、彼此學習，也在互動裡累積認同感。

在教室裡，我也鼓勵進階學員擔任「小幫手」，帶領初學者一起操作。當長輩發現自己能幫助別人，學習的自信更明顯，課堂的氛圍也因此更溫暖。



透過圖像化步驟簡報教學提升學員學習意願

以時間灌溉的學習

回頭看來，最珍貴的不是學了多少 App 功能，而是每一個「願意嘗試」的瞬間：願意拿起手機、願意問同學、願意再按一次確認鍵。當我們用時間陪長輩把複雜變簡單、把害怕變勇敢，學習就悄悄長出喜樂與成就。這些細小的改變，也讓據點成了大家每週最期待的相聚時光。



屏東泰武國中小小職人講座 × 課輔班攝影營隊

讓興趣成為入口：原鄉孩子用影像看見職涯，也看見自己

岳玟伶 企劃



緣起 | 從一次營隊現場的興奮眼神開始

在課輔班辦理營隊活動時，我常帶著相機做影像紀錄。一次次的現場，孩子們常會興奮地圍上來，專注看著相機、主動發問，還忍不住想親手按下快門——那一刻，我們意識到：攝影對他們有著獨特的吸引力。於是，我嘗試寫信給「原鄉孩童畢業照圓夢計畫」發起人張峻健攝影師。張峻健因一趟徒步花東，看見偏遠學校的需要，於 2019 年發起此計畫，多年來無償走入花東等偏鄉學校，為孩子拍攝「有溫度的畢業照」，並親自帶著孩子實際操作相機、體驗攝影。他說過：「原鄉孩子真正需要的是『陪伴』。」這句話與我們在屏東泰武原鄉長期陪伴學童的現場觀察高度契合。基於這份價值共鳴，我們很快敲定方向：在泰武國中開啟「小小職人講座」，讓正處於生涯試探期的國中生理解專業世界的真實樣貌；並在課輔班推動可操作的攝影實作營隊，承接年紀較小學童的好奇，讓興趣長成方法，讓作品替自己開口說話。



課輔班學童興奮地拿起相機



課輔班學童於馬仕耶穌君王堂練習取景拍攝

小小職人講座 | 把職涯從浪漫拉回現場 (114/6/4 | 泰武國中)

本會自 113 年起籌畫「活出愛 - 小小職人」計畫，與屏東縣泰武鄉萬安國小攜手合作，持續透過職業分享與體驗活動，陪伴孩子認識多元職業的面貌，希冀能啟發學子的職涯發展與學習興趣。114 年 6 月 4 日，我們首度把此計畫延伸至屏東縣立泰武國民中學，邀請張峻健攝影師擔任講者，以鏡頭背後的故事為引，與全校近百位師生分享獨立攝影工作者多元且充滿挑戰的真實樣貌。



泰武國中小小職人講座大合照

從喜歡到專業：興趣成為可能的職涯

張峻健回溯自身歷程：大學就讀觀光管理學系，畢業後投入飯店業，因熱愛攝影而自學，並透過各類拍攝活動累積作品與口碑，逐步轉型為全職獨立攝影工作者。他分享一次前往澎湖進行風景拍攝的經驗，讓他首次意識到：「攝影不只是興趣，也能成為職業」，這便成為自己投入影像工作的轉捩點。

影像是一種語言：觀察與溝通的能力

「攝影不只是技術，更是一種觀察與溝通的能力。」張峻健表示，攝影是一門視覺語言，所捕捉的不只是影像，更是情緒、氛圍與背後的故事。在人物拍攝與活動紀錄中，攝影師需拿捏拍攝時機與被攝者的距離，同時維持現場的氛圍，並強調，攝影除了構圖與技術，更需具備現場應變、企劃溝通與時間管理等多元能力。

專業長在日常：把浪漫落回自律的時間表

為了讓「職涯的浪漫」回到「工作的現場」，張峻健也和大家分享自由工作者的行事曆。當「興趣」被拆解成一次次具體任務與時間管理時，孩子更能想像：原來，專業就長在可被練習的日常裡。



張峻健攝影師和大家分享自由工作者的行事曆

真實職涯：彈性與壓力並行

目前張峻健的拍攝涵蓋婚禮、人像、活動紀錄與商業影像，亦曾與多位藝人及品牌合作。他坦言，自由接案雖有高度彈性，卻也常伴隨收入不穩、長工時與壓力管理等挑戰，並以自身經驗勉勵學生：「沒有人會逼你成長，但市場會淘汰你。如果你熱愛影像、願意持續學習、懂得自律並經營關係，這是一份可以活得精彩的 工作！」

影像與公益：把笑容留在孩子的成長裡

除了商業攝影，張峻健也投入影像公益，自 2019 年起發起「原鄉孩童畢業照圓夢計畫」，每年前往花東等偏鄉國小，為畢業生免費拍攝「有溫度的畢業照」。他指出，許多原鄉學校因交通不便，難以聘請專業攝影師，只能由學校老師簡單拍照，正是這樣的需要，讓他決定主動走進校園，用鏡頭為孩子留下珍貴回憶。他選擇在山林、操場、海邊等自然場景進行拍攝，孩子們穿上族服，自然展現真摯笑容。「那個笑容，是純真無敵的，也是值得永遠留下的一刻。」此外，他也親自教導孩子實際操作相機、體驗攝影，讓影像成為連結文化、培養自信的重要媒介。

收束與啟發：從看到行動

「我們的工作，是讓瞬間變成永恆，讓看似平凡的畫面，成為別人一輩子的記憶。」這句話深深打動在場學生，也成為當日講座最動人的收束。

學生們紛紛回饋表示，這場講座讓自己對攝影有了全新的理解。有人提到，攝影不只是按快門，更是一種觀察與溝通；也有學生驚訝於攝影師需面對現場的即時挑戰。此次分享更讓學生們了解到，興趣若能持續耕耘與投入，也能轉化為職業，並激發他們對未來的規劃與思考。



講座結束後學生與張峻健攝影師興奮合影，並主動提問與回饋



泰武國中謝曼蒼校長致詞勉勵學生

泰武國中謝曼蒼校長感謝本會長期深耕原鄉教育，透過職人講座拓展學生視野，也為即將畢業的國三學生提供珍貴的啟發機會。他勉勵學生：「每一次的分享，都有可能成為未來道路上的關鍵點，要勇於嘗試、多方聆聽，找到屬於自己的方向。」

承接與落地

面向國中的講座帶來視野，接力登場的是面向課輔班國小學童的實作：我們把「看見職涯」落回孩子能每天練習的現場，讓好奇在練習中長成能力。

活出愛攝影營隊 | 把好奇化成作品 (114/7/2-7/3 | 泰武鄉馬仕部落)

手機攝影入門：從日常養成觀察力

營隊首日聚焦「手機攝影」，設計「朋友的笑容」、「陽光灑落的角落」、「我最喜歡的東西」、「低角度看世界」等主題任務，帶孩子從生活場景中發掘構圖與光線的變化。感謝佑晟貿易支援 Profoto 手機閃燈，讓孩子初次體驗打光與視覺效果，提升對手機攝影的理解與興趣。張峻健攝影師分享：「這是自己第一次帶這麼年幼的營隊，課程以實作為主，讓孩子自然體驗攝影的樂趣，也希望他們藉由影像接觸新的視野，打開觀察世界的方式。」

相機實作進階：走進信仰場域，拍下文化故事

第二天移至馬仕耶穌君王堂，由本會董事、亦為教堂建造者的杜勇雄神父親自導覽，從八八風災後遷址重建到部落居民親手築起聖堂的歷程娓娓道來。孩子們驚喜發現：十字架以漂流木手工製成，祭壇由石化木與貝殼化石雕琢而成，堂內還有聖母像、玻璃屋頂與象徵耶穌榮耀的金色生命樹。

感謝 Sony Taiwan 支援 ZV-1 II 相機，孩子們在教堂與課輔班間分組拍攝主題創作；穿上族服、互拍互導，以影像記錄屬於自己與部落的故事。杜神父在結業祝福禮中勉勵：「拍照，不只是看見世界，更是學習如何看見自己。願你們都能成為帶著愛與光的影像說書人。」萬安村陳正順村長也到場鼓勵：「你們今天穿上族服、拿起相機，不只是拍照，而是在紀錄我們部落的文化與未來。」

首次上台與作品發表：自信被看見

營隊尾聲，孩子們分組上台發表，分享作品與心得。對多數孩子而言，這是第一次拿起相機、第一次站上台介紹自己的創作。孩子們談到合作與樂趣，也驚喜發現：「原來透過一些小技巧，用手機也能拍出好照片！」他們說：「謝謝你們讓我第一次拿到相機。」「我會記得這次拍照和分享的經驗。」

張峻健也分享觀察與感動：「這些孩子不只是學會拍照，更開始學會觀察、欣賞與表達，這就是影像的價值。」



教育連結文化 | 影像種下認同與希望

本次「活出愛攝影營」源於本會在陪伴原鄉學童過程中的觀察與回應。孩子對影像展現高度興趣與學習熱情，因此我們與張峻健攝影師合作，以「任務式學習+場域走讀」引導孩子用影像記錄生活、表達自我，並在創作中看見在地文化的價值。

本會自 112 年起承接屏東縣政府社會處「兒少及家庭社區支持服務方案（守護家庭小衛星計畫）」，持續關懷原鄉弱勢學童；也盼延續單國璽基金會「活出愛」的精神，透過教育、文化與陪伴，成為原鄉社區的支持網絡，讓孩子學習分享愛、實踐愛、活出愛。

特別感謝

感謝富邦人壽、勇源教育發展基金會、川流文化教育基金會、法鼓山慈善基金會長期支持本會原鄉服務；亦感謝佑晟貿易支援 Profoto 手機閃燈、Sony Taiwan 支援 ZV-1 II 相機，讓孩子接觸專業設備、激發創作熱情與自信。天主教單國璽基金會將持續陪伴原鄉學童，歡迎更多天使夥伴加入，一起關懷每一個需要被看見的角落。





小小職人計畫

看見未來的樣子： 從講座分享到攝影營

小小職人老師 張峻健攝影師



| 長大後的模樣？——泰武國中小小職人講座 |

未來想做什麼？

- 這是一個從小學到大學，甚至踏入社會後，都不斷被提起的問題。
- 在不同的人生階段，隨著社會氛圍、家庭觀念、同儕影響，我們對「職業」的想像也一直在變。

回想起來，我現在的職業——攝影師，其實是我在學生時期從未想過的選項。國小、國中時，我嚮往穿著白袍救人的醫師，或能翱翔天際的機師；高中時，開始對空間與設計產生興趣，想成為一位建築師。

但人生的安排總是出乎意料。我大學進了觀光管理系，畢業後進入飯店工作，成為一名櫃檯人員。

真正的轉折，來自於「興趣」。在大學時，我因為社團活動與朋友接觸到攝影，從此著迷於光影之間的故事。那時的我完全沒想到，這份熱情有一天會成為職業。離開飯店、正式成為攝影師的那年，我對未來充滿不確定，但也因為這份不確定，學會了相信自己的感覺。如今，這條路我已經走了將近十年。

先前，我受到天主教單國璽基金會邀請到了泰武國中，和學生們分享我的職涯經歷。在那場「小小職人計畫」的活動裡，我看見一雙雙好奇的眼神，彷彿在問：「我們的未來，會長什麼樣子？」

• 我告訴他們，現在的孩子真的很幸福，能在這樣的年紀就聽見來自不同領域的前輩經驗。這些多元的職業故事，會讓他們更早理解——世界比課本大得多，未來的可能也不只一種。而這樣的活動，正是我那個年代所欠缺的。

演講的內容或許沒有太有趣，但我相信，只要其中有一句話能觸動某個孩子，那就值得。結束後，一位學生跑來問我：「老師，要怎麼成為 YouTuber？」這問題幾乎成了這個世代的共通語言。

我笑著回答：「想成為 YouTuber，先想想自己有什麼特別的地方？有什麼事情是你比別人更敢表現、更



泰武國中小小職人講座

願意堅持的？這些特質比設備或技巧更重要。」

我發現，現在的孩子對「職業」的想像已超越傳統分類。他們想當創作者、遊戲實況主、寵物美容師、咖啡師……這些在過去幾乎不存在的工作，如今都成了真實的選項。

而我們能做的，就是讓他們知道：不論選擇什麼，只要願意投入時間、誠實面對自己、找到熱情所在，那條路就會成為屬於他們的職涯。

有時候，我也會想，如果當年沒有拿起相機，也許我還在飯店櫃檯迎接旅人；但正因為那個「試試看」的勇氣，我才看見了現在的自己。或許，這就是「長大後的模樣」——不是照著既定答案前進，而是一步步摸索出屬於自己的風景。

| 用鏡頭說故事——馬仕&萬安課輔班攝影營 |

對於部落的孩子來說，課本以外的課程往往相當稀有。這次的小小職人「攝影營隊」，不只是孩子們的新體驗，也是我第一次嘗試以營隊的形式授課。

過去的經驗多半是到國小五、六年級班級上短短一、兩節課，而這次的對象是混齡學生，其中許多甚至才一年級、二年級。如何讓課程既簡單又有趣、讓孩子能真正享受拍照的樂趣，是我在設計活動時反覆思考的重點。

這次最讓人興奮的，是每位孩子都能親手操作一台「真正的相機」。看著他們第一次拿起相機、好奇地觀察取景畫面的樣子，我發現，他們的創意遠超乎想像。透過我設計的拍攝主題，孩子們開始從自己的生活出發，拍攝部落的街道、教堂，甚至朋友間嬉鬧的瞬間。

他們不只是「按快門」，而是在用自己的方式記錄生活、記錄他們眼中的世界。在最後的成果發表中，有孩子說：「原來從不同角度看，畫面就會變得不一樣！」那一刻，我看到他眼神裡閃爍的光——那是理解與成就感同時出現的樣子。

雖然多數孩子仍然害羞，不太會用言語表達，但從他們拍攝時專注的神情、笑著檢視作品的模樣，我知道，他們其實玩得很開心，也真的學到了東西。

我特別安排了讓孩子們穿上傳統族服、彼此拍攝。我想讓他們知道：「你們的文化很美，也值得被記錄下來。」當他們按下快門的那一刻，其實就是一場文化的傳承。這些照片，不只是課程成果，更是他們生活的一部分：屬於部落、屬於自己的影像記憶。

攝影，從來不只是技術。它是一種觀察、一種感受、一種與世界對話的方式。

我常對學生說：「攝影，是讓瞬間變成永恆，讓看似平凡的畫面，成為一輩子的回憶。」而在這次營隊裡，我看見這句話在孩子們身上被真實地演繹出來。

也許這些孩子未來不一定會成為攝影師，但我希望他們能記得這段經驗，記得那個拿著相機、發現世界原來這麼有趣的自己。因為，能用鏡頭說故事的人，不只是攝影師，更是生活的記錄者。



活出愛攝影營



從快門到作品： 課輔班學童攝影選輯

本頁收錄今年「活出愛攝影營隊」中，課輔班學童親自拍攝的照片與延伸創作。孩子從互拍同伴、紀錄營隊活動，到把照片製作成卷軸相冊，用鏡頭收藏友情與營隊回憶，也在創作過程中，看見自己獨特的眼光與故事。



小小攝影師們自己找角度、
自己按快門，
在歡笑與專注之間，
學習用影像說故事。

| 卷軸相冊作品 |



把拍下來的照片做成卷軸相冊，轉動紙筒，就像重播屬於自己的小小電影。

| 營隊心得 |





屏東萬安國小與單國璽基金會攜手： 從課後照顧到職涯探索

屏東縣泰武鄉 萬安國小 王國亨 校長



已就讀大學的周柏辰同學到活動現場
分享如何從受助者變成助人者

萬安國小位於屏東縣泰武鄉，是一所排灣族原住民小學，舉目所及是群山環繞、綠意盎然，孩子們每日浸淫在自然優美的環境中，享受有別於都市塵囂的寧靜。

然而，因山區就業機會有限，多數家長需外出工作；有的雖能每日返家關心孩子，多數卻長期於外地居住，由家中長輩承擔主要教養職責。隔代教養普遍，使得孩子的學習協助成為部落共同

關注的議題。也因此，我們結識了單國璽基金會，並展開合作。

單國璽基金會長年關注偏鄉教育，先後在本校學區的馬仕與萬安部落成立課輔班，銜接學校放學後的照顧時段。雖然學校依縣府政策延長課後照顧至下午六點，但此時仍有不少家長尚未返家，無法銜接這段空窗期，基金會的課輔班正補上了長輩教養資源的不足，不僅在學習上予以協助，更提供餐點，讓孩子免於飢餓。

而除了關心孩子的學習狀況，基金會更關注孩子的心性與品格，在與學校的對談並實際了解孩子們的家庭狀況後，發現部落家長對於孩子的教養觀念普遍不足，不知道如何適切地表達對孩子的關心與期望，讓孩子經常陷於無所適從的茫然情況，好的表現無法得到立即回饋，壞的行為經常以打罵或認為長大就會變好的漠視方式處理，因而設計以透過話劇表演的方式，讓孩子親身參與討論、演出，從其中知道和家人、同學最好的相處方式，勇於付諸行動後，孩子自己也發現：在家庭中，家裡氣氛變得不一樣了，孩子能體諒父母長輩的辛勞，所以會更主動協助處理家務、關心家長們的健康，長輩們回饋了更多的笑容與談心，自己獲得了更多的關懷與照顧；在學校中，同學之間的爭



課輔班成果展



智歲科技工程師向孩子分享

吵變少了，更多的是一起合作、遊戲的歡笑聲，和師長的互動更佳了，訓斥的責罵聲越來越少了，替換的是更多的讚美與鼓勵。

但基金會對學校孩子的協助不僅如此，在一次和督導們回饋訪談中，聊到孩子們未來的可能性，希望能透過職業探索的活動，來擴展孩子們的視野，讓孩子的眼界不要被部落的現況所侷限住，提高他們對自己期待的高度，在學習上能夠更積極。督導們對此也頗有同感，回報基金會後也獲得支持，因而開啟了「小小職人」的試探計畫。基金會積極媒合不同工作領域的職人到校，甚至安排孩子到公司參訪並免費體驗，除了分享工作的內容與經驗外，更讓孩子們了解如何預備自己便有機會投入該行業，不再只有部落中常見的軍警、護士、建築工人而已，近兩年來，孩子們已接觸過獸醫師、工程師、律師、咖啡職人……等，不下十種工作，在孩子的心裡，播下不同的未來種子。

在教育現場，我始終相信：每一項教育策略或計畫，不一定能讓每個孩子立刻看見成果；但只要能觸動心靈，便是一顆種子。只要我們持續灌溉，發芽的機率就會大幅提升，孩子改變未來的可能性也就更可期待。感謝單國璽基金會長期細心相伴——教育是一段漫長而重要的路，因為它關乎孩子的未來，即使充滿不確定，你們依然與我們並肩而行。



孩子們親自體驗運用科技帶來的飛行樂趣



生命探索營， 是什麼樣的一個營隊呢？



不管是第幾次，仍會因身處在這個大家庭中而感動到

雖然對於 2022 初次參與營隊的時間，有點距離了，但我仍清晰地記得，填寫報名表單時，我有著這樣的疑惑：生命？探索？在我十七歲時，從沒去想過生命該如何探索，而這個營隊，該怎麼在短短三天帶我探索我的生命呢？

生命探索營這個營隊，並不是短短三天就像吃了什麼魔藥一般，能夠帶給任何生命的詮釋。它是循序漸進的，從第一次參加所受到的影響，到後來願意再回到這個營隊，甚至成為協助營隊活動的一份子，透過一次又一次不同的相遇與陪伴，我體驗也看見「生命如何影響生命」。探索生命，是一輩子的課題，但生命探索營在我人生中最精華的歲月裡，給了我指引，讓我知道生命的可能——儘可能在眼前模糊的未來裡，勾勒出屬於自己的願景。

生命探索營初體驗

營隊第一天從自我介紹、討論隊呼，到一起完成海報的過程，讓我感受到一群素不相識的人，原來能夠在那麼短的時間內相互信任、共同完成目標。那是一種很難形容的感覺，我們才剛見面，卻因為有共同的目標，真心投入的同時，願意傾聽彼此的想法。另一點我覺得很平凡卻很可貴的就是在營隊裡都是用真實的姓名稱呼彼此，認識的是「你」這個人本身，而不是透過別稱來想像這個人是什麼樣子、什麼個性等等的，這有別於以往大多數我所參加過的營隊，在這個營隊裡，能夠感受到大哥、大姐、老師們整個真福大家庭團隊真誠相待的氛圍。

在各項闖關活動與完成任務後，也發覺每一個活動的安排，都是精心設計過的，活動當下照做不會多想，事後回想起發現每一項活動，都別具意義，志弘老師說闖關遊戲不是重點，重點在於讓大家思考、投入在其中，但事實上確實光是做到這兩點，每一位學員能夠從不同關卡得到的觀點、感受都不同，而正是因為如此才會回到現實生活中一點一滴無形地被影響著，透過講座內容與在營期中與長輩、學長姐們的交流與對談中，學習到了很多課本上無法領悟的事情。

「上山是為了下山，下山是為了活出愛，活出愛是為了再次上山」，參加過生命探索營的人，第一次參與就會聽到的這一句話，我在山上所受到的照顧、指引、祝福，讓我得以在下山後堅定信念並實踐把所得到的愛活出來，生命探索營不知不覺，成為了我除了家以外的歸屬，所謂「下山」並不是要真正離開這個地方，而是帶著這裡所給我的愛與力量，回到自己的生活裡，用行動去實踐。最終，我們還是會回到那個讓我們感到被理解、被接納的地方，充個電，滋養好，再重新回到生活啟程，同時也由掌心朝上變成能夠掌心朝下，給予接下來其他屆的寶寶們同樣的愛，將愛用行動持續地傳下去。



真福青年 吳雅韋



陪伴者的生命探索營

基督服務團中分團 黃靚琦



忐忑

加入基督服務團後，團內各成員們都知道「生命探索營」是基督服務團對青少年培育的重要使命，在此使命前瞻下，等到孩子終於可以參加生命探索營的年紀後，我和先生就鼓勵孩子參加，好奇想瞭解營隊將會帶給孩子們什麼樣的啟發和改變？但因我們家的孩子自小就不喜歡各種營隊活動，要他們參加對身為父母的我們是艱難任務，三催四請就是不為所動。2022 那年孩子出奇地點頭答應前往營隊，欣喜莫名，但仍忐忑不安，怕好不容易幫孩子們報了名，深怕中途會接到營隊來電話說孩子不適應團隊節奏，要求回家的突發狀況。

破冰

孩子三天後自營隊歸來，一進門就滔滔不絕分享在生命探索營的點點滴滴：沿途上驚奇新鮮地的探索、入營後來自四面八方各校營友的破冰和歡樂，營隊大哥大姊們如何耐心傾聽他說話、用心交流；看著、聽著孩子眉飛色舞對營隊的感受是充滿滋養與成就感，父母總算寬心，心想還好生命探索營沒有壞了青少年的胃口，否則以後就很難邀請他參加各種活動了。



改變

沒想到，接下來的時光，一年兩次的生命探索營，乃至於真福青年共融營等等與生命探索營相關的各種相關活動，他無不參與，越參與越熱情，熱情到把生命探索營「活出愛」的精神帶回到自己的堂區——從已經離開堂區青年會的角色一躍而成為承擔青年會重擔的會長。這個轉變未免太大了，甚至孩子還「鼓勵」、「邀請」爸爸媽媽來生命探索營看看。「一個營隊有什麼魅力讓孩子力邀父母參與？」這個疑問浮現在我的心中久久無法消失，頻問「你們在營隊裡做什麼？」收到的答案都是：「你來就知道了！」

來，就知道了

禁不起這樣的好奇，促使我在 2025 年第一梯次時終於報名參加！在我的生命裡，參加營隊的經驗不算少。營隊裡，從陌生的尷尬到生命交織的感動，有一定的起承轉合，有基本流程表和事先要準備的種種。既然我要參與陪伴，總是要知道「我可以做什麼吧？」我問了孩子。「你來就知道了！」這是孩子給我的回應。我真的是 S.O.P. 控，不放心地再問志弘老師，得到的答案依然是：「來，就知道了！」「什麼啊？」很挑戰耶！我最怕這種不知道行程的行程了。

果然，「來，就知道」的效應是一連串的課程和活動都是新鮮的。就跟著學生們，重新當營友，重新年輕一次！從沒想過早已離開學生身分許久的我，還有機會參加青年營隊，然而體驗與觀察的視野已非學生單一角色，看到的是營隊設計者對青少年的殷切期盼，包括：傾聽與容許、鼓勵創意、授權與增能、從他人的需要裡看見自己的責任與服務價值……。

免費的，的確是最貴！在營隊裡看見的價值實難以金錢衡量。這生命探索營打破了我對營隊的框架。生命悠長，人終其一生都在探索生命的真諦，營隊結束，回到原來的生活，不禁想起這是年輕人的生命探索營，何嘗不是身為陪伴者的生命探索營？



捐款

2025年07月

公益信託星雲大師教育基金	200,000
陳政宏	10,000
姚能鑽、鍾亞納	10,000
潘秋宜	6,000
郭 攻	3,000
鄧金環	3,000
姜存真	3,000
薛 * 美	2,000
林東隆	1,668
謝國澤	1,000
陳怡如	600
林宜真	600
王耀德	500
王芳君	500
林李惠真	500
潘進川	500
張碧霞	500
林淑清	500
林錦淑	500
童品紋	500
張富貞	500
徐美枝	500
詹 菊	500
朱珮甄	500
陳謝金枝	500
周秀美	500
郭沈明秋	500
傅梅桃	500
林玉李	500
黃嘉鈴	500
陳周寶蓮	500
劉瓊蘭	500
楊明月	500
陳貴美	500
張梨娟	500
黃澤銘	500
謝雪卿	500
童淑琴	500
楊雪鳳	500
鄭榮森	500
大日如來	400
黃美珠	350
王正綱	350
王慈慧	350
張秀麗	350
廖美佐	350
陳瑞玉	350
王平三	350
莊碧雲	350
黃俊富	350
葉純良	350
廖澍京	350
楊俊慧	350
劉承信	350
陳李碧珠	350
薛 * 美	2,000
林宗哲	2,000
李小琳	2,000
林錦淑	2,000
劉玉蘋	2,000
劉漢淞	1,500
石梅雲	1,500
阮渙湘	1,500
李妍芳	1,500
吳清宜	1,500
黃麗文	1,500
劉阿盆	1,500
魏麗華	1,500
王薇芸	1,500
廖珈揚、廖婉妤、陳淑雲	1,500
岳朝霖	1,500
曾 珠	1,500
蕭 * 彰	1,500
周秀美	1,000
高雲龍	1,000
范竹英	1,000
陳李碧珠	1,000
傅有泰	1,000
楊壽星	1,000
陳貴美	1,000
端木荷	1,000
柯素秋	1,000
楊麗卿	1,000
楊美月	1,000
周金治	1,000
李文惠	1,000
黃俊富	1,000
楊佳蓉	1,000
鄧瑞芳	1,000
劉淑美	1,000
林錦淑	1,000
曾 珠	1,000
林錦鳳	1,000
黃美珠	1,000
潘 炫	1,000
林淑清	1,000
林錦淑	1,000
賴志福	1,000
楊靜慧	1,000
陳怡如	1,000
林東隆	1,000
黃瑞萌	1,000
黃俊富	1,000
楊佳蓉	1,000
鄧瑞芳	1,000
劉淑美	1,000
曾 珠	1,000
林錦鳳	1,000
黃美珠	1,000
潘 炫	1,000
林錦淑	1,000
賴志福	1,000
楊靜慧	1,000
陳怡如	1,000
林東隆	1,000
張瑞娟	1,000
李 靜	1,000
鄭素美	1,000
張碧霞	1,000
劉阿盆	1,000
林雪娥	1,000
Irene 裴伶	1,000
張善鈞	1,000
鄭素美	1,000
姜俊傑	100
戴苡宸	100
楊靜慧	100
張瑞娟	100
李 靜	100
謝國澤	100
傅有泰	100
蘇江瑞英	1,000
王素芬	1,000
陳怡如	600
林宜真	600
潘進川	500
黃瑞萌	500
張碧霞	500
李妍芳	500
傅梅桃	500
林玉李	500
黃嘉鈴	500
陳周寶蓮	500
劉瓊蘭	500
楊明月	500
陳貴美	500
張梨娟	500
黃澤銘	500
謝雪卿	500
童淑琴	500
楊雪鳳	500
鄭榮森	500
大日如來	400
黃美珠	350
王正綱	350
王慈慧	350
張秀麗	350
廖美佐	350
陳瑞玉	350
王平三	350
莊碧雲	350
黃俊富	350
葉純良	350
廖澍京	350
楊俊慧	350
劉承信	350
陳李碧珠	350
昇恆昌股份有限公司	50,000
范竹英	20,000
林紫幼	20,000
黃瑞萌	18,600
張學裘	10,000
王瑣玲	10,000
林美伶	4,000

陳秀卿

350

徐文娟

350

李小琳

350

林錦淑

350

劉漢淞

350

阮渙湘

350

李妍芳

350

吳清宜

350

黃麗文

350

劉阿盆

350

魏麗華

350

王薇芸

350

廖珈揚、廖婉妤、陳淑雲

1,500

岳朝霖

350

曾 珠

350

蕭 * 彰

350

周秀美

1,000

高雲龍

350

范竹英

350

陳李碧珠

350

傅有泰

350

楊壽星

350

陳貴美

1,000

端木荷

350

柯素秋

350

楊麗卿

350

楊美月

350

周金治

350

林宜真

600

潘進川

500

黃瑞萌

350

張碧霞

350

李妍芳

350

劉淑美

350

林錦淑

350

曾 珠

350

蕭 * 美

2,000

薛 * 美

2,000

善心人士

500

親愛的捐款人，平安：

謝謝您對本會一貫的支持與愛護，為了讓您的捐款方式更簡便，您可以使用信用卡每月自動捐款轉帳服務，以節省您的寶貴時間。如有任何疑問，歡迎來電洽詢，願祈天主福佑暨厚酬您！！

月 授權碼
【此欄位捐款人請勿填寫】

🎁 捐款滿額贈禮（限量隨機贈送，恕不得挑選，贈完為止）：

捐款 1,000 元（含）以上：

隨機贈送 FUNIKISKY 氛圍氣天然精油乙份：甜柑橘精油／尤加利精油／歐薄荷精油

我不需要贈品，將全數捐款用於公益服務

財團法人天主教單國璽弱勢族群社福基金會

信用卡捐款轉帳授權書

♥ 捐款人（持卡人）姓名（請寫正楷）_____
信用卡別 VISA CARD MASTER CARD JCB CARD 聯合信用卡

信用卡號 _____ - _____ - _____ - _____

發卡銀行 _____ 銀行 信用卡背面簽名處末三碼

信用卡有效期限（西元）20 _____ 年 _____ 月

持卡人聯絡電話（日）_____（夜）_____（手機）_____

身份證字號 _____

♥ 收據抬頭姓名 _____

（請勾選，此收據供申報所得稅用，可分別開立數人收據，但請註明捐款金額）

收據抬頭與持卡人同 請分別開立 不需開立收據

收據寄發地址 縣市 _____ 鄉鎮市區 _____ 街路 _____ 段 _____ 巷 _____ 弄 _____ 號
樓之 _____

♥ 捐款期間（請勾選其中一種方式）

多次捐款

捐款金額 100 元 X 12 個月 自 _____ 年 _____ 月 起

300 元 X 12 個月 自 _____ 年 _____ 月 起

500 元 X 12 個月 自 _____ 年 _____ 月 起

1,000 元 X 12 個月 自 _____ 年 _____ 月 起

3,000 元 X 12 個月 自 _____ 年 _____ 月 起

本人願意從 20 _____ 年 _____ 月至 20 _____ 年 _____ 月，共 _____ 次，固定每月扣款新台幣 _____ 元整

單次捐款 本人願意於 20 _____ 年 _____ 月，捐款新台幣 _____ 元整

收據 按月寄送 年度匯總一次寄送 不用寄送

♥ 如何得知捐款訊息 親友介紹 會訊 網路 電視 報紙 廣播 其他 _____

持卡人簽名 _____ 填寫日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

請與信用卡簽名相同，謝謝！！

高雄會址 80250 高雄市苓雅區四維三路 125 號 | 台北聯絡處 10875 台北市萬華區青年路 152 巷 30 號

聯絡電話 (02)2304-5899 聯絡傳真 (02)2332-3448

敬愛的恩人們：

主內平安！謝謝您們對單國璽基金會不離不棄的關懷與支持，您們是「活出愛」的代言人，是關懷「最小兄弟」的好天使，打從心底我衷心感謝！

謝謝您們的付出和陪伴！

今年 5 月 18 日方始就任的教宗良 XIV，在 10 月 9 日發佈了他的第一部宗座勸諭《我愛了你》- 論對窮人的愛。他提到：教會始終與窮人同行，無論是物質貧窮或身心靈受損的弱勢族群的關懷，都是教會的偉大傳統，教會「愛撫所有受苦的人們，而且在貧窮受苦者身上，體認其創始者的貧窮受苦的真相，設法減輕他們的困難，在他們身上去事奉基督」。他還提到：當今因為「丟棄文化」的蔓延，人們默然容忍數百萬民眾餓死或在有損尊嚴的條件下生存；相對的，財富與成功的虛幻幸福觀，也同時助長了「功績主義」（meritocracy），認為唯有成功者才配得讚許與尊嚴，從今日社會中「愛德行為」稀少且常遭輕視，可見一斑。

我們何其幸運，在台灣有您們和我們「同道偕行」，單國璽基金會成立 12 年來，一路秉持單樞機「活出愛」的精神，主動走向遠方偏鄉，在台灣各角落撒播「愛的種子」，使陌生人成為弟兄姊妹、使弱勢族群成為家人活出生命的價值！因為有您們，愛的力量是那麼的無可限量！

讓我們一起繼續攜手連心，去體驗這份 - 具先知性、富有力量、能成就奇蹟的「活出愛」之路，為需要的人創造機會給弱勢者更多關懷，用意義彩繪我們的人生！

願天主 賜予你們豐厚的恩寵

全家平安健康，事業稱心順利！

2025 聖誕快樂！2026 新年萬事如意！

董事長  總主教 敬上

