



Dear, 親愛的, 報報

陪伴, 是孩子成長的最佳養分

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 / 沒您"救"不行!

- 顧美德 執行長

專案募款目標 *Fundraising Goal*

2 / 2023年度方案

服務處活動 *Activity*

3 / 成為真正的MVP

- 2023南區「相信X品格」籃球營

5 / 牆面彩繪揪厚勝

- 2023西北區藝起酷壁啦

7 / 原來,我的孩子長大了

- 東北區體驗教育畢業成年禮

9 / 放下3C 重燃熱血

- 中區大力士運動會

生命改變系列 *Changed My Life*

11 / 媽媽,換我來照顧妳

12 / 雖然悲傷存在,但愛也一樣存在

企業有愛系列 *Corporate Giving Series*

13 / 愛在付出 禾情禾你

諮商中心專欄 *Counseling Center column*

15 / 繪本聊(療)心·走一段陪伴的旅程

發展部專欄 *Development Department column*

17 / 從灌籃高手看失親議題

最新消息 *Latest News*

18 / 義賣 | 募款 | 基金會資訊



沒您"救"不行！

顧美德 執行長

上半年完成了111年度的工作報告及收支決算，當我們在回顧、整理過去一年的工作成果，真的是滿心感謝上帝，還有在國內國外各地方長期默默地支持失親兒基金會的大家。過去這2年台灣疫情肆虐，許多的家庭、企業，其中可能包括捐款捐物給我們的您，經濟、生計受到很大的衝擊，但大家仍慷慨解囊，使得基金會能持續穩健地運作，讓我們能無後顧之憂持續去實踐基金會的使命，提供失親兒少及家庭全人關懷的服務。

「捐血一袋，救人一命」是一句眾所週知的捐血標語，我想對所有捐款給基金會的朋友說，你們在做的是「捐款一元，救人一生」。失去父母的事件雖然不會讓人有危及生命的風險，但失去父母的傷痛若沒有被看見、處理，有極大的可能讓孩子失去生存的盼望和動力。所以謝謝您們願意跟基金會一起參與在失親孩子及家庭心靈及生活的重建工作，讓這些孩子及家庭能有機會再次展翅翱翔。這些年服務的過程中，更看見許多被基金會幫助的孩子或家庭，當他們因為受助而能走出生命的幽谷，他們更願意成為手心向下的人，用一己之力去幫助其他需要幫助的人，成為善的循環。

「啟動夢想、轉動未來」是失親兒基金會想要陪伴、帶領失親兒少往前走的目標！繼續邀請您，持續陪伴我們及我們所服務的家庭，不僅能從失親的逆境中重拾希望，更能成為讓台灣這片土地上，讓善的循環源源不絕的一股力量。

2023年度方案

| 方案名稱 | 執行單位 | 場次 | 受益人次 | 方案經費 | 經費用途 |
|---|---------------|-----|-------|-------------------|------------------------------------|
| 助學金計畫 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 | - | 5,784 | 17,352,000 | 全人關懷服務、關懷訪視、學費補助等所需雜支。 |
| 失落支持團體 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 | 10 | 120 | 388,000 | 教材設計費、活動費、餐飲費、住宿費。 |
| 體驗教育 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 | 60 | 1,800 | 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。 |
| 失親兒夢想園地 提供住宿，更深入陪伴孩子，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。 |
| 課業輔導 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 | - | 600 | 800,000 | 講師費、點心費、場地費等。 |
| 急難救助 協助遇到突發狀況的家庭，給予立即經濟支援，讓失親家庭得以渡過難關。 | 各區服務處 | - | 100 | 600,000 | 急難救助經費 |
| 兒少成長團體 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 | 121 | 1,420 | 1,407,870 | 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。 |
| 家庭關係/關係促進 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，給予照顧及資源，幫助家長裝備未來。 | 各區服務處 | 97 | 1,293 | 819,498 | 材料費、保險費、活動費、交通費、餐費。 |
| 職涯探索 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 | 29 | 158 | 394,500 | 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。 |
| 興趣/特質探索 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 | 158 | 507 | 3,683,491 | 講員費、學用品、課程設計費、保險費、活動費、交通費、餐費等。 |
| 網路使用 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 | 54 | 167 | 273,690 | 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。 |
| 兩性議題 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 | 41 | 186 | 387,065 | 專案基金 |
| 情緒管理/失落支持 透過述說喪親經歷、生活情緒，促進孩子們與家長們瞭解彼此在失落經驗中的感受與想法，並獲得團體支持。 | 各區服務處 | 52 | 354 | 316,360 | 專案基金 |
| 經費合計需求 | | | | 30,422,474 | |



成為真正的MVP

2023南區「相信X品格」籃球營

文／蔡雨真社工督導

今年寒假，結合台南、高雄、屏東的南區，與MAC品格籃球教學團隊合作，
舉辦為期四天的【品格X相信-籃球營】，
幫助孩子們提升品格與個人能力，並落實在生活當中。
期待籃球運動不只帶來健康，更可以鍛鍊出心理肌肉，訓練出與人際關係、環境適應的逆境克服力。

籃球營的34位學員，各來自台南、高雄、屏東地區，每人對籃球的接觸狀況不一，甚至有人連基礎運球都鮮少接觸，幸好教練團隊會針對學員們的程度，設計不同的訓練菜單，並加入遊戲和競賽，多變化的內容，提升學員們課程

的專注度，也提升對運動的好感度。

第一場的籃球訓練，光是練習「集合整隊」的指令，教練們不厭其煩的重複指導，只為讓學員們養成團隊精神，果不其然，爾

後大家的集合動作都能迅速又確實；教練還要求學員鞋底需要踩乾淨才能上場，為的是尊重場地。這些要求其實都帶有品格教育目的。

四天三夜的營隊中，每天除了有

籃球訓練，還穿插優勢工作坊、心智圖課程。像透過牌卡讓學員分享生活經驗、探索個人優勢；以「剛強」為主題，說明「勇氣、意志力和卓越體能」三大因素的重要性；心智圖課程，則是彼此腦力激盪，共同策畫企劃案，體驗方案規劃與執行的不易，現場社工老師則擔任評審，直言說出評價和建議之處，過程中能見學員們的創意和「笑果」十足。

營會的最後一天，氣氛來到最高潮，不論是個人挑戰賽、團隊對抗賽等，每位成員都拚力十足。學員們對籃球的生澀感，已不復存在。高雄的小孝，平常斯文寡言，但在障礙賽卻如音速小子般運球行雲流水，讓社工們驚喜萬分；在對抗賽中，每個團隊都投入其中，專注聆聽戰術，休息時間也不放過練習，為要120%發揮出四天所學的技巧，使得教練

團隊們備感欣慰。

營會的最後，教練與社工綜合評估學員四天的表現，選出進步獎、態度獎以及MVP最有價值球員。其中MVP得主是台南的小羽，她說：「我打了很久的球，但一項榮譽都沒得過，我一度想放棄！現在我高三了，我仍在疑惑思考，直到參加籃球營，Ricky教練和我說很看好我。就在那刻我重獲自信，從不會發光的燈泡，成為了這次的MVP。」

經過營隊的洗禮，我們看見學員們都閃閃發光，更有7位學員報名想成為種子助教，期待接受培力，如同教練們一樣，成為能透過籃球教育助人的種子，讓良善的循環啟動。

感謝學員的分享，讓我知道我們的努力沒有白費，未來，我們將

持續陪伴失親兒少，貫徹點亮夢想、陪他成長的使命，在他們的生命中多走一哩路。



【2023夢想品格籃球營】

112年場次：

南區2/1-2/4

中區7/11-7/14

北區、東區7/18-7/21



牆面彩繪揪厚勝

2023西北區藝起酷壁啦

文／石慧如社工

小展：五天的活動讓我更了解自己，也對自己有自信。

阿家：畫畫很開心，更開心有機會陪伴失智老人做有意義的事。

2022年的2月，10名孩子在講師帶領下，完成苗栗舊山線鐵道自行車(龍騰站)牆面彩繪，孩子們回饋裡，社工感受到他們喜悅與成

就感。2023年1月，講師再次聯繫社工，表示有一面牆比去年大好幾倍的牆可畫，詢問是否要帶孩子一起完成這個任務？於是，促成

了「藝起酷壁啦」五日彩繪活動。由桃竹苗的社工們帶領著三區的孩子浩浩蕩蕩出任務。





活動在兩位講師與孩子們的相見歡中展開，講師對孩子精神喊話並說明繪畫時遵守要點：

「不說別人畫得不好，要欣賞別人的不同。」

「不講自己畫的不好，要肯定自己的能力。」

「遇到不會的就試試看，容許自己做錯，有重來的勇氣。」

「耐心有限，累了就休息。」

短短的五天，孩子在講師帶領下，彩繪出這道佈滿三義在四季所呈現的自然風貌的牆面，這不僅僅是一面牆，背後更是裝載著講師及孩子們的期望，希望帶給短暫駐留的遊客，感受到快樂與豐盛的心意，而孩子們也在遊客的驚嘆聲中提升成就感，從一開始的害羞到自信與遊客應對。

這場活動，孩子學習到的不僅是

繪畫技巧，更是心態的養成。例如：孩子學習等待，因色彩展現是需要花時間層層堆疊起來的，並考驗他們的耐心能否堅持到最後一刻，及將細節勾勒出來的心細。每天結束前講師的回饋更是支持大家最強力的後盾。

第四天晚上，孩子畫完牆壁後，前往隔天活動地點，在曾奶奶教學下切著一顆顆的高麗菜，為著隔日預備，在談笑間、切菜中，備料任務完成了，情感也更凝聚了，大家於晚上十點帶著疲憊的身體與滿足的笑容回到住處。

時光飛逝，活動來到最後一天，上午齊聚在三義失智社區服務據點，與失智長輩一起包水餃，讓不曾下廚的孩子，服務別人的同時也溫暖彼此的心，其中有位手部不便的長輩靜坐桌旁，孩子將放有餃子皮的小手伸到長輩面前，請她放餡料，兩人就這樣一起完成一顆顆的水餃；下午由祺峰休閒事業有限公司招待大家搭乘鐵道自行車，在昔日的舊鐵道上踩著自行車，想像自己是

開著小火車的列車長，看著沿途的景致，孩子聊起自己若干年前與家人出遊的美好記憶。對孩子來說，這五天有許多第一次的體驗，成為腦海中獨特的回憶。

【2023西北區藝起酷壁啦】

112年場次：2/6-2/10

夢想藝術列車-苗繪站

112年場次：3-6月、9-12月



原來，我的孩子長大了

東北區體驗教育畢業成年禮

文／王韶慈社工督導

孩子每個學習階段的畢業式其實都是生命歷程中重要的時刻，
我們發現忙於工作的家長往往忽略了這些對家庭來說難得的成長紀念，
一年一年過去對於孩子長大的過程沒能好好把握，
社工希望能規劃一個方案活動，讓家長有機會停下忙碌的工作，正視孩子的改變、感受孩子成長的喜悅。



建立共同的回憶

透過宜蘭的體驗教育場館及教練團的專業指導與陪伴，讓孩子及家長能透過有趣、刺激的課程安排一同學習，最後一關攀岩挑戰原本只安排孩子上攀，並家長擔

任確保員，確保孩子的安全，在活動後家長也主動願意嘗試挑戰上攀，孩子難得看見家長跟平時不一樣的樣貌，也感到很興奮，是很難得的親子回憶。

在活動的安排中也讓家長能有一

個安靜的時間先寫下給孩子的鼓勵，並在活動的最後結業式，讓家長在台上頒發獎狀給孩子並說出所寫下的話，這樣的精心時刻對家長和孩子來說都是相當難得可貴的。



原來，我的孩子長大了

在上攀挑戰時，一位忙於工作的媽媽抬頭看著兒子認真攀岩，才發現即將升上國中的大兒子褲子已經太小了，媽媽和社工分享自己真的沒有想到每天忙著工作，都沒有好好看看自己的孩子，都已經長高了，該購買其他合適的衣著了，雖感到不好意思，然而對於媽媽來說，能在這樣的經驗中重新檢視自己照顧孩子的方式與狀態，並與孩子產生更多良好互動都是很棒的改變。

還有一位女學員平時沒有運動的習慣，所以在攀岩時因為體力

有限，無法順利完成攀岩的目標，然而大家都一起為他加油，看見孩子手已經很酸了但仍不放棄，想要再嘗試向上一格，在場的每個人都很感動，雖然最終沒有辦法成功，但這個孩子的毅力卻也讓其他在場的學生有很多學習。

另有一位國小畢業的男孩，因為個性較為安靜，沉默寡言，往往讓大人擔心其人際狀況，媽媽也一直認為自己的兒子很膽小，但在整個上攀的過程，大家都看見孩子勇敢的面對挑戰，且順利攀到最頂端完成任務，媽媽跟大家分享自己其實都還沒有意識到

兒子已經長大這麼多了，竟然不會害怕挑戰，敢於嘗試，看見自己兒子不同的面相讓媽媽很是感動。

為自己的成長喝采

成年禮的精心時刻，當中由家長給孩子們說出鼓勵與內心的話，再次肯定他們的成長，同時，孩子們在充滿挑戰的關卡中也學習面對困難，增加挫折容忍度，完成挑戰後更提升了自信心，臉上滿溢的笑容是為完成關卡而展露，也是為自己的成長喝采。

【體驗教育畢業成年禮】

111年場次：6/25

【東北區畢業成年禮】

112年場次：6/10-6/11



放下3C 重燃熱血

中區大力士運動會

文／潘婕敏社工

是誰偷走了孩子的童年？

現行的教育制度雖鼓勵多元發展，但升學壓力不減反增，孩子需要花更多的精力在學習、補習。通貨膨脹、薪水增幅不高的社會，家長生活壓力大，身心疲憊，優質陪伴孩子的時間更加減少。因此隨手可得的3C產品，成為孩子獲得快樂和排解孤單的唯一方式。

有一次社工在邀約活動時，得知

「幼稚園」的孩子因擔心功課寫不完，而放棄參加活動，也越來越多的國小生，放學後、周末排滿了補習課程，長期久坐，缺乏運動、與他人互動的機會，造成心理、生理的發展困境。

社工看到了家長和孩子的需要，於2021年開始辦理親子登山活動，2022年與大太陽兒童運動館合作，舉辦兩場的大力士運動會，

藉由體適能活動、闖關活動，讓國小孩子有「動起來」的機會！活動後孩子及家長都有極好的回饋，故2023年擴大為中、彰、投三區聯合運動會，活動中孩子放下3C產品，認識了新的朋友，學習與他人互動，更藉由運動展開滿足的笑容與釋放生命的活力。





輸贏不是最重要的，

而是在過程中學習到什麼

我們看重孩子全人的發展，今年的大力士運動會與MAC品格籃球教學團隊合作，讓孩子學習籃球外，更增進品格力。活動中有場比賽中場休息時，孩子小宥開始放聲大哭，他原是球場上最積極回應教練、認真參加的人。上前關心才知道，小宥看到自己的隊伍一直輸，而姊姊的隊伍卻拿到好成績，而感到難過，但教練跟孩子說：「輸贏不是最重要的，而是想想今天在整個活動過程

中，有沒有學習或獲得了什麼？這才是最重要的。」看著孩子強忍難過，再次擦乾眼淚投入活動，社工雖然不能為孩子做甚麼，但肯定孩子能接納自己的情緒，擦乾眼淚再出發，這就是成長的必經過程啊！

也看到教練鼓勵另外一個孩子小剛，他在學校是被排擠的孩子，因為他還在學習如何跟別人相處「不動手」，但因為常常被老師關注，孩子的自信心越來越小，但來到了運動會，他認真地回應得到了教練「來到台前鼓勵」的尊榮，看到孩子整場開心地參加活動，社工想跟他說：「孩子，你是很特別的，不要過度苛責正在慢慢變好的自己，要對自己說，你很棒！」

現在全球都在思考如何協助兒童青少年從手機、手遊裡走出來，手機成癮也成了國家安全問題，所以我們願意辦理健康的休閒活動，讓孩子能重燃活力、熱情！未來能成為社會的中堅份子。

【大力士運動會】

112年場次：2/4



媽媽，換我來照顧妳

文／吳雅蘋社工

小偉小一時，爸爸生病逝世，便從小由奶奶和媽媽撫養長大，媽媽工作是土木工程行政人員，經常加班工作，因此無法陪伴小偉。國中時，小偉身材壯碩，對自己外表無自信，且對未來也無方向，心情十分低潮，成績每況愈下，甚至有自傷和逃課的行為，奶奶和媽媽因無法理解小偉的行為和心情，親子間衝突日益加增，媽媽為此

感到無助，不知道該如何幫助小偉面對這些問題。

社工邀請小偉參加基金會辦理的「青年志工培力活動」，志工培力活動主要是透過課程、活動和體驗教育等，幫助青少年們提升自我覺察、溝通表達、人際互動、培力賦能多項能力，小偉初期擔任志工，非常被動害羞，需要社工提醒和鼓勵才能完成任務，經

過多年參與志工活動後，如今已變得積極主動，還成為許多人的幫助者。

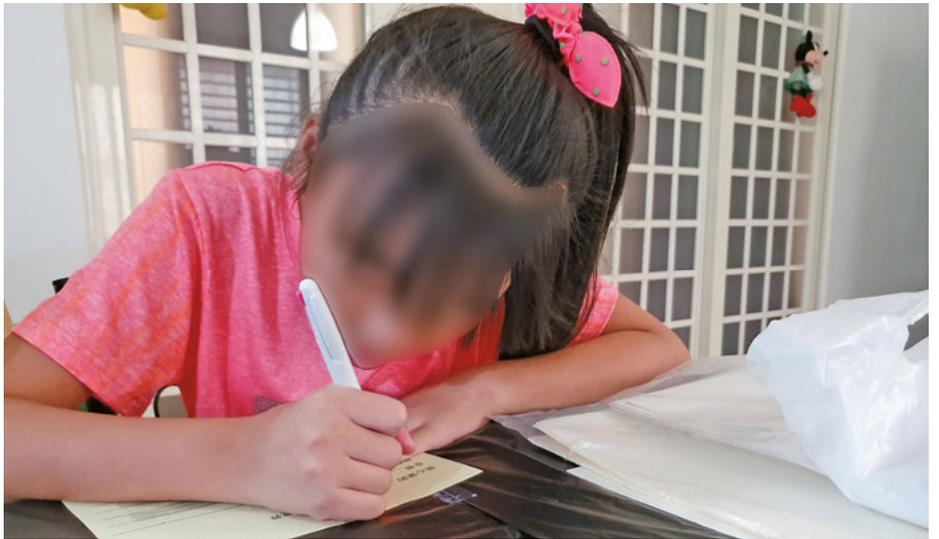
媽媽欣慰向社工表示，小偉高中時，決定要就讀土木工程系，希望未來能幫忙媽媽的工作，減輕媽媽的壓力，另一方面，小偉也找到「健身」的興趣，甚至還獲得健身比賽的優勝。

媽媽開心告訴社工老師：

「現在反倒都是小偉在照顧她，提醒她要運動，真心感謝失親兒基金會給小偉當志工的機會，讓他越來越成熟長大。」

至今，小偉仍再持續參與本會辦理的青年志工培力活動，期許小偉透過培力繼續成為更好的自己。





雖然悲傷存在，但愛也一樣存在

文／潘婕敏社工

回憶第一次跟小品的見面，小品默默的坐在客廳的沙發上，面無表情的看著電視，旁邊的家人還提醒要打招呼，與社工談話時也都毫無反應，那時小小年紀的他，正面臨親愛的母親病逝不到半年。

母親的離世就像時空靜止一般，抽離了小品所有的情感，不僅失去了臉上的笑臉、運動的活力，更失去

所有與媽媽的記憶，看見小品情況的爸爸，非常擔心小品怎麼了？

透過每個月一次的陪伴，有時藉由閱讀繪本，讓小品察覺內在的情緒，如：氣憤、無助、不捨；有時用牌卡來分享與媽媽的關係，有時用繪畫表達小品眼中的媽媽，回憶起與媽媽最美好的時光，就是一起完成了一本繪本，有時用手

作將內心裡的情緒、感受具體的呈現。

每次的陪伴過程中，從情緒壓抑、漸漸接受悲傷、流下眼淚，接住每個情緒的變化並給予最大的支持。

我們觀察到，引導小品體會雖然悲傷存在，但媽媽的愛依然存在，告別的是過去的某些曾經，但不是告別愛，因為愛已經成為

身上的一部分。漸漸地，小品開始能感受到其他家人給予的愛、慢慢重拾與媽媽的回憶，找回臉上的笑臉、恢復那愛運動的活力。

也許您或身邊的朋友正處在悲傷之中，不知道如何走過悲傷時，可以請求信任的、親近的人一同陪伴您，相信陪伴將帶來恢復的力量。

企業專訪 禾伸堂基金會

訪／宋憶嬌主任 文／梁敏儀資深專員 影／高詠恩專員



愛在付出 禾情禾你

執行長 吳毓敏

走進禾伸堂企業位在台北內湖區的辦公室，有別於印象中電子業辦公室的設計，映入眼簾的是花園、魚池和溫暖的氛圍，很難想像這裡其實是國內首屈一指的電子元件供應鏈公司。

禾伸堂與失親兒的合作情誼，源於十年前吳毓敏執行長參與社會局活動，聽見黃董事長的失親經驗，從「有故事的人」成為「助人者」，深受感動。回想自己其實也是失親兒，她感同身受，體會

失親兒也有與她相似的故事，因此開始了陪伴失親兒的旅程。

路，走對了，就不會遠

吳執行長在禾伸堂將近四十年的生涯，員工編號2號，她參與

公司的起飛及成長。民國90年正式成立慈善基金會時，禾伸堂創辦人唐錦榮董事長曾提及「路，走對了，就不會遠」，也成為禾伸堂基金會持續的動力，她認為要做對的事，扎實認真做好

每一步，長久堅持，離目標就不會太遠，且能走得更長久。

她不只是捐款，也身體力行參與各項活動，帶領同仁一起實踐公益。從環境保護、偏鄉教育、藝術治療、銀髮陪伴，處處都有禾伸堂愛的身影，她謙虛地說，所付出的遠遠比不上收穫，往往被個案強韌的生命翻轉激勵，每次參與總是帶著滿滿的感動回家。

提供孩子藝術及音樂的舞台

本身喜歡畫畫的執行長，認為孩子們在創作過程中，因為專注反而能忘卻煩惱及傷痛，進而豐富生命。有一年她受邀參與失親兒繪畫比賽頒獎典禮，聽到得獎的珈珈分享自己的畫作，珈珈是阿嬤帶大的孩子，每一幅畫都充滿

阿嬤的身影，想帶著阿嬤環遊世界、阿嬤也是她最好的朋友。貼心的珈珈，讓執行長印象格外深刻，也看見阿嬤養育孫女長大的辛苦與用心。

吳執行長認為每一幅畫作都有特別的意義，也看見孩子們的才華與能力，不希望被埋沒。除了長年支持失親兒夢想藝術計畫，禾伸堂也在2017年邀請小星星繪畫作品在禾伸堂各辦公室巡迴展出，許多的同仁參與其中，近距離接觸孩子們的作品，也從中獲得許多溫暖及感動。

執行長想要鼓勵孩子們，能體會心中的害怕及恐懼，但是不要忘記身邊照顧你的家人，他們都是很愛你的，社會上也有許多善心

的叔叔阿姨持續關心你們，帶著這份愛繼續往前走，禾伸堂也願意和失親兒基金會一起，成為孩子們長久的陪伴。



繪本聊(療)心·走一段陪伴的旅程

文／朱貞歷 諮商中心主任

「如果爸爸也死了，留下我自己一個人，怎麼辦？」—葬禮之後（心理出版社）

「我擔心是不是我有時候太調皮了，所以媽媽才會離開」—我好想妳，媽媽（水滴文化）

為了讓洞消失，胡莉亞試著把洞填滿，或者蓋起來，也想過要擦掉...—我的心破了一個洞（維京國際）



繪本，是在心理諮商與教育輔導常使用的工具。當我們失去了所愛的人、事、物時，都會有一個失落經驗的內在心理歷程（psychological process），也是一個依附分離的過程，會產生許

多複雜和哀傷的情緒影響身心狀態，而孩子的認知和語言有限，心思感應卻又異常敏銳，更容易出現激動不安、緊張、警戒、焦慮、攻擊、退化或逃避等行為，讓大人擔憂，不知該如何協

助，此時，若身邊有一份理解、有一份陪伴，或許能讓我們更順利安然地度過，而繪本，正是那個可以溫柔承接情緒和產生共鳴的好幫手。



延伸閱讀：

悲傷輔導與療癒之相關書目與繪本

面對死亡，是人類共同的經驗，也是生命中最脆弱、最沈痛的一環；但我們也在這個過程中經歷了生命的復原和再造。期盼我們都能帶著那份愛與連結，找到繼續人生旅程的力量！

失親兒基金會附設諮商中心

諮商中心提供本會家庭及一般社會大眾各項心理健康服務，若有任何需要歡迎與我們聯繫

電話：02-2747-7555

分機215-303



詳情請見諮商中心網站

在諮商中心辦理的失落團體中，印象深刻的是小傑透過了繪本的故事與角色扮演，體會到可以把媽媽永遠放在心裡，減少了害怕和恐懼，也變得勇敢和堅強。繪本在失親的歷程中，可以協助我們尊重接納悲傷的反應和情緒，有機會表達和抒發；或是以正面的態度看待生死，能與孩子討論和澄清錯誤的概念；發展出與過世者情感連結的方式；以及適應已改變的生活及重建人生的信念和意義等。

在情緒滿溢當下，有太多的話說不出口，有太多的結無法疏理，且找一個安靜的所在，泡杯熱茶，透過繪本，慢慢地說一個故事，來好好地陪伴自己和照顧孩子吧！

1. 獾的禮物（作者：蘇珊·巴蕾 出版社：遠流）

敘述獾留下的美好回憶，讓心靈平靜地看待死亡。

2. 跟爺爺說再見（作者：金·富茲·阿肯森 出版社：巨河文化）

變成幽靈的爺爺穿牆而來，用趣味化的方式呈現悲傷，把死亡的害怕恐懼變得溫馨。

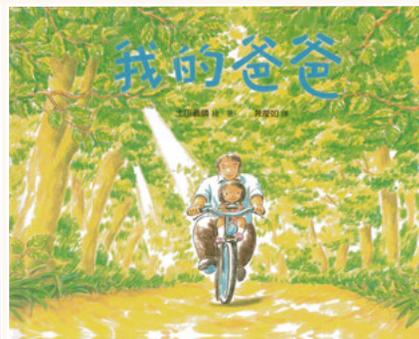
3. 我的爸爸（作者：土田義晴 出版社：木馬文化）

在四季的美麗場景中小女孩與爸爸透過手帕想念著媽媽，爸爸的陪伴彌補了失去媽媽的痛，讓小女孩依然擁有愛和溫暖。

4. 再見書（作者：陶德·帕爾 出版社：維京國際）

簡單的文字和圖案，透過對話的方式呈現復原的歷程。

（感謝小大繪本館館長／中華民國兒童文學學會理事 樓桂花女士提供繪本資料。）





從灌籃高手看失親議題

文／高詠恩專員 圖片來源／台北双喜電影

電影《灌籃高手THE FIRST SLAM DUNK》劇情描寫湘北高中與山王工業的球賽，有最廣為人知的櫻木花道、流川楓等人，以及本次主角宮城良田，而原來，他也是來自一個不容易的失親家庭。

本文將帶你從電影的角度來看失親議題。

#由我來當這個家的隊長

爸爸過世：

劇中宮城的爸爸在他還小的時候過世，當時哥哥宗太挺身而出，對媽媽說要成為「家中的隊長」，支撐起這個家，並且藉打球鼓勵宮城學會堅強不能被擊敗。



擔任家中隊長 = 代替父母親的心態：

因照顧者的過世，通常家庭成員的哥姐，會轉而成為父母的角色，以維持家庭的運作，例：哥代父職、姐代母職等。

常見的像是：

1. 想去打工補貼經濟 → 成為經濟支柱
2. 擔任照顧弟妹的角色 → 照顧者角色

圖中就等著要打工的小星為了分擔媽媽的辛苦。



家庭責任分擔 - 實際情形：

許多遭遇失親的孩子們，會因為父母的過世，而產生替家庭分擔壓力的想法。

常見的像是：

1. 盡可能節儉 (例：甚至眼鏡壞掉，不敢換新)
2. 分擔家務 (煮飯、打掃等)



#宮城與媽媽的對比

宮城：表達想念宗太，同時也自卑

在想念哥哥的同時，宮城也常面臨被旁人比較，籃球才能不如宗太，連最後要寫信給媽媽時也差點寫出「很抱歉活下來的是我」

- 沿用哥哥的背號
- 用打籃球繼續想念哥哥
- 常常到哥哥的房間鬼混
- 機車回到沖繩，出了車禍



失親兒的心理狀態 - 實際情形：

除了會有對親人的思念與悲傷，有時還會產生自我壓力、承受外界的眼光 (嘲笑、可憐)。

常見的像是：

1. 自責 → 如果他不來接我放學，就不會...
2. 自卑 → 別人都有爸爸，而我...
3. 憤怒 → 說好要陪我過生日，卻離開我了
4. 悲傷 → 沉浸在難過情緒。
5. 思念 → 有位基金會服務的孩子佟佟，因為爸爸生前很會彈吉他，於是她學習吉他，用彈吉他的方式來懷念爸爸。



媽媽：選擇逃避

與宮城相反，媽媽雖然想念哥哥宗太，但卻是獨自想念不敢說出口，並在孩子們的面前強裝振作，但內心的傷，卻始終無法復原，如此一來，也造成母子二人的長年冷戰。



- 叫宮城換掉背號 → 對媽媽來說是觸景傷情
- 將阿宗的東西丟掉、搬家 → 迴避、矛盾

失親家長的心理狀態 - 實際情形：

在基金會服務過程中，宮城媽媽的逃避，是很常見的情形，尤其對「死亡」的話題，更代表不吉利等觀念，或甚至禁止談論。

常見的像是：

1. 避而不談或禁止談論，避免觸景傷情
2. 選擇壓抑
3. 小孩不用懂
4. 不知道該如何跟孩子溝通



立即分享此篇貼文



失親兒基金會



orphantw



環島 9 天 880 公里 20 位 小騎士



乘著陽光 一同出發

2023年最挑戰的鐵馬環島行來了~
20位小騎士以高雄為起點，揮灑青春與汗水，
計畫在9天橫跨15個縣市，騎乘共880公里
一場考驗體力、毅力、團隊合作的旅程即將展開

為愛騎程

LOVE ORPHAN

2023 7/2-7/10 公益鐵馬環島行

邀請您一同熱血支持

騎乘
路線

高雄 屏東 台東 花蓮 宜蘭 台北 新竹 台中 嘉義 高雄

詳情請掃QRcode



喜樂廚坊 食在健康分享愛

為幫助突然失去家中經濟支柱的媽媽與孩子們回歸健康生活
我們透過專業師資的培訓課程、以協助案家自立謀生為宗旨
讓媽媽們發揮所長，期望提升家庭收入，重獲喜樂
邀請您享用美食、響應愛心

詳情請掃QRcode



您的愛心點亮生命
邀請您成為天使
守護孩子成長的路

天使與寶貝計畫

2022年全新增510位失親兒，
基金會目前共服務5,696位失親兒、3,549戶家庭，
邀請您點亮生命成為孩子的天使
每月500元/1000元讓需要的家庭得到確實的幫助，走出生命的困境。

詳情請掃QRcode



2023
夢想品格音樂營
Music 好FUN鬆
7/10(-)-7/14(五)



2023
夢想品格藝術營
8/14(-)-8/18(五)



2023
品格籃球營

中區 7/11(二)-7/14(五)

北區 7/18(二)-7/21(五)
東區



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！