

# HOME



2025.12

在南老，年齡只有故事，沒有距離



哭時讓人揪心  
笑時宛若天使  
都是親親我的寶貝



# CONTENTS

目錄

4 序

把孩子迎進來的那一天  
我知道  
南老開始不一樣了

## 8 一間托嬰中心 改變一座機構的未來

從0歲起開始思考，重新定義台灣高齡照護



14

他的哭聲在裡面  
我的牽掛在外面

南老托嬰中心的第一天

24

用生活串起老幼共融的南老

28

世代重新相遇

專訪大仁科技大學 | 李虹韻 副教授

小樹之歌

32

讓孩子在運動裡找到力量

36

在籃球場長大的女孩

一名國三球員的力量來源

42

用一顆球 把孩子帶回來

籃球教練韓光雲的場邊哲學



把孩子迎進來的那一天  
我知道  
南老開始 **不一樣了**

**IT'S DIFFERENT NOW.**





當第一輛嬰兒車緩緩推進南老怡樂大樓時，我的心裡出現一種細微、卻非常明確的震動。不是喧鬧、不是驚喜，而是一種踏實的感覺——我們真的跨出去了。那一刻，我知道，這座以長者為家的地方，正跨入一個全新的領域，我們得準備承擔一項新的社會任務。

### 從「長者之家」到「全人園區」 我們補上一塊重要的拼圖

南老一直被稱為「0 到 100 歲都能進來的地方」。怡樂大樓便是一個縮影：除了以院為家的長者，這棟集合社區據點、少教所與役男空間的建築，如今又迎來 0-2 歲的托育服務。從 0 歲的嫩娃到百歲的人瑞，所有生命階段都在這裡被看見、被承接，讓南老成為一處立體的、多層次的、跨年齡的公共場域。

托嬰中心就位後，從嬰兒到長者、從員工到社區，各種生命樣態在同一棟樓裡延

續，全人照顧在南老幾乎已完整呈現。

我在南老工作的這些年，看過許多優秀同仁在生育後面臨工作與家庭的兩難——有人減班、有人離職，有人在輪班與通勤之間疲於奔命。托嬰中心的設立，是我們給同仁最直接、也最溫柔的支持。招牌上的名字是「員工子女托嬰中心」，原意是希望照顧長者的人，也能放心把孩子交給我們。

籌備四年，當初申請的同仁寶貝如今多已上了幼兒園，因此首度開放的名額多給了社區家長。但我依然期待：隨著愈來愈多年輕同仁加入，未來這裡能真正成為同仁的後盾。

這是我始終相信的——托育不是福利，而是讓照顧者能安心投入專業的一條生命線。當員工被照顧，他們才有力量照顧家屬、照顧長者。

### 托嬰中心帶來的 不只是托育，而是「連結」

這些 baby 是來接受照顧的，但光是生命的存在，就足以讓整座機構的呼吸方式完全不同。笑聲、哭聲、年輕爸媽推車的輪聲……這些原本不屬於安養機構的聲音，如今成了南老的新日常。

許多年輕家長第一次踏進南老時都驚訝地說：「沒想到裡面竟有這麼大片綠地、環境這麼好！」、「接送孩子再也不用擔心臨停會被開單。」接送路線變得像散步，也成為短暫喘息的親子時光。年輕家長與嬰幼兒所帶來的生命力，讓南老整個環境都明亮起來、年輕起來。

我想，托嬰中心的啟用，重新打開南老與社區的距離——這裡不只是長者的安老家園，也是社區共同生活的一部分，是彼此的支持網絡。

### 對未來的一次溫柔宣告

我常說：「一座機構的價值，不只看它照顧了多少人，而是看它如何陪伴生命。」托嬰中心讓我們第一次真正做到——照顧長者、照顧孩子、照顧照顧者、也照顧社區。

這是一條新的路，但也是一條對的路。孩子的到來提醒我們：生命不是分離的，而是連結的；照顧不是單向的，而是互相的。

南區老人之家正努力串起所有生命階段，成為共生場域，我們正攜手朝著這個方向穩定前進中。

衛生福利部  
南區老人之家 主任

許慧麗

Change

一間托嬰中心

改變

一座機構的未來

從0歲起開始思考，重新定義台灣高齡照護



這一切始於「南區老人之家員工子女托嬰中心」。這不只是一間托嬰中心，而是一場跨越世代的實驗——把嬰幼兒迎進老人院，讓照顧從0歲延伸到100歲，打造真正的「全人照顧園區」。

為何老人安養機構需要設一間托嬰中心？原因很簡單，因為照顧者也需要被照顧。在台灣，找到托嬰中心不容易；想找到能配合長照輪班的托嬰更是難上加難。南區老人之家作為24小時運作的照護機構，為回應第一線同仁的需求，托嬰中心就在這樣的背景下被催生。

托嬰中心由原本的舊院舍房間改裝而成，專門收托2足月至未滿2歲的嬰幼兒，收托上限30名，優先收托員工子女與孫子女，名額餘裕時再開放社區家庭。中心由社團法人新北市嬰幼兒托育協會專業經營，採分齡照護，提供多元學習環境。

#### 友善職場不是口號 而是讓人生不必縮水

11月28日正式啟用。衛生福利部社會及家庭署簡杏蓉組長專程南下，她直言，這項前瞻計畫除了提供福利，更是回應第一線的迫切需要，也是留住照顧人力的重要解方。讓公立機構從長者照護跨足0至2歲托育，實現從嬰幼

兒到銀髮族的全人照顧服務。

屏東縣政府也看見新手爸媽的需求。負責公托業務的社會處長劉美淑表示，南老托嬰中心是屏東縣第10家公立托嬰中心，這個據點的成立，是屏東「全人照顧網」的重要一塊。縣府將持續推動公托計畫，預計118年拓增至33家，朝收托率15%目標邁進。

托嬰中心的營運條件也重新被設計得「對得起照顧者的人生節奏」：

日間托育：07:30-18:00

延長托育：視需求可延至20:00

臨時托育：名額未滿時提供，需提前3日預約

月費12,000元；扣除屏東縣幼兒津貼與二胎補助後，一般家長每月僅需負擔約4,000元。

#### 打造無圍牆的園區 托嬰中心是社區的入口

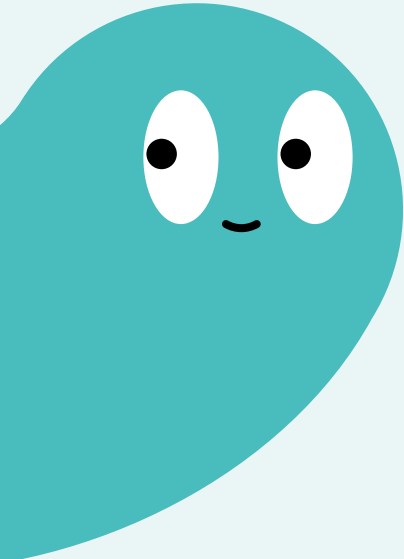
這些條件看似簡單，卻能真正改變輪早班、晚班照顧者的生活，成為無後援新手爸媽的神隊友。因此當南老員工沒有適齡子女，名額釋出給社區時，30個名額立刻秒殺，可見家庭需求的殷切。

南區老人之家主任許慧麗說，托嬰中心的目標明確：除穩定收滿30名員額、維持1：4師生比外，對南老而言，這是重要的留才計畫；對政府而言，則是把勞動需求、托育政策與長照人力連成一套完整系統。

每天早晚，家長推著嬰兒車進出南老，有的在門口聊天，有的帶孩子在綠地散步；踉蹌學步的孩子把長者當作鄰居問好。原本只有長輩蹣跚獨行的園區，開始出現大手牽小手的散步畫面。這些微小卻未刻意設計的改變，帶給孩子更多情緒刺激、認知活化與肢體活動；對長者而言，原本只屬於他們的院區，變成真正的「社區生活場域」，笑聲、哭聲、腳步聲都成為新的生活風景。

孩子在這裡長大、長者在這裡老去、照顧者在這裡被支持、社區因托育量能而重新連結。南老逐漸轉型成一個多代共享的公共空間，而不是人生的終點站。

一間托嬰中心，讓南老變得更溫柔，也更強大，許慧麗認為，這間托嬰中心的意義遠大於一間教室。它是台灣高齡機構轉型的重要訊號：

- 
1. 以機構力量提供可近性托育，落實公共責任。
  2. 讓照顧者不必在工作與育兒之間割裂人生。
  3. 補上社區托育缺口，提升育兒安全感。
  4. 讓高齡照護場域成為老幼共好的生活基地。
  5. 讓社區重新走進機構，形成互信與互助網絡。

孩子在這裡得到照顧，照顧者在這裡找到支持，長者在這裡獲得陪伴，社區在這裡看見入口。這不只是一間托嬰中心，而是一個值得被複製的高齡社會未來方向。





他的哭聲在裡面  
我的牽掛在外面

南老托嬰中心的第一天

2025年12月1日，南老托嬰中心正式開放的第一天，整個空間被放進三種表情——玻璃門外的牽掛、房裡的哭聲，以及沉著而柔軟的安撫。家長的不安、孩子的不願、托育者的接住與陪伴，在同一個早晨同時展開。這一天，不只是托育服務的啟動，更是一場關於耐心與信任的試煉。

八點過後，怡樂大樓二樓的電梯門一開，是帶點忙亂卻熱鬧的景象。爸爸、媽媽、阿嬤們，各自懷裡抱著或手裡推著心肝寶貝，正與托育人員進行「交接」，量體溫、簽名、在寶貝手臂貼上名條。除了孩子外，「媽媽包」裡還塞滿奶嘴、尿布、證件、疫苗紀錄卡，彷彿要把全家的安全感一併交給托嬰中心。

喬飛媽媽今年四十歲，第一位寶寶在疫情時期出生，因此在家工作並照顧孩子直到入園。原以為育兒告一段落，沒想到又迎來意料之外的喬飛。她四處比較公托、私托與保母，虐童新聞讓她更加掛心。一心想送公托，卻只登記到第四順位；得知南老成立公托後立刻報名。

孩子在哭 我在裝鎮定 老師在拚專業

橘子媽媽任職於屏東縣政府文化處，一歲二個月的橘子在等待公托期間由婆婆照顧。得知工作地點附近的南老釋出名額，探聽得知南老

空間大、好停車，照護團隊又有護理師。她二話不說立刻將戶籍遷回屏東並取得名額，之後上下班便能順道接送，讓她安心許多。

其中最特別的一組，是一位即將生下第二胎的孕婦媽媽，奶奶、外婆、姨婆三人同行，宛如出動一個「迎新團」。這名小女孩是家族二十多年來第一位新生娃，備受疼愛。因為即將迎接第二個寶寶，家中照顧量能有限，全家才決定把她送來托嬰中心。

外婆說，她選擇南老是因為：「有衛福部掛保證，所以很安心。」這句話在當天被不同家長反覆提起。許多家長事前到場參觀，逐一確認托育品質，防夾木櫃、紫外線燈消毒、分區空間設計……這些細節一點一滴填補了心中的不安。

家長其實最擔心的只有一件事：孩子集中在一起會不會容易交叉感染？但看到教室裡明確



的分齡制度——二至六個月的「櫻桃班」、六個月以上的「蘋果班」，以及動線規範清楚、空間分區良好，他們的焦慮也放下一些。

然而，仍有好幾位家長遲遲不肯離開。一位爸爸站在門外，透過玻璃盯著螢幕顯示器，一遍遍確認女兒的狀況；另一位媽媽明明電梯門已經打開，腳步卻停在門邊，推著嬰兒車久久不動，甚至多次轉回來張望。

「明明知道孩子交給專業，但腳就是離不開。」一位家長說。

#### 孩子大哭 我小哭 老師不哭

如果說外頭的空氣是「牽掛」，那麼教室裡的空氣就是另一種密度。

孩子一進入陌生環境，哭聲像同時被按下開啟鍵：「一個開始哭，就像發出訊號，全部哭成一團。」整個教室哭聲交錯迴盪。



## 我們需要的不只是孩子的安定， 也需要家長的信任。



為了因應一次湧入近30位孩子，托育中心臨時調派不同體系的專業老師支援，包括教保老師、護理師、營養師、分區照護人員與行政人力，一口氣來了11位大人照顧20多位孩子。老師們各自分工，有人準備孩子的餐食與用品，有人忙著安撫情緒。有的同時照顧三個：一手抱著、一手拍著、腳踩著搖床安撫另一個。

櫻桃班裡的寶貝是六個月以下的嬰兒，共有11位，托育人員懷裡抱著、嘴裡安慰著，慢慢穩住孩子的情緒，再調弱燈光，開始餵奶、換尿布，然後把入睡的寶貝一個個抱到嬰兒床。托嬰中心主任莊織璘說，這個年齡段屬於被動式需求，只要需求被滿足，焦慮狀況相對容易安撫。

六個月以上、不滿2歲的小小孩已會認人，爸媽一離開視線就開始放聲大哭，甚至能哭上大半天。有人抽抽噎噎地翻著繪本，有人拖著隨身小被站在安全防護柵門徘徊，像在尋找逃脫出口，但最後都被老師——追回來。

經驗老道的莊織璘早已做好「打硬仗」的心理準備。第一天的狀況都在預期範圍內。她打趣說：「如果第一天太安靜，第二天會更慘，後座力會更大。」

### 孩子的試驗期 家長的信任期

適應期不只在孩子身上，也在家長身上。莊織璘說：「我們需要的不只是孩子的安定，也需要家長的信任。」

第一天的哭聲會讓家長焦慮，第二天的情緒拉扯更難受，這是托育機構的共同現象，需要的只是時間，讓孩子熟悉環境；家長可以放心。

有的孩子第一天沒哭，第二天卻哭到喘不過氣；有的孩子第三、第四天才崩潰，因為他們開始明白：「這不是玩，是要真的離開爸媽。」老師們把這段稱為「黑暗期」：孩子試著理解規則，家長試著放手。這段過程往往需時二至三週，大一點的孩子甚至需要一個月才會步上正軌。

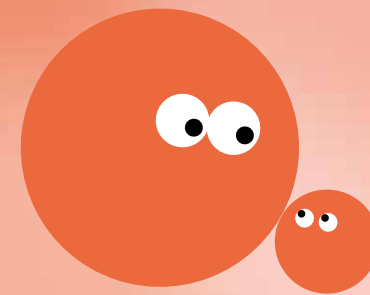
托嬰中心的溫度 混亂背後的专业與耐心

雖然第一天全場哭成一片，但對專業團隊來說卻是忙而不亂。老師一邊安撫、一邊觀察，一邊建立孩子的生活規律；護理師注意呼吸、體溫與食量；營養師記錄食慾與哺餵狀況。所有人都在做同一件事：把孩子的焦慮轉換成安全感。

孩子在哭、家長在看、老師在忙，但這是所有關係開始建立的第一步，也是每一個托嬰中心必然經歷的「啟動儀式」。

莊織璘強調：「我們不是托嬰的『貴族學校』，而是在拚照護品質的『專業團隊』。待孩子適應、風暴過去、節奏穩定後，托嬰中心人力會回到正規的1：4配置，成為孩子的第二個家、家長的後盾、老師的舞台，更成為南區老人之家跨世代場域的一塊重要拼圖。」





# 用生活串起 老幼共融的南老

Happy Together



## 他們笑的時候， 我也跟著笑了。

在南區老人之家，老幼共融從來不是大型活動的題目，而是一場場「生活裡的相遇」。當孩子的腳步聲走進長者的日照空間，笑聲在此交會，看似普通的瞬間，卻正悄悄改變著高齡照護的日常。

香揚日照中心的長輩與幼愛幼兒園的小朋友一起創作手作小物，這樣的畫面在日照裡已不陌生。孩子貼紙、畫線；長者協助、提醒。兩代人沒有刻意互動，只是在同一張桌子前做同一件事，快樂與陪伴就自然留在作品裡。

「他們笑的時候，我也跟著笑了。」這是不少長輩的心聲，也是老幼共融最直接的意義。

### 當巧手遇上童心

中秋與教師節前夕，香揚日照的阿公阿嬤與孩子們一起做銅鑼燒。長者和麵、翻餅；孩子放紅豆餡。看似簡單的甜點，卻讓兩代人各自投入，長者把祝福放進餡裡，孩子把笑聲放進餡裡。

這不是「陪伴老人」的任務，也不是「教育孩子」的課程，而是世代在「一起完成某件事」的過程中自然靠近。

另一場活動中，長輩與孩子們用奶瓶罐、豆子與繩子製作樂器。搖一搖、敲一敲，音樂就熱鬧起來。孩子的創意搭上長者熟練的手勢，短短一個上午，教室裡便多了笑聲、節奏與交流。

陪伴是互相給予。沒有舞台、沒有典禮，只有一張桌子、一份手作、幾個孩子的笑聲與長者的眼神，而這些小事，累積了老幼共融的厚度。

### 長輩的故事遇上孩子的純真

當屏東大學附設實小的孩子走進香揚日照，教室

裡立即熱絡起來。長者用生命經驗說故事；孩子用笑容與自己的小世界回應。跨世代的互動往往在片刻間完成，沒有壓力與教條，只是自然相伴。

「看到孩子，我彷彿回到以前。」一位爺爺說。對孩子來說，這裡的長者是生活中的另一種大人；對長者來說，孩子是喚醒記憶的開關。

當兩代人靠近，機構內外的世界都變得柔軟。孩子走進日照中心，不是象徵，而是一種「讓生命重新被看見」的方式。

### 老幼共融不是活動 是讓生活重新流動

可能是一顆銅鑼燒、一個樂器、一張合照，或只是一次簡單的微笑，這些瞬間讓高齡照護更立體、更具生活感。

南老推動的老幼共融，看似由活動串起，但真正的價值更深。主任許慧麗說，「照顧」從來不是單向，而是互動。一次次的接觸，讓孩子理解尊重與陪伴；也讓長者重新有「期待明天」的理由。

南老正以日常方式，讓不同年齡的人共享同一份快樂。這就是老幼共融最動人的地方。

# 世代重新相遇

當孩子走進老人院，日常開始變得不同

專訪大仁科技大學——李虹叡 副教授

Generations Meet Again



在台灣，高齡化與少子化像兩條相背而行的時間線：一端是快速累積的高齡人口，一端是逐年縮小的兒童身影。兩個群體彷彿住在不同世界，街區、學校與家庭空間被切割得愈來愈細，孩子與長者自然相處的機會愈來愈少，祖孫一起出現在社區裡的畫面，也逐漸從日常退場。

南區老人之家把托嬰中心導入院區，是一種反向的嘗試——把兩條距離愈拉愈遠的時間線重新牽回同一頁。這不只是托育與長照的整合，更是一場小型卻深刻的社會實驗：如果讓老與幼共享生活空間，能否讓世代重新互相滋養？

大仁科技大學李虹叡副教授，長年在現場推動「老幼共融」與「代間教育」，看見這些細微卻關鍵的變化。她主持樂齡大學、參與課程設計，也重新規劃動線，讓長者可以「教孩子」、孩子可以「看見老」。她說，她的課堂裡常同時響起拐杖與孩子奔跑的聲音，讓兩種節奏自然交錯。

嬰幼兒進駐南老後，原本寧靜的走廊出現新的層次：輪椅聲混入孩子的腳步、哭聲與笑聲；護理站旁多了小鞋櫃；清晨的光線被孩子的奔跑切出亮點。

她問：在快速老化的台灣，這樣的代間靠近是否可能成為另一種照顧路徑？答案或許不在政策，而藏在孩子望向長者的瞬間，或長者伸手接過嬰兒車時，那微微抖動卻溫暖的弧線。

**孩子走進老人院 不是革命 而是日常的轉動**

「把『老人院迎來第一個小孩』說成跨世紀革命，我覺得太有壓力了。」李虹叡說，「但在老人院裡有小孩，絕對是一件好事。」

她提到《崖上的波妞》的影片裡，養老院與幼兒園只用一條花籬區隔，孩子的笑聲自然流進長者的下午。

「這不是活動，而是生活。」她說。老人院最缺的不是課程，而是「生命的流動」，而孩子就是最明顯的流動。長者未必能陪玩，但只要坐在一旁，看著孩子活潑、調皮、吵鬧、跌倒再爬起來，就是一幅會動的風景。「比看電視好，比讀書好，比上一堂樂齡健康講座都好。」

在她眼裡，老幼共學不是為了做作品，而是把年幼、青春、活力的生命力量擺回長者眼前，讓生命與生命相互映照。

## 世代距離不是天生的 而是被切割出來的

「傳統農業社會裡，世代其實沒有這麼遠。」李虹霽說。祖孫同住、同行、同工，很難分開。但雙薪家庭普及後，兒童與祖父母的距離被生活結構自然拉開。她從三個面向解釋：

### 1、生活空間差異

長者需要安全、秩序、慢節奏的空間；孩子需要刺激、探索、冒險。托嬰中心與老人院都有坡道，一個為推車、一個為輪椅，看似相同，背後卻是兩種截然不同的生命軌跡：「一個向前衝，一個向後緩；一個在開始，一個在延續。」

### 2、教育觀念改變

「30年代成長的長輩，被教導要當成隱形的存在，不要造成麻煩。」新世代長輩則在樂齡教育中學習維護生活品質。兒童也從強調「敬老」轉向重視「平等」與「身體自主」。觀念差異讓「保持距離」成為彼此都較舒服的相處方式。

### 3、溝通方式的斷層

長者用完整句子與對話；年輕人常說：「我有簡訊寫給你了。」同一個通訊軟體裡，長者用文字，孩子用貼圖與符號。「連溝通工具都不同，理解當然更困難。」

## 孩子喚醒生命本能 也帶來磨合

「照顧年幼者是人類基因裡的本能。」幼兒的出現，不只啟動本能，也喚醒長者年輕時照顧孩子的記憶：抱小孩、哄睡、講故事。因此原本沉默的長者，會重新願意開口、揮手。「幼兒的天真，不帶道德批判，也讓長輩比較願意互動。」

但幼兒直白的語言也可能造成傷害：「你好老喔。」「你沒有牙齒，我聽不懂。」「你講話我不要聽。」沒有惡意，卻足以讓長者退縮。反之，長輩表達喜愛的方式，撫摸、捏臉頰、拍拍屁股，在新的身體自主觀念裡可能踩線。

因此她強調行前教育，讓孩子理解長者的步調，提醒長者理解孩子的界線。「把可能發生的情境事先講清楚，很多尷尬就能避免。」

## 被需要 是生命最深的力量

「節奏要舒緩，是非常重要的事情。」李虹霽說。許多老幼共學被設計成有進度、有作品、有合照，但這種模式常讓長輩與孩子都背負壓力。

她強調：老幼相處應該是「生活式」，去除不必要的任務，不把互動變成勞務或表演，「安全是底

線，但溫度才是核心」。

## 被需要，是生命最深的力量

「節奏要舒緩，是非常重要的事情。」李虹霽說。許多老幼共學被設計成有進度、有作品、有合照，但這種模式常讓長輩與孩子都背負壓力。

她強調：老幼相處應該是「生活式」，去除不必要的任務，不把互動變成勞務或表演，「安全是底線，但溫度才是核心」。

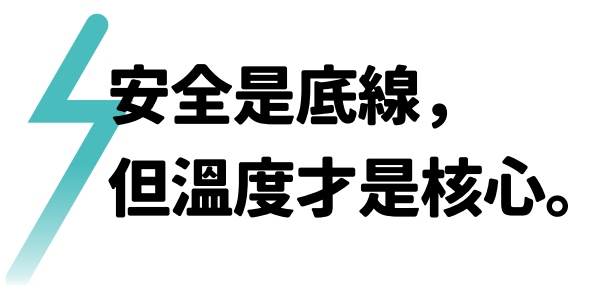
在托嬰中心裡，孩子主要由老師照顧，長者多半只是安靜地在旁看著。若中心安排活動，帶著孩子們在園區散步或互動，在這樣的日常裡，長者只要

提醒一句話、看一眼，就能感覺自己仍然被需要。

「有時長輩只是一種『存在』，但這個存在本身，就發揮了價值。」從情緒改善、生活動機提升，到開始期待「明天會不會再看到那些小孩」，老幼共融帶來的改變，不是制度，而是人與人之間重新被連結。

孩子的笑聲，是高齡機構最自然的背景音；長者的存在，是孩子最穩定的安全框架。

南區老人之家公托已經上路，或許不會造成劇烈革命，但會在日常裡改變一座機構的呼吸方式，以不露痕跡的方式提醒大家，一個地方的活力其實是來自人與人之間最平凡、最真實的互動。



照片提供 | 李虹霽

讓孩子在運動裡找到

力量



南區老人之家少教所目前安置的兒少中，超過六成屬於「注意力不集中、衝動控制困難」族群。面對這些具有特殊需求的孩子，所方除依照專科醫師的建議進行必要用藥外，也積極尋找更長遠且能促進自我改變的方式。少教所長呂佩薰指出，機構近年發現，「運動」是一條能協助孩子穩定身心、累積自信的有效途徑。

#### 消耗過剩精力 練習專注能力

許多孩子因注意力問題及過動特質，常有精力過

剩、難以持續投入活動的情況。機構透過規律運動，不僅協助孩子釋放多餘能量，也能透過運動刺激大腦多巴胺分泌，使情緒更穩定、專注力提升。

目前少教所依照孩子的興趣開設三大社團：籃球社、羽球社、烘焙與料理社，讓孩子能依自身興趣參與。整體參與度相當高，而體育社團更成為孩子展現長處的重要起點。

機構中已有多位兒少在運動領域展現天分。目前有兩名國中生加入校內籃球隊，其中一名女孩更代表學校出賽，多次奪下冠軍與佳績，展現亮眼實力。這些經驗不僅讓孩子獲得舞台，也帶來明顯的自我肯定。

少教所也協助年紀較小的兒少參加國小棒球隊，

提供多元的體育選擇，藉此發展第三專長、促進身心健康。

#### 每一次投籃 都在練習不放棄

每雙週的六、日，少教所皆會外聘專業教練指導兩小時的體育社團訓練。其中籃球社由中正國中籃球隊教練韓光雲帶隊，都會專程從高雄到屏東陪練，他總是反覆叮囑球員：「比賽不看輸贏，而看態度。只要態度認真，即使輸球也值得肯定；若態度不正確，即便成績再好，也不算真正成功。」

這樣的教學方式讓孩子理解努力、紀律與團隊精神的重要性，也幫助他們建立正向行為模式。

少教所中特別有一名女籃選手，是司法裁定安置的兒少。她來自隔代教養家庭，剛入住時伴隨偏差行為，後在諮商與專業協助下逐步改善。

機構在日常觀察中發現她具備籃球天分，於是協助她在中正國中報名籃球隊。然而其原生家庭起初擔心男女混訓可能影響孩子發展而反對，後在保護

## 運動讓體能提升， 增強自癒能力。

官與機構多次溝通下，母親才同意讓孩子加入。

加入球隊後，她的改變顯著，包括：自信心大幅提升、偏差行為減少、願意建立穩定的同儕關係、開始主動參與社會活動。

#### 運動成為自癒力量 協助孩子規劃未來

呂佩薰舉例，若比賽成績優異，家長委員會常邀球隊成員到家中聚餐，該名女孩也會參與其中。機構強調，不會因孩子是「安置兒少」而限制其社會參與，希望他們都能擁有正常、平等的成長經驗。

該名女孩今年國三畢業，因在運動中找到自信與方向，她決定留在屏東，想讀具有籃球校隊的高中，持續發展其專長。

呂佩薰表示，運動不僅帶來體能提升，更能協助弱勢兒少建立自我價值、改善行為、增強自癒能力。未來，少教所將持續透過多元社團、專長培育與外部資源導入，協助孩子在運動裡找到力量，在生命裡找到新的可能。

# Bas ket ball

## 在籃球場 長大的女孩

一名國三球員的力量來源



十五歲的妮妮，是中正國中女籃隊的中鋒，也是南區老人之家少教所的院生。她的生活節奏明快而直接，球場像她的第二個家。對她而言，籃球不是興趣，而是一種必要；不是填補時間，而是一種抓住自己，讓自己穩下來的方法。

「不摸球，我會覺得渾身不對勁。」她說。打小學開始，只要一下課，她便會以最快的速度從教室跑向操場，短短十分鐘的時間，她要確保自己至少投上幾球。那種手指碰到球、聽見擦籃網的感覺，能讓她一整天安定。

#### 從田徑跑道轉進籃球禁區

在遇見籃球前，妮妮是田徑隊的一員。長跑、短跑、定點跳為她的耐力與爆發力打底。這樣的體能讓她在進入籃球隊後成為優勢。

小三時她第一次接觸籃球；小四加入校隊後，她的生活始終跟著球隊運轉。她並不是條件最好的人，身高165公分在籃球場並不算突出。但教練很快發現，她能在高強度對抗的環境裡站穩腳步，不搶眼，卻靠體能、爆發力與韌性把很多球撐下來，尤其是彈跳力更是她的武器。

在中正國中，她固定打中鋒兼快攻，也是五人的先發球員之一。隊上有人比她高，也有人比她快，但她的特點很清楚——只要站上場，她不會輕易被換下來。

球場上的妮妮，常負責第一線防守，衝鋒、卡位、落地再起，全是本能。被撞得後退一步，她拍拍自己，又回到原本的位置。

她說自己喜歡「把整個身體都丟出去」的感覺，

**如果現在放棄，  
那之前的努力都會白費。**

喜歡投籃進框的瞬間，喜歡氣力用到乾、汗流到衣服都能擰出水的那種暢快。

去年南區聯賽在嘉義，中正國中的女籃隊只拿到銀牌。那次比賽讓她記得兩件事——輸掉的差距以及那碗沒吃到的嘉義雞肉飯。「今年一定要把雞肉飯吃回來。」她說。短短一句話，卻藏著她對勝負最直接的執念。

### 累到想放棄 但說服自己再撐一次

妮妮其實並非一路都能撐住。國一升國二的那個暑假，是她第一次真正動念想退出球隊。妮妮說，國中的訓練強度與國小完全不同。夏天的操場像烤爐，跑圈跑到腿發軟，練投練到手臂麻木。別人暑假在玩，她在烈日下練球，她說：「那時候真的覺得很累，有幾天不想去了」。

但就在她最想放棄的時候，一句話不停在腦袋裡出現：「如果現在放棄，那之前的努力都會白費。」她反覆想著，最後拉著自己回到球場。到了國三，她能笑著回想那段時期，但她知道，那是她第一次真正學會「把自己推出去」。

剛轉到中正國中時，妮妮的生活圈其實很窄：學

校與少教所，來回兩點一線。

### 加入籃球隊後 她的世界開始起了變化

她認識了隊友，跟著出賽、跟著練習，也跟著贏球後吃烤肉、輸球後一起檢討。比賽帶她到不同場地、遇見不同球隊，生活不再只有規定的流程，而是多了期待與變化。

「就是另一種家人的感覺。」妮妮這樣形容隊友。

那不是黏在一起的親密，而是一種在爆發力訓練時一起受苦、比賽時彼此喊聲、落後時互相扶的默契。因為籃球，她開始認識更多人，也更願意走出自己原本侷限的小圈子。

### 比輸贏更重要的 是她學會對自己負責

教練最常對她們說的一句話是：「比賽不只看輸贏，看態度。」這句話，她記得很牢。

隊上有七件訓練衣，每件上面都有不同的字：努力不懈、堅持、勇敢、全力以赴、勇往直前……其中「全力以赴」是妮妮提出的，這是她貼在書桌上

的座右銘，與「堅持」成為支撐她的信念。

距離畢業剩下不到半年。同齡的孩子還在想要升哪間學校，她已經確定方向，留在屏東，選一間有球隊的高中，繼續打球。她並不是只把籃球當作課外活動。她說，如果有機會，她希望未來能以籃球為目標，走上職業這條路。

十五歲的願望不浮誇，也不天真。她知道這條路

很辛苦，但她也清楚，自己已經開始在上面往前走，只能向前。

球場上，她是中鋒；生活裡，她是正在摸索的十五歲少女；在未來，她可能成為想成為的那種人，知道自己想要什麼，知道該怎麼撐住的人。對妮妮來說，每一次投出去的球，都不只是得分，而是一步一步靠近自己。



用一顆球

把孩子帶回來

Bring our kids back  
With basketball.

籃球教練韓光雲  
的場邊哲學

## 態度， 永遠比技術重要。

「態度，永遠比技術重要。」韓光雲教練坐在椅子上，語氣不急不徐，但每一個字都像是他在球場上喊過千百次的提醒。

他是中正國中的籃球教練，也是南區老人之家少教所孩子們最信任的「韓教練」。他從高雄南下，只為帶這群在機構裡成長、背著創傷與情緒的少年打一場球。對他來說，訓練不是技術課，而是一場教孩子「重新站好」的生命教育。

### 比贏球更重要的 是孩子的態度

有40年教練資歷的韓光雲最常說的一句話是：「你喜歡，就認真做；不然，你就是在浪費自己的時間，也浪費隊友的時間。」在他眼裡，所有運動的核心都是態度。籃球是團隊運動，沒有誰能靠一己之力贏球，合作、信任、彼此支援才是根本。

孩子若態度不對，技術再好也很難走長遠；但孩子若懂得尊重彼此、願意聆聽指導，再弱的基礎也

能被時間慢慢堆起來。

韓教練說得直白：「你要讓隊友信得過你。信不過，你就不用打了。」

然而，要讓孩子「信任大人」並不容易。許多少教所的孩子從小就受過傷，世界在他們眼裡是危險、不可預期的；保護自己的方式，就是表面上不在乎，骨子裡不信任。

韓教練的方法不是講道理，而是讓孩子們信服。「你要是不信，跟我打一場，你打不贏我。」在球場上，他從不躲，也不必吼。他用實力建立權威，用經驗讓孩子知道：「我比你更懂，你可以放心跟著我走。」

不論戰術、判斷或提醒，都真實地讓他們變強。而就在那個「變強」的瞬間，孩子的心開始鬆動：原來有人真的懂我、相信我，也願意帶著我往前走。

## 運動在調整的不只是身體

在學校，他曾帶過行為偏差嚴重的學生，有的曾勒索同學，有的常打架、常逃課，班導頭痛，他卻只說：「讓他們來球隊，我來處理」。

他給機會，但也守得很硬：「不認真，你就沒有機會；認真，我會一直挺你」。

那些孩子後來有人考上高師大，有人考上高雄工專。他不覺得是奇蹟，只覺得孩子原本就有力量，只是需要一個讓能量回到軌道的出口。

來到南區老人之家之後，他發現這裡的孩子有一種特殊的敏感與衝動：「血氣方剛，情緒不穩定，很容易衝動。」但他也看見另一面：「他們真的很想打，很認真。他們是有熱情的」。

籃球成了安全釋放壓力的空間。那些在課堂上坐不住的孩子，在球場上能連續跑40分鐘不喊累；那些容易爆衝的孩子，因為想要打球、想要成績、想要比賽，開始學會自我控制。

而當他們第一次有了想追的目標，整個人就像重新發亮。「要激起他們的企圖心啊。想贏、想變好，是運動帶給孩子最重要的力量」。



## 每一個孩子 都值得第二次機會

他不只教孩子體能，也教他們用腦子：為什麼攻不進？為什麼守不住？輸球了怎麼辦？情緒失控能解決問題嗎？不攻擊，誰會怕你？這些問題在比賽中反覆出現，孩子也反覆在其中跌倒、重新站起。

「比賽還沒結束之前，都還有機會。」這句話，他不只說給球員聽，也說給每一個在人生中迷路的孩子。

韓教練每兩週就來授課一次，風雨無阻。問他為什麼，他只淡淡地說：「我只是做自己喜歡做的事。能幫孩子就幫。」但他也有界線：「如果有一天，我不想管你，那就表示你放棄自己了，不是我放棄你」。

球場上，他是教練；場外，他像父母，也像老



師、保姆。他帶孩子打球，也帶孩子理解人生。

韓教練深信：「只要找到熱情，孩子就有改變的可能。」南老的球隊，是這些孩子重新相信自己的地方。他希望未來能有更多練習時間、更多比賽、更多目標，讓更多孩子被看見、被接住、被重新放回正軌。

一顆球，把孩子帶回來。這就是韓光雲教練的方式，也是運動最溫柔、最強大的力量。

**比賽還沒結束之前，  
都還有機會。**

## 南老大事記 日日是好日

衛生福利部南區老人之家114年重要記事



7月

- 7月17、18日本家連結社團法人中華育幼機構兒童關懷協會(CCSA)，依院生意願報名參加「2025年全國安置青少年標竿營會」，透過照顧者與青少年從生活經驗出發，一起對話、共同思辨，培力青少年表達與公共參與的能力。



8月

- 8月4、7日本家結合暑期社工實習生辦理「童」我們「玩」在一起-青銀共融方案，以童玩為核心主題，透過世代共創的形式，鼓勵長者與青少年攜手合作，分享彼此的記憶、觀點與情感，促進長者與青少年互相學習、彼此陪伴的良好關係。



9月

- 9月3日本家玟伶照顧員榮獲大武山職場第2屆「職場新人賞」肯定，這份殊榮不僅肯定了玟伶的專業與努力，也為本家團隊帶來更多的鼓舞與感動。

10月

- 10月27日本家照顧服務團隊勇奪「口腔保健照顧實務競賽」第2名！以專業與熱忱為本，透過完善訓練將口腔清潔與機能照護融入日常，守護長者笑容與口腔健康，預防感染，展現卓越照護品質與團隊默契。

- 8月19日本家於屏東太平洋百貨-3樓空橋區，盛大舉辦「繽紛手作 樂活南老」藝術創作展活動，展覽集結長者們心血結晶，完美詮釋「靈感無齡，美學永恆」。



11月

- 10月27日恭賀本家照服員唐寶夏小姐榮獲「品質照顧-資深敬業獎」，憑藉16年照護經驗與真摯愛心，為長者帶來最溫暖的陪伴與尊嚴照護，讓「家的溫馨」在南老每一天持續綻放。



- 11月1日本家邀請美和科大媒合日本奈良學園前來參訪，透過導覽與交流了解臺灣長照模式與尊嚴照護。日方對溫馨環境與照服員互動讚賞，雙方分享長照經驗，深化跨文化理解，並為未來國際合作奠基。



- 11月6日本家榮獲「2025年高齡者權益維護與實踐優良合作機構」殊榮，肯定其長期致力於高齡者權益推動之努力與成果。同時，本家志工駱翠萱女士亦榮獲「優良倡導關懷人」獎項，表彰其關懷長者、熱心服務的精神。



- 11月恭賀本家志工陳悟恩、張碧雲伉儷榮獲屏東縣114年「家庭志工獎」。兩人奉獻逾十年、服務時數皆超過2000小時，長期陪伴長輩就醫，從服務中發現自我價值，攜手傳遞愛與關懷，溫暖南老。



- 11月28日本家啟用「員工子女托嬰中心」，提供0-2歲平價專業托育，減輕家庭育兒負擔，並結合機構特色推動老幼共融，打造更友善的職場與共好的照顧環境。



## 刊名

HOME 家

## 指導單位

衛生福利部

## 出版機關

衛生福利部南區老人之家

## 地址

900021 屏東縣屏東市瑞光里香揚巷1號

## 電話

08-722-3434

## 出版

2025年12月

## 發行人

許慧麗

## 編輯

吳長勝、呂佩薰、郭珠華、陳素蓮、陳欣欣

## 企劃文字

侯千絹

## 攝影

魏斌

## 照片提供

衛生福利部南區老人之家

## 設計印刷

打打廣告設計有限公司

懷裡真實的重量

讓未來的形狀更清晰

## 捐款帳戶

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 戶名 | 社會福利基金—<br>衛福部社家署南老404專戶 |
| 帳號 | 017-037-091-194          |
| 銀行 | 臺灣銀行屏東分行                 |
| 統編 | 91003603                 |



官方網站



臉書粉絲專頁



檔案應用服務



行政院消費者  
保護會防詐專區



南老簡介



小手與大手的距離

就是社區的溫度

