

社福

Taoyuan city
social welfare

社福 桃花園



2022
Dec

NO.
32

- 小光焦點／ 桃姊妹・女力覺醒－桃園市婦女培力中心
- 社福萬花筒／ 兒少、婦女、老人、身障、社工福利等
- 園來一家人／ 重視居家安全－共同守護兒童成長環境
「攀樹去，蓋樹屋」－家庭支持服務資源布建方案團體
- 樂桃書屋／ <接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭>
- 社福視野／ 桃園市的社區培力與發展社區
- 社福園丁／ 陪著寶貝飛 向夢想前進
點燃小太陽的力量
- 相揪來做伙／ 活動預告



線上閱讀《社福桃花園》

目錄

| 小光焦點

- 03 桃姊妹・女力覺醒 — 桃園市婦女培力中心

| 社福萬花筒

- 06 成長的路上有我陪你 — 桃園市少年培力發展中心
- 07 多給自己機會，看見多種可能 — 青年身心障礙者的社會參與
- 08 用心靠近 親子無距
- 08 動手做桌遊 X 玩出新滋味 新住民親子成長工作坊
- 09 桃園市 x 小紅帽 推動月經平權服務計畫
- 10 培訓社區防暴宣講師 攜手社區反暴力
- 10 幸福桃園・安心育兒 — 中壢新街金華托嬰中心
- 11 兒少教育發展帳戶研討會 — 減少世代貧窮循環
- 11 九九慶重陽祝賀百歲人瑞
- 12 適能提升 行腳有力（高齡行安篇）

| 園來一家人

- 13 重視居家安全 — 共同守護兒童成長環境
- 14 「攀樹去，蓋樹屋」 — 家庭支持服務資源布建方案團體

| 樂桃書屋

- 15 <接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭>

| 社福視野

- 16 桃園市的社區培力與發展社區

| 社福園丁

- 17 陪著寶貝飛 向夢想前進
- 18 點燃小太陽的力量

| 相揪來做伙

- 20 活動預告



■ 市長、社會局長與桃姊妹們開心分享培力成果。

桃姊妹 · 女力覺醒－桃園市婦女培力中心

文：婦女福利及綜合企劃科 / 劉育

桃園市女性經濟培力計畫自 2014 年起辦理，培育經濟弱勢女性利用彈性時間學習手作及商品行銷技能，建立個人工坊並連結通路協助販售；2021 年首度嘗試團體工坊，由婦女們共同學習與分工商品製作及販售；2022 年起參與衛生福利部社會及家庭署社會創新服務及地方婦女培力發展深耕計畫，建立經濟培力、實踐及倡議場域，協助因家庭照顧而無法全職工作的經濟弱勢女性穩定生活、增加收入。

從 2022 年桃園市性別圖像中可發現，女性勞動力參與率以 25 至 29 歲 89.9% 最高，惟自 30 歲起，女性受婚育影響，各年齡層勞動力參與率下降幅度遠高於男性，且隨年齡逾長，女性勞動力參與率與男性相比落差逾大，又受「男

主外、女主內」性別角色分工影響，女性在家大多負擔無酬照顧工作，導致配偶間經濟資源不平等，一旦女性缺乏家庭及社會支持時將可能退出勞動市場，影響女性職涯發展。

為支持因家庭照顧等因素無法全職工作之經濟弱勢婦女，桃園市政府社會局在文昌公園停車場附屬管理空間成立「婦女培力中心－桃姊妹 TAOSIS」，讓婦女運用家庭照顧之虞的彈性時間進行技能輔導與培力，並於培訓期間提供臨時托育服務，降低婦女外出參與課程的困難，提供餐飲技能學習、就業媒合等面向，協助女性通過考驗，重新找尋人生新的支撐點，進而返回職場。

其中一名培力婦女在服務過程分享：「我的



婦女培力中心超人氣甜點
經典文昌燒與特色飲品



桃姊妹帶領市長及貴賓製作「荔枝綠茶」手作特色調飲，展現 3 個月來技能培力的成果與自信。

孩子需參與早療治療，我是利用照顧孩子之餘，空下的時間來參與培力課程。從來沒想過有機會透過培力，學習餐飲技能而且還實際製作餐點給大家吃，也沒想到來這裡可以交到處境相似的姊妹，能互相分享經驗及支持彼此，讓我覺得有人可以同理我的狀況，因此覺得心裡踏實不少。」另一位培力婦女也分享：「謝謝告訴我有婦女培力中心的姊妹，讓我可以學技能又可以有說心事的夥伴。」桃姊妹互相分享經驗，是彼此最佳培力夥伴。

婦女培力中心提供空間場域及設備讓婦女將所學技能在中心進行實踐，並提供優惠套餐讓有需求民眾以愛心餐食券兌換。另設有「安家實物銀行」實體店鋪，讓弱勢家庭及有需求的民眾可就近領取民生物資與女性生理用品。除此之外，中心為了增加與社區民眾互動，將餐

食區桌椅重新排列組合，搖身變成互動場域，每月規劃女性自我成長、家庭關係、身心紓壓、職人手作等女性及社區共享活動，吸引社區民眾前來參與，更加認識我們的服務，並以行動消費支持姊妹們。

「婦女培力中心－桃姊妹 TAOSIS」將發揮 3 大功能，首先為打造「培力示範場域」，透過個別化支持與餐飲技能培力雙軌服務，支持遇到困難的女性重新找回自信與力量；第二，設置「安家實物銀行」，方便民眾就近領取生活物資，擴大對弱勢家庭的照顧；第三，結合各個社福女性團體，定期舉辦自我成長課程，讓女性展現技能及才華。中心不只有「社福支持」還有「經濟培力」，可幫助婦女兼顧家庭及經濟，並延續職涯發展，相信將成為桃園的特色。



鄭文燦市長於「桃園市婦女培力中心－桃姊妹 TAOSIS」開幕活動上特別指出，要邁向美好的社會，除了提供公平的就業條件，協助在家庭、職場、生活中遇到突發事件、面臨困難的女性重新站起來，是非常重要的工作。因此，社會局針對個案全力協助，透過婦女培力，展現有別傳統社福僅以「救濟」為主的新面向。

上圖：寬敞及舒適的培力空間

下圖：「桃園市婦女培力中心－桃姊妹 TAOSIS」設立安家實物銀行，提供弱勢家庭領取生活物資。



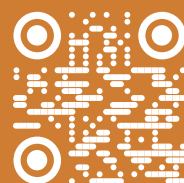
TAOSIS
桃姊妹
桃園市婦女培力中心

支持因家庭照顧或其他因素無法全職工作之經濟弱勢婦女，透過個別化「社福支持」與「經濟培力」服務，讓其得以兼顧家庭照顧與就業需求，建立友善婦女就業經濟模式！

服務地址 桃園市桃園區民權路 69 號

服務時間 週二至週六
9:00-18:00

服務時間 (03)3369222





成長的路上有我陪你—— 桃園市少年培力發展中心

文：兒童及少年福利科 / 王若芳

桃園市政府社會局在中壢文化兒童駕駛訓練公園旁的玻璃屋內，規劃了本市首創之「桃園市少年培力發展中心」。本中心提供定居於桃園市，年齡在 15 歲以上，且有經濟、就業及人際社會互動需求的弱勢少年，藉由社工個別化諮詢、輔導與教育，依少年適性需求，協助少年進行生涯規劃、增進親子關係、正確財務觀念及社會互動等服務，也結合勞動就業與職涯資源，讓少年們在社區中能有更多正向發展與學習的機會。

在本中心服務的少年中，阿暄是一位 17 歲的少女，高瘦的外表加上挑染的中長髮，她的外表看起來相較同年齡的孩子，更多了幾分成熟感。然而實際觀察阿暄與社工的對話，卻仍能從她的談吐中，感受到幾分屬於青春少女的稚氣。在今年暑假前夕，她的社工透過電話初步諮詢少年培力中心，並在經過阿暄本人同意後，協助她報名少年培力發展中心辦理的「職有為你，夢想啟程！」少年職場體驗學習活動。

在為期五天的職場體驗學習活動中，阿暄對於咖啡廳的營運有了初步的認識，除了學習基本的內外場整潔與正確待客禮儀外，也透過實際操作來學習中西式餐點、甜點及飲調的製作。

■ 左圖：市長頒發感謝牌予協力廠商並合影

右圖：少年指導參加活動的小店長操作點餐面板

下圖：少年練習製作莓果調飲



在少年職場體驗學習活動的其中一天，少年培力發展中心的社工更安排企業參訪的課程，希望能藉此拓展少年對職場多元職種的瞭解，並培養少年正確的職場就業態度。阿暄在參加完少年職場體驗學習活動後，主動向社工提出，希望可以接續報名少年培力發展中心於今年度連結健行科技大學的講師資源以及場地辦理的「陪你成長」少年烘焙考照班課程。最近，烘焙考照班的課程剛告一段落，而目前阿暄也正準備著不久後烘焙丙級證照的考試，我們一起期待也祝福阿暄能順利考取烘焙丙級證照吧！

未來少年培力發展中心將持續開發並連結合適的友善店家，共同支持培力少年，陪伴他們走過成長的一哩路。

桃園市少年培力發展中心 × 加力力輕食吧 Galilee Café 相關資訊

地址 桃園市中壢區文化路 399 號

電話

桃園市少年培力發展中心 (03)451-1549

加力力輕食吧 Galilee Café (03)451-1550



多給自己機會，
看見多種可能——

青年身心障礙者的社會參與

文：身心障礙福利科 / 徐恭厚

每年 12 月 3 日是「國際身心障礙者日」，臺灣也跟隨國際的腳步，將身心障礙者權利公約於 2014 年國內法化，推動各項身心障礙者相關服務，其中促進社區適應與融合也是各單位的工作重點。

考量身心障礙者在社會福利、醫療、教育、工作及交通等等方面，有著因個別障礙狀況而產生不同需求。為此，不論是政府單位還是民間團體，都提供著多樣社會參與的機會，就讓我們看看「阿航」的故事吧！

阿航從高中畢業後沒有選擇升學，與許多人一樣需要思考離開校園生活後的規劃，例如：「我想要做什麼？」、「我能夠做什麼？」等，對於未來也是感到迷茫與對自己的能力產生懷疑。不過，阿航有著從「游泳」中獲得的樂觀

特質，因為智能障礙讓他學習新的事物會比常人慢一點，游泳也是花上 4 年的時間才順利游到對岸，經過一次又一次的練習，游泳速度也漸漸變快，最終，阿航達到可以與其他人比賽的能力，在國中畢業前獲得「96 年全國中等學校身心障礙者會長盃游泳錦標賽」智障組第 2 名之優異成績，因此阿航也相信只要給予他一些時間，他就能慢慢克服新的挑戰。

剛進入職場的他同樣抱持樂觀想法，但真實的工作環境卻讓他經歷過被否定的挫折，可能來自障礙因素讓他無法快速上手工作，又或是體能無法負荷高工時職務，讓阿航有段時間陷入自我懷疑，所幸有機會參與到知名連鎖店家，為鼓勵身心障礙者獲得工作經驗而推出的「向日葵計畫」，他擔任正職清潔工，除了工作時間具有彈性外，主管也很願意與他溝通工作上遇到的問題。阿航相當珍惜這次的工作機會，感謝職場為他帶來更多信心與希望。

現在阿航在工作之餘，也擔任社會福利單位志工，希望透過自己的經驗與影響力，鼓舞其他身心障礙者，鼓勵他們把握改變生活的機會，勇敢走出家門參與社會活動，期許各位能在活動中獲得更多社會參與的機會。



透過知名連鎖店家「向日葵計畫」獲得穩定工作



余航獲得「96 年全國中等學校身心障礙者會長盃游泳錦標賽」智障組第 2 名

用心靠近 親子無距

文：內壢家庭服務中心 / 劉韋秀



現代人生活忙碌緊湊，家長忙於工作，縱使有空閒時間，卻被各式的 3C 產品佔據，降低了親子互動溝通機會，而生活條件及支持量能較不足的脆弱家庭，休閒大多選擇玩 3C 遊戲，嚴重阻礙親子間正向互動。為此內壢家庭服務中心於暑假規劃兩場親子休閒活動，讓脆弱家庭親子能動手做、動腦想。

第一場活動是前往有機茶園體驗採茶及製茶的過程，親子們攜手從茶園採摘茶葉，透過炒菁、揉捻、乾燥烘培等流程完成茶葉製作，過程中，大人與小孩都相當投入其中，也於活動後品嚐自己製作的茶葉，發現茶多了一番甘甜的韻味。當天下午，親子們也前往崎頂隧道健走，車站鐵道、大風車伴隨著海風，親子們難得享受夏日的時光，也留下許多的共同回憶。



親子一同進行茶葉揉捻

第二場活動則與桃園市蒲公英新移民服務協會共同合作，結合時下流行的「密室逃脫」遊戲，鼓勵親子發揮創意，增進共同處理問題的能力。親子們在密室裡運用觀察、應變及思考的能力，透過一次次的合作與討論破解各式各樣的關卡，每破解一個關卡，大人與小孩都振奮開心不已，不但獲得了滿滿的成就感，也促進了親子之間正向的互動，讓情感更加的緊密。



為增進新住民對自身文化意識認同及自我肯定，社會局每年為新住民辦理「成長工作坊系列」活動，提升新住民自我價值與親職能力。

桃園市新住民家庭服務中心於 8 月 21 日在桃園市新住民培力中心辦理「動手做桌遊 X 玩出新滋味－親子成長工作坊」，透過專業講師帶領新住民家庭遊玩富有臺灣當地文化之桌遊，使新住民們有桌遊概念後，引導大家學習製作桌遊的技巧及討論桌遊設計與製作的元素。過

動手做桌遊 X 玩出新滋味 新住民親子成長工作坊

文：新住民家庭服務中心 / 謝沛育

程中請新住民學員提出來自家鄉的人文、景點、飲食等特色文化，並鼓勵大家將討論出的結果製作出多元文化桌遊，再與其他家庭共同遊玩。

活動尾聲時，成員們紛紛表示透過自身文化分享並帶領其子女共同合作設計具多元文化特色的桌遊很有意思，且對多元文化有更多的認識，其中也有家長表示趁暑期期間，參加成長工作坊，除增加分享母國生活與文化的機會，還可將文化轉換成桌遊的方式，有趣又富創意。

藉本次成長工作坊，使新住民除了看見自身文化特色與培養出個人的價值與成就感，另也透過本次活動增進家庭成員間之情感，加強家庭對文化的認識，進而尊重與欣賞不同的文化。



桃園市 x 小紅帽 推動月經平權服務計畫

文：婦女福利及綜合企劃科 / 劉育 圖：社團法人全球小紅帽協會 提供

■ 左圖：助人工作者參與培訓
中圖：講師帶領學員討論月經議題
右圖：助人工作者分享實務經驗

「不為月經所困，是最基本的人權。」

桃園市政府社會局攜手社團法人全球小紅帽協會推動培訓講座，促進大眾認識「月經貧窮」、「月經污名化」、「月經不平等」等議題。

女生生理期來真的不能進廟拜拜、燒金紙嗎？坊間大家會去廟裡拜拜祈求平安，但若女性朋友遇到生理期時則會被要求別進廟裡參拜。除了台灣習俗，世界各地都有視月經為不潔的文化，例如尼泊爾傳統認為女性生理期間要隔離在小屋中。其實，月經沒有這麼可怕，很多時候因為社會刻板印象及「汙名化」讓我們不知如何面對「月經」。

社會局為使專業人員具備性別敏感度，推廣月經平權觀念、去除月經汙名化舉辦「專業人員培力講座」，讓專業人員在服務過程中關注到不同性別的差異需求，進而了解服務對象的處境並提供相關資源協助。參加培力的學員背景多元，有護理師、教師、教保員、生輔員及各社福單位的社會工作者等。透過講座讓大家提升對月經貧窮議題與需求的認識、覺察，在服務個案時能提供生理用品及資訊。

小紅帽協會的講師首先透過「九宮格」經驗分享小活動拉開序幕，讓大家能暢談「我們與月經的關係」。一位張社工分享：「過去跟個案訪談時，對生理部分的議題難以啟齒，甚至個案會轉移話題或婉拒回答，讓我不知如何

協助？」小麥老師分享：「在健康教育的課堂上，每次學生看到教學影片時，多數同學是害羞的。生活上也很少同學主動向老師尋求協助」針對上述問題，小紅帽講師教我們要從日常討論及環境佈置開始，而助人工作者在與個案談論月經時的 3 個小訣竅為「大方自然的態度」、「循序漸進的提問」、「自我揭露拉近距離」。

桃園市政府擴大照顧經濟弱勢家庭，致力消弭月經貧窮。在各區安家食物銀行提供經濟弱勢女性生理用品；亦推行月經友善環境空間在親子館、婦女館、南區青少年活動中心等社福館舍及 13 個區公所設置「衛生棉貼心盒」，同時放置精心設計的「推動月經平權計畫文宣三折頁」，想了解更多月經議題、月經平權行動、友善服務的民眾，也都可以前往這些空間詢問、索取，共同關注月經平權！

生理用品友善 相關資訊

- **服務對象** 經濟困難且有生理用品之需求者
- **服務場所** 本市 27 處安家實物銀行免費兌換女性生理用品
- **洽詢單位** 婦女福利及綜合企劃科
- **電話** (03)3322101 分機 6464-6468

培訓社區防暴宣講師 攜手社區反暴力

文：桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心 / 陳相銘

為使社區防暴意識扎根，並提升一般民眾對於家庭暴力、性侵害、性騷擾防治或兒少、老人及身心障礙者受虐議題之敏感度，針對社區基層組織人員定訂系統性培力計畫，期望透過建立正確的防暴知能、發揮在地影響力，向民眾宣導「暴力零容忍」觀念，桃園市政府家防中心規畫「社區防暴宣講師」初、中、高階培力課程，邀集有熱情、行動力與關心社區的社團幹部及社區民眾，參加初階、中階及高階三階段各兩天之社區防暴宣講師培力營課程。

培訓內容包含家庭暴力、兒少、老人、身障、性侵害、性騷擾、口語表達、宣導媒材等相關專業的課程，透過多元、互動且生活化的方式進行專業研習，開啟學員們性別暴力防治的視

■ 社區防暴宣講師透過戲劇節何家庭暴力防治宣導，讓社區民眾更能貼近議題及投入活動。



角，藉由通過三階段的研習課程，讓學員具備社區防暴宣導的基本知能及實際宣講活動，為社區防暴宣導與實踐注入紫色力量。

今(2022)年本市新增 9 位社區防暴宣講師，截止目前本市已有 20 位社區防暴宣講師，且有近 60 位見習中的中階宣講學員，學員們透身體力行防暴的決心，深入社區宣導防暴實踐經驗，進而凝聚社區力量；歡迎有興趣的民眾一同加入本市防暴宣講師行列，共同推廣防暴觀念，發揮在地影響力。

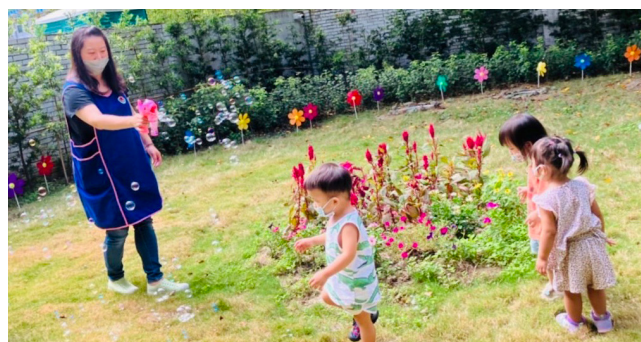
幸福桃園・安心育兒－中壢新街金華托嬰中心

文：公設民營中壢新街金華公托中心 / 陳曉文

公設民營中壢新街金華托嬰中心於今(2022)年 8 月開幕，並於當月開始收托，可收托 40 名 2 個月至 2 歲的嬰幼兒，讓家長可以安心送托，安定回歸職場。

室內以森林為主題佈置環境，藉由豐富多彩的花鳥蟲草裝飾，吸引幼兒觀察周遭環境；並融入蒙特梭利教學理念，透過專業托育人員的引導及安全的學習器材與玩具，協助啟發幼兒內在潛能，同時培養孩子獨立性、自信心及好奇心，另還有一個專屬的戶外小花園，讓孩子能夠親近土地，自由自在地探索大自然的奧妙，感受萬物的生命力。

中心秉持動作細「心」、教導耐「心」、照顧同理「心」、服務貼「心」、處處用「心」、



■ 上圖：天氣好時，孩子們可在戶外花園開心玩耍
左圖：室外活動空間，可讓幼兒接觸大自然。
右圖：花園內養了小魚，幼兒在觀察找尋魚的蹤跡。

大人安「心」、小孩開「心」等七「心」級服務為目標，提供孩子適齡適性的照顧，使家長無後顧之憂。

兒少教育發展帳戶研討會—減少世代貧窮循環

文：社會救助科 / 張羿涵

衛生福利部肯定桃園市在「兒童及少年未來教育與發展帳戶」及兒少福利政策上之推展，擇定桃園市政府於 9 月 29、30 日兩天在南方莊園渡假飯店召開「兒童及少年未來教育與發展帳戶推動經驗分享交流研討會」，邀集衛生福利部、脫貧領域專家學者、屏東縣以北及外島共 19 個縣市政府及鄉鎮區公所代表與會。透過專題演講、論壇交流及工作坊討論，精進第一線人員脫貧實務知能，提升兒少教育發展帳戶申請開戶率及繳存率。

兒童及少年未來教育與發展帳戶旨在幫助經濟弱勢家庭的孩童累積資源，鼓勵開戶家長為兒少長期儲蓄，每月為孩子分別存款 500 元、1,000 元、1250 元，每年最多存入 1 萬 5,000 元，政府以 1 比 1 的方式共同儲蓄，等孩子到了 18 歲，就可擁有第一桶金，使弱勢兒少有接受高等教育、職業訓練及創業的機會。

自兒少教育發展帳戶 2017 年開辦至今（2022）年 8 月止，桃園市申請開戶人數為 3,087 人，開戶率為 68.45%，其中大溪區、龜山區更於 110 年度成效評核分別得到該組全國第一名的肯定。除中央既有的獎勵機制外，桃園市加碼提供首期存款獎勵金、申請開戶獎勵金及穩定儲蓄獎勵金，並辦理理財講座、個別諮詢及支持性團體等多元服務，鼓勵家庭開戶及穩定儲蓄。針對 3 個月未繳存家戶，由家庭服務中心社工訪視輔導，搭配桃園市特有的自存款補助計畫、安家實物銀行資源，協助家戶及時解決生活困境。

守護孩子的未來，是我們共同的目標！兒少發展帳戶替孩子的未來種下希望的種子，期許弱勢兒少都能在政府與民間公私協助下，擁有更好的人生發展機會，減少世代貧窮的循環。



重陽節前夕，為表達對百歲人瑞的關懷與尊敬，鄭文燦市長於 9 月 29 日拜訪本市 100 歲人瑞李敬奶奶，李敬奶奶家住八德區，育有 3 個兒子、1 個女兒，目前與長子及次子同住，由兒子、媳婦等人共同照顧，每個星期假日子女及孫子女們都會回家歡聚，四代同堂，和樂融融。

李奶奶一生務農勤儉持家，生活十分簡樸，每天早睡早起，身體非常健康，經常笑臉迎人、心情愉快個性爽朗，曾於 2006 榮獲八德區模範奶奶。她曾經受過日本教育，喜歡交朋友、唱日本歌曲，喝日本紅酒，平日行動自如，飲食多取自家種的菜和雞、鴨，健康又營養。

九九慶重陽 祝賀百歲人瑞



文：老人福利科 / 鍾淑文

李敬奶奶正值青春年華時，胞妹因難產病逝，留下 2 個兒子及 1 個女兒，子女皆年幼、嗷嗷待哺、需人照顧，她當時未婚，便肩負起照顧重責，把他們當作是自己親生子女照顧養育並終生未婚，收養次子，一生奉獻照護子女。孩子們感激養育之恩，都非常地孝順，一家人感情和睦，至今未分家，共同孝敬、照顧李敬奶奶，讓她享樂晚年，過著平安幸福的生活。

桃園市百歲人瑞今年共計 387 人，最高齡者 111 歲，與去年相較增加 48 人，其中今（2022）年甫滿百歲者多達 146 人；面對高齡化的社會，市府將持續致力發展多元性、在地性及便利性的老人福利措施，與社會大眾一起敬老、尊老，營造高齡友善社會。



適能提升 行腳有力（高齡行安篇）

文：國立體育大學 / 鍾麗民

生活最幸福的莫過於可以隨心所欲走走，然而這簡單的動作對一些高齡者卻是困難。原因就是老化，每位高齡者老化狀況不一樣，不外乎會造成身體功能衰退以及體適能變差，像是心肺功能減退、關節活動度受限、平衡變差，尤其神經肌肉功能逐漸喪失，走路容易無力而跌倒，造成受傷甚至長期臥床。

適能與健康息息相關，所以高齡者體適能很重要，體適能包括有氧適能（心肺耐力）、肌肉適能（肌力與肌耐力）、柔軟度及身體組成（身體質量指數 BMI 及腰臀圍比），這些適能是評估人活動時的能力指標，是可以經由規律運動來提升。衛生福利部國民健康署〔國健署〕為讓國民有良好健康體能來促進健康，特編製「全民身體活動指引」一書，內容明確說明高齡者身體活動量，建議健康高齡者每週至少進行 150 分鐘的中等費力或是 75 分鐘費力的身體活動，或是兩者混合進行。同時也建議搭配每週 2 至 3 次的肌力強化運動。

步行或健走是國健署非常建議高齡者的運動，至於如何判斷「中等費力」，可由隨步行時間及走動速度逐漸加快，若覺呼吸越來越急促，並覺得此時說話變得有些困難，說話無法一氣呵成，這時就大概已經達到中等費力。150 分鐘的時間計算，是以每次運動至少 10 分鐘以上才能累計，且最好能平均地分布在一個星期內。而肌力強化訓練，國健署建議，健康高齡者，每個肌群可以進行 1 至 3 回，每回合 8 至 12 次，每次訓練的次數要由少到多，同一肌群 2 次訓練之間至少休息一天，像站立蹲伸可訓練下肢肌肉，彈力帶或啞鈴可訓練上肢肌肉。

規律運動能提升體適能並有促進健康的結果，高齡者應多關心自己的適能，運動前別忘記先了解自我身體與體能狀況，備好舒適的衣服及運動鞋，開始動一動讓自己適能提升一行腳有力。



重視居家安全－ 共同守護兒童成長環境

文：中壢五權親子館 / 徐千玉

「家」是孩子們生活與活動的主要場所，由於嬰幼兒仰賴成人照顧，如未具備安全環境及正確觀念，一旦疏忽，事故就可能發生。

桃園市政府社會局委託靖娟兒童安全文教基金會於中壢五權親子館打造桃園市第一處居家安全展示區，運用基金會多年兒童服務經驗及「用愛捍衛兒童安全」之理念，推動建立安全意識，藉以傳遞兒童居家安全之概念及重要性。

居家安全展示區空間分別規劃客廳、廚房、臥室、陽台、浴室 5 大區域，並符合托育服務環境安全檢核表的 40 項指標項目，以及展示安全防護用品及使用方式，結合擬真的居家情境和專業人員詳細的解說，協助兒童照顧者學習佈置安全的居家照顧環境，給予兒童安全的成長空間。

居家安全，你我共同守護，給家有幼兒的父母 3 大安全提醒：

1、了解孩子的活動與認知能力：

寶寶的動作發展會直接影響可能發生危險種類，家長要隨著寶寶的發展來調整居家環境。

2、移除危險，教導知識：

應該在制止的同時教導安全知識，讓孩子擁有照顧自己的能力。

3、從社會事件中學習落實：

近年兒童意外事故新聞頻傳，家長應好好檢視家裡狀況。

歡迎一般民眾、托育專業人員、社區等個人或團體預約參觀，對於兒童特別規劃了居家安全相關趣味闖關活動，期望孩子從遊戲玩樂中學習安全知識，落實居家安全教育向下扎根！

中壢五權親子館 相關資訊

■ 服務地址 桃園市中壢區正大街 55 號

■ 聯絡電話 (03)491-9155

■ 左圖：中壢五權親子館居家安全展示區－廚房
中圖：中壢五權親子館居家安全展示區－浴室
右圖：中壢五權親子館居家安全展示區－客廳及陽台





「攀樹去，蓋樹屋」－ 家庭支持服務資源布建方案團體

文：社團法人台灣大心社會福利協會 / 李偉禎

■ 左圖：團體青少年攀樹
右圖：團體青少年見證
樹屋蓋好

生命如拼圖，人生拼圖的起點，若有家提供藍圖，便可指引我們一塊一塊構築出人生的圖畫，然而有些青少年在發展歷程，沒有家庭的協助，就像拿著幾塊不知如何安置的拼圖，有的看似多餘，有的又像少了幾片，沒有合適可嵌進另一塊的位置，令人失措徬徨。

社團法人台灣大心社會福利協會（簡稱大心）如同拼拼圖過程的方向探照燈，引導青少年看見自己的存在並不多餘，只是誤置了，重新描繪生命藍圖，勇敢拾起拼塊，接受挑戰，找到拼接的次序、新的路徑，繼續拼出人生獨有的圖畫。

社團法人台灣大心社會福利協會於 2020 年開始承接桃園市社會局家庭增能青少年專精服務，藉由與桃園市 13 區 14 個家庭服務中心，提供於逆境中生活青少年個案、團體及諮商服務，參與於青少年生活，為要增強青少年增強親子溝通與親職能力，建立人際網絡、改善身心健康與提升自立能力。

2022 年大心舉辦「攀樹去，蓋樹屋」青少年成長團體，樹的隱喻是家，家是載體，樹有牢靠和脆弱的樹枝，就像一個家有穩固和脆弱面

向。團體青少年們，除了攀樹外，不論天氣炎熱或下雨，全身投入討論樹屋空間和功能、動手做樹屋模型，再依照模型規劃，初體驗鋸竹子、綁下固定繩結，穩固樹屋支架，一步一步完成樹屋搭建。進行七次團體後，樹屋搭建完成，所有青少年紛紛爬到樹屋上拍照留影。沒想到，此時，樹屋意外崩塌！幸好，沒有任何的青少年受傷，對於這個狀況，青少年分享「認為此時此刻，心中覺得很感動，經歷了這麼長久的時間把樹屋完成，就算樹屋崩塌了，那也是一段回憶」、「很挫折只要有自己參與的活動最終都會與失敗落幕」，面對他們的回應，協會藉機引導青少年思考樹屋倒塌，該如何修補樹屋？有人提出「可以挑選比較粗的竹子」。

樹做為家的意象，有堅固和脆弱之處，藉由建造與意外崩塌，讓青少年們體驗到即便家屋倒塌了，但是我們可以修補與修復，經驗可以幫助我們調整方向，下一次的搭建會更加穩固。

大心作為探照指引的角色，再度引導少年們看到，生活日常會遇見挫折，情緒有高有低，重新調整，會有修復時刻，挫折的同時也在創造另一個可能與希望。

好書推薦

<接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭>

文：陳志恆 心理師。（節錄《孩子每一個惱人的問題，都是一聲求救》推薦序，為什麼孩子總是有苦難言？）

孩子遇到困境時，會怎麼求救呢？

小一點的孩子，會用「哭泣」來表達痛苦；而大一點的孩子，則常用「問題行為」來呼救。你肯定很疑惑，說謊、偷竊、暴力、退縮、憂鬱、暴怒、欺騙等問題行為，是如何呼救的呢？

孩子遇到困境，為什麼不直接說，請大人幫忙就行了呢？通常，他們試過了，但不被理解、不被接受，甚至，被罵得滿頭包。於是，只得用「另類」方法去因應困境。而那些問題行為，正是為了因應困境而發展出來的「求生策略」，通常具有短暫的效果，但長期下來衍生更多的副作用。

此時，大人眼見的，通常是那些帶有嚴重副作用的問題行為，想方設法予以矯正，用更大的力道要求孩子改變，卻沒看見孩子的痛苦根源，反而讓孩子的狀況每況愈下，問題行為愈發嚴重。

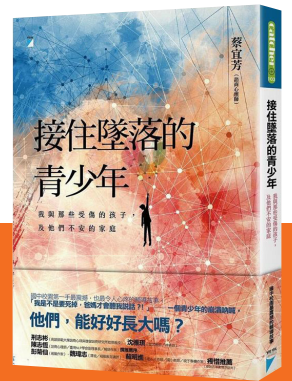
許多家長自己身上也有著諸多待處理的心理議題，包括因經濟、工作、健康、婚姻等重重困境帶來的精神壓力，以及來自原生家庭的影響，年幼時沒有足夠被肯定、被尊重、被接納、被理解，甚至被忽略與侵害，這些成長過程中累積的傷害，無意識地帶到了新組成的家庭中，也無意識地複製到下一代身上。

所以，他們即使愛著自己的孩子，但在內外交迫下，卻不知道怎麼給出愛，愛得越用力，造成的傷害也越大，更把孩子的心給推遠了！

家庭，是孩子最重要的人際支持系統，當孩子遇到困境，而人際系統卻失靈時，便無法給提供孩子穩定與支持的力量，甚至，還會是孩子痛苦與壓力的來源。

不論在實務工作中，或社會新聞上，常可見那些生活適應嚴重困擾的孩子，來自一個又一個脆弱家庭，甚至家庭中不只一個孩子有狀況，父母本身也自身難保，更無暇給孩子更多關愛與照料，

作者：蔡宜芳
出版社：寶瓶文化
出版日期：2021/04/09
語言：繁體中文



可以說是弱勢中的弱勢。

從「創傷知情」的觀點，這些孩子如果繼續待在這樣的處境下，可以預料，他們未來在學習、就業、經濟、家庭及身心健康各方面，會比其他入經歷更多的失敗與困境。然而，如果孩子的身旁，有個能夠穩定陪伴的成人存在，持續給予理解、關懷、肯定與認同，那麼，這孩子的命運就有機會被翻轉。

而學校師長正是扮演這類穩定陪伴角色的最佳人選。當家庭人際系統失靈時，校園人際系統能夠及時啟動，某種程度便能緩衝孩子持續受到的身心傷害，而學校輔導教師正持續扮演這樣的角色，也穿針引線地讓學校系統中的人際支持更加完善，編織起一張網，牢牢地接住孩子。

蔡宜芳諮商心理師的作品《接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭》中，提到的案例，對我而言，都是這麼熟悉；但對一般大眾而言，卻可能難以置信。然而，透過這一則則的案例故事，我們有機會認識這些弱勢孩子的處境，我們有機會從他們身上，學習如何善待我們的孩子，甚至檢視我們自身與家庭的關係。

從孩子的故事中，你會看到孩子與家庭的關係是如何密不可分。或許是想引發關注，或許是想證明價值，或許是想尋求認同，或許，是為了保護家人，他們讓自己身陷險境，如進入不安全的情感關係、放棄課業、選擇拒學、沉迷網路、說謊作弊、出現精神疾病……等。

謝謝宜芳寫了這本好書，為世間的大人帶來諸多提醒；我們都該學習如何成為更好的人，給孩子更多成長的力量！



桃園市的社區培力與發展社區

文：臺灣大學社會工作系 / 傅從喜 副教授

左自右分別為龍潭區三林社區、八德區廣德社區、觀音區樹林社區、楊梅區金龍社區

桃園市登記立案的社區數逐年成長，從 2015 年的 248 個，到 2022 年 8 月底已成長到 321 個。由於各個社區間的人口與族群組成、地理與人文環境、內外部資源條件、領導幹部理念等等狀況均有所不同，因此社區發展也呈現相當多元的樣貌。不同的社區在文化保存、環境生態、產業發展、福利服務等各面向中，各自選擇不同的發展重點，形成各自的社區特色。

為提升社區發展，近年來衛生福利部鼓勵地方政府成立社區育成中心來服務社區，期待藉由專業團隊與公部門的合作，來共同協助社區組織的成長。桃園社區育成中心於 2019 年成立，採委外方式，由民間團體承接辦理。中心成立後，已與本市社會局建立良好的合作模式。

桃園社區育成中心的服務策略，是採取「由下而上」的服務模式，藉由社區自身的資源與解決問題的能力，來提升社區民眾的生活福祉。同時，社區育成中心也協助社會局在公務體系的框架外，導入更多專業的觀點與資源，擴大社區發展的想像與格局；並扮演社會局與社區間的橋樑，協助雙邊的溝通與瞭解。這幾年透過社區育成中心與社會局的緊密合作，為社區辦理多元豐富的服務，包括聯繫會報、訪視輔導、培力課程、觀摩活動、計畫撰寫、服務規劃、資源串接、經驗分享、成果交流等等。

由於桃園各社區的發展狀況不同，因此參考了衛生福利部的社區指引，針對不同類型的社區，設定不同的培力目標。例如，有些社區面

臨會務停頓，協助的重點在於如何重啟會務運作；對於新成立的社區，則著重於協助其辦理服務方案；對於已有相當服務經驗的社區，鼓勵其聯合其他社區辦理旗艦計畫；對於服務能量強且有發展特色的社區，則連結學者專家給予個別指導，以協助其參與衛生福利部辦理的績優評選。

在社區與培力團隊的共同努力下，桃園今（2022）年社區發展的成效相當亮眼。舉例而言，觀音區樹林社區與龍潭區三林社區獲得衛生福利部評選為卓越獎；另楊梅區金龍社區與八德廣德社區獲得績效組甲等獎，整體成績相當優異。同時，觀音區樹林社區也獲得衛生福利部的旗艦計畫補助，成為全國社區發展的楷模。

桃園未來的社區發展，以「共享」、「共生」與「共好」為三大目標。「共享」是在透過社區經營與服務的經驗分享，達到「強者續強、提攜後進」的效果。「共生」則在打破社區中「助人者」與「受助者」的傳統區分，讓更多社區民眾有機會對社區服務做出貢獻。「共好」則是以社區需求出發點，號召社區民眾共同參與解決問題，提升大家的生活福祉。

桃園的社區發展，有清晰的目標、明確的策略、高度投入的培力團隊，更有很多有心持續追求成長的社區經營團隊，在這些有利的條件下，可以期待有更多社區持續提升服務能量、發展特色，讓桃園市的社區發展更加豐富多彩。



陪著寶貝飛 向夢想前進

財團法人桃園市私立寶貝潛能發展中心 寶貝夢想起飛工作坊八德站 曾筱歡組長

文：許家綾

簡易烹飪支持服務對象削皮

午間太陽照耀著日常生活的窗外，這天，與財團法人桃園市私立寶貝潛能發展中心夢想起飛工作坊的曾筱歡組長相約，深入了解工作坊與青年們的日常。

寶貝潛能發展中心自 2005 年成立至今，致力於落實身心障礙者的學習及人權價值，並在 2019 年成立夢想起飛工作坊－龜山站，而曾組長所在的八德站則是工作坊的新據點。

「這就是緣分吧！」曾組長於求學期間選擇了職能治療領域，面對著因人而異的挑戰，是她增進自身專業的動力。帶著這股熱情，畢業後即投入身心障礙成人服務及身心障礙幼童早期療育服務，如今，也已在身心障礙領域服務長達 10 年。因緣際會落腳於桃園，加入了身心障礙者社區日間作業設施（簡稱小作所）。小作所有別於以往，除了在教室內學習外，更陪伴著身心障礙青年們走入社區參與社區活動，與在地居民互動。而曾組長也融合職能治療的經驗，以創新教學策略為身心障礙者擬定服務計畫，透過其專業背景為青年調整作業訓練方式。

每位青年都有不同的專長與個性，曾組長客製專屬的學習歷程、簡化教學過程，妥善運用輔具、口訣及動作，讓學習不是生硬的過程，有效的提升青年的工作能力，讓他們感受實際的生活。

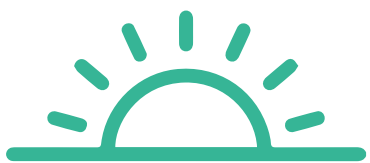
中心引用由臺灣身心障礙前輩方武老師所編制的評估工具「美好生活」，藉由訪談的方式，陪同青年們探索自己心裡想要的生活樣貌，進一步組長、教保員、青年三方一起構思規劃如

何達成目標。與既定印象不同，青年們的夢想，透過曾組長與教保員的引導，慢慢地將其具體化，並且設立目標。例如「百岳紀錄冊」，在抵達目的地時，眺望更遠的風景，是引領青年們前進的動力。曾組長與教保員們，一同陪伴青年勇敢跨步向前。近年來，中心將 3 月 29 日訂為「青年檢測日」，與中心的「週年日」相同，讓檢測更別具意義，從檢測活動中看見青年們的進步、家人們的放心以及所有人的努力。

看見青年的轉變是最溫馨的成就，從抗拒學習到獲得成就，最後進入社會，歷練後回中心分享，慢步前進也是一種進步，青年們走得不快卻十分紮實。寶貝潛能發展中心接住每個無處安放的心，陪伴著他們在生活中成長。每當我們秉持著平常心對待身障青年時，便能從他們眼中發現閃爍的光芒，而感受到善意的青年開始對日子充滿期待，那會促使他們更有動力學習。學著自己選擇、自己負責，學習生活自立。就讓這份良善的循環持續，讓每個指日可待的快樂隨即而來吧！

引導服務對象使用秤子進行茶包裝





點燃小太陽的力量

衛生福利部高級宣講師 邱淑媛老師

文：許家綾

「如果可以，我願意點燃每個人心中的小太陽，讓這個世界充滿光和愛」。淑媛老師話語背後所蘊含的力量，無形中成為鼓舞人心的起點。在防暴的道路上，若能在事情還未發生前，透過防暴宣講建立觀念，我們就再也聽不到「早知道…」背後的心酸與無奈。期待接踵而來的是社區小天使的聲音：「我願意幫忙…」、「社區有你、有我、你不孤單！」。

今（2022）年首位以防暴宣講師個人身分獲得桃園市績優社會工作暨社政人員家暴性侵防治有功人士獎。成為衛福部第一屆高級宣講師的邱淑媛老師，自幼就認同「助人為快樂之本」的青年守則，更秉持著「散播歡樂、散播愛！」為信念。自從2016年參與「花木蘭為性平出征」培訓後，就深受書香協會的黃瑞汝老師所傳遞的奉茶精神所感動，也強化了淑媛老師加入防暴宣講師行列的意志。

所謂師父領進門修行在個人，淑媛老師自從2018年進入衛福部防暴宣講師的道路以來，除了持續提升自我專業能力外，更是在累積經驗



與路德啟智合作宣導家庭暴力防治的重要性

2021年旗艦領航計畫
邱淑媛老師（圖左）向
民眾宣導防暴的重要性



的前提下加入了創意宣導與大型活動，讓居民能在輕鬆有趣的宣導氛圍中深植防暴意識與防暴使命。說起淑媛老師的招牌就是「兩把鑰匙——暴力零容忍、愛的深呼吸」，淑媛老師花了將近五年的時間帶著兩把鑰匙走遍桃園13區城鎮，傳遞防暴意識並點燃分布在社區的小太陽們。讓大家一起來了解如何預防止家庭暴力、性侵害及兒少保護等提升民眾正確防暴觀念，防範暴力於未來，就是防暴宣講師們的首要任務。

從每年的家暴數據看來，社區裡還有許多人需要我們的宣導與關懷。宣講雖然只是衛福部防暴計畫裡最初步的預防，但持續的宣講讓暴力防護網能更加擴大且堅固，宣講師們也做出了小螺絲釘最大的貢獻與努力。世界和平、和平世界向來都不是「超人」一個人的事，而是社區中每一個人的事。淑媛老師在桃園就像防暴宣講師們的領航員一般，帶領著同是防暴宣講師的學弟妹們以及有志者的社區小天使們一起編織防暴社區的安全網絡，實現「社區有你、有我、使命必達」的境界。讓我們一起把防暴陽光遍灑桃園13區城鎮的每個角落。

各位有志之士，只要你願意，你也可以成為防暴宣講師，成為我們的陽光夥伴。因為我們靠著時間累積來的能力、接受著挫折給我們成長的養分、堅持著防暴宣講不變的目標、秉持著心中的熱忱與使命，歡迎與我們共同成長，成為每個人心中的小太陽！



育兒幫手攏抵家 爸媽放鬆不NG

沒有人是天生準備好當父母的，就算曾經當過爸爸、媽媽，重新面對新生兒而手忙腳亂也很正常，歡迎申請育兒指導服務，會有輔導員到家裡協助解決寶寶照顧問題～

Trong nhà có trẻ dưới 6 tuổi không? Có muốn học hỏi kỹ năng chăm sóc không?
Ở đây có cung cấp miễn phí đến tận nhà hướng dẫn cách chăm sóc trẻ.

Apakah di rumah ada anak di bawah umur 6 tahun? Ingin belajar keahlian cara merawat anak?
Di sini menyediakan pelayanan bimbingan cara merawat anak sampai ke rumah secara gratis.

ที่บ้านมีเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบไหม อยากจะเรียนรู้ทักษะการดูแลหรือเปล่านั้นมีบริการฟรีเพื่อที่จะไปให้คำแนะนำการดูแลเด็กเล็กถึงที่บ้าน

服務對象

1. 家有0-6歲幼兒
2. 照顧寶寶時，需要有人討論或示範時都可以提出申請

服務項目

新生兒時期

1. 睡眠環境與活動空間的規劃
2. 哭泣原因的判讀和因應
3. 餵奶與睡眠作息安排
4. 口腔清潔、洗澡和臍帶護理

幼兒時期

1. 副食品製作和食材搭配
2. 教小孩說話和動作發展
3. 建立孩子的生活自理能力，自己吃飯、上廁所、收拾玩具等
4. 孩子哭鬧的處理方式

聯絡方式

桃園市政府社會局
(03)332-2101分機6317盧小姐

申請方式

請至社會局
網站下載表單並回傳，將有輔導員與您
聯繫，詳細資訊請
掃描QR Code



社會局成立「桃園市志願服務推廣中心」提供各項志願服務業務諮詢、媒合等服務，並有專人受理志願服務榮譽卡、紀錄冊、獎勵等申辦服務，也會不定期舉辦志工培訓課程與連結相關資源推廣志工特色活動。歡迎大家利用多元化的訓練管道，一同加入「志工桃園」，傳承「樂在奉獻」之精神！

志願服務推廣中心



線上課程



研習訓練



紀錄冊

溫馨提醒

在成為正式的志工前，需要先完成法定的基礎教育訓練（6 小時）及特殊教育訓練（以社會福利類為例為 6 小時），才能取得志願服務紀錄冊，來累積志工的服務時數喔！

活動預告

活動名稱	時 間	地 點	連絡方式	活動內容
2022 桃園市國際移民日暨新住民表揚活動	12 月 3 日 10:00-12:00	桃園區 陽明公園	新住民事務科 (03)3330025 分機 19	結合文化局 12 月 3、4 日兩天於新住民表揚活動周邊進行多元文化展演與體驗，邀請各方共同歡慶 12 月 18 日國際移民日。
111 年移民節「厚植新國力、移民心故鄉」多元文化活動	12 月 10 日 08:00-17:00	婦女館及鄰近 延平公園	新住民事務科 (03)3330025 分機 19	內政部移民署為感謝新住民、移工與外國專業工作人士對本國之付出，本年度與本市聯合辦理相關慶典與表揚活動。
社工表揚推薦活動	11 月至 12 月	桃園市政府社會局社會工作科 (桃園市桃園區縣府路 1 號)	社會工作科 (03)3322101 分機 6409	透過表揚績優社會工作人員，讓民眾了解社工服務特性，提升社工專業形象，並支持社工專業之發展及激勵辛勞之社工。

市長：鄭文燦
 社長：鄭貴華
 召集人：蔡逸如
 執行編輯：王秀珍、李瓊華、陳湘緣、劉泰良
 編輯委員：王怡雅、王志豪、何孟涵、林聖鈞、蔡惠娟、蔣依玲
 （按姓氏筆劃排）
 文字編輯：成與安
 發行者：桃園市政府社會局
 副社長：許敏松、陳茹文
 副召集人：李玉齡、張瑜庭
 李淑香、林燕婷、施威良、陳彥良、劉彥伶、蘇美惠（按姓氏筆劃排）
 朱芳瑤、宋長政、李玉菁、李怡臻、周育安、陳資穎、張羿涵、詹秀玲、劉至情、劉育、謝宜秦、簡如苓
 美術編輯：陳郁涵

封面插畫：Evanna 美術設計：勁昇企業有限公司
 印刷：昱盛（基盛）印刷事業有限公司
 社址：桃園市桃園區縣府路 1 號
 電話：(03)332-2101#6464
 中華民國 104 年 3 月創刊號
 登記證：桃園雜字第 00060 號
 I S S N : 24113131
 G P N : 2010400269
 工本費每份 10 元



桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan

