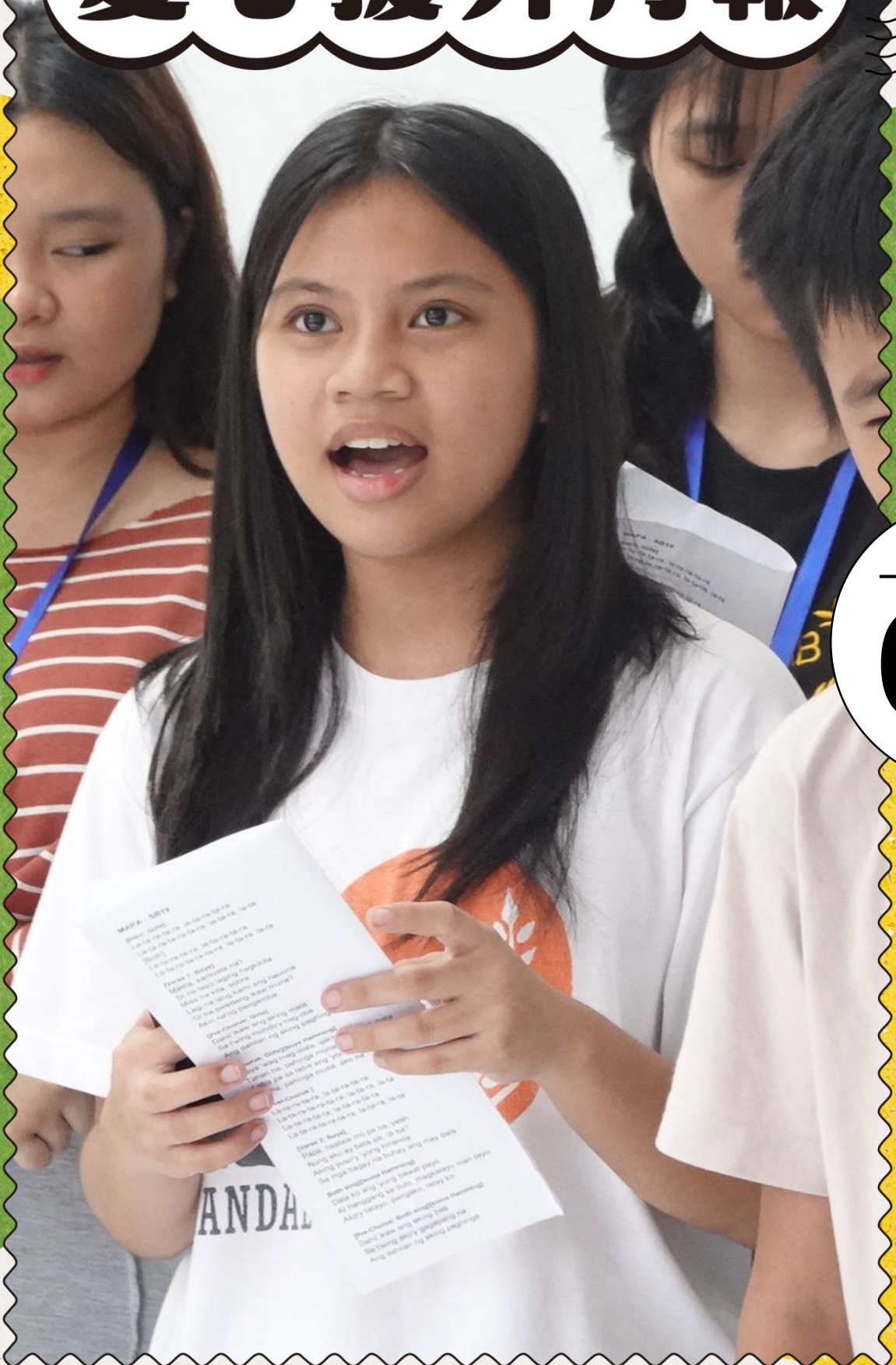


愛心援外月報

— 2026 —

05



從鄉間到城市，從部落到離島
我們深入台灣的每個角落，足跡漫步368個鄉鎮市區
從台灣跨越蒙古大漠、吉爾吉斯、約旦，飛越幾萬公里
透過認養將「愛」散布至全球，一起「用愛串起世界兒童的微笑」



國家 分布

COUNTRIES WHERE
OUR SERVICES REACH



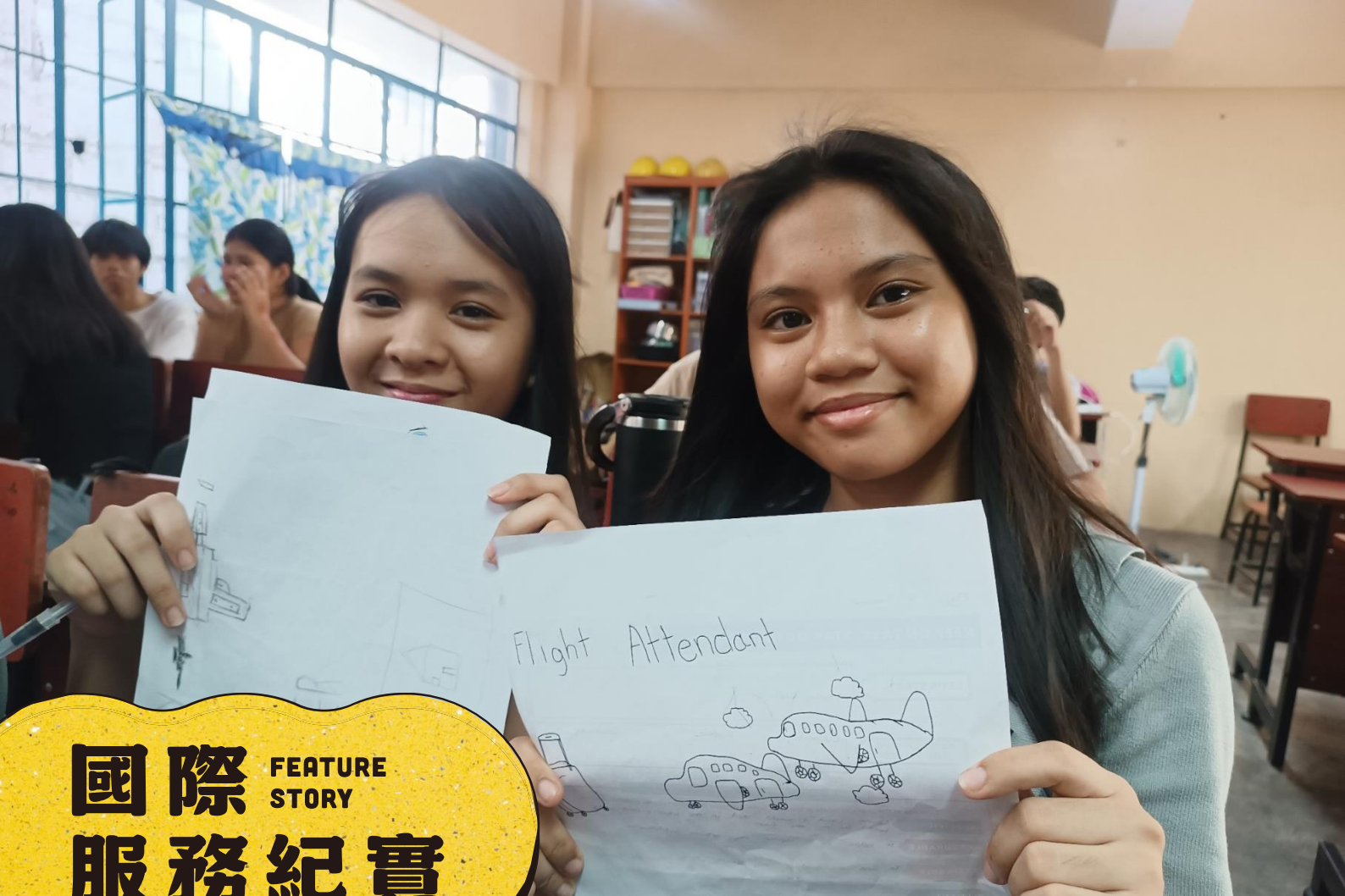
海外直接服務據點 ▶ 7



了解更多



我要認養



國際服務紀實

FEATURE STORY

追逐夢想而閃耀的繁星

根據聯合國世界衛生組織公布的調查報告，約每7名青少年中，就有一名受到心理健康問題影響。憂鬱、焦慮與行爲失序等問題，若未及時被理解與陪伴，可能進一步影響其人際關係、學習狀況，甚至可能延續至成年階段。

位於馬尼拉都會區曼達盧永市的 Addition Hills 社區，約5分之1的居民為10歲至19歲的青少年。然而，當地青少年所能取得的教育資源與自我發展機會相對有限，也缺乏足夠的心理支持與兒少友善空間。在缺少陪伴與多元學習機會的情況下，許多孩子放學後長時間待在線上世界，生活與社交高度依賴網路與社群平台。這不僅壓縮了探索自我與建立人際連結的機會，也成為青少年成長過程中的隱憂。

因此，菲律賓家扶中心相信，除了課業支持外，更需要透過多元學習與情感表達的機會，協助青少年建立自信、人際關係與心理韌性。

透過青少年方案，中心為13歲至16歲的扶助孩童規劃一系列課程，包括心理健康意識課程，以及舞蹈、歌唱、戲劇與樂器等藝術培力活動，並安排社區服務體驗，讓學習不再侷限於課室與課本。

在課程裡，有些原本總是安靜坐在角落的孩子，開始願意拿起麥克風唱歌，也慢慢學著表達自己的想法與感受。有些孩子第一次發現，原來自己的聲音也值得被聽見。一次次課程與團體活動的累積，讓孩子們逐漸建立勇氣，也開始重新想像自己的未來。

Jairah 的成長故事

14歲的Jairah是2024至2025年青年方案的受益扶助童。對她而言，這不只是參與課程，更是一段慢慢學會相信自己的過程。談起過去的自己，Jairah靦腆地笑了。

「以前的我非常害羞，也不太會和別人說話。」她說。因家庭長期面臨經濟壓力，讓她從小便感受到生活的不安與限制，也始終缺乏自信。

Jairah的母親Glendy形容，女兒從小就安靜內向，不喜歡參加節慶或社交活動，大多時候只是靜靜待在一旁，很少主動表達自己的想法，也總覺得自己「不夠好」。

即便如此，Jairah心裡一直有個願望，希望努力完成學業，未來能幫助家人分擔生活。因此，在父母鼓勵下，她鼓起勇氣參加青年方案。



▲ 母親Glendy(左)與Jairah(右)

回憶第一次參與課程時既期待又緊張的心情。陌生環境讓她一度想退縮，但在工作人員、教練與輔導員的陪伴下，她逐漸感受到，這裡是一個能安心說話、不需要害怕被嘲笑的地方。

隨著課程與團體活動的累積，Jairah 開始願意開口，也發現自己比想像中更有能力。透過分享、合作與領導力課程，她開始學習如何表達想法、與人合作，也慢慢建立自信。

她印象最深的一次，是在團體活動中被選為組長。雖然當下非常緊張，但她還是鼓足勇氣帶領團隊完成任務。之後，她覺得，也許自己真的可以。

另一個重要轉變，是她第一次主動站在人群前發言。對許多人而言或許是平常的一件事，但對曾經總是躲在人

群後面的她來說，卻是極大的突破。她笑著說，自己真的和以前不一樣了。這份改變，也延伸到她與家人的關係。她變得更願意溝通，更懂得表達關心與尊重，家庭互動也因此更加親近。

經過2年的陪伴與學習，Jairah 不僅獲得模範生獎，也比過去更加開朗、自信，更願意與人交流。談起青年方案帶給孩子的改變，母親感性地說：「青年方案就像一盞燈。當光慢慢照進來，孩子原本藏在黑暗裡的能力，也開始被看見，並像星星一樣，在追逐夢想的路上開始閃耀。」

Jairah 用「成長(Growth)」形容這段旅程。對她而言，成長不只是學會更多事情，更代表她開始更相信自己，也對未來有更多期待。她希望有一天，自己也能成為帶給別人力量的人。



Abbie 的成長旋律

「如果要用一個詞形容我在青年方案的旅程，那就是美好（Wonderful）。」Abbie笑著說。對她而言，青年方案不只是學習才藝的地方，更是一個能認識朋友、分享興趣，也在過程中慢慢認識自己的地方。

Abbie從小就對歌唱很有興趣。小學時曾在歌唱比賽中獲得第3名。母親一直很支持她參加各種比賽，對母女來說，唱歌早已是生活的一部分。平常在家一起唱卡拉OK，也成為她們最自然的相處時光。

Abbie分別在2023年與2025年參與青年方案。第1次加入時，她只是因為喜歡唱歌而報名。但隨著內容逐漸深入，她開始發現自己仍有許多需要學習的地方。在教練的陪伴與引導下，她慢慢調整表演方式，也開始學習吉他，讓表演更加完整。她和同學們一起討論演出內容，並參與社區音樂會，在一次次練習與表演中累積自信。

2025年再次加入方案時，她的角色也悄悄改變。因為有過參與經驗，年紀較小的學員開始主動向她請教。讓她第一次意識到，自己不再只是被陪伴的人，也能成為陪伴別人的人。



▲ 藉由學習來慢慢認識自己

在課程中，她也慢慢體會到，保持學習的心很重要。「每次上課時，我都提醒自己還有很多東西要學。不能覺得自己已經會了，因為只要停下來，就很容易停在原地。」

對Abbie而言，青年方案不只是課程。更像是一個陪著她成長的地方。教練、輔導員與工作人員一路陪著她練習、調整，也在她遇到挫折時給予鼓勵。那些一起表演、聊天與笑著度過的時光，都成為她很珍貴的回憶。

如今的 Abbie，已不只是因為喜歡唱歌而參與課程的女孩。她開始學著將

自己的經驗分享給別人，也逐漸成為能陪伴其他學員一起成長的人。

對菲律賓家扶中心而言，青年方案不只是提供課程，更希望成為孩子生命中的陪伴者。透過心理支持、多元學習與穩定關係的建立，讓孩子在成長過程中，有機會重新認識自己、培養自信，也相信自己擁有追逐夢想的能力。

而這些曾經安靜、害怕開口的孩子，也正在一次次練習與陪伴中，慢慢發出屬於自己的光芒。



▲ 成長為陪伴別人的人

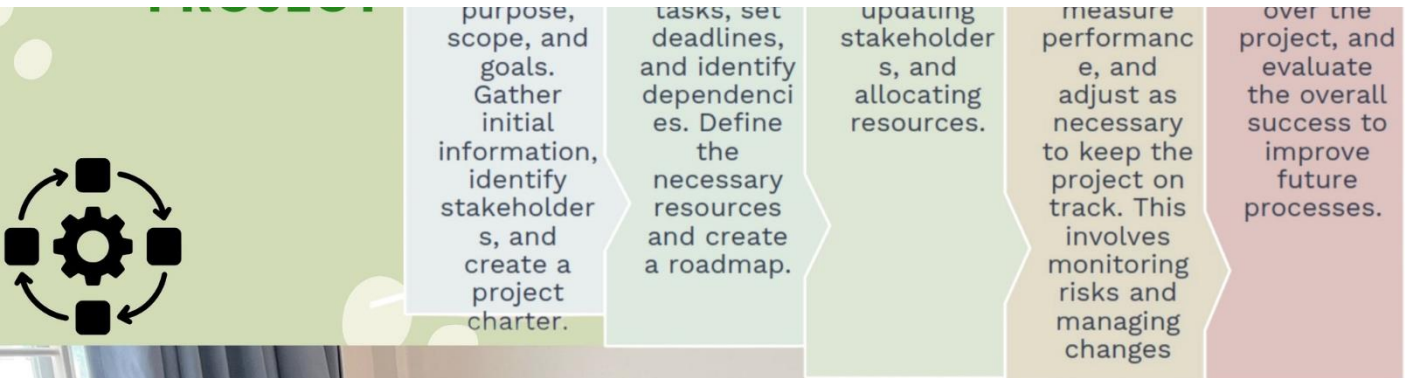
國際交流 與專案



INTERNATIONAL NETWORKING AND PROJECTS

柬埔寨— 專案式學習青年方案

在柬埔寨家扶中心的青年方案中，青年不只是課程參與者，也逐漸成為社區行動的力量。透過專案式學習，孩子從生活中觀察問題，討論社區需求，並一起尋找解方。有人關注環境、有人思考教育與健康議題，也開始相信「自己能改變社區」。課程中，青年學習專案規劃、資料蒐集、團隊合作與表達能力，從不敢發言到願意主動分享，逐漸建立自信，並看見自己能為社區帶來改變。





蒙古一 馬頭琴課程

當馬頭琴的琴聲響起，彷彿草原的風也一起吹進教室。馬頭琴是蒙古重要傳統樂器，琴頭雕刻馬頭造型，也被列入聯合國非物質文化遺產，承載著遊牧文化與記憶。這幾年，蒙古家扶中心的孩子持續學習馬頭琴，從拉弓、節奏練習到能完整演奏，再一步步站上比賽舞台，在練習中累積自信。

今年，孩子們參與多場全國賽事並獲得佳績。一位孩子獲得全國第1名、第3名及首都賽 Grand Prix 大獎，他說雖然練習辛苦，但成果讓他很有動力。另一位孩子則獲得2次第3名，他分享上台仍會緊張，但也因此看見自己的進步。對孩子而言，馬頭琴不只是樂器，更是學習堅持與建立自信的過程。我們也想把掌聲送給每一位努力練習、勇敢站上舞台的孩子。



OUR WORK IN RETROSPECT

服務
回顧

本圖攝於2024年7月。吉爾吉斯家扶才藝培育方案開設舞蹈、繪畫及Komuz樂器班。樂器班成員首次公開演出3首傳統樂曲，表現亮眼。家長們也對孩子短時間內的成長深感驕傲，並表示將持續支持孩子追尋夢想。



國際組織參與

MEMBERSHIP IN INTERNATIONAL ORGANIZATIONS



Accountable Now

原名 *INGO Accountability Charter*

會員	本會為全球網絡下的正式會員 (Full Member)
宗旨	透過「動態責信」協助公民社會組織取得社會大眾的信任，確保組織能有效運作並產生更龐大的社會影響。
加入時間	2015 年

國際社會福利協會

The Council of Social Welfare, Taiwan (ICSW)

會員	本會為中華民國總會之團體會員
宗旨	促進各國社會福利的發展與倡議，提供社會福利與社會工作專業人員的經驗交流平台，並進行知識建構及技術支援。
加入時間	2015 年

台灣海外援助發展聯盟

Taiwan Alliance in International Development

會員	目前將近 30 個會員，服務足跡遍布全球，本會為一般會員
宗旨	以人道、公平正義和永續發展的價值，藉由連結與交流，建立高效能的合作平台，從事全球性的人道援助。
加入時間	2023 年



2026年5號

愛心 援外月報

TFCF Development
Bulletin



關於家扶



捐款支持



財團法人

台灣兒童暨家庭扶助基金會

Taiwan Fund for Children and Families