

放心窩 2025 年度服務工作報告

2025 年度(01-12 月)放心窩服務對象人數暨人次小計

服務據點活動	服務性質	人數	人次
大橋頭小站陪伴	日常陪伴	18	2,193
社子(島)據點陪伴	日常陪伴	44	3,189
蘭州國中北大同社區踏查	課程輔導	31	79
蘭州國中生涯探索多元班	課程輔導	18	130
蘭州國中戶外冒險多元班	課程輔導	5	90
古亭國中入校服務	夜間陪伴	23	603
富安國小愛轉動專案	課間教學	40	920
家防中心關懷訪視員計畫	社區陪伴	6	20
營隊及社區合作專案	社區計劃	100	2,582
	小計	285	9,806



2025 年各處服務工作執行報告

(一) 大橋頭小站

2025 年度 01 到 12 月，放心窩大橋頭活動小站服務學生人數共為 18 人，服務人次總計為 2,193 人次。人數與人次的落差主要在於，平日與假日的出席人數不同。國小生平日較能規律固定出席，少部分的國高中生則因學校或是個人行程較多，較難以固定出席，但大多數還是可以穩定出席。而假日我們雖然也開放或是安排活動，但出席人數平均來說還是相較平日來得少，因此總平均人次較少。但整體來說，列入服務人數的學生我們還是有透過各種活動與他們持續保持連結。

學期間週一至週五國小放學時間為 16 點，國中放學時間為 17 點，因此我們定期開放的時間大致上是每週一至週五課後(16 點至 21 點)、週末的時段，供兒童及青少年進行休閒娛樂。若遇寒暑假期間，開放時段則調整為白天。開放期間為自 01/01 起至 12/31 止，共計 12 個月。

我們的空間配置有各式各樣益智型桌上遊戲(現稱桌遊)、白板、電子琴、各式書籍雜誌。每次開放時段由一位志工老師陪同，可帶領學生玩桌遊、導讀書籍、聊天交流、經驗分享等等。學生亦可自行閱讀書籍，或者繪畫 (使用白板、繪本)、練習彈琴(鋼琴、吉他、烏克麗麗)等各項休閒活動。週末則會安排各類型的活動，諸如爬山、旅遊、團康活動、運動類型課程讓學生參加。

(二) 蘭州國中悠遊北大同社區踏查訪談執行方案

2025 年放心窩與蘭州國中的合作方案，持續於白天的輔導課程中，協助蘭州國中八年級的學生，進行社區店家的踏查、訪談。進行方式為，蘭州輔導室與放心窩合作，協助孩子列出有興趣訪談的社區店家，並針對這些名單內的店家列出訪談大綱，在練習如何禮貌性地詢問店家受訪意願後，與店家約定訪談日期，並於訪談日期來臨時，實際訪談店家。

在這些方案中，放心窩會派出正職工作人員與一線老師帶領各組學生，在去到店家前先進行練習，並提醒相關社交禮貌後，再與店家、各職業領域者接觸。本學期訪談或試圖訪談但是遭拒的店家包含動物醫院、貓中途咖啡餐廳、消防局、大龍街沙威瑪攤販、大同區的圖書館、花店、超商、藥房。工作者並於約訪、實際執行訪問之後，撰寫服務記錄，提供對於孩子個性的觀察、各組別團體動力、實際訪談過程之中的各種觀察給蘭州國中輔導室老師們作為參考。



(三) 蘭州國中生涯探索多元班

參與生涯探索教育多元班的蘭州國中生共計為八年級與九年級合起來八到十位，與去年相同，因為這堂課是在週二下午，而週二下午是各校九年級國中生可以密集從事技職探索的時刻，所以這堂課的孩子有機會搭上各校這個時段的學習列車，每週到不同的學校類科進行體驗。總結這個學期，他們分別到了大安高工參加土木建築課程、到喬治商職體驗寵物美容及到台北城市科技大學進行各種生涯探索；在生涯探索方面，孩子們到了教育廣播電台探訪，也在社區內的中山大同少年服務中心意外發現自己住所、學校附近就有一處那麼適合少年休閒及找社工討論各種議題、需求的地方；青年局的 liveband 及滑輪體驗也令孩子們大呼過癮。

本學期另外一個特殊之處是，孩子們於課間搭公車來到了萬華剝皮寮，參與芒草心協會安排的香香澡堂展覽，看見無家者生命故事的開端與失序，感受艋舺公園改建後碎裂的社區連結，發現人與人之間重新建立的連結與歸屬，實際體驗無家者們在社區內工作的身影。在上述這些類型的學期課程安排中，孩子們雖然沒有進行傳統的學科學習，但走出校園以社區、社群為學習探索對象時，也流露出課室中無法看到的活力，在這多樣化的學習方式中累積對於生涯的多元想像，並且實際踏出校園，看見在這個城市生活的各種類型生活者的樣貌。



(四) 蘭州國中戶外冒險多元班

隨著每年畢業生與新進生的交替，多元班的課程設計也會因著學生的興趣與需求，進行討論與調整，今年參與的學生非常喜歡單車相關的活動，第一堂課的學生們自己規劃的內容，幾乎都跟單車脫離不了關係，體能也有不錯的基礎，因此也設計許多堂的單車活動，或是讓單車成為移動的交通方式，而在幾次天氣狀況不佳時，進行室內的羽球、壁球、射箭等體驗活動。

這次除了讓學生擔任車隊的領騎以外，也讓學生們嘗試規劃除了路線以外的各項細節，例如騎乘時間、用餐地點、休息點與檢核撤退點等等，培養學生們更多元與全面的計畫與執行能力，隨著距離與強度的漸漸增加，開始有學生擔心無法跟上隊伍，或是成員會小抱怨其他成員的表現或狀態，而這些時刻正是能陪著學生們一起討論與找出解決方案的工作時刻，讓學生能夠從真實經驗裡學習與成長。

學期最後一堂課程的回顧與回饋，我們一起聊了這學期印象最深刻與喜歡的內容，除了單車以外，學生們對於第一次體驗的內容，例如壁球與射箭都印象深刻，有學生分享：「來這裡（多元班）就是想體驗之前沒有做過的事情」，在學生需求與我們期待的授課內容中尋找適合的平衡點，讓學生們對於學習，甚至是學校持續地保持興趣與熱忱，相信也能提升學生們就學與成長的穩定性，也是多元班之所以存在與持續的原因吧！



(五) 社子(島)地帶

因承接士林區兒少家庭促進追蹤服務及關懷訪視先導計畫之故，放心窩於 2021 下半年開始，得以有限度(僅限於週四、週五、週六)使用社子公園閱覽室二樓空間，此處位居延平北路六段的社子公園內部，不管室內、戶外空間都相對廣大，可以辦理更加多元的活動。

2025 年經過長期穩定服務與爭取，家防中心協助我們向公園處無償借用社子公園閱覽室二樓的時間擴展至每週一、週二、週四、週五及週六下午，我們得以納入來自社子島、社子兩地兒少，於社子公園閱覽室進行更全面的服務工作。

同一時間，原先於社子地區從事兒童服務的靖娟基金會社子兒少小站撤出，原先照顧的孩童轉至放心窩，成為新一批生力軍，如何在原先的青少年基礎之上，也將服務擴展到這批兒童，成為我們 2025 年度全新的挑戰。在據點式服務中，支持、陪伴者的存在，同儕友伴的支持，有助於兒少的正向發展。透過團體活動，孩子們可以學習如何與人溝通、合作，並解決紛爭，透過與不同年齡層之間的互動、交流，也能更加學習如何生存、生活於這個社會之中。

經過一整年的努力，放心窩全面於社子公園展開的兒少服務站穩腳步，2025 年度 01 到 12 月，放心窩在社子公園閱覽室的服務學生人數為 44 人，共計 3,189 人次，年齡從國小二年級上看高中三年級；在社子島富安國小的服務專案服務人數為 56 人，共計 1,932 人次。

(六) 古亭國中夜讀班執行方案

古亭國中夜讀班自試辦以來歷經多次摸索及調整後已步入正軌，運作模式及核心目標已確立，每學期將固定於每週週一、週三晚間舉行。目前在古亭國中校方的支持以及信任下，除了提供場地以外，各班導師以及輔導室亦會協助引介符合需求的學生參加。另外，自去年起忠勤里方荷生里長亦透過自身的老人供餐廚房持續為我們免費提供學生晚餐；我們也固定與協助國高中課輔的台大青樹人社團合作，與擔任課輔老師的台大學生一同協助學生完成課業。

基於「陪伴為主，課業為輔」的理念，當學生完成課業後，我們將會開放讓學生玩桌遊、畫畫、閱讀課外書或是使用電腦參與線上課程等。在有課輔老師協助以及完成功課後有相對自由的環境下，學生們已逐漸習慣寫功課的作息。而協助他們完成功課的背後意義，不僅只是在幫助學生，因為學生一旦能夠完成功課，同時也能適時舒緩導師、家長督促學生作業的壓力，成為校外重要的資源。除此

之外，學生與課輔老師在長期的陪伴過程中，亦相互產生影響；更深層的意義則是在於，提供他們安心寫功課、開心玩遊戲、認識新朋友的環境，建立他們在團體當中與他人互動的人際關係能力。平均而言，每學期參加的學生人數介於 12 至 15 人之間。儘管參加晚自習學生們的原因各異其趣，但我們透過各方的合作之下補足各項功能，例如，提供安全場域使其不至於在校外遊蕩、完成作業以及解答課業問題、提供晚餐的基本需求、認識朋友以及陪伴照顧的心理需求等。雖然放心窩協會並未於南機場一帶設立據點，但我們現行實質的運作方式，儼然像是設置在校內的活動小站。因此，未來我們將與各方持續合作，期望能夠成為長期合作夥伴，並讓夜自習成為古亭國中的傳統，幫助更多古亭國中的莘莘學子。



(七) 兒少戶外登山冒險方案

透過每月一至二次的登山冒險活動，選擇具有挑戰性和美景的雙北郊山甚至外縣市山嶺、陡峭山徑或高海拔山風，挑戰參與者的身心極限，提升青少年的勇氣、毅力和團隊合作能力，同時體驗大自然的壯麗與美好。邀請對象為據點兒少，適合身體健康、有基本戶外經驗的參與者，期待鍛鍊出參與者一定的體力和身體素質。另外，我們預計於暑假進行七天六夜的野外登山實戰訓練，讓孩子平日所學在野外過夜設計之中，從食物攝取、裝備攜帶、方向指南等面向獲得更大成長。

一月：新竹尖石泰崗之旅

三月：觀音山林道

四月：北投貴子坑

五月：天母水管路古道

六月：內寮古道

七月：太加縱走

九月：太加縱走亞成鳥計畫政大分享會

十一月：金字塔古道

十二月：觀音山硬漢嶺

登山戶外教育的意義在於通過親近自然，讓青少年在體驗中成長，增強體能，培養堅韌不拔的精神和團隊合作的能力。在攀登過程中，青少年面臨各種挑戰，需要克服身體的疲憊和心理的恐懼，這不僅能夠磨練他們的意志力，還能讓他們學會如何在困難面前保持冷靜和堅持。連續兩年暑期五天四夜野外生活營隊之後，今年度暑假放心窩的孩子們更將把挑戰時間拉長，參加七天六夜的太加縱走野外生活營隊，透過跨年齡的孩子一起出隊的屢次交流，並不時與其他單位共同出隊，在在都有助於孩子們的人際來往、人際能力、冒險精神。

七天六夜的太加縱走，不只是一次更長距離的拉練，更像是一場把孩子們重新揉塑、再鍛造的生命旅程。一路從溪谷到稜線，從背包第一天的沈甸甸，到第七天肩膀早已習慣重量，孩子們在自然裡慢慢發現：原來成長不是大喊要更強，而是在一步一步往前走的過程裡，悄悄變得不一樣。連續兩年五天四夜的野外生活經驗，打下了今年挑戰的底氣。今年暑假再把難度拉長到七天六夜，不單是「更辛苦」的加倍，而是孩子們老早在跨年齡的小隊互動、與外部單位的共同出隊中，逐步建立起的人際理解、人際距離感與人際韌性。他們知道怎麼觀察隊友的狀態、懂得何時遞水、哪個時機該讓步、哪些情況需要一起想辦法。這些在人際相處中的細微能力，往往比體能更難練成，卻在野外這種高度真實的情境中，被孩子們一點一滴地學會。那些在山裡練成的耐力、穩定、判斷與相互依靠，會帶著他們回到城市，回到生活裡，繼續成為他們面對下一次挑戰的底氣。





轉載自台灣生態登山學校粉絲頁 (<https://www.facebook.com/TWEAtw>)

上半場的展演，並非純影像或戲劇，而是由亞成鳥少年親手拍攝📷，以小山羌 Para 視角串連的故事。青少年們與伴行成人上台分享山林中的經驗，那些畫面不只是紀錄，更是他們跨越舒適圈、勇敢面對自我的見證。☀️下半場則邀請長期合作的社團法人臺北市放心窩社會互助協會與花蓮凱歌園少年中途之家，從社工、生輔到主管的角度，分享多年來的同行經驗。他們談到「山下與山上的社會工作有甚麼不同？」這不只是專業工作方法的提問，更牽動了如何在「有用/無用」的價值區分之外，為人與環境展開新的可能。野地不給予評價，他只是誠實地映照個人課題；在那裏，我們得以用更柔軟的方式對待自己與夥伴。野地教育工作坊不僅是一場分享，更是持續探索「人與環境、人與人」關係的行動。



(八) 餓廚俱樂部生涯輔導暨理財多元知能培育方案

2025 年度，放心窩首開社團專案，以單位內長期陪伴且就讀餐飲相關科系及對餐飲感興趣之兒少進行設定，建置餓廚俱樂部團隊，期待藉由真實的五感經驗，回應兒少們階段性發展所需，因著這樣的概念，今年度我們共完成下列幾項行動：

1. **設定餐飲方向**：制定感興趣之學習軸線，選定有能力製作出這道料理，且評價較好的兩間餐廳，事前查詢相關餐飲資料，作為行動前資料準備。
2. **田野復刻行動**：陪伴兒少一同前往兩間餐廳進行田野調查，沉浸式感受餐廳的經營與服務，期間我們需分析料理所用之原料、烹飪方式，並由社長與幾位就讀餐飲科兒少著手進行技術分析，竭盡所能復刻味覺。
3. **技術培力計畫**：由社長與指導老師共同教導學員進行餐點烹飪，期間每個人均需學會如何製作出該項料理，由基本備料開始，選菜、洗菜至削皮都要練習，最終由社長進行試菜，確保出餐品質穩定。
4. **服務設計規劃**：依據田野調查經驗，陪伴兒少規劃使用者經驗，帶給活動貴賓最佳的私廚體驗。
5. **一日私廚建置**：實際邀請貴賓參與，享用餓廚俱樂部完整私廚服務。期間預留時間，讓貴賓能予以兒少第一線的回饋，作為未來再精進之參酌，也讓全體社員共同經驗這樣被予以正負向回饋之感受。
6. **檢討與修正**：活動後予以檢討和修正，讓經驗更具意義，未來能有所挪用，共創更多可能。

我們藉由上述六項行動策略籌備一日私廚饗宴，納入生涯輔導、生活、理財、成本概念與服務設計等多元知能再培力。這不是一項紙上談兵的專案，而是經由整年實證經驗進行的深度培力進程。生活就從一餐飯開始出發，倘若有不夠擅長的項目，我們就一起練習；有還不夠明白的事情，我們就一起查詢資料或尋求幫忙，這一切就從最基本的削皮與切蘿蔔開始，期待 2026 年餓廚俱樂部再次出擊！



(九) 偏鄉服務營隊：陪伴在地孩子，培力成長中的青年

在 2024 與 2025 年之間，放心窩持續與勵友中心好 young 少年創意基地聯手，以偏鄉服務營隊為核心實踐場域，將多年累積的陪伴經驗、青年培力制度與在地合作網絡，轉化為一種可被延續與複製的社會行動模式。偏鄉營隊不是短暫的出隊造訪，而是一條從營前培力、營期間承擔、營後反思與回流的學習脈絡。

2024 與 2025 的營隊均以「玩中學、學中做」為設計精神，課程涵蓋團隊合作、戶外情境體驗、社區探索、議題教育與身體遊戲等面向。對偏鄉孩子而言，營隊不只是課程集合，而是一段有人陪伴、有人願意聽他們說話的時間；在共餐、任務、闖關、討論與分享的過程中，孩子逐漸從害羞旁觀，走向主動參與，並在團體互動中累積自信、信任與歸屬感。營隊期間，本團隊同步關注孩子的生活節奏、關係互動與情緒狀態，將「陪伴」視為底層結構，而非額外附加元素；許多孩子在分享時間所浮現的片段，包括對家庭、對學習、對未來的猶疑與期待，也成為後續與學校、在地夥伴討論支持策略的重要線索。

偏鄉營隊同時也是放心窩培育青少年的關鍵場域。2024 年及 2025 年，我們延續「服務前培力」制度，於營前提供課程、工作坊、團隊協作，內容涵蓋團隊分工、兒少互動倫理、帶領技巧、情境演練與自我反思；讓青年不是貿然被推上火線，而是逐步理解「服務即學習、承擔即成長」的歷程。多位青年夥伴在歷經「學員、隊輔、小組帶領者、核心工作團」的角色轉變與承擔、成長後，展現高度穩定度與責任感；他們不僅在營期中陪伴偏鄉孩子，也在營後檢討與反思會議中，重新整理自己面對困難、衝突與不確定的心境，並將這些經驗轉化為下一梯營隊的基礎能量。這個跨年累積的循環，使偏鄉營隊逐漸呈現出「世代交替、內在增能」的質地。





(十) 18 歲以上回社區服務的小老師(大孩子)訓練及服務情形

2025 年，一共有 6 位小老師穩定持續地於放心窩進行服務：一位是我們在 2016 年進入蘭州夜自習時服務的孩子目前為實踐社工所二年級；一位目前剛從文化大學機械系畢業，是我們 2011 年創始之初就已入窩的孩子，穩定的個性、負責的態度深受孩子信任，在大橋頭、社子(島)都成為我們不可或缺的穩定戰力；一位因升學階段兩度因故休學之故、受到放心窩的陪伴的孩子穩定在大橋頭小學部協助帶領孩子藝術方面的發展；除了上述三位老面孔之外，本年度也有另外三位我們從在蘭州國中、女籃和偏鄉營隊帶過的孩子，加入現場協助現場陪伴孩子的運作，這三位大一、大二年紀的孩子，則分別服務於社子島、社子、大橋頭，各自是在該地脈絡長大的孩子。2026 年度，放心窩將持續陪伴、輔導這些回流現場服務的孩子回饋社區。



(十一) 大同共好青椒聚落倡議場

青椒聚落倡議場：何謂社區共養——長期陪伴、培力與自立



青椒聚落前一天晚上進行了本屆倡議場第二場次，當天雖是連假第一晚，這個由兩位青椒少年威霓、蘆薈擔任講者的場次，他們成長歷程的重要他人、夥伴好友把現場擠得水洩不通、熱鬧非凡。擔任主持與談的政大社工所楊佩榮教授率先引言，提出青年培力、自立的三個先決條件：一是創造 What 的經驗讓少年培養遠洋航行能力，讓少年逐步擁有「I have a voice, this is mine.」的意識；第二個條件則是設計各種「超出原先範疇」的合適挑戰給少年；第三個條件則是打造合適這些挑戰發生的環境，亦即正向而長期的陪伴至關重要！在這三個條件之下，青椒聚落的各單位「共養」概念及實踐，提供了讓孩子掌舵、從各種經驗中長出自己樣子的絕佳土壤。

緊接著上陣的第一位少年威霓提出，他認為「人生像是一座大型實驗遊樂園」，而他在這幾年走入自學途徑之中，在 [好young 少年創意基地](#) 的陪伴下，自由穿梭、嘗試各種包括攝影、陶藝、幼教、藝術、工藝等領域，找到一群共同成長的友伴，也在社工們的陪伴下反思、探索，她能更加相信自己有能力嘗試並值得經

驗生命中各種新事物。與其說這是走出舒適圈，威霓反倒覺得這是「擴大自己舒適圈」的概念，讓自己在抉擇未來道路方向時，她能擁有更寬廣的視野及具備更多能力。

第二位少年講者蘆薈則從自己十歲進入青椒社區中的勵友中心大橋據點開始談起，她提到自己的外號似乎也暗合她「像蘆薈一樣成長」的歷程軌跡。打從小時候開始，大橋據點便以腳踏車訓練賦予她一路以來「剛好的挑戰」，從自己殿後看風景，一路長出足以擔任助理領騎的能力，更許下心願將來要單車環島；國高中後，蘆薈一路從加入好窩女籃、在放心窩學習咖啡沖泡及服務、經歷防護員記錄台等籃球訓練，最後更擔任要總籌及寫計劃的偏鄉服務營隊少年總召！

在這些逐步提升挑戰層級的歷程中，除了蘆薈一路保持開放迎接挑戰的心態之外，她也提到能經由據點等青椒各單位的陪伴，擁有一群人生導師、好友列表無限擴充在這個歷程中扮演了舉足輕重的角色。提問回饋環節，除了現場民眾的提問外，這兩位陪伴孩子成長路上的各單位社工、陪伴者也相繼給予暖心回饋。兩位求學升學路徑不同的少年也談到了自己對於身處、穿梭教育、社福體制內外的相關思考，並不約而同指出無論體制內外，與這些多元經歷共處並時時反思，激盪出對自己未來之路的更多理解，判讀自己下一步路邁向何方會是重中之重。

這場青椒聚落倡議第一次由「兩位少年擔任主講人」的嘗試正式落幕。我們要再次感謝楊佩榮教授精彩的開場及提綱挈領：三個青少年培力、自立的先決條件，事實上在兩個已成青椒重要少年大將的孩子成長軌跡當中一覽無遺。正式與談時間結束後，無視隔天一早就要開始辦理2025青椒聚落嘉年華，少年的親朋好友、青椒各單位社工陪伴者留在現場寒暄、憶當年、以各種組合拍下寶貴的合影留念。在遲遲不捨得解散的歡聲笑語中，這場一做八年的青椒社區共養大夢，也真的在這些少年及各單位一路堅持、前仆後繼的工作者身上獲得最好的見證。



青椒聚落倡議場：青椒聚落的過去、現在與未來



延續過往傳統，青椒倡議最終場在2025年青椒聚落嘉年華結束後一週舉行，由 [好 young 少年創意基地](#) 的亮亮鄭喬方社工及 [中山大同區少年服務中心](#) 的阿中洪宗儀社工進行對談，在八年七屆青椒聚落圓滿落幕之後，談談青椒聚落的過去、現在與未來。

亮亮先分享自己自從2022進入好 young 少年創意基地以來，一開始不知道青椒是什麼，問了夥伴後大家的理解也各有不同，實際參與這四屆以來，首先從倡議面著手、再到第二年讓服務孩子實際參與攝影、小編、活動策劃；第三年更進一步讓少年用行動介紹基地；最後就來到了輪由好 young 少年創意基地作為總召的2025年。

著眼於想看見社區間的單位更進一步串聯，而回歸希望有一天盛事主辦人員是由少年扛起的這個大夢，開啟了2025年度青椒聚落嘉年華的籌備與進行，當天青椒少年們舉辦了一系列的遊戲、趣味競賽與活動，讓社區之間與各單位樂在其中的同時更認識了彼此，回應了此次勇於變革的初衷。

接著上場的阿中其實正是2018大同各單位串聯之初，因著大同發音近似於青椒的台語唸法而名之的發想者！八年七屆以來阿中幾乎無一缺席，由他口中將青椒的前世今生娓娓道來。阿中更從塵封記憶中找出了當年請學生填詞作曲的青椒之歌「大稻埕」：「永遠不會忘記...我是大同的孩子...」在故事及樂音悠揚中，觀眾彷彿跟著走了一趟青椒長河。阿中稍微小結指出，青椒一路以來從市集走到聚落，經歷了展示、共創乃至於社區連結的進化，以大同為舞台扶植青年，在社區中串聯各單位跨機構資源共享，讓青少年有各種舞台，而各單位在往後的歷程中不斷思考、激盪、推陳出新，以至於有了今天的青椒。

對談環節，亮亮進一步反思到，其實多年下來，青椒以大同為社區基底，但其實這樣的地緣性已因少年們彼此的認識、串聯、人際網絡而讓更多的地域、人際、社群關係一起納入，輻輳至更多更遠的疆界，立基於社區的青少年各種舞台之上，打造出無窮無盡的網絡；阿中也總結到，在這樣的過程裡，青椒聚落當日的呈現及當天的各種大舞台，背後實則有著單位之間在日常、在中小型活動、在共案、在一起服務少年中千絲萬縷的細緻運作與溝通，從0到1這最難的一步打破團體間限制，工作者走在前面，而跟上的少年以行動回應了當年編織青椒大夢者的想像。

以行動證明，以倡議分享，以反思激盪，每年的青椒聚落進行的前夕、當中及事後，不管是內部檢討會，抑或諸如此次第三場倡議我們開誠佈公討論聯盟組成時彼此目標的協調、折衝與找到方向共同前進，我們都希望青椒不會只停留在一時一地一個想法，而是能夠與時俱進，回應單位也回應少年在時空脈絡下的需求。感謝2025年度參與青椒聚落大小活動的所有工作者、少年與以各種方式參與的青椒舊雨新知。2025青椒精彩完結，2026青椒再見囉！



放心窩2025年度活動大事記

〔2025放心窩的頭兩個月：送往、迎來、突破〕

與青椒聚落同步進行著勞苦功高舊同仁的送別與新同仁的邀請，我們要感謝所有應聘者與協助引介的放心窩好朋友。Light Girls 經歷全年靖娟兒安日、北市府記者會、青椒聚落的邀請後，在年尾應邀出現弘道基金會歲末送暖的活動，在此我們也要感謝 [新莊少年福利服務中心](#) 的引介。



聖誕晚會在一批新生代青年團隊及表演者的籌備下順利結束，我們也同時迎入一批新的國小生；一月我們迎來小孟主任的公益財務桌遊場次，國高中生在其帶領下初步體驗並理解了各種儲蓄理財及適度投資的方式。多年一線老師往自己理想的職涯方向走去，而今年度的一線老師則完成了期末最後一波教育訓練，原陣容並相約年後再戰；我們在大橋頭、社子、社子島的學期服務同步告一段落，感謝各處各地所有關鍵人。寒假第一週，三日營隊馬不停蹄開始運行，首日的捷運大作戰，三隊分別在跑關歷程中在捷運各站之間走了一萬七千步以上、為了破關開口向許多陌生人求助；第二天則從臺北市過台北橋走到新北市再走回來。兩日的冒險就在第三天的圍爐及團隊發表中畫下句點。

但這還沒完！冒險隊青少年在營隊結束後，在社工的帶領下，鋪著睡袋睡在辦公室，隔天早上四點起床天黑出發，前往新竹尖石鄉的泰崗溫泉！間關萬里兩天一夜的跋涉在週六晚間劃下句點，放心窩大小朋友又突破一個關卡啦！



〔十年同行：放心窩與蘭州國中、大同社區持續並肩作戰〕

四月的兩個週三午後，放心窩與蘭州國中再度攜手合作，進行「青少年悠遊北大同之社區友善店家踏查訪談計劃」。孩子帶著事先準備好的訪綱及邀請卡，先到店家禮貌拜訪，並徵詢店家兩週後同一時間受訪的意願。幾家歡樂幾家愁，大部分組別都有尋求到店家的同意，失敗的組別則抱持屢敗屢戰的精神連續轉換詢問四家都鐵羽而歸後取得寶貴經驗。

貓咪中途餐廳、圖書館、花店、消防局、動物醫院、大龍街攤販，執行訪談任務的當週青少年兵分六路，並各自在組別中分配問問題、記錄、拍照或錄影的重責大任。即使練習時略顯生澀或嘻嘻哈哈，但實際上陣時，青少年則多半在緊張之餘兢兢業業地完成了各自的任務，從而更加理解各行各業甘苦，為自己的社區職業探索之行畫下註腳。

這兩趟任務除了放心窩工作者外，也有兩位放心窩大孩子暨蘭州國中校友協助出隊，照應人數較多組別的出入安全。放心窩踏入蘭州服務十年至今，服務方式容有差異，但我們及一路服務帶大的孩子仍在社區，持續與蘭州國中師長們共同為了孩子、學弟們的各種體驗及學習付出。放心安在，放手探索。我們都還在路上呢！



〔VR 體驗軟橋小教室〕

在大雨滂沱的週六，放心窩的孩子仍舊認真努力地學習著新知。

原本是要到現場考察走動的戶外活動礙於天氣改為室內，不過好在有先進的科技，讓學習可以無遠弗屆。透過事前已建置的照片和軟體，讓照片的建築躍然於眼前的感覺，隨著旋轉四周以及按鍵移動彷彿深入其境，甚至可以利用放大更清晰看清楚古蹟的外貌。儘管受制於場地空間大小最後只能使用 iPad，但也十分逼真，還有孩子真的因此頭暈了🤢

感謝明德國中的張珍悅老師的用心準備和講課以及國立台灣師範大學地理學系系友會的協助，讓孩子們不用出門也可以在室內完成戶外考察活動，認識了明德站附近的古蹟歷史，同時也體驗到他們鮮少可以接觸到的 VR 初體驗。





〔暑期五日營隊〕

近年來，一到七月的前五天慣例便是放心窩的五日營隊，第一天會是路程最累最長的一日征途，這次也不例外，兒少們分成三組分別攻略八斗子、猴硐及望古車站。經過漫長的通勤、轉車，孩子學習自己查車次、月台及規劃用錢，除了要處理吃飯，也可能要回應諸如買到天燈、吃到小卷、拍到貓或瀑布等任務。

已成放心窩年度盛事且兒少一整年為此辛勤練習的羽球大賽照樣在大同運動中心火熱開打，去年的亞軍今年一躍奪冠，去年此時才剛學會握拍的孩子則一路殺到了殿軍前四！激烈的戰鬥往往都要打到決勝盤甚至無限纏鬥 **Deuce** 後才分出勝負，賽務方面幾位從旁協助的大孩子也越見純熟。

每年抽換的見見世面的部分，今年放心窩體驗了「畫的室」髒髒畫的恣意揮灑，經歷了攝影棚的專業拍攝及掌鏡練手，更在填寫志願序後分組編隊各自挑戰密室逃脫！雖然首次出任務的大家多半使用了延時和小幫手提點服務，這些解密解謎歷程仍讓各組破關後感到回味再三。

立定營隊足跡，昂首面向四方。在每年暑假初期的五日營隊之後，孩子們便會按照各自生涯發展階段、興趣、需求投入各個培力項目、安排、活動之中，時而分進合擊，時而聚攏談笑看看彼此進程。八月的此刻，舞台幾近建成，兒少正要振翅，讓我們再拭目以待吧！



〔 Young and Fun 2 服務營隊壯行前夕 〕

勵友中心 [好 young 少年創意基地](#) 與放心窩連續第二年聯手舉辦的服務營隊，今年社工要帶著青年前進南投水里服務當地小學生囉！本年度青教學長紛紛扛起更重要的崗位、承擔更重要的職責，帶著小隊輔們兩個月來設計教案、準備教具、安排行程大小細節，下週便要到水里當地進行服務啦！

這個暑假，孩子們各有挑戰，其中幾位初次擔任 Young and Fun 的營隊隊輔，顯得稚嫩之餘努力在各方面跟上腳步；已有營隊經驗的老將試著更全方位地照應整個團隊。七月尾聲，放心窩其他孩子齊聚建成大樓，讓這批即將遠行的勇士們有機會藉由營隊小驗測試關卡、練習控場與照顧小孩，在其他場域學習的青年們也看見夥伴在這個營隊裡的學習與呈現。透過這個營隊，在窩中初展鋒芒的孩子有機會面臨更大的挑戰：與原本陌生的人磨合成一個團隊、為了遠大的目標以遙遠的彼端環境作為想像，他們真真正正有了紮實的新型態學習；營隊中久經戰陣者甚至我們也會邀請他回到窩中成為一線老師，透過營隊的磨練，他們與窩中孩子相處顯得更駕輕就熟。

下週這些孩子與整個放心窩團隊都要投入南投水里營隊了！營期中，電話我們會比較接不到，建議要聯絡我們可以透過訊息、信件往返，我們每天晚間檢討開會之外若有餘裕就會儘速回覆，在此先說聲不好意思。感謝勵友中心，感謝好 young 少年創意基地，也謝謝長期以來持續支持著放心窩的舊雨新知。等我們回來，再向大家分享途中各種見聞成長囉！



〔兵分三路，放心窩社團探險颯爽終結！〕

放心窩每年的重頭戲兩天一夜旅遊這次稍稍改動方式，孩子們兵分三路，依照各自組成的社團調性、成員想望在第一天上午各自出發，從臺北車站集合開始，輻輳往臺中審計新村、豐原廟東夜市甚至遠征日月潭！

審計新村的創作小隊很快將拜訪景點加上台中美術館後，再如期造訪彈跳床基地；廟東夜市的餐飲組成員則在美食行程後造訪東豐綠廊；日月潭的活動組成員搭船、爬山、騎腳踏車樣樣都來，即使是體力最差的孩子也咬牙苦撐過整個歷程。時近晚間，相約北屯餐廳城下一聚三個小組奇蹟似地在五點五十到六點之間從三地奔赴而來，見面的各組成員嘖嘖喳喳討論著自己設計的旅程、意外的經驗和艱辛過程等等，歡笑聲中共渡這大孩子尋找的絕佳晚餐包場地點。

晚間的昌平夜市、隔天的飯店早餐乃至於麗寶樂園，孩子自匯聚後開始團隊行動，平安順利完成這次兩天一夜的旅程。我們要感謝從南投竹山跨刀至台中會合協助帶隊的老夥伴，也感謝途中設計、規劃並執行各種細節的每個青少年。途中很多景點其實我們這幾年陸續走過，但交給青年帶路、找方向、訂位、要收據和商量打點各種細節，這可是最細膩的頭一遭。感謝各路舊雨新知，放心窩兒少規劃執行的年度兩天一夜旅程颯爽終結！





〔放心窩觀賞電影「進行曲」賓主盡歡！〕

2025年9月19日，除了來自社子(島)、大橋頭的小學生是由工作者帶領前往電影院之外，放心窩的國高中兒少、一線老師、工作者甚至畢業窩友在傍晚從各處出發，盡皆準時出席在影城匯集觀賞上映中的電影「進行曲」。我們在事前寫給劇組的信中提到，會選擇這部電影的其中一個因素是，放心窩陪伴、培力孩子們的其中一個重要方式，便是透過窩中社團、活動、寒暑期營隊、社區社群各種場合參與觸發孩子學習的各種可能，而我們覺得這很有可能呼應於這部電影想談的核心精神。緊湊的劇情和各種交織的情感、議題、碰撞、展現讓這部熱血電影的兩小時在不知不覺之中過去，電影播放結束、戲院燈光亮起的那一刻，「進行曲」劇組成員一字排開，方才大螢幕上的演員躍然眼前的同時，青少年們忍不住尖叫聲四起伴隨掌聲如雷。

映後問答的階段孩子們提問主動且踴躍，監製首先為我們解答了選擇這個電影題材的初衷。巧合地是，監製的上部作品「聽見歌再唱」正是放心窩於2021當年度選擇入場觀賞的作品，席間也不乏2021當年看過「聽見歌再唱」、2025到今天又親炙「進行曲」且已透過各種學習更加成長茁壯的放心窩孩子。接下來，唸表演藝術的放心窩兒少問起演員如何處理遇到挫折、成果不如預期的時候，主角的回應是「還是想想當初走上這條路時是什麼讓自己感到快樂」；最後，我們於高中端旗隊社團的孩子心有所感，並未選擇提問，而是以分享自己在旗隊的種種與電影中主角們的社團處境相對比，回饋、分享自己的想法給劇組。映後座談結束後，劇組及演員仍留在戲院大廳接受我們孩子的進一步提問、討論、合照甚至簽名請求，對此放心窩只能致上無限的感謝，也再次感謝促成此次美好相遇的放心窩好夥伴，有您們的一路相伴支持是我們最大的幸運。





〔充滿烤肉味、青椒聲的放心窩十月〕

十月的放心窩在連假環伺之下依舊做了非常多事喔！相較去年又多了許多新血在陣的放心窩迎接遲來的全窩烤肉，甚至有孩子是第一次在中秋盛會中與這麼大一群人一起同歡呢！烤肉之外，整個月的重頭戲，自然是一年一度的青椒聚落了！本次聚落移師建成公園及建成綜合大樓，上午有青椒眾單位內部凝聚的運動嘉年華、下午則是一系列的趣味競賽。在大會的防護團隊之中，窩中兩位少年也實際運用這兩個月在此次勞苦功高主辦 [好 young 少年創意基地](#) 所學的防護課程擔綱團隊重要一員。

在下午的兒少真人圖書館中，放心窩少年精銳盡出，共計五場分享之中包含舞團數年征戰組團出團盤點、一日餐廳從無到有的打造、亞成鳥山林野外七天六夜經歷、偏鄉營隊準備及實踐歷程、氣候變遷營隊兩年元老反思，這些場次中，孩子的重要他人、窩中夥伴、放心窩支持者們實際聽著少年們娓娓道來自己的所思所想所學。

久別重逢的大孩子也因著真人圖最後一場[新漾基金會](#) 的食愛銀行而來，實際現身說法自己加入食愛銀行擔任志工以來的心路歷程，場面感人肺腑；另一方面，建成大樓九樓的實作課程則有勞其他夥伴為放心窩對主題有興趣的孩子帶來青椒手抄紙、好吃青椒、流體熊等各種活動；下午的天氣揮別了早上的風雨，則有賴青椒聚落的其他夥伴如 [貳拾號公民會所](#)、[臺北市立蘭州國民中學](#)、[中山大同區少年服務中心](#) 等友伴單位在建成公園擺起各種攤位與民眾互動，並與場內活動相互輝映。

大孩子之中，也有遠道從台南回來的孩子加入了放心窩真人圖書館各場次的攝影行列；擔任國軍放假回來的孩子二話不說一早便投入大會志工的行列忙進忙出；更早期的孩子甚至捎來了喜帖，為此次盛會再添光彩。

如火如荼籌劃準備青椒聚落的十月，我們在思考面的激盪也沒有耽擱：兩場青椒倡議場的舉辦，分別迎來了工作者間的跨域與談，以及由青椒聚落同村共養長大、分別走著自學路徑與各單位共同學習路徑的孩子對談，對談隔天，這些久經戰陣的少年也實際擔任青椒聚落之中更重要的崗位，為青椒嘉年華環節出謀劃策、實際執行任務。

青椒聚落年度盛會在當天完美結束，而緊接著在十月最後一個週五，將由最後一場倡議場次作結。這場「青椒聚落：過去、現在與未來」的報名表我們放在留言第一則，歡迎有興趣於諸如青椒似的各單位聯盟如何聚集、彼此如何截長補短、思考每一年每一年定位及要做什麼事情的朋友，可以再把握最後一兩天的機會報名囉！



〔告別2025，邁向2026〕

忙於徵人的這兩個月，放心窩的腳步沒有絲毫耽擱。除了日常據點開放時的生活、學習之外，十一月初小學生根據自己規劃的行程執行了遊樂園及密室逃脫一日遊活動；每天打球的國高中生不但有機會親炙職業籃球賽的現場，更於十二月有機會進到新莊體育館幫 Team Taiwan 加油，看台灣籃球對抗日本國家隊的亞洲盃預賽的國手級頂尖對決！爬山的行程依舊持續，十二月孩子們睽違多年再度攻上觀音山硬漢嶺；在真人圖書館中我們邀請電影「進行曲」中的演員、也是為我們包場活動邀請劇組人員的講者來到現場，分享自己的學涯歷程與自己在人生關鍵轉折處的各種思考；時近年底，大孩子一聲吆喝成行的羽球單打爭霸戰連續第三年於清晨六點至八點在大同運動中心展開廝殺。

與蘭州國中、古亭國中、富安國小的各項入校及社區合作專案仍持續進行，暑期偏鄉營隊中表現精彩的大孩子們也與我們和友伴單位來了場完整的檢討會作為終結；同時，五年一輪迴的青椒聚落接力棒傳到了放心窩手上，要和夥伴們共同打造2026年的青椒舞台。在十二月我們最終迎來一場聖誕晚會，由三名七年級總召花了整整一個學期籌謀規劃的晚會在歡笑聲中完結，而在海闊天空的歌聲中，孩子們為生涯有所規劃改變的元老級放心窩團隊成員致上祝福。時光匆匆，又是一年尾聲，我們要再次感謝所有人對放心窩歷年來的穩定支持與關心，我們逐年建立了更完整的服務藍圖與規劃，孩子們也在各種大中小型舞台上拿出精彩的表現。讓我們期待2026的放心窩又會以什麼樣的面貌出現吧！





2026 年放心窩服務工作展望

一、團隊：以社工督導為核心的多元助人者團隊

放心窩的正職團隊規模為五人，除了一位總幹事及一位幹事外，其他三人均為社工師，帶領著實習生以及用鐘點費方式持續在兒少現場服務、來自各種領域的助人者，有可能是社工背景，也可能來自藝術治療、心理諮商、教育界等各種領域，也可能白天有著其他正職，但一週撥出一、兩天在我們現場協助帶領兒少服務工作；在現場還有一種助人者，是放心窩自己帶大的孩子，在大學、社會新鮮人階段回到現場服務自己的學弟妹，十五年至今，這樣長大並回到現場服務的孩子共有十來位，每學期平均有五位這樣的孩子在現場，親身實踐善意循環。

二、各種兒少陪伴、培力方案

（一） 陪伴、供餐、課輔及家庭陪伴

孩子於學期間每週一、二、四、五下課後來到據點，現場社工、助人者協助孩子將當日課業完成，並提供孩子當日晚間溫飽所需餐費。每年兩學期共計大約四十週的陪伴之外，假日也安排一些兒少、親子家庭出遊活動，每年也會安排年度旅遊。

（二） 人生課輔班公民教育方案

除了基本程度承接學校課業需求之外，我們更認為，在放心窩的課輔班中，孩子所需要學習的並不僅是知識與成績，而是關於如何安身立命、如何在世界中找到位置的能力。因此，課輔班被視為一個長期陪伴的成長場域：孩子在此學習面對關係與挫折、理解自己與他人，並逐步培養走向社會所需的內在力量，而不僅是補足課業差距。

我們透過社工與助人者的陪伴，引導孩子定期討論時事與生活議題，讓他們在安全的對話情境中理解作為公民應具備的責任與素養：包括議題理解、價值判斷、媒體識讀、情緒管理、民主與倫理意識等。也因此，課輔班不只是傳統的課業輔導班，而逐漸走向一個支持孩子成為公民、成為自己的「人生課輔班」，協助孩子理解通往未來道路的各项議題，通往安身立命之途。

(三) 寒暑假兒少獨立自主營隊

在寒暑假相對服務時間相對更長、各種行動可以更自由多元的前提下，我們於寒暑假以分組方式對全雙北甚至全台灣進行探索，組成跨年齡的小隊行動，每一隊的組成是橫跨國小、國中、高中兼具多元性，在每隊被給予特定預算或必須完成一定任務才能獲取資源的前提下，各隊以隨機方式抽取行動目的地或任務目標，並在有些情況不能使用手機、只能問路或辨識方位的情況下一一克服挑戰，並在最後三組於終點站會合，一起吃晚餐、過夜、進行隔日的旅程。在這樣的設定下，兒少跨出自己的舒適圈進行適合的挑戰，進行團隊任務的過程考驗了彼此的溝通協調能力，

(四) 戶外冒險、山林教育方案

透過每月一至二次的登山冒險活動，選擇具有挑戰性和美景的雙北郊山甚至外縣市山嶺、陡峭山徑或高海拔山峰，挑戰參與者的身心極限，提升青少年的勇氣、毅力和團隊合作能力，同時體驗大自然的壯麗與美好。邀請對象為據點兒少，適合身體健康、有基本戶外經驗的參與者，期待鍛鍊出參與者一定的體力和身體素質。在暑假，我們已經連續第三年與台灣生態登山學校合作，讓孩子能夠於暑假上山到野外進行前兩年五天四夜、第三年提升為七天六夜的野地冒險，從事山林教育。

(五) 餓廚俱樂部餐廳自立方案

放心窩有一批孩子願意進行戶外挑戰，有些孩子則沒有那麼喜歡大自然(當然也有兩者都喜歡的)。我們為後面這批孩子設計的挑戰是餓廚俱樂部，讓這些喜愛餐飲、願意動手做各項餐飲嘗試的孩子，有機會以每季為跨度，定期挑戰建立各種菜色的一日餐廳，招待來訪的各種民眾，練習自己的手藝之外，也練習如何接待民眾或與不認識的人展開互動。這些孩子之中不乏已經開始打工的兒少，透過這個餐廳自立方案，他們學習規劃的對象從每餐的預算到自己打工的經費掌控，面對自己未來將要自立的這個課題，配合理財計劃做出具體的規劃與實踐。

(六) 暑期兒少偏鄉服務隊方案

每個暑假，透過前述各種安排穩定前進的兒少們可能會參加偏鄉服務營隊迎接更大的挑戰，到台灣各個縣市當地的小學擔任營隊隊輔，實際設計、帶領、操作教案，希望讓當地的孩子有個難忘的暑假。透過這個營隊，在窩中初展鋒芒的

孩子有機會面臨更大的挑戰：與原本陌生的人磨合成一個團隊、為了遠大的目標以遙遠的彼端環境作為想像，他們真真正正有了紮實的新型態學習；營隊中久經戰陣者，在他們成為大學生、社會新鮮人後，我們甚至也可能會邀請他回到窩中成為一線老師，透過營隊的磨練，他們與窩中孩子相處顯得更駕輕就熟。

(七) 兒少真人圖書館發展方案

真人圖書館原意為選取來自不同背景、職業、生活經歷的社會賢達，與青少年互動，期待能夠啟發、感動和教育青少年對於未來職涯的各種想像。放心窩在傳統意義的真人圖書館之外，近年致力於發展兒少本身即為講者之真人圖書館，透過陪伴、協助青少年整理、爬梳參與各種活動、體驗各種不同領域及生命經驗之共振，藉此放心窩兒少得以不只是廣泛有各種活動、營隊之經驗經歷，而是真的經過反思、激盪、整理之後，能將其經驗與前來參加兒少真人圖書館之觀眾們分享自己的所見所聞，從而將這些經驗更深刻地內化成自己的一部份，帶著這些經驗進行下一步挑戰。

三、各種學校、社區連結方案

(一) 蘭州國中、古亭國中、富安國小入校服務

蘭州國中、古亭國中與富安國小的入校服務，構成本團隊在學校場域中延伸陪伴工作的三個重要面向。於蘭州國中，我們與輔導室合作規劃社區課程；古亭國中的入校服務，則以夜自習陪伴為主；在富安國小，放心窩進入校內協助課業輔導與課後班陪伴，透過作業指導、生活常規建立與情緒引導，使孩子在安全且熟悉的環境中逐步累積學習自信與團體適應力。

(二) 青椒聚落跨單位合作方案

「青椒聚落」取自「青交」之意，象徵與青少年交流、交陪，也因台語近音「大同仔」而承載大同區的在地精神。自 2018 年起，放心窩與多個在地夥伴組成跨組織聯盟，整合課程、陪伴與舞台資源，讓青少年不再受限於單一機構，而能在更大的學習網絡中行動與成長。青椒聚落不僅是一場年度表演活動，更是一個由青年共同參與的公共舞台：主持、攝影、視覺設計、攤位服務多由各單位青少年擔任，其中放心窩兒少長期扮演重要角色，將平日培力經驗轉化為真實社會參與。展望 2026 年，放心窩將擔任青椒聚落總召，持續串聯夥伴與青年世代，打造更具公共性與培力意義的青少年平台。