

樂窩2023年報目錄

01

初心與看見

03

我們的服務

05

據點小故事

09

SDGs

10

樂窩大記事

11

財務概況

12

年度花絮

23

結語



2008年，幾位關心兒少服務的社工開始駐點於新北市三峽原住民族文化部落（隆恩埔國宅），此國宅原先為新北市政府安置居住於大漢溪沿岸的河岸部落所興建的原住民國宅，在入住條件上要求具有「中低收入戶資格」且設籍於「新北市」之原住民族人，因此部落裡的原住民來自新北市各地，大多是經濟狀況不佳，就業能力相對薄弱者，常常租金交不出來，部落中的孩子也沒人管，上不上學都無所謂。

不同於原鄉有著明顯清楚的部落結構，都市國宅大樓是截然不同的生活型態，隱私不足的居住空間、重重限制與規定……在經濟困頓、以及族群間差異等因素下，居住於冰冷建築內的居民，不僅無法運用社群力量互助，也逐漸流失了原鄉的傳統文化，甚至產生自我認同混淆的問題。

社工們以兒少課輔班、青少年拳擊社團、部落廚房、婦女家庭培力等方式舒緩居民生活困境——深耕將近十年之後，於2018年度成立「新北市樂窩社區服務協會」，以更完整的方式陪伴這群居住在都市部落的人們。



經濟困境

十多年的工作中，我們看到了人與人之間關係斷裂，家族與家族間無法互相支持，好好傳承知識以及生活經驗給下一代。隨著時代變化與貧富差距，為求家庭經濟穩定，往往只能犧牲對子女的照顧，反而衍生其他問題。



認同混淆

都市原住民第二代甚至第三代，特別是正在成長和自我摸索階段的青少年與兒童，面對周遭環境、學校人際互動間潛在的歧視，造成學習意願低落或脫離主流教育，更因為文化的斷層而產生身分認同的矛盾掙扎。



樂窩

在做什麼



兒童服務

服務據點

南靖部落
三鶯部落
鶯歌據點

兒童課輔班

建立讓孩子們感到自在舒適的環境，為孩子們設計一套都市原住民適用的文化課程，以及規劃年度特別活動，如：老幼共學、文化營隊、戶外活動、其他單位的合作交流。

部落社區服務

服務據點

南靖部落
三鶯部落

於南靖部落聚會所為長者們提供多元課程，促進部落長者維持健康生活，課後共食也自然地延續族人聚再一起交流的文化。

青少年服務

服務據點

樂窩本部
鶯歌據點

課輔班與培力課程

安排團體活動、主題課程以及學科家教，增強學生對知識學習的動機，並建立學生對團體的歸屬感，提高學習穩定性。

熱原拳擊隊

每周進行兩次拳擊夜訓，專業拳擊訓練並結合學校校隊資源，積極參與全國性拳擊賽事，讓孩子們透過擂台上的成績建立自信，回歸自我認同，並有機會透過拳擊成績穩定升學。

熱原成年旅

每年為高中畢業生舉辦拳擊環島，作為青少年的成年禮，透過推廣拳擊運動，進入不同的原鄉部落分享青少年的生命歷程、反思都市與原鄉的差異，並拓展身為原住民的視野，以提升自我價值。



據點小故事

疼痛的經驗



Unay是一位小六的原民生，初次踏入據點的時候，她展現出貼心、安靜的形象。雖然不太主動與其他孩子交流，但只要老師有需要，她總是熱心地伸出援手。

在一次的交談中，她坦言曾在補習班經歷過霸凌，對於為何會被討厭、被欺負毫無頭緒。即便在據點裡受到眾多同學的喜愛，她仍然缺乏自信，擔憂自己的外貌、自然捲髮等特點會讓人討厭，總是躲在角落中淺淺地笑著。

有天，據點做了一場團體課「疼痛的經驗」，Unay說道「老師，被霸凌心很痛算嗎？」工作者邀請Unay上台擔任導演，邀請底下的孩子們分別當霸凌者、同學、老師以及當時的芳，透過演繹的方式重現當時的情境。

雖然Unay在導演的過程，總是嬉笑的、開心的指導著大家，但是每一幕呈現的畫面，都是一道道刻在她心中難以抹滅的傷痕。最後，Unay扮演回當天的自己，工作者擁抱著她並說著「你並沒有錯，你很勇敢。」團體結束的瞬間，Unay哭了，其他孩子也哭了，可能是心疼、可能是被理解、也可能是勾起過往自身的相似經驗。

對我們來說，我們不確定這個團體結束後對於孩子的影響是什麼，但敘說本身就是療癒的過程，我們能給的是傾聽以及陪伴。





青少年的拳擊之路

家賢居住於都市部落成長的原住民青少年，個性內向、生活中常感到迷茫。在初中時，他因為對拳擊的興趣，加入了學校拳擊隊，這讓他找到了一個新的目標。然而，繁忙的都市生活和各種誘惑，讓家賢在訓練時常感到分心，難以保持專注。

國二時，家賢在全國總統盃的比賽中因為壓力未能發揮出水準，這次失敗讓他深陷自我懷疑，甚至覺得自己可能不適合拳擊。當時他感到「全身軟軟的，動不起來」，情緒低落且缺乏動力。我們進行了許多討論，家賢開始意識到都市生活中的壓力和誘惑是不可避免的，但重要的是如何在這樣的環境中保持自我。他慢慢學會調適情緒，重新投入訓練，找回專注力。

到了國三的全中運，家賢面臨巨大的壓力。他擔心自己無法在比賽中表現理想，但我告訴他，只要專注於自己練習的技巧，不給自己過多壓力，結果自然會跟隨而來。比賽當天，家賢帶著全新的心態上場，最終成功奪冠，展現了他在技術和心態上的雙重突破。

這場勝利讓家賢重拾對拳擊的熱情，他決定在高中繼續拳擊之路。經歷過挫折和低潮，他學會了在都市生活中如何保持平衡，也開始分享自己的經驗，鼓勵其他原住民青年堅持夢想。如今，家賢不僅是拳擊場上的佼佼者，也是部落和城市間的橋樑，帶著他的故事繼續前行。

這就是傳承呀！

「老師，我今天好喜歡妳喔!!」

「你為什麼今天喜歡我？」

「因為你幫我穿族服呀！我們家沒有人知道怎麼穿！」

豐年祭那天，所有孩子穿上自己的族服，參與一年一次的盛會，正當所有孩子準備得差不多時，璫璫發現有個小小的身影站在聚會所的一角，她看著自己的族服，拿起來又放下，眼神充滿遲疑，璫璫看出孩子的心思，很自然的走到孩子身邊，開始為孩子穿起族服，一邊解釋穿戴的步驟，穿戴完整後，孩子以一個燦爛的笑容回應璫璫，眼裡閃著雀躍的光芒說：「老師，我今天好喜歡妳喔!!」

孩子的回應讓璫璫想起小時候部落的慶典，那時第一次穿上族服是奶奶教她的，當自己教導孩子如何穿族服的當下，原鄉的記憶與當下的場景重疊，璫璫兒時與奶奶相處的寶貴回憶，重新在部落裡實現，那一刻，內心被各種情感觸動了，「這就是傳承呀！」。

在長大的過程中，孩子對所有事物都充滿好奇，也包含對自己的好奇，「大人告訴我，我是阿美族，但我不知道族服要怎麼穿，不知道我們的祭典在做什麼，也不知道老人家唱的歌曲唱得是甚麼…」，這些疑問，有時因為家人在都市打拼久了，對文化的記憶也模糊了，而不知道如何回應孩子，有時因為所處的環境沒辦法有深刻的體會，漸漸的，孩子心裡的某一部份就好像空著了。

面對孩子對文化的疏離，我們陪伴孩子充實內心的方式不只是讓孩子「學習」文化課程、文化活動，而是讓孩子自然而然的在群體裡「感受」族群文化的氛圍，在這樣的氛圍裡，孩子曾經的困惑也能逐漸從群體的經驗中得到解答。



像老朋友一般陪伴長者

「Micko Nga' ay ho」(Micko你好！)

每次來到聚會所阿公總是很有活力的和我打招呼，只要我先去忙別的事情再走回聚會所，阿公總會說我以為你不來了，漸漸的，我和阿公的關係從禮貌地招呼變得靠近。

每次在聚會所見到阿公，他總是說著以前的故事，偶爾會重複，但每次講起來的感覺又都不太一樣，也會多聽到一些有趣的插曲，就像反覆觀看一部經典電影一般，總能在裡頭找到不同的彩蛋！

有天阿公因為受傷不方便出門，我騎著車送愛心便當去阿公家，到了阿公家門前，看見阿公正坐在庭院看著天空，知道我來了，阿公開心的情緒全寫在臉上，就這樣，我第一次一個人踏進長者的家門，一聊就是半小時，我們意猶未盡的交換故事和經歷，都忘了飢餓的感覺，最後還是阿公要我趕快去吃飯我才甘願離開。

那天我拍了一張阿公坐在庭院裡的照片，照片無法捕捉當下的喜歡，是天氣、是溫度，是那天我與阿公坐在庭院一起聊天的時刻。

我想自然的關係就是沒有目的的我走到你家門前，很自然的我們一起談笑風生，我很喜歡這種奇妙的感覺，彷彿我們不是社工與個案，而是像老朋友一樣串門子、閒聊，一起渡過一個陽光明媚且天氣宜人的午後片刻。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

永續發展目標

由於氣候變遷、經濟成長、社會平權、貧富差距等難題如重兵壓境，2015年，聯合國宣布了「2030永續發展目標」(SDGs)，包含消除貧窮、減緩氣候變遷、促進性別平權等17項目標，指引全球共同努力、邁向永續。

許多非營利組織服務與SDGs息息相關，一同為了提升社會安全網以及生活環境而努力，以下是樂窩所對應的SDGs項目：

1 NO POVERTY 終結貧窮



樂窩的個案工作開案標準針對家庭經濟狀況有一定的規範，透過工作者評估並連結必要的補助、物資及資源，幫助困難家庭能享有平等資源。

10 REDUCED INEQUALITIES 減少不平等



透過多元課程與自我探索提升原住民兒童、青少年能力和自信心，並連結多方資源，參與對外活動與經驗分享，促進社會包容性。

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING 健康與福祉



熱原拳擊訓練與運動心理相關課程促進青少年的身體發展及心理健康；部落社區長者服務促進長者生活機能性。

17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS 夥伴關係



樂窩積極發展多元夥伴關係，維持與公部門、企業、非營利組織聯盟、基金會、學校、家長、社區部落及附近居民的聯繫與溝通頻率，促進資源連結並形成互助網絡。

4 QUALITY EDUCATION 優質教育



建立適合都市原住民的文化課程，促進原住民文化的傳承和保護；設計多元培力課程，培養學生的價值觀與技能，提升自我認同及自信。



樂窩大事記

2006

開始三鶯部落
課照服務

2008-2009

三鶯部落拆遷
進駐隆恩國宅

2011

開始青少年服務

2012

成立社區青少年拳擊隊

2014

在三峽國中開設原住民拳擊社團

2018

樂窩正式成立

2020

在三峽設立據點
開始南靖部落課後照顧

2019

成立「熱原拳擊隊」
展開南靖部落文化採集

2021

南靖部落文化教室成立
三鶯部落拓點

2022

熱原拳擊培力計畫啟動
南靖部落adawang聚會所重建
鶯歌據點成立

2023

鶯歌據點正式營運

2024

繼續向前走，邁向更多服務的發展性

112年財務概況



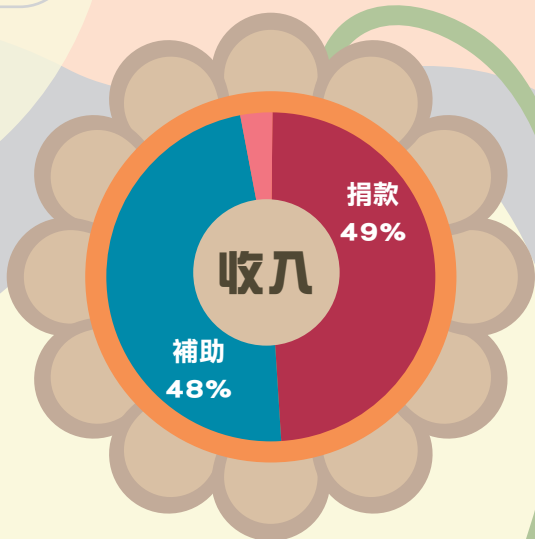
其他收入3%

捐款收入49%

熱原拳擊隊37%
部落工作7%
協會5%

補助收入48%

民間補助39%
政府補助9%



熱原拳擊隊支出41%

拳擊隊5名夥伴27%
拳擊隊訓練器材2%
課程運作、小教練培訓與生活支持費用12%

都原部落工作支出24%

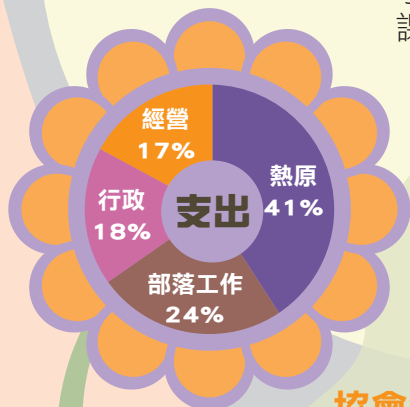
部落工作3名夥伴16%
部落工作業務費用8%

行政人事支出18%

3名全職夥伴18%

協會經營管理支出17%

拳擊隊推廣、協會行銷4%
場地租金、辦公所需用具等12%
雜支1%



捐款徵信

精彩花絮



熱原拳擊隊



全 中 運 成 績

1 八面金牌

高中男子組

許韶祺	48kg	金牌
潘冠豪	75kg	金牌
徐宇宸	92+kg	金牌
林翊晟	57kg	銀牌
林家偉	60kg	銅牌
陳 峰	71kg	銅牌
林漢斐	86kg	銅牌

國中男子組

蘇家賢	48kg	金牌
張 齊	60kg	金牌
胡甫林	66kg	金牌
李杰恩	63kg	銀牌
劉勁亨	66kg	銀牌
吳俊棋	80kg	銀牌
林謝祈	60kg	銅牌

2 四面銀牌

高中女子組

張中瑾	75kg	金牌
-----	------	----

國中女子組

林莉君	57kg	金牌
-----	------	----

3 四面銅牌



拳擊小講堂

定期舉辦拳擊小講堂，邀請大眾報名參與，近距離認識熱原拳擊隊與樂高，以及了解拳擊訓練的酸甜苦辣！





熱原拳擊體驗攤位

「逆轉園遊會」由「陳永泰公益信託」主辦，給予中小型社福機構被看見的機會，在逆轉園遊會裡，數家社福機構發揮創新巧思，展現面對逆境人生的勇氣，串起社福議題對外溝通的橋梁，讓民眾在玩樂中，用行動支持公益。

文字擷取自<倡議家報導>

熱原拳擊隊每年都會帶著青少年參與不同主題的「逆轉園遊會」，以我們擅長的拳擊互動方式與大眾交流，也讓孩子們有更多教學經驗和自我表達的機會。這次除了拳擊的交流，我們也嘗試了手作體驗、製作周邊小物，而整天的活動進行下來，青少年們和鄰近的攤友也很自然的玩在一起，逆轉園遊會不只讓民眾認識不同的公益團體，也促進了單位之間的互動。





熱原成年旅

我們帶著簡單的拳擊用具，拜訪了德瑪汶協會、kisuviaq文化新空間工作室、金崙青少年發展中心、孩子的書屋崎仔頭書屋、至善汐止wawa森林兒少社區聚點，最後回到南靖部落與長者和弟弟妹妹們分享環島所體會到的。



拳原環島影片傳送門



台灣諾和諾德CSR Day 深耕家原 共好100

諾和諾德作為國際藥廠，從驅動改變、戰勝糖尿病和其他嚴重慢性疾病的理念出發，致力守護人類健康，並且帶著實踐企業三重底線承諾的精神，潛心走入地方社群、支持地方的健康發展。2023年，台灣諾和諾德帶領員工走入南靖部落，認識台灣都市原住民，透過交流，理解地方的健康發展脈絡。

「我們想加入他們的應援團！」台灣諾和諾德資深執行秘書暨企業永續主任王君璿 (Cathy Wang) 說，熱原拳擊隊少年們專業表現相當亮眼，在許多比賽中嶄露頭角，台灣諾和諾德期待擴散企業影響力，投入健康資源，支持熱原拳擊隊的健康發展。

文字擷取自<udn/倡議家/共好社會/地方創生>



新聞採訪影片傳送門





樂窩熱原大營隊

2023年我們於台中東勢林場辦理了第一屆大營隊，主要的初衷是希望在不同據點的孩子們可以彼此認識，並以文化為主軸設計闖關大地遊戲，帶入阿美族年齡階層的文化，希望哥哥姊姊們在活動中學會照顧弟弟妹妹，彼此在自己的階層角色中擔起相應的責任。





高中生人文及社會科學營 | 走訪南靖部落與三鶯部落

國家科學及技術委員會人文及社會科學研究發展處自 2000 年起，開辦第一屆「高中生人文及社會科學營」，旨在開拓人文視野，激發高中生對人文及社會科學的學習興趣，進而鼓勵有潛力的高中生投身人文及社會科學研究的行列。

第 23 屆高中生人文及社會科學營，其中的田野課程由台大社會系帶著參加科學營的同學走訪南靖部落與三鶯部落，透過南靖部落頭目、三鶯部落頭目以及族人們的分享了解部落文化脈絡、生活、生態，過程中我們一起翻閱舊三鶯部落的照片述說部落的故事，進行部落導覽時孩子們開心的指著自己為植物做的族語名牌，而族人也分享了自力造屋的辛苦並邀請同學參觀自己家裡的結構，希望透過實際走訪和討論交流，讓同學更加認識部落文化與智慧。

長幼共學



豐年祭



陪伴



光寶文教基金會 x 樂窩協會—拳原出擊！

光寶文教基金會得知樂窩的故事，以實際行動支持，合作開辦【拳原出擊】拳擊訓練課程，由樂窩協會的國手教練-陳哲宇，帶著在全中運上獲得金牌五連霸、總統盃冠軍的兩位同學，來到位在內湖的光寶總部。讓光寶的主管與同仁們實際參與拳擊課程，透過運動釋放工作壓力，更在基金會的介紹下，讓樂窩協會的服務被更多人看到。

之後光寶文教基金會也會與樂窩更密切合作，期待在我們共同努力下讓社會大眾減少對都市原住民的歧視，而「不放棄的運動精神」與「都原的自我價值認同」能綿延傳承。

文字取自自光寶科技YT影片



拳原出擊影片傳送門



超越達人 X 樂窩

超越基金會是一個致力於適性發展的非營利組織，致力於與各行各業的達人合作，為的就是讓莘莘學子們可以認識社會的多樣性，從而擁有更多選擇，並找到自己適合的方向。

樂窩有幸收到「超越達人」的邀請，為「新北市力中平國民中學」的同學們分享樂窩所關心的議題，以及社工之於社會是什麼樣的存在，我們遇到問題時該如何下判斷，又該以什麼樣的方式處理，過程中透過「情境劇」的互動方式，讓同學深刻體驗以及了解社工工作。

“
「聽完達人的分享，發現最重要的是目標在哪裡，
而不是前往的道路長得如何。」



結語

2023年我們一起見證了熱原拳擊隊在全國賽事與國際賽事上的優秀表現，也透過許多企業與捐款人的協助帶著樂窩的孩子、青少年、長者參與了許多豐富有趣的活動，在日常的陪伴中，我們希望帶給孩子的不只是課程和活動安排，而是帶動自我探索和價值建立，讓孩子看見自己的獨特性。

樂窩非常感謝各單位與捐款人的支持，讓我們得以長期陪伴都原孩子與青少年成長，2024年我們也會持續努力給予孩子們更多可能性與發展性！



熱原粉絲專頁



樂窩粉絲專頁

