





HA HA

初心與看見 P01

據點活動 P17

我們的服務 P03

財務概況 P25

據點小故事 P05

歷年記事 P26

熱原拳擊隊 P09

SDGs P27

初心



never forget the beginning

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「社團法人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。

看見

We have seen...

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。

我們的服務



服務據點
樂窩本部
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

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在一起交流的文化。



熱原拳擊隊

每周兩次拳擊夜訓，進行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。



青少年課輔班與培力課程

青少年課業輔導班與青少年培力課程，主要透過多元學習方式，幫助都市原住民族青少年提高學習穩定性，以及在情感表達、團隊合作、領導力與文化認同上得到成長。課程設計涵蓋了生活知識、族群文化和運動心理等，我們也特別重視每位學生的身心與未來發展。

透過這些課程，我們希望每位青少年都能在安全支持的環境中，找到自己的節奏與方向，培養自信、建立連結，勇敢迎向未來的人生旅程。

據點小故事

直面情緒的勇氣



文／陳哲宇
熱原拳擊教練

從去年112年總統盃，還記得阿翔在上場前很開心的告訴我想帶獎牌回去給媽媽看，但在賽場上的表現卻處處透露出對自己的不自信與不安，雖然下場後很快速的整理好自己的心情，不過笑容裡卻帶著破碎的狀況……

而在準備下一場大比賽前，也有陸續參加一些縣市比賽練練手感，但當不安及害怕的情緒不斷湧出，當下的反應只剩下逃跑，所以當時的阿翔不顧仍舊進行的賽場，毅然決然地轉身背對對手，而這在拳擊比賽中是非常大忌的事情，因為如果後腦遭受到重擊是很危險的事情，而後我也在訓練時間去找了阿翔聊了聊他當時的狀態。

原本阿翔還笑嘻嘻地跟我打哈哈想要帶過，當我提到他曾經告訴我的目標時，阿翔才默默說出：「……我當時很害怕。」，在那個瞬間，讓我想到曾也是運動員的自己，也遇過害怕到不敢跨越得高檻，而當時自己也如同阿翔一樣，知道自己的心魔，但應該如何跨越心中的那堵高牆呢？所以我當時與阿翔一同討論了幾種方式，讓他在訓練時也要不斷得提醒自己，而最重要的一點就是「不要放棄」。

所以每當我去團隊觀察訓練時，都會特別在阿翔旁邊給予鼓勵，也在他訓練到撐不下去的時候，告訴阿翔他可以做到的，後來阿翔也會自己笑嘻嘻地跑來跟我說：「老師，我有撐住哦！」

終於來到了113年的全中運，這一次阿翔表現得特別興奮，卻又會在準備上場前開始有些膽怯，所以我告訴阿翔，不要想輸贏或勝負，想想他在學校練習時的那些表現與狀態，只要不要先放棄自己，盡力的去拼鬥就好。最後阿翔獲得了第三名，雖然看他的表情有點惋惜自己沒能拿到更好的成績，但我也看到了他努力面對自己、面對恐懼的勇氣。





Kolas是國三原民生，同時為拳擊隊的學生。第一次認識Kolas是因為他參加樂窩的國中課輔，只要他一來樂窩總是笑聲不斷，他總是帶著許多有趣的故事，擁有搞笑的靈魂。此外，工作者每週到拳擊場看學生訓練時，也時常看見Kolas認真練習之餘，不忘搞怪的一面。

這天是Kolas的國中最後一場拳擊比賽，同時也是拳擊比賽中的重要賽事-全中運。賽前，Kolas說：「這是我最後一場拳擊比賽，阿對手這麼強，我第一場打輸我就要去大吃了！如果我打贏了，我反而還要擔心下一場比賽我要怎麼打勒！」嘴巴說著不在意，但心中的雀躍和期待早已表露在他的臉上了。

比賽當下，鶯中教練邀請工作者一起進入拳擊賽場當中：「Kolas準備要上場了，等等我們一起進去，我教你要怎麼看比數。」Kolas進到預備區，閉著眼睛、全身放鬆、不發一語，彷彿在思考、冷靜、對話。工作者將手放在他的肩膀上，靜靜的待著、陪在他的旁邊。

在比賽的過程中，工作者對於比賽的過程與細節早已淡忘，但清晰有畫面的是Kolas在場上專注與投入的眼神，以及不放棄與冷靜的態度，一切都令人感到驕傲與感動，工作者也因此熱血沸騰、全身起雞皮疙瘩。比賽結果出爐，Kolas以反敗為勝之姿，獲得了第三名。

對樂窩而言，在意的從來不是比賽的成績與名次，而是在孩子生命不同階段所遇到的開心、生氣、難過或驕傲，我們都可以成為那面網子，承接起感受以及見證孩子的成長。我們相信，陪伴具有力量、能使人強壯，以及可以讓孩子成為自己想要成為的樣子。

部落教室搬遷

文／陳珮瑜 部落工作者



今年4月，我們收到部落教室屋主的通知，表示他將回來居住，要求我們最遲需於6月前整理好孩子們的教具和書籍，並搬離這個地方。一開始，我認為事情或許有轉圜的餘地，然而，當主管前往與部落耆老們開會，討論孩子們改在聚會所上課的事宜時，我們不得不接受現實。

部落教室陪伴我們多年，對我們來說它乘載許多美好的記憶，也在時間的流逝中成為孩子們休憩和成長的重要堡壘，即將與它告別，大家心裡都非常捨不得。

由於南靖部落的處境特殊，部落教室搬遷的過程非常艱辛，必須與部落幹部、部落協會召開會議，並且發函請原民局、高灘處以及議員等單位來協調，除了流程繁瑣，部落內部也會出現不同的聲音，有些人擔心聚會所會變得不一樣，因此反對的聲音遠多於支持，每當聽到這些意見，心裡難免感到難過，但我們仍告訴自己，只要是為了孩子們著想，做對的事就沒有錯。

在不斷的溝通中，族人卸下心理的不安和疑問，也協調了聚會所的維護事項、使用規則等，一切塵埃落定，從四月開始的準備，到所有書籍、教具及廚具的歸位，我們終於在暑假結束前完成了這場艱辛的搬遷工作。





陳擊拳原熱

2024

成績一覽

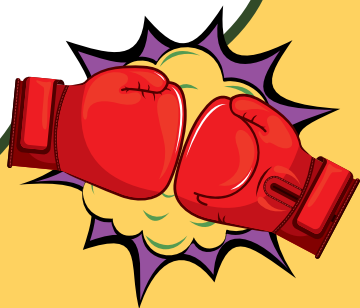


國際青(少)年、
少年暨U22國手選拔賽

林莉君 陳 心
蘇家賢 王翰恩 劉勁亨

世界中學生運動會
拳擊國手選拔賽

吳林詠觀 世中運男子組
王芷嫻 世中運女子組



全國中等學校運動會

高中男子組

許韶祺	46	kg	第一名
湯恩峻	51	kg	第一名
林翊晟	57	kg	第一名
潘冠豪	75	kg	第一名
蘇正哲	60	kg	第二名
張 齊	71	kg	第二名
蘇家賢	51	kg	第三名
吳林詠叡	57	kg	第三名
連天翔	63.5	kg	第三名
胡甫林	71	kg	第三名
林漢斐	86	kg	第三名

高中女子組

林莉君	57	kg	第一名
李穎嫻	81+	kg	第一名
王芷嫻	50	kg	第三名
李佳欣	57	kg	第三名

國中男子組

羅家傳	52	kg	第二名
吳俊棋	80	kg	第二名
王品軒	46	kg	第三名

國中女子組

李恩惠	63	kg	第二名
陳心	63	kg	第三名



全國總統盃拳擊錦標賽

高中男子組

林家偉 63.5公斤 第二名

蘇家賢 51公斤 第三名

湯恩峻 54公斤 第三名

陳昀崴 63.5公斤 第三名

胡甫林 71公斤 第三名

潘冠豪 75公斤 第三名

李子敬 75公斤 第三名

高中女子組

林莉君 57公斤 第三名

李佳欣 57公斤 第三名

高君艾 75公斤 第三名

國中男子組

黃聖允 50公斤 第三名

黃晨 52公斤 第三名

羅家傳 54公斤 第三名

國中女子組

陳語晴 52公斤 第三名

林芯雅 60公斤 第三名

陳心 66公斤 第三名

李恩惠 63公斤 第三名

李姿宜 75公斤 第三名



錦標賽拳擊菁英成年全國盃總統



全國總統盃成年菁英拳擊錦標賽

首度以「熱原拳擊隊」為名參與賽事！！

今年塏棟跟小俊兩位哥哥作為熱原拳擊隊的代表，且**小俊在這次比賽榮獲公開男子組 75 公斤級季軍！**已經四年沒參與任何賽事的兩位哥哥，在比完賽之後都回應「很爽！希望下一次比賽可以打得更好，最大的問題還是體力，這是我們最大的致命傷。」

相信只要一起持續走著走著，比賽成績會慢慢向上提升；也相信未來，會有更多孩子因為拳擊而凝聚在一起，彼此扶持成長。

熱原拳擊隊

一年一度的熱原成年旅，每一屆的孩子們去到不同的部落與不同地區的少年們交流，分享著來自都市的我們如何在樂窩、熱原相聚，如何走上拳擊、堅持拳擊，如何抵擋不理解和令人洩氣的聲音，同時在旅程中吸收來自部落養分。



第一站

五峰國中拳擊隊

新竹五峰是許多泰雅族和賽夏族的家鄉，我們特別聯繫了五峰國中拳擊隊，進行一場充滿火花的拳擊與心靈的交流。

清泉部落

我們也安排了清泉部落的參訪，部落的laling哥分享了他寶貴的回憶，從小時候上學時走過的吊橋、上課的地方、出生過一代族人的衛生所，到老人家對自己說過的話，部落的點點滴滴既日常又深刻。

最珍貴的是laling哥說：

「永續的方向和大自然共處的知識，要向原住民學習，要驕傲自己的文化和長輩留下來的寶藏。」



成年旅

第二站

Piuma 比悠瑪部落

比悠瑪部落，漢名平和部落，是排灣族的部落。我們在這裡與部落青年會的青年們交流，青年們帶我們走訪部落裡的各個角落，分享小時候在部落騎單車的回憶（會被阿嬤罵的那種），回到活動中心後，我們隨即展開熱情的拳擊互動！

熱原拳擊隊的小教練們全程以最安全的方式讓大家體驗揮拳、打擊，收操後來到彼此的故事分享階段。

都市與原鄉的求學生活和生活環境截然不同，我們在彼此的故事裡產生連結、產生共鳴。最後比悠瑪青年展現勇士之舞，也牽起我們大家的手，一起聽著古調，輕輕拉著舞步，感恩我們大家可以聚在一起。





第三站

都蘭國小田徑隊

帶著比悠瑪給的祝福，我們啟程前往台東，抵達熱鬧的都蘭。到達都蘭國小，我們看見田徑隊的wawa們已經開心的在問教練！

Wawa：「怎麼跟你給我們看的影片長的不太一樣？」

教練：「阿？應該是長大了吧!!!」

這次成年旅的兩位主角_熱原拳擊隊的漢斐跟王恩，在旅程中累積了拳擊帶課經驗，出發前的緊張已慢慢消散，穩穩地開始互動體驗，帶著wawa們玩摸肩摸膝真的玩不膩！看到wawa的笑容，熱原小隊也慢慢放開，更在搶拳套和九宮格遊戲中設計不同的闖關元素。

接著基本動作的學習，身為體育生的wawa在動作上非常協調且具有強烈的打擊感，投入的認真程度堪比我們小選手！

收操完以後，哥哥們向wawa分享以前校隊訓練和比賽的經驗，同為體育生的wawa深感共鳴，雖然訓練和比賽的過程令人心身俱疲，但堅持到最後總會有所收穫。

「訓練單純投入，玩的時候也要好好玩！」



第四站

出力釀

出力釀位於都蘭新東糖廠，他們是很有態度的團隊，除了文化推廣和復育，還負責製作豐年祭期間需要的小米酒。酒是整個年祭串起族人和祖靈的媒介，部落事務是大家團結在一起的精神展現，就像熱原藉由拳擊讓大家聚在一起。

孩子的書屋-崎仔頭書屋

過了一年，我們又來到崎仔頭書屋（原國高書屋）跟老朋友相聚，書屋的大家依舊那麼喜歡拳擊，拳擊讓我們的互動變得純粹，享受拳頭來回擊打、移動的暢快感，而不只是技術交流，更成為相知相惜的關係。

旅程 尾聲

最後一天，我們回到南靖部落聚會所，與一直支持鼓勵、為我們禱告的部落長者，以及自己的弟弟妹妹分享旅程的精華。我們的分享不僅是對長輩們的感謝，也是對自己成長的肯定。每一次的成年旅，好多感動難以言喻，因此我們更加珍惜成年旅的存在。



成年旅精選



學生分享

樂來窩在大營隊 在有木國小

今年的營隊活動，延續了阿美族傳統文化的概念，並且邀請到我們的錦宏老師為營隊注入了更深層的文化內容。



階層的意義

這次的營隊活動，錦宏老師特別為我們設計各年齡階層的名稱。高年級的階層名稱**Lalidec**有**九穹樹**的意思，希望我們高年級的青少年能夠像通直九穹樹一樣長得高大挺拔，能夠肩負責任，並獨當一面撐起自己的一片天；中年級的階層名稱**Latekes**有**桂竹**的意思，希望我們的青春期的孩子們能夠像竹子一樣向天空生長，長得筆直，不會走偏長歪；而低年級的階層名稱**Lalokot**有**山蘇**的意思，山蘇是長得矮矮、葉子邊緣捲捲、顏色青翠、形狀似鳥巢的可愛蕨類植物，不僅可愛還生性強健，希望我們的小小孩能夠像山蘇一樣可愛又健康的成長。期許大家在營隊結束時能夠將這些名稱的意義放在心裏勉勵自己。

結合文化內涵的闖關遊戲

遊戲設計了五個關卡帶入傳統文化意涵，包含祭典的過程、捕魚文化、每個年紀與角色的責任以及族語歌曲教學等。雖然玩遊戲的時候下起了忽大忽小的雨，但各組非常認真的一起完成了每項關卡的任務，希望大家在遊戲過程中不只收穫了對文化的認識，也能好好感受與組員之間團隊互助的點滴。

營隊結束前，各階層一起討論了這兩天的看見與感受，並推派一位同學上台分享，希望孩子們能記住，當有機會在台上分享自己，你想讓大家看到甚麼、知道甚麼、身為原住民我們驕傲的是甚麼。兩天的活動很短，不管是哥哥姊姊還是弟弟妹妹，在彼此身上都有值得學習的優點，而我們希望讓這兩天的活動不只是好玩，更希望大家能夠學習彼此的優點，在活動中帶走一些感觸、一些精神。

希望老師對你們的「希望」能在你們心中種下種子漸漸發芽。



貧窮人的台北

The Poors' Adventure in the City

2024年，樂窩隨著「向貧窮者學習行動聯盟」（窮學盟）參與了兩場展覽，一場是4月份在台北當代藝術館（MoCA）的展出，另一場是10月份在萬華剝皮寮歷史街區的展出。



台北當代藝術館
轉運站

樂窩的展間 | 家有兩個名字

呈現南靖部落家戶的樣貌，以及在這裡生活的三個世代。

在許多人眼中，居住在河岸邊用木板、鐵皮、帆布搭建的矮房裡，是危險且難以理解的事。但對族人來說，在聽得見河流、看得見山，能夠種菜、養雞的土地重建自己的部落，自己的「家」，就像回到故鄉一樣。



樂窩的展間 | 你是誰家的孩子

「你是誰家的孩子？」這句話連接著都原青年們與家鄉的距離。

每每與長輩聊天，總是會被問到「你是誰家的孩子?」「有沒有族語名字?」，透過族語名字，我們可以獲得許多資訊，像是知道你的爸爸是誰，你是來自哪個家族，你可能住在哪一區，簡單的問句讓彼此間的關係拉得更近，也讓身份的根源變得清晰。

這次展覽延續「家」的概念，從「都市部落」的生活延伸，聚焦於「都原青少年」的成長歷程與內心感受。展間以「熱原拳擊隊」的青少年作為主角，透過模糊複印的筆跡、照片、訓練用的器具與動態影像，訴說他們的生活經歷與心理掙扎。他們在文化斷裂與認同困惑中找尋自己的位置，也在拳擊訓練中重新找到力量與目標。

他們看起來總是樂天幽默、笑鬧不斷，但其實心裡也承載著許多難以訴說的困惑與壓力，習慣把自己藏起來，默默吸收、消化那些來自家庭、社會與文化間的矛盾。

「你是誰家的孩子？」不只是展覽的名稱，更是一個文化提問。而「家」是否只是一個地方，還是一段關係與認同？希望透過展覽引起對話，在多元文化發展的城市中，我們如何為這些孩子保留一條回家的路。



豐年祭



報佳音



歡送Arling

「我不是不在，只是需要一點時間讓自己休息一下，請大家允許我這樣做。」

部落年底的結業式也是歡送Arling老師的日子，Arling老師決定讓自己休息一下，去神學院研讀。那天氣溫只有13度，陣陣冷風時不時探進門，但聚會所內大家忙碌的身影與歡樂的聲音卻顯得格外溫暖。

沒有固定流程，長者們輪番唱起阿美古調，孩子們自然的附和，歌聲一首接一首，溫馨而自在。長者們隨手傳遞麥克風，興致高昂的唱著歌，彷彿能唱上一整夜。Arling老師站上台，向部落長者與孩子們一一道別，擁抱與感謝交織著不捨的情緒。「老師，你要讀幾年級？」「妳像我的女兒。」「妳辛苦了。」「一定要回來。」不捨的話語充滿聚會所，Arling老師含著眼淚回應，這只是暫時的離開。

這場送別，是對陪伴的回應，也是對彼此牽掛的承諾。離開不是結束，而是另一段旅程的開始。Arling老師的愛與陪伴，早已深植在每個人的心中，成為部落溫柔堅定的精神支柱。

拓展夥伴關係和交流



2024世界母語日
樂窩獲得「推動族語團體獎」



原住民族廣播電台
班親會單元直播錄音

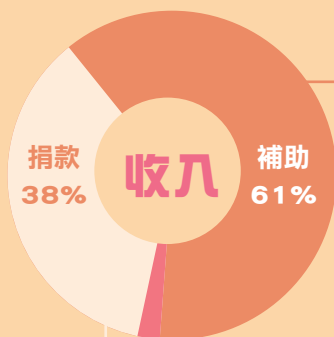


瘋北大兒童上街去
拳擊遊戲與文化桌遊

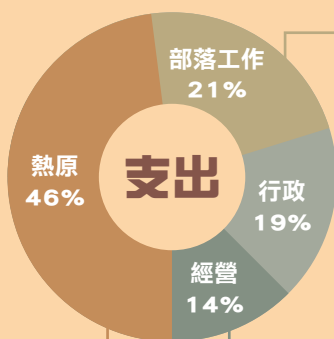


逆轉園遊會

113年財務概況



- 民間補助 52%
- 政府補助 9%
- 熱原拳擊隊 22%
- 部落工作 5%
- 組織運作 11%



- 部落工作 3 名夥伴 18%
- 部落工作業務費用 3%
- 行政工作 3 名夥伴 19%
- 推廣與行銷 4%
- 場地、辦公用具 8%
- 雜支 2%



- 拳擊隊 5 名夥伴 30%
- 拳擊隊訓練器材 5%
- 課程與生活支持 11%

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

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

2020

在三峽設立據點
開始南靖部落課後照顧

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

鶯歌據點增設國中課輔班

2025

繼續為服務帶來更多創新與成長



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。



邀請您 一起成為孩子的靠山

感謝大家長期以來對樂窩協會的支持與信任，我們十分珍惜大家給予的關注與幫助。

樂窩每年持續為孩子們提供完整穩定的照顧服務，也致力於引導都原青年與孩子們探索自己的文化與建立自信。

孩子需要的不只是物質上的吃飽穿暖，更需要長期、穩定且充滿愛與專業的陪伴。我們投入大量的情緒支持、規劃課程活動，和學校與資源網絡密切合作，只為了讓孩子不再孤單、能安心長大。這一切，需要很多的心力，也需要實質的經費支持。

樂窩是民間非營利組織，仰賴大家的捐款來維持營運與服務品質。**我們每年都會遇到許多挑戰與困難，但陪伴孩子們成長的決心如鋼鐵堅硬！誠摯的邀請大家和我們一起給予孩子們最好的陪伴。**

捐款支持

支持樂窩



認同協會的理念，捐款支持組織營運，款項將由組織負責統籌分配。

支持熱原



專款支持熱原拳擊隊的發展，幫助我們培育更多拳擊國手！

支持阿達旺



專款支持部落教室、國小課照班及老人共餐服務。



捐款徵信