

# 彩虹愛家

陪伴 看見美好

親子月刊

Rainbow Kids

10

月號

2026

vol. 295

## 封面故事 |

大霧來了，  
你也會怕嗎？

2026 兒童音樂劇  
《不要怕！森林大霧》

## 生命小勇士 |

是什麼奇蹟，  
讓愛哭女孩  
變成生命勇士？

第 14 屆  
發現台灣生命小勇士

## 區辦專訪 |

不用處罰  
也能教出  
品格好的孩子？

兒童暑期戲劇營

## 專案故事 |

遇到壞人！  
怎麼辦？

兒童自我保護營隊

線上閱讀



## 目 錄

### 祕書長時間

在愛中長出韌性，  
接住每個需要陪伴的生命 \_\_\_\_\_ 1

### 封面故事

兒童音樂劇《不要怕！森林大霧》  
演員幕後專訪 \_\_\_\_\_ 2

感恩大會 20 年卓越獎 \_\_\_\_\_ 6

感恩大會 10 年尊貴獎 \_\_\_\_\_ 7

發現台灣生命小勇士 \_\_\_\_\_ 8

### 捐款支持

2026 音樂劇《不要怕 - 森林大霧》 \_\_\_\_\_ 10

### 區辦見證

竹苗區辦：  
新竹關新勝利堂兒童戲劇營 \_\_\_\_\_ 12

### 專案專訪

兒童自我保護營隊 \_\_\_\_\_ 14

### 學習專區

心理師專欄 \_\_\_\_\_ 16

培訓資訊 \_\_\_\_\_ 18

月刊電子化意見表 \_\_\_\_\_ 19

彩虹花絮 \_\_\_\_\_ 20

## 在愛中長出韌性， 接住每個需要陪伴的生命

近期台灣大學傳出令人扼腕的墜樓事件，一位正值青春年華的女研究生，生命就此畫下句點。而基隆某幼兒園爆發令人痛心的虐童案，這些新聞，深深觸動我的心。根據統計，近年來各級學校通報學生自傷與自殺案件突破了兩萬人次。這不僅是冰冷的數據，更是背後無數個家庭的痛苦或傷痛，以及許多在社會安全網邊緣發出微弱求救訊號的靈魂。當我們的孩子面臨巨大的壓力，甚至墜入情緒深淵時，我們不禁深思：教育與家庭還能多做些什麼？

這讓我想到今年「發現台灣生命小勇士」活動中，女孩小晴的故事。小晴生長在單親家庭中，家裡除了媽媽，還有就讀三年級的妹妹，以及一對剛滿一歲、需要全天候照料的雙胞胎妹妹。自從父親入監服刑、經濟支持斷絕後，生活的重擔全數落在了在加油站工作的媽媽身上。面對這突如其來的考驗，小晴沒有抱怨，反而用她稚嫩的雙手，熟練地幫忙抱孩子、餵奶與安撫，成為媽媽最堅實的後盾。然而，過度承擔家庭的壓力，造成小晴在學校裡與同學相處不夠融洽。

幸運的是，在彩虹媽媽與導師的陪伴與引導下，她迎來了蛻變。她不再是那個獨自對抗世界的刺蝟，情緒變得穩定，也學會了傾聽。她在自己的小筆記中純真地寫下：「我很感謝彩虹愛家

陳進隆

彩虹愛家生命教育協會 秘書長



秘書長時間



生命教育的課程，讓我知道生命很珍貴。和朋友相處，我不會再用自己的觀點去罵朋友。」

這份寶貴的自我覺察，讓她從情緒風暴中長出了溫柔與同理，學會控制衝動，用包容的視角去看待身邊的每一個人。小晴的經歷完美詮釋了，當一個孩子被陪伴、被理解、被相信時，她就有機會在困境中，活出屬於自己的勇敢。

面對今日青少年的心理危機，我們最需要的不是更多的苛責，而是傾聽與支持。優質的陪伴，是幫助孩子明白「每個人都是特別的」這份生命尊嚴，進而建立對自我與他人的生命價值感。邀請您與我們攜手走進校園與家庭，用生命陪伴生命，在每個孩子最需要的時候，成為接住他們的那雙溫暖的手。



## 讓家庭關係更親愛 兒童生命更精彩

彩虹愛家生命教育協會創立於1999年，致力研發一系列兒童生命教育課程、教材、音樂劇及親子學習資源，藉由培訓全台專業志工團隊服務台灣各地小學，透過繪本、體驗活動，引導孩子學會如何欣賞自己、如何尊重身邊的人，如何關愛環境與生命、自然而然在孩子的成長中長出美好的生命品格信念與價值觀。除此之外，也因應著家庭結構與社會發展趨勢的轉變，開展各樣以生命教育為根基的社會服務專案與線上線下家長教育資源，協助父母與祖父母輩在孩子教養溝通上達到平衡，親子三代共創美好家庭時光。



### 彩虹愛家親子月刊 Rainbowkids Family

出版發行／台灣彩虹愛家生命教育協會  
地址／新北市新莊區中正路708號7樓  
電話／02-2908-0280  
理事長、發行人／郭英霞  
傳真／02-2908-0247  
秘書長／陳進隆  
網址／<https://www.rainbowkids.org.tw/>  
編輯顧問／夏忠堅  
法律顧問／任秀妍律師  
文字編輯／鄧宛辰  
美術編輯／鄧宛辰

# 大霧來了，你也會怕嗎？

## 兒童音樂劇 《不要怕！森林大霧》 那些被藏起來的秘密

### 直擊演員幕後專訪

要演活一個角色，得先走入角色的內心。在這次音樂劇的排練過程中，演員們不僅是在「演戲」，更是一場深刻的自我覺察與情緒對話。舞台上的勇敢與蛻變，背後究竟經歷了怎樣的生命激盪？本期專訪將帶您直擊幕後，看演員們如何戲裡戲外，與角色一同重拾愛與陪伴的力量。

### 陶蓮生 飾 豬先生

今年我演出的角色是豬先生，他是典型的「壓抑型情緒」的代表：有禮貌、脾氣好、凡事忍讓，看似完美，卻也因此成為劇中最容易被誤解、被懷疑的對象——「好到不正常」正是劇本中想要帶出有趣卻值得省思的東西。他讓孩子看見：情緒管理不等於沒有情緒，隱忍久了仍會生氣（譬如古董門被踩壞那場的壓抑爆發）；同時也點出「以貌

取人」與「習慣性的人設標籤」如何在群體恐慌中扭曲判斷。豬先生的存在，提醒孩子情緒教育的核心不是「表現得好」，而是誠實面對感受、也給別人被理解的機會。

四度參與聖誕音樂劇的

研發演出團隊，這是最深刻的一堂情緒課。身為三個孩子的父親，在學校擔任導護志工、生命教育志工、環保志工，以及擔任兒童劇團的導演，我常常在志工服務時就像劇中的豬先生一樣，為了維持『平和』而壓抑心中的不滿或是憤怒，甚至隨波逐流。我希望透過豬先生的轉變，告訴孩子們：真正的禮貌不是委屈或是迎合討好，而是學會覺察情緒、說出真話。感謝這場大霧，陪伴孩子與我們一起走向更有韌性與包容的幸福森林！

### 林孟如 飾 鴨太太

鴨太太天性熱情慷慨，熱心維護森林的幸福。然而陰錯陽差，她的熱心演變成壓迫，決斷力成了鋤刀。

明明心不壞，卻成了兇手。為什麼呢？不要行義過分，也不要過於自逞智慧，何必自取敗亡呢？

但願這齣戲幫助我們，在善和惡中間，有一條隱祕的小徑需要我們細細勘察，探索而行。

### 鄧尹瑞 飾 狗大哥

今年的戲劇讓我在人與人的互動中有更多不同層面的思考，若我是哪幾個角色，我會用什麼樣的態度去面對他們所遇到的狀況。會不會一樣生氣？難過？還是繼續將傷害轉嫁給其他人。





文／彩虹愛家 音發部

有別於以往，在這次劇本的字裡行間中感受到「謠言的可怕」。在戲劇表演的互動中，感受到只要改變一點點肢體語言就完全給予不同的意思（可能是攻擊也可能變誤會）。

大霧來時會害怕與恐懼，但總會有消散的一天，願我們都能成為牽起同伴的那雙手，就算在霧裡遇到什麼樣的事情，一起撥開迷霧，一起面對生命的美好。



### 林妙虹 飾 小麻雀

我一直認為自己是個理性、冷靜的人，這次飾演慌亂又驚恐的小麻雀，和我的個性形成極大反差，也因此充滿挑戰。每次上台前，我都提醒自己：「這不是我，我現在是角色。」

這份心理建設讓我放下偶包，全心投入演出。戲劇不只教我詮釋角色，更讓我在生活中少了對他人眼光的在意，學會真誠扮演好人生中的每一個角色。



## 林奇 飾 松鼠偵探

從看著彩虹愛家音樂劇的觀眾，到學彩虹愛家音樂劇的小演員，再到成為真正的彩虹愛家音樂劇演員，感受真的很奇妙。

最大的震驚是，原來以前每年很習慣會看到一齣新的音樂劇這件事背後，有這麼多的心血和汗水。

還覺得很有趣的事是：每個演員的背後都有好多故事，所以他們演出來的角色才如此生動；而每一個戲劇裡的環節和細節都是演員們和導演重複不斷討論後得出的結果（可以說是理性和感性的結晶？）。

我覺得從拿到劇本最一開始的初稿，一路到最後觀賞版的錄影結束，那種大功告成的感動是很難形容出來的。但演出彩虹愛家音樂劇真的是一場非常神奇且震驚（？）的經歷。



## 賴今祈 飾 小老鼠 / 老虎警察 / 大象爺爺

今年我飾演小老鼠、老虎警察和大象爺爺，其中最讓我印象深刻的是老虎警察。透過戲劇，我有機會練習用不同的方式面對自己害怕的衝突。一開始聽見大聲斥責時，我只想逃跑，但在導演的引導下，一次次排練，我發現自己真的慢慢進步了。這段經驗也讓我學會把戲劇中的練習帶進生活，勇敢面對挑戰。





## 簡嘉誼 飾 小獅子

飾演小獅子時，那種情緒爆發帶來的頭暈目眩和失控反應，真的讓我嚇了一跳。我才驚覺，人在極度憤怒的時候，腦袋根本無法思考，也聽不見任何聲音。這也點破了我現在現實生活中的執念——每次面對突如其來的衝突，我總會強求親近的家人一定要立刻給我答案。

在看不清的迷霧中，我們很容易因對未知的恐懼和主觀的偏見，彼此貼上標籤，甚至還有可能帶著遺憾逃離群體。大霧來的時候，我們真的很需要被提醒「不要怕」，大霧總會有散去、真相也會有陳明的時刻。當人生中一時找不到答案，試著轉眼看，會發現身旁總會有家人和夥伴拉我們一把、陪著我

們慢慢找，受傷的心也就能被這份溫暖修復好而重新開始。



## 廖冠堯 飾 貓頭鷹法官

第一次參與戲劇，心情隨著多次的劇情轉折而起伏，驚訝之餘，內心更隱隱帶著擔心與不安。

我們常說「眼見為憑」，但我們看見的，究竟是事實的原貌，還是自以為看清全貌的冰山一角？在大霧壟罩的群體中，我們是否也曾為了迎合他人、維持表面和氣，而做出違背初衷的決定？

這部戲是一面鏡子，照出恐懼與偏見的盲點。但願幸福森林的故事，能帶領我們撥開內心的大霧，找回理性的理解與傾聽真心話的勇氣。

# 10月29日

## 音樂劇首演會

【邀請您陪孩子練習勇敢】

2026年度兒童音樂大戲《不要怕！森林大霧》首演索票中！

當孩子的世界起了霧，我們可以陪他一起找到方向。彩虹愛家與 DRAMA 劇團全新推出「情緒管理 SEL」主題音樂劇《不要怕！森林大霧》，陪伴孩子學習理解情緒、面對誤會，找到正向的力量。

只要 250 元公益支持，即可獲得首演場門票乙張  
(亦可選擇轉贈給需要的家庭，讓愛傳遞！)。

立即掃碼索票 ▶



節目名稱：《不要怕！森林大霧》

演出時間：115年10月29日（四）晚上19:30~21:00（19:00開始入座）

演出地點：台北生技園區 演藝廳（台北市南港區忠孝東路七段508號2樓）

兒童音樂劇



彩虹愛家生命教育協會 X DRAMA 劇團



## 感恩大會 20 年卓越獎

# 是什麼樣的力量， 能讓孩子在困境中依然擁有昂首的盼望？

文／彩虹愛家志工 北區中和團隊 陳慧美

### 展現恩賜的幸福舞台

感謝彩虹愛家，為我們的孩子打造了一個充滿愛與祝福的大家庭。在這個幸福美滿的團隊裡，不僅讓彩虹愛家志工們有機會發揮自己的恩賜與專長，也讓許多原本隱藏的才能被看見、被激發。大家彼此扶持、互相學習，在一次次的合作與交流中碰撞出更多創意與可能，成就了許多的美好。

### 領航者用生命感染生命

特別感謝彩虹愛家秘書長陳進隆和副秘書長謝慧燕，多年來全心全意的付出，用生命影響生命。那份單純而堅持的熱情，也感染了許多人願意投入服事、站上舞台，勇敢展現自己。

### 大小生命並肩前行

寶貴的是，透過彩虹愛家的陪伴與帶領，不只是讓大人生命成長，也讓孩子們能跟著我們的腳步，一步步認識生命教育，進而影響他們的生命。

### 將愛與盼望撒入心田

感謝彩虹愛家讓我們有這樣美好的機會，一起在孩子們的生命中撒下愛與盼望的種子。



▲ 志工 20 年卓越獎

佳句：人生最大的快樂，是活出有意義的人生





# 感恩大會 10 年尊貴獎

## 愛真的能變大嗎？

### 看我們如何讓愛變得更有力量

文／彩虹愛家志工 桃園大園團隊 范惠雯

#### 陪伴校園更療癒自己

加入彩虹愛家志工團隊，不知不覺已走過十年。原本以為自己只是陪伴孩子、服務校園，後來才發現，這一路上被陪伴、成長最多、被改變最多的人，其實是我自己。在團隊裡，我們一起備課、學習、分享生命故事。遇到挫折時，總有夥伴願意傾聽與支援。因為有共同的目標，我們不只是服務夥伴，更成了生活中的朋友，在彼此扶持中獲得繼續前行的力量。

#### 在彼此扶持中獲得力量

這些年最深刻的回憶，莫過於每年的聖誕劇演出。2009年，我首次參與《誰偷了我的積木》，飾演劇中角色布萊克。排練時，一場被眾人指責的戲，意外勾起童年曾遭受欺負的記憶，委屈與孤單瞬間湧上心頭，讓我忍不住落淚。那一次，我彷彿釋放了埋藏多年的傷痛。

#### 舞台上的眼淚與釋放

之後每一次演出，我都像透過布萊克的掙扎與改變，陪伴童年的自己走向療癒。當劇情最後，布萊克被理解、接納與擁抱時，我的內心也跟著被安慰。那一年，大園團隊巡迴十二所國小，對我而言，不只是十二場演出，更像是十二堂生命療癒課。透過彩虹媽媽們無條件的接納與愛，我重新看見自己的價值。

#### 體會「知道與經歷」的距離

2016年我飾演《超級好朋友》中象徵創造者的 Super Master。排練時指導老師說：「知道一件事，和真正經歷它完全不同。」直到我兩次在生活中，腦海突然閃過車門打開、重機倒地的畫面，下秒竟都在眼前真實發生！這些奇妙的預感，讓我深刻體會角色「預先看見卻仍震撼」的心理，也真正明白了信任與盼望的力量。

#### 在團隊中活出生命價值

我們在校園教導孩子認識自己、欣賞他人，而我也在團隊中真實活出這些價值。每位彩虹愛家志工都有不同恩賜與特色，因著彼此不同，才能互相補足，發揮更大的力量。

我深深體會，一個人走或許走得快，但一群人一起走，才能走得遠。



范惠雯 敬啟

▲ 志工 10 年尊貴獎



# 第 14 屆發現台灣生命小勇士 是什麼奇蹟， 讓愛哭女孩變成生命勇士？

文／公共資源部 整理

當一個孩子被陪伴、被理解、被相信時，她就有機會在困境中，活出屬於自己的勇敢。在「第 14 屆發現台灣生命小勇士」的舞台上，有一位女孩用她的生命故事，向我們完美詮釋了什麼是生命的韌性與愛的真諦。她是小晴。在彩虹愛家生命教育的滋養下，她不僅走出了家庭困境的陰霾，更在愛裡學會了珍惜與分享，展現出超越年齡的成熟與力量。

## 逆境中的承擔：小晴的生命課題

小晴生長在一個並不寬裕的單親家庭中。在這個家裡，除了媽媽，還有就讀三年級的妹妹，以及一對剛滿一歲、需要全天候悉心照料的雙胞胎妹妹。四個孩子與母親相依命，生活的重擔可想而知。原本，父親還會定期提供生活費以維持基本開銷，但隨著父親入監服刑，這份唯一的經濟支持瞬間斷絕。

生活的經濟重擔，毫無保留地全數落在了在加油站工作的媽媽身上。面對經濟的驟然陷落與育兒的龐大壓力，這個家庭面臨著巨大的考驗。然而，身為家中的長女，小晴沒有選擇抱怨，而是默默用她小小的肩膀，成為媽媽最堅實的後盾。她主動分擔家務，悉心照顧年幼的妹妹們，特別是那對雙胞胎。在日

復一日的練習中，小晴抱孩子、餵奶、安撫的動作變得無比熟練且可靠。她的懂事與貼心，減輕了媽媽的後顧之憂，也讓這個充滿挑戰的家，依然保有愛的溫度。

## 從情緒風暴到溫柔同理：志工與導師的深刻觀察

然而，一個孩子的勇敢並非一蹴而就。在過度承擔家庭壓力的初期，孩子往往會將內心的焦慮與不安，轉化為人際關係中的防禦與衝突。在學校裡，小晴也曾有過一段與同學相處不夠融洽的時期。

幸運的是，小晴遇見了彩虹愛家生命教育。志工吳宜蓁與導師吳彩鳳在長期的陪伴與評分中，一致給予小晴「非常符合」生命小勇士精神的肯定。她們深刻地觀察到小晴在參與課程後的巨大轉變：小晴的心態變了，情緒的穩定度有了顯著的提升。

過去可能因為內心壓抑而顯得焦躁的她，如今在對待同學時變得越來越溫和。她開始學會傾聽，不再急著用自己的標準去評判他人。社會情緒學習（SEL）中至關重要的「社會覺察」與「人際技巧」的提升，讓小晴在學校的人際



關係有了顯著的進步。她不再是那個獨自對抗世界的刺蝟，而變成了一個懂得散發溫暖的同伴。

### 小晴的小筆記：彩虹愛家生命教育的智慧結晶

在小晴自己的學習小筆記中，她用純真卻深刻的文字，記錄下了這三年來在彩虹愛家生命教育課程中的心路歷程：

「我很感謝彩虹愛家生命教育的課程，知道生命很珍貴。和朋友相處，我不會再用自己的觀點去罵朋友。」

這段短短的筆記，展現了小晴極高的「自我覺察」能力。她看見了過去那個習慣「用自己觀點罵朋友」的自己，並透過學習達成了「自我管理」——控制住衝動，選擇用更包容、更理解的視角去看待身邊的每一個人。她明白了「每個人都是特別的」這份生命尊嚴，進而建立起對自我與他人的生命價值感。

### 自我期許：展現有愛的一面

對於未來，小晴給自己立下了溫暖的期許。她希望自己能在今后的課程中繼續學會「尊重」。她不再用個人主觀去苛責朋友，而是希望能夠建立更健康、互信的人際互動。在家庭中，她也期許自己繼續當一個稱職的大姊，用她那純熟可靠的動作照顧雙胞胎妹妹，讓辛勞的媽媽少一分操心，多一分寬慰。

小晴的故事告訴我們，生命的困境或許無法選擇，但面對困境的態度可以。透過生命教育的引導，小晴將生活的考驗轉化為滋養心靈的養分。她不僅是一個手心向上的受助者，更成為了一個手心向下、能夠給予愛與關懷的「生命小勇士」。在愛裡長大的孩子，終究學會了珍惜身邊的一切，並將這份愛散播給更多的人。





## 與台灣孩子最甜蜜的約定 第26個愛的故事

您支持的不只是一場演出，而是一份陪伴孩子走過迷霧的生命禮物

彩虹愛家生命教育協會致力於讓家庭關係更親愛，兒童生命更精采！注重兒童內在生命品格信念的建立，以「讓每個孩子都被優質陪伴」為使命，發展「生命教育」全系列課程、培訓志工團隊，幫助形塑優質品格生命信念與良好價值觀，陪伴影響著數十萬孩童與家庭的心靈，也傳遞溫暖與盼望給這個社會。誠摯的邀請您透過捐款行動，實際參與並支持生命教育的各項工作推動。



自 2000 年起，「彩虹愛家」堅持每年為台灣孩子原創一齣兒童音樂劇。2026 全新年度大戲《不要怕！森林大霧》，融合 **SEL（社會情緒學習）** 理念，將生命教育搬上舞台。透過音樂、戲劇與故事，溫柔引導孩子在迷霧中長出**勇氣、同理、合作與自我管理**的能力，讓正向的人格特質在心中扎根，勇敢面對未來的挑戰。  
**讓一齣充滿愛的音樂劇走進孩子心中，需要您的支持。**  
**您的每一份善款，都是讓愛與希望延續的重要力量。**



### 創作音樂劇大不易，每份善款都是支持！

#### 捐款支持原創兒童音樂劇專案

衛部教字第1141364349號

• 我們的承諾，善款三大透明用途：

1. **【研發製作】** 常年原創兒童生命教育音樂劇研發、製作與活動推動經費。
2. **【偏鄉巡演】** 促成全台志工劇團成團，走入更多偏鄉、資源匱乏地區和學校。
3. **【影音贈送】** 免費致贈音樂劇影音至有需要的偏鄉、弱勢孩子手中。

年度專案經費需求

**500萬元**



彩虹愛家生命教育協會 X DADA劇團



# 讓戲劇澆灌孩子的童年 25年25齣，超過 839萬 觀賞人次

捐款就送  
情緒SEL寶寶

捐款支持音樂劇所需經費、促成全台志工劇團的成團及演出，為台灣兒童帶來成長的祝福！

有你並肩不怕



溫柔陪你走過



勇敢從愛開始



把愛一代代傳



相信就能看見可能



讓夢想有好幫手



陪伴 → 守護 → 勇敢 → 傳承 → 相信 → 成就

你捐出的不只是一筆錢，而是把這份力量送給孩子

(1) 線上捐款：掃描右方QR code快速捐

(2) 線下捐款：(請備註「音樂劇」)

◆郵局劃撥 | 戶名：社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會／帳號：19872801

◆銀行匯款 | 戶名：社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會／

第一銀行 敦化分行(007) 帳號：164-100-67674

◆填寫信用卡授權書 | 可透過郵寄／傳真(02-2908-0247) / E-mail轉回本會

單筆捐款



定期定額



如有捐款問題請聯繫：02-2908-0280#104 / lyc@rkf.org.tw 林小姐

|            |  |              |        |    |  |
|------------|--|--------------|--------|----|--|
| 捐款人姓名      |  | 收據抬頭         |        | 電話 |  |
| 身分證字號 / 統編 |  | (自然人憑證報稅者必填) | E-mail |    |  |
| 捐款收據地址     |  |              |        |    |  |

|                 |                                                                                          |                                                                                                                                           |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 捐款滿額贈<br>方案選擇   | 方案 A                                                                                     | <input type="checkbox"/> 單筆捐款 2,500 元 <input type="checkbox"/> 每月定捐 250 元，12 期(含)以上。<br>▶ 贈送您：情緒SEL寶寶吊飾2款(隨機贈送)                           |
|                 | 方案 B                                                                                     | <input type="checkbox"/> 單筆捐款 5,000 元 <input type="checkbox"/> 每月定捐 500 元，12 期(含)以上。<br>▶ 贈送您：情緒SEL寶寶吊飾4款(隨機贈送)                           |
|                 | 方案 C                                                                                     | <input type="checkbox"/> 單筆捐款 10,000 元 <input type="checkbox"/> 每月定捐 1,000 元，12 期(含)以上。<br>▶ 贈送您：情緒SEL寶寶吊飾6款(優先贈送全系列；若個別款式贈罄，將以同系列其他角色替代) |
| 贊助音樂劇事工<br>不須贈品 | <input type="checkbox"/> 單筆捐款：_____                                                      |                                                                                                                                           |
|                 | <input type="checkbox"/> 每月定捐：_____，自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月止，<br>欲停止扣款請與本會連絡。 |                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                 |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 信用卡授權書                                                                                                                          |                         |
| 持卡人姓名：                                                                                                                          | 聯絡方式：                   |
| 信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB                                | 發卡銀行：                   |
| 信用卡號：_____ - _____ - _____                                                                                                      | 有效期限：西元 _____ 年 _____ 月 |
| 持卡人簽名：_____ (同信用卡上簽名)                                                                                                           |                         |
| 收據： <input type="checkbox"/> 自然人憑證報稅 <input type="checkbox"/> 年度一次寄發 <input type="checkbox"/> 按次寄發 <input type="checkbox"/> 不需要 |                         |
| 本人是否同意公開真實姓名於芳名錄？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，請用 _____ 名稱代替。                                          |                         |
| ※ 依據《財團法人法》第 25 條第三項第二款之規定，除捐款人表示反對，本會須主動公開捐贈者姓名及金額，若您勾選「否」但未自行命名，彩虹愛家將以「善心人士」名稱為您徵信。                                           |                         |



# 不用處罰也能教出品格好的孩子？

## 直擊戲劇營幕後： 原來「肯定」的力量這麼大！

### 傳承與啟航：兒童戲劇營的挑戰

今年7月，我們在關新勝利堂舉辦了一場兒童戲劇營，並以《最好的師傅》作為成果發表。

幾年前，戲劇營由彩虹愛家志工王郁婷 Sandy 發起。她從無到有，建立一套8天半密集訓練的模式，帶領孩子透過舞台訓練、走位、舞蹈與戲劇，一步一步從零開始，直到站上舞台完成成果發表。

因著近年 Sandy 工作上的需要，今年由我接下營隊的規劃與運作。籌備期間，Sandy 就像老師一樣，不斷提醒、指導，也分享過去累積的經驗，讓我少走許多摸索的路。

### 用鼓勵取代處罰的溫柔力量

一個戲劇營從想法到真正站上舞台，從來不是一個人可以完成的工作。角色與教案引導、音控、孩子的照顧，以及影片製作等，每個環節都需要老師與小隊輔共同投入。孩子最後站在舞台上的那一刻，其實凝聚了許多人的愛與付出。

這次，我也將自己在生命教育中學習的「榮譽卡鼓勵機制」帶進營會中。八天的營隊加上成果發表，我們都沒有

使用任何責罵、處罰制度；只要孩子願意回答問題、突破自己、幫助別人或勇敢嘗試，就能獲得點數榮譽卡。當孩子表現不理想時，我們不是急著處罰，而是耐心告訴孩子老師的期待。令人感動的是，大部分孩子都願意慢慢調整。

這群孩子來自不同背景，年齡從小一到準備升國中的，當中有容易分心、比較調皮、常常「狀況外」的孩子，也有需要更多情緒陪伴的孩子。加上老師人力有限，營隊的挑戰其實不小。感謝老師們願意用愛與鼓勵陪伴孩子，接住他們的情緒，也看見他們真正的需要。最後營隊順利完成，也得到許多家長的肯定，甚至詢問明年是否會繼續舉辦？

### 肯定與相信的教育實踐

這次營會讓我更深體會：很多時候，鼓勵比處罰更有力量。當孩子被看見、被相信、被肯定時，他們更願意改變，也更容易被建造。我們建立的，不只是好的行為，更是在建立孩子的品格、自信，以及「我有能力做到」的價值感。

這也是這些年在彩虹愛家生命教育中，我所學習與領受的：教育孩子，不只是糾正錯誤，更重要的是看見他生命中的亮點，並陪伴他把這些亮點一點一滴放大。



文 / 彩虹愛家 竹苗區 新竹劇團 - 團員 溫秀琴

我期待孩子們帶走的，不只是舞台上的台詞、舞蹈與掌聲，而是那份「原來我可以做到」的自信。願他們在未來的日子裡，看見自己生命中的亮點，讓這些亮點持續成長、發光，也成為他們勇敢走下去的力量。





# 「遇到壞人！怎麼辦？」

## 兒童自我保護營隊

別讓孩子的安全只靠「知道」，更要靠情境「學到」！

### 從知道到做到的距離

許多家長與老師都深知「自我保護課程」對孩子無比重要，學校也常有相關宣導。然而，當孩子在生活中真正遇到不舒服或被侵犯的情境時，他們真的能第一時間做出反應嗎？

特別感謝花蓮區志工劉士豪老師在2026年8月的兒童自我保護營隊中擔任「超人選手」（輔導老師）——「豪哥超人」，並在營隊結束後的訪談中一針見血地指出：「知道，不一定等於做到。」自我保護不能只停留在觀念認知，必須透過反覆的實境演練，才能化為孩子身體的直覺反應。

### 在安全環境中練習勇敢拒絕

士豪老師分享，雖然孩子在學校或日常生活裡，多少都聽過自我保護的知識，但「勇敢拒絕」是一項需要勇氣與技巧的實質能力。「在學校或一般課堂上，可能比較缺乏演練的機會，」士豪老師說：「但在我們的營隊裡，因為有充分的時間，可以精心安排許多團體活動與情境演練。這能真正幫助孩子，在安全的環境中，實際去練習如何拒絕別人。對我來說，這是最重要、也最想教給孩子的一件事。」

### 為孩子打造最堅實的保護傘

談及當初決定擔任陪伴孩子成長的輔導老師的「初心」，士豪老師的眼神中充滿了對孩子的疼惜。「可能就是看到一些新聞，或是聽到一些社會故事吧！每次看到那些受害的案例，一方面會覺得非常心疼受傷的小孩，另一方面，也對那些不懷好意、傷害孩子的壞人感到無比憤怒。」

因為不捨得孩子受苦，士豪老師將這份深切的心疼與正義感，化為推動他前行的力量。他深信，與其在事後遺憾，不如在事前裝備好孩子，教導他們如何保護自己、勇敢拒絕，這才是給孩子最堅實的保護傘。

### 打破傳統教學的彩虹愛家模式

士豪老師特別推薦營隊所採用的「彩虹愛家課程」，這套課程的核心優勢，正是打破了「排排坐、單向聽講」的傳統教學模式。

彩虹愛家的課程非常特別，它不只是讓孩子坐在那裡用耳朵聽，而是融入了大量的互動與模擬練習。只有讓孩子親身實作、開口演練，才能真正幫助他們具備「拒絕的能力」。「這也是我最想做、也一直堅持在做的原因。」士豪老師表示。



◀ 掃描 QR code 報名

我會保護我自己 -  
兒童性騷擾性侵害防範 - 師資培訓

文／彩虹愛家 花蓮工作站 整理

自我保護的種子，需要在日常的練習中灌溉、發芽。謝謝「豪哥超人」士豪老師用愛與專業，在營隊中帶領孩子們一步步練習。讓我們一起關心孩子的自我保護教育，給予他們面對危險「勇敢說不」的底氣，陪伴他們在健康、安全的環境中快樂成長！





# 明天再做？別再怪意志力了！ 大腦其實在等待「對的壓力」 看社會情緒學習 SEL 如何拯救拖延症

文／／朴世光 諮商心理師・作家

16

彩虹親子9月號

## 拖延的循環

你是不是也有過這種經驗？週五要交報告，週一收到任務時，心裡想著「時間還早，先做別的」；到了週二，身體的疲憊讓你決定「明天再開始」；週三看著日曆，心裡升起一絲焦慮，卻又安慰自己「現在開始好像太晚了，明天再說」。直到週四晚上，排山倒海的壓力瞬間襲來，大腦內心深處的警報器狂作：「啊！再不寫就真的完蛋了！」

然後，神奇的事情發生了。你放下了手機、關閉了社交訊息，咖啡一杯接一杯，專注力達到前所未有的高峰。原本以為要花上兩天的工作，竟然在短短三、四個小時內奇蹟般地完成了。凌晨兩點，你頂著黑眼圈看著成品，甚至有些自豪地想：「看吧，我不是做不到，我只是需要壓力。」然而，隔天交差後，精疲力竭的你發誓下次絕不再犯，直到下一個截止日來臨，一模一樣的惡性循環再次上演。

如果你對這個過程感到無比熟悉，先別急著否定自己。這並不代表你缺乏時間管理能力，從社會情緒學習（SEL）的「自我管理」維度來看，這其實反映了你的大腦在「情緒喚起」與「衝動控制」上的特殊反應。

## 壓力、情緒與表現的倒 U 型曲線

心理學上有一個著名的「耶基斯—多德森定律（Yerkes-Dodson Law）」，它完美地解釋了這個現象。人的情緒喚起程度（包括壓力和焦慮感）與行為表現之間，並不是線性的關係，而是一條「倒 U 型曲線」。

- 壓力過低時（缺乏自制動機）：當時間還充裕，大腦感受不到迫切性，自我管理的「目標設定」功能便無法啟動，注意力極易被娛樂或雜事帶走。

- 壓力適中時（最佳自我激勵）：隨著時間逼近，適度的緊迫感轉化為健康的動機，注意力開始集中，行動力顯著提升，這正是我們進入「心流」的高效狀態。

- 壓力過高時（情緒失控與認知超載）：如果拖到最後一刻，壓力衝破臨界點，過度的焦慮與恐慌反而會導致腦袋一片空白、頻頻出錯。

因此，最後一刻的爆發力，並不代表「壓力讓你表現更好」，而是截止日逼迫大腦進行了強制的情緒喚起，讓這件事在當下超越了其他誘惑，成為唯一的動機。



## 你在消耗自我效能嗎？

這同時也呼應了管理學中的「帕金森定律（Parkinson's Law）」：工作總是會膨脹到填滿所有被分配的時間。給自己兩週，大腦就會自動放慢節奏；給自己一個晚上，你就能壓縮在幾小時內搞定。這常讓我們產生「我就是適合在壓力下工作」的錯覺。

然而，從自我管理與身心平衡的角度來看，這種「高效率」的背後隱藏著巨大的隱形成本。你並沒有減少工作總量，你只是把壓力和情緒成本，高強度地壓縮在極短的時間內釋放。這意味著你犧牲了睡眠、生理健康、情緒的穩定度，以及犯錯後可以容錯與修正的緩衝空間。

長期依賴這種模式，大腦會形成不良的制約，誤以為「沒有痛苦的壓迫，我就無法開始」。久而久之，這會削弱你的自我效能感（Self-efficacy），讓你對非壓迫性的任務失去主動掌控的能力。

## 實踐自我管理：從覺察到主動改變

想要打破這個循環，對抗拖延的核心關鍵，不是無效的自我譴責，而是透過 SEL 的自我管理策略，主動調節自己的情緒與行為，提前製造「適度喚起」的心理狀態。你可以嘗試以下兩個最具啟發性的方法：

### 1. 重新拆解目標，製造內部動機（微型截止日）

不要將目標設定在遙遠的週五。試著運用自我激勵與計畫能力，將大任務拆解成具體、有時效性的「微目標」，讓大腦在過程中持續獲得適度的成就感與推進力：

- 週二晚上前：務必梳理出報告的邏輯大綱。（此時大腦只為大綱負責）
- 週三晚上前：完成第一部分的內容撰寫。
- 週四晚上前：進行整體的優化、排版與除錯。

### 2. 降低啟動門檻，實踐衝動控制（只做第一步）

很多時候，拖延不是因為懶惰，而是因為任務顯得太龐大、太模糊，導致大腦的防禦機制升起焦慮感，進而選擇逃避。此時，實踐自我管理最好的方式就是「降低啟動門檻」，將注意力聚焦在最微小的行動上，欺騙大腦動起來：

- 「現在，我只把 Word 檔案打開。」
- 「現在，我只寫下第一個標題。」
- 「現在，我只做一張投影片。」

當你跨越了最困難的「啟動點」，大腦內心的焦慮會隨之降低，你會驚訝地發現：「咦？其實也沒有想像中那麼難。」

自我管理不是強迫自己變成不知疲倦的機器，而是學會當自己情緒與行為的導航員。下次當你又想拖延時，不妨溫柔地覺察自己內心的狀態。你真正需要的，也許不是截止日帶來的驚恐與鞭策，而是透過更明確、更友善的起步計畫，找回對生活與時間的主控權。



歡迎收聽  
《懂心理，調出好關係》  
podcasts ▼



## 2026 年秋季班：用故事陪伴孩子 - 生命教育基礎培訓

| 場次 | 日期                          | 區域                | 上課地點                                     | 優惠截止日                |
|----|-----------------------------|-------------------|------------------------------------------|----------------------|
| 1  | 09/29、10/01<br>(二、四開課)      | 中區                | 台中市北屯區三光巷 10 號<br>(信義會台中真道堂)             | 09/14 (一)            |
| 2  | 10/01、10/08<br>(週四開課)       | 嘉南                | 台南市東區大同路二段 51 號 7 樓<br>(彩虹愛家嘉南區辦公室)      | 09/20 (日)            |
| 3  | 10/06、10/08<br>(二、四開課)      | 北區                | 新北市新莊區中正路 708 號 6 樓<br>(彩虹愛家北區辦公室)       | 09/22 (二)            |
| 4  | 10/20、22、27、29<br>(二、四開課)   | 線上 (二)            | 4 天上午，Zoom 線上課程，<br>請洽 桃園 區辦 03-225-7108 | 10/07 (三)            |
| 5  | 2027/01/27、01/28<br>(三、四開課) | 桃園<br>(寒假<br>特別場) | 桃園市蘆竹區南崁里新南路一段 14 巷 13 號                 | 2027<br>01/13<br>(三) |

◎ 課程時間：12 小時，依實際場次安排分為 2 個整天或 4 個上午完成課程。

2 個整天：每天 09:00 ~ 16:00 (08:30 開放報到，午餐請自理)。

4 個上午：每天 09:00 ~ 12:00 (08:30 開放報到)。

◎ 定價：3,600 元／人。

◎ 早鳥價：1,800 元／人 (於各場次優惠截止日前報名並完成付款者)。

◎ 公益價：2,400 元／人 (於各場次報名截止日前報名並完成付款者)。



報名基礎

加碼開辦  
2027 年 1 月  
桃園 寒假  
特別場

## 2026 年秋季班：說故事改變生命 - 生命教育初階培訓

| 場次         | 日期                                                 | 區域  | 上課地點                                                                                                                  | 優惠截止日        |
|------------|----------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1<br>(初階下) | 10/13-11/17<br>(週二開課，共 6 個上午)                      | 高雄  | 高雄市新興區錦田路 20 號 5 樓<br>(彩虹愛家高雄區辦公室)                                                                                    | 09/30<br>(三) |
| 2<br>(初階下) | 10/17-11/28<br>(週六開課，11/21 不上課，<br>共 6 個上午)        | 北海岸 | 10/17、10/24、11/14、11/28<br>基隆市中正區義一路 87 號 8 樓<br>(彩虹愛家北海岸工作站<br>共享會議室)<br>10/31、11/7<br>基隆市仁愛區愛四路 45 號 4 樓<br>(福勝亭樓上) | 10/10<br>(六) |
| 3<br>(初階下) | 10/20-11/24<br>(週二開課，共 6 個上午)                      | 北區  | 新北市新莊區中正路 708 號 6 樓<br>(彩虹愛家北區辦公室)                                                                                    | 10/07<br>(三) |
| 4<br>(初階上) | 10/22-11/19<br>(週四開課，共 5 個上午)                      | 嘉南  | 台南市東區大同路二段 51 號 7 樓<br>(彩虹愛家嘉南區辦公室)                                                                                   | 10/11<br>(日) |
| 5<br>(初階上) | 10/29-11/26<br>(週四開課，因講師安排，調整<br>1 次為週五開課，共 5 個上午) | 中區  | 台中市北區中清路 1 段 447 號 5 樓<br>(中華基督教救助協會)                                                                                 | 10/18<br>(日) |

◎ 課程優惠價格，詳見各場次報名方案資訊。

◎ 報名資格：需完成「兒童期的關鍵陪伴力」或「用故事陪伴孩子 - 生命教育基礎培訓」結業。

◎ 課程要求：須全程參與 11 週，並按課程講師之作業與出席要求，始能結業。

若因故必須請假，11 堂課以 2 次為限，初階 (上) 5 堂課可請假 1 次，初階 (下) 6 堂課可請假 1 次。



報名初階



親愛的讀者，平安：

感謝您一直以來的陪伴。因為有您，我們得以持續在孩子們心中播下生命教育與家庭教育的種子，共同守護下一代走向正向、美好的未來。身為關心下一代的同行者，我們不僅在乎孩子的成長，也深切關懷他們未來將要生活的地球環境。面對全球氣候變遷與資源消耗，我們希望與您一起為孩子做更多——不僅是思維上的教育，更是生活中的環保身教。為了減少紙張消耗與碳足跡，並讓您的支持轉化為最實質的影響力，我們決定推動數位轉型，逐步將紙本月刊升級為電子刊物。

**這項轉變，將為雙方帶來全新的價值！**

### 改為訂閱電子月刊

與我們用行動守護地球！轉電子月刊能減少紙張浪費，並將省下的郵資全數投入孩子教育，讓愛心效益最大化。

### 繼續訂閱紙本月刊

我們理解手翻書頁的溫度無可取代。若這符合您的閱讀習慣，我們將持續寄送紙本，在文字中與您溫暖同行。

### 停止寄送月刊

感謝您過去的陪伴與支持。若因生活規劃需暫停訂閱，我們誠摯祝福；未來若想念我們，隨時歡迎您再回來。

我們深知每位讀者都有自己最舒適的閱讀習慣。因此，我們依然尊重並保留您的選擇



## 協會人才徵求 期盼熱情有活力的夥伴 Join us

### ◆公資部 提案與募款開發專員

1. 募款專案提案規劃與撰寫
2. 開發募款資源與管道。(校園/社會/企業/機構端)
3. 經營並維護捐款人關係。
4. 開發新的合作夥伴，辦理各種募款相關活動。
5. 企劃募款簡報，對募款對象及團體進行募款簡報。
6. 公益商品銷售

### ◆公資部 專案專員

1. 募款、公關、行銷專案管理：時程控管、預算管理、期程推動
2. 活動規劃與執行：協會內外部常態倡議/募款/線上、線下公關行銷活動/公部門補助專案管理與執行
3. 內容行銷：針對媒體特性，提供具新聞價值、有溫度的故事。

### ◆公資部 視覺設計

- 品牌視覺設計企劃執行
- 基本平面設計
  - 品牌自媒體之「媒體素材」製作
  - 廣告/媒體投放之「媒體素材」製作

### ◆業務部 業務行銷專員

1. 主管交辦事項
2. 業務行銷/助理
3. 網站經營/社群經營

### ◆北區(雙北)培訓專員

1. 培訓課程招生、活動規劃、執行與結案。
2. 志工認證與各項服務紀錄之行政業務。
3. 主管交辦之行政庶務。

**應徵方式：** mail 至 [yuelin@rkf.org.tw](mailto:yuelin@rkf.org.tw) 蔡先生收，並註明由何處得知此職務訊息。

另徵求認同協會願景，具備行銷、管理、業務或公關等相關經驗之高階退休人士，願意貢獻兩年以上時間幫助協會提升營運績效者。請與蔡先生聯繫：(02)2908-0280#609

LINE@



《彩虹愛家親子月刊》索閱聲明

加入官方 line@ 將定期收到電子月刊

## 【本期最愛文章】

### □ 祕書長時間

在愛中長出韌性，  
接住每個需要陪伴的生命 \_\_\_\_\_ 1

### □ 封面故事

兒童音樂劇《不要怕！森林大霧》  
演員幕後專訪 \_\_\_\_\_ 2

### □ 感恩大會 20 年卓越獎 \_\_\_\_\_ 6

### □ 感恩大會 10 年尊貴獎 \_\_\_\_\_ 7

### □ 發現台灣生命小勇士 \_\_\_\_\_ 8

### □ 捐款支持

2026 音樂劇《不要怕！森林大霧》 \_\_\_\_\_ 10

### □ 區辦見證

竹苗區辦：  
新竹關新勝利堂兒童戲劇營 \_\_\_\_\_ 12

### □ 專案見證

兒童自我保護營隊 \_\_\_\_\_ 14

### □ 學習專區

心理師專欄 \_\_\_\_\_ 16

### □ 培訓資訊 \_\_\_\_\_ 18

### □ 月刊電子化意見表 \_\_\_\_\_ 19

### □ 彩虹花絮 \_\_\_\_\_ 20

社團法人台灣彩虹愛家生命教育協會 月刊餘絀表 2026 年 8 月

截至 115/08/31

| 專案名稱            | 115 年經費需求  | 本期收入      | 115 年累計收入  | 本期支出      | 115 年累計支出  | 資金缺口        |
|-----------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-------------|
| 生命教育服務          | 17,000,000 | 1,289,554 | 10,813,756 | 1,990,208 | 9,486,892  | -6,186,244  |
| 志工經營培訓          | 13,000,000 | 986,130   | 8,206,980  | 1,610,873 | 7,792,191  | -4,793,020  |
| 原創生命音樂劇專案       | 7,350,000  | 690,710   | 3,370,387  | 1,039,273 | 4,898,407  | -3,979,613  |
| 家庭與社區推廣(青草地故事繪) | 1,000,000  | 2,100     | 526,842    | 129,909   | 612,301    | -473,158    |
| 陪伴社會倡議(論壇)      | 1,000,000  | 800,000   | 847,761    | 166,284   | 872,161    | -152,239    |
| 弱勢兒少翻轉          | 1,000,000  | 46,100    | 507,873    | 114,320   | 538,825    | -492,127    |
| 雲端家庭教育陪伴        | 650,000    | 0         | 587,711    | 145,498   | 685,777    | -62,289     |
| 總計              | 41,000,000 | 3,814,594 | 24,861,309 | 5,196,366 | 24,886,553 | -16,138,691 |
|                 |            |           |            | 累計餘絀      | -25,244    |             |

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：□男 □女

地址：□□□ - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

電話 / 手機：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

統一編號：\_\_\_\_\_

信用卡號：\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

發卡銀行：\_\_\_\_\_

信用卡別：□ VISA □ MASTER □ 聯合信用卡 □ JCB

有效期限：西元 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

持卡人簽名：\_\_\_\_\_（同信用卡上簽名）

（單次訂購商品未滿 1000 元，請另加郵資 100 元）

購買商品總金額 \_\_\_\_\_ 元整（新台幣）

|   | 品項                | 價格       | 數量 | 備註 |
|---|-------------------|----------|----|----|
| 1 | 繪本 - 唉唷我的情緒       | 定價 280 元 |    |    |
| 2 | 繪本 - 123 飛吧！      | 定價 250 元 |    |    |
| 3 | 繪本 - 公園裡的雕像（雙語繪本） | 定價 250 元 |    |    |
| 4 | 繪本 - 擔心的藏藏（雙語繪本）  | 定價 280 元 |    |    |
| 5 | 繪本 - 好臭啊          | 定價 280 元 |    |    |
| 6 | 繪本 - 兩株番茄（雙語繪本）   | 定價 280 元 |    |    |
| 7 | 繪本 - 鴨子嘎嘎（雙語繪本）   | 定價 280 元 |    |    |
| 8 | 繪本 - 凱文的神奇禮物      | 定價 250 元 |    |    |
| 9 | 繪本 - 不死鳥          | 定價 250 元 |    |    |



合計（未滿 1000 元，需另加郵資 100 元）

[illegible]

至各大超商或有開立電子發票之商家消費，結帳前與店員告知使用愛心碼 199907，所有發票中獎金額不扣除成本全數捐贈【生命團丁】專戶，一起推動生命教育工程。



愛心碼 199907



謝謝您購買音樂劇周邊紀念品，支持遊劇兒童音樂劇研發經費。



上好商誠

## 音樂劇系列產品

### 不要怕！森林大霧 系列產品

- A. 不要怕！森林大霧  
戲劇繪本 360元  
(含數位版音樂劇)



- B. 書籤(配搭主題曲) 30元  
(一份9張)



- C. 便條紙/5款(配搭主題曲)每款 25元



- D. 年曆 70元  
(配搭主題曲)



- G. 驚喜包 69/99/139元



### 好好生活 週邊商品

- E. 彩虹家族玩偶(6隻一組) 699元  
單隻購買 每隻 150元  
(數量有限，售完為止)



- F. 娃娃收納包

(小)59元(約10公分)適用小貓

(中)69元(約15公分)適用哥哥、妹妹

(大)79元(約20公分)適用阿嫲、狗狗、機器人



- L. 聖誕樹蠟燭 每個 69元



- H. 中祥餅乾/袋 110元



- I. 情緒桌遊 250元



- J. 紓壓繪圖造型蠟筆 250元



- K. 紓壓小鴨 59元



- M. 小積木 每隻 50元



上好社企 · 嚴選出品 | 服務專線：(02)2908-0280#503 王小姐 傳真：(02)2908-0247 E-mail：yifen@rkf.org.tw



彩虹愛家生命教育協會

<https://www.rainbowkids.org.tw/>

官網

LINE@



雜誌

中華郵政三重雜字第 95 號執照登記為雜誌交寄  
本雜誌屬贈閱性質，歡迎來函（電）索取，並廣為傳閱  
圖文著作權所有，請予尊重

|               |                     |               |
|---------------|---------------------|---------------|
| 北區辦公室：242050  | 新北市新莊區中正路708號7F     | (02)2908-0280 |
| 北海岸工作站：202001 | 基隆市中正區義一路87號9樓      | (02)2455-4811 |
| 桃園辦公室：324004  | 桃園市平鎮區新榮路2號1F       | (03)255-7108  |
| 竹苗辦公室：300044  | 新竹市東區光復路二段758號4F    | (03)573-8383  |
| 中區辦公室：404696  | 台中市北區中清路一段447號4F-A2 | (04)2291-0951 |
| 嘉南辦公室：701010  | 台南市東區大同路二段51號7F     | (06)214-5512  |
| 高雄辦公室：800011  | 高雄市新興區錦田路20號5F      | (07)222-0027  |
| 屏東工作站：920002  | 屏東縣潮州鎮五魁路56巷14號     | (08)789-2232  |
| 花蓮工作站：970004  | 花蓮市鎮國街39號           | (03)831-1095  |