彩虹愛家 親子月刊

陪伴　看見美好　Rainbow Kids

11 月號

2026
vol. 296



線上閱讀

封面故事 |

我看你
一定是皮在癢！

2026 兒童音樂劇
《不要怕！森林大霧》
演員培訓專訪

生命小勇士 |

十歲的他，
如何用一雙淚眼
學會「獨自洗頭」？

第 14 屆
發現台灣生命小勇士

區辦專訪 |

聽故事到一半
突然跑走？

青草地故事繪

專案故事 |

不讓菸毒
奪走他們的明天！

拒菸反毒夏令營

第 296 期 雜 誌
西元 2000 年 3 月創刊
彩虹愛家 親子月刊
陪伴 看見美好 Rainbow Kids

目 錄

祕書長時間
在風雨搖墜處，
成為托住孩子的那雙手 1

封面故事
兒童音樂劇 《不要怕！森林大霧》
音樂劇培訓專訪 2

感恩大會 15 年榮耀獎 6

感恩大會 6 年喜樂獎 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
青草地故事繪 12

專案專訪
北海岸工作站：
拒菸反毒夏令營 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

在風雨搖墜處，成為托住孩子的那雙手

十一月的秋意轉深，教育部上個月公布高中以下兒少自傷通報暴增已突破一年兩萬人次大關，8 年來暴增 17 倍、輕生人數超過 60 人，創下 19 年新高的沉痛數據。這一個個冰冷的數字背後，都是一個個在黑夜中無助淌血的幼小心靈。我們的孩子，正承受著遠超想像的孤單與壓力。

生活的重擊來得突然時，孩子究竟有多無助？

當黑夜突然來臨

台南的小云，原本是個在父親悉心呵護中長大的女孩。然而年初父親突然突發嚴重腦中風倒下，母親為生計四處奔波，十歲的小云被迫一夕長大。一開始，她連自己「洗頭」都不會，只能任由滿頭泡沫與無助的淚水模糊雙眼。但在每週一堂的生命教育課堂上，透過彩虹媽媽的引導，她慢慢走出自卑與恐慌，堅信自己是「有價值的孩子」。小云不僅學會打理生活、主動分擔家務，更成為媽媽的溫暖後盾，獲選為今年度的「生命小勇士」。

從朗讀機器到靈魂交會

能支撐孩子破繭成蝶的，正是一群願意走入校園的生命守護者。台南永康團隊的敏華媽媽回憶，最初她帶著當老師的憧憬踏上講台，一度手忙腳亂、自嘲是個緊繃的「教材朗讀機器」；直

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。



秘書長時間



彩虹愛家生命教育協會 祕書長

到她放下焦慮，學會「看見自己擁有的並加以發揮」，真正走進孩子的心靈，才迎來彼此靈魂交會的感動。如今，她穿著彩虹娃娃衣陪伴自己的孩子與班級走過六年時光，用愛編織成守護學童的溫暖風景。

編織生命防護網

許多時候，孩子面對家庭裂痕、同儕壓力與成長迷惘時，最欠缺的不是指責或物質上的補償，而是一份「被好好看見、被認真聆聽」的安全感。當家庭防線出現裂痕、社會安全網難以顧及每一個幽微角落時，彩虹愛家深信：「**讓每個孩子都被優質陪伴長大**」，就是最堅固的生命防護網。

孩子的成長不能等待，心靈的傷痛更無法只靠冷冰冰的制度修補。當我們願意蹲下身聆聽、用心陪伴，就能在孩子面臨風暴時點亮一盞微光，讓他們在愛中生出面對明天的力量與勇氣。



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
理事長、發行人／鄭英馥
秘書長／陳進隆
編輯顧問／夏忠堅
法律顧問／任秀妍律師
文字編輯／鄭宛辰
美術編輯／鄭宛辰

地址／新北市新莊區中正路708號7樓
電話／02-2908-0280
傳真／02-2908-0247
網址／https://www.rainbowkids.org.tw/

「我看你一定是皮在癢！」

這句童年陰影，如何在音樂劇培訓裡被溫柔治癒？

那一場與音樂劇的意外相遇

今年九月，在好友的熱心介紹下，我有幸參加了彩虹愛家生命教育協會在台北南港舉辦的音樂劇培訓活動。身為一名音樂老師，同時也長期在教會擔任兒童主日學老師，我的日常總是圍繞著音符與孩子們的歡笑聲。然而，在我的內心深處，一直對舞台表演與聲音表達抱持著濃厚的興趣與嚮往。因此，當得知有這個培訓機會時，我毫無懸念地報了名，心中滿載著雀躍與期待，渴望能在這段旅程中磨練技巧，讓自己的表演功力更上一層樓。



舞台是一面生活的鏡子

在踏進劇場前，我理所當然地以為，自己即將迎來的是一場關於「如何演戲」、「如何精進肢體與聲音技巧」的專業訓練。然而，隨著課程的推進，當我坐在台下聆聽導演的深刻分享時，我原先的認知被徹底翻轉了。原來，這場培訓教給我的不是生硬的演技，而是「如何深刻地理解一個人」。





文／彩虹愛家　北區 - 板橋文德團隊 - 阿力利斯· 那莫

那些躍然紙上的角色與情節，並非憑空捏造的虛構幻想，而是精準地對應著現實生活中，我們身邊每一個真實人物的性格剖面與情感反應。那一刻我頓時開悟——原來劇場從不侷限於那方小小的舞台之上，它時時刻刻都發生在我們駐足的生活周遭，甚至深深刻印在我們每一個人的內心深處。



在情境模擬中與童年的自己和解

培訓的暖身環節中，導演細心地向我們介紹各種角色特質，並引導我們去揣摩人物在面對不同生命事件時，可能會產生的幽微反應。我們被要求帶著不同的角色背景，與現場萍水相逢的夥伴們互動。而在「情境模擬」的魔幻時刻裡，有一個片段至今仍深深震撼著我的心。

當時，老師要我們試著揣摩一位「家長」，面對考試成績不理想的孩子時，必須用「我看你一定……」的句型來展開對話。當下，我本能地回想起自己童年身為學生時的記憶，腦海中浮現的，是長輩們充滿責備的熟悉語調：「我看你一定是皮在癢、沒認真讀書！」

然而，就在同一個空間裡，我卻聽見身旁另一位扮演家長的學員，用極其溫柔且疼惜的語氣對「孩子」說：「我看你一定也很難過自己沒考好。」

那一瞬間，一陣難以言喻的酸楚陡然湧上我的心頭。





活了這麼多年，我的生命經驗裡從未聽過如此溫柔、如此充滿包容的否定句。但也就在那個片刻，我再次深刻體會到，被一個人毫無保留地理解與接納，是多麼美好且具備療癒力量的一件事。

故事之所以動人

經歷了這次震撼，我才真正明白，如果我們在閱讀故事或排練時，沒有如此細心地去觀察人物的真實反應，沒有如此鉅細靡遺地去同理、模仿人物的情緒起伏，那麼我們對故事的理解，終究只會停留在表面，落入劇本裡死板的角色扮演。



文字是冰冷的，唯有人的情感能賦予它溫度。一個故事之所以能夠穿越時空、觸動人心，恰恰是因為那劇中角色的掙扎、遺憾、快樂與悲傷，正是某個生命階段裡，最真實的我們自己。舞台上的光影，折射出的正是台下你我的生命縮影。





點亮每一位來到面前的孩子

也許培訓結束的那天，我並沒有因此蛻變成一位多麼厲害、多麼耀眼的舞台表演者。但我深刻地知道，我的心變得不一樣了。我的生命裡，多了一顆願意駐足觀察、深刻理解與溫柔包容他人的心。

真正的劇場，從不只存在於拉開帷幕的舞台上，它更真切地發生在我們卸下武裝、每天與人相遇的平凡生活裡。身為老師，未來當我再次面對學生與主日學的孩子們時，這份在南港劇場裡得到的感動，將成為我手中最溫暖的火炬。我學會了不再只看見孩子表面的犯錯或成績，而是去讀懂他們眼神背後的無助與脆弱，用當初那句震撼我心靈的溫柔，去理解並愛護每一個來到我面前的寶貴生命。



12月11日

音樂劇公演會

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「社會情緒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。

節目名稱：《不要怕！森林大霧》

演出時間：115年12月11日（五）晚上19:30～21:00（19:00開始入座）
演出地點：樹林藝文中心（新北市樹林區樹新路40-8號）

演出時間：115年12月12日（六）上午11:00～15:00
演出地點：大安森林公園（露天音樂台）

演出時間：115年12月16日（三）下午14:30～15:30（14:00開始入座）
演出地點：桃園文化局演藝廳（桃園市桃園區縣府路21號）

掃碼索票▲



彩虹愛家生命教育協會 × DRAMA劇團

害羞爺爺的「大字報」魔法
風雨無阻，用最深情的文字默默守護孩子
感恩大會 15 年榮耀獎

文／彩虹愛家志工　北區松山民族團隊　陳俊傑

緣起：我是俊傑爺爺

大家好，我是陳俊傑，在彩虹愛家這個大家庭裡，小朋友和志工夥伴們都親切地叫我「俊傑爺爺」。今天非常榮幸，也很感謝彩虹愛家生命教育協會與民族國小，給予我這份珍貴的機會，讓我能夠持續走入班級，用愛陪伴孩子們成長。

攜手：與彩虹愛家結緣的起點

回想起當初的機緣，大約是在民國 90 年左右，當時的彩虹前專員李金針老師熱心介紹，邀請我一同加入民族國小的生命教育行列，我也因此幸運地成為了大家口中的「彩虹爺爺」。其實，我的個性相當害羞，平時並不擅長言詞，所以每次進班服務時，我都非常珍惜並依賴與團隊夥伴們的默契搭配。

傳遞：用文字凝聚核心價值

雖然我不善於說話，但我找到了屬於自己的陪伴方式。每堂課前，我會用心地將當天課程與繪本的核心內容、智慧金句，一筆一畫預先寫在大字報或黑板上。我希望透過這些溫暖的文字力量，引導台下的小朋友將目光與思緒聚焦，進而深深體會故事背後想要傳達的正向價值觀。

堅持：風雨無阻的陪伴

對我而言，「陪伴」就是生命中最有意義的事。正是這份信念，支持著我多年來風雨無阻、從不間斷地參與彩虹愛家志工服務。看著孩子的笑容，就是最大的收穫。最後，由衷祝福彩虹愛家生日快樂、校園服務事工恩典滿滿！謝謝大家。





十五年榮耀獎

自帶七彩光芒？我從台上看見孩子眼中的光

感恩大會 6 年喜樂獎

文／彩虹愛家志工　台南永康團隊　李敏華

由女兒牽起的彩虹愛家奇遇

大女兒上小一回家說：「今天有彩虹媽媽來我們班說故事耶！」我心想：「不就是故事媽媽？難道會自帶七彩光芒嗎？」女兒那時太小解釋不清楚，但我看出來她很喜歡。因這份好奇，我在問卷上勾了「有興趣」，不久後收到永康團長的熱情邀約，正式進入彩虹愛家。

讀書會的震撼彈

第一次參加讀書會，主題是人己討論施密特的特點：「不強求自己沒有的，看見自己有的，並加以發揮。」這讓我想起小時候的老師夢，雖然長大沒如願，但我發現只要當上彩虹媽媽，就可以假裝自己是老師，站在講台上。為了解鎖這個夢想，我立刻報名培訓，進了班。

講台上的教材朗讀機器

想像很豐滿，現實卻很骨感。第一次上台，我內心其實抖到不行。當時有兩大恐懼：第一，怕講得不好台下小孩集體沉默；第二，怕小孩太嗨亂了秩序而我控不了場。那時的我簡真像個無情的「朗讀機器」，心裡只急著想把教師本上的字趕快唸完，完全沒餘力感受孩子反應。每次下課，我都有一種「我是誰？我在哪？」的空虛感。

老天給的補考機會

幸好老天給了補考機會。當老二升上小一，我重回「人己初」。這一次，我不再被教材追著跑，我開始抓到每一課的核心思想，從破冰貫穿到佳句，並留時間跟小孩討論。我終於看見孩子們眼中的光芒，那種靈魂交會的感動，是過去當朗讀機器時從未體會過的。

用愛編織美麗風景

真的很感謝彩虹愛家，讓我有機會穿著可愛的娃娃衣，「潛伏」在校園裡，陪伴我的兩個女兒從一年級一路走到六年級。我們在這裡一起學習生命教育，一起成長。最棒的是，彩虹愛家不僅圓了我小時候的老師夢，更讓我學會，教育可以用愛與陪伴，成為孩子生命中最美麗的七色彩虹。



六年喜樂獎

當世界一夕翻轉，十歲的她如何用一雙淚眼學會「獨自洗頭」？第 14 屆發現台灣生命小勇士

命運的無預警重擊

在學校裡，小云一直是个貼心乖巧、學習認真，且總是主動協助老師與同學的孩子。過去的她，是在父親無微不至的溺愛中長大的。每個放學的午後，桌上總會擺著爸爸精心準備的點心，空氣中瀰漫著溫暖與安心的叮嚀。然而，這份平凡的幸福在 2026 年 1 月戛然而止。爸爸突然遭遇嚴重的腦中風，命運的巨浪瞬間將這個家推向深淵。隨著爸爸轉回療養院接受長期的照護，原本為她撐起一片天的超人，一夕之間倒下了。

連洗頭都不會的無助童年

爸爸倒下後，現實的重擔排山倒海而來。媽媽為了維持家計必須辛勤工作，在經濟與照護的雙重壓力下，根本無法像以前那樣隨時陪伴在小云身邊。年僅十歲的小云，不得不被迫「一夕長大」。她必須學會自己照顧自己，甚至幫忙分擔繁重的家務。起初，習慣被呵護的她陷入了極大的不安與害怕中。當時的她，甚至連「洗頭」這樣的生活小事都不太會，每一次嘗試都伴隨著笨拙、無助與手忙腳亂。看著鏡子裡滿頭泡沫、不知所措的自己，內心的恐懼與對父親的思念，常常化作淚水模糊了雙眼。

從自卑迷惘中破繭成蝶

雖然平日裡話不多、個性較為內向，但小云並沒有被逆境擊垮。她在「生命教育課程」中找到了救贖的力量。在上學期的「人與環境」單元裡，她透過分享環境變故，學會勇敢面對現實；到了本學期的「人與生命」單元，她更深刻感受到了生命的意義，學會讓家中多一些盼望與笑容。這些課程像是一盞明燈，點亮了她心中的陰霾。她的心態開始轉變，從原本的自信不足、自卑迷惘，轉變為堅信自己是「有價值的孩子」。眼神中的惶恐消失了，取而代之的是專注與堅定。

勇敢的蛻變

生命教育帶來的改變是巨大且深刻的。小云不僅學會了生活自理與分擔家務，更展現出獨立的一面。她說，她覺得自己成長了，而這份堅強也轉化為對家人的熱情與愛。現在的她不再是當年那個躲在爸爸身後的小女孩，而是能夠反過來用寬容與體貼去照顧爸爸、支持媽媽的家庭小支柱。即便面臨如此艱難的家庭挑戰，她依然每週認真參與課程，用實際行動向世界證明：「我可以，我做得到！」

文／公共資源部　整理

不讓家人掛心的生命小勇士

小云的貼心與懂事，不僅體現在家庭中，更在學業上綻放出耀眼的光芒。為了不讓辛苦的媽媽掛心，她更加用功讀書。在兼顧家庭與打理好自己的同時，她的課業表現依然優異，成績始終維持在班上前三名。更令人驚豔的是，她還在語文競賽中脫穎而出，榮獲校內語文競賽第二名的佳績！這份卓越的表現，讓她榮獲了「第 14 屆發現台灣生命小勇士」的表揚。小云用她的勇敢與毅力，在困境中活出了屬於自己的精彩，正如她所說的：『我長大了，真好！』





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

衛部救字第1141364349號

年度專案經費需求

500萬元

・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。





彩虹愛家生命教育協會 × DADIMA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！



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					

捐款滿額贈方案選擇	方案 A	☐ 單筆捐款 2,500 元　☐ 每月定捐 250 元，12 期（含）以上。 ▶ 贈送您：情緒SEL寶寶吊飾2款（隨機贈送）
	方案 B	☐ 單筆捐款 5,000 元　☐ 每月定捐 500 元，12 期（含）以上。 ▶ 贈送您：情緒SEL寶寶吊飾4款（隨機贈送）
	方案 C	☐ 單筆捐款 10,000 元　☐ 每月定捐 1,000 元，12 期（含）以上。 ▶ 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）
贊助音樂劇事工不須贈品	☐ 單筆捐款 ：_____	
	☐ 每月定捐 ：_____，自 _____ 年 _____ 月 至 _____ 年 _____ 月 止，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：☐ VISA　☐ MASTER　☐ 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：☐自然人憑證報稅　☐年度一次寄發　☐按次寄發　☐不需要	
本人是否同意公開真實姓名於芳名錄？　☐是　☐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。	

彩虹愛家生命教育協會 × DREAM劇團

衛部救字第1141364349號

聽故事到一半突然跑走？

女孩消失的５分鐘，給了滿腦子複雜的大人最震撼的一課

草地上的意外插曲

午後的陽光穿透樹梢，灑在公園那一塊色彩鮮豔的地墊上。「青草地故事繪」的活動才剛拉開序幕，輕快的音樂旋律還在空氣中飄蕩。然而，故事都還沒正式進入主題，現場唯一的小女生突然伸出小手，眼神直勾勾地指向我身後，語氣堅定地說：「老師，我想過去那一邊看一看！」

順著她手指的方向望去，那一端只有專供大孩子玩耍的運動遊樂器材，當下我滿心疑惑，完全不明白她為什麼執意要在這個時候過去。看著精心準備的繪本，我試探性地問她：「我們先把故事聽完，等一下再去玩好不好？」她沒有多作解釋，只是輕輕地搖了搖頭。這讓我心中的好奇與困惑更深了——週五下午特地來到公園，不就是為了坐下來好好聽故事嗎？

我不死心地追問第二個問題：「那妳等一下還會回來嗎？需要我坐在這裡等妳嗎？」她站在原地，稍微認真地思考了幾秒鐘，隨後對我點了點頭。看著她轉身跑開的小小背影，這下子，難題拋回到了我的身上——我真的要在這裡空等她嗎？我的故事到底該不該繼續講下去？

意想不到的驚喜反轉

女孩離開後，偌大的彩色地墊上頓時只剩下我一個人。公園裡的風輕輕吹過，我一邊默默地翻動著手中的繪本，一邊播放著「愛好好聽」的溫馨歌曲。時間一分一秒過去，足足五分鐘了，女孩的身影依然沒有出現在視線裡。

就在我有些失落的時候，公園裡陸陸續續走來了其他的孩子。這群新面孔年齡都偏小，帶著好奇的眼神打量著這裡。我壓下心中的疑惑，趕緊熱情地邀請他們坐上地墊，重新翻開繪本。正當我才剛講了兩、三頁故事時，一陣急促而興奮的腳步聲傳來。女孩回來了！她滿臉通紅，氣喘吁吁卻無比驕傲地大聲對我說：「老師，妳看！我又邀請了一個人來聽故事了！」

那一刻，我一邊繼續講著故事，一邊微笑著示意她們趕快坐下，內心卻瞬間湧現出無數複雜的感觸。回想五分鐘前，我還在糾結「要不要讓她去？」、「去了我要不要等她？」……大人的心思意念總是充滿了預設立場與權衡計較，卻沒想到在孩子純真純潔的世界裡，她的暫時離開，只是為了去分享美好。大人的複雜，在孩子的純真面前，顯得如此渺小。

文 / 彩虹愛家 士林北投區志工專員 盧慎儀

一塊餅乾的對話

故事在笑聲中進入尾聲，到了熱鬧的有獎徵答環節，我開心地把準備好的餅乾一一送到孩子們手中。最後，當大家紛紛散去、我正蹲在地上收拾地墊時，這個小女生又悄悄地跑到了我的身邊。她亮晶晶的眼睛看著我，甜甜地說：「老師，那個餅乾實在是太好吃了！我已經全部吃完了，還可以再拿一個嗎？」

「當然可以啊！」我溫柔地回應，順手從袋子裡又掏出一塊餅乾遞給她。看著她滿足的模樣，我順口多問了一句：「寶貝，平常爸爸媽媽會讓妳吃零食嗎？」女孩伸出雙手接過餅乾，語氣無比平靜，卻說出了讓我心頭一震的話：「老師，我沒有媽媽，我只有爸爸跟奶奶。謝謝老師！」說完，她便像隻快樂的小鳥一樣，轉身又跑去遊樂場玩耍了。

看著她奔跑的背影，我趕緊大聲提醒她：「吃了餅乾要記得多喝點水喔！」與此同時，一股濃濃的酸楚與心疼瞬間湧上我的心頭。我想起她從幼兒園大班開始，就陸陸續續來到草地上聽故事，一轉眼三年多過去了，這學期她已經升上了小學三年級。在我的印象中，她一直是一個格外文靜、懂事且乖巧的孩子。她幾乎每次都是自己一個人前來，極少看到家中的大人陪伴同行。

幸福的小約會

更讓我感動的是，那天被她熱情邀請過來的二年級學妹，從那次之後，後來也都持續來參加我們的「青草地故事繪」。

看著地墊上孩子們留下的歡笑餘溫，我深深體會到，這個缺乏母親陪伴、看似孤單長大的小小身軀裡，其實包裹著一顆無比慷慨且溫暖的心。小小年紀的她，比許多大人都還更懂得什麼叫做「好東西要與好朋友分享」。

這片青草地，不僅僅是一個講故事的地方。對她而言，對我而言，這張彩色的地墊，就是我們每週五下午最幸福、也最值得期待的小約會。不論生活有多少缺憾，這裡的愛與故事，將會一直陪伴著她溫暖地長大。



不讓菸毒奪走他們的明天！
拒菸反毒夏令營
彩虹愛家深入北海岸為孩子逆轉人生

點燃地方生命教育火種

今年暑假，彩虹愛家生命教育協會－北海岸工作站攜手在地學校與多方資源，順利舉辦了拒菸反毒夏令營活動。本次營會特別結合了新北市瑞芳區唯一的教會「四腳亭願意來教會」，以及由七堵團隊支援的「崇信教會」共同舉辦。營會期間，特別感謝本會志工吳彩蓮師母深入班級，帶來精彩的生命故事分享。

看見破碎家庭的困境

本次夏令營原定採取收費制，然而在深入接觸後發現，參與學員多來自單親、隔代教養或經濟弱勢的破碎家庭，部分家長更因藥癮問題而面臨人生困境，甚至有家長因居無定所，帶著孩子暫住於廟宇中。得知學校與家庭難以負擔費用後，本會毅然決定改為「全額免費」，並積極爭取民間企業的贊助與政府資源的挹注，期盼透過實質的陪伴，帶給這些在逆境中成長的孩子最溫暖的關懷。

全方位建造正向品格

在課程設計上，營會採用彩虹愛家「天、人、物、我」的核心生命架構作為引言，帶領孩子認識生命價值與品格建造。我們透過時事新聞、影片教學，並特別引入生命鬥士力克· 胡哲（Nick Vujicic）的故事，讓孩子明白縱使生命面臨諸多挑戰，依然充滿盼望。此外，營會也巧妙融入自然環境與動物互動，孩子們在與可愛動物接觸的過程中，學習建立正確的生命觀點。

走入社區的「反毒園遊會」

本次營會展現對孩子的用心與重視。除了 7 月的密集營會，本會也於 8 月 8 日接續結合吉慶國小、四腳亭願意來教會與崇信教會，擴大舉辦「吉慶國小反毒園遊會」，成功將宣導對象從孩子延伸至家長與在地社區，深化彼此的連結。

用不平凡的經歷陪伴受創心靈

值得一提的是，本次反菸毒的生命教育教案，源自 2019 年北海岸工作站專案的成功經驗（當時服務超過千名學生）。而四腳亭願意來教會的牧者，本身正是一位成功擺脫毒品控制的「過來人」，他用自身深刻的生命轉折與經驗，向這群活潑可愛卻背負家庭創傷的孩子們分享，更具說服力與生命撞擊力。

兒童生命更精彩

感謝所有政府單位、民間企業與教會同工的齊心協力，讓彩虹愛家有機會落實「讓家庭關係更親愛，兒童生命更

文／彩虹愛家 北海岸工作站　整理

精采」的願景，為孩子的生命，種下一顆希望的種子。







昨夜，鐵道告別式
台南地上鐵道迎來最後一班車！
看見台南人的社區覺察與情感共鳴

2026 年 10 月 16 日當晚，陪伴台南人走過百年的地上鐵道迎來最後一夜，火車從今日起駛入地下，這不僅是城市硬體的升級，更是一場集體的社會覺察實踐。

隨著熟悉的平交道、陸橋與地下道逐步走入歷史，台南正迎來全新的發展契機。從都市發展的理性視角來看，這無疑是一件值得期待的社會進步——交通變得安全順暢，過去被鐵道實體分隔的城市區塊與生活圈，終於有機會重新縫合、連結在一起。

然而，當改變的這一天真正到來，許多台南人心裡那份說不清楚的不捨，正是社會覺察中「群體共情（Empathy）」的最美展現。有人特地去搭最後幾班列車，有人專程走進月台感受空間的餘溫，有人站在平交道旁凝視火車最後一次亮燈通過。饒舌歌手蛋堡用一首歌曲與 MV 留下了這段鐵道記憶，而更多市民則用拍照、錄影的方式，將平凡的日常收進記憶。這些舉動看似感性，實則是人們在面對社會共同體（Community）巨大變遷時，主動發起的集體告別與情感互助。

無可取代的社區認同

從外部觀點或單一的進步主義來看，一條鐵軌、一座陸橋、一個讓人苦等的平交道，或許只是影響都市效率的阻礙。甚至台南人自己也曾抱怨過每次等待的漫長，以及前後站互通時必須繞路、攀爬陸橋或走地下道的諸多不便。

但在社會覺察的框架下，我們學會用更包容的視角去理解這些空間的質變。這條鐵道對不同世代、不同背景的台南人來說，承載了多元的生活實踐：它是學子去補習班必經的起點，是放學後期盼回家的安全歸屬，是外地成大學生「出站即到校」的便利日常，也是離鄉子弟歸家時，第一眼看見的城市符號。

這些曾經覺得麻煩的日常，在社會學與心理學的交織下，轉化成了深厚的社區認同（Community Identity）。人們捨不得的，從來不只是冰冷的鐵軌與水泥，而是這些空間所催化的人際互動、社會關係，以及那些在同一個空間裡，不同生命交織而成的集體軌跡。

在改變中看見彼此

心理學中的「自傳式記憶」指出，某個地方之所以難以忘懷，是因為它與個人生命經驗緊密相連。而當成千上萬人的自傳式記憶在同一個地理空間交集，它就凝聚成了集體記憶（Collective Memory）。

文／／朴世光 諮商心理師．作家

透過社會覺察，我們得以從「我」的懷舊，延伸到對「我們」這座城市的理解。我們拍下即將消失的風景，是在替過去的自己留一張照片；而當我們看見身旁陌生人也舉起手機、眼眶泛紅時，那一刻，我們與原本毫無交集的他人產生了深刻的連結。我們意識到：「原來，你和我都曾被這座城市的同一個節奏撫慰過。」 這種對他人情感的敏銳感知與尊重，正是社會覺察最核心的素養。

懷念過去，並不代表拒絕改變，更不是社會進步的絆腳石。社會覺察讓我們明白，一個健康的社區與都市在往前邁進時，有能力同時容納「對未來的理性期待」與「對過去的感性關懷」。我們可以欣喜地迎接更安全、更現代化的新車站，同時也允許自己和他人，在最後一次走過熟悉的地下道時，留下一聲溫柔的嘆息。

走向正在改變的城市

台南最動人的浪漫，在於這座城市裡的人們，始終對彼此、對空間、對共同經歷的時間，留著一份深厚的情感。有些風景會消失，但它陪伴整體社會走過的歷史不會。

今天，當你再次走進台南的新車站，不妨在心裡向那條熟悉的鐵道說一聲謝謝。謝謝它用百年的時間縫合了無數人的青春，也謝謝它讓我們學會：在面對改變時，如何透過社會覺察去同理彼此的不捨。接下來，就讓我們帶著這份集體凝聚的力量，繼續生活在這座正在改變、也始終讓人眷戀的城市裡。



歡迎收聽
《懂心理，調出好關係》
podcasts

2027 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	2027/01/27、01/28（三、四開課）	桃園（寒假特別場）	桃園市蘆竹區南崁里新南路一段 14 巷 13 號	2027 01/13（三）

加碼開辦
2027 年 1 月
桃園寒假
特別場

◎ 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

音樂劇募款也可以為您節稅喔!!
請參考第10、11頁募款專案





大調查

彩虹親子月刊電子化

填寫表單
立即掃描
月刊電子化！

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一一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 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

《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

LINE@

【本期最愛文章】

☐ 祕書長時間
在風雨搖墜處，
成為托住孩子的那雙手 1

☐ 封面故事
兒童音樂劇 《不要怕！森林大霧》
音樂劇培訓專訪 2

☐ 感恩大會 15 年榮耀獎 6

☐ 感恩大會 6 年喜樂獎 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
青草地故事繪 12

☐ 專案見證
北海岸工作站：
拒菸反毒夏令營 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 9 月

截至 115/09/31

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	1,697,763	12,514,582	1,332,503	10,878,001	-4,485,418
志工經營培訓	13,000,000	1,298,289	9,505,269	1,078,527	8,804,649	-3,494,731
原創生命音樂劇專案	7,350,000	415,350	3,785,737	695,824	5,680,418	-3,564,263
家庭與社區推廣 (青草地故事繪)	1,000,000	5,100	531,942	86,978	710,052	-468,058
陪伴社會倡議 (論壇)	1,000,000	42,715	890,476	111,332	908,867	-109,524
弱勢兒少翻轉	1,000,000	54,100	561,973	76,541	624,846	-438,027
雲端家庭教育陪伴	650,000	0	587,711	97,415	795,259	-62,289
總計	41,000,000	3,513,317	28,377,690	3,479,120	28,402,092	-12,622,310
				累計餘絀	-24,402	

請沿虛線裁切傳真至台灣彩虹愛家生命教育協會

彩虹愛家系列產品 信用卡專用訂購單

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）

熱銷商品

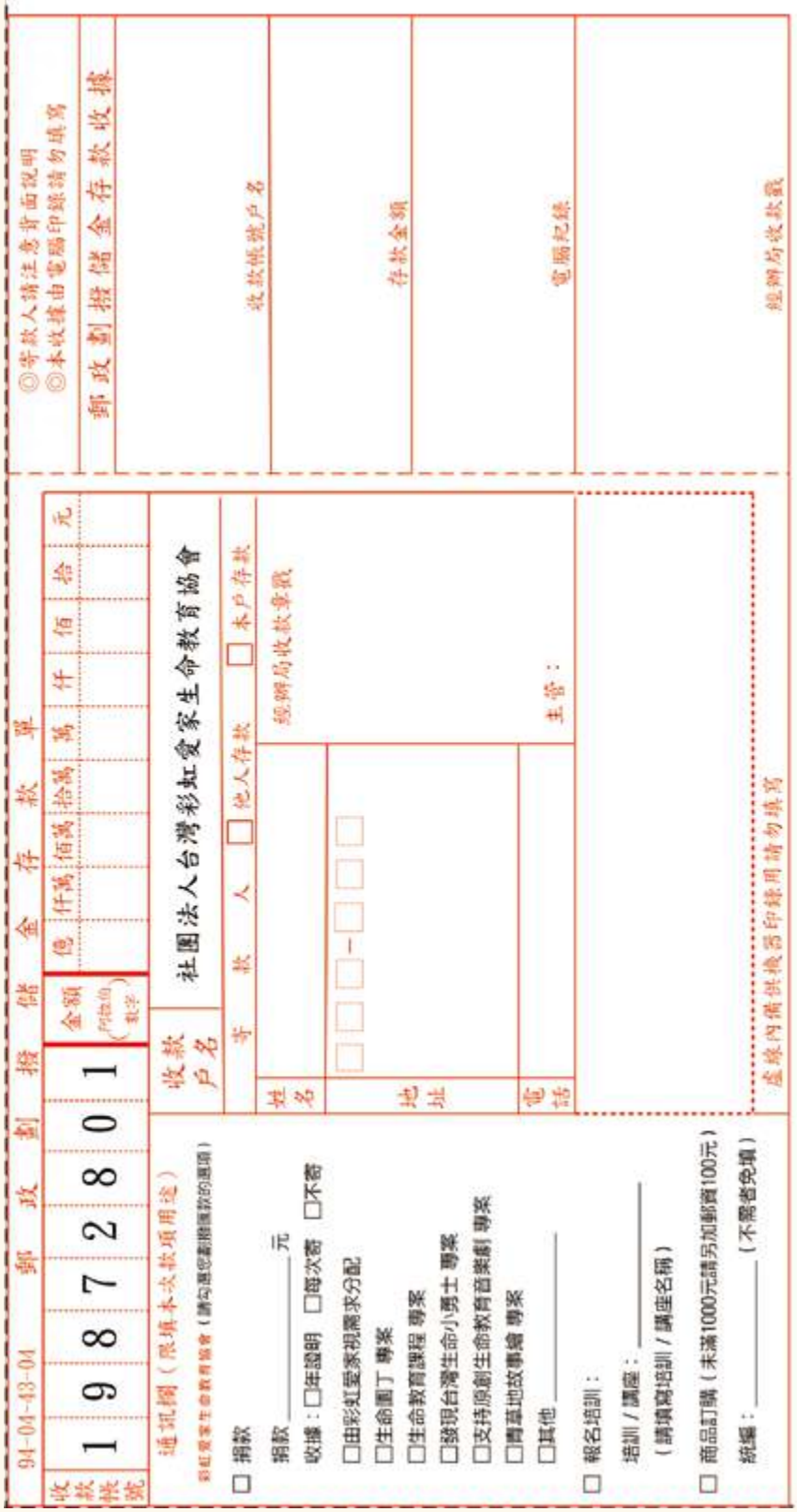
	品項	價格	數量	備註
1	繪本 - 唉唷我的情緒	定價 280 元		
2	繪本 - 123 飛吧！	定價 250 元		
3	繪本 - 公園裡的雕像（雙語繪本）	定價 250 元		
4	繪本 - 擔心的葳葳（雙語繪本）	定價 280 元		
5	繪本 - 好臭啊	定價 280 元		
6	繪本 - 兩株番茄（雙語繪本）	定價 280 元		
7	繪本 - 鴨子噗噗（雙語繪本）	定價 280 元		
8	繪本 - 凱文的神奇禮物	定價 250 元		
9	繪本 - 不死鳥	定價 250 元		



情緒繪本 任選5本899元

合計（未滿 1000 元，需另加郵資 100 元）	

活動期間：即日起至 115 年 11 月 30 日



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



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



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)適用阿嬤、狗狗、機器人



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)

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