



財團法人私立台東

教養孩童，使他走當行的道，

就是到老也不偏離。-聖經-



基督教阿尼色弗兒童之家



175

期 雙月刊

2020 / 01月~02月



台東郵局許可證

台東字第15號

雜誌

台東總字第139
執照登記為雜誌
發行人 / 吕立漢

法人設立許可證：法人登記證書105證他字第32號 網址/<http://www.kidsalive.org.tw>

台東立案證書：府社兒婦字第1050141742號 郵撥帳號／0648170-3 E-mail／ho.ansf@msa.hinet.net
地址／954台東縣卑南鄉賓朗路260號 電話／089-223194 傳真／089-227641

南投設立許可證：府社工婦幼字第1050143876號 郵撥帳號／2276067-0 E-mail／ansf.nantou@msa.hinet.net
地址／545南投縣埔里鎮東潤路33之2號 電話／049-2926811 傳真／049-2927631



今年農曆春節期間的活動，被「武漢」的疫情打亂了所有的步調，包括了各行各業的正常運作軌道，全部都亂了套。連政府的口罩政策，也因為要配合疫情所需而有所變動。

這個俗稱「武漢肺炎」的新冠狀病毒還真厲害，幾乎流行了全球，各地均有病、亡的報導。嚴格說起來，依人口比例、發生疫情的天數、控管、追蹤等等措施，「台灣」算是執行成效不錯的地方。當然種種政策的執行，確實造成了很多地方的不便，但是有看到預防的效果，應該比較重要。不然的話，疫情如果大流行起來，後果真不堪設想。

「防疫如同作戰」，因為這個緣故，相信全國的醫療院所及各種不同的機構、學校等等，都繃緊神經，如臨大敵般小心翼翼的來面對各項挑戰。在如此嚴峻的情況下，政府相關部會的政策，卻還是有各唱各調考慮尚缺周延之處。例如：一個學校若有兩個確診個案的話，全校停課，學生在家自主健康管理或是居家檢疫，更或甚至居家隔離者，都是要兩週14天的時間。這個措施，讓所有的機構包括了長照、兒少及安養中心的工作團隊都會遇到了一個很大的困境，如果個案在居家隔離，那麼全機構照顧孩子們的人力運作，馬上受到大挑戰！唉呀！真的是符合了「巧婦難為無米之炊」。

面對疫情防護措施政策與要求，勞基法，和實際發生狀況時的非常時期，有些事情，還真的是無能為力。

求 神保守賜福恩待全人類，盡快可以克服這個疫情，得福蒙平安。特別是「台灣」。也更加祝福賞賜恩福給辛苦的醫療戰士們。

祝 以馬內利

您的朋友 呂立漢 敬上





“一個人可以跑得很快，
但一群人可以跑得很遠！”



南投宗園 余○桓

「阿弗，加油！阿弗，加油！阿弗、阿弗、阿弗，加油！加油！加油！」口號聲瞬息之間成了最強而有力的交響樂。路跑這件事已經成了去年的往事了，從未想過會再次練跑、再次參加半馬馬拉松，總總的回憶湧上心頭，當時的我是多麼的努力堅持完成那場賽事，此刻又重頭再次經歷這一段艱困難熬的路跑訓練日子。

路跑訓練將近兩週，最印象深刻的就是2月9日當天下午，我把自己歸零，重新開始挑戰這一場爭戰。訓練的第一天就操到我的腳軟趴趴，隔天一早，更是痠痛到連動都不想動，此時只能咬緊牙關繼續奮鬥，挺過這段痛苦，熬過，就離目標更進一步，加油！

訓練最痛苦的部分，就是穿上跑鞋的那一刻。路跑這兩週練下來，我用一句話不斷的鼓勵自己：如果成功只要多一點努力，就不該有放棄的念頭。這幾天我一直思考著跑步的意義何在？我該如何面對增速的恐懼，超越原來的自己？我要如何尋找最佳的跑步狀態，調整呼吸？這些疑問我想，我需要再花點時間用心感受。路跑從一開始練到現在，我整體的表現時好時壞，有時跑得身心舒暢，有時跑得喘吁吁，跑到我真的想放棄堅持，直接用走的，真得太痛苦，『放棄，只要隨便一句話；成功，卻要努力一輩子』，所以我還是會繼續努力跑，直到達成目標為止。

最後，我對於這個跑團我想說的是：你有體力就盡全力跑，不要浪費你的天賦！

南投宗園 林○誼

我很開心參加這個路跑。我們有17位孩子，有些是老鳥，有些是菜鳥，但是在這個路跑裡沒有分為老鳥、菜鳥，最主要的是，團隊合作、精神，還有一個最重要的，不要只顧著往前衝，而是要如何一起成立跑團！顧著衝只是讓自己更累、受傷。也很開心有這份恩典及榮耀。

第一天練習的時候，我一直很期待Home哥跟教練來教我們！準備開始之前，教練教我們一些動作例如：深蹲、高壓腿、抬腿…，做完這些後，教練就說我們差不多可以跑了！跑的過程當中，我一開始不懂？如何把呼吸調整好？我就照著之前我在家園跑的時候，要跑回來時的一半路上，我就跌倒了！Home哥就突然問偉哥她怎麼了，他就說跌倒，Home就說他稱讚我的步伐很標準！謝謝Home哥，就一直不斷的練習，差不多3~4天我的腳很痠，姍○姐就跟我說你抬腳看看，會不會比較好？我就試著抬，後來練了差不多了一個禮拜，就有比較好了。

練習當中的這兩個禮拜以來，我一開始一直覺得很痠痛，後來練了不久就漸漸的有比較好了，但是，安○哥給了我一個建議，也等於是提醒大家的吧！呼吸時，要吸吸吐這個很重要如果你沒有確實的話，肚子會不舒服。還有一個就是，也是滿重要的小腿，不可以太用力否則很容易受傷會痠痛等等之類的！講完之後隔天，我就試試看安○哥跟我講的建議，有比昨天好多了，可是後來不知道為什麼，好多了之後，又開始了同樣的問題！我就每天照著他所說的，我就照著做好多了後，就開始出了一些小問題！2/16的時候，例如膝蓋痛、小腿很酸…之類，後來Home哥說如果小腿痠的話就用網球來按摩，按了按後好多了，就開始一直練，練到2/21時，我突然不知道怎麼回事了，才剛跑第一趟而已就落後了，那時，是因為膝蓋很痛，所以就落後了。又加上小腿太用力，今天討論時，我一直很難過不希望被分成兩隊，所以我打算要把練回以前的我！打算把我的呼吸調整好！把小腿放鬆不要太用力，腳步要放輕，跟上大家的腳步。

在這兩個禮拜以來，我很感謝曉君姐鼓勵我，陪伴我一起跑完，還有瑩儒姐，謝謝她鼓勵我，她希望，我能在往後的訓練當中不要停、穩定速度、跟上大家的步伐，一起跑1~5趟。在練習跑步的當中，謝謝大家的鼓勵我、陪伴我。祝每



一位能夠越來越好。雖然我們一直想著可以像老鳥一樣，這是長期的，不是短期的就可以成立這個跑團。『還有，要請記得！一個人可以跑很快，一群人可以跑很遠！記住。』在這個團隊我學到了團隊精神、團隊合作。

謝謝大家這麼的努力。加油！希望你們在這個路跑有什麼期待、夢想，都能夠美夢成真。

阿弗！阿弗！加油！加油！

南投宗園 葉○傑

一轉眼跑團已經兩個禮拜了，我的狀況還不錯，但也看到有人也慢慢的想放棄，負面的情緒，也有慢慢得出來，而我也沒什麼，我就只有在旁邊，幫大家加油打氣，跑步時他們快停下來時，也叫他們堅持住。我在跑團也當上了一個職位（隊長），在第一天跑步時，新進的成員，超乎我的想像，他們堅持得比我們之前撐還要久，從未有人放棄過，但我心裡在想，一個禮拜後才會知道自己的狀況，一個禮拜後真的發現，每一個人開始有症狀出現，有腳痛、還有因為手沒放鬆導致手拉傷等，很多症狀，我也有跑出症狀，但我是有努力按摩，所以跑久了，就不會有這麼多症狀出現。

而我現在很努力的把體力練起來，努力的練習三月二十九日的路跑，在畢業前有美好的回憶，但我也要謝謝力偉哥、曉君姐、瑩儒姐，都利用上班時間或放假時間陪我們跑步，所以跑團們要加油！不要放棄堅持到最後一刻，只要有努力就會有成果，也就能完成一項的考驗，超越自己！替自己加油！也替別人加油！就算失敗了，也不要放棄，一次的失敗，就要有努力的開始，所以跑團們加油！

南投宗園 吳○儒

這兩個星期以來，發生了很多得事情，陪著我們的大人也一直努力陪伴著我們到今天，有時候我們一直有人沒辦法跟上我們的速度，而我有時暖身或收操沒做確實，造成自己的腳受傷，而跟不上大家的進度，這裡我真的很抱歉。我也試著慢慢的不要讓自己的腳步停下來甚至用走的，在走的方面我還需要再更加的努力克制，要不然我都沒有成長，既然自己是阿尼色弗跑團的一份子，所以要更為這個團隊付出，因為我們這個團隊代表著家園34個人的精神去努力的，所以我們在團隊上是不可以隨便拿來開玩笑的，我非常感謝安○哥時常成為我精神上的支柱，他讓我時常鼓起勇氣去努力下去，就因為這樣，安○哥逐漸改變了我的心態，我實在是非常的感謝安○哥！

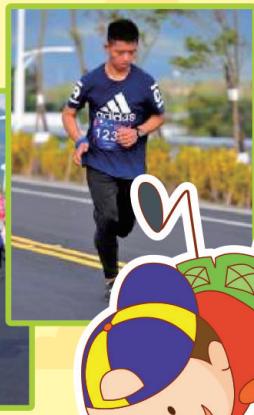
我在此非常感謝師母阿姨以及其他社工保母、哥哥姐姐們，因為你們選擇相信了我，讓我加入了這個團隊，所以我在跑團上的表現不可以讓您們一再的失望了，我相信這個團隊能夠重新的再振奮起來！團隊中17個的我們都是以阿弗之心代表而去練習的，所以我們要更加的加緊腳步繼續努力的勇往直前下去！祝阿弗跑團的團員們，可以勇往直前！以馬內利！

南投宗園 甘○涵

終於開始練習了，我很開心。

今天終於可以和大家一起練，在我們認識完後我開始有一種緊張的感覺，在開始之前我們有先熱身，我們熱身完時，教練就教我們基礎動作，我們做了一些基本動作完時，教練就帶著我們出去練跑，在練跑中教練教了我們一些呼吸方式，在回家的路途中，我快跑不動，然後教練和其他隊友都在幫我加油！我心裡就有一種很想放棄的感覺，可是，我心裡面想著：「如果我不去努力克服它的話，我就不會有好的結果，如果試試看去克服它的話，我會得到好結果。」我後面就努力的往前跑了。我聽Home哥說：「我們只要往前跑到目標就會成功。」我聽到這話就很想努力，可是，我無法去擋住「放棄」！

其實我覺得努力是一件非常不容易的事，可是，很多人都在幫我加油，我卻有一種心態，當我在面對辛苦時，我周遭的隊友都希望我努力的跑下去，我心裡卻對自己說一句話：「這是不可能成功的。」我放棄了努力，而我只想對自己說：「放棄吧！」我不會因為放棄就不努力。我從頭到尾一直有一種感覺，這個感覺是要提醒我：「機會留給準備好的人。」我雖然在這個團隊中沒有付出什麼努力，可是，我還是覺得我要再加強這個心態，我希望我能改進。我要謝謝教練和其他人給我的努力。





南投宗園 李○霈

我們練跑的人，也練快兩個禮拜了，我個人覺得我在這兩個禮拜內學到很多東西，也又重新的認識了自己一次。

一開始練跑的前幾天，我的鬥志其實很強！因為我在想又能像以前一樣練跑，讓我很開心跟期待，我知道練跑很辛苦也很累，但一想到我原本是一個連國小操場跑兩圈就會喘的人，經過練習就可以克服，所以我一開始希望自己能恢復上次練跑時的狀態。但我忽略了幾件事，第一我們上次練跑得時間非常長，而這次其實算短，所以兩次的練跑方式不同，上次是一點一滴累積而成的體力，而這次為了柏鈞半馬的日期，我猜我們用的方法是讓我們在短時間內找回上次練習而成的體力，這次練習我個人認為是注重在速度和長距離上，說到速度我就不太行了，我知道他們一剛開始的速度其實也沒多快，我是跟得上的，但只要他們加速的話我會跟不太上，這我知道我必須學會調整自己的速度，因為我總不可能一直停在那個速度上，而且其實我發現一件事，我的體力確實變好很多。

我在跟不上的這段時間裡，也不是完全跟不上的，我其實是可以跟他們一起加速一些跑的，這本來是可以成為我的動力讓我繼續跑下去的，但我的老毛病又犯了，這是第二點，我分心跟不專心很強，這我心知肚明，我本來就是為了讓自己能在跑步時，不要太注意自己正在跑步這件事，因為只要太注意這件事上，心裡就會突然有一股很累的感覺，所以分心一下讓自己想其他事，沒想到的是想過頭了，所以害自己又創造壓力給自己，讓自己有幾天都沒能好好跑步。

很感謝大人的幫忙，讓自己回歸正常，其實同一時裡我還有其他問題，那就是，這次身體酸痛程度很強，而且我的腳還一直拉到，所以害得我很想放棄，這就是為什麼我在運動日子上寫了好幾天自己的難題在心態，我真的很感謝有大人們的開導，不然我真不知道自己該怎麼跑下去，謝謝你們。

南投宗園 鍾○駿

今天是2月9日的2點半，這一天終於到來，因為我們17個人來參加跑團，有教練教導，有一些動作是在田徑隊友做過的，所以我們都很期待，在這短短的兩個禮拜，我們學到了很多東西，我們要開學了，希望有空能練更多。

我們剛開始在跑團的時候，都是一群愛亂跑、愛亂衝的人，但是後來我們也懂什麼叫作團隊、什麼又叫做個人。團隊代表是大家、所有人共同有的，不是只顧自己，個人是代表自己一個人，自己所擁有的，因為我是一個愛衝的人，所以在跑團練跑的時候，只愛衝第一個，後來姐姐和許多人都有提醒我，才知道跟大家一起合作，不只是我一個人，而是大家的，要聽自己的呼吸，跟上大家的腳步，大家的目標只要努力，就會成功。

我們每天練跑，是因為大家有共同的目標，只要努力，就會越來越進步，只要一放棄，就會越來越退步，所以我們每天練跑，都要知道為什麼要跑？為什麼要努力？有一句話說：「跑，不只是要跑，還要吸收知識。」所以我們在剛開始，會先暖身，這樣才不會拉到筋，還有如果腳會痠，也可以用按摩，也可以用球來按，這樣就會好了。所以我們在跑團就是要合作，不要只顧自己，因為團隊是要合作。Home哥說過：「一個人可以跑得快，一群人可以跑得遠。」這一句話告訴我們大家若一起互相照顧，就可以跑得越遠，一個人跑沒有人可以照顧，就算跑得再怎麼快，也只是一人在跑。

我很佩服安○哥，因為他不會像我一樣，只顧自己，不顧別人。因為安○這幾天，我看到有人落後，安○哥就會在前面等待，或是繞到落後的人面繼續跟著跑；我也很佩服副隊長，也不是一個人衝，會控制大家的速度，跟著大家一起跑；隊長和副隊長、姊姊、大家也會提醒我，我也很感謝他們一起提醒我，讓我變得更好，我們可以再更進步，只要不放棄，就可以讓我們體力更好。我也有發現我有一點進步，可是速度還是可以再放慢一點，我們有一些人開始變得懶散，所以我希望大家可以跟上進度，還有暖身可以再好一點，所以叫我們寫日記可以了解自己有沒有進步或是退步，希望大家的目標可以再更努力完成。

我們在團隊不是要跟別人比，是要跟昨天的自己比，一天比一天更進步，就可以贏過昨天的自己；體力好，不是要衝，而是要跑得更遠；而且在跑團不是要給你在裡面玩，不要因為不想跑就說自己腳痛，希望大家不要犯這一種毛病，希望再加油、努力，成功就離你越來越近了，也就不會失敗了。



南投宗園 王○晶

今天是團練的第14天，而我也學到不少東西，有一件事讓我反省了很久，也就是星期五的事。

那天，大家都一樣做完了跑前暖身，一切都很順利，但跑出去的第一趟讓大人暴跳如雷，內心想怎麼會這，那是因為太多人用走的，太多人把自己放太鬆了，變得隊伍都三三兩兩的，根本不是一個團隊，所以才讓姊姊那麼難過。

在團隊中我也學到了「合作」，姐姐在這幾天也常說：「一個人可以跑得快，但一群人才可以跑得遠。」所以團隊合作很重要。如果今天沒有人陪跑，可能也不會跑到九公里遠。

在當中我還學到了「態度」，星期五就是因為態度的問題而讓大人生氣，如果在當中每個人都進步，那就是團隊的一大步了，只要大家都更努力，就可以成功了。雖然曾經走過錯路，但只要早點改過就可以再次向前，我希望在往後練習，我能更堅持，不要因為一點點的小挫折就放棄自己，讓自己隨心放任，我希望我能堅持到底，也不要再讓自己受傷，讓大人多跑一趟帶我回來。

堅持是每位運動員必備的，沒有了堅持是成不了大事，因為羅馬不是一天造成的，而是需要有更多的努力，因為成功是靠百分之一的天才和百分之九十九的努力。希望以後的我能跟教練一樣跑完全馬，參加各種馬拉松，變得越來越厲害，成為一個贏過昨天的自己的人。

我的寒假生活

台東棕區 匡○霖

要放寒假時，保母有說會有栗松溫泉的活動，我們大家每天滿心期待，因為可以玩，一月二十五號時早上起來吃早餐，準備東西，就去集合，毛哥開車載我們去栗松溫泉玩，真的很謝謝帶我們去的人，他們非常辛苦，他們利用放假帶我們出去玩，真的非常感謝他們。

這一次的栗松溫泉真的很好玩，因為我們不是用車子載，是自己爬山上去，爬山下來，爬上去不是簡單的事，因為要攀岩，很累又很難爬也有很多泥巴也滑滑的，但是快到的時候風景真的很漂亮，希望下次如果還有機會可以去栗松溫泉玩，我一定會學會堅強，還有不放棄的精神，因為有很多人有夢想，就是因為夠堅強，才會不放棄。



台東棕區 鍾○萱

初一是個好天氣，我們一同出發去露營，先去鹿野鄉看花海許多五顏六色的花兒，還有蜜蜂在採花蜜呢，大家一起拍了照，留下回憶。下一站是：池上鄉的大坡池，大家在河邊坐著看河、看別人釣魚。等到了中午，吃了池上便當，吃完後就出發去利稻部落。

經過蜿蜒的山路，到了利稻部落，首先，先搭帳棚，休息一回兒，到了傍晚，開始分批洗澡，準備享用晚餐，再來就是最嗨的活動：烤肉，也有些人在唱歌，大家吃著津津有味的肉和香腸，在一個美好的夜晚，大家都玩累，迎接明天的行程。

雨天的早晨，七點半時，共十九人出發去栗松溫泉，冷冷的天，冰冷的雨，害得我有些後悔不想爬山，到了之後，裝備好開始前往，先是走一段路程，再來就是開始要走濕濕的山路，十分累，且也很滑，還要攀爬。到了溫泉那後，先走冰冷的水，想到熱的溫泉那，還得先越過一大個岩石，但，我並沒有下水，之後在岸邊吃泡麵，休息一回兒，即將回程，我發現打赤腳很好走，只是會很喘，且得走好一段路程，但我覺得是一個很棒的活動。

這是我在阿尼色弗參加露營的第一次，覺得很好玩，雖然天氣不穩定，但這些行程都很順利，謝謝這幾天辛苦陪伴著我們的大人們，也謝謝上帝的看護下，讓一切平安順利。同時這個活動，讓我認識到好多朋友，這是個很好的旅程。



台東棕區 林○康

今天是我們去栗松溫泉玩的日子，在去溫泉的路上是很辛苦，一開始就很簡單，在一半我們遇見攀岩，但對我來說很簡單，還有一些國小生就很辛苦，但有毛哥帶他們就不用擔心，快到時候我看到了一





條河，我們要過河時我們用腳碰一下水，超冰的！腳都快要沒知覺了，走過河時我已經冰到全身在抖，在我們的前方有很多大石頭，我們要翻過這些大石頭，但在地上的小石頭，讓我的腳很痛，所以很辛苦，在這路上，我們的大哥哥和我幫了一些小妹妹、小弟弟們，到了最後，我們還過河，才能到溫泉，水很冰，但到了溫泉真的很溫暖，一躺下去就不想起來了，真的好久沒那麼舒服，但在準備要回去時，○旗很冷沒力氣走回去，我和英峻把他推上去，最後只剩我一個人在幫忙，特別的累，但是個不錯的經驗，希望下次可以去輜輶溫泉，謝謝大人們的辛苦。

台東院區 曹○傑

今年回家過年很開心，因為一直跑出去玩，而且今年過年我也認識了我多年不見的表哥表姐們，真的很高興，原來我不是一個人，後面還有這麼多的親戚，真的很開心，而且這些表哥表姐對我很好，常帶我出去玩，在那裡我也聽到我媽媽的事，原來我媽媽不是口中說的那麼壞，而是那麼美好，雖然她真的把我丟下了，但她也是愛我的媽媽，今年過年，我也靠我的實力，賺了一千八，真的很辛苦，但看到這些錢，也值得了。今年過年我希望我的家人都能平平安安，賺大錢，身體能夠很健康，下次相聚，希望還能見到你們。

台東院區 鍾○鑫

今年的過年我一樣沒有回家，但是還是非常的開心，因為毛哥說要帶我們去利稻玩。吃完年夜飯，初一我們就收拾行李準備玩個三天兩夜。第一天第一站我們去看花海，那裡的花一大片的，真的好美，雖然去過了二次但還是百看不膩，後來因為也快中午了，也要吃飯了，於是我們找到了一個風景很美的地方落腳，位於池上的大波池，一邊吃著池上便當，一邊欣賞池上的風景是多棒的一件事啊！接著我們前往目的地－利稻。我們坐了快1至2小時的車了，到達時我們搭起帳篷，期待著明天栗松溫泉的挑戰。第二天下起綿綿細雨，還起了霧，但我們不受環境阻礙，上了車出發前往，到了目的地因車子無法通行，所以接下來雙腳成為最好的交通工具，一路上風景很美，但路途險峻，還好沒有人受傷，安全抵達，挑戰成功！

最後感謝所有的工作人員的努力、辛苦以及無私的付出，促使這次的活動，愛你們唷！啾咪！

台東院區 張○庭

在一個烏雲密布的早晨，我們要去玩。我們坐上了阿尼色弗的車出發，我們先出去米國學校，看一大片忠誠的向日葵，他們只向太陽起床。第二站富岡花海，花海有一大堆可愛的小花兒，我們到了堆成三個大猩猩的稻草，我說這很像○昌，他們大姐姐、大哥哥都在大笑。我們坐上車時，媽媽說誰還沒上車，姐姐說○昌還沒上車，媽媽說為什麼，姐姐說他在那邊，媽媽說哪裡，姐姐說那三隻大猩猩，我們那一車的全部大笑！到了第三站，我們去玉里火車站，我們在那裡自由活動，我的中餐吃泡麵和咖啡，我們1點整開始前往第四站：成功花海和前面的農會，我在農會後面的草皮幫忙推盪秋千，我有一次推到踩到旁邊有水的泥土我的鞋子和束褲溼掉，害我超丟臉的。

謝謝這次的大人和社工，這麼辛苦的帶我們出去玩，也謝謝喬瑋哥買東西給我們吃。謝謝大家。

台東院區 戴○婷

這次的活動非常的好玩且讓我回味無窮，而且也感謝帶活動的大人們。我們上山的時候嘴巴都是白煙，我們一直玩，我是第一次嘴巴吐出白煙，而且那裡也有很多我最愛的櫻花，超漂亮的，就是這兩點才讓我愛上這個落「利稻部落」。

另一個是去爬栗松溫泉，剛開始爬的時候很開心，到後來就覺得怎麼那麼遠，毛哥說攀岩的地方到了，到了的時候聽見啊琪琪滾三圈的聲音，我和姐姐一直笑，到了栗松溫泉的時候，它那裡的水很冰，而且又有溫泉，超溫暖的。之後，有人跟我們說溪水快要暴漲了，所以我們就趕快回去，在回去的過程我和余罐頭和毛哥一起撿核桃，我覺得這就是我的紀念品。

台東院區 張○甯

第一天我和其他人出去露營，我們玩三天二夜的活動，剛到要露營的地方時是在靠山較冷的地，我們在搭帳棚時我覺得很煩，因為搭帳棚需要很多方法，當下我覺得我沒搭的話其他人用會很快，但我進去用時就很慢，呵呵！晚上睡覺的時後非常的冷，而且早上我起來時外面一直在下雨，然後我的鞋子都濕了，我有一點的生氣，早上有些人都要去爬山，我和其他的人就留下來等他們爬完就可以回來，但是他們爬完回來時，我覺得他們好痛苦喔！因為他們在爬時是斜下坡，還很多石頭又很濕很容易就跌倒，而且有些人就是慢慢爬還會受傷，也有人會有恐懼症，還有人翻了三圈，我覺得好恐怖，還好我沒去，可是有些人爬完了，我覺得實在太厲害了，太棒了。我要謝謝這些員工，因為他們辛苦的為我們辦了這個活動。

南投家園 張○瑜

在這個寒假當中，我很開心與大家一起度過，最讓我感到開心的事，是與大家一起圍爐一起玩遊戲，這讓我覺得就算沒有返家，但在這裡我還是可以和大家玩得很開心，只是在這個寒假裡，有一件讓我覺得很緊張，那就是肺炎。所以寒假又增長了，不過還是要為那些感染到有肺炎的人能平安順利。我也很開心寒假有那麼多人陪我一起度過，寒假增長，我又有更多時間待在家和其他人玩，在過不久就要開學了，真希望再回到寒假第一天，可是我還是要在這美好的寒假畫上句點。我還記得那時在放煙火時，我很害怕，所以我一直站在遠遠的地方看別人放煙火，那個時候我很開心，就算我不敢放煙火，但看著他們很開心的樣子，我也很開心，在這個寒假裡，我要感謝曉君姐姐幫我們安排了許多活動，讓我們能滿滿的度過，下禮拜就要開學，希望在開學後的日子我能很平安順利，也希望我的課業可以越來越好，不過我也希望趕快到明年的寒假，因為每次到寒假時，我都會覺得很幸福，能夠和大家一起玩樂，這些快樂且美好的時光我會永遠記在心裡。

最後我要謝謝陪我一起度過的這些朋友和姐姐們，因為有了這些人才能讓我在這個寒假充滿了滿滿的回憶，希望下一年的寒假也能如此的豐富。

南投家園 劉○岑

今年的寒假放的比較多天，因為有武漢肺炎這個疫情，但我們也要在這多餘的兩個禮拜充實自己，一開始，有返家也有在院內的活動。寄養阿姨她對我和宜○姐很好，帶我們去八卦山看美麗的LED，我們還在那邊拍風景照，還喝著熱呼呼的貢丸湯，那一天非常的冷，還飄著毛毛細雨，我們還有去逛街，阿姨帶我去吃東山鴨頭，我喜歡它的醬汁，而令我最開心的就是去親友家領紅包，我還陪他們的小朋友一起玩，但在還沒過年的那幾天，我們幫阿姨刷鐵門，因為鐵門一年只洗兩次，所以非常的髒，我們還把每一個角落、每一個櫃子擦拭一遍。連樓梯、柱子也不放過。因為必須大掃除，把灰塵都拍掉。

返家回院，我看到他們有去逛街，而且手上還拿著許多東西。在開學的前兩個禮拜，我們在寫收心操的作業，如果不多多練習，一開學會無法適應學校的生活。我希望這個疫情能快快結束掉，因為它就不會帶給我們困擾，但最重要是要做好防疫工作，保護自己，也保護其他人，師母阿姨也有教我們大家如何洗手、戴口罩，因為這些都是日常生活中最重要的防疫工作。

開學之後，希望自己能夠把課也把自己分內的事做好，這樣才不會有太多的功課，因為課業是越來越難，所以必須努力。

南投家園 吳○晟

哇！寒假到了，我必須快點把寒假的功課寫完，寒假開始了好開心，會有很多的活動吧。而且也快要過年了，每天晚上都可以看電視和玩遊戲好棒喔！而且寒假一到，每天的下午都可以運動，而且跨年那一天我們還到十二點才睡覺，雖然是不可以的，但也滿好玩的。快要過年時，有一天的下午，曉君姊姊辦了一個好玩的遊戲叫做「一把抓」，它必須跟另外一個大人拿錢到箱子前面給一個十塊，手再伸進箱子裡抓出東西，而且不限東西的數量，有人抓到喇叭，也有人抓到手錶，我覺得他們都很幸運，也很希望下次還有這個活動。

要返家了，心裡快樂得像春天的花百花綻放一樣，非常快樂。一回到家洗完澡，爸爸馬上帶我去買了衣服，而且很多，買完後又帶我去逛夜市，也買了吃的、喝的、玩的，後天要和阿嬤和朋友圍爐，我很希望爸爸一起來，但不行，因為他必須工作，所以沒辦法。要回來阿尼色弗了，心裡難過了起來，但沒辦法，回來後我依依不捨的看著爸爸走，這次的返家真好玩，也希望下次的返家可以趕快再來。

隔天，要去吃尾牙，而且是寶島時代村邀請我們去的喔！那一天放學，家裡的哥哥立刻來載我們回去馬上洗好澡、換好衣服，上車後過了很久到了，我坐在位子上看表演，也吃了很多的美食，吃完後就是重頭戲「摸彩」！我非常緊張會不會摸到我，但沒有，在快回去時，有人說有看到我中，結果我看，真的有我的，而我拿到的是「電動牙刷」，那天的尾牙真棒，不僅讓我吃到美食，也摸到獎品，但重要的是「快樂」就好了。





無肉市場體驗

台東棕區 江○涵

1月18日的下午是我們的「素」時間，因為我們做出不讓動物死亡就能煮出好吃的美食，讓我讚嘆不已。

早上雖然累到快死的我，下午卻開心不已的我，就因為他們教我們做出不讓動物死亡就能煮出好吃的美食，我自己曾經也吃素過，我那時還不懂事，也覺得素食非常好吃，而且小時候看電視，動物被殺死的畫面實在讓人看了慘不忍睹啊！但我長大了，也開始吃肉了，雖然現在感覺沒什麼，但以前的我卻無法忍受，我自己也不知道為什麼？

我吃完他們煮的麵，我感到很滿足，而且，不用用動物的肉來滿足自己慾望，就可以吃到健康又豐盛的食品，也謝謝為我們煮出豐盛的美食的人，希望他們能夠努力下去。

台東棕區 戴○婷

我覺得這次的無肉市集真的很好吃且愛護地球，因為我們生活中的肉都是動物被殺的影片，就覺得好想吐！牛奶有很多都不是自然生產的，而是被逼的這些牛，逼出牛奶，我覺得，大家可以吃肉，只是你還沒有吃過素食的肉嗎？比真正的肉還好吃，如果還想看到動物，就請慢慢改吃素食。另一個是網紅聖結石的分享，重點是有時候不一定要和別人一樣，可從自己的專長與喜好開始。

感謝這次的活動，讓我學到很多，而且也吃了比肉還好吃的食物，謝謝你們做素食給我們吃，我也會做了幾道簡單素食。

台東棕區 鍾○慈

1月18日，無肉市集和網紅聖結石來阿尼色弗和我們辦活動。原本聽到這個名字我想一定是在賣素食的團體來這裡，可是當這個團體的... 應該是創辦人吧！她把為什麼要改為吃素食的原因和組員都說了一遍後，我們就往籃球場去了。

到了籃球場，我看到了她們的擺攤是一條直線，我有吃漢堡、肉丸、布丁、披薩、素肉和巧克力棒，特別的是她們用的肉都是用菜和一些素的東西做成的，尤其是漢堡和素肉，雖然漢堡的肉是用芝麻和植物菜製成的，雖然是素食但還是可以嘗到肉的滋味，而且就素做出來的也可以享受到肉的滋味。

透過這次的體驗，讓我知道原來一隻動物可以不是我們桌上的食物，今天除了這個，還有聖結石真人來我們這裡跟我們分享了一些事，而且還和他合照，謝謝他們，我們在星期六下午這麼的開心。

台東棕區 鄭○薹

在1月18日陰雨綿綿的日子，有善心人士來請我們吃他們做的美食，沒有肉也可以做出好吃的食物，太神奇了。

在聽過一位大姐姐和兩位大哥哥的分享才知道，其實也有用菜就可以做出來的美食，他們這麼做是為了不想讓動物們成為我們桌上的食物，每次他們看到動物在車上，就知道牠們即將被送去哪裡，所以開始選擇吃素，他們辦

過好幾場的無肉市集，每次的垃圾都很少，可以說根本就沒有垃圾，我很佩服，居然沒有垃圾，就是因為這樣常被客人罵：「為什麼沒有餐具？所以才...」不過聖結石，也就是網紅，他有來我們阿尼色弗，我很開心，因為我只在網路上看過他，但沒有在眼前，真人看過他，所以很開心。

這次的活動讓我學會，不用肉也可以做美食，不過我還是喜歡吃肉！



台東院區 張○甯

我們在阿尼色弗的籃球場辦了無肉市集的活動，大家在忙時，聖結石和他的老婆一起來籃球場一起吃素食的食物，我們看到他們時一直叫，而且我覺得聖結石算是也蠻高的，然後他在講時大家都一直圍過來聽他說他自己的事情，而且他們從台北坐飛機坐到台東，還來阿尼色弗跟我們一起拍照都上傳到FB，而且我們有些人還跑過去找聖結石簽名呢！

無肉市集就是素食的沒有肉，我們吃漢堡時，也是只有素食的，可是漢堡比麥當勞的漢堡還要好吃，然後很多人都想去吃一次，因為實在太好吃了，超級！所以我有點的不想吃肉，因為這個肉是從動物的身體的肉來的，吃肉也會變胖，所以我才說我不想吃呢！吃素食是對自己的身體好又健康，所以像我們班導老師也是吃素食的，如果我是吃素食的話就好了！可是我還是很想吃肉，可是這樣子就好像在吃動物的屍體。

我好開心星期六有網紅的人來我非常開心呢！我也希望可以有非常多的明星來阿尼色弗玩和我們一起辦活動。

台東院區 鄭○心

今天下午1點30分在二樓禮堂，聽他們的分享，他們全部的人，都吃素的，和班導一樣，他們有教我們做素食的食物，有布丁、漢堡、吐司等等，他們教了我，我會做素食的布丁，要有素食的巧克力粉或牛奶粉、800ml的水、一個電池爐和20個小杯子，要煮到水滾了，然後在把巧克力的水倒進小杯子，接著把杯子，冰進冰箱裡，要十分鐘，而且我告訴你，巧克力是我做的，我覺得很好吃，因為，是我用心做的，所以覺得用心做的很好吃，因為，我把愛放進去了。還有聖結石來，還跟我們分享，他走過的苦。

在那些人和他的身上，我學到了，他們很不怕被別人罵。而且，他們很厲害，在生活的過程中，改變了吃肉的習慣。

台東院區 鍾○志

我聽到有這項活動時，我非常驚訝也非常期待，因為我從沒聽過有無肉市集，但聽到之後我才知道原來無肉的食材，也能料理出美味的美食，這同時也在告訴我們要愛護動物，因為動物也有生命，不能隨便殺生。

聽完無肉市集的故事之後，我去嚐了很多無肉的美食，我最喜歡吃的是三明治，因為吃起來很特別，雖然沒肉，但其實無肉的美食也能讓我們吃得津津有味。

台東院區 鄭○源

你相信一個沒有肉沒有垃圾的市集存在嗎？當然有，今天我們阿尼色弗有素食的活動，我印象最深刻的是素漢堡，裡面的肉跟真實一樣，可是是素肉，我一下吃兩個，因為太好吃了，希望下次可以再有這個活動，因為可以認識很多用素做成的食品，也可以不要再傷害動物，讓牠們的生命可以延續下去，也可以不要再讓海洋汙染惡化下去，讓那些不懂事的人可以學會。我自己也會努力。

