



國內  
台東郵局許可證  
台東字第15號

雜誌

台東誌字第13號  
執照登記為雜誌交寄  
發行人/呂立漢



**Kidsalive®**  
INTERNATIONAL

Christian Care for Children at Risk

# 財團法人私立台東 基督教阿尼色弗兒童之家

教養孩童，使他走當行的道，就是到老也不偏離。——聖經——



台東立案證書：府社兒婦字第1050141742號

電話：089-223194 傳真：089-227641

地址：954臺東縣卑南鄉賓朗路260號

E-mail: ho.ansf@msa.hinet.net

南投設立許可證：府社工婦幼字第1050143876號

電話：049-2926811 傳真：049-2927631

地址：545南投縣埔里鎮東潤路33之2號

E-mail: ansf.nantou@msa.hinet.net

法人設立許可證：法人登記證書109證他字第46號

雙月刊

2022年

09月~10月

**191** 期

<http://www.kidsalive.org.tw>



# 人生的賽事——馬拉松



2022年10月30日在風光明媚的日月潭，由中華運動生活協會與各機關組織，共同主辦一場環湖馬拉松有AIMS國際認證的比賽。台東基督教阿尼色弗兒童之家「南投家園」是這次活動的受贈單位，感謝社會大眾響應「一公里捐一元」的美好慈善公益事業活動，我們得到受助款項共計新台幣16萬8千元（一路發）。

當然，我們的孩子們也受邀參加賽事，我們兩院「台東」、「南投」一共派出員工與孩子們共28人參與比賽。各項成績無論是42公里全馬、29公里超半馬、6公里健走，真的不錯！當然，跑回來的分享會中，全身肌肉酸痛的、氣喘吁吁的過程，很多笑果呈現，歡樂氣氛不斷。這是一種提昇喜樂、健康、滿足、自我成就感、激勵士氣、挑戰耐力、堅強意志力信念的養成。這是每一個人在生命成長過程中，必須經過的學習，尤其是我們家園內的孩子們的原生家庭有某些缺乏，造成在這方面的教育上有認知的不足，實屬可惜！又困擾著孩子們對事務的理解能力上的差異，不知著力點在那裡？這也是我們的工作重點之一：教育、引導、扶持、溫暖的陪伴，指出方向來幫助孩子們對事情理解和用心去學習，得以有健康心態的成長，進而成為一位擁有健全人格的善良公民。

馬拉松賽事中辛苦的運動過程，正是一個讓孩子們磨練心志的好機會。感謝主辦與承辦單位的愛心之外，更加感激的是所提供出來給予孩子們有機會參加這種全人的挑戰、訓練、訂定目標方向、身體力行去完成一個對自我身、心、靈某些程度上的認知和了解。

感謝有您們的愛與支持，也感謝我的工作團隊成員在對孩子們各方面的訓練、鼓勵、教育、栽培他們可以藉著運動的挑戰，進而更加認識自己在生命中的各項潛能有多少。

謝謝大家用行動力來表彰您對孩子們的『愛』。

祝

以馬內利

在愛的路上與您同行的呂立漢上





10/16-埔里山城馬拉松×10/30-日月潭環湖馬拉松後記

身體和意志力的爭戰

# 馬拉松賽事



## 台東院區-○松

這次比賽是我人生第一次見識到真正的挑戰，而我一開始就有心裡準備要跟不同的人比賽了，比賽過程中我真的是用快樂又堅強的心來完成這次的馬拉松賽，賽事當中也有遇到很多不同的人，有黑人也有實力更強大的人，所以自己要多加的練習，讓自己能有很多不同的成績來為自己嘉勉，這樣也有很多的進步空間。

開始鳴槍的時候，我就覺得很緊張，但那時我看到很多人已經衝出去了，這時教練就叫我慢一點，保留體力，才有及時的反應做衝刺的動作，這樣後面才不會沒有力量，反而又讓自己受傷，害了自己，這樣也不好。

這次的比賽讓我感到很刺激，也感到非常不同，比平常練習不一樣，比賽的時候，是會一直被別人一直超越，讓我會想衝刺到最前面這各動作，但是不行，他們是經過很多的練

習才能有那麼好的今天，同時也要多加練習，讓自己有好的實力，來參加各種比賽，為自己爭取各項好榮譽，比賽中也讓我學習到很多，像是肌耐力、肺活量等等的幫助跑步的技能有效讓跑步變的更加強勁，在這高中三年學了很多，用的很多，希望這三年在機構和學校能有很大的收穫，多多學技術與知識，再多也剩下兩年了，時間過得很快短短的時光就這樣結束了，所以要珍惜每一天的生活，不要錯過當下，現在都還來的及，在這裡謝謝毛哥兩天的幫忙，辛苦了，還有暴龍姐和力偉哥、曉君姐，大家一起加油。

這次我自己回來後，我打算繼續努力練習不要再懶惰了，這樣才不會輸別人一等，那些運動員也是花很多的時間和精力來換取?勵的，所以我要感謝毛哥開了兩天的車子帶我們去比賽真的辛苦了。





#### 台東院區-○琪

對於這次的比賽感到非常的緊張，不僅感到緊張還很期待，因為很多人比，不是單單我們阿尼色弗聯合友誼賽，我記得沒錯的話12公里有兩千多人，而我獲得了第53名。

那我們直接來到大家最期待的比賽當天吧！開跑時我衝了三公里，不停的衝，衝到我的眼睛有了汗水（非常的不舒服），所以我開始了慢慢跑。在慢跑的當中我看到了好多小弟弟、小妹妹、還有推嬰兒車的，更厲害的是，我還看到背書包跑的（厲害厲害），但是怕名次會不理想，所以又衝了三公里，在衝三公里時我聽到了，跑太快了吧，然後還聽到？怎麼螢黃色衣服的弟弟妹妹們都那麼會跑？那是我們路跑比賽專用的衣服。剛聽完我的腳抽筋了，所以我直接停了下來，就在這時我聽見了妹妹腳抽筋了我們趕快跑，這時有位路跑員扶我到補給站噴肌樂，噴完後我就沒見到她了，我連一句謝謝都來不及說，她就不見了。

因為腳受傷了，所以就開始慢慢跑了，沒有衝刺了，在慢跑的這段時間，我看到了大家都濕透了，還看到了邊跑邊拍照，就在快折返時，我的腳掉進了水溝裡（因為我一直東看西

看，沒注意到腳下的路），而且腳上的晶片也差點就掉進去了，差點就白跑了，差點就沒有禮物了，所以晶片不見了就等於你喪失比賽資格了，折返回來時我看到了半馬組的已經要跑回去了。然後我還看到阿蘇老師，然後他是全馬的配速員（哇！配速員耶，強者啊！）當我發現剩1公里時，我又衝刺了，結果我的腳又抽筋了，最後還是選擇了慢跑，那時的心態是為什麼腳要抽筋，眼淚也不知覺的掉了下來，但是當看到終點時我又開心了，就在這時聽到了毛嫂叫我，我又給我鼓勵，我的心又開心的不得了，終點還有十五步時又有大人喊我的名字又給我鼓勵又幫我拍照，哇～開心的不得了，跑完後看到時間、名次都嚇到了，超出我的想像呀，好開心。

最後，或許這是我人生中第一次參加馬拉松比賽吧，先說人真的很多很多，能跑到十位數都很強了，等等差點忘了，暴龍姊有說：她最喜歡配速員，不喜歡一開始暴衝的人！這場比賽逼出了我的實力，多虧有了這場比賽，也多虧了平時教導我們的毛哥，謝謝辛苦了，以後的訓練我也還會好好配合。



## 南投家園-○賢

又是一年一度的埔里山城派對馬拉松，而且這是第七屆的馬拉松了，原本的比賽是邀請賽，但是因為下大雨，所以那一次的成績沒有達到目標，但是這一次我完成了自己預定的目標了，雖然很辛苦，但我的努力有了很好的結果。

原本我認為自己不可能會在兩小時之內跑完21公里，是因為我跟著教練和Home哥一起慢慢跑，一開始我們用6分速跑，過程中我還一直抱怨太慢了，因為六分速絕對不可能在兩小時內跑完，而且當時的人很多，地板又濕，又下雨；剛開始我們就超越了許多人，結果後面我們就慢慢加速了，從六分速加快到五分半，在跑一兩公里後我的身體竟然開始累了，原本我想放棄二小時內的念頭，但我想得名，所以我就更努力的跑，後來我就適應了，我還可以邊跑邊聊天，而且也不會累，而且我一直跟教練跑。教練還教我如何跑馬拉松，我後來才能很順利的跑完了。

我在跑的當中雖然有點想放棄，但是有同

伴的鼓勵以及支持我，就可以好好的完成了，在我一上國道時，就有一點失望了，因為我看到遠遠的路程，很長的高速公路，我感覺很像螞蟻一樣，而且另一邊的道路還有車子經過，感覺就像是在跟車子比賽，我認為自己其實可以更快更好，但是成績一出來我就有一點小小的失望了，那是因為平時的偷懶，才會影響自己的成績，但是我還是有在二小時內跑完，成績的結果是一小時五十二分鐘又五十七秒，我非常開心又後悔，因為自己平時的自主練習沒有做好，雖然第八名了，但我覺得自己並沒有資格得第八名，所以我以後要多加的努力，不要再偷懶了，我認為這次的比賽成果要感謝教練、曉君姐、偉哥還有我的團員，謝謝你們平時的陪伴，雖然自己常偷懶又抱怨，但你們還是照樣的接納我、鼓勵我，我希望自己下一次可以在更上一層樓，只要有一點小小的進步，就是對自己的肯定，所以下一次我要在一小時五十分內跑完，超感謝大家。

## 台東院區-○芸

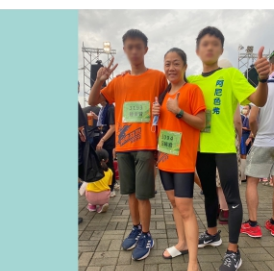
這是我第一次參加路跑比賽，這一天的每一個過程可能會放在我心中很久很久，因為我期待、準備很久了。

我們早上三點就起來做準備，吃些許的早餐就出發去會場等待，天開始亮時，也開始有選手入場，大家也差不多熱完身了，緊接著就是第一場比賽的開始，槍聲一響，42公里的選手各個衝出起跑點，那個場景實在是太壯觀了。等第一場跑完，沒過多久就是29公里的跑者上場，下一場就迎來我第一場比賽6公里的賽事了，一路不多想什麼，先跑到終點再說，雖然沒有算名次，但跑完的那一刻我真的很開心，因為我完成它了。後面的時間我們就等其他選手回來，看到29公里的第一名跑回來的時候，我們開心的為

他歡呼，看到○松跑完29公里時，我們全體為他鼓掌，他真的太棒了。

大家都結束比賽了，我們坐車回程的路上看到其他剩下的跑者，我們就邊開著車邊為他們加油，這是一個很好的運動家精神，也為我們阿尼色弗宣傳。在回程的路上，我們都累到睡著，這一路下來我們能夠那麼平安要感謝上帝，也要感謝毛哥，還沒來得及休息就要趕路，真是辛苦毛哥了。也謝謝威志哥帶我們去其他的地方參觀，讓我們可以看到不一樣的風景。也感謝玉瑩姐讓我能夠透過這次的機會成長許多。

這次的路跑旅程會在我人生中留下美好的回憶，也希望我之後有更多這樣的回憶留在我心中。





## 南投家園-○若

這一次比賽前，我的心情是非常興奮，也非常緊張，因為我第一次參加馬拉松，我在之前只是在電視上看比賽，參加的人雖看起來不是很起眼，但他們跑起來可不是開玩笑，那個速度和耐力是我們前所未見的，說白一點，跑得像用飛的一樣，我想....他們之所以這厲害，是因為他們把時間拿來鍛鍊自己。

我是真的沒有想過我能有一天能在國道比馬拉松，我是真的非常開心，我在比賽的前一天，因為太興奮了，所以很晚才睡，隔天我就差一點起不來，我們到了一個廣場我非常緊張又害怕，我怕我會沒力，我怕我跑到一半就放棄，我怕我沒有實力，但我還是跑了。剛開始我原本緊跟著小凱他們，但他們跑得太快，我用力的跟上去，最後我沒力了，我放慢自己的速度，我看見別人一個一個超越我，我也看見了自己的弱點，我回想了一下，我好像也沒有每天作自主練習，也不能怪誰，只能怪自己不用心，有很多人不管是

比我慢或比我快的，就算我好累好想放棄，我還是保持著開心的態度為他們加油。有一次我要放棄的時候，看到了一個加油板上面著「如果你問我為什麼要跑，先問自己為什麼不跑。」我看了這句話，我也不知道為什麼，我突然有了一股莫名的信心和自信告訴自己我可以，最令我開心的是有一個阿公教我如何跑步，跑步大家都會，但馬拉松有它的技巧，我也收穫滿滿，最後回程的時候看到我最喜歡吃的烤豬肉，我跑到那裡，一看傻眼，大排長龍，全都是人，我想說好吧！太多人了我就不吃了，可是當在跑時，一直在想要不要回去吃？但我已經跑了好遠，後來我想說既然都來了，如果沒吃到太可惜了，我就跑回去吃，吃了四個再跑回來了。

今天真的讓我學到：「極限永遠只是自己想出來的而已。」最後我覺得姐姐說的對，你不是不行，只是你不願意，謝謝姊姊、阿姨你們的信心，讓我們比賽。

## 台東院區-○恩

路跑是一種不用衝刺、不用常休息的運動，可以跑很長也不累，靠的是呼吸腳步，也需要長時間練習，這次我們去國際型馬拉松。

星期六早上，七點起床，有比上一次早，所以睡的比較晚，我不會賴床。東西大概整理好了，我們就往HO廣場集合，拍完大合照，我們就出發上路。

路途上有許多風景，真是山明水秀、崇山峻嶺，我一邊看，一邊滔滔不絕說，不知不覺就睡著了。到了南投，跟上次一樣搬行李，搬完後

，我們自己去打球，在打球的過程中，毛哥突然說要去散步，我同意這個想法，南投的路大部分是上坡，走路非常辛苦，有暖身到。

早上我四、五點就起床了，吃完早餐，就往大會會場出發，當開始跑時，我邊跑邊欣賞日月潭風景，好像飲水思源，到了折返線，我先吃完東西，就繼續跑完三公里。

這次的路跑讓我學到路跑不是求快，而是求腳步，就像學習的時候像要慢慢聽，才能抓到絕技。





# 健身房初體驗

## 台東院區-○慈

## 台東院區-○婷

我們星期六去了健身房，那間健身房給我的第一印象就是式這裡呦？怎麼像賣器材的？而且好小喔~結果我們一下車走進去往2樓時我就愛上了，因為我看到我一直很想體驗的運動-空中瑜珈，進去時我開始玩了起來，直到老師進來，教我們基本得幾個動作我還蠻上手的，好像有點簡單，而且發現我的筋還蠻不錯的，但可惜時間很快，馬上就下課了，才剛想我一開始怕自己體重會讓瑜珈布壞掉，結果一轉眼就在一樓重訓地方，男教練大部分都在講話，上課也很輕鬆。希望下一次還能再去一次健身房，認識更多不同的器材，與正確安全使用方法，謝謝喬偉哥介紹一個這麼棒的健身房。

## 台東院區-○蓁

我們這次去的地方是私人健身館，至於為什麼會有這種機會呢？因為去年聖誕節我們的獎勵是這個，但由於疫情的關係，所以一直延期，其實剛開始我認真的以為是威豪，聽聞不是時的當下心情蠻失望的，不過所幸體驗完它把失望救回來變成期望了，期望還有下一次。

如你所見，因為我對重訓沒什麼興趣，所以我只講空中瑜珈，雖然教練長得不錯看（笑）。對於空中瑜珈我印象蠻深刻的，因為做完大腿內側跟背超痛（哭）所以不說它不行，空瑜基本上就是在半空中做瑜珈，姿勢蠻多種的，會倒立（就是這個我的大腿內側超痛），會上吊（喔不是XD），還是你的姿勢有點不知道怎麼形容，但神奇的是，它不會像你一般拉筋那麼困難，而且還可以把你的全身筋拉開，至於怕高的人呢？.....我只能說勇敢克服吧！

為什麼我還想體驗，是因為那個女教練說她的身材能看起來比較好看除了控制飲食，還有一點就是做空中瑜珈，而且這種瑜珈還可以拍出好看的照片（這才是重點XD）所以我才想再體驗，如果可以還蠻希望是常常來的那種，不過還是要謝謝喬瑋哥，讓我們有這個機會體驗啦！

星期六早上，大女生坐著龍貓車往A plan Fitness出發啦！沒去過健身房的我，心中興奮不已，還有點兒緊張，到達目的地的，我忍著向內衝的步伐，快步地走了進去。因為是私人健身房，空間比較小，到了二樓的空中瑜珈教室內，各個都抓著一條布，反正就是空瑜用的布，玩來玩去，我只敢抓著布搖來搖去，但後來站上了布條，心想：原來可以承受我這種重量。

我最喜歡的部分就是空瑜，重練對我來說沒有太大的吸引力。尤其當我被布懸掛空中，還可以比好看的動作，拍美照，中間有做一些核心動作和用手的力量大一點的動作，雖然到現在手還是很酸，但真的超有趣的。謝謝安排活動以及教我上課的教練們，雖然只是短短的兩小時，但我們收穫也不少，最後沒有接觸空瑜的朋友們，希望你也去體驗看看！





# 文化巡禮

## 台東院區-○恩

有個族群都有祭典，也有一些傳說。這次我們要去布農的文化巡禮。

我們先去了麗荷園吃飯，那裡的食物很豐盛，我吃得津津有味。我們吃完很美味的食物後，我們用十元的硬幣買了魚飼料，我餵著那些大魚，發現到有超的魚，牠游得很自由自在。

後來我們去，新興原住民聚會所射箭，理事長教我們怎麼射箭，然後換我們一個一個輪流射，我很盡力的射，可沒射中，下次再加油。

## 台東院區-○皓

今天我們要去拜訪布農部落。這個活動是去年聖誕節的佈置獎勵，這時間，因為疫情的關係，所以計畫一直延後到現在終於可出外活動筋骨了。

這次旅行我們主要去了三個地方：麗荷園、新興原住民聚會所、海端鄉布農族文化博物館。我們先到麗荷園吃飯，菜巴有麵、魚、蘿蔔等等，大家都吃得飽飽的，之後，有人去買魚飼料去餵魚，有的魚長、有的魚胖，大家看來看去，一下指那、一下指這，全都玩得不亦樂乎。

再來我們看到一群布農族人在射箭，黃姐

## 台東院區-○峰

每個族群都有自己族的特色、祭典、傳說等等。我們這次去布農族的文化巡禮。

星期日，我們上完教堂，就出發了，我們一路到鹿野的全家買東西，買完後，我們就去麗荷園餐廳吃飯，吃完飯，我們去買魚飼料，去餵魚，有些魚會跳起來，真有趣！下一站我們去新興原住民聚會所，那邊的理事長教我們怎麼握弓，最後還讓我們自己射箭，射完我們就上車了。我們又在海端鄉布農族文化博物館參觀，我學到了布農族的八個祭

接下來這趟要去海端鄉布農族文化博物館，有一個姐姐為我們導？，她說布農族的祭典裡，布農很重視的植物是小米，這個小米跟生活息息相關。

這趟旅程雖然遙遠，可是很值得，不但學習到布農族，也感謝有下毛毛雨，希望下次還有這樣的安排。

為了讓我們體驗一下，去和他們商量。最後，理事長拿了他自己的弓和箭，教我們如何射箭，有人的拉得短、有的人拉得長，每個人的姿勢都非常獨特，最後，大家都射完了，就前往下一站。

在文化館裡，介紹了布農族一整年有什麼祭典和食用植物，我發現每個祭典都和小米有關，還收到了紀念名信片和紋身貼紙。

謝謝保母們和冠廷哥帶我們去這趟旅行，我學到了許多關於布農族的知識，希望下次可以去阿美族部落。

典，例：播種祭、射耳祭、嬰兒祭、年終祭等等。最後還有一項有獎徵答，每個人都有一紋身貼紙，接下來我們去清水公園，我們本來可以騎腳踏車，但是下雨，我們就沒有騎腳踏車，保母就發糖果給我們吃，吃完後，我們就上車回家了。

在這趟巡禮中，我印象最深刻的是體驗射箭，如果有下次，希望是阿美族。







#### 台東院區-○淋

在這中秋假期裡，舉辦了一場充實的活動。中秋節顧名思義，就是像過年一樣，男女老少一起在這一天團圓，我們也是。

雖然沒辦法跟家人一起，但開心的是跟不同的孩童、大人們一起為今年的中秋連假留下了美好的回憶。一開始呢！在接近下午，我們先把暑假我們先把暑假所有辛苦做出來作品結展示了出來，跟一些吃的，最棒的是，終於能在這天，把最大的力氣，賣力的表演舞蹈可惜的是...我搬到了樓下，所以樓上就少了人的緣故，所以今年就表演啦，值得鼓勵，一直到傍晚，中秋歡樂的時間到了，前面先放著各小家製作的暑假課程影片，慢慢的，時間來到了晚上，邊吃著烤肉，邊看電影。大家非常享受。

我最驕傲的是，舞蹈的部份，在當下舞蹈影片一放出來，全場滿滿的尖叫聲，超開心的，其他兩位也辛苦了，妳們突破了自己的障礙，在這天大家真的都辛苦了，不論大人小孩都是。

很開心也很難過，能一起在這節日盡情的玩、盡情的笑，但反過來，這是在這機構裡最後的中秋節....，剩下不到一年就要畢業的我，真的該好好珍惜大家，但也要好好讀完最後不到一年的讀書啦，不然走的時候，或許就沒有學校可以讀了。

#### 台東院區-○妍

今天是中秋節也是成果發表的日子，雖然練舞沒有很熟，可是很有成就感，G1的舞蹈，我也有參與，雖然只有一首，不過也很開心。

首先活動，開始是先逛每個小家：R3棟是紅茶仙草；G1是飯糰，有辣味也有不辣的；而我們做的是布丁和奶油酥條，很快就沒有了；R2的是暗棋，弟弟們的暗棋超強，我都連輸好幾場，覺得有點丟臉，長這麼大了，還輸給弟弟，大老二也是不錯，我也沒贏幾場。G2的姊姊們則是煮麵疙瘩，很好吃，是番茄豆芽菜還有肉絲和蛋組合在一起，現在想起來回味無窮，接著是各家的表演，B1第一個，第二個G1一共跳了四首歌，真強！壓軸的是R2、R3一起跳，因為剛好同一首、卡拉ok的時候，我從頭到尾都唱，感覺喉嚨已經不是自己的。再來是烤肉加電影欣賞，看的是野蠻遊戲，裡面我印象最深刻的是女主角去勾引敵軍的男生，很好笑，因為女主角沒有勾引過男生所以很奇怪也很搞笑，看到這一幕每個人笑個不停，成果展在大家的笑聲中畫上了句號。

最後我要感謝青年幹部們，幫我們籌劃中秋節成果展還幫我們烤肉，也感謝幫忙夾菜的大人們，我也希望下次的成果展和中秋節也像這次一樣有趣，我也有一個建議，就是下次希望有即興表演舞蹈。



# 療心時刻

## 堅韌的小草

小草不管多麼艱辛的環境就是要展露新芽，女孩處境就像小草般努力生活著。機構就像她第二個家，很小的年紀來到這裡，有個天不怕、地不怕及直爽的個性，也容易得罪到人，人際互動並不順利，但還是勇敢走下去。

女孩最讓人感動是能夠完成五專學業，順利畢業。過程中遇到很多難題：經濟、人際都面臨考驗。看到女孩堅韌的毅力，為了養活自己付學費（註），每天打二份工，每天都凌晨才休息，她說雖然累，但為了自己的目標而努力是值得的。女孩最讓我感動的事情是離開機構前所存的錢多少要存回去，她做到了！還比之前更多，平時教導的話語雖然當下都沒聽進去，卻能看到她現在的改變。

陪伴、傾聽及鼓勵是她想要的，很慶幸自己能給予她這些，目前女孩正往自己所訂的目標又往前進一步了，祝福她越來越平順。

（註）女孩因讀五專後，選擇自立方案離開機構，而必須負擔自己的生活一切開銷。



圖1



圖4



圖2



圖3



圖5



圖6

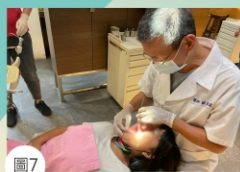


圖7



圖8



圖9