

日常的累積，成就無數願景。



2024畢嘉士基金會影響力報告書



目錄

02

解決問題的熱忱與決心
——使命與願景

03

畢嘉士的組成
——組織架構

04

日常的累積，成就無數願景
——董事長的話

05

我們的永續影響力

14

撐起遙遠彼方的希望
——海外服務成果

28

打造有盼望的老年
——國內服務成果

44

讓好事，被看見，被延續
——公益商品與宣廣

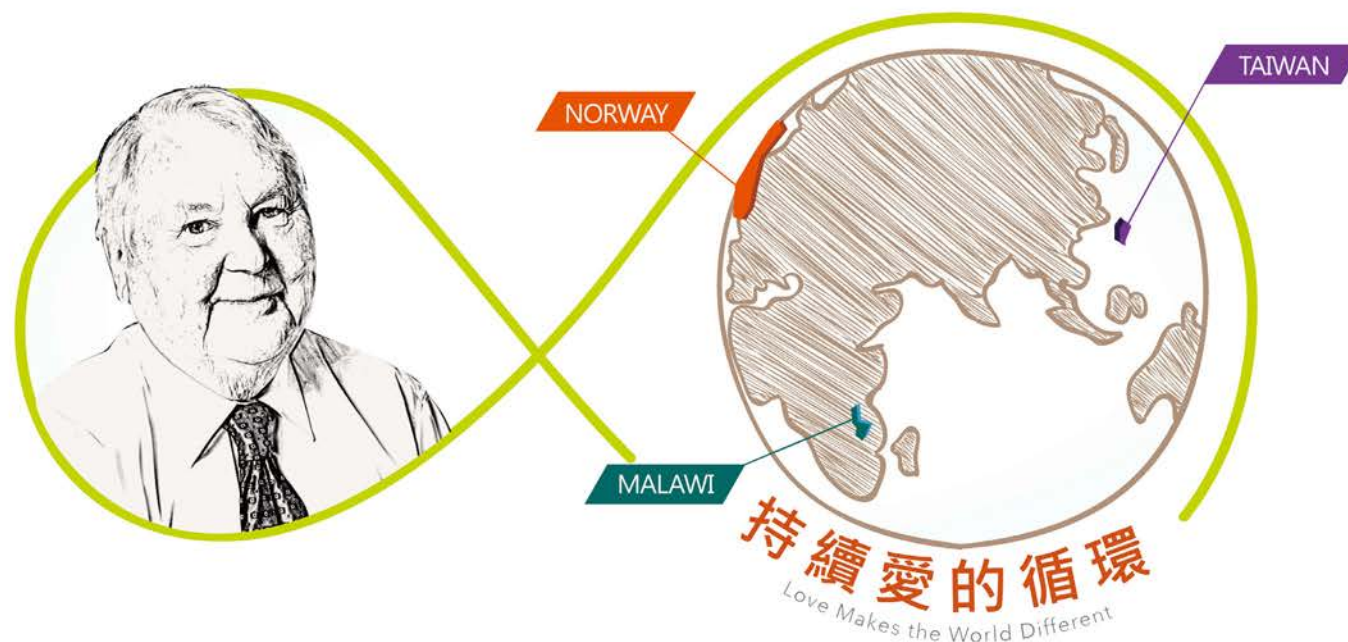
47

透明，是我們對信任最基本的回應
——年度經費運用



畢嘉士基金會—

延續畢嘉士醫師的精神：解決問題的熱忱與決心



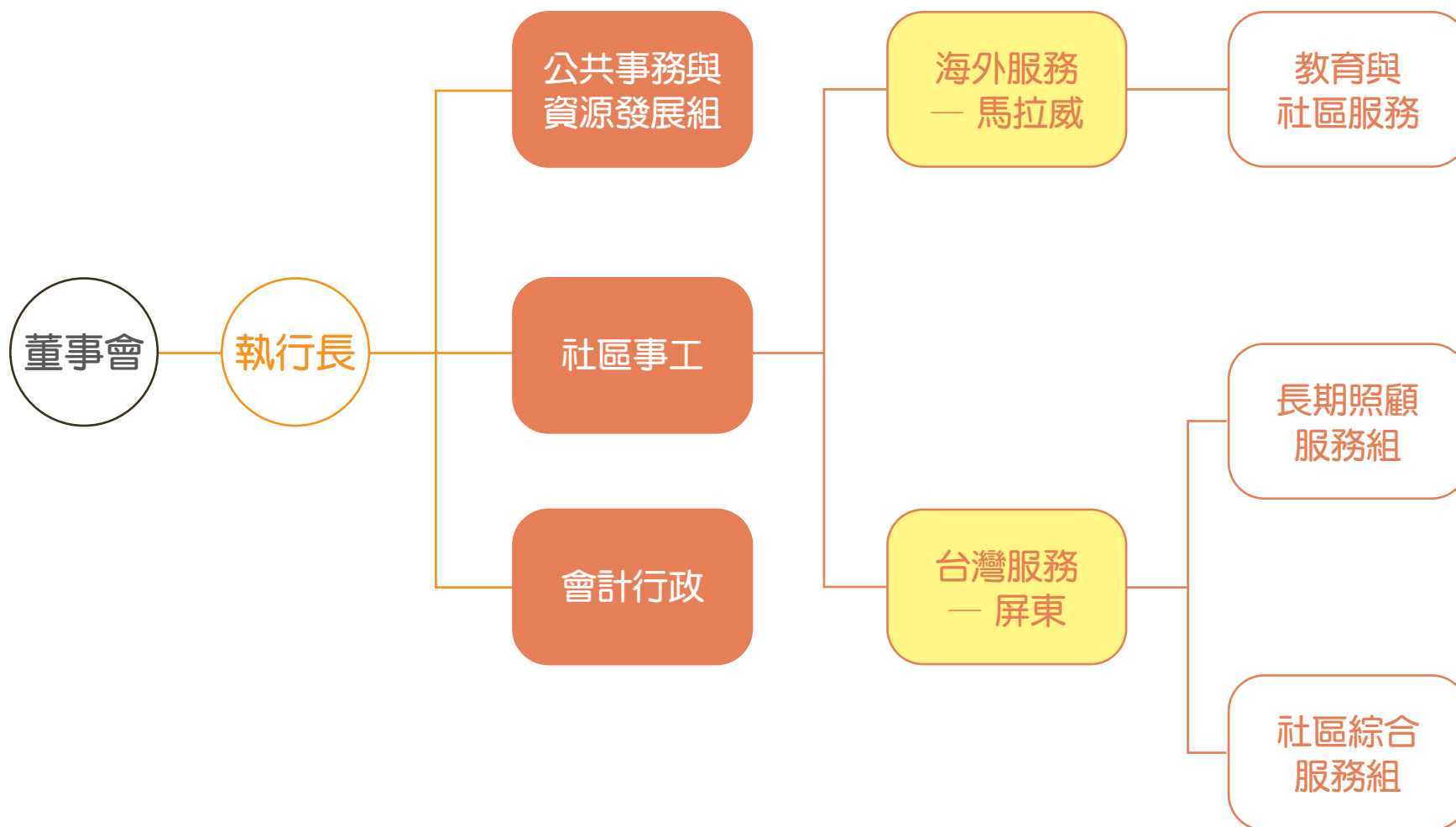
「畢嘉士基金會」成立於2013年3月，名稱取自於曾來台行醫30年的挪威籍醫師畢嘉士。

希望繼承他「永不放棄」的信念與解決問題的決心，盡其所能去看顧每一個生命的尊嚴。

除了在屏東偏鄉開展多項長期照顧服務，包含日照服務、居家照顧服務、到宅沐浴車、長輩臨時住宿等；亦在非洲馬拉威從事人才培力及社區發展工作。

組織架構

畢嘉士的組成



董事長的話

日常的累積，成就無數願景

如果要用一句話來形容畢嘉士基金會的 2024，我想會是「沒有驚天動地，卻日日在做出改變」

我們的工作常常是微小的：一碗端上餐桌的飯、一次走進家戶協助的洗澡服務、一張送進教室的課桌椅、一口重新湧水的水井。這些不起眼的日常動作，不會在新聞上佔據版面，但它們卻在許多人的生活裡，悄悄種下了不同的可能。

作為社會實踐者，我們始終提醒自己，要把目光放回那些最真實的現場。我們看見長者逐漸失去社會角色、變得隱形沉默的焦慮，於是積極打造讓熟齡者自我實現與付出的場域，讓他們被邀請、被需要，並告訴社會大眾：每個人都能在生命的不同階段，繼續發光。我們看見貧窮循環在馬拉威社區中的代代複製，便與當地人同行，摸索怎麼在水資源、教育與經濟因素之間找到突破口，協助馬拉威人重新掌握自己的生命方向。

我們選擇「**健康、選擇、尊嚴**」作為在地行動的核心目標。不論是在屏東或在馬拉威，這三個關鍵字也成了我們面對困難時最穩定的座標。在我們的理解中，健康不只是指醫療與生理機能，更包含面對生活中那些不期而至、未必順遂的心理韌性。選擇，是指人對未來還有盼望、還有路可以選的可能，這不只來自個人能力，更取決於社會是否創造出讓人選擇的空間與機會；而尊嚴，是每一項服務的起點與底線。

2024 年也是我們深化「永續思維」的一年。我們不只提供幫助，更重視每一項服務是否能成為一個起點、一段接力、一種持續的力量。我們選擇修復水井而不是不斷開新井，是為了延長資源的壽命；我們選擇與在地培力團體、國際組織與企業合作，是為了讓影響不只限於我們自己能做的事，而是串聯更多人的參與和承擔。

我們所相信的「願景」，不只是理想未來的圖像，而是從一個人、一個點，開始累積出來的具體現實。它不是在遠方等我們到達，而是在我們日復一日的選擇與投入中漸漸成形。

未來，我們將繼續在各方支持下穩健前行。我們相信，一份穩定的照顧、一場用心的陪伴、一個願意投入的選擇，都是改變的起點。而這些點，終將連成片，讓我們共同期待的社會願景，一點一滴地實現出來。

謝謝你，和我們一起，讓日常的累積成為改變的力量。

畢嘉士基金會董事長

A close-up photograph of a globe of the Earth, showing the continents of Africa and Europe. The globe is being held gently by two hands, one from the bottom and one from the top, symbolizing care and responsibility. The background is dark and out of focus, with warm, golden light rays emanating from behind the globe, creating a sense of hope and global unity.

THE GLOBAL GOALS

我們的永續影響力

畢嘉士基金會以「健康、選擇、尊嚴」 為三大核心目標

串連國內外服務，從高齡福祉實踐到貧困社區的環境改善，
致力於實踐聯合國永續發展目標（SDGs）。



不論是高齡長者，還是孩童、青年與婦女，唯有健康的身心、選擇的能力與尊嚴的維持，才能真正朝向有希望、有品質的生活前進。因此，在畢嘉士關注的服務場域中，始終聚焦這三個面向，作為實現願景的具體路徑。

我們相信，永續的影響不僅是一次性的投入，而是透過深入在地、理解處境、與社區同行的長期努力。於是，我們持續投入一個個微小但具體的行動，希望能為馬拉威資源缺乏地區的貧窮循環找到一條出路，並且期待在超高齡的社會中，人們能夠在自己熟悉的環境中安心變老，日日活得有盼望。

SDG 1

【終結貧窮】

對應目標

1.4

到西元2030年，確保所有人，尤其是貧窮與弱勢族群，能享有平等獲得經濟資源的權利，涵蓋層面包含經濟資源、基本服務、土地和其他形式財產的所有權、控制權、繼承權、自然資源、新科技和金融服務（包括微型貸款）。



培養經濟自主能力

18 位青年完成木工職訓，
2 組婦女養豬團體
成功育出 33 隻小豬



補助教育經費

提供 169 份獎助學金，
讓貧困家庭孩童穩定就學

在馬拉威，有70%的人民生活在貧窮線以下，許多人的基本生存權利受此侵蝕。我們透過木工與畜牧培訓、教育獎助計畫與社區參與機制，協助青年與婦女擁有脫貧的能力，減少因失業、失學造成的代間貧窮循環。



SDG 3

【健康與福祉】

對應目標

3.4

2030 年前，透過預防、治療，以及促進心理健康與福祉，將非傳染性疾病導致的過早死亡率降低三分之一。

對應目標

3.8

實現全民醫療保險，包括財務風險保障，提供所有人高品質的基本保健服務，以及安全、有效、優質、可負擔的基本藥品和疫苗。

對應目標

3.3

2030 年前，終結愛滋病、肺結核、瘧疾以及受忽視的熱帶性疾病，並對抗肝炎、水傳染性疾病以及其他傳染疾病。

我們相信健康是一切選擇的基礎。

在臺灣，我們透過健促活動、提供營養餐食以及從社區到居家的照顧服務守護熟齡者健康。

在馬拉威，我們努力修復水井減少水汙染導致的疾病風險。



多元健促活動

守護 21,815 人次
長輩健康



熟齡營養餐食

提供 14,781 份營養餐食給
社區熟高齡者及工作夥伴



照顧服務

提供對身心具正向支持
效益的多元照顧服務，
共 22,721 人次受益



維修水井

在馬拉威維修 78 座水井，
惠及 37,972 人，減少因水
汙染造成的致病率及致死率

SDG 4

【優質教育】

對應目標

4.3

2030年前，確保所有的男女都有公平、可負擔、高品質的技職、職業與高等教育機會，包括大學教育。

對應目標

4.4

2030年前，大幅增加掌握技術和職業技能的青年與成年人人數，以備就業、正式工作和創業所需。

對應目標

4.5

2030年前，消除教育上的性別差距，並確保弱勢族群可以平等地接受各層級教育與職業訓練，包括身心障礙者、原住民以及弱勢孩童。

對應目標

4.a

建立及提升適合孩童、身心障礙者以及性別敏感的教育設施，並為所有人提供安全、非暴力、有教無類、以及有效的學習環境。



獎助學金計畫

提供167份獎助學金，
共支持68名男學生、99名女學生穩定就學



捐贈教科書

捐贈209本教科書，共246位學童受惠



捐贈課桌椅

捐贈101張雙人課桌椅，
改善2,060名學童上課環境



技職培訓

18位青年完成木工職訓，
10名成年人（3男、7女）完成養豬技能培訓



熟齡志工培訓

培訓16位熟齡志工學習新技能，
投入社區關懷服務

教育能為生命帶來選擇的能力以及自我成就的尊嚴，
而一條持續向上學習的路需要許多資源的接力投入。
從馬拉威獎助學金、教科書與課桌椅計畫、技職培訓，
到臺灣熟齡志工的終身學習，我們讓每個世代、不分性別都有機會獲得知識、提升能力、翻轉人生。

SDG 5

【性別平權】

對應目標

5.1

終結所有對婦女和女童的各種形式歧視。

對應目標

5.5

確保婦女能充分、有效地參與政治、經濟、公共決策，並在各層級都享有參與決策領導的平等機會。



提高女孩受教比例

畢嘉士支持的獎助學金學生中，
99名受助學生為女性，
占獎助學金總數近六成



女性經濟賦權

實施婦女養豬計畫
強化其家庭與
社區的經濟角色

在馬拉威，女性的角色常被認為是從屬於男性的，導致女性在整個社會中受教權總是被犧牲，也沒有經濟決策權，但卻肩負照顧家庭、養育孩子責任的詭異現象。我們提高馬拉威女學生的受助比例，也讓在地婦女參與技術訓練與經濟活動，讓性別不再是阻礙選擇與自主的條件。



SDG 6

【淨水與衛生】

對應目標

6.1

2030年前，實現所有人均能普遍和公平獲得安全且可負擔的飲用水。

對應目標

6.a

支援及強化地方社區參與，以改善水與衛生的管理。



維修水井

維修78座水井，
守護37,972名村民
用水安全



水井維護教育

推廣維護知識與建立社區回報
機制，成立水井維護委員會，
讓乾淨水源能長久地流動

乾淨的水資源與衛生條件是馬拉威居民維持健康與日常生活的基本條件。我們不只是修復水井，也投入維護與教育，確保資源能永續運作、社區能自主管理。



SDG 8

【合適的工作與經濟成長】

對應目標

8.5

2030年前，實現全面生產性就業，且每個成年人
都能獲得合宜工作，包括青年與身心障礙
者，並具同工同酬的待遇。



職業培訓並提供生產力

培訓馬拉威青年木工技能，並製作 101 張課桌椅
捐贈學校，成就生產與助人的循環

培訓婦女養豬技術進入畜產市場，並運用豬糞
投入有機農業



打造中高齡就業環境

在臺灣經營 1 間樂齡超商門市，創造 32 個中高齡
就業機會，7 位中高齡者現於門市在職服務中

透過工作換取報酬是生存的能力，也是讓個人生命有
所選擇、翻轉命運的機會。我們在馬拉威推動青年和婦
女的木工、畜牧職業訓練，在臺灣則鼓勵中高齡者再就
業，讓工作不只是收入來源，也是價值實現的場域。



SDG 11

【永續城鄉】

對應目標

11.7

2030年前，為所有人提供安全、包容、無障礙及綠色的公共空間，尤其是婦女、孩童、老年人以及身心障礙者。



經營日照空間

在屏東市及潮州鎮各經營一處日間照顧空間，累計服務61位長輩、8,879人次



打造社區支持網絡

永大樂林居與潮州幸福館積極經營社區關係，建構友善的社區人際網絡

我們在屏東打造熟齡友善空間，從日照中心、共餐據點到多元照顧場域，讓長輩能在熟悉的社區中安老、參與、互助；並在日益成熟的社區支持網絡中，讓照顧不再只是家庭的壓力，而是社區共同的責任。



A group of African school children are seated in a classroom, smiling and looking towards the camera. They are wearing blue and white striped shirts. The background shows a simple classroom setting with a chalkboard and other students.

海外服務成果

撐起遙遠彼方的希望

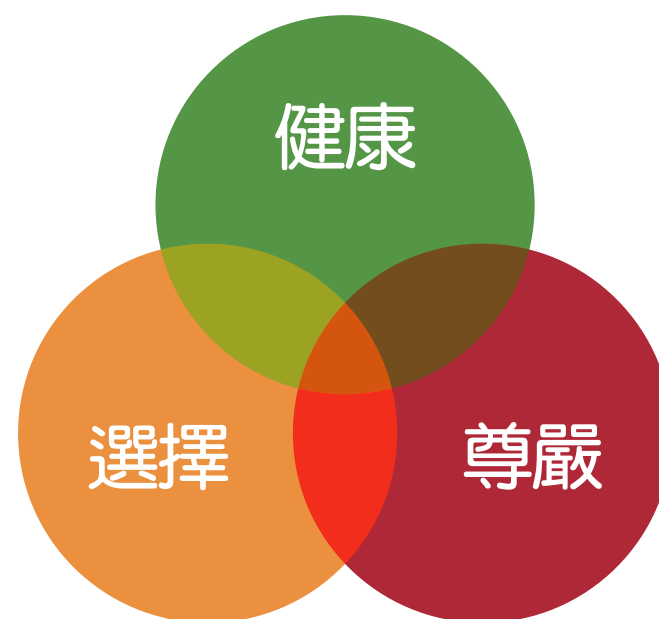
撐起遙遠彼方的希望

馬拉威是世界上最貧窮的國家之一，基礎建設不足，超過 70% 的人民生活在貧窮線以下，許多家庭每天的生活費不到2美元，當地人民面臨嚴重的疾病、失學、失業等問題。

這些問題交織成一個難以脫困的貧窮循環：失學讓孩子無法累積知識與技能；疾病除了直接導致死亡率的竄升，也造成勞動力下降，一個家庭缺乏能夠穩定工作的人；在社會資源分配不均的既有結構中，女性與青年無法擁有經濟謀生能力，更難從家庭與社會的困境中翻身。

我們認為，終結貧窮不能只靠一次性的物資捐贈，必須深入當地，與居民一起合作、執行並累積可持續的力量。

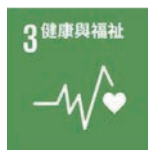
因此，畢嘉士基金會從「健康」「選擇」「尊嚴」三個核心目標出發，回應在地現況，發展出水井維修、教育支持、木工與畜牧職訓、女性經濟賦權等行動方案，協助當地社區逐步累積自主能力，為未來創造選擇的空間，並在其中重拾生活的尊嚴。



畢嘉士馬拉威服務 | 三大推動方向

健康

在資源匱乏的地區，健康是一切行動的前提。若沒有乾淨水源、基本衛生與健全的身體，再多的教育機會與經濟計畫也難以落實。畢嘉士透過水井維修，降低水傳染病風險，讓孩子能上學、婦女能工作，為生存權帶來穩定的基礎。



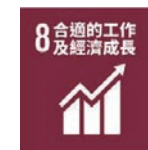
選擇

選擇的能力，往往來自一個人掌握多少資源；而選擇是否可實現，則取決於社會與環境是否提供足夠的機會。畢嘉士透過提供獎助學金、教科書與課桌椅資源，讓孩子不因貧困或惡劣的學習環境中斷學習；也透過技職訓練（如木工、畜牧）讓青年與婦女不只能「想像」不同的未來，更有條件真正走上改變的路，實踐經濟自主。



尊嚴

貧窮最深刻的剝奪往往是尊嚴的流失。透過婦女的經濟培力、讓技職青年回饋社區、透過教育累積自信與成就，畢嘉士不只提供生存的能力，更希望弱勢人民能被看見、被信任，在生活中找回價值與尊嚴。



畢嘉士馬拉威服務 | 關注六大永續指標



SDG 1 終結貧窮

消除各地
一切形式的貧窮



SDG 3 健康與福祉

確保及促進各年齡層
健康生活與福祉



SDG 4 優質教育

確保有教無類、公平以及高品質
的教育，及提倡終身學習



SDG 5 性別平權

實現性別平等，
並賦予婦女權力



SDG 6 淨水及衛生

確保所有人都能享有水、
衛生及其永續管理



SDG 8 合適的工作及經濟成長

促進包容且永續的經濟成長，
讓每個人都有一份好工作



水井維修計畫

在馬拉威，約有三分之一的水井無法正常使用，乾淨水源的匱乏除了讓當地居民的生命安全暴露在水污染導致的疾病風險中，也使得家中學童必須長途跋涉取水，影響正常的學習時間，也可能面臨交通的風險。

畢嘉士與國際組織 Luke International、Ripple Africa、Malawi Water Project 合作，以維修取代挖新的水井，並進行水井維護知識的在地傳授，讓每一口井都能真正成為穩定可用的生命線。這不只是提供飲水，更是守住健康與生活尊嚴的第一步。

維修

78 座受損水井



延長水井使用壽命

使

6,747 戶家庭



共計 37,972 人獲得清潔安全的飲用水

與

3 個國際組織合作



讓淨水計畫遍及馬拉威北、中、南部



教育獎助學金及書本捐贈

貧窮往往從失學就開始了。

馬拉威許多孩子因家庭經濟困難無法就學，在重男輕女的社會文化下，女孩更常被迫提早輟學或早婚。

畢嘉士透過提供獎助學金與教材，成為孩子持續上學的后盾，並提高對女學生的支持比例，讓她們有機會在教室中被公平對待、持續學習，為未來培養更多選擇的可能。

提供

167 份獎助學金



共支持68名男學生、99名女學生穩定就學

捐贈

209 本教科書



給一所中學，共246位學童受惠

包括語文（齊切瓦語、英語）、歷史、社會學和人文等科目



學校課桌椅捐贈

在許多偏鄉學校，課桌椅是奢侈品。

學生們常年席地而坐，克難地在腿上記筆記、肩並肩擠坐地板，雨季時甚至得坐在濕冷泥地上上課。

我們捐贈課桌椅不只是為了「坐得舒適」，更是為了孩子們的身體健康、安全學習與尊嚴的保護。當學習環境改善了，孩子的專注力、學習意願與未來的可能性，也就悄悄被撐起。

捐贈

101



張雙人課桌椅

給 2 所缺乏設施的小學

共

2,060



位學童受惠

改善艱困學習環境，提升孩童安全

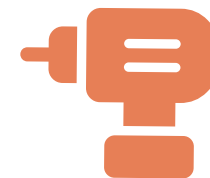


木工小型工作坊

馬拉威當地有七成青少年輟學，
缺乏專業技術也限制了未來的就業選擇。

畢嘉士與在地社區合作成立小型木工訓練工作坊，讓青年透過技術學習取得證照，也在實作中製作出可回饋社區的桌椅，實現生產與助人的循環。這樣的過程不只是就業培力，更是重新找回尊嚴與價值的旅程起點。

共
18 名青年
受惠於木工技術課程的舉辦



製作
101 張雙人課桌椅
捐贈給資源貧乏的小學





女性經濟賦權

在多數女性缺乏經濟話語權的馬拉威，畢嘉士支持婦女團體學習養豬知識與資源再利用（運用豬糞進行有機農業），打造自給自足的家庭經濟模式。婦女們從學習搭建豬舍、照顧豬隻到計算利潤，逐漸掌握生產與收入的主導權，也在家庭與社區中展現更多信心與力量。我們在乎的不只是母豬能否成功誕下小豬，更在乎過程中女性尊嚴的萌芽。

為2組共

20 名婦女團體提供培訓



教授豬隻管理與照護以及有機農耕技術

計畫的初始10頭母豬中
有6頭成功產下

38 隻小豬



其中33隻順利存活

當女性挺身而出—— Tabwali 的水井重生行動

「我們不能枯等援助來，孩子們需要水。」一位馬拉威媽媽急切地說。Tabwali 是一座位於馬拉威的村落，住著超過 45 個家庭，還有一所有著 300 多名學生的學校。當村裡唯一的一口水井突然損壞，整個社區陷入缺水與無助的深淵。最先感受到衝擊的，是每天要為家人打水、照顧孩子的女性。她們明白：若沒有水，生活的一切都無從談起。

面對無水可用的窘境，Tabwali 的婦女們第一時間十分積極地想要自己修復水井。包括使用簡易水管，甚至燒製塑膠管以保持水流不中斷。這些土法煉鋼的作法，雖然顯現了婦女們的能動性與突破困境的創意，但也因缺乏專業知識，使水井損壞狀況更加嚴重。Tabwali 的這口水井之所以難以修復，是因為這些年來地下水位逐漸下降，導致修復這座深井需要安裝長達 16 節水管才能接觸到水層，工程極為繁複。

在這樣的背景下，畢嘉士基金會與國際組織 Malawi Water Project 合作，水井維修團隊進入了 Tabwali 村。除了修水井，有著技術與資源的維修團隊也邀請村裡這群行動力很強的婦女一起投入維修工作，並在過程中讓她們學習水井的保養知識與基本維修方法。畢竟隨著使用時間一長，加上水井暴露在戶外無可避免會受到環境因素耗損，日後水井仍有再度損壞的可能。

婦女們從等待被幫助的角色，轉變成為擁有知識的行動者。水井修好了，Tabwali 的水井重新湧出乾淨的水，不僅結束了長期的水荒，也大幅改善了村裡家家戶戶的衛生條件。孩子能安心上學，婦女能節省長途跋涉取水的時間與體力，投入其他家庭與社區工作。

維修一口水井，為人們解決基本的生存問題，讓生活有「乾淨的水」持續湧出；也能捲動一個社區的動能，透過與在地居民的合作、培力與信任，讓改變得以扎根，永續解決方案得以成形，並且可行。

在這場以水為名的行動裡，女性站上了第一線，也站穩了在社區中的位置。當社會願意給她們舞台，她們就能為社區帶來前所未有的力量。



修水井， 也修補生命安全之網

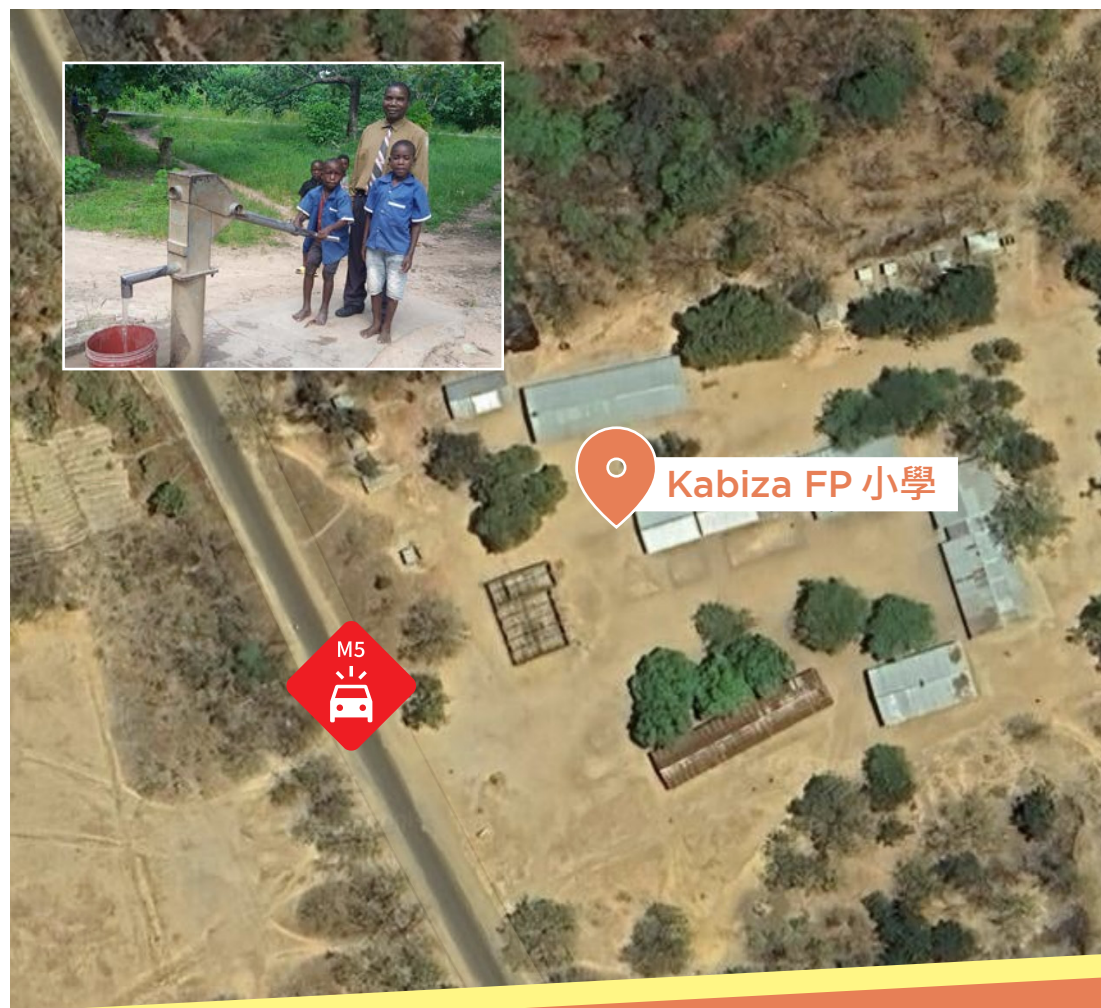
馬拉威內陸一條長長的 M5 快速公路，連接著位於北部的第三大城 Mzuzu 和南部的 Balaka；行駛在這條路上的車子飛快地移動。Kabiza FP 小學座落在 M5 快速公路旁。

雖然校長一再進行安全宣導，但學生們總是無視眼前的危險，閃避車流奔向道路的另一邊。只為了到溪邊取得生活所需的水源。過去這樣的危險景象屢見不鮮。原本校園裡的手壓式幫浦水井壞掉了，使學童們不得不冒險前往溪邊取水。因此頻頻發生取水導致的不幸交通意外。

即便冒著生命危險，孩子們取來的溪水其實也不乾淨。溪水被廢棄物或人畜排泄物汙染，飲用後很可能引發痢疾、霍亂等傳染病。一座水井的損壞，足以讓孩子們的生命暴露在重重威脅中。

這種損壞無法使用的水井，畢嘉士水井維修團隊修復了超過百座。每修一口井，團隊就會記錄水井的位置、編號、維修配件、狀況、數量及日期。除了進行單次的維修工作，也會留下維修諮詢電話給村民，為的就是確保這些水井能夠長期運轉。

Kabiza FP 小學校長十分感激畢嘉士團隊的到來，讓學校的水井終於再次湧出源源不絕的泉水。現在，Kabiza FP 小學的這口水井可持續為全校 2,100 名學生及周邊 19 戶家庭帶來乾淨安全的飲用水。校長說：「這是真正地在『健康』與『安全』上守護每個孩子寶貴的生命！」



從養豬開始， 她重新掌握了自己的人生

40 歲的 Francy Jere 來自馬拉威北部姆津巴 (Mzimba) 區的一個小村莊，育有五個孩子。18 歲結婚後，她就沒有繼續接受教育，生活重心全繫於家庭與丈夫身上。然而 14 年前，丈夫過世的那一天，她的世界崩塌了。

「我丈夫是個可靠的人，他過世之後，苦難就變成我們的日常。」她坦言，自己從沒有學過如何獨立生活，對她來說，丈夫過世不只是情感的喪失，更是經濟與生活能力的真空。孩子陸續升上中學時，她經常付不出學費，看著孩子被學校一次一次趕出教室，卻無能為力。她也曾嘗試投入農業，種植玉米，但她買不起高價的肥料，以致於收成微薄，根本無法維持一家溫飽。

直到她參與了「女性經濟賦權計畫」(Women Economic Empowerment, WEE)，人生的困境才開始鬆動。這項計畫不僅提供豬隻，更導入畜產管理知識，並建立社群互助的養豬輪替制度，協助女性養豬自立、穩定收入。

Francy 初期領到 3 頭母豬，在專業協助下成功育出 11 隻小豬。如今，她的豬圈裡已有 14 頭豬，讓她第一次擁有穩定現金流，甚至能利用豬糞種植有機蔬菜，豐收後還能販售賺取額外收入。

她說：「我從來沒想過養豬這件事會改變命運，現在我能自己賺錢，幫孩子繳學費，甚至還能存錢。這讓我看見生活的希望，也讓我開始相信自己做得到。」

身為計畫參與者，同時也是計畫主持人的 Nancy 說，這項計畫徹底翻轉了她們過去無知又無效的養殖經驗。「我們現在不只是養豬，我們想發展屠宰與加工合作社，建立供貨機制，做品牌、供應超市。我們想靠自己，走得更遠。」

「選擇」這件事要能夠發生，不僅存在於一個人自身的能力與意願，更取決於環境是否給予機會：學習、參與、發聲、做決策的機會，實現自我、站上舞台的機會。而「尊嚴」則是當這些女性站上舞台後，說出：「我能為家、為社區、為自己創造未來。」的那份底氣。



「豬」事平安—— 馬拉威媽媽們的期許

在馬拉威，寡婦媽媽的生活向來比一般人更加艱難。失去丈夫的她們，不僅要照顧孩子，還要承擔起家庭的經濟負擔。極端氣候、水源匱乏、農作失收……生活的挑戰從來沒有減輕過。

畢嘉士為當地婦女引進養豬技術，一年多的時間過去了，這些媽媽們從零開始學習：如何搭建豬舍、準備飼料、照顧豬隻等等。從一開始的手忙腳亂，到如今能夠獨立搭建豬舍、調配飼料、計算成本，還學會利用豬糞作為有機肥料改善土地肥沃度，甚至照顧母豬、迎接新生命的誕生。

每一步都不簡單，但她們一步步走過來，做到了。

Nancy 的孩子們過去常因為貧困而挨餓，如今終於能每天吃上三餐；Memory 曾擔心玉米田無法穩定收成，現在卻能穩定供應一家所需，甚至能夠賣出去多餘的作物來補貼家用。

現在的她們，每天最關心的是：小豬今天吃得夠不夠？睡得好不好？因為她們知道，只要「豬事平安」，生活也能安穩。

她們的日常，仍在繼續；她們的未來，也越走越穩。

而她們關心的「豬事」，不僅是對豬隻健康的期望，更是對自己生活的期許。她們盼望每一天都能過得更穩定、更有希望，這些「豬事」也成為了她們守護家庭的方式與力量。



曾經渺小，如今改變命運的 馬拉威女孩 Vitumbiko

2024 年 8 月，Vitumbiko Soko 迎來人生最重要的時刻之一——她以優異成績畢業於姆祖祖大學，獲得眼視光學學位。這不僅是她個人的成就，更象徵著教育的力量，同時代表畢嘉士基金會所支持的獎助學金計畫對馬拉威年輕學子的深遠影響。

Vitumbiko 的求學之路並不平坦。母親早逝、父親再婚，她從小由祖母撫養。由於家境貧困，花兩個半小時走到學校、餓著肚子上學、用塑膠袋裝課本，都曾是 Vitumbiko 的童年日常。升中學時，Vitumbiko 一度因為無法負擔學費，幾乎要休學。

「當時畢嘉士馬拉威團隊來學校探訪，發現了我的需要，便提供獎助學金。」 Vitumbiko 說，這使她加倍努力讀書，高分考取姆祖祖大學眼視光學系。她也曾自豪地說：「我從渺小的 Vitumbiko，即將成為『Vitumbiko 醫生』。」

Vitumbiko 的目標一直很明確——學習醫療專業，回饋社會，幫助更多需要眼部健康護理的馬拉威人。

在馬拉威，許多女孩因經濟困難被迫輟學，只能早婚或從事低薪工作，難以翻轉貧窮的命運。但 Vitumbiko 的故事，證明了教育的力量如何改變這一切。如今她正帶著勇氣與智慧走向更廣闊的世界，向世界證明——只要有持續的支持和自身不懈的努力，就有可能翻轉命運。



A photograph of an elderly woman with short white hair, wearing a light blue surgical mask and a colorful patterned shirt. She is seated and clapping her hands. In the background, other people are visible, some also clapping, suggesting a group activity or performance. The setting appears to be indoors, possibly a community center or a classroom.

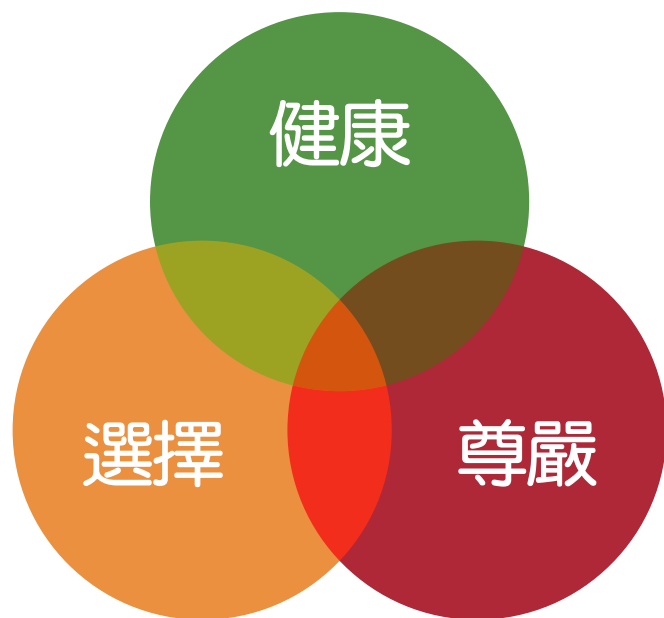
國內服務成果

打造有盼望的老年

打造有盼望的老年

臺灣已邁入超高齡社會，許多長者以及長照家庭正在面臨身體退化與照顧孤島的雙重困境。

一方面，長輩逐漸失去生活自主的能力；另一方面，主要照顧者也常因長期壓力而身心俱疲，甚至影響整體家庭穩定。除了健康與照顧議題，許多退休後的熟齡者也正面臨被社會邊緣化的失落，無從實踐自身價值。



畢嘉士相信，一個人歲數的增長不等於失能，年老不該與無用畫上等號。我們以「健康、選擇、尊嚴」為目標，發展從健康促進到在地照顧的連續性服務，支持長輩在熟悉的社區中安老，同時讓熟齡者有機會重新站上舞台，擁有被需要的角色。每一份營養餐食、每一次到宅沐浴、每一場社區志工培訓，都是我們努力讓「老」變得有盼望的具體實踐。



畢嘉士國內長者服務 | 三大推動方向

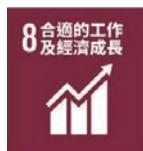
健康

健康是長者持續自主生活的基礎。畢嘉士透過多元健康促進活動、營養餐食的供應與個別化的照顧服務，延緩長輩的身體機能退化，降低家庭照顧壓力。我們從營養、運動、認知刺激到友善場域的搭建，實現「活得久」也能「活得好」。



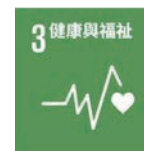
選擇

擁有選擇的能力，是面對老年最實質的自由。而這份自由，不只來自個人的意願與能力，更取決於社會是否提供足夠友善的環境與機會。除了維持健康，我們在經營的場館提供多樣化的課程與活動，並打造友善熟齡者的就業環境。鼓勵熟齡者透過終身學習、參與志工行動、回到職場或嘗試新挑戰，重拾對生活的主導權。不論是進修還是再就業，都是熟齡者自我實現的過程。



尊嚴

在高齡照顧中，尊嚴不該被忽略。無論是失智照護的尊重對話、到宅沐浴中對身體的謹慎處理，還是對於熟齡工作者能力的肯定，都是我們守護長者「被看見、被尊重、被相信」的方式。我們不只照顧生活，也維護存在的價值。



畢嘉士國內長者服務 | 關注四大永續指標



SDG 3 健康與福祉

確保及促進各年齡層
健康生活與福祉



SDG 4 優質教育

確保有教無類、公平以及高品質
的教育，及提倡終身學習



SDG 8 合適的工作及經濟成長

促進包容且永續的經濟成長，
讓每個人都有一份好工作



SDG 11 永續城鄉

建構具包容、安全、韌性
及永續特質的城市與鄉村



多元健促活動

長輩要健康，不只是吃得營養，更要動得開心。

畢嘉士透過舉辦體適能、腦適能與心靈成長等活動，營造讓熟高齡者願意走進來、參與、連結的友善場域。這裡不只提供運動，更提供與他人對話、互動與學習的機會，是社區中持續促進活躍老化的重要節點。

守護

21,815 人次長輩

維護健康並預防疾病發生



提供

14,781 份餐食



滿足社區熟高齡者及工作夥伴健康餐食需要，
其中有 3,628 份餐食供日照中心的長輩享用



餐廳共餐服務

一餐飯可以照顧的不只是營養，也能滋養情感。

畢嘉士「饗樂餐廳」設計符合高齡需求的菜單與空間，讓長者在安全、舒適的環境中享用由營養師把關、專業廚師烹調的健康餐食，也享有「一起吃飯」的溫暖與快樂。從個人餐桌到社區食堂，從營養照顧走向社交支持。

巡迴社區關懷服務

(銀領人生共學共好計畫)



退休不代表人生退場。我們透過系統化的培訓課程，讓熟齡者轉身成為繪本行動員、體適能檢測員與健走杖推廣員，長輩不再只是接受服務的角色，更是服務的帶動者。他們走進社區，也為自己打開新的第三人生。

培訓

16位熟高齡者



成為社區關懷行動員，提供健康體適能檢測、健走杖運動和繪本陪伴服務

共

1,384人次



受益於累積63場次的社區服務



高年級實力生

當熟齡者回到職場，他們不只是為了收入，更是找回一種「被需要」的價值。

我們與 7-ELEVEN 合作創建樂齡友善門市，讓中高齡者透過工作流程優化與省力工具，在熟悉環境中安心工作，重新實踐職場尊嚴。

累積提供

32 個中高齡就業機會

7位店員在職（不含店長、副店長）



提供共計

1,126 次沐浴服務



於屏東15個鄉鎮市，包含63位失能者進行舒適護理，守護失能者基本尊嚴



到宅沐浴車

對許多失能長輩來說，洗澡是一件可望不可及的事。

我們的沐浴車與專業團隊提供全身式沐浴服務，讓失能臥床的長輩也能安心、舒適的洗澡。這不僅是清潔身體，更是重新感受「被細心對待」的生命經驗。沐浴過程我們重視使用者的感受、維護其尊嚴，同時減輕照顧者壓力。



居家照顧

讓長輩活得有品質並減輕家庭照顧者的壓力，
是居家照顧的精神所在。畢嘉士提供生活與身體照顧，
包括身體清潔、服藥、進食、如廁、肢體關節活動等；
以及居家環境清潔、購買日用品、陪同就醫等，讓長輩
不離家也能安心接受支持，成為照顧長跑路上的接棒者。

累積

10,217

服務時數



到宅提供56位失能長輩身體和生活
照顧服務，合計10,459次

於屏東市及潮州鎮設置日照空間

61位，計 **8,879** 人次



失能及失智長輩接受服務，參與自立訓練
及輔療活動，度過平實豐富的每一天



日間照顧

日間照顧空間不只是「白天的托顧」，
也是家庭生活節奏的延續、強調自立復能的支持據點。
在這裡，長輩有機會與他人互動、
參與認知活動與生活訓練，延緩失能進程，
逐步找回身心穩定與生活節奏。



喘息服務

照顧路上不能僅仰賴照顧者單向的給予，
他們也需要被支持。
我們設計喘息服務與照顧諮詢，
協助家庭照顧者在穩定的支持下獲得調整與恢復，
不讓愛變成壓力，也讓照顧能走得長遠。

提供

96 人次 

長輩到宅或夜間住宿暨托顧服務，
紓解家屬的照護壓力

提供

952 人次 

的愛心餐食，守護弱勢者用餐營養
以及1,209人次的送餐關懷



愛心餐食暨送餐服務

吃飯是最基本的生活需求，也是情感照顧的開始。
對於無法出門的長輩，我們不只送餐，更送上關懷與陪伴，
同時也在服務據點供應愛心便當給經濟弱勢的長輩。
讓餐點不只是食物，更是安全感的遞送。

自己賺、自己選—— 永大幣讓長輩找回掌控感

在永大日照中心，每一天都可能上演一場熱血又可愛的小競賽——長輩們為了多賺幾枚「永大幣」，參與活動特別投入，不管是彈指神功、賓果桌遊，還是身體律動的健促操。有位奶奶即使平常得吃心臟藥，遊戲時也勝負欲爆棚，堅持激戰到最後一輪，笑說：「為了永大幣拚一下！」

永大幣是永大日照中心獨有的「貨幣制度」，只要參與活動、幫忙日常事務或表現貼心，長輩就可以累積點數，再兌換成「永大幣」。在每年一到兩次的永大商店開張日，這些永大幣就能變身成洗衣精、毛巾、香皂、餅乾等各種實用或喜愛的物品。

這個彷彿日照生活版的大富翁遊戲，其實背後藏著深深的用心與哲學。

多數長輩來到日照中心時，已經沒有「支配金錢」的能力。出於安全考量，家人擔心他們失智受騙、不小心亂花錢，所以身上往往沒有現金可動用。久而久之，對長輩而言雖然避免了錢財的損失，但生活選擇權與主導權也跟著消失。



「永大幣」的設計，正好回應這樣的缺口，讓長輩重新感受到：「我可以為自己做主。」

每一本手寫存摺裡的紀錄，都是他們一點一滴努力的痕跡。有人會幫忙收曬好的毛巾，有人主動倒茶水、洗碗、幫忙推輪椅。長輩之間也會互相提醒：「你今天有去運動嗎？有登記點數嗎？」。日照生活的大富翁，人人都是參與者。



等到「永大商店」開張那天，日照中心現場宛如年貨大街般熱鬧。有人興奮張望，有人盤算已久，有人嫌商品太少買得不過癮。阿好阿姨買了洗碗精、水晶肥皂，還挑了幾包海苔要送孫子；阿村阿公則買了滿袋香皂，他每次來中心都會拿來洗毛巾、把自己跟外籍看護的椅子擦乾淨。也曾經有阿嬤出動自己的「真鈔」來混搭換購，讓照服員哭笑不得。

原來，選擇的快樂，不只是買到想要的東西，更是一種自主與參與的體現。

推行永大幣制度初期，曾遭遇質疑——有些家屬認為既然繳費了，日照中心應該「全包服務」，不該讓長輩自己動手。但我們始終相信：「支持長輩，不是替他們做，而是跟他們一起做。」長輩的能力值得被相信，他們不該只是被照顧的對象，更可以是生活的主動參與者。

從銀行存摺上的數字、商店兌換時的歡笑，到遊戲現場激烈的勝負爭奪——這一套永大幣系統，讓長輩在失去部分身體功能的同時，重新擁有選擇的自由與生活的尊嚴。而這份日常的微光，正是一份穩穩的幸福。

預約自己的人生謝幕時刻： 一場關於死亡也關於愛的課

死亡，是許多人難以啟齒的話題。即使我們都知道：人生一定有天會走到終點，如果能先為自己的醫療與身後事做好決定，不僅能減少家人面對突發狀況的慌亂與負擔，也能讓自己如願地謝幕。但「該怎麼說出口」「怎麼談才不會讓家人擔心」的顧慮，總讓這段對話遲遲無法開始。

連續幾年，我們在《樂林居》開設「人生設計課」，帶領長輩循序漸進地思考、表達並記錄自己對「人生終點」的期待——從醫療選擇、身後事規劃，到人生價值的自我肯定，最後邀請每位長輩站上舞台，展演自己寫下的人生備忘錄。

郭慧娟老師說：「這不只是一堂課，更是一種生命的交流。」她用充滿尊重與溫柔的提問，陪伴長輩回顧人生、描繪自己的離別願景，並將每位長輩的備忘錄內容編製成精緻的投影片，在課堂上播放、訪談與走秀展示。

「這不只是被聽見，而是被見證。」她說。

有位長輩寫道：「我想要樹葬，照片要選我在花園拍的那張。」另一位則說了她的心願：「雖然我不在了，大家要好好做人，不要跟別人計較。」



還有人說：「記得幫我穿那套白色的唐裝，我十年前就拍好告別式的照片了。」那些平常難以啟齒的身後心願，因為課堂的引導與安全感，得以被溫柔地說出口，以及被聽見。



人生走秀那天，每位長輩都在同儕間的掌聲與鼓勵中，自信地走出屬於自己的一段人生路。有人穿上自己喜歡的衣服，有人首次擁抱自己的手足。那是一場不悲傷的典禮，是一場熱鬧的生命嘉年華，充滿笑聲、眼淚與擁抱。

「我們不只是討論死亡，也是幫助長輩找到與家人溝通的方式。」郭老師強調，這堂課最大的意義，不在於產出幾份備忘錄表單，而是讓長輩可以與家人對話：「這是我想要的，希望你們知道。」甚至，有些長輩的備忘錄還促成了家人間多年未談的和解與理解。

我們相信，即使在生命的尾聲，每個人仍有權利為自己做決定，擁有說出想法的空間，並以完整而溫柔的方式被看見。

我們邀請每位長輩，為自己好好設計人生最後一哩路。不是因為害怕結束，而是因為深深珍惜這一生的旅程——也願意用愛，為所愛的人留下沒有遺憾的告別。

獨立不孤單的樂齡健康日常

春燕姐的日子，有著仔細安排的節奏。

清晨，陽光斜照在街道上，此時春燕姐已經來到住家附近的小學操場，與熟悉的朋友們一起跟著老師做運動，喚醒一天的活力。她五點起床，喝杯溫水後開始晨間運動，接著返家享用自己準備的早餐——這天的早餐是優格、豆漿、白煮蛋、堅果一茶匙、菜包、黑芝麻粉與番薯葉，堅持健康飲食。

她會在《樂林居》中的《饗樂餐廳》吃午餐，享受營養均衡的餐點。大學唸營養科系的她說，這裡的健康飲食讓她的血糖維持穩定。「在家吃飯是一個人，來這裡可以和大家一起，很開心！」春燕姐笑著說。

《樂林居》不僅提供健康餐點，也是一個學習與交流的空間。她報名手機課，學習如何使用新科技，讓自己跟上時代的變化。課後，她會到千禧公園拿健走杖運動，保持每日運動的習慣。她說健康是自己的責任，因此從不輕忽每一個關於身體的選擇。

晚餐她習慣吃得簡單，多以豆漿和水果為主，控制血糖。餐後則是她的閱讀時間。這樣的生活，讓她覺得充實且有意義。

「饗樂餐廳是健康的飲食餐廳。」對春燕姐來說，這裡不只是供餐的地方，更是一種生活的陪伴。這裡的食物讓她感到安心，而這裡的氛圍，則讓她的生活更加豐富有趣，讓她在熟悉的環境裡，擁有自在與幸福的日常。



選擇另一種人生：燕慧姐的快樂轉身

8年前，燕慧姐做出了一個改變人生的決定——辭去台北的工作，返回屏東照顧年邁的母親。

離開熟悉的職場、脫離原有的生活軌道、成為照顧者，讓她一度感到迷茫與不安。她形容那段日子枯燥而漫長，甚至開始懷疑這樣的選擇是否正確。

然而，如今再回首，那一段看似被迫的離開，其實開啟了另一段屬於她自己的旅程。

「以前的工作是為了賺錢，是身不由己；現在的工作是我選擇的，因為我還可以服務人群。」燕慧姐笑著說。從一開始只是參加活動、做做志工，到如今成為畢嘉士基金會的志工隊長、體適能檢測員、健走杖推廣員，甚至還是熟齡快閃店的店長，她的每一個身份轉變，都是重新選擇的結果，也是一次次把握機會的展現。

這些年，她重新學習、接受培訓、挑戰自己不熟悉的任務。她不只是在工作，更是在參與、貢獻、實踐自己的價值。最重要的是，她找回了那個能夠發自內心快樂的自己。

第三人生的就業，是賦予每個人再次選擇生活方式的可能。燕慧姐的故事提醒我們：年齡不該限制選擇的自由，只要願意嘗試，就能在人生的下半場活得更自在、更精彩。

對她來說，這一次的「工作」，不再只是謀生的手段，而是她選擇的人生方式。這份由心而發的投入與喜悅，是屬於她的幸福版本。



到宅沐浴服務的溫柔療癒力

「要洗澡囉。」護理師瑾純喚醒94歲的阿文爺爺。雖然窗外陽光正好，但他睡意正濃。這是阿文爺爺臥床後的日常：白天嗜睡，夜裡難眠。

雖然被打擾清夢，但看到熟悉的服務團隊，臉上還是微微漾起了開心的表情。沐浴團隊謹慎而專業地展開工作：護理師細心觀察並且詢問爺爺的身體狀況，照服員美蘭和操作員瑞賢則搬運浴缸、拉水線，等待溫暖的水注滿浴缸。

「一、二、三！」團隊成員齊聲喊著，小心翼翼地抬起爺爺。這簡單的數數聲，不只是為了團隊彼此配合動作，更像是一種暖心的儀式，向爺爺傳達著「我們都在這裡，為了讓你可以舒服一點」的心意。阿文爺爺安心地把自己交給這群專業的照護者，放鬆地享受難得的沐浴時光。當溫暖的水包圍著身體，爺爺有時會主動用自己的手搓洗上半身；這一刻，應該也是爺爺現下難得可以主掌自己的歡欣時刻吧。

「爺爺洗完澡的那天特別不一樣，」碧霞說。「不只精神好，脾氣也比較溫和，連食慾都改善了。最重要的是，當天晚上能睡得安穩，不會一直醒來喊人。」這份安定感，不只撫慰了爺爺的身心，也給了整個家庭喘息的空間。

在這個家裡，沐浴服務不只是一種照護，更是一次次用專業和溫柔守護長者尊嚴的時刻。就像一股溫暖的水流，緩緩流進每個人的生命裡。

這樣的溫暖，希望能讓阿文爺爺和他的家人感受到，即使身體不再如常，生命中依然有著能讓人安心依靠的溫柔療癒力量。





公益商品與宣廣

讓好事，被看見，被延續

我們深信，每一份支持，不只是購買或點讚的行為，更是一種價值的選擇。
畢嘉士推廣公益商品與透過社群媒體及媒體曝光對外發聲，除了募集資源，
更是希望讓更多人有機會「認識」、「參與」，甚至「接續行動」。

公益商品 | 一份商品，兩地共好



2024年，**1500份商品與1500組禮盒**走進臺灣家庭、企業與捐款人手中。這些商品不僅成為社群參與的起點，也讓更多人第一次「喝見」馬拉威。我們希望收到這份禮物的人，能夠知道世界上有一個叫馬拉威的地方，有一群人正在努力翻轉命運。

馬拉威小農的咖啡與茶，透過友善土地的耕作方式收成，經由公平收購與合理報酬，不只改善農民與社區的生活，也讓臺灣民眾能以日常消費參與國際支持。原料採購採海運併櫃，減少碳排；商品包材優先使用環保油墨印刷、使用二手或循環包材，致力實現永續願景。



媒體宣廣 | 讓議題被討論，讓理念被接住

2024年，我們透過專欄、公開發稿與社群經營，讓我們在馬拉威的社區行動被看見，讓更多民眾了解我們如何透過每一天的服務與行動，打造我們想要實現的老年願景。

我們讓這些議題與價值出現在新聞版面與民眾手機中。
全年超過 60 篇媒體露出、6 篇專欄文章，並透過社群觸及逾 17,000 人。這些報導不只是曝光數字，更成為對話的起點。

媒體案例

銀天下

2024.8.7

【照顧不離職】留才反降成本，畢嘉士：善待員工，他們才能善待被服務的人

看更多

yahoo!新聞

2024.12.05

攜手共創幸福老後
企業志工陪伴爺奶迎新風景

看更多

屏東好事多

2024.12.13

到宅沐浴服務—當成為直視人性赤裸的人
沐浴服務團隊換位思考的尊嚴

看更多

媒體專欄



到宅沐浴服務

當成為直視人性赤裸的人
沐浴服務團隊換位思考的尊嚴

HOME BATH SERVICE

不論何時開始，我們服務時都戴著手套，這是最基本的衛生，亦是這道理。

只是這兩次碰觸，臉、手、腳、所有「社會化」的「文明」，都隨著這雙手套，而消失。私慾、會隨著這雙手套而消失。

好意，有別到沐浴服務人員這道不為人道的「文明」，而「文明」的消失，只留待待命服務，而讓世人覺得這道「文明」。

到公館服務上好像有了，人生下半輩子想被怎麼對待？他也說不出口，來自內心深處的渴望，或許，只是對服務的渴望。

一件一件地，到公館的服務，只靠著這中，等待著將水灌進車庫，基金會行進沐浴車庫，門，是上行動浴缸和淋浴間，認真在邊角鋪墊防護，把被褥下的安全，慢慢這回來。

事情結束洗澡囉，到公館服務！幫手出力囉，車庫，一、二、三，溫柔安撫，也是這道的安全感。

「放棄在話，躺在浴缸，只能服務打著天花板，衣服全部脫了，連最後一點遮擋都沒了，一絲不掛，直視著自己心深處的脆弱、脆弱、羞恥、不安全感。」

起初到公館服務時，下半身都反折，讓人一驚，所以護理時，而服務員進一步，一步耐心地說，沖水囉，沖水囉，他們理解，服務人員的給予不屬於同等的服務。

水灌進車庫，操作員將水灌進車庫，到淋浴上護理，這，到沐浴服務人員服務，支撐這同等的不足。

到公館，服務員一點一點地，慢慢一下，這溫度可以嗎？手打打，我們服務員（supervisor）呢，要別

© 畢嘉士 2024.12.05 攝影：陳嘉士

© 畢嘉士 2024.12.05 攝影：陳嘉士

數位社群



畢嘉士，一起做好事
★ 最愛，2024年7月19日

今年年初，高齡 85 歲的美美阿姨在騎電動車出門時，被另一台機車從後方追撞。雖然美美阿姨是被撞的人，但事故發生當下她慌張又害怕，沒等警察來就離開了現場。爾後不久，家中出現法院的傳票。

居家服務督導員訪視的時候，都會幫不識字的美美阿姨檢查信件。這天，阿姨一見到來訪視的居服督導就著急地將傳票遞出，請她幫忙看。

了解事發的原由以及阿姨離開現場的原因後，居服督導知道她的無助與困難，這住的女兒也難以救火，決定陪伴阿姨一起處理後續事宜。

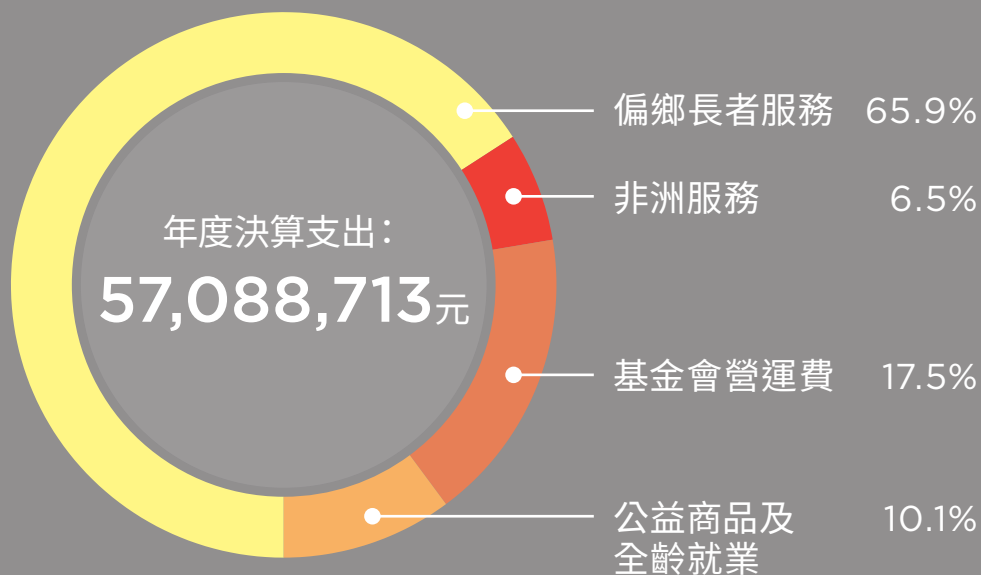
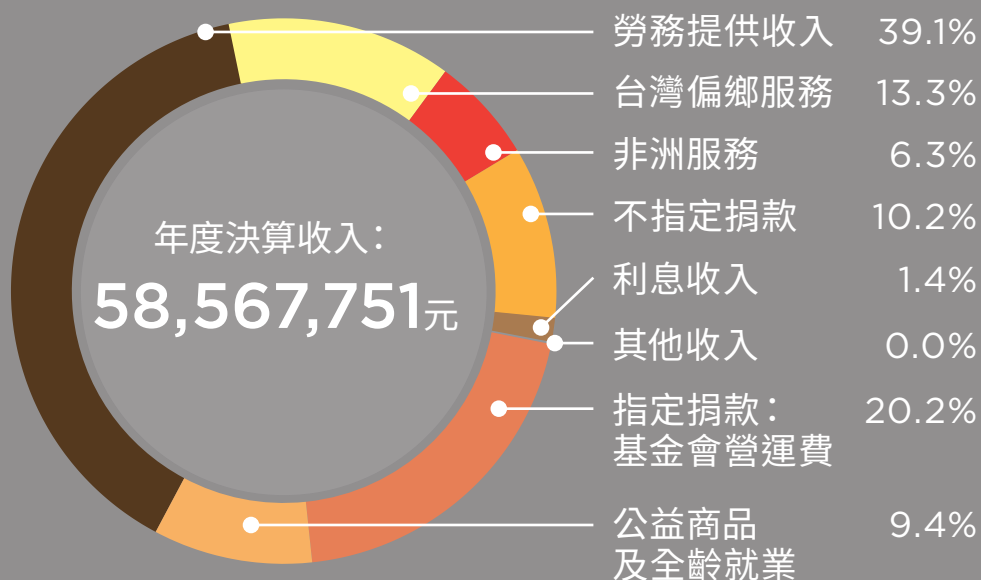
因美美阿姨獨居，居服督導先聯繫社會處告知此事，並通知里長及村幹事，請他們協助阿姨一起與對方溝通後續的處理方式。好在經多次調解後也順利和解落幕，阿姨終於可以放下心中的大石頭，一甩之前的陰霾展開笑顏。

一個人生活除了要有能力自理很多事，也要有向外求援的能力，並且有人可以相助。尤其，當我們慢慢變老，解決問題、面對突發狀況的能力也可能隨之下降，更加需要身邊的重要他人能適時伸出援手。

居服督導多一分的關心與陪伴，社會處、里長和村幹事的居中協調，不僅讓美美阿姨渡過了難關，也讓她感受到溫暖和關懷。

對於每一個正在獨自生活、面臨困境的長者來說，這樣的支撐是非常重要的安全網。正是因為這多一點的關心，讓美美阿姨不會孤單。

透明，是我們對信任最基本的回應



2024總收入明細	金額(新台幣/元)	百分比
台灣偏鄉服務	7,810,013	13.3%
非洲服務	3,665,080	6.3%
不指定捐款	6,002,120	10.2%
指定捐款：基金會營運費	11,840,900	20.2%
公益商品及全齡就業	5,531,918	9.4%
勞務提供收入	22,881,842	39.1%
其他收入	204	0.0%
利息收入	835,674	1.4%
收入合計	58,567,751	100.0%

2024總支出明細	金額(新台幣/元)	百分比
偏鄉長者服務	37,604,749	65.9%
非洲服務	3,696,852	6.5%
基金會營運費	9,994,843	17.5%
公益商品及全齡就業	5,792,269	10.1%
支出合計	57,088,713	100.0%

更多詳細資訊請點選



財務報表及
會計師查核報告



捐款運作
概況與成果



基金會
募款管道



設立許可字號 | 屏府社長字第 10205475600 號

郵政劃撥 | 42299998

發行 | 財團法人屏東縣私立畢嘉士社會福利基金會

發行日期 | 2025 年 8 月

發行人 | 劉侃

總編輯 | 周文珍

主編 | 陳宛忻

美術設計 | 沙潔

屏東聯絡處 | 90079 屏東縣屏東市華盛街 45-2 號

台北辦公室 | 10491 台北市中山區中山北路一段 92 號 5 樓

電話 | 02-8786-9661

傳真 | 02-8786-9662

官網 | bjorgaas.org.tw

E-mail | service@bjorgaas.org.tw

社群 |



Facebook



Instagram



Line

