暖心故事小本

把一點陪伴，留在可以慢慢翻閱的地方。



原陪伴書房18篇故事 + 30句暖心小語

全部故事皆為原創照顧情境示例，人物與事件為虛構，非真實個案、受助成果或協會服務紀錄。內容呈現一般生活陪伴與溝通，不提供醫療處置、法律指示或服務承諾。

本小本保留原文、人物稱呼、主題與情境標示。整理日期為2026年10月6日，不代替原故事的刊登日期；原頁未逐篇標示刊登日期。

目錄與書籤可以點選。每篇從新的一頁開始，可只印需要的故事；原網頁的搜尋、收藏與朗讀仍在原頁使用。下載與列印不代表送出求助內容或形成申請；基本存取紀錄依網站隱私權政策說明。

封面沿用原網站靜物動畫縮圖，是創作視覺，非個案照片。

原陪伴書房文字版

https://tlfca.org.tw/warm-library.html

目錄｜想從哪一篇開始都可以

原主題與原故事順序保留。右側為PDF頁碼；點選題名可直接跳到故事。

交班本裡，留一格給今天的心情 3

住得遠，也能接下一件事 4

不必一次接下整個下午 5

走到巷口，不必帶著一張清單 6

今晚的訊息，明早再慢慢回 7

歌還沒唱完，就先坐著聽 8

同一張桌子，可以做不同的事 9

那盆植物，還有自己的名字 10

選一首你想聽的歌 11

公告欄，也能留一張好懂的紙 12

雨天裡，留一個不必急著走的位置 13

把學會的步驟，留在一張小卡上 14

家裡的安排，也問問她怎麼想 15

那句話說重了，可以再說一次 16

「今天做不到」也值得被聽見 17

一本書，從一頁重新翻起 18

第一次出門，不必安排得很完整 19

把生活的一小角，留給新的習慣 20

30句暖心小語 21

交班本裡，留一格給今天的心情

原主題：協作

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

傍晚六點，弟弟來接手陪伴爸爸，淑慧一邊穿鞋，一邊想起還有幾件事沒說。兩人常在門口匆匆交換訊息，回頭才發現，各自記住的重點不太一樣。這次，淑慧找來一本普通筆記本，把生活用品放在哪裡、尚未完成的採買、需要再討論的安排，分成幾個小欄位。弟弟沒有照單全收，也把不明白的地方問了一遍。

筆記本最後，他們多留了一格：「今天有什麼想讓下一個人知道？」淑慧寫下爸爸下午談起老朋友，似乎還想繼續聊。弟弟接著寫，她明天可以晚一點再回來，他能多留一個上午。

這本小冊子沒有把日子變得毫無困難，卻讓交接不再只靠記憶。能完成的事寫清楚，還沒決定的事也保留空間。輪到另一個人接手時，帶走的不只有待辦事項，還有一點對彼此處境的理解。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-cooperation-01

住得遠，也能接下一件事

原主題：協作

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

姊姊住在外縣市，明達一直覺得家裡的事情只有自己看得見。每次通話，他說了很多細節，姊姊卻不知道能從哪裡加入。有一晚，兩人先不討論誰比較辛苦，而是把家中的日常逐件攤開：採買需要確認品項，帳單需要整理，親戚的聯絡也常打斷正在做的事。

姊姊問：「有哪一件能讓我固定接下來？」明達想了一會兒，把每週確認用品清單和整理聯絡事項交給她。兩人說好，姊姊先問清楚再處理，遇到不確定的情況就留下問題，讓家人一起決定。

到了週末，明達收到一張簡短清單，第一次不用重新從頭翻找訊息。他仍需要照顧家中的許多事，卻能感覺到有人接住一小段。距離不會因為一次通話消失，分工也需要反覆調整；把「我想幫忙」落在一件做得到的事上，讓不在現場的家人有了參與的位置。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-cooperation-02

不必一次接下整個下午

原主題：協作

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

家人開口請柏宏幫忙時，他很想答應，卻擔心自己一接手，就必須照顧所有事情。他平日下班晚，週末也有自己的安排，於是每次都只回一句「我再看看」。直到一次吃飯，表姊問他能否單獨負責整理客廳，或陪長輩聊天一小段時間，讓其他家人把手上的事情做完。

柏宏選了自己熟悉的整理工作，先確認哪些東西能移動、哪些要留在原處，並說好今天只能待到四點。表姊也把後續交接安排清楚，不讓一個小幫忙變成說不完的任務。

結束時，兩人把需要補買的用品記下來，下次再商量誰處理。柏宏發現，支持家人可以有明確的範圍，不必為了表達關心，就答應超出自己能負擔的事。把時間、工作和接手的人說清楚，讓願意幫忙的人比較安心，也讓主要照顧者知道可以期待什麼。合作能從一件小事開始，慢慢累積可以信任的默契。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-cooperation-03

走到巷口，不必帶著一張清單

原主題：喘息

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

妹妹答應接手一個下午後，玉萍終於有了一小段屬於自己的時間。她拿起包包，習慣性地想把採買、領包裹和其他雜事順便做完，走到門口才停下來。妹妹笑著說：「今天沒有一定要把順路的事情都做完。」玉萍確認好交接，沒有帶購物袋，只往熟悉的巷口走。

街上的聲音和平常一樣，有機車經過，也有人在騎樓整理盆栽。她走得很慢，看見以前總是匆匆路過的招牌，挑了一張安靜的椅子坐下。手機仍然在包包裡，兩人約定的必要聯絡方式也準備好了，但她不再每隔幾分鐘就補上一項待辦。

回家後，生活的事情還在，沒有因為散步就全部解決。玉萍只是記住，下一次有人接手時，她可以先想自己想怎麼度過那段時間。休息不一定需要安排得很特別，也不必交出一份成果。能暫時離開忙碌的節奏，把腳步放回自己的速度，就已經是一段值得保留的空白。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-rest-01

今晚的訊息，明早再慢慢回

原主題：喘息

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

晚上十點，親戚群組還在討論週末安排，秀蘭一看到新訊息，就急著逐一回覆。原本準備坐下吃點東西，卻又站在廚房把每個人的問題說明一遍。她知道大家出於關心，但長時間的回應，讓她連安靜吃完一餐都很難。

隔天，秀蘭和家人討論一個新的聯絡習慣：一般安排集中在固定時段確認，需要即時處理的事另用大家已說好的方式聯絡。晚上，她在群組留下簡短訊息，說明明早會整理回覆，接著把餐桌收出一個位置，慢慢吃完自己的晚餐。

新的習慣並沒有立刻讓所有人適應，也有人隔天才看懂她的意思。秀蘭便耐心再說一次，讓家人了解她需要的時間。照顧者可以關心事情，也可以說出何時方便討論。適合一家的做法，需要一起商量；保留一段不用持續回應的時間，讓日常的節奏有機會稍微安靜下來。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-rest-02

歌還沒唱完，就先坐著聽

原主題：喘息

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

家人正在陪媽媽聊天，月娥收好衣服，原本還想接著整理櫃子。收音機裡卻傳來她很久沒有好好聽完的老歌。她把手上的衣架放下，問家人是否能繼續接手一小段時間，得到明確回應後，才在椅子上坐了下來。

旋律讓她想起年輕時搭公車上班的早晨。她沒有刻意想讓自己開心，也沒有拿起手機找下一首，只把這首歌聽完。歌聲結束，桌上還有尚未整理的物品，她決定今天先做到這裡，晚一點再和家人確認哪些事情需要處理。

那幾分鐘不像一場特別安排的旅行，卻讓月娥重新碰到生活裡一個熟悉的喜好。照顧的日子容易把時間切得很碎，興趣也可能被擱在角落。只要接手安排清楚，一首歌、一頁書或一段安靜坐著的時間，都可以是休息的一部分。不必等到所有事情完成，才允許自己暫時停下來。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-rest-03

同一張桌子，可以做不同的事

原主題：陪伴

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

週末回家，佳恩原本擔心自己不擅長陪外公聊天。她試著準備幾個問題，外公卻更想翻閱手上的報紙。兩人坐在餐桌旁，一時沒有很多話。佳恩沒有把安靜當成冷場，只問外公是否介意她在旁邊看書，外公點頭，把桌上的東西往旁邊挪了一點。

過了一會兒，報上的一張老街照片吸引了他。他指著某間店，說以前常在那裡買點心。佳恩放下書聽了一段，聊完後又各自回到手上的閱讀。有時外公想說，有時兩人只是一起坐著，沒有硬要把整個下午填成不停的對話。

離開前，佳恩問下次是否也可以帶書來，外公說好。陪伴不一定每次都有精彩話題，安靜也不一定代表沒有連結。先確認對方喜歡的相處方式，留意他想說話的時候，也容許彼此做不同的事。一張願意一起坐下的桌子，可以讓平凡的時間留下舒服的空間。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-companion-01

那盆植物，還有自己的名字

原主題：陪伴

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

女兒想替媽媽整理陽台，覺得幾只舊花盆占了位置，打算一口氣換成新的。媽媽看了一會兒，指著靠牆那盆說，這是老朋友當年送來的，連花盆的缺角都認得。女兒這才把手上的袋子放下，先問她哪些想保留、哪些願意重新安排。

兩人一起看過每個角落。媽媽說起以前搬家的經過，女兒幫她寫了一張簡單的名稱卡，是否整理、整理到什麼程度，都再問一次。沒有把陽台變成雜誌照片裡的樣子，只留下足夠的位置，讓媽媽能自在看見喜歡的植物。

這個下午，重要的不只是物品放得整齊。對媽媽而言，一些看起來普通的東西，連著她自己的生活記憶。陪伴長者時，可以先了解物品的意義，讓對方參與身邊空間的安排。有人願意聽見「這個我想留下」，也願意照著答案停下手，就是對一個人選擇的尊重。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-companion-02

選一首你想聽的歌

原主題：陪伴

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

孫子帶了音樂播放器回家，想替阿公找幾首大家都熟悉的老歌。阿公聽了兩首，才小聲說他其實比較想聽以前在收音機裡聽過的另一種曲子。孫子沒有堅持自己的清單，問他記得哪段旋律，兩人慢慢找，找不到完整歌名也沒有急著糾正。

後來，阿公選了一首，順著節奏輕輕打拍子，談起年輕時和朋友一起走過的街。孫子把其他準備好的活動先收起來，讓這段談話停留在阿公有興趣的地方。想繼續聽就繼續聽，想休息就把聲音關小，再一起決定下一步。

好的陪伴未必來自準備最多的內容，也可能來自願意換一個方向。熟悉的世代、喜歡的音樂、舒服的音量，每個人都有自己的答案。先讓長者選擇，再一起探索，能讓相處少一點被安排的感覺，多一點他願意參與的時間。今天的主角，不一定是那份事先排好的清單。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-companion-03

公告欄，也能留一張好懂的紙

原主題：社區

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

社區公告欄貼了很多通知，字很小，資訊也散在不同角落。住戶阿娟發現，樓上的伯伯每次都要站很久，才找到自己想看的內容。她沒有替他決定要參加什麼，只先問：「如果把時間和聯絡方式整理在同一張紙上，會不會比較方便？」伯伯說，能把重要的字放大一點就很好。

阿娟向管理人員確認可以整理哪些公開資訊，再照原本公告寫出簡單版本，把日期、地點和查詢方式分開排列，也註明資料來源與更新時間。遇到看不懂或仍待確認的地方，她沒有自己補上答案，而是留下原單位的詢問方式。

整理好的紙放上公告欄後，伯伯仍可以自行選擇要了解的項目。社區的關懷有時藏在資訊是否容易閱讀，而非活動辦得多熱鬧。把內容說清楚，讓需要的人能看懂、能再問，也尊重他自己做選擇。這一張不複雜的紙，讓熟悉的公共空間多了一點友善。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-community-01

雨天裡，留一個不必急著走的位置

原主題：社區

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

午後突然下雨，幾位住戶在大樓入口等雨勢小一點。小陳看到阿嬤站了一會兒，便問她是否需要坐下，得到同意才把原本靠牆的椅子挪到方便的位置，也先確認不妨礙其他人通行。阿嬤坐下後，兩人聊起最近市場的菜價，沒有追問她為什麼一個人出門。

另一位住戶拿來紙巾，小陳先問阿嬤需不需要，再放到她看得到的地方。雨慢慢小了，大家各自決定什麼時候離開。有人仍想等一等，其他人也沒有催促，更沒有把這一段相處拍成照片分享。

那張椅子不是特別設計的活動，卻讓雨天的等待比較從容。社區裡的支持，可以從看見眼前的不方便開始，再問一句對方是否需要。幫忙之前先確認，照顧動線，也尊重隱私，能讓關心少一點替人作主。熟悉的入口，因為有人願意留意彼此，多了一個可以安心停留的時刻。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-community-02

把學會的步驟，留在一張小卡上

原主題：社區

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

樓上的阿伯想用手機查詢公車資訊，每次點到不同畫面，就怕自己按錯。年輕鄰居欣怡坐在旁邊，沒有直接拿走手機替他操作，而是先問他想找哪一站，讓阿伯自己一步一步點。兩人花了比想像更久的時間，途中也笑說，有些按鈕真的不太好找。

欣怡把幾個常用步驟寫在一張小卡上，用簡單的字搭配小圖示。卡片只記操作方式，不寫帳號、密碼或其他私人資料。阿伯再照著卡片試一次，有不明白的地方就停下來，欣怡也沒有用「這很簡單」來催他。

離開前，阿伯把小卡放進自己選的抽屜，下次可以先看一眼。社區互助不一定是代替一個人把事情全部做完，也可以是留下一個他能繼續使用的方法。願意慢一點解釋，讓對方自己動手，尊重他想學和不想學的部分，會讓一段短短的相處多一點平等。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-community-03

家裡的安排，也問問她怎麼想

原主題：溝通

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

家人討論週末要來探望媽媽，大家在群組裡熱心安排，誰帶點心、誰幾點到，訊息很快就排滿一個下午。直到大女兒回家，把安排說給媽媽聽，才知道她那天只想和兩個人簡單坐坐，不希望一次來太多人。

女兒沒有把這個想法解讀成不歡迎，也沒有只用一句「大家都說好了」帶過。她問媽媽喜歡什麼樣的時間和人數，確認後再向家人說明，一起把原本的安排分開。有些人改成下次來，有些人先打電話，媽媽也可以選擇今天要說多久。

重新協調需要花時間，家人一開始也有些意外。但當媽媽能說出自己的偏好，探望才比較像她願意參與的相處。為長者設想時，也可以把長者放回討論裡。先問意願，說清楚選項，容許答案和自己的期待不同。關心並不只存在於排得滿滿的行程，也存在於「你的想法，我們會認真聽」這一刻。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-communication-01

那句話說重了，可以再說一次

原主題：溝通

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

兄妹討論家中的安排，說著說著，哥哥脫口而出：「你根本不懂我在忙什麼。」妹妹也忍不住回嘴，兩人最後只剩沉默。過了一會兒，哥哥先停下原本的話題，承認剛才把話說重了。他沒有要求妹妹立刻接受，而是問她現在是否願意聽自己重新說明。

妹妹說可以，但希望不要再用一句話否定她。哥哥便把想說的事縮小：最近晚間的安排常臨時變動，他需要提早知道誰能接手。妹妹也說，自己有時不是不願意，而是收到訊息的時間太晚。兩人沒有重新追算每一次爭吵，先處理眼前能調整的一件事。

當天的談話沒有讓所有委屈消失，卻留下了再次說話的可能。照顧生活裡，人可能因為疲累把話說得太急。願意承認說重了，確認對方是否方便繼續，再把需求說具體，可以讓討論有機會重新開始。修補關係不必靠一段完美的話，也可以從一次不急著反駁的停頓開始。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-communication-02

「今天做不到」也值得被聽見

原主題：溝通

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

婉君常在家人提出請託時先答應，等到工作和照顧安排撞在一起，才默默熬到很晚。她擔心說做不到會讓別人失望，也怕一開口就得解釋很多。一次，家人又問她能否順便處理一整袋待整理的物品，她想了想，沒有立即接下。

她說：「今晚我只能先看清單，整理要另外找時間。」家人問可不可以再早一些，婉君便把目前能配合的範圍說清楚，也請對方想想是否有人能接下其他部分。把目前的負荷說清楚，讓家人能依實際做得到的事安排。

接下來幾次，婉君仍然需要練習，偶爾也會想回到什麼都答應的習慣。家人則慢慢知道，問她之前可以把事情、時間和需要的程度說明白。當「做不到」能被平靜聽見，「可以做到」也比較有分量。每個人都有自己的負荷，願意說明界線，也願意聽懂別人的限制，能讓合作少一點勉強，多一點可以持續的默契。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-communication-03

一本書，從一頁重新翻起

原主題：重新開始

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

書櫃裡有一本美玲買了很久卻一直沒讀完的書。照顧家人的這些年，她常把喜歡的事放在後面，想著等有完整的時間再開始。最近，家人一起調整了生活分工，她終於能在固定的一段空檔坐下來，卻又覺得自己好像不知道要做什麼。

美玲把那本書拿到桌上，不要求今天讀完一章，也不設定要追上以前的進度。她先看一頁，讀到有興趣的句子就放慢，想停就把書籤夾好。第二次再打開時，她仍記得自己停在哪裡，這讓她覺得，生活裡還有一件事能依照自己的喜好繼續。

重新開始不一定像重新安排整個人生，也可以只是再碰一次曾經喜歡的東西。一本書、一張未完成的畫，或一段想學的旋律，都可以先有很小的位置。美玲沒有把這件事當成必須交出的成果；她只是想在照顧之外，慢慢找回一點自己的日常。能繼續一頁，也是一種開始。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-restart-01

第一次出門，不必安排得很完整

原主題：重新開始

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

伴侶離開後，瑞芳很久沒有參加熟悉朋友的聚會。收到邀請時，她想見大家，卻也擔心坐在原來的位置會想起太多事情。她先打電話給一位朋友，說自己可能只待一小段時間，也可能臨時改變主意，希望對方能理解。

朋友沒有替她保證一定會開心，只說願意把安排告訴她，讓她自己決定。到了那天，瑞芳選擇先到附近走走，再進店裡坐了一會兒。她聊了幾句日常，也有不想說的話。離開時，沒有人要求她留下來證明自己已經走出失落，只約好下次再看她是否方便。

回家的路上，瑞芳仍有不同的感受，卻也知道自己可以決定靠近生活的距離。重新開始不必是一個宣告，更不需要符合別人的時間表。把想嘗試的事分小一點，說清楚自己的需要，保留改變主意的空間，可以讓一個普通的邀請成為可選擇的機會。今天願意坐一會兒，已經足夠。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-restart-02

把生活的一小角，留給新的習慣

原主題：重新開始

情境示例｜非真實個案，非協會受助成果。

爸爸退休後，家人替他找了許多活動，從課程到聚餐，每一項看起來都不錯。爸爸卻說，他現在只想先把桌上的工具整理好，重新看看以前做的小木盒。家人起初以為他不願意接觸新生活，後來才聽懂，他想先從熟悉的興趣找回自己的節奏。

女兒陪他空出一小塊桌面，問哪些材料要留下，哪些願意收進盒子。兩人沒有替這個角落訂下作品目標，也沒有要求固定拍照回報。爸爸先整理一個抽屜，過了幾天，再把一個舊盒子的蓋子擺上桌，說想慢慢看看怎麼收好。

新的生活未必一開始就熱鬧，安靜摸索也有自己的價值。當家人願意聽見他的想法，而不是把時間填滿，爸爸便有空間決定今天做多少、下次何時再碰。重新開始可以小到一張桌面、一個抽屜，一件自己願意繼續的事。陪在旁邊的人，不一定要替他選好方向，也可以幫他留住選擇方向的餘地。

回到原故事與原有收藏、朗讀、列印入口

https://tlfca.org.tw/warm-library.html#v30-story-restart-03

30句暖心小語

原網站創作文句 | 整理日期：2026年10月6日

原書房每次顯示一句；這裡將原有30句依原順序收錄，方便選頁列印。這些是創作文句，不是真人個案、志工心得或專家引言。

01 今天的事，先做眼前這一件。

02 留一盞燈，也留一點力氣給自己。

03 把待辦寫下來，心裡可以少背一點。

04 沒有收好的衣服，明天再慢慢摺。

05 餐桌空一個位置，晚一點也能一起吃。

06 需要換手時，先說出最急的那件事。

07 話還沒想好，可以先傳一句我在。

08 把門口那雙拖鞋，擺回舒服的方向。

09 今晚少煮一道，仍然是一頓好好的飯。

10 小小的角落，也能放進你喜歡的東西。

暖心小語｜11–20

11 今天走到這裡，就先把鞋子放好。

12 有些答覆，可以等你準備好再說。

13 一句現在不方便，也可以說得溫柔。

14 把電話時間約好，不必整天等著響。

15 一張小紙條，也能把交班說清楚。

16 忙了一天，先讓桌面空出一小塊。

17 今天忘了的事，記下來就能再接上。

18 一起吃飯，不必每次都準備得齊全。

19 雨聲很大時，把窗邊的位置留給你。

20 能做多少，今天就先說到這裡。

暖心小語｜21–30

21 重新開始，可以從打開窗簾算起。

22 把常用的杯子，放在好拿的位置。

23 等電話的時間，也可以留給自己的生活。

24 有空的那一刻，先照看自己的小需要。

25 不必把每件事，都在同一天做完。

26 一份簡單的晚餐，也值得坐下來吃。

27 說好下一次，再把今天安心收起來。

28 願意開口求助，已經替日子留了空間。

29 換一種做法，也是在好好照顧生活。

30 留一點沒排滿的時間，給突然的疲倦。

可以留在自己看得到的地方，也可以將一句話念給願意聽的人。這份紙本不提供治療、評估或服務承諾。

原小語與書房入口