

善牧



誌

2021 JUN.
no. 146



善牧復原力節攝影比賽 邀民眾透過影像發掘復原力

「善牧小學堂」善牧 YouTube 新上線

善牧松德與西單中心 用愛打造不一樣的母親節

善牧原青班移師 INA 菜園 體驗傳承豐富野菜文化

我的復原力——走出黑暗 迎向光彩自信

德蓓之家 10 週年 承載滿室溫馨祝福



善牧基金會
www.goodshepherd.org.tw

<110年星火傳愛>

勸募許可字號：衛部救字第1101361421號

一個人的價值 高於全世界

「我很痛苦、我害怕回家、從沒人愛我…」

「不管你曾遭遇什麼，你都是寶貝！」

來到善牧的孩子

許多曾受到家暴、性侵、遺棄、虐待、忽視

失去自我價值與被愛的能力

陪伴孩子走出創傷

往往需要用「年」來計算

每個孩子都是善牧的寶貝

邀請您請支持善牧「星火傳愛」服務計劃

與我們一起陪伴家創兒走出傷痛



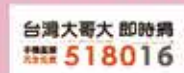
立即捐款



街口支付

捐款方式

手機即時捐



超商捐款



郵局劃撥捐款帳號：18224011 (戶名：天主教善牧基金會)，請於劃撥欄中註明「星火傳愛」另有線上捐款、信用卡捐款方式，請洽(02)2381-5402或上善牧基金會網站www.goodshepherd.org.tw查詢





一個人的價值高於全世界

One person is of more value than an entire world

尋找失落、看顧弱小、慈愛正義、永不放棄

1987年起，臺灣的不幸少女救援工作，借重國際性善牧修女會三百多年的經驗，由遠渡重洋的修女們進入臺灣角落尋找每一隻迷失的羊。

本來只是來臺學中文的湯靜蓮修女，
只因不忍雛妓受苦的善念，就此生根臺灣。

幫助那陷於深火的愛，化為從1987年來天主教善牧基金會遍布全台44個服務據點，
從救援深入至預防工作；由不幸少女的起點追朔至家暴婦女、
高危機少年、棄虐兒、目睹暴力兒少、未婚小媽媽、3 Young 家庭、
原住民、新住民、單親家庭、人口販運被害人，
在臺灣這塊土地上織就了一張充滿復原力的網。

善牧在社會過程的折衝中，從來都不容易。每次的掙扎與抉擇，
不曾忘卻是善牧修女會會祖聖于法西亞修女所說：
「一個人的價值高於全世界」、「惟愛完成一切」。

3/ 執行長筆記

4/ 國際視窗

受疫情影響奈國家暴和性暴力增 40%
委內瑞拉缺錢避孕者眾 未成年懷孕問題嚴重
波蘭高中少女建線上美妝商店 供家暴受害者求助

6/ 善牧新鮮事

「善牧小學堂」善牧 YouTube 新上線
善牧「CRC 替代性照顧實務手冊」出版
善牧原青班移師 INA 菜園 體驗傳承豐富野菜文化
善牧臺中婦女培力中心謝琇尹、張方穎雙雙獲獎
安心家園小寶貝抓周 氣氛熱鬧溫馨
善牧松德與西單中心 用愛打造不一樣的母親節
善牧嘉義縣市區主任李旻珊獲「全國社會工作專業人員績優督導獎」
德蓓之家 10 週年 承載滿室溫馨祝福

14/ 封面故事

善牧復原力節「讓光透進來」攝影比賽徵件
邀請民眾透過影像發掘復原力

18/ 專題報導

善牧擴大原鄉服務範圍 立體書說故事邀民眾走進部落生活

22/ 愛的故事

跌跌撞撞 找出自己的路

25/ 我的復原力

走出黑暗 迎向光彩自信

28/ 社工會客室

【如果我有一座新冰箱】：談家庭關係中的界線

30/ 姊妹上菜

俄羅斯傳統布林餅

33/ 活動集錦

34/ 感謝有您

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會
發行日期 2021 年 6 月
發行人 歐晉德
總編輯 湯靜蓮
主編 劉琬怡、胡家韻
編輯 巫孟佳、鄭雅婷、林妘穎、李苑菁、吳孟嬪、楊美月、曾瑞薰
設計 鄧淑方、周淑卿
印刷 皇輝彩藝印刷事業有限公司

本期會訊線上閱讀、下載方式，請至善牧基金會官網首頁，
點選「宣導資料／季刊下載 146 期季刊」。

為響應環保，捐款芳名錄與季刊刊載於善牧基金會官網，
若需紙本之芳名錄或取消季刊寄送，請來電告知
(02) 2381-5402。



善牧誌下載

在疫情中看見曙光與希望

5月新冠疫情爆發，大家的生活都受到了影響，原本在學校學習的孩子們，只能留在家裡上課；許多的企業為減少群聚感染，紛紛採取居家上班的模式。家，變成不只是生活，也是工作與學習的地方。



這樣的改變，影響許多偏鄉與資源薄弱的家庭。我們看見，許多來自隔代教養家庭的孩子，因家裡無力照顧，缺乏學習資源，面對停課的窘境，不知道該如何是好。這群孩子，原本在學校能吃到午餐，下課後來善牧中心吃一頓，免得回家餓肚子。然而在學校、中心課輔班無法開課下，社工們知道他們的困難，每天到孩子們家裡，協助孩子持續學習，並關心他們家庭的需要。

疫情擾亂我們的生活，這樣的變化使我們容易產生恐懼，產生負面的想法。今年四月善牧舉辦復原力節，主題是「讓光透進來」，如同在黑暗中看見光明，我們都很需要看見生命正向的力量。在生活中，我們要學習寬恕自己，不要將壓力一直放在自己的身上；學習降低標準，這樣孩子會更有自信心。在家的時間變長，更需要我們一起與孩子培養正向的力量與親子關係。

這段時間裡，很感謝醫護人員很努力地協助患病的兄弟姊妹，在台灣與全世界的善牧修女們，一直在為大家祈禱，我們知道，天主愛我們，一定會給我們希望，求天主帶領我們度過這場疫情，阿們！

委內瑞拉缺錢避孕者眾 未成年懷孕問題嚴重

法新社報導，委內瑞拉貧窮偏鄉社區，未成年懷孕問題日漸嚴重，當地缺乏性知識及性教育，關於避孕方法的公共衛教也匱乏。聯合國人口基金（UN Population Fund）2019 年調查報告更直指，委內瑞拉每 1000 名新生兒中，就有 95 名寶寶，母親年齡介於 15 歲至 19 歲間。而受到連年經濟衰退及通貨膨脹影響，大多數委內瑞拉婦女，根本沒錢避孕。



17 歲少女黛格利斯（Deiglis）的寶寶才 5 個月大，她沒打算再生一個，但和委內瑞拉大多數人一樣，她根本沒錢避孕。連續 8 年經濟衰退及連續 4 年惡性通貨膨脹，大幅削弱數以百萬計委內瑞拉公民的購買力。一盒避孕藥售價約 10 至 25 美元（約新台幣 280 元至 700 元），但對委國一般老百姓而言都是天價。誠如黛格利斯告訴法新社，他無法負擔皮下植入避孕器，縱使效果可長達 5 年，因為這項治療要價 10 美元，是當地最低月薪的 4 倍。

「無國界醫生組織」於當地介入進行協助，主要協助對象就是像黛格利斯這樣的弱勢族群，該組織 2020 年執行的生育相關諮詢服務，多達 30% 是未成年人。



受疫情影響奈國家暴和性暴力增 40%

根據奈及利亞官方數據，在疫情影響下，家暴和性暴力事件增加了將近 40%，官方的婦女事務部建立了緊急應變小組，廣邀法律專家、婦科醫學專家等加入，期望能幫助更多奈及利亞女性脫離暴力威脅。

根據民間團體數據，真實的受害人數遠比官方數據還多。對此，奈及利亞官方的婦女事務部，在協助女性脫離威脅、幫助女性獲得法律協助上，起了關鍵作用。紐約郵報報導，由於女權社運者和女性專家學者的積極努力，開始漸漸引起社會大眾對於女性安全的關注，如去年 6 月在吉加瓦州北部，發生對 12 歲女孩的集體強暴事件，引發全國譁然和憤慨，總統穆罕默德·布哈里因此宣布全國進入緊急狀態，以應對這場危機。

奈國警察單位表示自從去年開始，強暴案件的處理效率已經逐步提升，但女權團體認為，強暴案、家暴案被吃案的機率仍然很高，且受害女性還要承受被污名化的打擊。根據調查，現在仍有 47% 的大眾認為，女性被強暴是由於衣著不整。

波蘭高中少女建線上美妝商店 供家暴受害者求助

據 BBC 報導，在疫情期間，波蘭一位 17 歲少女克莉斯汀娜開設一間假網路美妝店，為受困家中無法對外求助的家暴受害者提供一條救生索。

「一開始，我聽說家暴案件在疫情期間不斷增加，後來我聽到一起法國倡議活動，人們只要去藥局要求購買一種特殊口罩，藥師就會知道他們是家暴受害者」，克莉斯汀娜·帕斯科解釋：「我覺得這個想法超棒的，因此我就把這個概念改成賣化妝品。」

家暴受害者可假借網上購物的名義，透過詢問或下單發出求救訊號。當受害者於線上商店購買乳霜，回應她的不是營業員而是心理醫生。如果有人下單並留下住址，這就是要求警察探訪家裡的暗號。

該網站已協助超過 350 位家暴受害者，且多數為 40 歲以下的年輕人，其中約 10% 為男性。此計畫同時獲頒歐盟「公民團結獎」（Civil Solidarity Prize）以及獎金 1 萬歐元。

善牧 YouTube 新單元——善牧小學堂上線



善牧今年 4 月起推出 YouTube 新單元「善牧小學堂」，希望透過輕鬆、有趣的影音單元，與民眾們分享在工作上常見的迷思、問題與知識，邀請大家訂閱善牧 YouTube 頻道，追蹤善牧的最新消息。

善牧小學堂首輯特別選在 4 月 2 日社工日談「社工」，善牧製作團隊收集了 10 題社工最常被鄉民間的問題，如：「1. 社工是不是舉手要當就可以當？2. 社工是不是一群超有愛心，且又不領薪水的人？3. 社工薪水很少，能夠生活嗎？4. 社工會不會跟我募款？5. 社工是不是不能生氣？6. 孩子很難教，可以叫社工帶走嗎？7. 社工最害怕哪種個案？

8. 社工每天面對那麼負面的事，會不會得憂鬱症？9. 社工都站在第一線，這個工作危險嗎？10. 什麼樣的動力讓社工同仁可以繼續在社工崗位上？」精彩有趣的內容，千萬別錯過！

第二集則是談不能公開的秘密地方——家暴庇護所，帶大家實際進入庇護所內，了解家暴庇護所常遇到的迷思與誤解；此外，未來善牧小學堂將規劃如：收養孩子需要走什麼程序呢？收養是一件不能說的秘密嗎？保護令要如何申請呢？等等，歡迎大家鎖定善牧 YouTube 頻道觀看喔！



善牧小學堂



善牧 YouTube

善牧嘉義縣市區主任李旻珊獲 「全國社會工作專業人員績優督導獎」

善牧基金會嘉義縣市區主任李旻珊榮獲今年度衛福部「全國社會工作專業人員表揚——績優督導獎」，擁有 13 年紮實社工實務經驗的李旻珊，99 年進入善牧基金會後擔任單親家庭服務社工，負責、積極與專業，幫助無數的兒少與單親家庭，也協助社工同仁在助人過程中照顧好自己。13 年來她一路任職從社工、組長、到主任，在因應組織需要而接下嘉義縣市區主任的重任後，為善牧統籌整個嘉義地區的服務推動。

單親家庭服務上，她仔細去了解家長在生活、經濟及資源上的困境，用復原力觀點來設計處遇方案，協助家長提升親職品質；近年來幫助目睹家庭暴力的孩子從創傷中復原，讓親子都能在對抗逆境時展現復原力。

社工是「與人工作」，服務人的同時也會碰觸到自我議題，旻珊協助同仁覺察自己的感受與需求，透過讀書會、團體、訓練分享、核心價值工作坊等方式來探索自我復原力，

適時給予心理支持。她看重每個人的優勢與特質，依方案屬性、區域特性等調整來讓同仁專業能有所發揮，因此大家都很信任旻珊的帶領。

她盤點、開發並連結社區資源，培養與居民的關係以凝聚共識，讓社區成為接住單親家庭與兒少的力量。由她領銜「璞玉多元學習服務計畫」，開辦至今 10 年來協助了 880 多名孩子及脆弱家庭，她也邀請受過服務的孩子回來擔任大小志工，請他們善用自己的專長協助學弟妹學習。

旻珊勇於赴任，不斷提升自己、尋求機會自我訓練與增長經驗，並充分運用復原力觀點來服務。她謙虛地表示：「所有經歷都是進步的養分，感謝能與善牧的夥伴們一同向前行，也感謝家人朋友們的支持，要感謝的很多，就將一切榮耀歸於主，感謝天主。」



安心家園小寶貝抓周 氣氛熱鬧溫馨

咦？夏日炎炎原本安靜的午間時刻，怎麼突然熱鬧了起來？大夥兒開心地準備辦喜事，好多人都聚在大廳，原來今天是要慶祝安心小寶貝們的大日子。對小寶貝來說，他們要跟媽媽和生輔及社工阿姨們開心地表示：「我們滿1歲了！」



「抓周」是由來已久的傳統習俗，寶寶們從呱呱落地到「一暎大一寸」地成長到周歲，滿載了多少周圍照顧的善牧工作人員的期待。於是安心阿姨們用心為寶貝們

準備一身行頭，穿上虎衣和虎鞋保平安。感受最深刻的媽媽，不由感動地抱著小寶貝說：「媽媽願你一生健康平安！」這是媽媽對寶貝們最重要的祝福與盼望。

「鏘！鏘！鏘！歷險開始囉！」小小寶貝敲智慧鑼！腳踩平安龜，象徵一生平安多福貴。媽媽們走到大廳另一頭，溫柔地叫喚寶貝，只見孩子們奮力地爬到媽媽的身旁。寶貝們還沒喘口氣，生輔及社工阿姨們助陣叫喊：「拿元寶等於財富滾滾！拿蔥代表聰明喔！聽診器以後當醫生喔！選算盤就會理財喔…。」看到眼前琳瑯滿目的物品，以及大人們熱情的企盼，似乎讓小寶貝們陷入選擇障礙…，左思右想實在很難抉擇呀！

有趣的抓周結束，有位寶貝拿了針筒、元寶、螺絲起子，生輔及社工阿姨們開心地鼓



勵：「哇！多才多藝喔！」另一位寶貝則是選了琴、鈔票、蔥，大家又一陣驚呼：「嘿！未來有錢又有藝術細胞！」慶祝結束後，媽媽分享心中小小的心願：「剛逃離那個家，現在只求我與孩子平安，未來的日子我會努力好好過。」

來到善牧安心家園，生輔及社工阿姨們一起度過孩子的重要日子，還在探索喘息的媽媽們難掩心中的驚魂未定，但也開始對未來有了盼望，有位媽媽念頭一轉，跟生輔及社工阿姨們分享：「我開始想像我跟孩子的未來，不只是平安且還是有希望的。」安心家園就是好喜歡像這樣讓媽媽們重新獲得力量的片刻。



善牧臺中婦女培力中心謝琇尹、張方穎雙雙獲獎

善牧台中婦女培力中心(原：善牧台中新住民中心)的謝琇尹、張方穎榮獲「110年度臺中市績優社會工作者表揚——績優社工獎」，兩人在服務上的專業與用心深獲肯定。



在善牧服務資歷近十年的謝琇尹，先後從事保護性服務工作及新住民家庭服務，對安置服務有全面性的經驗與眼光，她運用兒少安置領域的工作經驗及敏感度來陪

伴新住民家庭及新二代，協助他們因應生活與適應上的困境，培養解決問題的能力。擔任組長的她，肩負帶領社工員與社工系實習生的責任，協助社工夥伴緊急應變各種狀況，並舉辦多場專業訓練課程，提升社工夥伴的專業並讓社工工作更完善。曾獲績優兒少安置教養專業人員表揚的她謙虛地表示：「自己雖然是做助人工作，但過程中也受到許多幫助，感受到用生命陪伴生命是件很棒的事。」

張方穎曾擔任高風險家庭及收出養社工，在婦女培力中心期間協助新住民連結在地資源，並訓練志工隊進行電話關懷。多才多



藝的她不但擔任親職、生活適應課程講師，舉辦培力工作坊讓姊妹訓練台風及表達能力，並媒合各種宣導展能機會，用多元方式讓新住民看見自己的優勢。她也帶著新住民一同做社區宣導，培力他們成為多元文化大使，宣講人權與反歧視議題。還曾隨新住民返鄉進行生活觀察與文化交流，拓展社工的文化視野及敏感度。她在得獎感言中說道：「感謝服務對象使我看見生命的復原力，敬自己從未失去的熱忱，堅定溫暖陪姊妹走一段人生路。」

善牧原青班移師 INA 菜園 體驗傳承豐富野菜文化

根據善牧花蓮光復中心服務的經驗，隨著社會結構的快速變遷，多數部落的青壯年選擇移動到就業機會比較高的北部或其他地方，部落留下了老人、照顧家人的婦女、青少年、兒童等，面對此變化，原住民族也面臨文化保存及傳承上的斷層危機。

善牧花蓮光復中心於民國 89 年擴展了服務中輟生的計劃，從中試圖尋找適合部落孩子的學習天堂，用不同於學校教學方式，讓部落的孩子能順利完成國中學業。也開設「原住民族青少年文化成長班」，提供部落孩子們課後休閒及學習文化體驗的場域。

這些年「原住民族青少年文化成長班」更名為「原住民族學生課後扶植班——原青班」以開放式教學，讓孩子追隨部落的 INA 去採集野菜、說族語。INA 們用苦、澀為主調的野菜做傳統料理，每個月設計一份野菜箱菜單，對外分享阿美族野菜飲食文化，同時也能籌募部落的照顧基金，共耕的過程中族人們一起工作，不只凝聚了部落 INA 們之

間的感情，也讓部落的孩子們有個地方學習族語及學習野菜知識。

這一天原青班的孩子來到 INA 菜園，跟著 INA 挖葛鬱金，並在田中架設的爐子與大鍋子、挖完葛鬱金直接燒柴，丟下鍋烹煮，也做成點心。孩子們品嚐到親手挖掘、料理的葛鬱金都很開心，而這些傳統好味道的記憶，也將伴隨他們長大。

阿美族人千百年來生活在海岸山脈與花東縱谷，靠山吃山、靠海吃海，取之於自然的野菜飲食文化卻由於社會環境變遷而快速的流失中，104 年善牧和部落 INA 們組成「太巴壠 ina 好野味 SEFI」之團隊，試圖從慢慢消失的野菜飲食文化中，接起那斷裂的野菜飲食記憶和族群文化，更透過原青班之 INA 菜園，讓部落孩子們的記憶中有野菜的苦澀味道，讓部落孩子們也能認識自身豐厚的野菜飲食文化，從中傳達祖先們對環境友善及永續經營的概念。



善牧出版「CRC 替代性照顧實務手冊」

「你覺得兒童有權利嗎？」問工作者這問題時，大家內心總擔憂著：「如果說有的話，那兒童權利是什麼？會不會造反？會不會什麼都要？會不會爬到自己頭上？他又不能為自己負責任，為什麼他要有權利？」從善牧的服務經驗發現，當孩子們學習到自己是擁有權利的時候，他們會覺得自己是被尊重的，也更能肯定自己，表達所想，發揮所長。

來到安置機構的孩子們，心中都帶著新舊傷痕，他們在應該是避風港的家裡受到傷害，也可能是權力、性別不平等下的受害者；而我們，在安置場域裡的工作者們，怎麼看待這些孩子？又會怎麼跟這些孩子工作呢？於是我們要敏感到服務中的權力與階級議題，如果不反思，就可能會對孩子形成二度傷害。兒少在原生家庭時可能遭受到剝削、暴力、壓迫，所以需要暫時住在家園裡，我們從家園生活觀察到，孩子們普遍缺乏權能、沒有安全感、有情緒壓抑及表達的困難。曾經有個孩子說，在家裡只要不聽話或是說自己的想法，就會被打，來到家園後，家園的老師及姊姊們也是大人，會跟家裡的大人不同嗎？如果他說出自己的想法，是不是也會被打？

這些孩子有這樣的經歷，當你問他：「你覺得這件事要怎麼處理？」他會無法思考，只說不知道，或者覺得說了也沒用。另一方面，工作人員也面臨到衝擊跟兩難，要怎麼拿捏？還要考慮規則下的管理或不公平等等，但是工作者對兒童權利的覺察與維護是重要的過程。

CRC 除了法律條文不易閱讀外，也深刻挑戰一直視兒童為客體、被保護者的價值觀，成人如何去洞察公約概念與己身價值的落差，且願意進

一步去接受、去形成更積極的改變與行動，是落實 CRC 的重要關鍵。因此，善牧結合會內資深兒少安置工作者的經驗，共同完成「CRC 替代性照顧實務手冊」一書，集結歷年與本會兒童替代性照顧服務工作者的討論與培力，從自己的價值想法及角色著手，去面對內心的衝突與疑問、去思考自己與兒童的對話與互動及在理解 CRC 的概念後，如何運用在善牧的服務裡。



善牧松德與西單中心 用愛打造不一樣的母親節

善牧台北市松德婦女暨家庭服務中心參加三興國小母親節公益園遊會，工作人員、實習生與志工們全員出動，充滿活力與向心力。攤位設計了「愛的印記——紋身貼貼樂」活動，也巧思準備彈珠汽水，讓家長們憶童年、也讓小朋友好奇得睜大眼。戳戳樂格子內放有中心簡介、復原力小語紙條，當孩子念完紙條領到最愛的角落生物的鉛筆，高興得又笑又跳。

松德中心也邀請服務過的婦女擔任志工，她們特別賣力希望讓大家知道善牧的好。炎熱的天氣擋不住絡繹不絕的人潮，不少認識善牧的人前來致意鼓勵。善牧台北市松德婦女暨家庭服務中心主任連雅萍說，透過園遊會難得的活動，觸及更多社區民眾，以期讓更多民眾了解松德的社區與家庭服務。



而善牧台北市西區單親家庭服務中心則舉辦「媽咪闖天關——”布”一樣的冒險」，現場多達 15 個家庭參加。中心位在大稻埕，以各式布料著名，於是西單與永樂市場布商合作「布思緣——用布種植花草」活動，無需土壤即可種植小盆栽，感到新奇的眾人抓著老師直問問題。接著奉茶 2.0 闖關賽，顛



覆傳統奉茶儀式，將收玩具、摺衣服等家務設計成遊戲關卡，企劃專員安嵐說，遊戲意在讓孩子體會媽媽的辛苦，並了解家事是每個人的責任。

當孩子們小心翼翼地捧著茶盤、奉茶給媽媽，感動的媽媽頻頻拭淚並輕撫孩子的頭，氣氛溫馨動人。孩子們把康乃馨獻給媽媽，祝賀媽媽母親節快樂，而媽媽也給予孩子最深的祝福——平安健康、快樂長大，相擁的一幕令人動容。現場一位媽媽表示，很高興有機會跟孩子以及自己的媽媽一起參與活動，三代同堂享受不一樣的氛圍。另外，活潑好動的孫子靦腆地跟阿嬤表達感謝，活動在歡樂氣氛中圓滿落幕。

德蓓之家 10 週年 承載滿室溫馨祝福

「多麼不容易呀！10歲已經是一個小學四年級的孩子了！」5/8 德蓓之家舉辦 10 周年慶生，邀請所有曾與德蓓結緣的孩子和照顧者及恩人們團聚在一起，細數這一路以來的成長點滴。值得一提的是這次「回家」的準備，都是由工作同仁及孩子們共同規劃打點的，從入口處的簽到、防疫、動線導引及展示區導覽，都是孩子們分工合作完成的，看到這群小孩們也許熱情、也許靦腆的招呼著大家，今天，他們就是德蓓之家的主人！

德蓓之家有手足團體家庭和自立宿舍服務，當天的生日派對中，透過影片及靜態展覽帶大家走進時光隧道，回想這 10 年來「這個家」發生了那些精彩難忘的「家務事」。當天的慶生會上，德蓓孩子們邀請每位參與的善牧親友們在自我介紹卡寫上認識善牧德蓓的年份，當大家依著年份介紹認識德蓓的緣份時，也跟著回到那時的光景，就像記憶



拼圖一樣，每一個蛻變歷程都被完整拼湊出來，彼此也因著共鳴相視而笑，當天孩子們準備了精彩的才藝秀給所有回娘家的家人們，透過唱歌、跳舞、變魔術等，大家彷彿回到一起在家園相處的快樂時光。



就像有一陣子德蓓孩子們因著家園空間裝潢無法居住，所以大家就到台灣許多善牧中心及家園「冒險」，無論是新竹還是花蓮，都有大家快樂的足跡！即使因為疫情的關係，大家得隔著口罩互道問候，但那樣緊緊相繫的濃密情感是不言可喻的，每位來訪的德蓓親友們帶著德蓓之家及孩子們為大家精心準備的感謝杯套和心法小卡（心裡的一份鼓勵力量）的同時，也在牆上心願樹上的葉子寫下對德蓓的祝福，另外還有一個驚喜巧思，就是大家當天來到盛會中，善牧社工幫大家拍的拍立得照片就貼在祝福的葉子旁，整棵樹感覺既溫馨又豐盛，大家相約下個、下下個 10 年也都要一起平安快樂地度過。

善牧復原力節「讓光透進來」攝影比賽徵件 邀請民眾透過影像發掘復原力

文 / 宣導企劃部

新冠肺炎疫情為全球帶來前所未有的艱難挑戰，也擾亂了許多生活中原以為的「日常」，人們因此有更多時間沈澱，靜下心來思考身邊所擁有的。在這看似危難的處境，生命韌性或「復原力」正是能夠幫助每個人對抗逆境，積極、正向建構未來的重要力量。30年來持續運用在服務對象並不遺餘力推廣「復原力」的善牧基金會，日前(4/13)公佈第九屆善牧復原力節的主題活動「讓光透進來」攝影比賽，廣邀社會大眾透過相機或手機捕捉生活中的「復原力」，即日起至6/7止接受徵件，投稿不但有機會獲得Dyson空氣清淨機、FUJIFILM手機印相機、名家攝影集、7-ELEVEN商品卡...等眾多獎項，入選作品預計會以線上攝影展的方式，期望透過民眾的感受與善牧一齊把這股正向能量，傳遞給更多內心渴望尋求光亮的人。

善牧以「復原力」協助服務對象走出傷痛

善牧基金會黃綵宸副執行長表示：「善牧基金會30多年來持續以『復原力』的輔導理論協助各領域服務對象走出傷痛，重新找回內在力量，也不斷推廣復原力讓更多民眾受益。早在1996年，善牧基金會執行長湯靜蓮修女即在聯合國瑞典大會上發表『善牧的台灣經驗』，對內持續培訓第一線社工及生輔員；對外則舉辦研習講座及復原力營隊等，讓青少年、家長、師生、社工與輔導人員都能以此去幫助身邊的人。近年更以繪畫、策展、金句徵選、主題影



展等多元形式舉辦善牧復原力節，邀請社會大眾一起感受這份生命中與生俱來的正向能力。感謝大瓏企業股份有限公司連續三年贊助善牧復原力節，以及FUJIFILM、財團法人恆昶文教基金會、恆隆行貿易股份有限公司、Lightbox攝影圖書室、臺灣喜佳股份有限公司、遠傳friDay影音、高雄市立圖書館南鼓山分館熱心贊助，與善牧一起推廣復原力。」



用影像詮釋「復原力」五大積木

記者會首映以「讓光透進來」攝影展宣傳影片，帶大家了解什麼是「復原力」，片中以軟性幽默的口白，詮釋生活中處處可見的生命力量。善牧基金會黃綵宸副執行長說：「影片中提到復原力理論的社會支持網絡及無條件接納、探索生命意義的能力、社交與解決問題的能力、正向看待自我的能力、幽默的能力等五大積木概念，大家可以從中尋找創作靈感，思考自己心中的觀景窗裡，有哪些復原力可以和別人分享。集結作品後，期望透過線上攝影展，啟發更多人的生命韌性。」

記者會當天並邀請到善牧台中婦女培力中心賴雅鈴主任分享實務中如何以「復原力」服務受助者，會中，亦請到剛走出暴力陰霾卻又受疫情影響而艱難自立的新住民崔俊歌，七年前，來自大陸河南的她，遠渡重洋嫁來台灣，但卻在婚姻中遭受暴力對待，俊歌形容：「家裡全由婆婆發號施令，所有家事都落在我頭上，無止境的責難和辱罵，連我三歲多的兒子也遭殃，在酷熱夏季，孩子忍不住開了電扇就被罵……。」

在善牧夥伴陪伴中被撫慰理解

過程中，先生總是冷處理，俊歌在夫家連名字都不曾被記住過，她常躲起來委屈痛哭。在一次可怕衝突後，她跟孩子身無分文被趕出夫家，社會局緊急安排他們住進善牧受暴婦幼庇護家園，在那裡，受到善牧社工細心照顧，母子倆終於可以安心睡上一覺、好好吃頓飯。之後，一心只想離婚的俊歌，找到善牧台中婦女培力中心賴雅鈴主任請求協助，過程中她一邊講、一邊哭，俊歌回憶：「那是第一次在台灣有人聽我說話，讓我從一團愁霧中理出頭緒。」

雖然俊歌想盡辦法借錢從家鄉批些乾貨來賣，但因新冠疫情且遇上作物欠收，錢都賠光了。加上兒子腸病毒發燒，生活捉襟見肘，只能說：「最壞就是這樣了。」「從小跟媽媽學繡花，繡繡東西可以解鄉愁得到安慰。」於是雅鈴主任鼓勵她靠手藝掙錢，以手作貼補家用並開班授課，俊歌說：「第一次被叫老師感覺好過癮！」去年她得到「新女力創業加速器比賽」的肯定，買了電動車，並把狹小的店面擴大，現在的她常獲邀去社區教課並分享成長經歷與夢想。

找到復原力成為養份

談到從俊歌身上看見的「復原力」，雅鈴主任說：「原本在俊歌身上隱而未現的是『社會支持網絡及無條件接納』，少了這個復原力積木，等於斷了一切得到養份的可能性。」起初以夫為天的她，對於在夫家遭受的難處選擇隱忍，擔心家務事鬧大了，只怕沒家可以回，於是忍受痛苦的同時，孩子的創傷也被忽略，稚嫩臉龐上少了同齡孩子該有的笑容。當她向善牧伸出手求助，才知道一切都是解方的，對俊歌來說，生活困窘時，500元就像個天文數字。

另外，俊歌「探索生命意義的能力」也令人印象深刻，即便為生計辛苦掙錢，但她不忘幫助家鄉姐妹，店裡陳列大家寄賣的商品，豐富得像小百貨公司，曾有位姐妹的先生經商失敗，家裡剩一堆充電線庫存，她情義相挺還外送送到府，就這樣賣掉了上千條，過程分文未取，「生命的意義就是要把得到的溫暖傳遞出去。」俊歌用熱情和行動，展現善牧基金會一再強調的服務理念，也就是她身上豐沛旺盛的「復原力」。



比賽作品分享

主題：你笑著的模樣

作者：台中 崔俊歌

總想起你笑著的模樣
來一杯麥當勞的橙汁
看到你彎著嘴角的甜月亮
那溫暖，那光亮
能撥動人心微微的癢
讓冬日冰河解凍去歌唱
曾記何時啊
你小手拉拉我說：
媽媽，我想要……

我把心碎裝作堅強，
拉走你留戀不捨的目光。
天知道，媽媽的心痛，
有幾多籬筐……
此時，你又從我身邊走過，
那淺笑著的模樣，
總把腳步也拍響，
把煩惱趕走，
揉成了溫暖的亮光！



復原力五大積木 成為能量補給站

「復原力」就是生命韌性。相信每個生命都擁有能夠幫助自己對抗逆境，積極、正向建構未來的力量。今年善牧基金會復原力節「讓光透進來」透過攝影徵件的方式，向社會大眾募集生活中感受到的復原力影像。

也許存在一杯剛沖好的熱咖啡，也許藏在矮牆上的紅磚紋理、孩子投以的燦爛微笑、他人的善意協助，抑或窗台薄荷草掩映仍透出的陽光…。投射到心靈，化開一切曾經的傷，原來，深刻在心中的復原力，總會適時地綻放。



善牧基金會不但廣邀大眾參加攝影展，並推出復原力五大積木套卡，每一張卡片都以輕鬆日常的對白方式訴說復原力，搭配和風插畫做襯底，希望與充滿復原力的善牧朋友們分享，只要參加網路人氣票選活動或參賽的作品得獎，即可得到一份套卡，另外，善牧基金會也拍攝一支「復原力五大積木影片」，帶大家尋找生活中的復原力，歡迎掃描右方 QRcode 觀賞，特別在此疫情辛苦時刻，讓我們一起充滿生命正能量。



復原力影片

善牧擴大原鄉服務範圍 立體書說故事邀民眾走進部落生活

文 / 宣導企劃部

從事原住民家庭服務 30 多年的天主教善牧基金會，4 月 28 日正式公佈承接花蓮縣卓溪鄉原住民族家庭服務中心，使善牧的原住民族家庭外展服務範圍從原有的壽豐鄉、鳳林鎮、萬榮鄉、光復鄉、瑞穗鄉、玉里鎮、富里鄉等 7 個鄉鎮，再往中央山脈延伸，擴大至卓溪鄉第 8 個服務鄉鎮，從此服務範圍涵蓋花蓮六成以上的地域面積；服務對象也從阿美族擴展至布農族、太魯閣族及賽德克族。此外，善牧基金會也同步推出費時一年籌畫的「Rayray no Tafalong 你要回來了嗎——手作立體書」及系列講座，外包裝靈感取自於阿美族著名的「情人袋」，內容則呈現太巴壠部落最具特色的廣場、傳統料理、男女分工、慶典…等部落生活樣貌，讓民眾動手做、聽故事，一同體驗太巴壠 INA(註) 與族人的生活智慧。

有感於社會大眾對於原住民族的刻板印象，以及愈來愈多部落孩子無法以族語和長輩溝通及認識自身文化。善牧基金會自 104 年起，即與花蓮太巴壠部落的 INA 們一起工作，將祖先們留下來的生活智慧，以刊物、文宣品等媒介加以紀錄、保存，傳承阿美族文化，並展現原住民族面對生活挑戰所展現的韌性。今年善牧更以立體書 DIY、說故事的進階形式，與部落孩子、社會大眾分享部落生活樣貌，期望讓更多人認識阿美族文化，進而翻轉大眾對於原住民族的刻板印象。





善牧基金會執行長湯靜蓮修女表示，善牧自民國 76 年即在花東地區進行不幸少女救援工作，86 年起陸續於花蓮縣光復、瑞穗及玉里成立三家原住民族家庭服務中心，從一開始提供原住民族服務時，即深信必須以「扶植、陪伴的方式推動部落工作」。初期服務過程中，有感於原鄉社會工作人才的不足，因此在無政府資源、前例的情況下，善牧鼓勵原鄉部落工作者進修社會工作相關學系，並培育成為專業的助人工作者以服務族人。經過 30 多年的摸索與努力，善牧三個中心的原住民族社會工作者在尊重部落文化與貼近族人生活的前提下，發展出善牧獨有、原創的原鄉服務工作與方法。記者會當天，應邀擔任貴賓出席的臺灣喜佳縫紉生活總經理蔡敏智表示，善牧對婦女孩子無私的保護與付出令人感動，臺灣喜佳願一起盡心力，提供喜佳學員們帶著愛心縫製的暖心縮口包，贊助善牧做捐款滿額禮，讓愛心持續傳遞出去。

服務年資超過 20 年的善牧花蓮光復中心督導鄭惠美觀察，即使是原住民社工，如果沒有在部落生活過，也可能對部落會有刻板印象。但早在社會工作的概念進入前，部落已有一套解決問題的機制：每個人都是部落大家庭一份子，互助、共享、一起生活，是以家族為照顧系統，家庭成員各司其職，有衝突時便由長者召開家族會議協調。因為看見也借重部落的好機制，體認到社會工作的角色並非「給予」，而是必須放下「社會工作者」的角色，回復成為「部落的孩子」的身分，與族人真實地生活在一起，並用優勢觀點的眼光來看待部落，才能與族人一起尋找更好的機會。比如 104 年所推展婦女培力實驗計劃，即是借重部落 INA 們豐富的野菜知識與採集、料理能力，將平常 INA 們栽種的野菜蔬果原本多是寄給北上打拼孩子的野菜箱，包裝成部落商品並成立「太巴壠 ina 好野味 SAFI」平台以推廣及分享阿美族



野菜文化飲食料理。而成立已六年的「惟愛織心工紡」，則培力部落婦女編織及裁縫能力，使能兼顧家庭並增加經濟自立的機會，展現原住民文化美感的手作品亦深獲好評。記者會現場不但設置了傳統紅桌，並展示部落獨有的各式野菜、竹簍、情人袋等，更請到兩位部落 INA 現身來跟大家介紹野菜的特色。隨後鄭惠美主任特別致贈感謝旗給 INA，謝謝她們願意與善牧一同攜手讓部落越來越好。

鄭惠美督導也進一步分享，在部落裡，「有沒有關係其實很有關係」，因為原住民族很強調「彼此關係」，與族人、家庭、社區(部落)建立起深厚的關係，讓族人接納社會工作者，依照家庭的需求投入社會福利資源予族人，陪伴族人一起渡過家庭的風險，如此社會工作者才有機會進一步去發掘部落的好與美。鄭惠美督導更透露善牧 30 多年原鄉服務經驗中所發展出的獨特工作方法：一、有人的地方就是我們工作的地方，不管是雜貨店、檳榔攤、卡拉 OK 或大樹下。二、在部落社區以群體的方式進行社會工作。三、使用大量族語宣導，將政府社會福利的中文文宣，轉化成族人容易理解的宣導海報。四、服務內容結合族人真實生活經歷，如成立「家庭暴力防治巡迴劇團」，與族人共同將部落的家庭暴力情境改編成宣導話劇並邀請部落族人共同演出，讓預防家庭暴力的推展大有成效。五、善牧社工將工作結合族人生活儀式，比如透過做竹簍、藤編、整理野菜，讓婦女坐在一起聊天，在過程中就發現團體力



量，這時社工只要運用專業的技巧就可以改善成員的困境。換句話說，就是借用文化裡的元素來幫助自己的族人。

善牧光復中心社工林彥呈表示，透過立體書搭配說故事這樣的活潑形式，加以立體書內外皆繪有精美插畫，希望能與更多人分享部落的生活樣貌與傳統文化，而以情人袋為立體書外包装靈感，情人袋是阿美族婚喪喜慶必帶的配件與傳情象徵，年輕女性將檳榔放在心儀對象的情人袋中來表達愛意。翻到在繪有長輩帶著女孩們準備釀酒的頁面，他解釋道大家對阿美族印象是母系社會，事實上阿美族男女分工非常明確，家中大小事由女性決定，但祭典、公共事務卻是由男性主持。而一般俗稱的阿美族祭典「豐年祭」則是國民政府來台後才有的名稱，正確原名叫 Ilisin，Lisin 指祭典，加上 I 代表長達一個月的時間有許多準備工作和祭典活動進行著。藉此讓大家知道透過 Ilisin 可傳承傳統部落文化，其中有許多內涵在裡面。

註：INA 是媽媽的意思，媽媽不僅是在家中的角色，更肩負著部落照顧的責任。

【善牧原住民家庭服務中心資訊】

花蓮光復中心 03-8703420

花蓮瑞穗中心 03-8870006

花蓮玉里中心 03-8851705



【捐款滿額禮方案】



捐款 1200 元即可索取限量立體書套組，內含立體書、INA2.0 手冊、由善牧「惟愛織心工紡」INA 們手作的零錢包、臺灣喜佳 27 周年愛心工藝作品——暖心縮口包各一，限量 300 組送完為止。

跌跌撞撞 找出自己的路

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

「面對問題，雖然有時也會感到頹喪，但總是要去解決它的」- 高雄中心 小蕙

小蕙是善牧高雄中心服務的單親媽媽，第一次見到小蕙時，她來擔任芳療與植栽課程的講師，在課程中分享自己的生命故事，走過跌跌撞撞的青春歲月，她希望未來能成為一名學校老師，與年輕學子分享她的生命經驗，避免其他人步上自己走過的坎坷道路。

渴望被愛 盲目付出一切

我來自一個非常傳統、重男輕女的家庭，家裡有一個哥哥及一個弟弟，小時候我跟爸爸撒嬌，但不知道為什麼，總是被他推開，甚至被推倒在地。可是我哥哥與弟弟卻可以賴在爸爸身上，讓我十分地不平衡，也覺得自己不被父母愛，直到長大後才知道，原來爸爸是覺得男女有別，才不讓我在他身上撒嬌。

這樣的教養方式，讓我從小渴望能有一個愛我的人，於是在國中就談戀愛了，那時候還很囂張，覺得自己有人愛，不需要父母了，也叛逆到父母管不了，但那時什麼都不懂，以為愛就是要付出所有，包括自己的身體也是，現在回想起來覺得真的很傻。

第一次失戀時，我覺得我的愛不見了，不知道該怎麼辦，每天都好焦慮，我巴著好友哭訴，她可能受不了我一直吵她，於是介紹我在網路上認識的男人，那時就好像抓到浮木一樣，我開始跟他交往，沒多久後就同居，當時我正在讀高職，也考取了美容乙級證照，開始在賺錢，認真地想與他共組一個家庭。

那時候的我，太想要有一個愛了，許多時候是我自己在幫他找藉口，比方說，剛開始交往時，他會不經意地用手肘碰我的胸部，但我會解釋他是不小心的，沒有意識到這是很不尊重女生的動作；甚至後來他在外面有小三，我也會幫他想，因為他是業務，偶爾也是需要應酬一下，買東西送客戶是很正常的，其實交往時有太多的跡象顯示他並不是個好男人，但我仍是選擇欺騙自己。

有一天，我認真地告訴他，我每個月可以存一萬多元做我們的結婚基金，豈料自從那天起，

他開始跟我哭訴他工作不順利，生活開支變成我在支出，好不容易存到的錢也沒了。我每天擔心他業績不好，跑去借錢，用現金卡、信用貸款、刷信用卡來幫他達到業績，搞得自己欠了一屁股債，吃不好也穿不暖。

懷孕後，他卻說他不要小孩，我堅持要留，結果他帶著小三回家，當著我面前睡，跟我說：「你只是個過客。」他為了不要承擔責任，拉著即將生產的我，去法律事務所簽協議書，要求小孩的一切開銷都與他無關，並要求我搬出去。

搬出去沒多久後，我就生下我女兒。你知道嗎？生產那天，那男人帶著小三來，小三還在一旁詛咒我生不出來，如果是你，你會怎麼做呢？事後，我母親知道這一切，難過地哭著說她對不起我，但這都已經發生了，我還能怎麼辦呢？生活還是得要繼續過下去。

負債人生的覺悟

二十一歲生下女兒後，原本讀大學的計劃也泡湯了，還傻傻地沒想到要還錢的事，直到收到銀行催帳單，才知道利息是會一直加倍上去，之前跟銀行借了二百多萬元幫那男人衝業績，事後利息一直滾，還款總金額竟多達四百多萬元。

為了還債、養女兒，我只能沒日沒夜地工作，想辦法讓客人指定找我按摩，甚至偷偷在外面兼差，但後來被同事打小報告，結果也沒有了工作。曾經，我也想過，是不是死了一切就能結束？但當我拿起小刀時，瞬間我覺悟到自己並沒有自殺的勇氣，我告訴自己，既然死不了，那就只能苟活，要想辦法讓自己與女兒活下去。



因為負債、做生意的糾紛，讓我體會到知識的可貴，因為自己不懂得要怎麼處理，想回學校學習商科方面的知識，於是，民國 103 年時，我終於存了二萬元，算一下負債大概再二年就能還完，我跑去問大學的學費與補助，確定可以一圓讀書夢後，那年開始讀商業管理學系。

除了唸商管之外，我其實也很想要當一名老師，我覺得我的人生經驗可以幫助很多學生看清感情或是人際關係上的問題，只是我大二才剛還完負債，每個月的生活開支幾乎是打平的狀況，需要一些緩衝期來負擔教育學程的學費，因此我一直撐到大四，才開始讀教育學程，一步步去實現自己的夢想。

在教育中找到了答案

上大學時，我遇到很好的班導師，大一面談後，她知道我的狀況，主動找我做學校的行政工作，也因為老師的幫忙，為我申請單親培力計劃，讓我認識了善牧基金會、認識了黃社工。在善牧，社工一直關心我的生活狀況，我從沒有想過社會會為我做這麼多事。當她知道我想成為一名老師時，主動幫我安排擔任講師的機會，協助我練習表達自己，她為我做的一切都令我很感動。

讀了教育學程後，我找到自己生命的答案，發現自己與原生家庭之間的問題，小時候內心所受的傷，也逐漸得到撫慰。女兒現在上國中了，我會特別重視她的性教育，我會告訴她我的想法，也讓她知道這是我的經驗，決定權在她手上，但不論做任何的決定，都需要好好思考。

過去沒有人教我什麼是愛，我一直靠著自己的直覺與觀察，去調整我跟小孩相處的步調，女兒很貼心，會給我抱抱，我這次真的有得到愛了，這個愛是女兒給我的，我不用再向別人乞求。

我覺得「復原力」是一股我想改變的力量，它可能沒辦法回到一模一樣的狀態，但至少我心裡釋懷了，也知道要承擔自己所做的一切，就像我把女兒生下來，就有義務要教養她。

現在的我，正準備教檢以及未來半年的實習生活，因為教育實習期間沒有收入，我必須要先準備好我跟我女兒半年的生活費，才能去實行這件事。現在我只求生活平安順利就好，在有能力的時候能幫助他人，也要顧好自己的健康，繼續朝夢想走下去。

走出黑暗 迎向光彩自信

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

「我能欣賞現在的自己，重新體會生命的美好」- 嘉義中心 巧巧

走出家暴，受暴婦女所要面對的，不只是遠離家暴這件事，後續包含孩子目睹家暴的創傷治療、離婚訴訟、監護權官司、自立撫養孩子等種種的考驗，若非經歷過，外人很難體會，「走出」這二字，是多麼不容易的過程。

巧巧是善牧嘉義中心長期陪伴的婦女，原本是家庭主婦的她，長期在言語及肢體暴力下，變得畏縮、膽小。長達11年的主婦生活，為了孩子，她鼓起勇氣走出來，一路上，善牧陪伴她面對離婚、自立、教養等議題，我們看見，巧巧逐漸不再害怕畏縮，找回自信，也懂得愛自己了。

家暴是一種慢慢走入黑暗的過程

「垃圾、妓女…」過去前夫總是用不堪入耳的髒話來侮辱我，甚至沒原由地對我拳打腳踢。那段時間的我，每天生活在擔心與害怕中，不知道什麼時候會被打，人也變得畏縮，不敢接觸陌生人。



一開始發生家暴時，我其實沒有想過要求助，一方面覺得這是自己的選擇，要去忍耐、承擔；另一方面，我怕父母擔心，加上孩子還小，真的沒有想過要離開他。只是，暴力就像是一股不斷推入黑暗的力量，一開始，前夫只是用言語羞辱，漸漸地，他會故意去推我，得逞後，就開始用打的、踹的。

記得有一次，前夫在外跟朋友喝酒，可能是受了氣，回家後抓起在睡夢中的我，就是一頓毒打。躺在一旁的大兒子，被我的哀號聲嚇醒，他一臉恐懼抓著我的手，跟我說：「媽媽不要反抗，越反抗爸爸會越生氣的。」我心疼地看著孩子，忍受前夫無情的毆打。

前夫雖然不會無緣無故打孩子，但只要一動手就很可怕。

有次，大兒子不小心讓小兒子哭了，前夫見狀，一把抓起大兒子，直接將他的頭往垃圾桶裡砸。那一幕我嚇傻了，趕緊帶著老大去醫院檢查，當時，醫生察覺不對，找來醫院社工來關切，我那時候想保護前夫，謊稱是小孩自己受傷，默默地讓這件事情淡化掉。

然而，這樣的生活對孩子已經造成很大的影響，當時就讀國小一年級的大兒子會跟我說：「媽媽我想要變強，我想要殺掉爸爸。」聽到這話，我知道孩子跟我都痛苦到快活不下去，我除了安慰、教導他殺人是不對的行為之外，也萌生帶孩子離開的念頭。

離婚是另一段漫長的煎熬

一天，我下定決心，趁著前夫不在時，帶著強褓中的小兒子離家，跑到醫院驗傷、申請保護令，打算準備離婚及監護權的官司。唯一的遺憾，是當時無法一起帶走還在學校讀書的老大。

為了拿到二個孩子的監護權，我收集了許多的資料，想把在前夫家的老大帶回來。但前夫一直騷擾、恐嚇我身邊的人，弄得大家都不堪其擾，拜託我趕快離婚，家人勸我先一人一個孩子，終止他騷擾的生活，最後，在前夫同意讓我定期探視大兒子下，我們達成離婚協議。

豈料，自前夫交女朋友後，態度大轉變，不僅不讓我跟孩子見面，也警告老師不能讓我看孩子。孩子在爸爸的威脅下，變得害怕跟我見面及說話。有天，前夫家的長輩偷偷打電話給我，拜託我不要再找孩子，免得每次我找完後，他跟孩子都遭殃。我不忍長輩與孩子因我而受苦，只好將思念壓藏在心中。



幸好，當時遇到善牧基金會負責目睹家庭暴力兒童的劉社工，她因為家暴案來關心孩子的狀況，我當時剛搬回娘家，狀態不是很好，她經常來看我、聽我說心裡的苦。那時候的我，因為思念大兒子心切，小兒子跟我討抱時，我心裡會因為覺得對大兒子不公平，而拒絕抱他。在劉社工的開導之下，我才慢慢地恢復與小兒子的親密關係。

劉社工經常到大兒子的學校輔導他，她知道我思念孩子之苦，每次來看我時，總是會跟我說孩子在學校的消息，也願意幫我留意孩子的需要。印象很深的是，有一次，孩子需要一個益智遊戲，她不僅給了我一些意見，還幫我先買了，不僅如此，在面對離婚與監護權官司時，她也幫我連結法院家事服務的資源，協助我走過這段辛苦的路程，回顧這一切，現在的我真的很感謝她為我所做的一切。

重拾自己的人生

過去，我因為婚姻，長達十一年沒有工作，離家後重新再找工作時，真的遇到許多瓶頸，加上當時又不斷跑法院，每天都覺得心好累。離婚回到娘家後，我拜託父親幫我照顧小孩，讓我能出來找工作，但找了一個月都沒有工作消息，我也慌了，只要有職缺我就去試，皇天不負苦心人，最後應徵到我目前這個工作。

這份工作其實需要有銷售業績，剛開始在面對客人時，我會緊張、害怕，但我知道我需要突破自己，想辦法提升自己的能力。每晚哄孩子睡了之後，我上網查資料、買書，研究如何當個成功的銷售員，做了一本又一本的筆記，想辦法讓自己早日進入狀況。

現在的我，面對客人不再那麼緊張了，也更有自信，在婚姻中，也遇到新的伴侶，在家人的支持以及現任丈夫的鼓勵下，讓我生活更有力量及目標走下去。雖然現在仍然無法見到大兒子，但我會持續跟學校老師表明我是他母親，只要哪一天他有需要我，我一定毫不猶豫地飛奔過去。

以前的我，是個很沒有自信的人，每天就是擔心會不會被打，看到自己就覺得討厭，很不喜歡照鏡子。現在的我變了，我開始懂得欣賞自己，變得喜歡照鏡子，也覺得自己其實是很美的。

【如果我有一座新冰箱】：談家庭關係中的界線

文 / 台中中心 預防暴力教育宣導組

110 年大學學測作文題目～如果我有一座新冰箱，一度成為網路發燒話題，除了考場上絞盡腦汁的考生外，各界名人、網友紛紛以此大作文或梗圖，小到對阿嬤的思念，大到防疫論述，只能說這號稱史上最難的學測作文題目，卻也引發廣大的思辨與迴響。

那被塞爆的冰箱，是否也代表著家庭關係的界線議題？

如果～

家裏的冰箱，向來不是自己能決定存取擺放什麼。

如果～

家裏的冰箱，總是塞的滿滿的而沒有自己的空間。

想像在一個炎熱的夏天，你帶著一盒一公升的冰淇淋回家，才發現，天啊，冷凍庫完全沒有縫隙可以塞進這盒冰淇淋！於是一場唇槍舌劍將上演：「阿嬤，你冰那麼多東西在冷凍庫，裏面好幾包東西，都看不出來是肉還是骨頭了啦！」

「誰叫你假日都不回家吃飯，想說等你放假再煮你愛吃的給你好好補一下！」

「阿嬤，那個香腸，保存期限已經過了半年，我要把它丟掉！」

「母湯哦，按餛架嘸采、金討債（台語浪費的意思），我明天再弄來吃啦！」

來來回回溝通一番後，冷凍庫依然沒變出可以冰冰淇淋的空間，只好默默地一口氣吃掉。



家庭關係若一直存在著緊張衝突，其實根源就來自於缺乏界線感。界線明確，對方知道你在意什麼，互動時就會較順暢；界線模糊，對方不清楚你要什麼、不要什麼，就容易踩線而造成衝突。因此，家庭關係要親密，就必須了解並釐清每個家庭角色都有自己的界線，彼此之間相互尊重、給予彼此自由的空間。

以上述冰箱的使用為例，若不想為了這樣「區區小事」而爭吵不休或自己氣結在心，提供參考做法如下：

建立界線：

在一開始就先確認冰箱的使用規則，如誰放的東西就貼上所有人與保存日期標籤、定期清理的方式、過期物品的處理方式…等，並讓所有家庭成員知悉同意，且由自己開始以身作則，遵守規定。

教導：

家長視孩子的年齡，適時教導孩子正確的使用冰箱方式，如：當孩子開開關關只求涼爽時教導孩子節約愛物；當孩子不經他人同意取用冰箱內物品食用時，教導孩子尊重與表達需求。

理解與接納：

子女常因父母（或祖父母）在冰箱存放過多或過期的食物而感到困擾，若是遇到固著不易溝通的長輩更令人氣結。此時，建議晚輩可以先換位思考，長輩把食物塞滿冰箱或許是為晚輩準備餐食的心意；食物放到過期或許是因其年長記性不佳，抑或節儉成性捨不得丟…。試著去理解長輩並接納其行為，那麼才能進行好好溝通的下一步。

傾聽與溝通：

試著先聽長輩說他的想法，回應其感受，然後再說出自己的想法，找到彼此都可接受的折衷點。

例如：「阿嬤，我知道你是疼我才準備這麼多食物，但是我一個人吃不了那麼多，而且我腸胃比較敏感萬一吃壞肚子你也會捨不得啊，我們今天先把過期 1 個月以上的丟掉，再看看有什麼可以先煮來吃的好嗎？」

小小的冰箱，看出一個家的界線。沒有尊重、愛就令人倍感壓力，溝通中帶著尊重與柔和言語，才能讓想表達的話，站進對方心裏。冰箱裏的食物有保存期限，但愛裏有尊重的家卻能無限延續。



俄羅斯傳統布林餅

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷



【食材】約 10 人

- | | | | |
|---------|-------|--------|------|
| 1. 中筋麵粉 | 4 湯匙 | 5. 蛋 | 4 顆 |
| 2. 玉米澱粉 | 4 湯匙 | 6. 牛奶 | 適量 |
| 3. 砂糖 | 2 湯匙 | 7. 橄欖油 | 3 湯匙 |
| 4. 鹽 | 1/2 匙 | | |

【作法】



1. 先將蛋液打均後，加入砂糖，攪拌至砂糖融化。



2. 加入玉米澱粉拌勻，加入澱粉可使餅皮不易破裂，如只用麵粉，此步驟可省略，加入過篩的麵粉及鹽，攪拌均勻。



3. 放入溫牛奶，讓麵糊呈現稀稀的感覺。



4. 加入 3 匙橄欖油。



5. 攪拌均勻後，靜置30分鐘。



6. 用大火將平底鍋烤熱，將靜置後的麵糊倒入鍋中均勻鋪平，約烤1分鐘後翻面，將另一面焦至焦黃後，即完成餅皮的製作。

【包料】



7. 製作鹹料：將白煮蛋、蟹肉棒、蔥切碎，拌入玉米粒即完成。



2. 在餅皮上塗上奶酪起司，並加入餡料包起，就可以享用了。



3. 除了鹹料之外，也可以依個人的喜好，塗果醬、巧克力醬、煉乳，或加冰淇淋等，變化各種不同風味的布林餅。



※ 本食譜同步於
「愛料理」刊登



來自俄羅斯的高珊珊，出生在俄羅斯莫斯科。10年前曾來台灣學中文，爾後與先生在杭州相識相戀，婚後定居在高雄。她是電視節目

WTO 姐妹會的常客，經常在節目中分享生活的點滴，今年開始成立「33 不來遲」Youtube 平台，介紹俄羅斯的文化與美食。

這次「善牧食堂」邀請珊珊來與民眾分享俄羅斯傳統布林餅與俄羅斯文化，珊珊說，布林餅是俄羅斯在謝肉節時吃的傳統料理，謝肉節有點像是華人的過年，每天都有要做的事，比方那一週

有回岳母家日、紀念祖先日、到女婿家日、說不好意思日（和好日）等等。而這個時間剛好是冬天即將結束，要迎向溫暖日子的時期，大家就會吃像太陽的布林餅，象徵溫暖的日子即將到來。

有趣的是，俄羅斯在吃布林餅時只能用手不能用刀叉，象徵要溫柔地對待「太陽」，是不是特別呢？

感謝有您

「江鳥咖啡 X 善牧」公益咖啡活動



「善牧基金會 X 江鳥咖啡」推出公益咖啡豆——東帝汶和平之風，一同為台灣家創兒及東帝汶小農努力，給予生命機會轉變、看見新的希望！

今夏邀請您一起給予生命「微微仔光」，用一杯咖啡的力量，與善牧攜手幫助家創兒平安長大！

捐款滿 500 元，可索取「江鳥咖啡 X 善牧—東帝汶和平之風（半磅豆 1 包）+ 微微仔光 CD（台語金曲歌王）謝銘祐製作」

捐款滿 600 元，可索取「江鳥咖啡 X 善牧—東帝汶和平之風（半磅豆 1 包）+ 微微仔光黑膠（台語金曲歌王）謝銘祐製作」

捐款滿 750 元，可索取「江鳥咖啡 X 善牧—東帝汶和平之風（半磅豆 2 包）」

捐款滿 1,000 元，可索取「江鳥咖啡 X 善牧—東帝汶和平之風（半磅豆 3 包）」

捐款請至善牧基金會官網→線上捐款專區，
或掃右方 QRcode 直接捐款索取喔！



捐款索取

感謝鮮食家提供電子發票捐幫助善牧

每捐出一張發票，平均有 1.2 元可幫助善牧！感謝鮮食家將善牧列入電子發票受贈單位，民眾網購生鮮食品之餘，也能隨手將發票捐給善牧，邀請您一同參與，幫助弱勢婦女及兒少。



在蝦皮購物也能送愛心

為更便利愛心捐款人做公益，即日起，上蝦皮購物（Shopee）買東西外，還可以捐款支持善牧「家創兒」及「弱勢兒童」服務工作，歡迎大家多多支持喔！

愛心傳送門：



感謝有您

「台糖加油站雲端會員 APP」捐點數捐善牧



台糖加油站一直以來都是善牧的公益好夥伴，透過公益愛心平台集結會員愛心，將點數轉換為生活物資，陪伴弱勢族群度過人生低谷。今年二月起，台糖加油站更宣布推出「台糖加油站雲端會員 APP」，除了提供多項即時優惠訊息與任務遊戲外，會員亦可於 APP 累積 / 捐贈點數，輕鬆捐點做公益！

善牧基金會誠摯邀請您，加入「台糖加油站雲端會員 APP」的行列，一起為善牧加油！

※ 註冊時請輸入善牧分享碼：TMH7A，幫助善牧獲得點數兌換生活物資！



台糖 APP
Android 手機下載



台糖 APP
iOS 手機下載



台糖 APP
點數捐贈步驟



感謝公益合作夥伴台灣大車隊、55899MyTaxi



多年來，台灣大車隊一直是善牧的愛心好夥伴，善牧相信「一個人的價值高於全世界」，每個人都有與生俱來的「復原力」，縱使曾經跌倒，也能有再次站起，展翅飛翔的一天，因此，善牧從不放棄牽起每一雙需要協助的手。透過大車隊的行動影響力，善牧得以服務分享給更多人，並牽起更多的手，感謝善牧

的公益好夥伴，台灣大車隊、55899MyTaxi，您的愛心，是善牧服務的有力支柱，讓善牧一起陪伴家創兒平安長大。



達人做公益「不凋花」助人又紓壓

善牧達人做公益——手作不凋花 Part2，4月24日假城南舊肆再度粉墨登場，與會學員男女老少齊聚一堂，跟著不凋花達人黃立軒，一起打造母親節感恩花盆。課程中，老師分享如何用棉花球，幫不凋玫瑰開花；如何透過不同花材的層次安排，豐富花盆色彩。

充滿書香氣息的教室裡，只見大家用心的把想對媽媽說的話融入花盆中。幽靜的午後，有人說：「好紓壓！」和媽媽同行的小妹妹說：「有能力幫助別人，感覺自己很幸福！」老師則說：「愛需要持續，生命永遠精彩。」

為了讓更多人認識善牧，進而攜手幫助家創兒，老師還特製感謝小卡，提供學員放在給媽媽的禮物袋中。今年母親節，因為有你們，好溫暖！



「聽見『部』」一樣的聲音—— 原住民立體書說故事」巡迴首場在台東

「聽見『部』」一樣的聲音——原住民立體書說故事」巡迴活動首場在台東舉行，善牧光復中心社工林彥呈，藉立體書以說故事方式介紹部落故事，與現場參與成員進行對話，手作過程充滿歡樂氣氛。

現場一位參與的小學老師分享到：「我的學生多因就學等因素離開部落，大眾的刻板印象似乎讓他們比較缺乏自信，希望能與善牧合作，透過立體書認識部落，進而更有自信面對生活的挑戰。」林彥呈說，東部場次多在分享各自部落樣貌、西部場則分享部落生活故事，期待能翻轉大眾對原住民錯誤的印象。





做公益很簡單

8大行動給家創兒一個復原的機會

想做公益，卻不知如何開始……

當有這個想法時，已經開始想讓世界更更好了！

您有很多種方式可以參與，從身邊、從親友、從鄰居、
漸漸向外擴展，只要有這顆想幫助的心，
就能讓愛牽起更多人的手。

立即掃描輕鬆做公益

隨手輕鬆做公益

零錢捐、
電子(紙本)
發票捐



便利捐款做公益

線上捐款、
ATM捐款、
手機捐款、
超商捐款、
信用卡紅利捐贈



好禮分享做公益

企業愛心捐款滿
額禮致贈客戶或
員工、民眾捐款
滿額禮致贈親友



愛心捐物做公益

個人 / 團體
歡迎物資捐贈



異業結盟做公益

家庭日 / 團遊會提
供公益攤攤、提撥
捐款、員工一日捐



達人參與做公益

各領域達人志工
募集、民眾捐款
滿額參與活動



加入志工做公益

不定期公益
活動參與



動動手指做公益

FB粉絲頁、
LINE@、
IG等社群
宣傳協助分享





信用卡捐款專用

電子發票捐善牧，發揮愛心好輕鬆

消費刷電子發票
捐贈條碼
愛心碼：
8835 (幫幫善牧)

102年起消費說出
「8835」
(幫幫善牧)
愛心碼



我願意單次為善牧基金會捐款新台幣_____元

我願意成為基金會定期捐款人

每月100元 每月500元 每月1,000元

其它金額 每月_____元

起訖日期：於_____年_____月起至_____年_____月止

長期持續捐款不需填寫終止日，信用卡有效日期到期來電通知變更即可。

我願一次捐款，本次捐款及扣款金額總計_____元整

手機即時捐

台灣大哥大即時捐
手機號碼
完全免費 **518016**

中華電信
511835
幫幫善牧

Gt 智慧生活

(即時捐) 手機號碼 **59072**

※以上捐款，本會均開立正式收據，此收據依法可扣抵所得稅，感謝您的善心義舉！

信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA	<input type="checkbox"/> MASTER	<input type="checkbox"/> JCB	<input type="checkbox"/> 聯合信用卡	<input type="checkbox"/> 美國運通卡
發卡銀行：	捐款人姓名：			
信用卡卡號：				
持卡人姓名：	持卡人簽名：			
持卡人身份證字號：				
信用卡有效期限：	年	月		
捐款日期：	年	月	日 (填表日期)	
金額：	萬	千	百	拾元 (每月定期捐款者，請填月捐款金額)
收據地址：				
連絡電話：(O)	(手機)	(H)		
E-mail：				
收據寄送方式： <input type="checkbox"/> 不用寄收據	<input type="checkbox"/> 按月寄送	<input type="checkbox"/> 年度彙總		
季刊免費寄發： <input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 不需要			
我願意將全名顯示於芳名錄： <input type="checkbox"/> 同意	<input type="checkbox"/> 不同意			
108/2/1 依財團法人法第25條規定，應主動公開捐贈者全名及金額，若無勾選視為同意。				
同意基金會將捐款資料提供財政部作為個人年度綜合所得稅申報 (請提供收據抬頭身分證字號)				
若無勾選視為同意： <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意				

※提醒您多留意信用卡上的有效期限，以免我們漏接您的愛心！



天主教善牧基金會

請多加利用傳真：02-2361-1371 回傳本單，謝謝！

洽詢專線：02-2381-5402 分機：203

■ 電話：(02)2381-5402 ■ 傳真：(02)2361-1371 ■ 地址：100009臺北復興橋郵局第310號信箱

■ www.goodshepherd.org.tw ■ 郵政劃撥帳號：18224011 ■ 劃撥戶名：財團法人天主教善牧社會福利基金會

更多元的愛心碼教學請上善牧官網：[幫助善牧 > 捐發票](#)

110年1-2月【集發票「牧」愛心】發票數量及中獎金額

月份	發票數量	中獎金額	平均一張發票中獎金額
1-12月	20,178張	31,400元	1.56元

為響應環保，捐款芳名錄與季刊將刊載於善牧基金會網站上，若需紙本之芳名錄或取消季刊訂閱，請電洽 (02)2381-5402。



善牧第六屆爸比媽咪節

親密家庭 不尬聊



✗ 與孩子說話，老是被句點嗎？
為什麼孩子越大，與父母的距離卻越遠？

與另一半分享生活，卻總是被冷處理？
夫妻間除了孩子與家務事，已無話可聊？

2021年善牧第六屆爸比媽咪節，
將與您分享如何提升
家庭成員間的正向互動，
用有效的方式為彼此拉近心距離！



洪仲清 臨床心理師

11/13
(六)

上午場 讓溝通有愛也有效—
非暴力溝通親子篇

時間：10:00-12:00
地點：高雄市婦幼青少年活動中心



報名洽詢 善牧基金會官網或洽(07)338-0618
課程完全免費，但因名額有限，請事先報名。

下午場 有緣相伴不相絆—
非暴力溝通夫妻篇

時間：14:00-16:00
地點：高雄市婦幼青少年活動中心



胡展誥 諮商心理師

11/28
(日)

上午場 看見行為背後的訊息—
與孩子溝通的策略

時間：10:00-12:00
地點：台南勞工育樂中心
第一會議室



下午場 聽見彼此內在的聲音—
滋養關係的對話

時間：14:00-16:00
地點：台南勞工育樂中心
第一會議室





一個人的價值高於全世界
尋找失落、眷顧弱小、懸念正義、永不放棄

一九九二年十月創刊

發行人：歐晋德

發行所：財團法人天主教善牧社會福利基金會

地址：臺北復興橋郵局第310號信箱

郵政劃撥帳號：18224011

劃撥戶名：財團法人天主教善牧社會福利基金會

網址：www.goodshepherd.org.tw

E-mail：web@goodshepherd.org.tw

電話：(02)2381-5402 傳真：(02)2361-1371

中華民國行政院新聞局局版臺誌字第九七四七號

台灣郵政台北誌字第592號執照登記為雜誌交寄



善牧 FB



善牧 LINE