

台北郵局許可證
台北字第 2838 號
• 無法投遞時請退回！
如欲取消刊物寄送
請來電或來信告知

善牧



誌

2021 SEP.
no. 147



善牧推 Rihaday / Masvalaa 平安箱 陪風險家庭渡疫期

善牧學園線上畢業典禮 熱情和祝福不減

培家中心揮汗為年輕爸媽傳愛送物資

善牧新竹區「無畏的妳」以復原力詮釋愛與溫度

我的復原力——在碰撞的過程交互成長

收養家庭心路分享

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

邀您支持善牧「星火傳愛」服務計劃

與我們一起陪伴家創兒走出傷痛



LINE PAY



街口支付



立即捐款

捐款
方式

手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
 手機直撥 完全免費 518016

中華電信
 511835
 解善牧

智慧生活
 59072

超商捐款

7-ELEVEN

Hi-Life
 萊爾富

OK

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

愛心
贊助

台灣大哥大

VIESHOW

喜佳縫紉生活

yahoo!

台灣大車隊
 55688 安全·舒適·貼心

日盛銀行

曼都髮型

丁丁藥局

興天隆

Riverbird
 COFFEE ROASTER

GOLDEN HOUSE
 華麗屋

DREAM TREND
 TAIWAN

ADA'S SOAP
 艾達皂坊

源發酒莊
 uanuan

精豐塑膠

Fees

SNOWTOWN

愛D話

carpenter
 木匠兒妹木工坊

DIY

善牧簡介



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45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

利比亞難民營移民被迫以性交易換取乾淨用水
修圖老實說 挪威立法阻網路病態審美歪風
奧運德國隊發起緊身衣革命 抵制物化女性選手

6/ 善牧新鮮事

善牧學園畢業典禮改線上 熱情和祝福不受疫情影響
培家中心為年輕爸媽送物資 帶著滿溢的愛 揮汗完成任務
善牧新竹區「無畏的妳」展覽 以復原力詮釋愛與溫度

10/ 封面故事

善牧推 Rihaday/ Masvalaa 平安箱 陪伴疫情下的風險家庭共渡疫期
多一份的愛與信念
Rihaday 善牧平安箱計畫感想

14/ 我的復原力

在碰撞的過程交互成長
收養家庭心路分享

21/ 親子時間

【預防暴力】安全生氣小妙招 - 生氣黑洞
【預防暴力】安全生氣小妙招 - 熊熊的抉擇與生氣掰紙牌

23/ 姊妹上菜

醋溜馬鈴薯與羊肉汆麵

26/ 活動集錦

29/ 感謝有您

拉近彼此「心」距離

疫情讓人之間築起了一段段的距離，我們更需要去拉近彼此之間「心」的距離。



這段時間以來，許多人失去工作，生活頓時陷入困境，加上孩子因學校關閉、課輔班關門，整天只能待在家裡，生活壓力堆疊之下，容易成為夫妻、親子衝突的導火線。為能在疫情期間陪伴個案，社工們運用許多的巧思，透過電話、FB 私密社團聚會、LINE 群組、線上課程、發送物資等，關懷著每個個案的需要。

在花蓮，我們發起 Rihaday/ Masvalaa 善牧平安箱計畫，結合在地小農、志工的力量，一同守護受疫情影響的家庭，共渡這段時間。這計劃很感謝企業的支持，讓我們可以針對每個家庭不同的需求，「客製化」平安箱的內容。社工們每二週跟小農們拿菜，為了讓孩子能吃得健康，部落志工們發起包水餃、製作滷肉等即食包，讓孩子在家就能簡單解決午餐的問題。小農、志工們的無私協助，讓我們每一個人的心都感到暖暖的。

除了飲食，善牧平安箱計畫也協助每個家庭不同的需求，提供嬰幼兒的尿布及奶粉、青少年用的內衣及衛生棉、長年臥床長輩的麥片及尿布等，希望是貼近家庭的需要。無獨有偶的是，服務年輕爸媽的培家中心，社工在疫情期間則是透過實物銀行申請物資，按個案家庭不同的需要，將物資一家一家送到他們手上。

曾經有位長期捐助善牧的恩人，因疫情期間失業而取消長期捐款，最近我們又遇見他，他說，他剛收到補助款，一定要趕快來幫助我們，讓我們相當地感動。這段時間很謝謝大家在各方面的協助，不論是在捐款、物資，或是志工人力上的幫忙，因為有你們的努力，讓我們的心靠在一起，共同渡過這場疫情。

執行長 **湯靜蓮** 修女

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會
發行日期 2021年9月
發行人 歐晉德
總編輯 湯靜蓮
主編 鄭雅婷、胡家韻
編輯 鄭雅婷、巫孟佳、胡家韻、林芝穎、吳孟嬪
設計 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 147 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

利比亞難民營移民被迫以性交易換取乾淨用水

根據路透社報導，即使拘留營在利比亞內政部的掌控下，拘留營的條件仍在持續惡化。國際特赦組織 7 月初表示，被關押在利比亞拘留營的移民遭受守衛可怕的性暴力，包括被迫以性換取乾淨的水、食物和衛生設施。

許多非洲難民為了逃離戰爭、迫害或極度貧窮生活前往利比亞，試圖橫渡地中海前往歐洲。而利比亞海岸警衛隊則擔任取締岸上與非洲近海偷渡船的任務，將偷渡客送入拘留營。

國際特赦組織針對 53 名年齡在 14 至 50 歲的難民和移民採訪，他們來自尼日利亞、索馬里和敘利亞等國家。其中一些待在拘留營的孕婦向國際特赦組織表示，她們曾多次被守衛性侵；而守衛為了羞辱男人，強迫他們只能穿內衣；男孩也遭受撫摸和侵犯。



據了解，自 2017 年以來，利比亞拘留營發生多起有關毆打、酷刑以及缺乏衛生設施和食物的不人道對待。再加上利比亞武裝團體仍掌握當地權力，控制著拘留營，因此有歐洲議員敦促歐盟委員會停止資助海岸警衛隊，表示利比亞對移民來說並非「安全國家」。

修圖老實說 挪威立法阻網路病態審美歪風

為了整改社群媒體上流傳不切實際的審美標準，並遏制民眾對「身體畸形」、「病態審美」的追求，挪威起草修正法案，未來在社群平台上發佈精修照片，包括濾鏡處理、瘦臉、豐唇、縮腰圍、加強肌肉線條等，都必須在圖片上註明「已修圖」，且標記「加工過」的部位，違者將處以罰款或入監服刑，這項法案適用於所有參與合作贊助的網紅、演員、歌手以及廣告商。

「外貌焦慮」(#Kroppspress) 議題，近來在挪威受到重視，挪威兒童和家庭事務部表示，社群媒體與廣告商所散佈的「完美」內容，讓年輕人對自己的外型備感壓力、變得自卑。一項挪威 2019 年的研究更發現，社群媒體上經過網紅精修的圖片，有助於激發 18 至 29 歲女性對整容的慾望。因此，決議制定新法遏止病態審美觀在網絡上流傳，渴望降低此類照片對兒童和年輕人產生的負面影響。



目前該法案已得到了挪威民眾和網紅群體的廣泛支持，不過，這項法案亦有難以執行的地方，例如如何鑑別照片是否被加工、調整照片曝光和飽和度是否違法等。挪威政府尚未對此回應，新法案可能還需要更長的時間去完善。

奧運德國隊發起緊身衣革命 抵制物化女性選手

德國女子體操隊在東京奧運資格賽選穿覆蓋大腿的長褲型緊身衣上場，藉此表態「女性是有自由選擇穿著讓自己自在的衣服」。

數十年來，女子體操選手向來穿著三角高衩、露出整條大腿的緊身衣。然而，德國隊選穿的一件式體操服不僅覆蓋大腿，還一路延伸到腳踝，用意就是要抵制體操界物化 (sexualization) 女性的現象。

東京奧運是自美國前國家體操隊醫納沙 (Larry Nassar) 性侵數百名體操選手遭判 176 年有期徒刑以來，首場的夏季奧運比賽。納沙狼爪下的受害者包括體操界佼佼者，有些甚至參戰過奧運。這起案件顯示體操文化是如何的侵害並物化年輕女孩。

三度征戰奧運的賽馳 (Elisabeth Seitz) 表示，我們想表達每個女性、每個人都應該決定自己穿什麼。隊友弗斯 (Sarah Voss) 告訴路透社，我們向大家展現，無論選穿高衩型還是長褲型，大家可以穿自己想要穿的，讓自己好看又自在的服飾。弗斯補充，無論如何，我們都想成為榜樣，讓大家都勇氣追隨我們的步伐。

善牧學園畢業典禮改線上 熱情和祝福不受疫情影響

因為疫情的關係，今年台北善牧學園及宜蘭善牧學園的畢業典禮採線上方式進行，雖然畢業師生們無法齊聚一堂，共度這溫馨感動的時候，但透過線上的方式，大家的心依然凝聚在一起，對於未來的挑戰，善牧社工們跟畢業生暖心喊話：「你們都是值得被愛，想回來學園聊聊，我們隨時歡迎喔！」



教育」，除了讓自己對未來的夢想有更具體的藍圖，也透過冒險歷程激發學員們的潛力和創意，善牧社工彥君說：「畢業生在學園的課程體驗中，幾乎都找到了未來發展的目標，朝著目標向前，無論是考證照或是念職校，相信他們都擁有了更強大的『復原力』。」

疫情來得急，無法為畢業生舉辦一場實體的畢業典禮有一點可惜，於是善牧社工們絞盡腦汁，在防疫的克難期間，仍努力籌備台北善牧學園線上畢業典禮，社工們在直播中得一人身兼數職，並隨時關心學員們的反應和感受，從「團體輔導篇」、「技藝課程」到「興趣課程篇」，大家透過影片回顧在學園學習的歷程，過程中並頒發學員們量身訂做的特別獎項，像是「十項全能獎」、「出淤泥而不染獎」、「大大進步獎」等，每個獎項都是給學員們對未來的祝福和鼓勵。而在最後播放整個回顧影片時，隔著螢幕，學員們還是忍不住掉下淚來，就如台北善牧學園主任吳金雲寫給同學們這段話：「恭喜國中畢業了，國中不過是人生中短暫的三年，未來的30、60年要怎麼閃亮就看你們了，請用力發光！」

值得一提的是，宜蘭善牧學園有位畢業生原本想在畢業典禮上表演爵士鼓，但因為改成線上而有所限制，於是彥君事先預錄好這位學員的精彩表演，並在線上進行「首映」，結果學員的媽媽透過線上看見孩子的才華，決定支持他繼續學打鼓，對於所有畢業生，宜蘭區區主任張舜治給予孩子們挑戰未來之路的期勉：「傾聽內在的聲音，看見彼此的良善，感謝您！」



另外在宜蘭，社工周彥君負責規劃首次的宜蘭善牧學園線上畢業典禮，回想起在學園時，和學員們一起「職業探索」和「體驗

培家中心為年輕爸媽送物資 帶著滿溢的愛 揮汗完成任務

因著疫情的發展，影響許多家庭的生計，尤其在三級警戒時，大家承受經濟和心靈的沉重壓力，於是善牧社工不斷地為服務對象找尋可以連結的資源，前一陣子，善牧培家中心募集到25箱iGoods愛物資的防疫箱，這些是由熱心民眾認捐的防疫箱，裡面包含了：麵包、白米、泡麵、麥片、防疫用品…等，是非常實用的防疫箱！



善牧培家中心承接新北市小爸媽個管中心，服務住在新北市的年輕爸媽。在收到物資後，善牧修女和社工們分成兩組，頂著襖熱的夏暑，分別前往新北市五股、三重、蘆洲、新莊、樹林、汐止、新店、烏來等地，將這些防疫物資以及尿布送到案家，由於疫情嚴峻的考驗，社工送物資採無接觸的方式給予案家，也隨時用酒精做手部消毒；車上的物資塞得滿滿的，讓社工也差點擠到坐不

下，社工開了一整天的車，從早上出發到完成任務時已經天黑，想到可以稍微抒解年輕爸媽的燃眉之急，社工們一整天的揮汗努力都值得了！



除了提供民生所需，在三級警戒那段時間，年輕爸媽在家裡帶寶寶，還要跟家人們一起籌措生計，一切都是那麼的不容易，於是培家中心貼心地把政府的各項補助方案整理好提供給年輕爸媽，社工把整理好的表格上傳，大家再到便利商店列印出來直接填寫，培家中心主任陳丁維說：「考量到孩子，大家都盡量待在家裡齊心抗疫，有位年輕媽媽剛生寶寶，大家也盡量給予她支持和協助。」而在培家中心經營的私人社團中，社工一樣持續關心年輕爸媽們，大家透過視訊抒發心情或是用線上桌遊等方式，給自己片刻的放鬆，「面對前所未有的考驗，我們希望在安全無虞的前提下，盡量讓年輕爸媽們感受到善牧一直都在的溫暖陪伴。」

善牧新竹區「無畏的妳」展覽 以復原力詮釋愛與溫度

今年五月份，善牧基金會新竹區團隊與新竹市政府社會處的婦女兒童少年福利科共同舉辦「無畏的妳」聯展，有別於往年婦幼節時，社會處以市集呈現各婦女社福機構的特色，今年改以軟性的主題展覽做深入溝通。於是善牧新竹區社工們討論後，希望帶民眾從認識「復原力」來看見生命韌性，進而落實在生命中的不同階段，透過圖文、導覽、影片、歌聲、少女與婦女的手工作品等多元方式來呈現。

走進「無畏的妳」聯展，會讓人有一種別有洞天的好奇，展場設計與婦女館可愛的馬卡龍色調協調呼應，民眾可以自在地沿著動線一邊了解善牧的服務，同時探索自身復原力。善牧新竹區區主任陳怡芳表示：「我們希望透過展覽，讓民眾更貼近善牧復原力。」展區介紹善牧新竹區提供的服務領域，以「我是誰」、「我為何而做」、「我做了什麼」三大主軸撐起整個展覽的架構。



包括善牧的服務內容及什麼是復原力，新竹小羊之家主任李淑沛說：「在大家按圖索驥，看到復原力五大積木時，牆面對應婦女和孩子展現復原力的畫面。讓民眾更容易產生共鳴和連結。」另外，還有親子間很需要了解的「了解青少年的八大提點」，延著展場往前看，還有德心之家少女們的創作畫作和與社工們



共同完成的單曲 EP，少女們的才華洋溢躍然其中，談到與少女陪伴的感受，德心之家主任黃韻蓉說：「我們常鼓勵少女們即便經歷苦痛，也有歡笑的權利。」

在「好讀空間」的部份，馬上吸引民眾眼球的是「信心工坊」的手作品，「蘋果代表平安，羊代表善牧希望照顧的弱小。」細數著作品的圖案及車縫線，善牧信心家園主任蔡蕙婷有感而發的說：「對於遭受創傷的婦女來說，要專心車出一條線是多麼不容易的事情。」這些是讓受傷婦女透過興趣媒介，

學習懂得自我照顧，進而從中獲得從傷痛中站起來的力量。

另一方面，活動也規劃了動態的講座和手作課



程，與民眾搭起多元的互動橋樑，有位民眾在參加第一堂課之後，就把善牧當成好朋友般，每場都出席，到了第二場絹印課程之後，大家一起跟著烏克蘭麗麗的旋律，合唱「因為你，我不孤單」時，這位民眾甚至還主動向其他參與者介紹善牧。還有一位長期支持善牧的「鐵粉」透過展覽的手作，看到「信心工坊」的婦女們蛻變歷程，內心的感動久久無法言喻。「民眾的回饋是我們很重要的動力，也許是長期默默陪伴，或許剛認識善牧，我們都希望把正面暖心的力量，傳遞給每一位參與其中的人。」



善牧推 Rihaday/ Masvalaa 平安箱 陪伴疫情下的風險家庭共渡疫期

文 / 宣導企劃部

為協助及支持偏鄉家庭在疫情期間渡過難關，天主教善牧基金會發起 Rihaday/ Masvalaa 善牧平安箱計劃，結合花蓮光復、玉里、瑞穗、卓溪在地部落小農、居民及志工，每二週送一次物資，希望透過部落「互助」的精神，幫助 69 戶家庭挺過疫情。

自全國進入三級警戒，原本能照顧孩子的學校、課後照顧服務聚點關閉後，部落許多孩子面臨家長因農務工作而不在家，有一餐沒一餐，加上疫情期間許多工作減班，家長經濟每況愈下，連帶影響著孩子的餐食與健康。當家長必須長時間、高密度的與孩子相處，生活中卻又缺乏其他寄託與空間，加上疫情延燒可能影響生計與工作的焦慮，疊加起來經常是更多親子衝突的起因。

然而，政府紓困政策僅補貼家中國小以下孩童、國高中及五專前三年身心障礙者的家庭，每戶一萬元的紓困補貼，但社工在檢視政策條件時，發現一般生國、高中生家庭在全國實施三級警戒後，同樣也面臨經濟收入中斷及家庭伙食開支增加的現象，更是不容忽視的家庭議題。



為協助這些家庭走過困境，善牧自七月起在光復、玉里、瑞穗、卓溪成立「Rihaday/ Masvalaa 善牧平安箱」服務計畫，透過部落原有的互助關係，共同關懷每一個善牧服務的個案家庭。善牧基金會指出，「Rihaday」在原住民族阿美族的語譯，即「平安」的意思，而「Masvalaa」是原住民族布農族語，即「好好過生活」的意思。Rihaday/ Masvalaa 善牧平安箱並不僅是物資、分裝、送至案家的服務，更希望運用部落「互助」精神，透過在地力量的集結，帶動地方小農、居民、志工等共同服務需要的家庭。

此次非常感謝新茂股份有限公司捐款贊助善牧平安箱計畫，預計平安箱計畫將提供 69 個家庭 3 個月的民生物資，社工也透過平時家訪及電話訪視，關心家戶生活所需，每個平安箱都是「客製化需求」，除基本民生物資、蔬果外，也提供案家所需特殊物資需要，包括嬰幼兒的尿布及奶粉、青少年用的內衣及衛生棉、年長臥床長輩的麥片及尿布等，希望平安箱的物資是貼近家庭的需要。



玉里中心社工鍾佩芳分享，這次平安箱發放物資時，發現正值青春期的玉需要購置衛生衣，帶著她前往採購。小玉的父母親離異，目前和爸爸、祖父、哥哥、大伯同住，正在成長期的她，面臨家中沒有人可以指導、也無人了解的狀況，所以小玉常會提及她有多思念媽媽的心情。這次透過平安箱計畫，社工除了帶小玉了解如何挑選合適的衛生衣外，也讓小玉挑自己喜歡的樣式，並教導她「需要」與「想要」的選擇。



玉里中心社工蘇婕婕說，因為疫情又加上暑假小朋友待在家中的時間變長，在訪視的過程就發現有一個五個孩子的家庭，因家長偶爾需要在外工作，孩子們經常煮泡麵來吃。為讓孩子能吃得營養又健康，特別請志工製作水餃、滷肉等即食包，加上土司及果醬，讓孩子們能輕鬆解決早餐與午餐，晚餐待家長回家後，可利用發送的蔬菜煮給孩子們吃。當孩子看到我們送平安箱，總是很開心衝出來幫忙，雖然只是短短幾天的餐食，但對家庭來說卻很珍貴。

多一份的愛與信念

文 / 光復中心社工員 彭雅歌 Salalabe

自 Rihaday 善牧平安箱執行計畫開跑後，原因疫情產生的社交距離，卻在部落裡多了份心的靠近，中心努力串連在地的小農們、美食達人，將最新鮮的蔬果、生鮮、手工食品，送到同樣因著疫情陷入經濟困境的族人家中。

其中，部落原有的「互助精神」，讓每個投入的小農們、美食達人不計成本的多一點菜、多送一點水果、饅頭，還有志工們的手寫卡片，都讓平安箱溢出滿滿的愛和祝福，這讓收到平安箱的族人們又驚又喜。

小農們回應社工說：「這是很有意義的。」案家的一句：「謝謝您們！我們願意一起投入志工行列。」都讓社工再次感受到，這原來就是「讓愛走動」。



Rihaday 善牧平安箱計畫感想

文 / 光復中心社工員 劉柏傳 (咖哩)

因著善牧的精神，我們學習耶穌善牧，以同情、溫柔、接受與尊重的態度對待每一個人，主動走出高牆，進入社區和部落的角落，善牧光復中心已扎根原鄉部落近 1/4 世紀，持續默默耕耘社區部落家庭。

善牧看見每一個遭新冠肺炎衝擊下的家庭與生命，因家庭經濟遭受衝擊導致生活困頓，而開啟善牧平安箱計畫，更帶著傳統部落「分享」的精神，主動給予生活貧困有需求的家庭和生命支持，期盼這樣有限卻很用心的物資能夠協助與陪伴服務對象們平安的一起度過史無前例的考驗。

具有生命力和溫度的平安箱，它是一份來自所有社工夥伴們用心的激盪討論出符合服務對象家中所需的物資，同時計畫更帶著一個期盼，搭建並串連起社區循環經濟，結合部落 Ina（註）、在地小農和社區店家共同完成這個計畫。必須承認這過程是複雜繁瑣的，夥伴們需要拜訪、開會協調、甚至一早到菜園協助人力有限的 Ina 採收及後續分裝，過程中同時也讓社區夥伴們認識善牧平安箱計畫並一同參與愛的行動。

扛著一袋袋 10 多斤的原民界 LV 袋 - 善牧平安箱，奔馳在台九線上穿梭在部落社區間，進入服務對象家中分享物資，望見那一張張令我難忘的神情與感謝，自己的一句問候，接受許多道不盡的感謝：「謝謝咖哩，我們家這幾天都可以吃飽飽...。」這樣的回饋確實是自己過去在都市中服務少有的感受，那是一種很深且誠摯的回應和滿足。

自己很幸運能夠跟著前輩們一起繼續在這艱困的時刻中，陪伴著在原鄉中仍努力生活的族人與有需要的朋友們，相互扶持著一起度過這一波衝擊。我們都會好好的。平安的。生活下去。

註：Ina 是阿美語媽媽的意思，媽媽不僅是在家中的角色，更肩負著部落照顧的服務。



在碰撞的過程交互成長

文 / 南區宣導企劃部專員 林鈺穎

「相信自己，才能成就理想中的模樣。」—新北小羊社工 齡緬

當家庭發生衝突時，大家往往把焦點放在受到直接暴力傷害的那一方，卻忽略了長期身處在不安全環境下且直接或間接目睹家庭衝突的孩子。縱使孩子沒有直接受到暴力傷害，但是看見兩個最親近的人發生衝突，甚至是主要照顧者被傷害，這些深層情緒是會反應在孩子的行為，甚至影響未來的人生。

為了協助這群無法自己發聲求助的目睹兒，善牧基金會自民國 86 年開始針對隨母進駐庇護家園的兒童進行評估和輔導工作，「看見沒有傷的痛」的實務經驗更使我們深思協助目睹兒的重要，因此，善牧於民國 90 年成立「小羊之家」——目睹暴力兒童服務中心，提供以暴力創傷為焦點之輔導治療，減輕兒童因目睹暴力而引發之創傷症狀、情緒困擾或偏差行為等負面影響。

黃齡緬，畢業後即到善牧新北小羊之家擔任社工員，在她的眼中，每個孩子都是珍貴的。採訪過程中，她總是散發充沛的熱情與正能量，訴說著對孩子的滿滿關愛。每個工作都有辛苦之處，社工員也不例外。而她，總是說：「很感謝這些孩子，他們幫了我很多，讓我擁有更多的學習與突破。」因為這群孩子，即使過程會遇到大大小小的阻礙，她仍會堅持在社福工作走下去。

自小耳濡目染 對服務充滿熱情

自小，我常常跟著爸爸媽媽當志工、參加活動。在這種環境下薰陶長大，我很習慣也很喜歡與人相處，而且，每一次的助人工作都帶給我滿足，也感到非常有意義。因此大學入學時，我希望未來的職業能夠與我喜歡的助人工作結合，而社工系即是我的首要選擇。

我很喜歡小孩子，他們很可愛且擁有一顆單純的心，因此在就讀大學時，我特別選修了許多跟兒童相關的課程。在畢業前，我主動參加目睹兒志工服務，到花蓮偏鄉與孩子互動，透過故事與孩子建立關係。經過幾次與孩子接觸的經驗，我發現我真的很享受與孩子們的相處過程，他們總是最直接的方式表達喜怒哀樂，這也是我認為孩子最真、最可貴的地方，相信只要用最真誠的態度去與他們相處，他們一定會感受到。



與其受傷 不如來個華麗轉身

人是多變的，每個人都是特別的，因此同樣的反應在每一個人背後所代表的意義都不同，而社工的工作就是要觀察孩子的反應，去評估其背後所代表的涵意。另外，跟孩子互動時，也需要依照孩子的氣質去做變換，用孩子可以接受的方式去協助處理他創傷的那一部分。

小晴是我第一位服務的青少年個案，在這之前，我從未與青少年工作過，對我來說，這是一個全新嘗試。青少年與兒童不一樣，他們給的回應很少，對所有事情都抱持著還好、沒興趣的態度，因為他們還不太清楚自己想要的是什麼。一開始與小晴接觸時，她對我們的輔導有些抗拒，也因為不在意，她總是忘記我們約好的面談時間。我嘗試了許多媒材，試圖找出與她對話的方式，但屢屢遭受拒絕。因為找不到合適的工作方式，焦慮、不知所措的情緒伴隨而來，面對這些負向情緒，我也一步一步地找出適合自己的排解方式，比方說：找人聊天、尋求同事的建議或去做自己喜歡的休閒活動，盡量消化一直被拒絕的失落感。

處理完自己的負向情緒後，我嘗試跳脫情緒，理性思考她行為背後的原因，理解她的狀態，理解她這個人。被拒絕時，傷心是一定的，但我知道她這樣的冷淡回應並不是真的想拒絕我，她或許只是不太會表達，所以習慣用自己的保護色跟身邊的人相處。但是，我想讓她知道，即使不用這個保護色，別人也會想要跟她好好當朋友。

以正向眼光 發掘肯定孩子的能力

從她身上，我學習到與青少年工作的方式，我們必須多靠近他們一點、多聊他們感興趣的話題，讓他們感受到我是真的想要認識他這個人，如此一來才有機會打破防備。他們就像貝殼一樣，需要耐心的旁敲側擊後，才能撥開那縫隙，看見裡頭柔軟脆弱的一面。

小晴是一個較退縮的孩子，個性內斂、壓抑，遇到事情容易感到焦慮和害怕。但在我眼中，她其實是一個自我要求很高的孩子，而且也有自己的方法，只可惜她沒有看見自己的能力。因此，過程中我傾聽、陪著她慢慢梳理自己的擔憂與想法，並適時的分享自身經驗，鼓勵她

表達自己的觀點，勇敢踏出第一步。當她擁有第一次的正向經驗後，就會漸漸發現原來自己是可以做到的，自信心也慢慢累積，逐漸看見自己的能力，而這就是善牧一直在提倡的「復原力」。

她的轉變 成為我工作的最佳動力

小晴從一開始的忘記赴約，到後來的提早抵達；回應方式也從一開始的簡答，變成願意多做說明，表達自己內心的想法。這些變化，代表著她逐漸重視我們之間的會談，也表示在會談過程中，她有得到一些啟發與關注。因為得到理解，信任感才能慢慢建立，而這過程，我花了將近四個月的時間。

建立關係的過程中，雖然有過沮喪與挫折，但我會試著讓自己專注在孩子的變化上，觀察她的真正需要。每當看見她心情變好一點、願意多說一點、更重視我們的談話一點，就會使我感到開心，這種無私付出，純粹的快樂正是這份工作最棒的地方。

孩子本該是勇於探索世界的，但小晴卻因為對家庭衝突的無力感，而失去好好認識自己的動力。好不容易，經過這段時間的引導、鼓勵與肯定，她逐漸走出封閉的自我。最令我印象深刻的是，當我邀請她參加青少年團體活動時，她即使有擔心、猶豫的情緒，但仍然願意讓我帶著她去嘗試。在參加兩次團體活動後，她對活動的態度變的更為積極，甚至主動提供想法，儼然成為我的小幫手。另外，在團體活動裡，許多小朋友對於課業成績感到焦慮，因此我試著邀請在班上成績名列前茅的小晴來與大家分享，沒想到她爽快答應，我很感動能看到與以往不同的她，也為她的轉變以及進步感到欣慰。

助人的同時 也看見自己的價值

小晴是一位有能力、有想法的女孩，只是她自己沒有看見罷了。而我的工作，就是用大量的肯定幫助她看見自己所擁有的復原力。當她相信自己所擁有的能力，她就能運用到未來的其他挑戰，看見新的自己。那我呢？我也擁有復原力嗎？我想，答案是肯定的。每位社工都有自己的風格，但最重要的就是要先知道自己的特質是什麼、擁有什麼優勢與能力，先自我肯定，才有力量去做自己喜歡的事情。



很感謝能有機會遇見小晴，是因為她，我才能有更多的學習和突破，在這份助人工作中，不僅是我幫助她，她也同時在幫助我，我們倆都透過這段相遇找到自己內在的力量，看見自己的價值。

收養家庭心路分享

文 / 收養家庭 李宗遠、蘇旆玉

愛的相遇

「小語」出生在屏東，生母因為無力扶養他，在出生滿月後就由政府部門安排在寄養家庭生活，他的寄養爸媽除了養育自己的一對兒女之外，前後又照顧超過 10 個孩子，是非常有經驗的寄養家庭。我們非常感謝他們對小語的養育。

108 年年底我們完成收養人準備課程，也通過資格審核，開始進到「媒配」階段。「媒配」其實有點像相親制度，必須由收出養機構進行家庭配對，畢竟收出養服務的宗旨是為孩子找到適合的家庭，而不是為收養人找適合的孩子。

感謝善牧台南善牧嬰兒之家舉辦「幸福列車親子活動」，機構事先安排當天與我們互動的孩子，很神奇的是，才短短 2-3 小時，孩子就坐在我先生的身上了，我們夫妻稍稍感覺到孩子的緊張但不排斥我們，因此活動後就表達意願，希望繼續認識這孩子。

因為特殊因素，我們整個收養過程到法院公證都沒有見到生母，但是我們非常感謝她存留這個孩子的生命，以及選擇我們成為小語的養父母。





奇妙的緣分

對於收養男生、女生，我其實沒有特別的想法，只有一次在路上，偶然聽見一個媽媽牽著兒子散步，他們一路開心的聊天讓我心生羨慕，我先生就很明確希望收養個女兒，而且希望取名叫「李語心」，計畫總趕不上變化，社工跟我們討論最近等待出養的都是男生，問我們是否要調整期待？我們夫妻也沒甚麼堅持，就想說收養兒子吧，那名字要怎麼取呢？我的意見只有一個「語」字。很巧合的是，我們被機構邀請參加的聯誼活動，當天與我們配對的孩子，綽號就叫「阿語」，我們夫妻覺得這是上帝給我們的記號，內心有很大的平安。

甜蜜又辛苦的適應期

我們夫妻遇上三歲的小語，就像「新手駕駛開著超級跑車」，他是個精力旺盛又聰明的小孩，常常讓我們夫妻招架不住。

三歲的小語還太小，無法明白為什麼被收養？所以過去的一年，我們花很多時間陪伴他一起想念屏東寄養家庭。我們會陪他看相本、或者去海邊、去高鐵站大叫「屏東爸爸、屏東媽媽」，讓他抒發一下，或者去百貨公司開嘟嘟車，讓他假裝開車回屏東。

對一個三歲孩子而言「媽媽不見了」是一件很可怕的事情，大約有 3-4 個月的時間，我是完全沒有自己的隱私的，洗澡、上廁所、睡覺……都必須 24 小時跟小語黏在一起，一旦離開小語的視線，就是一陣崩潰大哭。

與我完全相反的是，小語初期非常排斥爸爸，把爸爸當作大野狼，鎖在門外，又經常吐口水、咬人、打人、掐人……宗遠常常臉上、身上都是傷。

另外一個特別辛苦的是晚上睡覺，這是上帝給孩子天生的生物本能，一整天到了睡覺時間特別想媽媽。小語不准我們關燈睡覺，而且會用手把眼皮撐著，他說他太害怕媽媽不見了。有時即使睡著了，半夜也會醒來好幾次，甚至突然站在床上叫媽媽，看媽媽還在不在身邊，那種緊張的叫喚聲常讓我全身起雞皮疙瘩，後來甚至造成睡眠障礙，久久調不回來。



為了讓孩子有安全感，我們夫妻每晚需要花 2-3 個小時陪他玩遊戲、說故事、玩自拍，幫助他消耗體力，有時我們需要用最後一招就是出門騎車兜風，讓孩子在機車上睡著後再抱回家。

現在回想起當時的過程真的很辛苦，但是我們卻還是很享受這種當父母的樂趣。

從豬隊友到神救援

當小語剛來我們家的時候，我們夫妻之間好像出現了第三者（是三歲的小三），媽媽覺得要先跟孩子建立信任關係，所以給予孩子很大的包容，爸爸卻感覺小孩一直在欺負媽媽，需要跳出來教訓小孩，結果父子關係更加緊張，孩子也更霸佔媽媽，媽媽變成 24 小時都沒辦法休息。

就在我們夫妻最艱難的時候，我們又聽說有兩個收養家庭終告失敗的消息，收養三歲以上的孩子真的好不容易，此時，服務我們的社工麗蓉即時為我們安排家庭諮商，幫助我們夫妻調整教養上的衝突，加上過去曾經在教會參加過夫妻輔導課程，很快的我們就調整成一致的教養默契。

也因此，原本社工估計要花兩年的時間才能幫助小語穩定生活，我們實際上只花了半年的時間，小語去年 10 月就有足夠的安全感去上幼兒園，現在也可以自己去上主日學，這個過



程連服務我們的社工都很驚訝。必須在此勸勉其他的收養人，長痛不如短痛，夫妻協調一人在家全職帶孩子半年是非常需要的，我跟小語如今已經建立了不可逆轉的革命情感，真的比幼兒園其他母子(親生的)還要親。

信仰是渡過苦難的力量

「親人離別」對三歲的孩子而言是多大的痛苦，我們實在無法體會，尤其小語的語言能力與社會性發展超前，他的心思細膩，感受性特別強烈。記得有一次，幼兒園老師讀了一本繪本叫「風的電話」，風的電話來自日本 311 災難後，有人設置沒有電話線的電話亭，讓罹難者家屬對著話筒抒發對已逝親人的思念。全班就小語聽得懂「只要使用這一台電話，就能把思念傳達給再也見不到的人…」他聽完抱著老師大哭。

在陪伴小語的過程，我體會到「苦難」其實沒有好壞的定義，有時他看我陪他一起哭，他似乎得到很大的安慰，至少他不是孤單的。有時我試著為他禱告，求主耶穌讓小語的傷心飛走，他也開始學習為家人、為身邊生病的人禱告，有時他也會邀請爸媽牽手一起用主禱文禱告。

渴望每個孩子都有家

自從我們夫妻成為收養家庭之後，就很渴望分享我們的經歷，也開始鼓勵身邊的夫妻嘗試收養孩子，希望大家趁年輕，除了自己生育子女之外，也可考慮成為收養家庭，或者能成為寄養家庭幫助更多的孩子享有家庭生活，我們很樂意陪伴更多的家庭一起成長。

【預防暴力】安全生氣小妙招 - 生氣黑洞

資料來源：善牧台北中心
(110 上半年 文化社福 B 組)

考量到防疫，大家都努力減少移動！
但是！已經開始森氣氣、憂鬱到不行拉！！
這時候，你更需要來點安全生氣！！

Q 1 · 你知道什麼是「安全生氣」嗎？

安全生氣是指：「遇到不舒服的情緒時，用不傷害自己、不傷害別人的方法，安全的抒發情緒。」而它有四個很重要的原則：安全、不傷害、合宜的時間與地點適當的方式，根據這四大原則，可以想自己有什麼不錯的抒發情緒方法吧！

Q 2 · 安全生氣小妙招只能用在生氣的時候嗎？

當然不只有生氣的時候可以用，很多時候都可以使用安全生氣，像是：難過、委屈、怒火上升的時候，也都可以使用喔！只要你轉移注意力、抒發一下情緒，就可以使用。

那既然我們了解了什麼是安全生氣，就來看安全生氣小妙招「生氣黑洞」怎麼做吧！



影片連結

【預防暴力】安全生氣小妙招 - 熊熊的抉擇與生氣掰紙牌

(110 上半年 文化社福 C 組)

最近有沒有讓你感到生氣的時候呢？
當時的你又是怎麼解決的？
趕快來看看「熊熊的抉擇」！看熊怎麼抉擇～

Q 1 · 「安全生氣」的方法有哪些呢？

安全生氣的方法有很多種，例如：慢跑、打籃球、唱歌、手作等等，要記得方法需要符合四大原則：安全、不傷害、合宜的時間與地點並以適當的方式。

Q 2 · 生氣真的不好嗎？

每一個人都會有生氣的感覺，只是表現的方式不同，有的可能是暫時不跟周圍的人說話，有的可能是直接大罵或摔東西。生氣只是一種情緒，它沒有對或錯，真正不好，是我們表現的方式不適合而已，所以找適合的安全生氣方法吧！

那你的安全生氣小妙招是什麼呢？

來看看小天使提供的安全生氣小妙招「生氣掰紙牌」吧！



影片連結

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 善牧基金會官網或洽(07)338-0618
洽詢 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



指導單位：臺南市政府社會局 主辦單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會

合辦單位：高雄市政府社會局、高雄市單親家庭服務據點-南區 贊助單位：吳氏基金會 KNH

姊妹上菜

醋溜馬鈴薯與羊肉汆麵

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷



王芳出生於大陸內蒙古包頭市，來台 23 年的她，育有 2 名子女。王芳非常喜歡參加各式各樣的課程，經常參與善牧舉辦的課程活動，熱衷學習的她，在台灣拿到大學學歷，並考取美容乙級證照。

王芳說，早期內蒙古運輸業還沒有那麼發達時，因天氣較冷，很少蔬菜，飲食大多以耐寒的根莖類及肉類為主，口味上也比較鹹。來台久了之後，每次她回家也吃不慣家鄉的鹹口味，好笑的是，自己的口音也變了，總被當地人誤會是從南方來的，她只能笑著解釋自己也是本地人。

理，土豆也就是我們所稱的馬鈴薯，這二道料理的共同點，除了都會用到馬鈴薯之外，都使用花椒來調味，王芳解釋，由於內蒙古天氣冷，喜歡吃點辣來取暖，如果要買花椒，大家可以到中藥行買到品質還不錯的大紅袍花椒。



這道醋溜土豆絲及羊肉汆麵是她經常在家裡做的料



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登

【醋溜土豆絲（馬鈴薯）食材】3~4 人份



馬鈴薯	一個	味素	少許
胡蘿蔔	1/3 個	醋	一匙
油	兩大匙	蔥	一棵
鹽	一匙	蒜	3 瓣
胡椒粉	一小匙	大紅袍花椒	20 粒

【作法】



1. 將馬鈴薯去皮、切絲、泡水。



2. 同時起一鍋水，水滾後將馬鈴薯絲放滾水中汆燙，待馬鈴薯呈現半透明狀時，即可撈起備用。



3. 將胡蘿蔔、蔥洗淨切絲；大蒜切片備用。



4. 取鍋熱油，將花椒放入熱油中過油，香氣出來後將花椒及部分花椒油撈起。



5. 鍋內留一些花椒油，放入蒜片爆香；加入紅蘿蔔炒軟。



6. 加入馬鈴薯拌炒，加入鹽調味。



7. 食材熟後，加入醋及味素調味；最後加入青蔥，淋上剩餘的花椒油，拌炒後即可起鍋。

【羊肉汆麵食材】3~4 人份



羊肉	一盒	油	一大匙
馬鈴薯	一個	香油	少許
洋蔥	一個	鹽	一小匙
蔥	一棵	味素	少許
醬油	一大匙	大紅袍花椒	15 粒
胡椒粉	一小匙	寬版拉麵	3~4 人份

【作法】



1. 將馬鈴薯、洋蔥洗淨切塊、青蔥切絲備用。



2. 取一個湯鍋加水，在冷水中放入切好的馬鈴薯與洋蔥。



3. 將羊肉片放入碗中，加入醬油、香油、胡椒粉、味素攪拌均勻。



4. 水滾後，放入寬版拉麵。



5. 待麵半熟時，放入醃好的羊肉，用筷子將肉分散汆燙，熟後熄火。



6. 拿一個湯勺，加一點食用油並放入花椒粒；將湯勺直接放到爐火上，待花椒香味出來後，撈出花椒粒；將青蔥絲放入湯中，將花椒油灑在青蔥上，即完成。

中秋禮盒提撥捐助家創兒

今年善牧首度與愛 D 菇合作推出中秋節禮盒，在 8/10-9/30 期間至愛 D 菇官網購買「脆餅手續禮盒」或「脆米香禮盒」，愛 D 菇每組將提撥 80 元給善牧，幫助家創兒及弱勢家庭兒童，邀請您一起中秋傳愛。



公益禮盒傳送門：



加入「以功代金」兼顧環保與公益

善牧與高雄市環保局自去年起合作「以功代金」活動，邀請大家在祭祀神明、緬懷先人的節日裡，將購買紙錢的費用轉為捐款，以捐款獲取功德狀的方式來替代焚燒紙錢，既能減少空氣污染，又能實質幫助社福團體，是一舉數得的好方法！



中元節期間，善牧邀請您一起加入「以功代金」行列，用實際的力量幫助家創兒，同時一起守護環境。參加方式如下：

1. 線上捐款

https://goodshepherd.eoffering.org.tw/contents/project_ct?p_id=22

2. 超商捐款

統一超商 ibon：儲值 / 繳費 → 以功代金 → 高雄市 → 天主教善牧基金會
如需功德狀請來電索取 07-3380618

捐款收據會依照市府撥款日期來開立捐款日期

3. 現場捐款

高雄市前鎮區民權二路 456 號 3 樓之 4

電話：07-338-0618（當場送交功德狀乙張）



Line Pay 愛心捐款平台 Pay 家創兒翻轉人生

隨著科技日新月異，付款方式也更加多元。省時、便捷等優勢使得行動支付使用人數不斷攀升，已成為生活不可或缺的支付工具。其中，又以 LINE Pay 使用頻率最高。具備即時通訊功能的 LINE，除了擁有廣大使用者，近幾年更陸續開通諸多功能，LINE Pay 即是其中一項非常受歡迎的服務。



順應生活型態的改變，善牧基金會加入 LINE Pay 愛心捐款平台行列。只要是 LINE 用戶，並且綁定信用卡或銀行帳戶，即可透過 Line Pay 捐款支持善牧基金會服務工作，Pay 家創兒翻轉人生！



臺灣喜佳——縫紉手作達人做公益 嘉義首登場

您沒有碰過縫紉機嗎？沒關係的，連續兩年與臺灣喜佳合作手作縫紉達人做公益體驗活動，幾乎來參加的貴賓都沒碰過縫紉機，但經由老師手把手的教學指導，及經過大家針針線線的努力，都可以親手完成美麗的縫紉作品帶回家喔！



今年善牧擴大舉辦台北及嘉義兩場，帶領您體驗手作的樂趣，只要捐款 800 元，可以學習裁剪、拼接及車縫完成專屬「幸福隨身袋」，好禮自用兩相宜。邀您一同將這份善意傳遞出去，參加還讓您帶回玉米做的環保材質「玉米隨身杯」，歡迎一起來快樂縫紉，用手作的溫暖幫助善牧家創兒平安長大！

活動時間：2021 年 10 月 30 日（六） 13:30-15:30

活動地點：臺灣喜佳台北生活館（台北市中山區長安東路一段 4-1 號 1 樓）
臺灣喜佳嘉義生活館（嘉義市中山路 455 號 1 樓）

活動人數：台北現額 10 人、嘉義現額 10 人

活動費用：捐款 800 元 / 人

※ 預定 9/30 開放報名，詳情搜尋「善牧達人做公益」網站

紅利點數兌公益，愛心捐贈更 easy！



近幾年生活模式的改變，使信用卡逐漸成為結帳消費的主流，信用卡除了擁有「零接觸」的金融交易優勢，發卡銀行祭出的紅利點數優惠更是一大福音，紅利點數不僅可兌換多種商品，更可轉換為愛心捐款。

這次，很感謝台灣美國運通加入點數捐贈的行列，邀請卡友捐贈「會員酬賓」積分，支持善牧的服務工作。30 多年來，善牧長期關注婦女兒少的議題，不斷的服務工作需要民眾們攜手支持，善牧基金會邀請您一起，零接觸，捐點數！



星火傳愛——點點愛送暖 邀您分享 7-ELEVEN OPEN POINT 點數

自從 5 月台灣爆發新冠肺炎疫情，全國進入三級警戒，對大家生活影響甚大。善牧在全台有 15 家庇護家園，24 小時全年無休照顧受暴婦幼，在服務不能中斷下，面對大環境的改變，善牧與 7-ELEVEN 合作 OPEN POINT 點數愛心捐贈，期盼減少民眾經濟壓力的同時，也能付出愛心。

即日起至 9 月 30 日止，24 小時都可以透過 7-ELEVEN OPEN POINT APP 線上愛心捐點，兌換點數將全數捐贈善牧，用於購置食物用品、營養品、日用品及清潔用品，幫助家創兒及弱勢兒童平安健康長大。



感謝 有 您

感謝凱夢捐贈熱銷護髮品支持善牧星火傳愛服務計劃

「雖然這次的公益捐贈行動可能只是小小的助力，但我相信，只要我們慢慢地執行、累積，有一天也會成為這社會的一大推手。」因著這份理念，DREAM TREND 凱夢決定捐贈 200 組【SOS 即刻修護包】作為善牧捐款滿額贈品。

【SOS 即刻修護包】包含品牌熱銷產品——果酸一點和靈德芮婭護髮膜，凱夢期待能透過產品知名度，吸引更多消費者一起投入這場公益行動。感謝 DREAM TREND 凱夢熱心響應善牧星火傳愛服務計畫，邀請大家支持善牧 30 多年來的服務工作。我們相信，每一次的公益行動皆具影響力，可化為小小的種子，深植在每個人心中。



感謝精豐塑膠連兩年贊助環保吸管

善牧用愛陪伴家創兒，走出傷痛；精豐塑膠好清吸吸管，環保愛地球，我們相信，惟愛完成一切。

感謝精豐塑膠，連續兩年愛心贊助好清吸環保吸管，用實際行動支持、關懷社會角落的家創兒。有鑑於新冠肺炎疫情衝擊，社福團體捐款量銳減，除原有的滿額禮贊助，2021 年精豐塑膠更加碼推出「一個人的價值高於全世界」限量雷雕版吸管，於其通路販售，並將所得全數捐贈予善牧。邀請您一起加入關懷家創兒的行列，讓我們一起把愛傳出去。



索取凱夢、
精豐捐款滿額禮



限量版雷雕吸管
哪裡買

感謝源源鋼藝捐贈 Bendong 便當盒



1000ml 大容量的不銹鋼便當盒，這是今年兒童節，善牧德幼兒少之家及安心家園孩子們的兒童節禮物，來自源源鋼藝的愛心。看著孩子們手拿剛開箱的禮物，盛裝家園媽咪烹煮的美味菜餚，吃得笑開懷，源源鋼藝 8 月再加碼，捐贈 Bendong 及 Bendong Light 便當組合，作為善牧捐款滿額禮，期望藉由企業的拋磚引玉，邀請更多人一起來關懷守護家創兒。

源源鋼藝以創意將冰冷的不銹鋼，注入對人的關懷，與在地環境的重視，化為用得上的台灣日常。感謝源源鋼藝慷慨捐贈，讓這份用得上的台灣日常，成為協助善牧前行的動力，也讓我們得以牽起更多的手。



捐款幫助
善牧家創兒

2021
善牧
復原力節

讓光透進來

復原力 線上攝影展



生命難免挫折衝撞，敲出裂縫盡頭處有光，
這過程就是「復原力」，滋養生命挺過風浪。
在這裡，善牧用影像與你分享「復原力」。

善牧基金會
www.goodshepherd.org.tw

財團法人天主教善牧社會福利基金會
GOOD SHEPHERD SOCIAL WELFARE FOUNDATION

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
供公益擺攤、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



贊助單位：NEW DEANTRONICS 大瓏企業股份有限公司

協力單位：FUJIFILM 財團法人 恆飛文教基金會 遠傳 friDay 影音



攝影展連結

L / G
M / T
B / O / X

恆隆行 fengstyle

喜佳縫紉生活

高雄中山圖書館 高雄山分館



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
捐贈碼： 8835 (幫幫善牧)

102年起消費說出
「8835」
(幫幫善牧)
捐贈碼



手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
特約電話 518016

中華電信
511835
幫幫善牧

智慧生活
59072

- 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

※以上捐款，本會均開立正式收據，此收據依法可抵所得稅，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，以避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1-6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
1-6月	54,493張	86,800元	1.593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。



善牧基金會
www.goodshepherd.org.tw

110 非愛不可

為非洲弱勢婦女與家庭募款
勸募許可文號：衛部救字第1101360765號

給她 生命的希望



疫情、飢荒、貧困

在非洲各地肆虐

處在社會邊緣的婦女和兒童

淪為首要受害者

善牧修女會在非洲最貧困的地方

搭起保護傘

幫助社會地位最邊緣的婦女和兒童

給予生命尊嚴與希望

請幫助善牧

一起點燃非洲受暴婦幼的生命之光

捐款方式

戶名：天主教善牧基金會 郵局劃撥捐款：劃撥帳號18224011

請於劃撥欄中註明「非洲救援」另有線上捐款、信用卡捐款方式，

請洽(02)2381-5402或上善牧官網查詢



愛心捐款



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