國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2838號
*無法投遞時請退回！

善牧。誌

2014 DEC.
no.120

為家創兒而跑

富邦名人公益賽 A-Lin 為善牧奪亞軍

聯合國停止對婦女暴力，台灣響應
善牧文山區第一家專屬新移民服務中心開幕
礦產背後的血淚生活
一本小手札，一段公益路的啟程
好幸運有你
姊妹上菜－泰式酸辣海鮮湯

一個人的價值高於全世界
尋找失落、看顧弱勢、慈善正義、永不放棄

一九九二年十月創刊
發行人：歐晉德
發行所：財團法人天主教善牧社會福利基金會
地址：台北郵政第8-310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

CONTENTS

Cover

002 執行長筆記
支持的力量

004 國際視窗
2014 年移工海上罹難人數創新高
聯合國呼籲歐洲各國正視人口販運問題
墨國卡通人物 陪家創兒走出創傷
德國抽樣調查 單親和同居家庭增至三成
Say No to Violence Against Women ！呼籲建立平等性別態度

006 善牧新鮮事
善牧增設新移民關懷據點 文山區第一個新移民專屬服務
富邦馬拉松名人公益路跑
新移民姐妹最新著作 「遷移筆記」溫暖發行

018 工作線上
情緒沒有對錯
礦產背後的血淚生活
一本小手札，一段公益路的啟程

024 愛的故事
好幸運有你

028 知識萬花筒
身世告知怎麼做 收養家庭告訴你

030 姊妹上菜

034 活動集錦
明門扶輪社路跑獻愛嬰兒之家 訪視寶寶共度溫馨萬聖節
親子公益日 幫助家創兒
企業志工日 單親與新移民親子同歡笑
感謝台北美僑協會長期的關注

執行長 湯靜蓮 修女

支持的力量

2014 年即將結束，可曾想過，這一年度過的困難，是誰，一直支持著你走過來呢？

支持，看起來很無形，卻可以化成許多行動，帶給需要的人，前所未有的溫暖和力量。

在 2014 年結束之前，善牧多了一個服務據點，這個據點的空間不大，卻很溫暖，準備提供給社區的新移民姐妹更多的服務，它是「善牧培新中心」，承辦由台北市政府社會局委託的「台北市南區新移民社區關懷據點」。

這項任務始於文山區並沒有提供新移民家庭專屬服務的據點，加上善牧多年來陪伴新移民姐妹豐富的經驗，也希望這樣的資源，能夠讓更多需要的新移民家庭所使用。在據點開幕茶會的時候，一位我們服務的印尼姐妹上台分享，抱著手中的兩歲女兒，相當的害羞。後來才知道這位姐妹其實來台灣十年了，中間歷經離婚變故還有經濟的問題，獨自扶養女兒真的很辛苦，社工連結資源讓她壓力減輕許多，而情緒的支持更幫助她走出低潮。

她說，謝謝你們一直以來的支持。

善牧的服務，即將邁入第 28 個年頭，支持，同時是讓我們繼續往前走的最大力量！這一期，愛心大使 A-Lin 在富邦路跑的「名人公益路跑」中為善牧而跑、許多公益合作單位寒冬送暖……您可以看到不同的支持帶給善牧的力量。

同時在這一期，我們也報導了「收養家庭回娘家」的活動。當孩子從善牧的安置照顧，而後媒合到收養家庭回到新家，服務並非就此告一段落。多數家庭需要持續的關懷與支持，也因此善牧會為這些家庭舉辦許多的支持團體及回娘家活動，協助收養家庭解決育兒難題。

謝謝善牧之友的支持，讓我們得以繼續支持著更多需要的人！■

2014 年移工海上罹難人數創新高 聯合國呼籲歐洲各國正視人口販運問題

國際移民組織表示，今年 9 月一艘滿載移工的船隻在從北非前往歐洲的航程中，遭人口販子蓄意破壞導致在外海沉沒，數以百計的移工淪為波臣，僅 9 人獲救。根據一名獲救的巴勒斯坦籍移工表示，船上約有 500 人。數天後，又有一艘同樣滿載移工，從利比亞駛向歐洲的船隻在海上沉沒，船上約 250 人多數恐已罹難。根據國際移民組織調查，這些沉船事件並非意外，而是非法人口走私販子為了圖利，詐騙移工相信能協助他們前往歐洲工作，事實上卻蓄意在外海將其溺死。據統計，截至目前為止，2014 年已有超過 2900 名非法移工葬身於大海，相較 2013 年的 600 人高出近 5 倍。死亡人數的倍增已引起聯合國難民署的重視，呼籲歐洲各國採取行動，正視非洲與中東移工橫渡地中海的生命安全，以及日益嚴重的人口販運問題。■

墨國卡通人物 陪家創兒走出創傷

卡通不只是娛樂，更多了新功能！墨西哥的心理學家波爾波拉（Julia Borbolla）發明卡通人物安提納斯（Antenas）與孩子對話，幫助他們說出受家暴或是心理創傷的隱情，十年來已經幫助一萬名兒童克服心理障礙。現在墨國司法人員可以透過卡通人物的聲音與有律師陪伴的孩童互動，詢問的內容經由法院錄影機紀錄，與正式證詞有相同效力。

波爾波拉從兒子的繪圖獲得啟發，了解到卡通人物更容易與孩子互動，並且可以產生潛在連結，本來是想讓生病的孩子有說話的對象，沒想到孩子的談話內容會轉換自身的經驗，警告卡通人物。

這套卡通與小孩的互動模式正在墨西哥國內進行推廣，運用上有嚴格的限制，心理學家必須經訓練才能操作。波爾波拉相信，這將有助於終結因為孩童時代的家庭暴力導致的暴力循環。■

德國抽樣調查 單親和同居家庭增至三成

根據德國聯邦統計局最新公布的一項關於「家庭」的數據，德國夫妻和子女一同生活家庭佔 70%，單親家庭佔 20%，異性或同性同居家庭佔 10%，即在 810 萬擁有未成年子女家庭中，有近三分之一是單親及同居家庭。

自 1996 年以來，德國夫妻和子女一同生活的傳統家庭比例下降了 11%，在 1996 年，夫妻和子女一同生活的家庭比例曾高達 81%，而單親與同居家庭分別為 14% 和 5%，相較之下，現在單親家庭、同居家庭等異於傳統的家庭型態比例出現成長趨勢。

德國家庭模式變化的地區差異也有明顯分別。在西南部巴登 - 符登堡，有 78% 的傳統家庭，而這個比例在位於東北方的首都柏林只有 51%。柏林為德國單親家庭比例最高的地方，有 32% 為單親家庭。■

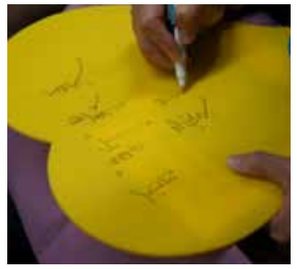
Say No to Violence Against Women ！呼籲建立平等性別態度

每年 11 月 25 日是聯合國制訂的「國際終止婦女受暴日」，許多國家紛紛在此時舉辦相關系列活動。今年 11 月 24 日夜裡在聯合國紐約總部大樓及帝國大廈雙雙點亮橙色燈光，意味建立「橙色社區」，從基層民眾提高消除對婦女暴力的意識。

據聯合國統計，全球有約三分之一的婦女曾遭受過身體暴力或性暴力，聯合國秘書長潘基文表示，防止和制止暴力侵害婦女和女童行為是每個人的責任，呼籲譴責暴力行徑，並打破負面性別觀念，在日常生活中建立起性別平等的態度。

善牧基金會也響應此國際議題，於 11 月舉辦第三屆停止對婦女暴力活動，以「女性幫助女性」的概念，邀請所有「姊妹淘」用照片加上「我愛妳也愛自己，停止一切的暴力，我們都要平安！」的宣示，共同打造和平無暴力的生活。所有來稿照片並串連成一支影片，發表於善牧基金會各網路平台與 Youtube，以更大的力量向世界發聲。■

善牧增設新移民關懷據點
文山區第一個新移民專屬服務



由臺北市政府社會局委託天主教善牧基金會辦理的「臺北市南區新移民社區關懷據點」，將服務臺北市南區 (文山、大安、信義區) 的新移民及其家庭成員，提供新移民完整資訊及資源連結。11 月 25 日舉行據點開幕茶會，揭牌儀式由臺北市社會局副局長徐月美及善牧基金會執行長湯靜蓮修女共同啟動，活動還有由善牧新住民姐妹帶來運用台灣食材融合母國佐料的創新料理，並有善牧新移民姐妹到場分享她們的故事。

善牧基金會自民國 82 年開始服務受家暴之外籍配偶，爾後，有感於新移民人數成長遽增，6 年間即成長了 64%，且相關議題不僅日漸受到社會重視，也日趨複雜，除家庭暴力的防治外，在政策倡導及非家暴的新移民家庭關係輔導需求亦同等重要。為服務更多遠道而來的新移民姊妹及其有需要的家人，善牧基金會以家庭服務為中心的宗旨，陸續於臺北市、新北市、宜蘭、高雄及台中成立服務中心，對於台灣的新移民家庭投入更多的關懷與服務。而今善牧接受臺北市政府社會局委託，在臺北市南區設立新移民關懷據點，期盼能給予新移民及其家庭情緒支持與關懷，打造更友善的多元文化生活環境。

開幕茶會中的長官致詞，臺北市政府社會局副局長徐月美表示，福利服務如果沒有可近性，那就等於沒有用，所以政府才會拓設許多的新移民關懷據點，並感謝民間團體像善牧基金會的努力，擁有豐富的新移民服務經驗，這次也承接了南區新移民社區關懷據點，希望幫助更多的新移民適應台灣生活。

善牧基金會執行長湯靜蓮修女則在致詞中表示，十多年來善牧設立許多新移民家庭服務中心，覺得新移民姐妹的力量真是不可小覷，來到善牧多年的姐妹們已成為志工，協助陪伴初來乍到台灣的姐妹；希望透過這次與社會局的合作，能讓更多需要資源的姐妹走出來！

坐落文山區 連結社福網絡

根據移民署統計資料 (截至 102 年 11 月 30 日止)，臺北市 12 個行政區新移民人數共計 46,563 人，除萬華區為最密集區域，南區三個服務轄區的新移民人口數分別為全臺北市二、三、四名 (其中大安區佔 4,606 人、信義區佔 4,339 人、文山區佔 4,791 人)，且文山區又為三區中人口數最高之行政區。透過臺北市福利地圖觀察，臺北市南區新移民相關團體、家庭服務相

善牧新鮮事

關團體、婦女暨家庭服務中心，發現新移民及家庭服務相關團體多集中於信義區和大安區，反觀文山區僅一家文山婦女暨家庭服務中心，故善牧將南區新移民關懷據點設置於文山區，希望能建立起社會福利網絡，把服務送到有需求的家庭，並且設於周邊大眾運輸系統繁榮的景美商圈，以提升新移民使用資源之便利性。

從善牧多年的服務經驗中發現，新移民剛結婚來臺一定都要面對陌生環境、陌生制度法規、新的家庭關係的適應挑戰，而這些挑戰將視新移民本身的語言能力、夫家支持與否而有適應時間長短之差異。而待新移民來到臺灣兩至三年後，對臺灣生活狀況已經熟悉、語言溝通無礙時，其他的需求卻也接踵而來，包括：申請身分證、子女教養、工作權益、夫妻溝通與關係經營等。這兩個階段如果僅依賴新移民與夫家的力量，往往風險極高且相當辛苦，此時如果有適切的資源協助，提供必要的資訊與支持服務，陪伴新移民與夫家共同面對每一個階段的挑戰，則可以使新移民與夫家的壓力均有一個出口，確保新移民家庭關係穩定、功能良好，而在家庭中的孩子亦能得到良好的照顧與發展。

近期，中心已經開始走訪服務地區的新移民家庭，以期了解服務現況與需求。在探訪的過程中發現，在經濟上較為弱勢的新移民家庭，姊妹們與母國娘家聯繫或回娘家的頻率較低，當她們面臨婚姻或家庭問題時，往往不知道能夠跟誰討論。因此據點除了連結相關資源、提供緊急物資、支持陪伴外，更希望她們可以運用據點的空間，讓據點成為她們第二個娘家。

多元文化 新力量

印尼籍新移民姊妹亞咪，給人的感覺，就如同她的名字，總是笑咪咪，有她出現的地方，都能感覺到她對人的和善和活力。去年和先生離婚後獨自照顧女兒，在不懂中文，而語言又不那麼流利的狀況下對台灣社會福利措施一知半解，每天一張開眼所面臨到經濟壓力讓她感到非常焦慮。

在認識善牧基金會之後，除了有社工的陪伴關懷，生活遇到困難時也有能夠解說福利措施、幫忙連結資源申請補助的對象，讓亞咪的壓力減輕許多，情緒也獲得舒緩。今年先生過世後，兒子也搬來和亞咪同住，為了這兩個孩子，亞咪很努力的工作，偶爾社工關心亞咪經濟問題，她都會忍不住眼眶泛淚，但總是堅強的說沒關係、只是太累了，我們可以看見亞咪軟弱的一面和

很有力量的一面。

個性善良對人很信任的亞咪在台灣每天會做很多不同的印尼菜、點心以及批發印尼的衣服，到家裡附近的公園和醫院，販賣這些點心和食物，有一次我們跟著亞咪到她做生意的地方，發現有人會先賒帳，我們問亞咪，這樣沒關係嗎？亞咪說：『沒關係，等他們領薪水比較有錢時再給我就好，我們大家都是辛苦人。』

亞咪雖然已經來台十年，對於台灣還是有些許的害羞，面對我們的來訪，總是客氣和不好意思，有次想買亞咪做的點心，她說怕你們台灣人吃不習慣。確實，對於一個陌生的國度，難免會有擔憂和不適應，不同國籍的移民來台後，整個家庭都需要重新認識彼此，所以南區服務據點，希望能代表台灣歡迎他們，讓這裡可以成為一個提供支持、交流的地方，使共同生活在台灣這塊土地上的彼此可以互相接納、陪伴。

台灣味「新」吃法 料理 PK 透手藝

在開幕茶會中最精彩的一段，是由新移民媽媽亞咪 (印尼) 及海燕 (越南) 進行料理 PK 賽。事實上，兩位姐妹都覺得台灣菜很不錯，目前也算吃慣了，所以特別加入一些創意巧思，把台灣味加入印尼及越南料理的元素，譜出新曲。

亞咪準備的是加入印尼食材”Kamiri”的「雜菜」，以紅蔥頭及蒜頭爆香，做成以蔬菜為主角的料理，在現場香味四溢；海燕準備的則是魚露麵疙瘩，在製作上與台灣的乾炒麵疙瘩無異，只是調味上用了越南特有的魚露，形成非常特別卻完美的組合，讓現場來賓讚不絕口。

說是 PK 賽，但評審包括臺北市政府社會局副局長徐月美、善牧基金會執行長湯靜蓮修女等人，都表示無法分出高下，也說明這樣的「新」吃法，其實就像適應台灣生活的姐妹一樣，充滿多元卻豐富的味道，為台灣注入更多力量。

開幕茶會的最後，由所有與會的來賓、新移民姐妹以卡片寫下對據點的祝福，讓這一場活動在相當熱鬧温馨的氣氛下劃下句點。

目前據點的服務剛啟動，需要愛心民眾多支持，目前物資部分急需抽油煙機、投影布幕及近全新的數位相機。若您願捐贈以上物品，請直接與據點連絡，電話：（02）2931-2166。■

臺北市南區新移民社區關懷據點

☼服務區域：信義區、大安區、文山區
☼服務項目：電話諮詢、個案會談與家訪、親職教育、家庭活動、生活適應與成長課程、通譯與翻譯
☼服務地址：臺北市文山區景興路 127 巷 7 號 1 樓
☼服務電話：（02）2931-2166
☼服務時間：每週二至週六上午 9 點 ~12 點　下午 1 點 ~6 點

富邦馬拉松名人公益路跑

今年的富邦馬拉松活動，善牧基金會是受贈單位之一，11/23(日) 富邦舉辦了活動前的暖身賽「名人公益路跑」，感謝善牧今年的愛心大使 A-Lin 為我們奉獻最大的心力，奪得第二名 !

愛心大使 A-Lin 參與 2014 臺北富邦馬拉松「國小校際盃接力賽暨名人公益路跑」」暖身操。

善牧 A-lin GO ! GO ! GO !

越往後面棒次比賽越緊張，最後在一步之差下，本會拿下第二高 !

名人公益路跑，成功 !

善牧 6 位名人賽代表。

（左起）善牧代表 A-Lin、罕病代表曹竣崵、雅文代表鍾欣凌，共同擔任名人賽第一棒，鳴槍起跑囉 !

副執行長張德蓮修女與善牧孩子共同參與公益路跑 400M。

善牧將獲得 30% 公益基金分配。

新移民姐妹最新著作
「遷移筆記」溫暖發行

長久以來，善牧在陪伴新移民姐妹的路上，不斷看到她們用不同的方式譜寫自己的生命歌曲，無論是攝影、短片製作，姐妹們皆不吝於分享自己的生命故事，關於過去的故事，以及現在的故事。

2013 年開始，善牧高雄中心的姊妹們，在「體驗 ・ 生命 ~ 大陸及東南亞籍女性跨國婚姻移民遷移筆記」的團體中，以繪畫及文字自述自己的故事，而 2014 年則透過採訪寫作課程的訓練，姐妹成為彼此的受訪者及記錄者，用自己的眼睛去看別人的故事。

11 月 6 日，我們舉辦了這本新書的發表記者會，善牧高雄中心主任鄭雁文首先感性的表示，9 年前她第一天到善牧上班時，看見姐妹正在上中文識字班，感覺她們彼此很要好，心中忐忑，不知道之後能不能融入姐妹當中，提供她們需要的服務……第一天上班心情如是，何況因婚嫁來到一個完全陌生的國家？那一刻，她突然能稍微體會姐妹面對的困難。而這麼多年來，當初不會寫自己中文名字的姐妹，今天竟然能合作寫成一本書，真的很不容易！

在這兩年的課程中，2013 年自述故事已教人驚豔，畢竟中文很難，而這群姐妹除了中國籍配偶之外，來台前是不會說，也不會寫中文的；2014 年的採訪寫作課程，她們必須聆聽別人的故事，靠著不太順暢的中文記錄下來，最後由社工協助整理成篇。大部分的姐妹一開始叫苦連天，認為自己不可能做到，但在老師的帶領下，她們還是完成了一篇篇耐人尋味的精彩故事。

來到台灣很久的吳觀妹，是越南籍姐妹，觀妹分享到一開始上這個課痛苦極了，中文講還可以，但要寫成文章，談何容易？原本覺得出書根本是不可能的任務，雖然抗拒，但上課上了幾次之後，她問自己，「真的要放棄嗎？」後來又問，「為什麼要放棄？」她說她找不到任何放棄的理由，只有堅持下去。然而不只觀妹，我們看到善牧一路相伴的姐妹，她們都是用這樣的精神面對生活中種種的挑戰！

善牧基金會也與台灣漂書協會合作，該協會目前在全台各主要交通運輸站皆設有書櫃，讓喜歡的人可自行拿取閱讀，閱畢再投放到下一個漂書站，《遷移筆記》也已在這些漂書站與民眾相見。台灣漂書協會的據點可至 http://twfunreading.org/ 查詢。

除此一通路，民眾也可至善牧基金會官網下載《遷移筆記》一書全文，至「宣導資料」→「出版品」。

南洋媽媽魔法廚房　圓吳觀妹的創業夢（以下摘錄《遷移筆記》，由吳金鑽採訪撰寫）

觀妹出生在越南的胡志民市，家裡有八個兄弟姊妹，觀妹排行第七。二十三歲時，她的先生到越南探親時偶遇觀妹，因觀妹的中文很好加上個性開朗，所以先生對觀妹很有好感並開始熱烈追求她。在追求期間，老公還特地去越南 3 次，之後觀妹被先生的誠意感動，最後答應先生的求婚。

剛嫁到台灣的觀妹，還是時常會聽到街坊鄰居許多的閒言閒語，像是「外籍姊妹就是要來台灣賺錢，然後拿回娘家」之類的言語。她聽到這些話時心裡很難過，不懂為什麼台灣人會認為這些姊妹只是單純來台灣賺錢，卻沒同理心，設想一個離開家鄉嫁來台灣的姊妹為台灣家庭所做出的付出和努力。

她想到自己來台灣所遇到的困難，也因為看到其他姊妹遇到的困境，所以觀妹夢想自己可以開設一家多元文化的餐廳，聘用來自不同國家的姊妹。觀妹說，這個餐廳不一定要賺很多錢，但可以幫忙一些遇到困難的姊妹。這個餐廳除了可以讓姊妹感受到姊妹的溫暖和相互支持，另一方面更希望可以讓姊妹學習之後，可以獨立自主的生活。

觀妹這個夢想沒想到很快就成真了！民國 99 年時，在善牧基金會高雄中心主任大力協助之下，她順利地成立「南洋媽媽魔法廚房」。當時的觀妹以為成立一個廚房是一個很簡單的事情，但這個廚房是來自不同國家的十七位姊妹一起組成，觀妹剛接手時根本也沒料想到廚房的事情有那麼複雜！她說，無論是一開始的場地限制、幫姊妹排班、開發新的菜單、應付外面的訂單，都需由她一手包辦。同時因為有來自四個不同文化和國家的姊妹，加上每個姊妹的個性差異很大，所以人多意見也多。

觀妹新手上任，一開始就遇到許多困難和問題，真的不知道該如何去處理，所以不管遇到大小事都會跟李碧琪主任求助。每次李碧琪主任聽到抱怨廚房的事情，就會委婉地跟觀妹鼓勵說，「凡事起頭難，遇到這些事情是正常的」。在李碧琪主任不斷的鼓勵和支持下，觀妹說，她才有勇氣一直走下去，也勇於接受挑戰帶領「南洋媽媽魔法廚房」繼續走下去！■

情緒沒有對錯

「大手牽小手 -- 暴力預防教育行動方案」合作感言

文 ｜ 國泰國小輔導室主任徐川茹

因為個人相信情緒若能好好梳理，「和諧」便比較容易在團體中出現，所以過去帶班的時候，新接一個班，會花比較多的時間處理學生的人際衝突。在過程中讓孩子認識在什麼狀況下，自己或別人會生氣或哭泣，當這些負面情緒降臨時，是不是只能凶狠的打人？當他們了解了自己或別人的界線便學會了尊重自己也尊重別人；知道有了負面情緒時，可以說給老師聽，老師一定會幫忙想方法處理，情緒得以抒發之後，班上同學之間的關係就融洽得多，經過一次次的耳提面命、紓解練習，往後的兩年，班級帶起來也容易得多，誰欺負誰、誰不理誰的委屈就在班上少見了。

帶班的二十多年來，「霸凌」從不曾出現在班級當中，於是個人深信：若是情緒得以抒發，每個孩子都是天使！然而「忙碌」，容易使的人們疏忽了學習好好善待情緒的方法，尤其負面情緒更是常被壓抑，因為它可能帶來毀滅性的行為。殊不知倘使情緒被允許存在、並且學會恰當的抒發，就不至於唐突的出現玉石俱焚的毀滅性行為，反而會得到身心靈的平衡。可惜在現今社會一直強調成就取向的學校教育，疏忽了情緒教育，於是「身心靈的平衡」變成難以成就的課題。

很高興的發現除了我一個小小的老師之外，有一個團體結合了學者專家也在倡導情緒教育，並在各個學校撒下種子。在兩年前很榮幸的能與善牧基金會合作「大手牽小手～暴力預防教育行動方案」，給予兩屆國泰的學童們快樂又難忘的學習經驗，個個都引頸期盼大哥哥、大姊姊下次再來跟他們一起「再玩一次」認識霸凌的類型和學習安全生氣的方法。

孩子們在分組遊戲中發現：原來「霸凌」分好多類型，除了打來打去的肢體霸凌之外，「○○，我們不要跟他玩！」居然是一種關係霸凌，取了對方不喜歡的綽號是一種語言霸凌，都是會讓人傷心欲絕，痛不欲生的。更不要說網路霸凌和性霸凌了，都讓孩子們恍然大悟，往後可要管好自己的言行舉止，可不要傷了人還在當有趣了；更要學著保護自己，儆醒的懂得拒絕與求助，不當加害人也不要當被害人，讓校園成為一個讓自己與同學能夠好好長大的友善環境。

還在團體聽故事和討論中驚訝的發現「情緒」沒有對錯，可以承認自己難過、可以承認自己生氣，但重點是生氣、難過時作了些什麼才引發對錯的討論，所以當負面情緒出現時的衝動控制便很重要了。

大哥哥、大姊姊們讓學童們認識了許多安全生氣的方法，希望孩子們能學會與自己情緒和平相處，並找到安全的抒發方式，可惜這樣的課程只有一次，少了後續的實作觀察與討論，全新的知識要變成新的好習慣，以取代根深蒂固的壞習慣並不容易，它需要深入的自我了解、堅守原則以及關注成長與改變的過程。這些包括定期的與帶領者一起評估、參與、回饋與追蹤，所以這樣的課程一個班級只有一次，真的很可惜！

善牧後記：很感謝在「大手牽小手 -- 暴力預防教育行動方案」的合作學校中，得到老師這樣的感想回饋！目前這個行動方案希望藉由前進更多學校、更多班級，邀請更多學生一同參與，因而一個班級規劃一次的活動。歡迎有興趣的善牧之友、對此議題關心的朋友，可以上善牧台北中心部落格 http://family2012.pixnet.net/blog 觀看。■

礦產背後的血淚生活

文｜宣導企劃部專員張以謙

剛果民主共和國 2013 年以出口 942,000 噸的銅，超越尚比亞 (Zambia0) 成為全世界銅出產量最高的國家。礦產，是剛果民主共和國最主要的經濟來源之一，除了銅之外，剛果民主共和國擁有豐富的鉭 (Tantalum)，錫 (Tin)，黑鎢 (Tungsten) 和金 (Gold)，以上四種金屬合併簡稱 3TG，廣泛的使用在電子科技產品的生產上，這塊土地與生俱來的財富來源，並沒有帶給當地人民富足，而是我們想像不到的痛苦。

心靈的迫害

在剛果民主共和國裡，大部分的礦區是由當地叛軍所掌控，這些區域通常位於遠離人口集中的偏遠地區，四周交通不便幾乎與世隔絕，超過 50% 的礦區周圍都有武裝集團部署。

為達到控制以及嚇阻的目的，會以性侵的手段來摧殘當地人民的心，對男性來說是不能保護自己眷屬的自責；對女性來說是身心靈的受創。

“These women suffer from various pathologies and thoughts of suicide.” (中譯：這些婦女因此產生各種病徵，並且想要自殺。) 當地修女憂心地說到。

我們不放棄希望 ・ 邀您一起

重建之路漫長，當地的基礎建設不完善，生病沒有醫院就近可以醫治；受性侵婦女無地可申訴不法行為，為了斷絕這樣的惡性循環，善牧修女會在 2013 年來到剛果民主共和國，替當地人民帶來了一線希望。剛從剛果民主共和國拜訪回來的諾蘭修女感動地說到「這趟旅程非常的鼓舞人心，我看到他們眼中散發出的火光」。

台灣善牧基金會邀請您一同參與，成為這項計畫的推動者，讓更多感動被看見。今年起善牧並開啟了一系列為非洲婦女與兒童募款的計劃，幫助他們重建心靈，歡迎參考右頁廣告頁捐款支持。■

一本小手札，一段公益路的啟程

文 ｜ 善牧南區宣導企劃部

您曾經有想要作公益，卻不知道該如何著手的經驗嗎？

Yahoo 奇摩民意調查中心曾經調查過民眾不做公益的原因，有的民眾是怕被騙或是捐款遭到濫用，但最多人選的因素其實是「因為沒有錢」，這是否也說中您心中的想法呢？

原來，大部分的人都把「做公益」與「捐款」劃上等號。因此，我們思索著，如何讓大家知道，其實做公益不是一件遙不可及的事，有時候只要一個小小的動作，就能給予我們很大的幫助，比方說在超商買東西時，就可以隨手捐電子發票等。

為此，我們嘗試從一本公益手札開始，想以一本充滿溫暖的方式，讓拿到它的人，不僅能帶著它從事公益行動，也能感受到我們的用心。因此，我們決定用手工書的方式，一本一本裝訂、穿鬆緊帶、黏貼封面。手工縫線或許不是那麼美觀，但可以讓書寫者更加便利，手感質樸的呈現，或許有些不甚精美，然而，每一本小手札都充滿我們的心意。

這是善牧的第一本公益手札，我們很用心，想要讓大家更認識公益行動，更認識我們，希望透過這一本「愛心護照」，把當好人做好事的訊息整理傳遞給大家，也透過護照計畫的串聯，把想要做公益的店家拉進來，也讓想隨手做好事的民眾輕鬆參與。

這本手札今年我們先從南方出發，一家一家地拜訪商家，邀請他們一同加入這個愛的行動。很幸運地，一路上我們接受到許多的支持與幫助，許多商家不僅願意提供愛心優惠給每一本拿到公益手札的使用者，更是用行動來幫我們推廣。在南方，我們看見了溫陽。

做公益，不是只有捐款而已，除了捐款，我們希望讓大家知道得更多，你的一小份付出，是改變社會最原始而不可或缺的一份力量！■

好幸運有你

文 ｜ 善牧收養家庭小卉媽媽

「媽媽，我告訴你一個先苦後樂的小秘密喔，就是你先起床送我去上學，再回來睡一個大大的狗狗覺，這樣不就是先苦後樂嗎？」

休假的日子我按下鬧鐘賴在床上，半睡半醒間彷彿回到從前「一人睡飽，全家便飽」的日子，小卉搖著我要我起床送她上學，我賴皮說：「為什麼我這麼可憐不用上班還得早起？」。小卉太了解媽媽了，嗲著聲音說:「因為你愛我啊！」我繼續逗她：「好痛苦啊，我想當好媽媽，又想繼續睡，好痛苦啊！」小卉思索半響後，便教我如何先苦後樂……

文和我攜手過了近二十年瀟灑的頂客族（夫妻倆都有正職卻無子女），大概四年前我們開始有「到處旅遊看得也差不多了，該前往人生下一個階段」的想法，於是著手收養計畫。考慮到我們暫無停職的打算，對於半夜起床餵貝比並把屎把尿的任務心懷恐懼，因此收養孩童年齡設定為 3 到 6 歲；而且聽說台灣少有人願意收養較大孩童，所以「競爭」應該比較不激烈，也許會比較早媒合到孩子吧！其實當時我也曾猶豫：2 歲以下的孩子可能比較沒有原生或寄養家庭的殘留影響，是不是比較容易適應新的家庭生活？所謂「四歲定終身」，領養較大孩童會不會有教養上的問題？（後來聽到「六歲定終身」或「X 歲定終身」時真是啼笑皆非）。在一次善牧辦的親職講座中被問到為何希望收養較大孩童時，我先生說他甚至希望收養更大的孩子，因為不想讓「孩子在人生正要精彩的二十幾歲，卻要被垂垂老矣的我們絆住」，我聽了很感動，感覺到他對還未見面的孩子的慈愛。

經過一年多的程序，七月底終於接小卉回家了，來時四歲多剛好上幼稚園中班。我帶她去離家近口碑又好的兩所幼稚園參觀，讓她選其中一間（之後經常用到這種「我們出選項讓她作最後決定」的教養小撇步）。第一周讀半天，第二周四點去接她，第三周開始配合媽媽下班時間六點去接。回家吃完晚餐後一起玩遊戲，九點媽媽幫她洗澡，九點半小卉選一本繪本爸爸讀給她聽。周末有一天待在家裡，另一天全家出遊，逛街上館子，或回外婆家或去阿姨家找表哥玩。連續假日則去較遠的縣市過夜，有幾次造訪我們還是頂客族時去過的景點，身邊多個小朋友，舊景似乎有了新意。

收養一事原就已取得親友的支持，倒是同事的態度比預期的開放友善，讓小卉很快融入我們的生活圈，孩子因此認識我們更多，我們與同事的良好互動也讓她更加信任我們。有一年輕活潑的同事還意有所指地提醒我：「要盡早讓小孩與父母分開睡，夫妻感情才會好。」當時啞然失笑，後來得知有收養較大孩童失敗的案例起因可能是家中突然多了一個孩童，夫妻將全部心力放在孩子身上而忽略長久以來相依為命的另一半；我們的親身經驗更驗證了夫妻有堅固的感情才能走過收養過程以及接下來的教養，才能保證孩子長遠的幸福。

小卉回到家約四個月後滿五歲起，我們半鼓勵（「五歲了可以自己睡一間房也不怕囉」）半利誘地（「有自己的床書桌和衣櫃耶」）讓她睡自己的房間。同時她也幫忙作家事（收鞋、清貓砂、接聽電話），我認為這些事都是她能力所及，又可以鍛鍊她的小肌肉或語言能力，還可以讓她對家庭有參與感。剛來的

第一年我們幾乎每晚送她回房睡之後，就在書房開「檢討大會」，交換彼此對她的觀察，一起討論作法，分享教養上的酸甜苦辣。有一次拒絕小卉的要求「同學都可以看電視」後，她失望地回房間，我自責是不是太過嚴厲，跟先生說了之後，一向扮演「慈父」角色疼愛女兒的先生持平地說：「你已經很花心力了，有些事情孩子慢慢會知道我們的用心，現在不要給自己太大壓力。」這個安慰給了我很大的力量。

新奇的上學經驗加上規律單純的家庭生活讓小卉很快適應新環境。大部分時候我們很享受為人父母的喜悅和成就感，甚至教養的過程。收養一事也為我們超過 15 年的婚姻生活注入新的活力和共同努力的新目標。感謝善牧提供的親職課程、收養家庭團聚等活動，讓初為父母的我們有更多對收養的認知和教養的技巧，也得到情緒上的支持。特別是一直承辦我們收養一事的社工，初期每個月至少一次會接到我的電話，聽我叨叨絮絮分享為人母的喜悅或炫耀小卉成長的大小事；也有那麼一兩次我向她宣洩教養上遇到的難題和挫折感，經常一講就是一小時，社工總是耐著性子聽我訴說，並提供可能的協助。當然也要謝謝寄養家庭一家對小卉將近四年的照顧和教養，為她在健康以及人格發展上打下良好的基礎。

再一天小卉返家便滿兩年了，她就像我們親生的孩子，我們遇到的教養問題除身世告知之外也跟一般父母無異，而身世告知是所有收養家庭遲早需要面對的挑戰，我們的原則是誠實而慈悲。返家後第一周小卉幾乎每天有一片刻會觸景傷情，哭著問為什麼不能回寄養家庭，為什麼一定得作這樣的安排。老實說，新手父母的我們當時不知所措並感覺挫折，只能安撫她，再三強調我們是老天爺指派給她的真正的爸爸媽媽，要養她長大，一輩子在一起的爸爸媽媽。漸漸地，她也接受這個事實，並且隨著上學生活的多采多姿，開始新的生活。

社工提醒我們，隨著孩子成長，每個階段都會用不同的方式問到身世。這兩年照顧小卉的經驗證明了社工的觀察。所謂「關關難過關關過」，我想收養父母唯有自信以對吧！孩子在情理法上都已是我們的孩子了，只要用心教養，剛柔並濟，並讓她知道我們是一輩子愛她的爸爸媽媽，身世告知雖是收養孩子的最大挑戰之一，卻不該成為收養教養路上的絆腳石。我甚至希望出養這件事若是她生命中無法避免的缺憾，也能有其正面的力量，例如體會到禍福相倚，因禍得福的生命常態，並進而發展出感恩、進取的人生態度。

從她剛來時初為父母必經的摸索、磨合、調整，到現在仍然是摸索、磨合、調整，過程充滿挑戰，也有很多成就感，看到小卉從有點任性到活潑大方，在關愛與安定的環境裡茁壯成長，語言表達能力更是突飛猛進，為我們帶來很多樂趣。更重要的是人生的滿足感。攜手過了近二十年頂客族，一開始並不能適應家裡的寧靜溢滿童言童語，北歐簡約裝潢變成迪士尼樂園。有時也想喘口氣讓耳根清靜，但我們會互相提醒：當初不就是覺得人生每個階段該有不同的功課、風景、心境才自願當父母嗎？孩子是天使，是老天爺給我們的禮物，也是任務。我們喜歡帶她出門，享受別人的讚賞甚至是羨慕。每當有人意味深長地對小卉說：你好幸運有這麼愛你的爸爸媽媽，我們總是回答：我們也覺得很幸運，能有她這麼一個可愛的孩子！■

身世告知怎麼做 收養家庭告訴你

整理 ｜ 宣導企劃部專員林佩璇

收養不僅僅是從此改變了孩子的一生，更因為有了愛有了承諾，讓這沒有血緣關係的家庭與孩子，成為了永遠的家人。然而，「身世告知」一直是收養父母普遍會遇到的困難。

善牧台南嬰兒之家，每年都會定期舉辦收養家庭聚會與回娘家活動，除了提供專業的親子教養課程之外，也提供收養家庭彼此交流的時間。在今年度回娘家活動中，邀請到三個早期的收養家庭來分享，由於這三個家庭的孩子都已經上國高中以及大學，很多的新一代收養家庭都很想知道他們如何進行身世告知，以及孩子對於身世告知後的反應。

「我們準備好了嗎？」是所有收養父母在告訴孩子身世前心裡頭會出現的掙扎。

收養一對兒女的陳先生說，讓孩子們感受到愛和安全是很重要的，他們在孩子很小有意識的時候就告訴了他們，因為越小越能接受，不過他們在告訴孩子時，也讓他們知道他的生母很愛他，因無力撫養才會交給他們收養，如今兩個孩子都長大了，也很開心自己有一個很愛他們的家。

收養一個女兒的楊媽媽則是在女兒小學三年級時告知孩子身分，雖然孩子在一開始從錯愕、失落甚至到生氣，但是爸媽不間斷的陪伴，孩子也明白原來自己只是血緣不同，其餘的都沒有改變，因為當她失落時，撐住她的是父母的愛！孩子現在國二，母女間的互動良好自然也親密，這給參與活動的收養父母打了一劑強人針：血緣真的不是問題！

而孩子自身的分享更是解開了很多收養家庭父母的疑慮，從有認知的知道身世後的失落到接納，孩子說：我知道原生媽媽是因為愛我才將我出養，讓愛延續到新家庭，也因為一直都知道所以才不會覺得有疙瘩，反而覺得自己是被愛的。■

泰式酸辣海鮮湯

文｜宣導企劃部專員林佳慧

來自泰國的康伊，民國 82 年來台工作，與先生在工作中相識、相戀而結婚，至今已有 21 年。

剛嫁入婆家時，就著手下廚煮給大家吃，一開始不知道婆家飲食習性，依照自己的煮菜習慣調味，家人入口後反應太油或太鹹，才知道家中習慣少油少鹽，且不添加味素，這與泰國調味習性大大不同，但她願意從中去調整，煮出人人稱讚的好味道。有一次剛準備出門，隔壁鄰居突然向她打招呼，和她說婆婆向她們稱讚康伊的好廚藝，這讓康伊感到特別開心，更有信心煮出好料理照顧全家人……

康伊說，泰國人很喜歡用蝦醬調味，以前她在做菜時若有使用蝦醬，先生都會衝出來叫她把門關起來，實在是太臭了！但是現在先生看見康伊把廚房門關上使用蝦醬時，反而會告訴她不用將門關上了，味道很香，他很喜歡……先生這樣的反應總是讓她會心一笑。

來台多年，現在依然會想念家鄉菜，雖然台灣有很多泰式餐廳，但口味皆因台灣人的飲食習慣做了調整，還是與她心裡懷念的滋味大不相同！就連現在泰國當地的餐廳也會因為觀光客來自哪一個國家而對菜色調味做微調，想要吃到道地的家鄉味，還是得到泰國的路邊小販或是夜市才會吃到真正的泰國味，這是促使康伊藉此機會讓大家了解道地的泰國好味道！■

【材料】約 4 人份

泰國酸辣醬	一湯匙
檸檬葉	3 片
香茅草	1 株
南薑	4~5 片
小辣椒	1 根
紅蔥頭	少許
洋蔥	半顆
檸檬	1 顆
（可依照酸度喜好調整）	
秀珍菇	150 克
小番茄	6 顆
椰奶	1/3 罐
泰國製味露（魚露）	1 湯匙
香菜	2 株
蝦	半斤
水	約 400cc

【步驟】

1. 將所有材料洗淨，水未滾時即可先放入香茅草拍碎切段、擰檸葉、南薑斜切片狀。

2. 滾水後投入洋蔥切片、紅蔥頭。

3. 再次煮沸時投入剖半的小番茄、秀珍菇。

4. 再次煮沸時加入泰國酸辣醬 1 匙、椰奶 1/3 罐、味露 1 匙、小辣椒剖半。

5. 轉大火等待煮沸時再投入鮮蝦（等待沸騰後約三分鐘關火）。

6. 擠入檸檬汁及投入香菜即可上桌。

【輕鬆去除海鮮腥味】

很多人害怕在湯中加入海鮮會有腥味，其實只需要在煮湯收尾時，水大滾後投入海鮮，並且千萬不要攪拌，以鮮蝦為例，約莫等待三分鐘左右，就可以享有無腥味且鮮甜的海鮮高湯！

姊妹小提醒

【番茄煮湯方式大不同】

泰式酸辣湯中所使用的番茄是直接剖半下鍋熬煮，在台灣有些會先炒過番茄在加水熬煮，但炒與不炒的動作反而是味道的關鍵，康伊在這邊提醒大家若是番茄要用在煮泰式酸辣湯，千萬不要使用炒過的番茄哦！

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

手機即時捐

台灣大哥大用戶免費直撥
518016
台灣大哥大用戶，手機直撥518016即可捐款給善牧，為響應公益，台灣大哥大5180專線語音完全免費！

捐款說明：
常設行動協募
鼓勵持續行善
手機直撥簡碼捐款，目前多為配合特定週期之急難救助。期許「518016即時捐」，不是短期或一次式的贊助，而能培養民眾長期且持續的小額捐款文化。

中華電信用戶免費直播
Chunghwa Telecom
511835
幫善牧
中華電信用戶，手機直撥511835即可捐款給善牧，為響應公益，511835中華電信小額愛心捐款完全免費！

捐款說明：
常設行動協募
鼓勵持續行善
手機直撥簡碼捐款，目前多為配合特定週期之急難救助。期許「511835即時捐」，不是短期或一次式的贊助，而能培養民眾長期且持續的小額捐款文化。

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

明門扶輪社路跑獻愛嬰兒之家
訪視寶寶共度溫馨萬聖節

國際扶輪社 3480 地區扶輪社及台北明門扶輪社於今年的 8 月 31 日主辦 2014 光耀扶輪慈善公益路跑，發起「你來跑，做公益」及「捐晶片做愛心」活動，提撥報名費中的 50 元做公益，扶輪社也加碼捐 50 元給善牧基金會。台北明門扶輪社並於 10 月 25 日拜訪善牧位於台南的嬰兒之家，並舉行捐贈儀式。適逢萬聖節的到來，家園的寶寶們換上各式可愛裝扮，吵著「不給糖就搗蛋」，這一群遠道而來的賓客不但已是捐款人，更成為最受孩子歡迎的「給糖」大人，與寶寶們共度溫馨愉快的上午！感謝熱心認真的台北明門扶輪社，為善牧籌備募款活動不說，遠從台北南下訪視善牧安置中的寶寶，給了我們相當多的回饋及溫暖！■

親子公益日 幫助家創兒

12 月的第一天，剛好遇上寒流來襲，天氣變得冷颼颼。好在親子館內的孩子不用擔心天氣的影響，在館內東奔西跑玩得好開心，父母在旁也很放心，不用擔心孩子著涼，還能讓孩子舒展筋骨，實在是一舉多得。

感謝 MY+DNA 多元親子館對家創兒的疼惜，與善牧基金會攜手合作親子公益日，2014/12/1(一)、12/2(二) 至 MY+DNA 多元親子館消費，每對親子享以公益價 $200 元 / 單場次入場，還可獲得愛心小禮「啾咪哇」一隻，兩日公益所得將全數捐與善牧星火傳愛服務計畫！

MY+DNA 多元親子館位於捷運龍山寺站，該館總共有三樓，一樓有溜滑梯、球池、盪鞦韆，二樓為生活體驗館，有著豐富的家家酒玩具、交通工具等，三樓為 0-3y 感統體驗區。館內設備新穎，安全防護做得很好，還貼心提供母乳媽媽方便的哺乳室。每場次交換時，工作人員都會重新擺放玩具並消毒，讓人感到很放心。

看著每對父母以關愛的眼神望著一會玩玩具、一會溜滑梯，還要忙著陪切菜的小寶貝，就能深刻感受到父母對孩子無盡的寵愛，給予孩子隨時的擁抱、適時的扶持、用心的呵護。在這親子公益日活動中，感謝家長們嘗試了解善牧的服務內容，對家創兒有更深的了解與不捨。

透過親子公益日活動，邀請家長們將愛與祝福「分享」給需要的孩子，幫助善牧基金會各項服務工作不被間斷，讓每個孩子在重新開始新人生時，可以放心的說：「我，準備好了」。感謝 MY+DNA 多元親子館及參與的每個家庭！■

企業志工日 單親與新移民親子同歡笑

11/1(六)NetPro 耐特普羅資訊將一年一度的企業志工日獻給善牧基金會，精心策畫指甲彩繪與氣球造型教學活動，邀請新移民家庭和單親家庭服務中心的親子同樂。當天現場座無虛席，許多媽媽帶著孩子一同來學習，在甲片上描繪出瓢蟲、銀河、豹紋、斑馬紋等時尚的圖案，在老師的細心講解下，原本以為很困難的圖樣都能親手繪出；造型氣球的老師一登場，讓現場的熱情沸騰起來，爆破聲夾雜歡笑聲，大手與小手一起摺出貴賓狗、寶劍、蜜蜂帽和波堤獅，大家都做得好漂亮！

感謝耐特普羅資訊企業志工的無私奉獻，他們在繁忙工作之餘，付出時間與精神安排活動，並陪伴善牧的媽媽與孩子們一同歡笑，同時更捐贈物資給善牧服務據點，並踴躍捐款認養善牧最新推出的幸福彩蛋奶油獅存錢筒，無論在實質與精神上，都給予善牧滿滿的支持與温暖！■

感謝台北美僑協會長期的關注

愛心起源於2002年，因為FEC Sally幫忙，善牧有機會接觸到台北美僑協會，也因為這個機會開始了每年一次於感恩節前夕在美僑俱樂部舉辦的愛心慈善義賣暨餐會，義賣攤位的部分或全部收入都是挹注善牧台南嬰兒之家，參與義賣活動的民眾也相當熱絡。感謝台北美僑協會長期的愛心協助，今年已邁入13年，與善牧共同完成「愛的接力賽」，讓許多需要一個家的嬰兒受到妥善的安置的照顧，並覓得一個永遠的家！■

更多元的愛心碼教學請上善牧官網：幫助善牧 > 捐發票

103年1-10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
1-10月	203,421張	252,000元	1.2388元

為響應環保，即日起捐款芳名錄將刊載於善牧基金會網站上，若需紙本之芳名錄，請來電向我們索取(02)2381-5402。