

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

本期附贈
104年度成果報告

善牧



誌

2016 JUN.
no. 126



用愛圍繞目睹兒
陪伴孩子度過生命中的黑暗時刻

國際不打小孩日
為目睹家暴兒少創造一個更安全的世界
母親與女兒 Lahok ina & Lakeh ina
愛有多深
姊妹上菜 - 廣東煲仔飯

一個人的價值高於全世界
尋找失落、看顧弱小、慈愛正義、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

- 002 執行長筆記
隱形的傷口
- 004 國際視窗
國際不打小孩日 美研究：體罰無助教養
南非 76% 的施暴者是親友
去年約 6000 名未成年難民在德國失蹤
- 006 善牧新鮮事
《生命的圓圈》巡迴二度巡迴 感動更多觀眾
善牧媽媽節紀錄片再巡迴 籲社會摒棄偏見
- 012 工作線上
為目睹家暴兒少創造一個更安全的世界
一個都不能少
用愛陪孩子走出生命幽谷
目睹兒母親的故事：愛自己，很重要
目睹家暴當事人的故事：那些年，鎖在心底的祕密
毒 VS 癮
善牧國內婦女工作與聯合國永續發展目標的接軌
- 026 人物特寫
母親與女兒 Lahok ina & Lakeh ina
- 028 愛的故事
愛有多深
- 030 姊妹上菜
廣東煲仔飯
- 034 活動集錦
回家的路上——移工與倖存者畫展暨系列講座
善牧嘉義中心搬新家了！
瑞典政府來訪善牧 進行跨國收養交流
善牧宜蘭學園畢業日—孩子展現復原力，看見不一樣的自己
善牧官方 LINE@ 生活圈，正式啟用囉！



Cover



隱形的傷口

台灣第一個目睹暴力兒童服務中心在善牧，早年我們在服務受暴婦女時，婦女帶著孩子逃出來，來到底護所，善牧開始意識到「目睹家暴」這件事對兒童的傷害不可小覷，而後研發出針對目睹兒的服務方案，並成立了專屬這群目睹兒的服務中心——小羊之家。除了在台北的小羊之家，之後陸續在台中、新竹、嘉義等地我們都開始了目睹暴力兒童的服務工作，幫助復原孩子心中不被看見的巨大傷口。六月是家暴防治月，我們希望再一次喚起社會大眾對目睹家暴兒童的重視，隨著「**SEE MORE 目睹兒復原計劃**」網站的成立，這一期季刊也有相關專題，期盼大家一起用愛擁抱看不見的傷口！

五月善牧媽媽節《生命的圓圈》二度巡迴在嘉義場告一段落了！我們很高興看到雖然是二度巡迴，仍有很多觀眾支持，給了我們溫暖的回饋，告訴我們這部紀錄片讓他們感到很感動，也很肯定這部紀錄片善牧在校園的計劃，讓更多年輕朋友可以觀賞到這部紀錄片。沒有機會參加巡迴播映會的朋友，這一期也有巡迴活動的相關報導！

還有很多善牧在工作線上的分享，比方青少年社工長期遇到青少年面對毒品的諸多問題、社工至聯合國分享及交流婦女培力的服務工作等等，在這一期也都有精采的內容。

在暑假，我們也將展開 7 月 30 日「國際反人口販運日」的相關活動，透過收容移工的畫展，還有系列講座，歡迎大家一起來支持！■



國際不打小孩日 美研究：體罰無助教養

聯合國兒童基金會（UNICEF）於 2014 年的報告指出，全球約有 80% 的父母有使用體罰來管教小孩的經驗。而每年的 4 月 30 日是「國際不打小孩日」，由美國民間團體「有效管理中心」（CED; Center for Effective Discipline）於 1998 年發起，希望藉著這一天，宣傳反體罰的兒童人權觀念。

根據網路媒體《風傳媒》報導，最新一期美國《家庭心理學》（Journal of Family Psychology）期刊公布一項歷經 50 年，由德州大學奧斯汀分校（University of Texas at Austin）和密西根大學（University of Michigan）的研究人員共同完成的研究，顯示體罰對於幫助孩子學好的理論是沒有根據的，相反的，一個人在童年被打得越多，成年後越有可能出現反社會行為，還會增加孩子使用暴力和罹患心理疾病的風險。

德州大學研究人員葛秀芙（Elizabeth Gershoff）表示，家長以體罰管教孩子是想讓孩子順從，人們通常認為體罰和身體虐待（abuse）是不一樣的行為，但「從我們的研究顯示，體罰對孩子產生類似虐待的負面影響，只是程度較輕」。

在法國，家庭、兒童及女權部長侯西諾（Laurence Rossignol）公布今年推出的新版新手爸媽手冊，內容提到「體罰和羞辱的語言沒有任何教育益處，無法教導小孩不要重蹈覆轍，反而會造成心理焦躁不安，影響孩子的發展」，並將手冊寄給所有正懷孕第一胎 16 至 20 週的女性，提供新手爸媽一點養育方面的建議。■

南非 76% 的施暴者是親友

根據南非統計局（Statistics South Africa）2014 至 2015 年罪犯受害者調查（Victims of Crime Survey）最新報告顯示，76% 的施暴者是親屬、配偶與好友，比例疑似有逐年上升趨勢，家成為南非婦女遭受性暴力、攻擊及謀殺的場所。

統計學家勒赫拉（Pali Lehohla）於南非媒體「時報即時消息」（Times LIVE）採訪時表示，婦女認為應該保護她們的人卻成為施暴者，施暴場域在家中，也讓家中兒少學習到暴力的負面影響。

曾經正式訪問南非的聯合國暴力侵害婦女問題特別報告員杜布拉夫柯娃·西蒙諾維奇（Dubravka Šimonovi）表示，南非社會根深蒂固父權態度，讓遭受暴力侵害的婦女及兒童幾乎成為可接受的社會現象；雖然南非政府有相關法律及政策因應性別暴力，但執行狀況不佳，暴力仍普遍存在，難以達到保護效果。

報告顯示，受害婦女有 35% 選擇不報案，其中有的婦女認為事態不嚴重，有的婦女則是認為警方根本無法提供協助。■



去年約 6000 名未成年難民在德國失蹤

根據德國聯邦內政部最新公布數據顯示，2015 年約有 6000 名未成年難民在進入德國後失蹤。德國內政部表示，許多未成年難民懼怕登記後被抓，會嘗試逃過登記手續，實際的失蹤未成年難民數量可能遠高於報告上數字。

國際兒童組織與難民關懷組織警告，未成年人缺乏保護，可能淪為歐洲犯罪集團受害者，被迫從事色情行業、販毒、奴工或是被摘取器官。聯合國兒童基金會副總幹事莉莉·卡普拉尼（Lily Caprani）表示，隨著難民的遷徙，犯罪不再侷限於單一國家，整個歐洲地區都要承擔起防制人口販運的責任。■

《生命的圓圈》巡迴二度巡迴 感動更多觀眾

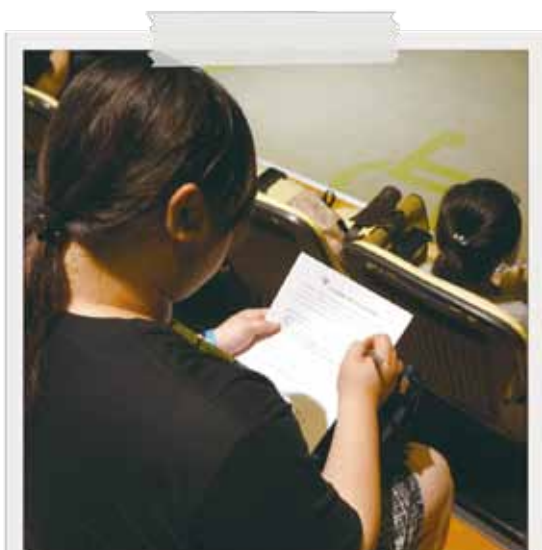
《生命的圓圈》由善牧基金會製作，是台灣首部同時敘述未婚小媽媽、收養家庭及尋親者真實故事的紀錄片。此紀錄片在去年首次巡迴時獲得熱烈迴響，今年的善牧媽媽節，「生命的圓圈」再度巡迴至沒有去過的城市，包括新竹、嘉義、花蓮等地，讓更多人有機會觀賞到這部紀錄片！



巡迴放映來到善牧在地服務二十年的新竹，在善牧少女安置中有豐富輔導及陪伴經驗的德心之家主任李淑萍表示，在陪伴上很重視當個引導者，用討論的方式讓孩子知道在情感路上可能會遇到什麼樣的問題，讓孩子有機會去思考。



導演也分享到，原本片中有個少女在播出前極度緊張，但隨著工作人員告訴她映後的反應，讓許多人看到年輕媽媽的勇敢、堅強，她也比較釋懷，還回頭告訴善牧她很高興參與了這部紀錄片，相信這些生命故事可以為許多青少年朋友帶來獲益！



與會民眾不但熱情提問，也很認真的在會後給予映後心得回饋。



巡迴放映來到台灣的花園——花蓮，在善牧花蓮玉里中心督導林菁華分享，小媽媽承擔很多壓力，在這陪伴中，更需要大家可以伸出傳愛的雙手，擁抱這些孩子，給出關愛，幫助她們可以很堅定地走在正確的道路上。



對於民眾很关心的身世告知的議題，台南區主任謝惠真表示，父母可以採漸進式告知的方式，如果在這部分有任何困難，社工們也都可以提出建議和協助。



巡迴放映的第四場在清華大學水木咖啡館舉辦，溫暖的空間讓觀眾與分享者有更近的距離。



善牧媽媽節《生命的圓圈》紀錄片巡迴最終站來到了風光明媚的嘉義，有曾經擔任國中老師的民眾於座談時表示，片中的小媽媽們在受訪的時候表達清楚，娓娓道來也讓人覺得很感動，帶給他們很多的感動與思考。



有不少觀眾朋友表示還是透過這部紀錄片第一次知道善牧的服務，善牧嘉義中心督導林佳寬表示，善牧在嘉義除了在法庭裡面有家事服務處，另外有善牧嘉義中心、兒童周末課後照顧及目睹兒的服務，也鼓勵大家如果有需要可以多加利用！

善牧媽媽節紀錄片再巡迴 籲社會摒棄偏見



善牧基金會 29 年來服務許多不同境遇的媽媽，從 102 年起在母親節前後舉辦「善牧媽媽節」，藉由這個特別的日子，邀請社會大眾一同來關懷特殊境遇的母親。在今年的善牧媽媽節，善牧因著去年舉辦《生命的圓圈》自製紀錄片放映及映後座談會獲得熱烈的迴響，今年將展開第二次巡迴，主要到沒有去過的城市，包括新竹、嘉義、花蓮等地，讓更多民眾能藉由這部片看見小媽媽們的勇敢，給予更多正向的鼓勵而非責難。

善牧基金會的未婚懷孕服務

善牧位於台南的「露晞服務中心」前身為

「美滿家庭服務中心」，由黃荔芬主任於民國 49 年創立。70 年開始第一位未婚懷孕少女的協助，71 年在台南天主教區的協助下成立「露晞服務中心」，專為未婚媽媽提供支持協助，並於 87 年正式立案名為「財團法人天主教台南教區附設台南縣私立露晞少年教養中心」。

民國 92 年黃主任病逝，善牧基金會本著「一個人的價值高於全世界」宗旨，以多年社會工作專業實務及理念承接露晞業務，繼續這份愛的工作，保護與接納新生命，幫助未婚懷孕少女。

目前，善牧在台南的服務有三項工作：寧



心園提供未婚少婦女安置庇護，善牧附設台南嬰兒之家針對無法扶養嬰幼兒之未婚媽媽或其家庭，提供嬰幼兒安置，協助其生活照顧、護理保育、疾病就醫等全方位安置庇護服務。此外，台南嬰兒之家亦是政府核可的收出養媒合機構，還包含專業的收出養媒合工作，由社工提供收出養評估、收養準備與支持等專業性服務。

除了未婚小媽媽的安置服務，善牧在單親家庭服務中心及青少年服務中心，也透過辦理活動、媒合需求資源、陪伴支持等服務，協助未婚懷孕的成年單親家長及青少年。

3 成 2 觀眾對小媽媽沒有好印象，最大原因覺得她們「傻」，第二為「愛玩」

在去年巡迴播映紀錄片的活動中，善牧基金會邀請參與的觀眾填寫問卷，藉此更了解社會大眾對此議題的了解程度及看法，在台北、台中、台南及高雄一共九場，樣本數 **582** 人。統計結果看到，在未婚小媽媽部分，**14%** 的觀眾不知道未婚小媽媽有社會資源可協助；**26%** 民眾不知道台灣有「未婚媽媽安置機構」(如善牧基金會)。

另外，在觀賞影片之前，**30%** 的民眾對未婚小媽媽的印象「不好」，**2%** 則是「非常不好」，而這些負面印象中，又以



「傻」高居第一占 **58.9%**，其次是「愛玩」占 **44.8%**。問到對未婚小媽媽的印象來源為何？第一名是「媒體報導」，高居 **57.4%**，第二名則是「親友聊天聽到的案例」占 **31.1%**。

至於在觀賞影片後對未婚小媽媽的負面印象是否有轉變，則有 **55%** 的觀眾表示有轉變，也有不少觀眾表示自己更能同理她們、理解她們的處境。

善牧基金會執行長湯靜蓮表示，從這個問卷結果可以看到，民眾對未婚小媽媽的印象，多半從傳播媒體和親友閒談而來，所以如果媒體對小媽媽們的報導總是負面，

影響就會很大，而個人也是很重要的傳播力量，所以只有當我們自己在談論小媽媽的議題時保持客觀且不受成見所左右，避免一面倒的批評責難，也會造成正向的影響。

另外，在資源運用的部分，善牧基金會發現到民眾不是不用，只是不知道，而長期的直接服務經驗也看到，越知道求助資源的小媽媽，在發現懷孕的那一刻越不容易驚慌失措，這也是為什麼善牧要透過這樣的巡迴播映，讓更多需要的人知道未婚小媽媽是有專門機構在做服務，是可以隨時求助的。



紀錄片第二次巡迴及校園計劃 鎖定社會大眾及年輕族群

為了讓更多民眾看到這部紀錄片，加上在去年首次巡迴後獲得熱烈迴響，今年的善牧媽媽節，善牧基金會將再度於五月舉辦巡迴播映活動，往第一次巡迴沒有去過的城市如新竹、嘉義及花蓮，一共五場。另外，善牧體驗到青少年朋友可能少有機會真正聽過未婚小媽媽過來人的經歷，所以去年也透過募資募得製作《生命的圓圈》光碟的費用，於去年底送至全台所有國、高中輔導室，並開放公播申請以及映後座談申請。在短短幾個月中，善牧受邀到國、高中進行放映及座談，發現同學們對這部

紀錄片的反應都相當熱烈。善牧基金會表示，其實在未婚懷孕的議題上，不管是學校還是社會教育，多著重在要青少年不要做這個不要做那個，但這些教誨對現在的年輕人真的有效果嗎？利用影像的力量，讓紀錄片中的受訪者說出自己的經歷，這樣真實的震撼教育反而可以刺激他們去思考一些事情。

善牧基金會鼓勵國、高中輔導室能多利用這部影像作品，讓它發揮更大的力量，也歡迎各校向善牧申請公播或映後座談，後者建議活動一個月前預約。■

為目睹家暴兒少 創造一個更安全的世界

採訪整理 | 宣導企劃部專員 林玉娟

六月是家庭暴力防治月，為此這一期《善牧誌》特別針對「目睹暴力兒少」進行專題採訪，除了訪談家防官、學校輔導老師、目睹兒的母親，還包括一位目睹家暴當事人 S。S 是目睹家庭暴力下長大的孩子，在訪談過程裡 S 有好幾次是吸著鼻子才有辦法把話說完，我們在一旁安靜地聽、心頭緊緊的，我們忍不住這麼想：「平安長大，真的好不容易！」

S 說，願意說出悲傷的過去，是想用自己的故事保護和她有相同遭遇的孩子。S 的自我揭露也讓我們有機會以成人的角度來理解，令人窒息的家暴陰影是如何永遠改變一個人的世界。

在台灣公布實施「家庭暴力防治法」之前，善牧早在民國 86 年便開始發展陪伴家暴目睹兒的相關工作，並於民國 90 年正式成立全台灣第一所以目睹暴力兒童為主體的獨立服務中心——「小羊之家」，為目睹兒提供情緒輔導、資源轉介、陪同出庭等服務；並積極走訪各地學校與社政單位進行宣講，期盼能提升第一線工作人員的敏感度。目前台北、新竹設有服務據點，台中、嘉義亦有開辦相關服務。

「SEE MORE 目睹兒復原計畫」網站是去年「小羊之家」為合作夥伴包括：學校老師、社工、司法人員、警察搭建的知識平台，取

名 SEE MORE 是希望透過網站讓更多人看見孩子的需要。台北小羊之家主任郁佳霖說：「如何協助生活在暴力環境中的孩子，雖然沒有奇蹟式的解決辦法，不過，有效幫助孩子的原則卻相當基本，所以無論我們是父母、老師、警察、醫生、鄰居或親友，都可以運用 SEE MORE 網站上的資訊協助目睹兒少。」

目睹兒少處在生命的雨天，我們每一個人都可以成為守護目睹兒少的關鍵他人。以下是專訪內容，邀請您與善牧一起關心目睹暴力兒少的議題。認識目睹兒：請上網搜尋「SEE MORE 目睹兒復原計畫」。

一個都不能少

專訪：新竹市第一分局家防官 郭有軒

我是家防官。家防官是因應家庭暴力防治法的實施而設置，身為一名家防官必須熟悉家庭暴力與兒童保護等相關法令，「家防工作」簡單來說，就是家暴、性侵害防治，以及婦幼安全保護，家防官負責統籌危機個案，進行加害人查訪與約制。我也是因為轉任家防官才注意到目睹暴力對兒少的影響，員警是最容易接觸家暴家庭的人，我常跟我的同事分享：寧願雞婆一點，也不要錯失任何一個，說不定這是這個家庭最後一次求救的機會。

我有一個一歲多的女兒，自從她出生，每每處理兒虐事件就會特別揪心，都會想：「天底下怎麼會有這麼狠心

的父母？」其中有一個案件影響我特別深，發生在我轉任家防官沒多久，酗酒的男子與分居的妻子吵架，盛怒之下男子用枕頭悶死自己的女兒，我在案發現場眼淚止不住一直掉。那次之後，處理家暴案件我會非常非常小心，關注面向除了夫妻雙方，也會特別留心孩子的狀況。

我大多從說話口吻了解加害人關心孩子的程度，也會試探性地問：「你有沒有想過孩子當下會害怕？」聽我這麼一說，加害人通常會低著頭、不講話，表現出懊悔。夫妻吵架不外乎婚姻失調、經濟壓力或孩子教養問題，隨著加害人特殊身心狀況越趨複雜，跨專業合作更形重

要，像是新竹市政府每個月都會召開「高危機家庭聯繫會議」，員警、家防官、社工、衛生局、學校、善牧的小羊之家均會列席，大家聚在一起研擬策略、討論分工。自從社區關懷系統建立之後，我們員警都知道，通報是好事，只要通報出去，服務網絡就會動起來幫助這個家庭。

在人手一機的時代，民眾習慣將路見不平的事上傳網路或通報媒體，我鼓勵這樣的行為，不過，身為家防官，我想跟社會大眾呼籲，拍到家暴畫面，報警是最快的，只要有人願意站出來，被害人就不用活在家暴陰影下。■

用愛陪孩子走出生命幽谷

專訪：新竹西門國小專任輔導老師 柯怡如

J是我陪伴的第一位目睹兒。來到我身邊之前，所有老師都不曉得J正處在家庭暴力的環境中。導師之所以請我特別關心J，是因為他異常的情緒問題，比方他很容易為了小事生氣、與同學相處不來、遇到挫折常哭鬧不止……，我從J的表徵行為去介入，才發現行為背後那個令人心碎的祕密。是J的故事提醒我，目睹兒往往是孤立無援的，因為他們身上沒有明顯外傷，受傷的是，他們的「心」，目睹兒不懂得求救，如何發掘他們，陪伴他們走出生命的幽谷，是我輔導生涯中，很重要的一件事。

進入小學擔任輔導老師四年多，手上服務的眼睹兒從沒間斷過。通常來到我面前的目睹兒看起來都不太開心、眼神流露出焦慮，我知道，是家庭衝突把孩子的能量都吸走了。有時候我幾個簡短、溫暖的問話，就會讓孩子紅了眼眶，「孩子需要的其實很簡單，他只需要有個人愛他。」如果家長的困難不是一時能解決的，孩子至少會知道有個地方是安全的、有個人會願意聽他說。

有時候家庭的壓力會讓孩子懷疑自己是不是做錯事，我會陪孩子去找出不合理的信念，帶著他去看見自己做的努力，漸漸地孩子會知道，

他其實是有能力讓自己開心一點的，他並不是無法掌控任何事。

受限於語言能力處在萌芽階段，低年級孩子我會運用遊戲治療的方式，玩具是孩子投射內心世界的一種工具，他們往往會透過遊戲重現家庭衝突，有時他們會找一個人偶來代表自己，這時我就會順勢利用這樣的情境，邀請孩子和我一起去拯救人偶，帶領他去找找到安然度過危機的方法，這樣做會讓孩子有機會掌控恐怖、罪惡和焦慮，重新穩定自己。

還記得，一個低年級的女生，在非晤談的時間跑來找



我，輕聲地跟我說：「爸爸媽媽昨天又吵架了，」語氣很無奈，我跟她說：「我猜你現在心裡一定很難過，老師可以幫你做些什麼，會讓你好過一點？」她對我搖搖頭，但是臉上的表情已經柔軟許多，彷彿我的存在就能帶給她力量。或許，這就是所謂愛的力量，再平凡的人都能給予，也都值得擁有。從事輔導工作，我有一個信念：「用生命去影響生命」，助人的工作不需要偉大，但可以真實的靠近每一個需要。

家庭的組成是從「愛」開始，孩子都渴望被愛、被接納。當他們在面對最愛的兩

個家人——爸爸媽媽，處在嚴重的爭執之中，其實他們心中會有很多的焦慮與不安，很多時候被迫要孤單的去承受這些痛苦。站在輔導老師的立場，我想跟孩子的家長說：「大人之間或許有許多解不開的難題，但希望你們在處理這些紛爭時，能因為愛著孩子的心，用更為和平的方式處理，若有困難，一定要勇於求助，給自己一個解決問題的機會，讓我們最親愛的孩子有機會從家庭暴力的陰影中復原。」

每一位目睹兒，都有屬於他自己很不容易、很辛苦的故事。我常想，若過程中能有一個人，全心全意的陪伴、

同理及協助，一定可以幫助這個孩子找到打開一切的力量。我覺得這是重要的，因為有時候孩子在情境中，容易陷入不合理的想法，如果有個人能告訴他：不是所有事都要自己一個人撐著，對這個孩子在成長歷程中會有很重大的影響，至少他在回憶的時候，他不會只有痛苦的記憶，他會想到曾經有一個社工、輔導老師、某某鄰居，幫他打一通電話、願意幫他阻擋一場衝突，或是願意看見他好努力，或是願意陪著他一起哭，這些都是讓孩子活得好的養分。■

目睹兒母親的故事： 愛自己，很重要

我是臨床心理師，我也會挑錯結婚對象，這樣說，單親媽媽聽了心情會不會舒坦一些？！

我的婚姻只維持了六年，離婚主要是因為夫妻相處困難。前夫屬於焦慮特質的人，不擅於溝通，我們時常為了一些雞毛蒜皮的小事爭吵。新婚沒多久有一天我們起衝突，他把我鎖在陽台，那一次他的非理性舉動讓我開始有些擔心。

隨著生活摩擦變多，前夫的易怒性格越發明顯，怒不可抑的時候他會摔東西、作勢要打人，也太不理會小孩在現場，女兒嚇到發抖的那一

次，我打了 113，這些都是婚前我所不認識的「他」。離婚的導火線是他氣到把我和女兒推倒在地，「我不允許自己這樣被對待」，於是遞出離婚協議書，為這段親密關係設下停損點。

我從不避諱談自己的遭遇，我的腦袋有一個知識：當事情發生，你一定要讓別人知道，出了事才有人來支持你；我的人生沒有丟臉這回事，我的工作使我可以有信心不去理會別人對我的評價。雖然如此，說完全不難過是騙人的，那個難過是「很累、很累，吵到沒有辦法睡覺；覺得做了很多努力，可是問題不太能夠改

善。」還好，有原生家庭為我撐起保護傘。記得父親默默聽我報告完離婚始末，只說了一個字：「好」，沒有責怪、無條件支持，是家人的愛安頓了我，我很感謝我的家人。

一年前發現女兒半夜會做噩夢、胡亂哭叫，我直覺跟目睹家暴經驗有關，我是心理師，我的方式是找機會和女兒談感受，儘管她只有五歲。我會用小孩聽得懂的方式去解釋給她聽，讓她知道「前夫是生我的氣，和她沒有關係。」讓她知道「因為前夫沒有學會好好生氣，所以爸爸媽媽不能住在一起。」漸漸地小孩就會發展



出自己的因應模式，譬如她會突然跑來跟我說：「你跟爸爸不是好朋友。」或是，有一天看見我和前夫吵架，她就跟外婆說：「他們好愛吵架，不要理他們。」

以心理師的身分，我想跟目睹兒的家長說，小孩並非我們想像得那麼脆弱，小孩也是一個很有力量的生命，會好起來的，不用怕。重點是要幫助小孩消化這個經驗，讓這個事件成為他生命的養分，家長可以先把事情想過一遍，然後跟你的小孩分享

你的生命經驗、你從這個事件上的「收穫」，或是請別人和他談他擔憂的主題。

離婚，並不是一個「點」，而是一個「過程」，在這個過程中，大家都會被影響。我給受暴婦女的建議是，不用太擔心小孩的適應問題，如果大人能夠好好面對，它不太會留下不好的因子，家庭的完整或許重要，但更重要的其實是孩子在成長過程中，是否得到他真正需要的愛。

還有，千萬不要分散你的焦慮給小孩，自己的焦慮應該自己找積極的方式解決。難過、失望都是自然的反應，有情緒很好、很健康，難過也是一種動力，想一想，如果我想要變快樂，那麼沮喪和快樂之間，要做改變的是什麼？試著去嘗試看看。

要愛自己，這樣才能成為健康的媽媽、帶你的小孩健康長大，畢竟，有快樂的媽媽才會有快樂的小孩。■

如何幫助目睹兒少

我是家長我可以……

1. 與孩子討論家庭暴力，瞭解他們的想法，關心孩子的情緒，給予支持與關懷。
2. 與導師保持良好的溝通管道，瞭解孩子在校學習狀況與人際互動情形。
3. 若遇緊急狀況立即撥打 110 或 113。
4. 更多相關資訊可至「SEE MORE 目睹兒復原計畫」網站查詢。

目睹家暴當事人的故事： 那些年，鎖在心底的祕密

鎖在心底的祕密，為什麼選擇說出來？我有一個單純的想法：我希望，自己的故事能幫助生命遇到挑戰的孩子，告訴他們、也告訴小時候的我自己：「如果你有被忽視的感覺，請把它釋懷，因為那不是你的錯。」

我是目睹家庭暴力下長大的孩子。事情發生之初我就讀國小，某一天晚上，我被父親從睡夢中搖醒，他牽著我和妹妹，三個人慌慌張張在街上找媽媽，我記得媽媽躲在住家樓頂，被找到時她捲縮著身子蹲坐地上，歇斯底里地哭泣，看著媽媽失控的模樣，我好害怕，「我覺得，我快要失去我媽媽。」

國中有一次很嚴重，我下課回家聽見父母爭吵的聲音，衝進屋裡一看，父親拿著菜刀對著媽媽，揚言要自殺。我想不起他們吵架的內容，但是爸爸拿刀的畫面卻清晰地印在我的腦海裡，從此揮之不去。那次事件之後，我知道我的世界徹底變了！

高中和大學我不住在家裡，常常返家都會發現媽媽身上有新的傷痕。那幾年母親總是哭喪著臉，她時常有意無意地說：「如果沒有搬家，這些事情或許就不會發生。」這句話讓我覺得好像是為了給我和妹妹有比較好的讀書環境，才導致他們做了這個錯誤的決定。父親也

一樣，載我回學校的路上，他會趁那段時間向我抱怨媽媽的不是，他會越講越激動，口氣就像是在罵人，我會覺得「他根本就是在罵我。」對於父母親相互的指責，我弄不明白，也不曉得該如何應對。

有一陣子我有電話恐懼症，現在還是有，只是變得很淡。比方那時候媽媽一有輕生的念頭，阿姨就會打電話給我，只要看到長輩的來電顯示，心臟會跳得很用力，擔心又要去處理很恐怖的事情。我曾經非常抗拒回家，因為家裡氣氛不好，我很想幫助我的父母，可是，我的勸他們聽不進去，我好累，



所以我選擇逃開，刻意變得冷淡，面對至親卻有這樣的心情，我其實還蠻自責的。

我和妹妹幾乎不談家裡的事，除非特別的時刻，因為每講一次，心又會被拉扯一次，好朋友我也不講，我覺得這件事情「非常丟臉」，也沒有其他管道讓我講。青少年的我對自己的原生家庭充滿憤怒，我氣自己跟別人不一樣，每當同學炫耀父母對他們有多好，我會偷偷在心裡嘲笑他們：「你們什麼都不懂！」我厭惡這類的話題是因為我很自卑。

然而，我覺得自己也很幸運，國中、高中、大學都有交到

好朋友，我雖然不會跟他們講家裡的事，但是和他們聊天可以幫助我分散悲傷的情緒。我這個人瘋瘋的，很痛苦的時候，我會自己找樂子，這好像是一種求生本能，每當陷入絕境，我會告訴自己：我只允許自己一天傷心 8 個小時，可以痛哭、可以躲起來，但至少要有 2 個小時是開心的。我潛意識的想法：我絕對不要像自己的父母，把人生過得那麼負面。

如果能夠回到過去，我希望能有人告訴我的父母：吵架能不能不要那麼激烈，能不能不要把情緒垃圾丟給小孩處理；或是告訴我：父母親吵架是正常的，吵到要離婚

也是正常的，吵到很激烈是父母情緒控管不好，而不是我讓事情變成那樣……。如果社會有一些資源介入，或許當時的我就不會討厭自己。

30 歲那年，父母親離婚，戰戰兢兢的日子終於有了停止的可能。這幾年母親因為接觸宗教的關係，心境產生很大的轉變。看著母親越來越好，我替她感到開心，我也相信生命臍帶相互牽連的四個人都會越來越好。

我想跟和我有相同經歷的小朋友說：沮喪的時候記得拉自己一把，不要放棄讓自己快樂的事，不要放棄找尋向上的力量，不要害怕，孩子！■

毒 VS 癮

文 | 西區少年服務中心主任蔡慧敏

毒一：安公子

在土城少觀所探視一位少年小安，看著小安氣色很好，精神也不錯，這幾天在裡面每餐都吃三大碗飯，睡眠與吃飯狀況都很正常。

小安提到這一年來，每當有人說到「安」這個字，他的心就會癢癢，好像聞到安的味道，整個熟悉的感覺就回來了。回想之前每次自己吸食安非他命之後，就會進入「執著」的狀態，安的藥效未退時會沈溺在執著的世界，例如一直玩某個手機遊戲，想要破關卡；或是一直玩撲克牌或打麻將；他還提到有的朋友吃安後，就會在

廁所一直刷馬桶；如果不做某件事情就會感覺無聊，為了不讓自己無聊，就一直在執著的狀況中。

小安說他之前用安之後，精神就非常好，都不用睡覺，也不用吃東西，等藥效退了後，整個人就呈現眼睛無神狀態，沒有精神說話也無法好好說話，頭腦無法思考，反應也會變很慢。臉上開始長安痘，身體抵抗力變差感冒常常都很難好，情緒變得很暴躁，嚴重的時候甚至會有幻覺幻聽的狀況，老是覺得有人在陷害他，東西不見常會疑神疑鬼的，認為是別人偷拿他的東西，變得不相信別人。經常吸食安的人，

因身體與心理都受到影響，導致後來都無法好好工作與生活，只能成天沈溺在安的世界裡，甚至到後來只剩下一起吸毒的朋友，最可悲的發現是最始終對他不離不棄的一個朋友，就是「安」，這讓他感到非常震驚！

當我聽著看著小安神采奕奕分享自己吸食安非他命的經驗時，了解他心理情緒其實很複雜，他正面臨人生的一個關卡就是要如何讓自己遠離毒品、戒掉毒品。染上毒品之後，戒毒真的就是一輩子的事情，不是口頭說要戒毒就戒的掉，常常心理想的與實際行為會有很大落差，就如小安說的那種熟悉的感



覺回來了，不自覺就會想再去碰毒品，這是一種癮，心癮很難戒。在戒毒與吸毒兩頭來來回回徘徊遊蕩，內心其實是非常掙扎痛苦的，而小安正處於這樣的兩難痛苦之中。在少觀所安置期間，小安被隔離所以暫時遠離的毒品，未來回社區之後，是否能真正的遠離毒品，戒毒成功，都要看小安個人的意志力與克制力。毒害人一身與一生，真的不要輕易染上，不然戒毒真的就是一輩子的事了。

毒二：毒品的人生

每當少年心情不好，或是無聊的時候，就讓自己沈

溺在毒品的世界裡拉 K、抽 K 菸、喝鴛鴦咖啡、吃搖頭丸等，吃毒之後，只能暫時逃避現實，等毒品的藥效退了之後，你 / 妳還不是要面對現實中的痛苦、難過、不安、挫折、無聊等情況。也許你 / 妳是因為找不到可發洩難過情緒的方式，所以只能吸毒來逃避痛苦，也許認為透過吸毒，可以讓自己心情舒服一些，所以就大量用毒品來麻醉自己，讓自己沈溺在毒品的世界裡。但不管怎樣，最後藥退了，醒了之後你還是你 你不會變成別人，你的難過、傷心、痛苦、挫折，並不會因為吸食毒品之後而不見。

這真的是毒品的人生啊！有時候你也許很難想像毒品對於青少年的殺傷力，原本生活應該單純的青少年卻因為毒品，人生變黑白，不再彩色。過去的少年偶爾抽抽香菸覺得沒什麼，而現在的少年抽抽 K 菸，卻是很平常的事情甚至吸食安非他命，只為了提神、減肥。少年吸食毒品的背後，是讓自己短暫放鬆放空，逃避生活中的壓力與情緒，但總是有回到現實生活的時刻，太過依賴毒品的下場，就是讓自己一而再、再而三的吃毒導致上癮的行為，然後就讓自己活在吸毒的惡性循環裡。想要跟正在迷惘的路上的少年們，你們要記住，周遭有愛

你的人，關心你的人，請你們要多愛自己一些，請選擇用對的方式對待自己的身體，生命很可貴，真的不要輕易傷害你自己。

有時候，你真的很難理解毒品，對於青少年有多大負面影響，到底有什麼仙丹或

是法力，可以消滅這世界上的毒品，還給青少年一個單純又美好的成長環境？又有什麼神奇的法術，可以讓吃毒的少年遠離毒品、戒毒成功，讓青少年有一個健康又有活力的身體？不管怎樣，這社會角落正在被毒品侵害的少年，真的需要更多人，

一起投入關心與幫助，你伸出一隻幫助的手，就可能就回一個正在毒品世界迷惘的青少年，也希望可以還給青少年朋友一個乾淨又美好的環境，讓少年能好好地長大，不再被毒品危害。■

★安非他命的介紹★

安非他命是二級毒品，是具有相當強的成癮作用及精神毒性，是中樞神經興奮劑，當一個人開始吸食與持續服用之後，短期對身裡的影响是心跳加速、血壓增高、食慾降低、眼球擴大、且感到快樂，減輕疲勞。長期使用會造成，不眠、煩躁、妄想、幻覺幻聽、暴力與攻擊性行為，體重減輕等，最後可能會有自殺或殺人的行為。



財團法人天主教善牧社會福利基金會
勸募許可文號：衛部教字第1051360851號

「非」愛不可」救援計劃經費募集

為愛少一點

在非洲的剛果民主共和國，
每1.25分鐘就有一名女性受性侵害，
某些地區的孩子，從來不曾吃過早餐，
甚至平均一天吃不到一餐……

善牧修女會自2013年進駐，
積極展開各項服務，
如提供教育機會、學校供餐、兒童保護計劃等，
為當地弱勢家庭帶來生活改善的希望。

邀請您一同送愛到遠方，為愛少一點，
省下一點平常所用，化為愛心捐款，
您的一點點付出就能改變他們的生活！

中華電信
Chungwa Telecom

511835
幫善牧



台灣大哥大用戶免費直撥

518016



郵局劃撥捐款 劃撥帳號 18224011 · 戶名：天主教善牧基金會 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 或上善牧基金會網站
<http://www.goodshepherd.org.tw>查詢

善牧國內婦女工作與聯合國永續發展目標的接軌

文 | 西區單親家庭服務中心社工張玉佳

1964 年 06 月聯合國成立婦女地位委員會（Commission on the Status of Women，簡稱 CSW），關注及倡導各國女性在政治參與、經濟、教育權、社會參與及基本人權之權益，每年三月 CSW 於美國紐約舉行年度大會，非政府組織婦女地位委員會 (The Non-Governmental Organization Committee on the Status of Women，簡稱 NGO CSW)，亦於同時間邀請各國國際非營利組織舉辦平行周邊會議，為世界各國的婦女權益落實狀況提出檢討及倡議。

善牧基金會著重於婦女貧窮與賦權議題，分別於新移民婦女、原住民婦女、單親婦女及國際販運人口被害人的服務領域裡，進行各式婦女經濟培力方案，從產業端「南洋 MAMA 廚房」、「花蓮太巴塢 ina 小農平台」與「惟愛織心善牧工坊」計畫、到單親婦女就創業準備到人口販運被害者技能訓練與理財觀念養成的教育準備方案，都是往著聯合國 SDG 的發展目標前進與努力。

今年 03 月，防制人口販運國內外辦公室國際專員陳彥竹、陳筠及從事單親婦女領域工作之社工張玉佳，於今年度獲選為婦權會民間組織青年代表，前往 NGO CSW 與善牧修女會紐約國際正義和平辦公室（Good Shepherd International Justice Peace Office, GSIJP），共同籌組合辦周邊論壇會議 -Economic Empowerment Strategies Addressing Systemic Issues Affecting Girls and Women，〈協助婦女與女孩的經濟培力策略〉，分享及交流基金會台灣的婦女經濟培力經驗，探討如何以經濟培力改變女性面對社會結構問題的策略與工作。並參與 2016 年 NGO CSW 大會，討論與交流優先主題「婦女



賦權及其與永續發展之關係」。

依據臺灣內政部於 2010 年人口及住宅普查資料顯示，全臺約 56 萬戶單親家庭中，低收入戶女性戶長即佔 41.56%，超過 1/3 生活在月收入低於新臺幣兩萬元的水準之下；不友善的勞動市場、獨自負擔無償家務勞動與單親婦女本身需突破之心理困境與單親適應，常導致單親女性難以就業或就業不穩定，致使收入過少而不足以因應家庭支出，進而出現經濟危機或落入貧窮的困境。善牧基金會依著永續發展第 5 項目標（Gender Equality）與第 8 項目標（Decent Work and Economic Growth）的理念，探究單親家庭相關背景與分析各就業補助方案的利弊後，著手投入單親婦女的經濟培力工作，以「復原力」為核心理念，透過三階段「個人評估」、「培力團體」與「後續追蹤及資源連結」等步驟，建立單親婦女面對未來挑戰的信心，並提升其於就創業的知識與技能，以擺脫過往難以平衡家庭與工作狀態，重新塑造其生活樣貌。

今年的論壇主題亦十分多元，從「國際太陽能炊具組織」推廣可攜式太陽能炊具，透過大幅減少其尋覓木材的需求與時程，拉長兒童於學校的受教時數，並提升社區婦女聚會交流、培力成長的機會、非洲與亞太地區的女性創業家分享該地區婦女與女孩面臨到的人權困境，到自我創業歷程，如何突破自我心理困境、以及開始捲動社區的婦女們，影響社區，另透過新興的網路和影像工具發揮更大的影響力；地方的經濟培力方案論壇工作者亦分享透過與社區中的學校、組織、鄰里群體合作，以達到婦女賦權的目標。■

母親與女兒 Lahok ina & Lakeh ina

在 Lakeh(音似 “拉給”) 剛進家門，兩歲孩子飛奔而上抱住她的那一刻，感受到孩子等待已久、看到母親的那種雀躍的心情。晚上當 Lakeh 在外面奔波的時候，常會接到女兒的電話，催促著她要快快回家，女兒想跟她一起洗澡、睡覺。當 Lakeh 才剛回到家、脫下鞋子，就聽到二歲女兒開門快步而來的踩踏聲。

另一半、父親的身影

Lakeh 對父親的印象是模糊的，她剛出生的那些年，部落的男人大多到阿拉伯去工作，希望能多攢些錢回家蓋 “好” 房子，那時大概是民國 60-70 年吧，太巴壠家家戶戶開始蓋起了水泥房子，取代原來的竹屋和茅草屋，而不變的大概就是屋旁的那棵麵包樹。Lakeh 的爸爸前後去了兩次，她也開始讀小學，沒多久就離開家到花蓮讀國中，之後在外地求學、工作，和父親之間的連繫也就更少了，後來父親的身體每下愈況而懶惰呼吸了。Lahok ina(音似 “拉後克”，Lakeh 的母親) 在回憶自己另一半時，說的平淡卻記得很牢，在訴說時都能清楚指出在 1970…1980…1990…時發生什麼事，提到那時她都務農，但是她不喜歡，她喜歡煮菜跟大家一起吃。

“Lahok” 的意思是午餐

Lakeh 的母親 Lahok ina，名字的意思是 “午餐”，因為她是在中午出生的，就這麼地剛好，Lahok 現在是部落的辦桌好手，Ina 說自己雖然是阿美族人，



但是對農務沒興趣，比較喜歡煮東西。不過煮少的、精緻型的她不會，較擅長煮大鍋菜（根據她女兒口述，ina 煮少量的味道一般般，但大鍋菜可不是蓋的）。她說現在接的喪家訂單比婚慶訂單還多，每當部落有喪事時，大家總會一起去幫忙、去祈禱。Ina 也提到現在訂單比過去差多了，在僧多粥少的情況下，他們會用輪流的方式來分配訂單，讓大家都能有生意，相較於市場競爭的模式，還第一次聽見可以這樣子來運作！？不過，感覺的出來 ina 對於生活感到富足，是開心的。

好客、熱情、好酒量

Lahok ina 跟 Lakeh 最令人印想深刻的就是好客、熱情、好酒量的形象，有她們在就會有笑聲，冷場時就會吆喝「來一杯」熱絡氣氛，另一方面，兩人有著對烹飪、烘焙的興趣，大而化之的皮膚下盡是幽默細心的血液，ina 說信什麼教都好，就是不要計較，人生如果太計較，還能怎麼快樂呢？

善牧基金會在花蓮原住民部落的服務工作已近 30 個年頭，自去年起，我們創立《太巴塌 Ina》季刊（Ina 是阿美族語，為部落媽媽和阿姨的意思），Ina 們開始透過這本刊物讓大家認識他們的「美」式生活。本文摘自《太巴塌 Ina》季刊 2016 年 4 月號，如欲索取，歡迎來信 web@goodshepherd.org.tw。

●關懷善牧原住民工作、支持 Ina 的野菜與料理，歡迎加入「太巴塌 ina 好野味 SEFI」粉絲頁：<https://www.facebook.com/tafalongina> ■

愛有多深

文 | 南區宣導企劃部專員王佩淇

18年前，何程玉燕女士在善牧台南嬰兒之家的前身—露晞服務中心擔任志工。當時，在天主堂樓上小小的空間裡面，是40多位寶寶暫時安身的地方，剛出生沒多久的琴琴就是其中一個。保母回憶說，琴琴小時候非常瘦弱，喝奶的狀況也不好，總是喝不多。玉燕媽媽當時就注意到這個特別的孩子，覺得這個孩子如果沒有人專心照顧可能會養不太起來，剛好自己平常也有空，於是主動表示願意幫忙照顧。照顧了幾個月之後，由於琴琴一直沒有找到合適的收養家庭，當時露晞服務中心的黃荔芬主任就問她願不願意領養。或許是跟這個孩子特別投緣，幾經考慮後她便決定領養襁褓中的琴琴。

「黃主任跟我說，既然妳也把這個孩子照顧得很好，那要不要就領養。我當時就想，難道我真的不能活到70歲，好好的把孩子照顧到成年嗎？這樣一想就決定承擔起這個責任。」玉燕媽媽回憶道。

琴琴在滿周歲的時候被正式收養，旋即在一次健康檢查下發現患有極重度身心障礙，不僅腦水腫、雙腳張力過高、眼睛斜視，隨著年齡漸長，還發現琴琴有過動症、語言障礙。

「我們琴琴真的很嚴重，腦水腫、眼睛有問題等等，從小就開了很多刀、做很多治療。只要有人報我哪裡的醫生很厲害我就到處去看，我都去大醫院，也跑去台大醫院，我覺得大醫院的醫生可能醫術比較好。那時候我一個禮拜帶琴琴上去台北兩次，後來也去過長庚、中國醫藥學院附設醫院，漸漸的，在語言方



面慢慢看到起色。」提起孩子小時候的狀況，玉燕媽媽語氣中充滿不捨。

雖然琴琴從小就頻繁進出醫院進行各項治療，但玉燕媽媽對於收養決定從來沒有感到後悔，態度堅定不移。從小到大，無論是生活上的教養照顧，或者復健早療、醫療等大小事皆一手包辦，從來不假他人之手。有了母親悉心的照顧，琴琴的儀容整潔，在校的表現也總是受到老師誇讚肯定，而且是個非常貼心的孩子。琴琴現在週一到週五住校，禮拜五上完課就會搭校車回到家。琴琴喜歡逛夜市，週五晚上就是她們母女倆最開心的時光。禮拜天，兩人也會出門散散步。玉燕媽媽說：「我常常買東西給琴琴吃，我會跟她說我牙齒不好，妳吃就好！沒想到琴琴聽了，就去把牙齒刷乾淨，然後幫忙把食物咬碎，她說這樣我就可以吃了。這個孩子真的很貼心！」

琴琴目前 18 歲了，是個活潑好動的少女，在校相當活躍，積極參與校內社團活動，也曾獲學校推薦為代表參加直排輪比賽。獲獎後，琴琴還捐出一份紅包給善牧的弟弟妹妹們，玉燕媽媽時常教導琴琴要懂得飲水思源與常懷感恩，在有能力的時候幫助別人。

談起琴琴，玉燕媽媽眉飛色舞，為孩子感到驕傲的神情出現在她的臉上。跨越血緣與身心障礙的愛可以有多深？我們在玉燕媽媽的身上看到了人與人之間可以觸及的，無條件的、最深的愛。■



廣東煲仔飯

※ 本食譜同步於愛料理刊登 <https://goo.gl/DsGO8w>

從大陸嫁來台灣 16 年的何蘭，離婚兩年，獨自扶養兩個女兒，生活中無時無刻對經濟感到壓力，直到朋友介紹善牧高雄中心及加入「南洋 MAMA 魔法廚房」後，與新住民姊妹之間彼此鼓勵，努力學習廚藝，並取得



中餐丙級證照，才逐漸改善生活現況，現在也想為公益盡一份心力，為老人送餐活動努力！

何蘭因父母在越南工作，故在越南出生，越南戰爭期間隨著父母返回大陸定居，在大陸定居期間也都待在外地工作，或許是因為這樣，她比其他新住民更能快速地適應台灣生活。

離婚前，她曾經因為生活壓力過大，選擇暫時離開台灣返回家鄉將近半年之久，但心裡實在放心不下兩個女兒，決定為了女兒鼓起勇氣，認為再怎麼辛苦也要拚一拚！離婚後，為了女兒，遲遲找不到合適的工作，現在於「南洋 MAMA 魔法廚房」中擔任廚師，與新住民姊妹一起學習並研發菜單及準備外燴訂單，平日更是為賺取外快製作手工水餃販



售，美味口碑相傳，逐漸拓展客源。

何蘭指出，年輕時在外打工時最常吃到的就是這一味煲仔飯，是廣式餐館中不可或缺的餐點，在家鄉的煲仔飯，與在台灣常見的港式煲仔飯最大的不同處在於淋醬，港式煲仔飯著重蠔油醬

姊妹上菜

汁，而廣式煲仔飯的淋醬則是著重高湯、醬油、及蔥香味，故今日與大家分享這道菜。

她未來更希望能考取烘焙丙級證照，或是開一間屬於自己的冷飲、點心料理店，讓自己可以回到對美食的初

衷，藉由家鄉美味讓更多台灣人能夠看見新住民姐妹的堅持與努力。■



【材料】

生米	量米杯八分滿
臘肉	少許
肝腸	一條
油雞切片	少許（可依喜好替換成烤鴨肉等）
青菜	少許
香油	2-3 滴於砂鍋鍋底

【淋醬材料】

高湯	200 克
植物油	30 克
魚露	少許
醬油	1 大匙
香蔥汁	20 克
二級砂糖	1 匙
生薑	10 克
老薑	10 克
陳皮	2 克（可用醃製檸檬 1 顆代替）
青蔥	少許
辣椒去籽	少許
紅蘿蔔	少許
油蔥	少許
檸檬皮	少許
檸檬汁	半顆

【步驟】



1. 將生米洗淨後浸泡約十分鐘。



2. 浸泡完成後放入砂鍋內，水量與米杯量相同，以小火燉煮。



3. 將高湯、植物油、魚露、醬油、青蔥汁、或砂糖混合一體煮沸。



4. 生薑、老薑、陳皮、青蔥、辣椒、紅蘿蔔、檸檬皮切末待用。



5. 煮沸後的湯醬待涼，並於放涼後投入上述切末待用材料至湯醬中攪拌，並擠入半顆檸檬汁。



6. 肝腸蒸熟切片備用，蒸熟後的肝腸醬汁可加入湯醬中。



7. 青苔燙熟備用。



8. 米飯約八分熟後，擺入臘肉、肝腸、油雞切片，轉至中火燉煮，至香味流出後可轉大火收乾起鍋。



9. 起鍋後投入已燙好青苔即可淋上湯醬，便完成了這道薯餅。

姊妹小提醒

何蘭指出，一般大家在家中所烹煮的煲仔飯或燒臘飯，多數直接將材料與生米共煮，但這樣反而會流失米飯本身的香氣，也失去食材的原味，最好的方式為米飯烹煮至約八分熟後，將備好的材料放入鍋中再一起悶煮，最後淋上醬汁，美味十足！



活動集錦

回家的路上——移工與倖存者畫展暨系列講座

2013 年底，由聯合國大會決議將每年 7 月 30 日定為「世界反人口販運日」，善牧基金會在台灣響應。善牧 1999 年開始接受內政部入出國及移民署委託執行人口販運被害人庇護安置、疑似被害人社工服務及防制工作，藉由專業社工提供被害人庇護安置服務，協助其脫離危機困境，並協助被害人面對其各方面問題。今年 7 月 30 日的響應倡議中，善牧特別為所服務的移工朋友舉辦「回家的路上——移工與倖存者畫展暨系列講座」，為期八天的活動，期盼社會大眾能多關注這群飄洋過海來到台灣工作的朋友！

◎活動地點：Gather 四合院 (台北市信義區仁愛路四段 452 巷 6 號)

◎活動時間：2016/7/30(六)15:00

2016/7/31(日)—8/5(五) 皆為 12:00—21:00

2016/8/6(六)18:00

★ 7/31(日)、8/2(二)、8/4(四)、8/6(六) 在 Gather 四合院舉辦相關主題講座，詳情請鎖定善牧基金會 Facebook 粉絲頁公告，歡迎參加！■

善牧嘉義中心搬新家了！

善牧嘉義中心搬新家了！原嘉義中心於興業東路上的住宅大樓內，因考量服務個案的便利性，今年搬遷至立仁路上，繼續為嘉義縣市居民服務。並於 3 月 23 日在中心舉辦新屋祝聖儀式暨感恩茶會，在善牧基金會副執行長陳惠鏡與與會佳賓一同剪綵下，正式啟動。



善牧嘉義中心自 93 年 12 月起即在嘉義市成立服務據點，提供家庭暴力事件服務中心、家事服務中心及週末璞玉多元學習計劃，而今年嘉義中心承接嘉義縣市目睹家暴兒童及少年的服務，協助目睹家庭暴力兒童走出家暴的傷害。



善牧嘉義區主任李旻珊表示，嘉義中心在創始時設立於嘉義兒童福利服務中心內，爾後搬遷至興業東路上的住宅大樓，歷經約七年後，因有感於在住宅大樓內服務個案仍有些許不便，經多方的找尋，於今年一月搬遷至同樣位於東區的立仁路上，繼續為嘉義地區的民眾來服務。■



善牧宜蘭學園畢業日——孩子展現復原力，看見不一樣的自己

宜蘭善牧學園 6 月 7 日舉行第 18 屆畢業典禮，今年總共有五位畢業生，這些孩子在學園透過多元課程的學習，習得製作蛋糕、甜點、中式餐點等技能，經過討論畢業生決定把這次畢業典禮做成餐會的形式，讓關心他們的家人、學校師長知道他們在這裡的學習歷程。值得一提的是，有兩位畢業生對餐飲業特別感興趣，目前正在準備證照考試，朝夢想前進。

宜蘭學園所在地前身是一座天主教堂，平常學生就在教堂後面上課。今年畢業生裡，一位同學的家長是木工師傅，這位父親因為看見孩子在學園的改變與成長，興起想要回饋的心，於是接受社工邀請義務教導學生蓋樹屋。選在畢業典禮當天舉行樹屋剪綵儀式格具意義，這位父親感性地說：「找到自己喜歡做的事很重要，不喜歡讀書沒關係，但一定要有一技之長。」樹屋就蓋在教堂裡，現在成了學園學生以及村子孩子的祕密基地。

無法適應體制內學習的孩子需要的是更多愛、支持與信任，善牧相信每個人都擁有復原的能力，祝福畢業生能用自己內在良善的本質與韌性，去面對自己的生活、家庭與生命的課題，努力活出自己的一片天。■

活動集錦



瑞典政府來訪善牧 進行跨國收養交流

善牧與瑞典國家的收養機構合作始於 2013 年，目前已邁入第三年。今 (2016) 年 5 月，瑞典政府跨國收養部門 MFoF (Family Law and Parental Support Authority) 首度來訪台灣，2 名代表為法律顧問 Kerstin Leupold 及社工員 Lovisa Kim，與善牧台南嬰兒之家的社工員針對收出養領域相關服務工作進行訪問交流。

本次交流，雙方就兩國之收養政策、收養流程與實務作法有進一步的分享討論。瑞典代表對於需要出養的孩子之背景及狀況提出詢問，同時，也很關心生母 / 原生家庭通常是基於什麼原因而需要尋求出養，這個過程中他們是否可以得到什麼樣的協助。此外，雙方也針對青少年未婚懷孕議題及後續的處遇進行經驗分享。■

善牧官方 LINE@ 生活圈，正式啟用囉！

趕快加入天主教善牧基金會為 LINE 好友吧！加入方式：1. 立即掃描 QR code 加入（開啟 LINE → 其他 → 加入好友 → 行動條碼，接著將右方的行動條碼對準就可以囉！）2. 直接於 LINE 上輸入「天主教善牧基金會」搜尋（開啟 LINE → 其他 → 官方帳號 → 按下放大鏡搜尋圖示 → 輸入 天主教善牧基金會）3. 直接於 LINE 上輸入 ID 帳號加入好友（開啟 LINE → 其他 → 加入好友 → ID / 電話號碼 → 輸入 @ocb8010x）■



更多元的愛心碼教學請上善牧官網：幫助善牧 > 捐發票

105 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
1-2 月	41, 049 張	39, 200 元	0. 9549 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。