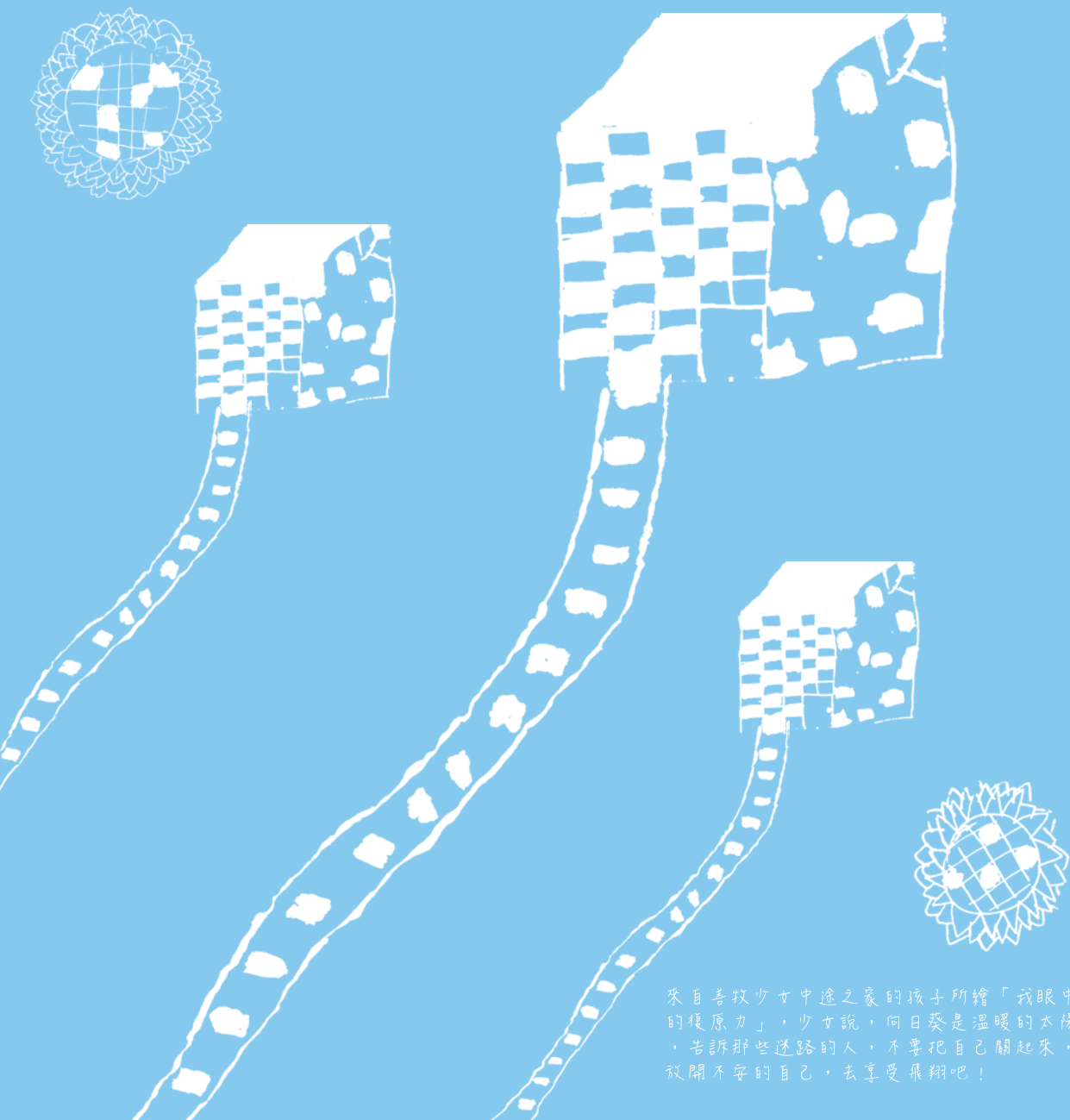


# 原來，我可以



來自善牧少女中途之家孩子所繪「我眼中的復原力」，少女說，向日葵是溫暖的太陽，告訴那些迷路的人，不要把自己關起來，放開不安的自己，去享受飛翔吧！

原來，我可以  
打開生命的禮物 - 復原力

文字—蔡宓苓、洪詩琪、王佩淇、林玉娟

設計—周淑卿

編者的話

03

我是這樣活下來的

04

只需要一雙溫暖的手

蘆洲少年福利服務中心 曉峰

15

永遠不放棄自己

宜蘭善牧學園 偉銘

21

傷害也能化為珍珠

德蓮之家 卿卿

28

有自己真好

松德婦女暨家庭服務中心 敏慧

34

走出來才會遇見貴人

高雄中心 小霞

39

值得感恩的一課

小羊之家 采芸

47

## 《編者的話》

善牧基金會執行長 **湯靜蓮** 修女

曾經有個少女，從小不被家庭重視、疼愛，因特殊境遇被轉介到善牧少女中途之家，當我告訴她：「妳是寶貝的！」少女淚如雨下。自小到大無論家裡的哪一個人，沒有人認為她是寶貝的，少女從不覺得自己值得被愛。

事實上，這位少女經歷的創傷外人難以想像，原本有輕生念頭的她，來到善牧，被愛包圍，生命韌性因此開展。少女如今已是少婦，擁有幸福的生活。十三歲的那個轉折，因為「愛」與「復原力」，改寫了她的人生。

這段故事後來在善牧傳為佳話，更成為善牧以「復原力」來協助服務對象時，最真實且溫暖的見證。

「復原力 (Resilience)」也就是「生命韌性」，它的核心概念是相信每一個生命都蘊藏著極大潛能，而這些潛能能夠幫助人去對抗逆境，以積極建設的態度去面對成長中的諸多關卡。

人物故事，總是最引人入勝。善牧選在成立三十周年之際編輯此特刊，初衷便是希望藉由文字報導詮釋社工在服務過程裡見證的「復原力」，透過故事主人翁如何面對挫折、如何看待創傷、如何度過逆境，這些真實生命的相遇，陪伴讀者探索自己的逆境抵抗力，讓與生俱來的生命韌性，找到愛自己與愛別人的可能。



少女中途之家，一個神秘的地方，地址保密、電話保密，住在裡頭的少女八成以上是因為家暴、性侵害而接受庇護。這些受虐少女有沒有可能復原？答案是肯定的，關鍵在於『心』的恢復，每一個往下墜落的孩子，社工必須想辦法接住她們。

### ● 社工的愛，引領受創少女遇見更好的自己

小玲（化名）向社工提起這件事：其實，那一天我跑到海邊，是打算去自殺的。

曾經，小玲覺得自己是孤身生活、連明天會如何也不知道的人。她的父親中風住在療養院，母親罹患漸凍人症已離世。小玲記得小時候，母親常把她獨自留在家中，一出門就是好幾天，錢用完時只能挨餓忍耐。國三那年母親發病，小玲所幸被教會收留，不過，為了賺取生活費她開始打工，因而荒廢學業，學校輔導老師通報社會局，小玲於是輾轉來到善牧少女中途之家。

「我覺得這世界讓人疲累，所以我去海邊，想做個了結……，我帶著難以排解的苦悶心情朝大海走去，寒冷的海風迎面襲來……，」小玲描述當時的情形。接著，她腦海浮現在善牧生活的畫面，察覺畫面裡有『愛』的剎那，理智將她拉回現實。

那道海風，救了小玲一命。

後來小玲順利取得社工學位。小玲說，陪伴和她一樣遭遇特殊境遇的孩子，度過生命風暴，



我是這樣活下來的



是她的夢想。

善牧少女中途之家八成以上的個案來自失功能家庭，原因包括：性侵害、家庭暴力、疏忽……等，少女經由公權力介入因而來到中途之家接受保護與輔導。三十年來，像小玲這樣能夠跨越生命幽谷，走出不一樣人生的孩子身上，善牧看到一個共同特質——『韌性』。

韌性具備兩種能力，抗拒的能力及積極建設的能力。面對家的崩壞，這些少女需要有人幫忙她們重新建構內在的力量。

善牧每一所庇護家園都會張貼一張海報，上面大大印著幾個字：「一個人的價值高於全世界」。善牧社工會問新進的少女對這句話的感受，大多得到這樣的反應：搖頭，社工解釋後，少女依舊搖頭，「第一次搖頭是不明白，第二次搖頭是不相信。」社工說。

小玲對這句話的回饋也是搖頭。決定活下來的那一天，她有了新的體悟。一個因緣際會，她受邀為善牧拍攝宣導影片，對著鏡頭她說：『一個人的價值高於全世界』這句話，可以用百元紙鈔來比喻，把鈔票丟在地上踩、放在手中揉，再將它攤開，它還是擁有一百塊的價值；人也是一樣，不會因為過去遭遇的傷害、成長背景而折損價值，「因為那不是你的錯。」

韌性是一種特別的能力，它使人面對困境時能有良好的表現。善牧少女中途之家社工的職責不只維護少女的安全，也努力喚回她們的『心』，做法是守護孩子內在的智慧，引領她們看見原本屬於自己的能力。

因為，相信自己，奇蹟就會發生。

**培養面對逆境的韌性，善牧基金會從多年服務經驗裡，歸納出構成復原力的五個重要「積木」：**

**積木一：愛與被愛的能力**

**妳是我的寶貝，「關係」是人生最重要的保護傘。**

每一個人的成長經驗只要身旁有一個人願意提供無條件的接納，就有助於韌性的培養。這個人不一定是家人，社工也可以扮演這種接納的角色。在善牧，家園社工都以「姊姊」自居，透過生活的累積與少女建立親密、安全且信任的關係，發揮類家人的角色功能。

善牧新竹區主任陳怡芳說：「有些少女根本沒有被爸媽照顧與愛的經驗，所以善牧家園很強調『在一起』的精神，姊姊與孩子們一起，共同負責、共同努力，這會讓孩子感覺自己被在乎、被重視。」

怡芳進一步解釋，「關係」對人是具意義且有療癒作用的，「善牧的家園社工也需要值夜班，少女因此在生活中有許多機會見證姊姊為了她的事情難過、生氣、煩心、高興……，這些被愛的經驗會日積月累留在少女心中，帶來力量與勇氣。」



「陪伴少女走出陰霾，接納自己也接納別人，至少得花兩年，」怡芳說，這群孩子的心理創傷很深，未必想這麼快進入諮商階段，「所以，社工格外珍惜她們犯錯的時候，」她記得，曾有一個孩子不小心出錯，情急之下居然在她面前下跪，還用力打自己巴掌，「後來我才知道，以前她在養母家，她必須這樣對待自己，才有辦法逃過更嚴厲的處罰。」怡芳覺得心疼，她告訴少女：「來到善牧，就試著做一個孩子吧！可以哭、可以任性、可以出錯，這裡不會不要你。」少女當下沒有說話，只是瞪大雙眼看著怡芳。

「在打罵環境下長大的孩子，無法成為她自己，為了躲過羞辱、責罵、拳頭，她們永遠都在討好別人，」如何挽救？怡芳認為，愛是唯一的方法。「從生活中社工不斷讓少女去經驗：無論你有沒有犯錯，姊姊對你的愛都不會改變。」

「漸漸地少女會發現，你和她站在一起，你會出現在任何和她有關的場合：慶生會、學校活動、親師座談會、個別的比赛；當她犯錯的時候，你沒有譴責她，還很努力地把她拉出來，一起探究中間到底發生了什麼事，這些都是愛的見證。」

掌嘴事件過後的某一天，少女因為與怡芳意見相左，一向偽裝成乖乖牌的她居然頂嘴了。「那是第一次，她敢這麼大聲跟工作人員說話，雖然溝通技巧有待加強，不過，我為她感到高興，因為她終於願意表達自己的感受，終於懂得珍惜自己。」

當少女能夠深切地感受到被愛，她們也會將此經驗複製在其他的生活向度，或與他人的關係，

發揮自己潛在擁有的能力。

## 積木二：探索生命意義的能力

知道原來我可以掌控自己的生活，少女會變得勇敢。

「善牧家園收容的少女身心被虐待的比例非常高，創傷修復的重要關鍵在於協助少女找回權力、恢復控制、建立新的人際關係，然而，少女不可能一開始就願意敞開心扉跟社工談創傷，很多收容少女會先經歷一段很長的恍神期，」怡芳甚至不只一次聽見少女對她說：『不曉得自己為什麼要活著？』、『為什麼不乾脆讓我死一死算了！』，「家創少女總是花很多時間去猜測別人的想法、別人對她的觀感，卻一點也不關心自己。」

怡芳說，這些孩子過去的生活是失控的，父親不像父親，母親不像母親，過著有一餐沒一餐的日子，來到善牧，社工會透過規律的生活安排，幫少女建立安定感，因此，姊姊與少女一起去買菜很重要、一起吃晚餐很重要、一起出遊很重要、舉辦家庭會議讓大家有發聲的權利也很重要，當少女找回外在的秩序感，內在的控制感她就有能力去建構。「慢慢地，少女會知道自己什麼時候可以做什麼事，而不是只能用自殘的方式來控制自己飛亂的思緒。」

建立在秩序感的下一步，工作人員會陪伴少女拓展多元的生活經驗，鼓勵少女積極參與興趣、才藝、社團，讓少女體會『原來我可以掌握自己的生活，我可以擁有自己喜歡的事情。』





當少女發現可以是自己生命的主人，追尋生命意義的動力就容易產生。

### 積木三：社交與解決問題的能力

與過去和好，不讓過去的創傷變成人際關係的困境。

人類天生就有一種傾向，會重演往事，或是把現實生活中的人們投射在過去的人物身上，如果這段過去牽扯到昔日的創傷，情況就更為明顯，這種現象，佛洛伊德稱之為「移情」。移情作用無所不在，家創少女成長過程，因為經歷許多失落與創傷，這些苦痛被藏在少女心靈深處，就像一顆未爆彈，隨時會干擾她們目前的生活，破壞她們的人際關係。

逃避是創傷少女常有的行為模式。怡芳以被少女掛電話為例：「少女不懂如何化解衝突，想要蒙混過去，於是跑來跟我撒嬌，舉凡這類事件，便是工作人員為少女示範人際技巧的機會，示範如何坦露自己的感覺，進而催化孩子『你也可以有感覺、你也可以說出想法』，讓她了解勇於表達就是『和好』的開始。」

「社交技能是可以學習的，每個人都可以擺脫習以為常的事：自卑、焦慮、軟弱，如果一個人做不到，那麼就借助別人的力量吧！」

「不只有社工、生活輔導員，陪伴在少女身旁的還有志工哥哥和姊姊，社區裡良善的人們，時間會向少女證明，這世界並不是每個人都是壞人。」怡芳說，隔離對創傷修復沒有好處，積

極做法反而是要去編織孩子生命中各種正向關係，她們終究會離開家園獨立生活，當她接觸的人越多，生活越多元，因為看見許多美好，她們會找到面對過去傷痛的勇氣。就像先前提到的那位掌嘴少女。「女孩離園後的某一天，她在電話中平靜地向我訴說與養母和好的經過。女孩告訴養母：如果我以前有對你做出不禮貌的事情，我感到很抱歉，可是，對那麼小的我來說，我也只是想要得到大人的愛。」

怡芳說：「我覺得那是一個『和好』，對於過去那個傷害的和好，少女真實告訴養母自己的想法，『我知道你未必愛我，我尊重你，可是，我要跟這個經驗和好。』每個來到善牧家園的少女，都有屬於她們自己很辛苦、很不容易的地方，而社工能做的就是進入生命脈絡理解她們的困境，聆聽她們的不安，跟她們一起面對生命的課題。」

「即使是受虐很深的個案，仍有機會終止成為過去的受害者，做青少年服務，時間要拉得夠長，復原力不會發生在當下，有時候得等數年之後才看得到。」怡芳有感而發地說。

『能力』是一旦學會就不會忘記，帶著解決問題的能力回到社會，少女可以獨自面對許多事。

### 積木四：正向看待自我的能力

珍愛自己，一個人的價值高於全世界。

背負家庭傷害的少女，創傷會反應在她們所有的行為：翹課、易怒、焦慮、抑鬱、退縮、失眠、



自虐，不分時間、不分地點。怡芳說：「少女其實是在試探大人，有經驗的社工才看得懂。」

「我們把少女的出錯視為機會，去示範不一樣的愛、不一樣的家，當少女在不同事件下經驗到被接納，就蠻有機會讓她們願意多開放一點，」怡芳說，家創少女之所以不想談過去，是因為有時候她們連『我怎麼沒有辦法好好保護自己』都在生自己的氣。她們很在意，一旦說出口，對方是否能承受得住她們的傷心，是否能完全相信、接納、理解她們。」

怡芳記得有個少女喜歡蹲在桌邊跟她講話，「少女的肢體動作，反映她是如何看待自己。」少女剛來家園的時候，就像是一個沒有情緒的機器人，她跟社工說：「姊姊我怕我會失控，我能夠把現在的生活過好，學業顧好就會讓我覺得有秩序感，可是要我談過去，我還不行，那對我來說太痛苦了。」

這個少女等待的也是接納。從事社工工作多年，怡芳有一個很深的體會：「當我很認真在看她們的時候，少女其實也透過我的眼睛，重新檢視自己。」

善牧的社工都知道對少女的稱讚絕對不能吝嗇，怡芳笑著說：「要真誠且立即，也因此社工的『無知』很重要，不會就大聲說不會，這樣少女才有表現機會，譬如接網路線、燒菜就交給擅長的人去做，在復原的路上，社工要幫助少女不斷累積成功經驗。」

「當社工極力挖掘屬於她們很獨特、很棒的地方，她們會學習如此看待自己，」怡芳堅定地說。

有太多的例子為怡芳展示生命的潛能永遠超乎想像。「習慣蹲在我腳邊跟我說話的女孩，現在是一家美髮店的店長，記得她讀建教班的時候，遭雇主剝削，她連一句抱怨的話都不敢說，安全感不夠的孩子，總是擔心不被喜歡，為了幫助女孩建立自信心，我時常當她的『實驗品』，如今回想起當初被染壞的一頭怪髮，覺得好值得。」

『相信』，它擁有魔法，它使人心生勇氣。

## 積木五：幽默的能力

### 學習和 imperfect 共處，給生命多一點彈性，讓「光」照進來。

「脆弱是正常的情緒反應，可是，心理創傷的孩子不見得願意求救，」怡芳心疼表示，住久一點的少女，反而會覺得『我好不容易可以為自己做點事情，我怎麼可以做不到？或是，我怎麼又犯錯了？我怎麼又讓姊姊難過了？』這些都和她們不夠『幽默』有關。

「幽默不是搞笑，有一部分和趣味有關，雖然幽默無法教導，但工作人員可以在生活中創造幽默的氣氛，轉換少女觀看世界的視野。」

怡芳說，還是那句話：「社工的『無知』很重要，」讓少女知道，姊姊也會出錯，但那並不可恥，「當少女能夠坦然接受生命裡的挫折，她才有能量去面對小時候的自己，重新去正視發生在自己身上的一切。」







只需要一雙溫暖的手



善牧社工在服務過程中不斷見證，被好好照顧的生命變得很美好，我們每個人都可以成為孩子生命裡的祝福。

如果人生沒有挫折，鉛筆怎麼會需要橡皮擦，挫折不是盡頭，只是該轉彎了。

還有一個孩子，非常抗拒社工陪她回家，總是滿臉羞愧地說：「我家很髒、很亂，我在家都要踮起腳尖走路……」等到社工真的到她家，她發現社工竟然沒有嘲笑她，還捲起袖子陪她一起整理，『原來讓別人看到我不完美的一面，別人並不會有負面反應，』後來，幽默教會女孩溫柔對待自己，也教會女孩溫柔接受母親的不完美，反過來照顧母親。

當孩子具備幽默的能力，解讀事件的角度也會變得不一樣，曾被家暴的孩子說：「因為我會跑步，以前阿嬤拿刀追我，我才能逃過一劫。」



傍晚，廚房裡傳來晚飯的香味，社工忙著料理餐點，附近社區的男孩與女孩陸續進門，彼此有說有笑，好不熱鬧，已找到穩定工作的曉峰（化名）也在其中。曉峰說，沒事就會來蘆少，問他為什麼？曉峰不假思索地說：「來蘆少可以讓我放鬆一點，不想吃，還是會來，來滑手機也好……」曉峰短短一句話，藏了好幾層意思。

我忍不住這麼想：蘆洲少年福利服務中心究竟擁有什麼魔力？讓已經結案的少年回中心像是「回家」一樣自然。社工覺得或許可以從「自己的飯錢，自己賺」這個青少年自立計畫談起。

青少年陷落的癥結，很大原因是來自系統：家庭、學校、社區全部失守。提早離開學園的青少年大多對未來沒有想法，加上勞動法令有工作年齡上的限制，他們很難找到自己感興趣的工作，認識曉峰這對兄弟，因為他們特殊的家庭背景，自立需求高，社工們於是想出「自己的飯錢，自己賺」的計畫。社工們的出發點很單純，既然少年被環境逼著長大，那麼，總要有人把少年拉回現實，陪伴他們找回自己負責任的能力與態度。以下文章描述社工陪伴曉峰自立的過程，整理自社工珮珮口述內容，期盼能為讀者提供另一種視角、藉由理解促成更多寬容。

### ● 陪少年找回自己負責任的能力與態度

你無法想像的這對兄弟都遇到了，父親在獄中自殺身亡，母親工作不穩定，同住的外婆罹患思覺失調症，大舅是中度智能障礙者，在曉峰未穩定就業之前，一家人的生計全仰賴高齡七十多歲的外公外出打零工，以及政府發放的微薄津貼。

曉峰和弟弟很容易讓社工想親近，因為他們臉上明顯寫著「憂鬱」兩個字。認識他們，最初是因為弟弟就學不穩定，由學校轉介來「蘆少」，弟弟來玩，曉峰就跟著來，兩個人像連體嬰總是形影不離。兄弟倆沒有太大的非行行為，比較多的是憂鬱現象，這也影響到他們的生

活與人際交往。

憂鬱，來自很多的恐懼。因為曾目睹外婆發病，母親發脾氣、鬧自殺，所以只要家裡的大人「心情不好」，兩個人就不敢去上課，擔心會發生「可怕」的事情。宛如打壞了的毛線一般，這個家有著糾結不清的多重問題，為什麼曉峰高職只讀了半年？弟弟為什麼勉強勉強才從國中畢業？也就不難理解。

日日夜夜淹沒在混亂、浮躁生活中的兩人，依附關係特別強，來「蘆少」之前，他們是彼此唯一的朋友。

家庭習題，最難解，我們的想法是，社工不一定能夠幫忙解決家庭議題，但至少可以是孩子聊真心話的大朋友。我們嘗試的第一個角度是「陪伴」，接下來是「面對」，陪伴曉峰面對自己、面對現實，引領他去探索，一旦讓他看見新的機會，他或許就不會因為家庭的艱難對未來失去盼望。

我花很多時間跟曉峰討論他心情不好的原因，我想訓練曉峰對事件本身有覺察。譬如：面對家人的失控，曉峰最常掛在嘴邊的一句話：「媽媽又來了。」我會問他這句話是什麼意思？



請他陳述狀況、澄清事情的原由，把話說清楚了，才有思考組織的能力，腦袋有想法了，他才有動力改變。

兄弟倆被超商「退貨」，後來促成「自己飯錢，自己賺」計畫的誕生。加入另外三位無業青少年，他們合組團隊，以販售牛軋糖餅乾為主。計畫的初衷是想給孩子一個選擇，一個舞台，一個價值觀的培養，讓孩子自己支持自己。因為沒有把握這個計畫能成功，一開始棉花糖的錢、餅乾的錢都是社工的錢，我們跟孩子說：「等計畫賺錢再還。」

### 發現自己能做到一些事，對低成就少年很重要

至於怎麼運作？有一點像是「類職場」的概念，我們推派一位社工扮演老闆的角色（黑臉），職場有的規矩，我們也比照辦理，如：規範上下班時間、撰寫收支表與工作時程表、訂定遲到罰款、提供全勤獎金、舉辦在職訓練……等。我們覺得，雖然少年們的家庭和學習皆處於弱勢，但不表示他們應該得到無界線的包容，想要脫離弱勢，他們需要被期待、甚至被要求，從過程中學習對自己負責、從過程中相信自己可以變得更好。

我們對少年的協助也不是全然嚴厲的，其他社工會擔任陪伴的角色（白臉）。社工也學做餅乾、沖咖啡、採購、行銷，從頭到尾都陪著，少年做得好，立即鼓勵，失敗了，沒關係，坐下來一起討論，「社工陪伴他們面對所有問題，為了解每個人的狀況，一對一的交談是常事。」

後來隨著媒體報導與傳單效應，主動找上門的攤位合作越來越多，少年的收入也跟著增加，當少年發現自己真的能做到一些事，他們開始敢去想像未來，兩個月後，其中一位女孩表示要退出，她覺得一個禮拜賺八百塊太少了，她已經在速食店找到正職工作，半年後其他人也陸續離開，選擇到外面就業。產出這樣的結果大大超出我們預期。

這五個少年轉變的契機，我覺得是「愛」和「相信」。社工從少年的生命經驗去理解他，不帶任何價值。用陪伴讓孩子願意信任、鼓勵孩子重新肯定自己，有一個團體氣氛是第一個孩子去工作了，然後穩定了，第二個孩子也去工作了，也穩定了，其他人就會覺得我也要和他們一樣，我也要出去工作。

### 讓少年知道，這個世界總有個地方可以容納你

以前的曉峰對生活沒有太多思考，因為他對很多事情都覺得無能為力，問他：「對未來有什麼規劃？」他都會抓抓頭，支支吾吾說不出話。可是一年後不一樣了，他和弟弟找到餐廳的工作，兩個人合租一間小套房，展開自立生活。

曉峰其實是很願意吃苦的，是家庭因素限制了他。「自己的飯錢，自己賺」這個計畫像是一個催化劑，它讓曉峰有機會從複雜的家庭抽離出來，透過不斷完成任務，而對自己產生自信，然後漸漸地願意相信這個世界還有其他可能性。

最初的改變是，曉峰開始對產品有感覺，敢一個人顧攤位，向客人介紹產品，敢單槍匹馬出去賣餅乾，被拒絕也不退縮，接著又提出改良產品的想法，社工大受激勵，於是請來外面講



師教他做台式馬卡龍，「曉峰獨家」限量五包，每次都秒殺。

找回對生命的控制感，曉峰開始想要過好一點的生活，並且思考搬出去的可能性。

然而，這一切並非一蹴可幾，「家」是曉峰最大的牽絆，我曾跟曉峰分享，「相較於你，我似乎生長在一個一般人認為所謂的『正常』家庭，我沒辦法告訴你什麼是愛，但是我的媽媽怎麼愛我，我就會怎麼愛你。」曉峰聽完點點頭，說他應該可以理解。我勸他：「那你可不可以用我愛你的方式，去愛你的家人，媽媽發脾氣的時候，你不一定要生媽媽的氣，因為你對她的愛，你多一分包容。」

曉峰偶爾還是會拉扯，但他現在已經進步到可以跟社工說：「媽媽的情緒她自己要處理，我不要被媽媽的情緒影響。」

我常提醒曉峰不要只會說：我不開心、我不爽，「要學習說幼兒時期的『我不要』，但是這個『我不要』後面要加上『我要什麼』，譬如，媽媽，我想要你關心我。」我希望曉峰練習說我要什麼，因為他一旦開始說，他就會開始思考，思考自己想要的人生。這一步，我陪曉峰走了好久。

孩子只要「在路上」，我就不擔心，持續鼓勵他，他就會一直往前走，遇到問題，他自己會來找你。我知道曉峰已經準備好自己，雖然家庭困擾仍在，但我相信他會記住我跟他說的話：「不會死掉，只是比較辛苦，難過是一定的，但是，一定會過去。」



## 永遠不放棄自己

「試著去原諒給過傷害的家人，  
因為『恨』只會讓人半輩子帶著怨懟」

—宜蘭善牧學園 偉銘





陳偉銘，宜蘭善牧學園第二屆學生，現在擔任宜蘭知名餐廳行政主廚，看到他在餐廳內認真料理、俐落工作的模樣，若不主動提及過往年少狂飆歲月，一般人絕對無法將他與幫派、兄弟連結在一起。

他說，當初會選擇在刀口上討生活，是為了讓家人過好日子，然而，也是為了家人，選擇緩下腳步回歸踏實工作。這段生命歷程，陳偉銘談起來輕鬆，但脫離幫派要面對的壓力與堅持，始終不是件容易的事。

談起學園生活，「永遠、永遠不要放棄自己」是他從中獲得最大的體悟，也是想要分享給與他有相似境遇孩子的一句話。

善牧在台北和宜蘭設有善牧學園，幫助中輟生及街頭少年提升就學穩定度，外界對中輟生的刻板印象，可能會覺得這些孩子就是壞、就是愛玩，而善牧看見的，卻是一個個等待包紮、撫慰的受傷靈魂。

### ● 究竟做錯什麼，為什麼要這樣對我？

小時候因為父親愛賭，幾乎輪掉家中所有一切：房子、車子等一切財產，到最後還有跑路躲債的狀況；跟外婆家親戚借的錢沒有還，導致母親那邊親戚對於我們這一家的態度淨是瞧不起與欺凌。

還記得國小一、二年級，堂表兄弟姊妹相聚一起玩時被排擠，他們會故意把我的東西像是鞋子之類的藏起來或是丟到別的地方去，讓我找不到，甚至表姊表哥會跟其他孩子說：「不要跟他玩，他們家很窮」諸如此類的話，聽了心裡很受傷。

那時候，小小年紀的我滿肚子問號，不知道究竟做錯什麼，為什麼要這樣對我。

被欺凌的狀況，不只在家族中，同時也在學校發生。

印象很深刻是有一次在學校，橡皮擦掉落地上，我彎下腰想要將它撿起來，某位同學故意踩住我的手背不放，抬頭與他對看後，他仍不為所動，極具挑釁的態度讓我忍不住一把將他推到桌子並捶打他，當老師過來時，同學卻先告狀說我動手打他。當試著跟老師解釋時，反被老師指責找藉口，並說我是沒教養的小孩。

心裡非常難過，雖然書讀得不好，沒有像對方有個家長會的父母，但為什麼要受到不平等待遇。

家中 and 學校的遭遇，讓我開始變得很安靜、很獨立也不交朋友。每天寧可選擇自己在媽媽做的成衣堆裡玩上一整天，並創造出另一個虛擬的朋友與玩具對話，也不想跟人相處。或許在別人看來像神經病，但比起「人」，這樣的方式讓我更有安全感。





## 學園填充了愛與關懷的空缺

升國三的暑假，爸爸喝了酒，看我考試考不好，挨了一頓罵，就叫我不要念書去賺錢幫忙家裡經濟。看到書就想睡覺的我心裡想：「好吧！出去工作也比較自由，反正自己也不是讀書的料。」

沒去學校後，善牧的社工陳慧玲來找我，叫我不放棄自己的學業，不斷鼓勵我，即使怎麼不想讀也要把書唸完，並邀請我到善牧學園上課。

剛進到學園覺得好特別，這裡有國英數等基礎課程，但更多的是插畫課、游泳課、跆拳道課、電影課等多采多姿的學習，跟一般學校截然不同，也不用背一些無用又無聊的教條。

這裡的老師跟一般國中老師不一樣，他們不會那麼死板，感覺像是跟朋友或家人聊天，讓人很舒服、很溫暖。不但每天對學生噓寒問暖，看到學生進到學園就會笑得比發生任何好事都還要開心的樣子；遇到學生不吃飯，就會去關心；當一個學生沒來或有社會案件發生的時候，大家都知道發生什麼事，老師都閉口不提，卻看見他們比學生自己的親生爸媽還要更緊張。

在學園裡，逐漸消除我對人的仇恨與不安全感，我的話變多了，跟小時候完全不同。我開始覺得好奇，這些老師的心態是什麼？為什麼要這樣？為什麼每天被我們這些學生糟蹋、謾罵卻始終對著我們笑，甚至還問：「啊，你昨天幾點睡覺？」

後來有一次看到學園社工們因為輔導學生感到挫折而傷心，我跟他說了學園老師曾說過的「葡萄園裡的工人」寓言故事，告訴他：「或許你現在做得很累，覺得看不到成果，可是因為學生在這裡的一學期，換來十年後他的改變，這樣會覺得沒有收穫嗎？」社工感動的抱著我哭，不斷跟我說謝謝。

這時候才發現，一開始我在他們身上找答案，但當我自己說出這樣話來的時候，好像明白了他們的用意與學園的出發點。

這裡的學生多半是輟學、有前科，一般學校不想收，所以來到學園。學園老師及社工希望我們可以戒掉壞習慣，跟一般家庭一樣生活。他們不要求我們以後一定要成為企業家或是大老闆，只希望我們可以正常照顧自己的生活，即使是在一個家庭不健全下成長，但是永遠不要放棄自己。

### 「阿偉，不要這樣」

退伍後開始工作，家族還是用錢決定看待人的高低，時常被比較、被諷刺。當時工作所得處於一個無法突破的範圍，加上小時候常被欺負的不安全感，想要有人在背後當靠山，在朋友介紹下踏入幫派。

在幫派處理事情、打架從沒感覺到害怕，十七、十八歲時，有次為了挺同學被對方押走，頭部被他們砍一刀受傷，流了很多血，滲透三件衣服，醫生說我很好運，差一點點就傷及腦部。



媽媽從醫院把我帶回家休養，等我隔天醒來渾身痠痛，慢慢一步步拖著身體到樓下找東西吃，看見媽媽邊洗染血的衣服邊哭，我躲在樓梯口不敢哭出聲，搗著嘴巴又慢慢走上樓。第一次深刻感受到自己覺得沒什麼，但媽媽是如此的傷心難過。

從此，沒有打算再去講什麼兄弟情義、義氣什麼的，這都是電影上的劇情，當出事了，你對別人有義氣，別人對你不見得有。

然而，這件事情沒有讓我學乖，真正讓我學乖的是台南的槍傷事件。

當時組織在台南有個大計畫需從長計議，沒想到意外在田間小路裡被敵方突襲，中了槍傷。倒在地上的霎那，腦海中不斷地浮出往日影像：阿嬤的臉、媽媽的臉，還有學園老師們一句句關懷的提醒：「阿偉，不要這樣。」

瀕臨死亡的我想著，自己踏入幫派賺錢是想要讓家人生活過得更好，不要因為錢而再被親戚朋友們瞧不起，但為什麼會變成這樣？好像跟自己所想要的不一樣。

### 給予孩子機會

台南的事件後覺得應該要好好珍惜自己，因此脫離幫派重回餐飲業工作。一般工作的薪水和幫派中的所得自然是無法比擬，然而，腳踏實地的賺錢，這筆錢卻是用得心安理得。

隨著年紀增長，明白不需要一定要打架滋事才能處理事情，人和人之間的衝突十之八九都是因為面子關係，把姿態拉低說一句「對不起」或許就能避免許多衝突。無知的人會覺得這種行為是耍種、懦夫；但有智慧的人會覺得這是勇敢！

現在的我是宜蘭知名餐廳的行政主廚，一路走來或許並不順遂，卻因為堅持不放棄自己而有了現在一點工作成就，甚至可以提供工作機會及關懷給周遭這些十六、十七歲單親或是家中缺乏溫暖的孩子。或許我沒辦法拿出很多錢，但我可以讓他們在我身邊，教會他們什麼路不要走，還有試著去原諒給過傷害的家人，因為「恨」只會讓人生一輩子帶著怨懟，只有釋懷，你才會開心。



我是被領養的孩子，他們領養我之後生了弟弟，之後就變成單親家庭，只有媽媽，但媽媽在外地工作賺錢，把我和弟弟交給阿嬤帶大，我跟媽媽幾乎沒有見上幾次面。那個時代鄉下觀念非常傳統，阿嬤重男輕女，弟弟是她口中的金孫，非常受寵，而我卻從小被她罵到大、打到大。媽媽不常回家的日子，最疼我的人就是阿公，但好景不常，阿公在我國小二年級的時候就去世了，我在這個家，失去了被保護、被疼愛的感覺，後面等著我的，是生不如死的童年。家裡少了阿公，經濟變得更不好，只靠媽媽工作寄回家的錢，儘管如此，阿嬤還是很愛賭博，賭

## ● 我從小就被阿嬤罵到大、打到大

回首當時，三十年過去了，許多少女在這樣際遇中，一了百了，曾經是共同的想望，但是她們終究撐了過來，而且活得有聲有色。與其說卿卿的故事是一個奇蹟，不如說，從卿卿的身上，「復原力」奇蹟般地讓她挺過人生的風暴。如今四十多歲的她，圓熟，樂觀，傷痛並非不著痕跡，只是這些痛，在歲月的歷練中不再如重石般壓迫，反而羽化成蝶，在人生低潮時只剩輕舞，讓她可以笑談，可以看開。

民國76年，善牧修女會應邀來台，為的是一個令人心痛的社會問題——少女被騙、被賣。當時的社會新聞，「救援雛妓」是最常出現在報紙的關鍵字，善牧修女們來到台灣後首先接手少女中途之家「德蓮之家」的服務。許多被警方救援出來安置在「婦職所」，也就是協助這些少女轉職的訓練所，再轉介到善牧的少女中途之家，而卿卿，就是其中一個。



## 傷害也能化為珍珠

「這些溫暖養分，  
給了我面對人生低潮再站起來的力量」

—德蓮之家 卿卿



輸了打我，賭贏了也要打我，幾乎是照三餐打。我還記得有一次她抓了我的頭髮就往浴室走，那時候浴缸剛好放滿了水，我的頭就這樣被她壓入水中，從此我便對水心生畏懼；還有一次，她氣到抓我去撞牆，我被撞到滿身是傷……我常常一個人躲在家裡的角落偷哭，心裡想著這樣的日子還要過多久？

在痛苦的日子中，我時常會到神主牌那邊跟阿公聊天，阿公很高大，總是給小孩很多的安全感。睡覺的時候，偶爾會聽到木頭地板上輕輕的脚步聲，我告訴自己是阿公回來看我，這樣想著，就覺得很安慰。

### 一張賣身契，讓我童年的黑暗時光繼續蔓延

一直到十二歲的時候，還剩不到一年就畢業了，阿嬤跟我說，你趕快去打工賺錢，女孩子念那麼多書沒有用，以後還不是嫁人，不如早點賺錢幫忙家裡。當時我年紀還小，什麼都不懂，只知道有天阿嬤把我關在家裡不讓我去上學，一周後老師來家裡探訪，問我為什麼不去學校，阿嬤說我的囚仔我自己教啦！你們老師不用管那麼多，反正你也是領薪水上班，就這樣把老師趕走了。那天下午，來了一個阿嬤，阿嬤叫我跟她去台北的餐廳打工，然後要我在一張紙上面簽名，我不知道那張紙就是賣身契，一簽完就被她帶到台北。

### 那幾年最常聽到的話就是：我叫我做什麼你就做什麼

到台北之後，才知道工作的地方根本不是什麼餐廳，一間、一間的小房間，連白天都不開燈，

非常昏暗可怕。我問老闆娘為什麼不能把燈打亮，她說你別管那麼多，我叫我做什麼就做什麼。後來她帶我到一個飯店，跟我說你進去之後會看到一個叔叔，他叫我做什麼你就做什麼。

我看到那個叔叔覺得害怕，他哄我過去，我問他你想幹嘛，他說妹妹我們來玩一個遊戲，就開始脫衣服。我看他光著身子，嚇到衝出房間，問老闆娘為什麼叔叔不穿衣服，他說他只是在玩遊戲，他叫我做什麼我就做什麼，我回她打死我都不回去那個房間，她就騙了我吃下一顆糖果，後來我頭越來越昏，我醒來的時候，那個男人已經辦完事了，那時的我，才十二歲。

我一直哭，吵著要回家，老闆娘說你阿嬤已經把你賣掉了，你還想回去？為了你我花了八十萬，你以後只能乖乖聽話，我叫我做什麼你就做什麼。

我也曾經想逃，看到別的女孩試著逃走，都被打得半死，我們住的地方外面總是圍著一堆保鏢。在那個黑暗的工作場所，我看到好多跟我差不多年紀的女孩，很多都是原住民。有次偷聽到老闆娘跟那些流氓的對話，談到一個不斷逃跑又被抓回來的的女孩，她說就把她處理掉丟去基隆河，從此我再也沒看過那個女孩……我嚇壞了，不敢再想著逃跑的事，只不過在這種沒有指望的日子中，和那個在家裡的我一樣，一直想著這樣的日子還要過多久？

### 十五歲那一年，我終於逃出來了

三年多之後，我十五歲，有次警察來臨檢，心想救星終於來了！警察要我交出身份證，我說我的東西全部在老闆娘那邊，想想這三年多黑暗的日子，我還真的沒看過我的證件長什麼樣子。





後來警察把我帶到婦職所，我才知道這是一次掃黃專案的大行動，很多人都被救出來。

三年多來，我沒有上學，沒有讀過一本書，被無數個男人欺負，在暗無天日的房間窩著，偷偷藏私房錢為了哪天能救自己，卻被老闆娘打個半死……這一天，我終於逃出來了，看清楚原來世界長成這樣。

### 我問修女我到底做錯了什麼？修女說你沒有做錯任何事

在婦職所一段時間之後，我被轉介到善牧的中途之家，一看到修女，我就感覺很開心、很溫暖，覺得這裡像一個家。我還記得當時陪伴我的是鄧修女，她很有耐心，很常開導我，還帶我去望彌撒，聽神父講道理。其實剛逃出來來到善牧的時候，我還是不開，有幾次想就這樣死掉算了！修女跟我說，人到這個世界上是要接受考驗的，很多事情不是你想象的那麼美好，但你可以努力的，就是想辦法去創造你要過的生活……這些激勵的話，從來都沒有人對我說過，從童年到青少年，有的就是被罵、被打，被利用身體賺錢。我也很常問修女，我到底做錯了什麼會遇到這樣的事情？修女告訴我，你沒有做錯任何事，一次又一次不厭其煩地告訴我，也為我安排心理治療，慢慢修補我心理的傷口。

被賣掉的日子，中輟學業，其實重拾學業很辛苦，但修女努力讓我回到學校，我也從十五、十六歲開始花了七年多的時間讀到高職畢業，半工半讀。雖然上學要面對比自己年紀小的同學，而且我不是那麼喜歡念書，看到課本密密麻麻的就想睡覺，但我問自己打算一輩子都在工廠工作嗎？於是憑著一股毅力，就這樣拼著把學業完成。

### 這些溫暖養分，給了我面對人生低潮再站起來的力量

在善牧七年的時光，現在想起來是我人生中很重要的轉捩點，因為這個大家庭溫暖無比，它給了我養分，在後來人生的路上跌跌撞撞，我才明白這樣的養分讓我在經歷低潮時有了重新站起來的力量。

後來的我，經歷了兩次情傷，一次是論及婚嫁的男友，因為愛喝酒、不負責任，我離開了他；一次是我的前夫，當初會跟他結婚是因為單親家庭的他認真工作，也很孝順母親，但結婚後不到半年，他把工作辭掉，就這樣一蹶不振，家裡的經濟重擔全部落在我身上。結婚四年多，他還是懶得去找工作，不只他，他的家人也全靠我，我們終日為錢吵架。後來我離開那個家，這段婚姻帶給我很大的傷害，前夫遲遲不肯簽字離婚，為的就是還能從我身上得到好處。

終於離婚的我，兩段不愉快的戀情和婚姻並沒有擊敗我。此刻的我，年過四十，回首過往，我的人生經歷許多別人無法想像的故事，但還好當初有修女們的輔導，讓我看開很多事情。

現在的我過得很好，變得更圓融、成熟。走過這些傷痛，我總能站起來，繼續過著正常的生活。我會在臉書分享正面能量的文章，鼓勵我的親朋好友。我還是很想戀愛，但不再是以前那個傻傻地默默付出，忍痛犧牲的角色，我真的覺得女人應該多愛自己一點，要自立，沒有男人也可以過得很好，要創造什麼樣的人生是靠自己，而不是靠別人。人生總要面對許多事情，時間過得久了，想開了，太陽就出來了，不是嗎？





為什麼離婚？是因為婚後跟先生相處始終有些根深蒂固難解的問題，我們不吵架，我們都冷戰，最誇張的一次，夫妻長達一年不講話，冷戰久了，家裡氣氛變得非常非常差。兩個人都覺得這樣下去對小孩不好，於是協議離婚，小孩歸我，我們算是和平分手，每個周末兒子和女兒會去先生家住一個晚上，雖然夫妻緣份盡了，但我們不要讓孩子覺得失去爸爸的爱或是

個人充滿正能量。

家的圖像是什麼？一對父母加上一雙兒女？我曾渴望結婚生子像童話一般幸福美滿，但婚後摩擦不斷，我終究還是走上離婚一途，怨嘆造化弄人，我一度封閉自己，幸運的是，朋友、家人支持的力量一直都在，走出婚變的悲傷之後，我格外珍惜這段逆境的考驗，現在的我整個人充滿正能量。

## ● 逆境考驗催促我成長

然而，敏慧從頭到尾都沒有拒絕拍攝和訪談，她一次又一次說服自己接受這項挑戰。敏慧說，這是她走出婚變後的人生體悟，「以前的我總覺得日子過得下去就好，婚變的逆境使我變得勇敢，鼓舞著自己向前，而每一次跨越，我覺得都是在為自己的生命喝采。」

天氣晴朗的星期六早晨，教室裡傳來嘎嘎、喀嚓喀嚓的聲音，十台縫紉機規律地運轉著，像是在合奏一首樂曲。敏慧站在台前，手拿裁剪過的二手帆布示範製作側肩包的縫紉技法。這一天對敏慧來說，和往常上課不太一樣，有架攝影機持續對著她，這讓生性害羞的她感到一股莫名的壓力。



## 有自己真好

「每一次跨越，我覺得都是在為自己生命喝采」

—松德婦女暨家庭服務中心 敏慧



媽媽的愛。

## 朋友是我生命裡的貴人

孩子是敏感的，會感受到家庭細微變化。離婚那年，兒子已經讀國小一年級，那陣子我的情緒起伏不定，兒子一點小缺失就會受到我的責備，這也影響到他在學校的表現，那段時間我常常因為兒子鬧事被老師「召見」。我才驚覺，兒子被我連累了，我深感自責，強逼自己打起精神，因為「我越快恢復，孩子才能越快回到正常的生活軌道。」

朋友是我的貴人。一個很要好的朋友，可能覺得我有走出來的潛質，她邀我去參加國小的媽媽志工團，去小學陪過動孩子玩遊戲、陪他們發洩精力。付出讓人喜樂，在不知不覺中我竟然被這群孩子療癒了。長達四年的時間，我每天都很期待去學校從事志工服務，我常覺得不是我在陪孩子，而是一群孩子和一群好朋友在陪我，因為等孩子去上課之後，志工媽媽們會留下，大家圍坐一圈聊天，情緒有抒發管道，人也就變得比較開朗，認識這群朋友是我人生非常重要的寶藏。

## 謝謝社工推動自己往前走

同樣是這位朋友，她同時也是松德婦女中心的志工媽媽，她把我拉進松德。我喜歡做手工，把一部分精力放在這裡，閒來無事就上網查資料，邊看邊學邊做，累積一些成品之後，想到可以拿到松德的二手商店賣，結果賣得還不錯，我好歡喜。

我常把松德二手商店淘汰的衣服拿回家，二手衣可以拿來做髮飾，舊毛衣可以拿來做毛線帽，牛仔褲可以變身為托特包，把不要的東西變成有用的東西是我的專長，這一點被松德社工注意到，社工問我要不要開課教其他單親媽媽。我從沒想過自己有成為老師的一天，教會學生做出獨一無二的東西，讓這群單親媽媽很有成就感，帶給我心靈好大的滿足。因為社工給我機會，讓我往前又跨了一大步。

## 愛自己相信自己就會有力量

以前的我覺得離婚是一件很丟臉的事。我甚至不敢向人說出自己離婚的事實，受到家裡保守觀念的影響，我給自己許多壓力，內疚沒有為孩子守住完整的家。直到開始去做志工、參加讀書會，心境才逐漸轉變。

把心打開，就能找到向前走的動力。「自己想要改變」很重要，若不將心先打開，別人再想幫助你也是徒然。所幸我是一個很願意接受別人想法的人，沒把自己封閉太久，家人朋友的支持對我而言很重要，他們的關懷讓我深切體會當下的美好，不再糾結於過去的傷心往事。

我曾想過，如果我沒離婚，我應該會是一個平凡的職業婦女，生活圍繞在家庭與孩子。我可能不會參加讀書會，還是容易受別人影響，不會有自己的想法；也不會發展出「手作」的興趣，更不可能成為「老師」。因為離婚，因為走出來，我認識許多朋友，生活變得豐富，若沒有遭逢離婚這個逆境，我不會懂生命其實擁有無限可能，路，是人走出來的。





## 走出來才會遇見貴人

「不要怕這個或那個，  
不要擔心很多東西就不敢走出來」

—高雄中心 小霞



有了這一層體會，我比離婚前勇敢些，壓力來的時候，我會把它轉換成助力。比如社工邀我當授課老師，依我害羞的程度，以前的我一定會拒絕，但那次我竟硬著頭皮接下任務，記得頭一回上課，我一邊講課，手一邊抖，走到現在，我已經可以平穩地上完一整節課。

最近社工又邀請我參加善牧復原力分享會，以單親媽媽的身分分享生命故事，說不緊張、不害怕是騙人的，可是，我不想拒絕，我覺得如果我跨出這一步，我就能走向更不一樣的未來，這對我來說很重要。

「我可以嗎？」偶爾我還是會懷疑自己，但不去嘗試，我永遠不會知道自己的能耐，激勵自己去做的另一個動力是，我想透過分享生命故事幫助處在逆境中的婦女，就像曾經幫助過我的朋友和社工一樣，給她們一些關懷與鼓勵。

要學會裁縫是這樣的，大膽去做，車線彎掉也沒關係，人生也是這樣，打開心去嘗試，失敗也沒關係，因為不可能再回到原點了。

只有自己才能主宰自己的命運，既然如此，何不做個快樂的女人！



善牧在台灣已經服務三十年了，這三十年來，善牧見證了台灣婦權的進展。在家暴的陰影下，在恐懼的邊緣，善牧秉持著「復原力」為核心的信念，陪伴身心受創的婦女走過艱難。

這次採訪來到位於鳳山的善牧高雄中心，這裡，善牧服務新住民姊妹及單親家庭。採訪之前，對受訪者所知不多，只知道她一個人帶著國小六年級的孩子生活，對中心舉辦的活動參與度很高。

週末，是受訪者的休假時光，她多半陪著孩子。我帶了剛出爐的現烤蛋糕，心想著或許孩子會喜歡吧。訪談就在高雄中心的辦公室進行，到了約定的時間，受訪的姊妹準時到來，臉上是開朗的神情，簡單自我介紹後，採訪開始了，姊妹的聲音細細小小的，娓娓道來自己嫁來台灣之後的故事。

### ● 他看我很乖，如果把我騙過來好像有罪惡感，後來就真的娶我。

我叫做陳小霞，今年三十六歲。因為前夫會家暴的關係，我帶著孩子離開婆家，跟前夫離婚。

我是二十四歲的時候嫁來台灣的，一個人就這樣子來了，那時候也是會害怕，因為從來沒有出過這麼遠的門，連去別的省份也沒有。

到了台灣之後，發現跟我的想像中落差很大。前夫家很鄉下，雖然公婆都對我很好，但先生

不工作，整天喝酒。

我來這裡一、兩個月就懷孕了，先生又不工作，那時後壓力很大，很憂鬱。叫他去工作也沒有用，在家就是每天喝酒。因為這樣，我們一直爭吵，吵到小孩子生出來。剛開始小孩喝母乳，不用花什麼錢，但小孩一歲了，要買奶粉沒有錢，前夫就去找公公婆婆要錢。我覺得兩個人有手有腳，一個孩子都養不活，要跟公婆要錢，覺得很丟臉。於是我跟前夫說，不然小孩子給你顧，我自己去工作。但是他不肯，因為他聽人家講說我們中國女生來這邊就是要騙錢，如果有錢就會跑掉所以不讓我出去工作。後來前夫才跟我說，當時他跟朋友去中國本來是要把女孩子騙過來假結婚的，但他看我很乖，如果把我騙過來好像有罪惡感，後來就真的娶我。這是他後來才告訴我的。

### 有了第一次之後就會再有第二次

孩子快兩歲的時候，我偷偷拿先生的證件去辦工作證，辦成功後工作證寄回來家裡面剛好被他收到，他就藏起來不給我。因為這個工作證，他第一次動手打我。

有了第一次之後就會再有第二次，我一開始也是忍耐。但我剛來時常常看電視，知道台灣有113，所以他第一次打我的時候我就有打113。先生大概覺得說我一個中國來的怎麼懂這些，覺得一定是跟我走得比較近的朋友教我的，天天去找那個人，盧他、罵他，所以這之後我都不敢去找別人，怕我先生一喝酒會去騷擾人家。那時候我在鄉下都沒有朋友，也不可以有朋友，也不能出去，就一個人整天待在家裡帶小孩。





後來吵到沒辦法，我申請保護令，有了保護令之後他不敢打我，但是保護令效期只有一年，只要一到期，他喝酒後又動手……如此反反覆覆好幾年。

### 你說我為什麼要出來，就是因為他威脅小孩

我有在工作，那時候我都不太想早回家，因為回家就是吵架。老闆娘對我很好，也知道我家的狀況，就會讓我加班。

到小孩子讀小二的時候，那一段時間吵得很嚴重，他幾乎每天喝酒。他罵我怎樣我都可以忍受，我不能忍受他在小孩子面前說我去討客兄，說我回來就要殺死我。

有一次小孩子偷偷打電話給我，說他很害怕，叫我不回來，他說：「媽媽，我跟你講喔，不要回來！爸爸又喝酒了，他說他要殺死你！你不要回來喔！去警察局或庇護所。你今天去庇護所那裏住，等到他沒有喝酒你再回來。」

又有一次，他看到前夫要打我，就衝到房間打二〇，但那次不知道怎樣沒有人接，他在那邊大哭，哭著說：「媽，沒有人接電話怎麼辦？」，後來又衝出來說：「爸……你不要打媽媽。」

你說我為什麼要出來，就是因為他威脅小孩！他每天都跟小孩說要殺死我，小孩每天都打電話哭啊，說媽媽妳不要回來。他威脅我就算了，那麼小的小朋友，本來一個小孩子是要很天

真無邪、快快樂樂，他都已经心靈受創很大了。本來一直想說能忍耐就忍耐，但那時候我覺得不走真的是不行，小孩子都被嚇成這個樣子了。

### 反正已經出來了，也沒辦法，就是被逼到了

我記得離開的那一天是228連假前一天，那天也是睡不著，早上四點多醒來。小孩子聽到我醒來，問我說：「爸爸酒醒了沒？等一下會不會打我們？」

我跟孩子講說，不然我們走，要去哪裡我也不知道，但是媽媽有手有腳，一定不會讓你餓死。可能剛開始出去會比較辛苦一點，不能去哪裡玩或吃什麼好吃的，但至少我們不會餓死。媽媽可以找一份工作，然後我們租房子。我問孩子你要不要跟我去，他就說，好。

那時候我們也不敢去收拾衣服，怕被先生發現，我們像正常去上班上課一樣。那一天，我拿著包包，叫兒子揹著書包、帶著便當盒，我們就出來了。

剛開始出來的時候我是很怕的，我們在外面公園等天亮，到了差不多上班時間，我打電話給社會局社工。那時候壓力很大，想到這個月又要繳車子的錢、保險的錢等等，就是會害怕，但是，反正已經出來了，也沒辦法，就是被逼到了。

不過我出來之後，碰到的人都是好人。我的老闆一聽到我的狀況，也知道我需要錢，當天就把那个月的薪水先給我。我一開始先到庇護所，後來朋友願意提供家裡的空房間讓我們住，我就





帶著孩子過去了。我離開的時候，庇護所幫我轉介到社福單位，很快的社工打電話來關心我。反正都出來了，就是要面對。我需要找工作，小孩子需要念書。一切都順利，不到一個禮拜我找到工作，拿著保護令，我也幫孩子辦好了轉學手續。那時候我在便當店上班，下午休息，傍晚五點半才去下一個工作，最多的時候是一天兼三份工。

那時候我先自己帶孩子，後來是社工幫我找到了善牧。社工說小孩子沒有去安親班，這樣我也很累。他跟我說有一個善牧可以幫助我，不用錢喔，而且離孩子的學校很近，走路就會到，小朋友可以來這裡讀書。這樣一來，可以配合我帶小孩的時間，我晚上再找另一份工作，一切開始慢慢變比較穩定。

### 我所有的動力都在我的小孩

第一次來善牧的時候遇到怡萱（社工），覺得這裡很溫馨，老師都笑笑的很是和藹。填了一些資料後，社工到家裡家訪，隔天孩子就過來這邊上課輔班了。

來到善牧之後，最大的幫助是小朋友有地方去，我可以工作，周末又可以來中心上課。這裡常常有團體活動，小孩子都玩得很開心，我自己也很開心。上課、學習、參加活動，認識善牧之後，各方面都變得越來越穩定。

我對煮東西滿有興趣的，喜歡煮出來的東西給人家吃、被人家讚美。因為小孩子很喜歡吃，

只要聽到孩子說「媽媽這個很好吃」，我就會很有成就感。我來善牧參加的第一個活動是來學煮一些小吃，像是當歸麵線、蚵仔麵線。上那幾堂課之後覺得還不錯，也滿有興趣，就會關注這邊的活動。去年，善牧有辦丙級中餐執照班，我也有來參加。因為我想要自己開店，而開店一定要有執照，我就來上課，後來班上幾乎大部分的人都有成功拿到執照。雖然我現在沒有開店，但覺得很有用處，我可以幫人家打掃，也幫人家煮飯，有執照更受歡迎。

善牧常常舉辦一些遊戲活動，只要有時間，我都會帶小孩子參加。單親的小孩來這邊上課，媽媽可以做一些自己的事情，對我們也有很大的幫助。我覺得小朋友不要一整天只有待在家裡面，孩子以前有那種陰影，人際關係不太好，所以想帶他出來外面多一點接觸，出來外面大家一起玩一起笑，我覺得很不錯。

我很喜歡跟人接觸，希望多交一些朋友，多聽聽別人，看看人家怎麼樣過，可不可以對自己有一些幫助。有幾次活動印象比較深刻，像是端午節的時候我們跟小朋友一起包越南粽，也是中心這邊越南的姊妹教我們的。第一次包越南粽，甜甜鹹鹹的，有包綠豆，覺得很新奇。還有一次我們做襪子娃娃，小朋友也還滿喜歡的。善牧只要有什麼活動，小孩子也會跟我說。他自己會到中心這邊看公佈欄，然後跑來跟我說，媽媽善牧又有什麼活動。我們去過很多地方，像是走馬瀨、旗山，大家一起出去玩，可以認識一些新朋友。小孩子也覺得這裡很好，有很多小朋友，還有點心可以吃。

我所有的動力都在我的小孩，如果大人一直覺得生活很困難，這樣小孩子的壓力也會很大。



很多人幫助我，我一點都不覺得辛苦。像我現在幾乎都沒空，每個禮拜都很忙，禮拜一到禮拜五要上班，週末要帶孩子去上課、去玩、參加活動，很忙，但很快樂。

### 現在出來之後，很後悔沒有早點出來

經過這些歷程，我想要分享的是，不要怕這個或那個，不要擔心很多東西就不敢走出來。

其實現在社會對像是我這樣受暴的婦女有很多的協助，像是善牧，不用害怕！

我知道有些走不出來的人，就是怕一個人沒辦法照顧小孩，也沒人幫助，特別是像我這樣的新住民。

如果不是被逼到，我到現在可能還不敢出來。很後悔沒有早點離開，出來之後發現很多事情不是我之前想的那麼困難，有很多資源可以幫忙，那些當時自己想像的困難都一步一步解決了。

勇敢跨越之後，一切都越來越好，希望我的故事能夠幫助到別人。



### 值得感恩的一課

「遇到逆境，不是你沒有解決的方法，  
而是你要不要用這個方式去解決」

—小羊之家 采芸



聖誕節是和朋友歡聚的日子，貼心的社工通常會利用這一天，把過往服務的個案找回來，並為他們準備禮物。采芸（化名）曾收過社工為她的孩子募來的兩台全新腳踏車。采芸說：「腳踏車像是祝福，透過這個禮物，我和兩個孩子開始周末騎車的生活，一起去過好多地方，一起創造許多美好的回憶。」

「走過大台北許多景點，那麼，孩子的小學社會課本上出現過的地名，又是什麼樣的風貌？好想帶孩子去看一看。」於是，采芸靈機一動，希望將騎車旅行作為女兒的畢業禮物。他們一家三口在今年寒假實踐了這個夢想。

采芸和兩個孩子從八里一路騎到高雄。第一天就在西濱公路上遇上被群狗追逐的戲碼，「兩個孩子雖然表現出害怕的神情，卻沒說要放棄。」最後一天，他們在買完回程火車票和便當後發現身上的錢不夠投宿旅館，「女兒說，我們把手上的便當賣掉吧，可是真要他去街上叫賣，他猶豫了，不過當我表示可以陪他一起行動，他也就願意鼓起勇氣去挑戰，這我感到很欣慰。」後來，雖然便當沒賣成，采芸的女兒又想出另一個解決方案：拿悠遊卡儲值換現金，結果，兩張卡湊一湊，剛剛好可以付住宿費。采芸說，「如果沒有這趟旅程，我不曉得我的孩子這麼能吃苦，他們勇氣與應變能力遠遠超出我的預期。」采芸說：「出發前有很多擔心，上了路反而坦然多了，只能往前走，至於怎麼走，就是當下選擇了。」這是這趟旅程采芸最深的感觸，也是他帶孩子騎車旅行的初衷。

「遇到逆境，不是你沒有解決的方法，而是你要不要用這個方式去解決。」轉念後的采芸，道出他對生命的體會。

## ● 人生轉向，要從婚變開始談起

我是新住民，來自中國湖南，定居台灣已經十二年。我是單親家庭長大的小孩，現在是一名單親媽媽，一個人撫養兩個小孩。單親從來就不是我人生的選項，但命運卻安排我走上這一遭。小時候會怨父母，等到自己成為單親媽媽，我反而有了更豐厚的體會，這都要感謝善牧。

人生轉向，要從婚變開始談起。我和先生是自由戀愛結婚的，我們很快就決定互訂終身，婚後先生的事業跌至谷底，天天藉酒消愁，喝醉會變得很「魯」，我很害怕，想要逃，他就砸毀家裡的东西威脅你，搞得天翻地覆，前夫雖不至於動手打人，但不斷的惡言相向帶給我心靈上很大的傷害。即便前夫已經離開人世，家暴陰影還在，至今我仍不敢踏進和他一起生活過的萬華。

婚後先生不准我出去工作，不准我跟鄰居來往，無親無故待在陌生環境，我只能聽他的。某次他又喝醉，把兒子摔在地上，我一氣之下帶著兩個孩子回中國，直到女兒的護照到期，可是，兒子卻在同時間進了加護病房，我不得已只好讓當時年僅五歲的女兒一個人搭飛機回台灣、獨自和每天酒醉的父親生活一個月，「那一個月，女兒在電話裡一直哭著跟我說她好害怕，覺得我是不是不要她了？」

這些事現在回想起來，心還是會痛。



### 離開是為了小孩，轉念也是為了小孩

前夫知道我怕丟臉，時常拿報警威嚇我，最後一次爭吵，也是他報的警。那次我鐵了心要離開，想起曾經打過200，對方跟我說：「如果這個家實在待不下去了，你就跟警察走。」接著，我和孩子被安置到善牧的「安心家園」，不久後便和先生離婚。

剛到「安心家園」的時候，我整個人很混亂，社工認為小孩也有受影響，建議我讓女兒參加善牧「小羊之家」目睹暴力兒童的課程。後來，社工告訴我，女兒的圖畫都是非常發洩性的、黑壓壓的，我才知道原來不是只有被暴力對待的小孩會有創傷，女兒一直將自己害怕、生氣的感覺藏起來。

女兒受「小羊」的幫助最多，成長過程中她知道如何去消化情感上的問題，我覺得這跟小時候「小羊」給她的陪伴有很大的關係。

### 有時候，救贖只需要一個理解的瞬間

社工也建議我去上諮商課，諮商師理出我的心結，我才意識到自己心裡還住著那個小小的、渴望愛的女孩。

我的雙親在我十歲那年離異，父親選擇帶走妹妹，之後便斷了與我的聯繫，讓我覺得我是一個不被愛的人，我不知道該如何安置這種「被遺棄」的心情。母親從小對我的態度也是冷漠的，吝於表達情感，也害怕親密感，仔細回想，我從來沒有過依偎在母親懷裡撒嬌的經驗，她在壓力裡面把我拉拔長大，那種愛，很可怕，每天都處在很乾澀的情感關係裡，我覺得好孤單。

我很早就了解到，愛是跟父母要不到的東西，要的話，就要自己向外去爭取。所以我選擇進入婚姻，我以為為建立自己的家庭，就能找到情感安放的地方。我對「家庭」有很多期待，當我發現先生與「理想丈夫」有差距，我的世界崩毀了。

諮商師幫助我理解父母的「限制」以及情感缺失的樣貌，他讓我了解從小與父母的關係如何影響我日後的親密關係。他的一句話點醒我：「如果我不改變，我和孩子的關係也不會改變。」

母親曾半年不跟我說話，我老早忘記我們是為了什麼事爭吵，可是，當時受傷不被了解的情緒，卻在我心底留下一個大洞。我不想重蹈覆轍，現在我和小孩生氣，氣消了我會去抱抱他們，以前的我是抱不下去的。

諮商師也幫助我熬過焦慮、嘗試用新的方法溝通，親子關係因為更懂得良性互動，變得更親密。

陪伴小孩長大的過程，等於是在陪伴自己「重新長大」，在愛小孩的同時，我也在愛小時候的自己。



「走過」之後，我反而覺得婚變對我來說，是很重要的一課，而且是值得感恩的一課，它讓我重新審視自己、學習處理情緒以及拿捏人與人之間的關係。如果沒有善牧社工幫我安排諮商課，我不會有這樣的「覺察」。

覺察像是一個開關，帶我看清楚許多事。父親缺席是我人生很大的遺憾，為什麼我無法原諒父親？我覺得一部分來自父親對我的疏離，一部分來自母親化不開的「怨」對我的影響。

有了這一層體悟，我開始跟孩子分享先生的事情，不再抗拒，我甚至會主動跟孩子說：「你要相信爸爸，他是愛你的。」記得以前我們時常搬家，先生唯一的堅持就是住家附近要有圖書館，他說：「我要我的孩子在書裡長大。」這句話就是先生愛孩子最好的證明，我跟孩子說：你們一定要記住這句話。

我會覺得如果我現在不跟小孩分享，他們就會像小時候的我一樣，想要父愛卻得不到，況且，前夫是愛孩子的，這一點我很清楚，所以我更應該告訴小孩，我不能剝奪孩子得到父愛的機會。

最後，如果我能給受暴婦女一點建議，我會想說：「多問自己要什麼，就會知道接下來的路該怎麼走，哪怕結果不盡如意，也是一種歷練，不要害怕它是很糟糕的境遇，歷練過後，這個經驗會變成豐富你人生的智慧；勇敢踏出去，才有機會過不一樣的生活。」







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

網址：[www.goodshepherd.org.tw](http://www.goodshepherd.org.tw)

E-mail:[web@goodshepherd.org.tw](mailto:web@goodshepherd.org.tw)

電話：(02)2381-5402 傳真：(02)2361-1371