

善牧復原力特刊

自信，長出力量



自信，長出力量
打開生命的禮物 - 復原力

文字—林鈺穎、吳孟嬪、胡家韻、曾瑞薰、鄭雅婷

設計—周淑卿

出版—2021年4月

《自信，長出力量》

Contents
目錄

編者的話

收養父母：每個孩子都不能放棄

台南嬰兒之家 蘇太太

別讓過去的經驗綁住現在的你

婦幼庇護家園生輔員 藍天

層層修護與陪伴

兒少安置家園 西摸

循著熟悉的家鄉味 回兩個「家」過年

婦幼庇護家園 小剛

Caay to kako pakonira to mikariangay i takowan

我，不姑息暴力

原住家庭服務中心 阿蘭

走出黑暗 迎向光彩自信

嘉義中心 巧巧

曾經 我連個塵埃都不如

新住家庭服務中心 俊歌

轉身離開的那一刻，我選擇和好

婦幼庇護家園 小紅

《編者的話》

善牧基金會執行長 湯靜蓮 修女

30多年來，善牧基金會服務過無數受暴婦幼、家創兒及弱勢邊緣者，善牧夥伴與我都在服務對象身上看到生命蘊藏著希望與各種可能性。即使曾遭遇極度不堪的境遇，只要提供「復原力」的環境及無條件的愛與接納，給予足夠的時間，就有辦法幫助他們走出傷痛，重新找到內在力量。

所謂「復原力」即是生命韌性，相信每一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。善牧基金會成立初期，即不遺餘力地推廣「復原力」，1996年，我先在聯合國瑞典大會上發表「善牧的台灣經驗」，分享善牧如何運用「復原力」的輔導理論來服務個案，緊接著對內，我們持續培訓第一線社工及生輔員，使能普遍運用「復原力」在直接服務上；對外，則透過翻譯天主教復原力著作及彙整善牧實務經驗，出書、舉辦研習講座，讓更多家長、老師、社工與輔導人員都能以此去幫助孩子。

近年，為了將「復原力」推廣至普羅大眾，善牧更連續九年舉辦「復原力節」，規劃照片、繪畫、策展、金句徵選、主題影展等多元形式活動。搭配今年的「復原力節」，善牧也同步出版此特刊，內容收錄8篇善牧服務對象的生命故事，他們或許曾被家暴得遍體鱗傷、或許曾遭受親生父親的不當虐待、或許從未感受過家庭的愛……但在善牧夥伴全然接納、傾聽、長時間愛與穩定的陪伴下，他們學會接納自己，選擇看生命的光明面，給自己學習與和好的機會，也重新找到生命的意義與定位。期待您也能藉由這些真實故事，打開生命的禮物，感受「復原力」的強大力量。



我們回家很認真地討論，也問了親友們的意見，娘家媽媽說：「孩子只要覺得有緣就好，有緣我們就努力養他。」我們也覺得挑孩子的感覺不是很好，機構配好就配好了，他就是我們的孩子。

我們看了都非常喜歡，社工說，他的健康一切良好，唯一要注意的是頭圍較大，需要留意未來的發展狀況。同時，機構也讓我們了解孩子的原生家庭，以及他被照顧的狀況，並告訴我們有三天的時間考慮，是要接受這個孩子或是繼續做下一輪的媒配。

● 準備收養的過程就像懷孕一樣，當你在迎接一個新生命來前，需要有一段等待的時間，也要學習怎麼照顧孩子，收養也是這樣。

● 剛好，先生有朋友收養孩子，我娘家的媽媽也曾提到「要不要抱一個孩子回來養？」於是我們開始去認識收養，並有了共識。過程中我們認識了善牧台南嬰兒之家，機構從介紹收養開始，帶我們去了解孩子需要被出養的原因、法規，以及在收養過程中可能會發生的情形。

與許多收養家庭很類似，我們的求子之路也走過許多年，試過許多方法，但仍都沒有消息。在這段長達十多年的日子裡，有段時間我也曾想，沒有孩子的生活好像也還可以，只是老人家的觀念比較傳統，總覺得一個家還是要有孩子才完整。



收養父母：每個孩子都不能放棄

看到孩子的貼心和可愛，養育的辛苦即能甘之如飴。



從發現遲緩 到發出爸爸的聲音

恩恩大概在六個月大時抱回來試養，他很重吃，每四個小時就要喝一次奶，而且非常準時。剛開始為了照顧孩子，我的體重一路掉了四、五公斤，從中我體會到養育孩子過程中父母的付出與辛苦；由於恩恩是我們第一個孩子，沒有養育經驗的我們，雖然有感覺恩恩口語較慢，但在生活互動中，對於一般反應是有回應，而且每次我們陪他讀三字經，只要到某個段落，他就會自動去拍書，覺得孩子的反應正常，也沒有查覺其他的異狀。

直到孩子十個月大，法院的社工來家裡訪視，發現孩子的語彙能力沒有出來，只會嗯嗯啊啊，覺得孩子可能有語言發展遲緩情況。我們趕緊帶他去小兒科、復健科做檢查，檢查結果聽力正常，腦部發育可能稍有發育不足，恩恩不只語彙能力落後，肢體動作也有遲緩，像是坐姿不挺、爬行時只是貼地爬，大肌肉與小肌肉的發展也都落後，於是我們開始上復健課，每次帶他去職能、物理治療練習爬、坐的動作，常常哭得浙瀝嘩啦的，我內心雖然心疼但為了他好，只能陪著他、安慰及鼓勵他加油練習。

語言能力也是，光是「爸爸」這個音，我們就學了很久，直到二歲他還是沒有有意義的語彙，由於屏東的早療資源比較少，排上一次的語言課只能上一年就得讓出機會給其他需要的人，因為擔心孩子錯過早療的黃金時期，於是我們轉往高雄長庚，讓孩子去上長庚的日間治療課程。我們把它當作孩子是去上長庚幼兒園，每天送他去上課，一年下來語言真的有啟發，可以說出一些詞彙，記得那時發出「爸爸」的聲音時，內心真的非常感動。

結束長庚的課程後，要去上哪間幼兒園？又引來我們內心掙扎，到底要送恩恩去一般的幼兒園，還是要去上早療中心幼兒園。後來我們先讓他去一般的幼兒園試讀看看。走這條路其實是好的，上了一段早療中心幼兒園後，老師評估可以增加孩子跟其他孩子的互動，推薦我們去上有合作融合教育的幼兒園，那裡的老師知道孩子的情形，也比較能包容與接受孩子的狀況。

多看孩子優點 就不會覺得辛苦

恩恩在發展評估上雖然是落後的，但只要碰到他有興趣的事，他還是可以很快就記住，像他很喜歡車子，在很小的時候就能認出每台車子的品牌與樣式，但他沒有興趣的，就完全沒有學習的動力，加上專注力不足，以致在進入小學後學習上比較落後。

孩子的理解能力落後，心智年齡都比較小，剛開始上學時，他都會說小朋友都不跟他玩，其實是因為很多時候他無法理解遊戲規則，其他孩子會以為他在搗亂，雖然心疼，也只能安慰他可以看到別人怎麼玩或是再找其他同學、或自己去遊樂設施玩，也告訴他有些行為會讓其他人不高興，只要不做，小朋友就會願意找他玩了。

恩恩雖然在許多方面學習落後，但他是很有禮貌的孩子，常常在我和先生下班回到家時說：「爸爸辛苦了！」、「媽媽辛苦了！」，聽了讓我感到很窩心、貼心；早上到學校時也總會向校長、老師、同學道：「早安！」；也會向奶奶詢問昨天有睡好嗎？這些種種讓我覺得付出是值得！所以，多看孩子優點就不覺辛苦！



準備好自己 陪孩子努力走下去

等待恩恩來到前，除了台南嬰兒之家辦理的相關教養課程外，我也會自己找一些育兒、教養相關書籍閱讀汲取育兒知識與經驗，而在得知小孩可能有發展遲緩問題時，更積極詢問專業醫師或搜尋相關資訊，如何把握黃金期間加強復健課程，又在面對孩子學習專注力不足、學習意願低、情緒控制：等問題時，如何教導這類孩子，陪同孩子一起學習情緒控制與引導，以提昇孩子學習成效。所以，在育兒過程中，我確實學習到很多，也更深刻體會家有特殊兒或身障兒的辛苦與需要，進而更能同理看待這些家庭與孩子。

現在孩子已近9歲了，在這些過程中我深深感受到家有特殊兒的父母辛勞，除了金錢的需要外，需要花更多的時間陪伴孩子學習，以及更多的耐心，還要更用心找尋提升改善的資源與支持系統，包括：復健、醫療及教育輔導資源：等。

不管如何，持續的努力是我與孩子的目標，幾年前，我和先生也計畫幫孩子存出國的費用，希望如果孩子未來有能力，就可以有一筆錢出國學習，開拓視野。只是孩子現在三年級了，程度仍比實際年齡小幾歲，我們仍較擔心未來孩子是否能夠自食其力，但現在我們能做的，就是讓他多去接觸不同的經驗，像是帶他去上美術課、足球課、羽球課等等，加強肢體協調能力促進腦部發育，將來時間及體力可以負荷下，希望透過多方面學習，發掘他更多的優勢與可能性。

我們也很感謝善牧台南嬰兒之家，這一路陪伴我們育兒的過程，在我們遇到困難時，能有地方可以尋求建議。在照顧恩恩的過程中，我也看到許多比恩恩狀況更多的孩子，相較之下，他真的好帶多了。其實不論是生的、養的，在照顧孩子上都會有它美好與辛苦的地方，回到我們一開始對孩子的期待，不是只要孩子能健康就好嗎？想想恩恩跟許多孩子比較起來，算是很少生病的孩子，有時候也很貼心可愛，只要多想孩子的優點，那些辛苦也就淡化了！

我也想想收養孩子的人了解，其實孩子在小時候很多狀況是看不出來的，不論是自己親生的或是收養的都一樣，許多人也是孩子長大之後，才發現有早療的議題，但不論如何，父母都要盡可能準備好我們自己，與孩子一起努力走下去，每個孩子都不能放棄！



我已不記得媽媽是什麼時候離開家，只依稀記得她在某天早上出門上班後就再也沒有回來了。爸爸媽媽因為常常忙於工作，與我們孩子的感情聯繫並不是很多，所以在媽媽好幾天沒回家後，爸爸才對我們說了一句：「欸，你媽真的沒有回來了！」這時我們才意識到媽媽真的不回家了。

在她離開後，其實我也沒有太大的反應，因為從小我和哥哥一直都是自己照顧自己，三餐也時常自己打理，父母親對當時的我來說，只是經濟的來源，僅此而已。當媽媽離家後，洗碗、倒垃圾、收衣服：等家務事就變成我的工作，對還在就讀國小的我來說，除了不想做家事之

長期壓抑負面情緒 遊走在死亡邊緣

剛踏入門口，迎來的是一座溫馨的小花園，但是最吸引我目光的，是一幅掛在客廳牆上的留言拼布，每一塊都是家園婦女們所縫製的，她們將真實的心情轉換成文字記錄在布上，也為後續的庇護婦女帶來勇氣與希望。而藍天，她選擇勇敢道出她的生命故事，分享給正在閱讀這篇文章的你我。

● 來到相約的超商，一位親切的女孩正在門口等著我，她，是善牧庇護家園的生輔員藍天，負責打理庇護家園婦女的生活作息。除此之外，她過去還曾有另一個身分，就是家園的安置個案。婦幼緊急庇護家園提供婦幼與少女一個安全的避風港。來到家園的她們，大多是家暴受害者。這裡宛如一個小型宿舍，臥室、客廳、廚房設備都很齊全。



別讓過去的經驗綁住現在的你

因為社工主動伸出雙手，讓我漸漸有了自己的想法，我可以做回真實的自己，不用再像「媳婦仔」那般的壓抑自己。



外，另一方面也不太懂得該怎麼做，因此，這就成了每次爸爸打我的觸發點。每當我垃圾忘了倒或是衣服沒有收，伴隨而來的除了責罵以外，還有爸爸的拳腳相向。

就讀幼稚園以前，我幾乎都是住在保母家，所以與家人的情感關係又更加薄弱，這也造成我怕生、內向的性格。爸爸是個重男輕女的權威型父親，因此我從小總是跟在哥哥屁股後面，不敢發表自己的想法，甚至連思考的能力都沒有，「媳婦仔」因此成為我的綽號。

因為我內向的個性，在家中所遭受的暴力，甚至是父親的性侵害，我都選擇用力地將情緒隱藏起來。還記得當時的我，只要聽到熟悉的機車聲接近時，身體下意識的反射動作是，關掉電視並火速衝回房間裝睡。在被窩下的身體還是克制不住的顫抖，內心的害怕仍無法減少，但，遠離父親是我唯一能做的事。

壓抑一久，情緒也開始慢慢變質，無助漸漸轉成絕望，自殘、自殺的念頭像揮之不去的蒼蠅一樣不斷盤旋在我的腦海中。慶幸的是，除了內向、怕生的性格之外，我還很怕痛，所以每當割腕的念頭出現時，我都會擔心痛不痛；每當我站在牆邊想要一躍而下時，我會擔心萬一沒死會不會更痛？正因如此，我活下來了。

歷經長時間的壓抑與掙扎，我在崩潰的臨界點，選擇將情緒用文字發洩在週記上，班導師發現後，趕緊安排輔導室老師與社工協助了解，並在評估後，將我安排住進了善牧庇護家園。終於，我在高一結束了這場長達四年的夢魘，我想，會選擇將心情寫在週記上，應該是我最後的求生本能吧！

簡單的問題 牽我慢慢找回自己

第一次踏入家園時，客廳內那些正在看電視的婦女們都相繼轉過頭來盯著我瞧，她們很好奇這次新進來的人是誰。這些無心的舉動讓怕生、敏感的我更加不知所措，而我的安置生活在如此不安的情緒下展開了。這一待，就待到了18歲。

家園每年都會舉辦一、兩次大型活動，平時也會到附近公園或夜市晃晃，慢慢的，最初的緊張害怕消失了，生活漸漸步入正軌，我也開始變得像一個普通的高中生。下課回到家園後，「妳今天吃飯沒？」「妳今天開心嗎？」是社工們時常掛在嘴邊的問題，問問最近發生的事與我閒話家常，這些對大家來說或許只是微不足道的小事，但是對我而言，卻是嶄新的體驗。在我的原生家庭內，從未有過這些互動，所以來到家園前，我的腦袋一直都處於停滯狀態，只有生理依舊在成長。完全與外界隔絕的我，甚至不知道是如何活過來的。來到家園後，我找到了我自己。因為社工員主動伸出的那雙手，讓我學會思考，漸漸有了自己的想法，也挖掘到隱藏在基因深處的幽默因子。我可以做回真實的自己，不用再像「媳婦仔」那般的壓抑自己。在這裡，我才知道什麼是「真正的活著」。

從志工到職工 挑戰內在增長勇氣

滿18歲後，我必須離開家園改住到青年自立宿舍，雖然我不能再私自回家園，但我仍然與社工保持聯繫。因為庇護家園需保護個案，所以無法對外公開地點。每當家園需要志工協助時，



周遭可信任的親友與曾待過的個案就會是家園的首選，而我，就是常常被請回去幫忙的志工人選。

因為長期的接觸，所以當家園缺一名生輔員的時候，主任便詢問我願不願意嘗試看看。我其實從未想過會回來這裡工作，一開始我也很擔心自己無法勝任，但是想想，當初被安置在這裡時，自己的身分就有點像是社工們的小幫手。當有些被強迫安置的婦女想要偷偷離開家園，或是婦女的精神狀況不是很好時，我都會幫忙注意，並告訴社工員大家的情況。從小的環境教會我察言觀色，這也是生輔員所需具備的能力之一。

順利通過面試後，一開始工作的那段時間是我的陣痛期。對於內在仍是怕生的我來說，接電話、點餐等需要對外的工作都是我不擅長的部份，雖然曾經想過逃避，但我還是堅持過來了，算一算，我現在也已經工作快滿三年了呢！

重新給彼此學習與和好的機會

爸爸在我住進庇護家園後，沒多久就被羈押入獄了，一開始他曾打電話給我，當時的我嚇到不敢接。雖然很害怕，但我的內心仍是會掙扎要不要去探視他，過去可怕的經驗一直讓我裹足不前，但是心中又有另一個聲音不斷提醒著我，他是我的爸爸。最終，孝心戰勝了恐懼。我與哥哥每幾個禮拜就會到監獄探視他，說不害怕是騙人的，但是我知道他現在被隔在玻璃的另一頭，已經無法再傷害我了。爸爸不再張牙舞爪的態度，也漸漸地撫平過去那些不好的記憶。

爸爸出獄後，我仍與他保持聯絡，持續的互動讓我漸漸釋懷、放下。我不在意他是否會在未來某天向我道歉，或是懊悔自己曾對我做過的事？有沒有那句話，對我不會有太大的改變。最重要的是我們之間的相處模式改變了，他學會用溝通的方式與我們對話，即使他那權威的一面偶爾仍是會顯露出來，但是已經長大的我們也會與他辯論，捍衛自己的理念。

一直以來，我的教育和觀念都是他教我的，爸爸是影響我最深的人。雖然心中有某個部分很怕他、很怕他，但是另一個部分又很尊敬他、很愛他，這些感覺是同時存在的，但是一旦當懼怕他的部分降低，如此一來，就只剩下崇拜和尊敬的情緒了。曾經發生過的事已經無法改變，放下過去，給他也給自己一個重新和好的機會。雖然他曾經犯錯，但他依然還是我的爸爸。



蛋炒飯讓我眼淚潰堤 重返現實世界

爸爸的蛋炒飯，很簡單，只有蛋加飯，單純的鹽巴調味，卻是我 and 弟弟的最愛。只是，這讓人回味無窮的味道，縱使努力尋找、嘗試復刻，但小學五年級後，我就再也沒嘗過。

曾經帶過她的社工說，她是個樂觀、堅強的女孩，但偶爾也會躲在棉被裡哭。完成這篇報導之際，想跟西摸說，你已經做得夠好了，套句小時候社工阿姨對你說的話，做自已就好，沒必要時時刻刻都堅強的挺著，就算偶爾想要當個可愛的小女孩，又何妨。祝福即將成為社會新鮮人的你，展翅高飛！

● 西摸，是個家庭失功能的小孩，因為爸爸走得早，媽媽病重，弟弟還小，小學開始，她就成了一家之主。

對於自己「女生」的身分，她曾覺得自卑，因為在家園中，女孩一個比一個強勢，因此，她也不能太弱，否則會被別人小看。她喜歡讀小說，小說中的女主角都有著堅強的一面，她說，「你喜歡什麼，就代表你需要什麼」。訪談中，提及英年早逝的爸爸，她眼眶含淚，卻始終沒哭。



層層修護與陪伴

爸爸的蛋炒飯，很簡單，只有蛋加飯，單純的鹽巴調味，
卻是我 and 弟弟的最愛。



曾經，我也高唱我的家庭真可愛，廚師爸爸擺攤賣臭豆腐、麵線羹，媽媽則在工廠上班。放假時，一家四口，要廢躺平，賴在家裡看電視、吃東西，這樣的悠閒愜意，是我最享受的時光。

然而，一場突來的車禍，硬生生奪走了媽媽的自立能力，原本就罹癌治療中的父親，也開啟了醫院、家裡兩頭跑的日子。當時，為了讓我和弟弟獲得更好的照顧，在社會局介入後，爸爸不得不做出選擇，暫時將我們送到善牧安置。對那時的我們而言，來到家園，只是為了減輕爸爸肩上的重擔，而且，換個環境生活，還能認識新朋友，心情就像參加夏令營一般，很開心！只是，誰也沒料到，那天那麼快就來臨。來到家園後的一個月，某個陰雨綿綿的夜晚，一通電話，社工讓我和弟弟火速著裝，趕往醫院，因為，爸爸快不行了……。爸爸撒手人寰，我們的短暫假期成了長期居留。那年，我10歲，弟弟6歲。

爸爸離開後的3個月，因為不想讓人覺得「我很可憐」，所以，雖然理智上，我知道爸爸走了，但情感上，我不允許自己難過，也因此一直沒有真實感，包括：辦喪禮、出殯、入殮等儀式，一滴眼淚都沒掉過。直到弟弟問我，「怎麼辦，再也吃不到爸爸的炒飯了」，這句話，讓和爸爸相處的那些片段瞬間回籠，以前，心情不好，發脾氣，知道我愛往外跑的爸爸會拿錢讓我去買飲料，順便透透氣；肚子餓了，我會撒嬌，嚷嚷著要爸爸給我做蛋炒飯。可是，爸爸走了，這些再也不復見，腦中才剛閃過「啊！已經不能再一起做了呢！」的念頭，眼淚已撲簌簌的落下，怎麼也止不住。

生病的媽媽 曾是我最大的壓力源

小時候，在工廠上班的媽媽，經常輪值大夜班，那段時間，早上出門前，是看不到媽媽的。當時，縱使能理解她是為了賺錢養家，不過，每天起床後，心中還是不免失落；甚至，很怕媽媽突然離開，因此，我常趁媽媽睡覺時，伸手探測她是否還有呼吸，總要確認一切安好，才能放心。

車禍意外，讓媽媽腦部受到重創，留下了行動不便及失語的後遺症，爸爸離開後，我們留在善牧，媽媽也因為無法自立，而進入了其他安置機構。身心的傷痛，讓媽媽變得很像小孩，任性、易怒，每個月的探視，她都會拋出新的議題，讓我幫忙解決；有時候，是錢被偷了；有時候，則是拿起存摺，指著上頭的數字，口裡喃喃叨唸著「家」。

我知道媽媽想回家，也希望能買回我們的家，只是，我沒辦法回應她，因為，我做不到。媽媽不斷釋出的負能量，一點一滴往我肩頭壓，我開始有了討厭媽媽的感覺，更因為有這樣的念頭而厭惡自己。每次探視前，我必須花一個月的時間自我建設，然而，不論事前如何演練，見完媽媽後，還是會忍不住大哭，硬要把一個月來累積的能量全都耗光，才肯停歇。這樣的迴圈不曾間斷，直到家園的生輔員告訴我，討厭和喜歡媽媽的兩種情緒並存，一點都不違和，這才逐漸解開我多年的心結。

她像媽媽一樣養育我

貞貞阿姨，是我來到善牧的第一位社工。小時候的我，個性散漫，寫功課，又喜歡邊寫邊聊天，為了改掉我的壞習慣，阿姨立下規則，沒寫完功課，不能吃飯。我記得當時功課不少，加上



不專心，常常寫完功課，已經晚上11點了，冬天的飯菜冷得快，深夜才寫完功課的我，還得餓著肚子等加熱，好不淒涼！不過，也因為阿姨的堅持與嚴厲，讓我因此養成良好習慣。阿姨常說，對妳溫柔的人不見得是對妳好的人，而她，希望我是一個值得信賴且成熟的人，所以，以此為目標來養育我。

活動中長出力量 成長蛻變

家園的活動很多，印象最深刻的是騎單車，分段環島。當時，為了達成從台東到花蓮，約兩百公里路程的終極目標。我和其他家園夥伴們，擬定了多達10趟的行前訓練。除了訓練地點外，每趟小旅程，從路線規劃、餐點、物資準備到車輛保養等，都得靠我們獨力完成。一開始，我並不認為自己可以做到，過程中，更是頻頻喊累，甚至，在某次訓練旅程中，由於下坡打滑摔車，雙膝、手肘嚴重掛彩，疼痛不堪，差點放棄；然而，回頭一望，看到了隊伍中，比自己小的弟妹，為了不嚇壞他們，身為隊長的我，硬是撐著騎回家園。

當下，我覺得自己真的好帥，因為，突破了自我。雖然事後，足足休養了三個月，才能繼續騎車，不過，過程中也得到了三力——組織、危機處理與堅持，好開心！

說真格的，我一直不覺得自己很慘，因為在善牧可以被認真對待！在這裡，善牧夥伴們都很專業，他們用傾聽、溝通的方式教養我；而我，因為能站在平等的位階，和不同工作崗位的人交流，因此從小就接觸不同的想法，擁有寬廣的視野，甚至早早的就了解換位思考的重要性。

在善牧無憂無慮的成長 選擇自己的道路

被鄰居姐姐筆下的漫畫人物吸引，從小，我就喜歡畫畫。來到善牧後，曾受到各界協助的我，一度也想朝社工、幼保的領域發展，然而，善牧的阿姨、姐姐們，看到了我的才能，不但讓我開始學畫，也透過職業體驗的方式，讓我嘗試擔任一日生輔員，藉以了解自己的志趣。現在，我是視覺傳達設計系動畫設計組的學生，也是善牧台中中心的宣導漫畫作者。

謝謝善牧給我這個環境，讓我能夠無憂無慮做我喜歡做的事。未來，我要努力賺錢，養活自己 and 媽媽！



在小剛國小的時候，爸爸曾私下找他訴苦：「我很害怕失去你們，但又不知道能做什麼？」說才一說完，就忍不住放聲痛哭，這是小剛唯一一次看到爸爸掉淚，對著眼前曾經魁梧但如今消瘦的父親，年紀小小的他，滿是心疼和不知所措。

有陣子，小剛的爸媽因家裡的事情愈吵愈兇，原本生氣會摔鍋碗瓢盆的爸爸，感覺像是悶燒鍋的壓力推擠到極限，拿了東西就朝媽媽身上砸……。有一天，爸媽一頓失控爭吵後，儘管額頭的鮮血不斷淌出，但這次媽媽決意報警，接著趁著爸爸在睡覺，趕緊喚起小剛，一起帶著弟弟們離開。

「因為媽媽傷勢傷得蠻嚴重的，我們陪著她住院住了一陣子，後來知道我們即將要住到庇護家園，當下的內心是很抗拒的。」小剛形容當初對庇護家園的想像：「我以為是一個個的小

曾經，小剛的爸爸是保衛家裡最堅實的城牆，但因積勞成疾加上工作不順遂，不安情緒如滾雪球般襲擊過來，暴力讓家庭瞬間崩解、急速墜落；此時，善牧的婦幼緊急庇護家園用最溫柔堅定的力量承接這個風暴。

小剛的爸爸原本是船工，長時間的體力消耗及風吹日曬，健康每況愈下，原本厚實魁梧的肩膀愈來愈單薄，後來船公司經營出狀況導致他失業，意志消沈下，小剛爸爸常以酒精麻醉自己，失去理智時的暴力舉動，把家人推向痛苦深淵，也漸漸讓家變了樣，家人們看在眼裡很無助，心情的複雜可想而知。



循著熟悉的家鄉味 回兩個「家」過年

讓自己學會反省是很棒的事情，因為每件事都和自己有關，事過境遷後，想想自己在其中扮演的角色，可以讓未來更好。



房間隔起來，然後會有人送三餐來，我們就關在裡面發呆。」

後來，小剛和媽媽、弟弟們到了庇護家園，才知道完全不是這樣，住在裡面的阿姨們、生輔員和社工們，大家一起把生活打理好，讓他們很自然地融入那裡。熟悉了環境之後，大家開始彼此關心聊天，小剛說：「感覺媽媽多了很多的姐妹，我則多了一群弟弟妹妹，庇護家園就像一個大家庭，大家順其自然的認識彼此，沒有壓力可以自在的過日子。」

談到住在庇護家園的感受，小剛說：「媽媽受傷了，這裡的阿姨也都受傷了……。」

辛苦的媽媽 沒有休息的權力

在小剛的印象中，媽媽幾乎沒有掉過淚，小剛說：「她是一個堅毅忙碌的身影，總是為了生計奔波不停歇，早出晚歸沒有休息的權利。」來到家園後，漸漸地，他感覺媽媽過得比以前好很多，回憶進家園前的媽媽：「即使再疲憊不堪，但她仍會因為害怕暴力突然襲來而不敢睡覺。就算睡著了，夜裡也常常驚醒。」但在家園的日子，有時候小剛和朋友聊天聊得很大聲，轉頭看媽媽已安然熟睡。「不會再被恐懼嚇醒。」原本再平凡不過的事情，現在家人能有這樣的生活，小剛很欣慰，他的心也跟著定了下來。

「有時候感覺一覺醒來，就多了一家子人。」小剛這樣形容家園的變化。曾經有一位婦女帶4位小孩進來安置，看到那麼多小小孩，有的頑皮、有的害羞，一玩鬧起來，飲料打翻、水球亂飛，客廳一片杯盤狼藉，幸好，最大的哥哥就扮演「戶長」的角色，總會帶著弟弟妹妹把「戰

場」收拾乾淨。

這對小剛是很特別的經驗，開朗熱心的他，有時候也會當起家園的大哥哥，幫忙顧其他的小孩，也就在這樣的情況下，原本對進家園抗拒的小剛，約莫半個月就融入了這裡的生活。

在小剛的印象中，他曾遇過一位阿姨，她進來家園整天以淚洗面，足不出戶也不願跟任何人互動，受傷的阿姨把自己藏在角落裡。後來，在社工們及生輔員的安撫陪伴下，漸漸願意開始進食，身心嚴重受創的她，眼神裡充滿了恐懼和害怕，手腳上的傷痕則是兒女對她暴力相向的印記。

學習看待事情好的一面

看到這麼多的「驚喜包」在庇護家園裡上演，小剛坦言：「我會覺得怎麼會有這麼多讓人難過的事情，感覺悲慘似乎沒有盡頭。」但他會讓心靈沈澱下來，小剛說：「我會看事情好的那一面，比方說我今天跟誰玩覺得很開心，我們玩了些什麼，還有什麼值得感謝的事情，心中多了哪些期待等等。」難免，有時候陷入負面的漩渦中，他就其中盡情宣洩，並設定一個停損點，發洩到某個程度之後，一定會記得把自己拉回岸上。

起初對進家園有許多遲疑的小剛，當要離開家園時，心裡卻感覺十分不捨，因為已經習慣幫熟悉的家園阿姨顧小孩，小剛的媽媽也會跟阿姨們聊天，有時候一聊就聊2、3個小時，再加上家園會安排各種旅遊活動，彼此之間有許多美好回憶。在這裡，大家都得到喘氣的空間



並重獲內心的安全感，有時候婦女們也會彼此傾吐心事相互鼓勵，小剛看到媽媽身上漸漸長出自信的力量，臉上也常會流露笑容，那是自然親切，熟悉的，家庭的溫暖。

談到弟弟們離園的心情，小剛說：「大弟小安是個安靜的孩子，我不了解他的心情。」但小剛知道，大弟總會默默的為家裡付出，主動把家事做好。離開家園後，小安不但學會打理生活，還主動肩負帶小弟上下學和煮飯的責任，而可愛的小弟現在是家裡愛撒嬌的開心果，被他逗樂是全家最快樂的幸福時光。而小剛媽媽離園後則獨力撐起家計，在孩子們的貼心陪伴下，努力讓生活過得更穩定、更好。

在小剛的印象中，從小全家都是去爺爺奶奶家過年，媽媽總是在廚房裡張羅著一大家子的年夜飯，過年前媽媽就會問：「過年想吃什麼呀？」小剛和弟弟們就會吵著說想吃梅干扣肉、蛋包肉、蒸肉丸；等，想到的都是熟悉的媽媽味。要說特別喜歡吃的年夜菜色，小剛靦腆滿足地回答：「只要是媽媽煮的都好吃。」

整個家園一起過年 感受飯菜香

來到家園後的農曆年，則比以往更忙碌熱鬧了，整個家園的生輔員、社工、像媽媽般離園的阿姨們從早忙到晚，一起張羅圍爐年夜飯，小剛和其他孩子則忙著搬桌椅，把熱騰騰的飯菜從廚房不斷遞出來，聞著飯菜香，感受大家聚在一起溫暖，回想當初的情況：「整個家園要一起過年，還有許多離園的阿姨們都會回來團圓。許多家庭一起過年，多了更多弟弟妹妹和阿姨，是很溫馨特別的過年經驗。」

採訪後，小剛已經跟同學約好要去運動，午後的陽光溫暖柔和，隨著他輕快的腳步，躍成悠揚自在的節奏感，就像現在生活漸漸步入正軌般，彩虹已在遠處微微透出，還記得他剛剛才眼睛發亮講著願望：「我要和朋友一起進籃球校隊……，大學我想選電機或動畫設計……。」

雖然偶爾想到某些事情或日常動作，難免觸動內心思念爸爸的心情，但小剛覺得一切都是成長的過程：「讓自己學會反省是很棒的事情，因為每件事都和自己有關，事過境遷後，想想自己在其中扮演的角色，可以讓未來更好。」現在過農曆年與以往不同的是要「趕場」，中午回庇護家園和大家團圓，下午再趕去長輩家過年，在小剛一家人心中，以後，過年有兩個家可以吃團圓飯了。



「開心最重要，而且保持開心，不會老，Hayi! (註)。」說話的她，名喚阿蘭。

「Hayi!」是訪談過程中，阿蘭口中經常出現的語助詞。聽著阿蘭爽朗的笑聲，像小女孩般，話語中時不時地蹦出一句「Hayi!」很難想像，她已經是6個小孩的阿嬤，也是受暴長達數十年的婦女。

● 曾數度輕生；曾窮到連吃飯的錢都沒有；曾不相信任何人的她，現在最想做的是——「助人」。她說，「生命有限，希望趁著還有能力的時候，盡力地幫助和自己有類似遭遇的人。」為了幫助這群人，阿蘭跨出第一步，站在眾人面前分享自己的故事，她勉勵學員：「別把問題一直擺在眼前，那只會帶妳走向滅亡；也不要害怕面對問題，不去面對，將永遠不會有走出來的一天。」

現在，阿蘭的小兒子即將完婚，展望未來，她說想自己開個小店，販售平日利用像是高跟鞋、衣服…等廢棄素材，所創作而成的創意植栽。走過生命幽谷，阿蘭用自己的方式詮釋了生命的韌性。阿美族的她，也用母語喊出了想對暴力說的話，「Caay to kako pakonira to mikariangay i takowanana! (我，不姑息暴力!)」

媒妁之言 開啟暴力婚姻

「妳起來，起來看看啊：這是你幫我挑的好丈夫，起來看看啊……」無數個烈日當頭的白日，



Caay to kako pakonira to
mikariangay i takowanana

我，不姑息暴力

別把問題一直擺在眼前，那只會帶妳走向滅亡；
也不要害怕面對問題，不去面對，將永遠不會有走出來的一天。



冷風徐徐的黑夜，在媽媽的墓地前，我撕心裂肺的喊出心裡的恨與怨。當時，我新婚不久，媽媽剛撒手人寰。

和前夫的結合，源自於媽媽的一句話：「他家家產多，經濟狀況不錯，妳嫁過去不會吃苦。」那年我18歲，對愛情仍舊懵懂，卻也充滿嚮往。當時心想，對方母親是媽媽的手帕交，這男人是媽媽親自挑選的，就嫁吧！然而，我和媽媽都不知道的是前夫婚前就花名在外，還有個交往中的女友。

新婚，理當甜蜜蜜，我卻在第二天就開始受暴！那天，他說帶我出去玩，好開心喔！沒想到卻在半路被丟包，當時，雖然覺得莫名其妙，還是乖乖的一個人走路回家，後來我才了解，原來他找女友去了，而我，只是個幌子。一週後，逐漸恢復花天酒地本性的他，重啟玩樂模式，每天我上班，他到卡拉OK店報到；我下班，就跟著從卡拉OK店「下崗」。身邊的女人，一個換過一個，從未間斷，「甚至：甚至帶著外面的女人，在我面前上演活春宮。」每每喝醉了，發酒瘋就開打，連懷孕期間，都不曾手軟，挺著大肚子的我，只能抱著肚子，吃力地四處逃竄。

每天被打，被罵，不能的想法，只能聽他的，身體的痛，和不斷來襲的精神壓力，讓我再也扛不住。一次衝突後，他讓我去死，我也真的拿起漂白水就往嘴裡灌，因為好累，不想活了。然而，就在快吞下的當頭，肚裡的大兒子卻踢了我一下，那一下猶如當頭棒喝，讓我瞬間清醒。

兒子救了我一命，但我卻因為漂白水對口腔黏膜造成的傷害，好長一段時間味覺喪失，壓根兒嘗不出酸甜苦辣。後來，我還曾吞食安眠藥自戕，即將失去意識的那一刻，聽到床邊小孩

的哭喊，心裡酸酸的，很不捨，我後悔了，無聲地吶喊著我不想死，但，下一秒隨即失去意識。

「很多選擇結束自己生命的人，或許也都曾有相同的經歷，只是，不見得能被救回。」再一次被救回後，我想，反正上帝就是不讓我尋短，既然如此，那，就勇敢的活下來吧！

關鍵10萬 開啟人生新扉頁

曾經，我不相信房子外的任何一個人。那時的我認為，只要把小孩放在家裡，關上門，他們就能得到完全的保護。所以，我的家，要有個很大的門。

曾經，我帶著三個小孩差點淪落街頭，窮到連吃飯的錢都沒有。因為他婚後難得的甜言蜜語，「把工作辭掉吧，我養你。」我信以為真，毅然決然地辭去了醫院看護的工作，想說好日子就快來了。沒想到，卻是另一場惡夢的開始。

曾經，我為了生存，四處求人，四處碰壁。我跟每個人說：「給我兩個月的幫助就好。」

讓我先站穩腳步，我相信我一定可以靠自己的力量，再次邁步向前。然而，就連我的親姊妹，都說自己沒錢，幫不上忙，「可是，明明前一天，我才幫她到郵局存錢啊！」這些曾經，層層堆起我防衛的心牆，當時的我，只相信自己。海妹，善牧花蓮光復中心督導鄭惠美，就是在這個時候，出現在我生命裡。她，很溫柔，懂得聆聽。當初，包括她在內，很多人來找我，見面時通常大家會問：「妳需要幫忙嗎？」只有她，每次來，總是大喊：「阿姐，我來了！」就像跟自家人打招呼般。



她常來找我，究竟來了多少次也真的記不得了，只知道眼前一直不斷有她的身影，每次來，就像跟家人聊天般閒話家常，不過，當初狀態並不好的我，卻從未打開耳朵認真的聽。直到有一次，她說：「阿姐，有一筆錢，10萬元。」聽到關鍵詞10萬元，這才讓我活了過來，心想：「這是我和小孩的救命錢啊！」第一次，我認真地聽她說，原來雅芳舉辦了一個活動，只要提出想法提案，參加徵選，就可能獲得獎金10萬元。

於是，在她的協助下，我參加了徵選活動，也如願獲選第三名。然而，當主辦單位通知得獎時，當下防衛心還高築的我卻壓根兒不信，以為接到詐騙電話，還回覆對方：「好啦，獎金給妳。」就連主辦單位叮囑，記得穿漂亮點出席頒獎典禮，我也不買單，穿了件簡單的工作服，半信半疑的就到會場去。而這，也讓我成為整場頒獎典禮中，唯一穿著工作服上台領獎的得獎者。

這關鍵10萬元，是塊敲門磚，此後，我不但解決了一家四口餓肚子的困窘；蓋了個有大大門板的房子；連職訓局的講課邀約都不斷找上門，雖然生活仍舊挑戰不斷，但我已經可以自食其力養活自己和小孩，走上較為平坦的人生道路。

善牧社工 我生命中的最佳陪伴者

心裏有傷的人，往往不敢對外說，生怕別人會轉傳，但其實，我們很需要大家的陪伴與傾聽。這部分，海妹做得很好，打一開始，她就不曾把我當成外人，如同家人般的打招呼；如同家人般的閒話家常，讓我不知不覺的慢慢卸下心防，一路走來，她始終陪在我身旁，直到我能

自立了，才慢慢放開手，我常想：「如果像她這樣的人多一些，是不是受傷的人會少一點？」

心裡有好多想跟海妹說的話，都是些感謝的話啦！我怕自己會哭，所以一直埋藏在心底。但其實，我最想跟她說：「謝謝妳，妳的陪伴勝過我的兄弟，對我而言，妳是家人，我想疼惜的家人。」倘若我的人生，能有一場別出生而來的頒獎典禮，讓我頒發獎項給生命中來來去去的人們，那麼，海妹無疑是我生命中的最佳陪伴獎。

我很幸運，在人生的低谷有信仰的支持，當我還不敢與人談心時，可以自在地向上帝禱告，喊出心中的鬱悶；漸漸打開心房後，身邊也圍繞著許多像海妹這樣肯聽我說的人。現在，走出低潮了，我希望也能將曾經接受的養份分享出去，傾聽她們的生命故事，陪伴她們早日走出生命幽谷。

勇敢對暴力說不 光明前景等著妳

我的孩子曾跟警察說：「請把我爸爸關一個晚上。」家暴影響的不只是受暴的婦女，還有無辜的稚子，因此，當察覺對方情緒不對勁時，請趕快對外求救，不要再想著大聲爭辯、理論，這只會惹怒對方。待雙方冷靜後，再坐下來好好溝通，倘若真的不合適，該離開就離開吧！這個社會上有許多像善牧這樣可以幫助受暴婦女的機構，千萬別因為害怕無法自立而留下來忍受暴力，也別像我一樣動輕生的念頭，甚至帶著孩子一起，「每次看到這種新聞，我就很氣，做決定時，妳是否想過孩子還小，他還想活下去。」





走出黑暗 迎向光彩自信

我能欣賞現在的自己，重新體會生命的美好。



長達數十年的受暴，我曾罹患憂鬱症，也曾多次輕生不成。然而，走過這一切，回首過往，現在，反而感謝前夫。因為若不是這段經歷，我不會了解到，原來自己那麼有才，不但可以外出工作、蓋房子、當老師授課，還能創作當藝術家。成為母親後，我也不恨媽媽了，我能體會，當初的她只是為了讓我過上好日子，才做這個決定，反而，感受被媽媽所愛，我感謝她的用心。

或許，現在的你正身陷一片黑暗迷霧中，但其實，只要再往前一步，你會發現前面其實是一大片光彩。所以，別輕易向暴力妥協，請勇敢地對它說，不！

註：「Hayi」，原住民語中語助詞，意思為「是的」。



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，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、端的。

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，帶著強裸中的小兒子離家，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，終止被他騷擾的生活，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，協助我走過這段辛勞的路程，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。



先生總是冷處理，選擇隱形冷漠沒出聲幫我，在這個充滿暴力的家中，我被當成隱形人，連名字都不曾被記住過，有的只是無盡的壓榨，連婆婆的外籍幫傭都比我有尊嚴。我常躲起來委屈痛哭，連哭聲都不能被聽見，覺得自己連灰塵都不如。

殊不知，卻是一切惡夢的開始。家裡事情全由婆婆發號施令，所有的家事都落在我頭上，無止境的責難和辱罵，甚至連我三歲多的兒子也遭殃，在酷熱的夏季，兒子僅開了小電扇就被大罵。長期的暴力折磨，讓我深陷低落痛苦情緒中，一度暴瘦10公斤。

那時我丈夫來中國做生意，朋友介紹我們認識，後來結婚了。因中國的生意不是很順遂，他提議回台灣跟婆婆同住，承擔照顧婆婆責任，在家族裡委曲求全一下，看會不會分到一點家產？因為相信他，也為往後生活打算，我便跟著來到台灣。

● 從沒想過 來到台灣的生活是這樣子

當俊歌離開自己故鄉，隨著丈夫遠來到台灣生活，如同我們一樣，她也渴望有個幸福歸宿。然而事與願違，在人生地不熟的異鄉遭受虐待，帶著創傷，一顆心如同失了根的浮萍，在無助的異鄉漂泊。這，是許多台灣新住民媳婦的寫照，善牧台中新住民家庭服務中心（現台中市婦女培力中心）服務過許多新住民女性與家庭，陪伴她們走過不容易的時候，從內而外，一點一滴澆灌她們生命裡的復原力，陪她們重建人生。同時也見證了她們的堅韌毅力，從絕境中如何為自己築一座橋，走向獨立自信的新人生。



曾經 我連個塵埃都不如
一雙雙善意的手，支持著我走向重生，
於是我幫自己築一座橋，走過絕境。



後來我才知道，原來我的婚姻建立在隱瞞之上，丈夫之前有過兩段與外籍女性的婚姻，但我們都因受不了婆婆的脾氣而跑走。他當時不想再重蹈覆轍，於是婚前交往時，對我隱瞞所有自己的過往與原生家庭的狀況。

與善牧巧妙的緣分

我永遠記得被夫家趕出來那天，我跟兒子身無分文，有的僅是身上的衣服。社會局緊急安排我們住進庇護家園，當時我並不知道那正是善牧基金會的親心家園。在庇護所的六天裡，我們受到善牧社工細心照顧，長久以來第一次可以安心睡上一覺、好好吃頓飯，在這暫時的棲身之所，讓我能喘口氣，想想接下來該怎麼辦？

娘家雙親不捨我受委屈，曾提議要我乾脆回中國，但家鄉村子民風保守，我寧願留在台灣想辦法，也不想回去讓雙親被人笑話。但說實在的，食衣住行怎麼辦真的是千頭萬緒，這時同鄉姊妹告訴我一個可以求助的地方。

第一次跟善牧台中市新住民家庭服務中心的賴雅鈴主任見面，我帶著離婚協議書請她幫我看，那時我心灰意冷一心只想離婚，沒有任何想法。雅鈴主任仔細的地聽我說我發生的事，過程中我一邊講一邊哭，情緒不斷跑出來，這是第一次在台灣有人聽我說話，真的覺得好安慰。雅鈴主任也幫我一起釐清目前最重要的事，提醒我先穩住生活，先能自立才能考慮別的事情。

在她的協助下我申請到租屋補助，租到便宜的套房，她也幫我找來棉被、衣物、電鍋等生活必需品，平時中心那兒也可以領到罐頭、麵條。雖然住處很小，但已能棲身；雖然吃得不豐盛，卻足以溫飽。後來與雅鈴主任聊起才發現，原來新住民家庭服務中心也是善牧的機構，這樣美好的巧合，讓我對善牧基金會感恩在心。

幫自己築一座橋 走過絕境

從小我就在家鄉幫忙生意，於是想說跟朋友借錢，從家鄉批辣椒來台灣賣，但屋漏偏逢連夜雨，辣椒欠收，加上新冠肺炎疫情關係，中國多處封城物流不通，最後所有錢都賠光了。生活已成問題又欠了朋友錢、手機被偷，加上兒子腸病毒發高燒，所有倒楣事都同時讓我碰上了，我無語問蒼天，告訴自己，最壞也許就是這樣了。

從小我就跟著母親學繡花，當我孤單難過的時候，繡繡東西讓我稍微感到平靜，邊繡邊思念著在遠方的爸媽，心裏有酸楚也有安慰。有次雅鈴發現我的手作繡品很精緻，她鼓勵我試著賣賣看，我告訴她母親在家鄉是有名的繡花老師，我從小學了一身好手藝，台灣一般縫紉課教作的小東西，如繡小動物、刺繡包，對我來說游刃有余。雅鈴鼓勵我嘗試去教手工製作課程，後來有機會開課後，第一次被叫老師感覺好過癮，雖然生活還是很辛苦，但能自己賺錢養活孩子，心裡比較踏實，也漸漸有自信了。

後來我在菜市場租到一個2坪的小店面，賣我做的鞋、包、首飾與批來的衣服。舊舊的鐵皮屋全部自己動手佈置，找不花錢的材料，花點巧思加巧手，把店面布置得像精品服飾店，五



顏六色的牆面，連角落都有一番裝飾。重整這個店舖，彷彿是我一路以來重整生活的縮影，一點一滴用心經營，店面雖小但連角落都不馬虎。鄰居總說我是這條街上最勤奮的老闆，每一次客人上門我都真誠與她們互動，久而久之客人便喜歡來店裡跟我聊天買衣服，我也會給她們穿搭建議，讓她們看到自己的美麗，常跟人接觸讓我變得快樂多了。現在我每天的生活很忙碌，白天在市場賣衣服，晚上做網拍，經營「三」社群，周末去教手作課，也去很多地方毛遂自薦當手作老師、考街頭藝人證……。從早忙到晚，忙得很開心、很踏實、也很過癮，更重要的是這樣的日子過得很有意義、很有尊嚴。

相信我的轉變影響了丈夫，他開始會在夫家替我說話，也會搭配時間照顧、接送孩子，一起做小生意賺錢。在雅鈴的幫助下，孩子的早療教育進展得很順利。我們不但沒離婚，夫妻關係漸漸修復，小家庭生活過得越來越有盼望。

一雙雙善意的手 支持我重建生活

除了善牧的婦幼庇護家園、新住民中心的援助外，一路以來許多台灣人的善心，每每想起都讓我很感動。家附近便利商店的好心店長，聽說我的遭遇，默默幫我打給社會局。去法院申請保護令的那天，天氣很冷，我們母子衣著單薄走進法院，法院某位員工脫下自己的外套披在我們身上，並給了我一千塊，要我好歹保重自己。擺攤時巡邏的員警，肯定我腳踏實地賺錢，不像那些假結婚來台的外籍人士，願意給我一些方便，還教我用FB。店舖房東知道我的生活困難，願意降租給我。有人問我是怎樣從絕境翻身，變成現在這樣獨立又有自信？我覺得生命是有韌性跟復原力的，受到這麼多幫助，只要自己不放弃肯努力，沒有理由站不起來！

受人一分 還人十分

我一直覺得，妳對別人好，別人也會對妳好，當我有能力給予，就該把收到的善意傳出去，幫助更多的人。我周遭有位單親爸爸獨力撫養三個小孩，生活很吃緊，一有機會我便會幫他募點孩子的生活用品。平時有空我會去一些社福機構，教孩子和老人做手作，陪他們度過快樂時光！機構裡的老人家曾跟我說，本來覺得自己老了沒用，透過手作發現自己仍然有能力做東西，讓他們很開心。我也會去庇護所教身障朋友做縫紉，希望有一天他們也能自立賺取生活費，讓生命活得有尊嚴。

常有外籍姊妹來店裡找我訴苦，有幾個很苦的姊妹絕望到差點去做陪酒、性交易，我總勸說她們，踏實賺錢日子一定過得下去，千萬別賠上女孩子的清白與尊嚴。我告訴她們可以去哪求助，例如善牧、社會局、社福機構等，鼓勵她們勇敢對暴力說NO。後來也是經由雅鈴引薦，我數次受邀去演講分享自己的心路歷程，沒想到我走過的路，能帶給別人鼓勵，我真的很希望這股重生的生命力，能鼓舞其他人，不管是外籍姐妹或台灣女性，請她們不要輕易放棄自己，而且要看見自己的價值。

台灣就是我的家

在我家鄉，女性過了35歲就沒什麼就業機會了，幸運的是我在台灣，到這年紀還能有機會實現夢想：有個小家庭，做小生意養活自己，覺得自己很有價值。更開心的是，去年我得到「新





轉身離開的那一刻，我選擇和好

回想起這段日子以來，善牧社工在我身邊陪伴鼓勵，
帶著我長出復原力並學會看待生命的各種遭遇，
我沒有後悔這一切。

轉載於「獨立評論@天下」



「女子創業加速器比賽」的肯定，我用獎金買了一台電動車，並且把現有狹小的店面擴大成有我自己的工作室，讓更多人認識我也一起分享手作的樂趣，現在的我，常獲邀去社區教課，也分享我的經歷與夢想。人家總說，台灣是我們外籍媳婦的第二個家。我卻想說，台灣就是我的家，而與善牧美好的相遇，是我生命歷程的新起點。



「為你我用了半年的積蓄，飄洋過海的來看你……」從來沒想過，這支紅極一時的流行歌曲，在我生命中聽來格外深刻。那時正值花漾年華，我跟著他遠渡重洋，嫁到了台灣，心情就像初綻的櫻花般，充滿了柔情浪漫。

夫家在南部鄉下的漁村，雖說不上生活優渥，但至少衣食無虞，身為長媳的我必須扛下照顧一家子的責任。但是在這裡，有許多跟我一樣，一手撐起家計的女性，所以我覺得苦一點沒關係，就跟先生好好過日子，一切會苦盡甘來的。

● 後來我們有了小孩，生活更加忙碌辛苦，夫妻間的摩擦開始漸漸失控。我每天一早就跟著婆婆到店裡賣麵做生意，中午頂著大太陽，騎腳踏車回家幫家人燒飯，下午再繼續回店裡賺錢，一趟來回至少一個鐘頭，也就這樣子熬著，過日子。

從什麼時候起 家成了我最害怕的地方

已經不記得從什麼時候開始，回家變成我最害怕的事情。如果前夫喝醉酒，就是我苦難的開始。因為他會對我動粗。我整天勞碌收攤後，身心俱疲，只想休息，但只要想到面對前夫，幽暗的恐懼與不安就漫過我的腦海，若不是為了小孩，我根本不敢回家。當時的我，似乎可以感受到，也許下一秒就沒了性命，接著，我就不敢想下去了……。

夜裡激烈的爭吵聲帶著臉上新舊交錯的傷痕，是村子裡的人對我的印象，我覺得鄰居都知

道我家發生什麼事。但是每當我遇到他們，對方欲言又止的表情，等於對我又劃下一道傷害。一個人的時候我常憤恨不平，他們為什麼不幫我？為什麼不幫我評理？我像被囚禁般不知所措，好希望有人可以帶我逃離這一切，再也不要回到這個讓我傷痕累累的地方。

婆婆走了之後，身為長媳的我，在靈堂守夜很長一段日子，那個肅穆的氛圍和場景，成為壓垮我的最後一根稻草。

婆婆臨終時，握著我的手說，「你要照顧好整個家庭。」我很難形容那樣的責任感。感謝婆婆這麼信任我，但這擔子好重呀！讓我扛不起。我顧不了這麼多，心想：「拳打腳踢的日子再下去，我可以忍耐，但是孩子怎麼辦？」

在辦妥婆婆後事後，終於，上天眷顧我，讓快被苦難淹沒的我及時被救起。於是，我在眾人幫助下，順利帶著孩子逃出這個我曾經以為叫「家」的地方。

驚魂未定，是我來到善牧庇護家園前半年的寫照。現實環境中，我和孩子逃出來了，但是內心要從痛苦中抽離，從來不是件容易的事。來了庇護家園後，在善牧社工及生輔員們的照顧下，我知道我的孩子需要更多的關懷和專業協助，於是我努力照顧孩子，也拚命掙錢維持生計，日子辛苦，但是好像可以愈過愈踏實，每當自己覺得痛苦時，我就這樣安慰自己。

可能因為一直在夫家做餐飲生意，我一開始很堅持不要再做小吃了。沒想到重新開始找工作時，反而在外場招呼客人是讓我覺得比較自在的事。即使收入並不多，辛苦從來都是生活的



基本盤，但我努力等待新生活開始的一天，我想和孩子重新開始。

只是，總有些晚上，婆婆會進到我夢中，問我「妳怎麼會在這裡？」驚醒後，我掙扎著問自己：「是不是太自私了？我該回到夫家，繼續忍耐照顧這個家嗎？可是這樣，我就要繼續忍受前夫的暴力及鄰居的冷眼以對？」

有好長的一段時間，我就處在這樣的痛苦拔河中，獨處時，只能用眼淚撫慰心情。幸好，在善牧社工、生輔員、心理諮商師等的陪伴和開導下，這樣的拉扯力道漸漸微弱了，婆婆不再入夢來，我的心靈開始得到安慰。

長出自己的能力

看到我氣色漸漸好起來，在家園裡的善牧社工及夥伴們帶著我整理生活中的各個議題，其中最重要的就是我與前夫還持續的婚姻狀態。

記得剛逃出來的時候，我腦中一片空白，只想奮力遠離那裡，其餘的事既沒有心思也沒有膽量去想。而當自己安定下來後，我開始痛恨之前的一切，想離開這段婚姻，但夫妻之情怎能說斷就斷？有時也難免擔心，前夫情況不太好，如果我和孩子都離開，後果我不敢想下去。因此，在每次與善牧社工深談後，常是以我無盡的猶豫做結尾。

這段時間，感謝善牧社工及夥伴一步步帶著我回溯發生的一切，並和我一起整理未來要面對的

問題，讓我知道可以怎麼保全我和孩子未來的生活。最重要的是，我知道「原來我是有選擇權的！」決定不容易，但理出脈絡是重新開始的必要過程。後來有朋友帶著我學精油芳療及按摩，在芳療的世界裡，我找到自己的新天地，當我考取芳療證照時，善牧社工們比我還要興奮，我那時候才意識到，原來我有能力！原來我可以！

終於到了和前夫談離婚的那一天，我很平靜地在善牧社工及律師的陪伴下處理好一切。當天，一直在我心中像龐然大物般讓我害怕的前夫，因為生病的關係，在我眼前顯得格外憔悴。回想起這段日子以來，善牧社工在我身邊陪伴鼓勵，帶著我長出復原力並學會看待生命的各種遭遇。我沒有後悔這一切。

從此我們有了新的關係

於是，我在長廊上叫住前夫，跟他說：「你永遠是孩子的爸爸，我們等你好起來！」從那一刻起，我跟他之間的關係被重新定義了。

我從來沒有想過，自己可能和前夫「和好」。以前的事情，我和孩子不知道要多久的時間才能釋懷，但在社工及家園姐妹的陪伴支持下，我漸漸懂得放下。即使未來的日子，我們得各自努力往前，但我們都希望對方過得好，不是嗎？

這段在家園的日子裡，她們給了我最溫暖的包容和理解，也讓我和孩子從一定得緊握彼此的手才能睡覺，到現在漸漸除去心中的懼怕，學會看待自己生命的價值，有了完整的生活。這讓



我想到善牧社工常常跟我說的話：「來回掙扎幾次沒關係，我們都會在這裡陪伴、等妳的！」

和前夫和好的那天，晚上正好是家園婦女的走秀派對，社工驅車帶我回去盛裝出席。在車上，我淚流滿面地回想這一切，到了台北換上原先預備好的紅洋裝，當鎂光燈照在我身上的那一刻，心中頓時豁然開朗，舞台上我擺出自信姿勢，我知道：「我不是只出現在今晚的灰姑娘，從現在開始，我已是全新的自己！」





善牧基金會
www.goodshepherd.org.tw

勸募許可文號：衛部教字第1091361326號

唯愛完成一切

當了媽才知母親的偉大 總是怕孩子哭了 餓了 受傷 難過

善牧就像母親，因為愛，全然付出 365天陪伴照顧

被遺棄、性侵、虐待或家庭失功能的孩子

請支持 善牧「星火傳愛」服務計劃

幫助家創兒平安長大

善牧愛心大使

簡嫚書

嫚書
2020



捐款方式

手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
手機撥號 518016

中華電信
511835
善牧

智慧生活
59072
善牧

超商捐款

7-ELEVEN



立即捐款



街口支付

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 yahoo!

台灣大車隊 55889
安全·舒適·貼心 My Taxi

VIESHOW
CINEMA

日盛金控
日盛銀行

喜佳縫紉生活

丁丁藥局

曼都髮型



和百代 陪著你長大

華麗屋



藝文文化

GENEFOR

提提研 TIMELESS

遠傳 friDay 影音

艾肯娛樂

