

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

2022 MAR.  
no. 149



## 用「創傷知情照顧」守護兒少

善牧第六屆爸比媽咪節台南場 用同理提升親子與夫妻關係

2021 橘色點亮世界 為女性工作者加油

明年的山，還在等著我們

給予沒有後援的年輕媽媽 陪伴新生命的力量

不能回家過年的人：家庭團聚的日子，她陪受暴婦女風乾傷痛

# 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  
518016

中華電信  
511835

中華電信  
59072

超商捐款

7-ELEVEN

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

喜佳購物生活

yahoo!

台灣大車隊

日盛銀行

豐都髮型

丁丁藥局

天天美

Riverbird

華冠

DREAM TREND

ADA'S SOAP

源源圖書

精藝安

Fees

變D話

carpenter

木匠兄弟木工

## 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

美國青少年不用 iPhone 易被排擠或霸凌  
施暴前打電話？哥倫比亞「家暴男熱線」救命也救心  
菲律賓禁止童婚 違者處最高 12 年徒刑

## 6/ 善牧新鮮事

善牧花蓮光復中心督導鄭惠美榮獲第 15 屆原曙獎  
善牧騎蹟少年課程 打造青少年正向聚會平台  
雙溪聖誕派對 善牧兒少享受佳餚玩遊戲 現場溫馨感人  
2021 台北善牧學園 IP 樂團感恩最終回溫馨呈現  
台北善牧學園成發會 充滿驚喜與感動  
2021 橘色點亮世界 為女性工作者加油

## 12/ 封面故事

用「創傷知情照顧」守護兒少

## 14/ 專題報導

善牧第六屆爸比媽咪節台南場 用同理提升親子與夫妻關係  
明年的山，還在等著我們

## 18/ 愛的故事

給予沒有後援的年輕媽媽 陪伴新生命的力量

## 20/ 專題報導

復原力節「讓光透進來」攝影展高雄登場 傳遞正能量

## 21/ 工作線上

不能回家過年的人：家庭團聚的日子，她陪受暴婦女風乾傷痛

## 24/ 我的復原力

復原力織出深刻的生命圖案 染出獨一無二的自我光彩

## 28/ 姊妹上菜

尼泊爾烤肉及馬鈴薯沙拉

## 32/ 感謝有您

## 34/ 活動集錦

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會  
發行日期 2022 年 3 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、林昶穎、吳孟嬪、  
洪詩琪、楊美月、張美鳳  
設計 鄧淑方  
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 149 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



## 服務持續發光

疫情持續不斷，你的「新生活模式」是什麼呢？

根據聯合國指出，在 COVID-19 影響下，每個人都面臨前所未有挑戰，但貧窮和邊緣化的婦女面臨更高的 COVID-19 傳播和死亡風險、失去生計及增加被暴力的危機。善牧除了參與聯合國「16 日運動」(每年 11 月 25 日的「消除對婦女暴力國際日」到 12 月 10 日的「人權日」)的倡議，邀請網友一同呼籲預防及消除對婦女和女孩的暴力；也在邁入第六年的爸比媽咪節舉辦講座活動，邀請臨床心理師與民眾分享如何使用非暴力溝通，在面對像是子女管教、家務分工等等不同價值觀碰撞時，能夠達成共識、和平共處。精彩的活動報導，不能錯過。

上個月正值華人重視的農曆年，善牧的服務對象是怎麼過這個年呢？在善牧協助受暴婦幼安全庇護的靜心家園，社工帶著婦女們用熟悉的味道「團圓」，在除夕前先詢問大家想採買哪些食材，婦女們看到久違的家鄉料理上桌，塵封在內心深處的力量會被喚起，也在分享同時，感受到存在價值，慢慢找回原本自己。這一期社工們溫暖陪伴，帶您看見不一樣的過年生活。

近年來，善牧在兒少家園中運用「創傷知情照顧」的理念，透過了解過往創傷經驗對身心發展的影響，當照顧者受到兒少日常外顯行為挑戰時，能敏感到服務對象過往創傷的可能，進一步提供個別化照顧，協助他們看見自己內在復原力量，提供一個更安全且具支持性的療愈環境。

疫情衝擊讓大家生活或多或少都受到影響，感謝善心企業、民眾、志工不曾忘記善牧，仍持續給予支持與鼓勵，我們謹記善牧精神，更努力地進行服務工作，相信「惟愛完成一切」。

執行長 湯靜蓮 修女

## 美國青少年不用 iPhone 易被排擠或霸凌



美國《華爾街日報》報導，iPhone 支配美國青少年市場，其 iMessage 顏色可辨識訊息來源是否使用 ios 系統，導致使用安卓系統手機的青少年受到排擠或霸凌。Google 建議蘋果應該要取消以顏色區分訊息來源的作法，並宣佈建立一個全新的簡訊系統（RCS）與蘋果的 iMessage 抗衡。

根據美國《華爾街日報》報導，一名美國女生使用安卓系統手機在群組上發訊息，發完後被群組中的人問：「誰是綠色的對話框？」多數使用非 iPhone 的青少年因為這一句話，在美國受到霸凌，成為一個相當普遍的現象。

蘋果的 iMessage 使用端到端的加密系統，只有使用 iPhone 的用戶傳訊息時在頁面中顯示藍色，而其他廠牌的使用者則是綠色。《華爾街日報》的報導提及關於 iMessage 在美國發生霸凌的現象，使多數美國青少年選擇購買 iPhone，而不使用安卓系統的手機。

Lockheimer 在個人推特帳號回應《華爾街日報》對蘋果 iMessage 系統如何在美國青少年群體中發生霸凌、排擠事件。Lockheimer 認為蘋果利用青少年間的同儕壓力販賣 iPhone 手機，並排擠使用安卓手機的青少年，建議蘋果不應使用顏色區分訊息來源，如：藍色代表 iMessage、綠色為其他廠牌的手機。Google 同樣建議要取消以顏色區分訊息來源的作法，並宣佈建立一個全新的簡訊系統（RCS）與 iMessage 抗衡。



## 施暴前打電話？哥倫比亞「家暴男熱線」救命也救心

如果有人傾聽，「施暴者」是否可以不再透過暴力解決事情？對於家暴案件處理，一般多半是提供受害者庇護所及諮詢服務。不過，哥倫比亞卻獨闢蹊徑，自 2020 年 12 月起，增設「男性施暴者專用」的《冷靜專線》（Linea Calma），試圖在暴力發生前，輔導、轉移、甚至控制這股「失控戾氣」。

全球疫情大流行，世界各國的家暴案件也不斷攀升，以哥倫比亞為例，在 2020 年疫情封城期間，首都大圈的家暴通報熱線就曾因「通報量暴增 200 倍以上」而癱瘓斷線。由專業社工與諮商師所組成的「家暴男熱線」，一開始只是小規模實驗，呼籲遭遇情緒危機的男性，主動在行為失控前，尋求免費的電話諮商與援助，沒想到推出後，前 8 個月就接到 3,448 通電話，其中，18-25 歲男性求助者佔比最高；41-55 歲群體次之。大多數求助者的經濟狀況都不盡理想，生活壓力大。

計畫負責人安娜亞說，許多人在求援後，承諾不再施暴，並改掉了吸毒等壞習慣，他們變得能控制自己的情緒，人際交往方面也得到了改善。

## 菲律賓禁止童婚 違者處最高 12 年徒刑

菲律賓總統杜特蒂於 2022 年 1 月 6 日簽署新法案，禁止未成年人結婚。根據英國人道主義組織國際培幼會（Plan International）資料顯示，在菲律賓，有六分之一的女生在成年以前步入婚姻，童婚數量高居全球第十二名。

根據法新社報導，杜特蒂簽署並公告的新法，禁止與未成年人結婚或同居，違者將判處最高 12 年徒刑，安排童婚者也負有相同刑責。

這項法律載明：「國家將視童婚為一種虐童的行為，因為它貶低、侮辱和有損兒童的內在價值和尊嚴。」菲律賓政府表示，該法律符合婦女兒童人權的國際公約規範。然而，法律中的部分條文暫緩一年實施，以提供童婚相對普遍的穆斯林與原住民社區一個過渡時期。

根據聯合國兒童基金會去年的報告指出，全球有超過五億的婦女是童婚，其中以撒哈拉以南的非洲和南亞比例最高。但根據最近的數據顯示，全球童婚數量已普遍下降。

## 善牧花蓮光復中心督導鄭惠美榮獲第 15 屆原曙獎 促進原住民族社會安全發展有功團體及人士—— 傑出成就獎



原住民委員會為感謝長期推動原住民發展的傑出人士，去(110)年11月19日舉辦「第15屆原曙獎促進原住民族社會安全發展有功團體及人士頒獎典禮」，本次共有10個獲獎團體及有功人士接受表揚，善牧花蓮光復中心督導鄭惠美榮獲本屆「傑出成就獎」。

來到善牧23年的鄭惠美，長期在原鄉工作，深切體悟原住民族人身處在社會邊緣位置及面臨著社會結構的層層挑戰。她說，在原鄉所謂的困境，並非來自於原鄉部落的缺陷，而是社會快速變遷造成強大的社會推力，這樣的環境使得多數的部落青年外流，留下的多是老人、婦女、青少年、兒童。

在這樣的環境底下，促使原鄉社會高齡化，並衍生出單親家庭及隔代家庭型態，以

及兒少教育等問題，此外，還有像是原住民文化的流失，這些議題其實都可以歸咎於主流社會所產生的疏離與壓迫。

因此我們期待，中心在地方可以扮演「燈塔」及「礦工」。所謂「燈塔」是指當族人面對突如其來的危機，陷入無力感、無助感時，引導連結社會資源的協助並度過危機。而「礦工」則是挖掘地方優勢，進而增權地方照顧能力，連結外、內部資源與族人共同創造原鄉的照顧服務。

鄭惠美認為唯有保持著好奇心，勇敢地冒險實踐祖先留傳下來的智慧，發展出貼近部落族人的服務方法，她期望未來將其服務的成果付諸文字整理成原住民社會工作知識，並翻成族語版分享予族人。

## 善牧開辦騎蹟少年系列課程 打造青少年正向聚會平台



為了讓青少年遠離3C，培養興趣、耐挫力及自我挑戰的精神，天主教善牧基金會高雄中心開辦騎蹟少年系列課程，以活動做媒介，為青少年打造正向的聚會平台，從認識腳踏車開始，到腳踏車簡易維修、車隊騎乘手勢、道路交通安全等共12堂課，並完成高雄至屏東來回60公里長騎挑戰。

「上課前，本以為每堂課都要外出騎車，沒想到有好幾堂是在教室中學習腳踏車和道路安全，雖然和期待有落差，但很高興學到許多腳踏車的相關知識。」「從沒想過自己也能完成長騎，到達終點的那一刻，好高興！」「在學校和同學分享參與活動的點滴，大家都羨慕呢…」最後一堂課，學員們你一言我一語的分享著彼此的上課心得。擔任領騎的少年說，一開始很害怕自己比錯手勢，造成後面學員的困擾，因此，平常在家就拉著家人練習；課堂上，外出練騎，老師陪在一旁，也讓人心安，所以，縱使最後挑戰高雄至屏東的長騎，剛上路不久就摔車，

出師不利，也未影響旅程，最終完成的那一瞬間，他說，很開心！

看著每次收假回來上課，彼此交流分享近況的學員們，嘖嘖喳喳的像要把中心屋頂給掀翻，善牧高雄中心社工蘇家玉說，很開心透過活動，大家不僅認識了新朋友，也拉近了和家人、同學間的距離，更欣慰的是，看到了大家身上那股挑戰自我的毅力。「學員中有兩個小女生，原本連腳踏車都不太會騎，其中一人，在長騎前的澄清湖騎乘，因為很累，回家甚至崩潰痛哭，然而，最後挑戰至屏東的長騎，兩人不但一路上不曾喊過一句累，因為不服輸，在行經一段上坡路時，更使盡洪荒之力，努力越過同行夥伴，回頭還揚起勝利的笑容，兩人不放棄的精神，很讓人感動。」蘇家玉說。

系列課程完結後，大家仍舊依依不捨，還有人問：「下次挑戰環島，好不好？」蘇家玉表示，未來希望持續透過不同活動，提供一個平台，讓少年們可以定期聚會，探索自我，培養興趣。



## 雙溪聖誕派對 善牧兒少享受佳餚玩遊戲 現場溫馨感人

雙溪聖誕派對於去年 12 月 18 日暖心登場，感謝雙溪扶輪社及雙溪扶青社為參加的天主教善牧基金會德幼之家、德萌之家、德心之家、德蓓之家及培家中心的孩子們，精心準備驚喜滿滿的美味佳餚和聖誕禮物，加上今年冬天特別冷，雙溪扶輪社 Uncle 和 Auntie 們更貼心加送每位孩子保暖外套，讓參與的孩子們盡情享受美味佳餚，也感受到扶輪社給予的滿滿溫情，一起度過洋溢繽紛泡泡的歡樂聖誕節。

談到雙溪扶輪社 22 年來不間斷地為善牧孩子們舉辦聖誕派對，天主教善牧基金會執行長湯靜蓮修女說：「照顧受創少女是善牧修女及社工的本份，我們很需要像雙溪扶輪社及雙溪扶青社這樣奉獻愛心，為孩子帶來生活中的 Surprise 和 Magic，創造生活中的小確幸，感謝雙溪扶輪社社友及本屆的蔡忠川社長，以及扶青社社友及本屆的余孟勳社長，善牧的孩子一路有你們相伴，就是珍貴無比的幸福禮物。」

這次雙溪聖誕派對的大餐，由雙溪扶輪社社友廖金旺先生及大家熟悉的楊爸爸、楊媽媽一手打點，還有社內發起一家一菜，讓派對菜色更豐富，有美味的德國豬腳、炸雞腿、芋頭米粉、客家湯圓、西米露、薯餅、麻油雞等，美味餐食讓人看了食指大動。在冷颼颼的寒冷裡，180 多位雙溪扶輪社及扶青社社友以及善牧孩子和社工們齊聚一堂，一起吃著熱呼呼的佳餚，聊著彼此的日常生活，有許多家園小孩轉眼已成青少年，也有年輕



的爸比媽咪們帶著小寶寶一起出遊，看著娃兒的超萌模樣，溫馨快樂的感受不言而喻。

活動當天下午由扶青社的小甜哥哥及鱈魚哥哥搭檔組成「舔魚組合」，為大家主持精彩、充滿彩蛋的節目。表演一開始，由善牧家園的孩子們帶來美妙的歌聲，悠揚的旋律讓每位與會者的心都被融化了，也有家園孩子一起上台，表達近年來受疫情影響的心情及對未來的企盼。回首 2021 年，大家各自面對的不容易，再想想現今擁有的一切，讓每位與會者更加珍惜彼此相聚的時光。還有雙溪扶青社精心安排的團康活動，讓孩子們玩得欲罷不能，臉上的笑容燦爛，手上也拿著可愛的玩偶禮物，這次的聖誕派對雖然天氣有點涼，但大家的心頭都是暖暖的。

看著露台下的草原，許多孩子用手機拍下這座由雙溪扶輪社及日本大阪大東扶輪社捐贈的「雙溪大東希望草原」，雖然因為草地種子才灑下，要六個月才能成長草原，現在還無法徜徉其中，但希望的種子已在大家心中播下，期盼未來大家能在這片草原相聚同樂，共同展現生命中珍貴的「復原力」。

## 2021 台北善牧學園 IP 樂團感恩最終回溫馨呈現



去年 12 月 18 日舉辦的成果發表呼應聖誕節令，團員和貴賓都以紅色或綠色妝扮出席這場好不容易的盛會。這群由對音樂擁有滿腔熱血的社區青少年組成的 IP 樂團，成立已邁入第四年，去年因為疫情的關係，團員們的學習方式得被迫改變，有別於以往班級團體上課的方式，社工協助讓團員把樂器帶回家，透過線上授課讓團員與音樂老師們以一對一的方式進行個別化學習；也因為這樣，對於團員的挑戰性更高，因為許多曲目都得獨力呈現。比方自彈自唱，對許多團員就是從未有過的嘗試！

有別於以往 IP 樂團成發的表演曲目，這次以「經典 / 老歌 / 感恩」主題呈現，團員們得花更多心思聆聽符合經典又可以表達感恩主題的曲目，還要學習自己做開場介紹。吉他手若芸詮釋跟媽媽一起選擇的「蚵仔麵線」，若芸說這首歌要謝謝媽媽就像「蚵仔麵線」般，相伴在她學習音樂這條路上。吉他手韋莫表演了「Say you won't let go」且感性地說：「我很喜歡這首歌，感謝三年前的自己決定加入 IP 樂團，才有足夠的音樂實力能夠自彈自唱表演這首歌。」另外，特別到場給予支持的韋莫爸媽，也給她「初試啼聲」的表現打了 80 分的暖心肯定。

接著上台的爵士鼓手建琪，入團近兩年，從之前成發的內向到現在樂於在台上分享他最喜歡的英式搖滾風格，而他當天表演

的 TRASH 樂團「Take you out」，其中富技巧性的「雙擊」動作，讓參與的貴賓們直說：「太帥啦！」接下來，Keyboard 手美蓁彈唱的老歌「夢醒時分」則是媽媽的最愛，平時忙於學業及打工的她，再忙總會擠出時間練習，成發前一天，她練到半夜三點半，希望呈現最精湛的表演。另一位 Keyboard 手龍婷，每週遠從萬里搭車來台北學音樂，選擇的曲目「忽而今夏」是想感謝前年夏天認識的朋友，帶著她找到面對事情的勇氣，並且看到缺點努力改正，希望未來能成為更好的自己。現場的大家沈醉在悠美的音樂中，也感受到 IP 樂團的成長蛻變，表演尾聲在吉他手勁緯彈唱的「再見」中結束。

善牧 IP 樂團選擇在 2021 年畫下句點，回顧四年的果實甜美，音樂路上許多團員從零到可以自彈自唱，人生路也是從國中陪伴到高中、大學，實在精采。因為是 IP 樂團感恩最終回，當天的壓軸時刻，由台北善牧學園社工及阿軒、泉及 KANE 三位老師帶給團員們彩蛋，組成「花襯衫樂團」把祝福化做旋律，帶來旺福樂團俏皮的歌曲「莎啞娜拉」，祝福團員們下一個人生階段要繼續向前走，做自己的主角。台北善牧學園吳金雲主任說：「IP 樂團這一路走來，陪伴了近 20 位青少年進入音樂的世界，過程就像低頭插秧的農夫，回首來時路，發現秧苗慢慢成長茁壯，彼此一起走過彼此的人生，希望未來團員們到外面闖一闖，用音樂感動更多的人。」

## 台北善牧學園成果發表會 充滿驚喜與感動

台北善牧學園第 25-1 期成果發表會（以下簡稱：成發會）於去年底（12/30）舉辦，即使當天氣溫冷得讓人直打哆嗦，但成發會上學員們的精彩才藝表演，看到孩子們的成長與進步，讓與會貴賓打從心裡暖了起來，眼眶的眼淚一直在打轉，期盼未來他們能持續向前，展現屬於自己獨一無二的光彩魅力。



這次的成發開場很特別，是由學員們走秀登台，台北善牧學園吳金雲主任形容：「本屆的孩子比較害羞安靜，但彷彿有股默默的力量在其中凝聚彼此，回想孩子剛進學園的靦腆模樣，和現在能自信在大家面前展現自己，這其中的經歷很不容易。」緊接著登場的是由學員們以樂團方式表演的「熱愛 105°C 的你」，展現這群國中生的熱情活力，讓人彷彿置身藍天白雲下的大草原上。難能可貴的是為了讓表演精彩，學員們下課後會主動相揪團練，而擔任 keyboard 手的學員雨陌，還特別在這次表演中加了滑音，為替她加油的媽媽帶來驚喜。



調飲吧搬上舞台，接受貴賓們現場點單，學員們專注思考的神情，頗有專業調飲師架勢，當阿綸把特別為媽媽調製的飲品遞給媽媽時，恰到好處的溫柔層次口感，讓媽媽品嚐後忍不住掉下眼淚；而她為爸爸調製的抹茶拿鐵加上北極熊雕花，爸爸喝了一口點點頭，感動盡在不言中。

接下來的壓軸表演是雨陌和老師帶來的精采舞蹈，「這次只有害羞內向的她選擇報名舞蹈班，她不但努力學習，而且出席是全勤。」跟著音樂大方展現肢體語言的她，動感到位的精湛表演全場驚艷。看到這群學員們變得勇敢有自信，善牧社工們與學員相約下學期繼續透過課程燃燒熱情，呈現更成熟發亮的自己。



接著是爵士鼓表演，絲毫不怯場的小牛，鼓棒到他手中都變成熱情朝氣的節奏，忘情專業的表演讓人震撼其中。除了音樂的洗禮，接下來，由調飲課程的學員小伍、玟玟和阿綸把

## 2021 橘色點亮世界 為女性工作者加油

在 COVID-19 影響下，每個人都面臨著前所未有挑戰，但貧窮和邊緣化的婦女面臨更高的疫情傳播和死亡風險、失去生計及增加被暴力可能。2021 年的「16 日對抗性別暴力行動」，善牧讓橘色再次成為主題，邀請所有人在社區中付諸行動，上傳工作中婦女與橙色相關物品、環境的合照，並在留言中寫下：「#Give25forUNTF25」或「Orange the World: END VIOLENCE AGAINST WOMEN NOW！」。活動共募集 42 件作品，也於募集時間結束後將照片串聯成影片，與各國一同倡議。

11 月 25 日的「消除對婦女暴力國際日」到 12 月 10 日的「人權日」，世界各地的人們和組織將這廣為人知的「16 日運動」作為組織策略，呼籲預防及消除對婦女和女孩的暴力。

在 2014 年，「團結活動」邀請政府、聯合國各單位、公民社會組織及各地人們「用橘色妝點社區」以提升大眾對於「對婦女和女孩暴力」之意識。橘色是「團結活動」其中一個代表色，象徵著明亮的未來，以及一個沒有對婦女和女孩暴力的世界。

「16 日對抗性別暴力行動」（「The 16 Days of Activism Against Gender-Based Violence」）是個國際性年度運動，每年從

### 作品賞析

2021 年善牧「停止對婦女暴力」國際倡議活動影片



Alison Yang 拍攝



Jessie Chou 拍攝



Hsuan Hsuan Lee 拍攝



徐韻婷 拍攝

## 用「創傷知情照顧」守護兒少

文 / 天主教善牧基金會執行長 湯靜蓮修女  
轉載自天主教周報第 673 期



為提供安置兒少一個安全且具支持性的療癒環境，衛福部社家署委託善牧協辦，與洪文惠老師團隊計畫、研究、推廣「創傷知情照顧」的輔導理念。所謂「創傷知情照顧」，是了解過往創傷經驗對兒少身心發展的影響，當照顧者受到兒少日常外顯行為挑戰，能敏感到服務對象的創傷可能。

記得有個 12 歲女孩曉鈴，她的母親在八大行業工作，是她唯一的親人。曉鈴跟我們說，當媽媽有客人時，她們能住進五星旅館；沒客人的時候，就會流浪街頭。這個小女孩擁有極度自由，她媽媽從不約束她，想做什麼就做什麼。

後來，政府強制將她安置在我們的中途之家，曉鈴依舊來去自由，常常未經告知就在外住宿過夜，第五次甚至帶著其他家園少女一起離開家園，修女們覺得，不行，要「好好溝通一下」。於是讓所有女孩子都可以出去玩，曉鈴留在家裡與年長的修女一起做清潔工作。修女看她心情好轉一點時，跟她說：「你知道嗎？你帶那個女孩子出去玩，她媽媽擔心到整個晚上都沒辦法睡覺。」曉鈴不可置信地睜大眼睛說：「蛤……媽媽都會這麼關懷自己的女兒嗎？我媽媽從來沒有關懷過我，也沒有照顧過我。」修女明白她的外顯行為，緣於過去成長經歷，用更多的耐心陪伴、關懷曉鈴，她們一起煮飯、聊天、也教導她如何做家務。曉鈴感受到修女溫暖對待，最後紅著眼睛跟修女說，「我不會再跑了」。

以為這樣就可以了嗎？那只是一個開始，要曉鈴好好坐下來做功課、聽課是非常困難的事，要慢慢培養，所以創傷知情的理念是非常的重要。當兒少出現問題，不再只是問「他有什麼問題？」而是問「是什麼樣的背後因素使他形成這樣的行為？」了解服務對象過去及現在的創傷經驗，可協助打破創傷循環發展、預防二度受創及找出孩子們更好及正向的行為適應模式，進而發展「再學習」的生命韌性。

善牧始終秉持「一個人的價值高於全世界」的精神，以「復原力」為輔導基礎，與服務對象即便在創傷中，也能看見自己內在力量，展現生命韌性。「創傷知情照顧」的觀點可從兒少安置機構，進一步推廣到社政、警政司法、教育與醫療等網絡系統，讓工作人員與童年充滿創傷的孩子互動時，對他們有更深入的理解，個別化照顧服務與協助，培養其自我人格建構，活出個人最大潛能。





## 善牧第六屆爸比媽咪節台南場 用同理提升親子與夫妻關係

文 / 南區宣導企劃部專員 吳孟嬪  
南區宣導企劃部專員 林彭穎

因為新冠肺炎的影響，善牧第六屆爸比媽咪節從去年年中延後至 11 月舉辦，慶幸的是，在疫情回穩後，最後兩場講座已順利在台南落幕。這次善牧首次邀請諮商心理師胡展誥擔任第六屆爸比媽咪節台南場講師，與民眾分享親子與伴侶間的溝通策略，透過察覺行為背後的目的與同理，降低關係中的負面情緒，讓家庭成員間的溝通能更容易一些。

### 探討行為背後的訊息

「這堂課程，我們不談如何教孩子，而是談如何理解孩子的內在狀態跟需求。」在上午場一開始，胡老師向聽眾釐清這次課程目的。他說，人的行為只是冰山浮在水面上的一角，而隱藏在水面底下的冰山，才是孩子沒表現出來的訊息，也是孩子行為背後的目的。

人們往往會用是非對錯去看待一個人的行為，但是，若生命只剩下是非對錯，那麼，我們心中那塊「好奇心」空間就會慢慢消失，我們不再好奇孩子為什麼打架、他為什麼說謊、為什麼哭鬧…。老師說，每個人的行為背後至少都有一個主觀對自己的好處，因此，我們應該嘗試去思考孩子行為背後的需求，而不是用評價觀去評斷。

但是，我們又要如何知道孩子行為背後的需求呢？那就站到孩子的高度或旁邊吧！老師提到，「知識可以傳遞，但是人生的經驗是無法讓步的。」我們看到的跟對方看到的一定不盡相同，因此，如果要了解這個人，那我們就需要用他的觀點看事情，才能知道他想要的好處是什麼。



### 讓情緒流動

在傳統教養方式中，大人總是禁止孩子展現負向情緒，不要哭、不許生氣…。因為壓抑情緒，現代生活中，人的情緒常常會被卡住，但是，如果沒有先穩定孩子的情緒，雙方是無法進行有效溝通的。因此，胡老師提供了「淺層同理」與「深層同理」的範例，透過系統化方式，示範如何運用同理去穩定孩子情緒。

「你好像很難過，因為你被誤會了。」先指出情緒後，再描述客觀事實，這是淺層同理的句型架構；「你想買這個東西，但是你不講對不對？」指出內在需求後再描述面臨的困境，這是深層同理的句型架構。在上午場尾聲，老師透過多項例句，示範在不同情況下的同理回應，期待家長往後能試著運用在孩子身上，讓親子間的相處能更省力一些。

### 聽見彼此內在的聲音 滋養關係的對話

下列情境，您是否覺得似曾相識？

老公忘了我的生日，心情很差，他不愛我了嗎？！

下午場，諮商心理師胡展誥指出，「一個人對於外在事件的解讀，是影響情緒的關鍵。」他說，談及伴侶關係，常會發現，有時候同樣的一件事，在別人的婚姻關係中是調情，但到了你的婚姻中，卻成了傷害。如同上述的例子，先生忘記生日，如果妳的解讀是，他的原生家庭，從小到大就不時興過生日，忘了，很正常，那麼妳的情緒將不致受此影響；反之，倘若妳胡思亂想，認為這是因為老公不愛我了，那麼妳的情緒將因此變差，甚至，進而影響雙方關係的和諧。因此要幫助自己，首先得學習覺察，問問自己，現在的我怎麼解讀這件事，我的觀點是什麼？

「你最不能接受自己在伴侶眼中看起來像什麼？」老師接著讓現場學員在心中默想，他說，如果你不能忍受對方認為自己笨，那麼你會試著掌握身邊大小事，盡力把每件事做好，藉以防止對方覺得自己笨。然而，這卻容易讓維繫雙方關係變得艱辛，因為你總是擔心自己不好的那一面被對方看到，可能對方不經意的一句：「你怎麼連這個都不會？」就能引爆你心中的地雷。如果你不能接受伴侶覺得你是脆弱的，那麼對方將永遠無法了解你當下的狀態，你也沒機會在受傷時，被愛、被呵護、被照顧。

胡老師建議，想讓自己在人際相處中變得更自在，最好的方式，不是改變對方，而是找回原本自己內存的角色，包含那些你所害怕的，對方眼中的你，然後，告訴自己，「這就是我所有的，與我這個人好壞與否無關。」他以自己為例，他說自己是個面對人群容易緊張的人，但他的緊張，無關乎能否將演講完整演譯，因此，每場講座，他將百分百的精力放在演講內容上，而非花力氣去掩飾自己的緊張，如此，生活將更自在。最後，他說：「人不需要完美，但可以更完整，而所謂完整就是把好的壞的全認回來，告訴自己，這就是我！」

## 明年的山，還在等著我們

文 / 善牧基金會 兒少中途之家社工 林鈞琳



延續著 2020 年的「從心初走」登合歡群峰，是孩子們人生中第一座百岳，回想起爬山的艱辛和讚嘆的山景，收穫著挑戰自我、成功登頂的肯定；2021 年初，我們與孩子們討論著今年該如何一起冒險，孩子們期待可以履行最初未竟的夢想——前進奇萊南華！

### 面對疫情的挑戰

去年二月受到 covid-19 疫情影響，外出郊山訓練停滯不前，消極的體能訓練造成體能下滑，還得忍著配戴口罩爬山的不適；這些難以掌控的因素，讓每個人心中產生無法成行的焦慮感。所幸八月後疫情趨緩，然而時間緊湊，首要任務便是帶著孩子們重回山林，找回最初的熱忱。我們藉由每次訓練前的準備，訓練後的分享，讓大家一起看看照片、彼此對話，一起串連有一點長的隊伍，以及 30 個人的焦慮與期待，我們逐漸找回有彼此、有夥伴、有同在的氛圍。

然而，在重新思考內外部狀況，如：高海拔、配戴口罩登高及外宿群聚等，再加上納入新進孩子體力及年齡偏小等考量後，最後決定忍痛取消「奇萊南華」的行程，改以較低海拔、不用外宿、行程較短的路線，最終選定「10/11 高島縱走」及「11/13 郡大山」兩個行程。

### 計畫趕不上變化 - 颱風攪局

「郡大山」出發前一週，因颱風外圍環流強，家園緊急擴充雨天登山裝備。當天抵達登山口時，面對濕滑山徑與飄落雨絲，我們留心每個步伐，然而隨著海拔攀升雨勢漸大，伴隨而來的是刺骨低溫與疲憊身軀，面對如此惡劣的環境，都沒有人想放棄，為了安全，我們還是決定「撤退」。

孩子們失望的眼神彷彿在問：「為什麼不能試試再往前走一點？」、「可是我們好想登頂耶！」、「蛤…這樣都沒有完成百岳…好可惜哦…」；親愛的孩子們，撤退是個不容易的決定，登山冒險就像人生一樣，可能在遇見突發狀況，可能在岔路口需要抉擇；完成或許不是一定要抵達哪裡，而是團隊一起出發也一起回到最初。「山」一直都在，我們可以整裝再出發！

### 山的陪伴 - 成長與蛻變

家園裡有個熱愛運動的少女方方，有一次不小心膝蓋舊傷復發，錯失參與「高島縱走」的

行程，而陷入懊惱的失落；為了一起去「郡大山」積極配合復健治療，雖然最終無法登頂，她不氣餒說：「明年再來！」

此外，全勤參與訓練的小黑炭，是個內斂有毅力的女孩，小小年紀是團隊的領頭羊，在高低蜿蜒的山徑上，總是踩著穩健的步伐，靜靜的欣賞沿途的風景，默默的關心身旁的人。

### 感謝始終同在

這一趟的冒險能夠成行，特別感謝社會資源隱形的翅膀，讓我們更有能量帶孩子們去翱翔；感謝「思夢樂」捐贈衣褲、「Uniqlo」捐贈羽絨外套、「Abby、Ivy 及 I-SELECT 工作團隊」募集衣物、「I-fit」捐贈壓力褲及排汗衫、「footer」捐贈登山襪、「固特異」捐贈登山鞋及「喜鋪」捐贈背包；也感謝「豐原北區扶輪社」、「感恩聖仁社會福利慈善基金會」及「江采紋小姐等人」的捐款，更感謝「山、水與浪人」的嚮導小賴、鯊魚、阿凱，協助整個活動的規劃與進行，讓我們可以放心的帶著孩子們探索自我、感受生活。

2021 年的冒險引領我們穿越惡劣天氣和泥濘山路，每個步伐都是堅定的意志，生命充滿韌性，內在這股勇敢柔軟的力量，支持彼此完成這趟旅程。未來我們會迎向更多不同的冒險，這些經驗將成為孩子茁壯的養分。感謝一起前進的孩子們、感謝始終相伴的夥伴們、感謝社會的捐助支持，更感謝美麗又涵容的山，2022 年的「從心初走」，未完待續。

#### 來自 2020 延續

走過了 2020 年的從心初走，孩子們的回饋與收穫遠遠大過於我們最初的想像，在合歡群峰的擁抱下，孩子們感受到山的涵容與接納，從一開始的擔心害怕到後來被山吸引與感動，「山給的包容，山給的美，山給的靜，山給的幽，山給的所有所有，只能用心聽、用心看！」，這一趟冒險雖然難，但因為大家共同出發共同參與而使得一切變得很不一樣！



## 給予沒有後援的年輕媽媽 陪伴新生命的力量

文 / 寧心園服務個案



我是一名年輕媽媽，去年認識了男友，他很照顧我也很疼愛我，會徵詢和尊重我的意見，滿足我的需求，後來我便與男友同住一起。我們兩個人一起工作、一起生活，日子過得很自在，但在有了寶寶之後，我發現我的體力負擔越來越大，常因為身體不適的關係，影響到工作表現。

辭去工作之後，男友很照顧我，但想到之後要育兒、坐月子，沒有生產經驗的我，身邊沒有親友可以提供我相關協助，也沒有人可以教我或幫我坐月子或是照顧育兒。後來透過市政府的社工得知，天主教善牧基金會台南寧心園可以協助年輕媽媽待產跟坐月子，裡面也會有人教我怎麼照顧小寶寶，我覺得好像看到了希望，但又有點擔心和男友分開到陌生的環境去生活。

在跟男友討論後，我決定到寧心園待產及坐月子。剛到這裡時，確實有些不習慣，因為原本在家只有我跟男友，在這裡有好多人一起住，大家的習慣不太一樣，我的個性安靜，不知道怎麼和別人聊天，常常感到尷尬。

但是這裡的人都很照顧我，社工請護理師來教我怎麼辨識產兆，讓我了解懷孕時身體會發生什麼變化，而家園內的生輔姊姊跟阿姨時常關心我的肚子有沒有硬、教導我怎麼煮飯，讓我也慢慢熟悉了家園的生活。

之前我在家裡都是外食，或是去男友的阿公家吃飯，我發現連切菜這件事情都不是很容易，切大切小、斜切或是滾刀切，其實都是功夫，在生輔阿姨和姊姊細心的指導下，我學會烹飪，未來我回家後也可以開始煮給男友或者寶寶吃了。

在寶寶出生後，我才明白照顧寶寶多麼不簡單，從接他回來之後，我沒有一天晚上是好好睡覺的，寶寶哭得很慘的時候，我也好想一起哭，幸好生輔姊姊跟阿姨都會來我房間幫我照顧寶寶，他們教我用乳液幫寶寶按摩減少脹氣，孩子舒服的話也就不會哭鬧了。這個方法好有效，因為我的孩子不太會打嗝，有時候都不知道他的肚子到底還有沒有氣在裡面。

家園很貼心，因為幫孩子換大小號，房間裡常有一些很重的味道，家園得知便提供我除臭噴霧，讓我的房間可以維持乾淨清新，此外，社工在我坐月子時請護理師協助我產後照顧及排惡露，護理師讓我了解哪些事情可以做哪些事情不能做，照顧寶寶雖然很重要，但是照顧自己也同樣重要。

在離開家園的那天，社工及生輔員擔心我回去之後育兒開銷大，給我很多的東西，有寶寶的沐浴乳、乳液、奶瓶消毒鍋、奶瓶還有嬰兒背巾；也有大人使用的洗髮乳、沐浴露及衛生棉。真的很謝謝善牧寧心園，在我困難的時候，給我很多幫助，教我很多知識，也給我許多鼓勵，讓我可以好好面對未來的生活。



## 復原力節「讓光透進來」攝影展高雄登場——傳遞正能量

文 / 南區宣導企劃部專員 吳孟嬪



2021年善牧復原力節「讓光透進來」攝影展，去年12月8日至12月26日假高雄市立圖書館南鼓山分館粉墨登場。本次攝影徵件活動，共收到272件參賽作品，還有遠從英國跨洋而來的投稿，大家透過鏡頭，與善牧分享心中的復原力。徵件期間適逢疫情蔓延，有參賽者分享了自身的防疫經驗，獲得最佳創意獎的「吻」，就是創作者周曉薇的防疫體會，她說：「三級警戒期間，疫情讓夏日襖熱難熬，但我發現家裡的貓咪還是泰然自若，於是有了貓和長頸鹿的對話。」這幅作品也為復原力中「幽默的能力」做可愛詮釋。

30多年來，善牧於第一線服務現場，持續運用「復原力」，幫助無數遭遇家暴或各種極度不堪困境的個案走出傷痛，重新找回個人力量。我們深知，預防勝於治療。為了從問題補救進一步至問題預防，因此，2013年起，善牧開始舉辦復原力節活動，連續九年以影展、繪畫、金句徵選等多元形式，將「復原力」推廣至普羅大眾。

2019年一場疫情，讓人與人間築起了一道牆，然而，此時我們更需要拉近彼此間「心」的距離。看著圖書館中，讀者們站在展牆前細細品味每一幅獲選作品，偶爾和身旁的朋友交流心得，善牧期待，在後疫情時代，藉由與圖書館結盟，分享展覽作品，讓民眾欣賞藝術的同時，也能帶回滿滿正能量，找到自身復原力，協助對抗人生中的種種關卡。



## 不能回家過年的人：家庭團聚的日子，她陪受暴婦女風乾傷痛

文章出處：獨立評論@天下  
作者：善牧基金會 北區宣導企劃部專員 胡家韻

過年是充滿希望的日子，但是對仍深陷暴力漩渦的婦女來說，如沒有求援，反而讓她們對未來覺得更無望。

十多年前，在善牧新北小羊之家服務的社工張曉芬，遇到一位目睹家暴的孩子小柔（化名），發現她的模樣很像自己的女兒。那年年底，小羊之家舉辦聖誕派對，但當晚小柔爸爸為了找她們，情緒幾乎失控。看著媽媽焦急的表情，曉芬趕緊把準備好的聖誕禮物給她，讓母女倆早點趕回家。看著兩人匆匆離開的背影，不禁感到一陣心酸。



當天回家已是深夜，當她推開門，看到自己的女兒早在家人呵護下安然熟睡，她心有所感：「這個家已經擁有很多了，我的孩子好幸福！」於是她決定，把自己擁有的傳遞出去。從那時候開始，曉芬就知道：「愈是重要的時刻，我就是那個可以『付出溫暖』的人。」

### 需要多大勇氣，才能割捨掉自己的「家」？

如今的曉芬，已經成為善牧靜心家園的主任。由新北市家庭暴力暨性侵害防治中心委託善牧基金會辦理的靜心家園，是協助受暴婦幼安全庇護的地方。每到過年這樣一個闔家團聚的日子，對這些曾在家中遭受創痛的姊妹來說，特別令人難受。因此社工在家園排班，無論曾遭受什麼處境，來到靜心，就有人在旁默默地支持陪伴。

曉芬說，在這裡要用什麼方式過年都可以，只是想讓大家知道，在這裡可以好好喘口氣，好好地理清思緒。有些婦女會在除夕中午煮鍋麵，邀請社工跟她一起吃，晚上就出去走走，也許去超商、賣場或夜市閒晃散心，畢竟每個人面對這樣的時刻，心裡都有不同的檻要過。回到家園，社工會與她們寒暄、招呼，熱了飯菜大家一起用餐聊天，不需多說些什麼，「貼心」就是給予她們最好的支持。



在靜心家園過年，曉芬最深的感受是心疼：「來到這裡的每位婦女，得需要多大的勇氣，才能決定割捨掉『家』，孑然一身的來到這裡？相信天秤的那端，承載了無法言喻的苦痛和無奈。」

曾住在靜心家園的小晴，語重心長地說出在家園過年的心聲：「終於不用騙家人說我很好！」即便兒時家境不寬裕，但爸媽盡力讓她快樂過新年；可是結婚後，另一半用暴力把她傷得體無完膚：「特別是過年，更有做不完的家事，還有隨時可能上演的『全武行』，甚至夜裡還被叫起來罵，苦只能肚裡吞，連哭的權利都沒有……」圍爐的姊妹們聽到小晴

的心情，有的忍不住出聲抱不平，有的靜默不語。曉芬說：「在這裡，每個人可以卸下武裝，說出自己真實的感受，對彼此都是一種支持和療癒。」

「受暴婦女的背後都有一段複雜的難為，但來到這裡至少是一種契機。」阿映長期遭受家暴，經過一番掙扎才打了 113 求助，得知靜心家園可以棲身，但當時身邊的孩子，老大才剛學走路，小的還不到一歲，她雖然無法馬上行動，但隱忍的同時，也暗自收拾東西寄回娘家。半年後，阿映轉介到靜心家園，正好遇到過年。那年圍爐時，她鬆了一口氣，感嘆：「第一次感覺到過年是有盼頭的！」未來的路可以想見並不容易，但是至少可以努力讓自己和孩子在安全的環境中生活，也許傷痛仍會在午夜不時翻攪難眠，但對阿映來說，「方向對了，未來就有了希望。」



### 用熟悉的味道，陪受暴婦女一起「團圓」

另外，善牧社工也會帶著婦女們用熟悉的味道「團圓」，在除夕前先詢問大家想採買哪些食材？特別是遠度重洋嫁來台灣的姊妹，會想買像紅袍辣椒、咖哩、魚露、香茅、蝦醬、春捲皮等特殊食材，甚至乾脆帶社工去店裡採買。尤其許多婦女來台後，不被夫家允許煮家鄉菜，這正是一個一解思鄉之情的好時機。她們還會很貼心地先詢問宛如「聯合國」般的姊妹們，是不是都能否接受這些味道？而同鄉婦女看到久違的家鄉料理上桌，塵封在內心深處的力量會被喚起，也在分享的同時，感受到存在的價值，慢慢找回原本的自己。

訪問進行時，曉芬翻著自己的行事曆，滿滿都是家園的活動和過年準備事項。問她自己過年要準備些什麼？她才回過神，笑著說：「我們社工家裡，就自己提早打掃就好啦！大家都習慣過年要在靜心陪婦女一起過！」

社工們犧牲和家人團聚的時光，還是需要花時間取得家人的體諒和支持。曉芬的先生一直以來都是善牧志工，只要需要「壯丁」，就是他出馬。女兒雖然因為無法一直黏著媽媽而鬧脾氣，但學校老師很幫忙，會花時間開導：「你照顧好自己，就是幫媽咪幫助別人。」同時，也曾請曉芬來班上分享社工這個職業是在做什麼，讓同學和孩子們都能明瞭，這世界有很多過著不一樣生活的人，如果行有餘力可以幫助他們，就能讓難過的事情少一些。

## 「復原力織出深刻的生命圖案 染出獨一無二的自我光彩」

西區單親家庭服務中心——菲菲的故事

據統計，照顧一位失能、失智或身心障礙的家人平均需要 9.9 年，家庭照護者承受的身心壓力近年已開始為社會所重視。故事的主角菲菲，陸續照顧家中三個重症家人與年幼的女兒，收入匱乏，箇中辛苦絕非常人能想像。但親情讓她一肩扛起沉重的照顧責任，無怨無悔，再累都沒有一句責備。她總是皺著眉，像是對臨到自己的一切，深深地凝視。

承擔如此多磨難，她沒有倒下、沒有崩潰、沒有逃離，還能繼續走下去，只因為堅信生命可以被修復。她的人生前半場為別人活，而後半場從喜歡的手作中找到力量，逐漸活出自己的光彩。她說，因為經歷過過去的苦，所以更珍惜現在。

### 承擔的命運 照護者的無奈

未婚生下女兒後，孤單無援、收入微薄，我，決定回台北跟父親、奶奶同住，一來是從小熟悉的環境，跟家人在一起總是安心，再者也可省下房租。

年幼的女兒與身體狀況不佳的奶奶都需要我照顧，此時妹妹急需人幫忙顧她兩個雙胞胎幼兒，念在妹妹過往幫我很多，於是我便義不容辭答應她。靠著妹妹給的保母費用，過著相當節儉的生活。後來爸爸因故頓失生計，好長一段時間沒有收入，家中經濟陷入困頓，於是賣掉房子帶著奶奶搬回老家祖厝去了。



弟弟心疼我獨自帶女兒且沒有穩定工作，便邀我一同至桃園租房同住，並願意多負擔些房租，讓我有時間與餘力找工作。然而，計畫趕不上變化，搬家不到一個月，弟弟突然癱瘓休克送醫搶救，醒來後性情大變，易怒暴躁加上生活無法自理，而我也無法負擔房租，於是再度搬回祖厝與爸爸奶奶同住。當時患有糖尿病的奶奶病情惡化，僅兩歲的女兒與雙胞胎幼兒正需要人顧，加上弟弟身心狀況每況愈下，發生諸多相處衝突與問題，那時的我像個陀螺，蠟燭多頭燒，體力與精神不斷消耗，身心俱疲已不足以形容，天天睡眠不足，精神壓力很大。後來弟弟離家、奶奶過世，正當照顧壓力慢慢解除時，爸爸卻開始失智，照顧家人的日子從沒有停歇過……

### 看見黑暗中的一道微光

也不記得這樣的日子過了多久，某個機緣下認識了善牧西單中心的社工曉君。初見面的曉君很熱情，還送電影票給我與女兒，但當時我對人防備心很強，加上習慣把苦往肚子裡吞，剛開始並沒有馬上接受曉君的善意，也不肯對她多說什麼。但曉君鏗而不捨經常打電話給我，久而久之有了信任，後來只要聽到她聲音，我就不自主想對她訴苦，總是邊講邊哭，委屈經常一倒就倒不完。

曉君知道我的處境，先是提供我政府長照資源、喘息服務與許多補助，減輕照護與經濟壓力。然後引薦家庭照顧者扶助團體，讓我與其他照顧者互助交流，也幫我安排心理輔導，還轉介兼職居家清潔工作讓我補貼家用。這些支持像一道光照進我原本黑暗的生活。

西單中心常開有趣的課，烹飪、畫畫……，曉君總是會通知我，上課學新東西讓我感到充實，加上有志工照顧小孩，真的是一段難得的放鬆時光。曉君知道我喜歡做編織、縫紉小東西，就介紹我去同樣也是服務單親家庭的善牧松德婦女暨家庭服務中心上縫紉課，還有縫紉車可使用，我開始能做些像樣的作品出來。當她得知我熱愛園藝也會做植物染，當職訓局開藍染培訓課，她便催促我去報名。我越做越投入、作品與技術也越來越成熟，一直進步的感覺真好。

### 求職不易屢碰壁

由於我快要 50 歲了，靠體力的清潔工作也不知能做多久，於是我試著去面試一般公司行號的工作，希望能同時兼顧清潔工作再慢慢銜接從事其他工作。然而求職過程並不是那麼順利，一方面除了要找到搭配清潔工作的時間不容易外，另一方面，或許是因為我黝黑的外表，即使我有信心與能力可以勝任其工作職缺，卻經常沒有收到錄取通知，屢屢碰壁讓我感到相當挫折。



### 最大的勇氣是開始 咬牙撐過創業難關

每晚孩子入睡後有一小段屬於自己的時間，我一邊做著編織，一邊思索哪裡有錢可賺？編著編著、想著想著，瞧著手裡的編織袋，腦海浮出一個大膽的念頭——創業。我跟曉君講了這個想法，她非常鼓勵我，建議我可以用擅長的藍染、縫紉與編織來賣作品、開課教手作。

對我來說最大的難題在於時間不夠用，白天清潔工作與晚上照顧老小，已佔去大部分時間，而手作很耗時，例如藍染要刮花紋、熬煮、反覆浸染、晾曬…特別費工。但要靠此賺錢，一定得累積作品才行，於是我犧牲睡眠時間，告訴自己不管如何都要堅持下去，壓力很大，但我不願意放棄，因為這是我突破困境的機會。

曉君幫我找斜槓創業的知能課，也引薦我去其他手作培力團體，因此遇到許多貴人、專家，告訴我去哪裡買材料、如何精進技巧…。西單中心像是幫我開了一扇門，讓我接觸了好多不一樣的人事，得到好多幫助與成長。

## 做喜愛的事 為自己織出復原力的路

偶然機緣下有人提供免費場地，開始了我人生第一堂手作課：教人家縫口罩套。接下來的日子，我努力寫履歷，拎著作品四處毛遂自薦，文案也自己發想，例如：編織幸福袋、袋著夢想走、藝起 FUN 自染。剛開始被人叫老師讓我有點害羞，因為我覺得自己還有很多地方要加強，我持續學新技術，接觸新資訊，不斷充實自己，這樣才敢站在台前教別人。教學之外若有餘裕，也做網拍、擺市集。

教課時間很彈性，讓我可以顧家又能賺錢，更重要的是我樂在其中。以前我都是在照顧別人，經常鬱鬱寡歡，現在的我笑容變多、情緒比較穩定，更逐漸體會到為自己而活的感覺。現在回頭看，最感動的不是完成，而是我開始了，並且堅持下去。

## 女兒是改變人生的動力

為了生計，每天留給女兒的時間少之又少，我教她學著打理生活，媽媽不在身邊時照顧自己，她什麼都自己來，自己上下學、寫功課，從不讓我操心，懂事得讓我愧疚又心疼。晚餐是我們母女難得的相處時光，女兒愛跟我講學校的事，嘰哩呱拉講個沒完。女兒喜歡畫畫，我盡量把錢省下來讓她買彩色筆跟圖畫紙，女兒很懂事不捨我花錢，但我還是鼓勵她去做喜歡的事。



我教染布會帶一大堆器具、桶子，女兒也會幫忙一起提，她說喜歡跟媽媽在一起的感覺，做什麼事都好。我教課時她便化身成小助教，我領 130 元講師鐘點費，也會付她 30 元助教費，讓她有參與感。

再窮也不能忽略孩子的教養，雖然我無法給她好的物質生活，起碼可以教她禮貌、尊重、堅毅及生活能力。女兒是我改變人生的動力，鬱悶時看著女兒，我告訴自己：我要自己先踏出去，才能扭轉負面循環，給孩子健康的生活態度。



## 走過的路 成為鼓勵別人的良方

有趣的是，後來我的課堂中蠻多新住民姊妹，可能正因為我長得像新住民，她們比較敢跟我聊天。曾遇到一位處境類似的中國籍姊妹，我們很有共鳴也互相傾聽，我跟她分享去哪找資源、把知道的都告訴她，跟她說：雖然令人頭痛的問題一大堆，但日子總要過下去，路是自己走出來的，就看自己想要怎樣的生活。孩子會從妳身上學榜樣，妳不開心孩子也跟著不開心，萬一孩子學到負面思考，影響他一輩子就不好了。難過的時候，練習轉念一下，一次轉一點，多轉幾次就過去了。

身邊的人也很重要，如果身邊都聚集負面思考的人，那很快就沉淪了。我也常遇到負能量的人，但我會很有意識不受其影響，並告訴他們：「不如把自怨自艾的精力，拿來想想還有什麼管道可以求助，因為路不只一條。」

## 懷著感恩的心 帶著復原力往前走

我曾寫感謝卡給西單中心跟曉君，想到一路以來受到的幫助，很多情緒湧上來，常常邊寫邊掉淚。我覺得感恩的心很重要，我也是這樣教孩子：別人的任何善意都不是理所當然，一旦有人願意幫忙一定要珍惜，而且感謝要及時說出口。

染布就像生命，每次染出來都是獨一無二，不會有第二條，就像人生也不會有第二次。生活就像編織線材，有美有醜、有亮有暗，不管如何到我手上總是能化成美麗的作品。經歷這些事，對我來說也是如此，有憤怒、悲傷、失落，也有喜悅、安慰與盼望，而透過復原力穿針引線，幫我織出一幅深刻的生命圖案。

# 尼泊爾烤肉及馬鈴薯沙拉

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷



來自尼泊爾的柯沃韋，來台生活已經 15 年，原在飯店工作的他，因太太跟朋友到尼泊爾旅行而結識，二人相識相戀，最後決定定居台灣。目前有二個小孩的他說，因

為太太與小孩不習慣尼泊爾的氣候，加上台灣的生活很便利，而選擇留在台灣。

剛來台灣時，他完全不會說中文，為了學習語言，他曾來善牧高雄中心上中文班，同時也經常參與機構辦理的新住民家庭聯誼活動。平常喜歡做料理的他，主要負責家裡的晚餐，他說，尼泊爾料理跟印度料理很像，使用大量的香料與咖哩做調味，剛來台灣時，飲食上很

不習慣，有時候想家，就會聽音樂跟做家鄉味料理來解鄉愁。

尼泊爾人主要是信奉印度教，飲食上不吃牛肉、豬肉，也不能飲酒，小柯說，在尼泊爾主要都是吃蔬菜與麵餅，很少會吃到肉類，而蔬菜他們也習慣生吃，小時候他們習慣從農田拔菜後，拍拍土就拿來吃了，不過因為顧慮農藥的關係，還是會清洗後再料理。

小柯分享，尼泊爾的生活比較簡單、單純，在家鄉，他們會養牛、種菜，主要的食物都從家裡的農田而來，有多余的才會賣出去，這次他要分享的料理是家人都很喜歡的尼泊爾烤肉與馬鈴薯沙拉，其中，尼泊爾烤肉他特別加入威士忌來提香味，如果是正統的尼泊爾料理，是不能加酒的。



本食譜同步於  
「愛料理」刊登

## 【馬鈴薯沙拉 食材】4 人份

1. 馬鈴薯 4 顆
2. 洋蔥 1 顆
3. 香菜 少許 (約買 10 元的量)
4. 檸檬 適量
5. 大黃瓜 1 條
6. 白蘿蔔 1 條
7. 黑芝麻粉 適量
8. 辣椒 (依個人喜好)
9. 鹽 少許



## 【作法】



1. 將馬鈴薯去皮切塊，皮可留一點不要削，保留一點口感。



2. 切好的馬鈴薯放入快鍋中，加一點水及鹽，煮熟後放涼備用。





3. 將大黃瓜、白蘿蔔洗淨切丁；香菜、洋蔥洗淨切碎備用。



4. 將大黃瓜、白蘿蔔放入碗中，加入鹽、檸檬汁拌勻。



5. 拌勻後加入黑芝麻粉、香菜，繼續拌勻。



6. 最後加入煮熟的馬鈴薯，拌勻後即可食用。



### 【尼泊爾烤肉 食材】

1. 雞腿 10 支
2. 洋蔥 2 顆
3. 蒜頭 10 顆
4. 香菜 1 小把 (約 20 元)
5. 老薑 30 克
6. 辣椒 (依個人喜好)
7. 鹽 少許
8. 威士忌 50 C.C
9. Cajun 粉或印度咖哩粉 2 湯匙

### 【作法】



1. 將所有材料洗淨切碎，放入盒中與雞腿混合、按摩，放入冰箱醃製一晚。



2. 將雞腿取出，放入烤肉烤約 10 分鐘。



3. 待半熟後翻面，烤至表皮金黃，裡頭的肉熟透後即完成。

感謝有您

感謝微風基金會心願寶盒 實現小孩心願

聖誕節來臨時，你是否曾在聖誕樹下、煙囪下或聖誕襪裡找到禮物呢？然而善牧目睹暴力兒童的「禮物」只能許願有聖誕老公公駕著雪橇來完成。



此次微風基金會心願寶盒活動——小恩畫上的心願禮物是「輔助輪腳踏車」，小恩媽媽在去(110)年聖誕節前夕，帶著小恩來到善牧目睹暴力兒童服務中心——小羊之家上課，當小恩看到已經由社工協助組裝好的腳踏車時，興奮的不得了，心想自己許的願望居然實現了！



聖誕節的快樂是因為有您在我身邊，感謝微風慈善基金會舉辦「心願寶盒」聖誕心願勸募活動及各位聖誕天使的熱情響應，讓家創兒美夢成真。

感謝台灣大車隊 分享善牧價值

曾經，善牧一毛錢都沒有，服務面臨挑戰，捉襟見肘。所幸，一路走來，我們遇見了許多貴人，因著大家的幫助，善的循環，才能不停歇的一層層向外擴散。



感謝多年來的愛心好夥伴 - 台灣大車隊，透過全台車隊的行動影響力，我們得以將善牧的服務分享給更多人，牽起更多的手，看著他們再次展翅飛翔。謝謝，是您的愛心，給了我們有力的支柱，讓我們可以陪伴家創兒平安長大。



雪樂地攜手善牧助家創兒

來到善牧的孩子，有受到家暴、性侵、虐待、失親…。每個孩子都是寶貝，陪伴孩子走出生命的傷痛，需要長時間的陪伴，感謝雪樂地加入星火傳愛計劃，透過影像及 DM 的宣傳，讓更多人能認識善牧的服務工作，一起陪伴孩子平安長大。

感謝有您

威秀發揮影視力量 助善牧家創兒

10 多年來，威秀影城不間斷地與善牧攜手合作，透過影城的力量，讓民眾更了解善牧所服務的家創兒與弱勢家庭兒童，我們相信，長期的陪伴、支持與給予，能讓孩子從傷痛中走出來，謝謝威秀影城，一直陪伴我們改寫孩子的悲劇。



艾達皂房鼓勵民眾支持善牧



去年受疫情影響，民眾對肥皂、洗手乳等清潔用品的需求大幅提升，然而在這種忙碌時刻，深耕宜蘭多年的手工肥皂品牌「艾達皂房」，依然願意行善做公益，號召民眾捐款幫助家創兒。

這次，艾達皂房為善牧準備了四款以「二道收油工法」做的海外限定款好皂作為捐款滿額贈品，透過自家高品質肥皂，鼓勵民眾「邊洗邊行善」，攜手開啟善的循環。感謝艾達皂房對善牧的支持，因為有您，善牧的服務工作才得以持續不間斷！

感謝媽咪愛 號召粉絲守護家創兒

感謝親子社群電商平台「媽咪愛」，提供平台公益專區及電子發票捐，供善牧募款，藉由社群平台影響力，號召粉絲加入守護家創兒的行列。



善牧相信「一個人的價值高於全世界」，每個人都有與生俱來的復原力，縱使曾經跌倒，也能有再次站起，展翅飛翔的一天，因此，我們從不放棄牽起每一隻需要協助的手，感謝「媽咪愛」的分享，讓更多人了解善牧的服務，同時，得以不斷牽起一雙雙需要幫助的手。邀請您，下次前往媽咪愛選購商品時，透過捐贈電子發票，一起 +1，幫助家創兒。



媽咪愛捐款

## 邀您使用 7-ELEVEN OPEN POINT APP 做愛心



身為生活便利好夥伴的 7-ELEVEN 不僅提供各式生活所需，也提供我們更為便捷的捐款 APP，不用煩惱假日銀行或郵局沒開，要到哪裡捐款？

快拿起你的手機透過簡易程序讓你我的愛心不中斷，111 年 1 月 1 日起民眾可透過 7-ELEVEN 的 OPEN POINT APP 線上捐款，支持善牧基金會星火傳愛服務工作，幫助家創兒平安長大。



## 善牧食堂每週五晚上八點 YT 準時上菜

你常煩惱週末不知道要煮什麼嗎？你喜歡嘗試新口味嗎？善牧食堂每週五晚上八點，邀請西區跨國婚姻家庭服務中心的新住民姊妹分享「家香好味道」，有來自越南、泰國、印尼、柬埔寨等多國料理，全都在善牧 YouTube 頻道，歡迎準時收看。



去年受到疫情的影響，許多人在家無法出門，善牧西區跨國婚姻家庭服務中心也受到影響，無法舉辦聚會活動，於是改為邀請新住民姊妹拍攝自己的拿手好菜，化為影像的方式與大家分享，大家在家都可以動手試做看看，也別忘記幫善牧按讚加訂閱。



善牧  
YouTube



## 「善牧基金會×江鳥咖啡」捐款滿額贈好禮



享受咖啡的同時又可以兼做公益，善牧近日與江鳥咖啡合作，推出公益咖啡豆——東帝汶和平之風，即日起，只要捐款滿 600 元，可索取臺灣喜佳暖心縮口包 + 江鳥濾掛式咖啡 3 包，滿 1,500 元，可索取臺灣喜佳暖心縮口包 + 江鳥東帝汶和平之風咖啡半磅豆 3 包。



星火捐款

江鳥東帝汶和平之風咖啡豆為當地小農出產，不僅幫助善牧家創兒平安健康長大，又可協助當地小農改善貧困生活，邀您愛心響應。



### 愛心捐款方式

下載並打開【OPNE POINT】APP

1. 首頁下方點選「ibon 服務」
2. 選擇「繳費服務」
3. 點選「慈善捐款」
4. 選擇「善牧基金會」
5. 按下「立即捐款」

# 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





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  
518016

中華電信  
511835

台灣之星  
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，以免我們漏接您的愛心！

洽詢專線：02-2381-5402 分機：203

請多加利用傳真：02-2361-1371 回傳本單，謝謝！

■ 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1-12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
1-12月	99,773 張	161,900 元	1.623 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：衛部教字第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](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

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