

# 善牧

GOOD SHEPHERD SOCIAL WELFARE FOUNDATION  
天主教善牧基金會

誌

2023 SEP.  
155



## 大專生分手多半缺乏溝通技巧 易引發暴力危險

湯靜蓮修女卸任執行長 感恩祝福每一個人

善牧獲強化社會安全網「績優團體」第一名肯定

「藍心行動」灑下關懷移動族群的種子

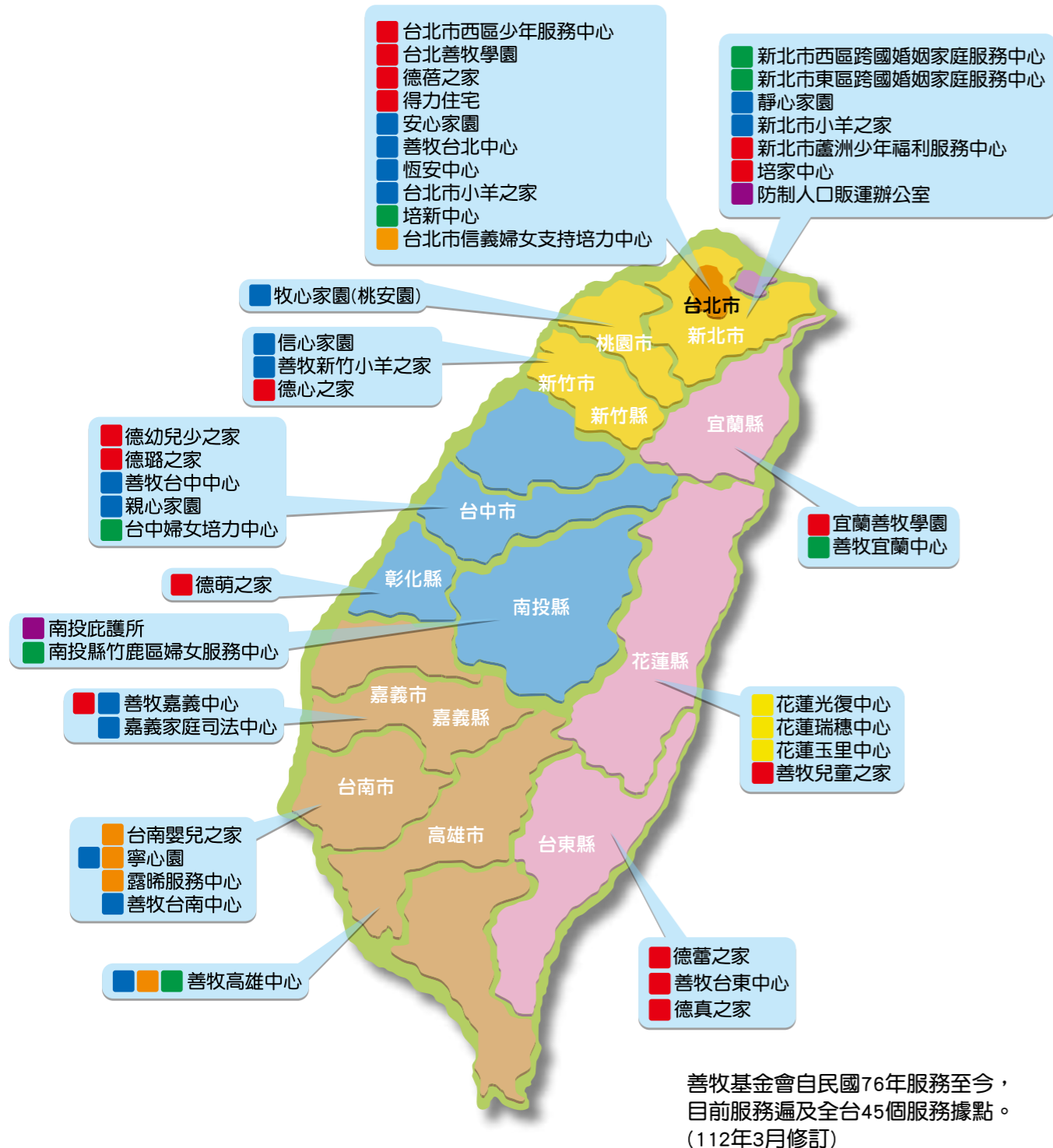
善牧花蓮課扶班獲中央優等獎肯定

善牧蘆少「生命年輪體驗營」營隊 學習擁抱不完美



## 善牧基金會服務項目：

- 兒童少年服務 ■ 婦幼保護服務 ■ 單親及收出養服務 ■ 新住民及婦女家庭服務
- 原住民家庭服務 ■ 防制人口販運服務



## 善牧簡介

# 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

「我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我，我為我的羊捨命。」  
(若 10:14, 16)

『善牧』代表的是以同感悲憫之心 (COMPASSION) 尋找失落、看顧弱小、慈愛正義、永不放棄的精神和行動。就如耶穌基督一樣，我們將去尋找迷途的羊，像善牧般地照顧他們，並領他們回到羊棧之中，幫助這些小羊找回身上的「復原力」(resilience)。

民國 76 年，在國外婦女庇護工作已有 300 多年經驗的善牧修女會，受邀來台協助不幸少女，並在服務中發現需要，開展出環環相扣的服務。30 多年來，善牧長期關注婦女兒少的議題，致力服務人群中的弱勢邊緣者，如受暴婦幼、不幸少女、棄虐兒、目睹家庭暴力兒少、高危機青少年、中輟生、年輕爸媽、未婚小媽媽、單親家庭、新住民、原住民家庭及人口販運被害人，全台服務據點 45 處，為台灣婦幼保護工作的先驅。

## 湯靜蓮修女卸任執行長 感謝與祝福每一個人

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

善牧基金會的大家長湯靜蓮修女於今年 7 月 1 日起卸任執行長的職務，由在基金會服務近 20 年的黃淑婉女士接任。6 月 28 日特別假台北總主教座堂舉辦感恩彌撒，由台北教區總主教鍾安柱主禮，一同感謝天主，並為每一位幫助善牧及善牧服務的人祈禱，以下是湯靜蓮修女在感恩彌撒中的致辭：



鍾總主教、各位恩人、朋友、夥伴，感謝您們對善牧基金會的支持與愛護，如同鍾總主教所提到的，我們自 1987 年來台服務，能有今日的成就都是要感謝天主，也要感謝您們每一位，是您們與善牧一起為這些不幸的人服務，謝謝您們！

自 7 月 1 日起我就卸任執行長職務，謝謝黃淑婉女士願意接下這份工作，淑婉是夥伴不是修女，她雖然不是修女，但夥伴與修女都是受到一樣的培訓，而善牧修女是一個國際性的修會，國際善牧也幫忙我們一起培訓修女與夥伴。

如何去培訓，我在這裡可以給大家一個小小的例子。一位生活在痛苦中、黑暗中的少女，當她來到我們中途之家時，她一定會看到家園裡有「一個人的價值高於全世界」的字，也一定會聽到這句話。她會體驗到很多人愛護她、關心她、陪伴她，有修女、社工、大哥哥、大姊姊，有一天她會說：「我是人，是重要的。」當少女體會到，「我是被愛的、我是重要的」時，她開始有勇氣去面對她以前的痛苦，可能是以前亂倫她、虐待她的人，這再也不會傷害她了。之後，她會開始發現要努力過一個有意義的生活、創造一個有尊嚴的將來，而這就是我們希望所有善牧人這樣照顧我們服務的對象。



執行長換人是小事情，還有董事會、副執行長、區主任、專業督導、資深主任及修女一起帶領基金會往前進，所以換人不是問題，希望您們繼續支持善牧的工作。而我會在哪裡呢？我會在幕後為您們祈禱，祈求天主降福你們每一位。

「感恩是心的記憶」，我衷心感恩你們，因為有您們，很多生活在痛苦中、黑暗中、沒有希望的人、家庭、婦女、少女、孩童可以走出幽谷，您們會傳承善牧的愛下去，讓善牧的愛永不止息。

### 3/ 善牧新鮮事

湯靜蓮修女卸任執行長 感謝與祝福每一個人

善牧獲 112 年強化社會安全網「績優團體」第一名殊榮

善牧台南中心親職與兒童團體 相互支持形成正向回饋

善牧蘆少「生命年輪體驗營」營隊 學習擁抱不完美

高雄中心新二代暑期生活營 用戲劇體驗父母來台生活

### 8/ 國際視窗

曬娃當網紅 法國擬入法保護兒童肖像權

聯合國報告：改善性別偏見陷入 10 年停滯

不讓女性變美 阿富汗勒令全國美髮沙龍關門

### 10/ 封面故事

善牧大專生分手議題大調查

超過 7 成大專生欠缺溝通技巧 易引發暴力危險

### 14/ 工作線上

從認識土地到認同原住民文化 花蓮課扶班獲中央優等獎肯定

### 16/ 專題報導

「藍心行動」灑下關懷移動族群的種子

### 18/ 姊妹上菜

越式涼拌菜

### 22/ 活動集錦

### 24/ 感謝有您

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會  
 發行日期 2023 年 9 月  
 發行人 歐晉德  
 總編輯 黃淑婉  
 主編 鄭雅婷、胡家韻  
 編輯 鄭雅婷、巫孟佳、胡家韻、洪詩琪、  
 吳孟嬪、陳翰德、張美鳳  
 設計 周淑卿  
 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 155 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

## 善牧獲 112 年強化社會安全網「績優團體」第一名殊榮

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

為肯定社會安全網第一線工作同仁的貢獻，衛生福利部於 7 月 29 日舉辦「112 年強化社會安全網績優人員及團體表揚」典禮，當天由行政院長陳建仁頒獎表揚，鼓勵全國推動強化社會安全網計畫之相關人員及團體。天主教善牧基金會以承接花蓮縣光復、瑞穗、玉里及卓溪原住民族家庭服務中心業務工作，獲得「強化社會安全網績優團體獎」第一名殊榮，是唯一獲獎的原住民族績優團體。



善牧基金會在花蓮地區服務近 30 年，從早期展開不幸少女救援服務，後來透過部落領袖號召原住民族菁英加入善牧，共同深入部落家庭服務，關注預防暴力、就業、就醫、長輩照顧及孩童教育、部落文化傳承等，花蓮區每位善牧夥伴們專業全然地付出，把善牧的愛，灌溉滋養這片土地。

對於得到此項肯定，善牧再次感謝衛福部、花蓮縣政府及原民會給予天主教善牧基金會 112 年強化社會安全網「績優團體」第一名的肯定，讓善牧夥伴及原住民族的努力被看見，更讓善牧基金會感受與政府持續建全「社安網」的重要意義。

善牧夥伴與原住民族以「文化傳承」的使命感為中心，運用豐沛的創意，打造深具文化底蘊的部落文化和地方創生，讓部落看到原來在自己的土地上耕耘，就能擁有充滿期待的未來，並且也帶著下一代，認識並親近腳下的這片土地，找到對部落的認同感和價值，讓每個家庭都能被安穩的托住，因為善牧深信「一個人的價值高於全世界」。

這份肯定是善牧花蓮區夥伴及原住民族為部落共同努力的結晶，大家合力為部落帶來蛻變，更希望因此發揮拋磚引玉的功能，帶動更多的社會大眾一起為原鄉注入滿滿的愛與關懷。

縣府原民處輔導行政科洛金達紹科長表示，原住民族社會安全網的建構是以家庭為中心、以部落社區為基礎的服務模式，提供各項社會福利的服務工作。天主教善牧基金會獲頒表揚，具有在地社會福利服務的指標性意義，未來將以善牧的服務經驗，作為推動原家中心各項業務的典範基礎，共同深耕跨體系、跨專業福利服務的合作模式。

## 善牧台南中心親職與兒童團體相互支持形成正向回饋

文 / 南區宣導企劃部專員 陳翰德

為協助目睹兒家長改善面對孩子行為和情緒上的束手無策，台南中心於今年初成立親職與兒童情緒團體，邀請兩位心理師分別帶領，讓家長在參與團體的同時，其孩子也能一併學習，透過長時間的帶狀團體，讓家長在培養親職技巧的同時，又能形成彼此間支持的力量。



「孩子常爬不起來，我也要上班，早餐來不及吃，情急之下很容易生氣！」針對媽媽在分享時提出的案例，心理師陳彥合帶著大家練習設限溝通的 ACT 三部曲，請家長先確認孩子的感受，避免孩子產生羞愧感而附加的敵意和防衛，讓孩子知道感受需求是可以被接納的，如：「我知道你很想睡，我也希望你多睡一點。」但因為不是所有行為都如此，因此進入第二步，提出具體清楚的限制，告訴孩子說：「不能起不來導致上學遲到，媽媽也遲到。」最後一步就是提供孩子替代方案，「要多睡就要早睡覺，或者睡晚就不能在家吃早餐了。」提供孩子可以完成最初意圖的次要行為，讓孩子選擇時有練習自我控制的機會。

隨著團體的推進，台南中心社工組長蔡淑慧觀察到家長們分享的內容，開始產生變化。從原本對於孩子行為的不解與無助，聚焦到看見孩子的需要，以及自己在處理事態的步伐。他們也發現，家長們能將前期所學的技巧，應用在後來的課程演練中，知道與孩子溝通時要同理孩子，揣摩孩子的感受。不僅在面對孩子時有更多的策略和方法，也能促近親子關係與孩子正向地成長。

在兒童情緒團體方面，心理師陳易申以「善牧動物園裡的動物跑走了，讓我們一起努力把他們找回來！」作為本年度團體的引言，每種動物代表不同能力，透過捕捉動物帶孩子看見自己的能力並強化，像是老鷹代表專注力，活動裡設計觀察遊戲讓孩子在完成目標的同時，能全神貫注地在活動當下，孩子們輪流擔任不同職責小隊長，不僅秩序越來越好，成就感也油然而生。

其中有位被診斷為注意力不集中過動症的孩子，因無法專心參與活動，常影響其他同學。在社工的陪伴和老師引導之下，同學們開始理解他的行為，也學習包容，社工林宣汎觀察到孩子在經過 10 次的團體後，漸漸放下原本較執著的情緒，開始理解每個人對事情會有不同的情緒感受，並逐漸投入其中。

## 善牧蘆少「生命年輪體驗營」營隊 學習擁抱不完美 讓愛流動

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

七月初，為期六天的「生命年輪體驗營」由財團法人新北市陳明雄賈夢教育基金會、動見體劇團及善牧新北市蘆州少年福利服務中心（以下簡稱蘆少）共同圓滿「達陣」。透過賈夢基金會及動見體、善牧社工的帶領，11位青少年回到大自然，透過在海邊吹吹風、在森林爬樹等，以多元體驗式教育，學習慢呼吸、擁抱不完美，透過生命的年輪，感受大自然的療癒力，讓生命與愛可以走得更遠、更穩健。



長達六天的營隊活動中，老師、社工及孩子們沈浸在大自然的懷抱中，透過慢呼吸，感受自己的各種情緒和感覺，說出自己的喜歡與不喜歡，從這樣的練習中，更認識內在的自己，學習欣賞自己和別人的特質和優點。在少年爬樹的那天晚上，大家一起聽擁有這片森林阿公的故事…。另外，在「一人一故事」劇場的同儕分享時，有少年第一次感受到原來感受是可以分享的，當然也包括難過和悲傷。

在蘆少陪伴下成長的少年，身上背負著沈重複雜的功課，但可能在現實生活中，幾乎沒有被人仔細聆聽過，以致於他們忽略可以有自己感受的權利。善牧蘆少主任高珮熏說：「少年們在營隊中，遠離現實生活中難受的困難和壓力，展現出純真、積極、快樂，大家全新有自信的樣子，令我們很感動，未來彼此相互陪伴，路一定可以走得更長遠。」



營隊的最後一天，大家分組以戲劇表演的方式，飾演自己最喜歡的角色，在劇中深刻吶喊出內心的聲音，透過戲劇的選角，老師帶著大家演出自己最欣賞的角色或人物，有學員演出街頭畫畫的藝人，因為他最欣賞的一位歌手也是一位內向的人，但他把才華展現在創作，目前已發表了100多首創作；也有學員演出拳王泰森，因為他無論比賽的輸贏，總在比賽後跟對手說：「你這場打得很好。」也有少女演出漫畫角色滑冰選手艾拉，她雖然不是運動表現頂尖的人，但她總是善體人意地關心別人。

活動中，大家共同用自身經驗改寫歌詞的「我」這首歌，不知不覺也成為大家的團歌，隨著旋律唱出另一番滋味！在營隊中一起陪伴少年們的善牧蘆少社工董董說：「希望少年們把這份『很好』的感受記在心裡不斷滋養自己，帶著豐盛的能量繼續前行。」

## 高雄中心新二代暑期生活營 用戲劇體驗父母來台生活

文 / 南區宣導企劃部專員 陳翰德

善牧高雄中心於07/24-08/04在高雄市政府社會局婦幼青少年活動中心辦理為期兩週的「戲說異國 FUN 暑假」暑期生活營，帶領孩子用戲劇的方式，體驗新住民父母來台的初期生活，同時，以多元媒材為主題，讓孩子們發揮美術創作能力。



長期服務新住民和單親家庭的善牧高雄中心，觀察到多數家長需顧及家計，孩子在暑假期間只能仰賴學校或安親班代為照顧，為減輕家長的負擔，同時給予孩子多元學習的機會，舉辦二週的暑期營隊。今年營隊有二個主題，第一週邀請「快樂鳥劇團」，帶領孩子們用兒童戲劇的方式，呈現新住民父母來台生活的辛苦和不易，同時讓孩子了解父母過去的經驗。除了戲劇規劃與排練，活動之餘規劃手作課程，透過纏繞畫、造型氣球作品成為舞台佈景裝飾。

劇團小夏老師用「豌豆三兄弟」的繪本故事，讓孩子改編並取戲劇名為《冒險的豌豆》，呈現新住民為了夢想離鄉背井，以及如何運用智慧、尋求協助，努力跨越困境，找到新生命的過程。老師教導孩子用肢體語言來詮釋自己的名字，練習肢體表達。用聲音遊戲讓孩子們扮演人體播放器，根據題目來表現音量大小和情緒，如：「請給我音量為30%的生氣」、「請給我音量為70%的開心」。在遊戲中，孩子能練習戲劇所需要的技巧，在彩排時，小演員們不是專注在舞台上的排練，就是認真地看著劇本背台詞，希望能將這齣戲完美呈現。

第二週的主題為多元藝術媒材認識與創作，課程內容有陶土杯、輕黏土手拿鏡、自畫像、熱縮片及彈簧杯。在自畫像課程中，除了運用水彩，還加入了生活中常見的廣告單，孩子們發揮創意，將自己喜歡的物品剪下，佈置在自己的畫作中。每堂課程老師僅會引導孩子工具的正确操作方法，作品如何呈現則是完全尊重孩子的想法，期待每個孩子的創意都能發揮到最大值。讓社工們印象最深刻的是，去年有位很調皮的小男生，社工總是要顧著他才不會跑來跑去。今年再次參加暑期營時，一聽到有美術課，就開心地呼喊：「我最喜歡美術課了！」與去年不一樣的是，他今年很專心的坐在位子上創作，社工看見他的成長直呼，「孩子們真的長大了！」



## 曬娃當網紅 法國擬入法保護兒童肖像權

根據中央社全球中央雜誌報導，法國正進行一項立法草案，根據法律，兒童網紅將納入一般童星的規範，必須登記申請執照，其收入也必須匯入特定託管專戶，讓他們成年後得以使用。提案者、執政黨國民議會議員史都德（Bruno Studer）指出，除非特別許可，否則法國禁止童工，網路上也是。這項法律的宗旨是要告訴雙親，他們沒有孩子肖像的「絕對權利」。



此外，法條也提出了「遺忘權」，也就是在有關兒童的要求下，平台有義務下架其內容。史都德認為，一旦孩童開始獲利，或聽從大人指導在鏡頭前說話或動作，就已經不再是玩耍或興趣，而是進入工作了。法案將授與法庭權力，得以介入禁止雙親在網上張貼孩子影像。雙親對孩童肖像權負有相同責任，任何一方不同意都將使得貼文被禁。

報導指出，兒童網紅風潮之下，許多 16 歲以下未成年人的肖像在網路平台上傳播，有時甚至獲得上百萬次觀看，收入更可高達每月 15 萬歐元（約新台幣 49 萬元）。這些「兒童網紅」的生活整個都被記錄，即使是最私密的時刻與對話都變成共享內容。不同於過去傳統媒體的簽約童星，家中父母隨時貼近的拍攝，似乎成為法規的死角，孩童則面臨超時工作或被父母財務剝削的風險。此外，孩童的安全、隱私、身心健康也都存在隱憂。

史都德接受《世界報》（Le Monde）專訪時表示，一位 13 歲孩童平均在網路上有 1,300 張照片流傳，這些照片可能遭到以戀童為情色目的的論壇濫用，或造成校園霸凌，立法宗旨之一是要告訴雙親，他們並沒有孩童肖像的「絕對權利」。

此法案 3 月於國民議會獲得全票通過；5 月 10 日參議院一讀通過。根據流程，將透過兩院混合調解委員會（CMP）找到最終妥協內容，但上路指日可待。

## 聯合國報告：改善性別偏見陷入 10 年停滯

聯合國開發計畫署（UNDP）在其最新的性別社會規範指數（GSNI）報告中表示：全世界對女性的偏見，在過去 10 年來幾乎沒有改善。不論性別在全球有將近 90% 的人，至少持有報告所分析的七項偏見中的任意一項。

開發計畫署是聯合國為致力消除貧困、不平等和氣候變化等不公正現象的主要組織。性別

社會規範指數量化世界對女性的偏見，從政治、經濟、教育及身體主權四個維度分析人們的態度。此報告使用來自 80 個國家和地區，覆蓋全球人口 85% 的數據進行分析七個偏見指標。



在經濟上，報告顯示超過 40% 的人認為男性比女性更適合擔任企業主管，並有將近一半的人相信男性應有更多的工作權利。就算在女性受教育程度高於男性的 59 個國家中，女性平均收入依舊低於男性，且差距竟高達 39%。在政治上，自 1995 年以來，女性擔任國家元首或政府首腦的比例一直保持在 10% 左右。報告指出 49% 的人認為男性比女性更適合擔任政治領袖，且僅有 27% 的人相信性別平等對於民主至關重要。

開發計畫署指出，對女性福祉更直接的傷害，可以從對暴力行為的看法來觀察，遺憾的是數據顯示每 4 個人中就有 1 個人認為男性毆打妻子是可接受的。日前在德國也有非政府組織——國際培幼會，分別對 1000 名 18 到 35 歲的男女進行問卷調查，竟有三分之一的男性認為偶而對女性動手是可以的。開發計畫署表示有偏見的性別社會規範在全球普遍存在，代表這些對女性的偏見已根深蒂固，全球難以達成聯合國在 2030 年前實現性別平等的目標。

## 不讓女性變美 阿富汗勒令全國美髮沙龍關門

連上美容院也不行？阿富汗塔利班政府重掌政權以來，持續限縮女權，除了禁止婦女及少女進入教室、健身房和公園；要求婦女著裝只能露出眼睛；女性外出超過 72 公里，必須有男性親屬陪同外，日前更勒令全國美容、美髮業者一個月內結束營業。

BBC 報導指出，2021 年美軍撤出阿富汗，塔利班重新執政後，阿富汗各地的美容院雖繼續營業，但商店櫥窗卻被遮蔽，就連女性的臉部肖像也被噴漆掩蓋。匿名阿富汗婦女表示，政府剝奪婦女為另名婦女服務的權利，她說，塔利班試圖在公共社會各層面消除女性的存在感。



阿富汗前國會副議長柯菲則指出，美髮沙龍或許是女性唯一能去，且不會受到質疑的場所，現在，她們連唯一僅存的社交場域美容院，也無法去了！

## 善牧大專生分手議題大調查 超過 7 成大專生欠缺溝通技巧 易引發暴力危險

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

新聞上常看到年輕人追求感情遭拒而報復；或單方提分手但雙方無共識，而引發情殺案例。善牧基金會 2023「大專生分手議題」調查結果發現，超過 7 成以上學生選擇間接告知分手方式，僅 2 成 1 大專生採正向溝通說分手。善牧台中中心預防暴力組社工組長丁淑惠表示，被動分手方在難以理解與接受分手事實的狀態下，容易執著於追問原因或是挽回感情，甚至是反覆糾纏對方的行動，反而會讓關係變得更加惡劣，甚至引發衝突危機。

善牧投入創傷家庭服務工作 30 多年來，用愛與復原力陪伴許多婦幼身心復原與重建，有鑒於暴力發生後所投入的社會成本和補救措施，遠跟不上暴力發生的速度，自民國 100 年起，善牧即投入前端的預防與教育宣導，首先在台北區開展預防暴力行動方案走入大專校園進行宣導工作，之後台中區及新竹區也陸續加入預防工作，要讓暴力止步不再循環發生。

丁淑惠表示，大學時期是親密關係進入到婚姻關係的預備階段，能否察覺暴力影響、學習安全處理情緒的方法及如何求助是預防的關鍵，尤其當愛情走到分手階段，若二人關係衝突處理不當，最易引發暴力危機，也因此，特別邀請大專院校學生填寫問卷，了解他們遇到分手議題時，彼此有的想法與實際行動是什麼，期盼透過問卷分析，能引起更多對親密關係暴力的關注，降低發生風險。

### 大專生多採間接分手 簡訊分手最常見

問卷蒐集分為「主動分手方」與「被動分手方」的經驗調查。一般「主動分手方」多是在有準備的狀況下，告知對方要分手；而「被動分手方」，大多是被告知對方欲分手的消息，當下所帶來的震撼、憤怒、傷心等複雜情緒，往往在親密關係中，是最強烈且易引發暴力衝突的關係危機，小則吵架，大則甚至引發殺機危及到人身安全都有可能。

根據 2023「大專生分手議題」調查結果，大學生提出分手，無論是「主動分手方」或是「被動分手方」，分別只有 32% 及 16% 的受測者採用當面談的分手方式，其餘則採間接告知，且以「分手簡訊」為最多，各占 41% 與 50%。丁淑惠分享，大多數的受測者在面對關係結束議題時，不知道該如何因應負向情緒的出現、缺乏處理關係結束的方法、期待在最短時間內從此狀態中解脫等考量，恐是讓他們較容易選擇使用不直接面對面方式說分手的因素。



「主動分手方」五大分手方式以「分手簡訊」佔 41% 為最常見，「約出來當面談」占 32% 次之，「透過電話分手」占 18% 為第三，接下來分別是「對方直接斷聯、消失」(8%)、「由他人轉達」(1%)；而曾「被動分手方」，有 50% 的人曾被「分手簡訊」告知，「透過電話分手」占 17% 位居第二，而「約出來當面談」僅占 16%、「對方直接斷聯、消失」占 9%、「由他人轉達」占 4%、以及「其他」如：冷暴力逼迫分手占 4%。

### 僅 2 成 1 大專生採正向溝通說分手

主動分手方調查問卷中，年齡區間在 18-22 歲之有效蒐集問卷為 138 份。在分手說法調查中，「主觀地對關係下定論」如：我們不適合、不愛了、沒感覺了，比例最高，占 49%；次常用說法為「抽象模糊的分手原因」，如：我們分手吧，你可以找一個跟你契合的人，占 24%；僅有 21% 的受訪者採用「具正面語氣與說明具體原因」的說法，如：我覺得我們對人生的規劃不同、價值觀不一樣，在一起看不到未來，分手對彼此都好；而有 6% 的受訪者會「負向表達不滿」，如：你的愛讓我太窒息了、你一直對我死纏爛打，我沒喜歡過你。

統整問卷結果的丁淑惠，針對上述的結果表示，僅有 2 成 1 受測者採用正向溝通討論分手，其餘則多採簡單但閃避問題說法的方式應對，不直接針對事情說明清楚，故意把話說得含蓄、

婉轉一些，認為這樣是不傷害對方的做法，且未給予對方提出溝通的機會。但其實清楚表達在關係中的感受與想法，是一種負責且成熟的表現。提分手方要結束一段關係應是經過思考後的決定，但很可惜的是，這些深思熟慮後的感受想法，往往沒有辦法好好地傳遞予對方，或是常以為自己說清楚了，卻沒有確認對方是否理解，這樣單方面的表達亦非溝通。

## 五成不愉快的分手經驗 委屈求復合

被動分手方調查問卷中，年齡區間在 18-22 歲之有效蒐集問卷為 135 份，並分【有被分手經驗者】為 56 份，及【無被分手經驗者】為 79 份。

從 56 份實際被分手經驗者的問卷中顯示，在不愉快的分手經驗中，選擇做的行動是什麼？有 50% 的受測者採委屈及檢討自我方式求復合，有 23% 的受測者以持續追問試圖獲得對方回應；還有 37% 的受測者則是逃避面對關係結束議題，選擇什麼都沒做或直接遠離對方。另外，值得注意的是，有 18% 的被分手方若感受到不受尊重，是有可能採取激烈或報復性的行動，例如：網路公審、情緒勒索。

丁淑惠呼籲，被動分手方在難以理解與接受分手事實的狀態中，容易執著於追問原因或是挽回感情，甚至是反覆糾纏對方的行動。在此斷裂溝通的互動狀態下，雙方皆可能被觸發焦慮不安的壓力反應，當一方想逃離、另一方緊追不捨，雙方關係進入追逃模式時，缺乏同理與逃避溝通將可能帶來更多的誤解，反而讓關係變得更加惡劣，甚至引發衝突危機。



## 「整理、接受、重啟」告別關係三步驟

情感關係的結束，好好的告別才有自己新生活或另一段感情的開始，可以透過三步驟製造儀式感，幫助自己告別這段關係。

- 一、《整理》：整理心情與分手源由。緩和自己錯愕與驚慌心情，給自己勇氣，用比較理性、溫和的方式，邀請對方再與自己好好溝通，瞭解二人關係中的困難，更清楚知道發生什麼事。
- 二、《接受》：接受事實與排解負面情緒。尊重對方的決定，接納短時間內的負面情緒，並且為自己找到合適且安全的宣洩方法，如：找人聊聊、做些有興趣的事轉移注意力。
- 三、《重啟》：重啟新生活。感情是學習親密關係的一段里程，放下對感情的執念，重新開始美好的生活。

## 分手需要練習

善牧基金會的預防暴力行動方案，長期進行情感教育、人我互動、暴力認知等相關議題宣導工作，帶領大專生清楚表達在關係中的感受與想法，學習發展親密關係的「尊重」與「界限」、如何辨識「恐怖情人」的特徵，以及自我保護與求助的知識與管道。許多大專生經過系統性的課程學習後回饋：「上課後才知道情緒也有功能、以及情緒背後的真實想法，這是過往沒有學習過的」、「練習善意溝通過程中，漸漸意識到自己平時與他人溝通互動的問題，尤其在氣頭上時，更容易出現讓對方不舒服或感受攻擊話語」、「有時候我也會釋放一些負能量，原來過度的負能量也會演變成暴力」、「在情侶相處的部分，我也有犯類似的錯誤，我會越來越好的」，顯示透過宣導課程能增進大專生對暴力的敏感覺察，覺察自我情緒及表達，學習關係中的同理與尊重，進而降低暴力衝突。



善牧台北中心



善牧  
新竹小羊之家



善牧基金會  
中區預防暴力宣導



## 從認識土地到認同原住民文化 花蓮課扶班獲中央優等獎肯定

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

「你們看！你們親手種的 **Allilay**（玉米）已經長這麼高了喔！」善牧光復中心督導鄭惠美帶著課後照顧班的學生們，到田裡照顧他們種植的玉米。本來小朋友們要在農地裡幫忙 **INA** 奶奶拔草，可惜這天天空不作美，雨越下越大，大家只好回到教室裡活動，不過，聽到下次上課或許就有玉米吃時，小朋友們臉上都揚起了快樂的笑容。



光復中心課後照顧班（原住民學生課後扶植計劃，簡稱課扶班）位於太巴壠部落，來到這裡的學生不是住在太巴壠，就是住在隔壁的馬太鞍，談起課扶班的歷史，可追溯至民國 92 年，20 年來服務上千名孩子，從過去服務國中生、小學生，如今則將服務焦點放在低年級的孩子身上。鄭惠美說：「國小低年級的孩子課業壓力較小，也比較容易帶他們用身體去認識土地。」

堅持在部落裡辦課扶班 20 年並不容易，然而，因部落裡沒有適合小朋友的休閒場所，孩子如果要上安親班或是去圖書館，需要走過兩座橋，到市中心裡才有，因距離遙遠，孩子沒有去處，下課後就只會在外面閒晃，為讓孩子們有個安全的地方寫功課、吃點心、學一些東西，光復中心堅持做下去，20 年來不僅受到家長的肯定，也獲得中央評鑑優等獎。

### 連結人與土地的情感

與其他課扶班很不一樣的是，這裡的教室沒有特定的空間，部落本身就是一個大教室。鄭惠美說：「學校有點像是在一個大箱子裡上課，如果孩子來到這裡仍一直被關起來，對他們會太辛苦，而且學習的場域不是只有在教室，我們把部落當作是教室，有族語課、傳統手工藝課、品格教育課、烘焙課、食農教育課，希望讓孩子親近土地及我們生長的环境。」



這學期的食農教育，課扶班與中心培力的 **INA**（阿美語媽媽的意思，普遍稱呼部落裡年長的婦女）合作，借重他們栽種的知識，教孩子們種玉米。鄭惠美笑著說：「以前我們帶孩子種過玉米，但都失敗收場，因為沒有好好照顧它們，因此今年我們告訴 **INA**，我們要成功吃到玉米！」



為完成採收玉米的心願，**INA** 帶著孩子們從翻土、拔草、養土、撒種子，一步一步地學習，「我們的玉米種類很豐富，有甜玉米、糯米玉米，想吃的玉米都在玉米田裡了。」每隔二週，鄭惠美就會帶孩子到田裡，看種子是否被動物吃掉，是否需要再補種，同時也幫平日協助照顧玉米田的 **INA** 拔草，回饋 **INA** 的照顧，如今玉米長得比孩子們都高，孩子們都很期待帶家人一起去採收。

### 建立自我身分的認同

在課扶班教室裡，有許多小朋友們完成的手工作品裝飾著教室，其中，這學期老師帶小朋友製作立體書，小朋友大方地打開自己的立體手工書做介紹，裡頭從介紹自己開始，到光復鄉三個部落——太巴壠、大和、馬太鞍，畫出他們覺得部落獨有的特產與景色；課扶班老師曾譯說明：「像『太巴壠』在族語裡意思是白螃蟹，因此在介紹太巴壠時，許多小朋友會在裡頭畫螃蟹來呈現。」

「從認識自己開始，進而去認識這個文化。」鄭惠美說，在課程中希望讓孩子親近自己土地的味道，不要忘記自己來自哪裡，當孩子對文化有認同感之後，就會產生自信心，不會因為別人對他們說「蕃仔」時，就不知道該如何回應，將來在社會上遇到問題時，會知道問題的脈絡是什麼，也希望他們對原住民這三個字更有信心。

### 期盼與回鄉青年傳承部落的文化

在帶領孩子學習傳統文化的過程中，鄭惠美也發現，自己本身這一世代是文化的斷層，如何將文化傳承也是她自身遇到的問題。她說，當青少年到外地讀書、工作後，會漸漸忘記如何與這塊土地生活，近年來，在部落看到有越來越多孩子們回鄉，過去服務過的孩子有的回來當老師、在部落做導覽，也有孩子成為助人工作者。



「我們發現孩子會回來，因此我們想創造一個平台，結合部落長者與青壯年一同做文化傳承，不僅能教育我們的下一代，在學習的過程中，也可以讓回鄉的年輕人，有機會去創造他們的微經濟。」鄭惠美說，這是 **INA 2.0** 計劃的目標，期待與回鄉的孩子一同將文化傳承下去。

## 「藍心行動」灑下關懷移動族群的種子

(本文同步刊登於天主教周報)

每年的7月30日是「世界反人口販運國際日」，許多國際民間組織以「藍心」象徵被販運者的悲傷，提醒人們買賣人口的加害人的存在，舉辦各種活動倡議「藍心行動」，希望喚起各國防制人口販運的意識，善牧身為反人口販運的一份子，每年都會以實際行動響應，共同呼籲關注此議題。

善牧修女會以服務婦幼庇護安置工作起家，民國76年來台為了進行不幸少女的救援工作，而後，在婦女服務中發現有新住民遭受誘騙假結婚來台，被迫從事性產業的人口販運案件問題，提供被害人保護陪伴等服務工作；民國98年，善牧更接受內政部移民署委託執行人口販運被害人庇護安置，並協助被害人面對其各方面問題。

善牧在防制人口販運的服務中，不只是「保護」被害人，也強調重視人權及預防宣導的重要性。在社區中，展開「移·善 Migrant Friendly」預防人口販運宣導計畫，邀請在台灣有一定生活經驗，語言溝通無礙的新住民姊妹，成為社區宣導大使，讓移工可以經由同鄉的新住民姊妹得到正確資訊。

我們培育的新住民姊妹，都是長期參與善牧跨國服務中心聚會的姊妹，從一開始單純的參與課程，到現在一起設計預防人口販運宣導活動，成為移工圈裡的宣傳大使，實在很不簡單。我問她們，每天忙著照顧家庭、為工作打拼已經很忙碌了，為什麼還願意撥時間參與計畫、上課、設計宣導活動，甚至執行。她們告訴我，這是一個不一樣的學習，還可以幫忙朋友解決工作上的問題，更重要的是「愛台灣」，也希望母國朋友可以在這塊土地上安心工作與實現夢想，讓我十分感動。

然而，短時間有效宣導與快速連結移工建立關係、解答問題是非常大的挑戰。移工朋友關心的問題會隨著台灣及移工母國的政策、制度修正，有不一樣狀況，又隨著每位移工的理解能力不同，相關法規對他們來說常常是一知半解，或是經由口耳相傳獲得不夠正確的資訊，我們這群在台灣生活資訊豐富的姊妹，除了憑藉著自己過往的經驗分享外，也不斷學習、更新最新制度，轉換淺而易懂的语言讓移工朋友明白現行規定，維護自己的基本人權。

今年，世界反人口販運國際日的「藍心行動」，善牧和姊妹們前進五股小吃店進行預防人口販運及勞動權益宣導，與印尼、越南的移工們互動遊戲，並聯合社區的友善店家成為移工愛心網絡，可以有更多的求助資源協助。期待在長期推動下，串聯防制人口販運網絡，灑下更多關懷移動族群的種子。



# 越式涼拌菜

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



時序進入9月初秋，天氣依舊酷熱，越南姊妹秋草製作的越式涼拌菜不但清爽簡單又開胃，特別適合這時候食用。秋草說，台灣的喜宴上，開胃菜常常是肉類、海鮮等冷盤；在越南這道涼拌菜會放在直徑約8公分的蝦餅上，一份一份的當作宴客前菜，好看也好吃。菜色裡不但使用多種蔬菜，加上雞肉、蝦子這些很營養的蛋白質，有的人會把這道菜當成減肥餐來吃，但也貼心提醒，若要當減肥餐，糖量可以少加一點，避免攝取過多碳水化合物。

這道菜同樣是兩個孩子喜歡的料理，秋草表示孩子們對於魚露味道接受度高，老公雖不喜愛魚露，對於越南海鮮河粉、牛肉河粉愛不釋手，而公婆也是在兩個孫子不斷勸說下，嘗試越南料理，



竟也一試成主顧。秋草透露，料理中的魚露不能加太多，加太多蛋白質發酵的味道會很濃厚，也可以使用泰國魚露，味道相較越南淡一些，偏甜較不鹹。

來台灣已經18年，擁有中餐丙級證照的秋草，將蔬菜切絲準備完成僅需10分鐘，問她俐落刀工從哪兒練出來的，秋草歸功於有一個廚藝很好的媽媽，從小待在旁邊耳濡目染，技巧一點就通。媽媽和她都不常到外面餐館吃飯，總覺得自己在家做比較乾淨衛生，於是無論鹹的、甜的菜色都能化繁為簡輕鬆上桌。其中製作程序繁複的香蘭糕更是秋草從媽媽身上承襲的拿手甜點，這是越南在請客或是祭祖時會特別做的點心。

秋草說話不疾不徐，語調相當溫柔，還是位持有照顧服務員證照，合格的照服員。「在台灣有些長輩很可憐，兒女忙於工作，獨居在家裡沒人跟他聊天作伴，我過去一兩個小時陪他們聊聊天、煮午餐，長輩就會很開心；我們照顧的長輩大部分身體都不好，他們有時候會脾氣不好、愛生氣，你要懂得安



撫他。」即便照服工作需要承擔照顧壓力，服務過程帶來的成就感與充實，是她願意留在長輩身邊工作的重要原因。

即便在工作、家庭中忙碌打轉，秋草仍參加培新中心（臺北市南區新移民社區關懷據點）許多大人課程、親子活動，不斷為自己增加許多能力，同時更是中心培訓的文化講師，時常進入社區分享越南點滴，將母國文化、美食、穿著、氣候與不同國家的對象交流，共同建立友善多元的社會。



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登



### 【涼拌菜材料】6人份

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 土雞胸 | 2片  | 胡蘿蔔 | 1根  |
| 鹽   | 少許  | 花生  | 1小把 |
| 蝦子  | 1斤  | 洋蔥  | 2顆  |
| 香菜  | 1小把 | 油蔥酥 | 1小把 |
| 小黃瓜 | 5根  | 紫洋蔥 | 1顆  |
| 辣椒  | 1根  |     |     |



### 【醬汁材料】

|     |        |            |      |
|-----|--------|------------|------|
| 蘋果醋 | 200 CC | 檸檬         | 1顆   |
| 魚露  | 100 CC | 糖          | 200克 |
| 蒜頭  | 3瓣     | (可依個人喜好增減) |      |
| 辣椒  | 1根     |            |      |

### 【醬汁調配】



1. 辣椒去籽和蒜頭一起剁成末。



2. 100 CC 魚露、200 CC 蘋果醋以及 200 克糖混和均勻。



3. 步驟2的醬汁加上辣椒末與蒜末，最後擠上檸檬汁即可。

### 【涼拌菜作法】



1. 準備兩爐，一爐冷水時加入帶皮的雞胸肉，並加入少許鹽巴，煮約30分鐘，雞胸肉熟了即可撈出放涼撥絲；另一爐水滾後加入蝦子煮熟後撈起放涼剝殼。



2. 胡蘿蔔、小黃瓜、洋蔥、紫洋蔥皆切絲放入鋼盆備用。



3. 將食材加上涼拌醬汁及油蔥酥混拌均勻。



4. 最後撒上花生、香菜，擺上辣椒花即可。

### 姊妹 小提醒

- ◎ 辣椒花泡水可降低辣度，先撐開以利擺盤。
- ◎ 胡蘿蔔較硬不容易入味，可以切細一些，切好後先浸泡在醬汁中，等其他食材備好，一同加入混拌。
- ◎ 「醋」可單用水果醋、糯米醋或檸檬，這次用蘋果醋加上檸檬則是增添味道層次感。
- ◎ 現做現吃的醬汁不需要煮滾殺菌，若想要一次弄比較多的醬汁，可以煮滾放涼後裝入罐子，送進冰箱約可保存一個月，此時先不要加檸檬，等要吃的時候再另外加檸檬進來。



## 7月善牧小小志工體驗營 新竹、宜蘭、嘉義陸續登場

為讓孩子有機會參與公益行動，善牧自去年起舉辦小小志工體驗營，提供幼稚園大班至國小3年級的學童體驗當志工，並認識善牧幫助個案走出傷痛所運用的「復原力」。首場7月1日於新竹登場，並陸續在宜蘭、嘉義開跑，許多父母不辭辛勞，帶著孩子從台灣各地來參加小志工營，希望給予孩子一個難忘的暑假回憶。



善牧小小志工體驗營每場都有特色，新竹場結合預防暴力工作，帶著小志工們了解什麼是暴力，以及如果自己或身邊的人遇到了可以怎麼幫助自己與他人。社工透過生動的故事情節並結合闖關遊戲，帶領孩子用正面的眼光去找到每一個人的優點，適時地去除對他人的刻板印象。

宜蘭場則是來到宜蘭善牧學園，活動當天小志工們「化身」學園大哥哥、大姐姐們的小幫手，協助哥哥姐姐們照顧打理平常在學園的大小事，如：餵雞、撿雞蛋、做田園料理等，並跟宜蘭善牧學園附近的鄰居打招呼，幫忙善牧謝謝他們平常那麼照顧學園的哥哥姐姐。

「認識農場好朋友」任務中，有些小志工幸運地親眼看到母雞下蛋，手捧著剛掉進蛋槽暖呼呼的雞蛋，孩子們開心地睜大眼睛，七嘴八舌地問：「老師，雞蛋會變成小雞嗎？」「為什麼雞蛋的顏色不一樣？」小志工和爸媽在社工老師的引導下，在農場裡忙著撿蛋餵雞，十分活潑熱鬧。

與其他場次很不一樣的是，嘉義場結合璞玉計劃（週末多元學習成長班）的孩子們，讓小志工實際地參與陪伴他人的服務工作。善牧嘉義縣市區主任李旻珊分享，「我們希望讓小志工們體驗到，在幫助人的過程中，也會發現自己也在接受別人的幫助，每個人都有他獨一無二的價值，在過程中，孩子們會發現自己獨有的能力。」

小志工們每人負責照顧一位璞玉的孩子，帶著他們一起進行復原力闖關遊戲，關卡包括有：認識你真好（非正式的支持）、快來幫幫我（社交技巧與問題解決）、我們不一樣我們都很棒（正面的自我看法）、想像力是你的超能力（幽默感）、蓋一座高塔（發現生命的意義——小小成就感），小志工們與孩子們一起闖關感情也變得更熱絡。

接下來最後一場台南場將於9/9在台南嬰兒之家登場，今年所有場次已報名額滿，如果想參加明年小小志工營活動，歡迎隨時關注善牧官網與臉書的最新消息。

## 喜佳 30 簡單手作節傳遞溫暖到善牧

喜佳 30 簡單手作節七月在台北華山文創園區登場，活動一開場，就感受展場人員滿滿的熱情，善牧小朋友在喜佳的邀約下，參與難得的縫紉手作課程，親切的喜佳老師，手把手，帶著小朋友從車縫到完成成品，簡單幾個步驟，讓小朋友體驗新奇有趣的手作樂趣，作品完成後，孩子開心地說：「這是我親手做的喔！」還將自己心愛的收集卡，放置於完成的小包包，臉上露出喜悅的微笑。課程結束後，小朋友們在展場走走逛逛，各式各樣的手創主題與商品，從手作、洋裁、拼布應有盡有，度過了簡單富足的一天。



活動中，我們邀請善牧婦女到現場擺攤，結合喜佳捐贈的300個幸福隨身袋與婦女們親手做的曲奇餅乾，作為捐款滿額禮讓民眾索取，同時藉此讓婦女們有職場體驗的機會，盼能盡早回歸社會，讓生活更快步入軌道。另外，中華民國服裝甲級技術士協會以行動力支持善牧，不僅成為我們的第一位客人，這群甲級證照講師擔任志工，與喜佳合作，透過喜佳提供材料包，到偏鄉教導小朋友製作義賣品，並將義賣所得全數捐給善牧，幫助善牧婦幼保護工作，一起為社會製造更多善的循環。

感謝喜佳多年來支持善牧服務工作，每年捐助手作包包作為捐款滿額禮，更在舉辦30簡單手作節活動，全力給予善牧資源，並提供小朋友的手作體驗課程，謝謝展場的老師及服務人員，讓這次的活動增添許多愛的溫度。



## 感謝有您

### 感謝卡普秀 一起守護孩子們的可愛笑臉

換季天氣忽冷忽熱，日夜溫差大，肌膚變得好敏感，不妨來片面膜，舒緩溫差變化帶來的不適，也為即將到來的冬季，替肌膚打底，同時，幫助善牧服務的目睹家暴，卻只能苦往心裡吞的「家創兒」。

感謝卡普秀捐贈蝸牛美肌面膜，作為善牧捐款滿額禮，讓我們得以牽起更多家創兒的手。蝸牛美肌面膜，每盒 10 片，萃取蝸牛黏液及多種嚴選植物精華，加強調理舒緩保濕，密集滋潤修復乾燥，賦予肌膚水潤彈性，即日起捐款滿 450 元即可索取乙組。

邀請您，和我們一起守護家創兒，還給他們一張可愛的笑臉，同時給肌膚注入活力，為乾燥的冬季早做準備。



立即索取  
捐款滿額禮



### 感謝菲力工業 支持善牧家創兒服務

來到善牧的孩子曾受到家暴、性侵、遺棄、虐待、疏於照顧等，家園中有超過 50% 的孩子患有情緒障礙、學習障礙、憂鬱、過動、自閉症等，因創傷引發的身心問題。善牧秉持「一個人的價值高於全世界」，只要需要幫助，我們都願意伸出援手，不放棄每一個生命。30 多年來，善牧陪伴過逾 10 萬

## 感謝有您

名兒童，愛心捐款人一分一毫都能幫助他們走出陰影，重新獲得自由和尊嚴，健康成長。

感謝以電動自行車享譽國際的菲力工業，連續 2 年捐助善款加入關懷「家創兒」的行列，善款將幫助家創兒穩定生活基礎，讓他們重新燃起希望，重拾自信，並迎接新的挑戰，使他們走出困境，擁有更美好的未來。



### 感謝艾迪客用行動力挺家創兒

打造良好的親子關係從「陪伴」出發！

您有多久沒能好好靜下來，專心地陪伴孩子玩耍？

感謝艾迪客捐贈小小彩虹鵝卵石組，供善牧作捐款滿額禮，透過企業的拋磚引玉，讓更多人能重視「家創兒」的困境。艾迪客小小鵝卵石組每組 36 入，可透過堆疊、分類、創意拼圖等方式，陪伴孩子玩中學，創造親子共玩的美好回憶！誠摯地邀請您一起共創親子共玩甜蜜時光，用行動力挺家創兒。



立即索取  
捐款滿額禮



# 善牧誌免費下載中

環境變遷影響著全世界的人類，善牧誌自2023年起減少紙本印刷，**增加開發電子書通路**，鼓勵大家可以多利用以下免費資源，來下載善牧誌閱讀，一起響應教宗「願祢受讚頌」通諭，保護地球與生態環境。



免費下載平台

- 1 善牧官網：<https://bit.ly/3XYAxIK>
- 2 Readmoo：<https://bit.ly/3XZVQK8>
- 3 Pubu：<https://bit.ly/3DpkfAQ>
- 4 Google電子書：<https://bit.ly/3HQco1X>



善牧官網



Readmoo



Pubu



Google電子書

如果是習慣紙本閱讀者，若您想定期收到善牧誌，也可以來信 [web@goodshepherd.org.tw](mailto:web@goodshepherd.org.tw) 或來電 02-2381-5402 告訴我們，我們將很樂意寄送給您；如未特別註記定期寄送，您將不會定期收到善牧誌，歡迎您多利用善牧官網、臉書、電子報、Youtube關注善牧最新消息。



善牧基金會  
www.goodshepherd.org.tw

# 愛不延遲

112非愛不可  
為弱勢婦女與家庭募款



難以想像現行世界的平行時空，在地球的另一端有許多極弱勢婦女、女孩及兒童遭到暴力虐待的惡性循環

2013年善牧修女會在貧困的非洲撐起了強韌的保護網，積極展開各項救援計畫，致力教育與輔導孩童及培力婦女，幫助改善他們的生活

邀您伸手援助，讓「愛」不因距離延遲



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



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



- 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，信用卡有效日到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

### 手機即時捐

台灣大哥大 即時捐  
手機直撥 完全免費 **518016**

中華電信  
511835  
幫善牧

※以上捐款，本會均開立正式收據，此收據依法可扣抵所得稅，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，以避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](#)

## 112年1-6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 |
|------|---------|----------|------------|
| 1-6月 | 55,904張 | 137,800元 | 2.465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

<112年星火傳愛>

勸募許可字號：衛部救字第1121360685號

# 用愛修復創傷



來到善牧的孩子許多曾遭暴力、虐待、忽視  
家園中有超過50%的孩子  
患有情緒障礙、學習障礙、憂鬱、過動、自閉症等  
因創傷引發的身心問題  
急需投入大量人力與資源來協助

邀您支持「星火傳愛」服務計劃  
幫助善牧陪伴孩子安頓身心修復創傷



立即捐款



LINE PAY



街口支付

### 捐款好禮



知名插畫家「Cami青紀」特別為善牧繪製的「小羊的小步伐」捐款滿額禮(數量有限，敬請把握)

### 手機即時捐

台灣大哥大 即時捐  
518016

中華電信  
511835  
幫善牧

### 超商捐款



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







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