

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

2021 DEC.
no. 148



家創兒服務複雜度增加
急需大眾資源挹注

善牧爸比媽咪節登場 談非暴力溝通

說話的「MATA」兒童攝影展 用孩子視角看原鄉部落

Cindy wume X 善牧 110 星火傳愛插畫合作專訪

善牧台南中心兒童親職活動 陪伴受創家庭走過創傷

陪伴收養家庭 面對孩子不同階段的生命議題

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
善牧

GT 台灣生活
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

最佳婦幼生活

yahoo!

台灣大車隊

日盛銀行

愛都髮型

丁丁藥局

華天路

livestart

華麗屋

DREAM TREND

ADA'S SOAP

源源調整

Fees

變D話

carpenter

專業文書美工

02244

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

TikTok 爆紅 「540」家暴手勢救出 16 歲少女
 沙灘手球統一規定引發性別歧視批評！手球聯會更改服裝規定
 《魷魚遊戲》爆紅 憂模仿犯罪 各國紛下禁令

6/ 善牧新鮮事

Somewhere, between 陪伴收養家庭 面對孩子不同階段的生命議題
 高雄辦青少年心理劇團體 邀目睹家暴兒少吐心聲
 台南中心兒童親職活動 陪伴目睹家暴兒少家庭走過創傷

10/ 封面故事

後疫情時代 個案複雜度增加 家創兒服務極需資源挹注

12/ 專題報導

善牧第六屆爸比媽咪節高雄場 談親子與夫妻間非暴力溝通
 善牧食堂帶民眾用食物環遊世界 免出國體驗四國文化料理
 「說話的 MATA」兒童攝影展 用 130 公分高的視角看原鄉部落

18/ 工作線上

放手·攜手
 當青少年走向自立

23/ 愛的故事

日子平安簡單就是幸福——小玥的故事

26/ 特別報導

Cindy wume X 善牧 110 星火傳愛插畫合作專訪

27/ 姊妹上菜

印尼薑黃飯套餐

31/ 活動集錦

33/ 感謝有您

疫情下，愛不停滯

2021 年到了尾聲，今年在嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）影響下，每個人都面臨前所未有的挑戰，基金會各單位的服務也受到些許影響，紛紛調整服務進行模式，像 108 年首度成立的培家中心，改用直播方式與年輕爸媽討論育兒遇到的問題，以及疫情特殊需求處理方式，除了提供正確資訊，也讓許多不同階段的年輕爸媽聚在線上，彼此交流育兒知識與經驗，自然形成支持團體。



培家中心是以「3 Young 家庭」（Young daddy, Young mommy, Young baby）概念出發，在孕期各階段照顧年輕爸媽與寶寶狀態，讓他們的家庭能安心發展茁壯。社會普遍對青少年懷孕觀感不好，善牧從服務中看見年輕爸媽願意努力的心，然而即便是在嚴峻的疫情期間，他們為了孩子仍積極尋求答案，找方式解決眼前困境，非常令人感動。

同樣用直播的方式進行的，還有高雄中心「善牧食堂——餐桌上的飲食」活動，實體課程受到疫情影響一度暫停，最後改由線上教學的方式進行，民眾仍熱烈參與，開心地在課程期間用食物環遊世界！

另外，在疫情期間，有群安靜不容易聽到他們微小呼救聲的目睹家暴兒少也需要我們關心。全國疫情警戒第三級時，無論家長或是孩子都長時間待在家中，情緒出口的管道，如娛樂及戶外運動幾乎全面停擺，加上彼此相處時間變長，造成上班族焦慮度增加。有目睹家暴兒少議題的孩子，之前因為有學校老師或是社工持續關心，而有機會被及時托住，疫情警戒的影響，校園保護網及輔導資源不得不變薄弱，而造成救助及輔導管道被壓縮。在這期的善牧誌裡，邀請您與我們一起看見這群孩子的困境，支持目睹家暴兒少服務。

疫情讓很多活動停擺，但善牧的服務無法停滯，新的一年即將到來，我們懷抱著信心會越來越好。謝謝所有支持善牧的企業、捐款人及志工，在疫情嚴峻之下仍不忘給我們加油鼓勵，無論是實質的幫忙或是傳遞無形的精神理念，都讓我們深深感動，這份愛的長河是由所有人聚集起來，才能綿延不絕傳遞。

執行長 湯靜蓮 修女

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會
 發行日期 2021 年 12 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、林芝穎、吳孟嬪、洪詩琪、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 148 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

TikTok 爆紅 「540」 家暴手勢救出 16 歲少女

以短影片知名的社群平台 TikTok（抖音），深受青少年族群喜愛，影響力也成功拯救一名美國少女。北卡羅來納州一名 16 歲女孩 11 月 2 日被父母通報失蹤，2 天被民眾報警救出。根據報案者指出，他因為看見少女在車上不斷比出 TikTok 上熱門的家暴求救手勢才注意到，該手勢為首先向外攤開手掌，接著將拇指往手心內側收起，最後將手握拳，結合起來就是類似「5、4、0」3 個手勢，用來表達因家暴需要協助的求救訊息。



警方表示，嫌犯是一名 61 歲男子，已被指控非法監禁及持有未成年（12 歲以上未滿 18 歲）色情物品。因為可能有其他受害人，聯邦調查局也參與了此案。家暴求救手勢是由加拿大婦女基金會（Canadian Women's Foundation）所發起，讓受暴婦女能夠在不被施暴者發現的情況下求救。根據聯合國調查顯示，因疫情民眾居家隔離時間長，家暴案件上升 20%，類似「540」手勢的自救影片從 2020 年 6 月開始興起，教學影片的觀看次數已超過 350 萬次。

沙灘手球統一規定引發性別歧視批評！ 手球聯會更改服裝規定



挪威女子沙灘手球隊參加歐洲沙灘手球錦標賽，對戰西班牙爭奪銅牌時因拒穿比基尼上場，遭到歐洲手球聯會以「服裝不宜」違法穿著規定為由，向 10 位球員共開罰 1,500 歐元（約新台幣 5 萬 4,300 元）。

當時教練 Eskill Berg Andreassen 向 CNN 表示，此項服裝規定會降低女性

參與此運動的意願，歐洲多個體育組織與知名創作歌手，Pink 也皆批評此舉是「性別歧視」。

挪威隊後衛（Julie Aspelund Berg）曾表示，比賽時穿著比基尼，會使她們因擔心走光必須一直檢查衣服有沒有移位，但她們並不想因其他事物而在比賽中分心。「我們只想得到和其他人一樣的待遇。」

據美國有線電視新聞網 CNN 報導，自挪威隊被罰款後，歐洲手球聯會面臨修改服裝規定的巨大壓力，10 月 3 日國際手球聯會改變了備受批評的沙灘手球統一規定，公布新服裝規定：女性運動員須穿緊身短褲及背心，而非先前規定的露肚臍上衣；男性球員也須穿著短褲及背心，不過並沒有規定褲子要「緊身」。這意味著女運動員可穿著短褲而不必再穿著比基尼參加比賽。

《魷魚遊戲》爆紅 憂模仿犯罪 各國紛下禁令

南韓影集《魷魚遊戲》全球爆紅，劇中暴力及血腥元素卻令各國政府憂心。泰國呼籲青少年，勿模仿影片中的暴力遊戲；部分西方國家則下達萬聖節「魷魚遊戲服裝禁令」。



泰國警方表示，《魷魚遊戲》雖列為限制級（18 歲以上才能觀看），但每集皆有暴力場面，可能引發青少年跟風模仿，或導致觀眾幻想自己正參與劇中遊戲，做出暴力行為，呼籲父母應密切留意孩子接觸的社群媒體及娛樂內容，否則可能導致泰國社會出現更多犯罪行為。

歐美部分學校因擔心學生模仿將引發暴力活動，紛紛下達禁令。西班牙一所小學向家長發出通知，表示已確認學生有模仿《魷魚遊戲》中的遊戲或行為，提醒家長留意指正。愛爾蘭一所小學，則在萬聖節前夕發佈公告，禁止學生以《魷魚遊戲》中的角色裝扮現身。美國紐約也有三所學校頒佈禁令，其中一所學校甚至以校長名義致信家長，表示由於《魷魚遊戲》攜帶的潛在暴力信息，不符合學校服儀規定，不許學生穿該劇服裝進入校園。

Somewhere, between 陪伴收養家庭 面對孩子不同階段的生命議題

「當孩子提出尋親的想法時，父母該如何協助他呢？」善牧陪伴收養家庭走過十多個年頭，每年透過收養後支持團體、回娘家與收養家庭一起面對孩子不同階段的生命議題。今年收養後支持團體活動，安排收養家庭一同觀賞美國紀錄片 *Somewhere, between* (中文譯「女孩，你從哪裡來」)，來討論當孩子在青春期建立自我認同時，對於身世可能會有的困惑，父母們可以先做好哪些準備來面對。

「*Somewhere, between*」是以紀錄片方式呈現，訴說 4 位被收養青少年的故事，透過影像呈現出他們人生中面對自我認同的議題、尋親的想法與經驗，讓觀看的養父母們都很有感觸。其中，紀錄片中一名被美國家庭領養的中國少女，在西班牙領養分享會中被問道：「你覺得你是被遺棄的嗎？」女孩回答說：「即便我 99% 覺得我不是被遺棄的，而是被安排獲得更好的照顧，但那 1% 始終仍然會困擾著我。」說到此，她不禁難過到哭。這也讓觀賞的養父母們感到心疼與擔心，當孩子在面對被收養的議題時，該如何減少他們內心的那一份失落。

多數收養父母表達，當孩子提出想尋親的想法時，他們是百分之百願意陪伴孩子面對這個歷程，然而，令他們擔心的是，如果原生家庭拒絕見面或是找不到，對孩子也會是一種傷害，是否能先知道孩子在尋親的過程中，有哪些需要注意的地方，父母從中又可如何去協助呢？



台南嬰兒之家社工部主任劉宜菁分享，每個孩子都有不同的生命故事，收養家庭用愛接納及陪伴是最重要的。隨著年齡成長，孩子問的問題越來越多元，父母可依其認知和情緒發展給予適當的訊息，當成年的孩子向機構提出尋親的申請時，社工會先關心孩子的近況、了解他們的想法或動機，並讓孩子了解有哪些可能的狀況會發生，而在了解原生家庭狀況後，也會再進一步評估該階段適合連結的方式，以雙方都有意願及被充分預備的狀態才會進行見面，減少非預期的狀況發生。

剛好有位收養媽媽曾遇過這個經驗，她分享孩子滿 20 歲時曾提出尋親的想法，當時她直接打電話給機構，並開擴音讓孩子表達自己的訴求，過程中她覺得機構處理的方式很好，除了聽孩子的想法，也預告各種可能的狀況，讓孩子進一步思索，並提供一份申請表讓孩子沉澱思緒後填寫，也讓孩子認真去思考自己尋親的動機，以及可能會遇到的一些狀況，後來她的孩子在過程中就考慮先停止了，她鼓勵收養人若遇到這樣的狀況時，可以先找機構進一步諮詢以獲得協助。

高雄辦青少年心理劇團體 邀目睹家暴兒少吐心聲

善牧高雄中心舉辦「我動，因為我愛~演」青少年心理劇團體，透過角色扮演、道具、卡片媒材…等，協助正值青春期的目睹家暴兒少於團體中敘說目睹暴力經驗，傳達內在的感受。

課堂上，老師邀請同學上台演繹曾在家中見過的衝突場景，只見扮演父親的同學，伸出手來直指對面扮演母親的學員，大聲斥責說：「為什麼要買那麼多的包包？」接著，老師請台上同學定格，詢問與會學員當自己生氣時，當下的肢體語言是什麼樣的姿態？這樣的姿態，看在另一個人眼中、心中，又是什麼樣的感覺？除了這樣的呈現方式，是否還有其他方式可傳遞心中真實感受？

心理劇的過程通常可分為三個階段，暖身、演出及分享。善牧高雄中心社工吳宜庭指出，課堂中，老師讓同學們演出後定格，並於定格後，介入探究、引導，誠如老師分享不同肢體語言所呈現的心理狀態，就是希望孩子能用父母的視角來觀看，試著了解衝突背後的成因，因為唯有孩子能覺察、理解後，對於目睹暴力，才可能藉由自身「復原力」，找到因應的方式，協助自己走出因目睹暴力帶來的傷痛。



除了演出，老師也藉由不同的道具、媒材，協助孩子覺察家人的愛，並學習如何對抗暴力。例如，邀請同學演繹繪本，透過繪本中不同角色看待暴力事件的視角，從旁引導。就像孩子會說：「我長大後要打爸爸！」老師會問，你這樣做不就和爸爸一樣了嗎？是不是有其他方式可以保護自己和家人呢？又如，當老師詢問遇到暴力事件時，大家如何因應？幾堂課後，孩子已經知道拿起道具，幫自己打造堅強堡壘，在第一時間抵抗入侵，也知道可以打 113 求救，並靜待機會逃脫。

「食物卡」則是課堂上最能引發共鳴的媒材，有學員表示，小時候，爸爸拗不過他，唯一一次帶他去買的關東煮，是印象中最好吃的食物。吳宜庭說，雖然家中有暴力衝突，但父母仍是愛著孩子的，而家庭成員間的連結對孩子來說，也很重要。就像平凡的關東煮，因為是生命中長期缺席的父親帶去買的，孩子珍惜這樣的經驗，也感受到了來自父親的愛，因此，成了最深刻的記憶。

台南中心兒童親職活動 陪伴目睹家暴兒少家庭走過創傷

「爸爸來找我的時候，我不開心，但是，現在爸爸要離我 100 公尺遠，我好像比較開心了。」他是小薰，善牧台南中心服務的目睹家暴兒少之一。

研究顯示，目睹暴力將對孩童身心靈造成負面影響，儘管孩子只是在旁看見或聽見，但在目睹暴力的當下，已對孩子造成無法抹滅的創傷，這種創傷甚至會延續至成年。為協助目睹兒少及其家庭走出傷痛，善牧台南中心自 108 年起每年舉辦「兒童情緒發展暨親職諮詢團體」課程，透過對目睹兒及其家長設計的團體活動，協助孩子創造正向的新經驗，同時，讓家長在過程中，知道自己並不孤單，可以彼此依靠，獲得力量。

兒童團體課程 情緒覺察及展現

「一開始我很害怕，因為爸媽吵架，後來，姊姊帶我躲到臥室，把門關起來開始聊天，跟姊姊聊天我變得不害怕，反而很開心。」老師邀請孩子用樂高積木，打造自己的家，



講述家的故事，很多小孩用自己的方式宣洩自己的情緒，逃避面對恐怖的畫面。

善牧社工在實務上發現，躲藏、大哭、吸引注意、壓抑情緒、強裝無事等，是很多孩子在目睹父母衝突後的反應。團體中，小瑞在分享害怕的感覺時，在一旁的小薰不斷地小小聲問著：「你們有躲進棉被裡嗎？」因為，他曾經在父母衝突時，和哥哥躲進了房間，裹在棉被裡，所以，他也想問其他孩子們的經驗。

上善心理治療所諮商心理師陳彥合透過樂高積木、情緒牌卡等不同的媒材工具，讓這群孩子延伸討論情緒的展現及覺察情緒的樣貌。課程中正巧有一名孩子因分離焦慮感，進了教室後仍不斷地哭著找媽媽，陳心理師在安撫之餘，也請孩子們討論這時候要怎麼辦，只見大家紛紛圍了過來，有人拍拍他的背、有人安慰說：「別擔心，你媽媽就在外面啊！」在團體室門外的媽媽，其實也百般不捨，但隨著其他成員的安慰及老師轉移其



注意力，孩子漸漸開始融入團體，一起參加活動。陳心理師說：「我們讓孩子知道，只要你講出來，老師就會協助。」同時，陳心理師也鼓勵孩子們，在團體中，彼此學習傾聽、分享，甚至給予支持、鼓勵也是很重要的。

家長團體課程 照顧自我情緒為優先

在家長團體課中，家長們回想一路走來的心路歷程，也分享著自己的孩子發生過的事情。「『孩子曾經目睹我和老公吵架，那次他哭得好大聲，因為不懂為何爸媽要吵架，後來，他常做惡夢，夢到我死掉了，要和他分開』、『我的孩子常常會注意力不集中，不知道是不是因為看到我們吵架後才變成這樣…』、『孩子變得好像只會用哭來表達需求…』。」聽著家長們的焦慮，心理師說了句：「你們辛苦了！」讓家長們紛紛落下淚來，因為大人的衝突波及到小孩，那種難過自責，深深的綁架著這些家長，陳心理師說：「當家長的情緒被照顧及同理後，他們才能



對小孩有更多的包容。」

機構安排為期三周的課程，一開始，先讓大家有情緒的出口，有機會了解孩子的狀況，也能稍微撫慰自己心裡的疲憊與傷痕。

當家長能夠有一點能量的提升及情緒的宣洩後，接著就要協助家長建立相關的親職概念，讓他們更了解孩子現今面臨的問題，並非他們故意這樣做，可能是過往目睹的創傷所遺留下來的，或者是這些孩子只能想到用這樣的方式，阻止父母們不要吵架等等，希望藉此建立正確的認知，而給予孩子更多的包容。也許無論大人或小孩，都帶著過往那些暴力事件造成的傷害，但也相信，當可以好好陪伴著彼此時，就可以朝著美好的未來共同前進。



後疫情時代 個案複雜度增加 家創兒服務極需資源挹注

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

國內進入「後疫情時代」，經濟可望慢慢回穩，但因為疫情，家長面臨龐大的經濟壓力與衝擊，在家中的緊密相處，易造成婚姻、親子關係緊繃，尤其是已被暴力襲捲的家庭，在家上課、工作的期間，孩子因家長在旁而不安、擔心，在善牧社工關心時，常因「有苦說不出」而拒絕服務的比例達7-8成，於是孩子的創傷潰爛化膿，使得個案輔導的複雜度增加。「看不見的傷，最痛」善牧社工發現到這樣的隱憂，想辦法重新和孩子建立關係，引介各項專業資源，努力讓目睹家暴兒少的創傷復原，在解封後儘快回到軌道上。也因為疫情影響，善牧星火宣傳影片首次以動畫呈現，以此呼籲社會大眾加入「善牧星火傳愛計劃」，透過捐款一起幫助家創兒。凡捐款500元以上，可索取知名插畫家 Cindy wume 為善牧創作「盛開的羊」插畫系列滿額禮。

天主教善牧基金會在民國86年，於庇護所協助受暴婦女時，發現媽媽身旁的孩子，常有撞牆、哭泣等創傷反應，於是善牧基金會執行長湯靜蓮修女，蒐集國際對目睹兒少服務的資料，並聘請全台第一位專職輔導目睹家暴兒少社工，協助這群被忽略的孩子；至今，善牧已在台北、新北、新竹、台中、嘉義、台南及高雄等七個地區成立目睹兒少服務據點。談到疫情期間社工們的辛苦，湯靜蓮修女表示，社工深知孩子需要幫助，但對有些孩子，卻難免有「服務送不進去」的煎熬。這群孩子們因為感受暴力一再發生卻無能為力，他們內心不斷地糾結拉扯，未來可能導致不幸的悲劇發生。



談到疫情對目睹家暴兒少服務的影響，善牧嘉義中心督導劉永慧形容，心理創傷輔導工作需在讓孩子能安全、放心的環境進行，但實務上觀察要讓孩子「在家」用「視訊」說出心裡話是困難的，孩子總擔心旁邊有人偷聽、家人會知道自己的內心感受，有時候年齡較小的孩子也會因為需要透過父母的協助而使談話深度降低。原本已朝創傷復原前進的目睹家暴兒少，因疫情而影響輔導狀況的比例高達7-8成。善牧台北小羊之家主任許瑋倫說：「許多社工與孩子們的互動，現在必須『重新暖機』或『從零開始』。」加上個案服務複雜度增加，社工們需要更多時間抽絲剝繭，讓孩子願意接受社工的撫慰和服務。

五月初，一位接受善牧目睹服務的孩子，焦慮地跟社工求救：「我很害怕暑假的來臨，要一直待在家裡和可怕的人相處...。」這段難熬的日子裡，善牧社工釋出穩定關心，後來好不容易約在公園散步，劉永慧說：「散步也是讓孩子情緒穩定、跟身體對話很好的方式，關鍵在於陪伴與過程中帶來的安定感。」看見孩子深鎖的眉頭漸漸解開，這才讓社工稍稍放心。「我們不放棄任何可以和孩子靠近和關心的機會。」劉永慧這樣形容善牧社工肩負的使命感。疫情為民眾帶來艱辛考驗，也讓服務個案的複雜度增加，極需要像心理師、職能治療師、兒童精神科醫師等專業資源的介入，一起陪伴受到創傷的孩子走出傷痛。

今年善牧星火傳愛計劃，很榮幸邀請到兩次入圍波隆那插畫比賽的知名插畫家 Cindy wume 為善牧創作「盛開的羊」，靈感是她感受到春季來臨時，植物冒出小芽或盛開的花朵展現的幸福喜悅。作品中運用不同的花朵繪製成小羊，Cindy 說：「我希望表達每個人都是獨一無二的，要永遠記得珍惜屬於自己閃閃發光的樣子。」與善牧強調「一個人的價值高於全世界」相呼應，今年善牧星火傳愛宣傳影片，因疫情的關係，首次以動畫方式呈現，希望受助者感受到被擁抱在懷，被珍視的溫暖感受，進而找到生命價值及對未來的無限盼望。



善牧第六屆爸比媽咪節高雄場 談親子與夫妻間非暴力溝通

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷
南區宣導企劃部專員 林鈺穎



自新冠肺炎爆發後，民眾待在家的時間變長了，與家人長時間處在同一個有限空間裡，難免會產生負面情緒，無論是子女管教、家務分工…等，都可能成為衝突的來源。今年善牧爸比媽咪節邁入第六年，高雄場講座再度邀請到臨床心理師洪仲清，與民眾分享如何透過非暴力溝通，讓我們在面對不同價值觀碰撞時，能夠達成共識、和平共處。

用「講理」取代「說教」

台灣傳統的教養模式往往都是以上對下的說教方式教育小孩，家長說什麼就是什麼，只能按照家長的方式去做，不接受孩子有其他的想法。然而這樣的親子關係，往往會讓孩子因不受尊重而感到不舒服。

洪仲清老師分享，即使是親子間的溝通，也該「講理」。而其中的「理」，應是兩人都認同的道理，也是彼此共同認定的價值觀。溝通是雙向的，也是兩人一起往共同認定的價值觀走，如此一來，兩人的合作才會比較愉快。

善用「我訊息」傳達訊息

非暴力溝通可透過「我訊息」方式，溫和的表達自我想法與感受。「我訊息」溝通可分為四個步驟，首先是「描述具體事實或行為」，接著「描述自己的感受」、「說明原因」，最後則是「表達自己的期望/請求」。

首先，我們須學習分辨想法與事實的差異，洪仲清老師提到，責怪是一種想法的表達，而敘述事實就相對較為平靜，可減緩衝突的發生。比方說：「你怎麼考那麼差」就比「你這次考六十分。」更容易引發衝突，因此，老師建議大家練習著講事實而非評論，如此一來也較能就事論事。

談事實並不容易，即使是每天見面的家人也應該要透過聊天掌握彼此的近況，建立更深厚的感情連結。否則，我們會因為對事實的了解不足，更容易進入先入為主的觀點，落入評論。

最後，老師建議家長盡量讓「請求/期望」具體、簡單一些，更不要因為請求被拒絕就停止溝通，而是要考慮孩子的困難，一同釐清雙方的難處，並反思自己可多做些什麼事，與孩子互相幫忙一起解決問題。即便最後沒有討論出具體做法，但透過這樣的表達溝通模式，可以讓孩子感受到家長對他們在乎、珍惜與關愛。

利用「停」的技巧讓溝通更順暢

下午場談的是「有緣相伴不相絆——非暴力溝通夫妻篇」，延續上午場談的非暴力溝通四元素，透過許多不同對話的影片，引導大家從中做情境的分享與練習。

首先第一則影片，女主角因為汽車大燈沒有反應，而打電話向男主角求救，但女主角因焦慮，聽不進去男主角給她的建議，最後怪男主角對她生氣；而男主角則是想解決問題，面對女主角的指責，用「都是他的錯」來回應，反而使女主角不愉快，氣得掛斷電話。

老師先讓學員們分享看完影片的感覺，並進而讓大家去思考，若是當事人會如何進行對話。洪仲清老師指出，在影片中女主角的情緒表現在抱怨、焦慮，像是鬼打牆的狀況，這時我們可以多利用「停」的技巧，讓對話「慢」下來，因為當人處在自己的情緒裡時，他不是聽不見你說的話，但會需要一點時間來消化情緒，因此需要有停的動作，讓她的情緒恢復過來。

而女生是敏感的，在對話中女主角問男主角是不是生氣了，片中男主角雖然說沒有，

但真的沒有嗎？若我們是男主角，面對對方鬼打牆的狀態時，可以先感受自己的不舒服，另外也不要那麼快說「對不起」，當我們用「對不起」來安慰別人的情緒時，往往自己也會感到委屈，若自己意識到有這樣的感受時，下次千萬別再用了。

談到練習感受，老師說我們文化的特色是不要去說感受，比方：小時候媽媽會說「你不要哭」，都是先從「不要」開始，而老人家更是明顯，例如：有些老人家會說，誰跟誰去哪裡玩了等等，但當你跟他說要帶他去時，他又會回：「不要啦，浪費錢！」因此我們會需要練習停下來，去感受自己的感覺，並學習說出自己的感受。

「溝通」不只只能用語言

溝通我們常會停留在語言，但其實溝通不是只能用說的，還有很多其他的方式，比方：當夫妻倆回到婆家時，先生主動幫老婆做家事並照顧好媽媽的情緒，老婆此時感受到自己的需求被照顧到，就是一種溝通；反之，媽媽要媳婦做而不讓兒子做時，對媽媽來說她是心疼兒子，這時可以藉著媽媽的需要，去抱抱她，告訴她你知道她的心疼，擁抱也是一種溝通的方式。



善牧食堂帶民眾用食物環遊世界 免出國體驗四國文化料理

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

善牧高雄中心去年舉辦善牧食堂——餐桌上的飲食廣受各界喜愛，今年找來與去年不同國家的講師，邀請菲律賓、烏克蘭、沖繩、馬來西亞四國新住民分享家鄉文化與料理，雖然受到疫情的影響課程一度暫停，最後改由線上教學的方式進行，民眾依舊熱烈參與，開心地表示：「能用食物環遊世界真好！」



來自菲律賓的蕭玉梅，從小跟著父母從中國到菲律賓生活，在當地認識了從台灣過去唸書的先生，而嫁到台灣。在菲律賓生活多年的她，分享當地派對、慶祝活動中常吃的「通心麵沙拉」，蕭玉梅說：「菲律賓本地所出產的水果多酸澀，因此大家喜歡買水果罐頭來做沙拉，且菲律賓天氣炎熱，這道冰涼的沙拉非常受歡迎。」

從烏克蘭來的歐娜，則是帶來甜椒包飯，歐娜說：「這道料理很容易，只要將生米等食材拌好包入甜椒內，再將甜椒放入鍋中加水煮熟即可完成。」由於俄羅斯與烏克蘭的政治因素，學員們很好奇烏克蘭與俄羅斯之間的關係，歐娜比喻，兩國的關係就好比台灣與中國，瞬間學員們就了解了。



有趣的是，歐娜分享她覺得在台灣的小朋友很辛苦，學習時間很長，引起了同為媽媽的學員們好奇，想了解烏克蘭的教育方式與台灣有什麼不同。歐娜



解釋，在烏克蘭，小朋友只要上半天的課，其餘都是自己的玩耍時間，但台灣孩子們不僅上課時間很長，下課後還有許多才藝、課輔的課程要上，真的很辛苦。



來自於日本沖繩的津堅未優則與學員們分享豬肉飯糰，津堅未優說：「早期沖繩曾被美軍統治，在戰爭時期時，肉多半拿來做成罐頭保存，因此他們很常用這類午餐肉來做料理，比方包成飯糰，或像是沖繩有名的山苦瓜也會拿來與肉罐頭一起炒。」

談到沖繩，學員們都很好奇，日本人常認為沖繩不是日本人，津堅未優解釋，就像台灣各地人的口音不同，沖繩跟東京人的口音也很不一樣，她自己本身也聽不太懂阿嬤在說什麼，也難怪其他地區的人會覺得沖繩人很不一樣。津堅未優在課堂上直接示範兩種口音的差異，學員們聽了都覺得相當有趣。

受到疫情的影響，最後一堂課程改由線上的方式來進行，來自馬來西亞的聶佩瑤教大家製作椰球，聶佩瑤分享，由於馬來西亞與新加坡、印尼地理位置相近，食物也很像，他們的口味比較重，因此她剛來台灣時，都覺得台灣的食物太清淡。

談到馬來西亞文化，有學員好奇詢問，在馬來西亞是不是只有回教徒才能當公務人員，聶佩瑤解釋在當地是沒有這樣的狀況，不會因為宗教因素而有職業選擇的影響。

「說話的 MATA」兒童攝影展 用 130 公分高的視角看原鄉部落

文 / 南區宣導企劃部專員 吳孟嬪

你還記得，130 公分高時，從自己視角看出去的世界長怎樣嗎？為喚起大眾對原鄉部落孩子權益的重視，鼓勵孩子勇於表達自我，天主教善牧基金會花蓮光復中心舉辦「說話的 MATA」兒童方案與 MaSaSidama 家庭團體聯合影像展，9/25-10/9 假花蓮火車站旁 Pasela'an 緩緩書屋展出，由善牧光復中心原鄉服務的 6 位國小中低年級學童拍攝的 12 幅攝影作品，帶領大家來到 130 公分高的世界，一起透過孩子的視角，傾聽他們內心的話。



聯合影像展共展出 6 幅孩子們自選、6 幅老師指定的拍攝作品，及中心服務的家庭所創作之流體畫作。善牧花蓮光復中心社工林志宏表示，當初導入兒童方案，是觀察到原鄉部落因受人口老化及少子化的影響，讓資源過度集中於年長者，因此，希望建立一個固定團體，透過不同的方式、管道，讓大家也能聽到孩子們的聲音，進而關心他們的權益。

今年小三的小智，是方案活動的一員，也是善牧花蓮光復中心服務的個案，因為家暴、家庭疏於照顧，小智常常 3 到 4 天才洗一次澡，甚至不知道他吃飽沒。林志宏說，他是個害羞的小孩，話不多，和人互動甚至被欺負，只會傻笑。但，他的作品卻讓人驚艷。林志宏進一步說明，他的視角和一般孩子不同，外出拍攝時，其他的孩子們，很容易受到路邊的小貓小



狗，或路上的車子吸引，但小智卻總是走在隊伍最後頭，靜靜地觀察著前方的一切，田埂間的電線杆、水桶、房子上的屋瓦、天空……都可能是他照片中的元素。



曾經，課堂方案講師邀請孩子們分享繪本中圖畫帶給他們的感受，當時，小智很失落，因為他認得的字不多，看不太懂。然而，在老師、同學的鼓勵引導下，現在的小智面對人，除了招牌傻笑外，也開始懂得說出自己內心的想法，並且更自信了。談及這次被老師選中的參展照片，一幅大夥在園區火車頭爬上爬下的畫面，他說，他看到的是大家玩得很開心，他也玩得很開心。



MATA，是阿美族語眼睛的意思，這次的影像展，孩子們從認識相機開始，到最後進行佈展，全程參與，林志宏指出，展出作品或許不符合主流審美價值，卻是孩子們首次透過自己的力量，練習對外發聲和表達自己。目的是呼籲大眾重視兒童的權益，練習傾聽孩子的意見及需求，回應國際兒童權利公約中的兒童表達意見權。他們很有自己的想法，不論拍攝時對畫面的設計，或者，作品定位時，對擺放位置的堅持，例如，有學員堅持把自己的作品擺在冷氣下方，只因為作品中的狗狗要吹冷氣。

放手·攜手

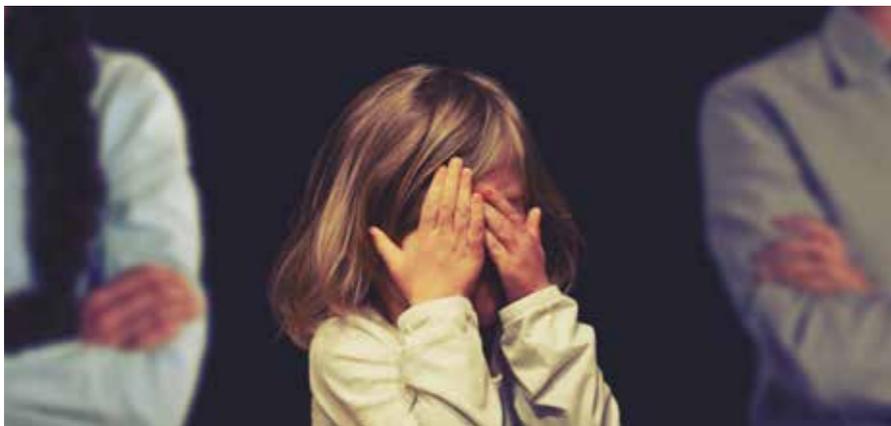
文 / 善牧高雄中心社工組長 林怡萱

威力是個活力十足的3歲孩子，在一次睡夢中，被父母的爭吵聲驚醒，還有警察的出現，那混亂的場面與聲音，讓年幼的威力嚇呆了。之後的生活，威力陸續出現攻擊性的行為，例如：只要媽媽跟別人說話，威力就會用玩具打媽媽；在學校打同學或是用力抓小狗等。當媽媽安撫威力時，威力不僅沒有停止，反而以哭鬧抗拒安撫，這些改變都讓媽媽深感擔心。

因為家暴事件，媽媽第一次接觸善牧基金會，也因此認識目睹家暴兒少服務。一開始媽媽充滿矛盾，一方面擔心會造成威力更大的壓力，但又希望能改善威力的情況，於是她將這樣的擔心告知目睹社工，社工也盡量提供充足的資訊供媽媽參考，降低媽媽的焦慮。

「我不想放棄！」這是媽媽接受服務時，不斷表達的信念。「為了孩子好，為了我們的未來，我不能放棄這個婚姻，希望給威力一個完整的家。」此後，媽媽盡力配合中心的處遇計畫，排除萬難帶威力接受社工服務。

年幼的威力，雖然願意進到遊戲室，但社工感受得出來，他所散發出的警戒心，以及常用不當的行為或言語試探社工的反應。社工以接納的態度讓威力知道「這裡是安全的」，於是威力逐漸卸下防衛。往後的每次會談，社工都會訂下不同的目標，透過設定界線，讓威力更有自控感，也能更投入於遊戲會談。這段時期，威力從閉口不語，到後來逐漸能主動開心地分享自己的玩具與近況，甚至與爸爸、媽媽的生活經驗。



專業版



家長版

起初，媽媽面對威力的不當行為對社工感到抱歉，也顯得特別焦慮。社工先給予媽媽同理與支持，同時也讓媽媽了解，這些衝撞過程的必要性與重要性。媽媽也在每次的會談，透過向社工說出對婚姻的期盼以及對威力的虧欠過程中，慢慢整理清楚自己的情緒與想法。某日，媽媽帶著堅定與自信表示，決定要成為友善父母，並與爸爸和平溝通，雙方決定協議離婚。

當爸爸與媽媽決定放手彼此，進而願意攜手合作成為友善父母時，威力顯得越來越開心。雖然現在只能輪流跟父母住，但這樣的相處似乎能讓大人之間的衝突消失。威力再也不擔心會失去誰，或者只能選擇誰，而是擁有爸爸及媽媽各別的愛。

目睹家庭暴力的幼童，經常因為無法用言語做詳盡的表達，只能表現在情緒與行為上。當大人無法理解時，就容易以成人的角度詮釋而做出錯誤的判斷。但透過社工專業且有系統的服務，除了能讓目睹兒少邁向復原的道路，也能與父或母進行親職上的討論，加快關係修復的步伐。

善牧基金會多年來不斷關注目睹家庭暴力兒童及少年，常接觸像威力這樣需要被接納與關懷的孩子，希望陪伴他們走過這一段黑暗的時刻，進而找尋到自己的復原力。善牧基金會建置「See more 目睹兒復原計畫網站」，可以讓民眾以及專業人員，透過資訊化及淺顯易懂的方式，進一步了解目睹家暴兒少的相關資訊，也更可以及時提供協助給身邊需要幫助的孩子們。

當青少年走向自立

文 / 得力住宅主任游雅婷口述 北區宣導企劃部專員洪詩琪整理

善牧「得力住宅」是全台第一個青少年自立住宅，以模擬租屋提供自主開放的居住空間，協助 16-20 歲剛離開寄養家庭或安置機構，無法返家的青少年，進行自立生活轉銜。

對自立少年來說，他們是從被照顧的青少年角色走到完全自我照顧的成人角色，在過渡時期，需要很多參與跟練習的部分，包括是不是對自己的自立計畫，能夠全然參與、表達意見跟決定的權利，當然過程裡面，還包含著財務管理、工作、就學、或是生活技能的養成等等，在教育、健康、經濟上面或者跟整個社區資源連結上面，是不是也能夠有充份理解跟參與其中，都是一件很重要的事情。

漫長不容易的自立道路

「我什麼時候才完全自立？」當我在陪這一群青少年走自立的路時，也會這樣問自己。關於自立這件事情，大家的想像跟經驗會不太一樣，也會思考：自立很難嗎？為什麼不能（或是應該）就怎樣怎樣就好……。以我自己來說，可能是大學畢業後，才是我完全經濟獨立、居住獨立，離開原生家庭的開始，但那時候我已經 22、23 歲了，然而，這群孩子可能是 16、17 歲就要開始面對我們 20 幾歲在大學畢業後才要面對的歷程。從我們的角度去思考跟看，是很容易的事情，但實際上能不能也去看或聽到，他們在做這些事的過程裡面，去理解那個心裡面很不容易的感受，進而多點包容及關懷，支持他們繼續走下去。



計畫趕不上變化才是人生

我們大部分在安置階段的孩子們，不管少女、兒童或是少年，對未來他們要離開機構之前，都有美好的期待跟想像，像是：我希望我離開以後，能很順利地找到工作，有穩定的收入，



可以好好完成我的學業，然後找到一個喜歡我的伴，彼此相互扶持，也希望能夠認識不同的人，能賺很多錢，有住得很舒服的地方，很順利地朝著自己夢想前進，可以好好的照顧自己、有好的作息、健康的身體。

然而，我們發現現實狀況常常是：平常穩定作息的，換個地方就開始起不了床；離開機構一個月兩個月，把存的錢都花光光……。事情還沒發生時，我們對那個的未來，可以規劃出一套非常完美的藍圖，但實際上回到日常運作跟實踐的時候，就會發現很多的狀況，跟原本期待不一樣。

玲玲，離開寄養家庭來到得力做自立準備，在寄養家庭的時候，家人都起來準備上班上課，自然而然跟著起來，或是有人會叫起床，所有生活作息被安排好，按表操課；當她開始自立的時候，什麼事情都要自己來，時間上要自己安排，什麼時候睡覺、什麼時候起床，自己決定，同時也不會有人叫她，就發現生活作息開始紊亂。另一方面，離開了一個有人關照的地方，過去她可能不需要支應的生活開銷，像是房租、水電瓦斯、三餐等，自立生活後全部回到身上來；身邊多了過去的存款，感覺手頭寬裕，很快就花光積蓄，加上工作遲到、不穩定，錢怎麼樣都不夠，進入惡性循環。

準備好能力、心理以回應困境

「我們的孩子沒有計畫嗎？他有計畫，但是有時候計畫趕不上變化。」我們發現，大部分陪伴跟協助青少年做自立的時候，很容易著眼在一些他的「能力」評估：生活自理能力、工



作能力、求職能力、租屋能力，或者是自我照顧能力，然而內在的心理準備比較容易被忽略。自立少年準備要離開熟悉、覺得安全、信任的環境，會覺得焦慮、憂慮，因為面對這個分離，一些過去的創傷事件或情緒又再回來，重新再去面臨像經濟安全或者就學就業的準備、適應等等議題，是不是可以讓孩子回應或是可以準備好，對他們來講是很重要且需要思考跟練習的過程。

累積自立經驗，努力活下去

從被照顧到開始要自立，是一個歷程，大家可能會理所當然覺得：你已經出去了，不能依靠了，應該要靠自己了。可是心情的轉換跟現實上面的接軌都需要有一些時間轉圜，讓他們去銜接，從我不想，到願意嘗試，進而邁向我可以做得到，最後，我願意做，慢慢增加意願與能力，這歷程真的需要等待。像今年剛遷出的住民小瑜，在自立的旅程中，第一次離開原本的照顧單位善牧德蓓時，租房子不會考量租金壓力，硬是要租在距離德蓓相隔一條街的位置，讓自己覺得還跟阿姨叔叔們在一起，而這一次從得力住宅遷出，則能夠依著自己更多生活空間、交通、經濟負擔能力等等條件去選擇自己想要住的房子了，這就像斷奶一樣有慢慢離乳的程序，我覺得很棒，至少看到現在的她跟兩年前的她已經不一樣了。有時候看著這群自立的少年，他們發展歷程不是立竿見影，但是，一個月兩個月、半年一年二年過後，再回頭去看孩子，他們真的都長大了。我們沒有辦法用「現在」的他去評估他是什麼樣的人，因為這群孩子每天活生生在累積自立生活經驗，努力活下去。

日子平安簡單就是幸福——小玥的故事

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

採訪這天，小玥帶著國一的小女兒一起來，談起過去的日子，小玥顯得雲淡風輕，但和她的女兒聊時才知道，她們之前的生活是難以想像的可怕，小玥的女兒小小聲地告訴我們：「爸爸會把媽媽壓在沙發上，拿著螺絲起子要往她的眼睛刺下去！」女兒的害怕，讓小玥決定離開。現在，母女倆平安簡單的生活，是她們最大的幸福。

年輕，不顧後果結婚

我21歲就結婚了，當時我跟先生剛認識，父親知道我們要結婚，很反對，但那時我很叛逆，家人越是反對，我越是堅持要做，沒去想過婚後的生活，也沒有好好地去認識另一半，現在回想起來，我們對於婚姻都沒有做好準備。

我先生的家庭非常重男輕女，他是家中唯一的獨子，他的父母都很寵他。婚後，我們與公婆同住在一起，我才聽鄰居說，他之前曾打過女朋友，但直到第一個孩子出生時，我都沒有看出有什麼異狀。

婚姻的考驗真的很多，婚後公婆買了一間新房子，由我們負責繳房貸，但長輩沒有考量到我們的經濟狀況，買了一間我們無法負擔的房子，當時房貸一個月要三萬多元，先生的薪水只有二、三萬，加上每月要給公婆的生活費，我們二份收入都不夠，自老二出生後，經濟壓力更大，我們經常為了錢吵架。

除了房貸，重男輕女的生活也壓著我喘不過氣，公婆認為，所有家事與照顧孩子都應該由我來做，就連先生幫我拖地板，公婆也會把話說得很難聽。我媽媽看不下去，跳出來要幫我照顧孩子，但公婆認為，孫子不能讓外人帶，這事也使我們二家的衝突越來越高。



此外，我先生的控制慾很強，他希望能一直看到我，要我跟他一起上班，但他的工作收入不高，我選擇留在原來的公司工作，但他會因為我比較晚下班，或看不到我等原因，與我爭吵。

丈夫喝酒後就鬧事、打人

因為經濟問題，先生在朋友的介紹下選擇去做薪水較高的粗活，雖然薪水比之前高出許多，但他開始染上喝酒、吃檳榔等惡習。他的酒量不是很好，只要一喝酒，就會開始打人、鬧事。一開始，他只有在外面喝、在外面鬧，後來就像是上癮一樣，連回家也要喝。

第一次動手時，他正好喝了酒回家，當時我們為了房貸的事在吵架。我告訴他，我不想付房貸，寧可搬出去住也不要付，他可以留在這裡跟父母住，我搬出去就好。為了這件事，他對我揮了一巴掌，事後，他相當懊悔，再三跟我道歉並保證不會再犯。

後來我仍是搬了出來，先生也跟著我走。剛出來的這段時間，是我最輕鬆的時候，那時女兒還沒有出生，二個兒子都送幼稚園，娘家媽媽可以幫我接孩子下課，壓力真的小很多。然而，先生一直認為搬出來這件事，是我害他在外面受苦，常用這點與我針鋒相對。

三個孩子漸漸長大，我們的教育觀念也很不一樣。先生覺得孩子只要養大就好，會不會讀書沒關係，但我比較重視教育，會帶孩子去圖書館借書，這卻成為他動手的理由，他會懷疑我帶孩子去圖書館的動機，甚至認為我是在外面有男人等等。

每次動手後，他都承諾會改，但沒多久又再犯，漸漸地，狀況越來越嚴重，幾乎一、二天就動手一次。我怕影響到孩子，把兒子們送到公婆家，公婆也願意照顧。孩子雖小，但都知道家裡的狀況，有時候我沒有去接他們回家，小孩就會問：「爸爸是不是又喝酒了？」



孩子拜託我離開

這過程並不是沒有想過要離開，女兒五歲時，有次先生跑到幼稚園大鬧，學校監視器正好拍下他動手的畫面，我拿著畫面去報案、申請保護令，後來，他找來公婆到我娘家去道歉、求情，最後我又再給他一次機會。

最可憐的是我女兒，她一直待在我身邊，受到的影響也是最多的，她在國小四、五年級時，我打算領完年終後離職，帶著她離開，沒想到時機還沒有到，先生又在鬧，威脅我們立刻回家，否則就到我公司。女兒害怕地跟我說：「媽媽我們可不可以去找警察保護我們。」看到女兒這麼擔心，我立刻拜託朋友幫忙拿行李，帶著她躲起來，也不打算領年終了。

原本我不想影響公司，打算辭職離開，老闆知道我的狀況後，不僅讓我休假去處理，公司同事們也提供我許多的協助；而女兒的老師知道後，立刻幫我們辦轉學，還告訴我有哪資源，這過程真的感謝有許多人的幫忙。

其實我能體諒先生因為經濟的壓力到工地工作，喝酒也可以，但我們能不能過正常一點的生活呢？從第一次到最後一次離開，中間經過了七、八年，這段時間我想了許多的辦法，也想要去幫助他，但不論是對我还是對孩子的承諾，他都做不到，最後連孩子都覺得他沒救了，反而來勸我離開爸爸。

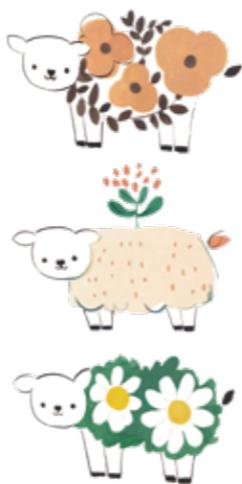
離開後，對二個兒子無法帶在身邊，讓我對他們有很大的愧疚，在與兒子聊這事後，我也比較釋懷了，孩子反而會要我別擔心他們。雖然我們現在沒有住在一起，但彼此是關心的，而女兒也很貼心，有時候會準備小卡片，謝謝我帶她離開，現在的日子平安簡單，就是幸福。

Cindy wume X 善牧 110 星火傳愛插畫合作專訪



Q1、Cindy 為什麼會和善牧基金會有這次公益合作？

自己的工作很大一部分是為了兒童而畫，一直以來也很喜歡和孩子相處，每次都能在小小的他們身上感受到很大的力量，很喜歡善牧的理念，用愛去陪伴孩子們，這些也是我相信是每個孩子成長過程中，最不可或缺的要素，很開心能參與這個計畫的一小部分。



Q2、Cindy 為善牧所繪插畫的命名蘊含什麼意義呢？

平時在畫畫時，很喜歡在「現實」之上，加上一些想像的元素，這次繪製時剛好是春天，看到許多植物冒出小芽或是盛開的花朵，讓人感謝重生和幸福的感覺，也因此把這些意象融入。

運用不同花朵作為小羊的一部分，並以三隻不同的小羊為一組，想透過圖像描繪出每個人都是獨一無二的，記得珍惜屬於自己閃閃發光的樣子，並將這次插畫命名為「盛開的羊」。

Q3、很感謝 Cindy 以藝術來做公益，請分享為善牧創作插畫時的心情。

是很幸福的，腦袋有好多想法，其實在發展圖像過程中，畫了 5-6 款不同設計，最後選定這組也是自己最喜歡的一款，希望透過他，傳遞好的能量給每個人。

平時若感到煩悶，很喜歡到小花園裡看花草草，把擔憂的情緒拋諸腦後，這次把小花草們透過畫筆帶到圖像裡，期待和大家分享生活中的小幸福。

Q4、對於這次合作能幫助到善牧長期服務的「家創兒」或「弱勢家庭兒童」，Cindy 有話想對這些孩子說嗎？

開始種植物後，很喜歡觀察每次小苗要奮力衝出來和慢慢展開以及長大的過程，常常會覺得這一定很不容易，需要許多的努力和勇氣，或許這也和我們面對生命裡的難題一樣，長大的過程常常伴隨著許多痛苦，但每一次闖過去後，我們都會變得更有力量，也會長出更多勇氣去面對未來，「享受」每個當下我們遇到的難關，它們的來到都是要讓我們變得更強壯。

Q5、透過創作所延伸出的捐款滿額商品，Cindy 有什麼話想鼓勵愛心大眾支持嗎？

很珍惜每次因為自己小小的舉動，能帶給身邊人們幸福的感覺，有時候可能是真誠對他人說句鼓勵的話、也可能是在收到稿費時能撥出一部分回饋這個社會，很感謝有好的組織能讓我們在做這些事情時相對容易，歡迎大家一起加入，透過我們每個人小小的善意，累積成更大的力量，去照顧和照亮社會上的角落。



※ 歡迎至善牧官網索取 Cindy wume 「盛開的羊」限量捐款滿額禮。

捐款索取

印尼薑黃飯套餐

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷



來自印尼的卓瑜芳，29年前認識先生後嫁來台灣，平日在教會擔任多元文化志工，有一手好手藝的她，在高雄新住民市集推廣印尼文化與美食，並販賣拿手的辣椒醬及椰奶醬。

印尼薑黃飯是在節慶時吃的，比方像是過年、生日、結婚等聚會場合。薑黃本身

富有豐富的營養素，對身體相當有益，瑜芳分享了一個美容小偏方，她說，在印尼大家會把過濾過的薑黃渣留下，待它乾後加上蛋白敷臉，可以美白皮膚，如果想嘗試，最好經皮膚敏感測試後再做。

薑黃飯除了飯之外，旁邊豐富的配料都是印尼料理的經典代表，一般常見像是沙

嗲、炸蛋、馬鈴薯包等等，裡頭常用的香料，如：香茅、檸檬葉、香蘭葉、南薑等，都可以在東南亞商店買到，如果買不到新鮮的，也可以用乾燥過的香料取代，只是味道不如新鮮的明顯。另外，薑黃要買紅色的薑黃，比較好吃，一般常見的薑黃粉則會容易有苦味，建議在家嘗試時還是購買新鮮的使用。



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登

【薑黃飯 食材】10 人份



在來米	6 杯米杯	椰漿	200 克
香蘭葉	2 根	薑黃	10 克
香茅	3 根	清水	5 杯米杯

【步驟】



1. 食材洗淨後，將椰漿倒入白米中拌勻。



2. 將薑黃切塊，加入半碗水用攪拌機打碎，之後過濾取汁，將薑黃汁倒入白米內拌勻，靜置 10 分鐘待米上色。



3. 靜置後的米，加入剩餘的水量（扣除半碗打薑黃汁液），放入香蘭葉、香茅、南薑，即可放入電鍋煮熟。



4. 電鍋跳起後，將裡頭的香蘭葉、香茅與南薑取出，即可食用。

【馬鈴薯包 食材】



馬鈴薯	600 克	白胡椒粉	2 克
芹菜	2 根	鹽	5 克
蔥	2 根	雞蛋	3 顆
紅蔥頭酥	30 克		

【步驟】



1. 食材洗淨後，將馬鈴薯切片油炸，炸熟後打碎，加入青蔥、芹菜、紅蔥頭酥、白胡椒粉、鹽拌勻。



2. 將拌勻後的食材捏成小圓坨狀。



3. 將馬鈴薯包沾蛋液（全蛋液），下鍋煎至二面焦黃，即完成。

【沙嗲 食材】約 10 人份



去骨雞胸肉 或雞腿肉	500 克	黑糖或棕欖糖	100 克
蒜頭	8 顆	清水	600 克
花生	200 克	醬油汁	
印尼甜醬油	50 克	印尼甜醬油	50 克
紅蔥頭	40 克	檸檬汁	5 克
薑黃	5 克	白胡椒	2 克
檸檬葉	3 片	薑黃	2 克
大辣椒	2 根		

【步驟】



1. 將雞肉切塊，加入印尼甜醬油、檸檬汁、白胡椒粉、薑黃汁拌勻，醃一晚。



2. 將醃好的雞肉用竹籤串成一串。



3. 放入鍋中乾煎至熟。

【沙嗲醬製作步驟】



1. 蒜頭、辣椒過油炒一下。



2. 將蒜頭、辣椒、花生、檸檬葉、黑糖或棕櫚糖、紅蔥頭酥、鹽、砂糖、印尼甜醬油以及水放入攪拌機中。



3. 打碎至花生仍有些許顆粒狀後，放入鍋中煮。



4. 煮至濃稠，表面有油亮感即完成。



5. 將烤好的雞肉串淋上沙嗲醬即完成。

臺灣喜佳帶大家幸福縫紉做愛心

善牧與臺灣喜佳今年在台北、嘉義舉辦了「達人做公益——幸福隨身袋縫紉樂」活動，並於 10/30 圓滿落幕。感謝喜佳林易樺老師與蔡淑芬老師，手把手的教學指導，讓平凡無奇的一塊布，經由學員的巧手變出屬於自己獨特的包包。

今年是善牧與臺灣喜佳第三次合作達人做公益活動，讓學員透過手作的溫度，將溫暖傳遞，撫慰孩童內心的創傷。今年面對新冠疫情的衝擊，更需要每位善心人士付出一份心力，幫助弱勢兒童。



感謝臺灣喜佳贊助所有的活動材料、場地及專業師資，讓活動順利進行，期待大家一起擔任愛心推手，讓這一群弱勢兒童的傷口都能獲得完善的撫慰，陪伴「家創兒」平安長大。



幫助善牧家創兒，週六最高可享 6% 回饋！



你開始使用行動支付了嗎？現代人追求便捷、高效率的生活方式，也讓行動支付日益普及，只要透過手機，幾乎可完成食衣住行育樂等生活大小事。公益捐款也不例外，為順應民眾支付習慣，善牧基金會不斷增加多元的捐款方式，優化捐款流程，希望每位捐款人都能獲得良好的捐款體驗。

即日起，只要於 LINE PAY 綁定台新信用卡，並於善牧基金會 LINE PAY 捐款平台台新卡友專區捐款支持善牧服務工作，滿額即可索取艾達皂房海外限定皂、凱夢即刻修護包、江鳥濾掛式咖啡...

等多項台新卡友專屬贈品組合。除此之外，週六刷台新 @GoGo 卡捐款，還可享最高 6% 回饋！邀請您輕鬆做公益，Pay 家創兒翻轉人生！



感謝有您

超商機台便利捐 大家一起做愛心

24 小時便利超商不僅提供各式生活所需，也是我們公益的好夥伴！為便利大家做愛心，不用煩惱假日銀行或郵局沒開，要到哪裡捐款？【7-ELEVEN ibon 便利生活站】、【萊爾富 Life-ET】、【OK 超商 OK-GO】機台捐款，讓您的愛心不中斷，幫助善牧「家創兒」平安健康長大。

捐款方式請參閱



7-ELEVEN
ibon



萊爾富
Life-ET



OK-MART



《公益捐款》也可使用振興五倍券

面對新冠疫情的衝擊，弱勢家庭生活變得更是艱困，9/22 開放振興五倍券登記預約及數位綁定，歡迎捐出您的五倍券，幫助善牧延續 30 多年來的婦幼保護工作，讓愛心極大化！

《紙本券捐贈》

方式一：郵寄

將紙本券用不透光信封，掛號郵寄至天主教善牧基金會 (100009 臺北復興橋郵局第 310 號信箱)，並附上捐款人姓名 / 連絡電話 / 地址，本會將於收到後兩週內開立收據。

方式二：現場捐贈

請於週一至週五 9:00 至 16:30，持紙本券親臨善牧 (台北市中山北路一段二號 6 樓 606 室) 捐贈，將現場取得收據。



善牧線上捐款官網可使用街口支付捐款

使用街口支付線上捐款

1. 到善牧線上捐款官網捐款頁面
2. 選擇募款專案
3. 填寫捐款欄位後，支付方式選擇「街口支付」
4. 桌機操作會出現專屬 QRCode，用手機掃描即可連結至街口支付；手機操作，會引導至街口支付 APP
5. 按照 APP 說明指示，就能完成捐款



街口支付

金荷扶輪社 用行動表達對少年支持

「12 日的晚餐是大餐喔！」善牧蘆洲少年福利服務中心 (以下簡稱蘆少) 社工笑著跟少年說。原來，10 月 12 日新北市金荷扶輪社召集三重扶輪社、三重東區扶輪社、三重北區扶輪社、台北集賢扶輪社、新北市單車網路扶輪社、八里扶輪社等愛心團體至中心，捐贈十萬元社福金、廚房電器及五台單車，並且於當日傍晚，金荷扶輪社的夥伴們也捐起袖子協助製作愛心便當，讓社工們可以將便當送給需要的少年與其家人，用實際行動表達對少年的關懷與支持。

新北市第一家少年中心，已經在蘆洲深耕 11 年，主要服務 12-18 歲的青少年，針對青少年的生活、就學、就業等方面提供全方面的服務。善牧新北市區主任侯雯琪表示，少年這個族群跟老人、兒童相較之



下，常常是被遺忘的，很多時候因為家庭弱勢，沒有力量支撐他們好好長大。所以我們用很大的力量支撐少年的人生、家庭與父母，相當需要大家給予友善的眼光或實際幫助，一起用行動創造改變，建立不一樣的少年樣貌。

謝謝扶輪社夥伴們的幫助，讓這顆善的種子在社區中繼續循環下去，愛不止歇。



感謝 F'ees 法緻守護善牧家創兒

經濟、工作、教養、家庭衝突...等諸多生活壓力常常壓得弱勢家庭喘不過氣，日復一日的緊繃生活，也讓他們無暇照顧自己。寶寶的守護仙子【F'ees 法緻】旗下產品多屬天然、低敏、溫和，長期呵護全家人肌膚的他們，今年透過捐贈多項品牌產品，照顧遭受家庭創傷的婦女與孩童，讓他們在繁忙之餘也能呵護自己。除此之外，F'ees 法緻更捐贈「柔珠乾洗手凝露」作為善牧捐款滿額贈品，鼓勵大家勤洗手落實防疫工作，同時也藉此拋磚引玉，號召民眾捐款幫助弱勢家庭，陪伴他們度過艱困時期。



立即捐款索取

感謝有您

感謝舒亞長期捐贈甜橙精油作為捐款滿額禮

受到家庭創傷的孩子，除需要緊急庇護，也需要舒緩他們內心不安的壓力。感謝舒亞長期以來提供甜橙精油作為善牧捐款滿額贈禮，甜橙精油是最佳的小朋友用油之一，也是極佳的抗憂鬱、提振情緒的用油，對於安撫心靈、提振食慾、幫助消化、放鬆身心都有很大的幫助，感謝舒亞一直以來的用心與支持。



感謝旺梨小鎮 助人路上襄助

30 多年來，善牧服務過逾 10 萬名兒童。有被遺棄的、遭家暴的、被性侵的、還有失親的孩子……，受傷孩子的療癒時間至少要 3 年，甚至更久。

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。

今年，很高興以黑米土鳳梨酥聞名的旺梨小鎮，也加入關懷家創兒的行列，感謝您，讓我們能夠牽起更多的手，帶著他們迎向新生；也謝謝您，讓我們在助人的路上，得以不斷 +1。

歌聲做公益 用音樂傳達愛的力量

「悠揚的樂音，傳達的不只是美妙旋律，還有滿滿的愛。」親密關係導師 Lily 曾慧俐 8 月 8 日在中正紀念堂演藝廳舉辦 power of love 慈善音樂會，為公益獻唱並將音樂會所得捐給善牧及其他兩家社福機構，希望在疫情期間拋磚引玉，邀請社會大眾響應公益，用行動把愛傳遞出去。



曾經是單親媽媽的 Lily，經歷喪夫之痛的低潮後，遇見現在的伴侶，讓她的生命重拾盼望與幸福，在圓滿人生夢想之餘，決心貢獻一己之力，舉辦慈善公益音樂會，透過音樂的力量凝聚社會大眾的點滴愛心，支持善牧持續幫助弱勢家庭及兒童，得到更多的溫暖及愛的力量。

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
特服號碼 518016

中華電信
511835
幫幫善牧

智慧生活
行動電話 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

※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！



天主教善牧基金會

請多加利用傳真：02-2361-1371 回傳本單，謝謝！
洽詢專線：02-2381-5402 分機：203

●電話：(02)2381-5402 ●傳真：(02)2361-1371 ●地址：100009臺北復興橋郵局第310號信箱
●www.goodshepherd.org.tw ●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1-8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
1-8月	68,772張	110,100元	1.601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：衛部救字第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

E-mail：web@goodshepherd.org.tw

電話：(02)2381-5402 傳真：(02)2361-1371

中華民國行政院新聞局局版臺誌字第九七四七號

台灣郵政台北誌字第592號執照登記為雜誌交寄



善牧 FB



善牧 LINE