

善牧

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

誌

2022 DEC.
no. 152



家創兒服務難度高
善牧攜手連俞涵籲大眾獻愛心

善牧台中區 15、20 年歡慶會 用愛繼續守護婦幼

年輕爸媽不求助 善牧接住 3 Young 家庭

善牧小小志工與璞玉孩子闖關冒險 學習復原力

善牧第七屆爸比媽咪節 打造家庭情緒自癒力

善牧蘆少營隊原野探索 體驗尊重與理解和包容

善牧愛心大使
連俞涵

連俞涵



用愛擁抱家創兒

擁抱，讓孩子知道自己值得被愛
擁抱，給予受傷的心靈勇氣
擁抱，在不安中給予祝福

面對家庭暴力、衝突、失序、傷害
孩子們需要花很長的時間來修復

邀您支持 善牧「星火傳愛」服務計劃
用「愛」擁抱家創兒 有你有我



立即捐款



LINE PAY



街口支付

捐款贈好禮



知名插畫家「潘心昇」特別為善牧繪製的「星星小羊」觸軟滿箱禮(數量有限，敬請把握)

捐款方式

手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
511835

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)，請於劃撥備中註明「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



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、年輕爸媽、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

遠離色情與暴力 法議員籲強化年齡驗證與青少年教育
疫情加速未成年懷孕問題 南非青少年懷孕激增 60%
疫情通膨雙重夾擊 全球女性健康不及格

6/ 善牧新鮮事

善牧小小志工與璞玉孩子闖關冒險 用復原力面對困難與挑戰
善牧第七屆爸比媽咪節 打造家庭情緒自癒力
善牧蘆少營隊原野探索 體驗尊重與理解和包容
善牧新北小羊藝術治療團體 成果發表到戶外野餐趣
台北小羊暑期青少年團體活動 以戲劇表演傳達兒童權利公約

12/ 封面故事

超過 5 成安置童有高照顧需求 善牧攜手連俞涵籲愛心捐款

14/ 專題報導

善牧台中區 15、20 年歡慶會 用愛繼續守護婦幼

16/ 特別報導

年輕爸媽不求助 善牧出擊接住 3 Young 家庭

18/ 專題報導

一種「慢慢來」的陪伴

21/ 特別報導

過年不能回家的人系列——打不走 罵不跑 因為那是家

24/ 姊妹上菜

東式涼拌冬粉

28/ 插畫家專訪

Hsinping Pan(潘心屏) × 善牧 111 星火傳愛插畫合作專訪

29/ 活動報導

30/ 感謝有您

一起守護婦幼平安

民國 87 年，善牧親心家園於台中成立，是台中第一所受暴婦女庇護家園，提供遭受家庭暴力、虐待而離家的婦女及其子女一個身心安頓的家園，而後隨著服務的推展，在台中陸續有了收容安置兒少的德幼兒少之家、提供婦女及新住民培力的台中婦女培力中心以及提供目睹兒少服務、預防暴力推廣的善牧台中中心。細數善牧在台中的服務，長達 20 多個年頭。



111 年，台中的服務領域共同舉辦周年歡慶會，每個中心及家園皆很用心地呈現多年服務成果，展出社工與兒少的漫畫創作、婦女培力作品與拒絕暴力宣言，同時也藉由像是暴力聲音情境體驗、預防暴力 QA 闖關活動，讓民眾感受暴力對人的負面影響，並且在遊戲中學習預防暴力知識。

不僅如此，善牧的服務十分重視建構個人內在「復原力」，活動當天將平日家園進行的復原力活動移師會場，運用五積木：1. 社會支持網絡及無條件接納、2. 探索生命的意義、3. 社交與解決問題的能力、4. 正向看待自我的能力、5. 幽默的能力，提供民眾更了解善牧提倡復原力的概念和運用。活動的精彩照片在這期季刊與您分享。

我們相信當服務對象長出復原力量之後，就能看見希望，走出生命幽谷，就像少女中途之家的小 Q，從學校、工作及人際關係中漸漸退縮到家園，成為什麼都不做的躺平族，曾一度讓周圍的人覺得「沒救了」，然而，在社工的長期陪伴、友善環境給予機會下，她慢慢長出的力量，找出自己的生活方式，現在小 Q 不僅有了穩定工作，能安排自己生活，甚至完成長久以來買車的夢想。溫暖的故事，也在本期刊物裡呈現。

「心」的服務很難立竿見影，在短時間看到效果，但它在復原的道路上會成為一股力量，陪伴許多受創的婦幼走出低潮。如此細膩的服務，感謝長久以來許多愛心企業、網絡夥伴、捐款人及志工的支持，善牧才能持續下去，未來也請您與我們一起守護婦幼平安。

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 2022 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、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 152 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

遠離色情與暴力 法議員籲強化年齡驗證與青少年教育



根據《衛報》報導，法國參議院於 111 年 9 月 28 日發布名為「幕後地獄」的報告指出，該國色情片內容存在「系統性的暴力」，9 成包含暴力，尤其對女性的虐待行為更是屢見不鮮，同時又無法阻止未成年人瀏覽。法國參議員主席比倫呼籲，政府應將影片中的暴力行為視為刑事犯罪，並強化年齡驗證機制與加強對青少年的教育。

比倫表示，過去法國色情產業涉及人口販運、強迫性行為的狀況，已引發警方的高度關注，但更需要注意的是，很多未滿 18 歲的兒童輕鬆就能看到這些有害的影片。她強調，「不能再將色情產業視為立法的灰色地帶了，現今的色情產業已充滿暴力跟羞辱。」

《France 24》指出，法國參議院針對色情產業充斥暴力，又無法阻止兒童瀏覽的狀況，對現行法律提出多項建議，包括如果色情影片有煽動強制性交的行為，也要視為刑事犯罪；祭出「勸導性」的罰款，讓未成年遠離色情內容，並強化年齡驗證機制。巴黎法院近期已裁定，色情產業業者需要限期改善，否則將阻止民眾探訪這些色情網站。

疫情加速未成年懷孕問題 南非青少年懷孕激增 60%

青少年懷孕、性暴力和童婚盛行等等，在南非一直是長久的問題，非洲平均一年就會增加 1,300 萬位年輕媽媽，新冠疫情的到來，讓問題更加嚴重。南非人口最密集的豪登省，從 110 年 4 月到 111 年 3 月，青少年懷孕人數暴增 60%，年紀最小的僅有 10 歲。



在南非，目前就讀高中的 17 歲旺達，除了要努力學業，也要照顧家中剛滿一歲的小孩。除了青少年懷孕，預防愛滋病是南非另一個極需找尋方法解決的問題。

因疫情導致的封城和學校關閉，讓南非人口最多的豪登省，青少年懷孕人數在一年中就從 14,000 人暴增到 23,000 人，增加近 60%，而實際數字可能更高。

南非青少年懷孕生子後，重返校園的人少之又少，影響青少年就學的權益和意願。南非是全球青少年懷孕的榜首之一，原因在於性教育匱乏，政府近年大力推廣公共衛生運動，希望能扭轉因懷孕落入貧困的少女命運。

疫情通膨雙重夾擊 全球女性健康不及格



新冠疫情尚未結束，又遇通膨夾擊，累積的家務勞動和經濟負擔，致使許多女性陷入健康亮紅燈的窘境。根據 CNN 報導，2021 年全球女性健康指數總分下降 1 分，僅 53 分，且女性焦慮、擔憂程度高於過去 10 年。日本時報則指出，女性常被迫成為家庭「緩衝墊」，以犧牲自己健康的方式換取經濟餘裕。

紐約時報報導，女性除工作外，往往還被迫承擔長時間的家務、看護、照顧小孩等無償勞動，精神負擔本就較男性沉重。疫情大流行期間，家庭無償工作暴增，無形中又增加了女性的壓力，以歐美國家為例，女性的無償勞動時長為男性的 1.6 倍到 4.3 倍，儘管疫情隔離期間，男性的無償勞動增加，但女性勞動時長也同等增加，致使女性比起男性更容易被診斷出焦慮與憂鬱症。

日本時報更指出，全球女性正犧牲自己的健康換取經濟餘裕！國際慈善機構 ActionAid 負責人奇諾提表示，由於家庭日常生活的可用資源減少，婦女與女孩多成為家庭的「緩衝墊」。她們以減少用餐、免去孕婦保健與衛生用品，甚至是忽視健康警訊的方式，減少個人開銷，以避免家庭受到疫情和通膨的影響。

善牧小小志工與璞玉孩子闖關冒險 用復原力面對困難與挑戰

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

「當你生活遇到困難時，你會如何去面對它呢？」善牧小小志工體驗營第二場於 111 年 8 月 20 日在嘉義舉辦，與其他場次很不一樣的是，這場小小志工們需要帶領善牧嘉義璞玉計劃的孩子們闖關，一起學習用「復原力」來面對生活的困難與挑戰，小朋友們同心協力解決關卡問題，過程中也能體驗到，在付出的同時，也會得到許多別人的幫助與回饋。



嘉義場小小志工體驗營特別選在嘉義民權路天主堂舉辦，這裡也是善牧璞玉計劃——兒童週末多元學習班的場地，週末下午南台灣的太陽，熱情地迎接來自各地的家庭，有來自嘉義本地，也有來自台中及台南的家庭，一同帶著孩子來體驗服務學習。

為了讓小朋友了解善牧的助人工作，以及如何當一名志工，社工們繪製可愛的卡通介紹嘉義在地服務內容，並運用五種愛的語言，教小朋友在服務的過程時，可透過像是讚美、擊掌等方式來鼓勵服務的對象，在社工老師的帶領下，讓小小志工與璞玉孩子們一起進行分組闖關活動。

闖關活動分為六種關卡，每一組必須先完成藏寶地圖，才能到該組進行闖關遊戲，而六個關卡分別為「我紙杯疊的很高哦（疊紙杯遊戲）」、「猜猜我是誰（猜情緒）」、「快來幫我支援前線（支援前線）」、「閉上眼睛我來猜猜（矇眼遊戲）」、「畫一個想像力（繪圖接龍）」及「飛機的秘密基地（九宮格連連看）」，讓孩子從中學習到問題解決的能力、幽默的能力、正向看待自我的能力、從情緒中學習社交技巧等「復原力」五大積木。

闖關活動後，社工老師用簡單的卡通，幫助小朋友認識什麼是「復原力」，並邀請大家想一想面對困難時，可以用什麼方式幫助自己面對，並把它畫在復原力小卡裡，有小朋友分享：「耶穌會幫我面對困難。」也有小朋友說：「我會用美食來安慰自己。」小朋友們一起分享面對困難的方式，將課程中學習到的寶藏帶回家運用在生活中。



善牧第七屆爸比媽咪節 打造家庭情緒自癒力

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷、
南區宣導企劃部專員 吳孟嬪

第七屆善牧爸比媽咪節以「打造家庭情緒自癒力」為主題，邀請臨床心理師蘇益賢與諮商心理師李家雯與爸比媽咪以活潑有趣的方式分享專業知識和看待情緒的方式，讓大家聽得津津有味。

轉動聚光燈焦點 改寫觀看事情的角度

心情不好或腦袋亂糟糟時，你會怎麼做？

蘇益賢建議，不妨試試分類的概念，從了解「思考」、「情緒」、「身體反應」及「行為衝動」等 4 大面向，整理當下的心情。例如：小孩回家「森氣氣」，了解他的想法（思考），你可以問：「發生什麼事了？」接著在彼此談話的過程中，試著探測並鼓勵孩子表達情緒，感受他當下的心情；而後，觀察他的身體是否透露出一些訊息，如舒服、不舒服？最後，則是看看他的行為，是否做了什麼？或者想做些什麼？

藉由「分類」整理沉澱心情後，蘇益賢邀請大家一起來學習轉念。「我們思緒的注意力，就像一盞聚光燈，而轉念則是學習轉動聚光燈，跳脫原本狹隘的焦點，擴大燈光照射的範圍。」舉例來說，今天孩子拿了張 49 分的考卷回家，你的反應是「怎麼考成這樣？補習都白補囉，爸媽賺錢很辛苦…」然而，孩子考不好的原因，其實是被考場中同學玩筆的吵雜聲干擾。孩子若看到已經預設立場的你，是否還會想和你說明，或者，乾脆就關閉了彼此間的溝通管道？

一般人常常誤解轉念，認為轉念就是改看事情好的一面，然而，真正的轉念，其實是轉動你關注的焦點，改寫觀看事情的角度，看見事情的其他可能性。他建議，下次看到一件客觀事實時，請先放下心中第一個念頭，別急著下結論，試著從不同的角度去思考、觀看。因為，轉念就是要從「絕對」中出走，例如：小朋友考 49 分，不會「絕對」只是因為他不認真，而每個看事情的角度都能提供我們一些線索，看事情的角度越多元，選擇的空間就越多，彼此的關係也就越能趨於融洽。

先接住情緒 再滿足內在需求

育有二名子女的李家雯直言：「養小孩是一場自我修鍊。」每個人都會有情緒，情緒並不是不好的，它帶有溝通的目的。比方說：小嬰兒在哭的時候，他想表達想吃奶、換尿布、生病等需求，情緒的表現也反映在內在的渴望。

當我們遇到挫折時，有時候需要的不是解答，而是想「討拍」，但我們在面對孩子的情緒時，往往會出現「認知上的同理」，比方當孩子難過地說：「他把我的新鞋子弄髒了！」我們會習慣說：「對方也不是故意的啊！」卻忽略孩子內在的情緒滿足。

當我們太常忽略去接住孩子的情緒，滿足他內在真正的需求時，漸漸地，孩子會認為大人不懂他，遇到問題時，自然也不會再想找父母幫忙了。

善牧蘆少營隊原野探索 體驗尊重與理解和包容

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

善牧新北市蘆洲少年福利服務中心（以下簡稱為善牧蘆少）111年暑假舉辦少年自然探索營隊活動，之前受到疫情影響，許多活動因而延期或取消，大家對這次活動更加引頸企盼，這次野外探索體驗，社工帶著少年跳脫舒適圈，挑戰、突破平常沒有做過的事情。五天的營隊活動中，包括農場和生態體驗及馬場探索，透過親近土地、理解周遭人事物，感受大自然的奇妙感動。在馬場，少年清理馬廄、為馬刷背、洗澡，從了解馬兒的個性和特質，進而學習如何跟馬兒相處，在彼此了解後，再讓少年們騎著馬，體驗不一樣的原野生活。



除了成堆的馬糞要清掃，掃出來的馬糞要再用水泥車運到外面，請專車轉運回收再利用。善牧蘆少主任高珮熏形容：「揮汗如雨不足以形容少年的賣力，因為這都是扎扎实實的體力活，而且必須透過團隊一起完成。」另外，還有一個高難度工作是「刮馬蹄」，少年要試著把馬腳放在自己的腿上，再把馬腳底刮乾淨，因為馬兒在行動中會沾滿泥巴、馬糞或雜草，需要經常清潔才能讓馬兒身手矯健、行動自如。

農場的農耕體驗，則是農夫帶著少年在蘭草園拔雜草，起初光是要分辨蘭草與雜草的不同，少年就被硬刺的蘭草刺得哇哇叫，還要進行除草和整理。農忙後，農夫熱情地帶少年們到旁邊的三合院焗窯，傍晚再相約到海邊撿垃圾，一起追逐招潮蟹。疲累的同時，也一起感受大自然裡別有洞天的趣味。

過程是一場場震撼教育

蘆少今年的活動以「尊重、理解和包容」



為核心主軸，透過探索可以認識自己，也同時感受每一個人都會有的喜怒哀樂。在過程中大家可以充份溝通，比方活動規劃中，有些會讓青少年不舒服的情境，彼此身歷其境的同時，也學習「尊重、理解和包容」，社工也會適時創造空間讓少年們互動，接著團隊再共同攜手走下去。

社工帶著少年從理解的過程中認識自己，找尋自己的復原力，像是復原力五大積木的「解決問題的能力」，就能在森林體驗中不斷驗證。原本一開始孩子以為野外體驗就像電視上看到的有趣、好玩，實際體驗後才發現，在炎熱溼黏的環境中嘗試新事物時，還有小黑蚊不斷攻擊，全身疲累又奇癢難耐，幸好少年們沒有氣餒，反而用「幽默的能力」，互相自嘲原來這就是體驗野外生活，釋懷這樣的考驗。

另一方面，社工在營隊活動中循序漸進讓少年享受「野味」，在大家親身體驗後，更是深刻了解到「得到野味的過程」是一場場震撼教育。每天晚上少年們要各自回到房間寫心情記事本，回想今天想感謝誰的協助？我沒有跟誰互動過？回到團體後再繼續發酵，為明天定下新的目標並做好準備與嘗試。

發掘擁有的內在能量

最後一天大家來到遊樂園挑戰極限，結果遊樂設施「壯觀」得讓社工「皮皮剝」，那天少年們反過來支持善牧社工：「抓緊我吧！不用怕！」鼓勵社工不要害怕，一起體驗極速、重力加速度帶來的難忘體驗。讓少年覺得：「我也有能力可以幫助社工、幫助別人！」

在這五天的營隊活動中，善牧社工帶著 14 位少年經歷前所未有的挑戰，過程也許會感到不舒服或挫折，但透過這樣的洗禮，大家一起學習在困境中不放棄，即便不是幾次嘗試就成功，但願意不斷找尋解決的方法，往前方的目標繼續走下去就是正解，而蘆少社工會一直陪伴在身邊。

這次的營隊活動挑戰性很高，但少年表現依然讓人刮目相看，善牧蘆少主任高珮熏想對這群少年說：「生活的樣貌很多元，擁有不放棄的精神就可以往前。就算偶爾想賴皮也無妨，只要記得可以的時候，給自己一點鼓勵，再繼續站起來嘗試，一路堅持下來會發現自己擁許多內在能量，不僅可以支應自己克服困難，也能夠給別人力量。」



善牧新北小羊藝術治療團體 成果發表到戶外野餐趣

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

延續新北小羊舉辦多年的藝術治療初衷，讓孩子在全然放鬆的情境下，透過五感體驗自然帶出參與營隊的孩子們的創作與表達，目標以「創傷復原」為主。今年暑假營隊活動經過心理師與社工們的討論和發想，從五感體驗出發，透過正念活動、音樂治療及自然體驗，增加目睹兒少不同面向的刺激。

活動開始那一天，當孩子們報到時，大家一進來就很開心地找自己想坐的地方坐下來，另外，教室的一隅也特別規劃「安心角落」，如果孩子有不舒服的感受，可以到「安心角落」，有社工陪伴及照顧。

建立默契與共融氣氛

課程由心理師帶著大家融入呼吸、肢體伸展、音樂聆聽、體驗大自然、創作，讓孩子的身心靈都受到照料，善牧新北小羊主任邱郁茹說：「感受到環境、課程的貼心安排，孩子、心理師和社工很快就建立默契和共融的氛圍，在接送孩子的時候，他們會跟社工分享生活大小事，讓活動進行很順利。」

這次帶孩子走進大自然，由於天氣很燠熱，孩子們滿身汗水，但還是彼此幫忙，正好那天被蚊蟲叮咬得最嚴重的是一位實習生，孩子們就主動關心他，也漸漸忘卻天氣的溼黏難耐。走進大自然那天，正好是其中一位孩子的生日，大家在攻頂後共享蛋糕，給壽星一顆簽滿大家名字的棒球，孩子開心得回家都還雀躍不已。



徜徉草地仰望天際

上次營隊的壓軸是野餐，但因為疫情改成線上，今年終於能成行，孩子們拿著這幾天創作出的環保樂器，協奏出「告白汽球」，當天大家分享美食也沈浸在舒服的假日早晨。心理師後來帶著孩子選擇最舒服的地方和姿勢，徜徉在草地上，抬頭仰望天際，從不一樣的視角看世界，每個人都安靜享受難得的輕鬆時刻。

帶孩子找尋復原力

回顧這幾天的感官之旅，無論是繪畫、玩氣球傘、走進大自然一直到最後一天的快樂野餐，孩子們學習和自己相處，也主動向周遭釋出友善和關懷，每次練習都是帶著孩子們找尋「復原力」的五大積木，同時也讓孩子感受到生活中原來有這麼多事情是可以自己掌握的，未來在遇到挫折或難過的時候，知道可以從哪裡汲取能量與支持。

台北小羊暑期青少年團體活動 以戲劇表演傳達兒童權利公約

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

善牧台北小羊之家暑期團體結合兒童權利公約已邁入第三年（CRC），今年以「冰淇淋有話大聲說」戲劇演出活動開拔到新竹，由 12 位學員跟新竹小羊的孩子們透過戲劇方式，了解什麼是兒童權利公約，劇情中提到什麼是兒童隱私權、不受暴力傷害權及表意權。在善牧社工及心理師的帶領下，孩子們溫習什麼是 CRC，並透過劇中角色遇到的困難，帶著孩子們學習如何面對及處理。

用戲劇呈現 CRC

創作過程中，最艱難的就是一起絞盡腦汁寫劇本，尤其當創作「卡關」時，善牧台北小羊之家主任許瑋倫形容：「那個下午真是煎熬呀！學員們不是低頭不語，就是陷入苦思…」在社工及心理師的陪伴下，學員們終於撐過來了，完成到新竹表演的劇本。

把正義化為行動

「冰淇淋有話大聲說」的劇情大意，是名為巧克力的小倉鼠受到壞貓咪的欺負，壞貓



咪們偷看了巧克力的日記，並揚言要把巧克力手機裡的照片公佈在 IG 上，讓巧克力感到無比害怕，這樣的情況被名為冰淇淋的貓咪看到，於是冰淇淋（貓咪）到動物森友會請教犀牛隊長，經過培訓後，冰淇淋了解到所有動物該享有的權利，也學習可以如何幫助別人。

於是，冰淇淋（貓咪）發起「有話大聲說」活動，歡迎與巧克力（小倉鼠）有類似遭遇的動物們把心情和想法寫在字條上放進箱子裡，把權利被侵犯的感覺讓大家知道，並且提出像「如被霸凌了，要避免落單行動」、「看到別人權利被侵犯，可以怎麼做」等建議，希望讓現況因此而得到改變。

搭起溝通的橋樑

談到培力台北小羊青少年團體結合 CRC 做為活動主軸的想法，許瑋倫說：「實務與理論間需更有系統的呈現，讓孩子們易於了解。關鍵在於搭起兩者的橋樑，讓青少年懂得後進而運用及實踐。」溝通中，青少年透過產生想法進而反覆練習，同時學習尊重彼此，凝聚融合大家想法的共識。

陪伴曾有目睹暴力議題的孩子長大，善牧台北小羊的社工和心理師們已經與孩子們建立了深厚信任度，青少年彼此也在活動中成為好朋友。有些孩子不想讓家長擔心而把心事藏心底，但透過定期的活動，可以在安全自在的環境中分享心事、共同打氣。

「憂鬱、自閉、發展遲緩…」家創兒服務難度增高 超過 5 成安置童有高照顧需求 善牧攜手連俞涵籲愛心捐款

天主教善牧基金會「111 年星火傳愛經費募集」記者會於 12/1 舉辦，善牧在記者會中表示，受到家庭創傷的孩子，需要多年的時間才能走出傷痛。然而，善牧發現，近年來安置童複雜度增加，超過 5 成以上孩子有發展遲緩、自閉、憂鬱、精神官能症或因為創傷引發身心症狀等高照顧需求，使得機構需投入更多照顧人力與專業資源，加上社工人力成本及消費者物價指數上漲…等因素，讓善牧的服務經營更形艱辛。

記者會上，善牧基金會代表王奕潔修女、善牧愛心大使連俞涵，以及長期協助善牧拍攝公益影片的導演鄭之涵共同現身呼籲，照顧一個安置的兒少需要整個社會的力量，除了資金挹注，也希望社會大眾一同來認識與理解孩子，用「多傾聽、公平對待、發現優勢、包容理解」給予孩子友善的眼光，邀請社會大眾與善牧一起用「愛」擁抱家創兒，即日起捐款 250 元以上，還可索取知名插畫家潘心屏為善牧創作「星星小羊」插畫系列滿額禮。



照顧家創兒困難度提升 需更多社會資源協助

受到家庭創傷的孩子，多數因家內性侵、暴力、虐待、遭逢重大變故或家庭失去功能…等因素而來到善牧。善牧提供家庭式的安置照顧，陪伴家創兒走出傷痛，進而自立生活，然而，善牧發現照顧家創兒的複雜度年年提升，近 2 年來更有超過 5 成以上的孩子，有情緒障礙、學習障礙、憂鬱、疑似精神官能症、過動、自閉症等議題，需投入高度的人力、時間、資源等高照顧需求，來協助孩子安頓身心、創傷修復、建立自我復原力與自立生活的能力，不僅照顧工作時間長、成效也並非立竿見影。

上述高照顧需求家創兒主要有二類，一類是透過「醫療系統鑑定」，領有確切疾病或身心障礙手冊者，如：發展遲緩、憂鬱症、躁鬱症、恐慌症、過動、自閉症、亞斯伯格……；另一類雖然沒有領有手冊，但因創傷或不當照顧等影響，產生與環境互動的困難，如：家暴、性剝削、性侵害、疏忽，影響孩子依附關係的發展，以致孩子對外部環境、與他人關係有極大不安，產生互動困難，或者，其母親在妊娠期間藥物濫用，造成孩子發展狀況偏離一般正常值等。



根據善牧 107 年至 111 年度兒少安置家園資料顯示，高照顧需求家創兒 107 年占兒少安置家園 45%，近 2 年比例攀升超過 50%。高照顧需求孩子比例越高，不僅照顧不易，也容易發生安全議題。面對高照顧需求家創兒，善牧需要更多的社會資源挹注，如：

1. 提升照顧人力成本以回應家創兒的照顧需求。
2. 研發適性教材：日常生活的照顧、生活自理能力的教導，都需要更細緻、有明確步驟的帶著做、陪著做逐步邁向放手讓個案自主練習。
3. 投入多元資源：高照顧需求家創兒身心狀況多元複雜，需要跨專業（心理諮商師、職能治療師、醫療團隊、社福資源）共同合作協助服務工作。

愛心大使連俞涵呼籲用愛擁抱家創兒



照顧一個安置的兒少，其實需要的是整個社會的力量，不是只有安置社工努力，希望大家可以共同認識與理解孩子，給予孩子更友善的照顧環境。今年擔任善牧愛心大使的連俞涵及長期協助善牧拍攝公益影片的導演鄭之涵與善牧一起提出四個愛的呼籲「多傾聽、公平對待、發現優勢、包容理解」，多傾聽孩子的心聲、理解孩子的處境並公平對待他們，包容尊重差異，每個孩子都應該被愛、被呵護，每個生命都應該要被善待，也誠

摯邀請社會大眾一起幫助善牧，關懷身旁的家創兒，多多給予他們關懷與正向的能量。

家創兒服務工作不易，邀請民眾上善牧官網捐款支持「星火傳愛」服務計劃，捐款 250 元以上，即可索取知名插畫家潘心屏為善牧創作「星星小羊」插畫系列滿額禮。



善牧台中區 15、20 年歡慶會 用愛繼續守護婦幼

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

善牧在台中已經服務 20 多年，不但有婦幼庇護的親心家園、德幼兒少之家，對外有服務目睹兒少及預防暴力的台中中心、服務婦女及新住民的婦女培力中心。111 年 9 月 30 日舉辦「平安的承諾，善牧的同在」婦培、台中中心 15、20 年歡慶會，除了傳遞善牧的感謝，台中四個單位也同時展示服務成果，活動豐富而溫暖。



↑善牧台中市區主任黃淑婉表示，謝謝多年來許多網絡夥伴的支持，與我們一起陪伴婦女與兒少走過創傷復原之路。



→天主教台中區主教公署副主教黃清富神父為善牧降福，祈禱善牧服務推展順利。



↑安置兒少遞交「阮ㄟ心聲」給台中市政府社會局局長彭懷真(右三)，提出理解、尊重、參與、消除及期待等五個面向的兒少觀點。



↑善牧與網絡夥伴共同點亮蛋糕，繼續用行動守護婦幼平安。



↑檀娜卡 (THANAKA) 是緬甸傳統護膚品，在石磨上加上一些清水，用檀娜卡磨出至出漿，就可以使用。台中婦女培力中心讓民眾體驗緬甸特別的風俗。



↑善牧台中中心預防暴力組設置小遊戲，打破一般人對暴力的迷思，加強對「暴力」敏感度。



↑親心家園的復原力密室挑戰，由民眾化身魔法師，在體驗區中找尋善牧的復原力拼圖。



↑德幼兒少之家展示社工與孩子們的漫畫圖文創作。在家園的陪伴下，孩子們漸漸長出自己的自信，也相信「我是值得被愛的」。

年輕爸媽不求助 善牧出擊接住 3 Young 家庭

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

根據內政部戶政司統計資料，25歲以下生育人數每年約2萬人左右，占總出生率12-13%，人數不可小覷。天主教善牧基金會長期在服務青少年、未成年懷孕、未婚媽媽中發現，這群年輕父母多半缺乏原生家庭支持系統及資源，受到本身成長背景的影響，可能面臨育兒技巧不足或是兩性婚姻經營的困難，加上他們不會主動求助，需及時看見需求給予支持。

善牧基金會近年來在服務中發現，不論是在社區或是安置機構中，青少年懷孕選擇留養比例增加，然而這群年輕爸媽多半缺乏原生家庭支持系統，資源條件上相形弱勢，在經濟、育兒、親密關係等多重壓力下，需要有人及時支撐住3 Young（小孩、年輕媽媽、年輕爸爸）家庭，善牧自108年起在新北市、新竹、台南及高雄等地提供3 Young家庭服務，給予家庭支持外，也致力於預防未成年懷孕服務。

善牧基金會表示，服務中我們也看見，有些年輕爸媽或許已經成年，但因從小未得到良好的照顧，缺乏正確的育兒觀念，以為「小孩自己就會長大」，加上經濟弱勢，孩子不一定有機會能唸幼兒園，當發現孩子有發展上的議題時，已經錯過發展黃金時期。曾經有個個案，以為孩子有過動的狀況，後來發現原來孩子沒有上過幼兒園，因為聽不懂而產生誤會。

除此之外，社工亦發現到，年輕爸媽在親密關係中容易遇到關係暴力，特別是小孩很容易在這過程中，成為一方權力控制的工具，需要協助他們意識到這樣的狀況，避免走入家庭暴力的情形。



善牧基金會指出，年輕爸媽比較不會主動求助，善牧培家中心與新北市政府合作，針對20歲以下年輕爸媽發送愛兒包，社工可以實際接觸到孩子，了解孩子被照顧的狀況，進而提供其家庭協助，以新北市來說，每年進案量就超過300個家庭。



年輕爸媽服務工作，主要提供3方面的協助：第一部分，新生兒的照顧支持及發展評估，協助年輕爸媽有良好的照顧品質；第二部分，協助年輕爸媽，整理生命經驗，協助他們看見自我的價值，並且陪伴他們生涯規劃、培力發展他們的長才。第三部分：針對整個家庭，提供支持、提升家庭功能、優化親子關係。



社工在訪視時，會透過兒童發展檢核表，定期協助年輕爸媽評估孩子的成長與發展，瞭解並掌握孩子發展的情形，如果有疑似發展遲緩的情況，社工可協助轉介相關專業醫療單位進行兒童發展評估鑑定，讓孩子妥善進入早療系統，並陪同家庭進行就醫、後續的評估及早期療育，避免孩子錯失最佳黃金時期。除此之外，也提供嬰幼兒物資分享、活動邀約、托育資訊、福利補助等，讓未成年年輕爸媽在育兒之路隨時交流經驗並獲得支持。



善牧基金會分享，曾有一名患有多重罕見疾病的孩子，原被評估活不過一歲，家庭也不知道該如何是好，透過社工不斷媒合相關資源、並且持續陪同就醫，提供年輕爸媽情緒支持，目前寶寶持續穩定的成長。也有年輕媽媽在學習育兒的過程中，發現自己對照顧嬰幼兒的興趣，進而參加保母考照培訓，成為一名保母。

善牧基金會表示，社會大眾對於年輕爸媽仍普遍帶有偏見與標籤，常見像是「養不起為什麼要生」、「小孩養小孩，又沒能力照顧」等等，甚至無法理解為什麼要去幫助他們。事實上，在服務中我們也看到不少的年輕爸媽，很用心地照顧孩子，他們多半缺乏支持系統，更需要社會用溫暖的眼光支持他們願意照顧生命的勇氣，讓孩子有機會在原生家庭中健康地成長。

生養孩子不是一件容易、輕鬆的事情，特別是未成年年輕爸媽要支撐生活、課業或生涯規劃，步步都是艱難辛苦，甚至得被迫放棄自我理想。為減少非預期懷孕發生，善牧不斷進行宣導工作，培養青少年健康安全的性觀念，降低非預期懷孕的可能，並推動親職講座，協助家長在面對子女非預期懷孕時可以如何應對。

一種「慢慢來」的陪伴

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

現在社會運作得很快，快速需要成就感、快速需要看到成果，彷彿大家影片都看兩倍速，趕著完成後進行下一個關卡。然而，來到善牧的孩子，多半都缺乏資源，也在不斷轉換環境中，經歷關係反覆撕裂，「是真的關心我嗎？」、「是真的為我好嗎？」……，孩子與人的信任關係非常破碎，要修復這些受傷的靈魂禁不起快，復原能力需要時間滋養，慢慢長出來。

善牧德心之家主任黃韻蓉說，孩子內在經歷些什麼，沒有人知道，或許每次學期轉換或是找到新工作，腦中都是一次大爆發，混亂掙扎著是不是又要經歷被拋棄、是不是又要受傷，與人建立關係並不容易。我們把服務的時間拉長，讓孩子相信：你在谷底，德心陪伴你面對現在狀況，可以拉你一把，人生繼續走，未來會好轉，德心依舊繼續在。

「以前督導跟我們說，陪伴要以 10 年為一個單位，我想說怎麼要那麼久，工作這麼久之後終於明白，10 年才可能是會轉換的時間點……」德心之家社工王筱汶，已經在善牧少女庇護安置工作滿十年，陪伴許多少女長出自己的力量，感慨的說。

無論好或不好 陪伴一直都在

小 Q，離園前有半年過著時下最流行的「躺平族」生活，不去上課也不去工作，除了偶爾跟朋友出去玩以外，一直把自己關在房間，躺在床上看完所有的哆啦 A 夢跟柯南，每天只喝水，或只吃一餐，把生活限度降到最低。細數整個頹廢期，將近一年時間，剛開始是在學校出現各種狀況，老師不斷來電反應小 Q 去建教實習時，突然曠職造成職場困擾，以及在職場中工作速度太慢，與現場工作人員無法合作等等，不適合繼續建教實習；後來協助小 Q 回到正規班上課，但跟不上課程進度，又無法融入正規班的人際互動關係，小 Q 開始以各種理由來表達無法去上課，最後學校下了最後通牒：若無法遵守上課時間，也不適合到正規班上課，因為會影響其他好好上課的同學。

從學校生活退回到安置機構，社工姊姊督促她去工作，曾進入餐飲業當服務員，收餐出餐要快速，小 Q 沒有辦法勝任；超商店員，結帳需要敏捷，或是需與同事搭班合作，很容易出現人的問題，常常工作一個月就離職，始終無法維持穩定長久，從學校、工作、人際等各個地方開始一節一節敗退。面對小 Q 不在乎的「無作為」，筱汶



說著當時的心情：「那時候覺得這個孩子怎麼會這樣，你能力那麼好，有手有腳的，一度生氣到哭著跟她說『到底是怎樣？你給我說啊』、『你要這樣過就這樣過，你出去會怎樣我就不要管你了』、……」罵到哭，孩子也哭。

小 Q 安置期滿（依社會局規定，安置年齡上限為 18 歲）不得不離園，在外自立生活前兩、三年仍呈現這樣「半躺」狀態。她租了間很潮濕又不通風的房間，只有一張單人床、一張桌子，一個月只需繳三、四千元房租；找了最低薪資且一天工作六小時的工作，每月工資付完房租之後，大概剩兩、三千元生活費足夠維持她「躺平」生存。

當時說「不管你了」終究是氣話，孩子離園後筱汶每個月都找她回來德心吃飯或是約出去外面請她吃飯，維持至少半年以上。「知道有個人這樣關心她，無論她現在的狀態是好或是不好，好像什麼狀態都可以，不用愧疚於我們，我們的關係沒有因為離開家園而斷掉。」筱汶說。

除了家園姐姐們（在德心的社工都稱為姐姐）的陪伴，許多同樣從家園自立的姊妹也成為另一個支持系統，扶持小 Q 慢慢找到喜歡且可以勝任的工作，進入常規生活，很幸運的，遇到很照顧小 Q 的老闆娘，漸漸地工作時數從六小時拉長到八小時，甚至十小時。確實穩定工作一、兩年之後，有能力可以貸款，小 Q 買了二手房車，完成自己夢想，這時候已經離園四、五年。去年她跟筱汶分享這個好消息，並載家園姐姐們出去玩，很有成就感。



「我說我一定要給你載！」以前都是我們載她，現在換她載我，筱汶說得有些感動。談起那段在家園衝突的經驗，小 Q 跟筱汶分享，當時覺得出去很可怕，生活就是沒有人愛她，媽媽都去照顧再婚家庭的小孩又不愛她，對人生是自暴自棄。然而，跟家園姐姐們互動之後，突然覺得有點愧疚，怎麼有人比她還用力看重她的生活、她的未來。雖然當時罵完，行為沒有馬上改變，依舊維持半年以上的軟爛生活，可是開始有點發酵在心裡，真的有人很在意她。筱汶有感而發分享一位精神科醫生的話：「人要有盼望和聯結很重要。」

理解孩子需要時間長出力量

在這影片都必須要在三分鐘內抓住觀眾目光的快速時代，「慢慢陪伴」顯得突兀，部分志工、學校老師覺得家園怎麼放任孩子、寵小孩，讓她們做決定不去學校；一般人也會難以理



解，國家都給你讀書了，就該更努力為自己做更多。黃韻蓉解釋，我們是讓孩子選擇，比較不會世俗的要求一定要畢業。可能會跟孩子談要不要先休學先去工作，先穩定下來，而不是強迫自己去上課然後有更多更多的衝突。一直跟創傷工作的經驗明白，這個孩子就是憂鬱、沒有動力了，就是現在當機了，只能繼續保持跟孩子的關係與連結，對「當機」的孩子來說，現在畢業與否、上不上課在他現在的人生中是很小的一個事情，她連生存都有問題了。

如果回到 16 歲的年紀，沒有人照顧、沒有依靠，一邊念書一邊準備自立生活，什麼資源都沒有就要為「活著」而闖蕩，是什麼心情？「為什麼我要靠自己，我不是有家人嗎？」、「我的同學只要想念書玩手機就好，為什麼我要想我要怎麼繳手機費？」、「為什麼我要存自立的錢？」、「為什麼我要壓力這麼大？」……許多為什麼在孩子腦中盤旋抗議。「換成是我會很害怕，我們沒有經歷過跟孩子一樣的創傷，有沒有人願意慢下來理解，這個孩子真的好害怕。聽著孩子的訴求覺得很哀傷，可是怎麼辦呢？只能陪伴她走過那段歲月，即便要走很久很久。」黃韻蓉說。

拉長陪伴時間 點亮希望

心裡的傷不像是身體傷口一樣有癒合進程，若快速追求成效會侷限在當下，會覺得無論怎麼做都沒辦法把孩子拉起來，太容易感到絕望。把陪伴時間拉長一點，讓孩子有時間長出復原力，就可能看到希望感、看到慢慢變好的過程。黃韻蓉說明，不放棄、不牽動情緒是很不容易的事情，「要釐清自己生什麼氣、孩子怎麼了，如何用認識跟理解這個人的困難，多拉一些資源，讓大家一起來幫忙。」



家園在過程裡，不斷從生活小事讓孩子練習找回自己決定的權利，始終期待著，過去孩子無力阻止創傷發生，但現在孩子可以開始為自己未來做決定或是努力，走出想要的人生藍圖，這漫長路程裡，不是孤軍奮戰，而是有一群人在孩子心田裡灑上「復原力」種子後，用一種慢慢的藝術陪著，無論孩子的狀態好與壞，一直都在。

過年不能回家的人系列—— 打不走 罵不跑 因為那是家

文 / 善牧德幼之家 社工陳宜琳口述、
北區宣導企劃部專員 胡家韻撰文

遭受家暴的婦女，大眾常會問：「為何不離開？」但這個抉擇不容易；何況是年幼的孩子，他們的反應更直接：「我就是回家！」每年過年前，社會局和安置家創兒少的善牧德幼之家社工們會評估每位安置的孩子回家過年的可能性，如果答案是否定的，孩子當下的重重失落，在所難免，因為社工知道：「無論發生過什麼事，孩子還是渴望能回家過年。」

大掃除是過年除舊佈新的起手式，家園也不例外，在社工及孩子們大展身手後，家園變得窗明几淨，媽咪們（孩子對善牧社工的稱呼）依慣例請孩子喝最受歡迎的珍珠奶茶，一起慶祝家園亮晶晶。另一方面，一般家庭的家長平日就會為孩子買衣買鞋，漸漸地，「穿新衣戴新帽」似乎不再顯得那麼特別；但對德幼之家的孩子來說，這是期待已久的「變身」願望，我們帶著孩子挑選喜歡的衣服，無論是卡通、動漫圖案或酷炫的，有些孩子等不及到過年，就穿著新衣新鞋在家園展示亮相，單純快樂的笑容是最燦爛的。

善牧德幼之家為安置 6-18 歲家創兒的庇護家園，每年到了這個時刻，如果孩子家裡的情況還沒準備好，就會留在家園過年。家園圍爐的年菜大多是善心人士捐贈，雖然沒有精緻的擺盤，但只要有魚有肉，加個暖呼呼的雞湯，跟社工們一起圍爐守歲，對孩子們來說就是溫馨豪華的年夜飯。

近期來到德幼之家的大多是小小孩，氣氛一直很「聒噪」，所以不用到過年，平時就很熱鬧了，圍爐時，孩子會透過視訊跟其他回家過年的社工媽咪們說：「新年快樂！」、「恭喜發財！」領到家園發的紅包，孩子們開心想著要買什麼，少女們則滿足湊在一塊兒，在客廳追劇、看除夕特別節目，想到剛領紅包又可以守歲晚點睡就興奮到不行，雖然無法回家圍爐，還好有家園彼此的陪伴。



有些孩子可以回到原生家庭過年，但時間多久就不一定了，要考量到孩子家庭目前的狀況，有些孩子會央求社工：「那我可不可以在家裡待久一點再回來？」聽到這些話讓我們好心疼，對孩子來說，小小年紀下意識覺得：「打不走、罵不跑，因為那是『家』。」

不捨之餘，我們會把實情轉化成孩子可以理解的話語，讓他們知道原因是什麼。在善牧德幼之家，所有善牧社工都理解，「真誠」是和孩子對話最好的途徑。只是在說明的過程中，不能讓孩子因此誤解是爸爸媽媽不要他，或是大人是不好的。每一個安置家園的目標都是期待有一天孩子能回到家人身邊平安長大，所以家園社工朝著有朝一日，家庭能儘快恢復功能，讓孩子們回家而努力著。



比方，善牧社工會好好的跟孩子說明：「每個人都有要學習的功課，爸爸媽媽為了維護你的安全，需要學習好好照顧孩子的功課，這個功課很難，需要比較多的時間來學習，在爸爸媽媽學習的時間，你可以在家園學習如何保護自己及如何和大人相處，等爸爸媽媽把功課學好，你回家才會得到好的照顧。」

除此之外，社工也會帶著他們認識自己的情緒及學習遇到問題時，如何找尋解決辦法。與一般孩子不同的是，在還未熟悉這個世界時，撲向他們的黑暗如洪水猛獸般張牙舞爪，造成他們幼小心靈有恐懼、扭曲、壓抑和憤怒等，層層疊疊襲捲而來，一不小心就會被吞噬。除了要學習團體生活外，許多孩子在倉促中進到家園安置，心中憤怒難平的問號是：「我沒有做錯事，為什麼我要離開？」我們明白孩子的苦：「生氣是很自然的。」但必須想讓孩子知道，這是一種不得已的保護，而家園媽咪們（善牧社工）會盡力給予愛與關懷。



有位女孩叫小雨（化名），從小就被賦予照顧弟弟妹妹的責任，而爸爸因病得常跑醫院，就要小雨跟學校請假跟他回診，在她的生活中完全沒有自己，照顧別人就是生活的一切。記得小雨剛到家園時，對於媽咪們的關心非常抗拒，看到小朋友跑來跑去，她會突然大聲斥責，直覺反應是：「我要管教你們！」後來在善牧媽咪們慢慢帶著她放輕鬆，好好愛自己。在家園，她不再得當個「大人」了，已經復學的她，會跟社工們撒嬌，主動討「抱抱」，過年看到她跟大家一起大掃除，一起挑新衣，對過年充滿了期待。

和孩子們一起練習生活、練習過新年。來這裡服務六年多，我深深感受到：「這裡的孩子好勇敢，擁有願意再次相信這個世界的勇氣！」而家園給予的溫暖陪伴，我們相信是很厚實的。看著孩子們感覺還沒學會走路，就要從泥沼中爬起來，我都不確定能做得到，但他們掙扎、嘗試的身影我們都看到了。如過年會「回娘家」的學姐所說：「出去才是真辛苦！」希望我們給予的溫暖後盾，會永遠陪伴著他們，透過這個連結，傳達復原力。



東式涼拌冬粉

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



「柬埔寨或許在很久之前，跟泰國是同一個國家，」諭涵邊做菜邊分享柬埔寨的文化，下了這樣的結論。在柬埔寨有兩個過年，一個是華人的農曆年，另一個是過泰國的傳統新年，也就是潑水節。在潑水節時穿的服裝跟泰國雷同、文化、語言也有很多相似的地方，諭涵說，若是完全沒有學泰文的基礎下，憑藉著柬埔寨的語言，也可以稍微聽的懂泰文喔！

看諭涵手腳俐落的切菜、削蘿蔔絲，說起在來台前的煮菜經驗竟然近乎於零，一切烹調手法與技巧都是到台灣跟著大嫂邊看邊學，才習得的一身好手藝。小時候家裡是賣冰淇淋的，要做甜筒餅乾還要製作冰淇淋，忙的不可開交，家事分工時，由



於不愛煮飯，所以跟妹妹商量，由她負責做冰淇淋餅乾，而妹妹負責煮飯。「要我煮東西，不是不熟就是焦掉，真的完全不會煮。」曾經因為不會煮飯，媽媽焦慮的表示：你連飯都不會煮，要怎麼嫁人。

來到陌生的台灣，首要面臨的就是語言不通的問題。「吃的用的不習慣都還好，可以慢慢適應，最辛苦的是無法溝通，不知道對方是誇你還是罵你；剛開始出門都要等先生帶路，不然完全不知道能去哪裡、要去哪裡，出不了門。」聽不懂的感覺很痛苦，那時候還沒有夜補校，諭涵很努力的看電視，自言自語學中文，「如果一整段我會來不及看，又不能暫停，就一小段一小段話記起來，慢慢咀嚼思考它的意思，一個字一個字去想是什麼意思，真的想不通就問先生那是什麼意思」，守著電視並不是喜歡看，真的是為了學語言，諭涵強調說。

論起飲食不同的地方，諭涵覺得台灣吃的很簡單，炒菜就是炒菜，頂多加一些蒜末爆香，用鹽巴調味，而柬埔寨炒菜除了菜之外會加肉



絲、多種蔬菜等等下去炒，樣式多元且繽紛。在柬埔寨早餐店最常看到的是魚肉綠咖哩跟雞肉粥，這道涼拌冬粉屬於家常菜，外面比較少販售。偶而煮起道地的柬埔寨料理，家人都很捧場，即便是許多人不敢吃的鴨仔蛋，兒子尤其最喜歡，「但要他跟我回柬埔寨他不喜歡，說那邊太無聊，還是台灣生活多采多姿。」



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登



【材料】6 人份

冬粉	6 球	胡蘿蔔	一根
白蝦	半斤	高麗菜	半顆
三層肉	一條	小黃瓜	六條



【醬汁材料】

辣椒	三根	糖	適量
蒜頭	八瓣	花生	少許
紅蔥頭	四瓣	九層塔	少許
檸檬	四顆	泰式涼拌調味粉	一包
魚露	適量		

【調料步驟】



1. 辣椒及蒜頭切末、紅蔥頭切片；花生放入袋中，用刀背剝成碎粒；九層塔洗淨去除粗梗備用。



2. 魚露中拌入泰式涼拌調味粉，加入檸檬、糖調製出喜歡的酸甜度。



3. 加入辣椒末、蒜末、紅蔥頭片。

【涼拌冬粉步驟】



1. 冬粉放入滾水中，十至十五分鐘泡熟，用冷開水降溫後瀝乾水分。



2. 煮一鍋熱水，蝦子去殼、開背去沙筋，用熱水燙熟，撈出備用；接著將整條三層肉放入熱水中煮熟，撈出放涼。



3. 高麗菜、小黃瓜、胡蘿蔔洗淨切絲備用。



4. 將放涼的三層肉切成長條狀。



5. 準備一個大鍋子，倒入調製好的醬汁，拌入高麗菜絲、小黃瓜絲、胡蘿蔔絲，再分批加入冬粉、肉絲、蝦子拌均勻。



6. 加入九層塔提香、碎花生粒即可食用。

姊妹
小提醒

將袋中花生用刀背剝碎後，可以倒在碗裡上下拋甩，藉由空氣流動，讓輕盈的花生皮借此掉出碗外，來回幾次，碗裡的花生皮就去除的乾乾淨淨。當然花生皮本身也可以吃，如果不介意口感，省略這個動作也沒關係喔！

Hsinping Pan(潘心屏) × 善牧 111 年星火傳愛插畫合作專訪

Q1、心屏為什麼會和善牧基金會 有這次公益合作？

當初收到善牧基金會的邀請，很喜歡善牧星火傳愛的精神，很開心能參與這次的合作計畫，貢獻一分小小的心力。



Q2、心屏為善牧所繪插畫的命名，及蘊含有什麼意義呢？

我把他們取名為「星星小羊」，因為覺得善牧基金會就像星星一樣，陪伴著失落或受傷的小羊，希望每一隻小羊在星星的守護之下，一起勇敢的飛向夢想。

Q3、很感謝心屏以藝術來做公益，請分享為善牧創作插畫時的心情

創作星星小羊的時候，希望能傳遞很快樂溫暖的感覺，畫的時候也很開心，選了比較明亮的顏色，期待能帶給大家活力與好心情。

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」，心屏有話想對這些孩子說嗎？

希望孩子能感受到，在成長的路上雖然有許多的困難，但是他們並不孤單，有許多人的關懷和愛陪伴著他們，這或許能給他們更多勇氣和力量。

Q5、透過創作所延伸出的捐款滿額禮，心屏有什麼話想鼓勵愛心大眾支持嗎？

很開心作品可以結合實用的日常用品，謝謝善牧基金會的用心，雖然只是小小的圖，但希望在使用時候，大家都能感受到美好的能量，同樣的，相信大眾小小的善意與付出也會集結成巨大的力量，幫助善牧的孩子們成長茁壯。



臺灣喜佳「喜愛手提袋」縫紉樂 揪粉絲助善牧家創兒

臺灣喜佳長期來與善牧合作，111年10月29日舉辦達人做公益——「喜愛手提袋」縫紉樂活動。生活中的幸福就是體驗自己喜愛且有興趣的活動，縫紉體驗活動不管是親子間的合作或是學員間的相互交流分享，大家都度過一個悠閒美好的下午時光。最後在大家歡笑中完成一個專屬於自己的「喜愛手提袋」，參與此次活動的學員很親切熱情，有學員完成後於喜佳門市中揪其他同學一起團購釦子，手提袋加上釦子後質感大大提升。



感謝臺灣喜佳贊助所有的活動材料及提供喜佳縫紉生活館場地，還有專業的老師的從旁協助讓這場活動能順利進行。陰雨綿綿的天氣仍不敵學員們的熱情，於報到處學員看到善牧與插畫家合作推出的「星星小羊系列」滿額禮，紛紛獻出愛心捐款索取。近年疫情影響許多人的生活，也使得弱勢族群的處境更為艱辛，希望藉由此活動讓大家更加關注家創兒與弱勢兒童，並經由手作的溫度傳遞愛的幸福，幫助善牧愛心服務工作。



善牧與三大超商業者合作機台愛心捐

忙碌的你是否常在超商中解決生活中的瑣事呢？不管是日常採買或是例行繳費，還是你正坐下來悠閒的喝杯咖啡，都不要忘了到機台動動手指，將您的愛心透過機台捐款傳遞出去喔！

善牧基金會與 7-ELEVEN、萊爾富、OK 便利商店等三大超商合作，提供民眾多元捐款管道，讓您的愛心不打烊。邀請您透過捐款協助善牧星火傳愛服務計畫，用愛擁抱家創兒，有你有我。

捐款方式說明：

1. 7-ELEVEN ibon 便利生活站

操作方式：ibon 機台→【繳費】→【慈善捐款】→選擇【善牧基金會】
→填寫捐款金額與個人資料→列印捐款代收單→櫃台繳費捐款。



2. 萊爾富 Life-ET

操作方式：Life-ET 機台→【繳款】→【愛心捐款】選擇【善牧基金會】
→填寫捐款金額與個人資料→列印捐款代收單→櫃台繳費捐款。



3. OK 超商 OK-GO

操作方式：OK-GO 機台→【繳費】→【愛心捐款】選擇【善牧基金會】
→填寫捐款金額與個人資料→列印捐款代收單→櫃台繳費捐款。



感謝有您

感謝舒亞用精油 陪伴善牧挺過疫情

受到家庭創傷的孩子，需要長時間的陪伴，才有機會走出傷痛！感謝舒亞長期捐贈甜橙精油，與善牧一起陪伴「家創兒」走出傷痛。凡捐款幫助善牧星火傳愛計劃，滿 600 元以上即可索取一瓶舒亞甜橙精油，甜橙精油是小朋友最佳用油之一，對於安撫心靈、提振食慾、放鬆身心都有很大的幫助，感謝舒亞長期給予善牧的支持。



感謝知音文創支持善牧家創兒

善牧基金會三十多年來陪伴家創兒走出傷痛，重新改寫人生的劇本。感謝知音文創提供充滿創意、新穎的文具，支持善牧星火傳愛服務工作，協助孩子能重新擁有夢想。邀請您一起加入星火傳愛行動，捐款滿 6,000 元即可索取今年星火合作插畫家潘心屏所繪製的「星星小羊」迷你保溫杯+抗 UV 折傘，以及知音文創贊助的「電繡包+黑金筆記本+自由女神便利貼」，還有臺灣喜佳幸福隨身包，一起幫助「家創兒」改寫人生。

感謝艾達皂房的愛心 讓我們得以牽起更多的手



感謝艾達皂房連續數年的支持，因為有您，善牧得以牽起更多「家創兒」的手！

疫情期間必須得天天洗手，擔心這雙手變得越來越粗糙嗎？

這次，艾達皂房替善牧準備了四款以「二道收油工法」做的海外限定款好皂作為捐款滿額贈品，透過雙重收油法，將植物油的養分收進皂裡，降低刺激性，洗後不乾澀。

邀請您一起「邊洗邊行善」，呵護雙手的同時，也分享您的溫暖守護，讓「家創兒」得以一步步迎向嶄新的明天！



立即索取
捐款滿額禮

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美好了！
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



異業結盟做公益

家庭日 / 園遊會提
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



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，此收據依法可抵稅所得稅，感謝您的善心義舉！

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

Gt 智慧生活
即時捐 手機直撥 59072

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](#)

111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	66,937張	143,600元	2.145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

111非愛不可
為弱勢婦女與家庭募款

愛不延遲



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



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