

# 善牧



誌

2022 JUN.  
no. 150



## 善牧媽媽節勇氣登場 培力受暴婦女縫紉撫傷痛

深化普世正義與夥伴關係

陳洪秀色女士捐車善牧 助花蓮脆弱家庭及兒少服務

面對家暴 生命中的兩難

我的復原力：成為想要成為的那個自己

工作線上：為孩子返家前做最好的準備

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



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

台灣大哥大 即時捐  
☎ 518016

### 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

## 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溯至家暴婦女、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

俄烏戰爭下 烏克蘭難民恐成人蛇下手目標  
青少年使用社群媒體越久 對未來生活滿意度越低  
墨西哥新州發生 26 起女性失蹤案 激起數百名民眾走上街頭抗議

## 6/ 封面故事

培力受暴婦女用縫紉走出傷痛 善牧媽媽節推出限量勇氣束口袋

## 9/ 愛的故事

面對家暴 生命中的兩難

## 12/ 專題報導

深化普世正義與夥伴關係  
陳洪秀色女士捐車給善牧 助花蓮脆弱家庭及兒少服務

## 16/ 工作線上

為孩子返家前做最好的準備—不要放棄，未來就有無限可能  
探視權的秘密：打破會面常見的 6 大迷思

## 20/ 我的復原力

成為想要成為的那個自己

## 24/ 姊妹上菜

魚肉綠咖哩

## 28/ 活動集錦

## 29/ 感謝有您

## 一起讓復原力開花

善牧來台 35 年，一直以「復原力」(Resilience) 在各服務領域陪伴受助者，協助他們從創傷或挫折中，找到自我價值進而迎向新生。我們一直相信復原力是存在每個人心中的種子，給予無條件的愛與足夠的時間，它就會在心中慢慢發芽開花。所以自 2012 年起，善牧開始了復原力節，用影展、繪圖活動、金句徵選等各種方式，將它推廣給普羅大眾，現在已經有越來越多的單位認識「復原力」的理念。



今年，邁向 10 週年的復原力節，預計舉辦「小小志工體驗營」，我們期盼能透過活動減少民眾對於機構的誤解或是標籤化，並且把復原力的概念傳遞出去，讓孩子跳脫日常生活的框架去欣賞自己及他人的優點和價值，養成從小能以同理心去看待不一樣遭遇的人。「小小志工體驗營」與一般志工活動很不一樣的是，不但讓小朋友有機會認識社會服務工作並學習付出，也在遊戲中帶小朋友認識復原力，希望孩子將來若遇到挫折時，也能學會運用復原力獲得正向積極的勇氣。首次活動於 7/2 在新竹登場，陸續會於嘉義、台南等地舉辦，輕鬆有趣的互動值得家長與孩子一同體驗！恰逢疫情關係，舉辦日期仍請大家關注善牧官網消息。

同樣看見復原力的，還有今年的善牧媽媽節。善牧為培力受暴婦女設置的信心工坊，推出母親節勇氣束口袋，縫紉過程中的道道工法，需要高專注力才能完成，每一針一線製作出來的作品，都象徵著受暴婦女勇於剪斷傷痛、縫補自我的信念。工坊裡有許多手作課程，都是庇護家園為培力與療癒婦女所設計，希望藉此增加婦女自我生活效能感，替離園後的生活預做準備，並且希望受到家暴創傷的婦女能透過手作把療癒帶進生活，鼓勵她們從自己的手感溫度中喚起自信心。我們看見婦女從作品中獲得自信，找到自己價值，邀您用更多理解與支持，一起點亮溫暖。

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 6 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 150 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

## 俄烏戰爭下 烏克蘭難民恐成人蛇下手目標

俄烏戰爭，引發大規模難民潮出逃國外，聯合國統計，在戰爭進入第 19 天後，至少已有 250 萬烏克蘭人流離失所，其中大多數都是「老弱婦孺」，國際公益團體擔憂，人蛇集團可能趁著兵荒馬亂之際，混進難民營，拐騙婦女、小孩，進行販運。

出逃的烏克蘭人多被安置於波蘭、摩爾多瓦等國的難民收容中心，吃睡環境簡陋。因為逃難，難民們早已疲憊不堪，面對未知的明天更是一臉茫然與驚恐。聯合國志工指出，國際人口販子可能混跡於難民中，以提供簽證、吃住和金錢援助等手段，詐騙老弱婦孺，再把他們賣掉。烏克蘭難民也說，「常有人提出可免費給予協助，誑騙帶我們去任何國家，有公寓可住、三餐溫飽。」



有鑒於此，國際人道援助團體提醒，烏克蘭難民要有危機意識，尤其是女性和年輕人，手機必須充飽電，每次乘車記住車號，跟具有公信力的國際志工保持密切聯繫，隨時通報去向和所在位置，以免遭遇不測人間蒸發，成為人口販賣集團的戰利品。

## 青少年使用社群媒體越久 對未來生活滿意度越低

隨著手機的普及性，現在有越來越多的青少年在使用社群媒體。據《BBC》報導指出，研究發現青春期的青少年們，花越久時間在社群媒體上，他們未來對自己生活的滿意度就越低。

這份來自英國劍橋與牛津大學的研究顯示，11-13 歲的女孩、14-15 歲的男孩、18-19 歲男女孩，回報使用社群媒體的時間越長，明年就越不會對自己的生活感到滿意；且 16-21 歲的人若每天使用社群媒體 7 小時以上，其生活滿意度低於那些使用 3 小時的人。

研究作者奧本（Amy Orben）表示，社群媒體與心理健康的關係非常複雜，目前推測之所以會對社群媒體產生這種現象，與青少年體內激素、尚在發育的大腦有關，未來仍需要更多研究釐清。這項研究自 2011 年至 2018 年分析了 7 萬 2 千多人的數據，他們會回報對生活的滿意度，以及他們一天花多少時間在社群媒體上與朋友交談，研究發表於期刊《自然通訊》（Nature Communications）。



奧本也指出，使用社群媒體並非只有壞處，某些人也因為在社群媒體上與朋友聊天，得到朋友的支持，藉此得到積極的影響；甚至青少年在網路上互動的對象、內容也對青少年的幸福感產生影響。

## 墨西哥新州發生 26 起女性失蹤案 激起數百名民眾走上街頭抗議

根據路透社報導，墨西哥新萊昂州今年共已發生 26 名女性失蹤案件，其中最新一名受害者是一位 18 歲的女學生德班希（Debanhi Escobar）。在歷經了近兩周的搜索，她被發現陳屍在汽車旅館附近的一處蓄水池，死因是顱骨嚴重挫傷。



在墨西哥，平均每天有 10 名婦女喪命，還有數萬人失蹤。這次女學生的失蹤事件引發了民眾對性別暴力的痛苦和憤怒，為了中止性別暴力，數百名示威者包圍了新萊昂州首府蒙特雷市中心的一條高速公路，舉著標有受害者名字和照片的標語，並要求該州安全部長下台辭職。

一位 45 歲示威者表示：「我在這裡是為了全新萊昂州的女兒，我們希望能擁有一個自由且安全的州。」



## 培力受暴婦女用縫紉走出傷痛 善牧媽媽節推出限量勇氣束口袋

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

母親節是一年中的大節日之一，每年總是有很多各式各樣母親節慶祝活動如火如荼進行著，大家可以藉著活動之際，感謝辛苦的母親養育之恩與表達平時難以說出口的愛。天主教善牧基金會 30 多年來服務許多不同境遇的媽媽，從 102 年起在母親節前後舉辦「善牧媽媽節」，規劃「媽媽就是生命力」攝影展、新住民母親單車活動、收出養家庭紀錄片放映活動……，今年的善牧媽媽節，善牧為培力受暴婦女設置的信心工坊推出母親節勇氣束口袋作為捐款滿額贈品，用縫紉中剪斷和修補的技巧，象徵剪斷傷痛、縫補自我，一針一線製作出來的作品，邀請社會大眾一同傳遞溫暖給受暴婦女，這些低調不被注意的偉大母親，奮力離開暴力環境，努力耕耘著與孩子生活的小天地，給予更多同理與支持。

### 善牧信心陪伴 受暴婦女手作找回自信

專門庇護受暴婦女的善牧信心家園，去年甫成立「信心工坊」，協助受家暴創傷的婦女透過手作把療癒帶進生活，鼓勵她們從自己的手感溫度中喚起自信心，同時養成各項技能，為未來自立生活做準備。工坊裡有許多手作課程，像是象徵生命力的組盆多肉、苔球、象徵點燃希望的香氛蠟燭以及象徵修

補的縫紉課、平安包，都是從最簡單入門，陪伴她們情緒抒發、身心修復。

這次的勇氣束口袋都是來自中高齡婦女的作品，過程中的道道工法，需要高專注力才能完成，雖然很多婦女們早期都會踩裁縫機，但從練習的作品到一個可以展示的成品是很不容易的事情。善牧信心家園主任蔡蕙婷表示，讓婦女感受到手作作品有人喜歡，帶來的那種自信與成就感，透過這樣的途徑讓婦女見證到：「我更有自信，我是會成功的。」、「我是有價值的，我做的東西有人喜歡」，這是我們真正的目的。



### 阿美的故事

阿美今年 63 歲，相親結婚 40 多年的她，曾以為守著老公、婆婆、小孩，人生就安穩

了。然而，十幾年前阿美的老公開始有了憂鬱症、無業、多次自殺；近三年出現暴躁、酗酒、花費無度、摔東西、放火焚燒家裡等負向行為，小孩成年後紛紛出走，避而不見；近二年，更出現拿刀作勢要殺阿美，婆家叫阿美快逃，娘家只剩哥哥但也無力幫忙，孩子也都不敢收留她。

阿美說，那黑夜裡，寒冷帶來無限的恐懼，她不知道可以去哪……謝謝有庇護所收留走投無路的她，給了一個安身的地方，讓她有溫暖的感動，覺得世界沒有拋棄她。

### 從茫然與恐懼 到新生活體驗

阿美在庇護所反覆述說著生命的痛：「他以前真的對我很好、他會不會變好呢？我好想回家、我一把年紀了要去哪找工作？兒子女兒知道我沒地方住也都不聞不問……」一邊哭一邊排解自己生命中 40 年來的不甘、委屈、怨懟、恐懼，同時慢慢適應在庇護所的新生活。

在這裡，阿美認識很多有同樣背景、相同恐懼的姊妹，彼此支持、鼓勵，互相付出自己所長，學習成長；透過社工與工作人員的陪伴知道「被先生暴力對待」不是自己的錯，安全、法律、自我照顧是一件重要的事，人生不是守著家人就可以，要為自己拼一拼。

### 一台裁縫車 從布包開始不一樣

阿美一直以來都在幫忙做家庭車縫代工，收入十分微薄，無法維持生活支出，然而，有癌症病史的她擔心自己無法適應全職工



作，對工作充滿恐懼與焦慮。在庇護所透過手做的活動，專注的當下讓阿美在剎那間發現可以將痛苦與恐懼放在一旁，取而代之的是看著一針一線交織成一個美麗的織品，阿美說當下自己好有成就感，發現自己的能力，覺得很有價值。

在庇護所居住了五個多月後，進入自立住宅練習自立生活，持續的裁縫課程喚起阿美的縫紉記憶，她在市場租了小攤位，幫忙改衣服當起老闆，另一方面在信心工坊車縫布包。雖然收入很勉強打平，在周遭很多人的鼓勵下，阿美有了自信，也開始看見很多不一樣的人生風景。

### 暴力型態多元 勇於求助不隱忍

善牧基金會執行長湯靜蓮修女表示，近年受到嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）衝擊全球生活模式，外出、移動的頻率大幅降低，在家中長時間緊密的相處及高頻率的互動，讓原本不穩定的家庭狀態，增添更多暴力風險。服務中善牧看見，許多婦女在面對家庭暴力時，因有經濟、孩子、社會輿論等等許多考量，容易選擇隱忍。

求助不是軟弱的行為，婦女積極求助，社會安全防護網才有機會提供適合的資源，千萬不要獨自面對，另一方面，親密關係暴力有很多形式，我們要培養對暴力的覺察能力，知道那是不對的行為，勇於對暴力說「不」。

### 暴力察覺力三步驟 保有尊重與平等

暴力的察覺能力除了保護自己，也能對隱微不易發現的暴力或迷思有所反思，進而減少暴力對家庭與人們的傷害，多一分認識，就有多一分保障。

#### 第一步、認識什麼是暴力

對他人身體進行攻擊傷害是最容易發現、被看見的暴力，然而暴力型態的多元，已經不僅於肢體暴力或性暴力，也有言語暴力、心理暴力、經濟暴力、情感暴力等不同的樣態，隨著科技的進步，權控型恐怖情人，用電腦、手機等智慧型產品高壓管控另一半的社群網站、通訊軟體、定位，亦時常出現在真實生活中。認識暴力型態，才有警覺心及較高的危機敏感度。

#### 第二步、覺察自己的感受

每個人都有自己的自主權，以「我有、我是、我能」奠定自我價值，學會愛惜自己，若對方的行為導致自己不舒服，甚至感覺到不安、害怕，千萬不要默默承受，檢視彼此的互動關係，探索自己內心感受，正視可能發生的危險，才能避免受到傷害。

#### 第三步、設定健康界線

用「信任」、「尊重」、「溝通」建立健康界線，找回屬於自己的人際關係生活、培養興趣或嗜好，設定底線，必要時堅定說「不」或選擇離開。

#### 「835 幫善牧」讓愛串聯

善牧媽媽節今年邁向第十年，感謝愛心企業一同加入關懷受暴母親行列，為鼓勵民眾捐款，凡捐款 835（幫善牧）元，可索取「善牧勇氣束口袋 + 華麗屋果粒茶」一組；長期支持善牧基金會的臺灣喜佳也熱情相挺，捐款 1680 元可索取「喜佳暖心縮手包 + 善牧勇氣束口袋 + 華麗屋果粒茶」一組，捐款滿額禮數量有限，索取完畢為止。



點亮溫暖，需要社會大眾更多理解與支持，活動詳情請洽善牧基金會官網：



## 面對家暴 生命中的兩難

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

小晞有二個孩子，大女兒就讀高中，小兒子目前唸小學；小兒子出生隔年，丈夫因病過逝，母女三人生活在寄人籬下的痛苦裡。為了讓孩子有個完整的家，五年前小晞選擇再婚，先生對孩子也很好，豈料婚後才知道先生患有躁鬱症，發起病來全家不得安寧，甚至一度拉著她要一起自殺。與其他家暴案例不同的是，小晞與孩子們選擇回去與先生一起生活，因為他們無法拋下生病、無依的他。

我在工廠上班，由於工作需要輪班，孩子只能拜託同住的公婆照顧。丈夫過逝後，因為孩子還小，我們仍繼續住在公婆家，但公婆對孩子並不好，經常用打罵的方式教育，甚至會故意將孩子趕出家門，將他們鎖在門外，孩子經常吃不飽，半夜打電話跟我哭訴，這苦我也只能往肚裡吞。

女兒小三時，有天突然跟我說，她的同學問她，為什麼她沒有爸爸，她也想要有個爸爸。這話令我難過，也讓我動搖，是不是該為了孩子們，再組一個新家庭？在與閨蜜討論後，我便開始興起再婚的念頭。

透過網路，我認識了現任的丈夫，當時他四十多歲未婚，很喜歡孩子們，知道我們母子的處境後，他希望能將孩子帶離那個環境，於是，我們認識二週後就決定結婚，把孩子們帶離開公婆家，一起組織新的家庭。

由於我們很快就決定結婚，在婚前我並不知道他有躁鬱症的問題，只知道他每天晚上都要吃藥，直到有天我在整理房間時，看見他的藥袋才知道他患有癲癇、躁鬱症等疾病。

#### 先生發病就像變了一個人

他第一次發作時我們都嚇到了，他為了一件很小的事





大發雷霆，不僅把兒子叫去大罵一頓，體罰他半蹲拿水桶，還一直大吼大叫，重覆說著他小時候的生活，一罰就是一整天。

他不會去打孩子，但會莫名其妙地體罰，甚至還會用連坐法，叫全家一起受罰。有次他半夜發作，全家半夜被罰半蹲，他不斷地大吼大叫，我害怕地偷偷拿手機發訊息給朋友及社工，卻被他發現把手機沒收，好不容易挨到天亮，先生終於累了回房睡，我趕緊安撫孩子去睡覺，並打電話向社工求助。

其實他只要不要發病，對我們母子真的很好，經常帶著我們去旅行、吃飯。然而隨著發作次數越來越多，狀況越來越嚴重，最嚴重的一次，是我差點連命都沒有了。

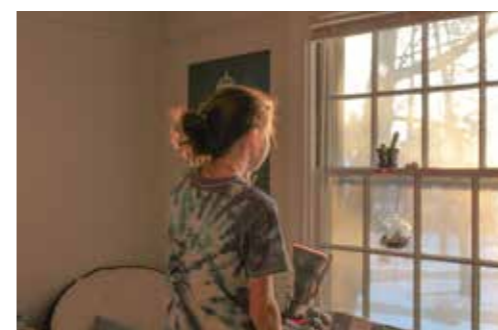
那次是發生在去外地開庭的路上，為了省錢，我們半夜開車去，豈料，我因為天黑迷路，伸手去拿手機，他看見卻大發雷霆，為了安撫他，我停下車，但他卻誤會我要趕他下車，更加氣憤，拉著我的頭髮，直往方向盤打。偏偏，車子剛好停在懸崖邊，他把我拉下車，想要一起同歸於盡，我死命用身體擋住，不讓他拉下懸崖，直到我們都耗盡力氣。

回到車上後，他終於累了睡著了，我忍著傷痛，開車過去。天一亮，我見他仍熟睡，趕緊偷偷聯繫社工，去醫院驗傷，社工教我把車停在警察局前，萬一他有什麼狀況，要我立刻跟警方求救。



## 兩難的決擇

這件事後，社工協助通報家暴，我帶著孩子一起回娘家，但女兒擔心先生一個人在家會自殺，也擔心沒人照顧他，而不願跟著我離開，我只好獨留女兒，帶著兒子回家。然而，由於是女孩子，我很擔心女兒在家的安全，每天都與她通電話，了解家裡的狀況。



女兒一直很想要個爸爸，對於過去生活在公婆家的痛苦仍然記得，也很清楚知道先生是因為生病了，才会有這些行為。幸好，先生也很聽女兒的話，只要她拿藥給他，他都會乖乖地吃，只要有吃藥，他就比較不會發作。

我先生的家人都過世了，他在我們母子最辛苦的時候，帶著我們一起出來生活，如果我們都離開了，我也會擔心他該怎麼辦，這使我陷入兩難，不知道是否真的要離開他。直到有一天，先生打電話來，告訴我他很想念我們，希望能再次回到一家團圓的日子。

為保證不再發生過去的事件，我們開了家庭會議，把所有的狀況都說清楚，做好協議。自從這次協議後，他的狀況好很多，也會乖乖地吃藥。其實，我們只要他病情控制好，日子平平安安地過就好。

## 深化普世正義與夥伴關係

文 / 天主教善牧基金會執行長 湯靜蓮修女  
(文章轉載自天主教周報)

善牧修女會是一個國際性的組織，於聯合國佔有一席之地，服務遍佈全球七十多個國家。今年 3 月 15 日至 3 月 17 日台灣善牧參與舉辦為期三天的「2022 年善牧亞太圈線上會議」，參與的地區包含東北亞省(台灣、韓國、中國、香港、澳門)、日本菲律賓省、澳洲與紐西蘭省、北印度與尼泊爾省、印尼省、南印度省、新加坡與馬來西亞省、斯里蘭卡與巴基斯坦省，並成立新的國際團隊，為將來整合不同單位的合作經驗，以及培育工作做準備。

回顧 17 世紀，善牧援助婦女和女孩子的工作主要是由修女們，加上一些使命夥伴 (mission partner) 執行，然而，隨著時代演進，聖召減少，修女數量下降，社會問題也越來越多，從 25 年前開始，善牧修女會鼓勵和更多使命夥伴合作，因著夥伴們的參與，得以在涉及責任的領域，支持著善牧工作持續進行。因此，這次會議除了善牧修女會 600 多位修女參與外，其他國家與台灣的工作夥伴也都參與其中，一同為國際團隊未來的需要進行分享與討論。

「普世正義文化」(Unicersal Culture of Justice) 是一切使命與工作的基礎，善牧的基礎是愛，並透過正義的工作展現，在推動這項革新與成立修會國際團隊，修女與使命夥伴合作，需要保持開放的心胸 (open mind、open heart、open will)，加強互動關係。善牧強調的普世正義，是讓真正需要的人可以獲得資源，在組織上，家園可以互通有無彼此幫助；在服務上，連結社會資源，做為愛心企業與受助者的橋樑，共同協助服務對象走出生命幽谷。



可惜的是，人們內心的憂慮與不安全感，導致互相猜忌、敵對，希望拿更多資源在身邊，將資源囤積起來，甚至超過實際需要的，以致於全球貧富差距越來越大，不管是否真的有需要。然而，天主是仁慈大方的，祂知道人們的需求，創造了世界，同時也提供足夠豐盛的物資給需要的人。



35 年前當善牧修女會進到台灣之後，很早就開始與社工們組成夥伴關係，一起進行服務，除了會內同仁，夥伴關係也包含很多認同理念、願意一起工作的族群，像是企業、捐款者、志工、服務對象……，無論個人或團體都熱情參與及負起責任，好好運用我們已有的資源創造在地化的服務，以推動使命。



透過這次亞太圈會議與國際接軌，並強化善牧精神，謙虛地學習其他國家的服務經驗，奠定落實在地工作的基石。相信持續的推行工作，每個人都努力一點點，總有一天會累積成好的效果，看見社會正向的改變。我們需要更多人支持善牧理念，成為最有力的夥伴。





## 陳洪秀色女士捐車給善牧 助花蓮脆弱家庭及兒少服務

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

「台 193 線上，只有善牧花蓮玉里中心一個社福機構，加上當地兩小時才有一班公車，部落族人就醫和採買都比較困難。」善牧花蓮玉里中心林菁華督導形容。也就是說，當社工在服務個案時，一端需深入部落，另一端則須連結到花蓮市區才能得到專業協助，因此「長途跋涉」一直是社工最辛苦的部分。年前，原本經營小吃生意的陳洪秀色女士退休後，把辛苦攢下的積蓄，捐出部份買了一台廂型車，提供善牧基金會花蓮區社工公務使用，幫助偏鄉弱勢家庭及孩子解決交通問題，尤其位在較南端的玉里、卓溪服務中心，善牧社工帶著孩子就醫，一趟單程動輒 100 公里的遙遠路途，五趟來回就相當於環島一周的距離。



1987 年，天主教善牧基金會來台展開不幸少女的救援，修女們跑遍花東地區，發現許多遭受性剝削的少女，其中原住民少女比例頗高，於是 30 多年來，陸續在花蓮光復、瑞穗、玉里及卓溪成立原住民服務中心，以及花蓮兒少中途之家，提供脆弱家庭的兒少、婦女及長輩照顧服務及社福資源網絡的連結，去年善牧在花蓮的 5 個據點，共計幫助花蓮當地 453 戶家庭及 1016 位弱勢兒少。

### 辛苦化愛心 陳洪秀色女士助孩童

這次，在各方愛心人士的牽成下，2/22（二）舉行的捐車儀式上，捐贈者陳洪秀色女士表達捐車給善牧的想法，她回憶：「我從小就跟著爸爸去討海，加上家裡孩子多，捕魚回來後，忍著疲憊和飢餓，繼續照顧六個弟弟妹妹，後來，爸爸叫我乾脆書就不要讀了，那是一段不堪回首的過往。所以，我希望有能力後能幫助跟我有類似際遇的孩子。」年幼時的她，每天揹著小孩操持家務汗流浹背，衣服總是溼了乾、乾了溼；曾經手被漁網劃傷，血流見骨也只能咬牙硬撐，這就是陳洪女士的童年。一路辛苦的歷程，養成她勤儉持家的個性，並展現「阿信」般堅強的生命韌性，幾年前先生走了之後，陳洪秀色女士再去念國小學識字，完成自己想就學的願望。



### 滿懷感謝 回饋社會心願堅定

談到捐車給善牧基金會的初衷，陳洪秀色女士覺得自己是苦過來的，經營小吃店幾十年，生意曾經好到客人大排長龍，讓她非常感謝上天給予的眷顧和疼惜，更堅定回饋社會的心願，好不容易存了一點積蓄，得知善牧基金會長期在花蓮地區默默照顧弱勢家庭及兒少，於是她二話不說，把積蓄捐出來買車供善牧在花蓮地區服務使用，透過承載她辛苦結晶的心意深入偏鄉，把「愛」傳到最需要幫助的地方。加上女兒的暖心支持，她希望拋磚引玉，號召社會大眾一起關心偏鄉的脆弱家庭及孩子。代表接受這份心意的善牧花蓮區主任曾梅玲滿懷感謝的說：「有了這台車加入守護部落的行列，善牧社工們會努力把服務做得更深入、更週全。」

在花蓮地區，善牧服務的個案中，有一半以上是隔代教養或單親家庭的孩子，因為家長得為了生計疲於奔命或遠走他鄉，孩子要在資源充足的環境下成長幾乎是件遙不可及的事，而現在部落裡許多孩子不但無法受到完整的照顧，加上有像是 ADHD 過動症、自閉症、亞斯伯格症、發展遲緩議題的特殊兒童比例攀升，孩子們需定期到大醫院上課就醫，即早拉齊與同齡孩子的成長步伐。如果家庭中有一位孩子需就醫，就是一項沈重的負荷。

### 肩負照顧花蓮地區孩子的使命

「但如果放棄就醫，就等於放棄這孩子的一生。」善牧玉里中心林菁華督導心疼地說。有了公務車，加上社工的鏗而不捨，希望讓孩子的成长早日步上常軌，而考量到孩子終歸要回到家庭中，會帶著家長一起了解孩子的情況，進而思考未來可以如何照顧孩子。此次陳洪秀色女士捐贈的這台車，未來將肩



負起守護善牧花蓮玉里、卓溪照顧脆弱家庭及其孩子的使命，幫助服務個案就醫、處理司法議題及與原生家庭間的連繫，陪伴脆弱家庭踏實走過人生中每一段考驗歷程。



## 為孩子返家前做最好的準備—— 不要放棄，未來就有無限可能

文 / 南區宣導企劃部專員 林彰穎

對父母親來說，孩子能健康長大是他們的最大心願。來到善牧台南嬰兒之家的孩子，多是原生家庭無力照顧因而透過出養方式為孩子另尋一個家。考量到孩子的未來，「放手」是他們能為孩子做的最後選擇。

台灣現行的兒童安置政策，首先是以親屬安置為優先，若無合適親屬可協助照顧，才會將孩子轉送到寄養家庭照顧，而安置機構則是最後一項選擇。因此，近期來到善牧的孩子，議題也較以往多元，而善牧在孩子的照顧上，更需要花費多一些的心力與陪伴。



孩子來到善牧台南嬰兒之家後，我們會依照年齡分成 A（1~2 歲）、B（6 個月~1 歲）、C（0~6 個月）三區照顧，再依據不同年齡，每月設計不同的教案主題，刺激孩子發展。善牧台南嬰兒之家安置部副主任柯貞妃分享，「有些來到這裡的孩子，可能因為生母在懷孕時期狀況不是很好，無論是情緒不穩或是有服用毒品等不良嗜好，都會導致孩子出生後在發展上出現一些狀況，因此我們需要花費多點耐心，陪伴孩子走過漫長的學習歷程。」

### 「炒蘿蔔炒蘿蔔切切切，包餃子包餃子捏捏捏…」

嬰兒之家的保母邊唱著歌邊幫 C 區孩子做四肢按摩，這是他們每天的行程，主要是為了透過按摩與互動去降低孩子敏感度，同時增加孩子的依附關係。



「依附關係」是指幼兒對於照顧者所產生的依戀情感，這是一段需要培養的過程。而照顧者與幼兒互動的品質也會持續影響其日後的人格發展與社會適應能力，因此，為了建立穩定的依附關係、增加孩子的安全感，在善牧嬰兒之家的孩子都會以區為單位，固定由同一組保母 24 小時輪班照顧。

雖然善牧台南嬰兒之家是機構式安置單位，礙於一些限制，孩子無法擁有一對一的照顧，但是，我們仍堅持著善牧的核心價值，希望營造一個像「家」的機構，盡所能照顧好來到這裡的每一個孩子。



B 區的孩子正值粗大動作與精細動作的發展階段，開始學習爬行與坐立，因此保母將四月教案主題訂為「音樂會」，在遊戲活動中引導孩子透過搖鈴、拍鼓、按鈴等動作訓練精細發展，而這些看似簡單的肢體動作，其實也是孩子爬行前的訓練，更是成長的重要基礎。

由於機構式環境無法擁有一對一的照顧者，因此，孩子的需求有時候無法立即被滿足，再加上孩子被擁抱、碰觸的機會也相較在家庭成長的孩子次數低，這也導致他們的觸覺相對其他孩子較為敏感。因此，善牧在教案中嘗試帶入紗巾的碰觸，除了希望藉此減低孩子敏感，同時也能透過觀察孩子拉下身上的紗巾動作，確認孩子的認知發展狀況。



A 區的孩子年齡最大，已經能夠自己走路了，因此針對 A 區的孩子，我們主要希望能培養他們生活自理的能力。保母會在日常生活中引導孩子學習自己動手吃飯、收拾玩具、喝水…等。

除此之外，四月份的教案為認識顏色及形狀，A 區保母設計了許多活動，像是透過購物遊戲讓孩子認識購物車上五顏六色的蔬菜水果、用不同顏色的圓形貼紙訓練孩子在認識顏色的同時也能加強拿取、黏貼等精細動作發展，還有繽紛的水彩繪畫活動以及繪本閱讀…等方式，都可以促進孩子學習發展能力。

尋家之路是一段漫長的過程，但孩子的發展更是不容延遲。柯貞妃副主任分享，「我們遇過許多孩子，在一開始來到嬰兒之家的時候，狀況不是很好，可能是因為媽媽在孕期有一些狀況，連帶影響到肚子裡的孩子。我們有一個孩子剛到嬰兒之家的時候有藥癮議題，四肢很僵硬，我們都形容她像機器人。但在我們不斷的按摩、復健或是進行輔助運動後，孩子的發展狀況已漸漸好轉。現在的她已經變得很會爬行，活動力一點都不輸同年齡的孩子呢！」

善牧重視每一位孩子返家前的發展狀況，盡所能照顧好每一位孩子，陪伴他們踏上回「家」的旅程。看見這些孩子的轉變，也讓我們更加相信，只要我們用心去照顧，孩子就能擁有無限的可能！



## 探視權的秘密：打破會面常見的 6 大迷思

文 / 善牧嘉義家庭司法中心

「未成年子女會面交往」也就是俗稱的「探視權」，當父母關係走向離異，子女不得已僅能與其中一方同住，為維護子女最佳利益，持續使子女與父母雙方保持良好互動、維繫親子關係是重要的，會面交往不僅是父母的權利，更是子女的權利。善牧在服務個案過程中，發現「探視權」是父母處理婚姻及家庭關係時很重要需了解的部份，彙整了常見的六大迷思，希望透過簡單的說明，讓家長了解「探視權」：

**迷思一** 離婚或伴侶關係結束後雙方就不用聯絡，也不要看小孩。

伴侶關係的結束，可能對身心產生巨大衝擊，不想再與對方往來，然而需要留意的是，親子關係並不會因此有所改變，父母間也將因著孩子而有保持聯絡的必要。

不是好的伴侶不代表不是好的父母，相信父母都希望孩子健康快樂的長大，希望降低離婚對於孩子的影響，為了讓孩子免於從此失去父母的恐懼，必須正視另一段關係須隨著伴侶關係的結束而展開——「合作做父母」，從孩子的角度出發，以孩子利益為考量，讓孩子仍持續擁有父母雙方的愛。

**迷思二** 當孩子說不要會面，我就可以拒絕會面。

當孩子表達拒絕會面時，相信父母可能曾面臨下述狀況的掙扎：

1. 心疼孩子，希望能夠尊重孩子的意願
2. 面對孩子的抗拒，不知道該如何是好
3. 父母關係高衝突，認為孩子與對方不見面就都沒有問題

然而事實上，親子會面是為了讓孩子在父母分開時，依然擁有父母的愛，也有助於孩子穩定身心發展，父母在面對孩子時，自己若是帶著被對方激起的情緒，孩子也有可能因此感到壓力而降低會面意願。

所以請父母可以嘗試以下作法：

1. 穩定自身的情緒。
2. 接納孩子的情緒並協助孩子紓解情緒。
3. 關心孩子的感受與想法。
4. 陪伴孩子學習（建立）與父母相處模式。

相信父母的愛與用心，將會逐步找到適合的方式協助孩子適應會面。

**迷思三** 對方進行會面時，需要按照我的方式。

孩子會面回家後，生活表現可能會出現有不同的行為，相信會使得主要照顧方有所困擾，才期望有一致的方式。

事實上，父母的親職方式不同是常見的，不管是互動模式、睡眠時間、3C 產品的使用管理、食物的選擇、生病的照顧方式等等。這些問題無關對錯，而是價值觀的差異，而差異是可以使得孩子有不同的體驗及成長，

也使得每個孩子都是獨一無二的。

身為孩子的父母，無論相處時間的長短、是否居住在一起，其實都是共同在照顧孩子，應該是一起照顧孩子的夥伴，學習互相尊重，孩子可以學習到在不同環境有不同的生活展現方式，這樣孩子會有多元的生活體驗。

**迷思四** 孩子還未成年，我覺得會面不適合過夜。

孩子是父母雙方的孩子，所以過夜照顧是一般常見的。對「過夜」持保留態度，大多是擔心孩子適應不佳或沒有安全感。

建議雙方可以先討論好接送時間，讓孩子知曉接送時間，培養安全感。主要照顧者可以分享平時照顧習慣的小提醒（例如：飲食習慣、作息時間等），非同住者可多加參考，讓孩子可以更快適應環境。

**迷思五** 對方沒給錢就不能看小孩。

子女會面交往，為的是讓子女能持續與父母保有情感維繫、獲得關愛，與金錢的給付並不相同。

父母離婚，無論監護權歸誰，父母雙方都對孩子有扶養義務。若對方沒有給付扶養費，建議應循法律程序，而非以沒有給付扶養費為理由，影響孩子維繫親子關係的權利。

**迷思六** 保護令核發了，我就不用讓對方看小孩。

保護令主要維護被害人安全，如相對人的暴力行為未波及到未成年子女，基於維護子女有與父母雙方維繫良好親子關係的權益，雙方仍可自行約定會面時間與方式。

保護令內容包含許多種款項，與會面相關為「暫時探視令」，當事人須提出聲請，經法官裁定，有以下兩種會面方式：

- 1、訂定會面的時間與方式使雙方自行進行會面。
- 2、由縣市政府提供「未成年子女監督會面交往（交付）」服務，於會面前提出申請，將安排監督人員陪同，維護會面交往（交付）的安全。

參考法條：

- 1、民法 1055 條第五項：法院得依請求或依職權，為未行使或負擔權利義務之一方酌定其與未成年子女會面交往之方式及期間。
- 2、民法 1055 條之 1 第一項第六款：父母一方是否有妨礙他方對未成年子女權利義務行使負擔之行為。
- 3、兒童權利公約第 9 條：兒童保有與雙親分離的權利

■ 免費法律諮詢服務

嘉義市政府駐臺灣嘉義地方法院家事服務中心 05-2783671#6125

## 成為想要成為的那個自己

「找到自己的價值很重要，每個人都是獨一無二的，你就是你，不用去跟別人做比較。」——得力住宅 小羊

文 / 南區宣導企劃部專員 林彰穎

還記得 18 歲的自己是什麼模樣嗎？結束安置生活的青少年，雖然已成年，但卻還未成為能獨立生活的「大人」。因為無家庭支援，銜接自立生活的青少年將獨自面對經濟與居住兩大困境，若再加上學經歷不佳等條件限制，日後可能成為仰賴社福的弱勢成人。

為了讓結束安置無法返家的個案能順利銜接自立生活，善牧基金會承接台北社會局委託，開辦全臺第一個青少年自立住宅「得力住宅」。除了提供舒適的居住空間、五成市價的優惠租金和一應俱全的生活用品外，還有善牧社工的專業陪伴及友善管理，協助青少年在最多兩年的過渡期間，儲備更厚實的力量往下一階段邁進。

「小羊」與弟弟一開始是因為家暴事件而被安置在善牧德蓓之家，離開家園後，又再輾轉入住到善牧得力住宅，一邊打工一邊就讀社工系，期許未來能成為照顧與自己相同經歷孩子的人，在一個假日的晚上，她與我們分享這段經歷。

### 那個再也回不去的家

在我幼稚園的時候，我們家陸續有暴力情形出現，爸爸只要一喝酒，就容易和媽媽起爭執。每當他們發生衝突時，我和弟弟會跑去幫媽媽擋，阻止爸爸的攻擊。我還記得有一次他們吵得很嚴重，因為爸爸有動手，所以我們害怕地和媽媽一起跑進房間躲起來，那時爸爸一直在外面威嚇媽媽不要再躲了，但我們還是不敢出去。突然，房間的電風扇停住了，原來是爸爸把線路剪掉了，而下一秒，我們看見爸爸直接搬了一桶瓦斯到房間外的陽台，把瓦斯管線直接插進房間窗戶縫隙。在爸爸打開瓦斯開關後，媽媽只好想辦法透過老舊的木質窗戶，伸出手把外頭瓦斯關掉，並通知消防隊和警察局，才沒有造成更嚴重的氣爆發生。



每次爸媽吵架時，我和弟弟都會按照在學校學到的處理方式，也就是打 110 通知警察。我們以為警察來了之後只是調解一下就沒事，即使是差點引發氣爆的那次，警察也是講一講就離開了，隔天又是嶄新的一天。當時的我們從來沒想過，最後那次的報警，我們會被帶上警車，直接載往一處緊急安置機構，從此再也沒回家了。

### 難過到哭不出來

我們壓根不想離開家，所以當時才就讀小五的我，只好和弟弟一直死命掙扎，最後還是被警察銬上手銬，押上警車強制帶離。我還記得，我們一路不停地在後座踹著警察後椅背抗議著，但也都只是徒勞無功的掙扎而已。

剛開始，他們為了怕我們逃跑，所以先把我們安置在一個離家較遠的單位，等到我們穩定後才轉到善牧德蓓之家。但就在我們到德蓓的第七天，卻得到家裡發生氣爆意外的消息，爸爸媽媽在住院不久後都相繼離世。

那場意外，讓我的世界頓時陷入黑暗，整天都壟罩在難過的情緒裡。再加上剛轉換到一個新環境，我不敢也不願意讓別人知道我的狀態，只能自己獨自撐著。我清楚地記得，那陣子我都是緊閉著鼻子洗澡的，只因為接到壞消息的那晚所使用的橘子香味沐浴乳讓我好害怕。那味道伴隨著我一整晚，不斷勾起可怕的回憶，讓我每晚都無法安穩入睡，直到沐浴乳用完的那一天。那陣子的我每天都好難過，但卻已經難過到哭不出來了。



## 在衝撞後萌芽的信任種子

在那段低潮時期，德蓓的社工阿姨都會在我們每天睡覺前過來跟我們聊天，除此之外，她們也會透過書和電影協助我們正視自己的情緒，鼓勵我們不要壓抑情緒，耐心地陪伴我們走過悲傷。

當時在德蓓的孩子裡，我的年紀最大，所以我常常會為了替大家爭取權利，不停地跟阿姨吵，到最後，阿姨形容我就像一隻刺蝟一樣，只要別人說了什麼，我就會全身長滿刺的去刺傷別人。即使我那時的行為很難搞，一直不斷衝撞大人底線，但是阿姨們卻從來沒有放棄過我，還是讓我繼續留著，沒有把我轉到其他單位，反而卻教會我如何在爭吵後和好。經過聊天、吵架、陪伴與相處，我漸漸意識到阿姨給我們的是最純粹的關愛，沒有參雜其他目的，因為她們一直對我付出的愛，安撫了我的躁動情緒，爭取權利的方式也從吵架轉為理性討論。現在想想，或許就是因為把她們視為最親近的家人，所以才敢那麼肆無忌憚地與她們起爭執吧？

德蓓是一個家，一個沒有血緣關係的家，大家都很努力為這個家付出，我們也從中學到許多生活技能。雖然家人難免會有爭執，但爭吵後我們依舊還是那個愛著彼此的家人。

## 繞了一圈，終於回到最初的起點

雖然我在德蓓學會許多自主生活能力，但是之後在外租屋時，我因為還不是很懂事，並沒有開源節流的觀念，只知道自己對當時就讀的科系沒有興趣，所以很抗拒上課，再加上以前打工的經驗都很差，所以即使社工阿姨不斷建議我去打工，我也沒有工作的動力。那時的我常常過著日夜顛倒的日子，直到發現老本已快花光時，才意識到自己不能再這樣下去了。



在我快要將媽媽留給我的錢花完的時候，社工阿姨推薦我可以嘗試去面試善牧得力住宅，這樣不僅能夠減輕我經濟上的壓力，也可以一邊打工一邊規劃未來的路。一開始，我只知道自己不喜歡現在就讀的餐飲系，但卻不清楚自己想要什麼，直到有天跟社工阿姨聊選系問題時，她們提到可以考慮看看社工系。「社工！這是我小學六年級想做的職業耶！」當時阿姨



的建議立刻勾起我的回憶，當社工不僅是我小學的志願，其實高三在與老師討論大學科系時，社工系也在我的清單中，只不過最後我還是選擇了餐飲系。

一開始，我以為當社工很簡單，但是當我越來越認識社工後，我才發現這其實是一件很不簡單的工作。社工的每一個決定，都會影響個案的未來和方向，就像當時的我，要不是在德蓓和得力遇到這群一直無條件接納我的社工阿姨，我可能也不會長得那麼好。現在的我，已經是社工系二年級的學生，期望自己未來可以善用自己的能力，成為一位像阿姨們那樣可以幫助別人的社會工作者。

## 愛，不分血緣

剛開始，我以為安置家園是沒有家的小孩去的地方，但是來到善牧後，我發現我多了好幾個家，雖然我原本的家沒了，但我還有好多個家可以去。每當我遇到困難時，他們願意陪著我一起去想辦法一起解決；當我想找人講話時，他們也願意陪伴我。這裡教會我難過，也教會我解決事情的能力。

過去的經歷雖然很痛，但我知道這些都會轉換成養分，幫助我面對未來人生的各種狀況。況且，我身邊還圍繞著許許多多愛我的人和我愛的人，只要想著這些人的存在，就有更多往前的動力。繞了一大圈，我還是走向我想走的路上，做著我想做的事，雖然半工半讀的生活很辛苦，但能有弟弟的陪伴和阿姨們的支持，我能夠更勇敢的向前邁進。希望未來有一天，我可以回到當初帶給我最大力量的善牧工作，照顧那些和我有相同遭遇的小孩或是青少年。縱使有些人只是擦肩而過也沒關係，只要與我的相遇能在他們心中種下一顆良善種子，讓他們長得很好，這就夠了！



# 魚肉綠咖哩

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



率直的玉珠來台 20 年，有兩個孩子，一男一女，玉珠說和小孩的相處之道就是與他們做朋友，管太緊反而很多事情不敢說，所以給孩子很多空間，孩子們反而會喜歡找她說話，玉珠略帶點自豪地分享，孩子有什麼事情都會跟她說！魚肉綠咖哩就是兩個孩子愛吃的柬埔寨平民美食之一，跟台灣的蚵仔麵線一樣是街邊非常常見的小吃；由於一煮就是一大鍋，家中很少這麼費工烹調，多半到外面攤販買來吃，或是朋友聚餐才會煮。

玉珠說，到柬埔寨店裡，會先由店家幫客人夾菜弄米線，店裡另一邊也會放有像是高麗菜、小黃瓜、長豆、香蕉花等等蔬菜，等客人第一輪吃完還有剩下的湯汁，



再自己到蔬菜區夾菜，混著湯汁一起吃第二輪。

這道營養又豐富的料理，不只深得孩子喜愛，連玉珠的婆婆也很喜歡，尤其當婆婆生病時，對很多料理都提不起興趣，唯獨魚肉綠咖哩，讓她想再多吃一點，讓玉珠感到開心。

然而，煮一頓道地的柬埔寨料理並沒有那麼容易。在台灣東南亞的移工移民以越南、泰國、印尼居多，商店也是以這些國家東西為主，柬埔寨食材取得並不是那麼容易，像「臭魚」就是只有柬埔寨比較常用的調味料，玉珠說，這個在其他國家是沒有的，需要從家鄉寄過來！煮柬埔寨的綠咖哩要道地就是要加這個才對味。

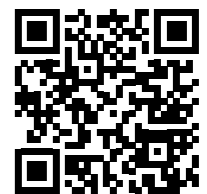
「臭魚」是魚曝曬至腐化，接著用鹽醃到發酵，因此有特殊氣味。玉珠分享，從小媽媽煮菜也不加臭魚，她起初也不太能接受這個味道，是後來嫁到台灣，許多柬埔寨姊妹都喜歡這個味道，才學著接受、學著吃、學著煮。

說起煮飯，「結了婚什麼都會。」玉珠這樣說。婚前



在家都是媽媽煮，自己不學也不會，嫁到台灣之後跟著大嫂煮台菜，想念家鄉味的時候跟著朋友學，請家鄉媽媽寄柬埔寨的食材來台灣，試著自己模仿出家鄉味。但畢竟環境不一樣，還是有很多柬埔寨的蔬菜是台灣沒有的，即便看起來一樣的長豆，因為品種不同，吃起來味道也不一樣。

飲食文化的差異不只在食材上，玉珠忍不住大笑說，柬埔寨用的碗都是碗公來吃，而台灣都是用小小一碗，這樣怎麼夠吃？要吃好幾碗才夠呢！



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登





## 【材料】4-6 人份

- |           |            |         |             |
|-----------|------------|---------|-------------|
| 1. 鱸魚或吳郭魚 | 兩隻         | 6. 香茅   | 2包 (約10根)   |
| 2. 小黃瓜    | 8條         | 7. 臭魚   | 50克         |
| 3. 高麗菜    | 1/2顆       | 8. 蒜頭   | 15顆         |
| 4. 米線     | 一包         | 9. 大高良薑 | 35克 (約3-4根) |
| 5. 檸檬葉    | 一小包 (約30片) | 10. 黃薑  | 60克         |



## 【調味料】

- |       |    |        |    |
|-------|----|--------|----|
| 1. 鹽  | 適量 | 4. 椰奶  | 一瓶 |
| 2. 魚露 | 適量 | 5. 檸檬  | 一顆 |
| 3. 雞粉 | 適量 | 6. 辣椒粉 | 適量 |

## 【湯底步驟】



1. 香茅、檸檬葉、大高良薑、黃薑洗淨；燒一鍋水放入適當的鹽、搓揉過的檸檬葉5片、刀背拍打過的大高良薑1根及去除硬外殼，用刀背拍打過散出香氣的嫩香茅3根。



2. 水滾後加入吳郭魚，煮至魚熟後，將魚撈出放涼，香料撈出不用。



3. 臭魚放置小碗中，沖入熱湯並用湯匙來回攪動，將小碗中釋出味道的熱湯再倒入大鍋魚湯中，多次重複，使魚肉與骨頭分離，小碗中留下魚骨即可。湯滾後即完成湯底。

## 【醬汁步驟】



1. 剩餘的黃薑、大高良薑切小片狀；蒜頭去皮；香茅去除硬外殼，將香茅心切小片狀；檸檬葉去主梗，切長條狀備用。



2. 果汁機加入200CC水，加入步驟1的食材，打成香料醬倒出備用。



3. 吳郭魚去骨，魚肉倒進香料醬中充分混合，倒入魚湯中熬煮。



4. 湯滾後放入適量魚露、雞粉及椰奶調味，攪拌均勻後即可關火。

## 【魚肉綠咖哩步驟】



1. 高麗菜、小黃瓜切絲，檸檬切角備用。



2. 冷水加入米線，煮至米線熟。米線熟後沖冷水，避免沾黏。



3. 碗底依序放入高麗菜絲、小黃瓜絲、米線，倒入咖哩醬汁，加上檸檬與適量辣椒，攪拌後即可享用。

姊妹  
小提醒

咖哩的濃度、味道都是可以自我掌控，喜歡濃稠一點水就用少一點，怕椰奶太膩可以加半罐就好，不愛臭魚的味道也可以不加，即便到了柬埔寨，每個攤商的味道也都會有差異，還是以自己喜好做調整。再偷偷說一個小技巧，米線沖水後可以直接分成一球一球，這樣在之後取用的時候會非常方便喔！



感謝有您

## Huggies 好奇台灣與啄木鳥藥局攜手助善牧

來到善牧的孩子，背後都有一段創傷經驗，無論是遭受家暴、遺棄、虐待、忽視...，而那塊傷口也使得他們失去自我價值與被愛的能力。陪伴孩子走出創傷，是一段長久的歷程，更需要你我的接力與支持。

感謝 Huggies 好奇台灣與啄木鳥藥局攜手舉辦嬰兒紙尿褲 / 濕紙巾募集活動，釋出愛心價邀請民眾加入愛的接力。這批物資除了幫助因家庭創傷而來到善牧的孩子，同時也能協助善牧服務的弱勢家庭減緩經濟壓力，支持他們度過低潮。



## 雲端發票好處多，兌獎捐贈 e 鍵搞定



發票開獎日還在一張一張對發票嗎？捐發票前還在尋找發票箱嗎？善牧基金會向您分享一個小撇步，財政部電子發票整合平台，提供一個便捷又環保的方式，只需要申請手機條碼，並在結帳時出示，發票不需印出即可輕鬆存入，還有自動中獎通知以及獎金匯入的功能喔！若想捐贈發票，可以事先預設載具捐贈對象（善牧基金會 / 8835），或是手動勾選單筆 / 多筆發票捐贈，彈性又方便！

手機條碼申請方式



預設捐贈對象



單多筆發票捐贈



善牧基金會邀請您善加使用環保愛地球的方式，捐贈發票支持善牧的服務喔！

## 奈良美智慈善拍賣會 捐助善牧台南嬰兒之家等 8 家機構



知名藝術家奈良美智來台巡迴展出作品後，為回饋奈良美智來台展覽的美意，毛房與台南知名部落客「熱血玩台南」劉得青於 3/17 舉辦慈善拍賣會，將在毛房餐廳中收藏展出的奈良美智作品，邀請全國知名企業貴賓們參與競標，並將競標所得全數捐給善牧台南嬰兒之家等 8 家社福機構。

此次與善牧台南嬰兒之家對應拍賣作品為「小星星居住者」，希望透過這個作品，喚起民眾對家創兒的關懷，作品由全成企業有限公司得標並將善款捐贈給嬰兒之家，而令人感動的是，這場慈善拍賣會陸續吸引許多人前來響應，讓善牧收到各界滿滿的愛心。

## 感謝菲力工業 加入關懷善牧家創兒行列

來到善牧的孩子曾受到家暴、性侵、遺棄、虐待、忽視、失去自我價值與被愛的能力。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。



今年，善牧基金會非常感謝以電動自行車享譽國際的菲力工業，加入關懷家創兒的行列，因為有大家的支持，我們才能牽起更多的手，幫助家創兒平安長大。

## P.f. 甜點設計 讓善牧孩子歡樂過節



以法式甜點聞名的 P.f. 甜點設計，特地準備了彩色繽紛的馬卡龍給善牧的孩子們過兒童節，許多孩子沒有吃過馬卡龍，看到驚喜說：「好多顏色喔！」「那是什麼口味啊？」然後開心的享用，社工分享，孩子們最喜歡藍莓口味，一直說這個好好吃。

還有一名孩子，社工說還在跟孩子會談時，他就忍不住打開一個一個吃掉，吃完還望向另一份要送給弟弟的，幸好最後有克制住。謝謝 P.f. 甜點設計贈送給善牧的孩子們一份兒童節禮物。





善牧基金會  
www.goodshepherd.org.tw

Daddy and Day  
Mammy's Day

廣告

# 打造家庭力 情緒者自愈

我家小孩愛生氣，情緒起伏像火山；  
老公總是打 game，跟他聊天，常被句點；  
老婆成天叨唸，好像我什麼都錯；  
這些情緒 / 現象背後，真正的問題是？  
被壞情緒綁架時，如何走出情緒泥淖？  
第七屆善牧爸比媽咪節  
邀您一起打造家庭情緒自愈力



報名連結



2022.08.13 (六)

臨床心理師 蘇益賢

上午場 10:00 - 12:00

一念之轉！陪孩子與自己走過情緒

下午場 14:00 - 16:00

又苦又樂？歸零找回關係中的快樂

地點：高雄市政府社會局婦女館  
演講廳



2022.08.27 (六)

心理諮商師 李家雯

上午場 10:00 - 12:00

讀懂孩子的使用手冊～催化孩子的勇氣之旅

下午場 14:00 - 16:00

我的神隊友～打造合作無間的親密關係

地點：台南勞工育樂中心第一會議室



善牧基金會  
www.goodshepherd.org.tw



用半天的時間

與孩子一起跳脫日常生活

用不一樣的眼光

看待生命的價值



新竹場

活動時間：7月2日 (六) 9:30~12:00

活動地點：天主教加爾默羅聖母堂

(新竹市東區東南街52巷26號)

~台南及嘉義場日期於活動網站公佈~

連絡窗口：善牧基金會 胡家韻 0939641751



贊助單位：



大曜企業股份有限公司

報名方式

指導單位：台南市政府社會局 主辦單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會

合辦單位：高雄市政府社會局、高雄市單親家庭服務據點-南區 贊助單位：吳氏基金會

主辦單位保有最終修改、變更活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於官方網站及報名頁面，恕不另行通知。





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

### 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

※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！

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： <input type="text"/> 捐款人姓名： <input type="text"/>
信用卡卡號： <input type="text"/>
持卡人姓名： <input type="text"/> 持卡人簽名： <input type="text"/>
持卡人身份證字號： <input type="text"/>
信用卡有效期限： <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月
捐款日期： <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 (填表日期)
金額： <input type="text"/> 萬 <input type="text"/> 千 <input type="text"/> 百 <input type="text"/> 拾 <input type="text"/> 元 (每月定期捐款者，請填月捐款金額)
收據地址： <input type="text"/>
連絡電話：(O) <input type="text"/> (手機) <input type="text"/> (H) <input type="text"/>
E-mail： <input type="text"/>
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1-2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
1-2月	13,436張	33,300元	2,478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

為非洲弱勢婦女與家庭募款  
勸募許可文號：衛部教字第1111360596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