

善牧

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

誌

2022 SEP.
no. 151



善牧復原力節 小小志工體驗營 新竹首登場

善牧推動兒少領航員 建立目睹兒少服務網絡

台南中心親職活動 陪伴孩子與家庭走出傷痛

台北、宜蘭善牧學園畢業典禮 各有精采

當「創傷知情」遇到「復原力」

「移·善 Migrant Friendly」社區宣導防制人口販運

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

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」。

捐款方式

手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
請撥 518016



111835



51872

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



3/ 執行長筆記

4/ 國際視窗

Google 開第一槍！保護隱私新政 將自動刪除敏感地理資訊
 聯合國人權理事會：塔利班正在讓阿富汗的女性隱形
 「嬰兒轉運站」日本導演揭在韓國拍攝原因：嬰兒保護艙比日本多 10 倍

6/ 封面故事

善牧復原力節小小志工體驗營 新竹首登場

8/ 善牧新鮮事

善牧推動兒少領航員 建立目睹兒少服務網絡
 善牧台南中心親職活動 陪伴孩子與家庭走出傷痛
 台北、宜蘭善牧學園畢業典禮 各有精采風景
 新二代青少年暑假「HOW 體力」 玩翻探索運動體驗團隊合作

15/ 專題報導

當「創傷知情」遇上「復原力」 與孩子一起走向希望未來

18/ 特別報導

「移·善 Migrant Friendly」 社區宣導防制人口販運

22/ 我的復原力

我不認輸

26/ 姊妹上菜

越南紅燒吳郭魚

30/ 感謝有您

響應「藍心」 拒絕人口販運

今年美國防制人口販運評比，台灣 13 年連續第一級，有越來越多團體、民眾重視人口販運這個議題；而聯合國也訂每年的 7 月 30 日為「世界反人口販運日」，並推出「藍心行動」，提醒大家不要忽略人口販運的嚴重性。



談到人口販運，許多人會覺得離我們生活非常遙遠，以為「人口販運」等於「人口販賣」，事實上，把人當成物品一樣販售，的確是人口販運一環，但人口販運的受害型態卻不只這一種，還有以剝削為目的，像是勞力剝削、性剝削、器官摘取等等，以非法手段強迫行為皆是屬於「人口販運」範疇。

善牧自民國 76 年始即展開不幸少女救援保護行動，至 98 年提供經由台灣司法機關鑑別為在台的外國籍人口販運被害人安置庇護，100 年開始積極推動防制人口販運教育及宣導，109 年協助懷孕五個月以上或育有未成年子女的失聯移工安全返國。從服務中我們發現，很多人口販運被害人都是在不良仲介公司或是有心人士的誘騙下，陷入被剝削的險境，因此，提升高風險族群對自身權益意識的維護，成為非常重要的工作。

在台灣，善牧針對青少年及移工兩個相對弱勢族群，著重強化他們對人口販運的警覺及自身權益意識的維護，以避免落入被販運危機。在青少年部分，我們研發「預防兒少性剝削」教案，內容設計具備不同主題重點且有標準化範本，作為防治兒少性剝削宣導媒材；在移工的部分，社區展開「移·善 Migrant Friendly」計畫，培訓新住民成為傳遞資訊的媒介，發揮他們的影響力，避免來台工作的同鄉遭到剝削。

今年第一場對移工的社區宣導活動響應「藍心行動」於七月份展開，培訓一年多的新住民姊妹走入社區，對同鄉移工進行預防人口販運概念及勞動權益宣導，精彩的活動將在這一期刊與您分享。我們期待有更多的朋友一起響應「藍心」，用行動終止人口販運！

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 9 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 151 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

Google 開第一槍！保護隱私新政將自動刪除敏感地理資訊

搜尋引擎巨擘谷歌 (Google) 7 月 1 日宣布，未來使用者前往包含墮胎診所、家暴庇護中心、生殖中心、成癮治療設施與減重診所等敏感場所後，Google 系統將自動偵測、刪除這些足跡，以保護用戶的個人數據安全，該政策預計將於數週後實施。



美國最高法院 6 月底推翻「羅訴韋德案」的判決無效，等同宣判墮胎不再是人民的基本權利。當時，就有倡議人士留意到，存取於各大科技公司後台的私人資訊，可能成為法院定罪的證據，因此，呼籲政府和企業立法，或採取相關措施提供平台用戶一定的隱私保障。

Google 表示，未來該公司在法律上仍須遵守政府對於數據的某些要求，不過，他們也重申，會持續抵制政府對數據要求不當或過於廣泛的需求，假如真的必須提供這些資料給政府，也會通知用戶。

此外，資安專家也提醒，在科技發達的現代，並非僅有 Google 一家公司有權存取使用者的定位資訊，所謂的醫療隱私也不如大眾想像的那般私密，建議用戶在同意任何數位應用的服務條款前，都應仔細確認安全。

聯合國人權理事會：塔利班正在讓阿富汗的女性隱形

聯合國人權理事會 (United Nations Human Rights Council) 於 7 月 8 日通過一項決議案，譴責阿富汗婦女和女孩的人權遭到侵犯，並呼籲塔利班 (Taliban) 結束對女性的限制做法，指稱這讓阿富汗的女性在社會上被「隱形」。

塔利班掌權後，阿富汗婦女的權力就遭到破壞。在塔利班制度化和系統性的壓迫下，婦女和女孩逐漸被排除在各個領域之外，她們的穿著、移動以及教育都受到各種新的限制，違背塔利班先前曾做出的承諾。

美國駐人權理事會大使泰勒 (Michèle Taylor) 提到塔利班最近的措施，如果沒有執行婦女限制，家庭的男性成員將受到處罰，這塑造了一個「持續恐懼」的環境。



代表歐盟提出這項決議案的捷克駐聯合國日內瓦分部常任代表巴雷克 (Václav Bálek) 表示，「自從 2021 年 8 月以來，阿富汗的人權情勢嚴重惡化，尤其是婦女和女孩。」

人權理事會的決議並不具法律約束力，卻有政治份量，可以引發正式調查。下次理事會會議會在 9 月或 10 月召開，阿富汗的女權人士將有機會參與。

「嬰兒轉運站」日本導演揭在韓國拍攝原因：嬰兒保護艙比日本多 10 倍

電影「嬰兒轉運站」因韓國演員宋康昊獲得坎城影帝而聲名大噪，日本名導是枝裕和透露，當初選擇在韓國拍攝而非在日本，是因為韓國的嬰兒保護艙比日本多 10 倍，讓他想探究當地收出養議題。

「嬰兒轉運站」為是枝裕和的首部韓國電影，由演員宋康昊、姜棟元、裴斗娜、李知恩 (IU)、李周映等主演，描述一群人因嬰兒保護艙而展開的特別旅程，希望能帶給這世上所有事物一點慰藉。

是枝裕和透過片商分享，他從 9 年前就開始籌備這部作品，會選擇在韓國完成的原因，是拍攝電影「我的意外爸爸」期間鑽研日本收養制度時，得知有嬰兒保護艙的存在，後來發現韓國也有類似設施。

「日本主要由相關機關負責營運，但韓國則是由教會負責，且韓國所設置的嬰兒保護艙的量比日本多出 10 倍以上，因此我覺得應該在韓國製作『嬰兒轉運站』這部作品。」是枝裕和指出，不論在日本或韓國取材，他發現大眾都以嚴厲眼光批判母親，想透過電影深入探討責任歸屬與本質問題。

善牧復原力節小小志工體驗營 新竹首登場

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

「媽媽我們一起來幫『小刺刺』！」天主教善牧基金會「小小志工體驗營」首場於7月2日在新竹登場，一群4-8歲的小朋友在父母的陪同下，執行小小志工任務，認真又努力。善牧基金會表示，給予幼兒擔任志工機會，除了能讓孩子參與生命教育之外，未來也能成為社會安全網絡的一員。

天主教善牧基金會「小小志工體驗營」今年在新竹、嘉義、台南舉辦，首場活動於7月初在新竹登場，報名短短3天內就額滿，其中手足一起參加的比例高達8成以上，還有2組家庭全家出動，是一早就從桃園趕來參加的「全家福」。

善牧新竹小羊之家主任李淑沛表示，新竹小羊主要是以陪伴及支持曾遭受暴力創傷的服務對象為主，近年來也在社區推廣預防暴力的工作，這次「小小志工體驗營」透過和社區民眾打開對話框，以主動走進社區的方式，化解民眾對於社福機構可能的想像和標籤化。李淑沛說：「有些人可能想像社福機構是因貧困、生病或有特殊身分的族群才會去的地方，但善牧多年的服務經驗中感受到，如果讓孩子從小學習正向看待事物，走到前端去做推廣及預防，可以讓社會少些遺憾、多些溫暖，無形中也加強社會安全網絡的力量。」



值得一提的是，為了找出兼顧讓4-8歲孩子有興趣且容易理解的助人體驗關卡，善牧新竹小羊反覆設計關卡多達五個版本，透過幫助主角「威力」去看奶奶的心願，關卡包括「穿越魔怪森林」、「遇到小刺刺」及「魔法禮品店」。其中，「遇到小刺刺」的關卡激發孩子對陌生事物的好奇，同時學習到遇到問題時，能找人討論的重要性，當大家摸著小腦袋瓜跟同伴議論紛紛時，關主及社工導引孩子們一起討論如何幫助眼前哭泣的「小刺刺」，每個人都出一

點點力量，結果大家在協助威力的途中，也意外幫了可愛的小刺刺一個大忙，讓他找回笑容和自信心。

善牧基金會表示，孩子從中學習如何幫助別人之外，也能學習到善牧如何運用「復原力」(Resilience)的力量來幫助人，未來不論孩子自己或是身邊的人遇到困難，也都能用這個力量來幫助自己與他人。而「復原力」是每個人與生俱來的(也就是生命的韌性)，而組成「復原力五大積木」裡，包括「社會支持網絡及無條件接納」、「探索生命意義的能力」、「社交與解決問題的能力」、「正向看待自我的能力」及「幽默的能力」等。

善牧推動兒少領航員 建立目睹兒少服務網絡

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

「幼兒園沒有輔導室，面對目睹兒時老師該如何協助呢？」
「鄰里長要如何發現目睹兒，適時給予幫忙呢？」目睹家庭暴力兒童入法今年邁入第七年，為使服務工作更臻完善，讓每個處於恐懼不安的孩子都能被系統接上，平安長大，善牧自今年起推動兒少領航員計劃，邀請鄰里社區、網絡合作單位、幼兒園、學校及學生輔導諮商中心（以下簡稱輔諮中心）參與焦點團體，了解各方的需求與困難，期盼未來安全網能更穩固，即時接住每位有需要的孩子。



善牧今年由台南中心、台北小羊之家及新北小羊之家承接衛福部兒少領航員計劃，希望走進第一線會遇到目睹兒少的工作者，協助他們一起幫助目睹兒。台南中心表示，以目前目睹兒少的輔導措施來說，如果孩子在就學期間，家防中心會知會學校輔導室，導入輔導資源來協助孩子；倘若孩子在學齡前或是在學前教育（0-6歲），則會連結專業的輔導資源，如：善牧來協助。

然而，對於第一線會接觸到目睹兒的幼兒園老師或是地區鄰里幹事，不見得能有熟悉目睹兒的敏感度，能在第一時間即時發現孩子的需求。台南中心分享，幼兒園不像國、高中或小學有輔導室，曾經就有幼兒園園長無助地表示，他們曾接獲來自教育局的目睹知會單，但收到當下其實是很無助的，因為他們不知道下一步該怎麼辦，要如何去協助這樣的狀況，好像也沒有一個友善的窗口可以詢問。



為了協助第一線人員提升專業知能，並了解每個單位的困難及其所需，台南中心兒少領航員計劃自6月21日起針對社區鄰里長、網絡合作單位、幼兒園園長、學校及輔諮中心專/兼輔導老師等不同對象，舉辦5場兒少領航員焦點團體活動，邀請長榮大學社會力發展研究中心主任黃肇新與督導潘美純，透過東京人文學家川喜田二郎所提出的KJ法腦力激盪模式收集大家的想法。



黃肇新老師針對不同對象的焦點團體，量身訂製適性的題目帶領大家進入主題，活動中有幼兒園園長提出，曾經接過目睹知會單，也因此設計了相關活動輔導孩子，不過在帶活動時，卻也擔心有些「目色」很好的學生，會發現是哪個孩子有狀況，害怕孩子因此被貼上標籤，因此不知道該怎麼協助比較好。對此，其他熱心的園長也分享他們的做法，比方他們會先觀察孩子的狀況，如果孩子目前是焦慮的狀態，則用帶紓壓的活動來減緩等。

園長們也提出，對於目睹兒的議題，他們大多都缺乏輔導專業知能，不知道該如何去進行輔導，或是與家長面談，希望未來教育局學輔科及特幼科能協助增能，提供相關資源及補助來協助，此外，老師們在這方面大多缺乏敏感度，不知道在處理這些案件是否可能會隱藏危險，因此也期待能有專業的社工協助陪同。

在社區鄰里長及相關網絡單位方面，則是討論到政府單位之間的轉銜機制可以更完善，同時也建議可以納入其他相關團體，如宗教團體等，除了提供心靈的支持外，也有些宗教團體有開辦課輔班等，可能會接觸到目睹相關案例，透過集結社會各方的力量，一起將社會安全網絡織得更緊密與完善。善牧台南中心會後也就各方的意見與想法進行整理，以此作為兒少領航員台南輔導支持資源中心規劃之參考，或是進一步與中央、地方倡議的政策內容。

善牧台南中心親職活動 陪伴孩子與家庭走出傷痛

文 / 南區宣導企劃部主任 鄭雅婷

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，協助目睹兒認識自我情緒，並學習用正確的方式來表達，同時，在親職教養中支持家長面對教養議題，並從中獲得力量。



「昨天哥哥走過去時故意撞我，我覺得生氣！」今年兒童情緒團體及親職諮詢團體課程由禾心心理治療所劉人豪心理師來帶領，將課程設計成勇者初心者訓練營，要幫大家建立冒險技能，讓孩子討論安全面對情緒的方式。

課程中，心理師帶著孩子們透過基本情緒臉譜、生氣湯繪本、黏土塑形，讓孩子表達「開心」、「難過」、「生氣」時的模樣，也請孩子們討論，當他們生氣時，可以用哪些安全生氣的方式。孩子們嘖嘖喳喳，有人說：「他生氣時會打枕頭」，也有人說：「可以用力搓黏土」，老師也讓成員們知道，負面的情緒代表著不開心，但不是壞事，怎麼去處理這樣的情緒很重要，對勇者在面對未來冒險旅途上也是需要學習的東西。

帶家長認識過動、自閉與創傷反應的不同

目睹家庭暴力的兒少，有時他們的外顯行為會被誤以為是過動、發展遲緩或有泛自閉的問題，課程中，心理師特別與家長們分享，當孩子遇到重大創傷時，比方像是父母車禍、受到嚴重家暴，他們可能會沉默不語，或是突然性的情緒爆炸，使人誤會是否有過動或是自閉的情形。



事實上，以自閉症來說，這個病症是因為左右腦連結很差，導致他們的反應與一般人很不一樣，比方自閉症患者是透過視覺來學習，你會發現你怎麼說都教不好孩子，是因為對患者來說，用說的很難讓他們理解，在教養技巧上需要多透過視覺體驗，來讓孩子了解。

此外，自閉症患者的小肌肉發展特別不好，像是握筆寫字，就會比一般人來得辛苦，從這些動作上評估，也可以了解孩子是否患有自閉症。而泛自閉症也可能出現多種合併症狀，比方泛自閉加上過動，患者不如他意時，也容易產生焦慮，因此醫生也會針對不同的症狀，給予藥物上的協助。

注意力不足過動症則是與基因遺傳有關，但可以透過後天發展出的社會技巧來彌補，一般來說，約有 5% 的孩子有這個症狀，男女生比例約為 4：1，有些人表現是專注力不足，有些則表現出過動，另外也有人兩者都有，ADHD 主要是因為大腦前額葉控制功能差，而容易衝動，此外，他們的視覺空間與語言記憶功能差，容易迷路或聽不懂他人說什麼，在教養上傾向即時獎賞，而不是等待延遲去得到較大的獎賞，不過，ADHD 的診斷是需要收集孩童在各跨情境下的人際互動、情緒行為表現、各種功能的呈現，再加上相關的專業檢查、衡量鑑定測驗與行為觀察綜合才能診斷。

現今的生活環境刺激較以前多，也容易讓人分心難以專注，但這並非是過動症。家長在教養過程中，可以多留意孩子的飲食，避免讓孩子喝太多飲料及吃過多高糖的食物，這些容易讓孩子情緒過度亢奮，而血糖上升後，也會容易感到暈，不容易集中精神。

每個孩子的受創反應都不同，當孩子有嚴重創傷經驗或處在高壓或是不安全的環境下而出現的行為，比方無法集中注意力、突發性衝動表現等，有可能是創傷反應，而不是 ADHD，疾病的診斷需要由專家進行診斷與評估，如果家長在教養上發現孩子有注意力不足、過動、泛自閉的狀況，都可以先與善牧社工一起討論，評估孩子是因為先天的影響或是創傷後反應，提供孩子最適切的協助。



台北、宜蘭善牧學園畢業典禮 各有精采風景

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

台北善牧學園及宜蘭善牧學園畢業典禮於六月初陸續舉辦，邀請應屆畢業生、在校生、社工、老師及家長們共同參加這重要的一刻。無論是透過直播或是影片、現場表演，都讓畢業生重溫在學園的成長與蛻變，貴賓們也可以與孩子一起感受成長的喜悅。

台北善牧學園畢業成發於 6 月 8 日精彩登場，這一屆的學生們透過塗鴉創作牆、現場表演及影片回顧，帶著與會的家長及老師們一起感受這學期的成長點滴。台北善牧學園主任吳金雲說：「這群孩子很特別，很感動看到他們努力用自己的方式詮釋這份珍貴的特質。」

台上一分鐘 台下十年功

為了讓孩子們有更多元的接觸與挑戰，這學期有好多新嘗試，像是刺青文化、美髮等不同於以往的課程，讓孩子們體會到各行各業都是「台上一分鐘，台下十年功」。像刺青就必須不斷地練習仿畫技巧；至於音樂課，有孩子對電子琴是從零學起，當天畢業成發，她演奏五月天的「知足」，從單音組成旋律，漸漸地雙手聯彈，而且全程不需看譜，聽在陪伴她進步的媽媽、社工及老師們耳中，曲子格外感動人心。

揮灑汗水 展現爆發力

「花式籃球」也是當天成發的一大亮點，小牛和筱琦把音樂、舞蹈與球技合而為一，



讓籃球在學員肢體間隨著節奏流暢舞動、旋轉，引起現場的驚呼聲連連。還有學美髮的孩子，特別幫來參加畢業成果發表（後簡寫「畢業成發」）的老師編了漂亮的麻花辮。雖然課程只有短短幾個月，但看得出來孩子們是「玩真的」，在學園中不但認真學習選修課程，也勇敢試著把自己的創意融入其中。無法現場呈現的才藝則收錄於影片中，看到孩子們專心學餐飲、調飲、咖啡和甜點，也樂得為大家加菜加點心，還有刺激的魔術方塊、拳擊及各類球類運動，學員們努力揮灑汗水、展現青春爆發力。

當天頒發了「始終如一獎」、「久久自芬芳獎」、「惦惦吃三碗公獎」、「最佳女兒獎」、「鄰家大姐姐獎」、「快樂泉源獎」、「暖心小太陽獎」、「大放異彩獎」，代表了每位學生珍貴的特質，就如影片中所說：「過去的回憶依然鮮活跳動著，只要你不忘，它必不消散。」

活出自己喜歡的樣子

畢業成發的最後，台北善牧學園想對孩子



們說：「做自己的太陽，成為溫暖自己的人，祝福你們揚帆起航，活出自己喜歡的樣子，也謝謝家長及老師的參與，這些都會是孩子們最棒的自信和鼓勵。」

宜蘭直播巡禮 身歷其境

緊接著 6 月 10 日登場的宜蘭善牧學園畢業典禮，社工讓學習場域不僅是學習的地方，也是放鬆的好去處。透過直播，大家可以看到洗手間的鏡子有學員的巧思；飲調區吧台設計來自同學們的巧思和改造。

宜蘭學園亦將「食農教育」融入課程中，後院有師生們一起種植友善農耕的蔬菜，雞舍也是學生們承先啟後的辛苦結晶，還有攀岩牆、沙包都有陪伴大家走過青春歲月的痕



跡。前院的木工區是學生和老師一起打造出來的，除了努力的汗水，也有著一次次的心靈交流。學園外牆上也有想送給畢業生的禮物，那是一面圖像紀錄牆，有孩子們用鏡頭捕捉的宜蘭風光及人文之美。

期待未來生命的故事

宜蘭善牧學園主任呂劭涵形容：「這群孩子對於自己喜愛的事情，都很認真用心學習，看到他們默默在做覺得有意義的事，有一股安靜特別的力量凝聚著彼此。」對於這屆畢業生，區主任舜治寫了一段話給大家：「感謝這段時間裡，彼此生命的碰撞與交會。缺乏行動的言語，像極了連續劇裡的台詞，時而虛幻時而浮誇，我想真正有力量的言語常常是伴隨著行動出現的，咱們共勉之，期待生命的故事…未完待續！」

新二代青少年暑假「HOW 體力」 玩翻探索運動體驗團隊合作

文 / 善牧高雄中心

暑假一起玩翻探索運動！善牧基金會高雄中心（承接高雄市鳳山新住民家庭服務中心）於 8 月 1 日至 5 日在衛武營及社會局婦幼青少年活動中心舉辦「異 FUN 少年，HOW 體力」暑期營隊。活動以探索運動為主軸，讓新住民家庭青少年在營隊中體驗不同運動的樂趣，看孩子拋開 3C 用運動交朋友，了解團隊合作的重要性，增進問題解決能力，新住民家長都對孩子的表現表示肯定。

善牧基金會高雄中心（承接高雄市鳳山新住民家庭服務中心）長期服務在地新住民家庭，觀察到多數新住民家長忙於生計又無母國家庭支持系統，教養資源較為單一，每逢暑假多僅依賴學校及安親班安排孩子的照顧，故中心今年的新二代青少年營隊設計近幾年相當熱門的「定向越野」，學習探索運動中，掌握地形路線與量力而為的自我保護觀念，不僅開發青少年全方位發展，亦可強健體能。

定向越野運動源自於瑞典，孩子們需透過專用地圖和指北針的輔助，通過數個被標示



在地圖上之實地檢查點，在最短的時間內回到終點，孩子們原對於規則、玩法、甚至進行方式都不太理解，一開始拿著圖翻看弄不清楚方向，在原地轉圈，靠著隊友互相指引及提醒，完成路線探索。營隊中透過專業探索教育教官的指導，引領新二代青少年在衛武營專屬定向運動場地進行實作體驗，過程中不斷運用思考及溝通，互相激盪與合作，才能合力通過層層關卡，一步步完成任務，活動結束後許多家長表示定向越野的課程較少見，因此都相當開心孩子可以參與這次的課程，孩子們也說過程或許歷經開心、爭執、合作與挫折，但也學習到透過團隊討論修正，能突破困境，提升挫折容忍力及運動家精神，也希望未來還能在營隊活動中展現創造力與邏輯思維。

當「創傷知情」遇上「復原力」 與孩子一起走向希望未來

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

「你有沒有覺得改變很不容易？」善牧德萌之家主任陳玉潔談起孩子適應家園的人、事、物，包含規矩，都需要花很大的力氣，不舒服的感受也是另一種受創，即便這裡是安全無虞的環境。她分享自身經驗，「我第一次去逛台東大潤發之後回來就哭了，」當時台東大潤發的規模就像現在的全聯，從前居住在高雄生活非常便捷的地方，旁邊就是家樂福，逛大賣場是她的興趣，可是換到一個城市，大賣場不是想像中的大賣場，就感到很不舒服。遷徙的經驗讓她更能同理孩子到德萌的心情，「受創傷的孩子，在身心極度不穩的狀況，要住在一個地方，這裡沒有最親近的人，沒有最熟悉的環境，要在這裡生活，就很不容易。」



了解創傷造成的多元警訊

為了協助孩子更快穩定生活，從家庭創傷中復原，德萌除了使用傳統的處遇方式輔導孩子，也運用「創傷知情」概念，追尋孩子的生命史，找出創傷源頭，從最開始的傷痛慢慢撫平，弱化因創傷而引起的各種狀況。「創傷知情」將過往的創傷比喻成一種毒素，它會被記憶在腦袋裡面、身體裡面，進而影響到孩子表現出來的行為。德萌之家社工莊巧宜舉例，很多家創孩子會偷竊，並不是需要這樣物品，而是想從中得到滿足感和快感，覺得只有做這件事情的時候會感到開心，才能斷掉被家裡傷害的感受，這是創傷後引起的「非行」行為。

然而，創傷不只影響孩子外顯行為，也會發出身體警訊，「少女說，她有聽障問題，有糖尿病、有高血壓症狀，我們去醫院檢查都沒有問題，某天她回來說眼睛要瞎了，一樣帶去看醫生，什麼事情都沒有，就是近視 50 度而已……」後來才明白這是她保護自己的方法，因為沒辦法認同自己的創傷，但身體都記得自己受過傷，所以透過這些症狀發出警訊。

提升敏感度 看孩子的眼光變不同

對於社工而言，「創傷知情」提供了另一種看孩子的視角，社工們一方面尋找孩子的創傷源，另一方面透過與孩子們長時間相處，觀察孩子對行為處遇的言行、反應、感受，判斷這



個行為是否為過往創傷導致的，「這是提升工作者的一個敏感度。在工作上要更注意孩子的那些反應，我是不是要那麼快去做評估跟判斷？我的觀點是不是要做調整？回到自己對工作的覺察，跳脫自己以往價值觀。」德萌之家社工黃沛瑩分享。

創傷知情融合了傳統社會工作技巧策略，將「同理」、「包容」、「傾聽」變成技巧，去溝通、了解孩子在做什麼，當孩子做出「非行」行為時，該糾正他的行為，仍必須跟他談這個行為是不當的。陳玉潔強調，「知情創傷」並不是丟掉傳統社會工作技巧及策略，以前是一條路去導正孩子的行為，現在會多一條路從他的創傷源頭工作；以偷東西為例，處理行為是在治標，處理創傷源是治本，現在會多問一點：「為什麼想做這件事情？」、「是不是過往有什麼樣類似的經歷，讓你知道做這件事情會引起關注？」從中了解孩子拿東西的需求、觸感、可能會碰到他的創傷源是什麼。

以往家園從認知治療開始，透過改變信念去改變行為，協助孩子腦袋運作，現在把身體加進來，從身體記憶開始修復孩子的創傷。今年德萌引進瑜珈、芳香療法，利用呼吸法協助孩子喚醒身體記憶，「希望藉由身體記憶復甦，有些東西開始被修復了。我可以遇見，創傷源得以修復後，他不需要用這樣的抗爭，像是偷東西或是宣告我生病了，去獲得滿足或者博得注意力，需要導正的東西會漸漸減少。」陳玉潔充滿期待的說明。

創傷知情清創傷口 復原力長出新肉

「創傷知情」看似一直挖掘孩子的病根，都在看問題行為，事實上，是希望探索創傷基本的源頭，可以對症下藥。而家園看孩子的視角不曾改變，仍是看他有什麼能力，不斷不斷把孩子的能力極大化，讓他從內在產生出來，先是與創傷共存，再來長出抵抗逆境的復原力量。

陳玉潔進一步解釋，受創產生的傷口表面會結痂，結痂底下可能有潰爛，創傷知情是掀開這個傷疤清膿、處理潰爛，這是很痛的過程；當清理乾淨之後，復原力是加速復原的藥，幫助它長出新肉。

在善牧的工作中，十分重視復原力的價值，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，作為復原力輔導諮商的有效工具。德萌引發孩子對抗逆境的能力，還是從五個積木中去培育他們，從一個受害者的角色，翻轉成「即使我受傷了，我還是撐過來了，那我要努力活得更好，」看見自己有的能力、知道自己是什麼樣的人，了解自己能做些什麼事情，莊巧宜分享，「逆境要長出自己的力量，如果你零幽默感，遇到事情沒辦法用另外的角度去看，會一直活在原地，覺得自己不好。有幽默感的孩子就會覺得：唉唷，這個沒有什麼啦！」創傷知情看到創傷，只有孩子接受了自己的創傷，才會開始復育，才能展現幽默。



看見希望 陪伴更具力量

每一個生命都蘊藏著極大潛能，善牧以無條件的接納與愛，陪伴許多來自家庭創傷的孩子長出對抗逆境的力量，並且積極、正向建構未來，「復原力」就是這樣從生活中一點一滴看到生命希望。如同德萌的名字一樣，期望透過善牧的培育，增加保護因子，讓這些用盡力氣面對、走出過往痛苦的孩子們，能夠像種子在泥土裡奮力破土萌芽，終究開出美麗小花。德萌團隊夥伴持續陪伴孩子，撫平創傷，走向復原的未來。



「移・善 Migrant Friendly」 社區宣導防制人口販運

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

響應「世界反人口販運日」的「藍心行動」，今年善牧預防人口販運社區宣導「移・善 Migrant Friendly」的首場於 7 月 24 日在台北舉行，六名新住民姊妹經過一年多培訓，成為傳遞資訊的種子，走入社區針對移工進行預防人口販運概念及勞動權益宣導，「一起守護人權、杜絕人口販運」！

負責宣導的新住民姊妹分成三組尋找同鄉移工，關懷他們目前在台灣生活的狀況並邀請參與互動遊戲，從遊戲中了解移工經驗或是其他同鄉遭遇的問題，給予資源連結及諮詢回應。過程中，新住民姊妹一開始有點擔心會被誤認成詐騙集團而被拒絕，然而迅速地在交流中找到取信對方的方式後，增加了信心，接下來的宣導越來越「順口」，更勇於挑戰。移工接收到團隊的善意，也很熱心地願意將正確的訊息散播出去，讓更多在台灣工作的朋友了解，如果發生類似被剝削的狀況，可參考手冊內容諮詢求助。

「移・善 Migrant Friendly」是善牧於 109 年開始展開的防制人口販運計畫，訓練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。善牧研發專員楊雅華表示，移工在台灣生活時間不長，對台灣信任感不足，比較會相信同鄉的友人；加上移工族群傳遞資訊有自己的方式，比方說移工彼此間的社交軟體 Line 或是臉書群組、或是在小吃店、雜貨店交流等等，訊息有時候不是很正確，也會有同鄉欺騙同鄉的狀況發生，所以在台灣居住時間較長的新住民姊妹成為很好溝通的橋樑，搭起母國與台灣連結；尤其，許多新住民姊妹也曾經是移工身分，有相同飄洋過海工作經驗，更能明白移工處境及求助阻礙是什麼。



許多移工是花了很多錢，甚至是借貸款才取得到台灣工作的機會，他們有時知道雇主行為是違法的，可是擔心求助之後沒有解決問題，也沒有被判定為人口販運，而雇主生氣不雇用他了，若又找不到下一個雇主就得回國，對移工來說都是很大的風險，因此選擇默默忍耐。楊雅華指出，宣導曾遇到這樣的困境，那至少移工要知道有求助的管道、如何蒐集證據比較恰當，為保障權益多做一點事情，也許時候到了就能夠保護自己。



善牧在防制人口販運的服務中，提供被害人庇護安置服務、全方位學習與成長環境服務外，也強調重視人權及預防宣導的重要性，我們期待移工對自身權益意識的提升，擁有正確清楚的重要資訊，避免自己落入被販運的危機。

2013年開始聯合國大會訂每年的7月30日為「世界反人口販運日」並舉行「藍心行動—終止人口販運 (Blue Heart Campaign against Human Trafficking)」活動，以藍色愛心代表受害者的悲傷，提醒我們看到倖存者的傷痛，警覺人口販運問題的嚴重性。

「人口販運」這個議題看似離我們很遙遠，實際上，每個人的日常生活中都有可能接觸到它：或許是餐桌上過於便宜的海鮮，或許是鄰家打算去國外打工旅遊的孩子，或許是巷口工廠、工地、餐廳、小吃店、果園、卡拉OK 飄洋過海來台工作的移工或看護工……，我們與人口販運的距離，其實並不遠，當我們對它有多些樣貌的了解，就能降低落入「人口販運」的陷阱，一同加入防制的行列。

一、人口販運是什麼？

簡單來說就是把人當成商品買賣，仲介或雇主透過拐騙或招募等形式，以強迫、威脅、恐嚇、拘禁等手法，使被害人從事勞動工作、性交易及器官摘取。人口販運被害人並沒有區分國籍、年齡、性別等等不同的條件。

二、台灣有人口販運嗎？

在台灣人口販運被害人的主要形式為勞力剝削及性剝削，勞力剝削佔 71%，性剝削佔 27%，其餘的 2% 是被雙重剝削。然而，世界上的人口販運型態並不只有這兩種型態，例如器官摘取，或是中東孩子被抓去做童兵，也屬於人口販運的範疇。

三、國外人口販運被害人是怎麼進到台灣呢？

販運途徑分為一開始在原生國即遭受誘騙非持工作簽證來台的跨國販運，以及持工作簽證來台後，遭受雇主或是非法仲介迫害的境內販運。



四、人口販運集團常用手段有那些呢？

- ◆ 《遭受到不當對待》：如暴力、虐待、性侵、毒品控制。
- ◆ 《扣留重要文件》：如護照、健保卡、居留證不是由自己保管。
- ◆ 《限制行動自由》：如被拘禁、無法任意行動，出入均有他人陪同。
- ◆ 《限制通訊自由》：如打電話被人監控發言。
- ◆ 《隱瞞資訊或誘騙》：如實際工作內容、薪資，與契約約定不同。
- ◆ 《債務約束》：如在資訊不對等的狀況下簽下借據。

五、日常中，我們可以怎麼做呢？

- ◆ 拒絕購買任何性方面的服務或商品，例如拒絕性交易、拒絕下載或散佈兒童的色情影像。
- ◆ 拒絕購買過於廉價的產品，因為這樣子的產品在產出的過程中，可能是有人付出了一定的勞動力，卻沒有獲得該給予的報酬。
- ◆ 拒絕成為人口販運的溫床，堅持聘請合法移工。
- ◆ 對周遭給予多一點的關心，為人口販運被害人帶來更多希望。
- ◆ 若發現人口販運被害人，可協助打 110 或 1955（勞工諮詢申訴專線）。
- ◆ 分享正確的多國語言資訊，讓訊息可以擴散到更遠的社會角落。



六、「三不一要」避免落入被販賣危機

- ◆ 《不聽》：不聽信口耳相傳，多方管道確實求證保障權益。
- ◆ 《不交》：不將個人重要證件如：護照、居留證，交給他人保管。
- ◆ 《不姑息》：不姑息不當對待及危害人身安全的行為，勇於求助。
- ◆ 《要互助》：團結互助，友善關懷他人。

更多相關系列報導請看 IG



我不認輸

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

採訪當天，An 拿出僅手掌大小的隨身筆記本跟我們分享。本子封面有些年代感，紙的邊緣因時常翻閱而變薄，上面娟秀的筆跡或中文或泰文，寫著親友的電話、當時心情，也寫注意事項以及曾經不懂的中文詞彙。

隨意翻開一頁，「注意小孩乖的時候改變想法」An 指著筆記本上面的泰文一字一字念出中文發音，她告訴我們，剛到台灣，中文詞彙不多時，若遇到不了解的詞，就會用泰文拼出該字彙的中文音，再一一請教別人，這是她學習中文的方式。

語言不通幾乎是每個新住民姊妹婚後最常碰到的問題，有的姊妹甚至長達七年把自己關在家中不敢出門。對於 An 來說，喜歡學習，想把不懂的東西弄懂，在她遇見困難的時候，積極態度讓周圍的人都一起幫忙解決問題，從「把握機會，努力學會，獲得智慧」，再伸出雙手給予協助及讓其他姊妹獲得機會，構成一個正向循環的強韌復原力。

也因為如此，走過剛開始難熬的階段，生活像是倒吃甘蔗，越來越甜。現在，An 是老公工作上的好幫手，也是善牧新北市西區跨國中心裡，社工最放心的志工之一。每當工作人員全部外出辦公，需要請姊妹協助接電話時，就會請她來值班，中心主任陳千加讚譽有加的表示，An 的責任感滿點，留下的中文訊息或是電話都不會有問題，是中心非常大的後援支柱。

語言不通 姑嫂關係緊張

和老公認識快兩年才結婚，那時候中文仍處於懂基本一點點的階段，台語更不用說了，完全不通。剛開始在台灣每天都哭，連吃飯也不會跟公公說，只會用比的，有時生活遇到困難，打電話跟老公求救，普通手機不能視訊沒辦法用比的，想說的事情或東西在腦中很清楚，轉換成中文腦袋就一片空白，對著手機那頭的老公說著「那個……那個……」完全無法表達，他總是丈二金剛摸不著頭腦，幫不上忙。



聽不懂中文連買個飯也不會，婚後幾乎都待在家看電視學中文，足足有三年不太出門。有時候出門，因為皮膚黝黑、語言不通而被瞧不起。一次和遠房親戚及她的孩子一起去童裝店，協助幫忙挑衣服、照顧孩子，聽到親戚對店員稱我是「幫傭」，店員上下打量的眼神很不友善。這兩個字太難了，我好奇這個詞是什麼意思，用泰文把音記下來，晚上看電視時，戲裡演到主角飯桌上對話，「叫幫傭來做」，接著看到一群人掃地拖地，我恍然大悟知道她說的「幫傭」應該是什麼意思。

語言問題讓生活有大大小小障礙，無法對話更導致溝通上啞巴吃黃蓮，難以為自己辯駁。當時大姑小姑都還沒結婚，大家住在一起，由於我沒有出去工作，打掃煮飯等家事都一手包辦。那時，山上的家是用山泉水，不是自來水，山上的水會有砂土之類的髒東西，所以飲用水的部分我會煮一大鍋水把它放涼，再用紗布過濾，一瓶一瓶放進冰箱，讓大家都有水喝，時常包括大姑在內的家人們回來，咕嚕咕嚕一口氣痛快喝完，我會適時再補上新的水。

有時大姑見到我在煮水，在旁邊碎念「浪費」。剛開始聽不懂中文，不知道那是什麼意思，我告訴自己不懂沒關係，將聽到的中文用泰文將音拼出來，打個問號，晚上等老公回來問他這個是什麼意思。他解釋：我給你一千元，結果你把錢全部買泡麵……。我懂了，原來她在指我用水浪費，心裡盤算了下次要怎麼回她。很快的，相同的事情再度發生，這次大姑又跟小姑說我用水「浪費」，我聽到了不敢跟她吵架，中文不太會便指著水跟她說：「浪費，有錢去買，我不煮，不要。」我是想跟她說有錢你自己去買礦泉水，從那天開始大姑就不再說煮水、瀘水「浪費」了。

積極學習 我不認輸

將自己鎖在家的日子，太痛苦了。我對著鏡子罵：「這個人是誰啊？我是誰啊？」我會生氣地跟自己說，在台灣不懂中文，若有人來欺負你，不知道該怎麼陳述；孩子問這個怎麼唸，也不會，「你不能永遠都不會，如果沒有學，怎麼會？」有一點不懂沒關係，讀書就懂，不會中文就去學，整天待在家裡沒什麼用。我不認輸，不想輸給小孩。



另一方面，早期辦理歸化要 200 小時的中文學習時數，為了在台灣有正式的身分，在老公的支持下報名補校，每天晚上帶著課本、尿布和奶粉，揹著襁褓中的女兒搭公車上課，學校有臨時保母，需要的學生可以現場托嬰，讓我們這些新住民媽媽有時間學習。

問題來了，我住距離學校比較遠的山上，公車最後一班從校門返家是晚上九點，剛好課程到九點，下課會來不及搭公車，我沒辦法每天坐計程車，老公也常常加班沒辦法來接我下課。真心想學習的心驅使，硬著頭皮跟老師討論上課時間的調整，讓我有時間帶小孩走去校門搭車回家。沒想到老師答應了，他說，之前沒有人提過，我是第一個提出這樣要求的學生。

帶孩子通勤上課的日子持續三年，直到補校畢業。

生活就是被逼著學習很多事情，通通都是值得，學著會聽會說中文足以應付生活，後來學著練習複雜的中文字，當下真的很辛苦，可是付出沒有白費，考駕照時，路考、筆試通通都是中文，我都能應付過來。學習的成果在自己身上，別人怎麼也搶不走。

媽媽傳授相處心法 善牧給予學習支持

台灣生活的壓力，一直不敢跟媽媽訴苦，我怕她不高興地跟我說，「我逼你了嗎？我叫你去了嗎？你自己選的，你要接受……」反而讓自己更難受。生了女兒之後，仗著孩子能讓媽媽開心，才敢說台灣的事情給她聽。沒想到她聽了之後不但沒有怪我，反而安慰我生活多少有衝突，保護自己就好，並說：「結婚後在家中就是媽媽了。」教我怎麼面對，轉換思維。

在國外，有娘家媽媽讓我紓解家中壓力，在台灣，朋友邀我來到善牧。在這裡認識許多像我一樣的新住民婦女，我們一起學習，共同交流生活經驗，漸漸地成為我在台灣的娘家，陪著我成長。

善牧給我三個「會」：機會、智慧、學會。就像擔任多元文化講師，把握善牧給我的機會，從中規劃針對不同年齡層的對象，有不一樣呈現的內容，越來越有想法、經驗而產生智慧，做成功之後就學會了。

說來自豪，當學有所成之後也希望能帶動其他姊妹有一些機會，因為我是這樣練過來的，剛開始誰都會怕，所以會鼓勵她們也嘗試做看看，並且給予她們第一次站台授課很大很大的鼓勵，進而有信心面對更多下一次。雖然在台上不是我，但看到別人很勇敢，感覺很幸福，很像看到剛開始的自己。

感謝自己 喜歡過去每一個波折

一路走來的不放棄，讓我感謝過去。就像出生之後一定先開始哭，然後從學爬開始，接著會站、能慢慢走……，人生也是如此。我第一個想感謝的就是自己，怎麼會告訴自己說我可以呢？怎麼不哭了呢？因為當時已經哭過、煩過，不想面對也跑不掉，越害怕這些不想面對的事情越靠近你，只能勇敢。



成功和失敗都是自己選擇，如果不嘗試、不學習，等於選失敗，那生活就是白費，反之，嘗試讓自己有機會成功，可以贏了自己，告訴自己：「我可以了耶！」我現在很喜歡過去每一個波折，讓我可以控制，可以面對，知道怎麼克服事情。

每個嘗試不會一次就到位，每次失敗都會痛一次，但學 100 次總會有一次成功，不要輕易放棄！

越南紅燒吳郭魚

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



「在我們越南，是小條的吳郭魚，可以直接調味料裡，台灣的吳郭魚好大條，我將它切塊處理」「越南魚露偏甜，泰國魚露偏鹹，雖然都是魚露，但味道不一樣」「我喜歡早上去市場買最新鮮的豬肉，做出來的口感才會好吃」……擁有好手藝的垂貞談起做菜，眼神閃亮亮充滿自信，自製醃酸菜、水餃、紅燒排骨等等都是拿手好菜，朋友們談起來無不口水直流的料理。

來自南越的垂貞，家中有七個孩子，排行老四。11歲入廚房，從練習煮飯開始分擔廚房工作，一邊跟在媽媽身邊當小幫手，隨著年紀漸長媽媽才放心開菜單，賦予採購食材、料理的新任務。遇到不會煮的菜該怎麼辦



呢？年紀小小的垂貞直接請教攤商，攤商裡許多隱藏的廚神，指點她許多烹調方式，而靈巧的垂貞也會隨著家中口味不同略做調整，料理出符合的口味。

24歲開始來台工作，到後來結婚落地生根，垂貞說，剛來台灣的時候若想家就很頭痛，打電話很貴，又沒有手機，一、二個月才敢打電話聯繫一次，只好寄情於信仰，放在心裡想念。如今在這塊土地的時間已經將近佔了生命中一半歲月，早就習慣台灣環境，雖然生活很辛苦，但認真工作可以賺到錢養活自己、養女兒，甚至還能對父母盡些孝心，讓他們晚年不用太勞累。拜科技所賜，用通訊軟體視訊、通電話都很方便，大大縮短因空間造成的距離感。

這道「紅燒吳郭魚」是越南家常菜，雖然市面上有得買，但每個人做的口味都不一樣，吃來吃去還是自己動手做，比較新鮮符合口味。垂貞強調，吳郭魚若是沒有處理好會有土味，可以用鹽水先將血水清洗乾淨，再用調味料醃製數分鐘達到去腥效果，另外，「炒糖」的技




巧是從小從媽媽身邊學來，為了讓食物更香，有許多人不會炒糖，可以到東南亞商店買市售炒好的罐裝焦糖，放在熱油中攪散也可以喔。

喜歡煮食，去市場看到什麼食材就會想買回來料理，卻因為現在租屋處沒有廚房無法好好發揮特長，只要有機會，垂貞很樂於大顯身手一番，看著大家把食物吃光光的模樣，無需言語表達都讓她感到備受肯定。



※ 本食譜同步於「愛料理」
刊登



 【材料】4 人份

- | | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| 1. 吳郭魚 | 1 隻 | 6. 白花椰菜 | 1 顆 |
| 2. 小黃瓜 | 2 條 | 7. 辣椒 | 3 支 |
| 3. 絲瓜 | 1 條 | 8. 蔥 | 6 支 |
| 4. 胡蘿蔔 | 1 條 | 9. 蒜 | 6 顆 |
| 5. 綠花椰菜 | 1 顆 | | |

 【調味料】

- | | | | |
|---------|----|-------|----------|
| 1. 二砂糖 | 少許 | 4. 味素 | 少許 (可不加) |
| 2. 黑胡椒粒 | 少許 | 5. 鹽 | 少許 |
| 3. 魚露 | 少許 | 6. 油 | 少許 |

【作法】



1. 紅蘿蔔、絲瓜洗淨削皮切塊，白、綠花椰菜洗淨切成小朵備用。



2. 煮一鍋水，水滾加入紅蘿蔔煮 5 分鐘後，再加入花椰菜，並加入少許鹽巴與砂糖略做調味，煮 1 至 2 分鐘花椰菜顏色轉深撈起，最後加入絲瓜，待絲瓜與紅蘿蔔熟成後即可撈起擺盤。



3. 蔥白拍碎切成蔥末、蒜頭拍碎切成蒜末、辣椒切末、黑胡椒粒磨粉、小黃瓜切小塊備用。



4. 吳郭魚切塊，水加入少許鹽巴，洗淨魚的血水後，加入蔥白、一半的蒜頭、一半辣椒、一小匙磨粉的黑胡椒、3 匙魚露、一點點味素、2.5 匙砂糖，攪拌均勻後醃製 20 分鐘。



5. 鍋內加入 3 匙油，大火熱油，轉小火加入 1 匙砂糖，將糖炒至深色冒泡後，加入剩下的蒜末爆香。



6. 加入醃製好的魚肉與醬汁，讓炒糖沾附在魚肉上，能均勻上色。



7. 稍微收汁後，加水至八分滿，慢慢燉煮至顏色加深，過程中可將魚肉上下翻面，讓魚肉都可以吸附湯汁。



8. 湯汁快收乾加入 2 匙魚露和少許的糖調味，關火撒上磨粉的黑胡椒、蔥綠末、辣椒末即可與小黃瓜塊擺盤上桌。

姊妹
小提醒

這道菜鹹香入味，在越南最常搭配小黃瓜、生菜一起配飯食用，若要當餐食用，可掌握兩個小步驟，第一個於烹煮過程中採用小火，適時將魚翻面，讓它均勻在湯汁中熬煮；第二個，起鍋前加入步驟八的魚露和糖，讓它更有味道。若是要放隔餐吃，則可省略步驟八的調味喔。

感謝有您

感謝精豐塑膠一路相陪 有您真好

「家創兒的療癒時間至少要3年，甚至更久。他們心理的傷口很深，未必可以這麼快走入諮商，陪伴他們走出家庭創傷，接納自己及他人，是段漫長的路，但我們願意花時間陪伴、了解。因為善牧始終認為，一個人的價值高於全世界。」

3年來，精豐塑膠一路支持，今年更推出善牧專屬雷雕限量版環保吸管，拆開即可清洗，可重複使用，兼具時尚與環保的吸管組，讓善牧有更豐沛的資源陪伴更多的孩子。我們想說，謝謝，陪伴孩子走出創傷的路上，有您，真好！



感謝有您 與我們一起守護孩子



疫情帶來許多害怕、痛苦，也讓人看見光亮！

為協助善牧台南嬰兒之家挺過疫情，國際獅子會300-D1區台南市成功獅子會集結各會會友的愛心，6/30由會長林雍清以及第一副會長楊中亞、第二副會長歐政輝、及前會長鍾炳耀、杜再生、林宥澄、郜啟輝、歐明東、莊瑞育和議員蔡旺詮等人，將10萬元愛心捐款親自送到台南嬰兒之家，讓我們相當感動。

林雍清會長分享，台灣弱勢族群需要社會有心人士共同的關心及參與，有錢出錢、有力出力，而「小孩是台灣未來的主人翁」，希望能有實際的行動與支持，期待拋磚引玉，感召更多企業家、領導者，投入關懷弱勢行列，讓愛延續傳遞，造福更多經濟弱勢家庭及孩子，讓需要幫助的人得到幫助。

感謝 P.f. 甜點設計 提供馬卡龍做捐款滿額禮

閃耀繽紛的馬卡龍一口咬下去有種甜蜜細膩的幸福感，嘴裡甜了，心裡就不苦了！

來到善牧的家創兒、受暴婦女、不幸少女等每個人都滿是傷痕的進來，需要我們長期的支持與關懷，協助他們度過人生最無助的階段。

感謝 P.f. 甜點設計，在今年兒童節捐贈善牧馬卡龍，讓小朋友吃在嘴裡甜在心裡，度過一個充滿甜蜜的兒童節，現在更加碼捐助100張馬卡龍提貨券當捐款滿額禮，鼓勵民眾捐款幫助家創兒重啟平安生活，協助他們度過人生最無助的階段，長出對抗逆境的力量，撫平創傷走向幸福的未來，用「愛」擁抱家創兒，有你有我。



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

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1-6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	51,979張	102,900元	1.98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

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