

# 善牧



誌

2023 JUN.  
154



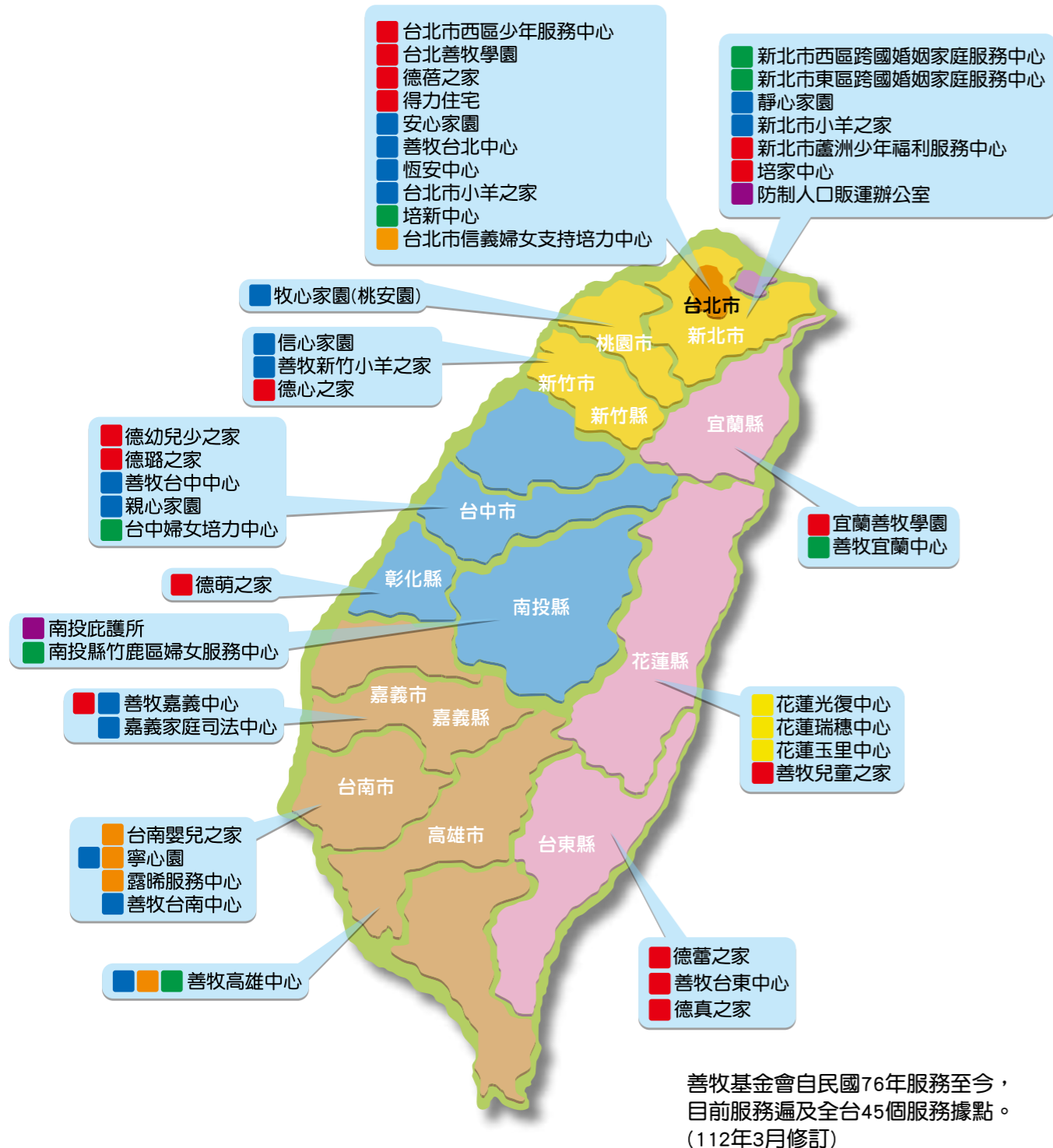
## 善牧復原力節 「小小志工商營」 7月開跑

善牧信義婦培開幕 期望美好經驗持續發生  
培家中心年輕爸媽學美甲 思考未來創業路  
看見「新」力量：高雄中心培育素人講師走入社區  
為社會奉獻的無私英雄——善牧夥伴獲獎捷報  
工作線上：來來回回不打緊 陪伴永遠在這裡



## 善牧基金會服務項目：

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



## 善牧簡介

# 一個人的價值高於全世界

尋找失落、看顧弱小、慈愛正義、永不放棄

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

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

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

## 3/ 執行長筆記

以「復原力」陪伴 看見生命力展現

## 4/ 國際視窗

美國調查近半數青少年曾遭受數位霸凌  
疫情致韓少年沉迷網路 賭博暴增成隱憂  
31名烏克蘭兒童遭俄帶至「夏令營」 半年後終能返家

## 6/ 善牧新鮮事

善牧信義婦培開幕 期望美好經驗持續發生  
培家年輕爸媽學美甲 思考未來創業路

## 8/ 封面故事

2023 善牧「小小志工體驗營」7月開跑  
帶親子認識善牧服務及學習付出

## 10/ 專題報導

看見「新」力量：高雄中心培育素人講師走入社區

## 14/ 復原力故事

復原的力量在愛中默默發酵

## 17/ 得獎事蹟

為社會奉獻的無私英雄——善牧夥伴獲獎捷報

## 18/ 工作線上

來來回回不打緊 陪伴永遠在這裡

## 20/ 姊妹上菜

菲律賓木薯年糕 (Cassava Suman)

## 24/ 活動集錦

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會  
發行日期 2023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、洪詩琪、陳翰德、  
張美鳳、呂映蓉、何沛憶  
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 154 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

## 以「復原力」陪伴 看見生命力展現

今年是善牧新住民家庭服務滿 20 周年，隨著新住民來台的時間長短不同，有不同階段的需求，於是中心紛紛開展多元服務內容，陪伴她們從文化適應的接收資訊者，到能夠自信地分享母國文化的講師，甚至有能關懷更多遠道而來的姊妹與移工。



長期見證新住民成長的善牧高雄中心，以聯合國「CEDAW」為基本精神，開展出「『新』家日常·清潔收納逗陣來」課程，培育素人講師，看似教授清潔收納的技巧，卻是運用貼近新住民的家庭生活主題，帶入性別觀點，探討自己在家庭裡的角色。經過三年培育，這群素人講師也將走入社區分享自己的經驗與所學。姊妹生命力的展現，在這期季刊中有精彩報導。

另一方面，善牧原本位於台北松德路的松德婦女暨家庭服務中心也搬家，到了坪數更大的廣慈衛福大樓，並更名成「臺北市信義婦女支持培力中心」，繼續為婦女們提供服務，除了提供家庭福利諮詢、心理輔導、支持成長團體、法律諮詢及親職教育、資源串聯等服務，並打造符合家庭需求，尤其以家庭的照顧者為主體的友善增能空間；持續推廣性別平等，多元尊重的理念。

特別的是，臺北市信義婦女支持培力中心是臺北市第一個由婦女暨家庭服務中心提供性騷擾案件當事人相關支持服務的單位。善牧將以「復原力」的精神，協助性騷擾案件當事人，從創傷中穩定下來，並從法律諮詢中了解自己的權益及訴訟相關概念。

此外，善牧在上半年傳來許多好消息，深耕在地服務的夥伴紛紛獲得地方、中央政府肯定，季刊裡也與善牧之友分享。每一個服務的進行，都需要許多人合力促成，謝謝長期以來支持善牧的企業、捐款人、志工，未來請您繼續與我們一起走在服務的路上，匯集更大的力量，打造更友善的社會環境。

執行長 湯靜蓮 修女



## 美國調查近半數青少年曾遭受數位霸凌

根據美國皮尤研究中心最新調查指出，近半數（46%）13歲到17歲的青少年曾遭受數位霸凌，跟傳統霸凌不同的是，數位霸凌是全年無休一天24小時在網路上跟著被害人，對受害人身心造成負面影響。

調查顯示，冒犯性的辱罵（32%）、被散佈關於自己的不實謠言（22%）、收到不想要的猥褻圖片（17%）、被重複問起自己人在哪裡、在做什麼、或者是不是跟爸爸媽媽在一起（15%）、人身攻擊威脅（10%）為青少年最常遭遇的數位霸凌形式前五名。



在網路上不同於面對面交流，看不到彼此臉孔，發言也容易比在現實生活中更不受拘束，產生所謂的「去抑制效應」（Online Disinhibition Effect）。《什麼時候可以給孩子買手機？第一本給e世代父母的青少年網路社交教戰手冊》的作者海特納（Devorah Heitner）指出，家長可以引導孩子觀察網路「去抑制效應」對自己的影響，思考如何避免成為霸凌的加害者或受害者。

## 疫情致韓少年沉迷網路 賭博暴增成隱憂

因新冠疫情的影響，民眾待在家的時間變長，不少南韓青少年因此接觸到網路上的非法賭博。透過小遊戲就可以參與的網路賭博，讓許多青少年沈迷其中。根據統計，南韓青少年賭博成癮的人數，三年內激增5成。

南韓賭博問題管理中心專家千英民表示：「由於 COVID-19，導致社交距離疏遠，衍生青少年網上賭博的社會隱憂。」京畿北道警察局網路犯罪科警員說：「青少年多是使用手機賭博，而且令人憂心的是很多時候，當事者並不知道自己已經在賭博。」

看準青少年「想急著賺錢」的心態，遊戲規則很簡單，玩家不用認證就可以下注，讓青少年不知不覺就掉入非法賭博陷阱。南韓賭博成癮青少年說：「剛開始的時候，只有2~3萬韓元（約台幣400-700元），然後慢慢開始賺錢後，下注金額也越來越大，有時一天能賺到100萬韓元（約23,000台幣）。」

南韓賭博問題管理中心顧問尹美正表示：「當學生賭了很多錢時，他們有時會向朋友借錢或小額貸款，因為網上賭博，付出高額的利息，導致當事者無法負荷。」籌措資金不成，轉向身邊朋友下手，還有人直接訴諸暴力。根據統計，南韓青少年因賭博成癮而接受治療人數，2017年只有837名，但到了前年攀升至2,200名，3年內增加超過五成，顯示沉迷網路賭博的人數大幅增加。

心理師警告，賭博快速、漲跌槓桿幅度大，加上刺激，容易讓青少年腦中分泌大量多巴胺，掉入陷阱。青少年諮商律師李世煥說：「最好完全限制年輕人參與賭博，這才是最重要的。」儘管南韓不少學校，紛紛實施青少年賭博防治教育，但體制能否真正遏止賭博行為，考驗青少年的自制力。

## 31名烏克蘭兒童遭俄帶至「夏令營」 半年後終能返家

根據路透社與法新社報導，自2022年2月俄烏戰爭以來，近1.95萬名烏克蘭兒童被帶至俄國或俄國占領的克里米亞。3名被救回的孩童表示，他們當初之所以與父母分隔兩地，是因父母在俄羅斯施壓下把他們從遭俄國占領的烏國哈爾科夫（Kharkiv）及赫松（Kherson）送至俄國夏令營，當初說好是兩個星期，但後來被迫在夏令營待了4到6個月，期間還一再更換地點。在那裡他們被當成動物般對待，有的被迫與老鼠蟑螂生活在一起，環境之惡劣讓人心疼。



隨後，這些孩子的家人們展開了一場艱難而困苦的救援行動。其中，達莎的母親娜塔莉亞甚至跨越了4個國家，就是為了把心愛的女兒從夏令營裡救出來。她受訪時表示：「這一路上非常困難，但我們持續前進，晚上都只敢坐著睡覺。」她還說，「看著營區內其他被留下的孩子在圍籬後方哭泣，讓人心都碎了。」慈善組織負責人庫列巴表示，其中與該組織一起去救孩子的一位祖母在途中不幸喪生，也因為她不幸去世，兩個孫子即未獲准返回烏克蘭。所幸，最終有31名孩子在多方努力下得以安全回到家鄉。

莫斯科當局目前把持烏克蘭東部與南部大片地區，他們否認綁架孩童，說他們是為了兒童安全著想而將他們轉往他處。

## 善牧信義婦培開幕 期望美好經驗持續發生

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

善牧基金會原本位於台北松德路的松德婦女暨家庭服務中心（簡稱松德中心），搬家至大道路的廣慈衛福大樓，更名為善牧臺北市信義婦女支持培力中心（簡稱信義婦培中心），4月8日舉辦的開幕茶會中，由臺北市社會局局長姚淑文、善牧臺北市區主任郁佳霖及許多社區夥伴共同剪綵，為新場地帶來祝福。現場設有婦女手作成品及攝影展，同時舉辦親子活動、運動體驗、金工與苔球等手作課程，許多鄰里民眾、婦女皆到場參與中心啟用典禮，活動熱鬧非凡。

郁佳霖表示，善牧秉持著「一個人的價值高於全世界」的服務信念，對待每一位服務對象，與他們一起創造更多個人或家庭的價值，找到向前走的動力。未來善牧仍會帶著欣賞跟復原力的眼光，繼續在新場地陪伴更多人前進。

善牧信義婦培中心主任連雅萍分享，搬家前，松德中心的腹地是臺北市各區婦女暨家庭服務中心中最小的，搬家後搖身一變成為場地最大的中心，然而，大家熟悉的那個地方沒有因為搬家而不見，過往松德中心的紅牆桌椅與網美綠牆是媽媽、婦女們喜歡團聚、拍照的地方，為了延續過往溫馨氛圍，特別一併帶到新場域，期待讓善牧滿滿的美



好經驗繼續發生。

從服務經驗中看見，家長常常以小朋友、照顧他人為首要，卻鮮少意識到自己的需要。連雅萍強調，把自己照顧好才有能量去照顧別人，中心提供愛的力量，希望家長們走進來能夠獲得放鬆與滋養，這是信義婦培中心最想要幫忙的部分。

中心增設許多服務空間，歡迎大家租借使用。不但有會談室、諮商室、會議室、大禮堂、開放廚房，也有溫馨的大廳，可以讓家長們等孩子上課時，能彼此話家常、放鬆看書報的地方；團輔室，可以舉辦有氧運動、瑜珈課程；育兒友善園地，有繪畫牆、樂高牆，讓小朋友隨意創作；放鬆角落的空間，擺置舒服的懶人骨頭，可以放音樂、做芳療，盡情紓壓。之後陸續舉辦多元活動、服務，只要加入信義婦培中心的官方 Line ID，就能獲得最新資訊。

### 臺北市信義婦女支持培力中心

■ 地址：臺北市信義區大道路 116 號 8 樓 ■ 連絡電話：(02)2759-9176

■ 服務時間：週二至週六：9:00-18:00；週四：13:00-21:00

（週一、國定假日休息）

■ 網址：<https://xinyi2023.org.tw/>



## 培家年輕爸媽學美甲 思考未來創業路

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

善牧培家中心承接新北市小爸媽個管中心，服務住在新北市未滿 20 歲的年輕爸媽。日前舉辦美甲培力課程，邀請到跟年輕爸媽同樣有「育兒、工作蠟燭兩頭燒」經歷的 Ivy 老師為學員們介紹美學事業之一的「美甲」，培家中心主任陳丁維說：「在之前的問卷調查中，學美甲是許多年輕爸媽的願望清單，因此這堂課是大家眾所期待的。」加上去年起，善牧培家中心主動跟社會局爭取，表示在服務年輕媽媽時，可以得知年輕爸爸的狀況，進而能更全面的給予照顧和支持，有許多年輕爸爸因而成為培家的服務對象，而這堂美甲課也吸引了兩位新手爸爸跟著另一半共同報名學習。

### 透過美甲展現時尚嗅覺

「你知道每個人的指甲形狀不盡相同嗎？」課程先從引起學員們的好奇心開始，大家紛紛端詳起自己或同學的指甲模樣，接著老師再教導如何依不同的甲面，用剷刀及相關工具做修剪及美化。再來就是配色做造型，以及筆刷上色技巧等專業經驗傳授，學員們跟著 Ivy 老師用甲片實作在卡紙上，學員們盡情發揮創意，想像這幅藝術創作要如



何呈現，讓時下流行的時尚美學透過美甲課程「綻放開來」。

### 主動抓住任何一個機會

「當你準備好了，就要鼓起勇氣，主動抓住任何一個機會！」授課過程中，Ivy 老師也分享她的創業歷程，當時她拎著一只化妝箱，沿著婚紗街挨家挨戶的詢問老闆，開始她的創業之路，當時有一家婚紗店老闆願意讓她嘗試，漸漸地她成為駐店美甲師，之後也開啟了她創業的念頭，於是她租下一個小店面，一邊顧小寶寶，一邊為客人做美甲，經過多年努力終於開創出屬於自己的美學天地。

### 為創業注入正能量

因著 Ivy 老師的真情分享，學員們在學習美甲時，也對自己未來的創業之路，有了更多的正面能量。課堂上，也有年輕爸媽是夫妻一起來，彼此發揮各自擅長的部份，創作心中想像的作品。另一方面，也因為抽離日常生活，讓學員有機會更了解及欣賞另一半的才華和優點，這也是經營婚姻及學習做爸媽的重要功課。

一如以往善牧培家中心的培力課程規劃，年輕爸媽們在學習時，社工們會請保姆幫忙顧寶寶，而中場休息時間，有些爸媽總忍不住跑去育兒空間看寶寶，即使只是抱抱孩子逗逗他，那樣為人父母的滿足表情溢於言表。



## 2023 善牧「小小志工體驗營」7月開跑 帶親子認識善牧服務及學習付出

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

去年受到親子熱烈迴響的善牧「小小志工體驗營」自6月1日起報名開跑囉！今年除原有的新竹、嘉義、台南場次外，新增東台灣的宜蘭場，活動以「復原力」為概念出發，結合善牧在地服務及中心或家園特色，讓來參加的親子們，擁有一個別具意義的暑假回憶。過程中，孩子學習奉獻自己的能力幫助其他小朋友，換一種眼光看待生命的價值，活動免費參與，但需線上報名並繳交保證金，歡迎家長帶著孩子共同報名參加。

天主教善牧基金會表示，為讓小朋友有機會了解社會服務工作，同時減少民眾對機構的標籤化，善牧自去年起舉辦小小志工營活動，透過基金會工作介紹、志工體驗活動、復原力闖關遊戲等，讓平時沒有機會擔任志工的孩子們，也能學習用實際行動來幫助他人，今年歡迎家長帶幼稚園大班以上至國小三年級以下學童報名體驗。

有別於一般志工體驗活動的是，善牧以「復原力」(Resilience)做為活動核心精神，善牧相信每個人身上都有復原力，只要學會運用它，當面對困境時，就有力量走出。善牧期待小志工們在活動中也能學習到什麼是復原力，在未來的生活中，如果遇到困難，就能運用復原力來幫助自己與他人。

值得一提的是，每場「小小志工體驗營」活動內容都不相同，各場結合在地服務的特色讓孩子們來體驗，如：宜蘭場因在地宜蘭善牧學園服務中輟生的過程中運用「食農教育」，小志工們也會體驗到宜蘭善牧學園服務結合食農教育的意義；新竹場則是將在地服務「預防暴力」的概念，融入任務活動中，讓小志工們來解鎖任務；嘉義場在嘉義中心服務璞玉計劃的地點舉辦，讓小志工實際服務善牧所服務的孩子們；台南場則在善牧嬰兒之家舉辦，小志工們不僅可以認識孩子們為什麼被安置的原因，更可以透過行動實際幫助家園內的孩子。



「善牧復原力節」已邁入11年，每年用不同方式如：照片、繪畫、策展、金句徵選等多元形式舉辦，將「復原力」推廣至社會大眾。復原力理論裡包括「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」等五大積木概念，善牧在服務受助者外，也努力在社區中耕耘做好預防宣導，希望減少社會上不幸憾事的發生。



### 2023 善牧復原力節「小小志工營」活動

**活動主題：**尊重與接納自己與他人

**活動說明：**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

**活動網址：**<http://www.goodshepherd.org.tw/resilience/>

**場次時間：**

#### ■ 新竹場

**活動日期：**7/1 (六) 上午 9:20-12:30

**活動地點：**天主教加爾默羅聖母堂 (新竹市東南街 52 巷 26 號)

**報名人數：**9 組家庭 (大人 + 小孩)

#### ■ 宜蘭場

**活動日期：**7/15 (六) 上午 9:30-12:30 (9:00 報到)

**活動地點：**宜蘭縣員山鄉內城路 479 號

**報名人數：**9 組家庭 (大人 + 小孩)

#### ■ 嘉義場

**活動日期：**7/22 (六) 下午 14:00-16:00

**活動地點：**嘉義市聖若望主教座堂 (嘉義市東區民權路 62 號)

**報名人數：**10 組家庭 (大人 + 小孩)

#### ■ 台南場

**活動日期：**9/9 (六) 下午 14:00-16:00

**活動地點：**善牧台南嬰兒之家 (台南市北區力行路 12 號)

**報名人數：**8 組家庭 (大人 + 小孩)



## 看見「新」力量：高雄中心培育素人講師走入社區

文 / 南區宣導企劃部鄭雅婷、陳翰德

二十多年來，善牧高雄中心如歷史般見證新住民的成長與蛻變，從早期協助文化適應到新住民培力計劃，新住民姊妹們不僅能自信地站出來介紹母國的文化，與當地社區、學校共融，也讓台灣社會看見她們的努力。

當社會逐漸開始給予認同的眼光時，高雄中心用不一樣的高度，帶著新住民姊妹從性別意識中來看自己在家庭的角色。高雄市區主任鄭雁文說：「當新住民進入婚配家庭時，無形間會被要求符合婚配家庭的生活作息與文化習慣，她們在台灣社會或是婚姻家庭裡，都是屬於性別弱勢的一方。」

因此，中心自109年起至111年以「CEDAW」（消除對婦女一切形式歧視公約）的基本精神，開展出3年計劃的「『新』家日常·清潔收納逗陣來」課程，看似教清潔收納的課程，卻是運用貼近新住民的家庭生活主題，來帶入性別的觀點，經過3年的課程，中心培養出3位素人講師，預計今年將走入社區分享。

從這個計劃培育出來的素人講師小曼，本身在台灣出生，雖然不是新住民的身分，但因為過去曾遭遇家暴，孩子在善牧接受目睹的服務，而有機會參與這個課程。她分享道：「上課後才知道，原來在日常生活中有很多地方可以看出主控權，比方家裡有一個沙發想丟，會需要經過誰的同意嗎？還是你有權利可以丟掉它呢？」



小曼說，有時候新住民姊妹會誤以為這樣的生活情境，是因為新住民的身分會遇到，但其實媳婦都一樣，不會分國籍，她自己本身也會遭遇到同樣的情景，透過課程上的討論與交流，新住民姊妹也慢慢明白這些不是他們身分的問題。

與其他課程不同的是，這門課不是上完就結束，學員們需要準備許多作業，為成種子教師做準備。第三年才進來的菲律賓華僑 Amei 直言，當初不知道這堂課是規劃成為講師，還以為像其他同學說的做手作，如果當初知道應該就不會來了。但既然來了，Amei 也沒有想放棄，即使老師曾跟大家說放棄也沒關係，但她仍撐下來完成目標。

除了小曼與 Amei，來自大陸的函真也是這批培訓出來的種子教師，函真與小曼一樣曾經歷過家暴，到底護所時身無分文，如今她開了一間清潔公司，希望能幫助有相同處境的人。課程結合小曼、函真及 Amei 的專長，設計文化、飲食、手作、防暴等多元課程，期待邀請大家一同來體驗與學習。

接下來我們會透過三位老師們的專訪，讓大家更認識她們，如果您有興趣參與或想邀請三位老師上課，歡迎向善牧高雄中心洽詢 07-719-1450。

### Amie：學習帶給我許多成長的動力

「來吃看看菲律賓鹹的綠豆湯！」一聽到綠豆是煮鹹的，大多數台灣人的直覺就是「怪」，但實際嘗試過後，也沒有想像中的怪了。文化衝擊也是這樣，一開始覺得很奇怪，但願意嘗試、理解後，也就不會那麼排斥了。

Amie 在大陸出生，14 歲跟著家人移民到菲律賓，在大學時認識來菲律賓讀研究所的先生，爾後嫁到台灣。她說，剛跟先生交往時，身邊的人都說好，但自從決定要嫁到台灣時，大家反而都說不好，直接告訴她說：「來台灣千萬不能說自己是大陸人，會遭到異樣的眼光！」

Amie 聽了覺得很不可思議，華人在菲律賓社會有著蠻高的社會地位，向來以華人身

分為豪的她，來到台灣卻無法自在地說出自己的身分，是多麼委屈的一件事。幸好，有小時候移民到菲律賓的經驗，來到語言相通的台灣，沒有太多的不適應，她樂觀地說，到台灣後因為生活上的需要，反而學會了許多東西。

原本不會騎機車的她，一來台灣就去學騎車，後來老二接連來報到，一想到將來騎機車載二個小孩太可怕，便抱著大肚子跑去學開車。正因為 Amie 有一顆開放學習的心，她也喜歡帶著二個孩子到處去學習，她說：「一開始，我都去上婦幼館的課程，但有些課程很搶手，每次打通就沒有名額，後來我發現善牧提供很多很棒的課程，又不需要搶，就帶著孩子來善牧上課。」

由於菲律賓學制與台灣不同，Amie 為了學歷，特地到空中大學進修英文系，拿到學士學位後，目前在國小擔任課後照顧班老師。今年擔任素人講師，Amie 說：「在南部比較少人認識菲律賓文化，菲律賓其實也有很多好吃的特色飲食，想讓大家也來認識。」同時，她也想鼓勵新住民可以多出來上課，







不要因為是免費的資源就覺得不好意思，有能力時再回饋就好了。

### 小曼：將斷捨離的精神實踐在日常生活中

家醜不可外揚的傳統思維，剝奪了許多人發聲求助、保護自己和家人的權利。小曼說：「當我第一次站上台分享我的過去，才發現那是多麼的不容易，情緒需要好好的梳理，過去需要好好地斷捨離。」在善牧高雄中心，常常能看見小曼的身影，熱情地向社工分享自己在課程中的作業以及生活的點滴。對小曼來說，善牧高雄中心就像是一個避風港，有需要，他們一直都在。

小曼在懷第二胎時，丈夫開始沉迷於手機遊戲，因而作息混亂、生活習慣欠佳。不僅家庭分工嚴重失衡，磨擦和衝突逐漸增加，丈夫對妻小的言語、精神暴力也順應而生。當時五歲的大兒子跟小曼說：「老師都說男生要照顧女生，那為什麼爸爸都在欺負妳，我不喜歡！」這句話點醒了小曼，決定不再和暴力妥協。在一個丈夫手持菜刀，全家人情緒高漲的夜晚，藉由警察的協助，小曼帶

著兩個孩子離開了痛苦的家。

因為長期身處在充滿暴力的家庭中，不論是哥哥還是妹妹都被診斷出 ADHD 的症狀，不僅如此，哥哥和妹妹還分別有亞斯伯格症跟情緒障礙的情形。因此一家三口輾轉來到了善牧高雄目睹家庭暴力兒少服務中心，這裡不僅協助孩子走出目睹創傷，也向小曼拋出了新家日常——新住民女性增能培力課程的邀請。

小曼常常帶著孩子們一起去善牧上課，回到家後孩子們都會主動向阿嬤分享課程的內容。這樣的互動逐漸滋潤了全家人，也拉近了小曼和她母親之間原本疏遠的距離。新家日常課程不僅透過居家收納，進一步使小曼深入了解自我心境上的整理，此外也給予小曼很多發揮的空間，邀請她剪輯課程的活動影片、製作活動 DM。

藉由課程的帶領，小曼漸漸地能從過去的陰霾抽身，將目光放在當下。也藉此珍惜全家人相處的時光，並能在最後一刻好好地和母親道別。小曼計畫透過自己的經歷，以孩子教養、兒童收納及正視家暴等方向作為講

課的主題，並告訴每位有需要的人，他們並不孤單。她也期許自己能在廣告設計、影片剪輯、語言學習上有所斬獲。小曼成立了個人部落格，分享育有兩位特殊兒童的日常，將來希望去進修生命科學研究所。

### 函真：想用自己的力量幫助人

隻身來到台灣，對於許多風土民情都不瞭解的新住民來說，增進文化理解與互動，充實其在台生活知能是很重要的。函真說：「要是當初我知道怎麼處理，我知道有哪些資源可以協助，或許今天就不是這樣了。」善牧高雄中心歷年開辦多元課程，協助新住民能更順利的融入台灣社會。「新家日常——女性增能培力」課程，讓函真可以有機會以自己親身體驗的角度，透過講座分享給所有需要的人。

在中國廣東出生，國小畢業後就為了家計去工廠工作的函真，嫁到台灣沒多久，丈夫的態度就大幅轉變。不僅不願意跟她交談，也不願意給她辦手機，幾乎斷絕了她所有與外界接觸的機會。在有了孩子之後，丈夫憂鬱症症狀日趨嚴重，隨之而來的是對妻小的惡言相向與精神傷害，甚至嘗試自殺，揚言要帶孩子一起尋短。

有次函真發生嚴重的車禍，丈夫數小時後到醫院，開口便是冷嘲熱諷，說完話便離開。因為傷勢只能在家中臥床休養的函真，連吃飯都要向丈夫求情，這一切行為都重重傷了函真的心。後來，因丈夫家暴，在警察及社會局的介入下，函真被送往緊急安置庇護家園。

身無分文，帶著兩個孩子離家來到高雄的函真，在社福機構的幫助下，藉由家庭清潔維生，而她所患有的特殊疾病，又在此時惡化。函真患有猝睡猝倒症，這樣的症狀會讓她無法預期的昏倒在任何一個地方，倒下前期意識會保留，到了後期就會連意識也喪失，而這一倒就是 4 個小時後才能喚醒。有時倒在客戶家中或馬路上，都會帶來很大的不便。倒下後曾被許多不了解病情的醫護人員揣測誤會，說是太累睡著或是在逃避過去的苦痛。除此之外，在無法喚醒的情況下都得被醫院施以疼痛反應測試。這些情況對於在倒下前期還保有意識的函真來說，都是非常的痛苦。

這種種的辛苦函真都撐了過來，不僅開了一間清潔行，讓更多人有工作機會，也不斷充實自我。函真會自己去尋找各種課程，這些課程對函真來說就像是開啟了一扇通往新世界的大門，讓她可以接觸各式各樣的知識、技巧，也提供她的生活更多不同的可能性。在善牧高雄中心，除了函真最喜歡的心靈成長課程，她也參與在新家日常——女性增能培力課程中，以成為素人講師為目標來努力。

函真期許自己，除了能講述自己的生命故事，也能分享她累積多年的烹飪和清潔打掃的相關技巧。擔任講師對函真來說，是回饋自己多年來得到的幫助，她想跟人們分享她所獲得的一切，也想幫助所有與她有類似遭遇的人。善牧助人的精神給予函真很大的影響，她說：「看到善牧在做什麼，我也想做。」



## 復原的力量在愛中默默發酵

文 / 南區宣導企劃部專員 陳翰德

35年來，善牧在花蓮原鄉部落以在地人服務在地人的概念，透過部落獨特的生活方式及社會價值，協助族人看見自我價值，進而開展出自己的能力。

阿嵐，過去家裡總是堆積了垃圾與酒瓶，家裡的酒客來來去去，就讀國小的孩子也經常無故缺課，但阿嵐總是任由這樣生活下去，對未來、生活沒有任何想像，也不想有任何的改變。直到，二年前阿嵐的丈夫突然過逝，社工透過教會、社區的力量，陪伴阿嵐走出傷痛，並開始長出自己的能力，願意為生活奮鬥、打拼。

善牧光復中心社工徐韻婷，見證阿嵐一路上的成長與轉變，與我們分享阿嵐的生命故事。

### 混亂無章的生活

第一次到阿嵐家，是因為孩子多次未到學校上學而收到縣府的通報，一進到屋子，映入眼簾的是滿地的垃圾和酒瓶，衣物都丟在窗邊，碗盤堆置在水槽內，相當凌亂。阿嵐家不時聚集了很多酒客，他們是她丈夫以前在工地的同事，多半因工作中發生意外，沒有得到雇主妥善的處理，或是投資失敗、被詐騙等原因，而失去了工作。為了養家，他們四處借錢，求助無門的壓力大到天天藉酒消愁。也因為總是喝酒，這群人並未獲得社區的認同，常常招致鄰居及親戚的驅趕，唯獨阿嵐一家人願意收留他們。而當時阿嵐就坐在一旁，孩子在大人的旁邊玩手機。

其實，一開始和阿嵐一家接觸並不順利，常常約好時間，到家裡拜訪卻都不在，邀請阿嵐來中心，她也不太願意。直到有一次，中心募集到了一些衣物，我看她們一家人冬天到了卻都沒有可以禦寒的衣物，阿嵐才終於點頭答應來中心。第一次來中心時，她很緊張，雙手一直環抱著自己。我對她說：「很緊張嗎？我也蠻緊張的，我也是第一次挑物資。」就這樣，我們兩個挑了一些衣物讓她帶回去。

阿嵐的小孩雖然知道自己要去上學，但每當有大人來喝酒時，便有手機可以借來玩，漸漸地，只要有大人來家裡，他就不會去上學。長期下來，孩子在學校的表現跟不上同齡的人，我們試著帶他去做了心理衡鑑，看是否能讓孩子在學校可以獲得更多資源或進入特教體系，雖然檢測結果孩子只是學習較緩慢，而無法獲得其他的資源協助，不過這也是件好事，讓我們知道孩子是有學習的能力。

我們透過善牧光復中心的資源，安排孩子進入課輔班，並利用晚上及假日的時間，從ㄅㄆㄇ開始，用唱歌、牌卡、遊戲等方式來陪伴著他學習，孩子很喜歡這樣的方式，也逐漸看到他的成長。

### 我們願意陪你一起度過低潮

在社區，許多原住民都是天主教徒，阿嵐家也是，但她們一家人卻較少和堂區的教友互動。巧合的是，光復中心督導鄭惠美正巧與阿嵐在同一間教堂，得知他們家的情況後，常常帶著其他信友們到他們家中關懷、拜訪及聚會。

兩年前，阿嵐的丈夫因為意外而離世。我想，這對於她和孩子，肯定是很大的傷痛。那段時間，督導帶著我和其他教友到他們家中祈禱。那是我第一次看到阿嵐拿起歌本跟大家一起唱，或許對她來說很難熬，但我也看見她有被打動。

其實很可惜，當我可以開始理解她丈夫的生活時，人就這樣離開了，沒辦法好好地跟他聊聊天，真的很遺憾。但當時的我想讓媽媽知道：「我們願意陪你一起度過低潮。」

後來，我邀請阿嵐參與中心的原住民技藝團體，很巧的，團員裡面有一位阿公曾是她國小同班同學的爸爸，阿嵐以前常常會去他家玩，這位阿公也很照顧她。有熟悉的人在團體內，阿嵐也比較願意接受這個團體。

### 從受助到助人

110年善牧為陪伴部落家庭共度疫情，發起了Rihaday/ Masvalaa 善牧平安箱計劃。「Rihaday」在原住民族阿美族的語譯，即「平安」的意思，而「Masvalaa」是原住民族布農族語，即「好好過生活」的意思。平安箱透過部落互助的精神，將物資分裝送至需要的家庭。

當時我找阿嵐和我一起來當志工分裝平安箱的物資，她看起來喜歡這份工作，我便問她：「妳想工作嗎？」她回答說：「我想工作。」當下聽見時很開心，因為這是我第一次聽到她把自己想做的事情說出來。不僅如此，她還說她喜歡這樣幫助別人。



「做這樣的工作會不會很辛苦？」我接著問她。「不辛苦，平常都是你們在幫我，現在換我可以幫助別人了。」聽完我很感動，一路以來的陪伴開始在她心中產生影響。此刻，這個平安箱的工作也讓我們兩個都「Rihaday」了。

阿嵐的孩子在社工的陪伴後，現在在學校過得很快樂。雖然還不能完全跟上其他人的腳步，但能活得開心我想是最重要的，更何況現在他也都穩定到校上課了。而且阿嵐現在逐漸能為孩子篩選更好的資源，以往任何事都「你們決定就好了」。現在，當孩子的學校開設「夜間天使」課後輔導班，社工把參與意願表交給媽媽時，她會認真看內容，並且思考要不要讓孩子參加。

其實我認為在陪伴阿嵐的過程中，沒能幫助到她很多忙，社區上也有很多人關心她，現在看到她願意和別人交談，我感到很欣慰。有一次我經過菜市場，遇見她一個人在買菜，看著她和菜販的互動，和過去有很大的不同。以往阿嵐會蜷縮自己，別人和她講話就會嚇到抖一下。現在她可以很大方地和陌生人互動，這是多大的轉變。

### 構築未來的力量

我從阿嵐的身上見證復原力在作用，善牧與社區所形成的社會支持網絡，讓她感受到安全和包容。藉著 111 年度辦理 Masasidama 互助成長團體工作，提供一個安全且溫暖的環境，讓她可以嘗試與他人互動和交談。漸漸地，社交技巧和解決問題的能力也慢慢在她的體內發酵。藉此，阿嵐能重新認識周遭的人，明白有人在意她、有人關心她，使她更加肯定自己的價值，更能因為這一切，讓她發現生命的意義。現在她會打理自己的生活，會去思考今天要吃什麼、穿什麼。以往她對別人的提議僅止於「嗯」、「好」、「哦」，現在丈夫的朋友要來家裡喝酒，她會懂得拒絕，也明白如何表達自己的想法。

我們後來帶阿嵐去做心理衡鑑，測出來她有輕度智能障礙，儘管可以申請補助，但她接受治療的意願並不高。不過現在她比以往更加努力生活，做家庭代工的活，叫到家裡的貨一年比一年還多。Masasidama 互助成長團體，從 110 年開辦期間，一開始由我不斷邀請，到今年 111 年，我都還沒開口，她就已經自己來報名了。她在今年的團體分享時說：「越來越喜歡參與這樣的活動，希望之後還能多多參加。」

我想，這樣也好，既然她現在知道如何表達自己的意願，那就讓她做願意做的事情就好，我們能給予她需要的陪伴和鼓勵，才是最重要的。最後，我也想對她說：「你已經知道如何生活了，未來就好好生活，我們永遠都在。」

Masasidama 阿美族語，意為「互助」。

## 有你在，真好！ 為社會奉獻的無私英雄—善牧夥伴獲獎捷報

文 / 北區宣導企劃部專員 呂映蓉

對於「社會工作者」，一般人較難想像具體的工作內容與挑戰，其實每位社工的肩膀都擔著重大責任，承載著小至個人、中至家庭、大至整個社區的福祉，是身體力行「用生命影響生命」的關鍵角色。

無論是獲得全國性的資深敬業獎，還是臺北、新北、臺中等地區性社工獎，這些獎項都代表著社工們的專業能力和工作表現獲得了高度肯定！在他們的工作裡，面對複雜、棘手而敏感的案例常是家常便飯，時常要同時與不同背景、不同立場、不同需求的人反覆溝通，進而為個案找尋適合的最佳方案。

可別小看這些行動，可能就因此...讓某位受家創的孩子，身心發展得更好、讓活在暴力下的婦女被保護、幫助了新住民姊妹適應

台灣的生活、拉住離家少年找到心的歸屬，而些改變在社會各個角落漸漸發酵，與你有關、與我有關，與我們身處的「家」有關。

這些夥伴能在這條路上堅持五年、十年、甚至二十多年，並不是因為他們無堅不摧，甚至也會想放棄、不知所措，但他們發揮「社工力」，為自己連結學習資源、尋求專業督導等，更重要的是他們堅信善牧的精神「一個人的價值高於全世界」，才能義無反顧地看照著服務對象，深信自己可以為他們做些什麼！

再次恭喜與感謝這些社工夥伴努力為社會帶來溫暖和希望，也希望更多人能關注社工這個行業，讓社工的努力被看見、發揮更多正向影響力，為創造更美好的社會而努力。

### 對以下善牧得獎夥伴，表示最真誠的祝賀和感謝：

#### 全國性社會工作專業人員

資深敬業獎 | 善牧花蓮光復中心 鄭惠美 督導



鄭惠美



吳承瑩



陳千加

#### 臺北市優良社工人員

中流砥柱獎 | 善牧恆安中心 吳承瑩 社工



陳丁維



董蕙瑄

#### 新北市第十三屆閃亮社工

耕耘獎 | 善牧新北市東區、西區跨國婚姻家庭服務中心

陳千加 主任

努力不懈獎 | 善牧培家中心 陳丁維 主任

火力十足獎 | 善牧新北市蘆洲少年福利中心 董蕙瑄 社工

#### 臺中市社工專業形象暨專業傳承永續發展計畫

績優督導獎 | 善牧台中婦女培力中心 賴雅鈴 主任



賴雅鈴



趙亭傑

績優社工獎 | 善牧台中中心 趙亭傑 社工



## 來來回回不打緊 陪伴永遠在這裡 ——專訪安心家園生輔員 曾金桂

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

「善牧在找人，我覺得妳很適合，工作內容就像房務人員般做接待和鋪床等。」朋友當時這樣說，我回答：「這我會。」一轉眼，在提供受暴婦女庇護的善牧安心家園，擔任生輔員已經 10 多年了。

原本學商的我，金融風暴時餐廳生意受影響，於是我想說來善牧試試也好。但進來之後才覺得，我對這個領域完全陌生：「我從來不知道有這樣的地方，更不知道有這樣的工作。」

從零開始學真的很辛苦，做了幾個月還在猶豫是否要繼續做，記得雅鈴（當時安心家園主任）曾形容：「這份工作看似簡單，但極具挑戰和難度。」她把生輔員的心聲一語道破。

### 突發狀況如八點檔上演

像今早家園的狀況就很驚險，起因是孩子不願意寫功課，媽媽情急之下隨手拿起桌上的剪刀，作勢要威嚇對方…。但平常母女感情很好，只是情緒上來時，媽媽的舉動，連她自己都嚇一大跳，在我們上前制止後，她呆坐在沙發上。這件事情對我的衝擊就蠻大的，即使我已經看過太多「八點檔」在家園姐妹身上真實上演。

在家園服務需要經驗和技巧，剛開始不懂，可能一句日常寒暄，就戳到婦女的痛點。

有位受暴婦女住進家園後，幾乎足不出戶的封閉自己，同事好奇問：「妳為什麼不去工作？」於是她悶燒鍋般的壓抑瞬間炸開，怒火中燒的她激動得跳腳，雙方情緒飆到最高點。前輩說：「個案背後都有不為人知的苦衷，我們盡量給予傾聽和陪伴。」後來，我決定在家園服務，是因為善牧同仁是一個團隊，大家有同甘苦的感情，我知道：「如果沒有人支持，我是做不下去的。」

### 適時切換心情按鈕

「人生衝擊無法預料，每個人有不同的功課要修。」下班後，我會把「執勤中」的開關切掉，好讓自己補充能量，面對接下來的挑戰。也不知道從什麼時候開始，我對這份工作已經認定，我有使命感，我是婦女的照顧陪伴者。

在安心家園這些年，看到婦女在跌跌撞撞中，即使氣若游絲，牙一咬還是奮力爬起；也有被多次擊潰癱軟在地，無論如何我們都



會陪伴在旁，需要什麼就盡量幫，讓她們知道生活是可以不一樣的，她們的決定我們都尊重。比方說我們很希望婦女能夠脫離暴力，但她可能只是想出來家園避一下，原因只有當事人清楚，我們用心感受，給婦女她真正需要的。

### 從日常找回生命力量

生輔員跟婦女的生活起居較靠近，我們會 follow 社工的處遇計劃，在適當的時機跟婦女聊一聊，像廚房就是很好的培力主場，值班掌廚的婦女要煮整個家園的一餐壓力是不小的，我們會教她們做、陪她們做、看她們做，很多婦女在進家園之前是被極度貶抑的，可能不會煮或被嫌煮得不好吃，生輔員就在婦女旁邊幫忙洗、幫忙收，自然地說出感受。很多婦女因為之前被指責慣了，從來不知道煮菜會被稱讚跟感謝，但在這方空間裡，她心情可以緩和下來，從日常生活中找回自己的力量。

### 不只是陪伴而已

剛來的前幾年，我覺得自己就是在做基本陪伴，後來有一次在善牧培力營，小組討論時，我的自我介紹是：「我就是在家園給婦女基本的陪伴。」結果其他組員「很有意見」，他們說：「陪伴的過程裡，很多訊息會出來，這個陪伴很重要。」我想想，原來自己的工作不只是陪伴而已，讓個案感受到釋出的真誠後，確實會有訊息出來，讓我們可以更了解婦女需要些什麼。

曾經有位婦女小喬（化名）在進案前，

已被暴力摧殘到體無完膚、了無生趣，因為身材瘦小加上手部受傷，她一直很自卑，好不容易在社工一再鼓勵下找到工作。某天晚上，我看到她拖著疲憊的身軀進家門，就說：「工作是不是很辛苦？晚餐吃了嗎？」當時她低頭不語。離園前，小喬跑來跟我說：「很久沒有人關心我了，謝謝安心讓我有家的感覺。」那時她在生命最低谷，我們都知道要爬起來不容易，但她自立後，第一個就想到要回饋給善牧安心家園。

### 人生轉角有光亮

「有時候，與家園一個小小的連結，婦女記了 10 年還在記。」婦女小唯（化名）進案時，是我到隔街的巷口接她的，當時她沒錢並帶著兩個小孩，小唯說：「妳來接我時，我從對街看到妳，感覺有光亮進來…。」她每次講每次哭，家園就是她的支持，而且可以支持她走好久；也有受暴媽媽抱著剛出生 12 天的嬰兒進來，我們就幫她做月子、顧寶寶。婦女在家園生小孩也不是新鮮事，而是家園的喜事，我們一起迎接新生命的誕生，大家一起張羅著，小寶寶還沒有出生，就擁有好多阿姨們的愛。

我本身是佛教徒，法師替我取法名裡有個字代表「真誠」，想一想，我的確有這份特質。我想說的是：「誰都不想來這裡，但遇到事情就是要處理。」每個人都滿是傷痕的進來，在善牧安心家園，每一位工作人員都真誠相待，尊重婦女的選擇，這個蛻變過程有長有短，就如善牧安心家園主任洪家琪常跟婦女們說的：「來來回回幾次都不打緊，過程不容易，但我們永遠都會在這裡。」



# 菲律賓木薯年糕 (Cassava Suman)

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



香蕉葉包著的木薯年糕 (Cassava Suman) 在電鍋中蒸煮，整個廚房瀰漫東南亞風味的清香，半小時後打開鍋內成品，黑糖味道躍出香蕉葉，甜甜的在空氣中飄散。來自菲律賓的淑馨說，菲國的料理無論是肉類或是地瓜類，在台灣都很常見，木薯在台灣比較少見，想讓大家嘗試看看不一樣的料理。

「菲律賓人很喜歡吃這個，路邊攤販有很多都有賣，可以當早餐、甜點或是小吃，也會配著咖啡一起吃。」淑馨進一步說明，菲律賓喜歡鹹甜口味，因為氣候很熱，人民工作容易流很多汗，吃年糕可以快速補充營養，人們吃飽心情也會比較好，尤其木薯、香蕉葉在山上種很多，直接能取得食材，就不用特別花錢買米。

論起做菜，彷彿是遺傳的天份。淑馨說她有一個很會料理的母親，從小跟在旁邊看，看久了自然就會了，不需要特別學。除了木薯年糕，芭蕉類的甜點同樣是淑馨喜歡的品項，只是為了健康，在台灣製作的甜度、鹹度都經過微調，成了對身體較無負擔、比較清爽的味道。

很有想法及一套自己哲學的她，從生活大小事看出端倪，像是取名字，不只從菲律賓名字音譯成中文，在字的意涵上也不能馬虎。捨去簡單的「心」字，淑馨選了筆劃很多的「馨」，因為帶有 lady、花香的意思，是喜愛花花草草的她特別相中的字。

回顧當初來台灣工作的契機，淑馨說是命運的安排。當時在菲律賓教英文，工作順遂，就是冒出想來台灣工作的念頭，「我的未來要掌握在自己手上」，一開始是當看護，後來到工廠工作，在基隆、台北、桃園有很多朋友，假日閒暇無事會一起在台灣四處走走繞繞，沒想到一待，便在這塊土地落地生根。



口中的「命運」，帶著她認識現在老公，兩人相戀4年，今年才結婚定居台灣。問她最喜歡老公哪一個地方，她認真想了幾秒鐘，「喜歡就是全部喜歡，如果硬要說一個點，那這個點消失了就會不喜歡了。」淑馨笑得甜蜜回答著。

台灣生活方式終究和菲律賓有些微不同，在信仰上，菲律賓多數是天主教，而夫家是台灣傳統拿香拜拜的信仰，該如何取得平衡呢？「信仰不是外在做些什麼，心中有祂比什麼都重要。」淑馨的話總是充滿柔軟智慧。



※ 本食譜同步於「愛料理」  
刊登





- 【材料】24 個**
- |     |                  |
|-----|------------------|
| 香蕉葉 | 24 片 (約 27X15cm) |
| 黑糖  | 400g             |
| 椰奶  | 1 罐              |
| 椰子肉 | 1 顆              |
| 木薯  | 2 根              |

### 【內餡作法】



1. 木薯去皮，用磨泥器磨成泥；椰子將椰汁倒出後，用湯匙刮出椰肉；香蕉葉裁成約 27X15cm。



2. 香蕉葉略為洗淨後，用餐巾紙擦至半乾，放在瓦斯爐上用小火將香蕉葉略為烤乾備用。



3. 椰漿倒入鍋子，小火煮至冒煙。



4. 加入黑糖拌攪均勻。



5. 繼續加入木薯泥拌攪均勻。



6. 最後加入椰子肉，拌炒收汁至整個黏稠狀，起鍋放涼準備包裝。

### 【包餡製作】



1. 將香蕉葉橫放，挖兩匙內餡，鋪於二分之一葉面下，最下方留約 2cm 空間可以捲起。



2. 上方香蕉葉向下對折，將內餡壓平。



3. 將上方香蕉葉打開，由下而上將內餡捲起。



4. 內餡的兩頭稍微向內擠壓。



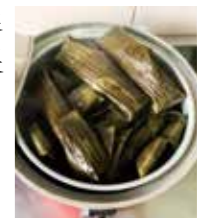
5. 兩頭多餘的葉子折起，呈餡圓柱狀。



6. 內餡包裝完成之後，放入電鍋內蒸 30-45 分鐘即可。

### 姊妹 小提醒

- ◎香蕉葉直接使用容易順著葉紋裂開，經火烤後葉面會較為柔軟易包裝，可以多準備幾張香蕉葉，以免清洗或拿取時破裂可以替換。
- ◎此甜點只用到椰子肉，椰子水可以倒出來當成飲品飲用。
- ◎菲律賓的口味較甜，自己可依喜歡甜度調整黑糖份量。
- ◎木薯需充分蒸熟食用，若發現年糕蒸完仍呈現白色點點狀，可再放回電鍋，外鍋加一杯水繼續蒸熟。



## 達人做公益—和 Carol 一起享受烘焙療癒食光

長期擔任達人志工的 Carol 老師，今年首次跨縣市舉辦達人做公益活動，分別在台北與高雄各辦理一場，吸引許多粉絲前來參與，不少人是從跨區來參加，像是彰化、台南、旗山、岡山、屏東、台中、竹北，有些粉絲帶著自己親手種的大蒜，也有人買伴手禮送老師，看到許久不見的格友們，讓 Carol 老師相當地開心。



這次課程 Carol 老師教大家製作「果乾磅蛋糕」及「義大利巧克力脆餅」，磅蛋糕裡的果乾是由老師親手製作的，老師特地選用茂谷乾果皮，她說：「茂谷乾的果皮香味很足夠，且不會有一般果皮的苦澀感。」大家打開果乾，都被它的香氣吸引，直呼：「好香喔！」

學員問老師，如果不想那麼甜，能否減糖呢？Carol 老師解釋，糖有點像是保養品中的保濕功能，大家可以自己斟酌看看，如果蛋糕當天就會吃完，糖不放那麼多也沒有關係。

這次活動非常感謝旺來興與桂冠窩廚房贊助烘焙教室，讓學員們能在專業的教室內學習烘焙，度過美好的週末午後時光。



## 善牧與三大超商合作機台愛心捐

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。邀您透過捐款協助善牧基金會「星火傳愛服務計畫」，幫助善牧陪伴孩子安頓身心修復創傷，用愛修補傷痛。

### 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。



## 台北新藝術博覽會 百大名人「藝」起送愛善牧

台北新藝術博覽會「藝出慈悲·百大名人」結合藝術與慈善公益關懷社會，歷屆都受到許多人熱情響應，名人的精彩創作每年都有許多熱心民眾搶購、收藏。今年一樣有許多政商、演藝、時尚生活及藝文界名人參與，包括：新北市市長侯友宜、鴻海集團創辦人郭台銘、知名導演魏德聖、名主持人于美人、人氣啦啦隊員林襄…等名人，透過彩繪、拼貼、攝影或複合媒材等，在畫布上揮灑創意，並捐出自己的作品作為愛心義賣。活動當天近 100 幅愛心畫作快速地在 24 分鐘內完售，義賣所得將全數捐給善牧，非常感謝台北新藝術博覽會舉辦「藝出慈悲·百大名人」義賣活動，為受到家庭創傷的孩子們帶來溫暖與希望。



## TIWC 台北市國際婦女協會溫暖送愛 3 Young 家庭



善牧從民國 76 年開展服務以來，深知預防比救援更重要。近年來在服務青少年與非預期懷孕的青少年族群中，發現青少年懷孕留養比例增高，為幫助年輕爸媽及孩子，善牧開展出 3 Young 家庭服務工作 ( Young baby、Young mommy、Young daddy，以下簡稱 3Y )。

非常感謝 TIWC 社團法人台北市國際婦女協會贈與善牧 15 萬元，這筆善款將用於 3Y 家庭服務，協助還是孩子的年輕爸媽，用正確的方式照顧及教育下一代，也讓小小孩能在一個適合的環境長大。

年輕爸媽在自己的成長過程中，可能也沒有體驗過好好長大、好好被照顧的經驗，甚至他們也正值需要被照顧的青少年時期，因此，當要照顧及教育小小孩，是一段辛苦且很需要協助的過程，無論是經濟資源、身心壓力以及照顧方法都需要強而有力的後盾。

善牧每年服務超過 300 個年輕家庭，透過一系列的課程與活動，協助年輕爸媽發展親職角色，幫助他們在育兒之路更加順遂。也期待社會大眾一起用溫暖的眼光，支持年輕爸媽照顧生命的勇氣。





免費報名

# 聰明教養滑世代

「手機!手機!我要玩遊戲…」  
孩子耍賴，不給手機，就大哭大鬧，怎麼辦?

另一半打怪、追劇，手機不離身，  
小孩哭鬧，也用3C安撫，  
說了會成癮，他聽懂了嗎?

面對網路原生世代，  
如何掌握教養核心，解鎖育兒困境，  
善牧爸比媽咪節邀您一起聰明教養滑世代。



高雄場 | 台北場 |  
2023.08.05 (六) 2023.08.12 (六)  
諮商心理師 陳志恆

上午場10:00 - 12:00

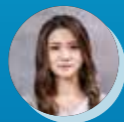
孩子被3C綁架了嗎?如何幫助孩子不再迷網...

下午場13:30 - 15:30

夫妻同心，數位教養不卡關

高雄：高雄市政府社會局婦幼青年活動中心  
302會議室

台北：臺北市客家文化主題公園3樓媒體簡報室



台南場 |  
2023.08.12 (六)  
諮商心理師 陳雪如

上午場10:00 - 12:00

滑世代的溝通技巧

下午場13:30 - 15:30

滑世代的情緒議題

台南：台南勞工育樂中心2樓第一教室

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。

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

# 愛不延遲

112非愛不可  
為弱勢婦女與家庭募款



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

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

邀您伸手援助，讓「愛」不因距離延遲



捐款  
方式

戶名：天主教善牧基金會 郵局劃撥捐款：劃撥帳號18224011  
請於劃撥欄中註明「非洲救援」另有線上捐款、信用卡捐款方式，  
請洽(02)2381-5402或上善牧官網查詢



愛心捐款





信用卡捐款專用

# 電子發票捐善牧，發揮愛心好輕鬆

消費刷電子發票  
捐贈條碼  
捐贈碼： 8835 (幫幫善牧)

102年起消費說出  
「8835」  
(幫幫善牧)  
捐贈碼



- 我願意單次為善牧基金會捐款新台幣\_\_\_\_\_元
- 我願意成為基金會定期捐款人
  - 每月100元  每月500元  每月1,000元
  - 其它金額 每月\_\_\_\_\_元
  - 起訖日期：於\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月起至\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月止
- 長期持續捐款不需填寫終止日，信用卡有效日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

G+ 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：_____ 捐款人姓名：_____
信用卡卡號：_____
持卡人姓名：_____ 持卡人簽名：_____
持卡人身份證字號：_____
信用卡有效期限：_____年_____月
捐款日期：_____年_____月_____日 (填表日期)
金額：_____萬_____千_____百_____拾_____元 (每月定期捐款者，請填月捐款金額)
收據地址：_____
連絡電話：(O) _____ (手機) _____ (H) _____
E-mail：_____
收據寄送方式： <input type="checkbox"/> 不用寄收據 <input type="checkbox"/> 按月寄送 <input type="checkbox"/> 年度彙總
季刊免費寄發： <input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
我願意將全名顯示於芳名錄： <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意
108/2/1 依財團法人法第25條規定，應主動公開捐贈者全名及金額，若無勾選視為同意。
同意基金會將捐款資料提供財政部作為個人年度綜合所得稅申報 (請提供收據抬頭身分證字號)
若無勾選視為同意： <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意

※提醒您多留意信用卡上的有效期限，以避免我們漏接您的愛心！

洽詢專線：02-2381-5402 分機：203

請多加利用傳真：02-2361-1371 回傳本單，謝謝！

■ 郵政劃撥帳號：18224011 ■ 劃撥戶名：財團法人天主教善牧社會福利基金會

更多元的愛心碼教學請上善牧官網：[幫助善牧 > 捐發票](#)

## 112年1-2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	11,278張	35,700元	3.165元

為響應環保，捐款芳名錄與季刊將刊載於善牧基金會網站上，若需紙本之芳名錄或取消季刊訂閱，請電洽 (02)2381-5402。



善牧基金會  
www.goodshepherd.org.tw

<112年星火傳愛>

勸募許可字號：衛部教字第1121360685號

# 用愛修補傷痛



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

邀您支持「星火傳愛」服務計劃  
 幫助善牧陪伴孩子安頓身心修復創傷



立即捐款



LINE PAY



街口支付

### 手機即時捐

台灣大哥大 即時捐  
518016

中華電信  
511835  
幫善牧

G+ 智慧生活  
即時捐 手機直撥 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





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