

善牧



誌

2024 SEP.

159



培家中心親子共玩 帶年輕爸媽成為寶寶的玩伴

高雄中心暑期生活營 帶孩子走讀文化體驗環保

新北小羊親子活動 累積正向經驗 看見彼此可愛模樣

善牧復原力同樂會開心登場 帶著民眾找尋與生俱來復原力

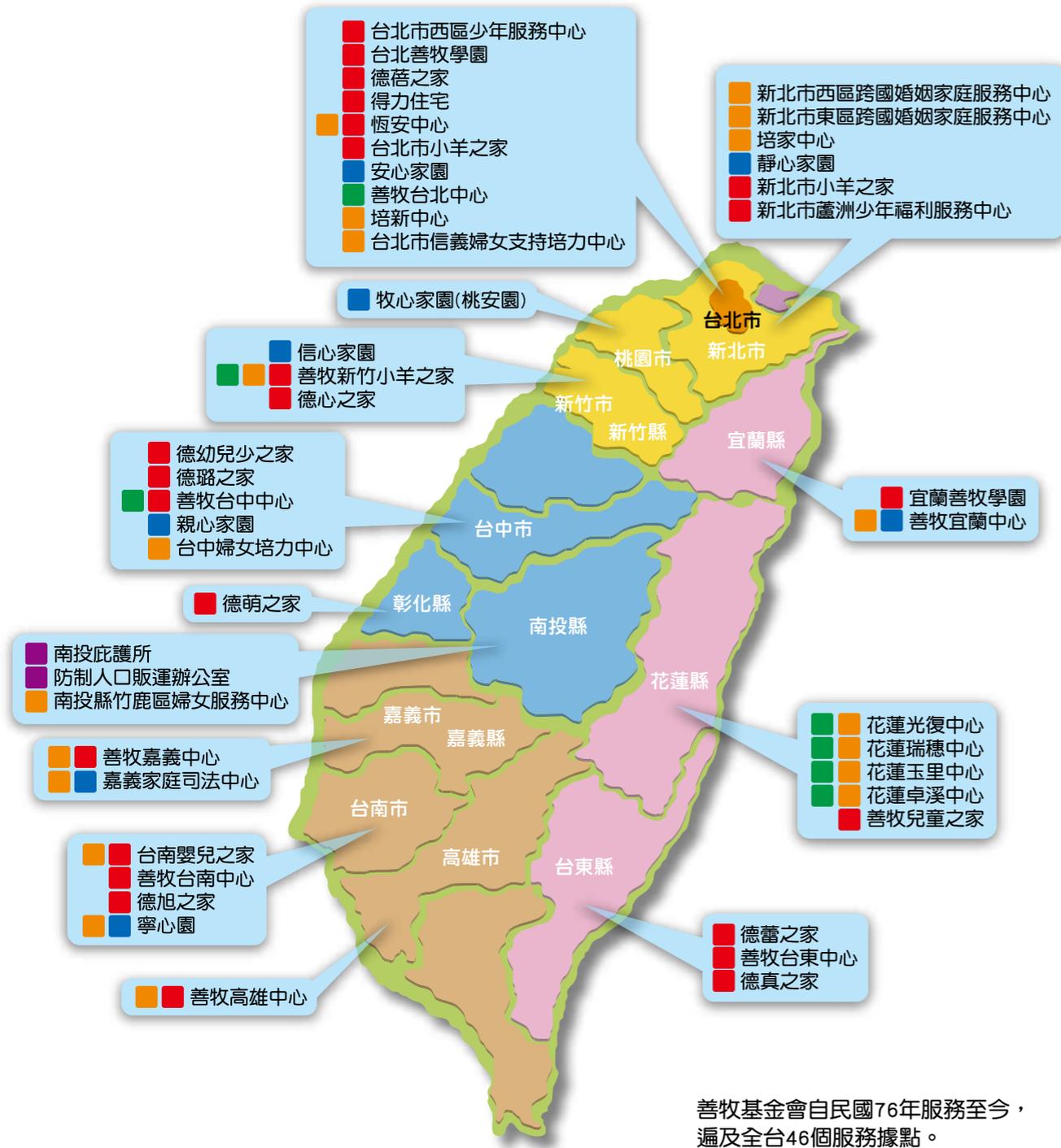
善牧中途之家照顧計劃
陪孩子走向復原之路



天主教善牧基金會服務據點

善牧基金會服務項目：

- 家庭暴力保護服務
- 兒童保護與支持服務
- 家庭支持服務
- 防制人口販運服務
- 社會教育



善牧基金會自民國76年服務至今，
遍及全台46個服務據點。
(113年8月修訂)

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、原住民族家庭及人口販運被害人，全台服務據點 46 處，為台灣婦幼保護工作的先驅。

3/ 執行長筆記

4/ 國際視窗

義大利推動法條管制父母「曬小孩」營利
以巴衝突 數萬名孕婦無處求醫 面臨生產風險
足不出戶與世隔絕 「繭居族」從日本擴散到東亞

6/ 善牧新鮮事

培家中心親子共玩 帶年輕爸媽成為寶寶的玩伴
新北小羊親子活動 累積正向經驗 看見彼此可愛模樣
善牧復原力同樂會開心登場 帶著民眾找尋與生俱來復原力
高雄中心暑期生活營 帶孩子走讀文化體驗環保

11/ 封面故事

善牧中途之家照顧計劃 陪伴孩子走向復原之路

14/ 復原力故事

雨過，天會晴
沒關係，我用生命治癒童年：少女小安的復原之路

22/ 姊妹上菜

越式炸春捲

26/ 感謝有您

發行 財團法人天主教善牧社會福利基金會
發行日期 2024年9月
發行人 歐晉德
總編輯 黃淑婉
主編 鄭雅婷、胡家韻
編輯 鄭雅婷、巫孟佳、胡家韻、洪詩琪、
吳孟嬪、陳翰德、涂瑞珍
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 159 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

走向復原之路 讓愛持續下去

37年前，善牧來台承接第一個兒少中途之家，陪伴無數的孩子走過家庭創傷。今年，善牧於台南成立德旭之家，協助2-6歲因遭到家暴、虐待、失怙或正在等待收養家庭的孩子，透過小家照顧的方式，陪伴他們長大。



目前善牧有9個兒少安置庇護家園、2間自立宿舍，這幾年因為政策轉變，來到家園的孩子人數雖然減少，但具有特殊照顧需求的孩子比例卻越來越高。孩子可能因著過去的創傷而有憂鬱、自閉、過動、發展落後等狀況，因此需要投入更多的人力、資源以及與其他專業人士合作，協助孩子走過這段歷程。

照顧孩子走向復原之路，善牧一直運用「復原力」(resilience)的概念來協助服務對象，我們也期盼民眾能透過認識復原力，在生活中能獲得更多的能量來面對困難。因此，善牧自102年起每年舉辦復原力節活動，今年復原力節延續前二年小小志工體驗營的形式，在宜蘭、嘉義與台南舉辦半天的營隊活動，讓親子透過活動設計的體驗，認識善牧的服務，也認識復原力。

除了小小志工體驗營之外，今年台北區10個單位發起「復原力同樂會」活動，經由街頭闖關形式介紹復原力五大積木，夥伴們在剝皮寮準備了各式精彩有趣的遊戲，讓民眾闖關拿小禮物，令我們感動是，活動結束後有民眾留言分享：「即使遇到難關，但我更有勇氣面對了！」這就是復原力的魔法，也看見復原力的能量正努力地發酵出去。

內在的創傷修復很難立即看到成效，但我們相信當服務對象看見自己的復原力後，會長出力量走出生命低潮。在本期復原力故事中有少女小安與婦女曾晴的文章，透過他們的分享，看見復原力在他們生命裡發揮的美善。

陪伴服務對象走向復原，需要一段漫長的時間，曾有孩子與我們分享，她覺得自己是蛆，那種寄生在別人身上的蟲，透過善牧的陪伴，漸漸地，孩子說她覺得自己是烏龜，雖然很慢，但已經開始慢慢會前進了，直到最後她才能說自己是個人。這樣的轉變歷程，需要花3年左右的時間去陪伴和看見。服務孩子的期程很長，有大家的支持就能一直往前。謝謝長期以來支持善牧的企業、恩人、網絡夥伴、志工，讓善牧能持續下去，未來也請您繼續和我們一同協助孩子走向復原之路。

執行長 黃淑婉

義大利推動法條管制父母「曬小孩」營利

義大利的父母在社交媒體上發布孩子的圖像和影片之前可能需要三思而後行。義大利國會在兩黨的共識下，今年3月21日向眾議院 (Camera dei Deputati) 提交了一項法案草案，以保護兒童的線上隱私及其形象權，目標不是全面禁止，而是管制爸媽曬小孩營利、剝削的行為。



歐洲新聞台 Euronews 報導，綜合研究數據顯示，孩子在 13 歲前（可註冊 Instagram 和 Facebook 的年紀），平均在網路上被「曬」1,300 次之多，總體來說超過半數的爸媽都「曬」過小孩，其中超過九成是小孩五歲前的照片和影音。此外，奧地利兒童事務辦公室 (Office of the Commissioner for Children and Young People) 調查，有五成的小孩照片被兒虐或性侵平台盜用。

跨國媒體科技雷達 (TechRadar) 報導，義大利國會目前草擬的第一項，即要求涉及曬小孩營利的爸媽，必須向義大利通訊管理局 (Communication Regulatory Authority, AGCOM) 申報，並將其所營利的錢匯入孩子名下的銀行帳戶，直到本人達法定年齡 18 歲時轉交其自行管理。

參與起草法案的社群策略師賽琳娜·馬奇尼 (Serena Mazzini) 研究 100 個義、葡兩國的社群帳號結果顯示，小孩相關的貼文能夠吸引三倍的社群互動，擁有非常高的商業價值。

此外，義大利的法案也希望孩子滿 14 歲之後，能夠行使「數位遺忘 (digital oblivion)」的權利，有機會自己掌控、型塑自己在實體、數位世界當中的自我認同。

維也納大學傳播研究員安雅·史黛威克 (Anja Stevic) 表示，也不是完全不能分享，適當的和特定家人們分享沒問題，問題在於過度曝光和用在營利上。

以巴衝突 數萬名孕婦無處求醫 面臨生產風險

2023 年以色列對巴勒斯坦發動戰爭後，已造成近 4 萬人死亡，其中大部分是婦女和兒童。英國基督教團體實地採訪發現，戰火無情，加上醫療量能缺乏，加薩地區許多孕婦在躲避戰火過程中受傷，甚至不幸流產；孩童更是生活在恐懼夢魘之中，平均每天就有 10 名兒童失去一條或兩條腿。

巴勒斯坦婦女哈珊懷孕九個月時，因暴露於白磷而不幸流產。她說：「醫生告訴我，許多女性和我一樣，因為同樣的原因失去孩子，這讓我非常悲傷，也心力交瘁。」白磷使用於手榴彈與砲彈，接觸後會導致燒傷並造成接觸者腎臟、肝臟和神經系統受損。



聯合國指出，2024 年 6 月加薩約有 6 萬名懷孕婦女，但只有 3 家醫院能提供分娩服務，而大約 5 萬名懷孕女性只能暫時待在食物與醫療缺少的收容中心，其中有 5,000 人的預產期就在 1 個月後。基督教援助會主管梅希根表示，「懷胎、分娩或產後失去寶寶那種難以想像的悲情，是加薩許多婦女當下正在經歷的惡夢。」

足不出戶與世隔絕 「繭居族」從日本擴散到東亞

19 歲的香港年輕人查理，因為國高中時期和老師發生口角，在老師和同學眼中成為異類，至此開始不敢上學，更是把自己關在臥室，不和任何人交談，不論家人怎麼鼓勵，查理唯一踏出房門的時刻就是去洗手間，一關就是好幾個月。查理告訴 CNN 記者，他很害怕別人對他的評價，覺得自己已經放棄，不在乎接下來發生的任何事。



這種現象被稱呼為「繭居族」或「蟄居」，過去在日本一直是嚴重的社會議題，近年開始蔓延到東亞各國，甚至包含歐美國家。根據統計，截至去年日本約有 150 萬人口的繭居族，年齡分布在 19 歲到 60 歲之間，而韓國也有 54 萬的人口，年齡分布在 18 歲至 40 歲之間，香港的統計人數也達五萬人，年紀甚至以國高中生為主。

各國繭居族的人數逐年增加，年齡分布也不斷擴大，日本精神科醫師弗朗西斯科·平托 (Francesco Panto) 表示，每個文化都有對於達到成功的敘事，生在其中的人需要擔心自己是否符合這個故事，或只是個失敗者。或許我們可以重新改寫對成功的定義，不要太執著過去的標準。而在韓國有機構推出幸福工廠禁閉室，為了讓家長體驗繭居生活，使其能站在繭居族的角度换位思考。

培家中心親子共玩 帶年輕爸媽成為寶寶的玩伴

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

迎接新生命的降臨是多麼美好的事情，但隨之而來的是陪伴孩子成長的那分責任。「回憶小時候，你是否也有想跟父母玩的渴望呢？」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，在與服務對象互動的過程中，以這個為發想，與年輕爸媽串起自己與孩子的童年，如果覺得自己小時候有遺憾，在自己為人父母時，就一起做出改變吧！

給予日常刺激 帶孩子健康長大

當天的親子共玩活動，在專業的物理、職能、語言治療師及善牧社工的帶領下，寶寶們分成未滿周歲及一歲以上孩童共兩組，由家長帶著孩子經歷有趣的親子互動。首先登場的小寶寶組（未滿一歲），幾乎都是伊伊呀呀還不會說話的孩子，老師帶著年輕爸媽們用簡單的語言跟寶寶說話，搭配生動的狀聲詞，像是「咕嚕咕嚕…要不要喝水水呀！」音調加點抑揚頓挫，寶寶很自然地對這樣的話語咯咯笑，老師說：「寶寶好像聽不懂大人說話，但還是要多跟他說話。」



多嘗試就能多學習

等到大寶寶登場時，孩子們顯得興奮無比，當老師邀請孩子往前跳一步時，有些孩子爽快地達成任務，有些孩子則默默移動小腳腳完成任務，看似沒有太大差異，但這時老師就會帶著家長從這些細微處觀察孩子的發展。比方孩子不想嘗試跳躍，家長們可以先做給孩子看，並跟孩子聊聊：「為什麼想用走的呢？」因為孩子如果習慣被動，可能學習成長也會比較慢，但就延誤了孩子的黃金發育期。

當孩子永遠的玩伴

培家中心的社工們平常跟這群年輕爸媽們互動，知道他們生活很忙碌辛苦，還要拉拔一個孩子長大，培家中心社工黃美熒說：「我們都了解到他們很愛孩子，只是不知道如何當孩子的玩伴，透過各領域治療師專業的教學和示範，讓他們知道跟孩子互動不能『盡在不言中』，而是要從小就跟孩子多說話、一起玩、一起學習，孩子跟父母是玩伴，未來他的成長不但會更健康，也會更快樂。」

新北小羊親子活動 累積正向經驗 看見彼此可愛模樣

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

為了讓家長與孩子有機會培養更多正向的親子互動經驗，善牧新北小羊規劃了一系列的親子活動，主題和內容包羅萬象，有三月份與師大 EMBA 合作舉辦 MOS 漢堡抒壓工作坊，還有日前舉辦的親子律動，以及接下來的親子桌遊等，在社工、老師及志工們的分工合作下，這群服務中的孩子及家長們獲得了暖心的照顧和滿足，也透過輕鬆自在的方式，讓目睹創傷及家庭議題可以在彼此都有能量時，慢慢得到梳理及釐清。

三月份舉辦的「MOS 漢堡抒壓工作坊」，有 20 多組親子參加，感謝師大 EMBA 的志工們在活動中幫忙照顧孩子，讓家長只要在旁看著孩子學習認識食材、製作小漢堡開心的模樣，替孩子拍照紀錄可愛的樣子，這時的他們，不用擔心手忙腳亂。另一方面，主辦單位還特別為家長貼心安排抒壓區，由視障協會專業的按摩師為家長緊繃的肩頸放鬆一下，無論大人或小孩都度過一段愜意自在的時光。

新北小羊社工王嵐、林曼婷形容：「想到帶孩子到速食店或便利商店，許多家長可能因為覺得麻煩而有卻步的念頭，因為目睹創傷的孩子可能會有些不安的特質，如果在公共場所無意間打擾到其他孩子時，彼此都會顯得不知所措和困窘，但這樣就減少許多親子相處的時光。」透過活動累積正向經驗，希望家長重拾帶孩子出門的「信心」。



前一陣子舉辦的「親子律動」則是另一種體驗，由舞蹈老師帶著家長和小孩一起伸展躍動，透過帶動唱和帶動跳以及氣球傘，隨著悠揚的音樂，讓親子間感覺肢體互動帶來的快樂，大家在一個多小時的律動中，成為彼此愉快的支持。接著老師再帶小朋友到教室看電影「腦筋急轉彎」；家長和老師另外到隔壁空間進行心靈對話，老師先和家長們聊聊生活上遇到的問題，並叮嚀父母：「要先照顧好自己，才可以照顧好孩子。」另外，再帶著家長回溯自己的成長經驗，了解原生家庭的經驗，會不知不覺潛移默化地影響自己的人生。

老師先分享自身的經驗表示，因為從小爸爸長期在外地工作，不知道媽媽和小孩在家裡因為凡事都得靠自己，生計和生活都很辛苦。後來在一個適當的時機，老師向爸爸表達了童年生活的感受，爸爸知道後，鄭重地跟家人說：「對不起。」讓這件事情順利得到和解，也讓彼此未來的人生往更好的方向前進。老師進一步解釋：「面對家庭生活和孩子成長的歷程，也許自己與原生家庭的『結』不一定要解開，但是要自我覺察，學習融和父母給予的經驗以及自己想要的生活模樣。」

善牧復原力同樂會開心登場 帶著民眾找尋與生俱來復原力

文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

台北剝皮寮歷史街區 7/21 登場的善牧復原力同樂會，準備了各式精彩有趣的闖關活動，帶著民眾認識復原力的五大積木，同時透過遊戲或對話，帶著大家看見自身獨一無二的特質以及喚起與生俱來的復原力。這個假日午后，大家都給了自己一些力量，就如有位民眾在活動中寫下：「即使遇到難關，但我更有勇氣面對了！」



「自尊」這一關，先讓民眾猜猜牌卡人物的表情，看著他愁眉不展，呈現電力「零」的狀態。於是社工邀請民眾找回眼神發亮、露出燦爛微笑的全新的他，而這些牌卡的意義是「我發現自己的優點」、「我是有能力的」，帶大家找到「自尊」，找到充滿復原力的模樣。

在「社會支持網路及無條件接納」的關卡部份，則展現了善牧在新住民服務的耕耘點滴，還有新住民講師從母國帶來充滿巧思的紀念品，並跟大家分享泰式奶茶的香醇風味，展區的另一端則是請民眾抽出生活中可能遇到的狀況題，請大家選擇當下的感受、期待和希望被對待的方式，進而運用在與人相處及看待事情的眼光上，希望大家能多些包容和同理，讓整個社會因每個人願意理解他人，而有更多正向能量的注入。

到了「善牧走廊復原力中繼站」，民眾可以靜靜欣賞介紹善牧服務及復原力五大積木的溫馨影片，從中了解復原力的輪廓。「機車騎到一半沒油，怎麼辦？」來到「幽默」這一關，社工先拋出一個不美麗的假設題，請大家練習轉換多元眼光去看待挫折，接著再用各種道具把乒乓球送到對面籃子裡，看著大夥兒專注地努力達陣，但要一氣呵成真的很不容易。大家體驗到即使有時候事情很荒謬，例如：怎麼用吸管傳送乒乓球？但練習轉換眼光及心情，這就是關主想傳遞給大家「幽默」的能力。

「社交與解決問題」的關卡以遊戲的方式詮釋，大家彼此合作無間，一起想辦法，建立人與人之間的友善連結。展間另一頭，看似抽象的「探索生命的意義」關卡，社工們請民眾想想希望三年後的自己是什麼，每張字條都載著大家進入思考生命價值的想像，祝願自己或大家能有更多美好的可能性。

高雄中心暑期生活營 帶孩子走讀文化體驗環保

文 / 南區宣導企劃部專員 陳翰德

善牧高雄中心長期服務新住民和單親家庭，在一線服務過程中看見許多家長為顧及家計，暑假期間難以照顧到孩子全方面的需求。為減輕家長的負擔，善牧高雄中心於 07/22-08/02 透過暑期生活營給予孩子多元學習的機會。為能讓新住民的孩子有機會認識在地社區發展的文化脈絡，營期第一週以實際走訪社區，學習當地文化背景，透過歷史的角度觀察鳳山街區內的寺廟、古蹟和商店，認識其背後所蘊含的人文故事。



領隊老師有文史工作的背景，又同時具有導遊的身分，還特別會畫畫，很快就和孩子們打成一片。大家從鳳山婦幼館出發，走過曹公圳、鳳山車站、鳳儀書院、平成砲台等地。原本善牧夥伴還擔心天氣炎熱，孩子們會不會太辛苦，結果他們不僅不會累，還全程緊跟老師的腳步。回到教室後，老師帶著孩子們回顧到訪景點的照片，邀請孩子挑選並將其畫下來，最後全班的同學一起完成一幅鳳山地景圖。作畫時老師給了孩子們一點挑戰，讓他們直接使用簽字筆在白紙上畫出骨架，再進行著色，有孩子分享雖然有圖片參考，但無中生有的過程並不容易，不過在完成的當下感到十分有成就感。



而隨著近年全球環保意識不斷提升，第二週邀請到啥咪玩藝美術教學團隊，以環境保育為概念引導孩子完成不同的作品。孩子來到戶外觀察花草樹木的樣貌，並蒐集落葉、樹枝等天然素材搭配老師事先準備好的樹皮，進行大樹的創作。除此之外，也帶著孩子用布料搭配白紙上的小人進行服裝設計、以保育類動物為主題來創作刮墨畫、透過使用過後清洗乾淨的養樂多罐來製作泡泡土容器。此外，這週孩子們前往高雄旗山，在糖廠內的香蕉園學習其栽種的方式、不同的品種以及香蕉樹生長週期每個部位是如何被完整善用的永續概念。下午也有香蕉包、竹蟬等手作時間，孩子們能藉此親身體驗到香蕉除了食用以外，它的葉子、根莖也都能發揮不同功用，達到資源再利用。

雖然連續兩年營隊都有遇到颱風的侵擾，確實打亂許多營隊的安排，也造成善牧夥伴們及家長們的諸多不便與辛勞，但當看見孩子在營隊中願意互相幫忙，原本內向的孩子變得更勇敢，願意主動舉手上台分享課程中的感受以及所學所獲，一切的努力都值得了。

走向復原之路

支持中途之家照顧計劃



知名插畫家「Cani肯妮」特別為善牧繪製的「用愛澆灌，用心修復」捐款滿額禮（數量有限，敬請把握）

手機即時捐

台灣大哥大 即時捐
518016

中華電信
511835

超商捐款

7-ELEVEN FamilyMart 萊爾富 OK

郵局劃撥捐款帳號：18224011（戶名：天主教善牧基金會），請於劃撥欄中註明「星火傳愛」另有線上捐款、信用卡捐款方式，請洽(02)2381-5402或上善牧基金會網站www.goodshepherd.org.tw查詢



愛心贊助



封面故事

善牧中途之家照顧計劃 陪伴孩子走向復原之路

文 / 宣導企劃部

「曾有情緒障礙的孩子，拿起刀子向工作人員揮舞，哭著說為何我的爸媽都要傷害我...。」小蘋果從小和媽媽相依為命，媽媽常跟她說：「讀書沒有用」、「當笨蛋就好」。媽媽常在半夜莫名地打她巴掌，因此，小蘋果晚上總是很難安穩入睡，只要一點動靜就容易驚醒、做惡夢。

小蘋果來到善牧家園時，常用利器割傷自己的手腳，她說：「這樣的痛覺讓我知道，我還活著！」家園帶著她定期回診身心科，穩定進行心理諮商，漸漸地小蘋果開始找回自己的感覺及存在的意義，社工姊姊也開始幫她媒合打工就業，她說：「善牧讓我知道，我是值得被愛的！」

善牧有 9 間兒少安置庇護家園及 2 間自立宿舍，包含有 0-2 歲的嬰幼兒、2-12 歲兒童及 12-18 歲少女中途之家提供 24 小時安置照顧，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，需投入更多照顧人力與專業資源，協助孩子走向復原之路。

♥ 修復身心創傷

超過 5 成以上安置童有高度照顧需求，需要長期諮商、職能治療、醫療等資源的協助，陪伴孩子走過生命中的幽谷。

♥ 修復老舊房舍

善牧自民國 76 年承接兒少安置家園，房舍老舊問題層出不窮，修繕與設備汰換費用高，孩子來到安置家園前已經歷許多傷痛，需要有個令他們安心休養的生活環境。

♥ 支持照顧人力

善牧一直是孩子永遠的後盾，協助孩子走出生命創傷，需要有穩定的專業人力陪伴他們，安置童照顧需求複雜，需要投入更多的照顧人力。

善牧 X Cani 肯妮二度合作

今年善牧再度與插畫家一肯妮合作捐款滿額禮設計，肯妮表示，自從有了孩子後，對兒童相關領域都會特別留意，今年插畫主題與善牧中途之家募款計劃相結合，以「用愛澆灌，用心修復」為命名，



意味著家和心靈的修復，就像園丁悉心地澆灌和陪伴，期待花兒再度綻放。善牧就好比是園丁，悉心地澆灌和陪伴家創兒，協助孩子走向復原之路。

肯妮也勉勵善牧的孩子，也許世界並不完美，但還是有很多美好的事情值得去感受，像是來到善牧，收到來自社工姊姊及阿姨的愛，為孩子們帶來希望。有時候我們發現為身邊的人準備禮物或是卡片等愛的小舉動時，也會發現自己提前先感受到愛的溫暖，而當收到的人也感受到時，那樣的愛好像變成雙倍了！有能力付出愛是一件很美好的事，因為愛會渲染開來。

我們期許這份有愛心的事工也有您的加入，陪伴善牧的孩子看見希望之光，幫助他們走出創傷，平安長大。



支持中途之家
經費計劃



聽聽中途之家孩子的故事

小洋日誌

EP01—自我介紹

大家好，我是小洋，大家都叫我咩咩羊。小時候，因為媽媽當天使了，家裡只剩我和爸爸，可是，有一天爸爸突然不見…。保育媽咪說，因為爸爸犯了錯，只能暫時離開我，所以，現在我住在善牧兒童中途之家。

在這裡，我有很多「家人」。包括，哥哥、姊姊、弟弟、妹妹；看起來有點兇，但其實很溫柔的保育媽咪；總是忙著幫我們找資源的社工阿姨；喔…還有「寶寶」，中途之家的狗狗，也是弟弟妹妹最愛的玩伴，每次回家，大家一定得摸摸「牠」才肯進門，所以，阿姨總是碎碎唸，「寶寶的毛要掉光了啦…。」



以前家裡好安靜，爸爸去上班，我只能跟娃娃玩，可是他們都不會跟我說話…。現在不一樣囉！我有好多同伴，我們一起打球、玩遊戲，就連調皮搗蛋被勺一尤，也有人作伴，哈哈！

社工阿姨的話

來到善牧的孩子，都曾困在嚴重失能的家庭，其中 80% 甚至遭受虐待，有肢體虐待、情緒虐待，還有被疏忽、性侵與遺棄。

小洋日誌

EP02—家園來了一個大姐姐

上個禮拜，家園來了一個大姐姐，她很漂亮，可是有點兇，我跟她打招呼，也不理我…。保育媽咪說，那是因為姐姐曾經有過不好的經歷，而且這個地方她還不熟悉，會害怕。所以，社工阿姨準備了一個「大禮包」給她，裡面有著色圖畫、積木、拼圖、21 天小任務，還有社工阿姨和其他小朋友們剛到這裡的心情故事分享，希望幫助姐姐早點熟悉環境、認識大家。

以前我做惡夢時，不管多晚，保育媽咪都會起來抱抱我，拍拍我的背，跟我說：「小洋不怕。」然後，我就真的不怕，睡著了…。我想問媽咪，如果我也這樣抱抱姐姐，拍拍她，她是不是就不會怕了呢？



社工阿姨的話

因為原生家庭的關係，很多孩子剛到善牧時，都很焦慮，一個人也不認識的他們，甚至常常半夜被惡夢驚醒。小小孩會因為思念過往的主要照顧者而哭鬧；大小孩則懷揣著複雜的心情和滿腹疑問，思忖著：「什麼是安置家園？我需要做什麼？這邊的人好嗎？」



為了協助孩子及早適應新的環境，善牧提供新手大禮包給剛入園的大孩子們；透過各種活動設計與主動陪伴，協助穩定小小孩的情緒，建立依附關係，就是想讓孩子們知道這裡雖然陌生，但是安全的。

「我們相信建立一個習慣需要 21 天，透過陪伴與不同的小任務，我們想告訴孩子有什麼可依循，協助她們熟悉環境、認識社區，度過最陌生的 21 天。」

雨過，天會晴

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪

採訪當天，兩個小小孩在曾晴身邊圍繞，小兒子鑽進懷抱，扭來扭去找到舒服的位置玩耍，二兒子從她的後背環著肩頸，像隻小猴子掛在身上，兩個小人兒一聲聲喚著「馬麻、馬麻」吸引她的注意，想要知道媽媽在做什麼。不一會，二兒子咚咚咚跑出房間玩耍，小兒子安靜地繼續在懷中四處探望。

看著曾晴很有耐性地安撫在家的兩個寶貝，享受顧小孩的現在，幸福無需言語形容。

「曾晴」是她為自己取的名字，我問她，為什麼想取這個名字，她說：「期待晴天，也希望自己像太陽一樣可以帶給別人溫暖和快樂……；過去有好多事情都不記得了，留在記憶中的，是當時的感受，或許是過去太痛苦了，身體的保護機制自動屏蔽掉了。」語畢，笑容中帶點微微苦澀。

「從來沒有想過自己可以得到幸福。」走出生命幽谷的過程很辛苦，也很不容易，過去難熬的、辛苦的時光，只要撐著，就像她的名字一樣，終究能等到雨過天晴，盼到充滿喜樂的日子。

找不到生存意義的童年

我出生後，父母在外地工作，是奶奶帶著我長大，對「父母」的角色感到非常陌生。上幼稚園時，媽媽帶著弟弟回來，照顧我的工作落到媽媽身上，或許是媽媽獨自照顧我們姊弟心理壓力大，常常對我說出傷人的言語，或打得我全身是傷。



到了國小二年級爸爸也回來了，他是個嚴厲的父親，對我的交友狀況特別重視，不准跟男生做朋友、覺得品行不好的同學也不能做朋友。只要不聽話，免不了又是一頓毒打和謾罵。期待有父親的保護和愛的希望落空，這個家，除了語言暴力和肢體暴力以外，不知道還剩下什麼……。

小小的我，好需要陪伴與依靠，卻不知道如何正確表達；不懂得怎麼與人相處，同儕間常有摩擦，絲毫不覺得自己哪裡有問題。

國小中、高年級時在校園的關係更為緊繃。被老師帶頭霸凌，幾乎認識我的人都不想靠近我，當排擠成為日常，有的同學甚至會刻意用言語奚落或是捉弄我，「學校淪為家以外，最痛苦的地方」。老師把我一個人單獨支開到輔導室，趁我不在的時候跟大家說：「她的心理有病，如果跟她做朋友，你們心裡也會有病。」

我不知道做錯了什麼，彷彿是被世界遺棄的人，每天醒來都很痛苦，不時想著可以怎麼結束生命，活著找不到任何意義。

角色反轉，從被霸凌到霸凌他人

好不容易熬到了國中，人緣與國小大相逕庭，一下子旺了起來。擺脫過去充滿惡意的同儕與師長，又有很多來自不同國小不認識我的同學，總算能撕去標籤再重新開始，加上自己長相吃香，迎來不少學長、學姊的目光，關係一個牽一個，逐漸接觸到許多校外人士，學大家抽菸、喝酒、罵髒話，也交了男朋友、跟著周邊朋友去霸凌別人。這時候的我很強勢，不再被欺負，好像翅膀硬了，可以隨心所欲。

從被霸凌的角色，轉為霸凌別人的角色，心境帶點矛盾。記得有次為了幫朋友出一口氣，痛打對方，把對方的牙齒打斷，當下有點不捨，心裡不太舒服，然而，也因為跟著同儕一起做事，膽子大了，覺得動手的自己很帥。

與朋友攬和的時間越來越長，深夜未歸變成一種常態。常常半夜被警察抓到警局又被父親帶回去毒打一頓，然後逃出去，又被抓回來，反覆循環，被教訓的越來越慘，行為並沒有因此改善，學校乾脆翹課不去，也時常翹家。

在善牧重新建構人際關係

國一下學期來到宜蘭善牧學園，這裡的社工老師很健談好相處，他們也有點「奇怪」，和學校或是之前接觸的大人不太一樣，「為什麼我做錯事情，沒有想罵我或直接打我？」



在我翹家時，碰到第一個毒品是 K 他命，有一次在學園的下課時間跑去廁所吸食，老師發現後將我帶到辦公室，我心裡很害怕，想說：「慘了，完蛋了，一定會被修理、被罵，或是做什麼處罰……。」只見老師嘆了口氣，感覺很哀傷地問我「為什麼要吸毒」，接著她拉著我的手為我禱告，甚至哭了。我好錯愕，「為什麼我做錯事情，可是她卻在哭泣？」



在學園裡，老師會帶著我們實做烹飪教學，中午一起煮飯，讓我有真實陪伴的幸福；當有負面情緒產生的時候，也不會強逼我非得坐在教室內聽課，而是開著車帶我四處繞繞、看看風景，像朋友一樣的陪伴我。我想，連最親的人都沒有辦法這樣疼惜我，為什麼他們願意這樣？像似有一點點光，照在我走的暗黑道路上。

很慶幸自己來到善牧，這是敲開信仰的入門磚。在學園多元課程中，老師帶我們唱詩歌、讀聖經，分享上帝的故事，也帶著我們禱告，體驗教會裡面的氛圍。我很喜歡聽這些內在、心靈的東西，比任何運動課、技藝課更容易走進我心裡。

用藥逃避生活，看不見幸福曙光

國中畢業後，到外縣市跟朋友一起工作，將所賺的錢都拿來買毒品，當時已經不是只吃 K 他命了，每一種藥物幾乎都吃，就差打針而已。每天睡醒開始吸毒，將毒品當飯吃，寧願餓也不能沒有毒。只要感覺意識清楚了便繼續補毒品，沉浸在迷茫世界裡麻痺自己。活著很痛苦，根本不想要回到現實殘酷的生活，能過一天算一天。

活著難，連結束生命也很困難。從很小的時候開始，不停地嘗試各種自殺方式，就連吸毒之際，也曾吞了數顆身心科醫生開的藥，希望能就此解脫。當寫好遺書，準備從 12 樓高跳下去，一望樓底真的害怕極了，我躺回床上等待藥效發作走向死亡，沒想到醫生開的不是安眠藥而是鎮定劑。

有很長一段時間，認為自己是個不配擁有幸福的人，原生家庭不愛我，情感路上同樣走得跌跌撞撞。男人一個接一個換，找不到能讓我心裡安定和滿足的那個人，後來即便跟女生在一起，我倆沒有因為同性的關係更了解和疼惜對方，而是常常互相傷害，讓兩人的身心靈都支離破碎。我多麼希望：有間漂亮的房子、有屬於自己幸福的家、有一個愛我疼我的人，而我現在怎麼會是過這樣的生活呢？

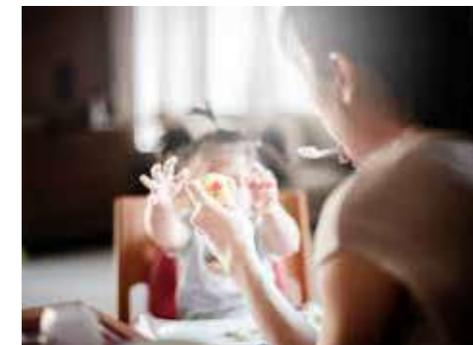
信仰中找到平安與祝福

善牧的老師在一次畢業後的巧遇知道了我的近況，邀請我到教會。我只要到了教會似乎就能毫無保留的釋放自己，慢慢、慢慢的，心裡有種聲音：不行，一定要做出改變，不能再這樣下去。因緣際會之下，有天體驗了科學無法解釋的現象，教會傳道為我禱告，讓沉迷毒品已久的我果斷地決定離開毒品，同時，也離開不適合的情感關係。或許是出於上帝的愛和憐恤，我竟沒有被毒癮煽誘走回頭路，而是開始學習自己一個人好好的生活、穩定參與教會各種聚會，常常在禱告和唱詩中感受強烈的愛環繞，以及教會人的接納和關愛，在他們的支持中回到正常人生活，返回原生父母家裡。

穩定生活不久之後，有很強烈的念頭要我回到校園讀高職，而且是與孩子有關的幼保科。報到那天好緊張，過去的人際關係、經驗都讓我感到害怕，怕自己再次受傷，只能不斷禱告，希望在心中有平安，真的能交到好朋友。沒想到上課後意外當了班長，人際關係很好，跟老師跟同學相處非常融洽，原來這次重返校園是上帝給我的祝福，為了要修復過去傷痛。

修復過去、珍惜現在、期待未來

現在的我，擁有一個對我疼愛有加的老公，有屬於我們自己美麗的家，還有三個寶貝。剛開始只有一個寶貝時，運用在學校學習到的幼兒照護，讓我對帶孩子不那麼懼怕，雖然我未曾被父母如此對待過，沒有任何後援可以幫忙，但我透過禱告得到力量與解決問題的智慧。如今孩子們接二連三的出生，老公心疼我一人看顧孩子的辛勞，就算上班再累，回家都願意分攤所有家務，盡他所能做他能做的事情。



帶孩子很辛苦，很多育兒知識與親子相處是過去沒有被正確教導和對待，所以格外覺得困難，我接受問題存在的現實，選擇面對它、接受它、享受它。這也回到與原生父母的省思，漸漸明白當時母親一人帶著我和弟弟有多不容易，因此更能體恤她，試著和她重新建立母女間的親密及修復和原生家庭的關係，帶著期盼的眼光，相信都會慢慢變好。

每個人帶著不同使命來到這世界上，也許現在還沒發覺，但是經歷會一步一步帶著我們走到那個位置上，終究會綻放美麗光彩。既然不能選擇原生家庭環境，那就試著接受它是生命的一部分，相信這些歷練都只是個過程，持續期待光明的來臨，不要放棄，如同雨過，終會天晴。

沒關係，我用生命治癒童年：少女小安的復原之路

文章轉載自獨立評論在天下
文 / 北區宣導企劃部專員 胡家韻

小學六年級就常跟著哥哥到善牧新北市蘆洲少年福利服務中心（簡稱「蘆少」）玩的小安，是善牧服務 4 年多的青少年。原本活潑開心的她，到了青春期也有了自己的煩惱。約一年多前，小安因為一段刻骨銘心的戀情在生命中「卡關」，痛苦萬分的她選擇結束生命。幸運被救回後，她下意識地連絡善牧社工董董。想起這件突發事件，兩人到現在還心有餘悸，但只要情況允許，小安會和董董一起面對問題，也因此讓她對人生有了不同的體悟。

以下，是小安的第一人稱自述，回憶這段有起伏、有傷痛卻也有溫暖的故事。

樓頂就是我的家

如果可以再選擇一次，我不會自殺……因為這樣什麼都解決不了，只是讓事情更複雜而已。

3 歲時媽媽離世，後來爸爸跟阿姨還有之後生的弟弟住樓下，我跟哥哥和阿姨住樓上。從很小的時候我們就開始擔心三餐在哪裡？好不容易這餐有著落了，吃飽了也沒有比較開心，因為我不知道下一餐在哪裡。同學問我，「你們家沒有煮飯嗎？」我根本就不知道米在哪裡，電鍋打開來永遠是空的，所以我也不知道回家要幹嘛。

後來因為好奇好玩，就跟著哥哥在公園閒晃，他們有時候跳上屋頂冒險、有時候在公園搗蛋，我就是喜歡什麼都跟著哥哥，他開玩笑的說我是「跟屁蟲」。有一次我們騎腳踏車出去玩，哥哥還偷偷地在路上停下來的空檔，把我的車鎖起來，故意讓我「不給跟」，我們就是這樣打鬧長大的。



問我有沒有童年？好像有過一小段。那時候我幼稚園畢業，大家來參加我人生的第一個畢業典禮，後來爸爸和阿姨還帶我去買新衣服，那時候滿開心的。幾年前，爸爸和阿姨要搬家把房子賣掉，問我「要不要一起？」我不想，後來他們就搬走了。哥哥那時候在外地念書，只剩我，不知道接下來住哪裡？

有一段時間，我請朋友讓我到他們家洗澡，晚上就住在已被賣掉的房子頂樓，我的兩包行李就放在那裡，下課後背包準備好 3 顆充滿的行動電源，就在頂樓打地鋪睡覺。除了蚊子超多，天氣超熱，其實這樣過也沒有不可以。我每晚用手機跟朋友聊天，然後就天亮。

一次情傷，讓我的世界暫停了半年

小學六年級，我就常跟哥哥來蘆少玩，哥哥跟社工相處得很開心，我也交了不少好朋友，善牧社工董董一直很關心我，除了在蘆少見面，她還會跟我約在公園聊聊，時不時間我過得好不好。



後來我談戀愛了，曾經為了討好對方，整個暑假都在工地打工，搬磚頭水泥。我個頭小但力氣還行，那兩個月掙了不少錢，但也因為聚少離多，感情開始有了裂縫。在一次激烈爭吵後，我提出分手。

那時候的我心痛到不行，正好看到客廳有阿姨的藥袋，我什麼也沒多想，就把整包藥一顆一顆剝出來吞掉，希望痛苦的思緒馬上停止。

瞬間，我的世界似乎真的停止了，但地球依舊在運轉。當我再對自己的生活有印象時，已經是半年以後的事情了。

聽阿姨說，她發現我昏迷時已是隔天，她馬上幫我叫救護車。住院好幾天後我才醒，後來董董來醫院看我，剛好接我出院。

董董後來跟我說：「妳錄了語音給我，跟我說妳在醫院，我才知道出事了！」但我完全不記得這些事情，那半年到底怎麼了，都是董董跟我說的。她說我那段時間腦袋幾乎沒辦法思考，眼神渙散空洞，5 分鐘擠不出 3 句話，不確定是吃藥引起的腦傷，還是心靈創傷造成我「當機」。

那陣子，每天我爸爸都會幫我買早餐，我到了學校倒頭就睡，一直睡到放學。我想全校都知道我發生什麼事。聽說我午餐沒有帶餐具，直接跟同學「打游擊」，大家都拿我沒轍，以前幫派的朋友也沒有再聯絡了，因為我連話都說不清楚，心思整個被掏空。

傷痕累累的人生，也會長出力量

人生空轉半年多的日子裡，我知道董董和家人從未離開，一直想辦法希望我能好起來。後來我被診斷出有憂鬱症，開始規律服藥。外婆擔心我，年邁的她不會騎車，來探望我一次都要轉好幾趟車，後來就把我接去跟她一起住。不過剛開始同住，我們倆都很崩潰，外婆的碎

念讓我很無奈，我的情緒也常讓外婆難過得打電話向董董哭訴。經過一段磨合後，我們才知道要怎麼相處。

現在想起來，跟外婆一起住之後，我又有家的感覺了！雖然人少了一點。她總是很嘮叨地要我這樣那樣：「東西不要這樣擺！」「衣服不要亂丟！」但她每天也一定會問：「今天什麼時候回來？」「會回家吃晚餐嗎？」「妳吃飽了嗎？」

有次我跟外婆說我想吃蛋糕，心裡想的是那種漂亮的鮮奶油蛋糕，沒想到她一聽，馬上買了「古早味蛋糕」給我，我心裡的感覺很難形容。但是，那就像我跟外婆的相處寫照——我知道外婆很愛我，又怕外婆碎念，但是她煮的飯真的是宇宙無敵超級好吃。就是這樣甜蜜的糾葛吧！



再過幾天我就滿 18 歲了。很多人問我成年了，有沒有什麼心願和期待？對我來說，18 歲可以考駕照，我就不需要一直轉車通勤，也已經存好錢準備買機車了！這就是滿 18 歲對我而言感受到的不同。我覺得，年齡只是一個數字，長大其實是一種歷程，跟年齡沒有關係。

董董的牆上，還有我熱戀時和另一半留下的戀人絮語，董董說，在我茫然混沌的那段日子裡，善牧社工們都盡量讓我繞道，或是盡量擋住我看到那面牆。他們曾經問我是否要把牆面的留言擦掉，我覺得倒也不必，因為那就是我一段「奮不顧身」的成長印記。淬煉後的我，對於自己的模樣更加清晰。看到我現在的樣子，善牧社工們應該也放心一些，我應該算是個有「復原力」的人吧！

我很期待下一段感情，但不會為了填補空虛而盲目投入，當時為情所困而想不開的我，已漸漸走出情傷，也許還需要幾年的時間，但是沒關係，現在我比較會想事情了，知道必須先把自己照顧好，才有能力照顧別人。至於感情，董董也教我很多，讓我知道「討好」和「付出」是不一樣的。她曾經這樣形容我：「像一只挺過暴風雨的小船，難免傷痕累累，但也從中長出力量」。

在別人看來，我的人生也許不是什麼驚濤駭浪，但這一路不容易，無論風浪再大再翻騰，我滿滿的堅定就是「向前行」。

※ 珍惜生命，自殺不能解決問題，生命一定可以找到出路；若需諮商或相關協助可撥生命線專線「1995」、張老師服務專線「1980」或衛福部安心專線「1925」。



轉變 非洲兒童 的生命

在非洲剛果約有4萬名孩子，被迫在不安全、不健康的鈷礦中工作，工時長、扛重物、徒手挖礦，一天賺不到30元台幣。

每年善牧在當地照顧超過2500名的孩子，讓孩子們獲得保護、醫療和教育的基本權利。邀請您與善牧攜手把愛送到非洲，給孩子一個希望。

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

立即捐款



LINE PAY



街口支付





越式炸春捲

文 / 北區宣導企劃部專員 洪詩琪



來自越南的黎金萍，在台灣生活已經長達 24 年，與先生育有一男一女。「家裡六個孩子，我排行老五，是家中最小的女生，家事都是三姊姊包辦，我來台灣之前幾乎不用進廚房，就算進了廚房也只是用眼睛看……」黎金萍說起料理經驗，分成兩個階段，來台幾乎是廚房「小白」，一切都是到台灣之後才開始摸索學習。

即便沒有實戰經驗，憑著印象，知道什麼菜需要準備哪些材料和步驟，做出來的成品總是有模有樣，彷彿料理是與生俱來的能力，現在不僅在台灣做越南菜給家人吃，回越南娘家也會做拿手的台式油飯跟越南家人分享，「我做的油飯料很多喔！」黎金萍分享。

真的遇到想做但不會的



菜怎麼辦呢？黎金萍哈哈大笑，「上網查啊，YouTube 是我的好老師！」料理的方法可以從網路上學，但食材必須自己去找，早期越南特有的香菜在台灣並不好找，製作出來的料理少了一點越南道地味，隨著社區中有越來越多的東南亞商店，食材取得容易許多，做起家鄉味也就相對簡單。

黎金萍說，春捲是每個越南家庭的父母都會做給孩子吃的料理。生春捲包入燙好的蝦子、瘦的三層肉和許多越南香菜（魚腥草等等），口味簡單又清爽，很適合夏天，是許多女孩子喜歡的料理；炸春捲內餡有芋頭（澱粉）、胡蘿蔔（菜）、絞肉（蛋白質），皮薄酥脆又營養，是老公與孩子們都非常喜歡的點心。尤其一旁酸甜的沾醬，加入紅蘿蔔點綴，不但好看也好吃，女兒總是專挑醬中的胡蘿蔔吃。

在越南，炸春捲很常被當作下午茶，為了方便食用，一般家庭製作炸春捲都是直接做一整包餅皮的量，由於餅皮沾水後會黏，所以要先炸到 6 分熟，再放入冷凍庫



保存，每次想吃多少拿出來炸熟，如此一來就不用常常備料、包春捲了。炸春捲會用到很多油，用一次就倒掉太浪費，黎金萍會額外裝起來，繼續拿來炒菜煎魚，做二次利用。

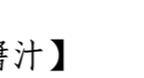
然而，炸物終究比較燥熱上火，在越南除了單吃炸春捲之外，會在下方墊上一堆蔬菜，像是萵苣類青菜、小黃瓜以及越南特有香菜，將炸春捲包在菜中，沾醬料搭配食用，如果再來上一杯越南的靈魂飲料「咖啡」，這天的下午茶時光就非常完美了。



※ 本食譜同步於「愛料理」刊登



 【材料】10 人份

芋頭		一斤
絞肉		100 元
紅蘿蔔		一根
冬粉		2/3 球
蔥		兩根
餅皮		一包

 【醬汁】

魚露		50CC
檸檬		兩顆
糖		50 克
蒜頭		7 瓣
辣椒		2 根
胡蘿蔔絲		一小把

【作法】



1. 食材洗淨，胡蘿蔔切絲、芋頭切絲、蔥切末、冬粉泡水剪小段備用。



2. 拿大鍋放入作法 1 的食材，加入絞肉，並以味素（可不加）、粗胡椒粉、細胡椒粉調味，放置 15 分鐘。



3. 取一圓盤裝入開水，將餅皮兩面沾濕，鋪平於規板上。抓取適量作法 2 的食材，包成長條狀。



4. 起一油鍋，油熱後放入春捲，炸至金黃酥脆即可撈起。



 【醬汁調配】

魚露中加入蒜末、辣椒末、胡蘿蔔絲、檸檬汁及糖，攪拌均勻調配出喜歡的味道即可。

姊妹
小提醒

◎生春捲的皮是白色的，皮比較薄；炸春捲的皮是偏黃色，較厚一些，因為要包食材下油鍋炸，如果至東南亞商店購買，記得不要買錯囉。

◎製作醬汁的檸檬如果準備不夠多，可以加些白醋取代檸檬汁。



感謝有您

感謝甜蜜小花店用溫柔力量守護家創兒

「阿姨，最近天氣冷，我有朋友可以捐毯子，家園裡的弟弟妹妹有需要嗎？」曾經受創的孩子，長大了；曾經，因為大家無私、良善的示範，豐富了孩子的生命，感受到溫暖的他們，長大後也學會了回饋。除了不定期的物資捐贈，孩子也常回到家園探望當時陪伴他們長大的「媽咪們」，有的甚至帶著小孩一起回來，讓明明正當青春的媽咪，瞬間升格成了阿嬤！

感謝 Sweet Tammy's Flower Studio 甜蜜小花店捐贈暖心圓筒永生花禮供善牧作滿額禮，因為您無私的愛，溫暖了孩子，也開啟了善的無限循環。



感謝艾迪客和善牧「在一起」，守護家創兒

小嵐是個有偷竊議題的孩子。早年因家中經濟狀況不佳，經常三餐不繼，為了生存，小小年紀就跟著父母行竊。剛到善牧的她，用餐時，會以手臂護住手中的飯碗，因為擔心有人搶食；明明吃飽了，還是忍不住多盛一碗，生怕下一餐沒有著落。對她而言，偷竊是為了生存，是來自原生家庭的生活經驗，是為了克服對生存物資匱乏的恐懼。



善牧全台共有 9 個兒少中途之家，透過「在一起」的時光，我們希望幫孩子重建屬於「家」的溫暖記憶。感謝艾迪客捐贈「我的萬年曆」，供善牧做捐款滿額禮，讓我們得以有更多資源，陪伴孩子走出過往創傷，學習重新接納自己及他人，雖然這是段漫長的路，但我們願意花時間，因為善牧始終相信，一個人的價值高於全世界！

感謝有您 邊洗邊行善

善牧家園裡常可見孩子奔跑嬉戲，臉上堆著無邪的笑容，這是我們的最愛，也是我們最深刻的盼望，我們期望每位進來的孩子，都能擁有這個年齡該有的樣子，包含可愛的調皮！

感謝，艾達皂房，因為有您，善牧 x 艾達皂房「邊洗邊行善」行動，得以持續向前邁進。因為有您，善牧得以找回更多孩子可愛的調皮！

今年艾達精選漢方草本皂作為捐款滿額贈品，藉由幾千年來的天然漢方草本精華，呵護不同膚質的肌膚，如同一直以來艾達對孩子的守護。



感謝有您

感謝知音文創 陪伴孩子走向復原之路

善牧基金會為每位來到中途之家的孩子提供家庭式的照顧，協助孩子走向復原之路，重新找回自我價值。感謝知音文創提供富有設計感、新穎的文具，支持善牧星火傳愛服務工作，陪伴孩子看見希望之光。邀請您一起加入星火傳愛行動，台新、第一銀行的卡友捐款滿額即可索取今年星火合作插畫家「Cani 肯妮」所繪製的「用愛澆灌，用心修復」矽膠摺疊便當盒、抗 UV 折傘，以及知音文創贊助的「LOFT 城市化妝包」，還有茶包、手提袋等多重好禮，一起支持中途之家照顧計畫。



立即索取
捐款滿額禮

感謝 AROMASE 艾瑪絲贊助 加入星火傳愛服務的行列

「看不見的傷，最痛！」小隱生長在衝突不斷的家庭，從幼兒園起，爸爸經常用激烈言語貶低媽媽和小隱，並在公共場合體罰他，在大眾面前斥責他是糟糕的孩子…長期的貶低壓抑，讓小隱相信自己是隱形人：「我是不重要的孩子，沒有人會重視我。」

在社工的會談諮商下，小隱漸漸能露出笑容，明白原來家庭衝突，不用跟自己未來綁在一起，開始能表達自己想法、情緒，發展多元興趣，練習相信自己是很棒，值得被愛的人。

感謝 Aromase 艾瑪絲秉持「缺角照顧」精神，關懷弱勢族群，今年首度贊助善牧優質產品，加入關懷家創兒的服務。即日起，捐款 600 元即可索取「5α 捷利爾洗髮沐浴潔淨露」、捐款滿 1,500 元即可索取「草本胺基酸每日健康洗髮沐浴露、5α 捷利爾頭皮淨化液 (2%)」。

邀請您一起讓肌膚回歸天然草本健康保養，透過關懷、支持包紮家創兒受傷的心，陪伴孩子們找到自己獨一無二的「復原力」。



立即索取
捐款滿額禮

感謝菲力工業 長年支持善牧守護家創兒

來到善牧庇護家園的孩子，身心靈都曾受到創傷，包含家暴、性侵、遺棄、疏於照顧等，我們秉持「一個人的價值高於全世界」，只要服務對象有需要，我們就會牽起他的手，透過專業的社工、夥伴諮商、培力，療癒曾經的創傷，等孩子長出復原力，會了解自我價值，意識原來自己是被愛的。

享譽國際的菲力工業，致力於研發創新、高品質的電動自行車，並重視 ESG 議題，關心環境、社會公益，感謝菲力工業以實際行動常年捐款善牧，支持善牧服務，守護家創兒平安長大。



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，信用卡有效日到期來電通知變更即可。

我願一次捐款，本次捐款及扣款金額總計_____元整

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

※以上捐款，本會均開立正式收據，此收據依法可扣抵所得稅，感謝您的善心義舉！

信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> 美國運通卡
發卡銀行：_____ 捐款人姓名：_____
信用卡卡號：_____
持卡人姓名：_____ 持卡人簽名：_____
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](#)

113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	45,429張	76,500元	1.684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

2024 無暴 <桔> 祥日

系列活動：

無暴<桔>料理

10/07(一) — 11/20(一) <桔>料理網路徵件活動
10/12(六) 達人做公益—Carol老師烘焙課

Orange day影展—青春全壘打

新竹場 10/26(六) 13:30 新竹市影像博物館

無暴<桔>祥日靜態展

新竹場 09/25(一) — 11/24(日) 新竹市婦女館
桃園場 11/23(六) — 11/27(一) 桃園牧心8號場館
(桃園市中正路115巷8號)

無暴<桔>祥日宣導活動—終止暴力從零歧視開始

台北場 09/21(六) 13:30 ~ 17:30 四四南村中央廣場
台中場 10/19(六) 13:30 ~ 16:30 廣三SOGO百貨一樓廣場
新竹場 10/26(六) 13:00 ~ 17:00 新竹市影像博物館有樂廣場
花蓮場 10/26(六) 10:00 ~ 15:00 舊五里國小旁公園廣場

主辦單位 |



善牧基金會
www.goodshepherd.org.tw

贊助單位 | FUJIFILM



協辦單位 |

carol自在生活、幸福365家常料理、小田太太の玩樂廚房、宜手作、莎莎的手作幸福料理、丫樺媽媽的543廚房



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：歐晉德

發行所：財團法人天主教善牧社會福利基金會

地址：108011 臺北市萬華區柳州街7號2樓

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