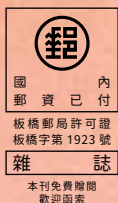




勵馨會訊

162
2022. Apr.

● 執行長的話：犯保法修法 應讓被害人可直接聲請保護令
● 還好，我們是一群
● 一起蓋心裡的家



理解孩子發生過什麼事 療癒就開始了 從大腦的運作方式，陪伴受創孩子找回復原力

勵馨基金會長年的療癒服務中，我們深深知道無論是兒童或是成人，在面對創傷時，都有機會發展出自身的復原力（Resilience）。雖然並非能恢復到與創傷前一模一樣的狀態，因為任何生命經驗都會帶來改變，但我們仍然有機會在受傷後，透過與他人情感的連結，重新建立情感與認知的復元能力。而其中一個創傷療癒的關鍵，就是開展出一個充滿療癒的社區網絡。

勵馨官網全新上線： 做公益，美的很有道理

除了更加豐富的資訊與更好用的操作介面，勵馨官網改版更新，將勵馨三十多年來的豐富服務經驗，透過設計與插畫精美呈現。

三十多年來，勵馨基金會服務超過三萬人次的家庭展開新生活，邁向生活自立。服務對象從婦女、孩童、多元性別到遠赴他鄉努力的移工朋友，近年更拓展性別平權腳步，參與國際分享與輸出、交流服務經驗。

因平台轉換，爲了加強安全性的考量，以及提供您更好的使用體驗，請您重新申請加入會員，我們將爲成爲新會員的您提供：

★ 專屬捐款紀錄查詢，單次捐款 / 定捐 都可以輕鬆查詢

★ 新增了報名活動功能！完整紀錄您的性別公義參與歷程

★ 捐款個人資訊自動帶入，讓您支持關注議題不費力

★ 手機版定期捐款功能開放，每月小額捐款，爲性別公義出力

讓我們一起爲性別平權與婦幼保護，一起走出下個三十年的每一步。

加入新官網會員



勵馨本著基督精神，以追求公義與愛的決心和勇氣，預防及消弭性侵害、性剝削及家庭暴力對婦女與兒少的傷害，並致力於社會改造，創造對婦女及兒少的友善環境。

目錄

執行長的話

02 犯保法修法
應讓被害人可直接聲請保護令

主題報導

04 理解孩子發生過什麼事 療癒就開始了

特別報導

10 還好，我們是一群人

社工馨語

12 一起蓋心裡的家

14 離婚的另一種選擇：
家事商談，與你一起好好談離婚

16 用創傷知情的眼光，看見孩子心理的傷

近期活動

17 守護兒少 需要您共同支持

公益責信

19 2022 年度 1 至 2 月收支報告



封面故事——

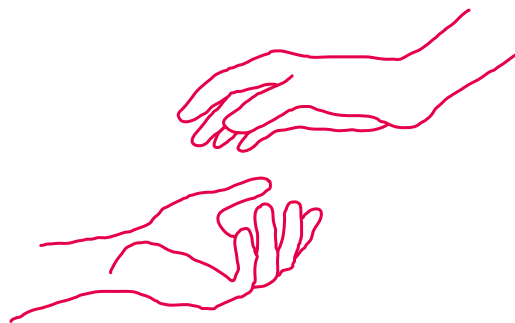
理解孩子發生過什麼事 療癒就開始了

勵馨基金會長年的療癒服務中，我們深深知道無論是兒童或是成人，在面對創傷時，都有機會發展出自身的復原力（Resilience）。雖然並非能恢復到與創傷前一模一樣的狀態，因爲任何生命經驗都會帶來改變，但我們仍然有機會在受傷後，透過與他人情感的連結，重新建立情感與認知的復元能力。而其中一個創傷療癒的關鍵，就是開展出一個充滿療癒的社區網絡。

發行 財團法人勵馨社會福利事業基金會
發行人 林靜文
發行所 23143 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓
電話 02-8911-8595
劃撥帳號 1217497-8
戶名 勵馨基金會

總編輯 王珣好
主編 許馨月
執行編輯 蕭淳方
美術設計 黃萱
承印 中華彩色印刷股份有限公司

犯保法修法 應讓被害人可直接聲請保護令



勵馨在幫助性侵害被害人的過程中，發現到國家對於犯罪被害人的協助與保障並不周全，多年前，本會曾服務一少女，加害人係社區熟識之人，本案在訴之司法後，該名加害人會在他們家附近晃來晃去，讓他們全家人心生恐懼，當他們向當地派出所反應，警員回應他並沒有做違法事情，警方無法做什麼，當年勵馨只好透過民意代表，請託員警加強案家的巡邏，之後也嘗試安排被害人暫離原來社區，另外安置。類似案件，尤其是熟人性侵類型，讓我們深深覺得性侵害被害人保護令有其必要，而開始倡議推動此項制度。

勵馨參與「犯罪被害人權益保障聯盟」，與其他民間團體共同推動《犯罪被害人保護法》修法。歷時二年多，終於於3月10日，行政院提出《犯罪被害人權益保障法》草案，針對目前法律內容作了大幅翻修。針對這一部草案，勵馨有以下看法：

一、補償金

1. 延長補償金申請時效

過往犯保法未考量性侵害犯罪類型，常有延遲發現、揭露之特性，而未能在兩年內申請「被害人補償金」。本次行政院的草案放寬規定，自被害人知有犯罪被害時起，五年內可以申請，最晚不得超過犯罪被害發生時起10年。針對未成年的被害人，也允許未成年人成年後五年內申請補償金。

2. 由代位求償調整為社會福利補助之給付行政性質

現行之補償金係為代位求償性質，曾有被害人先獲得國家補償金，但之後因判決改變而被國家追回補償金之案例，讓被害人真是情何以堪。本次修法基於社會安全、社會正義與社會連帶理論，調整現行規定犯罪被害補償金之定位為社會福利補助之給付行政性質。並基於加速審議效率、避免損及犯罪被害人向加害人

請求之權益等考量，國家無庸再向加害人行使代位求償權。

針對上述補償金之調整，勵馨予以肯定，但也要提醒，執行犯罪被害人服務的組織，需將資訊告知被害人，並讓被害人充分了解訊息，才可以讓被害人確實得到國家的協助。

二、應當讓被害人可直接聲請保護令

目前院版已訂有保護令專章，僅規定保護令可由法院直接核發，或檢察官請法院核發。但被害人面臨加害人騷擾的風險，卻沒有主動聲請保護令的管道。勵馨建議，應將被害人視作「保護令核發程序」的主體，賦予直接聲請保護令的權利，提供被害人在司法訴訟過程中皆能得到最基本的安全保障。

另一方面，雖然草案規定「性私密影像犯罪」也準用保護令專章，但目前保護令的內容，是為傷害罪、妨害性自主罪、殺人罪等涉及身體侵害之犯罪而設，恐怕無法即及回應「數位型態犯罪」快速傳播、容易造成二度傷害的犯罪類型，例如缺乏要求行為人刪除、返還及禁止散布影像的命令等。故建議針對性私密影像侵害另訂合適的條文，讓性私密影像侵害的被害人也可以透過合適的保護令制度受到保障。

勵馨會持續發聲並與聯盟共同推動修法，幫助性暴力犯罪被害人爭取更多實質的協助。

王珮好

理解孩子發生過什麼事 療癒就開始了

從大腦的運作方式，
陪伴受創孩子找回復原力

下午時間，橘色陽光從窗戶外灑進庇護安置家園的藍色走廊，三個男孩在走廊上相互追逐，正在玩「紅綠燈」的遊戲。突然間，庇護安置家園的電鈴響了。這個日常不太會有外人造訪的地方。社工謹慎的走到門旁的對講機和監視螢幕前，詢問這一位臨時造訪的客人。

這時對講機傳來的是男性深沉的聲音：「我是宜林（化名）的先生，我來接她回家。」這時候三名男孩抬起頭看著監視螢幕，其中一名年紀較小，大概五歲的男孩騏騏（化名）指著螢幕說：「是爸爸。」同時間，另外兩個本來一起玩耍、年紀較大的一對兄弟，很快的逃開，在社工還不知道發生什麼事情，不到一分鐘的時間；一個跑到遊戲室的櫃子裡，把自己藏起來；另一個躲到社工辦公室的桌子下，抱著膝蓋拼命顫抖，本來因為追逐遊戲而泛紅的圓臉蛋，瞬間發白。

勵馨基金會家園的社工接著說，這對兄弟在住進安置家園前，曾經遭受過父親嚴重的疏忽虐待。「當那對兄弟看到螢幕上成年男性的五官，和聽到深沉的男聲，表情就變了。」過去的經歷，讓這對兄弟在聽覺和視覺的接受刺激後，孩子的大腦可能判斷這時候會有危險，彷彿是看到施暴的父親，即使他們已經搬離家半年了。

《你發生過什麼事》書中，美國兒童精神科醫生，同時也是神經學家布魯斯·D·培理（Bruce D. Perry）以簡易的大腦模型與神經反應，試著說明曾經受虐或經歷創傷的孩子，甚至是成人為什麼會有這些行為反應。

理解大腦的運作順序 找到陪伴孩子的方式

培理醫生在書裡說明，人的大腦主要分為四個層級，由下往上分別是：腦幹（Brainstem）、間腦（Diencephalon）、邊緣系統（Limbic），以及皮質（Cortex），各自有負責的功能，其中最上層的皮質，負責表達、語言與思考邏輯。然而當人們感官接受到視覺、聽覺、觸覺，及嗅覺的訊息時，並不會直接進入皮質，而是最下層的腦幹。



皮質

人類獨有功能，負責思考、口語、
抽象思考、時間、希望感

邊緣系統

情感連結、情緒、
長期記憶、動作調節

間腦

警覺、睡眠、食慾

腦幹

負責調節，像是體溫、
呼吸、心跳等生存功能

布魯斯·D·培理（2002）人類腦部的功能與層級

一般時候，當腦幹接受到感知訊息，就會開始與之前的經驗核對、連結，並層層往上傳遞，大腦與身體就會透過各種行為策略，像是維持人際關係、學習技能等，回覆外界與生活的需要。

童年負面經驗 長年抑制大腦邏輯思考的發展

不過一旦腦幹感受到了威脅，就會立刻啟動壓力反應。而有過童年負面經驗的人，壓力反應系統曾在兒童時期不時被啟動，系統會變得過度敏感。導致當腦幹接受到「疑似」的威脅訊息，人就會本能的啟動壓力反應：多數人選擇「戰鬥」或「逃跑」，而且即使創傷經驗或暴力事件已經過了數年或數十年。

因為如果腦幹「認為有危險了」，就會將資源能量都聚集在下層腦，以回應生存的需求，而抑制了皮質的思考邏輯，包括辨別時間，這也是為什麼那對小兄弟，即使人已經在安全的庇護家園，在看到像是爸爸的成年男性以及聽到聲音，就會本能地、立刻躲了起來。

有童年負面經驗的孩子壓力反應所產生無論是「戰鬥」或「逃跑」的行為，在安置家園裡可以容易被社工或生輔員理解與承接。但是如果到了校園或課堂上，這些本來為了適應生存的反應，則會成為孩子在校園或團體生活中適應不良的原因。再加上負責語言與思考的皮質功能遭到抑制，這時候如果學校或社區的照顧者，只透過邏輯溝通甚至是指責方式詢問，孩子往往更難以用說的方式回應，甚至被貼上「問題兒童」的標籤。

壓力讓孩子的大腦失去平衡

「但是當孩子在過度激發，也就是壓力反應系統被啟動時，是很難說清楚發生什麼事的。」勵馨基金會林口服務中心的目睹兒少社工師喬可君說，接著她舉了一個例子。

有一天在社區食堂裡，男孩小森（化名）突然動手打了一對姐妹。「我們到了食堂後，問小森發生什麼事情，他什麼都沒有說，只是不停尖叫，在食堂裡奔跑。」後來諮商師將小森帶到感官律動調節中心（Sensory Motor Arousal Regulation Treatment Center, SMART Center），透過一系列動作的調節，像是走平衡木、瑜珈球拋接等，他的情緒才慢慢穩定下來，看著諮商師說：「打人不對，那排擠別人呢？」

後來透過社工進一步瞭解，明白小森在過去一段時間感受到被這對姊妹的排斥，讓他覺得難受，而這些感受雖然沒有讓他當下情緒失控，但隨著時間累積，情緒無法容納的時候，就看似有了突發性的攻擊行為。

喬可君補充說明，「當小森說出打人不對，那排擠別人呢？這一定是前額葉皮質很高功能時，才能說出來的話，他在告訴我們『冷暴力』是什麼，以及團體排擠帶給他的受傷。」但她也說，小森也是在諮商師和社工陪伴了三年以上，才有辦法透過語言邏輯，更貼近表達他所遭遇的事情與感受，「以前他會用更本能的方式，像是在地上滾、尖叫來表達，當我們想跟他聊聊，他就會躲在桌子底下。」



感官律動調節中心 (Sensory Motor Arousal Regulation Treatment Center, SMART Center)

勵馨基金會 2022 年於林口服務中心設置感官律動調節中心。專門設計來幫助受創兒童及他們的家人，透過身體感官知覺與律動的調節、創傷經驗的處理、安全依附的重建，協助受創兒童改善依附關係；調節生理、情緒、行為；減少解離、重建認知功能。

SMART 相信兒童有天生自然能適應生活、成長與修復療癒自我的本能，我們期待提供一個讓兒童安全放心的空間，使用各式各樣有趣、多元、滿足感官知覺的設備及工具，例如重量毯、大型懶骨頭、跳跳床、瑜珈球等，讓兒童在感覺安全及好玩的狀態下，有一個穩定可靠的大人陪伴去拓展新的身心調節經驗，修補創傷造成身心發展上的失調、並在歷程中能重建其安全依附感。

透過身體的感知與節奏 讓孩子安定下來

「關鍵是在，必須讓孩子在當下是感到安全的。」喬可君說，勵馨基金會近兩年嘗試運用「創傷知情」的概念，透過身體的感覺與調節，讓孩子安定下來，才有機會進一步與孩子連結、談話。她再次強調：「當孩子的身體覺得不夠安全，是很難說出自己的真實感受。」然而原本社工與心理諮商師較為習慣的會談、諮商，多以「口語」、「認知」作為主要的工作方式，比較難回應孩子在身體感受上遭遇的困境。所以勵馨基金會這一兩年開始調整與孩子一起工作的模式，我們從陪伴孩子身體的調節著手，再進而輔導與治療孩子的人際關係與認知。

《你發生過什麼事》書中也提到：幫助孩子調節，無論是透過身體感知或是有節奏固定模式的活動，像是走路、搖晃、跳舞，或是滾動，都可以幫助因為創傷或童年負面經驗導致過度活躍的核心調節網路（Core Regulatory Networks）回到平衡的狀態，有助於大腦打開皮質，啟動理性與邏輯，學習新的經驗與壓力回應的方式，其中也包括新的人際互動模式，以及「愛人與被愛」的方式。

核心調節網路 (Core Regulatory Networks)

核心調節網路的神經系統遍布整個大腦，神經從大腦下層的腦幹向上發展到皮質。當發生壓力事件時，核心調節網路會通力合作，集結與調節分配大腦資源，以確保我們在面對各種壓力挑戰時能夠保持平衡。

開展「創傷知情」療癒網絡 與孩子一起學習「愛與被愛」

如果沒有感受過被愛，就難以知道怎麼去愛人。培理醫生在書裡也提到：「用心、關愛的互動，是組成並塑造核心調節網路的基石。」雖然早期的人生經驗，尤其是童年對於大腦的發展影響非常巨大深遠，但好消息是，大腦有許多神奇的特性，其中一個就是——神經可塑性，大腦很懂得「用進廢退」的道理，也就是重複的行為可以帶來變化，只要多多練習被愛、給予愛，孩子就能跳脫童年負面經驗所形塑大腦習慣的「戰鬥」或「逃跑」模式，而有機會重新學習新的友善、愛人的方法。

勵馨基金會長年的療癒服務中，我們深深知道無論是兒童或是成人，在面對創傷時，都有機會發展出自身的復原力（Resilience），雖然並非能恢復到與創傷前一模一樣的狀態，因為任何生命經驗都會帶來改變，但我們仍然有機會在受傷後，透過與他人情感的連結，重新建立情感與認知的復元能力。

而其中一個創傷療癒的關鍵，就是開展出一個充滿療癒的社區網絡。就是如果孩子所在的學校、社區、機構，甚至是醫療司法單位都能有「創傷知情」的眼光，擁有足夠的資源、工具以及知能，瞭解創傷與童年負面經驗給孩子帶來的廣泛影響，包括人際關係、團體生活與學習等。社會就有機會一起建立出一套程序與互動方式，理解受傷的孩子發生了什麼事，建立正向關係的連結——讓受傷的孩子都能在這個世界上找到歸屬感。

在這裡， 我們一起好好吃飯

撰文／喬可君
勵馨基金會林口服務中心
目睹兒少服務社工師



向日葵食堂作為一個課輔班，一個星期會開放 2 到 3 天，我們每個月會安排親子共餐的時間。雖然是課輔班，但我們只會在孩子有需要的時候，為他們安排課業輔導，也沒有檢查聯絡簿的程序，相較於一般的課輔班，對向日葵食堂來說，課業是其次，食堂更想提供給孩子們的是「人我協調」，能在創傷知情、友善的環境與穩定大人的協助下，學習人際互動與自我調節，滿足發展的需要，以及與人協調合作、一起共同玩樂、享受的美好經驗。

向日葵食堂最重要的兩件事

第一件事：「好好吃飯」。在華人社會中，食物是一種可以充分傳達關心和心意的方式，所以我們很常遇到別人就問：「你吃飽了嗎？」，或是約很久不見的朋友一起去吃飯聚會。一起好好吃頓飯，把人與人連結在一起！

孩子很常問：「今天吃什麼？」、「下次親子共餐可不可以吃火鍋？」或是聽到孩子刻意跑進廚房跟我說，「今天的紅茶太不甜了！」，但克制糖分供應，也是我們照顧孩子的一種方法，「這家煎餃的水餃牌子我覺得好好吃！」聽起來非常日常的對話，卻溫暖地充斥著食堂。

在這裡，「食物」不僅僅只是食物，食物提供了療癒身心的基礎；記得在動畫電影《夏日大作戰》有一句話：「如果遇到了艱難和苦痛的時刻，就一如往常地聚在一起吃飯，因為人生最糟糕的，是飢餓與孤單。」

第二件事：「人際練習」。在學校的教育大多是智性、認知的教育為主，但在食堂更重視情緒調節／情感教育為基礎的人際練習，小孩們聚在一起玩耍的時候，難免會有衝突，有些孩子較易誤讀別人的訊息對自己是威脅的、或是被排斥等，而太快用語言或肢體去回應對方。這時候食堂的社工或輔導員會很快的介入，若衝突張力太大，會個別帶小孩去圖書室調節情緒、釐清「發生什麼事？」、「為什麼這麼生氣？」、「生氣背後的需求是什麼？」、「如果換一個方式表達難過，可以用什麼方式？」等，再讓發生衝突的孩子們聚在一起表達自己剛剛發生了什麼事，協助彼此互相道歉。

讓孩子的身心不再感到飢餓與孤單

其中特別是「調節情緒」，每個人都有自己的地雷，被踩到的時候很容易理智線斷掉，尤其是壓力反應系統被啟動，前額葉皮質被抑制的時候。像是我們容易跟家人大吵、被踩到地雷的時候，很容易用本能的說出一些，自己也很容易後悔的話語攻擊對方。

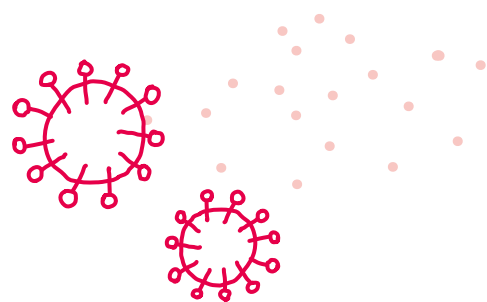
情緒調節的基礎是「身體」，也可以說是感官知覺，當衝突事件發生，身體最需要先感覺到安全，情緒才有機會恢復穩定。等調節好感受與情緒，口語邏輯能力慢慢恢復後，才有辦法與孩子好好理性溝通。

在食堂中，發生衝突、孩子壓力反應過度被啟動等狀況並不少見。這時候我們會帶情緒高張的孩子到團體室，試圖釐清發生了什麼事，讓他覺得有情緒？但孩子的語言不多，過往在家裡也沒有太多對話和練習的機會，孩子會很本能的玩起團體室的瑜珈球，或躺或坐的使用瑜珈球調節自己身體感受到的不舒服，用身體調節了語言無法表達的感受。許多時候，孩子還是很難在短時間內說出來，但我常常會跟孩子約定：「在食堂不能用語言和肢體攻擊別人，別人不能攻擊你，你也不能攻擊別人」而這個約定，有時也代表著一種信任的連結。

向日葵食堂不只是食堂。我們想讓食堂成為一個能陪伴孩子「好好吃飯」、「好好調節身心」的療癒場所，也希望每一個孩子都能在這裡找到陪伴的夥伴，在每一次「愛與被愛」的溫暖互動中，不再感到身心上的飢餓與孤單。



還好，我們是一群人 當新冠肺炎的腳步來到身邊



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情邁向第三年，兩年多下來，我們似乎已經習慣戴口罩的日子，大家的神經隨著疫情的起伏，不斷繃緊、放鬆、再繃緊放鬆。

今年四月中旬開始，單日確診數升高，我們似乎也不難聽見身邊親友被通知：足跡重疊、有接觸史，必須居家隔離或自主健康管理。但或許我們是一群幸運的人，直到打完三劑疫苗，患者大多是輕症時，才面臨了這項挑戰。

即時機動調整人力 確保服務不中斷

在這波疫情下難以倖免的，我們的安置家園工作人員小美（化名）確診了。雖然同仁都打完三劑疫苗，但在確診人數增加、相對疫調效率也減低的情況下，在家園中與服務對象集體朝夕相處的社工和生輔員，爲了避免大家交叉感染，必須高規格看待這次事件，無法掉以輕心等待不知何時會收到的疫調通知。

於是家園全體工作人員馬上進行快篩，並改爲居家工作；家園中的服務對象，也必須在房間內進行居家隔離。家園值班也改爲協調分事務所的其他社工支援，盡全力讓服務不會因此中斷。

雖然支援人力已在第一時間，向原團隊了解每個服務對象的狀況，但家園中的少女們面對接下來的十天得待在房間，再加上還不熟悉此時進駐家園的工作人員，讓正值青春期的情緒變化較大的他們，一時間還是難以接受。

於是居家工作中的生輔員們，分別打電話給每個少女，以同是居隔者的角度來同理少女感受，聊如何度過這段隔離期，安撫他們躁動的情緒。

特殊時刻 還是要維持正常生活

支援家園工作的同仁，也爲了讓少女們可以安然度過這十天，想了許多方法，隔離的第一夜熄燈前，播放了一首讓心靈平靜的詩歌，希望讓他們一夜好眠；擅長瑜珈的社工，則將

一些簡單的瑜珈伸展動作印下來發給大家，讓在房間的少女們可以適時地動一動。而家園的廣播系統也成了電台，開放大家點歌，在客廳就能聽見少女跟著音樂手舞足蹈。

但當少女提出與家園生活相衝突的需求時，工作人員也不會因特殊時刻就打破原則，而是向他們充分說明需求被拒絕的原因。例如，有過度進食問題的少女，在用餐時段之外要求吃炸雞可樂，但社工出於健康考量，和少女討論後婉拒這項要求，而少女也坦然接受。即使是隔離的特殊時期，我們還是盡力維持家園日常運作和每個孩子的照顧計畫。

我們是一起度過的家人

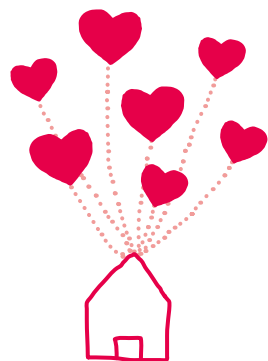
在得知要隔離的當下，有少女大哭了起來，但他哭的原因不是害怕染疫，而是幾周後要和同學一起上台表演舞蹈，可是隔離期間沒辦法和同學一起團體練習，擔心自己跟不上進度。但是他也很有可愛的告訴小美：「雖然我很傷心，但我沒有怪你喔，希望時間過快點，我們就能見面！」

雖然如此，小美仍爲家園因此需要隔離，需要其他同仁支援而感到內疚，但工作團隊用視訊連線告訴他：「你又不是故意的，身爲家園中的『家人』，互相支援是應該的。」小美終於鬆了一口氣，說：「還好，我們是一群人。」

此刻的波瀾，似乎讓人更能看見團隊的機動性與凝聚力。家園和分事務所的同仁們共同撐住彼此，關心彼此每天的工作和身體狀況，也聊聊到底怎樣快篩比較不痛、今天午餐吃什麼等生活瑣事，讓每個工作人員感受到，大家「一起度過」了這十天。

雖然還未知新冠肺炎疫情將如何發展，但由「清零」走向「與病毒共存」，似乎已是無法抵擋的趨勢。我們所能做的，就是有警覺性，但不過度恐慌，持續陪伴每一個家園少女，穩定的走過每個日子。

一起蓋心裡的家



「養育一個孩子，需要一個村莊的幫忙」有一句非洲諺語這麼說。對於勵馨苗栗分事務所服務的孩子們而言，也是如此。

哭不出來的小虎

剛成年的小虎，站在高樓上準備與世界告別的時候，被路人發現而報警，結束了她長達十三年的幾乎日日受虐生活，也為她打開了地獄通往世界的那一扇門。

在司法調查過程中，一次一次陳述事情的經過，一天一天受害日子與時間的比對，甚至回到現場模擬情境。小虎常常笑著描述地獄裡的生活。面對我的困惑，她說：「我已經哭不出來了，除了笑，我還能怎麼辦？」

十三年，對一個從幼稚園就開始受虐的孩子而言，「空白」是一種活下來的保護機制，「混亂」是她每天的日常，但在司法上，卻叫做「證詞不一致」。最後，法律沒有還給她該有的正義。小虎無奈地笑著說：「那也沒辦法啊，但我想活到正常的生活。」

陪她一起找回自己

但進入正常的世界，並不如想像中容易適應。長年隱藏家庭秘密的她，害怕與同儕建立關係，不敢回到學校；被最親近的家人傷害的她，難以建立信任關係，覺得同事與她為敵；無法調節痛苦和壓力的她，習慣在自己身上留下一刀又一刀；渴望被愛與被照顧的她，只能在一段又一段的親密關係裡尋找。

過去近五千日，養成混亂的小虎；未來無數的日子，我們和小虎一起發展新的自己。

從遇見小虎到目前為止的五年裡，我們陪著她一起回到學校辦理復學程序，轉系到喜歡的科系；一起認識各種職業，選擇較少與同事共事的作業員工作，拉長穩定就業的時間，得以溫飽；一起體驗各種情緒，練習在被負面情緒籠罩的時候照顧自己，減少自我傷害的頻率；一起探索在情感關係裡面的自己，也在她認識新伴侶時，我們以家人的角色去認識對方。

所有的創傷復原， 都需要在真實的生活裡面實踐

過去創傷帶來的傷害，無法像魔法一樣在彈指間改變；小虎渴望的正常生活或是自己的家，也無法在一夜築起；但每一天情緒照顧練習、每一次更長久的工作時間，或是每一段更穩定的親密關係，就像是一磚一瓦地建起小虎心裡的家。一切都不容易，但小虎的復原旅程，還在繼續前進。

捐款支持
苗栗分所陪伴久久



苗栗愛馨人粉絲專頁



離婚的另一種選擇： 家事商談，與你一起 好好談離婚



在台灣，離婚方式主要是協議離婚或是訴請離婚。許多人因為無法與對方溝通或不想溝通，因此選擇「訴請離婚」，透過法律途徑，希望將爭議丟給法官做決定，以為這是最快的方法，卻沒想到問題不但沒有解決，還迎來一件又一件、綿延不絕的訴訟。

離婚，和你原本想的不一樣

在法院的家事服務中心工作，常看見許多家長由於太過專注於自己的勝敗，而讓自己的生活過得很不快樂，還會認為這一切都是對方造成的，在有意無意之間，將各種壓力轉嫁到孩子的身上，也引發孩子各種的適應不良反應。我們有時候會問來到法院訴訟的家長們：「假設你明天就拿到法院的勝訴判決，你的親子關係就會因此立刻改變嗎？」

離婚這類型的「家事案件」，與民事、刑事案件非常不同的原因，在於雙方原本有著強烈的情感連結。這個連結斷裂以後所帶來的傷害，並不會隨著判決而結束，因此家事案件並不只是單純的法律問題，更是情感與人性的問題。其實最根本的問題是，雙方的信任關係已經破壞了，即使有一方願意先釋出善意，另一方也會用負面的角度去解讀，打量對方到底是有什麼其他意圖？

重建信任的積木

我喜歡用疊疊樂比喻離婚家長的信任關係，每次正向的互動，都像是一塊塊積木，被放在正確的位置上，使疊疊樂不至於倒塌。然而在經過一段時間的努力之後，好不容易堆積起來的高度，也可能因為一次的失誤造成信任的崩潰，而有前功盡棄的感覺。

為了避免信任關係再次崩潰，我們可以請一些外部的力量來幫忙支撐，例如透過社工、親友的關心，或是法院的公權力，像伸出一隻隻的手來扶住疊疊樂。但這種做法短期內或許會有效，長期下來會讓雙方認為「對方只有在

法院的要求之下才會遵守約定」，並不能帶來雙方持久的信任，甚至可能會限制了信任的發展，擔心一旦法院把手收回，信任就會崩盤了。

在這裡我們可以思考一個問題：為什麼疊疊樂倒塌了，但我們還要繼續玩下去？有的人可能是為了樂趣、也有人是為了想要挑戰堆得更高，而對離婚家長來說，繼續下去的動力必須要先找到「雙方共同的利益」。

對離婚案件來說，雙方幾乎所有的利益都是互相衝突的，只有一件利益是雙方可以共有的，那就是「孩子身心健康成長」。

為孩子好 是我們共同的目標

很多家長都會告訴法院處理家事案件的社工：「離婚是我們大人的事，我不想要傷害到小孩。」然而，孩子也是這個家的一份子，不可能不受到影響的，甚至孩子也會想在父母的離婚衝突中，扮演中間人的角色，畢竟孩子最大的希望是父母都能夠過得快樂。

為了孩子好，即使因為一個失誤而造成信任再次倒塌，我仍會鼓勵離婚家長們，還是要拿起善意的積木，重新開始一塊塊地放到正確位置，現在開始起步永遠都不會太晚。而所謂善意的積木，例如不在孩子面前爭吵、支持孩子自然地與對方見面、不在孩子面前說對方壞話、避免無止盡的訴訟等等。

為了降低離婚對未成年子女造成的傷害，其實家長還有第三種選擇，勵馨有許多分事務所開始推動「社區家事商談」的服務，就是由專業、中立的第三者來協助雙方溝通，也透過情緒的支持，幫助雙方把信任關係一塊一塊再累積起來。希望離異的家長們能夠為著雙方共同的利益，也就是子女的身心健康，一起努力。

（摘錄自作者原載於「獨立評論@天下」：《離婚的另一種選擇：家事商談，與你一起好好談離婚》一文）



屏東愛馨人粉絲專頁

用創傷知情的眼光， 看見孩子心理的傷

作者／林昱君
新北分事務所諮商師

編輯／蕭淳方

支持新北向日葵小屋籌建計畫



七歲的偉偉在校難以和同學有良好互動，會更動手攻擊同學。因為行為一直無法改善，於是他被轉介來遊戲治療的服務。

受到創傷的兒童，處於過度警覺的狀態

某次遊戲治療中，我想扶住沒站穩的偉偉，不料他大聲尖叫，用力打了我一下並躲到牆角，彷彿很大的驚嚇，這是典型的創傷反應。他用充滿防備的眼神銳利的刺穿我，警告我不要再靠近。我伸出手的動作，雖是出自善意，卻引發他過去的創傷經驗。

我問：「你被嚇到了嗎？我不是要傷害你。」偉偉說：「你是不是覺得我很壞，所以打我？」原來偉偉看到我伸出手，就勾起創傷記憶，害怕自己被處罰。

「我沒有要打你，我想幫你。」「你……不是要打我？」偉偉看起來疑惑，但是縮在牆角的身體慢慢放鬆了，眼神變得柔和。

親眼目睹爸媽傷害彼此， 埋下無形的創傷

偉偉自幼就看著父母衝突，爸爸在盛怒下掐住媽媽脖子，媽媽拿起玻璃瓶砸在爸爸身

上，玻璃碎裂割傷他們，也刺傷了偉偉的心。

他只能躲到房間，雙手發抖地摀住耳朵，卻無法掩蓋爸媽之間戰火的聲響，這對七歲以前的偉偉是生活日常。因此當偉偉逐漸長大，卻難以信任他人。常以為別人要傷害他，就像爸媽互相攻擊一樣。

「我知道你受傷了」能安撫孩子內心傷痛

面對孩子的問題行為，大家會說：「不可以打同學」、「有話不能好好說嗎？」但其實，受創的孩子經常處於過度警覺的狀態——「我覺得很害怕、我受傷了」才想要反擊。

當偉偉知道驚恐能被理解，感覺到當下非危險情境，就沒有想要再打人的動作。當內心的傷口被真正被看見，行為也自然的被改變。經過了一年穩定的遊戲治療，他已經很少與同學起衝突，也交到了好朋友，臉上多了大大的微笑。

如果我們能將「教導」化成「創傷知情」的視角，就能讓孩子感受到不論是驚慌或是害怕，我們都會接納與理解他，在身邊陪伴他直到穩定下來，一步一步的療傷。

守護兒少 需要您共同支持

助養小腳丫，用愛陪伴ㄣ丫

台灣每年近 300 位等家寶寶，其中來到台中勵馨的小腳丫，交由全日托的保母一對一的照顧，每一位小腳丫平均 150 天可找到他第二個家；每一位小腳丫平均要 397 天才能擁有屬於他真正的父母；來到機構的小腳丫最小只有出生 6 天、最大的 5 歲；近十年來我們協助了 92 位小腳丫找到了愛的家。

新生兒醫療檢查費、24 小時保母托育、奶粉、尿布等生活費，需要您的支持！邀請您一同助養小腳丫，讓我們一起用愛陪伴ㄣ丫！捐款專線：04-2223-9595。



助養小腳丫



守護宜蘭囡仔 性侵害關懷陪伴接納

勵馨基金會宜蘭分所募款活動開跑囉！邀請大眾一同捐款支持「守護宜蘭囡仔，性侵害關懷陪伴接納」，讓每份捐款心意，化作穩定的能量，承接性侵害創傷者的不安，亦步亦趨地陪伴，找回自身力量。

「宜蘭友善耕種—小鷓米」以讓地給鳥兒的耕作方式，守護著宜蘭土地，就像我們守護著宜蘭囡仔。延續去年的感動，小鷓米今年再次贊助感謝禮。凡單次捐款達 2,000 元，定期定額每月 400 元以上，就送小鷓米乙包。邀您用捐款守護宜蘭，發揮社會影響力！



捐款支持 守護宜蘭囡仔



近期活動

爆花蔡亘晏 二手公益義賣
善款全數捐贈馨

目睹家暴的孩子，雖然不一定直接受暴，但那些衝突的畫面及聲響，都刻在他們的心中，不安與恐懼則漸漸擴大成心中難以抹去的傷痛。新北勵馨在短短三年的期間，已服務了超過 200 人次的目睹兒少，協助他們走出家暴的陰影。

藝人「爆花」蔡亘晏與勵馨新北分事務所，共同舉辦線上二手公益義賣，在蝦皮平台上販售她的個人二手私服小物，販售的全數所得將捐贈予新北勵馨協助我們籌建向日葵小屋，邀請大家一起做愛心，幫助目睹兒，陪伴他們走出那些說不出口的傷痛。



爆花蔡亘晏
二手公益義賣賣場



2022 愛馨公益季：
愛延續～守護目睹暴力兒

屏東分事務所「愛馨公益季」已邁入第七年，感謝屏東縣市愛馨店家長期響應。今年將於 5 月 1 日至 7 月 31 日舉辦。民衆可「消費做公益」，店家將依照公益比例做捐款，或以 100 元認購「愛馨待用餐券」，店家會為您捐贈給勵馨服務家庭使用。

邀請您一起發揮 1+1>2 的加倍愛，攜手關心屏東「目睹暴力兒」的身心發展，以消費做公益陪伴他們一同迎向陽光。相關訊息可洽：08-733-0955*12 洪專員。



屏東愛馨人粉絲專頁



公益責任

- 間接服務
- 社區服務
- 諮商輔導
- 少年服務
- 婦女服務
- 安置

直接服務

服務項目	金額	比例 (%)
安置 (北中南東共 12 家庇護家園)	NT\$ 14,587,405	21.65%
婦女服務	NT\$ 24,734,235	36.71%
少年服務	NT\$ 15,214,568	22.58%
諮商輔導	NT\$ 2,233,273	3.31%
社區服務	NT\$ 2,311,004	3.43%
(總計)	NT\$ 59,080,485	87.68%
間接服務	NT\$ 8,301,507	12.32%
透支	NT\$ (21,029,136)	

2022 年度 1 至 2 月收支報告

年度募款目標 NT\$654,800,000
離年度募款目標尚欠金額 NT\$608,447,144
收入 NT\$46,352,856
支出 NT\$67,381,992

單位 新台幣/元

資料提供 勵馨基金會財務處

劃撥單

◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫		郵政劃撥儲金存款收據	
收戶名 財團法人勵馨社會福利事業基金會		收款帳號戶名	
通訊欄 (限與本次存款有關事項) 捐款用途 (請勾選) : 111010102 ☐ 支持勵馨 ☐ 蒲公英飛揚計畫 (搶救受性侵犯孩子) ☐ 助印兒童保護新觀點手冊 ☐ 多陪一里路 (受暴婦女生活重建) ☐ 助學金計劃 (弱勢兒少) ☐ 女孩的幸福中繼站 (少女安置家園) ☐ 小腳丫助養人 (收出養+青少年懷孕服務) ☐ 向日葵小屋 (撫平目睹兒少創傷) ☐ 培力女孩創造未來 (亞洲女孩培力) ☐ 逆境青年勵志就業 (青少年自立)		存款金額	
姓名		地址	
電話		主管:	
依據現行活動內容寄送贈品: (未勾選或活動截止, 將不寄送) ☐ 請寄給我 ☐ 我不需要		電腦紀錄	
我需要E化申報 (首筆捐款必填, 次筆可免) 身分證字號: _____ (僅限個人) 徵信名稱: _____ ☐ 同寄款人 ☐ 匿名: _____		經辦局收款章戳	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫			



信用卡捐款授權書

【111560102】

※ 依據財團法人法第 25 條第二款之規定，本人 ☐同意 ☐不同意 以真實姓名公開徵信

收據抬頭		生日 年 月 日		傳真	
收據抬頭及徵信名稱可以分別設定，匿名徵信可自行命名或勸馨以「愛馨人」名稱為您徵信，若您未做任何勾選，本會將以您的收據抬頭公開徵信。					
徵信名稱		勾選「不同意」您可自行命名，或本會以「愛馨人」名稱為您徵信。 ☐ 匿名徵信 (請您命名) ☐ 我要以「愛馨人」名稱徵信			
電話		宅		公	
地址		□□□ - □□□			
電子信箱					
捐款收據	☐ E 化	凡提供身分證字號者，勸馨將主動為您加入 e 化報稅方便您申報作業 (若您無須此服務，請勾選取消 ☐ 我不需要 E 化報稅) ☐ 同持卡人或開戶者身分證字號 ☐ 身份證字號 □□□□□□□□□□ (首次申請必填) ☐ 收據抬頭另開 身分證字號 / 統一編號			
	☐ 紙本	若您已申請 E 化報稅無需重複申請紙本收據，若有特別需求請單選。 ☐ 年度寄送 ☐ 按次寄送 ☐ 不寄 (營利事業與機關團體之捐贈，請於 2 月底前將免扣繳憑單寄至本會)			
捐款金額		☐ 單次捐款 ☐ 2,000 元 ☐ 1,500 元 ☐ 1,000 元 ☐ 其他：單次捐款 元 ☐ 定期捐款 每月捐款 ☐ 500 元 ☐ 300 元 ☐ 200 元 ☐ 其他： 元			
信用卡捐款		信用卡卡號 □□□□ - □□□□ - □□□□ - □□□□ 持卡人姓名 持卡人簽名 (同信用卡背面簽名) 有效期限 西元 年 月 發卡銀行 卡別 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 聯合信用卡 ※ 異動資料、調整金額，敬請來電告知。於信用卡有效期限內，每月 10 號將固定扣款，遇假日順延。			
捐款感謝禮 請勾選	☐ 李施德霖綠茶漱口水 100ml  ☐ 單次捐款滿 1000 元 (含) 以上， 贈送【李施德霖綠茶漱口水 100ml (隨身瓶)】乙罐。		☐ 奇肌精萃積雪草精凝膜乙盒  ☐ 單次捐款滿 1500 元 (含) 以上或 每月定期捐款 200 元持續一年 (含) 以上，贈送【奇肌精萃積雪草精凝膜 (3 片 / 盒)】乙盒。		☐ 小飛跑 QQ 球海藻 DHA+ 葉黃素乙瓶  ☐ 單次捐款滿 2000 元 (含) 或 每月定期捐款 300 元持續一年 (含) 以上，贈送【小飛跑 QQ 球海藻 DHA+ 葉黃素 (60 粒 / 瓶)】乙瓶。
	※ 贈品款式隨機出貨，數量有限，送完為止。並將於扣款成功後，次月月底寄出。				
贈品地址		☐ 同收據寄送地址 ☐ 另寄至：□□□ - □□□			
其他相關資料		☐ 願意提供櫃檯放置【愛馨零錢箱】，請和我聯絡。我知道勸馨基金會，訊息是來自： ☐ 親友介紹 ☐ 勸馨活動 ☐ 勸馨網站 ☐ 勸馨電子報 ☐ 勸馨出版品 (含會訊、年報) ☐ 媒體報導 (報紙 ☐ 雜誌 ☐ 網路 ☐ 廣播 ☐ 電視) ☐ 其他			

填妥表格後，請傳真至 (02) 2918-8377 或 郵寄至 23143 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓
捐款專線 (02) 8911-5561

勸馨基金會向您蒐集之上開資料，您同意本會於服務地區內，提供合於章程之目的、公益勸募條例需要之客戶管理、募款等相關服務，您可依個資法第 3 條主張查詢、刪除等所有權利。凡捐助本會均享有免費雜誌、電子報、活動訊息通知以及客製化服務，您亦可以電話、電子郵件或掃描右側 LINE@ QR 碼向本會取消或恢復此服務。 111 年 4 月版

衛部教字第 1101364117 號



勸馨總會

關懷專線 02-8911-8595
劃撥帳號 1217497-8
服務信箱 master@goh.org.tw

地址 23143 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓
網址 www.goh.org.tw

各區連絡資訊

台北分事務所
關懷專線 02-2362-6995
劃撥帳號 1976-7793

新北分事務所
關懷專線 02-2983-4995
劃撥帳號 5021-9104

林口服務中心
關懷專線 02-2608-1485

宜蘭服務中心
關懷專線 03-9315-995
劃撥帳號 5041299-9

桃園分事務所
關懷專線 03-422-6558
劃撥帳號 5021-9117

新竹分事務所
關懷專線 03-668-8485
劃撥帳號 5034-8758

苗栗分事務所
關懷專線 037-260-035
劃撥帳號 1987-3533

台中分事務所
關懷專線 04-2223-9595
劃撥帳號 1976-7802

彰化分事務所
關懷專線 04-836-7585
劃撥帳號 5028-6231

南投分事務所
關懷專線 049-273-0025
劃撥帳號 5021-9120

雲林分事務所
關懷專線 05-537-0545
劃撥帳號 5041-3019

台南分事務所
關懷專線 06-358-2995
劃撥帳號 5021-9132

高雄分事務所
關懷專線 07-223-7995
劃撥帳號 1976-7831

屏東分事務所
關懷專線 08-733-0955
劃撥帳號 5021-9095

花蓮分事務所
關懷專線 038-228895
劃撥帳號 1988-5491

台東分事務所
關懷專線 089-225449
劃撥帳號 1980-8917

一份馨八倍勵 百億社會影響力



保濕調理深層卸妝棉

100% 純棉

天然棉質 不傷眼



微金超導抗皺賦活旅行組

極致抗皺

潤澤修護



庇護



救援



了解更多



逆境青年 勵志就業

把自信心配方化為陪伴的力量

誠摯邀請您一同守護逆境青年就業權益，
幫助他們脫離失學又失業的貧窮循環！

公益大使 謝維文

台灣每年約有18萬名青年以打零工或派遣等方式投入職場，他們是受到年齡和學歷限制的逆境青年，經常處於工作與學業之間的兩難，陷入「失業」與「失學」的雙重困境。勵馨啟動「逆境青年勵志就業計劃」，透過職業探索、職能養成、職場接軌三階段，幫助他們找到適才、適性的工作，無阻礙地融入社會。

馬上捐款加贈感謝禮 (贈品數量有限，送完為止)

單次捐款 \$1000 元，
即可獲贈李施德霖綠茶漱口水乙罐。(100ml 隨身瓶)



每月固定捐款 \$200 元(維持一年)
或單次捐款 \$1500 元，
即可獲贈奇肌精萃積雪草精凝膜乙盒。(3片/盒)

每月固定捐款 \$300 元(維持一年)
或單次捐款 \$2000 元，
即可獲贈小飛跑QQ球
海藻DHA+葉黃素乙瓶。(60粒/瓶)



勵馨官網捐款



LINE Pay 捐款

捐款專線 **02-89115561**