



勵馨會訊

172
2023. Dec.



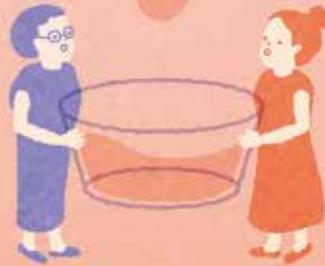
內
郵
資
已
付

板橋郵局許可證
板橋字第1923號

雜誌

本刊免費贈閱
歡迎函索

- 執行長的話：用戲劇捲動社會倡議，直到終止性別暴力
- 躲著的她 其實好想被看見
- 愛在春菊馨家園 感謝愛馨人相伴



讓墜落越來越慢 傷痕越來越淡

透過「創傷知情」的眼光 凝視背負傷痕的他

「創傷知情」，是近年社工、諮商師等助人工作者用以協助創傷倖存者的理論，

勵馨基金會也經常透過「創傷知情」的概念進行服務與陪伴；事實上，

「創傷知情」不只運用於助人工作的範疇，陪伴倖存者的重要他人若具備「創傷知情」的概念，更能有機會看見倖存者某些行為背後，仍隱隱作痛的傷痕，進而可以有不同的回應方式。



邀請您一起共感同行

《拾蒂》劇本集與她們的心靈地景

這是一本關於台灣版《陰道獨白》如何成真的全紀錄。
從 2005 年引進《陰道獨白》的演出為起點，
勵馨基金會花了將近 20 年的時間，
將一個普世概念，轉化成在地真實故事的展演。

「一段比陰道更長的路：《拾蒂》劇本集與她們的心靈地景」
紀錄了這段在台灣性別史上的重要事件。

專文推薦：
張亦絢 作家／蘇絢慧 諮商心理師／盧建彰 作家、詩人導演

跨界推薦：
陳美鳳 藝人／吳曉樂 作家／簡莉穎 編劇

首刷加購 限量精美金句書籤 - 一組 12 張



了解更多《拾蒂》
與訂購劇本書



勵馨本著基督愛與公義的精神，預防及消弭性別暴力之傷害，並透過服務與倡議同行，共創性別友善之社會。願每個人都能在沒有性別歧視與暴力的環境中成長，並享有生命應有之尊貴與榮美。

目錄

執行長的話

02 用戲劇捲動社會倡議，直到終止性別暴力

主題報導

04 讓墜落越來越慢 傷痕越來越淡

08 在這條路上，我們相遇，
然後並肩同行

特別企劃

10 等的，就是門打開的那一刻

社工馨語

12 躲著的他 其實好想被看見

14 漫長人生中的一小片段

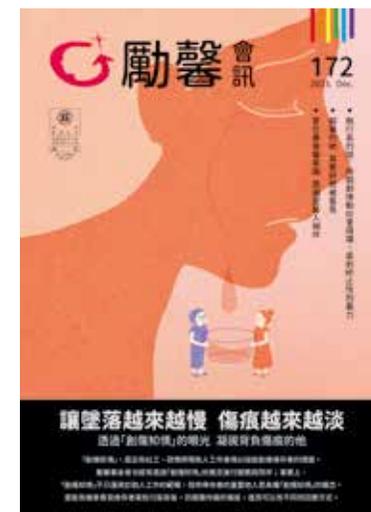
16 愛在春菊馨家園 感謝愛馨人相伴

近期活動

17 歲末團聚的時節 感恩您與勵馨一同傳愛

公益責信

19 2023 年度 1 至 11 月收支報告



上帝差他的獨子到世上來，……
上帝用這方法顯示他愛我們。
(約翰一書 4:9，現代中文譯本)

因他受的刑罰，我們得平安；
因他受的鞭傷，我們得醫治。
(以賽亞書 53:5b，和合本)

看哪，我要使這城得以痊癒安舒，
使城中的人得醫治，
又將豐盛的平安和誠實顯明與他們。
(耶利米書 33:6，和合本)

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 王玥好
主編 郭育吟
執行編輯 江敘慈

美術設計 黃萱
承印 中華彩色印刷股份有限公司

用戲劇捲動社會倡議，直到終止性別暴力



過去曾聽聞，戲劇演出也可以是一種社會倡議的方式，而這個說法在 2023 年獲得了最佳映證；台劇《人選之人——造浪者》的播出，引發台灣社會對於性騷、性別平等、甚或是性別暴力的諸多討論，並有如滾雪球般，一波帶動一波，終於催化出風起雲湧的台灣 #MeToo 運動。

在台灣社會的演進脈絡中，性別暴力一直是難以言說、討論的議題，然而，早在多年前，勵馨基金會就已不斷對社會振聲疾呼，呼籲廣大民衆關注性別暴力的存在；與此同時，我們也意會到，若是透過較軟性的基調、平實溫柔地敘說生命故事，或許更能夠打動人心，因此從很久之前，勵馨便以戲劇演出的形式，向民衆宣導性別暴力防治。

一步一步 越走越亮

勵馨帶著「終止性別暴力」的使命感，2005 年引進世界名劇《陰道獨白》，並一連演出十年；2015 年，勵馨開始採集台灣自身的陰道故事、發展本土版「陰道獨白」——《拾蒂》，並接連演出二部曲、三部曲。2018 年，勵馨迎來三十週年的同時，也推出了整合過往服務經驗、台灣重大性別事件，及台灣性平三法而發展完成的《拾蒂》完整版。2022 年，隨著防治數位性別暴力的修法倡議展開，再新增探討數位性別暴力的劇本「# 這是我的 hashtag」，至此，《拾蒂》這個台灣本土的陰道故事，終於更臻完整。

不僅是從當事人的故事出發，《拾蒂》另一個最大特色在於，當中許多角色是由勵馨 2009 年開始培植的「光腳的愛麗絲」劇團演出。「光腳的愛麗絲」成員多為戲劇素人，且許多都是曾經遭受性別暴力的當事人、或是對性別議題有興趣的民衆，他們將關注性別暴力的心情轉化為服務精神，從受害者逐步轉變成為倡議者，持續為終止性別暴力發聲，其意志力與精神都令人相當感佩。

期待每個你的下一步 都有我們的陪伴

2023 年，適逢勵馨成立 35 週年，我們將進行最後一次大型公演，而後將轉換演出形式，出版劇本書授權各機構使用，使這個故事的應用更具備彈性，不一定要在劇場演出，教室、會議室，甚至榕樹下、廟口前、以母語演出都可以，期望透過這個轉換，持續為台灣的性別平等意識帶來漣漪。

勵馨期盼，更多民衆可以透過觀劇、或是讀劇體驗，走入他人的故事，也開啟了與自己的對話。若人生如戲，那麼，每一次的體會，或許也就是在改寫自己的人生腳本，那些被視為沒有任何可能的昏暗時刻，將有可能會在一次次朗讀中，透出光。

歷經將近二十年，勵馨基金會將《陰道獨白》本土化，逐步發展為《拾蒂》，並透過演出與劇本書的出版，持續敘說台灣這片土地上的故事，這是世界的劇本，也是台灣的劇本。

勵馨基金會 執行長

王明子

讓墜落越來越慢 傷痕越來越淡



「創傷知情」，是近年社工、諮商師等助人工作者用以協助創傷倖存者的理論，勵馨基金會也經常透過「創傷知情」的概念進行服務與陪伴；事實上，「創傷知情」不只運用於助人工作的範疇，陪伴倖存者的重要他人若具備「創傷知情」的概念，更能有機會看見倖存者某些行為背後，仍隱隱作痛的傷痕，進而可以有不同的回應方式。

「我明明就不是這樣講的！」小強（化名）突然紫脹著臉，對著小怡（化名）大吼：「連話都不會聽！你是白癡喔？」

社工正打算上前勸阻，但「啪」的一聲，一旁的小強爸爸立刻打了小強一耳光，喝道：「你那麼兇幹什麼！？」小強縮了縮身子，不敢再吼，疼痛跟羞辱讓他淚水盈眶，但他咬牙忍著，不讓眼淚掉下來，只是繼續狠瞪著早已嚇壞的小怡。

現場氣氛相當尷尬，社工正想緩解，但小強爸爸隨即抓起兒子的手臂、頭也不回地離開教室，小怡仍楞著站在原地，直到社工上前抱住她，小怡才回過神，「哇」的一聲哭了出來，社工緊抱著、輕聲安慰，直到小怡的情緒慢慢停歇。

這不是小強第一次突然破口大罵，常常遇到不開心的事情，他就容易變得急躁跟憤怒，並對勵馨基金會「向日葵小屋」（註）的其他孩子吼叫，使得原本放學後、應該是一起快樂度過的時光變得沉重。但社工們都明白，小強不應該被責難，因為在暴怒的行為背後，他的內心其實傷痕累累、且非常孤獨。



（註）「向日葵小屋」為勵馨基金會服務名稱，結合諮商、社工與其他資源，陪伴受到目睹暴力的孩子，讓孩子身心獲得調節與安頓，並逐漸復元。

因為最難以言說 所以最難聽見

在上述情形中，不論是小強發怒的行為、還是小怡愣住了的反應，其實都是很典型的「創傷反應」；美國加州的資深心理治療師彼得·沃克（Pete Walker）在其著作《第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經》中提及「創傷4F」的概念：

戰（fight）、逃（flight）、僵（freeze）與討好（fawn），這是人類應對外在壓力或攻擊時所衍生的四種生存模式，但因童年家庭暴力、虐待或遺棄導致身心受創的孩子，可能會過度發展「創傷4F」模式，出現大部分人所認定的「問題行為」。

如同小強，乍看是個急躁易怒、彷彿就像個不定時炸彈的孩子，他也確實出現許多令他人較難接受的特徵：不輕易信任他人、喜怒無常、甚至時有挑釁的言行等等，這些特徵嚴重影響了小強與他人的互動，也使得小強在人際關係的建立上屢遭挫折，形成惡性循環。

然而，隨著小強來到勵馨「向日葵小屋」，社工深入了解他的家庭背景後便明白，小強之所以會有這些表徵，其實來自於從小受到父親嚴厲的斥罵與責打，以及頻繁目睹父母嚴重衝突、甚至各種暴力行為的影響。

一方面，小強會因為害怕受到打罵而躲避，因此他特別喜歡角落、或是具遮蔽性的物品，剛來到「向日葵小屋」時，小強最喜歡的，就是角落的小帳棚。但另一方面，長期目睹父母劇烈爭吵，因此在沒有人協助情緒調解的情況下，若創傷過度激發，小強容易有曲解或過度解讀他人的言行，因而有激烈反擊的行為。

不經意間 可能又劃深他的傷口

在勵馨的服務中，不乏見到與小強類似的情形，這些或許行為乖張，然其實飽受創傷的孩子，有很大可能會出現自我批判、自我厭惡的情形；童年時期所遭受的忽視、輕蔑、虐待，可能使得孩子形成「因為我不乖 / 我做錯事 / 我不夠好，所以爸爸媽媽才會這樣對我」的意識，羞恥感或罪惡感逐漸增生，有的孩子會因此出現討好行為，有的則會像小強一樣，產生很高的警戒心與攻擊性。



即使是已經成熟的成人，也可能因為重大事件或壓力，外在生活與內在自我都受到劇烈的衝擊，出現創傷反應。從生理上的失眠、厭食或暴食、胸口悶痛、心悸，到心理狀態的驟變，例如難以調適的憂鬱、焦慮、焦躁易怒、悲傷等等。

此外，背負創傷的倖存者有可能自覺或不自覺出現「情緒重現」(emotional flashbacks) 的情形：創傷事件當下的情景和情緒，重新排山倒海而來，使倖存者喪失時間感和安全感，感到壓倒性的無助、悲傷、恐懼、羞愧、怨怒，且有可能不斷反芻，甚至出現惡夢或幻覺，出現解離症狀。

如果周遭的重要他人，例如其他長輩、師長、或是朋友，無法理解倖存者行為背後的原因，而以質疑、批評或糾正應對時，將可能使倖存者心中的負面情緒與自我貶棄的感受不斷擴大，對其療癒與復元沒有任何幫助。透過「創傷知情」的眼光，穿越倖存者的行為表徵，看見創傷的存在與對倖存者造成的反應，是相對適切的陪伴方式。

沒有一種痛苦 可以輕易被斷言

創傷知情的核心理念，即透過倖存者面對事件或壓力的反應，深度了解倖存者曾經遭遇的傷害，並給予同理與陪伴。根據美國藥物濫用暨心理健康服務署 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration，簡稱 SAMHSA)，「創傷知情照料」(Trauma-Informed Care) 包含四個要素 (4 R's)：理解創傷 (Realize)、辨認創傷 (Recognize)、利用創傷知識做回應 (Respond)、以及防止再度受創 (Resist Re-traumatization)。

「理解創傷」是相當重要的第一步，任何負面經驗，都可能對某個人造成難以癒合的創傷，童年逆境經驗、被孤立、排擠或拋棄、分手、職場霸凌，以及性騷擾、性侵害、性虐待，都可能形成創傷，且影響時間長遠。陪伴受創的倖存者時，需持以「理解創傷」的意識，避免質疑倖存者的經歷與感受。



「辨認創傷」的重要性在於，創傷對每一個人的影響都不一樣，即使是類似的創傷，也可能出現截然不同的創傷反應。因此，當受創的倖存者出現較特殊的行為或狀態時，應避免指責以對，而是意識到這是受創傷記憶影響、或是抵抗創傷記憶的表現。

「利用創傷知識做回應」，當創傷倖存者周遭的重要他人，對創傷概念有一定程度的了解，可以以另一種新的眼光看待倖存者的行為，並給予更多理解；更進一步，則透過吸收創傷相關的知能，重新檢視倖存者所處的環境——例如工作場所、家庭背景，是否可能對倖存者持續造成創傷，並進行改善，決策者跟政府更可就創傷知情的概念，對系統或政策進行調整。

如何「防止再度受創」，關鍵在於「終止負向循環」，在陪伴創傷倖存者的過程中，應盡量避免讓倖存者再度落入二度受創、或是可能憶起創傷經歷的情形；協助建立令倖存者身心得以安頓、獲得安全感的環境，並且以倖存者可以接受的步調，伴其調節身心、慢慢療癒。

理解，便是最好的支撐

「創傷療癒」、「創傷復元」決不是一條容易的路，彼得·沃克指出：「復元之路本來就是一個偶爾會發生退步的過程。」創傷的療癒是漸進式、更可能是時進時退的，因此不僅是倖存者、身旁的重要他人更應保持耐心，避免過度積極、或因性急而使倖存者出現壓迫感。

或許，創傷療癒的時間會遠比預期的長，在這段或走或停、更可能倒退的路上，身為重要他人的我們，請記得「創傷知情」的概念，不過度聚焦在「你怎麼會這麼做？」，而是更深層的看見「你發生了什麼事？」，這可能並不輕鬆，但以同理為立基點的陪伴，將更能令倖存者感到安全與信任，一步步走出創傷回憶的暴風圈，邁向新的寧靜時刻。



在這條路上， 我們相遇， 然後並肩同行

《拾蒂》最終場與服務對象作品展



今年十一月，勵馨基金會與服務對象共同創作的本土陰道故事——《拾蒂》舞台劇迎來最後一次的大型演出，從 2005 年首次引進《陰道獨白》以來，已過了近二十年，台灣性別公義之路也風起雲湧，許多性 / 性別暴力的倖存者站出來，陳訴受創的經過。這是倖存者復元之路重要的一環，也是台灣性別意識進步的重大展現，而身處在台灣社會的我們，不能、也不應置身事外。

懷抱著這個理念，在《拾蒂》最終場之際，勵馨基金會、蒲公英性創傷復原中心與高雄貳拾少女培力基地共同舉辦作品展，展出服務對象的創作結晶，使民衆觀賞《拾蒂》的同時，也能透過一幅幅創作、一個個手工製品，看見服務對象的心路歷程。

他忘不了 我們也不能忘記

隨著時代演進，《拾蒂》劇本也不斷更新，加入不同性別故事，訴說更多元的議題。在《拾蒂》最終場中，一個個宛如小精靈般的演員，原本歡樂的玩著遊戲「大風吹」，卻在不知不覺間，道出像是「吹……有離婚過的人！」、「吹……有被性侵過的人。」等服務對象生命中的傷痕，而隨之冷凝的氛圍，使觀衆也沉浸其中，感受服務對象所背負的不可言說之重。

此外，透過觀看演出，觀衆也得以憶起台灣重大性別事件，例如鄧如雯殺夫案，演員們身著血紅色的戲服，狂亂地舞動，彷彿重現了當事人的無助與倉皇；在「葉永鈺」片段中，一句接著一句的台詞，與拔河的形象相互映襯，呈現玫瑰少年當年所處的拉扯與掙扎，而最後呼喊的「別再有人中途下車」，喊的是一個心碎母親的心聲，也是整個台灣社會的龐大缺憾。

那一筆、那個娃娃 都是我

劇場外陳列的，是勵馨所服務的對象親筆繪下、親手製作的作品，有些色調灰暗、線條恣意揮舞，繪出服務對象在創傷風暴下的抑鬱、混亂、或悲或怒的感受；有些服務對象創作的是自己的自畫像，色塊鮮亮明豔，但在繽紛色彩中的人像卻緊抿著嘴，看不出一絲情緒……還有一個個用拼貼布縫製而成的娃娃，有著別出心裁的衣著跟髮型，並用鈕扣等小道具縫上眼睛，娃娃面帶微笑，表情平靜，卻讓人看了更心疼。

「我想告訴你，我已經長大了。」「不管你選擇做或不做，你都是最棒的。」「傷依然在，但生命的裂縫也是陽光進來的地方」、「you will see the light。」這些直指人心的語句，是作品說明，也是服務對象對生命、對受傷的內在小孩、對此時此刻緊抱的自我，最真實懇切的吶喊。

不論是哪一種創傷，復元都可能是艱難而漫長的，透過服務對象的藝術成品，我們更看見其復元歷程的不容易，以及他們所展現的、令人感佩的堅韌。勵馨衷心期盼，每一個受傷的人，都能如同服務對象所說，在生命裂縫邊搖搖欲墜時，能看見接住自己的光，並重新站穩，慢慢走向那朵療癒的新生之花。

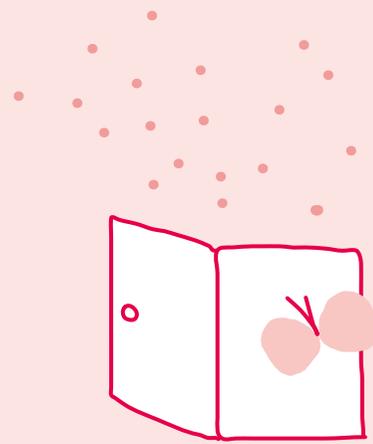
閱讀《拾蒂》劇本書，重拾感動



等的， 就是門打開的那一刻

抱著盼望前行
宜蘭分事務所逐步走至居民家門口

採訪、撰稿／江筱慈
勵馨基金會專案編輯



參加部落運動會、化解阿公阿嬤的爭執、與鄉親一塊叫賣高麗菜……這些經歷，來自勵馨基金會宜蘭分事務所的日常。從 2016 年開始進入宜蘭縣開啟服務，到 2020 年成為分事務所，相對「年輕」的宜蘭分事務所，以最紮實的步伐踏上宜蘭土地，並一步步走至社區居民的家門口。

回首來時路 沒有一步是容易的

宜蘭分事務所主任張玉如提到，一開始，宜蘭居民對「勵馨基金會」這個機構相當陌生，因此團隊積極與社區對話；讓民眾慢慢理解勵馨的定位與服務內容。然而，雖然居民大多都很和氣，但或許是不熟悉，所以對勵馨的服務常是敬謝不敏，當社工進行訪視的時候，居民們防備心較強、甚至有些焦慮。

此外，宜蘭有許多原民部落，居民的緊密度更高，卻也較不容易接受外來資源協助，「可能是受性別角色與家庭傳統觀念影響，覺得透過自己人講講就好。」張玉如回憶，比起接受勵馨服務，原鄉地區民眾會較傾向跟教會、鄰里親友、部落耆老等非正式資源求助。

「那時候同工真的很辛苦。」張玉如說，為加速社區認識勵馨，社工們進行社區踏查，也就是逐門逐戶拜訪、與社區居民話家常，逐漸讓居民習慣勵馨社工在社區家戶裏穿梭的情形。在滴水穿石的努力下，情況漸漸好轉，居民開始會願意談的更多，當社區有活動時，也會邀請勵馨共同參與。

那些細枝末節、卻透著光的片段

在社會安全網的落實下，近年多數高危機案件都由縣政府承接，民間社福團體則提供多元服務、或承接風險較低的案件，宜蘭分事務所社工師王婕妤表示，由於服務時間變長，社工有更多機會和服務對象的重要他人、甚至是相對人接觸，看見事件的不同面向。

王婕妤回憶，他曾與某位服務對象的先生會談，發現先生很有責任感、想照顧家庭，卻受限於傳統的性別框架，覺得「男人不該說出自己的感受」而總是壓抑，造成夫妻溝通的隔閡，並在爭吵中失控動手。於是，王婕妤陪伴先生梳理感受，並學習適當表達，而後，先生調整了行爲、觀念也有轉變。「他告訴我，透過我們的對談，他才知道原來他是『可以說的』。」王婕妤說。

持續與社區、部落「接地氣」的互動，讓居民對宜蘭勵馨的信任慢慢深化，面對較仰賴非正式資源的居民，宜蘭分事務所便與在地資源合作，使民眾也可接受勵馨的服務，經過幾年努力，終於打開些許知名度與口碑。「有些來諮詢的民眾，一談之下，才知道是之前服務對象介紹的。」王婕妤笑說。

每一個你們的家 都在我們的服務考量

服務對象的年齡層增長是另一現象，張玉如表示，近年來，宜蘭家暴案件呈現兩極化，個案年齡層可能很年輕，或是高齡者案件數增加，但這二個年齡層的民眾都不易建立專業關係，因此宜蘭分事務所拍攝親密關係精神暴力防治影片，並獲得企業贊助在往返宜蘭的客運上播放。這是另一個策略模式，除了持續在地服務，也透過媒體渲染力，更廣泛地傳達終止性別暴力的概念。

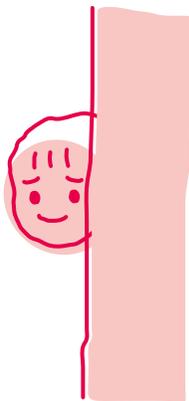
談到未來規劃，張玉如強調，「因地制宜」是核心方針；宜蘭的風土民情非常多元，港邊漁村跟山間部落的居民，文化跟需求可能完全不同。因此新的一年，團隊將持續深入宜蘭鄉間，以期更貼近各個社區的民眾，並在生活瑣事和性別暴力防治的交流下，接住每一個有需要的人。

宜蘭愛馨人粉絲專頁



躲著的他 其實好想被看見

撰文／卓庭翎
彰化分事務所社工



「我有時都覺得死掉就好了，但爲了保護妹妹們，都還是放棄。」晴晴（化名）是遭受家內性侵的孩子，最開始接觸時，我發現眼前的這個孩子就像刺蝟一樣堅硬、想保護自己，但他的防衛心刺傷身邊所有的人——包括一路陪伴他的母親。

然而，從事性侵害倖存者服務多年，我知道，晴晴的內在在下雨，他低垂著頭，用一頭長髮想遮蓋住自己的臉，不讓他人看見他的表情，但手上一道道淺棕色的傷疤，卻早已道盡了一切。

他是有傷的人 不是有問題的人

由於家庭間的信任關係已遭到破壞，讓晴晴對所有人、包括社工也充滿著防備，態度冷硬，有時說話也很不客氣，但透過創傷知情的眼光來看，我知道，這些冷酷是晴晴的保護殼，在殼的背後，一定有著更沉重的傷痛，同時讓他背負著。帶著堅持不放棄的信念，我反覆提醒自己，晴晴需要更多理解和不同角度的對話。在一次次的努力下，晴晴漸漸放下自我保護的硬殼，開始坦露內在真實的感受。

我也使用牌卡引導晴晴，在牌卡的驅使下，他告訴我，自己在家庭中受到的創傷，不只來自性侵害事件，也包括父母的離異、缺乏照顧的他還需身兼母職、甚至在他小時候，父親曾用自殺來威脅他、以及手足間的競爭等等，讓他累積很多負面經驗，這也讓我更能理解，爲何晴晴在情緒低落時，常出現激烈的自我傷害行爲。

了解晴晴的故事後，我對於晴晴有著滿滿的心疼，眼前這個十三歲的孩子，經歷了我未曾想像過的苦楚與艱難，雖然知道自己的能力有限，但我仍下定決心，想陪著晴晴走這段人生的復元之旅。

謝謝你的信任 讓我看見你的臉

我用同理和接納的態度，陪伴晴晴梳理感受，辨識不同創傷與其影響，協助他理解自己已經不一樣，他可以脫離過往的生活情境，不需要再用大人不喜歡的行爲來保護自己。過程中，我不斷肯定晴晴的努力，並與諮商師合作，使晴晴媽媽看見他的傷痛，協助媽媽學習接住晴晴的情緒，進而讓彼此走向和解。

事情告一段落後，我問晴晴：「你會後悔把這些事告訴我嗎？」晴晴睜大著雙眼，帶著自信告訴我：「我不後悔！我很開心自己說出來了，也謝謝你跟諮商師的陪伴，讓我覺得自己是值得被愛的。」聽到他這麼說，我感動的不得了，看著眼前的少女，不再披散著頭髮，而是展露自信，將頭髮高高的紮起、露出清秀的臉龐；我看見了他的療癒，我以他爲榮，而他的進步，也帶給從事社工的我莫大鼓舞。

在創傷知情的角度下，我看見並理解，有些孩子背負著多重傷痛，如同晴晴不單只是受到性侵、也因不當對待而受創，所以才會用冷酷保護自己。如果能用創傷知情的眼光陪伴與關心，不單從行爲上進行責罰、管教，將更能理解孩子發生了什麼事，我們又能做些什麼。如此，當孩子感受到被同理，便可能敞開心房，原本膠著的事件就可能出現轉機，有時候，在思索「該怎麼幫助他」之前，或許我們更應先想的是——他發生了什麼事。

彰化愛馨人粉絲專頁





社工馨語

漫長人生中的一小片段

撰文／許允宜
屏東分事務所家暴組社工

Hey hey I would not live for you ever
就算你在我的道路上伸出了腳

Hey hey I would not live for you ever
現在回想起來也沒什麼

氣候逐漸變冷，這一年終於來到尾聲，與小菲（化名）的會面也迎來最後一次了。

小菲原本是個樂觀的女孩，最喜歡到處走走看看，活潑的他，也很期待結婚之後，與先生及孩子們一同出遊的時刻，然而結婚後，小菲卻發現先生並不喜歡出遊，也不喜歡小菲外出，不但經常限制小菲及孩子們的行動，甚至小菲只是到家附近採買生活用品，都能讓先生大發脾氣，驚愕之餘，小菲也因為處處受到干預與限制，心中的不滿逐漸累積，夫妻倆常因類似的事情發生爭執，長久下來，關係越來越緊張。

後來，小菲的娘家舉辦家族旅遊，由於已經很長一段時間沒有回娘家了，滿懷思念的小菲，便試著向先生提議一同參加，但先生仍舊斷然拒絕，這件事令小菲覺得相當受傷與不平，當然，雙方再次起爭執、進入冷戰。又氣又傷心的小菲，決定這次不再受委屈，毅然帶著子女們參與家族旅遊，卻引發了後續更嚴重的衝突，返家後，小菲便遭到先生的辱罵及施暴，身心受創的他急忙報警求助，進而來到勵馨基金會屏東分事務所接受服務。

這一步很沉重 但我踏出去了

原本，小菲仍期待能與先生溝通，但對方依然經常對小菲施以情緒性的辱罵、甚至仍會動手，使小菲下定決心要與先生離婚，勵馨社工透過不斷訪視，與小菲討論，協助他在目前住所安全地保護自己及小孩，同時找到合適的租屋並安全離家，社工也協助小菲聲請保護令、連結法律扶助資源並提出離婚訴訟，一點一點，小菲得到適當的保護，也可穩定生活。

「終於結束了。」一年過去，小菲的離婚訴訟平安落幕，回顧起一整年的歷程，小菲坦言，他曾一度感到很悲傷、很失落，難以接受自己的婚姻如此收場，然而經過一年的拉扯後，終於現在過著平靜滿足的生活，讓他突然感到釋懷、可以坦然接受了。他與社工分享心情，表示：這只是過程，只是漫長人生中的一小片段。

回頭看，原來已經走那麼遠了

「Hey hey I would not live for you ever
就算你在我的道路上伸出了腳

Hey hey I would not live for you ever
現在回想起來也沒什麼」

——〈許會景 it doesn't matter〉

這首歌的旋律與歌詞，彷彿就像是在描述小菲、以及勵馨許多服務對象的心路歷程，即使在服務的過程中，經歷著掙扎、難過、氣憤、痛苦……等情緒，但期望每個人能如同小菲一樣，走過這一段辛苦的路之後，回頭看會發現，人生很長，這只是其中的一小段路，或許這一小段路有些顛簸，但我們只要好好照顧自己，懷抱盼望，仍舊能夠重整身心，再次大步向前。

屏東愛馨人粉絲專頁



愛在春菊馨家園 感謝愛馨人相伴



台中愛馨人粉絲專頁

在勵馨基金會台中分事務所「春菊馨家園」的服務對象中，有一群生命經歷創傷事件、帶著故事的少女、孕媽咪、新生寶寶，可能因家長疏忽照顧、家庭暴力、性侵害、急難事件……等原因而接受安置，更有許多稚嫩的小生命在此時誕生。

小湯圓（化名），是今年在「春菊馨家園」誕生的第 141 位寶寶。一直到快出生之前，他都在媽媽的肚子裡坐得端端正正，經歷了剖腹產之後，他終於和媽媽平安相見，一起在家園裡度過生命裡的第一個月，哭得宏亮也吃得飽足，在安全的環境裡，就像是充滿生命力的花朵般，明亮地綻放。

小湯圓出生之後，媽媽每天細心照顧寶寶，雖然是第一次為人母，但媽媽非常用心照顧寶貝，很多技巧都是學一次就上手，隨著床邊的奶粉和尿布慢慢消失，小湯圓逐漸長大。

讓我們祝福 伴你們繼續前行

看著小湯圓與媽媽相伴相依、共同成長，讓我們更堅信，孩子的到來，並非按下生命的暫停鍵，而是隨著這份雖是意料之外、但同樣美好珍貴的生命禮物，女孩轉換身分，卻也有機會讓在家園裡經歷愛與祝福，學習承擔、迎接與道別。

在小湯圓的滿月這天，「春菊馨家園」為小湯圓辦理了一場滿月祝福，我們誠摯盼願，在未來的生命旅程中，這份愛的印記能伴隨著小湯圓母子繼續前行。

敬愛的愛馨人，在歲末年終時刻，勵馨台中分事務所想對您說：感謝這一年有您的相伴，幫助一線助人工作者扶持許多像小湯圓一樣，生命處於脆弱處境的孩子們，迎向更好的未來，謝謝您！

歲末團聚的時節 感恩您與勵馨一同傳愛

2024 春菊馨 過好年

2024 年即將到來，勵馨基金會台中分事務所「春菊馨家園」也將滿二十歲了！邀請您，一同為孩子們準備一個熱鬧溫馨的年節，並在未來一年中，募集足夠的經費，協助孕期中期的寶寶，從定期產檢到出生後的新生兒健檢、奶粉、尿布、托育費等日常所需！

為回饋長期支持的愛馨人，即日起至 2024/2/29，凡捐款滿 3,000 元或每月捐款 300 元達一年以上，即贈「限量手工小腳丫吊飾」一隻，這也是孕媽咪親手縫紉給出養寶寶愛的紀念，歡迎一同收藏，感受這份真摯的愛。



歡迎支持「春菊馨 過好年」計畫



「ㄋㄟ 好嗎？察瑪」創傷療癒展 籲關注性別暴力

勵馨基金會桃園分事務所十二月 1 日至十二月 7 日，辦理為期一星期的「ㄋㄟ 好嗎？察瑪」創傷療癒展，期待透過與藝術的結合，能激盪出社區民衆對於性 / 性別創傷的共鳴，使社區民衆更可以認識性與性別暴力，也理解創傷知情的概念。

「察瑪」源於英文「Trauma」的音譯，意即「創傷」，是我們從出生、上學、工作到成家的人生道路中，「察瑪」刻印在身心靈上，成為或大或小、或輕或重的印記。勵馨桃園分事務所期待，藉由展覽，民衆不僅看見服務對象的創傷經驗，也能看見自己內心的「察瑪」小怪獸，並有更多的理解與包容。



了解「ㄋㄟ 好嗎？察瑪」創傷療癒展



近期活動

《拾蒂》演出公益包場 新光銀行喚醒性別平權

2023年，《拾蒂》演出迎來最終場，長期關注平權議題的新光銀行，再次主動舉辦公益包場活動，邀請員工及其眷屬、公益團體一起走進這些生命故事，給予最直接的加油打氣！最後謝幕時，民衆含著淚用力鼓掌，並在演出後給演員和工作人員肯定、擁抱，使愛的種子與力量散布更深、更廣。

共感帶來支持，敘說帶來療癒，在《拾蒂》這一段比陰道更長的路，謝謝新光銀行與勵馨一起透過演出，與被拾起的生命經驗，共感、同行！



《拾蒂》新光銀行包場完整報導



「六吋盤」Wake up 濰克早午餐 盛愛暖馨 攜手勵馨基金會傳遞祝福

感謝呷禾家股份有限公司旗下連鎖早午餐品牌「六吋盤」濰克，舉辦「盛愛暖馨餐會」，邀請勵馨基金會屏東分事務所服務的逆境婦幼一同用餐，共有17個家庭總計有45人參與，當天現場非常熱鬧，大小朋友都滿載而歸。

「六吋盤」濰克早午餐秉持企業社會責任，在全台「六吋盤」濰克早午餐限定門市，邀請消費者一起做公益、支持「2024 桌曆 Love Safety ~ 守護目睹家庭暴力兒」桌曆，將愛與祝福層層傳遞下去。



支持屏東勵馨 2024 桌曆



2023年度1至11月收支報告

年度募款目標 NT\$648,800,000
離年度募款目標尚欠金額 NT\$157,925,935
收入 NT\$490,874,065
支出 NT\$454,645,688

單位 新台幣/元

資料提供 勵馨基金會財務處

公益責任

- 間接服務
- 社區服務
- 諮商輔導
- 兒少服務
- 婦女服務
- 安置

● 直接服務 ● 間接服務

服務項目	金額	比例 (%)
安置 (北中南東共 12 家庇護家庭)	NT\$ 101,785,414	22.49%
婦女服務	NT\$ 165,148,989	36.35%
兒少服務	NT\$ 103,839,927	22.78%
諮商輔導	NT\$ 10,659,611	2.40%
社區服務	NT\$ 14,806,556	3.25%
(總計)	NT\$ 396,240,497	87.27%
間接服務	NT\$ 58,405,191	12.73%
結餘	NT\$ 36,228,377	

劃撥單

98-04-43-04		郵政劃撥儲蓄存款單	
收款帳號 12174978		金額 (阿拉伯數字)	
通訊欄 (限與本次存款有關事項)		存款單	
捐款用途 (請勾選)：112010102 172 期 <input type="checkbox"/> 支持勵馨 <input type="checkbox"/> 蒲公英飛揚計畫 (搶救受性侵害孩子) <input type="checkbox"/> 助印兒童保護新觀點手冊 <input type="checkbox"/> 多陪一里路 (受暴婦女生活重建) <input type="checkbox"/> 助學金計劃 (弱勢兒少) <input type="checkbox"/> 女孩的幸福中繼站 (少女安置家庭) <input type="checkbox"/> 小腳丫助養人 (收出養+青少年懷孕服務) <input type="checkbox"/> 向日葵小屋 (撫平目睹兒少創傷) <input type="checkbox"/> 培力女孩創造未來 (亞洲女孩培力) <input type="checkbox"/> 逆境青年勵志就業 (青少年自立) <input type="checkbox"/> 歲末傳愛 警滿意是過好年		存款戶名 財團法人勵馨社會福利事業基金會 寄款人 <input type="checkbox"/> 本人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 經辦局收款戳 姓名 地址 電話 主管：	
依現行活動內容寄送贈品： (未勾選或活動截止，將不寄送) <input type="checkbox"/> 請寄給我 <input type="checkbox"/> 我不需要 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：_____ <input type="checkbox"/> 同寄款人 <input type="checkbox"/> 匿名：		存款金額 電腦紀錄 經辦局收款章戳	



馨滿意足
過好年



「歲末傳愛 馨滿意足過好年」捐款授權書

[112390102] 172期

※ 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勵馨以「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		若您不同意以收據抬頭徵信，您可自行命名，或本會以「愛馨人」名稱為您徵信。 <input type="checkbox"/> 不具名徵信 (請您命名) <input type="checkbox"/> 我要以「愛馨人」名稱徵信				
電話		宅	公		手機	
地址		□□□ - □□				
電子信箱						
捐款收據	<input type="checkbox"/> E化	凡提供身分證字號者，勵馨將主動為您加入 e 化報稅方便您申報作業 (若您無須此服務，請勾選取消 <input type="checkbox"/> 我不需要 E 化報稅) <input type="checkbox"/> 同持卡人或開戶者身分證字號 <input type="checkbox"/> 身分證字號 (首次申請必填) <input type="checkbox"/> 收據抬頭另開 身分證字號 / 統一編號				
	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 年度寄送 <input type="checkbox"/> 按次寄送 <input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 單次捐款 <input type="checkbox"/> 1,000 元 <input type="checkbox"/> 3,000 元 <input type="checkbox"/> 5,000 元 <input type="checkbox"/> 其他：單次捐款 _____ 元 <input type="checkbox"/> 定期捐款 每月捐款 <input type="checkbox"/> 200 元 <input type="checkbox"/> 300 元 <input type="checkbox"/> 500 元 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 元				
信用卡捐款		信用卡卡號 _____ 持卡人姓名 _____ (同信用卡背面簽名) 有效期限 西元 _____ 年 _____ 月 發卡銀行 _____ 卡別 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 麻吉貓×勵馨聯名龍年紅包袋乙套 (3入)	<input type="checkbox"/> 氣顏森活面膜乙片 (隨機出貨)		<input type="checkbox"/> 氣顏森活高效彈嫩兒茶素精華露 150ml		謝 我 不 需 要
	<input type="checkbox"/> 單次捐款 1,000 元或每月定期捐款 200 元持續一年 (含) 以上贈送。	<input type="checkbox"/> 單次捐款 3,000 元或每月定期捐款 300 元持續一年 (含) 以上贈送。		<input type="checkbox"/> 單次捐款 5,000 元或以上或每月定期捐款 500 元持續一年 (含) 以上贈送。		
※ 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		<input type="checkbox"/> 同收據寄送地址 <input type="checkbox"/> 另寄至：□□□ - □□				
其他相關資料		<input type="checkbox"/> 願意提供櫃檯放置【愛馨零錢筒】，請和我聯絡。我知道勵馨基金會，訊息是來自： <input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 勵馨活動 <input type="checkbox"/> 勵馨網站 <input type="checkbox"/> 勵馨電子報 <input type="checkbox"/> 勵馨出版品 (含會訊、年報) <input type="checkbox"/> 媒體報導 (報紙、雜誌、網路廣播、電視) <input type="checkbox"/> 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						

勵馨基金會向您蒐集之相關資料，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。 112 年 12 月版

衛部教字第 1121360118 號 (112/1/29-112/12/31)
衛部教字第 1121364028 號 (113/1/1-113/12/31)



勵馨總會

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

宜蘭分事務所

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

馨滿意足過好年

協助無法回家過年的弱勢婦幼

歲末傳愛



了解更多

捐款滿額即可獲得
愛馨企業 氣顏森活
精油面膜或兒茶素精華露



馨滿意足 過好年



歲末
傳愛



公益大使
鍾瑤

溫暖陪伴無法回家團圓的弱勢婦幼

每一年，勵馨幫助上萬名婦女降低暴力風險、離開暴力環境、療癒創傷或修復家庭及人際關係。歲末年終之際，仍有一群住在家園的婦女兒少無法返家過年。誠摯邀請您響應歲末傳愛計畫，讓受暴婦幼能夠幸福圍爐，一同享受過年喜悅。

♥ 愛馨年菜－許一個暖心圍爐

♥ 歡喜紅包－迎接新年新希望

♥ 定額支持－助婦幼自立生活

捐款專線：02-8911-5561



勵馨官網捐款



LINE Pay