



優雅的一面

受惠人數：43

服務人次：104

2020年，12名社會組織的在職媽媽，談到面對的困境與壓力，提出希望相互守望，共同面對的心願。目前主要面臨家庭照顧、個人職業生涯發展及個人成長的三大困境。

依據2021年的社會組織在職媽媽需求線上調查，12名女性的前四項需求分別為：

1. 提升個人職場技能；
2. 親子教育；
3. 情緒支持；
4. 夫妻關係支持。

大家認為職業女性的發展與需要，有以下幾個維度：性格優勢、專業特長、行業知能、學習能力、分享及自我更新。

為回應職業女性成長的需求，從內外部推動女性自主組織的發展，宣導女性的優勢。目前，社會組織提供的在職媽媽服務，以心理輔導為主，顯得片段性及分散性。本計畫將著力於女性的可持續發展，培育媽媽自主組織。

合作夥伴： 花樣年華社會工作服務中心

成都基督教女青年會

統籌職員： 安琪、張婷

服務概況

1	服務規劃	因應社會組織在職女性的現狀及需求，社工於 2 月至 3 月開展訪談，於 3 月初完成優雅的一面服務計畫書。
2	社會組織女性訪談	社工阿佬與專案責任人安琪，於 2 月至 3 月先後邀請了 4 名前社會組織在職女性進行訪談，瞭解其現狀及需求。
3	優雅的一面 小組活動	2021 年 1 月至 6 月共舉行 6 次小組聚會，圍繞自我、親密關係、幸福婚姻、情緒減壓等主題進行。
4	青春期女生 陪伴計畫	2021 年 7 月，3 名社工為 10 名職業高中女生開展了青春期性教育營會。
5	在職女性 線上讀書會	已舉辦 4 次讀書會，參與者以社會組織在職母親為主，讀書內容包括親子教育、親密關係等。

服務成效

1	在職女性個人	<ul style="list-style-type: none"> · 紓解在職女性內在情緒壓力； · 協助女性情感、親密關係等方面的成長； · 提供成長交流、相互學習、傾聽的平台。
2	在職女性家庭	促進女性家庭聚會，促進家庭溝通；
3	高中女生	<ul style="list-style-type: none"> · 提高女生自我保護意識； · 教導女生的性教育知識：身體發育、性別、性別知識、自我、親密關係、性行為及性暴力等； · 提高女生面對性別暴力的處理能力。

發展方向

服務對象是社會組織在職女性及青春期女生兩類人群。從女性的內在和外在需求出發，重視女性個人發展、教育、預防的工作。在職女性的發展，著力在情緒壓力、職業能力提升、人際關係和諧三方面開展服務；而青春期女生則需要提高自我保護意識、對性別暴力情境和行為的應對能力。

此外，致力營造一個對女性更加有利的友善環境，並就此進行宣導。

服務情況

2021 年 1 月

1 月 24 日，訪問 3 名社會組織在職媽媽，暢談在職女性的成長背景、教養態度、對幸福的理解、自我的追問及未來的嚮往等。

訪談過程起承轉合，積極正向。面對有商榷餘地的對待孩子的方式，並未評判，而是朝著積極及有建設性的方向引導：行動、期望、延伸期望。

父母的性格、關係特質在我們身上留下影響。父母的溝通方式，子女的回應方式，對子女長大後與人相處時的連繫、感受及想法都有莫大關聯。人到一個階段會回首，也會覺察這些影響。人需要朋友，需要良師益友陪伴與引導。

訪談的力量在於重整傷痛，發展閃亮的支線故事，並為女性的生命尋找見證人，從而發展新力量。



1 月 3 日，**優雅的一面 - 社會組織在職媽媽互助小組第一次聚會**，在成都基督教女青年會舉行，討論組員成長目標、壓力來源以及來年規劃，參加的在職女性及其伴侶共計 17 人。

參加者探討的包括親子教養、親密關係及職業發展等需求。大家用實用工具卡學習正面管教；主持人介紹德國的教育理念，讓成員自我反省，檢視自己對家庭教育的理解。

活動以聚會、喝茶聊天、桌遊的方式了解大家的需求，同時收集大家對於小組的期望，以及時間、地點安排的意願。希望在接下來的一年中在親子教育、親密關係、個人情感上提供支持和交流平台。

2021年3月

3月20日開展的**第二節小組活動**。參加的在職媽媽及其子女、伴侶共計17人。

活動主題為**幸福婚姻的秘密**。「幸福的婚姻是類似的嗎？不幸的婚姻是各有各的不幸嗎？」為提高對有壓力的親密關係的覺察力，社工提出六大特徵讓大家討論：苛刻的開始、末日四騎士（批評、鄙視、辯護、冷戰）、被消極的情緒淹沒、身體語言、失敗的感情修改嘗試、糟糕的回憶展開。

大家對話題有強烈的共鳴，討論熱烈。

我們鼓勵組員做一個布娃娃或寫信給伴侶。雖然生活充滿瑣碎事，也有許多心碎的時刻。但這個小小的「信物」，代表著「你對我很重要」。

舒適的空間、安全開放的氛圍、真誠的關懷，組員坦誠自在的交流，在許多瞬間觸動其他成員。成員表示：「今日才察覺原生家庭對我的影響。」「跟大家傾訴想法，聽了大家的回應，我第一次知道我不是孤單一個人，心裡好受很多。」「在寫信的時候，觸動很深，想起我與他的種種，眼淚止不住地流下來。」

思考幸福與婚姻之間的關係、覺察自我在親密關係的需求與期待、發現原生家庭對自身的影響、通過「信物」表達自己的愛，這是小組的一個好開始。

後續的小組，將在親密關係、親子教養、自我成長多各方面探索更多。



2021 年 4 月

4 月 17 日的第三節活動**生命故事主題探討**在土房子辦公室舉行。參與者 14 人，包括 5 名媽媽及其子女及家屬。探索個人的家庭及子女成長故事。

小組分享、花卡交流、燒烤派對，流程有序，交流自然，組員的傾談、理解與包容表露無遺。



2021 年 6 月

6 月 6 日的第四節活動在成都基督教女青年會舉行，有 17 人參加。活動主題是**情緒壓力抒發**。

成員表達自己在家庭、事業、成長各方面的壓力，之後用減壓操、瑜伽、一對一面談及禪繞畫等方式抒解。

2021 年 7 月

性教育營會由 3 名社工與 10 名高中女生一起探討性、生理性別與社會性別、懷孕與避孕、如何面對性騷擾/侵害、愛情騙子等課題。

營會成員普遍未接受過性教育，參與營會後皆表示有很大收穫，許多性教育知識能夠運用於生活中。



2021 年 3 月至 6 月

線上讀書會在 3 月至 6 月舉行了 4 次，參與者以社會組織在職女性為主，話題圍繞親子教育、親密關係、情感及性生活。這是一個分享平台，鼓勵大家交流讀書心得、相互學習和激勵。目前參與人數不多，但每次大家都認真準備，認用心傾聽彼此的讀書心得。用心聽、用心學、用心讀，從多角度、多方面的交流，大家覺得獲益匪淺。

年度服務統計

服務專案	主題 / 形式	活動次數	受惠人次
社會組織女性訪談	影像紀錄及訪談	3	4
優雅的一面小組	小組分享	4	62
優雅的一面營會	小組分享、戲劇表演、戶外活動	1	10
線上讀書會	線上讀書分享	4	28
合計		12	104

- 完 -