

# 用有溫度的愛與服務， 陪伴民眾尋找生命中的美好事物



◎西屯婦女及新住民培力中心

心得，當與孩子互動受到刺激時，情緒就像鏡子一樣，將我們內在無名的東西映照出來，這些東西可能是內在的狀態、經驗或傷害，需要去清理和照顧，才能在當中發現重要的訊息，進而建立親子間的信任和親密，團體結束後成員分享「我是全職的家庭主婦，大部分的時間都在家中照顧孩子，很難得可以遇到這麼多相同經歷的女性，大家一起分享和學習，覺得很舒壓、也很開心」、「透過團體我學習到當情緒來時，最需要照顧的是自己，感受自己的身體、呼吸，並承認告訴自己『是的，我很生氣』，體驗那個生氣、悲傷、流淚的過程」。

## 【豐富多元的服務，讓人生更加精彩】

本會承辦臺中市西屯婦女及新住民培力中心，以陪伴服務對象，增加權能為核心理念，關注女性各個面向的議題及權益，今年針對單身女性、職業婦女及育齡期女性的問題與需求，從個人、家庭、社區到社會參與，規劃豐富多元的方案，如：「Have a nice day，好日學堂」女性成長活動、「跳脫母職框架，重啟親子旅程」女性成長團體、「性別下的書與影，看見女心」婦女社區系列講座、「電商小達人」女性就/創業系列課程等，期待民眾透過中心的服務而有所收穫及成長，為人生增添不同的風采。



## 【在身為母親的路上，有我們陪伴著您】

中心上半年辦理「跳脫母職框架，重啟親子旅程」女性成長團體，成員參與後反應熱烈、回饋極佳，在團體中，老師將母親和孩子比喻成一把弓和箭，孩子是母親身上射出的生命之箭，當母親先成為穩定的弓，箭才會射得又快又遠，當我們先了解自己、照顧自己，才能適時地回應與孩子互動中的困境，另外，老師也帶領大家進行書寫練習，沉澱自己在當母親這條路上的感受和

## 【成為一道暖暖光芒，與您一同向前行】

中心經營多年下來，看見許多的女性在生命力的不同階段，扮演多種角色和身分，當遇到困難、矛盾和挫折時，沒有傾訴或討論的對象，因此，中心持續秉著初衷，陪伴這群女性，積極協助她們自我察覺，並提供心理支持，培力她們的自主意識，強化女性內在生命力。

