



▲ 成員進行烘焙模擬測驗

【多陪一里路】「烘焙女能，樣樣通」考照烘焙班心路歷程

◆ 劉雅芝（南投分事務所社工）

今年多陪一里路辦理婦女就業培力課程，主要透過一系列的職能課程與考取烘焙證照，希望可以增加其就業能力及職場自信。

當姍姍聽到要考證照，就嚇得後退三步。

「我做不到嗎？」

「我一定沒有辦法！」

「你們再跟我開玩笑嗎？」

姍姍一開始非常排斥上這個活動，後來與社工多次討論後，才決定試試看。

上了第一次課之後，姍姍每天就開始期待下一次課程，每次課程結束之後，姍姍還會依依不捨不想跟大家說再見，然而出人意外的是姍姍每一次的課程都沒有缺席，甚至會提早抵達到教室，滿心期待每一次的課程。

經過5個多月的課程後，以下為姍姍參與之後的分享：

曾經過著漫無目標、行屍走肉的生活，但在一個因緣之下參加勵馨基金會辦理的「烘焙女能，樣樣通」這個活動，能夠參加勵馨所安排的課程，對我們這群姊妹來說非常有意義，因為我從這過程中找到自信。

在烘焙考試的時候，我真的很緊張，因為國中畢業之後，就再也沒有碰過書了，但是我知道我不能緊張，因為我不能讓社工失望、讓家人失望，尤其想到烘焙課的老師、社工不厭其煩地帶領著我們數次練習，以及給我們鼓勵，我不能辜負自己這段期間的努力。當拿到成績單的那一刻，我全身都在發抖，久久不敢打開成績單；但打開之後，我愣住了，完全無法說話，因為我竟然可以幸運地取得烘焙丙級證照！因為這張證照，讓我開始對人生完全改觀，也讓我對未來充滿著信心，並且讓我更有動力去面對及克服我現在遇到的每一個困難。

勵馨就像我的娘家一樣溫暖，這班同學也跟親姊妹一樣，大家會互相幫助、打氣，可以認識勵馨，有勵馨相陪，我的人生再也不孤單。

多陪一里路除了協助受暴婦女自立生活，更會給予她們許多愛、陪伴與需要，也透過辦理不同的團體活動及課程，充實豐富著她們的人生道路。

勵馨基金會-南投分事務所 Facebook 粉絲頁



勵馨基金會-南投愛馨人新增了 2 張相片。

10月6日 17:00 · 🌐

【婦女就業培力計畫】烘焙女能 樣樣通 ZHI/撰文
今年南投勵馨『多陪一里路方案』

要辦理烘焙考照班時，

婦女們聽了紛紛都退三大步，

「考證照！我怎麼可能會考過！」

「我可以不要考嗎？因為我知道我一定不會過！」

「為什麼要考照！我真的沒辦法！」

因長期受暴被否定及不被認可的情況下，

受暴婦女會變得完全沒有自信，

甚至覺得自己沒有能力。

所以在經過評估與多次討論之後，

為婦女們設計一系列就業培力課程，

除了讓她們找回正面能量與信心，

並且也增加就業的裝備與能力。

然而在經過長達6個月的培訓之下，

有8位婦女勇敢地去考試，

結果在她們努力之下，

有7位考上西點蛋糕丙級證照！

考上，對她們來說是從來沒想過的事情。

考上，對她們來說人生有了新的轉折。

考上，對她們來說在生命路程有了轉機。

文章所附的兩張圖檔，

都是參與烘焙班考到證照的受暴媽媽親筆寫下的話語，

言語中讓我們看到媽媽們的努力與自信。

她們的成長、蛻變，

對長期陪伴的社工員來說就是最好的回饋

受暴婦幼生活重建 多陪一里路需要您相挺

感謝富邦公益大使 傳遞無限的愛