

祝福家庭 雙月刊



發行人：閔代璽
發行單位：世界和平統一家庭聯合會
立案字號：台內社字第0910015432號
電話：02-2228-8330

傳真：02-2223-1622
地址：235新北市中正路920號2樓
email：ffwpuhq.tw@gmail.com
網站：https://ffwpu.org.tw/

雙月刊為免費印刷品 版權所有 翻印必究

「祝福家庭雙月刊」是一份由家庭聯合會所發行，流通於社區據點的刊物，分享社區如何成長與蛻變、如何發揮友善家庭的力量；也邀請社區白頭偕老的熟年夫妻，分享經營幸福家庭的秘訣。

根據行政院主計處近期公布「109年度人口及住宅普查」結果，比起前十年最顯著的人口變化是：(一)單人家庭暴增10萬戶。(二)45—64歲熟齡離婚(分居)夫妻比例超過一成。(三)六十五歲以上女性因遭遇喪偶而成為孤寂者的比例攀升。(四)適婚者晚婚晚育比例激增，2020年結婚對數一年內直接少掉10%。

前四項指標都指向「孤寂」—不僅人與人之間疏離，就連與自己也很陌生。龐大的孤寂人口高速增長，專家預估這將是未來二十年重大的公衛議題，加重社區照顧預算。

有鑒於此，本會自2016年起，以人文、心理健康促進的面向，與在地村里長共同舉辦百餘場的「幸福台灣」社區婚禮，提高家庭幸福感。2019年更廣邀全國7,500對夫婦蒞臨南港展覽館的世紀婚禮，傳遞家庭價值的訊息。在連續六年的「幸福台灣」服務方案已有2.1萬個家庭參與其中。

以此基礎，家庭聯合會將採訪社區與家庭的故事以紙本雙月刊的方式出版、流通到社區據點，集結社區正能量，一起面對社會變遷巨輪下對社區與家庭所帶來的新挑戰。

祝福家庭雙月刊 發行人 | 閔代璽

台南市文南里 陳清泉里長專訪

今年五月遠見雜誌公布縣市長施政滿意度調查結果，台南市表現亮眼、拔得頭籌。現在台南市有許多指標型社區，因社區營造有成而受到矚目。其中位在南區相當知名的文南里，長年參與行政院健康六星計畫、衛福部大旗艦計畫等，社區照顧的完善程度達到一定規模。過去24年文南里在社區治安、環保、長照、健康、社區營造等面向，多次拿下社區評鑑的各項首獎，甚至在治安(內政部評鑑)、空氣品質兩項更創下12年連續頭獎的傳奇。里長個人也多次被評選為台南市特優里長，以下是本刊專訪。

採訪：齊自欣 林志忠 攝影：林志忠 編輯：齊自欣



從魚塢到成衣加工區 傳統社區蛻變為全國優質社區之路

文南里有許多首創 里長如何激活社區動能？

早期這裡是一片魚塢，民國70年代因著紡織業全盛時期的帶動，這裡成為成衣加工區、布市。後來產業外移，這區開始沒落。隨之而來的是闖空門的宵小、廢棄老舊市場衛生欠佳或有不明人士藏匿暗處危害居民安全。民國90年我們土法煉鋼，用募款餐會、園遊會等方式一連12天進行募款，最後籌措到近80萬元的經費，讓系統業者在社區打造監視系統，兩年後更新系統與金華派出所做連線通報，當時創了全台首例。現在里辦公處就是監控中心，我的手機可即時雲端連線來確認社區各角落的狀況。此外，守望相助隊是全年無休執行勤務，每季皆會進行社區治



▲ 雲端監控社區

安座談會，里內編設社區防災疏散地圖，也自籌經費購置廣播系統，在災害發生時能第一時間透過廣播通知里民。

我到現在為止已經做滿六屆里長，晚上只要救護車或消防車的聲音在社區附近響起，我還是會立刻跳起來確認事故的位置，很擔心里上居民發生不好的事情。



▲ 專業的守望相助

文南里長年保持「治安標竿、環保模範」的秘訣？

過去文南里的守望相助隊，曾兩度被納入國小社會科教材—「社區的守護神」單元。守護家園不是一件容易的事情，里長是扮演著「領頭羊」的角色，社區裡的各種問題讓大家產生共識並且願意動起來去解決，是里長主要的功課之一。文南里是一個住商混合的社區，有經濟條件很好的家庭，也有經濟弱勢家庭。也許是大家曾共同經歷此地由盛轉衰的危機，文南里的里民都很有心，遇到危機時善心反而會爆發，非常團結。協會會計曾統計過里民捐款的總金額，20年來高達3,000多萬元。文南里的特色就是對守護家園的工作不敢大意，20年如一日。

在「健康六星」社區的文南里，主要的健康議題是甚麼？

在社區健康照顧體系中，「讓長者走出家門」主動參加社區活動是重要的議題。近年社區長照議題已不是「初老顧老老」，還有很多「老老照顧」—被照顧者是老人，照顧者也老了，從新聞上我們看過很多的悲劇。我常想如何讓長者不無聊、不落單、不孤獨、不疏離、不傷心，有很多事我們可以去策畫怎麼

幫助高齡者，光是「走出家門」就是很大的配套，我們一口氣連騎樓步行空間都改善了。還有讓「將健康的身心狀態儘可能延長」也是重要的議題。文南里設有各式各樣的樂齡班，健力班的專業器材也是志工捐款設置，社區運動的風氣已被帶動起來。我自己也以身作則，除了與居民一起運動外，我更加碼每天步行兩萬步。

健康六星之後，文南里下一步的展望？

讓大家認同自己的社區，感受到這個社區可以讓我安心老去是重要的。為了身心健康，讓居民願意參與自己感興趣的休閒活動是健康社區的精神。今年五月在文南里啟用的健康綠洲公園是座船型親子公園，而公園內有一塊活動中心預定地預計在年底發包，期待文南里未來在有更好的空間條件下，舉辦各種有亮點的休閒活動，以期能實現理想家園的願景。

▼ 登上國小社會科教材





對不起， 我忘了把時間留給你

宜蘭五結鄉 周李雄先生專訪(婚齡51年)

採訪：閔代璽 攝影：閔代璽 編輯：齊自欣

媒婆牽線 結縭同村女孩

周李雄的婚姻大事，是聽從長輩的媒妁之言，迎娶同村的陳阿菊結為妻。雖然這是上一代再尋常不過的結婚慣例，但若是嫁入一個超級大家庭共同生活，也非尋常之事。周李雄正是這樣的家庭背景—母親開設一貫道佛堂熱心辦道，媳婦角色不僅要做好六口之家的賢妻良母，還要將同參

好友、道親也視為大家庭的一份子，禮尚往來不能省心。從事裝潢事業的周李雄常需往返外地，家中大小事情則由太太一肩扛下，連農事也需一併照管。民國八十年，周李雄更接續法脈成為一貫道點傳師，非常忙碌。

常「忘了」把時間留給她

由於全家都奉獻給辦道，過的並不是一般的小家庭生活，一般夫妻會有的獨處談心的時間，周家則常被突來的事件給取代，與太太的對話是「一堆待辦清單」而不是真正的「溝通對話」。善於包容體諒的太太，更讓這樣的生活方式成為了日常。直到五年前太太出現輕度失智，周李雄開始調整生活節奏，帶著妻子去戶外走走。後來妻子又跌倒、中風，常臥病在床，周李雄就從被太太照顧者轉換為照顧者，換位後體會到太太一路走過來的人生是很多不容易，於是開始思考太太真正的需要，重新認識牽手五十年的太太。

在太太記憶空白前 再次確認彼此的心意

上一輩的婚姻生活，男人表達愛意的方式，往往是負起養家活口的責任，很少用口語表達愛。隨著太太記憶一點一滴的退化，對太太的虧欠成為周李雄心中隱隱的痛。在一次機緣巧合下，周李雄夫婦受到家庭聯合會邀請出席「金婚銀婚祝福典禮」，太太當天坐著輪椅、為先生重披婚紗。在主持人帶動氣氛下，周李雄一口氣將這幾十年的不捨與愧疚、感謝、愛意，全部說給太太聽，因久病失去笑容的太太，聽完後流

下感動的眼淚，展現久違的笑容，五十年婚姻生活的失落辛酸，一一在眼前掠過，最後化為對彼此感謝的恩情。

現在只想陪你走得更遠

周李雄夫婦換上新的心情重新出發家庭，雖然太太已失去健康，但至少還能彼此相伴。周李雄說：「姻緣是上天的安排，挫折也是上天的安排。正面的拿來用，負面的就參考。上天會給人考驗，人的提升要靠自己覺悟，別人是幫助自己啟悟。」現在只想陪伴辛苦一輩子的太太走更長遠的情路。

為長者圓夢的祝福典禮 歡迎就近社區參加典禮

祝福典禮10月份場次表

日期	主辦單位	活動地點
10月01日	屏東萬丹鄉社中社區	屏東縣萬丹鄉社中村建隆路160號 請洽：0980380339林小姐
10月01日	雲林縣舊社社區	雲林縣斗南鎮興國路 請洽0980268826楊小姐
10月02日	彰化縣福興鄉公所	彰化縣福興鄉福興路51巷8號 請洽0916207947
10月03日	基隆新富里福德宮	基隆市新豐街345號之9 請洽0906115795賴小姐
10月04日	台東市馬蘭文健站	台東市新生路588巷29號 請洽0974184413孫小姐
10月05日	雲林縣斗六長安社區	雲林縣斗六市長安里
10月11日	天愛社會服務協會	基隆市仁愛區南榮路14+1號4樓
10月14日	雲林縣虎溪社區	雲林縣斗六市虎溪路
10月15日	彰化縣花壇鄉公所	請洽0916207947蔡小姐
10月18日	屏東市大湖社區	屏東縣屏東市大湖里 請洽0980380339林小姐
10月20日	台東巴布麓文健站	台東市博愛路16號 請洽0974184413孫小姐
10月25日	屏東長治鄉進興社區	屏東縣長治鄉復興路 請洽0980268826楊小姐

【銀色詩選 復刻美好】

《《幸福》》

(韓) 羅泰柱 著/柳亨奎 譯

天黑時 有可以回去的家
 疲憊時 有可以想起的人
 寂寞時 有能獨自哼唱的歌。

這首短詩是由一位退休國小校長所寫。六十年來他不曾間斷寫詩，後來被轉載到網路上，才逐漸廣為人知，至今已發表近四千首詩。他常將花草和大自然寫進詩裡，以傳達關於「愛」和「思念」，讓許多因關係疏離受煎熬的人，找到一絲的慰藉。這首詩收錄在新經典文化出版「像花一樣看著你」。

【延伸活動】寫出美字練習

《《 》 》

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□



「寫字」可算是生活中找回自己的途徑之一。
 請將羅泰柱的「幸福」詩句，抄寫在上面空格中。
 讓文字裡隱藏的療癒力量，默默溫暖我們的心。

【讀者投稿 徵求】

邀請讀者將親子互動感人的小故事投稿於本月刊，若內部審查通過後將發給五百元新台幣的稿酬。字數請限於300-400字以內。請務必留下連絡方式。請勿以他人版權文章投稿。

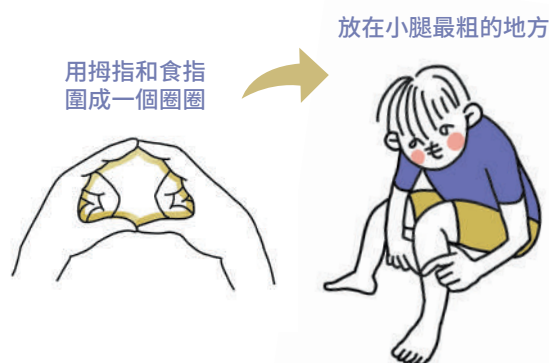
稿件請寄：email: ffwpuhq.tw@gmail.com
 諮詢電話：02-2228-8330
 字數以400字為限(請以電子檔投稿)

【銀色健康教室】

您有肌少症嗎？ 1分鐘自我檢測

- 您有走路遲緩 行動困難嗎？
- 您體重無故減輕嗎？
- 您有取物困難毛巾擰不乾嗎？
- 您走路常跌倒嗎？

肌少症可以用小腿圍來量！



男性的小腿圍如果小於34公分、女性小於32公分，就有肌少症的風險，應趕緊做運動、補充蛋白質，以免肌肉繼續流失。

延緩失智 腦力大作戰

認知有彈性 思考不卡卡

字海中找歌名 林志忠老師提供

在下圖中找出歌名(例如:甜蜜蜜),並把它們圈起來。

提示:總共有七首歌名,請慢慢尋找出來。

	1	2	3	4	5	6
1	舊	情	綿	綿	思	想
2	建	感	大	魯	慕	小
3	您	草	冰	恩	的	城
4	保	花	愛	甜	人	故
5	重	蘭	情	好	蜜	事
6	黃	昏	的	故	鄉	蜜

(答案:舊情綿綿、思慕的人、小城故事、甜蜜蜜、魯冰花、蘭花草、黃昏的故鄉)

拒絕被長照漸成風氣 高齡者重訓班將普及全台

【政府訊息】我國65歲以上長者約有30萬名長輩面臨肌少症威脅。為防範高齡長者出現肌少症，國健署將於民國114年前在全國設置288處「銀髮健身俱樂部」，鼓勵長者就近活動，以延長健康餘命，預防及延緩失能。重量訓練在高齡族群將普及並走向專業化。



(照片地點為台南市文南里健力班)
(陳清泉里長提供)

銀髮節氣餐桌

秋天 養肺防燥 推薦白色食材
讓你喉嚨不卡 皮膚不癢

秋天氣候變化大，到了晚秋則轉為寒涼乾燥，這時肌膚、呼吸道特別容易出問題。根據五行理論，五臟中的「肺」對應五色中的「白色」指的是可選擇吃一些白色食物滋養肺部，以預防、緩解秋燥傷肺。中醫師推薦的白色食材有：白木耳(緩解乾癢)、蓮藕(清熱生津、健脾養胃、山藥(滋陰養肺、調整代謝)、梨子(滋潤肺胃、清熱化痰)



白木耳
(緩解乾癢)



蓮藕
(清熱生津健脾養胃)



山藥
(滋陰養肺調整代謝)



水梨
(滋潤肺胃清熱化痰)

我要助印 · 我要登廣告贊助

我要助印

- 我願意贊助300元，助印20份月刊
- 我願意贊助600元，助印40份月刊
- 我願意贊助1000元，助印70份月刊
- 我願意助印，自由樂捐

匯款帳號：

郵政劃撥

社團法人中華民國世界和平統一家庭聯合會
19762697

中國信託 公館分行

社團法人中華民國世界和平統一家庭聯合會
347-54007525-8

我要登廣告

詳情請洽



02-2228-8330
湯明順先生

我要投稿

email: ffwpuhq.tw@gmail.com

諮詢電話: 02-2228-8330

字數以300-400字為限(請以電子檔投稿)

雙月刊的理念

家庭力 × 社區力

這是一個講述「家庭與社區故事」的刊物

我們透過走進社區巷弄，進行實地採訪

探索熟年夫婦，如何一起終老到最後的秘訣

也向社區里長(理事長)請益，

如何用友善家庭的價值，打造出理想的社區家園，

分享社區成長與蛻變的故事。

我們盼望對親密關係、歸屬感與價值感，有較高於上一代期待的

橘世代(50歲以上)和千禧世代(30-40歲)，

能在這些走過情感與生活艱困期，仍選擇一起終老到最後的案例中，

找到一些啟發。

我們提供最親民的閱讀體驗：大字型的報紙並在里民活動中心可以就近免費閱讀

出刊不易 邀請您加入助印贊助的行列