



國郵資已付

台北郵局許可證
台北字第4890號
台北雜字第1413號
無法投遞請退回

美好的福
永恆的愛

有福報

2018.6月101期

乞丐變公主.....1/2

小倫的人生故事

活化老社區.....3

用雨水澆灌的騰雲里

舒適提拉，社區廚房.....4

「提拉」給你美好的每一天

乞丐變

公主

「小倫，要不要過來一起吃便當。」

「妳別叫她啦，她才不會理妳呢。」

我低下頭，當作沒有聽到同學的對話。

當年唸國中的我，不是不想跟同學在一起，而是不敢在同學面前打開便當，因為裡面沒有菜。

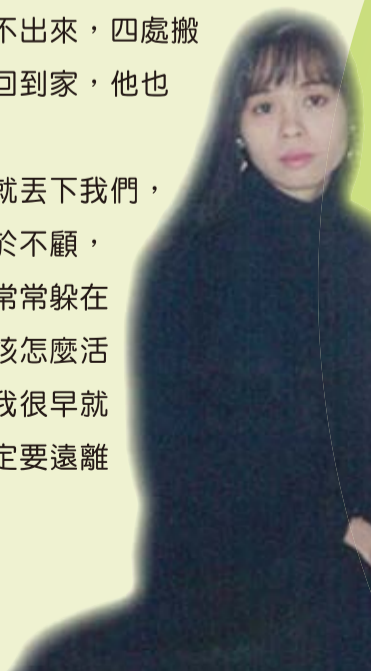
我常躲在教室的角落，默默地看著同學們三五成群開心地吃著便當，聽著他們談論電視節目，哪個偶像明星最近的八卦，或者去哪裡出遊。我心裡並沒有任何羨慕，因為我很清楚，我和他們活在不同的世界，在我眼中他們是無憂無慮的公主，而我，就像每天要煩惱三餐的乞丐。



從那天起，我從公主變乞丐。還沒上國中，就必須照顧兩個弟弟的飯食，記得那時最常有的菜，就是一個蛋加了麵粉煎成三個小蛋餅，再加上五塊錢的海帶絲，就是我們三個人的一餐。

爸爸呢？辦完媽媽的喪事，他就沈迷在賭博世界，不但見不到人，還不時有人來家裡討債。家裡從有房子住到沒房子，常常租金繳不出來，四處搬家。我很少看到爸爸，就是回到家，他也不和我們說話。

我氣我親愛的媽媽那麼早就丟下我們，我恨不負責任的爸爸置我們於不顧，連親戚也都躲得遠遠的。我常常躲在棉被裡哭，因為不知道明天該怎麼活下去，但我還有責任，所以我很早就告訴自己：「長大後，我一定要遠離這種被看不起的日子。」



文/燦爛 攝影/蔡佩玲

公主變乞丐

記得是國小六年級的某一天，放學回來時被告知媽媽住院了，因為醫院太遠，所以我們不能去看她，但從此她再也沒有回來。我沒有聽到她講最後一句話，沒有看到她最後一眼，完全沒有任何心裡預備，她就殘忍地走出我的人生，留下我和兩個弟弟。

發行：中國基督教靈糧世界佈道會台北靈糧堂 · 發行人：區永亮 · 電話：(02)2362-3022#8393、8608 · 傳真：(02)2366-0180

電郵：bless@llc.org.tw · 地址：10662台北市大安區和平東路二段24號 · 劃撥戶名：靈糧雜誌社(請註明：指定給有福報) · 郵政劃撥帳號：01582918

失敗的婚姻

我靠著半工半讀，撐到高職畢業，之後便全心全意投入職場，一天做兩份工作，除了睡覺幾乎都不休息，心中只有一個願望：「我要脫離貧窮，我要讓人家看得起我。」這樣拼命的賺錢，終於有能力給弟弟們一個穩定的家。可是命運似乎打定主意，不要讓我過得安逸。我是很年輕時便認識了老公，但交往沒多久便分手了。我還記得分手時，有點委曲，因此心中暗暗發誓：「當我有一天再出現你面前時，我要比你富有，比你好。」之後，我就比以前更加賣力工作，想要證明自己。



數年後，當我們再次相遇時，果然我一切都還不錯，而我們也在短時間內，便決定結婚。只是這樣等到的婚姻，卻在一年內逼得我想要自殺。

有很長一段時間，我都認為是丈夫或者夫家的錯，是他們沒有看見我的努力和付出，是他們不珍惜我對他們的包容。在我心裡，丈夫不懂我，配不上我，也不是我想要的心靈伴侶。而我也不願靠近他，因為一靠近他，我就會受傷。我很想離婚，但為了讓孩子能在一個正常的環境中長大，我躲著丈夫，和他完全沒有交集，甚至他去哪裡？有沒有回家？我也不關心，只維持表面的婚姻。

可以向神哭

「妳這是自律神經失調產生的症狀，而且已經很嚴重了。」我因為暈眩去看醫生，而得到這個結果。想到從小到大，因為無父無母，讓人看不起，然而我一切的努力，卻得不到最親近的人的心，甚至包括自己的孩子，長時間的壓抑，終於身體發出警訊。心理引發生理疾病，我更加哀怨了，很想去死，覺得這世界不屬於我，不想再忍受這個世界無情的折磨。

「來啊，我有一群姊妹很想認識妳。」有一位知道我心事的朋友，總是邀我去參加她的讀書小組。但我不願意向人訴苦，不想讓人可憐我，所以總是拒絕她。最後是不想讓人覺得自己太驕傲，終於勉為其難答應去。

她們是教會查經的小組，除了讀聖經，她們經常聽我哭訴，也鼓勵我在神面前哭。「向神哭」真是一個好方法！不但滿肚子委曲和怨氣得到發洩，每次在神面前哭完，總是覺得輕鬆的不得了，也感受到一種很深的溫暖。「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」當我讀到聖經這句話時，也是一直掉淚，我真的可以把這個擔子交出去嗎？我好累啊，不想再撐下去了。

「小倫，妳是上帝的心肝寶貝哩，就算全世界都不愛妳，祂還是愛妳。」姊妹們也總是這樣鼓勵我。所以我很喜歡向神哭，哭著哭著，次數越來越少，心情也越來越好。

哀哭變喜樂

過去為了維護自己的尊嚴，我立定志向、用盡力氣，不讓人看不起。也因為我這麼的努力，因此丈夫不可以不好，小孩不可以不好，自己更不可以不好，結果每一個人，包括我自己，在我眼中都不合格，因此，沒有一樣事物使我快樂。現在有了平靜的心，不再苦苦抓著自己的苦澀而得理不饒人，這樣其實是饒了自己，那份因為自卑自憐而堅持的傲骨，就開始融化。

當我把指著丈夫的手指頭收回來，不知不覺中恢復了對丈夫的感覺，這讓我對婚姻重新又燃起了希望；當我把對孩子的功課要求放下，棍子收起，親子關係也有了轉變。

「妳是我們的開心果。」有一天，我的同事對我說，我心裡頓時好感恩，真的，從失去媽媽的那一刻開始，我從來沒有這麼喜樂過。困難仍然有，但我會禱告交託了；傷痛還在，但我已經可以喜樂了。看起來，變回公主的日子，不遠了。



活化老社區

用雨水澆灌的騰雲里

採訪/蒙恬 圖/騰雲里辦公室

騰雲里位於南萬華，里內有台北市面積第四大的青年公園，也有新店溪畔的馬場町紀念公園，是北市少數有多元民族活動與歷史印記的區域。原住民時期凱達格蘭族活躍於新店溪漁獵發展，日治時期是日軍的練兵場，隨後成為日軍的南機場，國民政府時期幾經改名，成為現今的青年公園。

曾從事新聞專業的李重華里長，在騰雲里成家立業，充分了解鄉里特色，有感於社區老舊，決意要讓社區改頭換面，呈現新面貌，就在中年毅然轉換跑道，以初生之犢的勇氣參選里長，並獲得勝選。就任後，李里長認為，原住民、日本人及當地的居民，都沒有留下太多的社區文化紀錄，這是社區教育中亟需填補起來的區塊。

所以，從民國98年起，開始在里內、青年公園、新店溪畔、馬場町紀念公園等，著手設立「社區故事牆」，來填補里內社區教育，並美化社區內的閒置空間。從水岸社區導覽故事牆開始，迄今已完成45面社區故事牆。對騰雲里里民而言，那不僅是一面社區故事牆，那是大家生活的共同歷史，也是社區生活的點點滴滴。



▲右為李重華里長，左為沈倩如傳道。

今年的每一場大雨，都將為騰雲里的社區帶來18噸的雨水，我們將是台北市最幸福的社區。

從寫文章報導社區到投入經營社區，身分雖然轉換，但新聞的觸覺依舊敏銳，李里長深知媒體的力量，是社區改造有力的工具，便於101年發行台北第一份社區報「美麗騰雲里」，用來記錄社區、創新社區文化，並爭取里內建設。社區報導的議題引起民眾和政府的注意，更帶出良性的回響。另一方面，由於免費提供版面給其他里辦公室，報導範圍漸漸擴大，早已跨出騰雲里，現已更名「萬華社區報」。



▲社區路樹導覽故事牆

一心為了打造騰雲里成為環保社區，李里長也在里內推廣「雨撲滿」，用它來收集大自然的雨水，達成社區公共用水自給自足的目標。大量設置雨撲滿，不但有排洪作用，也能增加雨水回收再利用。比如，里內位於水源路上的帶狀花園，每年7~12月颱風季節，較為缺水，往年均由古亭國中提供自來水澆灌花木，自從在古亭校區設立雨撲滿集水，已有天然水源澆灌花園。里辦公處也透過產業服務基金會，在社區各棟大廈的花園內裝設雨撲滿，提供花園用水澆灌，成功地為社區澆灌

用水問題找到解決途徑。李里長相當看好雨撲滿，他說：「每次下雨可收集到17.3噸的雨水，如果每個里都能裝雨撲滿，台北市每逢下雨的時候，就不會有淹水的問題，而且雨水還可回收再利用。」目前騰雲里已在里內設置13座雨撲滿。回顧過往，「雨撲滿開始動工後，外觀是請住戶來繪畫，管線是請里內的水電業者安裝，水泥基座由附近居民協助，所以是社區裡的人一起來完成。」里長微笑地說。雨撲滿的推行，打響了騰雲里的名號，也給來自大陸的參訪團隊留下難以磨滅的印象。

「下半年的工作計畫是推展『太陽能天橋』，已在市政座談會提案通過。」騰雲人行天橋設立成太陽能天橋，不僅可以充分運用太陽能，也能帶動環保風氣，預計107年底前完成。此外，里長也說，會與注重弱勢關懷的南機場靈糧福音中心合作，一起促進社區的發展。

社區也需要環保永續經營，一旦老舊社區遇到對的人，就能重新活化起來。



▲馬場町紀念公園的生態示意牆



▲古亭校區雨撲滿

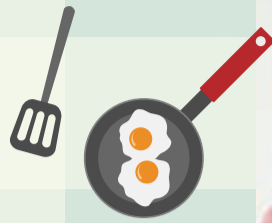
騰雲里里辦公室
台北市萬華區國興路1巷2之4號
(02) 2309-6837

舒適提拉, 社區廚房

採訪/蒙恬 攝影/蔡佩玲、王宣惠

萬華區青年公園，鄰近國興路上唯一的早午餐店「提拉」，一大早就擠滿了晨起的運動人口。由於面對著眷村改建的30棟新舊國宅，平日都不缺乏客人，假日更是扶老攜幼充滿家庭客。店裡空間寬敞整潔，落地窗門面營造出裡外的穿透感，讓人感覺到明亮舒適，以為誤闖了咖啡廳。烹調區和座位區有玻璃隔間，客人身上不會有油煙味，店家還提供童書給小朋友，老闆為了迎合社區步調，準備了夠多的座位數，讓客人可以悠閒用餐並流連。「丹麥火腿蛋套餐」看起來簡單，吃起來很不簡單，有客人因為合胃口，這道餐竟連吃兩年。「炸醬麵」得到許多眷村年長者和外省第

二代的青睞，有一位80歲的老伯伯，經常一天來買3份炸醬麵，那是他記憶中的口味。所以，即使您不住在附近，也歡迎來「提拉」，開始美好的每一天。



▲ 每樣食材的比例經過老闆的精密計算，造就了「丹麥火腿蛋套餐」的好口感。可頌麵包皮吐司+土雞蛋蛋香+香濃起司片，冷掉了還是很好吃。



▲ 老闆說，提拉是早起鳥兒的運動早餐店，晚起鳥兒的社區廚房。



經過眷村長輩指點，終於推出符合現代人口味的正宗眷村「炸醬麵」，不會太鹹、太甜、太辣，從長輩到小朋友都愛，是最熱銷的麵類。



▲ 「總匯三明治」特選日本料理店專用黃瓜，醃後入口更爽脆，而且不惜成本，採用較貴的美生菜（結球萵苣）令口感變得更鮮脆。



▲ 提拉賣的是西式早餐搭配中式麵食，因為假日社區民眾睡得晚，常全家出動，所以這樣的搭配，可一網打盡四萬人國宅住戶的需要。



提拉早午餐
台北市萬華區國興路102號
(02) 2309-6977

南機場靈糧福音中心看板

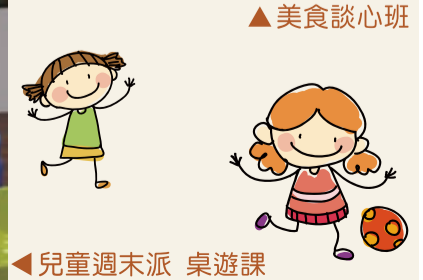
活動名稱	時間	內容	日期/費用
樂活運動	週二下午 2:00~3:00	透過簡單的運動 舒緩痠痛	6/12~8/28 12堂課1000元
美食談心班	週三下午 1:30~3:00	台灣小吃	4/11~6/27 12堂課1500元
心靈雞湯 下午茶	隔週週五下午 2:00~4:00	看電影聊人生	4/13~6/22 報名費100元 保證金500元 (全勤退保證金)
兒童週末派	週六早上 10:00~12:00	桌遊、品格教育	5/12~7/28 12堂課500元



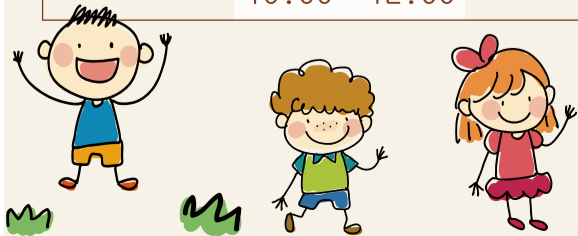
▲ 樂活運動



▲ 美食談心班



◀ 兒童週末派 桌遊課



南機場靈糧福音中心
台北市萬華區國興路92之10號
(02) 2339-6806