



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

有福報

美好的福
永恆的愛

2018. 7月102期

開喜婆婆.....1/2
進入喜樂的明珠姊
美化老社區.....3
營造活力健康的中行里
美味挑食，愛麵嚴選.....4
麵食者不可錯過的「樂廚房」

“開喜婆婆” ~~進入喜樂的明珠姊

沒有一個女人會希望自己的婚姻變成這樣，直到她真的遇到了一一明珠的例子是在兒女都長大後發生的……。

文/珍妮花 攝影/蔡佩玲

那一拳

當第一拳揮過來的時候，我的世界在眼前徹底崩塌了！

從來沒有想過，結婚幾十年的先生竟然會動手打我！沒錯，他的脾氣不算好，但我也自己開心生存之道，算是很會自保啦。所以婚姻前二、三十年，最多就是被他罵到臭頭。記得那時還會勸別人，不要在男人發火的時候添油，自找苦吃。

怎麼也沒料到，他有一天會真的動手，我擔心這一開了例，就完全停不下來。過去我雖然儘量避免，但也有避不掉的時候。因為孩子都已搬出去住，家裡只剩下我和他，連個居中緩衝的人都沒有。

他這次對我動手，我真的很慘，我兩隻手臂全都被打成烏青，不只如此，還有藏在衣服底下別人看不到的地方，也是一塊又一塊的傷口；當天晚上帶著驚恐，我跑到醫院，還特別拜託醫護人員，若是看到一個阿伯衝進來，千萬要攔住他，因為我真的不曉得他會不會追到醫院來殺我。

當晚，女兒從台北衝下來，從醫院帶著我，包了車一路飛奔到台北，除了身上的衣服和一雙破拖鞋，什麼都沒有帶。

放不下的兒子

我是差不多二十歲的時候嫁給他的。在那個年代又住在鄉下地方，加上我們原本的家庭經濟狀況也都不好，所以他從年輕就一直很認真工作打拼，想給家裡一個更好的生活環境。他很努力工作，我們後來還一度擁有自己的小型成衣工廠，說起來，他算是個對家負責任的人。只是在他努力工作的同時，也養成他說一，別人就不能有二個性，所以我也慢慢習慣用「你說了算，省得我更麻煩」的態度來面對事情。別人看我每天笑嘻嘻的，其實我只是想得開。然而，再想得開的母親，碰到子女出狀況，大概就很難笑出來了。

結婚以後，我們生了四個孩子，兩男兩女；前面三個都很乖也都很會唸書，不太需要我操心，但是最小的那個，從開始上學就常常出各種狀況，三不五時，學校就會打電話叫父母到學校談一談，這時候通常都是我去，因為我先生覺得這太沒面子了。後來兒子國中畢業後，就經常離家好一陣子不見人，最後就乾脆完全消失，音訊全無不知去向。對身為作媽媽的我來說，雖然孩子功課不好又常常出包，但總是自己懷胎十月生下的心頭肉，去了哪裡、做了什麼，甚至是不是還活著，我都不知道，這是一個母親心裡最深最大的擔憂與痛苦。

交託真好

我心裡的苦與憂心，先生不願意聽，其他孩子又太小，無法分攤我的心理壓力。表面上我仍然開心地過日子，假裝孩子沒事，實際上我只是在壓抑，不知道該怎麼辦，又什麼都不能做，這日子其實很難受。我常常一個人到附近的公園找朋友聊天，日子才能打發過去。

有一天，我一如往常到公園裡，有人過來邀請我去教會，那是我生平第一次踏進教會。那天我在教會裡感受到了前所未有的平靜與平安，

好像多年來的重擔一下子就卸下了，因為有人懂你的煩惱、知道你心裡的苦、理解你的無可奈何。

在教會，我學會禱告，這真是

我最好的解藥，我可以把兒子交給上帝，求祂來保護他，心頭不再那麼緊，而且能夠為兒子禱告，也是我那時唯一可以做的吧。從此我就常常到教會參加聚會，可是因為先生非常反對，也不准我讀經，去教會都是瞞著他。



開喜開心

逃來台北之後，雖然和女兒住在一起，但心裡仍然是很驚慌、恐懼，走在路上也會很不安全地四處防衛，深怕先生會出期不意地出現，給我一個驚「嚇」。

一個週日，我走在後巷的時候，突然看見不遠處有個紅色十字架，立刻感受到一個平安，我心想：

「這不就是我一直在找的地方嗎？」再次回到教會後，生活一下子又充實起來，漸漸煩惱也好像少很多。有一天，我接到小兒子電話，說他要來看我。雖然氣他消失十幾年不聯絡，但那顆懸著的心終於放下了。原來他人在中國，現在也成了家，過得還可以。過去到底發生什麼事，我也不再想，只要看到孩子平安，還有什麼好計較的呢。

雖然孩子的爸和我南北兩地，互不干涉，但我常鼓勵孩子們多與爸爸連絡，多去看看他，畢竟是一家人，父子之間沒有什麼好計較的；如今他也另外有對象，加上兒子出現了，我再也不用擔心任何事。突然間，我覺得多年來的擔憂和煩惱通通不見了，而我原本爽朗的個性也回來了，師母還說我很像「開喜婆婆」，哈！

我相信上帝真的在幫助我，保護我。現在我和小女兒歡歡喜喜地住在新居，一切都是那麼的平安和美好，在教會裡我也常跟牧師、師母說，「我還可以動，多找我來幫忙啊！」所以我在教會裡可忙著呢，女兒還常問我：「妳又去哪啦？」

走過前半生的苦，現在的我，已經完全得著真正的自由，我最大的心願就是：「只要我還能動，就要繼續關心人，把歡笑帶給人！」



美化老社區 營造活力健康的中行里



採訪/蒙恬 圖/中行里辦公處

信義區中行里，是一個位於虎山腳下的社區，有福德國小、瑠公國中，和登山客愛爬的虎山溪步道。

國貿業務員出身的林美君，四年前因為懷孕待產，有了很多時間在社區裡趴趴走，因而留意到許多家園裡的需求。她發現，道路轉角隨意停放汽車，會導致嬰兒車和輪椅進出不便，同時，也注意到里內有塊廢棄空地，無人管理，雜草叢生，應重建充分運用。擁有業務員特質的她，憑著一股改革熱忱，把理想化為行動，投入了里長選舉。

當選就任之後，有感於周圍其他鄰里都有公園綠地，唯獨中行里沒有，又因里內29弄有一塊長久以來的廢棄用地，不但有礙觀瞻，還滋生蚊蟲。滿腔的使命感使林里長積極爭取，把荒廢數十年的國有地，重建為綠意盎然的中行小綠地。綠地出口緊鄰公車站牌，居民再也不用繞一大圈，就能穿越直接到公車站，方便了當地里民的進出，而且每逢黃昏時刻，常見長輩帶著孫子來散步，一幅休閒幸福的圖畫。這是林里長社區美化的第一步。

荒地變綠地，常有小孩奔跑嬉戲。



社區的美化也表現在彩繪牆上。原來，29弄裡有一處轉角的一面牆，常被自用車隨意佔停，影響到住戶後門進出和雙向會車，里長苦思對策後，邀請福德國小美術班學生來進行彩繪，鮮豔的色彩和童趣的畫風，妝飾了老舊的牆面，也減少了隨意佔停的車輛。

任內第一年，最令林里長頭痛的事是垃圾問題。她說，剛上任時很誇張，社區內只要是巷弄轉角都會被丟棄垃圾，尤其是兩輛停車中間。後來里長強力取締轉角亂停車，垃圾問題就有一些改善。然而，有人丟就會引來跟進，慢慢會形成小垃圾堆，必須靠32個鄰長互相通聯，然後貼單勸導，甚至調閱監視器警告。又因里內為老舊社區，許多長輩仍停留在舊日定點丟垃圾的記憶，因此都要定期宣導「維護家園整潔、垃圾不落地」的觀念。經過這些努力，中行里的垃圾問題漸有起色，並贏得很多里民的稱讚。



社區裡有許多需要關懷的長輩，因此，林里長就在里辦公室內設立老人聚點，並和信義區老人服務中心的老師合作，每星期三早上是「極球健康操」，長者利用手中的橡皮球，藉著流暢多變的極球手部運動，讓長輩保命防跌動起來。每星期四早上有「拉筋伸展操」，降低長輩受傷機率及減少肌肉痠痛。長輩們運動完之後，就留他們一起共餐。「推廣老人據點，就是為了增加長輩的肌耐力，防止受傷，並且也可以促進聯誼。」

婦幼的福利也是里長關心的重點。所以，一上任就與教會合作，開辦親職教育課程，對社區的媽媽們幫助很大。今年的母親節，中行里封街辦了園遊會，特地邀請象山靈糧福音中心共襄盛舉，整個慶典裡不但有吃有喝，還有義剪、資源回收、幫小孩打預防針等，熱鬧滾滾。



▲母親節節慶

未來，還會繼續與象山靈糧福音中心在親職與弱勢關懷方面繼續合作。至於今年下半年的工作重點，「中行里的側溝蓋已經很久沒有更新，而且老舊的溝渠需要重鑄，以免滋生蚊蟲。」林美君里長說。

對於社區的美化與改革，始終不遺餘力的她，對自己的期許是：「不要因為怕得罪人，而放棄為民該做的事，面對不公義的事，永不妥協，永遠要保有為民服務的熱忱。」



▲靈糧福音中心毛恩信牧師。右為林美君里長，左為象山

中行里里辦公處
台北市信義區福德街268巷32號
(02) 2727-4777

美味挑食，愛麵嚴選

採訪/蒙恬 攝影/蔡佩玲

信義區林口公園附近，賣牛肉麵的店很多，掛上牛雜湯招牌的店卻不多，不少客人因著「樂廚房」牛雜湯招牌而被吸引進來，想來重溫舊夢。夏天，寬敞整潔沁涼如水的環境，啖著香氣十足的麵，不消說客人一再上門。冬天，一碗牛雜湯，溫潤滑順，暖了胃，也暖了心。老闆很注意食安，採用不添加防腐劑的麵條，食材都處理得很乾淨，所以進門不只嚐到美味，還吃得很放心，因此，這裡成了許多桌球教練招待外籍教練和選手，下飛機後的第一站。也有號稱麵食主義者的常客，連續兩

年，除了早餐，中餐晚餐都在店裡填飽肚子。店裡最有人氣的是「牛肉麵」，老闆娘從小吃遍各大牛肉麵名店，對牛肉麵有她的堅持。最暖心的是「牛雜湯」，要求藥商調配出適合高血壓、腎臟病、糖尿病、生理期症狀等適合的中藥材，用溫和的中藥包來熬煮出一鍋美味的牛雜湯，連小孩和孕婦都可以喝。最美麗的麵是「牛肉乾拌麵」，牛肉切片厚度只有7mm，讓麵條和牛肉完美地融合。朋友，若是您愛麵食，這家店可不要錯過！



▲老闆娘從小吃遍各大牛肉麵名店，對牛肉麵有她的堅持。



牛油乾拌麵的升級版，這道麵推薦給不愛吃湯麵的朋友，兼顧美觀和口感，牛肉切片和拉麵麵條完美地結合在一起。

「牛肉麵」特別的地方，是用牛肋條加牛骨及牛筋，經過慢熬5小時的細活，生出滑順潤口的湯頭。牛肋條燉煮到軟嫩有咬勁，搭上拉麵堪稱完美。



▲「牛肉乾拌麵」用牛腱肉切片圍繞成花瓣，平鋪在麵條上，一上麵就滿足了客人的眼目。牛腱肉滷足功夫，再浸泡整個晚上，吃起來充滿香氣，Q彈。



◀「牛油拌麵」，堅持使用自家提煉的牛油，小火慢炸加特殊醬料而成。拌上麵條，入口香滑順口，不油膩，要緊的是吃不膩。



◀「牛雜湯」採用成本較高的台灣本地新鮮牛雜，去腥之後再和牛大骨湯一起熬煮，考慮到食客的健康，牛雜裡沒有一般的牛肝牛心牛肺等內臟。



樂廚房牛雜湯
台北市信義區林口街113號1樓
(02) 2727-7815



象山靈糧福音中心看板



活動名稱	時間	內容	日期/費用
音樂心靈SPA	週二早上 10:00~11:30	透過樂器、老歌律動，造福年長者	完全免費
象山美食天堂	週三早上 10:00~11:30	台灣小吃	材料費同學分攤
異想天開週末派	週六早上 9:30~11:30	繪畫、品格教育	7/14、7/21 8/04、8/11 成本費100元
兒童聖經玩樂營	週一~週五 早上~下午 9:00~17:00	品格教育、手工創作 歡唱律動、戲劇表演	8/13-8/25 一般家庭1000元 中低家庭500元

象山靈糧福音中心
台北市信義區林口街80巷37號
(02) 2759-9275



▲音樂心靈SPA



▲象山美食天堂



▲兒童聖經玩樂營