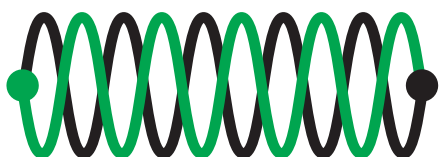


不羊和口不土會

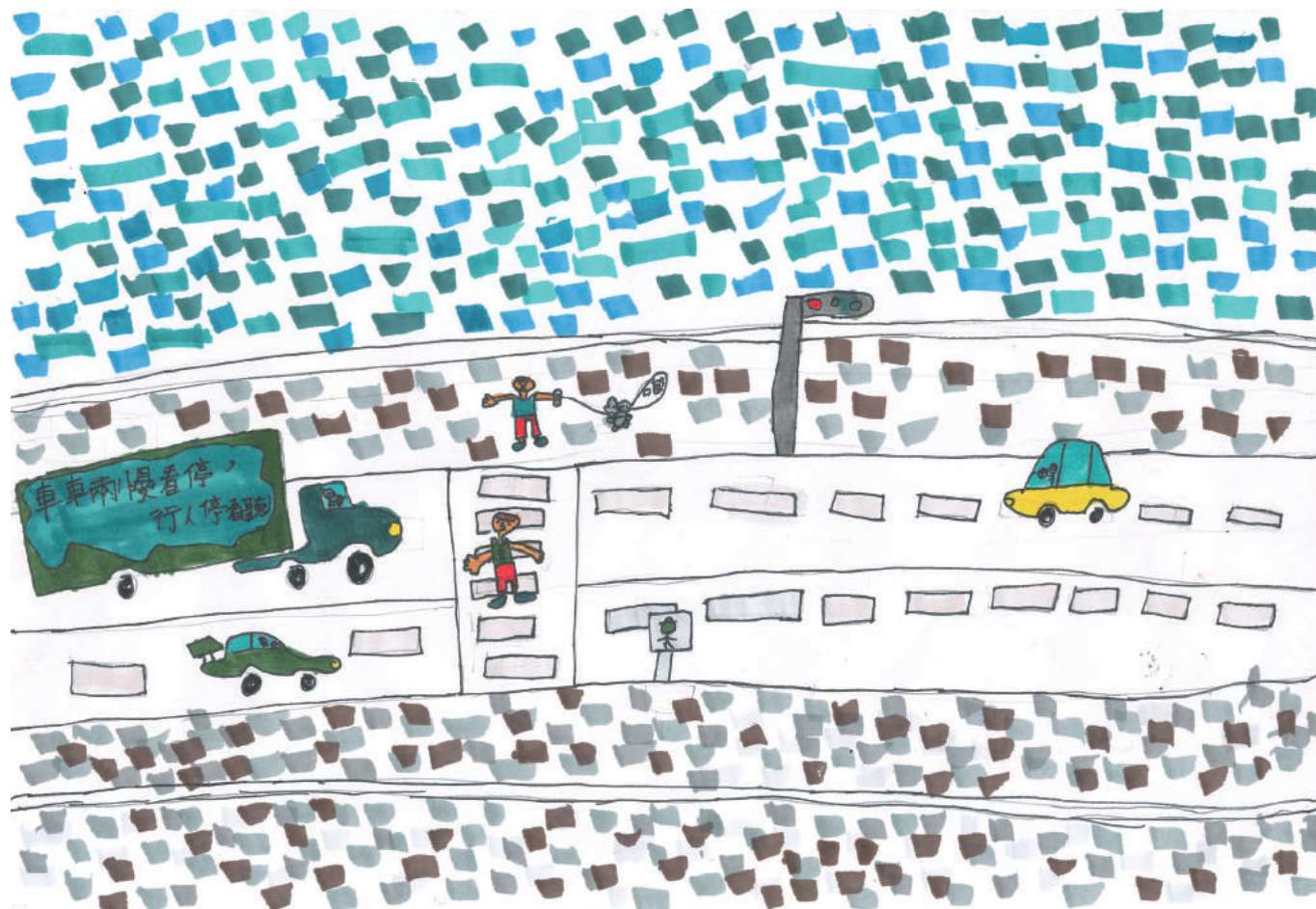
美好人生

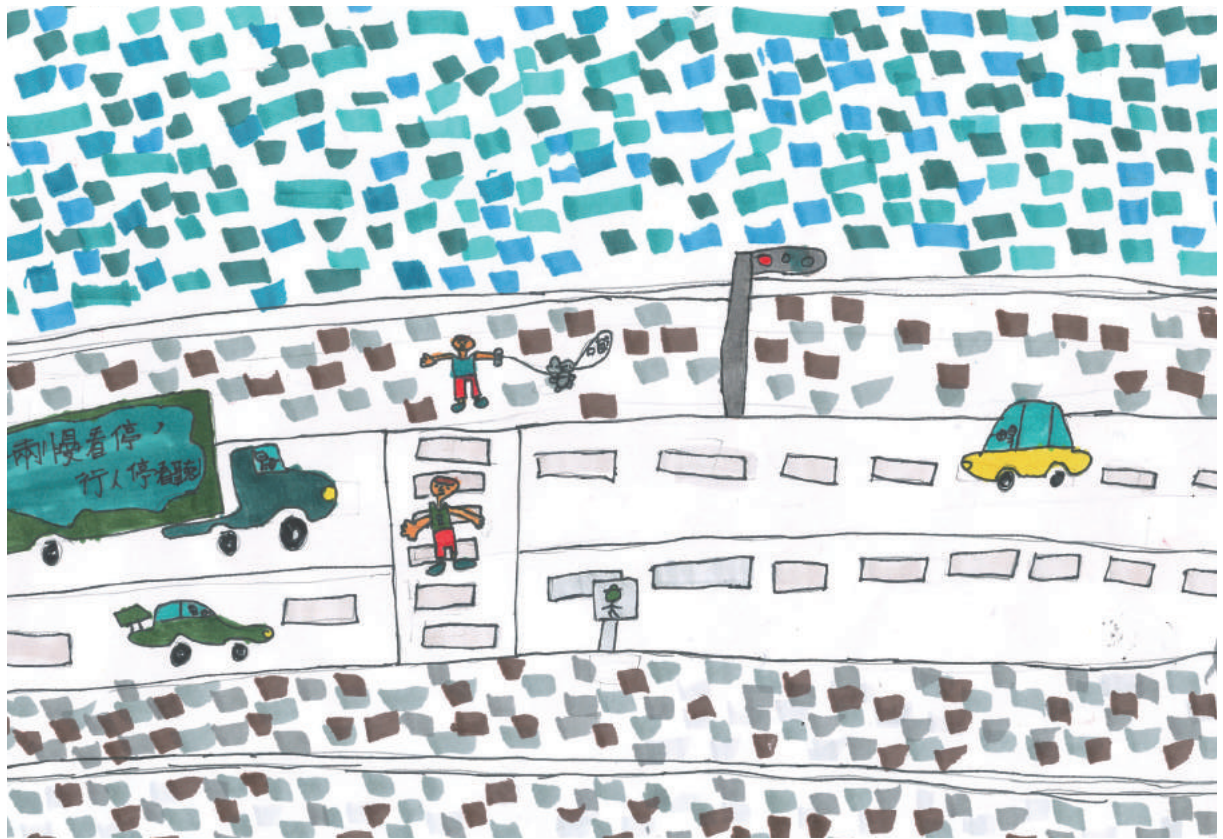
黃烈火題 蘇一什書

Life in Fulfillment
Society in Harmony



VOL
88
May 2024





第23屆和泰汽車全國兒童交通安全繪畫比賽
一般組 中年級 佳作 楊翔宇

生活萬象	33	沒有燈的夜晚	蘇一仲
法律教室	27	共有人處分共有土地的法律須知	李永然
幸福家庭	11	婚姻下半場溝通煉金術	潘金嘉
	13	你說的是愛還是傷害？家庭間的非暴力與溝通	張誌閔
	18	用「生涯調適力」面對多變的現代職業環境	林佳慧
	11	無畏心魔 直面挑戰	張奶奶
純青基金會簡介	7	美好人生 祥和社會	
黃烈火的奮鬥史	3	《學習與成長》 柒、成長的代價	

純青課程

55

四月純青公益講座

公益活動
和泰汽車

53

與品牌大使——郭婞淳攜手演繹進擊之歌
『最特別的力量』TOYOTA與品牌大使——郭婞淳

47

寒假主題研究／拼豆
純青在屏中——新興班

劉育伶
劉秀佩

純青學堂

41

寒假主題課程／我的微縮城市
純青在屏中——大明班

林奕辰

純青樂齡

35

「樂」在其中、活「齡」活現
純青維修到位，安全疑慮 Go Away!

屏東縣政府社會處

創辦人 黃烈火先生

與中華民國同年誕生的黃烈火，一路走來見證台灣經濟成長的軌跡。

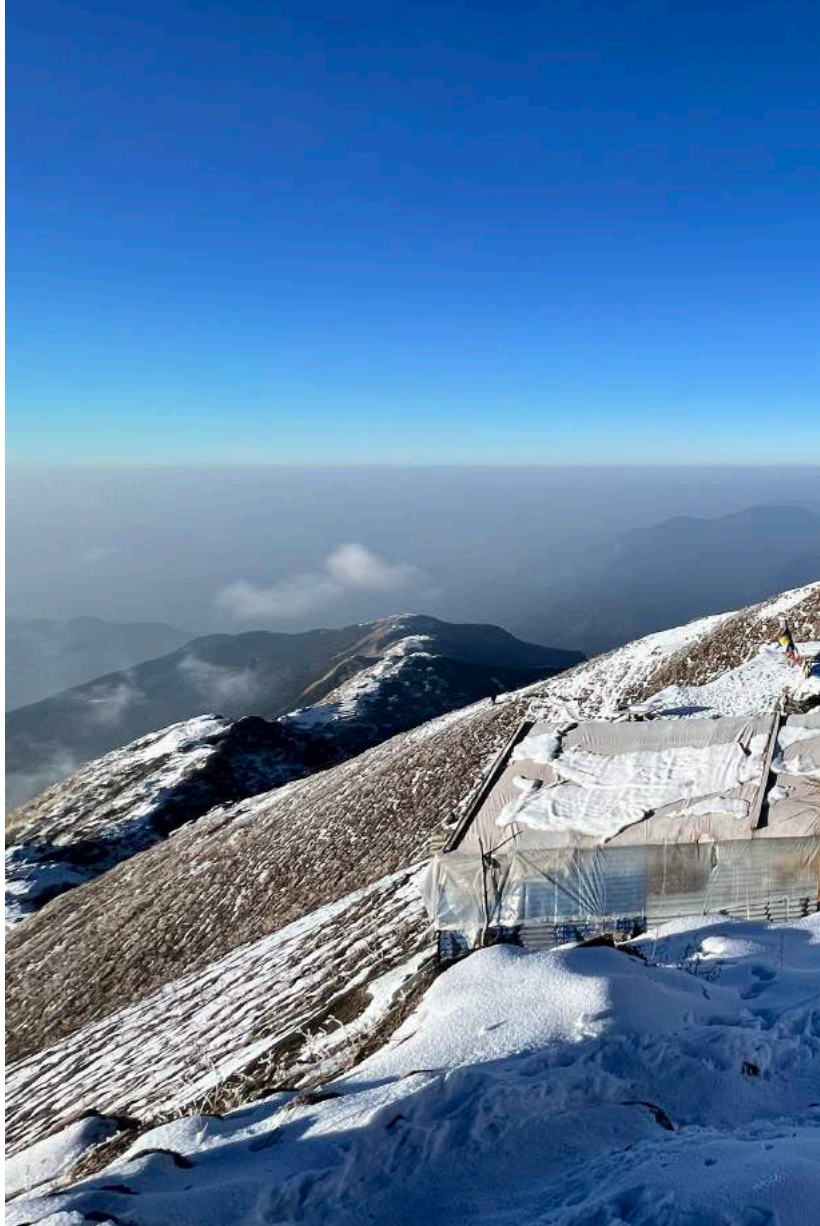
民國36年創立和泰商行，辦理豐田汽車與橫濱輪胎業務，也就是現在和泰汽車的前身；民國42年，成立味全食品工業公司，更率先響應政府酪農政策，振興台灣農牧生產事業，也獲得「乳業之父」的美譽。

民國73年，觀察汽車工業的發展與零件場的設立息息相關，於是創立國瑞汽車公司，並引進日本日野汽車來台設廠，後來更促成豐田汽車正式投資國瑞汽車公司，也將我國汽車工業帶入另一階段。

48歲時發現糖尿病，醫生說「此病無法根治，不能太勞累，只能用飲食運動控制」。心想，如果沒有創業只有自己，那還好辦，但目前正當事業起步期，數千名員工是一種責任。不禁開始思考人生是什麼？人生有痛苦、有悲哀、有快樂、有美好。要如何經營？



柒、成長的代價



民國72年(1983)我72歲，創辦味全屆滿30年。回頭檢視這個我一生當中最重要的事業，可說甘苦參半。我們面臨過許多次經營危機，幾乎斷送整個企業的生命。我們也有不少得意，尤其當我們每次度過危機之後反而創造了更大的成功，那種先苦後甘的滋味，很多味全人都和我一樣，有刻骨銘心的感受。

為了味精醱酵，打了兩年官司，老實說真讓人有精疲力盡的感覺。但我是公司的負責人，沒有吐苦的權利，總是要撐下去。醱酵官司總算熬過去了，卻沒想到發展乳業竟帶來更大的麻煩與危機。我們不知道養牛的事業竟那麼複雜，養牛的技术毫無經驗不用說，收乳問題、產銷不平衡問題，也都是憑著自己一知半解地在那兒瞎搞蠻幹，搞得傷痕累累。後來還是請了美國專家前來協助，才慢慢克服了各種困難。



就這麼兩個問題，我拼盡了全力，因為如果醱酵官司打輸了，那麼味全就完了；同樣乳業問題如果無法克服，味全也一樣是完了。民國48年(1959)，味精醱酵法建廠成功，卻也是兩年纏訟官司的開始；而同年，我們投入乳業剛兩年，還正是一團亂的時候，我就時常感受到有體力不勝負荷的情形。起先只是想到，大概是工作太過勞累的緣故，休息幾天應該就會沒事吧！可是，這種「無力感」的情況卻越來越嚴重。我不敢再掉以輕心。當時因為代理豐田汽車零件，因此我經常必須赴日洽公，於是我利用一次赴日洽公之便，順便前往日本的醫院做身體檢查，這才發現我得了糖尿病。





得糖尿病後才領悟人生

醫生告訴我，糖尿病沒藥可醫，一輩子都不會好。如果控制不好，隨時可能奪去性命，或是眼睛失明、腿部截肢。以那個時代的醫療水準，得糖尿病喪命的比率是很高的。醫生警告我，唯一保命的方法，就是要多休息，不能過勞過煩，時時保持心情輕鬆，多運動。這樣的建議，不就是等於告訴我「你可以退休了」。雖然那個時候的人平均壽命較短，48歲就一名勞動者來說，可能真的已接近退休之年。但我覺得我正當中壯，而且味全的這兩個事業仍未建立穩定基礎，要我放下擔子，實在十分為難，我為此頭痛不已。

味全那時候才6歲，那6年的經營，以今天的經營管理策略觀之，實在有點兒幾近亂搞。幸好政府那個時候很支持我們，才讓我們度過難關。就在這個時候，我頓然有所領悟，開始認真地探討人生問題。

我每天依然忙碌，該面對的問題還是不能逃避。但是在靜下來的時候，我開始思考。我從閱讀歷史得到一些啟示，釋迦牟尼潛心修行，活了86歲。孔老夫子享壽76，而爭霸天下的秦始皇卻只有短暫49歲而已。人生的短暫，不管你已如釋迦那麼長壽，或像秦始皇的功業與短命，都不可避免的面對同一個現實，那就是人生其實都是很短暫的。我48歲了，就算再給我一個48歲或更多，終究還是短暫。因此，在有限的人生中，你想追求甚麼呢？我想到了美好人生，快樂的人生。

To be continued...



人人享有健康、快樂的價值人生，進而造福人群，建構祥和的社會

純青基金會服務宗旨

美好人生 祥和社會

1



幸福家庭

四大事項

家庭經營|事業有成|子女教養|身心健康

家庭議題講座|心靈工作坊|諮詢服務|夫妻成長營
以輕鬆溫馨的方式進行。

親職講座|諮詢服務

2



幼兒學童

六大理念

整齊清潔|獨立自主|品行端正|友愛助人
知恩感恩|長幼有序

純青學堂

幫助偏鄉不利處境學童，提供老師夜間陪伴課業輔導。

純青體育

幫助偏鄉弱勢家庭學童，培養體育技能專長。

3



學青社青

三大使命

生涯規劃|社會關懷|文化提昇

舉辦聯誼|講座|大專青年競賽|志工訓練
針對學青社青需求之活動。

4



樂齡生活

六大要件

事業第二春|老健|老本|老伴|老友|老趣

樂齡學苑

針對中高齡與退休人士需求，舉辦多元課程活動。

樂齡車

樂齡車至偏鄉照顧弱勢年長者。

5



社會福利

公益活動

交通安全繪畫比賽|優良駕駛子女獎學金|十秒鐘愛一生

醫療救助|急難救助

美好人生 祥和社會

人生有兩個型態的生活，一個是過著美好快樂，另一個是過著痛苦悲哀。在有限的人生，要好好珍惜與經營，應該過著健康快樂有尊嚴又有意義的生活。進而服務人群，造福社會，那才是人生的真諦，也就是達到「美好人生 祥和社會」的理想境地。這是創辦人黃烈火先生對於「美好人生 祥和社會」的定義，也是純青基金會創辦的理念。

本會於民國63年成立，初為照顧汽車駕駛無後顧之憂，舉辦優良駕駛贈車、優良駕駛子女獎學金、兒童交通安全繪畫比賽、交通安全到校園說故事等交通安全相關活動項目。擴展至今以「美好人生 祥和社會」為宗旨，並以幼兒學童、學青社青、幸福家庭、樂齡生活四大族群在各個年齡層提供各類活動。



新世代的兒童，應兼具整齊清潔、獨立自主、品行端正、友愛助人、知恩感恩、長幼有序的六大品格，才能在正確的價值觀中，發展長遠穩定的美好人生；青年為國家未來的主人，除了自己的生涯規劃外，應關懷國事、社會，提升文化、發揚倫理道德，致力推動和諧安詳的社會，期待青年人關心社會，實踐倫理道德，創造美好家園；美滿幸福家庭應著重家庭的經營、子女教養、事業成就，及家人的身心健康；樂齡生活應朝發展事業第二春、老健、老本、老伴、老友、老趣等六大面向，讓生活過得健康快樂，有尊嚴、有意義、有價值。

本會致力以「美好人生 祥和社會」為主題，發展出一系列兒童、青年、家庭、樂齡相關的活動及座談，幫助許多家庭，也受益於兒童、青年與樂齡者；另舉辦各項公益活動，如純青家庭日「十秒鐘愛一生」三代同堂親子活動、兒童交通安全繪畫比賽、交通安全到校園說故事、兩岸兒童繪畫、書法比賽、兩岸文化交流、優良駕駛子女獎學金、愛心園遊會；為照顧弱勢家庭及彌補家庭功能成立「純青學堂」、「純青閱讀」、「純青體育」等課後照顧相關服務；為樂齡者提供「純青樂齡車」，巡迴各鄉鎮，替長輩的身心健康做把關；成立偏鄉圖書室，捐贈圖書及其他公益捐贈等服務，四十多年來略有成績，獲得各界熱烈回響，也受到政府主管機關的肯定，日後我們將持續秉持美好人生的精神，為開創祥和社會盡一份心力。



無畏心魔 直面挑戰

張
奶
奶

過完年到學堂看看孩子，和他們聊聊寒假、春節假期都做了什麼？大家搶著回答，去逛年貨大街、夜市、拜拜、台北、台東、高雄看黃色小鴨、同學家玩、在家玩手機、看電視、幫媽媽顧店、照顧弟妹……等，我則問，怎麼沒聽到有人說我每天都有複習功課啊？孩子們都笑開了，回答過年是給我們休息玩樂的時間啦！開學後就會努力了！看到孩子開心幸福的模樣，我自己也笑了。

學堂孩子今年的座右銘「無畏心魔，直面挑戰」，我也和他們談談這句話的意義，一位小一孩子主動舉手回答「不要怕心裡的魔鬼，直接挑戰」後，接著眾人便紛紛上台分享，因學堂是混齡教學，發言者要表達讓所有孩子都聽得懂，不是件容易的事，有些人雖然很有想法，但辭不達意，無法順暢表達出自己的想法，相對比較吃虧。孩子之所以不敢說、不會說，最大的原因是怕說錯、被取笑，要讓孩子能夠流暢、自信地表達，絕對需要很多練習的機會。

學堂每週都有閱讀課程，孩子們透過一次又一次的上台機會，不只訓練上台的膽量，也是鍛鍊初步的表達能力，亦可培養穩健的台風，更希望他們勇於表達意見，進一步思考，從表述過程中也可凝結共識，不啻為一種合作精神，看著他們表現得愈來愈好，表達的內容有條有理，真想給所有上台的同學一個讚！

最後和孩子們談每個人都有過不去的那個坎，如何去排除這個坎，靠的永遠是自己，可以去尋找資源，找朋友、老師、輔導師甚至心理諮商師，不要不好意思，也不要擔心被笑，主要能幫助自己走出心中的魔，在人生的旅途中，酸甜苦辣各種滋味都有，學習如何面對，也是教育孩子的功課之一。



用「生涯調適力」面對多變的現代職業環境

林佳慧
諮商心理師

近年來職業市場變動多，前幾週帶工作坊時，我和學員談到美國科技業大規模裁員潮，有人提到深怕自己的工作不保；也有學員分享ChatGPT爆紅，它不僅能與人對談聊天，還能寫作文、解數學方程式等等，不知道自己未來是否會被取代……。

你也有這樣的擔憂嗎？你又是如何面對這些變動的呢？我們的「生涯適應力 (Career adaptability)」扮演了關鍵角色。

學者Savickas (1997) 提出「生涯調適力」的概念，是指一個人主動、有目的性，但又能保有彈性地運用方法、策略，去因應和滿足多變的職業環境需求。而其實不只環境，我們本身也是不斷在改變的，因此，生涯調適是一段過程，一段在自己與所處環境之間找尋共存、和諧相處方式的歷程。



一個人的「生涯調適力」包含四大面向：

① 生涯關注 (Career concern)

這是指我們具有未來觀，會思考、關心自己的未來生涯發展，例如：你是否曾想過「我的未來會是怎麼樣？」、「我的理想生活圖像是？」或「我希望五年後的我擁有什麼樣的生涯？」等。若你關心甚至看重自己未來的生涯，那麼，你也更可能會積極地規劃及預作準備。

② 生涯控制 (Career control)

你對自己生涯的掌握度高嗎？你能否運用策略自我管理、應對不同情境，在自己的生涯路上發揮影響力與自主權呢？若你對未來的掌握度較高，你較能感覺到可以獨立做生涯決策，也更懂得為自己的選擇和行為負責。

③ 生涯好奇 (Career curiosity)

你對不同面向的自己好奇嗎？你對周遭社會、大環境好奇嗎？當一個人對自我、對環境、對未來生涯感到好奇時，會引發許多探索行為，你可能會尋找更認識自己和職業世界的機會，同時也可能更願意抱持開放態度去接觸各種新鮮事，從而能擁有對自我和環境更真實的認識，而不流於不切實際。

④ 生涯自信 (Career confidence)

這是指一個人對於達成目標的能力，以及當面臨困難和阻礙時克服的信心。若你相信自己能逐步往渴望的生涯藍圖前進，不難想像你會更願意付諸行動，也更有效率地把事情一件件實踐。



整體而言，生涯適應力在談的就是「我的未來會如何？我能掌握嗎？現在的我能為未來做些什麼？」以及「我做得嗎？」，這幾乎是一個人在實現生涯時會碰上的重要疑問了呀！

一個具有較佳生涯適應力的人，會思考、關注自己的未來，並且提升自己對未來生涯的掌握度，同時對自己、對環境感到好奇而努力探索，也從中練習增強追求理想生涯圖像的自信心。而這，是你在面對自己職涯的模樣嗎？

相反地，一個生涯適應力較弱的人，對自己的未來較漠不關心，生涯自然容易處於不確定的狀態，也可能充滿不切實際的想像，又因不自信而容易壓抑自身行為表現、難以付諸行動。

回到多變的現代職業環境，坦承心裡害怕被裁員、被取代，這份面對困境的誠實、坦白是很好的，也代表你願意直視職涯危機，那麼接下來呢？你想怎麼做？想用什麼樣的內在狀態去因應？

既然生涯調適是一段過程，我們可以在意識到危機的此刻就啟程！

① 思考、關注未來生涯圖像

你是否有固定反思未來想去哪、想和誰一起、想過什麼樣的生活的習慣呢？我有一位好朋友，她每年都會寫一封信給明年的自己，因此，每年年初，不僅是她為自己重新定向的時間，更是真正地回顧過往、展望未來。

② 整理現階段的自己與環境

允許自己有一段充裕的時間，好好統整現在的你的興趣偏好、價值觀、考量的職業方向、專長能力等，並盤點職業環境中，你的擔憂、處理危機上的優弱勢、可運用的資源、有價值的人脈等。別忘了不只環境在變，你也在變啊！所以一段時間就需要為自己重整一下。



③ 有意識看見自身專業累積

前陣子我完全使用線上行事曆，到最近又把手帳找回來，因為我發現刻意記錄下自己完成了哪些、又前進了幾步，對累積生涯自信非常有幫助！所以寫行事曆對我而言，不只是提醒我行程，更是看見自己專業累積、成長的好方法。

那你呢？你想用什麼方法提升生涯適應力，以因應這多變的職業環境？現在，就為自己行動，向前踏一步吧！



你說的是愛還是傷害？家庭間的非暴力與溝通

張誌閔
諮商心理師

家人是我們一生最溫暖也是最沉重的牽掛。就算成年長大後，家人一句不經意的言語，也會讓我們久久難以釋懷。到底家人的這些話，為什麼會讓人這麼難受？抑或是他們真的是抱持著傷害目的脫口而出嗎？

在華人家庭中，我們常會聽見家人說：我是為你好／我不會害你。但這些以愛為名的表達，是為了滿足當事人的期待，還是設身處地的期望你好？

非暴力溝通是馬歇爾·盧森堡提出理念。他認為人們是仁慈而富有慈悲的天性，人天生具備付出與利他的能力。沒有人是心靈貧瘠到一點點愛都無法付出。然而在華人文化社會以及環境因素，往往將這些愛扭曲成一種傷害性的暴力溝通語言。

一、什麼是非暴力溝通

非暴力溝通認為大多數個人或群體之間的衝突，是源於對人類需求的誤解而產生。當在衝突中使用這些「暴力」的交流模式時，會轉移當事人的注意力，使他們無法闡明自己的需求、感受、感知和要求，從而使衝突持續下去。

非暴力溝通的基本理念是人們在溝通時，應該以尊重和關懷對方的需求和感受為基礎，而不是依賴批評、指責、評價或暴力性的語言。這種溝通模式強調情感智力，對於自己和他人的情感進行深入的觀察和理解，並學會以一種關懷和支持的方式表達自己。

我們以為所謂的暴力是動手動口，語帶髒字、破口大罵、貶抑詞彙。但隨著時代的改變，這些言語性的攻擊行為，轉化為隱性而更不容易被指正的話語。常見暴力溝通如評價、指責、否定、忽略、權力不對等、情緒勒索、比較。這些言語表達導致人們缺乏自信、難以表達自我、習於追求外在成就表現而忽略感受經驗。



二、暴力溝通如何形成

我們都不喜歡家人使用暴力溝通言語對我們。最常聽見家人說：你就聽媽媽的話；我是你爸你怎麼可以講這種話；不要想這麼多，家人不會害你；我沒有你這種不孝順的女兒／兒子。但觀察我們的家人，會發現這些傷害性的言語，長年以來在家族世代間傳遞，是一個家族系統間的溝通模式。

當人長期處在暴力溝通的情境下，會模仿或內化這些溝通模式。關注暴力溝通所獲得的優勢，讓對方服從、快速獲得問題的解答、展現／滿足自我內在。但長遠下來，暴力溝通使用者也因為這些言語，傷害了自己也傷害了別人。

三、自我暴力的內在對話

長期處在暴力溝通對話情境下的人們，很容易將這些言語內化成對自我的傷害。例如長期遭受父母批評、否定的孩子，他在面對到挫折或不如意事情時，會用這些暴力言語對待自己：覺得自己很糟糕、比不上別人、忽略自己的情緒、勉強自己做得更好。

當暴力言語與衝突不斷在人們內心循環，外顯層面讓人情緒不穩暴躁易怒，對待事物上追求更好而不是自我滿意。也會讓我們對家人用更強烈的言語回應：你憑什麼管我？是你們沒教好。別人家的小孩都可以，為什麼我不行？

四、如何創造非暴力溝通的對話

當我們多一點耐心與好奇去認識這些暴力溝通使用者，會發現他們也是語言的受害者。儘管我們了解這些傷害並非他們的本意，還是會回到一個問題，我的家庭讓我遍體鱗傷，我該怎麼辦？

所以非暴力溝通能做的第一步就是止傷。停止對自我的評價，也停止使用暴力溝通的言語對待家人。我們都希望改變家人，希望他們能善待自己、希望他們能不要說出傷害性的言語。但在自己家庭與諮商實務工作中，花了十餘年時間才醒悟的是，我們能改變的只有自己。唯有停止暴力溝通的循環，從自己開始做起。才有可能達到非暴力溝通的模式，意即實踐我們在非暴力溝通中最常提到的四個步驟：觀察、感受、需求、請求。

當能以非暴力的模式對人待己，能讓自己的心靈趨於平和，看待事物的角度也不再負面。非暴力溝通是我在監所、社會議題工作，以及長年劇烈家庭衝突中，找到可以安頓己身，創造和平的途徑。

希望身處家庭風暴的你我，都能透過非暴力溝通實踐，安穩度過那些艱難歲月。

婚姻下半場溝通煉金術

潘金嘉
臨床心理師



國外有一篇研究指出，每個人第一次思考離婚的年紀為30歲，在邁入40歲開始到69歲約有55%以離婚收場，由此可見，中年開始思考離婚的族群相當高。通常在這些中年伴侶中，提出離婚的人以女生為主，在人口比例中約佔66%。或許你不禁好奇了解，為何夫妻會選在中年階段選擇離婚收場，不少妻子之所以不離婚是因為經濟因素考量，而丈夫不離婚則是為了讓孩子有個完整的家和想要挽回自己的婚姻。

夫妻一旦進入中年之後，是什麼讓他們彼此覺得感情走不下去而選擇離婚一途呢？

不少夫妻會因情緒虐待（如：口語威脅、責怪、控制行蹤、使用貶低語氣溝通等）而選擇無法繼續經營婚姻，這一點應該會讓很多夫妻跌破眼鏡，因為心中會想「哪一對夫妻沒有吵過架？」，所以很常發生的行為卻容易被忽略。



其次，很多夫妻最常因價值觀和生活方式長期不合，而無法繼續相處，伴侶很常認為價值觀和生活方式應該是最不能被視為離婚的重要因素，但是長久無法進行溝通與達成共識，這樣的問題才是變得更為沈重的原因。

第三種造成中年離婚的原因是伴侶失業，經濟變成壓倒婚姻的最後一根稻草。經濟困頓考驗的是夫妻間壓力管理能力。

中年離婚潮的出現，不少伴侶承認當孩子長大後，確實變成雙方本來有共識的家庭生活頓時失去重心，這一點不難了解。若彼此感情因爭吵變得像紙一樣薄時，經濟問題變成明顯的導火線一點也沒錯，如同諺語所言「夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛」。

探討中年離婚因素中，有一種隱形的重要情況，就是以分工合作為名，但實則是偽單親生活，也就是家庭耳熟能詳的「男主外，女主內」！不少夫妻在孩子出生之後，很常過著伴侶之一最常扮演的角色不是太太或丈夫，而是爸爸或媽媽的角色。試想這樣的角色在婚姻裡，是否是一種失去平衡狀態，也就是當爸爸或媽媽的角色疲累的時候，想從丈夫或太太的角色得到溫暖或能力是無法得到的。當伴侶一方很常辛苦和疲憊都自己吞忍，自己想方法度過，久而久之將不再依賴對方。由此可見，這樣的「分工合作」隨著時間拉長，變成了一種對婚姻既看似合理但又具強大的破壞力。

為了避免婚姻走上絕路，要怎麼在相處中嗅出關係產生變化的徵兆呢？關係一旦產生變化都會有固定的順序：一開始夫妻雙方經常爭吵，接著其中一方會放棄爭吵改以沈默表達或迴避衝突，最後兩人能安靜就安靜，似乎安靜是關係裡最佳的狀態。另外，在一些日常行為上也可以間接觀察彼此是否有一些徵兆。語言表達方面，雙方在一天裡說話頻率越來越少，透露自己的訊息也變少，甚至交代一天的內容也變少。經濟方面，雙方以前會使用的共同帳戶會有所爭執，常會覺得對方沒有規律儲蓄。睡眠行為上，一開始會因為工作加班較晚回家，擔心會影響另一半晚睡，一開始因工作分房睡，漸漸變成常態性的分房睡。在未來的計畫上，不知不覺在你的心理，常會想起自己的未來卻沒有另一半的影子。



究竟我們要怎樣好好跟對方溝通，才能讓中年的婚姻從危機變成轉機呢？

以下有三個要「做」的：

① 聽多於說

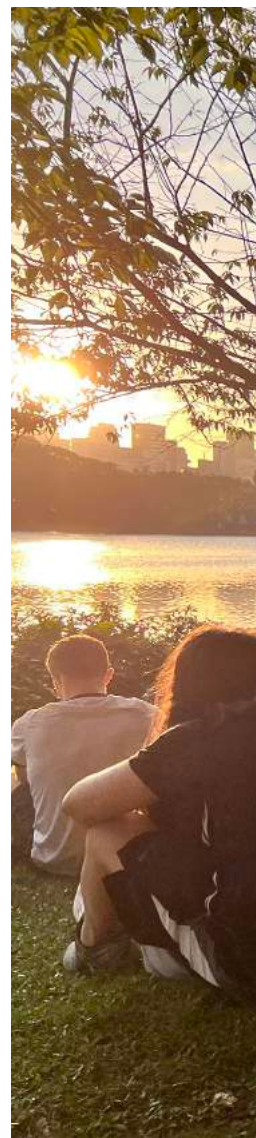
很多伴侶在吵架的時候，因不想被誤會及想要為自己澄清，常會要對方先聽自己說，不過，這樣的行為在另一半眼裡卻有不同看法。另一半可能會覺得你不在乎他的想法，甚至可能會覺得是一種批評。好好聽對方說是一種尊重的態度，因此建議先停個幾分鐘聽對方怎麼說，會讓對方覺得被尊重，那麼溝通的第一道大門就會被你啟動了。

② 尊重對方處理情緒需要獨處的空間

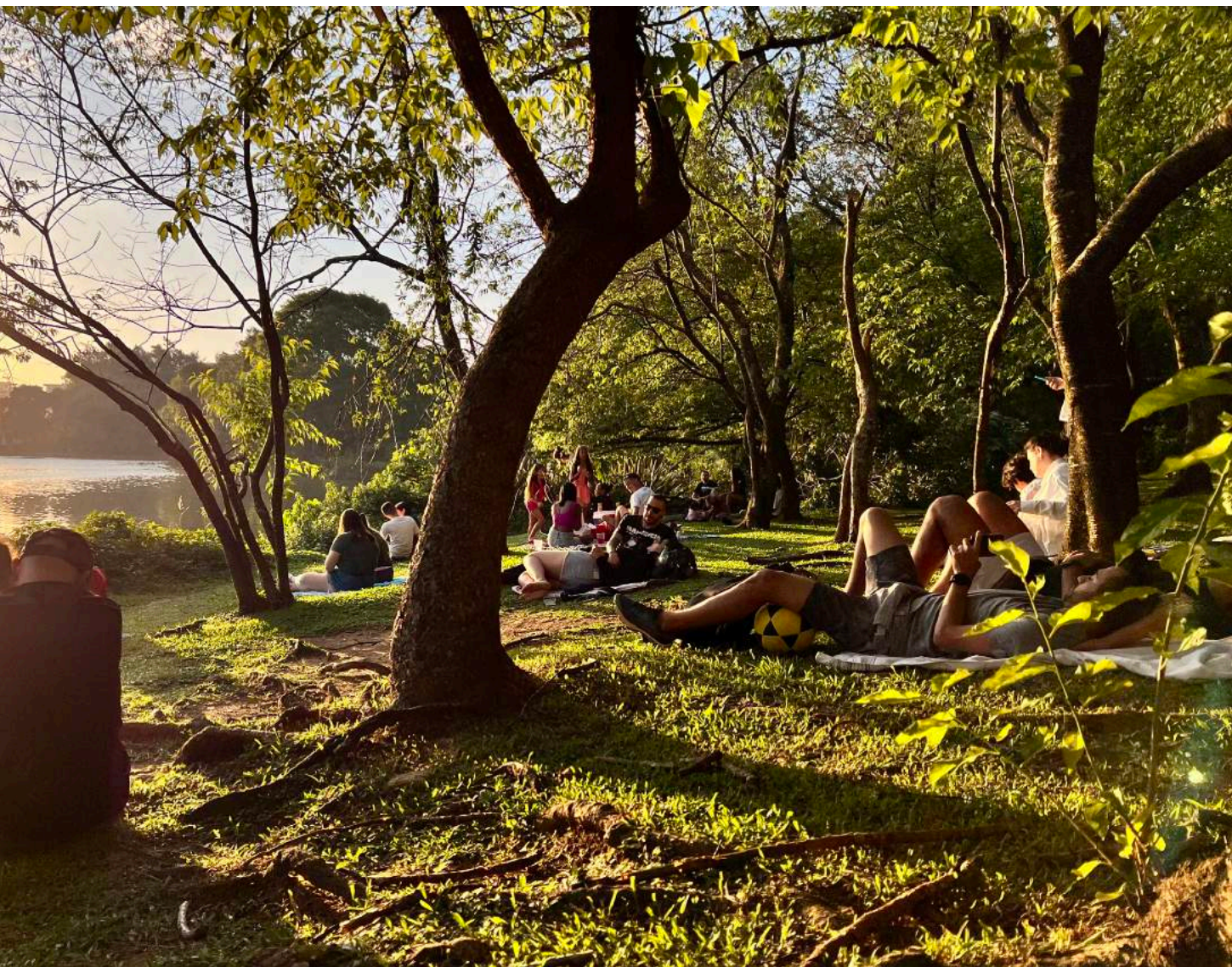
很多伴侶在吵架的時候，因為太在乎對方的感受，因此都會急著化解衝突，但是往往忽略了，情緒需要被消化的時間。伴侶一方有時會因吵架當下有強烈的情緒而無法繼續講下去，會選擇暫時離開，這個行為會引起急著溝通的另一半感到不安，甚至將「暫時離開」當成「被拋棄」的行為。若你曾經出現此情況，請先了解在有感情基礎之下，另一半仍是在乎你的，只是當下情緒太滿怕傷到你，因此請尊重對方需要找一個空間將心理不舒服的情緒倒一倒。等另一半將這些干擾溝通的情緒處理掉了，才能好好聽你說及跟你溝通。請提醒自己，有些事情是值得我們等待，因為我們都期待關係裡可以開出美好的果實。

③ 記得好好的自我照顧

夫妻在吵架過程中，難免會因無法立即溝通而暫時冷靜或拉開相處的距離，此時內心難免會有孤單的感覺。一旦你的心裡有這種感覺時，請記得先好好陪伴自己，做一些讓自己心情緩和的事情如：旅行、找朋友聚會、運動等，讓自己在暫離從這衝突氛圍過程中，有機會好好整理思緒及感受到其他經驗啟發的不同想法。



很多夫妻都相當明白「夫妻吵架，床頭吵，床尾和」的概念，的確，哪一對夫妻沒吵過架呢？儘管如此，雙方心裡還是多多少少會害怕起衝突，因此也常用各種方式試圖迴避衝突，沈默和粉飾太平變成一種常態的處理衝突做法。說實在的，這樣的處理衝突方式會演變成婚姻關係上的表面和平，當下次又出現衝突時，反而會帶來更大的傷害。如果夫妻雙方很害怕溝通不敢嘗試，建議可透過專業的伴侶諮商，在專業的心理師陪伴之下，減少自己面對衝突的恐懼，讓雙方可以好好傾聽對方的感受和想法，接著試著說出自己的部份，相信伴侶關係中的誤解將會有效率地解除。衝突應該是凸顯夫妻雙方沒有達到共識的部分，而不是讓彼此感覺疏離的過程，甚至在好好處理衝突當下，可以會讓雙方感情更佳靠近和融洽，以及又再次累積婚姻默契的機會。



永然聯合法律事務所 李永然 所長

共有人處分共有土地的法律須知



一、共有土地如何合法處分，是一重要的問題

國內目前土地「共有」的情形相當多，「共有」有「分別共有」（又稱：持分共有）（註1）、「共同共有」（註2）之分。例如：甲有一筆土地，其與妻乙，共生育二位子女A、B，甲死亡時，甲所擁有的該筆土地就由乙、A、B三人共同繼承（《民法》第1138條），三人完成繼承登記；按「應繼分」，各擁有該筆土地的持分（應有部分）三分之一。

乙、A、B三人如果意見一致，決定出售處分該筆土地，出售土地並不困難；但如果乙、A、B三人意見不一，例如：乙基於懷念丈夫而不想賣，但A、B想要出售換得金錢，此時該如何是好？這就涉及合法處分共有土地的法律問題。

二、分別共有符合哪些要件，可以不需「全體共有人」同意而出售

我國《土地法》於第34條之1第1項規定：「共有土地，其處分、變更及設定地上權、農育權、不動產役權或典權，應以共有人過半數及其應有部分合計過半數之同意行之。但其應有部分合計逾三分之二者，其人數不予計算。」

就上述乙、A、B三人分別共同，且其應有部分各有三分之一；如果A、B二人決定出售，即可利用《土地法》第34條之1的規定，基於三人中有二人同意，且合計應有部分達三分之二，已過半數；即可以不必獲得乙的同意，而予以出售處分。

三、透過多數決定方式決定處分共有土地應注意那些問題

不過A、B二人不顧乙的反對，決定出售，雖可以合法處分，然依《土地法》第34條之1的規定，仍須注意以下三點：

(一) 應事先以「書面」通知其他共有人；其不能以「書面通知」者，則應「公告」之（《土地法》第34條之1）。而進行上述書面通知或公告，尚須注意《土地法第34條之1執行要點》第8點，即：

1、部分共有人應先通知他共有人。

2、「書面」應以「雙掛號的通知書」或「郵局存證信函」送達他共有人的「戶籍地址」；如為「法人」（註3）或「非法人團體」（註4），應送達其「事務所」或「營業所」地址。

3、他共有人的戶籍地址無法送達，有《戶籍法》第50條戶籍暫遷至戶政事務所的情形（註5）或部分共有人已確知他共有人未居住於戶籍地，而能依「實際住居所」送達者，應就其「實際住居所」通知，並由部分共有人於「登記申請書」適當欄記明「他共有人受通知之處所確係實際住居所，如有不實願負法律責任」；無法知悉他共有人「實際住居所」者，部分共有人應於「登記申請書」適當欄記明「義務人確不知他共有人實際住居所，如有不實願負法律責任」。

4、如果是不能以「書面通知」，而有下列情形之一者，則可以用「公告」代替：

- ① 他共有人住所不明，或無法按「戶籍地址」寄送且不知「實際住居所者」
- ② 他共有人戶籍資料載有逐出國外或喪失國籍之記事，部分共有人就「除戶地址」通知無法送達；且已依《土地法第34條之1執行要點》第8點第（三）款辦理。
- ③ 他共有人於台灣地區無戶籍，部分共有人就土地或建物登記簿地址通知無法送達，且已依《土地法第34條之1執行要點》第8點第（三）款規定辦理。



註5 將其權戶戶籍暫遷至該戶政事務所（《戶籍法》第50條第1項）。
全戶遷離「戶籍地」，未於法定期間申請「遷徙登記」，無法催告，經房屋所有權人、管理機關、地方自治機關申請或無人申請時，戶政事務所得

（最高法院94年度台上字第2461號判例）。

註6 代表人或管理人；（2）該團體有一定的組織、名稱及事務所或營業所；（3）該團體有一定的獨立財產；（4）該團體的存在有一定的目的或宗旨
《民事訴訟法》第40條第3項規定「非法人團體」有「當事人能力」；有「當事人能力」的非法人團體，必須具備的要件有四：（一）該團體設有

註7 「法人」有別於「自然人」，法人按其設立基礎的不同，可以分為「社團法人」與「財團法人」；前者以「社員」為基礎，後者則以「財產」為基礎。



如果已符合上述情形之一，而可以「公告」，公告可直接以「布告方式」，由村里長簽證後，公告於土地或建物所在地的村、里辦公處，或以「登報方式」公告之，並自布告之日或登報之日起，經「20日」發生通知效力（《土地法第34條之1執行要點》第8點第（五）款）。

(二) 又部分共有人於履行事先書面通知或公告通知其他共有人時，須注意其通知或公告的內容；依《土地法第34條之1執行要點》第8點第(六)款規定：其內容應載明土地標示、處分方式、價金分配、償付方法及期限、受通知人與通知人的姓名、名稱、住所、事務所或營業所及其他事項。數宗土地或建物併同出賣時，應另分別記明各宗土地的價金分配。

(三) 部分共有人透過《土地法》第34條之1出賣共有土地時，「他共有人」得以「出賣的同一條件」共同或單獨優先購買(《土地法第34條之1執行要點》第12點第(一)款)。而在實務上，假設有一案例，老王、老張二人共有一筆土地，老王有應有部分3/4，老李則僅有1/4，老王打算透過《土地法》第34條之1第1項出售其與老張共有的該筆土地和老王自己單獨所有的另一筆土地，一起出售於老江丙，老王通知老張，老張如欲以共有人身分行使「優先購買權」，老張僅得就其「共有之土地」部分行使優先購買權，或兩筆土地均可一併優先購買？依《土地法第34條之1執行要點》第12點第2項規定，原則上得僅就其「共有之土地」部分行使優先購買權，但如前述二筆土地想一起主張購買，須有下列情形之一始可：

- 1、部分共有人表示使用上具「不可分性」，並經法院判決確定或提出依法與法院確定判決有同一效力之證明文件。
- 2、依「法令」規定應併同移轉。

四、結語

綜上所述，在共同土地由數人「分割共有」時，部分共有人雖可透過符合《土地法》第34條之1第1項多數決的方式處分，但處分時，仍須按照法定方式進行事先通知，同時須注意「優先購買權」的法律問題，方可避免無謂的爭議(本文的作者為永然聯合法律事務所所長、永然兩岸法律事務中心創辦人)。



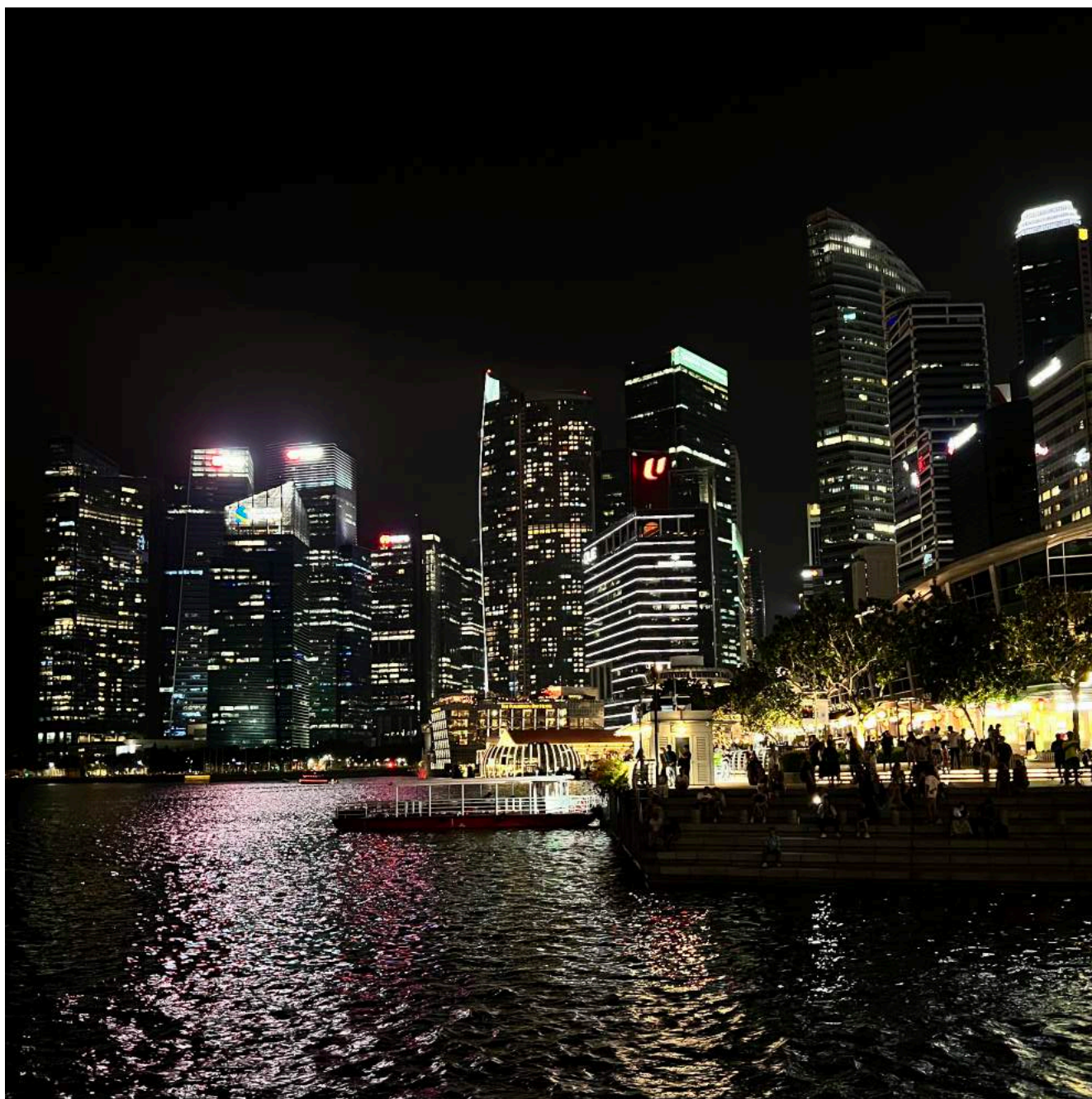
沒有燈的夜晚

黃烈火公益團體會長 蘇一仲

在繁忙的一天之後，沒有電視、電話、電腦的干擾，重新拾起久違的單純感受。簡單的環保創意，從你我做起。

1997年，在日本通過的《京都議定書》(Kyoto Protocol)，以控制各國溫室氣體排放量為目標，第一大污染國美國卻以經濟考量拒絕簽署。2006年，美國前副總統高爾以《不願面對的真相》(An Inconvenient Truth)紀錄片，再度喚起全球對環保議題的重視，2007年獲得諾貝爾和平獎，雖與戰爭及和平無直接關聯，但全球暖化可能引起大規模遷徙，爭奪地球資源，諾貝爾和平獎因而自戰爭和平，引申至全體人類福祉。

七彩街燈，照亮夜晚，因為有電，便利生活。然，文明背後，是驚世的進步？還是警示的訊息？由於成本較低、技術成熟，全世界電力的供應大都以火力發電為主，所產生的二氧化碳，卻為溫室效應的元兇。1990-2006年，台灣每人二氧化碳排放量從5噸上達12噸，約成長133%（全球成長16%），僅次於先進國家美國、澳洲、加拿大。為了避免國際制裁，2050年前須減碳60%至5噸，其中可立竿見影的20%，是來自節能與回收，另外40%則為其他可能替代能源。現狀改變，知易行難，唯有堅持，才能奏效。改用省電燈泡，二氧化碳排放量全台灣一年可減少580萬噸；男性夏天不打領帶，可減少7萬1千噸；少搭一層電梯，全台灣2300萬人可減少5014噸；外出工作，拔掉家中處於待機的電器，一戶一個月減少近20公斤；冷氣每調高1度，一個夏天可省3億度的電。想法改變，做法改變，結果就能改變。



沒有燈的夜晚，能做什麼？除了做愛做的事以外，當所有的影像聲音都退隱到黑暗之中，心在寧靜的空氣裏輕輕搖曳，可以和情人燭光晚餐，攜手賞月看星星；也可以親子同樂，話從前、說故事；或靜靜享受獨處的片刻…沒有燈的夜晚，不便之處，也是方便，在繁忙的一天之後，沒有電視、電話、電腦的干擾，重新拾起久違的單純感受。一個簡單的巧思，環保創意，你我做起。

「樂」在其中、活「齡」活現 純青維修到位，安全疑慮Go Away! 文／屏東縣政府社會處

高齡化社會居家環境安全的重要性

因應高齡化社會的發展，屏東縣65歲以上人口數長輩已超過16萬人，佔全縣人口20.21%，長者居家安全議題需要被重視，世界衛生組織指出跌倒是導致老人事故傷害的主要原因之一，每100個65歲老人中有8個自述過去一年內曾跌傷就醫，跌傷的原因中，環境因素占約三分之一，根據國民健康署分析長者跌傷地點，室內發生跌傷的第1位為臥室、第2位為客廳、第3位為浴室；另外，長者跌傷的主因則依序為，滑倒或絆倒、失去平衡或頭昏及碰到或撞上物品或人，長輩會因有跌倒經驗害怕再次跌倒而自我限制行動，導致活動能力逐漸喪失，也可能因跌倒進出醫院而增加感染其他疾病的風險，因此長者防跌要從生活小細節做起。



純青維修咖啡行動服務車



維修咖啡車出門踏青

維修咖啡行動服務車誕生

社工在關懷訪視過程中發現長輩居住的生活環境中常有電燈不亮、水龍頭漏水、插座老舊或電線裸露等水電問題，稍有不慎就可能發生意外，然而長輩常常因簡易修繕無法即時找到水電師傅或經濟能力無法支付維修費用，這些困難純青都看到了！

為了能提供獨居長者及弱勢家庭友善安全的生活環境，純青基金會於112年3月捐贈給屏東縣政府一台純青維修咖啡行動服務車，期待透過專業的水電志工深入社區提供縣內獨居長輩及弱勢家庭家中水電修繕，降低生活用電疑慮與安全，並宣導正確用電觀念。

細心的水電老師幫阿嬤加裝電燈



好奇的阿公看志工幫他維修插座



志工幫阿嬤更換臥室電燈

專業熱血的志工

屏東縣政府社會處招募退休人士及有志民眾加入水電維修服務團隊培訓並執行居家實作，融入社區共生循環經濟志願服務推展維修車行動服務活動。

維修志工能透過服務提升自我認同的社會價值，也是提供退休人士退而不休的好去處，藉由前往居家實作促進維修理論基礎的提升，更能將所學應用到社區各個有需求的角落，延展獨老及弱勢家庭環境友善的深度與廣度。

第一次到案家服務時，志工們顯得特別戰戰兢兢，經詢問後得知，原來是害怕實際維修時觸電，大家對觸電這件事情都很恐懼，幸虧水電老師都知道，所以每次維修時都會將所有電源關閉，讓志工們能好好發揮培訓時所學的維修理論和實作，但就算電源已經關閉還是有志工會擔心地說：「好像還有電，我感覺手麻麻的！」，老師覺得無奈又好笑，畢竟志工們都會配戴絕緣的手套施工，幾乎不可能觸電的。

隨著出勤次數的增加，志工們也慢慢累積起信心，維修起來也越來越得心應手，也能從不同的角度去思考並解決維修難題，讓老師可以安心的分配工作，維修完成後，老師會帶著志工們幫案主把家裡再巡查一遍，確保沒有任何安全疑慮，讓案主感動地不停道謝，看到這情景，志工們都露出了微笑，因為他們知道，這一切的努力都沒有白費。

維修服務GO!

車子備妥、熱血志工到位後，行動維修服務於112年3月正式開跑，維修志工除了提供免費的簡易水電修繕服務外，為了不讓等待的時間枯燥乏味，還會提供咖啡讓有需要的家庭、長輩們一邊喝咖啡，一邊看著水電維修志工讓自己的生活環境變得更好更安全，既暖心也對弱勢家庭及長輩的關懷再升級。

不只是居家水電維修，還會不定期舉辦小家電維修活動，讓家裡的舊家電能夠復活再次運作，不僅節省資源還能省荷包!「維修咖啡行動服務車」截至112年12月底已服務40案水電維修家戶，外展服務10場次，服務人次680人次，維修小家電30件。

維修志工與維修車大合照



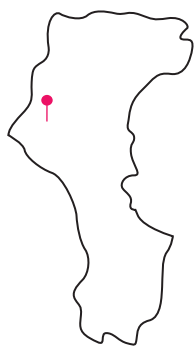


青銀共助

獨居是一種生活型態的選擇，我們希望藉由水電維修來延伸發展出「青銀互助」型態，也就是透過青年人以及銀髮族交流合作讓青銀世代互相連結，互助才是一個友善環境的起點，也是人們常講的「台灣最美的風景是人」，當青年人能懂得關心長輩，而長輩也樂於與青年人分享的時候，相互尊重才能實現互助。

過去在談到青銀互助的關係上，主體往往偏向長者，初衷當然是希望長者能過上更美好、友善的生活，但希望也能看見青年世代的不易及對未來的迷惘，這時候青銀之間的交流就能產生幫助，高齡世代的經驗與智慧能幫到青年人，青年人的創新想法與充滿彈性的適應力也能讓長者們不被既有的傳統思想給束縛，透過不同世代的對話搭起青銀互助的橋樑，不讓互助的主體單方面圍繞在長者或青年人，去塑造出一個青銀互助的社會友善環境。

大明班 純青在屏中



純青學堂

鄉不利處境家庭建立幸福家庭。
於生計無暇照顧學童時，幫助偏
由純青學堂陪伴輔導，讓家長忙

文／林奕辰 老師
寒假主題課程／我的微縮城市

這次的寒假主題課程，由班上五年級的鄒佳淨提出，在網路上看到許多由模型或摺紙藝術品製作而成的迷你城鎮，並向老師及班上同學分享所看到的文章及影片。在投票表決與團體討論後規劃出兩種主題，其一為城鎮規劃與設計組，組員共同規劃城市，並查詢都市計畫相關知識。另一種為世界名勝古蹟組，查詢資料了解世界各大風景名勝地標建築的歷史起源與相對地理位置。選擇自己想創造的建築物，並且利用模型及書面紙規劃出獨一無二的微縮城市。

一開始在進行主題課程的教學時，孩子們就發現立體建築的設計與拼法比想像中困難，有的孩子一拿到材料就將所有零件都拆了下來，導致後面出現零件缺失或是拼錯等狀況。經過老師的提醒與帶領後，我們試著依照建築設計圖，慢慢將不同的零件拼在一起，最後完成了一棟精緻的建築物。孩子們也從一開始覺得拼立體建築很困難，到後面逐漸得心應手，甚至還跟老師提出想要挑戰更大型、更困難的建築物。



學堂裡的哥哥、姊姊們在課程進行時也都不吝分享自己的經驗，主動教導弟弟、妹妹們在拆零件時，可以利用直尺的尖角將零件完整的拆下來，遇到低年級同學不太會組裝時，也會適時的伸出援手，幫助弟弟、妹妹們一起將比較困難的部分組合完成。

在各個建築都拼完後，就要開始進行小鎮的規劃與設計，各組開始熱烈的討論，並且努力在教室的白板上先畫出城鎮的雛形，最後城鎮設計的兩組都組建了獨特風格的小鎮，在小鎮建設完畢後，發現空蕩蕩的街頭似乎有些荒涼與孤獨，便有孩子提出要製作一些人物或是動物，讓小鎮更加熱鬧，因此我們使用輕黏土，捏出了人物與動物，為我們的微縮城市注入生命力！

城鎮一組的主題是「夢想小鎮」，希望城鎮中有豐富的地形變化及綠意盎然的生態環境，在規劃時孩子們將城鎮的建造以山坡為起點，河流從山上流往平地，最終流入大海。有河流就容易發生水災，因此規劃出水壩，減少水災的發生。以河流為分界點，一側為交通發達的現代化小城鎮，另一側的小鎮則是充滿古色古香的老城區，中間則用石橋連接兩地。生活於此城鎮除了人類外，還有各式各樣的生物，像是特別受學生歡迎的「寶可夢」生物也在此與人類和平相處。不過千萬要小心，在歡樂的小鎮外有一片廣闊的大海，在大海上除了有島嶼外，海裡有大大小小的海洋生物，甚至可能有長相如同八爪章魚的大海怪，海上危機四伏，因此需要人們與寶可夢共同維護家園。



城鎮二組的主題是「旅遊小鎮」，此城鎮在設計時是以旅遊城市做為主題，並參考了法國巴黎的都市規劃理念，體現了歐洲城市規劃的經典和現代化發展的融合。城鎮以交通與公共空間優先：巴黎的城市規劃強調可持續交通和公共空間的重要性。城市中有許多步行街、廣場和公園，為居民和遊客提供了休閒和娛樂的場所。因此我們在小鎮設計時安排了許多公園及體育館等設施，並如同香榭麗舍大道一樣在道路兩旁進行綠化。

此城鎮最特別的就是中央的圓環道路設計，參考了巴黎的環繞交通流：凱旋門周圍的交通呈環繞式設計，使得車輛可以圍繞著戴高樂廣場旋轉。這種設計有助於緩解交通壓力，同時使得車輛可以更加便利地進入或離開凱旋門廣場。組員們在設計小鎮時將能代表城市的建築—遊樂場，作為如凱旋門般的城市的地標建築，並以此進行小鎮的設計，將城鎮打造成交通順暢的一流的旅遊城市，為每一個來訪的旅人留下美好的回憶。

最後是由學堂最年長的高中生們為主創人員進行設計的「世界名勝組」，由世界各地的名勝古蹟為主題建築進行設計，原本討論用世界地圖的方式呈現各個國家的代表建築，但礙於世界地圖幅員廣闊，因此無法在原訂的地基範圍內做出來，因此在組內多次討論與資料查找後，決定參考環歐路線圖做為設計的基礎，以大眾化歐遊路線為主軸：英國→法國→荷蘭→德國→義大利，這條歐遊路線途徑多個歷史悠久的歐洲大城，可從不同景點穿越多國歷史及文化。

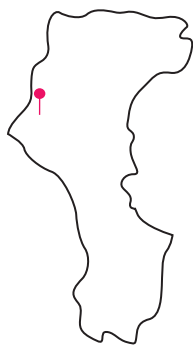
世界名勝組-旅遊地圖的路線首先從文化古都倫敦出發，倫敦塔橋橫跨泰晤士河，且泰晤士河的兩側河畔擁有多個著名歷史建築，包括著名地標大笨鐘及國會大樓，以及鄰近的西敏寺及白金漢宮，擁有豐富世界歷史藏品的大英博物館亦不容錯過。接著就可乘搭歐洲之星橫越英倫海峽，前往浪漫之都巴黎，走訪巴黎鐵塔、凱旋門、羅浮宮等典雅建築，感受巴黎的浪漫藝術氣息。然後可選搭火車或內陸機前往荷蘭欣賞美麗的鬱金香花海與著名的荷蘭風車建築，再前往德國慕尼黑，在著名地標瑪麗恩廣場感受南部大城的繁華，以及到鄰近小鎮富森參觀全球最美的新天鵝堡。隨後乘搭內陸機前往羅馬，參觀許願池、鬥獸場等著名建築，更可揭開梵蒂岡的神秘面紗，之後前往義大利托斯卡納省比薩城，親眼見證世界奇蹟廣場三大建築之一的比薩斜塔。





這次的寒假主題課程，非常謝謝張奶奶、謝謝純青基金會，讓我們有機會在寒假的時間，與班上的孩子們一起腦力激盪，熱烈的討論，最後見證他們做出了令人驚嘆的成品，我們也一起學習了許多關於都市、城鎮建設的相關知識，也讓孩子們認識了許多世界名勝古蹟建築與歷史，高中的同學們在製作世界古蹟建築的地圖時也複習了許多相關的地理與歷史知識，在製作環歐地圖時，孩子們用輕黏土將歐洲各國一點一點的還原在微縮城市中，藉此更加認識了歐洲的地理環境，老師與孩子們都一起從「做中學」，經由實際製作過後可以更加瞭解相關知識，並且提升學習興趣，培養主動思考和領悟事物的性質及關係，培養孩子們自主學習的能力，也為這段寒假留下許多充實又美好的回憶。

新興班 純青在屏中



文／劉秀佩、劉育伶老師
寒假主題研究／拼豆

第一次接觸到拼豆的學童被五花八門的顏色所吸引，大家都紛紛的期待經歷製作的過程以及成品，但要有美麗的作品之前就需要耐心的查找資料以及細心構圖，老師發下特製千格版讓學生利用平板電腦上網查找相關資料，作為入門基礎，學生在一陣查找之後才比較知道拼豆的基礎概念。

拚豆可以培養學童的「專注力」、發揮「創造力」「想像力」，再來「數理力」也會運用到(常常需要數格子和顏色判斷)，加強「對位」概念…。老師此時也會多方提醒學童，平時所學的數學雖然要動腦很麻煩，但卻可以運用在手作美勞上是不是很不可思議，以此激勵學童對於數學的新觀念。





有些學童一開始覺得很簡單，就是畫個圖而已嘛！但沒想到實際操作起來，並沒有想像中的容易，有些學生逐漸產生放棄的念頭，甚至覺得，我畫這樣就好，此時透過大家的作品分享，可以彼此鼓勵激發創意。有的學生很有想法，完全自創，不想按照網路的圖案去畫，竟成就一幅連老師都讚嘆的獨創圖案，有的學生雖然畫得很簡單，卻又非常時尚耐看。也有的國小生想要挑戰國中版的3mm拼豆，想不到連續三天都放棄下課時間也要專心完成當時最大幅度的馬力歐創作。







學童一天天彼此分享與激勵之下，已逐漸完成許多讓老師為之驚豔的作品出來，甚至有學童還分享在家中僅存的剩餘拼豆來跟學堂的學生們分享，學童在努力之下學到了空間的組織與概念，以及美學的建立，也因為拼豆很小，在創造過程中必須非常的專心與有毅力，無形中也培養了孩子的專注力。現在不少孩子的專注力薄弱，可以藉由拼豆的課程慢慢練習專注的長度，孩子們在進行拼豆製作的過程中也會學到規矩與紀律，例如拼豆拿取時不能混色，掉在地上的拼豆也必須一一收拾乾淨，這些規矩也建立在寶貴的學習中。然而在陪伴孩子們從無到有的過程中，一點都不可以小看許多正向的回饋，老師們也有發現經過適當刺激的學童也有這般的無窮潛力，感謝基金會用心的協助學堂進行有意義的主題研究課程。

攜手演繹進擊之歌 『最特別的力量』TOYOTA 與品牌大使——郭婞淳

TOYOTA台灣總代理和泰汽車自2019年起贊助舉重女將郭婞淳，婞淳於東京奧運勇奪台灣首面金牌，以強大的婞念，帶我們一起見證永不放棄的台灣精神，讓世界看見台灣。TOYOTA以行動支持運動員，持續贊助舉重女將郭婞淳，也希望能將婞淳強大的正能量，傳達給每一位努力不懈的台灣人。

本次TOYOTA與婞淳攜手合作，共同演繹鼓舞人心的品牌影片-「最特別的力量」。影片中婞淳穿著體育服上場，但她走上的不是熟悉的舉重場地，而是一台古典鋼琴，為影片揭開驚喜的序幕。片中婞淳展現她的多才多藝，以卡農這首曲目貫穿全片，儘管她的彈奏技巧略顯生疏，然而正是這份真摯和不畏挫折的精神，讓她的演奏充滿了溫暖和力量。



TOYOTA

不完美的卡農 獻給所有正在成功路上的台灣人
讓我們成為彼此的力量 勇敢前進



TOYOTA 持續贊助舉重女將郭婞淳，以行動支持台灣體壇發展

影片中同時穿插了台灣各行各業、不同人物的奮鬥片段。這些真實而感人的故事，呈現出台灣人在各種困境中堅持不懈、追求卓越的勇氣和毅力。透過這樣的故事串聯，TOYOTA希望能夠啟發更多人敢於追夢，敢於挑戰，擁有不怕失敗的勇氣。

「最特別的力量」將自1/18起於TOYOTA FB、IG、YT上線，邀請各位粉絲追蹤並密切關注TOYOTA官方社群平台，讓我們一同迎向挑戰，奏響進擊之歌，勇往直前！



五月純青

免費參加
歡迎您!

公益講座



樂學翻轉 退休生涯規劃

每週二
09:30-11:30

5/7
退休後的生活智慧：
保養大腦的秘訣
黃閔新／臨床心理師

5/14
人生四季—何為圓滿的人生？
廖瑋琳／諮商心理師

5/21
打造退休好生活
高尚美／職涯諮詢師

5/28
人生四季—打造理想第三人生
廖瑋琳／諮商心理師

進階手機技能學習

每週三
14:00-16:00

5/8
Google 日曆
郭惠敏／講師

5/15
Google Chrome
手機上網搜尋小技巧
郭惠敏／講師

5/22
智慧鏡頭
郭惠敏／講師

5/29
Google 翻譯
郭惠敏／講師

健康新知簡單學 提升免疫力與保養正氣

每週五
09:30-11:30

5/3
提升免疫力
讓您贏得健康
臺安醫院營養課
林淑姬／課長

5/10
如何提升免疫力
抵抗傳染病
臺安醫院家醫科
羅佳琳／醫師

5/17
想要健康生活嗎？
從免疫“力”起來
臺安醫院
阮皓哲／運動教練

5/24
超簡單！增強
免疫力的運動寶典
臺安醫院
洪紹睿／運動教練

5/31
居家保健養正氣
衛理女中健康教育
吳玲玲／老師

跟情緒對話 適應變動的紓壓對策

每週五
14:00-16:00

5/3
我有焦慮或憂鬱症嗎？
該如何面對生命低潮
王淳慧／臨床心理師

5/10
適度放鬆的藝術：
避免焦慮與過度紓壓的策略
張瑋庭／諮商心理師

5/17
阿德勒心理學解析：
人際關係中的焦慮對策
張瑋庭／諮商心理師

5/24
面對「壓力山大」的自我照顧能力
楊榕忻／諮商心理師

5/31
談談關係的斷、捨、離
王淳慧／臨床心理師



報名網址

主辦單位 | 財團法人純青社會福利基金會
講座地點 | 台北市松山區光復北路190巷35號2樓
報名專線 | (02)2717-3899
報名網址 | www.chun-ching.org.tw/lesson/index



五月純青

免費參加
歡迎您!

公益講座



與原生家庭的自在距離

每週二
19:00-20:50

5/7

改善原生家庭關係品質—
好奇、彈性、接納與欣賞

謝曜明 / 諮商心理師

5/21

成年子女離家之路！
如何和父母設限溝通？

林佳慧 / 諮商心理師

5/14

翅膀硬了！
建立我與父母的界線

王琪 / 諮商心理師

5/28

當個聽話的小孩卻迷失了
自我，找回人生掌控權

王琪 / 諮商心理師

婚姻危機與解決之道

每週四
19:00-20:50

5/2

外遇真的無解嗎？
婚姻關係中的信任創傷與修復

邱泓霖 / 諮商心理師

5/16

跳支雙人舞—談親密關係中的
合拍、搶拍與爭吵

黃一庭 / 諮商心理師

5/9

婚姻裡的殺手級小事

廖璋琳 / 諮商心理師

5/23

愛的指南針

曾俊傑 / 臨床心理師

職涯探索與平衡生活

每週三
19:00-20:50

5/8

從家庭經驗檢視自己的
成就追求與焦慮

邱泓霖 / 諮商心理師

5/22

不想上班，怎麼辦？
—談工作與生活的平衡

劉又綾 / 諮商心理師

5/15

創造職涯吸引力

楊榕忻 / 諮商心理師

5/29

重新整合工作與生活
找回人生自主權

張蓓雯 / 諮商心理師

5/30

從對立到合作，突破難解的「婆媳」與「岳婿」議題

邱泓霖 / 諮商心理師

高敏感 / 亞斯 不只獨特，更可愛

每週五
19:00-20:50

5/3

發掘內在力量：
探索高敏感特性的奧秘

陳莉婷 / 諮商心理師

5/24

「亞斯特質」與「高敏感特質」
情緒感知的兩種極端

林仁廷 / 諮商心理師

5/17

讓「高敏感」成為幸福魔法

吳鈺勳 / 諮商心理師

5/31

高敏感の數位世界求生術

何思銳 / 蓋洛普認證全球優勢教練



報名網址

主辦單位 | 財團法人純青社會福利基金會
講座地點 | 台北市松山區光復北路190巷35號2樓
報名專線 | (02)2717-3899
報名網址 | www.chun-ching.org.tw/lesson/index

美好人生

VOL.88 (113年5月-6月)

文中如有抄襲、重製、侵害他人著作權者，概由撰文者負擔法律責任。
本刊文字及圖片，未經許可不得轉載。

網 址 <http://www.chun-ching.org.tw>

電子信箱 chun.chie@msa.hinet.net

傳 真 (02) 2717-5299

電 話 (02) 2717-3899

發 行 所 臺北市松山區光復北路190巷35號2樓
財團法人純青社會福利基金會

雜誌設計 LUNBOCHILLA Ltd.

總 編 輯 張琛惠

發 行 人 黃南光

創 辦 人 黃烈火

113年5月出刊

中華民國95年9月創刊

讀者意見





財團法人純青社會福利基金會



和泰汽車股份有限公司