

研討會

「資深婦女社會服務」研討會實錄

洪秀蕊 整理

會議目標：

- 一、啓發資深婦女潛能並促進其彼此間之互動。
- 二、增進婦女社會服務新知及興趣。
- 三、帶動及促進社區婦女參與社會服務之興趣及意願。

會議時間：

七十九年元月六日（星期六）上午九時至下午五時

會議地點：

臺北市和平東路一段一二七號師大綜合大樓五樓會議廳

主辦單位：

中華民國社區發展研究訓練中心

協辦單位：

- 一、三女尚友會社會服務團
- 二、靜修婦女社會服務團

- 三、臺北市中區獅嫂社會服務團
 - 四、臺北市雙園龍山社會服務團
 - 五、臺北市北、南區婦女福利服務中心
- 出席人員：

◎來賓：（依姓氏筆畫爲序）

- 山下摩紀朗 日本皮膚生理學專家
王華娜 前崇慈婦女社會服務團團長
石美智 臺北市信義托兒所所長
任文香 臺北市龍山托兒所所長
李成發 前臺北市中區獅子會會長
李松濤 前臺北市立浩然敬老院院長
沙依仁 國立臺灣大學社會學系教授
林平洋 臺灣省政府社會處專門委員
林素雲 高雄市政府社會局社工督導
孫雪卿 臺北市政府社會局南區婦女福利服務中心督導
孫麗珠 臺北市政府社會局北區婦女福利服務中心督導
陳孟瑩 臺北地方法院少年法庭庭長、國際職業婦女會會長

陳美玉 臺灣央粧股份有限公司

許水鳳 臺北市雙園龍山社會福利服務中心督導

張秀卿 中華民國社區發展研究訓練中心研究組主任

張坤崗 行政院農業委員會參事

蔡漢賢 內政部社會司司長、中華民國社區發展研究訓練中心執行長

鄭淑華 內政部社會司專員

錢葛文雅 臺灣央粧股份有限公司總經理、財團法人崇德基金會常務董

事

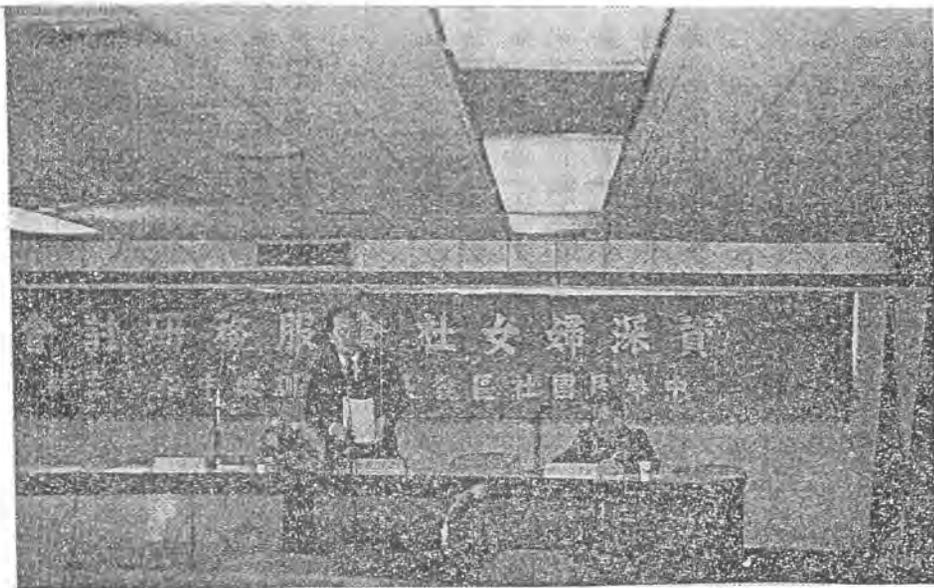
龍劉水秀 中央黨部婦工會總幹事

◎各婦女社會服務團團員：（依簽名先後為序）

郭拈、楊玉英、許紅玉、趙素貞、郭張英玉、江蕙子、劉素炆、陳淵泉、倪絲絨、吳許玉、黃素貞、林魏淑英、謝金葉、葉愛梅、戴秀子、黃明玉、許腰、林阿草、楊碧熾、鄭呂桂英、廖瓊雲、李王裡、陳娟娟、周秀鑾、蘇楊珠、鄭瓊華、李林美杏、林謝珠玉、陳甘淑貞、賴張珠玉、蔡秀枝、曾素貞、蔡敏慧、周以元、曾美鈴、許桂菊、王吉祥、陳聰敏、蘇張娥、劉萃惠、羅梅英、楊張彩鸞、陳嬌、林美幸、林蘇秀琴、楊雪娥、曾平鎮、吳李美美、陳卓榮燕、陳月娥、楊郭杏、林寶春、陳李映雪、張陳碧金、姜蕙英、高黃娥、辜碧霞、廖淑蘭、王明月、葉雪美、陳碧玉、黃林明眸、徐賽蓮、高秀琴、張菊、劉梅、邱金和、駱陳雪嬌、張吉子、曾國正、黃老春、紀月娥、盧月娥、王潘金鑾、林凌岡市、林玉芳、柯俊傑、陳蔡鳳嬌、洪李端梅、蘇關美麗、陳玉味、張柯素琴、陳梅、謝宜蓉、李余珍珠、蕭淑珍、李川美、花金英、陳瑞雲。

開幕式

◎蔡執行長漢賢主持「開幕式」



主席蔡執行長漢賢致歡迎詞

張主任、各位女士、先生：

首先代表中華民國社區發展研究訓練中心歡迎各位一起參加此一充滿溫情和有意義的活動，各位由議程中可以知道，張主任秀卿女士花費許多心思籌辦此次會議，希望從輕鬆活潑中顯示我們對社會的關懷；從各位自己美滿的家庭生活中表示對別人的關心。我想，我們是真正無拘無束、自由自在地將自己心中的歡悅和溫暖分送給不同朋友品享。

本次會中，張主任也邀請傑出女性——臺北地方法院少年法庭陳庭長孟臺女士向大家演講「讓我們也一起改變」，就是要告訴大家，怎樣從自己氣質的改變到生活觀念的改變。我想，大家都有一個心願——不只是希望一個人好、一家人好，而且期盼如何使整個社會都好。可見，陳庭長演講的主題在於，怎樣透過關懷服務，這與張主任的構想一樣，都是要慢慢展開個案的訪問、家戶的關懷。

最近，李總統、李院長時常訪問社區，一再強調，怎樣守望相助。其實，「守望相助」不只是防盜，而且要「疾病相扶持、溫暖相照顧」；否則只是輪班守望，必定索然無味。因此，除了透過各種不同的活動——如為己身保健的「氣功美容、健康保養」；並且由臺北市南、北兩區婦女福利服務中心負責人告知「如何關心別人」。而在座多位托兒所所長，不妨考慮，將來如何透過托兒所，從母子親情推而祖孫親情。能做好這些，則不必談「守望相助」，自然然而「守望相助」已在日常生活中，因為，那個人是我們最關心、最親切的朋友，我一定要關心、照顧他。可想而知，人與人的溫情必能油然而生。

此外，我們也希望將來逐步推展其他活動，如社區發展中心已經推廣的「健康維護」、「心肺復甦術」、「水耕蔬菜」、「自己動手做」等。而最近

將推展「太陽能的應用」，因為老人救濟機構可能捨不得無限制全天供應熱水，但據專家研究，臺灣地區新竹以南各縣市，如能裝置「太陽能」，將可全天二十四小時供應熱水，所以，內政部已核定補助所有老人安養機構裝置太陽能設備。凡此種種就是實際福利，都是從關心別人做起。除了硬體設備外，社區中心仍有軟體活動，如志願服務如何推展、會議規範如何實施——因為目前社會秩序太亂，需要予以規範，許多人誤解「民主」的真義，殊不知，「民主」是互相尊重、平等更要彼此容忍。總之，社區發展中心是在軟體、硬體交錯當中推展這些活動。

非常感謝張主任的細心籌畫，張女士有學養、有經驗，雖然公職榮退，但在民間參與上仍永不停息，不停寫作、不停研究、不停服務，所以，今天的會議在張主任的主持、策畫下，一定更生動、圓滿成功。謝謝各位！

張主任秀卿報告研討會籌備經過

執行長、各位婦女先進、各位資深婦女：

一年一度的資深婦女社會服務研討會，本中心非常重視，一向都採儘早規畫，儘早通知的方式，希望忙碌的各位可以早一點把時間保留下來。每次會議結束，就著手規畫下次的會議，以保持其連貫性，至於研討會之主題，除平時多注意、多收集各方面的意見外，並配合婦女的進步與需要，以提高與會者之興趣。

今年的研討會，大家都希望多請幾位專家學者演講，最好也能兼顧到輕鬆及趣味性，所以今天我們請了三位講師：第一位是臺北地方法院少年法庭陳庭長主講「讓我們也一起改變」；第二位是遠道而來的日本皮膚生理學專家山下先生主講「健康與肌膚保養」；第三位是臺灣大學社會學系沙依仁教授主講

「美容氣功」。三位講師要在短短的三個小時內，深入淺出地告訴我們如何追求心理、生理及肌膚之美，也就是心、體、肌整合之美的方法。以前的課程多偏重為人服務之理念與方法，這次特別為提供服務的各位資深婦女安排一些強身美容及保養的課程，希望各位會喜歡。接著還有各婦女社會服務團的心得報告及精彩的才藝表演，一定會給研討會帶來更多的喝采與歡樂，預祝研討會成功，謝謝大家，祝各位健康愉快。

專題演講(一)

講題：讓我們也一起改變

主講人：陳庭長孟瑩（臺北地方法院少年法庭）

講詞內容：

一、四十年來家庭結構之變化

有位社會學家曾說過：「五十年來世界的變化超過歷史上兩千年的變化。」深思這句話，的確頗有道理。以往中國家庭為農業社會時代，祖父可以為子孫計畫前途，預購田產、房屋留給子女，只希望兒子不要走入色、賭之歧途，只要守著我的田產，好好經營就好了。甚至兒子生的兒子——長孫的將來，祖父也可以為之計畫，可以說，自祖父至孫子，前後長約一百年的時間，均可予以規畫，這是因為農業社會安定的環境，無多大變化，因此，未來的生活都在掌握中。

但至第二次世界大戰，此種生活卻發生了變化——兩顆原子彈投到日本長崎和廣島上，除了這兩個城市受到影響外，幾乎全世界的舊社會也發生重大變化。

就個人記憶，民國五十年左右，我的朋友都達適婚年齡，當年雖有戀愛結婚者，但多半是相親結婚，例如，當時我有個女性朋友，其相親方式是，雙方相約在馬路走廊兩端，迎面走來互相看一眼，根本看不清對方的容貌……雖然，這是很保守的相親方式，但，無可諱言的，也促成許多美滿的婚姻。因為，早期的人要相親之前，都先探聽雙方的家境、條件，注重門當戶對，這是很重要的，如果兩人背景相差太多的話，生活習慣自然無法配合；同時，結婚不只是兩人在一起，而是兩個家庭互相發生關係。因此，以此種相親方式來結婚，在當時社會是可以普遍接受的制度。

當男女雙方交往一段短時間，然後定親、結婚；婚後，男性去工作，女性要管理一個有公婆、姑叔的家庭，她似乎很安於這種家庭。在此背景下，民國五十年至五十五年間，少有離婚等家庭變化。

民國六十年左右，謝副總統東閣先生提出「客廳即工場」的口號，所有自民國四十年入學的女子，此時已受了二十年的完整教育，已有能力和意願來服務社會。女方自付，我讀了這許多書，如果光在家中做家事，是否太可惜、人力資源未免浪費？況且，當時工業日趨發達，社會需求逐漸發生變化，年輕人為求發展，紛紛走向各種發展條件便利之都市，在都市結婚生子，組成小家庭，上無公婆，孩子也生得少，家庭住的單位縮小，且當時收入尚不穩定，限制養育下一代的意願，又擔心子女太多，教育負擔太重，及考慮收入、付出是否相等……此時，已由大家庭走向小家庭，女性出外就業率增加，致家庭經濟負擔者發生變化，不再只是依靠男性賺錢養家。

當夫妻雙方都上班後，女性在家庭中的地位逐漸與男性平等，而整個家庭制度、觀念、經濟分擔角色及法律方面也隨之發生變化。例如，從前女性在法律上，尤其是家產分配都無自主權，夫妻財產之運用權都在丈夫，妻子處分財產必須丈夫同意，至女性出外就業，家庭財產增加，不只限於男性，故數年前

夫妻法定財產制、聯合財產制作一重大修正，即夫妻婚後增加的財產，如因離婚，可以平分財產，若有不公平之情形得向法院起訴，要求以適當之比例分產。可見男女在家庭中已漸走向平權的地位，而最重要的觀念是，女人已經覺醒，自覺對國家社會負擔之責任，不僅侷限於家庭，公衆事務上也有女性發展之一片天地。

如此一來，也造成一些家庭問題，即女人雖然出外服務，但社會的觀念仍然認為，女人除了要做好工作，也要把家庭管好，尤其孩子是一重要責任，所以，生下孩子後，就得找保姆帶、接著上托兒所……目前十二年國教就是管教小孩之責任由國家的監護權來分擔之跡象。

去年起，家庭形式又有新的轉變，如最新的觀念——頂客（DINK, Double Income Kids，即兩人工作、兩份收入、但不養育小孩。）——已盛行於商業社會中，如此演變下去，不知文明社會又會變成什麼樣？尤其將來社會將走向高齡化，人口結構變成「倒金字塔形」，孩子愈少、高齡人口愈多，此一型態已發生於美、英、日、法、德等國；而臺灣地區，據人口學家統計，後十年尚未走向高齡化，下十年人口仍是青壯化，青壯人口多於日、美人口的老年化，所以，下十年臺灣的經濟發展仍然很有希望。

二、新生代父母子女間之特質

其次，談的是「家庭父子關係」，因個人在少年法庭工作，所以較重視少年偏差行為之產生與家庭父母子女關係。目前四十多歲的父母，其子女多半在十二歲至十八歲的少年階段（國、高中階段），而父母與子女的生長環境完全不同，其父母出生時，約在大陸播遷臺灣的民國三十七、八年至四十年左右，當時是臺灣最貧窮時期，每個家庭經濟來源不穩定，社會局勢動盪不安，既受中共犯臺威脅，外交上也屢遭挫折，諸如退出聯合國、日本及美國承認中共

等。因局勢不安而造成一股移民潮。此一生長環境，使得居住在臺灣的父母對養育下一代，形成下列特質：

(一) 新生代父母認為，要努力維護安定的生長環境，不要有動盪不安的影響。

(二) 新生代父母因自己經歷過貧窮困苦的生活，不願意下一代再受到物質上貧乏之苦，故給下一代的吃、穿、用往往超過父母自己的享受，如吃西式速食、穿名牌……由此反映出，父母不吝給與子女充分的物質享受，也許是一種補償心理——由於自己以前很苦，希望下一代不要那麼苦，我能供給你的，就盡量享用。

(三) 新生代父母在成長過程中瞭解，世界不斷變化，知識是唯一的工具，單靠財富是不行的，只要有才能、專技，將來就有希望，這也是中國數千年來受孔子儒家思想注重學術教育的影響所致，認為一個人只要有知識，考上科舉就是人上人，有地位，再窮都沒關係，所以，父母對子女的要求是——專心念書，其餘的家事不必做。父母子女每天對談的模式——你功課做好了沒？今天在學校考試考得如何？有空趕快念書。——父母子女間幾無溝通之時間，造成更大之疏離感。

反觀今日之父母對子女具有之知識及能力，似有低估之情形，現代孩子接受新知識的管道很多，如各種傳播媒體、書刊、錄影帶、電視均有豐富便捷的學習來源，尤其電腦科技發展後，父母對電腦心懷畏懼，但下一代子女對電腦的操作技巧卻非常靈敏，其手的靈巧、知識的豐富，均非我們這一代的人趕得上的。

其次，他們喜歡的東西亦非我們大人所能瞭解的，現代父母雖然注重孩子的教育，但未花費心力密切注意其交遊情形、嗜好等，因父母子女間之特質及期望之差異，造成兩代之代溝。父母期望子女要「比我更好」，往往不能得

到子女之回響，青少年問題亦因而滋生。

三、新的社會需求

從家庭和社會結構的改變，我們可以看出，社會產生許多新的需求，如：
(一) 社會產生許多寂寞的人羣，他們需要關懷——如鑰匙兒童，下午四點多放學回家，進家門第一個感覺是「靜」，首先開冰箱吃東西、看電視，或外出玩電動玩具、找同伴。所以，鑰匙兒童最大的感受是「沒有同伴」。另外一羣年紀比較大的老人，其子女多半出國或分開住，只有週末假日盼望子女帶孫子回來相聚。可見，這老、少兩代所需要的是，對其孤寂的安慰。

(二) 親職內容之轉型——現代父母欲教育子女，端賴專業知識，由於許多父母以傳統式之打罵方式教育孩子，造成孩子害怕父母，致彼此產生隔閡，且因社會生活複雜化，親職內容已非往昔之單純，欲培育健全之下一代，父母亦應提升教育子女之知識，不能因循苟且，囿於權威、高壓、事事干涉的方式。符合現代教育子女之親職教育成爲新的需求。

(三) 社會風氣之重整——因爲經濟發展快速，致公德心和守法精神低落，年輕人要找的工作多半是不必勞動肢體的服務業，人人想以最便捷的方式得到物質慾望的滿足，所以，賭六合彩、玩股票……這些均非以勞力換取待遇，而是用機會換金錢，賭風盛行，物質慾望滿足之需求蓋過一切，一分耕耘一分收穫的想法漸漸淡了，欲改善這種風氣，有賴每一個人努力提升社會品質。

四、爲什麼資深婦女要參與社會服務

社會之進步需要具有對周圍環境能發生正面的影響力的人，共同來努力推進。一個家庭婦女之生涯大概可以分爲兩個階段：婚後廿年至廿五年間，致力與夫共營家庭生計，養育子女、自我充實，生活的重心在家人與家庭；及至子

女長大成年，家務事所需付出之心力及時間漸減，而此時婦女累積之豐富之人生經驗及生活知識已足以幫助他人，如具有服務之熱心，正是走出家庭，關心社會，將關愛的觸角伸展到周圍社會各個角落的時機。在座諸位資深婦女先進，或在日據時代，接受當時婦女所不敢期望享有之高等教育；或者出身書香世家，受優美的傳統教養，或自身有令人羨慕的成功的事業經營，却是在社區中被推崇的婦女。本身具備諸多優越的條件，諸如良好的品德素養，豐富的人生歷練，正確健康的人生觀，高效率的生活方式，良好之人際關係，富裕的經濟能力等，更爲難能可貴的是，對社會事務之熱烈的參與意願。社區事務情況熟悉，可發揮領導作用。你們的參與，正是社區中寂寞的老人、孤寂的小孩精神的支柱，行爲偏差傾向的青少年言教、身教的領導者，導正不正確生活觀念、扭轉墮落社會風氣的一股清新的力量。你們的潛力是無限的，你們願意把愛心透過適當管道，散播到社會，將形成社會的一股安定力量。所以，今天的研討會就是要講求：如何利用管道來提供給社會上更多服務的機會。

五、建立服務社會的新觀念

(一) 我們在報上常看到的是「社會的黑暗面」，而很少報導社會的光明面，其實，爲善要人知，才能帶動社會見賢思齊之風氣，而表揚好人好事，就是希望拋磚引玉。

(二) 貢獻心力之服務與金錢捐獻同樣重要。以前的人認爲，做好事就是修橋鋪路、夏天施涼茶，冬天捐暖被，但做這些事只是求自己心安，並非真的做好事；而要捐錢救濟，也應看對方如何有效運用。除了金錢以外，其實最缺乏的是人力，如少年法庭有一、八〇〇人受觀護，但只有二十四個觀護人，一個人負責一百多人，極感吃力。因此，亟需資深婦女參與青少年的工作，心力的貢獻比捐錢更重要。

(三)針對社會的需求而服務是我們的工作重點。到目前為止，「從政」的領域是中國婦女較少參加的，往昔，女性以為從政是男人的事，參與政治的領域少之又少，事實上，由政治來影響社會的效果較大，因此，婦女雖不必自己投身於政治，但可以推選代表，如此可以真正發揮力量，所以，「從政」是我們將來可以做的目標之一。

六、結語

點燃服務熱忱的火花，讓溫馨充滿人間

最後，希望資深婦女能發揮潛力，影響周圍的人，如滾雪球般，讓潛力充分發揮，使社會到處充滿溫馨，讓明天比今天更好。

●臺北市中區獅嫂社會服務團團長李林美杏女士臨時發言：

方才陳庭長提及，許多閩南語方言已漸被淡忘，個人也有同感，例如：外子常到東門游泳池晨泳，有一天在門口遇見一外國牧師，外子禮讓他先行進門，沒想到那位外籍人士竟然用台語連聲說：「樓啦（謝謝之意）！」——本地人幾乎淡忘的語言竟然會在外國人口中道出，真令人感動！由此可見，語言與人際溝通的確有很大的關係。

專題演講(二)

講題：健康與保養

主講人：山下摩紀朗先生

(日本中央株式會社常務、皮膚生理學專家)

口譯者：陳美玉小姐

講詞內容：

今天非常榮幸應邀與會，在座各位看來都非常年輕，談吐、舉止、品味都很高尚，如果我所演講的內容能夠提供大家參考，我會很高興的。

個人常在日本電視或報章雜誌上講授「健康與保養」，可惜，今天由於語言的不同，可能形成隔閡，但個人仍將竭盡全力講解，請大家多多指教。

一、自然界遭到嚴重的破壞

人類生存於大自然中，必須呼吸空氣，飲用食物才能維持生命，但遺憾的是，自然界卻遭到嚴重的破壞，產生環境污染問題。例如：

(一)蘇聯鞏諾比爾之核能電廠事故——致歐洲產生許多畸形兒和癌症，因其輻射線經由雨水污染到海水，致海水中的浮游生物產生七萬倍的危害度；而海中的魚類吃了微生物，其所受的危害度在五十七萬倍左右；而海鳥吃了魚之後，產生八五八萬倍的危害度；最後，人類吃了海鳥，就產生一千萬倍的危害度。可見，輻射線的可怕，這也是致癌及畸形兒的主要原因。

(二)北歐的酸性雨——一般雨的PH值在五·六左右，屬於中性，但酸性雨的PH值在二·四左右。酸性雨會危害樹木枯萎死亡，目前在德國森林中有百分之五十四的樹木都枯萎了，如歐洲的瑞典、希臘，許多湖泊已成死湖，而湖中的魚都無法生存。雖然，為了改良酸性雨的危害，許多國家都加入綜合劑，但其成本很高。

(三)北極海豹之死亡——據統計已死了一萬七千隻海豹，主要是因為受到輻射線的污染；此外，臭氧層受到破壞，太陽光直接照射到地球，而造成其死亡。地球有一圈是由三釐米的臭氧層包圍，雖只是薄薄的一層，但對人類卻非常重要。北極臭氧層已破一個洞，故太陽光直接照射到地球，使地球愈來愈熱，這是很可怕的事情。可見，世界各地都曾發生環境污染問題，而個人對臺灣的情況雖非極為清楚，但曾聽說：臺北、高雄汽車數量多，污染也很嚴重，

工廠廢水、污水排入海洋，致牡蠣、貝類受到污染，其中含有許多水銀、砒霜之類物品，對人體的肝臟危害很大，對魚類也造成危險。可見，我們周圍的環境是愈來愈惡劣了。

據專家研究，至二十一世紀後半期，大陸部分有百分之十五會沈入海中，目前地球上海洋佔百分之七十，陸地佔百分之三十，但至二十一世紀後半期，陸地將縮小為百分之二十，海洋則增加為百分之八十。由於地球溫度愈來愈高，故北極、南極溫度會快速溶解。

在日本，也有很多公害，如東京一年的用紙量約需三千四百萬根樹木，這些木材係由菲律賓進口，使菲國由於過度採伐，至今幾乎已無樹可採了，以致一下雨即發生水災。

二、如何維護健康

由上可知，為了健康，任何一方面都要顧慮，而自己的健康端賴自己維護。凡事有因才有果，對於產生的原因如不加以改善，則會導致危險。「健」是每天的事情，每天的生活規律正常，必能有好的結果——健康的身體。個人認為，保持「健康」應注意下列三項：

(一)心理的健康——在座各位「有沒有煩惱？」「有沒有不滿？」「羨慕別人嗎？」這些都是人之常情，如何調整也是健康要件之一。一個人如果心理健康，身體必定健康；身體健康，肌膚也必然很健康。個人覺得，所謂「心理健康」即：常常面帶笑容，才能保持魅力。因為「笑容」是很可貴的，無論擁有多少金錢、知識；心理如果不健康，仍然是沒有什麼效果的。因此，常保持笑容，自然心情愉快；「笑」代表「陽」，有朝氣；「哭」代表「陰」，無朝氣；陽是吐氣，哭是吸氣，生氣可能屏住氣息、停止呼吸狀態，則不利於健康。

(二)身體的健康——包括下列三項：

1. 飲食方面，應注意：(1)睡前三小時不要吃東西；(2)勿暴飲暴食；(3)勿食用不利於身體的東西，如食品添加物可能造成身體的衰弱。
2. 睡眠方面：睡眠要充足，「太陽升則起，太陽落則睡」是最自然、正確、理想的睡眠時間，這在現代忙碌的工商社會並非易事。所以，比較好的是，晚上十點就寢，次日清晨六點起床，如此早睡早起，睡眠充足，則皮膚自然漂亮，否則影響健康。

3. 運動方面：必須配合自己年齡而作運動，或配合迪斯科音樂跳韻律操也很好，因為，運動可使身體出汗，感覺輕鬆，只要持續運動一定有效，且有益於心理健康。注意以上三點，自然會產生好的結果，尤其腸胃不好的人，或希望皮膚漂亮者，如能試試上列三點，持之以恆，一定會有最佳效果的。

三、如何保養肌膚

(一)保持肌膚的清潔：首先必須注意化粧品的正確使用方法，尤其是要經常保持肌膚的清潔，不要使用化粧品。

(二)不要使用過多的化粧品：只要自己需要的化粧品就夠了，不要將太多的東西往臉上擦，而使用後必須徹底卸粧，尤其有黑斑者，如果使用腮紅，經陽光照射後，顏色會更深，所以要選用好的化粧品。

(三)不要使用加入不良或有害肌膚成分的化粧品：如添加水銀的化粧品，剛使用時的確會使皮膚變白，但日久之後，必會產生不良效果。其次，「賀爾蒙劑」也有害，剛使用時，效果很好，但不能長期使用。又如，有的「口紅」加了會致癌的「塔爾氏係數」，故選用口紅時，一定要選用不加「塔爾氏係數」的口紅。請大家一定要切記。

最後，個人提出一個看法，所謂「命」，上面的「人」是陰陽；中間的「一」代表自然的意思；下面的「叩」是叩首、拜拜點頭，乃感謝之意。因此，人只要對自然心存感激的心理就可以長壽了。相對的，違反自然生活，壽命就會減短。「自然」、「真理」只有一種，萬物由陰陽構成，如臺灣男性人口可能多於女性，而全世界五十二億人口，男女性人口數差不多，女性比例五十一%，乃因女性比較長壽之故。所以，現在應擔心的是全球的問題。為了身體的健康，請多注意睡眠、飲食等問題。

敬祝大家

健康、美麗！

婦女社會服務工作報告

◎臺北市政府社會局北區婦女福利服務中心

孫督導麗珠報告：

非常高興參與今天的盛會，並感謝社區發展中心每年為臺北市的婦女社會服務團舉辦「資深婦女社會服務研討會」，希望所有的婦女團體均有機會參加這項會議。

北區婦女中心在大家出錢出力、共同協助下成立了，個人除了感激各婦女團的熱心奉獻外，也深感責任重大，更惕勵自己要努力工作，方不負重託。以下簡單報告「北區婦女中心」之工作概況：

一、整合婦女福利服務資源：目前社會上尚待解決的問題很多，如：家庭發生變故、離婚、未婚懷孕、被強暴、雛妓、被毆打、被虐待……等等，單是本中心就有三百多個個案，而本中心工作人員有限，為協助解決這些問題，有賴整合各種資源，如晚晴協會（提供法律諮詢、講座等）、婦女展業中心（協

助婦女二度就業）、現代婦女基金會（協助被強暴者等）……等等，惟有充分結合民間單位、團體，共同在政府的協助下，才能發揮其功能，並做好服務工作，如此一來，也等於是，有需要及有問題的婦女朋友都能得到服務。臺北市政府社會局總期透過網絡，結合全臺北市的資源，做好為民服務的工作。所以，我們的工作雖然很辛苦，但有各位的支持，也覺得很安慰。此外，本中心為充分利用志願服務資源，將於近期舉辦志願服務人員訓練，二十多位人員參與不幸婦女協談、追蹤、關懷服務，並請陳若璋教授作有計畫的訓練，以服務更多的婦女朋友。

二、創設「婦女社會大學」：本中心以婦女學苑方式，創設婦女社會大學，此乃預防性工作，以協助婦女朋友在家庭、親子等方面得到新的觀念和知識，促進家庭更幸福、和諧。

三、出版「婦女手冊」：本中心針對婦女工作的發展性，整合從事臺北市婦女工作之單位，印行工作手冊，以供各機構團體的工作人員參考之用。

四、發行「婦女資源網」月刊：本中心為整合臺北市的機構，彼此互相聯絡配合，每月發行「婦女資源網」月刊。我們期待婦女參與社會服務和志願服務工作的推展，因為唯有透過婦女朋友的愛心和力量，才能讓婦女朋友全面感受到溫馨和諧。

五、近期工作概況：本中心將於三月分舉辦「婦女參與社會服務」研討會，請各團直接擔任工作，俾讓大家瞭解，如何關心社會，作為愛心的表率。又為促使其他縣市也關心這項工作，將於四月分籌辦「全國性有關婚姻暴力研討會」，將臺北市的服務網絡和推展模式告知全國二十一縣市的有關單位，俾大家共同合作推展，以協助全國婦女。此外，將以關懷老人的方式代替團拜，及協助口足畫會舉辦畫展……等等。

目前，個人負責「婚姻暴力」工作，而本中心尚有電話服務、櫃臺服務、

活動服務，希望更多朋友將大家當做楷模，互相學習，加入社會服務的行列，更盼大家共同努力，促進社會更和諧、更快樂。

◎臺北市政府社會局南區婦女福利服務中心

孫督導雪卿報告：

本中心成立於七十八年元月二十五日，至今將近一年，現有「媽媽志工團」協助推展各項工作。

本中心之工作內容與北區婦女中心有所不同，比較重視休閒活動的推展，如舉辦珠寶鑑定、繪畫、桌球……等等班別，參加者均以會員方式參與活動。目前有會員五百多人，志工媽媽團有二十多位。除了生活教室提供日間課程外，夜間也開放給上班族參加。下年度將成立「單身貴族俱樂部」，俾作為單身者談心的地方。

此外，本中心也舉辦「現代女性篇」講座，以情感問題、美滿婚姻……等為主題；並發行「南區團刊」。

本中心位於臺北市復興南路二段一七一巷二十九號一樓成功國宅第十棟，電話是「七〇一三〇九六」、「七五五四二〇〇」，歡迎大家前來參觀，主動與本中心聯繫，俾使本中心充分瞭解大家的需求，為大家提供服務。

◎臺北市中區獅嫂社會服務團

謝總幹事珠玉會務報告：

中區獅嫂社會服務團成立於民國七十六年三月分，迄今已邁入第三個年頭，現有團員四十二位及名譽團員三〇位，大多數是中區獅嫂們和自強早健會的婦女朋友們所共同組成的。

三年來，本團在第一屆駱團長、第二屆郭團長的領導下，奠定了穩健的基

礎，在學習摸索中，日漸成長，這段期間幸賴社會局有關人員、張主任秀卿的耐心指導，資深友團的不吝賜教，中區獅子會全體獅兄的包容與鼓勵，以及全體團員的通力合作、熱心奉獻，使得本團無論在社會服務、自我成長及康樂交誼各方面，都學到了許多，也有些許的成績。

在社會服務方面：除分別前往育幼院、孤兒院、養老院等處慰問，協助院民外，並不定期捐助低收入戶生活、醫療、教育補助金，提供其物質及精神上之協助。此外，也結合獅兄們的力量，主動尋找可幫助的對象，共同略盡棉薄之力。今年度在第三屆李團長、陳副團長等之計畫安排下，本團也分別捐贈八里天主教安老院二萬五千元、天母聖安娜之家三萬元、關渡浩然敬老院一萬元、寶珍珠基金會一萬元、忠義育幼院二萬五千元、今日公司火災因公殉職之義勇消防隊員二萬元、北區婦女中心設備基金一萬元及收錄音機一台，三年來捐贈總額約達五〇萬元。雖是點滴的奉獻，但希望能發揮拋磚引玉的功能。

在自我成長與康樂交誼方面：本團曾先後組成韻律舞及花藝研習班、合唱團，團員們也經常參加各種演講座談活動，除藉此吸收新知，充實自我並不斷成長外，更促使心情開朗、年輕，進一步帶動家庭之和樂氣氛於無形之中。而我們每週定時練習的合唱團更是小有名聲，經常應獅子會、扶輪社等單位之邀請，在授證交接典禮、同樂晚會中表演；也曾經出國訪問，藉著歌聲搭起友誼的橋樑；同時也經常在社會局的結合下與所屬十幾個婦女社會團共同舉辦聯誼郊遊等活動。

上年度，本團為慶祝成立兩週年而舉行聯歡會，李團長率領全體團員合作策畫了舞蹈、合唱、黃梅調、遊戲等精彩節目，以及獅嫂們的書法、插花、手工藝成果展覽，並親手準備精美茶點，尤以令人耳目一新的服裝表演更博得滿堂喝采，所呈現的歡樂氣氛及豐富的內容，亦獲得在場嘉賓的肯定與誇讚，為本團二年來的各項成果做了最好的詮釋與見證。

隨著時代的進步和教育程度的普遍提高，婦女在家庭或社會的地位與表現，已逐漸獲得大家的認同與肯定。然而，放眼社會，除了少數職業婦女外，大多數的婦女同胞仍從事著在家相夫教子的傳統天職，當她們步入中年，面對子女日漸成長、成家立業各自獨立的生活型態的轉變，往往無法適應，也不能適當地調整自己，容易導致一種無所事事、生活沒有重心的憂鬱心理。而中區獅嫂團成立的目的便是期望藉著自己多年來相夫教子的豐富人生經驗，從學習中付出，繼續推己及人，化消極為積極，結合婦女的力量，為社會大眾服務，並拓展自己的生活領域與空間，相信全體團員們能延續三年來的目標與理想，追隨獅兒服務社會，為創造真善美的明天而努力。

專題演講(三)

講題：如何將婦女社會服務落實到社區基層

主講人：張主任秀卿（中華民國社區發展研究訓練中心）

講詞內容：

一、三年來婦女社會服務工作試評

(一)組團之目的——希望將婦女豐富之人生經驗與愛心、犧牲精神擴展到社區基層。因為中老年婦女之子女皆已成年，其花費在家務上之時間已減少，故希望她們利用餘暇為社會服務。

(二)組團之宗旨——四個一〇〇，即1每月至少捐錢一〇〇元，2每月至少學習一〇〇分鐘，3每月參加健身活動及互助至少一〇〇分鐘，4每月至少服務一〇〇分鐘。以上四項，「捐錢」每人都百分之百做到了；「健身活動」也做到了，每個人都參加了健身操、土風舞、外丹功、瑜珈術等；團友相互照顧關懷也做得不錯；「自我學習成長」則有的進修，有的沒做到；「服務方面」則都是集體訪問老人院、孤兒院，而很少單獨從事社會服務，希望明年開始試

辦個別訪問。

二、臺北市婦女社會服務團之特性

- (一)長期捐獻。
- (二)活動費用自行負擔。
- (三)活動定期性。
- (四)社會服務團體性（團體工作）。

三、新年度做新的嘗試

今年開始，希望各婦女團體能針對民眾需要，前往社區基層，提供個案服務，除七〇歲以上團員可自由參加外，請七〇歲以下者嘗試做個案服務，我相信只要有心，一定可以做到。

四、提供個案服務之技術（個案工作）

(一)由老人服務老人做起，因為老人最瞭解老人的心理，知道他們苦惱的地方，故自服務老人開始。

(二)從認識的老人（親朋好友、同學、同事、鄰居及社區居民）中去考量，瞭解那個老人需要服務、訪問。

(三)由試訪中選擇服務對象（讓對方知道你將經常來作友善訪問，但不一定要告訴他，將他列為服務對象）。

(四)從服務中增加服務項目，先自彼此聊天開始，然後逐漸增加其他項目。

(五)從一個個案開始，每週至少訪視一次，每次以一小時為度。

(六)回家即做記錄，最好簡單地記下工作觀感。

(七)工作時遇有問題隨時向社會工作人員請教。

(八)每個個案每三個月需作總評一次，並將疑難提會討論或請教專業人員。

五、社區發展中心配合部分

(一)本中心將配合需要研訂社區婦女社會服務教材。

(二)本中心將配合需要開辦社區婦女社會服務諮詢，由本人於每週二、五上午九時至十一時，解答各位來電詢問的問題。

上述為個人對婦女社會服務落實到社區基層的構想，明、後年將建議內政部舉辦婦女社會服務評鑑，如此，社會服務才能生根於基層，希望各位及早進行個案服務工作，俾明年研討會中提出報告。

專題演講(四)

講題：美容氣功

主講人：沙教授依仁（臺灣大學社會學系）

講詞內容：

一、前言

一般人都有愛美的天性，各位長輩也不例外，倘若各位將來八、九十歲，看起來還像五、六十歲的人，這是每人都期盼的事，一個人能保持自己的健康及容顏有許多益處：

(一)身心健康愉快。

(二)自信及自我概念良好。

(三)贏得別人的敬愛及接受。

(四)獲得許多良好的機會，例如再就業的機會、友誼、擔當社會責任等。美國有不少容貌衰老的中年人，必須靠整形手術，才能確保他們的工作。

相反的，一個人如未至老年已衰退不堪，則有深度的自卑、孤獨，逐漸妨礙了身心健康。從前有姊妹二人抗戰時間別八年，姊姊環境安定，保健得法，四十六歲的婦人看起來像三十多歲，妹妹顛沛流離，八年苦難，四十二歲的人看起來已像老太太。姊妹二人重逢時，別人卻錯認妹妹是娘，姊姊是女兒。姊

姊聽了眉開眼笑，內心有無限的喜悅，妹妹則顯出一付極為沮喪無奈的表情。以上實例，可見保持容貌不衰老，對個人是很重要的事。

二、美容氣功的內涵

美容氣功能使人容光煥發，看起來氣色好，身體健康。美容氣功包括八種不同的方式。在尚未開始演練之前，先練習一些氣功，調整呼吸。

預備式

先站直或坐正，雙手合掌置於胸前，雙目微閉，心無雜念，然後一心注意到自己的呼吸，雖然不必每次的呼吸，氣都吸入丹田，但是必須調勻呼吸。呼吸調勻後將手掌上下移動摩擦九次或九的倍數，例如十八、二十七、三十六等。

第一式

將手掌摩擦九次或九的倍數，然後以雙手中指從鼻翼兩側向上摩擦至額，至左右太陽穴轉一個小圈，以兩手掌摩擦兩頰至下巴。以上為一次共做九次。

第二式

以左右兩手掌置左邊及右邊臉頰部，從額逐漸向下摩擦，最要緊的為上下眼瞼必須摩擦到，共擦拭九次。以上的擦拭為輕輕的擦拭。

第三式

以左右兩手掌交叉置額部，用交叉較用力的擦拭，從額部起逐漸至下巴共九次。第二式及第三式能使臉上的黑斑等逐漸變淡或消失。

第四式

以兩手的食指及中指置耳前後上下摩擦九次後，以兩手掌摩擦整個耳部九次，然後以兩手中指伸入耳中每一個穴部都摸到，最後以中指伸入耳洞中挖

幾次。

第五式

以雙手手掌曲起如鷹爪般梳頭，從前額至後腦，然後以兩手大拇指經唾液腺至下巴為一次，共做九次，此式可多做，使髮有光澤。

第六式

以左手置頸根部摩擦九次，換右手同樣摩擦九次。倘若頸部常疼痛或轉動不靈活的人可多做幾次。

第七式

以雙手手掌置腰部，用大拇指的根部沿肋骨往中間摩擦，此項做法，大拇指的根部必須稍用力向內壓，此式為摩擦肝臟，最少做九次或九的倍數。

第八式

以雙手手掌置後背腰部，摩擦腰部九次或其倍數，使腰部溫暖，此即為摩腎，據氣功大師吳長新教授表示，老人們尤其在冬季要多摩腎使其溫暖，否則可能會患數種疾病。至此美容氣功已介紹完畢，倘若有膝蓋不舒服的人，可順勢摩擦膝蓋九次。

三、美麗的容貌必須與勻稱的身材相配合

記得魏火曜醫師曾經表示，老年人能保持年輕時的體型，其內臟不容易老化。筆者從前內臟廢物不容易排出去，身體逐漸肥胖，肚大而硬；後經同事指點每天做一種跳躍運動，其辦法為每天早晨在吃早飯以前，到空氣清新的戶外，或在室內將窗戶打開，不穿鞋襪，墊腳跳（腳跟不可著地），口要張開，跳到自己無法承受時停，如此體內排不出去之廢料都排出來，筆者一次跳三百多次，然後會喘氣片刻。每天如此運動，逐漸達成減肥的效果，身材逐漸苗條，腹部的脂肪消除，內臟的功能健全。除此以外，一位氣功老師傳授使脊椎



◎中區獅嫂社會服務團「恰恰」的曼妙舞姿

◎雙園龍山婦女社會服務團娉婷婀娜的「夏威夷舞」

青年輕的運動，先站直然後以左腳踢右邊之臀部，右腳踢左邊的臀部，每天踢幾十次。這也是一種老人很需要練習的運動。

老人們每天以愉快的心情，起居作息有定時，勿暴飲暴食，定時作運動，練美容氣功，必定會使你容光煥發，長壽健康。

才藝表演

這段時間裏，各國分別表演了精彩的節目：三女尚友會社會服務團蘇楊珠女士等表演舞蹈；中區獅嫂社會服務團的合唱、雙人唱、恰恰舞；雙園龍山婦女社會服務團的夏威夷舞、扇舞、講故事、獨唱；靜修婦女社會服務團的日本舞，以及魏淑英女士的高歌一曲。一時之間，會場盡是輕歌曼舞，歡樂而愉悅……

評鑑及建言

◎中央黨部婦工會劉總幹事水秀發言：

今天，個人抱著學習的心情參與這項盛會，上午聆聽陳庭長一席話，深受感動，首先向蔡司長及張主任致敬最崇高的敬意，因為蔡司長及張主任雖已高升至中央單位服務，但仍很用心地指導臺北市具有愛心的各婦女團體舉辦活動，使這些婦女界領袖有繼續為國家、社會貢獻心力的機會。同時，個人也要向在座的婦女們致敬，各位有成功的事業，正是在家中享清福的時候，但各位仍懷抱愛心，在張主任的領導下，每月付出寶貴的時間及金錢，提供許多資源給社會，有感於各位的犧牲奉獻精神，個人謹代表中央婦工會向各位表達最崇高的敬意和謝意。

去年，國民黨召開十三全大會時，通過「婦女福利」條文，以往和婦女福

利有關的政綱、條文只有二十多個字，但去年通過的條文，不但內容豐富且具體，可見，國民黨極為關心婦女福利，故自李鍾桂博士擔任婦工會主任以來，即積極展開工作，短短一年之間，婦女福利法、兒童福利法、社會福利法、男女工作平等權等都在研訂中。

最近正進行下列三項工作：

一、闔家慶團圓——由於社會治安不良，造成許多家庭及社會問題，不少離家出走的流浪漢、兒童、老人等，流離失所，故「婦工會」發動此一社會公益運動，呼籲這些離家在外的人於過年時回家慶團圓，而家人也要包容他們，迎接他們的歸來。

二、國家清潔週——每年春節，清潔隊員仍不辭勞苦從事環境整潔工作，致無法與家人共享年夜飯，故今年呼籲大家提前打掃，提早一天丟垃圾，使清潔隊員也能在除夕當天休假與家人團聚。

三、睦鄰互助服務隊——由於社會治安不良，犯罪事件愈來愈多，故呼籲警民合作、守望相助、敦親睦鄰，婦工會將創辦「睦鄰互助服務隊」，期盼鄰里互相服務、照顧，以降低犯罪機率，進一步減少許多社會問題。

上述三項工作將先在臺北市試辦，如成效良好則推行至全國，這是很有意義的社會公益工作，希望在座婦女團體能共同協助本會推動這些有意義的工作，使我們的社會愈來愈好。

◎行政院農業委員會張參事坤崗發言：

上午，個人曾前往臺灣大學出席一項有關「人口」的研討會，會中提及，人口老化，如何安排老人再回饋社會，而今天的「資深婦女社會服務研討會」正是最好的例子。

張主任秀卿任職於臺北市政府社會局時就已組織了「婦女社會服務團」，各位充滿了愛心，自己出錢出力，協助政府推展社會福利工作，令人欽佩，如

果所有的老人都能再回饋社會，實在是很好的人力資源。

個人任職行政院農委會，從事鄉村衛生改善工作，曾在鄉村中接觸過資深婦女，近三年來參加此項研討會，深覺每次研討會都比上次更進步。以下簡述個人的感想和建議：

- 一、本次會議的內容非常豐富，除了社會福利，還包括美容、健身方面。
 - 二、往昔開會，在座前輩較害羞，不敢上台發言，如今則能侃侃而談。
 - 三、各位長輩的才藝表演，節目精彩，令人敬佩。
 - 四、類似這樣的會議頗具意義，故建議，每年舉辦兩次，而會議過程可刊登在社區發展季刊中，不但參加的人可以回憶，也可供未參加者參考。
 - 五、建議將來增加講授居家護理、醫療保健、飲食營養等方面的課程。
- 社會工作的路途雖很遙遠而辛苦，但我們已踏出一小步，希望明年會比今年更好、更進步。

◎浩然敬老院前院長李松濤先生發言：

個人首次參與盛會，既吸收許多新知，也感覺頗為溫馨。

個人一向從事老人福利工作，追隨前臺北市社會局局長的蔡司長及副局長的張主任很久，「浩然敬老院」就是在他們的構思策畫下，為使臺北市的老人真能「老有所終、老有所安」，歷經三年之籌畫而建造完成，其規模可與東南亞類似機構相媲美。

今天參與盛會，既感榮幸也愉快，尤其見到各位高齡先進，能利用餘時、餘才、餘力，犧牲奉獻、愛人，使臺北市孤苦無依的人都得到關愛、照顧，個人非常欽佩。尤其在座的社團如中區獅嫂團，經常前往「浩然敬老院」服務，個人謹代表院內八百位老人向獅嫂們致萬分的謝意。

今天，個人係以見證人的身分向諸位報告情況，最後祝各位身體健康、精神愉快。

◎高雄市政府社會局林督導素雲發言：

個人首次參與這項盛會，感謝社區中心給與學習的機會，此項研討會已陸續舉辦三年，成果展現在各位眼前，是有目共睹的。

高雄市自七十八年七月才成立婦女工作組，目前尚在草創階段，故臺北市的成果可作為高雄市的參考。

今天室外天氣寒冷，但室內則溫暖萬分，各婦女團體不僅奉獻財力、人力、物力，而且方才精彩的才藝表演，更顯現各位的多才多藝。個人較資淺，應該向各位多多學習，希望將來我步入高齡時，也能像各位一樣，上臺開懷表演，更期盼社區中心也能在高雄舉辦類似的研討會。因為高雄在南部，資源相當缺乏，目前推展婦女工作，面臨極大的困擾，不似臺北市擁有豐富的資源。因此，熱切盼望熱心的資深婦女能夠支援我們，參與我們，指導我們，使高雄市能向臺北市看齊。謝謝！

◎臺北市中區獅子會前會長李成發先生發言：

今天在場許太太的良好表現，令人感動，身為先生的我，更倍感慚愧。個人少年白髮，坐公車都是女性讓座，在此也表達對女士的感謝之意，尤其現今社會，道德淪喪，幸賴許多婦女參與社會服務，使得道德逐漸恢復。

身為七十歲的男人，至今方知女性的好處，正如許多報章雜誌所載，所有成功的男性背後都有一個女性在輔佐；而男性上由母親撫育，接著是太太撫育子女，可以說，一個家庭的健全，社會道德的不再低落，均有賴女性奉獻心力。

「夕陽無限好，終得發餘輝」，夕陽即將下山時，光輝燦爛。人至老年，不要自以為老了，不中用了，必須發揮剩餘的光明傳給後代。所以，身為男人，必須幫助女人，丈夫要幫助太太，像今天的會議，何以先生出席率如此低，希望各位太太回去轉達，畢竟，婦女社團要興盛，必須所有男士也熱心參

與，才能發揮你們的功勞、才能，恭祝婦女們永遠光明……

◎臺灣大學社會學系沙教授依仁發言：

今天是我最快樂的一天，下午講授「美容美功」，也觀賞了各個婦女團的精彩表演，可見，各婦女社會服務團推展得很成功，所以，我很高興。個人覺得，在座的婦女們，不但多才多藝，而且身心健康，將來應在個案工作方面多努力，雖然各位是市區內最快樂的一羣，但是，社會上還有許多不幸的人，他們的煩惱和困難，均有待大家共同努力，予以解決。例如，我的朋友患有「老年憂鬱症」，我就以氣功教她定心定念，其他如夫妻吵架、婚姻問題、家庭問題……等等，也盡量設法解決，總期各位資深國民都很快樂，願大家共同為社會服務工作而努力。

閉幕式

主席蔡執行長漢賢致詞：

各位辛勞了一天，身體上也許會有疲憊的感覺，但是，精神上卻充滿了歡愉。張主任早上說過，一次會議的閉幕正是下次會議的開始，每一次會議都要比上次更充實，先從「修己」做起，然後「善羣」。如「美容氣功」充實了自己，也擴展了視野，尤其各服務團平常都在從事服務，關心自己，也關愛別人。各位請看今天會場贈送的茶杯墊，圖片上畫的，都是我們要做的，如夫妻恩愛、骨肉情深、手足情濃……等等。上午，張主任提到「美就是心中有愛」，所以，「外在美」、「內在美」都集中在各位身上，如獅嫂們每個如妙齡少女，而在座每位都是銀髮飛揚，但心情愉快，那怕歲月不留，但依然是彩霞滿天。

謝謝各位的參與！

本中心啓事

本社

本中心出版之「社區發展」季刊為研究社區發展、社會福利之專業性刊物，各期均針對特定主題作深入探討。

一、邀稿啓事

1. 本刊第五十期中心議題為「托兒所」，定七十九年五月十日截稿，六月底出版。

2. 上述文稿除特殊稿件外，論述或譯撰均可，字數以五千字至一萬字為宜，譯稿請附原文，如有不便，請將原文題目，原著者姓名、出版日期註明於稿後。

3. 來稿請用標準稿紙書寫，並註明真實姓名，最近職銜、通訊地址。

4. 文稿經發表，版權屬本刊，如未採用，當將稿件退還。

5. 來稿請寄台北市羅斯福路四段162號6F「社區發展季刊」收。

二、更正啓事

本刊第四十八期（七十九年元月五日出版）第111頁壹 本部簡介第20行原文「有聲圖書館計畫」更正為「聽覺實驗室計畫」。