

特別報導／

校園專訪 米倉國小第十七任林愛玲校長 台灣建築師曾柏庭行旅慢活

生活與休閒／

金山蹦火仔 礮火捕魚

藝文呢喃／

新體詩 都不必了

社區溫情／

付出是一種幸福

本刊通訊／

慈暉文教基金會 2016年活動





將捷 LAMER

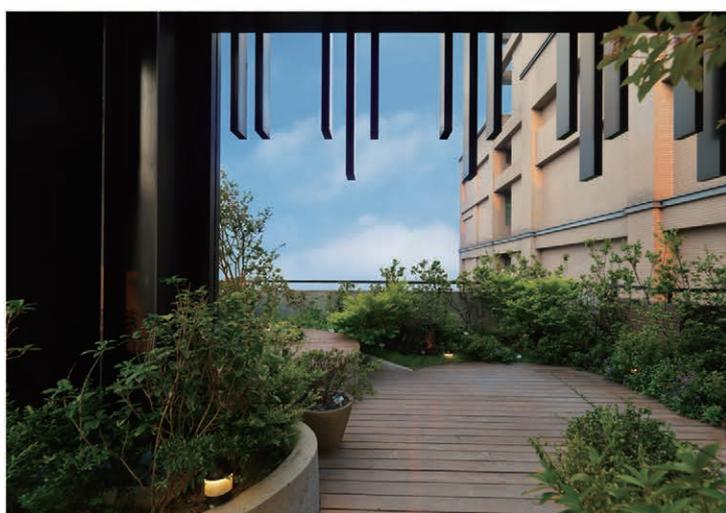
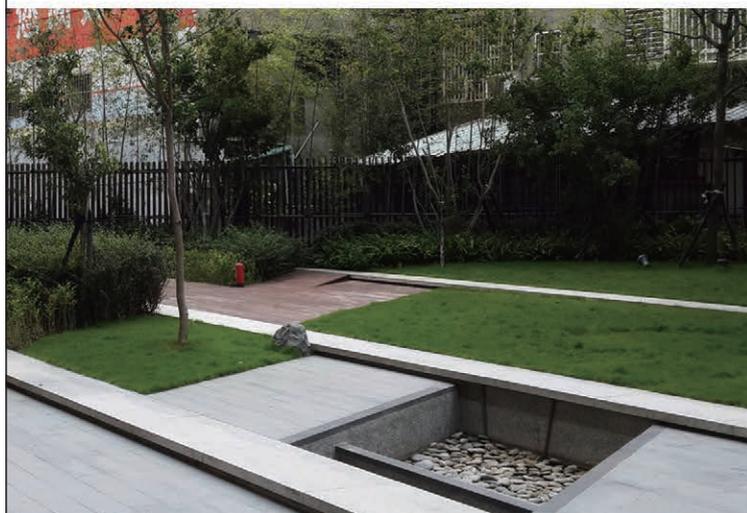
接待會館：宜蘭頭城麥當勞旁
建築設計：林長勳建築師事務所 · 黃元瑋建築師事務所
公設 · 景觀設計：黃元瑋建築師事務所
聯絡電話：(02) 2536-2666



FABULOUS

◀ 和群室內裝修股份有限公司

地址 | 10468 台北市松江路126號16樓
電話 | 02-25362666 傳真 | 02-25361706



財團法人慈暉文教基金會 購置永久會館 給慈暉一個家



募款
計畫

壹、計畫緣起：

慈暉針對老年、成年及青少年各階層辦理社會教育課程及活動，提供社區居民學習成長機會，落實全民教育，以改善生活環境與提昇生活品質為宗旨，並以符合設立宗旨之相關公益性教育事務而持續努力。

每年所支付的房屋租金是一筆龐大的開銷，若會館能由目前的承租狀態轉為自有狀態，以安心並永續為社會服務。

現今房地產長期看漲，市區可供建築之空地價位又高不可攀，我們嘗試尋求各種設立永久會館的可能性，但過程中總會涉及整修、改建、裝潢等狀況，再相較鄰近地區其他一樓以上房屋，每坪動輒四、五十萬元以上，皆不是本會現今財力所能負擔。而目前會館地點機能便利、交通便捷，若趁早購置的確較容易負擔，因此向社會發出此需求訊息。

雖期間內必須自行負擔房貸，但就長期而言，對於本會財務穩定、會務發展有非常大的助益。如三年內募款順利，還清所有貸款，所省下的利息可轉化做更多的服務。

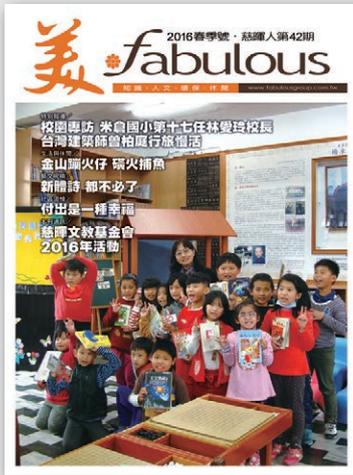
貳、購置計畫內容：

- 一、會館標的：新北市永和區中山路一段24,26號B1樓建物及31個機械式停車位
- 二、建物面積：280.59坪
- 三、總價：新台幣4,500萬元
- 四、銀行貸款：新台幣3,600萬元，自備款：新台幣900萬元
- 五、銀行貸款新台幣3,600萬元整預計分十年償還，每年籌款新台幣360萬元整。
- 六、發起募款計畫，且專款專用，早日還清銀行貸款。

參、募款辦法：

- 一、本募款專款專用於購置會所，不得移作他用。
- 二、為感謝捐款大眾，本會特訂定表揚辦法如下：
 1. 凡捐款達新台幣50萬元(含)以上者，聘為本會名譽董事。
 2. 凡捐款達新台幣5萬元(含)以上者，聘為本會名譽委員。
 3. 凡捐款達新台幣1萬元(含)以上者，聘為本會名譽會員。
 4. 歡迎小額捐款，每筆捐款將收錄於購置會館捐款名錄內，永久存藏。
- 三、懇請社會大眾踴躍捐獻，共襄盛舉。
- 四、募款明細將刊載於Fabulous美雜誌秋季號中。

劃撥帳號：郵政18201662



中華民國 105 年 5 月 1 日 出刊

發行人 林長勳

執行長 廖茂宏

編輯委員會

主 委 曾淑貞

副 主 委 黃清棋

委 員 謝財福 · 高天送

發行單位 財團法人慈暉文教基金會

(以下依筆劃少至多排列)

台東娜路彎大酒店

永捷資產管理股份有限公司

林長勳建築師事務所

和群室內裝修股份有限公司

忠明營造工程股份有限公司

將捷文創實業股份有限公司

將捷股份有限公司

將捷建設股份有限公司

劃撥帳號 郵政18201662

所在地 新北市永和區中山路一段26號B1

電話 02-8660-0766

傳 真 02-8860-0767

E-mail tsuhuei@ms35.hinet.net

網 址 http://www.fabulousgroup.com.tw

Facebook 慈暉文教基金會 愛傳遞

美術編輯/印刷

長榮國際公司 文化事業本部

台北市民生東路二段166號6樓

02-2500-1173

本期數量 四萬份 · 歡迎索閱

本刊長期徵稿，並保留修改及出版權，
著作權所有，未經允許請勿轉載。

追思林母陳老夫人如霞 04

文◎曾淑貞

追思慈暉文教基金會
陳朝南董事 05

文◎謝財福

特別報導

校園專訪

新北市八里區米倉國小
第十七任林愛玲校長 06

文◎曾淑貞

訪問◎高天送、黃清棋、施麗娟、林慶龍

台灣建築師曾柏庭
行旅慢活 10

文◎曾柏庭

生活與休閒

2016世界設計之都
我們憑什麼 14

找尋空間與意義的交集

文◎陳信豪

系統廚具 16

文◎林怡瑜

僅存百年捕漁技法

金山蹦火仔 磺火捕魚 18

文◎黃紹琨

LEED認證 材料與資源
指標於營建階段之應用 22

文◎蔡佳航

文創旅館之我思 26

文◎徐慶昌

藝文呢喃

歲月不拘之7 新體詩

都不必了 29

文◎曾淑貞

七言律詩 組詩

新快哉三部曲 30

文◎黃清棋

七言絕句 32

文◎張德一

金水ㄟ葵花海(台語) 33

文◎陳素齡

社區溫情

如何改變命運 34

文◎廖茂宏

付出是一種幸福 36

文◎高振昌

今日疼惜腳下樹
來年幸福滿山林 39

文◎何石松

經典宋筵 華麗重現

娜路彎大酒店

歲末宮廷盛宴 40

文◎娜路彎大酒店

書畫采風亮銀河

2015臺東文化樂活日 42

文◎娜路彎大酒店

娜路彎藝廊104夏季特展之一

花草歲月 童年沃野

黛綠水彩畫展 44

文◎娜路彎大酒店

娜路彎大酒店暨

財團法人臺東縣林坤池文教基金會

104年度獎助學金

頒贈典禮 46

文◎娜路彎大酒店

我的毛小孩 48

文◎楊曉蓉

定期接受篩檢 防治大腸癌 51

文◎陳明堯

校園心聲

一個孩子能有多少的可能 52

文◎鄭雅文

墾丁白沙灣之旅 55

文◎鄭家權

我的學校 56

文◎黃明賢

英語歌唱比賽 56

文◎黃芝茜

一則故事的省思 57

文◎沈思

四季 58

文◎張天愛

本刊通訊

慈暉文教基金會

大學以上優秀清寒學生

獎學金頒發辦法 59

慈暉文教基金會

2016年活動 60

2016年慈暉學苑課程表 62



▲林母陳老夫人如霞

追思

林母陳老夫人如霞

林太夫人禮鑒：

世伯母大人冥鑒：

拜別尊顏已八十日有餘，如今值春暖花香，良辰美景，懸念伯母大人，在眾仙子簇擁之下，時時領聖言，聖行，聖語，儒恭敬一如往常。

憶及太夫人在世之年，慈善為懷，勤儉克己持家，寧自己縮衣節食，培育兒孫多人，以是之故，兒孫多有驚人成就，此乃伯母大人之恩德。於今太夫人歸仙算是跨過了年，晚輩以詩一章，以表哀念。天庭寂靜，敬請安享天年，永無止境。

拜別尊嚴數十日，聽聞仙逝時安詳。
壽享一百添有一，育有四子與四女。
子在長勳和長福，女有富子及麗卿。
身為長女顧弟妹，繁忙家務勤學業。
兄友弟恭尊敬上，板中畢業是楷模。
媒妁之言好姻緣，相夫教子助經營。
信實誠信步步營，戰爭時空盟軍炸。
不屈不撓志成性，全家合一力於勤。
寅吃卯糧身虧累，身心寬舒勤教導。
各個成就卓越優，母兼父職路途長。
教育生計倍艱辛，代工爭取忙所有。
君臣父子與夫婦，恪遵親義別序信。
仁義禮智信傳承，教以五常為己任。
兢兢業業無遺漏，日新月異新發展。
以身作則行表率，高潔風範稱孝慈。
教導人窮志不窮，誠實良善重品德。
典型足式懸亮節，節儉犧牲記恩德。
領教孝心思回饋，子女組織慈暉團。
遠近親疏社區親，恩澤普遍文教情。
忱惕惻隱老幼及，教導思源人之端。
竭盡能愛滿胸懷，世人之本大以志。
百歲生日聽道喜，笑容可愛聲清晰。
清楚頭腦細思路，子孫多代情分濃。
雲起雲飛不得見，花開花落心起伏。
雲水悠悠難抗拒，緣盡情思暫別離。
上天賜給愛之神，大地寸草永珍惜。
靈傳萬古老夫人，慈暉母愛在心中。
罔極之恩無窮盡，何時報答三春暉。
一日一日孝親日，活著一時報恩時。
說是算長有緣時，子女晚輩實嫌短。
寥寥大略表心意，寒雨冷風伴淺陋。
美Fabulous雜誌中，高高興興此一敬。
來日想說綿綿意，長長久久掛心中。

編輯部

曾淑貞 致叩

2016年3月

追思

慈暉文教基金會 陳朝南董事

文◎謝財福 慈暉文教基金會 副董事長

陳教務長朝南，民國19年生於宜蘭鄉下，當時家庭生活非常困苦，他父親認為讀書沒什麼用處，希望他國小畢業後打零工賺錢來協助家裡，而他認為要努力求學把書讀好，就能找到好工作。“窮人因書而富，富人因書而貴”窮人讀好書是翻身大好機會。

在台北師院畢業後，從永和國小調到雙城國小當主任，而當時的雙城是個窮鄉僻壤的廢棄礦坑區，交通非常不便，在僅有六個班級的小學校，他卻總是天天敬業樂群，愛幼小如子弟。兩年後調到當時交通極為不便的鼻頭國小擔任校長，通勤需要翻山越嶺，他則每週回家一趟，有車則搭車，沒車就用步行，即使一趟路程要費時好幾小時，但他總是不辭辛勞，樂天知命，為人相處更是和睦，愛護師生如家人。幾年後一切漸入佳境，時來運轉，接續再調到大同國小、永平國小、網溪國小而退休，熱衷教育及為人和氣始終如一，奉獻杏壇達43年，以身作則、作育英才，以愛心為出發點，教過無數學子皆已在社會服務，也頗有成就。而他更曾兩次榮獲李總統召見，以及榮獲教育部社會教育有功獎，其他獎項更是不計其數，經師人師，實至名歸。



▲慈暉文教基金會董事／教務長 陳朝南先生

陳校長在永和區網溪國小退休後，受慈暉文教基金會林長勳董事長之邀，敦聘教務長長達二十年，將本持鍾愛教育的心，推廣社會教育、生活教育、道德教育，以活到老學到老終身學習，策劃數十梯次的知性成長班，及多元才藝課程與松年大學，發揚擴及更多人群受福。教育之道無他，求其榜樣耳！言教身教兼備，所養三男兩女子女都耳濡目染其教育風範，皆有良好的修為，子孝孫賢，功德圓滿，人生無憾。

2016年2月27日蒙主寵召，長眠主懷。

陳教務長您的功德留給我們永恆的追思和無限的懷念，我們永遠敬愛您！■

校園專訪

新北市八里區米倉國小 第十七任林愛玲校長

文◎曾淑貞 Fabulous總編輯

訪問◎高天送、黃清棋、施麗娟、林慶龍

父母親對校長的影響與成長

我是台南人，典型農家子弟，父母親服務於公賣局並在十幾年前退休後重回田野農耕，享受生活。早年鄉下都希望孩子們能多讀點書，如此考上好學校，將來才能有較好的工作，也才有機會改變自己命運。因此，父母親總要求我們勤奮向學。在小時候難免貪玩，但多半的時間我和哥哥、弟弟都十分認真，尤其在課外讀物很少的時代，父親還特別訂閱國語日報讓我們每日閱讀，讓我們的識字量和文筆都比同儕好些，求學生涯也較平順。父母親對我們管教採自由民主，以身作則要求為人正直、待人誠實、做事踏實，這也深深影響從小一直到現在我當了校長，都還是念茲在茲，不敢違背。

能夠走上教育這條路，覺得自己很幸運。我畢業於淡江大學企業管理系，當時同學們大都在銀行工作或出國讀MBA。我也曾有出國夢，在大四畢業前寫信告訴父親我的夢想，沒想到父親回信全力支持我。但出國所費不貲，畢業後先在私人企業工作，希望憑自己力量存錢出國，然而台北生活大不易，幾年來同學們紛紛從國外回來，我還是沒有存到足夠的錢出國念書。於是我選擇參加國內研究所考試，順利考上師大工業科技教育研究所人力資源組，在那之前已修完政大中等教育學分班，並在高



▲林愛玲校長(左) 曾淑貞總編輯(右)

職夜間部兼課。當時企業人力資源經理人才相當缺乏，1998年當論文一通過，隔天即獲得當時在新店規模還不大的HTC工作機會。

或許因為在師大就讀研究所的關係，畢業後毅然決然選擇教書，並在三重東海高中資料處理科任教。兩年後希望投入更基礎的教育，在2000年考上比米倉還要偏遠的三峽建安國小，每天得一早出門，不過那裡的學生十分純樸，社區人情味也很濃厚，空氣好也有許多螢火蟲……。在建安，我人生最重要的教學生涯就此展開。

生命中的貴人對校長的影響

在建安七年，起初單純教書沒多想自己可以多做些甚麼。2002年陳木城校長派任建安國小，他是位活力十足的校長，也是知名兒童文學作家，更是我生命中的貴人，他深深影響我對教育的看法與做法。木城校長讓我感覺到老師不只是位老師，還可以對學生及社會有更多貢獻。初到建安前兩年，我對老師角色的定位就是認真教好每個孩子，但木城校長總告訴我們：「有能力就多做一點……」，所以在木城校長領導下，我們創造了新建安時代，不僅推動螢火蟲生態教育、



溪流課程、飄書運動會、校本特色課程等，並拿到教育部教學卓越獎金、銀質獎，我真心覺得木城校長非常了不起。

木城校長在建安僅有四年，卻讓建安整個脫胎換骨，我在他身上學到許多想法，顛覆了我對教育的思維。過去我們總會照著教科書來教，他卻告訴我們：「學習應該和孩子的生活經驗相連結，才具有教育意義。」後來我到國立台北教育大學課程所讀博士班，把木城校長的這句話跟理論做了印證，慢慢自己發想出許多跳脫傳統框架的想法，「和整個校園比較，教室是小的；和整個社區比較，校園是小的；和整個城鎮比較，社區是小的；當我們的心有多大，世界就會有多大，究竟，我們要讓我們的孩子擁有多大的世界呢？」，我想讓孩子走出教室、走出校園，走到社區、走到大自然去學習，我自己也慢慢走上環境教育這條路，希望台灣的孩子能更關心環境、居住的地方和關心家鄉到整個環境，可以做個一流的地球公民。

校園的特色

森林小學的生態環境

八里的雨季在冬天，春夏季較為乾燥，不過處處可見青蛙、獨角仙、鍬形蟲……，環境優美且生態資源豐富。米倉校地約有3.1公頃，後山有片相思樹林也是校地。剛到米倉時，發現後山有條步道，哇！頗有桃花源的感覺，可惜因為後山還有幾戶人家，為了行走方便，他們在步道上噴灑殺草劑，我看到步道兩旁草木乾枯了，便請學校工友定期割草，並立告示牌：「我們期待在這裡看見蟲飛蝶舞，我們期待在這裡看見點點螢光，請不要噴殺草劑，讓我們一起來愛護這個環境。」我真心希望過幾年後這條美麗的步道能在夏夜裡被點點螢光點亮。

為營造學校生態棲地，我在校內種植最適合八里的濱海植物，並掌握植物的特性，來減少學校維護的人力。例如：鐵炮百合、厚葉石斑木、草海桐、文殊蘭、苦林盤等。曾聽過一個故事，在數十年

前，每到四、五月，八里的路邊處處鐵炮百合綻放，但因不當採摘逐漸減少，我將米倉視為鐵炮百合的復育棲地，在校園進行復育、保育與教育，等一兩年後數量再多點時，能將百合分送給家長及社區，匯聚大家力量把八里鐵炮百合的生態再找回來，把環境關懷的種子透過教育深植在每個米倉孩子的心中。

米倉是所距離城市最近的森林小學，秀麗優雅具有豐富內涵。近年少子化情形日益嚴重，加上八里人口外移，許多家長把孩子帶到外地就讀，學生人數減少，米倉學校的定位和都會區學校不同，我想要打造一個具有實驗性質並有特色，且小朋友都喜歡的快樂學園，讓大家慢慢感受到教育真的可以不一樣。

優質人文與環境課程的設計

米倉具有優質的教師文化，大家樂於承擔起學校特色發展的責任。尤其是資深的淑真老師、阿桃老師和小華老師，他們總以身作則戮力推動學校的活動與教學，有時還比行政人員想得更多更好。這樣的作為帶動新進、年輕的老師，朝





▲慈暉生態園

向共同的願景與目標努力。這是一所很有能量、很令人讚美的學校。

米倉是1922年成立的老學校，學校每個角落都很具特色，前任校長是藝術家，我的優勢是環境教育，我試圖將兩者融合為「環境美學」並運用這觀點營造校園空間，以環境條件與資源設計課程，讓孩子心裡埋下愛護環境、珍愛地球的種子，螃蟹、彈塗魚、候鳥等都是小朋友日常生活中經常看見的，我們怎能讓孩子對家鄉的生物陌生呢？我特別喜歡將孩子的作品和環境營造結合在一起，因為校園是屬於孩子的，裡面應該存在更多孩子們的聲音。

米倉很幸運，學校依山傍水，環境資源豐富，所以擁有許多發展課程與教學的素材，我們以觀音山的石頭、八里街上進口的石材發展課程，叫做「米倉新石器時代」；我們以淡水河潮間帶開發主題課程，是「米倉河口野學堂」；此外更掌握時代脈動，把資訊教育、國際教育結合，希望米倉的孩子視野更為開闊。

最近我們正努力申請美國生態學校(Eco School)的認證，並請環保署幫助我們媒合一所美國小學，讓米倉的孩子透過視訊交流，認識不同國家孩子平日生活中如何做環保？讓學生真實感受語言能力和學習的重要性，希望這是可以提升米倉孩子外語能力的機會。

多元能力的培養

我們在校園推行「創客(maker)」課程，也就是動手做的課程。學校有許多高手，如李志遠會長會做傳統彈珠台，家嫗老師會用程式設計做現代版彈珠台，學生就可比較兩者有甚麼不一樣。去年夏天開始，我帶五個小朋友做螞蟻科展，他們每天中午會到校長室

做實驗。我們很喜歡到太原路去找瓶瓶罐罐做為實驗器材，並嘗試使用石膏做人工蟻巢，盡量自己動手設計、動手做，這是創客好玩的地方。

米倉的學生雖然純樸，但很活潑、主動，對客人應對大方，雖然只有14班，但我們成立19個社團，有動態、靜態，有體能類，包括：陀螺、獨輪車，也有藝術類，例如：陶笛、剪紙等。小朋友非常忙碌，常常一個人要參加多個社團，玩皮影戲還要打鼓。我們希望在教科書之外提供非傳統式的課程和教學，開展學生的天賦，培養學生多元的能力。以小米蟲戲劇來說，今年已經是第二年，讓每班孩子都有機會上台演戲，有些班級會改編兒童文學，有些班級會自編劇本，不同年級呈現的教學成果不同，低年級是結合唱遊的「歌中劇」，中年級是有旁白的「說劇」，高年級慢慢會寫劇本了，也有較高難度的表演「舞台劇」。孩子上台演戲，表達能力受到肯定，家長也十分支持，很多班級的服裝、道具、化妝都是家長主動前來協助。一齣戲的完成，需要所有親師生的通力合作，很高興看到米倉的小朋友在過程中習得更多超越戲劇本身的學習，包括：表達、合作、創造力等。

珍惜地球資源的實作

為了讓孩子體會資源絕不是不虞匱乏，總有用完的一天，因此積極建置雨水回收系統，讓每滴雨水都有機會再利用，滋養土地，也是節能減碳。非常感謝104年8月慈暉文教基金會林長勳董事長捐贈米倉五十萬元經費修建了「慈暉生態園」，並於105年4月21日舉行開園典禮，不僅改善漏水的池底，也結合永續校園的雨水回收再利用。除此我們也掌握校園位置的高低差，讓雨水回收可供沖廁用水，減少自來水使用；並採太陽能發電，將廁所電燈更換LED燈，點點滴滴都在教育米倉的孩子珍惜資源，愛護地球。這些都是很有未來性的生活教育，未來這些孩子都會長大，也會成為社會、國家的領導人，我們希望將來他們在做任何決策時，將會有不同的思考。

在米倉，我深深的體會，當你真心想做一件事時，全世界都會來幫助你，特別是教育的事。米倉的家長對學校十分支持，志工、故事媽媽總是用最大的愛心擁抱米倉的孩子，這幾年陸續有專業領域的人力資源主動加入，藝術家、建築師等，我衷心期盼能與家長們創造更高的能量。

校長對學校的期許

所謂特色學校，應該是指學生具有特色，而不單只是學校有特色。我相信每個孩子都是不一樣的，米倉是個可以成就每個人的學校，我想要找到更多資源，讓每個在米倉的孩子都有機會、有舞台可以充分展現他的天賦。



校長對自己的期許

米倉是我擔任校長的第一所學校，希望自己能夠蹲得更低，凝視著每張孩子的臉，傾聽每個孩子的聲音，了解學生學習需求，發現老師教學需要，誠懇踏實的經營學校；我不喜歡做重複的事，期盼著自己能夠累積更多的能量與智慧，實踐我的教育大夢，幫助更多小朋友擁有更寬廣的世界。

校長對老師們的期許

老師在教學專業和照顧學生上，一直都做得很好；在課程與教學部分，我常和老師們分享，教學相長，我自己習得更多。時代一直改變，許多我們現在教給孩子的知識，將來他可能都用不上，所以，我們要教給孩子甚麼呢？甚麼又是他一輩子可以帶著走的能力呢？這真的是值得我們好好思考的課題。

校長對學生們的期許

教導小朋友認識螃蟹時，我常會跟小朋友們說，我們米倉是一個

「多蟹多蟹」（多謝多謝）的學校，在學校裡學習感恩，感恩讓我們得以平安順利長大。我們要更了解自己、愛自己，也要關心和幫助他人，對大地要有愛有珍惜，並且要用行動實現自己的夢想和理想。

校長對社區的期許

有人說照顧好孩子需要一整個部落的力量。每天早上我從板橋開車到八里，過關渡大橋後，每個路口和公車站都有導護志工站崗，不管炎夏酷暑和颶風下雨，讓人看了十分感動。米倉的孩子很獨立，許多孩子從一年級開始就能自己搭公車上下學，這都因有交通導護志工的大愛，讓小朋友在安全、安心的環境上下學，此外，當學校辦理活動時，志工們也都是捲起袖子，無私奉獻，我心裡對這群志工真的非常感恩。

來到米倉後成立故事媽媽團，我常笑說我們是「同班同學」。這個充滿活力的故事團隊，利用每周二上午早自習時間到各班去說故

事。今年，故事媽媽團邁向第三年，他們總是不斷尋找讓自己成長的機會，樂於接受挑戰，學習怎麼說故事，並設法讓小朋友喜歡閱讀。在我心中他們是最佳「愛的典範」。閱讀可以改變孩子的生命，閱讀可以讓孩子看見更寬廣的世界。二年前推動「MSSR(身教式寧靜閱讀)」，透過每周五上午十五分鐘全校寧靜閱讀，希望養成小朋友閱讀好習慣，今年我們努力把這個好的想法分享給家長和社區，也希望每個家庭都喜愛閱讀。

展望未來

我深信米倉未來會更好，我所謂的好，並不是指得很多獎，而是一股堅定、溫柔、正向的力量慢慢在米倉凝聚發生，相信這股力量將帶動著我們的團隊一起為孩子的學習而努力，然後我們將在每個孩子的臉上看見閃閃發亮的眼神與充滿自信的笑容。

米倉是幸福人的樂園，活潑有特色，是一所第一名的藝術學校。■



▲校長與慈暉編輯委員

台灣建築師曾柏庭 行旅慢活

文◎曾柏庭 Q-LAB事務所 設計總監

台南是我的故鄉，父親是位建築師，在台南執業超過三十五年，業務大都以民間商業案件為主、公共工程為輔，在我小時候的記憶中總是對生活周遭的事物，有著敏銳的觀察力及探索的好奇心，我想是從小受到父親對建築熱愛的態度所影響，造就我對建築設計及美的事物總是特別的感興趣。

我旅外的時間大約十三年，大學就讀於匹茲堡的卡內基美侖大學(Carnegie Mellon University)，暑假期間曾實習於紐約的甘斯勒建築事務所(GENSLER)。碩士則就讀於紐約的哥倫比亞大學(Columbia University)，畢業後則在紐約的三間事務所學習，依序是：Rafael Vinoly Architects、Perkins + Will及貝聿銘建築師事務所(Pei Cobb Freed & Partners)。紐約市是一個民族多元、藝術多元、文化多元及生活時尚的前導者，體驗到另一個不同的生活經驗及對美又有一番不同見解。

碩士畢業後在Rafael Vinoly Architects工作的這段期間是我非常珍惜、也難能可貴的工作經歷。當初被分配到競圖組，是一個大約十人的小組。此小組長時間都處在一種備戰的狀態，每次競圖的規模不等，專案團隊的人數亦做相對的調整，參與的成員橫跨各大組別，包括競圖組、專案組、模型組及各階資深主管群。由於面對的對手普遍是世界知名的團隊，其中更不乏普立茲克獎的建築師們，因此每次的參與，事務所全體同事無不戰戰兢兢，使盡全力爭取獲勝。在這樣高張力的事務所工作，很慶幸能近距離地觀察主持建築師及團隊成員們是如何地進行概念構思、統籌執行及高水平的圖說呈現。我很幸運能從這些接觸過的國際競圖上，學到很多寶貴的工作經驗及做事的態度，一直到目前，仍然深深地影響我帶領同仁做事情的方法及態度。

台北的Q-LAB是我回國後創辦的事務所。2007-2013年的這段時間，台北事務所主要的業務以參與國內外公共工程為主、民間商業案件為輔，近幾年陸續

完工發表的作品中，以台南一中綜合體育館、烏來立體停車場、土城國民運動中心、中和國民運動中心等為較具代表性案件。2013-2015年的期間，業務以民間商業案件為主、公共工程為輔，作品包括將捷集團總部辦公大樓、將捷建設朗閣高層集合住宅大樓及國泰人壽永聯物流中心等案件。

旅外期間我進入Perkins + Will工作，此事務所為跨國企業（規模達世界前五名），內部人才濟濟，不僅有各建築類型設計專家可諮詢，又時常舉辦各式各樣的專業講座，資訊資源豐富。在紐約辦公室工作的那段時間，有機會接觸了許多類型的建築設計，包括大專院校、總部大樓、住宅大樓、購物商場、飯店旅館等不同案件。由於事務所在組織架構、管理制度及圖說整理上，皆有過人之處，爾後也奠定了我在台執業Q-LAB的經營方式。

在紐約的貝聿銘建築師事務所(Pei Cobb Freed & Partners)工作。此事務之案件大都是美術館、圖書館、總部大樓及知名學府為主，因此有機會見識如何專業的、深度的執行頗具規模的建築專案。又貝先生一生致力於細部及構造設計上，因此在事務所工作的那段時間裡，有機會完整的學習到有關施工圖說的繪製及相關觀念的養成。

返台後即投入參與國內公共工程競圖案，於台中市文化館的競圖與韓國建築師團隊Mass Studies合作。我們與Mass Studies共同的理念是要設計一座極具有彈性的美術館，因此提出了一個類似法國龐畢度中心的概念。法國龐畢度中心是1976年完成的經典作品，一直到現在仍然被認為是全世界最成功的美術館之一。許多美術館，隨著時代的與時漸進，或多或少在使用層面上都面臨與當初的使用目的不符的狀況，因此需要敲敲打打，重新規劃裝修或覓地擴充。然而Richard Rogers與Renzo Piano當初在參與法國龐畢度中心的競圖時，即宣示要設計出一座極具彈性使用

的「工廠空間」，一座沒有固定隔間的大型開放空間。龐畢度中心猶如工廠一般，大跨距、無柱、挑高，策展人可自由策展，自行決定策展空間的大小、型式及格局。這樣的設計概念，在當時對美術館的想像還停留在比較紀念性級地標性的觀念來說，這種極度具有臨時性及實驗性的嘗試可說是非常前衛的，甚至到現在都還很符合現代的當代性。因此我們就不斷地思考，現今的美術館需要的精神是什麼？所以我們對台中城市文化館提出了一個有點像機場，超大跨距，一種「空」的概念，內部空間是模矩化、結構化的理性系統，外部設計是一種參數化、根據氣候及統計學數字所研發出的外牆設計。

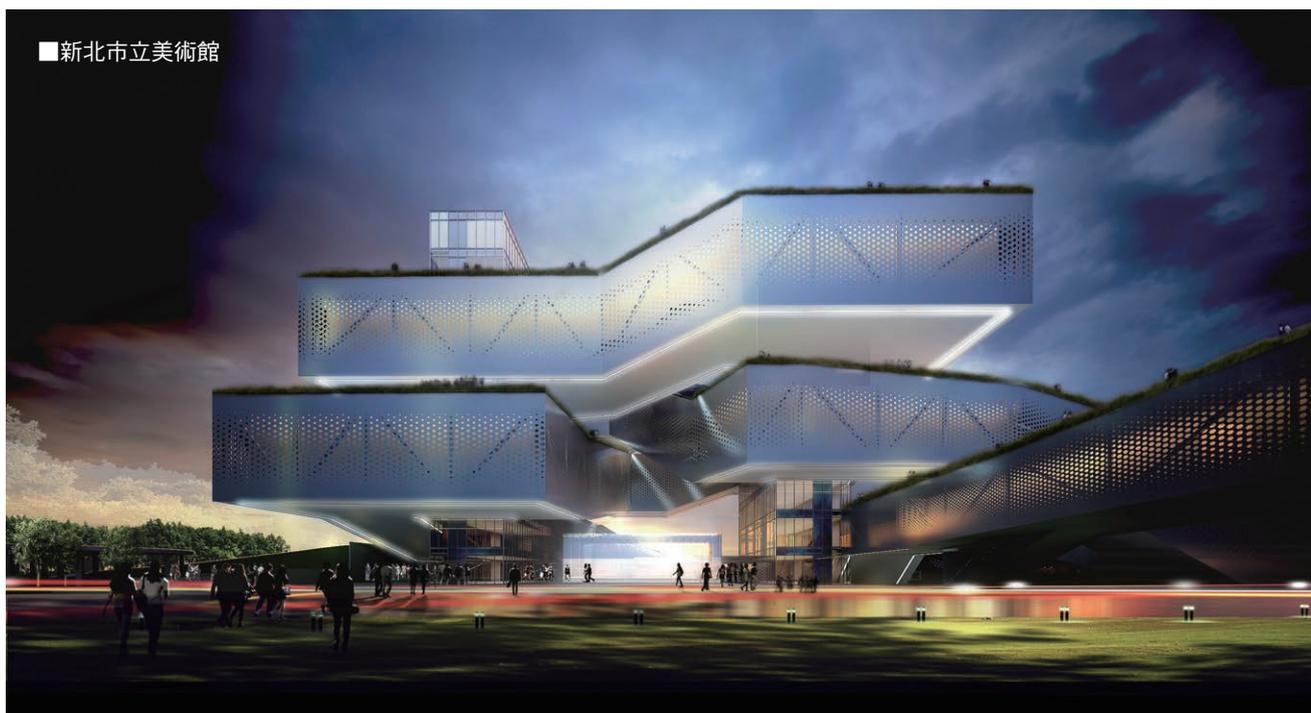
於新北市立美術館競圖中，我



▲台中城市文化館

們花了大部分的時間在重新思考、定義什麼是「當代的」美術館。我們觀察到，現今全世界的美術館，通常都是房間型的展場空間。我們覺得這是非常十九世紀以前或二十世紀的想法。我們想要打造一座非常彈性的展場空間，一座適合呈現數位媒材、大型雕塑及各式媒介的連續性展示空間，我們想要打破房間型的美術館設計思維。我們期待打造的是一座可被自由策展的、連續不間斷的，像莫比烏斯環的展覽空間。如果今天策展人需要一千公尺長的展場，我們設計的美術館可以達到這樣的要求，相對的，若是策展人想要有十個一百公尺長的獨立展場空間，我們也可輕易達到。另

■新北市立美術館



外想突破的是人觀看物品的方式。過往的美術館，地板是平的，人觀看物品的視覺角度也較侷限。我們希望美術館空間本身可提供許多不同的觀看高層，讓民眾可以有更多自由欣賞及詮釋的方式。

於因緣際會下有幸參與將捷集團總部辦公大樓聯合開發的建築規劃設計案，本案基地位於黃金地段商業區，附近A級商辦大樓林立，於地下樓層以松江南京捷運站體為主，地上樓層則以辦公大樓為主要空間形態，基地上人潮、車潮川流不息，故整體建築設計以「流動」為主要概念，企圖呈現出捷運匯聚與人潮川流不息之意象，故在立面設計上，配合流動概念所延伸之扭轉、分支及匯流等隱喻，意圖呈現視覺上具

有轉折及翻轉的立體效果，並藉由此手法連接統合各向立面，進而達到整體一致的視覺經驗。除此以外，Q-LAB結合遮陽板及燈光照明系統於一體，白天遮陽節能，夜間透過線性的燈光設計，充分表達建築流動的意象。

爾後又與將捷集團結緣的建築規劃設計案，位於台北市文林北路高層住宅案，本案往西面對關渡平原、遠眺基隆河及淡水河、往東則可以觀賞陽明山及大屯山系，景色美不勝收。然而，地理條件上卻必須克服早晨的東曬及黃昏的西曬，因此如何收納如此美麗的「景觀」，成為了本案最關鍵的挑戰。Q-LAB以充滿「層次感」的外牆設計手法，突破了物理環境上



▲將捷建集團總部大樓日景



▲將捷建集團總部大樓夜景



▲將捷建設朗閣高層集合住宅



▲將捷建設朗閣高層集合住宅

的限制，利用「垂直」板、柱、牆等構造，結合水平雨遮及外凸陽台，創造了有如格子狀的遮陽系統。此設計手法除能有效過濾低角度的東西向陽光外，還能同時確保大片開窗的可行性，因此能將美景盡收眼底，也可降低空調負荷，達到節能永續的目的。於Q-LAB執行規劃設計秉持著「永續」、「生活」、「設計」為最大訴求及對土地與環境的尊重。

近期在我的故鄉台南由Q-LAB設計的「Green Life高層集合住宅」一案，我們提出超高綠覆率的概念。我們不僅於屋頂層規劃空中森林樹海，

各戶陽露台更設置至少一棵以上的喬木，並藉由錯層的陽台設計手法，提供未來喬木健康成長所需的高度及空間期。我們期盼透過建築美學設計，創造生活情境體驗，同時協助減低碳排放及熱島效應，為地球及自然環境盡一份心力，Q-LAB仍然秉持著「永續」、「生活」、「設計」為最大訴求設計理念。

旅行是我生活中非常重要的一部分，透過旅行與世界接觸、觀察民情、體驗文化、欣賞建築、品嚐美食、感受美所帶來的質感與詩意。這幾年陸續去了德國、義大利、奧地利、瑞士、美國、加拿大、日本、印尼等國家，看到了威尼斯的浪漫、法蘭克福的精準、維也納的旋律、蘇黎世的慢活、紐約的前衛、溫哥華的綠意、東京的精緻及峇厘島的愜意。創作的泉源每每來自旅行的所見所聞、生活來自對美學的欣賞、品味來自對文化的體驗，建築設計即是一種對生活的詮釋。透過旅行也能編織一本獨具美學品味的Life Style樂活人生。■



▲Green Life 高層集合住宅



2016世界設計之都 我們憑什麼

找尋空間與意義的交集

文◎陳信豪 傑克萊兒創意設計有限公司 執行長

前些日子的食安問題，讓台灣人心慌慌，擔心劣質的食品會危害我們的身體。如果醜陋也是一種毒，環境中「美感安全」的議題，我們也同樣在意嗎？

「與善人居，如入芝蘭之室，久而不聞其香；與惡人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭」—西漢劉向《後漢書》

意思是和高尚的人生活在一起，如進入充滿蘭花香氣的屋子，時間一長，自己因為熏陶也會充滿香氣，就聞不到蘭花的香味了；和低劣的人生活在一起，就像進了賣鮑魚的市場，時間一長，連自己都變臭了，也就不覺得鮑魚是臭的了。說明居住環境可以改變一個人。

距離台北僅三個小時，是國人熟悉不過的日本，不論是東京或是京都、大阪，許多人如數家珍。日本的食物、風景、街道，那樣的羅列整齊，那樣的秩序有禮。

也許是曾經50年的相伴關係，日本對於台灣所留下的，比起其他文化更能得到的認同及推崇，影響也更為深遠。

建案常使用日本地名：如xx東京站、xx輕井澤、xx代官山……等等。

當然環境並不只是美的議題而已，美背後所隱含的意義更為重要。

我很尊崇的時代巨匠—山中公大師，日治時期為台灣漆藝業創下時代波瀾。他將日本精湛的工藝技術，揉合台灣的風土民情，冶煉出質樸粗



▲日本的街道



▲台北的街道

曠的「蓬萊塗」，開啓出台灣漆藝業的新頁，至今日仍留下時代鮮明的一筆。

日本要求規則和秩序，對內反映在心態，對外實踐於形式。我曾看過一個節目，是一位琴師在教小朋友，古樂器三味線的彈奏方式。令人驚訝的，琴師花了許多時間，教導小朋友的坐姿、擺設樂器的方式和手勢，琴師告訴小朋友，只要遵照這些程序，即便還未開始彈奏，琴音也已正確了大半。這與我們自小學習樂器，把音談好談滿與這種嚴謹的思維完全不同。

講究，可能正是我們與日本最大的分水嶺，它讓日本往

精益求精的方向流去，而台灣則往隨興所至的方向流去。信步街頭，有多少建築蓋的不知所以然，有多少藝術品只是掛飾而啞然無味，有多少的招牌只圖自己明顯，張牙舞爪撕裂街景？

當然，美的環境不代表必會創造出高尚的人格，華宮也有暴君陋舍也有聖人。甚至如何定義「美」也是眾說紛紜。每一種的美，代表人們對於幸福的一種理解，如同人藉著穿著表達理想的外貌，人也透過選擇環境，表達對生活的理想和熱情：旱災時天子到天壇祈求天降甘霖；伴侶到巴黎藝術橋鎖上彼此愛的永不分離；信徒到聖者寂滅、成道的聖地巡禮與信仰感應；或許你會無意走過熟悉的公園以找尋所需要的平靜。

你的意志造就了你的衣櫃，而眾人的情感和夢想造就了建築、環境、城市。這些代代相傳的，長年累積下來的“看不見的設計”正是我們最獨一無二的饋禮。從微小的手機攤到高聳入天的101，交織出一場幸福和建築交會的人文旅程。

台灣最美的風景是人文：流行文化是華語世界中的翹楚，各地的華人圈，都跟著台灣哼哼哈哈；台灣很可能是南島文化的起點，這裡的種子浪跡世界；台灣擁有最精挑細選、價值連城的故宮珍藏吸引眾人目光。

不同的人文基底配上不同的風土民情，同樣的一杯馬丁尼在紐約和台北的酒吧會有不一樣的風情，文化和美感會在歲月和土地中涓涓地洗練出獨特的美。

日本認為無常是真正的美，一

期一會是美，含苞三百五十幾天，在一星期內全力綻放的櫻花，是美，因此用留白來譬喻期待、醞釀、引出超越物質之上的美。

伊斯蘭教認為神是一切的源頭，用純粹的數學計算出精密繁複的幾何圖案，排列出流動和無限性，來藉此接近神的無窮智慧。

台灣認為兼容並蓄，無所不包是美。鮮豔、豐富、明亮的色彩被普遍應用，但也追尋一種寧靜、簡約的形式，以從過去洗鍊脫俗。或許艷麗和寧靜並存，是我們台灣目前對於美的共識。

透過設計，加速凝聚美的共識。不論是住宅、飯店、遊樂園、商場、店鋪，任何的空間環境，都能夠透過深刻的分析過程，找出無形的感動元素，並透過嚴謹的設計過程，將感動轉化為視覺元素，成為永恆存在的環境元素，型塑一代一代的價值觀。這需要對環境和人有熱情，這也是我們所追求的意境。這也是我們認為新建築、新空間所必須承擔的時代義務。如同山中公將故事燒融進漆器中，我們也想將故事融彙進建築裡，讓建築成為具有時代何意義的容器。



▲住宅設計也可以很有故事



▲將外觀的美延伸至人行尺度

環境中美的議題，跟食安一樣重要，都對我們的身心靈影響甚鉅。我們都是產業中其中責無旁貸的一環，而且更加的關鍵，因為美感沒有國家單位在把關，只能靠所有的設計業一同齊心盡力。

世界設計之都（The World Design Capital），從2008年的義大利古城都靈、2010年新興城市首爾、2012年芬蘭赫爾辛基、2014年南非奔放開普頓，到2016年的台北。重要的是，我們擁有自由的心，和不斷自省批評的風氣，即便我們的美不夠成熟，但青春期，不也正是最令人期待和想像的嗎！

「申辦僅是過程，實質改造才是重點」，讓我們一起拭目以待吧！
Shaping our future! ■

系統廚具

文◎林怡瑜 台灣康勵企業有限公司 副理



廚房的系統家具規劃

廚房是一個機能性非常重要的生活空間，而機能的產生又和家具規劃有著密不可分的關係，因此在規劃廚房空間的家具時，高機能收納和效率方面的考量應優先於外觀造型上的考量。

一般說來，廚房的活動作業從取材、洗淨、切割、調理、烹煮到裝盤上桌都有一定的規劃流程，因此如果在廚具的配置上，能夠依照使用者最方便的操作動線進行安排，符合「工作三角」的配置原理，這樣的廚房空間才是省時、實用而人性化的配置。建議：以廚房的「工作三角」作設計最能符合使用者的需要。所謂「工作三角」即以冰箱、水槽、爐具成三角狀分列，使動線流暢簡便運用。

人體工學也是廚具配置的考量重點

就人體工學而言，工作台的理想高度是80-88公分，檯面至少能有60公分深，不過還是要根據工作者的身高來調整，至於掛在牆壁上的吊櫃高度，也是要視使用者的高度來設置，而重要的是工作檯面與吊櫃應該有60-70公分的安全距離，避免頭部在工作進行時撞傷。另外值得注意一下的是水槽在設置時，如果能靠窗，讓陽光透進來，不但能使工作者視線較清楚，一方面也能偶爾望望窗外的景致。

增加垂直方向的收納機能

由於廚房的烹飪道具、器皿、餐具和食品的種類及數量繁多，所以在規劃廚房家具時，不僅要從平面上來考量放置的位置，更應該從垂直的方向來規劃，才能使家具發揮應有的功能，經常使用的物品應常保持在可以看見的狀態，但危險的物品則需要隱藏，輕的器皿(托盤及保鮮盒等)置於上方，使用頻繁應該置於中間部分(碗盤及鍋盆等)，較為重的物品(鐵鍋及米桶等)至於下方，而零碎的小東西適合放置於抽屜中，集中並分類管理，容易潮濕(刷子及抹布)的物品應置於通風處，常保持乾燥。

工作三角



打造夢想廚房

1. 案前溝通

針對風格、功能、預算等細節，充分溝通，同時透過現場實際勘查丈量，了解水電、排水以及其他裝潢配合細節後開始規劃。

2. 紙上作業

根據溝通及實際丈量結果，透過電腦繪圖輔助利用3D廚房規劃軟體來規劃廚櫃及內部收納配件。開始進行設計，舉凡檯面櫃體材質、龍頭、水槽、抽屜、門板、各項五金、電器等均詳細規劃，同時搭配圖片、樣品，供客戶參考選擇。

3. 合理報價

從丈量廚房空間、決定廚房格局、到選擇合適的收納配件、廚房三機家電建議及燈光配置，裡面也包括了我們所提供的廚房相關服務介紹，及運送安裝服務等。

4. 專業施工

施工品質直接影響廚具後續的維修，康勵施工團隊擁有十餘年專業施工經驗，除了櫥櫃、電器安裝之外，同時還注意到所有周邊和細節，讓您絕對安心。

5. 後續保固

好的廚具會呼吸，更會成長，當您建構出專屬的廚藝天地後，在使用上有任何意見，公司樂意提供客戶免費諮詢服務以及後續保固處理。

廚具型式

● 一字型：

一般廚房都會採用一字形的廚具配置方式，讓整個工作中心靠牆作「一」字排列，使作業動線在一直線上進行，只是這樣的來來回回對使用者來說是不太方便也很浪費時效。

● L字型：

這樣的設計藉由兩邊結構的相連，恰好可以形成一個三角形的工作環境，也是一個不錯的考量動線設計，只是萬一其中一邊過長的話，反而會使工作效率延遲，嚴重影響備餐的進度與作業，所以兩邊的長度距離仍需要作適當的評估，才能真正發揮L字型的配置功能！

● ㄇ字型：

它的配置方式是利用廚具環繞三面牆壁，使爐具、水槽、和冰箱形成一個正三角，因此就餐點準備上是一項省時又省力的設計唷！再者，由於它有兩個轉角的角落空間可供運用，櫥櫃的擺設較為妥當齊全，使整個運作功能很有效率，只是要作這種ㄇ字型的配置，得有個不小的廚房空間喔！

● 島型：

這一種廚具配置是在L字型或U字型之外，在廚房的中間位置多擺上一個工作台或吧台，就好像一塊小島，和四面牆分開，方便工作者處理餐點料理，一方面也能作為親人用餐聯絡感情的地方。但這樣規格的设计需要有3-4坪的廚房空間才具有可行性。■



▲一字型



▲L字型



▲ㄇ字型



▲島型



僅存百年捕漁技法 ——金山躡火仔 礮火捕魚

文◎黃紹珉 將捷股份有限公司

緣起

在某個初夏的夜晚，乘車經過台二線海濱公路萬里往石門的路上，正享受著微微海風吹來的涼快感覺時，驚見前方海面突然強光巨響，順著強光望去，是在遠處從一艘漁船上發出的火光，不但照亮了夜空更是遍佈在整個海面上，伴隨著一陣哨音後而逐漸消失，接著在海面上幾處又重覆著一樣的場景。

在好奇心的驅使下，跟著岸邊駐足觀賞的群眾一探究竟，看著離岸不遠處，有幾艘漁船重現一樣的場景，接著成千上萬的魚群，圍在火光的周圍，瘋狂般的不停跳出水面，漁船彷彿是行駛在魚群上方，伴隨著哨音響起，火光逐漸暗淡，魚群衝向火光消失處，緊接著漁船伸出漁網，將衝向船邊的魚群撈起。

看到這壯觀的場景，耳邊不時傳來觀眾的驚呼聲及相機喀擦喀擦的聲響，一位熱心的觀眾告訴我，這就是流傳百年的捕漁法「礮火捕魚」，原來每年從五月開始到東北季風吹起的九月為止，在金山礮港這個小漁港，一直還保存著百年不變的捕魚方式，便決定來探究「礮火捕魚」這項特別的傳統漁業技藝。



▲點火蹦一聲後燃燒



▲船員示範礮石加水

礮火捕魚

這種特殊的捕魚方式，源自於北海岸原住民巴賽族古老的捕魚技法，早期金山漁民運用當地生產的礮石（又稱電火石）加水釋出類似乙炔的易燃性氣體當燃料，以點火槍點燃，瞬間產生強大火光，並發出「蹦」一聲的巨響，吸引趨光性強的青鱗魚群聚躍出海面，再利用三角形的叉網捕撈，因點火時產生「蹦、蹦」的聲響，漁民們俗稱為「蹦火仔」。數十年前「蹦火仔」礮火船捕魚的範圍從台北縣石門鄉一直到宜蘭的南方澳的海岸多有礮火船捕魚的足跡，金山礮港全盛時期曾停靠三百多艘礮火船，不過隨著動力捕撈、圍網、刺網興起，礮火船逐漸式微，如今全台僅剩金山礮港礮火船，富吉、明順、全勝、永漁發四艘，成為世界唯一的捕魚方式。

捕魚時間及範圍

每年五月至八月當青鱗魚游入北海岸時，依據船員表示六至七



▲永漁發168號

月漁獲較多，在大潮（農曆初一、十五前後）魚況較佳，在氣候狀況允許時，幾乎天天都會出海捕魚。整個夜間分為「早流」與「晚流」，通常於晚間七點進行捕撈作業，十點多返回礮港卸下漁貨（稱為晚流），每艘船約可裝載十公噸的漁獲量，當漁獲吊起至岸上時，隨即覆上碎冰、裝箱、置於岸邊冰櫃內。待卸完漁獲、整理漁具後，船員們在岸邊稍作休息，並再次出海捕撈，持續前述的工作到隔天清晨兩、三點（稱為早流）。漁船的捕撈的範圍，一般都在萬里野柳到金山草里港間。

整理整備

礮火捕魚雖然於夜間約六點

漁船才出海，但從下午四點多時，礮火船員就要忙著為出海而準備，有的負責整補漁網，有的負責用榔頭將大塊的礮石敲碎，有的負責搬運碎冰進入船艙等，各自站在崗位上分工打點漁具。等到一切準備就緒時，船員們站在岸邊閒話家常或吃著便當補充體力，等待夕陽西下時，船長一聲令下，出海捕魚去。

已經習慣身邊站滿大群好奇圍觀或攝影的遊客，這些可能是碩果僅存礮火船的船員們，視若無睹的進行手邊工作，偶爾還會暫停動作與遊客們聊天，老練的解說各項工具的用途跟操作方法，遊客如果太靠近船邊時，還會貼心提醒遠離危險區域。



▲整理整備

海上作業

出海後，四艘漁船通常會各自分頭作業，找尋青鱗魚聚集的海面，由各艘漁船的船長依靠經驗設定目標海域，搜尋的範圍大約在離海岸外大約一、兩公里處的淺海，以探照燈不停在海面上來回尋找，發現有魚群聚集的水域後，隨即關閉探照燈，並停止漁船航行，準備進行捕撈。

接著船上負責掌控點火槍的執火者左手拿起火種，點燃放在船頭上的火把，「蹦」的一聲響徹寂靜的夜晚，再將向下的火把轉而朝上，聚集水面上的魚群，受驚嚇的青鱗魚在黃色火焰的照耀下騰空跳躍著。負責捕撈的船員舉起三角叉網，讓叉網斜放在船邊，此時所有船員聚精會神，等待著執火者將火把從船頭移到左側船舷，引導魚群朝火把方向聚集。

此時負責捕撈的船員會將叉網推入海裏，執火者隨即將火把移到叉網的上方，並慢慢關小至熄滅，魚群因趨光性，追逐消失的火源而更加集中，由於水面下的魚群太擁擠，甚至會造成魚群集體躍出水面的壯觀景象。

待魚群躍入叉網後，三、四個船員利用槓桿方式，把靠在船邊的叉網撐起，入網的青鱗魚蹦蹦跳跳的掃過腳邊，朝向船艙落去，經常入網的青鱗魚太多，重量多到三、四個船員還得站起來用身體的重量來壓才能把叉網撐起來。動作完成後，漁船仍繼續向岸邊前進，繼續剛才相同的動作。

據船家表示，磺火捕魚是利用



■ 火把集魚



■ 撒網捕撈

海水漲潮時把魚群帶到淺灘，再用磺火吸引魚群躍出水面，離岸較遠處魚群如深潛就不容易集中捕撈，通常在魚群聚集後，第一次下網捕撈時，漁獲數量最多，愈往岸邊淺灘處，集魚的效果愈好。而成功捕魚的船隻，則會點起藍色日光燈，收拾船上漁獲、整理漁具，為下次的捕撈而準備。

在這期間漁船上的船員各自站在崗位上，聽從船長指令，從點

火引魚到叉網收起時，整個過程約莫在十秒鐘左右完成。當魚群大量聚集時，執火者經常連蹦多次，船員在不停的撒網、收網、整理漁獲、再舉網、撒網、收網、整理漁獲……，一個晚上可能得重複多次這樣的動作，直到漁獲塞滿整個船艙為止。

回港卸貨

漁船滿載後返回漁港卸下漁



▲豐收時刻

獲，船員們跳至船艙內，將捕撈的青鱗魚以魚簍撈起，再由岸邊吊車拉起後，倒入橘色的簍子內，並隨即覆上碎冰塊保鮮，等簍子裝滿漁獲後，一旁的堆高車再將簍子推送到路邊的等候的冷凍貨櫃內，等到清晨捕漁結束後，貨櫃再由貨車載走。青鱗魚經濟價值不高，幾乎都賣給養殖魚業者當飼料使用。

文化保存

二〇一一年，一張「躡火仔」漁船的照片刊登在《國家地理雜誌》的封面，讓這個百年漁法開始受到眾人的注目。到二〇一三年，一位攝影家張明芝又以一張作品〈礮火捕魚〉刊登在《國家地理雜誌》雜誌九月份中、英文雙版面，是台灣攝影師榮登此雜誌的第一人。於是每年金山石門沿岸一到捕魚季的夜晚，岸邊總是擠滿慕名而來觀賞和攝影的遊客，甚至包船跟隨拍攝，只是這些遊客及閃光燈

並沒有為漁民帶來更多的收入。目前船員年齡平均約六十歲左右，未來一個個屆齡退休，年輕人因為收入的問題與工作不穩定，不願意接手，傳統的捕漁技法還能繼續流傳多久？實在令人擔憂。

二〇一四年，金山漁會將「躡火仔」申請列為新北市文化資產，因文化局審查委員認為該捕漁技法「已經式微」而被打回票，雖然今年再次提報，於七月間將重啟審查，但光靠申請國家文化資產補助，或是以觀光推廣的名義，辦理各項慶典及活動，例如成立了臉書社群「金山礮火季」，每日有出海觀賞礮火的最新訊息，加上熱心的臉書同好分享照片及文章，更舉辦礮火捕魚攝影比賽等。

這些對漁民的生活並無實質幫助，目前仍從事「躡火仔」的漁民為了生計，得靠這個捕魚技法在討生活，但在季節過了以後，其他時間還是得到一般漁船打工。將躡火船指定為文化資產保存，未考量漁民的生計及經驗的傳承，是否最後會像古蹟展示一樣，僅剩下漁船及照片、參考文獻，供後人來觀賞紀念？■

2015年金山礮火攝影比賽送件表	
攝影家姓名/編號	
作品名稱	
拍攝日期	2015年 月 日
拍攝地點	
姓名	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
通訊地址	
聯絡電話 (住)	
聯絡電話 (宅)	
聯絡電話 (手機)	
電子信箱	
作品說明:	
<small>作品著作財產權歸作者所有 本活動主辦單位保留第一屆「2015金山礮火季-金山漁火攝影比賽」之版權，本人同意將該作品影像電子檔之著作財產權讓與主辦單位。 特此聲明。</small>	
電子信箱/聯絡人 姓名:	蓋章:
<small>註：本報名表可進行影印使用，請黏貼每一張作品照片。</small>	

主辦單位
新北市金山區休閒觀光協會
02-24966167 # 0918-797599
kim2488@gmail.com

協辦單位
新北市政府
國立海洋生物博物館

2015
金山礮火季
金山漁火攝影比賽 活動簡章

▲2015年金山漁火攝影比賽送件表，右上方即為攝影家張明芝之作品

LEED認證 材料與資源 指標於營建階段之應用

文◎蔡佳航 忠明營造工程股份有限公司

前言

近代人類因過度開發而大量消耗自然資源，而對於環境自然生態的保護及永續發展議題，許多國家已訂定發展屬於自己的一套綠建築指標評估系統，這就是永續建築的概念；目前國際上以美國LEED「能源與環境先導設計」廣為全世界其他先進國家所採用，而近期亞洲國家包括台灣的大型公共建設及廠辦建築等也以獲得LEED綠建築標章為重要指標。

現今在我們日常生活中，民生垃圾分類已是很普遍且執行越來越徹底的事情，但反觀建築物在興建過程中生產出可觀的工程廢棄物，此部分產出廢棄物控制對策在美國LEED「材料與資源」指標和台灣綠建築評估系統「廢棄物減量」指標中均有所評估，故針對LEED「材料與資源」指標對建築物營建階段之應用，為本文之主要探討範圍。

美國 LEED 綠建築評估系統

美國LEED綠建築評估系統制度乃為「Leadership in Energy and Environmental Design」的縮寫，目前主要由美國綠建築協會受理案件進行綠建築認證審查。首先，不同於國內綠建築審查主要是由官方強制執行，並由產官學界所組成之綠建築評審委員會進行審查；LEED審查機制完全是由民間發起，美國綠建築協會亦是由民間所組成，其所涵蓋的會員包含建築師、建築開發商、營造廠及建材商等建築產業中不同的單位。其次，對於綠建築申請案件，完全採取自願申請的方式，沒有任何強制及獎勵制度。但是自從實施後至今，因為實行效果良好，目前美國已有部份城市的政府單位強制公有建築必須通過LEED認證。

LEED評估內容共分為六大項指標群，如圖1所示，分別為永續性基地開發(SS)、用水效率(WE)、

能源與大氣(EA)、材料與資源(MR)、室內環境品質(IEQ)、創新與設計過程(ID)。其查核表總共包含71個綠色性能指標選項，其中7個指標是必要選項，其餘64個指標則可自行選擇；按照其通過之選項計算得分後，可評定分為四個等級，如圖2所示，依得分高至低依序為白金級、黃金級、銀級、合格級認證。

圖1 LEED評估項目示意圖



圖2 LEED認證等級示意圖



美國 LEED 綠建築評估系統中 材料與資源 指標之項目

材料與資源指標群中共分有八項指標，茲將各項指標規範分述如下：

(一) 垃圾分類集中回收(Storage & Collection of Recyclables)：為了減少建築物使用者所製造的廢

棄垃圾，LEED鼓勵進行資源回收，但是必須設置固定的回收集中場和暫時儲藏的空間。

(二) 舊建築再利用(Building Reuse)：本指標主要目的在於延長建築物的生命週期，降低拆除廢棄物的製造量，以及新建工程建材的浪費，因此鼓勵舊建築再利用。

(三) 營建廢棄物管理(Construction Waste Management)：為了減少建築物在施工中或是拆除中所產生的營建廢棄物，降低垃圾掩埋場的負荷量，LEED鼓勵提出營建廢棄物的轉用或回收再利用計畫，以明確說明基地內各項營建廢棄物的轉用計畫及比例。但是目前台灣多將廢棄土方計算在營建廢棄物內，但是LEED是不計算廢棄土方的。此外如果廢棄物本身含有危險性或屬於有毒廢棄物，則也不能計算在內。而在台灣因為金屬建材的高回收率，因此在計算廢棄物時，往往不計算金屬的部份；但是在美國，金屬建材的轉用百分比也是要計算在內的，這樣的情形在資源利用及回收建材部份都是一樣的。

(四) 資源再利用(Resource Reuse)：此處所指的資源再利用，是指基地上原有的資源(原有基地上的建材或傢俱)，在拆除舊有建物重新開發後，再度加以使用。

(五) 使用回收建材(Recycled Content)：回收建材所指的是從基地以外運來的回收建材，基地本身的回收建材則歸於資源再利用或是營建廢棄物轉用的部份。而此處機電設備是不列入回收建材的計算範圍的，但是管線材料則可以列入回收建材的比例加以計算；此外，LEED將飛灰視為回收建材的一種，在台灣雖然水泥添加飛灰的情形很普遍，但是目前台灣的評估制度並沒有將之計算在再生建材之中。

(六) 使用當地建材(Regional Materials)：為了能夠刺激地方性的商機和經濟，並減

少運輸過程中排放二氧化碳所造成的環境衝擊，本指標鼓勵盡量採用基地周圍的地方性建材。此處所指的當地建材，其範圍是以基地為中心方圓500英哩以內的區域均視為當地。

(七) 無天然匱乏之虞的自然建材(Rapidly Renewable Materials)：此處所指的無天然匱乏之虞建材是指在十年內即可進行長大成材的建材，例如使用竹製地板。

(八) 永續經營的木材(Certified Wood)：所謂永續經營的木材，是指有經過森林經營的林管木，每砍一棵樹，經營者就會再種一棵樹，以達到森林生生不息、永續發展的目的。

LEED認證中材料與資源指標於營建階段之應用

針對LEED認證中「材料與資源」指標導入建築專案中，於整體營建時程中分為工程初期(採購前)、工程期間(承包商執行)、工程完工共三階段；經分析後歸納出三項選擇性指標為重要評估項目，如表1所示，分別為營建廢棄物管理計畫(MRC2)、使用回收再生成分建材(MRC4)、使用本地建材(MRC5)，故將此三項指標於營建階段實際之應用分述如下：

表1 LEED認證中MRC2、4、5於營建階段之配合內容一覽表

營建階段	評估指標項目	實際配合工作內容
工程初期 (採購前)	(MRC2)	施工廢棄物回收計畫(初版) 施工期間工程廢物暫存區平面圖(初版)
	(MRC4、5)	提供總工程建築材料標準(包含結構及裝修部分)
工程期間 (承包商執行)	(MRC2)	填寫施工廢棄物每月統計表 施工廢棄物回收之現場照片
		載明日期與重量的廢棄物運輸單據(磅單、收據)
	(MRC4、5)	本地及回收材料計算總表(由承包商填寫) 廠商建材成份資料調查表或型錄(由材料廠商提供)
		廠商證明文件(由材料廠商提供)
工程完工後	(MRC2)	施工廢棄物回收計畫(最終版)

一、營建廢棄物管理計畫 (MRC2)

(一) 目的：降低施工和拆除所產生的營建廢棄物被送到掩埋場和焚化爐的比例，讓回收的資源能夠重新回到生產製造鏈，並將可再利用的材料運送至其他有需要的工地。

(二) 需求：營建階段回收或再利用至少75%以上之營建工程廢棄物，導入施工廢棄物管理計畫，並確認回收廢棄物與掩埋廢棄物種類；挖方廢土與因清理現場所產生之廢棄物不列入計算。

(三) 配合事項與規範：施工單位應提出「營建廢棄物管理計畫」，並於施工期間確實執行，完工後所有產生出營建廢棄物總計需達成75%以上之可回收率。其內容應包含但不侷限於下列事項：

(1) 建立營建廢棄物回收目標。

(2) 明確列出可回收項目(建議回收項目：紙類、金屬、磚塊、天花板、

混凝土、塑膠、木料、玻璃、石膏牆板、地毯和隔熱材……等)。

- (3) 工地必須規劃一處營建廢棄物暫存區以進行廢棄物分類回收，並明確標示各個廢棄物分類回收區名稱。
- (4) 追蹤與記錄整個施工過程中回收作業的進行狀況。
- (5) 確認營建廢棄物清運及回收業者合法並適當處理之。詳細說明用於各種廢棄物處理方法；另回收業者須提供廢棄物分類處理逐月統計表(如表2所示)及照片紀錄(如圖3所示)、合格回收廢棄物處理業登記證、廢棄物回收不得有填海之用途證明、承諾提供本案單獨的回收統計量證明…等相關文件。
- (6) 捐贈給環保機構的回收材料與現場再利用材料可併入回收量計算。
- (7) 產生廢棄物數量，通過出售、廢物利用、回收的轉移廢棄物數量(可回收)，以及堆填區或焚燒處置的廢棄物數量(不可回收)的文件記錄。
- (8) 對建築和拆除廢棄物的處置進行總結，量化工地產生的所有廢料。
- (9) 每月填寫營建廢棄物回收統計表，如圖4所示。
- (10) 工程期間，以照片記錄營建廢棄物回收過程，並保留載明日期與重量的廢棄物運輸單據(例如：磅單、發票)。

表2 營建廢棄物統計範例表

分類 回收月份	當月可回收數量(噸)						當月不可回收數量(噸)			廢棄物 總量(噸) (A+B)	回收率(%)	
	(1) 廢木材	(2) 廢磚	(3) 塑膠	(4) 紙類	(5) 混凝土	(1~5) 合計(A)	(1) 廢塑膠 混合物	(2) 一般混合 廢棄物	(1~2) 合計(B)		當月回收率 A / (A+B)	累計回收率 ΣA/Σ(A+B)
2008/08	50.0	1.1	0.0	0.0	0.0	51.1	0.0	0.0	0.0	51.1	100.0%	100.0%
2008/09	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0%	100.0%
2008/10	900.0	1.2	100.0	0.8	1500.0	2502.0	80.0	0.0	80.0	2582.0	96.9%	97.1%
Total	1050.0	2.3	100.0	0.8	1500.0	2653.1	80.0	0.0	80.0	2733.1	-	97.1%
各分項權重	38.4%	0.1%	3.7%	0.0%	54.9%	97.1%	2.9%	0.0%	2.9%	100.0%	-	97.1%

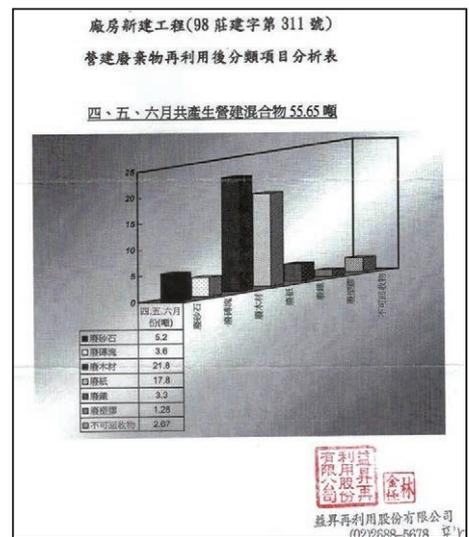
圖3 營建廢棄物回收過程記錄



二、使用回收再生成分建材 (MRC4)

(一) 目的：藉由增加對回收成分建材之需求，藉此以減輕原物料之開採、

圖4 營建廢棄物再利用後分類項目分析圖表



製造和運輸對環境所產生的負面影響。

(二) 需求：營建階段建材須盡量使用含回收成份材料，且其回收成份價值至少需佔建築物使用建材總價格之10%以上，複合材料中之回收成份應按照回收成份重量比例來計算，並乘上材料總價以求得回收成份的價格；空調機電、水電管線、與其他特定設備(例如電梯等)，不列入指標評估應用項目，唯有永久安裝於建築中的材料方能納入。

(三) 釋義：

- (1) 材料成本：材料成本是指承包商與業主合約的純材料成本，不包括人力費用或和器材安裝相關的器材費用。
- (2) 消費前回收物材料：其定義為製造過程中所產生之廢物經回收後再利用，且該材料不得經過重新加工或處理後，再回到原來之生產線(例如：家具生產過程所產生的木屑被回收製成木板)。
- (3) 消費後回收材料：其定義為經住家、商業、工業或機構等設施



文創旅館之我思

文◎徐慶昌 群輯旅館管理顧問有限公司 董事長

1930年代正當美國經濟大蕭條，小羅斯福總統提出一些期待能振興經濟的政策，其中包含鼓勵青年投入文創產業，後來確實促進了經濟發展；大約過了半個世紀後，各國開始重視文創產業政策制定，1997年英國工黨領袖Tony Blair上任後宣布成立文化、媒體暨體育部(Department for Culture, Media and Sports)，成為國際間以文創產業政策推動國家發展的先驅者，也祭出幾個比較明確的發展政策；所以，文創產業的說法是源自美國，而英國將之具體發展為國家發展主軸，最主要還是因為不同的政治環境造就的發展結果。

文化創意產業(Cultural and Creative Industry，或The Cultural and Creative Industries)最早由行政院於2002年5月依照「挑戰2008：國家發展重點計畫」的子計畫「發展文化創意產業計畫」所提出。目前推

動文化創意產業的國家較出名者，有英國、韓國、美國、日本、芬蘭、法國、德國、義大利、澳大利亞、紐西蘭、丹麥、瑞典、荷蘭、比利時等，台灣也在近幾年如火如荼地風行起來。

文化創意產業顧名思義，為結合了文化及創意的產業。而對「文化」一詞有諸多不同的定義。「文化」一詞，廣義來說，泛指在一個社會中共同生活的人們，擁有相近的生活習慣、風俗民情，以及信仰等；狹義的來說，即是指「藝術」，是一種經由人們創造出來新型態的產物。不論就狹義或廣義的文化而言，「文化創意」即是在既有存在的文化中，加入每個國家、族群、個人等創意，賦予文化新的風貌與價值。(資料來源：百度搜尋)

在臺灣，除了星級評等外，還有所謂的環保旅店、綠色旅店、設計旅店、精品旅店等，各有各的評

鑑制度。唯獨「文創旅店」有點讓人費解，難道放幾本外文書，或是陳設一列建築設計書，甚至以假書當做外牆裝飾就是「文創」旅店？

這幾年冒出來的「文創旅店」，大抵不脫知名建築師+知名設計師+知名或特色家飾，這樣的組合跟設計旅店(Design Hotel)又有什麼不同呢？若設計師名氣不大，掛上「文創旅店」的旅館往往有一種「無印良品」風要不就標榜「極簡」。讓人狐疑業者是否有去申請什麼補助或標案，否則「文創」實在不用出現在旅店的名字上頭。

文創旅店基本上都會聲稱富有地方特色，是大大小小設計師的舞台。但文化本身就包含了創意的元素，不需另創字眼。旅館的確是旅途上的亮點之一，旅行的時候，挑一兩間有「特色」的旅館來住，不管是設計旅店或是標榜環保概念，下榻期間都可以感受他的道理！

在哥本哈根有紅極一時的設計旅館 Hotel Fox，是丹麥 Brochner Hotels 集團和車商 Volkswagen 合作的設計旅店，每個房間都是不同設計師的作品，風格非常野，有間房是地上擺一頂帳篷、有間房則是屠宰場。在所認知的文化+創意+產業來看 Hotel Fox，會認為它是模範生。它的設計感吸引不少人遠來入住，但睡過後普遍的評價是：好玩，但不想再住一次。如業主所說，Hotel Fox 已完全改裝了，去年在原址變成新的旅店 Hotel SP34，風格就是靜雅的丹麥風。

有不少旅店都反映著在地特色，像在曼谷靠河畔的 Phranakorn-Nornlen 把在地社區的手作控發揮到極致，房間的書牆是用畫的、音響是用畫的，窗簾、袋子都是車縫的，而且住宿還加贈縫紉、烹飪課。更別說古巴藏在大城小鎮巷弄裡的 Casa（民宿），坐在籐製的搖椅上、看著傳統電視機裡的棒球賽、喝著 Mojito，屋主甚至會教人跳 Salsa。

舉例幾個人認為具有文創意涵的旅館供參考：

德國 Hotel Hischgasse Heideberg

特色：

1. 住房登記櫃檯是用布幔圍起來的，白天還點了有香味的蠟燭。
2. 餐廳留有德國鐵血宰相俾斯麥常來喝酒並在桌底刻上名字的餐桌，還特別安排台灣來的客人坐此用餐。廣場也標記俾斯麥與人決鬥的位置。
3. 酒店內以德國俾斯麥時代的氛圍裝潢並懸掛那個時代的相片圖片等。

上海 水舍上海南外灘旅館

特色：

1. 上海黃浦江外灘碼頭倉庫改建，內部公共空間有濃厚監獄的概念，但客房及餐廳則非常現代感。
2. 酒吧咖啡廳提供系列的建築設計書籍及刊物。
3. 建築外觀及內部空間仍保有倉庫的氛圍，有別於一般旅館裝潢的概念。

義大利 Hotel Ala

特色：

1. 收藏許多羅馬時代之盔甲武器等
2. 走道光線微弱，客房陰暗，房門厚重，關門時還有吱吱聲響。
3. 中古時代的衣櫥及床，但衛浴設備則是最新的。
4. 旅館後面是運河水道，所以整夜可聽到 GONDOLA 路過的歌劇聲，早上約 5:00 則會被酒店廠商送貨的吵雜聲吵醒，但還是蠻懷念的。

台灣 知本老爺大酒店

特色：

1. 與當地原住民文化的融合並創造出酒店的特色。
2. 酒店培育資助自有的原民舞蹈表演舞團，成員為酒店員工及其親友或子女，除可改善其生活外也帶動對酒店的向心力。
3. 表演節目每月更換，單雙日舞碼也不同，所以客人如住多天也不會厭倦。

台灣 桃城茶樣子

說到台灣觀光，擁有小火車、壯闊雲海等特色的嘉義阿里山一直以來都是指定的旅遊景點之一，而「阿里山茶」則是在景色之外另一項引人入勝的在地文化；據了解，為了搶食阿里山的旅遊市場，立志成為「華人第一文創設計旅店品牌」的承億文旅斥資3.5億元打造出首座以阿里山茶文化為主題的體驗式設計旅店。這間位於阿里山腳下、名為「桃城茶樣子」的特色旅館裡，除了外觀皆是由茶葉箱所堆砌、大廳內更是由墨色老茶倉所收藏的眾多傳統茶罐和茶具做為擺設基調，而旅館內更設有由傳統紅磚所建的窯煮茶區，以提供入住賓客在房內泡澡時所需的自煮茶湯；當然，客房內也備有來自阿里山的茗茶以供房客隨時品嚐，讓人一走進這家旅館便能夠感受到台灣深厚的茶文化、同時更沈浸在濃濃的茶香世界裡。

值得一提的是，除了頗具話題性的桃城茶樣子之外，該集團同樣也在台北、台中和台南等地透過淡水吹風、台中烏日子等設計型旅店結合在地的文化與特色，將台灣的美藉此不斷傳遞給來自世界各地的觀光客；而集團旗下的每間旅館雖然皆為品牌連鎖，但卻又分別用當地城市的特色作為底蘊進而展現出獨特風格。同時，該集團也會透過旅館業少見的文創部門策劃各館內的創作展覽，以實際行動支持台灣的在地藝術、並且同時為每位旅客帶來全新的視覺感受。

台灣 Home Hotel

無獨有偶地，外觀看來低調的「Home Hotel」系列旅館也正以自己的方式企圖讓旅客們認識台灣、進而愛上台灣；「用住宿的方式來認識台灣能夠讓人更加深入」，也因此，Home Hotel的房間內結合了有台灣土地味的檜木香皂、來自在地茶園裡的烏龍茶，以及由台灣針織所完成的紮實棉被……等，讓內部的每一處皆化身為台灣產品和設計的展示空間，並在每項用品旁放上一張詳載設計理念、名稱和設計師背景的說明小卡，讓旅客們有機會深度了解每項設計產品的細節。

只不過Home Hotel想做的可不只有展示空間而已；對於房內所擺設的所有商品，該旅館皆是用直接購買的方式來取代洽談陳列贊助、以期進而真正幫助到本土設計師和店家；而當旅客喜愛房內商品時，Home Hotel也會將設計師或廠商的聯絡方式提供給旅客們自行接洽，真正透過分享具有台灣特色的設計及商品向外傳遞台灣文化，同時更藉此走出有別於競爭對手的獨特風格。



事實上，先前某家以文化創意為號召的旅館才正受到外界質疑，認為其不但太過於商業導向、由大量藏書所打造的人文空間更是流於表面而顯得深度不足；此外，有些強調空間設計風格的旅館則僅是單純把藝術品、畫作等搬入旅店內，而沒有讓人感受到其在文化或者設計方面的用心。其實，最能夠讓人對居住環境留下深刻印象和記憶的，不外乎是因為對此空間產生了互動和情感，而這對處於激烈競爭、企圖走出自我獨特風格的旅店業者們似乎又顯得格外重要。

上述案例的經營思維除了可提供給觀光旅店業者做為思考方向，同時更深切期盼台灣在地文化和特色能夠藉由旅店、甚至更多品牌的經營而感動人心，甚至成為種子將台灣的美傳播至世界各地。■

歲月不拘之7 新體詩

都不必了

文◎曾淑貞 文學家

走進名為愛情花園子

默默在

小紅葉槭樹海芋……

竹子湖路的餐廳

是爛熯花草

覓人尋聲

是晨看菊黃

滿山坡海芋著浮霧

沿途潺潺清溪

流無痕

秀色幾千隨風聞

粉紅粉紫

繡球花擎起

看綠梅紛紛

庭園寂靜

生態池田螺群

細聽

擒得土雞幾隻

烹

鍋鏟火光

燉煮不雜一團

樂山人與蟬兒

見遠近

霧起霧颯

廚房鏟子

又是純薄餅

烙餅

茄子加山藥……還是

田螺觸鬚邊的龍鬚菜

是自然戀山野

酒鄉戀江南

大愛戀鳴鳶想飛

更是朦朧戀霧幕

玉米綠叢稠密間

霧起山邊

到眼前

菊會老荷在枯？

霧遠颯

藍天朵朵雲隨

田園有鷺鷥鱒魚

清晰小紅花梯田和商街……

名苗榜的庭霧

燈照迷濛紅夕陽

腴腴片片

等數牧草晚香……

人生能有幾時忙

遠近瓦屋收香包寄山丘

忽然

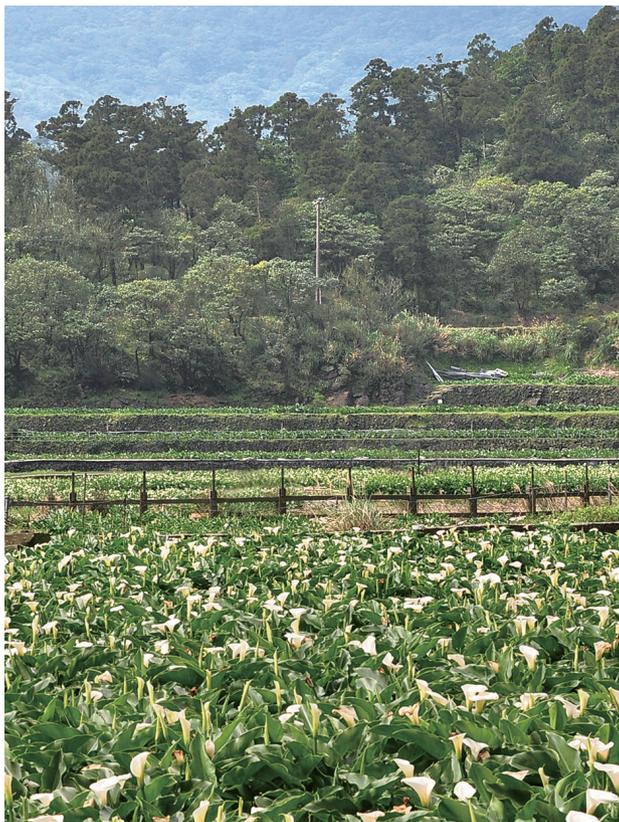
流霧瀰漫

虛實白煙到車站

急速織成大匹霧布

披蓋你我

就什麼都不必了！



七言律詩 組詩

新快哉三部曲

文◎黃清棋

話說：唐宋八大家進士才子－蘇轍，有感於哥哥蘇軾因「烏臺詩案」獲罪，作〈黃州快哉亭記〉，深切體會哥哥蘇軾為亭取名為「快哉」之用意；吾為蘇軾信徒粉絲，研究所以研究蘇軾為主題，因略有所得，試作「快哉」三部曲，故事館1-2-3，七言律詩（組詩）。



快哉故事館一 桃園 / 觀音 / 新竹

初生寶地湧甘泉，少小離家新竹遷。
師校學勤栽五育；風城歲月寫章篇。
觀音小學兒歌唱；轉眼歡聲十六年。
育女養兒天下望；身修事業志連天。

引言：長輩說：早期農業社會的桃園觀音，是標準的農業大鄉，稻米產量排名第一；觀音廟旁的甘泉井，長年湧出泉水，冬夏不竭，是觀音菩薩信徒的必飲的心理良方，在觀音我出生也跟著成長；稍長初中畢業，負笈新竹就讀師校，立志「良師興國」。至少，考師校作文是此題目，作文我得高分，可能論述該有說到重點喔…畢業，又回到小小當一名小小老師，有人戲說是「大小孩教小小孩」，快哉！

快哉故事館二 新北 / 新莊

古早新莊素樸居，開基田舍慢車驢。
思賢名校生千萬；校舍樓房二部居！
前部師生剛放學；來來往往認名徐。
鐘聲響亮穿堂瘦；彩飾銀鉤舞藝書！

引言：長輩說：70年代許多中南部子弟，如彰化、雲林…大舉遷入工業發展正起步的新莊立足就業，因此，思賢國小人數爆滿，奉令實施二部制教學，一個年級前10幾班學生上早上課，後10幾班學生上下午課；中五時間換房來來往往非常有趣，好幾對雙胞胎跑來跑去老師很難認記，是為趣談一樁。老師指導低年級小朋友參加「唱遊」比賽訓練，連續好幾年榮獲台灣區冠軍，老師認真教導/學生認真學習，都是令人感動的記憶，快哉！

快哉故事館三 新北 / 永和

新北永和黃豆熬，豆漿入嘴客來褒。
溪流新店蜿蜒道；頂小巒宮改建高。
十六年資寬自我；歌聲笑語過年糕！
慈暉導引容儀孝；榜樣誠修詠記牢！

引言：前輩說：快樂志工是人類最高的名銜，約80年左右調入永和在學校服務，並加入慈暉文教基金會並學習刊物編輯，多年來教學相長，至今雖已從學校退休，但在林董事長孝的感召下來基金會，從事刊物《美》的編輯；長勳兄弟高堂年初雖百齡仙逝，但侍母至孝典範永為吾輩及後人懷念尊敬。

七言絕句

文◎張德一 一代詩歌 副社長



之一 禪意

(平起引韻 押陽韻)

波搖荷露葉輕揚
素白清蓮欲放香
禪在未開苞裡寄
笑沾微綠一衣裳

之二 訪友雨途

(平起引韻 押東韻)

輕紗細雨暮山濛
歸雁歡鳴喚客逢
淚拭青衫終得見
興餘茶酒話由衷

之三 暮路

(平起引韻 押先韻)

路開兩道樹花田
色暮微濛幔遠天
萱草綻黃山遍野
晚風送客下坵阡

金水ㄟ葵花海 (台語)

文◎陳素齡

聽人講苗栗葵花海正著時，電視又報我知，
我和先生早起趕緊打電話乎歐小姐，三人作伙去。

為著要見葵花一面，前幾暝我是情夢連連又綿綿，
車開到位時，眼前看到的是路邊尚大塊的黃地毯，
走近一看是一大ㄟ一大ㄟ向日葵花海。
因ㄟ大餅臉一律往太陽方向看去，金黃金水金大朵，
雖然有很多人客要去跟因企逃，因嘛不敢隨便越頭，
比人更規矩。

我靠近一朵尚水ㄟ向日葵惦惦尬聞，啊！足香ㄟ！
斟酌尬看，看著每一朵花腹肚裡底滿袋ㄟ葵花子，
真正是增產報國，
又擱想要馬上來吃葵花子，葵花笑我尚過憨，沒炒怎
樣ㄟ當呷？！

遊遍葵花田以後，阮在田邊吃紅豆阿湯土豆阿湯，
因為有葵花來作伴，擱卡甜蜜好吃，
係時我想起孩時擔點心去乎割稻仔人呷ㄟ往事，
那親像我又回到13歲ㄟ少女，是阿爸阿母ㄟ好查某兒
仔。

葵花啊葵花！恁愛趕緊成熟結子，阮是要呷金香金香
ㄟ葵花子啲！





文◎廖茂宏 中華玄機風水命理研究會 理事長

如何改變命運

今年在政壇上又是嶄新的一年，亦是中華民國開國以來，首位由民主選舉高票產生的女性總統。蔡英文總統四年前敗選後，便惕勵自己，她走遍台灣各鄉鎮到處請益，厚植實力，一步一腳印，有恆心毅力，邁向目標，也改變她一生的命運。

六 祖慧能禪師不是也說過：「一切福田，不離方寸，從心而覓，感無不通。」人只要內心自求，力行力義，自然就能夠贏得他人的愛戴，功名富貴也會自然得到。尤其在蔡英文總統宣布當選感謝文當中，特以黨主席身份，期勉全體黨員當選後，要「謙卑、謙卑、再謙卑。」

商朝紂王無道，在五百諸侯當中「周文王姬昌」，勤政愛民，仁愛治理。但被紂王禁在「羑里城」七年，七年中把複雜的易經改為易懂的周易，也就是如今易經，稱為「文王卦」，他把八卦分為「八八、六十四」卦，後來他兒子周公旦又發揚為「三八四爻」流傳至今，當時亦稱為「謙卦」。

周朝傳位八二〇年，他主張國君要「行德修德」，不可為己而害民，亦曰：「天下非一人之天下，乃天下人之天下。」如此人民才能與國君同舟共濟，國家才會越來越強盛。期許蔡英文總統謙卑愛民之心，改變了自己之命運，盼也能改變台灣人，邁向幸福富裕的命運。

雖從命理四柱八字學中，掌握先天命理定數，常言道：「一切皆是命半點不由人。」但後天的努力

修為，方能改變命運，人若不能達到無心的境界，難免會被陰陽氣數所控制，若被陰陽氣數所制，當然就有定數。如何從命運氣數的束縛中，掌握自己的命運，改變自己的命運，做自己生命的主人，開創自己的未來，開創最有價值、最光輝燦爛的人生。

一般來說，一個人的吉凶徵兆，發源於人的內心，而表現於人之外表。凡是秉性仁慈忠厚，行事穩重之人，大都能獲福。言行刻薄，舉止輕佻者，大都常遭禍事。一個人心性的善惡，必與天心相應。福之將至，可從其人寧靜的心境，安祥的態度判斷出來。禍之將臨，也能從其人乖戾的行為發現得到，人若想得福而避禍，先不談如何行善，只要力行改過，自然就能向善。

改過是要勇氣與決心，人之所以不能改過，只因為因循苟且誤了大事，若能發奮圖強，當機立斷，碰到小過像竹刺傷肉一般，趕快拔除，犯上了大過如毒蛇咬指一般，趕快斷指，不猶豫等待，就如易經所言：「風雷益」，風起雷動，乾脆俐落，則改過遷善必可成功。

想要改掉暴躁的壞脾氣也一



樣，就想：「每一個人的命格本自不同，各有所長也各有所短，難有十全十美，因此應該互相體諒包容，即使不合我意，意見相左，這也是自然會有的事，不宜隨便動怒生氣。」再說天下沒有自以為是的聖賢，也沒有怨天尤人的修養法，怎麼可以只要求別人，而不要求自己呢？

日常生活未能稱意，是自己德行不深，涵養不夠，必須再求反省，遇有人毀謗，那是要磨鍊我，成就我的，應該欣然的面對，為何要動怒呢？如聞謗不怒，毀謗也會如舉火燒空，必將自消自滅。若聽到毀謗就動怒，只是想盡辦法加以辯論維護，正是作繭自縛，自取煩惱的作法，況且動怒不但無益，反而有害。其他尚有種種過失，都可依照此理，細心思考，道理若能明白，過錯就不容易再犯了。

何謂從心而改，一般說來，人的過錯雖然有好幾百種，但歸根究底，都是由心而起，若能心不動念，無私無慾，就不會有過失了。也不必樣樣檢討好名、好利、好

色、好財、好怒諸過失，只要一心向善，正氣所鍾，邪念自然一塵不起，就像太陽當空，鬼魅盡消一般，這就是唯一修心補過的真訣。因為過從心生，也當從心上修改，如斬毒樹先斷其根，則必枝葉盡落，就不必枝枝去剪，葉葉來摘。

上乘的改過方法是從修心入手，使心裡光明清淨。妄念一動即察覺，並加克制，則過不生。若做不到這種高深的境界，則可以明白事理以改過。再辦不到，就只好隨事而禁了。能修心並明理兼禁過，是再好不過的事，若只是一味的禁過，而不明道理，不知修心。是較下乘的改過方法。

同時發願改過行善，最好能有益友提醒督促，或請神明為鑑，一心懺悔，晝夜不得鬆弛，經過一段時日必有效驗。到此境界，自然感到心曠神怡，智慧頓開，或處雜亂環境而不動心亂性。一個人了解到禍福憑心而定，修身可以立命，並努力實踐的人，才是真正的聖賢豪傑。

總之，人的命運雖不可知，但

只要運逢顯達時，也以平常的心境處世，達到巔峰的境遇，也當作拂逆一樣的謹慎，縱使富足的時候，也應像平常一樣的樸實，如得到別人的擁護愛戴，切不可趾高氣揚，反而應戒慎自勵；如果家世望重，也不可自鳴得意，反應作卑下想；學問高深，也應禮賢下士，不恥下問。如此行時，克己復禮，則可以入道，可以進德矣！

時時維護祖宗之高德重望，日日彌補父母之罪愆過失。上思國家社會栽培之恩，下謀家庭子女之福祉。待人常抱救急之心，待己務必嚴格規律。務必日日反省，時時改過，如有一日安於現狀，或是自認已經沒有過失缺點，而自以為已是十全十美之人時，即不會進步。天下聰明人比比皆是，他們之所以不修道德，積行累功者，大都是因為得過且過貪圖安逸的思想，而耽誤了一生。■

駐慈暉文教基金會 免費提供民衆諮詢

服務時間：
每星期一下午2:00~5:00

電話：
8660-0766（請先行電話預約）

服務項目：
心理、八字命理、占卜、擇日、安神、宗教、陰陽宅風水解惑。



文◎高振昌 忠明營造工程股份有限公司

付出是一種幸福

曾幾何時我們思索過，這樣的人生是我們所追求的嗎？

從小出生在單親家庭當中，家中三個小孩，靠著媽媽一人扶養長大，年少叛逆無知的我，只懂得無限制地跟媽媽討電動及喜愛的物品，卻一點也沒想過賺錢的辛苦，直到高中媽媽生了重病，脖子上長了顆腫瘤，才感受到媽媽不是萬能的，頓時，我真的內心受到打擊，不斷地思索，在我這成長過程當中，受到許多人的幫助，不管是物資上或是心靈上，剛開始都覺得說：為什麼這些人總會這麼開心地幫助他人？當時，生性孤僻的我，在教官及老師的推薦下，參加了全台灣高中職春暉社的研習營，屆時認識了「志工」這個名詞，也改變了我的想法跟個性。在此，分享一些從事志工的活動。

往天涯的盡頭單飛

我們是否曾經在公司或團體當中，與你的前後左右夥伴不相識時主動攀談及握手自我介紹？想想我們周遭的夥伴，當你主動友善的自我介紹時，自然會有得到回應，有的是靦腆的微笑，有的是滔滔不絕地述說，也有的是不知道回應什麼。台灣人總是太過於害羞，當我們主動地當下，可以感受到自我實現的自信美，當志工也是一樣的道理，並且發揮自己那份真誠的心，別再只是當個假人，而是做真真正正的自己，讓生活更有意義、更精采。

溼地公園雜草及外來種植物除去

付出不一定是金錢或物資上的幫助，也可從掃街及清潔環境開始做起，保護台灣這塊土地。在這次維護生態除草的活動中，一開始沒有認識任何一個夥伴，在過程中有人受傷，大家總會互相的幫忙，或許這是一份人與人之間的關懷，感到一種幸福。



▲溼地公園雜草除去

環保回收站動手做環保

利用放假的時光，來環保回收站做環保分類，我了解到原



▲動手做環保

來有很多我們平常唾手可得的東西，像是塑膠袋，都是可以回收的物品，如果我們能少用一點或是重複性使用，那就可以省下很多對地球的傷害。從我這次去做環保的同時，我了解到做環保不再是一個口號，只有實際去做，才能了解那種喜悅，也才知道自己多浪費。在這個期間，跟同一組別的夥伴們分工合作，大家都很認真的在做分類，還搶著做，看到台灣獨特的那份熱情，才知道原來我們都很想做好事，而且，大家都很捨不得，希望能夠待下來，能做多少就做多少。

老人養護中心用音樂帶動方式關懷老人

我的阿公因年輕工作時，眼睛受傷而失明，小時候也不懂失明是什麼樣的感覺，直到到了老人養護中心，親自體驗才能了解原來看不見是多麼的可怕，失去了方向性。

老人們都很開心我們的到來，感覺就好像看到自己小孩來了。那種喜悅，真的很讓人溫馨。我與另外兩個夥伴關懷一位行動不方便的

老人，他的右手有點萎縮，但是他還是很開心的跟我們互動、聊天，我差點眼淚就掉了下來，那種喜悅真的很感人。我看到原來老人們的身體機能沒有年輕人那樣的靈敏，有時候我們要多花點心思去慢慢照顧他，願意聽他們說話，跟他們一起分享快樂。我覺得自己很少回家陪家人，在這次的體驗後，我只要一有時間就回家陪陪家人，即使沒有說要做很孝順的事，只是給媽媽一個擁抱，陪陪家人看電視，去爬山，那也是一種喜悅。

生命相隨

慈濟的師姐為我們講解生命相隨，骨髓捐贈的意義及迷思。很多人看過韓劇，通常女主角或男主

角最後會罹患血癌以悲劇收場，男女主角空留遺憾，或突然獲得好心人士「捐贈骨髓」而重拾健康、皆大歡喜；但不論怎樣，觀眾看到最後往往已是一把鼻涕、一把眼淚。

「骨髓捐贈」為什麼會有這麼大的神力？到現在為止仍有很多人有一個錯誤觀念，認為骨髓捐贈就是從脊椎抽龍骨水，一不小心就會半身不遂，因此對骨髓捐贈充滿恐懼與排斥，但實情真的是這樣嗎？真實的「骨髓捐贈」究竟是怎麼回事？

簡單的說，一些類似得到如血癌、白血病、地中海型貧血的病患，一般最常見治療的方式就是大家所熟知的「化療」，將化學藥物注射入病患體內，將癌細胞殺死，但最徹底的方式則是「骨髓捐



▲用音樂帶動方式關懷老人



▲證嚴小語

贈」，就是將健康捐贈者捐出之骨髓，植入血液或免疫系統已遭受破壞之病患體內，病患因此可由移植骨髓裡的「造血幹細胞」再生出一套全新的血液或免疫系統並因而獲得重生！

聽完師姐的講解，對於骨髓捐贈的恐懼減少許多，我很多家人也因為罹患癌症逝世，現在想起當初如果能知道骨髓捐贈的重要性，說不定也能幫助另一個生命。

快樂義工街頭募發票

在街頭上要與路人開口募發票，一直以為是件容易的事，其實不然。但在夥伴們的鼓勵下，慢慢的一條街一條街的募集，頓時覺得還是有很多人是有愛心的，大部分的人都會給予一個美麗的微笑，在當下那種心情，是無法言喻的，我很喜歡那種感覺，原來看似輕鬆的工作，一點都不輕鬆，但也因為如此，讓我感受到那份喜悅，爾後在路上遇到募集發票的志工時，絕不吝嗇的將身上發票捐出，並給予那溫暖的笑容，並說聲：您，辛苦了！

育幼中心帶動跳

剛開始去育幼中心時，育幼中心的小朋友都很怕生，而志工們會和小朋友一起帶動唱(兩隻老虎、火車快飛)、再出發等等，對我們而言或許會覺得幼稚，但對於小朋友而言，是相當期待的活動，我這次服務的對象為7歲以下的小朋友，他們表現得非常活潑及天真，在帶動唱的過程中，我都覺得是小朋友在帶志工跳呢，但快樂的時間總是過得特別快，動態活動結束後，就要靜態的活動，讓小朋友們感受到關懷，試著去跟他聊天，哪怕是扮鬼臉，玩烏龜烏龜翹的活動，或是說故事給他聽。到了離別的時候，總是特別難過，小朋友跑來抱著我的腳，叫我再說故事給他聽，想起來，直到現在每半年我都會固定的寫卡片跟信給育幼中心，把一些小故事分享給那些可愛的小朋友。但我想：有機會我還要去看看他們！原來，愛就這麼簡單，就像小時候媽媽陪伴兒時的我一樣，手牽著手玩樂，我們也能夠傳遞關愛給更多的孩子。

當個手心向下的人

在生活當中，試著給自己一個期許、目標去實現它，就從付出開始，而不再只是嘴上說說，唯有身體力行才能真正感受那種幸福。人生不如意的事十之八九，如果能適時地放下，適時地伸出手去幫助社會、他人，一個轉念就能夠改變一生，唯有手心向下，才能得到更多，學會付出，用自己的能量、力量幫助需要幫助的人。那是會讓自己讓別人擁有更好人生的開始。

還有更多的人比我還需要幫助，可能沒辦法就學就要幫家裡負擔工作，又或者是連家長都沒有的人，可能連家在哪都不知道，每每想到這樣的情形，就覺得自己真的很幸福，學校老師也灌輸我們很多知識，但是老師們想傳達的也不會偏離掉那份感恩的心，人就是要懂得感恩，才會活得精彩活得快樂，最後也要感謝所有幫助過我的人，只要我有那份能力在，我也會把那份愛一併傳承下去，也祝福所有的人都能夠幸福快樂，並且過著開開心心且沒有壓力的每一天。

屆時也互相勉勵，給自己身邊的親人、同仁鼓勵，共勉之。■



文◎何石松 國文博士 客家文學大師

今日疼惜腳下樹 來年幸福滿山林

今日疼惜腳下樹，來年幸福滿山林，意指今天如果愛惜腳下不堪一握的幼小樹苗，呵護其生長，將來才有如山林般滿滿的幸福，亦即合抱之木，生於毫末，為大於微，圖難於易，慮患於未形，積善而得福之意。

尤其在這春天二三月間，正是種樹的好季節，民間團體也同步在各地車站分送樹苗，盼望能植樹造林，呵護台灣。每種一棵樹，水旱之災就會減少一點，人的福祉也會增多，即所謂「多樹多林，風調雨順；無樹無林，旱澇欺人。」

樹木，會蓄水儲水，又能水土保持，所謂「一叢樹仔千擔水，千頃樹林水長流」，可以防治水旱之災。森林，好比大水庫一樣，如果森林茂密，即使大旱來襲，地下泉水也會源源不絕，因為「山上多種樹，好比修水庫；有雨它能吞，無雨它能吐」。樹木實在太可愛了，簡直是水的銀行，儲之於無形，隨時都可擇地而出之，真的是「山上有樹，山下有水；山上有林，山下有糧」，是活水的糧倉。

樹林，也是大自然的保護者，可以防止泥土的流失，水災的損害。所謂「山上多種樹，水土不亂流；堤壩多種樹，急流擋浪頭」、「屋前屋後樹成林，好比家中庫有銀」「路邊樹栽滿，晴雨不打傘」，不論哪裡種樹，都有許多好處。樹，是人與自然和諧的天使，也是人類幸福的泉源，還可調節氣候使空氣清新，所謂「城鎮綠如海，去塵除公害」，一旦樹木種得很茂密，眾鳥則來棲息，林密鳥聲喧，多美的境界，它還可啄食蟲類，所謂「樹有三窩鳥，害蟲長不了」。種樹，不只保護自然還可驅除蟲害，有益健康而延年益壽。

2014年5月30日廣東省蕉嶺縣的客家庄，榮獲了國際自然醫學會授予的世界長壽鄉封號。蕉嶺，是世界第七個，中國第四個長壽鄉，鄉民100歲以上人瑞者甚多，而109歲還可上街作客，菜園種菜，主因是蕉嶺縣森林覆蓋面積超過80%，空氣良好率100%，茂密森林惠賜，才能健康長壽幸福滿山林，豈可不多加種樹。

種樹，最宜在春日二三月間，所謂「三月三，擗槌棍仔插得生」把握這個時機種樹，樹木長得最好最快，也是最須保護了，記得去年秋天，各地路樹被剪得如衣衫襤褸之狀，更慘的是被剪成如電線桿一般，今春，甫新發嫩芽又再度修剪得如禿頭。路樹不再美麗，不再茂盛；鳥不棲息，人不乘涼，如枯木鷹架，張牙舞爪，都市小朋友，怎麼也感受不到春天氣息，鳥類如何做窩孵卵呢？修剪路樹，實應考慮城市美學，疼惜樹木才是。

可見栽樹容易護樹難，造林不如護林，砍樹是吃祖宗飯，種樹是造兒孫福，今日疼惜腳下樹，來年才能幸福滿山林。■



文◎娜路彎大酒店

經典宋筵 華麗重現

娜路彎大酒店歲末宮廷盛宴

相傳宋朝時期，民間普遍對「吃」極為講究；文人雅士舞文弄墨之餘，對一飲一啄的民生大事更是慎重以待。史書記載：大文豪歐陽修為文飲酒之餘，也嗜食鮮美螃蟹，堪稱「逐蟹饕客」；「東坡肉」更因為有蘇大學士的加持，美食盛名享譽古今。美食家嘗言：饕客最該去的朝代就是宋朝！可見，宋朝的飲食風潮和內涵，應是特色獨具，備受行家推崇。

為呈現大宋年間的美食佳餚和飲食特色，娜路彎大酒店特於104年歲末，推出〈舞文弄墨話宋筵〉餐飲專案。主廚孔添裕帶領餐飲部廚師群，針對宋朝筵席做一番詳細的考證、揣摩和試做，設計一系列宋朝宮廷專屬的特色料理，重現宋筵的華麗和經典。前來參與的食客，不只可以品嚐道地的宋朝宮廷宴席，細膩比較古時宴飲與當今流行餐飲同異之處外，更可以深刻領悟中華民族自古以來，舌尖飲食文化的博大多元、豐富和寬廣。



〈舞文弄墨話宋筵〉計有三套系列套餐：〈黃袍加身太祖宴〉、〈詩書雅逸東坡筵〉和〈煨燉爛熳易牙先〉；每一道佳餚都是依據典籍所述烹調而成。娜路灣大酒店主廚孔添裕身為孔子後代，談起中華餐飲可謂十足專業；他特別舉〈黃袍加身太祖宴〉宴為例，菜色包括：江浙源福盤、高宗一嘗人間美（宋嫂魚羹）、平江九百一斤羊、醬爆鮮蟹燴年糕、仙人蒲莖飄奇香、鳳果脆蔥煨烏參、扁尖芋茼老鴨煲和湖海悠遊烹魚鮮等菜餚。最後二道乃江浙名菜，烹魚不但考驗



廚師的刀功，火候控制更是必須精準到位，否則無法展現菜餚的鮮甜軟嫩。而〈平江九百一斤羊〉即是連鍋羊肉，因南宋時期羊肉昂貴無比，每斤羊肉需花費900文錢，可見羊肉乃當時的高檔食材。

另外，為營造宮廷盛宴氛圍，餐廳周邊還佈置了文房四寶「筆、墨、紙、硯」，宋代文學名著詩詞掛軸，菜單更以仿古奏摺型態作呈現，每道佳餚名稱都書寫在奏摺上。服務人員身穿宋代服飾，呈上各式菜餚，宮廷饗宴氣息環繞，讓



各路食客充分感受穿越時空的餐飲情趣。更有趣的是，團宴開始之際，還有身著官服的專人宣讀聖旨：奉天承運，皇帝詔曰，娜路灣大酒店欣逢貴客大駕光臨，御賜宋朝盛宴，珍饈佳餚美饌，神遊千年風雅，欽此！

娜路灣大酒店〈舞文弄墨話宋筵〉，讓蒞臨盛宴的賓客深刻感受：蘇杭美食傳千年，煨燉爛熳易牙仙，穿越時空嚐宋筵，肴醋糟酒笑談間；實屬一項成功的餐飲專案。■





文◎娜路彎大酒店

書畫采風亮銀河 2015臺東文化樂活日

2015年初冬，林坤池文教基金會第二場文化盛宴閃亮登場〈書畫采風亮銀河 2015 臺東文化樂活日〉；11月14日上午九點，在娜路彎大酒店一樓大廳隆重開幕，多位享譽國內外的藝文大師應邀前來參與揮毫盛會，眾多熱中藝文活動的臺東鄉親，更是趕早蒞臨活動會場，熱切期待參與這場臺東難得一見的藝文活動。

〈臺東文化樂活日〉已堂堂邁入第三屆，連年邀請國內外知名的藝術大師蒞臨臺東，兩日的行程首先安排戶外參訪，讓名家感受臺東縣境濃郁獨特的山海美景，再舉辦室內揮毫創作活動，讓名家一方面將臺東的自然美景彩繪成精彩畫作，一方面也進行精湛的書畫技巧示範，讓縣內藝文同好可以觀摩名家揮毫作畫的丰采，感受深刻之餘必然獲益良多。

〈書畫采風亮銀河2015臺東文化樂活日〉，上午九點由來自菲律賓的三人樂團熱鬧開場，幾首曼妙的外文歌曲和台灣流行歌曲演唱，讓現場立即瀰漫濃郁優雅的藝文風情。林董事長和幾位貴賓做簡單致詞後，名家揮毫創作活動立即展開。本次樂活日計邀請縣內外書畫名家18位：陶晴山、林進忠、周龍安、盧瑞珽、蔡麗雲、薛硯山、陳士侯、王景浩、陳正隆、劉坤錦、高聖賢、陳榮輝、李國揚、張志焜、曾興平、林勝賢、林永發、





林冠廷等。其中不乏母子檔與父子檔，大師名家同堂揮毫競技，共享藝文創作之樂，艷羨眾人之餘也極富吸引力。

現場由臺東書畫教育學會成員擔任書僮工作，遞送顏料、紙張、用筆之際，也能近距離觀摩名家揮灑技巧，提升自身書畫功力。各名家桌邊更是擠滿圍觀群眾，細膩賞析畫作內涵之餘，也不忘舉起相機拍攝大師揮毫風采，此項文化盛宴，堪稱人人各有獲益，皆大歡喜。

臺東文化樂活日活動，應邀

前來的知名大師雖只在臺東短短停駐約兩日，但所創作的作品充滿山水磅礴氣勢者有之，展現溫婉柔美的花鳥作品有之，畫作洋溢佛道莊嚴肅穆氛圍、俏皮風趣幽默的書法字詞創作者有之，果真是呼應「樂活日」的真諦：就是要讓藝文素養走進生活，讓藝術氛圍洋溢周邊；用藝文美化生活，也用藝術歡愉人生。

歷年來參與文化樂活日所有名家的大作，活動過後都會經由專人細膩表楫裝框，除了張掛於地下一樓藝廊之外，有的會以各式畫框

置放於廳堂牆邊和立柱上，有的則以立體屏風的方式，擺放於酒店內各廊道空間；這些風格殊異的名家創作，讓娜路彎大酒店從外觀到內部，自然呈現一股濃郁優雅的藝文氣息，不僅風情萬種，也魅力無窮。

另外一提的是，此次樂活日之所以定名為〈書畫采風亮銀河〉，乃因應娜路彎旅宿集團之一的銀河大酒店，即將於2016年元月開幕，部分名家畫作屆時將會移至銀河酒店內展出，讓藝文風采於銀河大酒店持續閃亮。■



文◎娜路彎大酒店

娜路彎藝廊104夏季特展之一 花草歲月 童年沃野 黛綠水彩畫展



娜路彎藝廊104年夏季特展，邀請知名繪本作家黛綠小姐擔綱演出：〈花草歲月 童年沃野〉水彩畫展，盛夏6月20日至7月14日，於娜路彎大酒店B1畫廊美麗登場。

黛綠小姐以溫柔細膩，抒情又富詩意的繪畫技巧著稱，每一幅水彩畫作上，除了細膩描繪的筆觸，典雅柔美的色彩之外，還附上搭配畫面意境的抒情小詩或心靈小語；觀畫也觀心，堪稱是一場賞心悅目、令人陶醉又沉醉的畫展。

黛綠小姐畢業於文化大學美術系，隨後又負笈英國伯明罕大學修習視覺藝術，不只作畫技巧精湛成熟，柔美生動，畫面的取材和呈現也自成一格，洋溢濃厚的自然生態之美：湛藍亮麗的藍天、蓊鬱蒼翠的山脈、碧綠如茵的草原、搖曳生姿的草木、逼真寫實的各色花朵和可愛動物……一幅幅仿若人間仙境的描繪，點滴呈現人



▲作者黛綠小姐



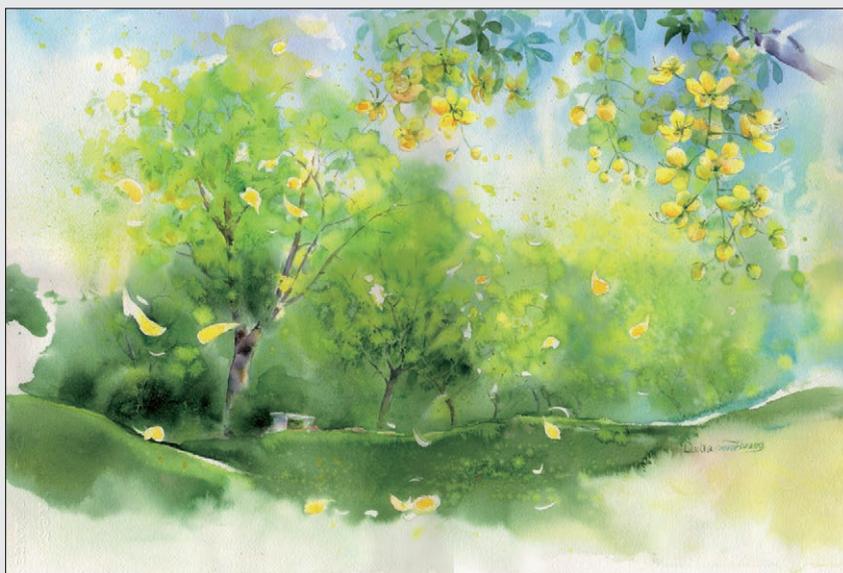
▲林董致開幕詞



▲黛綠小姐與觀眾合影

與自然和諧相處的氛圍。站在畫作前，每個人都可以立即體會週邊環境的溫暖和愉悅，心靈也隨之或飛揚悸動、或寧靜沉澱。

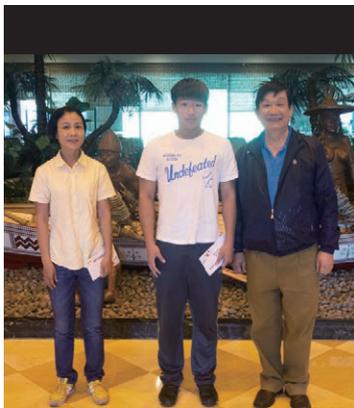
基金會執行長林永發教授，對黛綠小姐的創作可說讚譽有加：善用水彩顏料豐富多變的特性，透過精緻的水彩創作技巧，塑造柔美豐富的畫面情境，再結合自身文學素養完美呈現，讓每一篇畫作展現無窮魅力，引人入勝。蒞臨現場觀賞畫作，猶如聆賞一篇篇情意豐盛、典雅曼妙的抒情詩文。



〈花草歲月 童年沃野〉臺東畫展，是黛綠小姐全省巡迴展的第二場，於好山好水的臺東展出更是意義獨具；一來，畫面的景致彷彿就是以臺東為背景：大片的綠色山巒草木、滿眼的各色花朵、隨處跳躍飛舞的蟲魚鳥獸……。二來，這場畫展也讓進到藝廊的參觀民眾，更能細膩體會定居臺東，生活週邊俯拾可及的山水綠意、草木花卉、鳥叫蟲鳴，其實是一種無比的幸福。

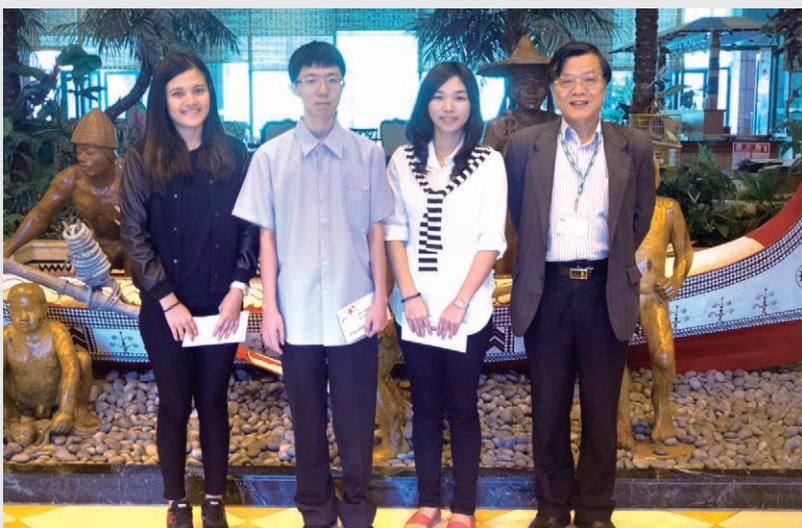
娜路彎藝廊夏季特展〈花草歲月 童年沃野〉黛綠水彩畫展，又再度為臺東的藝文展覽寫下嶄新的扉頁，為臺東的盛夏帶來一股柔美風情和抒情詩意。■





文◎娜路彎大酒店

娜路彎大酒店暨 財團法人臺東縣林坤池文教基金會 104年度獎助學金頒贈典禮



為鼓勵臺東縣內家境清寒的大專院校學生，能專心向學圓滿完成教育，林坤池文教基金會每年皆會定期舉辦獎助學金頒贈計畫，設籍縣內滿一年的大專院校在學學生都可以提出申請。基金會對這項獎助計畫非常重視，年年都會舉辦公開且隆重的頒贈典禮，讓獲獎學生都能深刻感受基金會的用心，知所珍惜，立志向學，勇敢邁進，積極為自己圓夢。

今年獎助學金頒贈典禮特別結合〈2015 臺東文化樂活日〉活動，於開幕之前先進行頒贈。11月14日上午9時整，20位來自各大專院校的臺東子弟，大都親自出席頒獎典禮；分成四梯次自擔任頒獎的知名藝術大師手中接下這份賀禮，每位學生各獲贈助學金貳萬元整。貴賓並一一上台致詞勉勵學生，對獲獎的學生而言，每位大師的加持和勉勵，都是一份無上的鼓舞和激勵。

基金會林炎煌董事長還特別印製一張獎勵狀給每位同學，恭喜他們榮獲104年度助學金殊榮並期勉大家：生命一定存在著挫折，積極面對挫折，才可以走得更高更遠。心中也要永遠有夢，相信自己，期許自己，夢想總有一天會實現。能接到這份高額厚禮，安定就學之路，又能接受藝文大師和林董事長滿滿的祝福，每位學生都感動深深。

申請基金會獎學金除了操行成績需滿80分，全學年學業平均成績亦需達75分以上。原則上每一位申請學生都必須附上由公部門開立的低收入戶證明，證明確實來自清寒家庭。但如果經基金會成員實際訪查，證實家境確為清寒的大專學生，也可以直接給予認定通過審核接受獎助，以確實造福本地清寒且優秀的大專學子。

此次獲獎學生之中，不乏就讀臺灣大學、陽明大學、臺灣師大等名校學生，可見臺東子弟其實極為優秀，也極需給予資源助其安心就學，展現專長有所成就。林坤池文教基金會長久以來默默耕耘，提供大筆經費獎勵學生，即深刻期許這些曾受贊助的臺東子弟，未來有所成就之際也能適時回饋社會，讓這份善良的力量持續發光發熱，造福更多社會大眾。■





文◎楊曉蓉 永捷資產管理股份有限公司

我的毛小孩



▲肉肉與捲捲

不知道：是不是因為近年來，子女忤逆啃老弑親的社會亂象層出不窮，現代人逐漸跳脫傳統，傳宗接代不再是人生勝利組的唯一終解目的。少子化便成為影響國家發展的一大課題；當兒孫滿堂承歡膝下、「臥冰求鯉」「綵衣娛親」也逐漸淪為成語字典裡的語詞後，誰能陪伴你我成長青春的歲月？撫慰那孤單寂寞的晚年？在世界放棄你後堅持並肩同行？而誰又能將這一生盡付、無悔無怨？

不是每個人都能幸運遇見。牠可能呆坐在玻璃櫥窗內遙望牢籠外的天空，可能奄奄一息倒臥在大雨滂沱的街口，又或許你在網路上因某張照片選中了被遺棄的牠，於是你給了牠一個家，在那短暫的生命裡成就一世的依託，這樣的關係，超越牲畜與人類的種族界線，牠不僅是寵物更是家人與夥伴。

我豢養過許多生命。是的，豢養。

從小學開始飼養過諸多鳥雀、白鼠及金魚，年少時並不懂得如何尊重生命，端著身為食物鏈頂端的人類架子，就像對待心愛的玩具一樣，可以精心餵養但不接受反抗；小孩子對於死亡認知淺薄、情感投射也抽換得快，舊的離開了新歡隨即遞補，大概沒有什麼是無法取代的。

父母對我養寵物之事向來放任自由，只要別勞駕他們一切好談，而擁有獨立房間更是關起門來一切隨心所欲，我讓鳥兒在香閨中任意飛翔，有

翎羽紛落之美、亦有屎尿齊發之惡，自覺做個出淤泥而不染的女孩是種浪漫。當然，爸媽可完全不這麼想，卻拗不過我堅持室外寒冷、不忍寵物受凍，只好妥協在陽台多做了一道氣密窗，讓鳥兒可以在陽台的愉悅舒適地生活。父母對子女的忍讓，從這件事情可窺一斑。

高中時養鳥養得有些膩味了，適逢青春中二病發作得厲害，一心想當個不凡的平凡少女，於是不顧父母禁令養了一條粉紅色的玉米蛇，並取名為飯糰。飯糰是一條十分溫馴且生命力強大的小蛇，我養了他快10年，這漫長的歲月裡為了不讓他生長得太快，始終維持著一個月餵食一隻小白鼠的頻率，養了蛇之後，老鼠無論再可愛都只是食物罷了，通常吃完老鼠後不久，飯糰就會開始白化，我會準備好一盆溫水協助他脫皮，脫皮後的飯糰會比原來再大一點點，最後長到一公尺多，比拇指再粗上一些，繞在手上像只漂亮的飾品。

親朋好友知道飯糰的存在總會帶著些許恐懼與好奇，尤其是如何



▲飯糰白化

餵食的部份，但就如同國家地理頻道所示，蛇吃飯從來不見血，只會將食物捲起勒斃後吋吋吞下，且可維持許久，飼養成本甚低，纏繞在脖子上或是放在包包裡出門攜帶也方便，遇到歹人還具備威嚇自衛之效，算是一款c/p值頗高的寵物。

飯糰的性子溫軟從沒耍過脾氣或是試圖攻擊我，連偶爾不小心離家出走都會在一個禮拜左右就自動出現在顯眼的地上讓我帶他回籠。我們有過幾年很親暱的時光，在課業壓力最大的高三時期，我帶著飯糰住進學校宿舍，室友們對飯糰十分喜愛，甚至還在寢室中養了兩隻小白鼠，繁殖後提供了源源不絕的糧食，形成一個有趣的小型食物鏈。

上大學後飯糰多了一位新朋友捲捲，捲捲是隻刺蝟。刺蝟喜歡吃貓飼料及麵包蟲、大麥蟲，生性膽怯且無攻擊能力，遇到陌生事物只能豎起刺來保護柔軟的腹部。我花了很長的時間讓捲捲信任我、喜歡我，讓捲捲在我懷裡時不用緊張地保護自己，而除了飲食起居外還必須顧及捲捲的身心需求，所以在捲捲1歲成年後我幫他介紹了一個女朋友。公刺蝟發情時十分可愛，會連續發出逼逼逼逼的叫聲並圍繞著母刺蝟打轉，但母刺蝟並不喜歡捲捲，每次被求歡時總是高豎著刺、蜷縮成團去抵抗。捲捲那少年懷春之心被毫不留情的拒絕傷透，逼逼之音從急促歡悅日漸轉為落寞，最後就再也沒有出現了。

刺蝟的平均壽命約7-8年，說



▲捲捲

長不長說短不短，但捲捲沒有，他沒能陪我那麼久。捲捲3歲時，我開始發現他走路不太穩，很容易跌倒，雖然沒有什麼其他異狀我還是帶他去看了醫生。不同於貓狗，刺蝟屬於特殊寵物，生病需交由專業的特寵獸醫醫治，而獸醫看了捲捲的狀況後對我搖搖頭。

捲捲得了Wobbly hedgehog syndrome (WHS)-刺蝟搖擺症。WHS是一種在刺蝟身上發現的類基因疾病，症狀近似於人類的多發性硬化症(MS)。得病的刺蝟將漸漸無法控制肌肉，首先出現較明顯的病徵就是站不穩。時間一長，刺蝟將無法控制從後腳到前肢的全身肌肉。目前對WHS無明確的療法，死亡是唯一的解答。

從醫院出來後，我帶著捲捲去公園讓他曬太陽、邁著小短腿在溫暖乾燥的草地上散步，然後哭了一個下午。我不明白為什麼會是捲捲，為什麼要讓我看著捲捲以一種極緩慢又拖磨的方式死去而卻無能為力。到後期捲捲已經完全不能站立或移動，必須靠外力幫助他

翻身、按摩、進食及清理排泄。捲捲吃不下乾硬的飼料，所以每天我都要將活生生肥滋滋的大麥蟲剪碎後餵食。捲捲很努力的吃飯、擺頭撒嬌，在我扶著他的時候奮力運動四肢，但仍無法避免的消瘦下去。捲捲死後我帶著他回故鄉埋葬。身為他生命的全部，我能做的其實很少，既沒有讓他早點解脫的殺伐決斷，也缺乏長久持恆的溫柔耐心，所以想起捲捲我始終是愧疚的，至今依然。

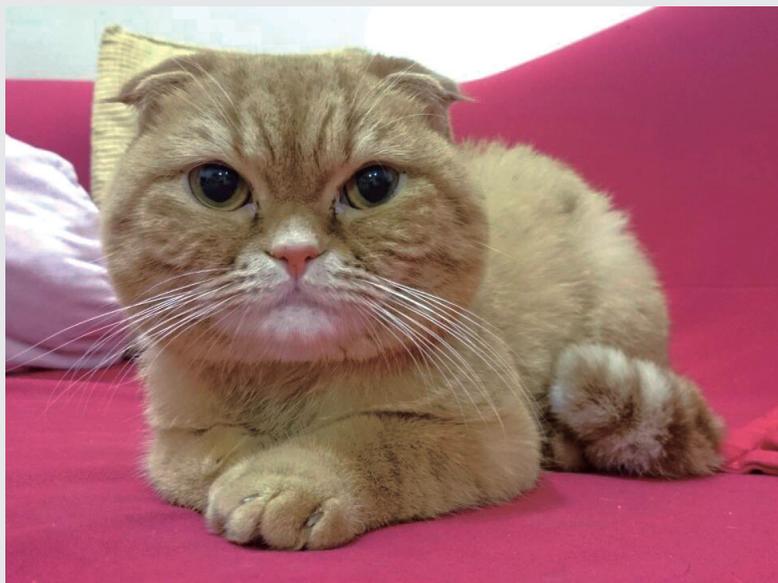
升大四的暑假我領養了一隻流浪貓，取名為肉肉，養貓是我長久以來的夢想，等自己在外租房子後終能一償所望，所以當時那斗室裡同時飼養著蛇、刺蝟，以及貓，三國鼎立各據一方，不為同道故能相安無事。後來蛇與刺蝟相繼死去，這些年我又陸續領養了迷你馬爾濟斯YAMMY和蘇格蘭折耳貓鯨鯨，導致現在家裡熱鬧非常，夙夜匪懈地爭寵宅鬥，三隻打起架來足以掀翻天花板。

就如同世上所有的貓奴，我深愛著肉肉與鯨鯨，毫無理由且言語難以表述。跟以往相異的是，因為貓咪靈性過人，自我意識也強，所以相處的方式不再是上對下的關係，我必須尊重他們、寵愛但不能放縱，就像對孩子一樣。鯨鯨是家裡的公子，長得可愛又會討好媽媽，脾性也嬌氣了些，我常常問鯨鯨「鯨鯨少爺有什麼吩咐呢？」或是「媽媽可以幫鯨鯨做什麼呢？」，鯨鯨都聽得懂，要鏟屎就會走到貓沙盆、想吃飯就會上餐桌、想睡覺

就會帶著我去床邊，我都會盡量滿足他，但犯錯嚴懲不貸。我想以後對小孩應該也會是這樣吧，尊重、教導、以及愛眾生平等，這是我在與貓咪相處關係中學到最重要的事。

這幾年因為寵物逐漸取代小孩在家庭結構中的位置，相關產業商機勃興，尤其是在飲食方面更是精緻化了不少，從一開始的有穀飼料、無穀飼料到副食罐頭、主食罐頭，而研究指出，野生貓狗原始的生理需求是大量蛋白質而非穀類，故而開始有許多主人置備小型絞肉機、有機農場的生肉及雞蛋蔬菜自行製作生肉餐，據說可有效改善貓狗之毛髮、排泄氣味及整體健康狀況。而居住環境部份，貓房規劃也是許多室內設計師會遇到的新課題，除了考慮建材環保無毒、照明不刺激、貓咪的隱匿習性及跳台高度外，更要兼顧對外出入口的安全、打掃清理之方便性等等，若是未來經濟能力所及，我想我也會朝這方面努力。

看起來這些貓狗過著比人還要舒爽的生活，但這個社會上仍是有許多流浪動物殷殷期盼著一個可以遮風避雨的家，他們可能受過傷而對人類懷抱戒心、也可能被舊主用諸多冠冕堂皇的理由背離。「用領養代替購買」、「愛牠就不要拋棄牠」從來就不只是口號，你予之毫毛，而牠們回報給你的，卻是他的一輩子。我想，若將來有勇氣生了兒女，也一定會教導他們如何在動物身上學習愛與被愛、信任與依賴，以及尊重與責任，生命之重，唯心而已。■



▲鯨鯨



文◎陳明堯 署立雙和醫院消化內科 醫師

定期接受篩檢 防治大腸癌

「醫生，我沒有看到大便中有血，為什麼糞便檢查會有血的反應？」糞便潛血反應是指糞便含有肉眼看不出來的血液，可能由於痔瘡、大腸息肉、甚至是大腸癌或腫瘤，因為受到糞便摩擦而流血，血液附著在糞便表面排出，所以透過糞便潛血檢查能早期發現大腸癌或息肉。目前糞便潛血檢查是使用定量免疫法，不需要飲食限制，相當簡單方便。

「檢查有異狀，該怎麼辦？」若呈陽性反應時，建議至大腸直腸外科、消化內科或一般外科，接受大腸鏡檢查。檢查時發現病兆或瘻肉，可以接受切片檢查或是直接切除。若是擔心檢查所產生的不適感，本院提供無痛內視鏡檢查；若無法接受大腸鏡檢查時，可考慮大腸鉬劑攝影加上乙狀結腸鏡檢查。

根據衛生福利部公布的統計報告顯示，大腸癌連續七年為十大癌症排名之首。大腸癌與飲食、生活習慣有密切關係，但與家族遺傳也有關聯，飲食是大腸癌發生的重要危險因子。建議少吃高油脂與高熱量食物、多攝取蔬果、適度運動以促進腸道健康。

罹患大腸癌的年紀大多數在50歲以上，一般建議50歲以上即要進行篩檢。目前政府補助50歲以上至未滿75歲民衆每2年1次糞便潛血檢查，但如果一等親的親屬（父母、子女）曾罹患大腸直腸癌、大腸瘻肉，或2位以上的二等親親屬曾罹患大腸直腸癌，建議從40歲起，每5年即應進行一次檢查。大腸直腸癌如能早期發現、早期治療，治癒率高！■



陳明堯 醫師

專長：

急慢性病毒性肝炎、肝硬化、肝臟腫瘤、良性及惡性胃腸道腫瘤、消化道內視鏡治療術、一般消化性疾病、逆行性膽胰道攝影

門診：

週二、六上午／週一夜間

一個孩子能有多少的可能

文◎鄭雅文 嘉義市港坪國小 教師

就算我們用盡了任何語言，還是無法描繪出屬於他們的精彩。

通常，我們會對於特殊教育的孩子投以憐憫的眼光，成長的過程中盡量不對這些孩子們做出太多的期待，怕會給這些孩子們過多的壓力，有時候，我們會覺得這些孩子只要能平安、健康地長大就好了，其餘的早已別無所求……。

在陪他們走人生這一段段長長短短的旅途中，有些孩子總是讓人驚艷地難以忘懷，就像在夏日晚上乘著夜空斑斕絢爛的煙火，咻咻咻的爆裂是掌聲，我們的夏季因為有他們的出現而精彩，整個夜空幻化成我們豐收的慶典。

猶記得那年炎夏

有這麼一個孩子，在初識之時即註定了人生的這一頁，我們要一起寫下去。猶記得第一天上課前，二樓走廊邊的那場拉鋸戰，那不過短短幾步路程的迴廊，在太陽大肆曝曬之下而剝落斑斕的紅漆，和星兒內心中的無奈與怒火相互呼應著，把一個原本平凡無奇的炎夏給烘托出了些



許的不同。由於星兒無法立即調適自己去適應生活中新的人、事情和物品，特別在生活中的突發事件，對星兒而言更是一種刺激，新的特教老師對他而言是一個十分陌生的存在，在這個巨大又突然的改變之下，星兒因為不知所措而拒絕接受改變，因無法用言語表達，而張狂的情緒在無法說出口的情況下，全都化成了哭泣與憤怒，把自己和老師給畫的傷痕累累。初識的這一天，我們寫下了不解之緣的第一頁。

孩子給的一個考驗

經過了一番努力，星兒終於願意和我一起踏進教室坐下來了。然而，故事走到這節骨眼上，其實才是挑戰的開始。我們都知道，和特殊教育的孩子所共同譜出來的劇本，永遠不會照著我們這些大人預設的楔子來走，常常在轉折處需要修改，但卻又在文末充滿驚喜。於是，我給星兒的第一個任務是「聽到自己的名字要舉手喊有」。此時，星兒再度給了我一個挑戰，只要聽到指令句，立即嗚嗚地哭叫著並且用力拍打自己或用指尖抓傷自己，這樣的反應即是拒絕接受教師指令的一種行為表現。

於是我在一旁下指令，一邊觀察星兒的神色與動作反應。看著看著也發現了星兒的雙眸中閃過一絲慧黠，那一雙盈滿淚水的眼眶，可是等待有緣人的桃花源呀！於是，當下我又朝星兒靠近了一步，並且緩慢地把手放在星兒的雙手上，堅定而緩慢地重述一次指令「聽到自己的名字要舉手喊有」，然而，這次我和剛剛的做法有所不同，我先示範一次給星兒看，並且拉著他的手，讓他也能做出一次正確的「聽到自己的名字要舉手喊有」這個動作，當下星兒雖然略有抗拒，卻在特教老師立即且快速的誇獎之後，就停止生氣了。我們在第一節課裡練習這個簡單的指令與動作，一次又一次地，總算在下課鐘聲響起的幾分鐘之前，星兒停止了尖叫與哭泣，並且能夠遵守我所給予的指令。在這四十分鐘的相處中，星兒明白了無論尖叫或哭泣，他都還是得完成他的任務，而只要他完成

任務，他就能得到讚美與肯定。這對我們兩個而言是多麼大的進展呀！

對特殊教育的孩子而言，他們需要的是明確、清晰且簡短的指令，來讓他們能夠進行反應。除此之外，我們也可以再給他們一些反應的時間，觀察他們的反應，在需要的時候協助他們，讓他們在每一次的經驗中學習如何做得更好。

關關難過關關過

因應融合教育的思潮，現在我們大多會將特殊的孩子安置在普通班，讓他們和一般的同儕一起學習，而這群特殊孩子學的大多不是學業方面的知識，有很大的一部分，他們是在普通班中學習生活自理的能力，學習社交技巧。這樣的安排，是為了能讓這群特殊的孩子在畢業之後，擁有在社會這片茫茫大海中照顧自己的能力，而非與整個社會隔離。

然而，特殊教育的孩子他們在社會技巧的方面，成熟度往往跟同儕有著些許的落差，這樣的差異，少至一兩年，多一些的話，有時會像是國小學生和幼稚園孩子這樣的落差。可想而知，在這鴻溝當中普通班老師和同儕以及星兒，他們得在一天天的相處中去發現彼此之間的差異，在發現不同之後，再一起慢慢地磨合，改變彼此的互動方式來適應對方不如自己預期的地方，直到找到合適的互動模式，這確實是一段漫長而艱辛的過程。

星兒與同儕們所迎接的第一個挑戰，即是星兒口語表達的能力不佳，星兒在老師或同學問話的時候，回答的內容大多是五個字以內的句子，像是：不要寫字、上廁所、吃餅乾，諸如此類比較基本的語句。所幸，特殊教育總是叫我們先看孩子擁有什麼，而不將眼光聚焦在他們不足的地方。我們從這些簡單的語句出發，一次又一次的與老師、同學還有星兒的母親一步一步地走，星兒也在這樣友善與支持的環境之下，不停地向前邁進，直至現在，他已能在感覺別人生氣的當下，來場及時雨，悠悠地說出「可是你不要生氣

呀！」以緩解班上火爆的氣氛。

現在的星兒可以說是他們班上的人氣王，班上的同學上課時搶著要跟他在同一組學習，體育課的時候會拉著他一起丟球和跑步，下課的時候會和他窩在教室的角落玩著屬於他們的小遊戲，甚至他們一起挑戰了好多好多的第一次，星兒在兩個月前還成功的和同學一起完成校園路跑呢！

孩子的成長是一分加上一分的累積

時間的長河慢慢地流淌，一點一滴地改寫了我們這一群人的生活軌跡，那些好不容易的第一次，慢慢地變成一次又一次，堆疊成了屬於我們的歷史，一頁一頁的譜出屬於我們的故事。打從認識星兒開始，益發覺得母親是每個孩子生命中最偉大的存在。星媽總是很認真地和我進行課後討論，不論是在學校和在家裡都日復一日的練習，然後把握機會帶著星兒去參加諸多的戶外活動，學習坐火車、轉乘捷運與公車；參觀海生館、動物園和博物館。跨越那些名為擔心、羞赧的框架，走出瀟灑自信的人生姿態。這些年走來我們和普通班導師還有星兒的同學一起面對與解決了好多好多的挫折與困難，每一次遇到困難，我們永遠把焦點放在「如何解決問題」，而每一次的成長，我們永遠看作加法，即便基數是零分、十分也好，只要有六十次的進步，就又朝人生跨進了一大步。

在遇到這些特殊的孩子之後，那

些我原本懸而未解的疑惑，關於教育，關於孩子，關於不一樣的的孩子，關於這些人生中的課題，如果現在身為老師的自己能想到一絲絲可能的答案，我想一切都是因為「愛」吧。這群特殊的孩子，他們能平安健康地長大，來自於一直在身旁陪伴著他們的家人、老師和朋友們，因為有這些大大小小的天使不著痕跡地守護著，這群特殊的孩子才能在人生的舞台中找到屬於自己的位置，像螢火蟲盛著夏夜的微風在心田裡恣意的悠遊。

回首來時路，在年復一年地陪伴這些孩子蛻變的過程中，這一路或許筆路藍縷，步伐蹣跚，我們也曾跌跌撞撞地在人生的交叉路口前頓首，也曾對無法預知的未來感到茫然，可是，無論前方路有多難行，只要有滿滿的愛我們就能再次昂首闊步地往前走。每每都會覺得這些孩子的轉變總是讓人驚艷，成績單的評語應該打上滿滿的驚嘆號！有時候，回過頭來想想，假如，我們從不曾對他們懷抱希望，那這些孩子們，又怎麼有機會享受在生命中振翅、飛舞的快樂呢？■



墾丁白沙灣之旅

文◎鄭家權 台北市龍安國小

今年暑假第一次出遊，是媽媽帶著我和八十歲的外婆，到墾丁白沙灣玩水。但是媽媽說，此行最重要目的除了到白沙灣戲水，重頭戲是夜宿海生館。

一早我們乘高鐵到左營站，然後由阿姨開車，接我們到墾丁白沙灣。媽媽特地選離白沙灣非常近的白紗旅店住宿，一到旅店我們絲毫不浪費時間，迫不及待投入大海懷抱。我和同行大姊姊，盡情戲水和抓螃蟹，整整一天時間都待在沙灘，隔天我們還到了龍磐公園，海天一色的美麗景色真吸引人。下午告別了白沙灣前往海生館後，就真正開始了夜宿海生館的旅程。

夜宿海生館的活動從下午四點才開始，首先我們到大廳報到，並有專人做二天一夜的行程解說，我們夜宿選擇地點是- 珊瑚王國的海底隧道。只要想到可以睡在海底隧道下和眾魚兒，一同入夢就非常興奮。活動一開始播放介紹影片、分組和教導鋪床方法，行程中最難得的，是可以參觀海生館的後場，有小小魚苗培養皿，也可以親手餵食魚兒，還可以從不同角度觀看各類的展示魚缸。此外，還有潮間帶的生態觀察。終於到了興奮的睡覺時刻，待我們鋪好床向海底隧道仰望，可愛的缸魚就朝我們笑咪咪的游來，帶著滿足與笑意，數著魚兒，我們進入甜蜜的夢鄉。

結束三天二夜的墾丁之旅，心中感動滿滿幸福滿滿，媽媽說：這真是一趟物超所值的知性之旅，而我也玩得非常盡興，暑假的第一次出遊，好心情遇上好天氣，真是開心啊！■



我的學校

文◎黃明賢 桃園市新屋國小

位於桃園市新屋區「黃色小鴨」曾經展出的埤塘池旁邊，有一座嶄新的校舍－「新屋國小」那裡就是我讀書的地方。

學校非常的大，操場有四百公尺跑道，需要跑很久才能跑完，每次跑完都會讓我流得滿頭大汗，跑完就讓我很想要喝很多的水，所以每次我都帶著大瓶的水預作準備；一旁的遊戲區，每次都會看到很多中低年級小朋友，跟著音樂在活動；高年級的同學則喜歡聚集在躲避球場內，殺得天昏地暗，非常有趣好玩。

學校的圖書館有很多好看的書，空間也很大，館裡面有時候會開冷氣，所以總有一些人會躲到裡面吹冷氣。有時老師會帶我們集體進去圖書小館看書，並介紹播放有聲電影。我最喜歡看的是鬼故事書，雖然很恐怖，但是不知道為什麼，越恐怖就會讓我越想看，裡面的漫畫也很好看，看完之後我都會很開心，所以我經常去圖書館借書。

學校還有一個地方叫禮堂，裡面可以打羽毛球，因此一下課就會有很多的人到那裡，所以那裡每次都會擠滿很多人，如果



你想要打羽毛球，一定要搶時間很快的到那裡佔位子。

放學時，是最多人的時候，每次都要花很多的時間才可以找到家人，學校不管是前門還是後門，都會擠滿很多人進進出出，因此，每次放學我都迫不及待，跟著路隊急行，希望自己能快一點回到自己溫暖的家，和家人共同享受熱騰騰可口的晚餐。■

英語歌唱比賽

文◎黃芝茜 新北市永和區及人小學



小學生涯的最後一年，我們班很榮幸的被選上代表學校參加校外英語歌唱比賽，聽到這個消息，同學們都雀躍不已，但是這也意味著辛苦的練習即將到來。我們選的歌曲是一首叫做「When I grow up」中文的意思就是「當我長大」這是一齣音樂劇叫做「Matilda瑪蒂達」裡的插曲。

因為有參賽人數的限制，要代表參加比賽首先要通過班級的初選。音樂老師看重音色合不合格；英文老師則要求發音和咬字要正確，經過練習後，再進行選拔。很幸運的，我通過了！全班總共選出二十九人參加比賽。

練習時不單單只有把歌唱好、把舞練好，最重要的還在於臉部的表情和情緒表達，笑容是最不可少的，如果沒有笑容，那就

會感覺僵硬不自然。因為是歌唱比賽，所以歌聲和動作是必要的，英語歌唱比賽，最重要的是唱歌，而舞蹈動作有帶動情緒和加分效果，肢體動作生動有力，一遍一遍的重複要求到位，練習起來很辛苦。

老師要求我們把歌詞都背得滾瓜爛熟，並練習發聲，再慢慢的加上動作，經過反覆練習，雖然我們整體的表現還不錯，但有一些小細節不盡理想，例如：表演時不能背對觀眾、嘴巴要張開、笑臉投入等等……老師們也會給我們一些小建議，而且也讓我們

克服上臺的恐懼感。

總算皇天不負苦心人，本班在新北市中區獲得特優並代表本區參加市賽，在市賽中很榮幸的又獲得特優，消息傳來大家莫不感到榮幸。

我覺得這是一個很有意義的活動，它可以鍛鍊我們的歌喉、訓練我們的英文發音和咬字，也能增加我們上臺的經驗，能參賽也是一件很光榮的事情，所以就算辛苦也一定要撐下去，六年孝班，加油！我們的精神是永遠的第一名！■

一則故事的省思

文◎沈思 新北市永和區頂溪國小

每個生命像一棵棵希望的種子，而有些人因為上帝跟他們開了個大玩笑，導致身體有一些缺陷，但是他們仍然懷抱希望，努力朝自己的夢想前進，並努力不懈地克服障礙，為自己得人生打造出一片彩色的天地；靠自己的力量，成長茁壯，這些都是生活中的生命勇士，而我今天要介紹一位生命勇士，他就是海倫凱勒。

海倫凱勒是因為在19月大的時候，一場大病，讓他失去了聽力和視力，還有說話的能力，從此陷入寂靜黑暗的世界裡，這時的海倫凱勒完全無法與外界世界溝通，只能用亂踢和尖叫來表達內心的需求，直到六歲時，改變他一生的恩師-蘇利文老師為止；蘇利文老師以無比的愛心，耐心和毅力的引導海倫凱勒，靠著師生兩不屈不撓的意志力，海倫凱勒逐漸學會了手語、點字讀書、唇讀、學說話，甚至是啟發了海倫凱勒的心靈世界。

學習過程中，無數次的失敗和疲憊使海倫凱勒心力憔悴，但是她說：「每一次地都激勵我下次要做得更好。不要想著今天的失敗，要看到明天的成功。只要堅持就醫定能成功，如果沒有這些磨難，又怎能享受到征服障礙的喜悅呢？」靠著海倫凱勒的努力和蘇

利文老師的教導，終於考上哈佛學院。

畢業後也開始到世界各地演講，原本臉上黯淡的盲者或常人，在接觸海倫之後，內心似乎注入了無限的光明與希望，不覺得泛起了

笑容。海倫將一生獻給了盲人福利和教育事業，她極力在世界各地爭取與盲人學校，為促進盲人治療計畫而奔走，成為了20世紀偉大的教育家。

了解海倫凱勒的生平後，我覺得海倫凱勒她正面積極的人生觀、不畏艱難的堅強意志感動了世界，她的愛心更是留給世界的寶貴財富，她曾說：「面對光明，陰影就在我們身後。」沒錯，只要我們不放棄，充實信心，就可以克服一切困難。■



四季

文◎張天愛 新北市永和區及人小學



秋，微醺了世界，牽著我們的手，感受溫暖的風；秋，點綴了地球，把大樹染成橙黃，輕輕舞動，施展魔法；秋，裝飾了城鄉，擁抱柔和的大地，塗上和煦的色彩；秋，撫摸了人們，觸碰了公園的長椅，發現-世界的美麗。

在公園裡，秋天無所不在，藏在樹枝裡，藏在泥土裡，處處可見。秋天輕輕揮手，橙紅色的樹葉顯現溫暖色彩，徐徐微風吹來，人們的髮絲舞動，我想，這是秋天的邀請函吧！

冬，皚皚白雪覆蓋，手一觸碰，柔順的白雪，輕輕劃過指縫，寒冷中帶著些許溫馨，躺在雪堆中，做個雪天使。來到白雪聖地，必定要去滑雪了，拿著滑雪板，遠遠望去，白色的山嶺重重疊疊，空氣瀰漫著清涼的氣味，雪精靈悄悄的來到我們身邊，替我們穿上厚重的雪衣。動物們再次回到被窩，準備度過漫長的冬天，以雪為被子，我想，一定挺溫暖吧！漸漸的，冰雪融化，即將到來的-便是春天。

微風輕吹，花朵綻放，萬紫千紅，把世界染成彩色，鳥語花香，吸入一口氣，陣陣花香撲鼻，花兒隨風起舞，蜜

蜂們採食花蜜，蝴蝶也翩翩起舞，鳥兒們竊竊私語，聊著春天的美。大樹總是要請風姑娘跳舞，大自然彷彿開著華麗盛大的舞會。天空是如此的蔚藍，柔軟的白雲，讓人想咬一口。春天是大自然的傑作，嫵媚多姿的垂柳，長髮飄飄，展現新生的喜悅；破土而出的小草，舒展著嫩綠的腰肢，盡情展示生命的蓬勃；春天是滴滴清純的露珠，晶瑩剔透；春天是縷縷和煦的和風，清悅芳醇；春天是束束七彩的陽光，燦爛明媚；春天是聲聲清脆的鳥語，婉轉悠揚；春天是陣陣馥郁的花香，芳香醉人；春天是曲曲嘹亮的新歌，澎湃熱情；春天是首首飄逸的小詩，空靈輕盈；春天是幅幅絢麗的彩畫，五彩繽紛。

夏天，不像春天一樣百花齊放，芬芳無比，也不像秋天一樣秋高氣爽，果實纍纍，更不像冬天一樣紛紛大雪，到處片片雪白。在夏天的游泳池裡，歡笑不間斷，清涼的池水，消除了夏日的暑意。夏天的大樹蒼翠欲滴，夏夜的星空，星星是那麼的平靜、安詳，像一雙雙明亮的眼睛，又像一盞盞閃爍的銀燈，白茫茫的銀河，靜靜躺在墨藍的夜空中，燦爛的星群在銀河中閃動，像是無數漂在河上的航標燈，滿天星斗，是如此的絢麗多彩。夏夜，螢火蟲在草叢中喃喃自語，知了蚍蚍，一上一下，奏了夏日協奏曲，螢火蟲終於提起燈籠，飛過田野，繞過樹林，那是在漆黑的夜幕中點綴的一絲殘光。■

慈暉文教基金會

大學以上優秀清寒學生 獎學金頒發辦法

宗旨：

為關懷與獎助新北市地區優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，並發揚本會改善生活環境，提昇生活品質之宗旨。

申請資格：

凡國內公私立大學以上院校在學學生具備下列條件者得向本會申請：設籍新北市滿一年以上，上學年度上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良，同時家境清寒並有證明者。

獎助方式：

國內公私立大學以上院校在學學生共50名，每名頒發助學金貳萬元整及獎狀。

申請日期：

2016年8月1日至10月15日止，逾期不予受理。

申請表件：

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. 申請書（須用規定格式） | 一份 |
| 2. 全戶戶口名簿影印本或戶籍謄本 | 一份 |
| 3. 前一學年之全年度學校成績單 | 一份 |
| 4. 本人二吋半身照片（貼於申請書上） | 一張 |
| 5. 自傳（請詳實敘述家庭背景及奉獻社會的志向，約700字） | 一份 |
| 6. 在學證明文件 | 一份 |
| 7. 清寒證明文件 | 一份 |

※ 申請書需使用本會規定格式，可影印或向本會索取。

※ 各項通訊資料務必填寫清楚完整。

※ 申請表件請自行留底，恕不退還。



▲2015年頒獎實況

評審方式：

由本會教育委員會依據申請文件詳細評審後，初選通過者送本會僑聯委員會進行家庭訪問，實際瞭解家庭狀況，俟本會董事會複審確定後，以書面及電話通知得獎者。

頒發方式：

配合本會大型公益活動時公開頒發，請受獎者親自領取並務必全程參與活動。

申請辦法及表格下載：

<http://www.fabulousgroup.com.tw>

洽詢電話：

02-8660-0766 分機 11 謝秘書

慈暉文教基金會 2016年活動



►文化台灣系列講座
藝術台灣布袋戲

以滿懷熱情和服務之心，行公益之路，
落實行動提升居民生活品質與環境。
慈暉文教基金會2016年推行計畫如下：

慶祝活動

愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴

為表達對母親的感謝，於一年一度母親節召集雙北地區十多個合唱團，於5月7日假永平高中YP-DOME共同獻唱演出。以音樂方式歌頌母愛偉大，慶祝母親節之餘，也藉此讓合唱團間互相觀摩交流，帶動各地區合唱藝術發展。

慈暉永平 青春好Young 創意舞蹈比賽

為落實慈暉宗旨改善生活環境，提升生活品質，並關懷青少年學生，提倡正當休閒活動，宣導幸福健康生活好習慣，乃舉辦青少年學生舞蹈比賽，期使青年學子珍惜所有、感恩惜福，並達寓教娛樂與推廣健康運動風氣，由慈暉主辦，邀請新北市立永平高級中學承辦，在2014年舉辦時引起大台北地區各高中職學生廣大的迴響，反應熱烈，今年的比賽並將更精彩萬分。

慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴

為扶助弱勢，慈暉訂定並頒發許多公益性的捐助獎項，有：大學以上清寒優秀學生獎學金、中原大學建築系慈暉獎、及自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤家庭助學金，以及認養財團法人犯罪被害人保護協會台灣新北分會大學以下之獎助學金，期望藉此進一步達拋磚引玉之效，鼓勵社會大眾



▲慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴

發揮愛心，共同為清寒學子及社會弱勢盡一份心力。在12月時慈暉將與永和獅子會共同主辦活動，頒發捐助獎助之項目，並精心安排藝文團體現場演出。

慈暉學苑

生活美學系列講座

慈暉與中華民國不動產協進會合作，內容與居家生活相關，充實生活中的樂趣與知識，讓民眾發現生活中的小確幸。講座時間為每個月的第一個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

養生保健系列講座

慈暉與署立雙和醫院合作，為因應現代文明病越來越多，規劃各類醫療保健主題，讓民眾對於常見疾病的預防、保健與治療有更全面的了解。講座時間為每月的第二個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

文化台灣系列講座

慈暉與李登輝基金會合作，講座主題涵蓋台灣的人文藝術與歷史，講解台灣的民俗文化，帶領各位回到過去，體會當時的時

空背景。講座時間為每個月的第三個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

古台北巡禮 系列講座

慈暉與陳政典老師合作，透過講解的方式帶領各位了解台北的變遷，將會安排兩場外出走訪的課程，使各位更了解台北從古至今的變化。講座時間為每個月的第四個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

瓦礫溝專題

慈暉與永和社區大學合作，於4月開始一連串相關活動，藉由走讀從了解瓦窯溝將如何改善，也以其他類似議題作為借鏡，全程免費。

才藝課程

為推廣社會教育、提倡終生學習風氣，慈暉規劃並辦理許多課程，包括音樂類：國台語歌曲卡拉OK教唱、日語會話演歌、唱歌學英語、烏克蘭麗麗；語言學習類：日語基礎、日語漢詩研習、英語會話、西班牙語；舞蹈運動類：國際標準舞、排舞、日本舞、古典創新舞、身心療癒瑜珈；藝術類：山水國畫。課程多元、環境舒適、學費優惠，歡迎加入與慈暉一同學習。

慈暉合唱團

由一群充滿愛心的媽媽們組成，在每週二及週四上午9:00~11:00練唱，慈暉的每場活動中都少不了她們嘹亮優美的歌聲，她們以音樂與大眾結緣，用歌聲關懷弱勢，經常受邀參與外界演出，也熱心投身許多公益展演，而歡迎對歌唱有興趣的姊妹們，一起來加入慈暉合唱團。



▲慈暉合唱團

松年大學

配合新北市政府實施新北市第18屆下學期及第19屆上學期松年大學課程，慈暉開辦4個班，提供長者終身學習的優質環境。



▶辦理新北市政府智慧型手機教學課程

公益獎助、捐助學金

慈暉辦理許多公益捐助獎項，主要以扶助弱勢、獎勵成績優異學生為主，分別有大學以上清寒優秀學生獎助學金、中原大學建築系慈暉獎助學金，另外還認養了桃園縣蘆竹鄉因救災而殉職之義消遺孤教育經費以及犯罪被害人家屬優秀子女獎助學金等獎項，這些獎項的長期經營需要社會的共同支持，為了不負各界善心人士的善款，我們謹慎使用捐款人的每一分錢，除了專款專用外，所有的獎助、捐助項目都有嚴密的審查流程，像是清寒獎助學金除了初審、複審外，還採逐案家訪的方式辦理，希望藉此能將獎助學金交到真正需要的學生手中，二十年來無論營運如何艱辛，慈暉一直堅持要持續辦理獎助學金的發放工作，希望成績優秀、有心向學的學生，不因家境清寒或遭遇家庭變故，導致學業中斷，也期盼他們學有所成後能夠成為對社會有所貢獻的人才，這些公益捐助工作的延續並不容易，懇請各界支持我們的理想，與慈暉一同扶助弱勢、改造社會風氣，為台灣的未來迎來曙光。

環境教育及社區營造

推動瓦礫溝親水綠地及瓦礫溝專題活動，以及研提社區活動、社區教學、社區保健等方案。

發行刊物 免費贈閱

分別於5月及12月出刊Fabulous 2016春季號及秋季號，免費贈送予各地民衆、校園及圖書館，「美」是刊物的基本精神，我們以欣賞的眼光看世界，發掘各種「美」的事物，內容包括藝文、旅遊、建築、社區溫情故事等，涵蓋不同面向的美，希望藉此喚醒民衆欣賞「美」的能力，提升社會人文素養。歡迎民衆提供文稿，加入傳播愛與美的行列。■

2016年慈暉學苑課程表

- 洽詢電話：(02) 8660-0766
- 會所地址：新北市永和區中山路一段26號B1樓
- 服務時間：週一至週五8:00~12:00及13:30~17:30 (星期一、二、五至晚上21:00)



歡迎加入 **Facebook** 粉絲團 “慈暉文教基金會 愛傳遞”

生活美學 系列講座 與中華民國不動產協進會合作

課程時間：每個月第一個星期二下午2:00~4:00 (課程資訊依開課前確定為主)

免費

5月3日	高齡樂活與休閒旅遊	顏建賢 (景文科技大學旅遊管理系主任)
6月7日	人的生活 怎麼走? 怎麼跑?	詹鈞智 (浪斯邦尼運動教室負責人)
7月5日	住房如同吃飯, 法律教養!	劉智園 (弘義法律事務所主持律師)
8月2日	生態台北城	郭城孟 (台灣大學植物學系副教授)
9月6日	魚菜共生的健康農場	康東益 (城田魚菜共生健康農場創辦人)
10月4日	歷史老街保存	徐裕健 (華梵大學建築系教授)
11月1日	房地產廣告與銷售的小故事	王俊傑 (海悅國際開發公司總經理)
12月6日	安排中	安排中

養生保健 系列講座 與署立雙和醫院合作

課程時間：每個月第二個星期二下午2:00~4:00 (課程資訊依開課前確定為主)

免費

3月8日	樂活人生 輕鬆瘦身	復健醫學科
4月12日	視力醫點靈	眼科
5月10日	人生要「骨」本	骨科 / 復健科
6月14日	小心別「粽」招	營養師 / 新陳代謝科
7月12日	健康人生一把罩	藥劑師 / 社區醫學部
8月9日	如何一夜好眠	精神科 / 心理師
9月13日	認識乾燥症	過敏免疫風濕科
10月11日	健康停看聽	耳鼻喉科 / 社區醫學
11月8日	皮膚乾癢不上身	皮膚科
12月13日	心血管疾病別上門	心臟內科

文化台灣 系列講座 與財團法人李登輝基金會合作

課程時間：每個月第三個星期二下午2:00~4:00 (課程資訊依開課前確定為主)

免費

3月15日	台灣地名的多語言由來	曹銘宗 (台灣文史作家)
4月19日	「小的」平民台灣史	戴賈村 (政治大學台灣史研究所教授)
5月17日	台灣歌謠之美	陳龍廷 (台灣師範大學台灣語文學系教授)
6月21日	藝術台灣布袋戲	李俊寬 (李天祿布袋戲文物館執行秘書)
7月19日	戲夢人生 台灣歌仔戲文化傳承	廖瓊枝 (廖瓊枝歌仔戲文教基金會董事長)
8月16日	台灣民俗文化	林茂賢 (國立台中教育大學台灣語文學系副教授)
9月20日	漫談台灣民間信仰	黃文博 (鄉土文史作家/台南縣河南國小校長)
10月18日	台灣魔神仔傳說	李家愷 (政治大學宗教研究所碩士)
11月15日	台北城市散步	高傳棋 (台灣古地圖田野影像工作室負責人)
12月20日	台灣的自然人文踏查	劉克襄 (生態旅遊作家)

慈暉合唱團 收費標準歡迎洽詢

特聘請指揮老師李素真及鋼琴老師江美慧指導，於每週二、四上午9:00~11:00 練唱，不定期代表本會參與公益活動，歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加。

古台北巡禮 系列講座 主講人邀請陳政典老師

課程時間：每個月第四個星期二下午2:00~4:00（課程資訊依開課前確定為主）

免費

4月26日	相見歡：台北盆地地質簡介
5月24日	族群衝突：泉、漳、日本移民的恩怨情愁
6月28日	戶外實察（一）：芝山岩的前世今生 / 細節於行前公告
7月26日	認識永和：從秀朗、溪洲到永和 永和地名的變遷
8月23日	地圖工具：認識地方從地圖開始 Google Map與Google Earth簡介
9月27日	文化巡禮（一）：茶葉取代糖業 茶葉貿易與大稻埕發展
10月25日	文化巡禮（二）：經濟繁榮的展現 大稻埕街市的立面建築
11月22日	戶外實察（二）：大稻埕文化巡禮 / 細節於行前公告
12月27日	雲端工具：精采回憶不留白 Google Drive雲端硬碟的多元利用

瓦礫溝專題 詳情可洽詢專案聯絡人 0922-123639 葉小姐

免費

4/21 (四) 晚上7:00~9:30	福和國中內 永和社大教室	專題：瓦礫溝願景 與經典工程顧問公司追夢 童年記憶與惡夢 淹水的臭水溝如何轉變
4/28 (四) 晚上7:00~9:30	福和國中內 永和社大教室	專題：追求美與健康休閒 屬於瓦礫溝的景觀建築的世界 (銘傳大學建築系教授 梁銘剛老師)
5/7 (六) 下午2:00~5:00	福和國中集合 需事先報名	瓦礫溝生態走讀 認識東支流之美
5/21 (六) 下午2:00~5:00	集合地點另通知 需事先報名	他山之石 從黑水溝到綠河廊的故事 走讀新莊中港大排
6/18 (六) 下午2:00~5:00	福和國中集合 需事先報名	百人同行！瓦礫溝走讀尋寶趣 民享橋至永和深井
7/10 (日) 下午4:00~9:00	台灣圖書館創意廣場 (中和區中安街85號)	生態雙和嘉年華

才藝課程 每週上課一次 每期10或12週 收費標準歡迎洽詢

時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 } 12:00		古典創新舞 王翔樟 (9:30~11:30)	排舞 許合姪 (10堂)	國際標準舞 王美精	古典創新舞 王翔樟 (9:30~11:30)
			日語基礎 高優子 (10堂)		
下午 2:00 } 4:00	金曲歡唱 李素真	日語會話演歌中級 吳彩雲	金曲歡唱 李素真	歡唱 GOGO 邱麗卿	歡唱 GOGO 邱麗卿
	唱歌學英語 簡秀珍		日本舞 蕭慧瓊	山水國畫 黃慶源 (14:00~17:00)	日語會話演歌研究 吳彩雲
			國際標準舞 王美精		
晚上 7:00 } 9:00	國際標準舞 王美精	國際標準舞 王美精			國際標準舞 王美精
	日語漢詩研習 高錦泉	英語基礎會話 Ed Reckner			身心療癒瑜珈 許熙彤 (19:00~20:30)
	歡唱 GOGO 邱麗卿	烏克蘭麗 李麗敏 (10堂 19:00~20:00)			
	西班牙語基礎 馮志宇				



台東旅遊住宿最佳選擇

樂活 · 漫遊 · 娜路彎



娜路彎會館



娜路彎花園酒店



娜路彎銀河酒店

免付費訂房專線：0800-239888
台東市連航路66號 www.naruwan-hotel.com.tw



ID: naruwani
娜路彎大酒店



鴻篇巨制 謹於用心

忠明營造工程股份有限公司

Fabulous Construction International

地址：台北市中山區松江路126號15樓

電話：(02)2536-2666 傳真：(02)2536-1705

LAMER

將捷黎明海

看出去就是龜山島 這種生活想到就會笑

LAMER，是法文的「大海」，法國人認為休閒就是要到海邊。從台北101移駕太平洋101公里海岸線，開車不用1小時，真正實現「生活即休閒」！



外觀電腦模擬示意圖



百億開發烏石港重劃區 來和艾美酒店做鄰居
逾千坪飯店級土地 將捷傾力打造飯店級地標

無邊際空中泳池 山海全景健身房 庭園俱樂部會所
24 坪 / 33 坪 永久收藏級感動居所

精品建築品牌 | **將捷集團** 行銷團隊 | 信德利廣告

建照號碼 | (104)(8)(5)建管建字第00594號 接待會館 | 宜蘭頭城麥當勞旁 03 977-5333

