

美

2014秋季號・慈暉人第39期



fabulous

知識・人文・環保・休閒

www.fabulousgroup.com.tw

第一屆慈暉心永平情
青春好Young 創意舞蹈比賽

青春好Young

特別報導／

我家想要都市更新

生活與休閒／

用建築 say Hello

淡水滬尾的過去

現在及未來

本刊通訊／

慈暉文教基金會

2014年活動報導

恭賀慈暉謝財福執行長

榮獲新北市模範父親

恭賀慈暉合唱團指揮李素真老師

榮獲教育部社教公益個人獎



新莊運動休閒中心

榮獲2014年全球卓越建設獎



引領潮流 創造不凡



將捷集團
FABULOUS GROUP

台北市中山區松江路126號15樓



忠明營造工程股份有限公司
Fabulous Construction International

TEL : (02)2536-2666 FAX : (02)2536-1705

絕美兩戶 惜售釋出

邀一朵雲 住下來

在天空的院子 仰望天上的流雲



將捷
心裡画
FABULOUS

55坪空中雙露台高層樓中樓 空中俚品味 收藏台北最美的天空

中山國小捷運約120米 | 將捷美學建築都心傑作

一處典藏俚會所，做城市私享家 | 真情分享 | 台北市雙城街13巷22號 0919-197271



承載幸福 裝滿歡樂 FABULOUS 生活家

◆ 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





封面圖為慈暉文教基金會舉辦「慈暉心 永平情 青春好Young 創意舞蹈比賽」之冠軍隊伍北一女中

中華民國103年12月15日出刊

發行人 林長勳

執行長 謝財福

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

將捷股份有限公司

將捷建設股份有限公司

編輯委員會

主 委 陳景明

副主 委 黃清棋、曾淑貞

委 員 施麗娟、鄧慧敏、黃雅芳

劃帳帳號 郵政18201662

所 在 地 新北市永和區中山路一段26號B1

電 話 02-86600766

傳 真 02-86600767

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

02-25001175

本期數量 五萬份・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。

總編輯的話

活出生命的價值 04

文◎曾淑貞

特別報導

我家想要都市更新 05

文◎龔福來

生活與休閒

用建築 say Hello
台東娜路彎系列之旅館設計 08

文◎徐名頤

淡水滬尾的過去
現在及未來 12

文◎永捷資產管理股份有限公司

翻滾吧 體脂肪 14

文◎李樹璇

打造娜路彎為
五星級的藝術化大酒店 17

文◎米河

歐美鐵馬行 18

文◎鄧慧敏

藝文呢喃

短篇小說 花上 22

文◎曾淑貞

詩歌律動 24

文◎黃清棋

台東詩帖 海岸線 26

文◎徐慶東

社區溫情

終極防曬 夏日美白大作戰 27

文◎施怡賢

恭賀慈暉 謝財福執行長
榮獲新北市模範父親 28

文◎慈暉文教基金會

社區總體營造
有付出 有成果 30

文◎楊仁獻

參訪張景堯建築師
規劃之台南平均律 32

文◎許仲凱、王馨培

真像 真相 36

文◎謝曼軒

教養 39

文◎莊子怡

心眼之窗

陶歌畫舞 當林冠廷遇見
包錦蓉 雙個人展 40

文◎徐慶東

校園心聲

校園專訪

頂溪國小第十一任
羅文興校長 42

訪問◎曾淑貞・攝影◎黃清棋

電影觀後心得
叫我第一名 44

文◎滕于萱

給長輩的一封信 45

文◎沈瑛帆

暑假中最難忘的事 45

文◎沈思

暑假日記 46

文◎鄭家權

包容 47

文◎曾郁翔

看見台灣 觀後感 47

文◎顏子耘

我最崇拜的人 48

文◎周峻平

如果我是發明家 49

文◎鄭榆家

秋天來了 49

文◎黃泓予

讀者劇場比賽省思 50

文◎管佩妤

令人期待的戲劇之旅 51

文◎劉又慈

那件事我做對了 52

文◎張軒與

本刊通訊

財團法人慈暉文教基金會
2014年活動報導 53

財團法人慈暉文教基金會
2014年獎助及捐助名單 55

財團法人慈暉文教基金會
2014年慷慨捐款者名錄 57

慈暉學苑
才藝課程介紹特輯 59

財團法人慈暉文教基金會
2015年慈暉學苑 64



活出生命的價值

文◎曾淑貞 總編輯

每個人的能力有限，至少「獨善其身」將會帶給人喜樂。愛形象、好公義、懷憐憫、行謙卑，讓身邊的人喜樂、最後造福社會，是為善最樂的真理路徑。

老虎會吼但牠是獸，鸚鵡會說但牠是禽；家裡養的一隻狗兒常謙卑，當主人生病或需要牠時，會寸步不離的給予愛、憐憫。小範圍來說，我們痛恨罪惡也常克制自己之性情，對人恭敬溫和、禮讓以修身、齊家。在各個崗位上工作的大範圍來說，凡好的、對的、有(禮)理的事，都可以由個人或多人或小組，今天起身體力行，讓社會安樂。而對社會產生的大禍害，乃無道、無禮等之行事，這個人或團體終至滅亡。若人人都能遵行如同慈暉給我們、給社會的謙卑、憐憫與愛，我們將這「理(禮)」滋潤到內心，活用於生命中，相信更能提昇生命之價值。

我們常說的「守本分」，生命有限，每個人生命中都有自己的位置和責任；給家庭、社會最好的模範，乃為人父親、母親、人夫、人妻、學生、人子……，人人守本分，才不是非不分至遺臭萬年。

慈暉文教基金會從事社教公益，舉辦清寒獎學金幫助弱勢及各型態公益活動不勝枚舉，今年屆滿20週年，除原有的免費系列講座、公益捐助、社教課程、地方藝文活動等，企畫發行以知識、人文、環保、休閒為文旨報導許多生活藝術、觀光休閒、充滿活力願景的校園師生音訊的《美Fabulous》雜誌，另策劃新型態的「國際交流音樂饗宴」及「青少年創意舞蹈比賽」。

在這期2014秋季號中談〈我家想要都市更新〉、〈淡水滬尾的過去 現在及未來〉、〈打造娜路彎為五星級的藝術化大酒店〉、〈社區總體營造有付出有成果〉、〈謝執行長榮獲新北市模範父親〉、〈頂溪國小羅文興校長專訪〉、〈慈暉文教基金會2014年活動報導〉等等。慈暉美化人生、造福社會的胸懷，在新的里程碑努力帶領我們，如何更努力活出生命的價值。■



我家想要都市更新

文◎龔福來 將捷建設股份有限公司 副總經理

壹 前言

都市更新是一繁雜又專業之事業，一般採取的推動方式是由建設公司來主導都市更新事業之推動，好處是在於建設公司夠專業，也知道都市更新事業的推動流程，但前提是建設公司必須要有利潤，才願意進行推動。因此，一旦找到建設公司，就必須結合地主與建設公司的共同利益，才能夠順利完成都市更新事業之推動成功。

都市更新事業牽涉到多樣複雜的地主整合，利益分配、財務問題、居民權益、產權問題、法令規定及整體社會公共利益，雖然老舊社區地主大多願意辦理都市更新事業，然而有部分地主會選擇「拖延」或製造「衝突」，導致都市更新事業推動緩慢。部分地主認為適度的拖延對其是有利的，紛紛採取拖延策略或製造衝突，如此惡性循環，使得發起推動整合不順利，建設公司可能會產生放棄現象，都市更新事業推動成功將遙遙無期。

貳 都市更新事業之衝突探討

都市更新事業之推動私人利益之權益平衡考量，地主、建設公司各自有不同立場考量，造成彼此間之衝突。如文林苑事件發生後，都市更新事業不同意戶、建設公司之間的衝突及對立成了社會事件的頭條，也因此影響了都市更新事業之推動成功，針對都市更新事業推動時，可能發生之衝突進行探討分析。

一、建設公司與地主間欠缺信賴關係

都市更新事業最大的問題是來自於不信任，地

主不相信建設公司。在都市更新事業中，關鍵真的是在信任平台這件事。建設公司整合過程時，地主的第一個反應通常是「我會不會被A錢」、「在談判的過程中，會不會因為對細節的不了解而被騙」、「絕對不能輕易的被『各個擊破』」等不信任的想法。

二、建設公司未從資訊透明與理性思考的角度來面對釘子戶問題

地主之所以變成釘子戶，原因很多，可能是對原屋有深厚的感情而不願意搬離、家中長輩的反對，或是認為分配不合理，也可能是想要得到更多利益。並不是每個人都認為房子改建成新屋是好的，有些人並不想改變現狀，也沒有意願參與都市更新事業。當地主間沒有共識，都市更新事業推行就有阻礙。

三、地主不願意參與都市更新事業的理由

從過去都市更新的經驗中發現，在一個有機會推動都市更新成功之社區中，初期大約有三成的地主會同意都市更新；經過建設公司一次又一次的說明會、公聽會後，約莫過半的地主同意都市更新；再經過更多的說明和溝通後，約有八成的地主願意都市更新，剩下兩成左右的地主，就需要建設公司與地主共同努力再努力了！

依筆者及一般實務經驗研判，地主不願意參與都市更新事業的主要理由如下：

- (一) 覺得不划算：都市更新之後分回的坪數比較小，如果要分回與原房屋一樣大的坪數還要付錢，所以不想都市更新。
- (二) 不久前舊屋才重新裝潢整修過。
- (三) 經濟因素：房子還在繳貸款，如果參加都市更新事業，不但貸款要繼續繳，都市更新時還得到外面租屋，經濟上負擔不起。
- (四) 情感因素：房子雖然舊，卻是上一代留下來的，將來孩子長大也要住在這裡，說什麼也不能拆。
- (五) 覺得麻煩：都市更新事業程序多，時間拖很長，想到就累，還是維持現況就好。

四、地主消極行事不願積極參與

地主的參與是都市更新事業推動順利與否的第一

關鍵，在許多失敗或延宕都市更新事業的案例中，經常可見地主消極行事不願參與，不然就是各自組成小團體，相互扯對方後腿的情形。由建設公司主導時，固然建設公司會想辦法來進行整合，但也會讓地主覺得「不關我的事」，甚至有整合多年無望導致破局的情形。

五、地主著眼於個人利益

地主應該多方考量整體效益，別光是著眼於個人利益，認為拿到的坪數比原本少就無法認同。其實有些案子雖然都市更新後拿到的坪數沒有原來的多，但因為都市更新後的社區公設增加，量體呈現出的質感也不同。在居住品質提升後，整體價值也比都市更新前高出許多，這是全體的共同利益，也是地主個人之利益。

六、更新後店面數量減少無法滿足地主需求

在建築設計規劃上最具挑戰性的，就是一樓的分配問題。通常一樓屋主都希望可以分到一樓，許多屋主更希望分配與都市更新前一模一樣的坪數。問題是都市更新後有住戶出入口等公共設施，以及退縮讓出人行道等問題，要做到與都市更新前一樣的規劃，實屬困難。更甚者，會出現面臨大馬路的店面數量減少的情形，又或是建設公司希望都市更新後的一樓要改為入口門廳及公設，但原一樓屋主並不同意等，種種分配問題較難協商。

七、更新後增建部分無法一坪換一坪

當地主有增建時，會希望都市更新後可以分到更多坪數，而其他地主可能會說：「這幾十年你享受那麼多既得利益，我還沒跟你算呢！現在都市更新還想要更多，怎麼可能！」

八、地主有「越晚表態越有利」的邏輯

「越晚表態越有利」的邏輯，多半來自於「建設公司希望趕快順利進行都市更新事業，越晚表態的人，就可以和建設公司談到最好的條件」，所以不少人心裡都會想：「等大家都談妥後，我最後一個談。」如果人人都抱持著「最後一個表態」的想法，

都市更新事業還會成功嗎？同意的地主和不同意的地主形成了對抗的局面，本來是見面會打招呼、說說笑笑的鄰居，因為都市更新事業變成見面三分仇。有幾位釘子戶在與建設公司談不攏的情況下，最後建設公司決定放棄都市更新事業，讓期待都市更新事業的地主們美夢都碎了，如此會讓社區民衆對你產生反感。



參 結語

民間建設公司推動都市更新事業過程中，建設公司與地主間因立場不同，彼此間會有前述之衝突產生，而一個都市更新事業要順利推動成功，關鍵因素就在於雙方如何管理衝突，進而化解衝突。而二個主要參與者應有何作為，才可能完成這艱鉅工作，筆者建議如下。

一、地主(有意願參與者)方面

- (一) 對於建設公司召開之說明會，會積極參與。
- (二) 與建設公司意見衝突時，仍願與建設公司協商，不採取不配合態度。
- (三) 會主動協助整合社區之共同利益，使彼此間之意見具有共識。
- (四) 對於建設公司召開之說明會，會鼓勵左鄰右舍共同參與。
- (五) 會共同推派代表與建設公司協商共同問題。
- (六) 其他地主有意見或不願參與時，會協助說明。

二、建設公司方面

(一) 信賴關係

1. 建設公司對於坪數分配公平合理且以公開說明會方式，告知地主。
2. 建設公司將都市更新事業相關資訊公開透明，使地主確實明瞭相關權益。
3. 地主對法令不清楚時，建設公司會以個別溝通方式或召開集體說明會，使其了解。
4. 與地主進行協商時，建設公司會確實提供更新單元坐落地區房地產之市場行情資訊予地主。
5. 實際與地主進行協商之建設公司員工具有專業能力，能適時化解地主疑慮，避免彼此間衝突加劇。
6. 建設公司與地主進行溝通的方式，以面對面(如登門拜訪、公聽會…等方式)拜訪方式進行溝通。
7. 建設公司應允地主之事宜，均能

確實落實於合建契約中，以獲得地主之信任。

(二) 利益分配

1. 建設公司於推動過程中，未達地主之期望時，建設公司持續與地主溝通，使其了解分配之公平合理性。
2. 建設公司於推動過程中，隨時主動向地主告知都市更新事業計畫相關進度與內容。
3. 地主對於合建契約內容有意見時，如其意見不違背法令規定且不影響其他地主重大權益時，建設公司會予以同意。
4. 建設公司進行坪數分配時，會考量地主之個別條件不同而酌予調整。
5. 建設公司對於更新後之產品規劃設計優先考量地主之需求。
6. 建設公司會考量一樓或頂樓有增建之地主，在不損及其他地主權益下，同意增加其坪數分配。■



用建築 say Hello 台東娜路彎系列之 旅館設計

文◎徐名頤 林長勳建築師事務所 協理

當談起旅館，聯想到的可以是旅店、客棧、驛站、飯店、酒店、行館、會館、賓館等等五花八門的名詞，光看這同義衍生詞可以這麼目不暇給，就不難想像旅館設計可真是一門學問，可以是豪華的渡假resort，也可以是溫馨的民宿風情。但對我而言，除了滿足最基本卻又複雜的機能需求，旅館還會是個文化傳遞的精神堡壘，傳遞經營者的企業文化理念、傳遞場域所在的地方特色文化，也傳遞這塊土地上的熱情與信仰。



很榮幸地，近幾年獲伯樂給予的機會，我們的團隊可以為台東這塊後山淨土進行多場的旅館設計演繹，從五星級的娜路彎大酒店、親民的娜路彎會館、到2013年開幕的娜路彎花園酒店、以及規劃興建中的娜路彎銀河酒店、娜路彎普悠瑪商旅、鬱金香大酒店等，我們把握每一場表現的機會，期待來訪的旅人為每一處精心設計按下快門。

Naruwan，是原住民語打招呼的意思，也是這一系列旅館的幕後推手名稱。由名字便已傳達強烈的在地情感與友善的意念，設計也就順理成章地以Naruran為主題方向發揮。我們找出了構成台東的三大基底，陽光、山水、人情味，並將之應用在設計上。接下來我們挑選兩件近期完成的設計作品：娜路彎花園酒店、娜路彎銀河酒店，來介紹旅館設計背後的故事。

娜路彎花園酒店

建築設計：林長勳建築師事務所

設計時間：2011/4-7

完工時間：2013/4

參與人員：林長勳建築師、徐名頤建築師、吳忠勳

飯店的基地是位於台東鐵路新站附近的新興都市計畫區內，街道在此以正交系統交織出一塊塊矩形街廓，重劃後的土地則以適當的長寬比例依著矩形界線分割，以利妥適發展利用。都市計畫區內的主要幹道皆以公園大道(Park Avenue)的形式延伸著，讓綠地順著城鎮軸線一路蔓延。本案即位於正對台東新站的40米綠蔭大道底端，依都市計畫的藍圖，未來將由此繼續朝東以橋梁連繫東海岸公路，作為一處旅客的驛站著實有其地利優勢。

在空間的最有效利用與外觀造型變化的折衷下，建築採用矩形量體方式堆砌，平面則以中走廊方式將房間分為南北市景與山景套房，南側市景房有七層樓，北側山景房共六層樓，如此可創造出觀賞基地北方利吉惡地與小黃山的兩層屋頂花園。建築物西側，走廊的末端是一座造型樓梯，以白色砾石子做外牆素雅的基底，搭配玻璃馬賽克鑲鉗的logo，並在屋頂摺出一塊圓形透空的望月亭，一方面讓旅客從台東新站方向接近便可注意到這座旅館，另一方面也透過附屬建物的配置為主建物遮擋部分西曬，降低室內空調耗能。

也許是乾淨的空氣與緩慢的時間所致，台東的陽光總是迷人而美麗的，光線灑落建築時產生的光影，會讓原有的材料產生戲劇性的顏色變

化，讓色彩生動艷麗、構件立體突出。因為考量未來都市發展帶來沿街面的延續、基地大小形狀與座向的關係，建築正立面與大門必須配置在只有夏天才能照射到陽光的正北面，這意味著迎接旅客的正面，必須設計豐富的進出面與明顯的配色計畫，才能在夏季偏角入射光的照耀下顯得立體。此外，也希望透過色彩的深淺變化，讓陰雨天來訪的旅人也能想像光影的魔力。因此，大門上方的造型格柵除了以錯位方式製造立體感外，也讓深淺色調以交錯方式呈現，創造出陰影模擬的效果。

全棟配色採當地常見的深灰、淺灰、白色、萊姆綠、木紋色等色譜搭配出休閒風，建築物上段以簡化的菱格圖騰在屋頂女兒牆圍成帽帶，下段圍牆則是由台灣在地原創的P714星球彩繪增加趣味感，卑南原住民的十字繡則是呈現在入口上方四層樓高的造型格柵與各房間的陽台欄杆，讓只能短暫停留的旅客也可以馬上感受到獨特的地方風貌。



整棟建築物抬高近1.2米，讓地下室可以有高窗通風採光，也讓一樓客房與戶外景觀有高低落差，讓外面的視線無法直接看到室內。

地面層設有挑高大廳與明亮餐廳，並設有SPA區，三樓、六樓、七樓則有戶外花園。每層梯廳皆考慮充分的通風採光，並以深遮陽減少日曬。客房分佈一至七樓，規畫98間單一房型方便維護管理。每間客房都設有陽台，陽台欄杆頂端設計成寬20公分向內傾斜的扶手，方便手肘倚靠其上。

在娜路彎花園酒店，除了隨處可見的設計細節，讓旅客感到窩心以外，也秉持著永續健康的概念，處處以深遮陽、自然通風、室外採光、熱泵系統、空調預冷系統等設計，將這座旅館打造成一座節能永續的綠建築。

娜路彎銀河酒店

建築設計：林長勳建築師事務所

室內與景觀設計：和群室內裝修股份有限公司

設計時間：2014

預計完工時間：2016

參與人員：林長勳建築師、顏金仁建築師、徐名頤建築師、
王明宗、陳國風、方志立、羅名緒、謝旻軒、呂依珊

銀河酒店的位置隱身在台九線旁的新闢20M道路內，鄰近糖廠、史博館，周圍是低度開發的工業廠舍，對面則有太平溪的支流溝渠，以及一大片的農業區。視野越過一片農地，映入眼簾的就是連綿的中央山脈山系，由左至右可以看到射馬干山、呂家山、大巴六九山、檳榔四格山、石頭山，天氣好時還可以遠眺知本主山、肯都爾山、馬里、初鹿尾山、紅葉山等，層層交疊的山巒構成一幅撼動人心的巨作。到了夜晚，乾淨的空氣讓繁星滿天，群山上方的銀河讓人有摸不著何處才是天地的感覺。

面對這樣的美景，身為建築師當然不會輕易放過這樣難得的題材。我們在嘗試了許多造型研究後，決定以山巒為師，將對面山峰的天際線在我們的基地上重現，以自然的折線將建築融入大地；夜間燈光設計也利用這些折線，將銀河與流星效果安置其中。這當中也遭遇許多困難，包括比例與構件的構築方式、燈光設備的預埋安裝、預算與材料的控制取舍等等，所幸在發展的過程中都已一一克服。由於進入基地係由東西向的台九線(中興路四段)彎進此東北-西南走向的20M道路，故量體上將8層樓的南棟配置接近省道，並將大廳與入口設置於此，9層樓的北棟離入口較遠，讓接近入口時可以讀到漸進起伏的立面造型，其所創造出來的9樓面南屋頂平台，可以作為屋頂花園，白天能欣賞到台東機場的飛機起降與太平洋的海灣景色，晚上可沉醉在銀河夜空的滿天星斗。立面細部模仿卑南族十字

繡的手法，將分隔陽台的垂直翼牆與水平樓板，以材料及進出面的不同交錯編織，塑造立體編織網格。色彩配置走大地色系，以木紋色耐候漆做基底，搭配淺米白色抵石子的橫帶線條，簡潔的兩種色系呼應著大自然的雲彩長浪點綴於山海之際、林木之間。



對於永續環境設計方面，除了延續深遮陽、大開窗引進自然通風、採光，沿用節能熱泵、預冷空調以外，更採用雙層膠合Low-E玻璃、外牆與屋頂隔熱材應用等節能手法，讓夏天室外的濕熱感不易傳入室內，室內的空調不易逸散，真正達到降低耗能、減少碳排放的環保目的。另外也加入了雨水回收再利用系統、選用透水鋪面材料、降低建蔽率增加綠化、設置景觀滯洪水池等設計，將人工構造物對環境的影響透過設計手法有效降低。

室內與景觀設計以簡潔的手法，讓材料的運用單純而節約。5.8米挑高的一樓大廳，讓戶外的開闊山景一路帶進室內，多功能的All Day Dining餐廳以活動隔間區劃，可隨時交替使用餐飲、宴會、會議



等多重功能。室內空間透過半戶外陽台連接戶外景觀花園，讓用餐有多重的空間體驗選擇。一樓還設有旅遊資訊台、商務中心、育樂中心、SPA、烤箱、游泳池等多樣設施，透過動線的巧妙安排，降低人力管理成本。168間客房則分佈在2-9樓，並將樓梯間從端點向建築內部調整，並透過南北棟錯落配置，每層釋放出至少五間角間客房，以兩面開窗將窗外景色納入床前，此手法有效推升了客房價值。

目前花園酒店正以高於預期許多的住房率營運中，銀河酒店與普悠瑪會館則在如火如荼地施工中。

從花園酒店工程的經驗我們已瞭解到東部的營造需注意的細節與我們熟悉的北部作業方式，有許多不同之處，甚至有許多人力、技術、材料需自高雄輸入，工法與材料的控制得特別小心，其過程其實已難用文字道盡辛苦，幸賴許多前輩的提點與支援，才能順利完成並繼續擴展。在此特別感謝林長勳董事長的提攜與指導、林炎煌董事長的包容與照顧、林容聖建築師在地的鼎力相助、李耀庭總工程師、曾英二協理在現場的機智應變協助，以及許多不及備載的貴人相挺，我們才能持續成長，往前邁進。相信不久的將來，台東將會順利再添幾座充滿地方性友善風格的、像是會對你說Naruwan的旅館建築。■



淡水滬尾的過去 現在及未來

文◎永捷資產管理股份有限公司

淡水區位於台灣新北市西北沿海，屬於台北都會區的衛星城市之一，位於淡水河的出海口北側，北鄰三芝區，南鄰台北市北投區，西濱台灣海峽，西南與八里區以淡水河一水之隔。河光山水、風景秀麗，自古為台灣八景之一，昔日並有「東方威尼斯」之稱。在歷史上曾經是台灣第一大港，也是西方文明在台灣北部散播的起點。清代時，「淡水」是北台灣的總稱，歷史上曾設有淡水廳、淡水縣，而且行政中心曾先後設在彰化、新竹、台北等地。「滬尾」是聚落名，初期「滬尾」與「淡水」並用，至1912年後，才由日治時期之臺北廳廳長統一命名為「淡水」。

淡水豐厚的面貌，回溯至十六世紀初期，因台灣位處掌控進入中國、韓國、日本與南洋群島的地理位置，突顯了當時淡水重要的防禦性，加以海上頻繁的船隻往來，而成為經濟、政治、軍事的重要據點，是故，淡水成為兵家必爭之地。為此，荷蘭、西班牙、英國、法國、日本這些帝國船隊在淡水登陸、殖民、生活發展，他們在此遺留下的事蹟、建築與多樣文化，也讓淡水的整個環境氛圍上風格別具，包括淡水紅毛城(1644-46)、滬尾砲台(1886-89)、淡江中學(1914)，及忠烈祠(1974，又名淡水神社)等等。這些歷史建物讓淡水小鎮成為一個活的歷史博物館，更形成北台灣最重要的觀光旅遊景點之一。然而過去文創發展偏重論述、單點式，而未來期待能以園區形式，整合當地資

源，同時將時下流行的時尚藝術用設計方式相互融合，成為北台灣指標性文創園區。讓淡水成為永續、創意、環境與文化兼具之城市。

為有效串連淡水地區各古蹟、景點，將遊客藉由觀光發展軸線導引至本基地，使開發效益擴展到基地周邊地區，活絡淡水地區整體經濟之發展。新北市政府經濟發展局於102年11月公告「新北市滬尾藝文休閒園區興建營運移轉案」招商資訊，將捷即開始組織合作團隊，用心規劃每一個細節，歷經半年的備標作業，於104年4月由新北市經發局正式宣布獲選本案最優申請人資格，同時也是將捷正式跨足文創及飯店產業的開始！



傳承與創新

甚麼樣的精神能發揚真正的文創價值？正是所謂「職人」精神。「職人」指的就是一位需要經歷過長久時間鍛鍊、累積後所產生具有「鬼斧神工」的「專業技能」人士，這樣的技能泛指所有工藝、設計、商品製作、音樂、美術、精密工業等，而要練就這樣的本事，更是需要長期堅持的毅力與執著，而這樣奮力不懈的精神，就是台灣百姓庶民個性上最底層那股勤奮踏實的本質，更是象徵出台灣文化精神的根源以及生活態度。

滬尾職人文創園區

「滬尾職人文創園區」以全台首創的「職人工藝」為核心理念，加上位處北台灣重點觀光景點區域內，依山傍海、景色絕美，配合淡水地區周邊百年歷史古跡文物與國家一級古蹟，在建築規劃上，將以綠色植栽的頂樓設計，融合並延伸周邊環境為設計理念，並由和平公園翠綠綿延的綠色步道延伸到整個園區。園區分為『百工百貨』、『美好飯店』與『文化戲台』三大主題。

一、百工百貨

百工百貨是園區中最接近輕軌車站入口的地方，將定位為全台灣最大的工藝職人中心。建築規劃以「璞玉」為設計概念，以「五行」為各區核心精神。中國古代相信

大自然陰陽流動，順應而生五行：「金」、「木」、「水」、「火」、「土」，五行若調和，則陰陽相輔相成，生生不息。本區以五行為五區定調，除了象徵園區凝聚宇宙能量維運順應自然而生，更象徵工藝職人精神生生不息。未來百工百貨將聘請台灣傳統工藝師、新銳設計師，以前店後廠的經營方式，讓純粹的工藝不再只是欣賞，更可兼具販售及製造功能。工藝職人可在此交織文化交融之美，更可透過本園區促進不同領域工藝、不同世代職人之交流與創作。

除此之外，搭配手作體驗課程及輕食餐飲，組合出多元而複合的商業操作模式。讓工藝不再只是純粹「博物館式」的欣賞，而是可碰觸、可購買，如同現代人所喜愛的「百貨公司」一樣的可親近與令人喜愛，此即為本區命名「百工百貨」的由來。

二、美好飯店

以「讓消費者回到昔日最美好的時光」為目標，融合「環保」為訴求，結合經營團隊多年營運模式，在建築設計上將以淡水當地的文化建築作為重要元素，滿足各種客群住宿的需求，更從大廳、房間各處來結合園區的設施與規劃，期以當地特色創造休閒旅行的創意及記憶點，以創新及用心進行呈現，目標以結合「創意」、「工藝」及「文藝」，打造大台北地區最有特色的文化旅店，滿足甚至超越所有消費者的期待與要求，進而引領消費者走向一個美好的假期體驗。

三、文化戲台

除了展售的百工百貨之外，執行團隊在規劃上亦打造了一個兼具展覽與表演的多功能複合式展演空間，定名為「文化戲台」。未來除了台灣傳統文化表演之外，也將廣納各種不同藝文類型的表演活動，另外，優秀的音樂演出更是不可或缺。

將捷希望透過「滬尾職人文創園區」，呈現出來的藝術家精神，讓人回憶起1930年代的台灣，那段台灣剛進入高度工業化與現代化時，經濟和社會氛圍穩定繁榮，文化開始蓬勃興盛的年代，對比今日台灣文創產業的明快發展節奏，譜出一個新時代下的創意文藝復興浪潮，讓大家與我們一同體驗，什麼叫做最純粹最堅持的文創力量，什麼叫做跨界整合的多樣風貌，讓台灣的工藝藝術與文創走向一個新的里程碑。■

※本文部分截取自「新北市滬尾藝文休閒園區興建營運移轉」投資計畫書。該計畫書企劃設計係委託自由落體股份有限公司，完成物之著作權或其他智慧財產權均屬於將捷股份有限公司。

翻滾吧 體脂肪

文◎李樹璇 忠明營造工程股份有限公司



『賺錢有數，性命要顧』在辛苦的工作環境下，注重生命安全是十分重要的一件事，公司對於勞安衛亦是十分注重。其實，不僅是工地這類危險工作場所需要注重；在室內工作的同仁們的工作壓力同樣也很大，常有影響健康狀況的情形發生，在此情形下，應該是『賺錢有數，性命要顧，健康更要顧』才合適！

各位進入職場已經幾年頭了呢？在這些年裡，是否感受到體力大不如前，體重機與自己的距離越來越遠，體脂肪更是不知道飆高到哪裡去了嗎？生活中因肥胖影響健康而染上各式疾病的案例更是不勝枚舉，筆者工作也才僅僅10個多月，體重就增加了5公斤之多！為了健康的身體，大家一起燃燒體脂肪吧！

BMI 值與體脂肪

首先介紹一般人對於減肥的錯誤認知，許多人都已BMI值當作評估一個人是否過胖的指標，的確BMI值可以顯示出身高與體重的比值，但並不能解釋為什麼

同樣體重有人看來身材標準，有的人卻大腹便便！這時候體脂肪率就派上用場了，一個正常的男性體脂肪在14%~23%為標準，女性則是17%~27%，在減重的時候千萬不可減了體重不減體脂，這樣只會使復胖機率大增且全身鬆軟哦！

體脂肪標準表

年齡 \ 性別	男	女
18~30歲	14%~20%	17%~24%
30~69歲	17%~23%	20%~27%

所以，減重的目的並非體重的數字，重要的是降低體內脂肪的比率，才能達到瘦身又健康的效果哦！

運動

要降低體脂肪讓它們好好翻滾一番靠的就是運動了！而運動又分為有氧運動及無氧運動兩大類：

●有氧運動：

指的就是伴隨著大量氧氣消耗的運動，主要消耗體內脂肪、醣類及蛋白質，例如：跑步、游泳、腳踏車、有氧舞蹈等運動，有氧運動對於剛開始減肥的人是很好的選擇，因身體尚未習慣運動，所以剛開始運動的心跳率會很高，一旦時間久了心肺功能增強後，做同樣強度的有氧運動心跳率便會比一開始降低許多，所消耗的卡路里也會減少。



常見運動消耗熱量表（每30分鐘）

單位：大卡

運動 \ 體重	50kg	60kg	70kg
慢走	77	93	109
快走	112	132	154
腳踏車	124	149	174
籃球	150	180	210
爬梯	199	239	279
游泳（蛙式）	297	354	414
游泳（自由式）	435	525	612
慢跑	235	282	306

除此之外，有氧運動可使人體獲得比平常高出數倍的氧氣，使得人體免疫系統增強、排出有害物質、抗衰老等好處，您是不是有過保持有氧運動一陣子後，每天都能元氣滿滿呢？

●無氧運動：

讓肌肉在缺氧的狀態下運動的方式，因此無氧運動通常強度遠大於有氧運動，例如：百米衝刺、重量訓練等方式，運動後會造成乳酸大量堆積導致隔天肌肉痠痛，無氧運動最主要的目的就是生長肌肉及雕塑曲線，雖然無氧運動做起來比有氧運動痛苦，但是對於想瘦身又要有像明星般漂亮身材的朋友是必做的課題哦！

肌肉的重要性

一個人的所有動作都跟肌肉息息相關，從走路、吃飯、眨眼生活中的小動作都需要肌肉來輔助達成，而肌肉對於減重和益處更是多到說不完！以下列出幾點介紹：

●熱量消耗：

一般人一天消耗的卡路里有70%左右是由基礎代謝消耗的，也就是維持生活機能需要消耗的熱量，影響基礎代謝率的因素有很多，肌肉量便是一項重要的指標，同樣一公斤的肌肉與脂肪，肌肉能消耗的熱量卻是脂肪的10~30倍不等，因此，練出肌肉也等於提高卡路里消耗幫助減肥哦！

●體態雕塑：

肌肉會因為運動而有彈性，人的體態也會因此得到改善，同時也讓人看起來更加結實好看。

基礎消耗熱量表

單位：大卡

性別 \ 體重	50kg	60kg	70kg
男（25歲）	1471	1608	1745
女（25歲）	1310	1406	1500
男（30歲）	1437	1574	1711
女（30歲）	1287	1383	1479
男（35歲）	1403	1540	1677
女（35歲）	1264	1360	1456
男（40歲）	1369	1506	1643
女（40歲）	1240	1336	1432

常見運動鍛鍊肌肉部位

部位 \ 運動	胸肌	腹肌	手臂	大腿	小腿	臀部
舉啞鈴	●		●			
跑步				●	●	
深蹲				●		●
快跑（衝刺）				●	●	
仰臥起坐		●				
伏地挺身	●		●			



結語

減肥是持續且長久的事情，千萬不可使用短時間的大量節食來達到降低體重的目的，節食減的重量中，被減去肌肉及水分占了大部分，這樣會造成體重減輕，體態卻不見得更好看的情形發生，長期下來對於身體的健康狀態也會有影響，一旦恢復食量，復胖的機率幾乎是100%！要讓自己燃燒多餘的脂肪、活得健康、每天精神飽滿的不二法門就是運動了。運動最好是有氧及無氧運動並進效果最佳，有氧運動消耗醣類及脂肪；無氧運動訓練肌肉增加每日基礎消耗熱量及修飾體態，長久下來，效果就會很明顯哦！■

●保護身體：

肌肉可以從內到外保護一個人免於許多傷病困擾，肌肉訓練可以刺激分泌賀爾蒙，大大地減緩因更年期賀爾蒙分泌大量減少，導致骨質疏鬆症的發生；同時，鍛鍊各部位的肌肉也能相當程度地減緩痠痛，各位不妨試試看練練自己常常痠痛部位的肌肉吧！



打造娜路彎為 五星級的 藝術化大酒店

文◎米河 策展人

■ 國際知名攝影家柯錫杰(左一)在娜路彎大酒店董事長林炎煌夫婦(左二)嚮導下上山下海去拍出台東最美的風景



娜路彎大酒店董事長林炎煌從2013年起每年辦理「台東文化樂活日」，邀請國內知名藝術家來當場揮毫，藉以營造「以藝會友」的切磋氛圍，提升台東藝文軟實力，並希望打造自己經營的娜路彎為「五星級的藝術化大酒店」。今年「2014台東文化樂活日」特別邀請了國內知名書畫家梁秀中、羅芳、蘇峰男、陳宏勉、唐健風、薛志揚、蔡麗雲、吳金洋、洪仁堡、張志焜、曾興平、林永發、林冠廷等大師一起在屏風上作畫，現場並有詩人蔡元直、徐慶東今詩古調的吟誦和二胡名家蔡婉君、蔡璫緹的演奏，一時之間讓人彷彿置身在華麗風雅的盛唐時代。而今走進娜路彎大酒店，在每一轉彎處都會遇見美，名家的真跡風景令你瞠目結舌嘆為觀止，駐足良久不捨離去。



▲「2014台東文化樂活日」風風火火登場國內知名書畫家齊聚娜路彎大酒店(牆上為李奇茂大師的磅礴書法)



▲「2014台東文化樂活日」創新在屏風上作畫 讓人彷彿置身在華麗風雅的盛唐時代

►林炎煌董事長夫婦平時遊於藝 以書畫來怡情養性 豐富心靈世界(該幅作品為董娘邱魏淑雲所畫 / 林炎煌董事長題字)



林炎煌董事長夫婦平時遊於藝並廣交藝術家，日前國際知名攝影家柯錫杰來東取景拍照，希望能把台東的美透過鏡頭與全世界分享，林炎煌董事長夫婦欣喜擔任嚮導帶著到自己心目中的私景點獵美。當一個成功的企業家轉身成為藝術家時，他所蘊蓄散發的能量和影響力將是無遠弗屆的，一如當年研發出i-phone的賈伯斯。林炎煌董事長夫婦他們簡單而平凡夢想，那就是打造娜路彎為「五星級的藝術化大酒店」。

歐美鐵馬行

文◎鄧慧敏 編輯委員



▲單車壯遊歐洲在荷蘭西南濱海的知名陶瓷鎮DELFT



由南投縣府主辦交由台灣自由車運動協會承辦的第9屆「永不放棄挑戰巔峰武嶺自行車賽」於2014年9月13日在埔里開騎，計吸引最大70歲最小10歲男選手3896名及女選手243名參賽者騎乘55公里到海拔高度3275公尺的武嶺，7小時內抵達者有獎牌及完賽證明。該賽事雖無頒發獎金，還是有來自中國、香港、菲律賓、日本、新加坡、美國、法國、愛爾蘭、德國、英國、比利時、西班牙、荷蘭、瑞典等14國家的76選手參賽。可見地球村內有不少居民平常就熱衷於健身及鍛鍊體能。台灣除棒球、跆拳道、桌球、籃球之外，真有必要提倡更多運動項目及風氣以提昇國人

體能。適因台灣的自行車業自民國五〇年代發展、發達以來，巨大與美利達…等大廠的世界性品牌所吸引與支持的國際知名自行車選手，已由外而內的更帶動了國人的自行車運動風氣，筆者認識的平時就熱愛戶外活動的劉清霖高金葉夫妻就是年屆六十還認真的跟著團隊騎向世界。

以發展單車休閒運動，辦理全國性與國際性單車旅遊活動，促進國民外交為宗旨的中華單車文化協會自成立以來，多次組織國外單車壯遊隊，近年來為帶引國人追逐環球壯遊夢，曾規劃並實現了一種分為四年計分為四段的單車環球壯遊。



▲2013年 台灣自行車友遊歐洲一景

中華單車文化協會成功帶領青年與國人單車環球壯遊案例：

第1階段：

中國絲路段，2011年8月25日自北京開騎，經歷35天6300公里抵中國與哈薩克邊境霍爾果斯口岸，計有平均年齡60歲10位騎完全程。

第2階段：

中亞絲路段，2012年8月12日從哈薩克出發，歷經42天共6800公里，共有12位國人全程參與，抵達土耳其伊斯坦堡。

第3階段：

歐洲段，於2013年6月15日從土耳其伊斯坦堡出發，騎乘44天後抵阿姆斯特丹，計有平均年齡64歲包括劉氏夫妻等15位國人參加全程。

第4階段：

美洲段，2014年8月5日自美國首都華府(Washington DC)開騎，於2014年9月6日抵終點西雅圖，路途約6950公里，共有平均年齡60歲劉氏夫妻等17位國人全程參與。

如上述劉清霖高金葉夫妻參加了其中的第三段與第四段。該環球壯遊第一段主要在中國境內騎乘。第二段是中亞絲路段，計橫越哈薩克、吉爾吉斯、烏茲別克、土庫曼、伊朗、土耳其。第三段歐洲段經土耳其、保加利亞、羅馬尼亞、匈牙利、斯洛伐克、奧地利、德國、瑞士、法國、盧森堡、比利時到荷蘭。劉氏夫妻以毅力及體力克服種種困難，完成第三段歐洲段的騎乘，是青年人可以學習的好榜樣。他們沿途欣賞到的歐洲各國風光，請參閱本文附載之照片。



▲2014年 一片荒野 能靠的是自己體力



▲2014年8月 下坡高興上坡苦（美國愛荷華州迪比克Dubuque附近）

至於第四段美州段是自美國首都華府(Washington DC)開騎，途經馬里蘭州、賓西法尼亞州、紐約州、俄亥俄州、印第安納州、伊利諾州、愛荷華州、明尼蘇達州、南達科他州、懷俄明州、蒙大拿州、愛達荷州，再往西進入華盛頓州。該第四段橫越美國的行程計細分為三個分段，第一分段是自華府(Washington DC)至伊利諾州芝加哥；第二分段自芝加哥到蒙大拿州距離黃石公園北端約只一百二十公里的波茲



▲2014年8月27日 午餐趁小歇時狼吞虎嚥解決



▲2014年8月 台灣單車壯遊部份成員在我國前駐美使館雙橡園留影

曼(Bozeman)；第三分段自波茲曼至華盛頓州(Washington State)的西雅圖(Seattle)。主隊伍是全程從華府(Washington DC)出發到西雅圖結束，零星旅程的參與者可自行挑選1至3個分段參加，劉清霖高金葉夫妻參加全程的騎乘。

由於從華府(Washington DC)到西雅圖全程約6950公里，路途遙遠，如全程騎乘並參觀沿途景點，至少需要100-120天，上班族難能有如



▲2014年8月 旅途中給予隊員們必要支援的巴士



▲2014年9月 有美景又遇下坡 此刻爽多了

此長的休假，中華單車文化協會因此配合住宿點和沿途景點，每天只安排騎車約40至100公里，其餘路程則讓參與者搭乘支援的巴士，以便能控制整個活動時間在35天之內，也可避免耗費太多的時間，騎車在景色太單調或危險的路段。但是支援的大巴只走大道而單車穿小徑彼此只能定點會合。

單車環球壯遊需有健康體魄，青年朋友若思跟進，首先須找到有經驗的前輩或團隊，認真吸取其經驗，根據劉氏夫妻的分享，必須及早訓練自己的體能與耐力，一者須逐漸增加上坡路段的騎車訓練，再者逐漸增加車載重量與騎乘距離。此外也應學習一點對單車卸裝及維修的基本能力。至於單車備用材料與個人住宿或野外炊具、帳篷、睡袋、睡墊、防風雨衣物等裝備的重量及體積考量，及領隊與副領隊的語文能力，途經國家與城鎮之宗教禁忌及天然與民風公

安氣候及飲食種種條件之瞭解，相關旅遊服務之事先諮詢，我國駐外單位及各地觀光旅遊服務機構全天候之聯絡方式，各地簽證及停留之重要規定，都需專人及早考究清楚並一一記錄分享隊員。最重要的是跟著有豐富經驗的團隊去壯遊，以省去太多的摸索過程耗時並減少一些風險。■

▼2014年8月18日 二十多位台灣之光車友烈日下繼續挺進



短篇小說 花上

文◎曾淑貞 文學作家

今年中秋前，她們在離台東火車站、市區、史前博物館、卑南公園、琵琶湖都不遠的遠航路上，租了間五星級娜魯灣酒店的房間，連續4天在那裏與原住民久遠的歌舞故事，共同迎接醉人的晨光山色。

後來，她們離開前，聯絡了約六十五歲上下的幾名好友。他們都是愛家、愛自己的高手，不僅喜歡郊遊，一年到頭離不開開懷與增長見聞。年輕時都是個標準的銀行家、教師，也許她們就是出生在山村及鄉下，她們知自己將來大概是走到不能走了，忘了小時候有趣的故事才停止活力吧！

今天，她們幾人在60石山上，又談談幼時記憶深深的故事：

「……小時候要編完一細草繩，才能上學，還好是親生母親，否則，後母虐待女孩的罪名又洗不清了。」

「我母親都作像花一樣美麗的衣裙給我穿。」

「我母親幫我坐月子，從小孩滿月開始又幫我帶小孩。」

「我母親……。」

她突然像詩人對滿山神秘的金針花熱情、唸唸有詞起來：

又看金針花

離開 哪魯灣 轉 金英 酒店

從 球崙一路 春天一民宿 起身

她們 趕到60石山 寫花



一滴滴露珠 在橘紅 花蕊間 葉面上滾動
想讓很多 花上的露汁 飴蜜 溜滑於筆鋒
暖則珠稀少 得趁陽光之前 拈得花的微笑
滿戴心花 去寫 金針花
寫下最好的一幅

草坡小徑 走成悠然的 綠林
小翠兒 在岩壁縫隙看 金針花水珠
靈感 展轉 蘊釀 山坡茶樹 清雅嫵媚間

濛霧將掀開輕柔的 橘紅花帳
尚有幾百公尺路段 我答應妳 我們加快腳步

這之前 我們已坐下 仔細讀 妳的柔 妳的色 妳的嫩
直到妳起來 露珠兒走了 我依然讀妳 不停
我記住 妳給我的悸動
待我寫下一幅關於妳的 亭亭玉立時
我會帶著她—我的愛 再來看妳
如今朝 在妳身上的露珠不見之前 我答應妳

再聽聽山下賣金針花、南瓜、飲料的小販，他們說：

「金針花是代表中國的椿萱、是一日美人、是種第二年才開始開花……。」對遊人們來說，金針花山是一個不知全部的、無從得知是誰種下第一株花苗的山，何時蔓延到無邊無際如花之海、到了夜晚花山會有甚麼景物、聲音。

對採金針花的工人、孤單的老男人來說，花海是有邊的，從這邊採到那邊，從這邊尋到那邊，連續三個多月，有花採的這種感覺應是喜樂的。

任何有花無花的山，胸懷廣大美麗、平和，但是有時也會驚魂嚇人的被移動、摧毀、淪陷至生出悲歌；而這花在晨光的嫵媚下，從山下的涼亭邊望向四面，金黃得美不勝收。弱小柔溺的花



始終是永無休止的沉默，終至謝落到腐朽，到她們都沒了生命，這花與山誰更惹人惋惜呢？

她坐在高處涼亭邊，想著想著迷糊中睡著了：

每天晚上和她父母親一同吃晚餐，常帶著她父母親去郊遊，北海岸、60石山聽金針花的風吹拂著，發出微微的聲音。

一路都是鳳凰花開，這是迷人的夜晚，青蛙對著星星吟唱，月圓潔淨，花之波光粼粼，空氣芬芳。

她想回家了，她決定站起來叫山下她的母親上來，但感到叫不出聲音來，好多人幫她用力叫，可是她母親動也不動的在霧海中看金針花。她再盡力叫還是沒有用，她失望的坐下來喝了剛剛玲姊給的蘆筍汁，母親——她不想回去，她突然覺得很熱一身都是汗水。這時候，金針花山來了陣陣霧，如棉絮的白霧貼著橘色花瓣身邊，很慢的移動。剛剛的景物遊人全不見了，密棉白霧就淹到她的胸前，她快看不見自己母親了，又突然有一群小孩在霧上面移動，她要下山去接母親，但她不清楚自己在哪裡，正想站起來向四周張望。

此時，突然霧消失了，眼前出現那麼美麗怎麼辦的景色，金針花山連綿不絕的小山丘又在眼前。當她醒來時，她喝完了手邊的津津蘆筍汁，看清景物，是一個遊人叫她：

「妳睡著了？」她點點頭：

他接了手機，讀著簡訊：母親早上去公園時被車撞到……。

「現在怎麼了？」

「還在急救……。」他憂心母親的叮嚀聲會不會就此慢慢消失……。

詩歌律動

文◎黃清棋

七言律詩〈之 1〉 仲夏之夢

引言: 2014甲午年，漫漫夏季，接連幾波高溫讓人驚恐難挨，借來《紅樓夢》躲在圖書館角落考古，誠為小確幸一樁。

水岸雲鄉夢裡發，溪洲搖櫓到天涯。

竹籬野趣紅樓夢；綠柳黃菊向晚霞。

明月逍遙如落雁；沉魚瀟灑一枝花。

無風潭面孤帆瘦；有酒東籬勝過茶！



七言律詩〈之 2〉 蒔花秋吟

引言：日前機車鄉間追風，行間鄉野小徑，但見秋收後農民利用農田耕作空檔，蒔花植草幫助收入，此時百花報以「繽紛爭艷」回饋，給漸入蕭颯的季節，一抹春意。

嫣紅翠綠伴鵝黃，萬頃農田七彩框。
黛玉葬花嬌嫵媚；沉魚落雁最斷腸。
秋收稻後田間播；冬季來時換舞妝。
蕭瑟氣氛花徑染；林泉唱飲笑猖狂。



七言律詩〈之 3〉 追夢

引言：前些日，與三朋好友相約唱歌相聚，雖然沒有如唐朝詩人李白般--飲酒高歌助興，退後的這些好朋友，頗也能頻頻高歌擊拍欣賞，青春風華再現。詩歌本為同體，歌後詩湧，姑且習作，化為千言萬語...

細雨低溫我且歌，情深意放氣磅礴。
多情舊曲輕聲唱；追夢青春詞曲託。
玉樹年華新竹過；風城五載誦師說。
混聲合唱台灣冠；苦練詩歌述心得。

台東詩帖 海岸線

文◎徐慶東 詩人



在你熟睡時
以夢
為你畫下
一條最挑逗最漫長的海岸線
夜是黑鍵
浪是白鍵
風千手翻飛聯彈出
這不安的夜
不安的東海岸
激動的浪花
濺溢出你的夢境

夢境是走向明天的長長堤防
海岸線終究是不耐黑夜
不耐等待的
一夜纏綿翻轉
盡寫在岩石的摺縐書帖
文白交雜
有時是一片李商隱
就讓浪花去解讀
就讓浪花去解讀

深情的小溪
偷偷從宮中帶來進貢物
洗髮池是溪水化身
加路蘭啊 加路蘭
等待誰的三千髮絲來垂釣
這滿天的星子
這滿天的無題
加路蘭啊 加路蘭
愛
只不過天長地久的一個
洗頭髮的地方
等待誰的三千髮絲來撩撥
聽說 再過去
有一小橋名黑髮
髮黑如相思的腳
其餘有霧
就不堪行了

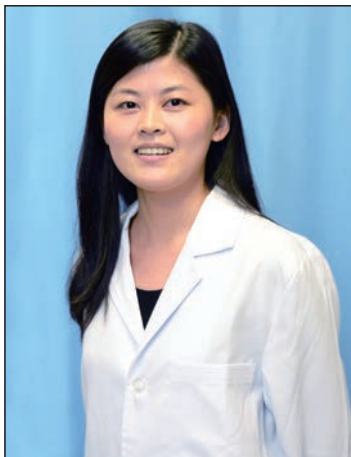
陸連島是昨夜悄悄想念的痕跡
當浪來時
我們巧妙遮掩形同陌路

當浪去時
我們的手我們的心連成一座水上鵲橋
只渡風聲浪聲
和我們日漸坐大的愛
設若愛是酒
愛是酒的話
金樽啊 這個好大好大的金酒桶
夠我們淺嚐即
宿醉
宿醉如眼前羅列的風景
風景也是酒釀的

在你熟睡時
以夢
為你畫下
一條最挑逗最漫長的海岸線
是你心裏最感性的
那一根弦 ■

註記：

1. 小野柳附近小溪，富含黏土礦物，以溪水洗頭髮之後會潤濕亮麗，故阿美族人稱之為「加路蘭kaloloan」，意為洗頭髮的地方。
2. 金樽因錨狀礁被海水圍繞，阿美族稱此景為「kanadal」。日據時代音譯為「卡那答魯」，「卡那」即日文之「金」，「答魯」即日文之「酒桶」。後來漢字按日文音譯，故名為「金樽」。



文◎施怡賢 雙和醫院皮膚科醫師

終極防曬 夏日美白大作戰

面對酷暑豔陽，許多人最擔心的就是曬黑、長斑。一般來說，美白首重防曬，要隔絕紫外線的侵襲，最好避免在上午十點至下午四點之間出門。若一定要出門，記得注意紫外線強度預報，中量級以上較可能對皮膚造成傷害，應該要採取必要的防曬措施，例如：撐陽傘、穿著帶有防曬係數的衣物、戴太陽眼鏡、寬邊帽子、正確使用防曬乳液。

選擇防曬乳液時，最好可以選擇同時涵蓋UVB、UVA防護的產品，防曬係數SPF則應在15以上，若預期當日紫外線强度高，或需長時間待在戶外，甚至需使用SPF 50以上的產品。另外，使用防曬乳液時別忘了使用足夠的用量，並且2-3小時補擦一次。

許多人認為皮膚出現斑點是美白大敵，因此坊間出現許多美白藥品/化妝品，可以歸類其機制如下：

- 一、抑制黑色素生成：
對苯二酚、蘆薈素、熊果素、類黃酮、香豆素、麴酸、甘草萃取液
- 二、抗氧化：
維他命C、維他命E、綠茶、碧蘿芷、水飛薊、硫辛酸
- 三、阻擋黑色素小體傳遞：
維生素B3 菸鹼醯胺、大豆
- 四、破壞黑色素細胞：
杜鵑花酸、對甲氧基苯酚 (Mequinol)、對苄氧基苯酚 (Monobenzone)
- 五、其他：
果酸、水楊酸、A酸

民衆也可以透過多吃新鮮蔬果、柑橘、檸檬、蘋果、葡萄、穀物、堅果、大豆、銀杏……等等來達到美白的效果。然而，常見的斑點包含雀斑、肝斑、顴骨母斑、曬斑、老人斑(脂漏性角化)……等等，而並不是每種斑點對美白產品都有效。其中雀斑、肝斑普遍來說對於防曬或美白產品反應較佳，而顴骨母斑、曬斑、老人斑則用雷射治療反應較佳。大多數人認為「白就是美！」但也有人擦了美白產品後，反而出現接觸性皮炎，或是色素不均的問題，此時最好能尋求皮膚科醫師的協助。■

衛生福利部雙和醫院皮膚科 施怡賢醫師

門診時間：●週一、四晚上 ●週二早上 ●週五下午



文◎慈暉文教基金會

恭賀慈暉 謝財福執行長 榮獲新北市模範父親



▲新北市政府表揚

本會謝財福執行長因侍親至孝、教養子女有成、家族相處融洽，且為人熱心公益，當選103年度永和區模範父親，並於永和區模範父親眾多得獎人中脫穎而出，獲得永和區公所推薦，當選103年度新北市模範父親。

受新北市政府邀請，於7月26日假新北市政府6樓大禮堂，接受朱立倫市長與陳幸進議長的表揚，獲頒金戒指、獎牌及匾額，又於8月3日假永和區國父紀念館接受永和區吳興邦區長表揚。當天除了謝執行長家族外，慈暉文教基金會林長勳董事長也帶領慈暉的委員、合唱團團員及志工等到場觀禮，齊聚送上誠摯的祝賀，分享得獎的喜悅，場面十分溫馨。

謝財福執行長，退休前曾擔任教職，後轉任新北市議員，在學校時他為學生盡心盡力，在教育領域貢獻頗多，任新北市議員時，他積極為民排憂，解決多起土地糾紛，並在瓦礫溝淹水問題上為政府與民間搭起溝通橋樑，催生整治計畫的藍圖。退休後他懷著對社會公益的熱情，於民國84年無酬接下慈暉文教基金會執行長一職，致力推廣社會教育及基



▲永和區公所表揚

金會各項公益會務，其表現深獲各界肯定，在民國96年時，受教育部特頒予「推展社會教育有功個人獎」加以表揚。

職場上，從老師、新北市議員到慈暉文教基金會執行長，他都認真地投入並且展現了十分亮眼的成績，而在家庭當中他更是一位盡責、民主的父親，無論工作如何忙碌，也不曾在三個孩子的成長過程中缺席。在孩子的教養上，他首重身教與言教，因此他親自帶著孩子們讀書，養成他們良好的閱讀習慣，以平日的言行舉止端正孩子

的品格，如今子女皆已成家立業，女兒自日本明治大學畢業已嫁做人婦，大兒子畢業於國立台灣藝術大學，畢業後自行創業成立裝潢設計公司，小兒子就讀美國華盛頓大學，專業為資訊工程，畢業後留在美國工作，他們秉持著謝執行長的教誨和處事原則於不同的職場領域中發光發熱，並且承襲父親古道熱腸的性格，在社會上熱心公益、與人和善。謝執行長對於子女的成就十分謙遜，他曾說：『我不敢說教子有成，但能讓他們受到完整的教育，樹立良好的品德，輔佐他們各

自找到人生方向，我已感到十分欣慰，身為一個父親，一生的辛勞和盼望其實也僅此而已。』

.....
謝財福執行長滿腹經綸、富有理想，無論是在個人職涯或是退休後的公益事業都有很好的成績，尤其在教育方面對社會有很大的貢獻，這樣一位事業有成、家庭和樂、教子有方的父親，當選模範父親可謂實至名歸，在此除了要祝賀謝執行長獲此殊榮，也要為執行長十多年來對基金會無私的付出獻上至高的謝意。■



文◎楊仁獻 將捷建設股份有限公司

社區總體營造 有付出 有成果

「社區總體營造」這一詞，簡單來說就是社區內的居民共同著手進行環境改善，此一行動方案自1994年開始推動，其中不乏高知識份子及社會熱心公益人士共同參與美化社區之行為，推動中有兩項未曾間斷且持續達成之工作目標，其一為社造人才的培育，其二為社區環境空間的改造，而這兩項工作其實就是社區總體營造在台灣推動這二十年來，極欲達成的目標，也對於社區營造能永續發展有著關鍵性的影響。



「社區總體營造」的理念和政策提出之後，被社會大眾接受度極高，許多民間和地方的社區工作者皆分別自發性地在推動此種鄉里重建的運動。但是，社區居民怎麼會去想要營造他們的社區和地方？他們內心有潛在的熱情和期望要去改造自己生活的地方，這種熱情要怎麼去發掘和啟動？接著他們可能開始尋求專業知識的提供和協助，以及需要更多的資源。實際上，社區總體營造就像我們的日常生活一樣，不斷的在面對問題、解決問題，也不斷在衍生新問題。以下針對台灣社區總體營造成功的案例進行分享：

宜蘭縣蘇澳白米社區

位於宜蘭縣蘇澳鎮白米社區坐落於不起眼的東北角，白米社區卻在台灣的經濟奇蹟史上留下一筆紀錄。即使腹地窄小，卻又塞進一座中油油庫，將從蘇澳港進口的石油分運至宜蘭各地。最後，北迴鐵路再從山腰上劃過一道裂縫。白米地區的居民與家門口的山川從此隔絕。

再造！從木屐走起

白米社區從發掘自己特色出發，選擇以木屐作為社區營造的主軸，企圖重振白米地域之發展。白米社區位處全國最大碳酸鈣石化基礎原料的生產地，社區環境籠罩在工業污染的陰霾下。居民自從接受「社區總體營造」的觀念，決定以「傳統木屐產業」作為切入點，塑造「白米響屐村」之口號。在各界社區營造專家學者及手工業設計專家的幫忙下，社區舉辦木屐傳習班、皮雕研習班、企業經營管理研習班各種研習課程，緊鑼密鼓與居民溝通建立共識，試圖重新打造符合時代潮流之新世代彩繪木屐，成為地方引以為傲的特色。在白米居民、社區木屐師傅共同努力多年下，社區中擅長手工製作木屐的耆老，加上社區青年的創意發想，各種彩繪木屐、小木屐等產品，陸續被開發出來。

在發展地方產業的同時，白米社區也進行整體環境的營造，必要

時改善提昇，將產業文化融入公共環境的氛圍中，塑造出具有地方產業文化風格的社區公共環境藝術。白米社區以地方特有的藝術、人文、空間、產業等資源為基礎，試著要去建立一個獨特的、永續的、富地方特色及生命力的地方文化場域，提昇整體空間環境品質的優化，促進地方繁榮與發展。

台中縣埔里桃米生態社區

台中縣埔里桃米生態社區，亦成功發展成生態旅遊社區產業，其蛻變歷程中，是奇蹟也是典範。歷經九二一浩劫，卻能浴火重生，是奇蹟；在舉步維艱的台灣社造經驗中，彌足珍貴的成功模式是典範。

成功！非偶然

桃米社區重建過程中，社會資源的提供與整合，以及社區居民的自覺性、自發性、自主性及政府政策資源的大力支持是桃米社區成功的關鍵。桃米社區的社區居民對於自己居住環境的品質感覺平庸，不是很滿意；社區居民也較少關心環境相關的議題，也較少從事自然保育的工作，但在九二一地震後，社區在南投縣政府、埔里鎮公所的指示及新故鄉基金會的協助下，成立了「社區重建委員會」，社區的居民與熱心的幹部們在社區自主營造團隊的努力規劃及推動下，配合各方面的經費補助，陸續地完成了硬體設施，使桃米社區朝向生態社區發展的理想，向前邁進了一大步。在整個社區營造過程中，新故鄉文教基金會也扮演著專業者、資源整合者的角色、建立夥伴關係，協助桃米社區重建規劃，初期以協助規劃方式來喚醒社區居民的意識，進而思考如何改善家園。

桃米社區的轉型成功，絕非偶然，是專業團體、政府與企業的協助與互動，透過資源引進、整合及教育學習的方式，培養社區居民生活技能及



知識，經由社區居民的學習與參與，引發居民對社區轉型的共識與自身生活為主要因子的考量，進而採取行動來改變桃米社區及社區居民的生活，方能成就今日的桃米社區。■



文◎許仲凱、王馨培

參訪張景堯建築師 規劃之台南平均律

現代建築的啓發

建築大師勒·柯比意(LeCorbusier)於1951年受邀規劃位在印度旁遮普邦首都香地葛城的都市設計規劃方案(圖1)。該規劃案融合了東方古代的城市格局與柯比意早年對於城市想法的實踐。整個城市由原綜橫交錯的路網重新將城市劃分為整齊的方塊；中央有商業中心，政治中心區位於市區頂端及構成城市的主要架構的"居住單位"(L'unite d' Habiration)。整個城市與印度他邦內的城市風貌顯現氛圍差異極大，足見柯比意的規劃遠瞻及對於城市必須整體規劃理念的重要性。



▲圖1

西方自現代主義運動以來，以社會主義的存在價值觀提出了不少集合住宅社區的方案。社區公共空間的規劃在地面層適度以挑空手法讓給自然，居民的活動行為反而被放在屋頂上所創之空中花園，在當時人與空間互動的行為因文化認知差異未被廣泛接受，然而對於住宅規劃設計理念被普遍的延用(圖2-1、圖2-2)。

集合住宅是許多居住單位的組合構成，其中有眾多的居住者在居住單位內使用，如何規劃於整個城市涵構中與環境融合、提升居住者的使用價值，是身為規劃者重要的課題。

全球在都市化土地已漸趨飽合下，建築規劃策略上只會朝高密度的集中及向上發展，台灣也不例外。台灣近年來對住宅的銷售策略及成果上有一定的成績，但在對居住者所塑造的場域精神及人文內涵的空間卻因文化習慣及市場考量的指使下，有著一致量販式的平面規劃結果。

遇見台灣柯比意

在一個陰雨綿綿的天氣，有機會可以接觸張景堯建築師位於台南市東興路上2006年完工的「平均律」集合住宅規劃案。他是一個外觀看似平凡，卻是從都市空間涵構思考下一點也不俗的都市集合住宅。

平均律位於台南市東區的成大學區內，外部空間的構成是住宅社區與中小學校區所編織而成的小巷弄社區。面前為15米東興路，東側為東光國小，西側為老舊住宅社區，有兩條匯入東興路的社區老街，一條在北，遍植烏柏樹，人稱烏柏巷，另一條在南，為遍植黃連木的蘭心巷。蘭心巷



▲圖2-1

正對基地中央，對應基地是處於一個「正沖」的狀態。因法規規定使原本就頗狹長的基地受到道路中心線退10米的限制，在規劃上呈沿街線形展開，嚴重缺乏縱深的特殊基地條件。狹長的基地呈南北軸向，坐東朝西，夾在兩個不同的使用區，而建築物無可避免的會形成為一道大牆，它不僅會是這兩條街永遠的端景，也是東光國小西側的新天際線。

張景堯建築師從都市設計的概念出發，希望塑造「平均律」是一個內斂寧靜的，同時對鄰里友善、能凝聚家族抽象又具體的「埕」建築。從建



▲圖2-2

築物配置開始以水池代替圍牆的作法並釋放沿街道路的空間，讓集合住宅的大埕與都市空間是正面與開放的結合(圖3)。將中間兩棟的地面層挑高7米，除了梯間外全部放空，形成一個流暢的半戶外公共空間；一



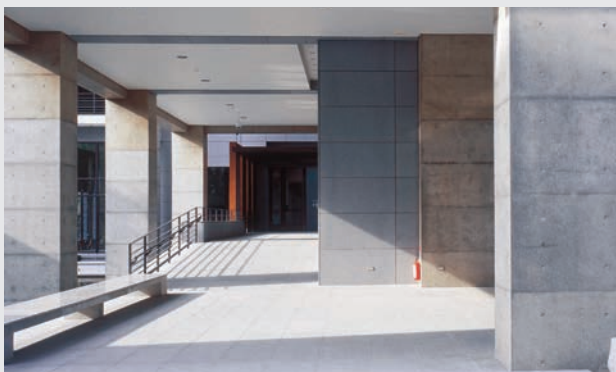
▲圖3



■圖4-1

個大尺度的涼廊。這個貫通的空間以東光國小的高牆作為端景牆，將空間流動錨定下來。水池及這留白的涼廊成了社區與外部空間的微妙介質，它以視覺的穿透性讓都市人行道參與社區，也讓社區能回饋給都市一個友善的環境品質(圖4-1、圖4-2)。

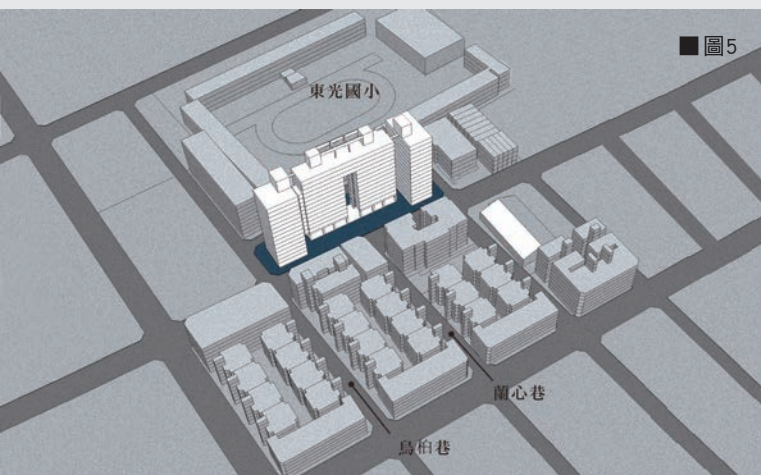
「平均律」不以地標的姿態或珍材奇料來跳脫雜陳的都市景象，它也不是講求理性效率的火柴盒工業建築，是以一種自然樸質的與人文的律動，以清水混凝土來表現14層樓的主體立面(圖6)，中間面對蘭心巷的一個8米寬38米高的開口，創造了都市街廓裡的一點驚奇，讓平穩的造型有了中心焦點，也讓蘭心巷的端景有一片天空。在此，建築與都市透過佈局與型態表徵有了連結，新建築與舊社區有了空間造型上的相互關照(圖5)。並企圖藉著公共空間凝聚一種正在急速消逝的居民集體意識。讓居民每天在沒有特定機能設定的大埕空間相遇相談相識。在同樣寬敞的屋頂平台上熱鬧



▲圖4-2

的烤肉宴、或是獨享沒有他人的空寂、或是晨間太極的舞動中，一起讓時間孕育一個生活的共同體，讓社區在波光水影、陽光星光、綿綿微風以及東光學童的朗朗讀書聲中慢慢地沉澱出一種風格，一種態度，一種自信。

雖然「平均律」的本質仍是一個「建案」，但在設計的過程中，業主與建築師有一個共同的理念，相信都市住宅不能自外於都市涵構而獨善其身，必須先從都市設計的角度切入，改變既定成俗的房地產規劃，從長遠的居民生活著眼，打造一個貼近土地與自然的集居環境。



■圖5



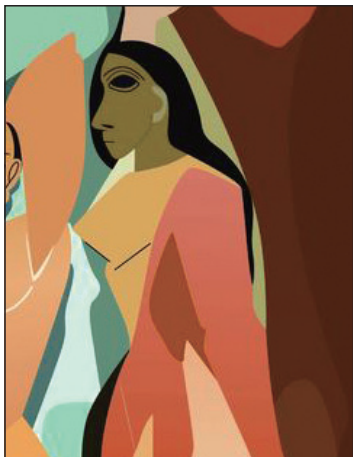
▲圖6

結語

現今都市高層集合住宅在房產系統商業包裝下，已經不是一個單純的居住環境課題。新的房地產開發，更加深了公私領域的敵對關係。高牆深院，戒備森嚴這種反都市環境的集合住宅設計反而是「安全」與「氣派」的正面說帖。

後現代主義的風潮讓台灣的住宅大樓有著各式各樣的外皮與帽頂，但內容仍是幾房幾廳的量販式平面，對於空間沒有實質的改變、反省及創新。

「平均律」推翻銷售公司的市場學，由建築工作者從生活切入，體會了人與自然的微妙關係，才能勾勒出居家生活的真切藍圖。希望藉由台南平均律的啟發，期待台灣集合住宅的規劃設計可以從都市設計角度思考，讓好的生活空間氛圍能散發感染力，慢慢改變大家習以為常或已然放棄的公共外部空間。■



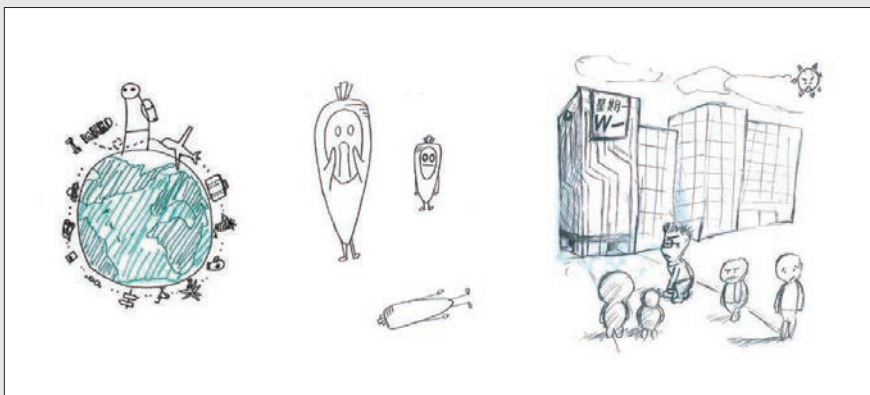
真像 真相

文◎謝曼軒 和群室內裝修股份有限公司

當你每天睡醒，睜開眼的第一件事，不是刷牙，也不是吃早餐，而是開始接收訊息，這是身為兩眼生物經過演化得來的生物本能，所以圖像思考並不是一項新發明或是新技術，而是人類與生俱來的天賦。甚至我們每天習以為常的閱讀報紙，你認為那是文字，其實那密密麻麻的文字也是圖像的一種，只是經過大腦的轉化跟記憶裡的圖像做連結。

也許有人會問，那為什麼要兜圈子呢？直接用圖像來表示所有事物不就好了。這跟我們大腦運作的方式有關，人類左右半腦，分別掌管不同類訊息的處理機制，而透過兩腦中央的胼胝體，訊息才得以相互交流。大至上來說，左腦控制著視覺、聽覺、味覺等等五感以及需要大量邏輯運作的部分；而右腦則重視圖像、空間等運作。而人類有效表達、傳遞想法的工具，除了手勢、語言，還有可書寫的文字。然而在有系統、可流通的文字出現以前，圖畫仍是最根本、有效的表達工具。但圖像當做溝通工具不是沒有缺點，圖像溝通的缺點是：畫得不像、畫得太慢、意義可能解釋錯誤。複雜的、描述性、發散的、抽象的、簡潔的反而畫不出來，用文字才簡單明瞭。

（圖一是我請同事用畫圖表達：不想上班）



三個人畫了三種完全不同的內容，但卻在表達同一件事，所以世界各個文明的進化歷程中，為了追求表達的精確度、書寫效率，而慢慢將圖像簡化為文字線條、再變成文字。相對的，文字能表達的意義依舊有其限度，沒辦法百分之百寫出當下現況。這跟先備經驗，在看到文字的時候，

把你過去的經驗、與看到的文字做連結。在連結的過程中，閱讀者如何放大、美化，就因個人想像力而有差異了。比方說：象山的夜景好美。如果聽的人沒有去過象山那如何知道有多美也許只能用以往看夜景的記憶來拼湊，但每個人腦海裡畫面絕對不盡相同。然而圖像對於人類大腦來說是一種更直覺式的接收，所以圖像搭配文字，可以傳達更深刻有力的印象給閱讀者。假設今天我是某個需要募款的慈善機構，如果用300字的文宣要說服您慷慨解囊，我想可能連看都不看就丟在一旁了，但是如果用一張適切主題的照片加上幾個關鍵字，結果可能就大大不同。

對抗饑餓

原本需要用十句話描述的情境，讓閱讀者一邊閱讀、一邊在腦海裡產生想像的情境；現在用圖像搭配文字，可以省去閱讀者想像的時間、可以省去原來進行描述的贅詞，將文字描述精簡、昇華，讓閱讀者可以用更短的時間，引導閱讀者解讀你想傳達給他的訊息。圖二加上「對抗饑餓」這幾個字，是否會激起正在閱讀的您那憐憫之心。圖片加上文字可以引導閱讀者思考方向，所以他也是把兩面刃。

視而不見

圖三為同一張圖片，我只換了幾個字，手拿食物的男子馬上變成十惡不赦大壞蛋。Image讓人們得以記錄當下、存證事實，但無條件地相信這些「證據」，卻也可能蒙蔽我們的雙眼。Image不只是指靜態的圖片，也包括活生生的人。



「形象有著強大力量； 但同時，它也十分膚淺。」

『外表並非一切。相信我，我是模特兒。』這是一位國際模特兒Cameron Russell，在TED的一場演講上所說的一句話，他在演講上只用了10秒鐘的時間變裝，讓自己從性感女模變身成為樸實婦

女，在場的人臉上滿是驚訝的表情，只是一套衣服給人的印象怎麼會差異如此之大。隨後演講中，她回答了人們最常詢問她的五個問題。

問題一：「妳怎麼成為模特兒的？」— 成為模特兒的祕訣

「我之所以能站在舞台，只因我的外表和我的白人女性身份。而在這個產業，人們把這樣的形象定義為性感。」Cameron Russell 說到：「我中了遺傳學的樂透，並且是審美公式下的既得利益者。」

問題二：「我長大以後能成為一個模特兒嗎？」— 女孩們的夢想

面對許多小女孩的詢問，Russell 通常會回答：「我不知道呢，我沒辦法做決定。」她真正想告訴所有女孩的是：「為什麼妳要當模特兒呢？妳可以成為任何人，像是美國總統、下一個網路的發明家、或者開創其它絕無僅有的行業！」

問題三：「照片都用 Photoshop 修飾過吧？」— 建構出的影像

「是的，全部都修過圖，」Russell 不假思索的回答到：「而修圖只是冰山一角而已。」「我希望你們能明白，這些照片並不是我，而是建構出的影像。他們是一群專業人士的創造物，包含所有前置及後製作業中的髮型師、化妝師、攝影師、設計師、和他們的助理們。他們創造了這些照片，不是我。」

問題四：「名模是不是可以拿到許多免費贈品？」— 以貌取人的社會

Russell 答到，是的，模特兒確實會得到許多贈品，但更令她省思的是人們因為她的外表而給予她的各種好處：當她身上的現金不夠時，店員贈與她洋裝；當她與朋友闖了紅燈後，警察只消她一個

道歉就放人。「我免費得到這些東西只因為我的長相，並非因為我這個人；而世界上，卻有許多人因為他們的長相而遭受歧視。」

問題五：「當模特兒是什麼感覺？」— 看見美麗背後的哀愁

每當 Russell 被問到這個問題時，她明白人們期待這樣的回答：當個苗條的美女、能到處旅行、與有創造力又熱情的人們一起工作，名模的生活一定超棒！

這些都是真的，但僅是故事的一半而已。她們在鏡頭前從未訴說的最大憂慮，其實是她「嚴重缺乏安全感」。「我每天都必須擔心自己的長相。如果妳曾以為，擁有纖細的大腿和閃亮的秀髮就可以使妳更快樂，你只需要認識一群模特兒就好了。她們擁有全世界最細的腿、最亮的頭髮、最時尚的衣著，但她們也是這個地球上對自己身體最沒有安全感的女性。」

從Cameron Russell的演說中可以印證『眼見為憑』，在現今的時代已不再適用，而大多數人都只相信表象，之所以這樣的問題越來越嚴重，我想媒體工業的灌輸是一大主因，電視節目、韓劇、網路、雜誌……等，灌輸他們所認為的美給你而這個世代的人們因為生活越來越優渥，享受著高科技所帶來的一切便利。

手機、平板、網路資訊隨手可得，但越是享受數位科技的便利，伴隨而來的風險也越高，我所指的風險是指長期接收不真實經過包裝的訊息，盲目地跟從流行，不去思考真實生活的意義，漸漸地將失去思考的能力，所以請停下腳步，觀察並思考，如果您是圖像的操控者請不要過度『完美』，如果您是圖像的接收者請思考背後的故事。■



文◎莊子怡 將捷股份有限公司

教養

“身教勝於言教”這句話可是從小聽到大，熟不知在當上媽媽的第一天起便不斷時時刻刻的咀嚼著這句話。

幾年前在網路中尋找寶寶食譜，無意中點進了蔡穎卿老師的部落格中，清新簡潔的部落格中寫著“媽媽是最初的老師”，是的，這就是我時時刻刻該提醒自己的話，講到心坎裡去了。對於孩子，父母親即是孩子的全世界，媽媽的一舉一動便是教養的開始。

職業婦女的我，每天睜開眼即是戰場的開始，如何在節奏那麼快的步調中放慢腳步，以孩子的角度、步調及高度與孩子相處，讓媽媽我好困擾。家有二寶，家裡混亂的恐怖，要好聲好氣當個不吼媽這個目標值好高，三歲八個月的女兒因為弟弟的加入變得超級黏人，但媽媽總有好多事情要做啊，有天媽媽正在小孩的禁地“廚房”分秒必爭的洗菜、洗米準備煮弟弟的副食品，姊姊硬是要闖進來黏著我，還抱了一堆玩具來陪我說要幫忙，怎麼請也請不走，最後的結果當然就是兩敗俱傷，媽媽大爆走變恐龍，小孩罵罵號哭倒在地。

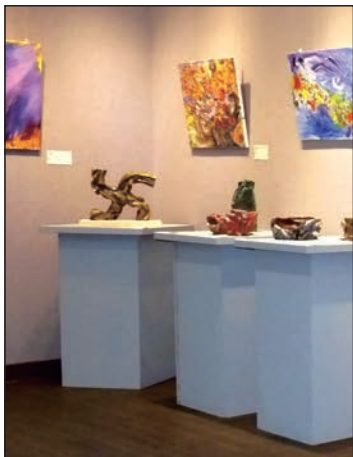
小孩入睡後開始回想和小孩的衝突，這樣的狀況一定還會繼續發生的，媽媽總不能每天都爆走啊！生氣可是傷神又傷身的，姊姊既然那麼想幫忙，那就讓她幫忙吧！Why not？轉個念，此後“廚房”不再是姊姊的禁區，而是媽媽和姊姊的共同教室。



時而學時而教，煮弟弟副食品時我們一起洗蔬菜並認識蔬菜，睡前一起洗弟弟的玩具，有時也讓姊姊洗洗碗和奶瓶，小孩可快樂得很。雖然這樣做會讓工作的時間拉長，睡覺的時間也延後，但這不就是身教的精隨所在嗎？與其一味阻止，還不如在安全的範圍內讓她參與並從中學習，小孩也在其中得到了成就感與參與感。

轉個念，原來教養可以從那麼小的地方著手，學會放手讓孩子試試看，失敗了也沒關係，爸爸媽媽別擋住了孩子學習的機會，go ahead！

蔡穎卿老師的部落格上寫著“只有非常幸福的人，才能在愛裡相遇，做為親子，或為手足，成為伴侶，識為知己”，好愛這句話。■



文◎徐慶東 策展人

心眼之窗 陶歌畫舞 當林冠廷遇見 包錦蓉 雙個人展



▲包錦蓉的油畫 在具象與抽象間遊走 在揮灑層疊的顏色中 大膽而鮮烈的畫出她的生命之歌

當台東唐氏症畫家林冠廷遇見旅美腦性麻痺畫家包錦蓉，會激盪出什麼感人的故事與藝術火花？文化部所屬國立臺東生活美學館自103年8月2日起推出今夏最溫馨的強檔陶歌畫舞「當林冠廷遇見包錦蓉」雙個人展，展出林冠廷的陶藝與包錦蓉的油畫，歡迎一起來欣賞他們兩人用生命創作出的陶歌畫舞。

我們常說：上帝為你關上這一扇門，就會為你另開一扇窗，但在冠廷與錦蓉身上何止如此，而是開了許多許多扇“心眼之窗”。

觀賞他們的作品，每一件都是最美的風景，既賞心悅目又動人心魄。錦蓉的油畫，在具象與抽象間遊走，在揮灑層疊的顏色中，大膽而鮮烈的畫出她的生命之歌。而冠廷這次展出陶藝作品，沿襲他一貫大開大闢的創意，在「立」與「破」中盡情把玩著，一如他生命的自由自在與怡然自得。觀賞他們的作品，總是讓人想起中國神話時期的女媧與倉頡來，在天地之始，女媧的一捏、倉頡的一劃，世間從此有了鮮烈的開端。



▲旅美腦性麻痺畫家包錦蓉身體內似乎躲著一位像西洋野獸派大師—馬諦師的精靈 作品蘊含豐厚的人性感動與自省



▲林冠廷陶藝作品「夢彩虹」捏塑出一個小孩倒立觀天的意象 讓我們想起自己的童真記趣 也看見冠廷內心裡的那個「永遠的小孩」

千利休是豐臣秀吉時代的茶道大師，也是扭轉日本從奢華風走向極簡風的革命人物。那時大家追求中國唐宋茶器的極致奢華，且以此傲人。豐臣秀吉看上千利休的一口好壺，願以一座城池交換，千利休都不為所動。最後，千利休不堪其擾，就在壺身敲了一個小缺口。從此，開創了日本茶道簡約樸素、自省、當下的Wabi Sabi侘寂美學。「因缺憾，而無限、而完美」，冠廷與包錦蓉其人、其畫、其陶、其字也應作如是觀。

他們在藝術上的亮麗表現，已化為「開窗的那一雙手」，是一種力量、希望與典範。而這一切完成，都因於「愛」。就讓我們用愛與藝術，來打開更多孩子的心眼之窗吧！■

◀林冠廷在藝術上的亮麗表現 對整個社會而言 是一種力量 希望與典範（中間為青年藝術家林冠廷 左為功不可沒的爸爸林永發教授 右為策展人徐慶東）

校園專訪

頂溪國小第十一任 羅文興校長

訪問◎曾淑貞·攝影◎黃清棋

前言

欣逢頂溪國小步入60週年，校舍、校園之改變同時，踏實生活教育，學生之基礎學習從禮貌、應對，奠定扎實的學習態度、方法做起。

從過去到現在的親師生學習方法的檢視改變到實踐；現今較重視主動學習的方法，從引發強烈主動學習的動機到積極主動學習，以迎合快速進步的時代需求，努力養成優秀的人才。

父母親對羅校長的影響

客家族群對子女之培育，重視身心的健康、學習基礎，即打下扎實之根基；重視生活教育，灑掃應對之禮儀規範。一路本著苦幹實幹之精神邁向成功之路。學習，重視階段性之踏實，前段好的、成就的繼續耕耘，再求進步發展。如同現階段學校之成長，重視基本制度之建立再求發展亮點，重生活教育，具備全方位能力之基礎教學，好的繼續傳承，階段性發展遇到挫折、逆境、艱辛時，本著客家精神即是更加努力求突破。

生命中的貴人對羅校長的影響

前潘慶輝校長，算是我階段性成長的貴人，他的重視細節、他的：「仁盡義至了還要多一點」的為人處世之態度受我仿效。

在潘校長的以孩子為中心的教學實踐，他的說法、做法、授權、指導……等等的辦學風範，



是我快速成長學習之對象。

羅校長對自己的期許

展望未來，視今天的60週年校慶是一個轉捩點，目前學生數少，積極發揮雲端科技之教學，期許頂溪國小在我服務任內能再現風華。

對老師們的期許

學校行政系統完整的建立，快速支援到教學的實施與檢討，將更優質的教學成果隨即展現在家長、學生的面前。

能符合現代多元資訊的學習，網路教學資源的架設、網路圖書館之建立如彙集專業出版、行銷……等等的設置，讓教學上專業知識的被看



見。重視專業知能的提昇、透過觀摩、網路、活動，發揮雲端科技與社區，完整展現學校與社區資源分享之優質教學。

知識的來源與過去不同，教師指導學生如何學習的重要，如何指導「學」，所謂：教學翻轉——新的專業知能之充實進步、調整班級經營之態度、雙向親師溝通。在傳承校風，學習上表現更積極努力學習的態度。欣逢60週年校慶，將檢討與改進、實施的方向成為學校的，親師生的學習進步的轉捩點。

對全體學生的期許

在禮貌、知書達理、主動學習方面遵循規範、日新又新。天生我材必有用，學習過程中察覺自己的

長處，努力耕耘必能展現成果，發揮自己天賦的才能，明日站在人生的舞台上，頂溪以你為榮。

對社區的期許

社區對整體教育的信心、認同、參與是重要的一環，開放全面的充分結合的教學；社區的傳統文化、禮俗、學校採合作學習的態度，讓學校社區的教育關懷成一體。

對學校整體的期許

重視各項的安全、身教、境教，整體向心力的凝結，期許頂溪國小成為永和第一名的學校。

感動與分享

頂溪國小新建的校舍象徵師

生強健的體魄，改建前的老樹真情、一叢叢花木扶疏，姹紫嫣紅朵朵的校園，變遷到都不認識了。

很慶幸，我們能夠邀請 羅校長，在百忙中給我們時間：在守衛的通知與許可下，羅校長已親切的相迎，讓人感覺溫馨無比。在他娓娓述說時更深感他辦學的努力與對：「頂溪第一名」的深深期許。

羅校長，已爭取到一些社區含退休教師的教學資源，他們正為培育優秀的下一代多盡些心力，盼望在他的領導下不久之將來，頂溪國小進步到他期許的：永和第一名的學校。

欣逢60週年，這是一個轉捩點，羅校長認為：社會資源、退休教師能來學校增加互動的機會，以輔導與教學給予經驗之傳承。校友有空回娘家和學弟妹互動，讓老師、家長、校友、整個學校活動起來，增進楷模學習之機會。■



電影觀後心得 叫我第一名

文◎滕于萱 新北市私立及人國小六年級

暑期學藝活動時，老師精心挑選了幾部影片讓我們欣賞，其中我最喜歡的是「叫我第一名」，透過這部影片，我學習到很多為人處世的道理。

大多數的人常會因為不了解真相而誤解別人，或用異樣的眼光看待他人，主角布萊德因為無法克制自己的抽搐，扭動，和像狗般的吠叫，受到老師誤解和同學排擠。然而，即使了解情況，也不見得能完完全全的包容，還好布萊德的母親鍥而不捨開導他，支持他持續學習，幫助他正視「妥瑞症」，給了他勇往直前的勇氣；他又遇到睿智的校長，利用與布萊德對話的同時，也教育了全校師生，讓布萊德得到同學的體恤和諒解的掌聲。

布萊德應徵過二十四所學校，卻因為「妥瑞症」遭受拒絕，但他並不退縮，終於一圓當老師的夢想，並且很努力的成為自己理想中的好老師，正因為本身的狀況，他對學生投注更多的關心。布萊德還將本身缺陷，轉化成為逗趣的人生哲理，更以自身疾病為例，砥礪學生。在這部影片中，我看見了熱忱和不放棄的人生態度，充滿著正向的能量與感動，布萊德的不屈不撓，深深感動了我。



我特別喜歡一句台詞：「It's okay to be different.」就是因為跟別人不同，所以特別，每個人各有不同的可愛之處，不必去比較，要能接受自己，而且「天生我材必有用」，每個人一定有他存在的價值，有值得學習的地方。

這部電影值得一看再看。當我們在這些努力不懈的人物身上看到正面力量，更要謹記在心，加以學習，也要珍惜自己的幸運。■

給長輩的一封信

文◎沈瑀帆 新北市永和區福和國中八年級

親愛的阿嬤：

您好嗎？

您從我出生就照顧我，我的心中百般感激，好幾次，我卻因為害羞、不好意思，而錯過對您的感謝時機。現在，希望藉由這封信能好好表達對您無限感謝之意。

從我有記憶以來，您總是在我身旁呵護我，在爸爸媽媽忙著上班沒空打理我和弟弟的時候照料我們，在我們功課遇到困難時，盡您最大的努力幫助我們，甚至在我做錯事情哭著回家，不知該怎麼辦的時候安慰和鼓勵我，答應會幫我跟媽媽求情。阿嬤，謝謝您！

您還記得嗎？在去年的這個時候，我即將升上國中，您用手寫了一封好長好長的信，放在我們家的信箱裡，您看著我讀著那封信，裡面寫著希望我更成熟，不要老是和弟弟吵架，要用功讀書……。當我看完後，心中真是百般感動，那時真的有股衝動想要衝過去抱住您。阿嬤，謝謝您！

現在的我有時候很不懂事，常常因為跟弟弟吵架而對您發脾氣，事後冷靜下來，心中卻多了一份後悔，但也已經來不及了，且我卻連一句「對不起」都不好意思說。從今以後，我會更懂事，也希望您能一直陪在我身邊。阿嬤，謝謝您！

孫子

瑀帆 敬上

2014年9月18日



暑假中最難忘的事

文◎沈思 新北市永和區頂溪國小五年級

俗話說：「讀萬卷書，行萬里路。」常常聽人提起板橋林家花園，但終究百聞不如一見，昨天聽爸爸說：今天要去板橋林家花園，我特別起了個大早，吃完早餐，急急忙忙的出發，沿途風景真漂亮，不知不覺就到了林家花園。

今天天氣特別的炎熱，火紅的太陽，毫不留情蒸發每一滴水份，熱得我們汗流浹背，但我們仍然興致不減，繼續走下去，首先我們看到了古老的圍牆，像是在保護著林家花園，又彷彿跟遊客訴說著-林家花園的老故事。

進入園中第一個景為「汲古書屋」：「汲古書屋」為藏書是昔日林家子孫讀書之場所，屋前有四柱宣亭及土台，屋後隔著一座屏山與「方鑑齋」為鄰，「方鑑齋」亦為

昔日林家子弟讀書之所，平日亦是騷人墨客吟詠唱和之處，還有「香玉移」，「香玉移」是觀賞奇花玉卉的地方，而「青來閣」是園中最高、最華麗的建築。我們還參觀了「定靜堂」「觀稼樓」、賞月的好去處的「月波水榭」、林家花園最大的水域的「榕蔭大池」……，才滿載而歸的回家。

雖然今天炎熱無比，但是卻讓我大開眼界，我覺得古蹟不要拆，才能讓更多人欣賞到。■



暑假日記

文◎鄭家權 台北市龍安國小三年級

搭郵輪

期待已久的遊輪旅行終於來臨，二年級暑假6月25日這天，全家坐上遊覽車到基隆港搭船，搭乘的是來自義大利的哥斯達號郵輪。

領隊說這艘郵輪，載2000多人，而船上也有工作人員700多位，並介紹郵輪上有許多設施，有：籃球場、游泳池、健身房、表演廳...等和五間餐廳，我每天都抱著好奇心，在郵輪上做探險。

此外，郵輪還載我們去日本的鹿兒島、長崎、和韓國的釜山...等。上岸的行程則參觀不少的知名景點。

總之，七天六夜的遊輪之旅，對我而言，非常新鮮好玩，期待下次暑假能再搭乘郵輪出國，遊山玩水，增廣見聞。

武術訓練

今年暑假我參加武術訓練營，在五天的營隊裡，來自各地的好手，將在這裡互相切磋武藝，求取更大的進步，為期五天的訓練營隊，可以讓我們學會一套完整的「套路」，儘管如此有效率，但是仍然堅持，先把以前所學的「初級棍」再做複習，以往總是學了新的就忘了就的，這次利用密集的營隊訓練，重心把棍法調整到最佳狀態。

總之，暑假讓我的武術基本功精進不少，也結識了許多好朋友，並且見識到所謂的高手，除了武術進步，教練也稱讚我更沉穩了。



回鄉下探親

暑假裡最令人期待又開心的就是回鄉下探望奶奶。

美濃是爸爸的故鄉，現在只剩奶奶一人住在鄉下，奶奶在鄉下種了各式的果樹，像木瓜、芒果和菠蘿蜜，所以儘管我們住在台北，但是奶奶會將採收的水果利用宅配給我們，我們就能嘗到新鮮的鄉下水果，這是一種幸福的滋味。

藉由這次的鄉下之旅，我感受到農民的辛苦，也更加珍惜奶奶不辭辛勞及所寄來的新鮮蔬果，和長年為我們所做的一切。以後再也不偏食，心理時時刻刻充滿感恩與珍惜的心。這次回鄉下一趟，不僅讓我學會與大自然相處，更重要的是讓我懂得惜福與感恩。 ■

包容

文◎曾郁翔 新北市永和區育才國小六年級

「每個人都是上帝咬一口的蘋果，那些身心障礙的人，只是上帝特別喜愛他的芬芳。」人，並不是十全十美，大家都有各自優、缺點，我們必須好好應用上天給予我們這項得天獨厚的才能，並且改善自己的缺點，正所謂「天生我才必有用」，我們也應該讓身心障礙的人士，得到他們應有的尊嚴。

人與人相處必須互相包容，這樣社會才會處處有溫暖。退一步，海闊天空，包容彼此的錯誤，包容彼此的壞習慣；放下他人對自己的批評，解開自己心中的大石頭。如果每一個人都能有一份寬廣的心胸，社會就能成為傳說中的理想國度——烏托邦，人民都能過著風調雨順、安居樂業的生活。

心胸狹窄、自私自利的人，總是貪得無厭，無法滿足心中的空洞和慾望，從不顧及他人的感受，只替自己著想，就如同歷史故事中二桃殺三士一般；心胸狹窄的人，不能容忍對方的所做所為，時常為了一些雞毛蒜皮的事，就鬧得小題大作，讓雙方不愉快，這樣一來，就會影響自己的人際關係，在未來的職場上，一個人單打獨鬥，沒有半個知心好友在背後支持，是很難在社會中謀生。

多一份關愛，多一份寬容，與他人友好相處，多付出努力，不與他人爭功，生活才會更如意，也能獲得許多友誼，社會也能變得更加美好。■



看見台灣 觀後感

文◎顏子耘 新北市私立及人國小六年級

上個星期日，我們一家人特地去看「看見台灣」這部紀錄片。

「看見台灣」這部影片，把台灣拍得很美。例如：雄偉的大霸尖山、美麗的清水斷崖、廣闊的嘉南平原……，讓我看了



驚嘆不已。其中很多原本很美的地方，卻因為工業汙染或非法盜採而面目全非。像萬大水庫，原本風景優美，氣候宜人，卻因山坡地過度開發而導致泥沙淤積和水質優養化，慢慢失去了原本的蓄水功能及觀光價值，令人看了惋惜。另外，影片中也介紹，苗栗與宜蘭的有機耕種，他們使用比較辛苦的耕種方式，就是為了不讓土地遭到破壞。像他們這樣默默為這塊土地付出，珍愛環境的人，是我們的模範，值得我們效仿。

影片中，令我訝異的是，歐式民宿居然在高山上一棟一棟的蓋，只為了賺進大把大把的鈔票，不顧山坡地到底能不能負荷。那些只顧商業利益，而不顧環境的人，正是破壞台灣的兇手之一啊！我覺得台灣有很多人不懂得珍惜這塊土地，一直濫砍濫伐、製造汙染。就如同電影裡說的：我們好像要從這位母親身上擠出最後一滴乳汁！

離開時，我心中十分難過。我決定要好好愛護這個我生長的地方，也希望有一天，大家能以正向的態度對待台灣，那這塊土地一定能恢復生生不息，充滿朝氣的模樣。我想，那才是台灣最美的樣子啊！■

我最崇拜的人

文◎周峻平 新北市私立及人國小六年級



世界上，每個人的心裡一定會有自己喜歡或是崇拜的人，藉由這個因素，就可以產生模仿和信任；藉由模仿和信任，就可以讓人們心連著心並且緊緊相繫。

我最崇拜的人是大部分小孩都覺得很囉嗦、很麻煩的人，但是這些說教常常在潛移默化中慢慢改變我們、教導我們，讓我們在成長階段，慢慢融合，適應這個團體社會，那個人就是我的媽媽。她雖然平常比較沒有時間可以經常帶我和哥哥遊山玩水，但是當我從學校回家時，她都會關心我在學校發生什麼事？會不會太冷或太熱？在我傷心難過時，她也會像天使一樣鼓勵安慰著我，而她做的料理也常令人食指大動、垂涎三

尺。她所做的事情，處處為我們著想，也深深令人所感動。

媽媽曾經跟我說過：「站在金字塔頂端的人，才是最優秀的人。」這句話代表她希望我能夠成為一個卓越、品學兼優的好學生，她也跟我講過：「熱氣球會一直不斷的上升，但是到了一定的時間，它就會開始慢慢下降。」這句話表示我們要保持學習而且一直持續進步，千萬不可覺得自己已經到達了完美的階段，因為一旦認為自己是完美的，前進的脚步就會停止，同時，其他人就有機會可以超越自以為是完美的自己，因此讓自己向後退而不自知。

每個孩子的媽媽一定都會為自己的小孩付出心血與努力，希望他們長大後能夠有所成就，當然，我的媽媽也不例外。她每天既要工作又要照料我們的日常生活，令我覺得十分感動。如果我們還不求上進，整天遊手好閒，不就會傷到她們的心嗎？而且她們也會因此而感到自責，所以我們一定要孝順父母親，感謝他們為我們的辛苦和付出。

俗話說：「在父母的眼裡，孩子是永遠長不大的。」從背影這個故事就可以了解到這個道理。我認為我的媽媽很關心我，因為她總是把好的事物留下來給我，也會在我被難過包圍時，伸出一雙可以讓我安心的雙手，讓我勇敢的從悲傷中走出來。從以前到現在，我一直認為母親就是世界上最具有慈悲心的神，是我最崇拜的偶像。■

如果我是發明家

文◎鄭榆家 新北市永和區頂溪國小五年級

人類的科技發展越來越進步，人們為了讓生活能更舒適、便利，不斷的研究、創新，發明新的事物，來滿足大家的需求。

每次我看到哆拉A夢的卡通，總是被許多新奇的發明所吸引，心裡常常想：如果現在也有那些神奇的道具，那該有多好！

如果我是發明家，我要發明一種「乖寶寶煙霧彈」例如：警察在執法時遇到壞人，只要丟出「乖寶寶煙霧彈」壞人就會變成乖寶寶自動的投降；還要發明「翻譯葫蘆」，只要吃了「翻譯葫蘆」就會聽得懂各國的語言，連動物的話語也聽得懂，這樣就可以結交更多的良朋好友；還要發明「食品檢測機」，只要任何食物經過檢測，立刻就可以知道安不安全，如果是黑心食品，馬上就會被揭穿，這樣大家才會吃得放心，大家的身體都會越來越健康。

人類的好奇心是永無止境的，平日我們只要多留意周遭事物，細心觀察，就會有更多的發現和發明，所以要不斷的充實自己，多多吸收新的知識。有好的構想時，可以收集相關的資料，動手做實驗，相信會有意想不到的成果，讓我們大家朝著目標一起邁進吧！■



秋天來了

文◎黃泓予 新北市永和區育才國小六年級

中秋節過後，徐徐的涼風吹來，帶著一點點的寒意，樹葉也慢慢的變黃了，路上的行人穿的衣服也添加一件薄薄的長袖外衣，秋天啊！秋天，帶著淡淡憂愁的秋天來了。

初秋的路邊，有著小貨車的攤販載著菱角，花生在街頭販賣，這是我最喜歡的食物，吃在嘴巴裡那香甜的滋味，是無法用文字來表達的，菱角和花生那暖暖的溫度，溫暖了很多人的胃也溫暖的人與人之間的感情。

秋天是一個金黃色的季節，稻子成熟了，粒粒飽滿的稻穗彎著腰，順著微微的涼風擺動著，像是在迎接美麗秋姑娘的來臨，鄉村的稻田由一片綠油油的景象，轉變成一片金黃的景象，就像大地鋪滿了黃金閃閃動人，也代表豐收的一年，秋天的夜晚來的特別的早，記得剛剛才看到的太陽怎麼一轉眼就不見了，微涼的秋意總帶著一股憂愁，但也只有在秋天才有機會品嚐這樣淡淡的憂傷。

秋天，樹木之所以會落葉，那是在為來年儲存更多的能量。明年生命又會是一個新的輪迴。秋天來了，冬天也就不遠，冬天過後，春天又將會浮現蓬勃的生機，萬物生生不息。■



讀者劇場比賽省思

文◎管珮妤 新北市永和區育才國小六年級

上星期日是MOD英文讀者劇場全國總決賽的日子。在國小組的入選名單中，我們班以The tattle tales 為主題，幸運獲得晉級全國總決賽的門票，讓全校師生雀躍不已，並充滿期待。雖然最後的比賽結果，我們無法坐上冠軍寶座，但大家都已盡了最大努力，也算雖敗猶榮。

全國決賽當天，參賽同學必須在假日起個大早到校集合，再和兩位指導老師及隨行家長一同前往比賽地點——中華電信北區園區。當大夥兒辛苦抵達後，老師在工作人員協助下，好不容易辦完手續。之後，所有參賽隊伍魚貫進入會場，或許因為緊張，許多人反而都靜靜的坐在位置上等待最後的彩排及正式演出。

比賽終於開始，我們排在第九順位，現場瀰漫著緊張氣氛。然而前幾支隊伍的精彩演出不僅讓全場看得目瞪口呆，龐大的壓力卻也頓時湧上心頭。幸好就在我們上台前，老師接受主持人的採訪，並在全場觀眾的注目下，對我們說了些鼓勵的話。這不僅提振了大家的士氣，也讓我們緊張情緒稍微得到舒緩。演出結束後，兩位老師及陪同的家長一致覺得我們表現不錯，當下我便期許可以勇奪冠軍。

接下來的國中組比賽更是精彩，讓我們從中觀摩到許多難得的經驗。就在評審老師評分的時間，主辦單位精心安排了專業級的口技及扯鈴特別節目，稍減緊張氣氛。比賽結果出爐，雖然我們沒能得到評審青睞獲得冠軍，只得到優等，但我相信只要有努力過的人都已經算是贏家。



此次比賽練習過程中，我們的英文咬字及發音曾多次被老師糾正指導，剛開始滿是挫折，但為了要過關斬將，於是不厭其煩一再練習，就只為在最後階段的脫穎而出與再創佳績。平日為了勤加練習，大家還必須犧牲最愛的體育課及許多課餘時間，總是不敢鬆懈，戰戰兢兢面對決賽。雖然過程十分辛苦，但是我們得到的肯定與實質上的收穫，就已經讓大家覺得所有付出都是值得的。

這是我首次參加讀者劇場比賽，雖然沒能如預期得到首獎，但大家一起辛苦，一起努力，一起享受的過程，就是讓人永生難忘的美好回憶了。未來還有機會，我相信只要繼續努力，勝利離我們就越來越近了。■

令人期待的戲劇之旅

文◎劉又慈 新北市私立及人國小五年級

「太棒了！」全班高興得跳了起來，興奮地大叫，就連我也不自覺的開始期待了起來；在老師報告完預計的行程後，同學們一個個都難以按捺住內心的欣喜，期待這一一年一度的「戲劇之旅」。

這天晴空萬里，下車後大家高興得手舞足蹈，這歡愉的氣氛也感染了老師，在國父紀念館裡萬紫千紅的一片花海中，老師也為我們拍了好幾張的照片，全班在這美麗的花叢中，變成了一個個可愛的花精靈穿梭在其間，或跑或跳，玩得不亦樂乎，高興極了。



進入了國父紀念館的戲劇表演舞台，那壯觀的景像，彷彿有如紅色瀑布，一層層的住下掉，到在座位上時，四面八方的燈，在一片片布幕拉開後，漸漸的暗了下來，舞台上表演著可愛又頑皮的「皮諾丘」，他的一舉手一投足都讓人印象深刻，我最喜歡的片段就是仙子每次從天而降那美麗的景色，讓人有種甜蜜溫暖的感覺，有如溫馴的陽光在清晨漸漸映入眼簾，真令人不禁想給他們一個讚。

一幕幕的快樂片段不時地出現在我腦海裡，如同快樂補給品，讓我忘卻憂傷、給我力量並帶給我新的動力及靈感以面對學習上的挑戰。衷心的希望在往後的每一年裡都能繼續欣賞不同齣的兒童戲劇，這不僅能讓我們在課堂之餘參與藝術的饗宴，更能帶給我們心靈洗滌進而啟發想像靈感。

謝謝校長及全校師長們花費如此多的心血，每年為及人小學的同學們安排如此精彩的演出，藉由觀賞戲劇的演出，培養同學們觀賞藝術的禮儀並豐富我們的童年生活。對我而言，每次的戲劇之旅不僅帶給我難忘的回憶，更為平凡的生活增添色彩，真期待下一次精彩的戲劇之旅到來。■

那件事我做對了

文◎張軒與 台北市中正國中七年級

從小到大，回想起我做的事，有的事千奇百怪、有的事可大可小、有的事可有可無不足掛齒，但記憶中有一件事，我覺得做得正確極了。

那是一次讓我可以伸張正義的機會——舉發同學把粉筆丟到湯桶裡。

那天早上，下課鐘響了！個個飢腸轆轆的同學們，魚貫地進入教室，每個人都迫不及待的排隊等著拿飯，一邊排隊一邊嬉鬧，教室一片吵雜。說時遲、那時快，瞬間天外飛來一樣東西「撲通！」的一聲，掉了下來，原來是一支粉筆往午餐湯桶掉了下去。但是，在鬧聲四起的教室裡卻無人發覺，可是俗話說：「人在做，天在看。」就被我逮個正著，這時我心裡嘀咕著呢？我要馬上說出來嗎？但老師不在教室，同學們可能會暴怒毆打那位同學。於是我快馬加鞭的衝進辦公室，向老師說明事情的原委，請老師移駕到教室。老師十萬火急跑到教室時，原本吵雜的教室，頓時變得鴉雀無聲。

當老師進到教室時二話不說，直接把那個同學揪出來痛斥一頓，而且在全班同學前表揚我。那些喝了湯的同學立即在下課後，口頭教訓那個同學，而我則是接受班上同學讚揚，整天趾高氣昂。老師為了獎勵我，還叫我今後負責留意那些不法的勾當，以確立良好的班級風氣。這樣日子一天一天的過去了，我們班上的犯罪率也明顯下降，幾乎到零。除了偶而同學犯的無心之過，老師也會一笑置之。

經過這個事件後，我深深覺得如果我當時沒有勇敢去舉發，正義應該無法被伸張，我們班上的常規也不會得到改善。「打擊犯罪，人人有責」！這時我終於能體會這句話的涵意了。雖然它只是個口號，但我深刻體會到實踐口號是需要勇氣的！更肯定自己當時的做法，並且感到驕傲！■



財團法人慈暉文教基金會 2014年活動報導

今年慈暉成立滿20週年，一路秉持回饋與服務的心，讓公益事業成為社會正面且溫暖的力量。除原有的免費系列講座、慈暉學苑課程、獎助捐助、藝文活動外，另策劃新型態「青少年創意舞蹈比賽」及「國際交流音樂饗宴」活動，並增加唱歌學英語、身心療癒瑜珈、古典創新舞之全新課程。

榮耀肯定

恭賀本會謝財福執行長榮獲新北市模範父親表揚，以及慈暉合唱團指揮李素真老師榮獲教育部社教公益個人獎。

慈暉學苑

慈暉合唱團

由社區充滿愛心的媽媽們所組成，固定於每週二及週四上午9:00~11:00練唱，經常受邀參與外界演出，也義務投身許多公益展演，而慈暉的活動中更是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，歡迎對歌唱有興趣的姊妹們，一起來加入慈暉合唱團。

才藝課程

慈暉在平日間針對社區民衆的興趣開設各種才藝課程，語言學習類有英文會話、日語基礎班、日語漢詩、日語會話及演歌；運動類的有國標舞、肚皮舞、排舞、身心療癒瑜珈、古典創新舞；音樂類有唱歌學英語、國台語歌唱、烏克蘭麗；藝術類有山水國畫、書法等。慈暉亦配合新北市政府政策推動松年大學課程，讓銀髮族在學習課程中找到生活的重心與成就感。

免費系列講座及影片欣賞

我們的田園系列講座

讓民衆更認識台灣環境之美，增進環境保育意識，自2012年6月起與中華民國工程環境學會合作辦理至今，邀請相關領域的學者、教授及專家，提供專業又貼近生活的講題，講座內容包括台灣自然美景、生態旅遊、地質知識、常見天然災害等。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。



▲慈暉國際交流音樂饗宴

養生保健系列講座

健康是人生的第一財富，也是營造幸福人生最重要的條件，而正確的保健知識與對疾病的認識能讓我們更知道如何照顧自己的身體，我們與署立雙和醫院合作，邀請各專科權威醫師，規劃各類醫療保健主題，為民衆講授疾病的治療、預防與保健之道。講座時間為每個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

生命是彩色的，為讓民衆多元吸收新知，我們特與李登輝基金會合作，邀請各領域傑出的專業人士，他們站在不同的領域，以不同的眼光角度，闡述對台灣社會的體察、關懷與理想。主題包羅萬象，涵蓋藝術、音樂、經濟、時事、運動、歷史、文學等，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。

影片欣賞

安排播放多元主題的影片，讓社區民衆於下午休閒時刻擁有豐富的影音饗宴。放映時間為每個月的第四個星期二下午2:00，全程免費。

公益獎助捐助

慈暉所設立的每一個獎項都是對社會的一份心意，為扶助弱勢家庭學生就學，表揚優良教師、志工、學子等，而這些獎項長期經營需要社會共同支持，感謝各界善心人士善款，我們謹慎使用每一分錢，為愛心捐款做層層把關、專款專用，所有獎助及捐助項目都嚴密且公開審查，像是清寒獎助學金在書面資料審查外，會再逐案逐戶親臨家訪核定，無論營運如何艱辛，我們一直堅持每年發放新台幣壹佰萬元予50名出身清寒家庭的優秀學子，希望成績優秀、力爭上游的學生，不因家境清寒或遭遇家庭變故，導致學業中斷，也期盼他們完成學業後能夠成為對社會有所貢獻。今年度頒發獎項得獎名單請見P.55~56。

刊物出版 免費贈閱

分別於5月及12月出刊Fabulous 2014春季號及秋季號，各發行五萬本，以『美』為主題刊載社區藝文之美、人間溫情之美、社會動態及慈暉大小事等，傳達我們對社會的關懷與建議，刊出來自於校園、社區的優美文采，希望藉此刊物喚醒民衆欣賞『美』的能力，提升社會的人文素養。

年度活動

慈暉文教基金會成立二十週年暨林老夫人百歲華誕

為慶祝慈暉成立滿20週年，同時恭賀董事長林長勳先生的母親林老夫人百歲華誕，於3月15日假台北市天成大飯店TICC世貿會館舉辦感恩餐會，有600多位支持慈暉的各界名人及朋友熱情參與齊聚，當日除了有功人員表揚以及慶生活動之外，也安排了兩項社會公益捐贈，本會捐贈了新台幣貳佰萬元協助李登輝圖書館的建立，期盼為保存台灣民主化的歷史貢獻心力，另外也捐贈了一台三角演奏式鋼琴給新北市立永平高中，讓永平高中的多元學習空間能充滿悠揚的琴聲，為國家培育更多的音樂人才。

愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴

以歌聲弘揚母愛，用音樂來淨化心靈，邀集大台北地區14個優質合唱團體於5月10日假永和區國父紀念館溫馨舉辦，凝聚社區的向心力、促進彼此的互動，並提升社區的藝文氣息。



▲慈暉心 永平情 青春好Young 創意舞蹈比賽

慶祝 20 週年特別企劃

慈暉國際交流音樂饗宴

為提升地方音樂人文素養、促進國際音樂交流，慈暉特邀由美國台僑所組成的「黎音合唱團」、國內知名的「故鄉合唱團」、「永平管樂團」與「慈暉合唱團」聯合演出，於11月8日假新北市立永平高級中學YP-DOME中正體育館舉辦『慈暉國際交流音樂饗宴』，音樂會先是由管樂團撼動人心的交響樂章開場，再由黎音合唱團以絕妙美聲詮釋的中英文歌曲、故鄉合唱團穿透心靈的詩歌以及慈暉合唱團充滿台灣精神的音樂輪番登場，共譜了一場精采絕倫的音樂盛典。

慈暉心 永平情 青春好Young 創意舞蹈比賽

為關懷青少年學生，提倡正當休閒活動，推廣健康運動風氣，由本會主辦、新北市立永平高級中學承辦，於11/1及11/15假永平高中進行初賽及決賽，獎項除了冠、亞、季軍之外，另有特別獎：最佳台風獎、最佳人氣獎、最佳契合主題獎、最佳服裝獎等獎項，此次比賽有豐富的獎項和高知名度的評審群，受到大台北地區高中職學生的重視，各路高手齊聚一堂，展現精湛的舞藝，也讓我們看見台灣孩子的活力和追求夢想的認真神情。此次共有38組團體參賽，經過精彩的賽事後，分別由北一女中、南強工商奪得冠、亞軍，瑞芳高工、海山高工並列季軍。

慈暉心獅子情 感恩文藝饗宴

與永和國際獅子會於12月28日假台灣圖書館國際會議廳共同舉辦，傳達「關懷弱勢、扶弱濟困」的理念。當天頒發獎項包括：大學以上清寒優秀學生獎學金、中原大學建築系慈暉獎、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、輔導中輟生績優有功人員獎、慈暉獎、以及自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤家庭助學金，活動安排創意舞蹈比賽冠、亞、季軍隊伍現場演出。■

財團法人慈暉文教基金會 2014年獎助及捐助名單

1 以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，慈暉特設立「大學以上清寒優秀學生獎助學金」，凡國內公私立大學以上院校在學學生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、家境清寒並有證明者，每年度申請學生踴躍，皆經本會教育委員初審通過再經實地家訪，每年度評選出50名學生，提供每位獎學金貳萬元整，合計壹佰萬元整。得獎學生有：

地區	姓名	學校科系
1 五股	林依玲	國立台北護理健康大學健康事業管理系四年級
2 五股	張嘉琪	國立台北教育大學幼兒與家庭教育學系三年級
3 三芝	郭佳宜	國立台灣大學財務金融系一年級
4 金山	謝秀玲	中國文化大學法律系四年級
5 萬里	袁旭	國立台北大學公共行政系三年級
6 板橋	連美淳	東吳大學企業管理系四年級
7 板橋	劉姿瀾	明志科技大學化學工程系四年級
8 板橋	林侏提	真理大學法律系三年級
9 板橋	吳宛儒	國立台北教育大學自然科學教育學系四年級
10 板橋	吳俊德	國立台灣師範大學物理系四年級
11 板橋	張哲維	國立東華大學經濟系二年級
12 板橋	蔡東廷	得霖技術學院營建科技系三年級
13 泰山	張御豪	育達科技大學應用日語系二年級
14 新莊	李建賢	國立台北大學休閒運動與管理學系四年級
15 新莊	吳燦城	萬能科技大學化妝品應用與管理系二年級
16 新莊	侯靜茹	國立陽明大學生物醫學資訊系二年級

地區	姓名	學校科系
17 新莊	顏詩芸	國立交通大學應用化學系二年級
18 新莊	王奕惟	銘傳大學會計系四年級
19 新莊	鄭家宜	國立中央大學財務金融系二年級
20 汐止	翁玄懷	國立清華大學經濟系二年級
21 汐止	王曉晴	東南科技大學營建與空間設計系二年級
22 汐止	李柏勳	淡江大學會計系三年級
23 瑞芳	賴明煊	朝陽科技大學資訊工程系二年級
24 深坑	林宜瑄	長庚科技大學護理系四年級
25 石碇	陳鈺仙	輔仁大學營養科學系四年級
26 雙溪	王銘駿	中山大學電機工程學系四年級
27 貢寮	吳書典	東吳大學歷史系二年級
28 三峽	吳愛家	國立中興大學行銷系三年級
29 三峽	呂曼萍	國立台灣大學日文系四年級
30 鶯歌	李宗保	德明財經科技大學保險金融管理系四年級
31 樹林	李雯萱	國立陽明大學護理系四年級
32 樹林	陳宇揚	致理技術學院資訊管理系四年級
33 蘆洲	張芸夢	國立台灣師範大學數學系四年級
34 蘆洲	林洋禾	銘傳大學國際企業系二年級

地區	姓名	學校科系
35 三重	羅翹萍	國立成功大學環境醫學系一年級
36 三重	陳奕安	銘傳大學法律系四年級
37 三重	鄭淨予	嶺東科技大學視覺傳達設計系三年級
38 三重	林品君	國立台北大學金融與合作經營系二年級
39 三重	吳志強	國立台灣大學應用數學科學系二年級
40 僑生	寸密芳	國立台北護理健康大學運動保健系三年級
41 新店	廖雅虹	國立政治大學地政系四年級
42 新店	柯怡安	中山醫學大學職業安全衛生系四年級
43 新店	黃琬婷	國立陽明大學護理系四年級
44 新店	林秉潔	國立台灣藝術大學廣播電視系二年級
45 中和	鄭棋尹	長庚大學生化與生醫工程所一年級
46 中和	黃家琳	中國文化大學新聞系三年級
47 中和	黃逸翔	景文科技大學資訊管理系三年級
48 中和	簡安婷	國立雲林科技大學資訊管理系二年級
49 中和	張雅惠	朝陽科技大學行銷與流通管理系三年級
50 中和	謝佳芳	國立雲林科技大學應用外語系四年級

2 為獎勵實踐孝道、關懷父母、師長之學子，針對新北市各公私立高中職、國中、國小之學生有具體事蹟者，特設立「慈暉獎」，由學校遴選後推薦之，每校推薦最優良表現者一至三名送至本會，經本會評選通過者頒發獎金伍仟元整，以資表揚。得獎學生有：

姓名	就讀學校
1 鍾琳彤	永和區秀朗國小四年級
2 葉乃瑄	永和區秀朗國小五年級
3 王念恩	永和區永和國中九年級
4 黃秀宸	板橋區莒光國小五年級

姓名	就讀學校
5 林紫頤	林口區南勢國小四年級
6 邱清暉	三重區重陽國小六年級
7 高睿彤	三峽區安溪國中九年級
8 陳學楷	林口區南勢國小六年級

3 慈暉為鼓勵中原大學建築系學、碩士班之學業優秀且家境清寒的學生能專心向學，探討建築相關專業知識，特設置「中原大學建築系慈暉獎助學金」，每年度大學部及碩士班共計6名，每名新台幣參萬元，合計壹拾捌萬元整。得獎學生有：

姓名	就讀學校
1 吳昱其	中原大學建築系四年級
2 吳志強	中原大學建築系五年級
3 陳箴	中原大學建築系四年級

姓名	就讀學校
4 陳晴璐	中原大學建築系三年級
5 潘宗呈	中原大學建築系碩士二年級
6 李冠慧	中原大學建築系碩士二年級

4 為表揚「輔導中輟生績優有功人員」，本會特訂定獎勵辦法，由新北市各學校或相關單位推薦優秀人選，經評選委員會審查後，從眾多候選人選出優秀教師及志工，獲頒伍仟元獎金。得獎人有：

姓名	服務學校
1 林妍黎	新北市立豐珠國中

5 為關懷扶助弱勢家庭，自85年至今，慈暉認養桃園縣蘆竹鄉因救災而殉職之義消遺孤教育經費，每位孩童當時僅正值就讀幼稚園或襁褓中，如今皆已就讀高中或大學，本會仍持續補助這兩個家庭之學子全部學雜費用至大學畢業。受贈家庭有：

姓名
1 游秀美女士家庭

6 長久以來關注社會上的弱勢族群，慈暉認養犯罪被害人家屬優秀子女獎助學金，希望能夠鼓勵他們繼續加油，為自己與家人爭光。得獎學生有：

大學部（每名壹萬元整）：

姓名	就讀學校	姓名	就讀學校
1 曾佩瑀	實踐大學二年級	6 陳勁安	致理技術學院三年級
2 林莉婷	黎明技術學院一年級	7 鍾凱傑	東吳大學二年級
3 邵憶雯	稻江技術學院二年級	8 鍾崇豪	中國文化大學四年級
4 邵意樟	醒吾大學三年級	9 賴緯誠	台大大學三年級
5 陳婉婷	醒吾大學二年級	10 盧筱涵	景文大學三年級
		11 溫張思	致理技術學院二年級

高中部（每名伍仟元整）：

姓名	就讀學校	姓名	就讀學校
1 施任濠	黎明技術學院三年級	7 蔡家好	樹人商職二年級
2 施佳葳	醒吾高中一年級	8 蔡長紘	智光高職一年級
3 張雅琳	樹人商職三年級	9 賴緯豪	鶯歌工商三年級
4 曾靖雅	育達商職三年級	10 劉承晨	新北高工三年級
5 吳政玟	華僑高中一年級	11 林裕程	新北高工三年級
6 蘇子茵	景文高中一年級	12 鄭湘怡	金甌高中二年級
		13 葉怡芳	中崙高中一年級

財團法人慈暉文教基金會 2014年慷慨捐款者名錄

* 捐款人順序按姓名筆劃排列

* 含會館基金及獎學金專款

感恩

2,000,000元以上：林長勳董事長家族

500,001元~1,000,000元：將捷股份有限公司、將捷建設股份有限公司

200,001元~500,000元：孫正福、許淑卿、曾花、黃張摘、鄧葉玉蘭

100,001元~200,000元：

李維哲、林炎煌、林秋蘭、林渝生、孫正三、許弘哲、陳仲毅、陳朝南、福和獅子會

50,001元~100,000元：

永和獅子會、何德仁、林長福、社團法人台北市金鷹扶輪社、唐松章、曾施銀嬌、劉服昌、鄧雲暉、謝財福、謝進興、龔福來

40,001元~50,000元：

文暉營造事業有限公司、辛秀津、林明燦、林張淑芬、財團法人台北市啓玉社會福利慈善基金會、高靜子、涂煌鎮、梁憲治、劉添妹、賴秀櫻

30,001元~40,000元：

中華太極拳學術研究發展基金會、江岳琳、陳秋陽、陳鏡澤、陳麗雀、彭貴美、曾淑貞、廖春雄

20,001元~30,000元：

王美精、台灣團結聯盟、李黃含笑、李義發、林春月、林家宏、邱芳雄、紀月對、高振榮、梁金生、許玉仙、許良助、許添壽、連斐璠、陳永茂、陳清宮、陳麗花、陳麗淑、黃進福、新北市華佗五禽之戲協會、劉君驥、蔡正弘

10,001元~20,000元：

中華全球建築學人交流協會、毛邦傑、王綉春、朱清煌、何玟蓁、吳秋華、李素卿、杜萬春、沈黎娟、東港東西企業、林育全、林宗明、林要然、林啓清、邱文良、孫文民、高碧珠、莊秀盆、許合妊、陳良英、陳雪枝、陳碧霞、陳麗玉、黃暉能、黃麗娜、新北市弘揚孝道促進會、新北市永和兵役協會、新北市企管第八屆分會會長聯誼會、鄒淑真、劉秀雲、劉幸鞍、劉綉珠、蔡林也、蔡淑惠、蔡鴻儒、蕭美華、賴再銘、謝龍隱、簡素娥、雙和健操委員會

5,001元~10,000元：

中原大學、王小瀟、王永健、王芬鸞、王清正、王淑芳、永平高中主任團隊、全益門窗企業有限公司、江文質、江

美慧、何碧英、何樹棟、余文全、吳泓泰、吳界欣、吳財順、吳彩雲、吳楊愛珠、呂天時、呂錦美、李正雄、李宏玲、李沛錦、李念祖、李易達、李政錦、李玲惠、李素真、李瑞昆、李耀中、卓靖倫、周賢民、林玉花、林多美、林李玲姝、林秀蘭、林枝鄉、林芳子、林俊全、林春英、林益民、林國順、林清吉、林碧春、林維楠、林藏忠、邱再添、邱美玉、南順興、施柏娟、施麗娟、柯武男、洪登旺、胡清武、徐名頤、翁敏華、翁清源、高擎天、張哲雄、張傑、張鳳美、張麗莉、曹正順、許世民、許俊宏、許義明、許銘文、連浩光、郭紫芳、陳王修、陳仕修、陳兆宏、陳何家、陳秀琴、陳周瑛子、陳承金、陳冠舟、陳建成、陳彭貴美、陳景明、陳嘉尚、陳旗旺、陳曉健、陳聰徒、陳麗、項于芬、黃文彬、黃宗和、黃林忍子、黃帥升、黃哲烘、黃楊金寶、黃碧香、黃慶源、黃麗蓉、新北市永和區工商婦女企業管理協會、新北市教育文化關懷發展協會、新北市慈善會、新視波有線電視股份有限公司、楊忠輝、楊素端、詹汝、詹德松、廖信夫、趙永清、趙學雍、劉義弘、劉靜枝、蔡秀花、閻思明、薛啓芳、謝炎盛、謝春耀、簡文財、顏文熙、顏金仁、蘇明仁、蘇義明、鍾萬樹

1,001元~5,000元：

丁月惠、中華民國全國建築師公會、中華民國全國建築師公會雜誌社、尤英夫、王文祺、王文綉、王伯鑫、王志興、王紀鯤、王海龍、王素玲、王基陵、王銓榮、王錦鐘、世芳國際同濟會、台北市建築師公會、永和區秀朗國小、申陳玉英、白庭瑄、伍夏蘭、朱雪碟、江國勇、江惠貞、江煌崑、江慶華、江簡雪、何友鋒、何玉枝、何玉娟、何貞、何素梅、余招治、吳介侯、吳文弘、吳安祥、吳秀梅、吳秀蘭、吳茂雄、吳益利、吳素美、吳淑賢、吳敬三、吳寶鸞、呂芳野、呂俊哲、李月英、李月娥、李火木、李王寶琴、李良明、李季芬、李金鑾、李美玉、李素蘭、李景雄、李隆國、李鈺琦、李榮同、李翠雪、李蔡文、李鴻坤、李麗紅、杜國源、沈英標、沈紫嫻、邢治平、卓大鈞、周金里、周昭發、明少君、林有恆、林妍妍、林秀珍、林秀琴、林良貞、林宜葵、林忠男、林明志、林明珠、林東木、林芝怡、林金地、林城、林美鳳、林素金、林淑如、林淑敏、林淑閔、林義一、林義郎、林耀文、社團法人永和扶輪社、邱文正、邱宏達、邱桂梅、邱採蓮、邱創良、邱麗卿、邱麗影、侯西泉、姚德雄、施佩君、施忠賢、柯進原、洪里、洪迪光、洪曾貴櫻、洪壽麗、范金標、范增海、孫黃秋月、孫藝堯、徐伯瑞、秦嘉琬、袁政雄、高山青、高淑敏、高游宸、高貴元、高鈺智、高錦泉、張孟婷、張秉鈴、張恒雄、張淑惠、張淑蘋、張雪娥、張惠君、張碧錦、張端鳳、張銀河、張調、張麗美、莫若楨、許秀一、許坤南、許承煬、許美月、許美蓮、許張美玉、許淑華、許鈞凱、許瑋珊、連木蘭、連俊銘、郭小英、郭水利、郭炳南、郭蕙芬、郭麗珠、陳仁博、陳王麗珠、陳正宗、陳正雄、陳玉琴、陳吉男、陳君豪、陳宏洋、陳志鴻、陳松瑄、陳金煌、陳金寶、陳思裕、陳春福、陳美秀、陳茂男、陳崇誠、陳淑珍、陳許秋微、陳郭富美、陳富美、陳景行、陳聖宜、陳達祥、陳倫、陳榮美、陳慧貞、陳輝、陳邁、陳瓊味、陳麗鳳、陳麗瓊、喻肇川、彭玉珍、彭坤池、曾永有、曾妙鳳、曾春梅、游秀春、游明國、程聖民、黃元宏、黃世孟、黃羽如、黃佐吉、黃秀鳳、黃金圳、黃美珍、黃虹霞、黃海悅、黃啓忻、黃陳黎珠、黃景芳、黃雅蘭、黃毓婷、黃梗楠、黃徹文、黃錦豐、黃鎮臺、甯其剛、新北市工商婦女企業管理協會、新北市工商婦女企管協會會長聯誼會、新北市永和姓宗親會、新北市永和區工商婦女聯誼會、新北市建築開發商業同業公會、楊文達、楊素花、楊淑茵、楊瑞蓮、詹仁禮、詹正信、詹淑綾、雷自達、廖茂宏、廖淑琴、趙麗玲、劉千惠、劉秀美、劉昌崙、劉明滄、劉林美珠、劉炳煌、劉秋富、劉健豐、劉清風、劉淑真、劉盛良、劉黃玉霞、歐明飛、潘陳瑞雲、潘瑜婕、蔡秀明、蔡明現、蔡哲芳、蔡碧玉、鄭婉勻、鄭玉秋、鄭佑儀、鄭政利、鄭淑秋、鄭雪櫻、盧家鼎、蕭如珊、賴文吉、賴瑞昌、錢鳳君、駱慧明、薛秀卿、謝秀枝、謝美子、謝陳瑞秋、謝欽宗、謝藍淑美、鍾錦麗、簡月嬌、簡秀露、簡炳南、簡清美、簡盛義、簡榮鏘、簡賴蕊、顏光佑、羅麗鶯、龔凌萱

1,000元(含)以下：

十方菩薩、王秀淑、王曼麗、江良子、江禹哲、何秀毓、何蕙君、吳順玉、呂素芬、李秀梅、李純純、洪麗美、許菊貞、郭宜美、曾巧芳、黃郁琳、黃國和、黃鈺傑、葉俊偉、鄭玉廷

上述節錄自2013年10月1日至2014年11月30日止

慈暉學苑 ▶ 才藝課程介紹特輯

慈暉合唱團

講師 / 李素真

講師簡介：

畢業於私立台灣神學院宗教音樂學系，主修聲樂，副修鋼琴，選修直笛與小提琴，最近還和烏克蘭麗同好組成傳愛樂團，常常去公益義演。有多年合唱團指揮、教會詩班指揮與流行歌曲教學經驗。近年常與永和社大田園國樂團合作演出獨唱與指揮合唱。

課程時段：

每週二及週四上午9:00~11:00

授課內容：

慈暉合唱團隸屬於財團法人慈暉文教基金會，團員由中永和地區熱心的主婦媽媽們所組成，固定每週二與週四早上於基金會練唱，十多年如一日，時常受邀參與外界演出，並經常義務投入公益活動的展演，慈暉的活動中更是少不了她們優美的歌聲，這是一個充滿人情味，又散發出快樂愉悅氣息的合唱團，團員們在這裡培養歌唱興趣，結交同好，就像大家庭一樣，每人個性雖有不同，但音樂歌聲讓我們成為一體，成為生命的一部分，大家相親相愛、互相體恤、互相幫忙，歡迎有志一同、熱愛歌唱的婦女朋友們加入合唱團的行列。

合唱團大部分的曲子是二部合唱也有少部分的三部合唱，各種曲風的合唱曲都有涉略，有小品也有較高難度的合唱曲，老師教課可是很認真的，所有音階必須到位、發聲更需圓潤扎實，更要有很好的默契，才能唱出美妙的歌聲。



金曲歡唱

講師 / 李素真

講師簡介：

畢業於私立台灣神學院宗教音樂學系，主修聲樂，副修鋼琴，選修直笛與小提琴，最近還和烏克蘭麗同好組成傳愛樂團，常常去公益義演。有多年合唱團指揮、教會詩班指揮與流行歌曲教學經驗。近年常與永和社大田園國樂團合作演出獨唱與指揮合唱。

課程時段：

每週一下午14:00~16:00 · 每週三下午14:00~16:00

授課內容：

金曲歡唱班是以國台語流行歌曲為主要課程內容，教學方式是先唱簡譜熟悉旋律，之後再唱歌詞，課程進行中帶入歌唱技巧與情感，在唱的過程中，師生間互相鼓勵，帶出自信，享受音樂與歌唱，活出生命的真、善、美。



古典創新舞

講師 / 王翔樟

講師簡介：

現任玉門舞集資深團員，曾參與唐美雲歌仔戲劇的舞蹈展演，民國92年起除了演出活動外，也開始進行舞蹈教學，希望藉由自身的經驗，傳授學生更豐富的肢體表現。目前擔任慈暉文教基金會古典創新舞班、樹林體育會古典舞班教師，另外曾任國泰醫院韻律老師、華陽舞蹈社專職老師、木柵國小舞蹈社芭蕾老師等。

課程時段：

初級班 每週五上午9:30~11:30

進階班 每週二上午9:30~11:30

授課內容：

古典創新舞蹈保留了古典舞的精神，結合了現代語彙，讓舞蹈變得平易近人，任何人都能來感受舞在當下的喜悅。舞蹈中運用了技巧、身法、身韻3部分，手、眼、身、法、步的練習，身體的擰、傾、圓、曲及氣息的運用。透過學習古典舞蹈能提升自我至另一個新境界，特有藝術氣質的流露，慢慢養成一種內在的氣韻，感受優雅靈秀的體現，達到身心靈的平衡。



國際標準舞

講師 / 王美精

講師簡介：

王美精老師習舞20多年，曾獲2003年中山區體育運動協會國標舞比賽婦女組冠軍，於2006年取得世界總會WDC教師資格，除了慈暉之外，目前也在台北市各社區活動中心任教。



課程時段：

每週一晚上19:00~21:00 · 每週二晚上19:00~21:00

每週三下午14:00~16:00 · 每週四上午10:00~12:00

每週五晚上19:00~21:00

授課內容：

本課程教授的舞碼主要分成摩登舞及拉丁舞兩大項目，摩登舞包括華爾滋、探戈、狐步、快三步與快四步，拉丁舞則包括恰恰、倫巴、森巴、捷舞與鬥牛舞，此外也教授slow探戈、三步吉魯巴、六部吉魯巴等，課程內容豐富，包含基礎及進階課程，歡迎洽詢、試聽。

排舞

講師 / 許合妊

講師簡介：

具多年教學經驗，師承於著名舞蹈家洪龍男老師(曾為名曲寶島曼波編舞)，民國95年取得中華民國舞蹈團體聯合總會教師資格認證。

課程時段：

每週三上午10:00~12:00

授課內容：

排舞為結合多種舞蹈形態的多元化教學，有PAPA舞的規律、國標舞的技巧、流行舞的熱情、韻律舞的動感，課程宗旨在於用舞蹈的肢體魅力讓大家在輕快抒情的音樂中扭腰擺臀、揮灑汗水，輕鬆運動，達到健身又充滿活力的效果。為了培養大家運動的樂趣，教學方法採循序漸進、由淺入深，讓初學者有信心和耐心學好基本舞步，踏穩重心並找到正確方向，也讓已學會各式舞步的舞者更進一步去融會貫通體會舞蹈的樂趣。



歡唱GOGO

講師 / 邱麗卿

講師簡介：

臺北市立女子師範專科學校畢業，曾任網溪國小音樂老師，退休後於本會教授歡唱GOGO課程，對於輔導學生參加歌唱比賽有相當豐富的經驗，善於鼓勵學生、激發學生潛能。



課程時段：

每週一晚上7:00~9:00

每週四下午2:00~4:00

每週五下午2:00~4:00

授課內容：

歡唱GOGO課程內容為國台語教唱，著重發聲練習、歌唱技巧，以流行新歌為主要教材，課程宗旨在於用歌唱紓解壓力、創造快樂的情緒，故取名歡唱GOGO，期盼學員盡情歡唱、充滿活力。

唱歌學英語

講師 / 簡秀珍

講師簡介：

從事英文教育20年，熱愛英文教學及擅長唱英文歌曲，自留學歸國後就投入英語教學，除在康寧專科學校及馬偕專科學校等大專院校兼課外，也在淡水社區大學、松山社區大學、北投社區大學教授英文會話和歌唱學英語課程，並具備多年英文補習班教學經驗。

課程時段：

每週一下午14:00~16:00

授課內容：

顛覆傳統，採活潑生動之教學，從最基本矯正發音著手，以獨特之連音教學促進學員之英語歌唱能力。



肚皮舞

講師 / 林碧春（小如老師）

講師簡介：

小如老師93年學舞至今已10年了，10年來曾與多位國內外名師學習，並領有瑜珈師資證照，現任戀舞精靈舞團團長與師資，並擔任中和、永和、新店與新莊數個社區肚皮舞班的授課老師。

專長：傳統中東肚皮舞與現代融合風肚皮舞，強調肚皮舞的基本動作教學與肌耐力訓練。

課程時段：

每週二晚上19:00~20:30

授課內容：

以安全學習的原則為基礎，強調基本動作的訓練與肌耐力、柔軟度的訓練，再搭配各種不同的舞曲曲風及教學舞碼，教學時會針對每位學員的不同程度做指導與調整，每一期的課程都會讓學生從安全學習中得到健身與享受舞蹈的樂趣，因參與很多社區的活動，所以會極力爭取與鼓勵學生參與表演的活動與成果展，從學習與表演中引導出興趣與自信，讓肚皮舞成為既能健身又能增加自我魅力的運動。



烏克麗麗

講師 / 李麗敏

講師簡介：

李麗敏老師畢業於台灣神學院音樂系，積極參與多種樂器如太鼓及陶笛等教學的研習，現任交響曲文化事業有限公司音樂講師、勝利幼兒園音樂講師，3年前接觸到烏克麗麗就愛上這個易學又活潑的樂器，曾在南港國小教授烏克麗麗班，現任保長國小社團及慈暉文教基金會烏克麗麗班老師，期待用這份熱情來推廣烏克麗麗這可愛活潑的樂器，讓更多人認識、學習。

課程時段：

每週一晚上19:00~20:00

授課內容：

使用教材：愛樂烏克

採用活潑的內容再配合簡單耳熟能詳的兒歌來學習烏克麗麗的單音旋律和和弦及節奏刷法，其實烏克麗麗可以伴奏也可以獨奏，更可與其他樂器協奏，好玩又好學，有趣的休閒娛樂，可以促進與朋友、家庭、情人、同事、同學之間的情誼，不管老少只要接受幾小時練習，就可以輕鬆自彈自唱。只要有一把烏克麗麗在手中，沒有你不會彈的歌和曲子。我們排除掉了困難與深奧的樂理與技術，希望能幫助你學會全世界最可愛易學的樂器。



英文會話

講師 / 王艾德 Edward Joseph Reckner

講師簡介：

王老師是美國人，來台灣今年是第10個年頭。王老師具有舊金山大學科技教學碩士，擅長於將科技與教學做結合。現任新北市某私立幼稚園的外師教學組長(head English teacher)。在台灣從事英文教學已達10年之久。涵蓋的教學領域層面相當廣，除了兒童美語之外，也是某貿易公司聘用的外師，擔任商業英語的教學。此外，王老師也涉及全民英檢的教學領域，帶領台灣學生突破口語測試以及英文寫作的語言障礙。

課程時段：

每週二晚上18:30~20:30

授課內容：

貼近現實生活題材與情境，主題豐富、具多元多樣化。

強調日常生活「溝通方式」，加強英文口說練習。

配合書籍以生動有趣的主題討論、互動遊戲，提升英文會話的情境氛圍，增加師生之間的雙向溝通與互動。



日語漢詩

講師 / 高錦泉

講師簡介：

淡江大學日文研究所文學碩士，標準日文一級檢定資格及格，具有二十多年日語教學經驗，曾任教於國立新竹社教館、永和長青學院、永和市民大學、文山社大，現任日本關西吟詩協會旭彩會台灣支部理事長、日本關西吟詩協會師範免許、太平洋日本語演說會顧問、慈暉文教基金會日語教師。



課程時段：

每週一晚上19:00~21:00

授課內容：

本課程是以唐詩作品為主，日語漢詩為輔，教授已經具備基礎日文能力的學生，教材採用日本關西吟詩文化協會編輯之漢詩。課程中會分別教授漢詩的中文及日文部份，待學生了解詩意後才教音譜，讓他們了解詩意之美並體驗吟唱之樂，也學會日文。學生全數通過日本國認證五段~二段資格，領有證書。並有一人已領師範代免許證書，取得教學資格。

書法

講師 / 曾璽

講師簡介：

曾璽老師為前清名臣曾國藩第四代孫，出身師大三研所碩士、聖理學院文學博士，秉家學之淵源，對中國書法藝術造詣極深，精通各體書法，中外人士皆尊為書法大師，並列入世界書法名家名人，曾先後於國內外接受各國家級畫廊之邀請，舉行書法展數十次，遠屆中國大陸、東南亞、日、美諸邦，獲獎無數，現為中國瀟寧書法學會創會長、中國聖理學院院長兼教授、江蘇省書法院顧問、台灣中華書法家學會顧問。



課程時段：

每週三下午2:00~5:00

授課內容：

授以書法基本理論，文字之筆法與結體論外，特別重視書法各體之書法藝能，與書法製作之創意章法藝術，施以引導示範教學方法，發揮高度教學效能。

日語會話演歌

講師 / 吳彩雲

講師簡介：

國立臺北師範學院語文教育學系畢業，曾任網溪國小教師，退休後於本會及社區大學教授日語課程。

課程時段：

中級班 每週二下午2:00~4:00

進階班 每週五下午2:00~4:00



授課內容：

此課程同時教授日語會話與日語演歌，教學內容是以正統的會話和文法教學為主，再輔以學員喜好的日文歌曲教學，將歌曲納入課程中以增進學習的興趣、加深學員對詞彙的理解。

山水國畫

講師 / 黃慶源

講師簡介：

台灣嘉義縣人國立台灣藝術大學書畫藝術學系畢業、加拿大皇家大學藝術管理碩士；專研繪畫藝術創作二十餘年，並深究書法之美，融匯東西方藝術美學；作品從寫生造化，萬象靈動，畫意詩情。曾任國父紀念館中山國家畫廊第三屆策展諮詢委員、人間福報藝術天地執筆、中和庄美展評審委員召集人、全國青年美展評審委員等；現任長遠畫藝學會創會理事長、台灣畫院副院長、國立政治大學、國立國父紀念館國畫教席；榮獲第十六屆全球文化藝術薪傳獎等獎；國內外個展三十餘次、重要聯展百餘次；出版畫集八輯、長遠畫集四集；作品廣為國內外公私立機構、個人典藏。

課程時段：

每週四下午2:00~5:00

授課內容：

以水墨繪畫創作觀念的六要新論為主要授課內容，所謂的六要新論為立意、造形、構圖、筆墨、設色、款印等創作法則。帶領學生精進創作技巧，探索水墨畫新的創作語彙。



財團法人慈暉文教基金會 2015年慈暉學苑

我們的田園 系列講座 免費

與中華民國工程環境學會合作，為了讓社會大眾更認識台灣－這塊我們共同生長的土地，介紹本土得天獨厚的自然景觀、相關地質知識、常見天然災害等，讓國民增加對台灣之美的認識，也更有生態保育的概念。

課程時間：每個月第一個星期二下午2:00～4:00

養生保健 系列講座 免費

與署立雙和醫院合作，邀請各專科權威醫師，規劃各類醫療保健主題，讓民眾對於常見疾病的預防、保健與治療有更正確的了解。

課程時間：每個月第二個星期二下午2:00～3:00

文化台灣 系列講座 免費

與李登輝基金會合作，邀請各領域傑出專業人士，分享人生歷程或專業領域上的表現，及關懷國家社會的建議與觀察，期能產生正面影響。

課程時間：每個月第三個星期二下午2:00～4:00

影片欣賞 免費

為回饋社區民眾，安排多元題材的影片提供欣賞，讓民眾在下午的休閒時刻擁有豐富的影音饗宴。

放映時間：每個月第四個星期二下午2:00

才藝課程

時段	星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00 ~ 12:00			王翔樟 (9:30~11:30) 古典創新舞	許合妊 排舞	王美精 國際標準舞	王翔樟 (9:30~11:30) 古典創新舞
下午 2:00 ~ 4:00		李素真 金曲歡唱	吳彩雲 日語會話演歌中級	王美精 國際標準舞	邱麗卿 歡唱GOGO	邱麗卿 歡唱GOGO
		簡秀珍 唱歌學英語	林碧春 肚皮舞	曾璽 (14:00~17:00) 書法研究	黃慶源 (14:00~17:00) 山水國畫	吳彩雲 日語會話演歌研究
				翁敏華 日本舞		
晚上 7:00 ~ 9:00				李素真 金曲歡唱		
		李麗敏 (19:00~20:00) 烏克麗麗	林碧春 (19:00~20:30) 肚皮舞入門			王美精 國際標準舞
		高錦泉 日語漢詩研習	Ed Reckner 英語基礎會話			許熙彤 (19:00~20:30) 身心療癒瑜珈
		王美精 國際標準舞	王美精 國際標準舞			
		邱麗卿 歡唱GOGO				

合唱團

特聘請專業指揮李素真老師及鋼琴老師江美慧指導，於每週二、四09:00～11:00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。

- 洽詢電話：02-8660-0766
- 本會地址：永和區中山路一段26號B1樓
- 網址：http://www.fabulousgroup.com.tw
- 服務時間：週一至週五08:00～12:00及13:30～17:30（夜間有課程時亦有人員可洽詢）
- 交通資訊：公車路線-中正路242,248,249,262,249,250,264,670,624,809 中山路51,706
永和路5,51,57,214,227,242,248,249,250,262,304,624,670,706,809,A線
或搭乘捷運中和線至頂溪捷運站轉免費 公車A線或步行約三分鐘



娜路彎大酒店 台東

樂活 台東 娜路彎

- 設有歐風西餐廳、中庭咖啡廳、翠園中餐廳、大小型宴會廳及會議場所
- 休閒中心 ■ 兒童娛樂廣場 ■ 藝文中心 ■ 商店街
- 電腦遊戲區 ■ 養生水療館 ■ 娜路彎劇場



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



以建築師實踐建築的理想
巧妙拿捏美學與工藝的平衡點
為建築注入雋永的感動

◆ 林長勳建築師事務所

地址 | 10468 台北市松江路126號16樓

電話 | 02-25362666 傳真 | 02-25361706