

美 Fabulous

2014春季號 · 慈暉人第38期

知識 · 人文 · 環保 · 休閒

www.fabulousgroup.com.tw



特別報導／

**慈暉成立二十週年慶
暨林老夫人百歲華誕**
郭強生博士與
世界文明交響樂團
資產價值的創造者

生活與休閒／

鹿野的亮點

社區溫情／

修行可以從布施開始

校園心聲／

談教養兒女之道

本刊通訊／

**慈暉文教基金會
2014年活動報導**



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



中華民國103年5月1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
台東娜路彎大酒店
林長勳聯合建築師事務所
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 吳佳龍、鄧慧敏、謝宜霖

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 02-86600766
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。

2014春季號・慈暉人第38期

CONTENTS

編輯報告

提昇我們生命的績效 02

文◎曾淑貞

特別報導

慈暉成立二十週年慶
暨林老夫人百歲華誕 04

文◎慈暉文教基金會

郭強生博士與
世界文明交響樂團 06

文◎陳景明

資產價值的創造者 09

文◎黃鈺傑

生活與休閒

鹿野的亮點 12

文◎陳信慶

2014日本富士山旅遊雜記 14

文◎洪虹麗

新埔九芎湖踏青回味 18

文◎鄧慧敏

台北短程登山好去處 21

文◎楊富貴

在立山黑部住一晚 24

文◎李冠霖

童話般的蘑菇小鎮 26

文◎蔡松儒

舞蝶 28

文、圖◎吳佳龍

林炎煌寫意墨趣
生活書法展 30

文◎米河

藝文呢喃

嚴冬 31

文◎曾淑貞

青春戀 32

文◎連瑞毓

七言律詩——鄉愁 34

文◎黃清棋

台東詩帖——走路 35

文◎徐慶東

社區溫情

修行可以從布施開始 36

文◎李永然

黑咖啡與蛋糕 39

文◎竹竹

從捷運看生活 40

文◎王定國

遊大板根渡假村 42

文◎陳素齡

壓力與消化性潰瘍 44

文◎楊崇聖

事業與命運 45

文◎廖茂宏

琉璃飾品介紹 46

文◎楊琇芬

校園心聲

談教養兒女之道 48

——從孩子打翻一碗米粉湯說起

文◎李麗冰

心中還要有別人 49

文◎劉人寬

我學會了騎自行車 50

文◎林穎暄

琉璃珠 排灣情 51

文◎呂宸儀

那些年的故事 52

文◎林珮甄

當一天的老師 53

文◎叢谷黎

逆境 54

文◎徐子然

無界之美

VASIL MLADINOV
ENJOY SKYDIVING 56

Jonathan Cramer

本刊通訊

慈暉文教基金會
2014年活動報導 58

慈暉文教基金會
2014年慈暉學苑 60

財團法人慈暉文教基金會
2013年獎助及捐助名單 62

財團法人慈暉文教基金會
2014年獎助及獎勵辦法 64



提昇我們生命的績效

文◎曾淑貞 總編輯

——步一腳印20年來日新月異的慈暉開辦的各科課程、各項愛的活動以及辦理《美Fabulous》雜誌的諸篇章主旨，如本38期「特別報導」的〈慈暉成立二十週年慶暨林老夫人百歲華誕〉、〈郭強生博士與世界文明交響樂團〉、〈資產價值的創造者〉；「生活與休閒」的〈鹿野的亮點〉、〈舞蝶〉、〈林炎煌寫意墨趣生活書法展〉；「藝文呢喃」的〈青春戀〉、〈走路〉、〈鄉愁〉；「社區溫情」的〈壓力與消化性潰瘍〉、〈修行可以從布施開始〉、〈事業與命運〉；「校園心聲」的〈談教養兒女之道〉、〈心中還要有別人〉、〈我學會了騎自行車〉；「本刊通訊」的慈暉學苑課程、獎助名單與獎勵辦法及資訊等，慈暉上列所付諸的行動乃期待我們身心更健康，社會更和諧，更盼能提昇生活所需之能力。「慈暉」也告訴我們，活出生命的價值是長期耕耘累積而來。

我們具備判斷是非的能力後，做錯了就立即停止，做對了就善用每一分、秒繼續做；做對人類有所貢獻的事以提昇生命的價值。我們都覺得生命寶貴、在準備自己能力的時時，內在的情操將不斷產出一連串的行動力量，創造生活的附加價值——生命的績效。

筆者蒙苗栗文化局出版品的《與詩握手》一書中，曾有一首〈一條道路〉的短詩：

在教室的 是 好的 在操場的 是 好的 在逛街的 是 好的
在吃飯的 是 好的 在睡覺的 是 好的

還有…… 都是好的

我們深知自己和後世子孫的生命歷程中，參與競爭的會是怎麼樣的對象或團體，只要我們擁有「經驗的累積」、「能力的大資本」--像1800多張證照，自己通過了幾張，各種腳步跟得上時代脈動嗎？公司的職務或老闆的頭銜是否隨便找一個人，就可以把自己替代掉，若不能，就對了，我們的行動、《美Fabulous》雜誌繼續閱讀生活、盡心耕耘，朝新的里程碑前進！■



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



▲與慈暉長期配合辦理專題系列講座之合作單位 中華民國工程環境學會林俊全前理事長(左一) 慈暉林長勳董事長(左二) 衛福部雙和醫院白碧玉主任(左三) 李登輝基金會李安妮副董事長(左四)

慈暉成立二十週年慶暨林老夫人百歲華誕

文◎慈暉文教基金會

在3月15日這天，假天成大飯店TICC世貿會館舉辦感恩餐會，各界名人共襄盛舉，現場有600多位支持慈暉的朋友熱情參與齊聚，共同見證慈暉二十年來的服務成果及點滴成長，也為邁入二十年、正值荳蔻年華的慈暉文教基金會慶生。感謝當天許多嘉賓撥冗蒞臨祝賀，大家的熱情參與不僅是代表對慈暉的肯定，也是對我們莫大的鼓勵。而更感恩所有捐款人及社會各界支持，為慈暉所服務的對象募集更多資金，我們秉持感恩的心舉辦此次餐會，真心感謝所有捐款人二十年的支持，慈暉會更珍惜捐款人付出的點滴，更不會忘記對社會的承諾。





▲壽星林老夫人歡慶百歲



▲慈暉林長勳董事長與夫人林靜子女士及嘉賓齊聚壽宴



當天活動包含有功人員表揚、社會公益捐贈以及慶生活動三大部分，首先活動在林老夫人的入場以及慈暉頌優美的旋律中揭開了序幕，在一片感性溫馨的氣氛中，二十年來給予我們支持與協助的66位得獎人(含個人與單位代表)陸續走上舞台接受慈暉的感謝並抒發感言，此外活動中慈暉秉持著回饋社會的理念，現場捐贈新台幣貳佰萬元協助李登輝圖書館的建立，為保存台灣民主化的歷史貢獻心力，並捐贈給新北市立永平高中三角演奏式鋼琴一台，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。在頒獎活動告一段落之後進入了今日的慶生重頭戲，在慈暉合唱團的領唱下，在場嘉賓高聲合唱，向林老夫人以及慈暉文教基金會獻上最誠摯的祝福，慶生活動之後我們還安排了秀朗國小歌仔戲團以及歐士達樂團的精采演出，秀朗國小歌仔戲團是由新北市永和秀朗國小學生組成，他們二十幾年來國內外表演無數，頗受各界好評，當天他們帶來『我們都是一家人』的演出，以外籍新娘為題材反映現今台灣社會型態，期盼有新住民的家庭能夠互相疼惜對方建立



▲永和秀朗國小「兒童歌仔戲團」現場演出



▲歐士達樂團帶動現場氣氛

和樂家庭，在精采的歌仔戲演出之後歐士達樂團又帶來了多首流行歌曲炒熱氣氛將活動帶入最高潮也為活動劃下了一個完美的句點。

憶起20年前的慈暉，林長勳董事長對會務總是鉅細靡遺領導指示，為推展終身學習，提升生活品質不斷為社區、社會努力著。二十週年是個值得紀念的一刻，我們在回顧、感謝之後，要以更堅定的眼神和更穩健的腳步展望未來，創造更美好的明天。■

郭強生博士與世界文明交響樂團

文◎陳景明 編輯主委



郭強生博士是出生於台北市的道地台灣小孩，成長於紐約長島。他的父母都是老師，讓他在十歲時移民赴美後，在學校的課外活動中接觸到小提琴，從此熱愛古典音樂，曾就學於著名的曼哈頓 Juillard 音樂學校，後進入「紐約青年交響樂團」。為了尊重父母想法，他又到紐約州立大學水牛城分校開始了醫學預備科的生活。畢業後又分別獲得哥倫比亞大學音樂教育碩士和公共醫學管理博士。

曾在曼哈頓New York Gracie Square Hospital醫院工作13年、擔任副院長的郭強生，於2013年秋調任長島Brunswick醫院院長。郭博士是美國醫學管理（ACHA）院士、美國醫學危機管理（ASHRM）院士、美國醫學精神醫療管理（ACMHA）院士；並榮登《行政與專業世界名

人錄》；《醫學和管理世界名人錄》等。曾獲紐約市主計長頒發的醫學界「領導有方讚賞獎」；美國學院精神醫療管理獎；美國社區健康風險管理獎；美國學院精神健康管理獎。2010年被選入「全美頂尖 25 位少數族裔醫療主管」，承肯定其追求和實踐高品質、重安全、為患者服務並貢獻社區的精神。





郭博士也參與於2009年創立「以音樂普世語言，超越文化去與不同思維的人相互尊重，相互連結在一起」為宗旨和目標的「世界文明交響樂團」（World Civic Orchestra），並擔任該樂團團長及帶領赴很多國際知名的音樂殿堂演出，包括在聞名遐邇的紐約市卡內基（Carnegie）音樂廳、愛麗斯特莉音樂廳（Alice Tully）、林肯中心（Lincoln Center）等。

2011年他實踐了美國學院醫療管理資深領導人的要求項目，是唯一獲得全額獎金者。郭博士在其專業領域擔任很多榮譽職務，在專業刊物上發表過很多有關醫療方面的論文等。

郭博士的熱忱和天賦也在音樂方面多所表現。在繁忙的醫學管理工作之餘，他參加過紐約市以及世界其他城市的很多演奏活動，演奏其嫻熟的小提琴與鋼琴。



郭博士是全球二十五名頂尖業餘演奏者之一，近年率樂團參加首屆「亞洲業餘節慶交響樂」活動在日本九州福岡演出時，承蒙日本皇室憲仁親王妃久子親臨觀賞。郭博士把醫學和音樂融為一體的最佳體現是考入總部在德國柏林的全球聞名的「世界醫師交響樂團」（World Doctor Orchestra），曾登台演出於美國克里夫蘭音樂廳、柏林愛樂交響樂團音樂廳等，並隨



該樂團於 2010年在柏林歌劇院演出，亦曾在台灣的國家音樂廳演出。郭博士也成功地聯絡、推動並協調「世界醫師交響樂團」於2011年12月在北京國家大劇院和上海東方藝術中心精彩演出兩場。

作為醫學創新者，郭博士贊同「世界醫師交響樂團」強調的「國界、政治、經濟利益等都無法阻擋基本醫療服務的進入」的精神；除致力於「世界醫師交響樂團」和領導「世界文明交響樂團」等，郭博士還特別注重培養下一代音樂人才，他目前還擔任「紐約幼獅青少年管弦樂團」的弦樂指導教授。

剛年過50末久的郭博士，把全部精神投入醫學和音樂，他努力用愛心、用慈悲、用勤勞追逐其偉大的夢想。今年九月一日郭博士帶領的「世界文明交響樂團」將於晚上七點在台灣國家音樂廳演出，灌溉滋潤故鄉台灣這塊至愛的園地。筆者2014.2.26於台北君悅飯店與他有了個把鐘頭的訪談，郭博士稱已經有五年歷史的該樂團成員平均有85至90人，大家來自各行各業，有著不同的族裔背景，其中華裔占到15%至20%。樂團每年都有一次年度演出，平時分散練習，演出前兩個月把譜子提供給所有團員，演出前四天再進行密集彩排。每場年度演出的主題各不相同，其今次來台主要演奏，將包括該團委託作曲家 Lin Wei Chieh 創作的「新作首演」，貝多芬三重協奏曲（Shih-Kai Lin／小提琴，Oliver Hsu／大提琴 Evan Wong／鋼琴），以及柴可夫斯基第六號交響曲“悲愴”。

慈暉文教基金會將是該項演出的共同贊助者，我們將與國人一起期待屆時來自歐美多國約七十位業餘演者譜奏出的優美管弦樂聲。■

資產價值的創造者

文◎黃鈺傑 永捷資產管理股份有限公司

前言

因應將捷集團之集團化，以及集團各事業體分工負責、獨立運作，集團於2011年3月成立了永捷資產管理股份有限公司，負責集團與商用不動產有關之投資與資產管理職責。永捷今年即將屆滿3歲，非常榮幸有這次機會在美雜誌特別介紹永捷成立之宗旨以及負責之業務。希望藉由這次機會，讓外界對永捷有更深一層的認識，同時也帶給所有永捷人一份最好的3歲生日禮物。

公司概述

身為集團內處理有關商用不動產投資及資產管理的我們，若將建築業的生命周期比喻為耐力賽跑來看，永捷既是第一棒也是最後一棒的跑者。永捷需要在茫茫市場中尋找適合的投資標的外，同時也需扮演維護不動產價值與利益之角色。永捷在原先資產管理部及投資管理部雙部門的協同努力下，去年最大的成果，是在短短不到一年的期間，完成將捷國際商業大樓100%出租的不可能任務。在今年，永捷更擴大組織編制，由最初的雙部門，擴展到投資企劃部、資產管理部、物業管理部、飯店事業部和仲介代理部等五大範疇，以期提供集團及外部更全方位的服務。

各部門介紹

身為母公司集團業務開發的雙引擎之一，**投資企劃部**扮演著專業評估者的角色。透過環境現勘、財務評估、區域行情調查等方式，在市場中尋找適合投資的商用不動產，以期幫助集團尋得帶來穩定現金流量的金雞母，例如商用辦公大樓、商場以及飯店等。此外，為因應近年BOT等地上權投資案的興起，永捷也積極評估地上權個案投資之可行性，如是否有穩健之投資報酬率，並投入人力在投資報告書撰寫之工作。期望許多評估個案，能夠於今年開花結果，替集團的不動產投資事業再創另一高峰。

資產管理部為永捷協助母公司管理並經營商用不動產所成立之部門。隨著集團擁有商用不動產案件的



增加，未來永捷在處理母公司資產管理的相關案件及業務亦會日漸增加。商用不動產之營收來源主要為出租不動產或廣告所收取的租金收入。目前永捷為母公司管理的不動產案件，如最大宗之將捷國際商業大樓，以及巴菲特大樓、新生十六和淡水10-2土地等。為管理上述資產，本部門執行例行性之事務包括承租戶租金的收款、管理資產所產生費用成本之控管，以及與公部門聯繫等相關事宜，集團商用不動產之營收及經營效益做好把關的工作。



▲圓山官邸



▲將捷巴菲特

物業管理部為一棟大樓的主要管理者，要處理大大小小的行政庶務。小則一張衛生紙、大到一整棟大樓皆是物管人員所要處理的工作。提到物管，就不得不提到將捷國際商業大樓。因應集團在2013年1月正式進駐本大樓，永捷的物管部門，結合外部專業之保全、清

潔、機電等團隊，也正式進駐本大樓。在本公司專業經理人引進其過去管理龐大基金商用不動產的專業知識和管理方式，並帶領同仁以感動式服務為宗旨，讓本大樓的所有住租戶感受到有別於以往的商用大樓進駐經驗。未來，永捷將延伸本套管理模式於本公司其他新完工的

商用不動產甚或住宅建案，以協助母公司延續一條龍式的整體商用不動產服務。

根據觀光局去年統計資料顯示，外國人來台旅客已正式突破800萬人，這項數據也宣告台灣旅遊業已正式進入白熱化的階段。因

此，永捷也成立了**飯店事業部**，替集團尋找新的生財方式，同時也開啓將捷集團跨入旅遊業的新營運型態。本部門現在主要負責未來集團在宜蘭烏石港新建飯店的業務。工作內容包括市場定位的確立、財報試算、與設計及營造等部門的工作協調、成本預算的編列，以及飯店營運計畫的制訂等。期望藉著這次的投資開發機會，讓集團在宜蘭的飯店能順利誕生，以期提供國人未來在宜蘭有個休閒度假的好去處。

好的產品若沒有好的銷售管道來扶持，就如同一顆表面樸實無華，但卻晶瑩剔透的玉石沒有雕刻家來修飾般，無法創造價值。基於這項理念，永捷於今年成立**仲介代理部**，負責處理集團對外招租或出售不動產的各類案件。主要工作內容為建立客戶資料庫、刊登廣告、價格設定、自力開發客戶案源等。處理案件除集團建案之餘屋外，集團所開發集合住宅商場之整體招租及招商業務亦將由永捷協助母公司辦理。藉由和地主簽約、租金議定、承租戶尋找等方式，吸引具有集客效應之廠商或店家進駐。於提升本案住宅附加價值之餘，並能促進地區性的商業繁榮，進而活絡當地居住的城市發展。

結語

「麻雀雖小，五臟俱全」，是目前永捷資產管理股份有限公司最佳的寫照。對現在的永捷來說，就像是個剛出生的新生兒般，外來仍有諸多挑戰和困境等著我們去克服。我們現在雖然不是最完美的，但我們會往將所有工作做到最完美的目標去邁進。希望外界能給永捷多一些鼓勵與掌聲，也期待所有不動產開發之同業或異業可以與永捷結盟，共同開發商用不動產之新局。■



專業經理人介紹

- 永捷資產管理公司總經理沈祖立
- 美國伊利諾大學香檳校區建築暨企管雙碩士
- 曾任富邦不動產投資信託基金（Reits）管理人
- 為台灣第五位取得美國不動產投資師（CCIM）資格之專業人士
- 具有豐富之商用不動產投資評估及管理經驗



■所有同仁合影

鹿野的亮點

文◎陳信慶



▲鹿野高台熱氣球活動

起雲端愛筵

豐源國民小學是台東市郊充滿地中海風格的綠建築，校長張月昭以境外旅遊感受浪漫優雅的地中海風情為意向重建，由台東子弟林坤層建築師設計監造，校園中的雕塑品【源源不絕晶瑩剔透】是由一位唐氏兒林冠廷的雕塑作品，由企業家林炎煌出資及古彩公司林昭慶建造，於民國102年06月28日舉行雲端愛筵捐贈儀式。

公共電視Peopo公民新聞平台記者陳信慶現場拍攝活動紀錄，有感於台東偏遠地區擁有如此美麗校園及特殊的藝術天才林冠廷，因而生起製作專輯報導的念頭。

題名邊陲亮點

在雲心居採訪林永發教授伉儷時，適李國揚大師當場提議「邊陲亮點」為題；在娜路彎林炎煌董事長辦公室採訪林董當場揮毫書寫「邊陲亮點」並讚譽林冠廷的作品，並說：「…人只要走出框架，窗外必有藍天，前途是無限地寬廣…」。

榮獲新聞報導獎

作品上傳公視Peopo公民新聞平台獲得肯定，除在公視頻道播出外並翻譯成英文版簡介。承蒙林教授提供冠廷成長過程與相關相片影音資料、媽媽王萍萍述說當年孩子出生時以淚洗臉且三年不肯讓外人知道家有唐氏症兒的痛楚，終以上天所賜的寶貝轉念給予適切教養，營造環境引導他走向創作揮灑出他奇特的藝術天份，讓藝術家吳炫三讚譽為：「形神兼具，臨摹心靈的聖手」，也激勵了家有唐氏兒的家長們看到冠廷的成就，有信心陪著孩子繼續慢慢地走下去，經由電視報導與網路傳播獲得廣大的迴響，於2013年榮獲公共電視Peopo公民新聞短篇組報導獎。

財團法人林坤池基金會「邊陲亮點」活動創作分工如下：

1. 董事長林炎煌暨董娘出資籌建並書寫參與演出
2. 執行長林永發暨夫人提供資訊並參與演出
3. 董事林昭慶執行雕塑品仿製建造
4. 董事張月昭校長籌劃重建豐源國小校園
5. 董事林坤層建築師設計與監造豐源國小校園
6. 董事李國揚書法家命題「邊陲亮點」
7. 董事徐慶東參與策劃
8. 董事陳信慶執行編導與製片等人合力創作而成

多元行銷台東

台東後山文化協會早年出版諸多地方文學與史記等書冊，2014年起協會架構增設「數位媒體組」，將早年所拍攝影音資料彙整上網出版影音光碟，於三月份新舊任理事長交接典禮活動合併「邊陲亮點」(3分)、「風動奇」(4分)、「收穫滿行囊」(54分)、「得獎感言」(9分20秒)等四個主題組合發行影片光碟藉此行銷台東：

「風動奇」在2013年台東縣政府舉辦熱氣球活動，香港中

文大學與中央大學交換留學生阿澤(Even Ever) 學成即將返港前，以背包客環島旅行在花蓮車站奇遇三位公視Peopo公民新聞記者，被接待同往高台體驗熱氣球，他特別感謝「台東縣政府舉辦熱氣球活動」及「台灣人民的熱情」溫馨感人。



▲熱氣球活動香港背包客感謝台灣人民的熱情與台東縣政府舉辦活動

「收穫滿行囊」由工業研究院八位博士組成釣竿團隊，輔導台東十家產業因而絕處逢生、開創新機，終於「收穫滿行囊」的心路歷程，由台東縣休閒旅遊協會拍攝成短片上傳網站，規劃套裝行推銷東部的特色產業：

1. 山豬園牧場－噉出好咖啡
2. 佳興食品廠－異形紅寶石
3. 樂山野菜香草園－樂山上的薑黃夢
4. 原生應用植物園－菁仔的宿命
5. 陳協和碾米廠－敞厝稻殼成黃金
6. 親山農園民宿－以愛為名的草莓果醬
7. 布農部落休閒農場－虛竹傳奇
8. 咾瓦樂團－竹鐘逐夢記
9. 原社手創生活館－新太平洋美學
10. 女人魚民宿－達悟族超級導遊■

作者簡介：

陳信慶於101/11/01自中油公司退休後接任：(1) 台東縣休閒旅遊協會總幹事、(2) 公視Peopo公民新聞記者、(3) 林坤池基金會董事、(4) 後山文化工作協會數位媒體組

▼源源不絕 晶瑩剔透 雕塑品



2014 日本富士山 旅遊雜記

文◎洪虹麗 永捷資產管理股份有限公司



▲箱根原仙石飯店看富士山

今年春節我和家人前往睽違多年的東京旅遊，這次的旅遊主題以富士山為主，由於天氣很好，我們飽覽了富士山美景，第一次在國外過舊曆年，也遍嚐當地庶民美食與人文，真是一次快樂之旅。

這次鎖定東京七天自助行，是因為我也多年未去關東旅行，加上女兒想前往她心目中的動漫聖地秋葉原，外子也常應工作需要前往東京出差，對於當地的狀況較為熟悉，所以決定重溫舊夢，前往箱根和東京這兩個地點。我們在半年前，就開始謀策規劃，希望給自己最好的旅程。

第一天，我們到達日本後，住進東京大久保，大久保是JR山手線上的一个小站，臨近有名的新宿區，並非遊客會前往的地區。但是大久保是東京有名的韓國城，聚集了很多韓國人開的商店與餐廳，讓人有置身韓國的錯覺，下次如果想要體驗東京韓國風的朋友

可以來此逛逛，當然大久保的住宿與餐飲都比僅隔十分鐘步行距離的新宿便宜很多，是崇尚自助行的朋友不錯的選擇。當然，我們還是去逛了熱鬧繁華的新宿區，吃了好吃的拉麵，這對初次造訪東京的女兒而言，很有趣。

第二天，我們就開始了市區活動，首先，我們前往的是丸之內的皇居和古蹟活化的東京車站，皇居雖然只開放外圍花園參觀，並



▲東京車站外



▲日本皇居



▲大涌谷看富士山



▲箱根海盜船

沒有很特殊之景緻，但是仍然展現了日本天皇住所的莊嚴神聖性，以及日本人整齊肅穆的民族性。東京車站就不同了，始建於明治時代的巴洛克風格車站，如今不僅仍為車站，美麗的建築吸引了很多遊客佇足觀賞，並且將樓上原辦公處所改建為Boutique Hotel，聽說房費很高，令人好奇住在古蹟中的感受如何？另外，車站旁的另一古蹟日本郵局總局也將閒置的空間開放為商場，東京市政府更同步要附近的財團共同配合翻新大樓，將傳統的辦公區翻轉為以觀光消費為導向的多功能商業區，雖然當初規劃重建歷經多年，但是日本在進行都更的氣魄與格局令人讚賞。尤其整大片的商業區，讓人眼花撩亂，逛也逛不玩。

下午，我們先前往女兒想去的後樂園，這裏有著名的東京巨蛋棒球場，也是日本巨人棒球隊的根據

地。當然，日本的棒球博物館也在這理，最近迷上棒球的女兒在外子的陪伴下，進去滿足她的夢想，我則在附近的賣場閒遊。接著，則前往動漫天堂秋葉原，雖然對於女兒喜歡的動漫我不很了解，但是看到她找到心儀的公仔的滿足樣我也很高興。

第三天，我們出發前往箱根。箱根是日本的名勝，有美景，美食，還有溫泉，每天都能吸引很多的觀光客前來，尤其是富士山的壯麗景緻，可惜我們抵達當地時正下著大雨，只能窩在室內享受著泡湯的樂趣，尤其在寒冬中泡在暖呼呼的戶外溫泉池中別有一番滋味。

由於我們住的酒店可以看到富士山，同時次日是個大晴天，所以一早，我們在餐廳中就能一邊用餐，一邊欣賞富士山。當然，當日的行程也



■富士山下河口湖看富士山

都環繞著富士山，不論是大涌谷、箱根湯本、強羅都有我們的足跡。此外，歷史悠久的箱根關所紀念館，也讓我們深入知道江戶時代的歷史與文化。更值得一提的是位於強羅車站後

方的手工豆腐店，這家的豆腐綿密細緻，溫潤飽滿，一碗清豆腐加上少許的醬油，這種單純的幸福，比吃高檔料理更令人回味。我們夫妻是在八九年前偶然嚐試到，這次品嚐原味依舊，日本職人精神在這碗豆腐中表露無遺。

接著，我們則踏上旅途前往離富士山更近的河口湖，繼續探訪富士山的美麗。河口湖在山梨縣，是富士山的富士五湖中最大，也最美的。由於地處鄉下，附近很早就休息了，除了沒有東西吃，連我們都市熟悉的便利商店也無法徒步到達。但是，酒店服務人員告知河口湖的美是在早上，所以我們除了泡溫泉外，就早早入睡了。

些時，天空微明，富士山就像模特兒走秀般伴隨著時間的流過而緩步露臉，這時晨曦的山景有如少女猷睡未醒的羞澀，欲走還留的晨露就是薄紗，遮掩著還未梳洗的臉龐。繼之朝陽升起，照耀山頂，讓白雪靄靄的山頭頓時艷光四射，

▼火祭拜富士神



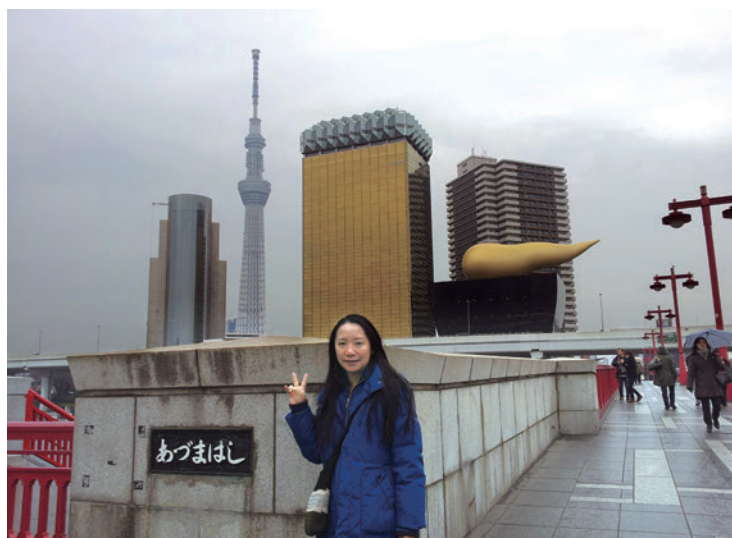
宛若待嫁佳人等著如意郎君的現身。幾時天色更明，富士山山景映入湖中，清澈的湖面倒映的山色，美景已非言語所可描述。待天色大明，猷如富家女般的富士山就矗立在我們面前，那份莊重貴氣讓人永留深刻印象。又由於我們的房間正對富士山，所以我們在屋內即能觀賞宛若名模走秀的精緻風貌。連續三天的富士山之行，千變萬化的美景，終於讓我認知到為什麼富士山會成為日本的象徵。

此外，我們也到當地香火鼎盛的河口淺間神社參拜，這個神社起源於日本戰國時代的大將—武田信玄，由於這是以前武田的護

身廟，所以充滿著濃濃的古風，而且廟中數十顆數百年歷史的大樹，更顯其古意盎然，加上日本的節分日。我們的立春，日本是有放假的節日，目的在祈求一年的順利平安將至，整個神社裝飾的真漂亮。在這裡我們也有幸品嚐好吃的烏龍麵，這家當地人才會光顧的小店，雖名不見經不傳，但是好吃的麵，還真令人難忘。

告別富士山後，我們再次踏上旅途，會到東京展開另一段旅程。

▼富士淺見神社



次日，我們前往了來東京必走的景點，淺草、天空之樹，還有我期待已久的江戶古董市場，這個週末才在代代木公園舉辦的跳蚤市場，販賣很多日本的古物，讓原本意興闌珊的外子和女兒，逛的比我還起勁，下次有機會還要再來。最後，女兒和老公前往兩國的江戶博物館，裏面介紹的是江戶城建立到現在的發展歷程，來這裏對東京的歷史有深刻的了解。加上正在舉行很受日本人歡迎的浮世繪展，整個博物館滿滿的都是人，可看出日本人深厚的文化素養。

結束這場富士山朝聖之旅已半個月，卻仍懷念這趟旅程。由於日本人珍愛自己的環境，整理的乾乾淨淨，加上豐厚的文化底蘊，所以即使去過了很多次還是會一直想去，因為她時時綻放不同的美。還有便捷的交通，友善的旅遊環境則是日本總是受到旅客青睞的原因。當然，我又開始策劃下次的日本行了。■

新埔九芎湖踏青回味

文◎鄧慧敏 編輯委員

還記得廟會時騎著單車的阿伯所賣的糖葫蘆嗎？從小至今常斷斷續續回憶起的往事，總算在幾十年後，實際在新埔的觀光農場見識到那紅色糖衣裡裹著叫仙楂的小果子。



由於外子十來個兄弟姊妹多數住雙北，大家組了一個嘻哈聯誼會好例行交流，2013年由三姑輪值，年度最後一次的活動眾親人幾經討論後選定到新埔九芎湖踏青，享受丘陵地林木間的清新空氣，也參

觀果園，於聖誕夜前一天成行。

出發前幾日外子事先研究便利的交通路線，發現走中山高自楊梅交流道下可經中山北路向西，再沿115號秀才路往南至照門國中就很接近九芎湖了。



■ 周家莊農場餐廳



▲九芎湖果園

另一方式是走北二高(即國道3號)由北向南行駛至龍潭後右轉向北進入大昌路後左轉進入北龍路向西，至方曙高商後再轉入龍新路。一進入新竹境內後路名反轉為新龍路時就應開始尋找往照門之路標，再經過照門國中後就離九芎湖不遠了。

陪著外子瀏覽當次郊遊可能路經區域的地圖時，發現光在楊梅區域就有楊梅、楊昇及長安共三個高爾夫球場；龍潭區也有龍潭與藍鷹兩個高球場。經轉閱衛星空拍圖，發現大區域內幾乎都是丘陵地，城鎮分佈稀疏，心想肯定會是一趟享受寧靜偏鄉氣氛的舒暢之旅。夫妻二人心想五楊高架已通，應該相當省時，我們因此決定走中山高赴約去。

果然在路過楊梅國中秀才分校向南進入新竹縣後，就開始體會到人煙稀少、綠意盎然、到處靜謐及空氣特別清新的感覺。眼看路途上偶而出現的售地廣告，回想三十年前家人在汐止世運村俱樂部擁有兩個套房時常能幾家人一起陪小孩歡度週末之情，還蠻感覺到未能在陽

明山與天母山區佔一席之地的台北人，是可藉五楊高架之便，多到楊梅新埔交界區域去度假，並不比前往汐止大尖山多花交通時間。

眾家親人在約定的照門國中山坡下集合處小歇時，更被該處南方那片特別空曠似平原又似台地的原野所迷住，心想待完成的行程中會有更多令人迷戀之景色嗎？繼續向西挺進七、八百米即看到向北前進九芎湖的小路，大夥兒行駛約一公里即抵目的地。

據知新埔大多是丘陵坡地，約只四分之一是平地，另據稱新埔的土地有高達九成九是私有地，公有土地面積較少，因此在公共建設的推動較不易，因此區域內公共設施缺少，工商發展上也受到限制，所以新埔一般產業以農業為主，農業人口佔全鎮近七成。新埔向來以水梨和柿子生產聞名，每年12月至次年2月盛產柑桔；6到8月產水梨，生產面積約400公頃，分佈

於南平、北平、旱坑、照門、九芎湖、箭竹窩等地；每年9至12月的九降風，乾燥少雨的氣候，符合柿餅製作過程曝曬、乾燥及脫水等要件，因此新埔鎮所生產的柿餅遠近馳名。

據文史載，新埔原為平埔族打獵的荒埔，最早來新埔開墾之漢人來自廣東惠州府陸豐縣、嘉慶州鎮平縣、潮州饒平。但由於清廷對於渡台開墾的政策時鬆時緊，加上當地原有平埔族和原住民的住居，新埔並未有漢人大規模的開墾。直到西元1784年（乾隆四十九年），有十多戶人家移居新埔，產生商業活動，逐漸形成小市集，是文獻上正式出現『新埔莊』的名稱，之前僅見「吧哩國」及「枋寮莊」。另據載，乾隆時林爽文反叛亂稱王，新埔的客家義勇軍協助清廷平定叛亂，當時戰死的人大都埋葬於枋寮、新埔一帶，地方仕紳倡議建義民廟，歷經兩百多年，成為客家、新埔及鄰近地區最為重要的信仰中心。

近年來各鄉鎮休閒觀光產業的風行，帶動了新埔鎮零售餐飲、休閒觀光農園生意，各個聚落也逐漸發展出各具特色的農遊點，如九芎湖、箭竹窩等休閒農場，一一結合



地方文化走向生態保育與觀光發展並重的方向。

在前往九芎湖的最後這段路，我們發現較多的經過主人用心整理的一個個桃花源般農莊，其中最亮潔寬敞的「周家庄觀光農場」是我們停歇及享用午餐之地。其古色古香磚瓦房舍前的庭院，居然能輕易容納我們開來的五部車。在其戶外品茗區喝口仙楂茶，遠眺群山，一週的工作壓力頓時消失無形。

據稱該農場是由三姐弟將祖傳的農場用心經營，她們種植了水梨、文旦、葡萄柚、柑橘等水果均開放觀光採果，大人小孩們都玩得不亦樂乎。該區域是水保局規劃轉型成功的示範農村。當地人將較空曠的人戶聚居的丘陵間腹地名之為「XX湖」，反之則稱該腹地較小的人居區為「XX窩」，是以當地地名真是「湖」、「窩」遍佈。至於植栽上當地有國外引進的黃金雨—阿勃勒以及來自北歐的落羽松等；不同的季節，氣象萬千，是假日休閒不可多得的好去處。



據稱由於仙楂富含多種有機酸、維生素C，現在人肉食多而且油膩，飯後感到飽脹時，可吃些仙楂來可幫助消化。所以我們一行人在農場主人推荐下試吃了帶點酸味口感的仙楂核果糕、仙楂綠豆糕..等各式美味可口的仙楂特產。也有幼兒園的老師到這裡來了解環境，準備給小朋友生態教學，現場可做仙楂蒟蒻DIY，午餐是仙楂雞火鍋，餐後有仙楂冰淇淋。

我們一行人在主人帶引下在樹林間穿梭、拍照，十足體驗田園生活之樂。我們七戶親人返北之前也向主人購買了一袋袋甜桔與現摘金桔，真是一趟輕鬆美好的生態之旅，頗讓人回味無窮。■



台北短程登山 好去處

文◎楊富貴 忠明管理部

▲內湖金面山

臺北市為盆地地形，北有大屯火山群，山系於市區內大致向南延伸並趨緩，直抵圓山、大直與內湖等地，是臺北市境內最大的山系；最高的七星山為1,120公尺，次高的大屯山為1,092公尺。東為內湖、南港與南邊的木柵多為丘陵地形，鄰接汐止山區；標高約300多公尺的南港山系（拇指山系）則橫亙於信義、南港兩區之間，山巒連綿將其環抱。



▲南港山九五峰

在過去，先民入山是為了求一份溫飽，現今則成為時人休閒之去處，在登山的過程中可使人身心放鬆，在自然山林中，調整工作之疲勞，「登山」是對自身體力與耐力的考驗，正因如此，於前往任一登山路線前，皆需準備充分、計畫周詳，避免發生危險。在此分享幾條北市近郊短程之登山步道，以供大家前往。

南港山稜線（全程約 2~3 小時）

南港山位於信義區、南港區東南界稜上，是南港山系的最高峰，頂上有夜間閃爍燈裝置及一顆三等三角點第695號。從長壽園到拇指山之間高約196公尺的南港山稜線上，修築了

許多山路、曲徑，對山友來說，十分方便。登上山頂往北遠眺，西北方有較矮的象、獅、豹、虎山，合稱四獸山。放眼向東、南面望去，可見連綿不絕的山脈，蒼翠蓊鬱、層巒疊嶂。南港山之最高點架有電視台轉播天線，高聳於雲層之間，此地上下起伏較大，登起來刺激而有趣；其中有一處山峰命名為「九五峰」，是為紀念楊森將軍以九五高齡攀登此峰，因而得名。

行進路線：

可由松山福德街221巷，經瑠公國中沿途向上，行至路底左轉，朝真光禪寺、復興園方向前進登山步道主線，途經十方大法禪寺後，可朝右側石階向上前往「九五峰」，沿途上有山友利用廢棄的舊傢俱門窗搭建之黃禪園，十分古趣。



▲攝於象山

內湖金面山（剪刀石山）（約 2~3 小時）

金面山親山步道位於內湖環山路德明財經技術大學旁，步道自起點開始就可見幾近垂直的大岩壁，沿途盡是古樸的砂岩石階，隨著坡度漸漸上升，石階路改由直徑超過100公尺以上的大岩壁取代，登上半山腰，有一處清代採石場的石堡瞭望台，是明顯的地標，山頂巨岩間當然是一處眺望臺北市景、基隆河沿岸的最佳駐腳點。因從碧山巖方向看過來，山頂巨石形貌有如鳥嘴般尖銳，因此又名剪



■ 內湖金面山

刀石山，海拔雖僅258公尺卻獨具高山氣勢，山谷曾是清代時期臺北建城時，所用石材的大石之地，巨岩錯落起伏、崢嶸並立，如今仍留有開採痕跡，置身山頂可以遠眺內湖大埤及臺北街景，視野開闊、景緻優美。

行進路線：

由環山路一段136巷進入直行，即可到達登山步道入口，接著朝右側往「論劍亭」方向拾級而上，大約30分鐘即可到達大岩壁，接著需要手腳並用，方能順利向上，至頂後向右方前行可達「論劍亭」及「剪刀石山」。



▲內湖金面山

北投軍艦岩、丹鳳山 (約 2.5 小時)

軍艦岩位於石牌榮民總醫院正北方山區，海拔185.6公尺，為大屯山系的著名山嶺，嶺上突出的巨岩聳立在層層山巒間，乍看之下如同海上艦艇，因此得名軍艦岩。日據時代分別與唭哩岸山、丹鳳山、烏尖連山，共稱為烏尖連峰，是一處相當熱門的健行路線。健走軍艦岩親山步道沿途可欣賞珍貴老樹和自然景觀，自頂上向右眺望可欣賞士林到北投的稜線、地景風光，向左俯瞰則可欣賞威靈頓山莊安靜祥和的現代化社區，景致開闊好看。

行進路線：

由陽明大學進入，順著道路朝右上方前進，可達「軍艦岩」登山口，接著約莫上行25分鐘即可到達軍艦岩至高點。再來可往「照明寺」方向前進，因沿途多為自然地形，少有制式階梯，需注意行走，到達後可稍作休息，開始往丹鳳山前進下山途中，依指標步行可途經「大師岩」再下山至新北投「熱海大飯店」後方出口離開。



■ 北投軍艦岩

近郊短程 登山健行裝備

1. 登山鞋：登山鞋必須兼具防滑、防水及透氣功能，選擇合腳並搭配登山襪，保護足部及腳踝。
2. 背包：選擇寬背帶及有腰帶背包，可調整貼合背部，減輕肩部負擔。
3. 飲食：攜帶充分的飲水，餅乾、水果皆可，裝備輕量化。
4. 雨具：兩截式雨衣是最好選擇。
5. 其他：地形圖、指北針、GPS、手機、手套、手杖、隨身藥品及急救用藥、毛巾、衛生紙等。

登山網站參考資料：
<http://www.tcge.taipei.gov.tw/mp.asp?mp=106051>
臺北市親山步道主題網

在立山黑部住一晚

文◎李冠寬 和群室內裝修股份有限公司



▲早晨的立山飯店

橫 跨日本富山縣與長野縣之間的「立山黑部阿爾卑斯山脈路線」，全長約90公里，原本是為了開發水力發電而興建的公路，於1971年全線開通。隨著山岳觀光的興起，吸引許多愛好大自然的遊客及登山家前來拜訪，現今是著名的山岳觀光路線。由於大部份的範圍位在「中部山岳國家公園」內，為了避免對環境的破壞，基本上是禁止一般車輛進入的，遊客在這個區域內移動必需依靠低污染、無公害的公共交通工具，包括登山電纜車、空中纜車、無軌電車、油電混合巴士，從富山縣的立山站開始到長野縣的蕨澤站為止，共分為六段，乘換著各種不同的交通工具，

欣賞沿路的大自然景色，是一個有趣的體驗。每年到11月底時這條路線會因為積雪過深而封山，直到隔年4月才重新開山，著名的雪之大谷景色只有在4月～5月積雪未融時看得到。



▲登山電纜車

國內的旅行社在安排立山黑部的行程時，通常是以一天的時間從頭到尾走完，時間大部份花在搭乘交通工具上，只在各個轉車站短暫停留。這次帶著家人自助旅行，想要更有餘裕地細細品味每個景點，於是計畫用兩天一夜的時間走完這條路線，並且在沿線海拔最高的室堂站住一晚。出發前最煩惱的事情有兩點：一是行李，參加旅行團的話有遊覽車可以把大型行李運送到下一個地點，自助旅行難道要自己提著行李不停換車嗎？幸好在阿爾卑斯路線周邊的主要景點都有行李運送服務，查詢了前一晚住宿的富山市內有提供此項服務的旅館訂好房間，當天早上到櫃台寄行李，

傍晚就可以在室堂站的立山飯店領到行李了；二是車票，這麼多段的交通工具要到當地再一一買票感覺很瑣碎，查詢了網路上可以先購買全線通用的車票(效期為五天)，甚至可以預約第一段路線搭乘的時間，預約好車票再列印好時刻表，就可以準備出發了。

這次行程是從立山進入，時間在夏末秋初。從立山到室堂之間有許多適合健行的步道，搭乘巴士在途中的彌陀原下車，選擇一條難易度初級的步道散步；彌陀原高原上有日本最大等級的高原濕地，被稱為「餓鬼田」的地景，在草原上可見一個一個小水塘，回頭往山下可看到遠處的城鎮及更遠的海岸，廣闊的視野讓心胸也跟著開闊起來。吃過午餐後搭乘無軌電車、空中纜車、登山電纜車，一路來到黑部水庫，近距離觀賞壯觀的洩洪，在陽光下的水氣中甚至可以看到淡淡的彩虹。

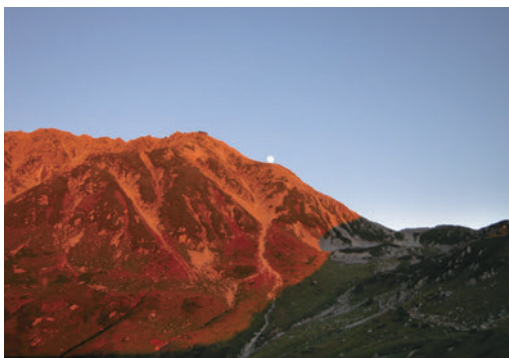


▲彌陀原高原濕地俗稱「餓鬼田」的地景

傍晚回到號稱日本離星星最近的飯店—室堂車站的立山飯店；飯店本身是和車站站體連結在一起，依著地勢而建。辦理好住房



▲立山飯店後的草原及遠處的夕陽雲海



▲立山飯店後的山邊初昇的月亮

手續後，便到飯店後欣賞夕陽，廣大的草原上開著許多小花，漸漸地從金黃色被染成橘紅色，遠方的雲海也時時變化，呈現橙色、淡紫色等多樣的色彩，慢慢吞噬著太陽，回頭一看山邊月亮也正往上升，亮度絲毫不遜西沈的夕陽，空間中充滿著一種奇幻的氣氛，如果不是當晚要住在山上，絕對沒有機會看到這樣的景象。晚餐過後想著，既然號稱是離星星最近的飯店，當然要見識一下有怎樣的星空，來到和後山相連的屋頂平台，接近中秋的月光明亮得不用手電筒也能把步道看得一清二楚，也許是月光太亮星光就顯得黯淡了。第二天早晨起來，在晨曦的光線照射下，山脈與草原又呈現不同的風景。有幸在這裡住了一晚，得以看到各個時段立山不同的表情與美。■

註：若對「立山黑部阿爾卑斯山脈路線」有興趣，可至以下網站看詳細資訊<http://www.alpen-route.com/tw/>



童話般的蘑菇小鎮

阿爾貝羅貝洛Alberobello麗樹鎮

文◎蔡松儒 將捷建設股份有限公司

▲蘑菇小鎮主要大街一隅

位於義大利靴腳的普伊亞區是義大利最熱門的度假地之一，其中最讓人著迷的童話風情就位於阿爾貝羅貝洛Alberobello。

"Alberobello"被稱為「天堂小鎮」，這裏保存著1000多座石頂屋，是世界上真正的「石頂屋之家」，這個宛如童話世界的村落舉世獨一無二，已在1996年被聯合國列為世界文化遺產，而"Alberobello"義大利語原意是「美麗的橡樹」，因此這裡也有一個很美的名字－麗樹鎮。

走進這個小鎮，沿街密密麻麻都是圓頂石屋，彷彿一腳踏入童

話世界中，一棟接著一棟的蘑菇屋讓人忍不住驚呼好可愛喔！這些類蘑菇狀的房舍稱為Trullo(複數為Trulli)，Trullo屋的建築風格是利用方形的石灰石圍成圓形的房舍，裡面無柱無樑，堆砌至一定高度後再用片狀石灰石板往上疊砌，逐步收窄封頂，成了圓錐狀的尖頂，而石板之間無需任何黏合劑，下雨也不會漏水，於圓頂周邊做一小水槽，下雨時將其收集於自家專有儲



▲特色建築「土盧里屋」

存雨水建造的水井，每個空間都會有一個圓頂，所以無論是房間或客廳都有自己的一個圓頂保護著，走進商店內部抬頭看就會看得很清楚，每個空間上方都是圓頂的設計。

這些Trullo屋不僅很堅固、乾燥還冬暖夏涼，現在還是有許多居民居住在這裡。

小鎮歷史可以追溯到16世紀。當時由於賦稅不公，農民逃到這裡，勤勞耕作，阿爾貝羅貝洛變成一塊富饒土地。當地在孔韋拉斯諾伯爵統治下，伯爵授權人民建立乾燥石屋，可以很方便拆除，以應付皇室視察。因此屋頂的部分沒有使用任何灰泥直接以當地的石灰岩堆成圓弧尖頂，Trullo屋最頂端豎立



▲聖安東尼教堂



▲土盧里屋頂



▲蘑菇小屋紀念品

著宗教及當地風俗的象徵符號用以驅逐惡魔永保安康。此外，Trullo屋的屋頂上都有各種的文字和圖案。有的圖案是天主教的象徵、有的是其他世俗之作。

現在麗樹鎮裡有1400多幢的Trullo屋~除了改建為商店餐廳或旅館之外，絕大部分都是改建為旅遊商品店，賣明信片、賣書、食品、小工藝品、藝術品等等。

走到小鎮的最高點可看到最大的Trullo建築-聖安東尼教堂(Chiesa S. Antonio)，我們進教堂裡參觀時剛好有遇到小朋友們正在上唱詩課，在麗樹鎮裡除了小Trullo屋是必買之外，這裡的可變身小紅帽玩偶也是很特別的紀念品之一。■



▲當地趣味玩偶

舞蝶

文◎吳佳龍 將捷股份有限公司

圖◎吳佳龍

約莫十年前在農曆年前買了一盆金桔樹，欣賞滿盆結實累累的金桔，是一種享受。可是，當夏天到來，突然間發覺金桔葉子上，出現一隻隻的又黑又醜的毛毛蟲，開始啃食金桔樹葉時，當下真不知該如何處理這些毛毛蟲，又不想殺生把牠們處理掉，沒想到就這一念之間，我就與鳳蝶結下緣分。

鳳蝶是一種完全變態類的昆蟲，牠的一生會經歷「卵、幼蟲、蛹、成蟲」等四個完全不同類型的生命週期，幼蟲時期又可以區分為「擬態鳥糞（圖一）」、「終齡幼蟲（圖二）」等兩個時期。牠的生命約一個多月至三個月左右，需要歷經冬天的時候，壽命則會超過半年。

■圖一



■圖二



■圖三



鳳蝶產卵的習性會因蝴蝶而異，通常一次只產一個卵；家裡的陽台只要每次看到鳳蝶翩翩飛來，在金桔樹葉上點一下、不同葉子再點一下，我們就知道蝶媽媽來產卵了，孩子就會興奮地去找蝶卵。幼蟲在蝶卵裡成熟之後，就會啃食卵殼鑽出來，繼續啃食葉子，這時的牠就是「擬態鳥糞」狀態，用這保護色躲過鳥類的啄食，不過如果不去特別保護牠，牠還是很容易被鳥吃掉。

剛孵化的幼蟲為一齡幼蟲，每隔4~7天會短暫休眠脫皮一次，多數的幼蟲會有五齡，第五齡便是終齡幼蟲囉！這時候的牠最討喜，有著鮮綠色、假眼的外型，當你輕輕碰觸牠的頭



■ 圖四



■ 圖五



■ 圖六



◀ 圖七

時，牠就會啟動牠的保護機制，伸出紅色的觸角。這是搭配牠的假眼，彷彿是蛇在吐信（圖三）。

鳳蝶的幼蟲最長可至五公分，但越接近結蛹時，牠的身體就會越來越短，當你發現地上有一灘綠水時，牠可能就在某處靜置準備結蛹，這時的牠會尋找強壯的枝幹，也有可能在花盆邊緣，或磁磚牆面（圖四）。結蛹時，牠會不斷吐絲，直到完成結蛹為止，整個過程大約需要一天。

非越冬型的蛹，破蛹而出的時間約需一至二週，越接近牠出來的時間，蛹外表的顏色也就越深沉，不再是鮮綠色，也慢慢可以看出蝴蝶的雛型，比方說：口器、複眼、觸角、胸部背側、上翅和腹部的位置。（圖五中，有幾個不同階段的蛹與準備結蛹的幼蟲，你可以找找看）

當蝴蝶破蛹而出時，牠會在一旁等待翅膀硬化，並將結蛹時期過多的體液排除（圖六），這時隨著時間的增加，牠會慢慢張翅、合翅，直到展翅翩翩飛去，如果有機會，當牠翅膀全開時，你就可以看到蝴蝶美麗的模樣（圖七）。

現在每年家裡的陽台總會產出40-50隻數量不等的鳳蝶，如果問我感想，我只能說有時金桔葉子被吃光了，就得到處求救跟朋友借“葉子”，還有掃掉陽台地面上一顆顆黑黑圓圓的便便。但，我覺得很值得，就算為這美麗的地球，做些生態貢獻。■



林炎煌寫意墨趣生活書法展

文◎米河 策展人

展覽名稱：「林炎煌—寫意墨趣生活書法展」

展出地點：台東高商圖書館一樓展覽室

展出時間：2013年12月15日至2014年1月30

——般人但知娜路彎大酒店的董事長林炎煌是個成功的企業家，卻不知他也是個妙趣橫生的生活家，對於藝術別有一番品味。初看他的書法作品，不免心裏一震，馬上想起石濤在其《畫語錄》中說的「夫為無法，是為至法」，雖說無法，觀其筆路、筆

勢與筆意，倒是其來有自，只不過筆隨心走罷了。像他的一些書帖，以狂草墨色為背景，再映襯以密密的小字，給人一種舞動對語的感覺。他謙虛的說，他不會寫，其實他是寫出了自己當下的悲欣交集，他的寫意墨趣即是一種別出新裁的生活書法。」■

嚴冬

文◎曾淑貞 文學作家



我是被你移出的 茶花
已經忘了9度是多寒
如果離開
你給我的多角花盆 不知還能站在何處

我是被你移出的 茶花
有過的粉紅 依稀消失
朵朵玫瑰的笑
在你心中綻放 我只得到冷氣的擁抱



我是一個
你灑落冰水中的 花影
顫抖的等著
夢中的你來 瞧瞧
多片滿地的 飄飛
這背包族的 首選
多情的台北 牽錯了我的 紅線
是什麼魅力 給你
這樣大的 離去的力量

我是一個 被你灑落冰水中的 影子
傷不起 談著 深夜 思念 多情
短暫的過客 拉絆著情海的 方向■

青春戀

文◎連珮毓 忠明營造工程股份有限公司



靜謐的角落，隨著流水聲，兩人身影訴說分離。

你突然開口說，無論如何都要活得比對方好，還有無論好壞都要說，然後要我勾勾手蓋章承諾；但那瞬間心中閃過一個疑問，自己真的跟得上你的腳步嗎？面對如此雄心壯志的你，慣性站在原地的我，有沒有把握再重逢的那天，帶著屬於自己的光采，讓你目光移不開？

這幾天，感觸蜂擁而上，有許多事習慣與你分享、有許多感觸依賴有你共享，可多次拿起電話的自己還是選擇放下，也許是習慣不打擾你的生活，除非是百般情緒累積，到無法承受時，總還能等待，等待你出現時，才說起這些生活瑣事中的細微感觸。

那日相見，告知決定離開有你這熟悉城市的決定，於是我們都沉默了，梗在喉嚨未說完的話，有一直假裝無事樣的心慌，若是早晚要分離，就讓我先走行一步，問問忘記的夢到底在何方？

這些日子以來，太多的驚喜、肯定，未來的夢彷彿都在遠方等待，許多機會都在招手，但也有太多想要珍惜、擁有、曾經的想望，都一起告別，曾努力的夢都一起破滅，在生生死死中，將自己一下高高舉起，一下又重重摔下，最後選擇回到原點。

你的路，一直比我清楚深刻，不似我擅於被

情緒牽動影響，搖搖晃晃地，有時說要往東，有時又說想往西走，無須誰來質疑，自己早已徘徊千百回，有時自信滿滿，有時又淚流滿面，充滿無數矛盾，於是，你說我對你承諾地心不甘情不願，其實那包含太多對自己的不確定，還有對於未來的慌張。

還記得你說過，即使不顧一切拋棄現在所愛，也終要得到成功，那種不達目的誓不罷休的豪氣決心，讓我有些折服，但也曾經對你說過，別人眼中的功成名就，能讓我佩服，卻不足以成為自己的想望或是任何一種夢的型態。

而我心裡也一直還記得，自己跟你說的那句話——來比賽吧！決不輸你，只是我們都不免自問輸贏的定義又在哪？比成就高低？比快樂的多寡？比眼界的廣度？夢想的完成度，決定一個人的光采，不想讓自己永遠活在回首中，等到有一天再面對你時，我希望自己至少是容光煥發，打從心底認同所有一切，也從中感覺到快樂和滿足。

只是，那我到底想要什麼呢？你給自己時間去站上想要的位置；於是，我反問自己，若同樣的選擇，會想做什麼呢？或者，若干年後，什麼樣的自己是拿僅剩青春去換，也能不後悔？

偶爾回首自己的青春，有時荒唐、有時瘋狂，看似不枉青春，但我知道自己的遺憾太多，夜夜笙

歌僅須青春體盛，其他的藏有滿滿懊惱，那些秘密，化為傷痕責備自己。

這，是我一個人的青春。沒有你、沒有他，亦沒有任何人，更無關承諾或約定，只要誠實面對自己就好。

每週都和同事去享樂、每天都逼自己要增長知識、希望自己能懂得更多、希望自己能存很多錢、希望自己去旅行、希望自己可以實現很多夢想、希望自己越來越好。

青春，我為自己的愛情交了一張傷痕累累的成績單；成長，我希望為自己的夢想寫下一篇不後悔的詩篇。

親愛的，時間為我們拉出心的距離。

你曾說無論好壞都要和對方說，但面對不同調的生活，有太多過期的感受，總是需要經過遺忘，才能進入生活的下一階段，而這些，我如約定地未留下隻字片語紀錄，因為也許永遠都用不到，或是現在都還不夠成熟到可以一一完整敘述這段日子的意義。

總是匆忙，你的每個訊息，都透露著不方便被打擾、或是拒絕被介入，於是我無聲地層層後退，將那些

過往，彼此約定、說過情話，都留在過去，就算夢裡被複習，也不再嘆息。

人生若是太多眷戀，即使被迫推行前去，也必留下長長水痕，總是不時起漣漪，太念舊情，也稱得上一個缺點，於是，我慢慢學會忘記，那些承諾…，青春，不該是對誰負責，或是讓誰有所驕傲，而是應問，你願意那時愛上一個怎樣的自己？且永不悔，因為每個轉折點、每段時間，歲月將不復還。最終，放下牽掛。

這樣想著，豁然開朗，也莫名跨過對愛情的執念，緩緩、再緩緩……，再嚐過所有情緒後，卻驚覺自己還沒有好好看過這世界，目光如豆、心胸狹隘，只慣得自己滿身嬌氣傷痕而已。

你若是如豹追逐這世界所有讓人羨慕地功成名就，那我就是如鳥只願輕盈飛翔，將世界所有都放至足下；我們都在往前追趕，只是你追得是世界巔峰，而我追得是世界遼闊。

只想找回自己，用一種不必再羨慕誰的姿態，能認同生活中每一樣貌，就算有時顯得很狼狽不美麗，遇到挫折也不再害怕想返回，能將每段挑戰都當成樂趣，也許這樣的學習需要很漫長的時間，會跌倒、會挫敗、甚至常常想放棄，但不管多晚開始、不管失敗多少次，都是一個目標，而就算走得再緩慢，也終會走到，就像在爬山的過程中，可以停歇、放慢腳步，但只要不回頭，終究會到頂、會下山。

於是，不再執著要移愛情那座山，而是終於帶著滿滿勇氣爬過了它。

親愛的，最後輕聲這樣喊你，到此為止，慢慢可以將你想成一個曾經很好的知己。人生無不散的筵席，能微笑告別已是最好的緣分。■



七言律詩 鄉愁 組詩

文◎黃清棋

引言：雖然季風呼呼凜冽，仍然拗不過山水因子的蠱惑，一遇好天氣總會驅車環繞永安漁港及周邊，身心好像片刻不得安閒！海峽西岸的滾滾波濤、濱海公路邊彷彿「乾清宮」的黃家江夏祠堂、新屋綠色隧道相互應和的蟬聲歌聲，總會不經意的形成一股鄉愁。

1. 滾滾波濤—追夢

滾滾波濤不解愁，
西風凜冽笑揚州。
永安倚翠礪堡現；
戰地氣氛戒嚴剖。
轉場觀光新視界；
車行協力意濃稠。
西風瘦馬曲觴勸；
兩岸風雨何日收？

2. 江夏祠堂—寫真

大潭寶地祖先長，
向氏千金家管夯。
九子傳宗各領域；
工商農士遍輝煌。
清明春祭懷恩祀；
不畏舟車勞頓忙。
坐擁乾清宮碧瓦；
中秋團聚月明光。

3. 「綠色隧道」—掠影

斗室空間都會奇，
林梢綠色滾輪低。
遮陽隧道同心踩；
協力單車鐵馬騎。
踩踏前行颯快樂；
人間喜劇重哈嘻。
癡情男女結秦晉；
向晚歌聲勝宴席。■



台東詩帖 走路

文◎徐慶東 詩人

兩腳
以路為鼓面
簌簌簌簌
或慢或急
或密或疏
敲打成台東的血液奔達
急的密的是他鄉樂譜
慢的疏的是土地呼吸

台東的街道
不但有呼吸
且有七情六慾
如果腳是唇
貼近的
就是收藏豐富浪聲的
海螺
如果腳是筆
揮寫的
就是典藏楷隸行草的
字帖
台東就是這麼慷慨
有時讓街道
就地打坐放空
凡所有相
皆是腳步聲的

空空頓悟
其實悟與不悟
台東不是這麼在乎
悟與不悟
都是生活的門禁

說故事的高手啊
台東的街道
說完胡鐵花的傳奇
就是找不到楚留香的家譜
那雙飛毛腿
聽說常在
他以風的速度鋪設的馬路上
以阿美族的傳統吟誦調
拍路叫絕
至於中華路是最年輕的族群
以閃爍的霓虹燈當耳飾
以物流擦脂抹粉
令人驚豔一千個夜晚
台東的臍帶寶桑啊寶桑
像是廢棄的車站
躲在歷史課本的註腳喃喃自語
絕響的汽笛聲
是人們偶爾夜半夢迴的
相認



夏天
台東的街道誼譟成樂器
樹葉 蟬翼是四竄的音符
行走其中
你被風聲及葉影
強迫紋身
因為富麗氣魄
你走成
而今仍在台東大街小巷催討鞭炮
耀武揚威的
寒單爺

台東的街道
不但有呼吸
且有七情六慾
如果你是台東的街道
那我當是你遺忘的初戀
潮汐般的千辛萬苦
回來■



文◎李永然
律師

修行可以從 布施開始



一、修行成佛是很多人的目標

西方人曾說台灣是福爾摩沙，即「美麗之島」，而筆者自出生迄今已年屆六十，確實體認台灣是美麗之島。在台灣宗教極為興盛，善根利器甚多，民衆也甚為善良。

在台灣很多人都希望能透過修行，離苦得樂，更希望能成佛，成為「覺者」。在《華嚴經》中有談到成佛的位階，而《金剛三昧經》也提到「佛之六行」，即五十二位階之名。《金剛三昧經》中，大力菩言：「云何六行？願為說之。」，佛言：「一者十信行，二者十住行，三者十行行，四者十回向行，五者十地行，六者等覺得」（註1）。所以，菩由凡夫到成佛，定要經過上述的五十二個階位，即「十信」（註2）、「十住」

註1 參見證嚴法師講述：凡人可成佛一菩 五十二位階講記，頁18，2009年5月初版一刷，慈濟文化出版社出版。

註2 十信為信心、念心、精進心、慧心、定心、不退心、護法心、迴向心、戒心、願心。

(註3)「十行」(註4)、「十回向」(註5)、「十地」(註6)、「等覺」、「妙覺」，才能轉凡夫，成就菩，更進一步成佛。

這樣看來，成佛之道是一條漫長的路，但釋迦牟尼佛則運用善巧方便，引導衆生成佛，其於《妙法蓮華經》「化城喻品」中也說：「世間無有二乘而得滅度，唯一佛乘得滅度耳。……若衆生但聞一佛乘者，則不欲見佛，不欲親近，便作是念，佛道長遠，久受勤苦，乃可得成。佛知是心，怯弱下劣，以方便力，而於中道為止息故，說二涅槃。若衆生住於二地，如來爾時即為便說，汝等所作未辦，汝所住地，近於佛慧，當觀察籌量所得涅槃(註7)，非真實也。但是如來方便之力，於一佛乘，分別說三。如彼導師，為止息故，化作大城。既知息已，而告之言：寶處在近，此城非實，我化作耳。……」。

雖然如此，衆生仍然要走修行之路，而筆者認為從「布施」下手是很方便的途徑。

二、「布施」有何利益？

釋迦牟尼佛講「六度波羅蜜」，即「布施」、「忍辱」、「持戒」、「精進」、「禪定」及「般若智慧」。透過前述六種方法，達到「戒、定、慧」。《大般若經》中也說：一切修行當中，應先行「布施」，布施不但是仁愛和慈悲的表現，也是解脫煩惱

的第一步(註8)。「布施」非但是「六度波羅蜜」之一，也是攝受衆生的四個方法(四攝法)(註9)之一。

這主要是布施有諸多利益，如：降伏慳吝、生富豪家、四衆愛樂(人緣好)、入衆不怯、勝名流布、不離善知識、能夠成就無上的智慧、等等。

《聖經》(新約)使徒行傳第二十章中也說：「……我未曾貪圖一個人的金、銀、衣服。我這兩隻手，常供給我和同人的需用、這是你們自己知道的。我凡事給你們作榜樣、叫你們知道、應當這樣勞苦、扶助軟弱的人、又常記念主耶穌的話、說、施比受更為有福。」。所以，《聖經》中也肯定了「布施」的利益！

現代經營企業者必須明瞭扮演「給予者」是很重要的，當「給予者」透過與他人間的人脈互動，創造出增加利益，增進別人對自己的信任，進而獲得更多的協助。其實當「給予者」就是具有布施的精神，能於團體中有慷慨的行為，自可贏得「個人信用」(idiosyncrasy Credits)，自能在團體成員心



註3 十住為發心住、治地住、修行住、生貴住、方便具足住、正心住、不退住、童真住、法王子住、灌頂住。

註4 十行為歡喜行、饒益行、無瞋恨行、無盡行、離癡亂行、善現行、無著行、尊重行、善法行、真實行。

註5 十迴向為離眾生相迴向、不壞迴向、等一切佛迴向、至一切處迴向、無盡功德藏迴向、隨順平等善根迴向、隨順等觀一切眾生迴向、真如相迴向、無縛無著解脫迴向、等法界無量迴向。

註6 菩薩乘十地為歡喜地、離垢地、發光地、焰慧地、極難勝地、現前地、遠行地、不動地、善慧地、法雲地。

註7 涅槃即滅度、寂滅、大寂定等，是超越時空的真如境界，也是不生不滅的意思。參見竺摩法院鑑定、陳義孝居士編：佛學小辭典，頁431，2004年9月2版1刷，方廣文化事業有限公司出版。

註8 參見陳柏達著：圓滿生命的實現—布施波羅蜜，頁3，民國88年2月6版，東大圖書公司出版。

註9 四攝法即「布施」、「愛語」、「利行」及「同事」。



中累積正面印象(註10)。

所以，筆者認為「布施」既有諸多利益，自可做為人生修行下手的第一步。

三、布施的種類及方法

明白「布施」的利益之後，接著談到布施的種類及方法。

按「布施」一般人的認識往往侷限於以自己的有形財物分施給別人；但佛法中所講的布施則有三種，即「財施」、「法施」及「無畏施」；現將之分述如下：

(一)、財施：以財物去救濟疾病貧苦的人；而且財物還可分為「內財」和「外財」；內財是身上的血液，眼睛、骨髓……等(註11)；而「外財」是身外之物，如：飲食、衣服、金錢……等。有心想進行財施並不困難，隨手就可以去做。

(二)、法施：以正法去勸人修善斷惡，或演說佛法給人聽。這方面法師固然可以，而一般居士勸人修行，接觸正當的宗教也是廣義的「法施」。

(三)、無畏施：解除別人的緊張、焦慮、恐懼、挫折……等。例如：律師替人息訟止爭、平反冤獄、讓刑事被告勇於面對……等。生命線的志工勸人珍惜生命、不要自殺……等，都可謂為「無畏施」。

由以上三種布施的介紹，有心行善的人均可隨時進行布施。

至於布施的方法，一定要努力做到「無相布施」，《金剛經》

中言：「……菩薩於法，應無所住，行於布施，……若菩薩不住相布施，其福德不可思量。……於意云何，東方虛空可思量不，不也。……南西北方，四維上下虛空，可思量不，不也。……菩薩無住相布施，福德亦復如是不可思量……」。這種「無相布施」也是一般所說的，將布施做到「三輪體空」，即因施者、受者及所施之物，稱為「三輪」，而布施者於行布施之後，此「三輪相」已不存心，即名「三輪體空」。

四、結語：

人自出生就一步一步地邁向死亡，而有生之年究竟有何意義，涉及每個人所持的「人生觀」而有不同。但筆者不斷地撰文強調，人生是一個「借假修真」的過程，國父曾說：「人生以服務為目的」；所以，人生是透過「利他」，而達到自我的圓滿。

布施是一種利他行，它可為你踏出修行的第一步，每個人應立即下決心「布施」，不論在工作或生活中，把握每個機緣，進行各種布施，這樣既可廣結善緣、結交善知識、塑造良好形象、戒除貪念……，這樣才不會枉費一生！■

註10 ADAM GRANT著、汪芃譯：給予一華頓商學院最啟發人心的一堂課，頁100，2014年1月初版一刷，平安文化有限公司出版。

註11 參見陳柏達著：前揭書，頁42。

贈書小啓：李永然、張謀勝、李廷鈞合著：「工作、生活及身心均衡手冊」欲贈讀者，凡附回郵拾元中型信封寄台北市中正區羅斯福路2段9號7樓永然法律基金會收即寄。



文◎竹竹 將捷股份有限公司

黑咖啡與蛋糕

在冬日午後慵懶舒適的天氣下，我跟媽媽和陽光相約一起去咖啡廳，享用生日的美好。

打開門，蛋糕的甜膩和咖啡的濃郁熱情地擁住我，讓人受寵若驚。坐在優雅的高椅上審視剛端上的一客草莓蛋糕和一杯黑咖啡，光想像細膩的鮮奶油在嘴裡滑動，安撫急躁的味蕾的情景，就令人食指大動，更何況聞到糖霜的迷人和莓果的清甜後，再六根清淨的人也會想咬上一口！

品嚐完一塊天堂後，剩下的是一杯黑的深不見底、黑的無法自拔的咖啡，似乎跳下去後，會立刻被黑色漩渦拖著腳，越陷越深，沒錯！就好像地獄一樣，時時刻刻都須小心翼翼，因為這不是天堂。

抱著忐忑的心情淺嘗一口，黑色的液體在舌間挑逗，瞬間向四面八方奔去，就像穿著黑衣的舞者，在舌上跳著時而輕快時而沉重的舞，不時誘引台下觀眾，讓焦點只放在她身上，再也離不開視線。

苦澀的黑咖啡和甜膩的蛋糕配在一起之後，原本苦澀的不再只有苦澀，甜膩的也不再只有甜膩，反而激盪出更豐富的層次，更充實的視野。人生就像一杯黑咖啡配一塊草莓蛋糕，時有美好時有苦悶，但太過美好只會讓人驕狂，太過苦悶也只會讓人陰鬱，最恰當的就是融合兩者之後的那份剛好，不會驕矜也不會自卑。

人生就好比那杯黑咖啡和那塊蛋糕，願人人都能品味出其中的奧妙。■





從捷運看生活

文◎王定國 林長勳聯合建築師事務所



在都會生活的人們，「捷運」似乎成為不可或缺的工具。在每天看似單調無聊的往返過程裏，除了和手機無聲的互動，你是否也看到了生活的改變。

小時候從中和家中搭公車到台北車站要花上一個鐘頭，在上下班的尖峰時間，光是過橋可能就要二十分鐘，當時的台北對我而言，是有距離的、是陌生的。現在不到半個鐘頭，可以到達市中心的任一點，有了捷運真是方便多了，但是除了便捷，你還看到了什麼？我試著從車廂的人群望向窗外，卻只看到不斷快速消逝漆黑。

捷運把我們的旅程，逐漸的壓縮成點對點的關係，我們與環境間的互



交通工具，應該像是小叮噠(多啦A夢)的任意門，想去哪裡，門一打開立刻抵達，但是這樣真的是我們所需要的最佳的旅程嗎？看似無趣的過程，是否真的毫無意義，例如爬山，如果抽離了辛苦枯燥的過程，登頂的喜悅滿足還是一樣嗎？可以想像一位登山好手，在準備攀登聖母峰的前進基地裏，一覺醒來已經身處峰頂，目標達成？！在難掩意外與興奮的情緒過後，是不是仍會有些許的遲疑與愁悵，記憶的連續、時空的互動、自我的挑戰，真的成就了嗎？靜下心來，是否仍會思考選擇重頭來過？

現代快速與效率的生活，讓我們逐漸習慣於看重結果而忽略過程，但完全目的化的生活，真的是人們想要的嗎？物質文明持續的進步，對生活的幸福感受是否也與日俱增？一輛飛馳的賽車，駕駛必須全神貫注於前方目標，稍一不留神就可能車毀人亡，他的視線收斂於前方的路況，無暇顧及窗外消逝的風景與人們的歡呼，速度越快－視野越窄，生活也是如此，得到了速度失去了廣度。速度與效率，讓我們與環境間的關係日益薄弱，人際的相處也逐漸由網路互動所取代，這些看似文明與科技的「進步」，是否真的是我們所需要，而無法抗拒的？

一個喜馬拉雅山腳下的小國－不丹，作了不一樣的選擇，一個人口70萬，面積：3.8萬平方公里，人口密度：18/km²（世界第154名）的國家，一個低度科技、低所得(GDP約2121美元)的國家，對生活的滿意度，絲毫不遜於其他高所得的先進國家，他們的步調緩慢，卻實在的感受生活，他們的科技平實，也減少了對環境的危害，如果不丹可以選擇，我們當然也能有所選擇，但挑戰更為嚴峻，人口2300萬，面積：3.6萬平方公里，人口密度：645/km²（世界第10名），面對競爭的國際社會，除了努力的追求GDP成長，是否仍有另一種生活的可能，值得期待？！逐漸放慢心情與思緒的腳步，相信我們會找到屬於自己的道路。■



▲不丹（摘自—大地假期旅遊網）

動，在快速移動的封閉空間裡，逐漸薄弱。像是一個上了飛機，就呼呼大睡的旅人，醒來後面對一個全然不同的城市，中間的旅程與風景，對他而言似乎毫無意義，所謂的過程，就像是被翦除的記憶一般，不曾存在。

對於現代忙碌的人們，這樣的情境日復一日的上演，再自然不過，想像中科技極至化，最夢幻的



文◎陳素齡 老師

遊大板根渡假村 詩（台語發音）



大板枝上螞蟻搬好料
茄苳樹上鳥隻巡家門

白雲啊畫出尚水的畫
阮是女兒慶祝爸爸節



三峽路上香腸氣味香
山腳河岸五彩花朵多
蓮霧尬火龍果紅吱吱
拉拉山水蜜桃水又甜



大板根離咱台北真近
山頂樹青青空氣新鮮
在地人人樸實又親切
希望大家著找時間去

► 陳老師與夫婿黃經理和任教於
國小敬業的黃盈瑞老師和美麗
的姊姊





文◎楊崇聖醫師 雙和醫院消化內科

壓力與消化性潰瘍

您是白天忙著上班，下班還要整理家務、照顧小孩的職業婦女？或是全心相夫教子的家庭主婦？您是否因為忙碌而三餐不定？經常感到焦慮、壓力大？小心，消化性潰瘍可能已經找上你了！

◎發生原因多元

消化性潰瘍是指食道、胃、十二指腸等黏膜受到胃液侵蝕，形成深入組織的破損。依發生部位可分為食道潰瘍、胃潰瘍、十二指腸潰瘍，其中十二指腸潰瘍最多。

消化性潰瘍常見的症狀包括：腹脹、上腹部疼痛、饑餓痛、噁心、嘔吐、食慾不振；嚴重者會出現解黑便、吐血等症狀。少數病人會有胸悶、燒灼感等類似胃食道逆流的表現。

消化性潰瘍的發生原因很多，包括：胃酸分泌不正常、容易緊張焦慮、壓力大、有家族史、飲食習慣不良、抽菸、喝酒、愛吃辛辣食物、喝咖啡、濃茶等。服用阿斯匹靈、類固醇等藥物者也要小心。另外，幽門螺旋桿菌感染更是消化性潰瘍的重要病因。

上消化道攝影及胃鏡檢查可診斷出消化性潰瘍，以胃鏡檢查最佳。接受胃鏡檢查不但可直接觀察病灶，還可視情況進行切片，以及是否感染幽門螺旋桿菌。

◎調整生活為要

當潰瘍合併出血時，醫師還可經由胃鏡進行潰瘍止血治療。若害怕接受胃鏡檢查時所產生的噁心和腹脹等不舒服感，也可與臨床醫師討論，接受無痛胃鏡或膠囊內視鏡檢查。

面對消化性潰瘍得從調整生活型態與藥物治療著手。日常生活先從細嚼慢嚥做起，且吃飯定時定量、放鬆心情、不抽菸、不喝酒、少喝咖啡及濃茶，以降低消化性潰瘍的發生機率。

藥物的治療選擇則包括：制酸劑、黏膜保護劑、組織胺拮抗劑及質子幫浦抑制劑等。

由於消化性潰瘍的復發率極高，病人千萬不要自行停藥或加藥。由於幽門螺旋桿菌是第一級的胃癌致病因子，治療消化性潰瘍時，建議將幽門螺旋桿菌一併根除，也可防止潰瘍再發，達到根治的目的。■

醫師簡介

專長：一般內科及消化性疾病(胃食道逆流、消化性潰瘍、便秘、腹瀉)、急慢性肝炎及膽胰道疾病、上下消化道內視鏡檢查及治療、逆行性膽胰道攝影
門診：週一晚上、週三、週四早上





文◎廖茂宏 中華玄機風水命理研究會 理事長

事業與命運

人命富貴貧賤之區分，乃基於社會地位、政治地位及經濟地位的不同，如就職業、事業而言，則貴賤或貧富，常有同職業同事業者在。就命理來說，職業、事業與命運的關係，應就命局喜忌的五行屬性及性情加以抉擇。中庸說：「天命之謂性、率性之謂道、修道之謂教，道也者不可須臾離也」。

可知率性是非常重要的，小孩好玩好鬧，故設計若干有意義的遊戲方法，如歌舞及各種運動，一則率其好玩好鬧之性，一則施以節奏或規則的教育，藉以陶冶其性情並養成守紀律的習慣，這就是一種修道的教育。論命既可知其人的性情，則應就其所好，選擇適當的職業或事業，其成就必可事半功倍，並可防止其濫用聰明而作惡。

譬如日干強，用傷官洩其精華者，則宜從事文學、書畫、彫刻等藝術事業或職業。殺印相生者，則宜學習軍事或外科醫事。官印雙清或財官相輔為用者，則宜學習政治、法律。食傷遇財生發者，則宜學習商務、金融、財政。性情孤介者，不宜為官或從事工商事業，以從事醫師、律師、會計師、教師等自由職業為宜。

性情剛強者，以從事職業軍人、警察或職業運動員為宜。性情懦弱者，則以學習農工百藝，教養一技之長為宜。人命如能就其性之所好，以從事適當的職業或事業，則終生樂此不疲，犯上侮下之事，當可減免，而一切反社會違法亂紀的事件，也可因此而消弭於無形，否則盲目擇業真是會有志意難伸。■



※每星期一下午14:00~16:00 慈暉會館「免費心理、命理諮詢」



文◎楊琇芬 采境工作室

琉璃飾品介紹

玻璃的製作方式與技法有很多種，這裡介紹一般小型個人玻璃工作坊最常見的製作的方式。

窯燒玻璃

使用彩色平板玻璃、玻璃顆粒、玻璃粉末、玻璃細棒…裁切、排列、進電窯融合燒製。窯燒玻璃飾品大至半平面，它可大可小，大至建材、屏風、桌面。中至盤子、時鐘、花器。小至項鍊、耳環、戒指等飾品。學習也較容易入門。蠻適合當興趣與手工藝的學習。



琉璃珠

在不鏽鋼棒上沾上隔離劑，使用1300度的火焰燒軟彩色玻璃棒，捲附於鐵棒上，技法複雜變化最多，極富挑戰性，造型、色彩、圖紋千變萬化與層次也令人嘆為觀止。學習門檻較高，但也充滿挑戰與樂趣。

在台灣除了原住民的琉璃珠外，也有一些小型個人玻璃工作室，有屬於自己的創作風格，不同於大陸批發與手工量產的玻璃。以小型玻璃個人工作室而言，維持小創作少量多樣，才能保有個人特色與風格，外面也不常見，值得大家好好的欣賞。



玻璃晶瑩剔透，欣賞玻璃作品讓人感到心靈特別的清靜愉悅，色彩豐富、層次分明、技術高超的玻璃作品，欣賞沉浸在其中會有讓人感到一沙一世界、一花一天堂的感覺。

玻璃材質本身不易變化，耐強酸強鹼，作為飾品不怕汗水、不會過敏，也不會隨著時間退流行，尤其選擇自己喜歡的造型與顏色的玻璃收藏，更令人愛不釋手喔！■

好的建築
不僅僅是專業的藝術
更是對這片土地與居住者
一輩子的責任



●新莊國民運動休閒中心



忠明營造工程股份有限公司

台北市松江路126號15樓 (02)2536-2666

談教養兒女之道

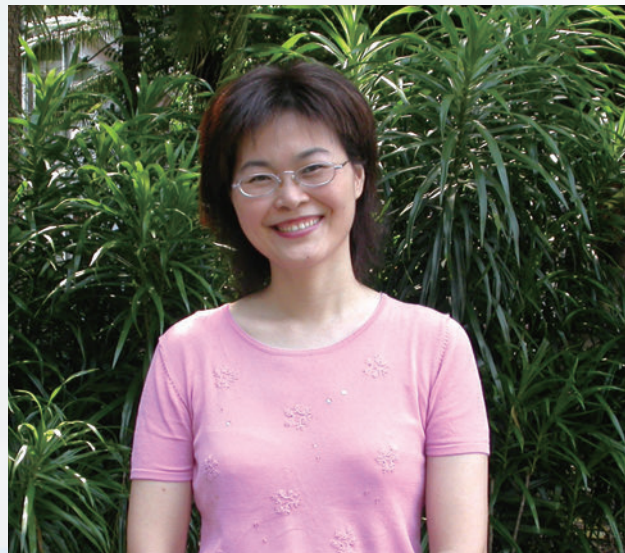
——從孩子打翻一碗米粉湯說起

文◎李麗冰 新北市永和區頂溪國小輔導主任

星期六早上，我煮了一鍋米粉，照例添一碗給寶貝兒子Michael，但是他說比較想吃吐司，我鼓勵他先嘗嘗看，再決定要吃什麼。他試了一口，覺得好吃，就端走了。因為天氣極冷，他把自己包在毛毯裡，打算一個人坐在客廳吃，但是，一個不小心，整碗米粉竟翻覆在地板上。當下，孩子整个人傻住了，愣愣的呆立在一旁，瞪著地上的一片狼藉。當下的一時間，我心裡實在懊惱：「不會吧！我的天！」但是我先平穩自己的情緒，轉而用溫和的語氣對愣在客廳的孩子說：「米粉打翻了，你趕快去拿抹布與廚餘碗來收拾。」孩子一聽，才如夢初醒，一個箭步跑去廚房取來抹布與裝廚餘的大碗，蹲下身準備用抹布抓起地上的米粉。我走到他身旁，輕聲告訴他先用叉子將米粉撈起放入廚餘碗會容易些，他很順服的照做了，還說這樣做好像在吃鐵板麵呢！之後我一步一步指導他如何收拾乾淨，並且提醒他毛毯上還有殘留的米粉要處理掉，花了一番功夫，他終於將地板清理乾淨，並把抹布洗淨掛好。接著，我繼續體貼的對他說：「毛毯太大件，你還不會清理，讓我來幫你清洗。」處理過程中，孩子從頭到尾沒有發一句怨言，最後還用充滿感激的語氣謝謝媽媽的幫忙。

然而，當事情處理告一段落後，我沒料到他突然轉而埋怨我，怪我一開始如果聽他的話給他吃吐司，就不會發生這件事了。我正思考如何回應時，

他阿姨在旁聽了這番話，反問他：「這麼說你不會吃麵囉？」我緊接著說：「如果是這樣，那我以後不煮麵給你吃了，以免害你打翻麵，依我看，飯也不要煮給你吃了，因為你也會打翻。其實剛才你是你打翻麵，但是我一直陪著你共同清理好場地，而且因為你不會洗毛毯，所以我還幫你洗毛毯清洗乾淨，我也很辛苦呢，如果讓你獨自清理，你恐怕無法完全處理好吧？你現在卻責怪我。」Michael平日最愛的就是麵食了，聽我這樣一說，就有點緊張了，似有所悟的思考著我們的對話。打蛇隨棍上，我緊接著說：「你最近口腔有點破皮，因為疼痛，就拒絕好好刷牙。為了預防蛀牙，我一直苦勸你刷牙要確實，這讓你很不高興，就對我生氣，直說那是你的牙齒，刷不刷牙由你自己決定，不用我管。但是一旦你有蛀牙了，不但你要受治療牙齒的苦，



我也必須帶你去看牙醫，花的是我的錢和時間，跟這次打翻麵一樣，你覺得這個年紀的你能完全負責嗎？既然不能完全負責，必須父母與你一同負責，所以你也聽父母的話。將來你長大了，有能力自己完全負責時，父母就會只給你參考意見，尊重你的決定與做法。」孩子被說服了，對我點點頭。我們在心平氣和而且理性的溝通下有了共識。

當問題發生時，父母不宜先發脾氣責備，發洩自己的怒氣與不滿，而要以冷靜溫和的態度和語氣，指導孩子面對困境與問題，帶領孩子以積極的作為去解決問題，目的是培養孩子面對問題的負責態度與勇氣，鍛鍊處理問題的行動能力；在解決問題的過程中，父母多給予孩子口頭的引導，讓孩子學習處理事情的方法步驟，而不是越俎代庖，一邊自己把事情撿起來做，一邊責罵孩子不小心、惹麻煩，結果越罵越生氣，連孩子以前犯的錯一併再拿出來數落一遍，最後弄得自己疲累不快，孩子的心情也由起初犯錯的罪疚感，因受責罵轉而引發防衛機制，死不認錯，親子衝突的戲碼，不斷重複上演，惡性循環的結果，孩子學會了在自己犯錯時拼命推卸責任，他人有錯時急著責難，完全沒有學習到為自己的行為負責的態度與理性溝通的情緒管理能力。

塑造負責任的品格與良好的情緒管理能力，不單是由閱讀或課堂上的說明討論中得以陶冶完成的，更重要的是孩子身邊的成人能以成熟的言行態度以身作則，讓孩子時時從身旁的好榜樣學習，從每次的經驗中，逐步構築起來。父母是孩子最初的老師，家庭是孩子第一個接受教育的場所，身為父母的我們，不要輕易的將教養的權利與責任，都丟給學校的老師，而要在家庭生活中，時時樹立良好的榜樣，給子女學習的機會與教育，孩子才能漸漸長大，成為負責與成熟的個體。■

心中還要有別人

文◎劉人寬 新北市永和區育才國小三年級

心中還要有別人，是要原諒，體貼別人，不要太自私，要和大家分享東西。

有一天在公車上，當時非常多人，所以我和媽媽只能站著，但有一位好心的阿姨看到我一直站著，就讓座給我，我非常感謝那位阿姨，一會兒後，有一位老奶奶上來了，但是她沒位子坐，所以只能站著，我突然想到剛才那位阿姨讓位子給我坐，我就讓位給老奶奶坐，所以奶奶非常的感謝我，我也非常開心。

原來幫助別人這麼快樂，我以後都要這麼做！■



我學會了騎自行車

文◎林穎暄 台北市石牌國小三年級

有一天，我看到了堂哥在騎自行車，心裡覺得好羨慕，所以我就下定決心要學會騎自行車。

第一天，爸爸扶著我慢慢地往前騎，過了好一段的時間，爸爸滿身大汗的對我說：「休息一下吧！等一下再繼續練習。」我們就進了屋裡，坐下來休息吃點心，過了一會兒，因為爸爸臨時有事，但我還是迫不及待想繼續練習，於是我鼓起勇氣自己牽著自行車想再試試。再次坐上自行車時，我小心翼翼地往前騎，好幾次差一點就要跌倒了，幸好我趕快扶著，真的是好驚險啊！在練習之中，媽媽也教我一些技巧，但我還是有點膽小，騎兩三圈腳就放了下來。不知不覺天黑了，我還是拼命的想快快學會不想中斷，直到很晚了才不捨的放下自行車去吃晚餐。

第二天，我繼續自己練習，練習騎到第三次的時候，我突然找到了平衡感，抓到訣竅，當下的我非常高興，我終於學會了騎自行車。

本來，我不會騎自行車，但經過爸爸媽媽的教導，再加上我努力不懈的練習，我騎自行車的能力越來越熟練了，從此我又多了一項技能，而現在出去無論是買東西，或是爸爸媽媽想散步，只要有機會我幾乎都想騎自行車出門，而且以後出遊時，也可以自己騎自行車，真是開心！■



琉璃珠 排灣情

文◎呂宸儀 台北市吳興國小五年級

「琉璃顆顆流傳祖先永遠的祝福，琉璃串串緊緊祖靈常在的精神，燦斑彩紋恆而不變的圖騰，是族人智慧的彩衣，是族人珍藏的瑰寶。她，成就了文化的永續；她，接軌世界親切的問候。琉璃珠啊！琉璃珠，山巒中永恆的彩虹，原鄉情深濃濃的傳動……」。這篇詩詞讓我們看出排灣族對琉璃珠的深厚情感，而這篇詩詞，也使我想起幾天前……。

那天，伯母說要帶我們去屏東三地門的「蜻蜓雅築」玩，每次回奶奶家，只要是伯母提議的地點，那裡準是好去處，所以我們便二話不說，馬上跳進車子裡驅車出發。等待的時間總是很漫長，終於到達「蜻蜓雅築」，原來那裏是製作琉璃珠的工作室啊！

一進到大廳，映入眼簾的便是五顏六色、七彩斑斕的琉璃珠，伯母遞給我一個夾鏈袋，上面貼著一張選單，選單上有珠子的花紋和款式，我猶豫許久，最後我慎重的勾選我想要的樣式「淚痕之珠」，然後跟著引導員前往工作室。

我穿著過大的工作服站在老師身旁，專注的看著老師靈巧的雙手將玻璃棒子在火焰間跳躍，並像施魔法似的把它變成一顆顆光滑、圓潤的珠子，就在我看得出神的時候，老師要我坐在椅子上，並交給我一根藍色的玻璃棒，且將棒子輕放在珠子表面，神奇的事發生了，棒子軟化了，然後老師扶著我的手在珠子上點綴出美麗的花樣，



再用鑷子和小錐子敲敲打打，勾勒出奇妙的圖案，接下來就只有等待了。在等待的時間裡，我們到樓上的風味餐廳吃道地的原住民餐點，大概是原住民的活動量大，所以食量也大，送來包含飲料的餐點份量多得嚇人，好不容易吃完這撐死人的一餐後，我們才帶著自己親手DIY的琉璃珠準備打道回府，結束今天的豐收旅程。

之後，每當我轉動手鍊上的琉璃珠，總能感受到一種古老文化的傳承，也感佩那間別具特色的工作室，將排灣族古老的文化發揚光大，不讓琉璃珠只是歷史的一頁，而是能讓世界看見，能讓眾人矚目，成為臺灣的驕傲和傳承久遠的文化藝術。■

那些年的故事

文◎林珮甄 桃園縣觀音鄉觀音國中七年級

那些年，小學時的我，是老師眼中頑皮、與活潑的綜合體，如今已成為了一個學弟妹們口中的「大姐姐」。我很懷念以前國小那段無憂無慮、整天自由自在的生活方式，那裏有我最敬愛的老師、我最喜歡的同學，現在，大家都已經朝著自己的人生旅途一步一步的往前走。

還記得以前，老師為了我們花了許多的心思幫我們更進一步的學習，每天都會花時間為了我們想出讓數學更容易懂的方式，並耐心的教導大家，對老師感謝之情多不可勝數。但也正如老師所說，時間悄悄的飛逝，經過四季不斷的交替，



一下子兩年就過去了。接著，就到了我們分開的那一天。

畢業典禮那天，所有人都打扮得一絲不苟，表情嚴肅，班上平常幾個愛搗蛋的也靜靜的在座位上等待著。我內心是既期待又傷心，因為升上國中後，我與兩個好朋友們就各自往別的國中就讀，我多麼希望時間還能倒轉，重讀一次五年級，但時間只會前進不會倒退。當輪到我們班導致詞時，在場的空氣靜止不動，像要與我們同聆聽似的，老師一字一句都深深的影響了我：他對我們託付著多大的期望、對我們的關心—以及內心的難過、不捨。第一次看到了老師痛哭流涕的樣子，班上的同學也哭了起來，沒哭的人屈指可數，而我只是靜靜的聽著...那段時間過得非常慢，長到令人心痛不已。回到教室，每個人都對老師表達感謝之情，我從五年級到現在累積的情緒全部糾結在一起、吞吞吐吐的說出對老師的感謝、對這個班級有多難割捨，然後給老師第一個、也是最後的擁抱。最後，全班站成一列，相互握手、擁抱並給予對方祝福詞。餐會吃完、收拾了這六年的記憶，正式的從這裡畢業了！

現在我有了新的班級、新的老師、同學，課程也加重加深許多，畢業並不是結束，而是一個新的開始！同學們，請別改變了老師以前栽培出來的好習慣，別忘了老師的諄諄教誨，我深信著以後大家都會再重逢，期望大家能朝著好的方向前進，祝你們過的幸福、快樂。■

當一天的老師

文◎叢谷蓁 新北市永平高中國中部九年級

「噹！噹！噹…」上課鐘聲響了，還有幾位同學尚未到校，因為九年六班的班導請假，所以今天由我來代課。對於這幾位遲到的學生，我先一一詢問他們遲到的原因，再勉勵他們如何改善。

早自習時，我採用讓學生「自首」的方式，請沒完成作業的同學利用下課時間補寫，並告訴他們如果有任何不會的題目，一定要來問老師。我相信每個人都想要把書讀好，沒有人想要「吊車尾」，但是因為每個人的天賦不同，有些學生在課業方面比較容易因為學不會而放棄，所以我利用下課時間，藉著指導他們完成作業，協助他們找回學習的信心。

今天的歷史課，我準備了一則跟歷史有關的成語典故「雞鳴狗盜」，說給他們聽，我模仿著故事中各個人物的聲音以及動作，一人飾多角，一下用纖細的聲音學燕妃講話，一下又用孟嘗君低沉的嗓音說話，甚至學起食客狗叫雞鳴。現場每個學生都全神貫注、興味盎然的看著我手舞足蹈、口沫橫飛，還有人學我變換嗓音說話，和我唱起雙簧來，就連平常號稱「站著也能睡」的睡覺大王—艾稅叫也睜開雙眼，炯炯有神的聆聽呢！我發現歷史課上課前，先講一則歷史故事給學生聽，不僅可以讓學生對學習歷史更有興趣，還可以使他們認識更多成語和俗諺，印象更深刻。由於歷史這一科需要記住很多細節以及年代，所以我舉了一些運用特殊記憶法的例子，幫助學生能快速且長久的記憶，例如：把童謠「哥哥爸爸真偉大」的歌詞改編成中國所有的朝代、取諧音來背誦…等，每當遇到需要記憶的部

分時，我就問學生們有沒有什麼方式可以有趣的把這一段記下來？每一個人的答案都不同，可是他們因為經過思考的歷程，對自己所想出來的答案已然印象深刻，此時課本上的文字就不再是他們的煩惱了，彷彿每個字都一一的排好隊，悄悄地「溜」進他們的腦袋裡，這真是幫助學習與記憶的好方法。

下課時，有兩位同學打起架來，我接到學生的通知火速趕回教室，將兩人分開後帶到辦公室，先詢問了動手的同學—莊孝維出手的原因，他說他很不喜歡別人替他亂取綽號，還拿他的名字開玩笑，可是調啤旦剛剛在他面前一直亂喊他的名字，他怎麼表達他的不高興，調啤旦都不聽，所以才忍不住動手。我又向調啤旦確認是否屬實後，就對莊孝維說：「以後如果有類似的事情發生，先跟對方表達你不喜歡他這樣開玩笑，若是對方不聽，就來找老師處理，不然先動手也是有錯的哦！」調啤旦頭低低的看著地板，我想他已經知錯了，便語氣柔和的說：「啤旦，我知道你是因為好玩，所以開孝維的玩笑，但是他已經說他不喜歡了，希望以後你可以適時而止，以免又發生類似的衝突事件哦！現在雙方互相為自己的錯誤向彼此道歉吧！」看著兩人和好如初，我的心情也跟著飛揚起來呢！

今天我代了六班一天的課，也了解到老師對學生的影響有多麼大，當一個好老師，不但要知識豐富、教學精彩，更要懂得引領學生在品格與待人處事的態度上不斷成長，真是不簡單哪！■



逆境

文◎徐子然 桃園縣觀音鄉觀音國中九年級

至今，我還無法走出逆境。我是個功課不出色的人，但也不是很爛。從國小時，我就喜歡寫作文，現在也是依然喜歡著。

記得國小低年級時，我的作文成績普普，寫的不怎麼樣，對作文興趣缺缺，但到中年級後，因為常閱讀課外讀物，所以成績越來越好，從那時候，就開始喜歡作文了，我想是因為，對於某事物做得好，會得到自信，進而喜歡上吧！至少我是如此的。隨著一次次的投稿，我越發的喜歡，每次得獎時，表面上看起來是平靜、淡然的，但其實心裡是歡喜並且有點小得意的，還曾夢想過以後的職業是不是可以當作家，可惜後來這夢想破碎了，成了幻想啊！

剛上國中的一開始，作文成績還不錯，投稿、比賽都有好結果，自負的我心裡不知道有多得意，我想，我就是從那時候開始懈怠的吧！讓失敗與挫折有機可乘。八年級以後，我的作文成績開始下滑，那時的我並沒有急著找原因，驕傲的認為只是表現失常，下次會更好的，但經歷一次次的失敗後，我開始處於低潮期，努力得想辦法把作文寫的更好，把作文寫得很華麗、用詞很優美……但那樣太虛假了；把作文寫得簡單、誠實……但太刻意了，顯得單調乏味，不管怎麼做都沒用，漸漸的我失去耐心、自信心，對於寫作文已經有點膽怯和抗拒了。我知道失敗是我親手造成的，把成功和機會拱手讓人也是我自己害的。



有段時間不寫作文後，我開始把注意力和重心放在生活上，漸漸的，我發現，想要寫好作文，簡單的複雜，簡單的是，只要按照題目真實誠懇的，寫出自己的想法，毫不虛假、決不敷衍，複雜的是，要寫出有內涵並且感動他人的，就要先感動自己，充實內涵，於是我又開始持續閱讀，仔細觀察生活中的小細節，用心體會每個喜怒哀樂，不知不覺中，我釋懷了，回首後，發覺到，就算作文寫不好也沒關係，正因為不夠好，所以給了我努力的動力，讓我明白，詞語再優美，如果沒有感情，也只是一本字典罷了，作文不是為了讓我們「為賦新詞強說愁」，是為了提醒我們要更用心的去體會生活、感受這個世界。我不再執著於成績，坦然的面對自己，我想，要不是失敗提醒我要更努力、還不夠好，我也不會想改掉壞習慣，成為更好的自己。■

2014 春遊

娜路彎

1 泊 2 食住房專案

即日起至2014/5/31前入住適用

平日住宿 **\$5,000** +10 % (二人同行)，假日每房 +1,000

1. 娜路彎大酒店豪華雙人房住宿一晚(贈雞尾酒券)。
2. 贈送歐風西餐廳自助式早餐2客，與中庭自助晚餐2客。
3. 贈探訪鐵馬步道春之旅(依房型含電動腳踏車3小時)需先預約。
4. 加贈三溫暖美人湯。
5. 加贈足療優惠券，原價 \$ 800 元憑券預約只要 \$ 600 元。
6. 免費飯店至機場或火車站定時接送。
7. 免費使用戶外鹹水泳池、戶外水療館、健身房、桌上球類。
8. 免費觀賞南島文化樂團表演。



美人湯



琵琶湖



豪華雙人房



娜路彎大酒店

www.naruwan-hotel.com.tw

970 台東市連航路66號

訂房專線：0800-239-999



ID: naruwani



娜路彎大酒店



VASILI MLADINOV ENJOY SKYDIVING

Jonathan Cramer, Guam USA

Mladinov, a world –famous Russian skydiver, is one of the Tandem Skydiving instructors with Skydive Guam Inc. At 55years of age, Vasili Mladinov has spent the last two decades of his life jumping out of a perfectly good plane, recently reaching a world record 24,000 jumps.

With 41years of experience as a skydiver, Mladinov is a six-time world record holder. In the Soviet Union, he was captain of the Russian four-way Skydive Team. Initially, Mladinov

wanted to be a pilot, but was too young at the time. His first experience with skydiving began when he was only 14years old back in the Soviet Union. “When I was in school... I was 14years old and we jumped in the military-airborne division-and they were the ones who organized the group of the kids who did the jumps.” said Mladinov. In his later teen years, Mladinov was in the Russian National Team for 10years, and then moved on to competing in the Soviet National Team. Throughout his career, Mladinov's most memorable experience was in tandem

skydiving back in Seattle, when he jumped with a woman who was 93 years old. “She had a great time, she was joking” recalled Mladinov, smiling.

A basic Skydive on Guam can be at an altitude anywhere from 8,000 to 14,000 feet. Depending on the height, a free fall can go from 15 seconds to a minute before deploying the parachute. After the parachute is activated, it takes about five minutes in the air until landing. According to travel website vegabondish.com, Guam is featured as one of “The Best Places to Skydive around the World,”

All types of people come to jump on Guam. Many have come back to do multiple jumps with the experienced tandem instructors. This year Skydive Guam had the privilege of having Taiwan celebrity Fan Yi-chen film his music video on Guam. It took quite a bit of planning and three jumps, but



the final result was a great video showing the beauty of jumping on (above) Guam.

John Stewart, owner of one Guam skydive company., stated they like to have the most experienced Tandem Skydiving instructors averaging about 12 thousand or more jumps. Having been in operation for 16 years.

Throughout Mladinov's skydiving career, he has worked around Russia, Seattle, Washington, New Zealand, Australia, Belgium, and Guam for the last 15 years. He has also skydived in more than 50 countries around the world. When asked where his favorite place to jump, Mladinov replied, “Guam” . “I've done more jumps here than anywhere else,” he said. “I've done close to 10,000 jumps just here on Guam.”

For his record 24,000 jump, Mladinov performed a tandem skydive with a Japanese tourist at 14,000 feet. “I never thought that I'd do so many jumps...and I'm so happy to have done it,” said Mladinov, who intends to continue jumping for as long as he can. “I still feel great!” ■

慈暉文教基金會 2014年活動報導

慶祝活動

慈暉文教基金會成立二十週年慶暨林老夫人百歲華誕

慈暉成立屆滿二十週年，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。詳細內容請參照本刊 P.4 內容。

愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴

為感念母恩，弘揚母愛，由慈暉主辦，邀請台北地區14個優秀合唱團體，於5月10日假新北市國父紀念館共同慶祝母親節。

慈暉盃歌唱及吟詩比賽

為讓慈暉學苑學員們有個舞台能發揮平常在學習中練就的實力，慈暉將於7月份舉辦歌唱及吟詩比賽，讓學員們展現成果、互相交流、聯繫情誼。

秋收才藝成果展

慈暉平日開辦各式才藝課程以提昇社區文化及生活水準、推廣終生學習的風氣，為展現學員們學習的豐碩成果，並藉由班與班之間的觀摩和合作發揮團體學習之效，將於10月份或2015年1月份聯合各個才藝班舉辦秋收成果展。呈現學員成果之餘，也希望他們學習的快樂和熱情能感染更多社區民衆。



▲慈暉合唱團於「愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴」活動中演出

▼「愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴」林董事長頒發感謝狀



◀「慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴」慈暉才藝日本舞班演出

慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴

由慈暉邀請永和獅子會共同舉辦，將於12月底頒發許多公益性的捐助獎項，並安排時下團體現場演出，期望喚醒社會大眾的愛心，共同來為清寒學子及社會弱勢盡一份心力。

慈暉學苑

我們的田園 系列講座

慈暉與中華民國工程環境學會合作，讓民衆多認識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，也增加對台灣之美認識，更有生態保育概念。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。



▲專題系列講座實況

養生保健 系列講座

慈暉與署立雙和醫院合作，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。講座時間為每個月的第二個星期二下午2:00~3:00，全程免費。

文化台灣 系列講座

慈暉與李登輝基金會合作，涵蓋藝術、經濟、時事、環境保育、歷史等。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。

才藝課程

為推廣社會教育、促進終生學習的風氣，慈暉依大眾的各種學習需求及興趣規劃辦理許多課程，包括：國台語歌曲卡拉OK教唱、日語漢詩研習、日語會話演歌、肚皮舞、國際標準舞、日本舞、排舞、英語會話、山水國畫、書法、烏克蘭麗麗等。慈暉提供這舒適環境，讓民眾用優惠的研習費即可享受多元的才藝課程，歡迎一同加入慈暉，與我們同樂。

慈暉合唱團

定期於每週二、四練唱，參與本會各活動中演出，和經常應政府機關及地方社團邀請，參與各類公益演出，歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加。

慈暉舞獅團

由本會林執行董事靜子女士帶領團員定期練習並參與各項公益活動表演，發揚傳統民俗藝術。

松年大學

配合新北市政府實施新北市第16屆松年大學課程，目前開辦3個班，提供長者終身學習的優質環境。

詳細內容請參照本刊 P.60 慈暉文教基金會2014年慈暉學苑課程內容

獎助捐助

大學以上清寒優秀學生獎學金

輔導中輟生績優有功人員

慈暉獎

詳細內容請參照本刊 P.64 慈暉文教基金會2014年獎助及獎勵辦法

中原大學建築系慈暉獎獎學金

為鼓勵並協助中原大學建築系及碩士班之學業優秀且家境清寒的學生能專心向學，由校方評選六名，每名可獲得獎學金參萬元，每年度頒發新台幣壹拾捌萬元整。

認養犯罪被害人家屬優秀子女獎助學金

長久以來關注社會上的弱勢族群，希望能夠鼓勵他們繼續加油，為自己與家人爭光。

桃園縣蘆竹鄉義消遺孤教育經費

自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤教育經費，今年持續辦理。

改善環境

瓦礫溝觀光運河親水綠地持續進行以及研提社區美化改造方案。

發行刊物

Fabulous 2014春季號及秋季號共發行十萬本，免費贈送予各地民眾及圖書館，內容包含藝文專欄、社區故事、環境美化等，焦點在於報導知識、人文、環保、休閒不同面向的美，以欣賞「美」的眼光看世界，期許創造更多「美」的事物。歡迎民眾提供文稿，加入傳播愛與美的行列。



▲專題系列講座 民眾熱烈參與

慈暉文教基金會 2014年慈暉學苑



Facebook 臉書歡迎點讚加入“慈暉文教基金會-愛傳遞”粉絲團

免費

我們的田園 系列講座

與中華民國工程環境學會合作，介紹自然景觀、地質知識、常見天然災害，認識台灣之美，提升生態保育的概念。

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

3月4日	山上房子的地質與水土	陳宏宇 / 中華民國工程環境學會理事長
4月1日	看見台灣 海岸的美麗與憂愁	林雪美 / 台灣師範大學地理學系教授
5月6日	溫泉本色	黃鎮臺 / 中華民國應用地質技師公會聯合會理事長
6月3日	台灣的紋理	林俊全 / 全球變遷研究中心主任
7月1日	自然災害與你常相左右	費立沅 / 經濟部中央地質調查所組長
8月5日	環境 森林 野鳥	楊秋霖 / 中華民國永續生態旅遊協會常務理事
9月2日	刮風飄雨看氣象	陳正改 / 中央氣象局組長退休
10月7日	居安思危防災面面觀	陳美珍 / 中華民國永續生態旅遊協會常務理事
11月4日	漫談山坡地災害	李三畏 / 中華民國工程環境學會常務理事
12月2日	你所看見台灣的各種亂象	吳耀琪 / 中華民國工程環境學會秘書長

免費

養生保健 系列講座

與衛生福利部雙和醫院合作，為您的健康把關。

課程時間：每個月第二個星期二下午2:00～3:00（課程資訊依開課前確定為主）

3月11日	認識流感與預防	雙和醫院社區醫學部
4月8日	腸胃道保健	雙和醫院消化內科
5月13日	婦女保健	雙和醫院婦產科
6月10日	眩暈症的治療與保健	雙和醫院神經內科
7月8日	老人防跌	雙和醫院社區醫學部
8月12日	落髮危機知多少	雙和醫院皮膚科
9月9日	健康動一動	雙和醫院復健醫學治療師
10月14日	健康好眠	雙和醫院睡眠中心心理師
11月11日	痛風治療與預防	雙和醫院過敏免疫風濕科
12月9日	健康吃吃健康	雙和醫院營養室營養師



文化台灣 系列講座

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（課程資訊依開課前確定為主）

3月18日	台灣前輩藝術家陳澄波及作品	白適銘 / 國立台灣師範大學美術學系副教授
4月15日	台灣流行歌	徐玟玲 / 輔大音樂系教授
5月20日	台灣濕地的美麗與哀愁	陳亮 / 台北鳥會資深解說員
6月17日	圖片台灣史	蘇守正 / 師大設計研究所退休教授
7月15日	世界各國國歌 音樂風格探源	顏綠芬 / 國立台北藝術大學音樂系教授
8月19日	台灣原住民神話之美	孫大川 / 政治大學台灣文學研究所副教授
9月16日	台灣原住民文學	魏貽君 / 國立東華大學華文文學系助理教授
10月21日	讓台灣的孩子迎風向前走	任建誠 / 紙風車文教基金會副執行長
11月18日	把愛傳出去 愛台灣 也愛世界	劉啓祥 / 台灣路竹會會長
12月16日	倒立先生黃明正	黃明正 / 藝術工作者

慈暉合唱團

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。

才藝課程

才藝課程及合唱團收費標準歡迎洽詢

時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午10點 ~ 上午12點			排舞 許合妊 (10堂)	國際標準舞 王美精	
下午2點 ~ 下午4點	金曲歡唱 李素真	日語會話演歌中級 吳彩雲	書法研究 曾璧	山水國畫 黃慶 (13:30~16:30)	日語會話演歌研究 吳彩雲
		肚皮舞 林碧春 (10堂)	金曲歡唱 李素真	歡唱GOGO 邱麗卿	歡唱GOGO 邱麗卿
			國際標準舞 王美精		
			日本舞 翁敬華		
晚上7點 ~ 晚上9點	日語漢詩研習 高錦泉	英語基礎會話 Ed Reckner			國際標準舞 王美精
	國際標準舞 王美精	國際標準舞 王美精			
	歡唱GOGO 邱麗卿	肚皮舞 林碧春 (10堂)			
	烏克蘭麗 李麗敬 (10堂/19:00~20:00)				

參加對象：不限男女及年齡系列講座皆免費（本會學員可持公益集點卡計點）

洽詢電話：8660-0766

本會地址：永和區中山路一段26號B1樓

電子信箱：tsuhuei@ms35.hinet.net 網址：http://www.fabulousgroup.com.tw

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）

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



財團法人慈暉文教基金會 2013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 萬里	江林泰	台北城市科技大學數位多媒體設計系四年級
2 金山	藍冠傑	國立彰化師範大學地理學系四年級
3 板橋	宋依靜	中原大學會計系四年級
4 板橋	楊雅卉	明新科技大學幼兒保育系四年級
5 板橋	鮑偉妹	東吳大學企業管理系四年級
6 板橋	連美婷	東吳大學社會工作系三年級
7 板橋	張庭	中山大學化學所一年級
8 板橋	張慈芳	清華大學分子醫學所二年級
9 板橋	劉姿	明志科技大學化學工程系三年級
10 板橋	劉冠廷	交通大學外國語文學系三年級
11 板橋	羅逸柔	台北教育大學兒童英語教育學系三年級
12 汐止	花育雯	華梵大學建築系四年級
13 瑞芳	賴欣妤	中國科技大學室內設計系四年級
14 瑞芳	蘇世萱	輔仁大學兒童與家庭學系四年級
15 雙溪	王銘駿	中山大學電機工程學所三年級
16 雙溪	林心梅	玄奘大學社會福利與社會工作學系四年級

地區	姓名	學校科系
17 新店	李京諭	政治大學統計系三年級
18 新店	薛宇莉	致理技術學院保險金融管理系四年級
19 新店	謝欣祜	東吳大學社會學系三年級
20 永和	陳廷宇	國立台灣大學園藝景觀學系三年級
21 永和	陳文婕	台北教育大學語文與創作系四年級
22 永和	馬藝瑄	台灣大學戲劇系四年級
23 中和	黃家琳	中國文化大學新聞系二年級
24 中和	鄭棋尹	亞東技術學院材料與纖維系四年級
25 中和	鄭琪	輔仁大學財經法律係二年級
26 中和	黃嘉芳	台灣大學國家發展研究所三年級
27 土城	陳苡湊	玄奘大學社工系四年級
28 土城	杜嘉恩	輔仁大學哲學系四年級
29 土城	李惠雯	健行科技大學工業管理系二年級
30 三峽	吳愛家	中興大學行銷系二年級
31 樹林	李雯萱	陽明大學護理系三年級
32 樹林	林景鴻	中國醫藥大學牙醫學系三年級
33 三重	王國展	台灣大學藥學系四年級

地區	姓名	學校科系
34 三重	曹稚勳	中國文化大學韓國語文學系四年級
35 三重	陳薇羽	景文科技大學資訊管理系三年級
36 三重	陳思正	台北城市科技大學機械系三年級
37 三重	許乃心	台北教育大學自然科學教育學系四年級
38 三重	蔡典呈	屏東科技大學機械工程系四年級
39 三重	楊采婕	元培科技大學護理系二年級
40 新莊	鄭家欣	東南科技大學室內設計系二年級
41 新莊	張晴	仁德醫專護理科五年級
42 新莊	林威辰	嘉南藥理科技大學醫藥化學系三年級
43 新莊	陳玟靜	輔仁大學經濟系二年級
44 新莊	林孟翰	黎明技術學院資訊管理系四年級
45 林口	徐培真	輔仁大學數學系碩士班二年級
46 蘆洲	林容慈	台北城市科技大學會議展覽學位學程系三年級
47 蘆洲	曾智明	中國醫藥大學醫學檢驗生物科技系二年級
48 蘆洲	張芸夢	台灣師範大學數學系三年級
49 五股	湯耀寬	育達科技大學休閒運動管理系四年級
50 石門	曾明淨	東吳大學企業管理系一年級

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 張庭睿	雙溪區雙溪國小二年級
2 余芷君	淡水區天生國小四年級
3 程姿穎	鶯歌區昌福國小六年級
4 陳儷	三重區碧華國小五年級
5 李玟萱	金陵女中三年級

姓名	就讀學校
6 陳秀惠	清傳高職三年級
7 洪千惠	華僑高中二年級
8 吳姿宜	雙溪高中三年級
9 田芷恩	金山高中六年級
10 莊禎馨	能仁家商三年級

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 陳乃綸	中原大學建築系二年級
2 吳昱其	中原大學建築系三年級
3 楊舜安	中原大學建築系三年級

姓名	就讀學校
4 吳至強	中原大學建築系四年級
5 黃俊維	中原大學建築系四年級
6 賴乃慈	中原大學建築系五年級

4 為表揚「輔導中輟生績優有功人員」，本會特訂定獎勵辦法，由台北縣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 許世惇	五峰國中

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
2 張惠珍女士家庭

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
1 賴緯誠	台北市立教育大學
2 李昀倪	耕莘健康管理專科學校
3 張雅涵	龍華科技大學
4 邵憶雯	稻江科技暨管理學院
5 邵意樺	醒吾科技大學
6 施亭安	崇右技術學院

高中部（每名伍仟元整）：

姓名	就讀學校
1 曾靖雅	育達商職
2 簡好璇	育達商職
3 林裕程	新北高工
4 卓佳霖	清傳高商
5 陳婉婷	醒吾中學
6 柯佩安	清傳高商
7 柯力維	開明高職
8 張雅琳	樹人家商
9 林莉婷	樹人家商
10 施佳威	醒吾中學

姓名	就讀學校
11 施任濠	黎明學院
12 賴緯豪	鶯歌高職
13 鄭舜方	中華中學
14 林育緯	新北高工
15 許欣妤	金甌女中
16 黃雅苓	靜修女中
17 林彥利	中山女中
18 溫張恩	松山家商
19 楊佳紋	穀保家商

財團法人慈暉文教基金會 2014年獎助及獎勵辦法

大學以上優秀清寒學生獎學金 頒發辦法

- 一、宗旨：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，並發揚本會「改善生活環境，提昇生活品質」之宗旨。
- 二、獎助對象：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八十分以上且操行優良、家境清寒並有證明者。
- 三、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。

輔導中輟生績優有功人員獎 獎勵辦法

- 一、宗旨：為表揚「輔導中輟生」績優有功人員，以發揚關心社會幼苗，匡正迷途羔羊，建造溫馨社會。
- 二、獎勵對象：新北市各公私立國民中學及相關社教機構之教職員或志工，對「輔導中輟生」具有優良事蹟者。凡曾接受本會表揚之人員，三年內不再受理推薦。
- 三、獎勵方式：每年評選10名，每名頒發獎金伍仟元整及獎狀。

慈暉獎 獎勵辦法

- 一、宗旨：為獎勵實踐孝道、有愛心之學子，以提倡倫理道德教育。
- 二、獎勵對象：新北市各公私立高中職、國中、國小之學生，對實踐孝道、關懷父母、師長之同學，有愛心具體事蹟者，由學校遴選後推薦之，每校推薦最優良表現者一至三名。
- 三、獎勵方式：每年評選10名，每名頒發獎學金伍仟元及獎狀。

各項申請送件自2014年8月1日至10月15日截止

各申請詳細辦法及申請表格請於 <http://www.tsuhuei.org.tw> 下載
或電洽 (02)8660-0766 謝秘書

將捷集團生力軍-永捷資產 提供將捷集團建案之仲介及餘屋銷售服務



服務項目

資產活化

不動產投資顧問服務

投資標的代尋

銷售代理

租賃代理

優質好宅代理

物業管理服務

將捷集團



永捷資產管理(股)公司 TEL:(02)2536-2666
104 台北市中山區松江路126號15樓
www.fabulousgroup.com.tw

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

依據內政部許可公益勸募字號
內授中社字第1015066038號



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（已於民國99年底前簽約支付）
- 五、尾款（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美雜誌半年刊中。

