

美

2013春季號 · 慈暉人第36期



fabulous

知 識 · 人 文 · 環 保 · 休 閒

www.fabulousgroup.com.tw

特別報導／

**在設計中探索
“家”的意義**

生活與休閒／

夢想的續集

南半球最閃亮的兩顆巨星

紐西蘭與澳洲

藝文呢喃／

畢卡索

社區溫情／

建築、藝術與生活的融合

台北當代藝術館

春遊汐止

聖德宮

本刊通訊／

慈暉文教基金會2013年活動



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。





中華民國102年5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
 台東娜路彎大酒店
 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

編輯委員會

主 委 陳景明
副主委 黃清棋、曾淑貞
委 員 吳佳龍、陳修顏、鄧慧敏、劉晏奴、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 02-88600767
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。

編輯報告

編輯報告 02
 文◎陳景明

特別報導

在設計中探索家的意義 04
 天倫之樂的容器
 文◎顏金仁

生活與休閒

夢想的續集 08
 文◎溫佑君

跳島之旅
 漫步小琉球 10
 文◎陳玉融

認識建築新技術—BIM 13
 文◎郭雅慧 鄧湘偉

南半球最閃亮的兩顆巨星
 紐西蘭與澳洲 14
 文◎林榮煜

東河三包 19
 文◎台東縣政府觀光旅遊處

美麗的渡假聖地
 Boracay 22
 文◎游雯婷

台東 24
 天天都有您來渡假的理由
 文◎台東縣政府觀光旅遊處

藝文呢喃

畢卡索 28
 文◎賴永龍

邀約 32
 文◎曾淑貞

校園部落・飄香夢 33
 文◎黃清棋

社區溫情

台北當代藝術館 34
 建築、藝術與生活的融合
 文◎詹詠婷

婚姻與人生 37
 文◎廖茂宏

向我的偶像
 安藤忠雄先生 致敬 38
 文◎蔡佳航

暴食後腹痛
 當心膽結石上身 41
 文◎周碩渠

春遊汐止聖德宮 42
 文◎鄧慧敏

狂賀台東娜路彎大酒店
 翠園中餐廳榮獲2013年 46
 台灣穆斯林認證
 文◎娜路彎大酒店

取之於社會 用之於社會 48
 文◎阮祈潔

校園心聲

難忘的畢業旅行 49
 文◎陳明信

難忘的回憶 50
 文◎蔡承芳

忘了摘下翅膀的天使 51
 文◎張家菁

書香的世界 51
 文◎張軒興

120公分的勇氣 讀後感 52
 文◎潘育晴

給杏林子的信 53
 文◎鄧安淇

知足 53
 文◎張永詮

我們只有一個地球 54
 文◎李采威

少年生活家讀後感 55
 文◎鄭世昕

三年級校外教學 56
 文◎林鈺庭

生日那一天 57
 文◎蔡慶謬

我的家庭故事 57
 文◎彭凱婕

本刊通訊

慈暉文教基金會 58
 2013年活動

財團法人慈暉文教基金會
 2012年獎助及捐助名單 60

慈暉文教基金會
 2013年慈暉學苑課程內容 62

財團法人慈暉文教基金會
 2013年獎助及獎勵辦法 64



編 · 輯 · 報 · 告

文◎陳景明 編輯主委

國家之進步興盛，除有賴長足經濟發展之加持外，需要衆多有文化素養的國民做支撐。慈暉文教基金會揭示「改善生活環境 提昇生活品質」的宗旨，除例行辦理各項公益活動外，也發行本雜誌，每期五萬份，傳遞讀者各項知識性及人文、環保與休閒方面之訊息，鼓吹濟弱扶傾，宣揚惜物、敦厚、簡約的人生態度，盡力提供國人「溫馨」與「歡欣」的因子，推動「發展善美社會」的志業。本雜誌定位為全民適讀刊物，為兼顧多元讀者需求，規劃以下欄位：

【編輯報告】摘要說明編輯理念、歷程、方式及內容重點。

【特別報導】針對讀者感興趣或切身相關之事，作較深入說明。本期顏金仁先生的“在設計中探索家的意義 天倫之樂的容器”文章，充分展現出建築師與設計者能完美兼顧節能、減碳、愛地球又留住家的「溫馨」好氣息的能耐。

【生活與休閒】報導了在國內能漫步小琉球及天天都能樂遊台東的文章。在國外旅遊方面有游雯婷小姐的“美麗的渡假聖地Boracay”文章，也由紐澳專業導遊林榮煜先生介紹了南半球備受矚目又熱門的觀光國度紐西蘭與澳洲。

【藝文呢喃】刊載相關於表演、音樂、美術、創作與文學之活動及文章。本期藝術專業的賴永龍先生介紹畢卡索其人及其作品。隨後分別刊登作家曾淑貞老師與黃清

棋老師“邀約”與“校園部落 飄香夢”的文章，頗為感人。

【社區溫情】報導各地社區內歡欣和樂相處以及溫馨互助情形。本期刊載周碩渠醫師提醒青年的“暴食後腹痛 當心膽結石上身”的大作。也刊載台東娜路彎大酒店翠園中餐廳榮獲2013年台灣穆斯林認證，讓台東地區回教人士有了放心用餐好處所的訊息。隨後有獲慈暉基金會獎助的青年阮祈潔的“取之於社會 用之於社會”的文章。台灣各地有很多有志的青年知所學習，逐步深耕，漸有成長。

【校園心聲】報導各級學校教師及學生真情流露聲音。鼓勵青少年及時改正偏差行為。

【本刊通訊】刊載慈暉基金會、娜路彎大酒店、將捷公司公告事項與活動。本期刊載慈暉學苑2013年課程內容、活動、獎助青年及獎勵教師的辦法。

美雜誌刊載有助於發展國家之意見，籲請官員、民代更勤政愛民，苦民所苦，也呼籲同胞更熱切關心國事，期待讓台灣進步。本雜誌除由編委分工辦理外，也勞駕基金會林長勳董事長、謝財福執行長、秘書人員及捐助公司相關主管之參與，歷經十餘次會議與討論，感謝他們多次犧牲午休時間，積極支援。為提供讀者更高品質的刊物，我們不斷思索改進與創新之道。同仁雖已盡力，惟猶恐有遺漏或錯誤，懇請讀者不吝批評指教。■

每個人心裡都有一幅畫

從小就有築造屬於自己房子的心理遊戲，
眼光在建築上跳躍、身心靈在房子裡遊戲，
誰先到HEAVEN蓋好自己的房子誰就是贏家。

腦海裡最美麗的中山北路，風景越來越精彩…
日本藝術家 大卷伸嗣來了、台灣藝術家 任大賢也來了…
與將捷集團攜手創作「心裡畫」的美好生活藍圖，
記憶這座城市美學的心表情，你，也應該來看看！

將捷
心裡畫
FABULOUS

大卷伸嗣 生命樹展 2013/6/15即將重畫中山北路生活風景盛大開展

世界中山北 | 北美藝文軸 | 3米6五感21-28坪 迎賓故事館 台北市中山北路三段9號 2585-2128

◆ 將捷城市文創作品 ◎ 永慶代銷誠意推薦

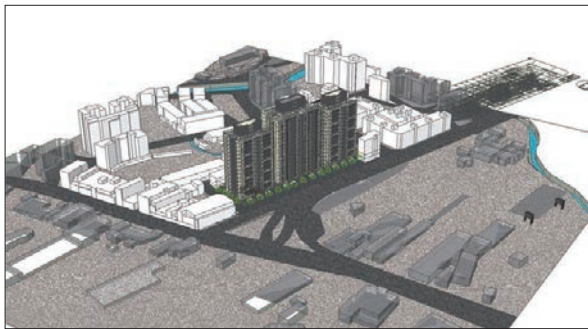
在設計中探索 家的意義——天倫之樂的容器

文◎顏金仁 林長勳聯合建築師事務所 / 和群室內裝修股份有限公司 總經理

前言：

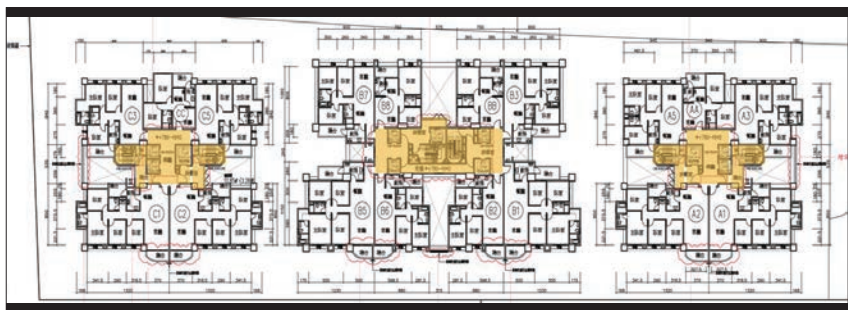
閱歷豐富的父親曾告訴我：「沒有甚麼快樂，是比得上天倫之樂的」。記得當時這句話對我而言，比任何設計理論或大師作品都來得令人振聾發聵。尤其是當見證過許許多多吸睛的空間設計作品，在完工後美則美矣，使用上卻乏人問津之後，不禁讓人反思過去曾經嚮往的美好住宅空間樣態，對實際生活上還有多少價值與意義。我相信「家」的價值絕不僅止於空間靜態畫面的欣賞，應該要關照的是這些空間如何被家庭需要！

基於這樣的理念，很高興集團有將捷家和這樣一個完整建案，讓我們建築師事務所及和群室內設計團隊能同時在建築、室內設計、庭園景觀領域較完整地落實集團的造屋理念，全面打造一個理想家園。



基地概述

本案區位交通便利，非常適合台北市民輕移民到此地落腳安家。基地位於新北市新店區吉安街與安和路1段交叉口之西南側，面積達一千六百餘坪，是大台北地區難得的住宅區大基地開發。全案以都市更新方式進行，由於已取得全數地主的同意，也免除了權利變換的冗長程序。



基本空間配置架構

整個社區分為三棟，各棟之服務核設於各建築物中央，精簡整體平面空間為四拼（二~四房產品），不但每戶住宅單元內皆具通風採光的舒適性，也創造服務核自然通風的公共環境，減少步行距離，如此佈局有節能上的優勢。一樓、二樓除了鄰街面設置店鋪及部分管理委員會使用空間外，有許多可供利用的公共設施空間，三樓以上規劃為住宅單元，地下四個樓層設置平面車位，結合結構模矩與車

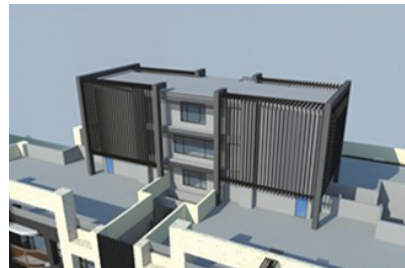
位的考量，達到了滿足一戶一車位的效率性。全案整體公設比控制在30%，在設施豐富的社區個案中，應屬難得。這是我們落實集團價值觀「健康、經濟」的第一步。

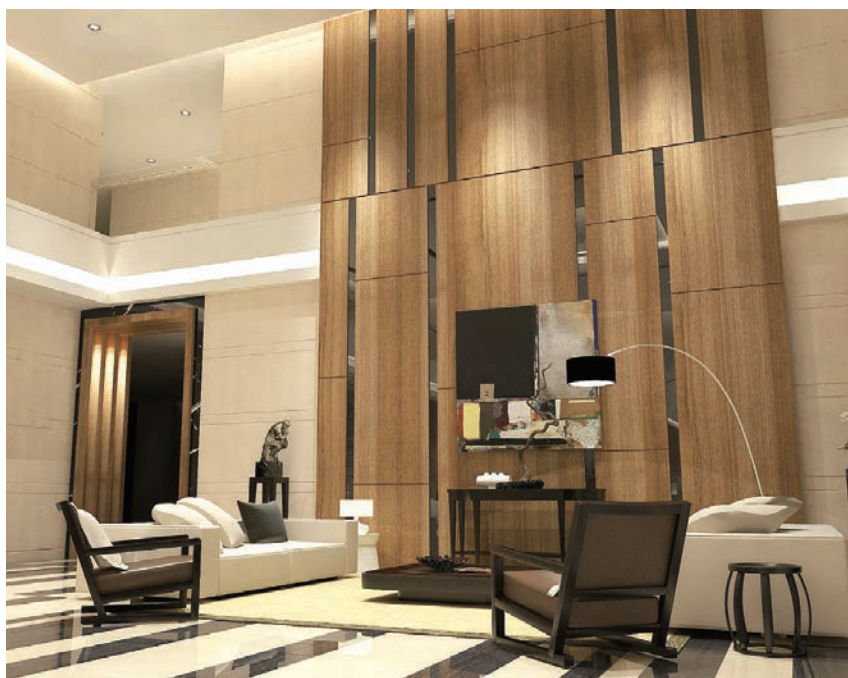
外型立面的雕琢

因位處交通要津，天際線的創造成為重要課題。我們藉由拉高建築量體降低建蔽率，爭取留設較大人行空間，提高建築量體與外在環境的鄰接面，拉開棟距以減少日照、陰影之影響，維持採光充足、

自然通風的舒適生活環境。

建築意象以「門戶」作為概念，融合當地新店溪綠洲畔潺潺流水、遠山疊翠、背山面水的景致，形塑「山水之門」。建築物呈現出來的簡潔、方正，可與附近住宅區建築群造型相搭配協調。此外，入口大門型式及挑簷設計、屋頂突出物格柵美化處理、及夜間照明的不同時段規劃，都是本案想要追求 Fabulous 的具體表現。



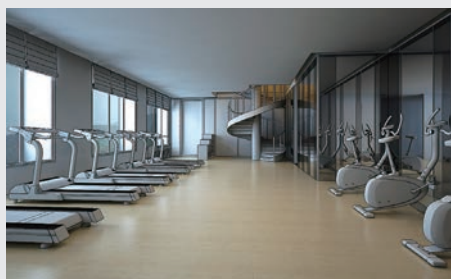


▲高雅低調的入口大廳 是我們送給住戶的禮物

悉心營造「家」的和樂場所

從孩童嬉戲、青少年社交、青壯年工作舒壓，以及退休的含飴弄孫……，都是我們在規劃設計中想要促成的空間功能。基於對於家庭價值的探索與重視，從入口接待大廳、副廳、各式公共設施休憩空間、生態景觀內庭……到居住單元的設定與設計手法，都源自於對一個和樂家庭的場景想像。

總體規劃上，結合環境特色及地域生活機能，透過整體生活提案，落實轉化為規劃設計概念與手法，目的就是希望提供大台北地區一個新優質生活社區之選項，為社會孕育出更多的家庭和樂之美。



▲設置在一樓的健身房外側 就是一片庭園綠意



▲一樓兒童遊戲室 相信是年輕媽媽的最愛

►二樓閱覽室
成為書房的延伸

▼兩個副廳的設置
讓住戶有良好的接待空間





▲一個生態導向的設計意圖 是超越銀級綠建築標章的追求

取得銀級綠建築標章 打造生意盎然的生態庭園

在案和案以取得銀級綠建築標章六大指標（綠化量、基地保水、日常節能、室內環境健康、水資源、汙水垃圾改善）為對環境關照的基本要求，同時在有限的開放空間內邀請朱清煌老師（生態設計專家），悉心規畫建構自然環境的生物食物鏈（生態池+生態廊道），除了管理維護的低成本外，與一般純視覺景觀的建案亦有所區隔。此外，也充分利用登高望遠的優勢，規劃舒適的屋頂景觀庭園，以利住戶能充分領略周遭環境之美。

對永續建築的追求 物業管理的前期導入

完工交屋後才是建築運作的開始。對住戶而言，以合理的管理費來支持社區各種軟硬體設施維持

良好運作，是一個優質社區的基本要件。本案在規劃設計期間受到黃世孟老師（台灣物業管理學會理事

長）的參與指導，試圖從建築物生命週期的角度，審視建築從出生(完工)起永續利用的總體效益及成本，考量檢討日後管理維運上的需要，減少保全哨數量、妥為安排管理櫃台設備及後勤空間、防災空間之位置的選定、建材的易清潔性及燈具的更換、垃圾處理……等，並結合中華電信導入智慧建築相關系統，達到節能及易於管理的目的。唯有對環境更多的觀察、對建築本身更深度的思考，以及對使用者(住戶)需求更進一步的關照來催生一個建案，才能真正帶動區域朝優質環境邁進。

結語

每當想到我們正在設計293個家庭場域，就感到責任重大，這裡可能是數百個孩童的童年記憶空間，也可能是許許多多年邁雙親的退休生活場所，更是每一對年輕夫妻築夢踏實的重要堡壘。如果說要有甚麼中心思想的話，應該是「希望透過我們設計的產品，讓每個家庭過得更好更快樂」，我想這就是集團價值觀「建築是一輩子的責任」的具體實踐吧！■



夢想的續集

文◎溫佑君 肯園國際股份有限公司負責人



念 大學的時候，和同學輪班徹夜排隊買國際影展的票，還因為與隔鄰的男生整晚亂彈，買完票的同時竟陷入情網。從那以後，看電影就變成一件浪漫的事。當然許多人第一次約會也是在電影院裡，但我指的浪漫，不光是譜出一段戀曲，真正奇妙的是，每一次燈光暗下來，你就可以邂逅一個前所未見的世界，品嚐人生的各種滋味。

隨著影癡們從電影圖書館與各類影展中「畢業」，真正繼續志業

而成為專業影評人、公視選片人、廣告或實驗片導演的，畢竟屈指可數。但即使二十年後做上生意、當



起公司負責人，電影仍然不時在夢想的角落散放螢光。尤其當肯園被經營成一個公認的文創產業後，不免令人敢於奢望：除了圖書和攝影，有一天我們也能用電影「發現肯園」？

沒想到，機會真的找上門來，更沒想到肯園出品的這部影片，後來入圍了鹿特丹國際電影節的短片競賽單元。首映後，我對著滿場的觀眾說：「這部片的背景，是一個對按摩抱著偏狹看法的社會。在台灣，按摩只具有功能性的價值，但



對肯園的芳療師來說，人體就像塗滿情感色彩的畫布，按摩則是解讀他們的一種美學眼光。大衛維貝克

在肯園做了這樣的療程，這部影片便是他對我們工作的詮釋。」

肯園這部「應莫帖」，在影展公開放映時受到很多好評。一些觀眾和影評都跑來向導演致意：「美極了！」實際上，製片的過程比電影本身更加夢幻。起因是我的荷蘭籍先生與他的荷蘭好友到台北當代藝術館洽談展出，館方告知當時館內正好有一個荷蘭導演的攝影展。這場偶遇讓他帶回了同鄉的DVD，太太某夜無意中拿起來放，結果放出了一個振動頻率相仿的靈魂。

接下來的發展看似水到渠成，我請來正在台北拍片的導演跟肯園人分享他的視野，也邀他體驗我們芳療師的觸角。藝術家的身體和心靈之間沒有時差，他一做完療程就得到拍片的靈感。於是我們決定合作拍一部片，整件事情宛如「一拍即合」那樣自然和美好……直到正式開拍。最終，完全沒有製片經驗的我們能夠克服隔行如隔山的種種挑戰，靠的還是對於美的記憶和想像。

什麼是美的記憶和想像？我記得有一次在男女主角排練的現場，他們即興跳出一段後來沒用到的雙



人舞，在場的閒雜人等全看得濕了眼眶。這個記憶鮮明無比，以至於當導演要罷工、劇組要罷工、甚至天氣也要罷工的時候，我們仍能想像完成後的感動。現實的稜角太過鋒利，輕易就能劃破一切熱念撐起的風帆，只有靠著那些靈光乍現的動力，才能讓我們在俗世的汪洋中漂浮至彼岸。

「應莫帖」最後並沒有得獎，我只能在小咖啡館裡，與導演分享用不上的謝詞：「我一直都很仰慕能從自身的心跳觸動人心的電影工作者，而我要感謝大衛維貝克使我們也能躋身那個行列。」導演聽了，失意的臉龐瞬間綻放，和我相約，以後還要跟肯園一起拍片。這就是我的夢想故事，一個還會有續集的夢想故事。■



跳島之旅—— 漫步小琉球

文◎陳玉融 將捷建設



■花瓶嶼

台北街頭又飄著細雨，寒風冷冽，對照北部濕冷的天氣，讓人無法不懷念在小琉球的時光。在南島，宜人的氣候，可以拋棄厚重的外套，換上輕薄的短衫，走在小琉球沿海路上，看陽光照著蔚藍的海面波光閃閃；迎著風、閉上眼，細聽規律潮音，感受徐徐的輕撫過臉龐……，或踩在銀白的貝殼沙上漫步，時間彷彿過得緩慢。冬季的小琉球，因為非旅遊旺季，四下無人，彷彿一座無人島。在小琉球，暫時忘卻了所有煩惱，享受著片刻屬於自己的美好時光，在海天一線的岸邊，與大自然進行一對一靜謐的對話。



■海灘

選擇默默不語讓身心靈得到完整的舒壓。小島面積不大，在當地租借摩托車代步，一天的時光便可遊玩環島一圈，行程安排上從容不迫，盡情放慢步調享受難得的悠閒時光。到了晚上，入住當地許多特色風情的民宿，三五好友群聚伴著月光BBQ，都是不錯的選擇。

小琉球沿海途中，盡是美麗的海景讓人驚嘆，加上島上的居民風情純樸與舒適的氣候，構成這樣一個可愛的南方小島。

認識小琉球

小琉球為台灣本島附近十四屬島中唯一珊瑚礁島嶼，也是唯一無東北季風之觀光盛地。屬於屏東縣、位於高雄市南南西方，孤懸海中狀似一隻飄浮於台灣海峽之鞋子。今日交通相當便捷，從北部可搭乘高鐵南下，不到2小時車程可抵達高雄。至高雄後再乘車前往東港搭船，約莫半小時的船程，即可達小琉球，相當適合利用週末，安排兩天一夜之行程。

四季如春氣候宜人 觀光資源豐富

小琉球一年四季氣候溫暖乾燥，相當宜人。七月均溫最高27.9℃，三月均溫最低17℃。若選擇在冬季出遊，氣候正溫和不至於如暑期的炙熱，此外還可避開

旺季的人潮，享受著如獨島般的待遇。

島上觀光資源豐富，隨處可見的奇岩怪石，看大自然的鬼斧神工；生態豐富的潮間帶中，細細觀察各種生物的樣貌，也可在專業教練的帶領下選擇浮淺和各種海上活動，一窺海底奧秘；近黃昏的琉球曉霞，選擇在當地著名景點落日亭觀賞火紅的太陽緩緩地落入海水面之下，煞是浪漫迷人，多期盼時光能停滯此刻。除了落日的短暫景觀之外，在落日亭附近的海岸屬於珊瑚礁海岸，可以欣賞到隆起珊瑚礁與美麗的海岸，也是除了落日以外的另一個景觀。

夜晚，臥坐在無人的碼頭邊，看皎潔的月光灑落在海潮上，閉上眼聽低沉潮音一波波推進又一波波遠離，進時帶來寂靜，離時又帶走喧囂，就這樣反覆轉換的過程中，



■厚石裙礁



■海灘

大自然鬼斧神工 奇特景致盡收眼底

小琉球全島都有景點可遊憩，其中幾個較為著名的景點如：

厚石裙礁：厚石裙礁主要分布於琉球嶼東南沿海一帶。沿岸是綿延不絕的珊瑚裙礁，在裙礁內則是大片平坦的海蝕平台，受到海水的侵蝕作用，全區海蝕平台呈現凹凸不平的狀態，怪石嶙峋，與其他景點的景觀截然不同。因為厚石裙礁尚未經過人為開發，整體自然景觀還保持得很完整。

花瓶石：花瓶石為小琉球島上最著名的景點，其形成原因是原本的海岸珊瑚礁被地殼隆起作用所抬升，然後頸部受到長期的海水侵蝕作用，因此形成上粗下細，類似花瓶的特殊造型，加上岩頂上長滿了臭娘子以及盒果藤等植物，如同插著花草的花瓶，因此便取名為「花瓶石」。



■杉福生態廊道



■厚石裙礁



■厚石裙礁

杉福生態廊道

杉福生態廊道位於小琉球西岸的杉福漁港北側，有許多特殊的海蝕地形，如海蝕柱、海蝕凹壁和海蝕壺穴。海蝕穴則是指在海蝕平台上外形呈現不規則圓形，中間凹陷的洞穴。海蝕壺穴則是由於海水的流動與拍打，加上鹽份的重複乾濕侵蝕而形成。

小琉球是冬季唯一不受濕冷的東北季風影響的島嶼。海水清澈、溫度涼爽，是冬季旅遊的推薦去處。在暖暖冬日下，坐在白色沙

灘，欣賞清澈湛藍的海水，吹著微微海風，悠閒的渡過一個下午。

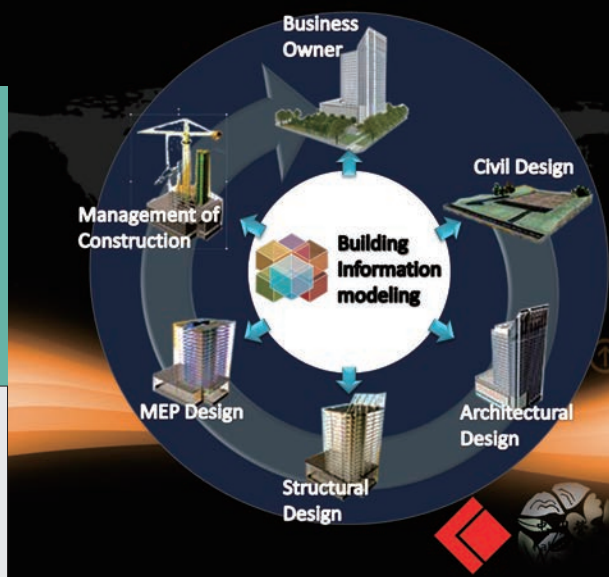
厭煩了北部車水馬龍的喧囂嗎？帶著簡單的行囊，週末就出發去小琉球吧！逃離都市人煙，享受難得的閒靜，在白浪細砂上，製造一場最浪漫的回憶。■

參考資料：小琉球旅遊資訊網
<http://liuqiu.pthg.gov.tw/>

認識建築新技術 ——BIM

文◎郭雅慧 鄧湘偉 忠明營造BIM小組

從2010年開始，台灣工程業界開始流行一個新技術領域，同時也讓許多公司都一頭熱栽入這新領域叫做BIM(Building Information Modeling，有人稱它為建築資訊模型)。「BIM」到底是什麼呢？這對許多已經參與或還未參與者而言，皆對它還是一知半解。「BIM」其實不算是一種技術，也不是某一種軟體，只要是偏向BIM概念而開發的軟體皆是。



▲ (附圖) BIM協調作業領域

「BIM」是早在20年前就已經誕生的一個新概念。這概念是利用一個建築資訊模型延續並分發給各單位於各個階段使用(附圖)，讓專案資訊不但不會中斷，而且是資訊不斷累積的一種新概念，在當時只在學術界討論，至近期業界才開始發展使用。

從最早的發源地美國來看，使用「BIM」有以下的好處：

1. 消除40%算外更改費用
2. 造價估算控制在3%精確度範圍內
3. 造價估算耗費的時間縮短80%
4. 通過發現和解決衝突，將合約價格降低10%
5. 項目工期縮短7%
6. 及早實現投資回報等

美國使用「BIM」經驗是由政府重新定義一個專屬於「BIM」該做及該交付的項目。主要使用者是

設計單位較為廣泛，在施工端應用主要是在做施工前的碰撞檢測解決介面衝突的問題。

鄰近國香港導入「BIM」經驗也是由政府定義交付項目，並清楚說明哪個階段較合適建議作法指南來做推行導入時的助力，讓推行時能更順暢，至於施工似乎也只用來做碰撞檢測。

再來看另一個「BIM」指標性國家-新加坡也是由政府介入詳細定義BIM」能夠交付項目，並且定義好模型建置時的資訊欄位規範，對於施工上的應用主要也是以解決介面衝突的問題；反觀我國導入上，目前尚未能導入的很完善，若效法以上各國發展狀況來看，還需政府親自介入且定義出統一要求之標準。

前面說的都是依相關文獻類的資料，闡述對於「BIM」的看法與未來發展；依「BIM」概念下發展的軟體，其實都還未成熟，所以

想要使用「BIM」做到一次到位，在現階段還是不可行的。以一個建築設計者的角度來看，「BIM」體系下的軟體，無法原封不動的完整呈現原需求的圖面，頂多能完成八成左右，再經由2D加工完整呈現設計圖面。就結構設計者角度，以最完善的結構設計「BIM」軟體『TEKLA』來看，較能完整產出的圖面也僅適用於鋼構工程，至於鋼筋只是今年才開發出來的新功能，但未有實施完整案例。另對機電設計者而言，「BIM」最主要功能在協助工程結構機電界面整合(CSD/SEM套圖)檢討，讓各界面的檢討能更有效率。

至今「BIM」的發展還在持續邁進並改善的階段，許多現有軟體功能還未完善，尚須根據使用者提出需求再行開發程式才能達成。但唯有當個先行者，才能掌握趨勢，超越現況，更期望業界共襄盛舉。■



▲奧克蘭市中心

南半球最閃亮的兩顆巨星 紐西蘭與澳洲

文◎林榮煜 紐澳專業導遊

南半球的紐澳兩國，一直都是備受矚目的熱門觀光國度，一年四季各有豐富多元的自然生態與人文風貌特色，值得前往旅遊欣賞。加上其完善進步的旅遊設施與週到專業服務精神，讓紐澳旅遊始終是方興未艾，太多的國人青年急著去體驗。然而要在廣闊的紐澳兩國旅遊，要能玩到其精華景點，見識到其繁榮商圈，又能履及其濃郁藝文氣息地帶，非得挑選定點式的旅遊行程不可。此一考量是著眼

於一旦沒有規劃好旅遊點與行進路線並抓準其距離與沿途所需時間細節，很容易造成旅途勞累人仰馬翻甚至敗興而歸。尤其以時下上班族最首選紐西蘭、澳洲十日樂活遊行程，要利用短促假期在十天九夜當中(來回的航班共度過兩晚)，就要玩遍那些常能朗朗上口的紐澳知名景點與區域，就得選取其精華路線了。拜現今頻密的空中航線所賜，台灣每天都有直航班機飛往澳洲布里斯本及雪梨，並經由中轉，亦可

飛往紐西蘭北島的奧克蘭市。

奧克蘭 Auckland

紐西蘭被波里尼西亞人發現、定居至今已逾九百年，是個南半球的群島國度，被稱為長白雲的故鄉。或許是因為這個美若仙境的土地所孕育出優美的文化底蘊，業將悠久的毛利人文歷史和自然生態緊密結合，以致遊客們總能從抵達奧克蘭開始，就感受到濃濃的毛利文化。這些大量的毛利圖騰、文



▲奧克蘭近郊伊甸山
►奧克蘭港灣帆船



字標示以及藝術佳作，忠實的展現了南島文化的豐富多彩，加以毛利民族熱情又純真的個性，已十足感化了後來的歐洲及亞洲移民，都能因毛利文化的奠基，寬容大度地接納彼此，共享各民族最精華的文化果實，再再為紐西蘭作了最佳的代言。要認識奧克蘭，必須從港灣開始介紹。港灣讓交流成為可能，也讓這塊土地的生產與物流，有了運輸進出的門戶，早就是部落兵家的必爭之地。

此外奧城近郊有數十座大小不一的死火山，亦是毛利部落最早建立山寨的據點，今日已成為觀光賞景與運動休閒之好去處。最具代表性的就是伊甸山-Mt Eden，從這座休火山沿著坡地而上，可以環顧奧克蘭市區全景。港灣、市中心建築、住宅區以及近五十公尺深的火

山坑，都可以在登頂後盡收眼底，成為一個壯觀的奇景。奧克蘭素有風帆之都的雅號，從知名的港灣大橋旁，就可以看見無數的休閒帆船一字排開，自成一番壯麗景色。

市區觀光不應遺漏參觀景點包括了凱利達頓南極水族館，館裡擁有模擬二十世紀初期南極探險小屋的實際場景，也蒐羅了眾多的海洋生物，包括國王企鵝及巴布亞企鵝，再再都是在都會區中難得的生態體驗，襯托出奧克蘭多樣化精彩的一面。

羅吐魯阿 Rotorua 陶波湖 Lake Taupo

從奧克蘭沿著威卡多河往南大約234公里就可來到羅吐魯阿，這是北島的地熱溫泉之都，還沒進

▼凱利達頓水族館內國王企鵝生態



■羅吐魯阿天然地熱溫泉



到城鎮，就被濃重的硫磺味給吸引，這裡也是毛利文化重鎮，可從參觀毛利文化村(Te Puia)開始就領略一二。文化村內有馳名的地熱景觀-紐西蘭最大的間歇泉——波乎吐(Pohuto)，其間歇的噴泉時常可達到20-30公尺高。此地也可參觀傳統技藝及部落藝術，更可以親眼目睹紐西蘭的國鳥——Kiwi的廬山真面目。羅吐魯阿的登山纜車，更是享受佳餚美食與欣賞美景的好去處。在纜車站還可以嘗試依照山形設計刺激好玩的斜坡溜溜車(LUGE)。

在羅吐魯阿絕對不可錯過造訪愛哥頓牧場。這裡彷彿是紐西蘭農牧業的縮影，藉著一系列生動的牧場表演，從擠牛奶秀、剪羊毛表演及餵小羊秀等活動，讓人體驗這個騎在羊背上的民族最大的農牧特色。



▲紐西蘭愛哥頓農莊

在這裡還可搭乘牧場乾草車進入牧場內親手餵食羊群及珍貴的羊駝，同時也可以走入有機奇異果園中，感受紐西蘭的水果特色。晚間的羅吐魯阿更是有著豐富的特色活動等待遊人的造訪。波里尼西亞溫泉浴池被譽為世界十大名湯之一，享受在純淨的羅吐魯阿湖畔泡湯的



■羅吐魯阿斜坡溜溜車



►毛利歌舞秀

閒情逸致。在輕鬆的泡湯行程之後，就在住宿的飯店中，享用毛利風味餐(Hangi)。這是用地熱資源加熱烹煮而成的餐點，餐後還可欣賞傳統的毛利歌舞表演。

這項藝文活動結合了男士雄壯的戰舞表演，還有毛利女性溫柔的情歌，剛柔並濟，歌聲與舞蹈交織

出一個曼妙的毛利之夜。搭乘羅吐魯阿湖上獨特的滾輪驅動遊輪-湖上皇后號，也是遊人不可錯過的活動項目。在遊輪上欣賞地熱奇景並享用佳餚美食是有一番獨特滋味。加上觀賞悠遊自在的黑天鵝，更能感受到湖畔生動迷人景色的姿采。距離羅吐魯阿約一小時車程的陶波



▲黃金海岸海洋世界滑水秀

湖，是紐西蘭最大的湖泊，其湖泊面積與新加坡相當。該湖原是一座天然的火山口湖，如今是重要的水力發電與灌溉源頭。位於鄰近的懷瑞基是紐西蘭北島最大的地熱發電

廠所在地。

造訪當地，能了解紐西蘭為了環境保護，不用核能，仍可充分利用自然資源，創造出珍貴的電力來源。

懷托摩鐘乳石螢火蟲洞

大文豪蕭伯納將懷托摩鐘乳石螢火蟲洞譽為世界八大奇景，是因為在這個幽閉的天然洞穴中，除可欣賞千百萬年方能成型的鐘乳石地貌，還能看到紐澳獨有的螢火蟲生態。在國家公園導遊帶領下，欣賞萬幻奇石的神奇景觀，還能在洞穴中搭乘小艇，進入靜謐的螢火蟲棲息地，抬頭一望，有如銀河繁星的螢火蟲亮光就在頭頂上端的岩壁上閃閃發光，如夢似幻的迷人景象真是讓人動容！在深度造訪了紐西蘭北島後，可前往奧克蘭國際機場搭機前往澳洲的度假勝地-黃金海岸及布理斯本，繼續延伸美好的紐澳之旅。

澳洲黃金海岸可倫賓野生動物園 海洋世界

座落在27公頃天然原始雨林，可倫賓野生動物園是澳洲動物的家，有著千百種鳥類及野生澳洲有袋類動物。遊客可以和多元化的澳洲動物近距離親密接觸，還可餵食彩虹鸚鵡和欣賞澳洲原住民表演，更可以親手抱無尾熊拍照。被譽為澳洲主題樂園之都的黃金海岸，擁有最密集多元的主題樂園設施。特別是最有名的海洋世界，更是遊人不可錯過，最具代表性的主題樂園。園區內每天都有固定的海豚及海豹表演，並可欣賞主秀-滑水表演。

另有種類繁多的娛樂設施，包括多種雲霄飛車，讓人驚呼連連，絕對可讓人重拾年輕歲月的赤子之心。

藍騰酒莊 Mt. Nathan Winery

南半球最大的葡萄酒產區非屬澳洲不可了。造訪澳洲怎可錯過充滿知性又浪漫迷人的酒莊之旅？

藍騰酒莊座落在優美的雨林山丘之中，除了可以欣賞雨林風貌，觀看蜜蜂生態，還可在法國梧桐樹林漫步，更能在草原中餵食羊駝及美麗諾羊群。重頭戲當然是品酒本身。酒客們可以品嚐多樣的美酒，包括白葡萄酒、紅葡萄酒、波特酒以及莊園特有的蜂蜜酒。並且可以親嘗酒莊的鎮莊之寶，陳年的波特老酒，由製酒師親自從酒窖的橡木桶中取出，更加添該酒的稀有價值。



▲黃金海岸 Mt. Nathan酒莊

布里斯本 Brisbane

澳洲的第三大城市布里斯本有著悠閒與自在風格。造訪此城讓人感覺輕鬆，步調不自覺就放慢下來。

布里斯本河環繞在市中心區，構建出許多親水綠

地公園。最有名的就是為了1988年世博會打造的河畔南岸公園，一個讓遊客及市民最愛造訪之地。這裡有假日市集、步道區、亞熱帶雨林區、人工沙灘等設施場地，讓人不出城就可一次盡享各種環境體驗。南岸公園展現了生態與人文結合的環境工法，是許多城市亟欲學習及仿效的。因為這裡讓造訪者都能輕鬆寫意在此度過一段愉快時光。

紐澳兩國彷彿是南半球的兩顆閃爍巨星，往往在旅遊後仍然讓人回味不已，原因無他，只因為這兩地提供了對比強烈又令人印象深刻的自然景觀，動物生態，人文風情，畢竟兩國幅員遼闊，紐澳洲定點深入遊歷短短十日亦只能領略部分精華，更多美好紐澳遊歷景點，只能期待下回再洽獲紐西蘭觀光局頒予全亞洲2008年最佳團體行程獎、全亞洲2010年最佳主題行程獎，又獲觀光局謝謂君局長頒予翁鴻仁董事長2012年金質旅遊行程獎的鴻大旅行社，規劃您的個人或團體體旅遊。■



▲觀光局長(左)頒2012年金質旅程獎予鴻大翁董事長(右)

東河三包

文◎台東縣政府觀光旅遊處

位於東部海岸公路旁的台東縣東河鄉是個人口不到一萬人的小城鎮，但由於依山傍水、風景秀麗加上人文薈萃，成為許多人渡假或移民台東的首選，當地出產的肉包、書包及麵包，是全國知名的「東河三包」，這幾年許多人逐浪而來，更成為台灣衝浪的新天堂。

東河鄉原名馬武窟(阿美族語)，撒網捕魚的意思，人口超過一半是阿美族，是個族群多元豐富的地方；鄉境內巍巍聳起的都蘭山從台東市區看去成三角形，從縱谷沿線側看又像躺著的美人或臥佛，除蘊藏台灣瑰寶-藍玉髓外，更是遠古先住民及近代原住民的聖山，台東鐵路新站動工時在附近發現非常多的石棺，腳的部位全部對向都蘭山，就是證據；山上除了都蘭古道是踏青訪幽的秘境外，因為台東子弟林正盛導演拍攝「月光下我記得」留下的場景，也成為充滿藝文氣息及咖啡飄香的「月光小棧」。



從台東市區沿著海岸公路(台11線)北上，約莫二十分鐘的車程就可進入東河鄉境，首先抵達的是擁有最大游泳池也是最小海港的新蘭漁港，這裡步棧道設施完整，是跟太平洋談戀愛的好去處；接著「渚橋遊憩區」是許多人拍照上傳臉書的新熱門，再往北的「加母子灣」，那一彎沙灘，畫出的是無數的浪漫，潮起潮落都在訴說著愛情的故事。

位於都蘭村南方的「水往上流」是著名景點，因為陸客很多，所以上廁所得耐心排隊，往前走當你看見沿線商店都掛著各種顏色、大大小小的書包在販售時，就是到了都蘭村，這裡是東河鄉人口最多的地方；自從總統夫人周美青背著台東都蘭國小書包亮相後，都蘭書包暴紅也成為到此一遊必買的紀念品或伴手禮。

也在街上的「馬利諾廚房」的手工麵包享譽盛名，但卻鮮少人知道當家的義大利主廚(原本擔任廣播電台ICRT新聞總監)是為了照顧罹病繼子，才毅然決然辭去工作，將全家移居鄉下，並研發孩子「能吃」的麵包與餐點，現在也成為大家追求美食與健康的焦點。

值得一提的是也位於路邊的都蘭糖廠，有著一根大煙囪是它的標誌，這裡是少數民營的糖廠，停止生產紅糖後荒廢很久，後來阿美族著名木雕家希巨在這裡租用倉庫創作，接著吸引許多藝術家前來聚集，大約十年前以「意識部落」為名集體在金樽沙灘進行一場「自然存在與消失」的創作與聯展，引起廣大迴響，藝術的都蘭也從此發跡；廠區內除了希巨的木雕展場外，販售紀念品的「好的·擺」是間特色商店，它的手創商品有原味、重自然，可以前往走走買買。

北行台11線138公里隆昌村162號的棉麻屋，店裡的東西都是天然素材，棉麻線、果實、棉麻衣、帽子包包……，很有森林系的感覺，編織美麗人生，就連嚴長壽先生也說讚。

約莫幾分的車程就可以抵達金樽遊憩區，這裡是沿線最早出名喝咖啡賞景的好去處；人稱「七哥」的老板林忠洲十幾年前接手經營，

並且將原本販售的茶葉蛋加保力達B改成咖啡、鬆餅時，很多人都譏笑他，因為當時台東很少人喝咖啡，在他苦撐並且把前方亂木雜草整理出來後，那一片令人驚豔的壯闊海景映入眼簾，才逐漸有客人上門，而這個將海洋入味的咖啡，經口耳相傳及媒體競相報導後，今天的金樽咖啡，已經成為停駐東海岸小歇片刻的熱門景點之一。



沿著海岸公路再往前五分鐘車程，看到路邊有人在排隊，東河村就到了；這裡的包子非常有名，原本在老街內，因為聯外道路闢建，就搬到現址來了，有二間，一間沿續老滋味、一間追求健康較不油膩，二個老闆的媽媽都是同一人，兄弟登山，各自努力，滋味如何？吃了就知道！

►金樽漁港



▲東河肉包

金樽漁港也從這裡轉入，這個不大的漁港因為漁獲不豐，並沒有多少人知道，直到100年台東縣政府發現這裡有著衝浪玩家競相追逐的六星級浪頭，並且舉辦國際衝浪大賽後知名度大增，101年更上層樓以知名歌手任賢齊代言，這場臺灣競賽規格及等級最高、邀請世界冠軍選手最多、獎金最高的國際衝浪大賽，經媒體大量報導後，東河

鄉沿海也成為衝浪愛好者的新天堂，就連外國人也常來這裡享受純淨、刺激的「台東好浪」！

►玩浪



往前，就是東河鄉北界的馬武窟溪，橋上新、舊東河橋橫互，溪水綠、海水藍、橋墩紅，就是這裡的色彩，橋頭右轉海邊路上，就可以遇見美麗的瑪洛阿瀧秘境，這裡是以阿美族傳統部落為建築主體，除了提供原住民傳統美食外，也有竹筏體驗，但須先與瑪洛阿瀧發展協會連繫。

過橋往左，就是泰源幽谷入口；這裡盛產柚子、柑橘是採果嚐鮮的好去處，登仙橋看台灣獼猴也是熱門行程。你也可以沿著海岸公路繼續北行，著名的成功漁港就在前方，那裡的旗魚、鬼頭刀、曼波魚聞名全國，新鮮好滋味，保證讓你此行回味無窮。■

■白沙灘



美麗的渡假聖地—— Boracay

文◎游雯婷 永捷資產管理

■螃蟹船



■夕陽及海景



意外的旅展 意外的決定

開始工作後，心中一直夢想著不論去哪都好，每年至少要出國旅遊一次，但總是每天日復一日的過著，生活中被許多瑣事包圍著，也就忘了去執行，只有每次看到旅展的廣告，才會想起這個被忽略的夢。

某日又看到了旅展的宣傳單，下定決心一定要實現這個計畫，拉著同學一同前往位於桃園的旅展，卻意外買了人生中第一個旅行箱。有趣的是，事後居然為了不讓旅行箱擺著不用，衝動決定了長灘島5天4夜自由行之旅(機票和飯店皆是上網自行選定及接洽)。

夢想起飛

對於一個第一次踏出國土的人來說，再辛苦的搭機過程，都將是新鮮有趣的經歷。我們不選直飛選擇了複雜的轉機，光是簡單的入境手續，居然可以耗2個多小時，接下來當然不免俗的在菲律賓馬尼拉機場迷個路，找尋轉機之登機處，但卻一路上開心傻笑渡過。現在想想到底是哪來的勇氣呢？或許是年輕人的熱血衝動吧！

但也因為我們選擇轉機，讓我見識到國外的小機場和小飛機。尤其是小飛機起飛降落時讓我瞬間心跳加速的”晃動感”真是畢生難忘啊！但相信它是絕對安全的，心臟夠強的人可以去體驗看看。

出國度假不外乎享受美食、瘋狂玩樂及入住舒適頂級的飯店，當然我們也不例外。而



且我們更要求行程彈性組合的重要性，這也是選擇自由行的原因，可隨時改變行程，悠閒快樂度過每個時刻。

渡假開始 頂級的飯店 享受美食 瘋狂玩樂

Boracay West Cove是非常獨特特殊的飯店，隱身在Diniwid海灘的北端，整個飯店依著岩壁建造而直接面對海面上，是個私人隱密的地點，傍晚更可一邊用餐一邊欣賞夕陽的美景。Microtel Inn Hotel是間小巧型飯店，價位不貴，但卻有泳池及私人沙灘，且提供免費接駁車服務。這兩間飯店真心推薦給想去的朋友，飯店的好無法用言語形容，只能說需親自去體會。

長灘島最熱鬧的地方就是d'mall，所有美食也在此。身處熱帶的島嶼，一定要品嚐冰品囉！推薦Hallowich冰店，店裡招牌超大碗的ㄟㄨㄚ、冰可與一群朋友一同分享一起消消暑，店內還提供撥打國際電話服務喔！Red coconut的餐點和手工披薩也是值得去品嚐的，尤其是鐵板料理，不吃會後悔喔！aria薄皮披薩及水果冰沙也很美味，尤其是芒果冰沙，會讓人回味無窮。另外，若不知宵夜有何選擇，建議當地唯一一家烤雞店的烤雞，可帶回飯店配著幾瓶啤酒吹著海風眺望海景亦是一大享受。但不建議隨便吃海鮮，當地為淺灘，故海鮮較少也較不新鮮，尤其是敏感體質千萬小心注意。



除了美食，玩樂也是非常重要的。所有的遊樂活動飯店皆有配合的廠商可洽詢，記得從對折開始殺價，由於搶客關係，通常都能談到讓人滿意的價格。另外，強力推薦風帆船、海底漫步及沙灘車，沙灘車可選擇行經路徑，建議去長灘島制高點，可眺望整座島嶼，風景極佳適合拍照留念。若時間不趕，可步行閒逛整座島嶼，能夠發現諸多當地祕景及體會居民的生活習性。

有夢最美 希望相隨

這趟旅程除了放鬆渡假外，也讓我領悟到了許多。人生不過就是幾個年頭，活著就要勇於去作夢；有了夢想及目標之後，最重要的是去實踐及達成，讓夢想不再只是個遙不可及的奢求，而是真正可以實現的藍圖。生活固然忙碌，但千萬別因此而忘了初衷，「有夢最美，希望相隨」，一起追夢吧！■





台東 | 天天都有 您來度假的理由

文◎台東縣政府觀光旅遊處



今年台東縣辦理的大型活動從 4 月的「東海岸音樂季」開始，6、7、8 月由台東獨創的「熱氣球嘉年華」登場接力、10 月排灣族「五年祭」、11 月國際衝浪賽到 12 月的「客家好米收冬季」和跨年迎曙光，中間還穿插許多運動和農產相關的活動，像鐵人三項、棒球、自行車、旗魚季等等，保證又是精彩不斷的一年，請讓台東陪伴您度過今年的春夏秋冬。

打造成為陸海空3D的運動度假聖地，是台東觀光發展的目標與期許。很高興台東縣在100年時被行政院體委會評為全國最熱愛運動及運動環境最友善的城市。

這三年來，經常利用旅遊淡季來舉辦全國性的運

動賽事，用體育活動來刺激並帶動觀光，結果獲得非常好的成效；目前，在台東舉行的國際環花東自行車賽、國路鐵人三項大賽及連續舉辦的台東國際衝浪大賽以及全國最火紅的台灣國際熱氣球嘉年華，都吸引非常多人前來參加。

今年第三年辦理的台灣國際熱氣球嘉年華，將自6/1起至8/11止，在風光明媚綠草如茵的鹿野高台舉辦，為期共七十二天，這是全國最盛大、全世界舉辦期間最長的熱氣球嘉年華，是將再度引領全台瘋熱氣球風潮的夏日主題活動，這個讓許多國際玩家讚嘆不已的空中遊覽載具，今年將首度開放國人收費體驗，搭乘熱氣球悠遊美麗的縱谷上空，真正享受飛行天際飽覽360度美景的感動。

為了讓遊客不必搭飛機出國就可以進行熱氣球空中遊覽，台東縣不僅擁有全國唯一的飛行學校及8位商業執照飛行員，目前已再增購三顆熱氣球中，加上原來的二顆，今年將擁有全國唯一合法的五顆熱氣球，預計夏天會開辦國內史上第

一次付費搭乘的熱氣球自由飛行空中遊覽，台東一直在作為引領臺灣熱氣球風氣的先鋒，並且以合法、專業及安全、保障為前題，這也是其他縣市追趕不上、複製不來的主要原因！

「2013臺灣國際熱氣球嘉年華」官網(網址:<http://163.29.101.159/>)已正式連線上網，想要知道臺灣最正宗、最盛大、最夯的熱氣球活動最新訊息，這裡是最好的選擇之一。

除了熱氣球將天空點綴得璀璨美麗外，海邊的浪漫律動在2013年的秋季也接續登場；隨著秋冬的東北季風一起，太平洋的浪潮隨之洶湧，而台東縣東河鄉的沿岸灘頭，更堆疊出層層高浪，被一致公認為此時全亞洲都好的衝浪地點；



11/15-19日於金樽漁港舉辦的臺灣國際衝浪公開賽，是國內唯一被列入亞洲巡迴賽事的正式比賽，這是臺灣競賽規格及等級最高、邀請世界冠軍選手最多、獎金最高的國際衝浪大賽，台東好浪！歡迎來戰！

另外值得一提的是，全國唯一的國際地標在2012年12月完工開放



後，即引起許多人的驚豔，整片的青青草原加上矗立在太平洋畔的環狀地景，白天當天氣晴朗時，陽光、綠茵、海浪再加上強調自然穿透及萬物融合的景觀設計，已經成為台東縣最新的熱門景點了；夜晚更是絕美，絕美的燈光效果更營造出如同阿凡達般的美麗情境，是許多人賞夜及捕捉鏡頭的首選之處，在主要的網路社群中，以國際地標夜景所拍攝的照片不僅讚聲連連，更造成前來拍攝及遊玩的熱潮。

台東的感動本來就在於山水俱美、陽光燦爛還有最新鮮的空氣，這裡的天很藍、水很清，沒有污染；因為很純淨天然，所以到處都是景點。來台東玩，最重要的就是要放慢腳步，這裡一個轉彎一個世界，處處都是驚奇，時間久一點，感動就會多很多！



白天活動

1. 部落巡禮：原味十足，獵人部落、金曲故鄉，體驗不同文化之美。
2. 東海岸：看海、衝浪、海釣、喝咖啡、吃海鮮。
3. 縱谷：想飛、單車、泡湯、賞花、稻香、品茗、客家美食。
4. 南迴：日出、遊山、觀海、泡湯、品茗、山海產。
5. 台東市區-森林公園(騎單車逛林道遊活水湖、琵琶湖、鸞鸞湖)、台東市海濱公園國際地標、史前館及卑南文化公園、糖廠文創園區、知名小吃。
6. 離島：
綠島：浮潛、海釣、唱情歌。
蘭嶼：達悟、飛魚、拼板舟、半穴居、海釣。

夜間活動

1. 國際地標-太平洋畔的阿凡達
2. 台東觀光點（鐵花村）-音樂、手工創意市集、木雕及台東的浪漫。
3. 正氣路觀光夜市-每週四、五、六晚上六點開始。
4. 史前館看水舞。
5. 利嘉或富源山上賞夜景。



台東是個嚐鮮的好地方，豐富的水果(釋迦、鳳梨、枇杷、香丁、臍、柚子、水蜜桃)最有名的放山雞、最肥美的海鮮及縱谷好米、好茶(福鹿茶、太峰茶、紅烏龍茶、洛神花及杭菊)最原味的風味餐、最天然健康的山野菜及米台目及豬血湯、包子等著名小吃，都是不可錯過的美食。



著名美食

金好饗鯊魚黑幫-旗魚干滷肉、銀好饗關山便當-懷舊便當、銅好饗台東好味滷-滷味、入選饗鹿鳴溫泉酒店-布丁、客家莊精緻米食-後山米樂園、草根香-深層海鹽飛彈旗魚丸、寶桑小吃-湯圓、就愛醬拌商行-魚肉水餃、老東台米台目-米苔目、南島原藝工坊-竹杯咖啡。(http://台東伴手禮.tw)

十大伴手禮

伴手禮類-金好禮樂豆食品坊-後舢船奇、銀好禮-關山便當-便當米禮盒、銅好禮-禾鼎國際-稻香小鎮柴魚禮盒組、銅好禮台東縣池上鄉農會-紫米餅、入選禮親水軒西點麵包-南瓜米蛋糕、就愛醬拌商行-鬼頭刀xo醬、楊記家傳-振發-地瓜酥伴手禮、陳家麻糬-手工麻糬、知本江媽媽企業社-洛神燕麥糕、初鹿有機咖啡園-有機咖啡、青亮農牧農產行-麻油薑。(http://台東伴手禮.tw)

台東！愛唱歌 會跳舞 瘋飛行 樂鐵馬 很機車 也超跑 喜浮潛 逐風浪 泡溫泉 享海釣……這裡的日出很早 這裡的大海很藍 這裡的沙灘浪漫 這裡可以用力呼吸 這裡的快樂很多，這裡365天都有您要來玩的理由！■



畢卡索

(PABLO RUIZ PICASSO)

文◎賴永龍

畢卡索為什麼有名就是因為他創立了立體派，他使繪畫的觀念有了重大的突破，讓我們感受到世間的事不是我們祖先告訴我們的那樣，我們應該有自己的一套想法，這讓我們在瞬息萬變的競爭當中能展現創意，鼓勵我們用自己的想法重新評估一切事物。



本文作者 賴永龍先生簡介：

- 中國文化大學藝術研究所油畫創作組畢業
- 上海商業儲蓄銀行分行 新北市區域中心協理



每一個畫家的生活成長過程能造就他們繪畫風格，就像曾雅妮爸爸從小就培養她要成為高爾夫選手。畢卡索父親荷西·路易茲·布拉希是藝術教師，出生於西班牙馬拉加，八歲畢卡索就展現繪畫的天份，繪畫教師的爸爸當然從小就希望畢卡索成為一位畫家，所以畢卡索讓爸爸安排接受學院派般的訓練，包括素描、油畫等。讓一位西班牙的小孩能在繪畫的基礎上打下深厚的根基，當然那時期的作品具學院派的繪畫風格，然而假如畢卡索只是一味的依據學院派的理論去作畫，他就無法成為有名的畫家，因為整個歐洲有十幾萬人從事繪畫的工作，繪畫技巧後天可以培養，差異在於繪畫的創造性。立體派畫家布拉克說：畫家用自己的思維透過畫筆把畫面呈現在畫布，而觀賞者用雙眼透過繪畫作品的畫面顯現在他們的腦海中，從心裡逐漸消化轉變成自己想要的感覺，使觀賞者觸發心靈的感動，就像一首愉悅的歌曲。

記得2007年銀行派我到費城參加OVERSEAS BANKERS TRAINING PROGRAM主辦銀行是費城國家美術館長年的贊助廠商讓我們免費參觀，當時畢卡索作品讓我印象深刻，之後幾年間陸續參訪許多美術館都可以看到他的作品包括紐約大都會美術、法國巴黎橘

園美術館、龐畢度中心、英國、瑞士琉森的小鎮，甚至包括今年來台展出的巴黎畢卡索美術館，幾年過去許多美術館為銷售他們的印刷刊物都禁止館內攝影，讓我有一點遺憾。不過我以作畫的角色來分享我心目中的畢卡索。

首先我們把他的繪畫風格區

分，其實一個畫家一生中從周遭的生活變化與朋友互動或外部繪畫流行趨勢都可能影響其作品的風格，美術史喜歡把畫家用年代區分作品的變化，就好比流行音樂一般的民歌、搖滾、爵士樂。讓我們可以更理解畫家的當時身心狀況與家庭或愛情。

畢卡索的藍色時期（西班牙語：Periodo Azul），是畢卡索在1900至1904年之間，本質上以藍色與藍綠色作畫的時期，作品充滿強烈的憂鬱與絕望的氣氛是受了當時所處環境與親密朋友自殺的影響。當時的法國、西班牙，瀰漫著憂鬱消沈的氣氛，臉色蒼白的年輕人懷抱著厭世情緒，大部份畫家生活困頓西元1901年畢卡索與同鄉在畫家雲集的蒙馬特附近租了間小屋只有一張床，白天朋友上班他睡覺，晚上朋友睡那一張小床他作畫，生活艱苦，個性靜默孤寂使他的繪畫風格趨於灰暗中，1901年創作的「自畫像」，使用藍色系作畫我們稱為藍色時期，內心的情境，不過難以看出的是他那時才20歲。其實的雙眼、削瘦的五官以及淒然的神情皆透露出他的精神狀態，藍色的大衣，藍那時因好友卡薩吉馬斯企圖自殺，才讓畢卡索從朋友的絕望與死亡中產生極大的影響。畢卡索曾回憶道：「我在卡薩吉馬斯的死後學著以藍色作畫」西班牙畫家卡薩蓋馬斯死後，對畢卡打擊相當大，而他 也以朋友的死為題，畫了五幅畫。這些陰沉的畫作是畢卡索於西班牙獲得靈感、在巴黎完成的，儘管在畢卡索生前難以售出，現在卻是畢卡索十分著名的畫作。

玫瑰時期1904年至1906年主要使用戀愛的溫暖色調所繪畫的作品，因為畢卡索談戀愛了，畫家是多情的，畢卡索一生有七個女人，玫瑰時期與藍色時期當然有不一樣的感覺，1904年遇到了費爾南德·奧利弗後他一直沉溺在他的愛情裡。在玫瑰時期的畫作中時常有出現馬戲團表演，小丑和各種滑稽角色，因為當時他為生計幫俄羅斯來的馬戲團畫背景，後來認識了馬戲團跳舞的戀人。

非洲時期，是畢卡索在1907年至1909年畫風受非洲雕塑的影響時的作品，當時的巴黎街頭有許多路邊攤擺放許多非洲面具，就像許多日本商品有許多浮士繪的包裝紙一樣，感染畫家的繪畫風格，畢卡索發現非洲原始之美，當時包括高更 (Paul Gauguin) (1848-1903) 作品也融入原始的元素。

立體主義1906年到1914，由喬治·布拉克與畢卡索所建立，當時的創立是一種前衛藝術運動，對二十世紀初期的歐洲繪畫與雕塑耳目一新的感受。立體主義的畫家透過面畫面把畫家所要表現的主題解析、重新組合的形式，形成分割的畫面，以許多組合的碎片型態為藝術家們所要展現的目標。立體主義在二十世紀的最初十年影響了全歐洲的藝術家，並激發了一連串的藝術改革運動，如未來主義、結構主義及表現主義等等。





畢卡索為什麼有名就是因為他創立了立體派，他使繪畫的觀念有了重大的突破，讓我們感受到世間的事不是我們祖先告訴我們的那樣，我們應該有自己的一套想法，如果以繪畫技巧他比不上高中的學生，如果他的用色比不上波納爾，但是他有構圖與想像力的震撼力。1937年，畢卡索在西班牙受納粹的波及使內戰之下人民承受極大痛苦下完成他聲譽最隆的畫作《格爾尼卡》(Guernica)，大肆攻擊人類殘愚昧的行徑，一支畫筆震撼一個政權。

談到畢卡索一定要談到他的七個女人，如果畢卡索一生如果沒有那七個女人，他的作品將平淡無奇。畫家是多情的、浪漫

的、異想天開，讓我們假裝是畢卡索，1904年遇到了費爾南德·奧利弗後第一位女人開始。為了節省篇幅我只介紹已幾位作品有關係的女人。

畢卡索有名之後開始對奢侈無度的生活感到厭倦，他開始另外展開了一場熱戀，那女主角是瑪麗·泰雷茲。她先是畢卡索的模特兒之後成了情人，「坐著的瑪麗·泰雷茲」是兩人相遇十年後完成的名作，畢卡索用畫筆把她相遇的瞬間感覺畫了下來，這幅作品完成時畢卡索已55歲。而這幅「坐著的瑪麗·泰雷茲」已成為畢卡索美術館中最引人注目目的肖像畫。

朵拉·瑪爾是南斯拉夫裔的

攝影家、詩人、畫家，也曾經是畢卡索的情人和模特兒。他們結識於1936年，此時畢卡索和情婦瑪麗-泰雷茲-華特(Marie-Thérèse Walter)的女兒才四個月大，然而身為母親，卻也使瑪麗-泰雷茲-華特在畢卡索眼中魅力大減。此時畢卡索更著迷於朵拉·瑪爾的獨立與知性，並以她為模特兒創作了許多作品。朵拉·瑪爾的一頭黑髮和深邃的眼睛成為她肖像中明顯的標誌，畢卡索在此作品中仍然重視變形，(其實變形的另一個原因應該是怕別人看出他情婦的模樣)，五官的扭曲成為這種風格的一大特徵，然而線條的使用在這裡大幅減少了，取而代之的是豐富而豔麗的色塊。

西元1955年第一任妻子，奧嘉病故。在西元1961年再婚妻子是雅克琳·羅克那時畢卡索已80歲，西元1973年4月8日畢卡索於法國的木甘，在雅克琳·羅克的照料之下，結束了他那充滿創作與愛的一生，享年91歲。之後西元1977年愛妻瑪麗·泰雷茲自殺，而西元1986年雅克琳·羅克亦舉槍自盡。

當我修藝術史教授每次介紹畫家生平，我不喜歡畫家那時候出生那時候死亡那麼悲哀的情節，我喜歡那種畫家無限寬廣的繪畫創造力一種令我們感動的作品畫面，細膩的品味畫家當時作畫的那一種感覺，畫家想要讓我們知道的那一刻，從作品中

可以感覺或許聞到松節油的味道，身為繪畫者的我知道這一筆之後換一枝乾淨的畫筆在推疊另一片色塊，畫筆在畫布上來回的上色，不知不覺畫筆染料吸收周邊未乾的顏色變化成我們意想不到的色彩，那種喜悅與滿足，欣賞畢卡索的作品我們應該聽布拉克的建議，畫家用自己的思維透過畫筆把畫面呈現在畫布，而觀賞者用雙眼透過繪畫作品的畫面顯現在他們的腦海中，從心裡逐漸消化轉變成自己想要的感覺，使觀賞者觸發心靈的感動，就像一首愉悅的歌曲。■



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

將捷 家和



◀ 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

邀約

文◎曾淑貞 文學作家

走完 自己人餐廳旁 來回4公里的 羊稠小道
金露花 讚譽他們 對 約見的 珍惜

清晨復清晨
她聽頂樓 南坎國小旁的櫻紅
午後復午後 雙雙聽著
大坑溪 溪石與流水的創作 依然

更晚
春梅的邀約
大有 亞通 國光號的車輪 道盡 她家樓上 茶花與玫瑰 嬌羞的裝扮
奶茶 天仁茗茶 阿瘦 La new皮鞋店前 快遞著她的腳步

羅斯福路的 金融會館
金橘 枸杞茶的歌喉 與《情緣》小說 共語
轉至
泰式餐館 雲南小鎮
春梅 只記得巷子依房子
她 念 鳥兒輕靈落樹梢 晚風窸窣 若 枕邊絮語
她倆 把泰國菜點得自然
這 沒有客家菜 黑咖啡的小館
夫妻 兒女 夕顏 來過話題
辣酸魚 香茅牛肉 紅咖哩雞 蝦醬空心菜 香得過 紅顏不薄命 彩雲不散的 情節

浴缸 寫作 古亭捷運站 朝陽的舞步 溫柔出她的性情
天母溫泉 複製 春梅的 真情與溫婉
美式建築的窗外
描繪 她倆 苗栗舊居 濃濃柚子花香的 茶園

客廳 電腦旁燈盞的 溫 灑落在 鍵盤的面龐
她們在 泰順街40巷弄的詩句 將閒逸到美洲的布查花園



校園部落・ 飄香夢

〈七言律詩・詩組〉

文◎黃清棋

引言：頂溪流過新北市永和 50 餘年，表情多樣。頂溪部落純純的天籟歌聲，飄盪在一整排的藍桉樹上，久久不能散去。旅居部落 15 年餘，地與人的契合，編織成許多難忘的故事…爰作七言律詩・詩組以誌，以紀念這一段奇妙的部落旅程。

1

美貴淑昭美女幫，
素真秋月教學忙。
榮通伸彥勤工作；
萬緒千頭事務囊。
麗月清棋營教務；
筱玲特教路芬芳。
淑貞練舞全心力；
讓美飄揚運動場。

2

衛教秋英護士當，
淑坤搞笑樂山岡。
桂花客妹勤勞讚；
麗美溫良身教樑。
美貴文學師大釀；
素珠真愛啟芬芳。
鍾重慶大兄吩咐；
送上研習表一張。

3

大姐文英啟智嚙，
錦芬沉穩問蒼蒼。
靜奇誠懇張羅事；
裡外承擔籬滿筐。
昆谷嘻哈憶股票；
孟君長笑懇築房。
聽尤美女歌聲頌；
教育無他愛染香。



後記：部落泛指團體。加底線者，為頂溪國小現任或曾任之部落園丁。淺學雖已從頂溪部落浪跡天涯多年，卻仍以原部落，蘇厝長，為榮…



台北當代藝術館 建築、藝術與生活的融合

文◎詹詠婷 林長勳聯合建築師事務所／和群室內裝修股份有限公司

■台北當代藝術館外觀



“ 台北市長安西路的一片寧靜廣場上，佇立著一座古老的紅色建築，在一次課堂報告的機緣中，有幸認識了這麼一個建築、藝術與生活如此特殊結合的展覽空間——台北當代藝術館。



△ 台北當代藝術館的建築物建於西元1921年，建築物的主要構材為亞熱帶文化的紅磚壁構與木材屋架，設計者對於面寬長達120公尺的磚造兩層樓建築，採用了垂直長條型的開窗，除了減輕量體在視覺上的沉重感，也達到了視覺上平衡的效果，此外並結合西方文明的建築柱式與黑瓦斜屋頂。為了配合當年「建成小學校」空間使用的機能，建築在兩側增建立面入口為山牆形式的的廂廊，整體構成的U字型的建築，圍塑出一個可供學童課後盡情遊樂的空間。

台北當代藝術館建築物的歷史

此建築原為日治時期專供日本人子弟受教育的「建成小學校」，1945年後，台灣進入中華民國時代，原建成小學校舍被轉用為新成立的台北市政府辦公廳舍，直至1994年台北市政府遷入信義區仁愛路的新市政中心為止，在這段將近五十年的時間，這棟建築物扮演了驅動台北市政建設的一個神經中樞角色。

1996年，台北市政府舊廈被指定為市定古蹟，並基於古蹟再利用的政策方案，將原建物之正面廳舍修復整建為台北當代藝術館，兩翼部分建築則劃歸為建成國中教室。「台北當代藝術館」與「建成國中」新校的結合，創造了罕見與校

園共構的藝文展館空間。

現今的台北當代藝術館

台北當代藝術館自2001年開館以來，致力將藝術、古蹟、科技三者相結合，呈現於台北當代藝術館這個兼融了歷史記憶與當代文化的空間中，也促進了不同文化、甚至不同國籍間的多層次對話。

▼台北當代藝術館大廳





▲中山地下街R4出口作品（藝術家 許唐璋）

近年來，台北當代藝術館將版圖延伸至館前廣場甚至於台北捷運地下街及鄰近外部公共空間，進一步打破美術館的藩籬。其中包括在中山地下街設置展覽空間以及商店，讓民眾在享受書香的同時也能悠遊在文化創意的生活空間中。當代藝術館也接受台北市文化局的委託，於台北捷運中山站一號出口與R4出口間線型公園內，邀請四位藝術家依照基地周邊環境與屬性，運用不同的媒材及表現手法量身打造四組公共藝術品，這些生活化且可以隨意觸碰的藝術品，提供了遊憩休閒空間給路過的人們。

2011年台北當代藝術館承辦的展覽更延伸到了捷運忠孝復興站，在如此人來人往的繁忙區域裡，提供以「放慢八個腳步、欣賞七組藝術、讓你的生活更豐富！」為策展理念的公共藝術特展，七位藝術家分別以繪本、動畫、袖珍模型和

動態光像元件結合，呈現了台北不同面向的生活主題和都會風情，並希望打開人際之間的防火牆。

幾年來多次到台北當代藝術館參觀，除了欣賞包含在歷史建築裡的各種現代創意與時尚，在廣場的座椅上感受創作、建築、環境與人們互動的活力，也看見了由一棟古蹟建築逐漸與外部結合延伸出的各種故事，讓一般民眾能更容易在平時可及的空間中就直接接觸到不同的創意，將藝術直接帶進大家的生活中，相信能使藝術及創作更加貼近大家的日常生活。■

參考資料：

台北當代藝術館 <http://www.mocataipei.org.tw/blog>

台北市文化局 <http://www.culture.gov.tw>



文◎廖茂宏 中華玄機風水命理研究會 祕書長

婚姻與人生

人類的社會生活最具密切關係者，莫過於夫妻、父母、子女、兄弟姊妹，其中尤以夫妻為人倫之始基。人類生殖繁衍，端賴於此，所組織而成的家庭，亦為人類最溫暖的場所。所以男女擇偶，最須慎重，除應注意通常的條件外，在命理上可得而言者：

一、應求兩造八字五行互相補益：男女八字，兩造合婚，並非求喜忌一致，而應求其五行互相補益。譬如：男命金水盛，取火剋金為用，而喜木洩水生火者，則宜擇女造木火盛，以金水為喜用者為妻，男女亦同。如此五行互相補益，相得益彰。

二、應避免兩造八字喜用的干支互相沖剋而無救：男女兩造八字凡天干相剋地支相沖，未必盡是不佳。前人所說男女夫妻，不可相差六歲、十二歲，其理由乃因兩造八字，年柱地支相沖故也。根據前述男女兩造五行必須互相補益，要求天干絕對不相剋伐，地支絕對不相沖擊者，實不甚易。愚意以原局所忌的天干或地支被沖剋，正可以除去其所不喜，實在沒什麼關係。

“雖自古以來，夫妻彼此地位，屢有變遷，上古時代為女系的社會，妻為家庭的主人，女尊男卑。中近古時代為男系社會，夫為家庭的主人，男尊女卑。近代為男女平等的社會，夫妻在家庭的地位相等，然夫妻間的同起居共生活的情形，則無二致。”

如果原局喜用的天干或地支，被對造的天干或地支相沖，而無其他適當的干支可解救者，則不論婚配為宜。尤以原局有用神無喜神，用神孤懸天干或獨自深藏地支，一遇對方沖剋，無不連根拔起。入門死、入門凶，可能就是這種不良配合所致，應注意。

三、男擇婦應選益夫、益子而歲運平坦者，女擇夫應選益妻益子而歲運平坦者：男女合婚，如不專以感情用事，除應注意前述兩個條件以外，尚須注意對方命造夫、子或妻子及歲運是否有益及平坦。勉強合成夫妻，事後勢必處處不如意，事事發生糾紛。如果三者，均配合不當，其結果不是夫妻反目，各奔西東，亦必為終身怨偶，種種不忍聞見之事，必有其一。

總之，成功的婚姻，還是操之在每一個人自己的手裡，雖時代變遷，西風入境，想法各異。■



■Times小型商場

文◎蔡佳航 忠明營造

向我的偶像 安藤忠雄先生 致敬



■陶板名畫庭園

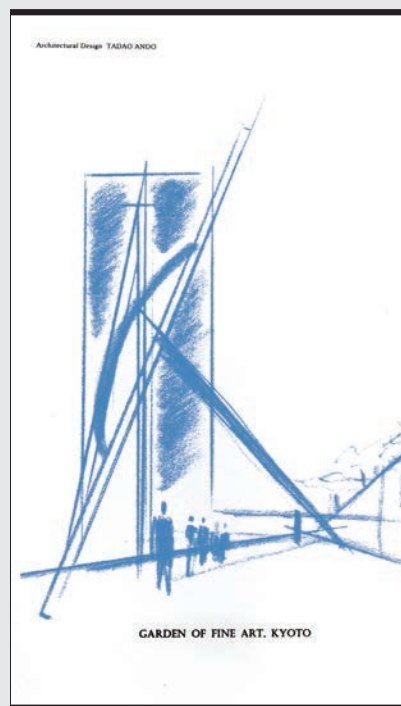
“ 還記得自己以前考上大學建築系後，帶著一顆忐忑不安的心開始了一段長達五年的建築設計學旅生涯。 ”

還記得自己以前考上大學建築系後，帶著一顆忐忑不安的心開始了一段長達五年的建築設計學旅生涯。

在還是新生的時候，因為過去從沒接觸過關於設計這檔事(在學生時代不是唸書就是考試)，所以起初指導教授告訴我們這些毛頭小鬼，在摸索階段可以試著去利用一些建築案例分析或特定建築師的作品，來作為建築入門的小技巧，並且直接就請我們這些學生們以建築作品案例分析來作為一開始課程須繳交的作業。後續經過我找尋了一些國內外知名建築師作品資料後，很快就決定了以日本建築大師 安藤忠雄先生的作品來作為我案例分析作業，原因為何？其實有點慚愧到難以啓齒，我的思維很簡單的認為安藤大師作品其複雜性低，相對於我須繳交作業的內容中，無論是畫建築圖或是製作建築模型都比較簡單，這很明顯的是一個門外漢偷懶的心態所致；隨著自己越來越進入建築設計的領域後，才了解 安藤大師成為享譽國際的知名建築師有著許多不平凡的故事，也讓我的心中對於 安藤忠雄先生滿懷崇敬之意。

安藤忠雄，日本著名的地域

性建築家，於一九四一年九月出生於日本大阪市的工廠區，從小由外婆撫養長大，並且有一個雙胞胎弟弟，其從小求學過程中是個愛玩愛運動卻不愛念書的學生，在中學時因為一位數學老師和一位來到自家施作木工的年輕工匠，這樣巧妙的因緣際會促使 安藤先生決定未來走建築這條路；在其成長的過程中，經歷當過職業拳擊手的身分使其體會凡事必須仰賴自己的力量，而經過高中時期後因家計吃緊及學力程度不足的現實下，促使了 安藤先生做了一個重大的決定，就是一邊工作一邊以「自學」的方式念書，並且利用一整年的時間在沒有老師教導、沒有同學相互討論切磋的情形下，獨立念完了建築、素描、繪圖、平面設計、室內設計等與建築相關的學問，並在日後考取一級建築師執照；在 安藤先生起初執業時，第一個建築作品「住吉長屋」顛覆以往對於住宅設計的思維，屋外沒有窗戶而是在長方形的建物中央作為中庭，光線、風、雨水、外在聲音均來自中庭，此建案在當時造成不少外界批判，但是這個所謂 安藤先生對建築的自我見解，也從一始終的貫徹到其日後的無數作品中。



▲陶板名畫庭園之設計手稿

我在大學尾聲時期的寒假中參加了學校舉辦的日本建築旅行，在旅程中實際抵達數個 安藤忠雄先生的建築作品，以朝聖的心境面對眼前的建築，當下心情很難以言語詳盡的全面描述，我記得第一個參觀的作品就是位於大阪市的「光之教堂」實際進入教堂內部映入眼簾的那個鏤空透光的十字架牆時，真的很震撼，讓我想起 安藤先生對於這個案子所說過的一段故事：二〇〇六年冬天，搖滾樂團U2的主唱波諾先生前來參觀光之教堂，當其踏入教堂內部後安靜的坐下來，做了禱告後很謹慎的問說可以唱歌嗎？然後他走向聖壇唱起了「奇異恩典」這首聖歌，教堂空間內頓時繚繞波諾先生美妙神聖的歌聲，在場的人們眼角不由自主的泛起了淚光，這也成為 安藤先生一輩子難以忘懷的記憶之一；而在這趟建築之旅也陸續參觀了以下幾個建築作品：隱身於大阪的飛鳥博物館，設計意涵除了考量與四周自然環境的融合外，也試著透過巨大的階梯和垂直方塔，讓來訪者體會遠古的信仰氛圍。位於京都的陶板名畫庭園，利用高程差、交叉通道及坡道作為參訪者流通又有趣的參觀動線，也加入水牆元素交雜著建築體創造光與影的景象，讓我印象很深刻。位於京都傳統老街中的Times小型商場，充分利用在面臨一條溪流旁的特點，將其引入建築空間形成親水氛圍，使進入建物者發現空



■飛鳥博物館

間向水開放，並朝天空延伸，也是再次反映設計者希望建物與環境和空氣、陽光、水等自然元素充分融合的企圖心。



■光之教堂

建築是將藝術及美學轉變為具體化的結果，建築也是將空間使用者與環境、自然融合在一起的媒介，這是 安藤忠雄先生一生奉行的信仰，但是最重要的事情如同 安藤先生的祖母對其說過一句話：不要輕易放棄自己的理想，只要努力就會成功。也就是說只要堅持自己的理想才能讓自己不斷成長；從我的偶像 安藤先生的作品和努力將其無數設計落實至建築物完成的過程中，都告訴著我一件事，那就是執著與熱情，擁有著執著與熱情也才能讓自己的腳步永遠往前邁進，就如同「光之教堂」那道十字架的光線，永遠長駐我心。■



文◎周碩渠 雙和醫院家庭醫學科主治醫師

暴食後腹痛 當心膽結石上身

“現代人經常暴飲暴食，不只要擔心肥胖的問題，還得小心「石」上身！40至50歲是膽結石的好發族群，近年來，吃得太營養，愈來愈多20、30歲的年輕人，也加入「石頭族」行列。常有患者吃過豐盛晚餐後，膽囊劇烈收縮，突然疼痛難當。

肝 臟分泌膽汁，經由膽管、十二指腸等，在小腸中與食物混和，幫助消化吸收。肝功能異常或膽管狹窄、細菌感染或攝取過多膽固醇、暴飲暴食或長期節食，都可能使膽汁成分改變或變得濃稠，形成膽結石。

以前東方人多「膽色素結石」，現在「膽固醇結石」患者比率增加，膽固醇結石年輕化與現代人吃得「太營養」高度相關，尤其肥胖、常吃高脂、高糖食物者；長期節食者因少進食，膽囊不收縮、膽汁不流動，也會產生結晶，容易結石。

膽結石常見症狀是右上腹部疼痛，不少人誤以為是胃腸出問題。也有人可能會痛及肩胛骨、後背，甚至出現盲腸痛、左邊或牽引的心臟痛。另外可能出現惡心、嘔吐、消化不良、腹部脹氣、發燒、黃疸等。如果老在飯後悶痛、刺痛，應

該懷疑膽結石，

膽結石引發疼痛程度未必與膽結石大小、數量或進食量有關。但膽結石症狀多元，最好利用胃鏡、超音波鑑別診斷後，再依序治療。

藥物對膽結石治療效果不佳，無症狀者應定期追蹤觀察，但若三天兩頭就感到疼痛，影響生活品質，建議及早以腹腔鏡摘除膽囊治療。患糖尿病、心臟病的長者，即使無症狀，也可先考慮手術，不建議等到症狀嚴重再動刀。

坊間流行蘋果汁、檸檬汁混合橄欖油、瀉鹽等方法「化石」，從解剖學來看，結石逾0.5公分，就不太可能通過0.1公分的膽管排出去。有些喝蘋果汁的患者，比對前後超音波檢查結果，膽結石一顆也沒少。大量食用油脂，可能引發膽囊劇烈收縮，反而讓結石卡在膽管，恐引發膽囊炎，最後還是必須拿掉膽囊。

要避免石上身，飲食原則要遵守定時定量、少量多餐、忌暴飲暴食、低糖、低脂、低膽固醇和高纖維。避免全脂牛奶、乳酪、全脂優格、奶油、雞蛋、肥肉、會脹氣的蔬果、辛辣的食物。■



文◎鄧慧敏
編輯委員

春遊 汐止聖德宮



■ 聖德宮車道入口



▲ 聖德宮

◀ 作者於花蔭之下

三月下旬的一個週末，溼冷的天氣稍歇，轉為放晴，蠻想抽空出去踏青。外子認為以往常帶一對子女前往游泳打球的汐止世運村運動俱樂部附近，既有登山步道、小橋流水、石桌石椅、涼亭，林蔭，又有鳥語花香及清新空氣，兩人很快就驅車前往。

汐止大尖山陡峭，到處綠野，環境清幽，早就是筆者學生時代各機關學校登山健行的好去處。由汐止區公所沿勤進路上山經世運村及知名建築“馥記山莊”後，沿右邊山路向上挺進未久，即可抵達“汐止聖德宮”。

幽靜的聖德宮處處綠意，各式建築美侖美奐，簇擁著祈福信眾，整排高挺寬大飄逸木香的大門外，有著潔淨無塵廊道與發亮地板。順著幾級階梯步下到牌樓邊，遠眺汐



▲聖德宮 遠眺汐止市區

止市區，視野遼闊，煩心事漸遠離腦海，心情頓時開朗，誠然是個靜坐修心養神的好處所，民視原八點檔連續劇“愛”以此處為拍攝景點的選擇不令人意外。

由於該假日聖德宮管委會主任委員翁鴻仁先生（請參其致詞照片）有上山來參與一重要儀式，會後外子請教他相關該宮的典故。聖德宮提倡道教尊神重道文化。奉祀之主神為天上聖母，配祀神明有瑤池金母、文昌帝君、關聖帝君、孚佑帝君、送子觀音、玉皇上帝、太上道祖、至聖先師、釋迦佛祖、註生娘娘、斗姆元君及地母娘娘。據稱聖德宮發源於民國五十年間，當時天上聖母自嘉義笨港的港口宮直接駕臨汐止現茄荖路土地公廟旁之民宅，指點宮名為“聖德宮”，由



▲聖德宮 翁鴻仁主任委員



■汐止山區處處綠意

於其靈威顯赫，每逢黃昏，總有一些附近鄉民、鐵工、礦工聚集該地。後來信徒越聚越多，香火鼎盛，民宅場所過於狹窄，乃有三十六位虔誠信徒聚資建造久遠性之廟宇。

民國五十八年國慶日，眾信徒捧奉天上聖母登大尖山尋找廟址，選定今之汐止區勤進路193號，經九名信徒地主無條件捐出後，讓廟宇取得合法用地。六十年開始依附山腰造木屋，當時並無行車道路，只能由登山石階運送木料，初期僅建

木廟一座約六十坪，暫安祀天上聖母以及遠自崑崙山脈西王母宮駕臨大尖山尊神，瑤池金母與諸正神。至六十一年成立聖德宮管理委員會，首任主委陳金火率領眾信徒開闢出現在的八米道路後，得以方便運輸建材，陸續完成其他殿宇。



▲幽靜中的美侖美奐建築



▲一個顯揚聖德的處所

樂見聖德宮在主委翁鴻仁先生上任以來的用心管理與慈善付出，帶引信眾、青年潔身自愛，增進與其他廟宇及行善團體之交流，發展該宮成為北北基及汐止地區重要的宗教信仰中心之一。國曆元旦及農曆三月二十三天上聖母聖誕日舉辦踩街遊行，農曆六月七日開天門（自農曆六月六

日二十三點十五分子時起）（相傳南天門開，玉帝諸神親臨視察凡間，清朝初年，農曆六月七日為天貺ㄅㄨˋㄣˊ、節日（貺意為“贈”、“賜與”），也是天赦日，當日“玉皇大帝”為世人開恩特赦。民間傳說當天是全年度中最好的補運日子，且越早愈佳，誠心懺悔過錯，發願努力行善者，當天一大早就擁入聖德宮敬奉玉帝與諸神，祈求開恩、赦免、賜福，保佑平安與運勢順遂。時至農曆七月十八日則恭賀瑤池金母聖誕千秋，禮誦聖經諸佛寶懺，舉辦賑災及濟助貧困學子。

汐止名山處處，各有美姿，小徑石階不容錯過，春天櫻花、杜鵑花盛開，大家前往尋幽攬勝賞花。值得鼓勵周遭失足青年遠離暴力及奢靡類之電玩，認清惡意同儕以消魂藥物、飆車耍帥及結黨霸凌弱小等虛幻樂趣為釣餌的誘惑，陪同家人好友，一起到山麓山頂登山健行、運動打球、強健體魄，同享快樂時光。■

2013 春季饗宴 一泊二食

活動至 102.6.30 止

豪華雙人房住宿乙晚

- 早餐：歐風活力自助式早餐2客。
- 晚餐：中庭自助式晚餐(或午餐)2客。
- 贈送探訪鐵馬步道之旅，另可升等電動腳踏車優惠價200/3小時(限一泊二食房客優惠)。
- 贈送每房週一、二、三正氣路水果街定時定點來回接送(依房型人數為限)。
- 贈送每房週四、五、六、日觀光夜市定時定點來回接送(依房型人數為限)。
- 加贈三溫暖美人湯和SPA\$300折價券乙張。
- 每房加贈雞尾酒券(依房型人數)。
- 假日(週六)住宿每房加收NT\$1000。
- 免費飯店至機場或火車站接送、室內停車。
- 免費使用戶外鹹水游泳池、戶外水療館(溫泉)、健身房、桌上球類區。
- 免費觀賞南島文化樂團表演。
- 電腦遊戲區收費：第1小時收費\$120元(含1杯果汁)，之後每1小時\$30元。
- 房價平日：\$5600+10%，假日每房+1000元。



f 娜路彎大酒店





狂賀

文◎娜路彎大酒店

台東娜路彎大酒店 翠園中餐廳榮獲2013年 台灣穆斯林認證

台灣美食聞名世界，但以往卻少有針對穆斯林旅客所設計的認證餐廳，為此交通部觀光局特地與中國回教協會合作，2013年3月25日在台灣交通部觀光局旅遊服務中心，舉行了『2013臺灣穆斯林餐旅授證說明會暨Halal美食推廣記者會』，今年授證的單位除了一般餐廳外，全台灣東部僅一家台東娜路彎大酒店的認證餐廳『翠園中餐廳』，是清真認證的五星級國際觀光飯店，特地為清真料理規畫了專屬的料理區，為穆斯林



旅客量身打造適合的旅遊環境。由交通部觀光局 劉副局長正式頒發「清真餐旅認證」給15家國內旅遊接待單位。現場還能品嚐各家授證單位穆斯林的多元美食。



穆斯林的飲食習慣，從食材的選擇到環境，其實有一套相當嚴謹的規範，因此在許多以穆斯林旅客為主的國家，都有針對穆斯林旅客設計專屬餐廳，同時掛上「HALAL」字樣的認證，由於穆斯林篤信伊斯蘭教，餐具、冰箱等放過豬肉等禁品是穆斯林大忌，所以非不得已，虔誠的穆斯林很少至星級飯店用餐。中國回教協會馬超彥秘書長表示，「清真餐旅認證（HALAL）」的檢驗標準共7部分，這次所通過「餐旅認證」的單位，大多數都是以餐廳為主，風格則是網羅了美式、泰式、中國雲南、印度、日式、中東土耳其、台式、巴基斯坦、西式等。



全球的穆斯林人口佔全世界人口的四分之一，與全球的華人市場相當，中國回教協會秘書長說，目前國內回教民衆約有五萬人，全球穆斯林人口分佈十五億7千萬人是穆斯林。隨著全球穆斯林旅遊市場的大幅成長，消費能力不容忽視，也成為全球觀光局急欲爭取的客源。目前被台灣列為重點推廣市場的馬來西亞與印尼，就有不少穆斯林族群，根據統計，馬來西亞就有超過1755萬穆斯林，印尼更高達2億人，而其他鄰近國家如印度、菲律賓、新加坡等地，也有約14%~16%穆斯林人口。交通部觀光局長謝謂君表示，推動觀光首重食宿，台灣若能做好回教食品認證，除了可以吸引更多馬來西亞及印尼的觀光來台之外，也能得到其他中東國家穆斯林的認同，對台灣推展觀光頗有助益。

而除了穆斯林餐旅認證，交通部觀光局在近年來也推出穆斯林台灣旅遊手冊，甚至請中國回教協會指導，協助旅館業者設施改善及辦理穆斯林接待之導遊訓練，交通部觀光局也表示，回教市場將會是另一個具有高成長潛能的市場。■



文◎阮祈潔 慈暉文教基金會 2012 年獎學金得獎學生

取之於社會 用之於社會

忘了何時開始的，家裡經濟變得不太好，媽媽去世之後，只爸爸獨力養一家四口。但是爸爸也患有肌肉萎縮症，在一次意外跌倒摔破了膝蓋，至今仍臥病在床，家裡的經濟除了低收入戶補助外，就是這些愛心團體的獎助學金。

從大一開始有一項獎助學金的續領條件是每學期做志工24小時，從此開啓了我至今的志工之路。印象深刻的是我曾參與星兒寒假班課輔志工。自閉症者會有三種特徵：口語和非口語的溝通、人際關係的障礙以及行為固著。有些小朋友是沒有口語能力，無法表達自己要說的、做的；有口語能力的也不見得能夠完整的表達，像是我服務的小朋友，句子讓人聽得懂，但是如：四點三十分，會媽媽接來--其實應該是四點三十分，媽媽會來接(我)。因為從小就語言表達困難，不易與人建立情感，對感官刺激常有特殊的反應，例如對於突如其來的聲響，會很害怕，大叫或去躲起來。行為則是堅持某種特定的食物、位置、路線、行為模式，反之則會感到焦躁不安害怕。自閉兒需要耐心以及時時刻刻的提醒；提醒要不要上廁



所？喝水？不亂跑、撞到人要說對不起……但他們比一般小朋友更天真、可愛，所以即使我想要抓狂了，但看到他的臉龐卻又不忍心責備。服務這短短的十天，發現無法改變他的習慣，僅僅只有陪伴，希望他能過得開心，也希望能夠傳播有關自閉症的情況給大眾，好對星兒有更多的包容力。

我也曾經擔任視障生探索科學的志工，在實際接觸視障生時，發現他們有更多的想像力以及好奇心，雖然常常會被東西絆到、可能也對科學的原理不感興趣，但他們害怕卻願意嘗試、跌倒也會趕快爬起來。

多年來，雖然家境不富裕，但有社會各界的幫助，讓我能夠幸運的無顧慮的念書。而我回饋的是以自己的小小力量，關懷需要幫助的人，讓愛心可以一直傳下去！深感我們從志工服務中，得到的有時比付出的更多！■

難忘的畢業旅行

文◎陳明信 新北市永和區頂溪國小

時間過得很快，一轉眼明天就是我們期待已久的畢業旅行。

經過小組討論，我是負責準備零食，和爸爸來到賣場見零食的種類千百種，就精挑細選了同學喜歡的零食，便開開心心的回家迎接明天的旅程。

一早同學們的臉上都掛著開懷的笑容出發，到了第一站：小叮噹科學園區，這是一個具有科學且又能體驗山訓、滑冰……的園地。各班前往不同的場所去體驗三索、雙索、垂降、攀岩、滑雪以及科學的原理。一開始，先到最刺激的北海道滑雪場，每個都穿戴厚厚的雪衣……雖是全副武裝，可是都凍僵了，但我還是整整玩了三次，還抓了把雪丟同學，真是有趣極了。有人在路途中翻車或傾斜，景象十分逗趣。又玩人體拼圖和大圍繞小圈是考驗團隊默契的，另外像三索、垂降和攀岩是山訓的遊戲，其中以攀岩最為有趣，每個人都想嘗試攻頂，我心中充滿鬥志，一下就攻頂了。我們還去遊園：傾斜屋……等等設施，都令大家玩得不亦樂乎。我們前往下一站：六福村。

享用晚餐之後，和同學立刻用百米速度跑到房間，哇！六福村豪華的還真不是普通的漂亮，各種設施一應俱全。放好行李後便匆忙的到廣場集合，途中看到可愛的狐猴、犀牛和長頸鹿圍繞在身邊。晚會的音樂振興人心，大家為之瘋狂，大哥哥大姊姊們盡情的扭腰擺臀，小朋友們尖叫、拍手，參加各種遊戲，老師們在臺上或坐在一邊為同學們加油。大家的熱情吹熄夜晚的寒風，小朋友的歡笑聲響徹了整

個六福村。晚會的高潮當然是感人的贈送感恩卡，很多人都哭了，老師的眼光也泛紅，感人的晚會在感傷的情緒中結束。回房後，我們忙著進行夜晚的計劃。玩牌、午夜看3D食人魚，講鬼故事，一直到凌晨一、兩點才睡覺。

一早到了六福村，大家和鸚鵡說話等等，接著玩了沙漠風暴、雲霄飛車；又搭乘鬼哭神號欣賞動物們的一舉一動。另外乘猛獸區的巴士，區內近距離的觀賞獅子、老虎……，覺得牠們威風凜凜。

之後，組長帶領著往好玩的遊樂設施。大怒神，火山歷險，搭小船。只見水花四濺，整個人像氣球一般輕飄飄的，有的同學好像被高壓電電擊般刺激。我還在空中欣賞美景，突然一聲咻，已經來不及尖叫。最後我們來到瀑布，水流傾瀉而下，都被淋成落湯雞，但也十分盡興。

活動接近尾聲，真是一趟回味無窮的畢旅。有些刺激的歷險，更留下深刻的回憶，大家在依依不捨的心情下離開了。■



難忘的回憶

文◎蔡承芳 新北市永和區頂溪國小

小學的最後半年，期盼的畢業旅行就在老師的宣布和同學們的熱烈討論後悄悄的到來，每個人都七嘴八舌的商討著遊玩的地點，老師也一再的叮囑我們的注意事項，整個六年級都籠罩著歡樂、期待留下最深刻美好的回憶的氛圍。

第一天，晴空萬里，抱著愉悅的心情到了我們的第一站——「小叮噹科學園區」，我們將體驗到前所未有的科學設施、古人的智慧發明和各式各樣的遊樂訓練，大家都感到興奮不已，接二連三的體驗了不同的設施：冰天雪地中的滑雪，當一輛輛的「輪胎」載著人從坡道上直衝而下，飛濺而來的綿綿細雪沁人心脾；在傾斜的顛倒屋中，受到重力學的影響，讓人顛三倒四，天旋地轉；在室內山訓中垂降、攀岩、雙山索，都給人種種想一試再試的快感……。

我們住進了「六福村生態大飯店」，夜晚，月明星稀，幾個好朋友在房內四處探索，當我們打開觀景陽台的玻璃門，月光下，模糊的身影在樹枝上活潑亂跳，近看，才發現猴子正與我們為鄰，這特殊的夜使我們驚奇、愉悅、充實。宵夜時間更是難忘，倒入熱水時就四溢香氣，到吃泡麵的過程都是經典，先垂涎三尺，面對它時更是食指大動，一霎時，盒內便空空如也，此時，隔壁房的同學也來串門子了！我們的枕頭戰提前開打，

從樓下打到樓上，歡笑不斷，紙牌當然也是我們的最佳玩伴，直到滿足而愉悅的笑容陪著我們入睡！

第二天，艷陽高照，我們的壓軸——「六福村」就在眼前，我們蓄勢待發，準備玩個盡興。首站就是聞名已久的「大怒神」，當座椅升到最高處時，我忐忑不安的心情也升到最高點，霎然，座椅以風馳電掣的速度急速向下，遠方的山色就在那霎時與我相見，讓我歷險到驚魂之感。再來我們到了「蘇丹王大冒險」——一睹古墓的故事、搭乘「醉酒桶」天旋地轉、坐上「大海龍」輪迴旋轉、體驗「瘋狂列車」的離心力……，最讓我銘心刻骨的回憶莫過於「急流泛舟」和「火山歷險」；泛舟的道路就是一條環狀圓形的急流，不時有河浪使船改變方向，更有從天而降的「驚喜」，讓人回味無窮；然而「火山歷險」也值得大家一玩再玩，當你坐上小船來到急流水道時，前方等待你的是無形的恐懼感，當你向下俯衝之時則有一種刺激的快感，水花四濺時，將會有一種再玩一次的衝動。

這次的旅行讓我留下難忘的回憶，遊覽車上的回程洋溢著依依不捨的心情，同樣的路程彷彿讓我回到了第一天的畢旅，似乎看到了滿懷期待的自己，使我意猶未盡，而這也象徵著這六年就將結束，我也看到了當時最初的我，只嘆之時無復返。■



忘了摘下 翅膀的天使

文◎張家菁 桃園縣龜山鄉南美國小

這是一個我很久以前聽過的故事，前幾天又在電視上看到。

這個故事大概的內容是：「有一個小男孩，小時候生病，因為很嚴重，所以要開刀，之後背部就留下了疤痕，長大後上小學的游泳課，要換衣服時，同學發現他的背部有個疤痕，上課時就會丟紙條給他，上面寫著：「你是怪物」，他看了非常難過，回到家後便一直用手槌牆壁，槌到流血。老師知道後，就利用某次的游泳課跟全班同學講一個故事。

老師說：「每個小孩都是天使的化身，當天使要降臨時都會把翅膀摘下，但有些天使會來不及摘下，所以翅膀還留在身上，就跟小男孩一樣，因為他就是那位忘了摘下翅膀的天使」。老師說完後，大家都圍著小男孩想摸摸看他背上的翅膀，小男孩也大方的同意了，自此之後大家不再說他是怪物也不會欺負他了，同學們反而羨慕他有一對翅膀。

我想跟大家分享的是：嘲笑或歧視是不好的行為，每個人都是上帝所創造的，沒有人是完美的，也不要去看你是否完美，好好做自己，人生才不會有遺憾。■



書香的世界

文◎張軒與 台北市古亭國小

我喜歡沉浸於書香的世界，可見我愛極了看書……。

我可以一天不說話，但不能一天不看書。而且只要是我喜歡的書，就算花上一整天和它在一起，甚至連吃飯時間都忘記了呢？

記得我第一次接觸課外書，是在一、二年級閱讀三國演義的時候。當時的我被它的內容深深吸引著，只要圖書館內有關三國演義主題的書，我都會儘量借回家並一口氣把它看完。所以，我讀過很多不同版本的三國演義。其中最大的樂趣是每次看到諸葛亮的陣營又贏的時候，情緒就很興奮，相反的如果他輸了，心情就好像洩了氣的氣球，不想再繼續往下看……。雖然如此，還是會勉強把它看完。

在三國演義中，從董卓到晉朝統一的這段歷史上演著；將領和軍師之間的勾心鬥角、各顯神通，就是為了要打敗敵人到自己獲勝，情節幕幕皆扣人心弦。讓人印象深刻的戰爭，如赤壁之戰、五丈原、空城計、官渡大戰等。同時也可於書內欣賞到赤兔馬、出師表等，都是歷史珍貴的文學作品。

閱讀如此有名的文學鉅作的同時，也不禁覺得我的腦子頓時充滿了計謀；聽！那陣陣殺喊聲，也彷彿在我耳邊響起。自己如置身三國之中，正加入精彩刺激的情節呢！

閱讀常常能帶我進入奇妙的世界；有驚奇、有冒險、有喜樂、有感恩，能增廣見聞同時也感覺很幸福，所以我覺得能看書真好！■



「120公分的勇氣」讀後感

文◎潘宥晴 桃園縣新屋鄉新屋國小

「120公分的勇氣」這本書是介紹陳攸華教授生活及求學的歷程。

陳教授一出生就罹患軟骨發育不全症，幸好父母和家人悉心及正確的教養方式讓她平安長大。陳教授雖然身高只120cm，成長過程中飽受異樣的眼光、求學求職路途上比別人辛苦，但她開朗樂觀的個性，使她不僅獲得美國馬里蘭大學碩士學位，更在三十九歲那年取得英國雪菲爾德大學博士學位。

取得博士學位後，在英國布魯內爾大學任教，曾發表一百多篇論文，其中一半以上為期刊論文，而三分之一以上發表於頂尖或有高影響力的期刊；都受到世界各國學者的認同。在英國期間，還被其國科會選為「傑出女性研究學者」。二〇〇九年八月被國立中央大學網路學習科技研究所延攬回國，聘為專任教授，並獲頒新進傑出教師獎，更於二〇一〇年五月獲得有台灣諾貝爾獎之稱的「傑出人才講座」，她是當期唯一的得獎者。

陳教授除了在學術領域出類拔萃外，也積極公益，幫助罕見疾病與創世社會福利基金會輔導身心障礙者，更獲各大學或民間機構邀約演講，也接受許多大眾傳播媒體的訪問。她為了鼓舞處於困境的朋友，分享自己的生命經驗，出版《120公分的勇氣》，希望大家、遭遇困難者都能樂觀面對，勇敢走出自己的路。

我最喜歡這本書的第六篇－「放牛班出來的教授」，此篇詳實記錄了她被編入所謂「放牛班」的挫折與苦悶，後來努力用功終於被編入升學班及她自己憑著毅力，不畏艱辛與歧視，高齡

拿到博士學位的歡喜等等。這篇，最令我印象深刻的是她念博士時的酸甜苦辣；她的指導教授非常嚴苛，每個禮拜要她寫出一篇兩千五百字的作文，但陳攸華教授很感謝當初這位強迫她的教授。因為，沒有挫折，人就不會成長；沒有挑戰，人就不會堅強。

讀完這本書後，我才驚覺，原來爸媽把我生得這麼好。現在的小朋友，常會怨東怨西，看過這本書，我們應該好好思考，世上是不是還有人比我們更可憐？我們是不是常用負面的角度看待周遭事物？「世界上沒有十全十美的人，殘缺有時候更能讓人體會世界的真味」，這句話提醒了我，我要懂得知足、感恩、惜福，遇到挫折與困難要樂觀面對，以正向的能

量去接受生命的安排。我想謝謝陳攸華教授，她的生命故事帶給我很大的啟示、很多的體會、很深的感動！■



給杏林子的信

文◎鄧安琪 台北市光復國小

敬愛的杏林子，您好：

在今年的暑假，我閱讀了一些您的作品，以及瞭解您的生平故事，讓我感觸極多。

在您的作品裡，不但用了許多鼓勵青年的字眼，把大家的意識、人生規劃以及一些正面的想法觀念寫在書中，讓我學習到生活中樂觀與悲觀、正面與負面，往往都在一念之間，也讓我體會到樂觀的追求理想，才有豐富的人生。您文章內的每個字句都帶我領悟許多事情，開拓了我文字的視野，真的很謝謝您。

另外，我也知道您身體有些病痛，在晚年寫作時更是不便。對於您殘而不廢、勇於挑戰生命的精神，真的讓人欽佩。您被譽為最具有影響力的作家，實在是當之無愧。我應該學習您積極樂觀的精神和努力學習的態度，多多閱讀一些文章或是作品，對我以後文筆有幫助，可提升我的國文程度。總之我們年輕學生在寫作這方面應該多學習您，也應參與一些投稿，增加自己的語文、寫作的的能力，讓自己的文筆更好。

還有，您創立了伊甸基金會，幫助了很多有困難的人，大家都很感恩您，希望社會上有更多的人追隨您的遺志，繼續幫助別人。

祝您

精神長存

鄧安琪敬上

一〇一年八月十一日



知足

文◎張永詮 桃園縣龜山鄉南美國小

人隨著年紀增長，慢慢會有一項不易達成的任務，就是「知足」，知足是一件非常重要的事，知足帶給我們快樂，知足讓我們能更珍惜身邊的一切。

何謂「知足」？就是要珍惜眼前所有的人、事、物，例如：媽媽每天苦口婆心的提醒、老師的教導、朋友的關懷，都要好好謹記在心。報紙有時會刊登一些對現狀不滿的人，為了一些小問題而發脾氣，卻造成一生永遠無法彌補的遺憾。我的老師也時常提醒我們：「要永遠記得感謝你的父母親，沒有他們的細心照顧，就沒有現在的我們，所以更要珍惜身邊的家人及朋友。」隨著時間慢慢過去，有些人已經領悟了知足的道理，但有些人還在徘徊在迷惘的街道上，不知所措。懂得知足的人才容易踏出人生勝利的第一步，只要好好利用，相信未來的道路必定更加平順好走。

有些歌曲也表現出知足的重要性，像是「稻香」這首歌，突顯出濃濃的稻香、孩子的笑聲，連昆蟲的聲音也模仿得栩栩如生，但是它想傳達的重點是，要珍惜所有的一切。歌曲一開始敘述一個平凡和樂的家庭，卻因為爸爸在工作上出了一些狀況而失業，他也因此自暴自棄，忽略了家人，還對家人破口大罵，因此一個家庭就此破碎，但後來他發現自己錯了，所以回到最原始的地方重新改變自己，經過了散發著濃濃的稻香的老家，他的家人也回來了，從此這個爸爸也學到應該好好珍惜一切。

這首歌告訴我們，知足的重要性，也告訴我們不要輕易放棄自己，我們常說：「知足常樂」，所以只要好好孝順父母、尊重師長、友愛同學，就可以邁向成功的道路喔！■



我們只有一個地球

文◎李采葳 新北市永和區頂溪國小

最初，是「它」如母親一般細心的保護「我們」，然而，我們日漸成長、茁壯，漸漸地我們忘了是誰孕育了我們的生命，我們開始傷害它，直到它受不了了，它對人們發出一連串的警訊，但無知的人們，卻將這些警訊漠視了……。

人們？我們？他們？到底怎麼了？我們正在傷害它，我們知道嗎？便利的交通使我們享有更多寶貴的時間，一大片高爾夫球場使我們緊張的生活，有了娛樂之地，高樓林立的都市，繁榮的工商業，提供我們方便的生活和舒適的住宅；那它呢？它得到的是不該開挖的地方，它的皮肉不斷的被挖開，並且在他綠意盎然的外表上，蓋一大堆會讓它聞到不舒服的空氣的機器、高樓；這些聲音我們聽到了嗎？我們常說「己所不欲，勿施於人」，可是我們做到了嗎？我相信答案是肯定的……沒有，有些人總是會想口號，但是都沒有實施，有些人卻很努力想為它盡一份心力，還有些人會說，都是別人，真的是這樣嗎？開車，不斷的排放汙染，甚至吃一個漢堡都會汙染它，肉可能是從國外運來臺灣，可能是從南部運到北部，這樣還可以說沒有汙染它嗎？

我們的錯誤，造成它的痛，它痛了，我們怎不救它呢？救救我們的地球吧！一次次大自然怒吼反撲的警訊我們聽到了，怎麼還沒有行動呢？我們一直認為我們是萬物之靈，但卻忘了因為有地球才造就了

我們的成功，我們不能再恩將仇報了！得想想辦法。一：吃當季的食物少吃肉。二：多搭乘大眾運輸的公車或捷運。三：出門前記得關水龍頭、關燈。四：做好資源回收，並回收再利用。五：做好水土保持，不過度砍伐樹林；相信這些簡單的小動作我們從小一定聽上千遍了吧！但我們做了多少？不要再為了自己的一己之私找千百個藉口了，動手做吧！該是我們回饋我們地球的時候了。

地球痛了，我們必須替它上藥，地球的警訊，我們必須給予回應，地球在催促，叫我們應該要有所作為了，我們今日的作為關係到我們的生死；我們與大自然是共存的，拿出我們的政

策吧！種樹！不砍樹！還給地球一個生存的空間，地球已經等不了了，我要說的是我們只有一個地球，我願意救它，你願意嗎？

■



少年生活家讀後感

文◎鄭世昕 桃園縣中壢市中平國小

這本書主要是說，世界上有很多出色的演員，如：「完成自己的夢想——飛機的鄭爺爺」、「發明電燈的——愛迪生」等，他們都是絕不會失敗就放棄，是經過好幾次努力才有今天的成就！

鄭爺爺從小就喜歡飛機，為了完成夢想，不怕苦，終於花了幾十年的時間，發明了一架輕航機，那年，他已經六十六歲了，記者問他一句話：「你是怎麼做到的？」他只說了一句話：「必須不怕失敗！」這讓我想起老師曾經給我們看過的一張圖片，那張圖片名稱叫：「你永遠不知道，你離成功多近？」圖片裡有兩個人在挖鑽石，第一位一直挖不到鑽石，於是垂頭喪氣的回家去，但他卻不知，只要再多敲一下，就能挖到寶藏！第二個人，雖然離鑽石還有一大段距離，他卻不放棄的一直挖，相信過不久，他就能成功了！這正是所謂「不放棄的精神吧！」

愛迪生從小雖然在學校成績不是很好，他為了發明電燈，前前後後一共實驗了一千七百多次！，有人問他說：「你實驗這們多次，如果試了五千多次，都沒成功呢？」愛迪生卻說：「至少我知道這五千多種東西不會發亮啊！」，我覺得很特別的是他能「正向思考」、看見別人看不見的地方、將想法付諸行動，非常值得我們學習。

此外，心理科學家的研究早已證明：真正成功者，必須演活自己，「執著」是條



件之一。波比曾說過：「執著的人擁有希望和未來」愛因斯坦、李時珍、吳承恩等等的人，都在考試上失敗過，但他們堅持到底的執著特質，幫助他們邁向成功；「信心」是條件之二，老是期待別人對你的肯定，最後都會失望，所以，靠別人不如靠自己，別人或許不了解你，但你必須了解你自己，甚至肯定你自己；「興趣」是演活自己的條件之三，找到了自己的興趣，便可以知道自己的專長，有了自己的專長，生活才有保障，有了以上三個條件，學習和做事才會有效率。

你們還知道世界上更多出色的演員嗎？想知道的話就來跟我一起看這本：「做個讓人激賞的少年生活家」吧！■

三年級校外教學

文◎林鈺庭 新北市永和區頂溪國小

五月三日是三年級的校外教學，我終於等到期待已久的日子，當天我帶著愉悅的心情走進教室。

到教室後，聽到大家都在談論校外教學的事，大家的心情就像「沙漠裡的人看到綠洲」一般開心。八點三十分左右，老師要我們排好上車隊伍，準備坐遊覽車。我坐在靠窗的位置，和同學一邊吃著零食，一邊欣賞著外面的風景，周圍充滿了歡樂的笑聲。

一小時之後，我們終於到了「台灣戲曲學院」，首先，我們看了一些特技表演，有轉桌子的、倒立的，還有丟小球等，每一種表演我都非常喜歡，其中，我覺得轉桌子最特別，居然有人能用腳將桌子轉來轉去，真是了不起！接著，我們跟著導覽到樓上參觀京劇的臉譜和服裝。然後，我們又回到原來看特技表演的地方看京劇的介紹，我們看了兩齣京劇，一齣叫「昭君出塞」，一齣叫「盜仙草」。午餐時，我們到附近碧湖公園用餐，順便在那裡玩了一下，然後，就出發前往台大農場。

到了台大農場，我們先到實驗教室裡上課，上課的老師不斷強調「蔬菜五七九」和「彩虹原理」，接著老師教我們做「草頭寶寶」，首先把種子放到糖果襪裡，然後再用三杯土把種子埋在糖果襪的最上面，再將下面剩下的部份打結，再捏出耳朵和鼻子，並且用橡皮筋固定起



來，最後貼上眼睛，就大功告成了！

隨後「企鵝」老師帶我們去參觀外面種的許多植物；有香草、蔬菜，還有一些不知名的草。其中，令我印象最深刻的植物是香草一迷迭香。企鵝老師幫大家摘了一片葉子放到手帕裡，香味立刻撲鼻而來。時間一分一秒的過去，天色已經不早了，我們準備回學校，而我們的校外教學也在此畫下了美麗的句點。

我覺得這次校外教學去的地方都很適合，讓我學到很多課本以外的知識，老師說：「台上一分鐘，台下十年功」，能看到這些表演，真的很難得。今天老天爺也對我們很好，給了我們不熱很舒服、晴朗的天氣，真希望下次的校外教學可以快點到來。■

生日那一天

文◎蔡慶諺 桃園縣中壢市中平國小

每年到了國曆三月十七日，我就會很開心，因為那天是我的生日，而且爸爸、媽媽還會為我準備我最喜歡的巧克力蛋糕來為我慶祝。

三月是春天的開始，那時處處都是春暖花開，讓人不再覺得寒風刺骨，因此媽媽常說：「你可是春神送來的孩子，一定要使大家覺得你很開朗，而且要有愛心」，所以每次到生日那天，我都會表現得比平常更好。

記得有一年生日那一天，剛好是我要去上鋼琴課，上課前，我一直提醒爸爸、媽媽一定要記得買蛋糕回來，但我上完課後回到車上時，爸爸卻說忘記買了蛋糕，那時我傷心又難過，可是一回到家，爸爸居然拿出他藏起來的蛋糕，我好驚訝又興奮，於是我就把盒子打開，哇！是我最喜歡吃的巧克力蛋糕耶！我本來想自己點蠟燭，但是爸爸說：「等你長大再自己點，以免發生危險」，在吃蛋糕之前，媽媽叫我先許一個願望。我的願望是「希望每個人過生日的時候，都可以吃到蛋糕」，三個人很快就將這香甜可口的巧克力蛋糕吃完了。

過生日是件快樂的事，所以我一定會打電話給從小就很照顧我的舅媽和外婆，跟她們分享我每次生日時的喜悅，而且會說：

「謝謝你們在我小的時候，那麼無時無刻的照顧，將來長大我一定會報答妳們」。■



我的家庭故事

文◎彭凱婕 桃園縣新屋鄉新屋國小

「唐山過臺灣，無半點錢，煞猛打拚耕山耕田……」這首客家本色講述的是祖先早期渡過黑水溝來臺的艱辛歷程。

黑水溝的險惡人盡皆知，而祖先們為了另尋能夠安身立命的處所，不畏艱難，辛苦的在臺灣建造家園，使我們能夠過著安居樂業的生活，這樣的情懷，足以讓後世的子子孫孫代代感念、永誌不忘。

我的客家家庭，還保有許多祖先傳承下來的客家文化和習俗。奶奶有一手製作客家米食好手藝，種類不計其數，舉凡發糕、紅龜粿、菜包、年糕、湯圓、蘿蔔糕……等米食的製作，對她來說，簡直是易如反掌！因此，上門光顧的客人，可說是絡繹不絕，接訂單接到手軟呢！我的爺爺是一名勤儉的農夫，家裡飯桌上的青菜多半都出自爺爺之手。

「誰知盤中餐、粒粒皆辛苦。」爺爺是親自下田吃過苦的人，時常以這句話告誡我們要惜福。客家人生性好客，到家的客人不少，爺爺和奶奶都會熱情款待。閒話家常後，送客時見客人手上大包小包的，是令人垂涎的客家米食與新鮮蔬菜，這些都是爺爺奶奶的心意，客人不好意思推辭。由此可見，我們客家人雖然勤儉，但是待人卻十分大方呢！

還記得小時候，聽爸爸說過：我們現在居住的這棟房子，是三十年前由爺爺和叔公們一磚一瓦堆砌而成的。那時，爸爸還只是個小孩，長輩們為我們付出的辛勞全都看在眼裡，也因此對這個家園多了一份認同感，謹記著要好好愛護它，更以此教導我們要時時心懷感恩。而我，自幼便最喜愛院子裡枝繁葉茂的那棵桑樹，奶奶說那是當年新居落成時，爺爺親手栽下的。每到夏天，最快樂的事莫過於採桑椹了！我們摘下鮮豔欲滴的飽滿桑椹，洗淨之後，滿足的吃了。這香甜的滋味，是炎夏最美好的回憶。

家是我們最好的避風港，家人也是生命中最關心我們的人。即使已經搬了新家，對老家的溫馨情感、美好回憶，仍然難以忘懷。先人為後代子孫所做的努力以及殷殷的叮嚀，我們更是要謹記在心，時時提醒自己：不要辜負先人的期望，要做一個對社會有貢獻的人。■



慈暉文教基金會2013年活動

慈暉現正邁入第20年，一向秉持改善生活環境與提昇生活品質的宗旨服務社會、校園，公益之路滿懷熱情與實際行動。在2013年的計畫有：

慈暉學苑

- 【認識台灣自然環境 系列講座】慈暉與中華民國工程環境學會合作，讓民眾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。



▲認識台灣自然環境系列講座

- 【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】目前開辦有：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

麗麗、樂隊等。

- 【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15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.62~63慈暉文教基金會2013年慈暉學苑課程內容

慶祝活動

- 【愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴】為感念母恩，弘揚母愛，邀請台北地區14個合唱團體，於5月18日假永和區國父紀念館共同慶祝母親節。
- 【慈暉盃歌唱及吟詩比賽】於7月份舉辦，讓學員們展現成果、互相交流。
- 【秋收成果展】於10月份舉辦，讓慈暉學苑學員們展現學習的豐



▲慈暉心獅子情感恩文藝饗宴

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。

- 【慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴】慈暉與永和獅子會於12月份共同舉辦，頒發許多公益捐助獎項，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。

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2013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。
- 【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 2013春季號及秋季號共發行十萬本，免費贈送，以欣賞「美」的眼光看世界，期許創造更多「美」的事物。

將捷-南京松江路/捷運聯開捷九

超智慧辦公大樓

2011榮獲台北市營造工地自主管理認證特優工地

承造人：忠明營造工程股份有限公司



財團法人慈暉文教基金會 2012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	板橋	鮑偉妹	東吳大學 企業管理系三年級
2	板橋	蔡孟儒	國立嘉義大學 體育學系四年級
3	板橋	連美婷	東吳大學 社會工作系二年級
4	板橋	劉姿	明志科技大學 化學工程系二年級
5	三重	王振樺	國立台灣大學 生態學與演化生物學所碩士班三年級
6	三重	阮安昀	長庚科技大學 護理系三年級
7	三重	曹稚勳	中國文化大學 韓國語文學系三年級
8	三重	陳薇羽	景文科技大學 資訊管理系二年級
9	三重	朱映寰	銘傳大學 企管系四年級
10	三重	張芷瑀	中國文化大學 土地資源學系四年級
11	樹林	沈秀燕	國立台灣體育運動大學 休閒運動學系二年級
12	樹林	郭明杰	國立勤益科技大學 機械工程系二年級
13	樹林	陳宇揚	致理技術學院 資訊管理系二年級
14	新莊	阮祈潔	國立台灣大學 環境工程學所二年級
15	新莊	林孟翰	黎明技術學院 資訊管理系三年級
16	新莊	游巧瑜	輔仁大學 金融與國際企業系四年級
17	土城	程于華	高雄應用科技大學 電子工程系四年級
18	土城	王藝陵	德明財經科技大學 國際貿易系四年級
19	土城	王芷柔	中原大學 應用外語所二年級
20	土城	黃志敏	台北海洋技術學院 食品科學與行銷系四年級
21	瑞芳	郭哲源	經國管理暨健康學院 資訊多媒體應用系四年級
22	瑞芳	蘇世萱	輔仁大學 兒童與家庭學系三年級
23	淡水	黃妹蓉	致理技術學院 商務科技管理系四年級
24	淡水	賴秋蓉	淡江大學 中文系四年級
25	淡水	蔡惟婷	東吳大學 數學系二年級

	地區	姓名	學校科系
26	新店	龔祈	清華大學 工程與系統科學系三年級
27	新店	徐銘緯	中華科技大學 航空機械系三年級
28	新店	王鈺	東南科技大學 資訊管理系四年級
29	新店	謝欣昀	東吳大學 社會學系二年級
30	新店	張鐵懷	國立中央大學 學習與教學研究所博士班二年級
31	中和	于承辰	國立中正大學 法律系二年級
32	中和	王翌如	花蓮台灣觀光學院 休閒管理系四年級
33	中和	劉純鳳	中國文化大學 園藝暨生物技術系三年級
34	中和	鄭棋尹	亞東技術學院 材料與纖維系三年級
35	中和	黃嘉芳	國立台灣大學 國家發展所二年級
36	中和	吳孟倫	國立台北教育大學 文化創意產業經營學系四年級
37	汐止	謝卉婷	國立台北教育大學 語言與創作系四年級
38	汐止	翁郁茹	輔仁大學 中文系三年級
39	永和	陳廷宇	國立台灣大學 園藝暨景觀學系二年級
40	林口	徐培真	輔仁大學 數學系碩士班一年級
41	五股	巫明峰	輔仁大學 西班牙語文學系二年級
42	三峽	劉柏辰	高雄應用科技大學 電子工程系四年級
43	鶯歌	謝儀婷	國立高雄師範大學 國文系二年級
44	烏來	吳倩	國立台灣大學 醫學系三年級
45	石門	曾明淨	東吳大學 企業管理系四年級
46	金山	藍冠傑	國立彰化師範大學 地理學系三年級
47	三芝	郭佳宜	國立台北大學 統計系三年級
48	雙溪	林心梅	玄奘大學 社會福利與社會工作學系三年級
49	深坑	林宜瑄	長庚科技大學 護理系二年級
50	萬里	江林泰	台北城市科技大學 數位多媒體設計系三年級

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	劉玟萱	三和國中三年級
2	劉晉維	十信高中一年級
3	蔡舒涵	正德國中二年級
4	簡浩昇	瑞芳高工三年級

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**」，每年度大學部計二年級至五年級各壹名學生，碩士班一年級至二年級各壹名研究生，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	楊舜安	中原大學建築二年級
2	劉千如	中原大學建築二年級
3	吳至強	中原大學建築三年級
4	賴乃慈	中原大學建築四年級
5	黃紹筑	中原大學建築五年級
6	陳威龍	中原大學碩士三年級

4

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共五名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

5

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（每名捌仟元整）：

	姓名	就讀學校
1	黃玟綺	台東大學
2	盧奕樺	淡江大學
3	范 勻	台北教育大學
4	丁彥爾	台北海洋技術學院
5	楊雅琪	台北海洋技術學院
6	盧韋彤	東海大學
7	陳玉華	銘傳大學
8	林姝婷	淡江大學
9	陳熾涵	景文科大
10	盧筱涵	醒吾科技大學
11	賴緯誠	台北教育大學
12	鍾崇豪	中國文化大學
13	陳思穎	致理技術學院

高中部（每名伍仟元整）：

	姓名	就讀學校
1	李昀倪	耕莘健管
2	柯婉安	清傳商職
3	邵憶雯	莊敬商職
4	溫張恩	松山家商
5	楊佳紋	穀保商職
6	卓佳霖	清傳高商
7	徐郁雯	金陵女中
8	林裕程	清水高中
9	鄧采嫻	金陵女中
10	葉思柔	松山家商
11	施佳威	醒吾高中

	姓名	就讀學校
12	簡好璇	育達高職
13	張雅琳	樹人家商
14	許欣妤	金甌女中
15	林莉婷	樹人家商
16	賴緯豪	鶯歌工商
17	鍾和澍	豫章工商
18	鍾凱傑	三重高中
19	陳婉婷	醒吾高職

慈暉文教基金會

2013年慈暉學苑課程內容



Facebook 臉書歡迎點讚加入“慈暉文教基金會-愛傳遞”粉絲團

免費

認識台灣自然環境 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5日	台灣的地景與保育	林俊全 (中華民國工程環境學會理事長)
4月2日	面對坡地災害的宿命	費立沅 (經濟部中央地質調查所組長)
5月7日	居安思危 享受生活	陳宏宇 (台灣大學理學院副院長)
6月4日	台灣地質景觀 從山頂到海岸	朱傲祖 (台灣大學地理環境資源系副教授)
7月2日	火山面面觀	林朝宗 (經濟部中央地質調查所所長退休)
8月6日	台灣國家森林遊樂區生態之旅	楊秋霖 (中華民國永續生態旅遊協會常務理事)
9月3日	台北市山坡地利用與防災	林裕益 (台北市大地工程處處長)
10月1日	人與河川	李三畏 (中華民國工程環境學會常務監事)
11月5日	氣象與防災	陳正改 (中華民國工程環境學會常務理事)
12月3日	土石流災害管理及應變機制	陳美珍 (農委會水保局土石流防災中心)

免費

養生保健 系列講座

與署立雙和醫院合作，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12日	減重大作戰	許雅雯 (雙和醫院復健科醫師)
4月9日	口腔保健	鍾亞芝 (雙和醫院牙科醫師)
5月14日	漫談慢性肺阻塞疾病	陳資濤 (雙和醫院胸腔內科醫師)
6月11日	心肺復甦術	陳美惠 (雙和醫院社區醫學部護理長)
7月9日	如何預防運動傷害	林立峰 (雙和醫院復健醫學部技術長)
8月13日	大腸癌的篩檢與預防	林志峰 (雙和醫院消化內科醫師)
9月10日	健康好眠	蔡涵茵 (雙和醫院睡眠中心心理師)
10月8日	認識三高	陳愛華 (雙和醫院新陳代謝科醫師)
11月12日	中老年用藥安全	(雙和醫院藥劑部藥師)
12月10日	漫談冬季養生	陳嘉莉 (雙和醫院傳統醫學科醫師)

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至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。

免費

文化台灣 系列講座

與群策會合作，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19日	台灣之最：鳥、蝴蝶和鯨豚	楊平世（台灣大學昆蟲學系暨研究所教授）
4月16日	台灣之美：台灣珊瑚礁	鄭明修（中央研究院生物多樣性研究中心研究員）
5月21日	台灣八景圖與番社采風圖	顏娟英（中央研究院歷史語言所研究員）
6月18日	台灣新美術	黃琪惠（國立台灣大學藝術史研究所博士）
7月16日	看見改變的可能	馬躍·比吼（導演）
8月20日	散播花粉的原住民詩人	向陽（詩人·作家）
9月17日	達悟的海洋文化與世界觀	夏曼·藍波安（作家）
10月15日	典雅婉約話南管	吳欣扉（音樂家）
11月19日	江文也 台灣古典樂奠基者	顏綠芬（國立台北藝術大學音樂系教授）
12月17日	郭芝苑與台灣交響曲	徐玟玲（輔仁大學音樂系副教授）

才藝課程

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 許合姪（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	國際標準舞 王美精	山水國畫 黃慶源 (14:00-17:00)	日語會話演歌研究 吳彩雲
			金曲歡唱 李素真	歡唱 GOGO 邱麗卿	歡唱 GOGO 邱麗卿
			書法 曾璧	肚皮舞 林碧春（10 堂）	
			日本舞 翁敏華		
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
	歡唱 GOGO 邱麗卿	肚皮舞 林碧春（10 堂）			慈暉樂隊 賴忠義 (10 堂 /19:00-20:00)
	國際標準舞 王美精	國際標準舞 王美精			
		烏克麗麗 李麗敏 10堂/A班18:00-19:00 10堂/B班19:10-20:10			

歡迎加入慈暉終身學習的大家庭！才藝課程及合唱團收費標準歡迎洽詢。

- 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



財團法人慈暉文教基金會

2013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。

推薦日期

各項申請送件日期於2013年8月1日至10月15日截止

詳細辦法及申請表格請於 <http://www.tsuhuei.org.tw> 下載
如有疑問請電 (02)8660-0766 謝秘書



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

鴻大旅行社

交觀綜2091

前往紐西蘭

澳洲唯一首選

中華民國旅行業品質保證協會

2012年金質旅遊獎

紐西蘭觀光局全亞洲

2010年最佳主題行程
2008年最佳團體行程

旅遊金獎



繽紛澳洲

東澳全覽8/9日

早鳥最高享6000元

東澳雙城8日

純淨紐西蘭

紐西蘭南北島10日

早鳥最高享6000元

醉愛紐西蘭南島9/10日

蜜月專案
早鳥最高享5000元

全省免付費電話0800-388-380

紐西蘭冰河大探索12日

早鳥最高享5000元

紐澳雙國16日

早鳥最高享5000元

台北(02)2567-5235 台中(04)2315-8000 高雄(07)330-9000 www.tigertour.com.tw

老虎旅遊