

美 Fabulous

知識・人文・環保・休閒

2011 秋季號 慈暉人第33期



特別報導

台東旅遊新樞紐
創意樂活新文化的五星級觀光飯店

生活與休閒

法國南部之旅

校園心聲

教育可以不一樣

本刊通訊

購置永久會館 給慈暉一個家
慈暉學苑課程內容

慶祝中華民國建國一百週年

Happy Taiwan (R.O.C.) 100 Years Anniversary

財團法人慈暉文教基金會

購置永久會館 給慈暉一個家

募款計畫書

2011年5月10日訂定

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。



出版日期：100/11/15
本期出刊五萬份，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

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
總編輯：曾淑貞
委 員：林均虹、林梅婷、陳修頓、陳朝南
鄧慧敏、謝玉姿、謝宜霖

文案彙整及校對：編輯委員會

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
http://www.fabulousgroup.com.tw

美術編輯／印刷
興安廣告印刷有限公司
新北市永和區安樂路272巷7弄5號1樓
電話：02-29289801

總編輯的話

- 2 提昇我們的競爭力／曾淑貞

特別報導

- 3 台東旅遊新樞紐
創意樂活新文化的五星級觀光飯店／娜路彎大酒店

生活與休閒

- 6 法國南部之旅／劉義弘
8 視覺創意 10 幅音樂海報的創意故事／楊培良
11 遊阿拉斯加及美加記趣／鄧慧敏
14 觀光休閒新聚落 台東鐵花村／崔震雄
16 旁觀者的創造力／吳忠勳
18 台東糖廠 因文創而新生／何炎彰
20 淺談幼兒夜間磨牙／郭雲鼎
22 懷念在台灣的日子／阮氏練
24 骨董露營車／唐湘陵

藝文呢喃

- 25 瀧瀧曾家溪／伴雲
26 逸遊明池／陳素齡
27 慈暉之歌／黃清棋

社區溫情

- 30 追思 懷念 告別 黃榮華創會董事／慈暉文教基金會
31 台灣公共運輸及都市環境之泛用設計／吳明修
34 扶輪基金會的團體研究計畫 (GSE) 美加參訪／張培棋
37 淺談智慧建築／黃應光
38 介紹房屋漏水與壁癌的處理／張健生
40 華山文創園區一個新舊共榮的歷史空間／李冠霓
42 中台灣 知性與感性之旅／王年夫
43 酵素與人體／蔡明龍

校園心聲

- 46 環境教育 做就對了／尹廉榮
48 教育可以不一樣／邱武科
49 相聲說唱樂無窮／李芃廷
50 以學校媒體識讀教育開展新世代家庭教育／林作逸
51 心想事成／鄭筱琳
52 音樂與情感／徐雪娟
54 閱讀是一種學習／黃紫婕
55 偉人 八田與一／謝宗翰
56 我家小狗愛頂嘴／邱育伶 我記憶中的阿里山／楊鎮瑜
57 特別的一週／袁寶怡

無界之美

- 58 Facinating Formosa／Cape Town, South Africa Stuart Wilson

本刊通訊

- 60 慈暉文教基金會 2011年活動報導
62 慈暉文教基金會 2011年慷慨捐款者名錄
63 慈暉文教基金會 慈暉學苑 課程內容

總編輯的話

提昇我們的競爭力



總編輯 曾淑貞

將愛與溫馨給社會的「慈暉文教基金會」，創設《美Fabulous》雜誌，目的是讓造福的層面更深、廣，社會更有生活競爭力。而日新月異的將捷……台東娜路彎大酒店等五個單位的熱心贊助與配合，雜誌成為跟上社會腳步，豐實、不可多得的雜誌。感謝林董事長的指導、帶領，讓編輯群對工作更有信心，我們的愛心繼續學習、跟進就是了！

本期除有精彩豐富不可多得的慈暉課程外有台東第一家五星級觀光飯店，娜路彎大酒店10年來，成為台東觀光產業的領導者，成長故事的〈特別報導〉。《休閒》篇有鐵花村與巴黎與台東糖廠及美加之旅、生活中享受創意、磨牙應檢查及治療、外國人懷念居台灣的溫情、形容建築師湯瑪斯·海澤維克等等。

《藝文呢喃》的為思念夫君、叔叔所寫。詩中《白雪遺音》是名著愛情小說，《白字戲》是客家戲，頗有溪流煙雨濛濛之感。另外愛心綿延後代的〈慈暉之歌〉及〈明池〉頗令人嚮往等篇章。《社區溫情》有跟進時代的文創園區與智慧型建築、談生物之能存活靠的就是應補充的酵素，還有中台灣之旅，遊客家大院、吃刈包……等等樂趣，也有全世界人口面臨高齡通用設計、GSE美加參訪等等篇章。《校園心聲》：節能減碳的觀念帶入日常生活中、學相聲的樂趣、培養媒體識讀素養增加孩子未來競爭力。參加有意義的活動增強各種能力、八田與一建烏山頭水庫等等篇章。〈無界之美〉談台灣治安好、處處有溫情，世界美食文化也讓遊人懷念等等。

日前有機會聽到成功的企業家演講，談到溫州人他們能夠在世界各國立足，靠的就是他

們有競爭力。

競爭力強的人各方面及專業能力較強，因為他努力以赴。「態度」決定高度，能使競爭力大幅提昇；近日和一年輕人談話，發現他休閒旅遊沒有少，常請教專家成為肯問、敢問求知慾、堅忍度強者。一些相同年齡甚至比他年長幾歲與他同行業者，在看無聊的電視、與增長見聞無關的篇章、浪費生命時，他讀一流學府教授或專家的會計、審計……著作或正和相關長者一遍遍的請教。由於他長期以時、空換得知識與技能，機會留給準備好的人，他一步步邁向顛峰。我們應思考自己學力的競爭力、工作上是否有企圖？他能肯定自己在崗位上認真學習，終成為補教界一週一天，高普考補習班統計、會計科的教師，教學相長的他也是銀行界日新又新的企劃人才。

面對對岸的快速崛起，我們如何厚植競爭力，搶佔職場先機？別想公司給自己多少薪水，而是公司用大把鈔票讓我們在工作中學習，幸福的自己為公司做了什麼？平時、上班時「努力學習」才是我們有競爭力的保證。

適應全球化生活型態，我們只有「挑戰成功」為唯一的路途；當然語言只是基本條件。10年前上海遊，三百萬的房屋捨不得買，如今已是二千多萬以上！去年遊上海時他們將太陽能引至熱水器，競爭力如電腦螢幕前硬體、軟體秒速的複製。巴西、俄羅斯、印度及中國取代八大工業國，我們感受到機會還是威脅呢？

才34歲但兒子已3歲的他——事業的競爭力進入了世界潮流。年輕人——你、我們是否思考過提昇各人至社會、國家競爭力的問題！該如何做呢？

特別
報導

Fabulous

台東旅遊新樞紐 創意樂活新文化的五星級觀光飯店





娜路彎酒店

Formosan Naruwan Hotel Taitung



感謝理財周刊提供照片



氣象萬千在台東

娜路彎大酒店十年來一路從台東觀光產業的伴隨者演變成台東觀光產業的領導者，為東部觀光產業發揮了精緻的影響力，這十年的經營路程，有酸有苦有歡樂，這一點一滴，摘要其中如下所示：

2001

1	2	3	4
5	6 06.28 娜路彎大酒店開幕，為台東第一家五星級觀光飯店	7 07.10 花東縱谷風景區管理處舉辦「流奶與蜜的饗宴」。	8
9	10	11	12 與國內十二家頂級飯店及租車業者組成「菁鑽聯盟」共同發行「菁鑽聯盟聯合貴賓券」。

2004

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12 12.16 舉行台東首次國宴，款待陳水扁總統伉儷及馬紹爾群島共和國總統諾特(Kessai Note)伉儷。

2006

1	2	3 03.25 藝人小S舉辦喜宴席開70桌。	4
5	6	7	8
9	10	11	12

2008

1	2 獲選為2008全國「觀光旅館組」最佳環保旅館第二名。	3	4
5	6	7	8
9	10 承辦2008東台寶玉石展	11 與觀光局花東縱管處完成簽約，正式取得紅葉溫泉經營權。	12 12.28 娜路彎紅葉溫泉正式開幕

2009

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10 10.31 獲頒「2009台灣藥草節-藥草的故鄉在台東」認證證書。	11	12

2010

1 01.10 娜路彎會館開幕為台東第一家單車旅館。	2	3	4 獲得全國防火標章殊榮。
5 籌備爭取HACCP認證。	6 參與台東縣政府推動「台灣好行觀光巴士」景點路線。	7	8
9	10	11 同時獲得中西餐廳HACCP認證。	12

2011

1	2	3	4 獲得觀光旅館業最高榮譽「五星級」飯店標章
5	6 擬計劃再投資觀光旅館，帶動觀光產業及就業人力。	7	8
9	10	11	12



以上重要記事，是娜路彎大酒店大家長林炎煌董事長帶領著全體員工胼手胝足、一步一腳印，努力踏實獲得的成果，套一句林董事長的一席話：

如果我化為一片雲彩
我願把它揮灑在台東黃昏的天空
讓台東更絢麗是我最大的心願

是的，娜路彎大酒店已經做到了是那一片雲彩，讓台東人、觀光客都能看到那絢麗的天空，台東真美，從娜路彎大酒店看台東更美。

娜路彎大酒店特在週年慶當天與林坤池基金會合辦人文關懷活動，並堅持「取之於社會

用之社會」，拋磚引玉捐贈社團法人台東縣生命線協會、聖母醫院、勵馨基金會、家扶中心、關山聖十字療養院、天主教教養院、台東縣各級中小學獎助學金共 250 萬元以上的現金、餐券及物資，讓社會上有需要的人都能感到溫暖及實際幫助。

在飯店內一年內高達30~40萬塊的使用過的洗手香皂，董事長以環保概念叮嚀員工將洗手香皂回收，並細心做好香皂防汙染或硬化的處理，更細膩到連外袋的包裝也經過反覆討論並做特別設計，再捐贈給台東地區的偏遠小學，受到捐贈的小學師生對其精緻包裝都發出驚嘆的肯定。林董事長表示「同情心要結合了解，同情心也要同理心更要懂得尊重」。這就是娜路彎五星級的善良關懷。





法國南部之旅

忠明營造工程股份有限公司 劉義弘

去年(2010)初，公司福委會要舉辦國外旅遊，我的第一個念頭就是遊歐，剛好有法國南部之旅，正月很珍惜收到 French 2010法語的桌曆，裡面有法語每日一句，使我有強烈學法語的動機，從四月初開始由ABC學起每星期一個小時，直到出國前一天，早晨聽，下午聽，晚上聽，興趣盎然。

9月12日晚上搭機經過13小時抵達花都巴黎，接著搭TGV高速列車到法國南部蒙貝利耶(Montpellier)，再乘遊覽車到阿爾勒(Arles)，橢圓形的競技場是保存最完整的羅馬遺跡之一，目前還經常舉行藝文活動，翌日上午到亞維農(Avignon)參觀嘉德水道橋(Pont du Gard)，是古羅馬時期最高的水道橋，讀西洋建築史學到古羅馬水道是從數十公里外的水源，經過各種地形，高山、平原、河流，引導至城市的浴場及一般的市民用水，這是古代非常著名的水利工程，嘉德水道橋275公尺長、49公尺高、底層寬6公尺，上層寬3公尺，53個拱型柱，最大的跨距24.5公尺，總計砌的大石塊約50400噸，大石塊每塊6噸，施工約5年，該橋是此水

道總長50公里，為控制供水量水道坡度很緩。接著前往亞維農(Avignon)，建於14世紀堡壘般的教皇皇宮，共七任教皇在此任職。龍河上斷橋，聖貝內澤橋(St Benezet Bridge)建於12世紀，22座拱橋，共900米長。橋斷後就沒再修復，因法國民謠“在亞維農橋上”而聞名。

艾克斯普羅旺斯(Aix en Provence)，是普羅旺斯地區的藝文中心，塞尚、左拉等著名的畫家、音樂家、詩人都出身於此。此地是塞尚的故鄉，地上隨處可見寫著Cezanne字樣的小銅牌，表示塞尚到過的地方。艾克斯普羅旺斯又稱千泉之都，大街小巷，都有大小不一的噴泉。中國山東濟南市亦稱泉城。

再來介紹馬賽(Marseille)，面對地中海的港口，是法國第二大城。參觀座落山頭的聖母守望院、鑲嵌彩色玻璃的新拜占庭教堂，在至高點可鳥瞰馬賽市容、月彎形的海灣及蔚藍色的地中海，中午享用著名的馬賽魚湯。下午到著名影展所在地—坎城(Cannes)，我們乘坐市區遊覽的聯結車，沿途拍照美麗的建築物。

第5天上午我們前往香水之都－格拉斯(Grass)，我們參觀當地最大的香水製造廠，世界上名牌香水百分之八十都在此加工，導覽小姐解說各種萃取過程，到了展售中心，各種香水香精琳瑯滿目，美不勝收。接著前往中古世紀小鎮－聖保羅(St Paul)，很多文人及藝術家在此開畫廊，在入口的小公園看到一群上了年紀的老頑童在玩直徑10公分的鐵球遊戲。下午到了尼斯(Nice)，1830年英國僑民募款修建的五公里散步大道，我們還是搭市區觀光的聯結車，在市區繞一圈後，再到山頂的景點，俯瞰市區的美景，盡收眼簾，下山後到海濱去泡泡地中海的海水，地中海是沒有潮汐的。

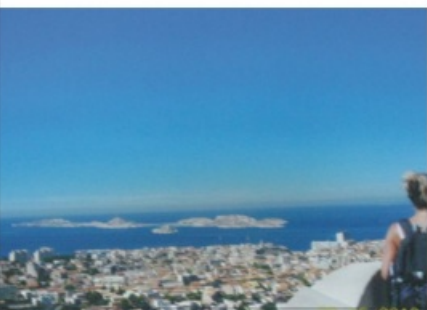
南法的最後一天是去蒙地卡羅(Monte Carlo)世界第二小的國家，世界國民所得最高，主要收入來源靠觀光及賭場。我們參觀了葛麗絲凱利長眠的教堂，下午返回尼斯搭TGV返回巴黎，TGV 分為單層及雙層，車廂內的桌子影響座位的品質，行李的堆放非常不理想。



羅馬競技場內觀

回到巴黎，隔日早上大家去參觀艾菲爾高塔，十年前是夜間去參觀，欣賞巴黎的夜景，白天看巴黎鐵塔，因為太陽照射的關係，要照一張好照片，不是一件簡單的事。接著去乘船遊塞納河，兩岸的美景真是目不暇給，下午去拉法葉百貨公司。最後一天自由活動，大部分同事去羅浮宮、聖母院、凡爾賽宮。我選擇奧賽美術館(Musee d'Orsay)，該館為火車站改建而成，收藏豐富的印象派畫作。下午去香榭麗舍大道及凱旋門，只見車水馬龍，遊人如織。與十年前來遊時的心情同樣，很想以後再來一遊。

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
1. 嘉德水道橋(Pont du Gard)
 2. 座落山頭的聖母守望院鳥瞰蔚藍色的地中海
 3. 阿爾勒(Arles)橢圓形競技場(羅馬遺跡)外觀



視覺創意

10幅音樂海報的創意故事

文 林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司 楊培良
本文海報設計 李茂昆 楊培良

· 在捲尺與比例尺之外

我的工作是協助客戶規劃空間、打造專屬的空間美感，多是在立體的空間裡揮灑創意，但是對於平面視覺創作這件事，也一直抱著很高的興趣，只是沒有太多的機會一展身手；五年前在一個特殊的因緣際會下，接觸了孩子學校管樂樂團活動，並擔任樂團後援會文宣志工，因此每年的演奏會文宣海報設計讓我有機會跨入不一樣的設計領域，同時也滿足了我平面設計的創作慾望。

雖然同樣都是“畫圖”的工作，橫跨不同的領域還真有不同的專業考量需要被照顧到，從版面構思、畫面安排、色彩搭配、文字排版甚至到最後印刷印製，每一個步驟可都是學問，在享受創作之餘，對這些創作以外的細節也著實下了一些功夫研究。

· 畫的比吹的好聽

因為主題活動都是演奏會，所以每次在構思畫面時都會給自己的這樣的課題：在還沒有聽到音樂之前，有沒有可能讓聽眾先“看到音樂”隨著畫面傳遞訊息，讓旋律先進到聽眾心理；這真是一場挑戰，此時就很佩服那些設計CD包裝的大師們，不僅可以精準的表現出專輯特色，還可以兼顧畫面的音樂性，真不容易，期望自己朝向這樣的目標邁進。

· 不重複的創意，不停止的音樂

每年的海報畫面發想都煞費腦筋，樂器、音符、五線譜是最直接也最能表現音樂的方式之一，除此之外，還有哪些內容可以巧妙的融入畫面，讓年年都有的演奏會海報可以設計出不同的視覺趣味，且做出區隔，這就是這件工作最具挑戰的地方了。所以凡舉季節表現、表演曲目、樂器主題、空間展演等各種版面效果都被拿來運用過；年年都有不同的音樂主題，海報畫面當然也要年年創新。

· 樂管樂瘋·愈畫愈瘋

除了畫面構思，每次活動的slogan也頗費周章，所有與管樂兩個字相關的詞語，通通會被拿來大做文章，例如：樂管樂瘋、管教你·樂無窮、管不住的音樂、無管不樂·無樂不作等等花樣百出也頗富趣味；而平面視覺的樂趣也在於如何從相近似的主題內容，變化出不同的面貌，加上文字的變化，腦力的激盪往往成為創意發想過程中最過癮的部份，所以孩子們玩樂團愈玩愈瘋，我這個負責視覺傳達的也愈畫愈瘋，享受創意的過程十分過癮。

回顧2007年到2011年來，為學校管樂團在年度發表會、巡迴演出及雙和區六校聯合管樂演奏會所設計的海報，囊括各種不同的表現形式，來看看屬於每幅海報的音樂創意故事。



圖一：2007年/樂老樂瘋/
五校聯合管樂演奏會

為了清楚表達這是一場管樂盛宴，焦點都放在這排管樂樂器上，同時運用大量留白突顯樂器，搭配色彩亮麗的音符，一首首樂曲呼之欲出，呈現出一種不一樣的氣質。



圖二：2007年/繽紛夏夜/年度發表會

同樣是以樂器為主體，但這次將樂器轉化為繽紛的花朵，巧妙的將樂器與花朵結合，搭配明亮鮮豔色彩，裝點出一場屬於夏夜的完美演出。



圖三：2008年/管教你·樂無窮/
五校聯合管樂演奏會

歷年來演奏會活動多安排在夏季，想到炎炎夏日那當然是一片湛藍的晴空，而向日葵是在盛夏綻放的花朵，藍天、向日葵、樂器；一場夏日戶外音樂演奏會就誕生了。



圖四：2008年/魔幻饗宴/世界巡迴公演

當年度活動擴大為世界巡迴，因此海報的表現希望可以塑造出專業表演的氣勢，主題設定為魔幻饗宴，當然要來一些不同的視覺效果囉！畫面中央以一個大大的音符揭示這是一場音樂盛宴，整體版面設計運用不同的漸層色彩來表達音樂的豐富度，題旁再以大大小小的星星串起海報整體視覺魔幻的氛圍。



圖五：2009年/展翅飛夢/年度發表會

展翅飛夢為著名的管樂曲目 As If On Wing，畫面上直接以大型展翅飛翔的羽翼來表現，象徵著孩子們學習的羽翼更為豐厚，準備展翅高飛，邁向更光明的前景。



圖六：2009年/無管不樂·無樂不作/
六校聯合管樂演奏會

當年度電影海角七號正夯，海角七號組曲成為必選的演出曲目，電影裡那一封來自遠方的信件，牽引出海報主題，畫面上六封樂器明信片，代表著六所參與演奏會的學校對大家的邀約，畫面上大大的郵戳與明信片訴說著，請大家記住我們每年的約定。



圖七：2010年/魔幻饗宴/年度發表會



圖九：2011年/魔幻饗宴/年度發表會

“無敵鐵金剛”應該是最讓台灣五、六年級回味的卡通，這首以管樂來演奏，完全是另一種豪邁的氣勢，這次的靈感來源就是“無敵鐵金剛”，畫面是一群演奏樂器的Q版無敵鐵金剛公仔，同時也想傳遞演奏者青春無敵的熱情歲月。



圖十：2011年/樂管樂瘋/
六校聯合管樂演奏會

伍佰近年來最夯的舞曲“妳是我的花朵”是今年演奏主題，海報畫面隨之變化成五彩繽紛的花海與音符，活潑明亮的色彩，將夏日的輕快、青春洋溢的活力展露無疑。



圖八：2010年/樂管樂瘋/
六校聯合管樂演奏會

近幾年韓風來襲，韓國女子團體Wander Girl一曲Nobody紅遍全亞洲，這首曲目同時也席捲了全台管樂樂團，因此海報表現重點朝向帶有復古氛圍的華麗舞台氣氛來處理，搭配炫麗的舞台燈光效果，將曲目的熱鬧氣氛表現得淋漓盡致。

跳脫了原有的工作範疇玩起平面設計，玩著玩著竟也玩出了趣味，連續幾年的海報文宣設計，小有心得：整個創意發想過程，有時是靈光乍現躍然而出，但大部分時間是絞盡腦汁、腸枯思竭。每一張海報設計背後雖有著不同的趣味但也有不為人知的辛苦歷程。這些海報圓滿達成了每一次的任務甚至張貼於海外，實屬難得；對自己來說，在平面創作的領域仍有很大的成長空間，至於這些美麗的畫面希望能獲得更多的共鳴，借用一下原研哉的書名：“請偷走海報！”



遊阿拉斯加及美加記趣

編輯委員 鄧慧敏

好玩的五位媽媽

我雖曾在夏威夷、西雅圖、溫哥華及紐約州的多個港口搭過短程遊港輪及渡輪，卻未曾在郵輪上一次玩好幾天。這次在多位資深媽媽好友的邀約下，上網閱覽美加郵輪行程，五個人七嘴八舌後硬是將分歧意見整合到目標與口徑一致，挑選出由西雅圖搭郵輪往阿拉斯加的自助旅遊。有的朋友負責聯絡飛到西雅圖後請友人來接機及送我們去港口坐船的事，有的去思索岸上行程，我這被綁上架的領隊則須陸續與郵輪公司確定整個服務細節。

我們是從西雅圖登郵輪

西雅圖位於下一頁左邊地圖右下方紅點處，上船後其設施立即開放，包括五個主餐廳：義大利餐廳（訂位費每人美金二十元）、美式牛排餐廳（也需訂位）、24小時自助餐廳、池畔披薩餐廳、燒烤吧。另有霜淇淋聖代吧、24小時客房服務，歌舞秀表演廳、傳統航海主題酒吧、迪斯科舞廳、豪華賭場、免稅商店、健身中心、SPA、運動甲板、電影院、兒童/青少年活動中心、高爾夫球推杆練習場及虛擬實境仿

真高球場、圖書館、網路咖啡廳、藝廊及游泳池。到下午四點才開船，五點半則大家聚集在甲板參加救生演習，晚上則相約去夜總會看各國的表演：如魔術或腹語脫口秀或唱歌或跳舞等，每天輪流推出。

世界鮭魚之都「科奇坎」(Ketchikan)與阿拉斯加州首府朱諾(Juneau)

郵輪順著加拿大西邊太平洋沿岸，繼續向北邊的阿拉斯加挺進。阿州除了位於加拿大育空省(Yukon)西邊的大片土地外，另有一部份領域是位於加國BC(卑斯省)北半領土的西側，那是我們首先要去探索之區域。我們先停靠在「科奇坎」(Ketchikan)(下一頁左圖黃點)。這個離「西雅圖」飛機航程九十分鐘的城鎮以漁業和觀光為主要經濟來源，豐富鮭魚產量為其贏得「世界鮭魚之都」的美名。遊客好奇去了解其原住民歷史遺跡及圖騰文物美麗感人藝術創作，也欣賞了當地的工人伐木秀。下一站我們在「朱諾」(下頁左圖的綠點處)停靠，一個在2000年時有三萬七百人的港都。是美國本土各州的首府裡面，唯一沒有道路與美

國其他部分的土地相連的，欲訪「朱諾」，非得靠海空運輸不可。1906年時阿拉斯加原本的首府是「矽地卡」(Sitka)。後因捕鯨業與獸皮交易業逐漸下滑而沒落，失去了重要性，而「朱諾」的境內曾經一度有三座大型的金礦，產量高居世界第一，因此該州首府正式遷到朱諾。在遊覽市區後，我們搭車前往「棉田豪冰河」(Mendenhall Glacier)，那是北美第五大的「朱諾冰原」(Juneau Icefield)的一部份。漫步在冰河周邊的步道上，沉浸在與世隔絕的美景中，心情非常舒暢。遊客也可在碼頭旁搭乘纜車登上羅伯山頂觀景台，觀賞朱諾全景。只可惜因氣候暖化，該冰河一樣是後退嚴重。

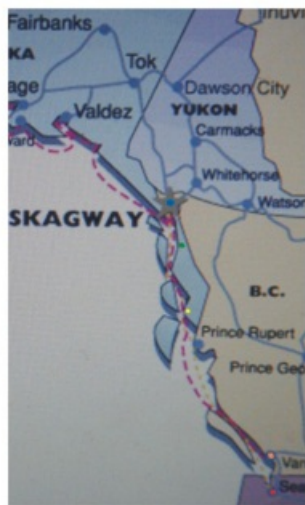
阿拉斯加東南方內灣航道的最北端的白色隘口「史凱威」(Skagway)

接著郵輪帶我們來到位於內灣航道最北端的城鎮—史凱威，所謂的「北風之城」(下方左圖淺藍點處)。該城四面環山，曾是淘金重鎮，有過二萬人的繁華風光，如今人口約只八百人，已成寞落的小鎮，惟仍保留有淘金熱潮時興建的老式北方黃金大飯店、紅蔥頭沙龍、北極圈兄弟會木屋、遊客中心及博物館。店舖

裡除了賣阿拉斯加羊毛、皮草、大衣、T恤、瓶裝金砂、和珠寶之外，還有圖騰木雕等印第安藝品。鎮內有木製步道及秀麗峽谷自然原野風光，其最有名的淘金路線是向東的White Pass(白口鐵道)，每年五月至九月間旅客絡繹於途。火車蜿蜒而上，穿過寒帶雨林，登上近九百五十米高的峰頂。沿途視野遼闊，河流、山川、隧道、荒廢的運金棧道、礦坑遺跡盡收眼底。緬懷舊日繁華，對比如今金淘盡，人已空，頓感辛酸。此一必遊景點每年成千上萬遊客，多少帶給小鎮一些生機與活力。

冰河灣國家公園(Glacier Bay National Park)與學院府冰河峽灣(College Fjord Glacier)

冰河灣國家公園約為三分之一台灣面積，是舉世聞名的冰河地形國家公園(約位於下方左圖粗黑Skagway字右邊淺灰細長三角形處)。除了飛機與船隻，沒有聯外公路，每日只允許二艘大型郵輪進入參觀。遊輪緩緩前進，專業解說員全程講解自然景觀千年冰河峭壁，令人敬畏感動。接著豪華郵輪讓遊客換乘「26條冰河遊船」(26 Glacier Cruise)往蠻遠的西北方的阿拉斯加州威廉王子灣北端的「學院府冰河峽灣」(College Fjord)(約位於前一頁地圖上方土黃點處)。該峽灣是由26條大小冰河匯集形成的峽灣，是觀賞冰河和野生動物最熱門的地點，是聯合國所列保護冰河之一，沿途盡是壯麗的冰河奇景，在這裡可以近距離觀賞冰山及遍佈海面浮冰奇觀，也可期待大型冰塊崩落發出的巨響，美不勝收，此地亦是各種海洋生物的家鄉。天氣好有機會看見禿鷹及海鳥滿天飛翔。有幸的話將驚見大型鯨魚浮出水面吐氣發出「噗、噗」聲，還甩尾及近距離跟你打招呼，頑皮的海豹出來曬太陽扭動身軀躍入海中嬉戲的景觀。



基奈(Kenai)半島安克拉治(Anchorage)

「惠堤爾」(Whittier) 與「舒華」(Seward)

基奈(Kenai)半島位於11頁地圖下半部，是阿拉斯加境內有著全世界最美麗公路景觀的區域，島內有高速公路，可從全州第一大城「安克拉治」(約位於11頁地圖上方'A'字之處)向東聯結「惠堤爾」(坐落在半島的東北邊緣)再向東南通往有著環山美麗風景與五顏六色的遊艇相互輝映的美麗海港「舒華」。也能由「惠堤爾」向西南至Kenai、Soldotna、Homer等各優美的景點。沿途除「波提治冰河」(Portage Glacier)(約在Whittier西邊六公里處)……等冰河外，也能看到散落的沼澤，一座座雄偉的高山。安克拉治(Anchorage)是世界航空的轉運樞紐，也是全州商貿中心，坐落在半島的西北邊緣，聚集全州人口的一半，沒有大城市的擁擠，倒有小鎮的從容。市內尤其是第四街，遊客如織。該地1964年曾有9.2級地震。阿拉斯加絕對是喜歡戶外活動朋友的天堂，深度旅遊者會造訪阿拉斯加北極光之都Fairbanks，及靠近北極圈佔地約六百萬畝，到處一片冰天雪地的Denali國家公園與可以看到最多在瀑布前及河邊捕獵鮭魚的棕熊之生態保護區Katmai國家公園。沿海的白鯨及島內數之不盡的冰河美景，其壯闊山川令人迷戀，

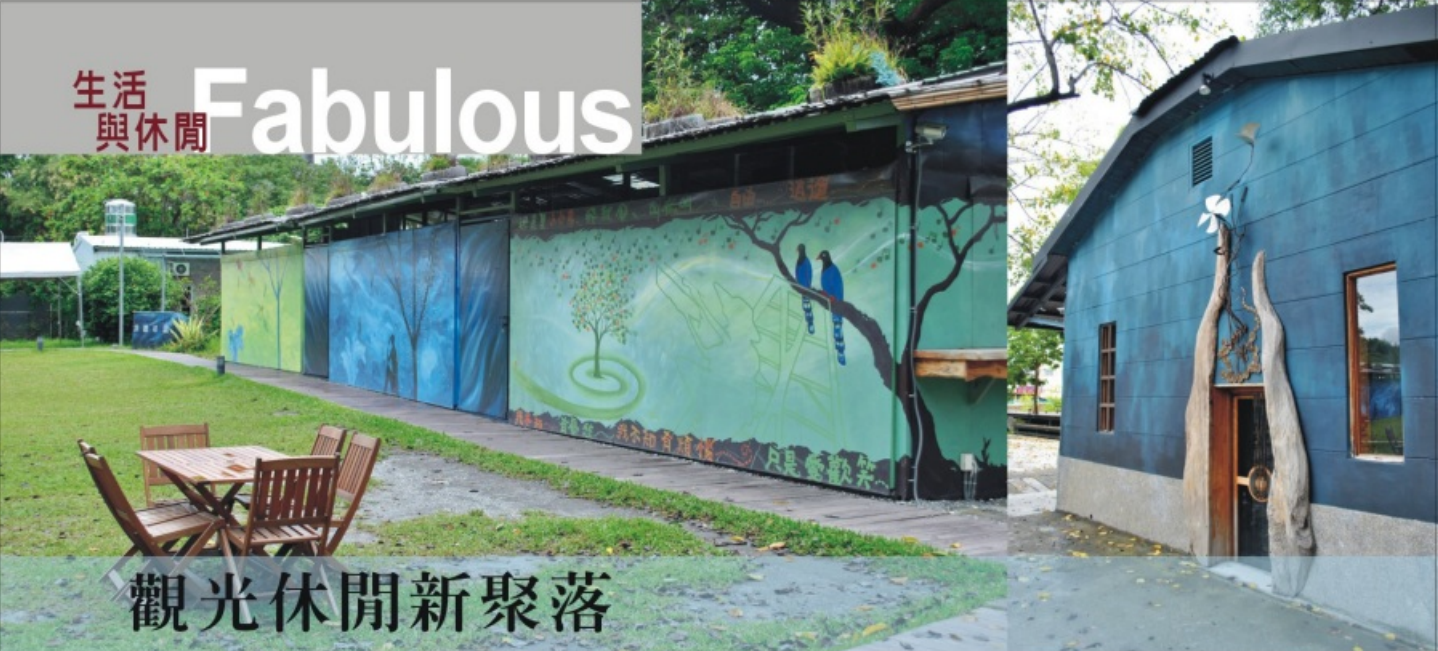
其多樣的諸如野生白山羊、北極熊、雷鳥、大灰熊、大麋鹿、麝香牛(其實是羊)、冰河熊、紅狐狸等野生動物倘佯於山河及遼闊草原之怡然情景更令人妒嫉與羨慕。

布查特花園史丹利森林公園與派克市場 (Pike place Market)

遊輪接著駛回筆者五、六年未重遊的擁有世界聞名布查特(Butchart)花園的維多利亞港及有著伊莉莎白女皇花園、史丹利森林公園及熱鬧街頭的溫哥華。最後回到西雅圖靠岸，我們前往西雅圖的發源地拓荒者廣場，參觀先民遺跡的博物館、西雅圖居民最喜歡去的表演神奇飛魚SHOW的派克市場。



(Pike place Market)、西雅圖最大的Mall、Outlet及Cosco、Outlet 旁邊的大賭場，最後這五位媽媽又移往星巴克的發跡地去享受一杯香醇咖啡，真是有點流連忘返了。



觀光休閒新聚落 台東鐵花村

娜路彎大酒店 崔震雄

初次到台東遊玩的旅客看到台東舊火車站前有一條以「胡鐵花」先生命名的鐵花路，鐵花路旁有一處同名的聚落「鐵花村」，常常誤以為是以古龍武俠小說《楚留香》裡面的人物胡鐵花而命名，卻很少人知道台東的這位「胡鐵花」先生是真有其人，他就是鼎鼎大名北京大學前校長胡適先生的父親－胡傳，「鐵花」是他的字，於清朝末年在當時的台東州擔任過末代「知州」，直至清廷甲午戰敗將台灣割讓予日本，還領導義軍抗擊日軍，兵敗而病歿於廈門。可能很多人不知道知名學者北京大學前校長胡適先生兒時曾隨其父在台東居住過吧？

這位「詩人縣太爺」雖在官場雖然難伸其志，但其所撰的《台東州採訪冊》，卻是我國第一本官方記載台東地區風俗民情的珍貴文獻。台東縣政府為感念他對台東的貢獻，在台東市鯉魚山上立碑紀念，並將舊車站前的道路命名為「鐵花路」。

今日的「鐵花村」是位於「鐵花路」旁的觀光休閒新聚落(地點就在台東誠品書店對面)

它以原住民豐沛的音樂、歌聲與在地特產的「慢市集」為主要內涵，也是交通部觀光局「國際光點計畫」第一個正式營運的據點。「鐵花村」雖然沒有古龍武俠小說《楚留香》裡面的人物，卻同樣聚集了各路「舞」林高手，他們以原住民的歌聲、舞蹈、熱情與創意市集，打造出令人嗨到爆的「台東光點」！

在台東鐵花村，每週四～六的晚上8點至10點、星期天的下午4點至6點，都有由製作巴奈、紀曉君、陳建年等歌手專輯的鄭捷任所規劃的系列演出，節目時間與內容，可前往網站www.streetvoice.com/tiehua查詢。

鐵花村另一個重點－「慢市集」則是以台東地區的農特產品小農戶、藝術創作者集合的展售區塊，圍繞著草坪四周的小店鋪與攤位，陳列許多原住民藝術工作者的創作品、台東嘉蘭村媽媽們手工製作的陶珠與編織品，以及台東縣各地的米、茶、蜂蜜…等「台東好物」，遊客可在輕鬆遊逛中細細品賞，和小鋪主人聊天的悠閒自在，也是該市集的另一種獨特魅

力。「慢市集」每週二～週日的下午2點至晚上10點，都會在鐵花村匯集，每週六、日還有「假日市集」讓現場更熱鬧。

再回頭談談胡鐵花先生，他生於1841年、卒於1895年，號稱晚清安徽績溪三奇士之一。清同治庚午(1870年)歲貢，候選儒學訓導。太平軍進入績溪前，在上海以求學經商為職志，太平軍離開後由上海返績溪，主持修築宗祠(今上莊小學舊址)。在外患日盛之秋，他深感輿地學之重要，遂入上海龍門書院治輿地學。1881年，經胡寶鐸、章洪鈞介紹，他隨吳大澂至東北寧古塔，實地考察東北關隘、參與三岔口墾務；1883年，赴暹羅，會同俄國來使勘定黑頂子邊界，次年署五常撫民府同知兼理儒學；1886年，留邊賑荒，事畢至廣東，應張之洞之約，勘察瓊州，遍曆海南島各地。1888年，又隨吳大澂赴河南治理黃河，以“異常出力”、“奉旨免補知縣，以直隸州知州分省補用”。1890年簽分江蘇水陸總巡保甲局；1891年任省城中路保甲總巡，同年11月既被臺灣巡撫邵友濂奏調臺灣，又被江蘇巡撫剛毅奏留江蘇；1892年任全臺灣營務處總巡；1893年代理台直

隸州知州兼統鎮海後軍各營；1894年補授台東直隸州知州，同年甲午戰爭爆發，遣妻兒(胡適)歸鄉，應總兵劉永福之約而留台抗日。

1895年，因心力交瘁、腳氣病加劇而離開臺灣，七月初三在廈門病逝。

順便介紹胡鐵花先生故鄉績溪縣，位於安徽省南部，是徽州六縣之一，徽州文化的發源地之一，被稱為「徽廚之鄉」，俗語：「無徽不成鎮，無績不成街」。績溪縣西與黃山區、歙縣、旌德縣接壤，東與浙江省臨安市交界，南與歙縣相連，北與宣城市寧國市、旌德縣毗鄰。為低山丘陵山區，西部為黃山支脈，東部為西天目山脈，主要山峰皆在千米以上。績溪在明清時期為江南絲綢主要產地之一，綢、絹和清水絲曾為皇室貢品。績溪出產的茶葉也很有名，主要是綠茶，暢銷江南各大小商埠。

朋友，來台東時記得到鐵花村一遊，自在逍遙的體驗台東人文觀光獨特的吸引力。

參考資料：

台東縣政府網頁、台東州採訪冊、
維基百科全書、黃山旅遊網、
績溪縣簡介。





旁觀者的創造力

文 林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司 吳忠勳
圖片提供 張家芳

湯瑪斯·海澤維克(Thomas Heatherwick) 2010年上海市博會英國館「種子聖殿」的設計者，他打造出這棟彷彿一朵在風中飄動的蒲公英的仿生建築。六萬六千根透明壓克力棒鑲著一顆顆的種子，當光線自壓克力棒穿透到室內，映照在種子上時，靜謐的氛圍伴著建築隨風律動的「心跳」，使參觀者不禁開始反思起生命的意義。建築周圍的地景設計，像是打開了禮物的美麗包裝紙般，襯托著這顆綻放六萬六千道光芒的寶石。

就是這麼一棟奇特而充滿巧思的建築，讓全世界的人驚嘆：「原來建築可以這樣呈現！」同時，這些小小的種子，也為英國帶來了極為正面的形象宣傳；在百館爭豔的世博會中，打贏了一場寧靜的勝仗。這位在上海世博會後聲名大噪的年輕設計師，透過這棟建築闡述出他的獨特設計觀，贏得了全世界的掌聲。

泰晤士報曾譽他為「最勇於創造的腦袋」，1994到1996年間，湯瑪斯·海澤維克相繼獲得 EDWARD MARSHALL大獎、工藝協會裝置

大獎及 D & AD YELLOW PENCIL 設計金獎。但最令人驚訝的是，湯瑪斯·海澤維克並不是學習建築出身的，他在曼徹斯特工藝學校學習立體設計後進入皇家藝術學校，1994年畢業並獲得文學學士學位。

基於對建築的狂熱，湯瑪斯·海澤維克在學校申請到經費，隨即成立自己的工作室，並選擇以建築作為工作室的主業。或許是因為沒有建築科班的訓練與「束縛」，湯瑪斯·海澤維克得以用極端驚人的想像力來設計建築；也因為沒有建築同儕間互相較勁，讓他不必要為了取得認同而藉由「建築專業語言」來呈現他的建築物。也因如此，湯瑪斯·海澤維克的建築總是不像大眾既有觀念中的建築，而是介於工業設計與建築設計之間的全新種類的藝術品。

最具代表性的是他曾設計過的一座「捲橋」，完全不同於一般建築師的思維，他將一座有開合需求的小橋設計成如捲紙般異形橋樑，並使用工藝技術將橋打造成輕盈而具有機械趣味的有趣藝術品；每當橋開合時，總是吸引了

許多人們的目光，成為了當地非常有名的地標。

「如果你要超越專家，不是模仿他的行為；而是學會他們的語言，然後用他們的語言，說自己的故事。」這句話用來形容這位離經叛道的設計師，真是太適合不過了！湯瑪斯·海澤維克這位建築界的專業「旁觀者」，就像是印度片「三個傻瓜」中的主角蘭砌，永遠對世界保持著一棵赤子之心，同时又與學術的窠臼保持距離；因為他知道：知識是用來放大自己的世界，而不是用來限制自己的眼界。因此在湯瑪斯·海澤維克身上，看不到世人印象中建築師應有的威嚴形象，也聽不到他對世界發表艱澀難懂的廢語；而是一位身段極低、對世界保持熱情活力的大男孩，極易從他身上感染到對於創造力的熱忱。

但湯瑪斯·海澤維克也不是所有大膽創意都得以如願完成，驚人想像力背後堆疊的是無數的汗水和挫折，以及一次次的實驗失敗和被拒絕的回票。比如在英國曼徹斯特的巨形公共藝術「B of the Bang」因安全問題被拆卸；香港的空中籃球場被取消設計權等等，依然無法澆熄這位頑童的無限好奇心，也因他敢想敢做的精神，讓我們得以看到上海的巨型蒲公英和未來在倫敦街上穿梭的全新紅色雙層巴士。

如果要以一句話來形容湯瑪斯·海澤維克也許他會兩手一攤對你說：「這重要嗎？我並不會因為你如何評論我而改變我的腦袋，我依舊是我。」在他面前，爭論他的作品究竟是建築還是藝術一點都不重要，重要的是他為全世界說的與眾不同的建築語言，大家都買單。這就是這位專業「旁觀者」看世界的角度，當專

業的建築師還在為了質疑他的建築專業知識而爭論不休時，套一句他的名言：「創造力是大腦的事，舒適感是屁股的事，主宰世界的是大腦不是屁股。」

進一步瞭解湯瑪斯·海澤維克：「打造種子聖殿」

http://www.ted.com/talks/lang/chi_hant/thomas_heatherwick.html



台東糖廠 因文創而新生



娜路彎大酒店 何炎彰

在娜路彎會館旁步行約10分鐘，有一新的特色景點正慢慢的由傳統製糖產業轉變成具有文化創意的搖籃地，「台東糖廠」因時代的改變，以結合台東觀光發展成為緬懷過去、文化創意開拓未來的新興景點。

台東糖廠結合原住民文化創作轉型為觀光功能的景點，讓台東縣民及外地遊客有了新的休閒場所。拆除隔離的圍牆也宣著褪盡莊嚴肅穆日式建築物，展新歡迎新的時代到來。糖廠高聳的煙囪是地標，儘管已褪去當年的榮景風華，仍不失在台東人心目中的地位！

台東糖廠位在台東市中興路二段的位置，緊臨娜路彎大酒店會館，將來也會開發成有步道直接銜接娜路彎會館與糖廠，住宿於娜路彎會館的旅客更方便於夜晚時能拜訪文化創作者豐富多元的作品。在這裏不消費，也可以有一趟心靈之旅～多棒的旅遊回憶。

若從糖廠位在中興路門口進入，可看到鐵雕藝術品，雖已斑駁，藝術與美感仍潛藏於其

中，等您來發現、讚嘆！進入裏面雖然外觀仍是糖廠的老式建築，因「台東糖廠歷史文化空間再生計畫」，讓已關廠封閉多年的台東糖廠利用閒置廠房，結合地方原創與原住民素人藝術家，展現文化資產，讓閒置多年的廠區賦予新生命，給人另外一番新鮮體驗。

在這裏有多位藝術家進駐，有木頭雕刻家、手工編織創作、手工彩繪等等創作者，這裏的每一位可說是臥虎藏龍，其中一位漂流木雕家「阿水」，在藝術界是出了名，他的幽默也常令人會心一笑，最近他受邀前往台中創作，他說「在台東生活累了，現在要到台中去休息」，認識他的人都知道這是倒裝句，素人藝術家的樂觀天性，在他身上一覽無遺。

另一位創作者「孫那卡」，將原住民的文化、生活等元素，以敏銳的筆觸，在T恤、褲子、帽子上勾畫出一幅一幅漂亮的圖案，也曾多次獲邀行政院文建會的展覽。這位創作者曾說「我已銷售7萬件的手繪T恤，等於向7萬人訴說原住民的文化。」我開玩笑的說「不只，

畫家「mokee」曾正元老師



每一位要乘上 23 次，因為你的T恤不只穿的人會感動，看的人也會感動。」這位創作者正巧在娜路彎大酒店LL層商店街也有店面，有興趣的人不妨來走走，或許會有新發現。

畫家「mokee」曾正元老師談到他的畫，他的眼裏立刻放射出藝術家特有執著的眼神，他無師自通，作品參展過無數次，為了能與國際文化藝術接軌，到日本、美國取經，他領悟到「藝術創作+經濟」才能永續的體認，所以當台糖文創園區向他招手時，他答應了，只為了讓他的藝術作品更接近人群，同時藉由商業模式結合創作更能流傳到大眾生活裏。

其他還有很多，值得您到此來細細品味，台東這塊土地處處展現生命力與大自然和諧的生命創作力。文化創作是永續的，她不會停止，如果這地方沒有了，不是創作結束了，只是換了一個地方繼續她的生命。在台東糖廠的文化創作正萌芽茁壯，若您愛好休閒、愛好創作，這個景點值得您來探索。



孫那卡
將原住民的文化、生活等元素，以敏銳的筆觸，在T恤、褲子、帽子上勾畫出一幅一幅漂亮的圖案。

淺談

幼兒夜間磨牙



臺北醫學大學署立雙和醫院小兒科主任醫師 郭雲鼎

大部分的人都曾有過在睡眠時不自覺的咬合牙齒，或上下顎來回移動造成牙齒摩擦的經驗，有時這種磨牙所發出的噪音甚至會干擾到周圍的人，進而影響到睡眠品質，究竟這種夜間磨牙現象算不算是病症？需不需要治療呢？

認識夜間磨牙

什麼是夜間磨牙？一般來說，在睡眠狀態下上下牙齒無意識不自覺的互相咬合、磨擦，並且造成上下牙齒咬合面強力的撞擊，伴隨著下顎的移動，常會發出『喀、喀』的巨大聲響。也有少部分的患者僅出現上下牙齒強力咬緊，並無下顎移動及聲響的症狀。

雖然大部分的人都有過夜間磨牙的經驗，但只有在其發生的頻率高、時間長、以及磨牙的強度大時，我們將之稱為一種病症，且需要進行積極的治療。

夜間磨牙形成的因素

事實上，在睡眠時強力的磨牙是神經肌肉系統的一種自動反射，發生時人們是無意識且

不自覺的，一般大都認為夜間磨牙是一種緊張的徵候，也就是在日間情緒壓力越大，越易導致夜間磨牙的引發，但近年來學者也有幾項研究顯示出其他的原因，依Nadler區分為四種：

1.局部因素：由於牙齒的咬合不正所致。患者由於上下牙不能很適當的碰在一起，常會有種下意識的意念，想要使多處的牙齒接觸，此時，肌肉便會拉著下顎到一個可獲得較多接觸點的地方，但是，當下顎移到新位置時，又有些其他無法咬合的位置，於是下顎又會想尋找一個更好的位置以利上下牙齒更多的接觸，但到另一新位置時，又想找其他位置，如此反覆循環移動，形成了夜間磨牙現象。值得一提的是，在兒童換牙期時，特別會有這種現象。

2.全身因素：腸胃道障礙、內分泌不平衡、過敏、營養不良、寄生蟲感染等都可能與它有關，不過往往很難加以確定。

3.心理因素：情緒不穩時、壓力過大時或是受到驚嚇以及下意識隱藏情緒不表達時，身體會藉由不同的方式表現出來或發出警示，夜間磨牙便是其中之一。

4.職業因素：運動家及從事非常仔細的工

作者(例如鐘錶匠)等可能產生自發性磨牙,其他有習慣嚼口香糖、咬鉛筆或煙草者,也常有這種現象。

夜間磨牙的影響

1.慢性的夜間磨牙會導致牙齒尖端處被磨平、損壞、斷裂甚至搖動而需要拔除。根據研究,夜間磨牙牙齒咬合的強度是一般咀嚼食物時的三到十倍,由於此行為並非大腦意識所控制,上下齒間也沒食物阻擋其磨擦力,長期下來,強力的磨牙會導致牙齒尖端被磨平,甚而牙齒珐瑯質被破壞,嚴重者會造成牙齒移位、鬆動,進而引發牙齦萎縮或發炎等疾病,若合併細菌感染便可能要進行拔除牙齒等治療了。

2.夜間磨牙會導致下顎關節及側面耳際區域的疼痛。長期強力的夜間磨牙,會反射性的拉扯下顎,使韌帶及肌肉承受過度的壓力及扭力,結果會造成下顎關節區顏面部分的疼痛,而原本鬆弛的肌肉因緊張而引發疼痛,此疼痛又造成緊張,而使夜間磨牙情況越發嚴重,此一惡性循環會嚴重影響生活,甚至造成頭部肌肉酸痛、僵直以及復發性頭痛等等。

3.長時期夜間磨牙會造成外觀的改變。初期時,磨損的牙齒外貌漸漸不如健康的牙齒,接著磨損的牙齒會變得更短,因此,當嘴巴合攏時,上下顎的距離就會比原先靠近,鼻子與下顎的距離也會變短,有些嚴重的情況會使皮膚鬆弛集於眼下與嘴唇周圍,甚至看不見嘴唇,此外觀改變使人明顯看起來老了許多。

夜間磨牙的治療

1.護牙套的使用。患有夜間磨牙症狀時,可先請教牙醫師,一般來說,牙科所使用的護牙套能預防牙齒的磨損,也可能會使磨牙的不良情況因而戒除掉。

2.藥物的治療。依醫師指示使用肌肉鬆弛劑或抗炎劑來減少疼痛,但只能暫時緩解,並無法根除。

3.牙齒的咬合治療。若是夜間磨牙的原因是因為牙齒咬合不正,就得尋求牙科醫師的協助,從牙齒咬合的調整做起,真正解決病人的問題。

4.心理復健治療。有許多夜間磨牙的患者起因為情緒的不穩定與過大的壓力,改善生活習慣、適當的運動與放鬆,或尋求專業的心理治療都能得到改善。

根據保守的估計,每二十位成人中至少有一位患有夜間磨牙症,而兒童更是每二十位中有三位有夜間磨牙症狀,更有統計顯示全世界約有四分之一人口為夜間磨牙所擾,值得一提的是,在兒童發現夜間磨牙情形時,父母應特別注意孩子的牙齒問題是否因正在換牙所導致,也應定期找牙科醫師檢查有無牙齒咬合不正的情形。此外,父母應注意孩童其他生理狀況有無發出警訊,父母可尋求小兒科醫師評估有無腸胃道或內分泌的異常。排除這些生理因素後,父母可檢視孩子有沒有課業壓力過大或其他情緒緊張的情形,另外兒童有沒有合併其他如尿床、夢魘、咬手指等壓力所引起的現象,此時,父母便應在日常生活中設法疏解兒童的壓力,配合正常飲食、規律的生活及適度的運動都有助於減輕壓低所產生的症狀。

總之,若有夜間磨牙的情況,應尋求醫師的幫助,在兒童方面亦應求助於小兒科醫師,配合醫師的檢查及治療才能真正解決問題。

懷念 在台灣的日子



照片一

阮氏練 Nguyen Thi Luyen

來台工作九年的越南阮小姐自己用中文編文章，編輯部主要是幫她改一些錯別字。

我好不容易才鼓起勇氣來到臺灣，留在家鄉(附照一)年幼小孩和年老的爸媽。當年的我自信滿滿因為我很健康，工作很認真，我一定會做得很好。我去報名學國語的課程還不到兩個月，就有雇主要我來臺灣照顧兩個小朋友。

離開故鄉當時的我有千萬個不捨，後來我已經來到台灣，每天度日如三秋。每天幫小朋友洗澡，送他們去上學我就不知不覺想起我的孩子，不敢在雇主面前掉眼淚。我的老闆娘比我還年輕，但是她好兇，我不笑也罵，多吃一碗飯也罵，立刻打電話給仲介說我吃飯好多，我很難過，很想跟老闆講，我在家鄉做很多粗工，每天吃好幾碗飯。每次老闆家在外面吃飯，我在家吃滷肉飯，我被罵的時候我不生氣反而很難過，只希望老闆的家人把我當人看就好了，每次被罵時我想到媽媽煮的飯，就算沒有魚肉還是那麼好吃，我每天都要求自己努力度過每一天，為了小孩要「加油！」，就算老闆不讓我在浴室刷牙洗臉，不讓我吃兩碗飯也沒關係，我就這樣過了第一個月，我領了第一個月工資四千五百塊，我開心的不得了。

這份喜悅我還沒跟親人分享，馬上就消逝了，因為隔天我在打掃，被很重的櫃子壓到手，所以我的左手斷掉。老闆馬上叫仲介公司送我回國，我難過的快要死掉了，我不敢面對我的家人。天無絕人之路，在我最絕望的時候我的貴人出現了，有一位叫做戴小姐是仲介負責人出面幫助我。她看到我的處境太可憐，左手斷了掛在脖子上，面流滿淚，她很仁慈告訴我放心回家，等手好了她會幫我安排工作。一個多月很快的過去了，我的手也好了，我又重新出發，二度來台灣，這次戴小姐安排讓我來新北市永和照顧阿嬤，我來到新雇主有新的挑戰。可能像阿公說的因禍得福。我新的老闆娘很善良好貼心，她教我煮中國菜還教我認寫國字，她的兄弟姐妹也很疼我，所以我感覺到很溫暖，阿公還教我做獅子頭、小籠包、水餃、麵條。他們把我當自己的孩子來看待。我把我愛我的爸媽那份心，全部給了阿公阿媽。

別人週末有放假，但我幾乎是全年無休也習慣了，有時雇主帶我去豐原、金山、中和大仁街黃昏市場，算是最輕鬆的時候了。其他一



照片二

些特別日子有去過淡水漁人碼頭、紅毛城、二二八公園、101大樓、大安森林公園、中和的cosco大賣場、台北南門市場，到永和中正路(附照二)水果攤買水果，後來阿公過世後工作就少了一點，偶而會跟鄧姊姊去永和河濱公園走路散步(附照三)，也會去一位大陸妹阿姨菜園去摘香蕉回家炒菜。最遠還去到台中縣的沙鹿。阿公還在的時候還常常一大早四、五點就會叫我起床陪他去操場跑步。雖然我覺得很辛苦，因為阿嬤臥病在床好多年了，阿公後來也中風生病，我一個人要照顧兩個老人家，是非常非常吃力的，但是，為了要報答兩位老人家對我那麼的好，我從來沒說過辛苦，也一點都不覺得累。

我的賺錢之路就這樣度過每一天每一年，一路走來我也認識了很多好人，也向他們學習了很多。在很多人當中有一個姊姊還教我包好

吃的肉粽(附照四)，那位姊姊教我好多在生活上的每一個情形，讓我感動得不得了，就這樣不知不覺我忘了自己是越南人。我走了很長的路，開心快樂的事有很多，傷心難過的事也不少。在台灣這段時間我失去了親愛的爸媽，沒能回去看

父母親最後一眼是我最大的遺憾。所以說沒有一件事是得來容易。我就這樣一年又過了一年，一轉眼九年就快要過去。想到再過幾個月我就要離開台灣這塊土地，不知不覺我就好難過與不捨。回想當年來到台灣的我好害怕又好緊張，也碰到很多的不順。但是我的意志很堅強，不斷的跟自己挑戰。在離開台灣之前我有幾句是我的真心感言，對我的老闆和朋友，還有疼我、愛我、照顧我、幫助我的，我這一生永遠都不會忘記妳們對我的好。我不會忘記溫暖的台灣，濃濃人情的台灣人。我回到我的國家後，我會有講不完在台灣的故事。我要離開台灣的心情有一萬個不捨。謝謝鄧慧敏姊姊細心的教導我，每一句話我都會記得的，我愛妳們。我愛台灣，我的人雖然離開了台灣，但是我的靈魂仍然永遠在這塊美麗的寶島。台灣美好的回憶我會埋在最深處的心裡，希望愛我的朋友們，請你們也不要這麼快就忘了我。



照片四



照片三



骨董露營車

將捷股份有限公司 唐湘陵

從沒想過我是個愛露營的人，這是我先生從網路上買了一台三十三歲的老骨董福斯T2露營車之前的事。第一眼看到這台露營車時，沒太大的感覺，唯一覺得是，她可能會從我身上敲下不少銀兩，倒是我家那兩個不知天高地厚賺錢辛苦的小學生，興奮的在車上爬上滾下，彷彿是在大賣場的遊樂場。而從來不管錢的我先生，雙手插腰站在車前面，嘴角微翹露出了滿意的微笑。

就這樣，老骨董露營車牽回家了，但是事情沒這麼簡單。百廢待舉，這是形容我家露營車最好的寫照。瓦斯爐有，管子沒接，水槽正常，水管不通，冰箱還在，沒電線，而原廠就有的衣櫃和置物櫃，早被前車主挪走，打算改成咖啡車。

至於引擎，我先生驕傲的說，那可是保時捷引擎，保時捷？姑且信之，那引擎起動後發出「哭囂哭囂」的巨響，頗令我先生著迷，他說有哈雷機車的氣魄，真是見鬼了，保時捷變哈雷機車？

我們先將這位上了年紀的老小姐送到專門修骨董福斯汽車的汽車修理廠體檢，然後再裝

冷氣，這年頭沒冷氣的汽車不常見也不正常，這又花了我不少銀兩，經過兩個月時間修理，車子出廠了，引擎平順而且安靜，我先生說，他很懷念之前排氣管破洞時的哈雷氣魄。車體修好了，再請做木工朋友將原本的傢俱木櫃依原樣做回去，換上新窗簾新地毯，裝了一個化學馬桶，該接的管線接上後，一台嶄新的露營車進門了，她叫「小橘子」。

美妙有趣的露營車生活就這樣開始了，在落山風的墾丁海邊，我們陪小孩做功課，還得不時到外面拉營繩與狂風搏鬥。在攝氏零度的武陵農場，冒著全營地跳電的風險，為家用的葉片式暖器接電。在風景明媚的日月潭，享受同行的飯店總舖師高超廚藝。在冬天的中午休息時間，嚐遍台北小吃，然後還可以睡個小午覺。在大雨的基隆河濱公園，與小孩在車上野餐。在美麗的星空下，依著先生在營火旁談心。當我拎著鞋走在沙灘，欣賞先生與小孩戲水，有老狗在旁陪伴。而我們旅程才剛開始。

一位我先生的朋友曾經質疑，露營不就是要享受大自然，搭帳篷睡睡袋，學古代人那樣劈柴灶飯嗎？我先生將手搭在朋友肩上，斬釘截鐵的說，那是因為你沒有「骨董露營車」。



瀧瀧曾家溪

文 鄉土小說家 伴雲
照片提供 法蘭風攝影部落格
林進忠及友人吳麗枝

家鄉三灣 有一 野薑 百合花溪
秀麗白蝦 鯽魚 鯉魚 溪哥...
狀若行雲 蓬拆 蓬拆 蓬拆拆 設舞 輕煙 晨霧下
含情咫尺 千里迢迢巡繞家園 日出 延 晨星

溪岸豔麗 紅眼 藍腹鰻 嘩 嘩嘩 空山迢遙
深碧 百合花溪 性喜自然 潺潺協韻 選絲竹
清澈 倒映 本府《白字戲》 魚兒優游 歷歷可數

她 曾坐溪石 讀《白雪遺音》 對抹胭脂 秋波還君情
憶那年 君別後 滴水見淚紅
她們 閨房記樂 幽香沁入 繡簾低垂

內大坪 屋基下 野薑 百合花溪
女子洗青果 孩童 水牛戲水 整天讚頌
爛然晚霞 緩緩過岸 站上 丁字路口 為 父母 點 遊子

寂靜那老家
小叔叔 人生最美的花愛情 隨花的蜜 隱山成玉
常 恍恍惚惚 若有一個人來
一張 雕鏤的石椅 磨平
貓頭鷹聲裡 獨聽 曾家溪 倒 清泉
她 能不依依



逸遊明池



陳素齡

時序入冬齡慶生
女兒建議去踏青
預訂飯店排行程
幾經猶豫終答應

台北宜蘭趕路程
車內全家獻歌聲
記起老師教唱勁
唱歌應融入感情

女兒唱出悅耳音
爸媽對唱更是贏
尤其壽星最動聽
歌聲嘹亮兼叮嚀

路上昏暗霧阻行
老公上山意堅定
小小黃燈來領行
有驚無險抵山頂

隔日清晨奔湖徑
藍天白雲空氣新
杉木楓樹矗湖濱
紅澄黃綠比倒影

天鵝聞笛悠游近
遊客趕緊留麗影
孩童餵魚嘻哈聲
大人心湧赤子情

雲霧飄渺達天庭
湖光山色真美景
依依不捨啟歸程
來年再照明池鏡

慈暉之歌



Fabulous 編委會副主委 黃清棋

引言：新北市永和區有個關心「社群」：老、中、青、少世代—文教基金會組織「慈暉」，它，經常安排講座和研習活動，鼓勵高國中小學生踴躍投稿「美Fabulous」雜誌。近20年來，我們滿心歡喜參與，很少間斷。
「環境」：呼籲國人—共朝優質、綠化、美化、減碳方向邁進，擁抱地球。

基金會「活動會館」位於永和區中山路一段26號B1，經相關人士共議：配套「買下」作為「永久會所」並蘊釀新精神標竿。

後記：基金會共議：配套買下「永久會所」歡迎普羅大眾使用，歡迎各界大德捐款贊助，名錄刊於所內紀念，專款專用，芳名並陸續登於「美Fabulous」雜誌，以茲徵信。並議：「名譽董事」、「名譽委員」、「名譽會員」相關辦法……。

七言變奏·組詩

慈暉會所愛心涵，善款八方名錄刊。
友善關心人事物；綿延後代是標竿。

中山路一段美觀，26號B1若芝蘭。
路過喝杯茶請進；研習講座場地寬。

編輯刊物聚集繁，版面設定論一番。
圖文並茂美雜誌；文以載道主旨甘。

長勲子弟以孝傳，孕育慈暉世人沾。
彩衣娛親古時候；陪母共樂最新版。



菁鑽聯盟
TAIWAN ELITE ALLIANCE

菁鑽聯盟 一券遊遍全國五星飯店 休閒商旅跨界MICE風行

文·Denise 圖片提供·菁鑽聯盟

開會，如何有效率又激發創意？近期吹起跨界MICE風潮，商務飯店提供賓至如歸（Home away from home）的休閒服務，休閒飯店提供行動辦公室的創意議程，正如由全國10家飯店及格上租車組成的「菁鑽聯盟」，共7家獲評選為五星級飯店，以「一縣市一飯店」加上格上串聯的服務網絡（全國20個服務站提供全方位服務），讓企業想到哪裡開會、就到哪裡開會，達到「一券在握，隨行所欲」的零時差會議假期，最令人驚豔的是，每張禮券僅須3800元，每個月「菁鑽之星」更有加碼好康，7年來，已成為企業購禮及團體渡假之搶購目標！驚喜創意的客製議程，熱情解放的休閒活動，讓企業團隊以最高效率完成議程後，脫下西裝、就能跳進泳池舒服放鬆去！

菁鑽聯盟

菁鑽代表「鑽石般的菁英」意涵，正如保險菁英服務般，達到用心、細心、貼心、真心、安心的「五心級」服務！



長榮桂冠酒店(台中)

元首級服務 居家度假氛圍

★青鑽★月之星 每房加贈「長榮國際車庫皮箱名片夾乙個」，台中長榮桂冠座落於中港兩區，交通便利，提供「Home Away From Home」優質服務，提供會議設備、商務中心、工商名錄、旅遊資訊等設備，400坪健身中心設有如男女三溫暖、健身房、游泳池與運動力球場等，滿足休閒娛樂選擇，曾接待過百餘位世界級貴賓與國家級元首，2010年榮獲遠見評選「傑出服務獎-商務旅館飯店第二名」殊榮。

台中市台中港路二段6號 (04)2213-8888 <http://www.evergreen-hotels.com>



劍湖山王子大飯店

刺激親子樂 浪漫國外風

位於古坑的劍湖山擁有60公頃主題樂園，從刺激的賽馬賽車、狂風飛碟到浪漫摩天輪及小火車，還有沁涼水樂園，讓孩子玩到忘卻煩惱，一天玩不夠，入住異國風情的劍湖山王子豪華客房，晚上到15,000坪的國外園遊步燈火燦爛中，更是最高人氣的浪漫體驗。

雲林縣古坑鄉永光村大湖口67-8號 (05)582-8111 <http://www.jhs.com.tw>



台縣長榮酒店(台南)

服務三寶王 藝文青年居

位於台南市文化中心旁的台南台縣長榮，是由台籍公司與長榮國際連鎖酒店共同經營之酒店，獲遠見評選為「五星級」酒店；同時，並曾三度獲遠見雜誌評選商務連鎖旅館「卓越服務獎」，酒店鄰近仁德交流道以及台南機場，離台南科學園區亦35分鐘車程，交通便利，另有寬頻上網、商務中心、健身房、三溫暖、兒童遊戲室、戶外景觀游泳池及專業SPA按摩等設施，圖商務旅客在商務性之外，更享身心舒展。

台南市東區中華東路三段336巷1號 (06)228-8888 <http://www.evergreenhotels.com>



高雄國賓大飯店

魚池池景 千人團體行

開幕屆滿30週年的高雄國賓毗鄰愛河畔，鄰近民生路林蔭大道，位於市區交通便利，是赴高雄商務洽公的最佳首選，高雄首家榮獲觀光局五星標章，飯店內擁有10個可容納十到千人不等之多功能會議廳，2棟國際廳因20樓樓外樓無柱空間開闊方正，配備單椅、雙邊大型宴會，亦可承辦國際性會議，中型會議廳夜宴廳、聯誼廳及4樓十四間小型會議室作為分組討論室，亦推出豪華商務房型，為商務客層提供放鬆自在的休憩天地。

高雄市民生二路202號 (07)211-5211 <http://www.ambassadorhotel.com.tw>



長榮桂冠酒店 (台北)

居北市核心 享遊艇尊榮

台北長榮桂冠酒店處台北商業中心，以海洋風情概念之精品旅館，融入豪華高貴海洋風設計及船艙型珍品，彷彿乘坐一艘豪華遊艇，航行於浩瀚大海的舒適，提供客棧化服務如商務中心、閱讀坊、禮賓中心、洗滌衣與擦鞋服務，且採用奧運級健身房及專屬SPA館，客房源自總統張榮發私人遊艇等設計移植，盡享與眾不同的會議之旅。

台北市松江路63號 (02)2501-9888 <http://www.evergreen-hotels.com>



長榮桂冠酒店 (高雄)

俯瞰山海關 一覽一江山

坐落於基隆港邊，有北台灣第一「山海關」美譽的基隆長榮桂冠，擁有迷人海濱風情與舒適休閒環境，並提供包括IDD國際直撥電話系統、個人電腦、網路與E-mail、提供傳真電報、國際快遞等貼心服務，挑高七米宴會廳，可為企業量身訂做會議廳，長榮貴賓俱樂部更提供如室內溫水游泳池、健身房、三溫暖、銀伴舞廳，讓身心徹底獲得舒解。

基隆市中正區中正路62之1號 (02)2427-9888 <http://www.evergreen-hotels.com>



CARPLUS 格上租車

麗翔溫泉客棧

優質美人湯 舒緩疲憊

擁有優質美人湯(俗稱「美人湯」)享譽全台，麗翔溫泉獨家設計的「下沉式陶窯浴缸」，優質私密且衛生，享受養生溫泉無負擔。透過房內的景觀窗，欣賞雪山山脈、環繞平原的好山好水，友泉泡湯客房更能遠眺坐享山島美景，加上四季溫泉泳池、溫泉SPA水療按摩池等設施，曾獲日本美英社評為「世界五十名最佳溫泉旅館」榮譽，實至名歸。

宜蘭縣礁溪鄉礁溪路6段6號 (03)887-4888

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



花蓮遠雄悅來飯店

依山傍水的優美東海岸風情

遠雄悅來依山傍水、坐擁超絕太平洋及豪華海岸山脈美景，10公頃廣闊庭園、維多利亞風格的豪華建築，獨占了優美而夢幻的氛圍。五座主題花園、五間頂級餐廳與酒吧、五星級的貼心服務，鄰近花蓮海洋公園及45分鐘車程的太魯閣國家公園，極具生態意義的觀光勝地；白天與海豚同樂、夜間仰望繁星，享受假期休閒自在。花區聯誼會聯誼會村山園18號 (03)812-888 <http://www.farglory-hotels.com.tw>



鄉路灣大酒店

順應文化生命力 感動分享

「鄉路灣」代表風土民情而時的歡迎與關懷。鄉路灣是台東唯一榮獲五星評鑑的休閒飯店，成為原住民文化與熱情好客的最好指標，建築融合了藝術氣息，斜背式建築佐以大面積透明玻璃，將熱情日光及山海美景盡納視野，特殊的三角形外觀，也成為台東特色地標。大廳四石柱柱合景、連橋、亭閣、阿美族的生活風貌，豐富人文氣息。

台東縣台東市建興路66號 0800-239888 <http://www.nanyuan-hotel.com.tw>



豐丁凱撒大飯店

國內外通曉 極致峇里風

豐丁凱撒近海濱五星級飯店、連續五年獲選世界頂級島嶼飯店聯盟會員、百大幸福旅館、綠色品牌特優獎、Yahoo權威品牌票選亞軍等獎項，成為國內外認定台灣頂級度假首選！飯店提供中西式美饌或露天BBQ、體驗如獨木舟、浮潛、單車生機、DIY、小灣海灘等20多項休閒活動，更可享高爾夫球往返接駁、兒童禮品等免費貼心服務。

屏東縣恆春鎮豐丁路9號 (02)2717-5125 <http://www.fullon-hotels.com.tw>

保險菁英好康

即日起至2011/9/30止

凡保險企業購買20張

享加贈1張菁英貴賓券！

菁英聯盟網址

<http://www.elitetw.com/index.html>

請洽各家盟友，皆可提供售券服務

追思 懷念 告別 黃榮華創會董事



慈暉文教基金會

本刊上期雜誌付印後，驟聞本會黃榮華董事慟於民國一百年四月二十日遽然辭世，享年六十七歲。所有慈暉人哀痛不已，謹藉新一期雜誌出版時機，披露此不幸消息，並與所有認識黃董事的朋友，一起追思懷念告別這位鄰里間的大好人。黃董事民國三十四年八月八日出生於現今台北市大同區國順里，於民國三十九年遷居永和秀朗庄，先生勤勉篤實純樸，勤儉刻苦，不與人爭，樂善好施。幼年成長於困頓環境，國小期間屢屢利用下課及寒暑假推車過中正橋去販售蔬果，或於永和店仔街販售枝仔冰後回住處，從不言苦。

黃董事雖天資聰穎，然國小畢業只能隨同父親學習泥作，分擔家計，純熟技能後即自己對外承攬工程，專注用心。金門服役後於民國五十六年與斗六市張氏摘女士共結連理，伉儷情深。民國六十年與中、永和地方士紳共同成立樂華建設，興建住宅、工業廠房、商業辦公大樓，先後擔任樂陽、樂億、樂明、承毅建設等董事長。先生篤信佛教，熱心公益，於六十九年加入永和國際獅子會，七十七年擔任第十八屆會長、分區主席、專區主席前後三十餘年，盡心盡力，貢獻良多。八十三年起擔任本會創會董事歷十七年，率先捐輸資助新北市清

寒大學生獎學金等多項捐款，參與本會各項服務與扶助弱勢者之各項活動。九十一年起接任永和區永平高中教育發展基金會董事長近十年，熱心推動與德國、日本、馬來西亞、香港多個中等學校之國際交流，培養學生國際觀，更慷慨資助該校清寒學生學費及營養午餐，深得師生們的敬愛，尊稱為『永平學子永遠的爸爸』。黃董事同時擔任台北市國際工商協會、原台北縣建築開發商公會、義勇警察協進會、義警、犯罪被害人保護協會、警友會、慈善會理事及主任、中和圓慈大佛文化慈善推廣協會副理事長，服務熱忱眾所稱道。

黃董事與夫人育有二男一女，除鼓勵於國內完成基礎學業外，又分別赴美、英接受西方高等教育。黃董事首重兒女品德，教導知福惜福，其兒女完成學業後均立即返鄉，服務桑梓。子女秉承父親熱心公益精神，成為新北市慈善會、慈暉文教永久會員。黃董事一生宅心仁厚，悲天憫人，濟貧扶弱，關心教育善行，實為後輩典範，奈何突然離開我們，其「榮」耀一生、「華」傳萬世之典範將永存鄰里，謹簡述其豐富人生之要略，好讓所有慈暉人及其朋友，永遠懷念這位社會的大好人，願黃董事往生極樂，輕安自在，福慧吉祥。

台灣公共運輸及 都市環境之泛用設計



吳明修建築師事務所主持人 吳明修

由於醫療科技發達，全世界人口面臨高齡化，台灣 2009 年高齡人口已達全人口數之 10.7%，2015 年很可能逼近 12% 左右。另一方面台灣地區年輕人的婚姻平均年齡普遍提高，男生為 31 歲，女生為 28 歲。生育率 1.1% 為全世界最低（註一）。形成「少子現象」，也就是說台灣的人口結構已完全趕上時代潮流——「高齡少子」。為讓高齡者有行的安全，也為了行動不便人士行動上的方便，我們的都市公共空間，舉凡捷運、火車站、機場、行政部門辦公廳所、餐廳、劇場、醫院、老人療養院、凡公眾使用的建築及公共場所，均須徹底「無障礙化」(Barrier Free)，甚至高齡者的住宅亦須設計成無障礙空間 (Barrier Free Space) 這種無障礙空間的需求，國內在營建法規上已有明確規範，也行之多年，但大部份大樓以為做個行動不便者坡道便完事，室內外進出口、逃難梯口，到處都是凸起的「門檻」把守，地面不平。

這一年台北市特別把十字路口人行道轉角處削成坡道，用意本來是為了讓乘輪椅者、高齡者及腳踏車通過方便，殊不知街道截角處如停車供坐輪椅的行動不便者上下車，方便其駛上人行道不僅不安全亦妨礙交通。更對視障者

過十字路口無緣石可敲打以確認方向，誤以為人行道的延續而直衝入馬路中央非常危險。斑馬線人行道應避開街道截角至少 5 公尺以上，做成斜坡以策安全。加裝與紅綠燈同步之鈴鐺聲或鳥叫聲，方便視障者聽音過馬路。行動不便廁所的設計，不論設計者或一般大眾均認知不足，仍做得不夠完善，當前的都市公共設施之正常化尚有待加強。1998 年以後國際上無障礙空間的觀念逐漸地被擴大提升為通用設計 (Universal Design)。

2009 年全球人口年齡結構及扶養比 (註一)

	年齡結構(%)		總生育率(人)	扶養比(%)		
	0-14歲	65歲以上		總扶養比	扶幼比	扶老比
全球	27.2	7.6	2.58	53.4	41.7	11.7
中華民國	16.7	10.7	1.14	37.7	23	14.7
中國大陸	19.8	8.1	1.79	38.7	27.5	11.2
日本	13.5	22.2	1.21	55.5	21	34.5
南韓	16.8	10.8	1.21	38.2	23.3	15
香港	12.2	13.1	1.02	34	16.4	17.5
新加坡	14.4	8.9	1.09	30.2	18.8	11.3
德國	13.7	20.3	1.41	51.4	20.7	30.7
義大利	13.5	20.2	1.31	50.9	20.4	30.5
美國	20.2	12.8	2.05	49.3	30.1	19.2

資料來源：美國中央情報局附註：2009 年為估計數

通用設計 Universal Design

1987 年 North Carolina 以 Ron Mace 為首的一群建築師，首先提出了 Universal Design 的觀念（註二），主要是主張所有器具及環境，均設計得簡單易懂，很容易讓所有使用者（包

括老人、幼童、婦女、行動不便者及一般大眾等) 都方便使用。所謂 Universal 的意思就是對所有目的、條件、狀況均無特殊化，任何人都可以輕易地適應它。其七大原則為：

(1) 公平地使用 (Equitable Use) -- 任何人都可以安心地安全地使用。

(2) 使用上高度的彈性方便 (Flexibility in Use) -- 任何器具、空間在使用上都有高度的彈性可供自由選擇，老、殘、婦、孺左右手都方便使用。

(3) 單純憑直覺即可使用 (Simple and Intuitive) -- 任何設計在使用上憑直覺就能了解如何使用。

(4) 容易理解的信息 (Perceptible Information) -- 任何設計對任何人提示正確、易懂有用的信息。

(5) 錯誤操作之寬容性 (Tolerance for Error) -- 任何設計器具或空間，對一時錯誤的操作使用都有較大的寬容性，誤用亦不引起危險或損壞。

(6) 對使用者身體上負擔最少 (Low Physical Effort) -- 任何設計對任何使用者不增加任何負擔，不需不良的姿勢或吃力，舒適有效地以最少力量便可使用。

(7) 使用者的接近或使用均為適當的尺寸和空間 (Size and Space for Approach and use) -- 任何環境的設計對任何使用者均為適當的尺度及空間，且無障礙化。

這個 Universal Design 七原則，對人造的器具、環境或系統均須講究適用，小自一把剪刀、電腦、廁所器具與室內空間甚或捷運系統、都市空間都須遵守。而能完全符合泛用七原則所設計的廁所可稱為泛用廁所 (Universal Toilet)。基本上 UD 七原則是出自人本思想，亦是人性化之原則。



第七車箱



1F 大廳電梯



高雄世運館

↑ (註二)

都市環境的 Universal Design

都市環境中的通用設計，基本理念是「建構一個人人快樂、安全、安心可居住的都市」包括行的方便、居住的舒適、購物方便、食的品味以及有各年齡層的活動場所等等。在都市的公共建設相關的，還是人人行動的便利性、無障礙性是首要。

台北市政府在 2009 年 7 月 29 日召開了 “International Symposium of Friendly Taipei” 研討會，與會者有三位外賓、官員、建築師、專業工程人員以及多位坐輪椅的行動不便人士，約 200 多人。論及都市交通設施、車站、人行道、公園、公共廁所、百貨公司、公共建築等，都必須合乎 Universal Design 的原則來設計，其中三位講師是美國波士頓 Adaptive Environment 的執行長 Mrs. Valerie Fletcher、日本東洋大學川內美彥 (本身為坐輪椅行動不便者)，以及日本 Normalization 委

員會副委員長小林純子建築師（有名的公廁設計專家），分別對在都市環境中泛用設計理念之實踐、運用及規範做廣泛的討論，獲得相當良好的互動，交換資訊。

會後特別邀請三位專家搭乘高鐵南下高雄參觀2009世運主場館，一路也一起檢視高鐵車站、車廂、台北市及高雄市捷運的指標系統和公廁設計，做特別的檢視P.O.E. (Post Occupancy Evaluation)，在現場實際檢視討論，他們以專業的立場一致的認定，台灣的高鐵、北高兩市捷運系統已相當注意到 Universal Design的設計原則，效果比預期的好很多。

三位專家代表性的意見如下：

一、台北車站搭高鐵南下，行動不便者或帶大件行李者可在一樓大廳驗票即可搭專用電梯直達南下月台，靠近第7車設有行動不便者座位及固定輪椅座位，非常方便合乎UD原則。

二、高鐵第7車廂設有行動不便者輪椅座位且有服務人員親切協助換座。

三、高鐵第7車廂設有行動不便廁所與行動不便座位相鄰，至為方便。

四、行動不便廁所設計與設備基本上合乎行動不便者上廁之需求，唯一的缺點是馬桶側牆的洗手盆太低(應與扶手平)扶手擋在上方，坐在馬桶洗手從扶手上伸手太高不能洗，反之從扶手下洗亦過低亦不能洗，可見高鐵原日本設計師還是會犯錯。

五、高鐵車廂入口與月台面平整空隙7cm，稍嫌大些(香港機場線只有4~5公分)。

六、高鐵左營車站內標示很清楚，字大小、顏色合宜，黑底白字對弱視者容易辨別。廁所、電梯都容易發現。左營站內電子查詢板高度過高，坐輪椅者看不清楚畫面。

七、賣票台桌面下方厚石板擋住輪椅，無法趨近購票，要有65cm淨高輪椅使用者才能正面靠近買票。

八、高雄捷運站設有出租腳踏車，車廂可以帶腳踏車上車是件好事，可惜沒規劃腳踏車專用車廂，使得狹窄車廂內腳踏車與乘客相擠，很不方便。

九、高雄捷運有行動不便者、坐輪椅者專用等候區，搭車門上亦有國際通用的輪椅符號，至為明顯易找，車子一來即為行動不便者車廂，雖然行動不便者輪椅位置稍小有扶手，還可以使用。

十、高雄捷運各車站建築設計，有國際大師設計很有特色，上下動線亦都很好，標幟清晰，廁所、電梯都很方便，唯行動不便廁所均未達標準。

十一、一行也參觀了伊東豐雄設計的高雄世運主場館在中段看台留有多位坐輪椅者專用座位，這是所有體育設施、音樂廳、劇場都必須留設的。

十二、高雄世運主場館可惜的是行動不便者廁所設計不符合標準，應該可以改善的。

十三、高鐵、捷運及高雄世運主場館的男女公廁廁間門扇與隔間同色，建議廁間門採用較深顏色與隔間對比，以利弱視者辨別。

總之，身障者及高齡者的行動需求需被尊重，通用設計在都市環境、醫院、住宅、學校、百貨公司、車站、交通系統、公廁內均須積極推廣，努力為行動不便者及高齡者創造優良的環境。任何設施公廁不只須合乎人性也須維護清潔。同時要尊重每個地區的生活習慣、文化及生態環境。共創和諧溫馨的生活環境。

作者 吳明修

國立台灣科技大學建築系 教授
台灣衛浴文化協會 名譽理事長



扶輪基金會的

團體研究計劃(GSE)美加參訪

忠明營造工程股份有限公司 張堉棋

雖然這是好幾年前我的人生經驗，但一有機會我還是要說，這是難得的經驗，因它有年齡的限制及說不完的故事與情誼，感謝一路相伴及照顧我們的人。

一、前言

扶輪基金會的團體研究計劃(GSE)對我來說是不太陌生的，因為參加板橋東區扶青團曾接觸來訪的GSE團體。扶青團六年多的經歷，於2001~2002年度擔任地區代表，曾於公式訪問中，大力鼓吹團員參加3490地區GSE團員的甄選，有機會可以到外面看看，畢竟我們對扶輪多少也有一點認識，可體驗國外扶輪與台灣扶輪的不同之處。直到2002年，板東扶青團團長Stella告訴我說地區還有一個名額，有機會可試試看，隔了一段日子，板東社幹事告知，通過了3490地區GSE團員的甄選，曾經大力鼓吹別人參加，如今自己有機會，一定要珍惜，因GSE團體研究交換是非常特別的活動及教育經驗，它提供機會讓25歲至40歲傑出商業與專業青年參加，是有年齡限制，GSE活動透過為期4至6週交換至另一個國家的扶輪地區，於住宿家庭及扶輪社員經由密集活動，達到國際親善與相互瞭解，其活動內容為：職業活動、

文化交流、聯誼、扶輪社員的參與……等。

GSE活動原本計畫於2003年4月成行，因SARS的關係而延期至2004年月才得以成行，真是好事多磨。

二、行前準備

此次GSE交換的對象為6330地區屬於加拿大東部部份的安大略省及美國部份的密西根州而組成的扶輪社。由於SARS的關係，行程延誤了約一年，期間4位團員也換了2位，延誤的一年當中也讓我們有更多的時間準備，一年當中由Helen團長召開行前會議，因扶青團的關係認識Helen前社長，了解Helen團長是一位非常細心及每件事情須處理盡善盡美，所以這一年當中我與團長及3位團員，總共開了約8次的行前會議，從國際禮儀，出國的食、衣、住、行，台灣3490地區扶輪社的介紹，出國訪問的簡介、簡報製作，團隊的才藝表演……等各項的演練於這一年當中如火如荼展開。

三、職業參訪

1.百年大計：4~18歲學校的參訪，於Lion's Head-School參觀，國外的學校採開放式教學，學生上課不一定要死板板的，可以學習你想要

的東西，注重學生獨立的精神、學習性向、專長。他們教導注重學習、性向的成長。參觀時發現一顆貼在牆上的大樹，上面密密麻麻貼著許多葉子，代表許多學生的計畫及想要實現的東西，每完成一件想要做的計畫就可將名字及計劃貼在葉子上，讓學生學習計劃、規劃每件事情。

2. 藝術的古式建築：Stratford 的古老建築物，都超過百年，外觀都非常精緻，各種造型代表各種意義，當地對古蹟建築物維護非常好，而且成立了一個公文保管處，由行政官員案卷保管人做導覽解說，了解古蹟建築的公文，圖檔保存的非常完善，連圖檔的草圖都保存得很好，在加拿大 Stratford 是有歷史的城市。

3. 西安大略省大學：知名的西安大略省大學參觀風洞實驗—測驗風力，對於高樓、特殊橋樑進行風力試驗，大樓、橋樑模型製作精細，於實驗室模擬風力試驗，香港、日本委託實驗非常多。

四、景點參觀

1. 冰上的遊戲：超快感、超速度、超爆力的遊戲—冰上曲棍球比賽，親自體驗穿著服裝厚重的感覺，從小朋友至大人都喜愛的比賽，瘋狂整個加拿大人們的心中。

2. 亨利福特博物館：工業重鎮底特律的亨利福特博物館，參觀有歷史的汽車工具、火車、萊特兄弟飛機、生活懷舊日用品、重工業機具、農用機具，雖然沒賽過車，但也體驗了3D立體賽車比賽，好刺激。



3. 職棒的殿堂：職棒的殿堂—美國大聯盟棒球比賽底特律老虎V.S 明里蘇達雙城。與台灣職棒不同之處，球場非常大，真正落實主場制比賽，看球的大多為地主隊加油，當然我也不例外，比賽節奏快、有音樂配合比賽進行，震撼力強，不像台灣、日本職棒比賽球迷都很吵，拿著加油棒、哨子一直吹。比賽終了，底特律老虎於10局延長賽6:5勝明里蘇達雙城。

五、人情文化

1. 第一次：至加拿大、美國GSE交換團員活動太多要學習，有太多第一次經驗。

- 第一次出國一個月，離家那麼久。
- 第一次出國須講那麼多英文。
- 第一次看到大雪的美景。
- 第一次看到冰上曲棍球比賽。
- 第一次於國外看到中華民國國旗。
- 第一次於下著雪的山上爬山、健行。
- 第一次一個月都住豪宅、木屋。
- 第一次看到美國職棒大聯盟比賽……等太多驚奇、新鮮的第一次。

2. 國旗的故事：2004年3月21日出國，當大家心繫台灣總統選舉的事，每天心情七上八下，但行程還是要繼續走下去，於3月25日來到一個大農莊，農莊主人Eric家中外面的大廣場，忽然看到中華民國國旗升起，大夥非常高

興，其中一個團員因此流下眼淚，看到國旗讓我感觸良多，造就往後日子大家的向心力，他鄉遇國旗激發愛國心。

3. 民族的大融爐：在訪問加拿大美國期間，所遇到的扶輪社友來自世界不同地方，Mike—愛爾蘭人、John(總監)—荷蘭人、Cora(總監夫人)—大陸+菲律賓、Alex(Chery夫)—大陸、Sarah—墨西哥、Naz—甘比亞……等等。加拿大、美國我所遇到一些扶輪人可能來自世界各地，但他們彼此沒有種族歧視，沒有界線，他們祇效忠於美國或加拿大，因為他們住在這裡對這地方、國家認同。

4. 扶輪與我：在台灣接觸扶輪的機會蠻多的，此次 GSE 出訪國外觀察扶輪對我來說也是一項重點，扶輪社例會都會唱國歌，例會中有紅箱活動但錢都捐的不多、較平民化，會後還有摸彩券抽獎活動，抽中可將此次例會餐費退回，幸運的我就曾中獎過一次。

5. 總監的話：2004年4月17日回國前一天的歡送會，大家聊得相當愉快且依依不捨，6330地區GSE訪問團也參與。會後6330地區總

監John問我Builder何時加入扶輪社，我說我還年輕可能要等10年或15年，但他回答一句只要有心永遠都不晚，加入扶輪時要告訴他，一位長者對扶輪的認同與用心，真是扶輪已深入人心了！

六、結論

想家的心情隨著 GSE 活動接近尾聲而更強烈，結束約30天的活動行程，此次 GSE 活動住宿採寄宿扶輪家庭約有10個家庭，從1~4晚不等，不管是住宿家庭或接待我們的扶輪家庭，我們對他們都不認識，但透過扶輪這層深深的關係將彼此拉近。一個月的旅程認識了不少的美、交朋友，這是難得的體驗，還有最重要的一群人就是由Helen團長所帶領4位團員的團隊，因這次活動認識擔任基隆市消防局秘書的龍輝、台北縣政府擔任社工的香君、宜蘭縣政府建設課的誌勝及扶輪的長輩 Helen 前社長，最後還有在私人營造工作的我，這群來自四面八方的人，誠如誌勝所言，我們這群人沒有顯赫的學歷、經歷，但協調性、分工性、活潑性是最佳的團隊，一個月的經歷相信是人生旅途上是不可抹滅的一筆，感謝這期間照顧我的扶輪朋友及長輩。



1. 工地參觀
2. 當地大雪的美景
3. 住宿家庭的體貼及禮遇
4. 發明大王—愛迪生的故鄉
5. 高興回國
6. 住宿家庭

淺談 智慧建築



林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司
黃應光

台北世界貿易中心南港展覽館，第14屆台北國際安全博覽會，由台灣智慧建築協會規劃，並邀請建設公司、智慧建築科技業者共同展示，體驗館展示包括「安全、便利、節能、健康」四大主題。

此次展出重點有「空間整合」：將著重天候、空氣品質、光照與用戶生活習性的運作，整合室內電動窗戶／窗簾、氣候偵測、燈光、換氣設備、通訊……等設備與系統。

何謂智慧型建築？台灣自 1989 年引進此觀念以來，受到建築業高度的關心與重視。一時之間「智慧型建築」成為建商口中的時髦名詞，智慧型「高科技辦公大樓」、「住宅」、「網路住宅」、「二代宅」等字眼快速出現在生活的周遭。

就目前之系統設備而言，各廠牌間之相容性極差，在產品間無法「溝通」造成了遷就設備而犧牲整體性更佳的網路系統發展。此外，建物安全防災系統，是最具一般性與必要性，透過良好的資訊通信網路系統與開放式的網路平台，可將建物安全防災系統與中央監控系統作完整連結與有效的運轉以掌握狀況的先機。

因此，智慧建築即為整合上述理念之技術

應用，建構辦公及居室空間更具人性化與智慧化，實現現代化建築所應有之水準，並進而創造出更具未來性、更符合人性之建物，作為引領建築產業邁向新紀元之最高依循與指標，而智慧建築標章是辨別智慧建築的最佳工具。

內政部建築研究所為推廣智慧化居住空間概念，推動國內此建築之發展，累積近十年的相關研究成果，於2002年度進行評估系統架構研究，以「智慧建築標章」作為推動評估審查依據，其審查係經專家學者組成「委員會」依據「標章解說與評估手冊」中所訂之評估指標進行檢視，含「資訊通信」、「安全防災」、「健康舒適」、「設備節能」、「綜合佈線」、「系統整合」及「設施管理」等七大項指標。標章推動初期，著重於鼓勵業界投入智慧建築，以四項為最低申請指標限制，但為符合建築物智慧化之精神，乃訂定具有建築神經命脈之稱「系統整合」至維護管理與營運作用之「設施管理」指標作為必要申請之門檻指標。

推廣智慧建築與智慧生活，讓建築相關領域業者清楚掌握此實質應用、感受此為建築業創造的競爭優勢；讓智慧建築與智慧生活成為全民認知、認同的未來生活遠景。

參考資料：財團法人台灣建築中心 <http://www.tabc.org.tw>

介紹房屋 漏水與壁癌的處理



將捷股份有限公司 張健生

俗語說得好：「醫生怕治嗽，土水怕抓漏」（台語），雖然在現在「土水師傅」（俗稱的泥作師傅）已經很少有能修繕漏水缺失的能力，相對取而代之的是專業的「滲漏處理廠商」，但相同的也指出對房屋漏水缺失難以處理完全的困難度。雖然一句玩笑話「無漏哪ㄟ叫做樓仔厝（台語）」卻也說出一般公寓大樓（集合住宅）房屋漏水的普遍性及無奈。房屋滲漏」也成為一般住戶影響居住品質最大，且無法自行處理及改善的頭痛問題。

就漏水的來源而言，造成建築物內部潮濕或滲漏現象的主要來源是濕氣的滲入、水份滲透及管路設備漏水三大來源。一般住戶常常以為沒有水滴下來，並不算是漏水，其實，漏水的情況並不侷限於有水滴下來，或看得到水的痕跡才算是漏水，我們最常看到的壁癌（長白毛）等狀況，即是漏水現象的一種，另外有些非水泥性建材，並不會產生壁癌，但會產生變黃或變色現象，這也是漏水現象的一種。

一般房屋因防水層破壞而滲水及管線設備損壞造成之漏水較偏向專業施工不良，談起來

較為複雜也必須要專業施工廠商來做補救及改善處理，在此僅對壁癌處理跟大家分享一下修繕處理的經驗：

一、壁癌發生的原因：是因水份滲入結構體內，造成結構體內部含水量增加，這些水份進而分解水泥內之鈣、鎂、鉀等鹽類並與之反應成氫氧化物，這些氫氧化物由溼氣或水份帶出與空氣中之二氧化碳反應後，形成白色膨脹之碳酸鹽結晶體或粉狀，較易發生在結構體密度較差，孔隙較大之結構體。因此最常發生在磚砌牆，水泥粉刷牆壁受到水氣侵蝕，當水氣進出水泥隙縫裂縫時，發生「酸鹼中和」所產生的碳酸鹽（尤其是碳酸鈣）結晶體（亦即所看到的毛狀白色物），當其淤積牆面上造成牆面塗料壁紙起泡、鼓起、碎裂、剝落；所以水氣才是真正的肇因禍首。當牆壁在雨季漏水、滲水或建築物通風不良，環境中累積了大量的水氣；此水氣再遇上空氣中的二氧化碳或二氧化硫等酸性氣體，即形成酸性水氣，進而在水泥牆上凝結成酸性水露（亦即有如酸雨一般，PH值可達4.0之低）；此酸性水氣、酸性水露，會因為牆面防水不良或有隙裂縫而滲透到牆壁

內而與水泥、砂、磚牆裡的鹼性分子（如鈉、鈣、鎂、鉀）產生中和作用，再與空氣中的二氧化碳結合成結晶體，這就是我們所看到的白色針狀或粉末狀的壁癌了。

二、壁癌處理的方式：一般磚砌牆強度不足，不宜採用高壓灌注方式注入防水材料以避免損傷結構體，建議於結構體表面全面塗布矽酸質系防水材為有效之防水工法，當然要是你只重內牆去處理，不管你是用任何方法，包括我在內也曾經相信過市面上的任何壁癌藥跟防壁癌塗料，但是十次只有少數兩到三次是成功的，所以千萬不要只做到治標不治本的工作，只會讓你花錢買經驗而已。一般常見壁癌處理三方法：

1.簡易處理：將內牆剝落的範圍，利用尖利物或是刮刀，大範圍刮除剝落處，然後漆上防水漆或是壁癌藥，再或者防壁癌塗料等等..等候完全乾燥，在以批土補平順即可，然後就可以上你所想要的水性水泥漆了。

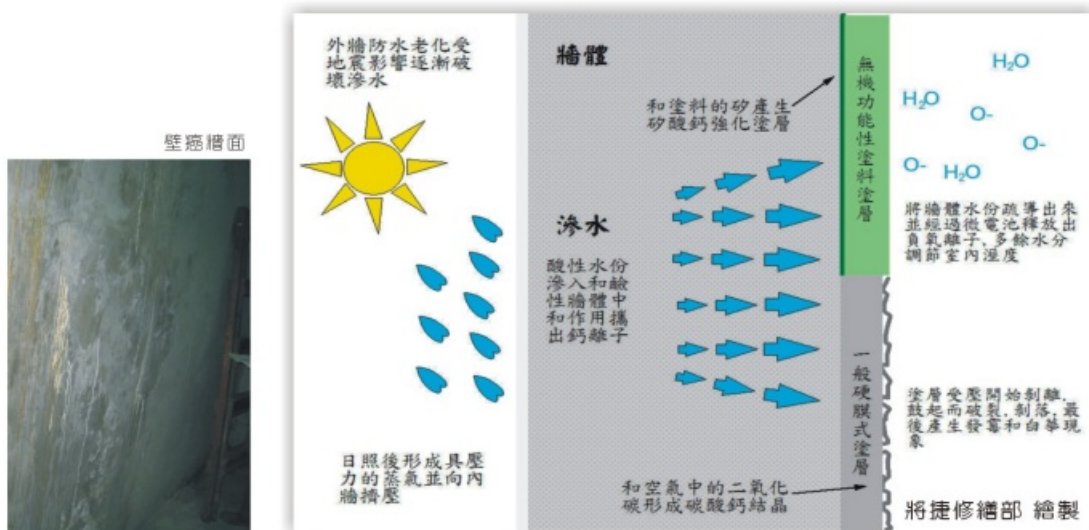
2.普通處理：以封板的方式去處理，先找塊適合的木板或矽酸鈣板（最好比較不會吸水的），封板前先墊一塊防潮布（隔絕潮濕），再進行封板，然後以批土補平順即可，最後就可以上你所想要的水性水泥漆了。

3、完全處理：會造成壁癌的兩大原因：

(一)水管破裂，造成牆壁龜裂滲水。

(二)外牆龜裂，造成牆壁有隙縫滲水。所以要處理掉問題，就是要先找出源頭，漏水處理好再做好完善的防水以防日後出問題，然後才可以安心的批土、補土、上水泥漆。

無論如何所有的問題都是要治本而非只是治標，千萬不要有鴛鴦心態去面對事情，雖然貨比三家不吃虧，但是還是要記得，一分錢一分貨，最重要是找到負責任的建設公司及專業滲漏處理廠商，才能事半功倍的處理及解決您的問題。



華山文創園區

一個新舊共榮的歷史空間



林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司
李冠霖

在週末的午後到華山文創園區散步。一走到街角，看見園區入口一片開闊的廣場就覺得心曠神怡，在建築物密集的台北市中心精華地段，還能保有這樣一個場所實屬難得。

回想起十年前，歷史建築、閒置空間再利用的議題剛點燃不久，這裡的倉庫幾乎還是一片廢墟，只有行政大樓2樓有餐廳營業。但這樣帶有歷史痕跡的空間，正適合激發藝術家的創作靈感。當時沒想到華山竟變得如此熱鬧，成為年輕人之間新潮的去處，新舊的對比不禁讓人覺得感動。

華山文創園區的歷史

目前在華山創意文化園區所見的建築物及設施，其前身為創建於1914(大正3年)的日本「芳釀社」，戰後由國民政府接收，一般人稱它為「台北酒廠」。1987年4月1日，台北酒廠搬遷至新北市林口工業區，華山創意文化園區作為酒廠的產業歷史故事也因此而畫下句點。

1997年金枝演社進入廢棄的華山園區演出，被指侵佔國產，藝文界人士群起聲援，集

結爭取閒置十年的台北酒廠再利用，成為一個多元發展的藝文展演空間。「省政府文化處」與「省菸酒公賣局」協商後，自1999年起，公賣局將舊酒廠委託省文化處代管，省文化處再委託「中華民國藝文環境改造協會」經營。台北酒廠正式更名為「華山藝文特區」，提供給藝文界、非營利團體及個人使用的創作場域。

2002年起，文建會開始計畫運用菸酒公賣局民營化後閒置的酒廠進行舊空間活化再利用。同時為解決華山長期藝術表演權與公民使用權之間的爭議，乃整拼調整為「創意文化園區」，作為推動文化創意產業之特別用地。後來經過一年封園全面整修，在2005年底結合舊廠區及公園區的「華山創意文化園區」重新開放供藝文界及附近社區居民使用至今。

這幾年來也有幾次機會參與在華山舉辦的活動。6、7年前，友人的舞蹈社團發表會，還只是借用四連棟倉庫的其中一棟搭建舞台做演出，到現在已有Legacy這樣一個專業表演空間。最近幾年的簡單生活節也是愈辦愈盛大，將整個園區的室內外空間做充份利用。



今日的華山

目前華山全區範圍共7.21公頃，保存完整的日治時期製酒產業建築群更是一座產業建築技術的博物館，兼容不同時期、不同類型之建築構造技術與工法。其中有三處古蹟（高塔區、烏梅酒廠和煙囪），三處歷史建築（四連棟、米酒作業場及紅磚區）。

空間本身是有趣的。在舊廠房上攀滿綠色的爬藤，自然綠意與人工建築在此共生。廠房之間小巷或是由建築物圍起來的內庭，稍加整理後成了一個個可供休憩的小庭院。還有戶外雕塑展，雕塑與建築、環境融合而不顯突兀。



不只是硬體建築，今日的華山更有豐富的軟體資源。有餐館、商店、展示空間、表演場地，戶外一大片的綠意廣場，更是舉辦各種活動的好地方。歷史建築、閒置空間的活化再利用，不只是空間的整建，更需要有“人”參與，有活動在其中發生，空間才會真正展現出它的魅力。“再利用”不只是空泛的口號，有好玩的活動、好吃的餐廳……在這個空間裡可以從事的活動多了、有趣了，自然會吸引許多人前來；而人群又會帶來更多的創意激發空間改造，是一種良性的循環。

曾經在到國外旅行時，看到許多利用舊工廠建築開起一間間的小酒館、特色餐廳、文化藝廊、LIVE HOUSE，很羨慕那裡的居民在下班後能有這樣一個休閒空間。現在台灣也有了。而文化創藝產業、歷史建築與閒置空間再利用，不是那麼遙不可及的嚴肅議題，它就在我們的生活空間中。

參考資料：

華山1914文創園區

<http://www.huashan1914.com/>

中台灣

知性與感性之旅



前永和市公所機要秘書 王年夫

新北市教育文化關懷發展協會於2011年6月22日舉行的中台灣一日遊，出發前一天白天艷陽高照，氣溫飆到攝氏35度左右，幸好旅遊當天陽光嬌羞，清風徐來，郊外踏青好日子。

除了氣候眷顧之外，在行程規劃多虧有我們領隊，也是協會的常務理事、前網溪國小退休校長陳朝南先生及工作小組精心策劃，讓每次旅遊報名總會出現爆滿。

由於這協會成員都是教育界的精英，或地方知名熱心人士，參訪的單位，都以感佩的眼光，高規格來接待。如第一站參觀的勝昌科學中藥廠，負責介紹的資深中醫師，以相當尊重的口吻，來表達最高的歡迎之意。當然，他也做了不少生意。參觀藥廠後，我們前往台中后里中社觀光花園，雖然夏季的花不多，但整理得美侖美奐，加上氣候宜人，令人心曠神怡，看到許多新人來此拍婚紗照，沾了不少喜氣。

離開「中社」，我們前往主要的遊覽景點——客家大院。這座位於苗栗縣銅鑼鄉，原是縣級的桐花公園管理站，漸漸發展出傳統匠師與現代建築師共同構思的客家文物展覽館，這座三合院內，擺設許多客家傳統文物，讓觀光客實地體驗客家先民刻苦耐勞精神，極具參訪的價值，已成苗栗縣一處觀光勝地。

參觀客家文物後，時間已近中午時分，遊覽車直駛苗栗很有名的客家餐廳「馬拉邦」。有刈包、客家板條、紅燒豬腳等，由於口味較偏重，很下飯，大家都吃了不少。但發現過去每桌都必有的「客家草粿」及「客家乾扁長豆湯」這一次卻沒吃到，十分可惜，也覺得有點美中不足。

最後一個行程是參觀「佛頂山風景區」，是一處佛教勝地，尚在興建中，從設計圖上來看，寺貌相當宏偉，已完工的石雕羅漢與觀音菩薩像，每尊法像莊嚴，栩栩如生。很多的協會會員說這還是第一次來此參訪，覺得真是不虛此行。

在這趟旅途中有則感人的故事，也就是筆者就讀海軍官校56年班的同班同學林永康，民國56年畢業後，因各自「鵬程萬里」，自踏出校門後，就無機會再碰頭。未料，卻在此次的旅遊中意外相逢，足足離別了將近44年。但這次意外重逢，還要感謝同學的「林妹妹」，當年她曾任教於永和市網溪國小，才有因緣加入網溪國小退休校長陳朝南，所發起籌組的「新北市教育文化關懷發展協會」，要不是妹妹邀請哥哥參加旅遊，否則這對「革命兄弟」，想要重逢，還能再等44年嗎？



酵素與人體



中西醫學結合臨床醫學博士 蔡明龍

科技愈發達，醫藥愈進步，所帶來的文明病友就愈來愈多，不僅發病者的年齡層愈往下降，各種奇特的病也因應而生。

人體是造物者給的，是最精細、奇妙到不可思議，從裡到外各種功能分工之細令人嘆為觀止。體內只要有一小部分出了狀況，所謂牽一髮而動全軍的大問題產生，除非即時發現或平時保養得好。就如“養兵千日用在一時”體內的各個機能，有狀況馬上就能反擊、消滅。

人體有60兆細胞，而每個細胞裡面充滿著酵素，這些酵素就是最辛苦又勤奮的小兵。生物之所以能存活靠的就是酵素。就人類而言，必須吃東西(含食物、必要時之藥物)來維持生命，任何食品從進口中開始，酵素就必須開始工作，口中唾液的澱粉酶消化澱粉，胃液中的胃蛋白酶分解蛋白質等……。藉由分解、轉化、吸收來維持生命，這些都是至今還未能被醫學界完全了解的酵素的工作。

所以“體內酵素愈多身體就愈健康”還有“沒有酵素就沒有生命”這是醫界公認的。因酵素對人體非常重要，如筆者體驗各品牌中：生命101天然植物複合酵素，堅持原味不添加任何化學物質，當然不含(塑化劑、無糖、無香料)，純正的酵素，口感最獨特，對吃慣重口味酵素的人是一種奇特的感覺。因酵素排它

性很強，遇水活化的特質，為了讓它能保存活性所以製作過程到保存方式非常的嚴謹。唯有這樣，才能真正具備酵素的功能，對人體才能真正產生最大的作用。

每個人都希望能健康的活著，才能真正享受生命，讓細胞健康、血液淨化、體質調整，是每個人努力維持健康的目標。其實也不難，只要吃含大量酵素的食物或最純淨的酵素，幫助隨著年齡，身體狀況，環境影響造成的酵素不足所產生的各種身體狀況，得到改善、調整機能。再加上運動，良好的生活習慣，不論您是何種身份、地位，都可以擁有健康的身體。

曾有人建議這101複合酵素，能不能加一些香味、甜味。負責人直說：假如只是要吃好吃的口感就直接吃糖；假如是為了健康，我們就必須堅持，因為只要加入添加物，酵素的活性會剩下20%，豈不可惜。所以“堅持才有好品質”。很奇妙，酵素是食品可是它具備的功能又可以改善體質而更健康。

食療自古來就有且廣泛運用。是最簡單、自然的方法，當然再加上現代科技萃取技術，對人體的幫助就可提高。酵素對人體的幫助是絕對的，有句常用的比喻，人體假如是燈泡酵素就是電流。要讓燈泡發亮就要有足夠電流。祝福我們都能健康，快樂的享受生命。

諮詢信箱：Q411216@yahoo.com.tw

理性與感性 兼具的建築家

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 chlin579@ms35.hinet.net

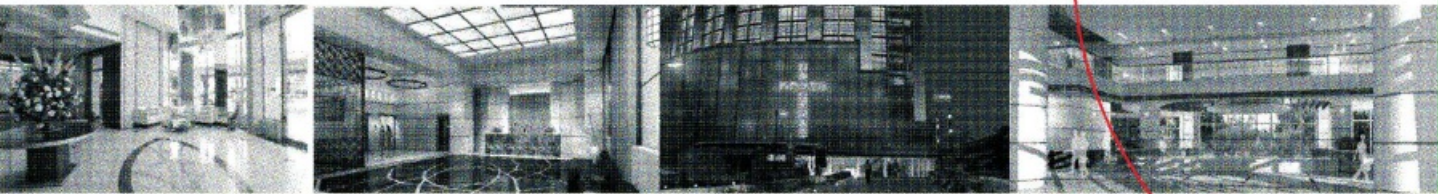
地址 | 10468台北市松江路318號12F-3 (將捷巴菲特大樓) 電話 | 2567-3066 傳真 | 2567-2066

結合美學創造與生活態度的傳遞 為單純的空間注入動人的旋律

空間美學

的生活家

每一件作品的背後
和群設計團隊就如同在田裡工作的農夫
永遠都在研究、思考
如何創造出這粒種子最大的「生命意義」



和群室內裝修股份有限公司 chlin579@ms35.hinet.net

地址 | 10468台北市松江路318號12F-3 (將捷巴菲特大樓) 電話 | 2567-3066 傳真 | 2567-2066



將捷集團

環境教育 做就對了



新北市永和區頂溪國小校長 尹廉榮



1. 省電家族競賽
2. 辦理環境變遷主題展
3. 辦理珍愛地球真愛台灣希望展
4. 到挖子尾進行溼地生態教學

這幾年有關「全球暖化」與「氣候變遷」的議題，受到大家的關注與重視，加上全球各地陸續發生的酷熱、旱災、豪雨、暴風雪與颱風等極端的氣候，及對能源的大量開發、大量消費，造成自然生態及環境的失衡，危及人類的永續發展。所以各國針對環境、能源等議題均非常重視，並採取各種因應的策略及方法。

台灣去年99年6月5日經立法院通過，總統頒佈之「環境教育法」，係指運用教育方法，培育國民瞭解與環境之倫理關係，增進國民保護環境之知識、技能、態度及價值觀，促使國

民重視環境，採取行動，以達永續發展之公民教育過程。其內容主要包括：各級政府要成立環境教育審議委員會、設立環境教育基金，中央主管機關需辦理環境教育機構及人員之認證。另各機關、公營事業機構、高級中等以下學校及政府捐助基金，累計超過百分之五十之財團法人，應於每年一月三十一日以前訂定環境教育計畫，推展環境教育，所有員工、教師、學生均應於每年十二月三十一日以前，參加四小時以上環境教育。該法可說是自環境基本法通過後，我國在環境教育的推動上又向前邁進一大步。

事實上，從公部門到私領域，環境教育這幾年為最受關注的議題之一。惟為使此議題擴大影響層面，喚醒全體國民的共識與覺知，非教育不能竟其功。因此，經由學校教育的實踐，進而推及全民、深入人心。新北市政府這幾年在環境教育的推動與執行上，始終不遺餘力，如致力於人工溼地營造、河川整治、永續環境教育，並努力朝向打造生態城市的目標邁進。

而永和區的頂溪國小，這幾年在環教組長陳梅月老師的帶領與全體師生的努力下，在環境教育或節能減碳上積極作為，像：

一、省電節能方面，為有效利用電力，避免不必要的資源浪費，逐步推動節能燈具改造工程，進行更換節能燈具。

二、綠色交通方面，則是提倡走路上學，減少因家長接送耗費燃油造成的空氣污染與溫室氣體的產生。

三、在資源再利用方面，實施「回收再利用」、「廢棄物處理」等策略。校園與社區同步推動資源回收再利用，建立學校課本、教材、制服或教育用品回收再利用機制，加強各項資源的回收再利用的比例。

四、廢棄物處理方面，持續推動垃圾減量、垃圾分類。另外在校園禁用免洗筷、免洗杯、免洗餐具、塑膠袋及其它類似物品，並力行綠色採購等。

五、在課程與教學上，教育學生節能減碳的觀念、知識，且能主動採取省電、省水等環保行動，另辦理學校暨家庭節能競賽—省電達人，讓學生將節能減碳的觀念帶入日常生活中。

由於全面的努力，頂溪國小98年度獲選為低碳校園推廣學校，從政策與管理、建築與設備、課程與教學、生活與行為、進修與成長等五個向度出發，規劃減碳生活與低碳教育環境。99年度參加節能減碳成果分享，獲「生活實踐」和「課程融入」兩項佳作成績，100年度獲新北市環境教育執行成果優等成績，讓學生從做中學並落實於日常生活中。

我們希望人人都能身體力行並延伸到家庭乃至社區，以負責任的生活方式為減緩全球的暖化盡一己之力，並為後代子孫預留一片得以永續發展利用的生活環境。



1. 到永續環教中心參觀太陽能的利用
2. 我愛海洋・行動100專欄
3. 再生能源教育
4. 生質能之體驗

教育可以不一樣



台北市桃源國小校長 邱武科

教育是社會組織與國家機器的一環，掌管機器者等於掌管資源分配的權限，資源的分配牽動到價值觀，當分配者的價值觀與社會主流無法共軌的時候，「教育可以不一樣」便各自找到舞臺，以嚴長壽在此書中的觀點，認為技職教育的消失無疑是將撐起臺灣經濟優勢的基石毀滅，教育資源的浪費勢必讓未來的就業結構受難：「我要找五個業務人才，結果來一百個想當主管的應徵者。」業界對教育發聲：「我要人才！」

家長在教育體系中可能是最模糊的清晰，一方面被動的認為孩子被教育改革當成白老鼠，另一方面可能積極主導了所有實驗場域的控制變因，壓著實驗的發展；因為即使現在是白鼠，將來也要讓他蛻成金龍；體制內的教育用多元發展的糖衣來包裝學科競爭的果仁；體

制外的教育用自學方案來表達對體制的不信任，後者在制度上雖被前者所消極包容，但兩者其實存在著一種不友善的對立；雖然仍有許多精彩的教育觀念在一些學校裡發生，但點狀的亮度排不起一整條的路燈，更何況一條路燈離處處光明也還遠著呢！

嚴長壽從自己的成長與社會背景中認為自己是最沒有資格談教育的人，卻恰恰點出臺灣教育的根本性問題，過多的滿足與安逸讓臺灣的孩子失去企圖心，但許多優秀的人才卻是在弱勢環境條件下才有機會產生，再加上曾幾何時必須把生活品格、情緒管理當成專門教育時，臺灣要面臨的教育問題已不只是業界可以承擔的了：「業界對外找不到人才，只好在界內挖角，挖不到，也只好外移。」

教育可以不一樣，我們還要繼續討論！



相聲說唱

樂無窮



永和國中 李芃廷

享受著如雷的掌聲和滿堂的歡笑聲是我最有成就感的時刻！站在台上表演的我，有時是個人手持右二左五的七塊板，讓它們翻騰於雙掌之間敲出清脆的聲音，並伴隨口中押韻故事的竹板快書；有時表演二人以一前一後的搭配方式，後者出聲前者扮相的雙簧；有時表演前三句莊重詞嚴，後一句只說半句話的癩腿詩；有時則表演運用了國、台、英、客、原五種語言的群口相聲。正因相聲世界包羅萬象，才能使我陶醉於滑稽幽默、妙趣橫生的意境當中。

在學習相聲的過程中，漢韻的王振全團長會引領我們欣賞詩詞美學，讓我對古詩詞有更深入的瞭解。癩腿詩的排諧詩體生動俏皮，幽默詼諧，頗有畫龍點睛之妙；慣口活兒三綱五常，大有嘈嘈切切錯雜彈，大珠小珠落玉盤之感；白居易的琵琶行，在優美的字句中，彷彿身歷其境，感受如聽仙樂耳暫鳴；張飛喝斷當陽橋，重見宋詞的風采，讚嘆滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。

台風の訓練也是學習相聲的好處之一，在表演一個節目前，我必須經過層層的訓練，才能走上相聲劇場的大舞台。在平日的課程中，老師會幫每位學生找出自己的目標段子，經過每週上課的練習和每個月的茶館表演，等到自

己的段子「成熟」之後，完成了中型場地的公演，最終才能搬上大舞台。雖然過程辛苦，但是我可以把每個段子練得滾瓜爛熟，成為自己的拿手段，在舞台上發光發熱。我發覺若珍惜每次上課的練習機會，找出個人的表演特色，就能磨練出自己的拿手段；還要勇敢嘗試不同的角色，擴展舞台張力，進而說出自己的一片天，最終能在舞台上享受說演相聲的樂趣。

記得第三次段考後，我興高采烈的和家人分享滿意的成績，媽媽肯定我努力勤奮的練習，我順口回答她：「有志竟成語非假，鐵杵磨成繡花針。」這是出自竹板快書的一個段子『武訓興學』。語畢，我頓時豁然開朗，原來相聲中的語言也能運用在生活對話中，在長期耳濡目染下，久而久之，出口帶詩詞就會變成一種習慣呢！難怪蘇格拉底說：「說話是一門藝術，懂得這個道理的人一生將受用無窮。」

相聲是生活中的一種幽默，與人相處時，幽默是一張最好的名片；與人摩擦時，幽默是最靈驗的潤滑劑。幽默使美的增添光彩，使醜的點亮黑暗。這種生活中的幽默多一點，素質也會增高一點。願我能永遠沐浴在這相聲世界的歡笑聲中，並將這幽默散播在人生的舞台上，讓周遭的人一起展現笑容、享受歡樂！

以學校媒體識讀教育

開展新世代家庭教育

新北市英速魔法學院闊瀨校區主任 林作逸

根據天下雜誌「家庭生活體檢大調查」結果顯示，親子在家庭相處的時間雖充裕，但內涵卻非常貧乏。家長與小孩共處時，除做功課外，花最多時間者是從事看電視的活動。是否可以先由學校提供媒體識讀教育，並幫助新世代的家庭使成為其教育核心，亦即促進親與師在媒體素養的認知一致，共同為孩子的未來及學習付出，增加孩子未來競爭力，此種媒體識讀的家庭教育是值得我們探討與思考的方向。

媒體識讀的意義是在培養解讀媒體訊息的能力，媒體識讀課程是在教導學生，理解媒體如何產生知識、如何建構意義，如何作為一種文化形式及如何在日常生活中運作的課程。具有媒體識讀的表現則是在觀看媒體或擷取資訊時有理性、獨立思考及覺知，知道訊息如何建構、媒體的商業考量，以及能覺知媒體觀點及特性等。媒體識讀教學的目標最終是要培養學生成為具有獨立思考能力、有批判及反省思考能力亦即成為未來的優質公民。

在媒體識讀未成為家庭重視的主要議題前，家人相處時的媒體收視行為，可能只是純

粹打發時間，或是未能察覺媒體呈現訊息意涵時，已形塑並改變了我們及孩子的價值觀，更甚者在親子共視情況下，也未去限制觀看及使用一些媒體，以及未加詳細解釋收視媒體的限制意義與收視心得討論，反而助長媒體改變了孩子的價值觀而不自知，所以藉由學校教育將媒體識讀的觀念融入教學設計中，對孩子收看电视媒體的行為改善，如更能以此形成家庭教育的核心勢必更有意義。

我們常批評媒體新聞、綜藝節目的粗俗、製作水準低落等，但是要如何在這種收視環境下，教導學生適應此種傳播文化環境並衍生一些策略，便需要一些沈澱與深入思考。媒體識讀課程規劃設計的重點應聚焦在豐富多元的媒體內容及其構成的引導，讓學生了解媒體的內容及形成因素，引導學生從所觀察到的媒體現象加以批判思考，並從媒體的角度帶入文化現象的觀察，提升學生對抽象事物觀察與思考，讓學生日後在觀看媒體時，能多一些關於媒體製作及訊息產製和解讀的素養與批判。

在家庭裡暴露在媒體前的時間，是最適合

在家庭教育裡實踐媒體識讀理念。親子共視與討論媒體意象與構圖及其語言的呈現，更能加深孩子的印象與增進思考與分析、批判，在媒體強勢引導孩子的價值觀、形塑閱聽者消費意識、形成他們看待世界的框架時，在家庭裡以活生生的影像、聲音、符碼作為親子互動、溝通的平台和工具媒介，筆者相信這可以是新世代、多元文化價值下的家庭教育呈現方式。

在家庭的親子共視策略上，家長可與孩子先從選擇電視節目開始，參考公廣集團（公共電視）所推薦的多元電視頻道，以及富邦文教基金會曾推薦適合兒童、青少年觀看的優質節目，引導孩子思考並安排收視計畫。低年級孩子則要注意教導孩子區分節目與廣告，避免養成吵著要買垃圾食物與零食的習慣；較大的孩子則應注意其在靈異、神怪等節目觀看時，應

教導孩子去分辨真實與虛幻，並引導孩子思考故事中所隱含的價值與意義。

至於青少年階段的孩子，可以讓他們學習時間分配，同時引導孩子從同儕文化與多元文化價值的角度，逐漸形成自我角色的認同透過電視媒介，可以讓父母與孩子多一個溝通管道，讓父母學習以孩子熟悉的語言、文化去引導孩子。教師在學校中推動媒體識讀，培養學生具備對電視應有的思考等能力，可改變家長對孩子看電視的觀點，如此會讓學校媒體識讀教育成為引導家庭教育發展的思考起點。

君子生非異也，善假於物也。換個框架看待家庭教育，如能以學校來進行媒體識讀教育並開展家庭教育，又何嘗不是多元的世界與文化觀下，另一種探看生命的豐富經驗呈現。



心想事成

《向宇宙下訂單》這本書，是作家用她的親身經歷，把她如何心想事成的祕訣與大家分享。

如何在生活中訂立一個可行且真正能反映內心願望的目標是很重要的，書上提到：意念越強大越有機會心想事成。當你心無罣礙、滿懷信心的思考，意念就會越強，想想自己真正要的是什麼？而非一味盲目的追求。

我的訂單的內容是：日日睡前做15分鐘的運動仰臥起坐。因為長久以來我總是缺乏運動。誠如爸爸所說：我日常的活動都是一些靜態性質的，對於成長發育中的孩子並不好，而

建安國小 鄭筱琳

我也強烈意識到自己近來好像都沒有運動，體變得較差，所以，期望透過下訂單來提醒自己要運動。首先，我告訴弟弟要督促姊姊做仰臥起坐，因為弟弟這個年紀不僅好動，而且渴望姊姊陪她玩，所以，我索性就告訴弟弟，以後每天晚上睡前要和他一起做仰臥起坐這個遊戲，弟弟果然不負所託，日日叮嚀姊姊，哪怕他自己一下都做不起來，仍然很熱心的當起裁判幫姊姊數做了幾下，還給姊姊加油！聽說一個習慣的養成是要持續21天以上，如今我也做了將近10天，相信堅持下去，我一定可以達成願望—日日運動15分鐘的目標。



音樂與情感

頂溪國小教師 徐雪娟

在多年的合唱經歷中，每當唱起李叔同填詞的〈隋堤柳〉，總令人感動不已。此曲中，亡國之人無奈、辛酸的心情，透過樂曲，娓娓道出。從指揮老師的解說中，知道這首歌原來風貌並非如此，而是一首輕快、戲謔的外國流行歌曲。同一旋律，填上不同的曲詞竟然產生迥然不同情感，不禁讓我有一探究竟的衝動。

自古以來中國一直以儒家的思想為傳統文化的主流，西漢時期成書的《樂記》對於儒家樂論的思想有著詳盡的記載。《樂記》所持的觀點是：音樂是人們感情的表現，並反應社會的生活；音樂並能作用於人，能陶冶高貴情操，培養人們心理情感，並進而影響社會，移風易俗。

而和傳統「音為心聲」的觀點所不同的是嵇康的〈聲無哀樂說〉。嵇康認為「聲音」並不依附於主體心而生，乃是一個自為存在的客體，似乎更能將音與聲之間的關係，說得更清楚。首先他認為「聲音」的產生，就像天地間的味道一樣，儘管外在條件不同，但是本身的

屬性卻不會改變。「聲音」並不包含情感的成分，只是透過聲的感應，激發自己內在原有的情感。

「聲音」只有客觀的好聽與不好聽，悲傷與快樂之情乃聆聽者主觀所生之情緒，不能視為聲音的本性。嵇康認為情感本來就蘊藏在人心之中，只是由於「和聲」的誘導而顯現出來。嵇康用酒來解釋他的想法：「酒以甘苦為主，而醉者以喜怒為用」酒只有好喝與否，喝酒之後所引發的情緒，和酒無關，完全是心情的投射。所以，見到「歡戚為聲發」而說「聲有哀樂」者，就像是見到醉酒之人有「喜怒」，因而主張「酒有哀樂」是一樣的荒謬。

「聲音」之於「心」，正如「形體」之於「心」的關係一樣，有「外形相似」而「內心不同」者；有「外形不同」而「內心相似」者。正如聖人德行齊等，但樣貌不同，如此一來還說什麼觀察外貌即可知道內心呢？「心之與聲，明為二物」，既然「聲」、「心」確實分別為兩個不同的客體，那麼探求人的性情自

然不能停留在觀察外貌的層次；理解人心也就不能求助於聲音。

樂曲結構的差異，引起了聽者不同的情緒的重要因素。有時音樂因為篇章多有重複，變化較少，容易使聽者情感與思慮專一。至於民間小曲因為匯集衆聲之美、五音之和，因此能夠引發各式各樣不同的情緒，相對的人心也較容易受到誘惑與控制。

而既然五音交會能夠使人「歡放而欲愜」，「靜躁之情」也只是聽者對於聲音的反應，那麼聲音的本質到底為何？嵇康認為主要可以分為「單一」、「複雜」、「高亢」、「低沈」、「悅耳」、「吵雜」幾種。相對於此，人類則以「躁動」、「舒靜」、「專一」、「散漫」等情感回應。「躁靜」是聲音的「功用」，「哀樂」則是情感的「主宰」，不能因為見到人情對聲音有「躁靜」的反應，於是認為「哀樂」皆由「聲音」所承載。

嵇康則強調聽者將哀心投設於聲音之上，才感受到此聲為哀。聲音以平和為體，對聽者所引發的情緒是不確定的，是種無常，其內容反而是由聽者的主觀心境所決定。

〈隋堤柳〉這首歌是李叔同在國家最動盪不安的年代中被創作出來。他看到國將破，家將亡，心急的他以〈隋堤柳〉為名提筆寫下了以下動人的詩句：

甚西風吹醒隋堤衰柳，
江山非舊，
只風景依稀淒涼時候
零星舊夢半沉浮，
說閱盡興亡遮難回首。
昔日珠簾錦幕，
有淡煙一抹，纖月盈鉤，
剩水殘山故國秋。
知否知否，
眼底離離麥秀。
說甚無情，
情絲跪到心頭。
杜鵑啼血哭神州，
海棠有淚傷秋瘦。
深愁，淺愁，難消受，
誰家庭院笙歌又。

演唱時若能將內在的情緒投射在歌曲的本身，藉由移情的作用演唱出來，間接的使聆聽者對歌曲產生不同的感動！這也印證了嵇康所持的「心與聲，明為二物，和聲無象，而哀心有主。」觀點吧！

閱讀 是一種學習



網溪國小 黃紫婕

以我現在的年紀，任何好的書籍的閱讀都是一種學習。因為知識無限，所以不論老師或是爸媽要求研讀的課內、外書本，對我而言都是一種新知的學習。

俗話說得好：「活到老，學到老。」意思就是說，在我們一生中，有太多不知道的事情，所以在成長的過程中，我們需要藉由不斷的閱讀以獲取新的知識。透過閱讀學習未知的知識，讓我們得以不斷的茁壯成長。爸爸也說若能將書本中學到的知識善加運用在我們的周遭，我們的生活環境一定更加舒服和便利。

想想古今中外的名人，哪一位不是透過閱讀、學習而成長。藉由大量的閱讀，讓我逐漸瞭解很多的事物，更讓我從中學學習到很多過去不瞭解的事情。尤其，透過閱讀讓我知道許多偉大的人是如何成功而揚名立萬，例如看了「萊特兄弟」的傳奇介紹後，讓我有種想要成為像「萊特兄弟」那樣有理想、有抱負的人。僅

管在天上飛的梦想，一直被周邊的人們認為是異想天開，但他們仍然努力用心的去創造一架飛機。雖然經過多次的失敗，但他們仍然努力不懈，在堅持與積極的努力下，終於獲得最後的成功。這篇故事之所以令人佩服是他們用心學習、積極努力與奮發不懈的精神，也讓我從中學到，這本故事的真義及精隨。而閱覽了有關大發明家愛迪生的一生後，讓我同感衷心佩服的是，不是因為他發明了多少東西，重要的是讓我同樣也學習到即便是發明大王，也必須力盡千辛萬苦，抱著愈挫愈勇、堅毅不拔的研究精神，最終愛迪生終於成就了造福人類的偉大志業。

擁有這麼多的好處，讓我覺得閱讀是件既實用又幸福的事。重要的是，閱讀往往在無形中讓我不斷增長知識，使我瞭解更多我所不知道的美好、有用的事情。對我而言，閱讀本身就是一種學習的過程，那我又何樂而不為呢！

偉人 八田與一



竹林國小 謝宗翰



期待有機會和阿公、阿嬤參加這次「故鄉文化館之旅」，從台北出發，一上車就覺得非常興奮與期待。因為有兩天一夜的旅遊參觀，足夠玩得很痛快。

中午先到台南麻豆參觀台江內海，從博物館內的文物發現，可以回顧三百多年前精彩的歷史。日落之前，我們趕到烏山頭的新西拉雅大飯店，秋高氣爽讓人一夜好眠，更期待明天豐富好玩的行程。

次日清晨，當地導遊帶我們去參觀水庫各項設施及豐富的紀念文物。導遊本身是一位退

休的老師，解說整個如何建造烏山頭水庫內容非常的詳細，把八田與一建造烏山頭水庫講解成故事化，讓我們大家聽得津津有味，更瞭解建造烏山頭水庫的各種狀況及歷史。

八田與一是日本人，就讀東京帝國大學土木工程科，畢業後來台灣探測各地的水源，包括石門水庫、日月潭，尤其建造烏山頭水庫，成為世界有名的水利工程師。

烏山頭水庫於民國十九年完工，他的灌溉面積達三萬四千五百公頃，水圳長達一萬八千公里，圳長可繞地球半週。範圍擴及雲林縣、嘉南平原，有一百多萬戶田農受他的恩澤，水庫的功能包括灌溉、防洪、給水和觀光等多元化，八十多年來這烏山頭水庫對台灣人的貢獻實在太大了。

很可惜二次世界大戰期間，八田與一被派到菲律賓興建水圳，乘坐大洋丸號船隻，被美國潛水艇發射四枚魚雷擊沉，可憐一代偉人就這樣葬身在大海中，他的夫人聽到這個不幸的消息後，不久就跳入烏山頭水庫送水口中喪失了寶貴的生命，人們為了紀念這一對恩愛夫妻、一代偉人，用他們的衣服埋衣冠塚，讓後代子孫永遠追思和感恩。

我家小狗愛頂嘴



苗栗市文華國小 邱宥伶

頂嘴就是一當別人指正你時，用語言反抗對方。可是，頂嘴不是只有人才會，在我們家連狗都會頂嘴，目前牠算是隻很沒禮貌的狗！

你知道我怎麼發現的嗎？有一天爺爺來安親班載我回家，到家時因為門鎖住了，於是我們家小狗跑上樓叫奶奶下來開門，但是奶奶只顧著玩電腦不下來，接著，我們家小狗就叫得

更大聲。終於，奶奶下來開門還一直罵小狗，小狗不服氣就叫了起來，奶奶說：「小狗很沒規矩！」我說：「為什麼要說小狗很沒規矩？」奶奶說：「因為我罵牠，牠就叫這不是頂嘴是什麼？」

所以，我們別小看小狗喔！連小狗都會頂嘴，是不是要管一管牠呢？



我記憶中的阿里山

頂溪國小 楊鎮瑜

那耀眼光芒的太陽照亮世界每一個角落，彷彿金黃色的顏料渲染了整片天空。遊客們紛紛拿著相機，爭相拍下這震撼人心的一刻。

記得升上五年級前的暑假，我們一家人來到嘉義，為了就是要親眼目睹那美麗的阿里山日出美景。首先，我們先去奮起湖吃中餐。那兒的便當真是「色香味俱全」配色賞心悅目的令人「垂涎三尺」！而奮起湖的名產愛玉也不遑多讓，冰涼的愛玉在嘴裡化開，彷彿正跳著輕快的華爾滋，沁涼的感覺至今令我難忘！

接著，來到阿里山神木區，這裡每棵樹木都有著千百年以上的歷史。歲月在樹木的枝幹上留下的痕跡，依舊清晰可見。越往深山走，越可以感受到大自然的奧妙與鬼斧神工，不論是峭壁、溪流還是樹木，都令人為之讚嘆！

回到下榻的民宿後，準備好隔天要帶的物品便上床睡覺。次日一早天還未亮，我們到山

腳的便利商店吃早餐，爸爸匆匆跑去排隊買小火車的票；搭上小火車，看到窗外一片漆黑，萬物寂寥，想到等一下可以親眼目睹聞名遐邇的日出，掩不住內心的澎湃！到了山頂，為了看日出時不被刺眼的陽光弄傷眼睛，許多人爭相購買簡易太陽眼鏡。「啊！出來了！太陽探出頭來了！」此起彼落的讚嘆聲，大家興奮的叫喊著。只見太陽從山谷裡冉冉上升，剎那間放射出耀眼的光芒，渲染了整片天空，彷彿一顆蛋在空中打破，染黃了雲朵；溫暖的陽光照亮天空，照亮了大地，也溫暖了人們的心靈！

近年來開放大陸民衆來台觀光，阿里山與日月潭是大陸友人必訪的兩大景點。在身歷其境親覽名勝之餘，內心滿滿的感動！那仰天的古木、穿梭林間的小火車、滑嫩的愛玉冰及絕妙的日出美景，在我的腦海裡一再播放，這是我成長的故鄉，令我以為傲的阿里山！

英速之旅

特別的一週



頂溪國小 袁資詒

期待的「英速之旅」終於到了，聽以前去過的人說好玩到不想回來。真的有那麼的好玩嗎？去去就知道了！

到了「英速」要做的第一件事，就是口試，其實大家都太緊張了，根本沒什麼難的。接下來是「破冰之旅」，所有人要用老師發的本子，去問不認識的人的名字，我膽子比較大，很快就完成了。破冰後要來分隊，有shark隊、Lion隊、dragon隊、tiger隊、eagle隊我分在tiger隊，就這樣開始我在「英速」的生活。

在英速每天都有五堂課：Ms.Alix的藝術課、Mr.Hogg的世界文化課、Ms.Angela的摺紙課、Mr.Josh的攝影課，還有Mr.Casey的英文課。其中我最喜歡的課是Hogg的課，其次是Casey的課。第一堂Hogg的課我就挨罵了，因為我學老師說話，被罵的時候超害怕的，深怕會被開 Bule Slip（用來警告和處罰用的藍色單子），幸好沒有。害我第二次上課的時候超緊張的。不過我還是最喜歡上他的課，因為他每次玩的遊戲都很好玩，世界文化教室的地板

是一張世界地圖，老師會說一個地名(英文)，然後我們在地板上找這個地方，找到就站在那說：「I find it!」，老師會給你一個章，我可是得了兩個章呢！

每天吃完超級豐盛的午餐，都有一節團康活動。這四天我們玩了三種遊戲：美式躲避球、踢球比賽和拼字遊戲。其中我最喜歡的是拼字遊戲。拼字遊戲是從隊伍裡選出五名跑者去搶字母卡回來，剩下的人要用字母卡拼單字給計分老師看。三個字母一分，四個兩分……以此類推。我們比了兩場，分數各是六十九和七十分，別隊都一百多分，真不知道是怎麼辦到的！我們明明就已經很努力了，我的喉嚨都喊到沙啞了，還是贏不了，真是奇怪。

我覺得我自己真是幸運，選學校「剛好」是頂溪國小，選年級「剛好」是五年級，才「剛好」能有去「英速魔法學院」的機會。我在那邊學到了好多不一樣的東西，增加對世界各國的了解，還增強了我的英文能力，真是一舉多得啊！

Fascinating Formosa



Cape Town,
South Africa Stuart Wilson

編者註：_____

作者南非人，學英文與法律，2004來台任教於竹北能說英語、中文及非洲話，除寫作外還作音樂，本文是其居住與遊覽台灣多年頗感動心情之抒發。

【相較於南非多種族多語言 台灣迥異的環境與生活 讓我大開眼界】

Living in Taiwan has really broadened my perspectives on a life. Coming from a multi-cultural country like South Africa, it was at first a bit of a challenge adjusting to life in a society that, at first glance, seems so homogenous. When I moved to Taiwan I was suddenly thrust into a completely foreign environment, where everyone was speaking Mandarin and the entire spectrum of communication from conversation to road signs were completely unintelligible to me.

【人民奮發 知名科技之島 台灣是瑰寶 其民主自由開放誠然可貴】

This was the motivation behind my decision to start studying Chinese as early as possible, even though at that stage I was only planning on staying for a year. As of now, it's seven years and counting and it's safe to say that Taiwan has really grown on me, because once you scratch the surface

and get down to what lies underneath, you realize that Taiwan is a jewel hidden in the undergrowth. The island of Taiwan, sometimes known as Formosa, which means beautiful island in Portuguese. The Taiwanese people have transformed themselves from an agrarian culture into one of the Four Dragons of the Asian economy, and one of the leading producers of high-tech components in the electronics and semi-conductor sector - something which has pulled it's people out of the rice paddies and opened many financial doors for the nations youth. The Taiwanese have fought long and hard for the freedoms they enjoy and looking at the erosion of similar freedoms after the takeover of Hong Kong. Taiwanese would like to maintain a few degrees of separation from mainland. The Taiwanese are very different from their mainland counterparts and even though the PRC government would like you to believe otherwise, Taiwan and China are about as similar as chalk and cheese.

「城市熱鬧 任您趴趴走 陽明山花東墾丁及各離島 山河壯麗 必須觀賞」

Taiwan has a magnificent mountain range that boasts some of the tallest mountains in Asia. The west coast has been highly developed and houses most of Taiwan's industry and economic might. The east coast retains a natural semi tropical island feel. The High Speed Rail take visitors to travel the entire length of the country in less than an hour and a half! You could shop till you drop in the mega-malls of Taipei, visit museums, or ride the gigantic Ferris Wheel in Neihu. Night life has a lot to offer, too and revelers can dance the night away at a plethora of bars and night clubs all over town. Yang Min Shan mountain is a short journey from Taipei and great for day trips or even longer treks, but personally, my favorite place in Taiwan is the mountains of Hualien on the east coast. Magnificent lush green mountains with crystal turquoise blue rivers trickling between them, is a sight that really needs to be seen to be truly appreciated. Taiwan has some of the most beautiful butterflies in the world, some grow to be bigger than your hands! Down south in Kenting and further east in Taidong county, there are beautiful unspoilt beaches to be enjoyed. If you are not a beach person, you could journey to Sun Moon Lake in central Taiwan to get a good combination of water fun and mountain splendour. Additionally there are a number of small islands dotted around Taiwan. Green Island (far to its outer ocean attached) has well known hot springs of which there are only three in the world.

【台灣治安佳 處處有溫情 融合世界美食文化 我將時時刻刻懷念台灣】

For me, the best part of Taiwan is it's people. Taiwanese are extremely friendly and helpful, no matter where you go on the island you will always find someone willing to bend over backwards to help you. The streets are safe and crime is minimal. Violent crime is almost unheard of. The only thing that Taiwanese people love more than their country is the Taiwanese food. For sure, there are a few weird things on the menu. Food is so important in Taiwanese culture that many places have developed an island wide reputation for the food they serve. As western influence has increase on the island, it is easy to find in the bigger cities your favorite dishes from around the world. But to have an authentic Taiwanese experience you have to put aside your hangups and be adventurous. You can immerse yourself in Chinese culture and lifestyle, while still having the option to enjoy pleasures of western modernity whenever you choose. Taiwan has become my home away from home and will always have a very special place in my heart.





財團法人慈暉文教基金會 2011年活動報導

慈暉自創會十七年來，一直秉持著「改善生活環境與提昇生活品質」的宗旨為社會服務，我們對於社會有很多的熱情和關懷，遍及校園、弱勢團體扶助、藝文、社區教育、環境保育各領域，為了這些理想我們每年策劃、辦理許多不同的活動與講座，今年年度盛事如下：

慈暉學苑

【關愛台灣系列講座】

於每個月的第三個星期二下午二點到四點，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表現，及關懷國家社會的建議與觀察，期能產生正面影響。分別邀請到：台藝大黃光男校長、北藝大博物館研究所陳其南所長、台灣圖博之友會周美里會長、自由時報鄒景文副總編輯、作家蔡秀菊女士、農訓協會處長丁文郁、法鼓大學籌備處人生學院楊蓓副教授、工業技術研究院創意中心袁乃娟組長、台北教育大學台灣文化研究所李筱峰所長、工業技術研究院綠能與環境研究所所長。



【養生保健系列講座】

自 2009 年7月起，為了社區民衆的健康，慈暉與署立雙和醫院合作，規劃各類的醫療保健主題，邀請雙和醫院各科的權威醫師在每個月的第二個星期二下午14:00~16:00至基金會演講，讓民衆對於常見疾病的預防、保健與治療有更正確的了解。



【才藝課程】

基金會在週一到週五針對社區民衆的興趣及學習意願開設不少課程，內容包括舞蹈、歌唱、英、日語、國畫、書法等等，民衆可以選擇自己所喜歡的課程進修研習，各類班別請見P.63頁課程內容。慈暉亦配合新北市政府一起推動松年大學課程，充實銀髮族的學習生活。

慶祝活動

【愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴】

此活動是以音樂藝術的形式紀念母愛，為慈暉的代表性活動之一，今年於5月6日假永和區國父紀念館舉辦。慈暉之名源自於母愛的光輝，孝道無疑是慈暉重要的基本精神，故我們每年邀請台北地區各優秀合唱團一同演出，於音樂盛典之中，溫馨歡唱、同思母恩，並藉此凝聚社區感情、提升社區文化。



【慈暉盃歌唱及吟詩比賽】

為讓學員們有舞台能發揮平常在慈暉學苑中練就的實力，於7月23日假基金會舉辦歌唱及吟詩比賽，讓學員們展現成果、互相交流，並請多位專業評審評選出前六名加以表揚。



【秋收才藝成果展】

本會抱著傳達「活到老，學到老」的精神開設各式社教課程，為展現學習成果特聯合各班於11月13日假永和區國父紀念館舉辦成果展，學員們懷抱著對所學的熱情，於動感奔放的舞蹈、悠揚的歌聲以及絢麗的歌舞劇中展現他們獨特的個人魅力。

【獅子情 慈暉心 感恩文藝饗宴】

12月24日假永和區國父紀念館與永和國際獅子會共同舉辦，活動中頒發大學以上清寒優秀學生獎學金、輔導中輟生績優有功人員獎、慈暉獎及自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤家庭助學金，願帶起「有餘者樂於助人，受助者心存感恩與回饋」風氣，讓愛在社會上永續循環。



【慈暉舞獅團 慈暉合唱團】

本會召集社區充滿愛心媽媽們組成慈暉合唱團及慈暉舞獅團，十多年來經常義務參與公益活動的演出，更曾應邀遠赴韓國表演，今年度則應內政部北區老人之家的邀請，於慶生會中演出。

【獎學金捐贈】

本會基於扶助清寒優秀學子就學及改善社會風氣的目的，分別設立了大專清寒獎學金、慈暉獎、輔導中輟生績優有功人員等獎項，為達拋磚引玉之效，林長勳董事長每年固定捐款貳百萬元作為獎學金專款使用，基金會也替各界的愛心捐款做層層把關，除了專款專用外，獎學金的審核發放也有嚴密行政程序，每位得獎人都經由初審、複審及個別實地家訪後選出來的，這是基金會十多年來一直努力不懈去執行的理想，透過善款點亮無數個清寒學子的前程及弱勢家庭的希望。

【榮耀分享】

本會榮獲100年度社教公益團體獎，於11月14日假台大醫院國際會議廳進行頒獎典禮。

【刊物出版】

Fabulous 2011春季號及秋季號各發行五萬本，分別於5月及11月中旬出刊(免費贈閱)，這本刊物要傳達的是我們所關心的社區、教育、時事以及人文，希望帶領民衆的目光一起來觀察這些周遭大小事，並帶上更多的關懷和溫情。

2011年度慷慨捐款者名錄

・捐款人順序按姓名筆劃排列
・含會館基金及獎學金專款

3,000,000元以上

林長勳董事長家族

1,000,001元~2,000,000元

將捷股份有限公司

200,001元~500,000元

冠昱開發實業(股)公司、曾花

100,001元~200,000元

王明賢、孫正福、劉服昌、鄧葉玉蘭、賴瑞昌、
謝財福

50,001元~100,000元

300B2區福和獅子會、永和獅子會、林炎煌、
林益民、孫正三、財團法人台東縣林坤池基金會、
高靜子、許良助、陳永茂、集潔有限公司、
劉君驥、劉義弘、劉慶福

40,001元~50,000 元

吳彩雲、李玲惠、李景雄、李維哲、杜萬春、
承毅建設(股)公司、林長福、林秋蘭、林貴榮、
崇信工程(股)公司、逢麒麟建設(股)公司、
曾淑貞、黃榮華、劉添妹

30,001元~40,000 元

王美精、林張淑芬、陳景明、陳德銘、
景實開發(股)公司

20,001元~30,000 元

何溪泉、紀月對、財團法人中華太極拳學術研究
發展基金會、常欣科技顧問(股)公司、梁金生、
許弘哲、陳曉健、陳麗淑、新北市華佗五禽之戲
協會、劉秀雲、簡文財

10,001元~20,000元

永和區體育會雙和健操委員會、李正雄、
林宗明、孫文民、許添壽、陳鏡澤、陳麗花、
陳麗雀、彭貴美、曾貴女、黃文杉、黃榮富、
蔡林也、賴再銘、謝進興

5,001元~10,000元

大展國際股份有限公司、世芳國際同濟會、
吳澤成、李良明、李家穗、李黃含笑、林玉花、
林秀蘭、林祈享、施柏娟、施麗娟、柯銀蘭、
倪豐國、高碧珠、張雪娥、張瑞鶯、張鳳美、
郭芳妤、陳仲毅、陳良英、陳嘉鴻、楊世英、
葉志豪、廖春雄、廖茂宏、廖慶裕、蔡清奇、
蕭美華

1,001元~5,000元

丁文郁、王綉春、永和區太極拳福和國中教練
場、永和區工商婦女企業管理協會、永和區工
商婦女聯誼會、永和國際同濟會、朱清煌、
江美慧、余滿甚、吳林道韜、呂天時、呂芳野、
李代偉、沈英標、沈黎娟、汪錦變、林宜佑、
林清吉、社團法人台北縣中和市中庄文史研究
協會、社團法人台北縣慈善會、洪昆裕、
胡清武、范寶琴、莊秀盆、許合姪、許清美、
郭淑仙、郭紫芳、陳奉有、陳雪枝、陳瑜、
陳麗玉、曾春梅、黃羽如、黃秀鳳、黃素幸、
黃素華、黃素鄉、黃清泉、黃慧真、黃麗娜、
黃麗蓉、新北市永和區工商婦女企業管理協會、
新北市弘揚孝道促進會、楊陳親妹、葉邱月華、
趙學雍、劉林美珠、樂華牙科、賴文瑞、
賴秀櫻、錢鳳君、薛秀卿

1,000元(含)以下

十方菩薩、江雪玉、何慎吾、林張素瓊、
高碧霞、張明德、陳月美、陳淑妹、陳錦治、
葉邱金鳳、簡榮源

慈暉學苑 課程內容

『養生保健』系列講座

每月第二個星期二
下午2:00~4:00

署立雙和醫院與慈暉共同為您的健康把關！

免費



『關愛台灣』系列講座

每月第三個星期二
下午2:00~4:00

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。

免費



才藝課程

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10:00~12:00		黃慶源(09:00-12:00) ▲ 花鳥國畫	許合姪 ↓ 排舞	王美精 ↓ 國際標準舞	王美精 ↓ 國際標準舞
下午 2:00~4:00	李素真 ♪ 金曲歡唱	吳彩雲 ● 日語會話演歌中級 林碧春(13:45-15:15) ↓ 肚皮舞	王美精 ↓ 國際標準舞 李素真 ♪ 金曲歡唱	黃慶源(14:00-17:00) ▲ 山水國畫 邱麗卿 ♪ 歡唱GOGO	邱麗卿 ♪ 歡唱GOGO 吳彩雲 ● 日語會話演歌進階
			曾璽 ↻ 書法 呂怡潔 ↓ 日本舞	吳彩雲 ↓ 土風舞	
			呂怡潔 ↓ 日本舞		
晚上 19:00~21:00	高錦泉 ● 日語漢詩研習	高錦泉 ● 日語正音研習	邱麗卿 ♪ 歡唱GOGO		王美精 ↓ 國際標準舞
	邱麗卿 ♪ 歡唱GOGO	王美精 ↓ 國際標準舞			
	王美精 ↓ 國際標準舞	外籍老師 ● 英語基礎會話			
	范宜庭(19:15-20:45) ↓ 瑜珈	林碧春 ↓ 肚皮舞入門			

地址：新北市永和區中山路一段26號B1樓

電話：8660-0766 傳真：8660-0767

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）

信箱：tsuhuei@ms35.hinet.net

網址：http://www.fabulousgroup.com.tw

『慈暉合唱團』

每週二、四上午9:00~11:00 練唱

特聘請專業指揮 李素真老師及鋼琴老師江美慧指導

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



歡迎您加入慈暉終身學習的大家庭！

舞 日本舞

慈暉文教基金會費心規劃一堂與眾不同的課程「日本舞」，由日本舞踊紫流宗家紫翔先生(翁敏華老師)開的課程；日本舞踊是老少皆宜的運動，任何年齡層都能表現不同的韻味；也不會造成運動傷害，因它講求的是溫柔婉約，以修為來呈現舞姿，也是一種修禪。日本舞是日本的傳統文化，講究的細膩與精緻從頭飾、衣服、道具，都非常華麗，舞姿也是從頭、頸、眼、手足、來詮釋歌詞意境，動作優雅，讓每位習舞學生呈現出溫柔婉約、動作優雅，個個成為舉止高雅的女子。



課程時間：每週三下午2:00~4:00



▲黃慶源老師作品

山水國畫

繪畫不用語言表示意義，僅由點、線、面、色彩表現的美。藝術是抒發人類心靈感性的東西，繪畫是靜止的，它用一種具象的狀態表現感情，是眼觀的代表；音樂是活動的，它用委婉曲折的旋律鋪陳情感，是耳聽的代表。看的藝術不及聽的藝術感染力強，因靜的東西不及動的東西靈活，音樂可說是世間最靈活的藝術，但繪畫的藝術卻是世間最幽靜，最能觸動心靈的藝術。慈暉文教基金會的水墨畫班學員來自不同領域，但都熱愛水墨畫藝術，多年來我們每各禮拜上課一同切磋，每年舉辦聯展，出份享受那充滿藝術氛圍美好悠閒的快樂時光。

課程時間：每週四下午2:00~5:00

以上課程洽詢慈暉文教基金會 (02) 8660-0766

將捷國際商業大樓



**捷運松江南京站8號出口 / 地上17層、地下6層
預定於2012年落成，歡迎洽詢承租事宜**

◆ 將捷集團【永捷資產管理股份有限公司】
www.fabulousgroup.com.tw / 集團總部專線：(02)2536-2666

省道

Nowhere is now here.



忠明營造工程股份有限公司
FABULOUS CONSTRUCTION INTERNATIONAL

10468 台北市中山區松江路318號14F
14F, No 318, Songjiang Rd., Taipei 10468, Taiwan

Tel: +886 2 2536-2666 Fax: +886 2 2536-1707
<http://www.fabulousgroup.com.tw>

Corazón de Fuego
by Jorge Mayet