

美

Fabulous

知識・人文・環保・休閒

2009 秋季號 慈暉人第 29 期

封面故事

高齡者的社會適應
及政府的政策關懷

美的宣言

愛護青年
應給新生兒最多的教養補助

生活與休閒

淺談殘障者的體育運動
冬之戀 娜路彎

特別報導

綠色能源

無界之美

上海人 儂白相啥

本刊通訊

慈暉文教基金會
2009年度活動報導

時事焦點

八八水災後的省思





娜路彎大酒店 台東



消費滿5仟
再抽總統套房
等大獎

豪華雙人房平日券 NT\$ **2,999** (原價NT\$8,360 即3.6折)

一次購買5張

即贈「美國歐巴馬夫人就職珍珠項鍊」一組！
(市價NT\$1,980)

歐式自助晚餐券 NT\$ **500** (原價NT\$715)



免付費訂房專線 **0800-239888**

台東市連航路66號 www.naruwan-hotel.com.tw



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

劃撥帳號：郵政 18201662

所在地：台北縣永和市中山路一段26號B1

電話：02-86600766 傳真：02-86600767

E-mail：tsuhuei@ms35.hinet.net

http：//www.fabulousgroup.com.tw

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、林孟潔、戎莉芳

陳秋婷、陳曉健、施麗娟、鄧慧敏

謝玉姿、謝宜霖

文案彙整及校對：慈暉文教基金會秘書處

美術編輯／印刷：

采泥藝術印刷股份有限公司

台北縣中和市建康路160號11樓

電話：02-22219969

出版日期：2009/11/1

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

2 編輯報告／曾淑貞

封面故事

3 高齡者的社會適應及政府的政策關懷／編輯部

時事焦點

8 八八水災後的省思／曾淑貞

12 何昔日之芳華 今直為此蕭艾／林炎煌

美的宣言

14 愛護青年 應給新生兒最多的教養補助／陳景明

生活與休閒

17 公寓大廈側面的防火巷 法律如何規範／李永然

18 東方人文與建築之美／黃元璋 林莉婷

20 淺談殘障者的體育運動／朱敏進

22 銀髮族的營養照顧／莊世玟

23 規律的中強度運動能有效改善高血壓／林志雄

24 台北河岸鐵馬行／何秀毓

26 遊花蓮富源蝴蝶谷／王年夫

28 冬之戀 娜路彎／鮑岳明

30 五星主廚到你家／韓國榮

32 21公里台東山海鐵馬道／戎莉芳

特別報導

36 綠色能源／謝財福

藝文呢喃

38 我家／曾德通

39 鹿谷行 掠影／黃清棋

40 但願長醉不復醒／季榕

42 台灣諺語／劉義弘

社區溫情

44 關懷鄉土 台灣心鄉土情系列課程報導／林育任

46 我愛太極拳／梁壽美

48 絲竹飄揚 談學習國樂的心得／王光育

50 再給他一段健康的青春歲月／吳芊瑩

52 自己才是健康的主人／練正沼

校園心聲

53 生活就是學習 當我們宅在一起／劉胤男

54 我的暑假生活／張軒與 八八水災／陳柔好

55 快樂在哪裡／王柏鈞 閱讀的樂趣／張碩評

56 蒲公英奇遇記／叢谷藁

57 我最難忘的一次旅遊 古堡之旅／李芃荳

無界之美

58 上海人 儂白相啥／孔維娜

本刊通訊

60 慈暉文教基金會2009年度活動報導

62 慈暉學苑課程內容

63 慈暉文教基金會2009年度慷慨捐款名錄

64 慈暉學苑才藝課程介紹特輯-國際標準舞

慈暉學苑才藝課程介紹特輯-合氣道武術養生

編輯報告

Letter From The Editor



總編輯 曾淑貞

多年來許多人憑著一股敬業的精神，使「美FABULOUS」雜誌刊出，深獲好評。本期2009年秋季號《封面故事》喚起我們：父母無微不至不求回報的親情，如今他們衰老還始終如一的付出，試想我們的政府為年長者做了什麼！又年長者在家庭和社會扮演了那一種角色！

本期發行因莫拉克颱風肆虐臺灣，許多人生命、家園不見了，在大家還要調整情緒、醫療傷痛之際，增刊《時事焦點》，呼籲確實對災民提供適切幫助。慈暉期盼大家今後還能歡歡喜喜的唱如：嘉蘭的情歌「風雨吹不走我們的勇氣：我們的歌還在、我們的愛還在、我們的希望還在。」

〈美的宣言〉鼓勵年輕人結婚、生子，它讓我們想起：彰化縣政府對縣籍新生兒每人補助一萬元，但有人問：難不成要為了一萬元而生小孩！說真的，年輕人不婚、不育的趨勢是個急待解決的問題。

《無界之美》、《校園心聲》、《社區溫情》、《生活與休閒》中，特別收錄從年少至銀髮族的健康資訊如：每天多步行、了解自己的血壓、每天吃幾克堅果、每週吃幾湯匙番茄汁、每天吃幾份蔬菜和水果；有機蔬果更有益健康，而吃東西的時間、順序、組合、速度、量……都很重要，但我們確實有為自己把關嗎？

〈綠色能源〉呼籲維護如：自然的光源能提昇燈具效率、減少照明浪費。選購使用較新節能技術的變頻壓縮機電冰箱……等等是現代人生活的課題。

另外〈慈暉文教基金會活動報導〉：詳細介紹慈暉文教基金會近期活動，諸如慈暉學苑才藝課程、養生保健講座、台灣心鄉土情講座、合唱團及舞獅團公益展演等等，敬請指教，更歡迎民眾踴躍參加這豐富及多元的系列課程。

近期發展

- 一、為使人力平衡陸續增聘編輯委員。
- 二、以本期之相關議題，請讀者踴躍就作品提出正、反面的思維及意見，讓作品有深度，雜誌內涵更獲佳評與肯定。

其他

《美FABULOUS》雜誌下期即2010年春季號徵求讀者投稿，截稿日期：2010年3月，來稿請寫明欲投稿之欄位、姓名、聯絡電話，聯絡信箱：tsuhuei@ms35.hinet.net 編輯部，主旨欄註明投稿及單元字樣。若本期未獲刊出的朋友請期待下期，敬請指教。



高齡者的社會適應及政府的政策關懷

編輯部

根據內政部65歲以上老年人口的統計資料顯示：臺灣正處老化人口逐步增加的趨勢。從民國82年占全國人口的7%，正式邁入聯合國所訂的高齡化社會標準以降至民國90年65歲以上老年人口占全國人口的8.79%，至民國92年已佔全國人口的9.17%；至民國94年已占全國人口的9.54%。根據經建會的資料顯示，估計民國100年將達10%，民國120年可能更上升至20%。

隨著人類壽命的延長與生育率下降形成的高齡社會的到來，高齡者自己所展現的生活適應及家庭成員、社會對待老人的態度、社會關懷的工作、政府的政策的規劃與實施就成為必要的課題；重視此課題將使人活得康樂、年輕人無後顧之憂、大社會降低成本、當前及未來的老人安享晚年，因此全面性注重此課題是當前重要的工作項目之一。



耆老社會適應的省思

一位老先生看到小孩搶玩具，他說小朋友這樣太危險了。你管我，我媽都不管我……。在車上看到年輕人假裝睡覺，又不能說：起來讓我坐吧。

社會學家蒲其斯指出老年是一種沒有角色的角色。老人被定位為社會經濟的包袱，如此定位它們毫無希望可言，其實夢想不是年輕人專利，積極肯定自我，離開職場更有時間為尚未完成的夢想而努力。老人應懂得如何享受生活，「老而無用」的昏沉思緒已經落伍，隨機調整的作為和想法能成就無限的機會。有些老人住在子女附近、或同住，選擇用不同的方式帶給老伴、晚輩無限的樂趣但有些老人的老伴……離他而去，一切就完全變了調；尊重是相互的，社會在教育年輕人如何孝敬老人的同時，也必須同步的提醒老人自重、他重的道理。

隨著社會進入高齡化帶來的相關話題之一：如何減輕政府代為支出納稅人

擔負的經濟成本。仔細觀察、探討，部分高齡者是身心健康的，他們慈祥、尊重、互助；因為他們生活經驗豐富、積極熱心、看事物是正面的。諸如六十多歲繼續努力慈善事業、八十多歲還和兒子在攤位上賣菜或獨自一人在賣水果，甚至退休後繼續第二次就業，雖然不是要老人們都要那麼辛苦，但是上述情形是見者喜悅且認為家人福氣的；這些高齡者他們仍是家庭經濟、精神的重要支柱，他們健康快樂於公益、服務社會。他們注重休閒活動，如此高齡者使家人子女免於操心而專注於職場，如此良性循環，必然帶給社會一片欣欣向榮。反之，也有許許多多高齡者需要家人、社會、政府提供援助，那麼處於高齡社會的我們，該如何做以降低社會成本又能活得健康呢？是否應藉由更多團體從小小社區確實的做起，諸如：

居家、社區、學校照顧服務

家是每個人和家人共同生活的重要處

所，生病、恐懼、煩惱時或是遇到諸如損失錢財之類不順心的事，總要有人安慰幾句如：財去人安樂什麼，甚至再大的難關或是精神上的苦悶，都要靠親朋好友一同度過。但在社會不知名的角落，還有許多處境冰清水冷、面貌木木樗樗的老人，孤孤悽悽的立於熙來攘往人群中，沒於紫陌紅塵之俗世間。這些居於弱勢的老人們，身邊常常缺乏主動關心近況或傾聽心聲的人。因此獨居老人死去多日才被發現的消息時有所聞；人人都會老，應該讓老年人都能有安養晚年的地方，那老人死在家中多日無人發現的悲劇就不會發生。

在澳洲55～65歲老人無給職貢獻每年高達745億元，過去老一代的人主張「世代契約」，即由年輕與活躍的世代提供並滿足老人的需求,此說法完全忽視了老人的貢獻。其實老人能以各種方式貢獻家人、朋友、鄰里與社區，此無給職之貢獻既能提升社會資本，降低犯罪率也間接改善健康與教育水準，並進一步增強社會凝聚力與穩定性。

我們常說要教小孩釣魚不要釣魚給他吃，當前最重要的，我們與政府應該採取怎樣的社區態度、措施，使高齡者早早就為自己老年做準備的終身學習是不可少的，例如除了年少時在家庭互動中學習年少課題之外，老年課題在日常生活中也是要學習的，在中學或大學正式增添「老年規劃」課程是否可行？此課程之內容包含：照顧家人與服務社區、無給職對社會財政的貢獻、金錢的規劃、興趣的培養、朋友的互動、牽手的相敬、健康的重要，

讓高齡者也能給家人、社會帶來機會及肯定自己的貢獻。如此獨居老人減少了、老人可以有若：白居易·養老：「使生有所養，老有所終，死有所送也。」在原有的生活環境中頤養天年，而非在孤獨中走過人生的最後行程！

亡羊補牢猶未為晚，社區服務目前可行的方向參考之：

痛癢相關 德流子孫

中國廣州目前在花地街明心社區開辦試驗關愛獨居老人的「鄰里互助關愛」活動，在社區獨居老人門口掛張「連心卡」，若有看護工解決不了的任何大小困難，可寫在連心卡上，鄰居或看到連心卡的人，立即過來幫忙解決困難。

彼此尊敬 關愛體貼

法國多部份社區為老年人提供電話「你好嗎？」活動。每天固定時間系統自動為老人打電話，老人拿起話筒可聽到「你好嗎」一連串免費關懷問候語，若今天安好請掛回電話；若您今天感覺不適，請撥打求救電話811。」如果過了45分鐘，老人仍沒接起電話，便有人前來視察救援。

設置監護網路系統

目前我國已採用「居家老人服務」，實施：一、居家服務。二、居家服務支援中心的照顧者諮詢或轉介。三、居家護理。

以上需要諸如心理輔導等等的更專

業化，同時政府應建立獨居老人的「監護網路」，關照：一、餐飲。二、臨時照顧需要。三、日間照顧中心。四、短期或臨時照顧服務。五、遠距照護服務。六、教育休閒服務含長青學苑、屆齡退休研習活動、休閒娛樂活動、關懷專線、老人文康中心……之需求，以上可結合民間組織，辦理相關的服務，以貼補獨居老人家庭照顧之不足；讓老人在家中原有的生活方式下，無例假日受到一對一的關照。特別是罹患慢性病或無自我照顧能力者能獲得衛生、適應社會、資訊……等等照顧系統之服務。

為使老人能適應社會，老人、社會、

政府相互提供一個多元的策略使增加老人活動的空間，重塑老人的社會形象、穩定老人生存的價值感。

總之，政府將設備和場地、經費補助、方案委託、公設民營以及參與政策規劃、提供誘因等等作為對老人福利政策之補助、獎勵，但政府應重視提供組織參與的尊重度、相關法規改進與創新、權利與義務之規則應完善及排除經費不足、服務人員的願景等種種影響發展之因素。此外再加上民間純「服務老人」團體盡職提供多元與優質之服務供給，才能彌補政府之不足，充分自我監督並促使對社會的貢獻力更旺盛，老人福利政策彌堅。



以竹為師

竹可破
而不可毀其節



忠明營造工程股份有限公司

地址：台北市松江路318號14樓 電話：(02)2536-2666

網址：<http://www.fabulousgroup.com.tw>

八八水災後的省思

曾淑貞

秀麗的山河是我們的寶貝資源

在美貌的臺灣，春風微微的吹送中，從山邊的草叢找過許多的野草莓，見過玉山主峰下圍繞萬叢的白小花，到復興鄉見過蜂娥，新竹的馬里光瀑布他英姿煥發，去霧社見過路旁不知名的叢叢小花，紫羅蘭上的白粉蝶……。

夏季的夜晚常聽振翅作聲，鳴聲急促似紡絲的「絡絲娘」、蚱蜢……。日間車行中抬頭望見寶島處處是火紅的五月雪、三芝鄉好山好水中的梯田種出香Q可口米粒，觀音的荷花、花蓮三棧溪的黃蝶穿著美麗的衣裳，像達悟族豐年祭的迎賓舞者，他們活動的畫面一直存留在記憶。

秋天阿里山的日出，竹山的茶山、中央山脈台灣最高的湖，六順的七彩湖，在寧靜的山色中閃爍，它像顆藍色的夜明珠。桃園頭寮池塘的白鷺鷥展翅飛翔，雪白的衣裳柔順美麗、臺中麗水村一對對的黑嘴仔在枝頭細語、墾丁成群的赤腹鷹在淺灘飛舞、恆春龍鑾潭美如仙子的百隻白鷺鷥和村野自然柔美的結合……。

冬天嘉義隙頂二延坪的竹林，新竹尖石鄉霞客羅古道的楓紅、嘉義鰲谷農場喜

悅自由的小燕鴨、復興鄉塔曼山2300公尺處下雪時媲美歐洲的雪景、新中橫塔塔加厚厚的雲層上閃耀著如周圍長者暖融融的冬陽，還有喝不盡阿里山、處處的冬茶……。

大地和我們是永世的生命共同體，來過美麗的廬山溫泉風景區，細細的觀瞻六龜異常堅固的仙人圳取水口、從屏東隘寮溪畔遠眺，霧台就在雲深不知處的山林，一個終年隱身於雲霧之中，擁有台灣最美麗石板屋的所在地……這些懷質抱真的自然環境，如前面篇幅所述的大地生息，是否還來得及更加珍惜她們！

選個六龜村看看，和台灣處處一樣是蜿蜒美景，平日好山好水涓涓溪流，紅水溪畔的彩蝶谷中飛舞著蝴蝶、木森林藥用香草園藹藹清香。台東縣金峰鄉給人天高而氣清、人間仙境之感，是登山臨水的好去處，至屢屢在山坡上蓋木屋別墅！

八八水患後，思索過去當我們住著木屋，賞心別墅詩：「野戍岸邊留畫舸，綠蘿陰下到山莊。」在陽臺乘涼、賞花木萬株時，是否想到過我們帶給土地、大自然的傷殘！

同樣的那瑪夏鄉是高雄縣三個山地鄉之一，鄉民大多為布農族，鄒族次之，排灣族及平地人佔少數，民風純樸。他們那蜿蜒美景環繞的寶來溫泉，自然詩篇與人工美麗的背後，蘊藏了甚麼！同樣的知本溫泉區的金帥飯店，相隔道路、商店距離河堤卅餘尺，當大自然異常時，人類不變的思考模式已遭受嚴格的考驗。

八八水災肆虐台灣的經過

依據台灣氣象局原預測『莫拉克（Morakot）』將對北台灣帶來較大的衝擊，不料八月七日起竟在南台灣多處帶來超大的雨量。讓高雄甲仙鄉的小林村全部消失、南投仁愛鄉廬山溫泉區總計四十家觀光旅館，民宿無一倖免。

六龜妙崇寺後方土石崩塌，將開山文殊殿沖毀，最後由大寺的建築抵擋強迫其改道，舊潭聚落十幾戶人家全身而退。但是獅額頭大橋南側路基全毀、新發村土石

流造成多人死亡……。

我們看到救難人員的奮勇與犧牲，同胞人溺己溺的精神之時，提醒政府應儘速協助重整家園，給災胞最多的補助，同時急迫貫徹：

從災難中學習 深植安全觀念

一 救災準備應更精實：

這次在六龜搶通道路時，機具簡陋又太少，嚴重耽擱黃金的救難時間。

救災需知：

- 1.詳細受災資料之整理以利人力資源、資訊、道路的搶通速度，救難不是只有前線，災民每日要過生活。
- 2.無交通就衍生問題，所有物資無法進入。
- 3.無電蠟燭也很好，收容所衣物，急救金不可少。
- 4.重建山泉水供水系統，與礦泉水一樣重要。



遠離河邊卅餘公尺的金帥飯店原貌

5.居民心靈的恐慌、醫療與外傷同等重要，要有外來團體參與。

二 救難人員訓練應更嚴格，遵守要領，切記勿逞英雄：

台北市搜救隊，災後第十一天挺進重災區小林村，見上百公尺河面的旗山溪對岸一具罹難者遺體，隊員只穿著救生衣，打算涉溪而過。年僅廿九歲的隊員范姜群文，打算以漂流方式游抵對岸，卻抵擋不了滔滔溪水，不斷被沖往下游，險失性命。我們當以此案例為鑒，以免救災不成反浪費黃金救災時間及資源。

三 居家請遠離行水區：

松鶴一溪、松鶴二溪、大甲溪圍繞的村落，建在行水區中，河道中蓋大樓，此種情形台灣山區舉目皆是、校舍蓋在行水區這又是誰的無知！在六龜有人問締願寺與東溪大橋會安全嗎？地理位置了解的程度夠嗎？邦腹溪河口在上藤枝路口前，這條道路安全嗎？畢竟每一個建案都關係著眾多家庭的生命和財產，建設之前是否應該將安全置於商業利益之前。

四 避免破壞水土保持：

高度開發終嘗苦果，南投縣雨勢不歇，仁愛鄉廬山溫泉區塔羅灣溪水位暴漲，下游5家溫泉旅館面臨再度泡水的災情，1樓幾乎都被溪水侵入。旅館山莊倒了再蓋，河道寬了再把它縮小，人與大自然抗衡的結果是悲劇一再重演！

五 防止盜採之執政作業應框緊：

採砂能疏浚河川，但如何防範危及橋墩與堤岸之穩固，則須嚴守專業分際，防圖私營利而傷及公眾安全。

六 政府平時應有更多的安全觀念的宣導：

房子、土地公被沖到河中，平日是否估算過大水之高度！以朋友提供資料圖片顯示：法國spot4衛星在颱風時，拍攝台東縣太麻里金峰鄉衛星圖片，比對衛2號二〇〇八年十二月拍攝的衛星照片，明顯看出風災後，原來只有十多尺的河床已擴大到八百公尺寬。

中興村建在河床進行的方向中。放索、海埔……，大面積的養殖場大量抽取地下水，地層下陷有人管嗎？還是讓莫拉克颱風在屏東縣二日下了1364毫米的雨量，遇到大潮沿海的林邊鄉、佳冬鄉、東港鎮及新園鄉大淹水，五座橋樑遭封橋。

水利署說堆置在下游的土石不可能往上淹沒上游的村莊

敬畏大自然是我們的基本信念，但為民謀福亦是政府職責。汐止與內湖的百年淹水痛苦，在二〇〇五年基隆河員山子分洪隧道完工後終獲徹底改善。更因此造就了內湖科學園區如今數千億至上兆產值的耀眼成績。越域引水工程的推動即是同樣的邏輯考量，希望應用在解決南部的缺水問題上。

高雄縣議員林洪愛玉，指責楊秋興處理阻擋越域引水工程及旗山圓潭採砂「定力不足」。針對此事，也有環保團體與地方人士質疑：曾文越域引水工程，設置在旗山溪兩側的土資場土石，是這次小林村遭淹沒的禍首。但經濟部水利署於九十八年八月十二日明確表示：「堆置在下游的土石，不可能往上淹沒上游的村莊」，這種「入人於罪」的說法，令人難以承受。水利署說明，依航照圖及現場顯示，小林村被土石掩埋主因是兩條土石流潛勢溪流大型塌陷造成，曾文越域引水工程，旗山

溪土石堆置場，其中一處位於小林村南側下游，距村中心位置還有六百公尺。另一處土石堆置場，位在小林村村辦公室，旗山溪對岸的高地上，河床與小林村尚有卅公尺高差，兩處地點均與土石流淹沒小林村發生地點不同。而且曾文越域引水工程的土資場位置，經環評通過設立，做法與工法都合乎水保法規定，淹沒小林村的土石與工程無關，甲仙鄉小林村遭淹沒是「天災而非人禍」。

讓同胞一起省思 更要官員振作圖強擔起嚴肅職責

水土保持區稱：大自然保護區應和古蹟維護一般重視，這就牽涉到國土保持自然原貌的問題，這課題沒人規劃設計、確實執行，那麼國土、蔥鬱森林、蜿蜒溼地、豐饒魚蝦、船屋點點、森林、野生動物、生命……將不復存在。

世代壯美、聽風聽水、作詩的大自然，風雨、工程來時卻是柔心弱骨的，要戰天鬥地的工程應經專家審慎規劃。人民無知政府不能無能！過度與水爭地的結果必然遭到大自然反撲；此之際，在水的眼裡再堅固的建築，如同一支插在沙中的積木，再雄偉的樓房就如童話故事書上的小木屋！

三民鄉那瑪夏部落，位居山高水急處！就因為杉林鄉、六龜鄉山泉滾滾流下

處，沿途設有六龜遊客中心地標、六龜遊客中心、六龜石碑。位處大津、苓腳上段的高雄縣茂林鄉公所附近的茂林鄉遊客中心，因為大水來時逐步蝕侵，禁不起連日滾滾山洪的激烈沖刷，隨時都有倒入泥流的危機。而茂林國家風景區管理處，因地基遭到淘空它不見了，慘況不輸知本的金帥飯店，秀山園海產餐廳。大家都知道人類改變了大自然的規律，大自然將逐步討回它原來擁有的。

位於六龜鄉的北管理站也受損，根據新聞報導畫面顯示，六龜遊客中心呈現四十五度左右傾斜，旁邊的荖濃溪暴漲的溪水，夾帶泥沙強勢沖刷河床，整棟建築物幾乎快要被沖進河床裡。山洪滾滾邊的衫蝶谷、紅水坑、土壟、中庄、河邊、龜王岩……是否今後仍將安全無虞，荖濃溪邊的遊客中心會安穩嗎？政府的如何決策，註定遊客中心的宿命。

總而言之，八八水災後我們的政府官員是否聯想到各都會區遠處、近郊山上的大樓華廈……是否有一天那些地方也會一天下2500mm的傾盆豪雨！或是我們的橋的壽命是否應更長呢！他國可以為何台灣不能？造價雖高，但保平安。建理想的橋就如同給每個活人送一次一次的鮮花，勝過給永別的人送多盆的花籃、說一萬個抱歉，不是嗎！



有賴國人珍惜愛護的好山林

天若有情天亦老...悵惘舊歡如夢 覺來無處追尋

何昔日之芳華

娜路彎大酒店 董事長
林炎煌

我聽到大地在風雨中哭泣

2009年8月8日(父親節)，根據中央氣象局預報莫拉克中颱將從花蓮登陸，9日會從北部出海...

中午台東並沒有颱風來襲狂風暴雨的跡象，所以父親節將按原訂計劃準備出去吃晚餐。

大約下午5點鐘，管理部林協理來電請示：「邱主任報告山區雨勢很大，紅葉溫泉溪水暴漲，溪邊第二號井快要淹水了...」(平時河床溪流水位與水井大約有15~20公尺落差，表示溪水已暴漲20公尺高了)，當下毫不猶豫的指示管理部發簡訊給紅葉溫泉全部員工"即時封園，儘速撤離現場，馬上回家，不得有誤，這是董事長命令！"，之後陸續接獲同仁回電報平安，終於放心。突然副主任撥手機給董娘說：「倉促離開保險櫃有8萬多現金未帶走，她先生要開車載她去拿可不可以？」，董事長在身邊立即回答「不要去，怕山路落石危險，錢在保險櫃不要緊，有保

全...」。

約6點鐘左右，家住紅葉的員工老余回報「不好了，整個泡湯區及販賣部全部被洪水淹沒，現在只看到屋頂...，不敢相信，半個小時河水暴漲50~60公尺，不可思議...，所幸人員全部安全撤離。

9日清晨電視報導，太麻里鄉嘉蘭村房屋被沖走的畫面，及知本溫泉橋頭潰堤，金帥飯店傾斜情況危急，實不難想像紅葉溫泉的景況，驅車至鹿鳴橋，往紅葉之道路已封鎖，望著紅葉溪滾滾洪流夾雜著巨木沙石如萬馬奔騰怵目驚心的場景，老天爺真的生氣了，驚嘆大自然力量的偉大，相較於人類的力量更顯渺小，正下著雨滿臉濕透了，無法分辨是雨水或淚水...

此刻如果人類肯向老天爺深深的懺悔與真誠認錯，也許，也許已經沒有也許了...

如此慘痛的教訓，人類該覺醒了，要以更謙卑的態度與大自然和睦相處，不應該再去傷害它...儘管這裡有我多少記憶與不捨...

大自然力量的撼動

今直為此蕭艾

紅葉溫泉景色依人 曾經吸引我想在此再築一個美麗的夢

沒想到老天爺不同意

如今這幅景象夢碎了 我的心血毀了

人類貪婪毫無節制地消耗您的能量

當山洪挾帶著大量泥土覆蓋您 漂流木強力的創擊您

您堅忍的承受

洪水退去後儘管滿目瘡痍

您仍毫不記恨地 繼續噴出源源不斷的熱情

感謝您無窮盡的付出

令我百感交集 喟嘆之後

這一切大概也只能任由它

以無法形容地或難以言喻地

留在永恆的蒼茫中

請安息吧！ 紅葉溫泉



愛護青年 應給新生兒最多的教養補助

編委會主委 陳景明



政府應有立竿見影政策讓青年敢結婚敢生育

青年為國家棟樑 建設國家的主力

長期以來，我們深知國家社會須代代相傳，不斷孕育出一批批勤健的青年，才能建設出富強進步的國家。最顯著的例子是由於每年不斷有來自世界各國的敢衝能拼青年移入美國，在其社會各個角落、領域協力貢獻，終能造就美國在過去半世紀維持世界首富、最強的地位。

新生兒是明日的青年

人力計畫是經建規劃時的要項

誠如前述，國家的種種建設，都須仰賴足夠的人力去執行，但據政府統計

資料，民國65至71年間，國內每年約有40萬新生兒，72年至86年約有32萬人，而自89年起，開始以305312人，減少到90年的260354人，91年247530人，92年227070人，93年216419人，到了94年，在全球出生率2.1%，已開發國家出生率1.1%情況下，台灣誕生嬰兒205854人，出生率0.91%，較南韓之1.0%及中國之1.2%都低。95年誕生204459嬰兒；96年再降為204414人；到97年再降為198733人，出生率更降到0.86%。該年度1-14歲的未來主人翁較96年減少3.1%，而65歲以上老者卻比上一年增加2.5%，國家老

化現象愈嚴重。本來，政府縱有一套完善的促進生育政策，仍須經過一段時間才能收效。更何況新生兒人數迅速下降的警訊出現近十年來，主要見到育嬰假、產假的次要利多，至於國家安全會議95年5月20日發表之國家安全報告，雖也關切人口結構失衡；行政院雖於民國95年6月7日會議上，曾指示內政部、教育部、衛生署、經建會，針對此議題研訂實施計畫；內政部接著於95年9月委託政大辦理「人口政策白皮書及實施計畫之研究」；旋邀專家學者及民間團體參加公聽會，進而彙整出21項政策建議及182項措施，又慢吞吞以其為基礎，成立「人口政策白皮書撰寫小組」，好像中華民國政府是95年1月1日才開張；也好像91年至95年間相關部會並無花費很多銀兩委託過一些學術及研究機構做過類似研究案；主管部會似乎認為160所大專院校過去十年都無教授或博碩士發表過相關的論文供部份佐參。真希望官員們能學學私人公司幹部的本事，能更健全手邊之簿本及電子資料檔案，能隨時依據過去五年間撰擬過的各項「先期作業計畫」，來彙編出自今日向前瞻之五年工作計畫。不應等敵軍兵臨城下才要掘河築

牆趕編迎戰計畫。面對各項主管業務，希能掌握動態資訊，隨時歸入主檔，予以更新並套整出一份最新的版本，而非凡事只散置凌亂資料，一遇須系統化陳述時，就以「時過境遷」為由而新委外「從零開始作規劃」。

青年既是國家希望所在 政府應傾全力愛護青年

青年怯於結婚生育的根本問題，在於其無足夠經濟能力。此者可稍回顧國內的社經發展。在民國六十五至八十年間，算是台灣有史以來最風光的時期。筆者七十四、五年間在美、加、英、德、法、希臘、丹麥的百貨公司及路邊攤，都能看到Made In Taiwan的產品。當時國富民富，家家戶戶充滿希望。惟當時政府自七十五年一月起，將一美金兌39.585台幣的匯率，在一、二年內陡降到只能兌24元台幣，再回到兌28.578元台幣。當時造成外銷報價遽升，外銷訂單一張張飛走。撐不了多久，約自七十八年起工廠一家家應聲而倒或外移，讓剛崛起的台灣，一下子產業徹底空洞化，到如今很多家庭一個月賺不到兩萬元，造成青年不婚不生。這是當時部長、總裁與院長…的天大錯誤，才招致青年今日之極大痛苦。再二十年後還要青年們一人奉養三位家人，青年們卻苦無子女來分擔家計的窘境，將更為嚴峻。官員及領導人，應以贖罪真誠，傾全力迅速解決青年的困難。好讓青年敢放心去結婚，放心去生育。政府萬勿再拖延。

經濟未及回春之前

官員應以特別手段衝出困境

全球經濟的回春延遲，要恢復青年之婚育信心仍需一段時間。但自小學至中學以至大學的大量減班嚴重現象，已是官員



台灣需培育更多敢衝能拼青年救經濟

們裝聾作啞也難逃避之待解課題。更何況新生兒的快速減少及人口老化將使國家經濟發展更為困難。我們瞭解以往是家庭自社會賺取收入後，用來支付孩童的飲食生活費用與教育費用。本質上，孩子的成長期支出，本即源自於社會。所以當太多青年人拒絕生兒育女的過度時期，尤其在人口結構即將嚴重失衡之際，政府若直接以更多的社會資源用於教養兒童，一點都不為過。更何況立法院似乎偏愛為有錢有勢者運作，才會讓台灣的貧富懸殊情形越惡化，有人前三代都做官就能累積以百億計之財產，而其第四代又獲青睞擔任台北市轄公司要職月領三十萬，排擠之下，更多青年只能望錢興嘆，更多山區青年連上台北一趟都缺盤纏，所以為了國家的永續發展，投入更多的政府預算在教養兒童上，是順理成章之必要措施，建請主管官員及早思考因應之方與配套作業。立法院雖已通過就業保險法修正案，育有三歲以下子女，每一子女，父母可以請領六個月育嬰留職停薪津貼，月領月投保薪資六成。筆者以為其力道太弱，應將對新生兒的補助由「三歲以前」調高到有打工能力之前的「十五歲以下的小孩」，並將每月育兒津貼至少調為國定最低工資的五成金額。



多添加幾位孩童可為家庭、國家帶來朝氣



75年時丹麥小孩就無後顧之憂 有環境幽雅公寓度晚年

我們給孩童最好的照顧，來日他們給老者最好的安養。

勤政愛民 做出績效 政府仍有太多環節須上緊發條

對於孩童與青年的照顧，各國都盡力而為，官員都有可參閱資料，不須贅述，惟以往政府對相關問題之處理總是延宕嚴重，還能搬出種種理由，我們因此呼籲全民一起督政。在有人高喊人手不足的機關，我們去看看他們是否另進用一些約聘僱人員去權充正式官員的廉價外勞般助傭；當另一些人抱怨業務繁重時，我們也去瞧瞧他們是否在上午十一點二十就去拿蒸妥的便當來享用，以便十二點時能參加公家贊助經費的，在地下室上課的瑜珈、太極拳或乒乓球課程。我們也應關心政府是否太過快速的讓官員在官場各職位間，半年、一年、……非常短暫期間的過水、沾醬，常在業務尚未瞭解前，未及規劃、佈建利民富國方案前，更是尚未推動、驗收與檢討改進之前，就已被伯樂長官往上拉拔升遷過好幾個回合？其服務成績，是否遠不如鄰里長一任做四年用心通水溝與新設路燈來得殷實？我們認為給新生兒最多的教養補助是國家的當務之急，也是愛護青少年的最直接表現。冀望官民一起努力為國家重燃生機。

公寓大廈側面的防火巷 法律如何規範

永然聯法律事務所所長 李永然

按「防火巷」一詞，現行《建築技術規則》已將之修正為「防火間隔」，其留設的目的是當發生火災時，阻隔火勢蔓延，藉此逃生避難，非供一般公眾平常通行之用（參見內政部營建署74.8.16營署建字第〇〇九〇九〇號函）（註1）。

防火間隔的設置，依「防火構造建築物」與「非防火構造建築物」而有不同的規定。如屬前者，適用《建築技術規則》建築設計施工編第110條規定，即：防火構造建築物，除基地二面以上隔接寬度四公尺以上之道路或臨接深度四公尺以上之永久性空地者外，依下列規定：

一、建築物應自基地後側或側面之境界線退縮淨寬1.5公尺以上之空地為防火間隔，防火間隔應配合依本編第90條規定留設「出入口及通路」。

二、市地重劃地區，應由直轄市、縣（市）政府規定整體性防火間隔，其淨寬在3公尺以上，並應接通道路。

三、同一基地內有二幢以上建築物，每幢建築物之背面或側面適用第二款規定。

如屬後者，適用《建築技術規則》建築設計施工編第110條之1規定，即：非防火構造建築物，除臨接建築線部分外，建築物應自基地各側境界線（後側及兩側）退縮淨寬2.5公尺以上之空地為防火間隔。

防火間隔內的使用，內政部以87.12.4台（87）內營字第773445號函，

訂出下列原則：

一、防火間隔留設之目的係為於發生火災時阻隔火勢蔓延，以避免影響鄰棟建築物之安全。

二、在不妨礙其設置目的之原則下，防火間隔得設置平面式車道，及以不燃材料構築且免計入建築面積之雨遮、花台、汽車坡道、人工地盤、採光井、圍牆等設施或構造物；但依《建築技術規則》建築設計施工編第90條規定作為避難室出入口接通道路使用之通路及依同編第110條第1項第2款規定應接通道路者，其規定寬度範圍不得設置（註2）。

依上所述，社區住戶不得於防火巷進行違章，如有該行為，則社區管理委員會應依法要求改善，俾保社區之規範化！



註1 參見內政部營建署編：建築技術規則解釋函令彙編【建築設施工編】，頁289，民國89年元月修訂再版，營建雜誌社發行。

註2 參見內政部營建署編：前揭書，頁296。

贈書小啟：李永然律師策劃出版「企業勞務管理法律手冊」法律手冊欲贈讀者，凡附回郵拾元，寄台北市中型信封，寄台北市中正區羅斯福路2段9號7樓永然文化公司收即寄。

東方人文與建築之美

黃元璋・林莉婷

東方的人文優雅的調性一直是西方雅痞及時尚喜愛的創作題材。西方藝術家常用「減」法把東方的形式精髓突顯出來，甚至是以東西衝突的方式創造新的融合，反倒東方人或許是受限於文化深遠的包袱，常採「加」法創造出瑣碎的作品，而無法讓人覺得好。

從物體的形式來發展創作東方建築藝術是一種顯學，例如八角亭就是一種帶著東方情調的空間形式、飛簷則更增添濃厚的禪味。但若單於形式上追求所謂的東方建築，其結果往往是有點令人咋舌的（這點可以在大陸看到許多像廟的旅館、辦公大樓，或外觀形式是三合院，變成了高聳的集合住宅）。然而，回歸空間的設計

意涵可以是更深層的反應東方人生活哲學或態度。在此，我想分享前陣子造訪宜蘭的經

驗，其中有兩棟建築對我有不同程度的啟發；兩棟建築物都是「用當地人的生活哲學與態度，造屬於宜蘭的建築之美」。

整間旅館 就是宜蘭

礁溪老爺或許有許多人喜歡那裡的泉質與專屬服務，但溫泉或湯屋卻不是最能感動我的部份。進入這棟旅館，你或許就只需要待在旅館，你就能用很深刻的感受，體驗到宜蘭人生活的態度－親土親水與耕讀的實在感。除了旅館大廳內一長排開放的書架，讓人自然的願意慢下腳步、對著陽光閱讀，而擺設在書架另一側有許多的建築作品，作品中呈現的空間與樣貌都是宜蘭人對環境與生活的態度，雖建築物可能不美，但卻是讓人想親近的（實際走訪其中一個設計案的現址－宜蘭縣的社福館，發現從建築物的室內到室外每一個空間、每一個細部設計、每一個使用的材質，或許初始都不能讓人驚艷，但卻都是對人親近與友善的）。



宜蘭掌上明珠庭園外觀



礁溪老爺大酒店大廳閱讀區

另一個態度就是推廣宜蘭道地的餐飲；吃，無疑的也是對生活的一種態度，你吃得到香氣濃郁的三星蔥麵包、喝得到別處沒有的金棗燉鴨賞湯，還有附近漁港新鮮清甜的海鮮料理；透過這些吃的過程，你彷彿體會過宜蘭人的日常生活了。而由於旅館興建在半山腰，臨睡前最後映入眼簾的是蘭陽平原的萬家燈火與遠處的船燈。若用心體會，就可以發現這是經由一系列縝密的行銷規劃，精準掌握消費者的需求角度所經營的旅館，知道來宜蘭的客人想要體驗、獲得什麼。旅館本身或許沒有強烈的宜蘭建築形式，但一踏進旅館，你會發現「整個旅館，就是宜蘭」。

土地 是宜蘭人的掌上明珠

另一棟則是掌上明珠會館，在這裡，我看到更讓人動容的宜蘭人精神。這是一個宜蘭的企業家，在事業成功之餘，懷念孩童時赤腳奔跑在田裡的美好時光，所自行建築的一個夢想。屋主並非賴以這間店為生，想提供人們的是一處可沉澱心靈的地方，以及想傳遞宜蘭人對土地濃厚的情感。這是一座興建在農田小路旁的一座宜蘭島，偌大的腹地，只有兩棟房子，一棟兩層樓，一棟一層樓；絕大部分的土地面積都是綠化（卻不是那種很人工刻意的造景園藝，而是自然生長於天地間的那份自如）。草皮上唯一的建築物是一幢經過一些設計的雞舍，最吸引目光的是那一群自在奔跑的日本雞，像個主人似的盡情享



宜蘭社福館外觀

有在這片土地上的尊嚴。嚴格來說，建築物本身沒有太多刻意要展示的形狀，但卻掌握到精準的東方元素，如窗扇分割的比例、窗櫺與洞窗型式（八角型、花瓶型），以及運用天然的材料、家具的形式、頑石雅器等，又中日式合併之懷石料理，讓食客在品嘗過程中自然而然地討論起器皿與食材搭配的趣味性，融合出東方文人雅士之空間氣息。

觀察這棟建築物最有意思的發現，即是室內採光的深度，這種建築巧妙地運用採光的深度對比，呈現出窗邊几淨明亮與可欣賞庭園景觀的生活空間，以滿足人們沏茶、小聚、話晤等生活需求；同時，在空間的另一端也反映出隱晦神秘的空間感，提供較私人的生活需求。如此明暗之間靠的卻不是隔間牆的圍塑，而是設計者對光線運用的瞭若指掌，因而空間的神秘感油然而生。在過程你可同時看到一旁窗邊談笑風生，也可瞥見空間隱約裡有人交頭低語。在此坐上一晌，你會因為宜蘭人的態度愛上你腳下的宜蘭，因為土地，是宜蘭人的掌上明珠。

東方的人文是深沉且值得細細品味的，需要時間歷練來更顯價值。想到此，就覺得非常有趣，我們其實可以從自省、沉澱與反璞歸真中端見原本就屬於與貼近自身的文化。當然，若要能更深層體悟東方人文與建築之美，當下的我們必須從用心經營生活開始，從個人的生活的態度中尋找東方人文的核心價值。



淺談殘障者的體育運動

慈暉文教基金會諮詢委員 朱敏進

殘障者運動會可追溯到早期的殘障者體育運動。第二次世界大戰期間，歐洲戰場上的傷殘士兵自發組織起來進行康復運動，這便是現代殘障者體育運動的雛形。

一九四八年英國斯托克·曼迪維爾國際脊髓損傷中心舉辦了殘障者使用輪椅的運動比賽，此後該項比賽每年舉行一次。一九五二年，由於荷蘭運動員的參加，使該運動會演變為國際性體育運動。

一九六零年，緊接著夏季奧運後，來自歐美二十三個國家，約四百名運動員聚集羅馬，舉辦首次世界殘障者運動會。後被認為是第一屆殘奧會。

一九七六年，國際殘障組織決定，斯托克·曼迪維爾運動會與世界殘障者運動會合併，在加拿大多倫多舉辦了第五屆國際殘障者運動會，來自四十多個國家的一千多名殘障者運動員參加了比賽。到了一九八八年漢城奧運形成慣例，夏季奧運會和殘障奧運會在同一城市舉行。二零零一年國際奧委會和國際殘奧會簽署合作協議，從二零零八年北京奧運會開始，由一個組委會同時組織舉辦兩個奧運會。也就是申辦奧運會的城市，必須同時申辦殘奧

會，奧運會後一個月內，在奧運會舉辦城市的奧運場地舉行殘障者奧運會。

殘障者體育比賽與健全人體育比賽有幾點不同：

（一）設計的項目不同：殘障者運動員的運動項目比健全人的同類項目增加了很多。譬如田徑項目中男子一百公尺，健全人比賽冠軍只有一個，而殘障者運動員由於級別不同，產生的冠軍就不止一個，而是幾個甚至幾十個。再如桌球比賽，健全人只有站姿，而殘障者運動員除了站姿外，還有坐姿，即坐在輪椅比賽，又坐姿比賽就要按其殘障分成五個級別，在組別設置上分別進行男、女各級別單打，各級別團體以及坐姿公開級，站姿公開級等項目的比賽。二零零四年雅典奧運會，設了二十八個大項，三百零一個小項，而殘奧會設了十九個大項，小項卻有五一九個，大項設得少，小項卻多出二一八個。

（二）比賽規則不同：根據殘障類別

與功能障礙的不同，殘障者比賽在健全人規則的基礎上制定有特殊的規則。

目前，國際殘障者單項體育組織結合殘障體育的特點制定了：田徑、游泳、舉重（健力）、桌球、坐式排球、輪椅籃球、輪椅橄欖球、盲人柔道、射擊、射箭、輪椅網球、輪椅擊劍、自行車、盲人門球、硬地滾球、五人制（盲人）足球、七人制（腦性麻痺）足球、賽艇、帆船、馬術等二十個項目的競賽。

（三）使用特殊器材和補助裝具，人員方面的不同：許多殘障者體育比賽需要借助器材與補助人員的幫助來完成。比如，下肢殘障的運動員比賽時需用補助器材—輪椅，視力障礙運動員在田徑和自行車比賽時需要引導員（伴跑員）。據此，設計殘障者比賽項目，制定比賽規則及運動員使用義肢，運動輪椅等諸多方面都有許多特殊規定，不同於健全人比賽。

（四）比賽場地、設施要求不同：運動場要有無障礙設施，射擊、射箭、運動員要占兩個靶位，盲人們的球場由於要靠聽音辨位，要求場地隔音效果好，使用的球和球門都很特殊。其他方面如頒獎、休息、裝備，使用的洗手間等等都有一些特殊要求。

總而言之，奧運會模式的殘障者運動會於一九六零年首次出現在羅馬，參加者都是肢體障礙者，特別是脊椎損傷者。一九七六年在加拿大多倫多舉辦第五屆

殘障者運動會時，盲人和截肢者也加入。一九八二年三月成立了國際殘障者體育協調委員會（ICC）。該組織最初由腦性麻痺國際運動與娛樂協會（CP-ISRA），國際盲人體育協會（IBSA），國際斯特克·曼德維爾輪椅運動聯合會（ISMWSF）和國際殘障者體育組織（ISOD）組成，一九八六年又增加了國際聽障者體育委員會（CISSE）和國際智能障礙者體育協會（INAS-FMH）。鑒於殘障者體育需要更強有力的國際組織，在國際殘障者體育基金會的支持下，一九八九年國際殘障者體育協調委員會的上述六個組織創建了國際殘障者奧林匹克委員會，現有一百六十一個會員國協會。

國際殘障奧委會的任務是組成一個在國際上代表殘障者運動員的組成，授予殘障者奧運會的舉辦權，並對該運動會進行監督和協助；協助並監督殘障者奧運會理事會所承認的項目正式列入其中的世界和地區比賽，協調殘障者運動員的國際和地區比賽日程，尊重各類殘障者團體的運動技術需要，將殘障者體育融入國際體育運動，同時保持其特點，與國際奧委會和其他國際體育組織支柱，支持並鼓勵有助於實現其目標的各種教育與復健計畫和促進活動，反對殘障者體育中任何出於政治、宗教、經濟、能力、性別或社會原因的歧視，擴大殘障者參與體育運動和提高成績的機會，實現「平等」、「參與」、「共享」的目標，和健全人一起來為世界和平進步與發展做出貢獻，共同創造世界的美好明天。透過自己的努力，以自己的心智、身體和精神去搏鬥，在奧林匹克旗幟下，參與競爭，挑戰極限，超越自我，創造生命的輝煌，實現崇高的「夢想」。



輪椅競速

銀髮族的營養照顧

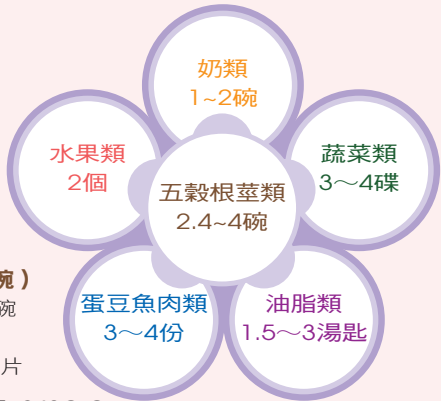
署立雙和醫院營養師 莊世玟

至93年2月「內政部戶政司」統計老年人口占總人口數9.29%。就年齡結構而言，已超過聯合國世界衛生組織所定義老年人口7%的比率，因此台灣地區早已達到高齡化社會。

老年人是指六十五歲以上心智及生理方面出現「老化現象」，視力與聽覺產生遲鈍、消化吸收功能降低、咀嚼吞嚥能力變差、口感味覺不佳。而各種慢性疾病、體重過輕或過重（肥胖）、血中白蛋白小於3.5、不足或不當的食物攝取量、三頭肌皮脂厚度與臂圍減少、藥物以及葉酸、鐵與維生素B12缺乏，是老年人常見的營養問題。約有5-10%行動自如的老年人營養不良，30-50%行動不便的老年人有營養不良的現象。因此，營養不良是大多數老年人的問題。

銀髮族除了注重飲食與營養之外，更重要的是要多活動，活動可以增加心肺功能、促進食慾。因此選擇適合自己身體狀況的活動，多到戶外走走、散步，或是打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。在家隨時找機會動一動：掃地、洗碗、種花、灑水，養成活動的好習慣。所以說”要活就要動”喔！

生活活動強度	低	大部分時間都坐著唸著、談話，部分時間會躺著看電視或欣賞音樂，並約有1小時的散步等活動。
	稍低	大部分時間都坐著談話，有時會站著，如乘車、做家事、打麻將等，並有約 2 小時的步行。
	適度	日常活動強度與稍低者相同，但每日多從事一小時強度較強的活動，如快走、騎腳踏車等。
	高	從事重物搬運、農漁業等站立姿勢且活動強度較強的工作。



- **五穀根莖類（碗）**
1碗=飯1碗=麵2碗
=中型饅頭1個
=薄片土司麵包4片
- **奶類（杯）** 1杯=240C.C.
- **蛋豆魚肉類（份）**
1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克（生重約1兩，半個手掌大）
=蛋1個=豆腐1塊（4小格）
- **蔬菜類（碟）** 1碟=蔬菜100公克（約3兩）
- **水果類（個）** 個=木瓜1/2個=櫻桃9個
- **油脂類（湯匙）** 1湯匙=15公克烹調用油

銀髮族的飲食， 可依下面的小撇步做些改變

- ① 三餐正常，餐餐規律。
- ② 均衡飲食，食物多樣化，多天然、少加工。
- ③ 食慾不佳時可少量多餐，於餐間可以補充些點心。
- ④ 飲食宜清淡，勿過鹹、過辣。
- ⑤ 用其他食材：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等代替醬油、鹽來調味，刺激食慾。
- ⑥ 少吃甜食或油膩的食物。
- ⑦ 避免動物性脂肪，多採用植物性油品。
- ⑧ 肉類應去皮、去肥肉。
- ⑨ 給予軟質的食物，必要時可將食物切碎或絞細，避免太硬、大塊的食物。
- ⑩ 每天攝取6杯的水份；白開水、飲料、湯。
- ⑪ 避免茶或咖啡。
- ⑫ 多攝取纖維質的食物：蔬菜、全穀類、水果。
- ⑬ 補充鈣質高的食物：牛奶、小魚乾。
- ⑭ 必要時可適量補充維生素、礦物質。選用合格、綜合的補充劑，不要選擇單一高劑量，並請教醫師與營養師，不要輕易相信廣告。

資料來源：行政院衛生署食品衛生處

規律的中強度運動能有效改善高血壓

林志雄

根據最新調查結果顯示，台灣地區自民國91年至96年，15歲以上國人在五年內高血壓的發生率為千分之27.5，這個數據代表著五年內約有49萬人新發生高血壓，一年平均則約有9.9萬人發生高血壓。報告中指出，對於已患有高血壓之個案而言，未來發生心血管疾病或腎臟病之風險比一般人高。

為了強調高血壓這個重要的公共衛生問題，定義個體若收縮壓介於120-139毫米汞柱或者舒張壓80-89毫米汞柱稱為高血壓前期。

基於高血壓容易造成眾多的併發症，因此積極預防及治療高血壓就變得相當的重要。而其中生活型態的調整（lifestyle modification），如：運動，減重及調整飲食，這些調整對於高血壓前期和症狀較輕的高血壓患者的療效已經在很多的研究資料得到證實。而本文則以探討規律運動有效於改善及預防輕微的高血壓為主。

所以要強調規律運動乃因現代社會交通及電子通訊設備的進步，人們變得不再像過去那樣需要肢體的勞動。同時隨著社會經濟的進步，越來越多人慢慢習慣室內的靜態生活。人們不再像過去那樣天天勞動，便造就了許多的文明病，高血壓便是一例。既然靜態生活和高血壓的強關連性，也更確認了規律的運動可以預防及治療高血壓的治療邏輯。

學者曾利用六週共四十小時鑽研關於運動和飲食調整的課程，改善受試者休息時的心跳，總膽固醇，低密度脂蛋白，收縮及舒張壓都得到一個很好的改善。

由文獻我們知道一次運動造成的血壓下降可以維持二十四小時。而這裡所講的運動只需要耗費四成到五成的最大運動能力。但是如果沒有規律運動，偷懶一兩個禮拜，血壓可能就會回復到沒有開始運動前的狀態。規律的運動是指能夠一個禮拜運動三到五天，每次至少三十分鐘，最能有顯著改善血

壓的效果。令人驚訝的是其實更多的運動並沒有帶來更多的效果，可以說這樣的劑量非常經濟又能達到效果的。

而三十分的運動，根據研究是以有氧運動比阻力運動更能夠有效地降低血壓。且任何的有氧運動都有這樣的效果，如走路，慢跑，騎腳踏車，其中又以騎腳踏車最為有效。三十分鐘的能量消耗是要達成減重（weight loss）的能量消耗的二分之一。也就是說，療效的機轉是運動直接造成血壓的降低，而不是影響了體重後才間接的達到降低血壓的目的。

相較於高強度的運動來說，輕中度的運動較不易引起一些心血管和肌肉骨骼副作用。中度運動（如：最大能力的百分之五十，50% of maximal capacity）能在規律的運動中達到抑制血小板活性的效果。通常運動中血壓都會激烈的變大，但透過規律的運動可以減緩這個現象。另外，運動所造成周邊血管阻力（peripheral vascular resistance）的下降是降低血壓最主要的機轉。但對於有高血壓的老人而言，運動更能夠透過改善心臟機能，如心輸出量（cardiac output）的減少來降低血壓。

透過瞭解僅僅規律的中強度運動便有降低血壓的療效，因而若高血壓患者能夠接受醫師的建議進行規律的運動，便能夠減少藥物的開銷及藥物副作用，仍能改善心血管的危險因子及降低血壓，而且運動更有其他說不盡的好處，我們何樂而不為？



本文作者現為新店慈濟醫院復健師。每天在第一線服務很多鄉親，見到很多事，呼籲「現代人」正面地注意健康。

台北河岸 鐵馬行

何秀毓

自從前陣子油價不斷飆升，導致很多原物料的價格一直上漲，再加上政府為了響應節能減碳，積極開闢腳踏車專用車道，便開始吹起大、小孩子騎單車的風潮。

與家人規劃單車一日遊的行程妥善準備諸如防曬油、水…後，決定了“淡水老街”就是這次行程的終點站。一家大大小小浩浩蕩蕩騎著單車懷著期待的心情抵達了第一站一大稻埕碼頭。

大稻埕碼頭於民國九十二年整修，民國九十三年啟用，大稻埕是繼艋舺（今萬華）之後，台北最繁華的地方。

從清代到日治，隨著淡水開港、河運興盛鐵路開通，大稻埕由原先的一片田園，躍升為全台灣富裕鼎盛的貿易商圈；同時也是台灣現代化思潮的重要發源地。

早期是原住民「奇武卒社」的所在；隨著漢人入墾，至清道光年間已是一片水田稻浪的農村景觀。

咸豐10（1860）年，淡水開港通商後，大稻埕被納入世界貿易體系；英商五大洋行的進駐、「外僑居留地」的規畫以及各項市街交通的建設，使大稻埕超越淡水河港格局，成為一個現代化的國際商埠。

離開了大稻埕，繼續踏上單車旅途，沿途風景真是漂亮，大太陽曬得大家頭昏眼花，努力到達下一站一關渡宮。

關渡宮原名靈山廟，建廟的時間說法



關渡大橋

有二，一是康熙五十一年（西元一七一二年），而另一個則是清順治十八年（西元一六六一年），因此建廟的時間並不清楚，不過我們知道關渡宮最早是由開山石興和尚用茅草蓋的，後來由於多次重修、改建，關渡宮才有今日的容貌。

關渡宮的媽祖是由福建的興化府莆田縣湄州島的媽祖分靈來台，恭請了兩尊媽祖渡海而來。以前的關渡（即干豆），象鼻穴臨三潮勝景之濱，山明水秀，所以便選為蓋廟的地方。

而靈山廟這個名稱，則是在乾隆十五年（西元一七八六年）重修時，奉祀天上聖母，才改名為關渡宮。

看美景的同時，我們的五臟廟也需要美食填飽；這裡有著不同主題的餐廳，家人一致同意選擇適合大、小朋友的餐廳吃飯，在吃吃喝喝嘻笑、照相中，待我們回神，已經天黑了，我們還是繼續單車之旅，耶！終於要去我們規劃的終點站囉！

在餐廳待了太久的時間，哥哥決定要坐船到淡水，不過小朋友害怕得哇哇大哭起來，幸好很快就到淡水碼頭了，也結束小朋友初次坐船的惡夢。

淡水，是一個充滿歷史的小鎮。位處台北盆地淡水河系出口，是台灣北部最早開發的港口。今日的淡水鎮，舊名「滬尾」，而「淡水」則是現今大家一慣的稱呼。

關於「滬尾」這個名稱的緣由，說法有二，一是原居於此的凱達格蘭族語之音譯，一是認為淡水從前有許多捕魚的石滬，在石滬尾端的村莊自然就叫「滬尾」了。

淡水老街上零星可見一些局部保留舊建築趣味的屋舍，加上古董藝品店林立，更顯其古樸風味。沿街可欣賞精雕細琢的石藝、木雕作品，以及各色裝飾藝品。

看河、觀山、坐船，古老的遊趣一直延伸到現在，因有淡水河、渡船頭、漁人碼頭等景點，加上捷運的便利，讓淡水老街的魅力無人能擋。

終於騎完了一天的行程，於是我們一行人走完老街後，騎上我們的單車踏上歸途。

途中，發現有一艘非常醒目的船停在碼頭，夜晚看來特別漂亮呢，當然也要與它留影囉！卡喳……。





遊花蓮富源蝴蝶谷

王年夫

由「台北縣教育文化關懷發展協會」所舉辦的「花蓮富源蝴蝶谷二日遊」，在「師恩如山，好友雲集」人情因素考量下，二度參與蝴蝶谷之行。而師恩指的就是筆者的小學老師前網溪國小的退休校長陳朝南，他是這個社團的常務理事，也是會務運作的靈魂人物。好友雲集那就更難割捨了。

兩天的研習行程，最主要的是到花蓮富源國家森林遊樂區的蝴蝶谷溫泉渡假村，這個景點對大部分的參加者來說並不陌生，因為約在二年前協會未成立時，是以「財團法人慈暉文教基金會」名義來過一次，筆者也在被邀之列。當時參加的成員幾乎就是現在「教育文化關懷發展協會」的前身。但前後兩次的交通工具安排則有很大的不同，上次是以搭火車到花蓮再由交通車接駁，這次則全程以遊覽車為交通工具。兩者的差異是前者不經蘇花公路，感覺上沒有長途舟車勞頓之苦，後者是遊覽車可以一路歡唱，車輛停靠隨心所欲，各有優缺點。

第一天大家起了個大早，五點半鐘就在永和國小前集合，清晨六點準時開車。約上午八點，車抵宜蘭縣南澳鄉，我們首先到隸屬林務局的南澳工作站，大家輕鬆一下筋骨，順便享受森林步道的芬多精。接著是約兩個小時的車行崎嶇蘇花公路，導遊王秋月問我們是要看電視還是唱歌？歌唱班老師邱麗卿馬上發言說：「當然是唱歌」，果然是明智之舉，大家不但忘了山路難行，不知不覺就來到了花蓮縣境。

沿著花東縱谷南行，導遊安排參觀吉安鄉的「慶修院」，是一座日本人留下來的



佛教禪寺，日據時代是供奉「不動明王」，現在則是供奉「佛祖」。這座慶修院內有一個角落，擺了一個菜攤子，所賣的蔬菜不談價格，自己隨意捐獻，「賣菜小姐」說，他們是幫助辛苦的農民推銷，多餘的錢則作公益。菜攤子還賣餐券，每張售價35元（只賣中餐），正巧時近中午從外送來的素食餐點，四菜一湯，香噴噴的，飯是吃到飽，還真是便宜呢！

中午我們安排在一家野菜餐廳用膳，店面並不起眼，但2000元一桌，菜色還不錯，有許多難得吃到的野菜，大家胃口大開。飯後，只休息了約20分鐘，就一路歡唱到富源蝴蝶谷。展開一連串的知性研習，休閒觀光、生態保育、運動健身等活動。

根據氣象報告，活動這兩天氣候陰晴不定，時有滂沱大雨。但是您放心，本協會因為有一尊「彌勒佛」坐陣及最近甫學成下山的勘輿師現場呼風喚雨。這兩位都是赫赫有名的退休校長，又正好是同姓，前者是前面

已談過的陳朝南校長，後者是陳松瑯校長。在他們的坐陣及施法下，果然，氣候宜人，既使偶見細雨飄飄，也多半是在車行間毫不影響遊興。

特別是第一天自進入蝴蝶谷後，晴空萬里，清風徐來，很適合遊園登山。據了解，至少一半以上的團員，走到「龍吟瀑布」腳程好的甚至走到「龍吟吊橋」，並沿著「芬多精步道」及「環山步道」回程。更因天氣好，當晚才有「火金姑」（螢火蟲）可欣賞。第二天早上八點的「蝶舞步道」生態之旅，看到各種蝴蝶的成長過程，及生物界的奧秘。蝴蝶谷導覽員胡秋梅問了我們一個問題，她說，根據生物的食物鏈，有植物的花就會有蝴蝶。有蝴蝶就有青蛙。有青蛙就有蛇。有蛇呢，就有什麼？她賣了個關子，留給大家去猜，有人猜是「人」，也有人猜是「棍子」，（因為園內準備了許多棍子，打蛇用的）。

離開蝴蝶谷後，車子逕開至壽豐鄉的「055龍蝦餐廳」，這是大家期待已久的一餐，每桌5500元，除了有各種美味海鮮外，每人有一隻價值300元以上的生煮龍蝦。與上次一樣，很多人吃了一半就「落跑」，因為實在吃不下了。還有不少團員，為了讓家人也同享美味，又買了不少龍蝦帶回，怪不得，導遊秋月說，整部車都是「蝦味鮮」。

提到購物，這一團可真是名符其實的「採購團」，到了花蓮市區，又是「德利白梅」，又「曾記麻糬」，接著又是下一家的「豐興車輪餅」。大採購的結果是，僅能去參觀光隆科技的「海洋深層水」，原有安排

的宜蘭礁溪「金車蘭花園」，只有等待下次了。回程時，原想停在南澳鄉的「葉家莊」休息站，順便到豎立在旁的「莎韻之鐘」拍照留念，卻未料下午五點就打烩。但是，司機「小亮哥」很窩心，還是停在莎韻之鐘旁讓大家了解及拍照，這座發生於日據時代，一位日本年輕未婚老師和一位泰雅族姑娘，淒美的愛情故事碑文。

趕回礁溪林美村的「金棗園民宿餐廳」，已是晚上七點鐘。用完餐應該立刻上路，但是很多人錢還沒有用完怕會發霉，餐廳前的賣蔥蒜攤子幾乎被一掃而光。回程的「雪隧」道上，當然又是歡樂聲不絕，抵達台北已是晚上九點，大家仍然意猶未盡。

這趟研習活動，原有43人報名，出發前有兩人臨時有事未克參加，其中有一名是我的師母，就是陳校長的夫人，聽說是腳痛沒有來，好像少了談話的對象。但損失最大的應該宜花地區的土產店，有她在，採購的物品至少要四個人才能拿得動。不過這次有緣與慈暉文教基金會的財務長「鄧媽媽」鄧葉玉蘭同遊，雍容華貴，不愧是富家千金，出手大方。當然還有林碧燕代表，陳松瑯校長，邱麗卿老師，王淑芬表妹，馬驥潔總幹事，呂春玳老師，黃月珠老師，潘瑞梅主任，我的四位小學同學林春月，林敏，郭春子，賀德芸。外丹功的張招治，馮品芳教練，姚建華大哥等好友。難得的是，又認識了江龍雄，李荀林，張文通夫婦，簡雪子等新朋友，使此行滿載而歸，收穫不少。那首「期待再相會」，雖是滿心期盼，卻也充滿依依不捨。



冬之戀 娜路彎

娜路彎大酒店 鮑岳明



兒子：「爸爸今天是元宵節，聽說台東的炸寒單爺很好看」，爸爸：「對啊！炸寒單爺是台東年度的重大民俗慶典，可是很危險不小心也會被鞭炮炸到」。這是我剛到飯店工作時，聽到一對父子的談話內容。

您一定有看過象徵武財神的寒單爺，據說寒單爺生性非常怕冷，因此需要象徵火氣的鞭炮炸祂才能感受溫暖，民間習俗的流傳越炸寒單爺是越有財氣；這樣的一世也已流傳百年了。雖然越來越多人在看寒單爺遶境的儀式，特別是在台東以肉身試鞭炮火炸更是全國聞名，吸引外縣市的好奇人士，但是觀看的人群眾多，參與的人數卻少，大家對於鞭炮避之甚遠，無法實際的為自己做些添加些財氣的動作。

現代的父母親都是為了孩子才出外走走來到了台東，住進飯店卻為了安全問題而放棄台東一年一度的重大民俗慶典「炸寒單爺」，身為現代的父親，當然了解現在的父母親心理，也了解現在的小孩需求是什麼。

在娜路彎大酒店為了讓大家沾沾財氣，有可免於鞭炮的火氣，設計了讓小朋

友來當武財神的活動，不妨讓您家裡小朋友來當當小財神，給家人一起近距離體驗安全的炸寒單活動，使小朋友了解台灣傳統的習俗儀式，順便來沾沾好運氣，給予不同凡響的體驗。

也因為如此今年飯店結合劇場表演，特別為房客舉辦了安全、有意義及教育性的「炸寒單爺」。以拉炮代替鞭炮，邀請現場一位來賓充當「寒單爺」，由舞者擔任抬轎手，讓現場來賓在安全的環境下，也參與體驗了台東年度的重大民俗慶典。讓父母親安心，也讓小朋友在安全的環境下，體驗了「炸寒單爺」民俗慶典活動。

台東元宵節活動迄今已有六十幾年的歷史，只要是在這個地方土生土長的台東囡仔，都曾感受過這活動的熱鬧氣氛；透過這個慶典活動，並配合傳統民俗活動的展現，以



獨創性的藝文活動，突顯出台東元宵活動的精神與文化價值，為整體觀光、文化產業樹立良好的發展契機，達成都市節慶永續經營的目的。藉由年度的重大民俗慶典「炸寒單」系列活動，吸引更多遊客前來台東旅遊，與我們一同歡度這愉快佳節。一年一度的「元宵節祈福遶境遊行」具有傳統鄉土文化及歷史性，且由民間團體、廟宇主動發起參與。以祈求天下能夠風調雨順、國泰民安。

「寒單爺」神秘的民俗色彩與傳說，不管他是知錯能改的「浪子」，還是庇祐民間的「武財神」。均是教化善男信女的好題材，所以「寒單爺」能與「北天燈、南蜂炮」齊名，成為國內外皆知的重大傳統民俗活動！竭誠的歡迎全國民眾及國際



友人一起來親身體驗，與我們共享「太陽的故鄉·日昇之都—台東」這民俗文化的饗宴。

您以為就這樣結束了嗎？當然不是啊，因為接著而來的就是『西洋情人節』。您體驗過魯凱族的背新娘嗎？在情人節當天，劇場表演當中安排了現場來賓不管是已婚或未婚，一起來體驗了魯凱族的「背新娘」。雖然不用您將新娘背過千山萬水，但足以讓您倆終身難忘，也讓現場來賓共同見證您們的愛情。想要一過個不一樣的節慶及永恆的回憶嗎？來台東就對了！

五星主廚到你家

娜路彎大酒店 韓國榮



宮保雞丁

- 材料：雞丁8兩、蒜片0.5兩、薑片0.5兩、蔥段1兩、乾辣椒0.5兩、花椒粒少許



- 做法：
雞丁炸過、瀝油備用，乾辣椒和花椒粒炒過再加薑片、蔥段爆香，加入雞丁及醬汁拌炒，太白粉芡芡，起鍋前、淋上少許醋及花椒油即可。



麻婆豆腐

- 材料：板豆腐2塊、絞肉1兩、薑末0.5兩、蒜末0.5兩、辣豆瓣醬1匙、花椒粉和蔥花各少許



- 做法：
板豆腐切丁、燙水備用，絞肉炒過再加薑末、蒜末、辣豆瓣醬爆香，加入適量高湯、味精、糖、醬油適量，加入豆腐，再3-4分鐘，使其入味，太白粉芡芡，起鍋前淋上花椒油、蔥花，置入盤後，再灑上少許花椒粉即可。



成功香丁魚 (4人份)

- 材料：香丁2粒、白肉魚（清肉）200公克
- 調味料：
A：鹽少許、白葡萄酒少許、沙拉油少許、白胡椒粉少許
B：白醋或果醋30cc、橄欖油100cc、糖適量、鹽適量、香丁1粒



- 做法：
白肉魚切小指粗，加調味料A醃過，放入烤箱中火烤8分鐘，放冷排盤，將調味料B加入拌均淋上魚肉即可。



桂筍燉排骨 (4人份)

- 材料：桂竹筍200公克、豬腩排200公克（新鮮者需川燙過）、蒜頭5粒、洋蔥半粒
- 調味料：
A：雞粉適量、鹽適量、味精少許、紹興酒1大匙、月桂葉3片、白胡椒粒15公克（一大匙）
B：醬油少許



- 做法：
1. 豬腩排切小塊、醃少許醬油，下油鍋炸至焦黃色，蒜頭、洋蔥炸至焦黑色撈起，連同調味料A一起入鍋中煮至排骨軟透撈起，桂竹筍切大片入湯汁中煮至入味。
2. 上桌前排骨放入砂鍋，桂竹筍帶湯加上即可。

21公里 台東山海鐵馬道

娜路彎大酒店 戎莉芳

到台東騎腳踏車是件快樂愜意的事！和其他單純的腳踏車之旅相比，多了一份趣味，沿途有風景漂亮的鄉間小徑，例如：綠色隧道，可以仰望藍天白雲，陽光從樹葉間灑下，從不同角度欣賞樹木，就像從不同的角度看事情，有不同的想法。

台東單車逍遙遊——21公里「台東山海鐵馬道」

1 台東舊站（鐵道藝術村）

台東鐵道藝術村位於台東舊火車站區，經過人文思考與無數次的規劃與檢討，結合城市歷史的發展脈絡、城市公共活動中心、城市文化設施佈局等，它展示了「台東舊站」的文化底蘊，也揭示新文化地標。

2 台東糖廠

台東糖廠的枝仔冰口味種類眾多，有牛奶、花生、芋頭、梅子……等口味；另外，也有香濃的冰淇淋和紅茶，價廉美味，都值得一試！

3 太平溪鐵路橋

沿途景觀怡人，單車悠遊其中自成樂趣。沿途有香蕉樹、木瓜樹、好喝的咖啡店等風景，下午看黃昏的光線變幻也收穫不少驚喜。

4 卑南大圳水利公園

卑南大圳堪稱台東最大的水利工程，從岩灣引卑南溪溪水，流灌整個台東平原。通常許多整治過的水圳，失去原有的田園風味，綠意盎然的水圳已逐漸成為記憶，但外卑南大圳則例外。

5 利吉惡地

利吉惡地是台東地質國寶，是菲律賓版塊和歐亞版塊撞擊後，地殼的隆起所致，因此夾雜著深層土壤的「蛇綠巖」，在熾陽照射下，綠光閃閃。

6 鷺鷥湖

適合全家扶老攜幼一塊兒騎車，當天色朦朧、湖心水氣在陽光若有似無的折射下，彷彿童話故事中的仙境，迷離卻帶著深邃難以捉摸的面貌。

7 活水湖

位於台東縣內卑南溪出海口處，終年湧源清澈、源源不絕。在台東森林公園內，是每年鐵人三項及划龍舟賽的場地。

8 琵琶湖

台東森林公園內的琵琶湖，也有人稱它為黑森林，由兩面大小湖水串連而成，因形狀恰似琵琶，因而取名為琵琶湖。清澈的湖水、寧靜的環境，湖邊設有原木棧道、環湖步道、觀景水榭等，而湖邊成排的木麻黃與木造涼亭，營造出一種清幽之美。

9 綠水橋

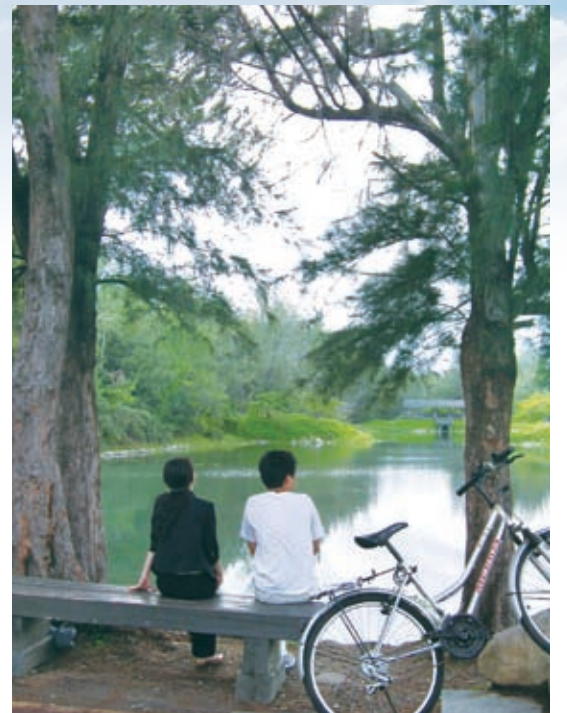
卑南大圳與海濱公園相鄰，有「綠水橋」貫通連接兩座公園，騎車繞行一圈，花上兩個小時都不嫌多，是一處可以讓人放鬆心情，細細品味自然優美景致的美麗地方。

10 林記臭豆腐

人氣超旺，一口臭豆腐不但挑得好，而且一律經兩重油炸手續，厚油大火，才能炸出外酥內嫩的一流口感，加上提味的泡菜、醬料都調得好呢！

11 老東台米台目

加入柴魚片的湯頭，幾乎是台東地區所有米苔目小吃店的共同特色，但是像老東臺這樣精選整條新鮮柴魚切片，倒是少見。



琵琶湖

12 寶桑湯圓

每天從早手工製作傳統湯圓，傳承古法製作，不加人工添加物。到此特色名店品嚐點心，是台東人扶老攜幼的夜間休閒活動。

13 水果街

正氣路的水果街為台東歷史最悠久、規模最大的一條水果專賣街，儘管隨著都市發展，水果街已不復當年盛況，但入夜後，一盞盞攤頭燈亮起，吸引著熙來攘往的人潮，讓人宛若親臨一場水果嘉年華會，來此買賣水果也變成一種極富地方色彩的人文活動。

14 陳記麻糬

花東是稻米之鄉，米製品特別發達，麻糬就是其一。一籠糯米必須花費兩個小時的時間，慢工出細活用炭火蒸煮出最佳口感的麻糬外皮，而餡的製作也需遵照古法。



15 寶町藝文中心

位於台東市中山路上的日式宿舍「寶町」，共有六間日式木造建築，寶町是昔日地名，也是台東市重要的歷史建築，為日治時代遺留的市公所宿舍。其中一棟是日治末代台東街役長的職務宿舍，並闢為藝文特區。

16 蕭家肉丸

用雙手揉製肉丸皮，包入筍子與豬肉，等客人入門前再炸，在炸前還必須先蒸，肉汁滿溢，獨家醬料淋在顫抖著飽滿曲線的肉丸上，新鮮又獨特。

17 台東兒童故事館

兒童故事館原是台東市舊菸酒公賣局的閒置宿舍，這幾年陸續興建了一些為孩子們設想的公共設施，台東的孩子愈來愈幸福了。

18 楊記地瓜酥

香脆地瓜酥口感確實不錯，地瓜酥切片薄如蟬翼、吹彈即破，麥芽糖汁裹附均勻，香甜回味。

19 卑南豬血湯

與一般豬血湯不同的是豬血湯中加入豬腸，湯頭鮮美不油膩，豬血湯中的豬血又嫩又大塊，而且每一碗都是料比湯多，很實在！

20 卑南包子

團購網站的著名美食。包子很大、餡料實在味美，肉大塊還有筍仔，剛出爐的肉包，一咬下去的肉汁……，真是太棒了！

身呼吸・住房假期 平日 NT\$ 4,300



台東娜路彎大酒店

地址：950台東市連航路66號
www.naruwan-hotel.com.tw
訂房電話：0800-239888
訂房傳真：089-239777

●即日起～2009年11月30日「身呼吸」住房假期包含：豪華雙人房住宿一晚、歐風自助式精緻早餐及晚餐、時尚腳踏車（市價5000元）任你騎（1人1台）、台東特產伴手禮每房乙份、免費使用飯店設施（戶外水療館、鹹水養生游泳池、室內健身房）、飯店至台東機場或火車站彩繪巴士免費接送、免費觀賞原住民舞蹈表演。



●訂房注意事項：

- (1) 第三人入住豪華雙人房加收 NT\$1,200
- (2) 假日（週六及國定假日前夕）每房加收 NT\$1,000

娜路彎大酒店



榮獲最優環保旅館 台東市唯一五星級飯店

- 276間舒適豪華客房
- 設有歐風西餐廳、中庭咖啡廳、翠園中餐廳、大小型宴會廳及會議場所
- 休閒中心 ■ 兒童娛樂廣場 ■ 藝文中心 ■ 商店街
- 養生水療館 ■ 原住民戲劇場

免付費訂房專線 **0800-239888**

台東市連航路66號 www.naruwan-hotel.com.tw

綠色能源

在2008秋季號「節能減碳愛地球」一文中，作者提到地球上的石油將耗盡，臭氧層破洞，氣候暖化，南北極冰山融化，海水逐年上升，人類將走到山窮水盡，需得加速研發太陽能和風力的新能源。讓成本降低，才能取代石油和核能（高污染）。有關太陽能，百年前我們老祖先就在七股、北門、布袋、安平等沿海地區，利用太陽光能，將鹹鹵水曬乾成鹽。陽光和風力在台灣是取之不盡用之不竭的天然資源，政府也應該培植綠色人才，亦可減少失業率。

過去坐辦公室的稱「白領」階級，出勞力做工和黑手勞工稱為「藍領」階級，現在新人類又多出「綠領」階級的名稱。而所謂「綠領」階級是研發及執行環保的專業人才。任何能協助生態環境永續經營的工作都是「綠領」的工作。再生科技能源和節能減碳的產業是綠色商機（Green Business Opportunity），一定會大行其道，台灣太陽能矽晶圓廠。2008年時綠

慈暉文教基金會執行長
謝財福



能所簽合約總金額高達新台幣765億元，太陽能電池也逐步打入澳洲和印度市場，商機無限，乾淨、環保又賺錢，何樂而不為？

日本在二十多年前就進行垃圾分類，利用回收燃燒垃圾產生的熱能，用在日常生活中，對新生能源的運用流程，回收、再生、再用，深植人心，讓每個人在生活中都重視環保，才能推動大環境的綠色運動，節能減碳少污染。希望台灣也能成為節能減碳的綠能產業領導國家。

目前普遍使用太陽能以美國、德國、西班牙和日本領先，他們早就制訂替代能源法，希望台灣能趕快跟進，將來太陽能成本降低（或由政府補助部分），就能漸漸淘汰石化能源。在環保與永續經營的考量下，太陽能快速獲得廣泛應用，政府應該引領產業，培養有規模有願景的企業廠商，建構產業鍊，才能帶動國內產業的競爭力，台積電南部科學園區十四廠，晶圓廠房已獲美國LEED（Leadership in Energy and Environmental Design）

綠建築評估系統的全級認證，值得鼓勵並推薦。太陽能可用50億年，一直到地老天荒，無「能」為力。

大家談節能減碳，使用E化服務，減低紙張印製浪費，減少砍伐樹林，多用網路少用馬路，改善生活環境，提昇生活品質。過去人們不知珍惜資源，發現暖化嚴重，天然災害不斷，資源耗竭，氣溫逐年增高，節能減碳已是生活上刻不容緩的工作。為了減少二氧化碳（CO₂）的排放，出門盡量搭乘大眾交通工具，既環保又便利。

台灣目前使用寬頻網路有541萬戶，無須出門即能在網路上完成各種交易，不必透過實體帳單，省了帳單印製就能少砍樹，依據台灣每月帳單7000萬份，加信封，以4張A4紙計算，一個月就用28000萬張的A4紙，所耗費的資源相當可觀。所以銀行鼓勵信用卡戶採用電子帳單，再自行使用銀行自動扣繳或家中電話或ATM轉帳，真正達到節能減碳功能，可免去列印明細表的紙張，就能繳交電信費、信用卡費、水電費、各種稅款、牌照稅、房屋稅、地價稅…等。消費者不用出門，就能



再生能源科技太陽能源板

完成各種費用的繳交，省掉開車、停車、勞動等成本，既便利又環保。能透過E化服務的項目很多，不只如此，為了節省紙張，使用無摺帳戶，自助服務，網路、語音、ATM自助轉帳，都能達到節能減碳愛地球的目的。節能減碳人人有責，隨時隨手關水關電，減少使用免洗碗筷，配合資源回收，善用E化工具，透過群體力量，大家一起來！

地球只有一個，政府及企業共同來維護擴編綠領人才，既可減少失業率，又可大作環保，政府要用心去教育及輔導，綠色能源才能發揮最大的功能。目前美國與綠色能源相關產業有850萬人，預計20年內要擴編到4000萬人，即成長五倍，希望台灣能見賢思齊。

我家

本詩作者年少赴日求學，歸國熱心服務於教育界，桃李滿天下，業餘飽讀經籍，至今白首猶窮籍終日，是得人敬佩、愛戴的長者。

遠望高聳神桌山，

巍巍然雄壯。

旭日東升高山頂，

遍地曙光亮。

和煦陽光洒大地，

普照我家鄉。

恩澤德惠無窮盡，

受益太陽光。

魯國子弟皆勤勉，

士農或工商。

瓦屋居第基礎穩，

獨立丘陵上。

四季如春景色新，

習習和風爽。

日出而作不懈怠，

老幼工作忙。

日入而息促膝談，

歡樂聚一堂。

悠悠和風千萬里，

四季好風光。

苗栗三灣鄉 曾德通

春鳥活躍猶競轉，

夏樹枝葉長。

荒原遍地多花草，

草花爭芬芳。

開闢荒地勤耕耘，

農人種植忙。

河邊稻田一段段，

稻穀積滿倉。

天長地久千萬年，

家世恆隆昌。

鹿谷行 掠影

七月炎炎熱難擋，

錦泰里民避暑忙。

里長籌劃二日遊；

南投鹿谷住山莊。

先看生態蠶絲場，

本產業苗栗之光。

紅棗食府鄉土味；

客家美食大家嚐。

名竹木屋透清涼，

卡拉OK歌聲亮。

德智演唱節奏強；

答數喚起好時光。

夫人輕柔吐芬芳，

蔡琴名曲隨空蕩。

歡唱之夜樂滿堂；

竹筍土雞養生湯。

森林小學校舍廣，

身影如綠色山莊。

小半天齊力重振；

孟宗竹高高長長。

竹桶飯遠遠飄香，

飯前先禮砲三響。

期待再相會唱起；

祝朋友幸福安康。



黃清棋

但願長「醉」不復醒

季榕



（之一）

那一年，我們告別「國小」那個和小朋友共同遊戲、大聲唱歌的校園。

幾十年來，我們老師們自己親自彈琴，教唱小朋友唱出一首首的歌。小朋友唱得好投入、唱得好快樂，一遍又一遍，即使下課鐘聲響了，也欲罷不能。

師校畢業，雖非音樂科系，但彈琴基本功，需通過才能畢業。因此，師生共同在歌聲中「常」醉、「長」醉！是共同的回憶。近些時日，我們跌入電視名製作人王偉忠先生名作「光陰的故事」中，不能自已。即使一天重播多次，我們也準時開機，跟著主題曲哼唱，跟著畫面，影音同步。

光陰的故事

春天的花開，秋天的風，以及冬天的落陽，
憂鬱的青春，年少的我，曾經無知的這麼想：
風車在四季輪迴的歌裡，它天天的流轉，
風花雪月的詩句裡，我在年年的成長。
流水它帶走光陰的故事，改善了一個人，
就在那多愁善感，而初次等待的青春。

我家

我家門前有小河，後面有山坡。
山坡上面野花多，野花紅似火。
小河裏有白鵝，鵝兒戲綠波。
戲弄綠波鵝兒快樂，昂頭唱情歌。

這首「我家」是早期小學音樂課本的歌曲，可能令大部分人印象深刻！我們喜歡傳唱，除了押韻，讓人不知不覺中琅琅上口，可能還是當時「那時代」，很多人心中的「桃花源」、「理想國」。

朋友們，我們再唱，再唱，讓我們沉醉於歌聲，如同詩仙李白沉醉於七言可吟唱的樂府詩「將進酒」。

將進酒

君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回？
君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪？
人生得意須盡歡，莫……………

（之二）

昨天，我們邀集素齡姐、素真姐、淑貞姐、景明兄、忠宗兄聚會。以茶代酒。幾位好久沒見面的老友互聊心事、交換關心。

素齡學姐前些日子親自種了好多青菜，人健康又年輕起來，她給我們伴手禮，一大包有機青菜，「足感心」！素真學姐談起從當老師開始，到現在幾十年，從來都沒間斷，對原生雙親物質與精神的關懷，種種真是令人動容！

我們都是音樂的愛好人，景明兄剛從「慈暉文教基金會」開完會議，就來永和豫溪街「想入非非」卡拉OK報到，他中氣十足，詮釋歌曲聲聲動人，我們自動伴舞，增添幾許熱鬧！素齡學姐最近報名歌唱班深造，演唱「堅強」、「綿綿舊情」，令人感動，不斷在歌聲中共鳴。淑貞學姐是名才女，2009年春季號「編輯報告」即出於她手，演唱「冬戀」、「庭院深深」音質令人蕩氣迴腸！忠宗學長日語歌素有專研，幾首「演歌」唱來絲絲入扣。素真學姐除了是名指揮，「牽手」、「純情青春夢」女高音演唱，堪稱「繞梁三日」不絕於耳！清棋後學，喜歡詮釋老歌「悲情的城市」、「黃昏的故鄉」、「落大雨彼日」常會唱出許多人的「滄桑感」。

朋友們，我們再唱，再唱，讓我們沉醉於歌聲，如同詩仙李白沉醉於「將進酒」。

將進酒，
杯莫停。
與君歌一曲，
請君為我傾耳聽。
鐘鼓饌玉不足貴，
但願長醉不復醒。



台灣諺語

註解 劉義弘・整理 羅宜坪

慈暉學苑舉辦的台灣心鄉土情系列的課程，96年5月5日由政大台灣史研究所戴寶村教授演講『百則諺語看台灣』，這是筆記的整理，以饗讀者。

- ◆正月寒死豬，二月寒死牛，三月寒死播田夫，四月桃仔來李仔去，六月火燒埔，七月無乾土，九月九風箏滿天吼。
- ◆三月十五大道公風，三月二十三媽祖婆雨（三月悄媽祖）。
- ◆未吃五月節粽，破裘不願剝（過了端午節，冬季服裝才能收藏）。
- ◆長工望落雨，乞丐望普渡（下雨天，工人不必上工，乞丐希望普渡大拜拜時可大快朵頤）。
- ◆同安人十月半作紅龜，客人九月初九作麻糬。
- ◆新竹風，基隆雨，四十九日黑。
- ◆林道乾鑄槍一彈自己。
- ◆紅毛港，紅毛碑，紅毛城，紅毛田，紅毛土（紅毛港——台南安平港，紅毛碑——嘉義蘭潭，紅毛土——水泥）。
- ◆唐山過台灣，心肝結歸丸（心中五味雜陳很沉重）。
- ◆過了三貂嶺，不敢回頭想某子。（三貂嶺Sandeago；鄭成功來台以前南部荷蘭人佔領，北部由西班牙人佔領）
- ◆國姓爺鄭成功。（1661佔台灣——1662歿，清朝1683年清朝佔據台灣）
- ◆開埤造圳，人人有份。
- ◆一府、二鹿、三艋舺（Banko 小舢板）（一府：台南府，二鹿：鹿港，三艋舺：萬華）。
- ◆作官若清廉，吃飯要澆鹽。
- ◆三年一小亂，五年一大亂（喻移民到台灣的初期，為了農耕土地的爭奪民情不安）。
- ◆鴨母王走入溝仔尾——死路一條（喻朱一貴167事件）。
- ◆輸人不輸陣，輸陣歹看面。
- ◆红柿上樹頭，羅漢腳目屎流。
- ◆少年若無一時愁，路邊那有有應公（民間義民械鬥，很多枯骨無人收屍，只有集中埋葬，此墓叫有應公）。

- ◆咸豐三，說到今。（1853年）
- ◆死查甫死一房，死查某死一人（祖譜、墓碑只記載男的，如墓碑左下方三大房孫立）。
- ◆鹿港人，講話不相同（泉州鄉音很重）。
- ◆會成不成，檳榔提進前（早期與山地人會談交易，先請檳榔，演變成後來男女定婚時要有檳榔的習俗）。
- ◆寧賣祖宗田，不忘祖宗言，寧賣祖宗坑，不忘祖宗聲。
- ◆第一代油鹽醬醋，第二代長衫拖土，第三代當田賣租，第四代賣烘爐賣茶壺，第五代賣某子賣公婆。（喻富不過三代）
- ◆第一盡忠林朝棟（霧峰林家）1880-1890林文察（武將）。
- ◆入教死無人哭（喻信奉西洋的天主教或基督教的人）。
- ◆南門有媽祖，西門有蘭醫師（彰化）。
- ◆西仔來打咱台灣（法蘭西、中法戰爭），大家合齊來打番（法國人）。
- ◆火車起走嘟嘟叫，七點五分到板橋，板橋查某水卡笑，返去賣某給她招。
- ◆烏煙（鴉片）吃稠腳曲曲（khiau），親像老猴吹洞簫。
- ◆田頭田尾土地公（初二、十六作牙）（初三、十七拜土地公）。
- ◆去年五月十三迎城隍，今年五月十三穿軍裝，可惡撫台跑去死，害咱相戰為自己。（1895，日本據台時）
- ◆第一憨種甘蔗給會社磅，第二憨吃菸吹風，第三憨選舉運動，第四憨拿球相碰。
- ◆打棉被，拼灶腳（廚房）。
- ◆人插花，伊插草，人抱嬰，伊抱狗，人坐轎，伊坐畚斗，人睡眠床，伊（日本人）睡便所口。
- ◆五天五地，驚天動地，歡天喜地，花天酒地，黑天暗地，呼天喚地。

- ◆乞丐趕廟公。
- ◆法律百百條，要用自己調（喬）（chiau）。
- ◆美國出打馬膠（Tamaka），台灣出土腳。（Tamaka——瀝青）
- ◆萬旗累鼓，歹尪累某（諧音雙關語有押韻）。
- ◆選舉沒師傅，用錢買就有，好央叫，不如新台幣。（喻選舉的無奈）
- ◆吃碗內，說碗外，飼老鼠，咬布袋。（吃裏扒外）
- ◆西皮倚官，福祿逃入山。
- ◆陳林李，結生死。
- ◆陳林滿天下，剩下給狗咬。
- ◆台灣不認唐山，金門不認同安。
- ◆愛拼才會贏，打拼出頭天。
- ◆蕃薯不怕落土爛，只求枝葉代代淡。





關懷鄉土

2009年「台灣心 鄉土情」系列課程

財團法人群策會教育處副處長 林育任

今年度的「台灣心 鄉土情」系列講座，規劃的主題至今已進行逾半，包括媒體生態、電影史、外交、農業、經濟與救災等，場場皆引起民眾很大的迴響，除了歸功於演講者專業的背景、豐富的引用資料以及直指問題核心的演講內容外，也因這些課程皆是這幾年國人所深切關注與重視的議題有關。

以下為本年度的講座簡介：

二月份是由台灣藝術台董事長蘇進強先生來主講「台灣的媒體特質與生態」：

蘇董事長從歷史的角度來闡釋電台、平面媒體到電子媒體的演進以及特質與生態，也讓學員對不同媒體間的差異與發展有了更進一步的瞭解。

三月份是由政治大學台灣史研究所教授李福鐘先生來主講「台灣電影史」：李教授從日據時期的電影開始談起台灣電影，加上輔以若干舊影片的說明，彷彿讓學員穿越時光隧道，同時更明白不同時期的台灣電影拍攝過程。

四月份是由政治大學副校長林碧炤先

生來主講「台灣的外交」：林副校長演說的重點本來是在外交，但此適逢政府大力推動ECFA之際，學員關注的重心都放在這兒，所以後來幾乎是以其為主軸，也與在場學員互動熱烈。

六月份是由前農委會主委陳希煌先生來主講「台灣的卓越農業」：陳前主委的理論、實務經驗皆豐富，除從學理來談外，更以曾任台灣農業行政機關最高首長的角度，雙管齊下地說明台灣農業的卓越表現與發展。

七月份是由台灣智庫董事長陳博志先生來主講「台灣經濟發展策略」：陳董事長是國內著名經濟學家，更曾擔任過規劃國家發展重要方針的經建會主委一職，因此說起台灣的經濟發展策略滔滔不絕，讓與會者收穫頗豐。

八月份是由台聯黨主席黃昆輝先生來主講「八八政府救災有感」：黃主席當年曾陪同李前總統處理九二一地震的救災相關事宜，親身見證李前總統在處理上的智慧、領導魄力與協調能力，在相對於當今

政府處理八八水災上的捉襟見絀，感觸頗多，因此特別以此為題，希望讓學員能更瞭解政府在救災中必須扮演的角色。

九月份的「台灣與日本」是由現任現代文化基金會董事長與台獨聯盟主席的黃昭堂先生主講，黃董事長曾長期旅居日本並在大學任教，對日本國內的各項發展知之甚詳，自返台定居後也積極投入各類制度及社會改造活動，對台灣與日本的關係更是如數家珍，是一位理論與實務並重的專家。

十月份的「運動家精神」是由希望基金會董事長紀政女士主講，紀董事長最為國人所津津樂道的就是為台灣在1968年墨西哥奧運拿下田徑銅牌，更重要的是，她在自田徑界退休後，幾十年來一直繼續在為台灣的體育奉獻心力，堪稱運動家精神的最佳表率。

接下來還有兩個主題要舉行，十一月份的「台灣原住民的發展」是由中研院民族所研究員黃智慧女士主講，黃老師為留日的博士，對台灣很多原住民的公共事務

都非常關心，也參與相當深，並擔任過原住民電視台的諮詢委員；十二月份的「台灣教育改革問題與展望」是由教育部政務次長呂木琳先生主講，呂次長長期在中央與地方教育行政機關服務，並擔任教育部次長多年，對台灣的教育有絕對深入的實務經驗與體悟。這些講座不論主題或是主講人都是該領域的一時之選，相信同樣會帶給大家很多啟發與收穫，敬請拭目以待。





我愛太極拳

梁壽美

從學校退休後以為終於可以天天睡到自然醒，可惜美好時光僅僅維持半年，因為外子替我報名了太極拳，不但每天仍得早起，而且還是夢鄉最誘人的清晨五點。

自民國九十年七月，在外子的鼓勵下（或說脅迫下更是貼切），進入永和市福和國中教練場，當時內心十分抗拒，因原本這不是我所想要的退休生活方式。我厭惡早起，好不容易提早離開職場，卻又再陷入早起的惡夢，實在難以接受。一向身體瘦弱的我免疫力極差，經常鼻塞。到了冬天氣管就容易發炎，不停的咳嗽，於是養成惰性，這樣斷斷續續經過了兩年，也使學習進度嚴重落後，更導致心灰意冷很想就此放棄。

所幸有福和國中場教練群的諄諄教授，以及外子的強力支持，終於定下心來不再煩躁，慢慢放鬆自己，開始認真學

習。隨時提醒自己輕鬆自然，保持正直，所謂「尾閭中正頂頭懸」，不挺胸，不彎腰，所謂「含胸拔背」，動作要鬆、慢、勻、柔，拋開煩人的事務，把心情放鬆，要沉肩垂肘，鬆腰落跨，每一招每一式，都在教練細心的指導下力求正確，終於漸漸進入狀況。

之後承蒙場主任李正雄先生之不棄，給我很好的訓練機會，參加兩次六十四式團體比賽，都獲得冠軍，從此信心大增，也提高了學拳的興致。接著我參加為期三個月教練訓練班集訓，當時算是「高齡學員」，但我不擔心，因為蔡秀花理事長常說：「活到老學到老，尚有三分未學好。」豈能放棄大好的磨練機會。

教學組提供許多太極拳相關書籍，供大家研讀。其中太極拳經、拳論是習拳的指南，除了熟讀背誦，更須深入鑽研體

悟，並勤加練習與揣摩，達到事理圓融，事半功倍之效。蔡秀花理事長不但教大家拳裡攻防要訣，更教我們待人處世及尊師重道的人生哲理，並常說：「澆花先澆根，教拳先教人。」想必這是蔡理事長的肺腑之言，我們學拳者都應牢記在心。

當年遊黃山，見一石碑刻有「千學萬學學做人，千教萬教教真人。」深受感動。據導遊解說，作者陶行之乃一知名石雕家，曾任小學校長，相信陶先生在教與學之間必有極深刻的體悟，方能創作出如此雋永的作品，人生好比一連串教與學的循環，這與太極拳的哲理似乎不謀而合。

太極拳是我國文化之瑰寶，先哲根據易理演化，以太極為中心，納八卦五行之理法，於拳術步法中，以剛柔並濟，動靜雙修，由技八道的一種武術。近年來由於太極拳協會各位前輩的大力推廣，太極拳今天已經成為全民運動。因此任何人不分年齡、性別，不受空間限制，更不需花費太多金錢，就可以達到鍛鍊體魄，加強人體器官系統的生理功能，對心裡氣質變化，更具獨特的功效。只要有恆心、有毅力，日日做，日日練，鍥而不捨，持之以

恆，必能祛病保安康。

據醫學研究實驗，經常參與太極拳鍛鍊，有助於減緩停經後女性的骨質疏鬆和骨骼強度力學性能下降，尤其對付重骨骼（如脛骨和股骨）的效果最明顯。在教練場常聽同道說，自從練拳以來，失眠情形改善了，又有聽說腰酸背痛的狀況不再發生，又如困擾我三十多年的慢性鼻竇炎和風疹，現在竟然皆不藥而癒，所有鬱悶一掃而空，心情愉快，每日神采奕奕，難怪同道們都說我脫胎換骨了。打太極拳的好處確實是不勝枚舉。

福和國中教練場每天都有數十人一起練拳練劍，大家互相切磋，互相勉勵，閒暇時相約爬山、旅遊、唱歌，有如一個大家庭。更有慈暉文教基金會，長期贊助經費添購設備，並定期舉辦學術講座，戶外教學和藝文活動，林董事長與林夫人總不忘力邀同道積極參與，企盼我們不但要有精湛的拳藝，還要具有文化氣質，以達到道技兼揚，身心並練的境界，希望還沒有學拳的朋友，為了你的健康，趕快加入太極拳團隊，來體驗多采多姿健康快樂的生活。



絲竹飄揚 談學習國樂的心得

王光育

樂聲再度響起，飄盪在空間，合奏樂曲中雖偶而會凸槌，卻是充滿歡笑和活力，這是永和社區大學國樂社，由一群愛好國樂的同道，每週六晚上，在國樂教室練習的情況，來自不同的年齡，不同的行業，不同的家庭，卻都有一顆對國樂愛好的心，共同學習，一起合奏，從永和社區大學國樂班到組成永和社區大學國樂社。

國樂的特性就如同文化的內斂和優雅，第一次聽到國樂演奏是學生時代，在台北的國父紀念館聽中廣公司示範國樂團演奏，深深的吸引了當時年輕的心而非常嚮往，正好在夜市看到有人賣竹笛，想像中笛聲是豐滿且亮麗的，就挑一枝比較”漂亮”的竹笛，開始試試吹笛子，逐漸的可以吹出”小蜜蜂”也可以吹出”甜蜜的家庭”有笛沒譜不能滿足求知的心，趁假日就到衡陽路的大陸書局，買一本”橫笛入門”就這樣自己摸索著學，看著樂譜吹”花好月圓”不僅很好聽，也很有成就感，看到書中有”陽明春曉”的譜，知道很好聽，卻學不來，太難了，自然就漸漸放棄了。

逐年增長，畢業、當兵、工作連串的忙碌，自然不會想起它，成家以後再經幾次搬家，等到可以歇下腳步，回頭遙望來時路，整理這一生黃金歲月的成果時，時隔三十多年，居然那枝竹笛還在箱底，那本”橫笛入門”紙張已泛黃且脆弱，要很小心的翻閱，如此又燃起吹笛子的念頭，繞了這漫長的一大圈，現在不僅可以愉

快的吹，而且可以更放心的投入國樂班上課，隨著練習慢慢進步，從最基本的要求把每一個音符和節拍正確的吹出，到培養節奏感，學習合奏，聽別的聲部的樂音，吹出自己該和的音符，就合奏出一首樂曲了，熟練後就可練習隨樂曲起伏，吹出很溫柔或很激昂的感情，運用不同的技巧，如樂曲中加上滑音，就更悠柔或華麗，加上吐音，或雙吐音甚至三吐音，活潑中帶著跳躍的輕佻，更加悅耳，吹笛子也像唱歌一樣，更像打太極拳一樣，氣沉丹田，善用共鳴，讓聲音更加的美化，原來學了一樣運氣，還可以用在唱歌、打拳和吹奏樂器上，不就是”一語貫之”的道理嗎。

學得越多當然就越深入，學會D調，再學G調，不得不把塵封的初中音樂課中的樂理，想辦法弄清楚，只怪當時年紀小沒學好，現再從頭學清楚，玩樂器一定會遇到的問題，轉調的時候，升降半音的運用，五線譜上一個升記號，是F音升半音就是G調，兩個升記號，就是C音和F音升半音也就是D調，音樂之父巴哈所訂的十二平均律樂理，還是可以弄清楚的，雖然是現在才懂也不算太遲啊。

學習的欲望一旦被叫醒，真的就不易滿足，一把竹笛看似一根竹子而已，忍不住想自己動手DIY，所以每週三的登山活動，成為尋覓竹材的好機會，竹子孔徑的大小，音孔距離的長短，直接影響聲音的高低，這正是聲波物理學的運用了，嘗試著居然做出一把A調笛，吹出一個八度

音，兩個八度音再往上兩個高音，音都還準，音色上，高音明亮又不刺耳，可以讓笛音直上雲霄的感覺，拿來吹奏年輕時摸索覺得很難的”陽明春曉”現在可以朗朗上口，雖然吹高音，對鄰居有一點抱歉，但是熟練了還是會讓人餘音繞樑，就請多包涵了，明顯的進一大步，不禁心理偷偷的沾沾自喜。

練習曲子逐漸增多，終於有機會獻藝了，在廟會演出時，以家喻戶曉的古曲”萬壽無疆”和通俗的台灣民謠為主，在結婚喜宴上以”喜慶””歡宴””青梅竹馬””花好月圓”到”金玉滿堂”作熱鬧的演出，我們獻出學習的成果，與大家共襄盛舉，不間斷的學習和練習，功力日增，時機逐漸成熟，我們開演奏會了，在舞台上，大家穿著唐裝，不論是坐在古箏旁，或是手抱琵琶，突然感覺每一個人，在長時間接觸國樂中，氣質都改變了，演奏會當天，雖然下著午後的傾盆大雨，基

金會林董事長暨夫人冒雨蒞臨會場時，還真讓大家嚇一跳，直接鼓舞了士氣，大夥兒更專心的演出，寫下完美的一頁記錄，也建立起大家的信心，豪氣萬千的計畫以後，每年定期開演奏會。

回想當年，看到中廣國樂團演出，只能用羨慕一詞形容，想不到已被稱銀髮族的今天，還可以學到中國樂器演奏，可以有屬於自己的樂團，也可以上台演出，年輕時未完成的夢，還是可以實現的，永遠不會太晚，學習的門檻，並不是想像中的高，而是平易近人且伸手可及的，只要有興趣，都不難登堂甚至入室，音樂最大的優點是初學者可以自得其樂，等到深入學習後，裡面有無限寬廣的領域任你遨遊，學會了一階段，更想更上一層樓的進步，隨時鞭策自己，不會厭倦，這是學習的最高境界，也是一種學無止境，尤其在我們生活的周遭，有很好的國樂學習環境學習國樂，不僅讓我充實生活，更是美化人生。



再給他一段健康的青春歲月



吳芊瑩

人雖能主導不少事務，也仗勢凌虐宰殺過千萬種動物，但自己卻始終擺脫不了七情六慾的牽絆，放不下離合悲歡的附會。這其中，縱然命運的澤惠或摧殘我們無法決定甚至無法預料至於要如何面對？或以什麼樣的心態面對？則是自己的選擇。而這個選擇將造成迥然不同的結局。

個性雖然部份來自父母的遺傳，但也受到家庭、學校、社會影響。一旦孕婦生活在高壓生活環境或暴力陰影下，其身上被激出的過量內分泌素，會流到胎兒體內，造成小孩日後之激進或暴躁不安的個性，雖然影響甚大但有不少實例是經由家人的耐心陪伴，讓情況逐漸緩和下來。不過，其過程中，當事人也應主動、積極管理自己的情緒，不應一再以幼兒的稚氣，全依賴家人的耐心和忍讓，才不致讓整個家庭、周遭親友和自己本身遭受傷害。

他，暴躁的發著脾氣，發出令人難受的嘆氣哀嚎聲，如此沒來由的舉動，讓身邊的人更增無奈和擔憂。他的際遇是所有關心他、陪伴他的人所不願意看到的。人

生本來就是很無常，有時會毫無預警的帶領我們到陌生又危機四伏的地方。但他無法接受任何人的勸慰，只一意孤行的用他想表現的方式，傷害著關心他的人。多年來，周遭總是瀰漫著緊繃氣氛，不知還要持續多久。

他，總覺得上天該還給他一個公道或道歉。自他呱呱落地開始，他的路就走得比別人艱辛。他不信因果，不信輪迴，只覺得這世上只有一個「苦」字能註解他的人生。這個苦恐怕要一直陪伴到他沒了呼吸的那一刻。是不甘心？還是已經放棄自己？或許都有吧！大家都渴望他有脫離苦海的一天，然而，天總不從人願。

大雨的夜晚，冷冽的空氣裡，只有肚子發出的飢餓聲；暈黃的燈光，寂寥的空間裡，尋求一點溫暖的力氣都沒有。屋子裡沒有關心他的父母，沒有可供溫飽的食物，更沒有金錢，到底還要等多久他的救星才會出現？

他說他的童年就是在饑餓的等待中過的，所以他不愛他的父母，他從不避諱的

這樣告訴別人。

上了軍校，總算可以自力更生，三餐溫飽，縱使與家人關係疏離，他也無所謂。規律的生活，日復一日，偏激的心理好像緩和不少。同袍情誼，談點小情小愛，日子也樂得愜意。抱怨、不滿慢慢自他生活中消失，偶爾的風趣幽默令人覺得他可愛不少。他一度以為人生的路就可以如此順遂下去。倒是在毫無心理準備之情況下，一個撞擊，一聲巨響，無情的車禍，奪走他的一隻腳，也造成他的昏迷及一場生死搏鬥。他的人生、他的路又轉彎了。他常說，若知道在昏迷十天後的清醒會令他這麼辛苦，他寧願永遠睡去。

在領了殘障手冊、一筆退休俸，離開部隊之後，他以另一種方式，過著像在軍隊般的規律生活。然而心境的不同，他又變回童年時那種陰鬱性格。只是童年時無力，只能以沉默抗議，成年的抗議卻是不斷傷害他周遭的人，包括一心想彌補他的父母。他不時咆哮，陰晴不定，夜深人靜，舊傷帶來的痛幾乎吞噬他的知覺，



慘烈的哀嚎聲，使人一聽到就毛骨悚然，懷疑自己有沒有辦法安然迎接到明日的太陽。

舊傷口讓他的痛苦永遠揮之不去。他苟活、揮霍，他不願去想金錢對自己往後的人生到底有多重要，他只縱情的做他想做的事。因此，很快的，他一無所有，舊的痛依然存在之外，如今再加上兩手空空的痛，飢餓童年的等待突然又像鬼魅般的回到他的身上，更傷心的是時光又添加給他三十年的歲數。

縱情能帶來短暫的快感，但常須付出慘烈的代價。命運不完全取決於上天的安排，而是掌握在自己的手中，自己的個性會影響自己的命運。雖然多數人比他幸運，倒也有不少人的際遇較之更為淒慘。或許他自認別人的萬事順遂與自己的時乖命舛全是老天決定，但原來決定人生成敗的是個性。有的人遇難則退，常鬱鬱寡歡；有的人愈挫愈勇……。個性影響態度，態度產生個人行為，進而影響機緣，決定了命運。所謂「自助而後人助」。不

論人生的路有多難走，都是要靠自己走出來的，他不曉得怎麼想，但不論天晴或下雨，仍須勇敢的走下去。

上天有沒有給絕了？要誰給答案？但在他認定自己已窮途末路之際，所有的人都希望再給他一段健康的青春歲月。他的機會何在？他的人生、他的路……沒人可以回答。

自己才是健康的主人

練正沼

現代社會最需要克服的慢性病：一是失眠，二是胃腸道問題。我長期抗戰失眠四十年，三十一歲開始失眠，最嚴重時有十年，每天晚上只能睡兩、三小時，需要靠鎮定劑和安眠藥來控制失眠。失眠問題不是吃藥可以痊癒的，現在一晚可以睡七小時，就是靠正確的醫學知識讓我減輕痛苦。有習慣靠安眠藥入睡的人，安眠藥劑量往往一顆一顆加重，有人更需要八顆才得以舒緩，聽說吃多了安眠藥會讓人有自殺的傾向，這說法讓我更恐慌，促使我更迫切地研究有關養生保健的書，來解決我的失眠問題，找到活下去的方法。

當時網路還不盛行，都是在書堆裡一本一本翻閱、慢慢摸索，漸漸地養成了追尋健康新知的習慣，進而比一般人更了解如何保健自己的身體。其中影響我這輩子最大的書主要為以下幾本：1.戴維斯女士所著吃的科學觀 2. Patrick Quillin博士用營養戰勝癌症 3.洪山本醫師疾病的形成與防範：怎樣治病最好 4.新谷弘實醫師不生病的生活。我通常把這些書放在書桌前時時翻閱，因為健康的知識必須經過多次複習、消化而後真正達到能習慣性地在日常生活中實踐的目標。持之以恆的『實踐』確實十分困難，但也讓我漸漸找回往日的健康。我健康上最大的問題來自於失眠症和不斷增生的惡性脂肪瘤，最令人憂慮的是失眠症不但降低了身體的抵抗力更間接的促進腫瘤的增生。

目前我更新的生活、保養養生方法百分之九十靠新谷弘實醫師所說的執行，主要的生活方式：第一，靠綜合酵素來維持生命的能量。第二，三餐最重要的原則是種類要多份量要少每天多吃很多種食

物，每餐必須要有五穀米飯佔了食物的一半，蔬果類大約占我食物的百分之三十五到四十，動物性蛋白質（魚、肉、蛋）佔百分之十到十五，每天必須定時運動一到兩個小時，（寒冷炎熱、刮風下雨都不會停），做一些簡單的氣功吐納，這是主要的原則。禮拜六、日跟校長、老師們登山歌唱，讓精神愉快，最近又加入自己用黑糖養的太陽菌。

動物性蛋白質吃多了對身體有什麼害處？如何做簡單的氣功？吐納有什麼好處？牛奶為何是日常生活最大的錯誤觀念？吃素卻吃炸蔬菜是否有害？如何製作安迪湯？為什麼要吃五穀米、糙米？喝乳酸菌有什麼好處？為什麼需要綜合酵素？如何克服你的失眠問題？過敏不吃藥可以解決嗎？喝水的學問，喝水要注意哪些事情？什麼時候需要喝？要喝怎麼樣的水？

總之你的生活習慣，是決定你健康向上或向下最重要的因素。而養成良好的生活習慣必須要有堅強的意志、恆心、毅力才能達成。（至少到目前為止我對目前的健康還蠻有信心，台大也幫我檢驗出腫瘤細胞不增生！）我曾用麥片、燕麥麩、酵素、啤酒酵母、小麥胚芽、卵磷脂等綜合營養素，改善腸胃道觀念，幫助鄰居從癌症化療的虛弱身體變成健康身體，也曾以鈣、鎂知識幫助一些因為患有憂鬱焦慮而失眠的人，（腎結石也和缺鈣、鎂間接有關）目前也很願意繼續幫助跟我受到同樣病痛困擾的人。只要我知道、能幫的都會幫忙；生活與健康互為因果，醫師講的是生病以後，而我追求的是趨近完美不生病的生活。社會之大，謙卑切磋學問，歡迎和我一起學習體驗健康快樂、無病痛的生活。

生活就是學習 當我們「宅」在一起

2009

江翠國小教師 劉胤男



馬路上奔馳來往的車輛中，最引起我注意的不是象徵忙碌都市生活的計程車；也不是現今一車難求的遊覽車；更不會是成群似蜂的小機車；而是載負著滿車驚奇與期盼的宅配貨車。也許是小黑貓，或許是孫悟空，在宅配車內一包包的貨品，正通往各自的目的地，準備等待新主人拆開的那一剎那，完整傳遞寄件者所要傳送的情意抑或是物質。

這風靡台灣的宅配文化，據說是來自於日本大和運輸。在約莫十年前由統一集團引進台灣。有了這樣小包裹的傳遞服務，從此讓我們能夠享受「人在家中坐，貨從店中來。」的新奇感與便利性。現在，只要點下滑鼠，按下確認鍵，在台北的我可以不必千里迢迢，就能吃到好吃的台中太陽餅；也可以訂購連續劇中所賣的豬腳，一邊吃著豬腳，一邊看著電視，和演員們一起體會劇情苦澀酸甜；更可以在無聊時，觀看電視購物頻道，欣賞電視中銷售員所介紹的商品，當下打一通電話，便可以立即享受隔空訂購的愉悅感。宅配世界不僅縮短了欲望滿足的時間，同時也增加了現代人生活的豐富和趣味性。

記得當兵時，營中沒有所謂的福利社，頂多是偶爾一個月補貨一次的販賣機，根本就買不到什麼零食。每當在大太陽下操練時，圍牆外總是傳來一陣的叭舖聲響，一抽一吸，聽到這樣的誘惑，我的嘴巴也像叭舖的橡皮一樣一抽一吸，

同時嚥下一口口水，彷彿自己吞下了一球冰淇淋。女朋友在電話中知道我的渴望之後，透過宅配冷凍服務，寄來六支巧克力甜筒。當宅配的服務人員將整盒包裹轉交在我的手上時，突然間覺得自己擁有了整個世界，我立刻將這天大的禮物和我幾個弟兄分享，當我一口一口舔著巧克力甜筒時，聽到圍牆外再次傳來的叭舖聲，就不覺得那麼刺耳了。

宅配服務雖然包羅萬象，但似乎有些東西是無法完全寄送的。有一年和家人一同到花蓮遊玩，在朋友介紹下到了當地一間知名的麻糬老店，記得排隊排了好久才買到一袋麻糬。於是我們便拎著麻糬一行人到七星潭，欣賞海天一色的美景，大夥兒坐在軟軟的沙地上，一邊吹著海風，一面品嚐麻糬，感覺這麻糬口味獨特，不甜不膩，一連就吃了好幾個，滋味著實回味無窮。回到台北一段時間之後，回想起花蓮麻糬的好滋味，在網路上填寫宅配訂購單，沒過多久就收到了麻糬。坐在沙發上轉開電視，打開包裝吃上一口，只見麻糬的外包裝和先前所吃並無不同，卻覺得好像少了某種特殊的味道，一種無法取代的美味。

也許，哪一天宅配產業日益發達，能夠將無形的情感包裹起來，或許我們可以看見打著「宅配幸福」、「宅配快樂」廣告的貨車，在大街小巷裡穿梭，將甜美的感受與他人共同分享。

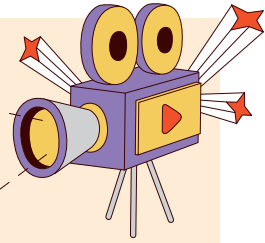
我的暑假生活

頂溪國小三年二班 張軒與

今天, 爸爸開車載我們全家去華納威秀看電影, 電影院裡人山人海, 我們排了很久的隊伍才買到票。時間一到, 我們就跟著人群陸續入場。

冰原歷險記的內容非常精彩, 人物也非常可愛, 真是讓人印象深刻; 喜德走到一片薄冰就掉下去, 發現了恐龍世界。他的同伴也走進去找他……..。喜德遇上了一隻母暴龍和小暴龍。之後, 喜德和他的朋友相遇後, 又回到了冰原。

我們全家常去旅行, 我也很希望能像喜德一樣, 在旅行中充滿驚奇並發現新事物, 這樣就會認識很多人跟他們做好朋友, 而且能開闊眼界同時增廣見聞。



八八水災

永平高中 陳柔妤



颱風對台灣來說, 雖會帶來災害, 卻也是用水的最大來源。而身為學生的我, 颱風對我來說, 卻是一個放假的好機會, 只要她來的天時地利人和, 在我心目中, 她就是個好颱風。在莫拉克即將肆虐台灣的前一天, 我依舊抱著這個想法, 直到他離開台灣, 只留下遍地的殘骸和新聞裡跪倒在地, 哭吼的人們, 我才了解我的想法是如此的幼稚及殘忍, 放了兩天假的代價, 換來的卻是洪水橫流, 支離破碎的台灣。

颱風過後的幾天, 國文課堂上, 老師發了一首聞一多所寫的一也許, 描寫喪女的父親心情, 老師輕輕的唸了這首詩, 教

室裡濃稠的悲傷, 化也化不開的心酸。現在能夠坐在教室裡安心的讀書準備考試, 是多麼幸福的一件事, 多少跟我們同年齡的學生被埋沒、疼痛在土石下, 家人、學業、未來、夢想, 跟著在土石堆裡壓縮成無盡的遺憾。

在台灣面臨地崩山摧的同時, 卻也展現出台灣人民團結的一面: 身為低收入戶的老伯伯, 將一輩子的積蓄奉獻出來; 義工們義不容辭的到南台灣協助重建; 兩兄弟每天清晨起床熬湯, 只為了看災民們捧著熱湯的一點兒溫暖。颱風帶來的雖是流離失所絕望的人們, 卻也凝聚了台灣人民的心, 透過這次的八八水災, 我看到的是對於同胞們所展現出來無私的愛。



快樂在哪裡

秀朗國小
王柏鈞



快樂在哪裡? 快樂在深山裡。假日爸爸總會帶我去爬山, 沿途會看到很多美麗的風光, 有時還會看到各式各樣的小昆蟲, 每次爬山我就很開心。

快樂在哪裡? 快樂在考一百分裡。每當努力用功之後, 考試得滿分。

快樂在哪裡? 快樂在電腦裡。電腦裡有好玩的遊戲也有好多的訊息只要想得到都可以在電腦裡找到很多的知識。

快樂在哪裡? 快樂在出國旅行裡。只要出國旅行就可以坐飛機看美麗的風景, 還可增廣見聞。

快樂在哪裡? 快樂在各式各樣新奇的玩具裡。每次只要買新玩具, 我會非常珍惜它, 沒事的時候玩玩具帶給我許多的樂趣。

快樂在哪裡? 快樂在每個人的心裡。只要常覺得快樂, 快樂就會永遠跟著你。

閱讀的樂趣

頂溪國小 張硯評

什麼是閱讀? 閱讀的範圍很廣, 在此僅以閱讀書籍來說, 什麼時候會閱讀? 閱讀就是看書或是讀書, 通常我們會利用有空或是無聊的時候來閱讀, 現在大部分的人都喜歡閱讀。因為閱讀可以幫我們開擴視野, 但有些人對讀很有興趣, 有些人卻沒有興趣, 如果讀者被書中的情節所引就會產生興趣。就像看了一些世界名著也會產生閱讀的興趣, 我就是個最好的例子。



當我們沉浸再閱讀之中, 我們常常會以為自己也是書中情節的人物之一, 如果有人在叫你, 你可能無法聽見, 因為你已沉浸在閱讀的樂趣之中, 也可能你會無法分心的去理會周遭的事物, 還有你會充滿無比的好奇心想一

窺究竟, 看最後到底會有什麼精采的結局。看完一本書後, 你會渴望自己還有機會可以看別的書, 我想這就是對閱讀成就感的建立吧! 而同時會深深覺得這本書的作者很了不起。

閱讀的樂趣會影響到的層面非常的廣泛, 會改變的是有氣質與知識的累積, 也對以後自己的興趣和行業的選擇與認同大有幫助。如果你想當一位優秀的醫生, 你平時就要有廣泛的閱讀相關的知識才能觸類旁通, 例如: 要培養對生物好奇心等等。

閱讀可以增長智慧, 現在書愈來愈多, 目前社會的問題也層出不窮, 經濟下滑、多人失業, 閱讀是非常的重要, 可藉由書鄉社會的建立, 讓大家樹立正確的觀念, 多閱讀一定有幫助, 但如何把獲得的知識活用在生活上, 進而改變我們生活的品質, 才是閱讀的真正目的。

蒲公英奇遇記

永平國小 叢谷葵

我是一顆蒲公英種子，住在一戶環境清幽的鄉下人家的院子，裡面種滿花草草，他們都是我的好朋友，又有媽媽總是很溫柔的陪伴在我身旁，我過著非常歡樂的幼年生活。

現在我長大了，要離開媽媽的懷抱，乘著輕風去找一個適合我獨立定居的地方。我跟媽媽依依不捨地擁抱著道別，風姐姐就牽著我的小手把我帶走了。我在空中翻轉迴旋，輕快的舞姿讓風姐姐好著迷。

她帶我來到安靜的校園裡，我從窗戶外看到一群小孩在教室裡認真地聽老師上課。突然，鐘聲響了，一大群小朋友瞬間由教室裡衝了出來，嚇得我急忙跳到一片荷葉上。有個男孩看到我，就將我捧在他的手心，他的手既溫暖又舒服，讓我想起媽媽溫柔的懷抱，我不禁難過得哭了，我好想家！小男孩對我說：「可愛的蒲公英種子，我要帶你去找我的同學喔！」我喜歡這個男孩，他好溫柔哦！我就不再害怕了。男孩們輪番的將我往天空拋，再接住我，聽到他們開心爽朗的笑聲，我也跟著開心起來，能與這些小孩子一起玩耍真是有趣極了。上課鐘聲響了，男孩將我放回剛才的荷葉上，就一溜煙的跑回教室裡了。

我在風中飄呀飄，蝴蝶姐姐看到我，很喜歡我可愛的模樣，就決定將我帶到她家中，想要跟家人炫耀。沒想到在飛行途中，她一不小心竟把我掉落到蜜蜂哥哥的背上，蜜蜂哥哥載著我飛到一座熱鬧的公園裡。一隻視力不好的鳥媽媽以為我是一條蟲子，想把我銜到她的鳥巢裡餵她的小寶寶，嚇得我拼命的飛竄，最後，飄落在公園附近一戶人家美麗的花園裡。

在這個美麗的花園裡，我遇到了親切的花朵媽媽和她的小寶貝們，也和每朵花兒、每株小草與每棵大樹都變成了好朋友。我想這就是我努力尋找的落腳的地方，我決定在這兒定居下來，並且將我流浪的故事說給我未來的寶貝們聽。



我最難忘的一次旅遊

古堡之旅

頂溪國小六年六班 李芃蒞

相信大家對『哈利波特』一定不覺陌生吧？前年暑假，我和爸爸跟隨在英國讀書的媽媽去探訪北英格蘭家喻戶曉的景點，它就是因拍攝大家耳熟能詳的電影而著名的安尼克城堡（Alnwick Castle），也是讓哈利波特與同期魔法學員們心神嚮往的「霍格華滋」魔法學院；其實，再仔細一瞧，電影『伊莉莎白』和『俠盜王子羅賓漢』也是在這裡拍片取景。一踏進城堡中庭，首先印入眼簾的是氣勢磅礴的銅像，並可見來自不同國家的旅客，還有許多熱心的導覽員忙著幫大家解說城堡的古老歷史呢！

安尼克古堡是一座中古世紀的建築物，由 Capability Brown 所精心設計，屬於諾森伯蘭郡公爵家族所有，今年剛好是七百週年紀念，最特別的是從古至今仍然有家族人員居住在古堡內，是全英國第二大有人居住的城堡。此城堡依山傍水、鳥語花香，四周景緻有湖、有綠地、有樹林，美麗幽靜中帶著歷史歲月，難怪它的風景足以讓電影、電視節目愛不釋手的獵取入境！

令我印象深刻的是城堡中號稱為『孩子們的天堂』的戲服展示區。那兒擺滿了五花八門的服裝，大家都可以換上自己喜歡的服裝拍照留念。我還遇到了一位外國學生，我們聊了一會兒後，他邀請我穿上其中一套服裝，拿著道具打仗呢！我們的身旁還有許多旅客駐足圍觀，為穿著古戰士服裝的我們加油打氣，歡笑聲此起彼落。還有一個最受歡迎的地方，也吸引了



我們的目光，那就是古老斷頭台，斷頭台上的斑駁痕跡，述說著古堡中的各種神祕故事，令我們毛骨悚然，不禁快步走向外面的魁地奇比賽場地。

爬上城堡的頂端，一股純淨的牧草香味撲鼻而來。瞭望遠處的風景，一片碧綠的青草上羊隻點點，涼風吹來，讓人心曠神怡，彷彿置身人間仙境。我們一邊欣賞著美不勝收的風景，一邊吃著色香味俱全的午餐，真是人生的一大享受喔！最後我們也不可免俗的精挑細選許多紀念品，包括充滿童趣的木頭槍和劍，精雕細琢的碗盤和巧奪天工的牛皮書籤等。

在這個陽光普照的日子，我們全家都陶醉在這座古堡所帶給我們的寬闊、碧綠和寧靜，一切彷彿如幻是真，讓我們樂而忘返。拜訪完了古色古香的安維克古堡，我們的心靈和知識也都滿載而歸。希望有朝一日，還有機會再來拜訪這個人間仙境。相信不管過了多少年，這座曾經洋溢著我的歡笑的安尼克城堡都令我難以忘懷！

上海人 儂白相啥

孔維娜

我是土生土長的上海人，從小就感受着“海納百川，兼容並蓄”的海派文化。這次要和大家一起分享本地生活情形，看看上海年輕人現在都在玩些什麼，如何渡過愉快的一天！

慵懶的早晨，享受清晨的寧靜

好久沒有睡到自然醒了，週一到週六忙碌的工作，讓我感覺週日清晨的空氣、陽光、自由、慵懶顯得格外的珍貴。難得一個悠閒的早晨，花十五分鐘，做一套清晨yoga操吧。

Yoga在如今快節奏都市白領族的生活中非常流行。沉浸在冥想安樂中，使身心得到澈底的放鬆，治病防病，美容養顏，同時也可以幫助保持身材，如此一舉多得，自然吸引了我。只要一有空在家，就會對著鏡子練習十幾分鐘，邊聽音樂邊做，舒緩拉伸。

愜意的下午茶時間

七月的上海通常是潮濕和炎熱，但今天，却和我的心情一樣非常涼爽。與三位同業好友相聚在位於泰康路的田子坊。經典的石庫門建築是傳統江南民居和西方連排的完美結合。陳逸飛、爾東強、王音、王家俊等藝術家和工藝商品店的入駐，使田子坊更增添了一份藝術和創意氣息。

第一次來到田子坊，會讓人產生身在異鄉的錯覺。白皮膚，黃頭髮，藍眼睛的老外散落在小弄堂里，在這裡他們找到了同樣生活在上海的異鄉人，聽說著彼此的上海生活心得。田子坊已經成為一個國際社區。法國設計家卡洛琳，美國的陶藝家吉米，丹麥的沈翠娜，南斯拉夫攝影家龍費伯等一大批國外藝術家在田子坊裡找到了上海的特色，找到了他們創作的靈感。

我喜歡和朋友坐在露天的大傘下喝



cappuccino，吹着室外降溫機噴出的白霧，感受着田子坊每個小工藝室的別具匠心，而愜意。

Glismatten是一家瑞士火鍋屋，有太大的沙發，精致的壁畫和白色的家具。這家店的下午茶非常有名，一塊濃郁美味的Cheese蛋糕加上一壺清茶，足夠讓我在那發一下午的呆啦。

用歌聲表達我們的堅持和努力

為了能成為一位優秀的職業經理人，我毅然在去年報考了上海交通大學安泰管理學院的MBA課程。今天和同學相約去音樂工作室錄製班歌。

我們找了一家學校附近的音樂工作室。其室佈置非常溫馨，各種顏色、姿態的暴力熊散布在各個角落。牆上掛著巨大的POP版畫，仔細看來是中國流行音樂歌手的頭像。房間的中央是一台大型的調音裝置，一台電腦和兩個大音箱。正對著裝置的是一面巨大的玻璃牆，玻璃牆裡面就是錄音棚了。

近年來上海出現了很多的個人音樂工作室，為音樂愛好者提供了錄製個人專輯的場所。用高科技手段使自己的聲音更動聽更優美。大家都是第一次來錄音室，

有點緊張但更多的是好奇，期待著自己的聲音從大音箱中釋放出來，那種震撼挺新鮮、珍奇。

因為我們是四個人的合唱組合，為了達到步調一致，老師對我們的矯正與要求比較頻繁。一句一句的錄，不能走音，不能搶拍，不能吐字不清。再加上我們選取的是英文歌，難度更大。最終耗時三個小時，在大家的努力下把這首We' ll get there錄製完成，聽著自己的傑作，心裡美滋滋的。改天一定再來這，完成自己的首張音樂大碟！

秋風起，蟹腳癢

上海人喜歡吃大閘蟹，中秋節前，大閘蟹開始上市。在上海流傳著“九雌十雄”意思是農曆九月吃雌蟹，十月吃雄蟹。人們通常把大閘蟹比作味中極品，因為這些蟹具備了美食所主張的色、香、味、行、質。而我最愛的蟹黃，更是散發出陣陣香味，讓我欲罷不能。

唱完歌，大家都已是飢腸轆轆。於是一起到通北路吃海鮮大排檔。由於餐館較多，競爭激烈，種類豐富，價格也比較實惠。在這裡我們可以親自在市場上挑選較廉且新鮮的海產，然後再找一家店進行炒煮，付廚師費。這樣算下來，吃飽喝好，每人平均約只要分攤人民幣六十元。

上海正展現出更強的活力

所謂「要怎麼收穫就先怎麼栽」。國內的青年隨著經濟社會的競爭腳步，必須振作圖強，努力求學後緊接著是努力工作，在「機會是留給有準備的人」的鐵律下，一個個踏實耕耘、付出的上海青年，都陸續摘到應得的甜蜜果實，上海這個大都會正展現出更強的活力。

慈暉文教基金會 2009年度活動報導

活到老，學到老！生活中的訊息變化萬千，如果中斷了學習，將會與社會產生了脫節。為此慈暉文教基金會持續舉辦各系列的課程，提供社區居民學習的機會，帶動終身學習的風氣。慈暉學苑課程內容豐富多元，其中「台灣心 鄉土情」系列課程是為落實關懷鄉土的理念，本會特邀財團法人群策會共同舉辦，自2007年5月起迄今，已長達兩年半，帶給民眾許多對台灣鄉土文化、風物及其特色的認識，場場皆達近百人次，深受好評；（台灣心鄉土情系列課程報導請見P.44~45）有鑑於此，本會又與署立雙和醫院共同合作，辦理「養生保健」系列課程的講座（如圖一至圖三），自2009年7月開課將為期一年，邀請各科醫師帶領民眾了解認識並充實各面向的醫學知識，課程兼顧生活經驗與學術理論，雙向互動學習，一同關心身體，為健康把關！（課程內容請見P.62）除上述兩項免費的系列課程外，更多的才藝課程有：語文學習類一日語會話演歌、日語正音、日語漢詩，歌曲教唱類一金曲歡唱、國台語歡唱，舞蹈律動類一瑜珈、肚皮舞、日本舞、國際標準舞、排舞，還有山水國畫、書法、合氣道武術養生、媽媽合唱團及富有民俗技藝的舞獅團等等（如圖四至圖六），以及配合台北縣政府辦理松年大學及婦女學苑課程（如圖七），歡迎有興趣民眾一齊參與。



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



圖六

在公益展演方面

- ✧ 於5月2日假永和市永平中學承辦永和市公所主辦的「媽媽FUN輕鬆—永和市模範母親表揚大會」，安排健康的表演活動，讓大家帶著媽媽來同樂，歡度母親節！本會財務長鄧葉玉蘭女士也於此表揚會中榮獲模範母親之獎項（如圖八、圖九）。
- ✧ 為讓慈暉學苑學員一展好歌喉，於6月27日舉辦「慈暉盃歌唱及吟詩比賽」，讓學員們輕鬆歡唱，有空間發揮自己所學，同時亦可觀摩同學之間的學習成果（如圖十、圖十一）。
- ✧ 為了讓藝術處處紮根，讓孩子們能親自參與藝術創作，本會敬邀永和市公所主辦，由本會來承辦，定於9月26日假永和市福和河濱公園運動場舉辦「2009永和市市長盃寫生比賽」，以提升全民美學素養，打造美感社會。
- ✧ 11月1日假永和市民眾活動中心舉辦「慈暉學苑才藝課程成果展」，藉與指導老師同台演出，讓本會各才藝班的學員能展現學習成效，也藉舞蹈及歌曲表演，達到聯誼與互相觀摩，進而提升社區文化氣息。節目從讓人心曠神怡之歌唱表演，到動感活力奔放之國際標準舞，內容包羅萬象，老少咸宜！
- ✧ 12月與永和國際獅子會共同舉辦「慈暉心 獅子情」感恩文藝饗宴，活動中除了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、秋韻寫生比賽得獎學生以及自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤的教育經費等獎項（如圖十二），並安排各種精彩表演節目。

◆除會裡舉辦大型活動之外，本會合唱團、舞獅團及才藝班也受邀至台北縣工商婦女企業管理協會新春團拜中表演，以及更生保護會板橋分會邀請至台北看守所贊助所有表演，與受刑人歡度中秋，此外慈暉也經常參與其他社團活動，不勝枚舉。



圖七



圖八



圖九



圖十



圖十一



圖十二

慈暉學苑課程內容

台灣心鄉土情系列課程 ☎ 每月第三週星期二下午 2：00-4：00 全程免費（依開課前確定為主）

日期	主題	主講人
98.11.17	台灣原住民的發展	黃智慧（中央研究院民族研究所）
98.12.15	台灣教育改革問題與展望	呂木琳（教育部政務次長）

養生保健系列課程 ☎ 每月第二週星期二下午 2：00-4：00 全程免費（依開課前確定為主）

日期	主題	主講人
98.11.10	如何培育優質寶寶	署立雙和醫院小兒科主任 郭雲鼎醫師
98.12.08	中醫穴位保健	署立雙和醫院傳統醫學科副主任 韓豐隆醫師
99.01.12	更年期婦女的保健問題	署立雙和醫院婦產科 陳建翰醫師
99.03.09	尿毒症預防與治療	署立雙和醫院腎臟科主任 許永和醫師
99.04.13	中老年人的均衡營養	署立雙和醫院營養室 莊世玟營養師
99.05.11	淺談現代人的精神心理疾患	署立雙和醫院精神科主任 李信謙醫師
99.06.08	老年人的健康保健	署立雙和醫院家醫科 陳怡夙醫師
99.07.13	如何體重控制	署立雙和醫院復健科主任 劉燦宏醫師

才藝課程 ☎ 詳細資訊歡迎來電或親臨本會洽詢

星期 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10點 ~ 12點		王美精（精進） ↑國際標準舞 熊思音 ♪好歌大家唱 黃慶源 09：00-12：00 ♪花鳥國畫	許合妊 ↑排舞	王美精 ↑國際標準舞	王美精（精進） ↑國際標準舞 彭翠鳳 ♪拼布藝術 余崇明（10堂） 9-11 ↑合氣道武術養生
	李素真 ♪金曲歡唱	黃慶源 14：00-17：00 ♪山水國畫	王美精 ↑國際標準舞	邱麗卿 ♪歡唱GOGO	邱麗卿 ♪歡唱GOGO
下午 2點 ~ 4點	蕭涵姿 14：00-15：30 ↑韻律健美操	吳彩雲 ♪日語會話演歌中級	高錦泉（8堂） ♪日語初級班	唐曉芬 14：00-15：30 ↑瑜珈	吳彩雲 ♪日語會話演歌進階
		林碧春 13：45-15：15 ↑肚皮舞 熊思音 ♪唱歌學英語	曾璽 ♪書法		
晚上 7點 ~ 9點	高錦泉 ♪日語漢詩研習	高錦泉 ♪日語正音研習	邱麗卿 ♪歡唱GOGO	田瑞玉 19：30-21：30 ♪日語會話中級 翁敏華 ↑敦煌舞	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 余崇明（10堂） ↑合氣道武術養生	翁敏華 ↑日本舞 余崇明（10堂） ↑合氣道武術養生		永平中學 ♪電腦初級
	唐曉芬 19：15-20：45 ↑瑜珈	林碧春（10堂） ↑肚皮舞			

合唱團

特聘請專業指揮李素真老師及鋼琴伴奏江美慧老師指導，於每週二、四上午9點至11點練唱，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。

財團法人慈暉文教基金會

地址：永和市中山路一段26號地下一樓
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：www.fabulousgroup.com.tw

慈暉文教基金會 2009年度慷慨捐款名錄



10,001元~30,000元

王美精、世芳國際同濟會、台北縣弘揚孝道促進會、田瑞玉、吳益利、林春月、社團法人台北縣中和市中和庄文史研究協會、邱文良、梁憲治、陳曉健、黃簡旭、劉君驥、劉義弘、蔡劉添妹、鄧雲暉

5,001元~10,000元

台北縣工商婦女企業管理協會、江美慧、林宗明、林楚卿、林鳴鴻、林鎮國、施麗娟、陳勛、陳聰亨、彭貴美、黃榮富、傳美廣告事業有限公司、鐘萬樹

1,001元~5,000元

中華太極拳學術研究發展基金會、台北縣工商婦女聯誼會、台北縣建築開發商業同業公會、永和市工商婦女企業管理協會、永和市工商婦女聯誼會、永和市體育會雙和健操委員會、永和國際同濟會、永和獅子會、呂芳野、林清吉、林秀蘭、紀月對、高靜子、陳仲毅、陳奉有、陳麗淑、陳麗菊、黃建勤、趙學雍、劉林富美、蔡林也、謝玉姿、張雪娥

1,000元（含）以下

楊志超、黃敬聰、連游明、徐秀鳳、何奎蓉、黃麗蓉、湛冠玉、陳麗花

* 捐款人順序按姓名筆劃排列

2,000,000元以上

林長勳家族

200,001~500,000元

鄧葉玉蘭

100,001元~200,000元

連斐璠

50,001元~100,000元

孫正三、黃榮華、福和國際獅子會謝財福

30,001元~50,000元

北大興建設股份有限公司、李素卿、李維哲、杜萬春、孫文民、梁金生、許弘哲、許良助、陳朝南、陳麗鳳、曾花、曾淑貞、黃元璋、劉服昌

上述節錄自2009年1月1日至9月30日止

• 慈暉學苑才藝課程介紹特輯 •

國際標準舞

燃燒吧！讓自己舞動起來！

嗨！朋友~您曾經在party中嚐過坐冷板凳的滋味嗎？
國際標準舞可帶來運動、塑身的效果，
使自己年輕有活力除了滿足休閒抒壓的需要外，
更拉近人與人之間的距離，培養個人真善美的情操，
使您的人際關係更上一層樓。
舞蹈的奧秘~在於人體肢體語言的表現，
看似簡單，要經過認真的學習。

國際標準舞分成兩大項目：

- 1 雍容華貴的摩登舞—包括華爾滋、探戈、狐步、快三步及快四步。
- 2 熱情活潑的拉丁舞—包括恰恰、倫巴、森巴、捷舞及鬥牛舞。

國際標準舞課程分為初學班與進階班：

- 1 初學班：可讓您在一個充滿音樂的環境裡，帶著歡愉的心情，發現內心深處的那一份溫柔。優美的舞步，默契的跟隨著音樂，一聽到音樂就翩翩起舞，讓舞蹈與音樂豐富您的人生。
- 2 進階班：覺得自己跳舞線條及動作不夠美好，慈暉完全由基本動作訓練起，加強線條與力道之美。

指導老師 • 王美精

學歷 • 省立基隆女中畢業

經歷 • 曾獲2003年中山區體育運動協會，國標舞比賽婦女組冠軍

台北市中山區松江活動中心、行政活動中心、行孝活動中心之指導老師



★喜歡跳舞的朋友，不論初學或進階都不要錯過這個千載難逢的好機會。慈暉文教基金會致力推薦國際標準舞，除了可以增進人際關係的社交功能，更可調整現代社會的緊張步調，進而提升永和市的人文氣息。本課程師資精良，一對一課程的精緻教學品質卻有團體班的優惠價格，不限舞蹈基礎，人人皆可參加。



慈暉學苑才藝課程介紹特輯

合氣道

指導老師 余崇明

部落格網址

<http://tw.myblog.yahoo.com/snake-aikido>

經歷

- 永和光明社區合氣道指導老師
- 瓏山合氣道新莊道場指導老師

- 新店武極塾合氣道指導老師

- 張老師特殊教育中心（台北市蘭州合氣道）合氣道指導老師
- 財團法人慈暉文教基金會合氣道指導老師

課程簡介

合氣道是武術的精華，根據中國古代及日本各流派的功夫，所創建而成。目前全球已有近七十個國家正積極推廣合氣道武術運動，約兩百萬人參與合氣道練習並持續增加中。

合氣道的動作技巧與身體機能有著密切的關係，全身上下，從頭頂到足尖，都可以自然做出

流暢協調且完美的動作，在均衡的姿態中發揮出氣、心、體合一的力道。其最大特徵就是它渾然一致的入身技法與圓形身法，運用力學原理，借力使力、順乎自然的制服對手。更重要的是學習呼吸力及身心統一的法則，以激發自己遇到危機時可隨意的發揮出合氣道之極致。

預期效益

防身 合氣道特有的擒拿關節法，能瞬間瓦解對方的攻擊。適合男女、幼童，防範歹徒搶劫挾持，能真正達到防身效果。

健身 學習合氣道，可養成強健體魄、呼吸順暢、鬆弛筋骨、預防疾病發生，並有完備的暖身、護身方法，沒有運動傷害。

塑身 可增加肌耐力，達到快速消耗多餘脂肪的功能，所有動作均符合人體工學，學習簡單，更是局部塑身的最佳利器。

養生 合氣道禁用蠻力，不會因年齡增長而無法練習，需配合本身呼吸做動作，氣長則命長，適合年長者練習，達到養生之道。



湯自慢

A RETURN TO LIFE'S ESSENCE

百年奇岩・白金之泉

將捷集團 / 傳真實業

初 秋 問 世

*A Return To
Life's Essence*

北投奇岩路10號 30・13坪【私湯屋】 服務專線 **2777-1288**