

HOME IS WHERE THE HEART IS

歡迎回家

回到一個有大樹有流泉的家
回到一個有書香有琴聲的家
回到一個有故事有歡笑的家

敦南10分鐘，幸福的時間距離
將捷集團愛家的心，完美傳遞中產知音

新店安和路 極景 2~4房

8666-7166



美 Fabulous

知識 · 人文 · 環保 · 休閒

2012 秋季號 慈暉人第35期

封面故事

慈暉人嘻哈作伙十八年

美的宣言

愛國扎根工程與台客志氣培養

特別報導

風起雲湧話颱風

生活與休閒

帶動小提琴音樂風氣 黃聖彥老師
撒香水滴汗水朝夢想邁進的單車 Lu Lu
林裕益 忠於原味創造無限可能的咖啡香

社區溫情

一步一腳印 再創新希望

本刊通訊

2013年慈暉學苑課程內容

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

依據內政部許可公益勸募字號
內授中社字第1015066038號

壹、計畫緣起：

慈暉針對老年、成年及青少年各階層辦理社會教育課程及活動，提供社區居民學習成長機會，落實全民教育，以改善生活環境與提昇生活品質為宗旨，並以符合設立宗旨之相關公益性教育事務而持續努力。每年所支付的房屋租金是一筆龐大的開銷，若會館能由目前的承租狀態轉為自有狀態，以安心並永續為社會服務。

現今房地產長期看漲，市區可供建築之空地價位又高不可攀，我們嘗試尋求各種設立永久會館的可能性，但過程中總會涉及整修、改建、裝潢等狀況，再相較鄰近地區其他一樓以上房屋，每坪動輒四、五十萬元以上，皆不是本會現今財力所能負擔。而目前會館地點機能便利、交通便捷，若趁早購置的確較容易負擔，因此向社會發出此需求訊息。

雖期間內必須自行負擔房貸，但就長期而言，對於本會財務穩定、會務發展有非常大的助益。如三年內募款順利，還清所有貸款，所省下的利息可轉化做更多的服務。

貳、購置計畫內容：

- 一、會館標的：新北市永和區中山路一段24、26號B1樓建物及31個機械式停車位
- 二、建物面積：280.59坪
- 三、總價：新台幣4,500萬元
- 四、銀行貸款：新台幣3,600萬元
自備款：新台幣900萬元（已於民國99年底前簽約支付）
- 五、尾款（銀行貸款）新台幣3,600萬元整預計分十年償還，每年籌款新台幣360萬元整。
- 六、發起募款計畫，且專款專用，早日還清銀行貸款。

參、募款辦法：

- 一、本募款專款專用於購置會所，不得移作他用。
- 二、為感謝捐款大眾，本會特訂定表揚辦法如下：
 1. 凡捐款達新台幣50萬元（含）以上者，聘為本會名譽董事。
 2. 凡捐款達新台幣5萬元（含）以上者，聘為本會名譽委員。
 3. 凡捐款達新台幣1萬元（含）以上者，聘為本會名譽會員。
 4. 歡迎小額捐款，每筆捐款將收錄於購置會館捐款名錄內，永久存藏。
- 三、懇請社會大眾踴躍捐獻，共襄盛舉。
- 四、募款明細將刊載於Fabulous美雜誌半年刊中。



封面照片：感謝陳輝如老師提供

出版日期：101/12/01 本期數量：五萬份 歡迎索閱
本刊長期徵稿，並保留修改及出版權，著作權所有，未經允許請勿轉載。

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
台東路路彎大酒店
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

劃帳帳號：郵政18201662
所在地：新北市永和區中山路一段26號B1
電話：02-86600766 傳真：02-86600767
e-mail：tsuhuei@ms35.hinet.net
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、吳佳珍、吳佳龍
陳朝南、鄧慧敏、劉晏姣、謝宜霖

美術編輯／印刷
與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 走出我們的路／曾淑貞
- 3 百年樹人／謝財福

封面故事

- 4 慈暉人嘻哈做伙十八年／黃清棋

美的宣言

- 8 愛國扎根工程與台客志氣培養／陳景明

特別報導

- 14 風起雲湧 話颱風／陳正改

生活與休閒

- 18 帶動小提琴音樂風氣 黃聖彥老師／吳佳龍
- 20 撇香水 滴汗水 朝夢想邁進的單車LuLu／吳佳龍
- 22 林裕益 忠於原味 創造無限可能的咖啡香／吳佳龍
- 24 鐵花村音樂聚落 慢市集／符心宜
- 26 都蘭山麓 鸞山部落之旅／吳季如
- 30 北投溫泉一日遊／詹坤昇
- 32 池上秋收音樂節／符心宜

藝文呢喃

- 34 惜情／伴雲
- 38 有愛的世界 沒有殘缺 讀後／黃清棋
- 39 秀津唱歌第一名／陳素齡

社區溫情

- 40 雙溪心 慈暉情／台北市雙溪國民小學
- 42 透過修持 圓滿婚姻／李永然
- 46 一步一腳印 再創薪希望／陳美霞
- 48 台北拳擊協會 勤帶青年學拳推展體育外交／李素萍
- 50 法拉第的故事 心得分享／首首
- 52 天空的白鷺 世界遺產姬路城／李冠賢
- 54 男性健康知多少／羅啟耀
- 55 香蕉核桃桂圓糕／將捷集團想享社

校園心聲

- 56 教師對話 SPA 歡喜成長／林妙英
- 57 學習成長／邱有玲
- 57 一句發人省思的佳句格言／何俞彥
- 58 大豹溯溪之旅／陳明信
- 58 一張回味無窮的照片／游智安
- 59 努力學習的經驗／陳冠辰
- 59 新年新希望／詹明諤

本刊通訊

- 60 慈暉文教基金會 2012年活動報導
- 62 慈暉文教基金會 2012年慷慨捐款者名錄
- 64 慈暉文教基金會 2013年慈暉學苑課程內容

走出我們的路

「慈暉文教基金會」風雨無阻、努力耕耘、奉獻的精神已經有18年了，感謝各界的肯定。《美FABULOUS》雜誌，從前身的〈慈暉人〉發行至現在，半年刊每期五萬本，免費贈送給各界各年齡層，讀來溫馨的讀者。

在編輯方面，林董事長領航慈暉等團體，謝執行長、陳主委，及各長官帶領編輯群，付梓前不斷的致力各項修飾及內容的可讀性。從近期開始有賴將捷集團等公司熱心贊助，讓34期來雜誌扮演著掌握社會現況、促進社會情感與各項知識的交流，是一本值得社會參考的隨身書。

科技進步一日千里，我們是否在各個崗位上以奉獻的精神，將事情做到完美的最高境界。生處在忙碌的現代，壓力不能過頭，但適度的壓力鞭策我們成長。準備好了嗎，成功需要身體力行付出代價，如何成就事業、面對未來人生的挑戰成了一門課題。民主政治、創新經濟與世界和平越來越取決於，中、美的關係這點我們知道的有多少；未來的能源是甚麼？石油只夠再用30年，創新經濟的奈米、生物、資訊科技、淨化環境的科技、長壽醫學、人才、產品暢通全球……等等未來經濟的動力，我們占的優勢有多少？

做個快樂的、走向未來思考的現代人，台灣也需要做大視野的長程思考。英國國防部完成了研究預測報告，認為未來三十年，人腦將會植入資訊晶片的時代。我們對「轉化」、「風險」、「全球治理」、「重構」、「重新構圖」、「創新」、「調整體制」、「生態優先」……等之類的語彙、尤其概念知道有多少？如乙醇汽油、風力及太陽能發電的「回到根本」的實施我們做了多少？

忙碌生活的現代人，規律運動讓我們一整天精力充沛而後，對未來長程的世界變化的挑戰，我們是否有自己的路。近年來的台灣，競爭力是否衰退是否有被邊緣化？對自己是「繁榮型國家」或「掙扎型國家」兩種共識有多少？

本35期如百年樹人、單車LuLu、保護世界遺產、教師對話 SPA 歡喜成長……諸篇章所述：走自己規劃的路也培養孩子，活出自我的人生，以平坦開闊的步伐走出自己的路。



總編輯
曾淑貞

百年樹人

教育是國家百年大業，所謂「十年樹木，百年樹人」，由這兩句話，可見教育是終生的歷程。並不是小學、中學、大學、研究所畢了業就了事，這僅是基礎教育而已。教育是終生的，活到老學到老，而且是隨時隨地，不限於學校。「中華民國之教育，根據三民主義以充實人民的生活，扶植社會生存發展、國民生計，延續民族生命為目的，務期民族獨立、民權普遍、民生發展，以促進世界大同。」

歐巴馬曾經說過：「Learn Something New Learn Something Defferent & Learn Something Useful」。時代變遷快，日新月異，要學一些「新的」東西，才能趕上新的世代(New Generation)。社會多元之後，要學更多「不同的」知識，才能應付日趨多元的社會變遷，學些「有用的」學以致用，過去360行，行行出狀元，前幾年內政部統計，登記有案的合法行業已達3450行，發揮空間更大。過去教育政策，也有不少的偏誤，讓莘莘學子學不能致其用，升學主義最令人詬病，廢掉道德教育，實在不應該，要積極提昇教育品質，為國家培養更多各行各業的優秀人才，奠定正面的價值觀，促進社會繁榮、國家進步。

2012年9月樹德科技大學有位學生參加國際髮型比賽，脫穎而出，獲得百萬元獎金。過去有豬農研究豬糞可提煉瓦斯，成為豬糞博士，研究無毛雞而成為雞博士，有人研究玉荷包而成為荔枝博士，屏東有人研究蓮霧而開發黑珍珠、黑金剛，成為博士，有人將廉價的吳郭魚改良而成台灣鯛魚，農林漁牧水產養殖，不勝枚舉，行行都有無限發展潛力，很多平凡的食物經過研發改良而成為高經濟價值，這是台灣的希望，何必一定要擠升學窄門？每年大學畢業有好幾萬人找不到工作，流浪教師就有好幾萬，算是教育的浪費，英雄無用武之地。

目前美國有些名大學將三千多科系教材透過雲端科技發送到世界各地，只要有心學習，不必千里迢迢遠渡重洋花數百萬到外國求學，家中電腦就可學習。所謂秀才不出門，能知天下事，是教育的大突破，知識共享的時代已來臨。

幾十年來教育制度雖然多多少少也有變革，但還趕不上時代，尤其升學主義盛行，道德教育淪喪，自私自利形成M型社會，貧富差距加大，施政方針、教育政策難辭其咎，往者已矣！如果政府真心愛民如子，聞聲救苦，請多為窮人、勞工想辦法，多施仁政，以同理心公平對待台灣每一子民，國民教育趕快恢復生活倫理，公民與道德課程。有你有我，台灣才會變好。



慈暉文教基金會
執行長 謝財福

慈暉人嘻哈作伙十八年

編輯副主委 黃清棋

有一種人叫「慈暉人」，在人生的歷程以物質、精神默默的貢獻大愛，令人敬佩。他們集家庭、事業之大成，以「志工」繼續扮演可愛、積極、楷模的角色，美化人生，享受人生。

歲月匆匆，轉眼之間，「慈暉」在林長勳董事長，其夫人及志同道合朋友創立、帶動下，十八年用心經營，現在仍繼續前進。本人有幸長期參與這個團體，長期在刊物編輯上盡一己棉薄之力，列為人生至高無上、光榮的選項之一。

慈暉文教基金會的宗旨是：「改善生活環境 提昇生活品質」。茲以慈暉人「作伙」十八年為題，分項述說我們過去的一些作為，內容或表達，難免掛一漏萬，敬請先進斧正指導督促。

一、愛的禮讚

為感念母恩浩瀚，以歌聲弘揚母愛、發揚慈暉精神所舉辦的「愛的禮讚」母親節感恩合唱觀摩會，促成大台北地區合唱團體一個互相觀摩學習的機會，並祈能宣導及培養國民參與良好的休閒活動，更希望藉由慶祝母親節的活動，讓更多的人都能心存感恩。藉由優美的歌聲與音樂祈能淨化人的心靈與增進社會的祥和，不但實現慈暉的宗旨與目標，相信對凝聚社區的向心力有很大的助益。



二、歲末活動

基金會董事長林長勳先生由於從小家境清寒，以半工半讀的方式及社會團體提供之獎學金完成大學學業，考上建築師；在建築界裡經過多年的努力，從沒沒無聞到今天事業稍有成績。如今秉持著回饋的心，讓小愛化成大愛，不斷為提昇社區生活品質及推展藝術文化活動而付出著。慈暉因此於每年度歲末時刻都辦理感恩藝文饗宴，以表揚績優教育人員、獎勵優秀清寒學生與頒發慈暉獎。

慈暉基金會大學以上清寒獎學金之頒發，須先經教育委員會初審及情聯委員會實地家訪，共評選五十名優秀學生，每名頒予獎學金貳萬元，合計頒發新台幣壹佰萬元整。

為表揚「輔導中輟生績優有功人員」，慈暉特訂定一獎勵辦法，由新北市各學校及相關單位推薦優秀人選，經評選委員會審查後，頒發獎金伍仟元及獎狀，以資鼓勵。

為獎勵對實踐孝道、關懷父母、師長及同學之愛心學子，由新北市各高中、國中、國小學校遴選後推薦之，經由本會評選委員會審查後，頒發「慈暉獎」及伍仟元獎學金。

三、慈暉學苑

才藝課程多元豐富，有媽媽合唱團、國台語歌曲教唱、日語正音教學、日語漢詩研習、日語會話演歌、瑜珈、國際標準舞、排舞、肚皮舞、日本舞、山水國畫、書法及合氣道武術

養生等等；輕鬆活潑，寓教於樂，豐富您的生活！

四、歌唱比賽

在慈暉學苑開辦的各式各樣才藝課程中，歌唱班是頗佔份量的一部份。學員們來此學習不僅能習得歌唱技巧，更是交了許多朋友，擴展了生活視野。慈暉為了讓歌唱班學員有機會發揮並精進歌藝，每年舉辦歌唱比賽，期盼此活動能讓音樂之美豐富市民們的生活，紓解忙碌社會裡的緊張氣氛。

五、秋韻寫生比賽

藝術，從古到今一直是高品質生活中重要的一環；僅僅是物質上的富足充裕並無法滿足人的生活需求，還需要文藝來充實人的心靈。為了提昇雙和藝文氣息，讓美術教育在此紮根，我們在二〇〇七年開始舉辦「秋韻」寫生比賽，希望藉著孩童的手勾勒出雙和的美，藉由寫生比賽培養孩子們欣賞與表達美的能力。二〇〇八年我們試圖將「秋韻」寫生比賽擴大至台北市，希望能推廣並茁壯藝術的種子；而活動也相當成功。之後為呼應原永和市「藝術造市」，慈暉與永和市公所攜手合作，共同舉辦寫生比賽，帶領永和市民邁向「真、善、美」之生活境界。

六、關懷弱勢團體

基金會創辦人兼董事長林長勳先生為了感念天下偉大母親養育子女之恩，特以「慈暉」為名，希望基金會以母親的慈懷，來關心這個社會，使人間處處有溫情。關心社會弱勢團體一直是慈暉最主要的活動項目之一。

為關懷受刑人，慈暉合唱團、舞獅團每年受邀前往台北看守所關懷受刑人並提供才藝表

演，以親人訪視般的溫情撫慰受刑人的心靈。本會社會服務委員會歐明飛主委服務於台灣更生保護會板橋分會近三十年，長期致力於輔導受刑人及反毒、戒毒工作。基金會有感於桃園縣蘆竹鄉消防隊員三人捨己救人之大德，自民國八十五年起，負責其遺族自小學至大學之學費，迄今共十七年。

七、改善生活環境 提昇生活品質

慈暉以實際的行動喚醒大眾對社會的關注，真正回饋予社會，我們希望注入一股力量並帶給社會更好的生活環境與生活品質。我們的努力曾受到政府與地方各界人士的肯定，如今我們繼續散播愛心、關懷社會，依然保持當初創立的熱忱前進著，希望結合慈暉志工團隊、真誠善良的社會熱心人士們以及十幾載的努力經驗，將慈暉關心社會的心意，深入全國各鄉鎮市區，將溫暖散佈到社會上每一個人的心中，使大家真正關心周遭的人、事、物，伸出雙手給需要幫助的朋友。我們的工作項目還

包括邀請醫衛人士、社服、環保團體為鄉親演講有益身心健康，進步國家社會之主題內容。十八年來我們曾獲頒以下獎項：

- 本會林長勳董事長與鄧葉玉蘭董事分別於87年及90年獲頒「八德獎」
- 本會獲頒教育部88年「推展社會教育有功團體獎」
- 本會陳朝南教務長獲頒教育部91年「推展社會教育有功個人獎」
- 林長勳董事長於93年入選「教育百人團」
- 本會獲頒教育部94年「推展社會教育有功團體獎」
- 本會謝財福執行長獲頒教育部96年「推展社會教育有功個人獎」
- 本會社會服務委員會主委歐明飛獲頒98年「八德獎」
- 本會吳彩雲老師獲頒教育部99年「社教公益個人獎」
- 本會獲頒教育部100年「社教公益團體獎」

公益的道路沒有終點，我們所做的只有朝著共同的願景，以務實的脚步不斷努力向前。改善生活環境需要我們時時關心與注意，提昇生活品質要靠大家的努力，慈暉的大門將永遠為關心我們社會的人而開。

回顧早期社會，價值單一，四書典籍《大學》《中庸》《論語》《孟子》的精神，曾作為許多人「經世致用」的指標。

不管社會怎麼改變，想法怎麼多元，「中道」永遠是慈暉的行動準則。唐代大文學家李白，在〈春夜宴從弟桃李園〉古文中，勉勵那些弟子愛惜光陰，重視天倫之愛，真是語重心長。慈暉精神真是有異曲同工之妙。

昨日閱讀平面媒體，看到一篇報導，心中除了震撼，還有無限感動。南部佳冬高職一位國文老師—洪琇美，把自家樓上隔成4間房，免費提供學生住宿。有一位同學居然住了十七

年此情此景令人無限想像「大愛」美麗極緻。

慈暉人諸先進，家庭、事業皆有所成。有些人有些事我們本應大書特書，多元價值社會我們只好低調，在內心臉書裡按一百個讚。

慈暉發行《美Fabulous》雜誌，期望帶動青年人的閱讀風氣，敬請親愛的朋友們，批評指教。

〈本篇按〉本文作者為慈暉人，現擔任基金會志工。先後就讀新竹師專、台師大國文所、文化中文所，出版過詩文集15本，現仍努力創作中。民國八十幾年追隨長勳董事長，致力於慈暉編輯工作，偶有心得發而為文，承諾先進斧正督促，編輯工作不敢稍有懈怠。



愛國扎根工程與台客志氣培養

編輯主委 陳景明

【前言】台灣近三、四年急速走下坡，失業率與CPI於2012年秋分別升破4%與3%，自己國家是否即將淪為周遭強國之苦傭正是眾多國人日日戒慎恐懼之焦點，倒是中央官員欠缺被降薪之痛苦經驗，似乎遠不及民眾企盼急救國家命脈的殷切。筆者深感與全球兩百國一起面對歐債及全球不景氣同樣環境下，台灣竟出奇快速頹敗至此，有九成以上須歸咎到中央官員。最關鍵原因之一是每月從人民納稅款中支領薪資的官員愛國心不足及抱負之鮮少；第二是官員輕忽資金、人才與技術之嚴重外移失血至瀕臨致命關口。基於生長於台灣消費台灣數十年該及早回報之責，謹呼籲國人在民代未能有效監督官員之實情下，全民應更用心主動監督施政，勤於思索國家重生之對策，筆者願拋出「由上扎根官員愛國情操，往下培養青年強國志氣」，就教於國人。

【韓國十年來將台灣狠狠拋腦後的事實】1997年亞洲金融風暴時韓國受害嚴重，但韓國一者改善本身體質，節制對中投資，另者茁壯其企業之國際競爭力，包括三星之不擇手段在國際間把糞做污點證人，以致2010年歐盟重罰我國友達、奇美、中華映管與翰宇彩晶新台幣一七三億元時三星自己卻免受處罰。此外韓國人愛用國貨，其企業經其國民支持先佔領國內市場，練就一番好身手後，便更容易在國際市場勝出。台灣是WTO成員，政府難提倡只用國貨，但各社團及青年應帶頭少買韓國貨。2011年韓國取代英國，成為世界第七大出口國。2012年倫敦奧運韓國奪十三面金，總排名第五

(日本七金，台灣一銀一銅)，此刻台灣與周遭鄰居相處時誰是大爺誰淪為奴婢已相當明朗。任何事其來有自，韓國一定有一批比我們用心好多倍的良心智慧官員辛勤耕耘了一、二十載才有今日成績。據傳1992.8台韓斷交時韓狠將我大使

館以象徵性金額賣給中共之事已難得向外交部求證，但筆者當時勤閱各媒報能見證當時我政府為了華航與韓航的繼續對飛及維繫各自利益，已極其委屈求全惟最終仍真心換絕情。台韓之競爭是全面性，仁川機場蟬聯七屆世界最佳機場。2011年仁川機場首度超越成田機場成為東北亞航空樞紐。台灣由領先反轉為如今遠落後於韓國，一個個中央官員能不汗顏？！

【官員公餘參與社服 多感染民胞物與熱忱】台灣經濟的停滯官員怎會束手無策。回顧2011年考選論壇季刊第1卷第2期所載「公務人員高普考試按省區定額錄取制度沿革」一文，看到島內弱勢族群被不公不義者操縱到相對於當權者族群只剩約兩百零三分之一的錄取機會；加上一些因權勢藉甲等特考任高官者近親繁殖



衍生出的新權貴，他們絕少有被欺壓之不好受經驗，對民間疾苦少有感覺，也未警覺到國家危機。在當權官員仗勢濫權環境下注入的新血官員，礙於形勢比人強，只能跟著因循潦草，未思在官場留下重要成績後才能退休。他們身在弱國卻養不出強國愛國之意念與服務熱忱，其冷漠昏沉風氣擴散所及，導致一般未領政府薪資之平民及青年學著自私自利，少管公事。因此，於2012.9.11日本政府將釣魚台收歸國有後，對岸人民成千上萬聚集在街頭抗議日本之際，台灣政府並未帶領出有效的制日舉措，青年看穿官員的無為，只顧自己繼續找樂子而"根本"未思反撲日本。是以愛國隊伍的排頭應該是官員，他們應隨時將自己九成以上心力奉獻在能讓國家大步前進的關口上。其實，政院自肥法案若過關，民代多少能沾到邊，是以昔日老民代不公不義護航通過的議案一者成為今日軍公教既得利益者口中的法源依據，實則遺毒，本須大力清除直到合理。筆者近三十年來參與社區、校園、基金會之志工服務，也領導過兩個全國性社團，被太多默默付出的志工感動，深感中央公職人員在公餘有必要多參與社會服務，多感染民胞物與熱忱並探查民瘼民瘼將自己的愛國情操提昇到庶民有感之溫度。

【青年應更關心國事 催促更張擇官用官之道不必茫然無力】筆者有七、八年為歐、美大企業物色高階經理人之經驗。篩選過程中難免要情商那些年薪已數百萬台幣之候選人勉為其難填寫我們提供的心理測驗卷，其結果常能有效顯現填卷者之優柔或果斷與熱誠或狡猾……之特性。筆者曾經智能科測驗考入台北市任教及考入政院主計處與中油，但未事先接受過熱誠度等之測試。為改善官場沉悶沒朝氣積弊，政府應講求先進方式「篩選」進用足夠熱忱之青

年進入官場起發酵作用。屆此國家已退無可退地步，百姓應犧牲部份時間，催生官員之愛國心，帶動扎根。筆者曾結合國內各角落志同道合的經理人、教授、醫生、官員，共創以「充實青年管理國家能力、支援政府提昇施政效率」為宗旨的 TAIWAN YOUTH MANAGEMENT ASSOCIATION，推動「一、引領青年邁向國際，認識先進國家人民、政府、企業互動演變。二、鼓勵青年關心國事，瞭解各部會功能及運作現況。三、輔導青年重視管理，勤習各基本理論亦接觸各種實務。四、協助青年進入政府，實習政務管理並支援提昇施政效率。」四大任務，謹提供青年作為自搭平台推動愛國救國行動之參考，不應繼續容忍官員罔顧工商農魚民大眾基本利益與生存權。大家應加強督政，為台灣超越韓、日的目標而努力。

【官員決策過程應細膩再細膩 精算再精算】政府捐資成立各財團法人之要職常有二十多萬月薪，各項旋轉門禁令及不得雙薪之法規似乎虛設，太多中等官員總宣稱自己對各該法人機構之業務「最嫻熟」並搶先進駐拿高薪。諷刺的是其失誤決策導致勞民傷財遭民代質詢時，各該官員會推稱人難萬能而當初做該決策時是邀產學專家(國家發給出席費)一起出席(背書)才議決的。看看仁川機場已取代成田空運樞紐地位，相較之下1994年即規劃發展桃園機場空運中心及航空城，但當時擔任交通部次長的毛博士卻在2010年底郝市長競選連任時跟著轉向回頭重用松山機場，勢將大減桃場成為空運中心機會，桃園至今苦等18年後航空城遲未成形。如今為了提昇經濟動能，又同時拍板桃園航空城計畫，與「松山機場開發案」兩大投資案。筆者不解有多商機讓相距只四十公里的桃園機場與松山機場同時蓬勃發展，更疑惑政

策忽東忽西後台商原擬回來航空城加工的半成品到貨是否因為班機分散到松山及桃園而降低回流意願。同樣槽透事早於1990年規劃的北市往來桃園機場捷運，雖已由桃機配合於1995年於二航廈地下三層預留車道與車站共構區無奈二十年後的今日該機場捷運猶慢火燉煮中。

再者國安是國家永續繁榮的根本，國防是最基礎之作為。警覺、謹慎、微調及細緻整合龐雜個體也是基本功。但反觀在2012年10月中旬台灣東字輩電視名嘴指稱曾有兩款路由器有瑕疵致使用者的系統容易被駭客入侵的承製商中國通訊大廠華為（Huawei），以及對岸另一中興公司（ZTE）雙雙遭美國國會指出因威脅美國國家安全，建議美國政府與企業應避免與其合作或使用相關產品，又另據2012.11.17自立晚報報導加、英、荷、澳、印度政府因警覺危險紛紛採取因應動作或禁止Huawei參與資訊基礎建設競標形勢下，我國卻如上述自立晚報之同一報導，大反其道打算進一步開放中資一直有興趣的第一類電信。同則新聞也指出Huawei早已入台布局，先取得遠傳電信10.59億元的無線網路控制器、基地台設備採購與維護案，也獲得亞太電信200億元3.5G網路、通訊設備的標案。自立晚報也稱另據報導，台灣的3G行動網卡幾乎是Huawei的天下，中華電信部分自有品牌手機，也是Huawei生產，台灣大哥大的固網乙太網路也是Huawei製造。我政府是否須防範軍民資通系統被危害？我國每年數千億之國防預算難道要白花？兩岸同文同種，互助互挺兩受益，未來兩岸關係之樣態有無限種可能。惟六十多年來島內子民在萬難中掙到的自由與民主兩項珍寶須永續擁有，是以在對岸仍欠缺民主政制且猶未慧生足夠文明之前，政府應以百分之百之精度，建制一刻不鬆懈滴水不漏的國防，嚴防兄弟自理資產自求增富之信

念的搖擺導致全國軍民行為的失據、迷航並惡化到衍生更多個如陸軍少將通資處長羅賢哲共謀案及海軍司令部主管潛艦戰力機密、大氣海洋局前政戰處長張祉鑫中校被對岸情治人員吸收之類的案件終至全軍潰散而無戰卻自己敗亡。

再者，主計總處及各部會之統計處不乏高段精算人員，加以工研院下轄除在專業領域拼命研發的各個所之外，尚設有產業經濟與趨勢研究中心、知識經濟與競爭力研究中心、雲端運算行動應用科技中心等整合與前瞻性部門，是協助掌握國家工商經濟發展方向的重要機構之一。我中研院、中經院、台經院、台綜院、經建會、工業局都應加入更多且資深實務經驗人士去協助善用收集自全球之資料，以利更精確化基於經驗之臆測數據供匯入科學預測作業中，助益釐訂國家中長期工商經濟發展方向與項目，避免產業結構不均衡致難因應國際間之景氣波動，如目前國家高比重之經濟依賴產業半導體與電子（目前佔出口超過四成）同時停滯發展之風險。

【台灣資金不應大量快速外流直至休克】筆者2012.9根據經濟部投資業務處資料作出以下簡表，發現2011年至世界（含僑民）獲准對台投資之金額已銳減到只四九、六億美元，反觀同年光只台灣到對岸的投資額就已大幅擴增到一四三、八億美元。情況比五年前惡化得太快。

2012.9.26.依據經濟部投資業務處網站統計資料製表	2006年 (美金)	2007年 (美金)	2008年 (美金)	2009年 (美金)	2010年 (美金)	2011年 (美金)
台灣當年對中國大陸投資額	76.4億	99.7億	106.9億	71.4億	146.2億	143.8億
當年全球投資台灣	139.7億	153.6億	82.4億	48.0億	38.1億	49.6億
*(含含還自赴中投資再向經濟部備案許可之美金金額，但未含仍尚未向政府申報案件之金額)						

2011.10.3賴士葆立委質詢至2011.7月底台商與外企來台上市募資總計新台幣九三八、一三

億元，其中用於國內只15.6%，大部分流出公司海外設廠或股東個人理財之用，對國內經濟助益有限。更甚者近幾年大廠赴對岸設廠的單一投資案有的達五百多億，這是台灣往外輸血、失血寫照。另據2012.1.11工商時報報導奇美電聯貸案總負債金額達二四〇〇多億元。政府有責任預防台灣因失血過多而休克。

【人才與技術隨資金嚴重流失的危險】工研院及一些政府有捐資過的經研機構與財團法人內的專業員工本即頻繁流向國內工、商、教育界，在近幾年以自由化之名經政府核可外移對岸之高新科技廠與對岸衍生之半導體與晶圓廠及對岸商、經碩博班皆遽增之後，上述國內花大量資源與歲月始栽培出的高端人力，瞬間大量被吸納至對岸及競爭國服務。縱使一般人皆視此為自由國度內之自由事，惟一國之資源能量有其極限，虛耗不得，上述中有政府捐資之機構，有義務速於進用人員時，善用合於法理之契約，有效防止人才繼續大量流失。再者，我國五十年來農、畜、水產試驗機構與各大學之先進研究成果極其珍貴，萬萬不應以鑽石換石頭方式藉交流交換名義而實質出賣殆盡，嚴重打擊台灣自己的農業。

【青年應勤習管理 早為接班做準備 不致楞接大位】青年是國家未來主人，可能接大位抑或各階官職或只一介平民。官員之良窳關係著子民能否幸福。變法及維新都是讓國家再次躍進的動力。十五世紀歐洲人已一路南下展開全球化活動，但五、六百年後的台灣官員不宜懶散而讓二十一世紀台灣青年的勵志篇、國際觀與豪邁氣度皆付諸闕如。官長者不在馴服青年，反而應帶出其活潑、自信與創意發想。立法院1990.10.17.發生的「敷衍兩句好了」事

件曾是官員與民代打混的寫照，需有社會的鞭策才能帶來進步動力。青年朋友既能見證爛透的施政也能從中醒悟防治之道。包括普悠瑪號火車2012.10.25駛入基隆車站時會擦撞到月台；2012.10.24.韓製含致癌物“苯並芘”辛拉麵已進口台灣，但衛生署沒有該毒物檢出標準；衛生高官放任廠商餵食國人近二十年的塑化劑，「鮮採蕃茄」飲料品牌貼在裝填濃縮果汁還原物的瓶罐上沒有官員取締；林務局管理鬆散致2011.4森林鐵路火車遭斷木砸中，造成5死113輕重傷；經濟部縱放〈我們百業齊逃後外商抱怨其擬來台生產其商品時所需求的台灣原有各種配套性產業已消失而不敢投資台灣〉太多台灣資金然後於2012.11.5.宣稱正研擬開放陸資申請永久居留權〈用心良苦想建置龐大投票部隊？〉；長期研究、職掌健保公衛業務的楊前衛生署長，在位時能動用的資源那麼多，比所有國人更有實力救健保者，既知天快蹋垮下來卻不思先向上頂住才叫旁人相助，他反倒向外逃出去呼叫那些力氣顯然差他太多的人去撐天。這種不思腳踏實地的公僕逃兵，那堪留於史冊。豈知領全民薪水的前健保局戴局長（現已高昇副署長）正事還未辦好，卻有美國時間接受楊教授那只值不了胡璉將軍勳章千分之一價值，更值不了蔣中正總統事略稿本（中央社2009.9.20.報導重慶圖書館人員來台“購回”一噸半重的抗戰文獻中包含該稿本）千萬分之一價值的破舊包，還聲稱要做櫥窗將其展示。政務官行事竟如此離譜偏差，國家未來主人翁應戒之、誡之或予必要之鞭撻？

【迷信明星與過度信依賴童子軍是亂政之源】侍勢者蠻幹成性，易失章法。提及「催台青」一詞，想起當時被提拔者是在實務界千錘百鍊後始榮膺重任，也見識到那是這位主子的“魄



一個地球、一塊土地
我們要建築什麼都可以
我們可以輕率看待
也可以用心、珍惜與善待

上蒼賜給我們這個機會
我們以『把我們生命中的每一天』
與它交換的精神
發想、構思、設計、施工

因為這塊素地的現在即將消逝
取而代之的是我們新的建築

我們選擇用善良的態度
集合最優質的團隊努力耕耘

我們希望為地球、為台灣做點交代
因為我們為此所付出的是
我們生命中最寶貴的每一天

力"加上一些老謀者智慧的"輔佐"始能克竟全功。當時年輕帥哥只任秘書或到新聞局或最例外是據傳護航「棄武從文公子」到"台大"有功者才能於未臻不惑之年即任大使。相反的，現政府卻下放過多指揮權予其所進用之本只適做助理角色之機要人員"童子軍"。蕭副總統於多位資淺者掌重要職位之府內辦公環境是否有何難言之苦，為何慙忍至離職後於2012.10.03才吐真言「...參與台灣經濟發展半世紀，沒見過社會如此充斥無力與茫然，顯示台灣經濟正陷入坐困愁城變局，瀰漫著迷失方向的焦慮不安，...」。另者中央2012.10.任命自稱從擔任總統府發言人到國安會諮詢委員這段時間中長期參與兩岸和外交政策與論述工作但赴立院答詢時卻認不出賈慶林照片的王郁琦為陸委會主委。再者，文化部是否扮家家酒或臨時起議，為何極其匆促要在101.12.8舉辦的101年全國合唱賽，卻遲於101.10.17始以文藝字第1011035740號函公佈簡章及附送大家要參考的男聲組、女聲組及混聲組之指定曲各六首。再再顯現混亂的政府決策程序與低落品質。畢竟青年適作幕僚其活力發想可幫主子增加一些面向的



青年要為超越日、韓的目標更用心更努力

考量，惟仍需資深歷練幕僚"長"之統合總成才能據以衝刺。一旦輕忽資深者之"領頭"襄贊，常會磨損抵消難能可貴的一些助益力量。今之主官與未來主人翁須予正視。

【火星探測機器人由台灣青年操控 世界電玩賽台青奪冠 青年要為超越日韓天天努力】由於官員欠缺良好身教，才會帶領出國家觀念薄弱的青年。電視頻道業主昧著良心以過多無濟民生之垃圾新聞，排擠國際經濟、科技、外交進展的新聞，才會讓台灣青年越頹廢，經濟愈退敗。施振榮先生於2012.10.25感慨的強調國人如只顧自己利益而不顧國家利益時，企業與國家將無法創造最大利益，個人利益將因此愈小。當官員民代雙雙一起鬆弛職司，我經濟已明顯停滯死沉而「眾人皆差我還好」的台灣領導人卻閃一邊之際，中產人士及青年朋友應捨我其誰自發性的補位革新，以最高志氣自力求生。惟革新靠智力體力而非蠻幹，有為青年常以清晰思維規劃自己學習路途並一步步實踐。青年不必喪志。歷經八個多月飛行，在台灣時間2012.8.6降落火星的美國航太總署探測器，其火星探測機器人是位由一位清大畢業後赴筆者母校美國愛荷華大學攻讀應用數學與機械的台灣青年嚴正遠在五點七億公里外的地球上遙控。台北暗殺星(Taipei Assassins 簡稱TPA)，是一支由陳彙中等六位台青加上一位港青組成的電玩競技職業隊伍，2012.10.14在洛杉磯舉辦的英雄聯盟第二季世界錦標賽總決賽中奪冠，贏得一百萬美元獎金，為台灣爭得莫大光彩。期盼青年一個個都有最高昂的志氣，大家為超越日、韓的目標大躍進，持續用心，天天努力。〈作者是策略管理與國際事務顧問，兩岸經濟與管理主題演講者。傳真：0943-304-042 /e-mail: a9254070@ms16.hinet.net〉



風起雲湧話颱風

中央氣象局退休組長 中華民國工程環境學會常務理事
陳正改

根據「2005年世界銀行年刊」的報導：台灣有73%(90%)的土地面積與人口，面臨三種(二種)以上天然災害的威脅，而大部份的國家均在30%以下。另英國風險管理顧問公司所公布「2011年天然災害風險圖輯」顯示：台灣經濟活動之絕對災害風險指標排行全球第四位與美國、日本與中國並列具有極端風險的國家。

事實上台灣近二十六年(1985~2010)來，因氣象因素造成的直接災害損失(含農業、漁業、水利、鐵路、公路設施等)，平均每年達新台幣165億元，相當於2010年我國國內生產總值(GDP，又稱國內生產毛額，是一個領土面積內經濟情況的度量)的0.13%，平均每位國民每年負擔約710元。這些災害損失主要是由颱風(占87%)及豪雨(包括梅雨，約占9%)所造成，寒害及乾旱損失各為3%及1%(如圖一)；其中農業的災害損失占49%居首位，水利設施占25%次之，公路占14%居第三位，漁業占7%居第四位。

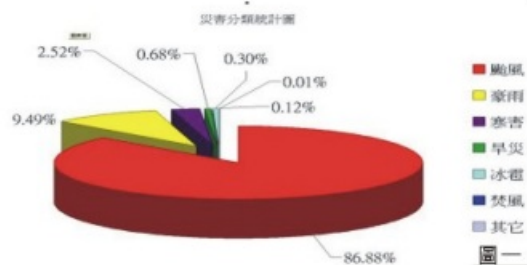
由上述分析，可知：颱風和豪雨造成台灣

的天然災害損失就高達96%，所以颱風及豪雨對我國經濟建設發展之危害及衝擊是相當的嚴重，另寒害及乾旱也不能小覷；因此颱風、梅雨(包括豪雨)、寒流及乾旱就被統稱為台灣的四大災害性天氣。

本文先針對國人最為關心的颱風各種基本知識，與大家分享並就教各位先進；至於梅雨(豪雨)、寒害及乾旱，日後再另文提供參考。

認識颱風

1. 颱風生成的源地：颱風不是台灣的特產其他熱帶洋面上也會有颱風生成，只是稱呼



圖一

不同而已；在西北太平洋稱為颱風(Typhoon)，在大西洋及東太平洋稱為颶風(Hurricane)，在印度洋則稱為氣旋(Cyclone)，在澳洲稱為威烈威烈(Willy-Willy)，菲律賓人則稱為碧瑤(Baguio)(如圖二)。

在氣象學上，颱風就是一種劇烈的熱帶性低氣壓。熱帶洋面上因受到太陽直射作用，使得海洋上的空氣處於高溫潮濕狀態，又因靠近赤道的風力較微弱，容易發生對流，同時周圍較冷空氣流入補充再上升，如此循環不已，使整個氣柱維持溫度高、密度小且重量輕的空氣終於形成「熱帶性低氣壓」；當地面近中心最大風速到達或超過每小時62公里或每秒17.2公尺時，我們就稱它為颱風。

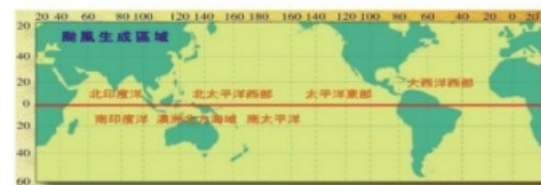
颱風形成的條件

颱風生成的原因，至今仍無法十分確定，但形成的必要條件至少包括：

(1) 颱風生成海域之溫度須大於26℃以上以提供所需的熱量及水汽。(2) 在南、北緯5至20度之間的海域，須先有一熱帶擾動。(3) 大氣須具有垂直(向上及向下)的風速，但垂直風切不能太大，如此高空中的水汽才不致於被吹散。(4) 低層有顯著的輻合(空氣由外向內吹)作用，高層並有強的輻散(空氣由內向外吹)作用；若中低層的濕度又夠高，則此輻合及強對流作用，即可使已成形的熱帶性低氣壓持續加深，則有利於颱風之生成與發展。

颱風強度的分級

颱風的強度是以其近中心附近的最大平均



圖二

風速為準，劃分為輕度颱風、中度颱風及強烈颱風三級(表一)。而颱風的暴風圈指的是七級風之暴風半徑範圍。

颱風的命名

自2000年元旦起，西北太平洋及南海地區颱風識別方式，除編號維持外(例如2012年第1個颱風編號為1201)，颱風名稱全部更新為140個名字，共分5組，每組28個，分別由西北太平洋及南海海域國家或地區中十四個颱風委員會成員各提供10個。台灣雖非世界氣象組織之會員，但也依照此規範辦理。新的140個颱風名字原文不僅包括人名還包括動植物、星相、地名、神話人物、珠寶等名詞，非按英文字母排列，十分複雜且不規律(颱風名稱，可參閱中央氣象局網頁www.cwb.gov.tw)。

聯合國世界氣象組織屬下的颱風委員會於2011年初召開會議通過採用3個新名字，分別為泰國建議的「艾莎尼」(閃電)取代2009年8月重創台灣的「莫拉克」颱風，澳門建議的「煙花」及寮國建議的「薔琵」(花)分別取代2009年9月及10月重創菲律賓的「芭瑪」及「凱莎娜」颱風。

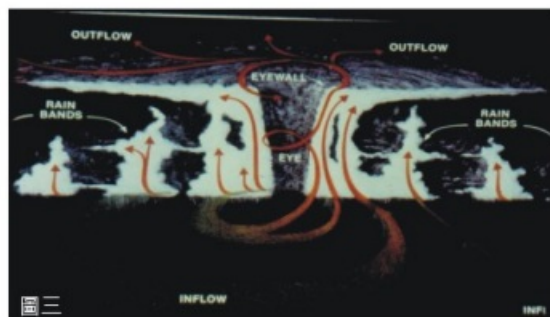
颱風的結構

從氣象衛星所拍攝到的雲圖照片，及氣象偵查飛機從不同高度及方向飛進颱風內部的實際觀測資料，得知：颱風於中高層大致呈圓形並具有螺旋狀雲帶的外貌，中央部位有時可看到無雲的颱風眼。颱風眼或中心部份是沒有風雨或風雨很小的區域。由颱風眼向外，剛離開

颱風強度	近中心最大風速			
	每時公里	每秒公尺	每時哩	相當蒲福風級
輕度颱風	62~117	17.2~32.6	34~63	8~11
中度颱風	118~183	32.7~50.9	64~99	12~15
強度颱風	184以上	51.0以上	100以上	16以上

表一

颱風眼是雲層最濃厚且風雨最強之處，漸向外則雲層漸高也漸薄，風雨也漸弱(圖三)。



颱風發生的頻率

全球平均每年約有80個熱帶氣旋形成，其中以西北太平洋及南海海域發生的颱風次數最多也最強，平均每年約有26個，一半以上發生在七至九月之間，其中又以八月份最多。

颱風的移動路徑

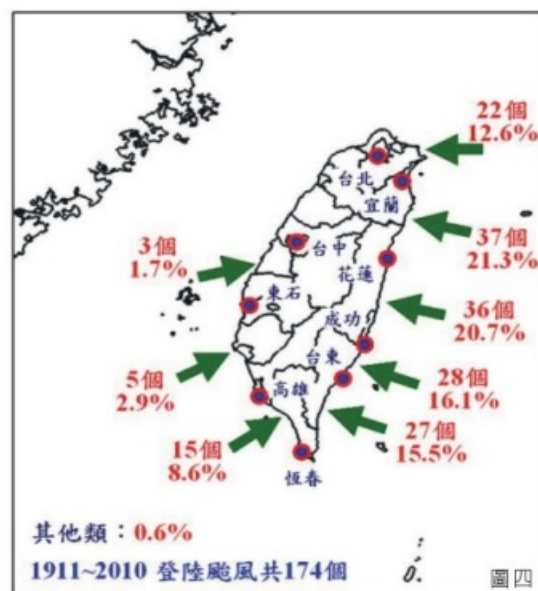
颱風的路徑並非一成不變，有時相當的不規則，一般都受到大範圍的氣流所控制。在西北太平洋生成的颱風，主要是受到太平洋副熱帶高氣壓環流所導引，因此在此海域的颱風多以偏西移動為主。但當颱風移到台灣或菲律賓附近時，已處在太平洋副熱帶高氣壓的邊緣，故路徑變化多端，有繼續向西移動者，有轉向東北方向進行者，更有在原地滯留或打轉者。一般而言，導引氣流愈明顯，颱風的行徑則較規則，否則就變化多端了。

颱風登陸台灣的頻率

近一百年來，平均每年約有3至4個颱風侵襲台灣地區；最早出現在四月，最晚則發生在十二月。其中，以八月份的颱風侵襲台灣之次數最多，七月及九月次之，因此每年的七月至九月可稱為台灣的颱風季。

颱風侵襲台灣時，由宜蘭、花蓮及台東地

區登陸的機率最高。至於颱風中心登陸地點的次數及頻率，如圖四所示。



颱風警報的發布

氣象局預測颱風七級風暴風範圍可能侵襲台灣或金門、馬祖100公里以內海域之前24小時，就發布海上颱風警報；預測颱風七級風暴風範圍可能侵襲台灣或金門、馬祖陸上之前18小時，則發布海上陸上颱風警報；如颱風在台灣附近海面生成，氣象局會立即發布警報；颱風七級風暴風範圍離開台灣或金門、馬祖陸地、近海或颱風在台灣附近減弱為熱帶性低氣壓時，則解除陸上或海上颱風警報。

颱風的災害

颱風侵襲任何地方時，可造成下列災害：
(1)風災—颱風的風力高達十五、六級以上，對各種物體可附加每平方公尺約300公斤的壓力，以致會吹翻船隻、吹毀農作物、建築物、電力及交通等設施；另颱風亦會引發焚風與鹽風，而導致農作物枯萎。
(2)水災—颱風挾帶豪雨，常引起山洪暴發，沖毀河堤、農田、房

舍、道路、橋樑，折損家畜、農作物等，並在河川下游及低窪地區積水成災。(3)崩山—颱風挾帶的豪雨，在山區沖刷土石，造成山崩、地滑、土石流和浸蝕等崩山災害；導致道路中斷，房舍、農田等遭到掩埋，甚至人員傷亡之慘劇；又因浸蝕嚴重，造成水庫淤積，減少水庫的功能及壽命。(4)暴潮—颱風巨浪可高達一、二十公尺，造成海面船隻翻覆，也摧毀陸地上的海堤及沿岸建築物，淹沒沿海低窪地區的房舍、農田及魚塢。(5)疫災—颱風侵襲過後，因人畜傷亡及環境污染，常導致各種病蟲害及人畜傳染病的流行。

造成上述災害的主要原因是由於颱風常伴有強風、豪雨和暴潮(類似海嘯)。而洪水氾濫乃是受到颱風豪雨及暴潮之結果。颱風暴潮不僅在海面上造成可怕的災害，沿海地區受其禍害尤其驚人。在河流出海口，如風向正吹向陸地再遇上農曆的大潮(初一、十五前後)，颱風暴潮則會引發海水倒灌，使沿海及河岸兩側地區發生嚴重的淹水及積水不退。另颱風常引進旺盛的西南氣流，帶來豐沛的降雨量，以致豪大雨不斷；因豪雨具有沖刷作用，致使多山的台灣所遭受到的災害特別慘重。

例如民國98年8月莫拉克颱風侵台期間，由於受到颱風環流及旺盛的西南氣流影響，中南部山區紛紛出現刷新台灣歷史紀錄的雨量(阿里山五天的總雨量高達2,854毫米)；由於降雨量超大、瞬間降雨強、降雨時間長，終於引發「八八水災」，造成台南、高雄、屏東及台東等縣市的重大災情；高雄縣甲仙鄉小林村因山崩而「滅村」；全台傷亡人員達729人(小林村占大部分)，全國災害總損失高達新台幣905億元以上，占國內生產總值(GDP)的0.75%；屬複合型災害(包括水災、淹水、土石流、山崩等等)；影響層面(包括政治、經濟、社會、災

民安置及重建工程)相當的寬廣且深遠，為台灣近50年來最嚴重的天然災害。另民國99年10月侵台梅姬颱風，因正值秋天，由於受到東北季風及颱風共伴環流之雙重影響北台灣降下豪雨(蘇澳一小時最大雨量為182毫米、單日雨量為940毫米、三天總雨量達1,195毫米)；帶來驚人的雨勢，蘇澳及宜蘭地區致災(淹水、土石流及蘇花公路發生重大災變，造成大陸遊客死傷慘重)的最大原因。真是台灣之痛，值得我們的深思。

三、結語

颱風在大氣中移動，就像河流中的漩渦，一面旋轉，一面順著大範圍的氣流前進；若碰到變化多端的氣流時，它的行徑就會產生曲折及快慢的變化。當颱風移到台灣附近時，其行進的方向也會受到台灣特殊地形的影響而發生變化，所以在颱風來臨前，我們應該隨時注意颱風的動向，全家大小應提早做好防颱措施及防範準備，以減少人員的傷亡及減輕災害的損失。



陳正改常務理事於2012年8月7日受邀至慈輝文教基金會講授「颱風的過去、現在及未來」

帶動小提琴音樂風氣 黃聖彥老師

文 吳佳龍整理 圖片提供 黃聖彥 吳毓嫻老師



大一時，我想當「林昭亮」...
大二的時候，我想當樂團小提琴手...
大三的時候，我只想當個小學老師...
到了大四，我曾經想放棄拉小提琴...

這是黃聖彥老師在日本洗足大學唸書時，看到日本擁有許許多多的小提琴好手，心中感覺自己越來越卑微的想法。「但是我還是堅持自己的夢想，於是我向日、中小提琴製作大師『申飛教授』，拜師製琴工藝，從創作音樂、音樂創作的方式切入」。黃老師笑著說。

1996年黃老師和當時的女友，從洗足大學畢業返國後，就在台北以「修琴」為業，也曾開設台灣弦樂器工作室，慢慢的被不同的老師發現到會演奏小提琴，於是開始在各地比賽場合受邀擔任評審。「但是，當時我女友的父親還是不放心的告訴我：拉小提琴能做些什麼？怎麼去支撐一個家庭。於是我和女友討論之後，決定一起回到她的故鄉—南投竹山，自己去找學校教音樂，讓我未來的岳父看看我在做什麼，讓他放心。後來在我岳父的祝福與肯定下，她嫁給了我，也委屈了她。」說到這，黃老師深情的注視著旁邊的妻子。

沒想到黃老師一投入就是十幾年，從去南投的竹山國小教原住民孩子拉小提琴，到現在黃老師仍然台北、南投兩地奔波，讓筆者感覺黃老師很辛苦。「你們覺得這辛苦嗎？其實這一切只是舟車勞頓，一點也不辛苦」。黃老師緊接著說，921大地震那年，震垮了好多房子、破壞了好多路面，也造成南投人口不斷的外流，各項資源缺乏，當時我和妻子忙完一天的工作之後，會在深夜10點出發，上塔塔加部落教原住民的孩子拉小提琴，當時我開車，她負責注意山上的落石，還要準備一支手電筒才能在坍方時找出路。到了塔塔加通常都是深夜11點之後，當我們的車燈在部落村頭出現，第一戶的原住民朋友就會去叫醒第一個睡覺的孩子起床學小提琴，總共8個輪流來學，等教完他們已經是清晨了。我和妻子再努力撐著眼睛開車下山」。聽到這，讓筆者不得不肅然起敬，台灣就是需要這些教育家。

學小提琴在國內給人的感覺是貴族音樂，但在日本東京或是中國北京卻是普及教育，尤其在日本，他們一直是一代目、二代目、三代目、……的教育，將家業、經驗與技巧不斷傳

承給下一代，代代傳遞之間，隨著教育品質提昇、潮流觀念的改變，家庭事業也跟著變化，於是日本人的事業越做越大，也越來越好。「台灣在音樂這一塊還有很大的進步空間，我只是一個小人物，但是我一直期勉自己可以從小處做起，藉由小提琴音樂去影響很多人，找到彼此之間的生命價值」。黃聖彥老師說。

「現在是世界音樂掛帥，你看大提琴家—馬友友先生，他將大提琴與黑人管樂相結合，將過去一般人認為不可能一起演奏的樂器，用他的技術與技巧傳神演奏，於是創造出他的特色。Kenny G也是，只是他用的是薩克斯風，用他的樂器演奏世界各地的民俗音樂」。突然，黃聖彥老師眼神閃耀著光芒，很認真的說：「我是個旅行老師，我拿著小提琴，用源自於西歐的樂器，不斷挖掘世界各地的音樂特色，演奏各國的音樂。有時到了別的國家，遇到當地的人們哼著屬於他們的民俗歌曲，他們

通常只會唱不會寫譜，我們只好請他們一遍又一遍的唱著，那時我的妻子就在一旁細細聆聽與編曲，我再揣摩音樂文化，技巧性的將兩地的民族文化與特色音樂串連呈現出來」。

「做這些，最重要的還是要傳承下去，不管是我的子女或是學生，我都希望能當他們的心靈老師，在他們遇到學習困境時，引導他們，幫助他們，並在一旁為他們掌舵而不致迷失了方向」。講到這，黃老師語重心長的表示，學習的鐵三角是老師、學生與父母，缺一不可，人要找到自己的特色，發揮自己的潛能與專長，才能展露頭角，而不是一味追逐流行，沒有了自己的特色。

人生最大的幸福，就是將工作與興趣相結合，從老師的身上我看到了他的幸福，而且還將音樂融入家庭生活中。我期待看到這家人在「將捷生活講座」中，用他們一家的音樂文化來洗滌我們的心靈。



撒香水 滴汗水 朝夢想邁進的 單車 LuLu



文 吳佳龍整理 圖片提供 謝倩瑩

採訪當天單車LuLu迎面而來，不難認出她，頸上圍著單車用的絲巾，臉上燦爛、自信的笑容，感覺很平凡，卻有著不平凡的人生。接下來的訪問，更讓我嘖嘖稱奇，佩服不已。

「剛出社會時，我曾經從事廣告美編工作，一段時間之後，心中突然生起棄業的想法，走出工作的世界，去世界各地旅行看看不同的世界；在母親的贊助支持下，我達成人生階段性的願望。回國後，偶然的機緣下，中研院需要一位公關，同時須具備美編的專才，很幸運的我被錄取，在中研院一步步，從公關、美編到活動、行銷企劃都有我的參與，讓我不斷累積成長能量，對自己將來的路都有很大的幫助；之後，我進入漢磊科技從事人資工作」。

「在竹科工作，壓力很大。2000年我的身體亮了紅燈，覺得需要到大自然透透氣，這時讓我想到幾年前買的單車。」LuLu緊接著說「我的第一輛單車，是在朋友的慫恿下，大家一起團購，但是後來借給別人騎了好幾年，因為我不會騎啊！」說到這時，LuLu笑得很開心。「後來朋友找我去騎，回來之後我還一直罵他，因為我都用牽的，牽車牽五公里，走得我好累。朋友決定教我騎，而且每一百公尺就休息一次，他就真的每一百公尺停下來等我。」不過還沒完呢！隨著單車里程數的累積，LuLu開始跑步，從一開始的三公里、五公里、到現

在的四十二公里全馬。「而且我都挑戰成功，之後又有朋友邀請我玩三鐵，不會游泳的我，又一頭栽了進去，竟然也被我拿到女子組冠軍，朋友都說我有點膽」。說到這，讓筆者不由自主朝LuLu豎起大拇指。

「2005年，我在竹科成立『單車推廣社』，固定每週二、四騎單車上飛鳳山，並推廣騎單車上班。我們通常在清華大學門口集合，記得有一次清晨六點，當時氣溫只有八度，我掙扎著要不要出門，後來還是選擇騎車出門，到了清大門口，一個人都沒有；我又掙扎要騎上山還是直接騎去上班。最後，我還是選擇去執行內心深處最想做的心事，沒想到在路上車友們一個個出現」。LuLu感性的說著。「在飛鳳山上有一座廟，在那裏我們設立了簽到簿，不管你是誰，大家認不認識，時間一到，大家會不約而同到那簽簽到、聊一聊。連一旁的山友，看到我，還會跟我揮揮手，說著LuLu早啊！那時，內心裡感動無法言語。絕大部分的人們，我並不認識，但是我知道，這種精神一定要延續下去，沒有任何目的。」

2007年LuLu開始登喜馬拉雅山，迄今攻頂8次，每次都有很大的感動與體會。「尤其是2007年第一次攻頂，22天的行程裡，看到尼泊爾的人很窮苦，卻很快樂，一餐只有一碗飯辣蘿蔔，臉上就充滿莫大的喜悅，雖然攻頂的

團員們吃著牛排，但是每個人都有種感覺，沒有比那碗白飯好吃。行程結束，團員們紛紛將自己的裝備送給尼泊爾的領隊。」說到這，LuLu停頓了一下，誠摯的說：「當我知道，尼泊爾領隊還要背著這些裝備走兩個星期的路，才能回到家，幫家裡農務時，心中有著莫大的感動。從此，我要求所有參加喜馬拉雅山攻頂團員，請在參加前，預先將從家裡帶些文具、孩童的衣服等物資，送給尼泊爾人。因為，他們雖然很窮，卻不會伸手跟我們要，看到他們拿到東西，臉上充滿著單純的喜悅，讓我內心深深的體會，我也要這種單純的快樂」。

2007年從聖母峰回來之後，大陸邀約LuLu跑一趟千島湖與黃山的單車旅遊路線。「那時我認真考慮下半輩子是不是還要再繼續做著這樣的工作，還是走自己想走的路？這段過程，最感謝的是我媽媽，一路走來，感謝她的支持。當時，母親說：想離開職場就離開吧！走自己規劃的路，人生才有意義；家裡多一雙筷子並無所謂。這讓我毅然決然的離開職場。」但是失去固定收入真的很不實在，LuLu很坦白的說，「我開始節省開支，簡單過生活；另外，因為我早已取得國際領隊與導遊證照，這時就派上用場，加上我不喜歡商業團，所以我

選擇台灣部落、荒野生態之旅以及難度較高的聖母峰基地營健行」。

2011年的阿朗壹古道，是台灣環島公路完成99%以外的工程，這6.9公里保存著台灣的生態與美景。當時LuLu召集了車友們，前往台東縣的南田村，循著古道尋訪先民開墾拓荒的足跡，車子在南田村最後的柏油路上停止。走過一段碎石路後，映入眼簾的是開闊的石礫海灘及美麗的沙丘海岸線，這是心靈的出口。「藉由活動，除了希望大家重視環保與生態問題外，也希望發揚阿朗壹的美食與文化，讓年輕人留下來，減少人口外移的速度，讓台灣各地騎車去的人們，也享受到運動、美景與美食，這是三贏的局面」。LuLu充滿著自信的說。

「很多人告訴我，LuLu妳可以選擇一條康莊大道不走，卻偏往旁邊走。但我認為旁邊的小路才有美景與美食等著我去享受啊！有時帶帶單車活動、有時爬爬聖母峰、騎單車上玉山，一輛單車、一台相機、一個背包，雖然每趟都很艱辛需要毅力，但這是簡單的幸福」。LuLu說，我們要懂得感恩，感謝人生過程中遇到的每一個人，因為他都讓我們成長，路不見得是直的，要懂得轉彎，這很重要。「我期待能與將捷合作，把簡單的幸福帶給大家」。





林裕益 忠於原味 創造無限可能的咖啡香

文 吳佳龍整理 圖片提供 林裕益

追逐潮流是絕大部分的人會做的事，忠於原味、創造無限可能，需要更大的勇氣與夢想。

「1995年我開始製茶、焙茶，不斷嘗試典藏花手、九烘大禹嶺的工夫茶；2003年，由於她喜歡喝咖啡，讓我開始接觸咖啡的世界」。說到這時，老師深情看著一旁的妻子。「我們喜歡原味咖啡，不加料的烘焙，不去追逐拉花、奶精與糖，不斷創新與研究，希望慢慢改變客人的味蕾」。這，應該不太容易吧？筆者很好奇。

「曾經有一次，某位學生第一次上咖啡講座時，喝了第一口咖啡，就問我：老師這咖啡叫什麼名字？我很開心的問他說：很好喝嗎？哪知道學生的回答是：不，這咖啡好酸，我要把它的名字記下來，以後絕對不再喝」。老師開心的笑著說：「到了第三次上課，我們烘焙同樣的咖啡，分享時，那位嫌我沖煮淺焙咖啡很酸的學生又問我說，今天的咖啡很香、很好

喝，這是什麼咖啡？我微笑的告訴他，今天的咖啡豆跟上次的一樣」。老師接著說：「你絕對想不到，這位學生現在也開咖啡店，推廣屬於自己品味的原味咖啡，因為產品可以複製、經驗可以複製、夢想可以複製，但是人卻不能複製，每個人只要願意就可以發展出屬於自己風格的原創作品」。

「在高溫的時候品嚐咖啡，人的味蕾會麻痺，等到咖啡的溫度慢慢低了，你就可以感覺出咖啡的好與壞，因為這時的味蕾是正常的。但是，加了奶精與糖的咖啡，在低溫的情況下，就變成不太好喝」。確實，在咖啡連鎖店裡，每位顧客總是趁著咖啡熱熱時把它喝完，因為加工過的咖啡，冷了就不好喝。

「請先聞聞看，這是我們春季主打的咖啡『月光』」。沖煮完之後，老師先端上一個小磁杯，裡頭滿盛著淡淡香味的咖啡，入口微酸卻很好入喉，不會像一般重焙咖啡的酸。接

著，老師又端上一杯相同，只是藉由急速冷卻的咖啡，喝起來帶點些許櫻花香的果酸味。「這是今年去武陵農場賞櫻，回來後結合季節的創作品，從不同的咖啡豆中找到調性，再透過不同的烘焙手法，讓咖啡前段呈現花果香，尾韻段綿長，就像是貝多芬的月光奏鳴曲，左手不斷流洩三連音符引導出我們無限的想像，右手則演奏出祈禱一般幽靜的主題」。這是杯帶點輕柔的咖啡，裕益老師認真的說著。

「在季節香，我們以春、夏、秋、冬四個季節的特色與當下的感動，尋找適合的產區咖啡豆，調製出當季的主題咖啡，希望每位朋友都能喝到好喝的咖啡，不被Menu綁架。不過，我們很感謝7-11，因他們引領大家開始喝咖啡的熱潮，人們進入連鎖咖啡店的殿堂，最後，有一群人追尋與品味咖啡，我們就在忠於原味中，口碑相傳」。老師夫婦很開心的笑。

目前林裕益老師在新光基金會、文化大學推廣教育部及永和社區所舉辦的咖啡講座擔任講師，讓大家一起學習，從咖啡豆的產區、挑豆、烘焙開始體驗咖啡。「咖啡是水果的一種，具有漂亮酸度的咖啡，才是好咖啡，我希望讓更多人能接受不過度加工的『淺焙咖啡』，享受屬於個人的風味咖啡」。

往後，將捷集團邀請「季節香」辦理咖啡講座時，您不妨問問林裕益老師，有什麼新的靈感與創作，嚐試老師的藝術調配咖啡，搭配著音樂，從烘焙、沖煮到品嚐，將會是一種驚奇與感動。

看到「季節香」忠於原味的烘焙、沖煮與創作，讓筆者不禁想到將捷集團一條龍的服務，默默的從土地開發、設計、建設、營造到資產管理，我們同樣都不斷的努力，有著源源不絕的風格與創新活力，敬請期待。





旅人在台灣後花園的一處音樂天堂

鐵花村音樂聚落 慢市集

符心宜

來吧來吧，來這個山海環繞的台東城；唱吧唱吧，唱出遊子歸鄉的盼望和旅人啟程的興奮；跳吧跳吧，用身體實際感受這兒人們的熱情。這裡是哪裡？親愛的旅人，這裡是台東光點「鐵花村」。

東區國際光點計畫鐵花村音樂聚落

台灣的東岸，有大山大海的遼闊、有慢城小鎮的自在、有原住民文化的生命力，是最值得珍惜與驕傲的台灣之美。「東區國際光點計畫」由交通部觀光局和台灣好基金會共同推動，期待能夠讓國內外旅客以慢走慢遊的心情，深入體驗花東獨特的魅力。於是，在台東舊火車站附近的台鐵局舊宿舍區，與在地的音樂人和藝術工作者打造了一個人文空間「鐵花村」。希望這裡成為音樂創作者的美麗舞台，更是旅人在台東的夜間好去處。

鐵花村因緊鄰台東市區鐵花路，因此命名為鐵花村。鐵花路的由來源起於華人知名作家胡適字鐵花的父親胡傳。清朝時期，胡鐵花任台東知州，對花東開發貢獻卓越，因此花東居民為了感念胡鐵花的功績，因此在鐵道旁邊多數路名名為鐵花路。除了台東之外，池上和花蓮也都有鐵花路。

台東，也是台灣音樂的搖籃之一，張惠妹、胡德夫、陳建年、紀曉君、南王姊妹花、Matzka、舒米恩Suming等歌手都來自台東，

總共拿下至少11座金曲獎。鐵花村也成為這些歌手的舞台，可以自由地在家鄉的土地上唱歌，讓前來的遊客感受台東豐沛的音樂能量。

從週三到週日，鐵花村每天都有音樂演出，從鐵花村流瀉出的音樂中，可以感受山海環抱的壯闊、原民傳統的感動、恣意生活的熱情和年輕創作的活力。在這些演出中，有70%是以台東當地團體為主，呈現各種可能的音樂，每個月還會邀請台灣其他各地具代表性的歌手演出，與在地音樂創作者交流，帶給旅人們更多元的音樂體驗。

鐵花村至今已發掘出上百組青少年和獨立音樂的歌手團體，希望台東的音樂創作者可以在自己家鄉土地上表演。另外鐵花村除了娛樂演出之外，也肩負著教育扎根的責任，開放空間讓在地樂團排練，也舉辦「焚風樂團」比賽，積極培育台東在地音樂創作者。另外也邀請國內外具知名度的歌手來鐵花村演出，並與當地歌手交流，至今已有張震嶽、張懸、旺福、江美琪、魏如萱等台灣知名歌手曾在鐵花村演出。

鐵花村也與台東市唯一五星級娜路彎飯店合作，定期提供房客旅遊資訊和節目介紹，更有鐵花村售票演出場次九折優待券可索取。希望共同展現台東人的熱情，讓旅客在台東渡過一個美好的假期。

鐵花小舖·慢市集

充滿創意的物件、飽滿新鮮的蔬果、熱情風趣的人們…，是鐵花村除了音樂之外，最迷人的風景。

除了音樂演出之外，鐵花村有三個「鐵花小舖」。「鐵花吧」提供以在地食材特調的飲品；「好的擺」網羅台東藝術家的原創商品；「台東好，店」則有好吃、好玩的「台東好物」。三個小舖展現不同的台東風情，讓大家來鐵花村可以一窺台東無限的創作能量和大地特產。

每週五、六、日，在鐵花村戶外的大草地上，還有「假日慢市集」，有來自台東各地約20幾個達人和小農所組成。讓來到鐵花村的旅人們，可以直接與創作者對話，感受這群生活在土地上的人們對這片土地的用心。從剛剛摘採的新鮮蔬果到手工細作的創作商品，隨時都有不同風格的伴手禮讓人挑選。週末草地上還有「草地音樂」和不定期的「手作教室」，希望來到鐵花村的每一個人，都可以體會到東部自然悠閒的生活。

我們希望你經過鐵花村，看看這兒的人們，聽聽這兒的音樂，為生命中一段小小的旅程，種下一顆美好的種子。





都蘭山麓 鸞山部落之旅

吳季如

台東擁有清新、自然、怡人的生態觀光資源，每年都吸引眾多遊客到訪觀光旅遊；而台東富有的原住民—阿美族、排灣族、魯凱族、布農族、卑南族、雅美(達悟)族及噶瑪蘭族等七大族群豐富的人文歷史、傳統祭儀及工藝，更是引人入勝，透過部落體驗旅遊，可讓您於暢遊台東山海之餘，更添知性、感性與深度。

原住民部落體驗之旅有別於傳統觀光旅遊活動，遊程是以尊重部落文化的主體性，依循部落的文化參訪體驗活動。讓遊客體驗多樣的

部落自然環境與人文資產之美，因此拜訪原住民部落的生活工藝、美學創作及文化生活，是部落旅遊體驗活動的主要內容，也可稱之為「拜訪旅遊」。

一般的傳統觀光旅遊活動，觀光客住的吃的是觀光旅館(或一般旅館)及餐廳小吃，在各景點只作短暫停留，不但無法瞭解當地居民生活，也不關心當地文化。台東縣近年來配合兩年舉辦一次的南島文化節，推動「部落的文化生態體驗遊程」，是要讓遊客吃的、住的都在

部落的民宿及餐飲店，買的伴手禮希望也是部落的文創工藝品，讓遊客多瞭解當地文化，並在部落各景點作較長時間的停留及更深度的體驗。藉著部落文化生態體驗的推動輔導，希望台東各族群部落都可以有規劃行程、導覽解說和接待遊客的能力，如此才能將族群文化豐富的台東塑造成天天都可以到部落體驗南島文化節的印象，讓台東成為名符其實的南島原鄉。

2012台東南島文化節在9月8日正式登場，系列活動主題是「流戀海洋、唱遊台東」，除



▲東河橋 新歡&舊愛

了展現海洋文化的造船藝術交流、舟船試划體驗及太平洋海上行程等流戀海洋的活動之外；部落的主題旅遊也推出了五條路線的規劃，拜訪排灣族的撒布優部落、卑南族卡地布部落、阿美族瑪洛阿瀧部落和都蘭部落及石山部落、魯凱族的達魯瑪克部落、布農族的霧鹿部落和鸞山部落，這些都是台東地區在部落旅遊推展中較具代表性之部落，以大眾交通運輸節能減碳、化為整資源共享及在地導覽深入解說，並以使用者付費為原則，來辦理體驗行程。平日想拜訪部落卻苦無聯絡窗口的遊客，在9月7至16日期間都可用超值優惠價格參與行程，體驗台東原住民部落豐富多元的自然景觀、傳統祭儀文化，以及美不勝收的絕妙景色，日後要規劃行程拜訪部落也會有更多的參考資訊。

現在2012南島文化節的部落體驗行程當中，許多人最好奇的拜訪阿凡達的原鄉—鸞山部落的路線，鸞山，布農族人稱為Sazasa，意即「這是一個甘蔗會長得高、動物會活躍、人會活得很好的一塊地」。

鸞山部落位在海岸山脈南端都蘭山麓，從台東市區前往大約只要40分鐘車程時間，部落擁有一片壯觀的森林，這也是目前台灣中低

海拔僅有保存最為完整的楠榕混生林帶，常可見數十人合抱規模的大榕樹，大小楠木和榕樹約兩千棵以上，因此稱為「阿凡達的原鄉」。

當初為了將鸞山森林的土地保留下來，村民及各方人士歷盡千辛萬苦的奔走下成立了「原鄉部落重建文教基金會」，除了保護台灣最後一片榕樹原始林外，也是為人類保存古老的森林智慧，同時亦希望在這片營地上推動心靈淨化、研究、教育推廣的功能，觀念上近似歐美open air museum的作法，訂名為「森林文化博物館」。

森林博物館有多大？「鸞山森林博物館」館長的阿力曼最常回答就是：「森林博物館沒有大門，大門就在人們的心裡！」只要是願意保護土地的人，就能為土地開門，「心有多寬，森林博物館就有多大」。至今拜訪過鸞山森林博物館的遊客數以萬計，包括觀光教父嚴長壽都讚不絕口，但是阿力曼館長仍然堅持要遵守總量管制和傳統的規則，因此所有的拜訪行程請先預約！

拜訪了部落的森林之後，2012南島文化節以海洋為主題，當然也要有親海的行程，「碧海藍天訪阿美」就特別規劃了瑪洛阿龍部落的竹筏體驗，「瑪洛阿龍」Marongarong就是阿美族母語所稱的東河部落，原來是東河橋下馬武窟溪的名稱。過去部落祖先抵達溪畔，溪水湍急瀧瀧作響，原住民母語 rongarong「洛阿龍」，是指溪水湍急之意，加上Ma「瑪」語助詞、或動詞，加重溪水湍急態勢，所以稱為Marongarong。

「瑪洛阿龍」Marongarong溪魚蝦豐盛，部落祖先為固了守豐盛的漁蝦資源以及豐沃的土地，曾經有著無數豐功戰績、部落裡每個青年也都擅長以八卦網來捕魚，因此部落又名Fafukod「發福古魯」、撒網捕魚之意。

因河溪而得名的「marongarong」「瑪洛阿龍」部落，在過去的生活傳統中竹筏是很重要的部份，透過竹筏體驗更貼近部落的文化是很難得的拜訪行程。遵循古法建造竹筏是此地阿美族原住民的傳統工藝，以竹、木、藤製造，相當具有環保及生態概念，划著竹筏穿越馬武窟溪中巨大無比的岩石，驚險刺激，還可以直達瑪武窟溪出海口，部落族人稱為「芝泊」之處。

自己試著划動竹槳，其實並不難，還頗有趣味，除了划船本身之外，能親近溪中的巨石、體驗阿美族人撒網的技巧、品嚐太平洋風味餐，走入傳統的生活方式中可以體驗感動的更多更豐富！

拜訪旅遊和你分享部落的文化，來到這裡就要按照在地的步調，慢慢玩！

遊客請注意配合下列事項：

1. 為確保體驗行程的服務品質，請先透過各部落窗口預約。
2. 請遵守當地解說員的指示，嚴守當地部落禁忌與安全規範。
3. 請遊客注意自身安全，勿擅自進行冒險活動（如：攀爬瞭望台、進入部落傳統建築、涉水、游泳、夜遊活動…等）。
4. 敬老尊賢，請尊重部落耆老的智慧。
5. 請自備環保餐具、飲用水，愛惜生態，保護自然資源，垃圾請隨身帶走。
6. 請維護部落各項設施，勿輕意攀折花草樹木、挖取獵捕野生動植物、破壞改變野生動植物棲地環境。
7. 以上注意事項敬請支持與遵守，部落竭誠歡迎您的拜訪！



▲ 體驗活動

▼ 會走路的樹



北投溫泉一日遊

永捷資產管理股份有限公司 詹坤昇

在一個晴朗的假日午後，帶著妻子韋利及女兒詠善一同前往北投溫泉感受當地的特殊文化。當天除了前往太平洋北投溫泉會館外，亦享受了北投極具盛名的一間拉麵店，就讓我來為大家一一介紹。

太平洋北投溫泉會館的設施包括個人湯屋、露天風呂(男女分池裸湯)、大眾池SPA水療館，因夏日逐漸到來，出發前即設定帶家人前往大眾池SPA戲水。這是詠善第一次前往大眾池SPA，先前擔心她年紀太小，若與其他遊客人擠人較不安全，故決定當她滿一周歲之後再前來；也慶幸當天民眾不多，讓我們著實安心不少，也讓詠善能比較快進入狀況。

更衣後進入大眾池SPA區後，發現其實設施並不多，僅有三大類設施：熱池、游泳池及SPA水療池。民眾最常遊玩的各類滑水道、戲水設施在這裡並無規劃。但也因為這樣，推薦家裡有小小小朋友的家庭可以前來，因為前來使用的民眾相對較少，水池活動也相對和緩。考量熱水池的溫度以及游泳池的水位較深，最後只好選擇對詠善最為適合的SPA水療池了。池中設備主要有各式的按摩水柱及氣泡池，先前詠善雖泡過幾次的個人池，但當天仍是花費了一番工夫，東騙西拐才願意下水，下了水後也要再熟悉一陣子才能恣意的打水與嬉戲，或許是遺傳我這個旱鴨子怕水吧。詠善對於各類會發出氣泡的設施感到非常有興趣，口中不斷嚷著「要」、「要」，希望我們重複按壓SPA的



噴水按鈕，讓泡泡重複出現。

其實在SPA水療池的過程中，真正能享受SPA按摩的時間恐怕不及三分之一，大部分的時間其實是用在「彩衣娛親」，只是這裡的親是換作眼前的這個小孩。SPA按摩也就變成了水中漫步及戲水之旅。一個多小時過去，似乎沒有放鬆到肌肉，腳酸了倒是真的，此時也深刻體會過去父母親拉扯兒女長大的辛勞。



嚐。這間知名的拉麵店外觀並不起眼，就像是一間台灣傳統的小吃麵店，但進入店內即可看到充滿日式風味的擺設，以及每位客人面前那裝著美味拉麵的碩大碗公。在這裡併桌吃飯似乎已是常態，我們也不免俗的與其他客人同桌共餐了。或許是店員還未看過那麼小的孩跑去吃拉麵，竟主動的與詠善打招呼，詠善當然也不改本色開始跟素未謀面之店員玩起躲貓貓，之後更與同桌對面的大嬸們也玩了起來。

我們點的是一般的叉燒豚骨拉麵，相較於其他知名的日式拉麵店，除了它那超大碗公、大份量拉麵與肉片讓我與詠善的媽印象深刻外，這間拉麵店最特別且令人難忘的就是它的麵條。雖不像一般細長的日式拉麵可以拌著湯汁順利且大口的吸食，但它那比一般日本拉麵粗，且極具有嚼勁的滋味，其實是有些類似細長版的刀削麵，是不用配菜就可以吃出麵條本身風味的神奇麵條。另外它的叉燒肉片也令人印象深刻，或許是個人本身偏好略帶油脂的口感，店家特別挑選肥瘦比例1:1的肉片亦正中我下懷，那饒富油脂的口味連詠善也忍不住的吃了好幾口。

享用完美味的拉麵晚餐，伴隨著北投山間小路的夜景，我們一家三口就結束了今天的北投溫泉行。或許是太久沒有享受到溫泉SPA的按摩，也或許是太久沒有感受山中的寧靜氣氛，這是數個月來最令我難忘的身心靈休息之旅。北投溫泉就是有這樣得天獨厚的先天優勢與特質，讓人心曠神怡。希望下次走在北投的巷弄內，也能看到您前來放鬆或享受美食的身影！

泡完溫泉後，涼風徐徐吹來，突然靈光一閃想到了在北投頗富盛名的一間溫泉拉麵店。之前因為同事推薦是間值得一試的拉麵店，故每次有機會來到北投，若剛好到了用餐時刻就會想來品嚐，但每每看到大排長龍的等待隊伍就打消念頭。

當天或許是距離用餐尚有一段時間，人潮沒有想像中得多，竟然真的讓我如願進來品



池上秋收音樂節

符心宜

池上的秋天是豐收的季節，有微風輕拂的陣陣綠浪、有金黃飽滿的美麗稻穗。

普訊創投暨台灣好基金會董事長柯文昌先生長期關注在地文化扎根，2009年和在地伙伴共同邀請鋼琴王子陳冠宇於池上演出，並被美國TIMES時代雜誌網站選為photo of this week，讓各界留下深刻印象。隔年開始更獲得交通部觀光局的支持，以「池上秋收稻穗音樂節」為名，邀請國家級的團體以最自然、最接近土地的方式在池上演出。以山脈為背景、稻田為舞台的演出型式深具特色，每年都吸引不少觀眾到場欣賞，更有遠從香港、日本、新加坡的國際旅客前來參與。

在2010年請到「葉樹涵銅管五重奏」蒞臨池上，當迷人的金色音符在綠色的田野輕快地響起，就像飽滿有力的美麗稻穗，在這片土地發出耀眼的光芒。他們明亮和諧的演奏風格及平易近人的演出風格深受喜愛。葉樹涵老師則以活動逗趣的音樂導聆、從不同國家風味的曲目到動人的台灣民謠，帶領現場觀眾輕鬆走入古典音樂的世界。

2011年則邀請由江靖波老師所帶領的「樂興之時管絃樂團」來到池上，以融合絃樂、打擊樂和演唱形式，為聽眾帶來「哦！我的太陽」（O sole mio）、選自安德魯洛伊韋柏音樂劇「貓」和「窈窕淑女」中聞名世界的歌曲，並穿插韓德爾、莫扎特的知名樂曲，讓聽眾感受古典樂多變的創意和感受與大地融為一體的和諧美好。

今年特別邀請到享譽國際的「優人神鼓」帶來他們的經典作品，讓磅礴有力的鼓聲在綠色的稻田裡響起，我們一同慶祝、感受由這塊土地而生的真實力量，欣賞人與大自然的和諧共鳴。

台東市唯一獲得五星級肯定的娜路彎飯店，非常推薦大家來參加每年一度的秋收音樂節，基本上於每年11月舉行，活動地點位於錦新三號道路（又名「伯朗大道」），此地因咖啡廣告在此取景而得名，舉目盡是綠色稻田、視野遼闊，沒有任何的電線桿阻隔，深受旅人、單車客及攝影者的喜愛。



承載幸福 裝滿歡樂 FABULOUS 生活家

◆ 和群室內裝修股份有限公司

地址 | 10468 台北市松江路126號16樓 電話 | 02-25362666 傳真 | 02-25361706

短篇小說

惜情

小說作家 伴雲

沈家十二月至今就開了直立式灰灰約50×35cm的電暖器；電暖器小小空間的紅心棒傳著熱，待擦拭的矮櫃桌腳的黴菌也感應到濕燙的。一切看不出什麼異樣，牠們準是有的不能活，有的活；活著的很快染了霉！牠們年輕時先要吸收溼氣、後來牠們變了味、變了色、變了質，整個細胞就快成致癌的元素。屋內擺上甚麼好，大部份就是除濕的樹，讓樹天天溫熱的相互發出除熱、除溼、除冷的行動和言語。

才六十出頭的陳祥智退休的紀念品是有的，牆上一幅是祥龍獻瑞、一幅是五福臨門，圓形圖都配上藝術框的雕飾，整幅是方形的，四個角都雕有圖像。這紅木框子掛客廳，五福臨門這幅內容是五個金葫蘆；葫蘆藤配上八片輕飄的金葉子，下面配兩位喜氣的天使來到福紅前。祥龍獻瑞、五福臨門兩幅下頭得當處，都細寫著20多位敬贈者的名字。

假日沈子怡臉還沒洗，在門前的玄關窗子前，拿著把鑽子，站在高椅子上正在解常會拉不上去的羅馬窗簾線。陳祥智如往常一樣，穿著新牛仔褲背個大包包說：

「走了。」沈子怡悶悶的看他一眼：

「嗯！」仰著脖子繼續解攪亂的線頭。陳祥智頭也沒回的走了。以前，沈子怡會突然急急到門口問：

「什麼時候回來？」他回：

「週日晚就回來。」

沈子怡繼續仰著脖子解線，糾纏一起如何才能找到線頭。「走了」這話沒什麼特別，去

桃園！說：

「看小孫子去！」就等於說那邊有陳祥智前妻生的兒子。沈子怡這裏也有三個，她感恩陳祥智陪伴長大的孩子。從前他總說「看幾個兒女去」，沈子怡心想：他快樂就好。現在經常，夜裡十二點轉次日週一、週二……一點二點……，陳祥智沒進門，出門已經沒問說：

「你何時回來？」他也難得看她一下，從前總說：

「晚上。」又是一個來路不明或自發性，催促他走的訊息，現在他不屑一顧，重重的語氣說：

「小孫子我得回去看看、我回去辦事或妳想做什麼就去、誰叫妳年輕時不和我生個孩子、以後都不必等我……。」沈子怡：

「嗯！」心想：世上處處是，沒生孩子也相愛一世的夫妻，兩家加起來就半打了，「還生」這些年的沈子怡一個人日日夜夜的過。假日，陳祥智再熱、再冷、颱風會來、雨再大也一趟趟的走。她不解窗簾線了，下了椅子走往頂樓往下看陳祥智的背影，原來他40來歲的女兒、女婿來樓下接他，她看他們準備上車應要揚長而去！沈子怡多年來就所有的紀念日，中秋、十五月不圓，假日、過年、圓桌、棉被裡缺了人。

讓江莉繼續來解窗簾線了，她往更衣間走，電鈴卻突然響起，陳祥智在對講機說：

「我鑰匙忘了帶，江莉幫我開門。」他進門就說了像切了頭、尾的鳳梨，不知哪兒甜的

言語：

「她那個兒媳婦在坐月子她忙，我回去看看那幾個孫子！」她陳祥智的人生最重要的人物，早有別的男人的前妻，他不能不管她動靜。沈子怡走出衣物間洗過臉，換今冬常換穿的咖啡色長褲套裝，準備出去時和來家裡幫忙的，她阿爸的外勞江莉說：

「我今晚不回家！」準備乘電梯漫無目的去……。

很了解他們家的江莉，是來他們家第三年的外勞，繼續解著窗簾線，幫忙慢慢想著一段段的事情。江莉知他經常無理、突然生氣。應該是和印尼男人一樣，身體某個系統故障了，心就硬了。沈子怡任他來，陳祥智追沈子怡到電梯，突然恐嚇：

「我很少回家我的電腦搬走嘍」沈子怡覺得奇怪！沒回應的走回書房，陳祥智自己又說：

「搬走才不會用妳的電！」她心想：電腦要流過幾十斤的電嗎？她也沒說過任何什麼！水電怎麼漲，颱風怎麼刮20多年的家，米濕了、窗破了……成了子怡和孩子的事，都與他無關。車子只要還有生命，不管多老、性能如何，她可以幫忙照顧，對家人一樣可以有肩膀，相互關懷到老老老！陳祥智又大罵：

「用了20年的電話你就切了！」沈子怡細聲說：

「10天前你自己問我，我這電話號碼妳還要不要？我當時輕聲說：

電話是你的名字我沒打過，我沒有權利，你不想繳費，要不就申請暫停使用，怎麼又罵起我來！」陳祥智又給了她一個重重的耳光，她在耳、臉麻痺後還沒覺醒。

三十出頭時，和陳祥智有三個孩子的前妻，有了夜夜能滿足她的心上人，和陳祥智離了婚，才有職業、有房、有失怙子，小他十來歲的沈子怡結了婚。大眼珠江莉瞪著眼不說話，不知道這臺灣女人，守著這「沒人、沒情、沒義……」動則恐嚇要離婚、要寫：不給沈子怡生活費也不能講錢、放棄財產繼承權，不能問丈夫行蹤……的紙，才給的結婚登記書是為什麼！陳祥智的邏輯：她有上班他對她不必有責任；不必有責任所以不必回家！不滿子怡的江莉突然快速說：

「太太，那我解好窗簾線，就回去幫阿公洗澡，有事再打電話過來！」

沈子怡回頭在剪裁合身的，細線條絨布套裝上披上紅棉襖，背著個長帶子的輕便包包，往門外漫無目的走。看她頭髮就是那個型，帽子下一根根規矩的髮絲，像極了她的修養。還好，看她的背後不像這把無耐與蒼茫。沈子怡：

「江莉，走時門鎖好……。」除了陳祥智外得人稱讚，她和傭人之間說話也如好聽的音符。

沈子怡和珍齡好友一樣，只是珍齡稍豐滿、有尖若筍的十指、略施粉外，其他豐好的下巴、瓜子臉，挺麗鼻子、小小嘴裡排列大、小適當的牙齒，都是有教養大戶人家的孫輩。沈子怡走進公園，在民主紀念館裡遇散步的珍齡夫妻，相命的看到她們攔著說：

「來，來，來……別看她光鮮亮麗的，都在苦自己，會越來越好！」剛離開相命師，珍齡要她：

「該為自己打算，不要再提什麼多年的感情丟不掉，妳留住這「情義」二字能吃嗎！一

直不告而別或再聽二十年：「走了！」、「走了！」、「我走了！」……能讓妳吃、睡得好、長肉到五十公斤！他不在乎妳了，還擔心他身體不好老了怎麼辦！妳們已分開過，妳捨不得又再給他時間，所有他產出的問題還是沒解決……。」沈子怡真想有人問她：

「下午妳到哪去？」

「我去乘火車回新竹讓同學載我到密碼天空、到妹妹家去、找朋友去……！」和珍齡分手後她走往捷運的路。

轉眼快過年，農曆28日上午，他們在書房各自上電腦，陳祥智：

「除夕晚吃火鍋吧！」除夕日上午約10點多，沈子怡進書房：

「老公，我再到超市補些牛肉和羊肉片和其他你喜歡吃的火鍋料，你要不要一起去？」

「妳去就好，我上網。」沈子怡多買了共十多盒的牛、羊肉片、大魚頭……擠滿菜籃，費力拉上全聯福利社的滑道，繞近路到家，急著到廚房弄好午餐，進書房請他用餐時，陳祥智「他又走了」，這回她又鎖著眉和孩子用了午餐。

新春這幾日，孩子們有自己的活動，過年不要傷朋友們的喜氣，到年初七黃昏，沈子怡忍不住的給好友珍齡電話：

「珍齡，除夕至今只我一個人在家，我家好多肉、菜，妳們可不可以過來幫忙吃！」

「真巧，我們一家回台東過年剛到家，你的陳祥智呢？」子怡：

「他平常一走出家門就關機，我不想再打「用戶關機、用戶關機……。」的號碼，影響心情到日日、夜夜，甚至無法入眠！」珍齡：

「他去哪裡，打他家用電話啊！」子怡：

「不知道啊！他說：屋子裡沒有電話！」珍齡：

「怎麼這麼沒為妳想，自我為中心太惡劣了！」珍齡迷人的眼睛看著她老公，即再打電話給子怡：

「那我們帶些牛肉過去，順便作個拿手菜芋頭給妳吃！再在妳家陪妳唱一晚的歌！」子怡：

「謝謝了！真的，什麼都不要帶！快過來。」

屋內除了孩子外，20幾年的任何時刻，沈子怡唱獨角戲的煮、搬、炒、準備物品，擺碗筷、洗……。珍齡夫婦進門，見不小的房子窗明几淨，珍夫忙將桌上物品擺齊，在餐桌準備火鍋、電線啦、電爐啦湯匙、筷子……，熱氣中，子怡暫時升溫的家也含著感激的淚水。用火鍋時珍齡和她夫君說：

「反正他一出去就不知何時進門，飯回不回來吃，有時為他作了一鍋滷肉……，都壞了也沒法和他說。上次子怡又吐又瀉急性腸炎吧，她兒子又不在台北，沒辦法了，到台大醫院前只好電話找他，也是「用戶關機、用戶關機……。」出院很久他突然回來，子怡和陳祥智提：『有急事都找不到你！』他還是：『和母親節那次一樣，那是妳和孩子的事，不是和我講！』對話時沒看她一眼。」珍夫：

「傳簡訊啊！」珍齡：

「傳了十幾通，他不回，也關機！」珍夫：

「告訴妳們女人，這種男人沒了那個需求，就鐵了心、沒神經、冷血！」珍齡：

「他以後會很可憐！」子怡：

「不會，他的孩子很孝順。」珍夫：

「現在他還會動，可是久病無孝子！」

子怡：

「多年的情感我放不下！」珍齡：

「他還真狠！妳也活該！」珍夫：

「那他回來都怎麼說」珍齡：

「當然是理所當然還要怎麼說！」

飯後她們唱了：〈哭砂〉、〈午夜香吻〉……聊到夜深才散，沈子怡得在暗淡的夜燈下睡著等天明。

元宵節前日，子怡從房間收拾好出來，見看來不老，行動稍慢的陳祥智還在書房電腦前玩撲克、打字……看看報紙，弄弄藥包、書櫃拿這本書拿那本書。察覺他今天會走！問道：

「孩子都不在，快六點了我們一起吃晚飯嗎？」陳祥智：

「不必，我自己會處理！」子怡：

「你會出去嗎？」陳祥智那句臨走前的老話：

「還不一定！」今天他走的話她準備出去找妹妹散散心。5分鐘後陳祥智背著大包包，沈子怡到電梯前和他說：

「有人開車接你走嗎？」陳祥智早急步進入電梯按上一樓走了。沈子怡轉進房間，背上包包衝到電梯門外，從八樓樓梯直追到一樓，再跑步到巷口，見陳祥智走到一輛等他的汽車前，她上前去：

「你們要到哪兒，可不可以搭便車？」陳祥智沒回應，也沒看她疲於奔命的樣子，他40來歲的兒子阿德看看陳祥智再看看沈子怡：

「我不知道我爸爸要到哪裡！妳要到哪

裡？」沈子怡：

「你們要經過桃園嗎？」沈子怡不明白，為何陳祥智不願意妻子坐他們新買的休旅車：

「沒關係，那我自己乘火車好了！」陳祥智點頭，示意阿德上車開走。她正要離開車子範圍，看到阿德不捨沈子怡，有人落單的眼神一直在兩老人之間傳訊且說：

「爸爸，下雨了！我們可以順便載阿姨……。」沈子怡上車坐在後座奢侈的，直瞧著窗外杭州南路行道樹上、行人的帽頂與雨傘、騎士的雨衣……上的細雨，像是眼球裡沒睡好的血絲。車行了小段路，阿德也沒用晚餐，坐駕駛座旁的陳祥智買了兩盒晚餐、飲料，沈子怡聽著他們用餐的對話，說新車子弄髒，即說：

「垃圾拿來，後面有衛生紙。」阿德把裝名店湯包濕濕的袋子、飲料空盒、吸管一個個傳到後座。走了好一段路，沈子怡才知道這一路都在下雨或絲絲小雨或綿綿細雨或縷縷冰冰從小生長在大家園，看著她阿公兩個太太、子孫成群，一、二十人和和氣氣生活的子怡，養成了靜靜的柔和與涵養。這部車下了交流道，繞過學校圍牆，到了子怡妹妹家樓下，她下車等了一個多小時才問附近的行人：

「怎麼我妹妹家電燈都暗的？」

「他們一早就出去了。」沈子怡進巷子的麵包店買了綠豆沙餅、有夾雞絲的麵包，麵包店的黑狗和她一起走出，悄悄的和沈子怡走完長長的一段暗路，她過馬路到亞通客運的站牌處，和幾個人一起等著回台北的班車，明朝起她期待飛往關島到藍星教堂參加孩子婚禮的日子趕快到來。

有愛的世界 沒有殘缺

讀後

引言：2012年8月13日大陸新華社報導：中國哈爾濱市，一名患有重度腦性麻痺的女子趙冬梅，憑藉意志，克服肌肉痙攣兩手無力的困難，歷經4年，以雙腳趾操作滑鼠和鍵盤，完成洋洋20萬字長篇小說《有愛的世界沒有殘缺》道出她與丈夫的愛情故事。

七言律詩

哈女殘疾意志堅，（哈：哈爾濱）
冬梅腳趾愛情連。
二十萬字長篇打；
故事真實感動天。
有愛天地無阻礙，
親身經歷釀成篇，
四年著作完成采；
堅毅卓絕媲美史遷。（史遷：史記作者司馬遷）

黃清棋

秀津唱歌第一名

陳素齡

秀津唱歌乎恁聽 音調美妙爸知影
牽伊進出各歌廳 台南糖廠留歌聲
台語國語攏不驚 唱到香港有出名

卡啦OK教學生 男男女女有夠勤
黃鶯啼叫受歡迎 里長伯Y笑出聲
英日歌曲很輪轉 台君妹妹嘛來聽

秀津又去學月琴 隨著琴調把詩吟
傳承文化真熱誠 感謝恩師逗牽成
音樂才藝響京城 人人褒津第一名





雙溪心 慈暉情

台北市雙溪國民小學

學校校園營造的重心，來自於對學生學習的關注，在擁有得天獨厚美麗的雙溪國小能看見這樣一個重視生態、了解學生學習的校園環境，是一件令人高興的事情。

生態池的規劃與設計

今年夏天，在雙溪國小教導吳主任的接洽下，聯繫上重視生態環境營造的財團法人慈暉文教基金會，並在基金會的贊助下開始了生態園區的改造計畫。

學校的生態池原是一座荒廢已久的鳥園，在同仁的努力下而有了小小綠意的水池。但是能在校園中建置一處與生態有關的教學環境，讓學生能有更多學習的空間，也讓孩子在生態環境認識上有所助益，是雙溪國小師生共同的期盼。也因為有了基金會的大力協助，配合學校的修建工程，而使得學校的生態園區有了新的方向與面貌。

接洽的過程中，林長勳董事長在走訪學校環境並與我們溝通觀念後，相當支持學校對生態池改造的想法，在與負責修建的朱雲清老師討論後，我們實地走訪了林董事長位於天母的生態園區。朱老師帶領我們參觀並解說：如何利用植物的顏色和石頭鋪面，作區塊的設計與分類、如何處理邊坡植栽，營造視覺延伸效果、如何利用在地元素，創造生態景觀、如何利用水流，營造生態園氛圍……等，在參觀的過程中，我們看見台灣原生植物的多樣性，進

而改變生態池的景色。不由得令人感佩林董事長對環境的用心與經營，營造出一個有助於提升生活品質與品味的永續生態環境。經過了實地勘察，我們和朱老師再三討論，目的就是為了將生態池的功能及作用發揮到最大。在學校整修工程的同時，我們多次商討並修改設計圖也期望生態園區完工時，能呈現出最佳樣貌。

生態池的祈願活動

優質的校園環境可以提供孩子快樂的學習，而參與校園環境的改造原就是學生不可多得的學習機會。活動之初，我們希望雙溪的每個孩子都能了解學校的生態園區改造的意義和過程，於是在施工前，我們舉辦了一個小型的說明會，並邀請每個孩子一起來為生態園區祈願，說出自己對園區的期待與想法。在師生的想望中，我們為園區的開工舉辦了祈願活動。在基金會林嵩烈副董事長的親臨關照下，雙溪的孩子用二胡音樂帶出了對生態池改造的期盼，每個孩子也興高采烈地掛上自己的許願祈福卡，園區就要開始動工了。

生態池的改造工程

在生態池的整修的過程中，朱老師發現學校原本的生態池結構與原先的預想不同，其中需要敲除的水泥部分、植物分布的層次、石板夯實的面積調整……等，都需要再次調整，工程的難度增加了，看著工作人員在園區中用心

揮汗的工作，心中湧起了滿滿的感謝。孩子們到校遊玩時，都會問到，生態池快好了嗎？看著他們殷殷期盼的表情，更讓我們感到孩子能關心自己的生活環境，能將學校的改變看成像自己家中的一部份，孩子的想望的事即將實現，是多麼令人欣慰。

雙溪慈暉生態園開園啓用

快開學了，生態園區的工程也完成了。日前我們邀請基金會參與雙溪慈暉生態園區開園活動，為了讓期待已久的生態園區熱熱鬧鬧的開張，雙溪全校的師生都動了起來。會中，我們利用雙溪的特色滑降活動，讓孩子將紀念品及感謝狀，從樹上滑降運送到園區中，現場的嘉賓們無不驚呼連連，拍手叫好。當生態園區揭幕後，每位嘉賓與雙溪的孩子，人手一杯將原生的蓋斑鬥魚緩緩的滑進池中，當魚兒在水中悠游的時候，也象徵著園區的生態將生生不息而更臻完整，帶給雙溪的將是更貼近孩子學習與生活的自然生態園地。

今日，生態園區的完成，帶給雙溪國小的師生不同以往的校園生態環境，重視雙溪的原生物種與每種生物的生態循環，在不同的生態池中，造就了不同生物的生長環境，營造一個有利於學生學習的多樣生態教學情境。雙溪的原生物種在這裡生長；生態園中的蜜源植物吸引了不同蝶類的覓食與棲息，蜻蜓來了、喧鬧的藍鵲也來了，池中的蛙類悠游自在的鳴唱著，站在園區中，能聽見各種生物的美妙聲響，感受到這些生物在這個環境中是那麼悠然自得，讓我們走在園中，除了感受的雙溪的綠意外，還有雙溪的美與生命。

感念慈暉文教基金會的挹注，讓雙溪的孩子每天能在充滿綠意和歡笑的环境中學習，讓社區的區民在充滿豐富生命的園區中休憩，期盼在親師生的共同努力下，大家都能體會慈暉文教基金會「改善生活環境，提升生活品質」的意義，延續雙溪慈暉生態園區的永續經營。





透過修持 圓滿婚姻

永然聯合法律事務所所長 李永然

男女能結婚，自是「緣份」，而如何使婚姻成為「善緣」，而不要夫妻發生交惡的情事，這已是現代的重要課題。筆者常提醒周遭的友人！生活要重視均衡，即同時注重「工作」、「娛樂」、「親情」、「信仰」、「理想」，五項兼顧，這才是正常的生活，就以「親情」而言，男女既已結為夫妻，自應信守婚約，相知相惜，「互讓、互愛、互忍、互敬」，這樣才能使婚姻成為「善緣」。

案例(一)：

某家企業負責人老王，在追求一位知名模特兒多時後，獲得這位名模的青睞，進而結為夫妻。但結婚後，小倆口時常爭執，老王更動手毆打太太，幾次事件後，太太求訴無門，只得運用媒體曝光方式，尋求庇護。一時之間，社會興起一片「豪門家暴」討論熱潮，而理應

即時提供援助的警察單位，及法院家事法庭，莫名地成為眾矢之的。到底是怎麼回事呢？

解析(一)：

這個事件，首先要討論是「家暴」問題，隨著社會變遷，男女平等及人權主義抬頭。以前忌談別人「家務事」的觀念，已經逐漸轉變，而對隱藏於家內的暴力行為，希望能以強勢的公權力，介入及保護家內無助的弱勢族群。家庭暴力防範的觀念，於焉而生。我國在民國87年6月24日制定並施行《家庭暴力防治法》。在這部法律中，它規範的對象包括：配等血親姻親。又該法中所稱的「家庭成員間」實施身體或精神上不法侵害的行為。家庭暴力防治的主管機關是「內政部家庭暴力防治委員會」。民事上的保護方式為法院核發的保護令，它分為通常及暫時保護令二者，由被害

人、檢察官、警察機關或直轄市、縣市主管機關，向法院聲請。未成年人或身心障礙者，可由法定代理人、三親等內血親或姻親，向法院聲請。法院審核後，如認有家暴之事實及必要時，可核發包含禁止施暴、聯絡、騷擾、共同居住、遠離特定距離……等之保護令，其效力一年。在審核終結前得不經審理，即逕發「暫時保護令」。警察於發現有家庭暴力或違反保護令情形下，可逕行逮捕現行犯，移送法辦。所以，法律對家庭暴力的防治，實甚完整。

筆者還要提夫妻之道，在本案例夫毆打妻子已構成《刑法》的「傷害罪」，《民法》的「侵權行為」，而須承擔法律責任，且不是正確的待妻之道。正確的待妻之道，應該「憐愛妻子」、「不輕慢妻子」、「讓妻在家中得自在」，才能「永浴愛河」、「白頭偕老」！

案例(二)：

甲男與乙女結婚，婚後甲男對乙女日久生厭，竟還意圖殺害乙女，乙女面對此種情形，該如何追究其夫甲男的法律責任？

解析(二)：

李商隱描寫戀人情結的詩詞，非常動人的魂魄，這首膾炙人口的情詩，它的下一句是「蠟炬成灰淚始乾」，都是在描寫男女之間的情愛糾纏，到死方休。

有一天筆者看到媒體報導有一位先生，竟因懷疑自己的太太有外遇，而亂刀結束了太太的生命，還讓她的屍體，支離破碎，筆者內心的震驚，實不言可喻。夫妻本是各自獨立的個體，都有他自己的權利保障。所以，光是對自己的配偶，持刀說聲：我要殺了妳。或是作勢將殺害妻。配偶就可以依《民法》第1052條第1項第6款「夫妻之一方意圖殺害他方者」的規定，向法院訴請判決離婚。更何況非但殺害，還加以肢解，這位先生已觸犯《刑法》第271條的「殺人罪」，還有《刑法》第247條的「毀害屍體罪」，兩罪最高可科處到死刑。而在《民法》上更屬「侵權行為」，依《民法》第184條及第192條、第194條，尚應對他太太的子女及父母，負相當的損害賠償責任。另外，在情感上，讓他的子女及父母，悲懷度日，實情何以堪？兩人因愛生仇，還使兩家結怨如斯。難道男女間的情愛，必須如此慘烈的結束嗎？相互恩愛，至死不渝的感情，這麼不容易嗎？

大家應該都會認為愛情是犧牲奉獻，而非佔有。但事實上的男女情愛，真的都會以犧牲奉獻的心情來面對心所愛的對方嗎？

其實「緣起性空」，本來就虛妄不實，價值判斷不盡然正確，縱屬正確，也是虛妄不

實，因為本就不存在，既然不存在，為何要執著呢？修行的目的，在「破妄求真」，但真本不可求，本來如是，故「離妄即真」。所以說，當這位先生，知道這個道理，應該覺得很冤枉，因為本來不須如此，卻因一時「定力」不夠，無知迷誤，造成千古業種，實在令人嗟歎。

男女間如能經常想起雙方的犧牲奉獻，而能感恩於對方，即能恩愛，感情自然能維繫良久。但如果僅是貪著對方的付出，不知回饋，反一再貪愛不足，那就容易情海生波，自尋煩惱了。李商隱的情詩，令人讚賞。但也令人警惕，綿延不絕的男女情愛，是喜是悲？就讓我們以智慧抉擇吧！

案例(三)：

美麗與清水二人因在工作職場相識，透過「追、趕、跑、跳、碰」三年，終結成夫妻。

清水與美麗二人相當恩愛，並育有一子、一女；但卻在結婚後的第九年清水出軌。清水與一名叫阿珠的女子發生性關係，清水一直隱瞞著美麗，但一年餘後，還是被美麗識破。

美麗透過律師向清水提出離婚的要求，並由律師為雙方完成「離婚協議」，清水與美麗的婚姻也因而結束！



解析(三)：

清水與美麗因邪淫致婚姻破裂，清水也應坦然面對，站在「緣起緣滅、好聚好散」，妥善協議而不要對簿公堂打官司！

按離婚有「協議離婚」及「裁判離婚」之分；「協議離婚」又稱「兩願離婚」，應以「書面」為之，有二人以上證人的簽名並應向戶政機關為「離婚登記」（參見《民法》第一千零五十條）。

所以，美麗欲與清水離婚，一定要按前述法定程序辦妥，而「離婚協議書」應注意一些問題的約定，例如：1. 對「未成年人子女」權利義務之行使或負擔的約定（參見《民法》第一千零五十五條）。2. 夫妻財產包括「剩餘財產分配請求權」的處理（參見《民法》第一千零五十八條、第一千零三十條之一）。3. 戶籍的遷出。4. 夫妻相互借用名義、保險單上受益人的處理。5. 如有涉及「通姦罪」（參見《刑法》第二百三十九條）之刑事官司的處理，如「撤回刑事告訴」……等。

過去有些婚姻案件，夫妻感情破裂，上法庭打離婚官司，甚至潑硫酸、動手打人…這些都是看不開的愚妄行為，且是「愚癡」、「瞋恨」的表現，切忌為之！

由以上三個案例，筆者認為每個人一定要注重修持，透過修持祛除「無明」，不要讓「貪、瞋、癡、慢、疑」起作用。

既然因有緣結為夫妻，自應善待對方，好好珍惜，才能維持善緣；如果因為緣份已盡，也應好好協商，透過「協議離婚」或「分居」予以收場，這樣才不會為了「打官司」而交惡，徒生更多的遺憾！

贈書小啟：

李永然律師等著「市地重建權益法律手冊」欲贈讀者，凡附回郵拾元中型信封，寄北市中正區羅斯福路2段9號7樓永然法律基金會收即寄。

以建築師實踐建築的理想
巧妙拿捏美學與工藝的平衡點
為建築注入雋永的感動

將捷 家和



◆ 林長勳建築師事務所

地址 | 10468 台北市松江路126號16樓 電話 | 02-25362666 傳真 | 02-25361706



一步一腳印 再創薪希望

更生保護在地化服務創新與活化方案

財團法人臺灣更生保護會板橋分會
副執行秘書 陳美霞

之一～「小資家庭向前衝」

為充分銜接監所受刑人出獄後之更生保護與就業輔導，分會結合車樂美縫紉有限公司，於臺北女子看守所內成立「創意洋裁班」，並延伸至出獄後之「職前訓練洋裁班」，從監所內之才藝研習到監外職訓就業，規劃一系列協助更生人重返社會進入職場方案，進而達到結合產業協助創業之目的。

「小資家庭向前衝～創意洋裁助圓夢！」記者會假臺北女子看守所熱情上演，希藉此讓社會各界了解小資方案「創意洋裁班」及「職前訓練洋裁班」參訓學員上課狀況及作品成果，緊接著「舞藝高牆」，由女受刑人帶來自行編排的迎賓舞演出，讓大家一起來感受她們的熱情活力，「我在困境·發現曙光」則是

由不累生活文化劇團以情境劇表演方式貼切演出更生人所面臨的家庭與職場困境，蔡榮譽主任委員碧玉（臺灣板橋地方法院檢察署檢察長兼任）更親自擔任劇中影中人與更生人對話，藉以說明推行此方案之理念及目標；「小資家庭向前衝」則將活動帶入最高潮，由臺北女子看守所李大竹前所長、蔡碧玉榮譽主任委員及小資家庭代表一起「衝破」象徵困境的布幕，共同宣示推動此方案且期許成功之決心。

本次活動也是一場別開生面的成果展，琳瑯滿目的作品讓受刑人不但找回自信，也讓其更有勇氣面對未來，本署期待藉由一系列協助更生人重返社會進入職場方案，讓受刑人從監所內均能昂揚闊步走出監所，讓大家在小資家庭向前衝方案的帶領下，一圓創業美夢！

之二～「送行者禮儀師的樂章」

為辦理具有就業市場需求性之監所受刑人技訓班，從在監開班時就慎選面談且出監後有意願從事該行業者參訓，可有效達成監所開辦技訓符合出監求職需要，分會特結合菩提心生命會館於臺北看守所成立「生命禮儀服務技能訓練班」。

有鑑於於社會型態的轉變，殯葬服務業已由傳統式經營模式，轉變為以法規政策主導的多元產業，「送行者禮儀師的樂章～生命禮儀服務技能訓練班」開訓典禮假臺北看守所崇善堂辦理，蔡榮譽主任委員碧玉勉勵參訓受刑人要珍惜參訓機會，同時也要感謝社會資源的協助，一定要認真學習將來出監後能學以致用找到相關工作，才能安定生活與家庭。

在開訓典禮中特別邀請菩提心生命會館負責人郭東修先生（冬瓜大哥）蒞臨，郭東修先生以前曾是萬華「芳明館」的兄弟，年輕時入監服刑，出監後金盆洗手學做殯葬業，其所開設菩提心生命會館為台北市政府無名屍處理特約廠商，且榮獲ISO9002國際品質認證及市政府推薦績優業者，其現身說法無疑是給參訓受刑人最好的見證，並且提供參訓受刑人出監後就業機會。

分會並提出「全方位更生人復歸社會保護服務」報告，展現更生保護多面向之服務成果，同時臺北看守所亦展現監所受刑人其他技訓班之成果，期藉由從受刑人從監所技訓、監外就業、結合產業進而協助創業，系列規畫協助更生人重返社會進入職場。



臺北拳擊協會 勤帶青年學拳推展體育外交

李素萍

強身強國 政府與民間須攜手帶動運動風氣

全球化的環境裡各國人士頻仍往來，彼此間一者增進情誼，另也難免有各種相互競爭。在經濟發展上勝出者能享有地球上更多的資源，帶來更富足與幸福的日子；在運動場合的勝利者，則能添加更多的榮譽，吸引更多朋友，助益國家在各種發展領域上，獲得更多的國際支持。在國家力爭上游及為民謀福道路上，政府與民間社團須更積極帶動國人的運動風氣，強身強國。

百家齊鳴 台北拳協用心善盡一份子的力量

臺北市體育總會拳擊協會簡稱「臺北拳協」，配合政府政策訓練拳擊選手，為肥胖市民成立「減重班」，支持「反霸凌」活動，每年舉辦「青年盃」及「中正盃」兩次的國內賽事，鼓勵青少年運動，遠離不良活動，為國儲備人才，伺機發揮潛能，贏取國際比賽獎牌，為國爭光。並自二〇一一年九月舉辦國際賽事。

拳擊非常值得國人大力推廣 並以奧運奪金為最終目標

台灣及亞洲人的身材非常適合鍛鍊拳擊運動，但拳擊運動在台灣相對冷門，反觀歐美日等先進國及全世界各角落的富國窮國多在力推拳擊運動。在女子拳擊已被納入奧運正規比賽項目之內，「臺北拳協」準備推出「四年摘星計畫」，承諾將更盡力為台灣培育種子拳手，

不只要打進亞運，更以參加奧運並奪金為最終目標。「臺北拳協」認為台灣拳擊選手必須走出去，用心吸收他人優點並檢討改進自己缺點。深信武德是運動選手必須兼修的，擁有結實硬朗身段與高強武功者不必然會盲目暴衝，拳擊運動選手不必然是暴力者或是打架滋事的當事人，國人可用更健康正確觀念看待及提倡這種運動。

誇張電影賣座卻與事實不符合

膾炙人口電影如「鋼鐵擂台」、「阿凡達」等之劇情誇大而賣座，但與事實不符合。拳擊是一項智慧型的運動，比賽時不僅要專注、思考、判斷如何恢弘助益身體敏捷度，勤練之間同時也修養出個人的內斂、自律、自信。

「城市盃國際拳擊邀請賽」做出好口碑

臺北拳協於二〇一一年九月舉辦第一屆「臺北城市盃國際拳擊邀請賽」，不僅以體育做外交，吸引八國來台參賽，並藉由國內選手的拳擊實力，讓台灣再一次曝光於世界的多個角落！二〇一二年剛舉辦過第二屆，國家數自八國成長為十二國，與賽選手人數也增加，賽事規模成長後，感動了AIBA(國際拳擊總會)主席吳經國先生，他不僅指示將第二屆城市盃賽事過程PO上AIBA官網，更鼓勵AIBA成員參與「城市盃國際拳擊邀請賽」。此項賽事也已在國際間傳出好口碑，吸引許多國家、城市蠢蠢欲試。俄羅斯、巴西等國際強隊都曾主動詢問參

賽的可能性。「臺北城市盃國際拳擊邀請賽」雖是體育活動，也增進與多個國家人民的瞭解，是挺好的體育外交方式。不少運動界人士表示，礙於國家身份的特殊，台灣要在世界上舉辦國際性賽事是難上加難，因而對於「臺北拳協」成功主辦過兩屆要花大錢、出大力的「城市盃國際拳擊邀請賽」是佩服至極。而臺北拳協郭枝來理事長對此則低調地表示，辦這種國家級的賽事並非光只金錢與個人能力即能達成，而是集結了大家的力量與支持才辦到。

賽事比照國際標準播放國歌升國旗

基於國際拳賽，賽事自然要更符合國際標準，除了場地規劃外，選手過關斬將拚得冠軍接受頒獎時，「臺北拳協」也比照國際賽事慣例，為奪冠者播放該國國歌及升國旗。當然，我國選手奪冠，國歌及國旗一樣放送。郭枝來理事長表示，這最能激發選手的榮譽感。今年當五十二公斤量級的陳耀軍獲頒冠軍時，聽見國歌又看見國旗飄揚時，他激動地表示：自己也可以把國旗升上去！適逢倫敦奧運結束不久，國歌放送、國旗飄揚，不只選手們感動，在場的觀眾無不為此景而內心感動。

日拳協辦奧運慶功宴時主動邀臺北拳協為其唯一外賓

第二屆城市盃賽事方結束，「臺北拳協」即接到「日本拳擊協會」山根明會長邀請郭理事長前往大阪參加其奧運慶功宴，歡慶日本在睽違四十八年後再次贏得一面奧運拳擊金牌。身為晚宴上唯一的外國嘉賓，郭理事長在該隆重的宴會中上台致詞時，也感謝了山根會長對城市盃拳賽的支持，更敬佩他的為人及做事風範，精神可嘉。郭理事長表示真是「強將手下無弱兵，日本去年來台參賽城市盃時，我就預

測日本應該會在奧運奪金牌，非常值得借鏡與學習！」，他也致贈山根明會長中國特有工藝漆線雕的金龍為禮。

曾背負在亞奧運賽會上奪牌使命 用心的郭理事長獲贈特殊貢獻獎

臺北拳協郭枝來理事長曾代表國家參加1970年曼谷亞運及1972年慕尼黑奧運。1989年他任中國拳擊國家代表隊之技術顧問，1990年任泰國泰王盃中華拳擊隊總領隊，1996年任北京國際拳擊錦標賽中華拳擊隊總領隊。為彌補當年未能為國家奪牌之憾，多年來郭理事長竭盡所能致力於推廣拳擊運動，深信練拳能讓身體得到紓壓，得到健身的效果，並使心靈跟著睿智。其不遺餘力且身體力行的長期用心付出，深獲政府與國人的肯定，甫獲「臺北市101年度一九九體育節之特殊貢獻獎」，可說是實至名歸。



第二屆城市盃69公斤量級冠軍為台灣原住民隊蘇進成，由郭理事長(左前)和韓籍TD姜錫玖共同頒獎。

法拉第的故事 心得分享



忠明營造工程股份有限公司 酋酋

這本書主要在呈現法拉第的一生，描繪主軸包括他的出生背景、個人信仰、人格特質、邁向成功的種種挑戰，以及他對於現代科技的貢獻。

法拉第的故事讓我讀得既感動又震撼，並讓我深思。讀這本書就好像透過他人的經歷體驗人生。每當我遭遇困難或是情緒低落時，法拉第的精神便浮現在我腦海中。因為這本書對我的影響，我有了克服任何阻礙的勇氣。

出生在一個窮困的鐵匠之家，法拉第視窮因為上帝給的祝福，認為窮困有助於家庭的溫馨，可見其樂觀正面的天性。

為了分擔家庭負擔，小學畢業便到印刷店工作，當時他的第一份工作是負責送報紙給人看，等人看完後再把報紙摺好帶給下一個人看，這是份無聊的工作，特別是等待的時光，然而他卻設法和自己比賽，挑戰自己摺好報紙的最快速度，藉由超越目標的企圖心，成功的在這件工作中創造樂趣，而這個經驗也正是我們面對難題最佳的榜樣。

當時科學界並不認同光、電、熱、與聲音都是能量的一種形式，甚至認為這個理論簡直是癡人說夢，然而法拉第卻認為，問題不在不相信，而在於自己有沒有去應證，故而設計了一連串的實驗，驗證了這個事實，並推翻了當時科學界普遍認同的「以太」觀點。這種實

事求是的實驗精神，以及不因人云亦云而迷失自我的態度，正是邁向成功不可或缺的關鍵因素。

把握每一次的學習機會，法拉第總是盡最大的努力，在課程中獲取最大的收穫，法拉第利用做筆記來維持自己的注意力，藉由在筆記上下功夫，不僅提升了他的心志能力，同時也鍛練出抓住重點的能力，除了課堂上的努力，回去後他會把剛學到的內容轉變成自己的語言，進而融會貫通，因此法拉第認為「筆記」是上課內容的消化與自己思路的統整。認識這個良好的學習辦法，我把它融入在自我的學習，更加強了我獲取新知的深度。

一名宮廷畫師，因為不樂意幫拿破崙繪畫，碰巧躲避到了法拉第住所樓上，知道這個機會，熱愛學習的法拉第，即使沒有能力繳交學費，他不怕被羞辱、不怕當場出糗，把握這個機會，拜託對方教他畫畫。後來，那名畫家被法拉第的誠心打動，讓法拉第替他擦皮鞋以彌補學費的不足。這個故事給我深深的感觸，因為在遇到相似的問題時，過去的我往往因為害怕失敗，不敢把自己的渴望表現出來，也因此讓自己喪失了許多機會，然而在這段故事中，我悟出了一個道理，「只要敢表達，任何事都有機會」。

曾經，法拉第為了分擔家庭的經濟，決定

結束自己追逐科學的夢想，知道這個消息時，他的母親對他說：「你的父親詹姆士，在死以前，念念不忘的是，你有沒有快樂的從是甚麼電的實驗……」，而他的哥哥，捲起袖子，手臂用力鼓起肌肉說：「就憑這個，我有足夠的力量垂更多的車輪讓妹妹去上學，讓家裡有更多的麵包吃。」因為家人的支持，法拉第重新站起，並成就了他的將來。從這裡，我看到家人的偉大，也更能體會家人們對我的苦心，更堅定了我想成功並回饋他們的決心。

一次的實驗，法拉第因為氯氣實驗的不慎，發生爆炸，指甲被炸掉一半，但他沒有害怕、逃走，或不再進實驗室，他分析原因，再重做一次，終於能安全的掌握實驗。這個故事

有一次，法拉第擔任戴維教授的助手，一同前往法國研究講學，在這個過程中，因為只有國小的學歷，法拉第不斷的遭受他人的鄙視。甚至，在妻子對於法拉第的冷嘲熱諷下，連本來看中他的戴維教授也對他冷言冷語，雖然難過，法拉第把一切都忍了下來。不管這是不是負面的回憶，它讓我更加的佩服法拉第，我佩服他在遭受侮辱時，能靜下心思，不行匹夫之勇，我佩服他超人的脾氣管理，或許有人會認為這沒甚麼，然而，這卻是最在乎的特質。因為對法拉第的佩服，我更努力想學好他對於現代的各種貢獻。

因為對事的執著，加上不朽的毅力，在不斷的嘗試下，最後，法拉第發現了所謂的電磁感應。當時許多科學家都投入於這個研究，然而在所有人都放棄時，唯有法拉第依然堅持，最後，他真的成功了。我相信毅力是成功的支柱，看完這個故事，我更告訴自己：「不管遇到甚麼困難，一定要永不放棄的堅持下去。」

撒拉小姐知道與法拉第交往是件危險的

事，知道科學家所在乎的必定是全心的投入，而投入的必定與實驗研究有關，絕非配偶。她知道成功的婚姻是一輩子的戀愛，成功的戀愛是兩個人怎麼「談」戀愛。撒拉小姐不站在與研究者對立的角色，而是研究成果的分享，他成為法拉第最好的分享者。此外，當科學期刊登出法拉第的文章時，名譽雖來，毀謗也至。其中最厲害的毀謗就是「不要臉，他是抄歐勒斯頓的研究實驗」，因為抄襲別人的研究是學術界極為恥辱的大忌。而在法拉第身心交瘁，想放棄科學時，撒拉小姐告訴他：「我寧願你像個孩子，因單純而受到傷害；也不要像個小人，因受傷害而處處設防。」這句話不禁使我動容，因為它讓我太感動了，原來夫妻間的相處可以這麼的體貼，為了另一半，可以付出這麼多，看完這則故事，我更體會到：「夫妻間的關係，是多麼的神聖，也更願意為自己將來的另一伴而犧牲。」

因為親身的體驗，法拉第更懂得關懷，因此在一次的演講後，他不顧英國維多利亞女皇、皇家貴族、大學教授、學者與學生的掌聲，一講完，就搭驛馬車到一個生病的老太婆家，讀聖經安慰她。法拉第認為，陪一個即將彌留的病人，走完人生最後一段路，比接受那一堆大人物的恭維更重要。能為了幫助他人，放棄追逐自我的功名，是件非常難得的事，而這段故事，更幫我上了重要的一課，以法拉第為榜樣，我更願意為這個社會盡一份心力。

讀這本書，讓我受益良多，雖然一切的努力看似白費，但我認為：「重新閱讀這本書，是個美麗的錯誤。」很榮幸有這次的荒謬和練習的機會，努力白費，難免心情低落，但我會抱持著法拉第的精神，重新站起，明天將是個新的開始，邁向成功的道路，正為我而開啟。

天空的白鷺 世界遺產姬路城



林長動聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司
李冠霓

聯合國教科文組織世界遺產委員會自1976年起每年召開會議，選出世界遺產，目的在呼籲人類珍惜、保護、拯救和重視這些地球上獨特的景點。世界遺產的概念最早起因於1959年埃及政府打算修建亞斯文大壩，可能會淹沒尼羅河谷裡的珍貴古蹟；1960年聯合國教科文組織針對河谷內的神殿發起了保護行動，將古蹟仔細分解、運到高地，再一塊塊地重組起來。這次行動非常成功，並且促進了其它類似的保護行動，如義大利的水都威尼斯、印尼的婆羅浮屠等，促使聯合國教科文組織之後會同國際古蹟遺址理事會起草了保護人類文化遺產的協定。最早的世界遺產概念僅限於歷史文化；1965年美國倡議將文化和自然聯合起來進行保護，世界自然保護聯盟在1968年也提出了類似的建議，並於1972年提交聯合國人類環境會議討論；最後於1972年11月16日通過了「保護世界文化和自然遺產公約」。今日的世界遺產分為：文化遺產、自然遺產、複合遺產三類。

自從知道有世界遺產之後，就開始希望能盡自己所能多到每個地點走走，見識這些人文、歷史、自然的瑰寶。今年夏天到日本旅行時，途中正好會經過其中之一的姬路城。雖然得知它最富盛名的大天守正在修理中，看不到美麗的白鷺城外觀，但是做為替代在大天守外搭起了可參觀修理工事的設施，名為「天空的白鷺」，還是決定走一遭。

姬路城是在1993年與奈良的法隆寺一起成

為日本第一批被指定的世界文化遺城。現存主要的建築物如大天守及周圍的城郭是在17世紀初期建造完成的，自完工後已經過400年以上的歲月；經過長年歲月的侵蝕，建物難免有損傷。1934年時也曾進行過一次大規模的解體、重組修復工程，稱為「昭和的大修理」；自那以來經過將近半世紀，大天守外牆的漆、上層的屋簷、屋瓦等也開始有明顯的髒污與傷痕，於是自2009年起著手進行大修理。首先是進行假設工程，將整個姬路城大天守用鋼骨組成的大屋架包覆起來，以避免修復期間內部受到損壞；也藉由這機會，利用這座大型的臨時建築物做為參觀設施，讓一般民眾可從近處看到修理工事，進而理解保護歷史文化財產的意義。

這次的修復工作是以壁面修復為中心。大天守的1~3層是做表面的漆 壁重塗，4、5層則是從灰泥打底開始重新施作。屋頂瓦片則是全部拆卸下來，經過仔細地調查、測量、編號，盡可能將可用的瓦留下，無法再用的則更換新瓦，全面重新鋪設。

於是，歷史建築的保存，不僅是靜態的，並且也透過「修理工事」這樣的過程，把古老的工法、技藝透過實際操作演練，而傳承下來了。在參觀設施搭著電梯往上時，隔著玻璃近距離看到修復中的壁面、屋瓦架構，內心不禁湧起一陣感動。和一直以來對參觀世界遺產的想像不同，能看到這樣動態的保存過程，實在是一次難得的體驗。



參考資料

<http://www.himeji-jo-syuri.jp/home.html> 天空の白鷺「姬路城大天守修理見學施設」

http://www.kajima.co.jp/tech/himeji_castle/index-j.html 姬路城大天守 保存修理工事



男性健康知多少



林長勳聯合建築師事務所 羅啟耀

男人最嚴重的問題並不是一個特定疾病，男人的疾病是缺乏警覺的結果。說到健康，可別小看這令人乏味老掉牙的主題，這卻是我一直以來無法養成的好習慣，在我觀察大多數的朋友統計中，和正在看這篇文章的人也是如此，深刻發現健康離男人真的好遠。男人嘛，也一直是敬而遠之的心態隨意的生活著，常態性的說好麻煩、沒差啦、已成飯前一語。即使任何的癌症疾病與飲食有著直接的關聯，平常注意飲食，可降低癌症發生率。但這一切在事情還沒發生前，對大部分重口味的人而言，包括我自己，要改善不良的飲食習慣真是件好難的事；尤其是男性，對飲食習慣的重視，一向不及女性，男人大多外食及“無肉不歡”，少吃蔬果的偏食，是造成男性疏於健康的原因，要均衡飲食和聰明吃外食還必須從自己的意志做起。

健康曾經以為困難其實又沒那麼難，多久以來我都是速食主義者，其實換個說法也等同“速死主義者”吧！自從向中醫報到開始，很意外地經由中醫師大大批評一番我的身體狀況後，感覺上好像是得了重症一般。為了要讓體質好、氣色好，我多次在中醫師的冷眼批評和聊是非後慢慢了解，其實健康可以很簡單的，只要花一點點時間和一小點的意志就可以達成了。

以下是我經過日積月累的批評指教所整理過的注意事項：

1. 肉量減半蔬果加半生命多一半：肉類含的脂肪、膽固醇很高，很容易沉積，外食的男性們，一定要少吃肉。改從豆類及奶類補充。每餐都要養成多吞蔬菜、水果的習慣。

2. 減少外食多和家人回家晚餐吧！：以前國內曾發起「爸爸回家吃晚飯」的口號，目的是凝聚家人的感情，如今有人廣為宣傳，目的是喚起男性健康的意識，太多男性幾乎每餐外食，所吃的食物既油膩又重鹹，近30歲，身材發胖走樣。所以多多想著家人，吃媽媽、太太或自己煮的菜最健康。

3. 學會慢食不要急食，不然健康即時“海了”：通常男生吃飯常是三兩下，匆匆扒完飯就算飽了，喝熱湯也一樣，稀里嘩啦只剩下一點剩湯，這種急性子的飲食習慣健康也告急，細嚼慢嚥多多App等熱湯、熱飲降溫後再喝的做法，才比較健康。

4. 菸酒要分家：酒宜小酌，不宜豪飲，男性常不能把持，豪飲過量，麻煩的是，酒酣耳熱之際，菸一根一根接著抽，於是酒精混合幾千多種有害物質一起進入體內，鐵打的身體終會報廢。

5. 清淡是主角重口味靠邊站：清淡並不是淡而無味，而是充滿層次食物原味，愛吃油膩、辛辣及添加調味料的食物，味蕾自然不能分辨原味食物的層次，建議吃東西時，盡量慢慢減少額外添加的各種調味料，讓飲食更清淡爽口。

辦公室裡的分享小天地

香蕉核桃桂圓糕



將捷集團想享社



圖1. 材料明細
圖2. 材料混勻
圖3. 麵糊裝九分滿表面灑核桃及芝麻
圖4. 成品完成

材料名稱	10~12杯量	備註說明
A、香蕉泥	500g	香蕉切小塊打成糊狀
B、蛋	3個	或以無糖豆漿75g代替
黑糖	125g	各式糖可自行調整
C、食用油	100g	
D、鹽	1小匙	中和甜味，亦可不加
天然香草精	1小匙	增加香味，亦可不加
E、中筋麵粉	220g	一併先過篩
泡打粉	9g	
C、桂圓	50g	加水30g入電鍋蒸10分鐘
核桃(烤熟)	50g	拌入麵糊
F、核桃(烤熟)	20g	灑於表面

作法：

1. 核桃切成小塊、桂圓加水蒸10分鐘、香蕉打成泥狀備用。
2. 蛋(或豆漿)+糖 攪拌均勻，再將香蕉泥及食用油依序加入混勻。
3. 將材料D、E加入混勻，最後拌入C桂圓及核桃即可。
4. 將麵糊倒入蛋糕杯每個約九分滿。
5. 將20g 核桃分灑於蛋糕表面，即可入烤箱。
6. 烤箱190℃度預熱20分鐘，以190℃烤25分再以150℃烤5分鐘。

教師對話SPA歡喜成長

成為教育花園的耕耘園丁已有數年，深切感受到教育的改革步伐從未停止，為的是希望台灣學子能實現自我並成為優質公民。在一波波的改革聲浪中免不了會有響亮的語詞出現，關心教育的人士必也清楚最近當紅的用語是日本教育界大師佐藤學的『學習的革命』。值得慶幸的是在這片頂溪教育園地中，我們也早已進行書中提到的教師專業社群及對話，充滿難以言喻的活力及熱誠，讓我對這個園地多了一些認同和感動，也讓我趁此機會做個『教學SPA』！

首先，在數年前及近兩年，為了幫助視覺型、聽覺型和動覺型三種不同學習特質的學生均能參與教學活動，我們自組跨領域的英語戲劇社團，平時在講台上的老師們化身為學生，從學生的角度體驗角色扮演、討論、省思等多樣的教學方法，如宜君老師說，真誠的分享（Sharing）令我們重拾赤子般的學習愉悅。

其次，在各科領域社群中，我們邀請師大英語系許月貴教授指導我們進行課室觀察行動研究，希望透過學生為主（Student-centered）的學習活動，讓學生產生自主學習動力。教學理論為鷹架教學經驗為基石的對話專業（Profession），即使是使用下班後的時間，也常討論至欲罷不能，如麗冰老師所說，教師們的互學態度也真誠的反映在課堂中孩子的學習，學生們更樂於參與和勇於分享。

當然，在社群之外我們也隨時透過對話激盪點子產生行動（Action），麗如老師說，對於慢速學習的孩子，老師需耐心建立其識字基礎，以幫助他能閱讀理解。麗娜老師說，語文競賽評審的說明，能幫助老師加強平日指導學生朗讀課文發音細膩之處。雯君老師說，老師對學生有潛移默化之效，要常以學生為鏡，注意己身言行。「春風和煦、夏雨暢快、秋月宜人、冬陽溫暖」四季皆有特色，不同特質之教師提供多元的想法，使多元思考透過對話得到交流；也助我在未來教學的路途上更具行動力，做一位歡喜做、甘願受並持續成長的人師。

如同藝術家亨利·摩爾（Henry Spencer Moore）所言：『生命的奧秘在於擁有一件工作，一件可以讓你奉獻整個生命、付出你的所有及每一分鐘的事情。』我很幸運，能投入一份值得投資的教育工作行列；我很幸福，能共握一群值得信賴的教育夥伴雙手，在這個樂於分享的學習文化中從事有意義的教育工作。也期許在這教師互動中的智慧交流與情誼聯繫化為一顆顆伸展與跳躍的音符，在校園中譜出一篇篇如交響樂般的學習樂章。

頂溪國小
林妙英老師

學習成長

建台中學
邱宥玲

時間飛逝，一轉眼就到了國中一年級。成功需要九十九分的努力，人從小到大都要學習一些知識。

從小，我的家人就讓我利用寒、暑假參加佛光夏、冬令營，雖然每天在那兒誦經、靜坐……，雖然辛苦但是我也藉由這個機會在那邊得到經驗，學到許多基本常識，也認識了莊嚴的菩薩們。當然，我親愛的家人還帶我去上安親班、美語班、鋼琴課、吉他課、書法課……等，令我學到了許多才華，雖然沒有讓我學畫畫。

朝興趣自己努力學習，我的畫畫技巧還不錯，我的大姨婆說我很乖，懂得聽老師、長輩的話，見面就擁抱我並悄悄話和我說：好好學習，將來讀到國立大學。也常說我唱歌唱得真好聽喔！能被大阿姨婆稱讚，我想是我這輩子最大的榮幸。我要更努力，每天在學校認真求學，課餘也幫家裡做更多讓我成長的事。

經歷了這麼多，我想都必須感謝我的家人們，給我愛的支持與鼓勵，也謝謝奶奶陪著我經過了天真無邪的幼稚園和尋枝摘葉的國小階段，接下來就準備進入猴子似的國中生，「自信就是成功的一步」，我想我一定也能在國中及往後的各階段中，學到很多，進而創造幸福快樂的生活。

一句發人省思的佳句格言

南崁國小
何俞彥

世界上有許許多多的佳句格言，其中有關學習的更是不計其數，但在這琳琅滿目的佳句格言中，我覺得最有道理的就是二十世紀赫赫有名的物理學家愛因斯坦所說的：「想像力比知識更重要。」而這句話也徹徹底底的顛覆我的思想。

愛因斯坦會認為想像力比知識更重要，是因為他認為這些既有的知識，只能當作研究學問的基礎，想要更上一層樓，就一定要發揮想像力，才能達到所謂真正知識的境界。的確，想像力的存在甚至勝過於知識，因為如果沒有想像力，今天這些偉大的發明就不會產生。像是如果愛迪生認為燈泡的發明只是個遙不可及的夢想，那他就不會朝這個目標前進與努力，那麼這項號稱人類史上最偉大的發明之一的電燈泡，也就不會誕生於這個世界上，愛迪生也不會被世人尊稱為「發明大王」。所以，想像力最可貴的地方就是它能協助我們創造出新的發明或思想，或是彌補前人視角的缺陷，因此，想像力在成功和人類的進步史上都占有十分重要的一環。

但所謂的「想像力」並不是指天馬行空的亂想或不切實際的想像，發揮想像力前，也務必跟愛因斯坦一樣，先在基礎下一番功夫，才會獲得成功的機會。就像當我們遇到一道難題時，我們應該先有著充足的知識；解題時，則要先審視目前所學會的方法，再來發揮想像力，假設各種可能的因素，再加以驗證，否則，憑空想像永遠碰觸不到問題的核心，唯有將想像力與知識結合，答案自然才會呼之欲出。

想像力是創新的源頭，更是人類進步的動力，它的空間無遠弗屆、廣大無邊，等著我們去開拓與發展。因此，想像力不但是人類最珍貴的資產，更是做學問能否成功的關鍵點。所以，試著拓寬你的想像空間，才能開闢出更廣闊的視野。

大豹溪溯溪之旅

頂溪國小
陳明信

炎炎夏日，豔陽高照，學校已經開始放暑假了，整天高溫籠罩著大地，熱得令人受不了，幸好媽媽早就幫我們報名了他們學校溯溪活動。今天早上，我們被媽媽溫柔的聲音叫醒，一想到今天要去溯溪，內心不禁澎湃了起來，趕緊起床準備出發前往目的地。

溯溪對我而言，是一個從來沒有過的體驗，我的心情既緊張又興奮，緊張的是溯溪是否很危險；興奮的是，這是我第一次溯溪，想好好體會一番。大家都到達以後，教練便帶我們去換上溯溪鞋、救生衣及頭盔，搭車前往溪邊，教練一邊做起暖身操，一邊宣導注意事項：一、要認真做暖身操，才能預防抽筋。二、一切都要聽從教練的指示，不可擅自行動，以免發生危險。這些提醒大家銘記在心，害怕自己成為第一個受害者。教練於是帶領著我們踏入水中，一踏進去時，冰涼爽快的感覺，令大家異口同聲的說：「好冰喔！」接著教練要我們互相潑水，適應水溫，我們潑來潑去，好像在打水仗一般，此時大家已經玩得不亦樂乎了。水流有些湍急，我們依序向前邁進，一路上彼此同心協力互相幫忙，手拉手克服了重重難關。其中最令我難忘的有二項，第一：是一座小瀑布，我想要爬上去，但由於水的力量太過於強大，使我的腳一直無法站穩，飄在水面上，好不容易拉住大哥哥的手，努力的一蹬，總算躍過了這座小瀑布，雖然受了一點小傷，不過為了享受其中的樂趣，付出這一點代價，根本不算什麼。第二：是滑水，每個人聽到時都爭先恐後的把握機會，免得喪失良機，但是大家還是很擔心會不會滑進瀑布，教練說：「因為前方的凹洞會讓我們煞車，所以不用擔心會滑下去。」我躺在塑膠墊上，雙手緊握著繩子，從崎嶇不平的水道上，一路滑到凹洞，水花四濺，沁涼與刺激的快感，我不禁連續玩了二次才停止，最後結束了這趟溯溪之旅。既辛苦又耗費體力的溯溪之後，當然不能錯過美食，我們點了滿桌的菜餚，這時每個人都已經飢腸轆轆，所有的人二話不說的大快朵頤一番。

多接近大自然真好，這趟溯溪之旅，雖然我身上有多處擦傷，仍然不減少這次溯溪初體驗的嚮往與懷念。

一張回味無窮的照片

南崁國小
游智安

一個天氣晴朗的早晨，陽光灑進客廳，把地板映得一片金黃，我和媽媽坐在沙發上。翻著相簿，看著我小時候一張全身插滿管子的照片，媽媽告訴我，我出生時的故事。

照片中的我，細小瘦弱，鼻子上插著呼吸管，嘴上插著餵食管，手上還打著點滴，腳掌上套著血氧濃度偵測器，孤伶伶的躺在那保溫箱裡，媽媽說她懷孕三十週時，突然發生早產現象，緊急剖腹生下一千兩百六十克的我，因為早產，剛出生的我，不會呼吸、進食，讓爸爸媽媽憂心忡忡，所有家人忙得手忙腳亂。

後來醫生又診斷出我心臟肺動脈導管閉鎖不全，緊急安排了心臟手術，而手術完的我只剩下九百四十六公克，身體狀況虛弱不堪，雪上加霜的是眼科醫生又宣判我視網膜病變第三級，再惡化下去就可能失明，使爸爸媽媽每天擔心得睡不著覺，幸好在醫護人員和爸媽長期細心照顧下，我一路突破重重難關，一步步成長茁壯。

現在的我坐在客廳中，看著這張照片，照片中的我瘦骨嶙峋，但是過了十年，我卻健康活潑，所以我要感謝老天的眷顧，感謝爸媽無怨無悔的付出，我才能擁有現在健康完整的身體。

努力學習的經驗

南崁國小
陳冠辰

記得小時候，有一次在街上看到有人表演扯鈴，他那神乎其技的精湛演出，令人目瞪口呆，嘆為觀止！從那一刻起，我幼小的心靈就掀起了陣陣漣漪，深深為扯鈴這種運動而著迷。

前年暑假，媽媽答應讓我參加校外的扯鈴社團，我高興的手舞足蹈，雀躍不已，終於如願以償，美夢成真了。剛開始練習時，我覺得自己很笨拙，手很僵硬，老是控制不住這顆小小的扯鈴，一直掉到地上，彷彿這顆扯鈴故意要跟我作對似的。經過一番努力練習後，我終於掌握到扯鈴的技巧，征服了這顆扯鈴，並且越扯越順暢。

之後的幾堂課，老師開始教花式的技巧，其中，令我印象最深刻的，也是困難度最高的就是「雙鈴」。這是必須讓兩顆鈴在同一條線上旋轉而不碰撞，他的難度讓我吃足了苦頭，練了好久都不成功，甚至一度有想要放棄的念頭。後來，媽媽安慰我，鼓勵我說：「學習任何技能都不能半途而廢，要有耐心、持久以恆，不怕困難，努力不懈，才能成功。」聽了這番話後，我鼓起勇氣，下定決心，一定要成功。

經過了兩個月鏗而不捨的苦練，果然，皇天不負苦心人，終於讓我練成了。當時我興奮得到處表演給別人看，獲得了不少掌聲，那種喜悅真非筆墨足以形容啊！這也讓我體會到「天下無難事，只怕有心人」這話的道理。

有句話說：「努力不一定會成功，但成功永遠需要努力。」成功沒有捷徑，它往往是建築在努力之上的，所以只要肯努力，有毅力，堅持到底，並且擺脫挫折和頹廢的魔咒，哪怕有重重的艱難和阻力也會迎刃而解的。

新年新希望

安和國小
詹明諺

新的一年又來了，大家都會在室外放鞭炮，炮燭一擊除萬歲，真是熱鬧Y！希望新的一年可以平平安安，在各個崗位上如意。

我的第一個新年新希望是：希望每天都有好事情發生，可是也不可能每天都有好事情發生，也有可能發生壞事情或悲慘的事情。所以我希望新的一年能鴻運當頭，受到幸運天使的眷顧，一年好運連連。

我的第二個新年新希望是：希望新年的紅包多多，因為可以拿去買玩具，如果買太多玩具的話，玩具箱就會塞不下去了，不過有些玩具可以送給弟弟或妹妹，不但可以物盡其用，也可以資源分享。

我的第三個新年新希望是：希望父母身體健康，工作順利，也期許我的自然成績能突飛猛進，考試可以得到好成績。

新的一年也是新的開始，祝福大家平平安安，順順利利，也希望自己可以更懂事，不再讓父母為我操心，更希望大家的希望都能實現。



慈暉文教基金會 2012年活動

慈暉自創會以來，秉持改善生活環境與提昇生活品質的宗旨服務社會，公益之路滿懷熱情與實際行動，服務遍及校園、藝文、社區教育、環境保育及扶助弱勢等。慈暉每年籌劃及辦理多項活動與免費講座，2012年活動報導如下：

《認識台灣自然環境系列講座》

自2012年6月起，為了讓民眾更認識台灣這塊共同生長的土地，特與中華民國工程環境學會合作，全新辦理『認識臺灣自然環境』系列講座，邀請學者教授及專家，介紹本土得天獨厚的自然景觀、相關地質知識、常見天然災害等，讓民眾增加對台灣之美的認識，也更有生態保育的概念。講座時間為每個月的第一個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

《養生保健系列講座》

為增加社區民眾的保健知識，與署立雙和醫院合作，邀請各專科權威醫師，規劃各類醫療保健主題讓民眾對於常見疾病的預防、保健與治療有更正確的了解。講座時間為每個月的第二個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

《關愛台灣系列講座》

與李登輝基金會合作，邀請各領域傑出專業人士，分享人生歷程或專業領域上的表現及關懷國家社會的建議與觀察，期能產生正面影響。他們站在不同的領域，以不同眼光角度闡述對台灣社會的體察、關懷與理想，主題包羅萬象，涵蓋藝術、經濟、時事、環境保育、歷史等。講座時間為每個月的第三個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

《慈暉合唱團》

召集社區充滿愛心的主婦媽媽們，組成慈暉合唱團，固定每週二與週四上午9:00~11:00於基金會練唱，十多年如一日，並經常義務參與公益活動的演出，時常受到團體機構邀約，也在慈暉的每個活動中表演獻唱，歡迎對歌唱有興趣的媽媽、女士們，一起來加入慈暉合唱團。

《才藝課程》

終身學習已成為全民運動，興趣、學習與交友相結合的生活更是現代人快樂的秘訣，慈暉在每週一到週五針對社區民眾的興趣及學習意願開設各種才藝課程，課程中語言類的有英文會話、日語正音、日語漢詩、日語會話及演歌，舞蹈類的有國標舞、肚皮舞、排舞、日本舞，及國台語歌唱、山水國畫、書法等，民眾可以選擇自己所喜歡的課程進修研習。慈暉亦配合新北市政府政策推動松年大學課程，多年來帶領不少銀髮族走出家門重拾快樂與成就感。課程詳細內容請見P. 。

慈暉學苑



《愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴》

2012年5月6日假永和區國父紀念館溫馨舉辦，實踐孝道是每個人的基本，為感念母恩，以歌聲弘揚母愛，藉由歌聲與音樂來淨化心靈與增進社會的祥和，慈暉每年主辦此活動廣邀大台北地區的合唱團體希望能培養國民擁有良好的休閒活動，更希望藉由慶祝母親節的活動，讓更多人能心存感恩，這對凝聚社區及提升社區文化的向心力有很大的助益。

《慈暉盃歌唱及吟詩比賽》

2012年7月27日假慈暉文教基金會會館舉辦，比賽分國語、台語、日語及漢詩共4組，共有百位以上慈暉學苑的學員報名參賽。我們有各年齡層的學員，每位上台台風都相當穩健。雖然是會內的比賽，但可讓學員間相互切磋，彼此觀摩，從比賽中學習進步，促進各班之間互動和交流，每組由專業評審評選出前六名加以表揚並提供獎金。

《秋收才藝成果展》

2012年10月14日假永和區國父紀念館熱鬧舉辦，由慈暉學苑全體學員各自發揮所學，盡情展現自身才藝，呈現精彩表演，由各班老師帶領學員們從編舞、編劇、製作道具到準備服裝，彼此間更加深了友誼，各班間亦有良好的交流互動。

《慈暉心獅子情 感恩文藝饗宴》

於12月份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、慈暉獎以及自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤家庭助學金，願帶起「有餘者樂於助人，受助者心存感恩」的風氣，讓這份愛在社會上永續循環，活動中亦安排各項精彩的表演。

獎助捐助

為扶助清寒優秀學子就學及改善社會風氣，分別設立了大學以上優秀清寒學生獎學金、慈暉獎、輔導中輟生績優有功人員等獎項，慈暉不但將各界的愛心捐款做層層把關，專款專用，而獎學金的審核發放也有嚴密的審查程序，每一位得獎人都是經由教育委員會初審，再由信聯委員會複審及個別實地家訪後所選出，慈暉十多年來無論營運如何艱辛皆不敢片刻忘記扶助清寒學子的使命，希望社會大眾能夠與我們一起，透過每筆善款點亮無數個清寒學子的前程及弱勢家庭的希望。

慈暉生態園捐贈

為響應環境綠化，給予學子更多充滿綠意的休憩空間及生態教學，繼捐建慈暉園予永和區秀朗國小及新北市石碇中學後，慈暉為考量學校生態教學，將生態永續經營的理念向下紮根，於2010年捐建一座生態園予台北市立桃源國小。如今，又捐贈慈暉生態園予台北市立雙溪國小並於2012年10月18日舉行開園典禮並正式啟用。

刊物出版 免費贈閱

分別於5月及12月出刊的Fabulous 2012春季號及秋季號各發行五萬本，刊載各種『美』的事物，傳達的是我們關心的社區、教育、時事以及人文，希望引領民眾一起來觀察這些周遭大小事，帶給社會一個『美』的風氣。

財團法人慈暉文教基金會 2012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

- 2,000,000元以上 林長勳董事長家族
- 200,001元~300,000元 孫正三、曾花、鄧葉玉蘭、劉服昌
- 100,001元~200,000元 台灣省建築師公會台北縣辦事處、許淑卿、陳朝南、曾施銀嬌、黃張摘
- 50,001元~100,000元 永和獅子會、林炎煌、鄧雲暉、劉義弘、謝財福
- 40,001元~50,000元 余文全、李維哲、杜萬春、陳紅棗、陳秀琴
- 30,001元~40,000元 王美精、何德仁、李景雄、林春月、孫文民、謝進興
- 20,001元~30,000元 中華太極拳學術研究發展基金會、李黃含笑、林文雄、林渝生、高靜子
常欣科技顧問股份有限公司、許弘哲、陳仲毅、陳麗花
新北市華佗五禽之戲協會
- 10,001元~20,000元 王永健、王清正、吳秀梅、李素卿、林宗明、林長福、林裕勝、紀月對
高淑敏、梁金生、連斐璠、陳永茂、陳秀珍、陳鏡澤、陳麗雀、曾淑貞
蔡劉添妹、劉君驥、賴再銘
- 5,001元~10,000元 世芳國際同濟會、永和區工商婦女企業管理協會、永和區工商婦女聯誼會
何玟華、吳彩雲、吳淑賢、吳瑞榮建築師事務所、周賢民、林多美、林秋蘭
林清吉、邱林秋祿、高碧珠、許玉仙、陳嘉鴻、陳曉健、彭貴美、曾國清
黃秀莊、黃慶源、新北市弘揚孝道促進會、蔡林也、蔡蕊、趙學雍、劉綉珠
蕭美華、謝美子
- 1,001元~5,000元 王綉春、伍夏蘭、江美慧、吳林道輻、呂芳野、李宏玲、沈黎娟、周群男
林李玲妹、林秀蘭、林廖玉、施柏娟、胡清武、徐雪、張鳳美、莊秀盆
郭紫芳、陳良英、陳奉有、陳雪枝、陳瑜、陳麗玉、曾春梅、曾彩月
黃羽如、黃秀鳳、黃素幸、黃楊金寶、黃慧真、黃麗娜、黃麗蓉
新北市工商婦女企業管理協會、新北市工商婦女企業管理協會會長聯誼會
新店區明德社區發展協會、楊維珍、鄧淑真、廖筱清、劉秀雲
興安廣告印刷有限公司、蕭惠秀、賴秀櫻、錢鳳君、薛秀卿
雙和健操委員會
- 1,000元(含)以下 方玲、王烏目、王德鳳、永和社大簡同學、朱增梅、江幸枝、吳志華
吳陳碧蘭、巫錫麟、李素真、李榮芳、李福來、汪金光、林美佐、林慧玉
邱富昌、施麗娟、涂泰玲、陳明珍、陳春蜜、陳景瀟、富健兒、黃吉雄
黃秋林、黃素鄉、楊新來、廖雀屏、褚顯芳、劉羿吟、潘淑女、蔡麗娟
鄭吉良、謝金泉、龔堯勝

上述節錄自2011年10月1日至2012年9月30日止

★★★★★ 娜路彎大酒店 台東



您可以放鬆舒壓的慢活基地

台東唯一星級評鑑《五星級》國際觀光酒店
HACCP食品安全、節能減碳行動標章、防火標章認證

- 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
- 電腦遊戲區 ■ 養生水療館 ■ 娜路彎劇場

f 娜路彎

免付費訂房專線 0800-239888

台東市連航路66號 www.naruan-hotel.com.tw



慈暉學苑 課程內容

『認識臺灣自然環境』系列講座

課程時間：每個月第一個星期二下午2:00~4:00

免費

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

『養生保健』系列講座

課程時間：每個月第二個星期二下午2:00~4:00

免費

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

『關愛台灣』系列講座

課程時間：每個月第三個星期二下午2:00~4:00

免費

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

『慈暉合唱團』

練唱時間：每週二、四上午9:00~11:00

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

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	李素真 金曲歡唱	黃慶源(09:00-12:00) 花鳥國畫	許合姪 排舞	王美精 國際標準舞	邱麗卿 歡唱GOGO
下午 2:00~4:00	林碧春(13:45-15:15) 肚皮舞	吳彩雲 日語會話演歌中級	李素真 金曲歡唱	黃慶源(14:00-17:00) 山水國畫	吳彩雲 日語會話演歌進階
晚上 19:00~21:00	高錦泉 日語漢詩研習	李麗敏 烏克蘭舞	翁敏華 日本舞	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	翁敏華 日本舞	邱麗卿 歡唱GOGO	賴忠義、鄭俊仁 慈暉樂隊
	王美精 國際標準舞	外籍老師 英語基礎會話	翁敏華 日本舞	邱麗卿 歡唱GOGO	賴忠義、鄭俊仁 慈暉樂隊
	范宜庭(19:15-20:45) 瑜珈	林碧春 肚皮舞入門	翁敏華 日本舞	邱麗卿 歡唱GOGO	賴忠義、鄭俊仁 慈暉樂隊

■ 參加對象：不限男女及年齡系列講座皆免費（本會學員可持公益集點卡計點）
■ 洽詢電話：02-8660-0766 本會地址：永和區中山路一段26號B1樓
■ 電子信箱：tsuhuei@ms35.hinet.net 本會網址：http://www.tsuhuei.org.tw
■ 服務時間：週一至週五08:00~12:00及13:30~17:30(夜間有課程時亦有人員可諮詢)

歡迎加入
慈暉的大家庭

20th
FABULOUS GROUP

將捷集團二十年
美學生活新紀元

將捷股份有限公司
忠明營造工程股份有限公司
將捷建設股份有限公司
永捷資產管理股份有限公司
林長勳建築師事務所
和群室內裝修股份有限公司
財團法人慈暉文教基金會
www.fabulousgroup.com.tw

將捷集團
FABULOUS GROUP

2012

將捷集團商標
將捷國際商業大樓
深耕發展 永續經營

2011

永捷資產管理(股)成立
星和王道 建築
榮獲國家卓越
建設「金質獎」

2010

「友露生技藥廠工程」
榮獲國家卓越建設
「金質獎」

2009

將捷集團商標「巴菲特」
立足大台北

2008

「關山宮邸」榮獲國家
卓越建設「優質獎」

2007

「巴菲特」榮獲國家
卓越建設「金質獎」

2006

林長勳董事長
獲得「教育百人團」

2005

和群室內裝修(股)成立
「北福大稻埕」榮獲
台北城市設計
「傑出獎」

2004

林長勳董事長
獲得全國好人好事
代表「八德獎」

2003

忠明營造(股)成立

2002

林長勳董事長
獲得全國好人好事
代表「八德獎」

2001

將捷建設(股)成立

2000

慈暉文教發展
社會教育有功團體獎

1999

林長勳董事長
獲得全國好人好事
代表「八德獎」

1998

將捷建設(股)成立

1997

林長勳建築師
事務所成立

1996

林長勳建築師
事務所成立

1995

林長勳建築師
事務所成立

1994

林長勳建築師
事務所成立

1993

林長勳建築師
事務所成立

1992

林長勳建築師
事務所成立

1991

林長勳建築師
事務所成立

1990

林長勳建築師
事務所成立

1989

林長勳建築師
事務所成立

1988

林長勳建築師
事務所成立

1987

林長勳建築師
事務所成立

1986

林長勳建築師
事務所成立

1985

林長勳建築師
事務所成立

1984

林長勳建築師
事務所成立

1983

林長勳建築師
事務所成立

1982

林長勳建築師
事務所成立

1981

林長勳建築師
事務所成立

1980

林長勳建築師
事務所成立

1979

林長勳建築師
事務所成立

1978

林長勳建築師
事務所成立

1977

林長勳建築師
事務所成立

1976

林長勳建築師
事務所成立

1975

林長勳建築師
事務所成立

1974

林長勳建築師
事務所成立

1973

林長勳建築師
事務所成立

1972

林長勳建築師
事務所成立

1971

林長勳建築師
事務所成立

1970

林長勳建築師
事務所成立

1969

林長勳建築師
事務所成立

1968

林長勳建築師
事務所成立

1967

林長勳建築師
事務所成立

1966

林長勳建築師
事務所成立

1965

林長勳建築師
事務所成立

1964

林長勳建築師
事務所成立

1963

林長勳建築師
事務所成立

1962

林長勳建築師
事務所成立

1961

林長勳建築師
事務所成立

1960

林長勳建築師
事務所成立

1959

林長勳建築師
事務所成立

1958

林長勳建築師
事務所成立

1957

林長勳建築師
事務所成立

1956

林長勳建築師
事務所成立

1955

林長勳建築師
事務所成立

1954

林長勳建築師
事務所成立

1953

林長勳建築師
事務所成立

1952

林長勳建築師
事務所成立

1951

林長勳建築師
事務所成立

1950

林長勳建築師
事務所成立

1949

林長勳建築師
事務所成立

1948

林長勳建築師
事務所成立

1947

林長勳建築師
事務所成立

1946

林長勳建築師
事務所成立

1945

林長勳建築師
事務所成立

1944

林長勳建築師
事務所成立

1943

林長勳建築師
事務所成立

1942

林長勳建築師
事務所成立

1941

林長勳建築師
事務所成立

1940

林長勳建築師
事務所成立

1939

林長勳建築師
事務所成立

1938

林長勳建築師
事務所成立

1937

林長勳建築師
事務所成立

1936

林長勳建築師
事務所成立

1935

林長勳建築師
事務所成立

1934

林長勳建築師
事務所成立

1933

林長勳建築師
事務所成立

1932

林長勳建築師
事務所成立

1931

林長勳建築師
事務所成立

1930

林長勳建築師
事務所成立

1929

林長勳建築師
事務所成立

1928

林長勳建築師
事務所成立

1927

林長勳建築師
事務所成立

1926

林長勳建築師
事務所成立

1925

林長勳建築師
事務所成立

1924

林長勳建築師
事務所成立

1923

林長勳建築師
事務所成立

1922

林長勳建築師
事務所成立

1921

林長勳建築師
事務所成立

1920

林長勳建築師
事務所成立

1919

林長勳建築師
事務所成立

1918

林長勳建築師
事務所成立

1917

林長勳建築師
事務所成立

1916

林長勳建築師
事務所成立

1915

林長勳建築師
事務所成立

1914

林長勳建築師
事務所成立

1913

林長勳建築師
事務所成立

1912

林長勳建築師
事務所成立

1911

林長勳建築師
事務所成立

1910

林長勳建築師
事務所成立

1909

林長勳建築師
事務所成立

1908

林長勳建築師
事務所成立

1907

林長勳建築師
事務所成立

1906

林長勳建築師
事務所成立

1905

林長勳建築師
事務所成立

1904

林長勳建築師
事務所成立

1903

林長勳建築師
事務所成立

1902

林長勳建築師
事務所成立

1901

林長勳建築師