

美 Fabulous

知識 · 人文 · 環保 · 休閒

2012 春季號 慈暉人第34期

特別報導

松江南京新地標 將捷國際商業大樓

美的宣言

以希臘香港為鑑 自立自強復甦台灣繁榮

生活與休閒

捏麵達人塑公仔 黃元岳

台灣生態達人 朱清煌

如果兒童劇團就是奇蹟 趙自強

社區溫情

慈暉與紙風車的愛心饗宴

本刊通訊

慈暉文教基金會2012年獎助獎勵辦法



財團法人慈暉文教基金會

「購置永久會館 給慈暉一個家」

募款計畫書

2011年5月10日訂定

壹、計畫緣起：

慈暉針對老年、成年及青少年各階層辦理社會教育課程及活動，提供社區居民學習成長機會，落實全民教育，以改善生活環境與提昇生活品質為宗旨，並以符合設立宗旨之相關公益性教育事務而持續努力。每年所支租付的房屋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，程但過中總會涉及整修、改建、裝潢等狀況，再相較鄰近地區其他一樓以上房屋，每坪動輒四、五十萬元以上，皆不是本會現今財力所能負擔。而目前會館地點機能便利、交通便捷，若趁早購置的確較容易負擔，因此向社會發出此需求訊息。

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

貳、購置計畫內容：

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

參、募款辦法：

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



封面圖片說明

慈暉文教基金會從事各項社會服務，於民國100年第三度榮獲教育部頒發推展「社教公益」團體獎。

發行人：林長勳
執行長：謝財福
發行單位：財團法人慈暉文教基金會
台東娜路彎大酒店
林長勳建築師事務所
和群室內裝修股份有限公司
忠明營造工程股份有限公司
將捷股份有限公司

編輯委員會
主委：陳景明
副主委：黃清棋
總編輯：曾淑貞
委員：林均虹、林梅婷、吳佳珍、陳秋婷
陳修頡、陳朝南、張健生、鄧慧敏
謝玉姿、謝宜霖

劃撥帳號：郵政18201662
所在地：新北市永和區中山路一段26號B1
電話：02-86600766 傳真：02-86600767
E-mail：tsuhuei@ms35.hinet.net
http://www.fabulousgroup.com.tw

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

出版日期：101/05/01 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。

總編輯的話

- 2 讓自己決定未來／曾淑貞

特別報導

- 3 松江南京新地標 將捷國際商業大樓／永捷資產管理(股)公司

美的宣言

- 6 以希臘 香港為鑑 自立自強復甦台灣繁榮／陳景明

生活與休閒

- 10 捏麵達人塑公仔 黃元岳／吳佳龍
12 台灣生態達人 朱清煌／吳佳龍
14 如果兒童劇團就是奇蹟 趙自強／吳佳龍
16 熱氣球 飛吧／許裕昌
18 真原醫 21世紀最完整的預防醫學／馬婷玉
20 台東秘境 新蘭漁港／許裕昌
22 原來 快樂這麼的簡單／馮偉冠
24 魅力小鎮 台東鹿野鄉／台東縣政府觀光旅遊處
26 火燒心 原是胃食道逆流作怪／廖威宣
28 辦公室裡的分享小天地 娘娘想／將捷集團想享社

藝文呢喃

- 29 寫花／曾淑貞
30 用心讀妳的長髮／黃清棋
31 當年少走遠／楊瓊蘭
32 宜蘭八甲漁場逗陣行／陳素齡

社區溫情

- 34 慈暉與紙風車的愛心饗宴／謝財福
36 企業家的藝術素養／黃光男
40 遇見幸福 分享愛／陳美霞
42 活化環境的設計／方志立
44 另類空間的設計／彭千宜
47 相隨心轉 福由心生／廖茂宏

校園心聲

- 48 論音樂美 音樂美學的修改芻議／楊書豪
50 那一刀的風情／陳慶輝
51 那一刻發亮的我／楊子榕
52 龍洞灣浮潛記／張佳宜
53 東眼山之旅／張家綺
54 畢業旅行／楊鎮瑜
55 我的成績單／叢古秦
56 我的媽媽／黃羽君
56 校外教學／陳明信
57 校園一隅／李冠賢
57 筆／蔡承芳

本刊通訊

- 58 慈暉文教基金會 2012年活動
60 慈暉文教基金會 2012年慈暉學苑課程內容
61 慈暉文教基金會 2012年獎助及獎勵辦法
62 慈暉文教基金會 2011年獎助及捐助名單
64 慈暉文教基金會 慈暉學苑才藝課程介紹特輯

讓自己決定未來



總編輯 曾淑貞

「慈暉文教基金會」日新又新，一步一腳印的角色為人們身心的健康、社會的成長創造一波波新的影響力。《美Fabulous》雜誌，透過林長勳建築師事務所等等單位的熱心贊助與配合，讓編輯團隊更有目標，逐步經由「創意」、「落實」的行動後，不斷為社會盡一份棉薄之力是我們的期許。

慈暉文教基金會從事各項社會服務，於民國100年第三度榮獲教育頒獎推展「社教公益」團體獎。本34期刊除有內容豐富不可多得的養生保健、關愛台灣、合唱、才藝、日語等等慈暉進修、休閒課程外也有獎助學金申請辦法。文本內容本期特選：慈暉贊助紙風車愛心活動，捏麵、生態、兒童劇場等等，報導多個專家的〈精彩篇幅〉以及其他各單元等等不可漏讀的，讓個人及社會健康的篇章。

談到讓身心健康，中、老年人亦復如是，多年後要有怎麼樣的身體，過什麼樣的生活，由自己決定現在怎麼做。日前走過台師大看到：高階經理人才的碩士在職專班的招生簡章的布掛。聯想：目前任職企業界的年輕人、有夢者，希望十年後自己擔任什麼角色時，是否曾考慮現在要參加各類進修的課程。

「能力」能影響與管理人，人不能管理人，「目標與理想」產生的能力，可以領導自己的生命及團隊的發展。如果自己想在八年內成為專業主管，在第四年該歷練哪些特定部門的主管工作？

活出團隊的價值觀，當你為這家企業邁向世界級企業的多數掌舵人之一時。培養「創新的團隊」是成功的關鍵，工作中一個人無法獨自「創新發展」，細心觀察大企業家都有「創新」的企業觀。每個個體有自己的靈感、能力、看法，將部份能量結合產生最大管理工具—創新。當企業把企業生命中的重要階段，交在自己的手上，當然期盼「創新與發展」，那麼團隊對世界如經濟、資訊技術、建造……業等等產品具備共識能力時，將企業自己現有資源與團隊能力加以應用擴展，一切將直線上升。

屆時若企業要有一位高階主管負責：不論景氣如何都能讓企業在業界保持領先的地位。機會給準備好了的，到時自己準備好了讓社會、自己、年輕的、老的父、母親都欣慰嗎？

將捷國際商業大樓 松江南京新地標

永捷資產管理股份有限公司





臺北市捷運路網的陸續完工，除能有效改善都市交通壅塞問題，並能帶給民衆便利之生活型態。「捷運聯合開發」更是透過整合及有效利用當地土地資源，由點的捷運站開發，連接成捷運沿線的都市更新發展，再逐步構成都市新風貌。因應這樣的都市交通發展計畫，近年來將捷集團結合各子公司之專業，積極參與台北市捷運工程局主辦之公開評選投資人案件。其中捷運行天宮站捷(五)基地，於92年以「融合行天宮傳統文化意象、再造松江金融商圈」為理念，採純辦商業大樓規劃設計，脫穎而出順利取得案件。**將捷集團並將其命名為將捷巴菲特大樓，目前業已完工落成啓用，也成為松江路嶄新之地標建築。**

將捷集團著眼臺北都會區大眾捷運系統新莊線及松山線將相繼興建完成，可藉由雙捷運系統之交匯來引入並群聚更多商務辦公人潮，以促進松江南京商圈之活絡及復甦，因此以都市土地永續發展為考量，戮力達成政府有效管理、投資人獲利及地區商業經濟復甦三贏之開發目標，積極投入捷運松江南京站捷(九)基地共構大樓之開發工作。

松江南京商圈係以金融與傳統辦公空間為主，在70年代素有「臺北華爾街」之稱。也因為本地區發展較早，目前商圈內現有辦公大樓多屬於屋齡偏高、外觀老舊、服務機能與設施亦較為不足之B、C級辦公大樓，因此與其他新興之辦公商圈，如民生敦北、敦南或信義區之辦公大樓相較，競爭力顯得較為薄弱。將捷集團為了再造松江南京商圈之榮景，以商圈內已成熟發展之金融服務業為基礎，經由聯合開發方式在本基地興建優質A級辦公大樓，藉由新莊線、松山線之交匯及轉運機能，達成重塑本商圈之商業機能建立新時代精神及門戶意象之目標，並由將捷集團林董事長命名為「**將捷國際商業大樓**」。

「將捷國際商業大樓」基地位於南京東路二段與松江路口西北側，處於「松江南京金融辦公商圈」之中心區；此外，與其他多元型態商圈，如南京西路百貨商圈、四平商圈、環亞商圈、光華商場商圈、精品婚紗商圈與行天宮生活圈等共構中山區之空間機能。

本基地土地使用分區為聯合開發區(捷)，

原屬第三種商業區(特)【原分區為第二種商業區，於84.9.27變更為第三種商業區(特)】及第三種住宅區，法定建蔽率分別為70%及50%，容積率為630%及225%，將捷集團在此規劃興建地上17層、地下6層之商辦大樓。

本案地下2層至地上2層預定規劃做為金融辦公或零售業使用，地上3層至17層預定規劃為辦公使用。本案並規劃停車塔增加汽車停車之車位數量，以滿足本案自用與捷運轉乘之車位需求。除由林長勳建築師事務所領軍外，並邀請林貴榮建築師、曾永信建築師之設計團隊，進行大樓外觀及夜間照明之規劃設計。在建築外觀上，以「流動」為主要之發想概念，藉由量體切割，將流動之扭轉、延伸、融合等表現方式具象化，以輕穎簡潔之氛圍展現捷運匯聚與人潮川流不息之意象。在夜間照明設計上，擬採用垂直式外掛LED模組，結合單元式外牆系統，除充分表現建築物本身流動之意象外，也希望藉此形塑人文新氣象進而提昇都市美學。未來更將融合綠建築、節能、環保等設計理念，為環境盡一分心力，並藉此提供更舒適的辦公環境給未來的承租戶，進而達成建立永續辦公建築之領先指標，以及公私部門聯合開發優良範例之目標。

未來，希望藉由將捷集團於不動產全方位的專業服務，及商用不動產領域上的專精，讓將捷國際商業大樓成為設計獨特且環保節能的嶄新標竿建築。將捷集團於本大樓完工後，亦將藉由其經驗豐富的招商團隊，引進最優質的承租戶，以最專業的大樓物業管理團隊，來提升大樓品質及價值。相信完工後，必能對於都市環境帶來極為正面的影響，並且藉由商業人潮的引入，帶動松江南京金融商圈之新風采。



▲ 松江南京站將捷國際商業大樓夜間模擬示意圖

以希臘 香港為鑑 自立自強復甦台灣繁榮

編輯主委 陳景明

【台灣發跡來時路與拓荒者精神】民國四十三年政府與美國簽署「中美共同防禦條約」後改善了台灣投資環境。靠著少量資金、人才、技術及美援，逐漸帶動台灣的輕工業。四十三年台塑的前身福懋橡膠成立，四十七年南亞成立，五十四年台化成立。台灣青年從五十年代初、中期紛紛由務農開始轉入工廠當作業員而領班而課長而成自立門戶代工站工業社的負責人，後來更成為公司董事長。當時美、日工廠紛紛遷到一些勞工成本低廉的地區，台灣經濟政策順勢規劃為加工出口導向為主，並於五十五年成立高雄加工出口區，五十九年RCA來台設廠，六十一年FORD汽車也來台。相對於私企的蓬勃發展，政府也自六十二年推動「十大建設」發展重工業。彼時筆者任職中油公司參與桃園煉油廠建廠工程，最感悲哀之事是當時國產工業產品質量平庸，以致約九成五的建廠器材需向國外採購。惟事經公、民營企業逐漸發展，及至民國七十至七十五年，歐、美各大賣場販售的民生商品，已幾乎以台製品為大宗。台灣也約莫於七十至八十五年開創了有史以來最繁華的榮景。台灣由務農過渡到輕工業的蓬勃發展，只花費約二十多年時光。該一經濟奇蹟其實只依恃著一份自立自強不依賴的拓荒者精神。惟彼一時，此一時，政府在六十五年

起的近十年中，對美貿易順差金額日益擴增的歲月裡，似不夠理會美國要求放手讓台幣漸升值的意見，及至七十五、六年卻又急昇台幣幣值，致短期內產業大量倒閉或外移，台灣轉而衰退，至今二十餘年後資金更加速外流。亟待官員與社會中堅用心籌謀，以期我國經濟再度步上蓬勃發展坦途。

【希臘的殷鑑 他山之石可以攻錯】希臘的財務問題以及歐債危機已讓全球人士緊繃神經好長一段時日。一起身處該風暴中，同時又面對著兩岸經濟消長嚴峻挑戰的國人，想必都急切思索著一種能讓台灣與自己安心的因應之道。希臘的土地有十三萬多平方公里，人口約一千一百萬，國家主要的政治、經濟、文化活動都集中在擁有全國近半人口的首都雅典。希臘有八成的地方是山區，約只二成八的土地可耕種。2011年希臘國民平均所得約27,800美元。在其GDP的組成當中，農業約佔4%，工業17.5%，服務業佔78.5%。國家的外匯收入約15%來自國外觀光客（請參附照）。希臘入不敷出的危機，早就在醞釀。民國七十一年筆者轉任民營績優廠商總經理後，生產與外銷商品到歐、美各國時唯一使用的國際貿易交易方式就是接受“信用狀”。但其中來往的希臘客戶的開

狀日期老是一延再延，主要是其政府須量入為出，須待其累計足夠外匯收入量後，才點名排隊在前的公司去使用其申請的進口用匯額度。二戰後，歐洲各國「從育幼到養老」的社福體系，「慣壞」了一些人。讓他們不願儲蓄卻愛過度消費。以致在人口老化和經濟成長放緩時，國家財政就遭困難了。希臘公司的上班時間很多是十點到二點，二到五點午休，商店不營業，五點到九點繼續上班，十點才吃晚飯。步調有點閒逸。加入歐元區後，居民學過更奢華日子，有錢人大肆消費，餐館與度假場所爆滿，機票難訂，收入不高的人也學會寅吃卯糧，國家經濟發展則越來越困難，貧富懸殊及逃稅問題更為嚴重。售價六萬歐元起跳的保時捷Cayenne的登記數量，比申報年收入五萬歐元的納稅人還要多。對比台灣好幾個科技大廠配合惠普到重慶去設廠，一家動輒向銀行申貸後輸〈失〉血五、六百億到對岸，其中也有副董事長家人在台北東區販賣單件數百萬至數千萬的珠寶精品，是否既加速讓國家財務逐漸惡化，也讓無實力台灣青年學著寅吃卯糧了！台灣必須自希臘學到教訓。台灣也須警惕如何致力於科技與知識的提昇以提高勞動效益。我們要學習的是先進國的精緻面而非其花俏面。

【香港案例明擺眼前 對岸低收入戶數億 何能讓利 台灣須痛除依賴心】觀諸香港，一者常被對岸宣稱會予讓利，二者2011.12.14國台辦發言人宣稱內地的遊客每年到香港去的都有兩千到三千萬人次的規模，但為何香港在1997年之人均所得已27,055美元，彼時英國之人均所得只為22,781元，而香港回歸中國十三年後不但招來太多不自由，經濟不展，人民喊苦，其2010年之人均所得只微增至美金31,757

元，而飽受歐債苦的英國人均反已升到36,100美元。而2010.2.21旺旺旗下的英文報 want china times 刊載香港特首曾蔭權御用智囊經研中心訪問近千名16至35歲的港青，嚇然發現回歸已逾十三年之後，98.8% 港青 Apathetic Toward Mainland。相關之中文新聞指稱港青對大陸感覺很負面，港青不想到中國內地去工作或生活，部分更明言對來到香港的內地新移民很反感。對岸過去三十年吸乾全球閒錢致全世界已是遍地哀嚎之後，對岸仍只有四、五千美元人均所得水平，太多的公衛與民生建設仍百廢待興，國人早應死心能自對岸市場獲取多少好處。我政府耗用國家大能量與對岸簽ECFA後，並未在開展與他國洽簽FTA時得到助益，只見昔日世界第三大貨物裝卸量高雄港沒落到如今在第十二、三名間徘徊。台灣真須痛除依賴心，專心以最高志氣自力更生。政府至多只留一成精神忙碌ECFA事務。倒須迅速挪移寶貴九成國力，專心拓展與新興經濟體印度、俄、巴西、南亞、歐、中南美與非洲之經貿。須要求企業先在台灣大投資，才能赴外小投資，不應一再掏空台灣到滅亡。應儘速加入泛太平洋戰略經濟夥伴關係協定(TPP)。並建設台灣每一個地區結合大學、技職、企業的最起碼整合了農、工、商之研發、生產與銷售機構。也要忘懷過時的大佃農小地主機械生產思維，倒應鼓勵無科技專長之無薪假或無業青年返鄉踏實從事精緻農業，增加就業率並改善貧富落差。讓台灣青年有錢讀書，敢結婚敢生兒育女，讓台灣住民人人有房子過好日。

作者原留學美國州立愛荷華大學工業工程與管理碩士班及華盛頓州立大學經濟博士班，是兩岸經濟、效率提昇、和諧員工關係...等主題演講者。
e-mail:a9254070@ms16.hinet.net

我們要成為 最受人尊敬的營造公司。

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



黃元岳
10

捏麵達人塑公仔

台灣生態達人



朱清煌
12



趙自強
14

如果兒童劇團就是奇蹟



捏麵達人塑公仔 黃元岳

文 吳佳龍整理 圖片提供 黃元岳

台灣民間社會保有相當多傳統技藝，隨著科技文明進步，這些傳統技藝逐漸沒落！然而有一群傳統文化家在各自領域默默的耕耘，希望能夠透過傳承與本身的努力，讓台灣傳統文化不會隨時間消逝而且還能歷久彌新。其中，捏麵達人黃元岳老師就是一個很好的例子。

黃元岳老師放棄大學四年理工所學以及洋華電子工程師職位，6年前完全投入從小興趣所學的捏偶世界，筆者跟黃老師聊到這時，黃老師表示：「因為上班很無聊，能從事自己喜歡的事，手工創作公仔角色，再天馬行空串成故事，是一種樂趣與夢想成真的感覺」。於是黃老師從網路販售、市集擺攤，目前晉級百貨櫃位並多次代表台灣至法國、日本等地參展。

「路是自己選的，夢想掌握在自己手裡」黃元岳說。從他有記憶以來，就跟著父親黃興斌先生配合廟會慶典四處擺攤捏麵人，當假日尤其是過年的時候，更是如此。當時國小的

我，也學著父親有模有樣的在一旁擺個小攤位，總有許多大人圍著我，很驚訝的說：「這個孩子也會做耶！」然後捧場跟我買幾支，當我把手中的作品交給客人的時候，看到大人小孩臉上露出的快樂表情，我的心也跟著快樂起來，就這樣種下黃元岳爾後投入一個不一樣人生的根源。

台灣的科技業人才濟濟，而年輕人投入傳統民俗技藝太少了，黃元岳說：「我有幸成長在此技藝的家庭，從小耳濡目染下，比別人具有更快速學習能力，更具有使命投入傳統技藝」。

但是，黃元岳老師也曾面臨困擾，「在過去老師傳流傳下來的捏麵材質無法捏出栩栩如生的人物神韻，因此我拿出研發的精神，長期試料與觀察研究捏麵材料，從麵粉比例、攪拌機、切割機再到食用色素完全不假他人之手，一個人埋頭在家中工作室創造出完美的捏麵材

料，最後自日本引進樹脂材料捏出細膩公仔神韻及線條」。

除此之外，為了讓父親黃興斌的作品能讓廣大民衆看得見，黃元岳在2010年申請經濟部中小企業處推動的「縮減產業數位落差計畫」，並以「童玩時光機」賦予網站販售童玩更多故事性；另外在網站上與網友互動速度也變快，讓詢問度提升好多倍，臉書粉絲團在不到3個月就大大暴增，擴增網站能見度。

離開了高科技業的黃元岳，現階段為推廣民俗文化與兼顧創作公仔下，繁忙程度壓力不亞於擔任工程師時期，但是他卻喜悅地表示：「現在不眠不休熬夜創作，都不覺得累，完全不會像過去加班時，常常抱怨，因為，現在這個工作是為自己夢想而做，做起來就特別的起勁」！

黃元岳和他的妹妹因為想創作自己的東西，趁年輕時為自己的夢想而努力，於是雙雙離職，共同努力研究討論公仔，於是一隻隻公仔作品出現了。「我們很幸運，一開始在網路賣，接著有人介紹我們去創意市集，後來在台中中友百貨擺攤，我們的夢想因此開始飛翔。剛開店，我們沒有經驗，連訂價都不會，邊賣邊摸索。可是第一個月銷售下來的結果，竟然是損益兩平。因為我們忘了計算工資以及百貨抽成。」黃元岳回憶著說。

現在做公仔，是創新角色並賦予公仔個性與故事，使客人聽了故事產生共鳴並加深印象，進而產生購買慾望。「這種快樂，上班無法比擬」黃元岳笑著說。今年剛去日本參展回來，也創作了一些新作品，打算在將捷集團新店民安案銷售期間配合時機展示作品與手藝，希望為每位客戶帶來夢想與希望。





台灣生態達人 朱清煌

文 吳佳龍整理 圖片提供 朱清煌

生命的價值，每個人都自有定義。對朱清煌老師來說，生命中除了金錢之外，恢復台灣真正的生態水域，使台灣豐富美麗的濕地生態得以永存，是他最大的夢想。

請教朱老師對台灣濕地一路走來的執著，他回想著說：「原先我在大陸做生意，2003年4月，我從大陸返台，沒想到全台籠罩在SARS的恐慌下，於是我被隔離，在那段期間，生意也陷入膠著，一連串的衝擊，使我重新思考自己的生命意義。某一天，我看到了一篇有關「陳德鴻搶救台灣濕地植物」的報導，觸動了我內心最深沉的感動，台灣原本擁有全亞洲最豐富的水生植物，卻因為人們的破壞，

漸漸地將這些珍寶逼上絕境，經過幾天的長思，我決定先放下身邊的一切，並且主動聯絡陳德鴻老師，從零開始認識與學習溼地知識，也跟著溼地義工從南到北展開搶救溼地植物的活動」。

陳德鴻老師拿自己萬里老家的梯田來培育台灣北部各種濕地植物，當地更被比喻為台灣原生溼地植物的「諾亞方舟」，長期觀察、紀錄溼地植物以來，陳老師發現草種一直在消失，但是他鍥而不捨的努力，把復育的機會點保留住，希望有一天原始棲地有辦法再恢復，草種還可以再種回去。這份純正的起心動念，深深打動了朱老師。

沒多久，朱老師在關渡平原上租了一塊地，從一介台商變成保育人士，親身躬行歷經一年的整理，這塊園地有了最親近大地的名字「草堂花譜」，並且成為溼地植物的桃花源。

「我走過世界各國看過無數美麗的花卉，後來才體會原來有最獨特並且豐富多樣的植物，就生長在台灣這塊土地上。但是很多人不懂得愛惜，並且習慣用無知去毀滅，漸漸的把這些珍貴的水生植物逼上絕境。」朱老師感慨地說。所以我建立了這一片溼地的平台，期望藉由與學校間的教育、企業間的重視與推動，使社會大眾可以更容易親近溼地，進而了解其多樣性和重要性。「這是我用行動實踐理念的地方」朱老師堅定的說。



「生命之中有很多豐富的生命在我們四周，在草堂花譜也是，但是在這生態園區內，這些種植艷麗的開花植物不是主角，真正的主角是長在濕泥巴裡的草。」這就是朱老師長期推廣的濕地生態概念，我們台語叫做爛泥的地方，可以長出許許多多的草種。「你看這些草種，或許因為牠的渺小，讓你不會去注意牠，可是卻花費我們不少時間去蒐集，有時好不容易從宜蘭、桃園等原始棲地帶回來了，卻因為環境的不適應不結合，牠就死給你看；可是一旦復育成功，生命的美妙就出來了，數不清的昆蟲、蛙類、鳥類就來了」。

看到這一片美麗的生態園區，深深感覺維持應該不容易。「當然不容易，你看這些福壽螺卵，我一直很嚴謹的控制，可是因為水鳥會在別的田地走動，擦擦腳沒清過就飛來這裡，讓我還是要不斷的清理它，而且絕對不能用藥，因為會怕傷及植物。」朱老師堅定的說。

朱老師將草堂花譜營造成自然景觀，不像制式的公園環境，也許剛進來你會覺得雜亂，但是只要你用心慢慢的感受，就會體會自然與生命的美好，讓人輕鬆地接近自然的水草樂園，帶著你的家人來感受時，也可以讓您的孩子體會環境的重要性，培養孩子的綠色觀念。「說真的，台灣這塊土地是大家的，讓我們一起為未來的子孫保留台灣生態，就是功德一件。」朱老師語重心長的說。

將捷集團多年來協請朱清煌老師擔任生態保育的顧問，期望建築與環境相結合，今年將捷即將在新店民安案推出新案，會敦請朱老師前來演講，期盼您前來一起與我們聆聽喔！



如果兒童劇團就是奇蹟 趙自強

文 吳佳龍整理 圖片提供 如果兒童劇團

如果，一年演出超過300場……

如果，有超過90人的規模……

如果，12年獨立製作22口全新精緻大戲……

這些「如果」，在2012年來到之前，對如果兒童劇團來說都已經實現了，這真的是奇蹟！而這奇蹟是過去分分秒秒的累積。「從一個單純的想法發芽，2000年起，我們要透過孩子的眼睛看世界，於是我們創造了如果兒童劇團！我們尊重孩子們與生俱來的創造力，相信懂得欣賞表演藝術的孩子能在生活中感動、學習。我們深知，戲劇中的勇氣、樂觀、幽默…足夠陪伴孩子，成為他們人生中神奇的金鑰匙。」創辦人趙自強先生說。

於是從2000年開始，如果兒童劇團創造了新的說故事方式，在那個時候，大家都覺得兒童劇要互動、玩遊戲，可是他們覺得孩子應該看得懂一個有感情的戲。當時，「如果」創造了他們第一個奇蹟——「說一個完整的故事」，從第一口戲《千禧蟲蟲歷險記》到2005年《誰是聖誕老公公》，他們發現孩子可以接受的比成人想像的更深、更廣、更多面向，到現在小朋友仍然非常喜歡。

2006年開始，「如果」發覺臺灣有很多藝術家，卻缺少製作人來為他們整合資源、激發作品，把夢想實現。於是，我們創造了第二個奇蹟——「把劇團改成一个『夢想平台』」，所

有製作相關工作人員，從執行、技術、行銷、推廣、票務，彼此各司其職、互相合作。

2009年之後，「如果」更放膽多方嘗試——莎士比亞、義大利喜劇、百年文學、東方俠義、海上冒險、華麗歌舞……什麼主題我們都去嘗試，不怕失敗，希望啟發小朋友的想像力，創造第三個奇蹟——「提供了更新、更廣的兒童劇視野」。

2011年開始，「如果」了解要完成夢想，需要強化製作的領導觀念，以及整合政府、企業、藝術家的力量。所以他們朝向更專業、更有效的製作流程，培養長期駐團的藝術團隊，希望提昇執行品質、接受更多跨界合作的邀約，讓「如果」永遠保持活力！「《舅舅的閣樓》、《百年咕咕雞》兩齣年度大戲，證明了我們創新兒童劇的勇氣與信念，我想這是「如果」的第四個奇蹟」趙自強說。

經過一連串的奇蹟，使如果不再懷疑，原來奇蹟就在他們身邊！12年來，如果兒童劇團以創作為火車頭，滿載觀眾的支持，連續多年

獲選文建會扶植團隊，經典作品、公益活動、霸凌／環保／多元文化等主題教育劇場不斷演出、巡迴，也到鄉村部落、兒童醫院等地不斷為孩子們說故事塑造希望。使如果兒童劇團不只是一個兒童劇團，更是一座充滿奇蹟的故事樂園，讓藝術與創意在這裡開出繽紛的花朵！

生活在幸福的世代，有些人常常人在福中不知福，我們應該珍惜這份福氣。如果兒童劇團的成員們更說，在這樣一個能夠自由創作的時代，何其有幸？還有這麼多的觀眾支持，何其有幸？他們期望一直努力、保持活力，繼續做好戲給大家看，以感謝這樣的奇蹟，感動更多小朋友、感動更多家庭，讓我們這個世界充滿著愛！追求卓越，沒有疆界。「如果兒童劇團」從來不只是做夢而已，他們會把夢想完成。

在今年，將捷集團將邁入第20週年，並且一步一腳印實踐自己的理想，如果有機會，我們也希望與「如果兒童劇團」合作，期望幫助每個大朋友與小孩子的夢想成真，與您一起畫出家的藍圖。





熱氣球 飛吧！

台東縣政府觀光旅遊處
文 許裕昌 圖 陳京伶

去年夏天，台東總算有了驚艷！台灣第一次熱氣球嘉年華在鹿野高台登場；七月二日清晨六點，看到第一顆熱氣球冉冉升空寫下台灣首次自由飛行的歷史後，許多觀旅處的同仁都激動的尖叫並且流下感動的眼淚，那是放棄假日、不分晝夜、無數會議及克服種種困難才完成不可能任務的喜悅。

高興的不只是台東縣創了記錄，而是觀光美地的夢想，隨著熱氣球的燦爛起飛後，又更近了些。

常在思考，觀光活動的目的，不應只在創造「經過」的遊客，更要增加「停駐」的旅客，因為停下來，要住、要吃、要喝、要買也要玩，這才能為台東帶來更多無限的商機，而

熱氣球的特性剛好就可以讓大家願意在美麗的台東住上一晚。

熱氣球色彩繽紛、如夢似幻而且巨大美麗，也因為體積很大所以非常容易受到風的影響；白天因為日照的影響，會形成強烈的上升氣流造成球體晃動，所以最適合的展球時間是清晨與黃昏，這個特性可苦了工作同仁，因為都得天未亮就出發一直忙到月亮升起才能結束，而且持續二個月，但也造就了台東最夯、人潮最多的暑假，因為清晨要坐熱氣球的，前一晚得住下來，傍晚要搭乘的，當天也會留宿在台東，這才是台東要的觀光活動；去年熱氣球帶來了35萬人潮，增加了5億多的觀光收益，同仁們個個被曬成黑木炭，臉上卻掛著陽光般燦爛的笑容。

去年第一次，我們忐忑地只敢想辦成，今年第二次，我們用經驗與努力，一定要辦大而且要辦的更好；工作分組、活動規劃、企業贊助、商品開發等工作，在六次籌備會議後已經逐步展開及落實。

縣長黃健庭在他的臉書寫道：「去年11月，我們曾到發展熱氣球30年之久的日本佐賀取經，了解他們如何從零開始，到現在可以一星期製造80萬人潮，甚至熱氣球已成為當地人生活的一部分。今年1月，台東球受到泰國清邁的邀請，第一次踏出國門，而她與眾不同的台東原味設計備受矚目，和我們的國旗一起在會場入口漂亮地展現。透過熱氣球，我們成功地在國際舞台上行銷台灣和台東。」

今年我們要再接再勵，籌備工作在三個月前就已經展開，從國內相關法規修訂的討論、縣府內部跨局處的分工，國外玩家和公司的邀請，培訓地面上工作人員的冬令營、派遣飛行員到美國上課及考照，台東新球的採購及驗證，到上星期我開始走訪企業，尋求企業贊助和各種可能的合作方案。我們有決心一定要辦得比去年更好，確保熱氣球產業能在台東生根茁壯」。

2011年6月29日到9月2日每天清晨與黃昏，熱氣球自由飛行、繫留體驗，活動期間還安排四場夜晚的光雕音樂會；敬請期待2012台灣熱氣球嘉年華，在台東鹿野高台。





好書推薦

真原醫

21世紀最完整的預防醫學

馬婷玉

13歲已能申請到耶魯大學唸書的楊定一，21歲即獲得美國康乃爾醫學院雙博士學位，27歲成為美國洛克斐勒分子免疫學系主任，人們口中的醫學天才對「健康」究竟有什麼獨特見解呢？也許我們可以從楊博士2012年發表的新書《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》中得到答案吧？！

這本書的結構論述為：1.積極主動追尋健康，容易長壽。2.陽光空氣水，環境對身體的影響。3.活食材樂活人生。4.腸道決定健康、體態。5.從心出發尋找活力。6.靜坐的科學，心靈和諧與靜坐。7.如何改變習慣。8.教育中感恩的種子9.脊椎螺旋拉伸運動教學。

21世紀「預防」醫學（強化抵抗力，減輕疾病發生）是健康的關鍵，積極主動追尋健康的人，容易獲得新資訊，進而注意、矯正日常生活飲食；定時適量運動，捨得放下美食，享受大自然賜予植物的生命力，敞開心胸去探討每一種科技、每一種療法，讓身體保持「最佳狀態」，文明病減少，抵抗力增加，這樣的人們不長壽也難呀！

《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》對

陽光空氣水的看法：所有生物週期都是靠荷爾蒙控管，當陽光進入視網膜，神經傳導就引發大腦裡的松果體分泌荷爾蒙，光線充足大腦就分泌血清素，讓人活力十足；光線微弱就分泌褪黑激素，讓人沉靜。專家研究，日照不足的地方，人們容易沮喪退縮。今日人們電視、電腦普及，人們長時間使用的結果是：犧牲了太陽的全光譜，只得到橙、綠、藍三種色彩，讓精神無法集中、感覺疲倦、壓力好大。森林空氣含有豐富的臭氧、負離子、芬多精，人體每天代謝的正離子，如能讓負離子來中和，會讓人覺得比較舒服，讓身心重新洗滌運作。某些材料處理過的水，可以成為小水分子，細胞容易吸收，身體更親近自然。

《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》對活性食物的看法：失去生命力的食材雖然可以維持生命，卻讓活力、能量減低。大量吃肉的民族，會採用大量的發酵蔬菜，來攝取生命力的元素。例如泡菜、醃蘿蔔、黃瓜和甜菜。或將豆穀、堅果發芽，來增加生命的養份。吃多不含酵素的食物讓肝臟、胰臟增加負擔，多吃不同顏色的蔬果，不但能讓人體消化器官休養，還能得到「植化素」來抗發炎、抗腫瘤。

《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》說：腸道決定健康，腸道決定體態！小腸的長度約是身體的八到十二倍，有些人累積「十餐食物」在腸道裏，腸道遲緩造成便秘、毒素進入血液造成呼吸短促、口臭、眩暈、皺紋、紅疹；減少加工食品、喝優質飲水，以高纖、低脂、蔬果飲食，來掃除腸壁陳年老垢，讓腸道增加水份，排泄物軟化。運動和情緒也影響腸道正常，腸道決定健康，英國御醫連恩爵士說：「腸道功能矯正，許多跟腸道無關的疾病竟然都轉好了！」奧地利馬耶爾醫師觀察，鴨子型體態的人是因肚子裝滿了半消化食物壓迫子宮、膀胱，身體為了保護這些敏感器官，而自然挪動了空間。中廣型的人也是，因為腸子裡有大量的氣體，脊椎補償性彎曲來保持平衡，造成神經疼痛、性格不開朗。盤腿、靜坐、伸展脊椎、活絡筋骨，可以改變體格姿態的調整。身體長時間姿勢不良，讓身體負擔過大，如練習《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》裡介紹「脊椎螺旋拉伸運動」教學，可讓脊椎筋膜上的疤減少，脊椎得到保健人體重新恢復健康。

從「心」開始：心臟每天要跳動十萬下，大腦還沒成形前，心已經開始跳動了！心臟智慧好比EQ，用心傾聽心的聲音。學習說謝謝，學習感恩！首先要感謝你的病痛，讓你有機緣想去回復到最健康的你；訓練自己耳朵聽到謝謝（幫助別人、回饋奉獻、無私付出），訓練自己嘴巴常說謝謝（感謝宇宙，珍惜萬物，心存感恩）；學習拉長吐氣，用吐納感恩身體每一個細胞，感恩世界幫助你成長。

《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》贊成靜坐：靜坐提升體溫，讓智商、專注力提升，靜坐就像動物冬眠一樣，練習靜坐能穩定血壓，緩和身體對情緒壓力，細胞比較不容易疲累；腦中有各種神經迴路，人們在靜坐時，

會受到長年累積的情緒、行為影響，如何讓自己創造一個新迴路入口，再從新迴路出口，可讓你的靜坐達到和以往不一樣的境界。靜坐觀想的時候，若能帶著慈悲的念頭，則可以更開發腦的療癒與行動能力。

楊定一博士說每日淨化四個心的功課：『感恩、懺悔、希望、回饋』，體內埋藏各種情緒和心理創傷，都是因為能量(氣)阻塞，要解開疾病的核心，除非讓生命力身心自由流動，否則無法治癒疾病。如何改變習慣？就讓心來思考「相異的」、「新的」事物，久而久之，就可以把舊習廢除；習慣享受、對新生活充滿希望，人人都可以漸進式的脫離舊的思維。我們原本就是完美的存在，在慈悲的回饋中，產生行動力和對社會有貢獻的作用力。

「記得要快樂」共振共鳴的地、水、風、火靠著「已經擁有」的一切，快樂傳達分享。我們讓孩子們開始學習朗讀、讓孩子左腦右腦和諧發展，透過古代歷史智慧的傳承教育下一代。一個簡單的念頭可以改變心意，改變下一代。用「感恩」、「關懷」、「服務」、「回饋」來推廣世間祥和，達到身心療癒、全人類一起「成功」、都精進的「心」境界。

身為人類，面對年老和死亡的脆弱，我們花費很多精力在健康關照與滿足身體的需求。在緊繃和壓力下，疾病開始反映某個時空中，我們抉擇面對或逃避行為結果。加快腳步，不停追求快速的把病治好？在急躁間容易失去生活品質。如果放慢腳步，你會發現：跟整個宇宙生生相息，從壓力緊繃中釋懷，肯定自己、肯定上天賦予自己來到人間的真命，才能從人生數十年，轉為對創作、對建設生出永恆，悟到「我們來創造改變宇宙，讓世界更美好」！參考楊定一博士2012新書《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》的心得研究



台東祕境 新蘭漁港

台東縣政府觀光旅遊處 許裕昌

位於台11線(花東海岸公路)149k旁的新蘭漁港，離台東市區只有二十分鐘不到的車程，卻鮮為人知，就連本地也很多人不知道有這個漁港；不是因為偏僻，而是因為它港小，只停了5艘小船，就連轉進去的路都僅容一部車子，所以過去只有玩家及行家才知道它的寧靜與美麗。

很少有漁港沒有刺鼻的魚腥味與柴油味的，新蘭漁港就沒有，它是最小的漁港卻是最大的游泳池，水淺到連小朋友都在可下去戲水，筆者還曾經在漁港摸到海膽，當場和著海水一起嚐鮮，美味極了。

漁港的南邊，有一個混雜海沙與石頭的海灘，浪花加上偶而出現的藍、白玉髓及菊花玉，就是這趟出遊的意外驚喜；人很少，所以經常會發現整個海灘都是你的，這裡絕對是療傷系海港的首選。

台東縣擁有全國最長176公里的海岸線，且濱臨世界第一大洋「太平洋」，為了善用這個得天獨厚的地理條件，縣府自98年起就推動「臺東太平洋海岸步道發展計畫」，是利用現有的海堤，進行步道的設置規畫，同時更融合在地元素而成，除了提供民衆一個休憩、散步及觀海的極佳視野空間外，夜間更是搭配節能



的燈具，營造出慵懶、自在的散步步道及浪漫的氣氛。

新蘭港的太平洋步道在今年完工後，讓這個小港更美麗更迷人；二月的時候縣府還在這裡辦了場海洋音樂會，「這地方太美！又富羅曼蒂克味道」受邀來演出的南洋影、歌雙棲紅星拉特納紗麗Juwita，盛讚台東新蘭漁港經過改造後感覺非常漂亮。

值得一提的是，港內的海巡哨所還附設了海洋驛站，提供免費單車打氣、修理工具及遊客小歇空間、旅遊諮詢等貼心的東樣服務，就是要讓你停下腳步，慢慢地享受太平洋及台東的美麗。

台東縣新蘭漁港，是一個很少被報導的地方，但當您親自體驗，將會是你回憶最多的美麗小港灣。





原來 快樂這麼的簡單

將捷建設股份有限公司 馮偉冠

有幸遇到貴人給了我兩張門票，讓我帶著太太去看李國修編導的作品<<京戲啓示錄>>。

戲中從民國初年的梁家班一直演到中華商場的拆除，再演到現在的屏風表演班，時光偶而交錯、偶而重疊，情緒時而高興、時而悲傷，雖從古演到今，卻把李國修的回憶從近演到遠，從屏風表演班演到梁家班，再從梁家班演回屏風表演班，如有仔細觀賞可發現一共有五個戲中戲，甚至更多，內容精彩萬分，小時候的他是住在中華商場中，爸爸以前曾替梁家班製作戲鞋，所以從小就常常聽到長輩們訴說梁家班的故事，於是透過戲劇的方式把他的「回憶」表演出來，讓人對於回憶這件事感觸良深，就如同戲劇裡所說的：「人的記憶肯定

經不起歲月的流逝，時間越久遠記憶越模糊！漸漸地，我們失去了回憶的能力；甚至我們開始懷疑那些曾經真實發生的過去是確有其事？還是根本沒有發生過？」

於是，我試著找出遺忘的回憶……。

記得我小學時候就常常一個人坐火車從台北回屏東麟洛看阿婆(奶奶)，在高雄轉區間車坐往麟洛的路途上，我都喜歡坐在車廂門口，數著一根根直立的檳榔樹，看著遠方綠油油的稻田，聞著似香非香的豬寮味，聽著一站跨過一站的平交道燈號聲，唱著一一啊啊沒旋律的音調，似乎離高樓大廈越遠、阿婆家越近，心情就越來越好。

回到阿婆家的第一件事就是跟阿嬤一起捻香祭祖，祭祖的過程中隱約的聽到阿婆用客家話向祖先說：「嘎公播批偉偉平柑某事」，然後就會去後面生火煮熱水給我洗澡，洗好澡後就吃阿婆自製自醃的「函湊騰」（客家鹹菜湯），然後邊吃飯邊聽阿婆說著日本時代的事…

本身家庭環境並非富裕，且父母離異，青年時期讀書是半工半讀並用助學貸款完成學業，所以大學畢業後就欠了四十幾萬給政府，導致畢業後的生活壓力非常的大，而且沒有人可以幫我，當時只有想到只有自己可以解決自己的問題，於是只考慮一種可以在短時間內可以累積財富且正當的行業，於是就進了信義房屋當業務，一路從助理一直做到經理，從業績掛零做到百萬經紀人，並且在第一年就還光了所有債務，再來透過本身的專業知識，及累積的一點資金後，有機會就投資房地產一買一賣，並用簡單、成本最省的設計手法來達到最

高的質感以利銷售，運氣最好的一間房子讓我賺到了150萬，五年後存了點錢，也買一部車子、一間房子。

可是當自己物質生活越來越滿足，終日埋首於工作之際，卻發現我失去的東西越來越多，失去回報阿婆的愛，失去與親人朋友感情的聯繫，失去親近寶島的美好風景，失去我內心最初最初的想法，我的回憶就好像戲中當家的一樣，突然間覺得人生是應該如此的嗎？

於是我放棄了百萬年薪的光環，選擇回到自己最喜歡的建築業從頭做起，認真的工作，並且把大部份的時間留給我的親朋好友以及心靈上的成長，偶而也揹著磯釣竿到東部海邊丟丟浮標，漸漸地，我又擁有了回憶的能力。

原來，快樂這麼的簡單。





魅力小鎮 台東鹿野鄉

台東縣政府觀光旅遊處

臺東縣鹿野鄉位於花東縱谷國家風景區南段，風景優美物產豐富，近年來已成為家喻戶曉的魅力小鎮。

多年來地方政府及在地社區致力活化農村，更以樂活及休閒觀光當做鹿野發展的主軸，以鹿野高台為主要核心，大力推動鹿野鄉陸、海、空三棲遊憩環境，陸域包括社區深度旅遊、自行車、民宿風情、農場體驗、生態旅遊等等。

海（水）域包括卑南溪泛舟、玉龍泉生態

步道、新良濕地等，空域則有飛行傘運動、熱氣球嘉年華活動等，其中熱氣球嘉年華活動更全國首見，2011年成功吸引國內外愛好飛行的朋友前來體驗，讓鹿野躍升為全國飛行運動的領航者。

位於中央及海岸山脈間的鹿野鄉，有著山脈、河流、沖積平原及河階高台、泥火山等最多樣地形，這種特殊條件蘊育出全國最低海拔的優良茶區、極佳水質的碳酸溫泉、最早熟成的枇杷及風味絕佳的鳳梨等。

在地方與縣府將休閒農業與運動觀光緊密結合的長期努力下，除了鹿野高台的飛行傘及龍田騎單車早已聞名全國外，新興的卑南溪泛舟、千人躺馬路及大草原滑草都吸引許多遊客前來渡假。

去年，縣府在鹿野高台舉辦了首次的熱氣球嘉年華會，帶動整個台東縣的觀光盛況，是有史以來最多旅遊人潮的夏天，更讓鹿野鄉瞬間成為全國暑假最火紅、最夯的熱門景點。

翱翔雲間、悠遊藍天、對決激流、輕踩鐵馬，這是鹿野；散步、品茗、賞景、泡湯、躺馬路、臥草原，這也是鹿野；閩客勤奮、阿美

婉約、布農驍勇，不同文化各有特色，熱情好客是最大的共同點。

青山綠水、藍天白雲、多元文化、物產豐饒加上水域、空中及陸上的全方位休閒運動盛行，就是鹿野能進入交通部觀光局舉辦的2012「台灣十大觀光小城」選拔決選的主因。

鹿野鄉已從純樸的農村，蛻變成兼具生態、環保、樂活、休閒的後山桃花源，到鹿野可以看見純樸的農村、可以品嚐在地的美食及人情味，更可以體驗多元而且有深度的陸、海、空等遊憩活動，**歡迎全國的朋友一同來鹿野做客。**



火燒心 原是胃食道逆流作怪

避免體重過重情緒壓力與刺激性飲食



雙和醫院消化內科醫師 廖威宣

現代人常會出現「火燒心」、心口灼熱感、吞嚥困難或疼痛、喉嚨異物感等，這些其實都是胃食道逆流常見的症狀。體重過重、情緒壓力或是攝取過多刺激性食物會增加胃食道逆流的發生機率，除了盡量避免危險因子外，若症狀已嚴重影響生活，則應就醫以利診治。

食道和胃交接處有一處稱為「賁門」的下食道括約肌，平時處於縮緊的狀態，在進食時才會鬆開，讓食物下到胃部。如果這一個閥門失靈，沒有進食時也放鬆，胃酸及消化酵素會往上逆流，造成食道黏膜發炎，缺損，即為胃食道逆流，又稱為胃酸逆流、逆流性食道炎。

胃食道逆流的典型症狀包括火燒心、心口灼熱，另外還可能出現吞嚥困難或疼痛、喉嚨異物感、打嗝、慢性乾咳、氣喘等非典型症狀。

肥胖、懷孕因增加腹內壓力；菸、酒、咖啡等會影響食道括約肌的功能；糖尿病患者胃排空較慢，都會增加胃食道逆流的發生機率。

此外，暴飲暴食、吃宵夜、嗜吃甜食、情緒壓力等也是胃食道逆流的危險因子。

偶爾出現胃酸逆流是正常的生理現象，但如果機率太頻繁，已造成生活上的困擾，就有就醫的必要，但並非都需要做胃鏡檢查。醫師會根據患者的臨床症狀，並考量患者是否可能有其他上消化道問題？是否為食道癌高風險族群？等因素來安排胃鏡檢查。

要降低胃食道逆流的發生機率，建議平常要少吃甜食、汽水、咖啡、油膩食物。避免暴飲暴食、改掉吃宵夜的習慣、戒除菸酒、腰帶不要勒太緊，如果肥胖則要減肥，以減少腹內壓力。

醫師簡介

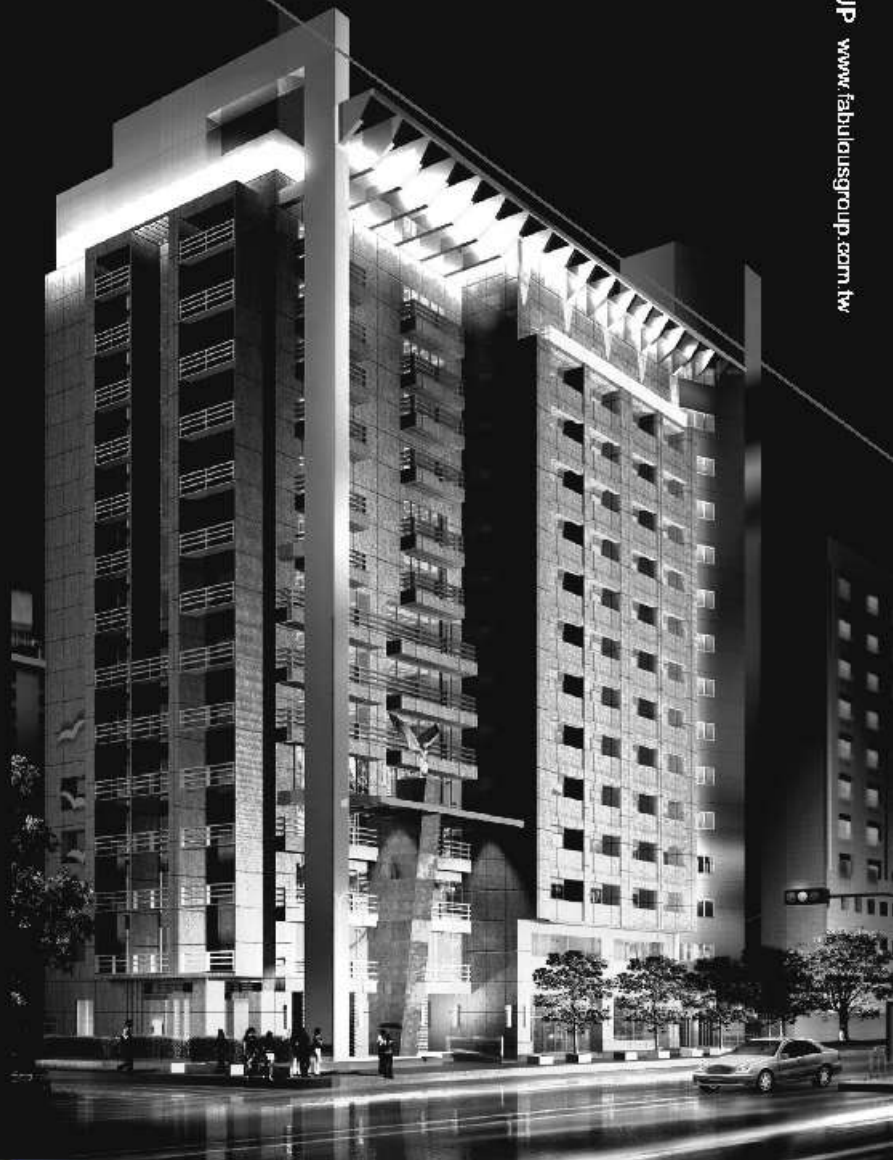
學歷：長庚大學 醫學系

專長：一般消化性疾病、B型肝炎、C型肝炎治療、
逆流性食道炎、食道靜脈曲張治療

門診：週一、四上午／週三下午

理性與感性 兼具的建築家

以建築師實踐建築的理想 巧妙拿捏美學與工藝的平衡點 為建築注入雋永的感動



林長勳建築師事務所

chlin579@ms35.hinet.net

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



辦公室裡的分享小天地

娘 娘 想

「娘娘想」為將捷集團「想享社」籌募101年度立社費時的糕餅點心，吃過的人都說讚！好東西當然要與『美』雜誌的讀者分享，自用送禮兩相宜喔！

娘娘想材料表/(32個)

蛋黃綠豆沙：

A:綠豆仁300克、水350克

【註】綠豆仁洗淨濾乾+水入電鍋(外鍋加二杯水)蒸熟，趁熱壓成泥。

B:砂糖150克、麥芽糖100克(亦可用砂糖)、奶油150克、奶粉40克、鹽少許

C:鹹蛋黃6個

【註】180°C烤10分鐘放涼，用網篩磨成粉狀(圖1)。

◎以上A煮熟壓成泥+B入鍋炒至不黏手，攤開放涼，再加入C混勻◎

乳酪蛋黃：

鹹蛋黃8個、乳酪素蛋黃8個

【註】鹹蛋黃180°C烤10分、放涼，兩者蛋黃均用網篩過篩，混勻用挖球器或量匙0.5小匙分成小圓型(圖2)。

◎以上蛋黃綠豆沙@30g包入1粒小蛋黃，呈圓型◎

油皮:@ 24g

高筋麵粉120克、低筋麵粉270克(一併過篩)
糖粉70克、無鹽奶油150克(室溫軟化)、水160克

◎以上充份搓揉至表面光亮，醒20分鐘◎

油酥:@ 12g

低筋麵粉250克(過篩)、無鹽奶油140克(室溫軟化)

◎以上混合均勻，柔軟度與油皮同◎

裝飾：

奶粉適量(篩於表面)

作法：

- 1.油皮包油酥，接口朝上。
- 2.將(作法1.)接口朝上，桿直約中指1.5倍長後捲起(側面看為三圈)。
- 3.重複(作法2.)後，接口朝下，再覆蓋醒約20分鐘。
- 4.將(作法3.)之兩頭往中間捏合，接口朝上桿成圓型，較光滑面朝外包入餡。
- 5.整成圓型後排入烤盤，表面篩奶粉裝飾(圖3)
- 6.烤箱180°C先預熱約20分，以180°C放最下層烤約25分鐘，換邊烤10分鐘關下火再烤5分鐘(視各廠牌烤箱增減烘烤時間，若烤30分無明顯上色則調整往上一層)。
- 7.表面呈金黃色，手摸餅腰部有酥鬆感即表示完成(圖4.5)。

注意事項

- 1.油皮與油酥軟度應一致(軟度似耳垂)
- 2.烤箱要充份預熱，以避免漏油



~心動不如馬上行動 趕快動手做吧~

寫花

鄉土小說家 曾淑貞

從 富里 忘憂園—民宿 起身
我們 趕到石山 寫花
一滴滴露珠 在橘紅 花蕊間 葉面上滾動
想讓很多 花上的露汁 飴蜜 溜滑於筆鋒
暖則珠稀少 得趁陽光之前 拈得花的微笑

滿戴心花 去寫 金針花
寫下最好的一幅
草坡小徑 走成悠然的 綠林
小翠兒 在岩壁縫隙看 看金針花水珠
靈感 展轉 蘊釀 山坡上的茶樹 清雅嫵媚間

濛霧將掀開輕柔的 橘紅花帳
尚有幾百公尺路段 我答應妳 我們加快腳步
這之前 我們已坐下 仔細讀 妳的柔 妳的色 妳的嫩
直到妳起來 露珠兒走了 我依然讀妳 不停

我記住 妳給我的悸動
待我寫下一幅關於妳的 亭亭玉立時
我會帶著她—我的愛 再來看妳
如今朝 在妳身上的露珠不見之前 我答應妳

用心讀妳的長髮

黃清棋

我用心讀妳的長髮

烏黑本色

滄桑有加

柔情幾許

我

難以自拔

欣賞正直 真誠

疼妳 愛妳

滿心真話

不是象牙白塔

感覺突然溫度上爬

情 難以控制

是不是身心合一加碼

管他歌聲節奏

點上情歌幾首

讓我們

用行動回答

情思萬縷

如

女孩妳的

一頭長髮

當年少走遠

楊瓊蘭

我也曾胸懷澎湃，洶湧的急湍，當我還年少時。

白雲的變幻可以像一篇沒有結尾的電影，我仰躺欣賞他，看一排排雁字聚集、散開，然後被天空吃掉，拔下小草，輕咬草根的苦澀，然後瀟灑的拋向天際，那是小草的悲哀，它永遠長不成大樹，可是啊！當大樹巍峨之餘，斑剝的面孔卻愁苦著望向天，他永遠長不成像天一樣的高啊！

那一溪的流水，綠得耀眼，也瘦得憔悴憔悴，但他依舊理直氣壯的鳴咽歷史的故事，毫不理會亂石的擊絆。有時候氣不過他的自負，一腳踩破水面，它回響你的是濺得一身的水花，和那輕輕一鏘，此時，你才驚訝的發現自己踩破了的不是水鏡，還是那一望無際的天空，難怪瘦水無懼於自己的地位，原來他一向都那麼自在的俯躺著監視這一大片的天啊！

青翠的草原與溪流在童年是不可少的靈魂，你投下了無盡的

頑皮笑語換來茁壯的外衣，小草越來越小，溪流也越來越瘦，而你依舊渾然不解，當玩伴一個個從草原上消失，你卻從未發覺自己也要遠離那片土。直至有天，一個小孩是來要求你幫他取下掛在枝頭的風箏，你得費好大的勁，才爬得上樹，不靈活的手腳令你陌生而害怕。而小孩從你手中取走風箏，那聲「謝謝阿姨！」卻嚇壞了你。從不承認的憂傷，著著實實的刺在你心坎上。那一天黃昏壓得很低很低了，你才離開，而走時，你看見那僅剩的一點微黃餘輝把你的影子拉得好長好瘦，那不再是少年的模樣，令你的頭垂得好低好低。

你曉得你該怎麼去學習面對寂寞，那是每一個成熟的人免不了承受的事，你既然褪去了少年的狂妄，受了成長的事實，就讓自己紮實的去順應他，草原的夢已遠，而生命的真義才開始考驗著你。

宜蘭八甲漁場 逗陣行



陳素齡

(請以台語發音)

秋風一吹心花開
頭頂白雲真正水
姊妹招妹妹七逃
這是細漢的記治
坐在池邊看天鵝
野薑花送來香味
魚仔游來逗熱鬧
金針黃花像雁飛
我真恰意想挽伊

頭庭牡丹紅又白
鳥隻樹頂唸歌詩
姊妹將因金金看
親像江南好景色

日式樓閣迷人目
姊妹合照又吃餐
香魚愈吃愈隨嘴
苦花幼嫩又苦甘
思念四破脯便當
父母的愛無地找
阮是相思放抹離

頭未暗目一睨
天邊樹頭鬃全白
舉頭斟酌直直看
白鷺鷥招手迎阮
又展出迷人姿勢
因是歡喜玲瓏迺
叫阮另日攞伴因

姊妹牽手來返去
阮感情像海和天
相愛到千年萬年



空間美學的生活家



和群室內裝修股份有限公司 chlin579@ms35.hinet.net

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



慈暉與紙風車的愛心饗宴

慈暉文教基金會執行長 謝財福

慈暉文教基金會響應紙風車文教基金會辦理「紙風車319鄉村兒童藝術工程-孩子的第一哩路」，認養並贊助其中一鄉鎮所需表演經費以支持此活動。

在大環境條件限制下，許多台灣的小朋友無法看到表演藝術的演出，因全國各地演出場地極少，且又大多集中在大城市，鄉鎮沒有適合的表演場地，加上政府經費補助以及民間企業資源的效益考量，大多集中在人口眾多的都會區，又因部分家庭經濟能力的限制，家長無法主動提供孩子欣賞藝術的機會，對鄉村的孩子而言，是一件很可惜的事情，因而紙風車在全台319個鄉鎮舉辦藝術展演工程，供偏遠地區孩子免費觀賞，這些經費都是由全國各企業及個人贊助。

2011年12月3日是紙風車319鄉村兒童藝術工程的最後一場晚會表演，居住在萬里地區的民衆不過21000人，但在當晚萬里國小的操場就湧入6000多人。蕭萬長副總統、呂秀蓮前副總統、當時的總統候選人蔡英文、新北市市長朱立倫等許多企業董事長都是座上賓，蒞臨與民同樂，一同分享紙風車帶來的演出，這是在偏遠鄉下地區少有的盛會。名導演吳念真到美國演講，無法目睹其盛，不無遺憾。

慈暉文教基金會在董事長林長勳仁心仁德成為眾多贊助者一份子，也動員40多位慈暉人參與當日盛會。活動當天下午三點，在萬里國小禮堂先舉辦感恩茶會，分享五年來艱辛歷程，會前柯董事長及李執行長分別用擁抱來感謝贊助單位。從宜蘭員山開始表演，到萬里結

束，經過1805個日子，走過319鄉鎮，共演出380場，跨越離島澎湖、綠島、蘭嶼、金門、烏坵也沒漏過，走過30萬公里，幾乎可達月球。募款金額300多筆從1元到500萬，共有2億5百萬元。「德不孤，必有鄰」紙風車挑戰不可能的任務，知其不可為而為之，上天不負苦心人，美夢終成真。沒用政府的錢與文建會「夢想家音樂劇」，一夜燒掉百姓血汗錢，兩億三千萬，不可同日而語。

晚會中先由朱宗慶打擊樂團揭開序幕，接著紙風車幻想曲以唐吉珂德的故事劇鼓勵孩子要勇敢和善良，正義終能戰勝邪惡。又再穿插歌舞劇「台灣之光」，用戲劇表演台灣成長進步的歷史以及吳念真導演童年時期的真實故事，演出人偶劇，感動人心。「追風賽狗場」讓所有台下大朋友、小朋友互動遊戲，熱鬧



萬分。接著燈光全滅、全場黑暗的「黑光劇」更是引人入勝。最終施放五分鐘絢麗煙火，在眾人熱情的歡呼聲與掌聲完美落幕。

這五年來已有80多萬的小朋友和家長、親友受到紙風車兒童劇所影響，也讓窮鄉僻壤的孩子有機會免費觀賞大型歌舞劇表演，以擴大視野。這是近年來最浩大、持續最久的藝術活動，透過戲劇傳達親情，希望利用這些故事劇能對孩子產生懷念和嚮往。藉此，期望政府能縮短城鄉差距，不讓貧者愈貧，富者愈富，「利不得博於物，要其心厚於仁。」



企業家的藝術素養

「企業」具有管理，績效卓越的意涵。一般人的看法是能夠做大事，發展事業的行動方法，或稱之為企業人、企業家，有時候也說成商業成功者；但廣泛的意義，則是在成本計量下，有效發展業務的人，都可稱為企業家。

行政院政務委員 黃光男

企業家的條件，必然是學識好、人品佳、有理想、有熱情，工作要求效率，績效要顯著，更重要的是，口碑好、服務佳，能掙出事業一片天的，尤其公共利益因而受到重視。

企業家必然是指標性人物，有洞察機先、社會期待的使命，他必然是強者、成功者，以及可以控制情勢者。

企業家是敏感者、行動者、策動者，是可以匯集意見、綜合情感的領導者。他可以在法令、顧客、群眾協調人、事、物的人。

以上簡述若是成立，則企業家可以是藝術家，也可能是藝術創意的發揚者，只不過有些企業家未在藝術、哲學與美學上表示意見，並非他們遺落藝術手法的應用。

好比一個公司，它要求績效，必然以控制成本與增加產值為目的。在提高成效過程中，企業家必然要求市場區隔與品質，或者降低成本、精簡人事，以達到「一本萬利」或「得心應手」的管理行為。這時候，我們便可以明白其作為與藝術家創作是密合而無悖的。例如：市場區隔就是藝術風格的建立，成本概念就是

創作素材的應用，而綜合成效，就是修正藝術創作的過程。

若企業行動就是藝術創作，企業家就是藝術家，那麼企業家必然是亮麗永恆的光點。

本文或許不必重複以上論點，但社會對於企業家的認知，卻在他的企業大枝大葉中，受到無比的尊重。這項尊重乃在於它在有形的經濟實力，以及無形的創意開展。雖然，兩者之間，也有相輔相成的關係，但屬於藝術的層面卻在大家反思中，受到推舉與學習。

創意是企業家成功的基礎，藝術則是創意發揮的結果，所以說企業大纛乃深植在藝術領導後的旗幟，風飄飄聲颼颼的同時，說明企業家藝術修養層次，也表現了企業的恢弘氣度。

茲以實務來談談企業人的藝術修養，計有兩個方向：一是個人的興趣與素養；另一則為企業人的終極價值與社會公益。

對於企業家，已如上述，若它能運用藝術的手法經營事業，必然在創意的領域立信，也在創意的行動中開拓事業頂峰。然創意原在藝

術方法的意涵。藝術造境則在成果與成品間，呈現不同的品味，成果不一定是成品，而成品則是成果與創意的必然。成果有時候顯現在數目的增減上，一般的企業家，通常停滯在這方面，並沒有在成品呈現上著力，因為企業人除了發展事業外，哪有時間管到成品的累積與收穫，所以有百億、千億資產，但並沒有不屬於錢財之外的財富，換言之，「有形錢財非有形，無形財富必留影」，前者可以是物質上的擁有，後者則是社會無形的尊崇。前者是物象，後者則是價值。

什麼是無形的財富，則是企業家在登峰造極前就擁有的理想。因它是人生奮鬥的動力，也是人類傳之久遠、永恆不變的價值。在此試圖解析企業人的工作上，具有舉足輕重的關係企業家對於藝術、藝術品應有下列的素養。

其一，是美學的認知與涵養。生活的目的與意義，光只物質的擁有，還不能促使自身的成長，對於過多的物質應用有礙健康、有礙環保，並且消耗人類共同資源，這是眾所週知的事例，當然，我們不能忽視物質的基本需求，但更重要的是物質的擁有，存在「快感」，只解決生理的需要，並不會使人有「餘味」的美感。所以企業人的另項要求必須要有美學哲思的素養，才能美化心靈，作為人生價值的永恆。因為有了藝術美學的學養，他必然可從中發現「文化的喜悅」，也可以對藝術品文化背景與歷史故事，有新鮮的理解，並作為人性抒發憑藉。進而以藝術的對應，促發企業體的形象與實質發展，其中包括人事處理、制度的建立、社會公益等等有形作為，以美學素養為內涵，以藝術造境為方法，不論為人處事，企業體必受到尊重。

其二，藝術品的品味與應用。美感來自對藝術品創意的喜愛，從藝術品的認識到藝術品的收藏(不一定買回家)，有一定程序的演化，其中包括藝術品的形式、風格與故事；材質、創作與精確，除了了解作者的人文背景外，了解時代性與環境對作品的影響，以及對於作品形式美與內容美的理解，對於作者的感動與共鳴，是欣賞藝術品美學層次的共感。

企業家都是講效率的知識份子，如何欣賞藝術品，進而應用藝術品美感要求，當然是提升自我實現與人生品味的好方法。若企業家在藝術環境的薰陶下，如數家珍的說明藝術創作的過程，相對的對於企業體藝術化有很大的幫助。因藝術的產生，在於個性、時代與環境。有自我實現的理想(自創品牌)，認識時尚(時代潮流)，加上適時適性(環境)的企業家，何嘗不是藝術家呢？

企業家創業與選擇行業，除了在辦公室運籌帷幄，與藝術家在創作時的心境很類似的，除了現實的掌握外，與藝術共進的企業家，必然還有更多更優雅的作為。因此，藝術家對藝術品的認識與品味，就像企業發展的過程，環環相扣，入木三分的精確理解，與藝術品創作的程度相當。藝術創作從無到有，欣賞態度從有到無。這種指出的「無」是境界、是無限，它是永恆不變的美學原理。

其三，技巧練習與美學形式的條件。對於企業家的藝術修養是很重要的里程。企業家不一定要當藝術家，但一定要理解藝術發展的技巧與秩序，才能進一步體驗藝術美的意義。

好比欣賞中國繪畫，看到范寬的「谿山行

旅圖」，知道它是一張曠世名作，卻不能在畫質上更深層探求其美學要素時，最多只是人云亦云，未能體會畫中三昧，實有美感不足之遺憾。倘若企業家也能在餘暇提筆試畫，樹林分佈、山石煙嵐、構圖等，有所塗寫，則必然更能體悟創作之妙。以此類推，在技法親身體驗時，必可在藝術理解上了解美感形式與內容的重要，正如美育家艾斯納說，任何一件藝術品，必然有它的文化根源、地域能量與知識層次，欣賞者等於創作的返原者，因此藝術家的藝術素養，必然有這一層次的修習。

其四，藝術環境營造與經驗，是審美的重要基礎。企業家都是知識豐富的人，對於自然環境與人為經驗，必有敏感反應。在這種「適應」的驅力下，一種是被動的調節；另一種是主動的改造。企業家若能參與藝術活動，使能在生理與心理上促發適應的動能，便有藝術要素的抒發，即所謂經驗即有藝術的論點(杜威)，其引發參與者自身激情的現象，就是情境互動的要素，也是藝術創作與享有的現實。

企業家的創業精神，相當於藝術創作的動機，在環境佈局或人事應用，與藝術結構、藝術創作的過程同質，所以企業家的藝術素養，事實上就是企業經營的現實。

當藝術家應用技巧作為表現方法時，與企業家應用機器生產產品時，都不是結果，而是一種創作的經驗，他必須透過創作高度的敏感度與經驗，才能在人我之間有完善的「感受」企業家事業成功，與藝術品完善意涵同質，因為他們都需要「成果」的經驗，具有「創作」的強烈要素，對於成果一則是創作者的「做」另一則是欣賞者的「受」，這便是企業家之所

以要加入藝術創作環境的理由，所以不論聽演講(或選課)，參觀畫展、聽音樂演奏、看戲劇表演等，企業家的經驗環境是不可或缺的。

其五，藝術的多樣性是生活的反應。企業家勞累職場，必然有其生活價值的選擇，對生命的體驗有深刻的感受，在同理心與想像力中，如何以藝術生活作為安身立命的準則，常常反映出企業家的心理狀態。其中的藝術類型，可以提供企業家的學習對象，作為創作的憑藉；例如有企業家著迷文字，便在小說或散文中尋覓知音，古今中外例子很多，及今人溫世仁先生以武俠小說作為個人興趣，所引發的企業的俠義公益；又如王效蘭女士提倡藝術展現之品味等等，可說明由於個人認知與喜愛不同，不論是建築、雕刻、文字、美術、歌唱、電影或多媒體等等的運作，企業家可以依其的興趣，投入這項精神力量的行列，此將是企業體再生力量的持續力量。

其六，藝術典藏是企業家另項企業經營的開始，而藝術品的收藏，必為上述條件之後的成果。任何一位有為的企業家終日在企業上週旋，運用智力與體力，無非是為追求「自我實現」的價值目的，但成功的企業家當更會在社會責任與回饋之下，有更深切的價值理想，尤其被社會認同的榮譽感，便是企業營運的力量，否則，百年之後料想只是白忙一場的夢境，將不足成其為人生的目的，就在「見賢思齊」之下，企業家可能也忙於財富的處理，或作為公益性的服務。兩者間實在各有所用，但後者之恆久與價值，是很受企業家所應用的。

很多企業家，在各項制度的衡量中，採取更久更具公益的工作，就是文化價值的擁有與

運用，其中藝術品的收藏是最有效且優雅的事業，藝術可留存，可再生的精神力量，是社會價值的極致，除了它具有美感知識、時代、思想的象徵外，對於有形的價值，也是有增無減，因此，投入收藏工作，除了保有自己的有形財富，也擁有無形的社會公益力量，對文化產業有積極性的貢獻。

若企業更明確收藏專題項目，未來亦可作為永續經營的博物館，如此也將受到社會普遍的尊敬，例如林百里先生的藝術收藏，就吸引了美術專家與大眾的注目，其社會公益理想的張力，亮麗而明朗。

其他的藝術條件，大都是與生俱來的人文認知，並不需要過多闡述，企業家是人，人有創作的本能，創作的動能都在藝術的領域裡，藝術修養，也能融入在「真與善」的意涵上，能真則能誠，能善則能實，企業家信用第一，品質第一，就是真與善的表現，也符合藝術美的條件。

至於企業家的終極價值與社會公益如何彰顯，則要從企業家自身哲思開始，也得從它自身的價值取向來論述。

關於企業家的終極價值，必然有社會公益的考量與作為。因為企業家除了發展個人的事業與財富外，名譽的建造與維護是很重要的驅動力。有人雖然只追求數目字的增加，但榮譽風光則更是企業人的守則，殊不知有形財產將隨人而逝，不若以社會公益作為「無我」之人生價值，才能名垂千古。歷史故事與文化傳承，也是「留芳百世」的泉源。因此，如何達成人生的極致，這是企業家長存的理念。

或許我們無法說明當前蓋茲(William Henry Bill Gates III)的慷慨，或動輒百億的台籍企業家，但從過往的企業名流或已成為企業典範的人物身上，都很容易舉證歷歷。當然，這些企業家，有的是他人的建議，但若自己缺乏藝術的認知，以文化產業作為企業發展的基礎，那麼，很快便會煙消雲散，儘管可以留存財富給後代，但更具意義的文化產業卻付之闕如。

在此，或可以國際的企業名人說明，如美國大都會藝術博物館(Metropolitan Museum of Art)就是洛克斐勒(Rockefeller)家族所捐出的事業；在洛杉磯的蓋茲博物館(J. Paul Getty Museum)也是蓋茲家族捐出的，至於台灣的順益博物館、奇美博物館、鴻禧博物館等等，也都是台灣企業界所提供的經費與事業，其行為除令人感到敬佩外，此舉在社會公益與價值中，也是永不褪色的工程。

企業家於藝術品的收藏，必然是自己對藝術喜愛而衍生；企業家從「獨樂樂」到「眾樂樂」的行動，是社會價值營造的動力，公益、服務、奉獻；成為他們心靈的信念。藝術素養造成的有口皆碑，遠超過數目字增加的喜悅。

藝術美是人為美，也是文化美，具有知識、品德與理想，尤其是「創意」的意涵，或起於企業家自身的敏感，但它正是藝術之所以迷人的意念。

企業家呈現產值、成就，以創意為動力，這也是藝術家藝術展演的原相；**企業追求卓越與藝術追求至美，均是人生共有的理想，那麼藝術素養的學習與創意是可知、可感、可行，它包括在企業家成功要素裡！祝福企業家們。**



幸運草市集活動

遇見幸福 分享愛

財團法人臺灣更生保護會板橋分會 陳美霞

更生有情 幸福嘉年華 璀璨登場

「每個聖人都有過去，每個罪人皆有未來」為協助誤入歧途的更生人回歸社會，更生保護會長期致力於輔導更生人開創事業，為促進更生人與社區的對話及再融合，協助創業更生朋友行銷事業產品，特別擇訂西洋情人節前夕2月10日下午5時假西門紅樓北廣場舉辦「幸運草市集」一遇見幸福·分享愛活動。除藉此肯定更生人自我價值外，也讓社會大眾看到更生人努力的成果。同時邀請貧困的更生人及馨生人家庭參加，讓彼等暫時釋放壓力，享受難得的親子共遊機會。本次活動由法務部、臺灣更生保護會總會與臺北、士林及本分會共同策劃辦理。特別邀請法務部曾部長勇夫蒞臨指導，臺灣高等法院檢察署顏檢察長大和（兼任財團法人臺灣更生保護會董事長）、臺灣臺北、士林、板橋地方法院檢察署檢察長，以及產官學各界佳賓參與本次盛會。

創意商品 美輪美奐 珍味美食 與您有約

本次活動主要行銷大臺北地區更生人創業商品，包括菇之鄉、元氣深坑豆腐、古早大灶、宏旺素食、吉路鞋業、趕路的雁及龍的傳人等25個攤位，現場提供產品免費試吃及特價優惠。活動攤位提供的產品琳琅滿目涵蓋各行各業，舉凡吃喝玩樂，各項民生所需，最夯商品應有盡有。現場備有促銷小冊，除有超值優惠券外，還有臺灣各地更生產品介紹，好康享不盡，歡迎踴躍索取。其中不乏創意優質商品，等著您來發現推廣。所謂行行出狀元，他們的未來，充滿無限可能，若持續鑽研，在技術上精益求精，假以時日，不無可能就是臺灣下一個吳寶春、阿基師！

幸福家庭 親子烹飪 名師指導 萬眾矚目

99年度起更生保護會的服務層面更加擴展，推動更生人家庭支持服務方案。藉由家庭

支持服務延伸更生保護工作，並將年節關懷活動，由監所內延伸至監所外社區辦理，廣邀更生人及其家屬參與。分會結合社福團體辦理更生人家庭支持服務方案，案家改善程度及滿意度甚高。特別於本次活動邀請列入家庭支持方案輔導之家庭、貧困更生人、馨生人及家庭成員參加。為聚焦民衆目光，特別辦理親子趣味烹飪比賽，敦請國宴主廚阿基師擔任評審講評並示範教學，比賽所有食材、烹飪器材都是採用更生產品，參加者及評審優勝者亦贈予幸運草市集產品。不僅提供彼等舒緩身心的出遊機會，鼓勵其走進人群，輔以溫馨趣味之活動，並拉近家庭成員與親子關係，留存美好回憶。

藝文饗宴 功夫魔術 熱力四射 現場同歡

本次活動結合西門在地相關文化產業，引領民衆親近藝文活動，增進對文化的瞭解。特別邀請民間藝術團體、愛心社團、街頭藝人共襄盛舉，節目安排傳統與創新兼具，除具有文化傳承的意涵外，並充分展現臺灣本土文化精緻多元風貌。包括坪林區民俗文化演藝團、梅門魔術團、王瑞瑜、巴奈、王珍妮等知名歌手精湛演出。尤其穀保家商一群愛心師生現場製作幸運草創意心型氣球免費大放送。

卓越願景 踏實築夢 點亮希望 感謝有您

本次活動藉由「幸運草」這微小且柔弱的植物，隱身於紅樓的市集活動，引領發現者，照見平凡中的幸福、生活中的喜悅，讓社會大眾了解並肯定其更生的價值。展望未來，更生保護會期許複製幸運草市集成功的經驗，推展至各分會辦理。讓更生產品銷售能拓展至全國各縣市社區與一般民衆。期盼社區民衆因喜愛更生產品，讓更生朋友獲得自我肯定的機會。

此外本會將開發更多對更生人實質助益之業務，除規劃設立網路商城、成立實體商品展售中心僱用更生人銷售外，並持續開辦實用化及成效明確的技訓專班，成立多元化中途之家安置輔導業務，強化更生輔導員專業職能訓練。

本次活動廣邀來自四面八方有志司法保護工作的朋友及社會大眾共聚一堂，希望彼此能感受到為更生保護工作付出者的快樂和熱情，期盼大家一起加入我們的行列，以實際行動關懷及接納更生人，支持購買更生產品。並歡迎提供意見供改進研發，以提昇產品品質，幫助更生人重生之路成長茁壯。



↑ 阿基師熱情指導參加烹飪比賽同學技巧



↑ 法務部曾部長至攤位以實際行動購買更生產品



活化環境的設計

林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司 方志立
圖文轉載 綠、建築家《日本建築 Case Studies》森林裡的嬉遊曲

設計人人都可以做，但做出來可能有千百種。設計的樣貌沒有對錯，沒有一定的方程式；只有適不適合，符不符合環境及人的需求。但以人為本的設計方式是慣用手法，但尊重環境的心是我們需要培養學習的。

一般的設計師常把自我主觀的意識放在基地上，忽略了基地最根本的優劣條件，忽略了誰才是真正使用者，忽略了真正的使用行為，或許能創造出自我滿意的作品，但使用者真的滿意嗎？

資深的設計師設計前會開始調查基地優劣條件、氣候因素、地質狀況及環境關係等，甚至會調查使用者、使用行為及需求，並考慮業主的成本預算、工期需求及施作工法，進而開始規劃設計，創造出符合業主需求及基地狀況的設計案，但是不是少了些什麼？

大師級的設計師在設計前常會反覆觀察基地，常常一待就是一整天，或許有人覺得像個呆子不知為何，其實他是在發掘基地的真正精髓，專屬於它的特色精神，大部分的人認為這是大師與生俱來的天賦，不是一般人可以擁有的能力，或許真的多數人不具備這樣的敏感度，畢竟能做到的人真的不多，常把這樣的能力歸類為天賦，難道真的一般人無法做到嗎？

換個角度想想，若是丟掉你的包袱，忘記你是設計師，忘記業主的成本預算，忘記施作工法的困難，把心境沉澱下來，假想你是這塊地，你想要怎樣，似乎答案就不同了。

日本建築師中村拓志在《**する** 建築》文章中有一段是這樣說的”工程進度落後，一直拖在那裡。我知道原因，可是也不能怎麼樣？我們的工地現場實在是太複雜，這是為什麼進



圖轉載綠、建築家《日本建築Case Studies》
森林裡的嬉遊曲



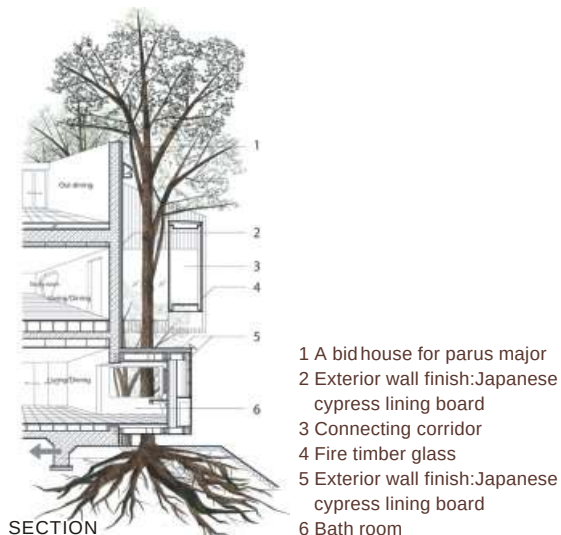
〈案例背景〉

基地：東京・惠比壽
用途：出租公寓
基地面積：770.22sqm
總樓地板面積：684.86sqm
結構：鋼筋混凝土，部分鋼結構

度落後的最大原因。這個工地一定讓師傅很頭痛吧。我記得從一開始就不停有人抱怨：「這什麼工地啊？！這樣怎麼架鷹架？！」「這樣怎麼作業呢？！一定得砍掉樹！」「這麼重的工具，你要我們全都用手搬嗎？」不曉得為什麼，樹好像很開心地搖晃著葉子。我圖上的樹，不是一個個圓形符號”。如果你是圖上的樹圈，那就被賦予生命靈魂了，不再只是一個無意義的圈圈。

設計師可以創造合宜的居所及環境，也可

以創造生命，更可以創造靈魂。那便是設計師的使命，也是最快樂的工作。只是決定要做怎樣的設計，端倪你選擇考量的角度，若一切歸於天分，就認為做不到，且不肯靜下心面對自我，那便不會有好的設計產出，或許沒有一百分的設計，但卻有與環境共生及深得人心的設計。反思我們常主觀決定基地未來的命運，常因工期時間、預算成本、施作工法等諸多考量而擅自決定基地的命運，那真的對基地好嗎？真的是對的嗎？還是一廂情願自我感覺良好，這都是身為設計師應該捫心自我的重要課題。



圖轉載 綠、建築家《日本建築Case Studies》
森林裡的嬉遊曲



另類空間的設計

林長勳聯合建築師事務所 和群室內裝修股份有限公司
彭千宜

生死，是宇宙間輪迴的一種機制。生，多數是喜悅；亡，多數是恐懼。起迄之間的奧妙及過程，是以每個生物個體必須歷經，皆為何等慎重的大事，卻是反差極大的面對態度。就死亡之後的靈魂歸屬或有來自不同的傳說，或有超自然所不能解釋的現象，困於目前無從考證，可以戒慎尊敬姑且信之，也可以嗤之以鼻斥為無稽，由個人教育養成或宗教信仰的角度去審思及面對，看法見解理所當然的不同。亡者不論在世所有作為是褒或貶，然就其軀殼的處理方式、形態等，各自迥異。墳墓，即是每個軀體最終回歸的點，也可以視為另一種類型的『家』，卻也是曾經存在的證明，留給後人憑弔紀念的具象物體。

死亡，對不同年齡層有不同的解讀；老年人：安度晚年；中年人：責任未了；青年人：遺憾終身。對於離開人世的身後事，可能早已安排妥當；可能由親友決定；可能……不論如何，皆得藉助活著的人，所以『另類作品』的產生，每一件都是對摯愛永久的懷念。對談論『墳墓』這個議題，機會頗多，印象最為深刻

的是Carol Scarpa的作品之一：男童之墓！原因是這件作品除了因應當下的實用價值，更具未來的延續性，蘊藏著父母對子女的不捨，並對維繫血緣所做的努力，家人的凝聚意識力量強烈表達其中。每一件作品，背後即是一個動人的故事，無限延伸你我的思維，方向角度或許不盡相同，但相信都是正面的思考模式。

墳墓，一定是冷冰冰嗎？一定是莊嚴肅穆嗎？墓園，一定是陰森恐怖嗎？一定是悲愴蕭寂嗎？傳統的觀念加諸既定的思考模式，多數是如此。古今中外，這種避免不了的『建築形式』，融入生活型態，甚至變成亙古永恆的代表，金字塔便是最典型的例子。

日本舉辦創意的墳墓設計大賽行之有年，當中的參賽者常有驚人的創意出現！由墳墓的造型就可以強烈表達往生者生前的種種事蹟與生活習慣，也深深傳達了在世者對他們無限的思念！

如：一個老婆為愛抽煙的亡夫設計的墳墓。老公一生中，最讓老婆懷念、也讓老婆最

想留給他的，居然是一包香煙。所以他老婆就以這個香煙品牌作發想，給了他一個「Mild Heaven」墓碑，墓碑旁的燈光，是貼心的打火機；前頭的香爐，是煙灰缸；花瓶，則是啤酒罐。位在日本神奈川縣鎌倉市裡的淨妙寺。

如：客廳般氣派的墳墓，是子女為父親而興建。介紹中指出，父親當年為工作，常很晚才回家。回家之後，最愛的就是窩在家裡黑色大沙發上休息放鬆。子女感念父親一生辛勞，模擬當時家中的沙發樣子。並在墓碑上，刻上母親的名字，讓父親並不寂寞。這樣的設計，也讓家人來掃墓時，能坐在這些沙發上緬懷父親在世的時光。位於日本靜岡縣榛原郡御前崎町的曹洞宗増船寺內。

具有創意的墳墓例子不勝枚舉，俄羅斯藉由雕刻家與建築師的設計，墓園猶如一座露天雕塑博物館，原本該是寂靜無聲的逝者世界，變成藝術園地，成為生者與逝者交流的臨界空間，充分表現俄羅斯人面對死亡的平靜，相信死亡是另一段生命的開始。俄羅斯文學之父普希金在詩裡呈現：「不，我不會死去，在莊嚴的琴弦上，我的靈魂將越過腐朽的骨灰永生。」因此，精心布置的墳墓，讓逝者在肉體殞滅後，精神仍然可以延存。涅夫斯基修道院名人墓園是這種精神代表作，甚至集歷史、人物、文學、雕塑、建築於一體，形塑了某種獨特的墓園文化。如：文豪托爾斯泰、杜思妥耶夫斯基、音樂家柴可夫斯基等人，都在此安息。

巴黎北邊的Pere-Lachaise墓園，亦是許多知名藝術家、文豪、科學家如：柯洛、巴爾紮克、蕭邦的等長眠之處，及眾多戰爭所留下之紀念碑。青蔥翠綠的墓園就像公園般，隨處

可見的人群，謹仰這些藝術家，深思藝術的天長地久勝於物質性的一時成就。

上述，多為具象的墳墓，雖非特別，然藉著聲名、透過整體的親和規劃，已經突破一般時下對墓塚的負面印象，反而引領眾人如朝聖般，趨之若鶩前往參觀，緬懷藝術家生前的成就，管理經營者甚至藉此增加收入，空間創造的附加價值，或有銅臭，但又有何不可？至少在這裡，死亡與生活可以同時存在，可以被討論，可以被紀念，可以是另一種型態的流傳。

台灣的民間文化，鮮少有悼念死者的空間，傳統墳墓經常只是一種讓人短暫停留祭拜，這樣的墓園空間的設計，只能匆匆來去，蜻蜓點水。悼念先人、埋葬死者的地方不令人恐懼，恐懼的其實是人所想像亡靈作祟的集體文化，如此深入人心。科技文明的二十一世紀，生死的關注透過墓園的視覺景致展現出來，都市中高樓比麟節次林立著，傳統透天樣式建築少之又少，居於現實，人們紛紛遷往公寓大廈生活，然往生者也是相同，從平地墓園移往大樓式的靈骨塔，擁擠的陰陽空間呼應的不可思議，對於以前注重陰宅風水學論述，重新換裝之後思考方向的改變驚人。

新北市近郊知名的墓園如：龍巖人本、金寶山、北海福座等，是較具規模的墓園，打破傳統興建模式，試圖扭轉世俗價值觀，導向追思紀念正面性質。鄧麗君墓園即是在金寶山的一隅，前來悼念者絡繹不絕，墳前花束不斷，尤以小鄧生日或祭辰特別日子裡，美侖美奐的紀念公園像是辦一場溫馨紀念Party熱鬧非凡。金寶山除有名人加持外，園區下方正是知名雕刻家朱銘的美術館，是另一項的附加價值。

最近龍巖人本邀請安藤忠雄設計墓園，水、綠地、太陽是設計首要的三個元素。主體建築的巨大水盤，像一面鏡子映照週遭；另一頭則是水瀑大帷幕，戶外大面積栽植吉野櫻花，盼這座墓園成為一座生態墓園。未來墓園內還將規畫興建美術館，亦找王俠軍進行細部合作。估計整個墓園要順利完成至少需要8到10年的時間，估計花費近新台幣100億。

台灣，的確在改變，就這些看的見的改變看來，墳墓已不在是個禁忌話題。喪禮與婚禮是中國社會裡生命禮儀中最重要的兩件大事，充分把民間信仰裡「福兮禍所倚，禍兮福所伏」的吉凶性質表露無遺，沒有絕對的喜、也沒有絕對的悲。莊子在內篇〈大宗師〉裡說：「孰能以無為首，以生為脊，以死為尻；孰知生死存亡之一體者，吾與之友矣。」道出了跳脫死亡恐懼的逍遙境界。靈骨塔形式的墳墓，小方盒之中，裝進去的除了是先人的一部份，還蘊藏著家人無限哀思與不捨，當然或多或少也有無奈的成分存在，這種現象，因應現在的實際需要，這就是一種無奈。

2008年到印度、尼泊爾一遊，曾到火葬場去參觀，坦白說：有害怕，也有佩服！就著種性制度，處理大體的臺子還分階級，火化後殘留的骨灰直接投入恆河之中，河裏不時見著嬉鬧的孩童……發現原來死亡是這麼自然的一件事！不論是王公貴族、是平民百姓，這個時間點的來臨，同樣是在河中尋求真神的迎接。

「捷克的人骨教堂可以告訴我們一件事，就是人骨與自己的關係……」；「法國的墳場在市中心，這代表死亡在每個人的周圍，死亡

即是最後的審判，可以到天堂的審判……」這些話語縈繞於耳。所以，死亡可怕嗎？是的！可怕的是痛失摯愛的痛，而非腐敗的軀體；可怕的是對未知世界的陌生，而非奇特的神鬼傳說。曾看一部電影：送行者－禮儀師的樂章，敘述死亡所延伸的故事，觀賞者，無不動容。所以，死亡可怕嗎？其實，死亡就在身邊。

換一個角度，墳墓更深的含意，是一種不朽的見證。如：Carlo Scarpa 在義大利所設計的 Brion 家族墓園，巧妙加入神聖的宗教符號延伸視覺感官，除有「落葉歸根」的想法外，也希望能夠為該家族提供一個永久的記憶場所。如：畫家梵谷與其胞弟提奧合葬¹，提奧之妻種上長春藤，為簡單的墓地作傳神的見證。每座墳、每座碑甚至亂葬崗、每種不同的喪葬方式都有屬於靈魂的故事。

好的墓園本質是什麼？對我而言能夠關懷生命、尊重自然、能夠彰顯人生結束之後的省思、能夠發揮紀念性質的永恆，即是終點的歸宿。在都市環境中，能夠取得同質性及異質性的平衡，就如Carlo Scarpa的雙喜圍牆所表達的意涵一般：死亡，並不全然是可悲的，應該要為人生終點畫下完美的句點。若果真如此，就是成功的設計！

參考文獻：

- 1.王凌莉，俄羅斯名人墓園：一座戶外雕刻博物館，自由時報93.12.05
- 2.<http://admin.blog.sohu.com>
- 3.安藤忠雄的狂想曲：龍巖人本網站
- 4.聶傳清、張何平，探訪鄧麗君墓：海峽兩岸人民網
- 5.金寶山網站
- 6.褚瑞基，Carlo Scarpa：空間中流動的詩性：田園城市
- 7.Designed & programmed by EtienneFOLIO, 2007 05.08

相隨心轉 福由心生



中華玄機風水命理研究會祕書長 廖茂宏

因為個性行為所表現的是人的內在的心理狀態心理變化，在其面相五官及行為舉止上，就會有相同的反應。久而久之，一點一點的累積，五官即會隨內在的變化而改變氣質，所以個人的思想與修養是非常重要的。我們知道教育可以使人變化氣質，生活及交友的環境也會使人變化氣質，氣質形諸於風度，見諸於面相五官及言行舉止，這就是「相隨心轉、福由心生」的道理。

俗語說：為善最樂。國民守則也提到「助人為快樂之本」。事實上行善助人不僅會感到真正的快樂，同時亦有延壽消災的功效。以科學的觀點而言，一個人無私而不求回報的行善助人，是一種人飢己飢，人溺己溺，民胞物與的胸懷，這種衆生一體的觀念，會使心胸擴展，身體的氣脈也會跟著暢通，這是為善最樂的原理。

在這世界上，每個人與生俱來的獨一無二的面貌，代表著每個人與生俱來的本性，即孔子所說的「天命之謂性、率性之謂道」。而所謂的運氣則是一個人的順逆趨勢與機會。惟有真實而適當的努力與修為，才能使命運的曲線

升高，才能使原來的面相五官更加的美善與祥和。為生命的進展與人類之幸福而努力奮鬥的人生，才是最有意義的人生，真正的努力所獲得的成功，才是真正的成功，才能獲得真正的快樂。反之，一個人如果完全聽天由命，隨波逐流，過一天算一天，那就與其他動物的生命沒有不同了。

俗語說得好：「天生我才必有用」，每個人在這世界上，皆因為不同的秉性，因緣扮演著不同的角色。一個人能夠持各自的稟賦，才能做最適當的發揮與貢獻，就是最大的成功。最後請謹記，「福禍無門、惟人自召」。

未來的命運，還是操之在每個人自己的手裡，並祝福全體慈暉人及讀者們事事順利，成功幸福！

§ 駐慈暉文教基金會

諮詢服務時間：

每週一 下午14:00~17:00



論音樂美 音樂美學的修改芻議

讀後感

國北教大研究生 楊書豪

一直以來，音樂都被列為八大藝術其中之一，大家對「音樂美」也存有各種看法，而筆者在偶然的機會下閱讀了漢斯利克（Eduard Hanslick, 1825–1904）所著《論音樂美—音樂美學的修改芻議》，本書中漢斯利克一直強調音樂和情感是不可混為一談的事情，他認為「音樂的內容就是樂音的運動形式。（註1）」，而情感的表現並非音樂的內容，他強調情感並非音樂的目的，音樂是美的，而美的本身僅是形式，所以他反對將情感視為音樂藝術所要表現的內容，這也是本書最主要的觀點，而這樣的觀點對筆者來說是一種新的概念，也讓筆者對音樂美有了不同想法。

漢斯利克將《論音樂美—音樂美學的修改芻議》分為七個章節，第一章是「情感美學」首先，他批判感情論的錯誤觀點，其實漢斯利克早期就曾和華格納（Wilhelm Richard Wagner, 1813–1883）發生過爭執，導致兩派的學者相互攻擊，互不退讓，崇尚形式主義的漢斯利克，對主張音樂和詩意聯合的華格納做出強力的批評，因為浪漫主義的作家重視人類情感的表達和發展，而這對漢斯利克來說是無法接受，因此，漢斯利克將音樂和情感作區分，並在第二章「情感的表現並非音樂的內容」提出「音樂不能表現抽象的觀念。」的論點。

漢斯利克表示「只有器樂才是真正純粹的音樂。（註2）」筆者認為漢斯利克會有這樣的想法，或許是因為音樂和文字結合之後，往往淪為文字的陪襯，無法展現音樂的藝術價值，而這樣的想法對當代音樂可說是一大衝擊，也造就兩派的激烈衝突。

第三章「音樂美」，漢斯利克將音樂的各個要素提出分析，藉此加強自己的理論，利用這些基本的音樂要素的組合，提出音樂的內容就是樂音的運動形式。另外，第四章「音樂主觀印象的分析」，漢斯利克認為音樂作品在創作的過程當中，無可避免會牽涉到個人情感及作曲者的主觀印象，提出「沒有崇高的熱誠，便不能成就出偉大和美。（註3）」這樣的想法，但是當作品完成時，就是個獨立的個體，不該用作曲家或者自己主觀印象來欣賞這作品，因那是音樂作品的特色，這也是漢斯利克所認為純粹音樂的自主美。此外，漢斯利克在這一個章節裡還談論到很重要的議題，就是有關演奏詮釋的問題，漢斯利克對於表演者的二度或者三度詮釋持保留的態度，他認為演奏者的詮釋帶有相當主觀的意識，這種音樂時常牽涉到一個外來的、非純審美性的因素，並以生理和心理的反應來論述，並在第五章「音樂的領悟：審美性與病態性的對比」做更深入的批判。

漢斯利克在第五章中，對人們過度重視「音樂情感」提出反對，他認為這是音樂美學受阻礙的最大因素。漢斯利克延續了前面對浪漫和主觀音樂的批判，他提出「直關性的聆聽，視為一藝術性的真正欣賞方式。(註4)」他認為在欣賞音樂的時候應該以樂曲本身為目的，不應該模糊音樂的原始效果。

第六章「音樂與自然界的關係」，漢斯利克以音樂的來源和發展當作題材提出自己的見解，他認為自然界的「音樂」和人類藝術中的音樂是不相同的，經過數學，前者可以轉換到後者上面，所以他認為人類的音樂是可以去測量和計算的，兩種領域裡的聲響是不相關的，有了上述的基礎之後就可進一步進入審美的領域。而章節最後，漢斯利克提出對音樂中「題材」一詞的見解，他認為音樂中的題材和詩文中是不相同的，對作曲家來說，標題提供作曲家一種失意的激發，而其音樂內容詮釋作曲家依照音樂的原則進行排列組合而成，所以用審美的角度來看時，這些樂音的排列是完全獨立，和當時創作題材並無相關。所以漢斯利克認為，作曲家能夠利用題材激發創作的概念，並且運用自然的聲音來達到音樂真正的目的。

第七章「音樂中的『內容』和『形式』概念」，漢斯利克一開頭就先提出一個疑問句，「音樂有內容嗎？」當作開場白，他認為對內容、主旨及素材這些概念的混淆，所以會對音樂內容有所誤解，他再次的強調以下的重點：

音樂是由樂音的排列和形式所組成，除此之外別無其他內容。(註5)

音樂作品中，自我獨立、在審美觀點上不能再簡化完整樂思即為主題。音樂所有的原始特性必然表現在主題上，它正是音樂的縮影。

由上述的觀點可知，漢斯利克認為樂音就是音樂的內容。而筆者在看完本書後認為在十九世紀浪漫主義的風潮中，漢斯利克能力排眾議，為形式主義立下一個範本事件不簡單的事，雖然在當時引起相當大的爭議，但是到現在仍然佔有相當重要的地位和影響力，以當時的角度來看，音樂過份的重視個人情感，導致有汨濫的情形，所以漢斯利克才會提出自己的見解，提倡形式主義。

但是，筆者認為音樂不應只有形式主義而已，因為音樂教育就是美感教育，就是情感教育，所以情感的部分是不可缺少的，這也是最重要的部分，就像在詮釋樂曲一樣，曲式分析幫助我們瞭解整個曲子的全貌，而個人情感的表達則是另一重點，沒有感情的彈奏和CD播放是一樣的，那不是音樂，而彈性速度的運用也要恰當，太過就會變成情感的汨濫，也不能視為真正的音樂，所以音樂中情感和形式應是相互配合的，這也是現代我們應該去學習的課題。

註

1. Hanslick Eduard著，陳慧珊譯，《論音樂美—音樂美學修改芻議》，頁64。
2. (同上)，頁45—46。
3. (同上)，頁87。
4. (同上)，頁111。
5. (同上)，頁133。
6. (同上)，頁136。

參考書目：

Hanslick Eduard著，陳慧珊譯
1997《論音樂美—音樂美學修改芻議》。
臺北市：世界文物出版社。

那一刀的風情

陳慶輝

22年前兩夫妻坐在榮總醫院的台階上，揆文在保溫箱裡，主刀大夫不在醫院裡，可愛的孩子出生的時候好好的為什麼？我該問佛、問上帝、還是問蒼天。

主刀大夫回醫院了，醫院裡面一位護理長的姐姐告訴我，這麼可愛的孩子你要放棄嗎？我已知道揆文的下半身全癱了，我考慮了五分鐘決定了這一刀，我已知道下半輩子，我與家人跟揆文要打一場硬仗。

當進開刀房的電梯的時候，揆文已經休克，還好沒有傷及腦部，出院後經過多次的化療，在揆文的成長中，經歷了各種無數的折磨，求學、住院，與生命搏鬥，好像一個模具在加工一樣。

當揆文懂事時我常跟他講，關關難過關關過，生命是無常的，人生是一場單程票有去無回，如果大路不通我們走小路，如果小路不通，自己再砍一條路，永遠不放棄、不妥協，在上帝的面前、在佛的面前，我可以低頭但是在人的面前我永不低頭。

人生就像航海在汪洋中的船，有時順風而行、有時又乘風破浪，我們就像一個舵手，看大家如何掌穩這把舵，當我們乘風破浪之後，雨過天晴，生命必是一片光明的。

◎此篇文章為100年度大學以上優秀清寒學生
獎學金得獎人陳揆文父親提供



那一刻 發亮的我



安康高中 楊子瑤

這一個月，匆匆忙忙的過了，這是我難忘的一個月。放學回家，丟下書包，拿起我的傢伙，飛奔到捷運站，準備到排練室與日本團一起排演。跟著雅慧老師所創立的「台北曼陀林樂團」，對這次在國家音樂廳所舉辦的百人曼陀林演出，真是既期待又害怕。從五點到十點都沉醉在那美好的音樂裡，回到家，十一點了，我的作業還躺在書包等著我。

隔天，到了學校，坐在座位上的我是高中生，下了課，到了排練室的我是位演奏家，學音樂的人，從小都有個夢想，「國家音樂廳」那遙不可及的地方，這次的我將站在那裡聆聽大家的鼓掌聲，這不是夢，這是真真實實的世界。此次演出請到了日本指揮家一小穴雄一、義大利指揮家 Fabio Giudice、陶笛阿志及日本團，每次排練都會擦出不一樣的火花，萬萬沒想到，說英文的時刻終於到了，Can I take a picture with you? 為了留下美好的回憶，照相是必然的。

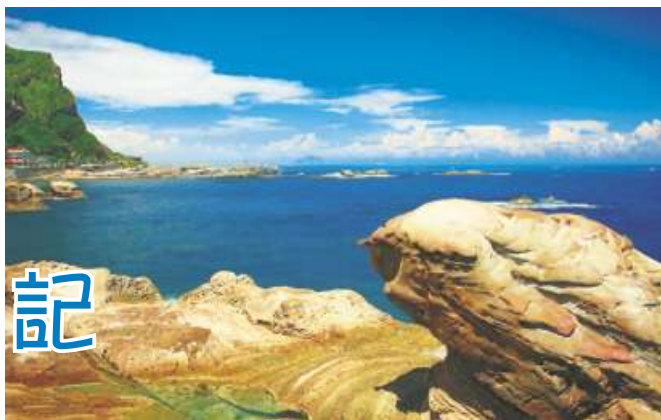
每個人對音樂的感受及態度都不一樣，日本指揮總是給不一樣的特別感，旋律一出來，身體不由自主的跟著擺動，隨著音符的流動，讓整天的疲累都消失了，一邊唱一邊揮灑汗水，最記得演奏秋風夜雨時他說：「這片葉子是在水面上漂浮旅行，而不是一觸碰到水面就沉下去了」，這一刻讓我了解到音樂的美是多麼讓人心情愉悅的事。義大利指揮也是一樣，

探戈舞曲的吸引，讓我的身體及雙腳不時想跳跳舞，用簡單易懂的詞彙敘述了一段進到心坎裡的話，這是我注入最多情感的時候。

表演的日子終於到了，中午我到美髮院整理頭髮，準備出發到夢想中的一國家音樂廳。第一次我感受到那股震撼，兩千多個位置，一望過去冷冷的空氣在觀眾席不停飄動；第一次我感受到那巨大的壓迫感，台上的管風琴正閃閃亮亮的對著我發光；第一次感受到那股澎湃的心情，開心及焦慮不停在我的心中滾動，後台的時鐘正在倒數，5秒、4、3、2、1，門開了，穿著黑色長禮服，走出了後台，一步步踏向眾人的焦點，尋找我的家人，我的同學及好友。我，做到了，我創造了生命裡最美麗的時刻，感動的我不忘呈現最優美的音樂給大家和給我自己，我想，讓溫暖的空氣散播到屬於我的世界。

「國家音樂廳」，這一次的經驗讓我學到了很多不一樣的事情，演出完畢，更讓我感到開心的是我的高中同學和我一起後台留下了最美好的回憶，打從心底的感謝每一位鼓勵及支持我的人，沒有你們的陪伴，今天的我不會是最幸福的，還有我最愛的家人及高中導師淑美老師。相信從今以後我是個懂得敘述自己音樂故事的人，**因為這場演出使我的生命裡又增添了許多美麗的音符，那一刻的我是發亮的、最動人的時刻。**

龍洞灣浮潛記



網溪國小 張佳宜

鈴～鈴～鈴，鬧鐘響了，我一躍而起，用最快的速度刷牙洗臉、穿衣吃完早餐、背著背包、帶著興奮的心情趕到學校，我們要到龍洞灣浮潛囉！

川堂間充滿了歡笑聲，大家七嘴八舌的討論著等一下的旅程，老師再度叮嚀我們需要注意的事項，尤其是要注意安全，還要聽從教練的指示，不要任意行動，才能夠平平安安的出門，快快樂樂的回來。

沿途風景優美，山光水色，我們的心情也跟著輕鬆愉快，同學們在車上談笑風生，說說唱唱，還有人吃東西、玩遊戲感覺真好的不知不覺到了目的地。帶著既好玩又害怕的心情聽著教練講解，教練教我們如何穿緊身的潛水衣，怎麼套上救生衣，最後讓我們戴上蛙鏡和呼吸管再仔細的檢查後，全副武裝的我們準備下水啦！

剛開始我們到游泳池練習，池裡的水很冰，冷得我直發抖，還不停的大喊「好冷！好冷！」但當我們真正下到海裡去浮潛時，發現

海水其實很溫暖。海裡有許多五顏六色的魚，各式各樣奇形怪狀的石頭，豐沛的海草，還有好多從沒見過的生物……真是漂亮！教練讓我們用吐司來餵魚，魚兒們似乎聞到了食物的香味蜂擁而上，魚兒身上的紋路很美，有的魚身上的鱗片還會閃閃發光，能近距離看到牠們的真面目，真是難得一見的奇景。

上岸後，貼心的哥哥姐姐們準備了熱呼呼的奶茶讓我們取暖，我們的身子也漸漸的暖了起來。換下衣服後，就是吃飯時間啦！大家的肚子早已餓的咕咕叫了，拿起自己帶的午餐，大口大口的咬下去，這種感覺真是太幸福了！龍洞灣的風景很美，餐後沿著海邊散步或是坐下來休息，都很輕鬆宜人；我們在那兒玩遊戲，海風吹來涼爽得令人心情愉快，全班一起拍照，在龍洞灣留下的美好的回憶。

依依不捨的向龍洞灣道別，就這樣結束快樂的一天，真希望下次有機會，我可以再去一次龍洞灣，再一次看看那些美麗的海底風景。



東眼山之旅



頂溪國小 張家綺

天剛亮我就迫不及待的跳下床，用最快的速度刷牙、洗臉、早餐後飛也似的直奔學校。其實，今天我們校外教學的日子，地點是山明水秀的「東眼山」，我們還要在那住一晚呢！你說我怎能不盼望今天的來臨呢？

一路上，只見男生在pk PSP，女生則在那邊七嘴八舌的抬槓或聽音樂，車上充滿著吵鬧的喧嘩聲；轉眼間我們已經到了目的地—東眼山。

來到交誼廳，他們所有的隊輔就先開始自我介紹。有位叫小螃的姐姐，名字居然跟在我一模一樣，真是有趣的巧合，他們都非常的熱情與活潑！

有趣的活動一直進行，不曉得過了多久，肚子早就飢腸轆轆，大家都很期待“神秘午餐”一看到美味的佳餚，口水不禁就流下來了！曬著溫暖的太陽，一邊吃著豐盛的午餐，一邊欣賞美麗的風景，真是享受啊！氣候涼爽的下半，我們上了一堂關於「全球暖化，拯救北極熊」的課，這讓我深深領悟到全球節能減碳的急迫，也讓我了解到種樹的重要性。

終於呀！終於能去宿舍休息一下了！大家一路用衝的跑到宿舍。一打開門，哇！有兩間浴室和一個超大寢室！真是棒透了！我第一次與朋友一同過夜，我們打算鬧通宵、打牌、吃宵夜，看來晚上可以盡情瘋了！真是令人興奮呀！

到了夜晚，大家依舊活力充沛，我們準備出「夜間任務」，去觀察森林中的小動物！別看我們導遊的名字叫小紅帽，他可是一對人親切友善的叔叔喲，今晚將由他帶領我們在黑黝黝的森林裡尋找躲起來的小動物！一路上，我們走走停停，一下看到毛毛蟲，一下看到青蛙，一下看到蜘蛛；最令我難忘的是看到了螢火蟲的幼蟲，這是我生平第一次看見呢！回來時，躺在星夜下欣賞星星，我們不但看見夏季最出名的「夏季大三角」，而且今天的月亮也特別明亮，好像是大自然送我們的歡迎禮！

當晚，大家一下打枕頭戰、一下打牌、一下吃宵夜，我看呀！要不是老師逼我們就寢恐怕她們會狂歡一整夜。

早餐後，每個人都精神抖擻準備要來搶救波拉貝爾了！因為地球暖化，北極熊都快掛了，我們必須全體動員來救北極熊！遊戲過程中非常激烈，在大家的努力下，最後我們團結的救出所有的波拉貝爾們。

時光飛逝，兩天一夜就過去了，沒想到離別會這麼的依依不捨，我們與大哥哥、大姐姐們揮手道別，直到看不見為止，真的很謝謝他們的教導與照顧，這次的東眼山之旅，真的讓我學到許多！

畢業旅行



頂溪國小 楊鎮瑜

看著照片，一幕幕令人難忘的回憶重現在我眼前，歷歷在目。每當我想起那兩天的畢業旅行，心中就像注入一股暖流，十分溫暖！

清晨，我踏著愉悅的心情朝學校邁進，此刻的心情像是吃了興奮劑一般，雀躍無比。第一天，我們先到最令我期待的「綠世界」。綠世界裡有許多園區，例如大探奇區、蝴蝶生態園區、鳥類生態園區等。其中，我最喜歡的是「鳥類生態園區」。裡面完全開放的環境，讓我們可以和來自各國的珍貴鳥種「近距離接觸」。相機是我的雙眼，我用我的眼睛四處捕捉鳥兒的身影，深怕遺漏任何一個最自然、最美麗的姿態。鳥兒自由自在的翱翔、展翅，都令我深深感動！

接著，我們來到921地震博物館。經過導遊的解說，加上光復國中的地震遺址，讓我們一步一步走入令人悲傷的歷史。雖然我之前已經來過，但看著因地震而被震碎的建築與校舍，我心中就有一種說不出的傷痛！而那些斷垣殘壁，彷彿時時刻刻在警惕著人們防災逃生的重要性。參觀完地震博物館，我們回到我們投宿的地方－王子大飯店。吃過晚餐，我們到彩虹劇場進行晚會。晚會就像團康活動，大家的心情「high」到最高點，把5、6年級的壓力盡情的抒發！

隔天一早，我們六年級大軍進逼「劍湖山」！這可是這次畢業旅行的「重頭戲」呢！分組之後，大家就像脫韁野馬般奔向遊樂設施。我們這組算是較膽小的，只敢玩較不危險的設施，像是摩天輪、天女散花、咕咕飛車和迴旋磁場。其中，最刺激的就非迴旋磁場莫屬了！這個遊樂設施會快速旋轉，還會上下搖擺，讓你有「重力加速度」的快感！我原本是不敢坐的，但在好奇心的驅使之下，我便硬拉同學的媽媽去「挑戰」！玩過之後才發現很好玩呢！快樂的時光總是特別快，一下子就到了要離開的時候了。

過了3個小時的漫長車程，終於到了楊梅白木屋精緻蛋糕形象館。我們看了蛋糕和巧克力的製作過程，了解到一個精緻又美味的蛋糕身後，師傅要付出多少心血、努力。正所謂「台上十分鐘，台下十年功」，真是一點也不錯！接著，我們去採購白木屋的精緻蛋糕、巧克力和舉世無雙，獨一無二的魚子燒。我還一次買了10個呢！

這次的畢業旅行令我滿載而歸，與同學們留下了永生難忘的回憶。除此之外，我也學到了在學校學不到的知識。每當我看到相片，這些美好的回憶就會重現在我眼前，永不忘記！



我的成績單



永平國中 叢谷藹

每張成績單都代表著這段時間我成長了多少、學習了多少，也代表了我付出多少的努力。有時分數不是我預期的那麼好，就會感到失望和挫折，但這是我必須要經歷的，因為沒有人能夠次次成功，永不失敗，重要的是要從這些失敗中記取教訓，努力爭取下次的成功！

我的成績高低起伏不定，有時成績高得令人驚訝，有時卻低得令我傷心欲絕、失望透頂，而十分了解我的媽媽總是能分辨出我當時的心情。我時常喜歡和媽媽玩猜分數遊戲，每次段考拿到考卷回家要給父母簽名前，我如果成績考得很理想，就會故意擺出愁眉苦臉，一副快哭的樣子，然後跟媽媽說我考得很差，但是媽媽卻總會陪我玩遊戲，其實早就看出我在開玩笑。而當我考得不如意時，我雖然無法假裝成高興的樣子，但我會想盡辦法讓自己看起來更加難過，好像分數比真正拿到的再低二、三十分，可是不知道是不是我不擅長演戲，還是媽媽真的太理解我了，她就是能看穿我報的假分數，這也讓我發現，媽媽真的很關心我，她總能洞悉我內心的真正想法。

平時我拿到成績單給父母看時，爸爸看到我成績不錯時會大大稱讚我，媽媽則完全不動聲色，不會表現出特別高興的樣子，但是在我考不好時，她不僅會安慰我，讓我重拾信心，還會認真教導我不會的地方，讓我清清楚楚的知道自己錯在哪裡。

記得四年級的一次段考，我的數學科成績只拿到七十三分，因為時間不夠，來不及寫完，背面的題目整整有一半沒寫，我非常的沮喪，回家後躲在媽媽的懷裡嚎啕大哭，我喜歡在媽媽的懷裡尋求安慰，因為媽媽溫暖的懷抱和溫柔的聲音總是能讓我的心平靜下來。媽媽告訴我：「凡事都不可能一直順順利利，有挫折、失敗，才是真實的人生，但重要的是，在你失敗的時候，有沒有思考你哪裡出了問題，並加以改進，成為成功的助力。」媽媽還提醒我，時間不夠是因為自己對於算式還不夠熟練，而且沒有融會貫通，平常要多練習題型，幫助自己增快運算速度。她還舉自己曾經在段考時，考過六十幾分的成績，而那一科正是她最拿手且每次都考將近滿分的理化的例子給我聽，但是她並沒有因此放棄，反而將問題都弄懂，就再也沒有考過那麼差的成績了。媽媽的話就好像振奮劑一樣，將我失落的心從谷底被拉回來，整個人又充滿了自信。

成績單就像是我的良師益友，因為它我知道要努力向上，又學到要如何克服挫折。期待以後的每一次考試，收到的成績單都有我努力、進步的痕跡，也希望未來當我有子女時，也能像我的母親一樣用溫柔又有智慧的態度教導他們。

我的媽媽



桃園縣新屋國小 黃羽君

我的媽媽名叫郭芝妤，今年32歲，中等身材，很多人把「郭芝妤ㄣˇ」唸錯成「郭芝ㄣˇ」，因此爸爸給她取個外號叫「吳郭魚」我們聽了哈哈大笑。在我們3個姊弟還沒上學前，她沒去工廠上班，專門在家照顧我們生活起居，並且教導我們。直到我們3個讀國小了才去朋友的工廠上班賺錢。

媽媽說每個人都要分擔家事：家裡才會整潔乾淨。爸爸負責打掃庭院、媽媽負責廚房、弟弟年紀小負責1樓整潔、妹妹整理2樓、我讀

4年級個子高多跑一點負責3樓整潔及倒浴室垃圾桶。媽媽又說要把英語學好，將來要帶我們出國去玩，所以課外送我們3人到「喬登」補習班補習英文。

我在學校聽媽媽的話用功讀書，每次月考我都得到獎狀，接著，媽媽拿著我的成績單一起到7-11超商換獎品。謝謝媽媽，我會繼續用功，將來長大我要帶媽媽去環遊世界，當媽媽的英文導遊解說。



校外教學

頂溪國小 陳明信

一開始，接到能去校外教學的通知時，心裡不自覺地興奮起來，第二天來到學校時，大家都準備好物品，迎接校外教學的到來。一路上，大家鬧哄哄的，好像一群吱吱喳喳的小麻雀，直到上了捷運，我們才安靜下來。

在台灣博物館裡，導覽阿姨替我們解說原住民裡賽德克族的文化及歷史，裡面不但有展示族人的衣物，飾品，武器和祭祀用品，還有講解紋面的重要，什麼是出草和他們一直共同守護的那座橋，並從泰雅族延伸出來，然後和太魯閣族分離，一個在花蓮，一個在台東。

在土地銀行時，一開始，老師領著我們到一個麻雀雖小，五臟俱全的金庫，這裡的各個放房間，都放著有關銀行的物品，例如有金光閃閃的金塊，許多美金和舊台幣，和一大堆跟銀行的借據，都讓我們看得目不轉睛。後來我們到紀念品區，大家看到琳瑯滿目的商品，都愛不釋手，最後大夥們都滿載而歸的回學校。

我最喜歡的是「恐龍特展」，當看到這龐然大物和奇異生物時，令我目瞪口呆，同學們也為之譁然。校外教學真是讓我們大開眼界，學了不少知識，希望以後還有類似的機會。



校園一隅

頂溪國小 李冠賢

我的學校位在新北市永和區的頂溪國小，一進到學校就可以看到遼闊的廣場、廣大的操場、五顏六色的彩虹樓和枝葉扶疏的大樹，讓整個學校看起來生氣蓬勃。

而在校園裡我最喜歡的地方是在那裡呢？答案就是在花園旁的那條美麗步道，為什麼呢？因為那條步道旁邊有許多高大的大樹和五彩繽紛的花草，讓人賞心悅目；夏天時、因為火熱的太陽把我曬得頭昏腦脹，所以我更希望可以一直待在大樹爺爺的身邊，為什麼呢？因為大樹爺爺心腸很好，不忍心看到我頭昏腦脹的樣子，所以他會幫我搧風，使我十分涼爽。

下課時，我都會迫不及待拉著好朋友到步道玩耍，玩起來總是十分愉快；上課時、也希望可以早點下課。有一次我的成績考得不理想，我就一個人走到步道，突然間，我傷心的心情竟然變成愉快的心情，也忘了考不好這件事，反而坐下來欣賞這大自然的美麗。

可是因為現在我已經高年級了，教室離步道太遙遠，所以我就很少到步道玩，也非常思念以前的那種快樂，因此我希望可以在離我教室近一點的地方，多規劃像這樣的步道，讓我可以再次體會童年的快樂回憶。

筆



頂溪國小 蔡承芳

「筆」的種類有很多，用的時間也很多，學生要用鉛筆、自動筆；老師要用紅筆、粉筆；公務員更需要原子筆，幾乎每個人都要用筆，而我最常用的筆有自動筆、原子筆、螢光筆，我天天都用這些筆，我刻刻不離手呢！

自動筆的材質是一根塑膠管子，讓筆芯好以運送的出來，讓我免於削鉛筆之苦；而原子筆的顏色繁多，收集起來五彩繽紛，外表是有塑膠殼，筆尖有個圓珠，筆管內裝有油墨，書寫時油墨即可寫出；螢光筆內有長綿條用以保存水性顏料，外殼也是塑膠，以防顏料蒸發。

使用自動筆時，要小心力道，以免筆芯斷掉，浪費筆芯；用原子筆時，要小心筆蓋，或是讓筆尖收縮的按鈕是否蓋好、按好，以防止沒水；最後螢光筆，要小心筆蓋是否蓋好了，否則水性顏料恐怕會蒸發，還有使用這三種筆的時候勿咬筆身，以免造成身體上的種種不適，例：嘔吐……。

「筆」真的是我們不可或缺的好夥伴，如果沒有它們，真不曉得我們以後生活會變得怎麼樣，搞不好我們得學習古人們結繩記事、刻甲骨文呢！



慈暉文教基金會 2012年活動

慶祝活動

【**愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴**】由慈暉主辦，邀請大台北地區14個優秀合唱團體，於5月6日假永和區國父紀念館以合唱觀摩音樂饗宴共同慶祝母親節。慈暉的名字源自於感念母恩，弘揚母愛，亦是慈暉一大精神，此活動更是慈暉年度盛事之一。

【**慈暉盃歌唱及吟詩比賽**】為讓慈暉學苑學員們有個舞台能發揮平常在學習中練就的實力，慈暉將於下半年度舉辦歌唱及吟詩比賽，讓學員們展現成果互相交流。

【**秋收成果展**】慈暉平日開辦各式才藝課程以提昇社區文化及生活水準、推廣終生學習風氣，展現學員們學習的豐碩成果，並藉由班與班之間觀摩和合作發揮團體學習之效，將於10至11月間聯合各個才藝班辦理秋收成果展。呈現學員成果之餘，也希望他們學習的快樂和熱情能感染更多社區民衆。

【**慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴**】由慈暉邀請永和獅子會共同舉辦，將於12月底頒發許多公益性的捐助獎項，希望喚醒社會大眾的愛心，共同為清寒學子及社會弱勢盡一份心力。

慈暉學苑 (今年度規劃課程請參照本刊第60頁)

【**養生保健系列講座**】為慈暉與署立雙和醫院共同合作開辦，於每個月的第二個星期二下午2:00至4:00在慈暉會所舉辦。邀請各醫科專業醫師蒞臨，分享講授醫療保健常識，講座全程免費，歡迎民衆一同參加。



【**關愛台灣系列講座**】為慈暉與財團法人群策會共同合作開辦，於每個月的第三個星期二下午2:00至4:00在慈暉會所舉辦。持續不斷地擴展演講主題多元性，邀請各領域專業人士與民衆近距離分享，講座全程免費，歡迎民衆一同參加。

【**慈暉合唱團**】是由一群熱心公益、歌聲嘹亮的媽媽們所組成，定期於每週二、四練唱，至今已走過14個年頭，除在本會各活動中參與演出之外，經常應政府機關及地方社團邀請參與各類公益演出，歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加。

【**慈暉合唱團**】是由一群熱心公益、歌聲嘹亮的媽媽們所組成，定期於每週二、四練唱，至今已走過14個年頭，除在本會各活動中參與演出之外，經常應政府機關及地方社團邀請參與各類公益演出，歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加。

【**慈暉舞獅團**】由本會林執行董事靜子女士帶領團員定期練習並參與各項公益活動表演，為維護、發揚傳統民俗藝術。多年來，受邀參加許多活動，如教育部北區社教志工博覽會、中台禪寺新建工程落成啟用典禮、佛指舍利祈福法會、新北市政府文化局於林家花園舉辦之活化古蹟活動等，更遠赴韓國安城，參加國際性的世界民俗觀摩表演。近幾年除了積極招募、培育舞獅人才外，更將傳統民俗舞蹈及流行曲風作結合，在演出上有許多突破及創新，歡迎對民俗舞蹈有興趣者報名參加。



【獎助捐助】



【才藝課程】為推廣社會教育促進終生學習的風氣，慈暉依大眾的各種學習需求及興趣規劃辦理許多課程，包括：國台語歌曲卡拉OK教唱、日語基礎五十音、日語正音研習、日語漢詩研習、日語會話演歌、肚皮舞、國際標準舞、日本舞、排舞、英語基礎會話、山水國畫、書法、油畫等。並在慈暉董事長及董事、顧問、委員大力的支持下，提供這舒適環境，讓民眾用優惠的研習費即可享受多元的才藝課程，歡迎一同加入慈暉與我們同樂。

【松年大學】為提昇長者精神生活品質，培養休閒娛樂，擴大知識層面，規劃銀髮生涯，使銀髮族充分享受健康快樂的生活，慈暉配合新北市政府實施新北市第14屆松年大學課程，今年開辦3個班，提供長者終身學習的優質環境。

【大學以上清寒優秀學生獎學金】為關懷與獎助新北市地區優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，特設立此獎項；學生家庭提出申請後，經本會教育委員會初審及倩聯委員會個別家訪後共評選出五十名優秀學生，每名可獲得獎學金貳萬元，每年度均頒發新台幣壹佰萬元整。

【輔導中輟生績優有功人員】為表揚各校輔導中輟生的教師及志工，特訂定獎勵辦法，由新北市各學校或相關單位推薦優秀人選，經評選委員會審查後，從眾多候選人選出優秀教師及志工，每名獲頒伍仟元獎金。

【慈暉獎】為獎勵實踐孝道、有愛心之學子，提倡倫理道德教育，獎勵實踐孝道或才藝表現，優良之優秀學子特設立此獎項，對象為新北市各公私立高中職、國中、國小之學生，對實踐孝道、關懷父母、師長之同學，有愛心具體事蹟者，由學校遴選後推薦之，每校推薦最優良表現者。經本會教育委員會評選審查後，共選出十名優秀學子各頒發獎金伍仟元。

【中原大學建築系慈暉獎獎學金】為鼓勵並協助中原大學建築系及碩士班之學業優秀且家境清寒學生能專心向學，探討建築相關專業知識，特依據本辦法設置慈暉獎獎學金，提供學生申請由校方評選六名，每名可獲得獎學金參萬元，每年度頒發新台幣壹拾捌萬元整。

【桃園縣蘆竹鄉義消遺孤教育經費】自86年起認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤教育經費，今年持續辦理。

· 其他文教活動的協辦以及各項目的關懷與贊助。

【改善環境】瓦礫溝觀光運河親水綠地持續進行以及研提社區美化改造方案。

【發行刊物】Fabulous 2012春季號及秋季號，共發行十萬本，免費贈送予各地民眾及圖書館，內容包含藝文專欄、社區故事、環境美化等，焦點在於報導知識、人文、環保、休閒不同面向的美，以欣賞「美」的眼光看世界，期許創造更多「美」的事物。歡迎民眾提供文稿，加入傳播愛與美的行列。

慈暉學苑 課程內容

養生保健系列講座

日期	主題	師資
03月13日 星期二	中老年人的口腔保健	柯恩生（署立雙和醫院牙科醫師）
04月10日 星期二	漫談慢性肺阻塞疾病	張志誠（署立雙和醫院胸腔內科醫師）
05月08日 星期二	職業傷害的面面觀	祝年豐（署立雙和醫院心臟內科醫師）
06月12日 星期二	認識腦瘤	林家璋（署立雙和醫院神經外科主任醫師）
07月10日 星期二	漫談胃食道逆流	陳明堯（署立雙和醫院消化內科醫師）
08月14日 星期二	如何預防運動傷害	劉燦宏（署立雙和醫院復健科主任醫師）
09月11日 星期二	心肺復甦術及其迷思	周琮霖（署立雙和醫院家醫科醫師）
10月09日 星期二	大腸癌的篩檢與預防	張東晟（署立雙和醫院大腸直腸外科醫師）
11月13日 星期二	健康好眠	蔡涵茵（署立雙和醫院神經內科臨床心理師）
12月11日 星期二	漫談冬季中醫養生	陳家莉（署立雙和醫院傳統醫學科醫師）

免費

課程時間:每個月第二星期二下午2:00~4:00 (以上資訊依開課前確定為主)

關愛台灣系列講座

日期	主題	師資
03月20日 星期二	歌劇藝術在台灣	曾道雄（資深歌劇導演）
04月17日 星期二	話說「中國功夫」	李筱峰（台北教育大學台灣文化研究所教授）
05月15日 星期二	台灣經濟發展的挑戰	洪財隆（清華大學社會所中國研究學助教）
06月19日 星期二	那些雲端科技教我的事	魚夫（弘光科技大學文化事業發展學系教授）
07月17日 星期二	體育之外的永續文創概念	袁乃娟（文創工作者）
08月21日 星期二	當代藝術與社會美學推展	趙惠玲（國立台灣師範大學美術系教授）
09月18日 星期二	從法國哲學看台灣人文教育	沈清楷（輔仁大學哲學系助理教授）
10月16日 星期二	人口、全球暖化與環境變遷	王俊秀（台灣環境保護聯盟會長）
11月20日 星期二	從台灣農民組合談台灣農運	莊永明（文史工作者）
12月18日 星期二	台灣社會的縮影與心聲	林太崴（78轉唱片收藏家）

免費

課程時間:每個月第三星期二下午2:00~4:00 (以上資訊依開課前確定為主)

『慈暉合唱團』 每週二、四上午9:00~11:00 練唱

特聘請專業指揮-李素真老師及鋼琴老師江美慧指導

不定期代表本會參與公益活動~歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加



才藝課程

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

- 參加對象:不限男女及年齡系列講座皆免費（本會會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洽詢)

歡迎加入
慈暉的大家庭

2012年獎助及獎勵辦法

◆大學以上優秀清寒學生獎學金申請辦法

- 一、宗旨：以關懷與獎助新北市地區優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，並發揚本會宗旨「改善生活環境，提昇生活品質」
- 二、獎助對象：凡國內公私立大學以上院校在學學生具備下列條件者得向本會申請：設籍新北市滿一年以上，上學年度上下學期在校學業成績平均八十分以上且操行優良、家境清寒並有證明者，經本會初審及實地家訪後選出在學學生共50名。
- 三、獎助方式：每名頒發新台幣貳萬元整及獎狀。



◆輔導中輟生績優有功人員獎勵辦法

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



- 申請日期：2012年8月1日至10月15日止
- 各申請詳細辦法及申請表格請於
<http://www.tsuhuei.org.tw>下載
- 或洽 (02) 8660-0766謝秘書

◆慈暉獎獎勵辦法

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

財團法人慈暉文教基金會

2011年獎助及捐助名單

1. 以關懷與獎助新北市優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，慈暉特設立「大學以上清寒優秀學生獎學金」，凡國內公私立大學以上院校在學學生設籍新北市滿一年以上，上學年度上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良、家境清寒並有證明者，每年度申請學生踴躍，皆經本會教育委員初審通過再經實地家訪，每年度評選出50名學生，提供每位獎學金貳萬元整，合計壹佰萬元整。

得獎學生名單如下：

- ・汐止－李品蓁/中華科技大學(國際企業系三年級)、劉芷含/輔仁大學(織品服裝系四年級)
花育雯/華梵大學(建築系二年級)、李昆哲/交通大學(管理科學系三年級)
- ・雙溪－王威文/台灣大學(電機工程學所博士班七年級)
- ・瑞芳－林芷瓊/彰化師範大學(商業教育學系四年級)、蘇世萱/輔仁大學(兒童與家庭學系二年級)
- ・土城－呂尚霖/台灣科技大學(化學工程所二年級)、蘇鈺龍/德霖技術學院(資訊工程系四年級)
張育禎/輔仁大學(社會工作系三年級)
- ・林口－徐培真/輔仁大學(數學系四年級)
- ・金山－李倩如/淡江大學(會計系三年級)
- ・三芝－吳佳穎/東吳大學(會計系四年級)
- ・永和－江鈺鈴/世新大學(傳播管理系三年級)
- ・三重－王振樺/台灣大學(生命科學院所二年級)、彭謙婷/德明財經科技大學(保險金融管理系四年級)
蔡美惠/德明財經科技大學(財務金融系二年級)、李勛華/中山醫學大學(醫學系三年級)
蔣駿暉/明新科技大學(土木與環境資源系四年級)、廖書漢/淡江大學(電機工程學系四年級)
- ・中和－王翌如/台灣觀光學院(休閒管理系三年級)、林珮妤/暨南大學(公共行政與政策學系三年級)
蕭人豪/澎湖科技大學(電機工程系二年級)
- ・新店－薛宇莉/致理技術學院(保險金融管理系二年級)、陳逸霖/景文科技大學(電子工程系四年級)
周宏昌/台北醫學大學(牙醫系四年級)
- ・蘆洲－林玉蓋/佛光大學(產品與媒體設計系三年級)、王品勻/彰化師範大學(商業教育系三年級)
王郁瑩/輔仁大學(護理系四年級)、莊哲璋/中國文化大學(體育系三年級)
- ・淡水－潘維欣/台中技術學院(會計資訊系三年級)、賴秋蓉/淡江大學(中文系三年級)
- ・新莊－李宗翀/淡江大學(資訊工程學系四年級)、阮俊雄/台灣大學(工程科學與海洋工程學系四年級)
阮祈潔/台灣大學(環境工程學所一年級)、楊婷婷/台北護理健康大學(嬰幼兒保育系二技二年級)
徐淳輔/政治大學(外交系四年級)、游巧瑜/輔仁大學(金融與國際企業系夜間三年級)
張邑豪/雲林科技大學(資訊工程系四年)、洪孟秋/政治大學(心理系三年級)
- ・板橋－劉育誠/東華大學(社會暨公共行政學系四年級)、吳聖斌/致理技術學院(商務科技管理系三年級)
江政庭/德霖技術學院(機械工程系四年級)、李旻璇/致理技術學院(應用日語系二年級)
陳揆文/致理技術學院(會計資訊系三年級)、吳幸蓓/聖約翰科技大學(電機工程系四年級)
- ・萬里－江林泰/北台灣科學技術學院(數位多媒體設計系二年級)
- ・樹林－鄒惠如/輔仁大學(哲學系四年級)、徐函鈺/醒吾技術學院(餐旅管理系四年級)、
廖昶偉/元智大學(經營管理所二年級)

2011年獎助及捐助名單

2. 為獎勵實踐孝道、關懷父母、師長之學子，針對新北市各公立高中職、國中、國小之學生有具體事蹟者，特設立「**慈暉獎**」，由學校遴選後推薦之，每校推薦最優良表現者一至三名送至本會，經本會評選通過者頒發獎金伍仟元整，以資表揚。

得獎學生名單如下：

- 黃紹華/三重國小五年級、夏秋錦/開明高職三年級、胡雅萱/十分國小三年級
- 劉晉維/三和國中九年級、劉玟萱/三和國中八年級

3. 慈暉為鼓勵中原大學建築系學、碩士班之學業優秀且家境清寒的學生能專心向學，探討建築相關專業知識，特設置「**中原大學建築系慈暉獎學金**」，每年度大學部計二年級至五年級各壹名學生，碩士班一年級至二年級各壹名研究生，共計6名，每名新台幣參萬元，合計壹拾捌萬元整。

得獎學生名單如下：

- 吳至強/中原大學建築系二年級、王怡婷/中原大學建築系五年級、劉恩伶/中原大學建築系五年級
- 王文君/中原大學建築系五年級、陳姿靜/中原大學士班二年級、黃珮甄/中原大學碩士班三年級

4. 為關懷扶助弱勢家庭，自85年至今，**慈暉認養桃園縣蘆竹鄉因救災而殉職之義消遺孤教育經費**，每位孩童當時僅正值就讀幼稚園或襁褓中，如今皆已就讀高中或大學，本會仍持續補助這兩個家庭之學子共五名全部學雜費用至大學畢業。

受贈家庭名單如下：

- 游秀美女士家庭、張惠珍女士家庭

5. 長久以來關注社會上的弱勢族群，**慈暉認養犯罪被害人優秀子女獎學金**，希望能夠鼓勵他們繼續加油，為自己與家人爭光。

得獎學生名單如下：

大學部（每名壹萬元整）：

- 游竣凱/大同大學二年級、李安軒/中國文化大學二年級、盧章彤/東海大學三年級、丁彥爾/海洋技術學院三年級
- 黃玟綺/國立台東大學三年級、盧奕樺/淡江大學四年級、盧學甫/中國文化大學四年級、留君伶/銘傳大學四年級
- 陳熾涵/景文科技大學二年級、蔡馨慧/東吳大學四年級、范靜勻/國立台北教育大學三年級
- 施亭安/崇右技術學院二年級

高中部（每名伍仟元整）：

- 李昀倪/耕莘健管三年級、陳若怡/能仁家商三年級、留家新/新莊敬商職三年級
- 邵意樺/莊敬商職三年級、邵憶雯/莊敬商職二年級、林建任/海山高中二年級
- 溫張恩/松山家商二年級、楊建源/樹人家商三年級、楊佳紋/穀保商職二年級
- 卓佳霖/清傳高商二年級、林欣潔/復興高工三年級、徐郁雯/金陵女中一年級
- 林裕程/清水高中二年級

日本語學習需知

指導老師 高錦泉



日本國本來只有語言。而沒有文字。三世紀時、韓國的王仁把中國的「論語」及「千字文」引進日本。至唐朝日本人以漢字創造出「片假名」和「平假名」。（傳說片假名為吉備真備、平假名及五十音為僧空海所創，二人都是遣唐使）但是只能表示其「音」而無法像漢字那樣表示其「意」。所以漢字的漢音加上其「表音字」五十音，成為日本語言。例如「食べる」「行く」等等。因此日本教育方式：從小學一年開始、年年增加漢字字數、至大學乃至於碩士博士。均以此作為文學修養。因而學習日本語就有二點須知；一為標準語發音二為漢字。

日本是島國，南北長々，各地方都有語言腔調；至明治40年（西元1907）上田萬年在東京召開的「全國郡視學集會」上、提案通過以東京語為標準語。文部省就從東京語中，選出雅馴部分、作為一個語言體系、叫著「國語」「日本語」或「標準語」。普及全國。其最大特點：1：重音（ACCENT）為自由ACCENT；分為平板型、尾高型、中高型、頭高型。2：K.T.P十五字，其中十三字、有有氣音、無氣音之分（がっこう、かたい、でんぱ在句中、句尾讀無氣。）3：子音之讀法、都帶母音的。但是下面十一字、母音要無聲化（きく、しす、ちつ、ひふ、びぶ、しゅ、母音無聲）。4：鼻濁音，越來越少用。

上面所說日本的文化、原本就是我國的漢字、漢文兌現而來。因此在西元751年就有「漢詩集」叫「海風藻」。這是集64人的作品約

120 編。用日本語吟唱的。後來中國的歷代名人，例如：李白、杜甫、王昌齡、白居易等等的詩，日本人都把它詮釋，用日本語吟唱。至今仍是最高文學。尤其我們漢民族，不可不知漢詩，但是在台灣罕見有人開班教授日本語漢詩。本班教學擁有下面特色。

一、以日本關西吟詩文化協會教材為教材（在日本有數百流派中、該會在2012年經日本政府認定為公益社團法人）並將在2013年迎接創立80周年記念。

二、以中文、日文、台語教學，可學會多種語言，尤其日文。

三、可加入「關西吟詩協會」為會員，入會後1年以上，修得絕句三十題以上，審查合格，取得初段免許。以後每二年經審查合格，取得昇段免許。4段後可參加師範代、準師範、師範試驗、取得教師資格。本班學生已取得四段資格者多人。

四、絕句四句2分鐘、律詩八句4分鐘吟完，隨著呼吸深淺吟唱、無搶拍、慢拍問題。而且吟詩由丹田發聲，幾個月後，歌聲變好、變高。練久了能保持身體健康。

◎慈暉基金會對日本語的教育，都以標準語教學。學生學會了日本語或日本語吟詩，到日本國旅行或在台灣各界社交，就職都是一流的。希望大家學習標準語及日本語吟詩。

上課地點：慈暉文教基金會 洽詢電話：(02)8660-0766

日語基礎	每週四下午2：00~4：00
日語正音研習	每週二晚上7：00~9：00
日語漢詩	每週一晚上7：00~9：00



娜路彎大酒店 台東

幸せのこと 家庭



四人成行 NT\$ 7,320

2012/4/1~2012/6/29

- 豪華親子房一大二小
- 高級迎賓水果
- 歐風自助式早餐
- 娜路彎中庭自助式晚餐
- 環市逍遙任我行(鐵馬依房型使用)
- 晚餐加贈濃情紅酒375ml乙瓶
- 台東文化 小吃市集接送
- 免費使用館內三溫暖及各項設施
- 免費使用娜路彎每人冷泉
- 娜路彎電子遊戲代幣贈送20枚
- 台東豐年機場或台東火車站免費接送

◎假日加價 NT\$1,000

◎本房型不能加床，第五人加價NT\$1,800即可幸福升等豪華闔家房(視當日房況為依據)

訂房專線 0800-239888

台東市連航路66號

官網: www.naruwan-hotel.com.tw

e-mail:

HOME IS WHERE THE HEART IS

每天 太陽升起時
我總會默默許個願
希望早日擁有自己的家

它不必像帝寶 也不用世界級
一座可以讓全家人散散步的大花園
一處可以讓大兒子看看書的閱讀區
一間可以讓小女兒彈彈琴的鋼琴室
一所可以讓老婆做做菜的創意廚房

承載幸福 也能裝滿歡樂 這就是我的夢想 我的家

家在哪裡 心就在哪裡
將捷集團 給中產菁英最好的家

新店安和路。及人中學旁。2~4房幸福的家

2536-2666

