

美

Fabulous

2021春季號
慈暉人第52期

雙北輕旅

暢玩淡水新景點 邀您共譜八景歷史
尋找心中的秘密基地
走訪滬尾 感受夏日淡水豐盛之美
台東必玩漫遊旅行
夏末一場美麗的草坡曬被節
慈暉文教基金會2021年活動

2021 淡水八景 4.0
秒懂淡水
就該這麼玩!





慈暉 · 愛傳遞

慈暉文教基金會28年來秉持創會初衷，深耕人文，關愛鄉土，以實際的行動喚醒大眾對社會的關注，真正回饋予社會，希望注入一股生命力並帶給社會更好的生活環境與生活品質。

一直以來廣受政府與地方各界人士的肯定，如今持續散播愛心、關懷社會的使命依然保持當初創立的熱忱前進著，希望結合慈暉志工團隊、前仆後繼的社會熱心人士們以及二十幾載的努力經驗，將慈暉關心社會的心情，深入全國各大鄉鎮市區，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。

慈暉設立「大學以上優秀清寒學生獎助學金」，援助讓他們的求學路不因家庭的變故與貧窮而中斷。為環境教育盡心力，分別於新北市的永和區秀朗國小、石碇區石碇中學捐建慈暉園，以及台北市北投區桃源國小、士林區雙溪國小、八里區米倉國小、永和區永平中學捐建生態園。開辦學苑規劃免費講座及各種課程，不斷潛移默化，提升生活品質，服務民衆。

公益事業沒有終點，我們所能做的只有朝著明天的願景，以務實的脚步不斷努力向前，慈暉的大門永遠為關心我們的人而開。

您的捐獻是慈暉最大的助力，我們珍惜每一筆捐款，做最有意義的公益，希望每件大愛行動，能代代傳承，讓社會更祥和更進步。

再次感謝您的愛心！



捐款 方式

銀行 戶名：財團法人慈暉文教基金會
銀行：805 遠東國際商業銀行 永和分行
帳號：01900400106888

戶名：財團法人慈暉文教基金會
銀行：007 第一銀行 永和分行
帳號：23450528588

郵局 戶名：財團法人慈暉文教基金會
帳號：18201662

親臨 慈暉文教基金會
地址：新北市永和區中山路一段26號B1
電話：02-86600766

敬請您於捐款後，以傳真或來電告知捐款人資料，以利開立捐款收據。

“理性與感性兼具的 空間擘畫”



星喬和峰示意照

我們的信念

集團資源回饋客戶
重視功能性空間的
美感與工程品質

我們的承諾

認真為空間創造價值
用心為生活開啟
無限可能

我們的追求

提供充分的專業
與業主站在同一陣線
共同追求綜效



林長勲聯合建築師事務所

台北市中山區松江路126號16F
T:(02)2536-2666 F:25361706

FABULOUS INTERIOR DESIGN

—
20
20



www.fabulousgroup.com.tw

Yilan. 將捷 La Mer

◆ 和群室內裝修股份有限公司

台北市中山區松江路126號16F
T:(02)2536-2666 F:25361706

與您攜手 共創美好家園



將捷La Mer 實景照

忠明堅持以「品質、進度、成本、安全」四大原則，
打造安全舒適的家園；
建立良好的觀念、共識與責任，
發揮團隊最大戰力達成共同目標。

 忠明營造工程股份有限公司

台北市中山區松江路126號15F
T:(02)2536-2666 F:25361705

2021 春季號 · 慈暉人第52期



目錄 CONTENTS

06 董事長的話

07 編者的話

封面故事。

08 暢玩淡水新景點 邀您共譜八景歷史 文◎編輯部



愛的傳遞。

- 11 古詩仿作 文◎青筠 三民高中國文教師
- 12 尋找心中的秘密基地 文◎高筠棣 三民高中國文兼課教師
- 14 一場美好的戰役 文◎徐婕翎 桃園市新坡國小高年級
- 15 我愛閱讀 文◎陳育霓 新北市私立及人小學高年級
- 16 校園點滴 文◎譚家安 臺北市私立協和祐德高中資訊科一年級
- 17 那些我在汽車領域的
全新體驗 文◎王貴櫻 臺北市私立協和祐德高中汽車科二年級
- 18 初試啼聲 及人之音 文◎黃靖恩 新北市私立及人小學中年級

生活藝文。

- 19 魚 文◎杜淑貞 花蓮師大教授 知名作家 國家文藝獎得主
- 20 走訪滬尾
感受夏日淡水豐盛之美 文◎將捷文創實業股份有限公司企劃部
- 22 台東必玩漫遊旅行
文◎中華民國交通部觀光局、台東縣政府交通及觀光發展處 · 圖◎台東觀光旅遊網
- 24 夏末一場美麗的草坡曬被節 文◎黃良瑩 · 圖◎洪碧德
- 26 十分瀑布之歌 文◎蘇達明 屏東縣國小退休校長
- 28 月光童謠 文◎謝蓮秀 兩岸兒童文學知名作家 兒童文學電視劇深圳文學苑主筆

- 31 畫家看河川 文◎黃運祥 知名環保藝術家・圖◎黃運祥畫室師生
- 34 小飯壠溪畔的知識分子 徐輝 文◎徐美娟 忠貞國小教師



- 36 哈 遊日本 文◎嵐楓
- 38 雙師爺東遊記
程代勒及李振明 娜路彎雙展 文◎蘇妹 台灣海洋畫會秘書長
- 40 城市夜生活 文◎劉佳宣 捷築整合科技股份有限公司
- 42 雲淡風輕 蘇益家水彩個展 文・圖◎蘇益家
- 44 新北輕旅 福隆猴硐一日遊 文◎陸莒 林長勳聯合建築師事務所



- 47 木柵動物園 城市尋寶 文◎林軍宇 將捷建設股份有限公司
- 48 夜遊山林 漫步人間 文◎林志峰 永捷資產管理股份有限公司
- 50 2020墨韻原緣 黃中泰水墨人物畫個展 文・圖◎黃中泰
- 52 健身房的奇妙旅程 文◎Tiffany
- 54 人生風景 文・圖◎林榮

慈暉新訊。

- 56 慈暉文教基金會2021年活動
- 59 慈暉文教基金會
大學以上優秀清寒學生獎學金申請辦法
- 60 慈暉文教基金會
慈暉學苑2021年課程內容

中華民國110年5月出刊

發行人 林長勳
編輯 曾淑貞 高天送
謝宜霖 劉晏姝 王凱琳
發行單位 財團法人慈暉文教基金會
(以下依筆劃少至多排列)
台東娜路彎大酒店
永捷資產管理股份有限公司
林長勳聯合建築師事務所
和群室內裝修股份有限公司
忠明營造工程股份有限公司
將捷文創實業股份有限公司
將捷股份有限公司
將捷建設股份有限公司
捷築整合科技股份有限公司
結元能源開發股份有限公司

地址 新北市永和區中山路一段26號B1
電話 02-86600766
傳真 02-86600767
網址 <http://www.fabulousgroup.com.tw>
Facebook 慈暉文教基金會

捐款方式

銀行 戶名：財團法人慈暉文教基金會
銀行：805 遠東國際商業銀行 永和分行
帳號：01900400106888

戶名：財團法人慈暉文教基金會
銀行：007 第一銀行 永和分行
帳號：23450528588
郵局 戶名：財團法人慈暉文教基金會
帳號：18201662
親臨 慈暉文教基金會

敬請您在捐款後，以傳真或來電告知捐款人資料，以利開立捐款收據。

美術編輯／印刷

長榮國際公司 文化事業部
台北市民生東路二段166號6樓
02-25001173

刊期 半年刊（五月、十二月出刊）
本期數量 20000本

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。



慈暉網站



慈暉 Facebook



慈暉 LINE



| 幸福人生 |

社會急遽的變遷，氣候亦隨之有感的變遷，為了減少如天災人禍的風險，人類應加強環境保護的認知與實踐，例如水資源的管理與珍惜，空氣品質的維護、漁業、農林業……健康的成長、國土空間的規劃與利用……，都做好了，得以安排適當的時間，安心心的休閒遊憩的活動。

戶外活動可以改善與平衡身心的需求，抹去生活帶來一成不變的步調，達到社會生活互動增值的目的。

「遊憩」看字面是遊覽與休息。艾青《寫在彩色紙條上的詩》：『我們遊憩在樹林裡，生活比傳說更美麗。』

碧野《白雲·綠樹·金花》：『雞公山涼爽、幽靜，誰上得山來，都抱著美好的心情來遊憩。』

筆者，《美FABULOUS》：〈淡水·良辰〉：漁人碼頭，情人橋側，萬樹生朝陽，粼粼波光流蘇色，可遊憩矣。」

〈淡水·四大廟〉：「遊憩廟宇園林，懷古舒心，知所致遠矣！」

〈淡水·禮菜廣場〉：「眺望淡水河，山水最奇，離繁華咫尺，一日或多日附近遊憩，衣衫撲香，清高可心，遊憩禮菜矣！」

淡水有著豐沛自然景觀與歷史人文古蹟，早於清康熙年間淡水已列入台灣八景。為行銷淡水之美，藉

由政府的推廣，讓淡水景緻更加深植國人心中。

為地方共好、共享、共榮，於焉辦理「淡水八景4.0」票選活動，活動官網 www.2021tamsui.tw。於焉辦理「淡水八景4.0」票選活動，內容包含：

全民推薦大搜密（2/20～3/31）：民衆可至官網推薦心目中最佳的淡水景點，與大家分享淡水值得遊歷、觀賞的景點。

絕景攝影邀請賽（4/21～5/25）：邀請全國愛好攝影的民衆及學生，前往入選景點拍攝，傑出作品除能獲得獎金外，作品亦將於攝影展中展出。

全民票選抽大獎（7/5～8/31）：歡迎民衆至網站為自己喜歡的景點投票，參加投票者將有機會獲得優質好好禮。活動詳見本刊 P.8～P.10 封面故事一文。

在大社會層面來說，休閒能促進觀光產業，如旅館、民宿、旅行業、遊樂業；食衣住行育樂……，皆得以換取生存資源。人類展望未來，數位世界伴隨全身，然而身心健康為首要條件，現在擁有怎麼樣的身體，五年十年後自己要有怎麼樣的身體？

觀光、企業亦復如是，如何提升職場的競爭優勢，環境保護倫理與實務相結合，日日學習時時接觸多元資訊，更能汲取各方寶貴的經驗，確實勝任一規劃實務，看待休閒遊憩產業的前進，增加休閒遊憩領域的競爭力！讓全民健康快樂的從事休閒活動。◆

慈暉文教基金會董事長

林長勳



| 文化生活 |

疫情影響我們的生活習慣，但我們始終防疫不落人後，病毒必定會很快越來越遠至完全匿跡！不管它怎樣來襲不怎麼影響踏實生活的我們；我們在自己愛的園地裡繼續耕耘實現夢想。

講到「文化生活」篇篇都有文化高品質生活的足跡，本期有哪魯彎飯店的藝家發表墨韻！人們對台東花蓮的印象是甚麼，空氣好、山水美，蘊藏青春韻味多采文化的原住民部落、池上米、文學家、藝術家生產地……。本期載〈2020墨韻原緣——黃中泰水墨人物畫個展〉敘述黃中泰的繪畫可用抒情的現實主義與象徵主義來表述，其現實主義乃藝術創作方法，通過人物、典型環境的描寫，深刻的反映現實生活的本質；現實有虛幻、痛苦的，藝術的另一世界是真的、美的，用神秘聯想形成某種意象展現神秘的象徵。

〈暢玩淡水新景點 八景歷史由你改寫〉、〈尋找心中的秘密基地〉、〈我愛閱讀〉、〈走訪滬尾 感受夏日淡水豐盛之美〉、……都是不可多得的篇章。〈月光童謠〉篇，在現實划手機的時代，是否常有子孫、父母、兒女在月光下笑談！兒童歌謠，長輩口傳，「童謠」過去被認為能預示世運、人事。《左傳·僖公五年》：「八月甲午，晉侯圍上陽。問荀偃曰：『吾其濟乎？』對曰：克之。公曰：何時？對曰：童謠曰：丙之晨，龍尾伏辰……其九月十月之交乎？』……富國

安民，童謠之言，將有徵於此。」《三國演義》第九回：卓問李肅曰：童謠主何吉凶……？童謠和藝術作品同，耐人尋味到老。

本刊主題：「雙北輕旅」，確實是生活的周遭處處有佳景，〈大安八景之三·政江號〉

政江屋宇聚賢良，綠髮銀髮容顏光，

流水游龍循景象。

能常來、不說忘，坐椅邊曲意芬芳。

泉光蕩漾，月影滄浪。

能見天香！

白話文：

來到金山南路上的政江號，只見那玉食者歡歡喜喜；同遊、英俊人，共賞賢良道，綠髮玉簪、銀髮慈愛，屋宇協和清亮。

馬路上行車往來，循環熱鬧繁華景象。

像這樣的鹹湯圓、豆花……，總是常來吃，隔壁、對面幾里內外，上上下下幾代人，才不說：忘了很可惜！在吃豆花或坐在騎樓的椅子上等外帶給家人，禁不住要欣賞他們體貼的待客、細膩的製作……而作詩。

好時光通過泉水蕩漾，好生活時時惜江月垂影清蒼。

珍惜同遊真好！

「慈暉文教基金會」愛心千千万，續有「淡水八景4.0」票選活動，傳承八景歷史、行銷淡水風貌，共譜淡水新歷史新篇章，邀請讀者同來共襄盛舉！◆

慈暉文教基金會編輯主委

曾淑貞

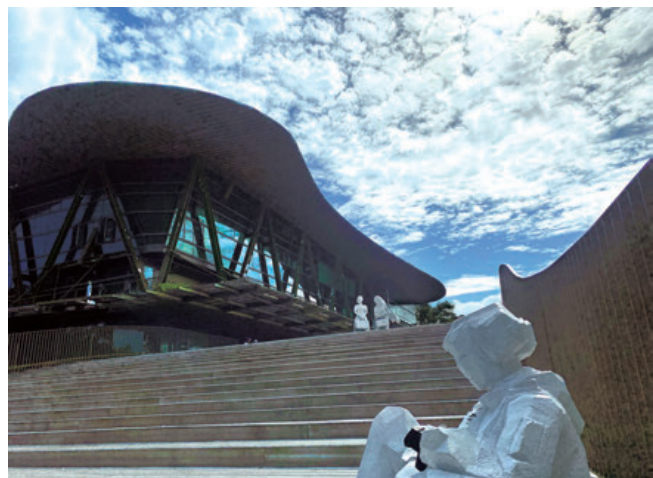


暢玩淡水新景點 邀您共譜八景歷史

文◎編輯部

迎來春暖花開的季節，您已經開始規劃下一場旅行了嗎？

旅遊賞景不論在哪個年代都是旅人們的首選，而從歷史文獻中也可以窺見其脈絡：像是為人熟知的「臺灣八景」最初可追溯至清康熙三十三年（西元1694年），在《臺灣府志》中作者將「安平晚渡、沙鯤漁火、鹿耳春潮、雞籠積雪、東溟曉日、西嶼落霞、斐亭聽濤、澄臺觀海」收錄為八景，在此當中除雞籠（基隆）、西嶼（澎湖）、東溟（地點未明）外，其餘五景都在今日的臺南，推估與當時政治及開發重心均在此地有關。



雲門劇場



歷史總是映照著當時人們的生活，同樣地，爬梳臺灣景點的歷史也可看到區域發展的縮影；時序來到日治時期，當時的府方官報「臺灣日日新報」，就曾舉辦過「臺灣新八景」票選活動，今日的基隆、淡水、八仙山、阿里山、日月潭、太魯閣峽、高雄壽山以及鵝鑾鼻均榜上有名，有趣的是，昔日「熱點」臺南卻不幸在此役中落敗，有歷史學家認為應該是當時臺灣鐵路的開通，才得以讓景點的座落能如此「平均」。

不論是史書文獻、文人筆下的詩篇或甚至是趣味性的全民票選，美麗的景點總是能成為吸引大家討論的焦點，尤其現代交通促成了城市間移動的便利性，加上網路的推波助瀾，景點的更迭更是一波接著一波。像是

具有豐沛古蹟與自然景觀的淡水，在歷史上也誕生了幾波的「淡水八景」；民國55為行銷淡水之美，淡水鎮公所曾重新訂定八景，到了民國99年區公所則擴大舉辦，邀請全民為淡水景點舉行票選，藉由活動的推廣，讓淡水景致更加深植人心。

去年以來，受到疫情的影響，國旅持續暢旺，但國內旅客卻似乎都遇到了同樣的問題——國內景點該如何才能玩出新花樣？領全國之先，新北市政府與淡水區公所在今年初推出「2021淡水八景4.0」系列活動，自二月份官網 (www.2021tamsui.tw) 上線以來，已湧入破萬民衆造訪，第一波的「全民推薦大搜密」(2/20~3/31) 已累積超過一百個淡水景點，除為人熟知的紅毛城、淡水老街

1. 陳澄波戶外美術館
2. 滬尾藝文休閒園區



等「長青型」景點外，網美打卡聖地「滬尾藝文休閒園區」、「雲門劇場」、「一滴水紀念館」等也紛紛成為民衆持續激推的景點，顯見淡水真的越來越不一樣！

緊接著四月還有「絕景攝影邀請賽」（4/21～5/25），邀請全國愛好攝影的民衆及學生，前往入選景點拍攝，傑出作品除能獲得高額獎金外（總獎金超過20萬元），區公所也將舉辦盛大的攝影展，透過攝影師知性的鏡頭，帶領大家看見淡水的新風貌。至於活動最高潮將在七月登場，「全民票



一滴水紀念館

2021 淡水八景 4.0
秒懂淡水 就該這麼玩！

淡水懷舊、時尚且文青的生活型態，結合完整的交通網路，全新的風貌 **讓你體驗全然不同的輕旅行！**
這次，除了帶您一起秒懂淡水私房好景，更邀您攜手拍出淡水小鎮的精彩絕倫！

絕景攝影邀請賽
4/21・5/25

拿起你的手機、相機，
拍下聞名遐邇的淡水景點吧！
淡水絕景攝影邀請賽，
邀您紀錄屬於我們的美麗記憶。

八景4.0 全民票選抽大獎
7/05・8/31

召喚你的親朋好友
一起來投票！
選出你心目中最美、最具感情的私房好景，
讓它成為全民共同美好的記憶。

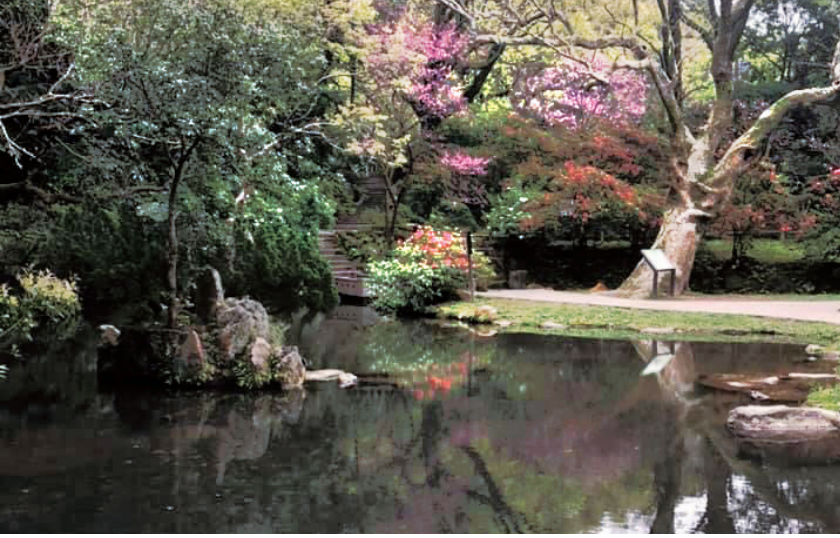
活動還精心企劃多條精彩路線圖，
立即掃描二維碼，與我們一同探索吧！
活動網址：<https://2021tamsui.tw/>

主辦單位：新北市淡水區公所
承辦單位：財團法人慈暉文教基金會

選抽大獎」（7/5～8/31），則是歡迎民衆至網站為自己喜歡的景點投票，參加投票者將有機會獲得最新iPhone手機、餐飲住宿券等多項好禮。

值得一提的是，本次活動是由「慈暉文教基金會」承辦，從最初的提案發想、活動規劃、網站架設、串聯在地商家及對外募款均十分謹慎與用心，而為求活動的專業與公正性，還特別邀集專家學者籌組了「評選指導委員會」及顧問團隊，紮紮實實地辦理每一個環節，就是希望讓淡水能再現昔日八景榮光。

「玩賞淡水新風貌、共譜歷史新篇章」，別再讓淡水景點潛水了，現在就快拿起手機、相機，出發到淡水走走，一起撰寫屬於2021年的淡水新歷史！◆



古詩仿作

文◎青筠 三民高中國文教師



之一

陽明山花季
櫻花林下伴書香
遊客如織花如虹
紫藤纏櫻呈豔麗
相映成趣聽泉聲

之二

擎天崗
荻花秋瑟映蒼穹，
茫茫獨立遺世間。
擎天撼動氣蓋世，
如崗如陵長連綿。

之三

浮世閒
薰風颯颯起
幽篁聳參天
囂囂離紅塵
尋得浮世閒

之四

宓柔同仁調職贈酬詩

春去秋華一載緣
宓神出水驚世人
大展才氣行致遠
柔情似水寧靜心

之五

淑玫同仁調職贈酬詩

淑嫻靜姝令人憐
有斐君子誠難誼
玫瑰前程似錦繡
冰壺玉鑑留典範



尋找心中的秘密基地

文◎高筠棣 三民高中國文兼課教師

每個人的心中都有個「秘密基地」，孩子們的秘密基地是樹屋、校園裡的小角落。長大了視野開闊：愛山林松濤、愛海滔波瀾、愛靜謐湖泊、愛溪流沉吟低唱的秘境，也愛古色古香的茶藝館及咖啡廳的香醇咖啡。在這些秘密基地中，可以享受自己與自己心靈相通的獨處，也可以是與三、五好友談天說地紓壓的秘密基地。古今多少事都付笑談中？無論是獨處或群聚，這些秘密基地都是心中的一畝方田。



生長在茶文化的國度裡，因緣際會在政大教育學院念書時，愛上貓空茶藝館的視覺饗宴，眺望遠山或是臺北盆地的萬家燈火，常讓人心凝形釋與萬化冥合，那種從約束中解放出來，與大自然融合的快感，事隔多年仍然令人神往。「貓空」這個地名的由來，最常見的說法是來自當地河流冲刷岩礁所形成的「壺穴」地形，臺語稱凹凸不平的臉孔為「貓面」。另一種說法「貓空」是指果子狸出沒的山谷，隨著產業道路的開闢與人群聚落的建立，這些果子狸亦不知淪落何方？

中國最早的一本茶書為陸羽《茶經》其言曰：「其沸，如魚目，微有聲，為一沸；緣邊如湧泉連珠，為二沸；騰波鼓浪，為三沸，以上，水老，不可食也。」莫名愛上茶水之沸騰，常會看著壺中滾水陷入沉思放空，也愛上聞香杯的茶香。

古樸建築物林立是大稻埕人文特色的最大風貌，位於大稻埕的「森高砂咖啡館」，二層樓的灰色建築物散發出一股思古的幽情。為什麼取名為「森高砂」？「森」乃是指臺灣適合種植咖啡樹的森林，而「高砂」是日治時期對臺灣的別稱，因此為了彰顯自日據時代便種植的咖啡故名之。

一進門就可以看到牆上掛著「順」、「逆」二字，順境、逆境處之泰然！「順」字三撇直下宛如人生順境的暢快，虛筆連接「頁」字，從頭到尾是那樣縣長美好。「逆」字「辵」仿佛道路之崎嶇蜿蜒。再加上空白之美，這二字顯現出自然流暢的大家風範。

這家咖啡最大特色就是沖煮的咖啡豆都是臺灣自家生產的，「森高砂精品



台灣咖啡豆」產區有：臺中東勢及新社、彰化八卦山、南投國姓、雲林古坑、嘉義梅山及阿里山、臺南東山、高雄那瑪夏、屏東三地門及霧台、花蓮瑞穗、臺東長濱、關山及太麻里。各地所出產的咖啡因氣溫、土質不同，咖啡的香氣與口感也會大不相同，各有特色別俱風味。嚴選在地最新鮮的咖啡豆來沖泡，新鮮的咖啡豆喝起來口感特別滑順，無論是冰鎮或是熱咖啡，不同溫度的咖啡都有其層次口感，喝著香醇濃郁的鮮咖啡欣賞牆上書法，讓人忘卻凡塵俗事，離塵不離城的秘密基地。

「大隱隱於市，小隱隱於山」，北投自強市場旁有間不是很起眼的咖啡店「群」，佇立在熙熙攘攘人群中，這咖啡店坪數不大，但沖泡咖啡的技術不在話下。曾在那聽聽同事「倒垃圾」，傾吐人事紛沓的無奈，也和志同道合的工作夥伴互相取暖，重拾自信心；陪女兒在那共享香書，走過學測的考驗；也常在那與「混元氣功班」的同好們，在談笑風聲中學習做人做事的人生哲理，人聲鼎沸的市集中，尋找一方小天地互相交流學習，如同蘇格拉底所說：「對話產生智慧」，時間流轉常令人不知不覺中過了大半時辰。

「尋得桃花好避秦」，在紛擾的世俗中為自己尋一個「秘密基地」，可以沈澱心情，保持澄明之心，可以學習如何規劃彩繪人生，也可以學習如何安身立命，進而建立心中的理想國。◆

一場美好的戰役

文◎徐婕翎 桃園市新坡國小高年級



參加樂隊和語文競賽就已使我忙得不可開交，又得知我們班要代表學校參加科目競賽才藝表演，簡直是晴天霹靂的消息！之後，我們便開啓了緊鑼密鼓的練習。

選定劇本後，我們開始選角色，拿到劇本後，我們不斷的修改，使劇情更加生動且有創意。接下來才是一連串的排練與考驗。

過程中，大家都挖空心思，思考如何讓內容更加精采。同學們更是精益求精，錯誤的地方馬上改進，絲毫不鬆懈。大致上都有模有樣後，就開始修飾細節。為了讓人感到我們有融入劇情，栢宗、淑芬老師與校長開始訓練我們的聲情，在他們細心的教導和我們的心領神會下，大家漸入佳境，愈演愈好。

比賽當天，每個人的心情七上八下，並希望能榮獲佳績。在眾目睽睽之下，開始了比賽。我們使出渾身解數，把老師教的技巧發揮得淋漓盡致，一心一意呈現出我們最好的一面。可惜結果不盡如人意，

我們超過了時間，所以沒有在前三名的名單內，大家彷彿挨了一記重拳，也讓我十分傷心！

俗話說：「人外有人，天外有天。」我在欣賞他人的演出時，記下他們的優點，效法學習，為下次機會打穩基礎。我也感受到：自從參加了比賽，大家的向心力與凝聚力逐漸增加，我也更清楚了解團隊合作的重要性。成績不重要，重要的是你有沒有付出，名次不重要，重要的是我們曾經努力過，曾經一起奮鬥過！這次奮鬥的歷程成為了養分，滋養內心的那棵幼苗，使它變得更茁壯。◆





我愛閱讀

文◎陳宥霓 新北市私立及人小學高年級



人們常說「開卷有益」，當你打開書本，你就進入了知識的大門，書本不僅是知識的寶庫，而且還是我們的良師益友。

閱讀是我最大的愛好，每到假日，我最喜歡去的地方就是圖書館和書店。在我的生活當中，書本從不離身，它們伴隨著我度過一個又一個的春秋，陪伴著我成長。還不會認字時，我就喜歡拉著媽媽讀繪本給我聽，雖然不認識字，但精美的圖畫深深吸引著我。後來上大班開始學注音符號以後，讓我更加努力想要學好拼音，那樣就能認識更多我不認識的字，讀更多我還沒讀過的書。從那時起，我的視野比以前更開闊了，那一個個精彩的故事，深深的觸動著我的心扉，它能教我怎麼做人，在我孤單時，它就像朋友一樣安慰我；當我心情不好時，打開它，讓它陪伴我度過心中的雨天。

閱讀書籍，可以讓一個生活極其枯燥的人，頓時

忘記周圍的一切煩惱而感受到了滋潤，猶如在沙漠中突然遇到了甘泉；閱讀書籍能夠增進我們的學識，開拓知識領域。閱讀名人傳記，能讓我了解到名人精彩又特別的一生，他們的每一個發明，讓現在的我們有了更便利的生活；閱讀科幻小說，讓我隨著故事內容的起伏，彷彿和主角一起在故事中冒險；翻閱歷史故事，就好像搭乘時光機，回到古代，體驗古人充滿智慧的生活，所以每本書都有值得我們學習的地方。

知識的獲得不只來自於學校，當然也不只是從教科書上習得，它也來自生活經驗的累積和人生豐富的閱歷，特別是閱讀資訊的吸收。古人所說：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」總而言之，閱讀是一件很棒的事，我們應該從小就培養閱讀的好習慣，多多閱讀好書，多多充實自己、豐富自己，求得更高深的學問，將來對國家與社會有所貢獻。◆

校園點滴

文◎譚家安 臺北市私立協和祐德高中資訊科一年級



在一個黃道吉日，我正是背著書包踏進了協和祐德高中，展開了我人生的轉捩點。

走進校園，映入眼簾的是一尊銅像，周遭有著一排排鬱鬱蔥蔥的樹木傲然挺立，矗立在旁時時刻刻都在保護著我們。樹下的涼亭，讓學子們下課時可以在此吹吹涼風、小歇一下。不遠處的小魚池，養著多是錦鯉，正意味著「魚躍龍門」。

身為一位學生，自己的本命是學習。但學習不單只是學習知識，也要懂得學習的方法。猶如釣魚，我們要學習會如何自己釣魚、下廚的方法。所謂「授之以魚，不如授之以漁」，我領悟到這句話的意義，也得到學習的三個結論：國文，多閱讀；數學，多解題；英文，多背誦。

有了學習的方法，也要學會掌握時間。上帝給了每個人同樣的二十四小時，如何做好時間安排與管理，才能有效學習。如果你沒有懷抱自己的夢想，就打不贏自己的惰性。有能力可以規畫時間的人，才能站在巔峰。美好的事物猶如藏在深山裡的寶石，要有堅強的毅力才能一探究竟。

「家財萬貫，不如一技在身」，更堅定了我在術科的學習意志，我更加努力認真學習。在班導的帶領下，對於電子產品我更熟稔，我也嘗試修理家中電子產品，學校的課程都讓我興趣勃勃，收穫滿滿。

我是一個活潑開朗的人，剛踏進協和祐德的校園，我感到很陌生，還無法適應新生活，再加上沒認識幾個朋友，曾一度懷疑，自己適合這個環境嗎？在與班上磨合之後，我發現班導既慷慨又幽默，他也很希望我們能夠朝自己的目標前進。

雖然我才高一，但我確信自己當初的選擇，只要跟隨班導的教誨，學校的課程規畫，一步一腳印，我一定能在未來的人生發光發熱。◆



那些我在汽車領域的全新體驗

文◎王貴櫻 臺北市私立協和祐德高中汽車科二年級



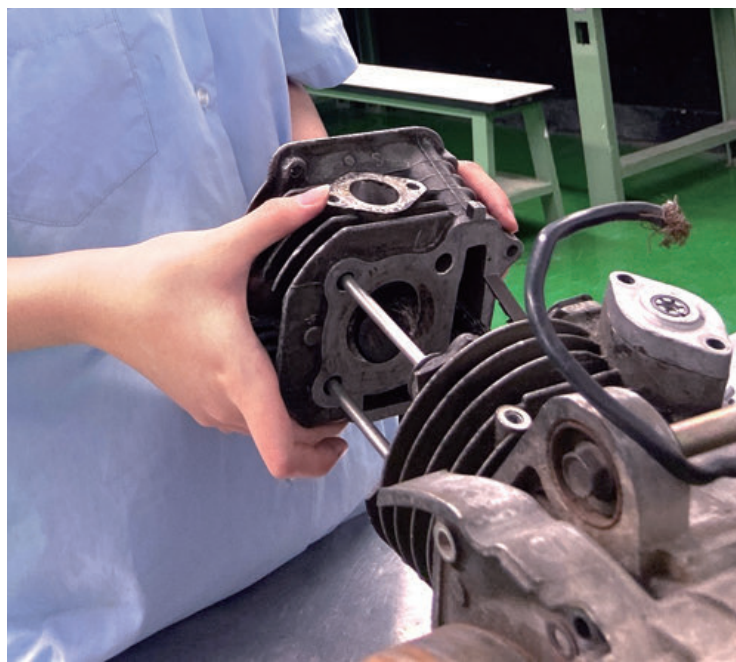
國中時，「女生選擇就讀汽車科」這件事從未出現在我人生的選項裡，但因為會考的失常表現，在陷入茫然不知所從，苦惱該如何踏出下一步時，父母指引了我這個意外的選擇：讀高職、去讀汽車科！雖然當時汽車科不是自己感興趣的科系，但我前思後想，覺得有個嶄新的環境、超酷的體驗、開闊視野、離開我熟悉的舒適圈，也是一件不錯的改變，所以毅然決然選擇就讀了「協和祐德高中的汽車科」。

進到陌生環境總會令人不知所措，但在一天天相處下，對周遭的人事物從陌生到熟悉，短短一個月，我便和班上同學融洽地和樂相處，也交到了許多興趣相投的朋友，讓我覺得原本以為會枯燥乏味的高中生活，頓時增添上了嶄新的色彩。

在課業上，新的領域、新的內容讓我探索了許久才漸漸熟悉。既然進入了職業學校，考到幾張屬於自己的證照，是我最基本的目標，因此在高一準備汽車丙級證照時也是非常用心。原本覺得筆試1000多題非常多，但在老師循序漸進的指導下，每個禮拜看一點，就可以在不知不覺中，順利讀熟這1000多題汽車丙級題目。筆試時也取得很好的成績。一開始準備時覺得困難重重的學科筆試，在老師一次次實習課的循循善誘，一點點地加上新的實習項目，才發現：只要我們在每週實習課時，認真配合學習、充分的練習，對每個實習項目都能瞭如指掌；術科考試時，就可以從容應對，最終取得了我在高中時的第一張證照—「汽

車修護丙級證照」。

現在我升上高二了，正著手準備機車丙級的證照，有了先前的學習經驗，在準備機車丙級時可說是信手拈來，知道如何有效率地準備筆試題目；在術科實習時也更加認真練習，相信我一定可以順利取得機車丙級的證照，讓我在高中生活中有所成就。期待未來在這個汽車領域裡，在師長們用心的帶領下，自己能開創出一個全新而精采的生命樂章。◆



初試啼聲 及人之音

文◎黃靖恩 新北市私立及人小學中年級



「Hello, everyone. Welcome to Voice of Ji Ren.」從教室的廣播傳來了「及人之音」的聲音，這是每週二、四學校中午所進行的廣播節目，每次都會有不一樣的主題探討與介紹，而且是由學生擔任主播來主持與分享。

「及人之音」對我而言，原本只是一個陪伴我度過營養午餐時間的節目，沒有想到有一天我居然也會被Helen老師選上，擔任「及人之音」的播報工作，當時我真是不敢相信，這一切是真的！但既然能被選上，就代表老師認可了我的能力，再加上這是我從來沒有挑戰過的領域，經驗非常難得。於是我為了感謝老師的知遇之恩，以及挑戰自我的決心，所以我毅然決然的接下了這個任務。

本次「及人之音」探討的主題是「The king of fruits」，剛拿到稿子的時候，我的腦海其實是一片空白的，完全不知道從何處著手。因為裡面有很多我未曾學習過的單字，而且還要背誦整篇英文文稿，我的心裡真是五味雜陳，有點後悔答應的太自信了。還好，經過Helen老師一步步的細心指導與耐心的協助，我終於漸漸的熟悉了這篇文稿的內容，也認識了許多英文單字，還知道了原來水果之王——「Durian」是榴槤，這也是我最愛吃的水果呢！

終於到了要錄影的當天，我到達錄影的教室後才知道，原來這裡是我們上自然課的地方——「智慧教室」。看到現場擺設的錄影設備和主播臺上的兩支大麥克風，還有背景板上的「及人之音」四個字，我開始緊張了。等我坐上主播臺，學長拿著「卡麥拉板」，「咔」一聲時，我才真的感受到當主播的真實感，面對鏡頭開始介紹今天的主題。雖然錄影的過程只有短短的五分鐘，但是要注意的細節很多，例如：播報時的聲調語氣、講述內容需搭配手勢動作、唸誦臺詞時的順暢度等等，都是要注意的，不然口誤之後可能就要重新再錄製呢！當錄影順利完成之後，我離開了主播臺，這時才真正的鬆了一口氣，如釋重負！

幸好這次的錄影順利完成，雖然發生了一點小失誤，當時覺得有點尷尬，但是老師在錄影前有跟我說過，如果不小心說錯了沒關係，不要停頓繼續說下去，所以這次的表現，我給自己打了八十五分。最後非常感謝老師讓我參加「及人之音」的活動，除了學會了很多的英文單字之外，也讓我有了深刻又難忘的體驗，也許在未來，我也有可能成為一位專業的主播呢！如果下次還有機會參加播報工作，我期許自己能夠把稿子背得更熟、更完善，表演動作能夠更加自然流暢，讓自己的這份任務留下一個完美的句點。◆

魚

文◎杜淑貞
花蓮師大教授 知名作家 國家文藝獎得主

今晚沒有溶溶月光織成的網
去年冬天，致人於
裂膚砭骨的海風
曾把沙灘拉得更遠更長
在沈寂的秋夜十點鐘
一條細細的釣線垂到我心中

會心處不必在遠
翳然林木
便自有濠濮間想
我是魚
不聞瓠巴鼓瑟的佳妙琴音
不見莊子持竿釣於濮水
而今，誰令游魚出聽
也再無人肯定
儻於出游從容
是魚之樂

然而此刻叨擾我的
分明不是泅泳於萬頃碧波
的族類，亦非銀鉤香餌
我們都分明驚見
她鮮麗寬篷的群裾
沙沙擺盪而來
那單身女子
蒼茫四顧
只留下交疊深淺不一的足印

空氣中漾著，鬢髻
是那女子帶來蕨草間的野味
我遂渴望化魚為鳥
似大鵬展翅，盤旋
於羗鹿出沒的懸崖絕壑



走訪滬尾 感受夏日淡水豐盛之美

文◎將捷文創實業股份有限公司企劃部



米粉寮溪上的白鷺鷥

蟬聲綿綿，時序已是夏日，每天的日光時間越來越長，甫從春季甦醒新生的動植物們，準備在此時大顯身手。在這樣繽紛的夏日，走進自然、親近生態、感受大地的生命力，是體驗盛夏之美的最好方式。而來到淡水，除了熱鬧喧囂的老街、充滿道地海味的渡輪行程，在滬尾藝文休閒園區可以有很不一樣的夏日活動！

生態廊道 大自然的定目劇

超過二公頃的滬尾藝文休閒園區，涵蓋酒店、餐廳、商場、電影院、多功能宴會廳、酒吧、藝文展館…，量體龐大且多元，但卻是不折不扣鑽石級的綠

建築，除了建築設計之初便投入相當大的心力與成本之外，整個園區有很大的面積比例留給自然生態亦是關鍵。在園區裡超過上百種動、植物、昆蟲一同生活於此，在夏日堪稱生態嘉年華，每天演出自然交響樂！隨著園區的生態導覽行程，可以一窺米粉寮溪的前世今生，從臭水溝搖身一變成為魚蝦蟹水鳥的安居天堂，接著走進生態廊道綠蔭裡，是賞花賞鳥聽蛙鳴的絕佳幽境，瞬間讓人覺得遠離塵囂、擺脫溽暑。

千坪草坡 野餐賞夕陽

草地野餐在台灣已蔚為風潮，但位於園區三樓的「埔頂草原」，除了野餐、公共藝術、泡泡足球、

空拍埔頂草原全景





1

1. 埔頂草原草坪露營活動
2. 鄰近景點 紅毛城



2

草坡活動之外，更是賞淡水夕照絕佳地點！干坪大的草坡讓大家能有舒適的社交空間，一邊享受輕食、啤酒、音樂，還能很有儀式感的等待夕陽成為舉杯的引子。夜幕低垂之後，夏日晚風吹徐，熱輻射散去，在這裡因為高度而少了蚊蟲的騷擾，而對岸的八里觀音山夜景如同沁涼的冷泡茶，讓身心都靜了下來，當然，你也可以躺著看星空或者放空，讓煩惱事與喧囂先暫時與手機一起「關靜音」吧！

古蹟圍繞 文化知性健走

走出園區，僅僅15分鐘的文化知性路程你有多種選擇：紅毛城的歷史刻痕、真理大學淡江中學的時光

廊道、小白宮的幽雅寧靜、海關碼頭的海洋情懷、一滴水公園的知恩情誼、滬尾砲台的堅毅意志、以及隱身於林木綠意中的藝術桃花源—雲門劇場。除了上述用「走讀」的方式體驗淡水，你也可以搭乘輕軌，跟著幾米的作品重拾童心，讓身心靈一起放暑假。

一日遊程 體驗在地、走「馬」看「花」

淡水地區擁有豐富的觀光資源，來到這裡，你有一百種方式可以脫離3C的束縛，全台第一座高爾夫球場就在園區隔壁，在雲門劇場跟著舞者職人一起肢體伸展體驗，而北台灣最大的考古公園，同時也是網美私房景點「十三行博物館」搭船就到。園區往北走，馬術學校可以让你體驗乘馬踏浪的「主角禮遇」，而夏季同時也是屯山賞荷花的好時機。另外，透過園區達人帶路，除了一訪三芝秘境「田心子」之外，還有更多的一日遊程可以輕鬆走出戶外親近自然，體驗夏季豐盛之美。

還在思考假期如何安排嗎？不想讓小朋友老是只能在3C與冷氣房裡尋找作業靈感嗎？淡水不遠，她值得你花時間好好的認識，從百年前的外國人到現在，大家愛上她的理由都不一樣，而今她持續地展現這時代的風華，等你來發掘。◆

台東必玩漫遊旅行

2021/7/3~8/8熱氣球嘉年華
自行車步道體驗台東之美

文◎中華民國交通部觀光局、台東縣政府交通及觀光發展處
圖◎台東觀光旅遊網



山海鐵馬道一日遊

每年暑假在台東鹿野高台舉辦的台灣國際熱氣球嘉年華，是許多人夏日旅遊的首選，今年即將邁入第十一年，全球期待的「2021台灣國際熱氣球嘉年華」將於2021年7月3日至8月8日登場，一連37天在鹿野高台讓「夢想起飛，希望升空」。去年台灣面臨疫情衝擊，各縣市及各行各業都受到一定程度影響，不過，人口密度低的台東，擁有媲美國外的天然景觀，成為國人島內出國首選，獲得2020年旅遊三冠王、「全球最好客目的地」第一名、「最受台灣旅客喜愛的十大國旅城市」第一名。在國外觀光客銳減的情況下，「2020台灣國際熱氣球嘉年華」遊客人次超過120萬，全年旅遊人次更是突破千萬，逆勢成長了25%。台東獨特的慢活氛圍，勾勒出理想生活的藍圖，讓國人紛紛「東漂」，世界「瘋台東」。

台灣國際熱氣球嘉年華於鹿野高台



現在的旅遊型態開始漸漸趨向放慢腳步，嘗試慢食（slow food）經驗，自己挑選食材，下廚烹飪，細細品嚐食物。選擇慢遊的旅行方式（slow travel），不再走馬看花式的行程，不搭飛機，而改搭火車、公車、船或腳踏車，讓自己的行程緩慢下來。讓自己有更多的閒情逸致，可觀看窗外的風情，可以感受微風吹拂在臉上的愜意，可以真正感受腳踩在土地上的真實感。慢遊，才能漫遊。

交通部觀光局將2021年訂為「自行車旅遊年」，以「16條多元自行車路線」為主軸，配合自行車道規劃，藉此推廣國內自行車旅遊風氣、推動自行車友善環境及提升全民單車文化，吸引更多旅客騎自行車漫遊台灣，體會台灣之美。多元路線適合各族群不同需求及喜好的旅客，而民衆也能依照自身需求規劃半日、一日到多日的遊程，真正落實自行車成為老少咸宜的全民運動。

伯朗大道鐵馬之旅





台灣國際熱氣球嘉年華光雕

台東縣著有「最喜歡運動」及「運動環境最友善」名號，貼心規劃自行車道不遺餘力，搭配蔚藍海岸與翠綠山巒，一幅奢侈的自然美景。全台最完善的關山自行車道，沒有車輛的干擾安全寧靜，台東市、鹿野龍田、池上、海岸沿線等都有專屬的自行車道，沿途充滿了自然與純樸的各種美景，宛如騎入桃花源一般。

娜路彎大酒店於旁邊「山海鐵馬道」推出「軌迷心覓小旅行」，由專業人員導覽解說台東、娜路彎、糖廠藝術村、馬蘭車站的故事。讓旅客除了悠閒騎自行車，更了解台東在地文化，「台東山海鐵馬道」是台鐵台東舊站於2001年停駛後，台東縣政府特別實施建築「向後看齊」的計畫，請來藝術家和沿線住宅討論美化「後門」，將往日一條荒蕪、長滿雜草、堆滿廢棄物不堪入目的廢棄鐵路背面，轉變成動人的藝術牆，並接駁舊鐵道路廊自行車道，整體社區風貌煥然一新，媲美日本京都最適合散步的「哲學之道」步道。舊鐵道路廊沿途風景多變，靠近市區一段除了種植路樹，兩旁住宅與商家共同創造的社區路廊花園景觀也十分具有特色；經過開封街再往前走一段路經過太平溪後可看見原本為馬蘭車站的曾正元藝術空間，保留原貌的月台，也可看見古色古香的太平溪鐵路橋。整條舊鐵道路廊貫穿台東市區，是旅客散步、騎自行車的好去處。

來台東就是要放慢速度，騎乘自行車以每小時15公里欣賞台東之美，不僅能強健體魄、同時也達到低碳旅遊、環保又健康，而搭乘熱氣球以每小時13公里的速度，在高空俯瞰縱谷景色，也可以低飛欣賞綠油油的稻田，用不一樣的視角，體會台東這塊土地的美！◆

台東6條經典漫遊自行車道

1. **池上環鄉自行車道**—以大坡池為起點，行經綠色隧道、大水車、錦新二路，到慶錦路，全長共計11.5公里。
2. **池上關山連絡道路**—串聯池上、關山兩個米之鄉的自行車道，讓愛好大自然的旅人，感受農村樸實的風情，沿途綠意盎然，隨著四季變化，田園風光也隨之改變，讓旅客每次來都有不一樣的驚喜呈現在眼前。
3. **關山環鎮自行車道**—自關山親水公園，沿途經過關山老車站、關山鎮、眺望亭、桃花心木區，全長共計12公里繞行關山鎮一圈。
4. **鹿野龍田自行車道**—由鹿野開始，行經龍田國小、崑慈堂、枇杷園、鳳梨園，最後至鹿野高台觀光茶園，全長共計7.3公里。
5. **成功三仙台自行車道**—從成功鎮海濱公園出發，沿著產業道路向北而行，便可抵達位於台東縣成功鎮東北方的三仙台，地質屬於都巒山集塊岩，原是一處岬角，但因海水侵蝕，逐漸蝕斷岬角頸部，而成了離岸島。
6. **台東山海鐵馬道**—從台東舊火車站出發，沿途經過鐵道路廊、台東糖廠、卑南大圳、台東河堤、琵琶湖、海濱公園、鸞鷲湖、鐵道藝術村，一覽台東市美景。

國際地標（海濱公園）





埔頂草原的曬被節

夏末一場美麗的 草坡曬被節

文◎黃良瑩・圖◎洪碧穗

座 落於觀音山與淡水河畔的滬尾藝文休閒園區，環境優美四周圍繞著紅毛城、滬尾砲台、一滴水紀念館、忠烈祠等重要歷史古蹟，一直都是遊人假日出行的好地方。而位於休閒園區中的禮萊廣場，其屋頂的干坪埔頂草原，更是人們觀賞夕陽的最佳去處。2020年一場夏末美麗的草坡曬被節，就在這裡展開。



色彩繽紛的拼布作品



滬尾藝文園區邀請淡水在地拼布藝術家-洪碧穗老師，集結了五十多位從事拼布藝術的創作者，作品逾300件，展現在三千坪的綠草坡上。當所有藝術家作品羅列草坡之際，望眼望去各種色彩繽紛、圖案巧妙的拼布被單，仿若一幅優美的藝術畫作。拼布是一種普遍且平民化的手工技藝，藉由零星的布料和簡單的縫接技巧，就可以拼接出一幅美麗的圖案。

參與這場草坡曬被節，不禁要對這些藝術家們致上最高的禮敬，每一幅作品都是經過精心設計，無論在布料的選擇或色彩的配置上，處處皆見創意。在此也可以親歷拼布藝術的獨特魅力，手作拼布最能凸顯個人的風格，作品都是唯一無法複製的，這是拼布作品吸引人之處。

夕陽西下晚霞滿天，賓客們漫步、穿梭於繽紛的作品之間；微風襲來，伴隨著優美的弦樂四重奏，遙望遠方的觀音山，享受著這場視覺和聽覺並呈的藝術饗宴。◆



埔頂草原羅列的拼布作品

1. 觀音山淡水河畔的曬被節
2. 藍天綠地間的展場



十分瀑布之歌

文◎蘇達明 屏東縣國小退休校長

旅遊，為了釋放自己，為了獲得前進的動力，為了體驗這繽紛美好的世界，為了拓展廣袤多元的見聞，到了彼邦異地，抱著疏朗曠達的心情，用自己的慧眼去深刻觀察，用自己的敏銳度去細心體會，用自己的快門去錄下歷史見證的一刻。

然後，將自己的所見、所聞、所思、所感的種種心靈活動，用文字「真實、率直」的本色，入情入理的下筆成章，娓娓寫出無限的興味和情趣，使人讀後可以細細咀嚼，慢慢玩味，進而心動神馳，產生共鳴。





屏東縣公教退休協會為了感謝理監事、志工們一年來的辛勞與無私奉獻，特於民國109年9月24日舉辦「和平島、十分瀑布」二日遊活動，理監事暨志工一行四十人在理事長李燕妹校長帶領下，首日抵達新北市十分瀑布。當日天氣晴朗，景象清晰，非常適合觀賞及拍照。

十分瀑布位於新北市平溪區山谷裏，是垂簾型瀑布，岩層傾向與水流方向相反，因與北美洲尼加拉瀑布相似，故有「台灣尼加拉」瀑布的美稱。遠眺十分瀑布，氣象恢弘，水聲隆隆，聲勢浩大，非常壯觀，令人不禁讚嘆大自然鬼斧神工之奇。水潭上方瀰漫著水氣，若剛好有陽光照射，偶會出現一道斜掛在瀑布上的彩虹，所以也有「彩虹淵」的別稱。

佇立瀑布之前，不禁令人感到驚歎連連，興奮莫名，而大呼過癮！傾瀉而下的瀑布，有如千軍萬馬奔騰，瀰漫的水氣經陽光折射，呈現出霓虹色彩璀璨奪目。



走進山林，揭開台灣百岳的奇、險、峻、秀，抬頭沐浴穿過葉縫的陽光，閉眼傾聽森林的聲音，大口呼吸純淨空氣中的療癒清新。親身走過這條步道，徜徉於瀑泉麗水之中，進而探訪大自然的奧妙，令人有一番空山靈雨的體驗。

筆者忝為志工一員，有幸參與此行，由於筆拙無法作錦上添花之詳述，然愉快之情，已沛乎此心，遂作一首詩歌頌之：

我不辭山長水遠來叩訪你、親近你、描繪你、尋幽攬勝你啊！

你越過多少山丘，迭遭多少坎坷；

你俯身萬丈溪谷，仰探千尋峭壁；

你奔騰澎湃，氣勢宏偉壯觀；

你呼嘯如雷，饒富青春驕焰。

波濤翻湧，猶如九天崩落的積雲，

飛沫急湍，鑄成一片鏘然的天籟交響。

銀鏈懸掛，直瀉而下，珠濺玉迸，在風中化為縷縷柔絲飄灑開去，躍動著一片片晶瑩的光影，將四周的景色襯托得更加迷濛幽絕。

你身居高位有如振翅待飛的巨鷹，生活底層也開生命花朵，傲睨著層巒豪笑。你不屈於盤踞命運的峻岩與莽荊，卻在萬古長空的陡坡悲壯地殞落，粉身碎骨更顯強者本色。

你是台灣最大的垂簾型瀑布，長年寂寞地流淌於平溪區深山縱谷中。

你以潺潺不絕的語絲道出千年萬世歲月切山成谷的奇蹟，更娓娓述說著洪荒初始大地成形的淒美故事。

寡情莫言情，無份不說緣，旅人墨客與你的真情碰撞，是幸運，是機緣，亦是狂喜，啊！你真是一條奔流不息的生命長河！◆

月光童謠

文◎謝蓮秀

兩岸兒童文學知名作家 兒童文學電視劇深圳文學苑主筆



月亮噴吐出團團銀輝，遠處的武夷山脈在月夜下像條臥龍，更像一座巍峨的屏障環抱著村莊。四周矮坡上的梔子花飄來陣陣清香，勞作了一天的大人們坐在屋簷下的走廊裡，吧嗒吧嗒地抽著煙，女人們搖著棕扇，拉扯家長里短。圍屋的仔仔們一溜煙地從家裡跑出來，吹著口哨，拍著巴掌，密約著向圍屋背後的曬穀坪跑去，空曠的草坪耐不住寂寞似的，急切地向孩子們張開臂膀，霎時歡騰起來。稍傾，涼爽的晚風便徐徐吹來動聽的童謠——

月光光，秀才郎；
騎木馬，下書堂；
書堂空，好栽蔥；
蔥發芽，好泡茶；
茶花開，李花紅，殺只雞公做兩籠；
滴（這）籠好，嘎（那）籠好，留到明年歸
（娶）大嫂……。

兒時的夏夜，月亮總是那麼的澄澈透明，那美妙的童謠，帶著清香的晚風，令人遐想無邊，為我們的

心靈插上了翅膀，向天外邊無拘無束地飛翔；又如陳年的香醇，稍搖動歲月的蓋兒，就芬芳四溢。那時的我們，每個人腦海裡都裝著寶葫蘆似的，輕輕一搖，那無數動人的歌謠，便如同潺潺的甘泉，汨汨地流淌出來——

大月光，細月光，兩條狗子扒薯糠，
扒到一卡（塊）薑，拿得（給）婆，
婆在灶背炒田螺，拿得公，
公在後背透煙囪，拿得叔，
叔在後山斫黃竹，黃竹尾上一條蛇，
嚇得叔叔眼嘎嘎……。

那時，我們沒有任何有形的玩具，但每天總是樂趣無窮——屋後山的竹林，門前的池塘，田壟裡的小溪，都能帶來無窮的樂趣；更有這脫口而出的歌謠，成為童年最好的精神養料，滋養著我們渴求知識的幼小心靈。很慶倖有位會唱童謠的母親與會講故古、會唱老曲的爺爺，給我們清貧的童年帶來無盡美好的回憶。記得兒時，每到秋冬季節，勞累了大半年的



父母終於有閒情理會我們了。每當月光如練的晚上，屋頂的光瓦灑下一片朦朧的銀輝，我們四姐弟便窩到一床，央裡屋的母親給我們念童謠、猜謎語，開啓混沌的荒原。母親興致一高，便禁不住領著我們歡唱起來。父親一般不言語，只偶爾嘿嘿附和幾聲。老家的土木屋裡，家家只隔一扇木壁，不但雞犬相聞，甚至聲息相通。隔壁表姑家的長金、國珠姐弟聽到我們這邊又唱又和，歡聲笑語不斷，便篤篤地敲打木壁，問我們笑什麼，快說與他們分享，我們便拿腔捏調地手作喇叭狀向隔壁哼哈，故意高一句、低一句，說一句、藏一句。國珠他們實在經不起誘惑，後來竟然悄悄地將木壁戳開了一個眼，以便更真切地與我們同樂。國珠的母親我的表姑是村裡戲班裡的主角，所以長金姐姐雖唱的童謠沒我們多，但她會甩水袖，會走蓮步，會整段整段地唱老戲，於是我們經常相互換著聽。

母親的聲音總是很好聽，像晨風中的牧笛，清亮婉轉。還有圍屋的好幾位元大嬸，都會唱童謠，於是在朗月的晚上，經常是童謠此起彼伏。有位明輝嬸婆，連哄她孫兒孫女睡覺都哼童謠。在這種薰陶下，

小伢子不會唱兒歌被說成啞菩薩，木菟腦。好勝心強的我們，總喜歡一比高低，於是經常鑽到竹林裡，爬上高高的竹叢中或坐在高高的草垛上，比賽誰的童謠唱得最好，唱得最多。後來怕竹林裡和稻草垛裡有蛇，才將玩耍、打搗的山頭換到了寬敞的曬穀坪上，空坪裡肥嫩嫩的青草，織成了天然的綠毯，留滿了一個個小屁股印和長串串的足跡，還有歡唱與嬉鬧——

磨穀，窰嗦，碓米，下鍋，煮粥，大人食一碗，細人掙鍋鏟，掙一籬，送外婆，掙一桶，送外公，掙一擔，送外甥。

缺牙齒，扒豬屎，扒一籬，送外婆，扒一桶，送外公，扒一升，自己蒸，蒸到半夜，爬起看下，蒸到天光，拿起碗就裝……。

正巧換牙的伢仔對號入座，羞得滿臉通紅。缸子是我們中最早換牙的，大大的門牙掉了後，豁著一個大口，說話總漏氣，老關不住風，於是不經意的童謠，在他想來成了取笑他的緊箍咒——

小心眼的缸子氣得不行，故意捂着嘴，牙疼似地嘰哈著。始作俑者緊張了，走過去關切地問他，不料缸子猛地將對方推倒，騎在他身上學阿凡提，拿腔拿調地進入了角色：我的小毛驢，囉呦呦，哎呀我的小毛驢，哎呀，我的囉呦呦——正得意地頭一揚，作甩鞭子狀，聲音卻戛然斷了，原來身下的夥伴將缸子掀翻下來，兩人唬著臉鬥牛似地怒目圓睜，看誰火眼金星。缸子青蛙似地鼓起腮幫子，大尿泡似的，對方終於忍不住撲嗤樂了。雙方互相解氣後，便坐下來喘粗氣，大夥為調和氣氛，故意喊快看月亮姑姐，正在羞我們呢。這邊剛平息下來，不一會，不知誰又瞅著一個剛剛理了頭、露出節疤腦的夥伴嘻鬧起來——

痢痢頭，養黃牛；
黃牛不吃草，痢頭學剃腦；
剃腦剃出血，痢頭學打鐵；
打鐵懶生爐，痢頭學打屠；
打屠懶剃豬，痢頭學養雞；
養雞懶撒米，痢頭裝肚疾（肚子疼）。

大家相互逗著，嬉鬧著，翻著跟頭，打著風車轉，打著滾兒，使盡渾身解數。女伢子斯文些，始終翻著花樣兒唱著童謠。各家的母親已朝著屋腦後背的曬穀坪漫無目的地喊了好幾遍了，伢仔們仍意猶未盡，有口無心地伸長脖子應和著母親，就轉來（回來之意）啦，就轉來！母親一轉身進屋，山上又飄來了奶聲奶氣的歌謠——

一羅窮，二羅富，三羅牽豬牯，四羅蒸酒賣豆腐，
五羅騎馬赴墟，六羅打死人，七羅做證明，八羅牽下院（縣城之意），
九羅繩鎖鏈，十羅十足，盞子燜肉。

月亮懸得老高了，我們似乎還沒有倦意，即使有的睏了，也不甘心示弱，只要隊伍沒統一吹口哨散場，決無一人當逃兵。稍眨巴下眼睛，趕走瞌睡蟲，繼續興奮地跳著，唱著——

米穀豆子，半形一升，兩桶三鬥，四籬五擔，
六條七寸，八寸九尺，烏黃花羅，赤殼綠豆，
酒飯油鹽，碗盤筷子，酒瓶茶壺，生意買賣，
雞蛋鴨卵……。

直到月亮鑽上天頂了，夥伴們才發覺有點不對勁，後腦勺只覺得冷嗖嗖地，一轉身，才發覺不妙，只見幾個朦朧的影子沖上曬谷坪，原來是母親手裡高高揚著竹梢，氣呼呼地吼著，抖得呼呼生風。玩瘋了的伢仔們不得不立即熄了熱焰，怔愣半晌，被母親拖掖著走下曬穀坪，極不情願地回家去了；另一些沒讓大人逮著的伢仔們也快快地走下坡來，嘴裡還拖著長長的尾音，挑逗著大人們的耳鼓——

菩薩仔，滴滴格，有雨留到夜晨落，白天好種地，
夜裡好唱歌；菩薩仔，滴滴格，有雨留到夜晨落，
白天好學書（讀書），夜裡唱哩囉……。

直到圍屋的操場裡分路後，各自才蹣手蹣手地向家裡摸去，推開虛掩著的木門，爬上樓梯，鑽進被窩，生怕大人聽見，便佯裝打起了呼嚕，可腳底生癢，心裡像揣著兔子。那一浪高過一浪的嬉鬧，那餘音繚繞的歌謠，似乎正透過屋頂的光瓦傾瀉下來，平伏那蹦蹦跳跳亂躡的心兒，輕柔地撫摸著我們，甜甜地進入夢鄉…… ◆





畫家看河川

文◎黃運祥 知名環保藝術家・圖◎黃運祥畫室師生

溪水從故鄉蜿蜒流過，日夜不停的奔流，離鄉背井40餘載，這種景象仍一直駐留在我的記憶深處，自小我就住在桃園觀音靠海，貧窮的農村子弟沒甚麼娛樂，平常清晨上學前、傍晚放學後和放假日，就是幫忙農事，有時要溪邊挑水種田、到河裡抓魚和泥鰍、洗衣、澆菜，有時晚上要到海邊捕鰻苗到半夜，隔天上課補眠打瞌睡，生活除了家裡、學校外，我與溪流和大海可以算是生命共同體，因此家中附近的觀新海邊與小飯壠溪的夕陽、小橋、流水、綠樹、田園人家，理所當然成為我偷閒時寫生繪畫中的重要風景，也是我童年與青少年的全部回憶。

成年後離家創立設計公司30餘年，完成建築與室內設計案計600餘件，50歲從職場退休，自小與水彩結下樑子的我，也花費了近一甲子走訪臺灣各地寫生，有感於文明腳步逐漸貼近鄉野，臺灣的鄉間古厝、飛簷紅磚正快速西化，尤其在工業化及經濟發展的建設下，能代表台灣的山川風景、原始風貌更是在逐漸

消失中，因此發下宏願，要在尚可健步之年，用畫筆記錄臺灣的美麗與哀愁，以為爾後歷史作為見證，十餘年來走完臺灣本島又遠赴離島金門、馬祖、蘭嶼、綠島、澎湖列島，踏遍海岸線、河川、山林及鄉鎮，首先完成「臺灣港灣風貌」百餘幅50~100號大幅畫作，其間將所見有令人讚嘆的寶島美景，亦有令人扼腕的人為破壞，遂忠實以畫筆記錄之，有幸海岸線環保議題畫作，獲得極佳回響，獲獎百餘回，藝文界因此給了阿祥「環保藝術家」封號。

然而，走訪臺灣各地所見，不僅是海岸線的汙染，臺灣的河川、山林及鄉鎮亦如是。在水資源中，重要性名列前茅的就是河川，海岸線最美的景點，應屬河川出海口，沿著海口往內陸探索臺灣的主要河川21水系：大漢溪、頭前溪、後龍溪、大安溪、大甲溪、烏溪、濁水溪、北港溪、朴子溪、八掌溪、急水溪、曾文溪、鹽水溪、二仁溪、高屏溪、東港溪、林邊溪、蘭陽溪、花蓮溪、秀姑巒溪、卑南溪，以及各河川支流，共131水系。我們何其有幸擁有如此豐沛不絕的水資源，然而，這些河川有些並未受到妥善保護，這些珍貴的水資源近年來暴露在沿岸的工業、民生等污染之下，正失去它們原有的美貌，無一倖免。

位於新北市八里區的「挖子尾自然保留區」，淡水河左岸的黃昏天光，靜泊在港灣的漁船，顯現出一種安和寧靜的氛圍，遙望對岸淡水漁人碼頭的情人橋，夜裡的燈光明媚，橋上擠滿情人與垃圾？「新竹縣母親之河」頭前溪海口，每逢春天時節，春花與水鳥構築難得一見的美景！如今卻因為人為因素，水質受到



重金屬汙染，捕抓此溪魚蝦貝類，令人擔憂。苗栗中港溪出海口的紅樹林保護區，是招潮蟹和彈塗魚的棲息地，也是春季候鳥北返的中繼站，聽聞將在此興建焚化爐，這將是此處紅樹林走向歷史的時候。續往中港溪上游走去，客家人將河稱為「河瀾」，那是母親的懷抱，是生命的泉源，隨著時代的轉變，建起攔沙壩、砂石場與停車場，客庄沒了河瀾文化的灌溉，註定荒蕪。濁水溪曾經風華一時，工業的進駐富足了人們的生活，如今，砂石業在河床上興旺了起來，濫挖亂採造成了地貌破壞，濁水溪已不再是溪畔民生可親



的朋友了。現在的高屏溪，人們漫無節制地採砂、建壩、築堤、墾地和養殖，高灘地聚落建物逐年增加，被榨取殆盡的高屏溪，何時會向我們討回公道呢？

「洄瀾」這美麗的名字是花蓮的古地名，然花蓮市貼近海岸大樓逐年增加，加上財團投資客亦愛上這片處女地，臺灣後花園亦將失。離鄉背井40餘載，今終告老還鄉，回到這記憶中以白沙如玉而得名的觀音鄉白玉村，百年白沙岬燈塔仍健在，然千年藻礁卻全數陣亡，觀音工業區難辭其咎。

河川曾是人類重要的生活空間，如今，都市發展及不當整治導致的河川污染與生態破壞，清流不再，深感痛心，政府雖重視環境保育，然成效不彰，令人失望。阿祥自2008年至今2021年，十餘年下來完成300餘幅「臺灣河川今貌」，雖亦獲得獎無數，但寫汙染風貌並不討喜，阿祥何以為之？既掛「環保藝術家」之封號，深感其所肩負的責任與意義，在一次與觀音國小老同窗聚會時得知，由石觀音愛鄉會鍾振章理事長以及桃園市社會局前局長古梓龍先生發起「小飯壠溪的呢喃」之活動構想，深入瞭解其用意乃：

- 一、喚起各界民眾重視與欣賞客家傳統文化的優質內涵，重現台灣多元文化之美。
- 二、經過觀摩學習，紮根地方社區，成為推廣客家傳統歌謠和弦鼓器樂的重要媒介。
- 三、增進傳統客家專業文化藝術團隊之聯誼觀摩與傳承，進一步提升客家文化水平。

得知家鄉如此有意義之活動，阿祥義不容辭參與，團隊自2020年底起，經過多次實地探勘及籌備會議，終於敲定於110年4月9～11日三天假桃園市觀音區大潭活動中心盛大展開，屆時活動項目與內容豐富熱鬧，囊跨藝文五大領域，如：

- 一、小飯粒溪的史地篇：邀請文史工作者謝榮坤老師就田野調查資料做專題演講。
- 二、小飯粒溪的氏族篇：邀請小飯壠溪流流域黃姓、向姓，謝姓、廖姓、徐姓、彭姓氏族宗親的代表就各氏族遷徙開發史舉行座談會。
- 三、小飯粒溪的文學篇：由詩詞曲、散文、小說作家曾淑貞老師籌畫實施主持。



四、小飯粒溪的美術篇：由畫家黃運祥老師以繪畫寫生示範教學，用畫筆勾勒故鄉小飯壠溪的美麗與哀愁，繪畫比賽……畫作展覽等方式呈現……。

五、小飯粒溪的音樂篇：由客家金曲歌后王鳳珠老師演唱客家傳統音樂的三大調（老山歌、山歌子、平板）和小調。

感謝「小飯壠溪的呢喃」，讓阿祥有機會能為故鄉之河貢獻一己之力，因為此次活動，再次見到陪伴成長生意盎然的故鄉小飯壠溪，鄉之情油然而起，沿岸所經莊嚴寬敞、古樸典雅的黃氏祠堂段中西和壁、氣勢雄偉向式祠堂段小飯壠溪出海口與臺灣海峽相連的清新美景，夕陽時分、秋雨時節出海口的各種特色與風情。

慶幸其尚未遭工業污染，但某些河段今仍是雜草叢生，垃圾堆積嚴重，既負責小飯粒溪的美術篇之宣導，阿祥乃決定將以繪畫寫生示範教學、繪畫比賽等活動方式，號召繪畫同好以及桃園觀音區各國小、國中、高中生，於每月擇一週六，一起用畫筆勾勒故鄉小飯壠溪的美麗與哀愁，每年擇期覓展場舉辦畫展推廣，希望藉由畫筆提醒吾人，愛護山川，珍惜環境，並透過一系列「小飯壠溪的呢喃」的歷史古蹟、藝術賞析等活動，增進同鄉人對小飯壠溪自然生態、地理人文的認知，再現河川的往日風貌，喚起全民共同關注臺灣河川的美麗與哀愁，屆時期盼鄉親共襄盛舉，並在此預祝「小飯壠溪的呢喃」活動圓滿成功。◆



徐氏舊三合院

小飯壠溪畔的知識分子 徐輝

文◎徐美娟 忠貞國小教師

衆所周知，尼羅河孕育了古埃及文明，印度文明則起源於恆河流域，黃河則是中國五千年歷史的發源地。河流是人類歷史文明的開端，此理自古中外皆然，河流帶來水源、肥沃的土地和豐富的物產，豐厚的條件滋養了文明古國的誕生。其實，小溪流也有其相同的作用，在桃園觀音區多個里境內有一條小飯壠溪，在清朝年間即為拓荒墾地移民的重要水源。日本人在小飯壠溪上游要求村民以「奉工」方式開挖了幾口塘埤，以為儲水灌溉之用，致使小飯壠溪的水源更充足穩定。

原住在廣東省惠州府陸豐縣三溪鄉四旗田的徐子貴，原籍地為山多田少之窮鄉僻地，謀生不易，因此在乾隆年間，橫渡黑水溝，歷經險難，在滬尾(現今淡水港)登陸，開始其開荒拓墾之路。上岸之後發現沃土均為早期來臺之福建人士所佔有，所以一路南下，至觀音燈塔附近，才決定就此開荒闢地、建立家園。歷經幾十年刻苦耐勞的拓墾，人口漸增，耕地又漸漸不足，於是有些族人又遷至現今的三和里居住，其中族

人徐平選擇了沿著小飯壠溪努力開墾荒地，並在其上建築房舍，以為安身立命之所。

徐輝生於大正元年(1911年)，是徐平的孫子，為徐子貴派下第十九世，完成觀音公學校的學業後，進入私塾學習漢文，在學習有所斬獲後，也立志要有一番作為，成立了「興華絳帳」學堂，將傳統儒家漢學思想介紹給地方後學，為配合農家的耕種作息，因而開設了春、秋季及夜學班，在民國三十四年至五十二年之間，共開了十九個班次，上課人次有1018人。不但替農民及失學者爭取一個再學習的管道，同時也推行地方的漢文教育，以維繫漢文化之命脈。

而在漢學研習班開設的同時，受日治時期詩社風氣大盛之影響，由龍潭陶社之鍾盛鑫一脈相傳，至徐輝承其師志，設立「興華吟社」，以維繫漢詩傳統和客家文化為職志。詩社之作品充滿客家文化「晴耕雨讀」的精神，一方面認真勤讀，以繼往聖之絕學為己任；一方面又樂天知命、安於田園之樂實事求是。

另外，深受儒家思想影響的徐輝認為人要重視孝道、懂得飲水思源，於是積極的參與宗族的活動，擔任祠堂管理人之後，在民國三十七年推動改建祖墳為祖塔，將歷代祖先之骨骸集中管理，不但避免先祖之骨骸失之荒野，也將族眾進一步聯繫在一起。此外，著手進行族譜的編寫，親手擬訂了徐氏東海堂子孫的輩號，並將宗族派下一千多名裔孫，完整的收錄於族譜中，釐清整個宗族的源流脈絡，讓後世子孫清楚的知道自己從何而來，大大的強化了宗族的組織。而為了方便族人年節的感思祭拜，民國五十八年又將先祖所住之土房改建成宗祠，不但提供族人一個聯繫感情的所在，也使得宗族的祭祀活動更具規模，宗族組織的建構也趨於完善。

早在民國三十幾年「興華絳帳」時期，徐輝便已開設家禮課程，主要的課程內容放在實用性，同時也推行三獻禮，但隨著學堂走入歷史，家禮課程也告一段落。再加上國家社會將重心放在發展經濟建設，直到民國七十年代，發現社會文化跟不上經濟的腳步，公民素質低落，才又主張提倡禮教。

於是徐輝再度開設漢文和家禮課程，時間從民國七十三年持續至民國九十年，地點則遍及觀音、新屋、楊梅、中壢、湖口、新豐等客家地區。即使早已到了該退休的年齡，徐輝仍為漢學及家禮的傳承而四處奔波，替社會的善良風俗盡一份心力。同時他也將多年的研究和教學經驗化為文字，出版《重整適用家禮》一書，替後續有心學習家禮者一個可依循之方向。

甘泉寺是觀音、新屋地區客家人的信仰中心，徐輝在民國七十五年當選甘泉寺信徒代表及監事、入寺為廟祝、續為重建委員，統籌規劃神位安置、對聯撰寫、祈福消災、文疏擬定……等等事宜。平日為信眾解疑排難；擇日、解惑或求平安，以筊忠實傳達神的旨意，安頓了信徒的心靈。服務期間本其豐厚的學養及憂其所憂、苦其所苦的熱衷，所得功德全數奉獻寺廟，至今仍為信徒們所津津樂道。

以上是發生在二十世紀小飯壠溪畔的歷史，就像小飯壠溪川流不息的滋養著大地，大地則默默的生養萬物。徐輝取之於小飯壠溪的養分，也一一還諸於村民鄉里，更有勝者還造福徐氏的後代子孫，嘉惠鄰近縣市的客家子弟。

取之於大地，還諸於大地，就像一直都在這裡，不曾離開的小飯壠溪。◆

1. 溪中上游
2. 溪發源地



哈 遊日本

文◎嵐楓

難以形容眼前的景象，粉紅花瓣紛紛飛舞，宛如化身一隻隻的蝴蝶。飄呀飄呀飄著，翩翩繞過我的衣角，飛累了正停在伸著臂腕並張開的掌心上，輕輕柔柔地像似揮動著翅膀，小心翼翼地感受這樣的觸覺，滑滑嫩嫩地伴隨淡淡清香，就深怕粗心大意地捏碎了這小小精靈。

仔細端倪舒展著花瓣上略帶紅色的線條，向中央簇擁著花蕊，再從花心長出蝴蝶觸角般的白色花管，又在白色的末端綴飾著粉紅花點，而迎著風的粉紅花點晃啊晃著，『羞澀佯牽伴，嬌饒欲泥人』。羞似少女心，但我的掌心，不應是她最終的羈絆！我揚起手來，她卻很頑皮，又飛了大老遠才緩緩落下。

日本京都的花道上，櫻花開滿天，隨風落花雨，如詩似畫令人目不暇給，擔心錯過美麗的景象而懊惱。日本人說「は七日」，當花綻開後唯有短短七天就欲凋謝，甚至一夜之間散落，卻仍有不可抹滅的特殊魅力。縱使臨終落地也鋪滿了粉紅花道，述說著櫻花唯美的生命。

隨著少女的嘻笑聲，目光落到不遠的前方，那裡有厝古廟，兩名身穿和服的女孩自梯階漫步走來，我禮貌性點著頭，少女們露出青春小虎牙的微笑回應著。

「在看哪啊～～」居然忘了內人就在我身後。

「賞景、賞花、回頭再賞最美的妳！」佩服自己的反應。

「三八～」就喜歡看內人的笑。

「老爸好假掰喔，明明在看剛剛那兩個日本小女生

啊。」居然被女兒大力吐老爸的槽。

我作勢像老鷹般飛撲過去，女兒也非常機靈地閃身躲避並快速向前奔離，三人追逐與笑聲也劃破原本四周的寧靜。不知良久，涼意蕭瑟。不！應該叫做冷！忽然眼角餘光有白色花影飛落，雙手一捧，居然是雪！

「下雪了！下雪了！」女兒手舞足蹈，開心跳著。

我停下來觀察著四周，皚皚潔白積雪，取代原本粉紅色花道。還來不及思索這不合理的變化時，一團白色的球影迎面飛來，砸了我滿臉的雪。抬起頭，瞧見抿牙裂嘴的女兒正朝我丟擲雪球。當雪球又擊中我而蹦開雪花時，女兒哈哈地大笑著，我意識到必須立即做出反擊，然而我正要蹲下踏雪握球時，耳邊又有破風聲，來到面前的，又是一團巨大的雪球，砸得我向後一個踉蹌，跌坐在地上。我不解，女兒那麼嬌小的身軀，她手握的那顆雪球，砸到我面前時，怎會變得如此巨大？

「老爸快起來啊！老爸快起來啊！」

又中了一球，這次跌倒在雪堆中了。

我睜開了雙眼，一團黑影正急速地砸向面前來，我立即舉起手腕來格擋著。

「老爸快起來啊！老爸快起來啊！」女兒拉著枕頭的一角，正往我的臉上招呼，又一邊嘻嘻地笑著。

「這是什麼情況？」我趕緊抓住枕頭的一角，又一臉狐疑。



「你不是答應女兒，一起去逛唐吉軻德。還賴床。」內人賞了我兩個白眼。

啊對吼！差點忘了！但這一切都合理了！所謂日有所思啊！

「老爸快點！老爸快點！」女兒一旁緊緊地催促著。

我趕緊起了身，簡單地盥洗一下，又匆匆忙忙地走到客廳，看見背好背包且迫不及待的女兒，也正眼巴巴的望著我。

「都準備好了嗎？」我笑著問著。

「你的寶貝女兒啊，早已備好三個五公升大的折合式環保購物袋，放在她背包裡……。也不知道有什麼東西要買的，有需要帶那麼大的袋子嗎？還帶了三個外加一個後背包？」內人回應著我。

我和女兒同時喊著：「我要買很多很多各式口味的泡麵。」然後，女兒的目光與我會意交視，又不約而同的、哈哈的大笑著。

.....

唐吉軻德，是今年初引進西門町的大型藥妝雜貨店，所呈列的商品，充滿了濃濃的日本味。在疫情還沒趨緩的情況下，「偽出國」的情境，深受年輕人的歡迎。

依以往的記憶，春節期間回鄉過年的因素，我直覺上在春節的年初一去逛西門町反而比較不會遇到人潮。但，事與願違！唐吉軻德的西寧南路側，只出不進；而武昌街口的鐵門卻拉下來，伴隨整排蜿蜒的紅龍柱，前呼後擁的滿滿人潮，站無虛席！鐵門旁邊有個大大的公告，大致表意是配合防疫作為，進行人流管制之類的。我好失望啊！貼心的女兒拉著我和內人，嚷著先去吃頓好的，充飽電再排隊！！

但就連找個吃飯的餐廳也不容易啊！更何況刁嘴的女兒指定要吃和牛，而且一定要是日本A5等級的和牛，所以我們逐漸地走離西門町。

終於在重慶南路上找到一家知名的日本和牛店，要了日式味噌牛奶與養顏蕃茄兩個湯底口味的火鍋，重點是點了來自日本鹿兒島的A5和牛肉，而廚師就在桌

邊現場進行烈焰炙燒服務，炙燒後的和牛肉被切成剛好入口的大小，沾許玫瑰鹽來享受和牛原始的風味，牠在口中徐徐化開的感覺，還有那鮮甜的肉汁在舌尖上到處流竄，不自覺又在裝盛炙燒和牛肉的石盤上，多夾一塊肉塞進貪婪的嘴。一會兒，我和女兒都驚覺石盤上的異象，兩人目光又同時投入內人並露出乞憐的眼神。

拗不過兩對水汪汪的眼睛的注視，內人點著頭並向桌邊廚師微笑的欽點著：「師父，再幫我們加兩份肉吧。」

耶～我和女兒開心地舉手擊掌，同時也感染了桌邊廚師師父，竟也向我們伸出輕握的拳頭，三人會意的相互擊拳，彷彿整個廳餐只有我們這桌充滿幸福、歡愉的笑聲。

.....

當我們再回到西門町，發覺人潮變得更多了，又接近武昌街不遠處就出現我們不願見到的排隊人龍。我瞧見女兒落寞的神情、我也對不起躺在女兒後背包裡的超級大購物袋。

「我要去龍山寺！我要祈求觀音菩薩！祈禱疫情早點結束！」女兒嘟著嘴、唧嚷著。

還好龍山寺離這還不算遠，大概兩公里吧。沿路內人詢問我們，疫情過後想去日本那裡旅遊。

「我要去北海道、打雪仗。」

「去京都野餐、看櫻花啦！」

「啊！要吃到大阪燒喔！」

「去九州，湯布院泡溫泉！」

「啊對對對！順便吃和牛！」

「不然坐郵輪去沖繩玩。」

「沖繩不算日本啦，回本州。」

「那拜訪古剎與古廟之旅。」

「不要！為什麼要去拜拜？去玩雪啦！」

「剛剛是誰說要去龍山寺拜拜的？」

「不一樣啦！祈求國泰民安啊！」

三人一路走著。好吵，呵呵呵！

這次『偽出國』徹底失敗了！

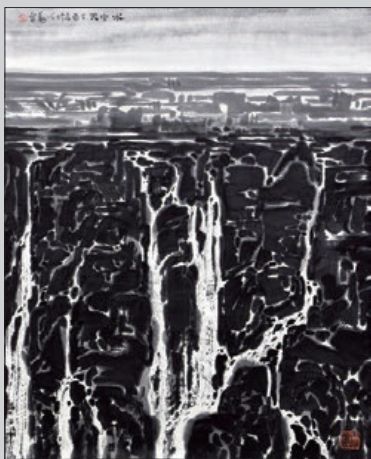
哈！哈！哈！◆

雙師爺東遊記 程代勒及李振明 娜路彎雙展

文◎蘇姝 台灣海洋畫會秘書長

2020年11月國立台灣師大美術系二位名震海內外華人水墨界大師程代勒教授、李振明教授應娜路彎大酒店林炎煌總裁及娜路彎藝廊總監邱魏叔雲女士之邀，於娜路彎藝廊及娜路彎雅集展出近60幅現代水墨創作。教育不能沒有藝術，二位展出教授在藝術教育界作育英才，將此次展出題目訂為「雙師爺東遊記」再次印證台師大學生暱稱明師與勒爺從年輕至今幾十年的情感。

在台師大學生們稱「勒爺」的程代勒教授，曾任台灣師範大學美術系專任教授，博士生導師，曾任台灣師範大學美術系主任。在藝術創作上可謂全才型專長藝術家其篆刻、書法、彩墨等無不創造了個人風格。此

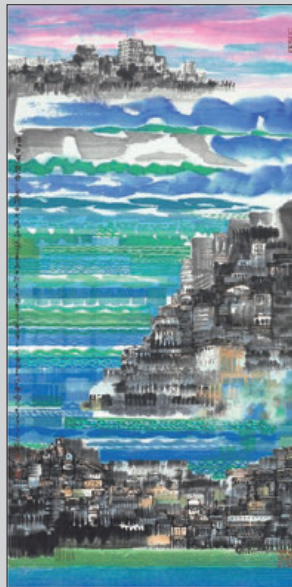


程代勒 水中天 2019
水墨紙本 66.8x51.5cm

次主要以山水為主，有別以往大家對水墨花草樹木的認知有固定的模式，透過新的組合方式呈現山水新的可能性。展出開幕當日代勒教授接受專訪時曾表示：現在我們都是看到彩色照片，而今再看到古典黑白照片時心中產生出令人懷念悸動，是以此次展出以純粹的筆墨黑白呈現出沉靜思索呈現主要訴求。

「勒爺」一聽其詞猶如遨遊天地間瀟灑醉酒之俠

客，亦如在藝術界代勒教授給我們的印象，其灑脫不拘遊目騁懷之心性懷落於篆刻、書法、彩墨創作中、筆筆退蛻去傳統書畫的形式，趨於圖像化，其創作更直接鑑古通今大膽的直指內心，結合西方藝術為當代水墨創作開創出新局。



程代勒 觀海 2017
彩墨設色 135x69cm

對於創作理念代勒教授曾言：「一味追逐西方形式，永遠只是一種模仿、習作。」誠然創作非一味迎合時代潮流追求雅俗共賞，觀者可從此次展品風格感受其以藝術與情趣融合脫離寫實意境，在視覺的呈現上具有黑白墨色之外的豐富色彩，在取材與佈局表現方式上也走向多元深度思維，除保有傳統筆法精要外，更以實驗精神融入當代水墨創作精神。

在台師大人稱明師的李振明教授，曾任美術系主任及藝術學院院長，現為台灣美術院院士及執行長。在校期間積極推動水墨發展，此次展出在娜路彎雅集主牆中掛有「電音三太子」創作想法是在受南部個展創作時所創作的，有別於以往花鳥創作，是近年來以台灣的人事物畫風結合了對這塊土地人民傳統的情感表現。

振明教授個人創作以花、鳥、蟲、魚等圖騰穿梭畫幅作風格藉以營造，曾言：「我們不能只是一昧的去追求國際化，如果沒有辦法深耕我們在地的精神，可能也沒有辦法去凸顯出台灣水墨畫自己本身的一個特色。」（取自2020年國父紀念館「墨非墨－李振明創作展」）振明教授雖于2020年7月自台師大退休，擺脫了工作的牽絆，更能專心於創作退而不休積極開啓人生另一始頁自由藝術創作。

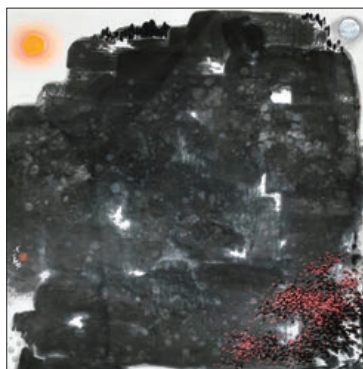


典藏－李振明 暗影浮香 2020
水墨紙本 131x45cm



李振明〈電音三太子-合體-2〉2016 169×96cm×3

二位教授在學術界作育英才無數仍不忘以身作則積極創作，作品于世界許多美術館作品廣受各大美術館典藏，獲獎無數。振明教授其性格靦腆不輕易表現其豐富內涵，代勒教授除了藝術創作書畫印能力之外、酒量猶如「斗酒學士」在畫界無人出其左右。大多數藝術創作都是以〔不經意〕的感覺審美感受來呈顯創作者當下心境。二位教授此次亦贈與娜路彎藝廊作品典藏（如下），將最好的作品在此展出，是此行台東展與當地民衆相互切磋最大的意義。◆



典藏－程代勒 日與夜 2019
水墨宣紙 69X69cm

城市夜生活

文◎劉佳宜 捷築整合科技股份有限公司

饒河夜市

自古民以食為天，而美食已成為現代人生活中不可或缺的一部份。關於臺灣飲食文化，除了大家耳熟能詳的中國菜之外，最具代表性的就是夜市小吃。



夜市文化在臺灣已有百年歷史，食物種類多樣化，舉凡蚵仔煎、大腸包小腸、鹹酥雞、臭豆腐、沙威瑪、豬血糕、潤餅、珍珠奶茶、胡椒餅、小籠湯包、烤玉米、東山鴨頭、地瓜球等，皆是臺灣獨特的小吃，不僅能品嚐各地美食，價格便宜又好吃，也能了解當地的人文特色及飲食習慣，便是觀光客旅遊必安排行程之一。



3



1. 胡椒餅
2. 松山慈祐宮
3. 地瓜球

從小在熱鬧繁華的臺北長大，臺北有許多知名大型的觀光夜市，如：士林夜市、寧夏夜市、饒河夜市、艋舺夜市、景美夜市等。但在臺北大大小小夜市裡，最吸引我的就屬饒河夜市，饒河夜市位於松山區八德路四段及撫遠街間的饒河街，近松山火車站及捷運松山站，交通便利，全長600公尺，是臺北市區的大型觀光夜市之一。在車水馬龍的城市裡，遠遠就能看到入口處古色古香大紅牌樓，臨近夜市的還有近300年歷史的松山慈祐宮，平時香火鼎盛，讓松山的夜生活增添更多熱度。

饒河夜市除了具有豐富的人文歷史背景外，更不能錯過夜市裡的銅板美食，一進饒河夜市就會看到大排長龍現做現烤的胡椒餅，芝麻香氣撲鼻而來，外皮焦香酥脆很有嚼勁，內餡滿滿的蔥肉扎實多汁又充滿濃郁的胡椒味，果然是米其林推薦。再來就是令外國人都聞風喪膽的絕品美食脆皮臭豆腐，酥脆外皮，從中灌入蒜蓉醬，搭配自製的臺灣泡菜，一口咬下臭豆腐的香氣伴隨著酸酸甜甜的泡菜以及吸滿醬汁的豆腐，是夜市中不可或缺的美食。吃飽後就一定要提到夜市絕不能錯過無論大人或小孩都愛的零嘴地瓜球，透過天然食材製作出五顏六色、Q彈濃郁圓滾滾的地瓜球，一邊逛著夜市一邊吃著地瓜球，是茶餘飯後最好的選擇。

我喜歡逛夜市，不但有各式各樣的特色小吃，還有回味童年的小遊戲，打彈珠、射氣球，不僅如此在生活上的日常用品也是應有盡有。臺灣夜市吃喝玩樂樣樣全，能滿足生活所需，可以說是下班後及假日最佳的休閒娛樂。◆

雲淡風輕 蘇益家水彩個展

文、圖◎蘇益家



2020年12月1日至30日於娜路彎大酒店 娜路彎藝廊，由林炎煌總裁、邱魏淑雲藝術總監策劃主辦的【雲淡風輕—蘇益家水彩個展】，是蘇益家繼2019年11月在台北國父紀念館德明藝廊【水韻風華—蘇益家水彩個展】後，來到東台灣的年度重要展出。

蘇益家畢業於師大美術系及國立台灣藝術大學造型藝術研究所。大學時雖選讀水墨組但卻情牽水彩，於畢業後傾心鑽研，之後四十年的藝術創作，皆以水彩為主要媒材。

本次的展題【雲淡風輕】源於北宋的程灝《春日偶成》：「雲淡風輕近午天，傍花隨柳過前川。」雲淡風輕的意思是微風輕拂，浮雲淡薄，形容天氣晴好，也有人在經歷苦難過後表現出對世事的一種無奈和灑脫的態度。雖多用於感情的陳述，但對於蘇益家此時繪畫的心境也是相當貼切的。他出生於戰地金門，十五歲後離家赴台，在求學、成家與立業過程中備感艱辛，一轉眼五十年過去了，終能從容的



悠遊於繽紛世界，創造畫紙上心中的烏托邦。

這次個展共展出46幅畫作，可歸納為城市、鄉野、海洋三個系列。「城市系列」是屬於關懷的題材 -- 關懷城市建設與發展對弱勢族群帶來的衝擊與影響。被視為「都市之瘤」的違章建築，在他的筆下往往能幻化出如交響樂般的畫作。「深沉穩固的高樓，有著高低參差的違建相伴，譜成當地絕無僅有的奏鳴，或低唱或高亢總能盡意。藉由畫面中精緻的點、內斂的線和感性的色彩，豐滿了只屬於這裡的角落。因為違章，所以沒有規矩，因為沒有規矩，所以自由，也因自由，所以畫者可以任憑隨心，形變色異，在不似之似，物我會心一笑中已圓滿告成！」蘇益家曾如此自評其畫作呈現的違章建築意象。



「鄉野系列」，是他上山下海、尋幽攬勝，四處寫生的畫作，他用輕鬆的筆調與豐富的色彩，大方、浪漫地攫取其遊歷的名山秀水、綠野平川，再溫柔地呈現在觀畫者的視界裡。優美的讓人們可以得到一絲喘息、一點撫慰，覺得張張畫中都是安置身心的桃花源地。

「船的系列」，是懷鄉與思念的表徵。「船」對一個離鄉背井的離島遊子，是與故鄉聯繫的精神象徵。船與船的倒影表現得最為精彩，經由天光、霧氣、水色三者反覆的交織，展現迷人的水韻風華，這是思鄉後情感投注的豐碩成果。

蘇益家的畫作，從西方的繪畫理論中吸收了色彩學的概念，作畫過程中，有意地模糊西畫強烈的光影表現，呈現朦朧帶有一點幻象的藝術型態。這種虛虛實實、如幻似真、既有物象的真實，又有空靈虛渺的距離想像。畫作看似寫實，卻是相當主觀的寫意表現，這正是作者獨特的畫風。



蘇益家的創作水色豐盈，光影自在，都源自於筆無妄下，色不窒凝，根植于玄妙之心與精絕之技。古今能有所成者，莫不是對事物精緻入微的理論認識及精妙超凡的筆頭功夫並行，才能在畫中達到灑脫自如的畫面效果。

繪畫是條孤寂的漫漫長路，想突破，唯有日復一日，跨越一山又一山。因此他以唐代詩人劉禹錫的詩句：「千淘萬漉雖辛苦，吹盡狂沙始到金」來自勵。也期待在努力下，能「終日尋春不見春，踏破芒鞋嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」◆



新北輕旅 福隆猴硐一日遊

文◎陸莒柑 林長勳聯合建築師事務所

「火車行格－伊都阿莫伊都丟－唉呦磅空裏呦，磅空兮水啊－伊都丟丟銅阿伊都阿莫伊都丟阿伊都－滴落來。」回到台北後很長的一段時間，還不時想起這首民謠的旋律。

早晨天空晴朗而溫和，將一切日常拋在腦後，和女兒搭上了東行列車，松山、南港，列車沿著蜿蜒的基隆河前行，汐科、汐止、五堵、百福、七堵、八堵、暖暖、四腳亭，通過瑞芳後窗外綠意襲來，我們深入了基隆丘陵，猴硐、三貂嶺、牡丹、雙溪、貢寮，最後終於抵達福隆，下車後先找了地方坐下，悠閒的享用早餐。接著啓程，沿著龜壽谷街接上外隆林街，在一片綠蔭與晨光鳥語中沿著右側的岔路，進入一段寫實卻魔幻的旅途……。

為了這個計畫中第一段行程，準備了大量補充用的飲水，沒想到始終來自於人性的科技，讓我們租到提供滿滿二小時不需人力的電單車，於是我們依既定行程，卻更輕鬆地沿著舊草嶺環狀線自行車系統，來到由紅磚壘

砌，上刻著「制天險」三個大字的舊草嶺隧道口。

舊草嶺隧道是1924年到1985年間銜接貢寮與頭城的鐵路隧道，長度超過二公里，在當時是東南亞最長的鐵路隧道，後來因隧道容量日漸不足，而在旁邊開闢了新的草嶺隧道，於是鐵路改道了，隧道則保留為自行車道，地面上嵌鋪了鐵道意象的枕木，以標示這段歷史。

進入隧道後體感溫度驟降，隧道這端雖然幾乎是筆直的，但由於後端的彎道，完全看不見出口。整個隧道闐無人聲，彷彿只有我們一組旅人，昏黃

1. 枕木鋪面車道
2. 隧道內部





的燈光閃爍，遠處隱約傳來斷續的樂聲，混合著我忐忑的心跳聲，詭異而超現實的氛圍瀰漫四周，持續了一陣子，慢慢距離聲音源越來越近了，原來隧道牆面懸掛的音箱，播放著「丟丟銅仔」這首傳言中描述舊草嶺隧道的宜蘭民謠，一待聽清楚了，心情便豁然開朗起來，接下去的路程也就輕鬆自在，甚至在最後部分路段行駛間，我們還跟著這旋律哼唱起來。

轉入最後一個彎道，刺眼的陽光就照射了進來，我們順利穿越了隧道，在木棧道上遠眺龜山島，又繞行了石城漁港後，原本計畫沿北濱公路回程，但因安全及天候狀況而決定調整，改由鐫刻著「白雲飛處」的南端重新進入隧道，沿原路返回。中午與妻子會合，三人坐上宜蘭線的區間車，再度啓程，前往另一個都市異質地－「猴硐貓村」。

猴硐早期是台灣最主要的煤礦產地，採礦這工作忌諱洞中有水，所以將猴洞改為猴硐，所以在台灣

3. 隧道南端入口鐫刻

4. 貓村景色

5. 遠眺龜山島





「碇」這個字除了讀作「同」之外，也可與「洞」通用。這個區域曾一度隨煤礦業沒落，直到2013年才有轉機，當年被CNN選為世界六大以貓為特色的景點，並經過媒體大肆報導後，成為另類的觀光熱區。我個人因為宗教關係，或許也是由於逃避責任的心態，對於貓的興趣不大，但拗不過女兒的要求才有此次輕旅計畫。

與其他動物不同，上百貓隻集中出沒的貓村，並沒有什麼強烈的氣味，也不用擔心踩到他們的糞便，地上沒有食物殘跡留存，基本上是清新舒適的。進入貓村就像是進入「貓男爵」的動畫場景，在這裡可以發現花貓在轉角處趴臥、屋頂上躺著曬太陽的三毛貓、花園裡黑貓和白貓為爭

地盤而弓著背，討拍的小花貓對遊客撒嬌，窗台上、草叢中、小階梯，到處一轉頭、一回身，就會發現有不同花色、不同身材、不同性格的小型肉食動物出沒。

我並不清楚貓村在成名以前是怎樣的一個貓的世外桃源，但整體而言，目前的貓村，是以披著貓的外衣的形式存在著；販售食物或紀念品的小店大部分兼賣貓飼料和逗貓小物，街頭巷尾各式貓飾品、圖案、商標；在這裡，「貓」是一種支撐，如果脫去了貓外衣，猴碇或許又會回到舊日逐漸沒落小村的狀態，但對貓而言或許才可以得到真正的平靜悠閒，而自由自在的生活了。

趕在天色全暗之前，我們搭車離去，瑞芳、四腳亭、暖暖、八堵、七堵、百福、五堵、汐止、汐科、南港、松山而後回到台北，我們換去一身輕裝，再次回到日常生活的軌道之中。◆

木柵動物園 城市尋寶

文◎林軍宇 將捷建設股份有限公司

已經不知道多久出門沒配戴口罩了!全球這一年多來受到COVID-19（嚴重特殊感染性肺炎）影響，疫情逐漸升溫，各個產業皆受到重創，尤其是旅遊業，無論是國內或國外的旅遊數量皆大幅下滑，儘管此時並非出遊的好時機，然在今年的一月底，與公司的夥伴們決定一同前往木柵動物園享受久違的一日遊。

我們一共有6人去動物園，而過程中並非只是愜意的走走及參觀動物，我們另有購買「城市尋寶」這款遊戲，他是一款景點旅遊搭配實境解謎的遊戲，木柵動物園即是此款遊戲的其中一個景點，遊戲規則大致

休息片刻的大象



六人探險小隊

上為動物園內的幾個區域會提供相關線索，須按順序破解得出最終謎底，因此本次也算是另類的動物園體驗，卻又比以前去動物園來得更加期待。

在這之前去過動物園的次數寥寥可數，且去的時間都是小時候，對於動物園的印象就是好像沒看到過幾隻動物，走一走就累了，園區內的規模大小也都完全沒有概念，這次一到現場，想法完全翻新，整個園區規模真的很大，然後裡面也有各式各樣的店面，我們這次按著遊戲的提示開始行動，首先由臺灣動物區出發，陸續經過了昆蟲館、亞洲熱帶雨林區、沙漠動物區、澳洲動物區、非洲動物區等，最後來到兒童動物區，最終在破解遊戲的各個關卡後也發現我們剛好繞了動物園一圈，各個角落都踏遍了，也從一早默默的就到晚餐時間了，對比以往來動物園的經驗，這次玩的時間來得更長，整趟旅程也因為配合尋寶解謎來得不那麼單調，時時刻刻也會想著謎題的內容，直到走完一整圈才感到疲憊，對長時間沒再去過動物園的我，這次的旅程讓我更加珍惜，也更加細心的在觀察各個動物。

經過這次的一日遊，更加能體會適時的外出旅遊是很重要的，能夠讓平時上班的心情得以紓壓，儘管現在全世界因為疫情的影響變得較足不出戶，但我認為如有在防疫措施上確實執行，偶爾簡單的旅遊是可以進行的，畢竟在經過這次簡便輕鬆的動物園一日遊，除了休閒放鬆外，也能有探索動腦的時間，在休假期間還能增廣見聞，是件十分有意義且值得體驗的事。◆

夜遊山林 漫步人間

文◎林志峰 永捷資產管理股份有限公司

俯瞰市景的遊憩民眾



傍晚時分，一天繁忙的充實也到了一個階段，換上輕便的布鞋，依照每日慣例聽了打卡機回應完兩次同一個頻率的電子音，為今天的工作畫下一個句點，到了總部一樓大門前時，瞧了一眼，九棵羅漢松們發了許多新的嫩芽，在春天的尾聲它們蠢蠢欲動，彷彿迫不及待初夏的到來。

背著包包也背著西下夕陽的餘暉，戴上耳機我輕快地沿著南京東路三段前行，南京東路號稱台北的華爾街，在下班的尖峰時刻，攘往熙來的街道上，開始慢慢的加快腳步直到奔跑，此刻街道就是操場，穿梭一間間的金融中心、林立的大樓、蜿蜒的巷弄、閃過徒步的人群、一次一次快速的計算來車的位置再依照預想的路徑移動，在這大約六點多的時候我在都市叢林裡玩得刺激。

約莫40分鐘左右，爬完一個大斜坡後已經可以看見「象山步道」招牌，在101下面的兩隻大象鼻子指著步道樓梯的起點，入口周圍能看見很多穿著各種不同風格服裝的人三三兩兩的聚集，有些是背著40L以上的登山背包全副武裝的登山客模樣、有的

是包著一身看起來彈性很好的貼身兩截式勁裝看似可以隨時使出高級體操動作般的年輕女性、有些是穿著飄逸雪紡材質一身碎花仙氣逼人的網美範兒，也有短褲藍白拖的朋友一邊牽著他的米克斯犬一邊專心看著他的手機，一眼不瞞這特別的山腳景象逕自往樓梯上前去。

象山步道邊招牌



我跟上了這位朋友的腳步，也順便緩一緩呼吸，偷偷逗了一下他的愛犬，好像對陌生人沒什麼反應，自討無趣的我決定繼續化繁為簡重回一個人的旅行，也繼續吞吐著台北花園的芬芳，這季節裡山上的空氣跟溫度不冷不熱很是清爽，非常享受。

步道很好走，在太陽已經下山的時候，路燈打得整條步道通火通明，有些突兀但很是安全，一路有人上山有人下山，各自用不同的方式行進著，我不疾不徐的緩緩向上，不一會兒聽見吵雜的人聲，左轉看去已經可以看見台北地標101，「攝手平台」到了，我暗自心想這條步道真的是太划算了，走一下下就可以看見台北最精華的夜景，但是我不留戀，只拍了兩張照片就繼續往前，爬了幾層樓梯又是聽見一些遊客的嬉鬧，「六巨石」觀景台的大石頭下已經排了大概8個人，「象山」-沒有賣大腸包小腸的夜市，一向都是如此熱鬧，這次我依舊不多流連，腳踩愛迪達但心裡穿著藍白拖專心地繼續向前，可能是上坡差不多爬完了，這次不原路折回，選擇從另一個方向「永春岡公園」下山，隨著密度越來越低的路燈，腳步相反地漸漸加快。

開始不再頻繁遇見其他路人，縱然101大樓燦爛耀眼、信義區商圈的光采霓虹依舊是一箭之地，然此刻已不在視線範圍內彷彿與世隔絕一般，耳機裡「Lithium」正好播完，停下腳步將耳機收進包包，下山的路已經開始看不太清楚了，想起第一次在天黑時走這條路的刺激感，時不時就會閃過山難、失足墜落等字眼，現在，心中只是平靜、淡定，拜科技進步



城市攝影師



台北城市夜貌

之賜，手機的一顆LED燈便可以輕鬆看清楚向下的台階。索性投入這美妙的時光，沉澱心靈、整理思緒，每一步也更踏實更平靜。

繞過松山、信義區居民的信仰中心之一的「松山天寶聖道宮」，山腳下的社區道路蜿蜒，帶著幾分寧靜的氛圍，約莫十分鐘，喧鬧的市容又重現眼前，經過了這趟健行，不知是否心理作用，身、心、靈狀態似乎已與開始前有些許不同，著實體驗了一番暢快的洗禮。

古代文人多嚮往隱士的優雅，「窮則獨善其身，達則兼濟天下」即便期待能有一番作為，也非得要保有獨善其身的風骨。現代人的節奏今時不同往日，在這資訊爆炸的時代，日復一日繁忙的生活、數量龐大的各種訊息連日轟炸，「慢活」如今也變成了一個奢侈的口號，雖不至於採取極端的歸隱山林、不問世事，但至少可以走訪這城市中的淨土，短暫脫離紛擾，在這台北最精華的地段之一沐浴於芬多精中，隨自己的喜好，三五好友一同奔跑或者靜靜的獨行，自由自在的暢遊這台北的小花園－「象山」。◆

2020墨韻原緣 黃中泰水墨人物畫個展

文、圖◎黃中泰

黃中泰畢業於中國文化大學藝術研究所，自九歲起便學習梅蘭竹菊四君子，後幸得歐豪年、李奇茂、孫家勤等多位名師指導，奠定深厚繪畫基礎，一路的學習擷取各大家所長，但直至藝術研究所便專注於水墨人物畫，除了接受任伯年、蔣兆和、黃胄、周思聰、劉繼卣等多位名家薰陶外，更上探唐寅、戴進、陳洪綬、樑楷等多位古代著名人物畫風格開創者。黃中泰以他扎實的線描基礎，不論是蘭葉描、丁頭鼠尾描、柳葉描、鐵線描皆可以在他的畫作中呈現，黃中泰融合了西方繪畫光影透視等觀念，先利用墨色將人物描繪的唯妙唯肖，再利用深淺的色澤，融合服裝的柔摺特徵，利用光影明暗做寫實的呈現。黃中泰的繪畫可用抒情的現實主義與象徵主義來表述。

「現實主義」就是「寫實主義」。現（寫）實主義側重如實地反映現實生活，本質上是客觀。它提倡客觀地、冷靜地觀察現實生活，按照生活的本來樣式精確細膩地加以描寫。畫家們的社會理想和道德激情往往是通過對生活的、具體的、歷史的真實描繪而自然地流露出來。黃中泰的現實主義是抒情的現實主義，無論是歡樂的或悲傷的，他皆用他的畫筆記錄下每一個剎那間他對生命的感動。

「象徵主義」黃中泰的繪畫表現以情感做為依據，試著去營造一個他想要的情境，他的作品-框之系列，在探討的是原住民文化及漢人文化中的隔閡，在他作品花之系列，在呈現的是他心中原住民與大自然的聯繫。從寫實到象徵，黃中泰的藝術在改變，他在找尋水墨人物畫的新出路。





作為台灣極少數的水墨人物，他早期專注於對台灣原住民人文興味盎然的觀察，許多的畫家部落皆有著他探尋的足跡。部落裡處處充滿驚奇，有那熱情小夥子青春的張力，幼兒那無邪的笑容，純情少女含蓄的酒窩，以及立者的高大挺拔。縱使他不具原住民族的血統，但是他的藝術創作也深深的讓原住民有所感動及感觸，不但跨越了種族的隔閡，黃中泰以他漢人的觀點來看待台灣整體的原住民文化特色，而更顯獨樹一幟。就如其在建國百年全國美術展金牌獎之水墨作品《流浪記》中敘述：我喜歡部落，愛上那單純不做作的朋友，渴



望那一覽無遺的美景。當新文化、新思想一步步啃食部落，讓許多原住民紛紛離開生長的部落，前往那象徵繁華富裕的城市，在時代的變革與文化的衝擊之下，她是否還能記著歌聲中的那幅畫，記得對族群文化傳統的認知，每當夜深人靜，那黯淡的眼神總訴說著無盡的鄉愁與哀傷。

黃中泰情感豐富，這孕育了他對社會人物的敏銳情感，水墨人物畫因而成為他創作源泉的一池活水，尤其作品中可以發現到他的細膩，明白他的浪漫以及感受到他對藝術的專注。近年來不僅是原民系列，黃中泰也創作出京劇人物系列及新娘系列作品，都描繪出人物畫中的精神，以及作者對時代變化的留戀，他渴望那自由的靈魂就猶如夜晚那安靜綻放的煙火，悠然自得，溫暖而美麗。◆

黃中泰簡介

- 國立中正紀念堂水墨人物班及走獸班導師。
- 台灣港澳台美協 副主席。
- 中華海峽兩岸書畫教育文化交流協會 榮譽理事長。
- 曾於國立國父紀念館、中正紀念堂等地個展30餘次，且於海内外受邀參與聯展多次。
- 曾任台北市政府原住民事務委員會辦理98年花漾原動力評審委員。
- 曾任行政院原民會舉辦Makapah 美術獎，平面繪畫類評審委員。
- 曾任中部四縣市水彩寫生比賽評審委員。
- 2011年獲行政院文建會舉辦之建國100周年第一屆全國美展第一名。
- 為台灣水墨人物畫著名代表性畫家之一。



健身房內 照片由Tiffany拍攝

健身房的奇妙旅程

文◎Tiffany

契機

這幾年國內運動風氣逐漸上升，起初我只是聽著朋友們討論運動有多少好處，並沒有想要一起運動，畢竟從來不運動的人要踏出第一步總是特別困難。

直到某一天我發現大部分的朋友居然都有規律運動的習慣，談話間開口閉口都是在討論有關運動的事情，以及朋友們體態的改變是大家有目共睹的。這時真是讓我羨慕極了，為了避免自己身體持續橫向成長，就抱著「既然大家都在運動，不如我也試看看吧？」的心態，在離家最近的健身房貿然簽了三年約，還在簽約的過程把會員費殺價到最低金額，以免

自己半途而廢損失了太多錢。

就在我一時之間的衝動，開始了我維持至今的健人生活。

起初踏入健身房，看到各式各樣的器材完全不知道從何下手，也不知道該如何使用，臉皮薄的我為了避免自己看起來很突兀或是大出洋相，只好一週兩三天都使用滑步機、跑步機以及腳踏車，甚至開始想著自己為什麼要加入健身房來這裡浪費時間？

直到某一天看著我在健身房什麼都不會的朋友拉了我一把，也開啓了我從高體脂泡芙人進化到高肌肉量筋肉人的辛酸血淚史。

身體的回饋

直到今天我都無法忘記第一次訓練結束的隔天，全身肌肉無比痠痛，可謂牽一髮動全身，連想從床上起身都十分不易。

好不容易起了身，坐在床邊休息了一會，卻覺得此時的我坐也不是、想站起來也費力，猶如剛出生的小羔羊般狼狽，就這樣我休息了將近一週都沒運動。

一週後覺得自己錢都付了，不去運動真是太浪費錢了！抱著這股不想浪費錢的心態並且找到了一位師資優良的教練重金聘請，當初還是泡芙人的我開始學習安排訓練課表、正確飲食以及如何計算三大營養素。

當身體已經習慣一週兩三次的訓練後，每天晚上的睡眠品質也因為運動的關係從夜長夢多變成一覺好眠，精神狀況也因為晚上睡得好，得到了很大的改善。

同時我也愛上了訓練過後的痠痛感，絕對不是因為喜歡自虐，而是了解痠痛只是因為肌肉受到了破壞正在進行修復並且成長的一個階段，僅僅如此而已，當肌肉量逐漸上升，基礎代謝率慢慢增加，意味著可以更自在享受美好的食物，不用過著擔心多吃一口就變胖的忌口人生，也讓我更喜歡每一次的訓練。

肌肉的好處

每個人一旦過了25歲，身體各方面機能逐年下降，肌肉量更是每年以0.3~0.5的速率降低，當肌肉量降低到一定程度將會成為肌少症患者，而肌少症可能造成疾病發生率提高、生活品質降低、嚴重者甚至死亡。

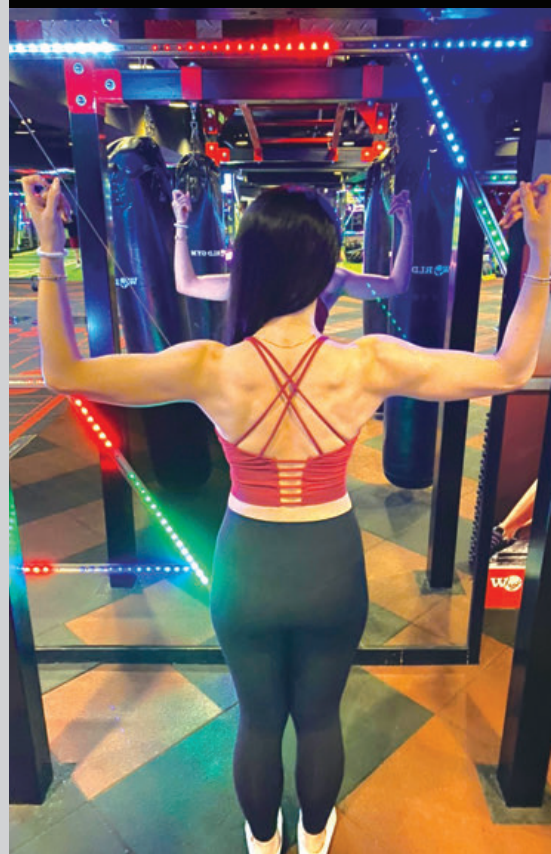
只要增加自身肌肉量，則可以改善及預防糖尿病、降低肥胖率、增加基礎代謝率、預防骨質疏鬆以及保持心情愉快。從各種實驗結果以及各大文章報導皆明確表示擁有肌肉的好處多於壞處，為了避免自己年老色衰，所以我從一週兩三次的訓練模式調整成一週五六次訓練。

疫情後的影響

2020年爆發了新冠肺炎，造成了全世界人民的安全，不幸中的大幸是因為台灣有了SARS的前車之鑒，才能以飛快的速度進行全方位的防疫措施。各大健身房也須配合政府政策進行相關防疫措施，我所在的新北健身房也是如此。

雖然戴著口罩大大增加了訓練的難度，但就把口罩當成低氧面罩使用吧！訓練的同時可以同時訓練心肺能力，可謂一舉兩得呢！

羅馬不是一天造成的，從希望自己身體健康的角度慢慢去改變自己的生活習慣，也許某一天你也會跟我一樣成為健身狂熱份子呢！◆



紀錄姿勢與體態



人生風景

文、圖◎林榮

2021年1月1日至31日於娜路彎大酒店 娜路彎藝廊，由林炎煌總裁、邱魏淑雲藝術總監邀請作為娜路彎藝廊2021新春第一展【2021疼惜台灣 林榮·油畫創作展】，深感榮幸，能作為一個畫家，何其的幸福，我的工作室在淡水的三芝海邊，畫室中的油畫味與五彩繽紛的調色盤上，總是深情的凝視著我，在漸漸入秋的氛围裡，空氣中總是帶點暖暖的溫度，窗外邊的小黃花、秋菊，總對著我微笑，文風搖曳，總在陽光與水的召喚盛開，這美麗的淡水、藝術、人文之中，慢慢延展開來，其實這也是一種平實的幸福。

1966年出生在桃園農村鄉下的林榮，因為從小在鄉村成長，對於這蕃薯島的真情與人文，我都期許自己，希望盡我所能用心畫下來，回憶深植心中，試著去捕捉過往流逝的歲月，那片黃金稻田、許多的草埕情懷、田埂間來回、美麗的油菜花田、蒼翠的青山、瓊樓舊街、老厝的牆角、繁忙的小港，每每冥想總是在心中揮之不去的台灣式望春風，這真是唯美之最呀！

總覺得自己很幸運能畫畫，一心想專業創作，

於是選擇畫筆，並對畫筆負責，回頭望去這畫畫的歲月，是如此的感性與實際！有一百分對感覺的執著與認識生命的韌性，每當獨自在工作室創作，內心總湧現許多故事與感動。常捫心納想：生長在這蕃薯島的台灣能為他留下些什麼？於是告訴自己就用力畫她吧！鑑往知來，將心所見，只想把台灣的鄉情舊事藉由畫筆，畫出那原屬於咱台灣在地人的人文本味。

而在我生命中畫畫可說是估計了我大多數的時間，每天除了畫畫還是畫畫，創作已成為我生命中非常重要的一環。從我早期的水墨經驗與多年的水彩底子，到如今台灣式的鄉土作品以及印象派畫法，我一路貫穿內心具象到半具象再到抽象的新東方繪畫思維。近年來我放慢腳步，對於形體的抽離與物體的幻影及心象在內心激盪結合，筆、色彩、構圖與心境的轉換正屬於磨合期。在半具象與抽象中，我採用中國水墨畫的經驗融合大寫意的西方色彩，表現感性而強烈的大筆觸在繪畫的過程中留下思想與激情的痕跡，在技法上我運用了流動、乾、濕、潑、點、層次、疏、密及刮痕的肌理，以中國水墨經驗把西方色彩帶入新的抽象元素，凝聚出色彩釋放與藝術空間的心靈



感受，試圖尋找另一種繪畫精靈與藝術的美學，在作品上我反覆辯證，藉由內心的靈動空間以尋求自我的新發現。

在近代畫壇史上被譽為世界十大水彩畫家藍陰鼎大師一生繪畫生涯中的鄉土畫風，深深植入當時臺灣早期農業時代背景，世故變遷，繼往開來在國際拍賣場上，藍陰鼎的畫價總是以輝煌的紀錄，每每征服了收藏家的心，現今在國內知名專業鄉土畫家中，林榮

大師可說是藏家中的績優股，

林榮一路走來畫藝融會水墨的畫境與東方思維的水彩技法，層層厚實，多變的油畫基理、自成風格，吸引了國內外眾多藏家的目光，正如前提所言，延續了藍陰鼎大師的縮影，更是一位跨時代的創造者，在林榮大師的繪畫生命和魅力的本土精彩可期，帶給大眾令人驚嘆雋永的佳作之選，更期待他的成長與藝壇上發光發熱。◆



林榮簡介

林榮，1966年出生於桃園，是台灣知名的創作型的油畫家。每年發表新作、曾舉辦個展、聯展等共計近百場，作品受公私立單位及國內外人士收藏。曾獲李前總統召見優秀青年藝術家。訪問北京中央美術學院、天津美術學院、西安美術學院及廣州美術學院文化交流。



慈暉文教基金會 2021年活動

發行刊物 免費贈閱

我們以欣賞的眼光看世界，發掘各種「美」的事物，慈暉文教基金會分別於5月及12月出版Fabulous 2021春季號及秋季號，共發行四萬本免費贈閱，內容包括藝術人文、休閒旅遊、建築環保、社區校園等，涵蓋不同面向的美，而慈暉年度所舉辦公益活動記實亦收錄於其中，希望藉此喚醒民衆欣賞美的能力、提升素養、推廣閱讀風氣。

公益展演 大型活動

母親的偉大並非三言兩語能道盡，每個人及國家都有不同表達方式，慈暉每年5月主辦「愛的禮讚 母親節感恩



音樂饗宴」，召集雙北地區合唱團，以歌會友用歌聲唱出對母親的愛意和感謝，並讓合唱團互相交流、增進歌藝。

為扶助弱勢，慈暉訂定並頒發許多公益性的捐助獎項，有：大學以上清寒優秀學生獎學金、中原大學建築系慈暉獎、及認養財團法人犯罪被害人保護協會台灣新北分會大學以下之獎助學金，共同為清寒學子及社會弱勢盡一份心力。慈暉與永和獅子在每年12月共同主辦「慈暉心獅子情 感恩文藝饗宴」，已20餘年不間斷的為清寒優秀學生給予援助，提供獎助學金給這些努力不懈的學生，期望藉此進一步達拋磚引玉之效，鼓勵社會大眾發揮愛心。

社會關懷 獎助捐助

慈暉為關懷弱勢而辦理許多公益獎助及捐助，分別設立「大學以上優秀清寒學生獎學金」和「中原大學建築系慈暉獎助學金」，以及認養「認養犯罪被害人保護協會臺灣新北分會受害家屬子女獎學



金」，這些獎項長期經營需要社會共同支持，為不負各界善心人士的善款，全數專款專用外，所有的獎助、捐助項目都有嚴密的審查流程，像是清寒獎助學金除了初審，還採逐案家訪的方式辦理，希望藉此能將資源交到真正需要的學生手中，雖然艱辛，但慈暉辦理獎學金已20餘年，希望成績優秀、有心向學的學生，不因家境清寒或遭遇家庭變故，導致學業中斷，也期盼他們學有所成後能為社會有所貢獻，公益捐助工作的延續不易，懇請各界支持我們的理想，與慈暉一同扶助弱勢、改造社會風氣，為台灣的未來迎來曙光。

環境保育 美化都市

推動瓦礫溝親水綠地及瓦礫溝專題活動，以及研提社區活動、社區教學、社區保健等方案。

慈暉學苑 終身學習

慈暉每年企劃免費公益講座，於每個月辦理四場系列講座，主題有養生保健、影像台灣、科技人文美學、旅讀人生，為求深入了解並且能夠完整的傳遞知識，讓講師有充分的時間能將自身所學，分享給社區民衆。

「養生保健」系列講座邀請各專業領域的醫生、營養師，來分享醫療保健知識。





「影像台灣」系列講座讓更多人認識台灣的文化、歷史與故事，讓更多人認識台灣這片土地的珍貴與美好，並多以影像方式介紹台灣生態環境相關的主題，亦安排戶外實察，藉由實際走讀讓學員更加融會貫通。

「科技人文美學」系列講座規劃多樣且貼近生活的主题，如3c產品及操作相關等。

「旅讀人生」系列講座由慈暉文教基金會與將捷集團共同籌劃之《旅讀人生》公益系列講座，2021年邀請各領域專家及大師級講師，為民衆帶來精采且多元的主题。

今年度持續開辦許多才藝課程，舞蹈類有：國際標準舞、排舞，歌唱類有：金曲歡唱、歡唱GOGO、西洋金曲，語言類有：英語會話、日語會話、日語演歌，藝術類有：山水國畫；目前持續配合新北市政府實施新北市松年大學課程，提供長者終身學習的優質環境，希望能開設更多元的課程給民衆參與。

慈暉合唱團由一群社區媽媽組成，於每週二、四練唱，常受邀政府機關及地方社團表演，參與各項公益活動不落人後，歡迎喜愛歌唱和公益行善的姊妹報名參加。◆

慈暉文教基金會

大學以上優秀清寒學生 獎學金申請辦法



一、目的：

關懷優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，特設獎助學金，協助有志青年積極追求理想與目標，跨越困境，實踐夢想。

二、獎助內容：

名額50名，每名新台幣20,000元整。

三、申請資格：

- 國內公私立大學以上院校在學學生
- 設籍台北市或新北市滿一年以上
- 前一學年上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良
- 家庭持有前一年度市政府列冊之中低收入戶或低收入戶證明

四、申請表件：

※ 務必依1~7項順序裝訂，無裝訂或不全者皆恕不受理。

※ 申請表件請自行留底，恕不退還。

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 使用規定用紙申請書 | 一份 |
| 2. 本人半身照片二吋貼於申請書上 | 一張 |
| 3. 全戶戶口名簿影印本 或 戶籍謄本正本 | 一份 |
| 4. 學校核發前一學年之全年度成績單正本 | 一份 |
| 5. 自傳需詳實敘述家庭背景 | 一份 |
| 6. 在學證明 | 一份 |
| 7. 市政府核發中低收入戶或低收入戶證明 | 一份 |

五、申請日期：

即日起至9月15日止，親送或郵寄至本會，逾期不予受理。

六、申請地點：

會址：新北市234永和區中山路一段26號B1

電話：02-8660-0766 分機 11

網站：<http://www.fabulousgroup.com.tw>

七、評審方式：

由本會教育委員會依據申請文件詳細評審後，初選通過者送本會僑聯委員會進行家庭訪問，實際瞭解家庭狀況，俟本會董事會複審確定後，以書面及電話通知得獎者。

八、頒發方式：

配合本會大型公益活動時公開頒發，請受獎者親自領取並務必全程參與活動。◆

慈暉文教基金會

慈暉學苑2021年 課程內容



- 洽詢電話：02-8660-0766
- 會所地址：新北市永和區中山路一段26號B1
- Facebook粉絲團：搜尋「慈暉文教基金會」
- LINE官方帳號：輸入ID「@iok4484x」或手機掃描右方的QR Code
- 網址：<http://www.fabulousgroup.com.tw>
- 服務時間：週一至週五08:00~12:00及13:30~17:30



加入LINE會員

免費系列講座 師資及講題依開課前確定為主

養生保健 系列講座 時間：星期二下午2:00~4:00

3月9日	始業式暨年度課程計畫說明	
4月13日	三高的預防保健	呂介華（三軍總醫院新陳代謝科醫師）
5月11日	逆轉年齡一起對抗肌少症 / 居家肌力運動	謝宗霖（三軍總醫院營養師）
6月8日	骨傷科之中醫療法	褚衍強（昌盛堂中醫診所院長）
7月13日	體質解密 從中醫觀點來看火氣大與冷底	薛博文（忠孝昌盛堂中醫診所主治醫師）
8月10日	提升免疫預防新冠病毒	陳怡蓀（知名營養師）
9月14日	聽力保健與防護分享	王鈺捷（科林儀器 資深聽力師）
10月12日	認識長照2.0	黃珮琳（中化銀髮老人服務站照管經理）
11月9日	財務規劃好 樂活沒煩惱	任宜蓀（社區大學講師）
12月14日	老年後如何過個最無憂的生活	任宜蓀（社區大學講師）

影像台灣 系列講座 時間：星期二下午2:00~4:00

3月16日	從空中看台灣	翁友梅（看見·齊柏林基金會環境教育專員）
4月20日	台灣自然生態之美	馬欽祥（荒野保護協會理事）
5月18日	淡水風情不思議	陳政典（新北市立永平高中地理教師）
6月15日	【戶外實查】淡水導覽巡禮	陳政典（新北市立永平高中地理教師）
7月20日	從艋舺到萬華的百年時空生活故事	高傳棋（萬華社大教師）
8月17日	【戶外實查】從艋舺到萬華的歷史導覽	高傳棋（萬華社大教師）
10月19日	淡水與陳澄波的故事	張建隆（淡江中學退休教師）
11月16日	士林導覽 從漳泉械鬥到土子如林	陳政典（新北市立永平高中地理教師）
12月21日	【戶外實查】士林導覽巡禮	陳政典（新北市立永平高中地理教師）

科技人文美學 系列講座 時間：星期二下午2:00~4:00		
3月23日	十二年國教與國家競爭力	劉怡伶（新北市立永平高中前教務主任）
4月27日	我的剪輯人生 淺談台灣的電影發展	陳博文（陳博文電影剪接工作室負責人）
5月25日	從剪輯角度如何欣賞好電影	陳博文（陳博文電影剪接工作室負責人）
6月22日	Google生活應用Apps快速上手（翻譯、地圖、語音助理）	王太昌（Google華人講師中心基隆辦公室主任）
7月27日	手機相片和影片的保存與編修工具	王太昌（Google華人講師中心基隆辦公室主任）
8月24日	關於保險您應該知道的事（上）	梁淑華（永業法律事務所）
9月28日	關於保險您應該知道的事（下）	梁淑華（永業法律事務所）
10月26日	台灣的護國神山 從中央山脈到台積電	陳政典（新北市立永平高中地理教師）
11月23日	文化創意結合在地產業推廣行銷 日月潭紅茶	王威文（南投縣魚池鄉農會總幹事）
12月28日	綠建築藝文休閒園區或串聯淡水人文與自然	林長勳（將捷集團總裁）

慈暉合唱團

特聘請指揮老師李素真及鋼琴老師江美慧指導，於每週二和每週四的上午9:00~11:00練唱，並經常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 每期10堂課，每週上課一次，收費標準歡迎洽詢。如遇人數未達標準之班級，收費將略有調整。

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	日語基礎 高優子 10:00~12:00 \$ 1,500		日語會話 高優子 10:00~12:00 \$ 1,500		
			排舞 許合姪 10:00~12:00 \$ 1,500		
下午	金曲歡唱 李素真 14:30~16:30 \$ 1,000	觀光日語演歌 吳彩雲 14:00~16:00 \$ 1,000	國際標準舞 王美精 14:00~16:00 \$ 1,500	山水國畫 黃慶源 14:00~17:00 \$ 1,700	日語會話演歌 吳彩雲 14:00~16:00 \$ 1,000
	命理諮詢 廖茂宏 14:00~17:00 預約制	西洋金曲開心唱 羅升媛 14:00~16:00 \$ 1,700		歡唱GOGO 邱麗卿 14:00~16:00 \$ 1,000	歡唱GOGO 邱麗卿 14:00~16:00 \$ 1,000
晚上	國際標準舞 王美精 19:00~21:00 \$ 1,500	國際標準舞 王美精 19:00~21:00 \$ 1,500			國際標準舞 王美精 19:00~21:00 \$ 1,500
	歡唱GOGO 邱麗卿 19:00~21:00 \$ 1,000	英語基礎會話 Ed Reckner 18:30~20:30 \$ 1,700			

交通資訊：

公車路線—中正路242,248,249,262,249,250,264,670,624,809、中山路51,706、永和路5,51,57,214,227,242,248,249,250,262,304,624,670,706,809,A線或搭乘捷運中和線至頂溪捷運站轉免費公車A線或步行約五分鐘

2021 將捷集團公益講座

地點：將捷國際商業大樓B4會議室
(臺北市中山區松江路126號
捷運松江南京站8號出口)

時間：晚間七點至九點
(六點三十分開放入場)

旅讀人生

遇見更好的自己
To Be A Better Self



講座完全免費
請先網路報名

03/31 (三)



陳武雄
前農委會主委



戴萬成
企業管理顧問

現代人必備的禪智慧

04/21 (三)



褚士瑩
作家
NGO旅行家

為自己的人生提案

05/19 (三)



黃信川
雄獅旅遊
總經理

旅讀臺灣・疫響天開

06/16 (三)



魏瑋志 (澤爸)
親職教育講師

親子溝通，
建立關係的基礎

07/21 (三)



陳亮恭
榮總高齡
醫學中心主任

微霞與桑榆：
解鎖無齡的未來

08/18 (三)



王軍凱
臺視氣象主播
節目主持人

主播與您
談「天」說「地」

09/15 (三)



吳宜晏
《欣建築》
建築社群副總監

走讀建築—
認識臺灣的世界級美學

10/20 (三)



李雅雯 (十方)
理財作家
國文博士

這一生，要做有錢人

11/17 (三)



程威銓 (海苔熊)
作家
心理諮商師

大人們的戀愛學

12/15 (三)



孫明德
臺經院景氣
預測中心主任

2022臺灣經濟展望

v2.0

2021

TAITUNG

Taiwan

INTERNATIONAL BALLOON FESTIVAL

臺灣國際熱氣球嘉年華

臺東 鹿野高台 Luye Highland



將捷央旅

THE JOURNEY OF HOME
Rediscover 2021

45坪 / 90坪

一層兩戶 二代居所
三面採光 四房尺度

面對校園 棟距 220米景觀
獨棟雙併 僅17席

預約專線 2567-3200

接待會館 新店區啟文路央北二路
了解更多 <https://rediscoverfg.com>



光影質地 醇建築

發現自由平面、平屋頂、水平窗帶、堆疊安穩、理想、無畏的機構，勾勒建築舉重若輕的視覺張力，細膩精準線條，光影質地構築，存菁細節質感品味，於是，我們面對眾聲喧嘩……

敦南轉身 新店核心

發現央北重劃區七十一公頃無限視野，集完善交通、廣大腹地、四十三%低密度開發，多座公園綠地、捷運商城 水岸公園……，輕鬆走進新店溪水岸生活風韻。

FABULOUS GROUP 將捷集團

THE JOURNEY
OF HOME

Rediscover
2021

TRAVELER THINK BIG



REDISCOVER

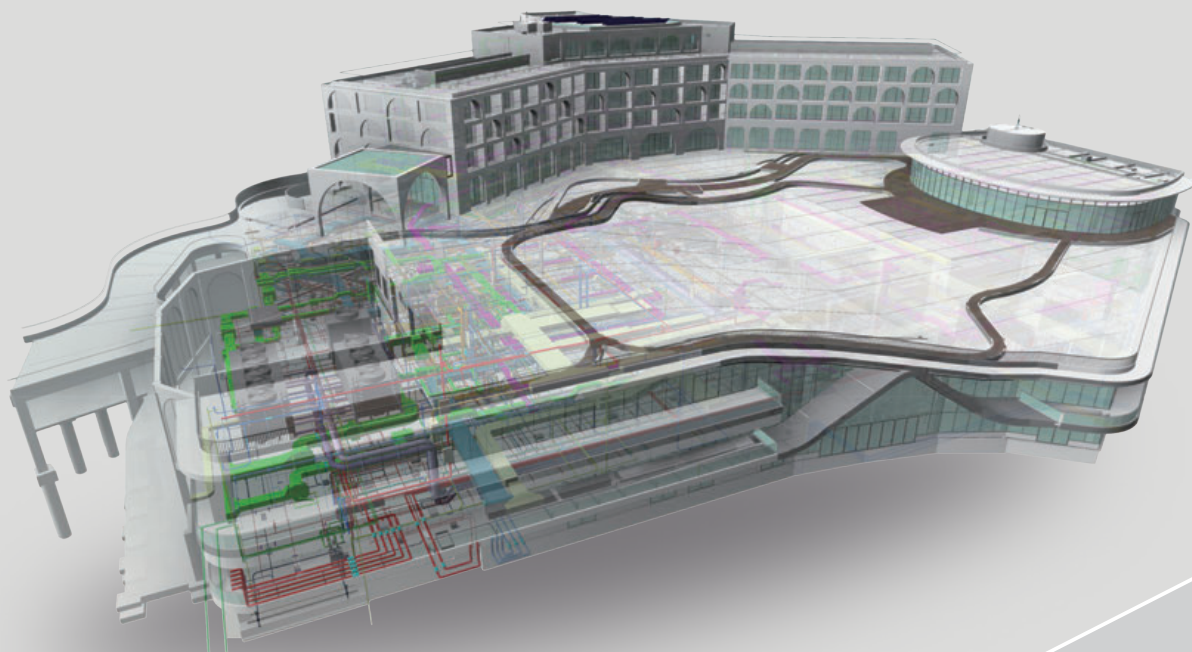
DISCOVER PROSPERITY ACROSS A BRIDGE.

BIM 全方位整合

Building Information Management

先進卓越完美呈現

BIM技術從規劃、設計、施工、營運維護等各階段，透過3D視覺化建築資訊模型的方式整合建築物的三大領域「建築、結構、機電」，於施工前完成「在BIM系統中蓋一次的理念」，實踐高品質與安全舒適的建築空間。



FIT
YOUR
FUTURE



1.

設計階段
DESIGN



數據整合



環境分析



輔助設計



雲端協同



檢核作業



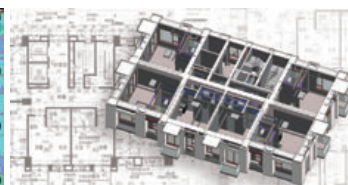
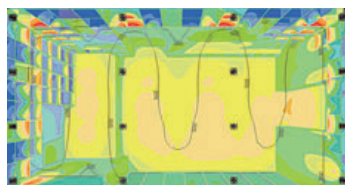
整合工作



預算式設計



圖說產製



2.

施工階段
CONSTRUCTION



圖說產製



整合確認



施工檢討



數量計算



施工查驗



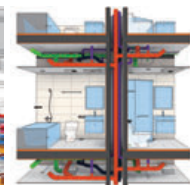
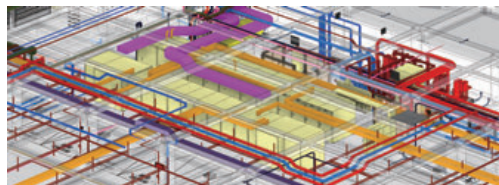
數據整合



4D模擬



雲端協同



3.

營運階段
OPERATION



智慧客服



智慧修繕



雲端資料



IOT



BIG DATA



AI



娜路彎 20th ANNIVERSARY YEARS 週年慶

台東市
五星級
渡假酒店

IN TAITUNG
FIVE-STAR RESORT
HOTEL

台東市連航路66號
訂房專線:089-239888

LINE ID:@naruwan f 娜路彎大酒店

溫馨饗趣 · 美味饗食 · 休閒饗樂 · 泡湯紓壓 · 親子渡假 · 長青養生 · 舒活旅行



娜路彎大酒店



娜路彎銀河酒店



娜路彎銀河行館



娜路彎花園酒店



娜路彎會館

Website



Line



Facebook



Youtube

