

美 Fabulous

知識・人文・環保・休閒

2010 春季號 慈暉人第30期

封面故事

創造永續 談生活綠建築

美的宣言

官員與青年UPUP系列—
從及早因應全球網路戰談起

生活與休閒

北投溫泉二三事
住進會呼吸的房子

特別報導

玩新飯店 單車旅館正夯
2009「友霖案」中科高風險
作業輔導暨評核計畫獲獎心得

校園心聲

「翻」出新人生 讓夢想成真

無界之美

Taiwan Through German Eyes

本刊通訊

慈暉文教基金會
2010年活動報導



將捷集團

FABULOUS GROUP

建築是一輩子的責任

建築師的天賦是賦予建築新生命
而建築的落成只是一個開始
責任卻是永恆的
將捷集團在創辦人 林長勳建築師的帶領下
創造與實踐建築的理想
並著盡社會責任的建築團隊
至今
我們的堅持從未改變

延續土地的生命形式
[忠明營造工程]
山、石、共生、共存、生態平衡

自然人文的空間平衡
[林長勳聯合建築師事務所]
建築/永續、責任、專業態度

在地深耕的兼愛關懷
[慈暉文教基金會]
路/溫馨、希望、幸福傳遞

生命律動的極致平衡
[和群室內設計]
愛/生命、活力、愛情舞臺



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

劃撥帳號：郵政 18201662
所在地：台北縣永和市中山路一段26號B1
電話：02-86600766 傳真：02-86600767
E-mail：tsuhuei@ms35.hinet.net
http：//www.fabulousgroup.com.tw

編輯委員會
主 委：陳景明
副 主 委：黃清棋
總 編 輯：曾淑貞
委 員：林均虹、林梅婷、戎莉芳、陳秋婷
陳朝南、陳曉健、施麗娟、鄧慧敏
謝玉姿、謝宜霖
文案彙整及校對：慈暉文教基金會秘書處

美術編輯／印刷：
采泥藝術印刷股份有限公司
台北縣中和市建康路160號11樓
電話：02-22219969

出版日期：2010/4/20
本期出刊五萬份，歡迎索閱

本刊長期徵稿，並保留修改及出版權 著作權所有，未經允許請勿轉載

2 總編輯的話／曾淑貞

封面故事

3 創造永續 談生活綠建築／彭千宜

美的宣言

7 官員與青年UPUP系列—— 從及早因應全球網路戰談起／陳景明

生活與休閒

- 10 2009扶輪社單車環台日誌／林梅婷
- 14 北投溫泉二三事／張惠君
- 16 原住民童玩體驗營／娜路彎 育樂部
- 18 住進會呼吸的房子／楊培良
- 21 來去台東伴手禮／娜路彎 藝品店
- 22 五星主廚到你家／娜路彎 餐飲部
- 24 以謙卑的態度學習如何與自然共存／楊明澤

特別報導

- 27 玩新飯店 單車旅館正夯／娜路彎會館 行銷業務部
- 30 2009「友霖案」中科高風險作業輔導暨評核計畫獲獎心得／忠明營造

藝文呢喃

- 32 後慈湖行掠影／季榕
- 33 憶農家／曾德通 札記／陳燕妮

社區溫情

- 34 走進瑜珈 面對自己／朱佩如

校園心聲

- 36 「翻」出新人生 讓夢想成真／吳淑芳
- 40 老師加油／林慧玲
- 43 藝術饗宴伴我行／李忠信
- 44 有趣的印度九九乘法／張政展 陳恆志
- 45 憶過年／李麗冰
- 46 童言童語／徐毓君
- 47 精彩的英語歌唱比賽／錢紫翎 我長大了／張軒與
- 48 年獸遊台灣／叢谷葵
- 49 我的偶像／張硯評 秋天來了 誰知道／陳威融
- 50 爺奶歌聲伴我心／李芃荏
- 51 四季／謝昀叡 無題／陳宣竹 樹／張毅安
- 52 My English Writing Class／陳霏
我最喜歡的桃花源／陳盈予
- 53 我最快樂的一堂課／戴汶男 我的煩惱／許晰捷

無界之美

- 56 Taiwan Through German Eyes／Melanie Jäger

本刊通訊

- 59 慈暉文教基金會2010年活動報導
- 62 慈暉文教基金會獎助獎勵辦法
- 63 慈暉學苑2010年課程內容
- 64 慈暉學苑才藝課程介紹特輯-書法
慈暉學苑才藝課程介紹特輯-排舞



總編輯的話



總編輯 曾淑貞

近年來大家都感受到氣候變遷了，2005 年政府間氣候變遷委員會 (IPCC) 原本預估本世紀末 2100 年海平面將上升 18~59 公分，但美國哈佛與普林斯頓大學科學家於刊載在「自然 (Nature)」期刊的新研究報告指出：上個間冰期全球海平面較今日高至少平均 6.6 公尺的可能性達 95%，令人不安的是，氣候上升攝氏 1.5~2 度，海平面就可能上升到 6 公尺；遠高於目前聯合國 IPCC 估計的 1.4 公尺。海平面若上升 1 公尺，11% 的台灣土地，將無法居住或耕種，有的成為無法種植的鹼土，有的大雨來時遭海水入侵，當暴雨來襲；雨量若為 1600 毫米，宜蘭、屏東、高雄、台南、台北等地將遭遇洪水入侵。台灣人要勇敢面對事實，真正的愛台灣，為後代子孫著想，大車換小車，多利用大眾交通運輸工具，節能減碳等。

《封面故事》由林長勳建築師事務所著重的主題〈綠建築〉，指出消耗最少的資源，使用最少的能源及製造最少的廢棄物的建築，就是生態、節能、減廢、健康的建築。

《美的宣言》陳教授之〈官員與青年 UPUP 系列〉探討現行的國際法還沒有相關的管理條例，網路攻擊愈演愈烈，阻止網路被毀，保障網路安全通行，是世界國家當前應面對的嚴重問題。美國曾經三天損失達 12 億美元，據美國 2006 年發表的報告稱，為對付駭客，美國國防部年付出 300 多億美元，比當年製造原子彈的工程花費多。他們已建立第六大軍種—網軍。2002 年建立世界首支網路駭客部隊，2007 年 5 月成立網路戰司令部“140 部隊”。日本在 2005~2009 年的某發展計劃中，提出了“癱瘓戰”的理論。



《生活與休閒》中〈扶輪社單車環台日誌〉是一趟減碳又健康的活動，文中：癌友說道『已經沒有山可以再爬了！』又是新的一年，有山可爬的我們是否要好好珍惜一切！《特別報導》中〈「友霖案」獲獎心得〉做一個負責的營造公司，本著企業法人的「人格」特質。對生產過程的環境與社區的衝擊完全負責，徹底掌握「碳足跡認證」與「節能標章」以免引起氣候變遷。《校園心聲》中〈翻出新人生〉永和市頂溪國小規劃時間閱讀指導，鼓勵孩子自主性的寧靜閱讀；又從課程著手，讓閱讀的推動從點、線、面落實，進而長期耕耘。

順祝母親節快樂。

創造永續 談生活綠建築

林長勳建築師事務所 彭千宜

其實建築物是有生命的！當建築與環境達到和諧，跟隨著大自然一起呼吸，活動在其中的我們，自然而然就變得更加健康。

綠建築是地球資源永續發展政策的一環：地球的資源總有一天會用罄，怎麼做，能夠讓這些資源可以延續，相信是最值得重視的議題。所以早在1999年提倡綠建築之初就以「花費最少的資源建造，產生最少的廢棄物」作為依據，同時訂定了七大指標。然而在生態與舒適性有更高層次的要求，在2001年，除七大指標之外，將「生物多樣性指標」及「室內環境指標」組成九大指標評估的範疇，作為評定綠建築的依據，並以大項分類為「生態、節能、減廢、健康」淺顯易懂的口號帶動節能、再生建材、環保設計的風潮。

最近災難片盛行，如近期的「2012」、之前的「大浩劫」、早期的「明天過後」等，皆造成不小的轟動及討論。這些災難片是危言聳聽嗎？還是預言？事實上都是一種警告：如果我們一直無止盡的消費地球的資源，或許有一天這些災難真的會降臨。就個人觀點：綠建築應是一種維持平衡的機



制，強調人與自然環境的共存；亦是一種補救措施，修復無數現有不永續的城市生態系統；一個創新的實踐，從新的觀點來設計建築，減少未來災難。

「九大指標」是我國目前評定建築物是否為綠建築的機制，內容除闡述每項指標評估的重點外，亦檢討及有效規範設計的內容。在生態部分，有「生物多樣性」、「綠化量」、「基地保水」等三項指標。

生物多樣性方面：隨著科技進步，土地大面積開發，處處可見水泥叢林，鳥語花香的景緻已難以出現在日常生活環境中，所以顧全生態金字塔最基層生物的生存環境，確保基層生態環境的建全，才能造就生物多樣化的環境。

綠化量方面：去年12月在荷蘭哥本哈根舉辦的「全球氣候變遷」會議，對於日益嚴重的暖化問題有諸多的討論，而綠化對於地球環保最大的貢獻，莫過於利用植物的光合作用來固定空氣中的二氧化碳，進而減緩地球氣候高溫化。在居住環境中廣植花木，不但可怡情養性，同時促進土壤對生物活動、生態環境有莫大的助益。綠化是唯一可以吸收二氧化碳，減緩氣候日益暖化的危機。

基地保水方面：氣候的變化越來越怪異，颱風或梅雨季時，常常一場大雨，積水或淹水處處可見。除了排水系統疏於清理外，地表已經喪失滲水、涵養水分的能

力。雨水入滲可儲存為地下水，可減少地表逕流的機率，並維護基地內自然生態環境的平衡。

在節能部分，有「日常節能指標」。建築的日常耗能中，以空調及照明用電占了最大比例。在夏日建築物的空調用電比佔四至五成，而照明用電比高達三成以上，因此從此二項來討論節能最具效果，然建物的座向、開窗、外遮陽的形式，皆是節能的重要因素。建築物使用壽命長，節能的累積效果遠甚於其他工業產品，是國家節約能源政策最有潛力的一環。

在減廢部分，有「CO₂」及「廢棄物」減量指標等二項。

在CO₂方面：1998年「京都環境會議」制定各先進國家CO₂排放量的指標，2002年南非第二次地球高峰會議也檢驗國際合作環保的成果。地球氣候高溫化是現在最嚴重的環保課題，其最主要的因素在於大氣的溫室氣體增加，以CO₂氣體影響最大。台灣的建築產業耗能所排放的二氧化碳是全國的28.8%，每塊建材都是能源的產物。所以建物的建材使用計畫應善加配合規劃原則：推行鋼及合理而經濟的結構系統設計，減少結構荷重；建築物的耐久化設計及用再生環保建材，定能對CO₂減量有相當的成效。

在廢棄物方面：建築產業是高污染的工業，在製造階段、營建過程、拆除的石磚塊不易利用，造成嚴重的汙染問題。

廢棄物減量是針對施工及日後拆除過程所產生的土方……揚塵等等做有效管理，並倡導乾淨、環保的營建施工為目的，減緩建築開發對環境的衝擊，增進生活環境品質。

在健康部分，有「室內」、「水資源」、「汙水垃圾改善」等三項指標。

在室內方面：大多數人平均每天待在室內的時間超過90%，隔音、採光、通風換氣、室內裝修、室內空氣品質……等為影響居住健康與舒適之因素，應重視室內環境品質，增進生活健康。常有人一進室內便出現鼻子眼睛過敏、頭痛等不適現象，實際是「病態大樓症候群」的症狀。影響室內空氣品質最嚴重的原因，是室內裝修或家具中的油漆、黏著劑等其他化學物質所釋放的甲醛及揮發有機物質等，是呼吸道疾病、惡性腫瘤病患日益增加的原因。本指標以音、光、通風換氣、室內建材裝修為評估對象，室內裝修方面：鼓勵儘量減少裝修量、採用綠建材，減低空氣汙染物之逸散及採用可循環利用之建材。

在水資源方面：台灣雖有豐沛的降雨量，卻是極度缺水的國家，原因在於受限先天地形與氣候的關係，八成水直接入海少以利用。台灣低水價政策亦導致供水品質低落，民眾浪費水成習，如何節約水資源是最重要的課題。如：雨水只要經過簡單的沉澱過濾，就可以運用；如：採用節水器具是建物節水最有效的直接方式。台灣每人每日用水量約350L至450L與日本及新加坡約140L相較之下，節水空間還很大。

在汙水垃圾改善方面：我國都市公共下水道工程的普及率十分低落，但在台北

市、台北縣已經有慢慢改善。很多設計沒汙水處理的機制，雨水及汙水任意排放，嚴重影響環境，所以雨水與汙水的分流必須嚴格執行與貫徹。另方面資源回收、垃圾分類是首要工作。在1995年台北市執行垃圾回收之前，平均每人每天有1.44kg的垃圾量，開徵隨袋徵收費用後僅剩0.79kg，將近少了一半。環保衛生是基層建設，著重建築景觀衛生與管理上的配套考量，提升國家的競爭力。

以位於台北市中山區松江路錦州街口的將捷巴菲特辦公大樓為例，為配合未來自動化及電子化之趨勢，規劃之初，即朝向綠建築之目標設計，依法交由相關審查單位審查。本案符合九大指標中之綠化量、基地保水、日常節能、水資源、污水垃圾改善等五項指標，並於2009年10月取得標章。

在綠化量指標方面：臨松江路側及6m計畫道路側栽植喬木，周邊盡量以灌木及草花花圃加以綠化，增其CO₂固定量，並利用屋頂平台所設計之花台種植灌木，以加強俯視之視覺效果。

在基地保水指標方面：地面層鋪面採透水磚設計，增加基地涵養水分及貯集滲透雨水的能力。除此之外，設有綠地及人工花園土壤，益於土壤內微生物的活動，改善土壤有機品質。

在日常節能指標方面：內政部為配合綠建築推動方案，亦公佈綠建築標章及候選綠建築證書推動使用作業要點」中「日常節能指標」為必審項目。本建築除設置陽台及雨遮，亦配合空調及照明節能，以達其目標。

在水資源指標方面：同樣為內政部之

必審項目，本案使用具有認證標章之省水器材，節省用水用水量，進而宣導使用者之正確節水觀念。

在污水垃圾改善方面：台北市實施垃圾清運及資源回收系統行之有年，且本區設有完善之污水排水設施。於地下參層設置密閉式分類桶做分類資源回收處理。

因受限與捷運設施共構工程，雖然九大指標中僅符合五項，但本所主持建築師林長勳先生衷心希望能對永續環境的改造略盡綿薄之力，並期許自我在未來設計領域上增加環境改善，對本土環境能有更豐厚的貢獻。

在生活中，我們時時刻刻皆與上述息息相關。在「不願面對的真相」中，美國前副總統高爾以幽默風趣的方式，揭發一連串的事實，所以在這些議題上，我們要建立正確的觀念：1.預防勝於治療：先執行再說，因為這些課題無法拖延。2.莫以力小而不為：千萬別錯失參予的機會。3.稍微改變生活習慣：例如隨手做好分類、回收的習慣；例如天冷洗澡時，把前段水接起來再利用等等。

「不願面對的真相」片尾語，提醒大家十件可以做的事情如下：

- 1 購買節能電器：比如省電燈泡。
改進你的調溫器：換成定時的，減少冷暖氣的耗能。對房屋作節能評估，改進隔熱性能，加強能源的循環利用。
- 2 有能力的話，請購買混合動力汽車、多步行，騎自行車、乘坐輕軌或者地鐵。
- 3 告訴自己的父母，不要毀了你以後賴以生存的世界；如果你是家長，請與你的孩子一起拯救我們賴以維生的地球。

- 4 使用可再生能源，諮詢當地能源公司，是否提供綠色能源；如果他們不提供，詢問原因。
- 5 選舉致力於解決氣候危機的領導人，上書國會，如不採納，就參加國會競選。
- 6 種很多很多樹，到所在社區呼籲，參與電台熱線、在報紙上宣傳，堅決減少二氧化碳排放。
- 7 聯合國際上的力量，阻止全球變暖。
- 8 減少我們對進口石油的依賴。
- 9 幫助農民種植醇類燃料作物，提高能源經濟標準，減少汽車尾氣排放。
- 10 禱告，祈禱人類能拿出改變的勇氣，非洲古諺說：當你祈禱的時候，也同時採取行動，鼓勵身邊的人都來觀看這部電影，盡可能瞭解氣候危機的知識，然後把知識變成行動的力量。

相信有很多人已經在身體力行。關於政治，或許我們無能為力，但至少可以發表文章，闡述自己的看法；沒有空間栽植大樹，但種小盆栽……盡自己棉薄，為地球盡一份心力。

綠建築絕非貴建築，只是從新的觀點來設計建築，即使暫時需要多花一些錢，卻可以大大減少未來無窮的災難，疾病、能源與資源的消耗、氣候的惡性改變等等，而我們的城市也可以美化，住宅可以更長命。在台灣，建築物消耗的能源與二氧化碳排放量的比例高達29%，建築產業消耗全世界最高密度的水泥量，排放最多的營建廢棄物，但建築物的壽命卻嚴重的偏低。現在，讓用心的建築師，改寫好房子的定義。

官員與青年UP UP系列——從及早因應全球網路戰談起



編委會主委 陳景明

2010年元月28日至2月1日在瑞士舉行世界經濟論壇，美國McAfee網路安全公司總裁Dave DeWalt表示已有二十個國家武裝自身在網路的攻擊能力。該總裁表示，政府電腦基礎設施的防禦態勢，已經轉向更具攻擊性姿態，至少中、美、俄、法、以色列擁有網路武器。聯合國國際電信聯盟2009年10月也警告說，下一次世界大戰可能發生在網路。有感於近二十年來，政府官員之國防觀念已一步步鬆懈到隨時可能給國人帶來災難之脆弱危險邊緣，青年朋友也因缺乏必要之見習，跟著一步步荒廢要務，放任國家永續發展的根基日益腐爛。謹以此文提請國人關心並出力。

每個人會重視自己的安全safety；而政府有義務保護全國百姓之生命安全security。在政府與企業運作都已大量網路化的時代，網路之正常安全運作，已是國家命脈security之所繫。1961年身為小學高年級生，筆者須學唱「保密防諜歌」——「春風漾碧波，柳樹兒舞婆婆，保家要護國，護國要保防，男女老幼齊保防。夏季荷花開…」。1970年左右，國防研究院出售其部份出版品，筆者購入一本「日本人的性格」，看得出前朝官員研究國防曾

細緻到該程度，但曾幾何時，十幾年前花蓮佳山基地有偷渡客混進打工，如今中國觀光客遊花蓮七星潭風景區，遇有觀光客爬上基地牆外的碉堡猛拍戰機起降和維修時是如何被管制？八個機場直航後，軍民共用機場軍事機密如何確保？兩岸同種同文，在互尊互重和諧氣氛下合作能雙獲其利，惟吾人此刻更須尊重兩岸政府分立事實。國家利益與全民福祉須由全體官員堅守。對岸飛彈與戰機襲台時，我們只有約五至七分鐘之反應時間。一旦國防指揮網路遭癱瘓，國人生命財產如何保障？尤甚者，以下案例已凸顯對岸除於暗處訓練眾多網路駭客外，明的也已派人硬闖我方？我府國防能力已露餡。

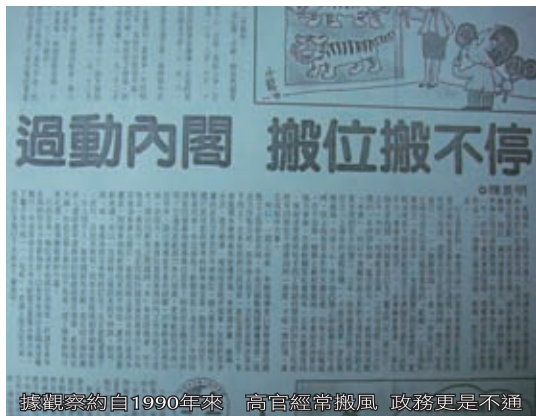
根據www.88558888.org/content/2/37.htm，馬中飛，北京航空航天大學製造工程系畢業，廣東思科達信息技術有限公司董事長。2009-5-26自由時報及2009-05-27環球時報報導：來台的馬中飛，5月25日搭高鐵從台中上台北，下高鐵逕赴六張犁軍事基地，該地附近並無他的友人、無酒店、無觀光勝點。馬中飛在未經許可情況下，進入國軍人才招聘中心後方具有相當機密敏感性質的“資電作戰指揮部”，不

斷對內拍照，隨即遭捕，憲警依刺探軍機罪移台北地檢，檢方表示馬中飛來台沒有按照一般觀光行程。移高檢署偵辦後，檢察官曾俊哲帶領馬中飛往現場勘驗，下午兩點半將他飭回但未限制出境。馬中飛隨即於下午四點趕至桃園機場離境。政府官員之國防概念及國家意識如此淡薄！

國人的資訊與網路管理能力本來可及早裝備，經濟部在1956年已核准IBM來台，接著NCR也來。1963年經建會前身捐資成立中華電腦，促進公民營企業資料處理電腦化。1969年台灣已有電子計算機系。1973年行政院主計處已招募電算人員，將筆者等報名者送往IBM公司接受測試。1979年資策會成立。同年松山機場舉辦第一屆資訊月展覽，國內廠商已推出各式各樣終端機，至1982年，逢甲大學已有能力主辦國際計算機會議。只是政府始終較注重硬體生產，偏廢程式開發及網路應用，以致各部會及總統府網站之安全性仍低，三天兩頭會被改掛上五星旗。對方正等待關鍵時刻給我們致命重擊。

「教育乃百年樹人大計」，常態上必須有眾多青年之長期投入網路能力之開發，始能造就出少數頂尖高手。印度業者二十年來搭配著I T產業硬體發展亦步亦趨鑽研軟體開發，至今始能有不少的印度背景公司，成為美、加的資訊管理服務之熱門供應者。好在三十年來國內發展硬體設備及其應用時的相當數目專業人士，可以支援我國網路技術之提昇。面對時間壓力，我們應快速補救，紮實網路戰防禦工事。吾人對於人才培育之憂心，其來有自。民國五十七年實施九年國教至今已近半個世紀，卻迄未能推動十二年國教；在西班牙國科會網路計量研究中心「世界大學網路排名」，台大退為63，交大153，

成大184，清大為250的落後亟待改進；多元教材及多元考試制度政策之民間疑慮尚待繼續化解；承認中國學歷之不同意見尚待繼續溝通之時刻，上任不到十六個月的鄭瑞誠前教育部長已於98.9.10被請下台，接任不到半年的新部長又被黨務人員視為年底五都選舉重要人選。為何一些部會高官總是在尚未熟悉職掌及應興應革項目前就被搬動換人？



香港每年觀光客超過2500萬人，星國有1000萬人，面積多倍大的台灣只440萬人。為富國裕民，以台灣四季如春，有藍海也有高山及峭壁，發展觀光增加收入原是不錯方向。但西方青年說當他們說要來台灣玩會讓很多親友覺得很奇怪時，同胞們及官員們聽了有何感受？筆者曾遇見三德國青年Melanie、sabrina及anja，她們無意間在網路上看到台灣資料後就一起來台，當她們2009年夏親訪台灣後，三人都深愛台灣，並且在三個月後馬上第二次來訪，可見寶貝璞玉只欠官員用心推銷。但國家總宣傳師新聞局長自2008.5至2010.2未及二年間已第三個面孔出現。數十年來華航月曆流通世界。各部會及國營公司都花預算印製各式文件送國外。何不在月曆反面或文件底頁，登載台灣科技、經濟、風情、文化之傑出類資訊？

台灣要UP UP，台灣唯一之指標性建築101大樓不能淪陷。2009年7月頂新集團向開發金買下台北101大樓19.54%股權，引起市場關於陸資進駐揣測後，中國人壽同月也將101大樓2.51%持股售出，使頂新握有101股權超過20%，公股只剩約4成，當天now news報導「…金管會透露RTC手中約15%的股權，也擬出脫……如果頂新再拿下RTC持股，將握有實質經營權。」前述如成真，則一旦旺旺與頂新兩家在中國吃到甜頭的大企業遭受莫名壓力，雙雙橫著心以三中、中天、旺報、101之便利，合力偏向為對岸之利益喉舌時，全民應將戕害國家利益之罪加諸那位官員身上？筆者是管理與行銷領域的人都看不下去，為何新聞、經貿與國安官員不質疑？國人應已注意到，在美、中兩國及國際間重要購併案送地主國政府申核時，常有基於國家利益考量作駁回之情事。回顧奇美赴對岸投資遭遇某種狀況下，其老董必須迅速發表一些令對岸較順耳話語之案例，難道政府不須提防無祖國商人在他人屋簷下或會有突然驚人之舉，似乎只有台灣高官不信邪。眾官員可曾思考過，當年公私肯定忙碌的蔣孝武，在經國先生掌權時，為何會出任廣播協會理事長？

前述西方青年未將台灣列為旅遊亞洲的優先國家，可能誤以為我國歷史短就是文化內容貧乏，所以我們要善用慈濟之成就，將台灣描述為慈善的國家，要將好山好水及故宮寶藏廣作宣傳。反其道的是中央社2009.9.20於台北報導，三峽博物館和重慶圖書館人員來台購回一噸半重的抗戰文獻。博物館長黎小龍向中新社記者敘述在台與馬主席巧遇，也說購回資料包括「中華民國史事紀要」、「國防最高委員會常務會議記錄」、「蔣中正總統檔案

事略稿本」。黎小龍表示當他在國民黨查資料，馬主席到黨史館視察，得知重慶學者在此，即親切接見並合影。他指出馬主席雖未到過重慶，卻與重慶淵源頗深，其父親是在此與其母親結婚，有幸見到馬先生，就將馬鶴凌在重慶寫的一首詩作贈給他。巧遇原因明也，但日理萬機者連D咖、Z咖訪客小事也要親理，將致帷幄內總司令部乏人運籌？當星國正以「把星加坡變得更有興趣」做為拉高年觀光客到1700萬人之指導原則時，台灣祖產變少後會更有趣嗎？況且我們私宅內長大的樹都成國家公產，不能私砍，國家寶貴文化祖產倒能賤賣或偷渡？難道亦法理所容？國家意識又是如此淡薄！

為了帶引青年UP UP，台灣應增加國際新聞報導，在各縣市辦外交事務研習會，多培養各級官員及青年之國際觀與勇氣，瞭解十幾年前的星加坡能抵抗美國沉重壓力，繼續執行對一美國青年之鞭答，懲罰其於星國社區予汽車噴漆；也舉例最近中國在英國首相之關切後仍依法處決一名英國運毒販之普世作為，也須回顧去年夏天北市聽障奧運期間，西班牙籃球選手在電梯內對我國年輕女志工強行環抱又（侵）吻後，女志工既已極度驚嚇氣怒並報警過濾閉路電視影帶逮人後，為何偉大的盛治仁先生竟能成就出該志工願意和解？政府官員萬勿誤認自願做龜孫子才是做外交。相信一旦中國或韓國子民在馬德里受欺負，他們會派官員衝到西班牙，由駐地代表一起去討公道。為何台灣小女子在自己國家首都受到非邦交國的小爛人欺負後，她的政府未能替她討公道？台灣官員 你要UP UP！台灣青年 你也要UP UP！（作者於1998年成立Taiwan Area Iowa Club，2003年成立Taiwan Youth Management Association）

2009 扶輪社單車環台日誌

和群室內裝修股份有限公司 林梅婷



2009年11月15日（星期日）

期待已久的日子終於來臨了！帶著既期待又興奮的心情，背著自己準備好的「浪跡天涯小包包」，騎著我的「鐵馬」—阿捷於下午4點左右與全體扶輪社友集合於台北市國軍英雄館。在這一天，我遇見了主辦單位（國際扶輪 3460~3520 地區），熱心的承辦單位（3500 頭份社）、協辦單位（中華民國自行車騎士協會、苗栗署立醫院）及未來一起環島的其他 120 位勇腳騎士，晚上大夥一同歡樂用餐，並領取主辦單位為騎士們準備的「護腎霜」及 Jefferson 為 12 分區社友準備的洗衣精及 GPS。回房清洗後與室友社長 Fenny 閒聊後帶著微笑進入夢鄉。

2009年11月16日（星期一）

今天是出發的大日子！勇腳騎士們各個神采奕奕，於中華路廣場集合並等待7個地區的總監們為我們鳴槍宣示出發。出發時

連「天公伯」都為我們加油。今天的目標是從台北到頭份鎮約 97.3 KM。

今天，我體會到業餘與專業騎士的不同，雖然一路上不停的追趕，不敢有任何怠惰，但每當紅綠燈將我攔截後，一路不停的追、追、追，就怕脫隊。

到了傍晚，終於騎到住宿的飯店竹南中信飯店，發現承辦單位真是用心得讓人充滿敬佩；舒適的旅館、發揮極大功效的「護腎霜」.....。

2009年11月17日（星期二）

今天的行程是由頭份到員林鎮共約 105 km。雖然出發時天氣陰雨，但大夥還是非常亢奮。今天，我們拜訪了「阿捷」的娘家—捷安特，並很幸運的與劉金標董事長合照，他與我們分享他的京騎滬動之旅，讓我們也對此次的環台更有信心。

今天，我體會到騎車遇到順風的



甜蜜滋味。就在幾次辛苦的上坡路段時，順風就像一雙有力的手將我推向頂端。風來時，我趁機加快腳力，讓風輕輕推我一把，真是一種奇妙的感覺。

傍晚將行李放置於昇財麗禧大飯店後，

隨著 PP

Jerry 全體

金鷹社及

新城社社

友騎著鐵

馬拜訪 PP

Jerry 員

林老家，

在那裏我

們遇到了

以行動支

持我們的

Jerry 嫂及 PP Jerry 家人，感覺真是溫馨、幸福！

2009年11月18日（星期三）

今天的目標是由員林至台南縣市共約 133km。大夥整隊出發，到達西螺大橋時，興奮得紛紛於橋邊留影，當然我也不例外，但在匆忙之間，我將相機遺留在西螺大橋旁女生廁所內，直到嘉義吃雞肉午飯時才發現，因此帶著有些遺憾的心情，繼續跟著車隊前進，接下來只能用我的雙眼努力紀錄。

晚上於住宿的香格里拉台南遠東國際大飯店廣場前，金鷹社遇到了台南東南扶輪社的社長 Catherine 及秘書 Peggy，雙方交談甚歡，也談到是否有長期友誼關係的可能性？因此相約於晚上 9:30 於香格里拉飯店



2FCoffee Shop 進行了解，而台南東南扶輪社社長 Catherine 也在很短的時間約齊了 CP、IPP 秘書等重要幹部，與我們會商。沒想到參加騎單車環台的活動，讓金鷹社認識南部的扶輪朋友，這也是此次活動的重要收穫之一。

2009年11月19日（星期四）

今天的行程由台南經高雄市、縣至屏東縣到四重溪約 143 km。沿路晴朗，風景美到沒話說，一路騎著「阿捷」看著海邊的風景，真希望時間就這麼停留下來！剎那間有種「福田用心耕，青山無所爭」的心境。沿路走走停停，邊拍照邊休息，邊欣賞美麗的海岸線，雖然今天是幾天來路程最長的一天，但有美麗的風景陪伴，就忘記了疲憊。晚上住在南台灣溫泉大飯店，享受溫泉的洗禮，哇！這真是人間天堂！

2009年11月20日（星期五）

離家第五天了！有點想家。今天的目標是由四重溪經台東大武至台東知本約 101 km。今天將是腳力的耐力賽，因為傳說中的壽卡，將考驗我們勇腳騎士們的爬坡力。為了能順利的爬上壽卡，將準備好的 La New 音樂棒 turn on，希望能跟著音樂的節奏，調整好自己的呼吸與均力的腳力，努力向上爬。

當終於爬上山頂後，接下來一連串的下坡將考驗騎士們，因為在急速並且連續的大彎下，必須隨時注意與前方車友的距離、道路的狀況、大卡車及小客車與腳踏車的距離。雖然在行前訓練時，曾經爬上風櫃

嘴，並且非常享受下坡時的那種快感(好似一整個上午的努力，就為了享受風與速度的組合)，但此時此刻，有著總教練及執行長 P Hedai 的溫馨叮嚀，一點也不敢大意，深怕一個不小心受傷影響到車隊，因此照著總教練給我們的指示「一路平安」到山下。

中午於聖十字架慈愛學院享用風味餐，與院童同樂後，PP Consultant 也帶領著大夥發揮愛心捐款，金鷹社在社長 P Fenny、PE Tiger 及 PP Jerry 的帶領下也募集了 \$35,000 感謝院方為我們準備的豐富午餐。

晚上到達高野溫泉飯店，趁等待行李時，總教練帶著我們於飯店中庭作暖身操，讓整個中庭形成一幅很有趣的畫面。

2009年11月21日（星期六）

今天的目標是從台東知本穿越花東縱谷到花蓮玉里約 94 km。騎車碰到逆風一直以來就是我最害怕的，因為本身體型較吃虧(份量不夠)，總覺得很努力的踩但還是停留在原地。而今天遇上大~逆~風！心想，如果繼續這樣下去，我可能會有坐支援車的機會，就在此時，穿橘色車衣的教練從我身邊騎過去，當下一個念頭，就是緊跟在教練

身後，請教練為我擋風，教練發現有車友跟在他身後時，很友善放慢，就這樣，許多車友加入了我們的行列，大家一同為身後的車友擋風。有了教練的加持與車友的相互照顧，我也安全的到達玉里東都汽車旅館。

在這幾天我幾乎回到旅館洗完澡後就倒頭入睡，但聽說如到玉里沒有吃到臭豆腐、燒仙草以及玉里麵，就等於沒來到玉里，因此，晚上就與金鷹社社友們到處去吃吃喝喝，就當大夥大搖大擺的在玉里逛街時，不知口袋裡的 GPS 已偷偷的透露了我們的行蹤，此時的家人從電腦螢幕發現所有的 GPS 都已回到旅館休息，唯獨 11 號的 GPS 仍遊走在玉里街頭，家人趕緊撥我已沒電的手機，因此急著像熱鍋上螞蟻的家人，紛紛想辦法聯絡其他我的社友。在這裡，我要特別感謝我們的 CP Jeffery，他不只是金鷹社的國父，他更像是金鷹社的如來佛，而我就像孫悟空一樣，怎麼逃也逃不出他的手掌心。當接到他打給 PP Jerry 的電話時，我才知道台北的親友已快殺到玉里來找我了。沒想到 GPS 的功能那麼厲害，而從天開始，我的同事們也簡稱我為 11 號，每當他們在電腦螢幕上看到我又墊後時，他們告訴我，真有衝動想用 mouse 將 11 號拖曳到車隊的前方。



2009年11月22日（星期日）

今天又是一個風和日麗騎單車的好天氣，目標是由花蓮玉里北行到花蓮市約 91 km。一早騎到北回歸線拍照留戀後繼續前往花蓮糖廠吃冰，在這裡不但吃了冰棒及糖廠的有機芭樂，也在紀念品店裡買了兩張原住民音樂 CD。

中午吃了「總舖師」的精緻「辦桌」菜後，繼續前往怡園接受社友(怡園園主)的水果招待，就在快騎到住宿的花蓮中信飯店前，一行社友轉個彎去享用花蓮扁食，並在餐廳前拍照留念。

2009年11月23日（星期一）

今天將於花蓮新城車站搭火車到宜蘭蘇澳再騎車到宜蘭礁溪約 90 km。雖說今天是最輕鬆的行程，大夥在火車上好好的補眠，不料一到蘇澳站，卻下著傾盆大雨，全體勇腳騎士們穿好雨衣，勇敢的往露宿的山泉飯店騎，沿路不知是雨水還是汗水，加上天氣又冷，大家咬緊牙關努力往前騎。到了旅館，貼心的承辦單位早就請飯店員工準備好薑茶幫我們取暖，領了行李後，大夥紛紛去泡湯放鬆肌肉一下。

晚上用餐時間，用心的 3480 地區總監 Electronics 賢伉儷也趕到，為所有的騎士們加油打氣，而就在總監 Electronics 致詞時，心理發現，似乎明天就要回台北！大夥相處的這些天，培養了某種革命情感，想到此環台之旅即將謝幕，心中難免有些不捨。



2009年11月24日（星期二）

今天由礁溪騎九彎十八拐回台北自由廣場集合共約 72 km。今天又是爬坡的行程，turn on La New 的音樂棒後，隨著音樂節奏邊欣賞龜山島、邊調整呼吸、邊努力爬坡。

今天也是與癌友們互動最多的一天，沿路他們為生命不願放棄任何機會，堅持環台的精神與毅力，心裡已是很感動也很佩服。我爬山辛苦的時候看到山頂就在不遠的前方，心裡正在高興，沒想到此時，聽到身旁的癌友說道「好可惜哦！已經沒有山可以再爬了」！讓我頓時了解，同樣一件事，當我們以正面的想法對待時，所產生的能量與意義是不一樣的。雖然說，這次扶輪社友是擔任陪騎的工作，但在相處的日子裡，我從癌友身上學到：對生命、人、事、物的看法與感觀，以及人要「知足、滿足、再造福」！

從景美經羅斯福路至自由廣場，全體騎士們都相當亢奮，快到親友團正等待的自由廣場時，大夥歸心似箭，腳就踩得愈用力、愈快。

下午，將捷集團在林董事長長勳的帶領之下，拉著「凱旋歸來」的紅布條在廣場入口，迎接兩社的全體社友。我們與 3480 地區總監 Electronics 歡喜拍照留念，但就在大夥道珍重再見時，PP Consultant 接到西螺派出所陳警官來電，有人在女廁內拾獲我所遺失的相機。哇！Isn't this a happy ending, or what!



北投溫泉二三事

將捷股份有限公司 張惠君

之
一
初識



北投溫泉對他有著特別的意義。

他說，開始有記憶起，第一次與父親的出遊。他總是說北投的大街上常有感動，小巷裡藏著驚喜。

從兩人成行、逐漸地一家三口到一家四口，他帶著我們在北投的青山、老房子、隱約的小溪，大街小巷裡穿梭流連。

許多年以後，我才明白，瀰漫在空氣中淡淡的、淡淡的硫磺味道——北投溫泉的味道，對他而言，是父親的味道。

之
二
地熱谷

地熱谷是我們這一輩的人，小時候對北投印象最深刻的地方，記得當時地熱谷是在岩石的地上，開了許多條阡陌縱橫般的溝渠，而高溫的溫泉水就被引導在其中，只要佔據一塊石頭就可以開始煮食你想要吃的東西，如此特別的地方，總是吸引許多人到來此地遊玩，因此發生了不少燙傷的事件，後來地熱谷封閉整修並且禁止煮食，遊客就漸漸的少了。屬於我們那一個年代的樂趣再也不復見。

溫泉特有的溫潤水質和水溫，可以浸泡洗浴，也能用來與食物結合成別具風味的美食，例如溫泉蛋。

地熱谷的簡介（資料來源：北投溫泉博物館）

地熱谷位於北投公園旁中山路底左側的山谷窪地，係日式地名，日語讀音 Zigokutani，意為「宛如地獄的山谷」，因終年瀰漫硫磺蒸霧，使人聯想成恐怖的地獄。地熱谷經年瀰漫濛濛的蒸氣，緩緩上升，旭日初照，光影變化萬千，有著如夢如幻、有如仙界般的意境，所以有磺泉玉霧的美稱，是日治時代臺灣八勝十二景之一。

地方居民稱之為磺水頭，也有人稱為鬼湖，除了煙霧瀰漫外，也是因為常有人誤踏谷底鬆軟濕地，失足跌到而被燙傷、燙死，所以大多習慣稱之為地獄谷。泉孔密布滾滾熱流，蒸氣繚繞，90°C的的泉源水是大屯火山群區內溫度最高的溫泉，用溫泉水煮蛋是另一個記憶中的樂趣。



之
三
溫泉水煮蛋

溫泉看似滾燙，其實水溫頂多只有攝氏六、七十度，用來煮蛋，再久都不會全熟，可以煮出口感軟嫩、礦物質含量豐富的溫泉蛋。北投著稱的溫泉蛋，是將煮熟的蛋殼敲破倒入碗中，淋上味淋、醬油、砂糖調味而成的醬汁，撒上蘿蔔泥和蔥花，以湯匙盛之入口，滑溜濃郁而清恬淡爽，令人一吃就上癮。

北投有家溫泉拉麵老店人氣超旺。店並不大，但暈黃的燈光、麵湯的香氣、濃濃的日式懷舊風格，總總有一股幸福的魔力般，吸引一波波泡湯人潮來此一嘗那碗「傳說中的拉麵」，唏哩呼嚕一口麵、一口湯，讓味覺在溫泉熱氣氤氳飄散中得到充分滿足。



之
四
步行



我喜歡步行的速度。

隨時隨地可以停下來，細細品味沿路花草、樹木、建築的浮光掠影。北投以溫泉聞名，但周圍清幽不受塵世干擾的環境，是推薦值得步行的路線。

搭乘捷運到新北投站，步行的路線以北投公園為起點，走入北投公園尋幽訪勝，來到大樹屋般的市立圖書館駐足，欣賞遠處山景，享受迎面而來的徐徐微風，呼吸著閱讀的氛圍中，充滿著大自然的氣味。

接著再走進九十年歷史古蹟—溫泉博物館，跟所有日據時代遺留下來的建築一樣，入門先要脫下鞋子，換上拖鞋，讓雙腳去記憶久遠的歷史。

木質地板上，繞過中央像劍道道場般的榻榻米，閉上眼睛嘗試著與「北投」的歷史對話，有多少殘留的舊日回憶？

步出北投溫泉博物館，依然意猶未盡，是身心渴望舒展的浸泡溫泉，卻不獲得滿足的缺憾！走到附近的公共浴室泡一泡露天溫泉，體驗「溫泉水滑洗凝脂」的感受，能帶來心靈和大自然結為一體的感覺。身心靈的疲憊獲得舒緩後，站起身來甩甩頭，於是我們可以繼續在人生路上 keep walking。



原住民 童玩體驗營

娜路彎大酒店 育樂部

媽咪！爸比！暑假我們要去哪裡玩啊？去台東好了，聽說那裡最近有美麗的花海可以看喔而且那邊空氣很好耶，許多遊客在暑假期間幾乎都會攜家帶眷來台東玩，為什麼呢？平常在都市裡大家都為了工作在忙碌、奔波，生活步調非常的快，當然想要在暑假來這景色怡人、擁有新鮮好空氣及充滿人情味的台東走一遭，好好放鬆、享受無拘束自在的感覺，來這邊就對囉！

娜路彎大酒店是具有濃濃原住民風味的飯店，裡面的裝飾也都以原住民的圖騰為主，其外觀的建築設計有別於一般飯店的形式；外觀是以階梯狀的樣貌建造，非常特別，意味著步步高昇的涵意。

館內在暑假期間特別規劃一系列的暑期活動提供房客多樣的住宿套裝內容，讓房客不只是單單的住宿也可以享受體驗從未接觸過的活動，提升住房的品質及樂趣；我們每年暑假都舉辦原住民 DIY 體



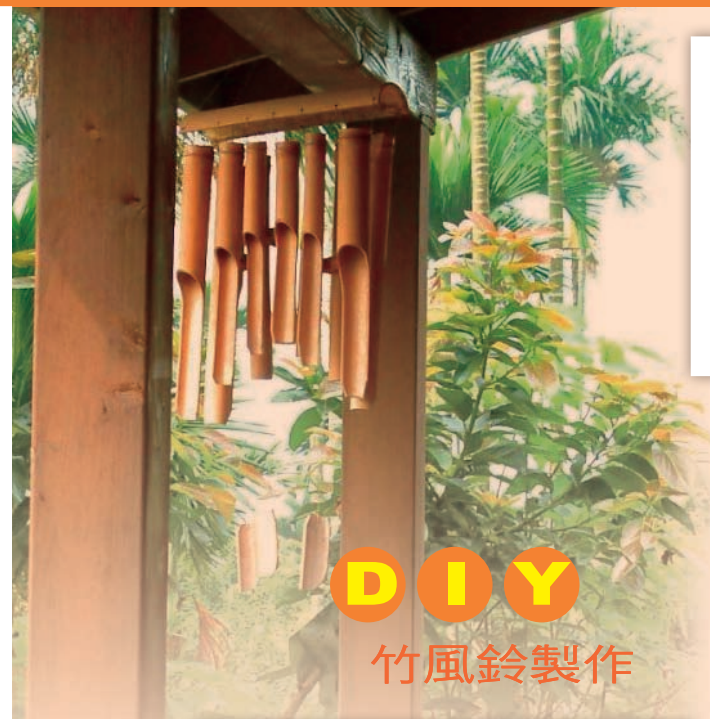
石頭火鍋

驗營，活動內容是手工 DIY 原住民相關的童玩，去年是規劃製作竹風鈴及彩繪風箏，或許有人會心存懷疑？蛤～會不會很難啊！其實一點也不會唷，因為旁邊有親切、細心的活動指導員帶著大家一起做，有不懂的地方協助你呀，讓小朋友自己動手做也會很有成就感同時也可以激發天馬行空的創意，當個小小畢卡索，間接培養耐心及專注力，一家人共同完成出來的作品都是最棒最特別的，在 DIY 的過程中我們也會分享這些童玩的小故事及由來，以前原住民居住在山上，他們的生活器具的材料都來自於大自然或是竹子，像著名的「石頭火鍋」及「竹筒蝦」，在沒有瓦斯的情況下他們怎麼烹煮呢？讓我來告訴你「石頭火鍋」，他們是以檳榔葉柄的葉鞘折疊成盒子狀，把要加的食材全部放進盒子裡加水後同時也準備生火，將預備好的石頭燃燒沸騰至 800 度的高溫，一次丟個3~5顆，反覆丟個三次，原本毫無動靜的冷水也吱吱作響的跳舞起來了，一道豐盛美味的石頭火鍋也就完成了。

據說那些石頭只能使用一次，用完就得埋回土地，還給大地，至於原因就是一代傳承一代的古老作法囉。

除此之外還有一項招牌活動就是裸弓射箭的體驗，是我們館內最受大小朋友的歡迎、最熱門的首選，一生中有幾次機會可以親手拿著純手工製作的弓箭，體驗一下弓箭從你手中射出去的快感，那種帥氣、驕傲、難得的機會只有來娜路彎大酒店才能享受到的哦！

每年我們都會設計規劃不同的DIY活動，今年當然也有全新的有趣體驗，為的就是讓房客感受到我們有別於其他飯店的用心及創新，讓房客在製作過程中可以享受自己動手做的樂趣，所有的成品都是獨一無二的，為自己在暑假留下一個美好值得回味的記憶，準備好了嗎？想知道是什麼嗎？絕對讓你們念念不忘，我們在娜路彎大酒店等你來哦！



住進會呼吸的房子

從日常生活做起，你也可以享受綠生活

和群室內裝修股份有限公司 楊培良

「綠建築」是近幾年來相當受到國際重視的議題，在日本被稱為「環境共生建築（Ecological Building）」，有些歐美國家則稱之為「生態建築（Ecological Building）」或「永續建築」（Sustainable Building），加拿大、美國、香港、東南亞等國家，大多取英文 Green Building 為名，在中國稱為「綠色建築」，而台灣則稱為「綠建築」。簡單來說，就是消耗最少地球資源，製造最少廢棄物，能維護生態並讓人健康、舒適居住的建築。是提倡一種兼顧健康、省錢、環保的新生活哲學。

當我們要把綠建築的「節能、減碳、減廢、生態」概念，實踐在日常的生活中時，要怎樣才能把家裡的環境改造成「綠房子」，住的健康又環保呢？其實可以從每個人日常生活的節能減碳做起，簡單的幾個步驟，即使你的住宅不是綠建築，也可以享受綠生活。

我們可以從下列幾個大方向來著手：

一、飲食方面

1. 自己種植蔬果 健康安全又環保；利用自家陽台、屋頂或社區附近的荒地，

自己種植蔬果，能夠減少對外來食物的依賴，也可確保蔬果不使用農藥、化肥。

2. 食用非再製的天然食物，如全麥、種籽與堅果等等。
3. 儘量選擇當季當地的食材食用，減少因長程運送而產生的二氧化碳排放。
4. 儘量減少或不買加工食品及微波食品。
5. 自備水壺方便又解渴，少喝瓶裝水。
6. 使用可重複使用的餐具與環保筷，既衛生又減碳。

二、服裝方面

1. 夏季時，盡量穿著輕便、淺色的衣物；穿襯衫可不打領帶。
2. 化學合成纖維的衣服，製作過程消耗較多的能源，可以選擇天然纖維材質的衣服，降低二氧化碳排放量。
3. 比去年少買四分之一以上的衣服。
4. 做好衣物回收工作，可以幫助他人也減少廢棄物的產生。

三、家電方面

1. 冷氣機設定溫度控制於26～28℃之間，並同時搭配電風扇使用，可減少電力耗用。

2. 購買冷氣機時可選擇直流變頻式，或ERR數值高之型號，一般EER提高0.1，可節省大約4%冷氣用電。
3. 冷氣機、除濕機均應定時清潔隔塵網，以提高使用效率。
4. 家電用品不使用時隨手關閉電源，長時間不使用時隨手拔除插頭，減少待機電力的消耗。
5. 家裡的電器使用10年以上的可考慮汰換，因為零件性能老化，使用效率會較差，比新產品更耗電。
6. 購買家電要選擇印有環保、節能標章之產品。
7. 購買電子式安定器之燈具產品，安定器與燈具搭配適當除可省電達30%以上，並可提高照度約10%以上。
8. 選購省電燈管、燈泡，若使用燈罩則選用透光率高的淺色燈罩；並保持燈光設備及燈泡潔淨以達最高照明效益。
9. 換用有省電省水功能的洗衣機，或衣服累積至一定數量再清洗。
10. 冰箱的耗電量大，尤其容量愈大耗電愈多，應依家裡人口數及需求選適當大小的冰箱。
11. 電冰箱擺設位置建議背面留距10cm以上，冰箱內部保持通風口順暢、食物適量擺放，且儘量等待熱食變涼後再放入，儘量減少開關次數，縮短開啟時間，可使冰箱正常保鮮也減少耗電。

四、居家方面

1. 隔熱也是降低室內溫度的重點。白天外出時將窗戶打開通風，但窗簾拉起來隔熱，可以避免太陽照射室內讓溫度升高，晚上回家就不用把冷氣開得

很冷。

2. 照明部份，白天時儘量拉開窗簾，讓陽光照進來，可以減少日間開燈。
3. 牆壁與天花板的建材選用反射率較高的淺色系列，可以增加室內明亮感，減少燈具使用量。
4. 洗衣前先將衣物浸泡約20分鐘，可以減少洗衣時間。並儘量於戶外晾乾衣物，減少使用烘乾機的次數。
5. 打開窗戶讓空氣對流並引進新鮮空氣，這比起使用空氣清淨機或冷氣只循環不換氣好得多。
6. 陽台不要堆放雜物，擋住光線又阻礙通風。保持住宅通風能降低有毒物質的累積並可解決室內空氣品質問題。
7. 在家裡種幾盆植物，有些植物能吸附散逸在室內的甲醛、苯等有毒氣體，對淨化空氣有很大的幫助，並可調節空氣濕度，讓待在室內的人感覺比較舒適。
8. 可以在屋頂種植綠色植物，除了美觀之外，又可以增加室內隔熱效果，減少空調冷氣使用量。
9. 洗澡時，儘量使用淋浴，而非泡湯浴，避免讓熱水一直流放，可節省約3倍以上用水量。
10. 選用有省水標章的馬桶產品，長期下來節省的水相當可觀。
11. 落實垃圾分類及回收。
12. 回收廚餘製作堆肥，用來培養有機蔬果，健康又

淨化室內空氣能力的植物前三名

淨化室內空氣能力			照顧難易度
揮發性有機污染物 移除能力 排名	甲醛、三氯乙烯 移除能力	降低二氧化碳能力	
1、波士頓腎蕨 	十顆星	十顆星	● 室內光度至少需75-150 fc • 250 fc 以上生長良好。 ● 需水量大保持介質濕潤 ● 而20-30℃ 有利葉片伸長抽出。 最適宜區 ● 書桌、茶几、窗臺和陽臺。 ● 吊盆懸掛於客室和書房。 ● 陰性地被植物或佈置在牆角、假山和水池邊。
2、非洲菊 	甲醛、甲苯、三 氯乙烯移除能力 九顆星	降低二氧化碳能力 十顆星	● 非洲菊宜於窗臺的明亮全光照，需避免正午太陽直射 ● 介質表面乾燥時澆水或施以液肥，但切忌澆水。 早期美國太空總署(NASA)的研究指出非洲菊移除室內VOC的效率極高，每小時可移除密閉室內中4485 μg 的苯及1622 μg 的三氯乙烯，其淨化效率甚高。
3、印度橡膠樹 	甲醛移除能力 九顆星	降低二氧化碳能力 十顆星	● 栽培容易，喜高溫多濕，耐旱，好明亮的環境。 最適宜區 ● 庭園、道路列植 ● 喜好明亮的環境置於光度約200 fc 以上的窗邊。

參考行政院環境保護署編印淨化室內空氣植物手冊

* 淨化室內空氣能力最佳為十顆星 圖片出處：台達電子文教基金會 / 台灣綠適居協會：台灣室內裝潢十大弊病

環保。

13. 電梯儘量共乘，如搭乘樓層小於5層樓可以改爬樓梯，既可以運動健身也可以節省能源。

近年來政府及企業均朝「綠建築」硬體方向努力，很多個人也開始身體力行，打造自己的「綠居住」環境，過起「綠生活」。這是一種重視身心靈與居住環境結合的生活觀，也是受到全球「樂活」

(LOHAS) 風的影響。除了健康、自然，綠居住的另一個精神是珍惜資源、愛護環境。健康自然的居住方式其實人類基本需求，儘管綠居住已成為一種清新的生活潮流，更重要的是還要有「綠生活」觀念，身體力行節能環保、注重居家環境及衛生，才能全面提升，達到更高的生活品質。

追求身心健康與環保的綠居住生活，

參考資料與文獻：

1. 行政院環境保護署網站
<http://ivy1.epa.gov.tw/air/object/005.pdf>
2. 節能減碳全民行動網
3. 康健雜誌第 90 期 2006/05/01 房子也要深呼吸

4. 英國「衛報」(The Guardian)"How to reduce your carbon emissions by 10%"
5. 財團法人台灣綠色生產力基金會「家庭節約能源手冊」

來去台東
伴手禮

排汗短袖 T 恤



幾何圖

魚圖型

現場售價450元 優惠美雜誌讀者任選 3 件 1000 元

嚴選娜路彎大酒店內最具特色的手繪圖騰，加上手寫的台灣字樣，獨一無二的設計款式，是送給外賓來台灣的最佳紀念品，使用輕薄舒適的專利原紗纖維吸濕排汗衫，觸感柔軟，100%不含棉！專利纖維編織，利用物理現象排汗多次洗滌後還是能保留最初的排汗品質！比棉輕、快乾、涼爽，且不濕黏、不起毛球、不皺、快乾又排汗，保證色牢度佳，耐洗易乾！

娜路彎大酒店藝品店



娜路彎大酒店
Formosan Naruwan Hotel Taitung

大廳藝品店商品預購單

品名	S	M	L	2L	3L	單價	數量	小計	備註
1 幾何圖						450元			
2 魚圖型						450元			
運費收費標準：60cm/120元 60cm~90cm/150元 90cm~120cm/170元 120cm~150cm/200元									滿3000元免運費
金額總計：									元
個人資料	姓名：_____ 電話：_____ 分機：_____ 行動電話：_____								
	地址：_____ 電子郵件：_____								
	發票二聯：○ 是 ○ 否 統一編號：_____ 公司抬頭：_____								
	※本人謹授權娜路彎大酒店所指定之信用卡支付購買商品金額，同意人簽名：_____ (與信用卡上簽名相同)								
	○ 大來 DINERS CLUB ○ U CARD 聯合信用卡 ○ 威士／萬事達 VISA/MASTER								
	○ J.C.B. CARD ○ 美國運通卡 AMERICAN EXPRESS								
	卡號：_____ 信用卡有效期至：_____ 月 _____ 年								
	※匯款								
	銀行轉帳資料：								
	帳戶：娜路彎大酒店股份有限公司								
銀行：安泰銀行和平分行 ATM轉帳銀行代號：806 帳號：201-22-000000-668									
個人資料	※備註								
	1. 表格資料填妥及簽名之後，請傳真至娜路彎大酒店 089-235348 藝品店 收								
	2. 藝品店連絡電話：089-225000 分機 8136。								
3. 藝品店收到傳真資料之後，將立即與您連絡。									

五星主廚到你家

娜路彎大酒店 餐飲部



翠綠雞絲盤

- 材料：美生菜半粒、紅蘿蔔半根、小黃瓜 1 條、雞胸肉 1 片、洋蔥半粒、水煮蛋 3 粒、檸檬 1 粒、蔬菜油 20cc、鹽少許、糖少許、芥末醬少許。



- 做法：將美生菜、紅蘿蔔、小黃瓜、雞胸肉切絲，洋蔥切薄圈，切好的蔬菜料再泡水之後再瀝乾、再將水煮蛋切片；上述材料一層層排放後，再把檸檬汁加鹽、糖、和芥末醬。攪拌後再加入蔬菜油再攪拌均勻，即可上盤。



南洋冷茄盤

- 材料：茄子 2 條、香茅 1 枝、小茴香少許、蔬菜油 50cc、鹽少許、糖少許。



- 做法：香茅切碎加入蔬菜油煮約 10~15 分鐘，放冷水入鹽、糖和小茴香碎，茄子切滾刀，入鍋 180 度炸熟，瀝乾排上盤，淋上調味油汁即可。



宮保花枝

- 材料：花枝 6 兩、薑片 5 錢、蔥段 1 兩、蒜片 5 錢、乾辣椒段 5 錢、花椒粒 2 個。



- 做法：花枝刻花川燙備用，鍋內倒入少許油，放入適量乾辣椒段及花椒粒（可依個人對麻辣程度增加或減少）爆香，再依序放入薑片蔥段蒜片，再爆香使其氣味爆出來，再把備用之花枝放入鍋中，一大匙的宮保汁（醬油、米酒、糖）翻炒芡起鍋前，淋上少許的鍋邊醋及花椒油即可盛盤。



麻婆豆腐

- 材料：板豆腐 1 塊、豬絞肉 2 兩、薑末 1.5 兩、辣豆瓣醬 1 匙、蒜苗 1.5 兩、辣椒末和蒜末和薑末適量。



- 做法：板豆腐 1 開 8 片、鍋中倒入油，將板豆腐炸成，金黃色備用鍋中留少許油，放入豬絞肉炒熟，而後順序放入配料再拌炒至香味出來放入高湯及備用板豆腐、和調味料、（糖雞粉少許）開小火，燒至板豆腐入味，放入蒜苗、茼蒿、淋上少許花椒油，即可盛盤。

以謙卑的態度 學習如何與自然共存

林長勳建築師事務所 楊明澤

被茂密林木包圍的北投圖書館

生態永續發展之議題已經是 21 世紀的世界潮流，無國界之分、無你我之分，此觀念已於產官學界持續發酵。回顧20世紀至今所發生之種種自然反撲現象，舉凡聖嬰、反聖嬰、全球暖化現象.....等，無一不是在警惕人類文明的發展已經對自然環境造成嚴重的衝擊，無止盡的能源消耗與過度的環境開發，長期的破壞與摧殘，造成全球性的氣候環境變遷與物種的滅絕。

近代電影工業也不時推出有關環境議題之影片，近期可見的「2012」、「阿凡達」、「破天荒」、「明天過後」，其中都闡述人類為滿足高品質生活的欲望，忽略對環境的尊重，造成自然環境的巨大反撲，此時的人類可說是完全無招架之力，任由大自然將人類開發的一切慢慢回歸原貌。面對失衡的生態環境，同樣是自然環境一份子的我們，該如何學習尊重

自然環境，並與其永續共存呢？而身為建築人的我，針對建築環境積極推廣之「綠建築」議題，分享北投建築之旅的外拍經驗，其中以「綠建築圖書館—北投圖書館」讓我為之驚艷與讚嘆。

某次工作閒暇之餘與總經理翻閱建築雜誌時，突然發現一棟看似諾亞方舟的建築物，仔細一看才知道是棟座落於北投的台北市立圖書館北投分館，當下馬上邀約幾位公司同仁假日一同前往參訪。

踏入北投，沿路盡是各類建築風格的溫泉旅館，撲鼻而來的則是陣陣濃厚的硫磺味，經過整體社區規劃的北投，步行其中彷彿置身於溫泉鄉，而這次參訪的主角正隱身於此，被茂密的林木包圍下，它與環境協調的共處著，由遠端望去的畫面，讓我想起童話故事中，孩童們在自己搭建的樹屋裡唸書的感覺。

順著延伸進樹林步道，枝葉間若隱



隱身於林木間的館體

若現的館體，慢慢勾起我的好奇心，想一窺究竟，體會這台灣首座綠建築圖書館以「綠建築就是建築」的概念所規畫的建築之美，隨著綠蔭清風中飄散而出的書香味，迥異於一般鋼筋大樓給人冷冰冰的感受，我想就是這棟「木造建築」，讓人感到一股安心舒適的力量吧；炎炎夏季也好，甚至在陰雨綿綿的冬之午後也好，或讀書、或休憩、或發呆，時光就在這片悠閒愜意中靜靜度過。

圖書館採大片落地窗，並善用南向公園、北面臨溪的地理環境，讓風景與自然光流入室內。走進圖書館內更可以感受這環境帶來的寧靜與舒適，內部舒服的木頭色搭配室外的綠葉讓心情都給沉澱了，室內利用採光的設計，明亮的感覺令人愉快。

館內沒有多餘的人工光源，白天的自然光足以提供館內對光源的



側邊大面落地木窗

需求，更營造出猶如於自然環境中閱讀的氛圍。仔細觀察可發現館內的建材，採鋼構或木造，減少了混凝土的使用，就是為了減少對環境的傷害和負擔。而全館設計採用挑高夾層高低窗產生的「浮力通風」，再配合氣體交換機，就能降低室內溫度約 4 °C 可節省電費，更能將戶外清新的空氣引進來，減少昏昏欲睡之感。

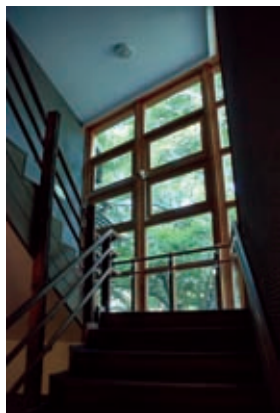
通往地下一樓兒童閱讀區的樓梯被猶如大樹枝幹意象的鋼骨支撐結構穿插著，從枝幹的中心往上望去，正對的天井加上落地窗外灑落和煦自然光，圍塑出良好的閱讀空間。層層蜿蜒的階梯，搖身變為寬敞的座位區。館內的樑架設計，也是用樹枝幹的概念，與外面的大自然互相呼應，畫面猶如在大樹下享受閱讀的樂趣。

走向二樓的閱讀區，梯間的樓梯平台處巧妙的開窗將戶外林蔭景觀引入眼中，



階梯座椅區

讓我感受到在傳統建築規劃中，梯間往往只是連接上下間的垂直動線核，在這裡卻賦予它另一層面的空間生命。二樓的閱讀區有很多沙發材質的椅子，寬敞舒適，讓人看一整天的書都不會累。這裡的供電是分區供電，所以不會造成不必要的浪費。書架的旁邊，貼心的配置了閱覽的椅子，



階梯座椅區

可以讓我們很自在地享受閱讀的樂趣。

站在二樓的閱讀平台上，遠望山景，享受迎面而來的徐徐微風，讓讀者可以在綠意盎然、鳥語花香的情境中閱讀。而隔壁，

就是溫泉博物館，紅色的建築，遺留下來的是濃濃懷舊風情。



室內外閱讀空間

當然，在這麼舒適的閱讀環境中，不免俗的也要坐著好好沉浸這自然與書海交織的空間氛圍中，雖然是炎熱的八月天，但館體良好的通風設計使我格外感受到一番涼意。

可能有人會懷疑，明明全館的開窗多為大片落地木窗，能符合綠建築指標中外殼耗能與節約能源的要求嗎？這也是圖書館為何要設計成三角船型原因之一，建築師在建築物量體規劃與平面配置設計時巧妙的利用了三角型的方向性與建築方位的安排，將大面落地木窗規劃設計於面北的方位，搭配於立面橫向延伸的陽台與雨遮板，大大減少直接的日照量，達到符合綠建築日常節能指標。

準備踏上回程的路上，我還發現另一採光設計的巧思，設計者利用傾斜的屋頂面，將雨水回收再利用，達成基地保水的功用，並於雨水回收的路徑上開設採光天井，讓行走於天井下的讀者可隨著這道自然光的引導由二樓走向一樓。

走出館外，回頭觀望了出入口，赫然發現有趣的設計，入口的看板利用許多彩



具雨水回收功能之屋頂板

採光天井

繪玻璃製成，每片彩繪玻璃都在倡導著人民要注重環保與生態環境，乍看之下或許會認為只是孩童們隨意揮灑下的童畫，但其中卻意含著人們對環境應有的責任。

回想這趟參訪的過程，不管是通風採光、室內的舒適性、自然景觀的維護與水資源的利用，其實不難發現規劃設計者對北投圖書館投入的不只是個人對建築的使命，更以人為本，創造內外和諧、與環境共存的永續建築，我始終相信，相較於大自然環境的人類是多麼微小，文明的進步並非將人類帶往滅亡之路，而是學習如何與自然環境永續共存，以謙卑的態度尊重自然所給予的一切。有機會到北投旅遊的朋友們，一定要去北投圖書館感受一下唷！



玩新飯店 單車旅館正夯

娜路彎會館 行銷業務部

鐵馬驛站雙人房



有鑑於交通部大力推動東部自行車路網，且總長度達21公里的「台東山海鐵馬道」環市自行車道系統完成，有山、有水又有太平洋，藍色與綠色公路齊備，起點從台東鐵路藝術村台東舊站開始，沿途經過鯉魚山風景區、舊鐵道路走廊、轉接卑南大圳水利公園，再沿卑南溪堤防下到台東森林公園、台東海濱公園回到鐵路舊站，途經娜路彎大酒店，串聯成台東一條唯美的山海鐵馬道環市自行車道路線。



娜路彎會館 蒂凡內早餐廳

專為單車族投資上億籌建台東娜路彎會館，已於2010年1月10日開幕，迎接單車族朋友。娜路彎會館也是台灣東部唯一提供人車共同休憩的單車旅館，2010年4月花東單車比賽、2011年世界盃花東自行車賽皆指名入住，讓車友能全然放鬆休息，不需為留在房間外的愛車安全，擔心受怕，也讓台灣的單車旅館增加不少國際知名度。

娜路彎會館座落在純淨無污染的新市鎮，5分鐘內即可到達主要交通樞紐豐年機場、火車新站，至市區亦僅需10分鐘。具國際級軟、硬體設施，入住的客人，可選擇自行攜帶單車check in，四、五樓雙人房內皆有自行車桿懸掛愛車，或可於飯店租賃腳踏車騎乘（每台200元騎乘3小時），皆很方便！有錢有閒的單車族，騎車環島時全程入住5星級飯店，將是另一種享受。

娜路彎會館在設計上，融合現代時尚與在地原住民藝術，內部裝潢如房間內織毯、窗簾、被單等，處處呈現原住民風情，十足表現原住民的藝術天份。

特別值得一提的是房間牆上台灣旅法畫家畫作，以原住民符號圖騰元素混合歐洲畫風，給人抽象、浪漫又很高雅的獨特感受。每間客房皆為挑高房型，房外有獨立陽台，林炎煌董事長特別貢獻私人珍愛且讓人驚艷的原住民圖騰桌椅，讓房客可坐於陽台盡情享受台東好空氣，體會遠離塵囂的閒情逸緻，放空身心靈，迎納山海風！

娜路彎會館包含不同型式套房：有典雅的雙人房、適合全家的四人房、及眾多好友一同出遊可共宿一室暢所欲言的六人房。四、五樓雙人房名特別取名為鐵馬驛站，因房間內有腳踏車桿，且客房內地板及客房外走廊的特殊地板質材設計，方便腳踏車進出且不怕磨損。

◆ 娜路彎會館房價

鐵馬驛站雙人房NT\$2200
精緻典雅雙人房NT\$2000
溫馨闔家四人房NT\$2600

訂房事項：

1. 旺日假日每房加價NT\$300
2. 住宿含自助早餐、飯店至機場或火車站接送、ADSL寬頻免費上網

娜路彎會館
台東市中興路二段385號

訂房專線：089 - 235500

訂房傳真：089 - 231100
www.naruwan-inn.com.tw



（由上到下）娜路彎會館大廳外觀
娜路彎會館大廳景觀
娜路彎會館夜晚外觀





中科委會 環保局 給將捷集團的肯定

2009「友霖案」 中科高風險作業 輔導暨評核計畫 獲獎心得



忠明營造工程股份有限公司

九十七年度降低職業災害率至千分之四以下為新政府重要之勞工政策白皮書，而其關鍵在於事業單位之安全衛生自主管理能力，在九十八年行政院國家科學委員會所設立之中部科學工業園區，規劃高風險作業輔導暨評核計畫，計畫對象中即包括營造業，評核範圍計有中部之后里園區、中科園區、虎尾園區以及二林園區等，前期採為期半年走動訪視，年中從其中篩選十家營建工地進行評核，審核分為施工前、中、後規劃，以及落實之現況，目標不止侷限營造廠，主要針對新建工程整體之團隊精神，並從眾多營建工程中選出十家進行評核，遴選一家在安全衛生表現優良之營建工地，於九十八年底辦一場表揚大會，在此很感謝主管機關推動此計畫，本公司忠明營造工程股份有限公司（以下簡稱忠明）承攬虎尾園區之友霖生技新建廠房專案（以下簡稱本工程），獲得中部科學工業園區肯定，從眾多營建工程中脫穎而出，並於98年11月肯定忠明營造團隊在安全衛生的表現，能獲得此殊榮深感驚喜，亦更具代表意義。

以下將針對過程及心得與大家分享：97年本公司承攬中科虎尾園區之友霖生技

專案，由公司派駐之專案謝經理 楷翔先生及工地陳主任朝弘先生打頭陣，開啟土建門鎖，即開始著手規劃排程還有後續發包及成本控管，並於規劃階段考量工地的安全衛生及環保規範事項，研議營建法、勞工安全衛生法、環保法規等相關法令規定，陸續由工程師藍天川、倪禎男、李吻嘉、行政專員黃莉婷及擔任勞工安全衛生管理員趙琇雲等加入，目前專案座落於雲林縣虎尾鎮。在前期除必要人力及書面文書作業，本專案在謝經理的領導下從無到有，營建工地分別由鋼筋、模板、混凝土、水電工程以及土建結束後之內裝工程；及廠辦機電與無塵室工項等所組織而成；但營建工程在安全衛生之領域中職業災害卻高居不下，在此忠明本者生命無價，一旦發生職災，事後補救家人負擔，難以挽回其幸福家庭，「預防勝於治療」，為能有效預防職業災害發生，本工程有總公司全力支持，除工程上必要工作外，本公司更重視風險管理。

在落實工地時，起始與過程的維持將是一大挑戰，營建工地非單獨的能力而有所為，但在安全衛生推動即須有一個與法令相互搭配之事前計畫，簡單的四個字安全衛生，但要確



實落實不單是喊口號且需要有強而有力的執行力，施工前由專案主管於事前召集所有承攬商，針對施工前、中、後所需注意之事項加以告知，不止對下之承攬商亦會同步對上業主之溝通，這個關卡相對重要，因會影響到後續的發展，且要看業主對待職災防治的決心，在正式施工時，對不同時段進駐之勞工除必要安全衛生教育訓練，施工前針對當日可能的危害，在工程進行前召集所有勞工及領班進行宣導及預防措施，施工中落實自動檢查及自主管理，另需一提的是，工程中最令人擔憂的在於人的行為，一個人的行為決定著是否讓自身曝露於危害之中，在多安全文化，若勞工無危害認知，往往造成職災發生，所以第一線承攬商派駐之領班的要角相對重要，自身即需具備安全衛生知識，對施工過程除本身專業對工作場所中有那些危害都能很清楚的指導勞工正確施工步驟，同時本公司派駐的工程人員除負起監督之責，並於第一時間發現勞工有不安全行為、工區有不安全場所時，立即設置安全防護設施加以排除，施工後要求各區責任承商將工區清掃，避免地面開口未覆蓋而導致勞工不慎墜落。



新建過程除必要之工種及人力外，於開工前，需檢具相關工程資料，向主管機關申報，除前面所提之行政院國家科學委員會所設立之科學工業園區，其一單位為雲林縣環保局，主要針對有可能引起揚塵之各項營建工程施工過程、場所或作業，且各營建工程是否能夠了解其應該如何設置各項防治設施，以符合空氣污染防治法之規定，本工程於工程前期即將此規定一併納入工程施工之工項之一，亦也是最早施作項目，自營建工地周界設置定著地面之全阻隔式圍籬及防溢座，在開挖期間具粉塵逸散性之工程材料、砂石土方或廢棄物時，本工程採行有效抑制粉塵防治設施之覆蓋防塵網；工程車行路徑鋪設混凝土及粗級配等防治設施，有效的抑制施工造成之塵土飛揚；除必要防治設施外，工程進行中亦需定期檢查及修繕不足處，很榮幸同年度獲雲林縣環保局之肯定。

營建工地要有完善施工計畫並不是困難事，但要持續至工程結束即有一段路程要走，本工地全團方向一致，得以發揮團隊的精神；另提一事，工地除工程及環保、安全衛生的要求外，亦需考量到勞工的需求面，本工地除前述種種流程另外也先設置完善休息處所及清潔廁所，讓勞工能體會到營建工地因工期緊縮也能有良好的休息場所。

「後慈湖」行掠影

季榕（作者為高中國文教師。先後就讀竹師專、北師院、台灣師大國文所、文大中文所。）

編者按：「後慈湖」在大溪慈湖陵寢後邊。98年5月開放上網預約參觀，環繞步行3.8公里約2小時，步道旁樟樹羅列、寧靜清幽，蹣跚而行，令人渾然忘我。

勝原會長提踏青，
通過初秋慈湖行。
備好調色盤彩筆；
莫遺漏山水娉婷。

新校門美美中庭，
集合憶往我先稟。
當年多少英雄榜；
都是我們同打拼。

遊覽車路邊暫停，
坐上車喜悅揪心。
溫馨朝慈湖前進；
歌聲伴會長叮嚀。

百古古道葉飄零，
嚮導迎頂溪貴賓。
山風舞曲曲小徑；
水面耀湖光山景。

龍脈倚一片寧靜，
後慈湖幽幽暝暝。

館舍2戒嚴秘境；

典藏顯反攻願景。

小路直下抵陵寢，

鞠躬點頭表致敬。

天鵝泅水共嬉戲；

黑白相安一片情。

愛情故事館酩酊，
憶甜蜜青春儷影。
車抵公園覓樹蔭；
角板山午後歇停。

談天說地敞心靈，
快樂時光最易醒。
期待築夢再相會；
健康永懷童稚心。

後記：
2009.10.15 永和市頂溪國小家族(退聯會)會員一行人，在會長蘇校長領軍，副會長黃金城學長、總幹事李玉麟學長、活動總監陳悅枝學長策劃之下，進行後慈湖探索。感謝老天幫忙，微雨新晴，柔風被草，志工黃清棋，以掠影意象詩，試作記錄，提供他日甜甜的回憶。

憶農家

苗栗 曾德通

農舍

竹籬茅舍好風光，
陽光溫暖空氣涼。
春耕夏耘秋收藏；
冬爐火紅舊醅香。

耕牛

耕犁千頃糧千倉，
筋疲力盡誰褒揚？
但得眾生皆得飽，
不辭羸弱臥殘陽。



札記

將捷股份有限公司 財務部 陳燕妮

楚漢相爭

大地之歌

陝西大鼓

101大樓

兜風

日出東方紅
西下霸王甲
楚漢相爭影
二千歲後行

大地空侯引
沙沙雲白飛
萬馬滾滾浪
孤鷹嗷斯鳴

大鼓咚咚響
列陣千人勇
出兵戰神音
匹夫莫敢當

川流霓紅彩
萬人相期待
繁華榮景現
鐵樹開銀花

駕車與風跑
蔚藍天海潮
海鷗借門路
飛向彩虹橋

台灣諺語

穿人的衫膾嬌，食人的物膾肥

竊佔財物心虛寒。

借穿別人的衣物裝體面，面無光彩；
偷吃別人的腥臊，胃難消化。

嘴若開，手若動，腳若行，錢就滿山坪。

萬般勤勞處處錢。

開口推銷，動手操作，腳走推銷，鈔票滾滾而來。

走進瑜珈 面對自己

將捷股份有限公司 開發部 朱佩如

2008年春天，因為工作壓力過大，部門同事健康紛紛亮起了紅燈，當然也包含了我。我們共同的症狀大多是雙手偶爾會不自覺的顫抖，那像是失去控制般無法停止，之後開始心悸，有時會因為捷運車廂或會議室等密閉空間，感到莫名的恐懼噁心而急於離開。我猜我生病了，卻不知道是什麼病。

我與朋友說明這些身體狀況，有人說這是「輕微恐慌症」勸我早點就醫，否則嚴重時需藉由長期服藥才能控制這些心理狀況。有同事告訴我這是「自律神經失調」，屬於文明病，不需要太緊張，因為很多上班族都有這種現象。雖然這些情緒上的狀況，不會產生任何明顯疼痛，但的確讓人總是莫名的情緒低落。

「情緒與壓力，如果妳自己不試著改變，是沒人能救妳的。」我反覆的跟我自己這樣說。我試著讓自己很忙，以為忙一點、累一點應該就沒空胡思亂想了，但事實證明，逃避是無法解決問題的。但我真的不想去看精神科，更不想長期服藥，最後我選擇學習瑜珈，期望藉由溫和與緩慢的運動，讓身體與心靈重新獲得平靜。

因無法確定自己身體的狀況是否能承受瑜珈課程，在上課前，大致將身體狀況告訴老師，以協助選擇適合的課程。還記得上第一堂課的時候，因為搞不清楚老師的口令，我總愛偷瞄左右隔壁同學的動作。之後的幾次課程，總因手腳抖得很厲害，又沒法將動作做到標準而感到很

挫折，甚至不太想來上課。之後老師告訴我，以我的狀況應該會再抖上個半年吧，就好好享受這種發抖吧！她說每個人的身體狀況不同，但其實不需要太介意自己與別人的落差，更不需要覺得沮喪。後來我開始能面對自己是瑜珈菜鳥的一面，盡力把姿勢作正確，如果需要輔具會主動跟老師求救，但絕對不勉強自己的身體。雖然現在仍常因為工作而有一堂沒一堂的上著，但是之前那些心悸與恐慌的情況的確改善很多，偶爾在捷運上感到不適時，自己也能不慌不忙的把身體坐直，靜靜的吸氣吐氣，把呼吸調整好，讓心情平靜下來而不再恐慌。

走進瑜珈，我以另一種平靜的方式將工作與生活上壓力適時的釋放，並面對自己的性格及身體狀況。我相信只要能夠勇敢的面對自己而不再逃避，就有機會讓自己更健康而更有自信，生活也將更加愉快幸福。

一心 一念

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

因為這塊素地的現存即將消逝
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



翻出新人生，讓夢想成真

台北縣永和市頂溪國小 校長 吳淑芳

【耕一畝閱讀良田，翻出新人生】

余秋雨說：「閱讀最大的可能，就是可以擺脫平庸。」尼采也說：「愛讀書，可以使厭煩的時間變為快樂。」現在的孩子沒電視看、沒電腦玩，會嚷著好無聊！那是因為他們不知道翻開書，不同的生命故事，能豐富生活的世界；所以我們運用各種激勵策略，讓閱讀成為「樂趣與習慣和能力」；而最衷心的盼望，是透過閱讀，可以「翻」出孩子新的人生。

本校親師生這七年以來相信「閱讀是教育的靈魂」，我們的努力榮獲臺北縣96學年度第一屆閱讀衛星學校五顆星的特優獎、教育部97年度閱讀磐石獎的肯定；榮獲的二十萬獎金除了購買孩子愛看的書外，更策畫多元的、孩子的最愛閱讀活動。

【凝聚共識，訂定深耕計畫作為推動的依據】

推動閱讀需要一步一腳印；有喜愛閱讀的老師，才可能教出喜愛閱讀的學生。提升閱讀能力，必須深化課內的延伸閱讀指導、課後大量閱讀的練習與操作，讓學生能將所學實踐並內化。全校老師透過專

業對話建立「找回孩子閱讀之眼」的共識，從92學年度即訂出閱讀的四年計畫。每位頂溪人深知：此深耕的重要性與努力的目標，從以下六項具體行動說明之：

一、建構完善環境系統，營造閱讀氛圍：

走進本校新大樓--彩虹樓，看見穿堂醒目的書架和閱讀椅，這是讓早到、下課時間及假日到校的人，在轉角隨手拿起書坐下來閱讀的氛圍，也因此舉獲得更多家長主動捐款和贈書。

導師設置班級圖書角、圖書室添購巡迴書袋，讓班級之間共讀書的流通更便捷。學校目前有二間圖書館，課務組掌握新出版訊息，以老師需求考量購置圖書、訂閱優良期刊、報紙，提供師生閱讀；並提供圖書室電腦設備，供孩子上網查詢。本校網站上的「春雨電子報」，是親師生溝通平台，每年4期分享閱讀相關資訊，並提供孩子閱讀成果展現的舞台。教師生日及獎勵孩子，以贈送圖書方式，鼓勵師生閱讀。

二、整合社區人力、物力資源，成為推動的助力：

推動閱讀成功的主要關鍵是人，親、

師、生為合作夥伴。本校與研華基金會培訓說故事媽媽，並引進培基教材培養品格媽媽，而天恩堂教會、慈濟與彩虹故事媽媽，則晨間進入班級；故事媽媽們更自發性編導，結合生命教育、性平等、海洋、特教宣導等議題，親子演出，寓教於樂，推動劇團動態閱讀。

本校透過分享理念，行銷推動閱讀的決心與困境，96年獲得天母地區陽光扶輪社愛心會員張江海先生等人，捐贈20萬4仟元的經費，讓我們有足夠的書教學。為了讓孩子學會感恩慷慨解囊，休業式舉辦了捐贈儀式，讓孩子們表達願意努力讀書的決心。

三、從課程著手，培養學生具備閱讀理解能力：

英國作家卡萊爾說：「書最大的影響力，就是可以刺激讀者自我思考。」閱讀指導應在各領域實施，語文課是最主要的時間。本校語文領域小組花了一年時間轉化課程綱要語文能力指標，架構本校的語文教學序列，並提交課程發展委員會作確認。之後辦理二場教師研習，進行閱讀指導以此序列為依循外並隨時進行課程的檢

討與修正。

（一）老師由下而上設計閱讀讀本與學習單：

從93學年度開始，本校教師主動利用寒暑假規劃自主性進修，設計各年段繪本、詩歌、散文、小說四大類適用之閱讀學習單。設計共讀教材課程，含書目文體、內容分析表、導讀單及延伸課本內容，設計1-6年級閱讀本，這都是老師們利用假期為孩子們所做的努力。

（二）運用書群概念，推動主題式閱讀：

特定主題式的學習，培養學生統整及探索該主題相關之議題及知識（包括水平與垂直），訓練其組織能力。本校老師認為課文都可依照同一主題、不同的性質來組合，或依此構想來選取課外閱讀文章或書籍，也結合六大議題架構本校閱讀課程地圖。

（三）結合資訊課程，閱讀後能呈現心智繪圖：

閱讀策略教學除在語文課程進行外，社會課蒐集資料後的分組討論，自然課的探究實驗過程，教導如何將閱讀後的文本，結合電腦課程以繪圖呈現心智圖。全校老師也都能在課堂上教導預測、摘要、七何提問法一人、時、地、事、物、為何、如何，引領孩子掌握文章重點和核心概念並從對話中，發現孩子們已熟悉並活用。

四、策辦多元活動，激發閱讀樂趣和興趣：

（一）推動讀報教育，拓展孩子國際視野：

北府推廣讀報教育，班班每天有一份國語日報可閱讀。具體作法如下：

1. 低年級大部分都會朗讀報紙給全班聽：（1）輪流閱讀。（2）剪貼精彩文



林妙英老師班級參加英語比賽得獎捐贈5000元獎金購書閱讀後贈與圖書館

章。(3) 訓練朗讀、聆聽與提問技巧。

(4) 找出優美詞句，查出解釋。(5) 分類閱讀不同版面，進行多元活動：如簡述新聞、做生活連結、看圖說話訓練、童詩仿作。

2. 中年級進行閱報技巧的指導：先採取「自由閱讀」的方式，再做分組閱讀。老師選取報上的某些內容，進行「閱報技巧的指導」，指導學生未曾讀報的學生認識報紙版面結構與安排、內容查閱與如何尋找主、副標題的識讀。

3. 高年級運用報紙進行作文指導與剪報：(1) 每週於聯絡簿「學習交流站」書寫讀報心得。(2) 每份報紙各組鎖定重點，蒐集相關的報導，於課程中或隔週三進行討論。(3) 每生於閱讀國語日報後填上座號、日期。於聯絡簿寫上最有感覺的標題，並向父母說明心得，週三閱讀指導時間預約五人分享心得。(4) 為全班每人準備一個L夾，依座號傳閱，由家長協助認證，導師時間抽籤上台分享。(5) 教師參考報紙內容自製「創意作文講義」。(6) 輪流閱讀及合作學習：選擇感興趣的主題做分組閱讀、討論、並剪報設計成海報分享。(7) 聯絡簿上做成語練習或仿寫優美詞句。(8) 讀報作文教學：依新聞事件分析經過、因果，統整作文架構。

(二) 圖書館利用教育及多元閱讀活動：

本校圖書館由志工及退休老師負責，定期推出：好書介紹、有獎徵答、升旗背誦韻文、圖書海報設計、獎勵借書排名、向大師致敬，如梵谷的介紹、蕭邦200周年紀念等專欄、戲劇表演、與作家有約、閱讀闖關等活動。結合運動會辦理創作繪本小書展、訂定語文成果發表週，舉辦詩歌朗誦比賽，呈現多元閱讀型態。

利用下課時間，在本校的星光舞台，舉辦「20分鐘說一個故事給你」，邀請小組合作說故事。每月更選出閱讀進步獎與校長喝下午茶，聽故事、分享閱讀心得。利用隔週五朝會時間，舉辦全校性口語與其他班級分享，訓練表達能力，展現自信的風采。「快樂投稿趣」：也有本校熱愛文學的退休老師黃清棋捐款設立的「頂溪文學獎」，鼓勵孩子閱讀後轉化為動人的篇章，對外投稿則得到書籍及獎金之獎勵。

(三) 重視弱勢孩子的閱讀補救教學，弭平學習落差：

「閱讀百分百，一個不能少」是我們的心願。本校結合教育部的攜手計畫，並與永齡基金會辦理的希望小學開設課後班，提供小班的閱讀指導；並於寒暑假開設親子閱讀營等，以假期延續閱讀學習。

五、推動班級讀書會，相互學習：

台北縣96學年度起鼓勵各班提出讀書會計畫，通過後給予經費補助。98學年度本校班班都成立讀書會，有13班核准。老師針對學生在各年段的發展差異，設計不同的閱讀策略。

低年級：1.每週二、隔週五為自由閱讀，每個月一次口頭閱讀分享。2.每週三為班級共讀時間，共讀後進行閱讀思考教學與討論。每週四由故事媽媽講述經典文學的故事。

中年級：1.週一，配合「品德教育」，由志工說故事；2.週二及週四實施共同「讀報教育」欣賞國語日報；3.閱讀前：老師介紹書名、作者、出版社。用說故事的方式引起好奇。4.閱讀時：將當天閱讀章節列入回家功課，隔日討論故事的情節。5.閱讀後：假想自己是作者，如何安排故事情節。6.講解故事大綱，畫出故事

架構圖。

高年級：擬定讀書進度計畫表，利用晨光閱讀時間實施計畫，若未完成，則利用課餘或回家完成。1.讓學生先找出各篇章的主旨，並說出是哪些敘述、線索，作者想傳達的思想？2.讓想法相同者共同分享並記錄彼此想法，再上台發表，讓不同觀點的小組欣賞不同角度的思維。3.老師引導分辨諸多觀點中，誰的觀點最符合該篇故事的主旨？4.根據不同的文本轉換不同的閱讀教學策略。如小組討論分享並完成心智圖。5.古文講解：講解內容及意義，發表對古文的想法，並分享在日常生活中，落實的情況。

六、落實幸福家庭123，推動書香家庭：

為了結合幸福家庭123政策，營造書香家庭，鼓勵家長每天至少二十分鐘親子三件事「遊戲、讀書與分享」，設計合適的聯絡簿進行檢核機制，將閱讀生活、樂趣化。學校辦理閱讀主題的親職講座，幫助父母做個快樂的陪讀人，使閱讀成為習慣。我們邀請父母做孩子榜樣；平時多閱讀、陪孩子逛書

局、上圖書館進行知性之旅；更可參加社區換書、捐書活動。還希望家長每天關掉電視一小時，全家共讀，一起為推動「書香家庭、書香社區」而努力！

【帶著孩子飛向閱讀王國-推動閱讀沒有最好，只有更好】

我們希望經營一個以推動閱讀為特色的學校，閱讀是一切學習的基石，期許頂溪的孩子個個「頂天立地、知書達禮」。頂溪團隊在孩子的成長與蛻變中，看見自己的責任與奉獻。常見下課如蜂湧的借書潮中，孩子們津津樂道的分享好書；見班上人手一份專注的讀報，已知孩子喜愛、主動閱讀，讀出樂趣的種子已經萌芽，只要我們持續灌溉、施肥，種子必能慢慢開花結果。我們相信「生命的喜悅，來自於孩子點滴的成長與能力的增進」。培養孩子閱讀能力，讓社區所有的學童們，均衡生活中的動與靜，孩子們已覺得閱讀就像呼吸一樣自然；帶領孩子飛向閱讀王國，能獨立、自主、主動的探索，悠遊於書海中。



老師，加油！

一張A4的回收紙上下對摺成卡片狀，上面大小不一的字寫著：

林老師我好捨不得你

我們永遠愛你

送給林慧玲老師 玥孺送的

「老師，祝你手術成功，天天開心，平平安安！」

其實 我奶奶變光頭了，奶奶去做出ㄟ ㄌ一么ㄟ，天天帶(戴)假髮，我奶奶是因為胸部裡面長一顆東西，很晚發現，天天哭，還抱著我哭呢！我好心疼ㄟ，怎麼辦呢？可是我奶奶很堅強，所以林老師，你也要加油ㄟ！」

「林老師，我們都相信你可以的，玥孺敬上」

紙面左右側各一句 所以不要怕； 加油，林老師！

然後下半頁則是班上蘿蔔頭彎彎扭扭的各式簽名。



網溪國小教師
林慧玲



十月底原本因故看婦科門診，無意中被診斷出為子宮內膜癌，被轉診至大醫院準備手術，跟大多數的罹癌患者一樣，獲知噩訊時即陷入恐懼的黑暗深淵，執著地想知道「為什麼我會生病？」「將來會怎樣？」「我很怕，」「我會不會死？」也許擔心從自己的人生中瞬間抽離，也從職場同儕的集體記憶裡消失，我在給友人的通訊開場白自圓其說：避免重複傳說

辛苦，索性自說分明一手術前便藉著電子郵件通訊預告家長及學校同事。同事友人也回以「勿輕忽調養，早日康復。健康是1，其他是0，沒有什麼是比健康重要的」暖暖的鼓勵加油聲，給我很大的支持，而班上孩子自發性的貼心小語，令人動容！

從一連串的檢查及獲知結果過程中，宛如洗三溫暖：先是在回診聆聽子宮切片報告前收到子宮頸正常的信函，因為無

知，先生還說「喔，正常！那明天不用回去看報告」殊不知子宮頸正常，不代表子宮正常。回院看報告，茫然無措的聽醫師一臉嚴肅的告訴我，子宮罹癌需轉診；到大醫院一番折騰手術後，醫生在出院前告知看來還好，以為是初期動刀切除，已絕後患就算完事了，沒料兩週後回診醫師又一次告知「已轉移至淋巴」的打擊，心情終至跌到谷底。還記得一個戲劇性的場景 在診療室當醫師面容嚴肅的告知癌症結果，謝過醫生準備離去時，一聲「老師！」，驚覺身後候診的竟是現任班級的學生家長，多麼無奈的不期而遇，相信彼此心中必是五味雜陳。

依調查顯示國人死因，癌症是十大死因榜首27年，去年超過四萬人死於癌症，每13分30秒就有1人死於癌症，幾乎台灣每三人死亡中，就有一人因癌症而亡，聽醫生說尤其是子宮癌發生率已漸漸超越子宮頸癌。對於自己罹癌這件事在親友眼中，我似乎冷靜鎮定，殊不知事出突然我已不知如何應對，只能逆來順受，做最大的努力醫療配合。其實自忖不知珍愛自己的身體已有數年光景，除了教職工作，校內研發，又攬輔導團公務，甚至已半百的年紀還去遠赴台東唸研究所，壓力不斷外加，

又不懂得拒絕，也無法中斷，睡眠不到四小時。癌症是身體求生的最後企圖，工作壓力、不正常出血及有家族遺傳的病史、種種肇因都未予正視，讓身體不堪負荷，因此發出警訊。

目前我能做的，就是自我砥礪：也許就是面對它，處理它，解決它，注意飲食、睡眠、正向思考，恢復健康才有希望。培養平靜面對的心靈的力量，接受自己的感覺、正向肯定自己的努力。此外更希望有機會建議婦女同胞每年健檢，還須留意配合自己是否為高危險群，而加檢腹部超音波子宮內視鏡檢查，這是健保有給付的。因為正視這個疾病對相關的病例資訊一特別敏感，如電視網路真情部落格<http://www.wretch.cc/blog/GreenAurora/7527672> 介紹一位不敗的鐵人何亞倫，走出病魔的他，致力於防癌推廣，他提出正確的吃、正確的睡、正確的運動、正確的思考以及正確的說法（多



所住病院的牆上，是醫院一系列為鼓勵病人的勵志空間藝術作品之一：「希望之樹」空間藝術家林致安先生的作品。點燈飛蟲及絢麗的彩虹迴繞著大大的希望之樹，敘說著「相信的力量，帶來希望」病痛得以治癒。

說感恩、鼓勵的話）五個觀念。及看到一本趙祺翔先生的「大鼻抗癌日記」一個患淋巴瘤的七年級男生，一段血淚斑斑的抗癌歷程書裡詼諧樂觀、平易近人的筆調，令人既心疼又感動，他「用樂觀增強免疫力，用幽默笑死癌細胞！」也激發自己積極樂觀面對的勇氣，值得推荐给正要一起抗癌的病友們。



分期手術住院期間，鄰床病友多為癌症患者，病況輕者是手術完幾天即可輕盈離去，病況重者需做放療化療者，有已剃去頭髮年紀輕輕的妙齡小姐，因復發轉移已幾度進出醫院，一住就是個把月，有看不出年紀自稱愛美的戴著假髮的高中老師，期間看到無怨無悔看護寶貝的老媽，進進出出張羅吃喝拉撒，還被罵「白痴！神經病」，有噓寒問暖無微不至的老公任

由心愛老婆數落不知她有多痛的嬌嗔指責；有愛嚼舌的清潔工傳說某病患，結算一週的費用是二十五萬，因為潔癖嬌貴病房窗口塞滿衛生紙，請了六位看護，頤指氣使。醫院裡不斷上演著悲愁喜樂交雜無奈的人生劇場，而我是觀眾也是演員，戲裡戲外正在進行式。

「留得青山在，不怕沒柴燒」，最近在想這句話，特別有感觸！很多事待做，時不我與，發現病況前我常忙著自己碎碎念，我在跟上帝借時間，現在祂試圖要回目前我抗癌的路剛要起步，正在養手術傷，準備進一步做放射等治療，我不會說「我要死了，除此之外都很好。」的自棄豪放之語，因為我將有一場艱辛的仗要打。

法國哲人巴斯卡曾說：「人不過是枝蘆葦，是大自然最脆弱的東西。用不著等到全宇宙武裝起來才能毀滅他；一口氣，一滴水，就足以置他於死地。但，他是一枝會思考的蘆葦。」思考的力量，讓人的生命有了無限的可能。思想信念可以戰勝一切 在「未知」的面前，人會有潛意識的焦慮，唯有找到「意義」，我的信念是我還有很多事待完成，很多愛我的人我愛的人等著我，我可不能壯志未酬，一走了之。



藝術饗宴伴我行



頂溪國小教師 李忠信

我常藉由旅遊英國、日本、美國、法國等充滿文化藝術氣息國家的機會，特地規劃安排參觀當地著名美術館或博物館，以期親眼目睹藝術書籍中嚮往已久的大師名作。今年大型藝術展覽活動不斷，如皮克斯動漫展、龐畢度中心收藏展、未來主義百年大展、普普教父安迪沃荷展等，由於透過民間及社教機構的合作引進，讓台灣民眾能不出國即參與大師級藝術饗宴，豐富民眾心靈。為了讓參觀有實質的收穫，進入展覽館前，可是要先做足功課喔！

美國當代美術教育家艾斯納及道伯斯（Eisner.E.W & Dobbs.S.M.1988）曾強調：「藝術品本身不會說話。他們只對那些經過學習與理解的觀眾，才說該說的話。」此句話正強調欣賞藝術作品前，先有事前的認知與理解。進入展覽館前，對展覽作品有事先的資訊收集及整理工作，如藝術家簡傳、背景流派、藝術品的分析或介紹等，落實觀賞前的準備工作，有了先備知識，才不致於入寶山而空手而回。觀展中的學習活動含括對藝術展品本身的描述、分析、解釋、評價（蘇振明，1995）。對藝術作品的構圖、技能探討、時代背景、媒材運用、圖像表徵、意涵、歷史意義及價值深入瞭解。此外，還要遵守展場內的觀看禮節等，此階段可是觀展的精髓活動。觀展後的延伸學習活動應擴充美術史的知識或美術原理，並應用於日常生活，以藝術家的風格技法臨摹或創意改畫。

以近期於國立歷史博物館展出的「燃燒的靈魂－梵谷展」為例。觀展前的準備工作包括事先閱讀梵谷的傳記、畫冊、導覽手冊

等；或上網收集資料，對於其作品有足夠的認知。通常大型展覽，觀賞人潮眾多，每件藝術作品前擠滿觀眾，以致於對作品說明欄的內容無法詳讀。若有事前的準備工作，觀展中的學習活動則可透過事先準備的文件或導覽資料，好整以暇逐一欣賞，按圖索驥神遊其中。觀展後的延伸學習活動也是不可小覷，以梵谷「柏樹與兩個人物」（1889）一幅畫為例，臨摹其起伏、纏繞、旋轉的律動線條；或創意改畫成「海上」或改為暖色系色彩等創意想像畫，可天馬行空任意揮灑。

此次梵谷展，主辦單位對每天進場人數有所限制，但因參觀人潮絡繹不絕，使得展覽場地略顯侷促；會場中人群低語，交談聲此起彼落，夾雜著導覽解說聲，顯得更吵雜，此時觀賞名作的品質已大打折扣。讓我不經憶起之前於紐約現代美術館（The Museum of Modern Art），初次欣賞MoMA的鎮館之寶「星夜」（1889）這幅畫時的景象。會場人群雖川流不息，卻並不覺聒噪，寬敞的場地配上柔和的光線和規劃得宜的動線，因此能盡情觀賞，細細品味大師漩渦動感的筆觸，厚塗的顏料，充分感受到梵谷濃烈熾熱的情感，「星夜」似乎燃燒得更加燦爛，如今回想仍歷歷在目。

日前立法院已通過「文化創意產業發展法」，政府將編列預算補助中小學生「藝文體驗券」欣賞各類藝文活動。因此更應從教育學童開始，進入任何展館場前，事先引導與介紹，提醒觀賞禮節等，提升欣賞品質，涵養學童優雅的人文氣質，這份因藝術欣賞所產生潛移默化的效果必能和孩子們一生同行！



有趣的印度九九乘法

忠明營造工程股份有限公司 張政展、陳恆志

上小學的女兒對數學一向不靈光，有天她放學回家突然問我，什麼是印度的九九乘法？身兼女兒數學家教的我竟然一時語塞，心想啥是印度的九九乘法啊？聽都沒聽過！該不會是女兒上課沒專心聽，不小心弄錯了？於是我上網找了些資料，才知道是自己孤陋寡聞，原來印度人的九九乘法是從 1 背到 19，真是佩服佩服！也因為覺得挺有趣的，所以特別拿出來跟大家分享囉！

在台灣相信大家背過九九乘法表，可是大家可能不知道印度人是怎麼記 11 到 19 的數字，我看了「印度式計算訓練」(2007，06) 這本書之後，才恍然大悟。

這本書介紹了加減乘除的各種快速計算方法，不過在這裡只介紹印度的九九乘法，仔細想想其實一點也不難！下面的數字跟說明都是引用該書內的例子。

請試著用心算算出下面的答案：

13 X 12 = ? 印度人是這樣算的：

第 1 步

先把被乘數 (13) 跟乘數的個位數 (2) 加起來

$$13 + 2 = 15$$

第 2 步

然後把第一步的答案乘以 10

(也就是說後面加個 0)

第 3 步

再把被乘數的個位數 (3) 乘以乘數的個位數 (2)

$$2 \times 3 = 6$$

$$(13 + 2) \times 10 + 6 = 156$$

就這樣，用心算就可以很快地算出 11X11 到 19X19 了，但請記得是適用在 11X11 到 19X19 喔！

我們再試著演算一下其他例子：

14X13：

$$(1) 14 + 3 = 17$$

$$(2) 17 \times 10 = 170$$

$$(3) 4 \times 3 = 12$$

$$(4) 170 + 12 = 182$$

16X17：

$$(1) 16 + 7 = 23$$

$$(2) 23 \times 10 = 230$$

$$(3) 6 \times 7 = 42$$

$$(4) 230 + 42 = 272$$

不過，相同的原理，我個人認為方法還可以更簡化一些，所以我是這樣教女兒的：因為從 11X11 到 19X19 的結果必然都是三位數，所以我由右至左依序算出，也就是由個位數先算出，再接著同時算出十位與百位數。

▶ 所以舉最簡單的情況，尾數相乘不需進位時：

12X13：

$$(1) 2 \times 3 = 6, \text{ 所以個位數一定是 } 6$$

$$(2) 12 + 3 = 15 \text{ (前面兩位數)}$$

$$(3) \text{ 答案} = 156$$

▶▶ 舉稍微難一點的情況，尾數相乘需進位時：

14X13：

$$(1) 4 \times 3 = 12, \text{ 所以個位數一定是 } 2,$$

但 1 等著進位

$$(2) 14 + 3 = 17$$

$$(3) 17 + 1 = 18 \text{ (前面兩位數)}$$

$$(4) \text{ 答案} = 182$$

▶▶▶ 再舉一個最難的例子

19 X 19：

$$(1) 9 \times 9 = 81, \text{ 所以個位數一定是 } 1,$$

但 8 等著進位

$$(2) 19 + 9 = 28$$

$$(3) 28 + 8 = 36 \text{ (前面兩位數)}$$

$$(4) \text{ 答案} = 361$$

是不是很快呢？大家不妨試試看，不動筆只靠心算，你也會印度的九九乘法喔！



頂溪國小教師 李麗冰

小時候，一年中最令我盼望的日子就是過新年了。過年時，有雞肉可吃，有壓歲錢可拿，有新衣裳可穿，有鮮紅香甜的蘋果可嚐，也才可以盡情放鞭炮。

大年夜吃團圓飯，是整年中最豐盛的一餐了，圍著大圓桌團團兒坐，我們小孩最想吃的是香噴噴的土雞腿了，這可是盼了一整年才吃得到的呢！可是一隻雞只有兩條腿，家中有七個小孩，二男五女，誰吃呢？按例都是大哥和小弟享用，我們女孩子家只能奢想，用眼睛滿足口慾，這是除夕晚最氣餒的事了；還好另一件事兒足以振奮人心，就是拿壓歲錢！當年在鄉下，像我們這種窮人家的孩子，一整年想吃點零嘴兒，總是沒有分文可買的，盼哪盼哪，直等到過年時，拿到長輩們給的幾十塊錢壓歲錢，就足以讓人心滿意足到手舞足蹈的了。

天未亮，雞未啼，小蘿蔔頭們卻個個都已經起床了，到處摸黑敲隔壁鄰居的門，因為初一長輩不罵人，我們的膽子也變大了，除了急著秀一下自己的漂亮衣裳，也想瞧瞧隔壁的阿椒姊姊穿什麼新衣，後邊的阿土哥哥著什麼新鮮褲子，這可是一年才有一次的新衣大賞，模特兒就是我們自己，怎不叫人興奮忘情呢？

有一回過年前，大姊自台灣帶回一箱蘋果，漂亮的紅色與甜甜的香味，實在令人垂涎！在金門鄉下，我們這種窮人家小

孩，可從沒摸過、也未曾嘗過這麼香甜動人的水果，自然想先嘗為快囉，沒想到母親竟下達了晴天霹靂的決定！她吩咐姊姊與我將蘋果分送給村裡同族的親戚，每戶兩顆。哇！我一邊發，一邊望者逐漸見底的箱子，我的心真的在滴血了，簡直快被逼瘋了，我像隻可憐的小狗低聲下氣的向姊姊苦苦哀求，一定要留一點兒給我吃。結果您知道怎麼了嗎？最後，我果然嚐到了蘋果的佳美滋味，幸運！但是好可憐，只吃到了一小片，想哭！因為慷慨的媽媽只留了兩顆給自己家，與別人家一樣多。

另一件令我難忘的事，有一年大年初三，我和幾個小學同學一起去拜訪老師，大夥兒在老師家前的院子放鞭炮，把鞭炮拿在手中，點燃後，一時驚慌，竟忘記將鞭炮擲出，那鞭炮就在我掌中炸開，我痛得嚎啕大哭，老師聽到哭聲連忙衝出家門，拿藥為我包紮雙手，一點兒也沒有責備我，只是不斷的安慰著受驚嚇的我。當時年幼的我，因此更敬愛老師了，而老師溫暖的呵護之情，令我永遠銘記在心，就這樣小小的我就暗自立志將來要當老師。

光陰似箭，匆匆而逝，自己已過不惑之年，望著眼前這群八、九歲的娃兒，內心充滿喜樂平安，感恩老天爺的慈愛，生命中雖然經歷許多艱難挑戰，也因此更珍惜眼前的一人一物，希望盡力成為孩子生命中的貴人，不負當年恩師的諄諄教誨。

童言童語

育全幼稚園家長 將捷 徐毓君

♥之1

午後，跟女兒躲在房間吹冷氣，可能是「涼」得太舒服了，女兒整個人乾脆在床上滾來滾去、盡情的享受著。我忍不住跟她說：你好像懶（藍）骨頭喔！女兒聽了之後突然跑到床邊正經八百的坐著（像報告班長裡菜鳥阿兵哥吃飯時那種坐法喔），我問：你怎麼了？女兒說：那裡怎麼了？這樣坐是什麼顏色的骨頭？我一時語塞的還來不及反應過來，女兒接著對我說：可是我比較喜歡粉紅骨頭…

♥之2

有一天弟弟和爸爸玩得正高興，弟弟突然用力的壓住了爸爸的鼻子，爸爸說：我快不能呼吸了，就快死掉了啦！弟弟回答：沒關係！拔拔，你不要怕！我會勇敢，你死掉我不會哭的！

♥之3

有一天，我在鏡子前化妝。兒子跑來身邊告訴我：媽咪，如果妳變老了，樣子會不會改變呢？我立刻回答他：當然會啊！會有好多皺紋…沒想到兒子一聽完我的回答，就立刻跑去找爸爸，兒子對著爸爸說：拔拔！你要多賺一點錢給媽媽買保養品，我很愛她，怕她變老…



精彩的英語歌唱比賽

及人小學 錢紫翎

十二月二十二日星期二，是我們學校一年一度的聖誕英語歌曲比賽，一早我懷著雀躍的心情提早抵達學校，為準備已久的比賽作最後的暖身。

比賽當天，天氣特別寒冷，像是在宣告聖誕節的來臨，在寒風中欣賞各班的表演，別有一番滋味。在三年級一連串精采絕倫的表演中，我最喜歡三年仁班的演出，因為他們的歌聲嘹亮，動作也整齊優美，讓我感受到他們認真，我想他們一定花了很多心血練習。



在漫長的比賽後，終於輪到四年級表演的時間，由於我們是第一班出

場，所以大家都顯得格外緊張及興奮。一站上舞台，就看到幾百隻眼睛在盯著我們看呢！我緊張的心都快跳了出來。隨後，音樂一放，大家就像被遙控了一樣，努力的表現，歌聲響徹雲霄，動作整齊劃一，我看到台下的觀眾眼睛都亮了起來，我想一定是被我們的舞蹈感動了吧！

星期五，全校集合在一起由校長公佈成績，當念到四年級時，我屏息以待，緊張到快不能呼吸，一聽到第一名被忠班抱走，我大嘆一口氣，覺得有些失落，居然被忠班拿走了無價的冠軍寶座，真是可惜。

雖然我們班沒有拔得頭籌，但是我們很認真練習，老師說：只要認真表演，無論結果如何，自己就是第一名。



我長大了

頂溪國小
張軒與



我長大了。從小我就常常告訴媽媽：希望自己能像校園裡活潑好動的小松鼠，每天精神滿滿、跳上跳下，鍛鍊身體，趕快長大。

認真學國語可以像哥哥一樣常常發表文章，認真學數學可以像媽媽一樣讀數學資優班，還可以自己出國留學……。

我會努力成長。讓自己成為一棵不會枯萎的大樹，還可以讓行人在樹下乘涼，讓小朋友在樹下玩耍，讓忘記帶雨傘的遊客遮風避雨。

我會努力成長。讓自己成為一位偉大的科學家，發明新事物讓人類生活更美好……。

我長大了，因為我變得更聰明，更愛上學。

我長大了，因為我跑步的速度變快了，可以跑得更遠而且都不會累。

我長大了，因為我認識更多的字和朋友，知識和朋友讓我更快樂。

我覺得長大真好！

年獸遊台灣

永平國小 叢谷葵



從前，在遙遠的國度住著一隻叫「年年」的年獸，他非常喜歡熱鬧，而且既聰明又精通國語和英文。他聽說台灣人很怕年獸，所以想去瞧個究竟，順便尝尝台灣遠近馳名的美食。

年年施展他的飛行魔法，口中念著「年年年年年年，飛！」一瞬間，就出現在台灣樂華夜市的夜空，他看到樂華夜市燈火通明，熱鬧非凡，忍不住興奮得大叫「好棒啊！」這時候，在夜市逛街的人們聽見奇怪的聲音，抬頭望向天空，「是年獸！啊…」大家驚慌得失聲尖叫，四處逃竄。年年著急的說：「我只是想要和你們玩啊！」但是人們聽到這句話反而更拼命的逃竄，年年心想：「哎呀！糟糕，人都被我給嚇跑了，看來我得送他們一些禮物，以表達我的善意。」於是，年年嘴中念念有詞，馬上就變出了一大疊消費券，往天空一灑，大夥兒都爭先恐後的搶著撿拾，完全忘記了看到年獸的恐懼。由於大家瘋狂地用消費券和現金採購年貨，馬英九總統還特別頒發獎狀表揚年年對振興經濟的偉大貢獻呢！有人買了代表步步高昇的「年糕」，有人買了代表年年有餘的「魚」，還有人買了代表一切圓滿的「肉丸」，大家手上大包小包的，開開心心回家吃團圓飯了。

大年初一清早，年年就上街去和大家拜年，他一邊用英文說「Gon Xi Fa Cai」

向大家拜年，一邊發放消費券給大家當壓歲錢；力大無窮的年年還幫忙別人搬東西，大家都和他變成了好朋友。大年初二，人們都趕著回娘家，年年飛在空中，看到高速公路上的車子一輛接著一輛，形成一條長長的車龍，車子行進的速度非常緩慢，這時年年馬上使出魔法使道路變寬闊，於是車子就有地方可以行駛了，大家都揮手向他表達感謝。大年初三，有些人陸陸續續的回來了，年年和大家一起打掃家裡和社區，非常快樂。晚上九點一到，年年就早早上床休息了，因為大年初三是老鼠娶親的日子，他們會借人們家裡的燈來辦喜事並且大量繁殖，所以要早一點上床睡覺，免得老鼠在你家裡辦喜事哦！

人們很感謝年年為他們做了那麼多事，所以政府決定要為年年蓋一座「年年公園」，計畫在他生日的那一天，大家一起在公園裡開心的跳舞為牠慶生。年年愛上了台灣的人情味，決定住下來，和大家一起生活，他最後改變了全台灣人對年獸的看法呢！



我的偶像

每個人的心目中都有自己崇拜或想要學習的人，我想這就是每個人心中的「偶像」吧。我的偶像他在電視上和舞台上是一位很受歡迎的一位男明星，他就是羅志祥。



為什麼他是我的偶像呢？這可是有原因的，每當聽他的音樂作品時，我彷彿身處音樂廳一般，一個個美麗音符躍進了我的耳朵，縈繞在我腦海，常會引起我內心巨大的共鳴，他的音樂是那麼的讓人「如痴如

中正國中 張硯評



醉」。我希望將來能像他一樣，在這社會上有所成就，出人頭地。

他出了很多流行音樂唱片，也演了許多偶像劇，像最近一齣很紅的「海派甜心」，收視率也不錯。他有時候也會在電視上主持節目，雖然我的夢想不是成為一位歌手，但我希望也能像他一樣，努力表現變成家喻戶曉的人物，並成為大家爭相學習的對象。

每個人都應該擁有正確的生活目標和方向，可以以偶像為學習的對象，吸取成功的經驗，耳濡目染後，期盼將來我也能像他一樣有成就，並對這社會有所貢獻。

秋天來了 誰知道

及人小學 陳威融

秋天來了，楓葉知道，因為秋天把它染紅了。秋高氣爽，迎面吹來一陣陣微微的風，這時楓樹的紅葉也會漸漸落下，滿山的楓葉，紅遍大地，真是美麗。

秋天來了，農夫知道，因為農夫辛苦播種的種子，已經成長茁壯。迎面吹來一陣陣微微的風，稻子向我們招手，感謝農夫日日夜夜不停照顧它，讓稻子快樂的成長。秋天到了，農夫快快樂樂的收割，金黃色的稻田，真是漂亮。

秋天來了，媽媽知道，因為月姑娘

變亮了，圓圓的臉蛋真美麗，迎面吹來一陣陣微微的風，天氣變涼了。媽媽忙著準備中秋節的食品，柚子、柿子和月餅，全家聚在一起邊吃邊賞月。月姑娘不寂寞，因為月圓人團圓，大家一起過著快樂的中秋。



爺奶歌聲伴我心

頂溪國小 李芃蒞

我，熱愛音樂；我，熱愛旅遊；我，熱愛電影；而能滿足我對音樂、旅遊和電影的需求的，就是這部感動人心的合唱團紀錄片「搖滾吧！爺奶」（Young @ Heart）。令人驚嘆不已的是在這歡笑和淚水交織的電影中，主角們竟是一群平均年齡80歲的爺爺奶奶們。這些平日就喜歡音樂的爺奶們，以熱情組成合唱團，唱著搖滾、龐克、藍調等別有一番風味的歌曲；他們以信心面對巡迴世界演唱的挑戰，令台下觀眾深深的感動；而舞台上光芒四射的演出，更是讓人印象深刻。值得一提的是，雖然他們在螢光幕前發光發熱，但是在每個人的背後，卻都遭遇過歌詞記不牢、音高抓不準的困境呢！他們用毅力鍛鍊出生命最美的歌聲，用真情演奏出熱情洋溢的音符，深深的在我心中迴盪不已。

頭髮花白的爺奶們樂觀進取、皺紋滿佈的臉龐，會讓人感染開朗；天真無邪、妙語如珠的對話，常令人捧腹大笑；而面對病情和死亡展現出對夢想的堅持和未來的樂觀，則提醒著我：這份自信與毅力是生命最美的結晶！這一群熱愛音樂的爺奶們，不畏挫折，勇於實現夢想，為自己的人生增添了許多光彩，活出了生命的渲染力，以真誠的情感唱出最有爆發力的歌聲，擄獲了每一位觀眾的心，這樣真摯的情感和無窮的魅力，並不是其他歌手能輕易綻放出的芳香。

在面對困苦時，有多少人能咬緊牙關度過呢？莎士比亞說：「不要因為一次的失敗，就放棄你想要的目的。」爺奶們雖然體弱多病，甚至不時有人進出醫院，但排練時，他們不但沒有鬆懈氣餒，反而更加克服萬難，每次都展現最精彩的演出，表現最動人的生命力量！爺奶們無窮的魅力令我為之動容，爺奶們在音樂的道路上努力學習的精神，更值得我佩服。因為熱愛朋友，他們心存感激；因為熱愛生命，他們認真的享受生活；因為熱愛唱歌，當他們高聲歡唱時，才會如此讓人感動。

這群生命正邁向遲暮的爺奶們傳達給我永遠不變的人生態度就是：只有拼搏，才會獲得輝煌的成功；只有播種，才會得到最好的收穫；只有啟程，才會達到理想的目的。對他們來說歌聲永恆流傳、生命永遠年輕！正值青少年的我們又怎能輕易放棄年輕的生命呢？讓爺奶們的歌聲陪伴著我們，擁抱著一顆年輕炙熱的心！



四季



春天，
新生命開始冒出芽來，
大地恢復了原有的面貌，
溫暖的陽光，
為大地帶來生機。

夏天，
是個活潑又熱情的青年，
帶領我們到海灘玩樂，
清涼的海風，
為大地帶來熱情。

秋天，
小動物開始儲藏食物，
忙東忙西，
忙進忙出，
為自己準備過冬。

及人小學 謝昀叡

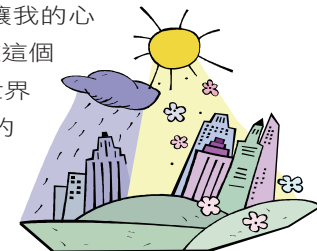
冬天，
北風開始發揮威力，
所有的活動都停止了，
北風呼呼的吹，
街道冷冷清清，
森林一片白茫茫，
大地也睡著了。

無題

今天放學時，雨下得好大，地上一攤攤的水，讓我的鞋子濕透了，雖然如此，我卻不覺得狼狽！

我很喜歡雨天，在秋冬的季節，因為很涼，不像夏天的雨，悶悶溼溼的，很不舒服。而且在黃昏時看著路面，會發現有兩個世界，因為光線折射的關係，會讓所有的東西赤裸裸

的倒映在路面，很美！美得讓我目不轉睛，因為只有在這個時候，能讓我的心情平靜如水，而且只有在這個時候，我才能站在兩個世界的上面，像心意相通般的連著……。



福和國中 陳宣竹

樹

春天到了，
樹枝變出新芽，
原本光禿禿的身材妝扮翠綠了，
變成活潑的小孩子，
花每天都看得很開心。

夏天到了，
樹的葉子開始變化了，
原本翠綠的葉子變成了深綠色了，

變成朝氣蓬勃的青年，
小鳥們也高興歡唱。

秋天到了，
樹上的葉子變黃了，
原本深綠的葉子變成金黃色了，
慢慢的飄落到地面，
風兒陪著他們流浪。

冬天到了，
大地被雪給遮住了，
樹又變回光禿禿的模樣，
但是，
樹並不孤單，
因為，
樹等待著明年的小葉子。



及人小學 張毅安

My English Writing Class

及人小學 陳霏

Since this semester, we have an English writing class in school. It's a whole new lesson for me. Our teacher is Mr. Martin. I learn how to write English articles. I study happily in the class.

In my student book, there are a lot of areas to practice. First, we write short sentences. Then, we write longer sentences to make an article. I write them carefully, but sometimes, I still have mistakes. Teacher Martin tells us how to write correct sentences. Now, I can write articles by myself.

I like my English writing class. Because I can learn how to use English to write an article. Sometimes, I make up English stories by myself. My family feels happy.

If we want to write better English articles, we have to read more and do more practice. I hope that I can write better in the future.



我最快樂的一堂課

台北市實踐國中 戴汶男



曾經，我十分害怕學習英文。直到我遇見了開啟我學習竅門的恩師，他是帶給我最快樂的一堂課的人，也是他教我，學習應該著重於了解，如此一來就能令人覺得任何一堂課都能為自己補充滿滿的知識。

記得，一天下午，我一臉沮喪進了教室，這時，老師察覺我的異樣，突然開口：『先把課本放著，我們來談談一張不及格的考卷，能讓一個人沮喪多久。』這句話清楚得傳進我耳裡，接著老師便講起他的求學階段。

他說：自幼家貧，並無多餘的錢補習，於是只好在家自行讀書，但是他卻強調，讀書不能不給自己放鬆壓力，不然累積久了再爆發，後果會更嚴重的！他一直都是考上第一志願，不論高中、大學甚至是研究所，都是令人羨慕的建中、台大，但是卻也考過零分考卷！他接著說出了一句令我印象極為深刻的話：『那張小考卷提醒了我有什麼題目沒學到，所以我相信，那十三分的考卷對你一定也很有幫助的。』原來，書包的一角，那不及格考卷的分數露了出來，這堂課，是老師給我的，最快樂的課了！

從此之後，我成績突飛猛進，到了現在為止，再也沒拿過不及格的考卷了！對我來說那堂改變我的課，那位改變我的恩師，成功的給予我的人生新啟發，是我最快樂的一堂課了。

我最喜歡的「桃花源」



台北市實踐國中
陳盈予

每個人心目中都有一片嚮往的美麗圖像，有人嚮往蔚藍的黃金海岸、有人嚮往神秘的繽紛叢林、有人嚮往壯觀的撒哈拉沙漠、而我最嚮往的就是像蒙古大草原般的風景。

有次假日，我們全家一塊去東北角的桃源谷步道探訪。天氣陰陰涼涼令人感覺舒坦，車子在彎曲的道路走了半個多小時才到登山口，一開始的景象是茂密潮濕的森林，再往裡面走了一會，剛好前面出現了日光，原來是一片草原，草原一直往上坡延伸，最後在我們眼前的是一大片翠綠清新的丘陵草地，不遠處還有牛隻到處走動、吃草。這裡沒有建設步道，遊客可以自由的到草地上活動。爬到丘陵側峰，下面即是壯觀的山谷，山谷延伸到海岸，可以看到龜山島，此時一陣涼風吹來，頓時煙霧瀰漫，再加上附近搖曳生姿的芒花，更增添幾許詩意。

下山時，我仍對那山中的特殊景色懷念不已，看到自己夢幻的情境的欣喜和興奮，是終生難以磨滅的，希望大家也能找到自己心中的「桃花源」。



我的煩惱

及人小學 許晰捷

爸爸的煩惱是經濟壓力，我的煩惱每天早上賴床。每天一定要姊姊叫我，我才會起床，跟爸爸的煩惱比起來，我的煩惱根本不算什麼。

每當天氣一變涼，我就像一隻冬眠的動物，沈睡在溫暖的被窩裡。姊姊每天一定要撕破嗓子叫我，我才能從睡夢中驚醒。所以即使到了學校，頭腦總是昏昏沈沈的，因為被吵醒，所以心情也

不好。無法好好睡覺，就只能期待假日再補眠了。真希望可以把棉被帶到學校，這樣



我就可以利用下課時間好好的休息，上課就不會昏昏沉沉。

媽媽告訴我，每個人的時間都一樣，我會睡不夠，其實是我做事太拖拖拉拉了，所以連睡眠時間都佔用到，因此睡眠時間不夠。我也覺得與其逃避這件事，不如想辦法解決，所以，我決定改掉我的壞習慣—做事拖拖拉拉。因為只要把握休息時間，就能準時上床睡覺，這樣就不用姊姊每天辛苦的叫起床了。

克服自己的習慣後，我的煩惱自然也不見了，我漸漸體會到爸爸媽媽的辛苦，爸爸媽媽也是從小不斷的克服自己的困難，所以只要有決心改變，煩惱自然會消失。

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

理性與感性 兼具的建築家



FABULOUS GROUP www.fabulousgroup.com.tw



FABULOUS GROUP www.fabulousgroup.com.tw

結合美學創造與生活態度的傳遞 為單純的空間注入動人的旋律

空間美學 的生活家

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



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



和群室內裝修股份有限公司 chlin579@ms35.hinet.net

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

將捷集團

將捷集團

Taiwan Through German Eyes

Melanie Jäger/
Germany



〈編輯部註：作者來自德國。她提到該國青年到東方來主要前往印度/泰國/中國/日本旅遊，所以當她與另二名好友計劃來台時，頗令親友吃驚，但她們親訪台灣後都深愛台灣，並且在三個月後馬上第二次來訪。她們愛台灣的風情及國人的好客，卻也提到穿越馬路時面對性急無禮駕駛時之驚恐，更驚見機車騎在人行道上。期望政府對行人穿越權給予一次到位之最足夠改善〉

As soon as we finalized our plans to travel to Taiwan in the summer of 2009 we shared our plans with family, friends and work colleagues. People asked things like "Taiwan? Whatever gave you that idea?" .Not because they didn't like Taiwan, but mainly because those who travels to Asia mostly visit countries like Thailand, India, China and Japan. Taiwan just seemed like an unusual travel destination to many.

After thirteen hours flight, we arrived at TaoYuan airport. You wouldn't believe how exciting and overwhelming it was to us – driving to Taipei City, watching all the surroundings. The landscapes, buildings, cars and people! We



photo 1

just sat there in awe, staring without blinking, sometimes exchanging few words mostly consisting of "Oh!" and "Ah!" and "Look at that!" From this the driver may have thought we were weird, but seeing as he didn't understand our German language perhaps he didn't think much of it. Finally we saw something quite familiar coming into sight behind a bridge... Taipei 101! We were so happy at this moment and couldn't believe we were actually seeing the high tower (photo 1) for real!

We arrived at Zhongxiao Dunhua Subway Station, which is right next to where our holiday apartment was located. Exhausted, overwhelmed, we all fell asleep. When we finally awoke, it took us a while to leave the apartment (After all we had a lot of washing and primping to do after our long flight) before making our first trip through the streets of Taipei. We felt nervous due to our lack of Chinese skills but we didn't want to spend our whole vacation in our flat, so we got on our way to search for a supermarket. Everything here was so astounding! Crowded streets, unfamiliar shops and restaurants, each one sending a different smells outside, exotic to our noses, but now unforgettable to us. The traffic in particular was fascinating, the traffic lights turn green, with a timer showing you how many seconds you have to arrive on the other side which made us extremely anxious that if you could

not make it in the allocated time you might as well have jumped off a cliff or laid down in front of a car directly. Cars and motor scooters drive whenever they want. Obviously we were making fools out of ourselves, cause Taiwanese people were the so calm, just walking and probably thinking "Well, they might as well stop or drive around me..." and the funny thing is: They do!

On our way to the supermarket was the first time we realized how noticeable we looked. Not that we hadn't already been previously aware of that fact, but when walking through the streets of Taipei for the first time it suddenly became more relevant, since people stared at us outrightly but friendly. We found a small supermarket, you can't really miss them in Taipei, since they are everywhere and opened 24 hours! We don't often have that in Germany unless you count some gas stations. So it was very cool for us being able to buy something even at night! (photo 2) And I bet you, never before had anyone spent more time in that supermarket than we did. Hundreds types of tea, coffee, milk and instant noodles were on the racks. Which one to buy? Which one will taste the best? Which noodles won't be too spicy? Finally we decided on toast, milk tea, water, jam, something that reminded us of butter, cookies, chocolate and of course instant noodles for the evening. Later we enjoyed a quiet evening "at home" and our first dinner in Taipei.

The next day, we woke up late, outside the apartment life was already booming. For our second day we didn't really have any plans



photo 2

we just wanted to get to know Taipei, the area around our home and see Taipei 101 from the inside. We started roaming the streets, we had never seen that amount of scooters before. We were enjoying ourselves in Taipei 101 by looking at the shops and we decided to get some ice cream.

Whoever thinks we managed to get used to Taiwanese time on our third day, is more than wrong. We lifted the blinds in the afternoon. We had our first time riding the MRT, as our aim for the day was clear, we wanted to visit CKS Memorial Hall. As we entered the MRT station we just observed a few of the local people walking through the barriers by holding their cards over the sensors. Soon we tried it ourselves and it worked. Down at the station we were impressed by the cleanliness (photo 3) and the



photo 3

rules you had to follow: don't eat, drink or chew gum, stand in line, and so on. And everyone was very well behaved, standing behind each other in the signed areas.

Soon, we arrived at our goal and stepped out of the station excitedly. The first thing we saw was the huge ceremonial gateway (photo 4) marking the entrance to the liberty square and the memorial. We were so impressed just by the gateway, we took hundreds of pictures, from the front, the side, the back. We even danced in the rain, which caused some people to look at us amused, maybe a bit confused too "Are these odd foreigners actually enjoying

this weather?" Yes, we absolutely were! The next thing we discovered was something that might not be very spectacular, but it would prove itself very useful during the whole rest of our vacation, a vending machine. We never expected that this would be the legendary day we first discovered our love and addiction for the ordinary thing called "Milk Tea". From that day on, a day without milk tea was a sad day. Now, back in Germany, we have to suffer from milk tea deprivation, because, no matter how hard we try to reproduce it, the result just never is the same.

(Feel free to send us some if you feel pity!)



自由廣場牌樓

photo 4

In the background while walking through the park, we heard music and some people shouting and then the rain suddenly started to pour again and we ran up the stairs of the National Theatre Hall. When we reached the platform, we learned where the music and the shouting came from. There we found a group of school cheerleaders, practicing their moves and yells on one side and a martial arts group doing their kicks on the other. We had been amazed already, by seeing so many people doing sports together in the park the other day, so we decided to sit down and watch them for a while. We hardly ever had felt so comfortable and at

ease, like we did that day and many other times when we visited Chiang Kai Shek memorial Hall (photo 5). We loved everything about it. The theatre and concert hall, the park and ponds and the people there, happy families, groups of friends and classmates, foreigners, cheerfully taking pictures and playing around. On this day, not only our affection for Milk Tea started, but also our love for this place.

These are just some small parts of the feelings and impressions we felt and got during our Taiwan vacation. If I would have written all of them down, this article would have probably filled the whole magazine. We fell in love with Taiwan during these short three weeks and would have been happy to stay there! We want to thank everyone for being so kind, open minded and interested, making us feel accepted and welcome. We met so many nice people in your country! There was always someone to help us, when we asked for it or seemed confused. Someone actually escorted us to the bus station for about fifteen minutes, although he seemed to be in a hurry himself. All of us cried when we had to leave again. The day we had to leave was one of the saddest days in our life. We're missing Taiwan very much, so now we are all looking forward to the day, we can be there again!



photo 5

慈暉文教基金會 2010年活動報導

慈暉學苑

※【台灣名人系列講座】繼廣受好評的「台灣心鄉土情」系列講座之後，與財團法人群策會持續合作，邀請各領域傑出專業人士，分享人生歷程或專業領域上的表現，及關懷國家社會的建議與觀察，期能產生正面影響。在今年度安排課程講師及主題有：王金平院長之國會立法簡介、高志尚董事長之企業經營與社會責任、吳念真導演之戲劇人生、蔡英文主席之在野黨的領導哲學…等，帶領民眾充實各面向的認識，提供更多元化的學習機會及學習環境，本課程全程免費，歡迎於每個月的第三個星期二的下午蒞臨參與。

※【養生保健系列講座】延續與署立雙和醫院合作，共同開辦系列之養生保健講座，在去年每堂課場場爆滿，佳評如潮。今年安排課程有：尿毒症預防與治療、中老年人的均衡營養、淺談現代人的精神心理疾患、老年人的健康保健、如何體重控制…等，本課程全程免費，歡迎於每個月的第二個星期二的下午一同參加，慈暉與署立雙和醫院共同為您的健康把關。

※【慈暉合唱團】已邁入第十二年，每週定期練唱兩次，除了於本會活動中表演外，經常應政府機關及地方社團的邀請前往表演獻唱。

※【慈暉舞獅團】在本會活力充沛的林執行董事靜子帶領下，定期練習排演民俗舞蹈，參與各項公益活動表演，近年來聲名遠播，廣受肯定，曾遠赴韓國安城，參加世界民俗觀摩表演，把本土民俗技藝向國際發揚，讓更多人認識我們慈暉。

※【才藝課程】內容多元豐富，依大眾喜愛所開辦的有：國台語歌曲卡拉OK教唱、日語正音研習、日語漢詩研習、日語會話演歌、瑜珈、肚皮舞、國際標準舞、日本舞、排舞、英語基礎會話（外籍老師）、山水國畫、書法及合氣道武術養生，不分男女老幼，歡迎有興趣民眾一齊參與終身學習。

※【新世紀婦女學苑】透過婦女教育以發展婦女潛能，培養女性人才及促進婦女參與社區及公共事務，落實性別平權，慈暉配合台北縣政府實施台北縣第十一屆新世紀婦女學苑，今年規劃申請日語會話基礎及歌唱才藝基礎兩個班。

※【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，慈暉配合台北縣政府實施台北縣第十二屆松年大學招生，慈暉今年申請開辦三個班，規劃天下大小事、生活法律、養生保健、生活理財、美化人生、心理衛生及縣政櫥窗等課程，提供長者終身學習的優質環境。





大型活動

※【**愛的禮讚合唱觀摩會**】為感念母恩浩瀚並慶祝母親節，用溫馨和悅的歌聲來弘揚母愛，發揚慈暉精神，也促進大台北地區優質合唱團體的聯誼與觀摩，於5月2日假永和市國父紀念館舉行。

※【**才藝課程成果展**】慈暉學苑開辦各式的社教課程，豐富了很多退休後及上班族下班後的生活，期能提昇社區文化及生活水準。為讓慈暉學苑的學員經學習之後，有空間發揮自己所學，亦可觀摩同學之間的成果，特安排6月份舉辦「慈暉才藝課程內部成果展」；並於內部成果展之後，更讓社區民眾觀賞各班學員的豐碩成果，於10月間舉辦「秋收才藝課程成果表演展」。

※【**秋韻寫生比賽**】繼2007、2008年分別在雙和地區四號公園及台北市大安森林公園舉辦秋韻寫生比賽後，反應熱烈、佳評如潮，2009年與永和市公所合力規畫永和市長盃寫生比賽於福和河濱運動公園舉辦。比賽除往年的國小低年級、中年級、高年級、國中四組外，再增加高中組，讓愛繪畫的孩子們齊聚一堂，活動後評選得獎之學生繪畫作品，本會製成一套六組之書籤，贈送予民眾廣受喜愛。

※【**獅子情 慈暉心 感恩文藝饗宴**】年度盛事之一就是於歲末時刻，與永和獅子會共同舉辦的「獅子情慈暉心」感恩文藝饗宴，於12月間舉行，將在活動中頒發大學以上優秀清寒獎學金、輔導中輟生績優有功人員獎、慈暉獎、中原大學建築系「慈暉獎」獎學金、寫生得獎等獎項外，同時安排精湛表演節目免費供民眾觀賞。

獎助捐助

※【**大學以上清寒優秀學生獎學金**】為關懷與獎助台北縣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，由台北縣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，以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，對象為台北縣各公立高中職、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**】財團法人慈暉文教基金會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的學生能專心向學，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。

※本會自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。

※長久以來關注社會上的弱勢族群，透過認養、贊助與關懷，把愛帶到每個角落，以及協辦其他各項藝文活動。



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 2010春季號及秋季號共發行十萬本，免費贈送予各地民眾，將更多美的事物報導分享給更多人。為增添豐富內容的多元性，歡迎民眾提供文稿，以豐富內容。

慈暉文教基金會 獎助・獎勵辦法

2010年大學以上優秀清寒學生獎學金申請辦法

一、宗旨：

以關懷與獎助台北縣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：設籍台北縣滿一年以上，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。



2010年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、獎助對象：

評選10名台北縣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、獎助方式：

每名頒發新台幣伍仟元整及獎狀。

2010年慈暉獎獎勵辦法

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、獎助對象：

評選10名台北縣各公私立高中職、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、獎助方式：

每名頒發新台幣伍仟元整及獎狀。



申請日期：2010年08月01日至10月15日止

各申請詳細辦法及申請表格請於<http://www.fabulousgroup.com.tw>下載

或洽（02）8660-0766 謝秘書

慈暉學苑課程內容

『台灣名人』系列講座 與群策會合作，邀請各領域傑出專業人士，分享人生歷程或專業領域上的表現，及關懷國家社會的建議與觀察，期能產生正面影響。

📅課程時間：每個月第三個星期二下午2:00-4:00（以上資訊依開課前確定為主）

日期	主題	主講人
98.05.18	戲劇人生	吳念真（名導演、名演員）
98.06.15	在野黨的領導哲學	蔡英文（民主進步黨主席）
99.07.20	大國夾縫中的台灣	羅致政（東吳大學政治系副教授）
99.08.17	從企業經營到憂心台灣	王文洋（宏仁集團總裁）
99.09.21	慈悲的政治觀	林志嘉（台灣團結聯盟秘書長）
99.10.19	運動家精神	紀政（希望基金會董事長）
99.11.16	台灣南歌	蔡振南（名演員、名歌手）
99.12.21	台灣主體教育之建立	杜正勝（前教育部長）

『養生保健』系列講座 署立雙和醫院與慈暉共同為您的健康把關！

📅課程時間：每個月第二個星期二下午2:00-4:00（以上資訊依開課前確定為主）

日期	主題	主講人
98.05.11	淺談現代人的精神心理疾患	李信謙（署立雙和醫院精神科主任）
98.06.08	老年人的健康保健	陳怡夙（署立雙和醫院家醫科醫師）
99.07.13	如何體重控制	劉燦宏（署立雙和醫院復健科主任）

才藝課程

星期 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 10點 ~ 12點		黃慶源 09：00-12：00 🎨花鳥國畫	許合妊 👤排舞	王美精 👤國際標準舞	王美精（精進） 👤國際標準舞
		許合妊 09：00-12：00 👤排舞			余崇明（10堂） 9-11 👤合氣道武術養生
下午 2點 ~ 4點	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	邱麗卿 🎵歡唱GOGO	邱麗卿 🎵歡唱GOGO
	蕭涵姿 14：00-15：30 👤韻律健美操	林碧春 13：45-15：15 👤肚皮舞	高錦泉（8堂） 🎵日語初級班	吳彩雲 日本演歌卡拉OK	吳彩雲 🎵日語會話演歌進階
		熊思音 🎵唱歌學英語	曾璽 🎨書法	黃慶源 14：00-17：00 🎨山水國畫	
晚上 7點 ~ 9點	高錦泉 🎵日語漢詩研習	高錦泉 🎵日語正音研習	邱麗卿 🎵歡唱GOGO	田瑞玉 19：30-21：30 🎵日語會話中級	王美精 👤國際標準舞
	邱麗卿 🎵歡唱GOGO	王美精 👤國際標準舞	翁敏華 👤日本舞	翁敏華 👤敦煌舞	
	王美精 👤國際標準舞	外籍老師 👤英語基礎會話	余崇明（10堂） 👤合氣道武術養生		
	鄒明潔 19：15-20：45 👤瑜珈	林碧春（10堂） 👤肚皮舞			

合唱團

特聘請專業指揮-李素真老師及鋼琴老師江美慧指導

於每週二、四上午9點至11點 練唱～不定期代表本會參與公益活動

歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加【才藝課程及合唱團收費標準歡迎來電或親臨本會洽詢】

歡迎您加入慈暉終身學習的大家庭！

本會地址：永和市中山路一段26號地下一樓

洽詢電話：8660-0766

電子信箱：tsuhuei@ms35.hinet.net 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（夜間有課程時亦有人員可洽詢）

慈暉學苑才藝課程介紹特輯

中國書法藝術

指導老師 曾璽



學歷

軍事院校教育學院三民主義研究所碩士
中國聖禮學院文學暨書法博士

經歷

中國滄寧書法學會	會長
中國聖理學院藝術研究所	所長兼教授
曾門書藝傳承學院	教授
中華民國社區書法推動委員會	顧問教授
江蘇書法院	顧問
三軍軍事院校校友總會	榮譽顧問



攀龍梅

課程簡介

書法是我中華民族固有之國粹，在五千年歷史洪流中，孕育出無數書法家和千古名作，更被世界藝文界認定具有高超的藝術價值。書法一門藝術除了是中華民族的代代表藝術之外，更能陶冶心性，於揮毫中展現作者的精、氣、神。

指導師資介紹

曾璽博士，為前清名臣曾國藩的四代嗣孫，實鍾衡岳之靈秀，秉家學之淵源，精通各體書法，自成一派，中外人士尊為書法大師。並列入世界書法名家名人錄。曾被邀選為全世界華人百龍墨寶之一，又曾先後於國內外接受各國家級畫廊之邀請，舉行書法個展數十次，並遠赴中國大陸、東南亞、日、美等世界各地與名家切磋書藝，榮獲獎項不勝枚舉。

作品

曾璽博士所著書法著作南帖北碑、玲瓏滿目。其作品與著作之特色，繼承中國傳統書法渾厚雄健之美，並創新兼融現代美學靈巧之姿，深受國內外各著名美術館暨各界人士所喜愛與珍藏。

關於書法的著作如下：《曾璽大篆集》、《曾璽草書千字文》、《曾璽書法專集》、《書法教學研究》、《行書範本》、《隸書範本》、《楷書範本》、部分作品被收錄於沈鴻根重慶出版社的《當代書法名家作品鑒賞》。

授課內容

書法藝術概論、楷書筆法論、隸書筆法與楷書比較研究、隸書章法、古隸與漢隸比較研究、小篆筆法、大篆結體論、草書兩百韻、草書與行書筆法研究、草書章法論、書法藝術作品之創作研究、書法藝術之實習、書法藝術作品之款識與印章等等，並依開課班級程度之不同而作調整。

個人網站：www.cs.rumotanart.com.tw

慈暉學苑才藝課程介紹特輯

排舞

指導老師 許合妊

跳出活力，舞出青春

當我們運動的時候

總喜歡自由自在的扭 總希望無拘無束的動

配上優美的音樂旋律 更是令人陶醉快活

而運動排舞就是一種非常迷人的運動

不需舞蹈基礎 不需特別服裝

不需一對一舞伴

與眾人同舞、一起徜徉於輕快的音樂節奏中

內容多元，有國際標準舞的探戈、恰恰、華爾滋、倫巴和吉魯巴，也有拉丁有氧、動感爵士與通俗易學的palapala舞，老少咸宜，符合各年齡層的需求與喜好。

尤其獨特的創作舞“原住民舞蹈”更讓人越跳越快樂、越跳越喜歡。

來吧！朋友們。

讓我們一起來“歡樂共舞”吧！



排舞簡介：

Line Dance 排舞，是排排跳的舞蹈，舞步是由世界各國著名的編舞者，根據音樂的旋律及個人風格編寫而成；舞者排成一行或多行，一起跳同一首舞步，目前排舞已經被列為世界上最受歡迎的社區活動之一，早期的排舞大多採用鄉村音樂，而現今已融入如探戈、華爾茲、拉丁、倫巴、踢踏舞及HIP-HOP...等流行音樂。大家跟隨音樂跳出一致的舞步，老少咸宜，不需要舞伴又能結交新的朋友，使您身心愉快，忘記煩憂；在享受跳舞樂趣的同時亦能健康身體，帶給社區全新的運動風貌，使您充滿熱情、健康有勁。





娜路彎大酒店 台東

春·嬉遊

住房假期 即日起~2010/06/30

一泊二食 二人成行 NT\$ **4,300** 元

- ★ 豪華雙人房住宿一晚
- ★ 自助式早餐及晚餐各一次
- ★ 雙魚座、牡羊座、金牛座、雙子座者入住，可免費升等精緻四人房
- ★ 時尚腳踏車任你騎（1人1輛）
- ★ 每人可加價NT\$1,000享綠島一日遊
（含來回船票、碼頭來回接送、二人一部機車、保險）
- ★ 續住平日豪華雙人房NT\$2,800（含早餐）
假日豪華雙人房NT\$3,800（含早餐）
- ★ 免費使用戶外鹹水游泳池、戶外spa水療池、健身房、
桌上球類區、觀賞娜路彎劇場表演
- ★ 免費室內停車、飯店至機場或火車站定時接送
- ★ 第三人入住加價NT\$1,200含以上所有內容



上網搜尋
娜路彎

免付費訂房專線 **0800-239888**

台東市連航路66號 www.naruwan-hotel.com.tw

