

美

2017春季號 · 慈暉人第44期

Fabulous

知識 · 人文 · 環保 · 休閒

www.fabulousgroup.com.tw

慈暉園地 /

慈暉文教基金會2017年活動

校園專訪 /

板橋區莒光國小第八任邱承宗校長

生活與休閒 /

當在地意象遇見寫實美學

鴿子與老鷹 談空拍歷史

藝文呢喃 /

圓光寺謁母

社區溫情 /

愛 陪伴

校園心聲 /

這些年讓我成長的高校歲月



將捷LAMER

2016國家卓越建設獎 金質獎
最佳規劃設計類 住宅類



台東花園大酒店



林長勳建築師事務所
台北市中山區松江路126號16F
T:(02)2536-2666 F:25361706

聯絡人：顏金仁建築師



將捷家和

2013國家卓越建設獎 金質獎
最佳規劃設計類 住宅類



將捷朗闊



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

聯絡人：顏金仁建築師



將捷家和



將捷心裡画



財團法人慈暉文教基金會

購置永久會館 給慈暉一個家

壹、計畫緣起：

慈暉針對老年、成年及青少年各階層辦理社會教育課程及活動，提供社區居民學習成長機會，落實全民教育，以改善生活環境與提昇生活品質為宗旨，並以符合設立宗旨之相關公益性教育事務而持續努力。

每年所支付的房屋租金是一筆龐大的開銷，若會館能由目前的承租狀態轉為自有狀態，以安心並永續為社會服務。

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

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

貳、購置計畫內容：

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

參、募款辦法：

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

劃撥帳號：郵政18201662



中華民國 106 年 5 月 1 日出刊

發行人 林長勳
執行長 廖茂宏

編輯委員會

主 委 曾淑貞
副 主 委 黃清棋
委 員 謝財福、高天送

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

劃撥帳號 郵政 18201662
所 在 地 新北市永和區中山路一段 26 號 B1
電 話 02-8660-0766
傳 真 02-8660-0767
E-mail tsuhuei@ms35.hinet.net
網 址 http://www.fabulousgroup.com.tw
Facebook 慈暉文教基金會

美術編輯/印刷

長榮國際公司 文化事業本部
台北市民生東路二段 166 號 6 樓
02-2500-1173

本期數量 四萬份 · 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。



慈暉網站



慈暉 Facebook

2017 春季號 · 慈暉人第 44 期

CONTENTS

總編輯的話

拓展國際觀 04
文◎曾淑貞

慈暉園地

慈暉文教基金會
2017 年活動 05

慈暉文教基金會
大學以上優秀清寒學生
獎學金頒發辦法 07

慈暉文教基金會
慈暉學苑
2017 年課程表 08

校園專訪

板橋區莒光國小
第八任邱承宗校長 10
文◎編輯部

生活與休閒

和闐玉收藏的感想 13
文◎林世俊

揭開東歐神秘的面紗
布拉格之春 16
文◎謝財福

當在地意象
遇見寫實美學 18
文◎吳國禎

鴿子與老鷹
談空拍歷史 20
文◎李明憲

LOW-E 玻璃應用對於
建築物節能之影響 24
文◎忠明營造工程股份有限公司

創造生命的無限可能 27
文◎莊璇芝

藝文呢喃

圓光寺謁母 28
文◎曾淑貞

非關鄉愁 29
文◎黃清棋

逸趣 30
文◎伴雲

天倫樂 行宜蘭 31
文◎陳素齡

縮影 32
文◎彭聿

社區溫情

年菜有價 愛心無價 35
娜路彎義賣佛跳牆 捐助創世基金會
文◎娜路彎大酒店

鄧葉玉蘭女士歡樂生日宴 36
文◎曾淑貞

家人是一輩子最重要的資產
愛 陪伴 38
文◎賴霽倫

東台灣客家美食創意料理達人
娜路彎大酒店
孔添裕主廚組獲獎 40
文◎娜路彎大酒店

洪瑞端心理師談常見兒少
精神疾患之注意力缺失 42
文◎李昱伶

娜路彎藝廊
書畫家沈以正
神奇鬼怪人物繪畫展 46
文◎娜路彎大酒店

食譜分享
南棗核桃糕 48
文◎李素蘭

臺東大學第九屆美產系系展
迺邈 饅延 50
文◎娜路彎大酒店

三大飲食原則 控制三高 52
文◎張安妮

經皮腎臟碎石手術
清除惱人結石 53
文◎劉家宏

家庭生活論述 54
文◎廖茂宏

校園心聲

這些年讓我成長的高校歲月 57
文◎王之穎

傘的妙用 58
文◎陳益宏

埃及旅行 59
文◎林翰

送給母親的驚喜 60
文◎王宣賢

颱風天 60
文◎王君又

論遊戲 寶可夢 61
文◎曾守弘

聯合報社基隆印刷廠參訪之旅 62
文◎呂芊穎

二十年後的我 63
文◎林昕慧



拓展國際觀

文◎曾淑貞 總編輯

從全球IT競爭力的版面看目前世界各國都有「競爭力」的憂慮。2016年國際數學、科學與閱讀競賽新加坡奪冠。我們面對一日多變的世界，我們的競爭力排名18車尾，國際觀準備好了嗎？

印度人如何能搶走許多美國人的飯碗？我們若學業能力夠了，國際觀呢？來自世界各地的經濟、科技……全面競爭，世界的人文、科技、藝術……日新月異，前10名的國家快速替換！他們的特色是甚麼？各級學校遠瞻國際，國際交流策略、積極專業人才的培養，去遊學、當志工學語言，提升國際視野、外語能力的具備……可只持觀望的態度嗎？

地球村了、全球化了，競爭來自世界各國了，企業、學校如何節省成本，只節約能源嗎？讓社會與學校合作以創造知識的流暢，全力溝通使專業教學達事半功倍之效果。各級學校教育出頂級人才，企業求得創新、有國際觀、有能力的人才。踏實、虛心、力行是有能力人才的強項，有信心的人才駐足，才是致勝的低成本。

二十多年來，盡全力造福社會的「慈暉文教基金會」，創辦了《美Fabulous》雜誌。本期《校園專訪》名聲遠播的學府「莒光國小，是值得我們學習的小世界，〈鄧財務長玉蘭女士〉壽宴帶來的喜樂故事、《生活與休閒》、《藝文呢喃》、《社區溫情》、《校園心聲》也都處處滿溫情，值得我們流連忘返連續採擷。

讀雜誌同時感恩將捷集團……台東娜路響大酒店等單位的熱心贊助與付出，雜誌成為能看見世界腳步、科技、人文、藝術發展……不可多得的智慧、精神食糧。感謝將捷集團林長勳總裁的帶領，我們的愛心也更上一層樓就是了！

2017年慈暉學苑除豐富不可多得的課程外，新增開辦「臺灣人臺灣事」、「銀髮新視界」、「影像臺灣」、「生態 科技 文化」之系列講座。3月8日週三晚上，本人聽了，由世界級藝術家陳逢顯大師講演的：《毫芒雕刻的世界》，真的我看到了「世界藝術之最」，之後我不斷的、喜樂的思維她們的嬌美至今，不知何時才能停止，幸運的我只能用幾個字形容我的感覺—我愛上她們了。朋友們別忘了來「慈暉文教基金會」拿「慈暉學苑」2017年的才藝課程表及系列講座課程時間表（如本雜誌P.08~P.09），開闊視野，成就幸運的自己啣！■

慈暉文教基金會 2017年活動

慈暉以滿懷熱情和服務的心行公益之路，同時不斷以行動改善居民生活品質與環境。2017年慈暉會務計畫如下：

慶祝活動

愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴

為表達對母親的感謝，慈暉特於每年度母親節前，召集大台北地區合唱團共同慶祝母親節，以歌會友。今年度於4月29日假永平高中圖書館演藝廳共同演出，藉由音樂的方式歌頌母親的重要與母愛的偉大，同時讓各合唱團互相交流，帶動各地區合唱藝術的發展。

慈暉 永平 青春好Young 創意舞蹈比賽

為貫徹改善生活環境，提升生活品質成立宗旨，提倡正當休閒活動，提供青少年學生一個演出舞台，並宣導幸福健康生活好習慣，乃舉辦青少年學生舞蹈比賽活動，期望青年學子珍惜所有、感恩惜福，並達寓教娛樂與推廣健康運動風氣之目的，活動由本會主辦，新北市立永平高級中學承辦，去年(2016)冠軍由莊敬高職「JJ Tupac」榮獲，亞軍為醒吾高中「頭前輩」，季軍則是瑞芳高工「瑞芳舞研」及莊敬高職「ATC」獲得，比賽中充分展現年輕學子的活力。

慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴

是慈暉與永和獅子會共同主辦，今年將安排於12月份舉辦，頒發許多公益性的捐助獎項，如慈暉設立之大學以上優秀清寒獎助學金、中原大學建築系慈暉獎、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及認養蘆竹鄉因救災殉職之義消遺孤家庭助學金。活動中將邀請藝文或弱勢團體現場演出，藉此也給表演團體一個演出的舞台。慈暉對於



▲主辦「慈暉 永平 青春好Young 創意舞蹈比賽」活動



▲主辦「慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴」活動

弱勢學子的付出，也期能有拋磚引玉之效，鼓勵社會大眾發揮愛心，共同為清寒學子及社會弱勢盡一份心力。

慈暉學苑

台灣人台灣事 系列講座

在台灣這片土地上，尚有許多不為人知的事情，此次講座希冀讓更多人認識台灣即將消失的文化、歷史與故事，讓更多人認識台灣這片土地的珍貴與美好。講座時間為每個月的第一個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

銀髮新視界 系列講座

為因應生活越趨進步，今年不只安排醫療主題，也規劃手機應用課程，讓銀髮族對於手機等3C產品，藉由單一講師多堂課的方式，讓學員有更全面的了解。講座時間為每個月的第二個星期二下午2:00~4:00，全程免費。

影像台灣 系列講座

由照片方式，帶領學員進入平常不為人知的美，讓聽講者更能深入講師所接觸的各項事物。講座時間為每個月的第一個星期三晚上7:00~9:00，全程免費。

生態 科技 文化 系列講座

文化、科技與生態為一體共生，在科技進步同時，也不忘回頭關心生態，更不能捨棄文化的發展，此次邀請各人文生態領域的講師，藉由穿插生態、科技及文化的方式，讓學員更能了解其互相影響的重要性。講座時間訂於每月的第二個星期三晚上7:00~9:00，全程免費。

才藝課程

為推廣社會教育、促進終生學習的風氣，慈暉規劃辦理許多課程，包括：音樂類：國台語歌曲卡拉OK教唱、日語會話演唱、唱歌學英語；語言學習類：日語基礎班、日語會話班、英語會話；舞蹈運動類：國際標準舞、日本舞、古典創新舞、排舞；藝術類：山水國畫等。課程多元、環境舒適、學費優惠，歡迎加入慈暉，與我們一同學習。

慈暉合唱團

定期於每週二、四練唱，是由一群熱心的社區媽媽們所組成，除了於本會主辦的活動中演出，也經常應邀政府機關及地方社團的表演，參與各類公益演出，歡迎喜愛歌唱的姊妹報名參加。

松年大學

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，目前開辦4個班。除此之外，若有與年長者相關的短期課程，如銀色奇肌班或免費電腦課程，也會申請開辦。



▲辦理新北動健康 再造銀色奇肌課程

公益獎助捐助學金

本會辦理許多公益獎助獎項，主要以扶助弱勢、獎勵成績優異學生為主，分別有大學以上清寒優秀學生獎助學金、中原大學建築系慈暉獎助學金，另外還認養了桃園縣蘆竹鄉因救災而殉職之義消遺孤教育經費以及犯罪被害人家屬優秀子女獎助學金

等獎項，這些獎項的長期經營需要社會的共同支持，為了不負各界善心人士的善款，我們謹慎使用捐款人的每一分錢，除了專款專用外，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、複審外，還採逐案家訪的方式辦理，希望藉此能將獎助學金交到真正需要的學生手中，二十年來無論營運如何艱辛，慈暉一直堅持要持續辦理獎助學金的發放工作，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夠成為對社會有所貢獻的人才，這些公益捐助工作的延續並不容易，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。

改善環境

瓦礫溝觀光運河親水綠地持續推動及改進，以及研提社區美化改造方案。

發行刊物

本會分別於5月及12月出刊Fabulous 2017春季號及秋季號，免費贈送予各地民眾、學校及圖書館，刊物收藏了許多「美」的事物，我們以欣賞的眼光看世界，發掘各種「美」的事物，內容包括藝文、旅遊、建築、社區溫情故事等，涵蓋不同面向的美，希望藉此喚醒民眾欣賞『美』的能力，提升社會人文素養。歡迎民眾提供文稿，加入傳播愛與美的行列。■



▲大稻埕文化巡禮戶外實察

慈暉文教基金會

大學以上優秀清寒學生獎學金 頒發辦法

宗旨

以關懷與獎助新北市地區優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，並發揚本會「改善生活環境，提昇生活品質」之宗旨。

申請資格

凡國內公私立大學以上院校在學學生具備下列條件者得向本會申請：設籍新北市滿一年以上，上學年度上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良、家境清寒並有證明者。

獎助方式

國內公私立大學以上院校在學學生共50名，每名頒發助學金貳萬元整及獎狀。

申請日期

2017年8月1日至10月15日止，逾期不予受理。

申請表件

- | | |
|----------------------|----|
| 1.使用規定用紙申請書 | 一份 |
| 2.本人二吋半身照片黏貼於申請書上 | 一張 |
| 3.全戶戶口名簿影印本或戶籍謄本 | 一份 |
| 4.前一學年之全年度學校成績單 | 一份 |
| 5.詳實敘述家庭背景及奉獻社會志向之自傳 | 一份 |
| 6.在學證明文件 | 一份 |
| 7.區公所核發清寒證明文件 | 一份 |

※ 依照1-7項裝訂，散落遺失恕無法受理。

※ 申請書需使用本會規定格式，各項通訊資料務必填寫清楚完整，申請表件請自行留底，恕不退還。



評審方式

由本會教育委員會依據申請文件詳細評審後，初選通過者送本會情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。

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。

各申請詳細辦法及申請表格請於

<http://www.fabulousgroup.com.tw/TH> 下載

或電洽 (02) 8660-0766分機11 謝秘書

慈暉文教基金會

慈暉學苑2017年課程表



想知道最新即時訊息，歡迎加入Facebook 粉絲團“慈暉文教基金會”！

系列講座免費

課程資訊依開課前確定為主

臺灣人臺灣事 系列講座 (課程時間：星期二下午2:00~4:00)

3月7日	李梅樹的藝術人生	李景光 (李梅樹紀念館館長)
4月11日	多桑世代	盧世祥 (英文台北時報顧問)
5月2日	臺灣的恩人	盧世祥 (英文台北時報顧問)
6月6日	臺灣的國民性格	盧世祥 (英文台北時報顧問)
7月4日	台灣歌謠賞析	吳國禎 (電視及廣播 臺灣歌謠節目製作、主持人)
8月1日	永和近代聚落的變遷	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
9月5日	永和與雙園地區的分與合	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
10月17日	尋找消失的台北製糖產業	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
11月7日	從保福宮到保安宮－宗教藝術之美	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
12月5日	保安宮的精緻藝術	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)

銀髮新視界 系列講座 (課程時間：星期二下午2:00~4:00)

3月14日	老了是什麼？談老人老化生理與常見疾病	劉建良 (臺北市立聯合醫院和平婦幼院區神經內科主任)
4月18日	如何安全用藥與減藥	劉建良 (臺北市立聯合醫院和平婦幼院區神經內科主任)
5月9日	網路搜尋快狠準	葉左丞 (皇家生活專任講師)
6月13日	網路省錢賺錢這樣做	葉左丞 (皇家生活專任講師)
7月11日	手機拍照好好玩	葉左丞 (皇家生活專任講師)
8月8日	【主題尚未確定】	葉左丞 (皇家生活專任講師)
9月12日	用Line打電話－認識Line	孫在陽 (陽明大學)
10月24日	臉書真好玩－認識臉書	孫在陽 (陽明大學)
11月14日	認識智慧型手機	孫在陽 (陽明大學)
12月12日	好用的App自由行的好幫手	孫在陽 (陽明大學)

影像臺灣 系列講座 (課程時間：星期三晚上7:00~9:00)

3月8日	細說毫芒雕刻	陳逢顯 (陳逢顯毫芒雕刻館館長)
4月12日	高鐵營運的十年回顧	鄭羽哲 (臺灣鐵道暨國土規劃學會理事)
5月3日	水水台灣－繽紛的多樣性	林宣祐 (台北市立動物園保育研究中心研究員)
6月7日	走入民衆生活的公共運輸服務	鄭羽哲 (臺灣鐵道暨國土規劃學會理事)
7月5日	台灣海洋生態的悲歌與黎明	陳建志 (中華電信ICT品牌業務總監)
8月2日	探索內太空－台灣的珊瑚礁海域生態	陳建志 (中華電信ICT品牌業務總監)
9月6日	前進南極－從南極看台灣	李後進 (前進南極運動者)
10月18日	文字紀錄以前的台灣	劉益昌 (成功大學考古學系教授)
11月8日	動物的求生之道	梁皆得 (老鷹想飛紀錄片導演)
12月6日	【主題尚未確定】	梁皆得 (老鷹想飛紀錄片導演)

生態 科技 文化 系列講座 (課程時間：星期三晚上7:00~9:00)

3月15日	一個古老航海家的傳奇一生 (綠蠹龜的故事)	程一駿 (海洋大學生命科學院院長)
4月26日	何處是我安身立命之處? (漫談海龜救傷)	程一駿 (海洋大學生命科學院院長)
5月17日	環保消費主義	林詠凱 (文化大學動物科學系教授)
6月14日	我的保母日誌	林靜宜 (台北市立動物園無尾熊館照養員)
7月12日	林旺及標本製作介紹	詹德川 (台北市立動物園獸醫室標本師)
8月9日	台灣鐵道的百年輪轉	古庭維 (打狗鐵道故事館館長)
9月13日	【主題尚未確定】	【邀請中】
10月25日	無用的知識才是有用的	林俊義 (前環保署長)
11月15日	人文的生命和生活智慧	林俊義 (前環保署長)
12月13日	生命兩大渴望：物欲的佔有和生命的展現	林俊義 (前環保署長)

慈暉合唱團 收費標準歡迎洽詢

特聘請指揮老師李素真及鋼琴老師江美慧指導，於每週二、四上午9:00~11:00 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 每週上課一次 收費標準歡迎洽詢

時段	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堂 10:00~12:00)	古典創新舞 王翔樺 (12堂 9:30~11:30)	日語會話 高優子 (10堂 10:00~12:00)	國際標準舞 王美精 (12堂 10:00~12:00)	古典創新舞 王祥樺 (12堂 9:30~11:30)
			排舞 許合姪 (10堂 10:00~12:00)		
下午	金曲歡唱 李素真 (12堂 14:00~16:00)	日語會話演歌中級 吳彩雲 (12堂 14:00~16:00)	金曲歡唱 李素真 (12堂 14:00~16:00)	歡唱 GOGO 邱麗卿 (12堂 14:00~16:00)	歡唱 GOGO 邱麗卿 (12堂 14:00~16:00)
	唱歌學英語 簡秀珍 (12堂 14:00~16:00)		日本舞 蕭慧瓊 (12堂 14:00~16:00)	山水國畫 黃慶源 (12堂 14:00~17:00)	日語會話演歌研究 吳彩雲 (12堂 14:00~16:00)
晚上	國際標準舞 王美精 (12堂 19:00~21:00)	國際標準舞 王美精 (12堂 19:00~21:00)	國際標準舞 王美精 (12堂 14:00~16:00)		國際標準舞 王美精 (12堂 19:00~21:00)
	歡唱 GOGO 邱麗卿 (12堂 19:00~21:00)	英語基礎會話 Ed Reckner (12堂 18:30~20:00)			
	極球舞蹈 伍家慧 (10堂 19:00~20:00)				



- 洽詢電話：02-8660-0766
- 本會地址：新北市永和區中山路一段26號B1樓
- 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
- 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線或步行約三分鐘

校園專訪

板橋區莒光國小 第八任邱承宗校長

文◎編輯部



前言

「莒光國小」學生三千多人，含幼稚園十班共一百多班級，僅次於「光華國小」，「莒光國小」成為全世界第二大的學校。學生人數多，相對的全體學校老師們付諸整個大環境的責任就更重。

視野的拓展

每所學校有每所學校的特色，也都有值得學習的大方向或境教的角落。多年來我們以永和、中和、板橋為序，以辦學績效、名聲，社區發展……等等作為考量專訪學校的因素。想當然「莒光國小」，是

值得我們、他校師生、社區、社會學習的學校。

邱校長曾任全國校長協會首任創會秘書長，很多國外來參訪學校的團體，透過邱校長連訊……等等。本《美Fabulous》編輯部一致認為：有了邱校長，將來各縣市值得學習觀摩的學校，就任憑我們挑選了。讓各人、團體，憑高望遠，多接觸各類第一名的學校，拓展視野總是有收穫的。

校園的特色

教學是滾動的概念

邱校長認為：本校師資優良，

美國每年訪問500名最優秀的老師們：「是什麼改變你，讓你成為這麼優秀的老師？」結論共同點是：當他第一次踏進職場當老師時，碰到了高手老師、專家老師，大師級的老師。老師們深受了他們的影響，這類老師他們的教育概念、教育的想法是不一樣的。他在任何科目教學過程中，蘊釀渾厚的教育理念。這理念影響教育的責任、態度、工作的細緻、目標度……、完美度，稱之為「教學品質」；而這品質就反應到學生的「學習品質」上。

談學習品質，莒光的各類各科學習，板土區以「莒光國小」為楷模。邱校長名片上的標誌，代表的是「卓越莒光」轉「莒光卓越」的意義；讓名詞、形容詞、動詞互為滾動的教學概念，即各科教學理念相同；都同時往好的方向發展，過程中實作至完善，最終成就了好的事情。教育應以核心為中心，培養很多種子老師推展出去，勢必個別性的轉變成普遍性的優秀。譬如全國總冠軍的書法老師，行家老師，帶著周邊的老師互動、切磋進行教學。種子老師們走進班級，一筆筆教，全體耐心的學，當然「莒光國小」小朋友寫字極為漂亮後，自我增加學習創作的熱能，終必獲得最高榮譽。

其他，譬如兒童樂隊全國冠軍12連霸，目前拼第13年，屬於直接參加國賽的團隊。打擊樂、直笛隊亦復如是，獲得台北縣特優冠軍，要代表新北市參加國賽。

邱校長認為：多元學習，教學過程中，會發現很多優秀的孩子，「莒光」專業優級的群體老師，都把機會給每個家庭，當然教學態度最重要。教學有策略，優秀的學生，他的優秀不會是一項的，例如

大專運動代表隊，體育系是甲組，另外非本系學生是乙組，乙組總冠軍，在邱校長在學參加比賽時，通常是也很會讀書的台大……學生。所以學校專業老師帶領的多項學習，是時間分配是觀念的問題，反而增進學習的成就和興趣，滿足了有興趣的學生，進而增加學習的喜樂度，更而尋求進一程次的學習，因此不會影響到其他科目教學，反而各項成績同時有優異的表現。

當學生學習生命中的貴人

一分耕耘一分收穫，「莒光國小」是一所文武兼顧的學校。專業教學普遍落在班級與各團隊，各科教學完善外，提供各類社團，全體認真的老師們帶著，舉凡文藝、體育活動，硬筆、書法、繪畫……古箏、桌球、籃、排球、桌球……樂團全面發展都第一名的學校，莒光人以身為「莒光國小人」為榮。文藝的學習向下扎根——例如教育部書法支援中心在莒光，「莒光國小」一年級生開始的硬筆訓練，學生的硬筆字如毛筆字一樣漂亮；下筆的一點、一橫、一直、一豎，運、提、收……有所要求，按規則天天練習。三年級生開始軟筆練習，當然書法全國冠軍非「莒光國小」莫屬了。



國民教育法：國民小學每班29人。但「莒光國小」位於江子



翠、新埔捷運站交通方便區，目前社區型態改便到大樓林立。越區的關係，學生人數超過了，不足班級來安排，因此目前每班增加五人。三千多學生的背後，代表有一萬多家長對「莒光」有所期待。老師們以極為認真、專業的教學品質為回應。

學生學習的品質從檢測統計看，「莒光國小」表現高分。每年的國語文競賽方面，邱校長要求老師，本區學校都很優秀，在板土區比賽，我們要當然總冠軍為目標。因此各校以「莒光」當標的，這是一種一層一層的超越；超越自己、年級、班級、學校、區域……全國的獲得第一。這思維就引領著全區，大家一起努力，成績自然日新又新的，往最高層刷新記錄。

邱校長要求每位老師：因材施教適性發展，每位學生要在「莒光」碰到好的老師，即每位老師要要求自己，每天奉獻，以當學生學習生命中的貴人為職志。

影響校長最深的人

邱校長父母親高齡九十了，若說貴人，認為是受他母親的影響最深，她聰明，判斷準確，是有膽識的女性。

他母親在舊大家庭中是大嫂，家中有五個要照顧的姑姑。校長的姑姑的孩子和邱校長同齡的有二人。他母親生校長時，他的姑姑也同時生孩子，奶奶照顧女兒外，沒較多的時間照顧媳婦的。我們的習俗，大年初九天公生要拜拜，身為大嫂的當然要掌廚，五六桌七八桌以上，姑姑是負責撿菜的……。

後來校長發現，他母親受教育不多，但哲理滿佈在生活中；凡事觀察入細微，行事以哲理！我們兄弟姊妹頗有成就，應是受母親很聰明的影響。舉例來說：母親對退伍回來就早婚的我說：你的太太也是大學畢業，她不會煮飯菜、家理得不好是正常的。我兒子在福州街婦幼醫院出生後，就母子回家坐月

子。要離開家北上時，我母親對我說：家裡就只有你們倆和一個小娃娃，女人家的手很小，洗澡時耳朵不要進到水，你看著辦吧！我乖乖的和孩子洗澡到大。我訂婚完了從樓上下來，媽媽問我：你知不知你要娶的是誰？我愣了一下，她說：你鄉下人跑去娶住大台北市忠孝東路，台大醫生的女兒？

當我在教育界一步步朝理想邁步時，我母親又對我說，你們教育界的人玩不過商人！本來不該進邱校長辦公室的廠商人，更進不來校長室是正常的。

成家以後對整個教育的思維模式，則受我太太影響很大，她成長的家庭不同文化不同，視野和膽識和我們師字輩體系的也不同。

省思與期待

邱校長認為儀容端正，禮貌應從每天的見面面帶微笑，打招呼問候開始：

一、教育有教育的語言：呼籲「莒光人」，放眼世界看各國的人們！「溫文有禮」的文化，要設身處地為他人感受想、尊重、和善。受優質文化感染，做好自己份內的事，等同於受到高深的學問的影響，才是藝術生活的人。

我們「禮儀之邦」--某些年輕人，只學了電視上膚淺的奇特的私情文化！人與人之相處，在任何大小、平凡的生活小事發生不順利時，非高強度衝突、怒罵、……爭執，而是理直而儒雅，打造進步和諧的社會。

二、人人養成坐下來喜好閱讀的好習慣：全校小朋友「晨間閱讀」實施中。目前徹底實施，小朋友在家晚上7點，不看電視連續劇的好習慣，繼而將推動「家庭閱讀」。

三、「理性」的配合：成就一個好的學校教育，「莒光人」家長的理念、家長的正確的態度很重要，學校提供多元專業，例如，專攻漫畫有成就的老師帶領繪畫……。

學校把機會給每個孩子，在學程中；建構不干擾、不虛耗不動怒不爭鬥有禮貌的教學文化。和老師善意直接溝



▲邱校長與慈暉 Fabulous 編輯團隊

通如順水推舟，往往專業的教學使學生、社會……豐收，達事半功倍的效果。

四、近十多年來台灣的志工的貢獻很多：志工與社會發展度及個人條件有關。本校有得到社會局頒獎，服務十五年以上的志工，他們貢獻心力在健康中心、導護、班級說故事、圖書館、各處室如專業輔導……等等，讓學生有專精的志工來協助。打掃方面屬基本生活教育，像家事由全家動工一樣，全部由學生掃。邱校長歡喜的說：除志工外家長對團隊的對外比賽經費也樂意支援，就拿五月分要到高雄比賽的經費，不用學校籌。

五、建立良好的教育觀念：優質的團隊風氣的影響，產生社會良好的態度。一個人的力量不如三個人的力量。學校在社會裡面，學校教育永遠受到社會的影響。小朋友在家庭的時間遠多於學校；家長、社會對學生的影響很大，因此邱校長期盼：盡責的家庭教育，不會把小朋友的教育全部丟給學校。社會、家庭、學校應是相輔相成，此教育觀念要建立。

結論

邱校長認為：教育是國家的最後一道防線；讀前人經驗精隨，養成多閱讀的習慣。課程與教學的創新、設計國際交流的機會，思維建構國際化學校環境，讓學生透過教育國際化的過程，了解國際社會是必要的。「尊重專業」，對大師級屬教育文化實施者，即教育人員，就要以教育的語言相對待。教育人員愉快的情緒必能提昇教學效能，讓學生快樂的迎向未來面對世界。■

和闐玉收藏 的感想

文◎林世俊 和藝顧問有限公司 董事長

前言

玉，是中華民族的瑰寶，是中華民族文化特色之一。在八千年的中國玉文化中，和闐玉以其品質高雅、質地優良成為了歷代王朝政治、文化、道德、宗教等方面的重要載體，並延續至今。古有讚和闐玉詩：「美玉藏於崑崙山，春季冰融崩裂離。千百歲月著皮色，春秋夜裡採籽玉。」以往寫到青玉松竹梅茶壺當有：「青玉籽料源崑崙，玉雕工匠製成壺。綠松軀幹更穩勁，青梅鈕蓋納甘泉，翠竹節昇茶香飄。玉壺泡茶聚靈氣，茶湯引流香氣溢。左柄綠松展崢嶸，壺蓋青梅盛殼雨。右緣翠竹引茶湯，濃淡茶香薰心靈。」



和闐玉的產區

和闐玉鑑定為軟玉（硬度約：6.5左右；比重約：2.96左右），而籽料產于新疆的和闐地區（古稱於闐、和闐）和墨玉地區兩個產地。和闐玉分佈於塔里木盆地之南的崑崙山而礦帶長1100多公里。礦帶西起喀什地區塔什庫爾幹縣之東的安大力塔格及阿拉孜山，中經和闐地區南部的桑株塔格、鐵克裡克塔格、柳什塔格，東至且末縣南阿爾金山北翼的肅拉穆寧塔格。

一般和闐玉區分為山料(直接山裡採礦)、山流水料(從崑崙山的冰山起，一直往下約20多公里的河床中)、籽玉料(從出崑崙山的冰山起，直往下約200公里往下到270公里的這段河床中)。

如何分辨籽料的和闐玉

一般而言籽料和闐玉的外皮構成可分為兩種。砂眼麻皮坑原生皮：「指表皮佈滿皮膚毛孔一樣的細小砂眼(20

倍放大鏡以上), 猶如凹凸不平的麻皮坑, 分細性、粗性兩種」; 色沁原生皮: 「是由於一部分籽玉在河裡受到其他礦物質浸潤、滲透, 不僅表皮光滑, 而且出現許多色彩。所以稱“色沁皮”」。一般而言和闐玉的籽玉料多少都帶有皮色、而且皮色為自然的漸層色, 顏色如棗皮紅、黑皮子、秋梨黃、黃蠟皮、灑金黃、虎皮子……等。

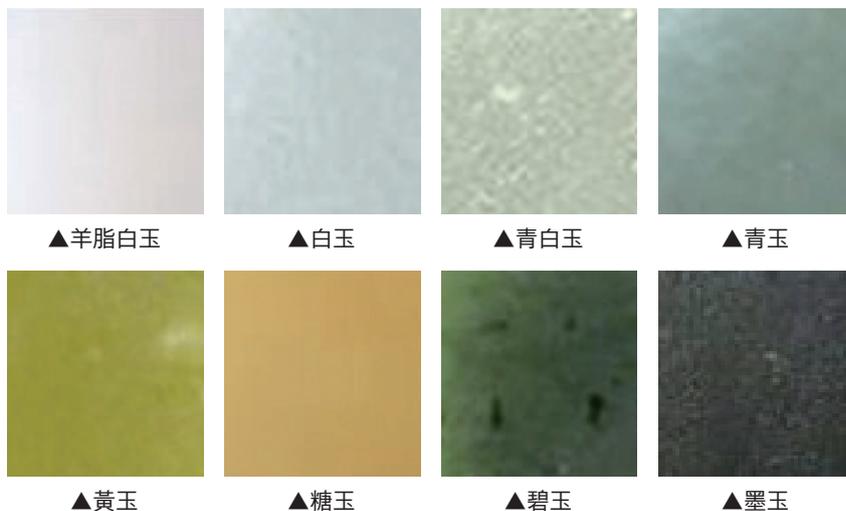
和闐玉的顏色分類

和闐玉有白、青、碧、黃、墨等五種基本色調, 也有兩色或兩色以上共生色調。一般來說, 以羊脂白玉、白玉、黃玉為佳, 碧玉、墨玉次之, 糖玉、青玉、青白玉再次之。除白玉以外其他七類要求顏色要從色調、濃度、純度、均勻度四個方面進行觀察分析, 顏色色調要正, 不偏色, 無雜色; 濃度的評價是對顏色色彩飽和度而言的, 要求濃淡適宜; 純度的評價, 一般是越純正越好, 偏色時則較差, 如綠色, 以正綠為最好, 灰綠、藍綠均較差; 均勻度要求顏色要均勻一致。另外, 和闐玉常常出現兩種以上顏色, 如帶有皮色、糖色時, 顏色的搭配好, 俏色巧妙或新穎的, 可使作品增色, 甚至價值倍增。和闐玉的顏色分類如下所示:

1. 羊脂白玉: 優質白玉, 顏色呈脂白色, 可略泛青色、乳黃色等, 質地細膩滋潤, 油脂性好, 裂痕較少, 可有少量石花等, 雜質一般10%以下。
2. 白玉: 顏色以白色為主, 可略泛灰、黃、青等色調, 質地緻

密細膩, 油脂性適中, 有可見裂痕。

3. 青白玉: 介於白玉和青玉之間的品種, 顏色以白色為基礎色, 帶有灰綠色、青灰色、黃綠色、褐色、灰色等淺——中等色調, 半透明或微透明狀, 質地細膩緻密, 油脂一般, 半透明狀, 有可見裂痕。
4. 青玉: 顏色有青至深青、灰清、黃綠等中等或深色, 半透明或微透明狀, 質地細膩緻密, 油脂一般, 半透明狀, 有可見裂痕。
5. 黃玉: 淺至中等不同的黃色調, 經常為綠黃色、粟黃色、帶有灰、綠等色調, 並依據帶糖色的多寡可進一步細分為黃玉、糖黃玉。
6. 糖玉: 由於次生作用形成的, 受氧化鐵、氧化錳浸染呈紅褐色, 黃褐色、褐黃色、黑褐色等色調, 糖色部分占到整體玉料85%以上時稱為糖玉。
7. 碧玉: 顏色以綠色為基礎色, 常見有綠、灰綠、碧墨等顏色。
8. 墨玉: 顏色呈灰黑或黑色占30%以上。黑色多呈浸染狀、葉片狀、條帶狀、聚集, 可夾雜白或灰白色, 大部份為不均勻的黑色, 若為純黑色為墨玉最頂級的玉料。



如何鑑定和闐玉的價值

決定和闐玉原料價值的因素又包括形態、質地、顏色、皮色、重量五個部分。這五個因素相互作用、相互影響共同決定著和闐玉的原料價值的高低。分別說明如下所示:

1. 形態: 和闐玉的形態一般而言區分為山料、山流水料、籽玉料, 以價值而言以籽玉料最貴、山流水次之、山料最便宜。而籽玉料大部份成呈現鵝卵石的形態、質地緻密而帶有皮色、且重量400公克以下為最多; 山流水料的質地緻密較籽玉料鬆、而帶有皮色比較少; 山料質地緻密較山

流水料鬆、且取得容易所以價值大約為籽玉料的十分之一。

2. 質地：質地緻密、均一、細膩，半透明或微透明，無或少有綫裂，潔淨雜質少，瑕疵少。
3. 顏色：顏色要從色調、濃度、純度、均勻度四個方面進行觀察分析，顏色色調要正，不偏色，無雜色；濃度的評價是對顏色色彩飽和度而言的，要求濃淡適宜；純度的評價，一般是越純正越好，偏色時則較差，如綠色，以正綠為最好，灰綠、藍綠均較差；均勻度要求顏色要均勻一致。
4. 皮色：皮色籽料的形成年代更為久遠，一些名貴的品種如棗皮紅、黑皮子、秋梨黃、黃蠟皮、灑金黃、虎皮子等等，均出自皮色籽料。
5. 重量：原料有一定的重量，越大越難得，價值也越高。同樣質地、顏色的和闐玉，大的價值高，小的則價值低。

和闐玉玉器的分類

根據用途不同可分為佩飾、擺件和器具三大類以及扳指、掛件、手鐲、山子、瓶、爐、薰等若干小類。



▲瓶（提梁瓶）



▲擺件（巧雕金牡丹）



▲山子（指日高昇）



▲手鐲（菠菜碧玉）



▲硯台（荷塘翠鳥）



▲玉碗



▲帶皮原石



▲佩飾（福）

※收藏者及資料來源／林世俊 相片來源／林世俊、大年

收藏過程中也有相當的悲傷(山料和闐玉或漢白玉)，也有如獲至寶喜悅感覺。玉鐲總帶給我那份溫潤細緻圓滿的感覺，帶皮色籽料玉雕總是我靈感之泉源且能翱翔於山水水墨的意境裡留連忘返。■



▲舊城廣場

揭開東歐神秘的面紗 布拉格之春

文◎謝財福 慈暉文教基金會 副董事長

自從西元1985年參加美國堪薩斯扶輪年會，順道走訪東歐愛上了布拉格之後，每次到歐洲就盡可能轉往布拉格。弟到過世界近百城鎮，能像布拉格不受文明污染，守住她的寧靜的城市並不多。就因為在新舊雜陳中，能有現代化設備，也能保留古色古香的都會原貌實在難得。參觀這個城市有如置身時光隧道，感受古文明的洗禮，如同進入古建築博物院，有千塔之城的美譽。這次是弟第四次到布拉格，是新北市教育局舉辦的東歐文史考察團，除了教師以外，又有多位議員同行，駐捷克代表謝新平特地趕來飯店，共進晚餐話家常，讓我對布拉格更深一層的瞭解。

布拉格是捷克的首都，西元1968年3月在杜契克領導下，展開反蘇運動，爭取各項自由改革，受到蘇聯

坦克強力鎮壓，反抗雖然沒成功，但為爭自由而轟轟烈烈的奮鬥，贏得自由世界傳為美談－布拉格之春。

捷克和東歐國家長年受蘇聯掌控，西元1990年戈巴契夫採開放政策，捷克工業基礎深厚，是東歐開放後成長最迅速，又最成功的國家，向陽花木易為春。化學工業、水晶玻璃工業相當發達，工業為世界前五名，勝過英國和瑞士。政府重視人民健康實施全民免費保險，醫院國營，平均每370人有一位醫生，有520家養老院，全國有300人超過百歲，二次大戰後人口少，政府鼓勵人民生育，提供產假14個月，前兩個月領全新，後一年領三分之一薪；房屋政策，目前有三分之一為私有，近三分之二的民衆向政府租公寓。人民對文化活動很熱絡，每年參加歌劇和音樂會的聽眾

超過一億人次。莫札特生於薩爾斯堡，他的音樂和布拉格不可分割，在他逝世兩百週年時，布拉格國家木偶劇場，三年來演了700多場，觀眾有十多萬人。政策的引導，人民對藝文活動樂此不疲。重視運動採斯巴達式的訓練方式，足球、冰上曲棍球、網球滑雪等經常在國際比賽中名列前茅，Sturho運動場可容納二十多萬人，圓頂室內體育館也可容納十萬人。很多建築是十五世紀留下來的，全國有四十個具有歷史紀念性的城鎮，政策規定不能拆除重建，如果破壞亦應按照原模型修繕，以保留歷史風貌，不像波蘭華沙用複製。頗負盛名的布拉格圖書館，收集古今國內外重要書籍和有價值的教育資料，為教育後代，而廣泛收集保存，其中我發現有漢代隸書所刻的石板，留學英國的導遊Danner告訴我們說：「這是古代由中國傳來的」，另外還有養蠶過程，一直到抽絲紡織的標本。Danner說：「這是古代由外國傳入，但不知哪一國。」我馬上訂正傳自中國，在四千前前皇帝之后嫫祖，發現蠶絲可製衣裳。他笑著說：「你們祖先真了不起。」我原要用照相機將這兩項古物拍照留念，管理人員說怕閃光燈會加速傷害古物而禁止拍照。

有名的查爾斯橋，為目前世界僅存的最古老石橋，建於西元1357年，有六百多年歷史。Danner說不知何故，傳說以無數雞蛋和石板建起來的，顯然他在懷疑雞蛋不能做建材。我告訴他：中國歷史上很多君主名人的墳墓也用雞蛋做建材，



▲查爾斯橋

像清代李連英在未死之前，動員數千民工，收集方圓百里之內的雞蛋，取用蛋白加石質做黏劑；明代的鄭和、劉謹、魏忠賢等人也這樣造墓。中、西在建築上有異曲同工之妙，他才恍然大悟。同行者有人愛說笑，故意開關Danner說：我們當遊客，讓Mr.謝當導遊。其實出門互相學習，沒有人可以萬事通，當了二十年老師，肚子裡沒有東西怎麼可以？

布拉格人口一百二十萬，是中世紀歐洲最大都會之一，也是目前捷克政治、文化、經濟、交通中心，地下鐵沒有巴黎、倫敦那麼錯綜複雜，只有三線，深入地下30公尺但相當乾淨，又快速又便宜，票價僅台幣6元(當時匯率1:27)，可在一小時內自由轉車，真的是相當便利。布拉格位於易北河支流的維爾塔瓦河兩岸(Vltava)，地處波西米亞盆地中央，是綠化地帶的公園城市，沿著Vltava河高灘地建造許多游泳池、人工海灘、遊艇、划船

碼頭、體育公園、露天音樂廳、露天劇場、兒童遊樂場、各類球場等十多種公共設施。每年春天在這裡舉辦盛大的國際音樂比賽，是世界音樂盛事，也是布拉格之春。

可愛的布拉格，苦難的波西米亞人，雖然經歷納粹和蘇共的凌遲和摧殘，但她是壓不扁的玫瑰，浴火重生。世界上所有大都會都因文明而污染，成為罪惡的淵藪，藏污納垢，色情海報和行業處處可見，由色情而暴力、偷、搶、擄、掠、綁票、殺人放火越演越烈，如果沒有前瞻的規劃和政策導向，空談提升生活品質如緣木求魚。布拉格一直守住她的原貌，守住她的寧靜，是一個很人性化的城市，當你經過大街小巷、廣場、皇宮或教堂，音樂或戲劇海報到處可見，充滿人文藝術的氣息，人來人往悠閒自得，這是波希米亞人深深引以為榮的事。有錢的臺灣人不知何時才能走出悲情，迎向陽光，昂首悠閒的走在林蔭道上，輕鬆唱首臺灣之春。■

當在地意象 遇見寫實美學



文◎吳國禎 臺灣歌謠廣播電視節目主持人

「拆了土磚厝、翻成水泥屋，阿爸娶阿母那時，家裡也跟著有了重大的變化……。」有一陣子的台灣作家，描繪起記憶場景的轉換，經常也出現這類字句，就像是不久後的另一個世代，他們就常說著父母把鄉下的房子賣了，搬到擁擠的都市裡，卻更加舉目無親的窘況。拋棄原本居住的環境，對台灣人而言似乎不是難事，只是再怎麼搬家，總有些被順手留下來的杯子、碗盤，或是什麼小玩意，能夠輕易地勾起幾歲時的哪些記憶，這種牽連有時卻也相當無情，把玩起一個捨不得丟的舊漱口杯，只是會讓人想到七歲那年新買的牙刷，和國小三年級分班以後，失去聯絡的那個小男孩或小女孩，更可怕的是，這些回憶都曾經向念大學時的那個戀人歷歷說過一回，而她，今天也只成了回憶。

乾脆吧，每次搬家都把茶壺、漱口杯和那些往事

的載體全丟了，瀟灑地跨出舊房子，走進對街的跨國連鎖咖啡館，打算來杯當季的新口味，忽然聽見迷濛的音樂聲娓娓轉動著，或許是爵士、是搖滾、或許是上海百樂門裡的碰恰恰，這才發現永遠有甩不去的心情地圖，早被流行歌編織起來，絞繞在歌詞和旋律的流動之間，瞥見桌角坐著的那個烏狗兄，他是這裡還沒改建成星巴克或客喜康以前，上一座建築物裡的主人或客人，青春正盛的他也在輕敲著桌子，只是節拍似乎不太對得上咖啡館裡的音樂聲，細細凝注這跨過時空的駭人景象，才發覺烏狗兄正在聽的，是那真實起源於這塊土地的台灣歌謠。

曾經，日式建築是城市的主要景觀，烏狗兄凝神聽著的那些作品，正是才剛開始綻放嫩芽的流行新作，作曲的人有的才從日本學成音樂回國，有的已是遍歷半個亞洲的西樂手，也有的是摸熟了大管弦、鼓

吹的戲曲後場樂師，他們的作品都只是體現著自己對於「歌」最新近的設想，從來也不曾想到多年之後，會被看做一種整體的分類，於是他們各擅勝場卻又相互輝映，學承殖民母國的運用了帶有半音的五聲音階日本小調入歌，出身文武場的寫的則多是四句聯格式的曲子，而今天有的元素已經分不清誰來自於誰的影響，只是一起被後世依然聽著、唱著、安慰著心靈的人們視為一種台灣歌謠共有的特徵，層層疊疊地交織著。

輕數著拍子，烏狗兄哼著新歌，流動的旋律有自己的個性，但又不違逆台語音韻的起伏，「行到田中央／為著顧三頓／顧三頓」幾句歌若念若唱，不需對照印有唱詞的歌單也一樣能會解詞意，這是漢樂背景、以擅奏揚琴著稱的蘇桐的作品〈農村曲〉，換張曲盤，再聽西樂隊出身的吳成家所譜寫的〈阮不知啦〉，詞曲之間也一樣有著同樣流暢的結合：「你敢是／你敢是／揣著新愛人」，這樣不分流派的傳承，或許正是源自於傳統戲曲舞臺上的演員素養，因為七字仔本身就是唱裡帶說的表現形式，「我身騎白馬」一樣也跨過了幾個時代，勾動著聽歌人的記憶牽連。

相同的時代裡吳成家還曾譜寫過一曲〈港邊惜別〉，作詞的陳達儒既在見證了與城市文明一同興起的自由戀愛風潮，寫下「真情真愛／父母無開化」的句子，同時也預見海洋環繞的台灣島嶼，接下來還會有1960年代的〈港都夜雨〉、70年代的〈港都戀歌〉、80年代的〈大船入港〉，90年代的〈癡情台西港〉……，終於，斷代的本來意義氤氳在一起，成了搬家前最後辭行的那杯咖啡，手中端著的正是烘焙、研磨、烹煮等等手法的繼承。其實，這樣的地方以前也有，只是那時好像是叫「茶房」，但這並不是跟著中華民國政府一起過來的《國語辭典》裡的那種解釋：「舊時茶館、餐館、旅館、劇場等處的僕役」，而是早先來到的統治者原有的用法，就像「歌謠」兩字傳承的也不是遠溯詩經的「有章曲曰歌，無章曲曰謠」云云，其實仍然是作曲家從日本帶回來直譯成台語的概念，何況「茶房」也早已被周添旺定格下來，寫進了〈滿面春風〉一曲的歌詞當中，和每一位台灣歌謠的作詞人呼應著，因為他們都一樣，總愛藉由描繪台灣土地的景象，當做愛與恨交錯上演的場景，聽著

「河邊春風寒／怎樣阮孤單」，就會隨周添旺信步走出了台北城裡的茶房，看見他就像陳達儒那樣正在凝望著未來的淡水河，預示出河邊不時上映的離合與悲歡。

終於搬離了原本的住所，那台舊電蓄也被擱在新家的牆角，老曲盤一樣隨之塵封，新的旋律轉而經過光的折射播送成音波，一代代移植進來的爵士、古典、搖滾和New Age，總是單向等待著台灣的聽眾去學習、去親近那異國時空孕育而成的音樂花朵，也藉由這些各有血緣的流行歌曲收拾不同階段的心情，唯有跟隨著流亡政權「橫的移植」到斯土上的華語歌曲——用類近於現代詩的抽象句法捏塑歌詞、切割意象，恰好與台灣歌謠的作詞人們相偕走來的寫實傳統，形成一種對立的表現手法——在強勢的語言政策支持下，縱使上海百樂門的歌舞昇平從來就與台灣無涉，幾個世代之間的華語歌曲本身也時而顯得斷裂，但它仍然形成一種新的流行勢力，如今更挾著號稱「中國風」的新招式，縱橫於所謂兩岸三地之間，只是本土的地理場景在這個舞台上一向幾近缺席，也依然只是被台灣歌謠的創作者繼續純熟地運用著。

無論什麼樣的歌，都能輝映著某些人生階段的心情記事，只是台灣歌謠就像搬家時捨不得丟棄的舊杯子，一被牽動就是這塊土地上千絲萬縷的記憶，信手端起跨國企業為我沖泡的一杯當季口味的新咖啡，結完帳時才瞥見杯蓋上「在地烘焙、確保香醇與新鮮」的廣告字句，終於知道原來無論搬到哪裡，都還有甩不掉的牽連，一聲聲召喚著從上海百樂門到東京ナイトクラブ裡演奏過幾百回異國戀曲的台灣樂手，那是幽幽唱著「講阮暝日悲傷流目屎／希望你早一日轉來」的烏狗兄的時代曲，也是洪一峰的低音聲聲呼喚的「心愛的／緊轉來／緊轉來阮身邊」，依舊仍是當代的天后放聲呼喊的那句「叫著你的名字／提著你的相片／日日夜夜望你轉來阮身邊」。

只有台灣歌謠從來不曾離棄過這塊土地，只要還有人愛唱那寫實的詩句，那些從〈桃花泣血記〉開始就延續下來的美學傳統就不會孤寂，就算唱成了R&B，也一樣仍是舊情也綿綿。■

註：本文章內含台語



▲朗閣空拍

鴿子與老鷹 談空拍歷史

文◎李明憲 林長勳建築師事務所

『Tessuto Urbano』這個詞出現於義大利文，以英文翻譯近意於『Urban Fabric』，而翻成中文似於『都市織理』。當我們以不同的姿勢去看待都市，她都會以不同的紋理與結構回答她的身世。

在過去沒有飛行器的日子裡，規劃師設計一座城市前，必須從至高處了解整個城市的全貌來畫大餅，所以幾乎所有重要古城市都有一座至高點，用接近於神的角度劃分土地。

1827年Joseph Nicéphore Niépce（1765～1833）花了八個小時曝光產生了第一張照片起，攝影開始扮演了重要的紀錄工作。Niépce的合作夥伴Louis-Jacques-Mandé Daguerre（1787～1851）於1838～39年間從巴黎的高層建築上拍攝街景，曝光時間長達十多分鐘，漫長的曝光時間留不住車水馬龍的巴黎市街，只



▲Louis Daguerre 拍下史稱第一張斜角空照圖
(來源：Louis Daguerre wiki)

留下了駐足的擦鞋匠，史稱第一張斜角空照圖（oblique aerial photograph）。

隨著拍照技術的進步，Gaspard-Félix Tournachon（1820～1910），1858年他乘熱氣球俯拍城市。接著1889年Arthur Batut（1846～1918）將風箏使用在空中攝影，但依舊受限於快門技術，照片顯得模糊。

1903年Julius Neubronner（1852～1932）開發出微型相機，並將其裝置在鴿子身上，實現了真正的鳥瞰角度。同時，風箏空照持續發展著，在1906年，George Raymond Lawrence（1868～1938）為大地震與大火六週後的舊金山拍攝空照圖，Lawrence使用9至17個巨大風箏將49磅重的相機送上600公尺天際，帶回了18x48吋巨型的160度全景照片。



▲1903年鴿子空拍
（來源：Deutsches Bundesarchiv）

第一次世界大戰爆發，剛開始，空中的偵查情報都是靠著示意或口述描寫敵營情資，觀點的不同加上以訛傳訛造成誤判與誇大的產生。就曾有德國偵查員認為英國境內正產生恐慌，地面上的人們如無頭蒼蠅般亂竄，但事實上，他們正在踢足球。

之後，英國開始使用相機記錄戰事，與素描和觀測比起來相機能更正確取得情資，很快的，相機介入了各國戰事。尤其是新沙佩勒（Neuve Chapelle）之戰，1915

年3月10日英國靠著偵查的百張照片準確對敵軍轟炸，但後續指揮不當，德軍三天後再次建立防線，不過已成功的奪回2公里的失地。這是第一次相機發揮了顯著的破壞力。

隨著戰事的發展，空襲和空中偵察被緊密的聯繫了起來。初期，法國人發現德國飛艇殘骸架著一台相機，隨後法國空軍組了攝影隊，航拍照片因此就被當作是戰爭工具，在1914到1918年間的空中攝影照片中幾乎都用於偵察。

1935年，柯比意回憶道：「飛機可以是鴿子，也可以是老鷹。結果它成了老鷹。這是一個多麼出乎意料的禮物，它能在夜幕中起飛，在夜色的掩護下飛向沉睡的城鎮並用炸彈播散死亡，它能用從喙狀頭部伸出的機槍進行扇面掃射，把死亡射向蜷曲在洞中的人群。」（Le Corbusier, 1935）

1945年5月31日，台北洲遭到盟軍的空襲，美軍出動117架轟炸機，從菲律賓蘇比克灣起飛橫掃台北城中心，這是規模最大的一次。在此之前，美軍的偵察機早以對目標做足功課，用先進的空照技術將轟炸點標明，各大機能設施均在此範圍，包括帝大附屬醫院、二女中、台北車站、台灣電力株式會社和被迷彩偽裝的總督府。台北的天空因此被染成一片火紅，總督府三天三夜大火，誤炸造成數千人死亡，上萬人無家可歸，人民當時都認為這是「台北的最後一天」（李重耀），史稱「台北大空襲」。



▲台北大空襲前的美軍空拍圖
（來源：AFHRA）

隨著戰爭的結束，以及1941到1945年間軍事偵察所帶來的顯著的技術進步，航拍視角成了一種主要規劃工具。有「人種學家飛行員」稱號的尚巴特宣稱：「鳥瞰視角下的世界，是現代性的新視野」。他也讚頌柯比意，認為他將「鳥瞰視角和三維城市規劃的完美結合，抵制了採取離地面太近的視角的『鼯鼠城市規劃』。」（Paul-Henry Chombart de Lauwe, 1948）

空中攝影從一開始就既是“真實”的工具，也是超現實的載體，對柯比意來說，一張航拍照片就能揭示一切真相，展現從地面無法看到的東西。它成為回應城市醜陋面貌的證據，更成為滿足規劃者的空想與現實雙重理想的特有手段。正如克拉考（Kracauer）所說，這種視角完全脫離地面，勢必增加攝影媒介固有的“距離感”，因而增加了其假想的客觀性，當然還有由於缺乏難以處理的個人或社會對象而固有的可操控性。

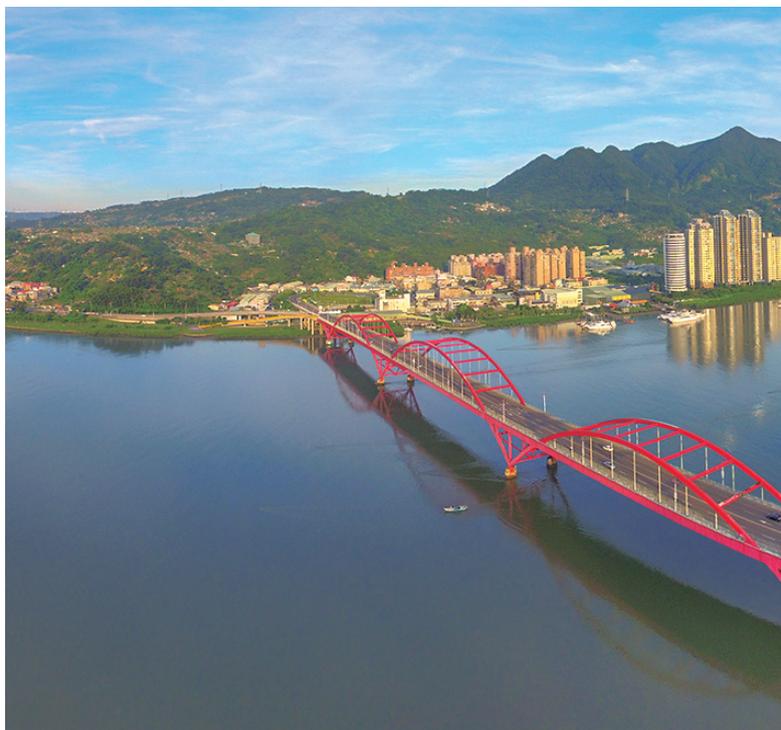
飛機的發明改變了人們看世界的角度，衛星攝影的發展更讓這世界任何一角落無所遁形。本來是也是多用於軍事用途的衛星照片在2005年突然得被普及。使得這世界、網路與生活方式起了極大的影響。

2001年，Keyhole, Inc成立，是一家將地理數據可視化的公司，他們靠Sony、nVIDIA資金開發出免費地理信息系統（GIS, Geographic Information System）軟體：EarthViewer 3D。

2004年，Google併購Keyhole，並於2005推出Google Earth，Google Earth效應在網路世界開始擴散，空照圖成了人人隨手可瀏覽的，打破了人們過去看地球儀的方法，增加了城市的另一種面向。在此之前，國人必須付出昂貴的費用購買農林局所拍攝的低解析度航測圖，或從台北市的地理資訊e點通中緩慢的瀏覽，且僅限台北市。

Google Earth實現了某種飛行的慾望與鳥瞰的震撼與環遊世界的夢想，這樣的工具將神秘的第三世界穿透，也造就更多神秘的地理景象。

隨著Google Earth的發表，免安裝的Google Map也跟著上架，這項服務造成市面上地圖產業的強力衝擊，隨著無線網路頻寬的加大與智慧型手機的進步，免費的電子地圖服務逐漸取代了部分付費的紙本地



▲關渡空拍

圖，加上容易搜尋與衛星導航的結合，還有Google慣有類似於Wiki的個人化自由編輯度，很快的改變了在家使用紙本地圖的習慣。

Google的創意與野心不只如此，2006年3月14日，Google又收購了@Last Software公司所開發出來的3D繪圖軟體SketchUp，這項軟體使Google Earth的城市不再只是平面，除了原有的地形外，SketchUp建立起3D模型，先讓美國各大城地標建物有了輪廓，之後更是延伸到將整個城市的天際線都描繪了出來，爾後透過Streetview的拍攝，所有建物模型都不再只是白色，街景所帶來的照圖在素模上加了細部立面。

2007年5月25日，Google Map在網頁上發表了Google Streetview（俗稱「街景」）服務，讓Google從空中回到了地面，這個大量掃街的服務不但成就了Google Earth的3D功能，更將其以環場方式放置在地圖中，讓使用者更貼近現實生活空間而更不容易迷路。

2008年4月，街景車除了配有環景相機與GPS外，



又加入了Sick AG的雷射裝置，這個裝置可以偵測周圍的立面數據，使SketchUp建立起3D模型有準確的數據。

2009年8月18日，大台北地區的Streetview正式啟動，台北的街道、台北人的生活被大大刺刺展現在全世界人們的面前。隔年1月21日，Streetview可以在網路上環島了，高雄、台中、新竹、宜蘭、基隆、花蓮與屏東等地街景逐步上線，這項服務就像空照圖一樣，默默記錄正在被改變的城市樣貌。而當然的，Google Streetview服務一直都有隱私權的問題，街景裡所有車牌與人臉都被噴霧處理。

2013年10月11日，齊柏林執導的紀錄片「看見台灣」躍上大銀幕，片中將台灣的美與國土遭受到的開發破壞污染的哀愁，用「鳥看」的角度重新詮釋我們的家鄉，也促使行政院於2013年11月底成立「國土保育專案小組」，加強執法濫墾濫建、土石管理、環境品質管理、敏感地區開發管理和海岸及山坡地管理等保育政策。

齊柏林用直升機花了9千萬給了台灣民眾新的視野與震撼，也就此打開了台灣的空拍大門。天公伯的視角變的不再遙遠，越來越低門檻的空拍機進入了大眾市場，在目前尚未完整立法的情況下，人人都能在少少的預算下當齊柏林，越來越多的空拍機自然衍生了越來越多的問題。

2014年9月6日，台中「彩虹派對」空拍機墜落，造成5人受傷；2014年12月25日，空拍機墜高鐵新竹段高架鐵道；2015年6月21日空拍機墜入松山機場；2015年6月15日、20日、7月15日、10月27日，101遭到至少4次的撞擊；2016年6月10日空拍機在日月潭失控撞傷婦人昏倒送醫。這些事故裡，所有的操控者都遭送辦。

目前政府尚未有完善的策略去面對空拍機的普及，而回顧空拍的歷史「飛機可以是鴿子，也可以是老鷹」，就像刀子，可以成為很好的工具，誤用就變傷人的利器，如何在這之間做好取捨與規範，成了空拍新世代的新課題。■

LOW-E 玻璃應用對於建築物節能之影響

文◎忠明營造工程股份有限公司

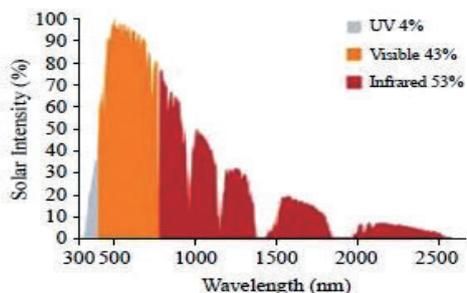
前言

全球暖化與氣候變遷問題日益嚴重，節能減碳為當今重要之課題。由於美觀與透光性的需求，玻璃被廣泛運用在建築物上，窗戶的隔熱性能為影響建築空調用電之重要因素。具有隔熱性能之窗玻璃能將紫外光與紅外光隔絕於戶外，只允許可見光進到室內，有效降低熱能傳導至室內並減少空調耗能使用量。隨著目前玻璃材料的科技日新月異，越來越多擁有隔熱效果的玻璃材料被開發出來。因此，本研究將探討Low-E玻璃與一般玻璃對於熱傳導阻隔之比較。

太陽熱源之分布

太陽輻射能量主要分布為紫外線、可見光、紅外線。太陽的熱能分布如圖一所示，380~780 μm的可見光波段，780~2500 μm的紅外線波段(以近紅外線為主)，100~380 μm紫外線波段，其中紅外線約占整個太陽光分布之53%，可見光約占43%，紫外線約占4%。

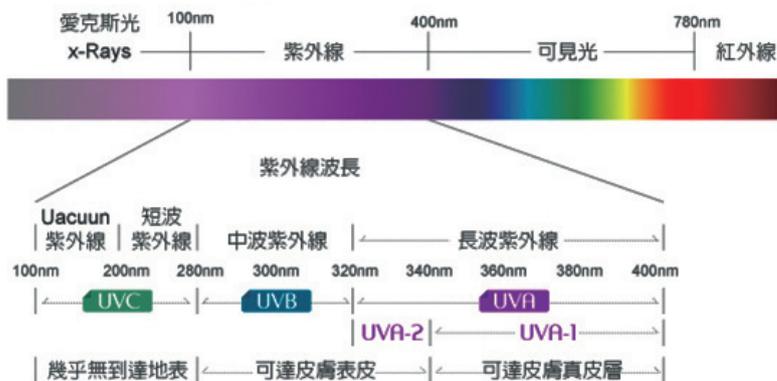
太陽光熱能分布示意圖



紫外線對人體的傷害

- 皮膚的傷害：長期曝曬會使肌膚缺乏光澤。
- 眼睛的傷害：容易導致眼部周圍皮膚癌、視網膜的變質與退化、嚴重者更可能導致失明。
- 免疫系統的傷害：長期曝曬會傷害皮膚的免疫細胞，增加被病原、微生物感染的風險。

太陽光譜及波長範圍示意圖



太陽光譜	波長範圍	作用
近紫外線	290nm~380nm	皮膚的傷害
可見光	380nm~780nm	採光
近紅外線	780nm~3000nm	輻射熱

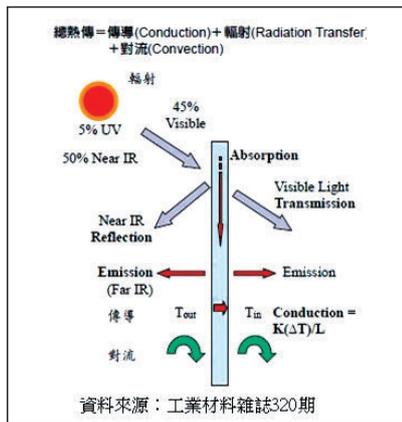
太陽能的熱傳導機制

以隔熱的效果而言，具有紅外線反射機制之隔熱效能為最佳，吸熱次之。當太陽光照射到玻璃時，一部分能量直接穿透玻璃進入室內，另一部分能量會經由玻璃吸收後，再轉換成熱向室內與室外傳遞。吸熱的機制雖然可以將熱吸收於玻璃上，避免直接輻射於室內物體造成加熱效果。

針對隔熱目的而言，將太陽光輻射熱能全部反射為最佳隔熱方式。因此一理想的隔熱窗戶玻璃需具備對 780~2,500 μm紅外光區

段的高反射特性，對於紫外光亦需具備高反射或吸收的特性，在380~780 μm可見光區則必須視建築物之採光與隱私需求，兼具光線柔和與舒適。

太陽能熱傳導與建築物玻璃關係示意圖



節能玻璃之應用

1. 玻璃種類性能分析

- 清玻璃：隔熱效果差，易造成室內溫度高過於室外。
- 有色玻璃：玻璃本體內摻入色彩配方，讓玻璃可以吸收太陽輻射熱，減少熱流進入室內，在吸收大量紅外線輻射後，再輻射出熱能。現廣泛應用為火車、汽車擋風玻璃，用於建築物時一般都會搭配外遮陽設計存在。遮光性較清玻璃來的高、隔熱效果僅優於清玻璃、最大優點是成本低。
- 反射玻璃：在玻璃表面鍍上一層或多層金屬、非金屬及氧化物薄膜，將太陽能反射回大氣中，阻擋太陽能進入室內。目前已廣泛的應用在玻璃帷幕、門窗...等，但缺點是白天因高反射率所造成刺眼的光害、透光率低造成室內光線昏暗、夜晚內側宛如鏡面，需增強照明度反而耗能，且由室外可輕易透視內部。

- 複層玻璃：複層玻璃是指兩片玻璃四周以鋁條隔開組合，形成中空，再以結構 Silicon 封邊而成。其特性有二：其一是因中間係乾燥空氣，四周鋁條內灌滿乾燥劑，防霧效果好；其二是因有鋁條間隔，具保溫、隔熱、隔聲效果佳，是理想的節約能源建材。
- Low-E 玻璃：又稱低輻射鍍膜玻璃，一般搭配複層玻璃使用，在玻璃表面鍍上金屬化合物。具備低可視光反射率、能阻隔太陽光中的紅外線輻射熱能，降低紫外線進入，由於可視光透過率高，可讓大量可視光進入，使室內有更多自然採光。夏季能阻隔室外太陽照射的熱能，冬季可以有效減少室內熱量向室外擴散，充分發揮隔熱保溫的效果，對於降低空調負荷有顯著的作用。

2. Low-E玻璃特性分析

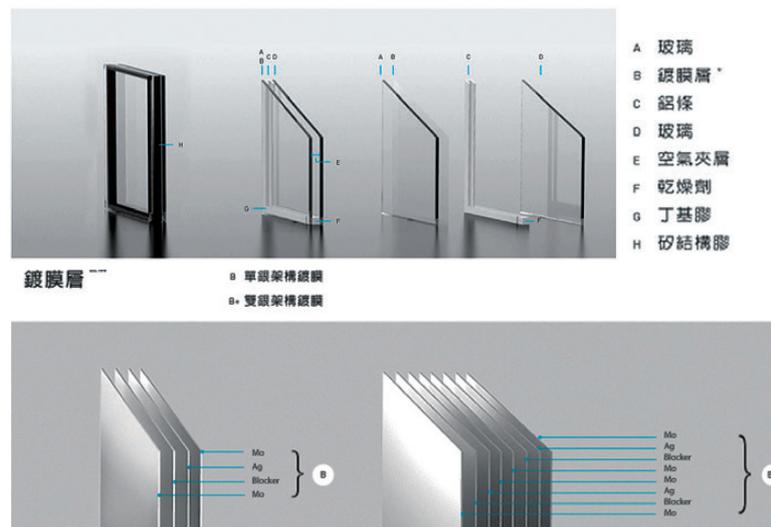
目前市面上 Low-E 玻璃產品有三種：單片 Low-E、多片膠合 Low-E、複層 Low-E。熱的傳遞方式有傳導、對流、輻射。複層玻璃是兩片玻璃中間夾有乾燥空氣或惰性氣體所組合而成，而乾燥空氣、惰性氣體是熱的不良導體，故可以阻絕熱對流及熱傳導。若製成單片或多片膠合玻璃時，僅依賴鍍膜層反射熱輻射，無空氣層來阻絕熱對流及熱傳導，熱阻絕的功効大大降低。

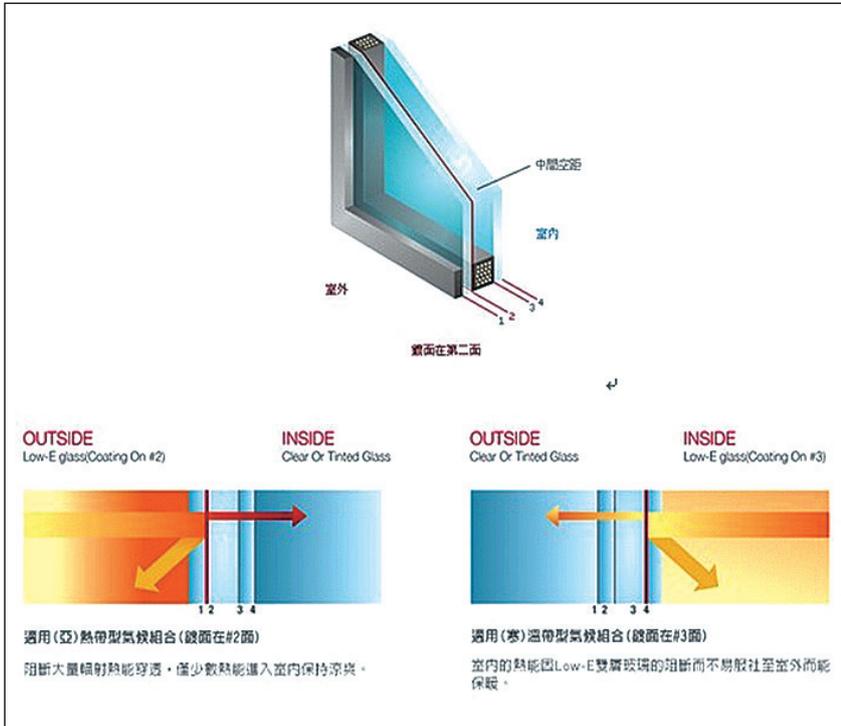
3. 複層Low-E 玻璃結構說明

- 複層玻璃：兩片清玻璃或有色玻璃，四周以鋁條隔開組合，形成中空之空氣層，再以結構Silicone封邊而成。
- 鍍膜層：台灣屬於亞熱帶氣候，鍍膜層安裝於建築物外側往內數的第二面，可反射大多數紫外線與紅外線，隔熱效果最佳。由於鍍膜後顏色趨近玻璃原色，具有良好的透光性，讓可視光進入室內。
- 空氣層：兩片玻璃間夾有乾燥不對流的空氣層，減少熱的傳導管道。此外，也可於其中充裝惰性氣體，可更進一步降低氣體的熱傳導能力。

複層Low-E 玻璃結構說明示意圖

(Low-E玻璃主要由清玻璃/染色玻璃、鍍膜層、真空層/鈍氣層四層組成)





結語

對於建築物而言，熱源的穿透，主要是由輻射熱造成，而玻璃就是最主要的穿透途徑之一。傳統的單層玻璃對於太陽輻射具有高穿透特性，因此對室內溫度之影響甚大。雙層玻璃因中間具備低熱傳導之空氣層，可大幅降低玻璃之熱傳透率。

Low-E玻璃與其他種類玻璃相較之下具有較高的熱阻絕性，以及防止熱以輻射或傳導的形式傳至室內。因此Low-E玻璃對於提高建築物外殼節能擁有提升之功效。因台灣位於亞熱帶區域，其室內外溫差較小、日照輻射強烈，而應用Low-E玻璃於建築物為阻隔太陽能輻射之首要考量。

玻璃隔熱分析比較

1. 玻璃種類性能分析

窗戶玻璃的發展從一般玻璃、有色玻璃、熱反射玻璃、低輻射玻璃，隔熱的技術也從靜態演變成動態隔熱。有色玻璃的吸熱機制效果較差，熱反射玻璃主要在玻璃上鍍上一層透光性較差的金屬來反射太陽光，隔熱佳，但透光性低，且可見光反射造成眩光嚴重。低輻射玻璃主要在玻璃上鍍上一層透光性較高的金屬膜來反射紅外線，不但透光性較高，並具很低的熱輻射性，即本身可以反射長波長的遠紅外線，即便搭配有色玻璃，於吸熱後亦不會以輻射的方式將熱傳至室內。複層低輻射玻璃，則在玻璃上鍍上多層金屬膜，可選擇性讓可見光穿過，同時阻止近紅外光透過，具更佳的隔熱效果。

2. 玻璃種類之隔熱傳導性能比較

各玻璃種類之隔熱傳導性能比較一覽表

Glass Type		Clear	Tinted	Reflected	S Low-E	D Low-E
Visible	Trans. %	88	45~73	10~50	74	62
	Reflect. %	9	6~9	28~6	15	12
UV	Trans. %	52	17~30	4~26	17	10
	Reflect. %	8	6	27~6	16	17
Solar Heat	Absorb. %	14	50~40	65~50	36	45
	Emissivity	-	-	0.36~0.83	0.09	0.05
	Direct Trans. %	78	44~54	8~44	48	38
	Total Heat Trans. %	82	57~65	22~58	56	45
Shading Coefficient		0.94	0.65~0.75	0.25~0.67	0.65	0.52
U-Value	Winter Nighttime W/m ² K	6.17	6.17~6.18	4.78~6.01	1.47	1.37
	Summer Daytime	5.80	6.21~6.12	4.79~6.05	1.53	1.40

參考文獻

1. 雙層節能膜玻璃其散熱結構之熱傳分析，蔡哲倫，2013。
2. 透明隔熱玻璃技術，傅懷廣、鍾松政、鍾寶堂，工研院電子報第10209期，2013。
3. 建築節能第一線，節能窗戶重點產品兩岸Low-E玻璃市場發展，林素琴，工研院電子報第10008期，2011。
4. <http://www.epa.gov.tw/mp.asp?mp=epa>，行政院環境環保署。
5. <http://www.tglowe.com/index.html>，台灣玻璃工業股份有限公司。

創造生命的無限可能

文◎莊璇芝
將捷建設股份有限公司



你想創造甚麼樣的無限可能？可能從生活方式改變，全天下最愚蠢的事就是：每天不斷地重複做相同的事，卻期待有一天會出現不同的結果就是精神錯亂。你想創造甚麼可能，聽話之外，還要聽懂話。

很多人為了追求成功而改名，先來探討一個字，追。現在人追劇、追星，追劇在怎麼樣也是劇中主角的人生，追星時代不一樣，追的明星不一樣，在怎麼追也不會變成明星。如果要創造生命的無限可能，就「追」想要成為甚麼樣的人。甚麼樣的想法創造甚麼樣的行為，甚麼樣的行為就會創造甚麼樣的結果。有很多人可能是被追的對象，可能追另一半，把時間花在「追」想要成為甚麼樣的人。是否想過這輩子要的是甚麼，很多人學甚麼就做甚麼，做甚麼成為結果。你想要成為甚麼樣的人？

探討第二個字，找。

「找」到底要甚麼？追的過程中在想自己想要幾歲退休，有些人想一定要活出自己的價值，很清楚自己知道要甚麼，找是什麼，中國文字很有意思！「找」頭上的一撇就是我，找真正的自我。生命可以自我實現，不是因為年齡的問題。生

命中如果有一件事不能錯過，你認為是什麼？生命中真正不能錯過的是從平凡的自己到不平凡。現在的你不是真正的你，身上有很多的潛力還沒發揮，當抬頭苦幹不要忘記抬頭找答案在哪裡。

探討第三個字，命。

學以致用，學以致富，甚麼樣的觀念可以致富？為什麼有人可以成為人上人，有人過得委曲求全，就在中間這一點，就是觀念。想要出眾就不能從眾，想成為甚麼樣的人，窮人要泡在富人堆，石頭泡久也有當歸味。現在很多人講行動互聯網，過去年代連電話都沒有，可是現在上網就可以學習，行動互聯網加分享就是經濟。丟掉有限成就無限，那怕是生命的最後一天，也要種下一顆希望的種子，想要成為甚麼樣的人，就跟甚麼樣的人在一起。人是環境的孩子，孟母為了給兒子尋找一個好的生活、學習環境，開始漫長的遷居活動，學習古人的智慧，環境的重要性。

人生的兩個要，要金錢的自由，時間的自由。

有個故事是這麼說的：有天老王很生氣地對媒婆說：你在作媒時為什麼沒有告訴我新娘只有一隻眼

睛？媒婆說：有呀！有跟你說呀！有暗示你呀！一眼就看中你！對事物要有好奇心和求證心，對生命一定要有顆不甘心，不是只能創造有限而是能創造無限。走出來學習後會發現：原來自己以為的大風大浪跟別人比起來，只是碗裡的小風波。成功的路上很多人想幫你，但聽誰的話很重要，聽成功人的話可以截彎取直，減少走彎路的時間和風險。這輩子人生意義在於找到自己的價值。

很多人的青春花在追跟找，但是找未來想成為甚麼樣的人是否更有意義？這輩子一直在刪除自己不要的，學習不是為了改行，是為了改觀念，以前的觀念到現在是否還通用？以前有想過有智慧型的手機產生嗎？隨著科技的快速發展，未來職業變遷的速度將越來越快，現在很少看到有照相館、雜貨店了，照相館隨著智慧型手機盛行，減少洗相片的需求；雜貨店無法戰勝行銷網路。未來還將會有一批消失的產業，人人稱羨的銀行櫃員，在未來10年中國大陸80%的現金使用會消失，人們逐漸開始選擇網銀或移動支付。這時代不怕被淘汰，而是怕被取代。What is the next?這是大家都在猜的。■

圓光寺謁母

七言律詩 押陽韻

文◎曾淑貞

佛門寺覺在圓光，
陴水田家見綠莊。
雲霧頓開青美景，
菩提妙理瑞生洋。
鐘鏜大院晚明鏡，
寂寂北堂朝壽康。
沉穩勤心僧磬子，
修身半世永馨香。



吾母法號：釋性郁，在圓光寺修行已30年，母親現年91歲，身心健康。我滿懷恩典，慈善為懷，言行以愛為根以仁為本，感恩之。

非關鄉愁 四韻組詩

文◎黃清棋

引言：自從桃園機場捷運通車後，跨越北北桃三市的交通動脈，就成為庶民進京的方便良方。位於桃園端的「觀音休閒農業區」，順勢成為另一種極品。「埤塘」、「阡陌」、「蓮花」、「燈塔」……最近成為桃園市「觀音休閒農業區」等地的休閒晶鑽，特區內並准予設置民宿、農場、餐廳等……發展觀光，更能留住許多青年男女在原鄉服務。

埤塘

尤韻



埤塘水滿稻秧油，耕作新農技不休。
閃閃水波晴跳耀；番鴨戲水笑春牛！
千塘碧水春江暖；幾許和風水面悠。
垂釣人間投俗餌；煙波不識老兵劉！

蓮花

元韻



蓮花君子巨人存，不染汙泥舉世尊。
海角天涯追慕容；聞香弄粉最牽魂！
新聲奏起瑤琴樂；盡飲何需肚裡吞。
紅粉機深藏萬縷；荷鋪夏景鬧喧喧！

阡陌

支韻



阡陌交通南北馳，東西綠意展新姿。
迢迢小路妝青翠；極目繽紛遠樹奇！
滴水觀音光普照；偏鄉換作寫新詞。
桃花遍野嵌農路；他日隔成萬萬絲！

燈塔

寒韻



燈塔高衝白色寒，年年月月忍孤單。
風吹雨打林邊站；萬頃聽濤如是觀！
指引船隻昨重擔；今朝轉作問操盤。
觀光使命回文讚；菩薩觀音喜福歡！

逸趣新體詩

文◎伴雲 文學作家

生性

蒼穹
重山萬水共使風
走訪幽林敬無邊
百籟爭鳴振山壑
江河導氣靜太虛
水入土究其玄
宇宙弄日月
謙虛神變化
響雷閃速電

淡泊流連
賞我以無思
清脆恬靜
守我近煙景
尋至瀑布白銀臺……
潛修養
淌流生性
她—麗水
給我以文章
孕我懷心靈
歸途
美麗滿莖 蔭
老我以幻境
幽林深翠 竹
息我歸自然



將思念

田間
鶯鶯催逸趣
饒稠生晴光
到綠光水岸
水岸 韶光柔花影
一片雲
彷彿
夢遊
歡樂時刻
八千里路長雲煙
來回顧影共蒼蒼

天倫樂 行宜蘭(台語)

文◎陳素齡 退休教師

天色一光著出門
為著厝裡大小拚家園
歲月染成白雪頭毛
如今阮是守著家門等著回鄉的孩兒孫

真歡喜孩兒置今年母親節回鄉表示孝心
當天孩兒帶阮去宜蘭綠色博覽會企逃
五月的春雨澆出翠綠的草埔仔
又叫醒尚水的康乃馨尬波斯菊
雖然日頭金燒熱 阮行在清爽的路上
看到遠遠的青山頭 攔有孩兒孫來陪伴
是尚甜蜜的時陣

看著太陽咧落西 美麗的時間也漸退
太陽啊 請你稍等一下
乎阮尬孩兒孫多行一回



縮影

文◎黔聿

「乾杯！」碰撞所灑出來的啤酒，濺在每個人的衣服上，笑容上。

「哈！」所有人同時灌完杯中所有啤酒，再一齊吐了滿是酒味的一口氣，每個動作都如出一轍，嘴上的啤酒泡沫彎彎的笑了。

「嘖嘖，還好我堅持搭最後一班的飛機回來！還是家鄉的啤酒才對味！」少年痴痴的傻笑著，眼角眯成了一條縫。

「傻孩子，早告訴你三不五時飛回來看看家人，在國外讀書也不是兩三個月的事情，偶爾放假回來看看管什麼機票貴啊！也不想我們可都擔心你到底吃飽睡好了沒！」一位中年女子拿著酒杯說著便紅了眼眶。

「我說啊！老太婆！這人都回來了你怎麼還念個沒完！今天就是要好好慶祝一番，兒子哈佛畢業，衣錦還鄉！衣錦還鄉！」中年男子嗓門大的很，桌子都跟著他聲音中每個快樂的起伏顫動著，他站起身往每個人的酒杯裡又倒了啤酒，滿溢出來也無所謂，順著杯身緩緩滑落，在杯底沿線擴成一個圓。

「是啊，媽！人都回來了你還哭什麼！這時候笑都來不及了呢！來，看看哥給我們都買了什麼禮物吧！哥，你快拿出來啊！」長相清秀的少女一手勾著她母親的手臂，一手推推她的哥哥，催促著。

「好，別急！」少年笑的合不攏嘴，從一旁的旅行箱裡拿出了來自不同商店，都包裝精美的盒子一一贈送。「快打開看看喜不喜歡！」

「欸！都給我等等啊！我們先拿著禮物和啤酒拍張照啊！」女子起身趕緊去拿放在一旁的手機。

「哎呀！臭老太婆！花樣真多啊！真是！」男人嘴巴上這樣說，卻仍耐心的等待妻子，並且忍不住笑了起來。

「來，一、二、三！」手機螢幕上的眾人彼此勾著肩膀，另一隻手不是舉著啤酒便是抱著禮物，在那按下快門的瞬間，快樂便成了永恆。

「我得好好記下來才行。」女人說著打開了手機上的記事簿，大家都圍了過來，只見裡頭有好幾篇，都是全家人的回憶，最近的一次是四年前，大家一起在機場為男孩踐行的照片，寫著：「死小孩，不打電話回來你試試看！」大家都看到了，忍不住都滾到一旁大笑出聲。只見女子邊笑邊新增了一頁，把剛才的照片放了上去，並在下面開始打字，大夥兒又湊過去看。有那麼幾分鐘，就注視著那些一個個增加的字和上頭那張合照，為之莞爾。

「今天！是我們一家再次團圓的日子！時間是……」女子邊寫邊唸了出來。

2016年8月19日晚上11點57分

離家還有一段路，背部卻已傳來陣陣酸痛，一天的疲累也接連著湧了上來，四處張望了下，好不容易找到了一個有位置的公車站坐下後，老人先把背著的孩子輕輕地放在一旁，再卸下掛在頸部的籃子，裡面還放著一條口香糖。搥了一搥背，老人像是想到了什麼，滿足的露出了一抹笑，小心翼翼地，把口袋裡剛才去換成鈔票的錢再拿出來數數。

一……二……三……四……五……六……六張一百元！

老人忍不住笑開了，並從懷裡拿出了一個錢包，打開來裡頭有三個夾層，其中一個只夾了張紙，字跡歪歪斜斜的寫著「批發」，老人放了三張鈔票進去。再敞開另一個夾層，裡頭放了薄薄的一疊鈔票和一些零錢，也同樣有一張紙，同樣歪歪斜斜的字跡，寫著「房租水電伙食」，老人把錢拿了出來，並從剛才數的錢中抽了一張鈔票加了進去，但他接著頓了一下，看著剛才數剩的錢，想了想，又再放了一張鈔票進去，並再次開始數了起來，總共有十八張一百元和六十八元的銅板，老人點了點頭，又放了回去。最後的夾層有著厚厚的一疊鈔票，老人把最後一張一百元放了進去，輕輕地撥了撥那疊鈔票，蒼老的手接著抽出了放在後面的一張紙，上頭的字跡並不流暢，但一筆一劃仔細地寫著「寶貝孫子的教育基金」，老人用皮膚粗糙的姆指摩挲了上下頭的筆墨，又放了回去。他把錢包再次收好。

感覺背上的痠痛似乎減緩了些，他扭動了下筋骨，接著又像是想起了什麼，將手再次伸進口袋裡，拿出了幾枚銅板，再次緩慢地開始數著。

五……十……十一……十二……十三……十四……十五！

老人綻開了洋溢著幸福的笑容，眼神忍不住飄向了路的盡頭，有一個小小的，麵包圖案的招牌，他突然聞到了那香味，紅豆麵包的香味，忍不住收緊了手掌，緊緊握著那十五元。他看了看熟睡的孩子，滿足地想著家裡還留著的那條白吐司。

他總是買一條五十元的白吐司，每天早上跟孩子共分一片，但每次經過或進去那家店買白吐司時，總會聞到那紅豆麵包的香味，只是一個要十五元，他捨不得也不敢花。但是今天賺了六百一十五！房租水電的錢放了足足兩百元！

他攤開了手掌，想著明天的早餐要和孩子共享那紅豆麵包，他感到無比的滿足。一邊緩緩地站起身，一邊將手移向口袋，正要把那十五元放回去。

突然，老人驚呼一聲，因為要放進去的瞬間，他感覺到一枚硬幣滑落他的手中，隨之而來的是幾聲清

脆的金屬碰撞聲，他低頭一看，趕緊彎下腰並伸直了手臂，卻來不及阻止那枚硬幣落入水溝孔中。他的身體僵在那裡。攤開了手心，發現少了一枚五元硬幣。

他失望地跌坐在地，低著頭，默默地把錢包拿出來，並把剩下的十元收入「房租水電伙食」那個夾層。

他低著頭坐了好一會兒，最後掙扎著爬起身時感覺痠痛似乎擴散到了身體的每一處，他轉了轉頭部，不經意地瞥見公車站牌跑馬燈上的時間。

2016年8月19日晚上11點57分

男子站在床邊，內心情感糾結複雜，他的一隻手插在口袋裡面，此時指間正跟著那物體上精緻的細紋輕輕撫著，那美麗的雕刻，一筆一劃都如此地清晰且富藝術感。

「孩子……你來了……」這聲音乾啞破碎，男子聽著心陣陣發顫。他趕緊拿起了一旁的水杯，把插在裡面的一根吸管移向老婦乾裂的嘴唇，「媽，先喝口水。」

老婦聽話地乖乖吸了幾口，在這期間，男子端詳了下老婦，發現她瘦了，他每天都會這樣看著她的身體，卻發現每天都比前一天都更瘦一圈。

「不是跟你說了，平常工作都很辛苦了，不用每天來啦！媽沒事，你也得花時間好好地陪陪老婆和孩子啊！」老婦喝完了水，想抬起手，輕輕拍拍男子的手掌，但手臂是如此的無力，很努力地抬了起來，卻移動緩慢，男子注意到後便趕緊放下水杯，雙手緊緊握著那隻枯瘦的手掌。

「孩子啊……對不起……」老婦突然哽咽了起來，嘴邊的皺紋益發明顯，淚就滑過了臉龐、耳朵，滴入了純白的枕頭裡。「媽不想成為你們的負擔……對不起……」

「媽，妳……妳怎麼又說這種話！我們沒事的，妳好好養病才重要啊，別哭了！」男子伸手抹了抹老婦的眼淚，再拍了拍老婦的手，柔聲說道：「快休息吧，別哭了，我們沒問題的，別擔心！早點休息吧，

我明天一定會再來看妳的。」

好不容易讓老婦再度睡著，男子走出病房，眼淚一度幾乎奪眶而出，但他忍了下來，走向停車場的路上，他把手伸入口袋中，摸了摸那東西上的精緻線條。

回到家後，客廳一片黑暗，他看見妻子在房間的背影，只開了一盞檯燈，他走了進去，發現孩子已沉沉地睡了，睡夢中仍吸吮著手指。妻子的桌上擺著一本帳簿，他將一隻手輕輕放在她肩上時，她側過了身，緊緊地抱著他，男子低頭親吻妻子的髮絲，沒有看向那本上的記錄，只淡淡問了：「又赤字？」而他的另一隻手在口袋裡，輕撫著那冰冷的形體。

將妻子安撫上床並等待她睡著後，男子悄悄走出家門。來到了一家店前，看著招牌出神，接著他拿出了口袋裡的那東西，是一隻古典的錶，錶身是暗銅色的，會在燈光下閃閃發亮，而上頭不反光的地方，是一些精美的圖騰，以獨特的雕工及充滿藝術美感的線條纏繞著整隻錶。

他還記得他結婚那天，他父親贈與了他這隻錶，是已經不知道幾輩前的祖先結交了一個富貴人家，結婚時收到的賀禮，從此就這麼一代代地傳了下去。直到他這一代。

他抬頭，那招牌大大地寫著『當』字。他走向前，自動門緩緩開啓。交出這隻錶時，他意外瞥見了上頭的時間。

2016年8月19日晚上11點57分

她突然醒來。接著像是想起了什麼，她瞬間從床上爬了起來，卻又馬上頓住了。因為她感受到自己正包著尿布，她不明白，為什麼？

總之她先脫掉了尿布，並走到衣櫃前，換了件她覺得最美麗的裙子，並提起了放在桌邊的袋子，裡頭裝著一些衣服，接著便就這麼走了出去。

她開了門，順著走廊一直走，前方有一臺電視，正播報著新聞，轉角又看到了一個櫃臺，那裡坐了一個微胖的中年女人，她笑著向她打了招呼。

「喂！妳要去哪啊！」那女人站起了身，一臉兇狠地質問著她。

「我？我要去給我丈夫送便當呢！還要到祿姆那裡去接我兒子呢！他可愛的不得了！待會兒我帶他回來給妳看看吧！」她揚了揚手中的袋子，對那女人露出了幸福的笑容。

那女人冷冷地瞪著她手中的那個袋子，從那略透的材質中，她猜想那應該是幾件衣服，因此她不耐煩的說著：「送妳來這裡的正是妳兒子，現在快給我滾回去！」

她被那女人推回了走廊，感到全然的莫名奇妙，卻也只能先順著她的意走了回去。邊走她邊想著，今天的日記又有了新鮮事可以寫了，她想了想，開頭便要寫：「1995年3月7日，今日遇到了一個奇怪的胖女人……」她想著想著便笑了出來。

她走回房門前，看到外頭有一塊板子，然後上頭是一張表格，名字那欄是她的名字，症狀那欄……她愣住了。因為那上面寫著「失智」。

怎麼會呢？她正想回去問那女人，卻看見了電視上顯示的時間。是現在的二十年後。

她一時腿軟跌坐在地，雙手扶著頭，此刻腦子裡充滿了各種畫面，兒子的婚禮、丈夫的告別式、養老院的大門……剛才出現在電視上的時間。

2016年8月19日晚上11點57分

此刻坐在電腦桌前，敲著世界最表面的故事。每分每秒，每個人發生的每件不同的事，會是怎麼樣的呢？

如果能看到，可能也就是這樣最表面的事，但是那背後是否蘊含了更多？

又是怎樣的更多？

時鐘滴答地敲著。

滴、二、答、零、滴、一、答、六、滴、年、答、八、滴、月、答、十、滴、九、答、日、滴、晚、答、上、滴、十、答、一、滴、點、答、五、滴、十、答、七、滴、分、答、完、滴、稿、答。■



義賣品項娜路彎主廚佛跳牆
遵循古法製作料多味美

文◎娜路彎大酒店

年菜有價 愛心無價

娜路彎義賣佛跳牆 捐助創世基金會

105年歲末，一場結合經典年菜與愛心善念的義賣饗宴，就在娜路彎大酒店中庭咖啡廳溫馨上演。

歲末年關，正是忙於調製春節年菜的時節，娜路彎大酒店孔添裕主廚，一如往昔精心調配拿手年菜「佛跳牆」。精選豬腳、干貝、排骨、蹄筋、雞肉、香菇、栗子、芋頭等多項上等食材與獨家秘製湯頭，經過多道工序烹調，以文火燉煮八小時，讓每道食材豐富入味，口感甘醇不膩口，將所有山珍海味的精華，全部濃縮於此道料理之中。但，今年由孔大主廚監製烹煮的，「禪起葷香飄四鄰，佛間棄禪跳牆來」這道春節年菜，卻另有一段「佛心來著」的動人故事。

長年贊助公益活動的娜路彎大酒店董事長林炎煌，有感於年關腳步將近，部分弱勢家庭應急需外界支助，方能安享春節圍爐團圓的喜樂。林董事長決定將關懷化為實際行動，號召孔添裕主廚以特製佛跳牆年菜辦理義賣活動，激發社會大眾寒冬送暖的善念。活動的支助單位並設定為創世基金會，收入就用來挹注「植物人雙軌（安養、到宅）服務」計畫。

12月20日義賣現場，還特別邀請長年臥床的植物人「小豐」擔任嘉賓，由孔主廚親自餵食小豐品嚐這道佳餚。「小豐！這道佛跳牆代表春節家人圍爐團圓，很香、很好吃喔！」



▲林峰銘副董事長說明此次義賣會緣由

面對無法自行取食的小豐，孔主廚真是憐愛深深。

這位創世基金會到宅個案小豐（化名），現年19歲，四個月大時因車禍腦傷成了植物人，只能長期臥床；母親又因為脊椎受傷，無法久站工作。小豐的哥哥另有輕度身障，母子兩人都難以求職，要賺錢養家維持生計，委實困難。邀請小豐一家出現於義賣現場，相信會激起更多民衆的行善意念，願意伸援這些急需幫助的弱勢朋友。創世基金會臺東分院王玉鳳院長說，很感謝娜路彎大酒店於風災過後募款艱難的歲末，以自家高檔美食佛跳牆，協助募集植物人雙軌服務經費，讓這項針對弱勢的關愛計畫能持續進行，真是最具「佛心」的董座，令人欽敬。

娜路彎佛跳牆年菜每份1,288元，也提供冷凍低溫配送到外縣市的服務。相信每一位參與義賣的民衆，在圍爐享用佛跳牆佳餚的同時，都會深深感悟：「年菜有價，愛心無價」。■



文◎曾淑貞 Fabulous 總編輯

鄧葉玉蘭女士 歡樂生日宴



每一位子女都會給自己的母親，如家珍般藏在心裡並對自己心裡說：「我的母親比別人的好。」也都會說出：「偉大的媽媽，謝謝您這數十年來，不停的為我們所做的，芝麻小事卻是非凡的一切，我們感恩您到永遠……。」

2017年2月7日是深明大義、勤儉持家的慈暉文教基金會——鄧葉財務長玉蘭女士，我們的鄧媽媽很特別的日子；子孫們為她辦得體面光采的八十歲生日壽宴。當天賓客們喜悅的踏著愉悅且優雅的腳步，來到台北市公館地區的水源福利會館宴會廳。乘了手扶梯到了二樓，主人及慈暉的人員，身著整齊端莊大方，帶著滿面的笑容對賓客招呼寒暄。我們走過廳堂，一路嬌柔美美的燈光和擺設照著光艷，宴會廳裡英俊與優雅的賓主與賓客們齊集，構成一幅好是溫馨家庭的和樂畫面。

慶生宴開始，由慈暉文教基金會李素真老師指導的慈暉合唱團帶頭，演唱音韻動人一連串的祝壽歌曲，曲曲音色優美，深深的打動聽眾的心，台上台下各個感染、陶醉成了樂迷。接著又由慈暉舞蹈團，展現婀娜多姿一系列的組曲舞蹈，演出韻律感十足、結合力與美，也表達出內心的思想情感，帶給在場人們視覺饗宴。節目滿滿，不僅有又唱又跳，引人參與感十足、活絡氣氛的舞蹈節目，也有慈暉才藝班國標舞王美精老師帶領慈暉林長勳董事長輕盈舞台上，真是步步曼妙生花。一道

道佳餚陸續出場，一杯杯美酒笑容裡開懷、摸彩、領小禮物、壽星許願、切壽星孫子自製的多層大蛋糕……。主人、親人、嘉賓盡歡，真是熱鬧難忘有意義的慶生宴。

慈暉財務長鄧媽媽一路走來，敬老尊賢，關愛後進，品德高尚與雲齊。在家庭操持得井井有條，在慈暉、在社會服務的態度，都蘊藏著無窮的耐力，要做就要努力不懈、她做好事無所不能，有方向、有規則、有毅力的去耕耘、去奉獻的精神。二十多年在慈暉，主持財務繼頭陣，本慈暉「幼吾幼以及人之幼，老吾老以及人之老。」從自

己做起愛家愛社會之精神，言行平易崇尚儒道。

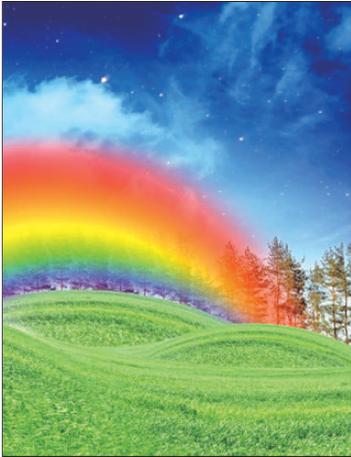
我們看見有快樂、有夢想、有自我、有社會交往、有興趣愛好、有時空演好自己角色的，這位高齡新時代女性——鄧媽媽，她的壽宴讓我們聯想：百善孝先修，有美德之人即民之秉彝，好是懿德耀千秋，能感蒼天，終有好報。我們見到鄧媽媽教養、引導的一大家庭，孝親的風範——心地寬大，盡忠誠之心敬待母親，沉潛哲理道德，大義經綸對待世事，使人人敬慕。平日有鄧媽媽以及所有慈暉長輩、團體共事時，慈暉滿園桃李春風拂。

她友善直爽仁慈的特質，我們感到喜樂溫馨時也在學習。

喜宴後就有感想，想執筆為鄧媽媽賀喜同時期待她們的「孝親與勤耕不懈的風範」，人們心識相傳並力行之。的確：鄧葉財務長讓我們感動，緣由是「如慈暉」鄧媽媽一家人，啓人思道範與遵循，也讓人期待，社會大家庭都能，敬上愛下，日日所作所為超越自己，讓大社會裡美麗的霓虹燈處處輝煌。

總之，我們看到了鄧媽媽子孫們的努力與優質，壽宴席散，鄧媽媽的子孫們，又期待下一回感動自己感動他人的歡樂生日宴。■





文◎賴霽倫 永捷資產管理股份有限公司

愛 陪伴 家人是一輩子最重要的資產

童年，對許多人來說，是人生中最快樂的時光，也是最難忘的日子，更是人生中最美好的一段回憶。在彰化一處綠意盎然，微風徐徐，半山腰的山坡上有棟古色古香的住宅，門前種滿各式各樣被人悉心照顧盆栽，不遠處即可看到一間偌大的土地公廟是在地人的信仰中心，每到下午可見到各家各戶的家庭主婦一邊忙著挑菜準備晚餐，又可以一邊閒聊培養感情，夜晚可遠眺市區百萬夜景，這麼一個純樸的鄉下，裡面住著一位面目慈祥的老人家，就是我最敬愛的奶奶。

從 小因父母工作忙碌，家中的小孩都是由奶奶拉拔長大，在無微不至的照顧下，有著深厚的情感，隱隱記得小時候每當早上睡醒時，第一時間總是吵著喝牛奶，但奶奶忙著打掃家理和準備早餐，心裡又擔憂我會肚子餓，總是在處理家務空檔分身幫我泡奶，然後看著我開心又滿足的



喝著現泡的牛奶，並陪在我身邊逗我笑，現在想起來都會會心一笑。尤於家裡是在半山坡，每次奶奶出門買菜需要先走二十分鐘的路途才會到菜市場，我就會和哥哥姐姐們一起在家門口的那條巷子等著奶奶回來，有時遠遠的看到奶奶大汗淋漓拖著重重的菜藍用蹣跚的步伐往回家的路上前進，大家就會衝去幫忙分擔重量，奶奶也總是溫柔的提醒我們小心不要跌倒了，夏日炎炎的時候，奶奶會給我們一人一罐小小的養樂多和準備好喝的仙草，來犒賞大家幫忙分擔辛勞的獎品，小時候即使是一罐小小的養樂多也足夠讓我歡欣鼓舞，奶奶用他最大的慈愛和溫暖讓我度過無憂無慮的快樂童年，漸漸的我長大了，回到台北讀書，沒辦法長期陪在奶奶身邊，奶奶終於可以放下兒孫們甜蜜的負擔，享受自己熱愛的生活。

阿茲海默症是一種發病進程緩慢，隨著時間不斷惡化的持續性神經功能障礙。早期常見的症狀是無法記住最近發生的事情，隨著疾病的發展，症狀可能會包含：易怒、容易迷路、具攻擊性、情緒不穩定、無法言語正常、喪失長期記憶、難以自理和行為異常等。奶奶剛開始有些病狀出現時，家人還不知道原來奶奶生病了，只是覺得最近總是忘東忘西，忽然對以往很親密的鄰居有了敵意，覺得鄰居想要害他，總是在家裡說別人的不是，對平日最喜歡的花花草草失去興趣，也不再那麼用心照顧，甚至開始有了奇特的觀念，例如：只

要是深色的食物就絕對不會吃，不但覺得吃了會讓皮膚變黑，甚至覺得那些都是壞掉的食物而直接丟掉，也會把家裡所有的電器插頭拔掉甚至破壞，認為插頭會害家裡失火…等，直到有一次，奶奶自己出門，突然忘了回家的路，在路上彷徨時，好險遇到了好鄰居幫忙帶奶奶回家，家人們才驚覺奶奶的病情需要立即尋求醫生的幫助。

記得有一年的暑假，我主動想要照顧奶奶，陪奶奶住了三個月，當時的她很頑固，行為舉止像個小孩似的，總是吵著要去找已經過世十幾年的爺爺，所以我就耐著性子陪著他在路上亂逛，告知了數次爺爺已經不在了，卻一樣不聽勸堅持每天都要出去外面找爺爺，這時真正體會到照顧病人的辛苦莫過於患者生病的疲累。

因家人各自忙於工作，實在無法分身乏術專心照顧奶奶，便請了看護協助，也有了好的安置，子孫們也不忘抽空探望、表達自己的一份孝心，奶奶年紀越大，漸漸不記得我們，身體每況愈下，變的無法表達自己身體的情況，等到痛的受不了或是發高燒後，我們才會知道已嚴重不堪，奶奶跑醫院的次數越來越多，狀況越來越不理想，最後因器官老化難以修復住進加護病房，身為晚輩的我們牽腸掛肚，當醫生宣告放棄急救，拔管的那一刻，心情悲痛不已，難過到無法用言語表達，最親愛的家人即將離我們遠去，但我們選擇平靜的看待，釋懷一切，往好處想，至少奶奶不用在受到病痛的折磨，可以解脫人世間的牽掛到極樂世界。



如何珍惜家人

愛要及時，相信大家都懂這個道理，但往往能不能實際付出行動實現是有難度，有時候愛的表達，微小的關心，細小的動作都能讓人溫暖在心，不要等到無法傳達時後悔莫及。■



東台灣客家美食創意料理達人
娜路彎大酒店
孔添裕主廚組獲獎
 文◎娜路彎大酒店



▲孔主廚細膩掌握每道佳餚烹煮細節 做到盡善盡美

2016 年晚秋時節，配合客家收冬祭慶典活動，客家委員會與臺東縣政府於十月初，聯合辦理一場別開生面的《東臺灣客家美食料理比賽》。這場盛大的餐飲賽會，娜路彎大酒店自然不能缺席。由孔添裕主廚率領的廚藝團隊，也果然不負眾望，一舉榮獲「創意十足獎」；獲頒獎牌乙幀及獎金30,000元。名廚展現精巧廚藝，調理創意冠軍菜餚，證明娜路彎大酒店餐飲品味果然是「五星等級」。

孔添裕主廚四人小組榮獲這項殊榮，其實一點也不僥倖；報名團隊要先通過書面審查，入圍前10名者才可以晉級參加決賽。比賽規定



▲東臺灣客家美食料理比賽海報



▲創意料理講究不只是色香味俱全
更要展現食材獨特性

參加團隊必須先設計完整的「客家套餐」一式共五道菜，其中三道是傳統菜色，一道是以在地食材為主的創意料理，另一道則需使用客家醃漬物做出客家風味餐。而，為了提倡天然健康飲食文化，更禁止使用化學調味料。短短兩個小時的比賽時間，各組要備妥食材，調理及烹煮，並做擺盤搭配，兼顧菜色與餐檯配置的美感。可見這項比賽不只十足創意，更是挑戰十足！比賽的評分標準為：口味佔30%，在地食材運用為30%，整體美感、創意特色、善盡食材和營養衛生則各佔10%。如此嚴苛的評分標準，對參賽團隊的確是嚴酷考驗。

娜路彎大酒店孔添裕主廚團隊獲獎後，又配合2016年11月「臺東好米收冬祭」活動，應邀於台東縣池上鄉客家文化園區進行現場烹煮，與大眾分享獲獎的「創意客家宴」。「好米收冬祭」盛宴以大地為廳，花海為景，周邊又佐以爵士民謠歌手悠揚的歌聲，參與民眾各個圍坐花海周邊的餐桌旁，品嚐饒富客庄風情的創意菜餚，這樣的宴飲經驗真是別有一番風情啊！

榮獲此項料理競賽創意大獎，對深耕餐飲數十年的孔主廚而言，應是一項深刻的肯定；但，孔主廚卻說，他其實並不在乎這項「廚神」的讚譽，反而是能夠藉此為推廣客家飲食文化善盡一份心力，才是他最喜樂的事。■



▲娜路彎廚藝團隊榮獲「創意十足獎」獲頒獎牌乙幀及獎金30,000元



▲菜餚完成更要擺盤搭配 兼顧菜色與餐檯配置的美感



文◎李昱伶 和群室內設計裝修公司

為何豆豆總是忘東忘西 動作反應跟不上 洪瑞端心理師談 常見兒少精神疾患之注意力缺失



臨床上在學齡兒童研究中，發現其中有些孩子老是上課無法專心，無法乖乖坐好聽講，因而常遭到老師警告或同學排擠；尤其當狀況不斷時，老師即可能會暗示、甚至明示家長「該帶小孩去看醫生了」。不只在兒童身上，也有的持續到成年階段。最初想了解「注意力不足障礙症」（ADD）症狀，是因一位朋友是此患者（豆豆），在認識豆豆一段時間後，不知為何感覺「怪怪的」最初互動並無異狀，久而久之，常發現對方會忘東忘西、掉東西、說話回應時常會沒注意對方的談話等……直到豆豆告訴我們自己的症狀，是經學校老師觀察到，進一步檢測，確診為ADD患者，目前定時服藥控制中。

過程中發現，跟豆豆互動時會因對方動作慢而感不耐煩，且會因雞同鴨講，無法很順利溝通，而豆豆自己也不知道該如何表達自己的情緒及想法讓接觸的人理解。詢問臨床心理師洪瑞端小姐，才知道什麼是ADD及如何觀察？

ADD (Attention-Deficit Disorder) 注意力不足，是ADHD(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)診斷的其中一種分類，根據《精神疾病診斷與統計手冊》第五版（DSM-V）標準所編寫的《注意力不足過動症：衛生福利部心理衛生專輯（03）》一書中提到，我國的ADHD的盛行率約為5-7%，且60%個案的病情會持續到成人。DSM-V明確地將成人納入注意力缺失的範疇；不論是否成年，只要有以下「症狀」五項（青少年和成人）或六項（兒童）、持續六個月以上，就可能診斷為「注意力缺失症」：

1. 注意細節不能（功課、工作……粗心）
2. 維持注意力不能（工作、做功課、上課、記東西……）

3. 沒在聽（與人交談時，像沒在聽，或有聽沒到）
4. 無法跟隨指令（造成無法完成功課、或工作）
5. 組織不能（組織工作或安排生活、時間上有困難）
6. 逃避「需持久專心的事」（需安靜專注耗腦力的事）
7. 掉東西（書、筆、雨傘、水壺……）
8. 分心（易被臨時介入的刺激「拉走」）
9. 忘東忘西

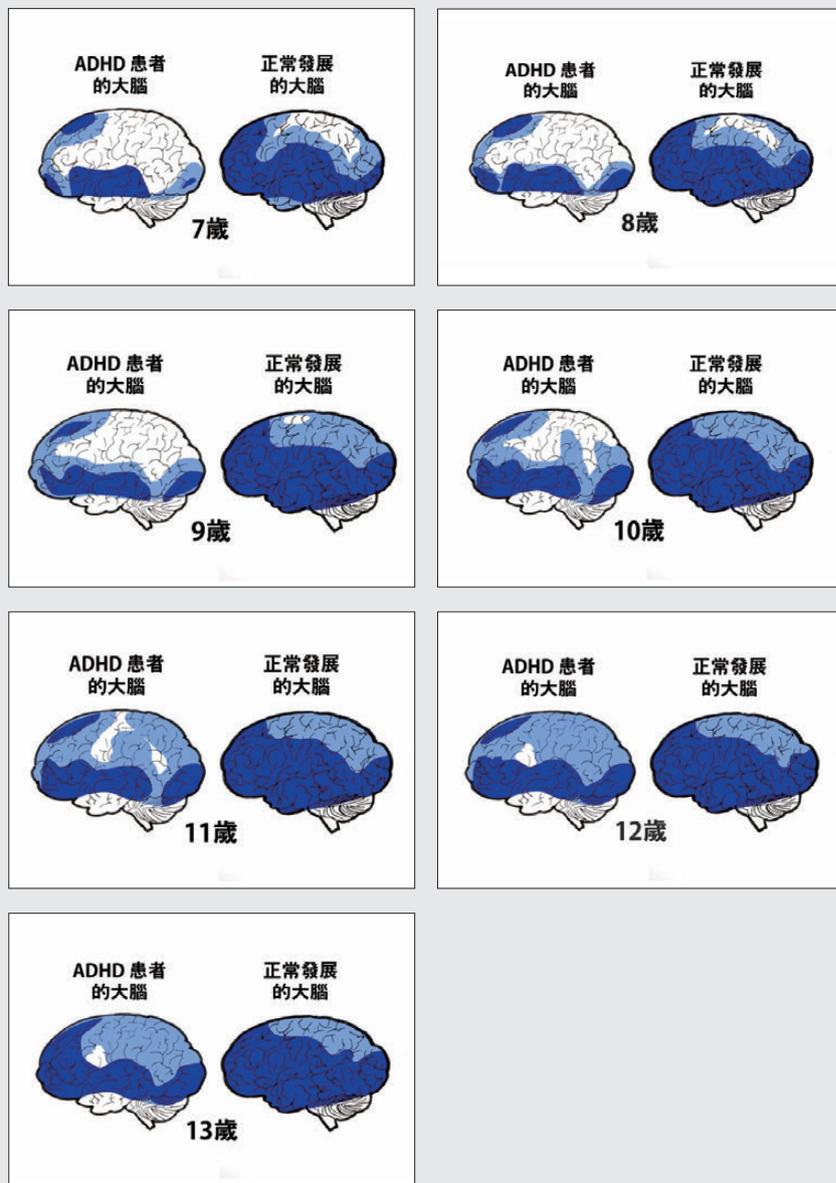
為什麼有ADHD？洪心理師說明以心理/社會因素而言，在不同情境下，有些情境症狀較明顯，另一些情境症狀則較不明顯，例如寫功課、準備考試容易分心，但是上網、長時間打線上遊戲卻很專心，容易讓家長以為孩子沒有注意力問題，這是因為看電視、玩線上遊戲，與寫功課、閱讀，大腦所經驗到的刺激方式不同，前者較常見的是被動地經驗持續的聲音、光點的刺激，後者則需要大量執行主動性的認知作業，專注力不足的狀況就容易浮現出來。另外，環境刺激太多太雜亂，分心的狀況也會比較嚴重，如書桌放太多與目前要做的事情不相干的東西，如玩具、電腦、雜物、食物……，反之，環境安排盡量單純(如書桌先把目前用不到的東西都收起來，只放現在正要寫的功課或準備要看的書，牆壁上的貼的各種容易造成分心的刺激都先撤下)，分心的狀況也會改善。

另一方面，以病理因素而定，生理層面有三種：

腦發育晚熟

前運動皮質(premotor cortex)、上前額葉皮質(superior prefrontal cortex)等區活性不足：由以下圖面說明相同年齡層中腦部發展的對照組。

ADHD患童vs.一般兒童

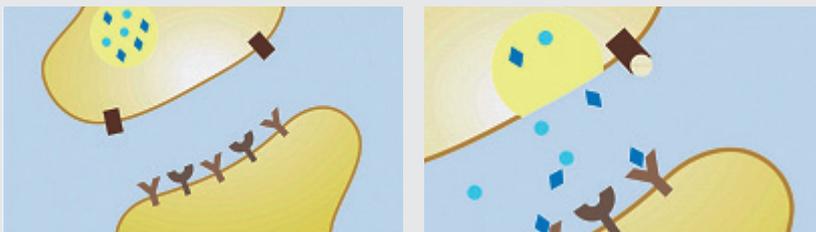


* 2007年，追蹤223位7~13歲ADHD患童vs. 223位對照組兒童大腦發展，發現患童的大腦皮質發育平均晚了3年。最明顯的區域就在「前額葉」——負責注意力、衝動控制……等。

神經介質失衡

多巴胺 (dopamine)、正腎上腺素 (epinephrine) 失衡：

中樞神經活化不足：影響包括，訊息傳遞、專注、協調性、動機(積極感)、適切行為、學習、衝動控制問題等。



遺傳

因此關於ADHD的評估，基本上被認為是生理上的問題，但它也容易衍生許多心理、人際、家庭、教育上的問題。也易合併其他神經心理問題如：動作協調障礙、高功能自閉、亞斯伯格症狀、妥瑞氏症、學習障礙……等。

臨床上，ADHD診斷有70-80% 患童會有其他伴隨的問題，所以，雖然同樣都是ADHD診斷，但不同的個案所呈現的樣子有時卻很不一樣；以下是ADHD與其他疾患共病的研究統計：

1. 對立性反抗疾患 (ODD)：ADHD個案裡，有30~50%同時也有ODD的診斷。
外顯特徵：固執、易怒、記仇、嫉妒、報復心強、一味歸罪他人、為反對而反對……，通常這些特徵容易只出現在特定場合或只針對特定對象，例如在家裡症狀很多，但在學校、在外面看起來與一般學童無異。
2. 焦慮疾患 (Anxiety disorder)：ADHD個案裡有25~50%同時也有焦慮疾患的相關診斷。
合併焦慮現象的患童特徵以“注意力不足”居多“過動”則較少見。行為會有反應慢、步調慢、動作慢、易分心、工作記憶偏弱、經常不安，較壓抑、退縮情形發生。患童的焦慮主要來自無法依規定如期完成功課或指派任務。
3. 憂鬱症 (Depressive disorder)：13~27%
4. 物質使用疾患(eg. 安非他命、毒品、酒精)

5. 學習障礙 (書寫、閱讀、數學障礙)：45%
常見：閱讀、書寫、數學障礙、拼字困難。常被誤判為懶惰不想學、不用心：事實可能是，看不懂、無法吸收、跟不上進度。
6. 自閉症類群 (例如亞斯伯格症、高功能自閉症等)：20~50%
ADHD患童常見的自閉特徵：在理解他人立場、感受、表情上有困難並且在溝通行為有困難。對感官刺激反應太強或不足。
7. 抽蓄症 / 妥瑞氏症 (Tic / Tourette)：5~20%
特徵：不自主地出現抽蓄症狀，例如臉部，或身體，或反覆發出聲音 (清喉嚨、抽蓄)
抽蓄症：有動作抽蓄症狀
妥瑞氏症：有動作抽蓄，也有聲音抽蓄的症狀，症狀持續時間超過一年
8. 睡醒障礙症 (Sleep-wake disorder)
特徵：睡不安穩、惡夢、睡時肢體動作多、打呼、白天精神不繼、難以專注。
9. 動作協調發展障礙症：40~60%
特徵：肢體動作略顯遲緩，體育表現不理想、學穿衣慢、手寫能力差、易不慎撞到東西、或易跌倒。
10. 強迫症：0~60%，無意義地重複特定想法動作。

知道這些症狀，那該如何面對及幫助他們呢？洪心理師表示父母親需協助兒童建立穩定的生活規律、練習行事曆記錄、時間管理技巧等，為孩子設定目標。若是學齡患童，可邀請學校老師一起了解診斷上，個案具有的特定困難，以減少誤解，也減少老師帶班時的心理壓力；同時協助如何建立正面、瞭解、接納的環境，增加孩子的信心與社會適應力。目前ADHD的治療，除了藥物之外，常見的處遇方式有認知行為治療、社交技巧訓練團體、問題解決團體、自我控制訓練、傾聽與情感表達、情感調整練習等。洪心理師建議跟孩子相處時，宜避免失控、衝動、不理性的反應，多聽孩子說，讓孩子有機會表達想法。也可用角色扮演，例如，請父母、手足、或同伴做角色扮演，模擬發生問題的情境，以及示範適切的因應方式，並教導孩子理解他人感受。然而與這些孩子或成人相處的父母或手足，因長時間相處，也很需要有健康的紓壓管道與人際支持。

當情緒低落，或挫折時，容易覺得孩子一無是處，特別當看見孩子的學習比一般孩子弱時。在情感上，建議可在家中醒目的地方，擺放能回憶美好記憶的照片或物品，提醒自己多看孩子可愛的一面；也不要將孩子的問題當作自己有問題。面對孩子的困境與問題、周遭人的不諒解、或遇到自己處理不好時，學習原諒孩子、原諒周遭的人、以及原諒自己，是很重要的。

生活中有規律運動、培養正面的休閒嗜好，滋養身心靈、定期參加有益身心的人際活動，例如，教會聚會、義工服務、踏青爬山……，每天安排做三件自己喜歡的事，或寫下三件覺得感恩的事，多回憶讓自己有好心情的事情以及安排與所愛的人一起做維繫感情的事，例如，每隔一段時間，安排與配偶單獨約會，孩子可事先安排保母帶。安排假日計劃與家人出遊，或計劃學習新的事物、或培養新的嗜好，或動手去做一直以來想完成的目標，盡量創造讓生活能感受到活力的目標與活動，長期下來，家長、伴侶、孩子也能真正的紓解壓力，使彼此都有良好生活品質。

最後十分感謝教會好友，臨床心理師洪瑞端小姐，與我們分享寶貴的專業知識，使我們對ADHD有所了解。■

文獻出處：

1. DSM-5精神疾病診斷準則手冊
2. 過動兒父母完全指導手冊
3. 注意力不足過動症影片兒童版跳跳兔為什麼不專心- YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=zz_esbZFjU4

洪瑞端 簡歷

臨床心理師，輔大臨床心理系及碩士班畢；於北榮、國泰精神科完成臨床訓練；曾服務於台北馬偕兒少精神科，參與衛福部「心智障礙者精神醫療服務品質改善計畫」。今年1月於短宣合作受邀赴馬來西亞舉辦三場心理疾患講座，分別談ADHD、憂鬱症、自殺防制等主題。





娜路彎藝廊
書畫家沈以正
神奇鬼怪人物繪畫展

文◎娜路彎大酒店



▲沈教授進行美學講座 全程神采飛揚 勁道十足

105年11月初，娜路彎大酒店藝廊有一項極為奇特的畫展亮眼登場—知名書畫家沈以正教授的《神奇鬼怪》畫展。

可能因於沈教授的高知名度，也可能是因為畫展主題令人「稱奇」，參與開幕典禮的貴賓和慕名而來的民衆十分踴躍。人頭竄動，把會場擠得水洩不通，果真又締造娜路彎藝廊的一項「傳奇」。

開幕典禮熱鬧啓動，多位藝文界大師輪番上前致詞，讚譽沈教授於書畫界的成就，願意移駕到臺東舉辦畫展，真是千載難逢的機緣。典禮最後，由沈教授發表策展感言，話匣子一開，即是一長串洋洋灑灑的書畫人生經驗分享，信手拈來都是精彩至極的畫作故事。不忍年事已高的沈教授



▲沈教授夫人羅芳教授說明策展緣由並感念林董事長對藝文活動大力支持



▲沈教授致贈娜路彎大酒店藝廊珍貴畫作典藏

站立講述，娜路彎大酒店林董事長立即請員工搬來沙發座椅，只見入座之後的沈教授，講起超過半世紀的創作經歷，更是勁道十足，滔滔不絕。

其實沈以正教授與臺東的因緣頗深，年少時代曾就讀臺東師範學校，43年畢業後，繼續於臺灣師大及文化大學藝研所進修，致力鑽研書畫領域。爾後即一面於大學任教提攜後進，一面持續探究繪畫理論及美術史，多年來創作不輟，著作等身，盛名享譽書畫界。此次，沈教授以「神奇鬼怪」為畫展主題，乃因於中國水墨畫題材中，神怪人物畫作其實洋溢無比情趣，可惜現今畫界較少關注和著墨，因此沈教授特別精心繪製百多幅神

鬼人物作品，細膩詮釋古來傳說中的神怪造型、特殊意涵和風格習性……等；透過各幅作品，民眾不只得以一窺古來的神怪傳奇，也能深刻理解當代民間對神怪的景仰和孺慕之情。

這場畫展已於臺東大學先行展出，身為東大校友的沈教授，特別致贈十幅畫作供母校典藏。三年前，沈教授與同為書畫名家的夫人羅芳女士，聯袂參加林坤池文教基金會樂活日揮毫盛會，有感於娜路彎大酒店林炎煌董事長，長年對藝文活動的支持，自此結下深厚情緣，連年攜手前來參與樂活日揮毫。夫人羅芳女士號召成立的「臺灣海洋畫會」，105年暑假期間也特別移師到娜路彎藝廊開展。伉儷攜手，連番盛情到偏遠臺東舉辦畫展，致力提升臺東藝文素養和風氣，堪稱藝壇佳話一樁。■



▲開幕典禮各界貴賓及地方鄉親參與踴躍



文◎李素蘭 將捷股份有限公司

食譜分享

南棗核桃糕



材料

- A. 1/2核桃 500g~600g
- B. 麥芽 600g
- C. 棗漿 150g (可增減)
- D. 棗泥豆沙 600g
- E. 龍眼乾 150g (可增減)
- F. 油 1 大匙、鹽 1/16 小匙 (可不加)
- G. 玉米粉 (或日本太白粉) 3 大匙加水 4 大匙調勻
- H. 糯米紙、糖果紙約 120~130 張

前置準備

- 1. 準備金屬餅乾盒蓋約 35cm×26cm 或大平盤
- 2. 耐熱塑膠袋 (5斤裝) 1 個抹少許油
- 3. 龍眼乾切碎
- 4. 麥芽整罐泡熱水，方便倒入鍋子

做法

1. 核桃(可用清水快洗二次瀝乾)以 150°C 烤 15 分鐘;放烤箱 100°C 保溫。
2. 擦乾不沾鍋倒入麥芽,小火煮到中央起大糖泡(圖二),棗漿加入拌勻。
3. 棗泥豆沙壓薄分小塊加入,用小火拌煮到棗糊看不到塊狀。
4. 玉米粉+水調勻;緩慢倒入;快速攪拌棗糊。
5. 加入龍眼乾及油,繼續拌翻棗漿糊,至鍋邊無沾黏的棗漿糊;整糰翻炒呈糰狀(圖三)或滴入水中不會散開即可。
6. 熄火拌入烤熟的核桃(圖四)。
7. 倒入已鋪抹油的耐熱袋內(圖五),放在盒蓋上(或平盤)推平,高約 1cm,將塑膠紙表面覆蓋好(圖六);倒扣(圖七)、待冷卻。
8. 完全冷卻後;去除塑膠袋,整片放在切板(洗淨擦乾抹油)上,刀子先泡冰水;擦乾。
9. 核桃糕切成約 1.5cm×4cm 塊狀(圖八),先用糯米紙包;再用糖果紙包裝好。■



圖一 材料



▲圖二



▲圖三



▲圖四



▲圖五



▲圖六



▲圖七



▲圖八



▲圖九



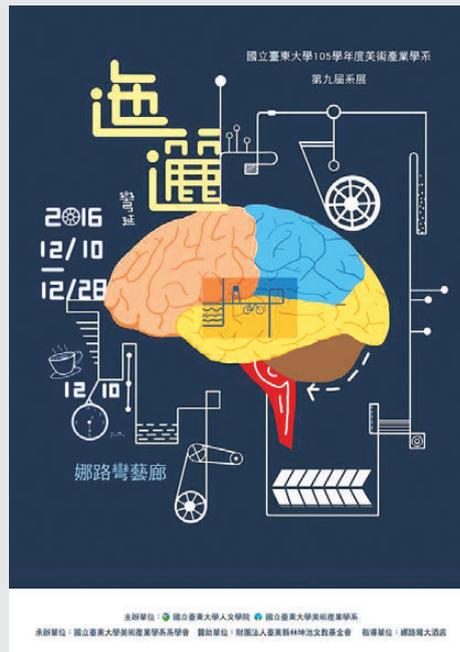
沈以正教授當眾揮毫 指導台東大學美產系學生作畫技巧

文◎娜路彎大酒店

臺東大學第九屆美產系系展

迺邏 彎延

「迺邏」沈以正教授《神奇鬼怪
小迺邏 畫展》開展，臺東大學
美術產業學系亦於12月中旬，
假娜路彎藝廊舉辦105學年度
第九屆系展「迺邏·彎延」，
展期共計19天。「迺邏」與
「彎延」詞義相近，類似腦部
彎彎曲曲的結構型態，也象徵
著同學們在創作之際，必然先
經由大腦思考，再藉由巧手繪
製雕塑，完成讓觀者感動的作
品。



▲臺東大學第九屆美產系系展「迺邏·彎延」系展海



▲臺東大學美產系系主任林永發教授代表校長致贈感謝狀予林坤池文教基金會及娜路彎大酒店

東大美產學系系展活動已連辦幾年，藉由系展提供學生發揮美學潛能，互相切磋精進彼此的美學素養。近幾年系展都由林坤池文教基金會，及娜路彎大酒店林炎煌董事長提供高額獎金，實質鼓勵表現優異的同學，得獎作品並典藏於娜路彎藝廊，提供地方鄉親永久觀覽，對學生而言更是無上的肯定。有感於林炎煌董事長的大力支助，臺東大學曾耀銘校長特別頒贈感謝狀，肯定林董事長設立此項「娜路彎美學特別獎」的良善美意，的確能有效鼓舞學生的創作意願。此次系展類別計分為西畫、書畫、立體造形、平面設計及數位媒體等五類，總共有95件作品參賽，66件作品得獎。來自大陸北京的謝思彤同學，以水墨表現蘭嶼風情榮獲書畫類第二名，一年級的特殊生李羅開昀則獲西畫類特別獎及書畫類第三名，傑出表現令人讚嘆。

藉此次開展典禮一併頒贈本年度「財團法人林坤池文教基金會獎助學金」，此項獎助學金乃為鼓勵設籍臺東縣，家境清寒的大專院校學生專心向學，於每年暑期頒布申請辦法；凡操行成績全學年平均80分以上、學業成績全學年平均75分以上的大學同學，都可以送件申請。今年獲獎學生共計10位，除了致贈獎助金20,000元之外，基金會還特地製作小獎狀鼓勵每位同學，期許大家都可以積極找到指引人生方向的北極星，堅定信念，義無反顧，勇敢前行，動手動腦讓夢想實現。

另外，林炎煌董事長亦藉由此次盛會，慨捐新台幣二十萬元予臺東縣生命線協會。身為臺東縣生命線協會創會會長，林董事長的贊助其實長年不中斷，深刻期許這個以自殺防治為重點工作的公益團體，能夠持續累積更多良善的熱情和能量，積極扮演社會大眾生命的「守門員」。



▲「娜路彎美學獎」得獎作品將典藏於娜路彎藝廊 提供大眾觀覽



▲「娜路彎美學獎」頒獎與會貴賓與師生合影



▲林炎煌董事長慨捐新台幣二十萬元予臺東縣生命線協會



文◎張安妮 署立雙和醫院新陳代謝科 醫師

三大飲食原則 控制三高

三高指的是高血壓，高血糖，高血脂；三高容易造成健康的危害，包含心肌梗塞和腦中風等心血管疾病。維持理想體重及均衡飲食是控制三高或預防三高的主要方式。

1. 高血壓的飲食原則

減少鹽分的攝取、限制鈉含量較高的食物，例如醃製品、速食，或是罐頭食物；市售零食的含鈉量也較高，例如洋芋片、米果等。盡量使用鈉含量較低的調味料。

2. 高血糖的飲食原則

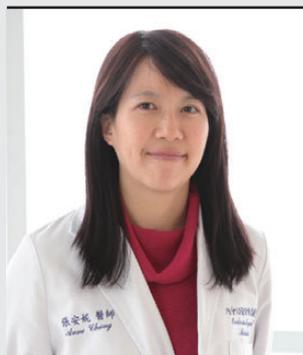
應控制熱量高的食物攝取量、少吃精緻醣類、少喝含糖飲料、少吃油炸或煎炒的食物、避免喝酒，食物盡量以水煮、清蒸、烤或涼拌等烹調方式；此外，糖尿病人若有延遲用餐的情況，應先補充少許點心並隨身攜帶糖果，以防止低血糖發生。

3. 高血脂的飲食原則

高血脂可大致區分為高膽固醇及高三酸甘油酯。膽固醇過高者，宜少吃膽固醇含量較高的食物，例如內臟、蛋黃、魚卵、蟹黃等，避免以油炸或煎炒的方式烹調食物，並可適量攝取堅果類食物，增加膳食纖維的攝取。

高三酸甘油酯的飲食原則宜控制熱量攝取，避免飲酒、食用精製醣類食物、少喝含糖飲料，並多攝取富含omega-3的魚肉，例如鯖魚、秋刀魚等。

除了飲食之外，也應有足夠和規律的運動，互相搭配才能降低三高造成的健康風險。■



張安妮 醫師

專長：

糖尿病、肥胖、高血脂症、甲狀腺疾患、腦垂腺疾患、內分泌失調

門診：

週一、二、三、六上午／週一下午／週二夜間



文◎劉家宏 署立雙和醫院泌尿科 醫師

經皮腎臟碎石手術 清除惱人結石

泌尿科門診中常可以聽到以下的詢問：「家人有一顆相當大的腎結石，再加上其他細小石頭卡滿了整個腎臟，醫師說必須要進行經皮腎臟碎石手術，要從表皮穿進腎臟取石，聽起來很可怕，這要怎麼進行？想聽聽醫師的意見」。

鹿角結石，指長得像鹿角的分枝一樣，因沒有明顯的症狀而被病人忽略。這種結石往往伴隨著感染，又稱感染性結石，往往會形成大型的腎臟結石，最後填滿整個腎臟。

對於2.5公分以上的結石或更大的鹿角狀結石，體外震波碎石效果不理想，常會使得打碎的小石子掉到輸尿管卡住，導致疼痛更厲害，甚至感染及影響腎功能。

這一類困難處理的結石，傳統的治療方式是直接剖開腎臟，取出結石再縫合，但會損及腎臟功能，近年來多採用以經皮腎臟碎石術治療為主，由醫師藉超音波於表皮打2~3公分的小洞，再擴張至以內視鏡進入腎臟，藉由影像系統及碎石器械來將結石擊碎取出，若還有深埋於腎臟角落的結石，則可於術後再利用體外震波碎石將其擊碎。

結石是人類很古老的疾病，平時應攝取充足的水分，並避免重口味的餐點，若發現血尿或有泌尿道感染等現象時，則應儘速就醫。■



劉家宏 醫師

專長：

腹腔鏡泌尿系統腫瘤手術、腹腔鏡疝氣修補術及精索靜脈結紮術、泌尿系統內視鏡截石手術、男性不孕症及節育手術、一般泌尿系統疾患、泌尿科複雜型內視鏡手術及機器人手臂手術

門診：

週六上午／週二、三下午／週一夜間



文◎廖茂宏 中華玄機風水命理研究會 理事長

家庭生活論述

人類自有生命就有其定數，一生中離不開陰陽五行的循環變化及二十四節氣大自然的演變。在這地球上就是動物、植物兩種生物相輔相成，生生滅滅的生命鏈而組成，世紀相生，代代相傳而成。

自古以來人類的生活方式，是從早期一夫一妻之家庭，經過世世代代的繁衍而形成了原始的部落，由於人數的增加及生活上的相互需求。就逐漸形成更大的部落，再經過無數世代與歲月累積發展為現在的社會國家。

從人類群體關係進化過程，我們可以了解到，每個人從出生呱呱墜地後，就有了最初的家庭父母手足關係，而親戚關係，求學過程的同學，師長關係，到了成年之後，步入社會更發展出更深、更廣、更錯綜複雜的人際關係。這種人與人之間的各種生活關係環環相扣，密不可分，就如同結網一般從點到線

的層面，再由一根一根線結合成絲絲相連結的一個網，這個網就是人生，也就是人間生活鏈。

由此可知，我們都是連結整個社會，甚至國家中的一份子，而每一個份子皆互為依存，有著密不可分的關係；但相對矛盾的是，現今科技日新月異，突飛猛進，雖然大大提升了連結的效率，但同時也嚴重影響往日親朋好友或親子間相互虛寒問暖的溫度；舉例來說，早期的朋友或家庭聚會總能舉杯暢飲，侃侃而談；如今卻是人手一機，即使相互對坐，咫尺之遠，也大都低頭猛滑手機，來當作閒聊傳達的工具，聚會儼然徒具形式，人與人之間的距離看似很近，但原本應有的熱情卻已嚴重失溫，不復可見。

人從十月懷胎到呱呱墜地開始，就接受家庭教育的洗禮，學習待人接物及應有之進退禮儀；而社會教育的範疇更廣，是家庭教育的



延伸，除了授予求生應有之知能與技巧外，更必須與家庭教育緊密結合，方能培育出德智體群美五育並重，健全人格的社會菁英份子。

常言道：一枝草一點露，童年時，家父務農的艱苦，母親則雙眼失明，更遑論讀書識字，她僅憑求生的原始本能，在昏天暗地，跌跌撞撞的環境中，含辛茹苦的撫育我們這群兄弟姐妹長大成人，結婚生子，而絲毫未曾聽過隻字片語之埋怨聲……。如今雙親皆已仙逝，但因受了慈母的深厚影響，如今兄弟姐妹雖各自成家立業，事業也都小有成就，但我們依然秉持家庭固有之傳統倫理，目前仍於每年定期團聚，閒話家常一如往昔般和樂融融，同時也提醒下一代"以家為重，以和為貴"的重要性，希望凝聚世代代團結一致的力量，力行光耀門楣的使命。

但是當今社會除了世局動盪不安，治安也出現了嚴重危機，校園暴力與家庭暴力層出不窮，人心容易浮躁貪婪，例如年輕人喜歡與同儕攀比，金錢來源不足不是犯偷就是犯搶，重則與父母感情撕裂，反目成仇，人倫悲劇因此上演；或者夫妻之間也常因怨懟彼此的無能，致使家庭生活無法改善，沒法像他人般享受神仙眷侶的生活，而天天上演全武行者比比皆是……綜上了解目前的家庭倫理教育已蕩然無存。所以國家教育體制非常重要，中國教育首重倫理道德，西方教育偏向民主科學，無論何種教育模式，每個人都應以倫理紮根，基礎

穩固再向外拓展視野；惟有如此，學問有成，又具一技之長的人才真正懂得（齊家治國平天下）的道理。

如唐太宗是中國歷史屈指可數的英明君主，他的一個過人之處就是善於「以人為鏡」，把別人對自己的批評作為對自己的鏡子。所以他比較善於聽取臣下的意見，即能「納諫」，他重用直言敢諫的「魏徵」就是一個例證。有一天唐太宗對大臣們：「隋煬帝這人學問淵博，也知道堯、舜賢明，桀紂昏暴，可為什麼他自己做事就那麼荒唐？」魏徵接口說：「一個好皇帝光靠天賦聰明知識淵博是不夠的，還應該能虛心納諫。隋煬帝自認為才高，目空一切，誰的話也聽不進，所以說是堯舜一樣聰明的話，做的卻是桀紂那樣愚蠢的事，所以才會自取滅亡呢！」唐太宗聽了，深感有理，說：「過去的教訓，就是我們的老師。」

所以唐太宗在談論貞觀年間諸大臣的輔佐功勞時認為，魏徵直言進諫，匡正他的過失，有益於國家家庭的長治久安，功居文臣武將之首。貞觀十七年，魏徵病逝。唐太宗十分難過，他在朝廷上嘆息著大臣們說：「一個人以銅為鏡，照著它，可以端正自己的衣冠與舉止。以史為鏡，可以明白歷代興亡的原因。以人為鏡，可以知道自己行事的是與非。朕曾經擁有這三面鏡子，時時對照，以減少自己的過失，魏徵逝去了，我損失了一面好鏡子。」

唐太宗堅持以人為鏡，他的政治就比較清明，結果出現了「貞觀之治」的盛世。「以人為鏡」不僅是政治家治理天下的金玉良言，也是凡夫俗子為人處事的至理名言。

一個國家教育是何等重要，現今教育部潘部長，是宜蘭壯圍蘭陽溪畔農家子弟，為人耿直沉穩，學識淵博，才華出眾，為家鄉親戚之光，教育是百年樹人，期盼他能勇於承擔，教育的改革，落實延續，勇於進諫，讓國家教育長治久安。

而社會教育有社團學習教育，重複教育及休閒教育，補充國家教育的不足，來充實內心涵養與生活的知識，讓身心靈有正面的發展，有穩定社會秩序與安定人心。一個國家慈善團體，社會團體愈多，表示一個國家的民主與興旺，國家興亡匹夫有責，有能力的人來領導正當社團，對社會家庭是正面的，終生學習教育，能促進社會家庭和諧。

慈暉文教基金會，林董事長事業有成，取之社會，回饋於社會，以孝道為出發點，成立本會屆臨二十多年之久，信任伙伴，以改善環境美化、各項活動講座、獎學金發放、清寒補助等。成了終身志工，以終生教育學習方式發展。善心愈寬，事業愈顯成功順遂，他宅心仁厚，廣納人才，傾聽諫言，方有今天成就。

易經上說：「積善之家，必有餘慶。」將捷集團林長勳總裁，亦

是「慈暉文教基金會」董事長，其家人夫人兒女全投入基金會公益，真是出錢出力，常年不斷，帶領從善，所以說一個人了解到福禍，憑心而定，修身可以立命，並努力實踐的人，才是真正的聖賢豪傑。總裁從政治至企業到家庭生活領域，亦時時維護祖宗之高德重望，日日彌補父母之罪愆過失，可言母壽子賢，慈母增壽一百有二，兒女個個國家企業之棟樑，嚴父慈母子孝，兒孫滿堂，全家和氣融融，堪稱幸福家庭生活典範。

總之，人的命運雖不可知，但只要運逢顯達時，全家皆以平常的心境處世，達到順利的境遇，也當作拂逆一樣的謹慎，在家能禮敬尊長，手足能兄友弟恭，圓滿祥和。在外處事謙誠待人，盡忠職守，凡是教忠教孝的家庭，其子孫沒有不發達興旺的。

本人追隨董事長二十多年，淺學為人處事之道，今擔任本會執行長，更要身體力行協助會務，每周一下午常駐基金會免費心理諮詢，服務需要協助的人。同時也在推行家庭倫理運動，初期由家人做起，吾組成「美食家族」群組，每兩星期（六、日），希望兩女

兒女婿回家餐敘，可邊吃邊聊天，增加父母兒女婿親情與認知，感情加深，家庭才能一團和氣。所以希望她們一周回去與父母家人餐敘，一周回來與家人餐敘，才不會失去雙方親情的平衡呢？時代變遷家庭型態亦日漸改變，可謂國家教育靠政府，社會教育靠社會團體，家庭生活倫理教育靠家人，期盼大家共同努力，才能得到家庭溫暖、社會和諧、國家安定。■



免費諮詢

服務時間：每周一下午2:00~5:00 須先電話02-8660-0766預約安排

服務地點：慈暉文教基金會 新北市永和區中山路一段26號B1

服務項目：心理、八字命理、占卜、擇日、安神、宗教、陰陽宅風水解惑。

這些年讓我成長的高校歲月

文◎王之穎 台北市協和祐德高中三年級

一段意外的擦肩，開啓了我與協和祐德高中這三年相遇的緣分。回憶起在校三年的點點滴滴，彷彿像是昨日才剛發生的美夢。

還記得當時稚嫩的我，第一次踏進校園時，是多麼的青澀與陌生，還好有貼心的老師和學姊，為我介紹認識校園，很快就拉近彼此間的距離。這些年，在協和祐德高中，我學到了許多的事物，這些或許都是其他高中學習不到的。剛進高一時，協和工商與祐德高中還未合併成同一校園，大部分時間我們都是與書本和考試為伍，那時我覺得這間學校十分的嚴格，活動也一定沒有像公立學校來得豐富，但是老師們上課真的很用心、認真，我們上課也無法打瞌睡和講話，似乎一切只為了拼考大學。從高一開始，我們每天都需要留校晚自習至八點十五分，假日也需到校讀書。剛開始時，我覺得很累很辛苦，但到了現在，我真的很感謝學校有這樣的措施，讓我們多了很多預習與複習功課的時間，尤其更學會了自我讀書規劃，讓學習更加扎實。

高一下開始，我加入了學校的「春暉社」，與學長姊們一同參與反毒宣導及反毒街舞大賽，漸漸的我愛上了舞蹈也更喜歡這間學校了。升上高二以後，協和工商與祐德高中正式合併，成為了現今的「協和祐德高中」。合併後的協和祐德高中，分成高中部與高職部，不但多了許多新的課程，連社團活動與大型活動都增加了不少。當然，高中生活中，最快樂的日子莫過於高二和高三了。合校以後不但活動增加了許多，校園的氣氛也不再只是讀書考試而已了。高二時，是活動最多的一個時刻，對於熱愛參與活動的我來說，是再好不過的選擇了。從代表學校至國小協助反毒宣導，到校園的A Cappella 活動中擔任開場舞者，還有於班級的話劇比賽中擔任女主角一職……種種的學習都帶給了我不一樣的體驗和感動。到了高三，除了面臨大學學測考試外，在師長及同學們的推薦下，我擔任了一



個重要的職位「畢聯會主席」，它讓我在無形中學會了許多組織與領導的要領，相信對我未來的人生旅程，一定助益匪淺。

即將畢業的我，對學校有許多的感謝，感謝老師們的用心良苦，我會一輩子銘記在心。我喜歡協和祐德高中的生活，在這裡，同學們宛如手足一般，老師們也就像爸爸媽媽一樣，給予我們最好的照顧。在這鳳凰花開時，感謝協和祐德高中，在這三年裡，給了我一個不一樣的高中生活，我喜歡這裡的校園氣氛，我喜歡這裡的每位老師，每一位同學。在未來，我會秉持著學校老師的教導，遵循校訓「真、善、美」的精神，不管遇到什麼阻礙挫折，永不放棄，持續朝向更美好的學習路前進，成為一位有成就的女孩。■

傘的妙用

文◎陳益宏 新北市永和區頂溪國小六年級

我是一支深藍色的折疊傘，輕巧又有魅力，常常被主人帶出去炫耀，所以大家都認識我。太陽太大的時候，我會替主人擋太陽；下雨時，我會替他遮雨，讓他不被淋濕。

在日常生活中，如果你需要隱密一點，你就找我的哥哥吧！他可是更大支又更高挺，可以提供你更大的隱密空間。他常常被男主人和女主人帶出去約會，所以我哥哥知道他們有多甜蜜多放閃。高大的哥哥也常常是嬌小女主人的好幫手，常常替她開氣窗、按電梯按鈕呢！

戶外活動時，我的女主人非常怕曬黑，所以她就需要一支抗UV的傘，我的弟弟就是一支具有抗UV功能的傘。每當戶外活動的時間，女主人總是把弟弟帶出門，幫她阻擋紫外線；若遇到下雨時，也能遮雨，真是多功能啊！

嬌滴滴的妹妹是一把油紙傘。想看油紙傘的展覽，可以去景德鎮。油紙傘上面有許多漂亮的畫，雖然是紙做的，但因為塗上了桐油，所以她也不怕雨。油紙傘除了可以遮風避雨外，也常常被用來當作吉祥的象徵，在男孩十六歲成年禮時，或是女兒出閣，長輩會贈予一對紙傘，象徵團圓多子多孫。

咱們傘家族非常龐大，各有各的用途，除了最基本的遮風擋雨之外，有的還充當保鏢，有的是具抗UV的傘，更有待在博物館的傘中貴族，大家各司其職，是人類日常生活中不可或缺的好幫手。■



埃及行旅

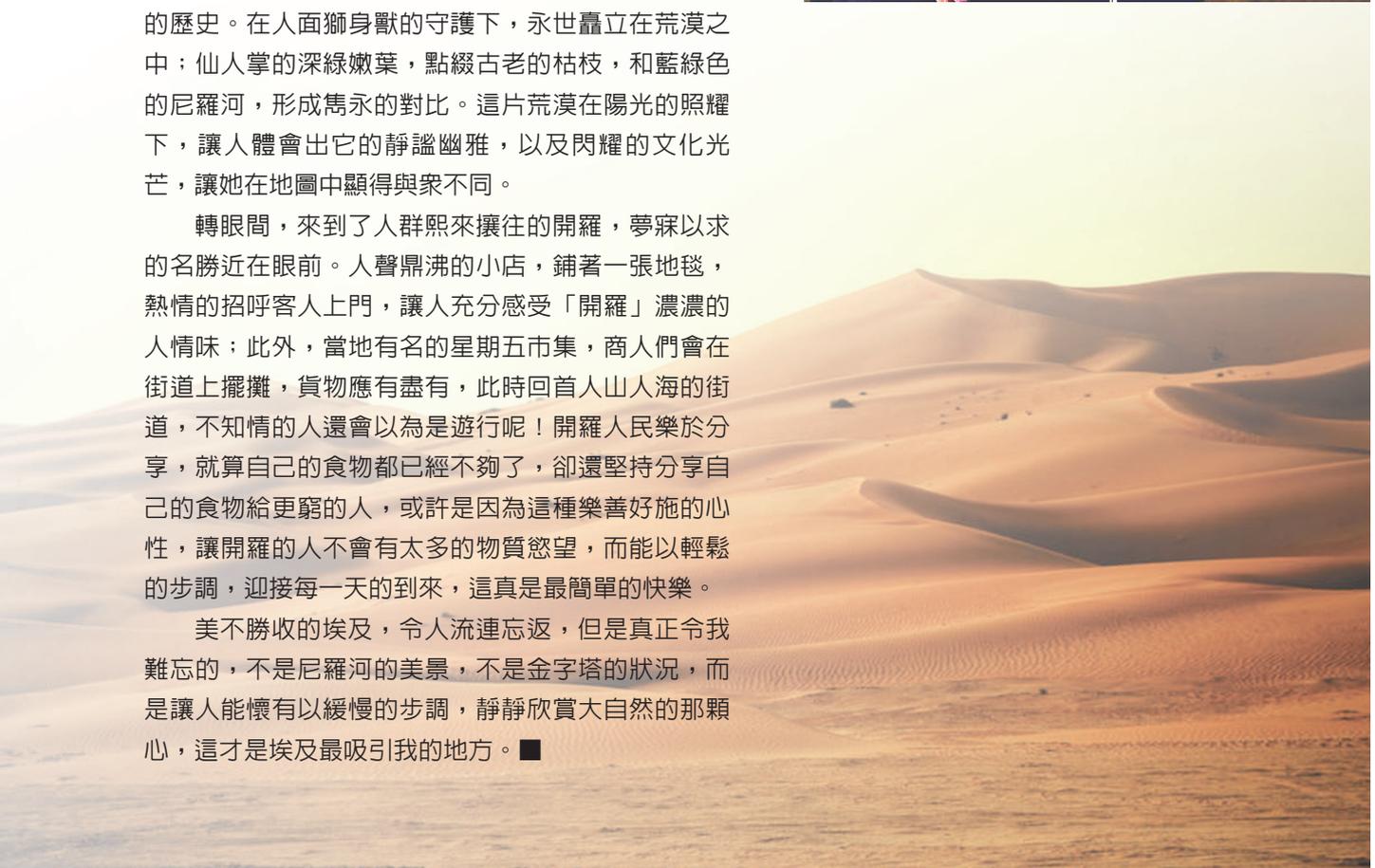
文◎林翰 新北市永和區及人小學六年級

泛著微微金光的撒哈拉沙漠，在烈日的洗禮下，滋養成大地的精華；堅忍不拔的駱駝，成群結隊的矗立在沙丘上，屹立不搖。埃及，一個擁有古老文化的國家；一個充滿先民智慧的古老王國，令我嚮往不已。

美麗的尼羅河，開創了奇蹟和亙古的智慧，也有無數的謎題；這條如蛇般的長河，孕育出千古文明。在太陽神的祝福下，河面閃閃發光，波濤粼粼。走在一望無際的沙漠上，不禁感嘆世界五大古蹟之美，金黃色的土塊似乎和沙漠合而為一，彷彿訴說著埃及的歷史。在人面獅身獸的守護下，永世矗立在荒漠之中；仙人掌的深綠嫩葉，點綴古老的枯枝，和藍綠色的尼羅河，形成雋永的對比。這片荒漠在陽光的照耀下，讓人體會出它的靜謐幽雅，以及閃耀的文化光芒，讓她在地圖中顯得與眾不同。

轉眼間，來到了人群熙來攘往的開羅，夢寐以求的名勝近在眼前。人聲鼎沸的小店，鋪著一張地毯，熱情的招呼客人上門，讓人充分感受「開羅」濃濃的人情味；此外，當地有名的星期五市集，商人們會在街道上擺攤，貨物應有盡有，此時回首人山人海的街道，不知情的人還會以為是遊行呢！開羅人民樂於分享，就算自己的食物都已經不夠了，卻還堅持分享自己的食物給更窮的人，或許是因為這種樂善好施的心性，讓開羅的人不會有太多的物質慾望，而能以輕鬆的步調，迎接每一天的到來，這真是最簡單的快樂。

美不勝收的埃及，令人流連忘返，但是真正令我難忘的，不是尼羅河的美景，不是金字塔的狀況，而是讓人能懷有以緩慢的步調，靜靜欣賞大自然的那顆心，這才是埃及最吸引我的地方。■



送給母親的驚喜

文◎王宜賀 台北市中正區東門國小四年級

我的媽媽很愛我，雖然她有時候對我的要求比較嚴格，但是她三不五時也會給我一些驚喜，讓我感到開心。今年的母親節快到了，所以我也想要送給媽媽一些驚喜，讓她感到高興。

我想送給媽媽兩個驚喜。第一個驚喜是：我想要買一件漂亮的衣服送給媽媽，因為媽媽工作賺的錢有很多都拿去付我上才藝課的費用，媽媽已經很久沒有買新衣服了，所以我要把小豬撲滿裡的錢拿一些出來，買一件媽媽喜歡的衣服。第二個驚喜是：我要幫媽媽按摩，因為媽媽每天回到家的時候，她的樣子看起來都很疲累，而且晚上還要幫全家人洗衣服，常常無法好好的睡一覺，所以我要幫媽媽捏捏肩膀、搥搥背，讓她可以好好全身放鬆一下。

送給媽媽驚喜固然是一件不錯的事情，但是只要我們



平常能夠好好聽她的話，不跟她頂嘴，相信這樣媽媽就會很開心了。我想對媽媽說一句話：「媽咪，母親節快樂，我永遠愛您。」■



颱風天

文◎王君又 新北市永和區頂溪國小六年級

那一天夜晚月黑風高，我守著電視，新聞一直播放著梅姬颱風的威脅，風勢、雨勢也越來越強大。大家開始坐立不安，緊盯著梅姬這個難纏的魔王，到了隔天，勢必會變成一場慘烈的戰爭了。

梅姬來了！眼看窗外景色，只有大雨和豪風肆虐，幸好家中有家人的溫暖能夠依靠。隨著梅姬的連環攻擊下，氣溫也隨之下降。我摟著枕頭，聽著窗邊玻璃發出「呼－呼－呼－」的

聲響，像是宣戰的怒吼，恐懼和顫抖全寫在大家的臉上。到了中午，颱風持續增強，我們吃著午餐，一如往常收看連續劇，心中毛毛的感覺，使得這份午餐變得不安祥，想睡個午覺，天空有如驚濤駭浪般的呼嘯聲響，發出吵鬧的吼叫聲把我們給驚醒！傍晚時，雨逐漸減弱，但風，還是強大無比，電視上報導著許多駭人的新聞，樹木不敵強風的虐待，最後還是無情的倒下。深夜，梅姬走了，我們也度過心驚膽顫的一天了。

到了隔天出門時，外面盡是滿目瘡痍，樹木、招

牌倒的倒、破的破，幾乎慘不忍睹，雖然天空已出了晴光，但地上的我們，卻被黑暗所掩埋，一路上，眼前全是陣亡的行道樹，它們犧牲了無數的同胞，這次的颱風，損失的情況又更嚴重了。

經歷過這次的颱風後，讓我們再次了解到「大自然的逆襲」，讓我們知道生活周遭，也是與大自然息息相關的，更讓我們體驗天然災害的威力，是如此的可怕。下次颱風入侵臺灣前千萬要記住，防颱措施一定要做好。■

論遊戲 寶可夢

文◎曾守弘 新北市永和區頂溪國小六年級

寶可夢是現在最夯的手機遊戲，大街上隨處可見玩家如行屍走肉般移動著，只要某處有「精靈」，大批的人群馬上如潮水般湧去，把整條路塞得水泄不通，所以我不支持在台灣開放寶可夢。

我之所以不支持讓寶可夢在台灣開放，是因為有非常多的人玩寶可夢而造成了一些社會問題。例如：之前新聞報導的北投，很多人集中在那邊抓寶，製造了很多的噪音和垃圾，也造成當地居民的不便。玩寶可夢雖然能夠在戶外運動，但在外面走的時候，眼睛一直長時間盯著手機，不但會影響視力，甚至可能造成交通意外，這些缺點都不是我們樂意見到的。

寶可夢在台灣引起風潮，原本是希望有更多機會增進人與人之間的互動，除了可以到戶外景點抓寶，也能在道館與其他玩家對決。但有新聞報導說：在雲林虎尾有人晚上在道館抓寶時，為了佔領道館，與另一方的人打了起來，因此網友提醒其他玩家要小心自身安全。這



樣似乎不僅沒有達到遊戲的原本目的，反而造成了更多社會亂象，值得我們好好思考！

總而言之，寶可夢有優點也有缺點，端看玩家怎麼去玩它。它可以是促進人和人互動的好工具，也可以是傷害人健康的東西，我們應該運用智慧使用它。■

聯合報社基隆印刷廠 參訪之旅

文◎呂芊穎 新北市永和區及人小學六年級

暑假中，我和朋友一起報名了一個小小記者營，這個活動是希望讓小朋友了解報紙製作、新聞的播報過程。我在三天的活動中受益良多，其中令我印象最深刻的是參訪「聯合報社基隆印刷廠」。

我們隨著營隊老師踏進印刷廠，就聞到了濃濃的油墨味，一疊疊的報紙堆積如山。聽了導覽員的解說，我才知道印刷報紙需要細膩的分工：一張報紙需要經過從白到黑的4次轉印，打孔、運送，最後還要摺疊，才會運送到各地販賣。接著我們參觀工廠內部，我第一隻腳才剛踏進去，就馬上傳來「啊——好痛！」的慘叫聲，轉頭一看，才發現有人被地板上一條條、類似排水溝的凹槽絆倒了。導覽員趕緊上前詢問有沒有受傷，並一面為我們解說；他指著旁邊一捆捆的大紙捲說：「這裡每一捆捲紙都有1公噸重，在搬運過程中稍有不慎，可能會砸傷手腳。因此，我們便利用這些凹槽移動紙捲，這樣就會比較輕鬆。」之後，導覽員讓我們每個人體驗利用和不利用凹槽移動的感覺。的確，原本不易搬動的紙捲，順著凹槽搬運，變得較為順手容易。

導覽員也帶領我們參觀地下室，地下室的中央有四個巨大的顏料筒，大約是兩個成年人的高度，紅、黃、藍、綠四種顏色都標示得非常清楚，導覽員告訴我們，這正是報紙上彩色圖片的四種原色。接著來到三樓的印刷室，裡面有許多特別的巨大印刷機台，一般印刷機只能印單面色彩，但這裡的專業印刷機卻是可以一次印出雙面色彩的報紙。這時導覽員看看手錶說：「現在已經要開始印報了，等一下印刷機開始



操作時，會發出將近80分貝的噪音，請你們後退觀察。」我們就定位後，工作人員熟練的將機器打開，並迅速的退到我們身旁。他才剛站好，機器便開始發出吵雜的嗡嗡聲，開始印製報紙，白色的原料紙慢慢印滿密密麻麻的黑色文字，正當大家看得目不轉睛的時候，第一份報紙透過管道慢慢的從一個三角形的折疊機台落下，變成一份份的報紙，再一份一份的疊起來裝訂，讓我們驚奇不已。回程，導覽員送我們一人一份「熱騰騰」的「新鮮」報紙，大家接過禮物並道謝後，開心賦歸。

回家後，我興高采烈的和父母分享今天的收穫，也開開心心的回想今天學到的新知，這一趟聯合報印刷廠之旅，不但有趣，也讓我明白：報紙能讓人知道地方上的大小事，然而它的製作卻也是一門學問呢！■

二十年後的我

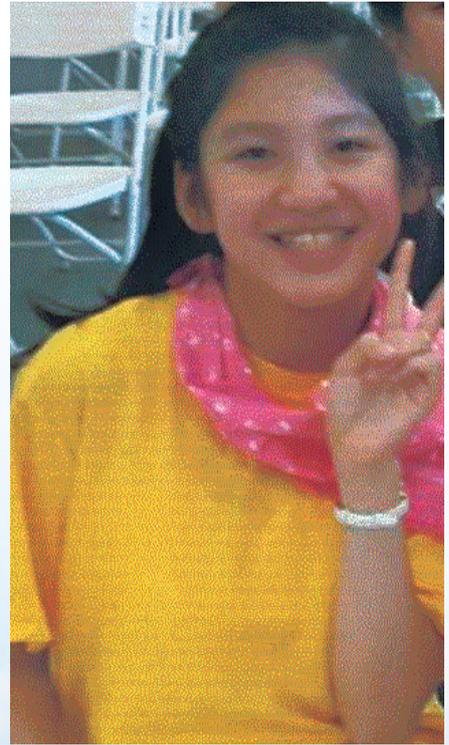
文◎林昕慧 新北市永和區頂溪國小六年級

時光飛逝，歲月如梭，二十年後的我已經是一位頗具知名度的整形外科醫生，並擁有一家醫美診所。我已經結婚了，也有兩個小孩，我過得很幸福。

每天一大早，我會幫我的小孩和家人準備豐盛的早餐，全家一起享用過美味的早餐後，我就要趕去醫美診所工作了。因為我的技術純熟，每天診所裡的病患總是源源不絕，大家都很信任我的技術。我的事業越做越好，經濟也越來越富裕了。當一位醫生一定要讀很多關於醫學方面的書，而且技術一定要很熟練，還要記很多藥物的名稱及作用，這樣要幫病人開藥的時候，才不會開錯藥。我每天都要忙著幫病人看診，所以休息的時間很有限，我應該要好好利用時間養精蓄銳，這樣才能提供病人好的醫療品質。

當一位整形醫生雖然很辛苦，但因為我從小就立下要當醫生的志願，所以我從小學開始就很努力用功的讀書，也一直努力不懈朝自己立下的目標邁進，現在願望終於實現了，我自己覺得很光榮，我的家人也很為我感到高興。

二十年後，我已經有一定的經濟能力了，我希望我能夠用自己賺的錢去幫助社會上需要幫助的人，為這個社會盡一份心力。我還要帶我的家人出國旅遊，四處看看，留下最美好的回憶。我還希望能買一間大房子，用心布置成一個溫暖的家，和我親愛的家人住在一起，享受天倫之樂。■





Formosan
NARUWAN
HOTEL & RESORT
TAITUNG

座落於 *IN TAITUNG*
台東市區 *FIVE-STAR*
RESORT
HOTEL
五星級渡假飯店

時尚饗宴/休閒運動/親子娛樂/休憩釋壓

給心靈一個故鄉，娜路彎



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

免付費訂房專線：0800-239888

台東市連航路66號

www.naruwan-hotel.com.tw



ID:naruwani



娜路彎大酒店



滬尾藝文休閒園區

走入自然，擁抱滬尾慢活時光



休憩飯店

結合藝術與自然的文化旅店，融會淡水當地獨特異國風情之磚瓦建築於其中。



創意空間

以金(金工)、竹(竹編)、水(藍染)、火(琉璃)、土(陶瓷)五行概念延伸的工藝職人中心，結合創意產品、手作課程、文化餐飲等，創造另一種體驗空間。



文化戲台

兼具展覽與表演功能之複合式展演空間，未來將引入地方與國際特色的展演活動，使滬尾再動起來，讓滬尾更精彩。

SPACE
PROJECT



堅持為您打造與自然共生的環境。

忠明營造工程股份有限公司

台北市松江路126號15F

TEL 02-2536-2666 / FAX 02-2536-1705



淡水海關碼頭



滬尾砲臺



理學堂大書院



台北球場



臺門舞集

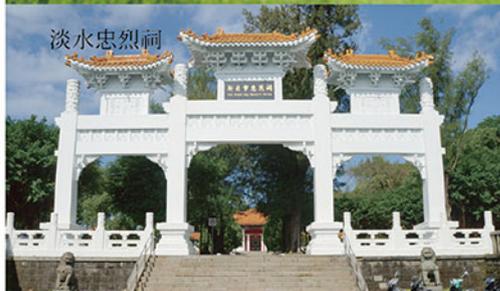
走吧！LIFE AND LIVING CULTURAL PARK

陪我去淡水河邊 拾一片好風景

淡水，有個浪漫而多情的名字，滬尾。
擁有美麗的淡水河岸，
坐落於淡水老街與漁人碼頭中間地帶的
滬尾藝文休閒園區，
兼顧生態、休閒與創意，交匯淡水
四百多年來的文化歷史與現代生活。



淡水紅毛城



淡水忠烈祠



滬尾馬厰醫院



英國領事館

信義區過來45分鐘 

悠閒來渡假,輕鬆享增值

NEW LIFE DISCOVERY



環境合成示意

LAMER
將捷黎明海

宜蘭頭城烏石港重劃區第一名宅

臺北25年名宅品牌 | 24~33坪飯店級行館

| 接待會館 | 頭城·麥當勞旁 | 貴賓專線 | 03-977-5488

◆ 將捷集團 | 行銷團隊 | 信德利廣告 | 建照號碼 | (104)(8)(5)建管建字第00594號

