美 fabulous

2016秋季號・慈暉人第43期

知識・人文・環保・休閒

www.fabulousgroup.com.tw

慈暉園地／

慈暉文教基金會2016年活動

特別報導／

校園專訪 光復國小第五任張明賢校長 築夢生態淡水河

生活與休閒／

往前走就對了 征服小百岳

社區溫情／

用愛守護 慢飛天使

校園心聲／

教育與空間的對話 米倉慈暉園的營造紀事

將捷LAMER

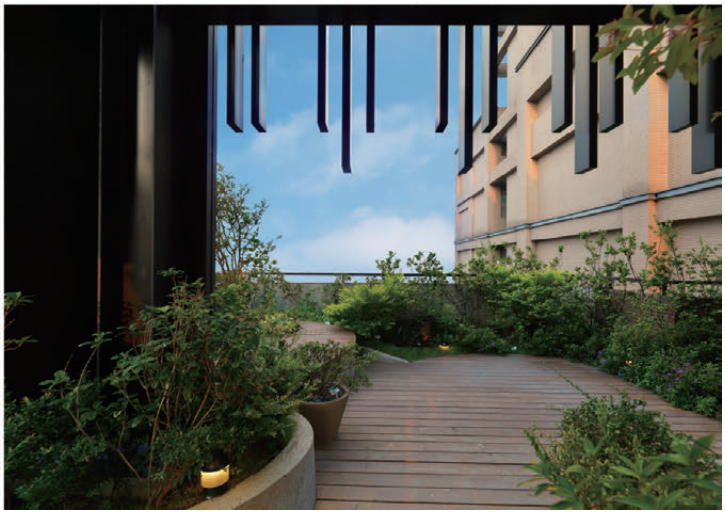
接 待 會 館：宜蘭頭城麥當勞旁
建 築 設 計：林長勳建築師事務所 · 黃元瑋建築師事務所
公設 · 景觀設計：黃元瑋建築師事務所
聯 絡 電 話：(02)2536-2666

FABULOUS

和群室內裝修股份有限公司

地址｜10468台北市松江路126號16樓

電話｜02-25362666　傳真｜02-25361706



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、為感謝捐款大衆，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、懇請社會大衆踴躍捐獻，共襄盛舉。

四、募款明細將刊載於Fabulous美雜誌秋季號中。

財團法人慈暉文教基金會

購置永久會館
給慈暉一個家

募款計畫

劃撥帳號：郵政18201662

中華民國105年12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 愛傳遞

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

2016秋季號・慈暉人第43期

CONTENTS

慈暉園地

財團法人慈暉文教基金會
2016年活動報導 04
財團法人慈暉文教基金會
2016年獎助及捐助名單 06
財團法人慈暉文教基金會
2016年慷慨捐款者名錄 07
財團法人慈暉文教基金會
2016年慈暉學苑課程表 08

特別報導

校園專訪
新北市中和區光復國小第五任張明賢校長 09
文◎編輯部
築夢生態淡水河 12
文◎陳江河

生活與休閒

往前走就對了 征服小百岳 15
文◎李維倫
烏龍院主題客房 讓心緒天馬行空 18
文◎娜路彎大酒店
淺談智慧家庭系統 20
文◎陳思予
澳客人生 23
文◎黃君婷

藝文呢喃

秋日行 26
文◎黃清棋
釣魚樂 27
文◎林武璋
慶華江誕 28
文◎暮暮
三月春雪 28
文◎洪兆彬
綠野仙蹤 29
文◎牧童
重逢 30
文◎王國龍
小兵日記 31
繪者◎楊瓊蘭

社區溫情

專訪社團法人台灣遲緩兒天使樂園協會曾文琳理事長
用愛守護 慢飛天使 32
文◎編輯部
博海藝揚 閃耀銀河 35
文◎娜路彎大酒店
小小台灣之光 36
文◎編輯部
修行要向內求心 向外布施 37
文◎李永然
恭賀慈暉文教基金會
劉服昌董事榮獲2016年新北市及永和區模範父親表揚 39
文◎編輯部
山遼海闊 來者知音 40
文◎心圃
淺談教育 42
文◎陳孟祺
台北的時空膠囊 芝山巖巡禮 44
文◎林良貞
熱情奔放 娜路彎盃調酒大賽 46
文◎娜路彎大酒店
新生都更甘苦談 48
文◎張春生
漫畫馬拉松 挑戰極限 魅力萬千 50
文◎娜路彎大酒店
本來面目 52
文◎蔡浩德

校園心聲

教育與空間的對話 米倉慈暉園的營造紀事 55
文◎林愛玲
我的老師 58
文◎黃立瑜
高空彈跳 59
文◎劉昊沅
我的煩惱 60
文◎叢傑
最難忘的一件事 60
文◎許俊笙
武術與我 61
文◎林昱侖
生活告訴我 換個角度看世界 62
文◎叢谷蓁
我最難忘的景色 63
文◎劉宇彤

財團法人慈暉文教基金會
2016年活動報導

慈暉文教基金會以回饋社會和服務的精神，持續舉辦各項公益活動，推廣無私奉獻的精神，並且希望能深植人心。

2016年，提供免費系列專題講座、開辦慈暉學苑社教課程、發行刊物免費贈閱、舉辦多項藝文活動、公益捐助扶助弱勢、獎助清寒學子等。各項報導如下：

年度活動

愛的禮讚母親節感恩音樂饗宴

為表達對母親的感謝，慈暉特於一年一度的母親節，召集雙北地區十幾個合唱團於5月7日假永平高中YP-DOME共同演出，以音樂的方式歌頌母愛的偉大，除了慶祝母親節之外，也希望藉此能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，關懷青少年學生，提倡正當休閒活動，宣導幸福健康生活好習慣，乃舉辦青少年學生舞蹈金賞比賽活動，期使青年學子珍惜所有、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，今年冠軍由莊敬高職-JJ Tupac奪得，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，比賽充分展現年輕學子的活力，也讓整場活動Hihg到最高點。

慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴

由慈暉與永和獅子會於12月24日於永平高中YP-DOME共同主辦，頒發許多公益性的捐助獎項，如大學

▲舉辦慈暉永平 青春好Young 創意舞蹈比賽

▲至台北市芝山岩 戶外教學實察

以上清寒獎學金、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，現場並安排藝文團體現場演出，我們想要藉此活動讓民眾了解慈暉對於弱勢學子的付出，並進一步達「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

生活美學 系列講座

慈暉與中華民國不動產協進會合作，內容與居家生活相關，充實生活中的樂趣與知識，讓民眾發現生活中的小確幸。講座時間為每個月的第一個星期二下午2:00～4:00，全程免費。

養生保健 系列講座

慈暉與署立雙和醫院合作，為因應現代文明病越來越多，規劃各類醫療保健主題，讓民眾對於常見疾病的預防、保健與治療有更全面的了解。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。

文化台灣 系列講座

慈暉與李登輝基金會合作，講座主題涵蓋台灣的人文藝術與歷史，講解台灣的民俗文化，帶領各位回到過去，體會當時的時空背景。講座時間為每個月的第三個星期二下午2:00～4:00，全程免費。

古台北巡禮 系列講座

慈暉與陳政典老師合作，透過講解的方式帶領各位了解台北的變遷，將會安排兩場外出走訪的課程，使各位更了解台北從古至今的變化。講座時間為每個月的第四個星期二下午2:00～4:00，全程免費。

閱讀台灣 系列講座

慈暉與台大植物系郭城孟教授合作，以植物分布的改變和各地飲食文化的差異性，帶各位了解台灣非常特別且與衆不同的地方，講座時間為9至12月的第三個星期三晚上7:00～8:30，一共四場需事先報名。

台灣藝術家走廊 系列講座

慈暉與師大美術系 施並錫教授合作，四場主題分別跟黃土水、李石樵、廖繼春及藍蔭鼎的四位畫家有關，將講述四位作家生平事蹟及創作背景，並搭配其著名畫作講解，讓各位學員深刻體會當時時空背景的創作動機，以及作畫當下的心境描摹，講座時間為9至12月的第四個星期三晚上7:00～8:30，一共四場需事先報名。

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、日語會話演歌、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、極球舞蹈；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。

▲慈暉合唱團

新北市民免費電腦課程

慈暉與新北市政府合辦免費手機課程，向老年人推廣如何使用智慧型手機，除了一步步教導如何操作外，並且說明如何將Apps下載並且應用於日常生活中，藉此可強化生活之便利性外，也可讓長者學習新知。

▲與新北市政府合作 辦理免費手機教學課程

公益獎助、捐助學金

本會辦理許多公益捐助獎項，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。

發行刊物

本會分別於5月及12月出刊Fabulous 2016春季號及秋季號，免費贈送予各地民衆及圖書館，「美」是刊物的核心精神，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，希望藉此喚醒民衆欣賞『美』的能力，提升社會人文素養。歡迎民衆提供文稿，加入傳播愛與美的行列。■

財團法人慈暉文教基金會

2016年獎助及捐助名單

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，慈暉特設立「大學以上清寒優秀學生獎助學金」，凡國內公私立大學以上院校在學學生設籍新北市滿一年以上，上學年度上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良、家境清寒並有證明者，每年度申請學生踴躍，皆經本會教育委員初審通過再經實地家訪，每年度評選出50名學生，提供每位獎學金貳萬元整，合計壹佰萬元整。得獎學生有：

	地區	姓名	學校科系
1	萬里	廖進毅	東南科技大學 機械工程系四年級
2	金山	余韻柔	台北市立大學 歷史與地理學系二年級
3	板橋	羅思穎	國立政治大學 企業管理系二年級
4	板橋	林揚智	東南科技大學 室內設計系二年級
5	板橋	林鑫汗	龍華科技大學 財務金融系四年級
6	板橋	李瑋倫	元智大學化學 工程與材料科學系 二年級
7	汐止	夏秋錦	健行科技大學 工業管理所一年級
8	汐止	劉姿君	東吳大學 中文所二年級
9	瑞芳	何思諭	淡江大學 公共行政學系二年級
10	雙溪	林心梅	國立陽明大學 衛生福利所三年級
11	貢寮	黃雅欣	東南科技大學 休閒事業管理系 四年級
12	貢寮	吳書典	東吳大學 歷史學系四年級
13	新店	莊禎馨	中華科技大學 資訊工程多媒體系 三年級
14	永和	王漢雍	國立臺灣大學 昆蟲學系三年級
15	永和	賴姮鳴	實踐大學 媒體傳達設計系四年級
16	中和	曾煜婷	遠東科技大學 餐飲管理系四年級
17	中和	徐詩婷	國立政治大學 企業管理學系三年級
18	中和	周立軒	東南科技大學 能源與冷凍空調工程系 三年級
19	中和	徐靖森	國立虎尾科技大學 動力機械工程系三年級
20	中和	黃振庭	國立臺灣科技大學 電子工程系二年級
21	中和	王郁葶	國立臺北教育大學 幼兒與家庭教育學系 四年級
22	中和	劉欣燕	景文科技大學 餐飲管理系二年級
23	中和	吳冠臻	國立清華大學 經濟系二年級
24	中和	曾心儀	實踐大學 食品營養與保健生技系 二年級
25	中和	許郁琳	東海大學 財務金融學所一年級
26	中和	陳岱廷	國立臺灣大學 流行病學與預防醫學所 二年級
27	中和	黃郁儒	耕莘健康管理專科學校 護理科五年級
28	土城	邱裔喬	國立台灣藝術大學 圖文傳播藝術學所一年級
29	土城	李惠雯	健行科技大學 工業管理所一年級
30	土城	施梓蒨	國立東華大學 特殊教育系四年級
31	土城	林郁玟	世新大學 法律系二年級
32	三峽	楊育瑄	銘傳大學 應用統計與資料科學系 四年級
33	三峽	黃耘頡	國立政治大學 哲學系四年級
34	鶯歌	陳德瑋	國立臺北商業大學 財務金融系三年級
35	鶯歌	周雨柔	中國醫藥大學 職業安全與衛生學系 二年級
36	三重	吳青蔓	國立成功大學 化學系四年級
37	三重	林祺諺	國立臺北科技大學 機械工程系四年級
38	三重	林品君	國立臺北大學 金融與合作經營系四年級
39	三重	許為志	台北市立大學 教育系四年級
40	三重	王美蘭	淡江大學 資訊傳播系四年級
41	三重	丁思涵	國立台灣藝術大學 廣播電視系四年級
42	新莊	葉韋君	國立屏東大學 企業管理系四年級
43	新莊	陳品潔	德明財經科技大學 財務金融系三年級
44	蘆洲	黃政憲	國立高雄第一科大 電腦與通訊工程系 四年級
45	蘆洲	林洋禾	銘傳大學 國際企業學系四年級
46	蘆洲	葉士傑	臺北城市科技大學 觀光事業系三年級
47	蘆洲	葉伊瑄	國立中正大學 法律系三年級
48	淡水	許育豪	淡江大學 大眾傳播系三年級
49	淡水	陳妤萱	國立政治大學 經濟系四年級
50	三芝	江孟潔	馬偕醫護管理專科學校 應用外語科五年級

財團法人慈暉文教基金會

2016年慷慨捐款者名錄

感恩

＊ 捐款人順序按姓名筆劃排列
＊ 含會館基金及獎學金專款

5,000,000元：傳潤實業股份有限公司、鼎欣投資股份有限公司

200,001元～300,000元：林長福、孫俊賢、鄧葉玉蘭

100,001元～200,000元：林均虹、林炎煌、財團法人台東縣林坤池基金會、謝進興

50,001元～100,000元：
永和獅子會、李維哲、社團法人台北市金鷹扶輪社、孫正福、許淑卿、陳仲毅、曾花、黃張摘、福和獅子會、劉服昌

40,001元～50,000元：林渝生、林張淑芬、鄧雲暉

30,001元～40,000元：何德仁、邱林秋祿、陳永茂、曾文琳

20,001元～30,000元：財團法人中華太極拳學術研究發展基金會、高靜子、許良助、劉綉珠

10,001元～20,000元：
王美精、何奎蓉、吳彩雲、李孔昭、李黃含笑、林芳子、林要然、林霈晴、施麗娟、紀月對、孫文民、陳鏡澤、陳麗淑、陳麗雀、曾淑貞、劉添妹、雙和健操委員會

5,001元～10,000元：
王淑芳、世芳國際同濟會、永和區河濱社區發展協會、永和聖玄宮管理委員會、李正雄、李素卿、林多美、林明燦、林莉婷、社團法人永和扶輪社、洪一平、徐名頤、財團法人新北市立永平高級中學教育發展基金會、許玉仙、陳芳真、陳錦信、陳麗、陳麗花、彭貴美、新北市永和林姓宗親會、新北市永和區兵役協會、新北市慈善會、楊素端、鄒淑真、劉秀雲、蕭慧瓊、謝龍隱、饒德偉

1,001元～5,000元：
王公正、王伯儉、王曼麗、王綉春、永和工商婦女企業管理協會、永和工商婦女聯誼會、江美慧、何友鋒建築師事務所、何玉娟、余文全、吳東昇、吳淑賢、吳楊愛珠、呂芳野、李宏玲、李金鑾、李玲惠、李素真、李耀中、沈英標、沈寬、邢秀珍、林李玲姝、林秀琴、林秀蘭、林東木、林俊銘、林崇傑、林清吉、林淑娟、林順成、林賜德、施柏娟、洪壽麗、胡清武、孫立權、秦嘉碗、財團法人新店高級中學文教基金會、高宗正、張光正、張敏郎、張義權、張端鳳、張鳳美、莊秀盆、許良平、許淑華、郭紫芳、陳文欽、陳仲、陳秀琴、陳美秀、陳哲尹、陳夏宗、陳清宮、陳雪枝、陳萬來、陳碖、陳筱琪、陳德秀、陳麗玉、喻肇青、彭玉珍、曾春梅、曾柏庭、曾瑞琳、游明國、黃文旭、王聲翔、黃承令、黃長美、黃南淵、黃美珍、黃重球、黃敏、黃雅蘭、黃碧香、黃麗娜、新北市工商婦女企管協會理事長陳美秀暨全體會姐、新北市弘揚孝道促進會、新北市永和區工商企管協會接任理事長黃麗瑜暨全體會姐、新店高中家長會、臺北市建築師公會、臺灣建築學會、趙正義、趙學雍、劉培森、劉豐治、潘瑜婕、蔡博安、鄭玉廷、鄭宜平、鄭捷盛、蕭美華、閻思明、駱慧明、謝明燁、簡月嬌、簡素娥、龔凌萱

1,000元（含）以下：
十方菩薩、江金芬、林志銘、林洋弘、林煌欽、林筱芬、林賜德、徐秀琴、高碧霞、張恒雄、彭和光、謝宜霖、謝財福

● 上述節錄自2015年10月1日至2016年9月30日止

財團法人慈暉文教基金會
2016年慈暉學苑課程表

想知道最新即時訊息，歡迎加入
Facebook粉絲團“慈暉文教基金會 愛傳遞”！

免費系列講座

自3月至12月，每個月辦理專題系列講座，邀請各領域具傑出成就之學者或專業人士，做主題式專題講座，每場皆為免費服務社區民眾，歡迎洽詢。

慈暉合唱團

特聘請專業指揮李素真老師與鋼琴伴奏江美慧老師親臨指導，於每週二及每週四上午9:00至11:00在慈暉練唱，不定期代表本會參與公益活動、出席表演，歡迎對歌唱熱衷的姊妹報名參加。

才藝課程

每週上課一次，每期10或12週，收費標準歡迎洽詢。

時段＼星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	日語基礎 高優子 （10堂 10:00～12:00）	古典創新舞 王翔樟 （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 王翔樟 （12堂 9:30～11:30）
			排舞 許合妊 （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）
			國際標準舞 王美精 （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 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

新北市中和區光復國小第五任張明賢校長

文◎編輯部

▲張校長與慈暉Fabulous編輯團隊

光復國小特色

教務處

◎ 鼓勵教師成立專業社群，提升教師專業。（目前有三個專業社群）

◎ 辦理全校公開授課，提供教師觀摩機會。

◎ 鼓勵師生參加語文競賽，提供展能舞台。（市賽佳績有：劉心叡榮獲國語演說國小學生組第三名，張鈞凱榮獲閩語字音字形國小學生組第四名，胡禕涵老師榮獲國語朗讀社會組第四名，游智雄主任榮獲閩語朗讀教師組第三名，張寶明老師榮獲閩語字音字形社會組第二名。）

◎ 持續推動各項閱讀計劃，養成樂於閱讀習慣。

◎ 配合教育局政策，推動雙語實驗計劃。（榮獲105教育部教學卓越銀質獎及105新北市教學卓越特優）

輔導處

◎ 成立專兼輔專業社群，提升輔導師資。

◎ 建構完善的輔導諮商空間，發揮輔導成效。

◎ 設立公共哺乳室，營造教職員友善空間。

◎ 善用社區力量，發揮志工學有專攻資源。

學務處

◎ 提升學生體適能，培養學生運動興趣。（榮獲104學年度30人31腳獲全市冠軍）

◎ 重視學生健康，養成生活習慣。（榮獲104年正確用藥績優種子學校）

◎ 協助學生參賽展能，發揮團隊合作精神。（榮獲105年新北市健康小學堂全市第二名）

◎ 以低碳學校為標竿，樹立環境保護楷模。（榮獲104學年度環境教育執行成果入選）

總務處

◎ 辦理國小暨幼兒園增班工程(本學年度比去年增加三個班)，目前共十班。

◎ 每年協辦教育局國小、幼兒園教甄、闈場工作，完成教育局交付任務。

◎ 配合校園開放、場租、社區民眾租用停車登記等政策，增加學校收入改善設施與環境。

◎ 挑高建築，寬廣川堂，雙面走廊是光復國小建築特色。

幼兒園

◎ 以培育出「會生活的孩子」為本園教育宗旨，且配合校本課程－

生態、閱讀、靜默、生活自理，發展出獨有的教學課程。（榮獲104年新北市幼教之光優等獎）

◎ 園內大型活動皆與課程規劃環環相扣，不為辦活動而辦活動，如：104學年度主題課程為「好吃的食物」進展到「美食街」最後在畢業典禮時，呈現「小廚師來辦桌」，由小朋友親自掌廚、上菜並接待服務來賓，是創意、別開生面的畢業典禮。（現正參賽105年幼教之光甄選）

◎ 幼兒園環境寬敞、設備齊全，擁有室內、外遊戲空間且分齡使用（兩歲專用及混齡專用遊戲室），並設有大型室內沙坑，在新北市公立幼兒園內為屬一屬二五星級幼兒園。

英速魔法學院

◎ 執行教育局國際英語學習政策，辦理全市英語遊學體驗營。

◎ 外師回饋校本英語課程，協助推動國際教育。

張明賢校長教育理念

堅定的教育承諾　愛與使命

愛使人充滿真誠、熱情與活力，使命感能產生源源不斷的創意，勇敢面對並解決層出不窮的問題。

● 時刻自我提醒

「愛、分享、使命感」是校務經營與教育過程中，不可或缺的要素，愛使人成長，分享才能共同茁壯，使命感才能堅持理想、產生解決問題的智慧。

● 充實學童內涵

涵養學童「對生命的熱情」、「對社會的熱誠」、「對自然的熱愛」，量材適性尊重學童多元智能，協助每個學童找到成功的出路。

● 提供教師環境

以「人文心、光復情、勤學習、能力行」為願景，營造一個教師專業、學生樂學、行政用心、家長關心，饒富創意的精緻教育學園。

● 引領學校成長

建構友善校園，積極走動管理，傾聽校內建言，引領學校永續成長。

● 促進社區發展

落實親師合作、引進社區資源、善用策略聯盟，創造資源共享、社區共榮、生命共好的優質學習環境。

● 堅持社會責任

積極參與社區活動，與社區共同培育和社區一起改變、一起成長的創業家。

積極的教育行動
堅持與投入

● 回歸教育活動的本質

任何教育活動應回歸教育本質，以學生為中心，追求學校的真善美。強調適性、均等、人文、卓越、優質的教育本質。

● 具體落實學校的教育目標

1. 加強溝通對話，凝聚同仁共識，整合個人與組織目標，訂定中長程校務發展計畫。
2. 強化領導影響力，激發成員組織承諾，促使願意投入學校發展與改進。

● 強化專業的教師教學

1. 喚醒教師專業覺知與反省，激發專業承諾，轉化教師角色，促使教師彰權益能。
2. 建立教師教學協助系統，改進教材教法，形塑集體專業社群，提昇教師教學效能。

● 建立完整的輔導架構

1. 激發教育愛：關注學生全人發展，促進學生學業學習、生涯發展與社會適應。

▲利用學生作品設計校園裝置藝術

2. 充實關照能：系統規劃教師輔導權責，落實輔導三級制，專業協助學生問題行為。
3. 搭建支持網：促進學校社區家長有機互動，搭建綿密的輔導網絡。

● 發展適性的學生學習

啓迪學生多元智慧，重視體驗學習與社團發展，強化學生主動想、主動問、主動找答案，培養帶著走的關鍵能力。

● 落實合理的生活規範

建構友善校園，重視學生品格教育、人權教育、法治教育、生態教育及生命教育，建立合宜的學生輔導管教機制。

● 營造優質的校園環境

主張校園即學園，推動學校總體營造，形塑優質的校園、規畫人性化生活休憩空間、建構教學中心的學校空間、設置現代化資訊設備、加強無障礙校園環境設施。

● 有效整合內外部資源

善用策略聯盟，建置知識平台，強化社區合作關係，建構學校支持網絡，有效整合內外部資源。

營造全是贏家的學校

張校長秉持著愛與使命的承諾，抱持著堅持與投入的教育行動，營

造一所--教師專業精進、學生樂於學習、學校永續成長、社區蓬勃發展，全是贏家的光復雙語學園。

光復國小自治市期許

光復國小自治市已邁入第12年，自治市長是由六年級各班推選代表，經由民主投票程序，產生市長及副市長，再由市長組成小內閣，依其專長，任命部長，職行任務。

自治市透過會議討論各項推廣議題及活動，談到對學校的期許，陳予涵市長認為本校是雙語實驗學校，並設有英速魔法學院光復校區，可朝向國際學校化目標前進，每年都有來自新加坡、美國及日本等各國學生到校，未來希望可以如挪威、韓國等非英語系國家交流，學習理解文化的差異與尊重多元。

自治市團隊也希望學校是綠能學校，能源不足已成為世界各國共同需要面對的問題，本校配合環保局計畫，自治市設環保小局長，協助環境教育推廣，學校目前頂樓設有太陽能板進行發電，部份教室改用T5燈管，如果可以開發風力發電，或是利用廚餘等材料製造有機土，進行分解後也能發電，可減少地球暖化的危機。

光復國小去年(2015)獲全市30人31腳冠軍，自治市團隊覺得同學們的體型並未占優勢，單打獨鬥

▲多元學習課程

▲生動活潑外師英語課程

體育徑賽勝算不高，但我們擁有堅強的意志力與耐力，可發展團隊體能活動，例如：健身操、30人31腳及大跳繩比賽，透為培養合作默契，把運動變有趣，擁有健康的身心，成為一所樂活學校。國際、綠能、樂活，對光復國小親師生而言是期許，也未來努力的方向與目標。

教師會與學校

教師會是學校教師依據人民團體法及教師法設立之團體，其目的除了維護教師的專業自主與保障教師權益外，更要積極維護學生的學習權益。

教師會的理事長當然希望所有老師都能有一個和諧快樂的教學環境。因此，當學校行政庶務有執行上的困難時，教師會就必須擔任起溝通的角色，讓行政與教師之間取得平衡點，創造雙贏的局面。

身為教師，提昇教學品質是我們首要的目標。唯有在專業且有效的教學下，我們才能提高學生的學習意願及學習效益。近幾年來，翻轉教育的各種教學方法在校園內行成一股風潮，大家共同為孩子的教育而努力，本校歷任教師會理事長都率先擔任起改革的先鋒，積極參加校外研習、自組校內社群研討、參加教師專業對話……等，除了期許自己提昇教學能力之外，更分享自己的成果與校內同仁，希望能帶動全校教師共同成長，創造一個優質的教育學習環境，讓我們的學生在老師的帶領下學得自我學習、思考及表達的能力。

「教師會」是老師自發性組成的團體，跳脫以往的刻板印象，我們期許自己是學校進步的助力，是校園和諧安定的基石。

家長會長對學校的期許

在會長任內與學校合作推動有效行政、鼓勵學生參加校外競賽，推廣多元化的社團活動。家長會除了配合參與學校活動，參加校務會議和各項委員會，擴展對校務的了解與支持。

最後，期許學校廣邀家長參與家長會，善用家長會組織推動校務，並邀請歷任會長擔任榮譽會長，進而從中汲取經驗，一棒接一棒，持續建立一個健全的家長會，必定能夠協助學校朝向更卓越的未來！■

築夢生態淡水河

文◎陳江河　荒野保護協會　常務理事

▲高高的堤防切斷了人們與河川的親密關係

變調的母親河

每個偉大的城市，都有一條偉大的河流。淡水河是孕育大台北文明的母親河，她曾經是處香魚悠游、鷗鷺紛飛、生態豐美、漁產富饒的河川水域，並且灌溉著大台北平原農作，餵養了眾多的台北城先民。但曾幾何時，隨著經濟快速起飛，工商業的發達，農漁業的沒落，台北人不再依賴這條母親河，且逐漸變得冷漠而疏離。

為了阻擋洪水的氾濫，這條河被高高的堤防隔離在城市之外，同時也割離了人們與河川的親密關係，另一方面，過量而無處堆積的垃圾與污水更被無情地傾洩於高堤外，淡水河變得既髒又臭，原本棲息在河裡頭的魚、蝦、蟹、貝多已消失，淡水河成了一條沒有人願意親近的黑水溝。而對大部分的台北人來說，只要聞不到臭味、看不到垃圾，淡水河變得怎樣，似乎也沒什麼關係。

淡水河變乾淨了

所幸近十餘年來，隨著環保意識的抬頭，以及市民對於大面積休閒綠地的需求，地方政府開始關注與整頓淡水河，包含河濱垃圾場清運、污水下水道接管、河川底泥清疏、礫間處理及人工溼地淨化系統、藍色公路系統、河濱灘地綠美化與自行車道路網等等計畫和設施陸續完成，淡水河慢慢變得不那麼臭也不那麼醜，民眾也逐漸願意再親近她。

2011年，內政部公告了包含台北港北堤溼地、挖子尾溼地、淡水河紅樹林溼地、關渡溼地、五股溼地、大漢新店溼地及大漢溪人工溼地群等在內的「淡水河流域溼地」為「國家級」的重要溼地，並於2015年公告確認範圍，總計面積達1788公頃，開啓了淡水河流域溼地邁向更生態化的契機。

然而淡水河的水量因上游水庫攔水及下游污水截流工程影響，導致河川生態基流量遠遠不足，另一方面，河川水質也因河底淤泥清運速度緩慢，每當水溫升高，水中微生物作用而大量耗氧下，經常造成水中溶氧過低而不利於水棲生物生存，這從每年春夏之交常有大批魚群因缺氧而集體暴斃之事件可知其然。此外，部分河道中的堰壩設施也阻斷了一些洄遊性生物的上溯之路，並淹沒或摧毀了生物的棲息繁衍之處，造成生物資源的枯竭，淡水河要回復往日的生機蓬勃與健康美好景象還有很長一段距離。

▲大漢溪畔人工溼地淨化系統

民間的具體守護行動

除了政府單位大力整治河濱灘地與改善河川水質外，民間單位也不斷投入人力進行淡水河守護行動，例如：永和社區大學近年來持續認養新店溪畔的福和溼地生態教育園區，並進行生物棲地營造、環境教育等工作；華江溼地守護聯盟也以華江雁鴨自然公園為根據地，進行生態監測及環境教育工作；台北市野鳥學會則自2001年起，接受台北市政府委託進行關渡自然公園的經營管理，並致力於棲地的復育與維護、環境教育推廣及國際交流等工作。

荒野保護協會亦自2004年開始認養五股溼地，迄今已逾11年，在此其間持續進行了包括環境監測、四斑細螽調查、環境巡守維護、棲地改善營造、教育推廣、志工培訓，以及賞燕、淨灘等等活動。而位於淡水河口的挖子尾濕地與北堤沙灘，近年來成了東方環頸　重要的繁殖熱區，每年3月至7月間，荒野志工們在酷熱的大太陽底下，不辭辛勞地進行巢位調查工作。

此外，在2016年5月，新北市政府高灘地工程管理處與數個民間單位的志工夥伴們攜手合作，首度進行了淡水河鳥類同步調查作業，這項作業以公民科學家的志工參與模式進行相關課程訓練，總計動員了60餘位調查志工，同步在淡水河流域共19個樣區進行鳥類物種及數量調查。後續預計長期進

▲內政部2015年公告「淡水河流域溼地」範圍圖
（資料來源：內政部營建署城鄉發展分署）

行至少每年兩次的同步調查工作，以監測淡水河的鳥類棲息狀況，並能即時了解河川生態環境之變化，進而能提出相關改善策略。守護淡水河不只是口號，而是真正落實的具體行動。

築夢生態淡水河

2012年底，荒野保護協會出版了《築夢生態淡水河》一書，透過書中所傳達的訊息，可以令人更加了解淡水河的過去、現在與未來，以及思考如何為這台北人的母親河做些什麼。而最重要的，是希望透過後續相關行動計畫之推展，凝聚更多民衆的力量，共同來重新認識並守護這條母親河。

《築夢生態淡水河》的具體願景目標可以是推動「淡水河流域溼地」成為台灣第三處「國際級」的重要溼地，也可以是復育香魚迴游廊道與生存棲地，更可以是重現人與曾經生活在此的蟲、魚、鳥、獸們再度共同悠游、共同棲息於淡水河流域溼地的景象。

透過政府和民間單位所辦理的一系列室內講座和課程討論，以及陸上(步行、騎鐵馬)、水上(獨木舟、渡輪)和高空遠眺(登觀音山)等體驗活動，我們逐步重新認識淡水河，了解她的美麗與憂愁，用心發掘她所遭遇的各項問題，進而能夠提出具體的改善策略與行動計畫，並且能進一步聯合與組織各相關民間團體與政府部門資源，共同為淡水河的未來努力。也期待有更多市民一起加入守護淡水河的志工行列，留給我們的下一代一個更豐美的生態環境。■

▲一同重新認識並齊力守護生態淡水河

淡水河大事紀

西年	大事紀
1632	西班牙探險隊紀錄淡水河口北岸有紅樹林
1694	大地震導致臺北盆地陷落　海水入侵而形成鹹水湖
1697	浙江人郁永河來臺探勘硫礦　乘船由淡水河口上溯
1862	英國人史溫侯在關渡附近淡水河記錄下第一筆鳥類紀錄
1911	暴風雨造成淡水河氾濫　臺北市房屋全塌2,672戶
1930	淡水仕紳引入水筆仔種植於竿蓁林
1963	葛樂禮颱風來襲　整個大台北地區在水裡泡了三天三夜
1964	五股獅子頭隘口炸開　海水開始倒灌
1964	香魚在淡水河消失
1981	二重疏洪道開工興建　1984年完工
1986	依文資法公告淡水河紅樹林自然保留區及關渡自然保留區
1992	華江橋雁鴨公園成立(1996年更名為華江雁鴨自然公園)
1994	依文資法公告挖子尾自然保留區
1996	臺北市議會通過關渡自然公園用地取得特別預算150億餘元
1997	華江溼地劃設為臺北市野雁保護區
1999	關渡國際賞鳥博覽會首度開始
2001	臺北市政府委託臺北市野鳥學會經營關渡自然公園
2003	大漢溪沿岸開始建構人工溼地　直到2009年全數完工
2004	荒野保護協會認養177公頃五股溼地生態園區　隔年發現稀有物種四斑細螂
2008	臺北縣永續環境教育中心在淡水河畔成立
2009	淡水河系舊垃圾棄置場全數移除　新店溪碧潭發現日本禿頭鯊(和尚魚)
2011	內政部公告「淡水河流域溼地」為國家級重要溼地
2012	荒野保護協會出版「築夢生態淡水河」一書
2015	內政部公告確認「淡水河流域溼地」範圍面積為1788公頃
2016	民間單位以公民科學家志工參與模式進行淡水河鳥類同步調查作業啓動

往前走就對了
征服小百岳

爬得越高得到眼界越遠　走得越遠距離夢想越近

文◎李維倫　將捷股份有限公司

玉山山群

我住在台灣，是一個山岳比例偏高的國家，高山與丘陵面積佔三分之二，是全球高山密度最高的島嶼之一，相對三萬六千平方公里面積，擁有260餘座三千公尺級有名高山（未含無名山峰）。 而我人生第一座山是在西元1987年我5歲時，還記得阿公半哄半騙的說：阿公帶你去吃山上找你愛吃的。往後的每週六下午以及週日上午開始了爬山時間，都由阿公帶著家裡大大小小的毛頭小孩一起上山，過程中教我們認識許多動植物、昆蟲的教學基本常識，阿公也分享了年輕時的故事，令我印象最深刻的是山林中某顆大石頭上就是當初阿公第一次偷牽阿嬤手的地方（因為他說了應該有上百次），因此小時候點點滴滴很大部分都跟大自然有關係，因為在山上充滿了快樂童年回憶，這是我喜歡上爬山其一原因。到了2014年我登上台北市第一高峰「七星山主峰」標高1102M，後續查詢得知小百岳這個名詞，同時也進一步瞭解到台灣的山岳等級與難度，透過網頁、電視行腳類節目像是台灣誌、台灣全紀錄、台灣探險隊等，那些畫面裡充斥著山峰山嵐與美景，到人煙稀少的山野中冒險、走過一座又一座的高山，一切美景盡收眼底，看著分享者述說著山景，表情充滿著自信與滿足，當下腦海中有了幾個計畫，挑戰百岳、征服小百岳、還有瘦身。

簡單說明百岳與小百岳，百岳是由台灣登山界所選定標高三千公尺以上，擁有奇、險、峻、秀，且山容起伏明顯的一百座台灣山峰。 在地圖上註有山名，且有三角點者為優先選錄標準，希望藉此帶動台灣高山的登山風氣。最後選定的台灣百岳名單中，台灣五大山脈之首的中央山脈就獨佔了69座，雪山山脈有20座，玉山山脈有11座，攀登百岳頓時成為台灣喜愛登山者的重要目標之一，不過百岳全部登頂並非易事，在台灣百岳之中，特別聳立、壯麗、獨特，最能代表台灣高山雄偉氣勢的「五嶽三尖一奇」，便成為有志攀登台灣百岳者的首選名山。此外，尚有「十峻」、「四秀」也是台灣百岳中的熱門山峰。

而小百岳乃台灣行政院體育委員會為了推動全民登山運動，在普及性及易爬性考量之下，以台灣各縣市近郊山區為標的，所甄選出來的一百座較具特色或具代表性的「郊山」，台灣小百岳海拔皆不高，離市區又近，有許多路徑標示可供辨識，人人可輕易攀登，以上是體

■ 木柵 二格山

委會官方網站說明，但本人在此呼籲某幾座小百岳還是有一些難度及危險性，請於選山登山前事先透過網路或其他管道，瞭解近期是否有登山者分享該座小百岳山況以及經驗分享，再行出發，像是小百岳之一新店獅頭山有兩處崖梯，第一處崖梯將近垂直90度，目測高度約5~6公尺高，第二處約略50~60度左右，都有一定危險性，因此剛入門的登山朋友們，這座小百岳可以排在後面一點再攻下它，不妨先試試北市七星山、木柵二格山。

全國通用制登山健行等級分類裡簡單的分類是：Ａ級或甲級（郊山）：行程為一天15公里以下，是一般腳程能力的人所能參與的活動，例如登山社團經常舉辦的一些郊山活動或健行活動。 Ｂ級或乙級（中級山）：行程為一天15公里以上，是腳力較佳者所參與的活動，例如一般登山社團偶爾舉辦之連走數座郊山或越嶺的登山活動。 Ｃ級或丙級（高山百岳）：活動時間為兩天以上，活動行程為30公里以上，參加者必須能走遠程且腳力較好者，通常是連續假日時登山社團所舉辦之兩至三天的高山登山活動。

▲新店 獅頭山垂直崖梯

▲金毛杜鵑

A級（甲級）區分以下級距：	
A1	簡單易行之健行路線或森林步道，老少咸宜。
A2	簡單郊山路線，路程來回需2-3小時。
A3	有部分陡坡，路程來回3-4小時，稍具耐力及挑戰性之郊山。
A4	有部分急陡坡，需攀繩拉樹，路程來回 4 小時以上，需耐力及登山技巧，屬較高難度之郊山化中級山。

B級（乙級）區分以下級距：	
B1	路程來回6小時以上，需更多耐力及登山技巧，屬相當高難度之中級山。
B2	路程來回需8小時以上，可過夜亦可不過夜，需負重力、更多耐力及登山技巧，屬更高難度之中級山。

C級（丙級）區分以下級距：	
C1	高山或百岳，但已郊山化，容易登頂。
C2	高山或百岳，有中級山之陡坡，但高山氣壓低，困難度比相同陡坡的中級山高。
C3	須於山上紮營過夜兩天以上，需攀岩、跨越溪谷、負重力、更多體力、耐力及登山技巧，屬最高難度之高山或百岳。

■ 鶯歌 望湖山

目前我所選擇都以A級（甲級）步道、郊山、中級山為主，以A3跟A4等級較多，需要累積多一些登山的經驗及技巧，慢慢的增加上山的時間及強度，鍛鍊腿部肌耐力，未來的目標是B級與C級的高山。以下是我近期登山記錄，古道（鹿崛坪古道、富士坪古道、草嶺古道）、登山步道（碧湖步道、水碓公園步道、青年公園步道、軍艦岩親山步道、鳶山登山步道、鶯歌石步道、夢湖步道、鼻頭角步道、南子吝步道、內溝山登山步道）、原始林道（雲森瀑布、觀霧巨木群、觀霧瀑布）、小百岳（觀音山、七星山、天上山、大棟山、石門山、姜子寮山、大屯山、五分山、二格山、大武崙山、東眼山、大尖山、紅淡山、土庫岳、獅仔頭山、溪洲山）16座、百岳1座（玉山，但因氣候不佳只到排雲山莊，未能登頂只能遠望著臺灣第一高峰非常可惜）。每一次出發登山前透過網路開始尋找及選擇目標山、路線及山況並且注意近期天氣變化，更重要的是評估個人能力、體力及健康狀況，千萬不能越級攀登（除非有專業領隊指導或帶領），登山是需要時間與經驗積累；許多登山隊以及登山專業人士都會在網頁上分享個人登山經驗，以及近期登山的山況還有該山路線上需注意事項，甚至還有一些山友（登山的朋友）會留下聯繫方式，若是有需要可以方便詢問一些專業性問題。

在此想呼籲有關山林環保議題，許多山友們都很喜歡攜帶食物上山享用，或是目前很熱門的野餐、露營，但各位叔叔姊姊哥哥朋友們帶上山的所有食物的外包裝、果皮、瓜子殼、烤肉網、竹筷……等請使用或享用完後將垃圾及廚餘一併的帶下山，很多長輩都會說水果皮、瓜子殼沒關係啦那個會分解，這是個需要被改變的觀念，在山上土壤大部分的時間是維持在低溫環境，仔細觀察可以發現原生植物落在地面上的葉片都難以腐化，更何況山上又不是垃圾場，假設每天都有人丟香蕉皮、橘子皮、瓜子殼等，這些果皮腐爛分解的速度絕對慢於丟棄的速度，最後只有讓這片山林變得髒亂不堪。 那吐水果籽可以了吧，因為你的隨口吐的水果籽在中低海拔是有可能會發芽生長，除了改變在地原生植物生長圈，也因為食物鏈層層關係直接影響昆蟲鳥類等環境生態的改變。人類為一時的方便，造成了山林許多的負擔，所以請將不屬於山林的一切帶下山，為下一代留下更多可傳承的精神與美景。

常有朋友問：爬山不是很無聊嗎? 你怎麼會選擇爬山？ 我的回答是平日都在城市中辦公、腦中想著如何使工作更順暢跟達成目標、雙手敲著鍵盤、手指點著滑鼠、雙眼盯著螢幕、耳裡聽的大多是關於工作，思緒是有如海水般洶湧，需要適時的找一些方法讓腦海平靜、沉澱，說到這是不是很有同感呢，釋放自己及減壓的方式有很多種，而我的選擇的方法是一種具有挑戰性、冒險性、多樣性、且能遠離都市塵囂只需要一直往前走的簡單方式，所以我選擇登山選擇接觸大自然，至於登山的好處除了能夠增強心肺功能、鍛鍊意志、沉澱心情、忘卻煩惱、完成後擁有的成就感及自信心、還有學習團隊合作結交同趣山友。 登山的過程固然是辛苦的，時常都汗流浹背滿臉汗珠，靠的是毅力與一份堅持，告訴自己努力後的美景是值得的，但事實上不是每次的努力都能夠遇見大景色，山上天氣變化多端，一瞬間大霧大風，都有可能讓美景頓時消失，其實人生不也如此，努力到最後不一定會有好的結果，但不努力肯定什麼都看不到，透過每一次的登山鍛鍊自己、調適自己，所以立下目標，往前走就對了。■

參考文獻：
維基百科、新北市山岳協會網站、中華民國雪霸國家公園全球資訊網

烏龍院主題客房 讓心緒天馬行空

▲烏龍院主題套房　迷途菜鳥（衝浪）

文◎娜路彎大酒店

今年五月中旬之後，入住娜路彎大酒店將有嶄新的住宿體驗：五間全新烏龍院漫畫主題客房，正式提供嘉賓選擇入住；讓各路遊客與耳孰能詳的漫畫人物共度一室，細膩體會漫畫大師天馬行空的想像和詼諧美感。

家喻戶曉的漫畫大師敖幼祥先生，年初入駐娜路彎大酒店之際，偶然邂逅林董事長，發現林董事長不僅是地方藝文活動的重要推手，支助各項藝文書畫活動不遺餘力之外，竟然也是昔日紅遍半邊天《烏龍院》漫畫的超級大粉絲，36年前就每天追著看中國時報的四格連載漫畫。敖大師興奮之餘，當下提出《烏龍院主題客房》

▲烏龍院主題套房　奧林匹客（鐵人三項）

的建置構想。經由團隊數月來的腦力激盪和著手製做，至五月中旬終於圓滿完成，《烏龍院主題客房》正式推出。

敖幼祥大師針對五間客房的主牆面進行專屬設計，除了漫畫主角人物之外，並適時加入臺東熱門的旅遊元素：衝浪、熱氣球、鐵人三項……等等；並以烏龍院四格漫畫中的：狂師猛徒、花花木蘭、開獎寶貝、迷途菜鳥、奧林匹客等，做為五間客房的名稱。

▲烏龍院主題套房　花花木蘭（三仙台）

▲烏龍院主題套房　狂師猛徒（台東森林公園）

▲烏龍院主題套房　開獎寶貝（熱氣球）

▲烏龍院主題套房　專屬馬克杯

▲烏龍院主題套房　專屬抱枕

▲烏龍院主題套房　專屬浴室毛巾和浴巾

▲藝品店販賣烏龍院傳奇文創商品

住宿旅客在房間內不只深刻感受功夫喜劇漫畫的氛圍，房間外的樓層空間、電梯、漫畫長廊等處所，亦另有繪製不同的漫畫造型，提供遊客合影留念。而各主題房間內的床單、枕套、浴巾、抱枕……等等物品，更設有專屬的漫畫圖案，旅客猶如進入烏龍院漫畫的虛擬空間，幽默詼諧、樂天輕鬆的氛圍立即襲上心頭。

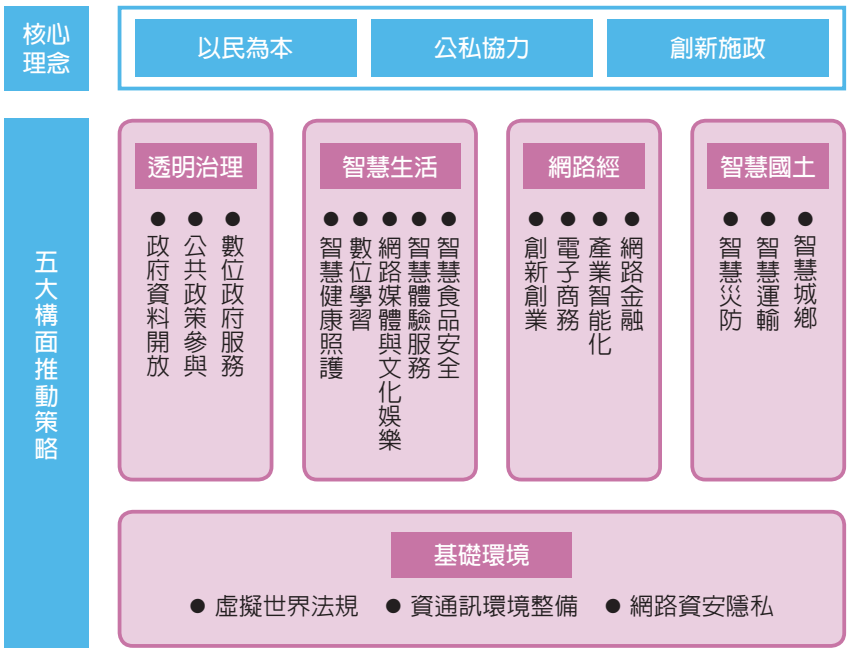
敖幼祥先生曾榮獲文化部頒贈最佳漫畫貢獻獎，三十餘年間創作不輟，作品銷售屢創奇蹟。儘管功成名就，大師對提攜暨培養漫畫創作人才也極為費心，曾於花蓮成立漫畫教育基地，推廣漫畫種子。敖大師行旅各國，深刻發現許多國家會以本國創作者的圖像做為街景設計，車站、大樓牆面、變電箱、郵筒……，各處的藝術擺設造景也都以本國作品為主。比如，法國政府特別於廣場為著名漫畫丁丁的作者立銅像，以表彰及感謝他對法國漫畫奉獻一生的努力。而，我們卻是花費鉅資向日本購買凱蒂貓圖像，繪於台鐵車廂上，以廣招睞；忽視本土創作的崇洋心態真是可議！可能也因於此，大師 才會自動請纓與娜路彎大酒店合作，提出《烏龍院主題客房》的構想。

臺東娜路彎大酒店《烏龍院主題客房》，是創客漫畫家與熱血企業家的最美邂逅，讓臺東此後的旅遊風景更為天馬行空。■

淺談智慧家庭系統

文◎陳思予　和群室內裝修股份有限公司

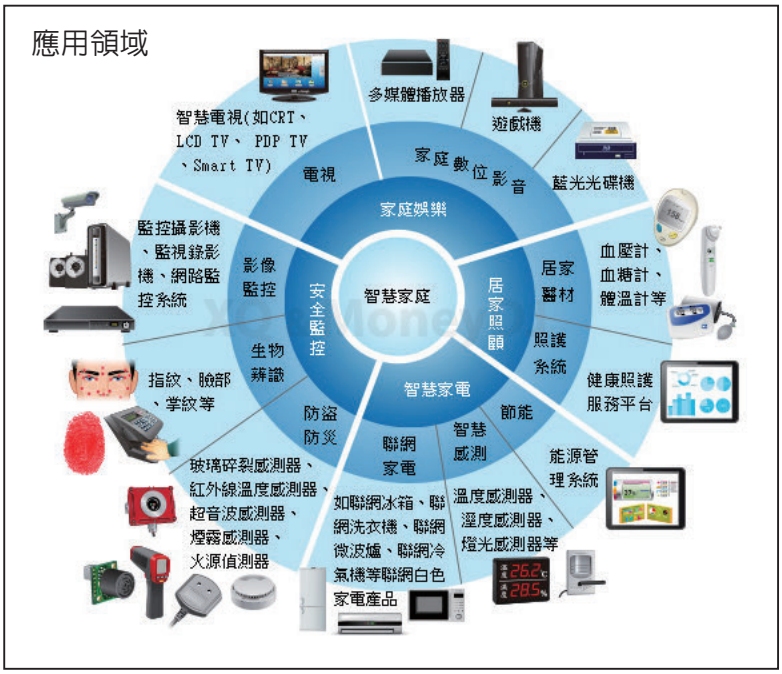
政府當局為面對世界國際的發展趨勢及網路時代知識的爆炸，積極建構實體與網路世界間訊息交換的橋梁與平臺，藉由網路科技與創意，要使政府施政更具前瞻性。於是在2015年7月經行政院院會討論通過ide@ Taiwan2020（創意臺灣）政策白皮書； 其中內容「智慧國土」係以國土的永續價值為出發點，運用網路智慧，建立人、環境及社會三個面向的互動關聯，推動以ICT為基礎，建立高度感知、網路及智慧策略整合架構，並透過災防、運輸及城鄉等不同領域的具體實踐，落實成為經濟發展、社會正義與環境保護兼籌並顧的永續發展；



資料來源：ide@ Taiwan 2020(創意臺灣)政策白皮書

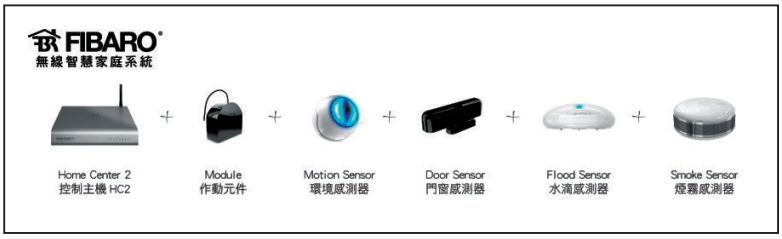
與此目標相呼應的是由內政部推行的「永續智慧城市—智慧綠建築與社區推動方案」，除了延續智慧綠建築現有發展基礎外，並能進一步擴大推展範疇至社區、城市，迎合國際發展趨勢發揮更大整合效益，同時達到促進產業發展及創新產業價值之目的。

「智慧國土」其範圍涵蓋到智慧城鄉→智慧社區→智慧綠建築 →智慧家庭；此部分是與我們建築營造產業是最有關聯，而智慧綠建築及智慧家庭系統現已成為各建設公司銷售的重點訴求；其實早在多年前業界就開始發展居家智能系統，但礙於設備費用昂貴、技術整合項目不完全……等原因，客戶的接受度很低。但現在不一樣了，由於ICT產業、物聯網及無線網路技術的成熟，智慧家庭系統已經成為住宅市場新興的標準配備之一，包含了安防保全、居家照護、便利舒適、節能環保等四大範圍，利用自動化系統管理，除了連結家中各項設備，形成一個居家物聯網系統，讓家中成員可以便利的透過手機或平板遠端控制家中的燈光、窗簾、家電、監控攝影機、瓦斯漏氣緊急遮斷閥……等；還可以與社區大樓的公共系統進行連線互動，甚至還可以監控到建築物的結構及制震系統，營造安心的居住環境。



資料來源：智慧家庭-MoneyDJ理財網

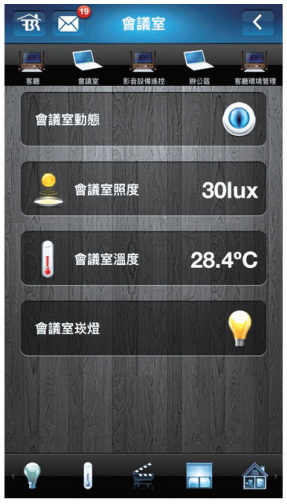
目前市場上智慧家庭系統的廠家眾多，品質良莠不齊，而且大部分都要先確認日後安裝的設備種類再拉一堆配線，這對於已經完成室內裝修的客戶來說並不理想。日前一個偶然的機會參觀到FIBARO智慧家庭系統，這品牌是源自於歐洲波蘭，因為精湛的無線技術和美觀的設計，一舉躍升為歐洲銷量第一的無線智慧家庭系統，更榮獲歐洲百大企業殊榮，產品外銷全世界超過100個國家。



FIBARO無線智慧家庭系統透過三大類無線裝置：主機、感測器、控制器，就能建立起居家物聯網，架構單純，使得擴充與客製化都變得更容易；其系統是採用Z-Wave無線技術，具有穩定、安全、抗干擾的特性，有別於以往有線系統，不需要再將所有控制設備（如：燈光、電視、空調……等）拉實體線路到主機，因此也不必再花一筆錢建置機櫃，施工材料與難易度都大幅減少，使得建置費用門檻降低，僅需要在控制設備加裝控制器。

以下表格所列為基礎可整合的感測功能、控制功能以及操作介面，其所使用的終端設備只須符合某些規格即可，無須限制廠牌或型號，如電視須為附有遙控器的機種，不需特別為智慧型電視，因此在選購上較不受到限制，自由度更高。此外，具有模組化和可擴充的特性，仍不斷結合新設備與開發新產品。操作介面上，

可偵測項目	
溫度	瓦斯與一氧化碳
人體動態	二氧化碳
門窗開關狀態	空氣品（PM2.5）
水滴	濕度
煙霧	耗電能
震動（地震）	噪音
氣壓	紫外線
可整合控制項目	
燈光、線性調整明暗度、燈光顏色	
電動窗簾	
空調，如：冷氣、暖氣、全熱交換機	
瓦斯閥、水閥	
家電設備	
視聽設備，如：電視、投影機、音響、DVD Player…等	
監控設備，如：有線攝影機、DVR錄影主機、無線攝影機、IP Cam	
門禁設備，如：對講機、智慧門鎖	
可觸發介面	
主動式思考自動執行	緊急壓扣
手機、平板	語音控制
穿戴裝置（智慧錶）	情境按鈕
壁面開關	手勢控制
遙控器	門禁刷卡解鎖觸發



為了符合家中不同成員的需求，除了手機與平板這樣的完整介面外，也提供了更簡化的方式，即家中的壁面開關或是小型遙控器，按壓就能執行情境，甚至近期還新推出「Swipe 手勢控制器」，揮手之間即可變換情境，對使用者來說實在非常方便。

其實智慧家庭系統的整合度要相當高及具有後續擴充的彈性，才能真正帶給使用者更加便利、安全、享受、健康、節能的居家生活，不再需要擔心任何忘記關閉的設備、沒人在家時的安全狀況、想用卻複雜的各項視聽家電、家中的空氣品質或濕度是否會誘發過敏感冒、電費提高卻不知原因……等等，讓使用者可以將家中的一切掌握在手中，達到「便利舒適」、「節能環保」的目的。

由於近年科技的進步，2005年智慧化居住空間就已成為台灣重要科技政策，2010年政府更將智慧綠

建築作為重點發展的智慧新興產業。因此在這房地產競爭激烈的環境下，如何領先群業、吸引買方投資？除了宏觀的建築設計、高規格的建材及設備、良好的施工品質……等等，運用現今科技技術的發展及關心居住者的人性需求也是重點之一。另外日本在這方面也行之多年，可以讓我們為之借鏡及參考，例如:日本的藤澤永續智慧城市、柏之葉智慧城……等等，也讓我們看到未來的居住生活環境發展走向。■

參考文獻：
國家發展委員會 - ide@ Taiwan 2020(創意臺灣)政策白皮書
FIBARO無線智慧家庭系統 http://www.flh.com.tw/index.php
(感謝FIBARO提供相關參考資料)

澳客人生

文◎黃君婷　永捷資產管理股份有限公司

■永無止境的highway

人生有多少青春可以浪費，有多少時間可以體驗不同的生活，從小到大未離開過家的我，在生活中因為與某個人相處的不愉快，身邊的朋友皆離我遠去，當下覺得全世界都要滅亡的這小小小點事情，正巧在澳洲打工遊學的好朋友分享了他們的經歷之後，並支持我一起體驗不同國家的生活方式，這種天時地利人和的時間點，我想該是我打開國際觀的開始，就這樣，我偷偷的辦了澳洲打工遊學的手續，無論家人如何的反對，我將展開了讓我永生難忘的澳客生活。

在媒體新聞以及網絡上的衆多言論自由議論下，父母親所認知的澳洲打工遊學就是「台勞」這被人貶低的身份的名詞，被認定是去玩跟浪費時間，因此極度反對我做了這樣的決定，進而鬧了些家庭革命，頓時我心裡默默的告訴自己，絕對要讓家人看到我的努力與決心。

從確定出國到真的抵達澳洲，短短一個月的時間，我背著行囊終於展開了我打工遊學的生活。從小到大因為有語言障礙，覺得外國人都長的一模一樣讓我難以分辨，所以最討厭外國人這件事……我忘了說一個重點，我我我……一句簡單的英文對話都不會，遇到什麼事情就只能硬著頭皮上，幸虧好朋友幫我做足了功課，加上義氣相挺的大老遠開車來到機場接機，讓我可以順利到達西澳大城市一伯斯。

在大城市短暫待了一天後，準備啓程回去朋友所待的地方，聽起來還真沒什麼，親自體驗後才知道這路程真的非常的遙遠，道路二旁皆是永無止境的荒地，一條路直直的也不知道終點在哪裡，相信大家都有測量過視力看過那顆遠遠的熱氣球吧！沒錯，整整開了1000公里，花了10個鐘頭的路程就是相同的畫面沒有變過。看著遍佈荒野，地上盡是動物屍體與白骨，想上個廁所還只能在路邊隨便找個比較乾

▲大夥研究道路旁巨大的螞蟻窩

淨的地方排解，從未有這種體驗的我怎麼上的出來！經過百般折磨，聽到朋友說她連大號都有過，一驚才終於說服自己的心，順利的完成。但這看在已經有經驗的背包客身上會覺得哪來的菜鳥這麼可笑，這些小事都家常便飯！費了千辛萬苦終於到達了目的地，所看到的背包客們全部都是衣著輕鬆，腳穿夾腳拖鞋，男生黑不隴咚頹廢樣，女生各各都是真面目示人的大嬸，哇！這跟我想像的還真是不太一樣，相信再過不久我應該也會跟大家一樣。

到達了目的地，是我未來要長住的地方，這裡一點也不繁華，一整天下來沒有幾台車經過、沒有紅綠燈、沒有太多花花草草、沒有漂亮的風景，所有房子沒有超過三層樓，更沒有太多店面餐廳讓你做選擇，原來，偏離市區1000公里是個這麼樣的鄉下地方。這裡多為老人居多，是西洲最大的農田大地，他的名字叫Carnarvon（卡那封），雖然卡那封鳥不生蛋非常的安靜，相對於從小到大在大台北長大的我卻愛死這裡了。

房子安頓好了，行李也整理差得不多了，一切就緒後，這樣偏僻的地方，讓我已經開始擔心會乾燒錢，找不到工作沒有收入的窘境，時時刻刻都在盤算買這東西花了多少澳幣，換算成台幣是多少錢，所有的事都需要精打細算，朋友用經驗告訴我這都是初期的菜包（菜鳥背包客）會有的基本反應，要我不用太過擔心。雖然朋友這樣說，但我還是無法安心，在朋友開車的陪同下，積極的開始找工作，因為Carnarvon大都是農田大地，所以農工是機率最大的選擇，天還未亮就帶著一顆忐忑的心出發，農場找工作非常特別，不是長的漂亮或英文好就會有工作（其實外國人看亞洲人的眼光也不同），需要經過農場時，看到田裡有人就問有沒有工作，要剛好遇到老闆並且有需要人手的時候，才能有工作。接著我非常幸運的找到在澳洲的第一份工作（採芒果與包裝），老闆對我很好，每次工作一下下就怕我累要我休息，時常在工作時拿啤酒零食與我分享，也知道我的英文爛到極點，常常與我比手劃腳畫面非常逗趣，很快的芒果季節過去了，又將面臨失業的壓力。

恰巧遇到農場淡季，高溫可達50度這麼熱，我失業了快三個月終於又非常幸運的找到了有如台灣公家機關般的海鮮工廠，這工作簡單到只需要剝剝蝦殼，或者將彎曲的蝦子扳平，按照制定的排列裝進盒子裡，我過了輕鬆愉快的四個月，結交了各個國家的朋友，雖然語言不通，但還是能成為朋友這才真正厲害（body language是我的強項）。因為表現的太優秀（自誇萬歲），所以跟老闆的感情都特別好，雖然英文不好，但彼此間有了默契，幾乎就是一個眼神就可以知道對方要表達的想法。

▲在農場工作結交各國朋友

在開心剝著蝦殼的同時，我又幸運的找到晚上兼差的工作－Chicken Treat，這工作像台灣麥當勞一樣，炸炸薯條包包漢堡剪剪烤

雞，最困難的事，所有的菜單都是英文，我只能腦袋清楚趁著與朋友交接的那一天，瘋狂死命的將所有菜單與做法全部記起來了，才知道，原來我也有這麼聰明的時候（對自已感到佩服）。體驗了白天晚上不停的工作，連吃飯時間都要抓準時間，哇嗚~~一個月居然真的可以存到十多萬元，原來短時間內只要肯做，牙一咬努力一下，想要達到一桶金就真的不是問題，每天工作工作從不喊累的我被大家稱為視錢如命的「錢嫂」，我對這稱號感到驕傲與開心，這正是我要證明給我家人看的努力（因為媽媽才是錢嫂的真正始祖）。

工作再累總會有多餘的時間可以體驗不同人生，在Carnarvon沒有什麼活動可以玩，只能與朋友煮煮菜聚聚餐以外，再來就是釣魚了。原本覺得釣魚這事對女生來說就是晒太陽會變黑、等待的時間不如拿來看看愛情片或是其他活動，沒想到，我在釣魚的過程中找到了樂趣，原來因為澳洲人對生態保育非常的看重，每一種在海裡的動物都被寫入成冊，冊子裡記錄了各種海底生物種類與規定的大小，只要未達標準若不將其丟回海裡繼續繁殖，若不按照規則一旦抓到就是罰錢，每釣起一種魚種就會在冊子裡做上記號，集集樂的概念十分有趣。每到閒暇時間就與室友到Carnarvon最有名的景點One Mile Jetty去釣魚與抓螃蟹，無聊的時候就是等了大半天都沒有成果，或是魚的大小達不到標準需要放生，有趣的時候就是當釣起大魚拉不起來與牠搏鬥時的那種暢快感，拉起魚後又會是什麼樣的驚喜魚種，曾經就拉起超大鯊魚然後大夥嚇個半死差點沒連同魚竿一起丟回大海了（囧）。但這還不是我印象最深刻的事，最不能讓我忘記的事，有次我用魚線抓魚，以為勾到垃圾想把線給剪了，但朋友直覺應該是有東西上勾，費了翻功夫拉起來居然是大隻龍蝦，大家不可置信尖叫，因為當地人也說了，從未有人在那釣過龍蝦，我算是留名的第一人了。

▲抓到最自豪的超大龍蝦

其實在澳洲有說不完的回憶與體驗無法一一分享，農場工作也是什麼活都嘗試過，在高溫40度做過連續10小時蹲起蹲起最耗費耐力的拉管線、鬆土、除雜草、種植豆苗、採收果食等，在滿是大蜘蛛、蟑螂及各式昆蟲的香蕉園裡揮舞著長刀做著只有男生能勝任的砍香蕉葉、與一群黑人同事做著與時間賽跑的計件剪葡萄包裝……等等工作，讓我能充實的過著每一天的生活。算算日子我在澳洲總共待了快二年的時間，不同文化的國家有著不同的思想與作為，唯一相同的是大家都很努力的在為自已的將來做打拼，我很感激有這個機會來到澳洲結交了很多國家的朋友，學習了獨力與處事的應變能力，當然也讓家人相信這次的遠行真的有得到收獲。現在只要有人想到澳洲打工遊學但又不敢行動的朋友，我都會分享我的經驗，告訴他們這是一個多麼美好又難得的體驗呀！回來台灣也一年多了，有機會我一定要再回到Carnarvon待了二年讓我難忘的地方，看看老朋友以及幫助過我最疼愛我的老闆群們，再一起談論著當年生活的種種，這是我現今最期待的事。■

▲奮鬥許久的大魚

秋日行 七言律詩（組詩）

文◎黃清棋

引言：105/9/3日，全國軍、公、教、勞等行業，將一齊走上凱達格蘭大道表達訴求，堪稱史上第一遭；躬逢其盛，爰作七律組詩，以記其盛，以誌其情。秦漢以來朝代更替，總是以民心向背為依歸，英全體制政府應廣積闢財源，讓利於民又何妨？何必與民錙銖必較？

逢 冬韻

凱道人群弱勢逢，公忠體國意匆匆。
軍公教育常年砌；鐵壁銅牆寶島宮！
歲月沉積催疊老；依科守律退山叢。
風蕭雨灑安足懼；宿鷺枯荷君子風！

旋 先韻

九月時空天氣旋，軍公教吼第一篇。
百行產業千呼喚；虱目魚池自湧泉！
醉酒王妃托舞曲；倫巴恰恰兩頭煎。
柏油凱道硝煙現；寶劍歌聲直上咽！

揮 微韻

英全體制改格揮，放利於民天子違。
多少家庭依典故；籌謀退養幸福歸？
藍天綠地光皆美；百姓爲先怨懟非。
更替漢唐民主戲；漁陽湖馬掛征衣？

後記：來自台灣北、中、南、東、離島及海外約15萬人，分成四大縱隊於105年9月3日下午16:00集結台北凱蘭格達大道，表達「反污名」、「要尊嚴」的遊行訴求。過程平和、安全落幕，看見民主自由的教育，已經在台灣落實扎根，令人可喜可賀！看來，政黨輪替在台灣，已漸成常軌，遊行過後，接下去大家都在看，執政者如何回應解決人民的訴求。

釣魚樂 七言律詩

文◎林武璋　源璋企業負責人

之一　釣魚樂

清韻

日中山外午涼清，溪水澗波浮泛萍。
潺細流泉足下過，手持竿具繫銅鈴。
弄花春色笑河淨，靜景風吟舞彩蜓。
怎奈魚兒嬉餌蘸，惹毛阿胖打翻瓶。

之二　惜取少年時

借調〈柳永 定風波慢〉

雨瀟瀟，珠打浮萍，忽聽檜樹蟬亂。
究竟無言，花繁薺菜，實比清香觀。
綠娟娟，紅粲粲，霏雨綿綿幾弦彈。
無斷。且春不歸落，秋回長嘆。

淡吹細風散，到黃昏、日暮殘霞看。
忌貪瞋，念念紅塵已慢，名利猶焦炭。
月追星，烏兔換。
世事如棋局中算。心絆，少年虛渡，終來難斷。

慶華江誕

新體詩

文◎暮暮

轉瞬 悄見古稀　流年 似水
恍然中 滿園枝影　用霧杳的青 煙染
那顏色 更勝昔日 風華正盛
仰首 與光纏繞 一切彷如渺煙
剎那 消逝於風
伸出雙手 似追求 似挽留
睜眼 正值青春

三月春雪

四言詩

文◎洪兆彬

之一 三月春雪

三月春雪，乍暖還寒；
北風春雨，杜嬌櫻艷。
日日綿雨，涵養大地；
花草綠葉，萬物齊鳴。

之二 寒夜

夜深人靜，北風蕭蕭；
窗外飄雨，遠家燈火。
聆聽夜曲，琴音繞樑；
醉人舒眠，夢鄉佳人。

之三 雲緣

閑雲野鶴，悠遊自在；
千山萬水，唯我獨行！
眾生萬物，認君思話；
雲嵐聚散，隨緣惜緣！

綠野仙蹤

七言絕句

文◎牧童

之一　綠野仙蹤

押青韻

花謝花開初落蒂
化魂化魄化精靈
物靈點綴花仙子
綠野香波滿徑青

之二　晨曦

押震韻

遙望旭日東方出
茫渺雲衫金色襯
綠野香坡蝶飛舞
芋花脫俗探頭覲

之三　夜櫻斷流

押尤韻

片兒花謝花魂落
水影波紋順水浮
石上青苔歲月忘
夜櫻清白斷溪流

之四　飛瀑沐禪

押遇韻

飛瀑回眸濛送雨
潺潺流水喚歸路
石堆層疊霧煙漾
鳥語花香禪悅悟

重逢 新體詩

文◎王國龍 中油員工

之一 重逢

離開你的那天
一輪太陽剛剛昇起
沒有悲傷
壯志寫在臉上
我們沈浮無邊無際的人海
看遍人生一面面面具
我們品嚐愛情與事業的折磨
走遍宿命一道道道路

而今重逢
你沈默無語
彷彿來到彼此的夢
細數三十年滄桑
竟只歸結
無奈深深深深無奈
孤館春寒
且盡一瓶金門高粱
我知道今日一別
他日已是白髮蒼蒼
已是相對無言唯有淚千行

就這樣吧！
你離去的背影
眞像朱自清寫的那一篇

之二 訂製一個情人

七夕那晚
訂製一個情人
一個貼心的情人
不要褒似艷容
不要古堡公主
不要冷若冰霜

一個情人
專情地望著你
溫柔地靠著你
靜靜地偎著你
不是夢
不能有On和Off

一個情人
她明白你最深的盼望
嘟著嘴
獻上柔軟的紅唇
痴心地流淚
希望你也明白她的憂傷

啊！
訂製一個她
一個純潔的情人
她的心
只有你一個
不會看別人的FB和Line
她的心
只有你一個
給了你
就是一輩子

啊！訂製一個情人
訂下一個她
她是你的禮物
沒有試用期
請你
好好珍惜
好好疼惜

小兵日記

繪者◎楊瓊蘭　愛羅斯工作室　藝術家

用愛守護 慢飛天使

專訪社團法人台灣遲緩兒天使樂園協會曾文琳理事長

文◎編輯部

緣起

從小由廣播，報紙得知，只要有災情發生需要幫助時，一定會將零用錢捐出，也固定認養家扶中心的小孩。雖不知如此微薄的心意有沒有用，只知有人有需要，我做得到的就會盡力去做。所以也一直有個心願，長大後若自己有能力甚至有成就時，要成立一個機構來幫助更多需要的人。殊不知後來自己卻變成最需要被協助的人。

曾經也如同一般家長們一樣歡欣地迎接新生命的到來，當心情由欣喜、期待、遲疑、逃避、責備到不得不面對事實時；接連而來的各種治療、醫院奔走、偏方、宗教已成生活重心，心痛、疲憊、無奈與絕望、異樣的眼光、資源的不足，更迫使自己屈服於宿命的安排。然而，再難熬、心中再多的為什麼？日子仍要過下去，更不可能停止讓我喘口氣。常常在想到底還有多少像我一樣的家長，躲在角落無助、無奈的不斷責怪自己，無法面對自己。這時成立基金會來協助更多慢飛天使的念頭日漸加深。

起初，心情很糾結，希望親友們能知道我想做的一件事，又不願家裡的事露臉，更擔心自己年紀越大，心有餘而力不足。而且這不是營利事業，是需要更多的支持及資源才走得下去的路。萬事起頭難，怎麼踏出第一步呢？

日有所思，夜有所夢，十年前一個夜裡，夢中清晰呈現天使樂園構思與藍圖，隨即起身寫出天使樂園企劃書。隔日與我周遭了解我想法的同事們討論此一構想，他們的回應是：「只要是有意義的事，我們可以協助妳，一起完成！」再加上我看著慈暉文教基金會　林董事長夫婦努力自己的事業外，並一步一腳印踏上慈善的道路，更激勵我覺得可以成立一個團體來為天使們做點事。

心路歷程

在成立「台灣遲緩兒天使樂園協會」之前，心疼我的父母親其實不希望我還要額外負擔這麼沉重的擔子，但是我明白家有身障兒家長的辛苦，養育小天使真的需要很多的社會資源，不是只有愛心和耐心而已。所以我覺得我一定要把心敞開，才能帶著孩子一起走出去，也想著在我有能力之餘，怎麼來幫助更多這些折翼的小天使們……。

很榮幸於網路上找到陳亮光會計師，也經由他的協助，就在民國99年9月我們終於成立了，並舉辦了一個溫馨的成立大會。非常感謝這些善心人士以及與我有共同理念的朋友來參與，我的父母與家人看到此一感人的場面更加的支持我來完成協會的使命。

初成立協會時，自以為滿腔熱血，以為凡事只要盡力去做即可，殊不知負面消息接踵而來，各種猜忌、精神上的打壓，讓我想做好事的意念被曲解，一時覺得深受打擊與氣餒。林董事長夫婦是從小看著我成長的長

輩，他們看見我的處境、安慰我：「才做一、兩年被人家這樣評論，可見人家看到你在做！20年前他們也被人家講了很多……。」但是他相信，日久見人心。我們現在也看到「慈暉文教基金會」在　林董事長夫婦的帶領下，積極行公益之路，是大家有目共睹的。　林董事長夫婦算是我的貴人，看見我在家裡的辛勞、還要額外承受外來的質疑與勸退，除了心疼之餘，他們總是在背後支持我、做協會的後盾。這一生，老天給我許多難解的考題，一路走來除了父母家人外我也受到許多長輩、好友們的關懷與協助，才有繼續前進的動力，我非常感恩、感激於心。

任務與運作

協會成立需建立會員制度，網結不同體系之專業人員，以團隊合作、講座分享、生活諮詢等方式，提供身心障礙者及家庭各項服務、保障其各項權益，以促進社會的平等融合。

協會服務的個案裡以自閉症居多，也不乏唐氏症和多重障礙者，他們很聰明、很執著，卻也伴隨著嚴重的情緒障礙，譬如電風扇時間到了就一定要開、突如其來的打人舉動、有時半夜起來想幹嘛就幹嘛，家人需要陪著無法睡覺……等身心俱疲的情況，我了解，也因感同身受；我希望孩子來協會時，家長可視協會為休息站稍作喘息，好走更長遠的路。

目前，協會針對家長們的期待與小朋友不同的需求進行藝術療育及個別化教育課程。藝術療育課程有：太鼓、打擊、捏塑、美術、舞蹈、雷鼓等；個別化教育課程則是一對一或2~3人小團體對小天使進行個人指導，例如：語言治療、職能治療、社交桌遊治療等。每年暑假也舉辦特殊天使的專屬夏令營，例如：馬術營、體適能營、桌遊營、園藝營、桌球營、舞蹈營等，雖是小規模舉辦，卻是持續一個月的營隊活動，除了資金卻也需要龐大的人力幫忙，很多小朋友都需要配一個志工個別協助，來自四面八方的愛心志工認同我們服務的理

念，剛開始雖然沒接觸過這種小朋友，但是兩三年下來慢慢累積經驗，現在他們都拿捏得很好。而每年來參加夏令營的小朋友，對於眼熟的志工感到很有安全感、也感受到他們的愛心，情緒相對來講也穩定的多、學習的成效也進步得快。

就因為這些小朋友需要很多的志工來協助幫忙，志工們也希望能有效的組織與動員。他們也就自發性的成立「天使樂園志願服務隊」這樣的一個志工團隊。只要是有活動有任務時他們一定盡心盡力來完成，平時也會針對志工的需求，來辦一些有益身心靈的活動或講座。

協會雖然成員不多，但是不管是親職講座、聯誼活動、專題演講、義剪活動，甚至承辦新北市社會局發展遲緩兒童林口社區定點療育服務等，所有的活動會務人員必盡心盡力的籌備策畫，再加上「天使樂園志願服務隊」的協助，都希望呈現給大家的是盡善盡美的活動。

社會如何幫助遲緩兒

不擅於行銷的我，剛開始總是默默在做，但這是矛盾的方式，因為不做社會行銷，就難以被社會大眾看到，因此我們現在除了建立會員網絡之外，也每年固定舉辦的會員大會，邀請獅子會、扶輪社或是一些團體單位，尋求管道協助；另外，有些活動也尋求中央政府的資源，雖然只能補助一小部分。我們期盼社會上的企業人士，有心關懷折翼天使的這塊角落。

在台灣這樣的小協會不少，在拮据的資源下，希望我們這種小團體不要被消滅，當資金不夠時，我得到先生的同意，就自助，盡可能讓協會延續。協會成立這幾年下來，小天使也跟著慢慢長大，我想的思維也跟著更寬廣，希望有個更好的場地可以讓小天使們自在的發揮所能，讓遲緩兒等身心障礙者及家人有更好的工作職能教育，促進人力資本之運用與發展。

接下來成立「身心障礙者社區日間作業小型作業所」是協會近期的下一個目標，我們要協助專業人員讓遲緩兒等身心障礙者在安全的環境下，獲得尊重與成長，希望朝著透過社會企業，尋求小天使與家人工作的機會，成為讓一個能自給自足的公益組織～我正朝著這個目標不停歇的努力著！

有人問：我為什麼還要那麼累！又不是神，改變不了事實。
我也只能回：不知道，有些痛不是用言語能表達的，有些事只能靠自己；
我沒有要改變什麼，只是做自己想做的，自己能力能做的。
有人問：協會需要什麼？
我們需要大家支持，我們需要大家協助，我們需要大家的祝福。■

戶　　名：社團法人台灣遲緩兒天使樂園協會
郵政劃撥：50173160
銀行帳號：國泰世華銀行 永和分行(銀行代碼013) 009506996888
核准文號：台內社字第0990190380號
天使樂園愛心碼：996888

■林董事長習畫多年大顯身手令人驚豔

■畫展隆重開幕　全體與會人員於藝廊合影

博海藝揚　閃耀銀河

文◎娜路彎大酒店

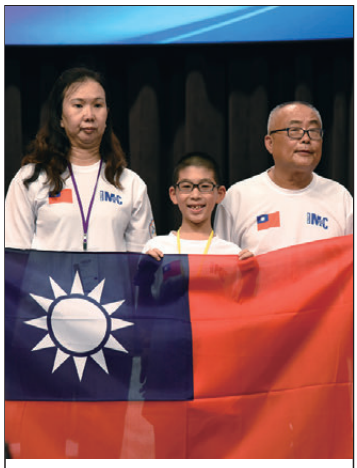
105年暑假期間，娜路彎大酒店地下一樓藝廊的重頭戲，即是台灣海洋畫會《博海藝揚》巡迴特展。四十餘位會員的精彩畫作進駐藝廊陳列，妙筆描繪的海洋景緻、地質和生態，無不栩栩如生。一走進藝廊即可以感受潮汐洋流澎湃洶湧，日月雲系氣象萬千的氣勢，耳邊彷彿也能聽見浪濤拍岸、砂石互鳴的聲響。

海洋畫會於去年四月間始籌備成立，幾位熱中描繪海景的畫家有感於台灣四面環海，海岸線近1500公里，與海洋相關的地質、地貌、植栽、禽鳥、走獸……，不只豐富多樣也深具特色。倘能成立以台灣海洋為主題的畫會組織，各以開放、包容、多元的角度思量，開啓與海洋相關的作畫題材，必能提升藝術創作的領域。經由台灣師大美術系羅芳教授熱情邀集籌備，海洋畫會終於104年底正式成立；並由台師大美術系程代勒教授當選第一屆理事長。今年4月間，畫會特選定於台師大德群藝廊舉辦首屆會員聯展《博海藝揚》，並出版畫冊。7月間，《博海藝揚》特移師至台東娜路彎大酒店藝廊展出，讓住宿嘉賓和台東鄉親有緣目睹，畫會諸位畫家描繪海景和周邊生態的功力。

《博海藝揚》台東場於105年7月5日隆重開幕，身為畫會成員的娜路彎大酒店林炎煌董事長，除舉辦盛大的開幕茶會，熱烈歡迎海洋畫展於台東開展，也隨即於大廳舉辦揮毫盛會，讓所有與會成員揮灑創意，用墨色和彩筆書寫台東印象。熱鬧的旅店大廳立即化身為藝術殿堂，洋溢濃濃藝文氛圍。

另，值得一記的是，娜路彎大酒店系列之一的銀河酒店，已於105年2月落成營運；海洋畫會一幅定名為《博海藝揚》的大圖，似大海奔騰，氣象萬千，嶙峋澎湃之姿，不只呈現海景的磅礴氣勢，也以畫中的親海樂活氛圍，歡迎入住賓客。這幅巨作由畫家羅芳、程代勒、蔡水景、徐文印、陳俊卿、蘇姝、吳亞倫、巫素敏、廖雲榜等多位知名畫家合繪。作品正在銀河酒店地大廳展覽。■

▲海洋畫會巨幅畫作《博海藝揚》於銀河酒店展覽



小小台灣之光

文◎編輯部

「慈暉文教基金會」孫正福董事的孫子，孫若嘉小朋友，於2016年第十二屆IMC國際數學競賽，新加坡總決賽，獲得四年級組金牌及總冠軍，是台灣隊唯一的年級總冠軍。

▲國際數學競賽各年級總冠軍合照

臺灣代表隊於7月30日，由IMC國際數學聯盟中華台北秘書處率隊前往參與「IMC國際數學競賽」，在總決賽13個國家地區，共有1170位三至十一年級的學生。此次台灣代表隊98人，一共獲得10面金牌、20面銀牌、41面銅牌、27優勝。其中就讀新北市育才國小的孫若嘉小朋友表現優異，擊敗各參賽國家共140位四年級學生，拿下第一名，榮獲四年級組總冠軍，這是大會的最高榮譽。

孫若嘉從小就喜歡思考、愛發問，對數學、科學及邏輯推理很有興趣。通過初賽、複賽及菁英培訓營，入選新加坡總決賽。這過程中認識許多老師與同學，也學習團隊活動，增廣國際視野還能與不同國家的小朋友一起學習交流，真是收獲滿滿。頒獎典禮上和去年一樣再次獲得金牌已相當可喜，最後各年級總冠軍名單公布，孫若嘉帶著國旗上台領取四年級總冠軍，這一幕不僅為台灣爭光，也為他個人留下一份美好的回憶。

「IMC國際數學競賽」參與者除了增進世界各地青少年的友誼與合作交流的國民外交，加強國際接軌與文化交流外，本次領隊「中華國際數理文化教育協會」盧建民理事長呼籲政府多重視特殊教育菁英的培育，這點確實值得我們深思與付諸實踐。

而孫董事引領一家精進學習，他們積極重視教育培育人才，成功的教育，可以培育出各行各業的頂尖領導人物；每一個平凡人都能活出自己的美好，讓社會充滿熱忱與智慧，進而策勵國家前進。■

修行要向內求心 向外布施

文◎李永然 律師

修行如向外馳求是捨本逐末

人之所以想到要修行，是「知苦」，並希望能「離苦得樂」，而不再「後有」，方不會於「六道」（註1）中不斷地輪迴。不過不少人步上修行之路，卻不斷地向外馳求，希望能覓「佛」，就該問題達摩大師於《血脈論》、《悟性論》、《破相論》中，指為「捨本逐末」；因為一般人學佛，希望能超凡入聖，能成佛；然「心即佛」，所以《血脈論》中有云「除此心外，終無別佛可得；離此心外覓菩提涅槃無有是處」。

足見修行學佛，必須向內求「心」，進而「見性」，如果能見性即是「佛」，不能見性就是「衆生」；簡而言之，就是因人人本具佛性，而「自心」原本心量廣大，應用無窮，心識善能分別一切，乃至於施為運用；所以《血脈論》中也說：「佛是……覺性。覺者靈覺，應機接物，揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈覺之性。性即是心，心即是佛，佛即是道，道即是禪」。

既然如此，為何仍有不少人邁向修行之路，卻不向內求「心」，不悟「自心是佛」，而頻頻向外馳求，終日茫忙？

《大佛頂首楞嚴經》中提到「衆生顛倒」

對於此一問題之所以會如此，乃因「衆生顛倒」，才不覺不知「自心是佛」。釋迦牟尼佛曾於《大佛頂首楞嚴經》向阿難開示，表示人之「真心」成了「妄心」，必須瞭解「衆生顛倒」、「世界顛倒」二因，經中云：「妙性圓明，離諸名相，本來無有世界衆生。因妄有生，因生有滅，生滅名妄，滅妄名真，是稱如來無上菩提及大涅槃…。阿難！汝今欲修真三摩地（註2），直詣如來大涅槃者，先當識此衆生、世界二顛倒因。顛倒不生，斯則如來真三摩地。」。

釋迦牟尼佛又於該經中開示，何以有「衆生顛倒」？《大佛頂首楞嚴經》中云：「由性明心，性明圓故，因明發性，性妄見生，從畢竟無，成究竟有。此有所有，非因所因，住所住相，了無根本，本此無住，建立世界及諸衆生。迷本圓明，是生虛妄，妄性無體，非有所依，將欲復真，欲真已非真真如性，非真求復，宛成非相。非生、非住、非心、非法，展轉發生，生力發明，熏以成業，同業相感，相滅相生，由是故有衆生顛倒」。

修行要祛除「無明」及「貪愛」才能「由迷返悟」

達摩大師於《悟性論》中有云：「無明貪愛皆是衆生別名」，衆生之「無明」乃因「五陰」，即「色、受、想、行、識」（註3）而起，佛法講「因果相續緣生法」，《彰所知論》中云：「約三惑者，謂無明、愛、取三即是惑」，足見人之本具佛性，原本之「真心」，卻因無明、貪愛，使之成了「妄心」；所以修行必須「祛妄顯真」，才能恢復人之「覺性」。

筆者過去曾撰文談佛法講「三世因果」，然有因無「緣」果不生，所以還須有「緣」，才能因「緣」合和而生果，故《隨相論》中云：「……緣者，即是貪愛及業。必須具此二法，五陰方得生。業能生果，雖復能生，若無貪愛愛著應生處，果亦不起……。未起貪愛及業時，果則是無起。貪愛及業因緣和

合，果方得生。生則是有，……」。

既然如此，人修行要「祛妄顯真」，恢復本具之「覺性」，就要了解如何對症下藥？其實人們常陷於「我執」、「我見」、「我所」造成有分別，因為分別致使「真如性」失去，此由《集諸法寶最上義論》中有云：「……若有一切麁重分別心起，當知皆是煩惱差別所生，若能了煩惱性離分別心，即生死涅盤二俱清淨，此清淨性即諸法性，是性亦復名為真如，名為實際……」。因有「分別」才有「貪瞋癡」的煩惱，《隨相論》中，稱「……欲瞋癡為三火。此三有三義故名火，一能燒衆生一切善根；二此三煩惱能使心熱，即有燒心義；三能然三界故名火。此三煩惱遍三界中，從六塵六根六識生……。由此三煩惱故，不得安樂。三煩惱如火能然、根、塵、識如薪是所燃……」。達摩大師之《破相論》中也說：「無明之心，……皆因三毒以為根本。其三毒者，貪嗔癡是也，此三毒心，自能具足一切諸惡……。」；既然如此，修行自然要能除「無明」、「貪愛」、才能由迷返悟，使自已回復真如真性！

如何修行方不致於捨本逐末？

人們修行總不希望由迷入迷，而希望能走對門徑，然佛法八萬四千法門，種種方法，但最省要者，則要推達摩大師的「觀心」一法，其於《破相論》中說：「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要……若了心修道，則少力而易成；不了心而修，費功而無益。故知一切善惡皆由心，心外別求，終無是處。」。

然如何「觀心」呢？主要有：

(一)、必須明白四大五陰本空「無我」，了見自心起用，讓自己能保持一顆「淨心」，因為淨心才能恒樂善因，而不染著，才能遠離諸苦。但又如何保持一顆「淨心」，就是運用「三聚淨戒」（註4）制「貪瞋痴」三毒心；運用「六波羅蜜」（註5）淨六根，使六根清淨，不染六塵（註6），而能到達菩提彼岸！

(二)、必須守本真心，因為如前所述，人人本具佛性，只因攀緣，妄念，煩惱諸見，而致「無明」、「五陰」覆蓋，所以要自守於心，人如能了然守心，就妄念不起；所以達摩大師在《最上乘論》中說：「……我心既是真心，妄想則斷；妄想斷故，則具正念；正念具故，寂照智生；寂照智生故，窮達法性；窮達法性故，則得涅槃。故知守本真心，是涅槃之根本」。

結語

綜上所述，人們修行乃是為了恢復自己的覺性，而人本具佛性，正如六祖惠能於《六祖壇經》中說：「何期自性本自清淨，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法」；我們應努力向內求，找到自己的「真心」，並且守本自真心；至於對外則不要有「分別心」，而應持「平等心」廣行「布施」（註7），並結善緣，處處自利利他，並且行「無為法」，深信必能修行有成！■

註1 六道即天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄：此六者是一切眾生乘業而趣向之處，故又稱「六趣」。而六道輪迴乃因眾生處於迷的境界，不能脫離生死，導致在這六道中轉來轉去，故稱之。

註2 三摩地又稱三昧、三摩提，華譯爲「定」，即住心於一境而不散亂的意思。竺摩法師鑑定、陳義孝居士編：佛學小辭典，頁143，2004年9月2版1刷，方廣公司出版。

註3 色、受、想、行、識屬於「五陰」，「陰」是障蔽之意，能陰覆眞如法性，起諸煩惱。人是「色法」和「心法」的組合，「色法」就是地、水、火、風四大；而「心法」就是受、想、行、識。人的心從無始以來，執著地、水、火、風爲實有，執著「色身」（身體）是自已的，導致得不到「解脫」；所以《八大人覺經》第一覺悟就是要起觀照、觀照「四大若空、五陰無我」，參見惟覺老和尚《佛說八大人覺經》之經典開示錄，頁36，2008年2月初版1刷，文心文化公司出版發行。

註4 三聚淨戒者即誓斷一切惡、誓修一切善、誓度一切眾生。

註5 六波羅蜜又稱六度波羅蜜，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧。

註6 六塵即色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵。「塵」者污染之意，謂能污染人們清淨的心靈，使眞性不能顯發；又名「六境」，即人之六根所緣的外境。竺摩法師鑑定、陳義孝居士編：前揭書，頁235。

註7 布施有三種，即財施、法施（以正法去勸人斷惡修善），無畏施。

贈書小啓：李永然律師等著：「繼承法律、稅務實用手冊」欲贈讀者，凡附回郵拾元中型信封，寄台北市中正區羅斯福路二段9號7樓永然法律基金會收即寄。

恭賀慈暉文教基金會劉服昌董事榮獲2016年新北市及永和區模範父親表揚

文◎編輯部

劉服昌先生，今年68歲，他世居中和秀朗劉厝，從小家境清寒，家中有9個兄弟，父母含辛茹苦拉拔九個子女長大成人。當時因為家計困難，升學的念頭對他們兄弟來說，是遙不可及的夢想，也因此兄弟們只好投入各行各業當學徒，以舒緩家計之苦。而他則到舅舅家當木工學師仔，一熬就是13年，是人生的第一個里程碑。

1972年與林麗卿女士結婚，育有兩男一女，因年幼之經濟狀況，無法升學之遺憾，心中早已立下傾全力培養小孩之誓，女兒畢業於東京女子大學，現擔任紡織業一家上市公司董事長日語祕書。大兒子畢業於美國芝加哥伊利諾理工學院商管碩士，自創圓喬科技公司，在緬甸經營手機製造與行銷。二兒子畢業於紐澤西Y-I-I西東大學，現任泰國曼谷市新時代地產公司常務董事。三個小孩皆在國外完成學業並將所學投入職場，並未因為性別而對小孩有所差異，全力支持毫無怨言，對此精神及想法，值得讚許。如今兒女各自成家立業，一家和樂，是最大的滿足。

1975年踏入建築界，在此深深感恩當年提拔鞭策服昌的前輩們。因為有他們，漸漸脫離貧困，家庭生計獲得改善。能減輕雙親的重擔，看到父母的笑容才是我最感欣慰的。一路走來皆秉持家訓謙卑、學習、感恩的態度行事為人。

1983年至2012年間，擔任永和獅子會會長及300B區祕書長、台灣獅子會300複合區執行長及慈暉文教基金會第四屆執行長，推動公益活動不遺餘力，任職台灣獅子會一職時，推動捐血活動，締造了一年54萬3仟餘袋捐血的紀錄；慈暉於民國85年，桃園縣蘆竹鄉工廠爆炸警、義消受難家屬

捐助事件，於擔任慈暉執行長期間，數度拜訪受難家屬，藉此了解基金會援助之實質近況。

劉服昌先生一生熱心於公益活動，雖然卸任執行長並退休，但願意服務的精神不變，並將妻子帶進慈暉擔任「清寒獎學金」家訪之服務，將其善的信念繼續延續下去;而卸任後直至今日，分攤家庭照顧，陪伴年邁母親及家人，共享天倫之樂，展現父愛，為子女樹立好榜樣，想到模範父親當然是非他莫屬，希望他的當選可以成為其它父親們的表率。

「慎終追遠、緬懷祖德」，是劉服昌先生的家訓，今年承蒙劉氏家族共同努力之下成立了「新北市劉氏宗親會」，擔任創會理事長之職。常言到「天生我才必有用」，在有生之年當盡棉薄之力，于社會家族都甘之如飴。■

■凝神捕捉大自然傑作

山遼海闊 來者知音

文◎心圃 娜路彎大酒店

楔子 帶走記憶的拼圖

八月溽暑，臺東縣書畫教育學會由葉宗河理事長領隊，肩負兩岸書畫聯展的任務與文化交流的使命，「廈門——詔安」八天行旅於焉成型。參與成員有：臺東大學林永發教授、娜路彎大酒店董事長林炎煌、邱魏叔雲伉儷，以及理監事、會員等共十七人。此行主辦人李碧瑛監事安排縝密週詳型，行程可謂圓滿順利。

居於臺東欲出國旅遊的確辛苦；此行先搭火車到高雄，轉搭捷運到國際機場，直飛廈門後再搭大巴到詔安，往返皆是如此模式。加上途中又搭乘渡輪到鼓浪嶼，陸海空交通工具真是齊全了！但，此番交流行程不僅令人視野開闊，且感性知性兼具，彷彿生命裡的一塊七彩拼圖。

之一 山遼海闊

啓程途中於飛機上空可見面海的廈門高樓聳立，十足繁華。福建詔安則群山林立，山谷蜿蜒入海。九侯山、望洋臺，是詔安重要景點。拾級尋訪，登高望遠，發現連週邊石材也異於他處。隱居於群山中的古寺，立即成為訪客寫生焦點。寧靜的早晨，只見大家成排席地作畫，專注神速，一草一木瞬間入畫。

▲登高眺望 筆簡意遠

渡輪滿載遊客，駛向對岸鼓浪嶼，為體會步行島的特殊景觀，當然得夜宿島上。此座猶如海上花園的島嶼，滿布各類商店，遊客摩肩接踵，熱鬧非凡。大夥晨起看日出，漫步賞夜景，登頂、寫生，捕捉最美海景與旭日，幾棵嶙峋老榕樹都可畫上兩、三個小時。島上恰逢畫家曹祥伉儷《鼓浪嶼畫作展》，逐一瀏覽，對此地環境與歷史理解更深。

之二 來者知音

沈耀初（1907-1990）為旅臺詔安畫家，返鄉後出資建造個人美術館，其孫沈藝輝為現任館長。美術館坐落於詔安縣南詔，館內收藏沈耀初各時期的書畫代表作一百二十幅，以及生平史料和有關文物。詔安書畫界普遍認為：沒有讀懂沈耀初，就不是真正讀懂詔安畫派；不到沈耀初美術館就不能說真正到過詔安。

此行和詔安教育書畫研究會合辦「教苑墨韻——海峽兩岸教育書畫作品聯展」，一百多幅畫風各異的作品，讓展場呈現無比豐沛活力。國畫作品有花鳥、山水，書法則篆隸草行楷各體兼具。詔安書畫家以傳統功夫見長，大器又專精。臺東書畫作品則傳統創新並呈，更受矚目。會員於言談筆會中，切磋畫藝，觀摩學習，於現場揮毫後互

▲開幕後進行筆會　並互贈合作畫

▲仟茶院體驗喝茶的藝術

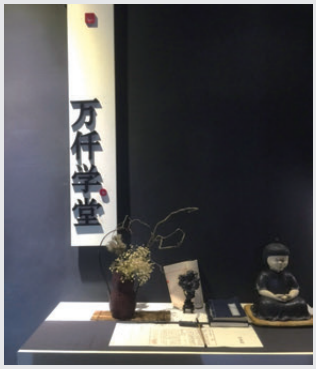
贈合作畫一幅，更約定互訪聯繫不要中斷。親切的閩南語更成為書畫藝術溝通的橋樑，知音共賞，格外動人。現今，沈耀初美術館已是漳州與臺灣書畫、文化交流視窗和基地。有幸於此展出書畫作品，備感榮耀！

詔安少數民族，藏身於郊野的畲族人家，彷彿自成桃花源。附近住戶少，祖孫三代靠養雞、種菜，自給自足。為遊客準備的菜餚充滿家鄉味：地瓜、土雞、野菜……，戶外涼棚下用餐，衆人咸認彷若台灣鄉下辦桌，有滿滿的古早味。只是若無識途老馬，欲探訪此桃花源，甚難！

之三　美學巡禮　品味文創的軟實力

廈門萬仟堂文創公司，精緻的陳設藝術、茶器、香器、花器等器皿，令人目不暇給。兼具實用與文化內涵，質樸優雅的設計方式，則讓人讚嘆不已！蔡萬涯董事長親自接待，並解說其創意發想與設計理念來自回溯唐宋四閑生活：賞藝術、品茶、聞香、插花，這些正是現代社會所欠缺的心靈空間。萬仟堂起了帶頭作用，推動極簡又有品味的生活美學，值得肯定。牛庄文創園區兼具休閒、購物與體驗功能，開發「牛」的各項文化元素與相關產業；簡單的一頭「牛」，引發創意無限，文創與生活密切結合，頗具參考價值。

走入詔安巷弄小道，家戶張貼的門聯頗具水準，尋常人家客廳布置的亦是書畫作品，小小菜攤進門中堂竟是「海納百川」四個大字。隨便一位腳趿拖鞋的老百姓，一出手便可寫出道地的書法，街上隨處可見書畫培訓班，直到夜晚還有小朋友在練習，印證「書畫之鄉」果真不是浪得虛名！



▲萬仟堂寧靜優雅的藝術陳設

詔安官陂有座百年歷史的土樓，原汁原味，未加整修，尚有住居民衆。懷想先民昔日的生活盛況，對照今日的破敗頹圮，令人感慨！衆人到土樓裡寫生，附近的煙囪升起裊裊白煙，原來是七十多歲老奶奶正在煮食。小妹妹一點不怕生，自在地與客人聊天。土樓內外，城鄉差距，彷若兩個世界。

回眸　墨海泛舟

「我們的船雖小，但滄海遼闊」；是的，墨海無邊，藝術的世界何其廣大。快樂出航，平安回航。行囊中滿滿的收穫，是日後成長的養分。感謝行程中接待我們的公私部門暨相關人士：廈門關工委、詔安臺辦、詔安教育書畫研究會與教育局等，也感謝所有團員的關照和配合。

亟願效法明代旅行家徐霞客（1587-1641）「閱讀大地」的精神：一生志在四方，達人所未達，探人所未知，探幽尋密，追求人與大自然的和諧共處。至於藝術的進境，自當鍥而不捨，盡其在我！回眸處，該無風雨亦無晴。■

淺談教育

文◎陳孟祺　將捷建設股份有限公司

這幾年社會氛圍的轉變，從過去無法想像的鄭捷事件，到最近學生拿蛋砸官員的事情，引發了社會上對於「教育」有許多的討論，其實更早二十年前，就開始在進行教育改革，不過現在就這些事件，回過頭來看教育的問題，其實我們在這場改革上走的並不順利，教育改革的範圍過廣，本文僅就家庭教育來討論，由於在學校擔任學校某些義工，與資深教師與家長互動後，發現有些家長與孩子之間其實有一道隔閡，家長不明白孩子，孩子不願意告訴家長，這些事情對於家庭教育而言，其實是很不好的發展，無法交流彼此的意見，只會讓家長和孩子的關係越發緊張。

教育是要看對時間的，要趁著孩子聽得進去的時候趕快教，在他的心還柔軟的時候趕快做，一般是在學齡前的時候最好教，在牙牙學語時，最可以感受到孩子的學習力，在這個時候，如果用心去觀察孩子，就可以發現每個孩子都有不同的特質，從這些特質中，發現孩子獲得自信的地方，若不小心錯過這個時候的觀察，進入學齡後階段，就要花更多的時間去觀察，我想許多父母在孩子學齡前很可愛且特別需要照顧的時候，會花較多時間在孩子身上，在孩子進入國中時，常會說國中課業變難了，不會教

了，所以交給補習班教，其實孩子只要你每天抽背、查驗學業三十分鐘，他的課業就不會太差，許多家長也常會說上國中後，已經是大人，不用管了，殊不知這時更要花更多的力氣去理解，因為孩子這時更需要陪伴，而不是說教，陪伴是愛、說教是指責，當孩子的心變剛硬了，就會很難教，而且不好親近，而要花更大的力氣去教育。

聖經上最偉大的王就是大衛王，在聖經上有一段有關大衛教育兒女的記載，是我常用以警惕自己的故事：當大衛的兒子押沙龍殺了哥哥暗嫩後，逃到基述外公家三年，後來大衛容許押沙龍從基述回到耶路撒冷，要知道押沙龍這時剛獲得赦免，心中應該最柔軟，也是對大衛最感恩的時候，這時是最好教導的，但大衛卻選擇不見他，我想在大衛的腦中所想的是：押沙龍逃亡到外公那裡三年了，加上回來後不理他也有兩年，共有五年應該受到教訓了，他並沒有選擇去教導及陪伴押沙龍，而是當一個旁觀者；但實際狀況是押沙龍心中從剛被赦免回來時的感恩，卻因大衛不和他講話與溝通，長期等不到父愛，這段期間造成他心中的苦毒，這樣的問題，造成後來很大的事故，肇生了押沙龍的政變。

後來的聖經研究者普遍認為，在押沙龍從基述回到耶路撒冷時，大衛就應該就要宣告押沙龍的罪狀，並廢除他的王儲的身分，讓他的孩子知道錯了，告訴孩子甚麼才是正確的行為；另一方面，他也要承擔起慈父的角色，與犯過錯的孩子親近，正確扮演一個父親應有的職份，明白地告訴孩子、教導孩子如何去改正行為的偏差，但大衛以自己的方式來愛孩子，並沒有以正確方法來教育。

大衛的教育失敗，研究者也普遍認為，是因為他曾因為放縱眼目及肉體的情慾，佔有了人妻拔示巴，殺了其夫烏利亞，後來先知拿單告訴他，他這行為惹怒了神，預言刀劍必不離開他的家，因此大衛心中有虧欠，他在神的面前犯罪，雖然他在詩篇51篇認罪：「求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前。」但他的心並沒有獲得解放，仍然被罪所控告，以致他的心一直活在罪裡面，無法坦然去面對他的孩子，因此一個當父親的人，一定要學會斷開罪性，無論自己犯過甚麼錯，曾經如何不堪，都要學會饒恕自己，避免被罪控告，要跟神坦白與面對神，把自己交給神，才能正確的面對孩子。

此外，大衛也是一個不被父親了解的孩子，從小他就被父親所遺忘，自己一人孤單單在荒野牧羊，因此他也不了解，如何去了解自己的孩子，就像一個沒有被領導過的人，也不知道怎樣去領導別人，雖然大衛是個奇葩，在他很小時，就能在沒人教導下，學會禱告並與神親近，他以為別人也是這樣，但是天才往往很難做一個好老師，在押沙龍最需要教導時，他卻選擇了沉默與遠離，並沒有帶領押沙龍，走正確的道路，並給予及時的關懷，帶領孩子到神的面前認罪。

男人有些時候，面對外面的爭戰很勇敢，但對於妻子、兒女說真實的話，卻很不容易的，以上的聖經故事，卻很真實的告訴我們，溝通、親近及管教、愛同樣重要。

現今社會家長的素質都很好，大多數的孩子都很棒，不過我也常聽到一些父母抱怨：孩子變了！孩子太叛逆！埋怨孩子整天打電玩、玩手機、不聽話，甚至整天宅在家裡，不工作、不積極等等；其實，孩子是父母的鏡子，孩子所反映的就是父母的言行，父母給孩子的一切，孩子都會如實的反映回來，所以與其說用心教孩子，倒不如說用心當一個孩子的榜樣，一個事業平平且整天埋怨的父母親，是無法作為孩子好的學習榜樣，每個孩子都是以父母當終生學習的對象，他們所學習的對象，最早也是父母，他們所看到的父母相處情形，也是他們最早認知的社會，所以教育無他，惟愛與榜樣而已。

此外，每個孩子都是含苞待放的花朵，每朵花開的花期有先有後，若要精彩，往往需要耐心等待，給孩子成長的時間，不要揠苗助長，或者是過度期待，或是惹孩子的怒氣，用羞辱或者是不公平的方式教育孩子，以至於影響孩子的志氣，當明白了有些花春天開，有些花夏天開，甚至有冬天開的，就會相信每朵花總是會開的，只要在旁陪伴與充分理解，孩子一定會開得燦爛，孩子也會變得更好。■

台北的時空膠囊
芝山巖巡禮

文◎林良貞　永平高中文教基金會董事

芝山巖對新台北人的我一直是車內車外的過眼風光，直到年初必須常往附近社區奔波，驚艷在台北高度開發下還有一片綠意昂然的空間。

期待幾個月，陳政典老師終於慈暉學苑開課了，並且帶大家從教室出走到實地的考察，這個課程是全新體驗。2016年6月28日下午1時大家集結在捷運芝山站，每個學員個個雀躍不已，董事長來不及的午餐也由一袋麵包取而代之，百忙中也不願錯過珍貴的實察。

福林橋下的小公園～陳老師打開今天踏查的大門，這個公園的一草一木皆是社區和獅子會合心協力打造，有本土自然生態營造與環保概念共生共存的無聲說法，滾動的

復古水車也勾起資深美少年、女孩們的童趣與回憶，天上落下水來趕著大家往目的地芝山巖奔馳去……。

途中，陳老師藉著下雨大夥兒躲進騎樓時，介紹芝山岩社區經由社區營造出主張關懷居民、生態、環保、人文藝術多元的優質社區（芝山岩發展協會），不為普世經濟價值而屈服改變的珍貴社區共識價值，讓我當下感動又羨慕。

雨停後的芝山岩，穿梭在樹梢間的松鼠、鳥、鵲，四處蟲鳴鳥叫，政典主任更是奮力介紹芝山岩有紀錄以來滄海桑田的地質景觀，望著一層一層地質夾縫間的生命文化遺跡（七層完整文化層），老師說起遠古至今芝山巖小山居頭臨下易守難攻，加上有水源，漳泉老祖先為了生存，不惜一戰產生不少械鬥廝殺，環視四周還原想像當時正港台灣人如何為生存生活而努力。

終於雨過天晴，陳老師領著大家往小山丘芝山巖主軸移動……哇！考驗來了，芝山岩神社參道的百二坎，又高又陡的階梯……平時不運動的我，剎那內心顫抖不已，120階天梯我決定步步踏實地認真登上石階，其實不難呀！陳老師說芝山巖海拔只有52公尺面積僅約10公頃，卻蘊藏3百多種動植物，與野柳同屬一塊地質（大寮層沈積岩），

都市中的小綠色珍珠，並蘊藏多元生命寶庫，沒有導覽解說真是難以想像。環繞芝山岩體優質的步道多半完成，解除遊客長年踐踏破壞地質的危機，沿途蓊鬱綠林是低海拔熱帶雨林多樣的原生本土植物林相，老榕樹交纏繞出特殊的形體，呼應著在地歷史的痕跡。從清朝、日本殖民、民國時期歷史故事經由陳老師娓娓道來，芝山巖事件碑、學務官僚遭難之碑、戴雨農閱覽室等等……時空旅人歷歷在目！

芝山巖如其名原是一座廟，西元1752年完工東側芝山巖為觀音佛寺，西側惠濟宮為開漳聖王廟，1840年再附近另建文昌祠，沿途經過之處莊嚴神聖，董事長也不時合十恭敬，愈發顯現董事長謙卑敬天的修行。

最後陳老師為大家總結此次課程，以問答方式回顧一下芝山巖踏查心得，並以非常珍貴挖箱寶 Google Cardboard 為禮物，讓參加學員有形無形行囊滿滿而歸。無限感恩今天參與夥伴的陪伴、更要感恩陳老師及慈暉學苑的課程安排，讓我融入芝山巖的古往今來，獲得難能可貴自然人文歷史的洗禮。■

熱情奔放 娜路彎盃調酒大賽

文◎娜路彎大酒店

為了提升品酒文化，精進雞尾酒調製技巧，娜路彎大酒店特別延請臺北市調酒協會協助，於暑假之初隆重舉辦《第一屆娜路彎盃調酒比賽》。比賽辦法於六月公布後，立即吸引縣內外相關學校的關注，紛紛組隊參加，來自臺北、桃園、彰化、臺南和臺東本地參賽人數近五十人。拔得頭籌的作品深具風味，視覺色澤和味覺口感都令人驚豔，大膽創新的配方更令人耳目一新。

此次調酒競賽分為大專組與高中職組，比賽場地規畫於娜路彎大酒店戶外泳池。寬敞簡潔、綠波蕩漾的泳池邊，出現這一群穿著別緻、動作優雅的參賽隊伍，果真十分吸睛，令住宿的旅客停駐圍觀。參賽選手絕多訓練有素，競賽過程中流暢純熟的動作，配上輕快活潑的音樂，真是別有一番典雅風情。

幾番交戰，再經由評審仔細觀察選手調酒動作、程序，細膩品味調製成品，終於定出成績高下。大專組由臺東專科學校陳怡安同學奪冠，陳同學調製的作品名為「日出的太陽」，藉由酒品詮釋晨光燦爛和煦的

▲熟練的調酒動作　展現自信

▲高中組冠軍江宜儒－娜路彎之戀

▲大專組冠軍陳怡安－日出的太陽

▲精美的作品完成　立即呈給評審品嘗

▲各路選手從容應戰卯足全力爭取佳績

▲評審團陣容堅強　立意選出最優秀的調酒高手

氛圍。她目前也於娜路彎大酒店德州吧實習，顯然實習過程極為用心，才能榮獲佳績。陳同學也是董事長獎得主，獲獎理由是：能結合臺東在地特產洛神花，應用於酒品中。高中職組第一名是成功商水江宜儒同學，作品名稱是「娜路彎之戀」；評審特別加註獲獎評語：好喝順口，調酒視覺漂亮，水果前置作業很用心，調酒時動作確實，且正確用力搗動約30次左右。另外，就讀臺東專科學校的蘇韋綸同學榮獲理事長獎，得獎理由是：結合原住民小米酒「米咖農」，具備創新的口感，且賽程中身穿原住民服飾，整體氛圍十分搭配。

《第一屆娜路彎盃調酒比賽》，以Fancy(創意)為主題，能加入各鄉鎮特殊農產為調製材料，自然更具意義。選手除須調製足供評審品嘗的份量外，更要求流暢、快速與美感，依「技術與整體感」、「調酒步驟及成份」、「整體時間」、「娛樂性」、「整潔與秩序」、「服儀」、「酒品整體表現」等國際標準進行評分，短時間內要達到上述要求，顯見比賽精彩又緊湊。

隨著國人生活水準日漸提升和趨於精緻，調酒已被視為一門深具創意的藝術；林董事長特別期許勝出的選手能再次精進調酒技藝，為自己找到展現專業暨發揮自我的舞臺。■

新生都更甘苦談

文◎張春生

今年是大陳島居民遷台六十周年，筆者41年5月出生，44年2月來台，未滿三歲，如今已白髮蒼蒼、齒牙動搖、歲月不饒人。去年返鄉，就如賀知章詩中所云：少小離家老大回，鄉音未改鬢毛催，兒童相見不相識，笑問客從何處來。「故鄉早成異鄉，而異鄉已成故鄉」，下一代已落地生根。

44年2月從基隆港抵台，我家被分配到屏東縣里港鄉種田，因謀生不易，48年舉家遷往永和新店溪旁，是北部大陳人的聚落。當年，未建永福橋和福和橋，從我家到對岸，台北市公館，是搭人工手搖的木造渡船。但新店溪未被汙染，河水清澈，夏季可以戲水，又可釣魚，是有名的淡水浴場。但一到颱風季節，就成水鄉澤國，生命財產倍受威脅。政府有鑑於此，特在永如環河西路二段和文化路交會處，填土造地，並建築河堤，故當地又名「新生地」。

當年依人口多寡，分配六坪、八坪、十坪的土地面積，再給補助協助自由蓋屋，由於居住空間不足，居民就往上發展，現今有4樓、5樓、6樓不等的房舍，雜亂無章。更離譜的是，為了增加居住的容積，形成當地有一奇特的現象，就是頭重腳輕的怪異建築，所有2樓以上的防火巷全部堵死，例如1樓是十坪，2樓以上變成12坪。而房子的結構，全不經建築師設計，全部是「土法煉鋼」憑經驗蓋屋，幾乎全是違建戶。再加上巷弄窄小，若發生火災，連消防車也無計可施，可謂危機四伏。「新生地」就是永和的貧民區。

筆者為了想改善當地的居住環境，並避免地震、火災帶來傷亡。在95年秀朗國小老師退休後，隔年到台北市三民補習班進修地政士的課

程，增加專業知識，為了增加都更的實務經驗，應徵到「將捷建設」實習，都更地點在新生南新三段龍安國小對面，紫籐蘆旁。每月只拿台幣五千元的車馬費，工作了半年，親身體驗到都更者的痛苦，並領略到慘痛的失敗經驗。

筆者是小學老師出身，本著孟子學說：人之初、性本善的學說教學。但經過都更洗禮，方認同荀子的道理「人性本惡」，居民都心存貪念，人心不足蛇吞象，故都更者必須以荀子為師。

台北市柯市長競選時強調公辦都更，殊不知新北市長朱立倫，早在兩年前，就規劃在永和新生地，實施公辦都更，目前簽約進度達百分之百，去年6月底前就已搬遷完成。

永和新地約7公頃，兩萬多坪，分七個區塊公開招標，但第一次開標就統統流標，原因此地十分複雜，大都是違建戶，也有許多居民是公有土地的承租戶，產權不清，建商觀望，不敢貿然投標。等第二次招標，在第二區，筆者居住之處，才有開晟建設勇敢投標。開發初期，因居民不懂，一片反對聲浪，並有民衆組成反對都更組織，強調「居住正義」。開發人員常吃閉門羹，也遭居民惡言相向，灰心喪氣之餘，幾乎要打「退堂鼓」。幸經筆者加油打氣，要以「做功德之心」，來實施都更，此地區若不及早都更，六級地震必屋毀人亡，而堵死的防火巷，若引起火災，將一發不可收拾，是極度容易發生公安的危險地區，豈能放手不管。一般都更是當地的容積率乘以1.5倍，而新北市政府為了當地居民的需求，將容積率放寬到2倍，對居民而言，已大放利多。筆者再勸建商要以「悲天憫人」之心，不要「唯利是圖」，讓居民多些住容積，建商也認可。

以筆者而言，8.5坪的土地，分到43坪多的房子，拆遷費有110萬，每月還有2萬3千多元的房租補貼，這就是公辦都更的優勢。所以在每次會議中，筆者將所學的實務經驗，分享給鄉親，讓居民了解政府和

建商的善意和誠意，終於讓反對聲浪，降到最低，目前同意戶已高達百分之百是公辦都更第一個成功案例。

這個區塊的成功案例，可以帶動其他6個區塊，其他建商才有意願投標，所以有指標性功能。新生地也將從「醜小鴨變天鵝」。筆者一路走來，甚感欣慰。公辦都更的確要以透明公開的方式，讓當地居民信賴，未來新生地將有另一番新面貌。■

■林董事長宣布漫畫繪製主題－熱氣球

漫畫馬拉松 挑戰極限 魅力萬千

文◎娜路彎大酒店

▲漫畫家聚精會神創作場景

「台灣有職棒，有職籃，更有全世界頂尖的職業漫畫！」基於這樣的體悟，娜路彎大酒店林炎煌董事長持續高舉支持台灣漫畫的大旗，鄭重邀集十六位台灣頂尖職業漫畫家，齊聚娜路彎大酒店進行連續八小時的馬拉松創作活動。

這十六位聲名遠播的職業漫畫家，囊括：敖幼祥、胡覺隆(傑利小子)、賴有賢、林耀煌(奇兒)、陳過、仇鵬欽、米奇鰻(梁韋靖)、彭永成(呆頭成、泰山爸爸)、湯翔麟(易水翔麟)、俞家燕、張放之、鍾孟舜、蕭乃中、葉明軒、曾煥勤、木笛(徐碧娟)等。各路大師聚集娜路彎大酒店大廳，各顯神通，揮毫創作，盛況空前自不在話下。此項馬拉松創作活動於6月27日上午10點正式登場，畫家必須連續做畫八小時，直至下午6點始能歇筆。這段時間內，每人須創作八幅頁面完成指定主題。為配合行銷觀光產業，作畫主題乃以臺東近年來最受遊客青睞的觀光賣點：熱氣球為主。漫畫家們善用巧思和發揮創意，至時間截止前，十六幅情趣盎然的冒險故事逐一完成。

參與挑戰賽的每位漫畫家都十分認同此項活動，咸認企業家願意站出來肯定漫畫家的地位，支持漫畫產業，胸襟和遠見令人欽敬，所以無不使出渾身解數，全力以赴。漫畫大師敖幼祥先生坦言：八小時創作八頁作品，是一項重大考驗，對技術、反應、耐力、信心、勇氣等，都是一大負荷；因為以他而言，平常畫一頁大約就要四小時，八小時要完成八頁，堪稱極限中的極限！

▲比賽開始　林董事長勉勵漫畫家加油

娜路彎大酒店林董事長，透過舉辦藝文活動多次與漫畫家結緣後，不禁感慨深深；台灣其實人才濟濟，許多漫畫家的作品更是紅遍海內外，應該要有更多機會和管道，讓民眾看到漫畫家的創作才華才對！此次，娜路彎大酒店積極邀集漫畫家揮毫作畫，並極力向社會大眾推介漫畫家的作品，正是希望發揮拋磚引玉之效，讓更多人可以加入漫畫欣賞的行列，理解每幅漫畫作品都是畫家高度智慧和創意的結晶，會心一笑之餘，也能深刻領悟其中蘊含的人生風景。■

▲漫畫發表會結束　全體參與人員合影留念

▲漫畫發表會　每位畫家輪流上前闡述自己的創作動機（照片為俞家燕漫畫家）

▲八頁漫畫蘊含漫畫家天馬行空的想像力（照片為敖幼祥漫畫家）

▲每幅作品都是漫畫家嘔心瀝血之作（照片為葉明軒漫畫家）

▲精彩豐富的漫畫作品　日後將擺放娜路彎藝廊提供賓客觀覽

■開山觀音

本來面目

文◎蔡浩德　將捷建設股份有限公司

前陣子看見個挺有意思的小故事，這故事是這麼說的：

「在村外不遠的山上有著兩間寺院分別座落於山頭的東西兩側，於是村民便稱為東寺院和西寺院。住在東寺院的僧眾們總是因故而不和合，常常為了些小事整天吵架謾罵數落彼此的不是，使得大家生活起來相當地艱苦；而住在西寺院的僧眾們則相處的很和諧，天天充滿了喜樂，因此大家生活總是過得和樂無諍。

有天，東寺院的老住持外出經過西寺院，發現西寺院的僧眾們是如此地的和諧相處，好奇地想著為什麼他們能過的這麼幸福快樂呢？這時剛好從西寺院出來了位小沙彌，老住持便攔住他問到：『小沙彌呀，是什麼原因讓西寺院的你們相處和諧，生活總是充滿喜樂呢？』只見小沙彌抓抓頭回答道：『喔！我們很快樂，是因為我們常常犯錯呀！』

老住持聽了後很是迷惑，於是回去便請人專程去趟西寺院看看究竟這是怎麼一回事。

這時，打探消息的人很快的到了西寺院，站在大殿外見到裡面正好有人在拖地，而後頭有位僧眾急急忙忙地衝進大殿裡，果然一進門沒兩步就滑了一大跤，只見拖地的人馬上說：『哎呀！真是抱歉，都是我的錯，是我拖地倒太多水才會讓你給滑跤。』只見滑倒的人不疾不徐地反而道歉著說：『抱歉抱歉，是我自個兒不小心啦，沒看到你正在拖地，又急急忙忙三步併兩步的才會滑倒。』而方才另位在大殿門口掃地的僧眾也連忙進來賠不是：『真是不好意思啊，沒先告訴你大殿裡頭正在拖地，才害你沒注意而滑倒，這都是我的不好。』就這樣，大家都接連著說是自己錯了，就在一團和氣裡互相懺悔著，都為著彼此想自然能夠和合相處和樂無諍，過著充滿和氣喜樂的日子。」

到這裡各位可發現，西寺院的僧眾們之所以相處愉快並不是因為他們真的常犯錯，而是人人都具有自省心與寬恕心，在出現狀況時，不急著先指責他人的缺失，而是先檢討自己是否有錯；所以，總是能在雙方自省道歉下，大事化小、小事化無，自然就能夠一派和諧。

正如我們所處的生活當中又何嘗不也是如此，往往人們為了追求自我本位主義、滿足利害關係，因而徒增許多不必要的煩惱與爭執，造成紛擾不斷；反觀若我們能處世如同故事裡西寺院的僧眾們，總能為著彼此多想一點，相信自然也能相處和樂無諍、天天充滿喜樂。

■山門

然而，故事仍每天不斷地在生活中上演著，端看聰明的各位如何去應對囉！

還記得幾年前，由於工作執行業務緣故因緣際會來到法鼓山位於金山的觀音道場，或許是因為心中帶著目的而來，一路上總感到焦躁不安，就這樣帶著浮燥而忐忑的心情一路奔馳來到了金山。開了許久終於看見位於山腳下法鼓山的山徽石，拐個彎轉進去沒一會兒便到了半山腰的專用停車場，隨即多名義工指引並趨前貼心地告訴參訪的人們，可轉搭接駁車至園區或沿著溪畔旁的臨溪朝山步道前行，便可見到觀音道場佛教教育園區園區的山門。大概是見到義工們臉上滿是微笑充滿喜樂，原本不安的心情竟也跟著放鬆許多。

由於來時路程開了有段時間，便不假思索地朝著步道走去，一抬頭即發現有尊觀音像座落在前方不遠處融入了整個自然環境中，彷彿是在迎接來參訪的人們，同時引領著人們沉殿自我洗滌心靈進入內心深處對話，忘卻一切心中煩惱和憂慮，這就是法鼓山三尊觀音之一的「來迎觀音」。

伴隨著涓涓流水，臨溪朝山步道旁滿是帶著青翠綠意的樹木，生意盎然；雖然步行得十多分鐘才能到達，但走著走著腳步也愈來愈輕快感覺心情更為之舒坦，此時心中的不安似乎也伴隨著流水而去；本以為接著見到的會是如台灣各地傳統廟宇般刻版印象的建築類型，然隨即映入眼簾的建築卻彷彿從這座山中長了出來，竟是那麼的融入自然環境，非但沒有傳統寺廟常見的建築語彙，甚至可說是讓人感受不到宗教氣息。

▲觀世自在

▲洗心池

進了山門口沒一會便到了園區內建築主體，在指引下直接上樓前往「祈願觀音殿」；祈願觀音端坐於蓮台水池之上，在後牆大片玻璃外連接著水池有座垂直水幕牆，伴著水流聲心整個平靜了下來；在殿前亦是一方水景，稱為「洗心池」，這大片的水池彷彿能洗去整個身心靈的灰塵般，總讓人不禁佇足良久。而在平靜之中，漸漸地體悟殿內匾額所寫的『入流亡所』之意境；而走至殿外，自水景延伸出去的露天平台可遠眺整個金山市區，此時內心是如此的平靜自在。

原來，這就是所謂的禪悅境教。

法鼓山所提倡的禪悅境教，以「本來面目」為目的，從「入流亡所」、「大悲心起」、進而達到「觀世自在」的禪悅。其中，「入流亡所」指由察覺各種聲音的存在，知而不住，對所有聲音都不分別，淬煉生命智慧；因為對所有的聲音都沒有分別心，同體大

悲，因而發起生命關懷，平等的對待衆生；當我們的心能夠平等、不執著，那心便能自在隨喜，達到觀世自在的生命實踐。

接著來到以博物館陳列展品方式的「開山紀念館」，裡頭詳載法鼓山開山的歷程，在一步一腳印的努力過程中，彰顯了法鼓山代代傳承與對佛法傳承的願心，讓參訪的人們對法鼓山能有更深一層的認識，也難怪常有人說這兒像是個寶山等著各位來發掘。沿著步道再往上走有座小山丘，漫步而上即可見到「開山觀音」，據法鼓山故事一書說明，這兒正是法鼓山園區的正中心點，安坐於蓮心底的開心觀音坐守蓮心、俯覽全山，照顧著法鼓山整體，更加深了此處的蘊涵。

接著跟隨志工們引導前往大殿，來往大殿的人們總不疾不徐（倒也沒有人在裡頭拖地就是），在大殿平台便見到正門上方掛有「本來面目」匾額，這座大殿是法鼓山佛教教育園區的精神中樞，高達16米的殿內供奉有三寶佛（藥師佛、釋迦牟尼佛、阿彌陀佛），採中國隋唐石窟的造像藝術，巧妙運用現代手法融合台灣本土特色，分別以不同手印代表佛的悲願和德行，莊嚴中蘊涵著一股震撼力量；而兩側佛龕與光明燈的設計，更以石窟的概念為雛形，甚是特殊。

法鼓山屏除傳統寺院的雕樑畫棟，不見一般廟宇的香煙裊裊、香火鼎盛，而有著莊嚴的佛像，充滿生機的綠地，建築物更只以簡單幾何圖形構成空間布局，以「本來面目」為原則而自成風格。

那什麼是「本來面目」呢？

> 就禪宗所謂的「本來面目」，是說明在沒有生與死之前的本來面目是什麼？
>
> 已經進入了生、死，這是一種現象，是身體的現象、心理的現象、環境的現象，這些現象加起來，就是生與死。離開了這些生死現象，既不生也不死，既無生也無滅的本來面目，是人人本具的。但那究竟是什麼呢？那是不可思議的真如佛性。隨時能放捨諸相，隨時就能見到本來面目，只要有一個念頭沒有辦法離開現象，便是著相；只要執著於任何一相，那就跟本來面目不相應了，自然也就見不到本來面目了。因此，本來面目是指「放下了自我中心的執著，心無所住、念無所繫，放捨諸相之後的大解脫、大涅槃。當你對於一切現象的執著心統統放下時，這是無法用語言文字來表達、來思索的如實境，所以禪宗稱之為不立文字，也稱為不可思議的悟境了。」參考《聖嚴法師教默照禪》
>
> 另有一解作「當心老實，願意萬緣放下，不再妄起任何念頭，就在那個當下，寂然清淨的本心便生起，亦是我們的本來面目。」

說來也真令人難為情，因本是帶著目的有所圖而來，一句「明因緣，知因果」六個字而來到法鼓山，想想一直以來總是把持著擇善固執的生活態度處事，然而這份執著卻不見得人人所能夠接受，這反倒成了固執；然而許多時候若能像果東法師所言：「抱願，不抱怨！原諒，好緣亮！」來處世便可寬心許多；或許是因緣俱足，也或許那時正好得以靜下心找回自己的本來面目，到頭來寶山卻似乎成了我的目的。這份因緣實難以筆墨言語難以形容，倘若諸位在忙碌生活之餘有空至北海岸金山一帶，也請記得到這片人間淨土走走，一同體會西寺院的和樂無諍！■

■自成風格建築

■林愛玲校長（左）與慈暉林長勳董事長

教育與空間的對話
米倉慈暉園的營造紀事

文◎林愛玲　新北市八里區米倉國小校長

半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。
問渠那得清如許，為有源頭活水來。　～朱熹　觀書有感

每到下課時間，米倉的慈暉園是許多小朋友最喜歡探秘的好地方。你瞧！有的孩子蹲在池邊撈著蝌蚪和青鱗魚；有的拿著葉子、樹枝在水裡撥弄著；有的陶醉於台灣萍蓬草美麗如酒杯狀的黃花……，忽然間，噗通一聲！一隻貢德氏赤蛙幼蛙跳進池子裡，「啊！」孩子們嚇了一跳，驚呼一聲，隨之又是一陣哈哈大笑！「甚麼嘛！原來是一隻小青哇！」

陽光透著桃樹、茄苳樹的綠葉輕輕流洩，孩子們在生態池邊探索的可愛身影成了池中最美的倒影，微風掠過，池中漾起了漣漪，一圈一圈，就像孩子可愛的笑臉。

感謝慈暉文教基金會林長勳董事長的支持，米倉生態池才有重新恢復生機的機會。104年在學校、朱清煌先生與陳江河建築師三個月的規畫設計、重新營

造，再經過一個冬天的沉澱、醞釀與等待。105年4月，大地萬物蓬勃盎然的春天，米倉慈暉園終於在林長勳董事長及八里地方士紳們等幾位貴賓的共同揭牌下，熱熱鬧鬧揭開序幕，當天並放下了50條台灣原生種魚類——青鱗魚，用行動宣誓米倉國小保育、復育青鱗魚的決心，自啓用至今，慈暉園已經成為米倉師生最喜歡拜訪的學習場域，你常常可以看到師生在這裡學習探索的身影。

慈暉挹注　重啓改造的契機

102年當我來到米倉國小時，新生池因為經營管理不善，雖然有來自雨水回收系統供應水源，但因為池底嚴重漏水，仍須仰賴大量的自來水挹注，此外雜亂無章的外來水生植物遍布，生態池表面上看起來生氣盎然，但老師在教學上卻無法應用，也潛藏許多生態危機，種種原因引發我重新改造生態池的念頭。於是兩次邀請了成福國小同鋒老師、阿正老師到校協助，熱心且專業的同鋒帶著老師、小朋友一起整理生態池，每一次都費了好大力氣，但最後也只能暫時移除外來種，無法改善生態池根本的問題。

104年6月台灣遭逢缺水的嚴峻考驗，生態池在無水可供應的情況下，只能任其枯竭。面對環境的兩難，心中沒有最好的答案，只有最適當的選擇。面對即將死亡的生態池，心中那個必須從根本改造生態池的想法不斷的鼓動著，最後在全校師生共同討論後，決心付諸行動改造米倉新生池。我邀請了陳江河建築師，他也是米倉的家長，共同參與生態池的規劃，幾次對話後確立共識，並藉由江河認識了朱清煌先生，幾經現勘、討論對話，並考量後續的管理維護，確認生態池重新整體規劃設計的方向。

校園生態池的營造必須考量兩個重要因素：池底和水源。尤其是要確保池底不能漏水，否則即使擁有源源不絕的水源，都只是白費力氣。和江河、朱清煌先生仔細討論後，考量米倉的基地特性，我們選用了皂土毯，改善池底漏水的問題；同年在蔡毓玲建築師的協助下，我們很幸運的爭取到教育部永續校園的雨水回收工程的改造經費，如此更能確保生態池的水源，根本解決米倉生態池兩個重要關鍵因素。

大規模的環境再造，要面對的就是經費問題，偏遠小校，每一塊錢都得來不易，也要充分運用發揮效益。「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你！」是我最喜歡的一段話，來自於「牧羊少年奇幻之旅」一書。每當我在工作、生活遭遇困境時，總是用著這句話來自我勉勵與提醒。或許是因為這樣的堅持與不放棄，104年新北市環保局肯定了我們送出去的生態池改造計畫，雖然只能補助部分改造經費，但仍讓生態池的改造露出曙光。沒多久，在朱清煌先生的引薦下，104年7月2日慈暉文教基金會林長勳董事長實地到校訪察，十分肯定米倉國小在永續校園及環境教育的理念和努力，全力支持學校進行新生池改造，生態園區在104年9月4日順利完工，這是一個深具環境美學理想之溼地生態園區，同時為了感謝慈暉文教基金會及林董事長的傾囊相助，我們特別將之命名為「慈暉園」。

▲生態池結合教學　實務應用

▲教師因應校園環境研發生態教材

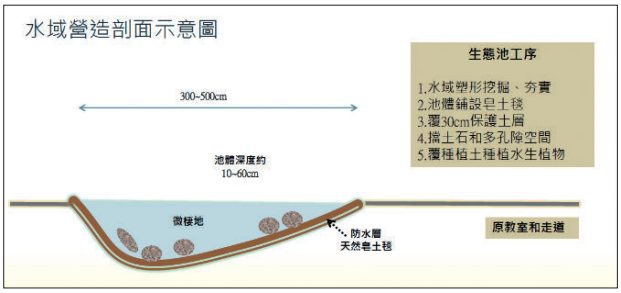
共生共榮 體現永續發展

人類追求社會經濟發展的後果是野外棲地的嚴重破壞，許多物種的消失滅絕，倘能充分運用校園環境，著手校園生態化與生態棲地營造，進行物種的保育、復育及教育，或許是面對整體大環境破壞的可行方法之一。

因此，這次米倉新生池以棲地營造的概念進行改造，我認為這是一種人與環境關係典範的轉移。過去人們在面對環境，習慣以「人」為主體，對於校園環境的營造傾向個人主觀喜好，於是選用顏色鮮艷的季節性草花進行綠美化，草花的美固然可帶給人們賞心悅目的感受，卻只能維持極短暫的時間，每隔一段時間必須替換新的草花，以維持環境的亮麗美觀，長久下來不管從經濟或管理維護上考量都是學校極大的負擔；此外追求乾淨、整潔，要求整齊、美觀、明亮、齊一化，因此大量鋪上磁磚、水泥等，將泥土地、草地以不透水鋪面遮蓋，不要有落葉，不要有溼地、生態池，深怕孳生蚊蠅，造成校園透水率及綠覆率降低。直到這幾年，全球共同追求永續發展，生態保育的觀念向上提升，建構與自然共生的校園，也開始成為校園營造的主要趨勢。過去校園喜歡設置的教材園、小動物飼養區，現在則強調校園生態棲地的營造，校園營造的取向已從過去綠美化轉變為生態化，從教材園取向轉向多元學習情境塑造，因此校園生態棲地營造，不只是綠美化，不只是教材園，而是重新找回校園生物多樣性，並建構一個得以讓萬物共存共榮的校園。

校園生態棲地營造，是利用生態學的原理和方法，營造校園為一個可以提供各類物種可以躲藏或棲息的環境，讓生物可以在校園裡自由自在的生活其中，以達到生物多樣性的目的。創造多樣性校園棲地除了提供教學需要的物種、棲地環境、生態行為之觀察、解說、學習外，對於整體校園環境之空氣品質、微氣候穩定、光影區的營造、視覺經驗、創意激發、多元價值感受、生態保育、物種多樣性、與自然共生觀念等之生機、認知、情意和技能上的提升卻有很大的幫助。

當棲地營造起來，生態自然會回來，這是許多校園生態棲地營造工作者始終堅定的信念。直到現在，我仍十分感謝林董事長在慈暉園開幕那一天，支持我們在慈暉園復育即將滅絕台灣原生魚青鱂魚的理念，把米倉校園作為台灣原生物種保育、復育及教育的「諾亞方舟」。



創新教學 開啓教育的可能

校園裡的一草一木、一磚一瓦皆是教學裡重要的素材，學校教師因應校園環境研發各種生態教材，不但可以幫助學生認識生態環境，對於生物多樣性有更深入的了解，更能建立與自然的美好關係。

過去校園的工程，往往就是校長、總務主任、建

築師、營造廠商積極規劃完成，教師和學生只是使用者，然而著重工程與課程結合的整合性思維與做法正在逐步改變校園環境營造的氛圍，讓學校的工程不只是把工程完成而已，而是能夠透過課程與教學、師生參與讓永續校園的種子得以在師生心中深耕，凸顯校園環境營造的意義與價值。溼地的生態豐富性僅次於森林，米倉的校園裡雖然沒有辦法擁有一塊天然的溼地，卻可以透過人工的方式將米倉慈暉園營造起來，我相信這裡一定會是米倉生態最豐美的地方。

▲讓孩子實地認識自然生態

一個生態豐富的環境，是學生最佳的戶外學習場域，尤其學生不需要出遠門跑到動物園、科教館，也不需要透過照片或影片，而是隨時可以在校園裡透過五感觀察生物的生命週期，生命間的互動關係等，有其親和性、便利性，也因為所思所見皆是具有生命的個體，更可以讓學生體會生命存在的不易，建立正確的生態觀念、態度與行為，這就是我和米倉的老師們想提供給米倉每一個孩子學習的好園地。

結語

不管白天或黑夜，不管一年四季，每一個時刻，每一個季節，你都可以感受到它的美。每到傍晚，我總喜歡在這裡行走漫步、短暫休憩，看著各式各樣的飛起又停駐的蜻蜓，時時有美麗的驚喜；傾聽貢德氏赤蛙、拉都西氏赤蛙、澤蛙叫得震天嘎響，此起彼落，誰也不讓誰；夜更深了，野薑花、穗花棋盤腳夜裡悄悄綻放，暗香浮動，引人遐思；忽地，瞥見一隻小白鷺正停駐岸邊，小心翼翼，虎視眈眈的望著池中小魚。

這裡是米倉的慈暉園，一個最美麗的生態教育園地。■

我的老師

文◎黃立瑜　新北市永和區頂溪國小

我的老師有一頭俐落的短髮、戴著一副無框的眼鏡，她的個性活潑，舉止倪雅，說話輕聲細語，像隻兔子，她就是—李麗冰老師！

老師工作態度既認真又勤勞，她常常跟我們說很多名言佳句，像是「施比受更有福」、「機會就在困難之中」。這些話鼓勵我們幫助別人比被人幫助更有福氣，更不要因為遇到挫折就輕易放棄，換個想法，危機就是轉機。就像我在參加閩南語演說競賽的時候，老師要我先寫一篇稿。看我面有

難色，結果老師就說了「機會就在困難之中」。聽了那句話之後，讓我覺得寫一篇稿不再那麼困難，而是一種挑戰！最後我不但順利寫好稿子，比賽還獲得第一名的殊榮呢！

下課的時候，老師常常和坐在教室裡的同學們聊天。像是放假的時候去哪裡玩？那裡好玩嗎？有什麼景點或名產……同學們總是很熱情地回應老師的問題，有時候還專程切了整盒冰鎮過的水果，帶到學校與我們分享，大家互動得很快樂，也增進了我們師生間的感情。

我覺得四年級的李老師跟以前教過我的老師很不一樣，因為她常常告訴我充滿智慧的話語。從老師的談話中，讓我知道了許多以前不知道的事情和道理，也認識了美好的上帝，而且老師說如果遇到困難的時候，可以跟上帝禱告，上帝就會幫助你，讓我覺得很有安全感。

老師就像一棵大樹一樣，不但教導我們課業，也非常愛護我們、疼惜我們。因為只剩下不到十幾天相處的時間，就要告別四年級了！所以，我想跟老師說：「謝謝您的教導，老師我愛妳！」■

高空彈跳

文◎劉昊沅　新北市永和區及人小學

學校一年一度的高空彈跳終於來臨了！我迫不及待的爬上那軟綿綿的彈跳床， 展開我的冒險之旅。

當身體被拋向天際時，我想像自己是一隻自由自在的小鳥，在天空中翱翔， 忽上忽下，感受一陣陣清涼氣流吹過的涼爽。當高度升起時，我眺望著遠方的高樓大廈，一棟棟的樓房正安靜的佇立著；而樓房旁的老樹們也一個個伸長了胳臂，熱情的笑著對我打招呼。同時間，天上的雲朵也呼朋引伴的聚集過來，一同參與這場高空彈跳的盛宴。

當繩子往下降時，霎那間，我的心臟「噗通！噗通！」的快速跳動起來，我的情緒也掀起了一波波的浪花。正當我的腳快要碰觸到地面時，我又被繩子快速的拉了起來。就這樣來來回回的好幾次，我像個自由落體一樣，朝著地心引力的方向飛奔而去。緊接著又在繩子的引領下, 抗拒著牛頓所發現的萬有引力，往雲霄衝去。終於，我平安落地，趕忙向協助的操作人員說聲感謝。

快樂時光總是短暫的，一年一度的高空彈跳活動也畫下了完美的句點。每年的彈跳活動，不但能夠訓練我們的膽識，也能夠滿足我們追求刺激的渴望。我期待明年的高空彈跳能讓我再次展翅高飛，飛得更高，看得更遠！■

我的煩惱

文◎叢傑　新北市永和區永平小學

每一個人都有自己最煩惱的事，而我最煩惱的就是我的肚子痛了，雖然偶爾鬧肚子痛是很正常的現象，但是我每回肚子一痛起來，都不是馬上就能脫離苦海，而是間歇性的疼痛，每隔一小段時間就傳來一陣絞痛，真是讓我痛不欲生，所以我一直為此煩惱。

每當在大考前，我就會不自覺的感到肚子痛，寫考卷時，總是要一邊忍耐陣陣而來的疼痛，一邊扭曲著臉和考題奮戰，疼痛大大降低了我的專注力，使我的成績受到嚴重影響，明顯下降許多。

外出參加活動時，我總是會特別留意附近有沒有廁所，要不然，萬一肚子鬧起彆扭，就沒有廁所可以去了，也因為這個困擾，有時候讓我的行動受到更多限制。

在搭乘交通工具時，如果我剛好肚子痛，那麼事情就麻煩了，尤其是坐遊覽車的時候，當車子劇烈地左搖右晃時，更使我萬分疼痛，何況有時候疼痛還會持續好幾分鐘呢! 最可怕的是，我既不能中途下車如廁，又不能緩解疼痛。最後，被折磨得一臉慘白的我，連下車的力氣都沒了！

這種肚子痛的症狀自從出生到現在經常發生，而且疼痛的感受每一次都不太一樣，有時候劇痛到覺得整個身體快被撕裂了，有時候雖只是隱隱作痛，但彷彿永遠都不會停止似的漫長。如今疼痛的次數變少了，希望未來能夠完全改善，那就謝天謝地了！■

最難忘的一件事

文◎許俊笙　新北市永和區頂溪國小

你猜我最難忘的一件事是什麼？是到遊樂園玩？還是全家一起到高雄旅遊？或是和姑姑去爬山？以上都不是。令我最難忘的事是四年級上學期時，參加國語演講比賽。因為老師說，國語演講比較難，所以我決定挑戰這一項比賽。

那次比賽，我的演講題目是「為自己出征」。當我在背

這一篇文章時，遇到非常多難關，例如:背到一半時忘詞或漏字，又或者是背錯段，把第四段背成第五段，讓我非常苦惱又焦急。我從小就很害怕上台，因為會有很多雙眼睛同時盯著我，這種無形的壓力就像噴泉一樣，不斷的從我心中湧出來；另外，練習時，我絞盡腦汁還是想不到演講時該搭配什麼動作才能有更好的效果，幸好有老師從旁指導，讓我度過難關。

比賽當天，我非常忐忑，心裡七上八下，因為我是編號一號，所以比起其他參賽者更加緊張。上臺前，我的心跳加快、手心直冒汗，但是我告訴自己不要害怕，就像平常練習一樣，盡力去完成，當演講結束的那一刻，心中就像放下了一顆大石頭，我愉快的走回座位。

最終，我不但獲得第一名，也吸取了寶貴的經驗，更讓我知道不管做什麼事，都要勇於嘗試，並全力以赴，才能超越自我。■

武術與我

文◎林昱侖　新北市永和區及人小學

學武術的好處很多，不僅可以強健身體、增加自信；必要的時候，還可以防身護己。我參加學校的課後才藝，所選擇的正是少林功夫班，學習初期，功夫不深的我，會感到信心不足而動作草率，有時也因為體力、專注力無法持續，出現基本動作含糊不確實的缺失，所以我總要求自己更專心練習。

去年我開始進行雙截棍的學習，覺得自己手持雙截棍的英姿很勇猛，所以我總是喜歡手持兵器擺弄姿勢。雙截棍是中國古代流傳下來的一件奇門武器，短小精悍，威力巨大。動作熟練後，使用者有如兩隻手臂增加了長度，簡直是如虎添翼。雙截棍運動是集健身、防身、表演、競技於一體的運動，它以中國傳統武術套路為基礎，納入身形、步法、走位，結合了刀、槍、劍、棍、九節鞭等動作，也可加入現代時尚的音樂和舞蹈元素。雙截棍是一種軟中帶硬、柔中帶剛的兵器，具有能收能放、短小精悍、攜帶方便、近戰威力無窮的特點，因而在世界各地廣泛流傳。我認為參加功夫班，就是要學雙截棍才像是真正的武林高手。

高年級時，我開始學習嚮往已久的劍術。我為什麼喜歡劍術呢？因為擊劍是能進行近身格鬥的一門技術。在春秋戰國時期，當時劍客如雲，學習武術的人重視劍術的實戰經驗。直到漢代「環柄刀」流行，劍的地位才開始落沒。我喜歡揮劍的原因是因為「劍是百兵之帥、百刃之軍」。我喜歡聽劍柄抽出劍鞘的聲音，享受舞劍吸引他人投注的目光；在刀光劍影之中，想像古人描述「劍與藝，自古常縱橫沙場，稱霸武林，立身立國，行仁仗義」的英雄情境。

下學期我希望能在少林功夫班學習「刀」的基本動作。在古代社會，人人都要帶著一把長刀，作為披荊斬棘的開路用途，並且得以隨身保護自己。我在三國演義見識過關雲長手持「青龍偃月刀」的英雄氣概；在水滸傳中領略「朴刀」、「三尖兩刃刀」的厲害。已練過的兵器我仍然會經常練習它，因為有恆心的練習才是習武的精神！■

生活告訴我 換個角度看世界

文◎叢谷蓁　台北市北一女中

平面，有三百六十度。我們身處在空間中，更有無數的角度，一件相同的事，也必然可以多種不同的視角審視，帶來的結果和心情也不盡相同。

高中生活是一生中最常與書親近的時期，到了高三更是與課業成了連體嬰，隨時隨地綑綁在一起，隨著時間沙漏的流逝，恐怖的窒息感和壓力可以摧毀很多人。進入學測倒數半年，我的緊張感不言而喻，總把所有報告、考試、作業和表演當作五指山，而我－被壓在山下的孫悟空，要選擇整日淒苦長號呢?抑或是樂觀努力迎接挑戰呢?

沙漠中有兩個同樣失聯的探險家，他們各自剩下半瓶水，傅面想著他「只剩下半瓶水」，必定撐不到別人來救援的時刻，所以整日憂愁、坐以待斃；而鄭面想到的卻是「幸好還有半瓶水」，每日省著喝，靠著毅力，尋找能安歇的地方、能止飢的食物，最終獲救。面臨相似的窘境，兩人卻以截然不同的態度來面對。若我們同傅面一樣，只看到自己所缺少的東西，便選擇相信一切了無希望，那麼即便綠洲可能已近在咫尺，也會因陷入自哀自憐而無從看見。鄭面看到自己所擁有的，對未來才有盼望，努力尋求救援，而機會往往降臨在準備好的人身上。

國三時的第一次模擬考也印證了不同角度看事情所帶來的影響力。還記得那次考試前夕，我慌張到一直關不住眼睛的水龍頭，因為來不及把所有範圍都複習完，深怕跌一大跤。隔天一早，我下定決心，告訴自己:既然沒有全部都熟讀，那就盡力迎戰，把這次模擬考的壓力釋放吧!與其緊繃，不如放鬆心情。做完心理建設後，我發覺昨晚那彷彿對我張牙舞爪的洪水猛獸，一瞬間像隻鬧彆扭的小野貓，只待我耐下心去安撫。那是我從小到大最不緊張的一次應考，卻發揮了最大的潛力，拿到全校第一名，只因我換個角度看待這次危機，選擇冷靜應對。

生活中，每當備感疲倦、彈性疲乏而忍不住想開口抱怨時，我便趕緊轉換腦中的頻道，想著自己現在所擁有的幸福其實是多麼的得天獨厚，應當心存感激。不丹是全世界最快樂的窮國，儘管生活貧困，卻從未遺失過他們的笑容，積極推動使國家更美好的政策，而生長在台灣的我，衣食無缺，更應看到自己手上的一切，珍惜所有。再看看黑暗大陸－非洲，飢餓、疾病、戰亂、貧窮無所不在，光是盧安達內戰，胡圖族人屠殺圖西族人，就造成百萬人死亡，無數人流離失所，還有南北蘇丹的戰亂、衣索比亞的大飢荒……等數也數不清的悲劇，難道不值得我們換成正面、感激的角度看待周遭嗎?秉持這樣的信念，大考的挑戰突然如滄海一粟，不算什麼了！期許我能從「有時」換個角度，到「時時」感恩，世界和生活一定會截然不同！■

我最難忘的景色

文◎劉宇彤　桃園市觀音高中

每一個人的腦海裡，定有幾幅難以忘懷的畫面盤旋，也許是華麗耀眼的，殘破不堪的，遼闊無邊的，也可能只是平凡無奇，但卻深深觸動心頭的那片柔軟。

我想，我永遠忘不了那如此壯麗的美景。若將他比喻為君臨天下的天子，在他的氣勢之下，我就像螻蟻一般顯得渺小、無知。人類總認為自己是世界的主宰，喜歡扮演神的角色，掌控世間萬物的生死存亡，但在他的力量之下，人類啊！是多麼的不堪一擊。

在別有洞天的世外桃源，一切的景物都是如此渾然天成，沒有一絲人為的破壞，令人忘卻煩憂，世俗的紛紛擾擾不存在於此。深呼吸，一股令人神精氣爽的清香直竄腦門，有泥土的氣息，花兒的芬芳，更多的是釋放壓力的快樂。聽！耳邊傳來一片蟲鳴鳥囀，演奏著輕快的森林樂章，彷彿在訴說萬物鳶飛魚躍的快活。一切的一切是多麼的美好，但只有他令我深深傾心。

雄偉壯麗的瀑布啊！我沉醉在你神聖莊嚴的美，當我第一眼看見你，你便擄獲了我的心，從此我的雙眸容不下其他的美景，即使是看著風光明媚的秀麗景色，腦海依舊播放你與我相遇的那一刻。

在你的矗立下，明明已到了早上，四處仍一片昏沉沉，雲層在太陽的渲染下，綻放五光十色的風采。抬頭仰望，你被雲霧籠罩，因此只能看到你的一襲藍袍。藍袍配上粗獷豪邁的你，增添了一份高雅，有時微風輕拂，你的衣襬隨之飄逸，留下無限遐想。留而在耳邊挾帶撼人肺腑的隆隆巨響，氣勢如虹，好比萬馬奔騰般，盪人心弦。流水傾洩而下，穿梭於大大小小的岩縫，泠泠作響，清脆悅耳，最後匯流成一潭清湖。湖面是如此廣闊，湖水是何等清澈，宛如一面巨鏡。我看到水面倒映的我，在澄淨之下，我顯得汙穢。掬起湖水，一股沁涼滲透進我的肌膚，同時洗滌了我的靈魂。此時，心靜如水。

瀑布巨大的流水聲，仍是動魄人心，但不知為何，原先對他的距離感，似乎消失了，反而多了些溫馨的氛圍，使我的心暫時停歇也也放下對世俗的執念。

當太陽準備西落時，我也要告別這人間仙境了。在離開前，我抬頭遠望，如今我終於能體會，為什麼古代詩人寧可放棄飛黃騰達的機會，也要留居山中，當一個無拘無束、悠閒自在的隱士，不再過問世事的心情了。■

Formosan
NARUWAN
HOTEL & RESORT
TAITUNG

座落於
台東市區星級渡假飯店

IN TAITUNG STAR RESORT HOTEL

食尚饗宴/休閒運動/親子娛樂/休憩釋壓/優雅舒適
快來娜路彎，享受專屬你的渡假聖地

ID: naruwani
娜路彎大酒店

免付費訂房專線：0800-239888
台東市連航路66號　www.naruwan-hotel.com.tw

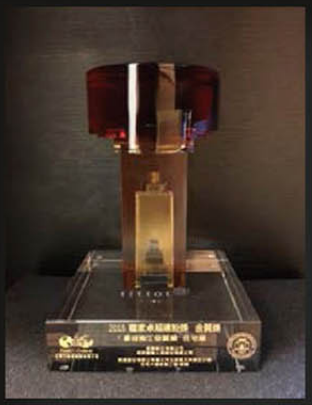
娜路彎大酒店

娜路彎會館

娜路彎花園酒店

娜路彎銀河酒店

娜路彎銀河行館



將捷 朗闊 ADD 台北市北投區文林北路302號

榮獲2016年度國家卓越獎-施工品質住宅類金質獎

忠明營造工程股份有限公司
Fabulous Construction International
ADD 台北市中山區松江路126號15樓
TEL (02)2536-2666 FAX (02)2536-1705

LAMER
將捷黎明海

看出去就是龜山島　這種生活想到就會笑

LAMER，是法文的「大海」，法國人認為休閒就是要到海邊。從台北101移駕太平洋101公里海岸線，開車不用 1 小時，真正實現「生活即休閒」！

百億開發烏石港重劃區 來和艾美酒店做鄰居
逾千坪飯店級土地 將捷傾力打造飯店級地標

無邊際空中泳池 山海全景健身房 庭園俱樂部會所

24 坪 / 33 坪 永久收藏級感動居所

精品建築品牌｜將捷集團　行銷團隊｜佶德利廣告

建照號碼｜(104)(8)(5)建管建字第00594號　接待會館｜宜蘭頭城麥當勞旁 03 977-5333