美 Fabulous

2018春季號
慈暉人第46期

從生活實質內涵
談如何提昇空間環境素養

台灣社會關懷之隨筆

歸田園居

兼容歷史 創造新力

流轉時光 看見滬尾城事

失智症之預防與治療

慈暉文教基金會2018年活動精彩預告

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

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。

肆、劃撥帳號：

郵政18201662

伍、洽詢電話：

02-8660-0766

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

聯絡人：顏金仁建築師

2013國家卓越建設獎 金質獎
最佳規劃設計類 住宅類

2017國家卓越建設獎 卓越獎
最佳都市更新類 重建類

和群室內裝修股份有限公司
電話 | 02-25362666

忠明營造工程股份有限公司
104 台北市中山區松江路 126 號 15F
TEL 02-2536-2666/FAX 02-2536-1705

中科友杏針劑廠房案

【現況完工照】

【完工各向立面】

目錄
CONTENTS

蔚藍天

雲氣留空碧
波光上蔚藍
紫煙依石柱
綠藻更仙嵐

06 董事長的話

07 編者的話

封面故事。

08 從生活實質內涵 談如何提昇空間環境素養 文◎姜錦增

10 台灣社會關懷之隨筆 文◎陳義隆

愛的傳遞。

12 讓學生走出教室 讓世界走進來
校際交流在米倉 文◎蘇秋金

14 談集團品質自我提昇 文◎陳志芳

17 扮演孩子的聖誕老人 文◎許勝凱

20 歸田園居 文◎紅袖

22 對酒當歌 冥想集 文◎黃清棋

23 南國之旅 文◎陳素齡

24 人生是一種領悟 文◎廖茂宏

26 今夜 在東海岸 文◎台東娜路彎大酒店
詩人徐慶東新書發表會暨財團法人林坤池文教基金會頒發獎助學金

28 就讀應用外語有感 文◎林佳宣
29 那些電影教會我的事 文◎劉子寧
30 英語演講比賽 文◎蔡恩叡
31 我的第一次經驗 文◎曾柏綾

生活藝文。

32 兼容歷史 創造新力 文◎陳嘉禾
34 流轉時光 看見滬尾城事 文◎吳瑋華
36 黃運祥的臺灣海岸線之旅 文◎黃運祥
40 善用BIM建築技術減少資源浪費 文◎周昭發
43 助您擺脫天旋地轉的困擾 文◎陳致中主任 李薰華
44 失智症之預防與治療 文◎林子堯
46 娜路彎雅集典藏故事 文◎台東娜路彎大酒店
52 鄉迴 文◎歐春發
54 自動化在建築生命週期的發展趨勢 文◎何岫璁 周中祺

慈暉新訊。

57 慈暉合唱團 藝術隨樂音 進取樂活 文◎編輯部

58 慈暉文教基金會
2018年活動精彩預告 文◎秘書室
62 慈暉文教基金會
慈暉學苑2018年課程內容
64 慈暉文教基金會
大學以上優秀清寒學生獎學金頒發辦法

中華民國107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
林長勳聯合建築師事務所
和群室內裝修股份有限公司
忠明營造工程股份有限公司
將捷文創實業股份有限公司
將捷股份有限公司
將捷建設股份有限公司

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 三萬七千份．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

堅持做
讓理想成真

清澈的泉水長途緩緩繞行，冷雨中香草旁的茶花一株株顯得高雅矜持。門邊溪中的魚蝦成隊舞出自在逍遙。老人家在電腦打撲克牌，小孫兒在專心拚城堡。

新年處處綠意盎然，家家情感也添加凝聚力，慈暉新春團拜、舞龍舞獅鑼鼓喧天、歡唱熱舞增添不少互動熱情、喜氣與熱鬧。一年之計在於春，就在迎春時訂立遠大的目標和計畫，讓更好的成就實現。

堅持做自己，個人和團隊都把自己最喜歡的任務堅持下去，各行各業不斷的創作自己喜歡的作品，久了，機會、好事會在自己周圍和你的團隊中圍繞。

每個人都有「可能犯錯」直接影響團隊，所以負起失敗責任時以「還團隊百倍」的謙虛心態，讓自己轉個念面對失敗，成為生活藝術家以樂觀的精神面對挫折，並從這些錯誤中不畏懼，求創新、謙虛學習的心態求更大的成長以達成心願。

準備好了再繼續準備的團隊力量大，有相同的理想、得勝的目標；社會倫理、道德的次序、責任的靈魂深植心中。除上述「檢討革新」的觀念、欣欣向榮的憧憬、凡事做到至少「目前是第一名的魄力」、「守成的制度與前進的價值觀等量其進」，團隊的每一員堅持做最有責任、最好的自己。

人人呈現實力，育才、惜才的團隊一路陪著自己，從企劃、生產建設到銷售……到環保、知識、人文美學史上……璀璨的生命旅程沿途有自己的閃耀的光彩。◆

慈暉文教基金會董事長 林長勳

接受新觀念

明燈

父母恩典心中疊，
指引航行大海柔。
流動一生春夏滿，
運行百歲古今收。
弄丟父親與誰訴，
還剩母慈何處求。
幾回素心添喜樂，
督催碗粿腳程啾！

擴大視野及格局，心態決定看世界的眼光，行動決定生命史的狀態。人生除了柴米油鹽醬醋茶外，就是愛與被愛。

股神巴菲特在美國大學演講，學生問：『什麼樣的人生才算是真正的成功？』巴菲特：『衡量自己成功的標準，就是有多少人在真正關心你、愛你。』即：幸福的關鍵是自己是否活在愛的關係裡，小而言之亦即一生中，你善待過多少人，幫助多少人實現夢想，子孫、親朋……是否懷念你。我深思之，成功的人生，就如我踏入的「慈暉」；「慈暉」的帳簿記錄了如家庭，滿滿的愛與被愛。

心中有多少恩，就有多少福。在母親節前夕，我想說說小故事！想起年少時吃了多少美麗動人的母親自磨米蒸的水粿……。一年來我慢點帶中壢三角店買的水粿給她吃，92高齡的她等過一天二天……沒來！去時見她、外勞說她不安，亂走失智了！當我捧著的水粿給她，安慰她過了十分鐘吧，她完全醒過來，再現天下第一美的笑容！臨別直說：『淑貞買的水粿好吃，要再買給我吃喲！』

讀了本刊《從生活實質內涵 談如何提升空間環境素養》、《台灣社會關懷之隨筆》、《兼容歷史 創造新力》、…… 每篇都值得深讀的文章後，特別舉一例子：

身殘耳聾，但精神不殘聞名於世的英國物理學家史蒂芬 霍金（Stephen Hawking），他的「黑洞理論」到「灰洞理論」主張，足見他的勇氣、毅力、幽默影響世界每一個角落的人、他的暢銷書影響世人深遠、他改編成電影的《愛的萬物論》（The Theory of Everything）。飾演的英國男星拿下第88屆奧斯卡金像獎影帝。

舉他為例重點是他對世界環境破壞、科技高度發展提出預言。表示人類若想繼續生存下去，必須在未來200至500年間，到太空去找新家。另外針對AI的迅速發展，他憂心不已；擔心人類的貪念、AI科技廠的競逐……。當AI獨立思考時，就會產生有價值觀，感情，個性……，當AI族群和人群競爭衝突起來，我們想想誰會贏呢？◆

慈暉文教基金會編輯委員會主委 曾淑貞

從生活實質內涵 談如何提昇空間環境素養

文◎姜錦增　石觀音愛鄉會理事長

提升空間環境素養，係指人類為了適應生活及面對未來挑戰，不斷精進學習獲得成長，改變生活所應具備寬廣豐富的知識、能力與態度，茲以擴大生活空間與品質謂之，更以尊重自主盡心參與全人發展，結合情境的態度，積極實踐並力行於日常生活，強調人與環境積極的對應，呈現生活處在最為優質的狀態。

提昇自我生活能力，講究熱愛生命，保護大自然，讓自己成為終身學習者，努力塑造自己內外圖像，積極參與社會教育成為社會關懷者，對弱勢族群提供更多元的協助，協同合作或帶領更多關懷者進入社區耕耘，拓展視野成為地球村的基礎成員，發揮思辨統整，善盡溝通的能力與創意，以處理現象或解決問題，強調設身處地美學概念，情境化禮義廉恥與整合倫理道德，學以致用並予以活化，提昇自我。

脈絡化的學習，時時思考理解與應用，更活用現代資訊，重視具備「跟著走到老的能力」，尊重生命之價值，並落實於生活，人人有能力主動積極參與社

會生活，對周遭環境保持創造心，積極正向的參與社區活動，細微觀察生活環境，親手做環保、力行品德修養、尊重生命、長幼有序、兄友弟恭、家庭教育耳濡目染，生涯規劃步步踏實。

生活中努力培養欣賞的習慣，諸如聆聽音樂、愛好閱讀、培植藝文創作、專注欣賞或創作的愛好，將自己心情反射與心靈投入在欣賞音樂的旋律，多元溫馨的生活或在藝文芬芳的綻放中提昇生活品味，善用合作繁榮社會生活的創造元素，享受繁瑣或困惑中產出的寧靜，讓生活增添珍貴實質、沉浸、感動與人性的陶醉。

從實質生活內涵區分五大面向

一、社會問題

(一)環境是人類整體社會問題的核心，生態環境問題更是凌駕於科技發達與經濟成長之上，環境破壞影響人類生存甚鉅，屬於全球性國際間必須共同面對的問題，全體人類必須共思改善，尋求解決之道，誠屬當務之急。

(二)政治則屬民主與獨裁的對立，影響所及，是全體人類勞動就業與社會安定問題，應力求應變與安定，以茲提供人類享受生存價值。

(三)個人與家庭的面向，青少年犯罪、家庭暴力，如何提昇家庭成員的生活素養，使之具備完美的心理素質；學習相互尊重與愛護，夫妻相敬，父母教育子女，子女敬愛父母，積極創造和諧家庭生活，家庭成員間的互信與互愛，直接提供社會安定進步的基礎力道。

二、傳統美德的呼喚

尊重和愛護，敬業樂群的道德觀。從鬩牆兩字到以現代智慧重視勤儉、生之價值，從倫理親情為重的價值觀引發，四方上下，古往今來天地間空氣、水、動植物……宇宙與人類同等之靈性，此價值觀念處之，亟待推動與維護。

三、現代社會公德心

莊重舉止，與人交往講究自重與尊重，誠實守信與守法遵循公共秩序，熱心協助社會公益，積極宣揚他人勤勞，努力貢獻於人群，創造更高的社會價值。

四、環境生態的觀點

保林問題，資源的永續利用、減少塑膠袋之使用，停止環境汙染，維護全民健康，日益嚴重的生態問題，森林破壞、植物銳減、動物瀕臨滅絕問題、大氣臭氧層出現漏洞、核武器威脅可能毀滅全球，環保和開發如何等量齊觀，找到最適當的平衡點，經濟成長和大自然的維護如何並存不悖，亦值得吾輩深思探索。

國際間武器競爭形成核爆頻頻，影響地球生態與生存甚鉅，應受到國際環保人士嚴密監控，避免地球被持續破壞，甚至毀滅於一旦；積極運用科技影音特殊的視聽效果，大量製作模擬太空實景的立體聲光劇場播放，積極強化環保教育，培養人類環保的素養與知識，急需人人、時時、處處進行，並大力的宣導與力行，讓人人成為鄉村、都市的美容師。

五、身心互動與健康的管理

和諧的人格價值觀念，建構身心健康的知識與技能，實現人格昇華的認知和能力，在面對衝突時化解成為更新的和諧態勢。

情感管理與社會生活產生重大影響，如何創造融洽的人際關係，做好情感管理，是當代人類必須面對的難題，更是必須列為積極學習的目標。

心性為根，實踐為本，信念所在，形象所在；三千年前，釋迦牟尼佛說：『宇宙生羅萬象都是從心性變來的』。提升空間環境素養，讓優雅的空間擴大，讓真善美牽動環境並貼近生活，追求生活產出的創造性，領悟生命的積極意義，實現人生理想的滿足感，尋常生活中一路享有嶄新的價值，為吾等積極提昇空間環境素養的重要意義。◆

台灣社會關懷之隨筆

文◎陳義隆　永捷資產管理(股)公司

村上春樹寫過：「有光的地方，就有陰影；有陰影的地方，必然有光」，以文學的形容，卻可套用在社會制度上，政府在有限的經費下，規劃再多社會福利，也有許多政策制度下照顧不到、規範不足的地方。此時，就需要社會各行各業的群策群力，共同維護社會安全運行。

台灣人民傳承華人既有儒家傳統，以四維八德、三綱五常為做人基礎，在長幼有序的社會氛圍中，受到宗教融合消除業障、返向回饋社會的概念，加上日治時期、國民政府的訓育教育等諸多因素，造成台人群體意識中，對於基層弱勢，保持「人飢己飢、人溺己溺」之社會關懷。例如台東菜販陳樹菊二十餘年來捐款逾千萬助學、認養四十位小孩；嘉邑行善團四十餘年，造橋五百二十多座；南投的陳綢阿嬤四十年來，作粿、包粽籌款建兒少之家；五十年來，賣屋七戶，以十元自助餐嘉惠窮人的莊朱玉女等等，早已成為國人傳頌的佳話，甚至揚名國際。而全台各個角落中，還有各行各業無數默默行善的無名英雄，持續進行著關懷社會的工作。

2018年2月6日深夜，在房子搖晃的狀態下，筆者的手機發出地震警報鳴笛聲，家人的手機也都同時發出令人緊張的聲響，旋即打開訊息，原來在花蓮發生大地震，在未傳出災情的第一時間，家人都在緊張中，度過緊張而充滿餘震的夜晚。次日清晨，在新聞媒體的報導下，陸續傳出了花蓮市區的災情，一時之間，台灣人似乎被拉回921大地震時2千多人；以及台南永康維冠大樓115死亡的陰影中。正因社會的觀注，媒體上全天候的轉播相關的新聞，甚而看到友邦，也傳遞了滿滿的關切與鼓勵。歷經災難之際，可以看到許多救難隊穿梭於災區；醫護人員啓動大量救災，民間物資溢滿現場、政府單位統籌調度的畫面，再再令人動容。雖然在下雨、寒流、餘震連連之中，救災時間一分一秒過去，受災人員數字也陸續攀升。災情與傷亡令人哀痛，但相較於921與維冠大樓時，看得出來整體的救災系統，已較以往迅速而有條理，是在此不幸中，稍可令人欣慰之處。

唐太宗曾說：……「以銅為鏡，可以正衣冠。以古為鏡，可以知興替。以人為鏡，可以明得失」，人不怕失敗與出錯，重要的是可以在錯誤中修正、學習與成長。台灣社會，每每於重大的災難之中，出現因建設工程的缺失，造成民眾傷亡以及財產損失，建築物的品質良劣與否，總在歷經天災洗禮下，一一呈現。筆者不禁想起日前，曾聽聞不動產協進會理事長、將捷集團總裁林長勳先生在演講中提及：「建築，是一輩子的責任！」如果建築業者，都能在此理念，並依此為標竿而興建產品，想必在時間的洗鍊考驗下，能夠大大提昇居住者，在面對災難時的安全，這不正是一家建設公司，能對社會做出最堅實的關懷與回饋？

面對極端氣候的變異，與頻仍的天災，人類的力量在大自然面前，的確顯得渺小，但對於公共建設、居家安全的標準，在政府的嚴格規定、業者確實執行、社會氛圍關切，乃至民眾不以一己之私以廢公安，則面對天災時，可以把人禍成分降到最低。《論語》有云：「君子之德，風，小人之德，草；草上之風，必偃。」，期待風行草偃，上行下效，確實的降低風險，提高安全。但願如此人助自助，災難不再降臨。「天佑台灣！」◆

讓學生走出教室 讓世界走進來 校際交流在米倉

文◎蘇秋金 新北市八里區米倉國小學務主任

新加坡國際學校，這是一所對米倉高年級學生來說不會陌生的學校，因為從104年開始，他們固定在10月份安排三天的遊學行程，而高年級學生也擔任起學伴，陪著他們一起認識米倉與台灣一些相關的議題。因為新加坡國際學校的固定到訪，帶起了我們締結姊妹校的因緣。於是今年106年9月27日至30日，在愛玲校長安排與策劃下，感謝慈暉文教基金會的贊助，讓我們得以帶著12位經過甄選的米倉親善大使到香港新加坡國際學校進行四天的遊學體驗。在這場緊密的往來互動中，讓我們的情誼變得更濃郁，學生的視野也得以開展。

在歷史博物館體驗編磬

在香港新加坡國際學校的二日交流活動中，透過雙方學校介紹、入班上課、參與社團及才藝表演，讓學生們深入了解新加坡教育的狀況，即使是新加坡國際學校唯一的國際分校，也讓學生感受到在環境限制下的校舍及活動空間，以及孩子們融入數位工具的學習模式。全部同學在學伴陪伴下，參與全英語的課程，從自然科學、戲劇課程、社會領域到華文課程，孩子們雖有語言困境，但在學伴協助下，形成學習共同體，獲益匪淺，也親身感受到該校課程中以學生為中心的學習趣味。

此外，孩子們來回往返穿梭在香港四個地區（本島、離島、九龍、新界）見識了香港不同的地域發展，深度香港之旅，體驗了海（維多利亞港渡輪）、陸（叮叮車、戶外手扶梯、太平山纜車）、空（昂朗空中纜車）三種交通工具；香港當地傳統美食、空間再造再利用的歷史建築、濕地公園、廟街……，行程精實，讓人意猶未盡，流連忘返。從傳統到國際化，從貧瘠到富豪，看到了過去的映象，也見識了現代的榮華。雖然整個香港，地小人稠，但是在溼地公園裡，仍見到香港在環境教育上的努力，透過這個異地的自然環境風貌，促進了學生對於環保重要性的思考。

當校際交流不再只是流於表面形式的交流活動，能透過師生共同參與來完成學習，以他山之石，可以攻破的體認來增長自己的學習，就是走出教科書更實際的應用學問。◆

學生入班上自然課

1

2

3

1. 跟姊妹校同學合影
2. 飛越心經簡林
3. 香港濕地公園3D牆

談集團品質自我提昇

文◎陳志芳　林長勳聯合建築師事務所

一輩子有多長，責任就有多久，是我們將捷集團，在精雕每一棟建築物時，最令人動容的信念，每每在地震後、在寒流後、在酷暑暴雨後，社會新聞總是此起彼落地傳出某某大樓外牆磁磚剝落誤傷行人的慘痛事件，有鑑於此，集團自2015年起派訓監造單位、營造單位及採發單位當成自我提昇的希望種子，從參加2015「台日建築外牆磁磚性能診斷與更新工法」講習後，隨即引領業界，在後續新建的建築物磁磚外牆磚貼設後，以三級品管之嚴謹態度，全面進行外牆磁磚100%打診檢查。查獲品質瑕疵時，即行標記，並全面打鑿清除重新貼設，並再予打診複查，期以100%的外牆磚黏貼品質，提供居住戶舒適、安全、美觀的安居美宅。

自從有幸參加公司所派訓的外牆磁磚性能診斷與更新工法之教育內容後，對我而言較大的知識增長，就屬「外牆磁磚健診方式」與「如何把磁磚貼的更好」二大主題！

首先在『外牆磁磚健診』方面，個人綜合日本與國內學者對外牆磁磚健診的執行方式、範圍與結果判定，重點整理摘要如下：

一、診斷方式

外觀目視法、部份打診法、局部紅外線裝置觀測法、全面打診法、全面紅外線裝置觀測法；以上方式如採用紅外線裝置觀測法時， 應於上午11:00前執行，以免因日照高溫影響感測效果而誤判。

二、實施範圍

1. 產生缺陷或剝落的磁磚或粉刷面周圍約1m內
2. 龜裂痕跡的周圍約1m內
3. 白華部份其上部約1m內
4. 銹蝕痕跡及其上部約1m內

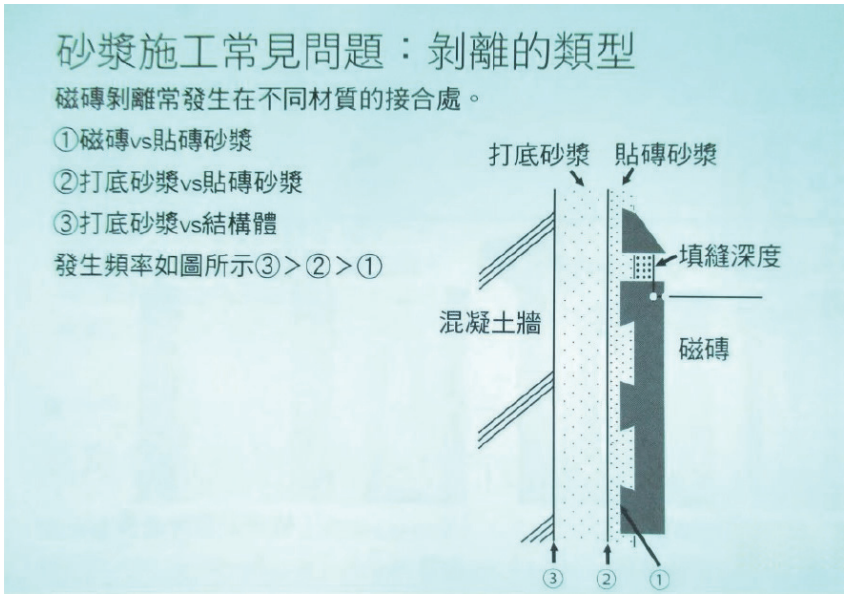
5. 欄杆窗台上緣異質材料界面約1m內
6. 建物角隅、女兒牆壓簷上端、雨庇窗台部份約1m內
7. 混凝土澆置界面及伸縮縫兩側約1m內

三、結果判定

1. 至少出現一個部位磁磚剝落，其面積占1平方公尺
2. 牆面整體呈現龜裂現象
3. 牆面呈現二個以上的表面膨拱
4. 依據部份打診法探查結果膨拱面積占探查面積的30%以上或是膨拱面積3平方公尺的部位有二處以上者。

◎ 當外牆調查結果有上列1～4項任一狀況時，需進一步執行診斷 與全面修復。

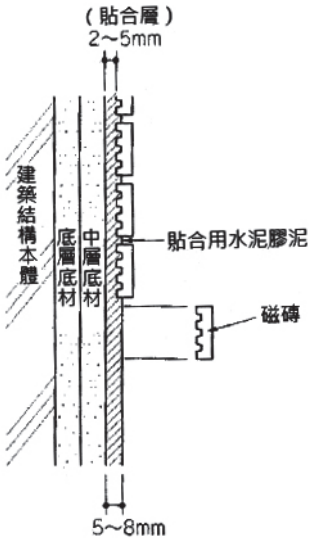
5. 其餘探查所得之局部瑕疵，可針對脫落、龜裂、膨拱……等位置，進行修補即可。



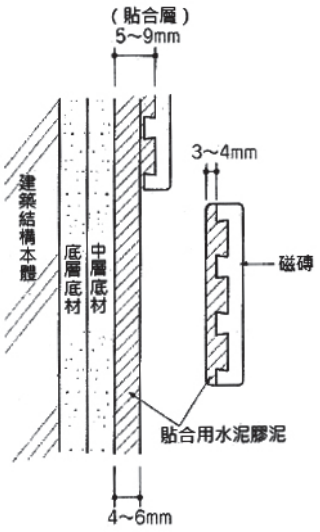
而在『如何把磁磚貼得更好』方面，歸納分析的外牆磁磚劣化最主要的成因，應該不外乎在人的問題（施工因素&人為因素）。

在施工因素方面：選用不當黏貼材料、打底結構基層與面層的清潔濕潤、貼設後保護養護不當、防水層規劃施作不良造成貼磚基底不平整……。

在人為因素方面：打底牆體與磁磚黏貼時間相距過短、施工人員塗佈黏著材面積過大、黏著材拌合後閒置時間過長導致黏著材表面風乾、鋸齒鏝刀溝紋與磁磚背溝走向是否交互垂直，為求施工便利任意再摻水致使膠結性變差……等等，均為外牆磁磚劣化失敗的主要因素。



傳統式硬底壓貼工法



改良式硬底壓貼工法

資料來源：日本職業能力開發總合大學校能力開發研究中心，改訂 タイル P75、78，2008

另外，依統計在國內外牆磁磚膨拱剝離的類型統計（詳參上圖），機率最大發生處為混凝土牆與打底砂漿層界面，其次為打底砂漿層與貼磚黏著層，最後為磁磚與磁磚黏著層！故顯而易見的原因，又是出在混凝土牆與打底粉刷層之層間界面確實清潔否（夾雜木片、雜物與表層混凝土粉屑）之清潔基本功上，如不因此夾層雜物造成之膨拱剝離，而後續之界層又可依規定養護清潔濕潤塗刷混凝土界面接著劑，並在磁磚黏貼時依規定時間厚度、拌料塗佈與確實按壓填實；最後，再依規定確實進行填縫收尾……那貼出一面品質無虞的外磚磁磚，又何難之有呢?

只不過，「知易行難」還真是亙古不變的名言啊!當集團在推動外牆磁磚品質提昇計畫之初，遇到工班的反彈及敷衍技倆可就……針對打診全檢之的查驗模式，有抗議罷工整班帶離工地的、有直接拿菜瓜布刷洗掉打診粉筆標記的、有威赫咒罵的……但在集團各方堅持努力宣導、教育溝通並以確實打診複查的實際行動，粉碎他們的僥倖心態，讓參與的工班了解集團的用心並激發出榮譽感後，終也就雲開見月的漸入佳境，達成使命了！

最後基於好還要更好的信念，接下來更進階的任務就是針對外牆磁磚貼設最常發生的梁柱窗框之磁磚『陽角部份』，將建議推動改良式硬底壓貼工法進行施工，我想這就是我們工程團隊接下來，要一起共同努力成長的目標嘍!讓我們集團『建築是一輩子的責任』的信念，持續精進、直到永遠！◆

集團外牆磁磚打診瑕疵標記及清潔鑿除與修復重貼之範例照片

參考資料：2015 台日建築外牆磁磚性能診斷與更新工法講習講義手冊

扮演孩子的聖誕老人

文◎許勝凱　將捷集團藝文社

12月是個感恩的月份，藝文社近年來於歲末之際皆會排定愛心感恩活動，如參訪育幼院、物資募集、聖誕禮物認捐等，讓社員能以身體力行方式關懷社會及參與公益服務，進而對育幼院及弱勢兒童能有更深的了解以及體悟，僅以此篇文章將社團歷次參與公益活動與讀者們分享。

新北市家扶中心

新北市家扶中心為一隸屬台灣兒童暨家庭扶助基金會之機構，目前扶助大台北地區貧困兒童，提供經濟、獎學金、急難救助、醫療補助、 親職教育、心理輔導、兒童保護、升學就業輔導、課輔、成長團體、寄養服務、隔代教養、第二專長培訓、才藝培訓、育樂活動等服務。

社員有幸透過家扶中心教師安排，於家扶機構內與學童們共渡半日歡樂時光，初次見面的學童們難掩羞澀，但在家扶老師精心策畫下，社員、社員的孩子以及家扶中心學童們一起玩桌遊，席間歡笑與驚呼聲此起彼落，不知不覺中拉近了彼此的距離，社員們並與較年長的學童聊聊課業與生活，適時給予關懷與鼓勵，尾聲時由社員扮演聖誕老人將社團準備的新年禮物送給孩子們，家扶中心的學童們並以熱情的歌舞回饋給

桌遊互動遊戲

社員，看著學童從自我介紹時的生疏，藉由桌遊彼此逐漸熱絡，到聖誕老人發送禮物時開心的表情以及一聲誠摯的感謝，心中的溫暖與感動，就是給社員們最好的聖誕禮物。

聖道兒童之家

以耶穌基督救世愛人精神，對社會上貧困無依或家庭功能缺失之孩童給予安置、輔導，提供孩童一個可以滿足其基本生活需求的環境，並設置教保員照顧兒童的生活起居，設置社工給予兒童心理上支持與情感上的幫助，教導兒童生活上的禮儀、自我照顧的能力和符合社會規範的行為，並提供兒童才藝上的訓練，使其將來不管回到原生家庭與否，都能有自我獨立生活的能力。

社團於聖道兒童之家網站上得知該院對於日常生活物資及衣物需求，即邀集社員發揮愛心募集各式生活物資，如日用品、球鞋、文具等，由社長與社員親送至聖道兒童之家，社團並受邀參加感恩晚會，體驗孩童們精心準備的

1. 社員扮演聖誕老人贈送禮物
2. 受贈院方感謝狀
3. 孩子們載歌載舞的表演

表演節目，他們載歌載舞，唱作俱佳，這些孩子來自不同的家庭背景，年齡從五歲到十八歲都有，卻擁有共同的熱情開朗，謙和有禮的特質，在聖道兒童之家看見每個孩子快樂自信的成長，活出自由活潑的生命力，院長、社工和輔導老師藉著上帝的大愛，醫治他們的心靈，重建孩子的信心，讓他們與正常家庭一樣得到應有的關愛和照顧，幫助他們身心靈健全發展，精神令人感佩。

分享愛1200 聖誕圓夢

分享愛公益攝影協會為讓育幼院及弱勢兒童完成一個心願，收集全台1200位弱勢孩童的心願卡，透過網路宣傳公開募集孩童心願卡上的禮物，社團為響應協會的號召，由社員自發性認養心願清單，在短時間內募集十多份禮物，交與協會分送給孩童，讓孩童們能夠擁有一個溫暖的聖誕節，活動的過程與花絮拍攝成紀錄片於YouTube上(https://goo.gl/vrCbQf)，為社會傳達溫暖的正能量。

4

5

4. 分享愛1200～聖誕圓夢（圖片來源：分享愛公益攝影協會）
5. 心願清單（圖片來源：分享愛公益攝影協會）

扮演孩子的聖誕老人 傳遞愛與溫暖給人們

這幾年社團參與愛心感恩活動，讓我們知道台灣社會的角落仍有許多弱勢的人需要我們伸出援手去關懷，每一次的活動都讓我們發現，分享的同時也是一種收穫，進而提醒自己要知福惜福，珍惜自身所擁有的一切，而我們能做的就是以實際行動，傳遞愛與溫暖給人們，讓社會更加良善美好。◆

備註：本文內部分圖片因顧及孩童隱私以馬賽克處理

歸田園居

文◎紅袖　文學作家

之一（排律）

柔溫善好貞心性，樓閣星辰愛海川。
山澤風霜是文學，雨濡蓮步賞霞煙。
笑容之子人之貴，儒雅校園三十年。
懷擁書生舊林別，尋來仙境自由田。
湖亭枝柳挽詩手，牆裡香桃動念連。
四百餘坪平淡事，簡裝五闖六新篇[一]。
杉松樹翠環堂宇，紅汁果蔬添屋邊。
對院蝶翎時可見[二]，悠悠頂嶺白雲綿。
隔家常送池魚躍，鳥語花光水鶴前。
幽靜窗軒成氣質，返歸夕景復陶然。

註一：幾闖就是幾間。音ㄊㄧㄢˋ
註二：翎：翅膀的意思。

之二（排律）

鳥影埤塘稀世事，蟬聲山徑綠衫篇。
悄然清靜入詩軸，芊蒻扶疏拋俗懸[一]。
對面時時含竹色，紅顏處處送蔬菰。
初晴相見無生語，雨後甚歡枝蔓綿。
花托樹身今已半，東移紫氣日朝鮮。
田莊把酒友朋惜，房舍吟情夕照煙。

註一：芊蒻 ㄑㄧㄢ　ㄉㄧㄢˋ，青綠而茂盛的樣子。

之三（七律）

芳姿種撒小園裡，嬌嫩青青媚影萋[一]，
花徑隨風翻菜圃，竹籬得雨半秧畦。
幽泉停貯綠窗碧，蘭草黏連紅粉迷，
古淡凡人方是貴，屋簷鴿語永雙躋[二]。

註一：將長出嬌姿的種子。萋 ㄑㄧ，茂盛的樣子。
註二：躋 ㄐㄧ，登上。

之四（排律）

影斜悄地林間響，悠逸行蹤鳥碎怡[一]。
冷翠君心常淺語，香紅妾意訪平夷[二]。
伴隨月露高松下，頤養天風細草籬。
二十佳人柔順髮，今朝修竹惠蘭枝。
婆娑拂拂問身處，清絕故琴何往之[三]？
桂子蟬聲喧蟋蟀，砂壺俗世白雲追。
池邊飛絮迷鄉曲，迢渺輕塵路復疑。
年運雨絲連葉盡[四]？萬秋憶昔落空疲。

註一：碎，引，山形漫興（宋，方岳）詩句，春風獨立，鳥聲碎。
　　及宋無名氏詩句，風暖鳥聲和碎。
註二：香紅，指花。
註三：清絕，形容美妙至極的琴音。
註四：年運，不停地運行的歲月。

之五（排律）

寬大園田鮭菜樂，移開腳步蔓菁摧[一]。
清眸海燕魚潭映，綠髮安榴轉蒂來[二]。
台上沖香咖啡黑，灶頭薑鴨款多才。
十天寒雨房廊冷，升起爐溫熱滿杯。
旖旎甜酣人我醉[三]，出聲雞唱悵然陪[四]。

註一：踩傷小草。
註二：安榴即石榴。因產自古安息國，故稱。
註三：旖旎，柔媚的樣子。
註四：失意不樂貌，悵然。天亮了，朋友終將回家去。

七言律詩 變奏版〈組詩〉

對酒當歌 冥想集

文◎黃清棋 Peter

引言：三國歷史人物曹操，帶兵打仗，有勇有謀，堪稱軍事奇才；文學造詣也不遑多讓，一首〈短歌行〉……對酒當歌，人生幾何？……道盡天下英雄豪傑最後的行囊歸處，後學不才欠缺海量，對酒只能淺酌，山野之人冥想/亂想/空想不在話下，……試作亂世 春夢 雲端 組，敬請指教，謝謝！

一 亂世

亂世瀕臨核武邊，北韓試射正恩填。
平昌冬運勤滑雪；川普圓滑曲韻先！
生死殺伐分秒定；輕敲按紐戰爭前。
繽紛亂世平哥看；中國長江水量堅！

二 春夢

對酒當歌曲運漩，行囊半副釀詩篇。
人生苦短雲端寄；地下冰寒樂土眠！
對立英文掀改革；軍公教警常揮拳。
追殺既往千千痛；信守簽約毀諾顛！

三 雲端

雲端記事本無常，酒令蕭蕭福貴煎。
作樂吟詩尋李白；曹操擁漢讚劉玄！
功名利祿天邊月；潔皎空盈一瞬間。
一副行囊背苦難；何須聖祖降垂憐？

後記：黃清棋 Peter，生於台灣桃園，新竹師專文史組畢業，教育服務30餘年。期間，先後進修國北教育大學語文系、臺師大國文研究所、文化大學中文所等校。退後，以志工服務，文學創作為導向，繼續紅塵歲月。擔任慈暉《美》雜誌編輯20餘年，跟隨林董長勳先生服務社會，是為文學軟體雲端的螺絲釘。◆

南國之旅

文◎陳素齡　退休教師

某日驅車奔墾丁　屏東實在福灣裡
天上白雲飄不停　可可果黃超美麗
東邊海上船隻輕　櫻花蝦入巧克力
西邊群山迷你型　行銷國際攬第一

凱薩飯店令人迷　孫女生日很歡喜
有山有水映晨曦　南國之旅她也去
嫵媚樹影花語奇　唱跳俱佳演唱會
視野寬廣我滿意　爺奶爸媽笑嘻嘻

人生是一種領悟

文◎廖茂宏　中華玄機風水命理研究會理事長

人生每段路都是一種領悟，從出生開始慢慢的我們都會變老，從起點走向終點，自然而必然，成長的途中，匆匆而又忙忙，跌跌而又撞撞，奔波而又小心，勞累而又費心，一生留下什麼，而又得到什麼，細想活著就該盡力活好，別讓自己活得太累。想開、看淡、放鬆，人不可太精，事事計較，做事盡力而為，亦不要太累人、累己、累心，這樣身心才會安好。

人生不過是一場旅行，你路過我，我路過你，然後各自向前，各自修行。在歲月中跋涉，每個人都有自己的故事，看淡心境才會秀麗，看開心情才會明媚。好好扮演自己的角色，做自己該做的事。生活不可能像你想像的那麼美好，但也不會像你想像的那麼糟。人的脆弱和堅強都超乎自己的想像，有時可能脆弱得一句話就淚流滿面，有時也發現自己咬著牙走了很長的路。

人的一生，注定要經歷很多，一段路上朗朗的笑聲；一段路上委屈的淚水；一段路上懵懂的堅持；一段路上茫然的取捨；一段路上成功的自信；一段路上失敗的驚醒……每一段經歷注定珍貴，他必將令你憶起智慧，生命的豐盈，在於心的慈悲，生活的美好源於一顆平常心。不必雕琢，踏踏實實做事，簡簡單單做人。有的人本來幸福著，卻看起來很煩惱；有的人本來該煩惱，卻看起來很幸福。

拿得起放得下才是完美的人生，誰不想拿得起放得下，把人生走得愉愉快快，把生活過得輕輕鬆鬆。拿得起就要抗得住，放得下就需要看得開，這即是能力，也是智慧，誰不願，誰不想。只是生活中，拿得起放得下，能有多少人，不然為何有那麼多的苦，那麼多的痛。我們不求拿得起放得下，只求看開、看淡，就已經很好很美。懂得低頭和讓步，才會成功，肯低頭就不會撞門：肯讓步就不會退步。求缺的人才有滿足感，惜福的人才有幸福感。生活的滋味酸甜苦辣，人聲的色彩，赤橙黃綠青藍紫。打垮自己的，不是別人，而是你自己。不要把一次的失敗看成是人生的終審，世上沒有一帆風順的事，只有堅強不倒的信心與毅力，逃是懦弱的，避是消極的，退就顯得更加無能。成功的道路得靠自己闖，心在哪裡，路就在哪裡！

生活中無需過分依賴別人，無論你說話多麼謹慎，終有人歪曲你的意思，不需要解釋。在這個世上不要過分依賴任何人，因為即使是你的影子都會在某些時候離開你。人生最糟的不是失去愛的人，而是因為太愛一個人而失去了自己。有些是挺一挺就過去了。有些人恨一恨就忘記了。有些苦笑一笑就冰釋了。

用積極的態度面對人生，如果感到此時自己很辛苦，那告訴自己，容易走的都是下坡路。堅持住，因為你正在走上坡路，走過去，你就一定會有進步的。如果你正在埋怨命運不眷顧，開導自己。命是失敗者的藉口，運是成功者的謙詞。命運從來都是掌握在自己的手中，只是大運、流年不好會差一點而已，埋怨只是一種懦弱的表現，努力才是人生的態度。

人最大的魅力，是有一顆陽光的心態，韶華易逝，容顏易老，浮華總是雲煙。擁抱一顆陽光的心態，得失了無憂，來去都隨緣。心無所求，便不受萬象牽絆，心無牽絆，坐也從容，行也從容，故生優雅。一個優雅的人養眼又養心，才是魅力十足的人，容貌乃天成，浮華在身外，心裡滿是陽光，才是永恆的美。

人這一輩子，我只能說，有些事是出乎意料的，有些事是情理之中的，有些事情是難於控制的，有些事是不盡人意的，有些事是不合邏輯的，有些事是恍然大悟的，但無論發生什麼事，都別忘了自己的本心，自己的良心，自己的性格，還有自己的原則……人生有很多事是無法提前的，唯有認真地做好眼前的事。

活在當下才是全身心地投入人生的最佳生活方式，才是一種最真實的生活態度。當你活在當下，即沒有過去拖在你後面，也沒有未來讓你憂心時，你才能找到生命的理想狀態。畢竟昨日已成歷史，明日尚不可知，只有現在才是上天賜予我們最好的禮物。所有的困難都是上天給你預設的劫難，使你堅強。不經歷了風雨，哪能見到彩虹，不嘗過人生的百味，哪能懂得人生的真諦。

總之！人的慾望是永無止境的，慾望太強就會造成種種痛苦和不幸，慾望越小，人生就越幸福，所以要追求人生幸福，就要保持一顆平常心。◆

免費提供民眾諮詢

- 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。
- 服務時間：
  每星期一下午2:00～5:00
- 服務地點：
  慈暉文教基金會
- 洽詢電話：
  8660-0766 (請先行電話預約)

今夜　在東海岸

詩人徐慶東新書發表會暨財團法人林坤池文教基金會頒發獎助學金

文◎台東娜路彎大酒店

2017年11月18日上午，臺東生活美學館一場「詩與人的對話」，讓原本肅穆莊嚴的會場，滿溢詩情畫意。更因為濃濃詩意的感染，也讓所有與會嘉賓頓時「詩心大發」，言談間不時穿插經典詩句，讚嘆詩人的創作；會場文藝氛圍流竄，賓主盡歡，堪稱一場成功的詩作發表會。

詩人徐慶東為臺東在地人士，於縣內國中任教30餘年，近年已退休專注詩文創作，並擔任縣內重要藝文活動的策展工作。提及早年創作新詩的啓蒙，乃肇因於高中時期參加救國團所舉辦的文藝營活動，幾天的研修課程承蒙幾位知名詩人牽引和指導，讓他找到文藝創作的方向，自此埋首新詩創作行列。徐老師說，他至今還珍藏著當年那幾位大詩人特別送給他的作品集，時時翻閱，無比感念。幾位前輩詩人深切的鼓勵，讓徐老師更立意以「最精煉的語言、最豐富的想像、最深刻的描繪」的詩作，呈現台東的在地風情：透過在地詩人的闡述和遐想，外地人才可以真正發覺台東的精緻和美麗。

因為徐慶東老師的高人氣，新書發表會現場可謂冠蓋雲集，政壇和藝文界人士出席者衆。徐老師的多位好友也專程自外縣市趕來參加，還有幾位國中學生也來聆賞詩作，原來徐老師還利用假日，到國中校園指導學生新詩寫作，為培育詩作新血盡一份心力。幾位應邀致詞的來賓都對徐老師的詩作極為讚嘆，咸認徐老師寫詩功力深厚，字字句句渾然天成，精巧精細至極，真正寫出人人意中所有，卻無法言喻和筆錄的感覺，果真是「臺東的大詩人」。

這本詩作新書《今夜 在東海岸》內頁插畫由臺東新銳畫家楊雅婷小姐擔綱，清新雅緻的繪畫風格，讓詩意與畫面完美結合，十足經典。發表會最後還安排「為你朗誦一首詩」活動，徐老師手執詩冊親自朗誦「今夜　在東海岸」這篇詩作……風一路　演奏今夜的海　閃閃燈影　是星子遠來的音符　隱去的山　浮現的路　夢　預演轉身的淡出

1. 詩人徐慶東現場朗讀新作
2. 內頁插畫由臺東新銳畫家楊雅婷小姐擔綱

3. 詩人與全體嘉賓合影
4. 財團法人林坤池文教基金會獎助學金頒獎典禮

境位……；詩人文情並茂朗讀之際，現場所有人員也都埋首書頁，沉浸詩境之間，隨著朗誦節奏咀嚼思索，這畫面和氣氛真正令人動容。

發表會於詩人與全體嘉賓合影後畫下圓滿的句點，散場後人人手持一本新書步出美學館，儘管身影漸行漸遠，但相信「詩的種子」早已深植各自的心田，屬於個人的詩篇自會在生活中恣意揮灑和綻放。

另外，結合這項新書發表會一併進行本年度，「財團法人林坤池文教基金會獎助學金」頒獎典禮。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80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20000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培養「不倒翁」的能力，堅定信念，愈挫愈奮，勇敢前行；夢想終會實現。◆

就讀應用外語有感

文◎林佳宣　台北市私立協和祐德高中三年級

時光飛逝，轉眼間我已經是高三學生了，每當想起求學歷程中的酸甜苦辣，心裡難免有些觸動。不過這些年並沒有我所想的那麼絢麗、斑斕，但事實上高中生活的精彩處處都存在。

國中畢業時內心充滿了期待「上高中」是件美好的事，像是真摯無暇的友誼，不僅得適應並瞭解高中學生手冊上之相關規定，舉凡如：校規、班規及學校特色等，但這些都是得需要自己去調適，因為上高中就是不一樣……。

國中畢業時與家人商量並決定選擇了臺北市協和祐德高中應用外語英文科就讀，之所以選擇應用外語科，是想拓展國際視野與強化國際化所需知能為目標，

而協和祐德高中應用外語科是一所辦學豐富、師資優良的學校，不論在升學、就業方面皆有口碑，並獲得家長及社會各界肯定。舉凡在校內辦理了學生所喜愛的社團活動，如籃球社、歌唱表演社、A cappella 演唱會、熱音社及社團成果發表會等，以及班聯會、畢聯會使學生共同參與學校所辦理相關活動及比賽，高一及高二的生活，真是多采多姿。

回想起當我還是高一時，我希望我的高中生活純淨得像是天空中的雲朵如此潔白柔軟，剛開始的每一天，我伴隨鳥兒美妙的歌聲朝氣蓬勃地去學校，那時我的內心是多麼的愉悅，面對這可能是美好的校園在我的心中是充滿著期待，完全不知道後頭還有排山倒海而來的考驗正等著我。

最緊張的是期中考前，所有外籍老師都出了難題給我們，讓我們又更缺乏複習的時間，不過在這樣高壓的氛圍中，學習如何應付突如其來地考驗，在雜亂的時間與空間裡，不管如何只要清楚了解當下自己應該做的，不因外在環境擾亂自己就會從中成長了不少。有時同儕間也會彼此為了芝麻小事而挑釁鬥嘴，我認為可能是青春期作祟，只要大家心平氣和地坐下談談就不會引發不必要的爭論。

現在的我已進入高三，彷彿像是進入另一個世界，儘管如此，不論高中生活是多麼拘謹，我的心靈依舊是開放，小任性讓我在這繁雜的生活步調中有一點喘息的空間，即使再怎麼辛苦我總會說服自己堅持過了就是幸福的時刻，學海無涯苦作舟，熬過了，成就終究會屬於自己，期待能考取理想中的大學科系，以報答父母養育之恩及協和祐德高中師長們辛苦之栽培。◆

那些電影教會我的事

文◎劉子寧　新北市永和區及人小學五年級

記得幼稚園時，家人帶著我去電影院看卡通，卻因為突如其來的音效，以及巨大的聲響，讓我產生莫名的恐懼，當場哭泣，於是媽媽只好帶著我離場，從此我再也沒踏進電影院一步。直到上國小後，我才鼓起勇氣再次嘗試，然後就愛上了電影，享受影音效果帶來的樂趣。

《模範生》是在臺賣座上億的泰國電影，好評不斷，現場座無虛席。影片描述天才高中女生小琳，利用她的聰明才智幫同學作弊賺取金錢。因為一次一次的成功，變成國際性的作弊。經過各種波折，最後因為父親的一句話：「聰明是在正確時間做出正確的抉擇。」她決定到警察局自首，結束一切的謊言。看過這部電影，我才了解到金錢對人的吸引力，可以改變人性，變成以利為目標。我覺得成績雖然重要，但是作弊本身就是錯誤。

《瑪麗與魔女之花》是改編自英國奇幻小說的卡通影片，它的故事主要是描述一個女孩瑪麗，在奶奶家附近發現了一種珍貴且帶有魔力的花朵。她誤打誤撞來到魔法學院，為了保護自己，誤害了彼得，但是彼得個性善良，還保護瑪麗。最後他們團結合作，打敗壞人，獲得最後的成功。這部電影讓我學會要對自己的行為負責。做錯事要像主角一樣解決問題，而不是選擇逃避。自己的錯，要自己承擔，不能把問題推給其他人。

看電影不只是一種享受，而且從劇情裡面，還能了解許多做人做事的道理。雖然電影播放只有短短的一、二個小時，卻帶有深深的含義，值得我們細細品味與思考。◆

英語演講比賽

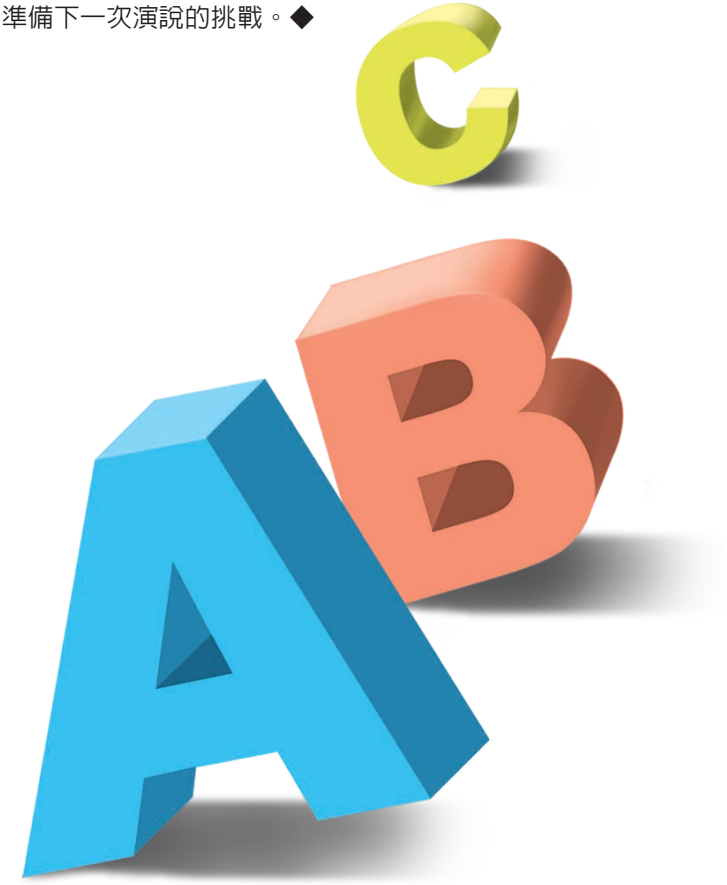
文◎蔡恩叡　新北市永和區及人小學五年級

你知道嗎？演講是必須上台並且在大庭廣眾面前說話，所以只要一不小心口誤了，就可能會引起一陣哄堂大笑；一不小心的忘詞，很可能就會愣在講台上，或是被台下同學笑。

雖然演講的壓力蠻大的，不過我對演講很有興趣，再加上父母的鼓勵，因此我從低年級時就開始參與一次又一次的演講比賽，雖然大部分的比賽都沒有得到名次，表現也不盡人意，還好有父母的支持，我仍然鼓起勇氣報名每次的演講比賽，從擬訂題目、準備講稿內容、設計動作等，不斷的與同學及指導老師反覆練習，比賽結果，失望及艱困的感覺我都曾體會過。

今年的演講比賽，我一如往昔報名參加比賽，儘管準備的過程中多次想放棄，但是我告訴自己：有興趣的事就要努力去做。這次英語演講比賽很謝謝班導師、英文老師陪我一次又一次的演練。比賽當天，我戰戰兢兢的上場，當我深呼吸後將練習成果在講台上順利對老師及同學演出。很幸運的，這次比賽我獲得第五名，回顧比賽當天的情景，自己覺得整體演說尚稱流暢，但是動作仍稍為生硬，假如下次還想得到更好的名次，就得更努力練習。

「台上十分鐘，台下十年功」，羅馬不是一天造成的，成功也不是一蹴可幾，從我過去準備演講比賽的過程及許多未得名次的經驗，我體會到，一個好的演講是無法一次到位的，需要經過不斷的練習與調整，才會生動、有趣的完成一次完美的演說，未來我仍會朝目標持續努力，準備下一次演說的挑戰。◆



我的第一次經驗

文◎曾柏綾　桃園市立觀音高中國中部

「經驗」揭開人生的扉頁，每個人都有許多的第一次經驗，例如：「第一次談戀愛、第一次和同學吵架、第一次搭公車……」等等的「第一次」，這些許多的「第一次」，締造了我們寶貴的人生經驗。然而在時光的流逝、行進，忙碌的生活中，這些「第一次」，正在我們的記憶中逐漸遺忘。

雖然許多的第一次經驗已逐漸的被遺忘了，但，最讓我印象深刻的「第一次」是與市長零距離拍照，是我想忘也忘不了的美好經驗。在六年級下學期的某一天，班導師很高興的告訴我：「很榮幸我們班多了一位市模範生」，當我聽到這個消息，霎那間驚喜不已，也回應老師：「恭喜老師，您多了一位優秀的學生」。就這樣，我很榮幸地成為當屆的市模範生，因為成為一位市模範生，所以我擁有機會與桃園市市長合照、接受獎狀、握手……等，在接受頒獎的前一天晚上，興奮的睡不著覺，光想的就夠期待了，更何況是直接到頒獎現場，終於熬過興奮的一個夜晚。雖然徹夜未眠，但那絲毫不減我對那件事的期待。到了頒獎現場，人潮滿滿、絡繹不絕，看到這些，在我心中湧出一陣陣的熱血情緒，恨不得馬上跑進頒獎現場，事先了解一切的順序和內容，希望可以快點開始這場頒獎典禮。

終於，典禮開始，表演、致詞、頒獎、拍照，與市長合照、握手，甚至講幾句話，雖然時間不長，但我增加了別人沒有的經驗、增加了自己的見聞；雖然時間不長，但我因此得到了更多的體悟和啓發、得到了人生中的「第一次經驗」。◆

兼容歷史　創造新力

文◎陳嘉禾　將捷建設(股)公司規劃控制部

北福・大稻埕案實景。（圖片摘自將捷集團官網）

進入將捷集團這幾個月的時間裡，感觸最多就是「建築是一輩子的責任」的這句叮嚀。建築，因為關係著使用者的身家安全，過去在產業的其他環節服務時，也曾聽到前輩們以不同的話語來提醒這個責任感。但在拜讀了林長勳總裁《轉念，成就事業的關鍵》一書後，對這句話的含意就有了新的理解。

NEXT21 實景。無論在設計、材料和設備等的各方面都圍繞著其主題—「節能建築」。其強烈的主張產生出不容錯認的主題感，因此成就了獨特的造形和魅力。它所闡述的價值觀正就是它美的所在。(圖片摘自JA 73 SPRING, 2009 リノベーション、メタボリズム・ネクスト)

書中的一段提到北福．大稻埕這案子的發展過程。可以認識到，這個案子從起始的計畫，到之後決定保留歷史建物立面的變更，再進而到以求盡善的態度，將這個意外的變更貫徹執行，是一連串轉變的脈絡。而這些轉變所帶出來的結果，就是成就了一個足以喚起住民記憶、勾動人們對土地情感的建築。可以說，對社會它講出了自己的美意識，其所蘊含之價值觀亦對公衆起到了喚醒的作用。

而透過北福．大稻埕案，立即讓我聯想到的，就是位於日本大阪府的NEXT21集合住宅。這個案子落成於日本泡沫經濟末期，至今已有25年。它是以「綠、節能、舒適性、環境復甦」為開發主題，整合了 Skeleton Infill 工法、高斷熱節能外殼、立體綠地(都市綠島)、生態池、燃料電池等多重手法，意圖實驗出適於未來都市之住居形式。對比當時的社會背景來說，它強烈地表現出自己的主張，並因此呈現出獨特的造形美。雖然，隨著時間演進，以今日的眼光來看，NEXT21或已不能被稱為完美的綠建築設計，但對綠建築的發展歷程來說，它絕對是給予重大啓發的里程碑。

事實上，北福．大稻埕案和NEXT21，二者在規模或性質上都多有不同，對於為何會將乍看毫無關聯的兩者做聯想，連自己都不很明白。但試著寫下來後，才發現它們原來有著絕妙的相似：其一，這兩者所達到的高度，都遠遠超過單純討論個別建築的範疇，因為它們都呈現了對整體環境有所影響的美意識。其二，兩者都是對立立場上的角色所成就的典範(北福案，是開發商所成就的兼容歷史保存的商辦大樓；而NEXT21，則是大阪天然氣公司(能源商)所企劃的節能實驗住宅)，這剛好也說明了：轉念，成就就沒有束縛。

美意識來源於價值觀，而價值觀人各相異，因此不能簡單直接地去下定義，而應先就其所內含的價值觀去了解。此外，透過觀察和經驗可知，外在的「箔」無論有多美好，沒有蘊含之價值觀做支撐，都只會短暫的耀眼奪目，很快就會因同質化而黯淡；而秉持信念所顯露出的「質」，不管一時間是顯得特異還是保守、濃烈或者平淡，終將能得其歸屬並長久流傳。回過頭來，再細細思量同樣一句「建築是一輩子的責任」，所謂的責任原來不僅在於營建品質或開發商對顧客之信賴關係上，正因為建築對整體環境美意識的提升有著潛移默化之功效，秉著自身自信的理念，堅定地表達出自己的美意識，更是它不可免除的義務。◆

流轉時光 看見滬尾城事

文◎吳瑋華　將捷股份有限公司

小時侯的印象淡水，是爸媽夏天帶我們福隆海水浴場會路過的一個地方。

唸書時侯的印象淡水，是歷史課本上的淡水，經歷了中國、西班牙、荷蘭、英國、美國等多次戰爭……所以有紅毛城這個歷史見證的建築。

長大後的印象淡水是阿給、老街、捷運、夕陽……。

從去年開始集團在滬尾〈葛林之森共享空間〉開辦一系列的活動；從106年11月 蔡以倫老師淺談【淡水的文創美食與】、12月【淡水之美　大家來玩布袋戲】至今年的1月黃瑞茂副教授【滬尾城事—淡水生活・設計生活】，讓我發現淡水不再只是記憶中的印象。

從蔡以倫老師課程中才知道我一直認知的老街不是真正的老街，原來真正的老街是從中正路上拐進去的一條巷子現名叫「重建街」，原名是九崁街，是淡水第一條商業街，這一條短短五、六百公尺的歷史街道，是昔日從十九世紀末到二十世紀中葉一直是繁榮鼎盛，許多淡水知名政治、金融、教育界的

1. 淡水生活設計之一
2. 淡水生活設計之二

名人，都是世居在這地方，也從蔡老師的課程中獲得用感動的文化旅遊及在地的地方特色也可讓這個小鎮產生了價值。

今年1月黃瑞茂副教授【滬尾城事—淡水生活・設計生活】，帶領我們進入了淡水的生活圈，隨著「時間、空間及人間」生活發生了轉變，利用現有的空間(文化國小、現代化大樓前的廣場)，改變了生活模式，利用廢桌椅創造了新的移動書車還有小白兔的新家；新建築大樓的廣場給住民互相交流及提供新的體驗。

緊接著在3月開始〈葛林之森共享空間〉安排大師級的講座讓我們更貼近淡水，3月10月週六下午，蘇文魁老師用近兩百幅圖片介紹淡水的前世今生，講淡水過去是如何輝煌騰達，在這裡除了吃和玩樂，淡水有什麼好看的；4月邀請郭英釗建築師為活動主講人，與

共享基地空間

蔡以倫老師與總裁合照

大家聊聊有關淡水的生態與建築設計，以滬尾葛林之森為例，融合觀音山、淡水河的美景，以及在地歷史的軌跡與創造友善的環境，打造出黃金級綠建築的休閒園區。

〈葛林之森共享空間〉位於淡水滬尾，歡迎各文創團體把此地當作創作的空間，擺設創作的作品和秉持著教育推廣之精神，藉由此平台資源，為在地社團、文化工作者建立舞台，讓在地生活樣貌有更多與展覽曝光的機會，特別開闢的開放藝文空間，讓民眾認識更多臺灣的創作者。◆

重建街

黃運祥的臺灣海岸線之旅

文◎黃運祥　畫家

黃運祥(阿祥)自幼即與水彩結下樑子，塗塗抹抹數十載。弱冠前隨父母在故鄉桃園觀音白玉村靠海鄉間成長，退役後滿腹理想，即赴台北求發展，從農村走向城市，奔波於商業設計的社會工作，憑藉著對美學的執，投入設計事業，三十年間完成六百多件的設計案。當時的阿祥，白天努力工作平衡生活費，晚間和假期閒暇，總是未曾中斷對繪畫的熱情，為擺脫這商業美術的陰影，求取正統美術的真善美，先後拜師於戴武光、陳陽春、劉文煒、謝明錩、梁光堯等教授，今日阿祥的畫作不再侷限於斤斤計較的商業空間美學上。設計工作三十年，繪畫伴隨三十載，進修亦持續三十冬，但隨著設計業務大量增加，剝奪了繪畫的時間，為了繪畫，決定放棄事業高峰的設計職場，全心投入創作，雖收入頓失，但阿祥感覺心靈是富有的，能擁有全部的時間作畫，福也！

五十歲從設計職場退休，阿祥有感於文明腳步逐漸貼近鄉野，臺灣的鄉間古厝、飛簷紅磚逐漸消失中，尤其在政府大力的建設下，能代表臺灣的原始風貌亦快速西化中，決心要在尚可健步之年，走遍臺灣鄉野和海岸線，用畫筆紀錄臺灣鄉野、山川、漁村、港灣等風貌，將當地的景色、人文、光影等融入畫作中，讓畫作擁有生命和精神，為爾後歷史作為見證。十幾年來，走完臺灣本島又渡船遠赴離島金門、馬祖、蘭嶼、綠島、澎湖列島，完成百餘幅全開與雙全開大幅畫作，其間所見有令人讚嘆的寶島美景，亦有令人扼腕的人為破壞，阿祥皆忠實以畫筆記錄之。

從我的故鄉桃園觀音說起，離鄉背井三十載，藉走訪臺灣海岸線終得還鄉，故鄉的黃昏依舊美麗，以雪白海灘得名的白沙屯，是阿祥童年的玩耍和捕魚蝦的回憶，然而自從觀音工業區設立至今，當年雪白的沙灘已染上一層污油，嫩綠的海藻亦消失無蹤...試問：經濟發展的同時，是否一定要犧牲環境？這幅「白沙屯」的環保理念有幸能獲得桃源美展評審的認同，得到首獎殊榮，但畫下這幅令人痛心的故鄉

白沙屯 厚工水彩 122*191cm

景色，內心的沉重實則無以復加。

歷時千年才能累積而成的藻礁，觀音海岸何其幸運能擁有如此珍貴且壯闊的國寶級自然生態地景，這裡是觀音居民的驕傲。然而桃園漫長的工業區開發史，海邊早已髒到令人卻步，觀音、新屋沿海的藻礁生態，也因長期受到工業廢水污染而遭到破壞，沿海幾十幾公里的藻礁群儼然已成為「歷史遺跡」，幾近一片死寂。猶記參與捍衛觀新藻礁的那日，至今多年藻礁卻仍未脫離險境，阿祥再問：究竟經濟能源的開發與千年的藻礁生態，該如何抉擇？

續往北走，大園西濱港灣鮮豔的鐵皮屋瓦，在午後陽光照射下有如蒙德里安的抽象畫。早年這裡是紅牆朱瓦的磚仔厝，而今大都年久失修或以簡易鐵皮取代屋瓦者，今為觀光漁市，假日引來擁擠的人潮與大量垃圾。阿祥三問：當海港只剩觀光，其所帶來的經濟效益，是否足以彌補對當地漁業的衝擊、自然景觀的流失與海洋生態的破壞？倘若保留優雅的傳統建築與美麗海

哭泣的藻礁 厚工水彩 80*112cm

灣共舞，是否更具觀光價值？

看著工業污染一步步的侵蝕著我的故鄉，觀音觀業區的高聳煙囪，像是在哀悼我記憶中美麗的故鄉已不復存在。

再度循著海岸線，一路向北，經過台北港、八里，往林口的阿祥畫室前進。這是哪位藝術家在淡水河創作此巨幅抽象畫作，非也！是缺德廠家排放工業廢水，污染了整個挖仔尾，個人私利毒死淡水河魚蝦，也荼毒了臺灣人的形象……導演齊柏林在「看見臺灣」的紀錄片中，揭露了多起環境污染事件，臺灣已千瘡百孔，八里挖仔尾的廢水污染，只是衆多事件中的一件而已。阿祥四問：隨著時間過去，看見台灣的熱潮漸退，為何改革進度卻總以龜速前進？

落霞西海岸總是誘惑著旅人的畫筆，感慨的是，如今的八里海岸線早已全程水泥化，西濱公路、火力發電廠，近年大興土木的台北港、八里焚化廠，充斥著醜陋又冷漠的水泥造作物，阻擋了我們與海洋的視線，不但破壞自然景觀，亦造成工業污染及沿海地層下陷，海天一色的廣闊海景不復從前。臺灣蔚為「福爾摩沙」，意旨「美麗的海島」，何以政府對海岸規劃的遠景竟如此輕忽草率，又是個無語問蒼天，這已是阿祥第五問。

這幅桃源美展首獎作品是林口火力發電廠的「莫拉克」颱風前夕。2009年莫拉克颱風重創臺灣，造成臺灣673人死亡，26人失蹤，農損逾195億元。海上尚有漁火數盞，暴風雨前火紅天空，厚重又詭異的雲層，可怕的寧靜，令人膽顫。颱風雖是天然災害，但過去颱風不會有土石流的衝擊，近年的颱風卻總是災情慘重，此乃山坡地的過度開發所造成的破壞導致，如今大自然開始對人類進行反撲，若不再尊重自然法則及規律，我們是否終將自食惡果？阿祥六問。

從故鄉觀音畫到現址林口，海岸線的問題重重，阿祥六問也只是九牛一毛。究竟，經濟發展的同時，是否一定要犧牲環境？觀光產業與生態保護之間，又要如何抉擇？能否有改善之道？有無萬全之策？值得省思！

描寫災變天象並不討喜，阿祥何以為之？僅盼透過畫家的筆，提醒財團業者，不過度開發不任意破壞，才能使災害衝擊降到最低；並期盼政府及有關單位，不僅要用心看見，更要用力解決；亦期盼能喚醒真心愛臺灣的臺灣人，珍惜資源，愛惜環境，莫成為失格旅人，將美麗的福爾摩沙留給後代子孫，不要忘記看見臺灣的傷痛，至今還在許多地方存在著。◆

1. 鐵皮組曲 厚工水彩 112*176cm
2. 紅色挖子尾 厚工水彩 80*112cm
3. 焚化廠在八里 厚工水彩 80*110cm
4. 莫拉克 厚工水彩 110*80cm

3

4

善用BIM建築技術減少資源浪費

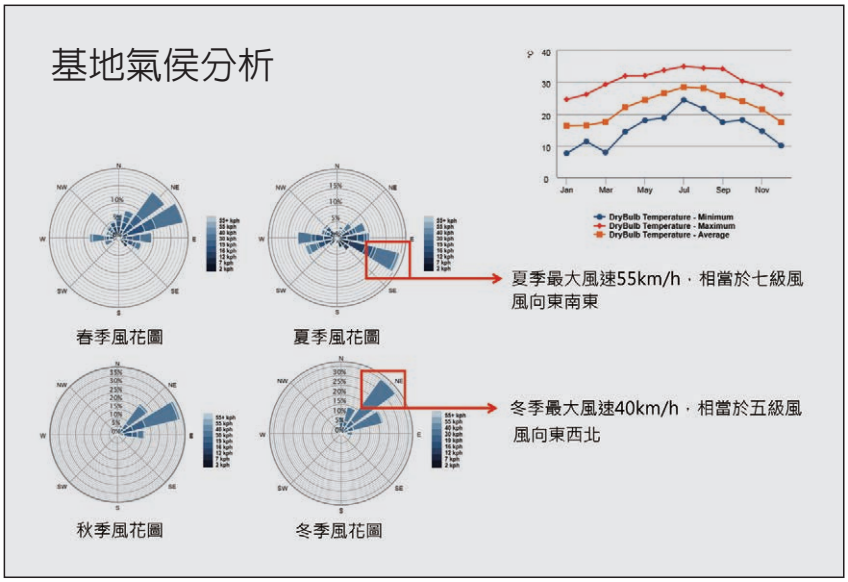
文◎周昭發　忠明營造工程(股)公司

萬物的生存與自然環境有著密不可分的連繫，尚書中有段話「惟天地萬物之母、惟人萬物之靈」，先古荀子亦曰：「水火有氣而無生，草木有生而無知，禽獸有知而無義、人有氣有生有知，亦且有義，故最為天下貴也。」

天地之間，人為宇宙精華的靈長，蒼蒼山水與萬物所有展現於塵世的花草鳥蟲，無不為人而生、為人而存、為人而用、為人而滅，人類卻無知地沾沾自喜？這不代表人類比其他萬物更有力量，只不過是人類比其他萬物更為幸運，所演化而來的智慧竟妄想主宰一切，如此扭曲、貪婪地肆奪大地資源？當我們輕舉右手捫心自問，人真為萬物靈長嗎？還僅是萬物之一而已？

人、建築與環境共生的理念，顯然是土木建築人最重要的議題，也是積極追求的目標，所以「綠建築」在台灣似乎已蔚為風潮，打著生態環保的口號推案，諸如達某等級的「綠色住宅」、「活性化設計」、「有氧居家」，這些紛紛出現而引人矚目的口號，是否名副其實？這些建築是否符合真正的環保與生態，實在值得去探討。劣者以為，與其資源回收再利用，不如減少資源的浪費更為適切。近年建築營造業逐漸接觸到一個名為BIM（Building Information Modeling）的技術，許多人一開始並不以為意，或以為又是個陳義過高的學術產物、商業促銷的新噱頭，忠明雖默默地進行瞭解並進行學習研究與案例應用，深信傳統營造管理作業模式將受到大幅的衝擊，這方面可從這近三年來雙北市政府推動公共工程見出端倪，甚至美國、英國、韓國、中國等都積極發展BIM國家標準而窺視一二。

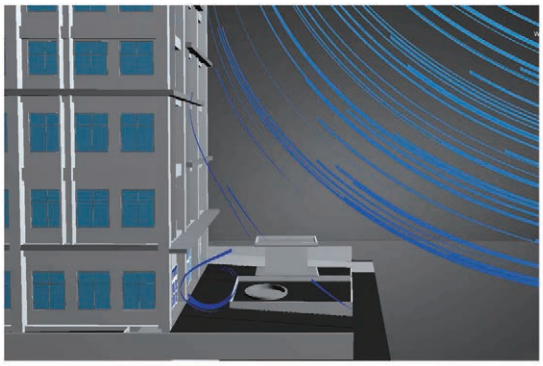
BIM技術究竟與環境保環有何種關連？這可從開發端兩大面向進行探究。一為建築設計輕量化，避免過度設計而降低資源利用；減少重工與施工錯誤，而減少資源浪費，此為其二。近期忠明曾為某一電機工程規畫評估新建廠房，該業主曾考量廠房位置在面對夏季季風時，因建物外型是否造成大廳入口處產生「掀裙風」，而忠明秉持服務精神，先行調查該地點依中央氣象局之氣象資料，得知最大風速發生於夏季（最大風速55㎞/h，相當於七級風，風向東南東），續以Revit進行建模，可發現建物大廳

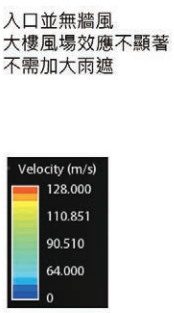


入口處，呈紅色區塊即為受風最鉅區域。復予風場分析後，入口處之風場線條呈現趨緩現象，即無需再加大雨遮，維持輕量設計，避免浪費資源。

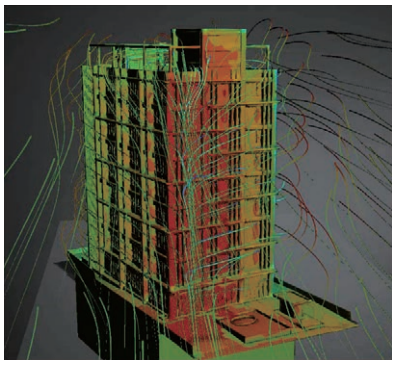
基地氣侯分析

入口處風場分析



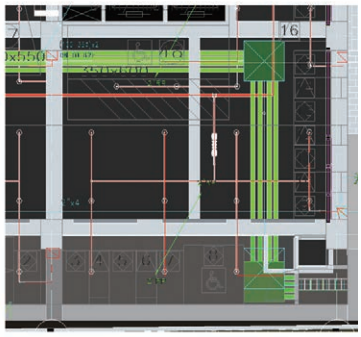


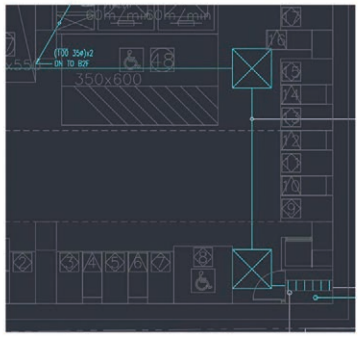
建物受風面研析

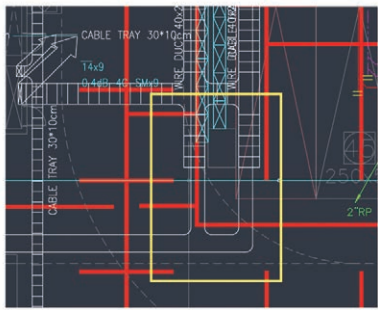


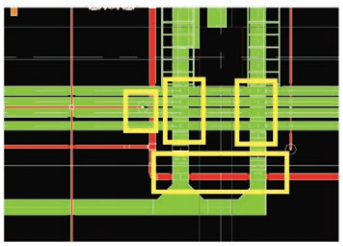
又於建模過程中逕行碰撞檢討，發現部分結構尺寸與建築平面不合、地下室頂版覆土區高程於剖面圖與平面圖兩者高程互為不同，外牆鋁窗規格尺寸與建築執照立面圖不符……等等；又如地下室配電總盤與台電受電室之φ6”×8支於CAD圖僅以單線表示，但在實際上體積龐大，施工前即時發現而進行重新配置。再以配管原則（電上水下），機水電設施管路佈設方式相關繁瑣，但只要事先衝突檢討即可避免反覆卸管拆管造成不必要的資源浪費。

台電受電室

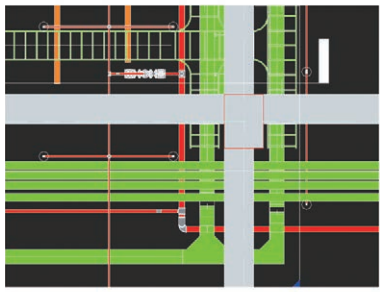


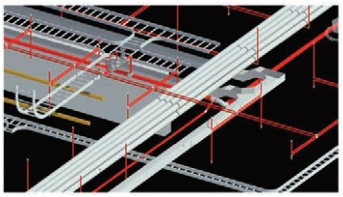






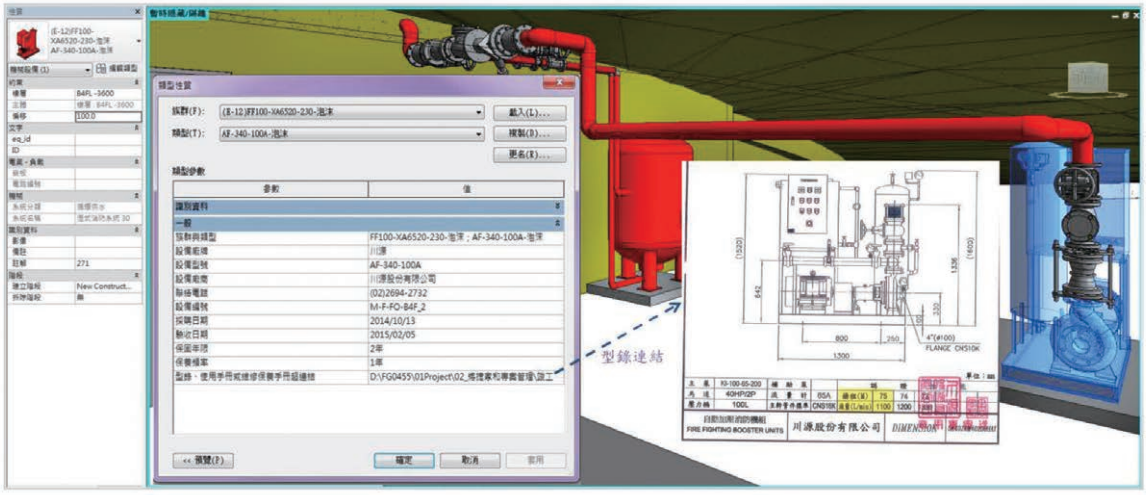
未解決前　TRAY與消防管路衝突（黃色線條區塊）



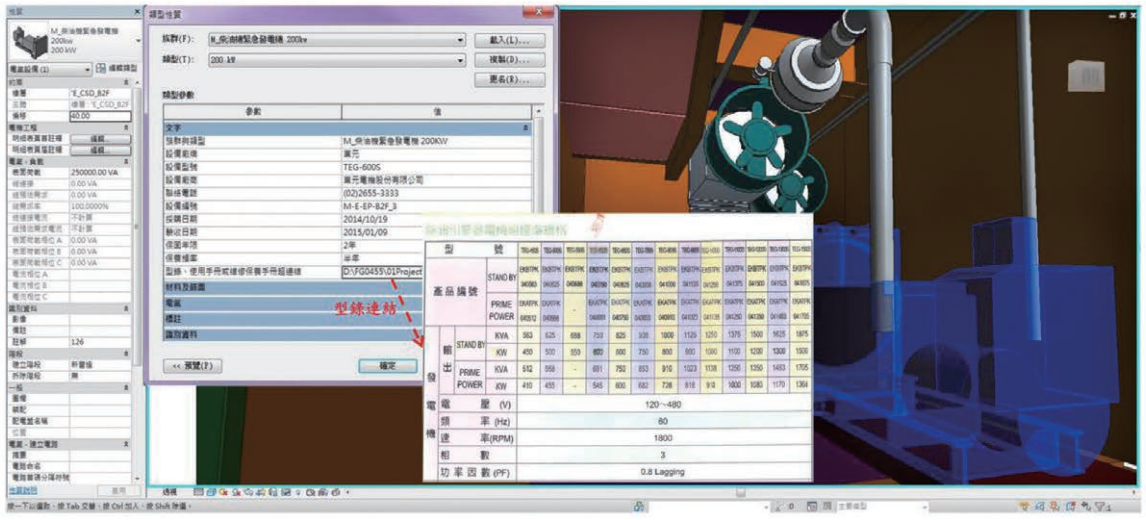


衝突檢討後　已解決TRAY與消防管路衝突（相互錯開）

BIM技術不單僅於開發端的運用，一般忽略建築物生命週期中時間最長的～營運與維護期。建築設施內各項設備的使用與維護管理作業所需求資訊多來自於興建期所產生的資訊。營運期遠較興建期長且支出也多，為了在營運期發揮建築設施原有之設計功能且符合經濟效益，必須對建築設施進行有效率的營運與維護作業，避免重覆資源浪費，因此取得所需資訊的是關鍵點。



BIM 應用-3D 直覺式查詢消防泵相關規格與協力廠商資訊



BIM 應用-3D 直覺式查詢緊急發電機相關規格與協力廠商資訊

綜理前述，BIM技術不單僅是數個建築元件所成的塑模技術，它是可以被加值運用的環保又科學之管理技術，相較傳統建築營造業一味尋找節能、減碳的建材與工法，實應從溯源做起。資源運用，滿足即可，避免浪費，相信忠明會不斷學習精進，並邁步向前。◆

助您擺脫天旋地轉的困擾

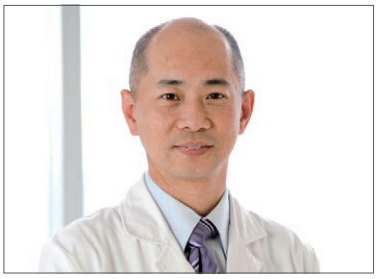
文◎陳致中主任　李薰華醫師
衛生福利部雙和醫院

現代人生活及工作壓力大，不少人都曾出現過頭暈的狀況。據統計，頭暈發生率占總人口的5-10%，40歲以上的民眾有40%曾出現頭暈症狀，60歲以上民眾則有25%曾因頭暈而跌倒。從臨床上來看，當病人自覺有天旋地轉的情況時，在醫學上就稱之為“眩暈”。有眩暈問題的病人中風機會是一般成人的兩倍，如果又合併有心血管危險因子，中風的機會恐是一般成人的五倍之多！

雙和醫院眩暈及平衡障礙中心——陳致中主任表示，一般常見的頭暈大多數是「周邊型眩暈」，包括梅尼爾氏症、前庭神經炎、良性姿態性眩暈等。病發時除眩暈外，同時還可能伴隨有聽力喪失、耳鳴、噁心、嘔吐等。而「中樞型眩暈」則合併神經症狀，如肢體無力麻木、複視、步態及協調不佳、意識模糊等症狀。中樞型眩暈包括中風、前庭性偏頭痛、退化性疾病、自律神經失調、藥物等。一般來說，眩暈民眾最需要注意的，莫過於中風及血管異常的潛在危險，然而完整的眩暈相關檢查需要神經科及耳鼻喉科醫師共同合作，藉由頭暈，暈眩及平衡障礙的全方位的檢查，才能即時確認病因，對症治療。

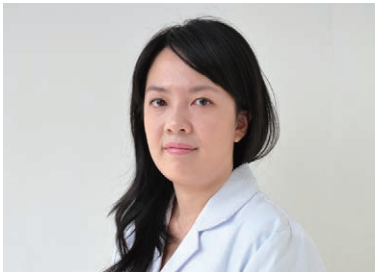
雙和醫院「眩暈及平衡障礙中心」近期推出即時頸穿顱超音波的檢查診，能立即評估中風風險。如經評估後，具有中風風險者再配合治療及前庭復健，將有助眩暈病人降低中風機率，重獲健康。◆

醫師介紹



陳致中主任
衛生福利部雙和醫院 眩暈及平衡障礙中心

●專長
頭痛、眩暈、癲癇、腦中風、失智症、運動障礙、周邊神經病變

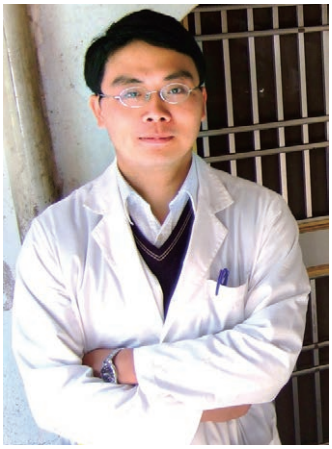


李薰華醫師
衛生福利部雙和醫院 神經科

●專長
眩暈、失智症、睡眠障礙、腦血管疾病、顏面神經麻痺、肌筋膜疼痛症候群、一般神經科疾病、中藥及傳統醫學諮詢

衛生福利部雙和醫院
代表號：02-22490088

失智症之預防與治療

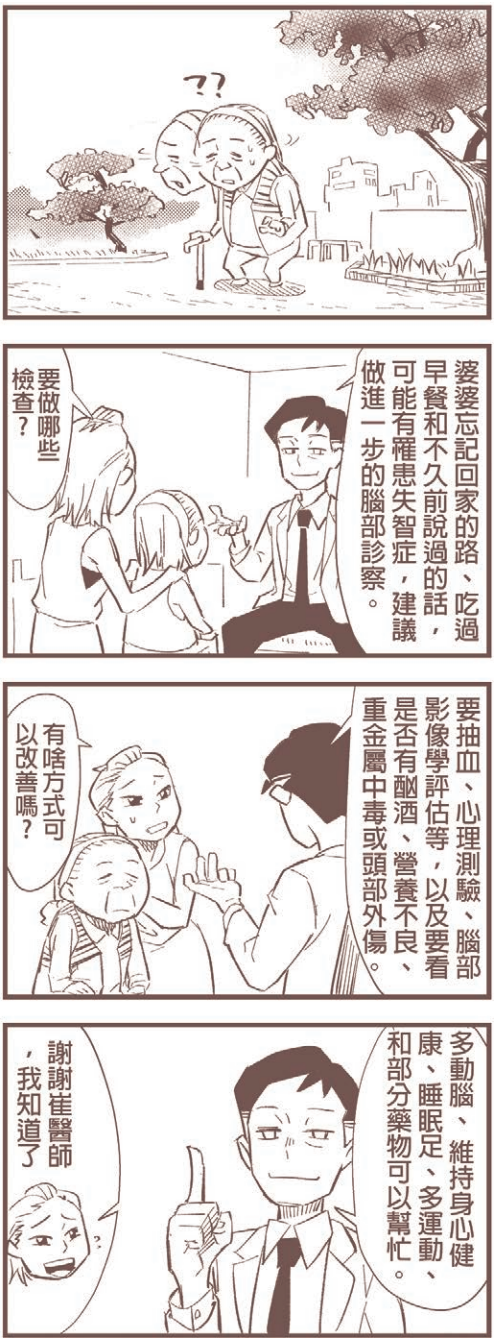


文◎林子堯　雷亞診所院長　精神專科醫師

高齡化是世界社會的趨勢，台灣隨著社會人口結構的變化，銀髮族的人口比例逐漸增加，之前台灣著名作家「瓊瑤」的老公平鑫濤也因為罹患血管型失智症症狀惡化而被新聞報導，未來失智症的防治和治療是台灣社會的重要議題。根據過去統計， 65歲以上的人約有5%罹患失智症，85歲以上罹病的機率則增加到20%。然而台灣目前對於失智症的相關衛教仍相當不足，在這邊有機會，希望能藉此粗略為大家衛教，希望能夠讓大家了解失智症這疾病。

早年發現罹患失智症(Dementia)的民眾年紀都較為年長，於是被俗稱「老人癡呆症」，然而隨著醫學的進步，發現不是每位患者都是年紀老邁的人，加上此稱呼有汙名化之嫌，之後遂改為失智症。隨著近年來醫學倫理和腦科學的進展，「精神疾病診斷及統計手冊第五版(DSM-5)」中，再度把失智症的稱呼改為現今的「神經認知症(Neurocognitive disorder)」。然而由於神經認知症的名稱不普及，大部分都還是以失智症稱呼，故在本文章仍以「失智症」稱之。

失智症是全方面的大腦疾患，會影響到人的記憶力、語言能力、理解力、運動能力、記憶、辨認日常用品的能力、個性、執行能力及解題能力，甚至有可能會出現幻覺、妄想或暴力行為，造成自己或他人極大痛苦。患者在生活上可能會出現常忘記事情、迷路、認錯人、能力下降等、脾氣起伏大及個性改變等。



失智症的種類很多，常見的包括了阿茲海默症（比例最高）、血管性失智症（比例第二高）、額顳葉型失智症、路易氏體型失智症、帕金森氏症造成的失智症、性病（梅毒、愛滋病）、腦傷、酗酒、毒素（鉛中毒）及部分營養缺乏（維生素、葉酸）等，其中只有少部分的失智症記憶狀況是可逆恢復，像是維生素缺乏的患者或是酗酒者戒酒等，其他大部分失智症患者已經死亡的腦細胞是無法再生的。但需要知道的是，除了記憶缺失之外，失智症患者在中後期也常會出現妄想幻聽或幻視，嚴重的還會有暴力傾向，而失眠、妄想、幻聽或幻視這些部分與記憶力缺失不同，是可以藉由藥物是改善許多的。

因此學習如何預防及延緩治療失智症症狀顯得更為重要。預防部分，如健康生活作息、充分均衡營養、適當規律運動與動腦。而如果有類似失智症的症狀出現，也要即時尋求醫療諮詢及協助。延緩治療部分，主要是使用Acetylcholinesterase inhibitors AchEI和NMDA receptor antagonist兩類藥物來減少腦細胞凋亡，但開立有其要求限制，若不符合健保標準需自費。其他可以使用的藥物包括腦循環藥物（如腦寶）促進腦部新陳代謝，以及各國科學家目前都有持續研究新的方式來對抗失智症，目前最新研究包括一些老藥物如trazodone，不僅可以改善睡眠，也能改善罹患失智症老鼠的認知功能和腦部表現，常見的化痰藥物N-acetylcysteine近來也發現能夠保護腦細胞，減少細胞凋亡進而延緩改善失智症症狀，但相關研究仍在進行當中。

失智症的病因，雖然已經已有許多發現，但仍有相當的未知領域有待醫學發現。以阿茲海默症為例，醫學上發現阿茲海默症患者中的神經細胞有缺失的狀況，造成腦部在醫學影像上呈現較為空洞化，目前認為這個現象跟腦部出現過多的神經糾結和類澱粉斑塊有關。另外基因學也發現阿茲海默症跟遺傳有所關聯象，其中跟人體內的第1、14、21對染色體上的基因有關。而腦血管型的失智症，就要避免中風導致症狀的再度惡化。然而腦科學仍有許多未探索領域，因此失智症的相關病因學未來也勢必會有更新的發現。

失智症無疑是未來世界一個重要的議題，而知識的衛教及推廣是需要的，期許未來隨著醫學的進步，能讓銀髮族們不僅活得長、活得好、更要活得健康快樂。◆

娜路彎雅集典藏故事

文◎台東娜路彎大酒店

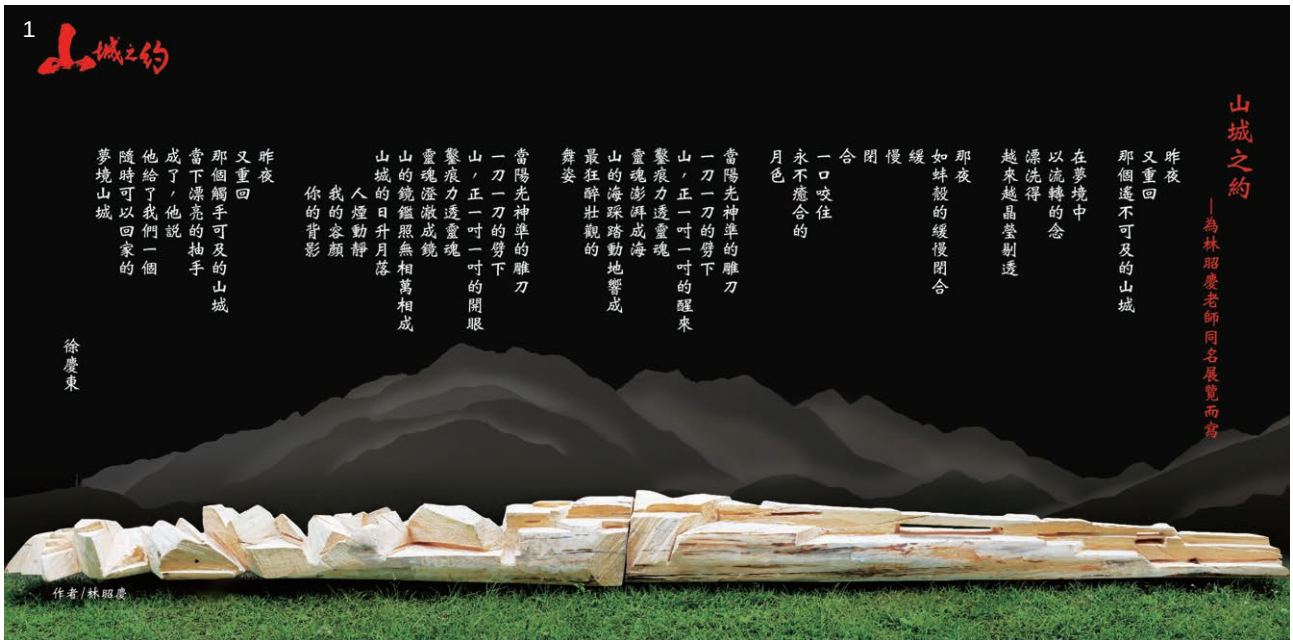
林昭慶
山城之約

近日只要進入娜路彎大廳左轉藝品店附近，就會看到一座大氣粗曠的臺灣百年樹齡檜木製雕塑作品橫在眼前，這是雕塑大師林昭慶老師的精心傑作，特別致贈予好友娜路彎大酒店林董事長典藏。

林昭慶老師創作過程

林昭慶老師與娜路彎大酒店林董事長結識已久，去年9月底至10月中旬，應邀於臺東生活美學館展示個人雕塑創作，開幕之後即首肯要將此次的主題作品《山城之約》贈與娜路彎藝廊典藏，讓衆多到訪賓客可以隨時一睹這座雕塑作品的豐采，也堪稱鄉親之福。

9月23日下午開展之際，林昭慶老師還特別邀請臺東在地的詩人好友徐慶東，於現場做新詩朗誦表演。徐老師朗誦的創作詩即是《山城之約》，雕塑與詩詞互相輝映，讓展場的藝文氛圍更顯濃郁。林昭慶老師針對展出作品另做一番說明：臺灣雖然是一個年輕的島嶼，但因承受地殼劇烈的變動與擠壓，讓小小臺灣島擁有綿延無盡的崇山峻嶺，得以展現多元風貌。「山城之約」雕塑展，算是他50歲前的生命回顧：觀音山下以畫作和漁人交換河鮮的年少記憶、青壯時期藝術行旅遊歷過的世界群山輪廓……，「山」的形象始終嵌合在自己的生命之中。尤其，兩年前一段由北京搭機回臺的飛行途中，自高空俯瞰臺灣，眼前這



1. 慶東的詩一起作展出
2. 山城之約　中央山脈

片高聳綿延的碧綠山脈，時隱時現的山間小城，曲折蜿蜒的山道，讓他突然頓悟：這一座座育養自己的山城，才是自己年近半百、奔波一生的心靈依歸。

林昭慶老師當下決定以臺灣的母親「中央山脈」，作為「山城之約」的創作載體，藉由雕塑作品來「塑說」台灣的山景和風貌。創作之際其實並沒有具象的構圖，只是很單純的跟著心裡的感覺走，讓「雙手」與「意識」互做無言的交流，自然而純熟地完成各個作品。這般「以心帶境」的創作手法，即是以最基礎的板型做拼接，提供觀賞者不同的視覺張力。透過垂直與平行的相對線條和幾何造型，再經由光源投射角度與強弱互異之間，呈現每一座「山城」不同的面向：多峰與單峰、高聳與低沉、光明與陰暗、堅毅與柔和……，各具美感與想像的群山風貌，讓觀賞者一面想見造物者的鬼斧神工，一面感恩有這樣的多樣風貌，造就臺灣小島的繽紛和多彩。

林昭慶老師的創作素材，包含陶塑、不銹鋼焊造、銅鑄造、木切雕等。所有創作歷程就屬陶件施做最為艱辛，每一片陶板在接合的時候，都必須給予約

四個月的時間蘊藏和沉澱，緩緩相識和結合，最終才能連成一氣，不致於在高溫的燒煉中頓時傾毀和型變。

詩人說：「創作即是一種修行的軌跡！」大師藉由創作望見不同的人生風景，凡夫俗子經由觀覽名家作品，不只體會大師的創意和美感，也感受生活周邊的豐富和小確幸。竭誠歡迎大家蒞臨娜路彎大酒店，觀賞此座雕塑作品，細膩體會雕塑家林昭慶老師對臺灣土地的至性和真情。

李沃源
美麗阿里山

去年7月初，港澳台美術家協會重要成員齊聚娜路彎藝廊，為娜路彎大酒店成立「港澳台美協台東美術創作基地」，舉行隆重的揭牌儀式。港澳台美術家協會台灣主席李沃源大師親臨主持盛會，深切期待藉由台東美術基地的設立，互相激勵港澳台三地的美術創作水準，提升彼此的美學素養。

延續這股推動美學的熱潮，林董事長之後特別於酒店B1規畫一間「娜路彎雅集貴賓室」， 讓蒞臨酒店的藝術大師，可以聚集於此相互切磋藝文創作的理念和技巧，並分享彼此寶貴的創作經驗。有鑑於林董事長對藝文活動的熱愛和重視，李沃源大師特別以「沃源千里」為此間貴賓室題名，這一幅長6米、高2米5的「美麗阿里山」水墨畫作。林董事長請專人將此幅畫作裱裝後，張掛於貴賓室入口迎面之處，一走進室內即可望見這幅氣勢磅礴的巨型畫作，感受山川浩瀚、巨木蓊鬱的氣

娜路彎雅集貴賓室

長6米、高2.5米的「美麗阿里山」水墨畫作

勢。貴賓室周邊亦有多幅名家作品臚列牆面，山水花鳥，寫景寫意，各有千秋，入座貴賓室，猶如置身頂級藝術殿堂，濃濃的藝術氣息令人身心無比舒暢。

彩墨大師李沃源生於福建省金門縣，九歲起即開始學習中國畫。大學時代則專研油畫、速寫和素描，30歲之後則致力研修水墨畫技法。曾師事臺灣水墨畫大師李奇茂、北京師範大學研究所倪文東博士；長久研修浸淫國畫領域，創作不輟、風格獨具，在兩岸藝文界都擁有極高的知名度，畫作表現備受讚譽。李沃源大師近日還榮獲北京企業家，長期無償贊助成立私人美術館，今年3月16日於武夷山舉行美術館開幕儀式，並配合辦理「美麗武夷山、美麗阿里山－兩岸百大名家畫展」，總計有127件作品參與展出。如此盛大的畫展活動，開幕當天冠蓋雲集，參與者衆，為兩岸畫壇再添美事一樁。

另，於兩岸藝壇備受敬重，享有崇高知名度的畫家李奇茂大師，也樂見學生李沃源有此傲人成就，特別為美術館開館題匾，並祝賀畫作首展成功。身為李沃源國畫指導老師，李奇茂大師對學生在藝壇的佳績，應也深感驕傲：後繼有人，青出於藍，誠為人師者最大喜悅！

1. 娜路彎雅集貴賓室
2. 李沃源老師提字　沃源千里

楊鄂西
雙喜臨門

畫家楊鄂西老師106年10月底，應邀至臺東縣藝文中心舉辦《楊鄂西花鳥畫師生聯展》，展期至11月中旬，吸引眾多喜愛花鳥國畫的民眾前往觀賞。目前娜路彎藝廊也有多幅楊老師的畫作展出，歡迎鄉親蒞臨賞析。

楊鄂西老師曾任教於國立臺灣藝術學院，和中國文化大學美術系。中學時期先後接受國畫花鳥、工筆人物、山水、西畫等繪畫技法的薰陶。學習階段師承眾多：黃君璧、吳學讓、陳丹誠、李奇茂、歐豪年、何懷碩等名師，都曾是其繪畫領域的指導老師。學校畢業後又承蒙張大千、袁曉岑等大師的提點教導，如河納百川，鉅細靡遺，美學素養和作畫技巧自不在話下。

楊鄂西老師的花鳥畫獨步藝壇，曾獲臺灣省美展第一名、中興文藝獎等，國內外個展更是不計其數。著作累積近二十冊，其中，寫意花鳥畫法、百花、百鳥畫譜等書籍，除了中文版外，還有英、日文版，可說廣受國內、外愛畫人士的喜愛。另外，楊老師還特別錄製各種花卉、大小型禽鳥的教學DVD，透過深入淺出的說明和現場做畫示範，讓愛畫人士可以藉由影片學習花鳥的繪畫技巧，兼顧一般民眾的習畫需求，也廣受愛好者收藏。另外，楊老師也曾受邀在中正紀念堂授課，成立社區繪畫班隊，定期指導民眾習畫，去年底於臺東藝文中心舉辦的這場畫展，其中多幅作品即是社區班隊學員的創作，可見學員的學習績效卓著。

楊鄂西老師現場示範畫喜鵲

1. 雙喜臨門的喜氣　讓楊老師決定以臺東特產釋迦及兩隻喜鵲為作畫主題
2. 楊鄂西老師與學員們合照

楊鄂西老師典藏於娜路彎藝廊首排的畫作《雙喜臨門》，是去年8月楊老師與家人入住娜路彎大酒店時的即時創作。這段時間恰逢娜路彎大酒店三度榮獲五星級飯店評鑑，加上林副董又喜獲麟兒升格為人父，雙喜臨門的喜氣，讓楊老師決定以臺東特產釋迦及兩隻喜鵲為作畫主題。喜鵲代表喜事臨門、喜氣滿盈，釋迦則有多子多福的期許。此幅畫作果然意義深遠，觀賞之後幸福感也油然而生。

楊老師習畫教畫多，深刻體悟繪畫創作的真諦即是：「畫，不應只是畫，而是透過筆墨線條，誠摯而完整的將心中的真實感悟自然呈現出來」。這幅《雙喜臨門》畫作，的確為楊老師的畫作體悟做了最好的詮釋。◆

《雙喜臨門》畫作典藏於娜路彎藝廊

鄉迴

文◎歐春發　甘泉氣功運動推展協會理事長

孤燈伴夜獨坐案前，不經意地翻閱過去典藏的剪貼簿。

退休過後的寒夜，最容易進入這樣若有似無的連結，引人進入冥想……

那些年的每晚，還正是處在升大學補習班英文教學的忙碌時刻。南北各大都會飛機、計程車上奔波的場景，只為一個虛有其名虛有其表的補教名師，歷歷在目。一個偏鄉國小畢業，領到縣長獎初出茅廬的牡犢，在當時交通極其不便利的鄉村，觀音楊梅兩地往返求學的梅中三年，每個晨昏趕搭公車，自是印象深刻，斯時只知埋頭苦讀，終於榮登建中之金榜，53年並以極佳的成績考進師大英語系，57年畢業，服預官役一年後應聘中壢高中，62年因緣際會前往北一女中（內人母校）任教，開始另外一個階段的教學生涯，90年55歲提前退休，告老還鄉。

「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛摧」，時過半個世紀，洗盡鉛華，終必落葉歸根，雖未膽敢奢言衣錦還鄉，畢竟也有幾分近鄉情怯的迷思，離開家鄉40幾個寒暑，對觀音總懷有幾分無法割捨的情懷與思念。匆匆的過往，每當午夜迴響，思及那些年少，卻是連續片段的豐碩與精彩的回顧，有我努力的拼搏，有我光耀的烙印，更有父母的期盼與家鄉的呼喚。每週排定80多個小時的高中英文教學，在學校和補習班奔波忙碌，指導學生參加大學聯考已經成為我的專業。為建立口碑立足學界，深厚的教學專業技巧與教學熱忱已是必備要件，除了自我學習提昇英語文學素養與專業，更需吸收各類新知，充實教學品質，設計教學橋段及命題內涵和精準的考前猜題外，還要像電視綜藝節目般亦莊亦諧的授課技巧，才能受到學生喜愛、家長肯定。一生沉醉於閱讀，熱愛教學，更善於寫書傳承。一路走來，感謝多位貴人相助，提攜指點與諄諄教誨。曾經天馬行空，無盡無涯的奢想從商、習醫、參政……舉凡可以光宗耀祖，以備榮耀龍門，無非都是我的選項，一個偏鄉貧困的農家子弟，主觀條件不足，客觀環境不許，倘因此放棄了夢想，勢必愧對親友的寄望，父兄的期盼，然而平靜地反思，何其有幸？還算平穩的人生奮鬥歷程，無論求學或是就業，不敢有違天意，順勢而行順流而為，總算沒有辜負父母及先祖，還算光宗耀祖。

鄰人親友都認真地觀察我們夫婦，兩位回歸家鄉的英文老師，如何適應偏鄉的環境與生活。或許個性使然，再有鄉土親情的呼喚，我們夫妻很快融入家鄉在地生活，喜歡觀音的風土人情，喜歡觀音的地景文化。嫁為客家媳婦，內人更會以身為客家人自居，過去的假日常隨我和兒女返回觀音故居探望父母親友，愛屋及烏也自然而然愛上觀音，很快也習慣了這裡的生活步調與生活方式，我們一起投入多項社會公益團體，奉獻自身所學回饋鄉里，造福鄉梓。在宗親長輩的催促和期望下，接任宗親會總幹事乙職，六年任期相繼完成整修祭祀公廳，並募資籌款綠化美

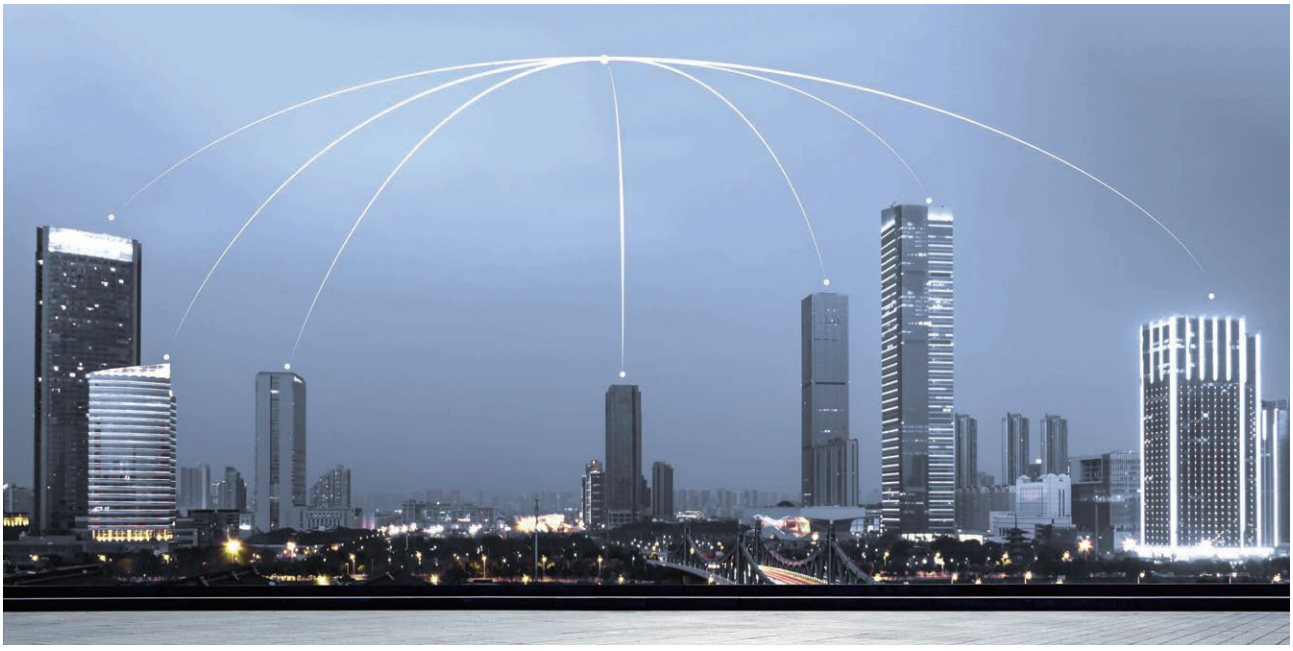
化祖塔園地，與重築擋土牆等幾項重大工程，以及建立婚喪祭拜制度，不管硬體建設或軟體制度與規範，均不負宗長的殷盼，使先祖福地得以莊嚴幽雅重現，庶幾無愧列祖列宗。為提昇鄉民運動風氣，鼓勵大家走出室外，好友多人共推成立「桃園市觀音區甘泉氣功運動推展協會」，集結會員150多人，每天清早做晨操練氣功，風雨無阻，個個精神抖擻，老當益壯。氣功適合中老年人，配合音樂指令，吸呼吐納，手腳柔軟並動，不僅運氣練功亦可修身養性，多運動研習氣功者，身強體健，增加免疫力減少病痛。除了練功還練舞又排戲，經常組團參加各項表演或競賽，積極參與公益活動，會員更易彼此凝聚共識，向心力極為堅強，充分發揮團隊精神，培養出和睦融洽的社會適應力，也增強了人際關係，體驗更深層的生命意義與價值。身為協會理事長，有責任也有義務，帶領這些阿公阿婆享受著豐富有趣的團體生活，整個團隊充滿著溫馨和諧樂觀爽朗，健康自立的組織氛圍，也因此帶動家鄉民眾，主動參與社團的意願，推廣氣功運動好處真是多多。

退休後，本應逍遙自在，充分享受含貽弄孫遊山玩水，甚至周遊列國或舞文弄墨練字習畫之樂，殊不知，人在江湖，身不由己，經由三位北一女退休校長荐舉及多數同儕師友一致通過，　任兩屆北一女中退聯會會長，既是責任也是榮耀，又是率領服務團隊，群策群力，運籌帷幄、集思廣益、熱情奉獻，規劃各項靜態與動態之活動，依序推展，達成退休同仁之託付，自認盡心盡力，獲得團隊的肯定與讚美。人生苦短活在當下，生命無常學會放下。態度決定高度，格局決定結局。身為歐家子弟又為北一女中退休教師，自有一定的社會責任與義務，當以感恩惜福之心，回報宗族，回饋鄉親與職場同儕。職是之故，我喜悅　任宗親會總幹事，氣功協會理事長，退休教師聯誼會會長，並以傳承優質文化的使命為前提，將我的這一棒盡我之所能，盡善盡美的完成託付，再行傳出。雖曰辛勞繁忙，觀音台北兩地奔走，那是一種甜蜜的負　，每當付出過後，總讓我享受到成就與喜悅。

家鄉觀音，純樸與溫馨，深具人文的典型農村，曾經是昔日的魚米之鄉，這樣卻是對觀音最大的讚譽與記憶。而間香火鼎盛的甘泉寺，富麗堂皇，白沙岬燈塔依然巍峨，鄉民一樣純樸，鄉土一樣溫馨，生活在觀音不覺讓我感到溫暖與自 在。觀音地靈人傑，政、經、商、藝、文、教、農……等各界人才濟濟，各自發光各自精彩。若有強勢領袖登高一呼，風吹草偃，順勢而為，整合各界，假以時日想必也獨領風騷。觀音需要開發的魄力，需要創新的思維與美學的欣賞和藝文的滋潤，觀音是一個充滿朝氣，具有前景與活力的未來城市。◆

自動化在建築生命週期的發展趨勢

文◎何岫璁　大葉大學教授暨防災研究中心總顧問
周中祺　大葉大學環境工程研究所助理教授



智慧城市（出處Freepik）

近年來自動化與AI人工智慧的技術呈現爆炸性的發展，無論是甚麼產業型態，皆開創出嶄新的形態。許多的軟體、機具而不單是扮演「工具」的角色，正逐便演化成為「類勞工」。建築產業是國家經濟發展上重要的角色，而歐美日等先進國家，正積極藉由自動化和AI人工智慧來開創建築產業的另一個巔峰。一棟新世代的建築必須富有活耀的生命力，然而這股生命力能夠讓建築有如湧泉般的活耀必須將程序設計(Programming)、設計階段(Design)、施工階段(Construction)以及營運階段(Operation)。看似平凡的四個階段，其中卻涵蓋了相當複雜且縝密的元素，各元素間彼此依存和相關。欲改變升級此一繁瑣龐大的多維度產業，自動化和AI人工智慧勢將是各國積極導入的重要技術。

早期的人工智慧的發展是採人類行為模仿推理的邏輯。從1953年發表的博議論、1977年知識工程宣言到1991年人工神經網路，科學家們利用經濟學的概念與機率的演算來發展各種技術處理各種型態的不確定

或不完整的資訊。2017年Navigant Research研究機構在報告中指出，未來的AI人工智慧將成為智慧化建築的新工具，近年來AI人工智慧透過大數據資料庫與演算法成功的戰勝棋王、導入影像辨識等技術應用至自動駕駛汽車、再整合機器學習、語音辨識、影像辨識、電腦視覺、虛擬個人助理與機器人等技術擴展到工業製程。

建築產業數以萬計的製造程序對AI人工智慧而言，隨著BIM及IoT的發展及電腦運算能力的快速推進，已然能夠成熟的將其應用至商業建築的運作與管理。近年，國內不乏將自動化和AI人工智慧導入建築四大程序之理念，其含括：程序設計(Programming)：以永續使用為導向進行合宜的空間規劃、透過演算法的技術進行精準的建築造價估算。設計階段(Design)：透過專家決策系統檢討建築及消防法規後針對專案執行協同設計、法規檢討、利用程式語言技術執行自動設計與流量計算、材料統計，並科學理性的產出報價系統與發包文件。施工階段(Construction)：克服施工階段傳統的作業盲點，讓成熟的AI技術針對建築工程進行價值優化、即時資訊傳遞、工程品質管理、發包成本管理、工程進度管理、施工程序檢查稽核與估驗計算程序。營運階段(Operation)：建築是否具有永續的生命週期，本階段將是關鍵，因此營運階段以AI人工智慧導入營運管理平台、物業管理平台、全系統監控整合，並且針對營運狀態即時演算統計分析與專家決策與數位教育訓練，將能夠大幅減少建築物因使用者或管理者的主觀因素而破壞永續建築的生命週期。

建築自動化作業平台示意圖

國際間利用自動化和AI人工智慧影響產業型態的案例非常多，在數值演算與自動化控制的成熟技術為基礎，可預知自動化和AI人工智慧建將大幅提升建築技術與永續營運的效能。儘管部分評論家言之鑿鑿，警告如此一來會導致大規模失業問題。

2月7日東森新聞大篇幅報導，資誠聯合會計師事務所（PwC）發布《AI 機器人真的會偷走我們的工作嗎？自動化對工作之潛在影響》研究報告，分析全球29國逾20萬名勞工的工作任務和技術，內容指出，自動化對各個產業勞工的衝擊在2030年代中期，將達到30%。另外，最可能被自動化取代的產業前3名依序是運輸與倉儲業（52%）、製造業（45%）和建築業（38%）。

國際勞工組織（ILO）預測，未來20年自動化機器人將取代東協（ASEAN）大量低技術勞工，印尼等5國將有約1.37億人面臨失業。ILO日前發布報告指出，隨著自動化機器人、3D列印、電腦輔助設計等先進技術日益普及壓低生產成本，東南亞地區高度勞力密集的產業料最先受衝擊，未來20年柬埔寨、印尼、菲律賓、泰國、越南合計達56%的勞工可能因此面臨失業風險。瑞克魯特職業研究所（Recruit Works Institute）預估，當自動化進程大量導入市場，預估2025年恐將導致日本失業率攀升至史上最高的 5.8%。瑞穗證券首席市場經濟學家 Yasunari Ueno 表示，人工智慧（AI）的快速發展恐令白領勞力過剩，進而導致失業率升高。第一生命經濟研究所首席經濟學家 Toshihiro Nagahama 指出，能夠成功地透過 AI 等方式提升效率的企業也將會要求旗下員工素質跟著提升。雖然自動化導入產業鏈結會造成失業率的升高，但史丹福大學兼任教授卡普蘭（Jerry Kaplan）認為，機器人只是而是新一代的自動化機械，降低人類對低階勞動的需求，提升勞動生產力，使企業的利潤提高，回饋消費者、股東和勞工。這些額外增加的財富又會反過來提高服務和產品的需求，讓公司雇用更多員工。2017年，美國 MIT 和波士頓大學的研究員發表的一份研究調查顯示：每個機器人會讓 3~6 人失業，德國一份研究二十多年自動化生產的分析報告指出，德國機器人比美國還要多，是美國的 4 倍：每千名工人裡就有 8 個機器人。杜塞道夫海因里希・海涅大學（Heinrich-Heine Universität Düsseldorf）學者 Jens Südekum 表示：「原以為德國的情況要比美國更糟。」但研究結果出人意外：機器人的「殺傷力」其實很小。

因此，與其降低工資來抗拒自動化技術導入建築產業，不如與他當朋友。筆者認為，儘管自動化和AI人工智慧會影響甚至傷害建築產業原有的就業型態，但總就業率將會隨著總生產率的提高而上揚。

總歸而論，世界各國皆積極發展自動化和AI人工智慧並導入各個產業，特別是高複雜性且繁瑣流程的高科技產業、醫療產業或建築產業。台灣自然難以於國際中置身事外，而各企業面臨的嚴峻挑戰將不是高端科技，而是改變過去的觀念、習慣和作業模式。◆

＊圖片來源：科技新報

參考文獻
[1] 觸角科技股份有限公司 http://web.ici-biot.com/ici/
[2] Problem solving, puzzle solving, game playing and deduction: Russell & Norvig 2003
[3] Uncertain reasoning: Russell & Norvig 2003
[4] Navigant Research https://www.navigantresearch.com/
[5] 東森財金報導 “人工智慧取代誰？運輸、製造、建築業被點名　台灣轉型剩10年”

慈暉合唱團
藝術隨樂音　進取樂活

文◎編輯部

合唱的「藝術情感」，是在興趣之上加上不斷交織、琢磨累積而成。在衆樂樂合唱團中，可以長期相互學習同伴的修為，增進氣質與情感，享受合唱的樂趣；「慈暉合唱團」一起練唱，閒暇時形同姊妹兄弟，同踏青同歡樂，向心力夠了，唱得愉快散發出優雅迷人、悅耳、和諧動人的樂音。

研究顯示，合唱排練後體內名為IgA的免疫球蛋白含量增加了150%，公演後更增加了240%。合唱團經常觀摩登台演唱……、比賽，不斷的提昇程度：珍惜一遍遍的樂聲釋放悲傷、傳達喜樂，舒發情感、撫慰心靈。除了音色外，詮釋、音域、如何轉位、音準、咬字，隨著合唱團優美和聲的進入純青，當然個人對音樂的表達能力無形間提高，安撫心靈的手會不停的來，撫慰儀態變更好的樂活的團員或自己。

衆所周知唱歌是保持身心健康的「開心果」。華盛頓大學人文研究中心的主任吉恩．科恩進行了實驗顯示，唱歌能「增強人體的免疫系統」，舉一例說，唱歌時用的橫膈膜呼吸法等等，肺氣腫的病人呼吸得以改善。它是很多病痛的藥更是能讓包含老年人少吃藥看病的天然療法。

美國俄亥俄州州立大學的音樂研究專家大衛．休倫說：『當我們在一起唱歌跳舞時，大家的情感是同步的』。「大腦釋放荷爾蒙」，研究人員已經證明，這種互動之間更能增進感情。

此外，唱歌能提高幼兒的智力、防止或矯正口吃、擴大肺活量，相對的使人人胸腹部運動協調，利於氣、血的運行。這藝術的學習能夠「開啓學習的神經通路」外也通暢其他各科學習的神經通路。

經常高歌能調氣、運氣、養氣、燃燒中性脂肪、促進新陳代謝、改善便祕皮膚美了，持之以恆可增強五臟六腑之氣，達「保健養生之效」。各年齡層都開心唱歌，歌唱與學習同步進步，中老年人也會笑口常開生活動起來了，人緣好了，增加信心了，就更忘記年齡，安康百歲不只喲！◆

慈暉合唱團於每週二、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。
歡迎洽詢　慈暉文教基金會　02-8660-0766

慈暉文教基金會

2018年活動精彩預告

文◎秘書室

主辦「愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴」活動大合唱

慈暉文教基金會於5月及12月出刊Fabulous 2018春季號及秋季號，
內容包含藝文、校園、溫情故事等文章，
將其所表達『美』與『愛』的核心價值紀錄於刊物內，
散播愛的感染力，希望提升人文素養。

活動傳愛
深植人心

* 為表達對母親的感謝，慈暉每年舉辦以及召集雙北地區多個合唱團一同參加「愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴」，今年度將於5月5日假永和國父紀念館共同演出，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。
* 舞動青春、寓教於樂，為慈暉和新北市立永平高級中學舉辦「慈暉永平 青春好Young 全國創意舞蹈比賽」活動之目的，提供青少年學生演出舞台，並宣導幸福健康生活好習慣，比賽中充分展現年輕學子的活力，活動預計舉辦於11月份。
* 「慈暉心獅子情 感恩文藝饗宴」活動今年將安排於12月份舉辦，為慈暉與永和獅子會共同主辦，過程中將頒發多項公益性的捐助獎項給120餘名優秀弱勢學子，希冀藉由舉辦活動的方式，喚醒人溺己溺、人饑己饑的心。

本會辦理許多公益捐助獎項，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」，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，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，還採逐案家訪的方式辦理，希望藉此能將資源交到真正需要的學生手中，一路走來無論如何艱辛，慈暉以堅定的心，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為社會有所貢獻，這些公益捐助工作的延續不易，懇請各界支持我們的理想，與慈暉一同扶助弱勢、改造社會風氣，為台灣的未來迎來曙光。

1. 主辦「愛的禮讚 母親節感恩音樂饗宴」活動永平高中學生獻花給林董事長及校長
2. 主辦「慈暉永平 青春好Young 全國創意舞蹈比賽」活動
3. 主辦「慈暉心 獅子情 感恩文藝饗宴」活動

不老之心 終身學習

開辦慈暉學苑免費講座　邀請王太昌老師講授認識智慧型手機

慈暉學苑2018年免費公益講座，時間訂於每月第二、三及第四週下午2:00～4:00舉辦，主題分別為【養生保健】、【台灣的故事 土地的故事】以及【銀髮新視界】。

【養生保健】將邀請各專業領域的醫師、學生，來分享平常該如何保護身體，提前預防疾病發生的可能；【台灣的故事、土地的故事】本次較與眾不同的是採用1+1的方式進行課程，而1+1是指一次的靜態課程，下一堂則是走出戶外實查，如此更能將所學吸收；因為3C產品的發展日新月異，今年度將持續規畫【銀髮新視界】，讓銀髮族對於手機的認識以及應用更加了解。

保安宮的精緻藝術　戶外實查

慈暉合唱團

今年度持續開辦許多才藝課程提供民眾選擇，課程以舞蹈（國際標準舞、排舞）、歌唱（金曲歡唱、歡唱GOGO、唱歌學英語）、語言（英語會話、日語會話、日語演歌）以及藝術（山水國畫）為方向，並且本會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。也歡迎願意一同努力付出的老師前來開班授課，希望能開設更多元的課程給民眾參與。

慈暉合唱團則是由一群熱心的社區媽媽們所組成，常受邀政府機關及地方社團表演，參與各項公益活動不落人後，歡迎喜愛歌唱和公益行善的姊妹報名參加。◆

1. 國際標準舞班
2. 日語演歌班
3. 山水國畫班

慈暉文教基金會

慈暉學苑2018年課程內容

洽詢電話：(02)8660-0766
會所地址：新北市永和區中山路一段26號B1樓
Facebook粉絲團：搜尋「慈暉文教基金會」
LINE官方帳號：輸入ID「@iok4484x」或 掃瞄右方的QR Code

免費系列講座 （課程資訊依開課前確定為主）

養生保健 系列講座	課程時間：星期二下午2:00～4:00	
3月13日	慈暉學苑課程聯合始業式＆慈暉林董事長 長勳演講『70年回顧』	
4月10日	足健康真健康	蔡永裕 (台中澄清醫院復健治療部主任)
5月8日	放鬆禪 禪修對身心健康的益處	法鼓山傳燈院講師
6月12日	腰酸背痛知多少	蔡永裕 (台中澄清醫院復健治療部主任)
7月10日	一根吸管有氧治百病	趙哲暘 (氧樂多牙醫診所醫師)
8月14日	生活中必備的災難傷害預防及緊急救護	石富元 (臺大醫院安全衛生室主任)
9月11日	四季吃出好健康 電鍋+果汁機 輕鬆做	楊玲玲 (臺北醫學大學藥學系教授)
10月9日	樂齡智慧 養生藥膳 防老養顏保健	楊玲玲 (臺北醫學大學藥學系教授)
11月13日	健康從「齒」開始	趙哲暘 (氧樂多牙醫診所醫師)
12月11日	如何吃及保健之道 婦女乳癌的防治	黃淑芳 (中華民國乳癌病友協會理事長)

台灣的故事＊土地的故事 系列講座	課程時間：星期二下午2:00～4:00	
3月20日	台灣水資源及水庫	張炎銘 (水利署水利行政組組長退休)
4月17日	新北投溫泉事	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
5月15日	新北投溫泉與建築巡禮	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
6月19日	台灣的大河	張炎銘 (水利署水利行政組組長退休)
7月17日	板橋人文 林家花園的人與事	李川信 (台灣北社社長)
8月21日	林家花園導覽	李川信 (台灣北社社長)
9月18日	十三行博物館	陳春蘭 (新北市立十三行博物館館長)
10月16日	十三行博物館導覽	新北市立十三行博物館資深導覽員
11月20日	那段「硬幣不見了」的日子 趣談台灣錢幣史	管仁健 (文史工作者)
12月18日	當電視台從一台變成三台 趣談台灣電視史	管仁健 (文史工作者)

銀髮新視界 系列講座	課程時間：星期二下午2:00～4:00		
3月27日	手機基本應用(一)	認識Android與iOS是什麼	王太昌 (永平高中資訊講師)
4月24日	手機基本應用(二)	正確充電&如何移除不必要Apps	王太昌 (永平高中資訊講師)
5月22日	手機基本應用(三)	手機使用小秘技	王太昌 (永平高中資訊講師)
6月26日	輕鬆、快速上網找資料	如何快速找到自己想要的資料	王太昌 (永平高中資訊講師)
7月24日	台灣人必用的Line(一)	成為Line 的高手	王太昌 (永平高中資訊講師)
8月28日	台灣人必用的Line(二)	什麼是記事本、相簿、群組通話	王太昌 (永平高中資訊講師)
9月25日	拍照、錄影與後製(一)	拍照、錄影、自拍、後製	王太昌 (永平高中資訊講師)
10月23日	拍照、錄影與後製(二)	利用apps功能學拍照、錄影	王太昌 (永平高中資訊講師)
11月27日	善用雲端硬碟	手機與google雲端硬碟應用	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)
12月25日	永不迷路手機使用法	google map與手機綜合應用	陳政典 (新北市立永平高中地理教師)

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	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)		**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)	
			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)	**觀光日語演歌** 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 羅升媛 (12堂14:00～16:00)		**國際標準舞** 王美精 (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** 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18:30～20:30)			

- 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

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

2018年8月1日至9月30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，初選通過者送本會倩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

娜路彎集團
Formosan Naruwan Hotel Group Taitung

我找到釋放心靈的好地方~娜路彎。

台東市
五星級
渡假酒店

IN TAITUNG
FIVE-STAR RESORT
HOTEL

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

Website Line Facebook

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

將捷 MASTER IN TAIPEI MIT 北大特區

夢想之域．成家之願

一座山水相伴的客廳．飄著書香的院子
迎接每個愛家的人．將捷MIT精工落成

黃金角地大學路．學成路 | 捷運三鶯線 接軌板南線

27、36、46、52 坪 | 全新完工 歡迎鑑賞

投資興建 | 將捷集團．將捷建設股份有限公司 | 貴賓專線 | (02) 2536-2666 #8206

106峽使字第266號