學海

學習

超越時間與空間的限制
開拓生命的廣度與深度

特別企劃

大肚山海情

淺山生活趣

台中市文山社區大學 Taichung Wensun Community College
主辦單位：臺中市政府教育局
承辦單位：財團法人台中世界貿易中心

WENSUN
台中市文山社區大學

No.13
2018年5月出版

目錄 Contents

校長專欄

1 台大是我今生今世的恩人 - 為台中市台大校友會成立四十週年而作 圖 . 文 / 林柏榕

大肚山海情 淺山生活趣

4 陪母親尋訪大肚山瑞井村出生地 圖 . 文 / 唐光華
9 追尋歲月 ~ 那一年他們住在瑞井 圖 . 文 / 郭湘稘
12 參訪香港米埔濕地的感動與台中高美濕地的省思 圖 . 文 / 吳長錕
18 香港米埔濕地 · 鳥類天堂 圖 . 文 / 賴純純
28 大肚山好彩頭耕學紀 圖 . 文 / 王亮月
30 鹿寮大井湧泉寮修復紀事 圖 . 文 / 林姿玟
32 願洪荒留此山川 圖 . 文 / 蔡靜宜

樂活耕讀園

33 水環境與前瞻建設 文 / 蔡建福
35 前瞻水環境改善計畫的前瞻思維 文 / 黃于玻
38 陽明山大縱走之山林美學 圖 . 文 / 林文和
40 與生活同行 -- 走讀在地的人心、陪伴與溫度 圖 . 文 / 陳怡君
42 按怎面對地球暖化 文 / 王洽溢

人文采風

43 奈良東大寺參訪之行 圖 . 文 / 王國雄
47 參訪文昌公廟趣聞分享 圖 . 文 / 蔡德瑋
48 見證文化資產：清武家廟的二三事 圖 . 文 / 康雅惠
50 淙淙流轉千年的歷史河之光 圖 . 文 / 張崴耑
52 走讀臺中快樂學習 · 深度愛臺中 圖 . 文 / 林凡瑜
54 古道奇濱 · 探礎查源 圖 . 文 / 范雪咏
57 萊園軼事 圖 . 文 / 阮榮昭

學習交流道

59 我在文山社區大學學習的日子 - 走讀台中學攝影 文 / 王惠君
60 生活中的脊椎與關節保健 圖 . 文 / 吳家榛
61 舞動第二人生 圖 . 文 / 張梓滄
62 身心靈保健之太極氣功 圖 . 文 / 洪照君
64 我的老婆是肚皮舞女王 圖 . 文 / 劉隄崴
65 見證一個女孩的成長 圖 . 文 / 劉鳳机 . 林文和
66 學習滋味 . 樂在文山 文 / 羅培珊
68 美好學習在文山：實用英文課程 圖 . 文 / 余凱琍
69 探索生活中的人權意義：追求平等的日子 文 / 林慧娟 . 小金老師
71 讓自我發光 - 主動追尋的幸福生活 文 / 蔡金碧 . 蔡昇達 . 小金老師
75 一門讓人心靈洗滌、快樂成長的課堂 圖 . 文 / 蔡金碧
77 多元 · 美麗 · 新學習 圖 . 文 / 林慧娟
78 擁抱美好的共讀旅行 圖 . 文 / 莊有發
79 這堂課教會我的事：換個方式「閱讀」世界，創造自己的故事 圖 . 文 / 蔡昇達
80 『正向心理：淡定 . 陽光 . 幸福感』上課心得 文 / 平安 . 鄭鳳貞 . 林敏雄
84 『生命轉角遇到愛與幸福：生死教育』上課心得 文 /Alice. 連培吟 . 李碧娟
86 『心經智慧與印度文化』上課心得 文 / 王亮月 . 江先生

文山花絮

88 106 年度課程 / 活動剪影
92 106 年度期末成果展暨社區愛心義賣活動剪影

紙上作品展

95 「人像風景素描」學員作品展示

●發　行　人　林柏榕
●編輯委員　蔡政忠　陳弘岳　洪玉玲
●編　輯　群　陳怡君　林凱莉　蔡靜宜　鄭惠瑜　陳姝旭
●美編 · 印刷　宏國群業股份有限公司

●發行單位　台中市文山社區大學
●發行日期　2018 年 5 月 30 日
●地　　址　40766 台中市西屯區天保街 60 號
●電　　話　04-23550789
●傳　　真　04-23582686
●網　　址　http://wtctxg.org.tw
●投稿信箱　dionnetsai@wtctxg.org.tw

台大是我今生今世的恩人

--- 為台中市台大校友會成立四十週年而作

◎ 圖·文 / 林柏榕

一九六〇年我從台大外文系畢業。回首過去五十多年的滄桑歲月，我的內心充滿無限的感激。從一個生為家徒四壁的遺腹子，得以在人生的舞台上站穩腳步，並且讓我有少許揮灑的空間。尤其在奮發圖強的過程中，對一路提攜我的貴人，更是終生難忘。“台大”是我一生擁抱的恩人，我無法想像，如果沒有“台大”的加持，這一輩子一定會有迥然不同的人生。

六十年前我以第一志願考上台大外文系，拎着簡單的行旅，懷著忐忑的心情，北上陌生的台北就讀台大。我之所以感到惶恐，是因為我的母親只為我籌備了一學期的生活費用。我毫無掩飾地向班上的老台北同學，訴說我的困境。並且告訴他們我在唸高二時，就開始當了二年的家教，是非常有經驗的老氣橫秋家庭教師。真是謝天謝地，我在第一學期結束前，他們就為我介紹了二個家教的工作，讓我對未來的四年充滿了信心。能這麼稱心如意，乃因我的臉上浮現著“台大”的印記。六十年前能考上台大外文系，讓外界社會人士另眼相看，對我產生高度的信賴感。這是此生第一次感受到“台大”為我帶來的恩典。

就讀台大四年，除了埋首讀書以外，其餘的時間都花在家教的工作，以及利用寒暑假擺地攤販賣書籍和文具。我完全沒有心情參與班上的課外活動，也從不接觸班上的女同學，因為個人有重度的自卑感。就這樣熬過四年

我唸台中一中高二時擔任家教的初中學生，何瑞昭同學，今年七十六歲。

林柏榕 / 立人高中 創辦人
台中市生命線 榮譽理事長
家扶基金會 榮譽董事長
台中市 前市長
總統府 前資政

半工半讀的艱苦歲月。我常常捫心自我安慰，如果沒有考上台大，我的命運一定會更加坎坷。蒙受台大的庇蔭，才能走完人生的第一段關鍵的旅程。

一九六〇年從台大畢業後，我被徵召前往鳳山陸軍步校受訓。結訓後，擔任第六新兵訓練中心的排長。實際上在服役期間，我心中只掛慮未來就業的問題。而那個年代台灣還沒有從農業社會轉型為工業社會。一個外文系的畢業生在台中能找到的工作，大概只有教書一途。我告訴自己，退伍後我必須馬上有一份工作，因為“謀生”是非常現實的事情。

就在我徬徨無策時，上天安排我遇到一位貴人——台中一中校長黃金鰲先生。他透過一位熱忱的老師約見我。告訴我說，一中的老師年紀都大了，他很想聘用年輕的校友回母校服務，而且事先打聽我在一中求學時的品行。最重要的因素是，他欣賞台大畢業的校友。不過我在一九六一年九月退伍，我必須等到一九六二年二月英文教師出缺，他才能聘用我。因此我先在省立清水中學教了一學期，第二學期才如願以償回到母校教書。有很多教師都想要到中部的名校台中一中任教，而我之能脫穎而出乃蒙“台大”的招牌也。謝天謝地，回母校服務，又促成了人生的另一轉捩點。

由於家境清寒，又天生帶點羞澀的自卑感，我從來不敢主動接近異性。在台大求學四年，從未交往過一位比較親近的女朋友。在一中服務期間，因為當時公教人員待遇非常微薄，我必須利用課外的時間，開小型的家教班，以及到富裕的家庭，擔任家庭教師，才能維持起碼的生活和支付房租，根本就無暇亦無心想到人生的大事。

我的姻緣具有相當的戲劇性，可以說，無心插柳柳成蔭。在完全沒有心理準備之下，所促成的終身大事。我和內人結縭五十二年，到現在我們還常常笑談當年第一次相見的情景。那一幕彼此“一見鍾情”的奇蹟，成為我們共同的心靈慰藉。五十四年前的暑假，我特別在家裡開了一個家教班，為高二的同學講授英文文法。當我講得興高采烈的時候，忽然間，一中的一位同事蔡姓化學老師，很慌張地走進來，要求我幫他一個大忙。

這位家境富裕的已婚同事，確實讓我愣了一下。我問他我能幫什麼忙。他笑著說，他原來安排大甲來台中的一位女士，要跟他的朋友相親，結果這位男士臨時出差無法碰面。為了有個交待，拜託我替他解危，到他家裡和這位女士見面（他就住在附近）。我猶豫了一下，就勉強答應，並且向學生告假十五分鐘。真是奇蹟，這一刻神奇的會面，竟然就決定了兩個人的共同命運，因為我替代相親的對象，是未來的另一半。

面對素未謀面的“內人”，我這個從沒有談戀愛經驗的土包子，不但不會感到靦腆，反而展現男孩子潛在的氣慨。我們天南地北侃侃而談，把心中的話毫無保留傾訴出來。這次神奇的際遇，視為前世姻緣的延續，一點兒都不為過。為了趕回去為家教班的學生上課，我們相約下個星期天，在梧棲鎮老街一棵榕樹下的小食堂見面。這種上天賜福的情愫，

從此就很自然地萌芽，二年後順理成章結為終生伴侶。婚後，我好奇地詢問內人，為什麼我們第一次短暫的見面就那麼投緣，為何一位條件那麼優越的女孩子，肯下嫁給我這個窮教書匠。她以極為神秘的表情，透露她內心的話：因為“台大”的背景和與眾不同的氣質。天啊，又是“台大”的光芒照耀著我，帶來的福氣。

婚後，我一直力爭上游，決心要改變自身的命運。我鼓勵自己不能永遠待在一中。剛好五十年代台灣缺乏大專教師，教育部特別頒發了一個法令，鼓勵高中教師任職五年以上，撰寫論文送教育部審查通過，就能取得講師資格到大專院校任教。雖然因生活的壓力，每個禮拜要上七十堂的課（學校和課外補習），在母校一中教了七年以後，就取得講師的證書，乃能轉到中山醫專（現在中山醫科大學）服務，擔任專任講師兼課外指導主任。在此我要特別指出，我的講師論文是利用暑假回到台大外文系的圖書室，參考很多外文書籍，撰寫完成的作品。這一點又是“台大”賜給我的恩惠。

台灣於一九六八年實施九年國民義務教育，為了因應第一屆國中畢業生的升學問題，政府鼓勵私人興學創辦高中和高職。因此，我就在一九七一年發起創辦私立立人高級中學。苦口婆心遊說在教育界服務的同事和親友，踴躍捐資並參與籌辦創校的工作。他們要求我以創辦人的身分擔任第一任的校長，因為他們對這個沒有財團和教會背景的新學校，感到憂心重重。為了贏得捐資人的信心，我辭卸中山醫專的教職，全心全意投入立人高中的校務，前後當了十年的校長。每天工作十四小時，終於贏得立人高中辦學認真的口碑，奠定百年樹人的磐石。

我服務立人高中十年期間，除了利用一個暑假前往哈佛進修外，從沒有因私事而請假。我傾洪荒之力，就是要把學校辦得有聲有色。由於我出身台大外文系，加強英文教學成為“立人”的特色。我不僅自編教材，每天早晨親自透過廣播講授英文，我還聘請外籍老師，每週為學生上二節的英文會話。我時時自我警惕，我絕不能砸毀台大的招牌。上天不負苦心人。經過十年夙夜匪懈的耕耘，終於讓立人高中獲得社會的肯定和家長的信賴。

從六十年前開始，因為就讀台大的背景，讓我有機會半工半讀完成四年的學業，然後回母校作育英才。在台中一中服務期間不僅完成了終生大事，又有幸取得大專講師的身分，我才有資格擔任高中的校長。立人高中十年的耕耘，再加上台大的招牌，是促成我轉換跑道登上政壇，擔任三屆台中市長的階梯。人間世事因果循環，我今生今世走過的旅程，都是憑藉“台大”燈塔的引領。“台大”是我今生今世不可或缺的貴人。欣逢台中市台大校友會成立四十週年之際，我要藉這個機會，向一路扶助我的校友們，以及熱心參與會務的學長們，敬致由衷謝忱。祝福母校校運昌隆，台大永遠是為台灣培育人才的搖籃。

陪母親尋訪
大肚山瑞井村出生地

◎ 圖·文 / 唐光華
自主學習促進會理事長　　前台北文山社區大學校長

緣起

民國四十年四月大肚山瑞井村來了幾名空軍軍官，在一位操本省口音年輕空軍眷屬陪同下，向居民接洽租房子，供幾戶空軍眷屬住，這些軍眷原本住在鹿港，因設在鹿港的防空雷達預定六月間搬遷至大肚山瑞井村。這位陪同長官到瑞井村當翻譯，商量租屋的年輕婦人是我母親，鹿港人。

家母與好幾戶空軍眷屬自鹿港遷至大肚山瑞井村半年後生我。因此，若按出生地算的話，我是道地的瑞井人，母親雖然在瑞井村只住了一年，因長子出生於此，且在大肚山瑞井無論與空軍眷屬、在地鄉親都相處融洽，自我懂事以來，常聽母親回憶大肚山的歲月，因而回大肚山尋源成為我多年的心願。

2016 年起，我在臉書上先後看到多次大肚山環保與文史工作者熱心守護相思林的新聞，逐漸增強我想回大肚山探源的動力，2017 年春天，我向帶領近一年的台中家長哲學班成員表達想尋訪大肚山出生地的心願，當場一位熱心家長建議我與吳金樹老師聯繫，他相信以吳老師對大肚山的深入了解，有可能助我找到出生處。

我聽這位哲學班學員的建議，非常興奮，當天北上返家，立即打電話給守護與研究大肚生態與文物多年的吳金樹老師，說明心願，吳老師非常熱心，答應安排行程與負責解說。

三月十一日下午在三弟光義開車陪同下約三點左右在大肚山邊與吳老師會面，吳老師引導我們兄弟在瑞井村學員郭湘稘女士陪同下，按家母所寫的回憶錄，尋訪瑞井古井與書中所描述的住處，出乎意料之外的是，吳老師與湘稘都推斷，當年家父家母所住與生我之房應該還在，我與三弟非常興奮，決定陪母親上大肚山，尋訪故居。吳老師與湘稘也表示很歡迎唐媽媽回瑞井。

由於家父中風多年，且住北台灣淡水郊區，我告訴吳老師，母親無法在大肚山停留太久，必須當日往返。經過幾度聯繫，選訂四月十四日由我陪同母親南下，在吳金樹老師、郭湘稘女士的引導下，尋訪睽違六十五年的瑞井故居。圓滿實現母親多年的心願後，我在臉書上發表了以下四篇側寫，希望記錄這次珍貴的重逢與新遇。

首訪大肚火車站
─ 陪母親重訪大肚山瑞井側寫之一

四月十四日一大早，母親與我自淡水郊區先搭社區巴士到淡水捷運站，轉搭捷運到台北，搭十點多的南下高鐵，約中午十二點左右抵烏日高鐵站，一出高鐵站就看到熱情洋溢的吳金樹老師，吳老師向家母表達歡迎之意，我則向吳老師致謝，謝謝吳老師親自開車到高鐵站接母親與我。自此展開尋訪六十五年前的大肚山瑞井故居之旅，全程四個多小時，有如穿越時光隧道。

吳老師駕車，一行人首先抵大肚火車站，吳老師所以安排此火車站為母親第一個尋訪地點，主要是母親在回憶錄中提到在瑞井住一年八個月後，為了與在恆春服務的父親團聚方便，決定搬至剛建於台南大同路的空軍眷舍。

母親向吳老師說明，當時好幾戶空軍眷屬搬家，家具不少，是在烏日火車站搭貨車，不是大肚站。母親對大肚站的記憶也很鮮明，她說當年到彰化採買嬰兒車，就在大肚站搭火車，火車站的景觀沒變，兩棵蒼勁的古柏仍在。吳老師說，像大肚站這樣連陸橋都沒有的火車站已經很少見了。

母親在大肚山獨自照顧我的這半年，得到瑞井鄉親與軍眷姊妹很多溫馨的協助，這是母親經常懷念在瑞井短暫一年多時光的重要原因。

古井探幽思源
─ 陪母親重訪大肚山瑞井側寫之二

大肚火車站追憶當年後，吳老師開車直接到瑞井村新建的圖書館，瑞井女兒郭湘稘、賴純純班長、社大同仁蔡靜宜女士、張吉隆先生早已在圖書館前等候，一行人在很有理念的年輕館長帶領下，參觀了明亮的圖書館。之後母親與我在吳金樹老師、郭湘稘女士帶領下抵瑞井村，延著石階下行，重見大肚山瑞井村古井。

母親六十五年前曾在此井邊洗衣，父親曾徒步幾百公尺自住處抵古井邊挑水。母親回憶當年夏天乾旱時，大肚山四村莊的居民都到此處取水，常須二十四小時排隊。凝視我出生後飲用的第一口井井水，有很神奇的感動。

吳老師特別問母親，記不記得第一口古井旁由數塊石頭堆疊、中間一塊較大橢圓形石塊直立的石陣，母親說彷彿有印象。吳老師說明，中間直立的石塊就是井神或土地神，石塊祭祀的歷史可能可追溯自原住民時期。

不到兩百公尺的步道，有古老的大石古道、有近年千里步道志工舖設的新石道，也有公部門準備舖設可能會危及自然生態的新步道，領隊吳老師表明了他的憂慮，他希望社區發展觀光，總要以保持生態原貌為要。

原本大家擔心母親的體力無法走完古井尋訪全程，沒想到母親心情特別好，加上湘稘細心的攙扶，竟然圓滿達成古井這段清幽之旅。

郭湘稘女士協助找到舊居之一
ー陪母親重訪大肚山瑞井側寫之三

由於六十五年前母親在大肚山瑞井村租屋居住時間不到一年六個月，因此忘記村長姓氏，以及房東姓名，在這種情況下，要找到當年住過的老房子實在不容易，所幸在吳金樹老師熱心協助下，邀請了八十七歲的瑞井耆老為仔叔，以及瑞井大家族郭湘稘女士協助尋找。

由於為仔叔與母親記憶力皆佳，兩老核對了當年的記憶內容，再加上郭湘稘女士的帶領，竟然先後找到六十五年前住過的兩間民房：一在村尾，另一在村頭，村頭的三合院還完整如初。村尾的房子年久失修，無人居住，原屋主是郭女士的堂伯父。

在陪同兩老對話與尋訪，找回歷史記憶的過程，我們這些戰後兩世代在旁聆聽，彷彿搭歷史列車，回到 65 年前瑞井的人與事。

為仔叔告訴母親，一甲子前的瑞井村長姓林，母親所住村頭三合院的主人也姓林。當年多虧這位林村長的善意與信任，否則在

圖一

圖二

圖三

圖四

陪母親訪大肚山瑞井村，居然找到 65 年前爸媽居住，生我的三合院邊間小房 (圖三)，圖一是正廳。圖四是古井，。圖二是與耆老對話。媽媽此行非常開心。隨同的大肚文史工作者都對媽媽的開朗、健康印象深刻。

228 後不過六年，二十幾戶外省人，除了母親是本省人通閩南語外，要在山上傳統閩南人社區租房子十分困難。

母親回憶，1950 年底雷達分隊長官首次到瑞井接洽租屋，遭到拒絕，原因是光復初期曾有陸軍駐進，租民房，軍紀不佳，常拿百姓物品，瑞井村民因此拒絕租房子給新來的軍眷。吃了閉門羹後，部隊長只好請家母陪同長官再上山，向瑞井村長說明，村長見部隊長官與家母態度誠懇，當下改變態度，同意協助二十幾戶軍眷住進瑞井。

村長的友善與信任，以及瑞井村民的接納，在 1950 年代初期，是非常不容易的。多年來，我所認識當年曾在瑞井村住過的空軍眷屬長輩，對那段克難互助的歲月，留下的都是美好回憶。這次尋訪，發現包括八十七歲的為仔叔與另幾位長者回憶起當年的空軍軍人與眷屬，亦無任何不愉快的記憶。從瑞井村民與空軍眷屬當年的和諧共處，看出 1949 後，國軍為贏得民心，無論軍紀要求與軍民關係的約束，與之前截然不同。

多謝陪同尋訪的郭湘稘女士，與她記憶超強的堂兄，母親想尋訪的村尾所住三合院竟然在已無人住的情況下找到 (見下圖)。當

年母親所以從村頭搬至村尾，與王伯伯、王伯母一家同住，主要原因是當父親外派恆春。郭女士望著這棟已廢棄的三合院說，她小時候常在此嬉戲。

記憶重建過程，也出現有趣的對話，母親記得瑞井村隔壁有個查某村，研究與復育大肚山的文史專家吳金樹老師想很久，覺得奇怪，65 年前大肚鄉並無村名查某村，母親一口咬定有此村，且說一位小姐就自此村嫁給空軍同袍，現住台南。吳老師再經思考，恍然大悟，說母親記憶中的查某村正確名稱是 " 蔗廍村 "，因該村有台糖種植的大片甘蔗林與小型糖廠，故取此名。

母親聽吳老師解釋後，對自己以及當時對話的朋友都把蔗廍村念成查某村，覺得有點尷尬，吳老師倒覺得母親與她同時代的外地人把蔗廍村唸成查某村是這次尋訪，重建歷史記憶過程的一段有趣的插曲。(感謝賴純純女士提供照片)

三合院故居依舊，意外驚喜
─ 陪母親重訪大肚山瑞井側寫之四

四月十四日下午經過近兩小時的尋訪，在為仔叔與母親的追憶與核對下，終於找到 1951 年 2 月至 1952 年 3 月岳父母租住與

生我的三合院右邊最邊間的小房間，領隊吳老師與大夥非常高興，取得現在的承租戶布農族陳先生同意，在三合院的邊間與正廳外合照。我也特別與布農族的陳先生合影，說 "我們都是一家人 "(相距六十五年，同一房間的承租人)。

吳老師與我都注意到父母當年所住之屋，上貼有雙喜字，使母親想起當年為追求幸福，不顧雙親與家族長輩反對，勇敢嫁給父親的往事，當時只有老祖母私下鼓勵與支持，雖然婚禮隆重，鹿港鎮長證婚，雷達分隊長與鹿港警察局長當雙方介紹人，但祖父非常擔心愛女嫁給外省人不會幸福 (當時很多本省人都認為來台外省人在大陸有元配)，母親的六姑丈甚至說，如果母親的婚姻能維持超過三年，願意割下自己一隻耳朵。

正是在沒得到家人祝福的情況下，母親從結婚第一天開始，就抱定主意，不能被命運擊倒，要與父親共患難，開創幸福，結婚之初，先住鹿港靠海邊，接著搬至鹿港鎮中心的四方醫院樓上，之後隨雷達站與部隊遷至大肚山瑞井村。在瑞井生活雖然簡樸，且父親常出任務離開，母親甘之如飴，瑞井鄉親一年多的友善支持，使母親能度過成家生子，懷抱無窮希望的艱苦歲月。

六十五年前大肚山瑞井村頭舊居能找到，且大體保留原貌，只多開一扇門，完全出乎母親意料之外，為母親此行畫下飽滿與歡喜的驚嘆號，之後拜訪為仔叔的夫人 (上圖)，以及里長伯。

後記

特別感謝 2017 年春天吳金樹老師周全與細膩的規劃行程與二度帶領尋訪，郭湘稘班長溫馨攙扶與陪伴家母，耆老為仔叔協助還原歷史，賴純純班長提供全程拍攝的專業水準照片，以及文山社大蔡靜宜女士、張吉隆先生的全程陪同，協助母親與我在離開大肚山六十五年後重回瑞井，追憶當年勇敢追求幸福，以及初為人母，獨自帶襁褓嬰兒，與瑞井鄉親融洽相處的甜美與艱辛，實現埋藏在心中多年的心願。

此次陪家母尋訪瑞井過程，我與吳金樹老師以及陪同的兩位班長、社大同仁有說不出的親近感，除了與大肚山有更深的連結外，因為我曾參與台北文山社大的創立，且擔任過第二任校長，吳老師則是台中文山社大資深而重要的教師，陪同的幾位女士、先生都是台中文山社大的夥伴。台中與台北兩所文山社大，校名相同，且都辦得很好。有人說台灣很小，大家都有共同的朋友，廣義的說，大家都是一家人。信哉斯言。

祝福台中文山社大校務蒸蒸日上，人人快樂學習。

追尋歲月～那一年他們住在瑞井

◎ 圖 · 文 / 郭湘稘
106 年『大肚山自然公園與山貓森林』班學員

時序雖已入春，早晚的氣溫卻還透著些微寒意，週六例行在瑞井圖書館小番薯故事屋為小朋友講故事及陪伴繪畫，回到家才發現吳金樹老師來電未接，趕緊回撥。

湘稘：老師您找我？

老師：湘稘，妳下午有空嗎？

湘稘：有啊～什麼事？老師請吩咐。

老師：有一位在瑞井出生的名人，想回來瑞井“尋根”，妳知道「唐光華」嗎？

湘稘：什麼，老師您說什麼？我知道鼎鼎有名的唐校長。他跟我一樣在瑞井出生？天啊！好震撼的消息呀～。

老師：是的，沒錯，下午唐光華校長要回來瑞井尋訪他當年出生的地方和住過的房子，希望妳能陪伴及協助。

就這樣，帶著好奇的心情準備迎接唐光華校長的到來。吳老師帶著師母與純純一同先到瑞井與我會合，吳老師再開車前往約定地點接從淡水而來的唐校長。在瑞井百年緬梔花樹下與溫文儒雅、博學多才的唐校長見面，同行的還有其弟唐光義院長。我娘家就在緬梔花旁，步行 1~2 分鐘可到，所以請大家先到我娘家歇歇腳，喝喝水並聊聊關於回瑞井「尋根」的緣由，聊天過程中得知由於當年（1950）時空背景的關係，政府要在大肚山上的井仔頭（瑞井）裝設雷達站，而當時的唐爸爸（唐校長父親）是位極優秀的空軍士官長，也被派遣到瑞井裝設雷達站。1951 年四月，唐爸爸帶著當時已懷有身孕的唐媽媽來到瑞井，並在此居住了一年餘，所以唐光華校長的出生地是我美麗的家鄉～瑞井。

唐校長說會有此行，只緣一位「無畏逆境的母親 - 蔡雅寶女士」也就是唐校長的媽媽。2010 年唐媽媽在子女鼓勵下，著手寫下《追尋～從鹿港到眷村的歲月》一書，唐校長此行也帶此書來給吳老師翻閱，書裡面詳細記載唐媽媽以未滿 18 歲的年紀，如何克服萬難與唐爸爸結婚並組成家庭。《追尋》一書裡面其中一段記載在瑞井生活一年餘的生活情節，唐校長想幫媽媽尋找當年住過的房子及幾位幫助過他們的好友，也想找尋自己出生的地方。我一邊聽著唐校長和吳老師的對話，一邊在想，該如何做才能幫上忙，畢竟這已是 65 年前的往事了，有一定的困難度。趁著天色還未昏暗，吳老師決定帶大家到書裡面提到的古井走一番。這三口井也是我從小到大走過數百回的地方，唐光華校長見到第一口井仔（供飲用的）時說：「這井水就是滋養我生命的第一口水」，真是令人動容！

走完三口井天色已昏暗，為了能了解當年的人事物，當然得找耆老幫忙。我馬上打電話給 88 歲高齡的為仔叔～林萬來先生，他熟知許多關於瑞井的歷史，電話中我大略提到要請教的事情，為仔叔為人熱心，請我們馬上到他家見面聊。於是我們一群人到為仔叔家，這一聊拼湊出唐媽媽書裡所描述的大概，推斷村頭的某處三合院應是唐校長出生時的房子。但故友阿雪與阿雲則還需再多加推敲。謝過為仔叔，我們與唐校長一行至二月山家晚餐，告別前我答應盡力幫忙找出 65 年前的故人及村頭

106.4/19 圖書館收到唐大哥贈書。

村尾兩處租住過的屋子，且約定下次要帶唐媽媽一起回來探訪緬懷在瑞井美好的年輕歲月。

自從答應此事，開始積極的利用下班時間及放假日去找長輩幫忙，受人之託忠人之事。這期間也收到唐校長寄來 5 本唐媽媽的《追尋》著作，拜讀後深深敬佩這位有著傳統美德堅強勇敢的女性。在協尋期間與唐校長多次聯繫，也轉請唐媽媽多多回想當年的情節，提供利於找尋的資料，並再次打電話請教為仔叔，也專程帶《追尋》登門贈送，更希望老人家能再次回憶、重整當年記憶。

為仔叔建議我拜訪前村長洪金標（我要叫他姨丈），經兩位長輩回想，大概村頭的房子是一致認定，只等唐媽媽來確認。只是唐媽媽書中提到的友人阿雲與阿雪還是沒有進展。可喜的是 3 月 19 我回娘家吃飯時，遇到一位堂哥（1943 年生），隨口問他是否有印象 1950 至 1951 年期間有空軍來瑞井裝設雷達站之事，他毫不加思索回答“有”，再追問堂哥，可有空軍來我們村尾租住，堂哥說有啊 ~ 有兩處，一處就是他堂叔我堂伯父的房子，另一處則是最近被拆除的林姓人家的三合院。哇，當晚我馬上把此好消息告訴唐校長。關於故友阿雪及阿雲，堂哥沒有答案。

他帶我去找堂姑媽，她知道有一位阿雪，似乎是唐媽媽要找的人，就帶我去找與阿雪友好的朋友，只可惜這位阿姨年紀大，忘記阿雪的電話號碼，也不清楚聯絡方式，只知道阿雪住在西屯。而阿雲則似乎已不在人世了。找人任務到此宣告失敗。後來我想起在我未出生便已出嫁生子的大堂姐，她的年齡與唐媽媽相仿，也許她能知道我想要的答案，於是便前往拜訪，經過深談，大堂姐毫無當年的記憶，事情到此似乎遇到瓶頸，只能放棄。

4 月 6 日吳老師告知已與唐校長約定好 4 月 14 日要帶唐媽媽來瑞井，時間已很緊迫，唐媽媽想找的故友，我卻沒有辦法可想。吳老師安慰我說，沒關係，只要盡力了就好，唐媽媽能到瑞井走一走一定很高興的，好吧！也只能這樣想了。在 3 月 11 日至 4 月 14 日這期間與唐光華校長聯絡交談，得知他與我最敬愛的高中班導師林澤民老師（現為美國奧斯汀大學政治學系教授）是近 40 年的好友，彷彿冥冥之中自有安排，感覺我們就像是家人，而唐大哥得知我在瑞井圖書館當說故事志工，便慨然說要捐書，他說自己也是“瑞井人”，想為家鄉做點事，我由衷的代瑞井圖書館跟唐大哥說：謝謝，感恩！

4 月 14 日這天，吳老師與唐大哥約定早上 11:30 在烏日高鐵站見面，由吳老師開車帶純純前往迎載唐媽媽及唐大哥，我於 13:00 至圖書館與他們會合並居中介紹他們與圖書館主任見面。初見唐媽媽倍感親切，彷彿是自己的親人回娘家般的感覺。嬌小的個子，堅毅

的臉龐有著燦爛開朗的笑容，令人喜歡，僅以一束鮮花表達歡迎唐媽媽再度踏上她年輕時生活一年多的美好歲月之地。由於唐媽媽要趕回淡水照顧唐爸爸，預計四點到烏日高鐵站搭車，時間真的有限，在介紹黃主任與唐大哥認識，簡單參觀後我們就去載為仔叔一起到瑞井村尾土地公廟緬梔花樹下與早在此等候的文山社大蔡靜宜、夥伴張吉隆會合，他們也要一起陪伴參與唐媽媽與唐大哥的「尋根之旅」。

甫到堂伯父的三合院房子，唐媽媽一眼就認出是 65 年前她們租住的三合院。在屋子前後仔細徒步走著，還探頭看屋內，發現居然當年的炊具還存留著，真神奇，大家都覺得很興奮。接著吳老師又帶領大家去看三口井，原本擔心唐媽媽會體力不支，沒想到她比大家都走得輕快，一路上唐媽媽愉快的談笑著，回想起過往到古井洗衣服、挑水的趣事。

接著到令人期待的村頭三合院，唐媽媽很興奮的說，就是這裡就是這裡，她指著一間房子說，當年就是住這間房子，並在此間房子點著煤油燈生下唐大哥，隨行的每個人都很高興。我問身旁的唐大哥此刻的心情，他說好悸動，很奇妙的感覺，他終於找到自己出生的地點，唐媽媽說房子跟 65 年前大致相仿，現在三合院租給原住民朋友，在取得租屋人的同意，讓唐媽媽和唐大哥進屋內看一看緬懷當年住在這裡的時光，再邀原住民朋友與大家合照。雖然沒有找到故人，卻兩處租住處都找到，也算是不負所託。

有良好教養的唐大哥要吳老師帶領至前村長洪金標姨丈家表達謝意，再至為仔叔家與為仔嬸寒暄合照，並再次感謝為仔叔。佩服吳老師的精心規劃安排，在有限的不到四個小時的時間順利完成整個《追尋歲月》行程，快樂的時間總是過得快，唐媽媽與唐大哥帶著愉快的笑容和感恩的心情，跟大家致謝並道別。於前往高鐵的路上，車內唐媽媽緊握我的手閒聊著，真像是送自己親人去搭車的感覺，整個心情是快樂飛揚的，要感謝所有幫忙的長輩和堂哥，讓「尋根之旅」圓滿。也要感謝賴純純班長全程拍攝為這段小旅行留下美好影像記錄。溫馨的小旅行時間太匆促，歡迎唐媽媽唐大哥隨時回來故鄉走走，一定作陪！

參訪香港米埔濕地的感動與台中高美濕地的省思

◎ 圖·文 / 吳長錕
牛罵頭文化協進會理事長　　建興創藝有限公司執行長

▲木棧道不當的釘樁式設計與位置，造成陸地化加速與干擾候鳥的覓食

2017 年 12 月上旬跟著台中文山社大吳金樹老師及學員參訪香港兩處郊野公園及米埔濕地，讚嘆當年香港政府的遠見、世界自然基金會香港分會的貢獻及香港人自主管理與遵守法則的美德，在感動之餘對自己家鄉經營多年的高美濕地卻有著無限哀愁與反思。

香港是候鳥棲地與中繼站

香港不僅是世界主要的客運及貨運中轉站，在野鳥的世界中，香港也是國際公認的重要候鳥棲地及中繼站。米埔及內后海灣濕地位於香港西北面，佔地 1,500 公頃，於 1995 年獲《拉姆薩爾公約》劃為「國際重要濕地」，位處每年有五千萬隻遷徙水鳥使用的東亞 - 澳大拉西亞飛行航道上，是水鳥遷徙的重要中途站及越冬地。每年的春秋兩季，是米埔最佳的觀鳥季節，至今所累積的鳥類記錄已超過 400 種，包括世界瀕危物種黑嘴鷗及黑面琵鷺。米埔自然保護區是香港最大的紅樹林區，這裡孕育著許多野生動物及濕地動物，包括超過 40 種蟹類、50 種蜻蜓及豆娘、100 種蝴蝶 及 250 種蛾類、250 種植物及 8 種兩棲動物等生態資源物種。世界自然基金會 (World Wide Fund for Nature；簡稱 WWF) 香港分會自 1983 年管理米埔自然保護區（380 公頃土地），多年來一直在保護區內進行棲地生態研究、監測和環境教育推廣等完善的經營管理，同時推出多項保育工作以維持濕地的生物多樣性及生態永續經營。

多元棲地孕育豐富的生態資源

米埔自然保護區擁有豐富的棲地，包括魚塘、基圍、潮間帶泥灘、紅樹林、蘆葦叢及淡水池塘等六種棲地，孕育了多樣性的生物物種。其中 24 座傳統基圍蝦塘最具特色，基圍蝦塘位於潮間區的淺水地帶，目前仍然維持正常營運，每年 4 月至 10 月是基圍蝦塘的作業期，蝦苗來自內后海灣沖入基圍的小蝦，以蝦塘內的浮游生物維生，到了每年 11 月至 3 月期間，基圍蝦塘會被輪流放乾，露出水面的泥土及大量魚類，成為各種以捕食魚類為生的蒼鷺、白鷺和黑面琵鷺等鳥類的覓食和棲息地點。這種獨特的養蝦方式造就了米埔濕地豐富的生態資源，讓人類的養殖產業與濕地的生物可以和諧共存。從基圍經浮桶生態棧道，非固定形式，隨潮汐自然昇降，完全生態工法，穿越一大片的高大紅樹林 (3 公尺以上)，抵達潮間帶泥灘區的賞鳥小屋，在漲退潮之際成千上萬的候鳥在此覓食，鳥況空前、讓人感動。

訪客總量管制、提供候鳥友善的棲地環境

米埔自然保護區被列入《野生動物保護條例》的「限制進入地區」，限制一般市民隨意進入。參觀者需要持有由「香港漁農自然護理

▲高美濕地應該提供經常性的導覽解說服務

▲廢棄的水池也是生態觀察的好地方

署」署長發出的有效「進入米埔沼澤許可證」，方可進入米埔自然保護區範圍，同時需要由解說人員帶領，依一般民眾參訪路線，不可亂闖生態禁區。參訪者可透過世界自然基金會香港分會代為申請通行證，申請手續一般需四個星期，米埔濕地採預約參訪總量管制的經營模式，每年僅有 40,000 參觀人次，其中包括約 10,000 名學生。學生參觀項目於星期一至星期五舉行，費用由教育局全數資助，而每年的中小學校參觀活動接近 400 個。相對於台中清水的高美濕地，每年超過 300 萬訪客，遠遠超過高美濕地的承載量，有野生動物保護區之名，沒有經營管理的策略與模式，濕地周邊毫無整理規劃與管制，風力發電機組就設置在保護區的邊境，讓高美濕地的豐富棲地環境與生態資源步入高度危機！

消失的兒時沙灘記憶、數百隻尖尾鴨、赤頸鴨的驚艷

再度登上高美海堤，那已經是 1990 年的事了，那一年春天返鄉成家立業，冬季在強烈東北季風吹襲之下，登上高美海堤驚見數百隻的尖尾鴨、赤頸鴨就在海堤不遠處的海域悠游覓食，這和我兒時記憶中高美海水浴場完全不同，矗立在海堤旁紅白相間的高美燈塔成為唯一的印記，燈塔旁昔日遊客中心的舊址彷彿可以看到擁擠的遊客與美國大兵。

昭和七年〔 1932 〕 8 月，由清水街役場（今之清水區公所）經營的高美海水浴場正式在此舉行盛大的開場儀式，成為清水最重要公共據點，當時不僅有班次甚多的昭和巴士往來清水街上及高美之間，在海水浴場的遊憩場還設有簡易保險辦事處，經營模式可說是十分先進，聽我媽媽說：她在日本山本製帽公司工作，最期待的就是每年公司在過年送的麻糬及夏天老闆招待的高美海水浴場的入場券，因為她工作奮力很受老闆賞識，每次都可以多得一份，她就帶我阿嬤一起去高美海水浴場洗浴，原本的泳客遊憩場為一棟木造建築，現在已改建成具海洋風城堡式的高西幼兒園。

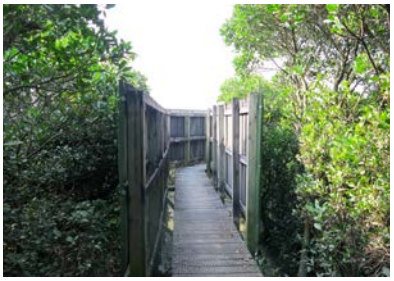
海水浴場淤積與潮間帶的自然演替

高美這個聚落位居在清水西北邊陲，原本是清水的名勝景點高美海水浴場，自從民國 65 年臺中港通航以來，在台中港北防風林北岸興建攔砂堤，造成大量的河砂在此淤積，自然演替成為一處生態豐富的潮間帶泥灘地，被戲稱為「美麗的錯誤」所造就的潮間帶濕地。在高美海域這些淤砂經過長期自然演替形成豐富多元的棲地型態，孕育了豐富的生態資源，每年秋冬之際，總是吸引許多冬候鳥至此棲息渡冬，而春夏之際，則吸引小燕鷗、燕鴴等夏候鳥至此繁殖，成為中台灣新的鳥類樂園。

1932 年高美海水浴場 牛罵頭文化協進會 提供

高美濕地曾經是中臺灣最重要的自然生態教室

▲米埔濕地的賞鳥牆設施



▲米埔濕地隱密的生態步道設計

▲生態木棧道在米埔濕地採浮桶式的設計

曾經是中臺灣最重要的自然生態教室

1990 年至 2004 年高美濕地是中部最重要的自然生態教室一點也不為過，根據牛罵頭文化協進會的長期觀察紀錄顯示，本區鳥類共計 34 科 130 幾種，常見的有鷺科、鷸科、鴉科、鷗科及雁鴨科等鳥類，全球剩下為數不多的黑嘴鷗每年也會到此渡冬，秋天牠白色的頭，穿著一襲灰色羽毛衣飛抵高美，大約在春節左右白色的頭轉黑成美麗繁殖羽，牠們不僅為人類帶來了春天的訊息，也開啟了這些候鳥即將北返的旅程。

台灣特有種的雲林莞草可說是高美濕地最重要的生產者，雲林莞草秋天開始老化枯萎，莖葉腐爛成肥沃的腐生質，這些腐生質正可以提供給濕地的無脊椎動物及魚類食用，地下根莖則成為雁鴨科鳥類的食物；而這些豐富無脊椎動物及魚類資源，正是這些來自北方的候鳥棲息、渡冬的最佳美食，形成一連串完整的食物鏈，建構一處生物多樣性的自然生態教室，而雲林莞草正是高美濕地劃為「高美野生動物保護區」最主要的物種。

1996-1998 年的高美濕地的保護運動

正當大家在為高美濕地共築美麗願景的時候，想不到突然殺出程咬金，1996 年 10 月，民間公司海渡發電廠要在台中港北防風林區興建燃煤火力發電廠，預定砍伐 87 公頃的木麻黃，引發高美濕地的生態環境破壞危機，民間保育團體及當地民眾成立「反海渡設電廠行動聯盟」，展開一系列的高美濕地保護活動。前後歷經三年，雖然 1998 年 11 月，海渡發電廠有條件通過環境影響評估，幸虧後來因海渡電廠財務危機才終止建廠計劃。2004 年 9 月 29 日，台中縣政府正式公告劃設高美濕地為「高美野生動物保護區」，面積約為 701 公頃，高美濕地終於得到了法律地位，展開高美濕地的新未來。

▲ 1997 年的反海渡設電廠運動 蔡丕勝攝影

沒有落實生態核心價值的高美野生動物保護區

2004 年 9 月，高美濕地正式公告為「高美野生動物保護區」之後，歷經台中縣及縣市合併的台中市政府，雖然成立跨局處的推動小組，在高美成立高美文化促進會及巡守隊，卻完全沒有看到專業的生態團體或機構的參與常態性的經營管理，至今仍未見公部門在此成立任何的管理中心或辦公室。這些年只有行銷，未見良善的濕地整理規劃與經營管理，現在被視為國際生態秘境之後，目前的窘狀是「只見觀夕陽的人潮、未見生態觀察的人兒」，黃昏之際只見一部一部的公車及小客車湧進高美濕地，雖是保護區，卻釀成高美濕地新的危機。

▲風車與夕陽景觀雖然美麗，卻造成生態衝擊

▲紫色艷紅的馬鞍藤花

▲米埔濕地的基圍透過水閘門控制水位

未見濕地整體與生態觀察的動線觀規劃

高美野生動物區佔地超過 700 公頃，雖然依照「核心區」、「緩衝區」及「永續經營區」等進行棲地管理，問題是看不到保護區的生態觀察整理規劃及保護區周邊開發行為的管制與檢討。首先木棧道設置在雲林莞草最重要的生長區，也是候鳥重要覓食區，不當的釘樁式設計與位置，造成河砂淤積與陸地化加速，影響雲林莞草的生長與候鳥的覓食棲地。同樣生態木棧道在米埔濕地採浮桶式的設計，回收的鐵桶加上簡易木質材料，木棧道會隨著漲退潮自然上下浮動，減少濕地的破壞與衝擊。其次高美濕地區缺乏隱密性生態觀察路徑及賞鳥屋的規劃設計，讓遊客大剌剌與候鳥及濕地生物正面相遇，最誇張的是沿線的海堤目前進行拓寬工程，不僅沒有隱密設計，未來還要提供自行車遊憩使用，可謂是為人類而設計的多元使用，完全無視於潮間帶的多元生物。而保護區外環港北路的開闢、風力發電機組的設置、跨海大橋的興建、海堤內農田填土成為停車場等，這些環境巨變與過度建設對候鳥棲息環境都有極大的影響。

沒有總量管制與生態環境衝擊

高美濕地貴為「野生動物保護區」，現場只有公告及解說牌，沒有成立經常性的濕地管理機構，提供專業的環境教育與生態導覽解說服務，或配合候鳥的遷徙提供不同的季節性的棲地經營及遊客遊憩動線規劃，只見計畫性的推廣活動，完全無法滿足大量遊客的需求，沒有人數總量管制或生態觀察的動線，任由遊客濕地浪漫自由行，踏浪、吹風、觀夕陽成為遊客到此一遊的唯三目標。米埔濕地的經驗：所有的訪客都必須要透過申請登記，每年參訪的人數大約在 4 萬人，而且要有專業人員帶領在指定的路線進行生態觀察，不像在高美濕地自由行與每年超過 300 萬的訪客，造成公共設施嚴重不足與生態環境衝擊。

沒有人數總量管制或生態觀察的動線規劃的高美濕地

高美濕地生態危機解決與生態永續經營的方案

為了解決高美濕地目前的生態危機，民間應該儘速辦理高美濕地生態危機公聽會，邀請民間團體或專家學者，與主管機關及台中市政府各相關局處展開討論，分別從棲地管理維護的 (1) 河砂淤積陸地化。(2) 生態木棧道移除或變更位置。(3) 互花米草等外來生物入侵。(4) 每年棲地生物多樣性的研究調查。(5) 雲林莞草及大安水蓑衣生長及復育狀況。(6) 生態敏感區劃定與管制方案。(7) 海堤生態觀察動線及設施規劃。

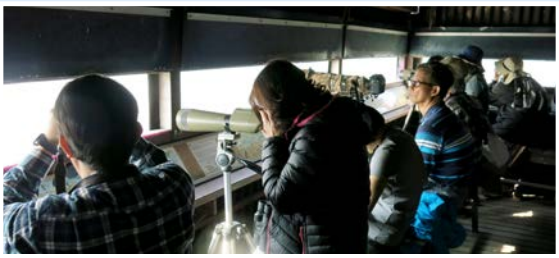
濕地的遊客經營管理與環境教育的推廣部分，首先 (1) 委託專業的生態團體或組織成

台中文山社大吳金樹師生參訪香港米埔濕地

高北加壓站是美軍越戰遺留的珍貴文化資產

立專責濕地管理中心，負責棲地管理與遊客經營管理、環境教育推廣之執行。(2) 生態觀察動線規劃，提供遊客四季觀賞高美不同的生態特色的路線與場域。(3) 提供民眾經常性的導覽解說預約服務、推動生態旅遊與濕地自然教學方案，邀請在地漁民、社區組織、學校共同參與，由農業局、觀光旅遊局、環保局及教育局等相關局處提供經費與行政資源，落實高美濕地的環境教育。(4) 車輛入園動線規劃與電動車、自行車接駁服務，停車場的規劃應以不影響環境生態的小型停車場設計，獎勵或輔導在地或民間投資環境友善停車場規劃，停車場總量及停車數量都要在限制下，加強在地防風樹種的植栽、農村環境營造或小型的小農或文創市集，提供優質的停車與產業服務。(5) 增加高美濕地周邊據點或公共設施，減輕遊客集中在濕地的生態壓力，比如大甲溪南岸堤防內高北里番子寮的保安林、荒廢的水池及美軍油料加壓站，可以規劃新的生態觀察據點或小型解說站與停車場，同時提供電動車、自行車接駁服務，減輕南側生態遊客中心停車場不足的困境或增設停車場的環境衝擊。(6) 加強民眾搭乘大眾運輸工具的宣傳與誘因，生態特色的公車車體設計、發行在地的文化生態紀念卡 (一日券)、車上文化及生態解說服務推廣、出版簡

增加民眾搭乘大眾運輸工具的宣傳與誘因


香港米埔濕地隱密的賞鳥小屋

高美燈塔是清水人永遠的地標

▲高美海堤已規劃自行車道又是一樁非生態設施

易文化生態摺頁結合網站設置與連結等遊客服務與觀光文化生態推廣。

生態永續經營的方案，可以引進最新的社會學習模式，由政府部門、專家學者、民間團體及社區居民組成，成立高美濕地棲地管理小組及基金會，邀請公部門、學校、社團、社區及民眾共同參與，藉由學習、討論、共識、推廣等方法，針對高美濕地的棲地研究、環境監測、生態觀察動線規劃、加強濕地週邊的環境營造、學校的環境教育與戶外教學等議題，達成生態環境永續利用的終極目標，讓高美濕地的生態核心價值與野生動物保護區生物多樣性得到民眾的認同與珍惜。

▲米埔自然保護區擁有魚塘、基圍、潮間帶泥灘、紅樹林、蘆葦叢及淡水池塘等六種棲地

與在地居民一起推動生態旅遊

加強環境教育解說與推廣

香港米埔濕地 · 鳥類天堂

◎ 圖 · 文 / 賴純純
106 年『大肚山自然公園與山貓森林』班學員

1-1

2017 年 12 月 8 日至 10 日參加經由社大吳金樹老師所帶隊的《香港郊野公園與米埔濕地生態見學》行程，夥伴一行共計 16 人 (圖 1-1)，其中行程第二天的米埔濕地令我印象深刻，尤其是進入浮橋的那一段，除了感到新鮮、能近距離賞鳥以外，更見相關單位為生態環境所盡的一分心力，包括參訪人數的管制 (需透過申請方能入內 (圖 1-2)) 及所建置之浮橋 (圖 1-3)、觀鳥屋 (圖 1-4)、木棧道 (圖 1-5) 等相關設施，皆以不驚擾鳥類棲地、接近自然的方式架設，之所謂他山之石可以攻錯，參訪此地、看看別人、想想自己，正是此趟生態見學之旅的目的，隔著后海灣 (深圳灣) 僅與米埔一線之隔的深圳科技大樓林立 (圖 1-6)，看在眼裡是原始的自然與都會的開發衝突性十足 (圖 1-6.1)，但人生於自然，終究離不開自然，正因如此更應留給水泥叢林一抹綠的喘息機會，為這些鳥類與自然環境著想，維護牠們的利益，無形中也是利益身為大自然裡的我們，設立專職單位進行保護 (漁農自然護理署) 與經營管理 (世界自然基金會 - 香港分會 (圖 1-7))，有利於濕地環境永續發展。

深入米埔保護區內 (圖 2-1) 極具生物多樣性，擁有豐富的動、植物種 (如：(圖 2-1.1) ～ (圖 2-2.3))，地貌有 70％埤塘、30％紅樹林沼澤 (圖 2-3.1)、(圖 2-3.3)，共有 6 種棲地型態，包括魚塘 (台灣稱魚塭)、基圍 (傳統蝦塘)、潮間帶泥灘 (圖 2-4.1)、紅樹林 (圖 2-4.2)、蘆葦叢 (圖 2-4.3) 及淡水池塘，其傳統埤塘風貌及自然風光令人著迷，因棲地類型多樣化，吸引各種鳥類聚集，海灣的潮汐變化，在退潮時的候鳥集結 (圖 2-5.1)、休憩 (圖 2-5.2)、覓食 (圖 2-5.3) 又或成群掠飛於天際 (圖 2-5.4)，這數大之美 (圖 2-5.5) 所帶來的視覺衝擊，令人感動！一旁的賞鳥先進提及我們台灣的大肚溪口與高美濕地，在從前其實不亞於此，但現在的我們卻鮮少看見，更可說是人為的不當開發及工業污染，讓我們及下一代子孫都將不復見！但改變永遠不嫌晚，我們這一代是否能有智慧分辨取捨，將消失的美景再度找回呢？又該如何找回呢？考驗著住在這片土地的我們以及引領我們的政府官員。

此次米埔所拍攝之水鳥與林鳥加上猛禽共計多達數十種，透過老師為我們所邀請的當地導賞：鄧美玲老師與隨行的吳長錕老師及何其安老師伉儷等觀鳥先進，在鳥屋裡為我們解說並即時架起單筒望遠鏡、鳥類圖鑑與美玲老師發下來人手一張的當地鳥類折頁，配上出發前即具先見之明的吳老師號召下，大夥團購的雙筒望遠鏡，都成為我們此番認識鳥類的工具！整理這些「鳥相片」對我來

1-2

1-3

1-4

說，真不是件容易的事，尤其是水鳥的部分，有許多鳥類長得十分相似，例如：紅腳鷸與鶴鷸、青足鷸及小青足鷸與鷹斑鷸、還有白鷺鷥裡細分的大、中小白鷺們，搞得我傻傻分不清楚，記錄照裡的鳥兒們誰是誰？這辨識速度真所謂是龜速前進無誤！理了數天總算有些眉目出來，羅列整理於下：（若有失誤還望前輩先進指正，感謝！）

◎感謝：吳金樹老師帶隊、吳長錕老師及何其安老師伉儷的指導以及不遠千里扛著重重的單筒分享、當地導賞老師鄧美玲與呂建邦二位老師，還有除了屁孩外最年輕貌美的雅芬也不時的擔綱單筒望遠鏡助理，讓大夥兒可以盡興的觀察～大家辛苦了！

1-5

1-6.1

1-7

2-1

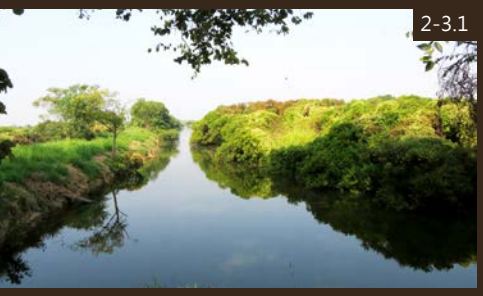
2-1.1

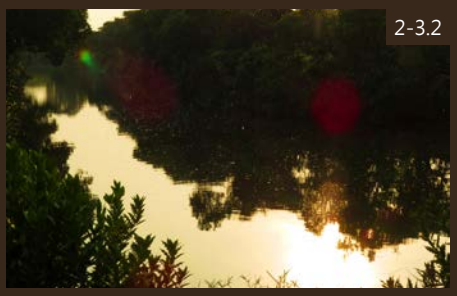
2-1.2

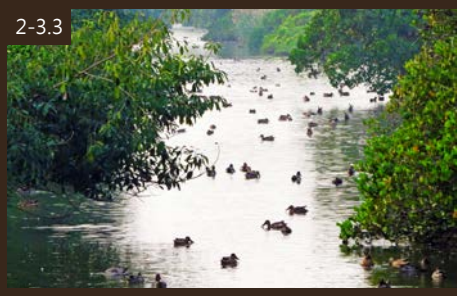
2-2.1

2-2.2

2-2.3


2-3.1


2-3.2


2-3.3

2-5.1

2-5.2

2-5.3

2-5.4

2-5.5

3-1.1

3-1.2

2-4.1

2-4.2

2-4.3

3-2.2

一、水鳥：

1. 鷸科：

大勺鷸(圖 3-1.1)、中勺鷸(圖 3-1.2)、青腳鷸(青足鷸)(圖 3-1.3)、赤足鷸(圖 3-1.4)、磯鷸(圖 3-1.4)、鶴鷸(圖 3-1.5)。

2. 反嘴鴴科：

(圖 3-2.1) 反嘴鴴、(圖 3-2.2) 黑翅長腳鴴(高蹺鴴)。

◆ 高蹺鴴原來不是「鴴」，而是「反嘴鴴科」水鳥，香港稱為「黑翅長腳鴴」。

3. 鴴科：東方環頸鴴(圖 3-3)。

4. 鷺科：

大白鷺(圖 3-4.1)、中白鷺(圖 3-4.2)、小白鷺(圖 3-4.3)、池鷺(圖 3-4.4)、蒼鷺(圖 3-4.5)、夜鷺(圖 3-4.6)。

3-1.3

3-1.4

3-1.5

3-2.1

5. 鸻科：

黑面(臉)琵鷺(前面)、白琵鷺(後面)(圖 3-5)。

◆ . 也是咱們台灣過境的嬌客～「黑面琵鷺」，是「鸻科」水鳥，這次在米埔也有紀錄到，港稱「黑臉琵鷺」；還意外紀錄到「白琵鷺」～第一次見到，興奮！就在眼前「喇丫」～「喇的」～，你(妳)看出他們的差異了嗎？

6. 翠鳥科：

白胸翡翠(圖 3-6.1)、翠鳥(圖 3-6.2)。

◆ 這次米埔行，據有位夥伴說：他見著了所有種類的香港翠鳥，我呢？有些遺憾只紀錄到 2 種，另外還親眼瞥見一寶藍色光影在眼前掠過，心中驚呼耀眼藍光之餘，卻來不及紀錄下美麗的身影，那藍僅停留在我的腦海～

另外，超愛小翠(翠鳥)打嗝的模樣！可愛度破錶啦～

3-3

3-4.1

3-4.2

3-4.4

3-4.5

3-4.3

3-5

3-4.6

3-6.1

3-6.2

3-7.1

7. 鴨科：

白額雁 (圖 3-7.1)、凍原豆雁 (圖 3-7.2)、赤 頸 鴨 (圖 3-7.3)、 針 (尖) 尾 鴨 (圖 3-7.4)、琵嘴鴨 (圖 3-7.5)。

◆「針 (尖) 尾鴨」像跳水上芭蕾的舞者 (圖 3-7.6)。

8. 鸕鷀科：鸕鷀 (圖 3-8.1)。

◆「鸕鷀」擅長捕魚 (圖 3-8.2)，也由於此技，造就某些鸕鷀的命運，終其一生為人類所用，「鸕鷀捕魚」此法是一種生產生活方式，但是我比較好奇的是：這些受奴役的鸕鷀是否能善終？光是想到為人以繩繫住脖子，捕獲大魚的同時再被提起雙腳，倒出魚兒，如此的方式，以我的角度思考，總覺得有些殘忍，但就視為是種古老的捕魚技法、是主僕的依附關係，就好比以牛耕田般，在文化演進的層面上，似乎就不再那麼多愁善感了！只盼雙方皆各得其所便是了！
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%B8%AC%E9%B9%9A%E6%8D%95%E9%B1%BC

◆「鸕鷀晾翅」(圖 3-8.3) 看來是否格外有萬聖節的 Fu ～萬聖節的代表是蝙蝠，而鸕鷀的翅型不免令我產生聯想！晾翅的動作也令人發噱～ 1 - 2 - 3 ～木頭人！

9. 秧雞科：

白胸苦惡鳥 (白腹秧雞) ／ (圖 3-9 左)。

10. 鷸鴴科：(圖 3-9 右) ／小鷸鴴右。

11. 鷗科：紅嘴鷗 (圖 3-10)。

3-7.2

3-7.3

3-7.4

3-7.6

3-8.1

3-10

3-8.3

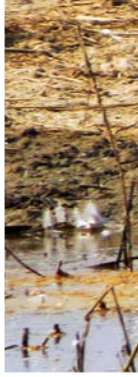
3-9

3-8.2

4-1.1

4-2

4-3



4-1.2

4-6

5-1

4-9

4-11

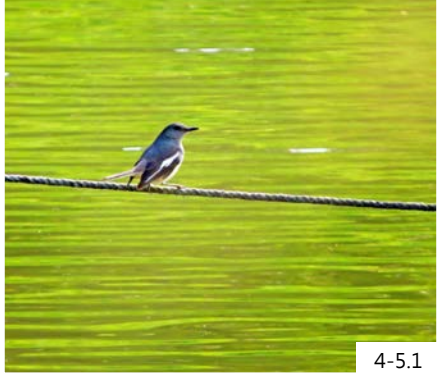
二、林鳥：

1. 鴉科：
   灰喜鵲 (圖 4-1.1)、白頸鴉 (玉頸鴉) (圖 4-1.2)。
2. 杜鵑科：噪鵑 (圖 4-2)。
3. 椋鳥科：黑領椋鳥 (圖 4-3)。
4. 鶺鴒科：白鶺鴒 (圖 4-4)。
5. 鶲科：
   鵲鴝 (雌鳥) (圖 4-5.1)、鵲鴝 (雄鳥) (圖 4-5.2)。
6. 鳩鴿科：灰斑鳩 (圖 4-6)。
7. 雀科：樹麻雀 (麻雀)(圖 4-7)。
8. 梅花雀科：斑紋鳥 (圖 4-8)。
9. 鵯科：紅耳鵯 (圖 4-9)。
10. 扇尾鶯科：
    黃腹鷦鶯 (灰頭鷦鶯)(圖 4-10)。
11. 鶇科：斑鶇 (圖 4-11)。

三、猛禽：

鷹科：黑鳶 (麻鷹)(圖 5-1) 黑鳶。

4-4

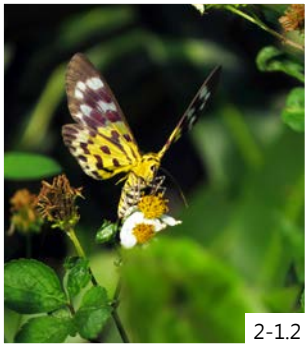

4-5.1

4-5.2

4-7

4-8

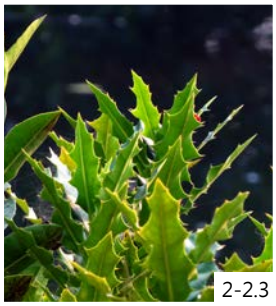
2-1.1


2-1.2

4-10

2-2.1

2-2.2


2-2.3

四、其他圖說：

1.(圖 2-1.1) 報喜斑粉蝶

報喜斑粉蝶是濕地公園內常見的蝴蝶。
http://www.wetlandpark.gov.hk/tc/biodiversity/wildlife/butterflies/details/butterflies_19.asp

2.(圖 2-1.2) 豹尺蛾

豹尺蛾，是香港常見的蛾類
https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B1%B9%E5%B0%BA%E8%9B%BE

3.(圖 2-2.1) 濕地植物 - 紅樹 - 秋茄樹 (水筆仔)

秋茄樹是香港分布最廣泛的紅樹，又名「水筆仔」。
http://www.wetlandpark.gov.hk/tc/biodiversity/wildlife/mangroves/details/mangroves_07.asp

4.(圖 2-2.2) 濕地植物 - 紅樹 - 木欖

木欖：初訪香港時木欖深紅色的花萼，令我印象深刻。
https://www.wetlandpark.gov.hk/tc/biodiversity/wildlife/mangroves/details/mangroves_08.asp

5.(圖 2-2.3) 濕地植物 - 紅樹 - 老鼠簕

老鼠簕：老鼠簕屬，花期在1月至5月間；果期在 4 月至 7 月間，簕：指葉片上的鋸齒。

老鼠簕的果實呈長橢圓形，後面拖著長長的花柱，兩者恰似老鼠的身體和尾巴，加上葉邊尖銳的鋸齒，因而被稱為「老鼠簕」。
http://www.wetlandpark.gov.hk/tc/biodiversity/wildlife/mangroves/details/mangroves_05.asp

http://www.hktree.com/visit/mangrove_ai.htm

◆ 蝴蝶之「最」
https://butterflyclub.greenpower.org.hk/chi/article.php?id=6&page=7

◆ 原生紅樹：木欖、秋茄樹 (水筆仔)、蠟燭果 (桐花樹)、海欖雌 (白骨壤)、海漆、老鼠簕、鹵蕨、銀葉樹。
http://www.hkgnu.org/travaux_de_conservation_developpement_durable_pedagogie_mangroves.htm

◆ 米埔濕地訪客注意事項見 PDF
file:///C:/Users/Lucy/Music/Downloads/931312473871.pdf

※ 參考及備註資料：

◆ 大勺鷸　中勺鷸　小勺鷸區分
勺鷸分 " 大勺鷸 "，" 中勺鷸 " 和 " 小勺鷸 "，基本上這三種勺鷸彼此之間沒有甚麼血緣關係，只是多年演化的結果到最後的樣子都長的有點像而已，其實大勺鷸這個名字還有點 " 曖昧 "，一般講的大勺鷸通常指的是 " 白腰勺鷸 "，注意看牠純白色的腰就知道了，真正的大勺鷸其實不多見 (偶也還沒見過)，也是現在鳥友口中的 " 黿 (ㄩ ㄟ) 鷸 (ㄩ ㄟ)"，黿鷸兩個字音一模一樣有夠饒舌的 . 也就是說俗名大勺鷸的就是學名的白腰勺鷸，學名大勺鷸的就是俗名的黿鷸……怎麼樣……是不是有點亂了 ?! 管牠的，且看看大勺鷸的火氣是怎麼的大法……
http://blog.xuite.net/cc_yang1220/twblog/127998860-%E7%81%AB%E6%B0%A3%E5%BE%88%E5%A4%A7%E5%93%A6%21%21%21----%E5%A4%A7%E5%8B%BA%E9%B7%B8%28%E7%99%BD%E8%85%B0%E5%8B%BA%E9%B7%B8%29
http://newbirdhk.blogspot.tw/2011/10/

◆ 大勺鷸，實為白腰杓鷸
https://read01.com/zh-tw/6BkAKx.html#.WkyMMVWWaiQ

◆ 黿鷸 (紅腰勺鷸)
體型碩大 (63 厘米) 的杓鷸。嘴甚長而下彎；比白腰杓鷸色深而褐色重，下背及尾褐色，下體皮黃。飛行時展現的翼下橫紋不同於白腰杓鷸的白色。虹膜－褐色；嘴－黑色，嘴基粉紅；腳－灰色。
https://baike.baidu.com/item/%E7%BA%A2%E8%85%B0%E5%8B%BA%E9%B9%AC
http://blog.dcview.com/articlephp?a=DjNUOARhU2EBaQ%3D%3D
小青足鷸和鷹斑鷸很不好分辨，大小相似，顏色上小青足淡一些，喙較細長，以外型而言，小青足鷸又與青足鷸十分相像，只是體型不同，區別以小青足鷸的嘴喙細長而直（青足鷸則明顯較粗，且稍往上翹）
小青足鷸，學名：Tringa stagnatilis，英名為 Marsh Sandpiper，所以又有人叫牠澤鷸。

◆ 小青足鷸又與青足鷸的區別
http://blog.xuite.net/alnus/twblog/119709413-%E5%B0%8F%E9%9D%92%E8%B6%B3%E9%B7%B8

◆ 紅腳鷸與鶴鷸的區別
https://zhidao.baidu.com/question/149463385.html
中等體型（28 厘米），腿橙紅色，嘴基半部為紅色。上體褐灰，下體白色，胸具褐色縱紋。比鶴鷸體型小，矮胖，嘴紅腳鷸較短較厚，嘴基紅色較多。飛行時腰部白色明顯，次級飛羽具明顯白色外緣。尾上具黑白色細斑。虹膜－褐色；嘴－基部紅色，端黑；腳－橙紅色。

鶴鷸在冬季比較像紅腳鷸，但體型上較大於紅腳鷸，嘴尾端下彎。

◆「小環頸鴴」（金眶鴴）與「環頸鴴」有何不同？
https://www.peopo.org/news/108462
「小環頸鴴」體形較「環頸鴴」小，而且眼外圍有「金框」，非常特殊而且亮麗。
東方環頸鴴顧名思義就是頸部有環形黑帶，像掛著一條項圈，但東方環頸鴴黑帶環頸較窄不相連，這點和小環頸鴴有所區別。
http://blog.xuite.net/cl.hai5231/bird/18437785-%E6%9D%B1%E6%96%B9%E7%92%B0%E9%A0%B8%E9%B4%B4

◆ 大白鷺、中白鷺、小白鷺之辨別
https://tw.answers.yahoo.com/question.index?qid=20051010000014KK115 86

◇ 第一個看體型
1). 較大的為大白鷺 (90 公分)
2). 中白鷺略大 (69 公分) 於與小白鷺 (61 公分)
3). 牛背鷺 (50 公分)

◇ 第二個看脖子
1). 大白鷺的脖子長明顯長過於中白與小白
2). 特別是在休息的時候脖子會有明顯的 S 型
3). 中白與小白都是一點點 s 型但是沒有像大白那麼明顯
4). 而牛背鷺的脖子就是比較粗短

◇ 第三個看嘴的顏色
1). 小白鷺的嘴顏色是黑色的
2). 大白鷺的嘴顏色是黃色的
3). 中白在繁殖季的時候會變成黑色的外 (夏季)
4). 其餘的時間是黃色的
5). 牛背鷺也是黃色的

◇ 第四個看嘴巴的裂的程度
1). 中白鷺的嘴巴會裂到眼睛的下方這是大白與小白所看不到的部分
2). 牛背鷺的嘴巴也會裂到眼睛下方，但是沒有像中白那麼深

◇ 第五個看腳的顏色
1). 小白鷺的腳趾是黃色的
2). 其餘的白鷺都是黑色的

◇ 第六個看環境
1). 牛背鷺以昆蟲為主食，所以比較會出現在稻田或者較乾旱的土地附近
2). 而且有群居的狀況
3). 大白小白與中白皆以魚類為主食，所以比較容易出現在水域環境
4). 並且群居的狀況較少

◇ 第七個看經驗
1). 多看鳥多觀察多問問其他賞鳥人的意見，還有你自己的判斷
2). https://www.guokr.com/post /609594/

◆ 金背鳩 (山鳩). 珠頸斑鳩
斑鳩的種類有哪些？
https://read01.com/zh-hk/mRN0A4.html#.WkPTvVWWaiQ
中國境內的 5 種斑鳩，你分得清嗎？
http://www.sohu.com/a/106678170 _389372
翠翼鳩俗名綠背金鳩。

大肚山 好彩頭耕學紀

◎ 圖·文 / 王亮月
106 年『大肚山自然公園與山貓森林』班學員

過往聽到朋友談起「大肚山」時，呈現腦海裡的印象是台中榮總和東海大學。很幸運參加第一屆的「大肚山論壇」認識了吳金樹老師，聽吳老師講解大肚山的文化與生態環境只能以鉅細靡遺、瞭若指掌形容。想到自己住在台中市 20 多年，對近在咫尺的這個淺山居然是如此的陌生，於是激發起內心對這山林的好奇與嚮往，於是加入了吳老師的學習課程。

2015 年 4 月老師帶著同學在大肚山上播種番黍，8 月間趁著蘇迪勒颱風來臨前，帶著大家上山收割、曝曬，製作番黍掃帚的原料，終於在伙伴們的努力下產出。是年 9 月 13 日聘請在二林華崙里的「莊施月聘」阿嬤教大家綁番黍掃帚，並錄製「番黍四時春」的紀錄片。

「番黍四時春」順利完成後，老師帶著大家在大肚山上種菜頭。當時我還是上班族，

很多戶外的活動只能機動性的參與。那年菜頭盛產，大家拔菜頭拔得很開心。由於從小跟著父親的職務調動，南來北往的就成了都市小孩。國小五年級的時候，媽媽帶我們回娘家，恰巧是稻米收割期，舅舅在三合院裡翻耙、曝曬稻穀。我很好奇，就自告奮勇接了曬稻穀的任務，才一個上午的光景就中暑啦！可見不是務農的料。但是在這年的菜頭園裡，確實讓我感染到農產豐收的喜悅！安豐老師為我們一個一個拍照、訪問，讓一向害羞的我也跟著鼓起勇氣參了一腳。謝謝安豐老師為我們留下寶貴的紀錄，真是太棒了！

2016 年第二次種菜頭時，我找了同學一起合股，照顧分配到的責任區。同學小時候幫家裡做農事，疏苗、拔草手腳俐落、快狠準，把小菜頭們照顧得無微不至。無奈小菜頭們卻遭蟲害，影響成長，最後成了又瘦又醜的菜頭爺爺了！長的醜沒關係，再怎樣都是自己種的，收成時不中看也不重要了，但是送人真是不好意思，要怎麼辦呢？就送給 85 歲的阿姨做蘿蔔乾了！

菜頭園中，疏於除草區的菜頭，反而長的大又壯。

蟲害重挫了我們的期待，為什麼除草沒那麼勤的區域，反而收成漂亮呢？實在令人相當不解其中的道理。經過吳老師的觀察研究，發現菜頭園裡頭有些雜草對於菜頭的生長，以及防止病蟲害似乎有幫助，建議我們要將那幾種「益草」留下來，2017 年我們依照指示留下「益草」後，菜頭園在沒有施用

農藥與肥料的情況下，長得頭好壯壯，完全沒有病蟲害，不遠處的老農夫還來請教老師：你們噴什麼農藥呢？怎麼長得這麼好！

哦 ~~ 原來如此啊！拔草拔得太勤又沒常識，反而影響了蘿蔔的成長與收成。從大自然中讓我們學到了生態的善惡循環，原來太過與不及在農事上也是中道呢！

2017 年立秋後，根據農民曆的記載，中部地區是種植蘿蔔與牛蒡的好季節。

開學後大夥兒癡癡的等待認養菜頭畦田，老師卻在課堂上宣布 ~ 今年雨水遲遲不下，大肚山上天乾物燥沒了露水，撒了種子卻不發芽，所以可能種不成了。大家聽了好失望，七嘴八舌爭相期望 & 要求老師能讓我們再上山種紅土菜頭，最後老師拗不過大家的請求，終於讓我們抽籤認股。

特別的是 10 月份老師第一次播下的種子發芽率少之又少，我們必須在自己的責任區補植，並且要三天兩頭的載水上山為植穴裡的種子澆水。在此要謝謝有幾位同學照應我，幫忙載水上山，協助我這個在水泥森林裡長大的孩子，才能看到菜頭寶寶發芽，探頭看世界呀！

以前身為上班族最怕下雨，一下雨就會造成外出的萬般不方便，都嘛希望能不下雨就不要下。可是在 2017 年的秋季裡，為了紅土山丘上的菜頭寶寶們，我總會祈求上蒼趕快下雨。從來沒有這麼期盼老天爺快快下雨的，有史以來第一遭聽到氣象報告說有鋒面或氣流來襲時，就盼望著老天爺能夾帶雨水下來滋潤大地。

在此同時想起老師在課堂上分享的許多農耕點滴。有一次戶外教學，我們經過芝麻園，遇到園主，老師跟他們父子聊了起來；他們對那一年在芝麻收成前夕來襲的颱風，由豐收一夕之間轉為零造成的農損，也只是笑一笑、搖搖頭說 ~ 颱風來了沒辦法，天災啊！完全沒有一點怨天尤人，只有對天地的敬仰！深深體會到農民「看天吃飯」與尊敬天地的心境，好敬佩他們與大自然間的微妙關係！也因此，我對一般農作不再心生對立、不再盲從「有機」的追求，也對農民產生無比的敬佩！

吳老師除了帶著我們種菜頭，做菜頭粿、曬菜脯、做菜摠尾、涼拌菜頭等等，還有前面提到的由種植到製作完成的番黍掃帚，也種過土豆、榨火油，體驗許多農作，走讀大肚山林，觀山賞鳥還涉湧泉等等，豐富多元的與大自然接觸。這些課程讓我一次又一次逐漸明白，當初羅耀明老師為何一直鼓勵我們參加多場次社大開的公民素養課程。原來還有這麼多、這麼棒的老師在文山社大裡，他們從自然、文化、古蹟、人文等等漸次導讀，讓我們藉由多元的學習、體驗走入了自己的心靈、感受自己與自然的微妙變化。

衷心感謝文山社大邀請這麼多優秀的老師在這裡默默地奉獻付出，滋養著每一位成人學子的心田。每每上山頂著藍天白雲，腳踩著孕育蒼生的大地，迎面吹起徐徐的微風或颼颼的寒風也罷！站在紅土上望著植穴裡的菜頭種子或幼苗初露，期盼著它們成長的同時，心中油然升起無限感慨、讚嘆天地養育的恩澤！

鹿寮大井湧泉寮修復紀事

◎ 圖 · 文 / 林姿玟
106 年『大肚山自然公園與山貓森林』班學員

105 年，我與鹿寮大井湧泉初識。吳金樹老師帶領我們前往認識水資源，來到這裡看見在地居民們來此洗菜、洗衣服，而鄰近的民眾也會來這附近另一湧泉出口處裝水回去。喜歡這自然湧出的泉水，清澈而源源不絕，人們可以用之洗滌、取之食用，是大自然的珍貴產物，也因之增加了人與人之間互相閒談的情感交流。

金樹老師在這裡舉辦了許多場活動，我參加了「從湧泉、裨海紀遊、鹿寮遺址初探大肚山千年環境與文化」清理大井湧泉環境及種子教師培訓，也參與了「105 年沙鹿區一區一特色推動計畫『天賜瑰寶 · 湧入沙轆』」之湧泉文化與環境的願景座談茶會，喜歡以說故事的方式，結合體驗在地生活，有得喝、有得吃、有得玩，讓參加的民眾更加深刻，一是宣導與教育，二是希望民眾更能體會珍惜這珍寶。

105 年 9 月梅姬颱風過後，吳金樹老師前往查看，發現大井湧泉屋瓦缺損嚴重，怕是會掉落砸傷了人，於是老師便策畫了修復大井湧泉寮的任務，我很肯定地支持參與這個任務。一個地方的興建，代表著一個地方的文化與傳承，大自然與人們生活息息相關的結合，是一項多麼有意義的事情！

原先老師與傳統屋瓦師傅討論工法與建材，本意是整修，但屋瓦實在是太老舊，無法只是做屋頂修整，因此改變成原地原樣重建，這真的是一大筆錢的支出！老師提出這項計畫後，受到台中文山社大的支持與市議員王立任先生的協助，老師本身也負擔了許多，我則是那個“夭飽吵”一定要盡一份心力的學生，「我要捐！我要捐！我也要捐！」，實在是太愛這些地方文化及感動人心的事了，也很佩服老師的毅力。

隨後老師規劃了修復大井湧泉寮及清理周圍環境的活動課程，活動中怕我們累了、

餓著了，需要休息及吃些點心，便又安排在地洗衫班媽媽準備中場休息的水果和活動任務結束後的點心，真是貼心的規劃。

5 月 6 日，老師帶領文山社區大學的學員到達大井湧泉處，先是說明活動內容及分組。老師親自操作割草機，我們戴上手套，就此展開大除草與清理環境的工作，就這樣拿著鐮刀，一手抓著雜草底部，一手大力割除，那種揮刀帥氣的感覺，其實還蠻好玩的，接著就是把垃圾集中。這時忽然有隻鴨子從草叢裡竄了出來，飛了出去，我們超驚呼的，原來是隻番鴨在草叢裡孵蛋呢，好驚奇呀！

另外一組，則是拿著大地板刷，刷洗大井湧泉的水道及清理雜草，這可是要用力刷才能把水裡的青苔清理掉呢。這時陸續有些前來洗衣服的媽媽，看著我們在清洗湧泉水道，便問著你們是哪裡來的？還說著她晚點來好了。我心想，這地方真的是這些鄰里居民常會來用的地方，能來這裡做義工服務社區，真好！大夥一齊做，好快就完成了，好有成就感哦！

我們休息片刻吃著小玉西瓜，而傳統屋瓦師傅與另一個工作者，持續地重建湧泉寮，我兩手拿著西瓜，一邊叫著：師傅休息了，一邊將西瓜送往師傅那。片刻後，我們排隊一個接一個齊力將瓦片傳到湧泉寮旁邊，協助參與重建大井屋瓦的社區文化服務。這傳統技藝工作需要專業的師傅才能完成，我們能做的就只有協助與幫忙這些了，師傅也曾跟老師說這是鄰里的事，他也可以為此付出心力，真是令人感動。如同老師所說：能為故鄉文化略盡綿薄，心裡踏實些了。

鹿寮大井湧泉這裡記錄著人們樂活舒心的生活，也記錄著人們愛物愛民的展現。同年 10 月 28 日老師又辦理了「清湧泉護水源工作假期暨湧泉茶會」繼續這份維護湧泉的工作。湧泉是大自然的禮物，理應宣導人們認識湧泉並愛護著這珍貴的自然資源。

願洪荒留此山川

◎ 圖·文 / 蔡靜宜　　學務組專員

有時候只是一小段路，竟然在穿越大肚山時聞到了淡淡花香，這麼多年了幾乎要忘記這裡曾經是滿園花香的應許之地。

進社大七年，坦白說很多議題對我來說有點沈重，可能跟我長期關注的領域不同有關，意思是我對政治超無感。但我卻清楚的知道，當每任執政者都高喊著拼經濟的口號時，最先遭殃的永遠是生態自然。經濟發展是一頭永遠餵不飽的怪獸，不斷的吞噬、不斷的破壞，讓原本生機盎然的動植物棲地變得支離破碎，和長期佔據新聞版面的空污議題一樣，讓人焦慮卻又無可奈何。

一股莫名的焦慮在走進紅土菜園時竟意外得到救贖。

第一次走進田裡，紅土沾在鞋上，拍不掉只好學著視若無睹。彎下腰認真拔草，只想好好照顧我的菜頭寶寶。不諳農事，只能跟著老師和學員拔草疏苗，竟然也順利的讓我的菜頭寶寶在農曆年前大豐收。載著一車的菜頭分贈同事親友，有一種莫名其妙的幸運的快感。原來耕作這麼輕鬆療癒，難怪滿城的開心農場。

好的開始是成功的一半，受到鼓舞的我再次投入花生的耕作。據說上帝為賭徒設下的頭號陷阱就是一開始的百戰百勝，嚐到了甜頭誰能不乘勝追擊呢？春末夏初，花生的種子落入土中，希望也開始慢慢萌芽。花生帶給人的想像更精彩了：花生油、花生糖、花生酥、花生醬…，花生的週邊產品真的好吸引人，光是想到花生收成可能帶來的巨大收穫就讓人心花怒放。但花生的野性卻更勝蘿蔔，循例每週報到，卻只見滿園雜草蔓生，小花生苗才剛要萌芽就被壓得幾乎喘不過氣，詩人說草盛豆苗稀，每次辛辛苦苦除完草，下次見面雜草依舊不客氣的佔據著本該讓給花生成長的空間，我只好賣力除草，頂著大太陽拔不完的草真的讓人欲哭無淚，農事叫人好憂鬱啊！

還好上帝說了，含淚播種者必歡笑收割。紅土是上帝的印記，會記住這塊土地上每一個曾經努力過的人，相信那些美好依然繽紛。花生在大夥兒的悉心照料下果然結實纍纍，我們如願的榨出了人生的第一瓶手作花生油，有些夥伴巧手製作了花生醬、讓花生豆粕入菜，捨不得浪費花生的點點滴滴，大家集思廣益的發明了各式花生創意料理，種花生竟然種出了美麗新世界，在這裡好事真的”花生”了。

面對大環境的鉅變，破壞原本舒適的生活圈。衝撞體制我們也許勇氣不夠、走上街頭也略嫌膽怯，與其嘶聲吶喊不如動手實作，若想憑藉一己之力讓生活有所改變，就從淺山生活體驗開始吧！

水環境與前瞻建設

◎ 文 / 蔡建福　　東華大學環境學院副教授

於 2017 年 4 月行政院所推出的前瞻建設中，有一項目是關於水環境的議題。包括「不缺水、喝好水」的水資源改善、「不淹水」的防洪面向以及「親近水」的水岸與生態棲地改造計畫。

台灣雖然平均年雨量達到 2500-3000 毫米，但卻是全世界排名十五以內的缺水國家，原因是河流短、流域小且山勢陡峭，無法留住雨水，下雨季節集中也是重要的原因，春雨、梅雨和颱風提供了主要的雨水來源，這些降雨佔了全年七、八成的雨量。然而，雨水無法保存利用是缺水的主因，而極端氣候時代的來臨，短時間太多的降雨，讓這個情況更形嚴重。

然而，在山區河谷建設堤壩儲存雨水，卻又面臨其他嚴重的議題：生態的問題、水庫快速淤積的問題，以及族群文化保存的問題都是難以承受的，政府水資源單位大約三十個水壩工程的規劃因此至今無法執行。

一般而言，建造一座水庫，除了水庫所在的山谷河流，通常還會以引水道、隧道等形式將附近水系上游的溪水聚集，以達到水庫建設的最高集水與發電效率。然而，一個水庫的興建，使得水庫附近廣大的集水區域內的溪流變成乾溪，嚴重破壞了這些地方的生物棲地，也直接衝擊附近居民的農業使用；另外，台灣山坡地的開墾，比比皆是，驟雨過後，滾滾泥流使得水庫的壽命減少，浪費了國家巨型的水庫建設投資；高雄美濃的反水庫運動，也在水資源和族群文化間做了抉擇，受淹沒區域的人類文明與珍稀生態，是大家共同的資產。

欣見水資源建設計畫未以新水庫開發為重點，而是加強原來水庫間的水資源調度、伏流水及再生水的運用，以及推廣節水技術與集水區治理為建設項目，然而，水資源的建設和防洪不淹水的概念卻沒有結合思考。

颱風與梅雨季的驟雨特性，使得台灣成為易致洪患國家。相對於過去一味的堤防加高，這回行政院的前瞻建設將以城市雨水下水道以及區域排水改善為主，河川與海堤整建為輔。但這些都是屬於一般的工程防治，山林樹木的水資源涵養、一般農作區梯田的水源涵養，以及可能的分散式滯洪池、海綿城市的概念，其實更應該被納入討論。

從水資源和防洪兩個基本概念來看，把水留在降雨處似乎比快速讓水流入河川與大海還要重要。洪峰的延遲是免於洪患的基本觀念，而山林土壤的保護，是第一道關卡。

森林是大自然的水庫，植被良好的樹林可以降低土壤的沖刷，延遲、減少雨水逕流的發生，尤其是在水庫的集水區和河川的上游，執政者更該展現最大的決心。日本人為了保護水源，減少洪患，數量眾多的山谷間聚落形成了一個共識，大家合力在集水區的樹林裡蓋一座神社，只留一條小路前往，神社周邊廣大的樹林順理成章地成為所謂的「鎮守森林」，鎮守神明、鎮守林木，也鎮守了家園的安全，確保源源不絕的灌溉及飲用水的來源。

聚落與山林之間的水梯田復育，是里山倡議的重要實踐。藉由大片加高田埂的水梯田，平日作為生產、生態復育的場所，大雨時蓄積雨水，成為聚落避開水患的安全閥。

梯田是一種與產業結合的滯洪池，而另外一種分散式的生態池或景觀池也是家家戶戶可以著手進行的小型工程，透過假日的家庭聚會就足以完成。這樣的社區防洪工程曾在漢諾威的世界博覽會中展演，家庭與社區的小型生態池星羅棋布，平常以低水位的方式呈現，裡面養殖一些水生動植物，避免滋生蚊蟲，住家或公園的生態池也是庭院造景的一部分，只要準備一塊防水布鋪設於池底，儲存的水在八分滿時設計使其自動溢流、下滲，這樣的生態池在夏天時並且扮演了微氣候調節的功能。

平常下雨時，池子所留住的雨水，經過簡易的過濾成為庭園澆灌、洗車、洗地的用水，甚至在高處設立第二個水塔和水管配置，將回收的雨水運用於衛生設備的沖洗。

雨水的回收除了以生態池方式呈現，也可以在建築物的屋簷設立天溝聚集，用大型墊高的加蓋水桶收集，作為家庭非食用與非洗澡洗臉的用水。台灣人平均每日用水量動輒接近三百公升，與歐洲國家的一百五十公升相較之下顯得沒有節制，雨水回收使用配合省水的教育，也是水資源政策的重要環節。

前瞻計畫看似著重在建設，但泰半重要的事情並非建設所能獨立完成，必須更多的觀念澄清與心靈改造方足以成事。所謂的「親近水」，這些與自然結合的水環境改造，也將是水到渠成的最佳生態旅遊與環境教育場域，追根究柢，不需要太多為遊憩而遊憩的多餘設施才是。

前瞻水環境改善計畫的前瞻思維

◎ 文 / 黃于玻
觀察家生態顧問公司總經理
台灣河溪研究網成員
台灣環境資訊協會顧問

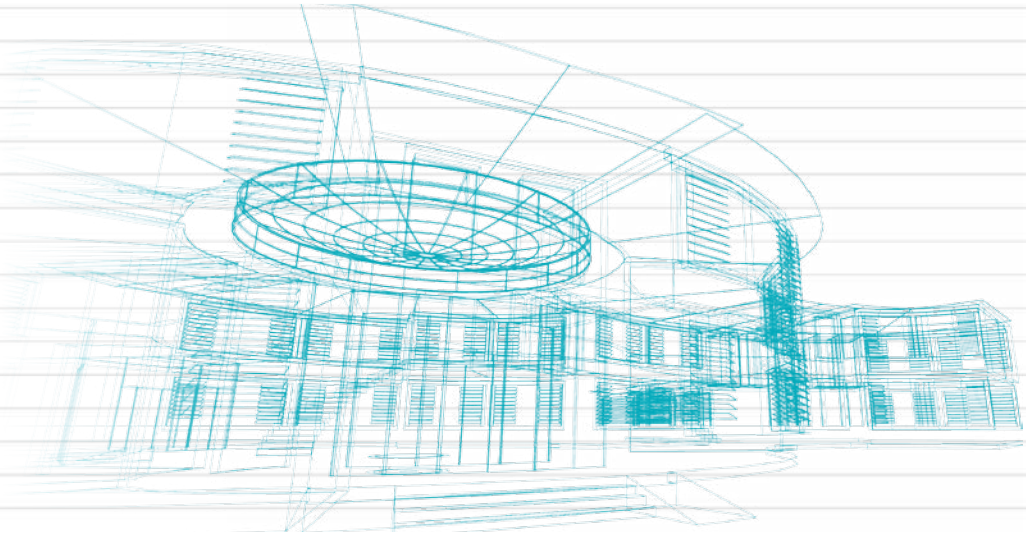
依據前瞻基礎建設之全國水環境改善計畫，政府打算花 280 億透過「跨部會協調整合，對其資源擴大成效，積極推動治水、淨水、親水一體。推動結合生態保育、水質改善及周邊地景之水環境改善，以加速改善全國水環境，期能恢復河川生命力及親水永續水環境」。若上述成真，相信花 2800 億都是值得的投資，因為要達到此目標，不僅是台灣河川得到好處，扭轉公部門對河川的價值觀，改變地方政府提案與執行水準，促進公民參與河川事務，這才是最具前瞻性的。換言之，若不能藉此改變硬體工程思維的提案文化，只是做一些過去常見的綠美化工程，編個 28 億可能都太多了。

筆者對計畫中最有感的是恢復河川生命力。此浪漫抽象的一句話，如何變成具體之行動方案，應是這個計畫成敗與否的關鍵。想恢復河川生命力，首先要先同意河川是有生命的，若無生命如何談恢復？其次是承認我們的河川生命受到威脅，已經生病，甚至死亡，所以才要恢復。站在此前提下，若把一條河川當作是一個人來對待，應該較容易構思所謂的生命力。一個有生命力的人，我們大致上會這樣描述，她應該是健康、充滿活力與朝氣，與周遭的人及動植物維繫良好關係，樂於助人，面對困難展現韌性，勇於突破，具有獨特魅力與性格。因此，一條有生命力的河川，應該具有下列條件。

一、生命：一個人失去生命，一切都沒有意義。河川提供各種生物（含人類）生活的條件，這樣的生命應該是多元的，是豐富的。所以當我們看到有人釣魚、游泳，有很多的生命體在利用這個河川，我們自然能感受到她的生命力。因此這個條件的關鍵是生物多樣性，尤其是一些對環境要求較高的生物（如毛蟹與食蟹獴），都能優游其間，自然是旺盛生命力的展現。

二、健康：一條水質不佳的河川，垃圾載浮載沉，就算有魚蝦，也是在惡劣的環境中苟延殘喘，實在令人難以忍受。因此，健康的河川最基本的要求就是把水弄乾淨。前瞻計畫中，將水質改善納入是非常值得肯定的；若水不乾淨，再多親水或景觀設施都是毫無意義的。

目前常見的做法，是將髒的水利用礫間處理等工程手段予以淨化或將其截流，然而，更前瞻的應是不讓髒水流入，畢竟預防重於治療，平時保持健康與生病就醫治療相較，前者要划算得多。要避免河川污染，許多工作就必須仰賴民間團體的支持，光靠政府的力量是遠遠不足的。當有更多的人參與巡



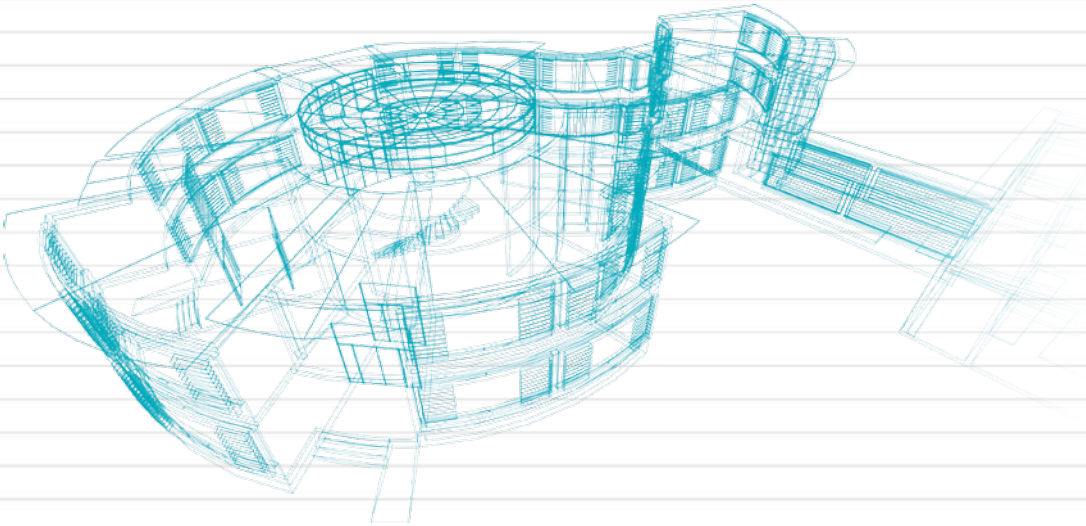
守或維護等工作，對這條河川就有更多的感情，對於污染情事，耐受度低，管得就勤。水越乾淨，越有成就感，也就更投入。政府應與民間攜手，加強維護管理手段，引發正循環，讓河川乾淨變成大家的事，而不只是政府的工作。否則，每年編列硬體維護與操作費，總是治標不治本。

三、堅韌：堅韌不是不會倒下，而是倒下後很快就爬起來，也就是面對困境的適應與恢復能力。在實務上，我們過去比較著重在硬體工程，強調安全及一勞永逸的概念，所以每個工程都變龐然巨獸。但就像恐龍一樣，為了維持龐大的身軀，就喪失了靈活度，最後終被小巧的動物所取代。每個硬體工程都要維護，而且越大的量體，越經不起破損的風險，就需要越專業的人力及昂貴的經費。

然而，從過去的經驗，尤其在台灣、日本等天災特別頻繁的國家，與大自然的力量相比，我們的力量微不足道，當大自然發怒時，我們唯一能做就是讓一條路給水走，等水走後再收拾。所以，低量體、低專業（一般民眾經受訓即可處理）及高頻度才足以應付老天爺的無常。在自主防災上，台灣已有傲人的成績，如何將硬體與軟體整合成韌體，將是最前瞻的構想，例如南投東埔蚋溪的滯洪池或政府越加重視的掌水工及農塘復原，都是利用時間與空間的緩衝，同時達到利用水資源及減緩災害程度的有效措施。若能將韌性城市之概念，推展在都市河川的生態復原與改造，相信在全世界都是很前瞻的。

四、多功：一個人在工作、家庭、朋友間，都會扮演不同的角色及提供不同的功能。一個工作狂或是宅男，或許在某些場合上出類拔萃，但我們更希望她的表現是全方位的。河川對人類的功能，除提供防洪及排汙外，親水也是現在民眾所關切者。就親水而言，每個人要的不盡相同，雖不能滿足所有的人及或其他生物，但至少要尊重他們的需求，而不是擴大某一種功能，而忽略了其他人與生物的權利。

其中最典型的莫過於河濱公園，雖然河濱公園對許多民眾是很好的休閒場所，但就河濱所能提供的服務而言，其尚包括提供動物棲息躲避、樹木生長、生態廊道、降低水溫、調節微氣候、攔阻污染的功能，因此，如何融入多功設計，至少不能影響既有功能就是設計師的本事了。目前最流行的還地於河，



不是不利用河川，而是過去人類搶地所帶來的效益，還不如河川本身所提供的好處。換言之，河川經營這塊地比人類高明，所以還給她。

五、美麗：河川景觀美化大約是這波提案中最常見者，各種景觀設施如：造型欄杆、押花地坪、特色桌椅、花台花海、彩繪光雕…等，鈴鐺滿目。然而前瞻計畫中所支持的是地景的改善，而不是景觀綠美化。河川經過百萬年大自然的雕塑，每條河川都是精美的藝術品，只是我們不珍惜，所以髒了、破損了。所以重點是想辦法恢復其原貌。我們的對待應像整形外科，將被毀容的河川修復，而不是醫美，試圖改變其容貌。當然，有些河川氣色不佳，很難在短時間展現其風華，適度妝點實有其必要性，但讓她戴上面具裝做別人，就太過了。簡言之，自然就是美。

六、魅力：魅力就是吸引人親近的能力，除外表外，我們更注意她的獨特風格。一條河川展現的魅力也是如此，我們要看到是她的獨特性，一是地景、二是生態、三是人文。因此，每條河川的營造，都應該是獨一無二的，第二條清溪川、第二條中港大排、第二條…，只要是看到第二，就不前瞻。我們可以學習好的經驗，而不是抄襲。好的經驗珍貴的是如何操作的過程，而不是結果。要讓她有魅力，就要深入了解她，盤點她的優缺點，優點保留，缺點改善，順勢而為，而非扭轉乾坤。所以，我們不想再看到沒來由的櫻花大道、自行車道、河濱公園及礫間處理，任何設施都應因地制宜，與地景、生態與人文元素融合，即使是一樣的設計，也要述說不一樣的故事。

前瞻水環境改善計畫執行至今已過半年，其中多數仍未符其恢復河川生命力之宗旨。然而在民間團體監督與協力，以及許多公務員願意跳脫既有窠臼，努力學習下，確有看到改變，但也看到許多地方政府仍只將其當作一般工程在執行。

改變需要時間，除了知識與技術的掌握外、提案文化的改變、生態保育理念的融入及公私協力平台的發展才是這個計畫中最前瞻者。多看、多聽、多談、多想，不急著把錢花完，一條條河川恢復生命力，一個個故事正在誕生，希望下一代看到我們是種一棵樹給他們乘涼，而不是給他們一個破舊的欄杆。

陽明山大縱走之山林美學

◎ 圖·文 / 林文和

106 年『山林美學』講師

台灣目前共有 9 座國家公園，其中位於北部的陽明山國家公園，1985 年成立，面積 11,338 公頃，以大屯山火山群等特有的火山地形地貌著稱，園區內火山口、硫磺噴氣口、地熱及溫泉等景觀豐富，是個火山地形保持十分完整的國家公園；受到緯度及海拔影響，氣候分屬亞熱帶氣候區與暖溫帶氣候區，季風型氣候極為明顯，是陽明山國家公園的特色。

初春時，色彩絢麗的杜鵑及楓香嫩綠的新芽，將陽明山裝扮得繽紛亮麗、生氣盎然；夏季，霧雨初晴後，擎天崗的草原彷彿瀰漫著一股青草的芳香；秋季來臨之際，大屯山、七星山至擎天崗一帶的芒草隨風搖曳，並綻放紅色花穗，交織成一幅盛名的「大屯秋色」；歲末寒冬時，因受東北季風影響，山區經常寒風細雨紛飛、雲霧繚繞，別有一番詩意。陽明山國家公園由於緊鄰人口稠密的臺北市，山清水秀的園地，是台北的後花園，扮演起「都會國家公園」環境保護及解說遊憩的重要角色。

要了解認識台灣的環境資源，用腳來行走探索國家公園是最便利及快速的方式。一群台中文山社區大學山林美學班好友夥伴們趁著寒假，結伴在 1 月 13 及 14 日以兩天的時間，挑戰陽明山國家公園的東西大縱走，陽明山東西大縱走是一條位於陽明山國家公園的長程縱走路線，距離長達 24 公里，海拔高度全程上下坡都接近 2000 公尺，可登頂頂山、石梯嶺、竹篙山、七星東峰、七星主峰、大屯主峰、大屯南峰、大屯西峰、面天山、向天山等 10 座山峰，單一日走完陽明山東西大縱走十連峰行程需 10 ～ 12 小時以上，考驗山友體力與耐力，因此也成為許多山友磨練體能、挑戰自己的超級健腳路線。

此次的行程我們是以兩日的時間來完成陽明山縱走活動，除了挑戰自我，也希望能以較充裕的時間欣賞體驗陽明山國家公園之美。第一天 13 日清晨 5 點 30 分大夥就在台中朝馬統聯客運車站集合，搭乘 5 點 55 分往台北的班車直達台北，再轉搭捷運抵達劍潭站再分搭公車或計程車到風櫃嘴登山口。

從風櫃嘴登山口起登，走在頂山石梯嶺步道上沿途芒草過人隨著東北季風搖曳，十足陽明山秋天的景色，駐足向北可遠眺台灣的極北基隆嶼，不久就來到頂山，完成拓印蓋章後，前方就是石梯嶺了，沿路處處可見野生水牛的腳印與糞便，陽明山國家公園管理處 (下稱陽管處) 還豎立告示牌特別提醒大家注意水牛出沒，保持距離請勿驚擾以策安全；緊接著踏上擎天崗環形步道，近 11 許時登上竹嵩山，眺望台北市區 101 大樓近在咫尺，打卡拓印後，下到鼎鼎有名的擎天崗大草原。

這裡也是大台北地區民眾假日休閒遊憩的最佳去處，但曾經發生遊客被水牛撞傷的國賠事件，陽管處因此做了圍籬護欄，一方

面防止水牛闖入一方面也提醒遊客不要離開步道，雖然在大片草原中顯得突兀，但也是管理上不得不做的措施。

在冷水坑遊憩服務站前的菁山吊橋見台灣的國鳥 - 台灣藍鵲群起飛舞，路過的遊客驚聲連連。下午緊接著挑戰台北市的第一高峰 - 七星山東峰及主峰，七星山步道從冷水坑登山口開始就是一路陡上的步道，植物轉為箭竹林，過午後東北季季風逐漸增強，走在與人同高的箭竹林內加上強勁的東北季風的吹襲，讓人攀登更加吃力，好不容易登山上七星山東峰 (1108 公尺)，最高峰七星山主峰就在前方不遠處，約 3 點許登上台北市第一高峰七星山主峰 (1120 公尺)，此時雲霧升起加上風勢冷冽，大夥合照後就迅速下山。

4 時左右回到陽明山遊客中心巧遇天邊彩紅，大夥補拍了多張照片，隨後就搭乘公車到北投晚上住宿地點 - 中途國際青年旅舍，簡單的住宿環境，服務人員親切，設施乾淨，是背包客不錯的選擇，晚餐則在附近的快炒店簡單用餐，大夥聚餐敍舊，溫馨又省錢。

第二天 14 日一大早祝哥為大家排隊買了北投當地有名的早餐蘿蔔絲餅，為我們儲備今日西線縱走的能量，7 點 30 分我們搭乘了公車來到清天宮登山口，8 點我們做完登山祈福儀式後，沿著面天山向天山步道起登，一開始是在雜木林內行走，過了小稜線就來到向天池，向天池是個火口湖周邊群山環繞，目前正值冬季缺水湖水乾枯，但湖邊仍有遊客曬太陽做運動吸收大自然的靈氣；接下來爬個坡就登上了向天山，由於位處稜線上視野頓時開闊，陽光普照，大家心情也跟著開朗起來，大步邁向前方的面天山，約 10 時許就登山面天山。

站在山頂的平台遠眺淡水河出海口及遠方的台北港，腦海中浮出百年前開港繁華景象真是不堪回首，大夥在反光板下的山頂界樁合照高喊「山林美學虎～虎 - 虎」的班呼後，往大屯山主峰步道前進，大屯山系步道有大屯西峰 (982 公尺)、南峰 (957 公尺)、主峰 (1092 公尺)，雖然各山峰海拔高度不高，但沿線下下上上，有些路段還蠻具陡峭的需拉繩索而上，尤其是登山口至大屯南峰路段及大屯西峰下山路段更是陡峭，需手腳並用方可通行，最後終於在下午 2 點多登上本行程最後一座山大屯山主峰，完成此次的陽明山東西大縱走行程。

站在山頂遠眺整個繁榮的台北市，新店溪基隆河匯集的淡水河在下午的陽光照耀下閃閃發亮，觀音山座落在前方，淡水河口台北港一覽無遺，回望來時路，真是不虛此行；下到在二子坪登山口搭乘公車到劍潭捷運站，梅子貼心為大家訂了士林比臉還大的大雞排及清心的大杯綠茶，大夥席地而坐不計形象的大口大口啃著雞排喝著綠茶，瞬間回到年少時光，搭上捷運回到忙碌的台北車站，轉搭下午 5 點 30 分的統聯客運約 7 點 30 分回到台中可愛溫暖的家，結束此次快樂有意義的陽明山東西大縱走活動。

此次的行程我們主要以搭乘大眾運輸做為代步工具，住宿背包客的青年旅館，吃著簡單的快炒店及自己的行進糧，秉持低碳登山的原則，以最環保最節省的方式來登山。雖然較耗時繁瑣，但只要事前做足準備，也能快樂平安的登山。首要感謝梅子班長為我們細心用心規畫此次的行程；淑勤為我們掌管財務，讓我們所繳的 2000 元費用還有找，真是有吃好玩又有拿；感謝祝哥開車為我們接駁減輕大家的負擔，還有一大早為大家排隊買蘿蔔絲餅，感激在心頭。當然最重要感謝這次參加活動的夥伴們，明仁、甫明、阿賢、美美、宣尹、奎吟、金鳳、淑嬌、瓊書、婷婷、力安等，有你們的陪伴互相扶持讓我有機會完成陽明山東西大縱走行程，雖然在國家公園服務了 20 幾年，還是第一次如此深入的體驗瞭解陽明山國家公園，真是謝謝大家！

與生活同行－

走讀在地的人心、陪伴與溫度

◎ 圖 · 文 / 陳怡君 (小金)
106 年『生活中的人權』講師

走讀在地的人心 - 生活中的我們

習慣在意別人、觀察別人，是許多人與生俱來的天性。小學時期，老師問會的舉手，大家總是搶著回答，想藉此博得老師的稱讚與青睞。長大後反而和孩提時期相悖，大學老師詢問問題時，同學們總會在舉手前，先看看前後左右是否有人和自己相同，若有人舉手才安心地也舉起。團體的討論也總比個體的發表來的有效率和踴躍。

或許是人性，當一個人在時間的大半均專注在觀察別人上，通常會注意到對方有很多的不足，很少人觀察後會只看到別人的優點。閱讀正好相反，除了提供能好好觀察別人和社會的面向，也同時會因此反省自己，從中借鏡凝聚自我的需求。

隨著閱讀書籍、繪本、講義、短片、分享…，隨之印證自己在人生中體驗到的傷疼，修正、微調、丟掉一些會讓自我無法認真生活的觀念，轉而設定新的目標，逐步學習以正面能量觀看事情，讓自我充滿能量。人能從閱讀和交流中為自我設下目標，就會為生活帶出希望。

走讀在地的陪伴 - 生活中的課程

老是說上課的條件是需要「眼耳鼻舌身意」。眼睛要看著讀本、耳朵要打開聆聽、鼻子要嗅出好咖啡好茶的蹤跡、嘴巴則是念書和品嘗、身體要跟著共讀旅行、腦袋要跟著思考、放空與放鬆自在。這樣才能達到幸福的閱讀條件。

甚麼是幸福？每個人都有自己的一套生活方式和生活哲學。而我對幸福的定義是：幸福就是許多好好的綜合。

從課堂中的學期讀本、每週講義、分組團體分享、個人交流、移地教學…. 等各式共讀課程設計中，一同聚焦探索、振動交流的尋覓屬於自我的生活幸福規劃。不管活到幾歲，應當都要好好讀書、好好吃飯、好好休

(圖一)在地思考的播種：小金老師從故事、圖片中引導生命中的人權即生活、多元即感受往往只是一念之間。

息、好好運動 (跑步和散步都一樣好，重點是選擇適合自己的、能讓自己舒服的)、好好工作、好好和家人相處…。

在逐步實現這些諸多好好的背後，會發現最重要的是，倘若能好好照顧自己，把自己當成自己最堅強的後盾。這樣，更多的好好都會跟著實現，而自我的幸福也會成為四周圍所有你關愛的和關愛你的人的幸福。

走讀在地的陪伴 - 生活中的溫暖

聽同學們你一言我一語的討論大肚山上有很多很美的步道；或是推薦哪個縣市的休閒農場很寬敞舒服，會讓到那個地方的人，感到氣量宏大、增進閱讀效率，也使交流更有動力；或是下次可以推派人主辦，安排一場戶外讀書會，讓在地的我們，能「好好的」親近人文與環境…。而且進行一場戶外走讀，讓閱讀由室內延伸至戶外，就名符其實地實踐了小金老師一直掛在嘴邊「好好的」讀萬卷書，行萬里路的真諦了。

看著眼前共同相處的學員臉龐，心裡頗有些感觸。由於性格喜靜，雖自小在台灣土生土長，也扎根在台中十幾年，然而台灣各處名勝和大肚山對我而言，真正開始熟悉，卻是在接觸文山社大之後。因為文山社大的多次邀約走讀、因為接觸文山社大其他課程與老師們的緣故，更因為「生活中的人權」讀書會學員們的熱心與溫暖，讓我配合著自己的步調，慢慢深入感受和覺察這個我所熱愛的生長地域。

對我而言，來社大上課是一件寓教於樂的體驗。與其說我在這裡教書，不如說試著與社大和學員們用柔軟的方式碰觸與交流。課程中所面臨的困境一同解決，經驗共同分享，用實際的共享和走讀豐富了彼此的生命，促進了更美的社會想像。誰說如斯平實的走讀生活中的人心、陪伴與溫度，不是最好整合自我的一個助力與展現呢？

(圖二) 讀萬卷書行萬里路之走讀生活 - 深入鹿草，從文化體驗裡實踐做中學的真諦

按怎面對地球暖化

◎ 文 / 王洽溢
106 年『易經的現代人生策略學』班學員

佇當今拄著地球溫度一直衝懸的年代，全世界逐國的政府，攏誠認真底想辦法來減緩溫度上升的問題。雖罔口號喝甲誠響亮，真可惜逐家所做的行為，煞是提懸地球溫度的作法。親像放煙火、放炮仔等造成地球熱氣的做法，欲按怎減慢地球的暖化咧？

首先咱愛對家己做起，改變咱慶祝節慶的方式，放炮仔的鬧熱方式，改放錄音炮仔聲，抑是放鬧熱的音樂聲，仝款會使達到鬧熱的目的，人人注重環保、節能減碳，淨化環境，來減緩地球溫度提懸的速度。逐家攏知影，造成地球暖化的主要原因，是空氣中充滿著污染的二氣化碳。樹仔會當吸收空氣中的二氧化碳，產生氧氣，減慢暖化的效應，改善空氣品質，猶閣會使阻擋、反射、吸收日頭的輻射，吸收燒氣，調降熱天的溫度，有減慢暖化的功能。

樹仔對咱的生活環境影響誠重要，咱愛好好保護伊，予有真好的生長環境。樹大好遮日，為著咱囝囝孫孫有好的生活環境，咱愛加種寡樹仔，更加愛好好仔照顧，予順利長成大樹，通好予咱的生活環境清氣，有好的空氣品質。真可惜咱所生活的環境，四界看著的，攏是人造的設施，親像用紅毛塗鞏的花台，用點仔磟舖的道路，用這種袂滲水的材料，甘那考慮著施工方便，煞無顧著樹仔的生長環境，造成真濟樹仔的生長環境穩，加速暖化，影響著咱的生存。

為著咱生活的環境品質，咱愛加種樹仔，好好仔照顧，予平安長大，減緩暖化，咱的生存才會當繼續。欲減慢暖化的時日，猶閣有減少製造暖化的原因，汽車排氣製造污染，產生熱能影響真大。

所以咱愛減少家己駛車的機會，盡量坐公共運輸工具，或者騎跤踏車，用怙行路的，減少製造暖化的因子。加食蔬菜莫食肉，減少動物產生的甲烷排氣，減緩地球暖化的速度，只要人人對自身做起，自然著會影響衆人形成風氣，減緩地球的暖化，人人有責任！

奈良東大寺參訪之行

◎ 圖 · 文 / 王國雄
106 年『自然人文生態之美體驗解說』講師

班上於 3 月 17 至 21 日，這般春暖花開的季節裡，陸續參訪日本京都、奈良及大阪。5 天的行程採取自由行，由於成員多且年齡高、青年旅館住宿地點選擇及訂定、陌生的環境、複雜交通轉運系統，例如擁擠的公車部分成員如沒搭上如何因應，克服這些種種問題點皆有賴全體成員行前分工合作的運作。搭著當地夥伴們高度的配合，使得此次高難度的參訪行程得以圓滿完成。行程如下：

京都：八坂神社、祇園 、花見小路、錦市場、河原町、京都車站 (京都塔)、東本願寺、嵐山公園、渡月橋、天龍寺、竹園、金閣寺道、三十三間堂、二條城、清水寺、地主神社、三年坂、伏見稻荷大社。

二條城

奈良：奈良公園的東大寺、三月堂、二月堂、正倉院、春日大社。

大阪：心齋橋、道頓堀、大阪城公園、上天守閣、臨空城 outlet。

大阪城公園、上天守閣

嵐山公園

伏見稻荷大社

金閣寺

清水寺

因限於篇幅，僅從此行擇一淺談東大寺。

東大寺是第二天的行程，從京都乘 JR 奈良線於稻荷駅下車，再轉公車到世界最大的木造建築一東大寺，東大寺位於日本奈良縣奈良市雜司町，是華嚴宗大本山，距今約有一千二百餘年的歷史，因為建在 (奈良時代) 首都平城京以東，所以被稱作東大寺。1998 年作為「古都奈良的文化財」的一部分被列為世界文化遺產，佛寺是 728 年由信奉佛教的聖武天皇建立的，東大寺是全國 68 所國分寺的總寺院，這也是我們列入參訪重點的原因。

我們一入口就被可愛的日本鹿群 (Cervus nippon) 所吸引，好奇的學員一開始還不太敢接近，後來發現牠們不怕人，還主動靠近要鹿仙貝來吃，知其個性後，學員們即放心跟牠們玩起來，可愛的仙鹿讓人備受療癒。

奈良公園為什麼有這麼多鹿呢？因為鹿在奈良位階相當是仙鹿；相傳西元 710 年遷都奈良，當時藤原氏守護神騎著白鹿遷移到現今的春日大社。奈良的鹿從那個遙遠的年代就一直存在奈良公園，也因此被稱為神的使者。奈良公園裡的鹿，代代繁殖至今已經 1300 多年，據說現在奈良公園裡，仍存在後腳有白毛的鹿，奈良人相信那些有白毛的鹿是神的使者的後代，如果看見那些稀有的後腳帶有白毛的鹿會帶來佳運。

有人問說既是仙鹿那為什麼每隻公鹿的角都被鋸掉，因為從江戶初期開始，為了避免鹿角頂人、公鹿發情互相攻擊之危險事件發生，開始有了切鹿角的祭典。公鹿們每年早春鹿角會自然脫落，4 月開始長出新生鹿角。因此在每年秋天鹿角已經成熟乾硬的季節，進行切鹿角儀式。鹿角沒有神經，切割鹿角，公鹿不會有疼痛感。儘管如此，公鹿

東本願寺金堂

還是不願被切掉鹿角的原因在於，鹿角是展示猛男雄風的象徵，所以掙脫不願被切割。

日本鹿來搶鏡頭

我們經由參拜道來到南大門，南大門本身被稱為國寶，巨大的木造門，有著讓人感受到大寺廟的雄偉氣勢，兩邊大門裡有高度約 8 公尺的國寶金剛力士像，在左側嘴巴開著的為阿形，在右側嘴巴閉著的為吽形，大門後有重要文化財石造獅子像，巨大的木柱下還是原始的柱石，這些像被認為是在以運慶為中心時所建造的。因為參觀的遊客太多，我們要拍團體照都很不容易。

東大寺的南大門

大家隨著人潮由有著金剛力士像迎接的南大門進入，往參拜道前進將看到中門，這裡也是重要文化財。南大門有著穩重的建築，相對下中門是清爽且讓人能夠感覺到和原點的高雅設計，在中門有四大天王之中守護東方的持國天王和守護西方的兜跋毘沙門天王。這裡和南大門的金剛力士像，都是我們到東大寺不可或缺的必看景點。在穿過中門後就是東大寺的金堂（大佛殿）。高 46.8 公尺、寬度 57 公尺、深 50.5 公尺的巨大木造建築，為世界最大的木造建築，讓大家目瞪口呆、驚嘆不已。東大寺在 743 年聖武天皇頒布大佛建立之詔，經由反覆的遷都，一直到了奈良才建立了東大寺。之後也遭受過幾次的戰火和重建，才能將這原本的相貌傳承至現代。在大佛殿前，有著國寶「金銅八角燈籠」。高度 4.5 公尺，獨有的美感讓人目不轉睛，這燈籠承受過了戰國時代的戰火，才能讓這奈良時代被製作成的相貌流傳至現代，大家在這國寶歡呼雀躍。

大家在金銅八角燈籠國寶前歡呼雀躍

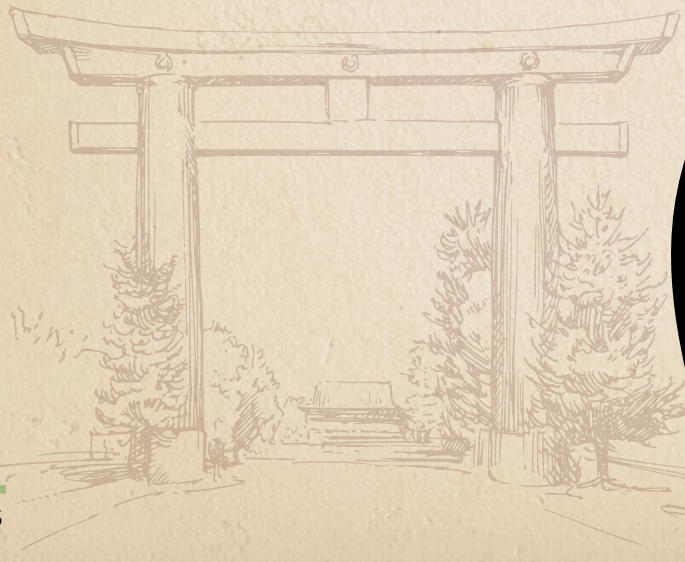
我們進入大佛殿中仰視著東大寺大佛殿的正尊「盧舍那佛」，大家通稱為「奈良大佛」，大佛高 15 公尺以上、總重 380 噸，是世界最大的青銅佛像，見到這座大佛頭我們頭必須都要抬的高高的。心中無比震撼，能親自看到盧舍那佛像以本尊鎮座著，是象徵著宇宙存在的大佛。

在本尊大佛左右邊的為如意輪觀音坐像和虛空藏菩薩坐像，三尊佛像被稱為三尊形式。大佛殿裡盧舍那佛像後方，有四天王裡北西方的廣目天王立像和北東方的多聞天王立像。我們接著是在大佛像旁聳立的柱子，上面有著和大佛像鼻孔一樣大的洞，近看更能夠真實體驗到大小。據說鑽過洞口就可以無病無災的，大家來這裡一定要試試看，主要是鑽過洞口的體驗，雖然洞口看起來大概是小小 25 公分乘於 25 公分，不過不一定瘦得比較容易通過，我們之中還是有嬌小的夥伴試幾次後才通過，我也在美芳的幫助下才很勉強鑽過！

之後我們參訪大鐘樓，鑄造於 752 年左右的日本國寶，重達約 200 公斤，需要以八人為一組來拉動套在撞鐘槌上的繩索才能撞響大鐘。其建築格調融合了天竺和中國唐代的古風，屬於日本三大名鐘之一。大鐘樓週邊有老樹喬木狀的馬醉木，我們就一起和老樹及古鐘拍照。接著拜訪法華堂（三月堂）及二月堂，之後沿著若草山續到另一建於西元 710 年列入世界文化遺產之春日大社。這些都是很難得的經歷啊！

鑽過門柱洞口的體驗

東本願寺正門



參訪文昌公廟趣聞分享

◎ 圖 · 文 / 蔡德瑋
106 年『走讀台中 · 古道奇濱』班學員

圖：文山社大學員參訪文昌公廟 (攝影：巢維芳)

直到這學期參加「走讀台中 · 古道奇濱」參訪，才正式認識這座廟宇。想於此文中和大家分享上課時聽到之趣聞。

文昌公廟正面跟萬和宮相隔一條路，名為南興巷。巷口稍有曲折，巷內大而巷口小，看起來有點彆扭。原來文昌公廟的部分前殿跟階梯蓋在道路用地上，一言以蔽之，是違建。其實違建之説對文昌公廟並不公平，當年市府擬定「南屯老街都市計畫」尚未公告實施，而文昌公廟剛好也在同年遷建。待市府公告後，文昌公廟才發現前方一小部分位於計劃巷道。因此是先有合法建築物，土地才被劃為道路用地，在錯過之下變成違建的。

這下尷尬了，房子才剛蓋好，難道要敲掉嗎，應該如何處理才能兩全呢？民國 99 年，文昌公廟委託黃慶聲老師與多方人士協助下，成功讓文昌公廟被登錄為台中市歷史建築，其結構、外型、顏色等，不得任意變更，才免於被拆階梯還地，保留了現今巷口曲折的樣子。

參訪過程中，廟方人員看到黃老師率文山社大學員到訪，熱情的拿出文昌筆相贈，祝福每個人下筆順暢，學生金榜題名，上班族升官加薪。

臨走前筆者注意到文昌公廟有「開智慧法會」的服務，正好在報名期間。詢問得知價錢只要 300 元，十幾年沒漲過價錢，心裡驚呼真是好便宜啊！不禁懊悔自己太晚認識文昌公廟，如果早點開智慧，也許求學過程會更順遂吧！

圖：文山社大學員在文昌公廟前合影 (攝影：林宛蓉)

見證文化資產：清武家廟的二三事

◎ 圖 · 文 / 康雅惠　　106 年『走讀台中 · 古道奇濱』班學員

去年 7 月底，台中晉升為人口第二大城市。這是台中從清治時期開發至今三百多年來的一項里程碑，身為台中人，看著居住工作的城市蓬勃發展自是感到高興，但細究自己對於台中過往歷史，包含古建築物、傳統聚落、考古遺址等的認識卻是付之闕如。僅知表面，不解意義，因此決定修習黃慶聲老師在文山社區大學開設的「走讀台中 · 古道奇濱」課程，好好認識台中先人留下的遺跡與文化地景。

透過老師幽默的口吻，佐以豐富的照片文章與戶外實際走讀，認識了許多座落在台中各區的古蹟建築，也聽聞背後的種種曲折故事。有財團建商為了開發都更的經濟利益，擅自用怪手推倒毀損已列為古蹟宅邸的不幸事件，也有老師與文化人士如何積極奔走，為保護遺跡資產起身捍衛、訴諸政府媒體的正義聲舉。而在眾多古建築人事物中，又以清武家廟的故事令我印象最為深刻。

清武家廟，本是清代來台開墾，開發了葫蘆墩圳一帶。今日西屯區重要代表人物廖朝孔後裔居住的三合院祖厝，後改為祠堂家廟（垂裕堂）紀念廖朝孔和歷代張廖祖先。2007 年有一日，黃老師在睡夢中聽見一名穿著藍衫古裝的老人家託夢說道：「黃先，趕快起來，袂赴啊 ...」，意外促成釐清家廟一筆記載資料。當時在研擬編寫廖朝孔傳的黃老師，正對家訓傳記內容中廖朝孔之真實出生與卒年存有疑問，故夢醒後即聯絡祭祀公業廖學志主委並邀請見證人，同至主祀先人廖朝孔的清武家廟上香秉告、執筊獲准開神主牌。

原來乍看一整面的神主牌，實為兩面牌子合併組成的「公媽牌」，各有張大公和祖媽的生卒年（註：生廖死張），故家訓記載的生年正確，但卒年則誤記錄成祖媽的卒年。想不到神主牌藏有如此玄機，經黃老師協助驗明神主牌正身內容，相信在九泉下的廖朝孔公了卻心願，必是歡喜不已了。

圖一：清武家廟的建築展現「前水池、後果林」的傳統客家風水觀念（攝影 / 張崴耑）

圖二：清武家廟正面，屋頂為北式風格，顯現「差序格局」(圖片取自維基百科)

圖六：黃慶聲老師帶領文山社大學員參訪解說清武家廟(攝影/張正廷)

圖五：清武家廟 97 年秋祭，恢復詔安客家三獻禮(攝影/黃慶聲)

圖三與圖四：2007 年 5 月 23 日黃慶聲老師輔導清武家廟裔孫， 開啟神主牌考據廖朝孔的生平歷史(攝影/黃慶聲)

而今清武家廟每年仍維持三次祭祖，分為誕辰、春祭和秋祭，在循古禮的祭典儀式背後也有一樁關於語言的逸事。其先人廖朝孔來自漳州詔安，是講詔安客家話的客家族群，但後代子孫受環境影響，大多已「福佬化」不識客家話，祭祖時也是講祖先聽不懂的閩南語。在黃老師的建言下，2008 年祭祀時，公業主委即請來會説客語的張廖家族耆老，全程以客語祭祖，可是現代多數子孫又聽不懂客語，只得再用閩南語翻譯一次。經由家廟祭祀先祖，子孫可以長久地凝聚一脈，但客家文化語言就更需要努力去傳承維繫了。

昔日祖先「唐山過台灣」需渡過海浪湍急洶湧的「黑水溝」，民間傳説 10 去 6 死 3 留 1 回頭。今日在日新月異科技輔助下，現代人只要搭乘飛機數小時，就能飛抵海外到達世界各地。從前，傳統住宅是由廳堂護龍組成的三合院四合院，如今主流建築是鋼筋水泥打造的大樓華廈。

儘管滄海桑田物換星移，流傳至今的遺跡之歷史意義與先人精神是無法取代的。這些歷歷均是曾於這塊土地居民們所留下的具體見證。期盼台灣、台中人一同維護文化資產，無論是如同清武家廟的有形歷史紀念建築，或是無形的語言民俗，在時代變遷的歷史洪流下都能屹立永存，長鳴裊裊餘音。

圖七：黃慶聲老師講解廖朝孔神主牌位(攝影/張正廷)

圖八：文山社大學員於清武家廟前合影(攝影/王榮裕)

淙淙流轉 千年的歷史河之光

圖 1. 走讀惠來遺址

「走過大甲溪，田園真美麗……」

課堂裡，黃慶聲老師拉胡琴唱著《台中真是一片好土地》，悠揚的歌聲，彷彿一道承載著故鄉記憶的溪流，淙淙流過歷史的每個角落。

課堂外，我們沿著歷史的長河，溯溪而上，尋找著那曾經生活在溪流旁的生命故事。他們有的在古早的河濱旁築起高腳屋、燒起裝盛食物與水的陶器，或許是「惠來遺址」裡伴著鯊魚骨長眠的孩子，又或許是「安和路遺址」裡與孩子相擁而視的母親，他們屈著身子躺在泥土裡，直到千年後的我們從泥土裡尋回那些被遺忘的記憶，屬於這座城市的記憶。

南屯溪、筏子溪、柳川、綠川、港尾溪、葫蘆墩圳……一條條屬於臺中的生命之河，伴著潺潺溪水，訴說著當年先祖胼手胝足的開墾歷史，以及漢人與平埔族人之間的恩怨故事。

於是我們來到「萬選居」、「清武家廟」與「張廖家廟」，見到「六館業戶」後嗣子孫延續的繁茂枝葉；在「摘星山莊」、「筱雲山莊」與「呂家頂瓦厝」，我們見到了先祖透過那一幅幅雕刻、書法與彩繪，想告訴後代子孫的叮嚀與祝福；在大雅，我們沿著古道，在筏子溪的源頭嗅著金黃色的麥香，並探望那樸實的「謙興堂」；在西大墩，我們拜訪了好客的「懿德堂」主人，並跟隨著

圖 2. 參訪搶救成功的古蹟南屯瑞成堂

◎ 圖 · 文 / 張崴耑
106 年『走讀台中 · 古道奇濱』班學員

「萬和宮老二媽」的步伐，沿著思鄉之路一路到達「大魚池烈美堂」；在南屯，這條名為「南屯溪」的母親之河，領著我們來到「溯源堂」，體驗那蜿蜒流過、先人吟詠過、生活過的故鄉土地。

記憶裡，家人常會牽著孩提時的我，從當年中港路下到一旁的田間小徑，一路走回朝馬的家。夜裡，四周常能瞧見漫天飛舞的螢火蟲，在稻田裡閃啊閃的，宛若繁星。孩提時的我，並不曉得周遭一切所代表的意義。直到一座座高樓立起，溪流藏入地底；而車水馬龍的繁華街道，與一棟棟閃著霓虹的百貨公司，取代了稻田裡的點點螢光。我好像得到了一些東西，也失去了一些東西，有時候幾乎要開始懷疑，孩提的那些記憶是否真的存在過？

擔任教職後，為了架設一個開放版權的教學圖庫網站，便背起相機到處走拍，而也讓我更感覺到，自己對這塊土地竟是如此陌生。直到聽聞黃慶聲老師在文山社大開課後，便趕緊報名。在走讀的過程中，總能聽到黃老師不遺餘力地保留這塊土地上的古蹟、老樹、水圳，以及這座城市的記憶。每次經過週四晚上或週末的走讀，總會感到人又充飽了電，猜想，那應該是一種對思念土地的渴望，終於得以滿足的愉悅吧！

始終無法忘懷「馬龍潭福德祠」旁的黃槿老樹，在城市開發的過程裡，人們遺忘了這些靜靜佇立在城市各處的老樹們，蠻橫地移除這些比任何人都還要居住更早、更久的居民，只因能獲得更多的利潤。但祂們的根緊緊扎在臺中的泥土裡，只要有著水與養分，總能夠再度發芽、滋長。正如同黃老師的努力與帶領，讓這些屬於城市的根與記憶，能持續不斷地獲得養分。

我深信，一座有記憶、有歷史的城市，才能在時間的長河裡，持續地發出耀眼的光芒。

圖 3. 搶救成功的馬龍潭黃槿和老樹群

走讀台中快樂學習．深度愛臺中

◎ 圖·文 / 林凡瑜
106 年『走讀台中·古道奇濱』班學員

去年農曆年後報名了文山社區大學、由黃慶聲老師開設的「走讀台中」課程。一期約四個月的課程，一半課程在教室讀萬卷書、另一半則利用週日在台中走萬里路。第一次的戶外教學主題是「台中市區的古蹟文化地景」，是以中區為主的散步行程，三月底的春天早晨，飄著細雨還有些寒意，一行人在舊市府辦公樓「台中州廳」集合。

目前仍屬市府單位使用的「台中州廳」建於 1913 年日治時期，為仿法國的馬薩風格，裡頭平整的草皮與高聳的塔樹有種上流社會高級感，第一次進來都會頗為訝異裡面別有洞天；而對面的「台中市役所」位於街屋三角窗位置，黃老師指稱為「日本時代的 7-11」，曾是日本行政官署、台中市政府辦公處，現為餐廳與展覽空間，這裡也是少數仍可以見到「台中市徽」標誌的地點之一。

繞至州廳後方附屬歷史建築群，再從府後街遇民生路左轉，老師領著我們走進「民生肉圓」旁、大樓與大樓間的通道，正困惑這裡哪會有什麼古蹟時，一排幾近塌毀的木造老房出現在眼前，才知道這裡竟藏著「臺灣府儒考棚」（俗稱「考棚」）的清代官署建築。這是台灣目前僅存清代建城古蹟之一，過去作為考場使用，儘管電表、鐵皮波浪板等現代元素遮掩了部分表面，但仍可見其木構屋樑。明明國高中都在這區求學晃蕩，竟完全不知有這樣珍貴的建物在附近。此一走讀的經驗，在學期末最後一堂課，當老師要大家說出印象最深刻的一個景點時，不只是我，不少同學都選擇此處作為答案。

再沿著舊名「明治小學校」的大同國小校園左轉至繼光街，一行人在「彰化銀行繼光街宿舍」外頭窺探這棟日式老房，儘管不能入內，從外頭看建物庭園便能感受到歷時百年的優雅沈著；向前至民權路口，土黃色洗石子的「黃小兒科」也有看頭；前方曾是「州立圖書館」的合作金庫，老師要我們仔細數數牆上「十三溝磚」是否真如其數；沿自由路繼續走，門口有顏水龍先生馬賽克壁畫的「太陽堂餅店」、仿古希臘羅馬式建築的彰化銀行，一旁花園是曾任彰銀董事長的林獻堂先生銅像；彰銀對面的遠東百貨曾是日治時期「娛樂館」戲院、龍心百貨則曾是「台中座戲院」，一坪曾要價 2.3 百萬的「地王」也在此。

圖：手繪台中日和　林凡瑜手繪

時至中午，來到正要歡慶百年、又被稱為「日本人的市場」的第二市場，這裡以菜頭粿、老賴紅茶等小吃聞名，內部為三翼放射狀、對應到上方則是「六角樓」。解散各自用過午餐後，在中庭藉著林權助先生的老照片紀錄回到1950年代的台中。下午繼續往依照蘇格蘭教會圖樣興建的「柳原教會」，再至台中市府徽「湖心亭」所在的台中公園，裡頭藏有不少日治時期故事：1908年載仁親王曾在此主持鐵道通車典禮、被老台中俗稱「黑人」（後藤新平）、「白人」（兒玉源太郎）兩雕像、以及全世界唯一躺臥在地上的鳥居……高中時期的我總是害怕走進公園，周邊騎樓也都是低頭快步經過，長大後幾次再訪，突然覺得有松鼠、鴿子和假日坐滿移工的公園變得很有生命力，明亮而溫暖。

對我而言，黃老師是如同「移動式的百科全書－台中篇」一般，不但具有學者風範，又有積極參與公共事務的熱誠，例如替「隱者地圖」導覽員授課，或是阻擋了無數個歷史建物的不當開發或拆除，同時也協助許多在地古蹟申請文化資產登錄，譬如：瑞成堂、南屯水碓聚落的繩繼堂……等都是因為他的介入而得以保存，因此戶外教學時總能沾他的光，進入這些尚未開放給一般人欣賞的古蹟。

關於在地文史課程，也得要跟對師父領進門。感謝文山社大讓我們快樂的學習，謝謝！

（本文摘錄自作者第四本新書《手繪台中日和》，啟動文化 2017.12 月出版）

古道奇濱 探礎查源

◎ 圖 · 文 / 范雪咏
106 年『走讀台中 · 古道奇濱』班學員

參與了走讀台中課程，學習台中市溪流聚落的發展、變遷與現況，經老師生動的介紹講述溪流旁的古蹟與文化地景。這些與生活相關的人文與歷史，透過每次走讀將暫存在腦中的印象，實地印證而更為鮮明、深刻，也讓自己的學習更紮實。

而我之所以會關注柱礎做題目，源自於某次走讀過程中發現某戶人家的柱子長在花盆上。因為好奇而詢問黃老師，老師開心的回應並要我好好研究。

柱礎是因木柱之柱腳易受潮腐爛，最初在柱子下墊一木塊，後改用銅板，再改用時才用石材（資料來源：傳統建築手冊 / 形式與作法篇，林會承著，P87）。柱礎是柱的基座。在中國古建築中用於柱子的底端與台基之間。其功用有三：將柱子的重量分布在較大的面積傳到地面、防水防潮與裝飾[1]。

柱礎的造形及雕飾隨著時代的發展，由簡而繁、其形式約可歸納為下列八種：圓柱形、圓鼓形、蓮瓣形、扁圓形、大小弧瓣形、四方形、六方形、八方形。[2] 參加古蹟踏查時關注到的柱礎如下：

台中州廳

黃三元故居

北斗市區

清水國小

摘星山莊

1 資料來源：維基百科，https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9F%B1%E7%A1%80
2 資料來源：http://weber.tn.edu.tw/edu01/tainan/main-6/main-6b1.htm

現代的建築也有比照傳統建築柱礎的造形及雕飾，但是也有別於傳統建築柱礎造形的形制（圖一、二）；印象最為深刻的是和班上同學坐在張正廷同學家門口的歡樂時光（圖三）。

圖一

圖二

圖三

連續參加了幾期走讀台中課程，黃老師除了說明古蹟建築的特色，也會介紹地方家族的淵源。自己想起在關西的古厝，也正在朋友家看到了有關家族史的書籍中[3]看到一段祖譜介紹，得知國中時看到的族譜原來是前一年編纂完成的，因此動念將他作為第二個題目 - 查源。

第一次到關西古厝（餘慶室）是民國 90 年阿公阿婆相繼過世葬到祖墳後回去掃墓，當初雖拍了古厝的翹脊、山牆的外觀，但對風水學、建築的概念是零。

在課程中，老師陸續介紹了摘星山莊、張廖清武家廟等客家建築特色的半月池、由東北流向西南的玉帶水、房子護龍、化胎等，於是上網查詢關西古厝地圖做比對。餘慶室有右四道及左三道護龍，屋後有水圳左邊流入方形大水池，水池不是半月形這一點著實令人困惑。不過後來老師再次解說時提到，古人挖池再將池中土作為夯土牆用，挖出的池子作為蓄水、灌溉、養殖用，並非一定是半圓形。我想，古厝前的大水池必定也發揮了它的功效了。

餘慶室為「禤壽厝」的型制照片來源：黃慶聲老師拍攝

將稿子完成請黃老師看過後，因為祭祖搭起的棚子影響祖祠照片的完整度，黃老師又撥空帶領我和同學到古厝去走讀，在古厝時遇到和父親同 " 字 " 輩的叔叔（19 世）。

叔叔說明第一代昌睦公與兄從廣東會州省陸豐縣來台到竹塹吳姓墾戶家當佃戶，當初祖屋在別處，上坪林這邊是第三代汝舟公（13 世祖），因經營製造樟腦等事業，經濟能力佳而興建，因為尊卑關係（第一代為高平堂）因而避諱而謙稱為室，且秉持「積善有餘慶」的家訓，才捨餘慶堂而名為餘慶室（150 年古厝）。

3　關西坪林范家古文集，劉澤民編著，國史館台灣文獻館出版。

在古厝前前後後拍照，雖無之前課堂走讀所看到幾處古宅的鮮明亮麗，但卻能領略古屋的樸質美。到關西把未能比對到的化胎、玉帶水查實一下，再經由老師的解說，加強建築與風水方面的知識。餘慶室坐東南向西北，鳳山溪由虎邊向龍邊流入方形大水池，是玉帶水的格局，屋後有化胎、房屋為「禍壽厝」的型制。

在老師的細細解說下，除了用心領略古厝之美外，更體會到先祖胼手胝足奠基的辛勞。跟隨老師幾期的課堂學習，探討的不管是濤濤大河，或是細水長流的小溪，都發現水源的開發極為重要。它們都是灌溉生命、繁衍族群的命脈，來台的先民沿著河川、古道進入丘陵、山林拼搏，在這裡建立家業並開枝散葉，造就的地景文化真是值得身為後代子孫的我們好好欣賞與珍惜。

餘慶室坐東南向西北，祖厝前有水圳從屋後左邊流入方形大水池，右邊出水口，也是型塑「玉帶水」的小環境格局，屋後有化胎。 照片來源：黃慶聲老師拍攝

萊園軼事

◎ 圖 · 文 / 阮榮昭
106 年『走讀台中 · 古道奇濱』班學員

今年 5 月因參加文山社大黃慶聲老師的「走讀台中 · 古道奇濱」課程，有幸走讀霧峰林家花園，也即是萊園。聆聽黃老師與明台高中陳昌老師的講演導覽，聽到一些歷史課本以外的歷史知識與趣聞，讓我收穫頗多。尤其兩位老師幽默有趣的風格，將那些冰冰冷冷的歷史，講出的像是發生在我們身邊一樣，不再那麼遙遠不可及，這也是文山社大課程最讓人喜愛的地方。

圖 : 戲亭屋頂上造型優美的屋脊與瓦當滴水，屋簷下雕刻精細，彩繪美麗的斗栱雀替跟垂花。(攝影 / 阮榮昭)

圖： 兩位老師與同學門於五桂樓前合影留念。(攝影 / 阮榮昭)

提及萊園，不得不提到林獻堂先生。台中霧峰林家從清末咸 (豐) 同 (治) 年間，靠著頂厝與下厝的林家子弟們，以文武功績發達事業以來，早已成為中部顯赫有名的大家族。林家人才輩出，在台灣歷史中一直從未缺席過，尤其是日治時代時與日本帝國政府不斷斡旋，戮力推動台灣議會成立的林獻堂先生，尤為林家族人中的翹楚。林獻堂先生一生致力於台灣文化事業的推動，本身也是一位堅守台灣傳統文化的儒者，在日本殖民政府的威權統治下，捍衛漢學於不墜，不斷地倡導與提升台灣人的文化素養而勞心勞力。

最初為林文欽先生為了孝順母親，學習 24 孝中老萊子采衣娛親的典故，想創建一座花園，以供母親休閒娛樂之用，故取名萊園。這座花園也屬於霧峰林家頂厝的財產，林獻堂先生為林文欽先生之子，於接下父業後，成為頂厝大家長，繼續經營這座林園。今日所見萊園美景大都奠定在林獻堂先生時代所建立。

萊園中主體建築物便是那座高度兩層的洋樓 - 五桂樓。這座洋樓在台灣近代歷史中可說是舉足輕重，因為林獻堂先生之所以會畢其一生推動台灣議會之設立，以爭取台人應該有的權力，免受與減少台人受到台灣總督府六三法

的欺凌。林獻堂先生於清末辛亥那年年初，邀請了清末維新運動的重要人物梁啟超先生來台訪問，向其請益有關民族運動的相關問題，並接受了梁啟超先生的建議，不走暴力對抗路線，而是學習歐洲愛爾蘭成立議會方式，以非武裝暴力方式向殖民政府爭取台人權益。這場歷史性的會面，確實為林獻堂先生提供了莫大助力，展開了一段波瀾壯闊的台灣人追求民主議會的歷史史詩。

梁啟超先生於林家訪問期間，下榻休息於萊園五桂樓，並走踏各處美景，不禁讚嘆其美景不輸故國山河。梁先生對各處景色，寫下讚詠的詩句，舉凡詠萊園、 木棉橋、搗衣澗、五桂樓、小習池、荔枝島、萬梅崦、望月峰、千步蹬、夕佳亭、考盤軒、送別等等共十二首絕佳詩句，讓萊園蓬蓽生輝，增添詩人騷客的人文情懷。

此次文山社大的萊園走讀，雖然時間不甚充裕，但大多數美景都有一一走過，也到林獻堂先生的家族墓園與櫟社紀念碑前憑弔一番。感念其一生與眾多台灣仕紳們為台灣人在文化與治政上的犧牲奉獻，讓吾輩後人不忘先人功績，藉以勉勵自己，應對這個社會抱持著人文關懷與多盡一份心力！

圖 : 921 大地震後重建的五桂樓。(攝影 / 阮榮昭)

圖 : 二層樓高洋樓拱圈風格的五桂樓與連接荔枝島的虹橋。(攝影 / 阮榮昭)

我在文山社區大學學習的日子

走讀台中學攝影

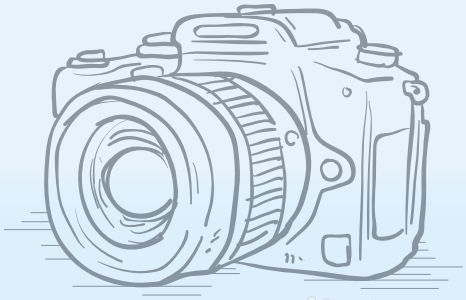
◎ 文 / 王惠君
106 年『走讀台中學攝影』班學員

今年初，甫自新北遷居台中的我，為了儘快熟悉並融入這個城市，除了積極的加入科博館志工行列外，也上網瀏覽攸關藝術、人文、採購、食飲、醫療、休閒、公園、特色商圈…等各處資料，得空即搭公車前往探索。因緣際會下，看到文山社區大學開了一門「走讀台中學攝影」的課，喜出望外地隨即前往報名並參與課程。

開課第一天，見到充滿熱忱的二位老師與對攝影有濃厚興趣的學員們，我就知道我來對地方了。果不其然，課堂上老師傾囊相授，學員們也熱烈回應；老師授課內容豐富，除不厭其煩地傳授基礎攝影技巧外，也鉅細靡遺地說明各式攝影器材，更應時勢所趨，介紹了後製、剪輯軟體及最受歡迎的手機攝影。

待學員們擁有基本概念後，老師即費心的安排了各處不同主題的戶外教學。外拍日，學員們有的熱情提供交通工具、有的費心準備水果點心，大家攜帶了各自的攝影用具，以認識在地文化的心情，先後拍攝了南勢溪的湧泉洗衣文化、彩虹眷村的繽紛童趣圖騰、筏子溪的美麗自然生態、國美館的裝置藝術、苑裡港的落日黃昏，並為追楓賞鳥去了奧萬大……，我們更為柳川藍帶水岸的聖誕光景藝術留影，於此同時，台中的在地景觀，透過課程，已經歷歷於我心中逐漸由文字成為實景。

當拿起相機面對場景不知所以時，總想起老師熱切的叮囑：「拍照沒有對錯！」於是在不斷探索求精進中，我開心的享受了按下快門那一剎那屬於自己的感動，再次感謝文山社區大學，謝謝李安豐和莊士坤老師。



生活中的
脊椎 與 關節 保健

◎ 圖 · 文 / 吳家榛
106 年『生活中的脊椎保健』班學員

在 2015 年 12 月底，因練習頭倒立的動作摔傷了腰。本來只是微微酸痛，卻在一年半的治療過程中，陸續被拉傷過肩膀、頸椎、胸椎及腰椎…到後來變成五十肩、外加腰椎椎間盤突出以及輕度坐骨神經痛。

這個治療的過程不僅長，而且結果令人十分沮喪。不知道該到那裡找對的醫生自救。翻閱相關書籍，卻發現書琳瑯滿目，不知那一本才是正確有效的？

後來因緣際會，報名上社大 " 生活中的脊椎與關節保健 " 課程後，發現吳教授臨床經驗豐富、上課幽默，把艱澀的醫學跟人體結構講解得生動活潑、淺顯易懂。讓我了解到原來自己的肩頸、腰背酸痛及久治不癒等問題，多數來自於長時間行住坐臥不正確的姿勢，加上缺乏正確的運動、伸展、及肌肉鍛鍊的觀念使然。

例如：頸椎受傷了，還繼續做大幅度的轉頸運動；椎間盤突出了，還做彎腰及彈腰的運動；膝蓋傷卻依靠爬山復健…等等的觀念均促使傷勢更嚴重。因此，有正確的認知、學會正確的使用人體各大關節 / 脊椎、搭配醫療及正確合適的運動，才能真正的治本康復。

吳教授在上課中，還教我們許多針對症狀改善的運動，及按摩 / 推撥方式 (附圖)。有的病痛，可以當下就得到緩解；有的回去練習多次之後都有改善，真是一門非常棒的課程！

感謝吳教授及文山社區大學，開設了這門超級實用的課程造福我們，希望能夠持續的開課，把正確的知識傳播給更多人，讓大家都能學會為自己的健康把關。尤其是 3C 產品盛行、各式酸痛年齡層快速下降的現代社會，能透過來社大上課得到正確認知，的確是我們健康幸福之本！讓自己不但身體健康，還能節約醫療資源給更需要的人使用。

舞動第二人生

◎ 圖 · 文 / 張梓滄
106 年『肚皮舞』班學員

我是個很不喜歡運動的人。平常只喜歡看棋譜、下象棋、硬筆書法……等等的人，出社會後將所有專注力放在追求更加卓越的事業上。

誰能預料人生往往事與願違，計畫總趕不上變化。民國 96 年，老天爺跟我開了個玩笑，得了腦瘤並經歷一連串開刀治療，在長期的經歷中以為看到了希望，結果年邁的母親卻又因骨折住院開刀，住院期間更發現母親嚴重失智……，這些一連串的打擊，於我而言，無論體力上精神上都令我身心交瘁。

現在的我在桑榆晚景之年，我重新檢視自己，發現再多的身外之物也不及健康重要，同時也很怕再不動會得老人癡呆症。

因此我鼓起勇氣來跟張小燕老師學習肚皮舞，第一堂課站在門外使終不敢進去。因為裡面全部是女生啊！猶豫了很久還是無法鼓起勇氣踏進門。第二次又站在門外徘徊時，就被老師發現硬被連哄帶騙拐進去上課，這才發現肚皮舞跟我印象中完全不一樣。老師很有耐心的指導我，從一開始的肢體不協調跟動作緩慢，節奏完全跟不上同學，到現在，我竟然可以跳完整首舞碼，並於今年 11 月跟老師一起到杏德老人之家義演。

義演的當日，內心百感交集。現場表演者屬我的年紀最大，又中過風，竟然還可以來做公益，覺得人生整個都光亮了起來。古人云：人生 70 才開始，我才 60 而已，還可以做很多事。再次感謝小燕老師讓我可以再次開啟我的第二人生。

身心靈保健之太極氣功

◎ 圖·文 / 洪照君
106 年『太極氣功』班學員

吾人經年過勞傷肝，肝開竅於目，因而很快形成眼疾，伴隨皮膚紅疹過敏，正統醫藥無功又不願意開刀的掙扎，人似乎到了這時才願意從義無反顧的忙茫盲中抽離，在忙碌的空隙中找到靜思的片刻。

誠如《黃帝內經》中云：「天食人以五氣，地食人以五味」。人生活在宇宙大自然界，身體的健康受到自然環境變化的影響，如果生活作息能夠符合自然的規律起居飲食，身心自在平衡健康。而太極氣功的習練可以說是「天食人以五氣」的具體操作方式，古人早就發現「氣功」的有氧氣參與時的呼吸作用代謝效率高出十九倍。人體本具不可思議的自癒能力，比如以往被認為不可能修復的腦細胞組織，在最新的研究中，發現是可以被修復的，只要內、外在條件適合，人體能自癒恢復健康達到養生保健之目的。

《書經•說命篇上》曰：『若藥弗瞑眩，厥疾弗瘳』意思是，療程未發生好轉反應，就不能達到根治疾病的作用。在辨證無誤的前提下，療程促進人體本能的自癒，對細胞供給氧分和充足的營養，促進細胞新陳代謝，對人體各個器官進行有效調節，協助、催化、調動體內的積極力量，有如太極拳的四兩撥千斤，對於調節和改善生理機能提高免疫力具有良好作用。瞑眩反應是暫時性的現象，有此現象是身體好轉的開始。反應過程經過一段時間，自然會消失或減輕，所以又稱「場能作用效應」是對抗病邪濁氣並驅之於外的表現，反應之處即病之所在，反應之後是康復之時。

習練太極氣功，其動作鬆靜柔美，姿勢舒緩飄逸，神韻和諧寧靜，助益人體促進固體、液體、氣體、心靈的排毒，將阻塞淤滯影響身體機能的毒素排出體外，若加上正確飲食、良好的生活習慣，配合合宜的運動、導引呼吸與思維的頻率產生和諧的共振，進而身體之五臟六腑與大自然能量頻率和諧共振，提高身體修復能力達到養生健體強化機能。依照中醫理論，這個「氣」，是人體生命的能量，循經絡運行全身，痛則不通，通則不痛。

治病如同治水應採疏導，將體內的致病因子與毒素儘量排除體外，引發有益的生理好轉。吾人 追隨宋總教練學習功法兩年餘，總的情形是漸漸好轉的，抵抗能力和機體功能呈螺旋式上昇，從而漸入佳境。

俗話說：「病來如山倒，病去如抽絲，康復需要時間」。不同的人會有不同的病，

不同的病會有不同的反應。面對瞑眩反應時，心態很重要，喜怒憂思悲恐驚七情，一旦失衡就會影響臟腑氣血滯礙不暢。

我很幸運在功法中逐步修復過勞的心肝，即使過程中病態叢生滿臉紅疹非常自卑，但班級內所表露出的大家庭式的關愛與樂觀支持，師生之間盡皆「游於形骸之內」專注於講求進德修身的內在涵養，讓外在形貌變成枝微末節，如莊子言：「德有所長而形有所忘」。

好轉反應發生時不應被干擾，正確的心態和做法是：既來之則安之。順其自然，淡然處之保持情緒平衡。擔憂、抱怨、都是消耗能量對身體沒有好處，家人的支持與旁人的態度一樣重要。就好像吾人在過程中見識傳統太極拳的樸實無華的自然之美，呈顯高貴優雅的藝術之美，誠如 宋教練所言：「練拳不止技擊防身，還能用在養生保健。」如果能以習拳之道來通達太極大道，追求道法深刻的領悟，藉拳法領悟太極變化之美，或許經由練功轉變自身體質可達身心健康，同時體驗大自然領悟人生，長期勤練還能修身養性淨化心靈呢！

心目中最漂亮的肚皮舞女王

◎ 圖·文 / 劉隄崴
106 年『肚皮舞』班學員的老公

過往的我壓根從來沒想過我會有機會接觸肚皮舞。

以前在公司尾牙場合裡看到肚皮舞的演出，只覺得表演肚皮舞的舞者，個個婀娜多姿、千嬌百媚，舞衣妝容搭配起來真是炫麗奪目。配合肚皮舞的音樂，很容易吸引到台下觀眾的目光。那時候的我純粹感受這舞蹈之美似乎很能表現女人的嫵媚力與美。

五年多前的一天，老婆 judy 說：「老公，今天在健身房看到肚皮舞課程，猶豫了好久。後來被那位可愛的老師騙進去上課，我發現肚皮舞真是太讚了，一定要去報名上課」。自從老婆上了肚皮舞課之後，每次回來就喊：「老公，我要練習舞碼，快點幫我錄影，否則會被老師 k」，我發現我突然也變很忙了。

而後熱愛肚皮舞的她，接著報名了文山社區大學張小燕老師的雕塑曲線肚皮舞課程。每次上完課她就把我從沙發拖起來說：「老公，老師說要練習電動馬達，你陪我練習啦」。我竟然在課後也要跟著搖屁股搖到鐵腿。在舞台下看肚皮舞表演是賞心悅目，自己跳哪有這麼輕鬆啊！可是為了愛老婆只好也跟著。沒想到只是陪老婆練習，竟然我的小肚子也消腫了，真是意外收穫啊。

接下來老婆常常參加許多表演，看著老婆穿美麗的服裝，幫她把所有表演記錄下來，也因此後來才去文山社區大學學習攝影課程，就是為了幫老婆拍照拍得更漂亮更生動。

老婆學習肚皮舞已經有六年之久。一路下來她參與文山社區大學肚皮課的活動已經不計其數了。在我心目中是肚皮舞女王也不為過。不僅身材是張小燕老師雕塑出來的，身體健康也是上肚皮舞課得來的，快樂也是學習肚皮舞所擁有的，真是一舉數得啊。

老婆是肚皮舞女王，而張小燕老師則是肚皮舞女神。因為她是一位很認真很有熱情的老師，一直鼓勵學生能多參與活動演出，安排很多弱勢及老人之家義務演出。讓每個學生不但能一起參與表演，也同時做公益，得到非常多的正面回應。也因為這樣，老婆在這樣的學習互動當中，更加快樂及熱情，是我心目中最漂亮的肚皮舞女王！

◀ 106.11.11 馬崙山與鳳机

見證一個女孩的成長

◎ 圖 · 文 / 劉鳳机、林文和
106 年『山林美學』班學員、老師

劉鳳机的因緣、檢視與願景

2 年前的一個契機，讓我開始踏入登山這個既陌生又充滿生機的世界。馬崙山它是我第一座踏入的山，但也是第一座未完成的遺憾，登山的人常說：「山永遠都在，會有機會的。」終於在今年我完成了。

發現自己身在其中的確慢慢有所進步，是一點一滴、一步一腳印去走過、看過才能有所成長的。能加入山林美學這個班級是我莫大的榮幸，林文和老師、學長姐們及各位同學，在我懵懵懂懂踏入這個班級時，總是對我有所包容及照顧，或許我不善於熱絡的跟大家談天說地，僅僅在一旁聽、一邊看，但還是能感受到大家親切的照顧。

從班級學習互動中讓我能學到許多為人處世、做人道理，或許是父親過世的早，早已不明白那種被關心的感覺，祝哥的一句話，讓我不自覺淚在眼眶心在微酸，許多話心理放著就好，感動的心情總是說不明白的。

而在這個班級中所經歷的一切、體驗的一切，會慢慢讓我更加成長成熟的，就如同登山一般，有時會累到讓你想放棄，有時會遇到狂風暴雨，有時溫度寒冷至徹骨，山中的氣候永遠讓你捉摸不定，但只要做足準備，將會雨過天晴的。

人生也是，路上或許會跌跌撞撞，但不放棄慢慢努力前進，就會看到那最美的景色，那景色總讓人不自覺讚嘆不已，回過頭來，成果總是甜美的。

林文和老師的見證之譽

鳳机在 2 年前加入我們山林美學班時才 26 歲，是我們班最年輕的學員，上課時總是默默的坐在教室最後面。或許是個性使然，和大家並沒有太多的互動，在參加戶外教學時也是守規矩的獨立自主的跟著大家一起登山學習，不會造成大家的負擔。

班上的學長姐們，對於鳳机這個小學妹，也如同對待自己的妹妹、女兒一樣，熱情親切的招呼照護，讓她很快的融入山林美學這個大家庭，在連續兩年的期末成果表演，她都能積極的參與且主動擔任重要的角色，為我們奪下佳績。

上述她的心得感想，是我認識她二年來，表述意見所說的最多話語。很高興她有如此深刻的體驗，讓我們見證她的學習成長，身為老師的我真的以她為榮為傲。

人生旅途就像登山一樣，路途滿是荊棘坎苛艱辛，但只要自己努力不懈，堅持到底，加上志同道合朋友夥伴互相的扶持照護，相信總會解決困境，攀登上高峰，享受美好的成果的。

我想這也是山林美學開課的宗旨目標之一，台灣有將近 75% 以上的土地都是高山，高山環境與我們的生活文化息息相關，登高山可以關懷土地，認同台灣，培養愛鄉護土的情操；也可以休閒健身，陶冶心靈，增進人際關係，樂活人生。歡迎大家一起來加入山林美學，挑戰自我，超越顛峰，再創人生高峰。

106.11.13 谷關松鶴部落▼

▼ 105.12.31 期末成果表演

學習滋味　樂在文山

◎ 文 / 羅培珊
106 年『美語自然發音輕鬆學』班學員

105 年炎熱夏天的一個機緣，在一堆廣告郵件的信箱中看到前租客的的信件，發現來自文山社大招生簡章，應該可以拆閱不用退回，心想也許可以看到有趣的課程重拾當學生的滋味。

果然找到了遲遲忘了去考的中餐丙級證照班，還看到不少一直想學卻沒付諸行動的課程，想著既然暫時休息不工作，那就多選幾堂課囉！

立馬線上報名了秋季班。有好多想上的課程但是因為有四個校區所以時間上會衝突，但又不想真的一週都在上課，經一番考量，分別報名了：

如果有一天開餐廳必須要用的～中餐丙級證照（林雪英老師）

從小一直想完成的水彩畫畫夢又喜歡繪本～暖心水彩插畫（林定輝老師）

希望能對於正在涉足的拼布有不一樣的火花～藝術潛能開發（侯宏明老師）

以及想一個人出國旅行卻只精通國、台語的英文白痴，希望能看到單字會發音～基礎英文發音（謝惠玲老師）

～～居然剛好四個校區都選上了，還好我住中心點啊！就不算很遠～～

唸書時是翹課大王的我居然把三門課很認真的全勤上完！

很感謝林雪英老師下課後的在 line 的問題解答及指導，所以我也因此順利的拿到了中餐丙級證照，想考照的這裡就對了。

也感謝藝術潛能開發的小明老師讓我在塗鴉中走出憂鬱，開心的度過蕭瑟的秋冬，也獲得很多天馬行空的創意。

藝術潛能開發改名為心內畫藝術潛能開發，如果跟我一樣工作生活壓力很大、搞憂鬱總覺得內心孤單，可以來這裡塗鴉，相信也可以跟我一樣覺得很放鬆喔！

最特別的是我當初只想把英文發音上完，而且以為我會中途而廢的英文，卻在 Doris 老師認真詳盡的教學中上完，並且我還繼續報名了 106 年的春季班，最誇張的是確定會搬家搬很遠很懶惰的我，不只接續基礎英文，還發現進階班有很多課程內容跟旅行有關，人家說：英文就是聽久了有一天會突然聽懂的，哈哈哈～就決定進去鴨子聽雷。

以前對於社區大學有誤解，覺得老師要對那麼多人，而且都是社會人士下班沒電了才來，學費也很優惠，老師應該不會太認真教學，來到社大之後發現同學很好，工作人員很熱心，大多的老師居然教學超認真，超乎我的想像。 所以今天想跟大家分享我有繼續在社大上的基礎英文以及進階英文。

一個從國中就很討厭英文，一路被當到大學的不喜歡背書的懶惰蟲，曾經請過一對一英文家教，還是看著單字無法發音，但是還是想一個人出國自助旅行，所以決定再給記憶力很差的自己最後一次機會學

上課情況

英文，用不抱任何希望當作交朋友的心情去的。

在基礎英文課，一開始上自然發音，Doris 居然非常仔細聆聽並糾正及指導每一位同學的發音，一次一次的不厭其煩，並且會了解每一位同學是否能跟上進度。還設計很多貼近生活、實用又淺顯易懂的教學內容，讓同學在遊戲談笑中練習開口說英文。

每一次對於同學不懂的問題都能耐心的解答或複習，縱使常常同學問的是很無厘頭的問題或是重覆的問題，都是微笑、耐心、生動以及詳盡的解釋教學到同學理解為止。

因為有這樣詳盡又認真友善的教學，讓我又對英文有一絲希望。所以縱使我現在搬家，每次上課要花一個小時，我還是維持全勤喔！因為期待每週五晚上的與英文有約 ..

特別想分享是我的鴨子聽雷之進階英文課。

進階英文舊生好像已經上了三個學期，所以課間幾乎都是全英文對話，對於才學完發音，腦袋沒幾個單字的我幾乎是鴨子聽雷啊！但是 Doris 不只注意在與舊生的交流，還會注意我聽力的狀況適度給予解釋。

這堂課上完肚子超餓，因為需要非常專心挑戰超大，但是我個人非常喜歡這堂課。每次上課前會根據時事，例如豪雨、端午節或是旅行，進行與同學的全英文對話並且延伸至生活、文化、時事、各個國家特色以及旅行注意事項 ... 等等，對於可以使用的文法、句子甚至俚語給予修正或指導。

Doris 去過很多國家，也涉獵了非常多的知識，並且非常的善良有愛心。所以在上課的英文對話中，學習到很多生活中實用的單字、世界各地與旅行相關的單字甚至少見的生字。

在每一次的對話中，可以學習到好多英文及知識。以前討厭英文是因為不太會背單字，不懂文法，害怕講錯，所以乾脆就放棄開口，最近有朋友跟我說：我比較能聽懂他說的英文，發音也變得正確了。

沒想到在一週一次的英文課裡會有如此大的收穫。而且上課非常開心，兩門課的同學都會帶來自家的茶品、咖啡、點心、分享旅行帶回的特產以及自己手工做的美食，實在是太吸引我這吃貨了。非常感謝 Doris 老師，更感謝文山社大，以及每一個同學，如果可以會繼續的快樂學習下去，也歡迎其他同學一起參與這美妙的英文殿堂。

美好學習在文山：實用英文課程

◎ 圖 · 文 / 余凱琍
106 年『美語輕鬆學』班學員

我在工作上常需要接觸國外客戶。英文能力儘管勉強夠用，總還想要更好，可是又必須照顧好先生、小孩，時間上很難配合學校或補習班的密集上課型態。在偶然的機會下，我在文山社區大學找到最適合我的學習方式。

這裡的上課時間，足以讓我做好時間規畫，能同時在兼顧家庭生活之餘，提升自己的語文能力。每周固定在周五 6:10 到文山社大上課，時間不會占滿假日休息的時間，教室離家裡不遠，能不受干擾安心上課。

由於課程對象無任何限制，基本上課程的內容，是在每個人的基礎上，找到適合大家的教材，豐富且生活化，讓學習的過程中充滿著趣味。無形中讓我們這些「老人」們對英文不再像學生時代那樣恐懼，反而帶著輕鬆愉快的心情去面對它，進而應用、活用在生活與工作之中。

結合公益

經驗老道的英文老師 DORIS，知道怎麼帶動我們的學習興趣，從生活經驗分享延伸，讓同學們快樂學習、互動熱絡。我們不但在教室用功閱讀教材，更在各種情境裡，利用英文來交流，進而在互動中找到學習英文的樂趣。例如：老師曾帶領我們模擬在機場中，遇到各種狀況時，要怎麼使用最簡單的英文，正確地作出表達。這些實用的課程，真的讓我在前一陣子出國自由行時，再也不會在海關或餐廳裡手忙腳亂或驚慌失措了。

這裡的課程，除了英文的學習與成長，還有一個更大的收穫，是一般學校或補習班所沒有的，那就是我們走出教室，參加了一些與公益結合的活動。不定期跟著公益團體的志工，去關懷社區裡的弱勢族群，或是舉辦慈善義賣活動。這些活動對我而言，帶來遠比學好英文還要更多的生命意義。

給自己一次機會，一起加入文山社區大學實用英文課程，與我們共同學習與成長吧！

探索生活中的人權意義：追求平等的日子

◎ 文 / 林慧娟、小金老師
106 年『生活中的人權』學員、教師

書名：希望の牧場（希望牧場）

作者：森 繪都

簡介：日本 311 核災之後，所持續的福島危機仍未完全撤去。生存的權利只限於人類嗎？還是所有生物的生命都是平等的呢？書中描繪出核災真實殘酷的樣貌，也傳遞出期待修復的盼望與為了此盼望所做的種種平權努力。

所有的生命權都是平等的 -《生活中的人權》個人讀書報告心得

小金老師這學期提供了和課程相關的諸多繪本和精選文章讓我們選擇團體分享和個人交流。在選擇這學期的共讀旅行主題時，我翻到了一本小小的繪本。當拿到它時我很快的瞄完，當下的心裡是充斥了滿滿感動的。

小金老師觀察到我的表情，在交流時間走過來我身畔，引導和鼓勵我試著在團體報告之外，要不要也嘗試獨立做個人的心得報告，和大家交流看完後的感受。我想，我距離學生時期寫心得報告的日子已近 40 年，都快忘了怎麼提筆了。是時候也該給自己一些壓力與挑戰了，否則退休後舒坦的日子過多，人難免怠惰了。

為了寫這份心得報告和上台交流，我再細細的重複閱讀了這本書，想想它一開始帶給我的感動是什麼？持續著的感受又是甚麼？是養牛人對於動物的不捨；或是對於他對存在的意義之堅持？

這本繪本敘述了在地震核災沒發生前，他是一位養牛人，生活單純。每天餵牛，乾淨美麗的家園，日復一日的平靜，對認真養牛過生活的他來說，極為理所當然。但災後，一切都變了，過往的生活變得不復存在。他開始發想他存在的意義在哪兒？應該如何維持他過往所認為的、理所當然的生活？

最後，吉澤正巳對著牛群說：「我是個養牛人，負起餵食的責任是注定的。我會和你們一起在這裡，不管有意義，或沒意義。」他決定他想要讓這一切和過往的生活重心能繼續存在著，即使這樣的存在是養活無法販賣的牛。

「在生命之前，人人平等」。我覺得，更恰當的說法應該是：「眾生平等」。地震核災發生後，當生命遭受威脅，鎮上大多數的人們都逃離了。只是多數人可以逃離，但動物牲畜，卻因輻射感染要被撲殺丟棄，絲毫沒有選擇生存與逃離的機會。養牛人不願意牛被棄養甚至撲殺，他認為他一旦離開，就不是養牛人了。生活中沒有牛餵，他的生命就沒有存在意義。養牛人這樣的不捨與堅持固守家園，感動了人們，也讓大家看到希望，期盼有一天小鎮美麗的家園能再現。

書中有一段提到：「牛吃得夠多，會成為美味的肉，牧場裡的牛，為此而生，為此而死。這就是牠們的命運，由人類決定的命運。」在生活的食物鏈裡，人類畜養牲畜且吃牠們，或許是對的；但應該不是在任何時候，人類都有權決定牠們的命運。這讓我想起幾年前國外在呼籲的一些運動 1.Love has no labels & 2. Life is equal.（如下圖示）人類不能過於自我，認為人是優於一切物種，因之處處以萬物之靈的身份主宰一切，而是應該與環境、生物平等平衡的存在。就像小金老師上課時所引導的，人與人之間真正的愛是應該要能接納差異，理解不同原本即是理所當然的存在，不應有歧視，我想這也應是作者想傳達的理念之一。

因為閱讀了這本書，讓我想到由於核災，美麗的家園被破壞，生命無法繼續，社會對於核災區的農作漁畜產採取銷毀的作法，反而更讓生活於災區的人陷於苦境。這不是解決問題的方式，是一個惡性的循環。這本書的寓意其實也是讓我們有機會好好的省思，核能的發展和進步，帶給人類的最終是利或弊？如何在文明進步的同時，能不破壞大自然的環境，並兼之維持物種與生態的平衡， 除了是作者透過這個故事要提醒我們的，也是我最想跟大家分享的感受。

圖示說明：

1. Love has no labels.
   https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGlhHs
2. Life is equal.

   不僅人類，而且所有的生命都是平等的
   2014 年 2 月 5 日由莫妮卡卡薩尼所提出
   個人分享後，以互動交流的方式詢問課堂中所有聆聽者們的思考與回應：

聚焦思考點：

1. 我思故我在
2. Love has no labels & Life is equal
3. 生活中的人權意義：珍惜地球與環保議題省思

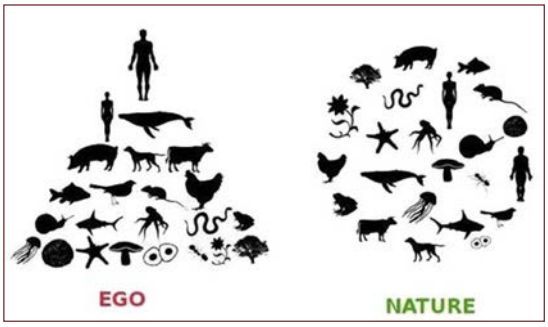
綜合交流題：

1. 我是誰？
2. 我為何存在？
3. 我的生命要以什麼樣的方式存在才有意義？

小金老師的引導思考與叮嚀

蘇格拉底說：「未經檢視的生活，不值得過。」生活中的變化，往往無法全盤照著自己的想望而走。而人生根本的功課是在人生的每個階段都不要忘記檢視自己的生活，才可能找到生命的價值與意義。

有時候，相對於死亡的結果，活著要面臨的往往更複雜。



人與人之間真正的愛是應該要能接納差異，理解不同原本即是理所當然的存在，不應有歧視。而從慧娟整理出的個人交流中，我們可以得知探索生活中的人權意義和追求平等的日子，對待環境、生態和萬物，不能僅僅將人類的規則複製在所有的生物上，而是對人、環境、生態和生物都應尊重才是。

《希望牧場》可以深入討論的面向有許多。由於這學期的主題是：【自我生命提案 - 投入用心的生活】，呼應課堂上所討論的，小金老師在這裡僅提出關於人權真諦與生命意義的引導。

《希望牧場》展現了養牛人吉澤正巳檢視自己生命意義的過程，雖然生命不避免的有無奈與悲情，但也有堅強與勇敢。家園被外力介入破壞，這樣的經驗形塑會對人們造成不確定性的創傷與負面影響。

透過吉澤正巳的生命經驗，讓我們看到在面臨生活變動時，如何尊重生命權利、面對受創情緒，以及怎麼坦然的活著。假使選擇逃避生命帶來的難題，代價可能是深刻又長久的傷害。

倘若選擇重新檢視自己的生活，正視矛盾與責任、面對失敗和困頓，即能逐步了解人生的不完美，必須要透過自我的付出，認真的做決定，並為自己活著，才能真正創造與增加出屬於自己人生的厚度。希冀參與課堂討論的所有人與正在閱讀的您都能從這次的共讀交流旅行中成就更圓滿的自己。今天美好。

讓自我發光
主動追尋的幸福生活

◎ 文 / 蔡金碧、蔡昇達、小金老師
前二位為『生活中的人權』學員、教師

一、 前言：團體合作會發光

這一份文章是我們這一班《生活中的人權》第三組的分組報告紀錄。參與文字撰寫、編輯與整理的是金碧、昇達和小金老師。我們這一組的分工明確，其他的組員們也各自有導讀、閱讀與分享、照相、攝影與紀錄的責任分工。小金老師考量學員們組成和閱讀樂趣，每一組可以選擇繪本或是書中的一個章節來做報告。我們負責「我的快樂生活提案」之五月：「眼睛一定要旅行」這個部分。

二、 導讀與讀書註解：重視自我內心的聲音

我們這組要報告的是，五月 -「眼睛，一定要旅行」(p.147-p.183)，36 頁的內文，分成十個小章節，分別為：

一）千萬不要別人說好玩，就覺得非玩不可。
二）你心裡喜歡什麼，大膽告訴世界吧！
三）如果只要吃便當看 DVD，幹嘛住在紐約？
四）世界很豐富，我們取一瓢飲就好。
五）仔細想一想，你有那麼趕時間嗎？
六）有時候，脫離一下日常的生活軌道。
七）閉上眼睛，隨便挑一本雜誌來讀。
八）想像一下，你是收藏家，問問自己想收藏甚麼東西？
九）為自己的家，留一點混亂。
十）本月的心得：好玩的方式有三種（挑戰型、遷就型、放鬆型），你呢？

五月是春天的開始、似乎是玩樂的好時機。所謂玩樂，在這本書中的定義是指閒暇時的一些活動；這些活動本身就是好玩，不是為了錢或任何其他目的。據研究顯示，「沒有心情不好」不等於快樂。想要快樂，你得尋找「感覺好」的來源才行；「玩樂」可以讓我們帶著新的趣味去體驗生活，親近他人。

以下依上述的分點整理一一和大家分享說明：

（一）本來以為，在生活中「玩得很開心」是自然而然發生的，所以從來沒有想過要「培養」或「爭取」。「玩得很開心」聽起來很簡單，其實不然。所以對於休閒這檔事，必須更認真才行。會使每一個人樂在其中的事，事實上挺五花八門的。過去常常高估那些我不做的活動，而低估我自己喜歡的；好像別人喜歡的事，就比較有價值，比較高明，比較正當似的。

讀書筆記：這個分點提示我們的是，我們必須自我認真想一想：「我到底覺得甚麼事才是好玩的」；「我真正想做的是甚麼？」。如何「做自己」講起來很簡單，其實也不複雜，但很難；真的「玩得開心」，去接受自己喜歡的，而不是迎眾附和。

（二）想要「認真玩」，就得欣然擁抱原本被壓抑的熱情，才能坦然樂在其中。作者原本壓抑自己對兒童文學的興趣，後來她才發現生活周遭有許多的同好；進而組成「童書讀書會」。

讀書筆記：此處引導我們的是，「重視自己內心的聲音」，「保有天真、自信、自在」，可以讓自己更快樂。結論是，維持共同興趣的友誼，可以提升生活滿意度，同時提升自信與快樂。

(三) 生活中，必須尋找更多好玩有興趣的事，「玩樂」需要特別撥出時間；做一些自己覺得好玩的事，而不是處理一件又一件沒完沒了的事；暫停、跳開這些永無止盡，令人筋疲力竭的瑣事；「適時」地「玩樂」，這樣不但可以振奮精神，回頭再去面對那些雜務，會讓人覺得好過很多。

讀書筆記：此處值得想一想，甚麼事可以讓自己樂在其中，可以達到忘憂解勞呢？我們這組討論出的方式是，可以試著走入山林，緩慢深呼吸；就可以充滿能量，得到續航力。如同照顧老人，申請喘息服務，得以放鬆紓壓；才能有「活力」有「愉悅的心情」再面對。

(四) 作者把「快樂生活提案的遺憾」貼上部落格後，發現自己的感傷，意外地得到很多迴響。這讓她明白了，做任何自己想做的事，但不能做「所有」想做的事。 知道自己永遠無法成為別人；明白自己的侷限，才能忠於自己、接受這樣的自己。

讀書筆記：討論後的結論是必須試圖釋然自己不擅長也不喜歡的事，去做自己好玩、有興趣的事；只要努力做自己就是了。

(五) 作者發現自己專注工作時，就變得缺乏幽默感，變得嚴肅、易怒。這使得她的工作環境氛圍緊繃、不快樂；所以她決心除了控制自己的脾氣外，要加上玩笑、遊戲、耍笨、自娛娛人的行為；結果大家最後都能在「開心中」完成工作。這樣的結果，應驗了「情緒感染」現象。

讀書筆記：培養好情緒，保持正向思維，這樣「快樂」的機率就提高了 1/3。

(六) 她希望自己能像媽媽一樣，擁有冒險精神；讓她能夠脫離日常的生活軌道，去體驗新的事物。 她除了專注「正事」外，想藉由新的探索，多注入一些創意與快樂。

讀書筆記：發現平常太專注於「正事」，一時想不出離題、實驗性的興趣主題。

(七) 作者為了激勵自己去探索那些過去被忽視的領域，力行紀錄「興趣日誌」，藉此幫助自己尋找「興趣的主題」。在這樣有計劃、有目標地執行下，她固定每個星期一，買一本她平常不會買也不看的雜誌。或走進一家不曾光顧的書店，閉上眼睛，隨意抽出一本書去結帳 (色情雜誌除外)。

讀書筆記：這個嘗試有正面和負面的結果，我們的心得是勇於嘗試，就會看到自己的底線；堅持力行，做到了；帶來自信與成就感。

補充正面與負面結果

正面結果：意外找到一些有用的、刺激的、或好玩的東西；甚至得到一些意想不到的新點子。

負面結果：面對不熟悉的雜誌、書籍，感覺是苦差事，浪費時間，一點也不好玩。

心得：勇於嘗試，就會看到自己的底線；堅持力行，做到了；帶來自信與成就感。

(八) 問一問自己想收藏甚麼東西？「收藏東西」提供一個任務，拜訪新地方的理由，帶來追逐的刺激感，進入一門專業的知識領域，還能提供一種與他人連結方式。最後作者決定收藏「青鳥」，因為青鳥是快樂的象徵。

讀書筆記：收藏會讓人把一趟漫無目標的遊逛，轉變成為一種追尋；成為一種樂趣。

(九) 每個家，都需要幾個垃圾抽屜，好讓你在裡面發現一些想像不到的東西。

作者做了一個「快樂箱」，收集各式各

樣可以引發快樂念頭和記憶的小玩意。

讀書筆記：收藏東西未必人人有興趣，呼應原先的想法：「別人覺得好玩的事物，未必自己也會覺好玩」。

(十) 總結五月的心得：「好玩」有三種類型，你呢？

挑戰型：這種好玩，不但要努力、辛苦工作，伴隨困惑、焦慮；但回饋最大，滿足而快樂。例如創業開店。

遷就型：這種樂趣在於可以加強感情、添增記憶；但須規劃、協調、遷就。例如全家到遊樂場。

放鬆型：不需要任何準備，不須費心力；容易又輕鬆。例如看電視 (單向、被動式；雖省事，但樂趣最少)。

讀書筆記：這個月執行的結果是，雖然過程不如預期好玩；但這些努力，讓我明白了，自己有多麼喜愛自己的日常習慣和去處。無論身處順境或逆境，「快樂」須養成自律和習慣。如約翰生博士所言：「智者的職責，就是快樂」。

小結：

找回快樂，不需要改變人生。你過得不錯，身邊的人也會覺得輕鬆。實踐生活中各處微小的變化，就能帶來巨大的影響。我想如果當我們能做到，如作者發現快樂的神奇魔力是：即使遇上糟糕的一天，那也是「好的」糟糕一天。我想，心中就能常駐滿足與快樂了！

作者這場生活實驗，給我們上了重要的一堂人生課：先整理好今天的自己，才不會有混亂的未來。

三、 我們這一班：互動交流時間

針對以下內容，自由選擇分享的主題；礙於時間有限，只能從中選出三項做分享，每位學員分享時間，限五分鐘以內。

1). 您的快樂提案 (訣竅) 是什麼？
2). 您覺得「快樂的定義」是什麼？
3). 人生不如意，十之八九，請分享您排憂解勞的法寶。
4). 面對「玩樂」，您會當作「正事」，納入您必須做的事嗎？為什麼？
5). 面對玩樂，必須認真「培養」+「爭取」，您認為呢？
6). 面對「玩樂」，您真的很開心嗎？
7). 關於這本書，請分享帶給您個人的啟發為何？
8). 我有話要說，請分享。

四、 團體中的個體 (一)：金碧 心得文字分享

找回快樂，不需要改變人生。你過得不錯，身邊的人也會覺得輕鬆。實踐生活中各處微小的變化，就能帶來巨大的影響。其實這些道理，都懂；但如何堅持力行，才是關鍵！ 面對生活中，繁瑣的人事物；如何時時保持正向的思考，靠的是不斷的吸收學習。成長也是快樂的來源，我想如果當我們能做到，如作者般發現快樂的神奇魔力：即使遇上糟糕的一天，那也是「好的」糟糕一天。了然生命中，每一件「壞的事」，都有它的「正面意義」。能夠如此明白並接受，這個道理，逐漸內化成為自己的信念；我想，心中就能常駐滿足與快樂了！

「沒有心情不好」不等於快樂，乍看當下，不能意會；再讀一遍，才真正明白了。

是的，有時候，心情平靜，但就是不快樂！我很認同，「玩樂」需要認真「培養」+「爭取」，得以放鬆紓壓；才能有「活力」，有「愉悅的心情」再面對。所以，「玩樂」是正事；要認真正視它。

看完書後，我設定了我的十項守則

① 早一點睡覺。
② 盡心力，但不求完美。
③ 練習深呼吸，數 1 ～ 2 ～ 3，緩情緒。

④ 學習幽默。
⑤ 日行一善。
⑥ 時時正向思考。
⑦ 有興趣做的事，要堅持。
⑧ 做個善解的「傾聽者」。
⑨ 為自己的家，留一點混亂。
⑩ 面對丈夫，降低自己的笑點。

五、 團體中的個體(二)：昇達心得文字分享

書中作者為了突破自己，讓自己更快樂，擬定了一系列提案，並立即付諸行動，從一月開始，整理環境、改變心情；二月提昇與家人關係；三月超越自己、發掘自我 .... 等等，來到小金老師規定的書單 - 五月，作者以時尚編輯戴安娜曾說的「眼睛一定要旅行」作為本月篇名。乍看這個篇名，以為作者會提供一些旅行建議，待讀完整篇文章，始知內容與旅行無關，作者真正的用意，是要大家多用眼睛看世界，多用眼睛發掘更好玩的事物。

書中提到：「原本我以為自己可以選擇要做什麼，但無法選擇喜歡做什麼」。我對這 2 句話的看法是：「要做什麼」屬於能力和意志行為，「喜歡做什麼」則屬於興趣問題，二者不同，很多人有能力決定要做什麼，卻無法確定自己喜歡做什麼。在五月裡，作者嘗試閱讀不同領域的書籍，嘗試脫離日常生活模式，嘗試培養新的興趣，在諸多嘗試之後，終於領悟到，非自己能力所及的事，不必強求，要忠於自己，做自己。作者並不是以達到目標才很快樂，而是在每個月的嘗試過程中，更加認識自己而感到快樂。

小金老師的引導思考與叮嚀

想幫今天的自己裝入如何的精彩呢？生活中有許多挑戰，一次次的經驗會豐富我們。而該如何選擇主動追尋哪些經驗呢？小金老師的叮嚀是：「選擇自己喜愛的、有興趣的。」

喜愛往往會成就了學習，在讓自我發光，尋求生活快樂的途徑中，「主動」占了不可或缺的必要性。

我們一起共讀了今天的團體分享以及第三組和老師共同製作的聚焦講義，有甚麼感想呢？

這篇文章給我們的啟示是充實的過今天，讓今天的自己發光，才是真正為明天的美好著想的方式。若是天天都計算失去的東西，這樣的人生太疲倦。不如多多想著曾經或是現在擁有過的幸福。

事實上，每個人對於「精采的生活」定義都不大一樣，熱鬧不一定等於精彩，孤獨也不一定自在。找到能讓自己覺得最充實和開心的生活方式才是最重要的。生活應該是享受而非壓力，學習更多自己尚未感受的事情，保持熱情和好奇心，讓我們一起學習，試著讓自己放輕鬆地享受日子。

三毛說：「生活是好的，峰迴路轉，柳暗花明，前面總會有另一番不同的風光。」也曾說：「即使不成功，也不至於空白。」試著轉個念、拓寬自我的視野和生活，選擇自己想做的事情去前進，幸福感和快樂的心是靠自己持續創造的。

有同學私下詢問：「如果我的成效不彰或是進步很緩慢怎麼辦？」

小金老師想跟您們分享林肯曾說過的話：「我走得很慢，但我從來不會後退。」這個世界有許多美好，雖然偶爾需要摸索和等待，但只要我們能隨時保持柔軟開朗的心，好好的照顧自己，持續的向前走，就算走得很慢，但只要不要後退，誰說不能獲得長久的幸福呢？

讓我們一同讓自我發光，並以此光照耀，讓我們所愛與愛我們的人都覺得幸福。向快樂的幸福致敬！

一門讓人心靈洗滌、快樂成長的課堂

◎ 圖·文 / 蔡金碧
106 年『生活中的人權』班學員

想著，是什麼樣的感覺，驅動著自己不論多忙碌均努力維持上課出席率？

回想這三年多陸續接觸了小金老師教授的文山讀書會 -《性別與生活》與《生活中的人權》課程。在小金老師的課程，讓我憶起 25 年前，朗讀給兒子的「兒童繪本」的感受，和這三年多上課的心境完全不同。

在課堂上，由小金老師引導的繪本變成是「為自己」而讀。從一開始的不明用意到後來逐步開始欣賞著每一頁令人賞心悅目的插畫，神遊於故事情節中，揚起想像力，在心領神會下，故事主軸淺顯易懂；在共讀聲和交流互動中，讀起來輕鬆愉快。

老師精選的學期讀本，有時是得獎的童書，有時是青少年優良讀本…，這些讀本則是為我們帶來知識的開啟與心靈的饗宴。開啟閱讀時，總是沉浸於故事中，一幕幕情節，牽引人一頁接著一頁地翻閱；沒想到，成年後的我，可以在如此輕鬆自在的課堂氛圍中，這樣陶醉享受閱讀的樂趣。

學期初團體分組後，我們組別選擇的報告是「我的快樂提案：過得還不錯的一年」，這是我上課以來的第一本成人書籍。小金老師讓我們在全書十二個月的主題，只負責選讀其中的一個月份「五月：眼睛，一定要旅行」。

此書是作者用一年的時間，探索讓自己「更快樂、滿足」的實驗；走讀時，字裡行間不停地蹦跳出方法和結果，這很吸引我。這樣的吸引讓我自發性的除了閱讀與準備老師規定的讀書範圍外，更自行從一月接著二月繼續看下去；因為也想從中學習方法，力行讓自己更快樂。原來「玩樂」是正事，必需認真看待。約翰生博士所言:「智者的職責，就是快樂」。看了這句話，頓時讓我感受我的「玩樂」，沒有罪惡感了。

小金老師上課的宗旨是「玩得愉快」。她總是說想讓來參與課堂的每個學生都在歡樂輕鬆的感官饗宴下學習。因此每一堂課，在她精心規劃下，總是多元呈現的五感震盪。她的自製學期講義，每周不同的「聚焦與探索」是精華；不論是書目、短片、小品、繪本、補充資料…，均能完整串起上課內容的主軸。她的用心與付出，讓這門課，堂堂札實而豐富。

老師將其學術專業領域（性別、人權、多元文化、東南亞政治經濟…）巧妙地融入在學期不同主題與每一堂課中，讓我像海棉一樣，努力吸收她的精華。

此外，每一堂課，老師都備好飲品和點心，讓學員們浸潤在「輕鬆、愉悅」的氛圍中，降低不熟悉感，自在的學習和對話。很

自然地，學員們開始也都陸續帶著各式美食來共享，讓我們的身心在每次的學習之旅中都收穫飽飽。這是小金老師獨特的教學風格，同時也樹立了「我們這一班」的班風。

不僅如此，在課程的 Line 群組，每天都會收到老師的醒語叮嚀，讓每一天每一個人，時時充滿正面能量。在老師如此用心引領付出下，我們能不快樂嗎？

是的，以上這些，都是促使我堅持努力出席的起源動力！

想誠摯對小金老師說：您讓大家在「玩得愉快中，成長多多～收穫滿滿～」。非常謝謝您！

圖 1：移地教學 - 悠閒東勢行

圖 3：「輕鬆、愉悅」的快樂功維敘之行

圖 2：入境桃花源 - 南園金豪華之旅

圖 1：期末課後午食聚

多元・美麗・新學習

◎ 圖·文 / 林慧娟
106 年『生活中的人權』班學員

經歷了一年半光有熱忱但恍然無成就感的顧問職日子後，我毅然決然選擇了退休。離開了鞋業每日繁雜忙碌的日子，卻也面臨新的問題：退休之後的生活該怎麼安排？說實話，一開始的我，是茫然沒有頭緒的。

心裡有很多想做的事，但彷彿少了一股催促的力道；但想要輕鬆自在的過，又暗暗擔心這樣的生活有點懶散。文山社區大學扮演了推手的角色，選擇去沙鹿上小金老師的課，是我第一次上社大的課程，也是一個想要改變的開始。

上小金老師《生活中的人權》課程，帶給我多面向的知識觸發與自我覺察。上課氣氛歡欣融洽、同學相處和樂、交流火花很趣味、行萬里路的戶外教學活動十分好玩，是我每週非常期待的行程。常常於每堂課後，隨即分享上課時的所聞所見與多元趣事給家人與朋友，看著他們饒富興味的聽著，好像無形中他們也和我一同去上了課一樣。

課程之餘，文山社大所舉辦的公民素養週活動也讓我參與的很高興。環境生態的認識與實務體驗，讓我體會到生活中可以有更多不同的作為與樂趣。謝謝社大和小金老師，接軌了我想要改變的心，著實為我的生活多了許許多多美麗的色彩。

圖 2：換個地方上課：和瑞井圖書館合作之專題授課日

圖 3：多元．美麗．新學習

圖 2：期末課堂歡聚

圖 1：走讀精緻建築歷史文化之美

擁抱美好的共讀旅行

◎ 圖 · 文 / 莊有發
106 年『生活中的人權』班學員

「希望您們今天都有玩得愉快！」

是的，這是陳怡君 (小金) 老師在課堂結束之際，常常傳遞給我們的最美好話語。小金老師總是帶著甜美的笑容，【寓教於樂、快樂學習】，是我們這一班的特色。學無止境是我的信念，也因為如此，讓我有幸繼續成為文山讀書會《生活中的人權》、《性別與生活》課程很資深的一員。

課堂學員臥虎藏龍，來自社會四面八方的各個專長領域。不論是在職場上戰戰兢兢、辛勤打拼的上班族，還是正享受奮鬥人生、累積豐厚果實的退休族，雖在人生劇本中扮演著各式角色，但是來到這裡，不論年紀大小、職業位階，都瞬間成為一群可愛的同學。課堂上彼此感情上的交流與關懷，分享人生的精采、也在困難的關頭，相互打氣。每一次上課，總是在一起學習、互相動腦思考、吸收新知、共同歡笑氣氛中，度過周六早上的美好時光。

在這裡，多元學習是最大的特色，小金老師細心的自製講義 - 精采的聚焦與探索、短片欣賞、有趣教具教材、異國照片故事、安排小組心得分享，這兩學期更將因材施教升級，互動進階成同時有團體分享與個人交流…等等。

課程中提供多元的生活智慧、兒童權思考、人權議題討論、實地走訪的故事，我們透過小金老師的精闢解說而收穫滿滿；而國際新聞議題、異國文化探討及兒童繪本小說所引發的則是另一個心靈觸動得滿滿收穫。期中還會精心策畫戶外教學和移地教學，亦即名符其實的走讀學習，誠如小金老師所說，學習不一定全都要在教室，只要能讓我們享受閱讀樂趣的地方，就是好的學習場域和大自然教室。的確如此，每次不同的移地教學安排都讓我們有機會再次發現與探訪台灣各地的人文、美景與故事。

在小金老師引領的課堂裡，會不斷的被引導和發掘出個人與團體的學習動力和樂趣，這裡有許多的志同道合同學，更重要的是還有小金老師用心教學，來吧！保證您歡樂共讀、不虛此行！

圖 3：行萬里路：擁抱美好的共讀旅行

圖 4：在嘎嗶店 (咖啡館) 悠閒午後交流時光

這堂課教會我的事：換個方式「閱讀」世界，創造自己的故事

◎ 圖 · 文 / 蔡昇達
106 年『生活中的人權』班學員

我總認為閱讀不難，讀一本書只要窩在沙發裡，順著章節一頁一頁地讀下去，直到完結篇，再回頭想想書中情節，一本書就算讀完了。就這樣，我覺得我讀了很多書。

在課堂中，小金老師帶領大家共同閱讀一本書，並講解每個段落的關聯性、文字背後的意涵、分析書中人物的各式特質…等等。老師還要我們在書中畫線、畫圈圈、作記號、寫註解，起初，我不習慣，向來家中每本書的內頁都保持得非常乾淨，完整如新。

今年初，我重讀「舊約聖經的故事」和「新約聖經故事」，書中的人名和地名繁多，故事的發展跨越千年，不易閱讀。為了理出頭緒，我使用了在課堂上教授的方式，在書中有條理的畫了許多線、圈了很多重要的圓、標示了很多記號、寫了很多註解文字。發現果真換個方式讀一本書，所獲得的效果也很不同。

另外，我感受到走讀旅行也是閱讀的一種。只是方式不同而已，到戶外不同的地域所看到的、聽到的、聞到的、感知到的的確都與日常不同，獲得的樂趣也與在教室內不一樣。

我參加了上學期的南園之旅，也走讀了這學期的偏鄉之行 - 鹿草深度文化體驗，都盛滿美好回憶。不僅如此，我也喜歡和老師及同學們同乘一輛車、同走一段路、同桌吃飯的感覺。

漸漸地，週六上午去文山讀書會《生活中的人權》的課堂，變成我生活中的一部分了。

圖 1：學期義賣會＆小金老師獲得全國社區大學優良課程評選課程學術類優勝

圖 2：歡樂義賣會

圖 3：換個方式「閱讀」世界

正向心理

淡定、陽光、幸福感

◎ 文 / 平安
106 年『正向心理：淡定、陽光、幸福感』班學員

這幾年除了固定在學校代課後照顧班外，總是不斷的被邀約代課，期間還又忙寒、暑假自助旅行的功課。這學期本想不再接受邀約代課，想專心做好一件事情，就是帶好課後照顧班的學生，並努力達成國美館的志工時數。除了有比較多的時間可以沉澱自己，也想好好整理這些年來旅行各地的紀錄和照片。

卻因為學校有個老師開學前身體不適，經檢查後竟然罹患腦瘤，得馬上開刀接著要休養一年，真是無常的人生。承蒙學校教務主任的倚賴而一再要我接下這個班，思索很久想到和我同年紀的人都已經要退休了，而我仍可以得到學校的青睞，於是開心的接下這個任務。怎知接了這個班才發現這真是個極艱辛的挑戰，在代課兩個星期後忽然有種想逃跑的衝動。

這一班有 27 個同學，14 個男同學中有兩個是外配同學，因從小文化刺激不足，在班上和同學無法互動，上課總是處於發呆狀況。三年級的他們無法準確讀出國語四聲調號，兩位數的加減學了忘，更遑論需要有邏輯思考的文字題，嚴重學習落後，家長又不肯接受鑑定。

另一個是妥瑞症的同學，上課經常發出怪聲，所有他的課本作業在他情緒經常失控下，已經讓他揉擰到沒有一本書本是完整的。試著和家長溝通是不是要尋求醫療管道，或由學校輔導室介入處理情緒管理，卻因擔心孩子被貼標籤，仍是不了了之。

另有兩個同學是疑似過動，只要是靜態課程就看到他們在地上爬來爬去，當在老師我的威脅利誘下乖乖做好上課，總不出 10 分鐘又故態復萌。女同學雖然乖巧，仍偶有中午飯菜一不小心就帶回家而被家長寫聯絡簿，三、兩天就會有同學因走廊奔跑，操場奔跑而受傷的流血事件要處理。開學至今除了每天備課上課、改功課外，我幾乎耗盡精神和腦力像捉強盜的官兵一樣，每一刻都得盯緊這些小孩，用盡各種方法來處理同學日常的常規和行為，以避免有事發生。

「吸氣—感覺全身，呼氣 -- 感覺全身放鬆，呼氣時數 1，然後吸氣；呼氣時數 2，然後吸氣 .....，數息到 10，斷掉了，沒有關係，再從頭開始 .....」，這是每一堂課老師一定會帶我們做的練習。現在的我除了上瑜珈課的靜坐之外，已經養成了這個習慣，不論是開車停紅燈的時候、走路的時候、負面情緒不斷浮現的時候，不知不覺就會回到呼吸一當身體放鬆後使負面情緒的心馬上隨著調息平靜下來，取而代之的是身心頓感寧靜、輕鬆自在，這是一種正能量的堆積，讓我又可以神采飛揚面對日常教學中的各種挑戰。

重新上這個課程，對每個課程單元有別於第一次上課低落的心情，有另一番體認。例如在「美感與價值」這個課程讓我驗證人格教育真的不是教條，每天早上一進教室的我總是會精神奕奕的向同學道早安，經過三個月以來，多數同學已從剛開學時默默進教室進步到會主動向老師問候。經常將「請、謝謝、對不起」掛在嘴上的我，發現當我在適當時機不論上課、午休或是打掃讚美同學時，他們真的就做得更起勁做得更好，往往讓我真的很為他們的努力和貼心感到驕傲和感動。

帶領這個班級，不是每天都很順心，自己偶而還是會因某個同學的態度和常規引爆負面情緒，但是慢慢已能掌控自己不隨境轉的情緒，以欣賞和稱讚同學的好來替代責罵。就像老師在課程之一「四寶—人際關係促進」中所提到的「溝通不是委曲求全，也不是強迫對方，說，不是以理服人，不用辯才無礙；能柔軟、放鬆、由衷、不用力時才說，柔軟而篤定地表達。慢帶動快，小聲帶動大聲，柔軟代動粗澀」，我也從不斷調整數息呼吸當中用心看到這些同學的好，同學的真。

很開心老師這學期到沙鹿來開課，讓我每天緊繃的神經和壓力得以有抒發的管道，吸收了這些正向能量使我能像一顆充飽電的勁量電池來帶領這些同學，也慶幸自己成功轉念沒有逃跑，雖然我只是個代課老師，雖然我做得還是不夠好，但是我願意努力、用心的做，期盼這一年和這 27 個既是惡魔又是天使的同學相處的過程中，留給日後在他們成長過程中有一絲絲溫暖的回憶。

心得二

◎ 文 / 鄭鳳貞
106 年『正向心理：淡定、陽光、幸福感』班學員

時間過得好快，轉眼間一個學期即將結束，經過一個學期的學習個人覺得收穫良多。在未上課前總認為心理學是一門很深奧難懂枯燥乏味的學問，可上過羅耀明老師的課後發現心理學竟是這麼平易近人。

正向心理：淡定，陽光，幸福感，在這本書我的收穫及心得如下：

想要什麼樣的人格特質

一、美感與價值

美感是感官接觸外在事物之後，所喚起的愉悅感受，美感是一種天賦本能，每個人都有感受美好事物能力；而且，如此舒適、愉悅的感受，皆指向和諧，均衡，良善等原則，為人類所共同感受。在這單元我學習到如何感受生活周遭的美，清風拂面，溫柔的陽光，清脆的鳥鳴聲，後院的小白花，美隨處可得就等你用心感受大自然的美妙。

二、活出生命的熱情～欣賞

積極、主動的生命力來自於我們會欣賞。當每個人表現出好的人格特質的時候，都需要有人欣賞他；如果沒有人欣賞他，他就會開始輕視這樣的人格特質，慢慢就會變成功利主義。心很安靜的時候，就不會隨著功利主義的表象轉。靜下來，就可以找到心，找到活水源頭！追本溯源，很單純地去看到本心，找到本心，問題很快就可以單純化，這就是定力。發現學會欣賞，處處有驚喜與

感動，在工作上當發現同仁有新的創舉，發自內心的讚嘆，誠懇的稱讚，同事侃侃而談談他的發想，遇到困難如何克服，無形中讓自己好人緣也收穫更多。

三、單純與管理：管可以管的，理可以理的

知量，就是知道自己能處理的量，非不自量力。知道自己的知道，也知道自己的不知道。生活上，不要想得很複雜，比如工作量很大，什麼都要管當然很難管，「管可以管的，就一定會有方向感出來」。管可以管的，理可以理的，想通了這道理，我學會了尊重，也避免讓自己掉入泥淖無法自拔；

四、由衷與感恩：在乎對方的感覺，待人如己

真的是把對方當成是自己一般的對待，跟一個人講話就像跟自己講話一樣，這就是由衷。最淺顯的說法就是：希望別人怎麼待我，我就怎麼待人。主動把微笑送過去，真正的由衷是即使對方不微笑，即使對方不由衷，我不會因此而改變初衷。通常我們會由衷不起來，就是過去的成見又回來了。在未學習前，我常因與人招呼時，因對方沒回應不微笑而有受傷的感覺，學習後我懂得同理，或許對方當下有煩人的事困擾著，目前沒有能力回饋你對他的微笑。

五、謙虛與學習：我小了，世界就變大了

永遠向境界學習。沒有人喜歡傲慢的人；謙虛了，心就流動，整個世界就變得好大，心量也變得好大。能夠謙虛，才能夠真的學到東西。記得在上這堂課時，課堂中羅老師帶領我們玩個遊戲，遊戲的規則是要我們彎下身穿過繩子，且不可碰到繩子，首先是腰的高度，再者大腿的高度，最後是膝蓋的高度，到最後同學們幾乎是從地板上滾過去才不致觸碰到繩子，當下我恍然大悟老師用心良苦，要謙虛身段必須要非常的柔軟，才能夠真正學到東西。

六、主動與正向思考：不對號入座，不隨境轉

「不隨境轉」，叫做主動，我們平常都在強調不隨境轉，但是卻常常被動「心隨境轉」，就是「對號入座」。正向思考帶出一條向上的路，主動找到彼此的要；主動帶出寬闊的，向上的方向來。不要一直用自己的要來改變對方。又如何讓身心保持好的狀態，則是從養成好習慣開始。

七、浪漫與希望：在沒有信心的地方有信心

「浪漫」這兩個字我們賦予兩個重要的意思，第一個是「小的可以改變大的」，意思正是：真正的小，可以改變大的。浪漫的第二個意思：就是「在不信處生出信」在沒有路的地方看到路，永遠有相信，永遠有盼望，在最艱困時，在大部份人對人性絕望時，你依然充滿著希望與信心，相信人性深處有一顆最美麗的心。一個浪漫的人，一定是千山萬水我獨行，只要是對的事情，別人做不做，走不走，都沒關係，他就是要這麼做，這麼走。

上完這課程後，對我的房屋整修也幫助很大，這信念鼓舞了我，記得在整理之初滿屋的舊物讓我一度灰心與無力，幾乎提不起勁，但是我相信凡事起頭難，做了就對，堅持下去，舊物也清理的差不多，目前正一步一步朝向我既定的目標前進。

◎ 文 / 林敏雄
106 年『正向心理：淡定、陽光、幸福感』班學員

這是我第一次上文山社大的課程，主要是為修取學分而來。會選修這門課是直覺這是現代人所需具備的一項能力也是每個人需養成的一種習慣。剛開始上課時本以為可能會有一些直接心理治療的課程，後來體會到這部分其實是需要靠自我療癒的，所以在課堂上除了一些體驗互動外，主要是透過課程中的講述傳達一些正向觀念，讓我們由心去體會頓悟。

所以我想從另一角度去看這個課程，就先來談談這個課程給我的兩大感觸：

第一：我認為此課程為所有人本教育之本，應為所有課程之首

知識可以透過閱讀或上課去學習，但我認為必先「擁有一個健全的身心靈」才是面對瑣事日理萬機之本。在人生的旅途中，我們常為了某些需求而盲目的去追求，也不可避免的必需要去面對很多的人事物，在這之前如果我們沒有一個健全的心理，其實是很容易受之影響甚而造成心理創傷。所以我們應該要先想想，如何才能擁有一個很穩定的「心」不受外界影響？雖然在課程中已指引著我們方向，但我認為這還是需要靠自我沉潛才能真正頓悟實現。

第二：我從未見過一個課程學生對內容與老師的認同如此之高

究其原因，我想是現今大環境的氛圍真的讓大部分的人壓抑著許多情感，經由老師的引導在課堂中得到了一個舒解與共鳴，漸而產生了對課程的認同與對老師的肯定，但我想這應該也算是心理治療的一種。

我看到了此課程的必要性，以及老師運用了專業的心理學概念，透過影音療癒、人際互動、以及輕鬆沒壓力的方式，成功的達到課程的宗旨。雖然這種課在台灣仍非主要學科也較冷門，或許不受普遍的青睞，但我認為老師在這專業領域上的努力是對的，應該要持續堅持下去，去造福更多的人。

倘若問我課程效益如何？我認為這是需要每個人自己去突破的，並沒有絕對的公式。因為這取決於每個人成長的環境背景有所不同，造就主觀性格上的判斷而會所差異，在課程中由大家互動的反應就可看出。

在生活上其實每個人也常常不由自主的被自我潛藏的個性所牽絆，此課程喚起了每個人深藏在內心的真性情，更增進了同學間的情感互動。基於這部分，我就認為這個課程是成功的！對我個人而言更是獲益良多，並把所有重點條列整理，便以時時的鞭策提醒自己。

學習是一條無止境的路，但並不是只有知識的學習，有時就連快樂也是需要學習的。當你一無所有時需要學習，當你擁有金山銀山時更要學習。人生要簡單不簡單，在面對未來人生的道路上，也希望自己能夠真正頓悟，活在當下，好好享受人生。

心得一

生命轉角遇到愛與幸福

生死教育

◎ 文 / Alice
106 年『生命轉角遇到愛與幸福：生死教育』班學員

我對死亡最早深刻的接觸是七年前父親臨終時被粗暴急救的場景。在此之前，也有長輩去世，但我的參與只是一般告別式的出席，並無特別的感受。年少時「死亡」只是一個再遙遠不過的概念。

隨著父親去世，再加上朋友們認識的很多年紀輕輕就因為癌症突然走了。「死亡」這件事忽然清晰了起來 -- 我會怎麼死？死前會不會也像父親那樣隨人擺佈十分痛苦的離開？…這種種的疑問，隨著這一年多來自己健康也出了些狀況，開始令我恐懼了起來。雖然心中害怕，但完全不知該如何面對調整或處理這種情緒，恐懼與壓力只能藉著逃避而不去想，但就算不去想問題還是存在。

後來在網上尋找相關資訊，看看有沒有課程可以幫助我，竟然被我找到了，而且課程大綱每一條都是我心裡的疑問，同時電影也是我的最愛，我想這種課程雖然冷門，既然開課就表示有這種問題跟需求的不只我一個吧！

到現在已經上了快一學期的課，就簡單談談感想吧！隨著每次不同的課程主題老師的講解及案例的分享，電影切題且精彩的片斷與聆聽同學們心情抒發等等，我想到目前為止最大的收穫應該是從「逃避」到「接受死亡這件事」。

每次上課都談死亡相關議題，還有不同模擬死亡 / 臨終的親身體驗，我想自己已經慢慢習慣「死亡」這件事，這個名詞或這個概念。從以前逃避不想但壓力仍在的狀況，到現在聽說要寫報告，我開始省思自己上課後的收穫（或改變）時，突然理解到「既然死亡是不能避免的，那麼就接受它吧！」

也許聽起來好像沒什麼，但對我而言在心理上則是跨出了一大步，至少現在我可以去面對它，開始處理死亡其它面向的問題，而不只是原地踏步消極逃避而已。

面對生死的課題，老師已帶領著我們入門，接下來就是要在人生中不斷學習、實踐、思考、修正、沈澱而內化，這是一門需要終身學習的功課。人的一生不管成就如何，到頭來也不過就是求一個「好死」。到了那一天，能夠瀟灑微笑的面對死亡，我想，也是一件很酷的事呢！

心得二

◎ 文 / 連培吟
106 年『生命轉角遇到愛與幸福：生死教育』班學員

感恩上天讓我在這麼年輕時就有機會接觸生死學的課程，對我而言，我所接收到的課程內容是很顛覆原本思考而且震撼我心的。可能是我本身比較容易壓抑情緒，即使內心澎派、感動不已，卻還是不擅表達與顯露。

在課程已接近尾聲的此刻，我學習到最多的是：活在當下、不要遺憾；對待父母與我在乎的人時，會收斂自己的脾氣，用溝通代替爭吵，用愛代替憎恨。謝謝老師提供這麼樣美好的課程，讓我收穫滿滿，也與家人的關係更加靠近與緊密。

回顧過往課程，令我印象深刻的內容是「善終權」。課堂上播放影片的內容述說著親人因為臨終病人被急救而產生不捨與後悔。或許我可以灑脫地說無懼死亡，但身體的「痛」，是我懼怕的。所以希望自己能夠善終，不假思索簽署 DNR，希望自己好走，不會因無效的急救而受苦，也希望家人能夠理解。

遇到有些較容易觸動人心的課程內容，看見某同學因回顧過往與親人的互動而留下眼淚，久久不能自己。反而替他們感到開心，或許當下的痛難以言喻，但透過課程的獲得，能夠學習放下。

有一回練習臨終關懷時，我的關懷對象是已經過世多年的奶奶，記得在事後分享時，我提到我以為我已經放下，已經能夠不帶情緒地接受奶奶的離開，但內心卻充滿不捨與懊悔，還是很捨不得奶奶的離開，還是好想好好孝順與陪伴她。就像羅老師說的，往生是生命的結束，但不是關係的結束，奶奶永遠都會活在我心裡，我也永遠愛著她。

心得三

◎ 文 / 李碧娟
106 年『生命轉角遇到愛與幸福：生死教育』班學員

「生」與「死」一直都是我想要多了解的兩個課題，對於何謂生？何謂死？又為何而生？又為何而死？自小就在心中存在的諸多疑問，即使到現在年近半百，仍未能有一能讓自己信服的答案，或許這是窮盡一生也難以真正獲得唯一正解的大哉問。慢慢地我想，我得先知道，關於生死，人類是怎麼想？怎麼看待？

生理上的瀕死現象、文化對死亡的意象及社會對死亡的反應，我從這門課中有了較清楚的輪廓，也從羅耀明老師安排的各段影片及各種體驗裡，改變自己的懦弱。有一天我是要面對親愛之人的死亡，以及自己瀕死的過程。其實，我並不害怕死亡，反而是比較懼怕生存。但，因為死亡的必經之路，讓生存也有變得珍貴。

我最深的記住，不斷地反覆叮嚀自己就是「死隨念」，如果今天是最後一次 / 最後一天能說到話，我想給家人、愛人的是什麼話。如果人的命運是不能改變，我的幸運便在很早之前，我就開始練習口說好話。

追念 911 的類記錄片「聯合 93」看了讓我心痛，我們無法預知會在下一刻糟遇到什麼，生命無常，就在那一瞬間灰飛煙滅；而那一瞬間存在著強大的想活下去的意念救了很多很多人的生命。誰又能說生命的消逝了，只能留在回憶？

我先生跟我說，將來要走的那一天…，他希望我先走，因為如果是他先走，我一定會痛苦難熬，無法自己。先生疼愛我，不忍我受苦，要讓我先走。我想，就算我先走，我也會捨不得先生痛苦。但是，上這門課，我最想要學會的，就是和死亡一起活下去。那天羅老師播放楊燦堯教授的追思會影片，深深感受到活著的人是如何懷著愛，深深地思念已往及已逝者，不管，未來一個接著一個的是誰，我都會懷著愛思念著他 / 她（們），然後迎接我的死亡，也讓活著的那些愛我的人能接受我的告別。

心經的如來智慧

◎ 文 / 王亮月
106 年『心經智慧與印度文化』班學員

上了羅耀明老師的「心經的智慧與印度文化」後，發現過往所認定的佛教經典之「般若波羅密多心經」的經文是在講「心的流動」，而且是從印度歷史、佛典故事與梵文解析來理解心經，著重於生活的應用。

最近去看了有一部頗夯的電影「血觀音」。電影落幕，我的心好沉重！思量著片尾的字幕「世上最可怕的不是眼前的刑罰，而是那無愛的未來」。好貼切、有力量的一句話！

沒有愛的人生會是什麼樣呢？我想連黑白都沒有吧！

我來自於一個溫馨的小家庭，在父母的羽翼中平順地長大。很難想像、連結電影情節於現實中，好幾幕都要矇著眼睛不敢看，悲啊！苦啊！劇情中人都在十二因緣的輪迴中打轉，起起伏伏何時了啊！看完，我的內心禁不住嚎啕大哭。「血觀音」，相信導演定這個片名，除了宣傳與令人印象深刻的訴求，我想，是在形容觀世音菩薩見到世人為求財色名利，追逐迷失而沉淪不自覺，菩薩流下慈悲的眼淚也淌著血吧？！

我一向希望人性、世界都是善美、幸福的，這部電影讓我看見自己的「希望」好像在自欺欺人，讓我跳脫「舒適圈」的圍籬，看到社會、人性的另一面，這是我最不願意面對和接受世間有的存在現象。於是想起老師上課教的「樂受不放逸，苦觸不增憂」，我必須學習面對接受逆境，但是－－－但是好難！所以我選擇逃避，做鴕鳥。

在強烈大陸冷氣團，尤其在輻射冷卻效應影響下的寒冷氣流，在一夜漫長，朦朧的睡夢中，老是盤旋著白天電影留下的許多問題，揮之不去。

清晨，大夢初醒，「鴕鳥」，放鬆…流動…緊繃…放鬆…流動……

啊！啊！啊！（倒退三步）

驚覺，原來我的鴕鳥心態來自於拒絕面對的緊繃，沒有放鬆、柔軟的看待而導致見苦加苦，苦到不知如何是好？要躲起來。

老師上課有教，好的、壞的事物都要學習放鬆接受、不執著，讓心流動起來。

好比，無論水底是暗礁石頭，還是珍奇魚草，要如海納百川般的穿流不息，不住一處。這樣的譬喻，想起老師教的「無量悲、無量慈、無量喜、無量捨」。

這門課不講宗教，而是藉「般若波羅密多心經」講對自心的認識與覺察。而後練習應用在生活裡，讓自己更「自由自在」的活在當下，讓「活著」更有價值。

心經智慧與印度文化

◎ 文 / 江先生
106 年『心經智慧與印度文化』班學員

這篇與其說是心得報告，不如說是講講我個人上了這門課後的一些感觸。因為是初學，所以當中有些對佛教經典的認識不足，可能理解有偏差，還請老師和諸位指正。

佛教經典博大精深不易閱讀，且為多層轉譯，流派不同，譯者之理解自是不同。做為這門課的主要核心《心經》更是數百卷大乘經典，大般若經的精髓，字數雖少，卻闡述了佛教的基本教理，指出了智慧與涅槃的奧義。

但是，心經是什麼呢？多數人可能都知道心經是與佛教有關的東西，可是它究竟是什麼？未曾接觸者可能還真不太了解他到底是經書呢？還是佛教唸的咒語？或是信徒內心的一種信仰和想法，抑或是它根本就是一本心理學勵志書罷了？縱使有些人或曾接觸，但是並未深入理解，甚或有誤解。

其實，我就是那個曾經聽說過「心經」兩字，但是，完全沒有概念，它究竟是什麼的佛學劉姥姥。第一節課，代課老師讓每個人都談談為何選讀這門課時，我就以為它是佛教講的心啊或空啊所修習的一篇「梵咒」。學期即將結束，十幾週來的聽講與其他資料的研讀，才稍有領悟心經是佛陀如何開釋他的弟子，與弟子的對談錄。不知從哪裡曾看過說：「心經就是本經的中心，說明調心的重要性，而利用文字使其得到般若，即一切實相的無上智慧」。

【心經智慧與印度文化】這堂課的目的其一，並非要帶我們進入佛教的深沉世界，當然也不是利用心經使大家到達彼岸（波羅蜜多），而是藉由心經的智慧（般若），而能開啟我們對生活中，面對事情態度的應用。其二，對印度歷史與文化的簡略介紹，認識佛教在印度的基本演變過程。

這門課對我來說可謂受益匪淺，藉由心經的課程而對佛教有些初略淺顯的認識。回想起來，其實我對佛教也早有關聯。以前曾經去過很多與佛道有關的地方，只是從沒在意過。為什麼去過那麼多與佛教有關的寺廟，卻沒有太多的感悟？應是走馬看花似的旅遊，再多的地方也不能看到其中的深髓與奧秘。正如曾聽人說：「心經早倒背如流，仍不解其真義」，應該就是這個意思了。我就看過出家人做早課，有老有小，口中不斷的背誦經文，也有小學在推廣背誦佛經。我想除了背誦，還需要理解體會與實踐才能將前人的智慧留為己用。

讀了心經以後有些東西就常反饋於腦海。佛教中的放下執著與色空的概念和《道德經》中所說「故常無欲以觀其妙；常有欲以觀其徼」，無欲就是一種空，空才容得下萬物。以及「天下萬物生於有，有生於無」的「有無」，應該是同樣的境界。而佛家的慈悲與《道德經》中的「上善若水，水善利萬物而不爭…故幾於道」的「道」有不謀而合的精神。

正如老師說的這門課程並非「宗教教育」，選讀之人，各有追求。對我而言，除了能排遣時間又能增廣知識，同學間的互動更是珍貴的附加價值。套句大家說的，是一堂「性價比」很高的課程。也謝謝老師的辛勞以及慷慨提供住家做為同學交流的場所，使同學間能有更多的接觸與了解。下學期如果有類似課程，時間允許應該是不錯的選擇。

課程 活動剪影

▲ 106 年度講師交流座談會

▲ 大肚山百合小旅行

▲ 125 號夢市集免費指甲彩繪 - 幸福的芳香生活

▲ 大肚山百合生態保育研討會

▲ 百合復育種子師資培訓

▲ 大肚山菜頭粿 & 胡麻油手作工作坊

▲ 大肚山火油手作 - 吳金樹老師

▲ 不丹：高山上的幸福國度 - 羅耀明老師

▲ 元宵添燈好彩頭 - 吳金樹老師

▲ 瓊麻繩袋手作工作坊 - 許光輔老師

▲ 心靈環保農法與友善耕作經驗分享 - 果祥法師

▲ 百合環境教育

▲ 台中步道學工作坊

▲ 我們需要一條健康的河川 - 黃于玻老師

▲ 有時 - 協力造屋經驗分享

▲ 杏德護理之家愛心義演 - 曲線雕塑肚皮舞

▲ 南勢溪流域願景論壇

▲ 氣候變遷下一個中橫山村的產業轉型 - 蔡建福老師

▲ 城市低碳革命的經驗和個案分析 - 林子倫老師

▲ 淺山文化體驗營 - 趙克堅老師

▲ 秋山木工學校的啟發 - 王崇名老師

▲ 第二屆客家類優良課程大賞 - 認識南勢溪與鹿寮大井湧泉修復工作暨認養計畫工作坊 (吳金樹老師)

▲ 桂林村無憂谷計畫：以教育為核心的大同世界藍圖 - 簡均伶老師

▲ 剩食奇幻之旅 - 楊淑慧老師

▲ 繽紛的本土創作聯展 - 蕭凱尹師生創作展 1

▲ 繽紛的本土創作聯展 - 蕭凱尹師生創作展 2

▲ 鷹之歌 - 洪敬堯書畫創作展 1

▲ 2017 全國社區大學優良課程 - 性別與生活 (陳怡君老師)

▲ 大坑手作步道

▲ 鷹之歌 - 洪敬堯書畫創作展 2

▲ 大坑手作步道

▲大坑手作步道

▲ 大坑手作步道

▲大坑手作步道

▲ 大坑手作步道

期末成果展 暨 社區愛心義賣活動剪影

▲ 二胡演奏 (顧溱沂老師)

▲ 大家來學歌仔戲 (林美雀老師)

▲ 小提琴入門 (羅紹祺老師)

▲ 山林美學 - 聖山守護 (林文和老師)

▲ 古箏 & 葫蘆絲的韻與美 (黃惠琴老師)

▲ 生活中的脊椎與關節保健 - 關節保健運動 (吳定中老師)

▲ 自然人文生態之美體驗解說 (王國雄、黃實全老師)

▲ 曲線雕塑肚皮舞 (張小燕老師)

▲ 林柏榕校長表揚 106 年度優秀教師

▲ 林柏榕校長表揚 106 年度優秀學員

▲ 歌曲歡唱 (林翠玲老師)

▲ 輕鬆唱日語歌 (龐淑娟老師)

▲ 烏克麗麗應用歌曲 (尤泰傑老師)

▲ 國畫：寫意花鳥 (曹天韻老師)

▲ 造型氣球藝想世界 (洪美鳳老師)

▲ 餐桌上的豆滋味 - 黃豆料理達人
(楊興豐、蔡淑娟老師)

▲ 山貓森林與大肚山自然公園
(吳金樹老師)

▲ 中華花藝 (林玉珠老師)

▲ 我用相機記錄人生百態 (何宜庭老師)

▲ 書法欣賞與創作 (洪敬堯老師)

素描班

學生作品展示 （指導老師：何宜庭）

吳錫梅

吳錫梅

吳錫梅

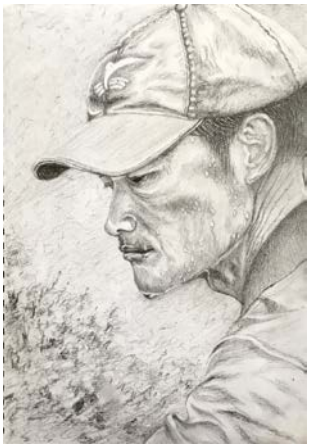
周永松

周永松

周書玲

周書玲

張慧儀



榮合鳴

榮合鳴

榮合鳴

陳玲伶

陳玲伶

劉思語

賴東燦

賴美珍

謝秀霞

謝秀霞

謝秀霞

謝秀霞

何偉

顏連登

顏連登

顏連登

台中市文山社區大學
TAICHUNG WENSUN COMMUNITY COLLEGE
地址 40766台中市西屯區天保街60號
電話 04-23550789　傳真 04-23582686
投稿信箱 dionnetsai@wtctxg.org.tw
http://www.wtctxg.org.tw

Taichung
Wensun
Community College