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

淺山生態守護行動

| 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.14
2019年5月出版

目錄 Contents

校長專欄 | 1 感謝有你 文 / 林柏榕

大肚山海情 | 淺山生態守護行動

[流域學校篇]

3 臺灣流域學校宣言與行動結盟—流域學校聯盟的願力與願景 文 / 楊志彬
5 改變傳統治理思維．逐步推動韌性城市 圖 . 文 / 游世豪
9 公私協力有效溝通維護筏子溪生態環境 圖 . 文 / 林笈克
12 親愛的學生，輪到您們接手做事了 圖 . 文 / 吳美育

[步道篇]

14 向一條步道探問 - 步道師學思歷程分享 文 / 陳建熹
17 步與道與學 圖 . 文 / 張學璽
19 建構在地的生態步道 文 / 趙克堅
20 大雪山小神木步道戶外觀察記錄 圖 . 文 / 王國雄
25 觀霧大鹿林道戶外教學紀行 圖 . 文 / 林文和

社會觀點 | 28 大航海時代的茗葉 圖 . 文 / 張育銓
32 露營風與露營區的規劃 文 / 蔡建福
34 社區文化資產調查 - 以高鐵臺中車站門戶地區文化資產普查為例 圖 . 文 / 黃慶聲

人文采風 | 43 細說三腳採茶戲：〈桃花過渡〉劇本中的客家諺語 圖 . 文 / 鍾瑋純
45 從「塗」畫中學會欣賞自己 圖 . 文 / 侯宏明
46 在愉悅的氛圍中進行家庭園藝設計課程 圖 . 文 / 宋景星
47 公益敬老奉茶活動《雪梅茶會》 圖 . 文 / 洪婉瑄

學習交流道 | 49 與生命近距離對談 文 / 沈岱華
50 風起的時刻遇見錐麓 圖 . 文 / 彭惠真
55 自得悠遊之塔塔加楠溪林道健走有感 圖 . 文 / 洪耀書
56 環境保護面面觀 文 / 王洽溢
58 慎終追遠，祖先安在？ 圖 . 文 / 古瓊華
59 《心經的智慧與印度文化》課程心得 文 / 李碧娟
60 安住、沉澱、修行再出發 文 / 平安
62 茶與詩詞之文化盛宴：梅園茶會紀實 圖 . 文 / 林佳珮
64 青娥遞舞、紫筍齊嘗之幸福深度 文 / 邱文琬
66 茶道．撒豆．惠方卷 - 日本文化精緻體驗之旅 圖 . 文 / 夏客
68 我與我的夏美老師 圖 . 文 / めい
69 聆聽花開的聲音 - 擁抱傳統纏花之美 圖 . 文 / 林麗音
71 纏繞片片情 - 幸福的學習生活 圖 . 文 / 林雪珍
74 傳統工藝之美麗纏花 圖 . 文 / 林莉榛
75 以愛包容的故事 - 我們與讀書會 整理 / Rong；小金老師
78 因為持續按步走，所以綻放旅程光 圖 . 文 / 明君、慧馥、朝鉉、欽州、昇達；小金老師
80 走入溫馨的課堂．成就更美好的自己 圖 . 文 /Root
81 美好的愛，是先給自己幸福 圖 . 文 / 小豬
83 習得性樂觀的養成 - 我與小金老師的對話 圖 . 文 / 建銘；小金老師
85 閱讀自我的學習旅行 圖 . 文 / 陳秀省等 13 位學員；小金老師

[青銀共學篇]

88 社區音樂治療與照護教我的事 圖 . 文 / 任宛蓀
93 學習省思：專注地發現生活 文 / 王敏玲
94 生命的轉角遇到愛與幸福之期末心得 文 / 黃永宜
96 看見隧道另一端出口的溫暖陽光 文 / 高國銘

文山花絮 | 98 107 年度活動剪影

紙上作品展 | 104「油畫欣賞與創作」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 王玉佩 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 2019 年 5 月 30 日
●地 址 40766 台中市西屯區天保街 60 號
●電 話 04-23550789 ●網 址 https://www.wtctxg.org.tw
●傳 真 04-23582686 ●投稿信箱 dionnetsai@wtctxg.org.tw

感謝有你

◎ 文 / 林柏榕

台中市文山社區大學從民國91年7月成立，至今邁向17年。107年開始，台中市政府重新劃分營運區域，我們負責的區域是西屯區及沙鹿區。搬離原來的西區(公訓中心)，增加了沙鹿區(沙鹿高工及鹿寮國中)，校區做了調整，因應沙鹿區與西屯區兩地不同的發展脈絡，如何結合地方資源來建構地方知識學，也成為我們目前亟欲發展的方向。

台中文山社大營運10多年來，當中有很多老師及學員都一路相伴，因為大家的同心協力，近年來在台中市政府教育局的評鑑成績都是特優。我們注重課程發展的多樣性，一些特色課程也經營出口碑，例如『文山讀書會』陳怡君老師、『山林美學』林文和老師及『走讀台中文化城』黃慶聲老師都於這兩年分別受邀前往台中市社區大學及全國社區大學的教學研習活動作優質課程分享，獲得很多迴響與掌聲。其他也有很多熱血的老師，帶領著學員關心地方生態環境、文化資產、高齡弱勢...，默默地為社會付出，一步步實踐個人的理想。我們的學員也是臥虎藏龍，來自各行各業，在這裡學習也成就了個人的夢想，有人出書、開畫展、開書法展，也有人從學員、助教而成為老師...，人生因為學習而有不一樣的面貌。

在文山社大學習，我們不只希望自己能夠成長，更希望我們關心的人與所處的環境變得更好，這樣的學習氛圍是會形成一股正能量。我們與校外就有很多合作案，包括今年繼續與東海大學合作『亨德學院』，互相提供學習機會給對方學員，大學生走出校園參與社區關注的議題，社大學員走進大學校園，分享他們累積的生活經驗。學習已經沒有界線，年齡也不會產生代溝，學員的回饋令人感動。在學習之外，我們希望藉由青銀世代的協力合作，跳脫傳統思維，注入新的活力，能為我們的社會做些事，讓大學的社會責任與社大的公民實踐不再只是口號。

近年來政府投注在水環境改善的經費相當龐大，但是什麼樣的河川是民眾想要的? 我們看到老師帶領著學員關心在地河川，除了防洪的基本安全需求外，他們關心河川的自然生態、文史及所面臨的問題，希望看到一條河中有魚有蝦、生態豐富、綠意盎然、有故事、有回憶、可以親近的河川。為此，他們願意挽起袖子撿拾河邊的垃圾、紀錄與關心周邊的生態變化。此外，也有師生長久以來關心自然棲地的保護，老師帶領學員移除外來入侵植物及作植物調查。種種對在地文史及自然生態的關心，不只有專業課程的參與，其他攝影、紀錄片、繪畫、正向心理、太極拳、舞蹈表演及讀書會等班級，也以他們自己的形式參與社會的議題，以所學的知識服務他人，同時也成就了自己。未來期待能有更多的師生及民眾共同來參與。

在這裡，我們工作人員與老師、學員互相學習，共同成長。我們覺得該做的事情越來越多，所以希望招募一批熱血的志工來共同完成，也請認同我們的人加入我們的行列。『1個人走100步，不如100個人走1步』，我們深信眾人一起行動才能發揮強大的力量。

臺灣流域學校宣言與行動結盟——流域學校聯盟的願力與願景

◎ 文 / 楊志彬
社區大學全國促進會秘書長

社大於2018年慶祝誕生20年。各地社大對於環境的關懷以及公民參與，建構地方學作為萃取實踐經驗、系統性整理地方知識，投入很多的心血。其中對於河川水資源的關注又是社大環境關懷中的重點項目，由2004年第六屆全國研討會規劃「河川公民行動展示館」開始，隔年開始推動河川NGO會議，成立淡水河守護聯盟，針對農田水路召開全國水圳論壇。由國家編列八年八百億的治水預算開始，串聯各地河川社群，監督河川治理政策。在多年的行動經驗中，我們深刻體認，抵抗不當開發、抵抗河川污染、抵抗過度水泥化、抵抗過度景化、倡議生態優先、建構親水城鎮等等價值，必須下定決心，尋求方法，結合更廣更深的公民力量，新的生活想像與生活樣態必須在地方抵抗開發利益的漫長過程中同時發展起來。國外有很成熟的案例，而近十年，千里步道運動的「步道學」與「來去農漁村住一晚」，人禾在貢寮的水梯田與狸禾米，觀樹基金會在成龍溼地長期推動的地方環境教育與國際環境藝術節、台南社大設置在台江的台江流域學習中心，都是精采案例。由價值倡議、反公害、公民抵抗、到長期的親水文化營造，將環境美學、親水節慶、長期扎根的河川監測與河川教育、守護河川公民行動在生活中連結起來，捲動不同位置的市民參與其中，讓親近河川的行為模式重新走入生活的核心位置。

培養在地的流域公民是我們訂定的目標，而流域學校聯盟的目的旨在邀請各地朋友，廣設流域學校，做為培養流域公民的基地。有越來越多公民認同我們的環境應該有活潑多樣的生態，有越來越多的住民一起撐起與流域共生、與環境和諧共存的地方文化、產業、美學素養與在地生活樣態，我們推動河川治理及其公民參與才有堅實的社會根基。

流域學校標榜接地氣的環境教育，希望藉著流域學校的耕耘，日益豐厚我們的社會對於水環境的態度、知識與行動。

流域學校的共識信念有三：

一、有固定的水環境關心場域

參加流域學校的組織、機構、團體，都需有各自承諾的流域守護範圍，守護範圍可以是一條支流、一段河段、一片水圳系統、一塊濕地。範圍不在大小，但希望可以看到所有的夥伴在水域空間中持續深耕出生活文化的厚度。

二、推動常態性的教育活動，在生活中培養流域公民。

參加流域學校的組織、機構、團體，需願意常態性的推動河川教育。這樣才能持續影響更多的人親近河川、瞭解河川，改變想法，進而守護河川。而教育的形式越多元、綿密、越生活化越好。例如關西羅家書院的仕龍以一己的力量愛護書院民宿前的水田地景、鳳山溪自然風光。時時向遊客介紹環境的美好，在生活中注入與水親近的音樂與文化活動，便是一種非常棒的河川教育形式。其他的流域學校都歡迎發揮創意，在自己的條件下發展各式各樣的在地教育內容與型態。未來兩年，流域學校聯盟會把河川教育的經驗交流與培力當作重點工作。

三、當水環境遭遇破壞時，願以具體行動守護

我們所有的關心與學習都要帶有行動的決心，但平時流域學校的夥伴們由各自擅長的面向關心河川。一旦遭遇開發或破壞時，可能缺乏相關的知識與資訊。流域學校聯盟希望串連大家的力量，透過群體的專業與資源來支持任何微弱的守護者抵抗破壞環境的力量，未來一處有事，則四方支援。流域學校聯盟將致力於加成放大大家各自的力量。

在籌備過程，謝謝很多朋友提了很多建議。也提了不少組織運作上的提問。兩個主要問題，我簡單在此回應。流域學校的認養範疇可以重疊，一條流域可以有不同的流域學校共同守備。我們與環境的關係是共享不是獨佔。不同的流域學校會長出多樣的特性與風貌。而有心加入的團體如果一時尚未滿足上述三個條件。則歡迎以「準成員」的方式加入。我們相約以一年的時間來完足以上的榮譽約定。

全促會在2018年和五個夥伴團體共同翻譯了groundwork三島——源兵衛川的再生故事。由「河川再造」到「地方再生」，進而到「人的元氣再生」的歷程是我們非常嚮往的理想。期待流域學校聯盟的推動，將有助於在一個個流域點亮地方與人元氣再生的歷程。一開始我們不求快，先專注在彼此的溝通、共識、社群交流與相互培力。而未來十年內，我們期許將有368個夥伴加入我們。此時此刻，非常感謝有26個團體夥伴願意共同發起流域學校聯盟，讓我們共同努力，為扎根地方足以翻轉台灣的河川守護網做準備。

(本文為第二屆流域學校研討會之序文)

改變傳統治理思維，逐步推動韌性城市

◎ 圖 . 文 / 游世豪
經濟部水利署工程司

近年，氣候變遷影響加劇，國際許多城市所遭受之天然災害衝擊往往已超過工程與非工程防治的極限。因此我們必須體認，未來面臨極端氣候造成的水患時，城市恐難單純透過工程與非工程保護措施而倖免於災害衝擊。基此，城市除了在「抗災」的投入之外，更宜從「預防災害發生」與「減低災害衝擊」等方向來努力，據以建構一座「韌性城市」，使城市能在極端氣候的巨大衝擊後迅速調適並重新站起來，並能從災害中學習，使城市更具有韌性。

有鑑於此，政府目前透過六大治水策略的推動實施，希冀能達到建構韌性水城市目標，相關推動策略如下：

一、進行韌性水城市評估及規劃：

由地方政府透過下面四大構面，來評估城市面對水患災害的韌性能力，以確定計畫願景、目標和建立短、中、長期行動計畫據以落實、監督及宣傳，以因應未來極端氣候來臨前做好更具韌性之耐災準備：

(1) 組織(治理)韌性：評估地方政府面對水患災害，在平時、災時及災後等過程中，其組織治理在橫向與縱向的韌性政策規劃、災害防救措施準備、災害應變與資源整合等面向的組織韌性(治理)能力。

(2) 基礎設施韌性：評估地方政府面對水患時，軟體設施、硬體設施與維生系統維持正常功能之韌性能力。並且檢視城市受災後的復原規劃設計是否有加入更耐災之要素，以提升水韌性能力。

(3) 社會(人民與環境)韌性：評估社區、民間團體與民眾是否瞭解自身災害潛勢及降低脆弱之措施，並藉由社區參與提升防災意識等方式提升水韌性。

(4) 經濟(財政)韌性：評估地方財政、人民經濟能力是否足夠面對災後復原與重建需要大量資金能力。

二、依據評估成果來強化基礎設施及持續推動水利基礎建設：

(一)地方政府透過韌性城市評估成果，滾動檢討並適時調整推動計畫施作方針，讓城市水韌性能持續成長。

(二)透過前瞻基礎建設計畫 - 縣市管河川及區域排水整體改善計畫，將原本非限定水系或排水系統全部納入，與淹水改善有關者皆可以納入辦理。另針對易淹水地區，依據治理計畫優先分年分期實施，以降低當地洪患威脅。

此外，針對都市地區雨水下水道改善，將由內政部營建署持續爭取雨水下水道規劃檢討及改善工程公務預算補助加速執行。

三、推動逕流分擔、出流管制，提升國土韌性

面對超過保護基準之極端降雨事件，以傳統防洪工程手段已不足以因應，爰水利法部分條文修正案(逕流分擔與出流管制專章)業於107年6月20日奉總統令公布，行政院定108年2月1日施行，未來將透過逕流分擔與出流管制措施，要求各土地主管機關與開發業者共同分擔滯洪、蓄水責任，另規定建築物應提升透水、保水及滯洪能力，將降雨逕流妥適分配於水道及土地，以提高土地整體耐淹能力。逕流分擔與出流管制概述如圖1所示。

逕流分擔是由公務部門辦理，先就淹水潛勢高或重要地區之特定河川流域或區域排水集水區域，公告為逕流分擔實施範圍，擬定逕流分擔計畫書，再由各權責機關依逕流分擔計畫，於未來新建或改建時一併完成兼具滯洪功能之公共設施。如公園綠地降挖兼作滯洪池等，以降低住宅或工廠積淹水風險，增加土地耐淹能力。

出流管制部分則是規定開發案達一定規模以上，開發單位即應擬定及提送出流管制計畫書，設置適當的滯蓄洪設施，削減因開發減少入滲量造成增加之地表逕流量，減少下游水道負擔，承擔應負之防洪責任。目前土地開發原本就需提出開發計畫申請，水利法新增逕流分擔與出流管制專章後，增加相關管理及處罰措施，更能有效推動落實。而未來出流管制計畫書審查可於申請開發時同步進行，並不會造成開發時程延遲，更可因為水利單位對相關整地排水提供技術審查意見，進一步避免開發區可能產生之積淹水問題，同時保障整個地區性防洪安全。

此外，為提升國土韌性，政府正另研擬「在地滯洪」策略，該策略主要考量部分流經都市計畫區內之河川、排水，涉及私有土地取得，常因政府財政拮据，或地主抗爭而無法順利取得用地，致計畫無法如期順利推動，為降低超過河川、排水保護標準之颱洪事件所帶來的災損，爰規劃以高程管理及逕流分擔概念，將地勢低窪且可耐淹之河川公地或閒置農田等區域，研擬劃入洪水暫滯區，允許洪水漫淹以分擔逕流，並評估對提供滯蓄洪空間之土地所有權人或相關權利人給予適當金額之補償之可行性，

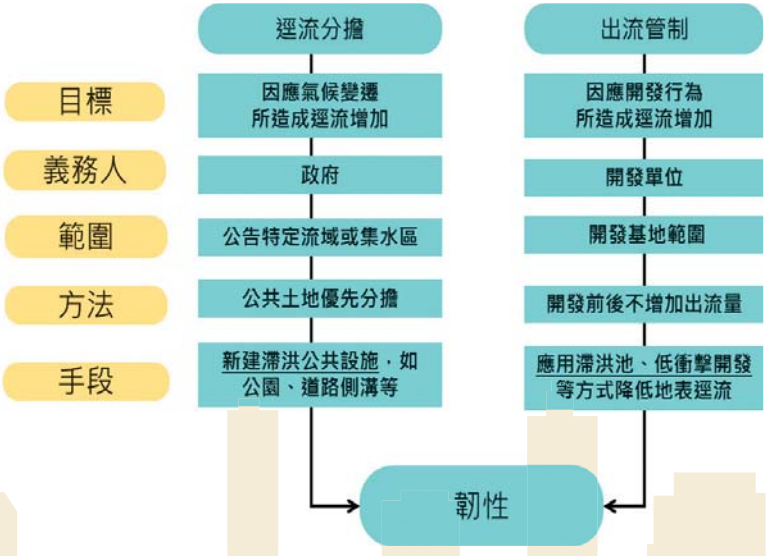


圖 1 逕流分擔與出流管制概述

以保護聚落安全的治水策略。

另為了提高聚落保護標準，可藉由將道路加高，並配合臨時性擋水設施，例如沙包、擋水板、閘板等，作為村落防護建置第二道防線，以阻擋外水進入村落，村內再輔以抽水設施排除內水積淹，以提高村落防護標準，降低水患威脅。

四、持續強化預警及智慧科技防災：

近年臺灣面臨地震、颱風、洪水、乾旱等天然災害的威脅加劇，為降低天然災害所造成災損程度，政府持續強化預警及智慧科技防災，並透過監控、預警、通報、應變等四大措施來精進防災效能：

(1) 監控：於易致災河川、排水地區，全天候監控現地水情現況，另藉由影像辨識系統自動擷取淹水影像辨識分析，得知河川水位及都市淹水情況即時通報警戒資訊，並於全台各地建置淹水感知器，可易於自動化掌握淹水範圍與災情現況，超前預佈移動抽水機進入現場即時待命處理。

(2) 預警：藉由氣象局定時、定量6小時降雨預測(發布更新時距將由逐6小時增加為逐3小時)，即時提供中央與地方災防單位應用，水利署則利用預報雨量，藉此研判水庫未來6小時放流預警、河川水位預警及區域淹水預警，並可透過行動水情APP及水利署防災資訊服務網、防汛抗旱粉絲團及LBS與細胞廣播，提供防救災人員及民眾預警資訊，爭取更多時間，及早做好防災準備。

(3) 通報：水利署自101年起積極以雙向互惠模式和便利超商、公民營加油站及工業區廠商等企業合作，藉由網路通報平台、市話語音調查等方式參與災情查通報，共同進行防、救災工作; 近年水利署研發智慧水尺技術，可以即時得知現場淹水位深度、掌握全台灣淹水災情，提升防救災效率。

(4) 應變：在災害發生期間透過緊急應變系統、新聞媒體、志工通報、影像辨識、淹水感測及企業通報等各種管道取得災情資訊、進行災情彙整，以利災防單位即時掌握情資，作出有效的應變處置。

五、鼓勵社區、企業成立自主防災社區及參與認養工作：

自民國99年開始，水利署針對易淹水地區開始推動水患自主防災社區，推廣防汛抗旱的觀念與防災避災工具之應用，並協助社區民眾熟悉防救災流程作業，提升社區自主防災意識，當災害來臨前能自主進行社區周邊防汛整備工作，並於災害來臨時能夠自主減災及互相救援能力，同時熟悉疏散避難作業，除能減低災害損失外，亦期能於災變後迅速重建復原，發展為能與災害共存、擁有自主抵抗災害能力之「永續成長、成果共享、責任分擔」的安全永續社區;另近年也透過企業與水患自主防災社區之合作，強化社區防救災能量，將過往企業參與防災多在災中、災後的協助提早至災前，期能更有效地減少災害的損失，以提升整體在地防救災的能量。

近年民眾對於休閒遊憩空間與親水環境需求日益提升，且社區營造意識風氣漸漸盛行，故水利署近年來辦理環境營造工作，為能持續維持優美環境並結合在地文化，在辦理河川、排水整治及營造時，即主動接洽周遭社區團體，並廣納各方意見與因應地方需求將生態、景觀、遊憩等理念融入，鼓勵社區民眾參與規劃、設計、維護及認養工作，以提昇民眾參與之成效。

六、推動永續水環境

水利署目前推動前瞻基礎建設水環境相關改善計畫，為提升水環境復育成效營造親水永續環境，要求各執行機關進行全生命周期生態檢核作業，並視需要辦理生態監測，以及妥適研擬相關生態保育及友善措施，並考量透水及貯留設施以涵養水源降低逕流量，並盡量減少工程設施設置以降低後續維護管理工作，推動過程中也納入民眾參與機制，邀請社區民眾及NGO團體等進行溝通、協調及意見交流，以營造符合多數人期待之親水環境空間，並鼓勵當地社區及相關團體共同參與認養及維護工作，以建立完備的營運管理機制，俾利永續經營。

以水利署第三河川局透過民眾參與及公私協力方式，籌劃中央管河川南港溪未來願景為例，目前南港溪下游河段左岸(愛村橋至愛蘭交流道河段)，因該河段尚未完成防洪治理工作，未來將朝向以恢復原河道通洪斷面，並研擬設置滯洪空間做為生態調節地區，以連結當地生態區塊鏈，打造永續生態、自然河相及人水共存之水環境。

因此，在氣候變遷影響下，工程及非工程手段雖能提供在經常性降雨事件下某種程度的保護，但極端降雨事件發生時，超過保護標準淹水潛勢較高的區域仍有淹水的可能，我們仍需做好遭受淹水的準備。在面對不同降雨規模，需採取不同策略因應(如圖2所示)，讓保護對象於受災時能減少受害程度，災後能更快恢復正常狀態，並從災害中學習經驗，以此策略進行調適，以提升臺灣面對氣候變遷所帶來衝擊的「容受力」，且能夠迅速復原的「恢復力」，以建構韌性水臺灣，打造「不怕水淹的韌性臺灣」！

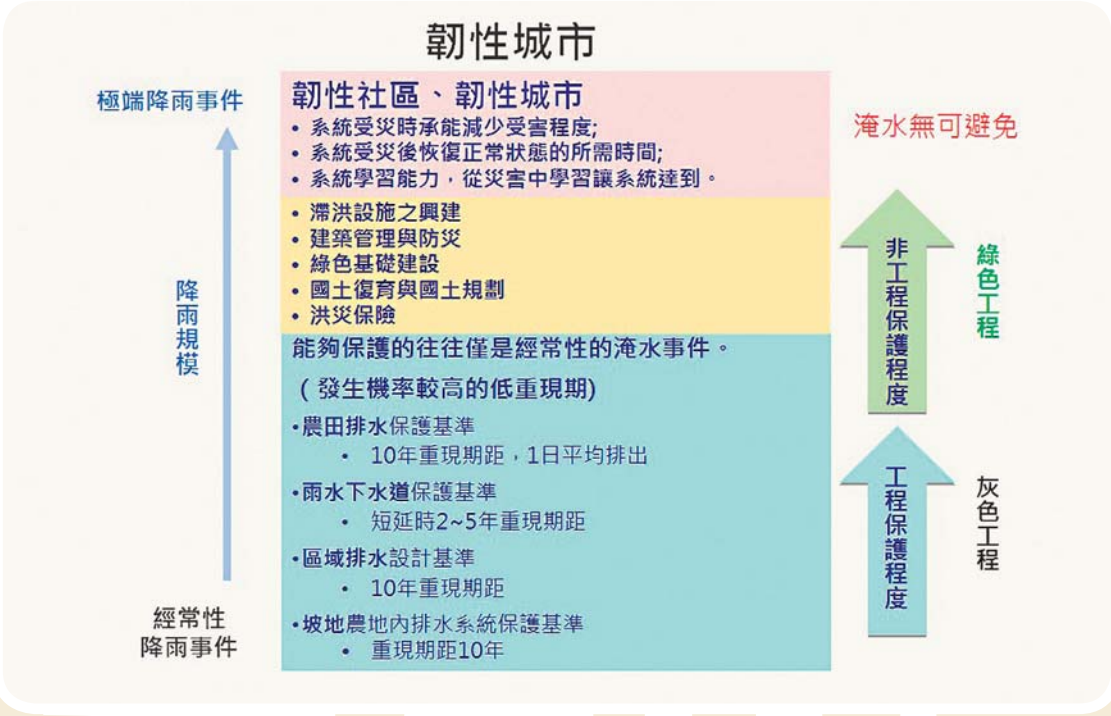


圖 2 打造韌性城市對策示意圖

公私協力有效溝通 維護筏子溪生態環境

◎ 圖 . 文 / 林笈克
觀察家生態顧問公司技術經理

2018年4月，筏子溪畔的2隻台灣八哥吸引了我的注意。牠們現身在交通號誌的鐵管，利用鐵管棲身繁殖。親鳥忙著到筏子溪高灘地覓食，餵食怎麼都吃不飽的幼鳥。鄰近的電桿也住著其他種八哥，同樣忙碌的哺育幼鳥。四月，這個鳥類繁忙的季節，筏子溪畔十分熱鬧。不過，與平常的環境不同，八哥到筏子溪，是在挖除草叢的高灘地上覓食。全面挖除草叢及擾動後的溪流，僅剩八哥、烏秋、牛背鷺等取食翻土後露出地表的蟲子。其他棲息在筏子溪高灘地濱溪草叢的鳥類，卻因草叢全被挖除而不見蹤影。

管理筏子溪的水利署第三河川局，因應筏子溪沿線里長的要求，針對筏子溪進行環境維護，聘僱怪手挖除筏子溪密生的高莖草本植物，同時也進入溪床調整水流。這樣全面的擾動，等同讓溪流逐漸回復的生態系，在汛期前再次重新擾過一次，回到剛整治後的環境現況。

為了讓筏子溪逐漸回復的生態系，不要因年度環境維護而重新來過。2018年4月22

圖一

圖二

圖三

日地球日，透過水利署民眾參與系統與第三河川局溝通，停止怪手全面剷除筏子溪高灘地植被，保留濱溪植被發展最好的連仔橋至中科路橋段(圖一)，讓殘留的生物得以躲藏，同時提供溪流生態系回復的種原。

2018年11月3日由台中市文山社區大學舉辦三大溪流域水環境願景論壇，向水利署第三河川局提出民間願景-守護筏子溪的水與綠，包括：

一、 守護筏子溪水環境(水汙染、垃圾)

1.公私協力常態辦理溪流環境教育，以增進民眾對筏子溪的認識。

2.公私協力常態辦理淨溪活動，以維護水環境。

3. 常態辦理親近筏子溪活動，以提升民眾關愛筏子溪的意識。

二、守護筏子溪生態環境

1. 怪手機具應禁止於春季與夏初鳥類繁殖季進入河床高灘地清除植被。

2. 怪手機具不可挖除溪流中砂石與水生植物。

3. 清除高灘地草叢過程，需保留濱溪草生地至少三分之一至五分之一的寬度，如高灘地寬度10公尺者，草本植物挖除範圍由護岸往溪流約6-8公尺寬。

4. 盤點合適的高灘地，進行多樣性棲地營造。

今年2月下旬，第三河川局委託之廠商開始執行筏子溪清理草叢的環境維護作業，約

圖四

莫兩周完工。採取友善生態方式全段保留關鍵濱溪草叢並且不擾動溪床(圖二、三)。連仔橋至中科路橋間的樹木保留現況仍然維持，甚至前段的高莖草區亦保留(圖四)。台灣大道至福科路間的高灘地，保留伏流水湧泉，形成淺澤溼地(圖五)。已經記錄斑龜、紅冠水雞、彩鷸、澤蛙進來湧泉區棲息。再過一兩個月，許多淺澤短草植物會陸續長出，應該有更多生物會進來。也除了既有主流區、高灘地草叢棲地這項保留作業，回復筏子溪既有的淺澤濕地的棲地型態，建構筏子溪更多樣的生物棲地。

最近，帶一些朋友到筏子溪，沿著溪流都可看見二級保育類彩鷸求偶爭搶棲地的行為，這個景象去年幾乎看不見。紅冠水雞與多種鷺鷥也停棲於溪流兩側濱溪處，受保留之高莖草叢遮蔽，不受堤防上行人活動影響。今年，釣魚的朋友也沒有因為筏子溪環境維護作業後，溪床被挖過一輪而停止一段時間到筏子溪釣魚，水域生態沒有受到嚴重的擾動。與2018年完全不同的作業方式，第三河川局今年度環境維護，保留住筏子溪的關鍵棲地。為公私協力，有效溝通，共同維護溪流生態，建構一個良好的範例。

圖五

親愛的學生，接下來就是你們要接手做事了

◎ 圖 . 文 / 吳美育
暨大附中教師

埔里南港溪是一條美麗蜿蜒入夢的母親河，打從搬到河堤邊，人家開門七事是柴米油塩，我家開門是學校校歌叨叨念念的南平溪。103年溪邊張羅起大事，鏟起草木築起高達3米的巨型護岸。一經打聽，原來為了保護農業利益，政府在南港溪將從愛蘭橋到太陽廟間河的左岸，蓋起2.2公里長的水泥護岸。鄰居與我多不解，但總以為政府的美意不便打擾，待第一階段工程落定，我驚覺我的孩子將永遠看不到夕陽西下成群的鷺鷥返回河邊漱洗入夢的景象。我一個個待解之疑問一一浮上心頭，鉅大的工程費用何以如此應用，總該有人請政府講清楚說明白。

正巧暨南大學人社中心朋友受委託舉辦水圳論壇，與會當日我向講師徐蟬娟老師提問，徐老師二話不說立馬要我帶她去現場。她也為我穿針引線認識台中市生態學會的張豐年醫師。連絡上張醫師後，張醫師正好是第三河川局的諮詢委員，次日就從台中急奔來埔里現勘。這兩位資深前輩枵腹從公的做為深刻影響我，住在埔里外的局外人這麼注意這件事，那埔里人呢？

埔里人實在太善良了，大多都認為政府的作為是好的。但水泥河堤外，是否能讓依賴南港溪生活的生物一同存活下去有更好的選擇呢?在那次論壇中，結識暨大服務的郭怡君小姐，言語中她對這個議題也有所憂心，幾次溝通後，我們便集結幾位有相同立場的朋友，成立了FB社群：挽回消失的埔里--關心咱ㄟ愛蘭橋下來宣導理念。半年內，我們邀請張豐年醫師陪同我們幾次前往該工程的主管機關第三河川局表示意見，同時在暨大的伙伴支持下辦了一場工作坊，召集了關心議題的學生居民到河岸研討，幾位朋友一同把我們的擔心寫成文章

繪成漫畫圖案，刊在大埔里報，一鑿一鑿的敲開工程的疑問。正好學生想到台北市參訪，我順道在參訪立法院的行程中，放了一張說帖與馬文君立委討論，座談時雖然馬立委並未實際表示立場，但這消息被自由時報的記者刊出後慢慢發酵，我們也接續做了不少動作(拉布條、到埔基院長室去遊說)，也開始在學校課程融入這個議題，讓學生製作公民新聞報導，引來台大水工所教授注意，教授帶了水利規劃研究所的人馬來研議，也配合第三河川局開了數次在地說明會、也曾北上參與水利署與署長有約表達意見，但工程仍繼續進行，無計又無力可施。105、106年因為新河堤所在位置與原有的通行橋愛村橋之間有位差，工程稍停止。不料一場雨把愛村橋沖斷了，民眾陳情，縣政府又編了1.2億蓋新橋。為了保護筊白筍田，我們政府砸下2-3億在筊白筍田蓋起護岸，實在令人不解。小小的聲音在龐大的利益中微不足道，我們帶著害怕的心，繼續狗吠火車。

107年暑假，台中文山社大的吳金樹老師突然連繫上，我們想無論如何總是有人關切發出聲音是好，我和夥伴(新豪)又繼續帶著講話又快又急但條理分別的金樹老師會勘，繼續陪著政府部門開說明會，繼續扮演傻蛋的角色。107年分配到教授高中一年級的課程，我把這個問題帶到課程上，帶著另外一群小傻蛋和新伙伴(景雲)，試著作了一個泥土模型抬到第三河川局辦的說明會會場試著作實驗證明，當河堤內的河水急猛的自源頭流下時，烏牛欄的外水是無法推開河堤鐵柵。雖然模型不很專業，但把學生帶到說明會場，想必他們也是頭一遭真實的公共政策思辯的過程。

就如同金樹老師在一篇貼文引用「德不孤，必有鄰」這句話，去年年底開始，金樹老師便帶著台中、台北另一群關心河環境的朋友來到上游的埔里支持我們。之後一連串的說明會、署長有約的發言，我們終不再是孤掌難鳴，似乎有越來越多的人關心埔里興建水泥河堤的妥適性。我們感謝台中社大朋友對埔里河堤議題的關心與支持。

最後，我只是一位住在河堤邊的教書匠，河堤和我們生活息息相關，但因現代化的生活便利性，阻隔人類與河川，使我們無法察覺河川的重要性，我把週遭議題帶到課本內，把學生拉到河堤邊，讓他們看到、感受到生活環境的改變、看到教學現場的公民老師成立NGO與政府部門對談、溝通。我想他們也上了一門獨一無二的公民實境秀。所以，我想告訴我親愛的學生：接下來該你們要接手做事了。

向一條步道探問
——步道師學思歷程分享

◎ 文 / 陳建熹
107 年『台中步道學進階實務』講師

每當在山上修築步道，若有機會俯瞰雲海，總會暫時放空，描繪隱匿在雲海之下、遙遠那端的城市樣貌，思索著腳下正以就地取材逐步踏實的步道，與穿梭在城市中的步道，在本質上有何差異。

過去的生活中，步道是人每日生活連續不斷的一部分，於社群互動方面扮演重要角色，所以能展現出各地風土特色，也乘載群體文化記憶；而能以手做步道，則是人用以維繫社群互動的基本能力。例如客家文化，每年到了伯公（土地公）生日時，地方村庄會舉辦酬神的「吃福」活動，同時各家戶也會派人共同參與步道維護，讓接下來的一年農作與生活平安順利。又如許多年長的原住民進行每日農事時，也會隨身帶件鐵工具，在部落與田地往來間順手修繕步道。

而台灣的現代城市生活中，步行通常是人每日生活連續裡會盡可能縮短的部分，步道成了一種多餘，僅剩在對人的生活引起不便與打擾時，才會受到關注。每一條步道的形塑，仍是人如何定義生活方式的展現，但每個生活在城市中的個人，對於步道不需要負有責任；不被人所惦記的步道，將不再傳承一個地方的文化記憶，可以輕易地因一時方便而被改寫、取代。

1/5台灣舉辦了第一次的步道師認證，是台灣千里步道協會與諸多關心步道議題的志工夥伴，共同耕耘了十二年的成果發表。「步道師」這樣的專業認證，我想除了是重新肯定在傳統社會生活中具備這項能力的文化傳承意義，也是重新定義一項如何在現代社會中，協助人與自然連結的能力。學習如何修築步道並不容易，而我認為如何定義人與自然更難，因為那不可能不讓自己去懷疑現有生活的方式與價值。

在授證典禮上看到三位榮譽步道師—屏東三地門呂來謀先生、新竹關西羅吉榮先生、山岳界前輩伍玉龍先生—在步道上耕耘的故事，內心激動不已。對我而言，他們不僅是技藝嫻熟的步道工作者，更是用自己生命實踐、傳承群體文化記憶的先行者，他們所構築出的步道，將會在自然萬物、四季更迭下，平凡不過百年中的一日，又歷久如在一日中見百年。有為者亦若是。但我所傳承的將會是什麼？

走進步道學

過去三年在台灣千里步道協會的支持下，有機會能與許多NGO接觸合作，影響我最深的莫過於和文山社區大學合作開設步道學課程。三年來能參與培訓近百位志工、完

成台中市內總長達87公里的步道鋪面現況調查、進行瑞井社區與大坑5-1號步道志工手作維護示範、辦理台中市府內跨部門溝通與培訓，想來有些不可思議。

回顧2013年步道學進階實務課程第一次在新北永和社大開課，室內課堂大部分是週間晚上，當時還在新竹工作的我，每次課前大概是既期待又戰戰兢兢地趕下班通勤上學去。課堂作業繁多，很難有做好、做到滿意的時候，但這不妨礙期待著每次上課都能透過老師的專業向步道學習、從步道學重新認識自己的生活世界。

深植在生活記憶中的步道邀請我接觸這門知識。小學一年級從高雄市搬遷到彰化八卦山上，住家後方就是當地人俗稱銀行山區域的郊山步道。放學後如天色還早，就會跟著家人到「後院」散步。雖說是步道，大多是沒有路標的土路，穿雜在產業道路之間密密麻麻，所經之處多會有菜圃、果園或宮廟。不同區域的林相各異，有種植作物之處多竹林，地勢開闊通風；山坳之處闊葉林密，林間陰暗悶濕。穿行小徑在各個區域，常有尋幽探秘之感，滿足幼時想像冒險的好奇心。那時還不懂都市（水泥）化對父母輩生活的衝擊，已經讓他們需要思考如何在生活之中去規劃「享受自然」，只看到鄰居吆喝著一同去爬山、行山人路過菜園時順道採買的互動，伴隨著四季在山野間變化，是每日再尋常不過的風景。

年紀稍長之後升學壓力繁重、接著到外地就學，到後院散步只有週末假日才偶一為之。不知從何時起，每次回去都感覺到山徑間路標、水泥鋪面、階梯越來越多，漸漸地連從林間觀望所看到的樣貌也認不得了。身體感受到的變化更是明顯：踩踏鋪面少有柔軟的回饋、路廊不見光影錯落變化、也嗅不著林間微微發酵的氣息。當記憶中如同後院一般親近的山林，變成人潮往來雜沓的郊山休閒步道空間，我只能學習背起大背包，往更高海拔、更少被開發的地方尋找熟悉的行山體驗。

離開高度充斥人工設施的郊山區域步道、走入更為「天然」的步道，需要付出更多成本和體力，也因此有段時間，去行走所謂心目中的「天然」步道，彷彿是蒐集榮譽勳章一般，以獲得那樣的經驗標榜自己對世界有更深入的認識。直到第一次接觸到手作步道的概念，聽徐銘謙老師分享如何為行走郊山高強度人工設施步道感到困擾、繼而發出一個簡單的問題時，才突然意識到：為何從來沒有想過步道如何成為眼前的這個樣子，然後輕易接受了某些步道就是人工，只管把精神投注在想去的步道就好？

在步道學課程，參與者大概會一起問這樣的問題：銀行山在彰化地區發展是被劃分為甚麼樣的區域？有地圖記載的歷史以來，這個地區大概有什麼樣的族群、產業變遷？推測這個區域中道路可能的使用目的？為了什麼目的要在步道上建置人工設施、由誰管理維護？為什麼有些路段仍維持自然鋪面、和土地所有權有何關係？

循著這些問題細細思索，我不再認為有所謂天然的步道。即便是無人為介入而已存在林野之間、形似合適行走的通道，諸如水路、獸徑，自人踏於其上而欲通向某處的那一刻起，道已為人作；然後當有越來越多人經常因類似需求或目的行於其上，始成一連續不斷、穿行於不同生活地域之間的步道-而可被容許在一定時間當中獨立於人的活動而存在，而可邀請從未謀面的人們繼續穿行其中、相互連結。所以兒時在銀行山上那些總

能引我入勝的步道風貌，或許關聯著農忙、宮廟闢建之想像，或許關聯著往來之人歇憩時登高望遠情懷，不管在我的記憶中是如何天然，總是為先於我的各種有形活動和無形交流所形塑。我所認同的天然，實則是認同過去的人與環境競合、互動之後，所累積成的步道上的一切。

向一條步道探問

隨著生活變遷，郊山區域步道存在的需求和目的不再重要了，這些步道像是被從人們原本熟悉的世界中剔除出來，暫時懸置在人們忙碌的生活空間周遭成為一段空白，等待被填補新的意義。觀光、運動、休閒、親近自然，似乎是能讓步道繼續存在的好理由；人們因這些目的要在步道上活動需要什麼？舒適、安全、展望，這些需求當然都重要。可是當只考慮這些需求不斷提高人工設施的比例和強度、改造景觀，原來步道上累積的一切還剩下什麼？而重新定義後的步道，還有充足的元素能夠累積出豐富多元的樣貌嗎？

或可再更進一步向自己探問：我們過著什麼樣的生活，而需要一條什麼樣的步道在我們的生活之中？

回顧自己一開始接觸手作步道理念，起始於對慣行工程所打造的步道體驗感到不滿，對公務單位用粗糙的人造材料取代自然紋理感到憤怒；然而透過手作步道方法學習如何修築一條步道之後，我慢慢意識到，過去自己的這些負面情緒，大部分根植於對「理解自身生活樣貌的無能為力」。

維持現代社會運作的專業分工非常精細，以至於當自己對於自身生活感到不對勁的時候，甚至連試圖去理解問題的頭緒都沒有：要如何知道為何步道鋪面非用生硬、規格一致的花崗塊石不可呢？在潮濕的步道環境設計木棧橋，顯然容易濕滑又不耐久，為何寧可要頻繁封閉步道進行養護，也不思考變更材料呢？就算進一步接觸專業領域知識，知道可向哪些專業人員洽詢，隨著得到的資訊增加，也越加突顯問題龐雜的程度，而自身心力與時間所能貢獻不過滄海一粟。

面對這樣的無能為力，假若把問題輕易地怪罪給一個無能的主管機關、或是一位無能的承辦公務員，總是可以很快為自己的情緒找到出口，卻無助於解決問題，甚至給予自身的無能為力一個合理的藉口，讓自己可以只是咒罵而繼續無所作為：彷彿這一切都只是實踐自身理想的阻礙，只要移除這些阻礙，便能實現自己傾慕的理想世界。但假如問題並不在於這些阻礙，而恰巧在於自己不願意去理解這些阻礙呢？

八年來參與手作步道運動的經驗讓我深刻體會：如果有機會改變現狀，那麼不能只是走入步道、走入山林，還要走入生活之中那些讓步道得以現存的一切。試圖向一條步道探問，思索為何步道是以現在的樣貌存在，對我而言，等同於反思自己過著什麼樣的生活，而支持著這樣一條步道存在。所以要打造一條友善環境、看似天然的手作步道，需要嘗試去了解工程發包制度、工程計價原則，一如步道上的一草一木；需要嘗試去認識步道所在區域的文化與社群連結，一如步道上的棲地生態。多數時候與這些人事物相關的資訊，看似並不與步道直接關聯，實則已是步道的天然。我想自己投入手作步道所能努力的價值，在於邀請大眾一同關心步道的天然，然後把這過程中的故事傳承下去。

步與道與學

◎ 圖 . 文 / 張學璽
107 年『台中步道學進階實務』班學員

步與道與學。步為動詞，道為名詞，學為知識。

當自我步行於山間道路上，眼看山之遼闊，雲霧之飄渺，奇山異石之景，而自我卻渺小。渺小的原因歸咎於自大與無知，因此確實需要學習。

學習日，天氣涼爽。

確認人數都等待到齊後，老師便開始一一介紹工具使用方法、攜帶方式、安全使用距離、工具放置方法、檢查工具是否脫落.....等。手套與頭盔戴上，大夥兒均分工具一起上大坑5-1步道，開始進行手作步道。步道上來來往往的登山客，大多都會報以誠懇的感謝，當這些陌生人在提供鼓勵的瞬間，讓雙膝親吻土地的我們都覺得值得。

當我的身分是一個登山客時，內心著實認為步道沒有分好壞，只有體力好壞之分，因為再不好走的步道它依舊是大自然轉換下的步道，只是多了自然的障礙物，仍稱為步道。身為登山客的我，認為只要走的過去都是好的步道，禁止通行的路段才是壞步道，因此在我的登山經驗中，總認定體力登山技能才是判斷步道好壞的因素。雖然步道的危險定義引起許多的異議，但各界仍開放性討論，取得更好的對待自然的方式。而當我的身分轉換為同時是一個步道學學生之際，所關心的不再只是經過步道那一秒的舒適度，而是以人踩踏的點為圓心，向外擴張延伸同心圓的議題。

千里步道協會的其一理念為「天然步道零損失，水泥步道零成長」。在徐銘謙老師的指

導下，解決根本問題之首為步道材質，但同時這也是最棘手的問題。因為涉及計畫、政府、承包、施工、維運、生態等複雜問題，因此老師在課堂上解釋許多步道問題，也觀摩國外做法借鏡。涉及的諸多問題中，將生態放在最後一個，意指現行的步道施工，往往忽略了步道和現地的關係，那就是生態。人是透過步道小徑介入到自然的入侵者，應當尊重當下環境的現況，生態包括植物、動物、昆蟲、天氣、土壤、水源等所構成，但不包括人，人為客人，應當尊重自然。

在決定步道材質之前，如同我們的步道報告作業一樣，需經過多次的勘察、丈量、陡升、拍照、現況設施等，將資料統整進行小組討論，擬定出需要維護的工區，並將其損壞狀況進行地權、天氣、土壤等分析後，再討論如何解決施作方式，用何種材料、現地材有哪些等。這些作業讓我們更清楚該步道的過去和現況，而未來該如何進行友善改善，是我們學習步道學的目的。

手作步道的第一次嘗試與進階課的第一次進行，很明顯的開始將課堂上的所學轉換成3D實作。內心雖更覺艱辛，但因為是團體的分工合作型態，因之讓這個艱辛彷彿有了核心的信仰：讓步道安全好走且不擾動太多生態平衡。這是一個善的循環，在每一雙雙接過石頭的手，齊力接過一個又一個的畚箕之下，分工將步道作到看不出來有施作過為最高指導原則，這就是我們還原自然，給自然界的主人一個最棒的禮物啊！

建構在地的生態步道

◎ 文 / 趙克堅
107 年『淺山秘密生活』講師

「路是人走出來的」，走出了人與人間情感的連接，透過路網將人與人、家與家、聚落與聚落間的情誼予以串聯，同時也鋪陳了路網間人與土地的深層連結，將人與人間的情感關係由線的層面，鋪陳到包含沿途景觀、地形地貌、植被的淺山生態面，扣接住人與土地間難以割捨的人地關係。在路的行走過程中，非但留下了自己的足跡，也融入了沿途的土地記憶與情感，讓人與土地間的關係有了更深入的情感結合。「凡走過必留下痕跡」！而這些痕跡如果是野生動物走過的我們一般稱為「獸徑」、河流流經的地方稱「河道」、而人經常走過的地方我們就稱之為「步道」。農夫在田裏面方便作業或區分權屬作出了田埂，獵人穿梭在聚落與森林中為搜尋獵場走出了獵徑，農夫與農田間、獵人與森林間的關係透過這一條簡單的路徑開闢，將人與土地(資源)間的相互珍惜依存情感表露無遺，農夫的田埂絕對是雙腳僅能通行的單行道，獵人的獵徑更是必須手腳並用才能穿越。

一條步道包含許多的成分，從有形的建構材料到無形的情感連結，都是步道組成的要素之一，但不管從什麼層面去分析，最重要的就是「關係」，關係越密切步道的生命週期也就越長。規劃興建一條步道不是什麼困難的事情，如何將這條步道融入在地情感才是必須要思考的問題。以往興築一條步道主事者思維總是如何爭取到經費，有了經費之後請規劃公司規劃再工程發包。而規劃設計的時候考量的總是怎麼讓這條步道能夠「使用」的久一點，而這個使用不是步道的使用，而是使用材料的生命週期。於是我們可以發現一些原本不屬於山林的物件出現在山林裡，若干年後便產生了一堆無法被山林給吸收的廢棄物在山上，造成許多環境生態的問題。這樣的步道像是一條刀痕切割在我們的山林土地上，久而久之大家也就習以為常了，也認為這樣做才符合一般民眾的需求，路就是要好走，而人與步道間的關係就僅止於「好走」的層面，也逐漸將人與土地的對話關係弱化！

如何建構一條能夠把人與自然關係拉近的步道是現階段我們該深入思考的問題。一條步道絕對不只是開闢一條供人行走的步徑，應該具有找回台灣傳統人與自然間的合作依存關係的再建立。也就是說將傳統人們如何與淺山對話的模式找回來，這中間包含了環境氣候的因應模式，以及環境生態的應用強度，將傳統普遍存在於台灣西部地區的淺山文化再度找回來，如此方得以建構一條屬於在地淺山文化的生態步道。

大雪山 小神木步道
戶外觀察記錄

◎ 文 / 王國雄
107 年『自然人文生態之美體驗解說』講師
圖 /『自然人文生態之美體驗解說』班學員

我們在大雪山遊客服務中心拍團體照

由於107年台中市政府教育局對社大學區分配的改變，文山社大在公訓中心的教室全部必須轉到中山國中，這對本班來說是一個很大的考驗。經營十多年的班級必須從頭開始招生，第一學期春季班承蒙十六位夥伴報名參加，到了秋季班，受到大家的厚愛又回到滿招的狀況，感謝各位夥伴們!

自然人文生態之美體驗解說秋季班安排戶外課程依序是中海拔大雪山小神木步道、惠來遺址、牛罵頭遺址、高美濕地、仙女瀑布秋天螢火蟲觀察、低海拔大坑一號及二號步道、潭子摘星山莊傳統建築等戶外課課程。這是要讓初學的學員打好基礎，所有課程都是以台中市

大雪山鐵杉林、檜木林及殼斗科植物為主的暖溫帶闊葉林

各種人文、自然生態考量設計。而此次因篇幅限制，我只好選擇本學期第一次在107年9月30日大雪山小神木步道戶外觀察作敘述之。

座落於台中市轄區內的大雪山國家森林遊樂區，是位於台灣擁有全世界最大面積的高山巨木林當中的雪山山脈西南向主稜後段的大雪山區。園區內地表起伏變化大，海拔高度由最高的小雪山(高度為2,997公尺)走向西南的鞍馬山、船型山及稍來山延伸至約1,000公尺的稍來溪溪谷，擁有最完整的高山巨木林相，涵蓋了鐵杉林、檜木林及殼斗科植物為主的暖溫帶闊葉林等。每一生態帶均有代表性的巨木留存，是林務局所轄的森林中林相變化最為細膩的遊樂區，雖時序仲夏，然位處高山氣溫涼爽，這也是我們選擇此森林參訪的首要原因。

大雪山國家森林遊樂區有多條森林步道，包括小雪線段國家步道、天池神木步道、觀景台步道、鳶嘴稍來國家步道、小神木步道、木馬古道等步道。每條步道各有特色及難易度，我們選擇有特色且輕鬆的小神木步道，步道為針闊葉混合林，其中有一棵紅檜將近千年，幾乎與媽祖同時出生，因而命名小神木步道。漫步於林間，在蟲鳴鳥叫的環繞下享受森林浴、體驗自然之美，森林景象隨著季節千變萬化，除了讓學員享受森林浴的洗禮，也在輕鬆的行程下窺視大自然生態之堂奧。

第一站到大雪山第一賓館，賓館在50年代是蔣公的行館，當時建築都是用一級檜木，前面種植數棵百年龍柏，龍柏葉片看是鱗片狀葉，十字對生成4列，然於陰暗日光照射少之枝上，幼株時有針葉狀葉，所以龍柏有兩型葉。在龍柏樹上有許多附生植物，如小椒草、劍蕨、廬山石葦、絨毛石葦、槭葉石葦、苔癬...等附生植物。

圖右是大雪山停車場，圖中隱蔽深處的建築物則是 50 年代的蔣公行館，現為第一賓館。

蔣中正總統與宋美齡夫人在賓館內與侍衛人員下棋 (圖片來源 : 王國雄)

賓館前面大家認真的觀賞附生植物

在大雪山停車場旁發現已結成紅色果實的臺灣紅豆杉，我問夥伴這棵有果實的是雌的還是雄的，答案是會生果實當然是雌的。臺灣紅豆杉跟人一樣男的一個、女的一個，植物有這現象稱為「雌雄異株」。紅豆杉乃因其肉身材質顏色略成紅豆色而命名，紅豆

龍柏的針葉狀葉

杉木材是相當高貴的木材，以前古代大官面聖時，手上所持的笏(奏板)是紅豆杉製成，木材應用在建築、雕刻、手杖、家具...等多用途，近代經醫學研究紅豆杉的樹皮或樹葉中，發現了含量高的紫衫醇（Paclitaxel，Taxol）成分，經證明可以治療卵巢癌、乳癌、肺癌、頭部頸部腫瘤，不過紅豆杉的紫衫醇成分含量只有萬分之一，剩下普遍含有毒物質紫杉鹼（Taxine），紫杉鹼可被人體迅速吸收，並作用於心臟及呼吸系統嚴重時會造成死亡，所以不能隨便摘來飲用之。

接著我們進入小神木步道，步道位於海拔二千公尺以上，沿途有台灣鐵杉、扁柏、紅檜等高山針葉林樹種，林相蓊鬱蒼翠，來此除可細細體驗山林、疏解自我的身心，還可鍛練體力，創造自我的肌耐力。此步道傳說因鄰近

龍柏上多樣的附生植物

大雪山停車場旁的臺灣紅豆杉解說

瓦葦的繁殖器官 - 孢子囊群

臺灣紅豆杉的果實

步道林相翁鬱蒼翠

蔣公行館，蔣公及蔣夫人喜愛在這自然園區散步，因此，未被斧金所傷而幸運存活下來的原始林，巨碩的樹姿，現影於森林迷霧中，顯得格外的迷人，讓人彷彿置身於仙靈祕境之中。從森氏櫟巨木及大雪山賓館前的卡氏櫧可以想見昔日壯觀的闊葉森林。這些殼斗科植物在大自然中提供了許多野生動物，如松鼠、白面鼯鼠主要的食糧，同時亦是許多野生鳥類覓食、活動的棲所，本來大家盼望在這雲霧森林能否遇到千元鈔之鳥-帝雉，結果未如願。

往步道1.5公里中植物有森林上層的鐵杉、台灣扁柏、紅檜、華山松、昆欄樹(又稱雲葉，是上古時代孑遺植物)、森氏櫟、木荷等針闊葉樹種及森林下層的白花八角、高山新木薑子、霧社木薑子、玉山灰木、深山野牡丹、馬醉木及台灣地區的喬木型杜鵑花等闊葉喬木生長繁密等灌木，展現了迷濛的霧林景緻。而林下地被的蕨類不僅在數量上稱霸，仔細清點種類便可發現十幾種的蕨類在它們最喜愛的潮濕環境中蓬勃地生長著。途中有一涼亭可休息，涼亭旁有一高大扁柏被一巨大鐵杉所壓，然而扁柏雖然被高壓變形，但它依然生命昂然成長，令人動容及肅然起敬。

本班戶外課的特色就是走走停停、吃吃

大家在步道中研究各種植物

大家與小神木合照

伏牛花

蓬萊天南星

喝喝，別人一小時的路程，我們悠閒走了三個小時才到步道。森林浴步道最吸睛的是「小神木」，小神木是高38公尺、胸圍9.8公尺的千年紅檜，是森林浴步道途中最大的一棵巨木，而由於樹圍小於大雪山林道50K的雪山神木，所以被稱為「小神木」。大家很興奮的與高俊挺拔小神木合照、個人照，可惜因往前的步道崩塌封路，所以無奈地折返到另一環型步道回大雪山服務中心，結束了這趟沐浴在大自然懷抱的旅程。戶外觀察到此圓滿結束。

步道中與扁柏根系合拍

觀霧大鹿林道
戶外教學紀行

◎ 圖 . 文 / 林文和
107 年『山林美學』講師

本學期山林美學第一次戶外教學課程為10月12、13、14日三天。我們參訪了台灣中海拔霧林帶的代表地區~觀霧及走訪登大霸尖山的大鹿林道，同時也順道至新竹五峰鄉清泉部落，參觀中國近代史的傳奇人物張學良將軍的故居及文學作家三毛的夢屋，真是一趟既富文學懷舊又能體驗雲霧山林的旅程。

第一天上午，首先造訪新竹五峰鄉的清泉風景特定區。清泉在日治時代即是以溫泉聞名，「清泉試浴」為新竹八景之一，吊橋山巒風光亦是清泉勝景，部落四周群山環抱，清幽雅緻，氣候變化無常。站在清泉的老吊橋上，傾聽著霞喀羅溪潺潺的流水聲，眺望部落多樣變化的風景，是遊客來訪必排的遊程；尤其在水溫45度左右將軍湯池(內為中性碳酸氫鈉泉)泡腳更是遊客的最愛，我們回程又特地再泡一次，紓解兩天健行所造成的腿痠。

清泉也有許多名人曾暫居在此。在民國初期的「一國(中國)、二黨(國民黨及共產黨)、三人(毛澤東、蔣介石及張學良)」撼動國家的命運。其中張學良將軍經歷北伐、對日抗戰，是中國近代史的傳奇人物，於「西安事變」後，被蔣介石軟禁在今五峰鄉清泉部落13年，死後他的故居被整修為張學良文化園區，館內保留張少帥當時居家佈置，並陳列歷史照片，供遊客參觀；作家三毛也曾在此居住創作，並協助清泉天主堂丁松青神父翻譯著作，她所居住過的紅磚小屋現稱為「三毛夢屋」，遺跡尚存，目前則經營咖啡廳，坐在陽台品嘗咖啡、閱讀三毛作品，俯視霞喀羅溪美麗河谷、遠方青翠山巒及青泉

老吊橋，起霧時濛瀧美，如置身畫境般，讓人心身靈神怡。

第二、第三天則都在觀霧活動。位於新竹縣五峰鄉與苗栗縣泰安鄉交界處的『觀霧』是一個心生嚮往的浪漫美名，泰雅族人稱為「Mogiri」，為「更高一層的山嶺」。海拔約在2,000公尺的雲霧帶間，林相是由紅檜、台灣杉及柳杉的次生林及台灣櫸樹、台灣櫸等溫帶林所組成，受到東北季風的影響，隨溪谷攀升的水氣在此凝結為霧籠罩山谷，而有『觀霧』之名。

雲霧為最引人的風光；遠眺聖稜線的壯闊山景，同時蘊含有多樣珍貴稀有的動植物，像是檜木、臺灣櫸樹、棣慕華鳳仙花、寬尾鳳蝶等，還有近幾年才發現命名的冰河時期孑遺物種-觀霧山椒魚等，清脆鳥鳴則為靜謐的山林點綴活潑氣氛、瀑布、雲海日出、雪霸聖稜連峰、巨大檜木群等特殊景觀。

春夏時節百花齊放，秋冬時節楓紅層層，高山雪景更是遠近馳名，如此包羅萬象的山林景觀，讓人一再造訪樂此不疲。觀霧地區的遊憩系統有三條林道(大鹿林道東線、大鹿林道西線以及往西通往樂山的樂山林道)、五條步道(雲霧步道、檜山巨木林森林浴步道、觀霧賞鳥步道、觀霧瀑布森林浴步道以及榛山登山步道)，各步林道所在位置環境不同，擁有相異的生態景觀。此次戶外教學除尚在整修的檜山巨木林森林浴步道及樂山林道無法造訪外，其餘步林道均探訪體驗，可說是收穫良多。

觀霧地區早期因有樂山雷達站被列為軍事管制區，所以保留許多珍貴山林環境資源；光復後林務局闢建大鹿林道進行林產物的開發。近年因保育觀念興起，山林資源轉為復育遊憩，林務局因此將觀霧規劃為國家森林遊樂區，大鹿林道則成為登大霸尖山主要的聯絡道路；民國80年雪霸國家公園成立也將觀霧規劃為遊憩區，可見這個地區生態資源豐富及遊憩的重要性。我們可以從實際

走訪觀霧地區的戶外教學中，親身體驗台灣中海拔山林之美，並可同步見證台灣山林資源管理的演進，也同時深入了解政府管理體制的疊床架屋與競合關係。

此次觀霧戶外教學活動，因是在開學後才確定，籌辦時間較為緊迫，再加上觀霧地區只有觀霧山莊及雪霸農場二處可以住宿，平價的觀霧山莊假日的住宿在一個月前已被訂滿一床難求，而較昂貴的雪霸農場雖有剩房，但價格高房間數量又不足，因此觀霧旅遊住宿變成此次戶外教學活動面臨的最大問題；最後幸賴祝哥出馬，以他平時建立的人脈認識觀霧山莊的蕭董事長，提供工作站給我們住宿，雖然不比觀霧山莊豪華，但便宜寧靜又舒適乾淨，同時又有獨立空間給我們晚上「搏感情」，真是太謝謝祝哥了，也讓我更領悟了「三分做事，七分做人」的處事原則。

當然也要特別感謝明仁班長的全力籌辦及一些行政事務的協調，秀芳幫忙管理財務、柏玲提供自家種植的水果(龍眼乾、荔枝乾、木瓜、火龍果、香蕉...等)、秀麗及秋蘭提供花生、俊堯提供魚池台18紅茶以及祝哥提供的「特殊飲料」，讓晚上的「搏感情」活動更為熱絡，使大家的情感更加溫。最後，還是要感謝文山社大這個平台，以及學員們的熱情參與，互相扶持，大家的熱情化解了兩天不太理想的天氣，使我們此次的戶外教學活動圓滿平安，收穫滿滿。

大航海時代的荖葉

◎ 圖 . 文 / 張育銓
臺東大學公共與文化事務學系副教授

荖葉，沒錯，就是包檳榔的荖葉，那一片翠綠色心型帶有辣味的葉子就是荖葉。但是，千萬不要把荖葉稱為檳榔葉，因為荖葉和檳榔是兩種植物：荖葉是盤藤的槲椒科，檳榔是高高的棕櫚科。有空請抬頭看一下檳榔葉，若是附近沒有檳榔樹，看看椰子樹也行，粗糙的葉子怎麼包檳榔？棕櫚科的葉子沒法子吃，頂多拿來編織容器和帽子等手工藝品。

但是，為何檳榔葉的誤稱會成為一般人對荖葉的稱呼呢？原因很簡單，台灣在荖葉的使用上，除了傳統儀式使用外，幾乎把荖葉只用在包檳榔，於是通常大家看到荖葉的時候都同時看到包著檳榔，於是大家習慣直接將荖葉稱為檳榔葉，甚至在台灣的幾款翻譯軟體都將荖葉的英文Piper betle leaf翻譯為檳榔葉。

儘管在許多東南亞、大洋洲、非洲的考古遺址中，分別挖掘出荖葉與檳榔的物質遺留與遺骸牙齒上的刮痕，可以判定至少在西元前5500-7000年荖葉與檳榔已經是可食用的植物。儘管斯里蘭卡有目前發現最早對荖葉的文字記載，在文獻上，把荖葉和檳榔組合成一種食物型態，目前研究大多指向在大約西元15世紀左右馬來西亞的麻六甲。麻六甲海峽是大航海時代歐洲與亞洲，以及前往太平洋往來必經的通道，更是各國商品、農產

品的通商交易站，也是探險船隊與海賊的靠岸補給港口。

各位可以想一想，一艘船的空間有限，必須擠放下食物、飲用水、貨物、武器、寶物、居住空間、用餐空間、衛生空間、維修器具等，以及每艘船必備的藥物。當時檳榔、荖葉、荖花、荖藤，正如菸草一樣，都是以藥物的身份成為船上的必備品，可以在船上空間佔有一席之地。

從中醫以及東南亞的藥用植物使用脈絡來看，檳榔有抑鬱、利尿、助消化、驅蟲等的功效。荖葉有提神、除口臭、抑菌、美白、促進血液循環等功效。荖花的中藥名稱蕐撥可治療嘔吐、腹瀉、偏頭痛，外敷治牙痛。荖藤可驅濕通絡行氣、除寒健胃、治腰酸背痛、筋骨痛等。菸草有行氣止痛、解毒殺蟲、消脹氣、口瘡等效能。

有關檳榔的各種搭配吃法，據說是船員上岸補貨時，將這些常備的藥物混搭食用，不但口感好又有提神效果，陸續加入海邊食用後的貝殼磨製的石灰，就成了風靡至今的檳榔吃法。另一個說法是船醫為了解決船上常見的細菌感染、腸胃不適、職業厭倦等問題，船醫為了讓藥物可以被船員接受並樂於服用，將檳榔、荖葉、荖花、荖藤、菸草隨著預防項目進行彈性搭配，這種大量預防性的投藥，除了可以算是海上預防醫學的始祖，更引發歷久不衰的吃法。這樣的歷程有點像可口可樂的發明史，1886年J. S. Pemberton醫師想發明一種讓需要補充營養的人喜歡喝的飲料。後來調製出具有提神、鎮靜、減輕頭痛的配方，加入糖漿和冰塊後，味道非常好入口，接著他的助手再加入碳酸水，讓味道更好。由於糖漿的兩種成分為古柯（Coca）葉和可拉（Kola）果，將K改C，就成了CoCa-Cola可口可樂的產品名稱了。

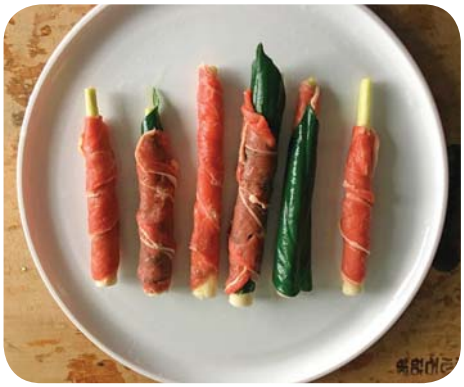
事實上，抗菌才是當初航海者喜歡上荖葉最重要的原因，荖葉透過不同的萃取與料理可以減少許多種細菌的活性。因為在遠洋船隻上最棘手的就是食物保存的問題，一旦稍微出問題就會出現食物中毒。在大航海時代，上吐下瀉是船員致命的重要症狀之一，而船上的食物中毒大多來自金黃色葡萄球菌和大腸桿菌的感染與污染所引起。

金黃葡萄球菌通常存在於人類的鼻孔、咽喉、頭髮和皮膚，雖不會引起任何身體不

適，但金黃葡萄球菌也會大量存在於發炎的傷口及受感染的皮膚上。因此，只要廚房人員稍有不慎，身上的金黃葡萄球菌就有可能傳播到食物上。此外，食物在室溫下存放過久，也容易導致金黃葡萄球菌迅速繁殖並產生毒素。金黃葡萄球菌雖能透過烹調方法消滅，但是金黃葡萄球菌產生的耐熱腸毒素卻能存在於已煮熟的食物內，引致食物中毒。潛伏期從30分鐘到8小時，通常會在2-3小時後出現噁心、嘔吐、腹瀉、肚子痛等症狀，在船上有限空間與有限治療條件下，如果沒有積極應對會有相當的危險性。

搭過渡輪的人應該曾經有過寧願憋著也不願意在船上如廁的經驗，因為在搖晃的船身中，衛生條件真的不是很理想。尤其一不小心因為搖晃失去準投，隨著硬體與軟體等自由落體的重力加速度，容易濺起馬桶內的髒水，就有可能隨身帶著大腸桿菌成為細菌傳播源。大腸桿菌是人和動物腸道中的細菌，主要寄生於大腸內，約占腸道菌中的0.1%。大腸桿菌經常透過糞便排放而散布到環境中，會在新鮮的糞便且氧氣充足的環境中大量孳生約3天，之後菌數就會下降。當細菌離開腸道進入泌尿系統，尤其廁所的不衛生條件不佳時，會升高感染機率。

大腸桿菌的某些株具有毒性可以導致食物中毒，毒素進入腸道細胞，使細胞脫水引起腹瀉。當細菌遇到腸胃潰瘍等穿孔進入腹腔時，就會產生致命性的腹膜炎感染，致命的危險就產生了。而茗葉對不同類型的細菌具有抗菌作用，其中包括了金黃色葡萄球菌和大腸桿菌。所以茗葉成為大航海時代每一



艘船隻上必備的藥物與嗜好品。逐漸地傳播到印度洋、太平洋沿岸適合栽種的地區，並成為受歡迎的食物組合。

猜想台灣應該是在大航海時代就接收到並接受了荖葉與檳榔的各種吃法。有趣的是，台灣將這樣的吃法一直保留流傳至今。有一年我專程前往麻六甲探詢荖葉檳榔的歷史，卻發現只剩下少數印度裔老人食用，所以相較之下，台灣除了從過去的野生採集檳榔與荖葉以及磨製白灰，到現在集約化種植檳榔與荖葉以及白灰的工業化生產，荖葉與檳榔的組合搭配食用模式並沒有任何改變。要在台灣找到一項維持5、6百年沒有改變過的外來飲食習慣，恐怕不是那麼容易能找到太多種。但是，其實台灣只保留荖葉與檳榔的陸地上食用法，可能是台灣早已經停止了海上的大冒險，對於荖葉的使用只停留在搭配檳榔的食用，遺忘了在海洋上的多元應用。

至於荖葉的多元應用很多，無法在這篇短文中完全說明，因此我就再介紹一種極佳的強項吧。除了前述用來事先投藥的預防性醫學以及食物中毒之後的藥療，在船上荖葉還有更積極的功能：食品添加物。這項功能厲害的地方是，一方面解決了食物保存問題，從根本處解決食物中毒的來源，另一方面將荖葉轉換成食療，透過食物攝取改善必須透過咀嚼荖葉檳榔的預防醫學模式。

那麼荖葉是怎麼做到的，為何要選擇荖葉，要從海上最受歡迎的一道蔬菜講起-番茄。番茄獨特的顏色、味道，提供天然抗氧化劑和其他營養素。難怪有句俚語：「番茄紅了，醫師的臉就綠了」。根據2017年聯合國糧食及農業組織統計，番茄是全球消費最多的蔬菜。但是，番茄很容易被黴菌毒素腐敗，

產生黃麴霉和其他各種食物腐敗黴菌。尤其在船上要保存並維持其營養價值相當困難。而若採取乾燥法，番茄易於褪色，影響接受度。如果採取熱處理可以消滅腐敗微生物，卻會降低營養、抗氧化和色澤。因此通常番茄加工成番茄汁、果泥和糊狀物進行保存。而荖葉厲害的地方就在於荖葉含有精油，以其抑菌的功能作為食品抗菌劑，可以取代食品防腐劑，又可以保持番茄的營養、味道、口感與顏色。

台灣目前集約式種植的荖葉有不少的農藥使用，儘管過了農業安全期再經過如蔬菜一樣的沖洗程序，可以降低荖葉的農業殘留到安全範圍內。由於荖葉料理的市場以及生化市場尚未打開，無法提供荖葉農更多轉型的動機與促因，但是隨著吃檳榔人口的遞減、荖葉的田間管理改良以及荖葉多元應用的推廣下，除了目前屏東萬丹已有一家有機荖葉生產之外，將會有更多產農願意加入友善種植荖葉的行列。如此一來，可以預期的是，我們有機會可以追得上祖先們在5、6百年多元使用荖葉的智慧了。

露營風與露營區的規劃

◎ 文 / 蔡建福
東華大學環境學院副教授

台灣近年吹起了一陣露營風，因為露營的人喜歡山林野地，提供露營場所的人沒有好的規劃理念，剷平山頭成為露營地，導致山坡地因露營活動的崛起而遭受破壞。

台灣經常發生颱風地震，山坡上大規模的人為土石擾動，沒有做好防護措施，大雨一來造成土石崩落，流入溪溝河川，使得河床、水庫淤積，也破壞了生態棲地。露營者追求融入自然環境的願望，但露營場所經營者卻無情地剷除樹木，改變地貌，破壞環境，違背了這些人遠離塵囂尋找安寧淨地的初衷。

露營，其實是一件很好的事情。

台灣一年有兩百萬人次從事這樣的活動，也已經有一千五百個露營地的開闢，迎接這一個新興的走入自然方式。平常因為工作、就學、生活方便等等關係，必須住在擁擠的都市，一到假日，自由的身心再沒有羈絆，很多人選擇走入自然，在山邊水岸居住一兩天。這樣的離群離市的心情，是再好不過的療癒行為。

露營的時候，我們可以選擇離水近的地方聽蛙鳴，可以在樹林裡聽鳥叫，也可以觀察動植物生態、地質的紋理，我們經常在這樣接近自然的機會裡，驚訝於生命和他們棲地環境之間的微妙關連。露營的人把自己丟在自然界，容易從觀察自然運作的過程中，感受到生命體的不同現象，如發新芽、長新葉、開花、花落、結果等等這些生生不息的歷程，理解生命需要被照顧、呵護的感受，這樣的體驗，可以讓自己從原本認知在社會生活中被壓迫、拋棄的概念裡得到解脫，從期待被照顧被了解的需求中，轉而成為理解照顧他者的主體，身心的療癒在這一個主客易位的過程中達成。

露營的時候，可以看著星空、白雲，吹著山風，相對於城市中身體和心靈受到層層的禁錮，短暫的脫離，讓人在自由、自主的狀態下確認自我的存在。自由的時間，自由的意志，就是休閒，在露營的過程中很容易找得到。從行程的規劃、遊伴的尋找、野外的親自烹調、親自搭帳棚、自己決定就寢的時間……，有太多的事情可以自己決定自己掌

控，露營的過程不再是別人或社會體制的傀儡，雖然是短暫的脫離，但就是這短暫尋獲自我的感覺，讓我們可以產生更多堅韌的求生意志，尤其是在迷失自我的城市與資訊工業的生活中。

露營的時候，可以扶老攜幼，享受家庭、親情的快樂。現代人由於生活型態的改變和科技產品的進步，不似過去農業時代因農事而緊密連結，因必須處理生活所需而通力合作，這些合作、連結的機會少了，家庭成員之間的關係變得鬆散而陌生，父母、夫妻、兄弟姊妹、爺孫之間雖然可能在同一個屋簷下，卻彷彿生活在不同時空中。假日的時候如果選擇找一處山林野地去露營，那麼，又可以短暫找回家庭成員之間的連結。生火、野炊時必須經驗的傳承，這也是親子間關係建構的最佳方式，遠離電視、手機、百貨公司的誘惑，讓家庭成員傾聽彼此的感受與關懷。

如果大家都知道這些露營的好處，那麼，新型態的露營區規劃一定會很不一樣。

剷平山頭、鋸掉樹木，以及所產生的污水、噪音、燈光，趕走了螢火蟲、趕走了青蛙，鳥也不來築巢，這樣的規劃方式，讓我們回歸不了自然。如果規劃者細心地保留大樹，僅在林下空間以最少的工程創造露營的地坪，細心地處理污廢水、對遊客燈光噪音的積極教育、管理，那麼，才有機會達到綠自然療癒的目的。如果露營區規劃者了解休閒的意義，就不會在山上製造太多左右露營者自由思考、自由創造的機會，既定的、過多的服務就是過多的牽制，那麼，當露營地和山下的家越來越像的時候，露營風很快就會退流行。

如果露營地的經營者知道露營是親子家庭關係的再造場域，那麼，考量父子經驗的傳承、夫妻談心、爺孫交流，就不會有太多現代設施的提供，佔據了家庭成員互動的機會。

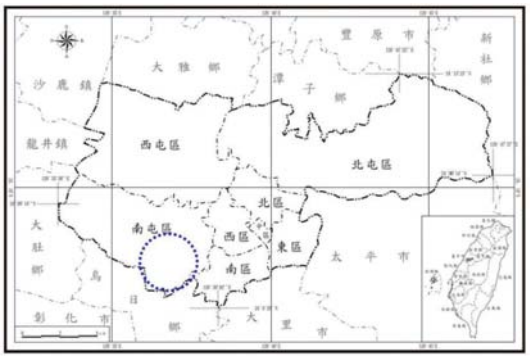
如果露營這件這麼好的事，露營者卻要背負山林殺手的罪名，如果休閒療癒以及親子關係、家庭關係，在露營風的動機裡不再出現，那麼，大家還是留在城市的家裡好了。

社區文化資產調查
—以高鐵臺中車站門戶地區文化資產普查為例

◎ 圖 . 文 / 黃慶聲
107 年『走讀台中』系列課程講師

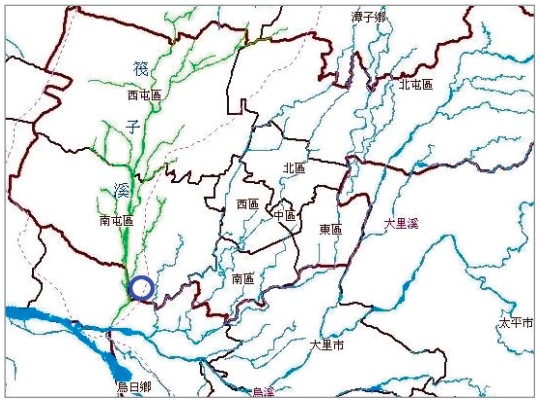
一、南屯區地理環境概述

南屯區位於臺中盆地西南隅，東以土庫溪與南區、西區為界；西至大肚臺地與臺中市大肚區為鄰；南接臺中市烏日區；北接西屯區。本區地形東西寬廣而南北狹長，屬於低緯度之副熱帶季風區；東半部為臺中盆地，海拔約50公尺，有土庫溪及筏仔溪從北向南，並行貫流；西半部屬大肚臺地之緩斜面，從海拔300公尺向東降低至盆地面為50公尺，面積為31.2578平方公里。



臺中市暨鄰近行政區圖 (圓圈處為南屯區)

水文：流經南屯區內的河川，自西而東計有：筏子溪、劉厝溪、鎮平溪、水碓溝、南屯溪、麻園頭溪等六條河川貫穿其間；其中鎮平溪、劉厝溪、水碓溝位於本研究範圍，屬於筏子溪流域。



筏子溪流域圖。資料來源 : 逢甲大學都市計畫系。左邊是筏子溪流域 (圓圈處)

劉厝溪：劉厝溪的源頭，取水口在潮洋溪的下游(昔日稱內新庄仔溪)，流至永春路後，沿著環中路三段水泥護岸南下，通過中彰快速道路匣道，改為地下涵洞，流入本計畫區內的西北區塊。劉厝溪自中彰快速道路、防汛路旁以下，臨青榕公大榕樹有石駁護堤及竹林、土坡自然河岸。流至天順宮廟埕前為水泥護岸，部份工程源自1990年2月17日的整修。其下游近1公里的溪流兩岸，皆為竹林、土坡及石駁護堤，為臺中市區僅存的河岸自然景觀。最後為水泥護岸流至中和里，緊鄰中彰快速道路、高鐵交流道旁，以地下涵洞匯入筏子溪。

劉厝溪上游河段。說明：位在中彰快速公路旁，石駁護堤是特殊景觀。

鎮平溪下游。說明：流經鎮平福德祠「土地公印」，右轉後與劉厝溪匯流。

鎮平溪：又名鎮平支線，屬於農田水利設施。其上游取水口，從「黎明社區」西側的潮洋溪(又名聖王公溪)引水，流經黎明里、三厝里、三興土地公廟旁，轉永定里黃家四美堂，往南直下，流到鎮平里之後，蜿蜒曲折、風光旖旎，在鎮平福德祠西側，匯流劉厝溪後，在天順宮西南方，再注入筏子溪。

左 / 鎮平溪流經鎮平里，橋後就是鎮平庄聚落。 右 / 鎮平溪引水口，位在黎明社區旁的「聖王公溪」。

水碓溝：又稱新厝溝，水源在三厝里一帶的農田排水，流經永定里、鎮平里、中和里，亦為清代以來農民的灌溉溝渠。本計畫區內最長的灌溉水圳，在鎮平巷附近，成S形河道轉彎，流經陳家餘慶堂、中和里福德祠，最後在烏日啤酒廠北邊注入筏子溪。

水碓溝現況圖。說明：水碓溝在鎮平巷附近，呈 S 形轉彎，河道風景優美。

筏子溪下游。說明：照片底部為水碓溝最後排入點，遠方為高鐵車站。

南屯溪：又名犁頭溪〔犁頭店溝〕，為土庫溪的支流，因上流流路與圳道交叉，不易確認，大致可追溯自下石碑、頂田寮、何厝庄附近，流經惠中路三段東側，南流至萬和路，於南屯路以北轉成向東之弧狀河道，再於文昌街處轉回萬和路東側，沿萬和路流入豐樂里，。於楓樹里注入土庫溪。是早期犁頭店的主要取水來源，對犁頭店的發展功不可沒。在日據時期，犁頭溪畔居民汲取地下水食用，曾開鑿三口井：一在媽祖巷南屯里守望相助服務處之「柴頭井」，二在萬和路萬和宮前的「龍目井」，三在北門溪畔的古井，這三口古井至今僅存柴頭井蹤跡可循，但已成廢井。

舊南屯溪河道風光。說明：位於 13 期重劃區豐樂里。

麻園頭溪：源自豐原區、潭子區交界處，流經北屯、西屯區，南流至五權西路與精誠路交叉處，成為西區與南屯區的界溪，最後在南屯區與南區的交界處，流入烏溪，屬於中央管理的主要河川。

麻園頭溪南屯段。說明：流經南屯區文心路四段，灌溉用水圳並流。

二、南屯區的人文發展

本課程規劃之研究計畫範圍內，雖然尚無史前遺址的發掘，但是附近地區已有史前遺址出土，可溯及至「牛罵頭文化」。因此，本研究區域開發時，宜注意有無史前遺址。

(一) 史前時代文化與遺址發掘

清代臺灣本島稱土番所居之地為「社」，今臺中市南屯區筏子溪以西之域，乃昔拍瀑拉族(Papora)平埔族猫霧揀社(Babousaq)所在地。猫霧揀社的社域範圍東邊到外新庄一帶；西邊到大肚山上的南寮村、井仔頭一帶；南邊到番婆庄、劉厝庄一帶；北邊到七張犁、水堀頭一帶。[1]

猫霧揀或「猫霧揀之野」，其地開發甚早，荷據時期(1648-1662)已見其名。其後鄭成功部將曾駐紮於此：「離猫霧揀二里許，有竹圍三匝，偽將劉國軒舊寨，云與岸裏內山諸番相拒之地。今竹圍故址猶存，岸裏諸番皆內附」。[2]關於猫霧揀社之位置，過去一直誤以為在今日的南屯區南屯里，據洪敏麟教授考證清代道光年間遷徙前，則位於距南屯街西南西方約4.3公里處，今嶺東科技大學左側舊名楓樹林一帶，行政區隸屬春社里，今尚有番井一口，深十餘丈，砌以

1 有關平埔族的分辨，早期皆以巴布薩族(Babuza)論述，近期學者簡史郎考證於2005年〈猫霧揀社與猫霧揀族的迷思—析論臺中盆地的一個平埔村社〉一文指出：從歷史文獻資料、社域地緣、分布地域、名字形式、語言現象、自我指稱、族群認同等現象，認為猫霧揀社(Babousaq)的族屬應為Papora（拍瀑拉族）。本計畫從其論證。

2 周鍾瑄，《諸羅縣志》，p.291，1962。臺北市：臺灣銀行經濟研究室編。

卵石，井底鋪有櫸木厚板，其造形與漢人者異。該處海拔八十公尺，背倚山坡。

(二) 清代漢人的墾殖

1. 入墾漢人的祖籍分布

為了要瞭解清代漢人墾殖的情形，首先認識入墾漢人的祖籍分布。根據日治時期昭和元年(1926)十二月的調查，臺中市區範圍之漢人共計65,200 人，其中福建籍63,700 人，佔97.7%，廣東籍1,500 人，佔2.3%。造成祖籍分布如此不均的現象，根據岡口隆正的說法，係因清乾隆以來械鬥的結果，原在臺中盆地拓墾的客家人，為求自保，逐漸向北遷移至潭子、豐原與東勢一帶，形成這些地方客家人口數量佔優勢的結果。然使用客家語的區域不盡與省的界限相同，福建省汀州府之長汀、上杭、武平、連城、永定等縣，漳州府之南靖、平和、詔安、雲霄等縣，均為使用客語的區域。因此，若將福建籍使用客語的人數加入，則客家人口的數量當再增加。

若單以南屯庄檢視，泉州府300人，漳州府5800人，汀州府2800人，潮州府100人，可以發現閩客族群融合而居，同時證明「萬和宮」字姓戲開演前，必先上演「四府戲」的祖籍淵源；並且在建築空間形式上，表現出文化特色。

2. 張鎮莊墾殖時期

依據史料，清康熙49年(1710)，張國擔任諸羅縣北路營副將來臺駐半線(今之彰化)，討平大肚山平埔族之亂後，代猫霧捒社納餉二百四十兩認墾，由僚屬劉源沂、黃鵬爵等人招集佃戶墾地取租，為漢人遷移臺中之始，初名「張鎮莊」。

張鎮莊逼近生番鹿場，兇番不時出入，不令民人開墾者也。而張國報墾立戶陞科，遂致生番擾害。五十八年九月間該莊佃民被生番殺死九命，通詳各上司，奉原任總督臣滿保檄行將該莊毀棄、逐散佃民開除課額在案。且此地舊屬諸羅縣所管，該知縣孫魯於六十一年到任之後，即赴該地方立石為界，不許民人擅到彼處。[3]

表面上此地是禁墾的，但是詭異的是臺中盆地的北半部，岸裡社的土官敦仔和通事張達京等人卻正計畫著開鑿水圳、「割地換水」的龐大開墾計畫。這個計畫緣起於同時期康熙55年(1716)，巴宰族岸裡社番土官阿穆請墾臺中盆地的北半部，諸羅知縣周鍾瑄許之。請墾範圍：東至大山，西至沙轆地界大山，南至大姑婆，北至大溪，東南至阿里史，西南至捒加頭地。[4] 而這個計畫到了雍正年代的藍張興莊時期才開始執行。

3. 藍張興莊、藍興堡墾殖時期

雍正元年(1723)劃濁水溪以北，大甲溪以南，新設彰化縣，自此臺中屬其所轄。雍正2年(1724)南澳總兵藍廷珍，以臺中地土沃，復委管事蔡克峻前往原張鎮莊募佃招墾，初名「藍張興莊」，立戶陞科之後改稱「藍興堡」，即是今之臺中市麻園頭溪東西兩岸大片土地。

雍正四年，聚墾種田的佃民已經有二千餘人之多，當時閩浙總督高其倬認為生番會

3 參見：雍正三年拾月拾陸日巡視臺灣監察御史禪濟布、巡視臺灣吏科給事中景考祥「請嚴禁私墾番界以杜生番擾害摺」。

4 參見：簡史朗，2005〈猫霧捒社與猫霧捒族的迷思—析論臺中盆地的一個平埔村社〉，《人文、社會、自然與藝術跨領域整合系列研討會論文集》P.11。

到處殺人，是因為開田惹番，曾有意再度驅逐墾戶，以地還番，但後來由於墾民已多，恐怕強行驅逐將惹生事端，於是建議清廷改為清查田畝，不許藍張二家霸佔，各墾戶如果報出認賦，即視為永業。原納二百四十兩的番餉也一併提請開除。[5]

從此閩粵漢人紛紛渡臺，務農墾耕，前來猫霧揀開拓，聚族成庄，臺中盆地累有增加之勢。雍正十年(1733)岸裡社通事張達京〈墾號張振萬〉邀同漢人秦廷鑑、姚德心、廖朝孔、江又金、陳周文等墾首，組成「六館業戶」，投資六千六百兩大銀，從樸仔籬口〈今豐原區朴子里〉等大埤〈今葫蘆圳上埤〉引進大甲溪水，灌溉揀東堡數千甲土地，並以「供水換地」方式向岸裡社獲得開墾權之後，藍張興莊更成為岸裡、樸籬仔、阿里史、掃揀、烏牛欄等平埔族社的交易中心及漢人大規模拓墾的前線據點。[6]

從此漢人日漸激增，況且該地為彰化與葫蘆墩(今豐原)間之樞扭，南北往來商買必經之地，遂成市集街衢，商店林立，略具規模，因打鐵店製售農具居多，尤其鑄造犁頭堅銳而耐用，最為著名，故名其地曰：「犁頭店」，即今之南屯，臺中之開發此為最早。而「犁頭店街」街名，始自乾隆六年(1741)。[7]

從國立臺灣博物館藏的乾隆25年(1760)左右之〈彰化縣北部堡莊位置圖〉之左方，觀察犁頭店附近庄社位置，可發現犁頭店「媽祖宮」以西紀錄著：「此一片府官庄田界」字樣，可以表徵「鎮平庄」一帶為「官庄田」。

乾隆 25 年犁頭店街位置圖。資料來源：國立臺灣博物館藏。
說明：媽祖宮以西有「此一片府官庄田界」字樣，表徵鎮平庄一帶為官庄田。 官庄田為雍正二年福建水師提督藍廷珍與張國 (時任浙江定海總兵) 合股再度開墾，雍正五年藍廷珍奏請自己份下 491 甲田園充公，乃稱「官庄田」。

關於「官庄田」依據陳璸的說法「臺地之有官庄，皆因蕩平之初，土廣人稀、版籍未定，文武官身家念重，各招佃耕種為衣租食稅之計」。[8] 因此，官庄租息的收入，是地方文武官的主要財源。也因為如此，經常造成武官與佃農越界「私墾」，猫霧揀地區就是如此。

而犁頭店東南方「田心仔庄」「江屋庄」的東方，有大片水田，其上紀錄著：「此處係番原種轆牙埔地，被張嗣徽占墾，理合注明」等字樣。依此可以證明現今麻園頭溪以北的豐樂里、土庫里一帶為「張鎮庄」占墾在先、提督藍廷珍轉典在後的「藍張興莊」之地。

歲月更迭，直到光緒11年(1885)臺灣建省，官府實施清丈賦稅，將猫霧揀分成東、西、上、下堡，屬今臺中市南屯區內庄名如

5 參見：雍正四年拾壹月初捌日閩浙總督高其倬「奏報清查新墾田地摺」所載。
6 整理自: 洪敏麟、屈慧麗著，1994《犁頭店歷史的回顧》pp.54~60。
7 劉良璧《重修福建臺灣府志》已記載「犁頭店街（距縣治東北三十里） pp.84~85。
8 柯志明，2011《番頭家》四版P.70。

下：犁頭店街、水碓庄、鎮平庄、劉厝庄、同安厝、番社腳、山仔腳、三塊厝、新庄仔、永定厝、麻糬埔、麻園頭共12個街庄。但是犁頭店街仍是彰化至葫蘆墩古道必經之地。

南屯街上僅存的「慶隆犁頭店」

4. 犁頭店街的形成

犁頭店是臺中市最早開發的地區，臺中盆地在古代被稱為「內山」，犁頭店街之所以形成，有四個主要因素：

(1) 水源取水容易：古犁頭店聚落，創建於犁頭溪曲流地形的凸岸，其主要原因在於取水方便，地面水可獲自犁頭溪，而地下水則可鑿井而取得，因此，這一帶是北部臺中盆地內最易掘井取水之地。犁頭店街最繁盛的時期約在清康熙、雍正至乾隆年間。因為是交通中途站，又兼水源容易取得，犁頭店逐漸成為墾荒的重心及各種農產品、農具的交易中心及集散地，進而又發展成當時臺中盆地的政治、軍事、經濟的中心。

(2) 墾荒及交易據點：康熙49年以後，犁頭店街就已是臺中盆地開拓墾荒者的一大據點。隨著墾務的進展，聚落群的形成，腹地的擴大，犁頭店就愈加的興盛。大宗物品由當時中部第一大港鹿港轉至犁頭店供應墾務所需，今日碩果僅存的耆老異口同聲表示，犁頭店的貨源來自彰化縣城，因此犁頭店可說是臺中盆地的一大交易據點，尤其是康熙、雍正年間，是臺中地區唯一的交易市場。

(3) 是交通中途站：犁頭店正好位於彰化(古稱半線)至豐原(古稱葫蘆墩)的中點，因此成為最早斜貫道路的中途站。古時由彰化至豐原，必須經過烏日、下楓樹腳、麻糍埔，順今天的萬和路一段抵達犁頭店街。自此經由萬和宮前的「直街」，再經三角街東側的萬和路二段北上，經三塊厝東方、溝仔墘、何厝庄、四張犁、頭家厝、潭仔墘、校栗林，到達葫蘆墩。除此之外，犁頭店街還是橫貫北部盆地的幹線中途站，東邊可以連接清末逐漸興起的大墩街，西邊可以連接大肚台地東麓的下七張犁、知高庄、山仔腳、番社腳等地。

(4) 是政治、軍事中心： 在明鄭時期，犁頭店曾是設寨的軍事基地，[9] 臺灣歸入清版圖後，又在雍正10年(1732)置貓霧揀巡撿司，雍正11年，設貓霧揀汛，派駐千總一名，兵員150名，屬於彰化管轄，是當時中臺灣的軍事要鎮。

(三) 日治時期的變遷

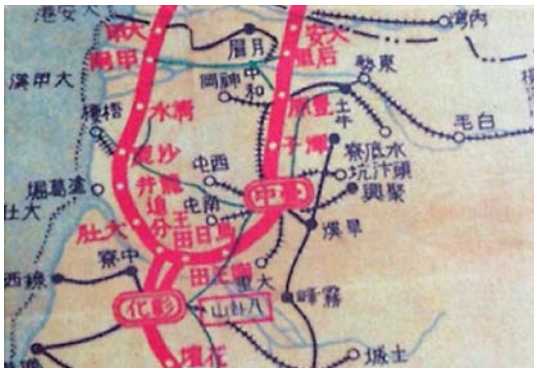
1. 行政區劃迭有變革

清光緒二十年(1895)中、日甲午戰爭，清廷戰敗，次年四月，中、日兩國簽訂「馬關條約」，割讓臺灣、澎湖與日本，日本領台後，

9 周鍾瑄，《諸羅縣志》，P.291。臺北市：臺灣銀行經濟研究室編，1962。雜記：「離貓霧揀二里許，有竹圍三匝，偽將劉國軒舊寨，云與岸裏內山諸番相拒之地。今竹圍故址猶存……」

隨時勢之推移，應殖民統治之需要，行政區劃迭有變革，其概況如下：

明治二十八年(1895)臺灣縣揀東下堡，犁頭店街。明治二十九年(1896)臺中縣揀東下堡，犁頭店街。.....大正九年(1920)臺中州大屯郡，南屯庄。當時南屯庄庄役場設於麻糍埔，管轄南屯、土庫、田心、溝仔漧、三塊厝、永定厝、新庄仔、劉厝、山仔腳、鎮平、麻糍埔、水碓、番社腳、麻園頭、知高、同安厝、下牛埔仔、下楓樹腳共18個庄頭(小字名)。

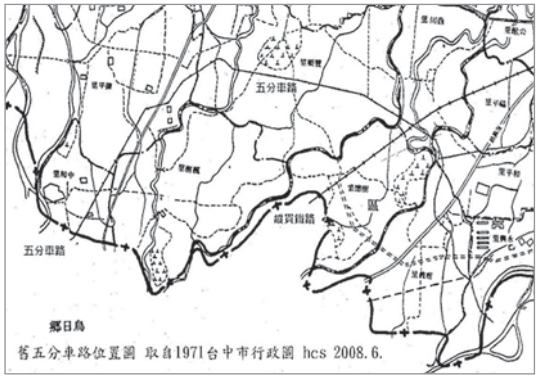


臺灣鐵道線路圖，資料來源：田野影像出版社。說明：原圖 1930.10.1. 出版，以臺中市為中心，有 6 條輕便車道、一條五分車道 / 中南縣) 右圖 / 輕便車仔站復原圖 說明：位在南屯田心里

2. 南屯交通網絡

(1) 輕便車仔：又稱手押車、臺車。南屯的輕便車仔車站就設在田心仔舊土地公廟旁，鐵軌是由臺中輕便車株式會社鋪設的，由南屯經由土庫到達臺中，終站在現今三民路、南屯路交叉口一帶，昔稱牛車店仔的地方。輕便車仔是用人推行走在鐵軌上的，車身用長約六尺、寬四尺的木板釘製成平台，平台上放兩張長板凳，有四根相思樹做的扶手，沒有任何遮蔽。車底下裝四個輪子和腳煞車。輕便車仔約在1940年代逐漸沒落。

(2) 五分仔車路：日治時代(1911年)，設置臺中製糖株式會社，並於轄區內建築了以載運甘蔗為主，製糖株式會社專屬的鐵路運輸線，俗稱五分仔車路，臺灣光復後由臺灣糖業公司統一經營。其中經過本區的屬於「大里、臺中、烏日」這一條支線。原路線為：臺中糖廠→振興路→十甲東路往南→鐵路街→大里市德



1971 年臺中行政圖 (南屯區部分) 資料來源：臺中市政府
說明：左下角為鎮平里、中和里。東北 - 西南走向為台鐵縱貫線，呈ㄇ形走向為五分車鐵路。

路往南→鐵路街→大里市德芳路一段→樹王一路→永興五巷→德富路→樹義一巷→和平柳橋→麻園第二橋橫過文心南路→楓樂巷→黎明駕訓班→大榮貨運後方往南→在鎮平里水碓聚落之北方橫過環中路→黎明路一段580號(橫過黎明路)→鎮平國小後方→中和北二巷→烏日啤酒廠西側(原台糖烏日廠)。

(四) 市地重劃促進均衡發展

臺中市的發展與市地的重劃有密切的相關，南屯的市地重劃目前區域有：整體發展區自辦的第二、三、四、五單元，以及公辦的第13期市地重劃(原單元六、單元七)，正在實施重劃作業中[10] 。

高鐵門戶區位置圖　資料來源：臺中市政府

水碓社造 12 年，儼然為社會關注焦點 / 圖為臺中教大師生參訪與蔡副市長、文資中心合影於繩濟堂。

10 參考自：臺中市政府地政處市地重劃網　96年11月資料

三、高鐵臺中車站門戶區具文化資產潛力建議保留一覽表　製表 / 黃慶聲

編號	類型/名稱/地址	現況/圖片	文化資產潛力評估/建議處理事項
01	聚落 水碓聚落 南屯區鎮平里水碓巷1號及全區		水碓聚落具300多年歷史，是活現傳統生活價值的場域，深具： 1. 整體環境具地方特色者。 2. 歷史脈絡與紋理具保存價值者。 登錄聚落(文化局已審議，但未通過)
02	祠堂、宅第 水碓繩繼堂 南屯區鎮平里水碓巷6號		具有客家伙房特色的圍屋格局，而其先祖「劉門三節」除列傳外，旌表入「彰化節孝祠」與其祖先劉源沂開發南屯同具歷史文化價值。 指定古蹟 (已於2016/09/02審議指定市定古蹟)

編號	類型/名稱/地址	現況/圖片	文化資產潛力評估/建議處理事項
10	宅第 陳家慶元堂 南屯區鎮平里 鎮平巷17號		前南屯庄長陳盛所建，陳盛在日治年代推動庄務建設，因市區改正規劃「萬和宮」重建有功。建築工法，表現地方營造技術流派特色。 指定古蹟
19	宅第 鎮和巷黃家古樓 南屯區鎮平里 鎮和巷14號		為一棟二層樓的閩洋折衷式民居建築，建有抿石子大門，以Art Deco裝飾藝術。二樓屋後亦設有走廊與衛生間二處，採用「編竹夾泥」工法，材料使用木片，在南屯地區罕見。 指定古蹟
33	宅第 陳家餘慶堂 南屯區中和里 中和巷38 號		融合大正時期磚砌與洗石子工法，表現地方營造技術流派特色。尤其是檐廊棟架結構、工法與彩繪風格類似古蹟「瑞成堂」為本計畫區內難得的精緻建築。 指定古蹟
36	堤閘 溪流水圳石駁 護堤景觀 附屬在相關 河流、水圳		劉厝溪、鎮平溪堤岸，與農田石駁護堤、劉厝溪、鎮平溪、水碓溝等溪流水圳與洗衫坑景觀，保存再利用，以利「中游滯洪防洪」設施。 登錄文化景觀(劉厝溪、鎮平溪已於2014-09-15列都市計畫原地保存)
37	寺廟 善德堂 南屯區水碓巷 1號		「善德堂」與古蹟「壹善堂」南屯北門「善修堂」為南屯區三大齋堂，其建築與齋教文化活動，都保存完整，見證百年來地方宗教發展。 登錄歷史建築(已於2016/09/02指定市定古蹟)

細說三腳採茶戲：〈桃花過渡〉劇本中的客家諺語

◎ 圖 . 文 / 鍾瑋純
107 年『泰語會話 (初級)』班學員

客家諺語是先民世代口耳相傳，以客家話為傳播工具，流傳下來親切而特殊的語言。裡面蘊含許多前人的生活智慧、價值態度和處世學問，且用極其具體生動的語言，創造出具判斷推理、風格通俗、形式簡練定型之韻語或短句。諺語內容特點是富於哲理性與科學性，其形式最大特點是精練(莊美玲，2006)。而傳統戲曲之特點為「合歌舞以演故事」，即結合了唱歌與舞蹈來演一段故事，早期是由「戲先生」來敘述劇情大綱，以口耳相傳的方式來說故事，直到劇本的出現才開始用文字來記載故事內容。劇本是戲劇上演的內容，是一種文學形式，是戲劇藝術創作的文本，其文本中的詞彙、短句，不免引用客家諺語，精練的表達客家語言的智慧與趣味。

圖 1 客家三腳採茶戲〈桃花過渡〉研習演出

由於筆者曾參與臺灣戲曲學院所舉辦之「戲曲驚豔之旅」客家戲曲研習營，在為期三天的研習中學習了客家三腳採茶戲〈桃花過渡〉(圖1)，並在其中飾演洪桃花一角，初次體驗了傳統戲曲「有聲皆歌，無動不舞」的表演。其形式讓我深感驚豔，令人了解到客家文化中具有歌、舞、戲的事實。

在排練的過程中除了學習身段、唱腔外，還有念白的部份，看著劇本中字字句句的台白，讓我感受到客家話的深度、趣味，是在現代的日常生活中較少出現的詞彙，於是引起我想了解在〈桃花過渡〉劇本中的客家諺語；筆者以鄭榮興(2007)《三腳採茶唱客音：傳統客家三腳採茶串戲十齣》 一書中，

第六齣劇目〈桃花過渡〉的台白與詞白，歸納的客家諺語如下：

一、撐船滿嘴生毛，就像羊牯鬚按多。

二、拔到嘴唇紅紅紅，就像雞嬤屎吻孔。

三、水牛過嶺盡命走，出陣還是馬較雄。

四、門樓壞掉樑角在，荔枝皮皺肉清甜。

五、伯公打屁ㄧ滿神氣喲！

六、狐狸上樹不成猴。

七、癩蝦蟆想食天鵝。

八、相打不讓手，相罵不讓嘴！

九、壁上吊魚貓跌倒，有看無食死奈何？

十、楣杆頂上吊臘鴨，一身死了喊風流。

十一、看你頭上插禾串，好撩鳥。

十二、你的屁股攝紙媒，想人拂了。

十三、姑娘屁股吊冬瓜，大禍(貨)臨門了。

十四、喉頭生蛾，堵到了。

十五、老虎食蚊，口氣按大。

十六、無紙燈籠真吊框，同f介鬚溜光光。

十七、你的頭顱結白帶，孝孝。

十八、你也竹頭尾吊替身，假風神。

十九、遮子無頂，盡柄了。

二十、我用多多禾稈鋪平平。

二十一、一要江水辰乾來。

二十二、二月人蒔禾。

二十三、六月裡來人刈禾。

二十四、嘴唇生個兩條毛(鬍子)。

二十五、若是別姓就來行(交往)。

二十六、面紅耳赤頸歪歪(斜)。

二十七、日頭出來一點紅(太陽)。

二十八、船上無剃鬚刀，怎得淨呢？(乾淨)。

倘若學習語言最快的方式是歌唱，那麼我想，學習客家諺語最快的方式，莫過於演一齣客家三腳採茶戲了。綜上所述二十八句客家諺語中，較普遍出現於客家諺語相關書籍中的如：「伯公打屁ㄧ滿神氣喲」、「癩蝦蟆想食天鵝」、「相打不讓手，相罵不讓嘴」、「頭上插禾串，好撩鳥」、「竹頭尾吊替身，假風神」、「遮子無頂，盡柄了」等，其他客家諺語則比較少見。

由此可得知，臺灣客家三腳採茶戲劇本，具有深厚的文學價值，集聚客家文化之藝術性與文學性。劇本中大量的運用了將俗諺語、歇後語等，用以表達情感的「引用」修辭法技巧，反應出當時的生活環境、客家農民的生活與人民之思想感情等；戲中人物的工作行業、信仰、喜好、飲食習慣、物質應用及社會觀點等，充實了劇情內容發展，後人可從中了解祖先當時的林林總總。從客家三腳採茶戲劇本中，可以理解前人的生活智慧、價值態度和處世學問，更可從中借鏡並且緬懷先人。

附錄：參考文獻

莊美玲(2006)。臺灣三腳採茶戲“棚頭”之研究 - 以《張三郎賣茶故事》十大齣為例。臺灣戲專學刊，12。台北市，137–157頁。

鄭榮興(2007)。三腳採茶唱客音 - 傳統客家三腳採茶串戲十齣。宜蘭縣：國立傳統藝術中心。

從「塗」畫中學會欣賞自己

◎ 圖 . 文 / 侯宏明
107 年『心內畫藝術潛能開發』講師

猶記多年前，我是一個坐在辦公室的專案設計師。

朝九晚五的公司制，再加上下班後的責任制，「完全責任，完全工作」的上班生活就這樣日復一日的過著。直到有一天，手機傳來訊息，通知朋友因為血癌而離開了。我愣愣地望著上一則我們三週前相約用餐時，他所傳來的訊息：「你到了嗎？」

獨自一個人沉默。這次，我暫時到不了你的場域。

接下來的每一天，我都問著自己：我呢？還有多少時間呢？這一路走來是自己最後想要的樣子嗎？看著自己的付出與努力，與自己身邊周遭人際關係，我確定每個片刻都做著自己，而拼湊出來的結果，怎麼卻這麼不像「自己」。

我是什麼？自我最後想要的是什麼？

再次走進誠品的書叢間、也翻閱家中的書櫃，那些曾經翻閱多次的實用書籍，這個時刻卻使我迷惘了。

不知道還有多少時間，所以我決定離開自己的舒適圈展開了一場探索自己的旅程。在某一次的藝術課程中意外的發現：「塗畫可以看見、讀懂抽象的自己」。當下的我就像重新找到初衷的熱情一樣開心，於是花了

幾年的時間忘我的投入在塗畫中，自我鑽研與學習如何重新認識自己。

幾年下來，才終於明白，對付「迷惘」最有效的關鍵法則是：「有方向的力量」。而在面臨解決如此抽象的問題中，「塗」畫則是一座連結的橋樑，踏實穩健的解決自己的困惑與不安。讓人從塗畫中學會逐步欣賞，喜歡現在的自己。

五年來我帶著自己所找到的方法，協助了許多與我有類似想法的人們，也結識了許多人。他們的故事跟我走過了許多單位、社團、學校講座，也驅使我在文山社區大學任教至今日。

「畫畫讀心術」這堂課的塗畫無需任何的經驗與技能，只要帶著欣賞自己的好奇心，課程將帶你一步步的透過塗畫喚醒「你的自己」；而當你也有一樣的想法或需要時，來接觸這堂課，將會是一個有趣又浪漫的起點。

在愉悅的氛圍中進行家庭園藝設計課程

◎ 圖 . 文 / 宋景星
107 年『家庭園藝設計施工』講師

近年來，由於經濟的快速成長，使得人們對於生活品質的要求愈來愈高，對於舒適充滿綠意的環境之渴望大增，於是我興起想要將投入35年的園藝設計和施工與大家一起分享的想法。文山社大提供了這樣的機緣給我，不僅提供了一個平台，更提供了一個很棒的上課環境，於是乎開啟了我在文山中工校區園藝設計與施工的分享課程。

課程內容從園藝設計簡介開始、分組討論、分組提出案例、各組設計圖面、畫平面圖、立面圖、植栽配置方式介紹、估價以及戶外教學(石材場、田尾植物栽培場、資材場等)等。

請學生們交出一份完整的計劃書，內含案例現況、設計平立面圖、彩色示意圖、估價等，而且每次都要有會議紀錄及上台報告。然而學生都反應壓力太大，他們來上課的初衷，是希望能在壓力不大的過程中，慢慢了解園藝設計與園藝施工的概念，3組學生中有2組完整交出報告。

而我教學的概念是：社區大學應該是要跟一般大學教法類似，必須繳交報告、上台簡報、分組討論並做紀錄。因為會來上課，花2個小時和18周時間的同學，目的應該是學到想學的內容，沒有稍許的壓力，可能不會認真去討論。因此我問那些完成計畫書的同學，感受如何？他們的回答是：「很感動」、「感覺很棒」、「學到很多」和「下期要繼續報名」。

這些回答是我最銘感在心，難以忘懷的話，同時也是讓我最有成就感的話。深入想想，我也要改變某些教學方法，這也許跟我的初衷不同。但如何讓學生在沒有壓力下，學到東西，學到他們想要的內容，用一種教學相長的溝通方式，共同成長，彼此可以在愉悅的氛圍下，一直進步，讓他們可以分析設計與成本，也能欣賞園藝風格和園藝的架構美學。這也是我未來的目標及理想！

公益敬老奉茶活動
《雪梅茶會》

◎ 圖 . 文 / 洪婉瑄
107 年『茶道生活美學』講師

臘月正是寒梅盛開時節，歲次戊戌年季冬，台中市文山社區大學《茶道生活美學》班因緣際會下，雪梅師姐盛情邀約之緣，茶道班師生七人來到彰化縣田中鎮慈濟環保教育站的「巷弄長照站」，進行敬老尊賢《雪梅茶會》正念行茶公益奉茶活動。

這個美好緣起於「雪泥鴻爪原似夢，梅信暗香本天然」茶流法水一期一會。作為一位愛茶人，茶文化工作者婉瑄與雪梅師姐結緣十二年當中有很特別的生命教育、生死哲學歷程，其中藉茶練心、透過生活茶道的媒介體驗施茶、行茶、奉茶、廣結善緣，將所到之處的磨練，成為習茶過程中自我進化，悟性開發與智慧的運用。茶會清淨溫馨氛圍，觀照行茶流儀；因緣殊勝和合，以簡單的心、覺察的心，由衷發出歡喜的心，為當天長照站將近五十位長者及現場老師、志工、師兄姐，恭敬奉上茶品，傳遞《茶道生活美學》所蘊藏之法喜。

《論語．為政篇》子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆」意思是說：學習如果不用心思考感悟事茶之間，自我身心的照應與調適就容易迷惘，但思惟之餘如果不能配合落實體驗實踐所學，容易變成疑惑或預設立場畫地自限。茶人行道結緣諸賢歡喜施茶，同時用心省思當下每一個腳步，在今日學人秉懷行道的心願，讓對於銀髮長者的關懷不只是同理心，感覺對方的痛或苦，能在理解及感同身受後，進一步採取行動改變現況。

茶道班諸位如實恭敬精細專注、任運隨緣，通達所學事茶精神，展現茶席，行茶過程

不忘專注觀照主、客內心的體會與變化，覺察行茶與有緣人相會這一席茶。凡是有意義的事都將累積非常大的功德，通過一杯茶連結人與人之間的關愛，傳達真、善、美，且永遠的傳承下去。愛茶人可以經由分享一壺茶，創造新的社會運動，以茶會溫暖社會，以自己喜歡的方式，即使只是短暫的「快閃泡茶」，重點是初發心及動機由簡單的心，發出喜樂的心，快樂奉茶無限感動皆大歡喜。

福慧茶食組事先備辦豐盛的水果拼盤為茶會助興，相佐冬季溫補糕點及圓圓的美味乳酪球，並且特別準備魯了三天三夜香麻開胃豆干，運以五行用色擺盤，配合三種茶湯選擇，供以暢談茶會盛事盡興難全興致更濃。歲末年終以茶會方式推動社區敬老關懷連結，而這一次茶帖之製作與運用，更是成功的讓雪梅師姐感動久久，她說當親手接到紅紅的茶會邀請卡「茶帖」時就已經療癒許多病苦，一口氣讀了三遍，雖然沒能全部看懂，但還是很開心。

她說沒想到「茶」原來不只是單純的品飲，還能融合藝術創作，納入詩、文、繪畫、篆刻、書法來表達生活美學抒發茶帖墨香，尤其當中由大詩人黃燕同先生主筆為她寫的《雪梅茶會》冠首詩：「雪地飛花一世緣，梅天弄月醉絲弦。茶香先奉老菩薩，會把詩情寄青蓮。」讚嘆黃師姐八十多歲了即使身體微恙依然為弘揚佛法勇猛精進，她常說除了生命之外，還有慧命呀，精進就是慧命的資糧。希望大家多用一點心於緊湊的時間有生之年，從有限的生命經營無限慧命資糧，培福造福滋養慧命，把握時間不空過。

就像茶會中，不管招待什麼人士、被任何人招待，或與什麼人同席，都必須像尊重貴賓般尊敬對方。如此享受茶味清芬芳香，遠勝仙山名酒，飲茶之後，言忘道存，滌盡塵念了去世俗瑣事繫絆。這次敬老尊賢茶會的成功不是一個人可以辦得到的，必須感恩每一位出席的學員，展現最佳學習成果，茶人風範言語行為中規中矩，形成行茶團隊和諧秩序，舉手投足、起心動念如禮如儀如規如矩、優雅璞韵茶道禮儀的意涵與行止最佳代言茶道學人。無限感恩、無盡的祝福。

與生命近距離對談

◎ 文 / 沈岱華
107 年『為土地寫歌』班學員

「黃瑋傑老師的膚質比女生還要好，朱約信老師的雙眼皮漂亮的讓人羨慕.....。」總是習慣挑選前面的座位就座，近距離的凝視與聆聽歌手老師們的分享、演唱與對談，使得每堂課都變成是一場小型歌友會。

在「漫談台灣抗爭歌曲、社會運動歌曲」課堂裡，朱約信老師介紹「抓狂歌」專輯。聽到的當下，在心裡「啊~」了一聲，這可是我曾經天天聽的CD呀！原來我很久以前就接觸過獨立音樂，只是在社會化的過程中遺忘了許多過往，而這些都在課程中一個個再找回來。

記得大學時期的我曾經為了廢除刑法第一百條走上街頭遊行，當時台灣社會仍處於白色恐怖時代，這樣的行為的確需要勇氣。而幾年前，有個女孩因為參加太陽花運動，無法如期參加面試；當下自己心裡出現的念頭，竟是參加這樣活動的人日後會不會不好管理？社會化影響人真是深刻。

幸好沒因為這樣的擔心，拒絕給予那位女孩面試的機會，不然將錯失一位優秀的團隊成員。在一堂堂老師分享的創作理念中，不僅透過音樂認識生活的土地，也透過課程省視自我。

修澤的「那我懂你意思了-獻給總是美麗的你」是邊聽邊思念逝去摯友的歌；瑋傑的「已經恁夜欸」與「拔」是下班車程中用來沉澱心靈的歌；朱約信的「玫瑰」一蕊玫瑰一叢花...毋驚風雨毋驚雪是給自己打氣的歌。因為參加了「為土地寫歌」課程，讓自己開始聆聽不同語言與曲風的歌謠，打開生命新視界，使生命更加豐碩。

感謝台中市文山社區大學願意開設這般獨特性的課程，謝謝靜宜大學台文系黃國超副教授及歌手講師群們願意為理念付出，也慶幸同學們跟我自己願意以行動參加課程。第一期課程漸近尾聲，同學們已經開始期盼第二期開課，跟國超老師推薦歌手名單。不負眾望的「為土地寫歌」課程第二期於108年3月8日開課，熱切期盼星期五晚上的演唱會來臨，也誠摯推薦大家一起來聆聽。

風起的時刻遇見錐麓

◎ 圖 . 文 / 彭惠真
107 年『山林美學』班學員

台中文山社區大學山林美學班的錐麓行一波三折，去年因為颱風臨時取消，而此次在老師及幹部努力下，終於讓我們這些鐵粉能順利成行。

照舊是早晨7點，一輛中巴在世貿集合出發，走新蓋好的蘇花改，要去東澳粉鳥林漁港，砂卡噹步道，錐麓古道。此行，最感謝老師及班幹部的細心籌備，讓我們平安順利圓了錐麓之夢，遇見了錐麓，砂卡噹的美與偉大！

行程的第一天

首抵東澳粉鳥林，是位於烏石鼻的僻靜漁港，獨特隱蔽的地理位置，很有天涯海角之感。因為早期港口有許多野生鴿子，台語的鴿子稱為「粉鳥」，粉鳥林漁港因而得名。粉鳥林漁港雖不大，但漁港前的東澳灣是柔美的礪灘，碧綠青山偎傍湛藍海水，涼爽的海風撲面而來，已是東海岸遊客必訪之處。漁港旁因礁岩地形的奇岩怪石，吸引不少人潮拍攝這秘境。乍看有像韓劇縮小版「太陽的後裔」之感。

今日海邊，雖些陰天，但海風伴著海濤聲，悠閒並肩嘗起台灣鐵路便當，真的很有氣氛。

輕鬆的清水斷崖，同學愛開老師玩笑。

下午三點多，來到砂卡礑(Skadang)步道，從入口處到三間屋全長約4.1公里，倚傍著砂卡礑溪而行。16公里的流路中，形成峻秀的峽谷，清澈的湛藍的溪水，令人感到十分驚艷。步道沿途曾有多個原住民聚落，平緩易行，步道全線亦設置觀景平台，供休息賞景。是日治末期所建，主要是為了發展立霧溪的水力發電。1940年臺灣總督府在太魯閣興建立霧發電廠，在溪畔建水壩，步道最初是為了維修水壩和大水管而建的。原名神秘谷步道，在上游有一個「大同部落」，部落舊名為「砂卡礑」。距步道入口約1.5公里處的五間屋，舊名為「斯維奇」(Swiji)，太魯閣語「斯維奇」是指大型葉片的榕樹。砂卡礑步道走到盡頭的「三間屋」，曾是太魯閣族人的聚落，太魯閣族人稱為「柏拉耀」(Brayaw)，即是「姑婆芋」的意思。網路上雖說步行往返約4小時，但是由於大家的好腳力，快走花了不到2小時即完走，更拍了漂亮的景，意外還有營火蟲點綴已變黑的溪畔，真的不虛此行。

晚上入住天祥青年活動中心，很乾淨也蠻乾爽，四人房四張床，很好的安排，晚餐和隔日的早餐都算可以，一人約1000入住費，旁邊的天主教堂通鋪聽說也不錯，一人320元。活動中心晚餐菜色很多樣，大家都吃的太飽，還有割包喔!

第二天行程重點，就是眾所期待，好不容易排到的錐麓古道。該路線環境特殊，所以有承載量管制措施，假日156人上限(平時上限96人)，一人200元全票。查閱網路上的視野，看來十分驚人！

這裡是太魯閣國家公園境內唯一的史蹟保存區，錐麓古道為合歡越嶺古道殘存遺跡。錐麓與福磯斷崖隔溪對峙，長約1.2公里，高約600公尺，幾乎全由大理岩構成，是太魯閣峽谷最壯麗的景觀。由於地理環境及法令因素，古道修復工作極為艱辛險峻，許多路段已崩毀，安全因素該路線封閉多年。民國93年底完成古道自燕子口 - 巴達崗 - 大斷崖 - 紀念碑(斷崖駐在所舊址)路段修復工作外，原全程共計10.3公里，目前僅開放3.1公里，即錐麓吊橋至斷崖駐在所(東進東出)。

此為早期太魯閣族各部落間聯繫要道，原路徑只有30公分，僅容得下並立的雙腳。1917年日本人強徵原住民壯丁，將小徑拓寬至1.5公尺，以便通行或載運火砲；壯丁們以繩索綑綁腰際，自斷崖頂垂懸而下，以鑿洞埋設炸藥，可見當年開鑿之艱辛危險。因山徑鑿闢於陡峭山壁之中，大理石堅硬及不含水的特性，使得錐麓古道幾乎寸草不生，若不經意向下瞄望，險峻落差之山壁加上立霧溪滾滾溪水，視線在毫無遮掩之下，更能充分感受大斷崖的雄峻峭拔之驚心

動魄，由於地勢不斷隆起，加上立霧溪侵蝕下切作用，切穿了三角錐山東南稜，因大理岩不易崩落，才形成陡峻的斷崖。與錐麓隔溪壁立對峙的是福磯斷崖，是立霧溪切穿三角錐山之稜所形成的，兩斷崖相距僅有20多公尺，這是立霧溪百萬年來精雕細琢的壯觀。斷崖下的公路有一段寬闊的路面，可以讓人們停車駐足賞景。

燕子口核對身分，買完票，橋上入園的美景

出發前拍個大合照－定要的

錐麓橋上俯瞰立霧溪的壯麗

緩坡石階而上，約－公里後才是古道的始點，前面轉彎處-就是巴達岡駐在所。此段綠蔭走起來很舒服。

過此隧道，再來是此古道最精華的路段，右側有觀世音菩薩的雕像。

2.6公里處開始，就是古道最精華處，此時靠右小心慢行。駐足拍照－定要很謹慎，且此段無遮避物，需做好防曬。

3.1終點斷厓駐在所午餐

此行，在老師帶領、班長壓隊之下，全員平安達標。能再次完成難得－見的古道，見識了台灣山林的華麗，感謝天、感謝山林美學這些同好的美好時光。人家說，人生太過短促，不該白白浪費，經過風吹雨打更能增進享樂能力，大小趣事都心存感激。而「船停在碼頭雖是最安全的，但那不是造船的目的；人待在家裏或是最舒服的，但那不是人生的意義。最美好的生活方式，莫過於和一群志同道合的人奔跑在理想的路上！」「回頭，有一路的故事；低頭，有堅定的腳步；抬頭，有清晰的遠方。把握好每次演出，便是對人生最好的珍惜」下回，風對的時刻，我們依舊會展翅翱翔。

(部分資料截取太魯閣國家公園網頁)

自得悠遊之
塔塔加楠溪林道健走有感

◎ 圖 . 文 / 洪耀書
107 年『山林美學』班學員

於107年5月19、20日到玉山國家公園塔塔加及楠溪林道健行，進行課程二天一夜的戶外教學。首站來到玉山國家公園塔塔加遊憩區做義工，協助玉山國家公園管理處施作登山遊憩木棧道止滑條，大家分工合作團結一致，完成主管機關交付的工作達成任務，防止遊客滑倒確保安全。登山不忘做公益，落實山林美學的宗旨精神。接著楠溪林道健走，一趟走來約莫11公里，沿途有豐富的生態，沿路蟲鳴鳥叫聲此起彼落，一路上溫帶的植物豐富，國家公園志工張老師解說介紹。有金毛杜鵑(花為橘紅色)、紅毛杜鵑(花為粉紅色)、莢蒾(花為白色)，還有滿山遍野的毛地黃。

粉紅色，粉紫色、白色等各色美不勝收，點綴了天地間的山林，偶有大自然的冷氣徐徐吹拂，令人心曠神怡之「心涼脾土開」。路途雖遙遠，但沿路有美麗的景物及大自然的協奏曲伴隨，雖覺得有點累，心裡卻是充實的，半路上還巧遇了山羌，雖只是驚鴻一瞥，但已讓人心裡澎湃洶湧，心滿意足了！於此，夫復何求？

感謝文山社大、感謝老師、班長、副班長、祝哥、秀珍及所有參與其中的每一個角色，有您們真好！這次塔塔加及楠溪林道健行讓我深刻體驗了「山林之美」之餘，更感受了「山林美學」的用心與熱情，很愉快充實的度過了兩天的戶外教學。最後，謹以一首詩表達此次戶外教學心得：

梅月吹來香草風
滿山遍野毛地黃
杜鵑松樹莢蒾舞
自得悠遊百慮空

夏夜星空萬里遙
晚風輕送角鴞邀
山林美學同歡樂
鬱悶心情拋九霄

環境保護面面觀

◎ 文 / 王洽溢
107 年『從電影看人生智慧』班學員

綜觀台灣過去30年來的發展，都是在舊經濟的思維下運作。在這個所謂「工廠經濟」的體質下，我們透過自然資源的開採，如：採礦、漁捕.....等去發展經濟的事實，讓我們的土地早已傷痕累累。我想，也許我們可以透過不一樣的方法，讓大家認識「環保」這件事，而其中，結合科技是必然的手段。在這個時代裡，科技是創造新經濟效益的契機。亦即環保帶來的創新經濟，值得對它投以高度無限的期望。

當人類都在用有限的資源，去換取過度奢華的生活和消費時，為什麼不做些讓國際間敬佩的典範呢？從環境、人權、保育等多面向切入，才是關鍵的重要價值抉擇。對於價值觀的選擇及尋找問題的解決方案，可以從徒步、騎腳踏車做起，讓低碳生活的行為與綠色低碳行動，自然而然地融入百姓生活中，由個人做起，就有機會把綠色還給地球。

透過「創意和創業」的研發，把環境問題轉化成為有商業價值的新商業模式、環保經濟，推動的可能性就會大增。環保團體均肩負著「提供教育機會」的核心價值，尤其在民眾大部分都不太能深入瞭解的環境議題上。其中，最難以改變的是「習慣」，因此一旦讓人們覺得，環保是一件在日常生活中，簡單可執行且有成就感的的事情時，那麼就變得有可能了。

例如減塑議題，只有在其中找到經濟價值，減塑禁塑政策才容易成功。談環保議題，若只站在經濟對立面作為，勢必破局無解。台灣豎立環保改念的時機正一步一步流失中，無論是環境或人才。若能選擇具有台灣獨特價值的主題，像是環境議題，便是可把台灣延伸到國際的好題材。

抱持著將每天都當作最後一天在做的無懼、無畏、看到問題就想辦法解決的創業精神是基礎。例如黑面琵鷺是環境保護的神主牌，受到國際環保組織的關注與保護，藉由黑面琵鷺，七股地區的環境保護就可以在國際壓力下獲得支持。

環境意識其實是一個可以不斷內化的過程，社大的成人教育觀念正好與其不謀而合。當沒人願意將焚化爐蓋在自家旁邊，燃燒垃圾又會產生戴奧辛污染，怎麼辦？焚化爐的煙囪高聳礙眼，是當地居民嫌惡的公共設施，趕不走焚化爐，便只能求如何降低它對當地環境的衝擊。方法是我們就去參訪焚化爐，共同討論解決方案，互相交流、自由發表、討論，不斷相互挑戰，突破自己的盲點才會進步。

而在廚餘回收的議題上，因為廚餘中的水分會影響垃圾焚燒的效能，且會產生有毒的戴奧辛，透過廚餘回收，就能顯著減少垃圾中過高的水分。在做的過程中，很多人會開始發現，原來在生活中實踐生態保育，並非難事。其實每一個人都是想要做好人的，如果生活中很容易實踐的舉手之勞，我發現大家都很願意去做。

台灣從早期公害運動到後期生態保育的

倡議過程，人們對於環境運動的接受度有越來越高的趨勢。反問自己，你平常對地球的守護行動做了什麼？你愛地球的行動是什麼？光是教室不用紙杯，至少我們就做到一項綠化行動了。公民意識就是由下而上，慢慢琢磨出來的，雖然過程慢，卻很紮實。當手腳在做這件事，腦袋是不會跟它矛盾的。當腦中不斷強化「這是對的行為」時，手腳就會根據腦袋指令做出相對應的行為，這就是內化過程，也是環境教育的真諦。

透過環境教育產生積極正向的強化作用，為了讓人們更加瞭解一次性塑膠製品對環境帶來的傷害，多鼓勵民眾加入海洋救援行動，在營運和供應鏈中拒用塑膠製品，逐步淘汰塑膠吸管、攪拌棒和免洗餐具。呼籲人們做出簡單的改變，就能阻止海洋被塑膠淹沒。

往往重大體育賽事的每一賽季，都會產生高達75萬個塑膠瓶罐。有鑑於此，更應綠化體育行業，要怎麼做呢？可以透過全球體育賽事平台，來加強體育迷的環保意識，勢在必行的部分不僅僅是潛水員深入海底收集垃圾、慢跑者沿路撿拾寶特瓶廢棄物，運動員、體育愛好者和愈來愈多的體育社群，正逐步聯手對抗毒害海洋的塑膠污染問題，這即是環境教育的展現。

全球體壇不落人後的行動不僅僅於此，6月5日是世界環境保護日。聯合國發起「塑戰速決」（beat plastic pollution）行動倡議，而全球體壇則是配合著積極尋找創新解決方案，商定對抗塑膠污染的相關行動方案。確保垃圾丟到正確的箱子。濕垃圾將送到沼氣或堆肥廠，而乾垃圾將回收再利用。

販售食物的攤商也必須使用由檳榔葉或玉米澱粉製作的餐盤。實施一次性塑膠製品禁用，其中包括禁用塑膠吸管、塑膠攪拌棒、塑膠餐具以及包在這些用品上的一次性塑膠包裝。推行可堆肥的杯子，來減少一次性塑膠瓶罐使用，以杜絕往年賽後，塑膠瓶罐散落滿地的現象。禁止使用塑膠製成、填充氦氣的氣球，同時也鼓勵觀眾帶著自己的杯子，在場地周圍的飲水區加水飲用。一群深海潛水員在海床上收集大量垃圾，藉此行動來提升大眾對塑膠廢棄物危害的認識。

「源頭減量才正確，減塑政策不能退！」呼籲政府面對減塑期程不能有讓步及妥協的空間。一次用的塑膠製品，一直以來都是海洋廢棄物的大宗，台灣廢棄物處理系統，仍有許多有缺失的地方，減少使用可以減少垃圾流散到自然環境的機會。

台灣地狹人稠，近幾年來掩埋場的掩埋容量即將用罄，或是焚化爐因為老舊，導致處理量下降等問題，導致環保署每年需花大量經費處理廢棄物。不論從經濟面或環境面來看，減廢是必然趨勢。每年有1270萬噸的塑膠垃圾流入海洋，對海洋生物造成危害，不論是海龜誤食塑膠袋或是鼻孔插入吸管等事件都時有所聞，在台灣附近捕獲的魚胃裡也開始發現塑膠垃圾，若持續這樣發展，未來的海洋可能都會充滿這些垃圾。

「塑膠對動物的健康危害，最可怕的是塑膠微粒，會吸附很多有機毒物。」減塑是一個手段，倘若現在不做任何防患措施，未來塑膠污染的嚴重性可能會在2050年會由原本311百萬噸變成1124百萬噸；海裡的塑膠重量會大於魚的重量；原油20%會做成塑膠；COP21容許的碳排放目前塑膠製成佔1%，至2050年會佔15%。」因此我們必須改變用完即丟的壞習慣勢在必行。全面禁用一次用塑膠吸管、飲料杯、購物袋、免洗餐具的政策活動，讓我們齊聲呼籲：「別讓我們的方便成為地球的塑便！」

慎終追遠，祖先安在？

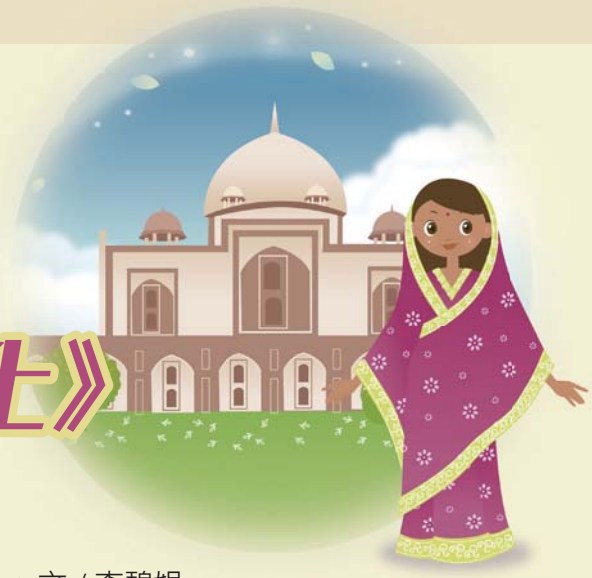
◎ 圖 . 文 / 古瓊華
107 年『中台灣文化資產的年輪』班學員

有記憶以來，未聽聞過父祖、外公講述他們過往事跡、家鄉何處，是大半輩子都在為生計奔波，無暇含飴弄孫與孫輩們話說從前古早時；是生活沉重的眉鎖言寡？兒孫們無從知父祖來自何方與一路走來的點滴，記憶裡家族故事是一大頁的空白，只看到父祖一代開枝、第二代散葉、第三代陌路不相識。公媽不就該是血緣深繫所在、血脈的標記嗎？即使越過千山萬水移民他方，一刻也不能棄不能忘，牢牢謹記落葉要歸根，這是生命安心所在，是一個心安定錨的平靜。

四十多年前，由於外公往生回葬於彰化，這才知曉外公是和美人，自此只要聽到和美二字，即多了一份親切，然從未曾親臨外公的故鄉。這學期黃老師安排了走讀彰化和美阮姓宗祠行程，喚起小學時寄住外公家諸多回憶。由母親口中知，外公是家中長子，受漢學教育，也深諳日語文，新婚即帶著花燭夜甫見到面的妻一起來到臺中城打拼，扛起一家子大小十來口的經濟重擔。先是與城居的日本人建立商品通路，把自家生產黑黑油亮亮的香蕉乾銷往日本，賺得了第一桶金；臺灣光復後轉往化工界發展，產製肥豬素飼料大發利市，於業界頗有“喊水會結凍”的聲勢，日日忙著事業。晚年偌大家業分產予六個兒子，在業界響亮的名號漸沒落下來，寂寞地終老於安養院，無一子女在側。

和美阮姓祠堂外觀素樸，無華麗藻飾地靜靜坐落於馬路邊，當年祠堂初建，想是面對一大片稻禾飄香吧。此刻站在祠堂內，望著一整面掛滿歷來資料紀錄的壁牆上，尋索有否關於外公事蹟。驀然的，啊！在一幅「阮姓宗親會兼阮姓祠堂祭典會創立籌備會沿革」木框內寫著工工整整的毛筆字裡，竟覓得外公名字擔任副主委，可見在當時親族裡亦有其地位。堂上列祖列宗層層依序列的牌位，先祖有知，是感到安慰抑深為喟嘆？不知外公的孩子們，我的舅舅們可曾回來緬懷追思？舅舅們手足早已星散，雖都在同一個城市居，卻斷了聯繫，父祖的奮鬥史不復記存，慎終追遠情懷是否也因之悄然落了幕？

《心經的智慧與印度文化》課程心得



◎ 文 / 李碧娟
107 年『心經的智慧與印度文化』班學員

於參加《心經的智慧與印度文化》課程中，漸漸地瞭解到一個人自己的心境與外界互動的關係，漸漸地能以這樣的理解，卸下長久以來自己許多負荷在心上的巨石意念。因此，最近的心情比較輕鬆，對很多事情也看的比較淡。

整門課的內容非常的豐富，從印度文化開始談起，羅老師介紹了許多我們已知的、未知的有關印度人們的價值觀、行為方式及生活細節，從這樣的基礎來了解這次的閱讀經典《心經》，似乎有了更容易貼近我們日常的機會，而不再只是可能被束之高閣的古老文獻。

課程中老師傳授給我們的心法，除了有佛陀勸導人們「掃心地」、「放下屠刀，立地成佛」、「法隨法行」，最重要的是對五蘊皆空的認識：觀色如聚沫、受如水上泡、想如春時焰、眾行如芭蕉、諸識法如幻。

每個人都擁有的五蘊，正是煩、憂、苦、惱的來源。在此次課程裡，因為學習到「離」的步驟，感受到很困難。因為多數人都是習氣厚重，當然也包括我；正因如此得反覆地練習，再練習，才能不被這些如夢似幻、泡沫般的表相所迷茫、目眩神迷。

困境始終在自己—這是我這次最深的體認！過不去，執著於外在的色、利，困惑於內在的感受、意識的皆是這顆自己的心/認知，然而要這顆心能突破包圍四周的貪、嗔、痴、慢、疑，最先必須有對此的基本認識。去明白我們只是生命的園丁，清楚一切事物都有其因緣，知道看到的不一定是真相—光是這樣的理解都要再三地跟自己溝通，然後，才擁有了理解，才有可能再進一步到自我覺醒—自我覺醒是人離苦得樂的關鍵起始點。

我們總以為自覺很難，但老師教導我們其實可從日常生活中慢慢地學習起，從感受一個小動作開始，從改變自己開始。於是，我每天練習察覺自己在刷牙時，心與牙齒受刷的感受；每天睡前，也會靜坐二到五分鐘，聽聽腦子裡在說些什麼。工作時，提醒自己讓前進的腳步能及時剎車，能停下來去觀察自己的說話習慣、做事的習慣，更要常常想起別人的真善美，更要懂得放手、放下。生命中的種種發生變成每天都能拾獲一點的喜悅，心就跟著輕鬆，本來苦惱的困難，也能正視它去處理。

目前個人並無法進行禪修，但光體會上述的理解就足以讓人輕鬆不少，練習相信因果，隨順因緣，不要驟下判斷，善解眾人，我相信，即使身在人間，也總有一天，能真正達到內心的自然與清淨。

安住、沉澱、修行再出發

◎ 文 / 平安
107 年『心經的智慧與印度文化』班學員

2015年是上完老師的「心經的智慧與印度文化」課程的那一年，也是我的人生終究轉了一個大彎、回到獨自一個人過著形單影隻生活的一年。

以為只要努力的做到老師所說的「善待苦，苦就會滋養，回到清淨心，一切就會沒事。」總是以為努力的做到不追憶過去，來面對無常的時候就可以「接受它、面對它、處理它、放下它。」也很努力期許自己做到斷、捨、離的境界，假裝忘記，但在一個人獨處時，心中還是流盪著孤獨。

於是乎，2017年回來上老師的「正向心理：淡定、陽光、幸福感」課程，在上課的同時才又讓我擁有正向能量，也透過每天練習轉轉念、呼吸，才能真正達到完美的做好每一件事情。

經過不斷在自己身邊發生無常的這三年，我利用工作之餘花了大量的時間做許多的旅行功課，先後去了南非、捷克、匈牙利、澳洲、土耳其、中國四川，幾天後又將飛到西班牙、葡萄牙。

當我站在非洲大陸最南端的南非開普敦好望角的燈塔眺望印度洋、大西洋兩洋交界時，內心感受到的震撼好不真實；當我站在金色之塔歐洲大陸的中心，醉心讚嘆曾經是神聖羅馬帝國兼波希米亞王國的首都布拉格的美麗；當站在曾經被蒙古人摧毀，後來成為奧匈帝國跨越在藍色多瑙河上的雙聯市布達佩斯，看著藍色多瑙河潺潺流經面前，不由自主感到內心被洗滌般的寧靜；當我站在澳洲雪梨塔看著浩瀚壯觀的夜景時，驚嘆世界宇宙之浩瀚，而想著我是誰?

站在曾經是拜占庭帝國土耳其，希臘神話中特洛伊古城的木馬時，似乎將自己拉到一個時空錯亂的空間而感到迷惑、當站在漢中古蹟造就劉邦打敗項羽，統一天下基地的點將台，一個運籌帷幄的將士今何在？

孤單生活的這三年來，我持續用不斷的旅行來豐富我的人生，但當旅行結束後，應該安住的內心總是不斷的升起各種不安、憂

慮甚至想到解脫自己的念頭，六道輪迴經常不斷的在內心深處上演阿修羅道(煩躁、仇恨和為什麼是我)、地獄道(無論做任何事情，都處處礙著，身心痛苦不堪)，經常不斷的自責活在過去的痛苦，追憶過往吃、喝、玩、樂的職場工作和幸福快樂的時光。

同時上演的是痛是內心深刻的感受，自己一定是哪裡做錯了？所以即將步入耳順年紀的我，竟然沒有一個耀人的工作和一個完美的婚姻，總時時刻刻認為我的人生好像交出了一張沒有寫出任何答案的白卷而感到痛苦萬分！漸漸驚覺開朗的自己在上班職場不喜歡面對人群、想將自己變成一個隱形人；放假的時候不再喜歡呼朋引伴聊天吃飯、戶外踏青，經常將自己獨處於自己的生活空間放空發呆，原來貪、瞋、病、慢、疑，自己的習氣越來越嚴重。『修不淨觀斷貪欲，修慈心斷嗔癡，修無常想斷我慢，修安那班那念斷覺想』，自己就彷彿那些比丘修不淨觀，而常有極端負面的念頭想去仿效。

而第二次上這門課程的四個半月中，有好幾次因為身心太過疲憊不想來上課。現在的我慶幸自己仍咬牙參加，沒有缺課，因為每次上課時就是一次面對：還原自己、回到本心，即便是看佛陀的開示的影片，或是老師一句話的感動和靜坐呼吸練習，都是支撐我一個星期繼續過生活的動力。

突然之間，對於觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄，有了另一層的體悟，「觀色如聚沫、受如水上泡、想如春時焰、諸行如芭蕉、諸識法如幻」，明白「觀色如聚沫」，所有的物質色相、山珍海味總有一天都是會離開的；了解「受如水上泡」，樂受不放逸、苦處不增憂、樂受兩具捨、不順亦不違，所有的身受、心受不就是自己在受嗎？因此要安住呼吸，安住正念，原來這就是受離啊。

懂得「想時春如焰」的想蘊，在諸相非相的影片中發現眼裡看到，並非所看的，世間(別人)是我們的投射與想像，世間(別人)不在外面，世間(別人)在心裏面，是啊，這就是離境、離相、境滅、相滅、欲滅的道理。

明白「諸行如芭蕉」，就像解剝芭蕉，最後看到的是一無所有，是啊，所以要觀無常、苦、無我、放鬆、放慢，減少囤積身、口、意的行蘊；理解「諸識法如幻」就像電影少年PI中的一切竟是魔術師的戲法，就像老師在上課時分享吉兒泰勒的影片你腦內的兩個世界，是啊，我們都希望改變世界、他人的態度，但是要改變的是自己才是。

學習覺察身與心的不流動，明白了生命的問題都是來自收縮不良、膨脹不良。人多多少少都有強迫性、精神官能症，就像雜念不停的產生。對待它，沒有排斥，只有放鬆的接受，配合呼吸不斷的體驗，直到收縮、膨脹完全沒有要和不要。

努力讓自己學習周利槃特的掃塵除垢，不是掃外面的塵埃，而是掃掉內心的塵垢，過去的我，過去的眾生養成過去的因，現在的我，過去的習氣的養成要接受要體會，不要鞭打自己、批判自己、接受過去的我。

看到時抓取時就是痛苦的來源，若能不抓取，看到任何自身存在的一切都是空的。課程雖然已經結束，我讓自己持續學習阿難不斷的覺察，不再因無明而陷入十二緣起的苦惱，當念頭來的時候希望自己會放慢，練習還原，不斷的還原，回到本心。告訴自己：不間斷的親近善知識，聽聞正法、如理作意、次次法向，找到最省力的生活方式持續不斷的修行，不斷的沉澱、學習，從2019的這一年再出發!

茶與詩詞之文化盛宴：梅園茶會紀實

◎ 圖 . 文 / 林佳珮
107 年『茶道生活美學』班學員

文山社區大學一〇七年度的《茶道生活美學》秋季班，在歲末最終堂課程，也就是十二月二十六日時，在洪照君老師及茶道班師資群的帶領下，我們全班歡喜出遊啦！

前往南投縣國姓鄉，尋訪幽姿神韻的梅花園區，並在享用完豐盛中膳後，在戶外擺設茶席。在國人的生活裡，飲茶文化是一直根植於心中的，也進而演化出豐富多彩的飲茶對話。老師期許我們學習茶道生活美學，飲下的那杯茶不只是色香味俱全的茶湯而已；而是「品」一杯具有文化美感的心靈茶湯。

中國歷代詠茶詩詞數量豐富題材廣泛，千百年來先人為我們留下的茶詩、茶詞不下數千首，大多表現以茶會友、抒懷寄興或相互唱和的茶景，詠茶詩是中國文學寶庫的奇葩，同時反映出自古以來文人生活對茶的喜愛，及茶道在人們生活美學中的地位。

唐代詩人盧仝，號玉川子，好茶成癖、詩風浪漫，他的「七碗茶詩」膾炙人口，正確詩名《走筆謝孟諫議寄新茶》傳唱千年而不衰，詩中對於茶的功效和詩人對品茗的審美愉悅表現得淋漓盡致，因此詩被世人尊稱為「茶仙」。盧仝的「七碗茶歌」在日本被廣為傳頌，且演變為「喉吻潤、破孤悶、搜枯腸、發輕汗、肌骨清、通仙靈、清風生」的日本茶道，日本人對其推崇備至，還常常將之與「茶聖」陸羽相提並論，可見對盧仝之推崇備至。

此次璞韵茶道之《梅園茶會》特別邀請到梅川文化學會蒞臨指導共襄盛舉，特別感謝林生源理事長率詩詞前輩們蒞臨吟詩品茗，很開心大家能一起為發揚茶道生活美學，及傳統詩詞雅樂藝術，共同在梅園茶會中展現茶道與河洛漢語聲韻之美。

藉此茶會活動聯誼茶人、詩友情誼，期待以此涵養大眾藝文氣息，共創茶道、音樂、文學、詩歌生活美學，成為台灣新社會文化主流。林理事長過去是老師，也是補習班的名師，學生有二千多人。而理事長也果然是位好老師，在活動中貼心為茶會每一位貴賓準備書面文字，讓不是很熟悉河洛漢語的與會者也可以參閱書面文字，學習起來輕鬆有趣，共同欣賞詩詞之美。

古人言：「詩者，思也」。中國是詩的民族，早期的《詩經》就是最早的詩歌總集，乃至漢魏六朝古詩、唐詩、宋詞、元曲，生活中離不開「詩」的範疇，詩也是人類思想與情感的結晶。

孔子說：「不學詩，無以言」。吟在口中，稱之詩吟；譜成旋律，名為詩歌。由此可知，學詩不僅能美化我們的語言，也能同時豐富我們的言語內涵，使得語言更具有藝術美感與情感深度。課程藉由茶會結合詩詞吟唱培養學員對於茶詩的研學興趣，置身其中看著茶人、詩友真誠交流，流露「溫柔敦厚」的互動，讓我非常感動。最後，我誠摯祈願社會能因茶與詩的播揚，而使大家的生活均能夠達到更為美好的良善境域！

青娥遞舞、紫筍齊嘗之幸福深度

◎ 文 / 邱文婉
107 年『茶道生活美學』班學員

嘉義縣梅山鄉瑞里是我的家鄉。

出生於農家子弟的我，從小就在圍繞茶樹的環境下成長，所以對茶有很深的情感。

進入文山社區大學修習茶道課，一開始的緣由是因茶認識了春鶯姐和宛芝姐，而於此因緣之下，雙姝引領我和沛綾來到課堂，內心很感謝。

修習茶道的過程中，因為接觸婉瑄老師，讓我學習到很多面向：包含茶葉的種類、泡茶的儀軌、茶帖以及茶在中國歷史上的演變等。原來歷朝歷代至今，茶道文化均有所不同。老師在每回上課時，都會特別準備一首茶詩來增進我們的心靈，隨後也辦了幾場戶外的茶會讓大家去體驗。

我因為接觸文山社大的這門課程，認識了老師和同學們，覺得既開心又感動。

能和對茶有興趣的人一起喝茶，一起了解茶的深度，真是幸福啊。以下整理自己的筆記跟大家分享。

壹、何謂高山茶？

一般指種植在海拔1000公尺以上的茶葉，海拔越高高山茶茶味越重，通常以半球型烏龍茶為主要的品種。高山出好茶，由於生態環境適宜茶樹生長，如雨量充沛、光照適中、土壤肥沃、植被繁茂。因此，造就高山茶芽葉肥壯，顏色蜜綠鮮黃，茸毛多，茶葉條索緊結，白毫顯露，香氣濃郁，滋味醇爽耐沖泡。

台灣高山烏龍茶由凍頂山興起，近年來從嘉義縣梅山鄉茶區開始往高海拔擴展，山光與茶香互映。高山氣候涼冷，日夜溫差大，致茶芽含兒茶素類等苦澀成分降低，而茶氨酸及可溶氮等甘味提高。色澤翠綠鮮活，滋味甘醇柔軟。

香氣淡雅帶活性，葉肉厚，芽葉柔軟耐沖泡。

貳、如何於事茶時將心境調適？鬆、靜、柔

鬆為自然流暢行雲流水；靜為心平氣和一心專注；柔為說話聲音走路注水。

叁、何為事茶程序與精神？

一、備茶展席：隨時備妥，動靜有序；二、調息靜心：主客行禮，溫壺、溫盅、溫杯；三、注水溫潤：提壺靜沸，注水不急不緩；四、靜候觀心：平穩調息靜心出湯；五、出湯分茶：專注細膩，至第二道皆是好茶；六、靜心品茶：端茶杯托，賞色、聞香、品茗；七、茶食交心：茶食供應，暖胃交心；八、對話賞壺：欣賞葉底，清壺賞壺主客互動。

肆、茶席茶具置放流程為何？

潔方：席方離桌緣一食指的距離，以下分十步驟說明：第一步驟、壺及壺承定位；第二步驟、茶盞：由內而外，先右再左；第三步驟、杯托：在壺的左下方45度；第四步驟、勻杯：於壺的右上30度；第五步驟、茶倉：於杯托的左上45度；第六步驟、蓋置：置壺承右下方45度；第七步驟、茶巾：置蓋置右側；第八步驟、Ⅰ則置、Ⅱ茶則、Ⅲ茶撥；第九步驟、水盂：依整體比例平衡調整；第十步驟、前景（盆栽）茶花器，乃至最後定位，流程結束。

伍、高山烏龍茶沏茶步驟有五，前提是擇器：選擇傳熱散熱快、高身胎薄開口大出水順的瓷茶具或朱泥壺，最能將高揚香氣表現出來。

五步驟分別為：第一步驟、溫壺：將茶壺、茶盅及茶杯注入沸水，讓茶具提溫；第二步驟、置茶：置茶量約為茶具身高的1/6量，酌量增減；第三步驟、注水：倒入約100°C的熱水，約5秒後將水倒掉，第一沖為溫潤泡，第二泡後才開始飲用；第四步驟、候湯：第一泡、第二泡注入熱開水等待約50秒。第三泡以後每泡茶等待時間各增加15秒，大約可沖泡4至5次；第五步驟、出湯：沖泡高山烏龍茶時每道茶的出湯需完整，方能避免澀味或影響後續茶湯之甘醇表現，每沖之間壺蓋掀開避免影響高揚之香氣。

陸、茶境：高山烏龍茶香氣芬芳優雅、茶湯軟滑、回味悠遠，品味茶湯在口腔蕩漾出清新爽朗的高山清甜氣氛，猶如置身群山幽谷的忘憂感受。

附錄 北宋歐陽修之【雙井茶】詩

西江水清江石老，石上生茶如鳳爪。
窮臘不寒春氣昌，雙井茅生先百草。
白毛囊以紅碧紗，十斤茶養一兩芽。
長安富貴五侯家，一啜尤須三日夸。
寶雲日注非不精，爭新棄舊世人情。
豈知君子有常德，至寶不隨時變易。
君不見建溪龍鳳團，不改舊時香味色。

茶道·撒豆·惠方卷
-日本文化精緻體驗之旅

◎ 圖 . 文 / 夏客
107 年『生活日語進階』班學員

甫過完元旦連假，接連著在日語課吃了尾牙，而接續的課程則是體驗日本茶道及節分習俗的課程，讓我對於課程滿懷期待與感激。

茶道(さとう·sado)，讓人會聯想的感受是，繁瑣的步驟與令人敬佩的茶道精神，秉著「一期一會（I chigo i chie）」，即一生僅一次的機緣，因此茶道主人會精心裝飾招待客人的茶室，從花卉至茶具等，皆能感受到主人家的誠意，而成就這一種日本傳統藝術。

春美さん學員左手托茶碗，右手輕扶碗身，體驗茶道

在茶會上用的茶爲「抹茶」，亦即粉狀綠茶，各家茶行均有其特色，口味自然是個人喜好。泡茶過程中需要的兩個主角為茶碗及茶筅，除此之外，還有一點很重要：一隻勇健的手，因為必須高速持水平畫M或W將茶刷至起泡。看到這裡，別以為很簡單，不是每個人都能一刷就成功的喔！

而當茶泡達到綿密狀態，即可收尾，此時茶筅不可隨意抽離，先在茶碗中心繞圈，然後垂直抽離茶筅。客人以雙手接過茶碗，左手托著茶碗，右手輕扶碗身，優雅地將圖樣轉向外轉兩圈半，分三口將抹茶喝光，最後一口記得像吃拉麵一樣，唰唰地將茶吮盡，以示對主人家的禮貌與誠摯感謝，同時也代表著好喝。這些步驟和體驗，課堂上的同學們聽從指導，一一完成，過程中不時有著歡笑與佩服的讚美聲。

2月3日是日本人非常重視的習俗「節分」(せつぶん·se tsu bunn)，意思是「季節的分界」，說白話一些即是季節更換的那一天，亦指立春的前一天。老師在吃惠方卷之前，先讓學員們觀賞影片，讓我們了解習俗的意義。

大家齊朝著 2019 年吉方吃惠方卷

是否曾在日劇或日本動漫中看到撒豆子，喊著「鬼は外、福は内(おにはそと、ふくはうち,o ni wa so to、fu ku wa u chi)」呢？此處提到的豆子稱之為「福豆」，實際上大多是炒過的黃豆。習俗裡是先把福豆放在方形的小木盒中，依據自己的虛歲年齡，吃幾顆豆子，並把福豆撒向屋外的惡鬼以獲得一年的安康。由於聽聞福豆並非很美味，現代也為了方便，所以在日本有販賣小包裝的福豆，整包撒易於整理跟食用！因為在臺中找不到炒過的黃豆，因此老師省略了這項習俗，如果大家以後在節分時間去日本遊玩，不妨可以試試喔！

傍晚撒完豆子後，晚上即接著吃惠方卷。在日本，惠方卷是從便利商店到超市賣場都會販售的。惠方卷包著7種不同的食材，代表「七福神」。隨著個人喜好不同，販售的口味也很多種多樣，甚至出現蛋糕卷可選擇，有趣的是吃惠方卷的時候，朝著惠方(即吉方，今年是東北東)安靜地一邊想著願望一口吃下才是，否則福分會從嘴巴溜走喔！

特別請了菜市場的壽司店製作專屬我們的「惠方卷」，老闆娘說：如果包7種食材，大家應該會噎到，因此折衷包了5種餡料：小黃瓜、蟹肉棒、肉鬆、火腿、玉子燒。這份特製惠方卷直徑約5公分，大抵是一般人嘴巴能塞進去的極限了，大家為了要把直徑5公分的特製惠方卷吃掉，靜默的享用外，有些人一邊吃一邊憋著笑，著實是個有趣的體驗。

在課程結束的最後一天，我們提早了一個月一起體驗日本節分慶新年。感謝文山社區大學和老師能夠讓我們一邊快樂的學習語言，一邊探索日本的當地文化，非常期待下次的課程新體驗啊！

我與我的夏美老師

◎ 圖 . 文 / めい
107 年『生活日語進階』班學員

日本，是一個無論在文化、服務、環境及各風景區都很令人嚮往和學習的國家。

參加文山社區大學開設的日文班已有幾個學期了，每次日本節慶來臨，親切的夏美老師總會帶給大家不一樣的驚喜。今年秋季班結束之前，可愛熱情的夏美老師帶領大家嘗試日本抹茶及吃惠方卷的體驗。

大家一邊默念著新年新希望一邊吃著惠方卷

めいさん體驗茶道中的刷茶

茶道是日本傳統文化當中的重要項目。其中，一期一會(いちごいちえ)正是日本茶道中很重要的一個精神，就是要將每一碗茶，當作是今生唯一也是最後的一碗茶：茶會主人懷抱著為客人著想的心，謹慎地刷著一杯茶，而客人懷抱著感激的心，細細地品嘗著這杯茶。

夏美老師對我們簡要的解說著茶道以及延伸的禮儀，從刷茶工具的介紹到刷茶力道、方向、速度的拿捏，還有喝茶應有的優雅儀態和順序，而這些說明都在在地顯示出日本人對茶道文化的重視與用心。通過這樣的體驗，讓我了解到雖然看似一切緩慢、程序繁瑣，其實處處都在告訴我們做人處事需為對方著想的心。

而日本吃惠方卷的習俗說明及吃惠方卷壽司的體驗，真的也是新奇又開心的回憶。

日本「節分」的意思是「分隔季節」。日本節分的日子落在2月3日，也即是說，節分的隔一天就是春天的開始。為了迎接新春好運氣，大家會朝著吉方吃惠方卷。惠方卷，是用海苔包起醋飯、蔬菜和雞蛋等七樣代表好兆頭的食材一起享用的料理。為了不要讓緣分或福氣斷掉，惠方卷不會切成小塊，而是1個人享用1整條。重要的是要面向被稱為「惠方」，也就是該年度掌管福德的神明方位來享用。至於吉方在何處呢？因為是大節日，馬路上到處都會提醒吉方在何處，一定會被路上店家、廣告、宣傳單提醒節分要去買個惠方卷壽司來吃，一起擁有幸福呦！

最後，想謝謝文山社區大學提供了一個良好的學習環境讓我們都能夠開心的學習，更感謝親切又用心的夏美老師，讓大家學習日文的動力一直持續至今，更期待今年能再有一次的日本戶外教學之旅！

聆聽花開的聲音
—擁抱傳統纏花之美

◎ 圖 . 文 / 林麗音
107 年『纏花藝飾創作』班學員

「纏花」這項傳統手藝，對於我而言，一開始是完全沒聽過也無頭緒的名詞，身邊周遭知道的人更是微乎其微。若不是文山社區大學讓吳慧儀老師來設攤招生，說不定我這輩子就無法巧遇這美麗的傳統手藝。

纏花與春仔花相類似，是一項歷史悠久的傳統民間藝術，多半運用於婚嫁禮俗上。婚禮上，因配戴的春仔花樣式不同而代表身份的差異。早期客家婦女出嫁都備有各式的纏花飾品作為嫁妝，用於裝飾客廳、新房、床楣等，但隨著時代的進步，現代已很少看到純手工製作的纏花，所以在展攤看到吳老師展示的作品時，我稍微多停留了一下腳步，因為我發現這是我從未看過的手藝，開始了我的好奇心。盯著吳老師的體驗教學，發現它的材料很簡單，鐵絲、厚紙板和QQ線(裁縫用的縫邊線)，藉由線的纏繞將鐵絲與厚紙板結合起來，纏繞完後塑型，就作出了兩片色彩鮮明的葉片小吊飾。

當下讓我立馬決定報名這堂課程，最大用

春仔花作品

我的作品─風鈴花

意在於，傳統手藝不可讓它失傳，一定要將它保留傳承下來。這是我可兼顧工作及傳承傳統手藝的最佳選擇。不過也真的很擔心，因製作纏花小作品就已經很費時，深怕報名的人不多會流課。之後當得知課程成班後，非常喜悅，內心更加感謝文山社區大學在不惜虧本的情況下，也讓這門課順利開課的用心。

學習的過程中，了解到春仔花除了可用於婚嫁上，更可製作出許多實用的作品，像是胸針、髮叉、擺飾...等。同學們彼此會將自己的作品拿出來互相觀摩交換心得，吳老師也無私的將其所學傳授給我們，雖然我們只是初學者，但我們這些學生每個人的腦海裡都有自我作品的設計藍圖。其實，過程中發生我設計出的紅蘿蔔被大家誤認是鳳梨，我也不氣餒，暗自告訴自己：當我手藝更精進時，一定要作出讓大家一看就知道我所要表達的物件名稱。

除了課堂上的學習外，本班也舉辦了鹿港的藝術村之旅，尋訪這傳統古鎮帶給我們不一樣纏花的靈感火花。造訪呂老師在藝術村的纏花個人工作室是我們這項行程的重中之重。個人工作室的所有作品，讓我們這些初學者只能把嘴巴張的大大的，也讓我們了解到纏花的無限潛能，益發的讓我更加的下定決心，要將其手藝學到精，絕不可半途而廢。這傳統手藝不可失傳，定要將這美的東西流傳下來。

在歷經春季與秋季班之後的成果展，正是同學可將其嘔心瀝血作品展出的最佳時機。兩張長桌擺的滿滿的，經過的人都會特別佇足欣賞，而體驗教學時，連外國人都被其深深吸引。內心深深感謝文山社區大學舉辦這一年一度的成果展嘉年華，藉此讓更多的學員，不管是來自哪個國度，都能了解到傳統手藝纏花之美，讓纏花世世代代流傳下去。

107 年成果展體驗教學盛況

鹿港纏花之旅

107 年度成果展

纏繞片片情
－幸福的學習生活

◎ 圖 . 文 / 林雪珍
107 年『纏花藝飾創作』班學員

傳遞祝福的纏花藝術就是我們俗稱的春仔花。我們大手牽小手，傳承於阿嬤的春仔花-纏花班，在歷經兩期的學習與努力，終於開花結果有了豐碩的成果。很開心我參加的纏花班課程在文山社大的社團成果展中脫穎而出，榮獲靜態組優秀前3名。

幸福的成果展，更大大的表現了幸福的纏花祝福。

記得與春仔花第一次的接觸是在一場慈善義賣中，義賣品中華麗閃亮的春仔花吸引了我的目光，讓我每每都驚嘆好美啊！一縷縷的細絲線、一圈一圈的纏工，令人瞪目結舌！讓我看了好想擁有，也好想學喔！

於是緣份就從相見的那一剎那開始。天生喜愛手作的我，就這麼巧地看到文山社區大學開設了這門課，讓我心想：「創始班耶，也

12 支重要的春仔花傳承學習

第一期戶外成果展合影

太幸運！」。承蒙大家的厚愛，也很幸福的當上了班長。一年的學習，領悟到好老師帶領你上天堂，熱情、體貼又善良的好同學讓人捨不得翹課，我們一同在文山社大裡共譜幸福的樂章，讓上課變成了件開心的事。

課程是在中山國中開課，每星期二晚上7點開始，每次上課會遇到一位熱心的簽名大哥，讓我體悟文山社大中山國中最大的特色─親切的問候，很有台灣味，感覺很好，我很喜歡!

鹿港戶外教學:藝術村拜訪名師

鹿港老師工作室參觀教學 (第二期的戶外教學)

鹿港戶外教學同學開心合影

我們的老師─陳惠美老師，師承北部、宜蘭，我們很榮幸當了陳老師的徒孫群，可以傳承這麼好的傳統工藝；另外，我們的另一位老師─吳慧儀老師，她是一位很年輕、有氣質的美女老師，溫柔又漂亮是我對她的印象，因才施教是她的教學方針。也由於有新、舊同學的差異，老師還用心地運用2種教學，新同學不用擔心跟不上學長姐們的腳步，升格學長姐的我們跟著老師的進度步步成長。這些功勞都歸功於我們有很會教、很棒的好老師喔！

「看似簡單，卻是大不容易」，是我初學時的感受寫照。原以為纏花很簡單，心想不就是線纏纏繞繞、黏一黏即可，但實際上是「滑線滑線再滑線...」，這真是我學習中很大的挫折！還好一路上，有同學們熱心地彼此交流與分享各自的經驗，很快地，失敗不是問題，很多的挫折紛紛迎刃而解。這是團課中最大的優點，有老師真好，但有熱心的

同學們更是讓我進步的推手。

「當初我的老師怎麼教我，我就怎麼教導你們。」

這是老師常常掛在嘴邊的一句話。對於這個即將失傳的技藝，老師默默保留的理念，是很重要也辛苦的傳承。當時間的洪流來潮，大紅喜慶的春仔花被量產的塑膠花取代。但阿嬤的春仔花代表以往新嫁娘纏給夫家的嫁妝—幸福的手作纏花，這些纏出片片情的祝福，是塑膠花怎麼都無法取代的。最後，想跟大家分享的是，文山社大纏花藝術課程的美，讓我很開心、很幸福的學習喔。

107.12.30 成果展獲獎

成果展後老師同學們合影留念

成果展展示一小角

傳統工藝之美麗纏花

◎ 圖 . 文 / 林莉榛
107 年『纏花藝飾創作』班學員

2018年9月開始，我開始接觸了一項美麗的台灣傳統工藝─「纏花」。

起初會知道「纏花」這項工藝，是因為籌備結婚時發現傳統的禮俗盒裡都會有紅色的塑膠花。進一步在新娘之間的交流分享中，曾經看到了一位熱愛傳統習俗的新娘分享了「春仔花」。查了資料後發現，此為古時候新娘自己纏給媽媽、婆婆以示吉祥與祝福的意味。婚期將至的我也想要自己纏來送媽媽，上網找了不少關於纏花的課程，終於在文山社區大學找到吳慧儀老師的纏花課。

上課時發現有一半的同學是上學期跟著老師學習的好手，大家的作品都好美。第一堂課老師讓我們體驗纏花的纏繞技巧，做了個簡單的小吊飾(附圖1)，也開啟了我學習的熱情。萬事起頭難，凡事都要從基本功練起！第二堂課，老師教我們剪半圓形的紙，課後蒐集了大大小小的餅乾、零食的外包裝紙盒，每天上班前、下班後都在練習，剪了一個禮拜還是抓不太到感覺，紙片忽大忽小，但慢慢的漸入佳境，隨著時間的推移及纏線練習的開始，剪紙也相對穩定一點了，至少能判斷什麼樣的弧度在纏線時必定會失敗。

在報名之後，家人曾經對我問說：「這應該要很有耐心吧？」當時自己也覺得我應該又是三分鐘熱度，纏一纏就會不想學了，殊不知這一纏也被我纏上了一個學期。不只鍛鍊了心性，也做了一些自己也很喜歡的作品(附圖2、3)。

在學期中，老師有邀請我們一起到他鹿港的工作室參訪，也到鹿港藝術村走訪觀摩「鹿城春花纏藝」呂老師一家人精湛的纏花作品。栩栩如生的藍鵲讓人最印象深刻，當天參訪完，我深深覺得纏花這項手工藝實在太有趣了。可以透過發想，加上運用纏花技巧衍生出這麼多的作品，實在太值得學習了。

我非常喜歡纏花這種用簡單的紙片、鐵絲還有線就能製作出精緻作品的手工藝。也很期許自己能從同學、老師的作品中吸取靈感與當中的美妙，讓自己的作品可以越來越進步、想法越來越靈活，感謝文山社區大學提供這麼好的學習平台，也非常謝謝慧儀老師的教導。

附圖1

附圖2

附圖3

以愛包容的故事
-我們與讀書會

◎ 紀錄與統整：Rong、小金老師
107 年『生活中的人權』班學員、授課教師

前言：這份課程分組報告的小組閱讀成果，由第二組成員和小金老師共同討論、分工、製作完成，是一份課堂共學的紀錄。內容由團體分享與小金老師的叮嚀兩部分組成，團體分享的部分是由Rong做書面統整。

一、團體分享

(一) 第二組同學之團體分享報告

報告日期：2018.11.24(六)

報告繪本：【我不敢說 我怕被罵】
(Een Buik Vol Geheimen；荷蘭文之意：裝滿秘密的肚子)

組別成員：以萱(組長)、阿江、愛真、清森、Rong

(二) 讀書筆記

第二組組別所負責報告的書籍是描寫一位女孩不敢說實話或是不想說實話所發生的事。為荷蘭繪本，原文為荷蘭文，意思為裝滿祕密的肚子。一個關於孩子因為害怕被罵，把所有事情都憋在肚子。最後，父母以愛包容的故事。

其實說實話在現代人生活中是一項非常重要的事。作者用很輕鬆但詼諧語言描寫一位女孩不說實話的情形，並以小孩的觀點來敘述故事的發展，文字容易了解，使我們知道說實話的重要性。

開始這位小女孩茉伊拉覺得「有個小秘密也不錯」，並且「我想它們在肚子裡很安

全」。但是隨著秘密越來越多，就覺得肚子癢癢的，也不想吃東西，導致肚子隱隱作痛。在爸媽貼心又溫柔的問候下，茉伊拉說出了秘密，而後肚疼也瞬間消失，又吃了自懂事以來最棒的點心。

書中的內容淺顯易懂、詼諧幽默、段落分明並且佐以插畫使小朋友讀起來頗有親切感，插畫明亮，表現出從容和揮灑自如的態度，好像一位藝術大師在說故事，使閱讀者很容易明白書本所蘊含的意思。

(三) 真人圖書館之我們這一班：以萱為主持人；閱讀時間，由清森、Rong用雙相聲的方式導讀

(四) 讀書筆記Q&A：以萱、阿江與Rong心得文字分享

【以萱】一個不說實話小女孩的故事，可以表現出說實話的重要性，通常說實話的結果，是可以和大人或其他人有明快處理的效果。記得小時候，老師教我們要說實話，但是長大後我們說實話就要面臨很多種情況，例如虛以委蛇、口蜜腹劍、投鼠忌器、首鼠兩端、虛以實之、實以虛之，以及陽奉陰違，或兩舌，或不動如山，或造謠生事等情況，這時候讀者又要反省是說實話還是比實力，甚至比在起跑點上等問題。

【阿江】閱讀童書，讓人有返老還童的感覺。直觀上讓我想到《荀子·解蔽篇》中的「虛壹而靜」。虛就是謙虛，即佛家講的空，也可看做是物理上的真空，虛則不藏，心才能流動，才可以接受新的事物，空才能容納萬物。

我們常常說放空，就是說心先放空了之後才能接納新的知識；虛也就是對人對事不預設立場，就是老師上課時說的「框框」，不先做價值判斷，心中無偏見，才能客觀看待以及虛心處理事情。而壹即專一，靜即平靜或安靜。茉伊拉因為說出了秘密，才不會被秘密給矇蔽而佔據空間，心中才能虛空，才能吃得下好吃的東西，內心才能專一不浮動而得到寧靜。

《老子·十六章》中也有「致虛極，守靜篤」的說法。虛極也就是放空至極致，除去內心概念化的成見，才得讓萬事萬物流動而多采多姿，滿了就不能產生流動。篤是真的意思，靜篤就是回歸本來的真。

【Rong】孩童擔心被罵而選擇不說，繪本裡所表達的例子都是可以承受的；但若是較嚴重的事，可能就會造成傷害。繪本裡的爸媽用和善溫暖的態度面對，但若是父母當時心情也不美麗的話，可能情況又不同了。《我不敢說，我怕被罵》處理了親子關係中基本且敏感的議題，為忙碌快節奏的生活提供一個可以停下來思考的空間。

(五) 互動與交流時間：請試著思考與聯想

☑如果你是茉伊拉，你會怎麼做？為什

麼不敢說出心中的「秘密」？

引導提示：雖然覺得有點丟臉，也很不舒服，肚子又隱隱作痛；亦或是經驗讓她覺得說出秘密會被責備。

☑如果你是茉伊拉的爸媽，你會如何處理？

☑如何讓孩子安心的說出他們心中隱藏的想法？

☑父母教導孩子要明是非，講道理。試問家庭之中是否適合講道理？

二、小金老師的叮嚀與想一想

今日的聚焦與探索講的重點是「情緒與關係」，總是常常聽到有人抱怨真愛難尋或是對愛情、夫妻、親子、朋友、同事之間的對待感到不滿。從今天的繪本和書籍分享中，我們可以發現，深刻與信任的情感即是雙方的真摯對待所引發的平衡的、雋永的、穩定的相依。

生命中的美麗風景，其實很單純簡單，只是用心對待自我、愛心對待對方、耐心對待彼此而已，期許我們大家都有美好心境與人生。

還記得上堂課程中的主題嗎？不論是誰，都會遇到的心靈垃圾至高期，就是懷疑與生氣。懷疑他人，也對自我懷疑；對別人生氣，或是很氣自己。這就是情緒。

在關係中，不論是自我關係、人我關係、親子關係、大人孩子，都很容易因為情緒的波動而使彼此陷入批判、限制、不安...甚至遍體鱗傷的破碎心理與關係中。

因為我們在乎，所以不安而有情緒。而這樣的情緒，往往卻使關係無法更好。如何修復自我與內心的關係、自我與他人的關係，關鍵點在於：必須學會解開自己的心結，不再讓在乎與真心成為損毀自我與任何關係的利刃，茉伊拉是個很好的示範。

生活，是一個緩慢步調的試煉。讓我們的身心靈挹注了感覺和情緒，想要跳脫苦海，唯勤與誠是岸。需要勤懇的接納旅途的風霜與驕陽，也更誠實的面對自我，為更多未來可能的轉變預留機會與空間。

在這些過程中，我們會真正明白，我們是有價值且值得被愛的。而自我的價值與人生意義，不須別人來決定與定義。在期待他人肯定自我之前，要先學會不輕易否定自己。

讓自己更平和、更值得愛，也更懂得如何去生活。人生再難再苦，都要努力讓自己幸福。周末愉快，期許我們都擁有平衡的豐富旅程。

因為持續按步走，所以綻放旅程光

◎ 圖 . 文 / 明君、慧馥、朝鉉、欽州、昇達；小金老師
107 年『生活中的人權』班學員；授課教師

前言：這份課程分組報告的小組閱讀紀錄，由第四組成員和小金老師共同討論、分工、製作完成，是一份課堂共學的軌跡。內容由團體分享與小金老師的叮嚀、老師每日晨語三部分組成，團體分享的部分是由昇達做書面統整。

一、團體分享

(一) 第四組同學之團體分享報告

報告日期：2018.11.3(六)
報告書目：【旅程】
報告內容：五月「眼睛，一定要旅行」
組別成員：明君、慧馥、朝鉉、欽州、昇達

(二) 讀書筆記 : 閱讀的同時也彷彿欣賞電影

有人為了求學、就業或生活環境而展開一段旅程。如今，有人在尋找家的路上顛沛流離、餐風露宿。作者採用多位難民的經歷構成本書情節，並以小孩的觀點來敘述故事的發展，文字淺顯易懂，卻字字有力，發人深省。

本書插畫也是由作者親自繪圖，其本人具有專業的繪畫能力，所以能將文字的含意完整的表達在圖畫中，隨著故事情節圖畫色調時而明亮、時而幽暗，鏡頭忽遠忽近，閱讀本書猶如在欣賞一部電影作品。

(三) 導讀與共讀書之我們這一班 : 閱讀、互動交流時間

(四) 團體中的個體 1 : 明君心得文字與說明

一個原本幸福快樂的家庭，由於戰亂，不幸失去一家之主的父親。而勇敢堅強的母親，帶著孩子要去找尋可以安身立命平安長大的地方...，於是展開了一場歷經千辛萬苦的旅程。

雖然危險艱難，但是在母親的帶領下，一起勇敢的面對無法預知的未來。天涯茫茫？家在何方？這本書最終告訴我們答案：有母親在的地方，家就在。

(五) 團體中的個體 2 : 慧馥心得文字與說明

「人．生」，雖生長的家庭、時代、地區、國家，各個不同，但共通點是：大家都期待，能平安順利向前行。

人生旅程就像一本書，不管是轟轟烈烈、高潮迭起大部頭書；或短薄輕鬆的小本書。那些年、那些事或多或少都留下足跡，展現各自的精采。

我的生長年代，國家雖然動盪，但所幸未有戰亂。身在台灣本島，一直平安平順，而走過數十年，家人仍緊密萬分，讓我內心十分感恩!

從職場退休這些年，因緣際會，讓我得以每週撥一點時間，為單親、弱勢、新住民孩童做課業輔導。在這短短幾年間，即讓我對不同年齡、社會階層的認識有所不同，呼

應這本書，其實這些經歷均大大豐富了我的人生旅程。

(六) 團體中的個體 3：欽州心得文字與說明

難民之前對我們而言似乎僅是新聞中的文字報導，透過團體報告的這本書讓我們了解到戰爭帶來的恐懼，在我們認為理所當然的祥和、安定的生活背景，他們卻需要耗盡所有心力、體力、財力去爭取，身處在如此幸福的我們真該感到知足感恩。

此外，也透過這位母親在面對重重艱難時，所展現出來的理念及堅持，就如推薦序所言【冒險來詮釋未知，用溫柔來包覆害怕，用希望來支撐疲憊】，這些都是一起閱讀的我們值得推崇學習的。

(七) 團體中的個體 4：欽州心得文字與說明

我們每個人都有權利居住在安全的地方，但當生命安全一旦受到威脅攻擊，就不得不拋棄家園，在驚慌與恐懼中投身於不可預知的未來。據報導，目前全球約有6千萬人因戰爭和內亂被迫離開家園，面對流離失所的困境。

以難民作為題材的繪本不多見，本書作者以簡單文字和豐富的圖像呈現，協助兒童從小對「新住民」和「新鄰居」有所認識。閱讀之後，我自己也更進一步對照課程教授的主題，更加認識課堂上所學的人權問題和標籤文化。

二、小金老師的叮嚀與想一想

我們每個人在生命的旅程中，都想當個健康與持久的馬拉松選手。在路途中，會看見美麗難忘卻不得不離開的風景，也難免會碰到無力的撞牆期，甚至會在某些時刻，開始懷疑自己是否能秉持初心堅持到終點。

想幫今天的自己置入如何的旅程風景呢？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？小金老師的再次叮嚀是：「請選擇自己喜愛的、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，「主動開始」和「堅持持續」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四組和老師共同製作的聚焦講義，有甚麼感想呢？

圖：第四組別團體分享

事實上，每個人對於「旅程」的目標和想像都不大一樣，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。如同Dr. Knock一般，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生活、精采生命意義旅程。

三、今日晨語

小金老師心目中的旅程是：能清醒迎受任何人事物的親近、能開心地欣賞任何風景的美麗，也能從容面對任何對待的疏離與現實。

即使徬徨、即使艱難、即使困頓，只要當下開始、只要願意邁步，總會走出一條路來。

最後老師想於每日晨語內叮嚀的是：活著，就是存在本身最美好的意義。一起豁達的邊認真生活邊找尋答案吧。祝福週末美好愉快。

一人一道菜的歡樂

共遊奧萬大

行萬里路的放鬆與療癒

走入溫馨的課堂，成就更美好的自己

◎ 圖 . 文 /Root
107 年『生活中的人權』班學員

每回踏進課堂，彷彿走入另個世界。

上課所呈現的氛圍，是和現世汲汲營營工作、爭奪、計較...等樣貌不同的，一個溫馨的世界。

每一次上課，我最喜歡的一個部分就是聽大家朗讀。小金老師總是將與當周相同主題的不同書籍、期刊、文章、新聞內的內文擷取出來，合併成獨有的「聚焦與探索」講義。在老師的課程互動節奏中，輪到的同學即用不同的音調與頻率，徐徐的讀出內容。

這些語句和聲調，緩緩的流淌心田，就算是不曾互動講過話的同學，在老師的引導下，這樣珍重的讀出一個一個字，特別有凝聚力。這是最原初我們與讀書會素面相見的旅程，也是同學之間共同成就的美好記憶。

除了靜態的室內課，每學期也總有至少一次的動態走出戶外的共遊課程。

我是個安靜的人。但看到成就一趟共遊的付出，覺得好感動，課堂有一種魔力，讓每個踏進來的、形形色色的人，都能安穩心神的逐步融入與參與。好比這學期的奧萬大賞楓之行，親身參與了從頭到尾的討論與決定，看到許多前置作業、後續收尾，內心擁有滿滿的感謝和珍惜。

要去哪裡旅行？租車要租哪一種？保險和收相關費用等。小金老師引領的這個課堂，讓我感受到：每個人就算只是貢獻一點點，累積起來就是大大的不同。個體的意識、團隊的包容、合作和互動，竟能奇妙地兼具、互榮卻不衝突，這樣的景緻在期末的一人一道菜中，也獲得了延伸的體現。

還有好看的微電影、繪本、小組報告和自願個人分享...等等。在一學期一次的小組報告中，通過大家不同的演繹，也能體會到一種不同於日常甚麼都想追求速度的慢靈魂節奏，對照著平常可能會想調整影片為2倍速之類的，這樣不急不徐的氛圍，好像營造了一個大的空間與思維互動的機會，讓心可以得到休憩、平靜。也更能體會內容所要展示的意義。

謝謝文山社大、謝謝同學們，也誠摯感謝小金老師的課堂經營、溫暖的付出與帶領。

老師曾鼓勵我們：「有時候，離開主流；反而有可能會讓我們更有機會成為不一樣的人。試試看往前走，這世間有種種美好與精彩，不一定非得需要做別人眼中的意義。」謝謝老師願意溫柔地引領我們，讓我走出家門，在文山社大中成就更美好的自己與關係。感恩。

美好的愛，是先給自己幸福

◎ 圖 . 文 / 小豬
107 年『生活中的人權』班學員

這份課程個人分享報告是我的閱讀紀錄，由我和小金老師共同討論、分工、製作完成，也是一份課堂共學的呈現。

此次分享的報告書籍為：【我要心動一輩子 親密關係的10道練習題】

一、**書中內容重點導讀**：由我選擇印象最深刻想跟大家分享的小故事和段落作為導讀重點，由老師協助，同步呈現在當周的聚焦與探索和投影片上。

二、**互動與交流時間**：思考與聯想

因為工作的關係，讓我有機會接觸各行各業及不同年齡層的人；也因為工作的緣故，讓我能更深入了解他們的家庭。每個人都有他們自己和家人/另一半互動及經營感情的方式。但是，坦白說，經營一份愛情、婚姻與一個家庭，真的很不容易。從小到大印象中幾乎沒有人好好教導我們，如何跟家人、伴侶及父母相處，只能靠自己慢慢摸索，一路走來跌跌撞撞，甚至還可能傷痕累累。

我享受被愛著，也期許自己有能力愛人，更渴望每天被愛與幸福圍繞！我發現原來愛與

課程返校日的健走、遊戲與野餐 -
落實好好吃飯、好好運動和好好生活。

被愛都需要不斷地學習！透過這一本書，我深刻體會到：想得到什麼，就先給出去什麼！不妨將”好好說話&好好聽對方說話”帶進每天的生活裡，多一點包容，多一點笑容，絕對可以帶來更豐盛、更幸福的生活！

三、反思時間Q&A：初接觸與再接觸書籍的契機

(一)為什麼一開始會想以這本書的部分內容來當成個人分享報告?

(小金老師引導思考:是因為課堂的哪個環節或是討論觸動了您的想法嗎？)

一開始會接觸到這本書，是因為那個時候自己的感情生活遭遇了一些瓶頸，似乎正印證了相愛容易相處難這句話。這本書描述的是愛，愛自己，愛對方，愛家人，也跟課堂的主題有關，是我想跟同學分享的原因

(二)這本書因為要報告而再次閱讀後，想法是否有甚麼變化？

(老師引導思考：增減、加強或是補足了甚麼)

一年多後因為課堂報告的原因，再次閱讀這本書。我發現：幸福其實是一種體會，一種感受；美好的愛，是先給自己幸福！

四、真人圖書館之我們這一班：個人課堂心得述說

這是我第三個學期參與《生活中的人權》文山讀書會。每個星期六的早晨和老師同學們一起共度與共讀，是我最期待的時光！

在課堂上透過每一次互動傳遞的聚焦與探索，還有小金老師每日的晨間小語，以及課堂上同學們的故事分享，不僅豐富了我的腦袋，也滋潤了我的心靈，充滿了滿滿的正能量！

在這一學期的課程中，老師不斷提醒同學們好好的照顧自己，好好吃飯、好好散步、好好睡眠、好好讀書、做想做的事情，那麼不僅我們能健康的、快樂的活著，也能讓周遭的家人好友都感受到滿滿「好好的」幸福感！

原來，好好的去感受生活中的每一刻，就能帶給我這麼大的幸福與滿足！好好的愛自己，也好好的去愛著愛我與我愛的人，幸福，其實很近！

做想做的事情：期末愛心義賣會

在每個地方都能繼續學習，老師教師節快樂

習得性樂觀的養成
－我與小金老師的對話

◎ 圖 . 文 / 建銘、小金老師
107 年『生活中的人權』班學員、授課教師

楔子：這是我的課後心得，也是我與小金老師的對話信。在老師的鼓勵下，嘗試分享了我的心得，也一貫地得到了老師的認真回應。在此以此對話文與諸位結善緣共享。

以下為對話信整理文。

小金老師晚安：

「快樂」、「玩樂」、「享樂」這些詞彙，向來離我很遠。彷彿擁有這些想法的我即是屬於罪過的，也是自私的。

小時候雖不富足但沒有衣食的問題，只是精神上卻是極為空虛匱乏的。我愛做夢卻很少實現。幸好在半百年紀後，內在原始的聲音逐漸浮現，以前不懂它的存在，慢慢的感受它就是我，是我的一部分。我不再純粹的排斥和譴責，反而順著它，讓我的自我逐漸從禁錮中解放並學習成長。

閱讀成長的書籍、參加各式演講活動等，聽取別人的生活經驗，以正向的心去找尋我的未來，卻時有受限於理解力的不足，對於自己的想法、作法及疑惑，無法獲得適切的解答。

「過得還不錯的一年」經老師的重點導讀及團體分組中第三組同學的分點整理，讓原本看似作者為改變自己，所遭遇的及調適的歷程，加入了屬於自我所探索的另一層理解。

習得性樂觀由付出開始 (年末愛心義賣會)

在共讀與分享中一次次、一天天更進步

老師從習得無助的實驗，講解習得性樂觀養成的需要

例如第3頁中提到：「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。」

這段敘述正是我常有的感覺，為迎合別人而壓抑自己喜歡的，這讓我有種原來不只有我才會這樣，使得我產生了平衡也釋懷了，原來我並不孤單，而我將更重視我自己的感受。

老師，我不擅長表達自己，但我希望我可以學習突破，也謝謝老師不吝指導。

小金老師的回覆與叮嚀：

生活中的環境、挫折和放棄，常常會讓自我陷入愈來愈悲觀的感受，之所以要嘗試照顧自己，主要是我們都希望能持續的好好生活。

建銘透過閱讀、參與不同的講座、活動以及這次的紀錄分享，找尋自己「真正」喜歡的而非「較多人從事的」事情，是很勇敢也很有自覺力的舉措。

每一次的分享都是生命的「資糧」。要讓壓力和所有生活中發生的事情(開心、不開心)都化成能量和動力，這個目標有點難度。但讓自己的心境寧和，我想，可以一起持續試試看。

嘗試讓自己的狀態維持在不過於緊張，很自然的狀態。讓自己處於不特別討好誰，身處何地都能讓自己感覺到安和寧靜，和自己和解的自在。

很謝謝建銘的分享。接下來我們持續透過課堂、閱讀和分享，一起實踐轉化成能量、進步和改變，好好地照顧自己和生活。Keep美好。

閱讀自我的學習旅行

◎ 圖 . 文 / 第三組與第五組全體成員共 13 位、小金老師
107 年『生活中的人權』班學員、授課教師

前言：這份課程分組報告的小組分享紀錄，由第三組成員、第五組和小金老師共同討論、分工、製作完成，是一份課堂共學的成果。內容由第三組團體分享、第五組團體分享、小金老師的叮嚀與想一想這三個部分所組成。

一、第三組同學之團體分享

報告日期：2018.11.10(六)

報告繪本：【印度豹大拍賣】

組別成員：秀省、玉英、春梅、慧娟、美燕、慶秀

(一) 導讀與共讀書之我們這一班：閱讀時間

(二) 團體中的個體：慶秀與慧娟心得文字分享
(請參照投影片)

1、慶秀：

(1) 倡議性：提倡勿殺動物

(2) 創意性：印度豹的身上點點，本身富創意

(3) 實際性：印度豹店面東西，都售賣不出去

(4) 諷刺性：運用自己的肉體拍賣

2、慧娟：創意與變化

(1) 創意：作者創意無限的展示

(2) 變化：窮則變、變則通。延伸至人生問題：通往羅馬的路不是只有一條；條條大路通羅馬。

(三) 讀書筆記Q & A時光：春梅讀書心得引導之互動問答與觀點交流
(請參照投影片)

提問1：Q 1. 捉住機會的印度豹有什麼特點？

提問者整理的參考答案：

(1) 保有彈性

(2) 勇於打破框架

(3) 不執著於失去

提問2：Q 2. 連皮都賣了的印度豹還是印度豹嗎？

第三組團體分享：印度豹大拍賣

第三組同學報告時，老師、同學們認真聆聽和參與的教室一隅

第四組團體分享全員簡介

建銘分享與結合自製補充資料

金碧說明延伸閱讀與主持互動討論

提問者整理的參考答案：

(1) 是的。妝點了一身色彩的印度豹是快樂的。

(2) 快樂是至善

二、第五組同學之團體分享

報告日期：2018.11.10(六)

報告繪本：【貝拉的生氣天】

組別成員：雲瑞、金碧、建銘、海風、淑笄、必珍、秀呈

成員工作分配：

① 導讀共享時間：必珍

② 攝影：淑笄

③ 投影片製作與延伸閱讀提供：金碧

④ 分享：海風、建銘、秀呈

延伸閱讀思考與討論時間：垃圾車定律-別讓垃圾接管您的生活

有一天，打算到機場，因時間來不及，因此我拜託一位好朋友載我去。正當我們開上正確的車道時，突然間一輛黑色轎車從停車位開出，正好擋在我們前面。

我朋友立即踩剎車，車子滑行了一小段路，剛好閃開來車，兩車之間的距離就只差個幾英吋！ 這一輛車的駕駛兇狠地甩頭，並且朝著我們大喊大叫。

我朋友只是微笑，對那傢伙揮揮手。我的意思是說，我朋友表現得很友善。於是我問他：「你剛才為什麼那麼做？那傢伙差點毀了你的車，還可能害我們受傷送醫院！」

這是當時我朋友告訴我的話，現在我稱呼它為「垃圾車定律」。

他解釋說：許多人就像「垃圾車」。他們到處跑來跑去，身上充滿了垃圾、充滿了沮喪、憤怒、忌妒、貪心不滿足、充滿了怨

言、比較、見不得人好、充滿了算計、仇恨、傲慢與偏見、無知、愚痴、煩惱、報復和充滿了失望。

隨著心中的垃圾堆積又堆積，他們終需找個地方傾倒；有時候，我們剛好碰上了，垃圾就往我們身上丟.....。

所以，不要介意，只要微笑、揮揮手、祝福他們，然後繼續走我們自己的路就行；千萬別將他們的垃圾接收，擴散給同事、家人、或其他路人。

這兒的底線是：成功的人，絕對不讓垃圾車接管自己生活當中的任何一天；人生苦短，絕對不要浪費心思在這些上。

所以，仁愛對待與你以禮相待的人；不用去理會那群「無理取鬧者」。

生命只有10%由自己決定，但90%看你如何利用它。過一個奇妙的，心裡沒有垃圾的日子吧！

你今天所栽植的種子，會決定你明天的收穫。

出處：網路流傳文章

三、小金老師的叮嚀與想一想

我們每個人在生命的旅程中，都想當個健康與持久的馬拉松選手。在路途中，會看見美麗難忘卻不得不離開的風景，也難免會碰到無力的撞牆期，甚至會在某些時刻，由於心靈垃圾愈來愈多，會開始懷疑自己是否能秉持初心堅持到終點。

而其中每個人都會遇到的心靈垃圾至高期，就是懷疑與生氣。懷疑他人，也對自我懷疑；對別人生氣，或是很氣自己。

就像上堂課說的，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，「主動開始」和「堅持持續」占了不可或缺的必要性。但是遇見更好的自己，除了勇敢、堅持不懈外，更需要方向。當懷疑與生氣產生之時，其實那個當下，展現的不是此刻的自我，而是過去自我累積所產生的結果。

這樣的呈現顯示了，過去的行徑或許有需要調整的地方，或許有不夠堅持的部分...但不論如何，這些都是生命的經驗。

很喜歡達賴喇嘛說的一段話，他說：「這個世界並不需要更多成功的人，但是迫切需要各式各樣能夠帶來和平的人，能夠療癒的人，能夠修復的人，會說故事的人，還有懂愛的人。」

在我們身處的世界，每天都有那麼多人在努力地生活著，辛苦、努力，也很知足。有人歡欣鼓舞被自己感動、也有人默默隱忍著生命的艱難苦楚；有人默默找尋自我、也有人幫助他人肯定自我。人生是一場旅程，我們都在尋找更好的自己，想方設法讓內心豐盈，溫潤、柔軟而充滿力量。

如同我們今天共讀的兩本繪本一樣。

充滿力量的重點在於：「人要學會在必要的時候放自己一馬」。唯有如此，才讓自己的心，從偶而脆弱變得幾近遼闊。期許我們都能在這個充斥著多元的世界中，成為「不服輸」但「輸得起」的人。

因為，我們所擁有的，其實比我們想像中多很多很多；而我們所需要的，僅僅是持續「尋找」且接受「看見」。

日安，讓我們共同朝著了然自若的豐富生活前行。

社區音樂治療與照護教我的事

◎ 圖 . 文 / 任宛蓀
107 年亨德學院『社區音樂治療與照護』班學員

〈十萬毫升淚水〉、〈星空〉...這些歌陪伴了許多人生命晦暗的角落；藉由歌聲釋放心中的負能量，在感傷中激勵自己的〈裂縫中的陽光〉；抑或是〈最重要的決定〉、〈終於等到你〉、〈慢慢〉.....等歌曲訴說著愛戀中的甜美結局；以及〈春節自救指南〉中敘述自己在家中的難題。讀著年輕世代的成長故事，走過人生大半歲月銀髮閃閃的我們，回首過往，心中有的是〈感恩的心〉，有著兒時甜美回憶的〈我家門前有小河〉。當然伴著自己走過辛苦掙扎日子裡，還少不了我在民國87年於英國諾丁漢暑假陪讀時的Boyzone樂團〈No Matter What〉的溫暖回憶！

一首歌呈現青銀生命歷程的記憶及感受的同時，彼此也打開了心靈，讓也許羞於言說的你我，藉由歌聲傳達，讓大家走入了我們的生命，傾聽彼此的心情，這是音樂帶給我們的神奇力量。

喜歡亮如老師的合唱團課程，因為在老師深入淺出的指導下，讓我重拾了伴著成長歲月中參與十二年合唱團的回憶。開心的在花甲之年，跟青銀共學的同學們一同練習輪唱、合唱，當愛的真諦歌聲和諧的迴繞講堂中時，我好幾天因心臟不適服藥難過的副作用，竟得到了療癒了！難道這是呼應了老師所說的，因為

各組代表心得分享

歌唱時的呼吸帶動含氧量高的因素嗎？還是快樂情緒分泌的多巴胺讓緊繃的神經得到鬆弛呢？我想應該也印證了老師所言：歌唱能增強正向情緒，增長交感與副交感神經協調後的結果吧！尤其彎腰找共鳴區、藉由手旋轉拋出的動作帶動聲音的練習也都是肢體的伸展，這些過程都頗令人難忘。

而最讓人興奮的事莫過於參訪台中國家歌劇院時，應導覽祁老師的邀請，我們在歌劇院最難建造的內凹對稱涵洞快閃合唱愛的真諦，感受涵洞良好的共鳴，這是音樂大師級的表演者才有的舞台，我們何其榮幸竟能輕鬆擁有，大家都十分陶醉於音樂治療對身心健康的助益。

臨床上音樂治療、運動與藥物同樣對病患具有療效，雖然音樂治療並不能治癒疾病或

是殘疾，但可以用來幫助人面對及處理困難。愷雯老師播放的好幾段音樂治療成效的影片，都讓我留下深刻的印象。例如：遇到重度失智症的病患，播放他們在18~25歲最熟悉的歌曲時，可以喚起患者的記憶，甚至他們能完整又有技巧地唱出歌詞及旋律，將音樂性表達的很好；也看到音樂治療師即興演奏音樂時，原本患有重度失智症的患者，也會想開口唱歌與治療師產生連結；對於肢體僵硬起步困難的帕金森氏患者，當音樂響起，患者竟能隨著音樂的節拍走路，行動突然靈活了起來.....。

音樂也具有共乘效應，沈浸音樂參與的當下，能轉移疼痛的注意力，讓你忘記疼痛。不論是主動或被動式的音樂活動，都可將彼此的溝通產生聯結，尤其參加像社區合唱團這樣的音樂團體活動，能使人注意力集中、忘記擔憂。唱歌時，需要深層控制的呼吸抵消了焦慮，在合唱團中得到社會支持和友情的力量，讓你遠離悲傷和憂慮，快樂不再孤單。

練習合唱中包含了教育和學習，讓大腦保持活躍度並減低認知功能的消退；規律的參與合唱練習，讓團員更避免了肢體的遲鈍。因為音階上行的令人情緒激昂，與音階下行的心情沈鬱，樂音會讓人體產生心跳、血壓、情緒...等不同的生心理反應。伴隨著音樂裡的速度和節奏配合腳步可使運動更開心，時間過得更快，耐受度多百分之三十，讓運動的整個過程十分享受。難怪在健身房中都會一直播放著輕快的音樂，依此可知，選擇適合自己的音樂，可以讓心情愉悅，釋放生活上的壓力。

此外，音樂也是全腦的活動，尤其在彈奏樂器時，腦影像顯示大腦顳葉、額葉、頂葉、枕葉四區光點不斷在跳動，如同四射的煙火，就像是音樂幫助大腦做了健身操一般。

根據哥倫比亞大學針對賽克斯博士腦部電腦斷層的實驗顯示，播放高齡者喜歡的音樂，會有不同的光點在腦的四個區域出現，如此不但可達到活化大腦的目的，亦可享受音樂的複雜度，神奇的事是即便你不知道這首音樂是你所喜歡的音樂家的作品，電腦斷層影像光點顯示大腦依然可以辨識得出這是喜歡的音樂家作品，由此可知大腦在音樂中被活化了。因之音樂治療也可以用在植物人的身上，播放植物人喜好的音樂，可以活化他的大腦。尤其大腦中的音樂區及語言區是重疊的，腦部傷及語言區的病人，藉由簡單的兒歌，也可以找回語言能力。

課堂上，亮如老師教導我們活絡左右腦胼胝體的杯子歌、輪唱、合唱的方法，讓我在設計音樂治療活動中有了更豐富的想法；愷雯老

分組呈現音樂治療活動設計

跟著鳥王在東海校園賞鳥

參訪台中國家歌劇院

師播放音樂讓大家就音樂的流動，敘述自己在音樂中感受到的畫面，或是將感受的畫面以圖像繪出說明，還有團體分部藉由肢體發出不同的聲音組合成節奏音樂的drum circle，這些都是實用且可立刻運用得上的音樂治療活動。沉浸於活動裡，自己也能得到很大的療癒感。

在音樂治療上，也有實務故事可以分享。英國南威爾斯山谷小鎮因工業外移，當地青、少年找不到生存希望而吸毒、酗酒，製造了許多社會問題，直到他們參加了合唱團-這133位由14-19歲組成的歌唱聖詩班團員，生活才開始有了方向，透過歌唱激勵了他們，生命目標因此展現。當他們參加英國達人秀，唱著威爾斯山谷小鎮傳統民歌，歌聲的穿透力不僅讓人感動得熱淚盈眶，同時也獲得觀眾如雷的掌聲、全場起立致敬及評審一致的讚譽。這些回饋，給了他們肯定，更強化了他們內在的信心！如同團員所言，參加了唱詩班讓他們遠離混跡街頭，做自己喜歡的事，並深知如果努力了，做任何事情都會有收穫。

黃詠恩音樂治療師在法務部矯正署新店戒治所音樂治療班的課程設計及實務分享中，也讓我們印證了愷雯老師上課所強調的社區音樂治療的重點並非音樂教育，雖然他們有某些部份重疊，但目標導向不同。他的重點在於參與、互動與分享，藉由音樂讓參與的個案及社會得到正向改變，從事這堂課時，首需重視個案的需求。對於課堂中展示的一幅漫畫印象很深刻，內容是上級長官坐在會議室中開會，討論社區的發展，窗外樹下聊天的社區民眾指著上方的會議室說：「他們應該下來聽聽我們要什麼？」這幅漫畫的畫面，正是強調此一重點。

因此詠恩治療師在課程的前兩堂，讓參與的學員填寫心情點播想聽的歌曲及確認大家想學的樂器和練習的歌曲後，才開始進行教學。也因為大家討論要以學習樂器並練習表演做課程目標，所以詠恩治療師訓練成員除了節奏與吉他外又提供了不同的表演元素如acapella（純人聲合唱團）、Jimmy Fallon和流行歌手以學校樂器演奏歌曲的系列做為參考。

在Jimmy Fallon兩段簡單樂器的範例影片中，我們得知只要是日常生活中隨手可得能發出聲響的器物，如盒子中迴紋針、盒子、寶特瓶、剪刀等等，甚至是兒童的玩具樂器都可形成一個樂團。詠恩治療師再加入團隊合作的觀念讓參與的學員，人人是主角，滿足每個人。

此外，從學員點播歌曲的歌單也能讀到心聲，他們藉由音樂與外面的世界產生連結，同時釋放了心中的負面情緒。雖然心理治療或表達性藝術治療需要相當長的週期，但是期末也有位學員在音樂治療班學會了樂器因而轉至樂器班，學員們的情緒亦可見趨於穩定及自信。我想不論是威爾斯歌唱聖詩班的男孩們，或是新店戒治所音樂治療班的學員，這些正向轉變，就是社區音樂治療的最佳成效。

對自己而言，經歷這些體驗後，想給漸老的自己甚麼呢？

人生不同階段都有不同的功課(Erikson)，三明治世代上有老，下有小，奔波在職場、家中、蠟燭多頭燒的煎熬仿若昨日，隨著孩子離家高飛進入空巢期的自己，傷痛逾恆的送走高齡雙親，緊接著又要面對九旬高齡中度失智的公公及帕金森氏症逐漸失去行為能力的婆婆，照顧老人如同看見未來的自己，為了不給在職場上剛起步的年輕人添麻煩，一再警惕自己，必須要健康的成功老化，讓孩子能無後顧之憂的全力打拼，就是自己能送給孩子的最好禮物。

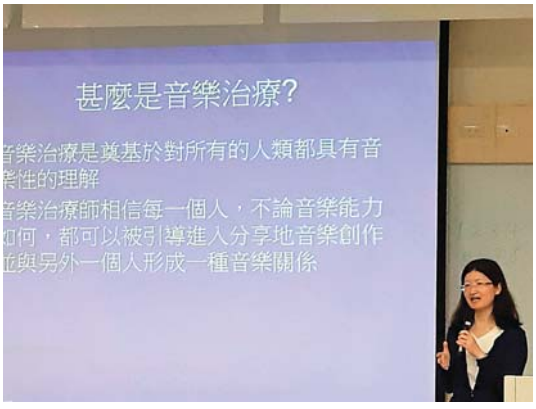
尤其今年107年的4月10日，內政部宣告台灣邁入高齡社會，更加提醒身為成熟型的自己要積極做準備，好好鍛鍊、不要成為失智老人，造成他人極大的負擔。失智，就像明日的記憶，如同橡皮擦逐漸塗抹；癌症離辭世有期，但失智的時程卻遙遙無期，因此特別引人關注。

中台科大老人照顧系的教授徐明仿，在認識失智的演講中特別提醒我們：失智者在記憶力變差前會出現脾氣變暴躁的前兆，失智長輩也會有某一個特別恐懼讓他感到強烈不安的事，譬如怕黑。回想起住在屏東的公公被發現失智是因為去年5月騎腳踏車出門報稅，結果忘了回家的路怎麼走，導致發生車禍，警察做筆錄時也無法說明發生地點。這讓我們開始回溯先前公公沒精神、沒動力的徵兆，當時的我們還以為他是因為年紀大了，胃口變差，多吃些補品應可改善；聊天的內容人物張冠李戴；每次回家陪伴中，他也經常會忘了剛發生事情的時間或有時間錯置的現象。確診後，我們才注意到原來以為年紀大了會有的尋常現象都是失智的前兆！魔鬼的確藏在細節中……。

徐老師也提及，失智分為阿茲海默症、血管性失智、額顳葉型失智、路易氏體失智、混合型失智、早發型失智及3C產品失智症七類。依此，我想到先前看的電影「我想念我自己」中的語言學女教授屬於65歲以下發生的早發型失智，難怪她召集了兒女們，要他們檢

徐明仿教授演講

黃詠恩音樂治療師實務分享



鄭愷雯教授講授音樂治療

測基因提前預防。但最令我震驚也是最新聽聞的是3C產品失智症，徐老師一再提醒愛用3C產品的同學要特別小心，不過值得慶幸的是這也是可逆行的失智，根據徐老師的說法，長期看電視及3C產品容易腦袋放空，因為這樣的活動模式只運用到腦部枕葉的視覺區及一點點的額葉運動區，長期窩在家中使用3C產品，腦部缺乏刺激所以造成失智。

徐老師還建議一些日常生活中活化大腦的方法：如時常做不同的嘗試、穿平常不常穿的衣服、每天走不同的路，誠如計程車司機頭腦的靈活度便是如此訓練出來的。此外，藉由化妝顏色的療法也能使腦細胞活化，更重要的是老師鼓勵大家要如同女性腦儘量八卦，因為八卦時，話題不斷跳躍會使得腦中多部位得到運作。經濟能力許可下，到不同的百貨公司、賣場走動，每週開發一家新的餐廳或小吃攤，因為位於顳葉的海馬迴對「吃」得到的刺激最多。有空多到國家音樂廳看表演、隨時保有赤子之心、對事物保持新鮮感、常與人互動，這些實際的建議是一般防失智的學者比較少提到的方法，當我把這些方法分享給年齡相近的女性朋友時，大家莫不歡欣鼓舞，頗有深得我們心之感。

針對睡眠狀況不佳的族群們，老師解釋這是因為交感神經一直工作，副交感神經不作用，導致失眠。所以為了讓怠工的副交感神經喚起作用，我們可以讓額頭多日照接受自然光的刺激、多吃富含多巴胺的深綠色蔬菜及吃富含鎂及色氨酸的香蕉助眠、吃辣的東西飆汗5~10分鐘，讓副交感神經起作用停止飆汗。此外，老師還教了早上起床前及晚上睡前喚起副交感神經的呼吸動作，這些對我而言都十分受用。

演講中另一個收穫是有關家有外傭照顧的失智、失能患者請照專到府評估後還是可以申請長照2.0的居家服務，針對外傭照顧不足之處補強，讓家有失能、失智的照顧者減輕壓力，也更加安心。徐老師短短三個小時的演講，對於正面臨處境的我而言，真是一場及時雨，收益豐碩。

這真是一堂自助又可助人能現學現用的課程，尤其每週一午后，背上書包穿梭在蓊鬱林蔭的東海校園中，重新感受大學生的青春活力，心中有的是雀躍與期待！愷雯、亮如老師協同教學課程設計得豐富又多元，兩次的戶外參觀教學及兩場校外講師的演講更豐富了我們音樂治療與照護的學理及活動設計的內涵。在課堂上彼此的交流也重新認識了大學生們學習的現況及對前景的想法，適時調整自己過往在沒有3C產品時的學習模式，這也是青銀共學下的大大斬獲呢。

音樂照護活動展演

林亮如教授帶領杯子歌

期末在教室快樂合影

學習省思：專注地發現生活

◎ 文 / 王敏玲
107 年亨德學院『社區音樂治療與照護』班學員

我，是一位音樂愛好者。也喜歡閱讀、旅遊，終身不斷地學習是我的人生目標，喜歡透過接觸各種不同的事物與體驗。在一個偶然的機緣下，收到文山社區大學的招生簡章，而其中『社區音樂治療與照護』這門課程吸引了我。讓我帶著好奇與期待的心情，再次走入校園學習。

在課程已接近尾聲之際，回顧與省思所學，首先要謝謝亮如及愷雯兩位老師，用心規劃了此課程，讓我們能與就讀大學的這群孩子們青銀共學。期間，我們互相交流學習，分享生活體驗，互相合作完成各種學習課程與活動；讓我們能了解彼此的世代、思維方式等面向的不同，學習彼此互相尊重，溝通無礙，進而合作無間的快樂學習。這群大學生的年齡與我的兩位小孩年齡相當。上了此課程，讓我更了解現在孩子們的想法思維，亦讓我有更多的學習話題可與家人分享。從理解到接受思維看法的差異性，我學會用不同的態度來面對生活，及用更多的愛與包容來與人相處。

課程的內容相當多元，上了鳥叫聲的課程，我才知道原來大自然的聲音一直就是音樂創作的重要來源。在蒐集活動報告資料過程中，發現鳥叫聲是這麼多樣化、這麼好聽，充滿旋律與節奏。也察覺到在我們生活周遭就常常存在鳥叫聲，只是我們忽略了他們的存在，時常聽而不聞。天籟的聲音是如此的美妙好聽，現在每當聽到了鳥叫聲，就會停下腳步，駐足片刻，用心聆聽，享受大自然的聲音，增加生活樂趣。亦學習到察覺生活周遭中聽不見的聲音、被忽略的聲音，提高自己對事物的覺照力、觀察力，活在當下，享受當下。

至國家歌劇院的戶外學習課程，讓我們心情倍感輕鬆愉快。之前我多次去歌劇院聽音樂會，看歌劇表演，總是來匆匆去匆匆。這次經過導覽解說員的詳細介紹，才了解歌劇院是日本名建築師伊東豐雄設計。整棟建築的設計從裡到外、從地面到屋頂，沒有樑柱支撐，也無一處為90度牆面，顛覆一般建築概念，並以「美聲涵洞」概念，採用曲牆、孔洞與管狀等別具一格的設計，克服各種建築的工程技術，才能完成此建物如此特殊的建築美學設計。尤其在介紹一樓迴廊天花板的「當下光影鐘」，它的光影折射在天花板很像人的眼睛，意指專注當下的眼睛，更是愈發顯得特別。

解說員解釋其意，指表演藝術者在歌劇院的每一場表演都是現場演出，即使是同一曲目、相同的表演者、不同場次 亦不可能每一次的表演呈現都是一模一樣，要大家都學習把握珍惜每一當下的美好，讓我印象深刻，且受用感觸良多。

從課程中讓我們了解社區音樂治療的內涵、音樂治療師的工作面向以及臨床的運用。亮如老師教我們歌唱發聲法、介紹歌唱的好處及如何運用腹式呼吸、共鳴腔的學習也讓我們學會了歌唱的技巧，受益良多。還有各種分組活動課程的設計，鼓勵青銀共學、集思廣益、互相學習、活化大腦，讓我們收穫滿滿。

最後再次感謝兩位老師，與文山社區大學合作，開了此課程，讓我有機會再次走入校園學習，體驗青銀共學的樂趣，也讓我的學習歷程更顯豐富精彩。這樣的學習也開闊了視野，學會更加時時提醒自己活在當下，以感恩體諒、包容的心來面對生活、享受生活。

青銀共學

生命的轉角 遇到愛與幸福

之期末心得

◎ 東海大學化學系化學生物組三年級 黃永宜

課程內容很豐富，老師從各項體驗中引導我們思考許多生死相關的問題。從簡單的慢慢開始：死亡的概念從醫學上的定義、宗教上的看法，到每個人對於死亡不同的想像。透過相互分享的過程，會發現其實我們多多少少對於死亡都有一些想像。

有些是真實可能經歷的，而有一些是因為家庭因素、宗教、電視影集、電影.....等所建構出來的虛假的畫面。但畢竟死亡後的世界是沒有人看過的，所以我們也不該一味的否認，在這個死亡後的世界，其實值得我們深思的是如何以正確的心態去面對。

課程中有許多影片、電影，包括了別闖陰陽界、聯行93.....等等，裡面有在面臨死亡，我們可能會遭遇到的事情以及我們可能有的反應。在電影「別闖陰陽界」中提到了死亡後的可能(想像的以及我們所思考的)畫面，並將他們具象化，而裡面所傳達的亦可減少我們對於死亡不好以及不對的想像。影片中讓我們思考，只要生活中該畫下句點的事情與遺憾都有好的結果了，那就可以很輕鬆地面對死亡。

生死、生死，如果我們可以把此想像成唯一循環，那其實也沒有什麼好怕的。課程中有提到死隨念的態度與方法，假如可以把每一天都當作是最後一天，那我們將會更加的珍惜與把握每一天。

此外，在電影「聯航93」中，將死亡前的最後畫面描摹的十分深刻，面對家人、親人等生命中的重要人物，或許在看完後，大家會感受到有一些想做還沒做的事情，會想把握時間把他們做完，也會更加珍惜與家人相處的時光。因為有時很多無法意料的事情，可能造成遺憾，唯有珍惜每一個時刻才能避免，也要隨時有死亡的基礎想像，一方面可以減少恐懼，一方面也可以讓周遭的人對於死亡的難過與傷心稍微減少。

我們在生活裡可以做的事情其實不少，像是決定自己死亡前的維生醫療系統是否要持續使用、是否想做器官捐贈，死亡後的遺產想要如何分配與處理、遺體的處理.....等，而這些事情我們可以做的有簽署DNR(不施行心肺復甦術、放棄心肺復甦術、放棄急救同意書)、器官捐贈、預立遺囑.....等，我們對於DNR會有錯誤的想像，而課程中經過老師的講解後，知道了包括簽署了DNR我們並不

用擔心在遇到緊急意外時會不會被放棄急救等；預立遺囑上我們明白了在預立遺囑中還是有許多規定，像是遺囑用寫的即可具有法律效益、我們在內容上可以寫的包括了遺產分配、遺體處理、遺物的交代.....等。

而最新的環保葬在課程中也提及不少，包括樹葬、海葬，也討論了環保葬的議題。其中大夥的意見，有正面支持的也有反對的，有些人還是保持希望傳統的土葬。透過課程了解更多細節，讓我們可以更有效地去思考什麼樣的方法可以增加環保葬的接受度。

在課程的尾聲，老師讓我們體驗臨終關懷的部分，很多的話語聽在臨終者的耳裡其實是刺耳的，唯有在真實扮演與體驗的過程中才能感受，可以用更溫和有效的對話方式與臨終者對話，可以試著以甚麼樣的方法去安撫臨終者的情緒；透過同樣的方法我們也可以對臨終者周圍的親人、家人、朋友，有更多同理心的關懷。

善終，不只是對死者的敬意，更是對周圍的人放下心中石頭的最重要的一步。應如何達到要從日常生活中做起，要珍惜每一個與彼此相處的時間，在生活中就要建立死亡的正確觀念，以減少對於死亡的錯誤想像與恐懼。

整堂課程中，老師與學生的互動很充實，不會過度的要求學生分享，很豐富。畢竟生死的課題固然重要但卻需時間醞釀，並非短時間可以有很多的改變。再者，面對死亡的過程，雖然無法避免難過與傷心的情緒，但可以試著把它變得更加圓融，這個課題很適合全家大小一起學習，將會發現其實在這個課題上會有很多想像的不同。透過討論我們才能知曉彼此間的想法；透過深入交流，才能有一個正確的思想與概念，也能在生命的最後為彼此畫下最好的句點。

青銀共學

看見隧道另一端出口的溫暖陽光

◎ 東海大學化學系化學生物組三年級 高國銘

在傳統東方社會裡，「死亡」一直都是大部分人所忌諱的話題，若是在喜宴上提及，彷彿觸人霉頭；而若於日常餐桌上的閒話家常中談論，又易顯得太沉重，於是大家總是對這個話題避而不談，敬而遠之。

但事實上，死亡卻和我們的生活環環相扣，打從呱呱墜地那天就開始迎接這個課題，在一天天長大成人的過中走向這個終點，是如此的和我們密不可分，若是我們不願意了解這個課題並好好面對，終究還是被籠罩在名為死亡的烏雲下，永遠等不到陽光照進來的一天。

羅老師的課程像是一條隧道，我們從滿是烏雲的天空下走入漆黑的隧道中，試著去面對那些多數人不願也不想談論的話題。也許在進入隧道之前會對裡面未知的黑暗感到恐懼，但當我們在隧道中認識死亡並靜下心來與自己對話後，就轉變為開始能夠自在的行走在隧道內，並在隧道另一端出口看到溫暖的陽光。

在這學期的課程架構中，主要分成三個階段。一開始老師先帶著我們認識何謂生死，接著講授臨終前所應具備的知識與權利，最後則是透過課堂上與組員的互動，模擬臨終關懷的對話與行為，透過分享和對話去探討告別式和與往生親人的回憶。

在第一階段，學到不同宗教裡生死觀的歷史由來與個別的差異以及輪迴的概念。原來輪迴不只是人死後靈魂轉世到下一個軀體，在六道輪迴的概念裡，我們也許一天之內就經歷好幾種輪迴，因為人們常常重蹈覆轍過去所犯的錯誤，並沒有真正的反省和改進，導致又接受到一樣的後果。

因此，上完課後，我開始時常提醒自己是不是正處於某道輪迴中，讓自己從混亂中穩定下來，並思考何謂對的選擇。在觀看電影＜今天暫時停止中＞，男主角的生活某一天突然無限重複著，就算在不同的地方睡著，也會每一天在同一時間、同一張床醒來，他甚至嘗試了好幾種不同的自殺方法，卻仍是徒勞無功。一成不變的過程，像是地獄般不斷折磨著男主角，直到他有天開始認真過日子，讓自己變成一個更好的人後，輪迴終於結束了，而男主角也告別了過去消極的日子，此時的他已經今非昔比。這個電影完全呼應了輪迴這個觀念，其實我們不必藉

著日復一日的相同日子才能發現自己日常中的錯誤。在日常生活的當下，透過與自我的提醒和反思，讓每一天中的每一秒，都是最不後悔的選擇。

第二階段，課堂藉著淺顯易懂的講解讓我們了解，當生命走到盡頭時，我們在法律上擁有哪些權利，包含遺囑建立、器官或大體捐贈、殯葬儀式...等。其中讓我最印象深刻的是「DNR」，在末期病人遭遇需要急救的情況時，有時這個急救行為只是加重病人的痛苦，而家人認為做出放棄急救這個決定是不孝的行為，因此常常會決定搶救到底。若是現在透過健保卡註記DNR的話，我們可以減少這些不必要的痛苦，也可以不用讓我們的家人做出如此艱難的決定。課堂中，老師也很細心的釐清我們對DNR的誤解和觀念，讓大家都充分的了解自己有應有的權利。

在第三階段，先是透過分組的互動去演練何謂正確的臨終關懷。從中，我們學到如何透過言語和互動去陪伴臨終病人，讓他們感到「開心」、「放心」、「有信心」。接著則是練習安慰喪親者，在分組的學習中，體會到有時我們認為正確的安慰方式，在喪親者的耳中是如此的揶揄、刺耳。憑藉著在課程中學到的正確方法，才不會讓一片好心變成加深喪親悲痛的弓箭。

最後幾週的課程則是學習和自己告別。如果我們將要往生，會選擇什麼方式道別這個世界。在電影<非誠勿擾2>中，主角選擇以舉辦「生前告別式」的方式和自己的親友、家人道別；短片<無懼的旅程>，男主角選擇和家人旅行、挑戰自己害怕的事物去告別他的人生；<聯航97>則是描述乘客面臨即將到來的死亡，透過和家人通話表達自己對他們的摯愛。這些課程讓我體悟到，面臨死亡，不一定只能消極迎接它的到來，也可以轉換成把握自己剩餘的時間，透過不同方式去減少自己的遺憾，讓身邊的家人留下最後美好回憶，使生與死之間留下正向的連結。

吳宗憲曾經在節目中說到，有一位癌症末期的朋友於臨走前規劃了自己的告別式，請了樂團演奏愉快的音樂在自己的告別式中，因為他希望自己的告別式像是一場歡樂的party，而他只是有事先離開了，雖然離開了，但活動還是一樣可以持續進行，而不是為了他結束。不需要藉著離開的人所安排的事物才能和他們產生正向連結。透過和自己的對話，就算曾經擁有仇恨，也曾轉化為對自己正向的力量。

整學期的課程裡，老師用簡單明白的方法將重要的觀念教授給我們，也挑選了許多呼應課堂主題的影片，謝謝老師體諒我在課堂中有時精神不佳或是準備學校考試的時刻。身為課堂中少數的大學生，很開心可以和其他年紀的成員互相分享自己的想法，對於同一件事情，我發現在人生不同階段的想法上有時會大相逕庭。謝謝老師這學期的認真教導，真是讓我受益良多。

公民素養講座與活動

流域學校

社區展演

都市農夫學院

手作步道

湧泉認養

學習成果

為土地寫歌3 朱約信

學習成果

成果發表會20180929

「油畫欣賞與創作」學員作品展示 指導老師：蕭凱尹

賴蜜〈火車〉

張原彰

孫耀祖

王虹勻〈糾結的自我〉

張玉雪

徐素貞〈快樂小天使〉

林春雅〈野溪〉

陳麗雲

石秀瓊

蕭凱尹

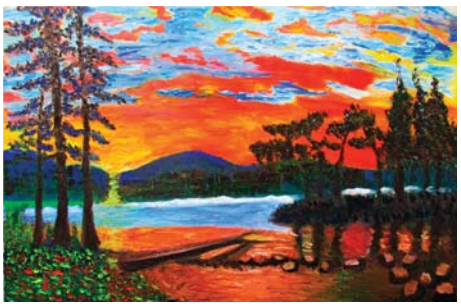
蔡玲琳

林春雅〈海芋〉

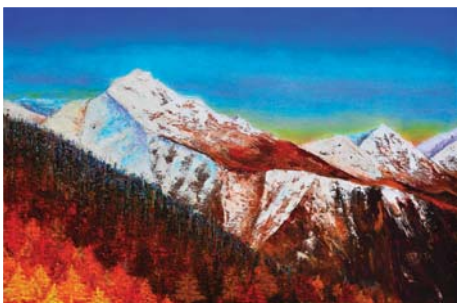
方鈺芬

許錦鳳〈綻放〉

蕭文英



楊能慧



許錦鳳〈南湖大山〉

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