學海

特別企劃

大肚山海情

淺山食農教育

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

學習
超越時間與空間的限制
開拓生命的廣度與深度

WENSUN
台中市文山社區大學

No.16
2021年6月出版

目錄 Contents

大肚山海情｜淺山食農教育

1 共耕共做 共學共享：《菜園生活不孤單》的美好時光 圖.文/呂木蘭
4 啤酒花與中橫公路的小山村 圖.文/蔡建福
8 居家園藝風潮 圖.文/陳兆倫

社會觀點｜

10 光電侵農一老農種電退休金 VS 消失中的良田 文/陳怡君

健康交流道｜

12 寶貝脊椎，您的運動對了嗎？ 圖.文/吳定中

人文采風｜

15 八仙山伐木丁丁 大甲溪流水淙淙 圖.文/古瓊華
16 追著活水源頭去處，看見沃土裡的先民墾荒智慧 圖.文/古瓊華
18 鎮西堡神木群戶外教學紀行 圖.文/林文和
22 溪流生態體驗：打比厝溯溪記實 圖.文/王國雄

學習交流道｜

26 山與家的步道 圖.文/吳依萍
28 走讀教育：探訪通霄文化地景之美 圖.文/鄭景軒
31 歡樂輕鬆學：英文點餐真簡單 文/陳薏蓴
33 優美箏儷 High! 圖.文/鄭鳳貞
36 李棟山、鎮西堡身心紓快行趣記 圖.文/洪耀書
38 梅蘭竹菊美好茶湯會：2020 興大校慶 圖.文/洪照君
42 舒快暢意之雅竹茶湯會 圖.文/蔡易承
44 一期一會的豐收：沐秋墨香茶會 圖.文/王斌芳
46 美好囍茶會 圖.文/江英隆
48 查某囝仔成新娘：嫁女兒的心情 圖.文/張美玲
52 筆隨心動之寫意 圖.文/林季慧
54 生活坐、臥、行：站有站相 坐有坐相 文/姜俊任
55 多元小幸福的品味課堂 圖.文/節度使
58 愛生活行動悅讀趣 圖.文/助教
63 〈青銀共學篇〉走入世代共融的敦煌藝術學習之旅 圖.文/蔡宜庭

紙上作品展｜

64 歲痕 圖.文/王惠君
65 攝影．心情 圖.文/蔡昀恩
66 禪繞畫與色鉛筆學員作品展示

●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 2021 年 6 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

共耕共做 共學共享

《菜園生活不孤單》的美好時光

◎ 圖 . 文 / 呂木蘭
臺中市食農教育發展協會創會理事長
〈菜園生活不孤單〉講師

在文山社大開設「菜園生活不孤單」課程，已經邁入第三年了。身為老師最欣慰的事，莫過於聽到學員們如何運用所學、將課程所學運用在日常生活中，令人超級感動。

「老師，我把我們上課所學的厚土種植、熱堆肥、火箭爐、做果釀……回家幾乎都用上了！」

「以前我種菜，都是去買那個很貴的培養土，現在我都會蒐集生廚餘，把它埋在菜園裡，然後撿公園的落葉回來做覆蓋、做堆肥……而且一點都不會臭了！」

「幾十年來，都沒有吃過用火箭爐煮的湯、用大灶燒柴煮的菜……真的很好吃、食材都是最天然的！每次上完課回家，我都覺得好滿足哦！」

「以前覺得我的菜園缺乏很多資源，自從上了這個課才發現，原來生活周遭到處都是寶！」

「來上這個課最大的收穫之一，就是認識了很多志同道合的朋友，到後來大家好像家人一樣，真的很符合～菜園生活不孤單！」

我們這群師生是在蝴蝶飛舞、鳥語花香的菜園裡、在一群志工陪伴下捲起袖子下田，於互相陪伴裡做中學。

我們的種菜方式跳脫傳統思考的框架，有著不太一樣的思維。例如，菜圃的邊界可以做保水又排水的溝渠；菜圃也可以結合蚯蚓塔以及竹編造景圍籬。

種菜，不僅是生產食物；種菜，還要會觀察自然環境、先學會堆肥及養土。

種菜，也兼顧照護土地、友善環境、節能減碳。

種菜，原來可以有條理、很細膩、也漂亮。

《菜園生活不孤單》這門課程，打破了許多人對於種菜的刻板印象；打開了大家對於種菜和自然設計的認識；打造了日常生活也可以融入環保的各種面向。

最重要的是大家一起邁向永續生活，這樣的開啟永遠不嫌晚，請即刻開始行動。

我們以身作則，不分彼此，和學員們一起共做共學、慢慢學，希望以最直接的方式，一次又一次地，在田間現場，以親近土地、親手操作的五感教學模

式，反覆的堆肥實作，讓學員直接看到、聽到、聞到、觸摸到、嚐到堆肥腐熟的過程，幫助學員內化學習。

另一個課程特色是《共餐》。每次上完課，都有美味現做、大灶柴燒的古早味午餐。

每周上完課，志工伙伴都會開會討論下一週午餐的內容。從食材備料、撿柴火、生火窯烤，都注入滿滿的愛心，希望為認真學習的學員夥伴，共煮出充滿大地能量與元氣的美味午餐。

食材皆以台灣當季盛產的蔬果為主，節能減碳、少油少鹽，不過度烹調，儘量帶出食物的原汁原味，希望讓大家吃得津津有味又健康。每次勞動之後、飢腸轆轆的學員，總是把飯菜吃光光，沒有剩食，無形中更減少地球上的食物浪費。

我們知道，全世界約有三分之一的食物被浪費。被浪費的食物，被丟棄或焚燒，都是造成環境、空氣污染以及氣候暖化的嚴重後果。在日常生活中，如何減少食物浪費，也是現代公民必須關心的議題。

我們也會透過果皮釀DIY課程活動，把果皮變成好喝的飲品及小點心，或是將不能吃的食物做厚土堆肥，使其再生循環、回到土地，變成種菜種樹的養分，滋養土地。

菜園生活除了種健康、吃健康之外，也希望能夠喚起大家對於食物浪費與氣候變遷相關議題的關注，並且更願意展開行動來愛地球與自己。

謝謝文山社區大學、謝謝所有參與學員的熱情參與、謝謝本會志工全程陪伴學習。期盼能夠共同耕耘美好的大地、邁向合作互助、和諧共好的理想永續生活！

啤酒花與中橫公路的小山村

◎ 圖 . 文 / 蔡建福
國立東華大學環境學院副教授

懷著忐忑不安的心情，在2019年12月中旬的一個晚上，和我的釀啤酒師傅家人，一起品嚐了用中橫洛韶試種的第一批啤酒花釀製的啤酒。我們屏著氣息，讓金黃色的汁液在口中隨著綿密的泡沫慢慢化開.....，釀製過程刻意降低了酒精濃度，讓平常不太喝酒的人也都能接受，用自己的酒花第一次試釀的結果，濃郁的香氣令人驚艷，而苦度的表現則稍低了一些。根據幾個月的種植紀錄，推測高山的氣候有利於酒花精油的形成，而因為第一次種植的位置是半日照的山谷地形，採收的時間點也沒有掌握到酒花最成熟飽滿的時刻，這些問題都是2020種植第二批時需要被精密調整的變項。

洛韶聚落位於太魯閣國家公園，是中橫東段的一處小山村，海拔大約1200公尺，僅僅十來戶人家，包含中橫沿線的散戶和一些偶爾回來的住民。原來的住戶多是開闢中橫的退除役官兵，和他們的後代，因為太魯閣的山勢陡峭，和大陸雲南附近的家鄉十分相似，於是很多人選擇在這裡解甲歸田，和當地的太魯閣姑娘聯姻，但也不忘隨時等候長官的一聲號令，準備反攻大陸。

然而，歲月不饒人，歷經五、六十年的等待，終究無法如願。滿臉皺紋的榮民伯伯們在這個他鄉作故鄉的山林間逐漸老去.....。大半輩子辛苦開闢的高山梯田，多半仍由他們的第二代繼續耕作，也有多位離鄉多年後，因考量父母親年事已高亟需照顧，且不忍家鄉田園荒蕪，決定回到山村重新經營農事的「歸農」族群，他們是擁有農地繼承的另一種不同類型的「新農」。

除了為照顧父母而回鄉的榮民子弟，這個地區也有退休的人來此租地從農，尋找生涯的轉換，享受田園之樂，他們是另外一批特殊的「新農」。這些二代農、返鄉新農，與退休新農，在中橫東段這個區域形成了一種高山農業的獨特面貌。

洛韶地區的高山農業雖已發展多年，但在1986年成立了太魯閣國家公園後，山上的農地一併被劃入公園範圍，進行嚴格的管制。對農民而言，農業的生活是艱困的，地形的陡峭與偏遠，增加了耕作的人力與運輸成本，且因天候影響路況，農友們也經常無法順利將農產運出；另外，由於位處國家公園保育範圍內的生態豐富地區，農作物經常遭受山豬、猴子、松鼠等野生動物的侵襲。

由於獸害的問題嚴重，農民們難以和這些野生動物和平相處，經常使用各種違法捕

學生們一起來種啤酒花。

殺與毒害的方式來面對；或者，於蔬菜水果採收期間徹夜守著果樹與菜園，並以鞭炮嚇阻。有些農友則在農場豢養狗群輔助驅趕，或使用防猴網、電牧器等等方式來防範，但效果皆不如預期。如此耗費大量人力物力卻仍無法保障收成，而多數農民所採取的慣行農業耕作方式，也與國家公園的保育目標相違背。面對國家公園的法令以及環境保育價值的對立，加上大部分農友對自身特殊身份所引發的信心與認同危機，綜合觀之，亟需一個兼顧這些問題的解決方式來因應。

從2012年10月開始，東華大學鄉村保存研究室在此引入一個名為「農事瑜伽」的活動，推動了一連串的改變。

在瑜伽老師的帶領之下，山村的幾個農友以及各地前來報名參加的夥伴，一起體驗高山上身體和心靈的伸展與冥想。瑜伽（YOGA），印度語指的是牛軛，是連結牛與車或牛與犁的構件，農事瑜伽的概念旨在以瑜伽的「連結」理論來啟發與探索自我；學員們在練習過程中，除了察覺自我的身心狀態，也一併察覺這個高山村落中人與人和人與環境之間的狀態。瑜伽的理論與實踐，幫我們尋找到各種不同型式的斷裂，包括農民耕作方式與生態保育之間的對立，及其衍生的國家公園與農民之間的緊張關係，包括消費者與農民之間主體不對等的關係，也包括當地住民對自己過往身世的自我認同問題。

學員們在瑜伽活動之餘參與農事，在山村與農場之間自在悠遊，利用瑜伽的理念，找到斷裂點而加以縫合。

在一次瑜伽營的農事體驗裡，十幾個學員們來到海拔1700公尺的朝良農場協助果樹剪枝、種植海芋。農場主人已經參加慈心有

村子農友出餐。

機認證，在水蜜桃園養了八隻狗，用鐵鍊拴在水蜜桃樹幹上，守護即將成熟的水蜜桃免遭猴害。因為山上氣候白天艷陽高照，晚上卻又常常有著寒風雨露，漫長的冬日也常有霜雪，學員們不捨這些有機農業的尖兵缺乏照顧，晚間在山莊的討論過程中，提出了隔天在農場建造狗屋的想法。狗屋的概念是一種連結，是瑜伽心法的一環，縫補了野生動物保育與高山農業之間的鴻溝，也縫補了農人與狗兒之間相互支持的斷裂。

在另一次的瑜伽營裡，參與者中有一位自釀啤酒的師父，看到高山農場經營的困境，聯想到自己釀啤材料中的「啤酒花」或許可以改變高山農業的現狀，成為農業與生態之間的新連結。啤酒花植株的莖葉長滿纖毛，花朵具備苦味，不似水蜜桃、高麗菜的甜美可口，並無吸引猴子、山豬等野生動物覓食的因素，預計將能豁免獸害，讓農民安心從農，降低破壞山林生態保育的程度。

於是，工作團隊啟動了山村啤酒花的種植，啤酒花是溫帶作物，一般大規模的種植區域多分布在歐洲、紐澳、美加，和中國新疆等地方，台灣位於亞熱帶地區，高山環境或許適合種植。因為台灣本土至今尚無規模種植紀錄，我們找到啤酒花苗後開始進行了少量的試驗，希望能夠慢慢了解台灣高山氣候是否適合栽種，再從錯誤中學習。

第一年的種植堪稱順利，沒有太多的病蟲害，也不太需要引水澆灌，但由於高山梯田腹地有限，且地形崎嶇，較難如溫帶國家平原地帶的種植模式。我們就地取材，使用桂竹當支架，模擬規模生產使用鋼纜和麻繩的方式，讓酒花藤蔓沿著四、五公尺高的竹子往上攀爬。暮春種下，初秋收成，收成之後，利用山上的陽光曝曬三個小時使其乾燥，放在冰箱裡備用。

中橫洛韶啤酒花的計畫並非想要大量生產，而是尋找一種區域高山農業的替代方

案，啤酒花是猴子、山豬不吃的溫帶作物，希望可以有效避開人類農業經營與野生動物之間的衝突。

除了農業方面，研究團隊也希望一起探討農民與農村的議題。

位於國家公園內的洛韶山村，坐落於標高1150公尺的高山雲霧帶下緣，空氣清新乾爽，是一處生物態豐富完整的中海拔山區，隔著瓦黑爾溪遠眺荻板山脈的洛韶十三連峰，春夏秋冬有著各自的怡人風貌，這一個經常雲霧裊繞，四處峭壁巉巖的村子，自有其獨特的景觀魅力；而洛韶山莊是山村重要的空間資源，前身本為開闢中橫時的簡易工寮，1972年，由於中橫健行活動的人數大量增加，救國團在此實行了新的空間改造計畫，由漢寶德先生擔綱設計工作，完成中橫小白宮這個眾所矚目的建築作品。研究團隊曾在此辦理過多項藝術創作主題的工作坊，除了農事瑜伽，還有自然寫作、漂流木雕刻、洞簫古琴、書法國畫篆刻、自然步道、野菜慢食、浪遊、行禪等等營隊，提供願意走進山林，同時走向自身心靈丘壑，進行各種探索與創作的人們一個新的可能。

啤酒花計畫則是最近的發想與實踐，配合自釀啤酒的喜好者，一起來體驗自產酒花釀製啤酒的成就與滿足，成為地區高山農業的轉型方案。我們在村子裡安排了山林創作系列之後的釀啤活動，吸引喜歡山村生活的朋友來此參與，藉此為村落創造一種「觀光以上，移住未滿」的關係人口。

關係人口不是一次性的造訪，而是成為這個地方的「迷」；關係人口也可以是一個地方農產品的固定購買對象，因為喜愛這個地方、相信這個地方，或是因為這個地方作物的特殊口味，而成為堅定的消費群；他們也會是某種議題的支持者，譬如針對特定鳥類或魚類的保護、某種特殊地景的保存等，英國鄉村處所倡導的「friend of something」(什麼什麼之友會)，致力於照顧自然海岸地形，照顧石灰岩傳統建築，就是以這樣的方式呈現。日本的SOTOKOTO雜誌從2010年開始探索關係人口的概念，他們發現很多人努力尋找著一個「想要在那裡生活的地方」，但礙於移住的困難，所以以各種不同的程度和方法來和那個自己喜愛的地方相連結，連結的種類很多元，又具有龐大的力量。

洛韶山村將藉由持續進行的山林創作工坊，以及剛剛成形的啤酒花生產與釀啤基地概念，創造一個關係人口的大本營，期待定住居民與經常造訪的人們，在這個充滿啤酒香與人文氣息的山村裡，找到安居的理由，找到和自然和諧相處之道。

（轉載自2020年606期科學月刊）

居家園藝風潮

◎ 文 / 宅栽 Allen 陳兆倫
〈園藝生活〉講師
圖 / 植物風格師 Yuty 工作室

綠意成為一種新創的居家風格

隨著網路時代的興起，居家綠意成為一個新的住家設計風格。從2010年起伴隨著Pinterest與Instagram這兩個APP發酵形成一股旋風，許多喜歡植物的園藝高手將植物帶入室內，將植物融入在各種室內設計風格中。不論是北歐現代風、美國工業風、日式極簡風，都將植物變成一種家飾商品，再依照植物的姿態搭配不同的瓷器，用以柔化修飾家具與梁柱的線條，讓都會人在生硬的水泥叢林中多展現了些許溫度。

更有甚者，園藝玩家不只是將植物融入居家，更以植物當成主角，將大量的植物種植在室內，或在居家中展示高級特殊的品種，彷彿成為了真正的都會叢林，並在社群媒體的推波助瀾下，居家綠意氛圍成為新近大家爭相模仿與學習的對象。

「為了養更多植物」植物風格師 Yuty 工作室

「為了養更多植物」植物風格師 Yuty 工作室

COVID-19 疫情下的居家烏托邦

根據英國顧問的調查，超過3成的英國民眾比疫情前更投入園藝活動，線上購買家庭園藝用品的比例也增加了2成。綠意可以帶來身心靈的放鬆，關愛植物將會發現植物帶給生活許多回饋，付出真心地灌溉植物，會看見枝梢嫩葉的蛻變與植物依循向光性的擺動；當植物口渴萎凋後立即地補充水分，會看見枝葉伸展的生命力，這都是栽種植物時可以感受到的溫度。相信這個成長的過程對很多人而言都是相當感動的，可以緩解人們在疫情下無處可去的焦躁壓力。而在網路上與同好分享栽種資訊，也可取代一些人際關係維持的社交互動，使得居家園藝意外地在疫情期間成為逆勢成長的產業之一。

室內栽培的問題

在居家綠意風潮下，民眾對於栽培知識的嚴重缺乏延伸出新的問題，諸如選用不適當的植物種類、伴隨不恰當的擺放位置，再加上販售商家對專業知識的不足，都讓植物在家中被快速地犧牲。

這些問題的解決根源要先對住家有一定的認識，例如居家位置在夏天時太陽光會直接照射，冬天則不會；比較陰暗潮濕不通風，居家位置開窗後是家裡主要的進風處，需要擺上一些不怕空氣濕度變化的植物。當瞭解居家環境之後，不僅能在室內栽種管理上得心應手，種植也更輕鬆有信心。

此外，選用適當的室內植物也是非常重要。室內植物對於居家的條件要有極佳的忍受性，因為室內有時較陰暗、空氣濕度較低、較不通風。室內的植物主要分成兩類，第一類是原生地為樹林底層的植物，喜歡陰暗的環境，例如粗肋草、黃金葛、合果芋、椒草、竹芋、蔓綠絨等等；第二類則是具備肥厚的貯藏器官，自帶足夠的水分與養分，在嚴苛的環境下有極佳的忍耐力，像是金錢樹(美鐵芋)、虎尾蘭、多肉與塊根植物等等。選用適合的植物並擺在對的位置上照顧會較為輕鬆，觀賞期也能更久。

園藝即生活

室內植物的種類繁多，透過不一樣的葉子型態、顏色與盆器的搭配，可以配出千變萬化的可能，也能藉此呈現個人喜好與居家品味。

栽種植物就如同陪伴，彷彿是一個無聲的寵物，會透過緩慢地變化去呈現個別需求，需學會傾聽與仔細的觀察，當葉子下垂可能是水給的太少或者根系有受傷；當葉子偏黃是不是沒有肥料或太曬；當葉子拉長是不是光線太弱徒長了，透過觀察與調整，植物就會越來越好，相信這樣的過程是非常令人感動並充滿成就感的。如果今天不小心將植物種死也別灰心，透過這次的種植失敗經驗找出可能的原因，再調整位置與栽培方式下一次就會更好，請盡情地享受種植物所帶來的樂趣吧！

「宅栽」居家攝影棚

光電侵農—
老農種電退休金 VS 消失中的良田

◎ 文 / 陳怡君
主婦聯盟環境保護基金會
台中分會儲備執行委員

我試問自己，到了退休之齡，名下產業要租給月付一萬，懷抱理想的年輕人，還是租給保證月付四萬的大財團，自己生活有保障，每月還能幫襯子孫一些。上述這一題，正是數不清台灣老農當下的處境。

台灣正邁向非核減煤國家，小英政府定調2025年能源配比為：再生能源佔總發電量的20%、燃煤減到三成、燃氣提高到五成。兩成的再生能源中，太陽能光電的設置場域本應為屋頂光電、鹽業用地、嚴重地層下陷區、受汙染土地、掩埋場與水域。

光電的理想本質是豐滿的，現實卻走調了。

利之所趨是人性，能源轉型中代表進步的光電，就在政府大力推動、法令鬆綁的風向下，光電廠商將目標轉向農田，農地種電成為仲介業金雞母，無力耕作的老農或離農的田庄主人，種作物紛紛改種電。

2013年農委會修訂〈申請農業用地作農業設施容許使用審查辦法〉，放寬農業生產設施申設附屬綠能，沒有雞的雞舍、零星幾包菇菌包的菇場，農電共生變調「假種田真種電」。2017年地面型光電爭議四起，農委會修法，規範不利農業耕作區外，縣市需設光電專區申請。

2020年起，業者改走土地變更，大量在農地、淺山、潮汐帶、部落祖靈地開發。根據統計，30公頃以下、不須經農委會審查的農地變更光電，全台灣已核准與審查中的案件合計高達2145公頃，大量小面積農地被變更為非農用，用以架設地面型光電。農委會在7月7日修法，新規定要求，2公頃以下小光電的農地變更申請，僅同意「已經被其他用地包圍、夾雜之零星農業用地」，其餘一律不予同意。至於2-30公頃部分，維持在地方政府審查，但須有農委會同意變更文。政策緊急止血，避免業者將將大面積農地切割、化整為零變更為非農用。

以苗栗為例，業者主要開發淺山農業區，七成光電板建在山坡保育區，台電統計，從2016年到2020年10月，苗栗地區的太陽光電裝置容量，成長近 25倍。苗栗案場以2公頃以下居多，申請含通過案件到去年10月初已超過200件，大量的光電開發，導致山坡地水土保持、淺山動物石虎、白鼻心的棲地切割及隔絕（圍網）、農地喪失、除草劑濫用。

看看光電農地的空照圖時間軸，綠意盎然的農田山林，隔三個月被剃得光禿禿，再過三個月種滿光電板，一塊塊良田果園消失了，餵飽人們肚腹的作物不再生產，石虎的家被圍籬切割。這景象從苗栗一路往南到彰化、雲嘉南高屏農漁村，光電侵農田正以迅雷不及掩耳的速度大量發生。

農村瘋種電的現象，並非農人不愛田，而是這個算盤太考驗人性。

一畝田種稻，一年兩期收成不過12萬，種茶至多26萬，種番薯11.7萬，玉米7萬。一甲/公頃地租給鳳梨農，年租3.6萬元，租給光電業者，可收35-40萬。對地主農民來說，種稻種茶種雜糧都看老天爺賞飯吃，但是台電不會倒，種電是老來退休金，也是為子孫存錢，何樂而不為。

綠電取代核電、降低煤電比例是政府民間一致的目標，然而在時間表的壓力下，光電設置一味搶快，粗暴粗糙的追求量體極大化，加上貪婪的土地開發思維，衍生出良田消失、淺山動物棲地被切割、破壞農村景觀弊病，更為糧食自給率不足的台灣埋下不可挽回的危機。

我認為參考日韓的農電共生經驗，不依賴財團開發，由下而上的地方社群集結再生能源發電，更能適應各地方需要。呼籲政府將目光放回屋頂光電、力行節電，涓滴成河的慢慢走，更能穩健地走向能源轉型的願景與目標！

寶貝脊椎，
您的運動對了嗎？

◎ 圖 . 文 / 吳定中
〈關節問題知多少?〉及〈脊椎問題知多少?〉講師

資歷簡介：脊椎及關節保健班教師
前台中榮總復健科 副主任
中國醫藥大學物理治療系兼任副教授
亞洲大學物理治療系兼任教授
人一物理治療所 院長

今天要和大家分享一個很特別的個案。病患是台北某一家醫學中心的董事長，坐骨神經痛已經長達六個多月，做物理治療也超過六個多月，有次他南下台中開會，私底下詢問我，為什麼他坐骨神經痛好不了？我告訴他，貴院名醫這麼多，您來請教我，讓我真的有點不好意思！

首先，我請教他從何時開始不舒服？怎麼樣發生的？後來做了哪些治療？個案年紀約60幾歲，六個多月前有天晚上，他突發奇想要訓練核心肌群，有一天晚上一口氣做了八十幾下的仰臥起坐，本質是非常令人敬佩，但是很不幸的事情也因此發生了！

第二天早上他幾乎沒辦法起床，右腳從大腿到小腿，甚至到腳底都酸、麻、脹、痛，當天早上他到醫院後，立刻做了X光及核磁共振的檢查，找來骨科、神經外科、神經內科及復健科等四科科主任共同會診，結果神經外科及骨科的主任認為椎間盤突出並不嚴重，只要做復健就好了。

神經內科的主任則認為椎間盤突出的狀況並不嚴重，神經壓迫也還算輕微，並不需要做神經傳導的檢查，所以建議物理治療就好；復健科主任立即安排了物理治療，董事長也非常認真做物理治療做了六個多月，然而症狀時好時壞，沒辦法徹底改善。

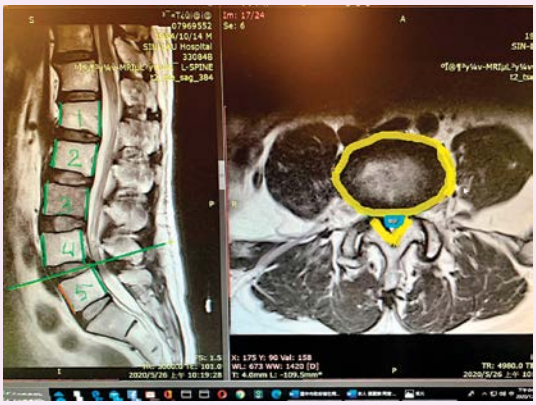
檢討沒有好的原因：

(1) 雖然每天很認真的做物理治療，但是他卻沒有注意每天坐的姿勢，所以症狀的情況並沒有適度的改善，反而因為長期不當的坐姿而造成症狀時好時壞，甚至有惡化的趨勢。

(2) 沒有持續做腰椎減壓運動(麥氏運動)。

從此個案的治療過程，帶來很大的啟示：第一、不良姿勢的習慣需改正；第二、減壓運動的治療要正確，隨個人問題不同而量身打造。

近年來全民健身的風氣正夯，政府在各地興建運動中心，帶動健身及運動的熱潮，本來是很好的一件事，但令人憂心的是，若選擇了不適合自己的運動；選擇了超過自己能力的強度的重量訓練，適得其反，反而增加身體的負擔，尤有甚者，不知道骨骼肌肉系統，已經出現問題，越練越加惡化；或者明知身體骨骼肌肉系統已經出現問題，因錯誤觀念而變本加厲運動，更加讓問題嚴重化，這些都是因「不當的運動」反而得不償失的緣由。



圖一、第四、五節腰椎第一級向前滑脫合併第四、五節椎間盤突出症

圖二、威廉氏屈膝抱胸運動

而哪些人能夠做「仰臥起坐(威廉氏運動)」?

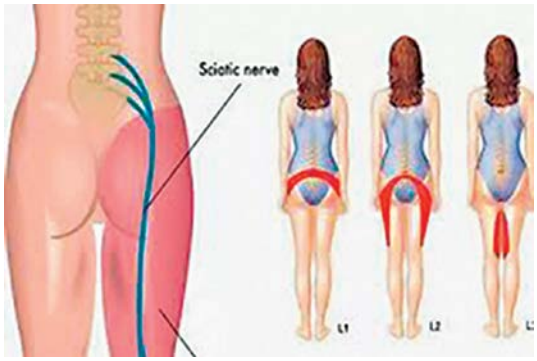
1. 老年人腰椎退化性關節炎，造成神經孔狹窄症導致坐骨神經痛。
2. 經醫師診斷為腰椎滑脫第一二級，還未達手術者。
3. 腹肌肌肉力量不足，無法支撐脊椎穩定度者。
4. 腰椎椎間盤向後側突出者為禁忌症。

每次彎曲膝蓋抱到胸前，維持10秒。每小時做10次。

哪些人可以做「伏地挺身(麥氏運動)」?

1.腰椎椎間盤向後側突出者。 2.脊椎滑脫者為禁忌症。

每次做15次，每小時做一回。



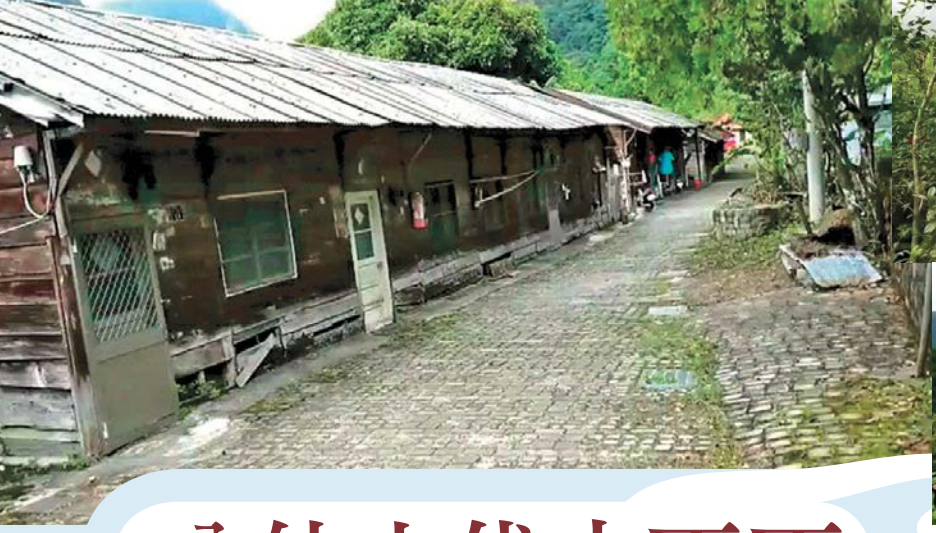
圖三、椎間盤突出所引起的坐骨神經痛、適合做麥氏運動

圖四、麥氏運動:撐起來停一秒鐘。每回重複做15次，每小時做一回。

圖五、「姿勢矯正」是徹底預防及治療脊椎問題的最佳良方

圖六、指導脊椎滑脫學員，正確做威廉氏「屈膝抱胸」神經減壓運動。

圖七、指導學員做運動前後肌力檢查，做完威廉氏運動後肌力改善，症狀改善。



八仙山伐木丁丁
大甲溪流水淙淙

2020走讀八仙山松鶴林場巷員工宿舍記

◎ 圖 . 文 / 古瓊華
109 年〈走讀台中 - 大甲溪溯源〉學員

舉目四望群山疊翠、天藍如洗，兩列相向的平房木造宿舍隔著一條齊整古樸的石磚塊路面隱在鬱綠山林裡。我們一行二十來人正站在松鶴部落林場巷，聆聽黃老師講述八仙山林場開發始末，這百年的員工宿舍雖已頹舊，然其一片片紋理密緻的檜木板嵌成之屋牆大抵無損，顯見台灣檜木的質優，經得起一世紀的風吹日曬雨淋，目前這兒尚有幾戶人家住著。

來到一門戶閉鎖的屋前，門框邊掛著一個信箱，上有幾封信件。老師指著信箱說，這是他年輕初來此地教書，一位學生某某的家，學生早已他遷，但戶籍還在此，仍有信件往這兒寄，信封收信人一定會是這位學生， 說時隨手取出信箱口信函，果然是這學生名字。沿坡道往上一小段來到馬路邊，亦即當時的森林鐵道線，在此設有車站， 方便林場員工上下班往返。迄今車站外貌依稀可辨，只是已成一般民家住宅。

宿舍群位在山腰處，下臨淙淙大甲溪，屋舍後有一小徑直抵溪邊，有橋相通，溪對岸便是老師當兵前初執教鞭的博愛國小，也即是昔日林場員工子女就讀小學的所在。在八仙山遊樂區入口處也留有老師的"森林是水的故鄉"美麗詩句的青春印記。

仰望天藍雲白，滿眼綠意延伸，想像當年年輕力盛的祖父帶著妻小來到八仙山林場工作，可祖父從沒提起過在八仙山的日子。直到很多很多年以後，某日電視新聞報導著大甲溪水暴漲，父親說起他在八仙山林場上小學往事，瘦弱的母親總一早天濛濛亮陪著他到大甲溪旁，看著孩子安全渡過溪對岸，這才轉身回山上，原來八仙山林場曾有祖父伐木的身影，而父親亦鮮少提及其困蹇童年，父親去年往生，想要多知道些，卻已無從問了。昔八仙山伐木丁丁，今也只能想像那空谷餘音。

附註：八仙山高2336公尺，近八千日尺，原稱八千山。近谷關，位於台中和平區與南投仁愛鄉交界，為大甲溪與烏溪分水嶺，今為國家森林遊樂區。

追著活水源頭去處，
看見沃土裡的先民墾荒智慧

— 2020 年春季走讀台中灌溉水圳網絡

◎ 圖 . 文 / 古瓊華
109 年〈走讀台中 - 大甲溪溯源〉學員

【半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，
問渠哪得清如許，為有源頭活水來】

— 宋，朱熹

說來慚愧，活到六十好幾，才明白這生養我童年沃野的豐碩土地，並非如日出日落，月升月沈，像大自然一般本來就有的。童年時潺潺溪流裡有魚蝦蟹蜆可加餐，春來大地萌綠秧苗綿延的水田晃漾著一片朗朗天光雲影，夏日南風徐徐一波波稻浪迎來穗實裡淡淡的香氛，冬裡田野放眼望去一大片鮮黃嬌嫩的油菜花迷人。而這些四季豐饒更迭的景象，可都是先人在瘠土戮力墾荒，闢渠治圳引水，脈絡相織的水圳灌溉出來的豐收。

位在國道四號清水
交流道下方的「五福圳」入水口

文山社大《大甲溪溯源》參訪白冷圳公園

那日，我們跟隨烈日下或雨滂沱中的黃老師一路深具使命的帶領，沿著圳渠活水追到大甲溪多處取水口，再逐分流所向，問訪圳道滋潤的土地。這些那些看似尋常不起眼的小溝小渠，莫不是先人揮汗鑿通山壁，規劃水路流布，引入大甲溪水所惠。這份豐饒之有絕無僥倖，是先人們一滴一滴血汗築就來的，福蔭了後代子孫。

大甲溪，台中的母親之河。願世世汩汩河水流湧，代代珍惜生養我們的土地。

註：台中灌溉水圳，皆引自大甲溪水。

1．貓霧棟圳 (上埤)　1723年建
2．葫蘆墩圳 (下埤)　1733年建
3．五福圳　1733年建
4．八寶圳　1824年建
5．神岡浮圳　1921年建
6．白冷圳　1928年建

「五福圳」灌溉清水海岸平原，
她的源頭是大甲溪。

鎮西堡神木群
戶外教學紀行

109.10.31

◎ 圖 . 文 / 林文和
〈山林美學〉講師

109年秋季班山林美學課程第1次戶外教學安排在10月17日、18日(星期六、日)兩天辦理，我們走訪北台灣最大神木群之一的鎮西堡神木，除探索這片廣大神木群的蓊鬱巨大之外，也體認了它對於北台灣環境生態與水資源保護的重要性，更見證了當地泰雅族原住民對於保護這片山林不被破壞的用心，是一趟知性豐富的學習之旅。

戶外教學第一站，來到位於新竹橫山鄉的天人岩屋，是一棟矗立於田野間的玻璃高腳屋，走進大門映入眼簾的是外牆紅色設計約三層樓高的攀岩場地，旁邊有溪流、池塘、農地和養雞鴨羊場所，創辦人黃天人牧師及人稱袋鼠媽媽的楊怡潔夫婦是荒野保護協會的會員，以大自然作為教室，有別於傳統的學校教育，推廣以自然原野自學的教育理念，舉辦農事、攀岩、溯溪、騎車、野外求生等各種戶外探索活動，同時也輔導中輟學生學習成長，他們對自學教育的用心

台灣小百岳 李棟山

捐贈鎮西堡教堂贊助金

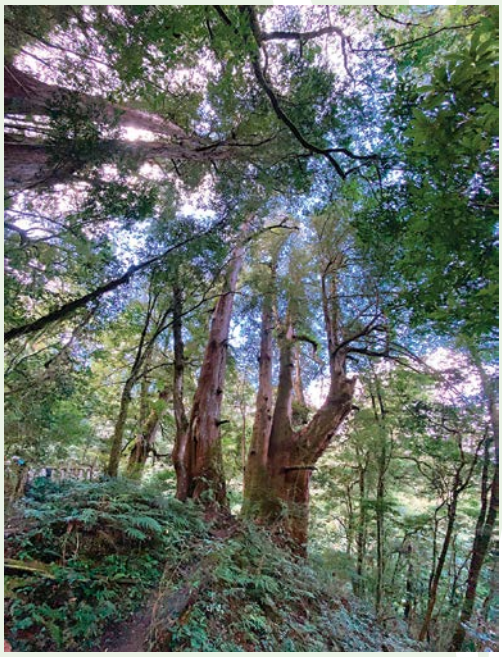
與堅持，以及對中輟生或有學習障礙的小朋友細心的陪伴與耐心的教導，使其能步入正軌學習發展，令人感到相當的敬佩。

下午我們順道攀登李棟山，海拔1,914公尺小百岳排名28，位於新竹尖石鄉宇老部落，從李棟山莊的登山口至山頂全程1.5公里爬升近400公尺，來回約1.5小時，難度不高，但全程均在林子內緩陡升，無日曬步道較濕滑陰暗蚊蟲有點多，走起來還是要小心；山頂有一等三角點位於李崠山古堡內。

古堡是1912年日治時期所建，當時是「李崠隘勇監督所」，日本政府在此修築堡壘，配備兵力，設置大砲，以監控附近的三光、秀巒、玉峰等泰雅族部落，泰雅族人曾在此地與日本軍警發生過激烈的戰役，歷經百年歲月，堡內原有的建物及設施都已消失，只剩四周的圍牆佇立於荒煙蔓草中，古堡大門左右有高柱及橫柱，上有大正時代巴洛克式的雕飾，雖是軍事堡壘，仍可看見當時年代追求的建築美感。古堡的格局目前大致完整，2003年經新竹縣政府列為縣定古蹟，並以泰雅族語「TAPUNG古堡」登錄古蹟名稱。TAPUNG古堡，是北台灣海拔最高的歷史古蹟，也可能是全台海拔最高的歷史古蹟。

晚上住宿於鎮西堡部落的波塔民宿，晚餐過後民宿主人招待我們體驗原住民有趣又有活力的搗麻糬活動，自搗麻糬沾上天然蜂蜜讓每個人吃的津津有味。多年前到司馬庫斯戶外教學時認識的鎮西堡教會A-long牧師，也前來邀請我們再次參訪鎮西堡教會，教會是當地泰雅族人靠自己的力量用一磚一瓦搭建起來的信仰中心，外牆是用秀巒溪的石頭和花蓮大理石堆砌而成，相當具有特色。

牧師以一首泰雅歌曲歡迎我們，當地年輕人E- no也為我們解說：鎮西堡神木群與棲蘭山的神木及司馬庫斯的神木連成一片，是北台灣最大的神木群，對於北台灣的環境生



鎮西堡神木群

鎮西堡神木合影

態與水資源保護相當重要。當地原住民為了保護這片山林曾經兩度力抗統治者進行開發建設，一次是日治時期的闢路開採，一次是國民政府林務局登山步道的大肆整修，也因有這二次的阻擋，讓這片山林得以保存完整自然，供後代子孫永續使用，真是感佩原住民的前瞻與決心。

晚間牧師還特別開放編織工坊讓我們參觀，由當地長老為我們介紹獨特的泰雅編織文化與技巧。對於鎮西堡教會經營的用心，大家也比照前次造訪時再次致贈贊助金，發揮社區大學做公益的宗旨，盼能對當地泰雅族文化的傳承發揚盡微薄之力。

鎮西堡部落位於尖石鄉秀巒村，新光部落上方，是台灣最高的泰雅族聚落之一，隔著塔克金溪與司馬庫斯遙遙相望。鎮西堡部落泰雅族語為Cinsbu，即「清晨熟睡中，光已經朗照大地，天日曬不絕、直到黃昏，晝溫暖、夜晚寒冷，這是個病蟲絕跡，作物生長良好的土地」的意思。

第二天不到6點大家在晨曦微光中起床，7點左右我們搭上接駁車前往登山口，8點左右在登山口進行簡單的祈福儀式後出發。鎮西堡神木群海拔在1700-2000公尺的霧林帶間，相較於棲蘭鴛鴦湖及司馬庫斯一帶檜木原生林，這裡孕育了全台最大的檜木原始林。

神木群分A、B兩區，A區有皇后、阿扁神木及毒龍潭，路程較遠，來回約需5-6小時且山徑較陡難走，少有人去；B區的檜木群神木較多，每一棵長得蒼翠雄偉，形狀奇特蔚為奇觀，當地依其形狀給予名稱包括五福神木、國王神木、皇后神木、夏娃神木、亞當神木、福祿壽神木、三連神木、神殿神木等，有環狀步道可繞行一圈，全程約7.5公里需5-6小時、最

大落差347公尺，雖適合老少皆宜的健行路線，但步道濕滑崎嶇、指標較少，行走其間也要特別小心，免得滑倒受傷。

最近由於鎮西堡神木群的名號越來越響亮，加上疫情緩解的緣故，到訪的遊客相當多，也引發聯外道路損壞、車輛接駁管控、停車場空間不足、遊客健行裝備不佳、步道安全設施欠缺及遊客賞景拍照踐踏神木等問題，這些都有賴政府單位、當地部落及旅遊民眾，訂定相關規範通力合作來共同遵守解決，讓此片美好山林得以永續保存。

本次的活動能順利圓滿，特別要謝謝首次擔任班長的鳳机在報名、住宿協調等行政事務的協助；明仁副班長在租車與安全上的幫忙，瓊儀協助財務管理，當然最重要的是感謝所有參加夥伴熱情的參與，雖然發生住宿安排及預繳訂金上的小爭執，但我想大家有緣來山林美學當同學，在登山健行欣賞山林美景的同時，也能向山學習包容謙卑，互相體諒。最末附上耀書同學的絕句，為此次的戶外教學寫下美好註解：

戶外教學鎮西堡　參觀織布訪長老
牧師熱情來介紹　米酒招待不可少
接續民宿搗麻糬　爭相體驗很熱鬧
麻糬沾蜜幸福繞　心情愉悅樂陶陶

鎮西堡教堂

溪流生態體驗：打比厝溯溪記實

◎ 圖．文／王國雄
〈自然人文生態之美解說〉講師

每逢文山社大的秋季班開課，我都會在暑熱的9月安排一次溯溪的戶外課，109年9月19日安排自然人文生態之美解說班到苗栗泰安溫泉區的「打比厝溪」，觀察溪流自然生態及親自體驗水的各種流動力量。選的場域主要符合溯溪安全環境的三要件：

一、溪流的最上游、且溪流總長度不長；
二、方圓沒有住家及果園；
三、水質乾淨。

圖 1、打比厝溪的生態豐富，溪水清澈

打比厝溪為汶水溪左岸支流之一，源自洗水山東麓，在騰龍山莊旁注入汶水溪，全長約6公里。溪谷從海拔約600公尺高度開始起溯，生態豐富，溪水清澈(圖1)，難易程度適中，是初體驗溯溪的最佳選擇，因符合溯溪安全環境的三要件，因而選擇打比厝溪為目的地。打比厝為打比『曆』（Tabilas）之筆誤，不過積習使用，目前多半稱作打比厝。過去是泰雅人活動的區域，『打比曆』也是泰雅原住民語，語意指的是在溪流中發現金錢，而實際來源已不可考。位在苗栗泰安溫泉山區，昔日山區為檜木原生林地，直徑一公尺以上的巨木如林，可惜早年過度砍伐，目前僅剩少數神木可供觀賞。

抵達打比厝溪旁時，溯溪裝備租借業者已在騰龍山莊等候我們，溯溪裝備試裝很重要，包括溯溪鞋、防滑手套、救生衣、頭盔.....各種細節都要注意，是否合身、合腳、救生衣的安全扣是否有瑕疵，溯溪活動即使不會游泳或泳技不佳的人，也能玩得很愉

快，重點在於穿著了救生衣且有全部扣住，所以裝置完畢都需要相互檢查，確保全部到位保護安全，並隨後講解與示範溯溪安全注意事項(圖2)。

就緒後準備下水，夥伴們因為對打比厝溪不熟悉因而懷著期待、興奮、忐忑、緊張的心情。為了讓大家先適應水溫及消除不會游泳的學員對溪流的害怕，首先在淺水區泡泡水(圖3)，接著作水上漂的練習。剛開始水上漂，不會游泳的夥伴都非常害怕不敢嘗試，經過有經驗的學員幾次示範後，他們才戰戰兢兢的下水嘗試。其實穿上救生衣的水

圖 2、裝置完畢後互相檢查，確保全部到位以保護安全，也對溯溪安全注意事項講解及示範

圖 3、於淺水區讓大家先泡泡水，適應水溫

圖 4、水上漂：雙手打開、雙腳併攏、頭往後仰，自然就飄浮起來

上漂是非常難得的體驗，動作簡單只需在水裡往後躺，雙手打開、雙腳併攏、頭往後仰，自然就飄浮起來，尤其飄浮於冰涼的溪水裡身體是非常舒服的，頭朝著天空只見樹梢破空中的藍天白雲，萬籟俱寂，心靈是愉悅的，難怪大家體驗後又再一次次的下水體驗(圖4)。

而後開始溯溪，學員隨著崎嶇的河道前進，剛開始要求大家盡量走有水流衝擊的河道，如此既可親自體驗水的力量，也可適應在不同水流衝擊、不穩定、滑濕石頭困難河底下(有穿溯溪鞋可止滑)的狀況，掌握前進步伐的要領(圖5)。對應到課堂上所講的流水有三種力量：侵蝕、搬運和堆積等作用力量，這個作用力造成台灣島各種山川百岳地形景

圖 5、學員們隨著崎嶇的河道前進，適應在不同水流衝擊，掌握前進步伐的要領

圖 6、山壁上的貝類化石

圖 7、溪流石頭上的貝類的化石

圖 8、溪流上游河床佈滿各種巨石，通過巨石則需要大夥同心協力互相幫忙通過。

圖 9、利用小瀑布享受天然的 SPA，大夥兒沖的不亦樂乎！

觀，所以在溪流石頭及山壁上還可以發現台灣在3百萬多年在海底隆起被水流的力量沖蝕出現的貝類的化石(圖6、圖7)。

由於是位於溪流上游，所以河床佈滿各種巨石，在路程中有許多不同的挑戰環境，有些可以獨自一人輕鬆的登上，有些通過巨石則需要大夥合力將一人推上去，再由上方的人將底下的人拉上來，十分考驗團體的默契以及合作(圖8)。巨石間的推疊產生高低差，因而產生很多的小瀑布，大家都利用這小瀑布享受天然的SPA，沖的不亦樂乎！(圖9)

在經過一連串的挑戰後，順利抵達終點-瀑布，此處水位深淺適中讓學員可以體驗跳水(圖10)、游泳以及梅花飄(圖11)，學員尤以對梅花飄最為喜愛，在水裡圍成一圈手環手，接著向後面躺在水上，腳伸直，圍成像梅花的圖騰，經過水流或人力慢慢轉圈圈，這時候每個人浮在水面上，整個視覺都昂然望向藍天白雲的天空，此刻心情有如心凝形釋，與萬化冥合，是很好的體驗。而學員在經過一連串的挑戰後也表示，突破自我的感覺讓自信增加許多，而且對溯溪有深刻的良好體驗。

圖 10 此處水位深淺適中讓學員可以體驗跳水。

附錄：感謝學員易秀英分享這次溯溪心得

感謝老師、感謝定洋班長、感謝育琳、文郁、感謝所有的夥伴，今天真是美好又令人難忘的一天啊！充滿了歡笑，充滿了挑戰與驚奇，也看到自己的勇敢和一個一個純真童稚的心。在善的循環、施與受的互助合作下，共同完成豐富有趣的溯溪之旅。

經過一整天水的洗禮，感覺自己的心靈也被清洗了。感謝大自然的洗禮、感謝天地宇宙賜與的一切美好恩寵，這真是美好幸福的一天啊！

圖 11 梅花飄

山與家的步道

◎ 文 / 吳依萍
109 年〈台中步道學〉學員

挑炭古道 (慧華提供)

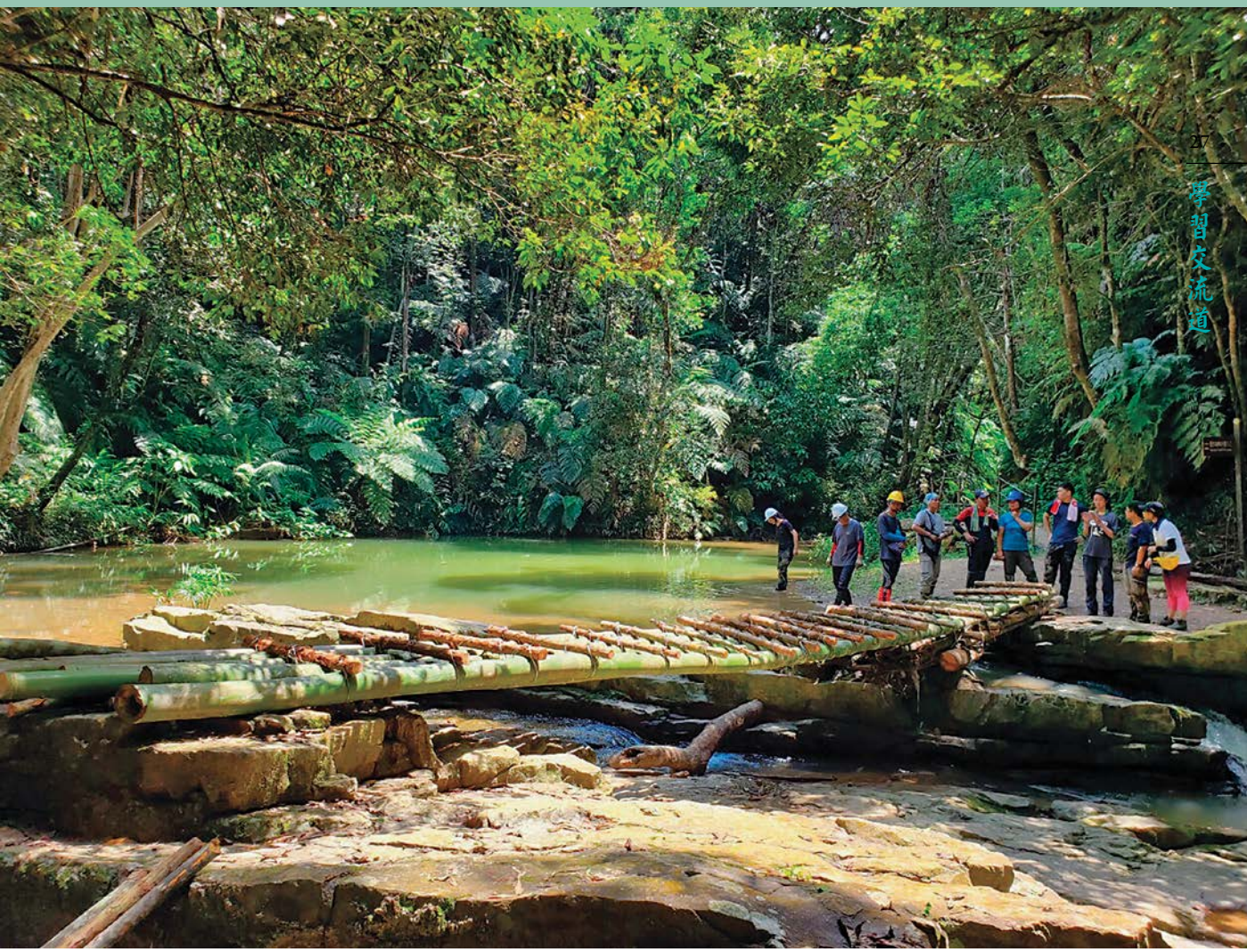
大雁村澀水步道 (建彰提供)

今天的路很不一樣，下塌的泥路削整成階梯狀，引領你進入地底世界，想像自己是隻悶鼠，穿行於土牆之間。在進入冷杉林前，我再回頭望一眼，分岔路有著阻擋物，示意行人走在腳下的步道上。

小雨持續下著，這一次我們要走到奇萊登山口前的箭竹草原，沿路上幾處泥濘，很自然地步伐往兩旁踩踏。步道上幾處是箭竹密林，路面上有兩根幾乎看不出來的木頭，斜放在步道上，傾斜延伸至下坡處。此段的地面不積水、無爛泥。同行的夥伴說：這是太魯閣國家公園的志工，在上完步道學課程後，所施作的手作步道。

對於剛剛的行走經驗，心情依然興奮著。這樣的心境驅使我好奇的想看看一條可以實踐的路徑。課程中提及，手作步道是一項"運動"。我的記憶被喚醒了，以往曾在大自然裡的感受，在此被串聯了。開始試著用山的角度來思考，學伴說：他爬山不會流汗的，但來挑炭古道搬石頭，背已濕了一片。

這幾日的雨斷續下著，我們要把握晴朗天氣多做一些工作。車子行駛在公路上，公路架高，山在前方層層疊疊。站在村長三合院的門庭，望著藍底白框的門牌，上面寫著



水上平台的竹橋 (建熹提供)

「大雁村」。想起了大白鵝載著尼爾斯飛過斯莫蘭森林的上空。大白鵝的飛翔是望著雁群的人形陣，如果，您是大雁，從那寒冷遙遠的北方，一路往南，經過田野、沼澤、高山、丘陵、森林、大海，望見海中的島嶼，預備找一處合適的地方休息，那麼，就是這兒了，大雁村，在這海拔600公尺的林徑上，有一條溪緩緩流淌，是隱密安全的落腳處。

順著溪流路徑忽左忽右，一路到了水上平台，涉水過溪水深不過至腳踝。雨季一來將上游的倒木沖下，倒木便撞壞了竹橋，每年重新架上一座竹橋，老人家搭橋有十八年了。四、五位八十多歲的耆老，手握砍刀、鋸子、鐵絲，竹子是在上方竹林裡砍下，以人力接駁下到水上平台。五、六根竹子併攏，耆老們討論著如何架橋？各自讚賞自家鐵絲綁法的牢靠，一旁的年輕人，仔細的看著，也上場綁綁看。在秘魯就有一座繩橋架在山谷岩壁上，每年更新一次繩索，就是村裡的大事。

兩個白天的工作，溪裡的人彎腰蹲身的掏石濾沙，溪裡的水把工具瓢洗淨了，回到家才想起，忘了嘗一嘗水的滋味，是否如同地名「澀水」一般。

走讀教育：
探訪通霄文化地景之美

◎ 圖 . 文 / 鄭景軒
109 年〈中台灣文化資產〉學員

通霄位於苗栗海線，原為道卡斯族的居住地，此名來自吞霄社的諧音。這幾年因追白沙屯媽祖有接觸，但總只是徒步經過，此次跟著黃老師走讀，走入通霄鄉間；另蒙陸老師的導覽通霄神社及慈惠宮，未來走訪通霄，除了吃臭豆腐外，又有好些地方可去。

走讀行程為：通霄烏眉里曾屋→雙連石板伯公→城北黃宅→通霄神社→慈惠宮

位於通霄烏眉里的曾屋(圖一)，堂號為魯國堂，祖籍為廣東惠州府陸豐縣，於乾隆期間來台。方位坐東向西，通霄溪由其旁蜿蜒而過，外埕原有八卦形水池，目前已填平，上方以青色磁磚作意象。格局為一進四護龍的磚造三合院格局，虎邊護龍有崩塌狀況。牆面以斗子砌工法作成，而牆身下則為漿砌卵石構成。曾屋於東南側做出入的開口，內埕有二道圍牆，外牆分隔內外埕，而內牆則用以區分居住空間及工具間。入口旁龍邊內側護龍最末小屋，依曾先生所述，原為祭拜地理仙（荷葉仙師）。虎邊內側護龍末間則已被改建，聽聞之前用以養貓。外牆的分金線上有一小龕，為客家人用以祭拜天公所在，上有置放金花，但因無人祭拜，已滿是灰塵。

圖一【通霄烏眉里曾屋】

正身正中以黃色剪黏出「魯國堂」的堂號，四周以黑色磨石子及花形的泥塑裝飾，頗為氣派；另正身與護龍交接轉折處的磚雕裝飾，不管是排列或是四角的雕花，雖不華麗，但有巧思。

入正廳，屋架的正脊為雙主樑的作法，於下方主樑有八卦彩繪。左右壁上有楝對，以彩繪方式呈現，但後人以油漆補塗，深淺不一，覺得可惜。欣賞楝對的文字內容，「仰前哲之遺書文擅南豐道傳東魯（曾鞏），溯先朝之偉例官居兩浙宰執同堂（北宋曾致堯）。」其崇仰同姓先賢功蹟，期待子孫克紹箕裘之意明顯可見。

圖二【田中央的雙連土地公】

於神桌下方有一磚造神壇，為祭祀龍神神位所在，與外牆上的天公都是客家建築的特點。因三合院閒置，神桌上的祖先牌位已移往他處。

離曾屋不遠，位於稻田中央的雙連土地公(圖二)，以其兩間福德祠共一屋頂故而名雙連，後方有墓手及化胎。門口的對聯為「眾山環繞神靈顯，四水歸堂民自安」，描繪出周邊的丘稜及田園景色。灰色石板、綠色稻田與樹叢、藍天白雲，搭配後方時而呼嘯而過的高鐵，歷史久遠的福德祠與象徵著快速工業時代的高鐵形塑成極大的對比畫面。

離開了雙連土地公，往城北黃家前去。黃家來自廣東汀州府，先祖黃國清曾考上武秀才。在稻田中央的黃家是一大片的聚落，諸多三合院集合在此，有紅磚紅瓦的閩式，也有白牆黑瓦的日式風格，龐大的家族聚落令人讚嘆。三合院門樓開在東南方，走入門樓後，與曾屋相同，是一條小小的通道，圍牆有內縮呈凹字，沒什麼華麗裝飾，紅磚紅瓦的五開間正身及左右護龍，寬闊的內埕，泱泱大氣。正中的江夏堂明白的告訴我們主人家的姓氏。神明桌下方有置龍神之位，圍牆上也有拜天公的小龕，與曾宅同樣有客家建築的特點(圖三)。

而後，漫步至後方土地公廟，旁有惜字亭。惜字亭建於道光時期，分為二層，上方有小室，用以祭祀倉頡、文衡聖帝、孚佑帝君、司命真君及魁斗星君，其對聯為「蟲文垂世則，鳥跡洩天跡」、橫聯「登雲閣」，代表當年的人對讀書登第的期望。

圖三【江夏堂黃家神明桌下方有置龍神之位，圍牆上也有拜天公的小龕】

午後，來到了1937年建的通霄神社(圖四)。此處仍保有拜殿、鳥居、石燈籠，相較於其它神社，格局十分完整。看到拜殿上的國徽不禁聯想起開山王廟的鳥居，都是那麼地顯眼有時代性。神社設定於高處，走上長長的階梯，用以崇敬中間供奉的神祇。神社後方的虎嶼山頂有「日露戰役望樓紀念碑」，因時代的變化，把日本時代的刻文去除，改為紀念台灣光復，只是怎麼就成為了「台灣光復紀念碑」呢？

終站來到慈惠宮，通霄市區的信仰中心，主祀天上聖母。五開間兩進的廟身不大，但裏面精彩令人目不暇給。經由陸老師的介紹，裏面有劉沛、劉昌州及張劍光的彩繪，石雕為辛阿就，剪黏為朱朝鳳，都是大師級的人物。另因朱銘為通霄人，幼時向李金川先生學廟宇的雕刻，其學藝啟蒙所聽說即為此處，因而在廟中有朱銘的作品「萬佛」訴說其沿革。

圖四 環顧四方，視野極好

一整天下來滿滿的文史，豐富的收穫。我想，當我下次帶家人、友人走訪通霄時也有更多的地點回顧，感恩黃老師及陸老師的帶領，讓我們對台灣的過去有更多的了解。

歡樂輕鬆學：英文點餐真簡單

◎ 圖 . 文 / AMY 陳薏葶
109 年〈歡樂美語輕鬆學〉學員

由於家庭和工作忙碌的關係，漸漸地對英文生疏，心想著也該充實自己的語言能力，同時看到文山社區大學的課程「歡樂美語輕鬆學」，加入後一開始感覺英文高不可攀，在學習的過程裡漸漸發現英文變得親切許多，讓我找回當學生的快樂。

在Doris老師的帶領下，印象深刻的是最近一期上課主題”Let’s order the subway meal”，老師藉由一張DM帶出滿滿的學問，這堂課學習後，出國點餐不再是一件不可能的事。

以下描述老師給我們的學習方法步驟

步驟一：決定sub的大小 foot long or 6-inch

點餐方法：Foot long, please.

步驟二：麵包的種類

這裡認識到了麵包的種類大概是：Italian white (義大利麵包，吃起來就是白麵包) wheat (全麥麵包) honey wheat (蜂蜜口味的全麥麵包)，grain (穀類麵包，裡面有一顆顆種子類)

店員：What type of bread would you like？ 你想要哪種麵包呢？

點餐方法：Honey wheat, please.

步驟三：Cheese的種類

在尚未上課之前，cheese對我來說，就只有牽絲的那種印象。透過老師的解說美國的餐廳，選起司是一件必然的事，起司品種原來有這麼多，例如:Swiss、Cheddar、Parmesan、Provolone、Pepper Jack等等。

店員：What type of cheese would you like？ 你想要哪種起司呢？

點餐方法：Cheddar please.

步驟四：toasted加熱與否的詢問

店員：Would you like it toasted？ 要加熱你的三明治嗎？

點餐方法：Can I please have that toasted？ 請幫我把麵包和起司加熱。

步驟五：生菜的種類

學到了不少單字:cucumbers 小黃瓜、lettuce 萵苣、olives 黑橄欖、pickles 酸黃瓜片、green pepper 青椒，特別的是banana pepper、 sweet pepper、yellow pepper（都是甜椒），更好玩的是Jalapenos（讀音：哈了批紐）是墨西哥辣椒，這也讓我長見識了。

店員：What veggies would you like？ 你想要哪種蔬菜呢？

點餐方法：I'll have some of everything on it. 每種生菜都各來一些

此處老師同步介紹點餐秘訣：如果你只想要一點點洋蔥，除了 a little bit、light onions，很多洋蔥的說法為：lots of onions；如果不要，英文說法是：Hold the pickles, olives, and banana pepper. 請不要加酸黃瓜，橄欖，跟banana pepper 不用加，用Hold就可以了！

步驟六：選擇你的 sauce / dressing 醬

mayonnaise 美乃滋 (簡稱讀音：沒有)、honey mustard 蜂蜜芥末醬、sweet onion 甜洋蔥醬、thousand island千島醬、ranch 田園醬

而「完全不加醬」的英文說法：

No sauce or dressing, please. 請什麼都不要加

如果想練習很厲害完整句子為:

Amy will take a 6-inch sub honey wheat, tuna meat with every veggies and sweet onion sauce. Please toast it.

上完課程後，高難度的點餐都變得簡單了，完整的點餐過程也學會了。而後的課程則是讓大家實際應用，進行一場驚險又刺激的call out點餐之旅，完美的在這學期劃下句點。相信吃到的不只是SUBWAY的美味，更多的是內心滿滿的成就感啊！

優美箏麗 High！

◎ 圖．文 / 鄭鳳貞
109 年〈古箏與葫蘆絲的韻與美〉學員

初始之所以學習古箏，是因為其優美的聲韻所吸引。箏為傳統樂器之一，因其歷史悠久，乃有「古箏」之稱。韓國、日本之箏道均傳自我國，而發展成獨特的風格。我國箏樂秉承正統兼具民族文化之精、氣、神。誠如黃惠琴老師編著之「古典與現代の夢幻箏曲集」中的自序所言：「古箏是中華民族古老而傳統的樂器，以獨特的風格，典雅的音韻，多采的演奏技巧，贏得廣大愛好者的青睞，箏之所以受人矚目，除了能陶冶性情，提高修養外，還有其他樂器所不能比擬的幾個優點：箏的音色優美，韻味獨特，好聽易學，入門容易，一般人經一兩個月的訓練，即能演奏簡單的曲子……」。

喜愛興趣與實際學習似乎是兩條平行線，如何經過磨合而產生共鳴則是一條辛苦的路。猶記第一堂課，老師先指導如何戴義甲學起，再從簡單的「托」「勾」指法練習，初期由於不熟，幾乎無法駕馭十指，手指頭硬邦邦的不是觸弦不準就是把弦弄斷，當時挫折感超重又沮喪，還好老師很有經驗又有耐心的指導再加上鼓勵，自己則像個小學生般虛心認真的聽老師講解加上勤練習，慢慢的能掌握手感，十指也變得柔軟輕巧，「托」「勾」觸弦也較為精準，慢慢的似乎與古箏培養出默契，漸漸的當指尖滑過琴弦已能發出動人的樂音，說有多開心就有多開心，時間就在指尖的滑動下一個學期即將結束，在最後一堂課舉辦聚餐及成果發表會，同學們準備一首歌曲獨奏或合奏。

很快的2020.08.27這天到了，那日由於西南氣流到訪天空下著小雨，背著古箏走進教室，首先映入眼簾的是黑板上的幾個大字：

教室內的餐會已經開始了，熱鬧的氛圍一點也感受不到外頭濕黏的天氣。桌上擺滿了令人食指大動、美味可口的食物，挑了一些喜歡的食物隨即坐下與同學閒聊，這種感覺很新奇很愉悅，也有機會與同學進一步認識，平時上課總是埋首古箏勤練習，下課也趕著回家，同學間鮮少交流，能有這機會與同學進一步的交流，感覺很棒也很喜歡。

老師同時是古箏班與烏克麗麗班的指導老師，然而兩個班的學生氣質截然不同，古箏班的學生拿起食物即安安靜靜的品嚐著或低聲交談，彷彿是古典仕女般優雅內斂；烏克麗麗班的學生則像一群麻雀聚在一起吱吱喳喳，偶而伴隨爽朗快樂的笑聲。從對樂器的選擇即可看出其個性的群聚效應，真神奇。

表演節目開始，我選擇獨奏彈奏一首古曲「妝台秋思」，之所以會選擇這首曲子是有一個故事：與古箏結緣是因為「先夫」，民國七〇年當時正值雙十年華，他畢業後服役去，營區在花蓮假期又少見面不容易，一個人留在台中常常思念著他，當年只能靠書信往返訴說彼此的思念或假日逛書店打發時間，最常去的書店是「中央書局」，記得那一天黃昏時候在往巨業台中站的途中，隱約聽到美妙的樂音從遠處飄來，好奇循著樂聲尋去，發現美妙的音樂乃一男子手中彈奏的樂器所發出的，駐足門口靜靜的欣賞直到曲畢走進店裡，好奇的問這是什麼樂器為什麼這麼好聽，男子說此樂器名叫「古箏」，男子細心介紹，聽著聽著著迷了不假思索的提出我想學的意願，該名男子即是我的古箏啓蒙老師，跟他學了一年有餘。

記得當時老師教了多首古曲，其中令我印象深刻的是「妝台秋思」，此曲乃描寫王昭君出塞，獨坐妝台顧影自憐，懷念故國。樂曲娓娓道出無限的鄉愁及傷感、思念之情，因此，每當彈奏「妝台秋思」那緩緩流瀉的音樂總能撫平思念的情緒，所以特喜歡彈奏此曲，等待的心情是酸酸甜甜的，只能撫琴自娛寄情於絲弦之中。

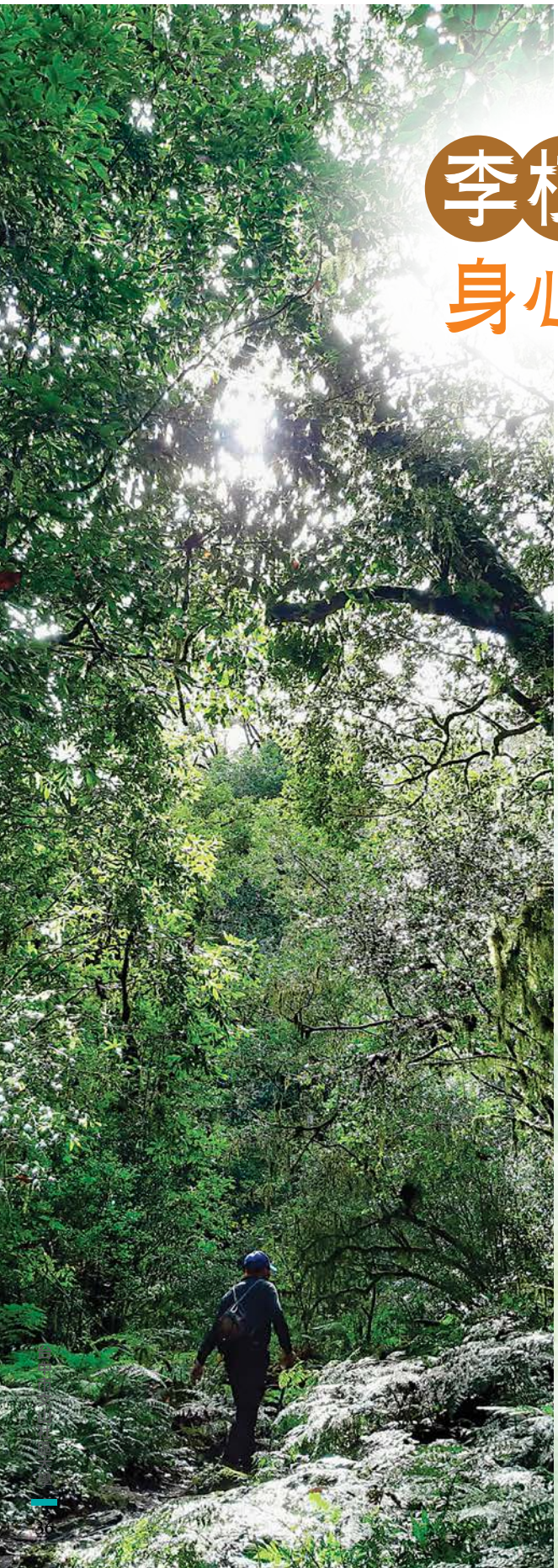
學琴的日子就在退役結婚後結束，這琴一擱不知不覺就是三十載，而今再度撫琴也是因為思念先夫，當年彈奏「妝台秋思」的思念是酸酸甜甜的，而今彈奏「妝台秋思」的思念是苦苦澀澀的，四年過去了發現不可再沉溺悲傷中，於是利用此次發表會再次彈奏「妝台秋思」作一個斷捨的儀式，只是想讓天上的他知道我很好。

當天我的表演並不理想，但是心裡默默的告訴老公，為了你我必須勇敢，看著發黃並護貝的曲譜，在顫抖的指尖下輕輕的滑動琴弦，雖然樂音談不上美妙但我從頭到尾彈到曲畢沒出錯，好開心終於鬆口氣，輕輕的低訴：「老公，我做到了！」

其中也有一組同學同時發表「妝台秋思」是「合奏＋伴舞」的型式，隨著她們的指尖輕輕撥弄滑過的琴弦，絲弦發出輕輕柔柔的樂音，時而低吟，時而幽揚，時而高亢，將王昭君無奈、鄉愁、傷感、思念漢皇的複雜心境，透過樂音娓娓道出表達得淋漓盡致，旋律就在她們的指尖滑落下飄逸得如此輕柔幽美，但我聽到的都是思念，聽著聽著不知不覺熱淚盈眶。

節目在結束之前老師講評，老師說她將傾全力指導教我們彈琴的技藝，希望一個學生就是一顆種子，將這美妙的旋律散播到每個角落，將古典樂曲傳承與發揚光大，更有責任教導我們生活處世的道理，雖然這只是班級的成果發表會，我們除了要展現專業的彈奏技巧，也要表現出有水準有品味的聽眾。

望著老師在台上叨叨絮絮的叮嚀感覺好新鮮，對離開校園投入職場已N年的我更感到新奇，霎時間彷彿學生魂上了身，坐在教室聽著諄諄教誨，一點也不敢動彈，偷偷瞄了其他同學也是一樣，整個班級好安靜好安靜。最後一個節目是烏克麗麗班的大合奏，從班上每位同學專注的眼神，想是老師的話大家都聽進去了，謝謝老師，辛苦了！



李棟山、鎮西堡
身心紓快行趣記

◎ 圖 . 文 / 洪耀書
109 年〈山林美學〉學員

文山社大山林美學老師和學員們預定10/17-18這兩天要到新竹縣尖石鄉的李棟山和鎮西堡神木群進行户外教學活動，17日一早7點，同學們在世貿旁集合上車，每個人互道早安、內心均雀躍不已的迎接期待已久的李棟山及鎮西堡神木群户外教學！

出發後我們和林文和老師會合，當老師一上車，車上頓時響起一片歡呼聲！老師說明此次李棟山和鎮西堡的行程及相關注意事項，我們沿途先到了天人岩屋上環境教育課程，體驗及認識各種戶外植物的生態，喝辣木果泡的茶，喝下肚有種潤喉回甘的感覺，嚐野生天然的莓果及藥草等；午餐是尖石鄉的馬告燒鴨餐；下午則是登小百岳李棟山，排名第28的李棟山雖然高度不高，但因為之前幾天下了一些雨的關係，沿途陡坡且濕滑，爬至三角點有著1912年日治時期遺留下來的軍事要塞「李棟山古堡」，這座要塞見證了許許多多的歷史。

古堡的入口處有幅對聯，引發我濃厚的興趣，對聯是這樣寫的：「莊院無燈等月照，山門不鎖待雲封」，李棟山的來回行程大約1.5小時，傍晚時分我們下塌「波塔民宿」，飽足晚餐之後，鎮西堡教堂牧師帶來了小米酒讓大家品嚐，酸酸甜甜的滋味讓人一杯接著一

杯，然後參訪了鎮西堡教堂，參觀傳統的泰雅族手作及編織工藝，聽地方耆老講鎮西堡的歷史故事：「日治時期日本政府曾經要幫忙拓寬道路，當時村民極力反對，因為大家清楚道路拓寬了，神木就會被砍伐殆盡，因為這樣的關係，神木群得以保存下來，所以才會有現在這麼完整且壯觀的神木群。」我們班將此次戶外活動的結餘款2000元捐助給鎮西堡教會作為基金，盡一些棉薄之力。

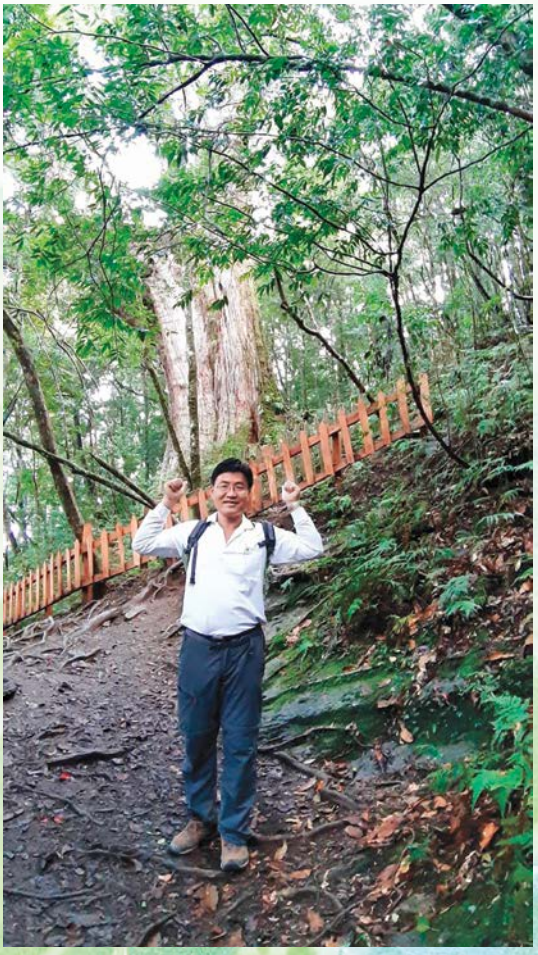
「鎮西堡」於泰雅族語的意思是：「第一道曙光最早照到的地方」。在教會聽完耆老的故事以及牧師帶動唱之後，返回民宿，老闆為我們準備了搗麻糬的體驗活動。經老闆示範之後，老師和學員們躍躍欲試，爭相要體驗，各種千奇百怪姿勢紛紛出籠，大家笑得樂不可支！搗完麻糬，老闆提供了花生粉和野生蜂蜜讓我們沾著麻糬吃，也讓我們體驗了不同的吃法，體驗活動在一片歡樂聲中結束了。解散後各自回房休息，養精蓄銳，準備迎接明天鎮西堡神木群的登山挑戰。

當太陽緩緩的從東邊的山巒升起，天空變成魚肚白，學員們傳出鏗鏗鏘鏘盥洗聲，吃完早餐，七點三十分接駁車載我們到登山口，一路上山路迂迴，山巒美景一幕幕映入眼簾快閃而過，我漸漸地覺得頭暈暈的。抵達登山口，老師帶我們向山神稟報此次的登山活動及帶我們祈禱，將近9點我們開啟了神木群的登山活動。全程7.5公里，來回約莫5至6個小時，山路有時陡坡有時下降坡，因為前一兩天有下雨的關係，山路有些濕滑，但同時也有歌聲、笑聲、驚嘆聲！遇到較危險的陡坡下降坡，同學們互相幫忙，充分發揮互助合作的精神。

沿路神木一一出現在眼簾，讓人驚嘆不已！有亞當神木、夏娃神木、國王神木，讓人感受到上帝造物的奇妙。亞當神木在樹幹的下方有一個突出物，夏娃神木在樹幹下方出現一個凹洞，這些都令人嘖嘖稱奇！國王神木則有巨大的樹幹及茂盛的枝葉，是神木群裡面最壯碩、最高大的神木，由此被尊稱此名！

山林美學真奇妙，户外教學走一遭，
秀麗景緻來圍繞，身心愉快樂陶陶。

一趟鎮西堡的戶外教學，讓我們體驗了美麗的風景、清新的空氣以及壯碩雄偉的神木，户外教學過程中同學們互相砥礪，展現互助合作的精神，這就是文山社大山林美學的宗旨及精神，有山林美學真棒！



梅蘭竹菊美好茶湯會：
2020興大校慶

◎ 圖 . 文 / 洪照君 老師
〈茶道生活美學〉講師

中興大學於109年10月31日歡度101週年校慶，上午在食品暨生物科技大樓前廣場舉辦校慶紀念燈茶發表會，「燈烏龍茶」的緣起是由興大生物科技學曾志正教授研發，校慶茶甕特別以元寶101為主題，具有一元復始萬象新的含意。曾教授茶葉研發團隊發現青心烏龍茶有助生長激素分泌、促進代謝，推測可有效延緩老化，不僅健康更帶動臺灣四季春烏龍茶產業升級。

興大101週年校慶燈茶，選用發酵足的青心烏龍茶葉，運用反覆交替的烘焙與陳放兩大工序，保留青心烏龍茶中的茶飢素，同時降低咖啡因及刺激物質，無苦澀味且回甘，讓對咖啡因敏感的嗜茶人也能輕鬆飲茶。

吾人跟隨曾教授與六十多家製茶與生技業者組成的「臺灣茶製程技術產學聯盟」，學習研發更好的茶葉製程，藉由逐步修正製茶步驟，依照茶客人的偏好口味，研發出特

茶空間佈置

茶席準備 1

製的茶產品。今年校慶活動，製茶聯盟邀請成員擺攤供校友回娘家時可以品嚐到各式不同的燈茶飲品，文山社區大學《茶道生活美學》班暨璞韵茶道茶師們應邀提供雅緻品茗茶空間，設置梅蘭竹菊四桌茶席，分別沖泡四種不同風味的燈茶給來賓免費品嚐。

校慶活動前一天，邀請班上菁英茶空間設計師林焜棋先生、花藝設計師王如梅老師及泡茶師尹俊容，一同前行到校整理教室、定位大型物件，因應隔天一早文山社大《茶道生活美學》中山班的補課。課程主題是〈茶空間的創意與實作〉，因此將茶空間設計、茶道花藝創作安排進課程，特別感恩如梅老師花道獻藝為

中興大學薛富盛校長 (左) 及曾志正教授 (右) 與茶甕合影

活動海報

茶席準備 2

茶席準備 3

入席品茗 1

入席品茗 2

茶空間增色增香，焜棋兄的專業茶室設計能力帶領課程活動。在緊迫的時間與空間，協同指導學員們按部就班，次第展佈建置大小細節；就中國傳統文化而言，講究「格物致知」幫助大家更細緻、透徹的瞭解到每一個「物」的對象，我們如何和它達成多象性的協調，更有結構、更有張力的茶文化空間呈現，為了使感性的茶事物得到最高的發揮，必須把物性基礎做得紮實。

入席品茗 3

下午由本班茶師展席奉茶，將校慶專用燈茶分別在梅蘭竹菊四個茶席上展現不同茶韻，希望大家盡情品茗沉浸在茶香中。分享茶湯可以是以推展茶文化為目的；茶會開始，第一場預約品茗的茶客人中，嘉年生化林董事長步入茶空間坐上菊席，秀足茶人輕淺笑容親切端莊，客來奉茶，轉壺、掀蓋、行禮，動作流暢優美，當提起煮水器注水入壺的時候，林董似乎受到很大的感動，當下脫口說出：「我泡了一輩子大桶茶，怎麼不知道小壺泡茶法可以這麼優美.....」原來可以這樣生活呀！看到他被小壺泡茶深深的震撼，我們大家都好感動。

茶席與茶花

入席品茗 4

分享一杯茶湯，茶空間氣氛的點滴營造，多數人在距離外看到，便被這茶道生活美學深深的吸引，然後永遠喜愛之；如果主客對應的好，有更一致性的深度感受就更完美、更能夠幫助茶文化的發展。茶的天地無限寬廣，分享看似輕鬆，但若細究內涵，總會發現它需要正確的知識來支撐，知識來自不斷的學習、創造、親身體驗、實踐，才能心領神會，整個學習過程、思維過程、創造實作過程是漫長的茶日子，這就是茶道生活美學。

感恩整體團隊的努力和付出，這是大家一生當中難忘的茶會，大家學習到的不只是茶空間的創意與實作或茶道的優雅，更有待人接物的從容。愛茶人不只是追求茶藝的精進，茶道的修行更是無處不在。尤以茶侶組每一位茶人的每一個動作都是茶道修養極致表現，整體茶會的運作需要團隊的合作與默契，非常感恩能和愛茶家人們一起營造這次成功的茶會，這是我經歷過最棒的茶道體驗。

大合照

舒快暢意之雅竹茶湯會

◎ 圖 . 文 / 蔡易承
109 年〈茶道生活美學班〉學員

炙熱炎夏，都市人車噪耳，何處能尋覓一清幽，流連忘返？

上週日，我與友人欲登上新竹五峰山，尋訪秘境。本規劃開到山頂鳥瞰峰景，但當路程途經一片竹林，忽被一陣蕭蕭竹聲吸引，覺靜謐甚，遂熄火停下車。待油氣散去，聆聽著枝搖咿呀，隨風緩慢呢喃，此聲有如鐘擺的韻律、若沙漏之無語靜數，彷彿整座山巒低聲細語，夏末只剩零星蟬聲唧唧點綴此片沈靜。

時辰稍縱，日頭滑落山間，蒼蒼穹空凝結成黑壓壓的烏幕。隨著強風颳起，竹梢被撓彎了頭，整片竹林在一片雷雨交加中，工整劃一得任由天公指揮。雷聲轟隆，斗大的雨如天瀑般颯啦颯啦的與竹葉奏出交響，緊湊且激情。內心感動不已，稱嘆竹林堅毅不折，此番意境，使我憶起清鄭板橋『竹石』一詩，其歌詠竹林的堅拔亙古不變。

「咬定青山不放鬆，立根原在破岩中。千磨萬擊仍堅韌，任爾東南西北風。」『竹石』此詩非陽春白雪之辭，在簡樸的文字中，卻完整了竹樹的堅韌挺拔。即興之至，再行車至一避雨處，邀請友人下車，席地擺出隨身攜帶的風雅茶具組『行雲』，友人既是茶侶、亦為客人。我們燒煮自帶的淨水，任微濕的山嵐，清涼了日燄熱躁的氛圍。我

倆屏神凝坐，將自己的身姿，臨摹成蒼鬱竹木，畫作山中一撇。

烏雲散開，此時太陽以西斜的姿態露臉，腳邊滾壺蒸氣也隨著雨霧蒸發，裊裊上升，回歸天際，自遠而觀，似有若無，此地是有人還是無人？留下的是故人的影子，還是今人的記憶？背後的竹林山巒，能乘載、積累我們如螻蟻一瞬的感嘆。水滾了，自茶倉裡取出同為盛產的蟲蛀茶-東方美人。我以特別準備的竹製茶撥，將優雅五彩葉撥入小壺並注水。頃刻之後，清甜香撲鼻，引得山林野貓都探出頭來，好不可愛。為友人斟茶，將雨後光隙、簌簌溪聲、金石之交，一斜酌滿，天地人情盡在茶湯！

茶湯稠密如蜜、呈琥珀橙的色澤，形似一瓢洗淨的晚霞，清澈溫暖。邀請友人一同托起茶杯，聞香試飲。茶體前味呈現厚實的蜂蜜香，質感有如絲綢般細滑，唇舌彷彿受蠶絲輕撫、呵護，身心都暖了！原來於仙雲中，些許吸收濕蘊的茶葉，更加柔化了稜角。後味呈現青草般的清新，就像躺在草皮上的童年，帶點

柑橘果味的回甘，雀躍得點睛了！

一盅一世界，天時地利人和。這趟初始只想登頂的我們，是否被塵世追逐功名的心態所默化，連個假日出遊都在尋訪至最之處？也許不用登峰造極，唐王維詩「行到水窮處，坐看雲起時。」此地和當下，即為人所追尋的終點，又也許，根本無需追尋。

下山後，與自然和諧共譜的感動久久不去，腦中竹林交響繞樑三日。每每寒舍桌上的茶湯滾沸時，都會想起那天的山澗雲蘊。回顧雙人茶會，驚覺周圍來去古今茶人，藉由山竹的記憶，對影成三人。即興人生，昔人道友，為賦詩詞，甚是舒快暢意！

白煙裊裊雲氣蒸，山雨瀟瀟雷鼓鳴。
峰澗瀑落揖茶事，仰杯即頃凍永恆。

一期一會的豐收：沐秋墨香茶會

◎ 圖 . 文 / 王斌芳
109 年〈茶道生活美學〉學員

茶會的舉辦是茶道課程每學期的重頭戲，也是讓人最期待的活動。不僅是學習的成果發表，隨著展席環境的不同，人員的變動，更是一期一會的最佳詮釋。

「一期一會」的意思是「一生僅有一次的相會」，即是說當下的時光不會再來，意味著每回的茶聚都是獨一無二的，要珍惜每個瞬間的機緣，並為人生中的一次相會，付出全部的心力，珍惜每一次的茶會。所以茶會的日期、地點確定後，從主題訂定、茶帖製作、表演活動內容的安排，同學無不卯足全力規劃籌備，為的就是讓大家有個美好的回憶。

沐秋墨香茶會的時間在八月底，時值秋天，在悲觀的人眼裡秋天是讓人感慨與憂愁的季節，然而在我的眼裡是豐收的時節。從小到大的課本中，所看到的秋天都是金黃色的，金黃色的麥田、野菊花、稻穗，一片又一片金黃色的大地，代表著秋天是喜悅的、是收穫的季節。在愛秋的人眼裡，秋天是一幅優美的畫，有著金黃色的稻田，帶著斗笠的農夫，三五個嬉鬧的小孩，結滿果實的果樹都象徵著大豐收，秋天本來就不必多愁善感，也不一定是枯黃凋零的；秋天可以是豐收。人的心境不同，往往能給人不同的感受，就看你們自己喜歡什麼樣的秋天！

文人又稱為墨客、書生、雅士，當中「文人墨客」常合併成一詞彙。除了知識、學問外，文人還兼有藝術修養，藝術要生活化，生活也要藝術化，書法自古以來就是傳統文化，將書法與茶席結合，也就充分達成將藝術生活化的目的。自從愛上茶以後，總覺得茶與字的結合最美，在茶席上搭配書法，最能展現文人茶的風味，沉浸在這秋天詩文、書畫裡，因而茶會的主題「沐秋墨香茶會」也就因之誕生了。

茶道最基本的開始為鬆、靜、柔、美，事茶的動作是由心意引發，將心情融入自然的情境，放「鬆」後才能得之於心，應之於手，也才能將每一個動作做好，然後以鬆入「靜」，司茶人心平氣和，專注事茶，沈著安靜是茶人的內在精神，以靜而入定，事茶的動作舉止沈著，身儀「柔」和，使說話聲音安定平穩，面帶微笑端莊禮貌，用心的展佈茶席，讓人感覺整體的「美」感，所以也以鬆靜柔美做了茶詩置於茶帖內。

茶會當天餐廳尚未開始營業前，同學就前往場佈，等下午2點老師宣布茶會正式開始，從戶外的持托走位、茶器具十件展佈及收回伴隨著櫻花雨的音樂開場，松葉隨風起舞而飄落，好似天空飄灑著綠色的雪花，這場景猶如人間仙境靈動閃入茶席，讓人記憶深刻久久難忘。

接著由婉瑄老師邀請黃美珍詞宗詩人獨自吟唱數首秋意詩詞，再加上大合唱白居易的《山泉煎茶有懷》，將整個茶會的氛圍帶到一個最高點，而後化動為靜，由戶外展器的同學將茶器具轉交給第二組茶人，從戶外持托走位進餐廳，在陽光的伴隨下，同學走路的步調顯得更加柔美。到定位時，茶人開始茶器展佈，掀蓋，注水，執壺的動作皆顯得柔和，行雲流水，出湯時，茶香雅致悠揚，茶湯喝起來清甜回甘，餘韻醇厚，滋味迷人，這次茶會令人印象深刻的是流程中間還穿插著感恩儀式，給敬愛的洪老師和一路走來曾經幫助過你的同學奉茶，懂得心懷感恩也是茶人的修練。

從初始學習茶道，自形式儀軌到內化的提升，除了不斷練習，態度是最重要的，每當司茶人坐上茶席，經歷無數的體驗實踐，慢慢的逐步塑造茶人身心靈的新人格，謙卑誠懇的態度，會讓內在光輝，慢慢形之於外，就讓我們帶著於每堂課學習的正能量，一起努力與成長，每學期為自己辦一場美麗值得回憶的茶會吧！

美好囍茶會

◎ 圖 . 文 / 江英隆
109 年〈茶道生活美學〉學員

2020是很特別的一年，4月18日應邀為愛妻美玲的同窗婚嫁女兒展茶席，茶在民間婚俗中象徵：「純潔、堅定、多子多福」。

明代許次紓在《茶流考本》中說：「茶不移本，植必生子。」古婚俗以茶為禮，取「志不移」之意。茶禮成為男女間確立婚姻關係的重要形式。

然因應全球新冠肺炎疫情期間，主人家計畫一切從簡。家有喜事、賓客盈門看似熱鬧，親友彼此卻不很熟識，通過茶席上小壺泡茶法，人手一杯邊喝邊聊，很快地化解陌生與尷尬；應用茶道生活美學教室熟練的壺泡九大要項有系統的待客奉茶，也帶動話題聊起「習茶如水」，當茶不再只是飲料，而是一種生活中不可或缺的精神食糧時，清澈淡雅的茶湯如同一面明鏡映照自性。

「事茶如山」，人生如茶，納天地之靈氣，經風雨、歷煉造，本色如一、清香依舊。參與之賓客多為愛茶人兼之事業有成，專業菁英的茶話交流，更開啟了人生處世哲學視野。

婚禮在熱鬧中進行，美麗的新娘由爸爸牽著緩緩走出來，此時會場洋溢著幸福聲，新娘帶著嬌羞甜美的笑容與新郎眼神交會，互誓終

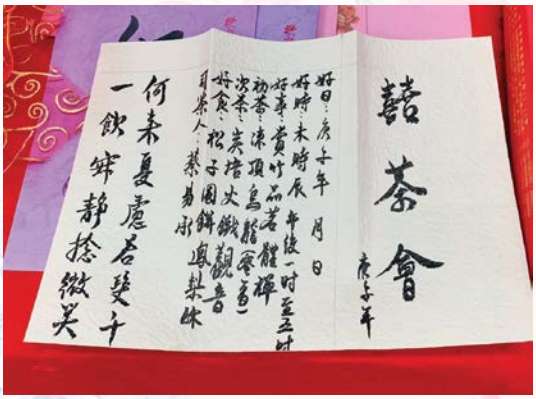
身相伴，感恩父母養育栽培，於親朋好友的鼓勵、支持、見證下成佳偶。拜別父母的時刻，新娘在微笑中淚流滿面，新郎不捨上前掀起白紗，深情一吻，此時此刻是婚禮的幸福時刻。但誰又知道此時此刻有一個男人掩面哭泣，我們能感受到沈默的爸爸的不捨與內心的五味雜陳。在眾人祝福掌聲中，新人坐上新娘車時炮仔聲響起，父母的淚水在目送中滴下來，有著不捨，更多的是祝福。

感恩文山社區大學《茶道生活美學》課程以茶藝教學、指導茶文章寫作、茶器具的研究，也認識典儀制度宏揚茶道的文化傳承。洪老師經常鼓勵大家用一杯茶溫暖人的心，「分享」並不只是輕鬆的表態，而是發自內心深層的真誠態度，這學期的課程由茶帖課的發想到期末茶會都有婚嫁禮俗的茶禮，這般茶會的喜悅氣氛取代疫情帶來的社會緊張壓力。我也將嫁女兒的喜茶帶進教室和班上同學分享喜氣，由茶品的選擇到沖泡器及飲器的正確運用，如何在行茶過程中搭配茶品做最佳的發揮，使茶湯滋味、香氣都能達到最理想的狀態。

我的學習是由真心誠意分享一杯茶湯開始，期使茶事盡善盡美，感恩班上茶友同好回饋廣泛共鳴，給了最大的祝福，原本以為這些都是不可能的任務，其實不過是一種觀念的轉換到心情的調適。無怪乎老師常常說茶道生活美學是身體的學習與實踐、體驗，只要有心都可以做到，謹以此與敬愛的茶友先進們共學共勉之！

查某囝仔成新娘：嫁女兒的心情

◎ 圖 . 文 / 張美玲
109 年〈茶道生活美學〉學員



晚餐後與家人們圍坐泡茶話家常，女兒驀然語出：「爸、媽我有事要和您們商量！」我和外子英隆內心有底，不約而同示意：「請說吧！」寶貝女兒婉轉將計劃結婚的想法娓娓道來，原本規劃明年婚禮，因為計劃遇上變化，所以決定今年「結婚」。

內心澎湃洶湧，但當下只能力求鎮定的尊重孩子之選擇，為雙方排八字、敲定良辰吉時。早期婚嫁「六禮」送定就是訂盟合

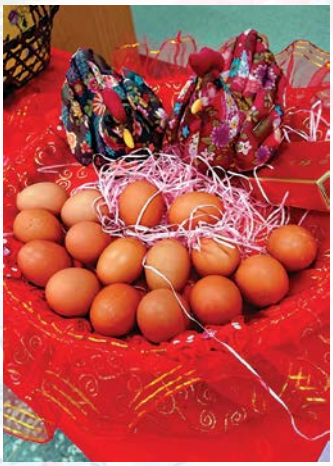
婚，又稱：小聘、文定、過定、定聘；男方擇日備聘禮：金戒指、金耳環、禮燭、禮香、禮炮、禮餅、紅綢、金花、連招花盆、石榴花等。擇定吉日，雙方迎媒聘娶婚嫁程序。因值疫期考量，親家商議訂婚、結婚儀式一次圓滿簡單隆重。婚禮當天非假日，參與親友因疫情、上班等限制，僅在群組分享喜悅、發送喜餅，讓親友們為江家女兒祝福鼓勵，同時分享新人的幸福。

5月18日茶主人為賓客親友們準備大壺泡初茶，以桂圓紅棗枸杞黑糖茶做為甜茶，這是我教導女兒當媳婦或家庭宴客遇到人數眾多時的泡茶法。

泡茶流程：掀蓋、置茶、注水、候湯、分茶入盞、置杯墊、奉茶。在行茶中學習生活禮節，涵養生活美學蘊育寧靜優雅藝境，經常演練茶禮可以提升內涵美化行儀。次茶為阿里山高山烏龍茶，敬備喜慶茶食、

喜糖、水果拼盤，會場熱鬧中洋溢幸福的氛圍，每位賓客人手一杯茶，臉上都帶著喜樂滿足的笑容，祝福賀詞聲：「天作之合、心心相印、永結同心、百年好合、花好月圓、同德同心、美滿家庭、天賜良緣、花開並蒂。」此起彼落不絕於耳非常感動！茶食點心果能讓婚禮傳遞幸福感受。

而後外面傳來炮仔聲，迎娶車隊漸近...，



頓時百感交集。面對親友、相互寒喧「親家公、親家母」；新郎準備接受闖關考驗，才能如願娶得美嬌娘；新人互換訂情物，奉茶給長輩喝；男方來到女方家，女方的父母讓女兒端茶待客，依輩份次序分送到男方親友手中，男方乘機觀察新娘家族的相貌、言行舉止；姑娘也能評量男方家人品。

到了親友團自我介紹時間，甜湯同時進場。聽到媒人說：「丈母娘看女婿越看越有趣。」直言新郎從小看到大，人品一度讚，安啦。其實最想聽的是親家母親口說：「我會把媳婦當女兒疼」，這才是身為新娘母親的我企盼的重點。

幫女兒插頭花，蓋上頭紗，此時，眼淚再也忍不住流淌下來。「寶貝女兒：我跟爸爸替妳開心，找到人生中可以陪妳笑、伴妳、懂妳的另一半，兩人共同經營未來向前走...。謹記爸媽愛的叮嚀，凡事謹言慎行。妳長大了，找到了自己的幸福，勇敢往前邁進，但是請不要忘記，若遇到任何困難挫折、累了、餓了、想家的時候回頭看，爸爸媽媽永遠都會是你最堅強的後盾。」當女兒坐上新娘車，那一幕情景刻印腦海，望著車慢慢駛離，丟下扇子那一刻，我們不做「潑水」動作，「寶貝女兒」爸媽永遠愛妳！妳永遠是我們最疼愛的查某囝仔、妳也是最美、最幸福的新娘！

筆隨心動之寫意

◎ 圖 . 文 / 林季慧
109 年〈國畫:寫意花鳥與山水基礎〉學員

回想40歲那年抱著培養興趣的心態，報名國畫班寫意花鳥課程，一晃眼竟已然5年，不是我的毅力堅定，實情是國畫班的曹天韻老師和一群學姐們太迷人了！

曹老師的教學方式為因材施教，調教我們這群雙混齡國畫班，一是年齡差距大，最多相差三十多歲；二是習畫的經驗也相差甚遠，有新手也有專業美術老師來進修，全憑曹老師的功力深厚才能掌控。

《人如其畫》

看畫可以看出個性：性子急的畫筆撇得快，三兩下一幅圖就出來了，但是小細節沒完成，常常缺枝少葉要請老師來接骨，將該有的枝幹和前後景補出來；而個性拘謹的畫起來比較細緻工筆，但也因過度小心施展不開；然而畫作各有各的美感，全仰賴個人的巧思。

《一沙一世界，一花一天堂》

從小一直對生活周遭的事物不太上心，只專注於學業和工作。學畫之後，才開始觀察路邊的行道樹，發現原來除了黑板樹還有阿伯勒、木棉花、台灣欒樹、大花紫薇、紫荊花...，什麼季節會開什麼花、結如何的果實，從中喜悅的感受四季變化。有一回於雨後，驚喜的發現綠繡眼會結群飛翔覓食，補捉到在水窪裡戲水的可愛模樣，增添了生活的豐盛。

《笑聲不斷的一堂課》

課程裡交流的除了畫藝，還有生活中點點滴滴的一切，廚藝、園藝、健康保健、心理治療，班上有醫師、教師、廚師、各行各業分享各自領域的專長，有人提問，就有人能解惑，無形中增長大家的見聞，也讓課程增色不少！

《家人都變成評畫家》

一開始學畫純粹是自己的喜好，久而久之使得先生和小孩在耳濡目染之下，對於國畫也小有認識，喜歡磨墨之後的滿室馨香、喜歡逛畫展，也喜歡把作品當成居家佈置；有趣的是，先生不曾動筆倒是說得一口好畫，指導人的功夫一流；小孩也曾把學校美勞作業用水墨的方式來呈現，意外獲得好成績，製造了全家共同的話題！

《持續學習的寫意之美》

很感謝文山社區大學，我在學校裡上過很多課，從96年開始學瑜伽、有氧運動、肚皮舞、親子溝通、英文...等，有時因工作或家庭忙碌而停課，就如此斷續連結十幾年，深深覺得天下沒有白懂的學問，每一個學習都有不同的啟發，期許自己能保持好奇心持續學習，也感謝文山社大提供良好的課程和學習環境，有你們真是太好了！

生活坐、臥、行：站有站相 坐有坐相

◎ 文 / 姜俊任
109 年〈關節問題知多少〉學員

這兩年來，我陸續參加文山社大的一些進修課程，每堂課程均受益良多。而在其中最有感的，當屬吳定中老師的〈關節問題知多少〉課程，於課程裡學到很多簡易的自我保健。

生活離不開坐、臥、行，尤其一般上班族，坐辦公室時間長，不正確的坐姿，容易不自覺地埋下脊椎病因而不自知。現在的孩童亦然，自小就長時間的低頭滑手機、看電腦，由於不良姿勢的積累，加上父母也缺乏正確脊椎觀念，沒有適時給予糾正，這些孩子長大後很可能將成為復健科的常客，甚至引發其他更嚴重併發症。

中醫云：「上工治未病」，最好的治療就是預防疾病上身，而最好的醫師就是自己，學好正確的養身觀念，照顧好自己身體，是現代人重要的功課。現在人人身心壓力大，消除的方法除了運動外，有人選擇按摩，所以市面上整脊、腳底按摩，處處可見。但常去除了花大把銀子，圖個短暫的舒服，酸痛問題卻未見解決，這根本原因在於按摩師傅並不會告訴我們病因或是如何自我復健，最好客人每隔幾天就上門報到，因而足底、筋絡按摩連鎖店一家家新展開幕，然而骨科、復健門診，卻依然門庭若市！

因父母親年邁多病，我常帶他們到大醫院看診，觸目所及往往是門診室外坐滿了等待的病患及家屬。然而一眼望去少有看到坐姿正確的人，不是翹二郎腿、就是把脊椎當屁股坐，課堂上老師提到這都是錯誤坐姿，長期不改變，未來都易引起脊椎病變。

上了課才瞭解為何脊椎出問題的人如此多，也學到如何避免自己及家人的脊椎持續惡化，透過老師的示範講解，不僅讓我防範未然，一些輕微的脊椎與關節症狀也可以在家自我調整而達到痊癒效果！

我想，這麼棒的課程真的值得推荐給身邊週圍的親朋好友，讓大家未來生活不為脊椎、關節所苦，活得更健康、更歡樂！

多元小幸福的品味課堂

◎ 圖 . 文 / 節度使
109 年〈生活中的多元文化〉學員

由小金老師帶領的文山讀書會-生活中的多元文化課堂，讀的不僅是書、也讀著世界、人和流動變化的日常。

請容許我表達在生活中的多元文化課堂上所感受到的溫暖：

有時常贈與花朵、給予人鼓勵的金碧姐、有體貼溫婉內在情感豐富的春梅姐、有送給大家自製種子飾品的開朗小允、幽默風趣有大將風範的炎鍬大哥、給人正向能量的麗圓姐、溫柔細心的耿銓班長、大嗓門加上常常用歌詞梗的清森班長、具獨特觀點也細緻觀察的聖元哥、有勇者能量的美燕姊、笑容滿滿有氣質的淑玲姊夫妻檔、文藝風的我愛秋蓮、上課時露出大大招牌微笑的以萱大哥。

每回課堂都認真帶著腰包前來，引領團體報告兼具內容與繽紛的建民姐、俐落優雅大方的慧馥姐、成熟含蓄內斂的發哥、幽默風趣有智慧的欽洲大哥、邏輯性與高哲學氣

圖一、善緣傳愛的大大的會議廳禮堂

圖二、除卻聆聽、體察周遭，也動動手，培養專注的練習感

息的得堅大哥、旅遊經驗豐富的jaja姐、理事長愛真姐、總是靜靜地陪伴參與的帥氣朝鉉大哥、不是雲端的導遊扛霸子雲瑞大哥、練功養生有成的淑珠姐、活力飽滿朗讀中氣十足的玉英姐、煮得一手好菜也不忘時時拉著老師的手關心老師終身大事的秀省姐、笑容可掬兼具走讀素食好拍檔的幽默文達兄父女檔、喜歡看電影的世修同學、擅長編劇的松諭、2021新加入，年紀最輕卻展現滿滿好學能量的昀恩、美麗典雅的蘇菲姐.....還有許多沒有交談但美好的人，族繁不及備載啊。

當然還有最強大、樣樣事都做到極致的昇達班長，以及班上任何疑難雜症、所有行政事務、甚至默默連課程切換的背景音樂皆一手包辦的超級萬能助教，您們兩人的組隊和顧問們的配合，讓小金老師能在無後顧之憂的安穩環境裡盡情展現課程魅力，對我們傾囊相授的引導、觸碰、探索和交流；也讓我們都在無憂無慮、享受的狀態下，盡情優游在動靜結合的多元小幸福的學習場域裡。

很謝謝文山社大和小金老師，因為有文山社大，才擁有這樣多元小幸福匯集的學習課程；因為有小金老師創建了課堂，才促成了這一切美好人事物聚集在一起的圓滿因緣。

老師說：「讀萬卷書、行萬里路、觀察萬般不同，抱持著體察的心情、靜看花開的認同去感受世界，會很幸福。」因此我們每學期的課都有一次出遊。

2020的下半年行程，通過互動遊戲和各組討論提議後，大家表決選定了「愛生活的行動悅讀：新竹之旅」，決定走訪新竹，這也是第一次開啟了「行動悅讀、善緣傳愛」的試辦。在車上依序聽了雲瑞同學、昇達班長和小金老師的出遊前簡潔清楚的導覽綜合說明，也聽了許多同學演唱的動聽歌曲，還第一次聽了昇達班長用他好聽的低沉嗓音唱了〈雪落下的聲音〉，在歡笑的氣氛下啟程出遊。

第一站「愛生活的行動悅讀」是前往新竹市圖書館動物園分館，館藏以動植物及親子類為主，結合大象綾子標本、繪本故事、閱讀角，營造孩子們喜愛閱讀的動物森林環境。館方代表詳盡的導引與介紹了館內的設施和展覽，也帶我們進入大大的會議廳禮堂感受。小金老師和幹部群率領大家代表捐贈繪本和書籍十餘套冊給圖書館，館方則是以各種特色的動物園圖案的筆記本回贈，讓善緣傳愛的心意隨著藝文的互動和真摯的心意流淌在所有與會人的心中(參見圖一)。

午餐豐富也具備在地特色，大夥兒飽餐一頓後，後續安排的行程走訪，則是前往北埔國定古蹟「金廣福公館」，見證清代墾拓防禦的歷史，「義聯枌社」的匾額，是當時朝廷頒給禦敵守土有功鄉里子弟領軍抗法之

功績。導遊知識豐富，幽默有趣，非常接地氣，大夥兒說說笑笑的邊聆聽邊享受著新知。

再前往另一古蹟，曾家古厝「忠恕堂」，建築格局一堂二橫，頗具規模，建築作工精緻，特別在泥作上具特色，表現匠師傳統工藝之美，及中西混合樣式之特色。老師適時地補充相關資訊，忠恕之道是孔子認為可以終身行之，又是一以貫之之道。《論語》衛靈公篇載，子貢問：「有一言而可以終身行之者乎？」孔子回答說：「其恕乎。」正好和課程中老師曾引導的生活之道結合感受，讓走訪的我們獲得更為清晰的精神認識。

除了聆聽和體察周遭，也需要動動手，培養專注的練習感(參見圖二)。北埔老街的擂茶DIY，在擂缽中研磨花生、芝麻、茶葉及擂茶粉，得使勁、還得巧勁，透過老師、幹部們的引導以及自發性的編排後，大家就分組同時地開始體驗自製擂茶，我們在不停地接龍更換人手之後，終於成功獲得認證，得以沖泡熱騰騰自製的擂茶，搭配特色小點，好不快哉的午後時光！

巷弄遊尋間，大家搜尋著藏匿的微小公仔，在北埔濃厚的人文氣息中，捕捉一抹小樂趣，也歡樂的隨喜合影(參見圖三)。北埔小鎮的巷弄非常窄小，蜿蜒像迷宮，當年就是為了防禦，讓敵人不易進入。

跟著老師途經世界一家的大彌勒佛像，三扇大門分別名為：快樂門、幸福門、歡喜門。感覺上就像是課堂中平日的祝福化為可見可觸及的真實了。然後繞行峨眉湖環湖步道，聆聽蟲鳴鳥叫，觀賞展翅飛翔的白鷺鷥，跟著小金老師的健康快慢走的引導，靜心安穩的動靜協調步行，在歡暢舒快的腳步中邁向返航的啟程。

感謝文山社大、感謝小金老師、感謝課程、感謝大家，因為有優質的學校、溫柔的良師、美好的課程、眾多益友般的每一位學員，讓原本有些內向封閉的我和壓抑難過的2020年，透過各種多樣的形式，將面向生活的心智轉換成了另一種多元小幸福的生活方式展現。

能夠靜靜的看著、參與著、感受著，彷彿見證及參與了一場身心安穩、忘卻煩憂的心靈之舞，讓我覺得能成為課堂的一份子、能這樣過日子，真好！

圖三、於巷弄遊尋間，在北埔濃厚的人文氣息中，捕捉一抹小樂趣的歡樂隨喜合影

愛生活 行動悅讀趣

◎ 圖 . 文 / 助教
109 年〈生活中的多元文化〉

「緊湊的日常步調裡
找個片刻暫歇一下

好好呼吸覺察
現在我在做什麼呢

調整一下狀態
而後繼續出發

日安，安頓此刻」

文字出處：節錄自小金老師每日溫暖的陪伴晨語集

在文山社區大學【生活中的多元文化】課堂裡，就是使人安頓身心的時刻。於小金老師課堂所學的觸角與層次十分多元豐盛，課程安排的移地教學往往也令人心曠神怡的走在行萬里路的美好上。

【移地教學課程：新竹行動悅讀】

這次的移地教學，班上自主分組討論、決議後選定的悅讀地區是前往新竹。我們第一站來到新竹市文化局圖書館動物園分館，動物園分館的特色就是與新竹動物園結合，讓親子之間的活動可以更加多元、有趣、具備互動交流性，和班上課程的多元主軸相映

圖 1、導覽人員以真摯的情感，向大家介紹大象標本 - 綾子的由來

圖 2、館方代表接受課程的贈書，表達善緣傳愛的真諦

相符，也因此成為我們此次行動悅讀行程中，探索記憶很深刻的一環。

一早出發來到文化局圖書館動物園分館後，負責接待的館方人員很熱心地招待並介紹館內資源：館內最具有代表性的鎮館之寶，收藏高2公尺的大象綾子標本。綾子於1962年從日本動物園遠渡重洋來台，一度成為新竹動物園的明星代言人，不幸的是綾子一次在園內摔倒骨折，就此傷重不治，使許多大人孩子都不捨好長時間，後來館方為了紀念而把綾子做成標本(請參照圖1)，讓綾子能夠持續地以不同的樣貌，伴隨著來參訪動物園分館的人們閱讀和成長。

導覽結束後，來到此行的重頭戲-我們班課程的贈書儀式。在小金老師的課堂中，老師總是溫柔地引導學員們身心安樂，並持續將大大小小的回饋力量形塑成社會安定的力量。

這樣的贈書活動一直是本課堂的傳統，每當年度學期末，小金老師就會整理書籍，將個人藏書以及教學的繪本教材，以文山社大和課程學員們的名義捐贈給地方圖書館，除了可以和在地社區建立聯結，也可以讓學校和學員們一同參與，和許許多多喜愛閱讀的人們廣結善緣，這部分一直讓我覺得十分感動也感謝。

館方導覽人員特地帶領我們體驗館內的小型演藝廳，並慎重代表館方受贈，過程中館方人員非常感動於本課程的用心與付出，除了表達此次的交流與善緣傳愛很有意義，也發自內心的邀請文山社大的老師、學員們下次有機會定要再重返相聚。(請參照圖2和圖3)

圖 3、於新竹市文化局圖書館動物園分館與特色咖啡門市前合影紀念

接下來的行程安排，我們走訪北埔老街，小金老師和昇達班代為了讓學員們可以有更進一步的在地感受、覺察與收穫，除了行前在室內課的介紹、遊覽車上的綜合講解外，當天還特別安排了當地的老街解說員，帶領我們參觀北埔老街最具代表性的金廣福公館(請參照圖4)以及忠恕堂(請參照圖5)。這次導覽讓我印象很深刻的，就是這些古蹟平常是不能拍照的，甚至不能入內參觀，只有接受團體預約由專人帶領才可入內一窺究竟的體驗，因此我們大家都格外珍惜這樣的安排與多元覺知的機會。

導覽先生對於這些古蹟內外部格局、歷史和緣由的解說，非常的專業精彩，人也幽默風趣，使我們對於當時的清朝客家文化擁

圖 4、王牌老街解說員認真的引導我們探索內外部廳堂的格局

有了更深入的了解，也明瞭前人如何在新竹北埔落地生根，並深深的熱愛著這片家園。

而那日北埔老街最後的行程，則是一起來體驗擂茶文化，在製作擂茶的過程中，可

圖 5、老師和學員於自在悠然的氛圍中，聚精會神地聆聽、發問與交流

以細緻地明白製作過程是需要老師上課時所叮嚀的品味生活的正念與三心：愛心、細心和耐心啊！(請參見圖6)

【課程心得：重要的小事與終生學習的修習】

當時代巨輪不斷滾動，日復一日淬鍊出新事物與新價值，很多觀念不再是一翻兩瞪眼的非黑即白，有些甚至直球挑戰傳統，以往深信不疑的處世法則逐漸鬆脫剝落，在如此變動的世界框架中，我們只是這個大大世界中的小小個體，和大世界比起來，小人物的日常看似微不足道，而我們又要如何走進光怪陸離又遍布姿彩的世界，連結世界卻又平衡身心？

儘管已然是個成人，惟置身世界地圖上，處在生活環境、科技思潮皆日月瞬變的「大爆炸期」，我也常遇到雙腳落地卻猛地踩空的失措驚慌。當國內外重大新聞每天朝著我們奔流沖刷，後疫情新時代夾帶的土塊巨石不斷碰撞積壓我們肩頭時，「下一步，我們該怎麼辦？」已成為旁人對我、我對他人跟自己，最常的求問與省視。

個人很認真地探索著世界與找尋答案，直到走入文山社區大學，進入【生活中的多元文化】課堂，這時才明白，原來每一位個體的生活與日常，都是重要的小事，能夠透過終生學習的修習，和大大的多元世界連結，建立平靜健康、積極的身心機制日常。

而其中很重要的媒介，就是透過閱讀書籍，來悅讀生命與世界，也因為小金老師的課程，讓本人第一次體驗了共讀有圖畫的書，觸碰除卻表面圖畫外，更深沉完整的繪本世界。

猶記於課堂中，小金老師所說的：「任何的書都有其存在的理由。想探索這個世界，透過各類多元的書，尤其是繪本和童話，是最讓人能縮短陌生距離、快速湧起同理的入口。」

有圖畫的書，代表的是外在視覺和內心感受的結合引導，帶領我們走進更寬廣的世界。在這裡想要和大家推薦一本課堂中共讀的書籍《重要的小事》，除了分組報告的組別學員生動的導讀、分享與表演，讓筆者印象深刻之外；也於小金老師的引導中清晰的認識到，看似簡單的小事，實質上卻蘊含重要的個體認同。

徵得組長同意，引用同學統整的總結是：當面對他人的苦難，我們該如何面對自己的失落呢？我想，先遵循課堂中小金老師的叮嚀開始行動：首先，先認真、努力地照顧好自己，這是一份責任，然後量力而為的選擇一個或多個領域去參與、去貢獻自己的能力，這樣就是本立而道生的方向吧！

回歸到人的能力和處境，閱讀這本老師的推薦書後，我們覺得作者的態度是合情又合理的，當我們能夠對自身的失落回復以溫暖包容與接納，傾聽自己的心聲，那麼便能因此建構出更強壯的自己，進而更自然且更

圖 6、擂茶是一門融入日常生活的正念練習藝術

健康的面對外在情境。

感謝能有這個機會讓我們能在熟悉且安心的課堂中，一同用心在每學期以新的視角共讀和交流不同領域的多元文化和故事。

謝謝小金老師總是耐心溫柔的從靜態、動態、講義、行走中，多元地引導每一個如斯這般特別的學生們、不同的我們、以及每一顆那麼需要被關懷的心；相信我們都值得這麼溫暖的被愛，也祝福我們都能在此刻、在未來的每一天，都持續感恩、學習、進步和更美好！

【後記：小金老師的溫柔叮嚀與陪伴】

私心最喜歡的是小金老師「話中有畫」的溫柔小叮嚀與陪伴，在課程裡，老師總是能帶領我們探索真實的日常與實用的多元安穩心流技巧，有時是生活小練習、有時是一本書的一段話、有時是異國新聞、有時是抽卡探索、有時是互動遊戲、有時是節日串聯、有時是一段名言的解說分享、有時是放鬆練習.....，這些都帶領著我們從不知不覺到有知有覺的照顧自己，於多元探索世界和日常中，更加從容生活。

最後於後記中附上一段小金老師於課堂上對我幫助頗大的陪伴小叮嚀，這份引導鼓舞了當時的自己，持續於跟著每日的刻意練習中，修習如何好好照顧自己，不壓抑過多情緒，也不刻意閃躲壓力。

世界很小，請帶著你的夢想一起奔跑；
世界很大，請帶著你的堅持一起抵抗。

-摩西奶奶《人生隨時可以重來》

日常與生命不會因為情緒中的快樂悲傷而暫停運轉。我們都曾經想要有人可以替代自己去面對緊張的時刻、糾結的選擇、難堪的困境，也曾大聲在內心吶喊著：「真的好疲倦、好累，怎麼會這麼辛苦！」

但是在這些困頓的當下和過後，擦乾眼淚、動動手腳還是得起身一一的重新迎接和面對每一日每一件要面對的人事物和日子。

由此而明白，發現本身所擁有的關愛與願意進行的勇氣，是生活中很重要的自我期許與對待。

一壺好喝的咖啡、一籠Q彈的饞餅、一本好看的書、一份溫暖的對待，甚至僅為一個關懷的眼神.....。擁有這些小確幸和日日規律，美好而幸福。

誠摯感恩文山社區大學，謝謝小金老師、感謝課堂的同學們給予本人機會和大家一起共學，一同慢慢前進。也祝福正在閱讀文章的您，悅讀愉快。

圖 7、旅程結尾，動靜協調快慢繞走峨眉湖環湖步道，於彌勒大佛前歡喜合十

〈青銀共學篇〉

走入世代共融的敦煌藝術學習之旅

◎ 圖 . 文 / 蔡宜庭
109 年「亨德學院」敦煌藝術賞析學員

東海校園的環境極美，樹蔭遍佈、古樸的校舍散發著優雅氣質，很適合上課前後輕鬆地在校園漫步與感受。能夠重返台灣最美的校園青銀共學，達到世代共融、社會共好，內心覺得很感恩。

特別感謝指導教授林聰銘對學生關懷備至、溫文和藹；在課堂上適時提供最新的資訊及觀念，激發閱讀興趣及提升閱讀素養；課程循著歷史的脈絡認識敦煌藝術之美，內容有精深的敦煌研究、深厚的人文文學基礎、精湛的表達技巧。文化、觀念、風俗、民情本質有其差異，然「真理」只有融會貫通才會無所障礙。感謝林教授退休之餘仍繼續擔負起敦煌學研究與推展的責任，無怨無悔的為敦煌知識傳承播種。

甘肅敦煌自古是中原通往西域絲綢之路上的重鎮。自漢以來兩千年間，經歷多元文化的融合，反映出中西文化交流的社會風貌。內容涵蓋歷史、地理、種族文化、生活方式、語言文字、文學、宗教、建築、藝術、音樂、舞蹈、體育、考古、經濟、政治、軍事、等各個方面的演變源由。

「莫高窟」位於敦煌城東南二十五公里處，俗稱「千佛洞」。前秦建元二年，沙門樂僔行至敦煌鳴沙山，忽見對面的三危山金光閃爍，看似千佛，於是在鳴沙山鑿岩造窟，開啟莫高窟第一所佛窟。莫高窟現存有壁畫和彩塑的洞窟，總共有

492個。壁畫約4.5萬平方公尺；彩塑約2400多身。包括石窟建築、塑像、壁畫、圖案、飛天、舞蹈、音樂、等等.....，壁畫佛教題材約可分為「尊像畫」、「故事畫」、「經變畫」、「佛教史蹟畫」、「供養人畫像」、「傳統神話故事畫」；彩塑的宗教題材以「佛像」、「菩薩像」、「弟子像」、「尊神像」.....皆為世界藝術寶庫。

佛教於西元前五、六世紀興起自印度，東漢時期傳入中國，當時為外來文化。隨著時間更迭，經歷「三武法難」北魏太武帝、北周武帝、唐武宗進行大規模滅佛運動，環境不斷改變，開始不斷的與中國文化如儒家文化、道家文化，相互磨合，而後進一步融合，依附在世俗政權上不再是單純的宗教活動，轉變為現實社會的需要。佛教朝著世俗化發展，其過程在「第96窟大佛」、「武周第321窟」的寶雨經變、「家族功德窟」所供養人像逐漸加大，數量增多.....等，都可以看到世俗化的科學根據，可見佛教在中國文化各領域中的影響遠深至今。

當我人生半百進入「知天命」之際，因有緣透過敦煌課程的學習，感受到佛陀世界的滄桑史，宇宙之中沒有永恆不變的真理，正本清源、頓慧佛開，如夢幻泡影，如露亦如電。感謝文山社大、「亨德學院」開啟跨世代共學，豐富了我們學習的樂趣。

歲痕

◎ 圖 . 文 / 王惠君
109 年〈走讀台中學攝影〉學員

屏氣凝神的當兒

年歲兀自漫漫前行

於是

青絲上了霜

臉龐添了痕

當

身手不再俐落

嗓音不再清亮

於是

你會知曉

必得緩行

悠遊於時間之河

細體兩岸風光

總說

天空多彩

暮色教人駐足

在繽紛的黃昏裏

且與時光共舞吧

留住那美好的

永恆～

攝影・心情

◎ 圖 . 文 / 蔡昀恩
109 年〈走讀台中學攝影〉學員

靜

渲染沙丘上的靛墨汁，
紛飛漁網下的湛絲綢。
恬靜制亂，
心靜止水，
寧靜致遠。

飴

夕暉捻天之際，
飲酌斜陽之蜜。
韶光荏苒之際，
飫嘗青春之飴。

絢

光陰醞釀絢爛、
黑夜成就光彩。
而遇見汝，
是最綺麗的意外。

禪繞畫與色鉛筆

指導老師：柯詠齡

周坤金

黃淑惠

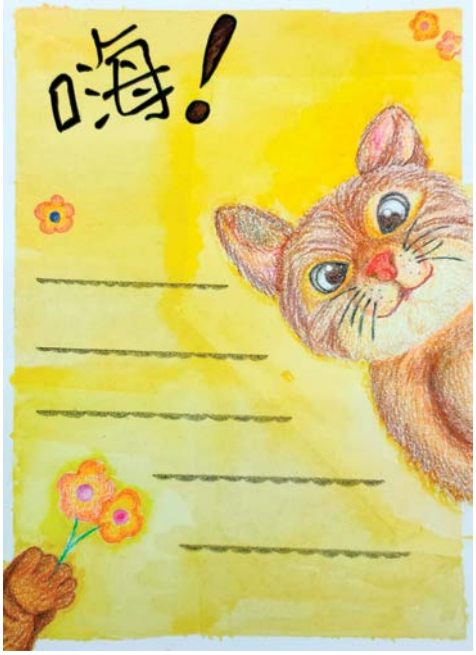
李瑞蘭

李瑞蘭

張翠蓮

張翠蓮

林素華



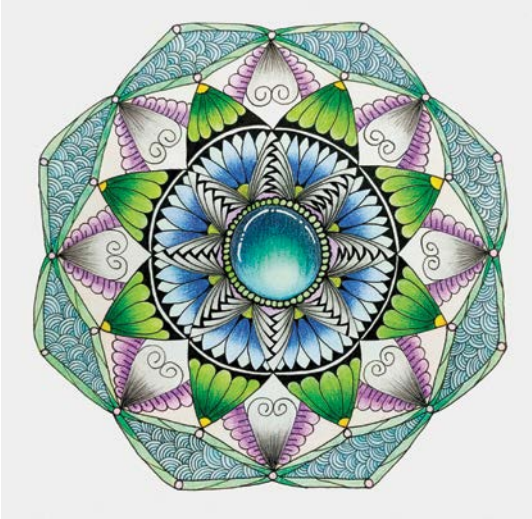
黃淑惠

洪秋蘭

林素華

洪秋蘭

周坤金



廖文鳳

廖容禎

廖容禎

葉築靚

TAICHUNG
WENSUN
COMMUNITY COLLEGE

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
https://www.wtctxg.org.tw