學海

特別企劃

大肚山海情

手作步道心體驗專題報導～瑞井篇

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.12
2017年5月出版

目錄 Contents

校長專欄
1 林中校談人生 文 / 林柏榕

大肚山海情
手作步道心體驗
8 初探大肚山井仔頭庄的在地傳統智慧 圖 . 文 / 蔡志忠
14 當步道學遇上台中大肚山 文 / 徐銘謙
16 從知識到手作實踐，小公民的公共參與 圖 . 文 / 蔡淑娟
20 我與「台中步道學」的美麗邂逅 圖 . 文 / 郭湘棋
22 給林佳龍市長的一封信 圖 . 文 / 沈岱華
24 走讀大肚山：感謝大肚臺地守護恩德 圖 . 文 / 田江賢

樂活耕讀園
28 肩痛問題知多少？ 圖 . 文 / 吳定中
31 蔬菜剩產與氣候變遷的因應 文 / 蔡建福

人文采風
33 傾聽土地走過的聲音 圖 . 文 / 古瓊華
34 行走緬甸看見性別：「試」茶喫飯 圖 . 文 / 陳怡君
36 參訪泉州、漳州人文生態 文 / 王國雄
42 記一場製茶參訪之旅 圖 . 文 / 任宛蓀

學習交流道
46 一以貫之 回到初心 圖 . 文 / 周夢湘
47《祝妳生日快樂》讀後感 文 / 普哥
50 這把缺牙的扁梳子 文 / 蘇麗慈
51 不一樣的〈性別與生活〉讀書會 圖 . 文 / 陳秀省
53 在「性別與生活」遇見性別 - 看見「13 歲新娘」 圖 . 文 / 王柏穎
55 參與《性別與生活》課程心得：身心靈的饗宴之旅 圖 . 文 / 理事長
56 無與倫比的文山「性別與生活」讀書會 圖 . 文 / 潘中然
59 正向能量之愛與美：精美鮮活的性別與生活課程 文 / 蔡金碧
60 我每週的活力充電站：《性別與生活》課程 文 / 舞佾江月
61 色鉛筆彩繪出繽紛的快樂 圖 . 文 / 楊筱雯
62 手工皂課後心得 文 / 如意
63 圓滿和自己的正向關係 文 / 王亮月
65 拼蝶彩色生活 文 / 柯美華
66 蝶古巴特：擁有屬於自我的獨一無二 文 / 賴純儀
66 蝶古巴特手工藝的奧秘 文 / 林沛誼
67 蝶谷巴特 - 美麗人生 文 / 王翌暻
67 蝶古巴特我愛你 文 / 徐儷玲
68 線條是有情緒的：生活療育塗鴉 文 / 古瓊華 . 圖 / 廖素枝
69 自信魅力肚皮舞 圖 . 文 / 黃秀琴
70 健康美麗的舞動人生 圖 . 文 / 朱裘迪
71 太極拳養身之道 圖 . 文 / 洪照君
73 生活心理學學員心得分享 文 / 鄭獻祥 . 楊儀鳳 . 洪敏慧 . 楊松諭 . 林同學 . 林先生

文山花絮
78 105 年度社區活動剪影
81 105 年度期末成果展暨社區愛心義賣活動剪影
83 課程剪影

紙上作品展
84「國畫：寫意花鳥」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
●校 對 鄭惠瑜 陳姝旭
●美編．印刷 宏國群業股份有限公司

●發行單位 台中市文山社區大學
●發行日期 2017 年 5 月 30 日
●地 址 40766 台中市西屯區天保街 60 號
●電 話 04-23550789
●傳 真 04-23582686
●網 址 http://wtctxg.org.tw
●投稿信箱 dionnetsai@wtctxg.org.tw

林中笑談人生

一位凡人對生命與人性的認知

◎ 文 / 林柏榕

前言：

我生於一九三六年十一月中旬，最近剛滿八十足歲。蒙上天的眷顧，我終於達到內政部公佈的二０一五年國人平均壽命 80.2 歲的指標（男性 77.1 歲，女性 83.62 歲）。可以列入「耄耋之年」的行列，心中滿懷欣慰。不過生性多愁善感的我，想到此生不知還剩下多少日子，仍會湧現淡淡的哀傷。因為我老早就已認知，人類的生命絕不可能延伸到無邊的天際，何況每一個人又有不同的宿命。我不敢奢望能登上「期頤」（百歲）的峰頂，但我會比過去更珍惜光陰，每天為自己、家人、親友和社會做一點有成就感的小事，以展現生命存在的意義。託現代醫學發達之福，人類得以延年益壽。過去常言「人生七十古來稀」，現在已改說「人生八十不稀奇」。

為了有一個清靜的環境，深入探討心中懸念的幾件塵世俗務，我特別選擇二月中旬一個天氣晴朗的清晨，來到溪頭台大實驗林園區，坐在一棵大樹下的石頭上，低頭開始平心靜氣地思索。依照過去的經驗，我只要坐在一棵大樹下沉思，疑難雜症都能迎刃而解。約莫過了一個半鐘頭，我已經確認今後該如何走下去的步伐，深感如釋重負。

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

當我鬆了一口氣，舉頭仰望生氣蓬勃的樹林時，突然發現有一位拄著拐杖的老先生快步朝向我走過來，親切地向我呼叫：林市長，你怎麼一個人在這裡？我委婉地回答他說：我正在思考一些我這把年紀必須妥善處理的問題。他以「他鄉遇故知」的熱情，親切地跟我握手。接著自我介紹，他姓楊，在台中已住了六十年，認識我已經超過五十年，非常欣賞我為人處事的風格。並且強調我前後競選三屆台中市長，他都主動為我助選。他有四個孩子（三男一女），其中兩男一女是我擔任立人高中校長時的學生，他一再誇獎我是一位可以信賴的教育家和政治家。今天在林中不期而遇，是老天爺安排的奇緣。

他非常坦率地告訴我，這輩子追求財富是他人生的唯一目標。他擁有一家進出口貿易公司、二家手工具機製造工廠，還投資三家建設公司，是睥睨同輩事業有成的贏家。更可貴的是，兒孫都在自家事業機構勤勉地工作，而且非常孝順，沒有讓阿公阿嬤操心。依照常理，他應該是無憂無慮的幸運者。可是他卻告訴我，最近二年來他總是惶惶不安，時時處在焦慮的狀態。他毫無掩飾地道出心中的罣礙，並且懇求我為他解惑，指引他走出迷津，踏上海闊天空的康莊大道。我很謙虛地向他表明，我不是哲學家也不是心理學家，但我樂意把自己的認知和理念提供給他參考，也許會有一點兒助益。現在我就把我們兩人之間晤談的內容，呈獻給讀者參考。

註：楊先生今年八十三歲，台北工專畢業，目前還掌控家族事業。文中以「楊」代表楊先生，以「林」代表本人。這一篇文章並沒有完全依照原來晤談的語氣表述，內容乃依據作者個人的思維，加以引伸闡釋。

本文：

生而有涯 凡事盡人力待天命

楊：林市長，我隨著年紀漸漸增長，精神上經常浮現躁鬱，體力也每況愈下。想到有一天我將無法帶走一生打拼的成果，就會不寒而慄，實在無法擺脫這個陰影。林市長如何看待生死？既然有一天我們終究要離開這個世間，我們為什麼還要出生為人？

林：地球上每一個嬰兒出生時，都是哭哭啼啼來到世間。這種情景意味著，這個世界不是讓我們永遠居住的地方。地球上有千萬種的動物，我們能出生為靈性的人類，應該由衷感激父母的恩賜。達觀的人老早就看透「生老病死」是人類無法逃避的事實，生命的結局最後是悲劇落幕。因此，在有生之年，我們反而要以喜劇的角色，歡欣地在人生的舞台上揮灑。

要拂拭心中的陰霾，就必須接受「生命是一段有限的旅程」這個真理。而且要認知在旅途中，又難免會遭遇「生命無常、禍福難料」的突襲。楊先生，你一定要承認自己是幸運的人，不僅事業有成，80 幾歲又能來到溪頭呼吸新鮮的空氣，欣賞大地的美景。人生如浮雲朝露，我們要珍惜每一天的光陰，活在當下，因為不曉得還有多少「餘生」可供逍遙。十年前我就已推卻名利的誘惑，開始整理所擁有的書籍、字畫、雕刻等紀念品，除了提供義賣外，我會依照親友個別的喜好

分送給他們，讓大家皆大歡喜。我始終領悟「捨得，放下便是，不捨不得」的哲理。對於身外之物，除了生活所需之外，我從來不貪、不癡。我會把自己用不著或吃不完的東西送給親友、鄰居分享。我善意地建議你，趁著神智清晰的時候，將你掌控的事業和家產，好好地規劃，公平分贈給兒女（註：但要保留一部份給自己支配。），並事先徵詢他們的意見。千萬不要「百歲年後」讓家人紛爭，彼此怒目相向，枉費你一生的奮鬥，徒留遺憾。你我都是已抵達離境的候機室旅客，等待乘坐離境的班機，只是我們無法預知飛機起飛的時刻，因而會躊躇不安。我們除了為自己而活以外，如果能夠分一點心力，去關懷別人，不僅會帶來快樂的心境，也會讓你感受存在的喜悅。不管你如何看待生命，既然出生為人，你就必須接受父母的恩賜，善盡為人的使命。這把年紀了，你不能再懷疑生命存在的價值。

人類極為脆弱 求神庇佑舉世皆然

楊：有道理，我今天回去就依照你的建議，開始積極行動。再來，林市長認為東方人和西方人，對「生死觀」有沒有認知差別？有宗教信仰的教徒是不是比一般人幸運？我來自台灣民間傳統拜拜的家庭，到現在還是逢廟必拜。從前膜拜神明幾乎都是為了祈求平安發財，現在年紀大了，跑寺廟總是求神保佑我活得久一點。甚至連樹王公和石頭公我都拜，也常常捐錢給大廟小廟，祈望能獲得神明的祝福。請問你是基督徒還是佛教徒？或者是無神論者？

林：真有趣，已經有超過十位朋友跟我談過這個話題。依據我的觀察，發現東方人對離開這個世界比較不捨，平常也很忌諱談論相關的話題。西方人則把人類的生死視為自然的現象，能夠泰然接受。因而西方人也比較敢於從事冒險性的工作，東方人則比較保守膽小。西方人常常為了拯救瀕臨絕種的動物，志願到原始森林或偏僻的荒野去尋覓受困或受傷的動物，撿回醫務站治療康復以後，再送回他們生活的天地野放。最著名的代表是和黑猩猩一齊生活多年的英國保育人士珍古德（Dame Jane Goodall）博士，我不敢想像東方人能有這樣的能耐。再如十九世紀以來，終生奉獻給台灣的歐美神父、修女和傳教士，實在令人肅然起敬，這也是東方人不可能做到的行誼。但是有厭世傾向的人，則不分東方人和西方人。2015 年台灣有 3,675 人自殺，美國則累計已經有 1,500 人選擇在金山大橋上跳水自我了斷生命。因為他們感覺活下去很痛苦，生存在世界上毫無留戀的價值。這是人類自古以來無法消除的夢魘。我四十年前參與發起創辦台中市生命線協會，並擔任二十四年的理事長，乃出於憐憫之心，希望多少能挽救面臨絕望的同胞。

說到宗教信仰，我和你一樣，均屬於台灣已傳承三百多年的民俗拜拜百姓。因為我從小就跟著母親到各寺廟膜拜神明。拜天公、拜土地公、拜百姓公、拜媽祖、拜關公、拜佛祖、拜王爺公、拜濟公活佛、拜地母娘娘、拜地藏王菩薩 .. 等等神佛無所不拜。目前還擔任財團法人台中林氏宗廟的董事長（註：宗廟乃基於飲水思源，後代裔孫為感念祖先興建

之廟宇，雖然有拜拜儀式，但不具宗教性質)。這種台灣最普遍的民俗信仰，「有拜就會蒙受保佑」的信念，乃基於早期先民渡海來台，篳路藍縷拓荒的無助歷史背景使然，並沒有嚴謹的宗教教義，但確實是代表台灣最特殊的鄉土文化。

我個人一直認為幸運屬於虔誠的宗教信仰者。因為教義賦予他們道德規範；信仰使得他們心無掛慮地生活；遇到挫折則有心靈的寄託。最令人羨慕的是，他們對人生的「未來」不會惶恐，因為有另一個比現在更美好的世界正等待著他們。你我都屬於泛神拜拜庶民，不敢奢望「天堂」或「極樂世界」，最後只能茫然地接受老天爺的安排吧。我有很多信仰基督教的好朋友，不管遭遇什麼困境，都能處變不驚，以祈禱度過難關。他們都有堅定的信心，等待回到永遠幸福的「天家」，不再承受塵世的羈絆。我個人唯一卑微的願望是，祈求生命主宰者(註：我還不知道是誰。)不要折磨我老身，還要我走過「奈何橋」墜入地府接受審判。我所熟識的一位開業醫生，已經有了三個孩子，醫德也受病人稱讚，卻毅然關閉診所剃度出家。我敬佩他的家人同意他的抉擇，也讚賞他追求「極樂世界」的決心。楊先生，我建議你多接觸有宗教信仰的親友，傾聽他們的心路歷程，說不定有一天聖靈會降臨在你身上，改變你的人生。但千萬不要去碰觸邪惡的宗教，像日本奧姆真理教教徒，以施放毒氣殘害素昧平生的生靈；阿富汗極端組織「神學士」，則以炸藥恐怖攻擊無辜的老百姓。我實在很懷疑他們所信奉的神，是否贊同他們的作為。我們台灣也有很多神棍，假借神意欺侮無助的信徒，這是非常不道德的糗事。

追求成就感 乃驅動生命的力道

楊：哎呀，原來如此，我懂了。再請教：我們一輩子忙忙碌碌到底在追求什麼？我雖然沒有欠缺什麼，但近來反而有失落感，是不是年紀大的人都會有這樣的現象？

林：對了，年輕人還在為生活為事業打拼，因此，絕不可能思考這個問題。人類雖然是地球上最高等的動物，但人類的原始本能和其他動物一樣，都以各種方式尋求生存，讓生命延續下去。然而只有人類除了「謀生」以外，也在精神和物質領域追求「成就」(註：每一個人追求的目標不同)。人類追逐「成就」的意志，正是生命連綿不絕的原動力。從遠古以來，我們的祖先因代代鑽研、創新，現代人始能享受高度的文明(註：野蠻的殺人戰爭除外)。楊先生，我確信你已享有璀璨的人生舞台，但是你不要忘記「落幕」是遲早必然之事。大多數年紀大的人會萌生失落感，乃是芸芸眾生之常情，因為生命已到強弩之末。你過去太忙碌，根本就無心又無暇思考老來的問題。現在你的事業已經穩固，不用像從前那樣奔波操勞，你的奮鬥已經獲得成果，年紀大了，對今後的走向當然會產生疑慮。你似乎忽略了現在的你，已不是從前的你，還存有老驥伏櫪的雄心，對不對？

歲月不饒人 應知所進退

楊：林市長，謝謝你看穿我的心境。我知道你當過十年的高中校長，十二年的市長，

以及八年的總統府資政，是社會的大老級人物。以你的聰明才智和豐富的人生閱歷，請你再進一步具體告訴我，現在要如何馬上調整忐忑的心態，讓我享受無憂無慮的老年生活？

林：楊先生，你的問題非常單純，我的答覆也很簡單，就是你還沒有接受「人要知所進退」的哲理。你忽略了歲月和體力的因素，還在遙想三十年前意氣揚揚的歲月。過了八十歲年紀的老人，應該認知人生已到了「高處不勝寒」的頂峰，千萬不要再自尋煩惱，給自己添加壓力。你一定要逐步放手，把事業交給兒女經營，每天要像彌勒佛一樣，綻現「有容乃大」的笑靨。我們這一輩的人，一直以來所過的日子的確太辛勞，現在有幸能活過八十年華，就應該好好照顧逐漸老朽的身體，冀望多活幾年。兒孫自有兒孫福，兒孫瑣事由他去。至於你所創辦的事業，每個月看看財務報表就夠了。容我再重複一次：放下權力慾，放下佔有慾，放下執著心，往昔多少事都付笑談中。

人人都有先天的生性弱點 唯賴後天的「修持」自我陶冶

楊：林市長，你的解說令我豁然開朗茅塞頓開，實在很棒。很抱歉耽誤那麼久的時間，非常感激。最後請教一個問題，你認為人性是本善？還是本惡？我這一輩子接觸過眾多不同階層的人士，最大的謎題就是無法認清他們的本性。你的看法如何？

林：我個人認為，人並非生而本善，也非生而本惡。台灣民間有一句諺語，描述人的本性人人殊異，我覺得非常貼切：一樣米飼百樣人。這句話在於突顯人類的本性繁多且不單純。同父母養育的兄弟姊妹，生性可能彼此天差地別。我想你可以從眾多親友中，找到很多的例子。我們是「人」的動物，都有人性的共同弱點，就是無法以「同理心」的角度看事情，所以常常會失焦誤事，因為要洞見別人內心的思維，並不是簡單的事情。雖然很多人說「江山易改、本性難移」，我還是認為人可以透過「修持」自我陶冶，遷化天生的負面本性。值得慶幸的是，絕大多數的人都是中庸、善良的天性，否則天下必然大亂。

依據過去數十年，我與人群接觸的心得，大略可以把人類的本性歸納為下列幾種類型：

(一)、殘暴與善良 --- 本性殘暴的人，是世界上最可怕的動物。因此，自古以來，全世界的國家，都要興建監獄囚禁罪犯。如果讓這種生性的人握有獨裁的政治權力，必然會給人類帶來恐怖的災難，德國的希特勒就是最好的例子。善良的人則宅心仁厚，以慈悲待人，不願沾手可能導致良心不安的工作。做事溫和不躁進，絕對沒有傷害別人的居心，自己則很容易蒙受瞞騙。

(二)、剛烈與憨厚 --- 剛烈的人容易衝動，做事魯莽且欠缺耐心。如果沒有宗教信仰或自我節制，容易失控而招致禍端。憨厚的人，待人心平氣和，處事坦坦蕩蕩，絕不會口是心非。與人相處很得人

緣，做事按步就班，事業會比較平順。

（三）、貪婪與慷慨 --- 貪婪的人凡事優先考量自身的利益，對人則錙銖必較，義利混淆不清。他可能積聚龐大的財富與權勢，但亦可能因小失大而招致身敗名裂。慷慨的人，隨時隨地樂於助人，是人道的守護者。他不一定財力雄厚或地位非凡，但心懷助人乃快樂之本。溫煦的社會建立在這類人的身上。

（四）、正直與奸巧 --- 我的岳父大名叫做郭正直，百分之百人如其名。他心直口快，對任何事情都不加思索，當場反應他的好惡。不過本性太正直的人，常常會在無意中得罪人或讓自己吃癟。所以這種性格的人，做任何事情，最好三思而行。奸巧型的人帶給別人莫大的壓力，因為他常常扮演雙重人格的角色，心口不一，講話轉彎抹角。與這種類型的人打交道，必須小心翼翼，因為他老謀深算。

（五）、熱忱與冷漠---對任何人不分親疏遠近，都展現熱情親切的人，令人倍感溫馨。台灣民間以「雞婆」稱呼這類熱忱人物。這種人固然會帶給別人溫暖，但有時候也會給自己帶來麻煩。冷漠的人從不關懷別人的事情，也不在乎外界對他的觀感。他永遠以自我為中心，也不輕易表露他的心思。除非具有特殊的才華，是很難成器的社會邊緣人。

（六）、樂觀與悲觀 --- 樂觀的人凡事都往好的方向著想。遇到挫折，也不會垂頭喪氣，意興闌珊，他一定會再打拼以圖東山再起。悲觀的人沒有生命的活力，漠視外在世界的存在。孤獨地活在黯淡的閣樓上，有厭世的潛意識傾向。

除外，我還要指出人性的其他弱點：有人會以為自己的成就都是靠聰明與努力，看不到家庭、社會、時代，甚至運氣的助力，也就無法體恤不那麼幸運的人；有人會以為自己的不幸，都是因為別人掣肘，完全看不到自己的缺陷；有人會因天資聰穎、智商超高，而有恃才傲物的心態，主觀意識非常強烈，這種人不一定會成大器。我常勸慰親友，人的一生起伏不定，無論遭逢什麼樣的境遇，一定要以寬宏氣度，承受命運的安排，不怨天尤人。因為人生太短促，我們不可蹉跎歲月。楊先生，你認同嗎？

楊：林市長，我真感佩你的智慧。今天聆聽你的見解，讓我有「聽君一席話、勝讀萬卷書」的感觸。三個月前，我有一位會算命的朋友，就預言我今年會遇到貴人，今天果然應驗了。林市長，你剛才的講解，確實是金玉良言，過去從來沒有人這麼坦率地為我釋疑。我一定會轉換心念，不再承受莫名的業障折磨，並且會依照你的忠告，一步一步妥善處理家業，並開始關懷弱勢的同胞，為社會公益出一點心力，以彌補我過去的輕忽。

樵夫扛柴下山 笑口歡唱山歌

林：謝謝楊先生的誇獎，這麼耐心傾聽我這個半仙開講。楊老闆，人際間的緣份實在非常奇妙，有的人一見如故，有的人相識多年卻形同陌路。你我今天在這裡相遇，也許是冥冥中上天安排的緣分。我告訴你的理念，都是肺腑之言，一點都不虛假，我自己也依照這樣的理念身體力行。我會把今天你我晤談的內容，整理成一篇文章，分送給各年齡層的親友參考。請你也把我今天所講的真心話，轉達給你的子孫分享，並告訴他們有一天他們也會成為老人。最後，我建議楊先生我們一齊舉頭大笑三聲，在山谷中笑出生命的回音。我們再低頭謝恩：感恩父母把我們帶到這個繽紛的世界，感恩天地供應我們賴以生存的萬物，感恩這一生扶助過我們的貴人。你我有緣再相遇時，我一定要看到你滿面春風的笑容。

楊：好，我們就一齊來高聲大笑誠心謝恩。今天我的困惑你已經為我解套了，多謝，功德無量。很不好意思，最後我還想拜託你，針對我的兒孫們，送給他們一句警惕的話，以免他們將來誤入歧途。

林：好的。一個人要明哲保身，一定要為自己劃設一道不能踰越的最後防線。這道防線就是：良知、道德、法律、量力、社會責任。一切作為如果都以這道防線的天秤衡量，那麼就可以高枕無憂了。我在第三任市長任職期間，曾經遭遇一件司法的無妄之災，只因我始終奉行這五大信念，最後乃能經得起考驗。

楊：好極了！這句話將是我傳承給兒孫們最珍貴的醒世忠言，再次感謝你的慈悲心腸，激發我領悟人生的大道理。今天我就像一位上山砍柴的樵叟，因豐收而歡欣地唱起山歌。祝你健康長壽。我們後會有期。（晤談時間長達九十分鐘。楊先生心滿意足地哼唱「望春風」歌謠，腳步輕盈地走下山去了。）

註：1. 台灣有 1,157,731 人領有殘障手冊（截至 104 年）。

2. 台灣有 78 萬戶單親家庭（截至 104 年）。

3. 台灣 65 歲以上老人有 2,938,579 人（其中獨居老人有 47,017 人）（截至 104 年）。

4. 根據財政部最新資料，若將綜合所稅申報戶分成 5 等分，2014 年所得最低 20 % 平均每戶年所得 18.2 萬元，最高 20 % 平均每戶年所得 258.3 萬元，差距 14.19 倍（截至 104 年）。

5. 2500 年前孔子在「禮運大同篇」裡面，就已經揭示社會上幸運的人，有餘力就應該幫助不幸運的弱者：大道之行也，天下為公。選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子；使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養。男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

初探大肚山井仔頭庄的在地傳統智慧

◎ 文 / 蔡志忠
本校『一葉觀台灣 - 步道植物園課程』講師

一個地區的文化形成，取決於在地生態環境，文化和自然環境原就屬於密不可分的關聯性。因此舉凡一個地區的生活文化均根源於聚落所存在的自然環境，這也是聚落文化的根。故從對聚落的自然環境特色的理解，便可對於一個聚落社區會有更深層的認識觀點。這也是本課程「一葉觀台灣」最重要的課程目標 - 讓大家透過認識家鄉的植物生態環境，能對自己居住的故鄉有深層的生態文化理解。

「大肚山學」這幾年是本校重要的校務目標。透過這幾學期來在瑞井（以前稱為井仔頭庄）的走踏，正好可以透過本文來讓大家能更認識這個全台灣最乾旱的聚落環境 - 瑞井聚落。

瑞井聚落，座落於大肚台地山頂最南邊的一個聚落，早期的名稱為「井仔頭」。「井仔頭」這個地名是先民上山建立聚落時所共同使用的名字，之所以取名叫做「井仔頭」，有其一說為，聚落的地點設在井的上方區域，故名井仔頭。而在井的上方所形成的聚落，為何不叫做「井頭」，而要叫做「井仔頭」？而在大肚區北邊的「龍井」，卻沒有稱為「龍仔井」？顯示出台語地名相當有智慧的部分。綜觀全台，以「井仔」取名的相當的少，而以「井」作為地名的則相對多很多。因此，在台語所謂的「井仔」與「井」，其實是不太一樣的「東西」代號。雖然都是以「井」的外貌存在，但是龍井的「井」主要是以地下水層接近地表的湧泉方式所存在的，而這樣的存在原因與「清水」則是異曲同工之處。而由地下水層提供主要水源的「井」，是臨近大肚山腳非常重要的一種傳統的水資源利用系統，而在「井」的周邊更是許多大肚山的考古遺址文化所在地。

而大肚台地溪流的山頂的源頭處，因為距離所處的地下水層相當的遠，加上大肚台地本身是一個獨立於台中市西邊的一個山頭，與鄰近的西部麓山帶並無大範圍的接觸。臨近台地上方，無法由周邊提供地下水層的補充，因此在大肚台地溪流源頭處主要是依賴森林涵養水分的功能，將源頭的眾多溪流小支流所滲流出來的水源，逐漸地收集在一個小溪流匯集的低窪水池，而後形成的水窪地。這樣的「井」就是所謂的「井仔」，因此與依賴地下湧泉提供源源不絕水資源的「井」是相當的不同。也因為「井仔」主要是收集小溪澗的滲流水而修築的水井，透過「井仔」所收集的滲流水相對於地表湧泉的不間斷湧出泉水來說是相當的緩慢，因此早期瑞井聚落的居民在這三口「井仔」排隊取水的生活經驗，可說是目前在地耆老很重要的回憶。

從 GOOGLE 地圖由高空往下看，大肚山的山型輪廓儼然是一個小台灣的模樣，也可以看出大肚山在地理位置上北達大甲溪，南至大肚溪，西側為台灣海峽，東側為台中盆地，幾乎與台灣其他的山脈均未有相連，所以大肚山在地形地貌上幾乎就是一個獨立小山頭的形式存在。再加上大肚山本身是鵝卵石和紅土表層組合而成的山體，因此是相當不飽水的一座山，而且又是全台灣水的年蒸發量最高、年降雨量卻是最低的一個地區，水進來的少，卻出去的多，加上地層上幾乎不含水，因此大肚山成為全台最乾旱地的自然生態地區。

人類聚落的生活，水資源是最重要的考慮因素，因此在大肚山上的聚落，就需要克服民生用水的問題，才能考慮灌溉與畜牧用水。而因之台中流傳的一句話，從小要是不聽話的小孩，父母就會威脅「妳要是不乖，以後就將妳嫁到大肚山頂去」，也可以知道早期在大肚山頂這種乾旱缺水的生活環境，意味著就是窮困的生活，也是一般人所不願去的地方。

在大肚山山頂的聚落，若以台灣大道為界線來看，台灣大道以南有四個重要的山頂聚落，分別為新庄仔、南寮、犁份（蔗廍）及井仔頭（瑞井），而這四個聚落有一個共同的重要生存特色點，就是「大水堀」的存在。而有趣的是除了「井仔頭」以外，其他三個村庄的大水堀提供一個村庄最重要的一年的民生用水（完全不會浪費在農業灌溉或畜牧用水），唯獨在井仔頭村庄，因為維護著聚落周邊森林茂密的小溪源頭，故維持著三口「井仔」的優質水質可供一年使用。故「井仔頭水堀」的存在，意味著無需維持太大的水堀面積，而水堀的儲水也主要作為牲畜的飲用水及洗滌物品之用，這也是「井仔頭」與山頂其他村庄很大的不同。

也因大肚山頂多為紅土地層，每年靠周邊匯流的水進入水堀蓄積時，水堀的水質會參雜很多的泥砂粒，因此在取用水堀水作為飲用以外的用途時，尚須歷經一個「沉澱」的過程。過往台灣很多地方的水質沉澱通常會去買「明礬」作為沉澱水質的重要工具，然山上以前生活窮困，並未有多餘的錢去買明礬使用，因此在地就找到一種很有智慧的『紅土仁』的東西，來取代明礬的使用。

在井仔頭以前的生活中，水堀除了提供上述的生活機能用水外，在每年秋冬之際，

第一口井仔（彭威雄攝影）

第三口井仔（彭威雄攝影）

水堀的水位降低，這時便是當地村民取用沉積一年的水堀底土，拿出這些底土來做為土角磚的建造材料。這些沉積一年以上的水堀底土，顆粒粒質較其他表層紅土更為細緻，因此做出來的土角磚的材質更為優質。可惜的是目前井仔頭庄的水堀，也因為自來水進入聚落，及其功能需求性逐漸退卻後，幾個水堀後來均被填平分別作為瑞安宮及活動中心基底的一部分，因此很建議若有機會到瑞井來，可以試著站在瑞安宮的宮廟前廣場，近距離緬懷大肚山頂水堀的文化遺跡。

思源亭是以前犁份 (現名蔗廊) 聚落的重要的民生用水堀，所以來此都要記得在大肚山頂的水源來之不易啊，飲水需思源！(蔡志忠攝影)

另座落井仔頭庄北側的另一個聚落 - 犁份 (現名蔗廊)，在自來水抵達山頂之後，村庄水堀也瞬退其功能，如今尚留存一座「思源亭」，勉勵提醒在地居民飲水要記得「思源」。

日治時期，井仔頭 (瑞井) 與犁份 (蔗廊) 分別為大肚山最南的二個村莊，此二村庄曾於明治 34 年的廳制時期 (1901 ～ 1920)，在行政區的劃分上合併為「井仔頭庄」，而在大正九年的州制時期 (1920 ～ 1945)，又將此二村落細分為「井仔頭」與「犁份」，其中「犁份」則因在地製糖產業興起後，改名為「蔗廊」。

1904 年的台灣堡圖的井仔頭庄的周邊村庄 (取自台灣堡圖)

由上圖 1904 年的台灣堡圖所標示的「井仔頭庄」，與其周邊相關村庄的相對位置可知：「井仔頭庄」在山頂幾乎是孤立生存的一個。以「井仔頭庄」為中心最近的聚落位置分別為東南方的「番社腳社」、西側的「山仔腳」與西南邊的「大肚庄」，而這也形成了井仔頭很重要的對外聯絡道路。

其中大肚庄更是山頂聚落重要的經濟生活中心，也因此往大肚庄的道路，在以前就是「井仔頭庄」非常重要的牛車道，這條牛車道後來演變為現今的華山路。因此行走在華山路段，從出井仔頭庄的出庄口 (現今瑞安宮前沿瑞井路往北處)，過了軍事基地門口後，即可抵達華山路。沿華山路右轉，經過公墓前小廟後，即可開始感受華山路陡峭的山路，此即為有名的「大肚崎」。

這個大肚崎為短距離落差 25 公尺的紅土礫石層，以前從大肚庄運送民生物資上山經常需經過此一路段，若單一牛隻當天身體或精神狀況不佳，通常會無法順利將物品運至上山，甚至牛隻還會拖運過度而受損。因此凡是要至大肚庄或從塗葛堀港運送物品上山時，庄內都會準備身體狀況最好的兩頭牛，以前、後排列方式，較健康的在前面帶路，而另一隻尾隨於後，這樣的雙牛車拖運方式，也呈現了山頂聚落克服地形的困難智慧。

【刺竹竹圍】

在地居民對其居處地點的命名，多依據其居處的自然環境、生活文化及原鄉習慣等等來稱呼其聚落周邊的場域小地名。而以井仔頭庄為中心周邊的在地小地名，卻出現了許多跟竹子有關的小地名。如：『西邊竹圍仔』位於蔗廍境內，瑞峰國小的北北西方約 300 公尺處，也就是太平路與中沙路交界的西邊一帶，因以前聚落周邊都有栽種刺竹之類以防盜賊入侵，所以刺竹裡面的地方稱為竹圍仔。刺竹林在聚落西邊的位置，故名。『竹仔腳』位於瑞井村境，是為井仔頭聚落的東北東邊。現今東海汽車駕訓班場地的附近，海拔 245 至 250 公尺的台地面上，因這一帶有竹林，所以叫作竹林腳。『三抱竹子』位於瑞井社區東北方約 150 公尺處，早期因曾有三處茂生的竹叢而得名。

由此得知井仔頭庄與竹子的關係其實是蠻密切的，尤其可以見到這些跟竹子有關的小地名，主要多環繞在井仔頭庄的周邊，而在進入瑞井的三口井仔後方的天然林內，尚可見到許多高大的刺竹，有些地方有二排，甚至會到三排並列的樣貌圍成一長條狀，很明顯這樣的刺竹長法，就是經過刻意地直排栽種，而這類多層的栽植，真是極不容易讓人鑽過去通行的。

據社區 82 歲的耆老說明，井仔頭庄聚落周邊種植的刺竹主要是作為聚落的防禦土匪的工事。這些刺竹在他阿祖輩時已經種在那邊，沿用至今，將近 180 年歷史，應是目前台灣最古老的刺竹竹圍歷史史蹟。

也因為井仔頭庄在大肚山頂是一個孤立的村庄，因此在村莊周邊種植了幾層的高大刺竹的竹圍，主要也是在防止在地的土匪強盜的進入村莊中，而整個井仔頭庄就在高大的刺竹圍籬保護中，僅留下一個瑞井路的南向村庄的出入口（就在現今瑞安宮的西北方）。

依據 80 多歲的耆老所敍，庄內多是林氏家族的勢力，他的父親就有 11 個兄弟，所以當土匪強盜進入庄內打劫的時候，庄內的壯丁只要將唯一出入口守住，那些土匪強盜留在庄內基本上是無處可逃。曾有土匪被打到半死，而讓村庄得享好一段太平日子。目前高大刺竹的防禦工事，僅存於三口井仔的西南方，隱身於森林之中，未來將可以透過步道系統的整修，讓更多人可以了解大肚山早期村庄很重要的刺竹竹圍的庄界。

【聚落中的溝中路】

在此類鵝卵石和紅土層的台地，溝中路（瑞井路）的設計，顯示出在地先民適應氣候變遷之生活智慧。

井仔頭庄主要指井仔頭和犁份，而其實目前主要透過瑞井路作為二庄的生活串聯，因此走在瑞井路上，除了可以看到井仔頭不同時期的庶民住宅，如土角厝、紅磚屋及現代獨立門戶的社區型等等，就以瑞井路來說，這條道路的設計，更可體現大肚山很重要的「溝中路」的設計理念。

所謂溝中路指的是平常生活道路的使用，一旦豪大雨或颱風季節，這些溝中路會因為紅土層無法排水的特性，瞬間暴雨會將道路淹沒。因此溝中路的設計是可自動提升作為

社區防汛的功能，由此可對照瑞井路二旁的傳統住宅基部，都會以鵝卵石的方式堆疊作為屋子提高的地基，以防淹水的建築。

聚落中的溝中路

【聚落的特色產業 - 菅草】

在台灣早期屋瓦片尚未大量盛行的年代，一般民宅和倉庫的屋頂多是用菅芒曬乾後做成覆蓋屋頂的重要材料。76 歲瑞井耆老受訪時提到：「四月芒種雨，五月無乾土，六月火燒埔」，是典型描述台灣梅雨季節的物候紀錄學，但這樣的在地農業知識卻在資訊社會中大量流失。阿伯說跟瑞井曾經在民國 40 年代 ~50 年代很重要的一種在地產業『菅芒』有很大的關係。

「芒種」，是一年中第九個節氣，而所謂的「芒」，指的就是有芒作物。有「芒」作物，泛指禾本科農作物，如稷、粟、穀、黍、大麥、小麥等，在瑞井聚落，因為太乾旱，不易種植禾本科的農作物，所以最重要的就是「菅芒」作物。有位村民說了一句諺語：『九月九山頂人仔剉菅草，十月十兄弟仔分開閣再合』，這的確是大肚山上古早時採收菅草的寫照。

村莊內所種植的菅芒，主要是白背芒，也即是每年秋天陽明山賞芒的主角。而也因井仔頭庄位於大肚山山頂，每年東北季風從九月開始吹襲到隔年的 4 月左右。在這長達半年強勁的東北季風吹襲下，每年九月開始白背芒準備結穗時，就是山頂人家開始忙碌採收菅芒的季節。因為歷經強勁的東北季風的折磨下，韌性強度都比較優良，因此連當時中部最重要的鹿港商港，其周邊的倉庫屋頂也多是使用瑞井菅芒。

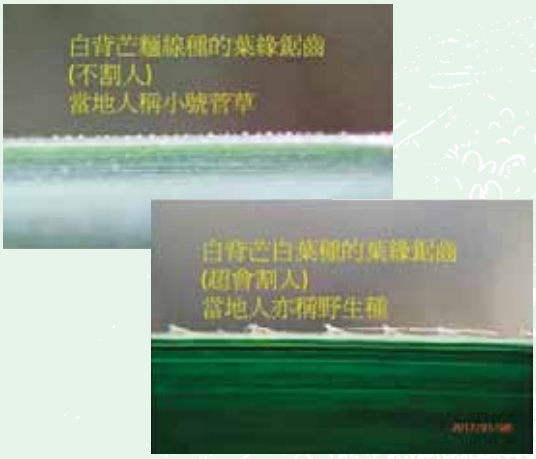
而當地人採收曬乾後的菅芒，會在凌晨 2 點載送到和美、伸港、鹿港或溪湖去販賣。在那個年代，一台山頂牛車的菅芒，一天的收入可以有 100 元，因此瑞井送菅芒的人家，也是瑞井比較富有的人家，這段因應在地物候衍生出來的在地適應，著實有趣。

台灣的芒草目前已知有「白背芒」及「五節芒」二種，而其中白背芒是全台普遍分布，可從海邊分布到 3000 公尺，從裸露地、森林邊緣或林隙中等台灣不同的環境均可生長。也因為其耐寒、耐濕、耐旱、耐風等不同的環境適應能力，故也演化出很多不同品系的菅草（在地名），如麵線種、文淵種、赤殼種 .. 等等，而其中在瑞井 50 年代以前的菅草產業，主要就是種植這種「麵線種」的品系，有關麵線種的文字描述如下：（李瑞宗老師的博士論文）

『麵線種（渡邊，1918）或粗葉種（井上，1916）：莖葉細小，新生、新栽的植株葉寬 0.4~0.7cm，多年生植株葉寬 0.9~1.4cm。葉緣常反捲，不割手，葉尖上挺而不下垂，甚至與花穗同高。主要分布在桃園至台中大肚台地。』不過有趣的是，李老師的文章內所記載的不割手，但在井仔頭的耆老印象中，卻是常常收割時會被割傷的記憶。而在苗栗

現今於瑞井步道邊坡，尚可見到此種葉子極細、葉質堅硬的白背芒之一的品系：「麵線種」。

通霄山區的菅草產業（一樣是紅土礫石層的臨海山台地），的確是屬於不割人的菅芒（主要是其葉緣會反捲）。透過二地的耆老訪談，發現在台中井仔頭要採收菅芒花，來綁芒草掃帚時，會在新曆一月之後採，而在苗栗通霄採收菅芒花綁掃帚卻一定要在新曆 12 月 25 日之前採收，之後就會發霉了。不同地方的在地技藝傳承，的確會因應不同的環境而孕生。苗栗火炎山是一個台灣南北氣候很重要的分界線，因此採收菅芒花的時間也會出現不一樣的文化特色。



「麵線種」的白背芒之所以比較不割人，主要在於其餘葉緣排出來的玻璃質結晶體的鋸齒緣，遠不及真正白背芒尖銳的鋸齒緣。

【結語】

漫步在瑞井傳統聚落，彷彿讓人進入時光倒流的台灣早期社會。舉目所見到的紅土角厝群，是由水堀底土製作出來的土角。土角厝屋頂則是使用當地特殊的麵線種菅草所製作出來的複層屋頂，每層菅草間還以竿蓁（應為五節芒的多年生莖桿）作為隔層；房子與房子間的溝中小路；三口井仔周邊的刺竹防禦工事；瑞安宮地基上的傳統水堀；各家各戶門前的蓄水池…等等。耆老們使用紅土仁作為明礬的替代品，順著瑞安宮前的登山步道，走進坑底的三口井仔，也可以想像早期的人半夜排隊挑水回家的文化景象，這些都是台灣珍貴的文化蘊涵。還有更多的傳統智慧，就在我們漫步井仔頭聚落中，等待我們持續去發掘。歡迎有興趣的夥伴們有空來到瑞井社區，一定要用慢活的心情來仔細體會觀察，更歡迎隨時跟著我們慢慢來聽耆老們講在地的故事，一起對這個全台灣最乾旱缺水的聚落文化有更深的了解。

2017 年瑞安宮前的牆面，繪製上三幅在地傳統的菅草產業

當步道學遇上台中大肚山

◎ 文 / 徐銘謙
台灣千里步道協會副執行長
台灣大學國家發展研究所兼任助理教授
本校『台中步道學』講師

十多年前目睹許多自然步道、百年古道遭到不當水泥石階、工程過度破壞的後果，因而走訪美國阿帕拉契山徑學習手作步道的國際潮流，陸續到英國、德國、瑞士、法國、日本、紐西蘭、冰島等地了解國際公部門與民間組織合作的制度與文化，對台灣的步道工程制度問題有所反思。十年來與林務局、國家公園以及雙北市政府等合作，手作步道已經在全國七十幾條步道上操作過，透過出版等推廣活動，已逐漸成為風潮。

什麼是手作步道？

手作步道的定義，從字義上看為「以人力方式運用非動力工具輔助進行步道施作，使步道降低對生態環境與歷史空間的擾動，以增進步道的永續性」。然而，手作步道理念之提出，實鑑於步道過度工程化、人工化，造成棲地切割、不透水、傷膝蓋、耗能量、外來種、破壞景觀與史蹟等問題，手作步道乃是基於環境倫理，強調以人力方式運用非動力工具輔助進行施作，降低對生態環境與歷史空間的擾動，以增進步道的永續性與整體性。

因而手作步道不僅只是施作層次，而要從事前規劃開始，順應步道所在地的氣候、地質、生態等環境特性，考量人文歷史脈絡、使用者特性與兼顧棲地整體性，結合傳統工藝、在地知識與專業知能進行因地制宜的「適切設計」；重視軟體與服務，減少不必要的硬體，使步道與周遭景觀相融合，施作減少外來材料在能量與資源的損耗，善用現地特性的材料；更重要的是，為確保步道具備一定彈性能因應大自然的變化，又能保持一定程度的穩定性，更需重視民主對話的過程，與多元的非政府部門展開多樣的合作，以建立手作步道重常態維護體系。

步道學在台北文山與台中文山的巧合

因此為使手作步道建構「專業化」的理論與實作基礎，台灣千里步道協會於 2013 年以「步道」為核心概念，提出「步道學」環境教育培力課程，發展里山守護所需具備的基礎專業知識架構。並依據步道規劃設計所需的背景知能，嘗試設計出融合自然科學、社會科學、工程科學與人文科學的知識體系與課程架構，同時建立入門、實務、實習三階段培訓課程分級規劃，強化知識與技能的層次。

同時為使手作步道建立「在地化、常態化」的守護網絡，進一步在 2015 年與台北文山社區大學合作開設「文山步道學」，與台北市大地處合作，在仙跡岩最後一條維持天然土徑的步道，進行步道學實務規劃實習場域，以及每年四次的常態維護。2016 年在長期致力於守護大肚山的台中市文山社區大學邀請下，「步道學」也首度移師台中開設。在陳玉峯、劉克襄、鄭安睎、吳金樹、蔡志忠、吳長鋸、趙克堅等在地師資群的加入下，讓非常強調「在地脈絡」的步道學課程得以落地扎根。

當千里遇上百里，台中文山步道學正逢其時

與此同時，台中市政府「百里步道」計畫正在規劃伊始，台中步道學因此有更具體與迫切的目標。我們將 2012 年在雙北市進行的「天然步道零損失、水泥步道零成長」的公民科學家鋪面調查行動，在台中市提出升級版的目標：「天然步道零損失、設施步道負成長」。第一期步道學員也分工認領，進行實地鋪面調查與紀錄，作為日後監督與建議的依據。百里步道名單上 46 條步道，目前已經完成一半踏查，發現台中地區山徑已經將近百分之五十已經水泥化，其餘鋪面也有過度工程化的傾向。

這項調查工作將由第二期步道學員接力認養分工，希望能拿出科學數據做為要求百里步道政策方向的基礎；另一方面，也結合荒野保護協會台中分會、主婦聯盟基金會台中分會等組織，一起拜訪台中市觀旅局、區公所與里長等，2016 年先在瑞井古井步道，以大肚山在地的紅土、卵石傳統工法，實作了一段步道。預計 2017 年將以大坑五之一號步道為實作場域，拆除工程壞掉的棧道，以頭嵙山地層的卵石特色恢復步道自然原貌。

面對正要起步的百里步道計畫方向，台中步道學的意義格外重要，希望能集結大台中關心環境生態、文史社區、登山健行的愛好者，與在地的組織一起形成堅實而專業的民間力量，促成百里步道計畫往手作步道的原則與精神發展，建立公私協力、常態維護的機制。

手作步道實作成果大合照（攝影／步道學群組照片）

從知識到手作實踐，小公民的公共參與

十指連心手作步道課

◎ 文／蔡淑娟
本校 105 年『台中步道學』學員

回首課程之始：千里行於足下

回想起始參與臺中文山社大的手作步道課程，從 2015 年 10 月辦理的工作坊，便期待這課程來台中開設。還記得劉克襄老師分享了在台北參與的步道維護與串聯關懷土地的社群，透過生態旅遊的方式認識山林步道並且帶動山區的在地經濟。千里步道協會的徐銘謙老師則是分享了在台北及台灣各地的步道工作假期、整個手作步道的訓練及專業人員的分階段課程。如何從國外的手作步道經驗中，累積臺灣各地的實作經驗，並調整成適合台灣在地的步道學課程，這是身為一個公民期盼能夠透過不同的學習經驗，帶著認識在地的知識與能力，認識我們這片土地。

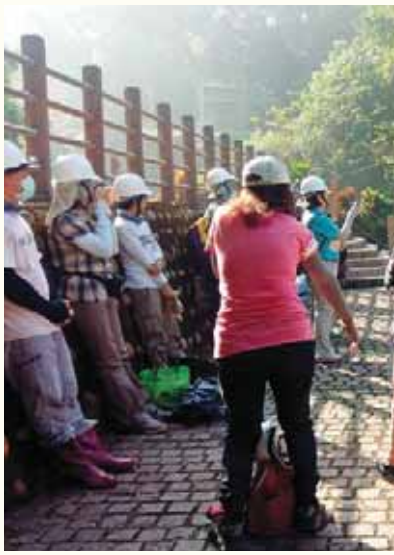
千里步道協會在台灣參與了許多重要且珍貴的步道系統維護。在「手作步道」這本

書當中，可以看到 13 條分布在北、中、南、東：北有淺山的土與岩、中有雲霧中的森林、南有半島的急水、東有太平洋的風。分別記載了淡蘭百年山徑、梅峰三角峰步道、太魯閣大同舊部落步道、琅嶠卑南道之阿塱壹古道，這些都是各區域中，我曾聽說過的案例。臺灣幅員寬廣，身為一個大地的子民，還有好多我們未能親身走過、經歷過之。於是透過書中的記載能回首古道在這塊土地上所留下的，告訴我們這些後代子孫的話語。

在地師資參與與十指連心的實作課

課程中，千里步道徐銘謙老師循序漸進的帶領我們認識千里步道協會所參與的各種議題與累積的步道經驗。也邀請了在地的大肚山學會吳金樹老師，帶領學員們實際認識大肚山台地及台灣古道的歷史，從城市邊緣的老舊社區水崛頭，讓我們走入挖掘在地歷史的的時光隧道。看著現有的社區及現存的砌石土堤，想像水路流經的區域在先民開墾的過程中，是佔有多重要的一個生存條件。

戶外走讀大肚山臺灣古道 (水崛頭、南勢溪)



戶外實作瑞井步道砌石修復、施作

在行走的過程中，也從不一樣的視角去看大肚山。這片有著許多耐乾旱、土地貧瘠的原生物種，印象深刻當然是臺灣百合，還有一種長滿刺的狗花椒。經由老師們長年的研究讓我們知道，這是充分展現適應環境能力原生植物型態。若沒有上步道學的課程，應該很難深刻的將這樣的物種，烙印在心中。

深刻感受到在地老師們例如大肚山學會吳金樹老師、吳長錕老師、蔡志忠老師、趙克堅老師，投入時間與心力，持續對在地的環境累積與記錄，才能帶領更多公民，參與認識土地的課程。這也是這堂課程中，有手作步道的經驗並且搭配在地師資的在地記錄觀點，讓課程有更多元與深刻的內涵，進而傳遞到每位學員心中，從小地方的歷史，慢慢關注更大的區域歷史與環境課題。

從認識在地歷史到為什麼要手作步道，透過每一堂的課程中，慢慢釐清每個人對於手作步道的認識，也看到各種我們難以想像的步道迷思。增添設施就認為是安全的第一前提、各種水泥化就等於牢固的思惟一點一滴的深入在我們的思考裡。若非參與手作步道課程，很難去思考這麼多規劃當中所能去改變的各種可能因素。若非手作步道觀念的引進，大家可能仍舊沒有太多減少環境破壞的施作方式。新的典範要進入既有的社會當中，的確需要很多實作的案例累積，以及許多人的無私參與，才能創造更多可能。

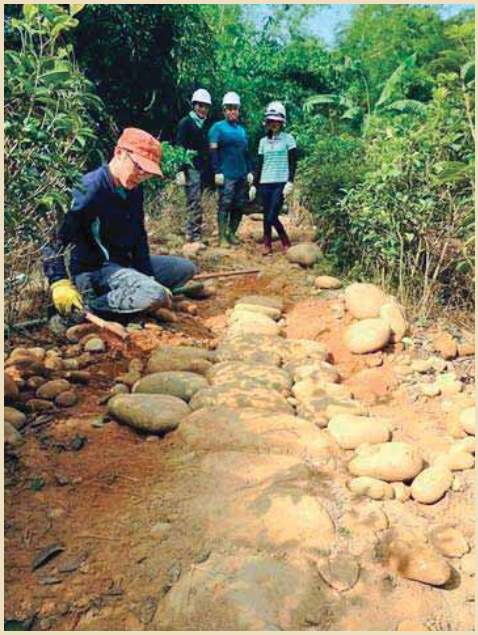
我們期待已久的實作課，選定在瑞井社區。大家摩拳擦掌，來自臺中市區各個角落的我們，帶著愛護山林的心意，以實作來認識大肚山這片充滿礫石的臺地。從行經社區入口的過程中，就可以看見先民早就善用砌石能力，運用在坡坎、水路、田埂等處，而我們要施作的便是早期取井水必經的道路，雖然不見得是採用古老方式砌成，但透過老師、助教們的引導，我們學習運用工具，一點一滴的徒手整理這條我們要修復的砌石道路。

看似簡單，但卻又考驗著每個人的個性與心思，石頭鋪面必須要選用大小相近的石頭，中間較大兩側略小一點，並且要想像鋪面的平整性及耐用度。找尋適合的石頭就是第一個考驗。挑選、搬運、挖掘夠深的土坑才能將適合的石頭放置在適當的位置上，挖的太深會不符合路面高度，太淺又不耐走，所以必定會經歷各種搬動與微調，這就考驗每個人的耐心與恆心。但有大家一起參與，手作步道就有另一種不一樣的面貌，透過不同的分工與規劃，體力好的就幫忙搬著石頭、體力沒那麼好就從挖掘慢慢做起，大家各有分工、各有自己能勝任的部分。學員當中有在地的住民，從小到大不知走過多少次，有著多少的兒時回憶，看著四面八方一起來參與的同學，可以看到發自內心的喜悅，一種十指連心，從手作的過程中，感動瀰漫於內心深處。

從手作步道的參與中，投入一點對環境奉獻的心力，或許手作的成果，好到讓你感覺不到曾經有人在這裡流汗勞動，但潛藏在我們心目中的，是從小地方做起，內心也有著一份看世界的不同視角。或許哪天我們都有機會走入這些有著深刻歷史的山林古道，也或者下一個到阿帕拉契山徑的人，就是曾經在社區大學參與過手作步道的我們。

新學期新希望

一種以小世界、小歷史，窺看這廣大世界的我們，想到第二期的臺中步道學又即將開課，深感還有好多想要再學習的體會。倘若你也熱愛山林及期盼透過實作的過程中，認識手作步道，希望你也一起來，認識這門理論與實務兼具的課程，讓台中步道學課程透過更多熱忱且願意以手作奉獻的人們，累積更多手作步道的知識，並且能擴散到更多我們所關心的、常常行經的山林步道，透過公民的行動與參與，早日創造出在地具特色的步道系統。



我與「台中步道學」的美麗邂逅

◎ 文 / 郭湘稘
本校 105 年『台中步道學』學員

秋天，是一個浪漫的季節，而我在去年的秋天跟她有了一場美麗的邂逅：一個偶然的因緣際會之下報讀了千里步道協會首次在台中文山社大開設之課程 --105 年秋季班「台中步道學」。當時心想“步道”不就是給人走的嗎？為何還要學？帶著疑惑、好奇的心，開始了每週三晚上七點到十點，世貿中心教室上課的行程（期間 9/7~11/23）。

此課程主講老師是千里步道協會副執行長徐銘謙教授，徐老師不辭辛勞遠從北部搭車至台中授課，在一次次的課程講解之下，我才恍然，原來我們親近大自然走的步道居然藏了許多學問呢！千里步道協會的理念是親近大自然、愛護大自然、守護森林、不砍樹木，重視就地取材與自然生態平衡的手作天然步道，銘謙老師說步道學的新願景是「天然步道零損失、水泥步道零成長」。課堂上老師教我們認識鋪設步道的材質，而不同的材質對環境、生態及人類也會有不同的影響，就以鋪設步道常用的三種材質～枕木、塑木、水泥為例：枕木雖說不至於對生態、環境產生太大的問題，可是其材質容易腐爛，使用壽命有限，造成資源浪費；塑木雖說價格便宜，卻又有遇熱變形無法分解的問題，且塑膠會產生污染，嚴重影響生態環境；水泥因其材質堅硬，容易有龜裂問題，且沒有縫隙會把樹根悶住致使根部腐爛，微生物也無法生存，我們行走其上，會重複使用肌群，對膝蓋、身體造成負擔。

「台中步道學」除了有銘謙老師在教室傳授步道學的知識理念，還搭配其他專業領域的教師群，如吳金樹老師、蔡志忠老師各帶我們戶外走讀大肚山台灣古道，認識大肚山里山自然生態動植物環境；吳長鋸老師、趙克堅老師則在課堂上補充講解大肚山的人文歷史及 400 多年來的生態環境演變。經過課程中的學習，讓我清楚知道，原來步道與我們的生態、環境、歷史、人文是息息相關的，步道的弊病就是過多人為設施及水泥鋪面。

令人期待手作步道初體驗的日子是 11/12，11/19 二日，地點是有著豐富的生態環境及歷史人文的大肚區瑞井里三口井的 2 號古井右前方的小徑，用的是在地石材鵝卵石，在銘謙老師及助教建熹老師的帶領示範下，學員們同心協力、分工合作，撿石頭、搬石頭，荒野協會及千里步道協會志工也來幫忙，指導我們如何把大小不一的石頭逐顆定位並排鋪設（志工真是步道的靈魂啊），在一番手忙腳亂之餘，用了二個工作天終於完成了令人興奮＋感動的好美的純天然手作步道，銘謙老師更喊出「天然步道零損失、水泥步道負成長」為台中名句。我是瑞井“原生物種”，這條步道是從小到大玩耍的地方，沒想到手作步道的地點就在這裡，當步道完成時，我的心情是悸動的，手作步道是有溫度的、溫暖的、美麗的，她將會是一條百年步道。這個秋天的浪漫是我報讀了「台中步道學」，參與了手作步道，感謝文山社大蔡靜宜小姐推薦此課程，給了我這場美麗的邂逅。

給林佳龍市長的一封信

從勝選之夜到您的競選總部歡慶的那一刻，即相信您將帶領台中市走向榮耀的未來；當您宣示打造「自然景觀、生態體驗、文化歷史」3大主題的百里登山步道，看見您不同於其他地方首長的深度。身為您的支持者及以台中市為榮的台中市民，提出幾點關於百里登山步道的淺見，願您撥冗參考。

讓「百里登山步道」成為典範

每條步道或是因為自然生態景觀，或是文化歷史背景，各自具有其獨特性；投入修築及建設之前，找出及保有步道的專屬氣質與個性，將是讓這項政策提升到典範的關鍵；制式的工程施做將讓每條步道變成速成的韓國人工美女，掩蓋了步道的自然質樸之美。

以步道為師

蔡志忠老師帶文山社區大學「台中步道學」同學踏查 5-1 手作步道基地時，在稜線上看到了日本狗脊蕨，習慣生長在東北季風下雨或霧氣重地方的蕨類植物；也看到小西氏石櫟、米碎柃木等多樣主幹型植物以分枝型態適應崩塌環境。透過步道植物的生長狀態，我們了解到這是一段部分時間潮濕且易崩塌的環境，可作為找出適合步道施做工法與選用材料的參考。

每條步道都有好故事

以大坑步道為例，從大坑與大肚山植物生態的相似，我們可以合理推論，這二個地區曾經相連結，因為地震的擠壓，造成現今 600 公尺與 200 公尺的高度差距。在稜線上看到的生長於 2,000 公尺以上的高山型植物，則告訴我們另一個故事～大坑曾經連結雪山山脈。

讓植物解說牌不只是提供制式知識，也能解開植物的達文西密碼。楊國禎老師及蔡志忠老師都是我們中部地區術業專精的植物界羅柏· 蘭登～達文西密碼解密教授，期待有這樣的學者參與步道解說系統，為我們說精采的步道故事。

步道的認養與維護

很多市民自動自發投入步道認養與維護，但是我們也憂心的發現，熱心的志工在步道栽植外來種植物，種下危害步道特有生物的潛在危機。

步道的維護需要周延永續的規劃，步道志工的熱誠需要適當的引導、教育與管理。透過有規劃的、系統性的學習，可以讓熱誠的步道志工成為強有力的步道生態維護防衛隊。

除一般民眾，學校與社區的童軍團是很棒的步道志工人力庫。世界童軍總會近年來積極推廣生態保育，讓台中市童軍運動與世界接軌，透過社交平台從台灣發光外，也讓孩子由做中學，成為守護地球的世界公民。

全民登山步道推廣

串連百里登山步道成為台灣的阿帕拉契山步道，然後將美麗的、有特色的、說好故事的步道推廣給台中市民，其他縣市民眾，以及喜歡登山健行的外國友人。

此外，現代兒童與青少年多沉迷於 3C 產品，若能透過類似閱讀認證的獎勵方式，引發參與動機，讓孩子有機會從 3C 螢幕抬起頭來，相信未來的主人翁將經由步道走入自然，成長的更健康。

台中市民 沈岱華 敬上

2017.4.11

(本文作者為本校 105 年『台中步道學』學員)

走讀大肚山：
感謝大肚臺地守護恩德

◎ 文 / 田江賢
本校 105 年『走讀大肚山 · 尋找大肚王』學員

莊子秋水篇裡描述一隻青蛙，於一口井周遭過著小確幸之生活，坐擁一片天而沾沾自喜。直到有一天遇著一隻經歷大江大海的海龜，聽聞大海之壯闊，眼界大開後，方才感到一己之渺小無知。

細細省思個人半百人生亦是如此，琢磨生活在唇齒之間，日復一日，一成不變，視野始終停駐於口舌搬弄之方寸範圍。每想出離，隨興之所至而一探大千婆娑世界，終因工作時間未能配合而作罷。

終於在台中市文山社區大學課程中，發現黃服賜老師之『走讀大肚山，尋找大肚王』課程，星期日上課頗符合個人作息時間，也好奇黃老師如何帶領學員去尋找四百年前之

大肚永和宮趙老師與黃老師

大肚永和宮前舊航道

平埔大肚王國？因此與內人商量之後即相偕報名一探究竟。

從『見山是山』到『見山不是山』，黃老師開宗明義先正名『大肚山不是山』。地理學上稱之為『大肚臺地』、『大肚王國亦非我們認知之王國組織』，而是一種社群結盟關係，環大肚臺地之平埔族為帕瀑拉族(Papora)：有貓霧揀社（南屯區）、大肚社（大肚區）、水裡社（龍井區）、沙轆社（沙鹿區）、牛罵社（清水區）等社。

本期課程即以這些社為走讀範圍。黃老師一再強調地圖之重要性，先以古今地圖對照，定位出社域之大致範圍，之後即身歷其中做踏查工作。從歷史文物、常民訪談中尋找蛛絲馬跡，慢慢將這些線索拼湊，重現大肚臺地之今昔變化。也指導活用中研院百年歷史地圖，學習日後尋找古今地圖與疊圖的方法。

『天地者，萬物之逆旅；光陰者，百代之過客。』跟著黃老師走讀大肚臺地的過程中，對這句話語有更深之感觸，隨著時間軸推移，相同之平行空間裡，各式人物來來去去，各擅其場，亦不過近百年光景，相較宇宙之數百億載，其實皆是過客。

大肚國小王政綱主任解說磺溪書院

然而卻在短暫四百年間，造成大肚臺地翻天覆地之變化；曾經是蓁莽雜生、不見天日、人難以涉入之叢林，是帕瀑拉族走鏢游獵之逐鹿地帶，隨著漢族篳路藍縷，以啟山林之鯨吞蠶食，被逐步拓荒成為紅土裸露的農地埤塘。原來山下平原，每逢豪雨必淹，其來有自。

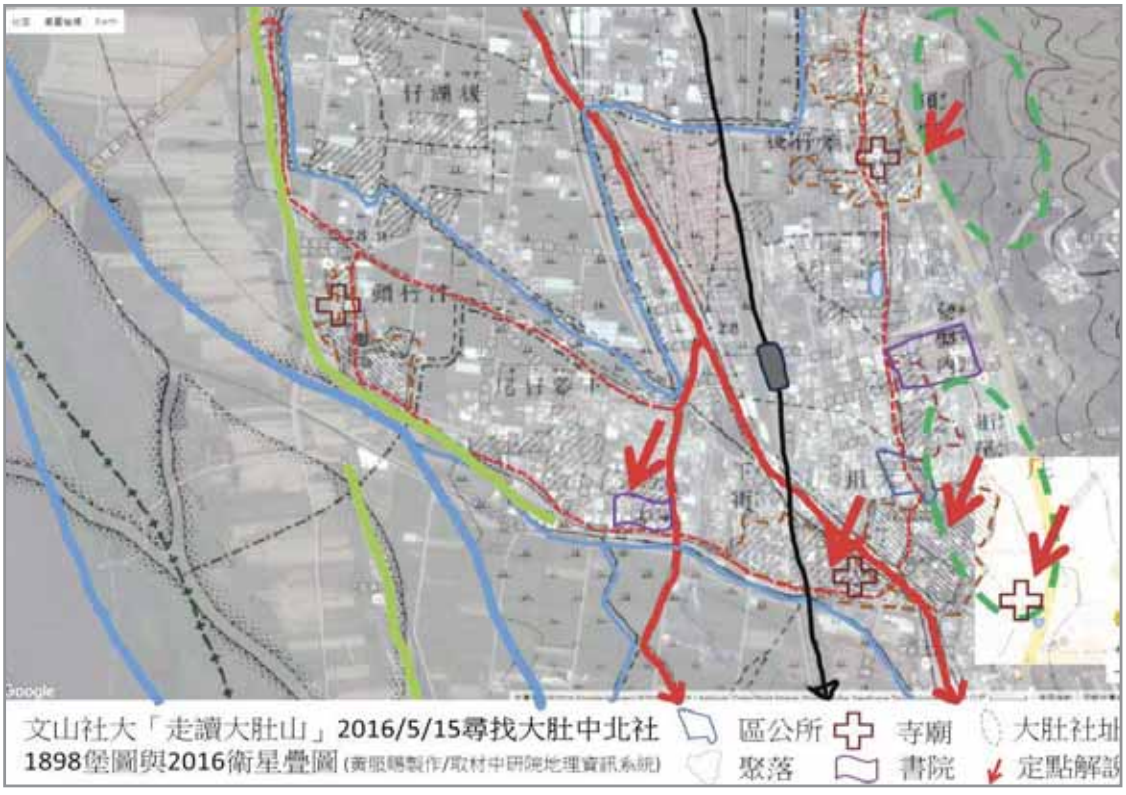
再跟著軍事化、工業化及都市化的步伐，機場、工廠、垃圾場、別墅、公園、公墓等看似矛盾相斥之設施，竟然都相容並存於大肚臺地上。此刻我想起大肚永和宮偏殿之對聯：『大觀蒸蔚雲霞眼界欣舒展，肚量寬容愚俗人間總太平』。大肚臺地應該是以這樣人法地、道法自然之微、宏觀的心境，默默屏障守護台中生民萬物吧！

西拉雅麻豆社探索 (左：平埔尪祖廟三元宮、右：真理大學台文館)

西拉雅麻豆社探索 (左：蔦荳古港文化園區倒風內海故事館、右：安業國小受保護榕樹)

水裡社水裡社窟童先生 (圖左起黃老師、作者田江賢、童先生、張吉隆)

沙鹿普善寺沙轆社文化促進會製作具帕瀑拉社意象的燈籠



走讀大肚山尋找大肚王歷史地圖疊圖 (感謝黃服賜老師提供並潤筆)

肩痛問題知多少？

◎ 文 / 吳定中
本校 105 年『生活中的脊椎保健』講師

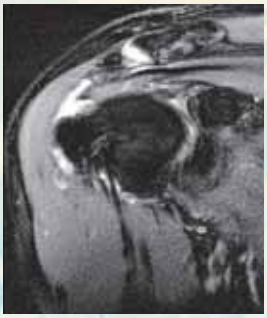
肩關節是人體上肢的最大關節，也是活動度最大關節。活動度大的關節在長期的使用後，問題很多很複雜。而且肩關節部位，疼痛也要進一步鑑別診斷是否為頸椎的問題所引起？比如頸椎椎間盤突出或是頸椎退化性關節炎所引起的神經根壓迫，尤其是第四、第五、第六對頸椎神經根壓迫，疼痛區域會涵蓋肩頸區域。

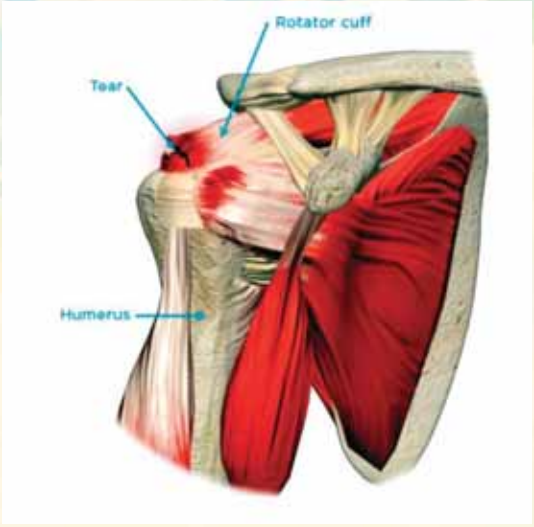
如果是肩關節的問題，還要進一步去了解是否有外傷病史？是否有過類似發病的經驗。到底是關節發炎？還是韌帶損傷？還是旋轉袖肌群破裂？肌腱發炎？或是其他如關節內地軟骨或是滑液囊發炎等等。肩關節的過度使用，一定會有較厲害的磨損，比如說旅美投手王建民的肩傷是一實例。肩關節裡面，有結構複雜而精細的軟骨及關節韌帶，功能為維持關節的兩個相對功能：要活動很靈活、又要穩定不會脫臼。肩關節外面，有旋轉肌袖的四條肌肉群負責肩膀的運動及穩定度，可協助靈活運動。這四條肌肉群也是最易受傷或造成問題的結構。

常見肩痛的診斷

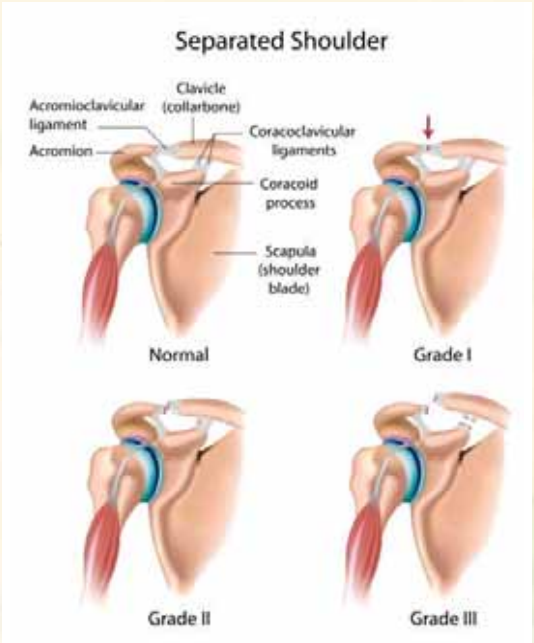
一、五十肩：因外傷性關節炎或肌肉損傷，而導致肩關節疼痛，使肩關節活動受限，不能主動或被動做抬高的動作，外展、向前、向後彎屈或外旋等活動，且此肩部疼痛好發於 45 歲至 60 歲，故稱「五十肩」或稱肩關節炎。發作初期時常感肩膀酸楚難忍，夜間睡覺疼痛。局部怕冷，疼痛加重，甚至睡時痛醒，無法側睡患者疼痛會往下傳至手肘以下。無法自如活動肩膀，故又稱「冰凍肩」。其他造成原因是局部骨骼肌肉問題、神經性疼痛所引起，例如肩膀附近手術、鎖骨骨折、臂叢神經損傷、肩膀脫臼復位，因為需要長期固定手術或受傷的部位，所以，常併發固定性間關節炎（冰凍肩）；也有一些患者是心臟血管系統安裝節律器，必須將肩膀長期固定特殊位置，導致肩關節的問題，肩痛有些可能是心臟的問題反射到肩膀疼痛。

二、旋轉肌袖發炎及破裂：主因是因為長期姿勢不良下導致旋轉肌袖摩擦或急性損傷，如：運動傷害或車禍等而造成旋轉袖肌發炎或破裂。一般而言，年紀較大易發生，尤其常做投擲動作、肩膀上舉工作，因常重複投擲傷害加上增加使力，使得肌肉附著點易產生發炎，進而產生症狀。旋轉肌袖長期發炎後，常會造成肌肉萎縮無力，進而可能因磨損而發生斷裂情形，最常見的旋轉肌袖斷裂為棘上肌斷裂。





三、韌帶拉傷：人體肩關節骨頭的組成，韌帶是維持肩關節穩定的重要構造。韌帶連接鎖骨、肩胛骨、肱骨等，包覆骨頭及關節外側著達到穩定性，一旦因關節本身受傷，導致關節面的不完整或包覆於外側的韌帶構造有缺損，就有可能出現關節不穩定的狀況。



圖、肩峰鎖骨韌帶拉傷

肩痛上的檢查

一、X 光：X 光檢查是初步檢查，可看到肩膀骨頭結構是否完整、有無骨折或脫臼產生，關節是否有骨刺產生或韌帶是否有鈣化情形。但是，X 光對於軟組織卻無法正確看到問題所在，如：肌肉韌帶受傷等，並沒辦法仔細評估。

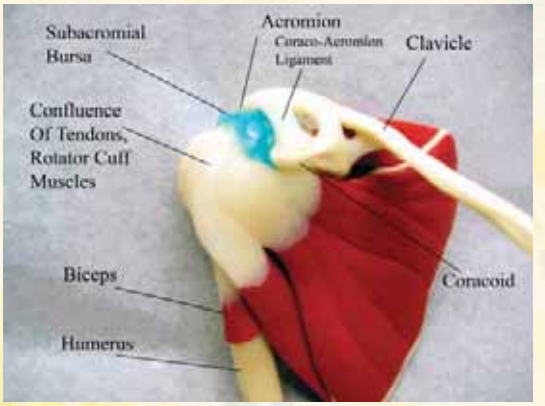
圖、五十肩

二、肩部超音波：現代醫學科技日新月異，超音波檢查應用在肩關節問題檢查很普遍。超音波對骨頭穿透力並不好，但它對軟組織評估可說有極佳效果。肩旋轉肌腱炎或二頭肌腱炎、滑囊積水、鈣化性韌帶發炎，甚至旋轉肌袖斷裂，有經驗的醫師在檢查及診斷的貢獻也不亞於高價的磁振造影檢查。

三、磁振造影：MRI 被廣泛應用在診斷軟組織運動傷害，特別是膝蓋、肩膀、臀部、手肘與手腕等部位，藉由這些影像，發現韌帶或肌肉微細傷害。在肩膀運用上，一些 X 光看不出來的細小骨折及關節面的破損在磁振造影下都可很清楚顯示出

圖、旋轉袖斷裂

圖、旋轉袖斷裂



圖、滑液囊發炎

來。跟超音波的相同處是對軟組織受傷斷裂發炎等，有非常高的診斷率。所以臨床上磁振造影在肩膀疾病診斷上，可說是最詳細檢查方式。

治療

『治病要治根』，依據醫師正確診斷、理學檢查與影像雙重配合，得到正確診斷再進行各種治療。肩痛是國人常見疾病，但造成原因各有不同。從最輕微的肌腱發炎，到最嚴重的肌腱斷裂、關節面破損、關節炎等都有可能，所以是不容輕視的問題。每個人都可能碰到，必須及早預防。否則一旦病況惡化後，影響生活品質至巨，病程會拖很久，快則一年半載，慢則一到二年。

所以『預防』乃『最佳治療』，防微杜漸。如果肩關節有受傷，應該及早就醫，避免病況惡化，再來就醫就『事倍功半』。

在生活中的脊椎保健課中，班上因為有秀英班長熱心服務學員們報名課程以及協助簽到，讓老師可以專心致志於傳道授業解惑之上，功不可沒；且在課程中，認真學習並不吝於指導其他學員，以共同精進自身於生活中常見之肌肉骨骼系統問題的預防和保健，實為班上優秀首席楷模代表，為此特頒獎狀以表感謝與褒揚，期勉大家可以效法班長，繼續精益求精。

蔬菜剩產與氣候變遷的因應

◎ 文 / 蔡建福
國立東華大學環境學院副教授

過年期間四顆一百元的高麗菜、大白菜，以及其他冬季盛產的便宜蔬菜，讓辦年菜的採購節省了不少。然而太過便宜的蔬菜，背後代表著產銷的失調，代表著供給和需要之間沒有適當的規劃，當社會大眾在市場大撿便宜的同時，農人們卻徘徊在無利潤的銷售或乾脆犁除的痛苦掙扎。

2017 年的夏秋之際，台灣歷經幾次連續的颱風、水患，農夫們在農田泡水之後，雨一停即刻翻耕搶種，這樣的泡水、搶種的循環，在三個月間連續了三次，由於育苗商來不及育出數量足夠的菜苗，且種下的菜苗又來不及成長，使得那一陣子菜價大漲，躲過風災、水患的局部地區也因此賺了一筆橫財。

稀少是高單價的主因。雖然農政單位也努力地查察部分運銷公司、菜販之間可能的見機炒作。提供過年使用的最後一批種植的蔬菜，由於菜苗供應已經足夠，冬季氣候又相對地穩定。於是在高價蔬菜的媒體印象仍然清晰之際，一如往常，台灣的多數農地出現了普遍的搶種潮，在農政單位來不及反應之下，埋下了過年前血本無歸、數量過剩的採收。

氣候變遷的力量造成了蔬菜的減產，卻又造成蔬菜的盛產與剩產，這是一個因果循環，無可迴避。政府在市場調節的作為，終究無法跟上難以捉摸的氣候異常，只能在風災之後進口補充、調節菜價，或在盛產之後鼓勵大家食用，減少農民的損失。

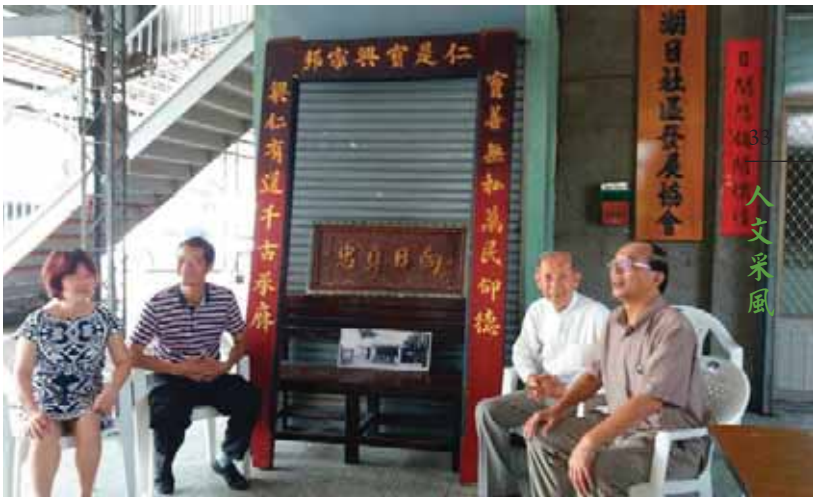
全球氣候的變遷，造就了冷熱旱澇的極端，也年年造就前所罕見的各式各樣的災害，農業作物的種植技術、品種改良、水利設施、市場供應等等相關議題，在氣候變遷影響的諸多討論上，都是極為重要的一環。除了風災、水患，昆蟲授粉的異常、溫度上升所引發的病蟲害，也都嚴重地影響著農作物的生產。這些年的暖冬現象，使得冬天少有蟲害的馬鈴薯依舊無法順利成長，因為原本低溫下不再繁殖的瓢蟲已經能夠在氣候改變後的溫暖十二月繼續繁殖，瓢蟲的幼蟲在冬天吃掉了馬鈴薯葉，使得農人沒有了收成。

不照規律的氣溫變化，也打亂了生態系的平衡：某些掠食性的動物繁殖期對不上育雛的另一種被掠食生物的繁殖，因而數量急遽減少；非預期的過量雨水，讓原本不該出現的菌類破壞了蔬果的正常生產。生產環境的變化造成了農作的減產，然而，某些因氣候改變而不在預期中過剩的生產，同樣的也困擾了市場、困擾了農民。

早期蔬菜盛產時，鄉下的農人早就知道如何用傳統的知識保存食物，以降低菜價過低的損害，並同時為下一季可能的食物匱乏預作準備。傳統的蔬果加工主要以太陽曝曬乾燥，以及醃製保存為主，現代的科技可以運用低溫、紫外線或高溫殺菌、真空包裝，或是乾燥機技術保存食物，市售的各種罐頭食物、包裝食物大多添加一定量的化學防腐成份加以保存。然而，在能源生態與食安議題成為社會討論主流之時，反而早期的醃製技術和太陽曝曬這兩種保存方法，更能符合現今環保意識抬頭的社會期待。

日曬米、日曬麵、日曬香菇、日曬豆，標榜節能環保與特殊風味認知的日曬食物已經蔚為風尚，可以免費取得的太陽能量，搭配良好的衛生管理和品牌銷售，是未來食物供給的重要選項。醃製冬瓜、醃製蘿蔔、泡菜、酸白菜、豆腐乳、紫蘇梅、味增、酒釀，甚至醃魚醃肉，都是大家印象中的美味食物。醃製的過程是利用鹽、糖、醋、醬油、發酵等等技術來達成，煙燻的致癌疑慮和防腐劑的使用則因健康因素的考量而儘量予以排除，在保存期限的安全考量之下，真空與低溫的控制可以適當地加以輔助。

因此四顆一百元的高麗菜、大白菜所顯示出來的，正是大家製作泡菜、酸白菜的最佳時機。用心烹調的酸菜白肉鍋，除了美味之外，也代表著延長食物使用期限。我想，對應氣候變遷可能發生的匱乏，更積極的意義是藉此讓大家感謝食物，感謝農民，感謝大地的賜予，這應是面對氣候變遷最好的因應。



傾聽土地走過的聲音

- 烏日寶興宮耆老話從前

◎ 文 / 古瓊華
本校 105 年『走讀台中文化城』學員

溪水粼粼，在烏溪（大肚溪）近海口北岸，舊稱湖日庄的烏日，一水之隔即彰化所在。此刻秋陽熠麗，我們一行來到烏日正重建中的寶興宮前，宮廟楊總幹事已迎在門口等候。黃老師開口介紹說我們是一群古蹟碩士班學生，聽得我們面面相覷，很是心虛。

寶興宮供奉宋代淝水之戰頂頂有名的謝安將軍主神，係王公廟。楊總幹事展示出鎮殿之寶並述說事由，語中滿是感謝與慶幸。談及在拆廟重建之際若非黃老師極力呼籲保留這些深具歷史價值的文物，早已棄毀於瓦礫中了。聞此，我們與有榮焉，感受沾老師的光呢！另又特別為我們邀請到地方耆老林品桐先生來講古，說他不曾說過的童年往事，一場前所未聞的烏溪河畔昔日風情。

林老先生說起他童年時常與伙伴們來烏溪戲水游泳，當時溪水深且清澈，日本人在此設有水浴場，專供日人使用。有一回遇上一群年紀相仿的日本男孩，對方氣盛地向台灣小孩挑戰，各派代表單挑三項比賽：1. 潛水閉氣，誰憋得久；2. 橫渡烏溪，看誰快；3. 人馬戰，誰是落馬敗將？林老先生被推舉出來與對方糖廠廠長兒子較輸贏。為了為台灣人爭一口氣，第一回合強忍憋氣直到對方浮出水面，耶！勝出。第二回合，因諳水流水勢取其優，擊敗對方。第三戰，卻沒幾下子即成了敗將。林老先生深有感慨地說：「若單挑，台灣人往往強於日本人，台灣人是聰明的。但團結則氣勢不如日本人，日本人非常團結。」溪水悠悠，流轉了前人足音，聽見生命故事給我們的感動，這一場秋日饗宴！

後記：林品桐先生，生於 1930 年，烏日人，小學退休老師。退休後獲聘於台灣文獻會六位深諳古日文翻譯之一員，言任事期間遇釣魚台檔案在敏感時刻卻神秘失蹤。

行走緬甸看見性別：「試」茶喫飯

◎ 文 / 陳怡君 (小金)
本校 105 年『性別與生活』讀書會講師

不論在甚麼時節前往緬甸，總是有機會到緬甸的食肆和茶館坐坐。

緬甸的飲食多元，囊括了緬甸菜 (各族又有所差異)、雲南菜、廣東菜、印度菜、東南亞鄰近口味和西式食物。不過大抵而言，緬甸飲食習慣是偏酸、鹹、油、辣、甜。烹調方式偏向炸、烤、炒、沾醬生吃、醃製調味涼拌和煮茶。佐餐醬料則以魚露、魚蝦醬為大宗，用途極廣，大多數烹調方式中均常見其身影，例如緬甸的主食魚湯麵 (မုန့်ဟင်းခါး) 即是以魚露佐料。

緬人愛茶，有喝早茶和午茶的習慣，糕點偏甜。飲茶喫茶是緬甸人的生活方式，到緬甸人家裡拜訪，除了水果點心糕餅，茶水幾乎是必備的項目。茶肆是緬甸人聚會談天之所，幾乎城市中的每個鬧區都有茶肆林立，不分時段都有人駐足。華人待客往往講究酒滿茶淺：「茶七、飯八、酒十分」。倒茶不能滿，七分剛好，否則有逐客之嫌；飯盛上要八分，過了八分，一旦米飯碰了鼻樑，對客人有貶抑之意；喝酒倒是沒這個禁忌，要斟滿才算熱情招待。

緬人喝酒仍需觀察觀察，但吃飯倒是沒有飯八的限制，緬人節省，希望客人吃飽卻又不一定有很多菜餚可以下飯，因此飯往往大盤大盤的盛著，只是客人也很少有回碗的

舉動，因為飯量實在是太多啦。倒茶倒是泰半遵循著「從來茶倒七分滿，留下三分是人情」，茶並非能豪飲之物，代表著社交禮儀的展現，用玻璃杯或是瓷杯盛裝著，留下三分讓人細細品味，也按照家境和地理環境，有各式不同的紅茶、苦茶、奶茶…等茶品待客，有時，不只喝茶，也吃茶。

剛開始只是緬甸農村的習慣，將茶葉乾炒加上油、魚蝦、椰子肉、薑、蒜末、花生或是芝麻發酵，或是濕炒加上醋、辣椒、檸檬、鹽或是魚蝦醬，可以是點心，也可以是主食，飯上淋上一大匙炒茶葉，酸、辣、香、苦、甜、鹹，滋味全在裏頭，吃上一大盤飯不成問題。

雖然愛嘗試新事物的我，一開始對各式茶都躍躍欲試，但後來逐漸感受，在我看來，怎麼喝，怎麼吃，吃喝多少都是其次，倒是這幾年走訪緬甸，發現一個現象，不論在食肆或茶館，幾乎都是男人的雄性空間。對我這位外來客，倒是沒有性別的限制，往往都是男主人很熱情的屢屢邀請我去茶館或是食肆吃飯、喝茶、喝咖啡、嚼檳榔、談天說地。女性總是很溫婉的坐在家中藤椅上，電視播著的聲浪不斷襲來，也不知道是否有入眼，卻總是對於我所說一同前往的禮貌邀約，眼觀鼻，鼻觀心，如老僧入定般不動，男主人更是從來沒有開過口邀請太太同去，不管他們看起來多恩愛。

幾次下來，倒也真引起我的性子來了，有回好說歹說的，用了好多理由，跩著相熟的緬族老太太去茶館，到了茶館，她倒也不扭捏的大方同坐，只是快速的喝完茶，就先行離開，徒留發楞的我。同行坐在老太太對面的緬人，完全不受影響地繼續高談闊論，彷彿老太太從不存在。近幾年，偶而會看到年輕的緬甸夫婦帶著孩子去食肆吃中餐，或是年老的女性會加入茶館喝茶，但總是吃完喝完就匆匆離去，不論城市或是鄉村，皆然。倒也不是女性不喝茶，只是緬甸的社會文化似乎仍遵循著食肆和茶館這類的公共場所仍是由男性介入主導的空間罷了。

緬人常笑說，緬人不可以一天不喫茶，更不能一天不食飯。茶和米飯，是緬人生活的主軸，食肆和茶館也是緬甸文化的表徵，對於總是常常只有少數女性逗留在茶肆的狀況，我倒也是樂觀看待，這個世界變動的速度，往往超乎個人的想像空間，說不準或許有一天，常去緬甸「試」茶喫飯的我，能感受一回不分性別的共餐經驗呢！

參訪泉州、漳州人文生態

◎ 文 / 王國雄
本校 105 年『自然人文生態之美體驗解說』講師
◎ 攝影 / 本班攝影團

檢視自然人文生態之美體驗解說班 105 年戶外參訪地點，從時間序排列有；春季班的萬大水庫、武界壩、霧社莫那魯道墓園、中台禪寺等二日行;接著是金門、廈門、泉州、漳州之五日行程；一日行有台北龍山寺、塔塔加、玉山登山口。暑期班到雙龍瀑布溯溪、觀霧國家森林。秋季班則是大坑 4 號步道、合歡東峰、鰲鼓濕地、外傘頂洲、雪山東峰二日行、筏雲山莊、天輪壩、馬鞍壩、白冷圳等戶外課行程。因限於篇幅，只能擇要參訪泉州開元寺及漳州永定高北土樓群的過程分享於大家。為何選擇去這些地點體驗解說？原因之一是想訪視來自漳、泉的台灣先民之原鄉樣貌，另外是泉州、漳州自唐宋以來歷史文化深厚、名勝古蹟眾多，是吸引本班跨海訪視的誘因。

本班訂了一半的機位，到金門機場冷冷清清只有我們而已

春天是常起濃霧的氣候，果不其然當全班早上 7 點多到清泉崗機場報到時已是人山人海，航班都因金門起霧不是取消班機就是延遲起飛。幸運之神眷顧本班已延遲多次的廣播突然響起要我們登機，舉班一片歡呼迅速登機。飛到金門機場降落竟無一飛機起落，等我們下飛機才從遠方有一航班緩緩下來，可是還未接近地面，又被告知濃霧值太高取消降落，後來才知道當天只有成功降落一班。到金門後旋即搭車轉至水頭碼頭，再搭船至廈門用午餐。

下午行程是從廈門經我們列入重點訪視的翔安海底隧道，全長 8695 公尺，其中海底部分長 4200 公尺，最深處位於海平面下約 70 公尺，行車洞設雙向 6 車道。翔安隧道是連結廈門島和翔安區的公路隧道，於 2005 年 8 月 9 日正式動工建設，於 2010 年 4 月 26 日上午 9 時正式通車，設計使用壽命 100 年。

一 . 泉州開元寺

出了翔安海底隧道，經由一小時多的高速公路行駛很快就到泉州。泉州是閩南文化源頭，周秦開始經濟開發，於 260 年（三國時期）始置東安縣治，至今有 1750 多年的歷史。泉州也是中國海上絲綢之路的起點，宋元時期泉州港被中世紀世界著名旅行家馬可波羅譽為「世界第一大港」，與埃及的亞歷山大港齊名。

這次參訪泉州首要地點是泉州開元寺；開元寺是福建省內最大的寺廟，建於唐代武則天年間，至今一千三百多年，早在唐朝初期，泉州盛產絲綢，這片地原是當時的大財主黃守恭的桑樹園，傳說有一天，財主夢見一個和尚要這塊桑地建佛寺，他不便拒絕，故意出個難題：須待桑樹三天內開出白蓮花，方肯施捨。過了三天，園內桑樹果然開了白

翔安隧道是中國第一條由大陸專家自行設計的海底隧道

蓮花，後來財主無奈只得捐給匡護大師建寺，取名為蓮花寺。在唐玄宗時期，由於他創造了中國史上的「開元盛世」，所以下令全國各州建一座「開元寺」，於是在泉州就直接將蓮花寺更名為現在的名稱—開元寺。

大家從西院進入占地 7.8 萬平方公尺，規模宏大的開元寺全寺南北長 260 公尺，東西

到金門後旋即搭車轉至水頭碼頭，在船上大家心情愉悅說讚。

本班在開元寺的大雄寶殿及開元寺鎮國塔合影

快 300 公尺，現寺內閣宇多為明代建築風格，重簷斗拱，雕樑畫棟。我們參觀中軸線上的紫雲屏、山門（天王殿）、拜亭、大雄寶殿、甘露戒壇、藏經閣，東部有鎮國塔、檀越祠、准提禪院，西部有仁壽塔、功德堂、尊聖院、桑蓮古蹟（1300 年前為建寺前的桑樹）等。

駐足在大雄寶殿，又稱紫雲大殿觀賞良久，這裡是開元寺主體建築。崇禎十年（1637 年）總兵鄭芝龍等重建大雄寶殿，大殿面闊九間，進深六間，建築面積 1338 平方米，重檐歇山頂，通高 20 米。前檐重檐下橫匾書「桑蓮法界」四字。殿內減柱造，共有 86 根大石柱，承托抬梁式木構架，號稱「百柱殿」。

殿內斗拱共 76 朵，分布在周圈和前槽，其中明、次、梢間各有補間鋪作兩朵，盡間僅一朵。斗栱上雕有「飛天樂伎」二十四尊，集佛教妙音鳥、基督教天使和中國飛天造型於一身，雕刻精美。另建築於宋代的東部鎮國塔、西部仁壽塔廣場上兩座高聳入雲的開元寺雙塔，亦稱紫雲雙塔，構成一組佈局嚴謹，氣勢恢弘的古建築群。位於大雄寶殿後廊間有一對十六角形的輝綠岩石柱，雕刻著二十四幅印度教大神克裡希那的故事和花卉草圖案。參訪完開元寺精美絕妙氣勢恢弘的古建築群，令人激賞深刻。

開元寺氣勢恢弘的古建築群

1300 年前為建寺前的桑樹 - 桑蓮古蹟

二 . 漳州永定高北土樓群

離開繁華的泉州往漳州前進時，明顯感覺有越來越趨山中村野的景緻，偶而也經過某些鄉鎮區域現代建築的改造，也有經過塵土飛揚的工業區，到後來漸漸進入山區，開始見到不少小型或傾圮的土樓建築，表示離土樓之王越來越近了。從此就是依山傍水的畫面，土樓群陸續出現佔據大家的目光，因而忘掉路上的顛簸，直到漳州永定高北土樓群。

我們參訪的這座山居建築，已經在 2008 年正式列入《世界遺產名錄》。而福建土樓永定風景區也在 2011 年獲得中國國家 5A 級旅遊景區授牌，高北土樓群是由 12 座圓樓和數十座造型各異的方樓組成，是福建土樓的世界文化遺產景點之一。景區裏有土樓王之稱的承啟樓和歷史悠久的五雲樓、世澤樓以及有博士樓之稱的僑福樓等土樓，就座落在書洋往永定湖坑的半途上，其代表土樓王承啟樓就在大馬路旁，渾厚壯碩的造型讓人印象深刻。

高北土樓群是由 12 座圓樓和數十座造型各異的方樓組成

高大渾厚壯碩承啟樓超吸睛

有一句話形容承啟樓；高四層，樓四圈，上上下下四百間；圓中圓，圈套圈，歷經滄桑三百年。承啟樓完建於清代康熙年間，為江姓人士所建，已有近 300 年歷史，以它高大渾厚壯碩的建築風格和庭院的造型藝術讓參觀者嘆為觀止。1981 年被收入中國名勝辭典，也是全國重點文物保護單位。承啓樓之所以被稱為土樓之王，是因為承啓樓為規模最大的土樓，全樓共有 400 個房間，目前全樓住著 60 多戶，約 400 多人，可惜我們去的

承啟樓內部

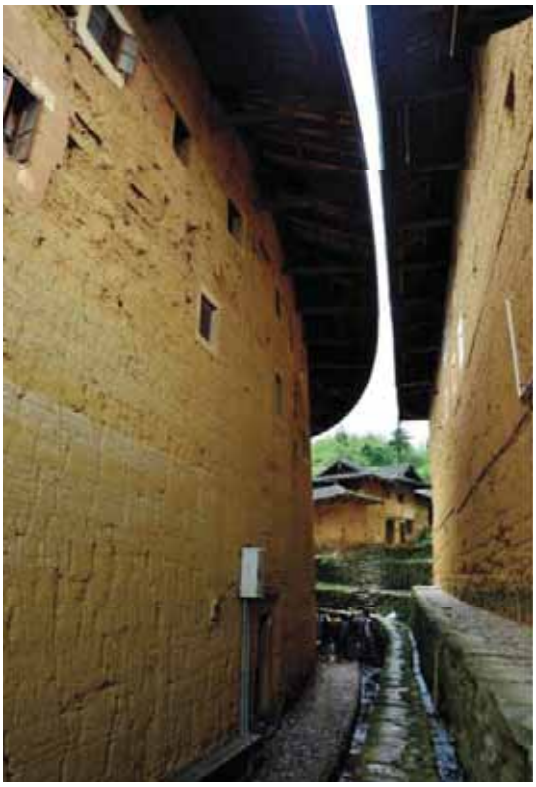
大家在承啟樓合照

時候二樓以上禁止參觀，只得留在一樓探訪。

往裏走就是世澤樓，和承啟樓只有一線之隔，有著方圓一線天的說法。世澤樓建於清代嘉慶年間，樓高四層，圍著中間很大的天井，天井裏建有四棟單層平房，將天井的走道分割成田字形。門口地面有鵝卵石鋪成的古代錢幣模型，象徵招財進寶之意，很讓人賞眼。此外高北土樓區還有六百多年歷史的五雲樓，和較年輕的僑福樓，以及順著金地勢進去的大大小小的土樓，都因承啟樓的方便和吸睛效果而落寞許多。

土壤也是建築土樓很重要的建材元素之一。這地區的土壤主要是紅壤、磚紅壤與化紅壤，土壤層深厚有利於耕作，而且粘性很大，最適合建造土樓夯土牆所需要用的材料。另一個最重要的建材元素是杉木。古代此區是森林植被相當豐富的地區，屬於亞熱帶季風雨林區。杉木產量相當豐盛，為土樓的木結構建築提供了充足的來源。

土樓裡公共使用的倉庫、水井以及每戶廳堂、臥室樣樣皆有，就像一個小社區一般，機能俱全。土樓的中心是祠堂，為居民聚會議事之地，至今祠堂前的香火炊煙仍然裊裊。



承啟樓 (左) 和世澤樓 (右) 之間的巷道，稱為方圓一線天

方形的世澤樓

記一場製茶參訪之旅

◎ 文 / 任宛蓀
本校 105 年『生活美學之茶事』學員

繼開學第一堂課汶娟老師給同學的見面禮－－客家花布杯包及品茗杯套組的驚喜後，趁著五月四日公民素養週不上課的日子，老師又送給了我們第二個禮物－－帶同學上台灣凍頂烏龍茶的故鄉－－鹿谷，參觀製茶及古法炒茶的戶外教學活動。

由於氣候變遷，年初台灣飄瑞雪的奇景也給茶園帶來有別以往的改變！茶園經霜雪的侵襲，今年春茶製茶時間來得晚，但相對的茶菁也特別嫩綠！此時正是鹿谷製春茶的時節，八點出發的我們，約莫十時許抵達了參訪的第一站－－牆上掛滿得獎匾額的芊崴製茶廠。老闆娘在利用製比賽茶的空檔，招呼大家品清心烏龍茶、吃自製的滷豆干，接著就帶著大家參觀茶廠。

我們先上茶廠二樓看烏龍茶製茶的第一工序曬菁－－室外萎凋的部分（圖一），因著逼近中午時分陽光愈來愈烈，只見師傅操縱一個按鈕，霎時間一層黑網逐漸由左右兩方向棚中央靠攏形成一層遮光防護罩。老闆娘解釋如此可使曝曬溫度降低不致曬傷茶菁又可將茶菁葉片上的水氣蒸發，我則很開心的蹲下拾起茶菁審視印象中所謂一心二葉的原貌。（圖二）不久兩位師傅將室外萎凋好的茶菁下方的塑膠布向中央收攏傾瀉入專屬通道（圖三），茶菁們便一路坐溜滑梯似的滑

圖一

圖二

圖三

圖五

向樓下室內空調萎凋室涼菁去了，下樓前大家快樂的拍了個團體照（圖四），便下樓觀看方才乘通道而下的茶菁進行室內萎凋的工序。

室內空調萎凋室是茶廠中唯一有冷氣可吹的地方，師傅們把方才日光萎凋好的茶菁均勻地散佈在全自動萎凋架送入萎凋，（圖五圖六）溫濕度控制如圖七，經過 6 至 8 小時，送入像茶籠般的浪菁機（圖八）攪拌使葉緣破損促進發酵後，再放進篩架上（圖九）讓茶菁靜置做

圖四、注意看棚頂有一層遮光罩喔！

圖六 全自動萎凋架

圖七

圖九篩架

圖八 浪菁機

部分發酵。製茶師傅也會在這過程中不斷的試茶決定是否進行下一工序。

告別了製茶過程中唯一能吹空調的廠房後，走向隔壁廠房看炒菁及揉捻。這個廠房有比較多的師傅，發酵好的茶葉送至滾筒炒菁機做殺菁（圖十）以 300 度高溫快炒去除臭菁味後，再放入壓塊機壓成大磚塊形狀壓出苦澀味，（圖十一）完成後放入炒菁機解塊複炒，視採茶時的氣候及水氣，這個壓塊、解塊、複炒的動作會重複至師傅覺得可以了，再送入乾燥機乾燥初乾，乾燥完用束包機包成布球送入平揉機揉捻即所謂的團揉（圖十二），使茶菁擠壓捲曲互相糾結，再送炒菁機解塊複炒。目的藉由複炒的動作讓茶菁分離不互相糾結但呈捲曲狀後又送入乾燥機乾燥，再重複團揉、解塊、複炒、乾燥來回 40-60 次左右成球形後，若茶菁採摘時形狀是完美的，則無須揀枝，烏龍茶便製成了。

看完了機器製茶，已近中午時分，一行人乘坐著中巴到附近鹿鼎莊用膳。此餐廳亦提供民宿，天氣好時可俯瞰山下美景，可惜當時正逢陰天，山下景物迷濛不清，只能逛逛整個庭園，園中有幾個大甕正循古法釀製黑豆醬油，在此食安至上的時刻，這發酵了 180 天的黑豆醬油及自製豆腐乳倒是吸引了不少同學採購呢。

茶足飯飽後，我們步行至附近的馨露茶莊古式炒茶場拜訪國寶級的蘇文昭老師傅體驗古法炒茶。當爐灶升起了熊熊烈火，老師傅在爐上擱上大炒鍋放入茶菁開始用雙手翻炒。只見茶菁上飄出縷縷輕煙，大家看著看

圖十炒菁機

圖十一壓塊機

圖十二平揉機團揉

著不禁躍躍欲試！第一位上前翻炒的同學竟哎喲一聲，原來此時溫度挺燙手的！老師傅趕緊抽出幾根爐灶中的柴火降溫。有了前車之鑑，後面上場的同學變得小心翼翼不太敢放手翻炒，不過隨著空氣中逐漸飄散著茶香味，炒完茶的同學聞著手上的茶香，激發了大家踴躍上場的動機，越炒越有興致。一回生、二回熟，炒茶翻轉的動作越做越標準，還可邊炒邊露出迷人的微笑拍照哩！

緊接著師傅將炒好的茶菁置入布包並搬出一旁的長板凳坐在上面，用手將布包扭成團狀反覆揉捻，好奇嚐鮮的同學也紛紛坐上板凳嘗試這如同揉麵團般的揉捻動作。幾番輪流上陣結束後，老師傅先將茶布球旋開將茶葉倒入鍋中解塊翻動靜置，不久又將茶菁倒入布包扭轉成團開始進行腳踩揉捻。只見他扶著爐灶及長板凳當支柱，腳踩裹著茶菁的布球進行揉捻，（圖十三）其樣貌令我想起踩街遊行時踩著球的表演藝人。可能因為要打赤腳揉捻，同學們都沒有躍躍欲試的意願。

圖十三

試作完了古法炒茶，老師傅的兒子取出自家珍藏製造的各品好茶請大家品茗。正喝得興味盎然時，外面竟下起了有如颱風般的傾盆大雨，加上風勢的助長，雨一路斜飄入沒門窗的炒茶場內。大家急躲入屋子靠裡牆的地方躲雨。我心中暗暗發愁不知是否會被困山區？同學打了電話回台中，電話那頭回報台中此時風和日麗。平日看氣象報告很難理解所謂平地天晴、山區大雨的情狀，今日可真讓我身歷其境開了眼界！

慶幸的是半個鐘頭後雨停了，貼心的老師事先幫我們訂了香噴噴的窯烤蒜香雞送來了，加上方才滂沱大雨中大家討論將此行餘款訂好的鹿鼎莊的菜餚一併擺席慶祝，來個快樂的下午點心時間！同學們自動自發地將菜餚擺放好便隨興取用，暢快的聊起了天，也因此增進了彼此的了解與友誼！揮手告別炒茶場前，自然不忘留下個心滿意足的團照！

此回製茶參訪之旅，不僅讓我從課堂上紙上談兵的製茶知識轉化為腦海中一幕幕的製茶工序，也讓我增長了不少見聞！古人云：「坐而言，不如起而行。」此回製茶參訪行果真證明所言不虛也！

一以貫之　回到初心

◎ 文 / 周夢湘
本校 105 年『生命故事書寫』講師

「這裡是幼獅廣播電台，現在時間是上午的 8 點 30 分。」看著手寫的筆記，我認真謹慎地一個字、一個字地唸出。

回想起近卅年前，我還是個傳播科系的二年級生，很幸運地進入一向對暑期實習生熱忱教導的幼獅廣播電台學習。在二個月的時間裡，精細的調校原本已字正腔圓的發聲、學習發揮個人聲音的特質，最感謝的是：台裡的主持人老師們，會讓我們有實際對聽眾發聲的機會。

「夢湘，進了錄音室， On Air 紅燈一亮，很容易會腦中一片空白，我建議妳，雖然只是報台呼和時間，我們可以一個字一個字的寫下來。」於是，敏娟姐不厭其煩緩慢又重複地唸著，直到我抄寫好。果不其然，這個小筆記，陪伴安撫了我，生平第一次進錄音室的慌亂和緊張。

幸福又幸運的，多年以來，都能以自己熱愛的文字和聲音為職涯，也得到獎座的肯定，這一切的美好，都是來自於第一次錄音學習到的謙遜和實在。一以貫之，回到初心，永遠把自己歸零，世界會為你灌溢喜樂和豐沛。

《祝妳生日快樂》讀後感

◎ 文 / 普哥
本校 105 年『快樂讀書看電影』講師

每一個命中註定要沿著自己的道路前行的人，都必須充滿希望和戒備地繼續走下去，永遠要意識到他的孤獨及其危險。

— 榮格

艾加 · 凱磊是以色列目前最紅最夯之短篇小說家。

他的書，在以色列全國書店失竊率排名第一！

著名中外作家及報章媒體，均對其作品讚譽有加。

但是，艾加的短篇小說“神奇”在那裡？為什麼他是一位很厲害的作家？上開褒賞，卻乏具體評述。在此，權且由不才普哥拋磚引玉，以艾加《祝妳生日快樂》一篇短篇為引子，並請諸位文友先再重溫如下之文本原文，續接閱普哥之讀後感，伴領您入雲深不知處之“荊棘的曠野”，看是獲得救贖，或是不服創啟新說，或是更加如墜五里霧中，遂迷不復得路…

祝妳生日快樂
以色列艾加 · 凱磊

公車停下，司機對妳笑，車窗閃閃發光，而妳身上有足夠的零錢。左邊一整排單人座，最後一個是空著的，彷彿標著妳的名字，那是妳的最愛。公車起動，前方號誌就轉綠，嗑葵瓜子的男人乖乖把殼收進棕色的紙袋裡。

年長的查票員沒查妳的票，只拉拉帽簷，語氣友善，祝福妳有美好的一天。今天的確是好日子，因為今天是妳生日。妳聰明，妳漂亮，妳的人生才剛剛展開。再過四站，妳會拉鈴，司機會停車，只為妳停。

妳會下車，沒人推擠，車門會等妳下好車才關。公車會開走，滿車的乘客會為妳開心，吃葵瓜子的男人會一直揮手道別，直到妳看不見他為止。為什麼？沒有原因。

誰需要原因呢，今天是妳生日，生日就該有好事發生。有隻小狗向妳跑來，

妳一摸牠，牠就搖尾巴。日子特別，連狗都看得出來。

在妳住的地方，大家關了燈，躲在你倆親手挑選的漂亮家具後面。妳一開門，他們就會跳出來給妳驚喜。驚喜派對就該是這樣的。

大家都會在，妳愛的人都會在，妳最親近和最重要的人都會到場。他們會帶禮物，有些是買的，有些是自己做的。有些禮物很有意義，有些很實用。

有趣的人會取悅大家，聰明的人會啟迪大家，就連最鬱鬱寡歡的人也會露出真心的笑容。食物會很棒，飯後還有草莓，以及從市區最好的店裡買來的香草奶昔。

他們會播凱斯 · 傑瑞的唱片，大家一起聽，於是所有人都忘卻了憂傷。今晚，獨自前來的人不會覺得孤單，也沒人會問：「你要加牛奶還是奶精？」因為大家原本都認識。

到了散會的時候，妳希望誰會在道別時吻妳，誰就會在道別時吻妳；妳不想誰吻妳，誰就只會握妳的手。而他，他會留下來，那個和妳住在一起的男人，今晚會比平常更溫柔。

如果妳想要，你們就會做愛。或者他會用油幫妳按摩，那油是在貝都因人的老店買的。如果妳要求，他會調暗鹵素燈，和妳相擁而坐，等待黎明。

這個神奇的夜晚，我也會在那裡，喝香草奶昔，露出真心的笑容。臨走的時候，如果妳想，我會親妳;否則，我就和妳握手道別。

普哥讀後感

這一篇短篇小說從頭至尾，均由一人述說，我們先稱這人為敍述者。

敍述者可能是公車上嗑葵瓜子的男人，因為一開頭，他就先”妳”—女主角(以下簡稱”妳”)，坐在公車上，以他當時的視野角度，”妳”上車前後之舉動，他可以看得很清楚。

如果是一般小說表面直接讀法，今天是女主角生日，公車上的所有人包括查票員、滿車的乘客、司機，都會禮遇或祝福“妳”，敍述者並會在“妳”下車時，一直揮手道別 ~

接下來，在路上與跑過來的一隻小狗招呼後，”妳”回到家，滿屋子的賓客攜帶禮物為”妳”慶生，散會時吻別或握手，”妳”與愛人老公做愛或他幫”妳”以油按摩，或相擁以待黎明。

這樣一切都很平順、快樂。為什麼？因為今天是”妳”生日 ，誰還需要其他原因呢。

惟一的梗，將就只剩下結尾敍述者臨走前，以其之觀點或想望，暴露出“妳”可能有兩個選擇：吻別或握手，而且決定權在“妳”，敍述者都可以接受，一樣的祝福！暗示了敍述者可能係“妳 ”之異性戀人(敍述者如非公車上嗑瓜子之男人，也可能是女同志)或暗戀者。雖然吻別或握手道別，可以視交情深淺為斷，不一定吻別均有愛慕戀情，但文內末尾強調了兩次，與公車上嗑葵瓜子的男人被敍說了兩次般的，宜解為有著弦外之音，但此亦僅坐實敍述者係嗑葵瓜子男人，且與“妳”戀情已逝，卻不論”妳”心中是否仍有著敍述者，敍述者仍是無怨無悔、深情祝福”妳”……

這樣好似也是一種說法和版本，可若依之，問題來嚕：

公車上左邊一整排單人座，”最後一個是空著的“—雖然可解為因“妳”尚未上車坐到位子上，之後上到車就坐老位子了。但查票員為何“沒查妳的票” ？既有滿車的乘客，怎“妳”下車之站，就巧到只有“妳”一個人下車？“司機會停車，只為妳停。”

滿車的乘客，又不一定都認識“妳”，為什麼會在公車上一致的“為妳開心” ？

“妳聰明，妳漂亮，妳的人生才剛剛展開。”

這一段話，請特別注意“妳的人生才剛剛展開”這一句話，在某時某刻，不就是傷悼惋惜某人英年早逝之意？再結合上開公車上異樣之眾人舉止，包括”妳”下車時，嗑瓜子的男人”會一直揮手道別，直到妳看不見他為止。“

為什麼？文本中的答案竟然是“沒有原因”！

這一連串的“最後一個是空著的”、“沒查妳的票”、“妳的人生才剛剛展開”、“一直揮手道別”，密集且不尋常的出現在公車上，為什麼？不要告訴我說沒有原因或只因“妳”是壽星！諸位不覺得有著陰陽兩隔，“妳”已不在人世間之感嗎？

為什麼“妳”不是活著，而是死者幽靈，且非僅是活著，但離開了敍述者而已？我們再來看看“妳”回到住的地方後之情景：

“妳”回到“妳”住的地方，注意：“大家都會在，妳愛的人都會在，妳最親近和最重要的人都會到場。”這一段話用在“妳”是壽星，親友齊聚，祝“妳”生日快樂是沒錯，但若係“妳”剛過世，生日即忌日，至親好友共聚一堂追思哀悼，好像也有類似的畫面？…

如果只是單純歡樂之驚喜生日派對，“聰明的人會啟迪大家”這一句描述，或許還不夠強烈到讓您認為有人出來開示勸慰在場之生者莫太悲傷，但在一片歡慶中，怎會突有“就連最鬱鬱寡歡的人”、“於是所有人都忘卻了憂傷“之形容在場賓客心緒之字句冒出來？太不協調、太不思議、太奇怪了，不是麼？

如是追思會，這樣的氣氛、心境，就很合理了。

而就因到場者均係死者親友，哀思悼念猶恐不及，自是沒有人會去在意“今晚，獨自前來的客人”會否孤單，也沒有人會問及在意咖啡“要加牛奶還是奶精？”了！因為，傷逝追思啊～

所以，“妳”只能是死者，而非僅是離開了這兒。

但“妳”若已是不在人世，“如果妳想要，妳們就會做愛。或者他會用油幫妳按摩…”這又怎回事？還第六感生死戀啊？

這些現世人世生活與實在接觸之描述，普哥被困苦思甚久。沒錯，如敍述者精神分裂錯亂，前言不對後語、敍述矛盾錯誤，也就“正常合理”了。又或者是敍述者大夢一場，夢裡自有乾坤，哪須章法？但這樣的文本是作者真意？這樣的作品厲害深刻嗎？

尋尋覓覓後，普哥想到日前與普嫂、三哥、三嫂同遊日本，到了上高地，普哥突即沒來由的想起了岳母！原來岳母已逝多年，但生前告訴普哥說她日本最愛是上高地～我和普嫂即懷想起岳母當年是如何歡暢遊玩於上高地，她老人家如還健在，與我們在上高地同遊，她不知會有多麼的開心…

於是，普哥想通了，我們對不在人世之至親至愛之懷念，不是那麼容易便可消除的。某時某刻，就是會突然的對“妳”懷念特別多！而且很容易想到，如果“妳”還在，會是如何之畫面，因此敍述者敍述時，“妳”確已故，且可能是猝死於生日前不久，賓客親友已備好禮物食飲，生日壽會如期舉行，但變成了一場追思告別會。“妳”靜靜的躺在棺材裡，愛人為“妳”敷油、守靈，等待黎明。親友與“妳”吻別，或輕握“妳”的手，悄悄告別！

敍述者時而跌入濃濃懷思及無限情深。假如“妳”活者，如果“妳”想要…假如“妳”活著，如果“妳”要求…

不論如何，想“妳”、愛“妳”，直到永遠～

這把缺牙的扁梳子

◎ 文 / 蘇麗慈
本校 105 年『生命故事書寫』學員

隨身背包內我總隨時帶著一把咖啡色缺了牙的扁梳子。古老的樣式、塑料的材質，拿出來梳頭往往被投以異樣的眼光。然而，我總能不畏訝異的眼神，悠游自在的拿著它梳呀梳，因為它是媽媽生前留給我唯一的禮物。

從小媽媽總時時叮嚀我們，女孩兒衣著不必追求流行時尚，可以是素樸端莊的粗布裳，但一定要儀容整潔髮根梳齊，不可有邋遢散漫的樣。

42 年前，我背著行囊獨自前往台北女師專報到。媽媽要工作，家裡也沒有多餘的錢財可以讓家人陪我上台北。臨行前媽媽在我的行囊中塞進了這把扁梳子，沒有多餘的言詞，只是告訴我：自己要好好照顧自己。

台北，好遠。

在客運不發達，沒有高速公路的年代，我總搭著半夜 12 點半的夜快車，隨著火車汽笛匡啷匡啷的搖晃 8 小時，天亮就到台北了。南台灣啟程的夜快車都是自由座，車到斗六就別奢望有座位，幸運的時候可以搶到座位的扶手。能坐著扶手就覺得自己很幸福，有時候人多到連扶手都搶不到，只好到車廂和車廂相連的走道席地而坐，哼哼歌、想想心事，拿著媽媽的梳子梳著頭，想家、想媽媽。

那年代流行烏黑的秀髮，據說每天梳 100 下頭髮就可以擁有烏黑亮麗的頭髮。愛漂亮的我總是天天梳呀梳，心有千千結、情緒低盪的時候也是梳呀梳，想家的時候更是梳呀梳。梳著梳著，家更近了；梳著梳著，糾結的思緒更清明了……。

社會經濟發達後，各式各樣美觀大方的梳子如雨後春筍般出現在市面上，我也有能力購買任何美麗的梳子，但我未曾拋棄這把土土的梳子。它註記著生命過程中的喜怒哀樂，也連繫著媽媽和我之間的情感。

多年後媽媽往生了，有一天，我依舊拿著這把塑料梳子梳呀梳，卻發現它掉了一顆牙—是的，梳子太老了，陪伴我多年它已經「塑化」了。再不久，它又掉了一顆牙……到現在它已經缺了 4 顆牙。

不管缺了幾顆牙，這把塑料梳子永遠會在我的背包裡佔一個小小的位子，沒有了媽媽，它是媽媽留給我唯一的信物，梳過了歲月、梳過了苦難、梳過了甜蜜與幸福。珍惜著這把缺牙的扁梳子，就象徵著永遠珍惜母女這一世濃濃的情誼。

不一樣的《性別與生活》讀書會

◎ 文 / 陳秀省
本校 105 年『文山讀書會』學員

踏著輕快的步伐，走進文山性別與生活讀書會，看到陳怡君老師，心想這位根本不像老師，因為這麼年輕、皮膚白皙（比市場上賣的筊白筍還白）、笑容可掬又是成功大學雙博士學位，我內心暗想，幾年時間拚來了二個博士，哪有可能？一定是指導教授看她年輕貌美，多灌些水才給她的吧？

內心一開始雖然這麼想，但甫聽她上課，即被她上課的內容給吸引住了，除了每學期固定閱讀的讀本，老師還會額外整理補充資料，引導大家的思考和發言，像每週的「聚焦與探索」、童謠、短篇文章、種種文化故事說明等…均開啟了同學們不一樣的視野。老師的教學，訓練了我們的統整思考和發言能力。不僅得到了新知識，也使我的心更加開闊，內心更加有了包容力。我想參加性別與生活的課程後，每個同學或多或少都會為這個世界、這個社會帶來更多的愛與和諧，讓人間更美好。

上學期，老師選擇了獲得美國國家圖書青少年獎的「十三歲新娘」給大家閱讀，我發現老師的指定閱讀總有著魔法，大家打開了第一頁，開始輪流聆聽同學們閱讀書中女主角「蔻莉」，就似乎會有非要聽完不可的魔力，在讀著那半個地球以外的故事時，蔻莉的聲音語調也許平凡，沒有大起大落，但是讀完後，那深藏在書裡的波濤洶湧，一次次均重重的敲打在我們的心上。我自己一共讀了五遍，每每內心衝擊澎湃不已。以前的讀書會老師是採用一個人在家讀，然後來班上分享，但陳怡君老師是採每一人現場輪流讀，引導章節內容的重點，並要求大家馬上分享，效果立現，收穫立見。

「十三歲新娘」作者 - 葛羅莉亞 · 魏蘭女士，寫這個故事時，靠的是報紙的新聞、圖書館豐富的資料，和她本人無限的想像力及悲天憫人的情懷，使我們對童書所具有的至高無上的意涵價值驚喜不已。她認為生活中充滿難以釐清的問題，總是會找到解決之道，她也以這樣的心，為書中女主角蔻莉安排識字、奮鬥和認清許多問題的環節。藉由善良、努力和堅持，蔻莉才能脫離看似悲慘的現實生活，找到一些足以啟發她智慧的方針，人生的方向才能改變。

作者使蔻莉尋到了家，讓這位姑娘有了愛她、敬她的先生，讓她繼續去安排未來的生活，希望藉著這本書能讓所有孩子都能感受到這份無價的禮物，使每個人的命運能獲得正面樂觀的心態。書中現代和傳統的衝擊；進步與迷信的衝突；那光環與落後的矛盾…，一再重重的敲打在我們每個人的心上。陳怡君老師選擇這本書讓我們閱讀，讓從未踏上印度的我們，對印度文化、性別和生活擁有了一些新的了解和視野，這可得謝謝老師的賜與。

而老師每週在性別與生活讀書會上的自製補充資料－聚焦與探索，有時是短文，偶爾是長篇，也有動動腦的思考…不等。上星期給的資料主題是「缺角的幸福」，老師講述很多事情都是一體兩面的，最重要的是，你怎麼看待這件事情的角度，如果我們都很負面，那麼很多事情都會成為麻煩與困難，漸漸地不快樂，但是如果我們都是很樂觀看待，那麼很多事情都會迎刃而解。大家要善待自己和周遭的人，讓彼此都幸福。老師每週不但試著讓我們聚焦性別，也給了我們探索生活的方針，老師說很多時候事情往往不難，難的是自我的糾結，自己心裡覺得跨不過，覺得無奈痛苦，老師也給了我們方向:「解鈴還得繫鈴人」。點醒我們，天下無難事，只要我們有心，不怕困難，很快的就可得到解答，過著快樂的人生，不要作繭自縛。

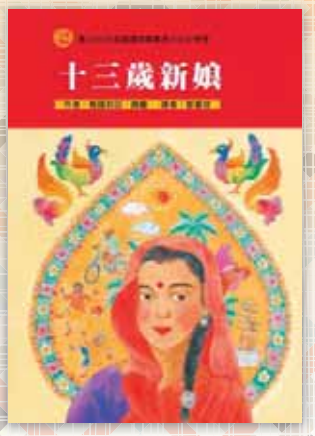
「聚焦與探索」帶給我們在人生旅途上很多啟示，不要怕困難，佛家說遇到事情要「面對、接受、處理、放下」當你處理完你心中的「結」後，你會快樂賽神仙呢！我們也因此得到了更多的愛和寬容。

在學期中，老師也會安排了二、三次不等的戶外教學。我們曾到安養院，這些身體有點不便的老人們，在同學的帶動下，邊吃同學帶去的健康手做美味點心，也邊和我們一起唱、一起樂，我們與老人們都一同得到了快樂。

也曾去「中途之家」－所謂中途之家，是收容了一些還在尋找人生方向的青少年們，我們盡量和他們交談，希望藉著我們棉薄之力，使這些青少年們能夠發現一些人生方向，對往後的人生或多或少有點幫助。我們去那裏很自在輕鬆的一起看影片、共讀、討論，和我們平常上課並無不同，這也是陳怡君老師聲東擊西的愛心的表現之一，希望對這些「中途之家」的青少年有些幫助，我們也一起謝謝他們一同參與當次的課程，讓我們的課堂增添了豐富和熱鬧。

還有每次上課前，老師和課程義務助教都不惜重資，帶來了茶葉和咖啡讓我們品嚐，讓我們茶酣耳熱之際，慢慢地進入學習活動，很感激老師及助教給予我們的學習動機。一直都是老師給我們很多的常識及待人處事的道理，老師給的多，而我們回報的少，一直擱在同學們心中的是老師的終身大事，因為老師也到了適婚年齡，而且才貌雙全，希望老師趕快找到有緣人，這樣同學們會更雀躍，希望老師您不要只是一直付出，也應該得到回報。

老師說過，人之所以存在，不是為了修補、改變或是貶低另一個人，而是為了支持、理解和療癒的溫暖而生，我想，來性別與生活的讀書會，最大的收穫是我因此能夠更放鬆快樂地過生活，樂觀的看待人生，帶給四周圍更多的溫暖和歡樂！歡迎一起來開心分享與美好生活！



在「性別與生活」遇見性別－看見「13 歲新娘」

◎ 文 / 王柏穎
本校 105 年『文山讀書會』學員

本學期在小金（陳怡君）老師的帶領下，閱讀了「13 歲新娘」。此書讓人回味無窮，會發現在目前這個世界中，雖身處和書中主角「蔻莉」相同的時空，但卻有著不同的人生。蔻莉在 Gloria Whelan 的創作下，賦予了一個印度女孩所嚮往的美麗未來。我們可以將此書視為一本勵志小說（抑或是一本童話？）但我認為更該視為女性弱勢下該具備的一個理想人生奮鬥藍圖。

這本書促使我在課後與老師討論甚多關於性別的議題，老師很熱心地提供我更多關於性別相關的延伸閱讀，這學期除了在與老師討論中所激盪出的概念，老師所介紹的書單也進一步拓展我的理論基礎；除了敬佩老師的專業，更感謝老師的教學熱忱。

在討論與閱讀的過程中發現，其實女性地位不平等一直存在於性別議題中，性別理論是一種古老的論述逐漸轉化的結果，而這種古老的論述是具有宗教性以及道德取向的，甚至可以追溯至現代帝國主義之前的時代。[1] 中古世紀的基督教從遠古地中海世界繼承了一種厭惡女性的傳統，惡毒的程度令人震驚。我們可以發現基督教知識份子的創作之中，充斥了女性心智與身體皆不如男性的字眼，甚至還有男人若屈從於女人的建議詭計就一定會遭遇危險的荒謬想法。[2] 時至今日，這些傳統觀念無形中禁錮了很多女性在社會中的發展，女性們多半只能默默在這樣的環境下掙扎成長，最可怕的是女性朋友泰半將這樣的狀況視為理所當然。

這也使我想起之前在泰國旅行的經驗，還記得當時前往曼谷最有名的臥佛寺路上，導遊在車上就開始耳提面命的交代同行的年輕女團員們，進入佛寺穿著不要太暴露，可以的話，盡量長袖長褲以示尊重。其實在抵達曼谷時，當地氣溫高達攝氏 37 度，很多年輕女團員都是穿著細肩帶搭小熱褲，而導遊就是特別針對那些年輕女團員叮嚀的。導遊特別交代因為泰國是佛教國家，所以在路上會常常會看到僧侶，特別是行程中有幾個景點都是參觀佛寺，所以要請女團員注意自己的身體不要碰觸到僧侶，否則會破壞他們的修行。

當下我內心的想法是，女性在這類傳統文化下無形中所受到的限制，事實上在台灣也是存在的。想起外婆在我還小的時候，叮

1 劉泗翰譯，Raewyn Connell著，2011，《性別的世界觀》，台北：書林出版有限公司。
2 Blamires, Alcuin, ed. 1992. Woman Defamed and Woman Defended: An Anthology of Medieval Texts. Oxford: Clarendon Press.

嚀著表姊月事來的時候不要進廟裡、不能拿香拜拜，猶記得外婆那時候緊張的神情，就像怕表姊不懂事而犯下滔天大罪般，不斷重複地叮囑。換個角度想，這樣對女性束縛的傳承多是由女性對女性的傳授，真的是女人何苦為難女人？

另外，到泰國旅遊，「人妖秀」也是旅遊行程中的重點。我們有一晚是被安排在一艘豪華郵輪上觀賞表演。觀眾可以邊吃晚餐邊看台上的秀；而表演極盡聲光音效、目眩神迷的演出，可以感受到是表演工作者非常用心排演過的。表演結束後，節目單位開放台下的觀眾可以和那些表演工作者合影，只要付給她們些許的小費就可以合照。而在這種時刻就更可以看見人們對那群表演工作者是怎樣的態度。通常在拍照時，那群表演工作者會很主動的把觀眾（不分男性、女性）的手抓過來往自己胸部放，大部分觀眾都是客氣的擺放著並拍照；不過有一幕讓我印象深刻，有位表演工作者穿著三點式的比基尼泳衣和一位男性觀眾合影，那位男性觀眾在把小費往表演工作者胸罩裡塞的同時，手也直接往裡面鑽，那位男性觀眾的友人們在旁邊轟笑，而這位表演工作者在這時卻必須強顏歡笑的面對鏡頭，但是手默默的一直把那位男性觀眾的手挪開，那樣的景象深深刺痛了我，她們在面對觀眾時的「大方主動」，其實更需要我們對她們的尊重。

其實小金老師課堂上有提過，「人妖」這個詞彙使用是我們漢人文化中對於非我族類的貶抑，而台灣的「變性者」也普遍被用同樣的詞彙對待，文字使用就在這樣沒有以尊重的立基點下傳達至今。其實目前學術界大都是使用「跨性別者」這個專有名詞來稱呼這些族群。

綜上所述，就「性別與生活」這門課所帶給我的思辨，我一直認為眾生本該生而平等，而這樣的平等是應該建立在對彼此的互相尊重上。如同『華嚴經』中所述，釋迦牟尼佛證得佛果當下所說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相。」這也就說明了佛陀悟出了眾生本具有「佛性」，只是因為被六根五蘊所蒙蔽而導致「佛性」不現。

從「性別與生活」中所閱讀的「13 歲新娘」，我認為性別的議題不管是印度、我所曾經旅遊的泰國，都應延伸至更深的心靈層面；因為一個是佛教的發源地，而另一個則是有著濃厚傳統佛教色彩的國家，我相信其人民的心量和思想或許皆應追隨著佛陀的腳步而達到那寬廣深邃的境界。我也相信這個世界包括台灣這塊土地上，也有一群人為了達到眾生平等而一直不斷努力，而這些努力都是為了讓每人的「佛性」早日得以彰顯，讓這個世界更加美麗平和。

參與《性別與生活》課程心得：身心靈的饗宴之旅

◎ 文 / 理事長
本校 105 年『文山讀書會』學員

這個課程讓我學習到很多，每一次上課都很期待，有美麗大方的老師，精心準備的精彩課程，還有活潑幽默的同學，課堂間的互動非常溫馨有趣。

印象深刻的是課程很豐富，有時分組讀繪本、有時共讀一本小說、有時是一個短片，還有出遊，上學期遊歷台南的奇美博物館和四草的綠色隧道都讓人難忘。

一學期的課堂上，經由這麼多元的方式搭配，接觸到不同國家的性別議題，其實感受最深的，是透過這些不同社會位置的人們去了解、感受另一個真實的生命。許多時候我在課堂間歡笑，也有時因為被課程啟發而覺得沉思。

很喜歡老師上學期選讀的「十三歲新娘」這本書，讀了書也彷彿一同走過書中的世界、性別和文化。跟著遊歷了北印度的瓦拉那西城、恆河旁的河壇、印度教神廟、錫克教的黃金寺；書頁間鋪面而來的五顏六色的印度風采；二月的荷利節，穿著紗麗的婦女在巷子、市集，穿梭在繽紛的蔬果和香料間。

蔻莉，本書主角，雖然出身婆羅門階級卻並不富裕。小小的年紀，想要讀書識字卻沒有機會；嫁到全然陌生的家庭卻不幸福。是在這樣的情況下，透過人與人之間的彼此關懷、透過善意的幫助、透過教育、透過才華和工作，一點一滴的滋潤了，轉變了人生。

英文書名以泰戈爾的詩—漂鳥為名，全書以此意象貫穿，將蔻莉的生活、曾經的飄盪，在貧窮、惡待、無依無靠流落街頭，卻始終保持著希望，不論那像多麼微弱的燭光。後來被人力車伕所救，接著到了善心人士的寡婦之家，開始了人生新希望的一頁。種種北印度生活樣貌的細節，像作者編織的精緻紗麗，逐一展現了人性裡所嚮往的最精微的價值。Homeless Bird－十三歲的新娘，最終找到了安身立命之道，獲得了幸福。

我穿越時空，聆聽印度種姓制度下，有著編織手藝的少女。老師親身分享的緬甸經歷、同學間的人生閱歷、或者日本核災後的牧場主人…如此種種，讓我打開眼界，充實了心靈；課堂上大家分享的好吃食物，又滿足了我的胃。

很感謝文山社區大學提供我們學習的舒適環境，很感謝能選修到陳怡君老師的《性別與生活》，開拓了我的視野也豐富了我的人生。

無與倫比的文山
「性別與生活」讀書會

◎ 文 / 潘中然
本校 105 年『文山讀書會』學員

幽幽書卷香，飄在深深繾夢千迴；紅花木魚兩相忘，哪管起伏長路，冷淡冷漠；但聽蜀中殘局，黑白爭榮辱何如高臥眠不足；幾度獨釣寒江雪，千山獨行，不待相送；猛回頭，夢醒人間煙華，了悟修行不離俗世中。

有道是，情歌總是老的好，回味一生忘不了，情人更是老的好，牽手一世分不了；所以，來加入文山社區大學的「性別與生活讀書會」吧！你也會和我們一樣難忘難分！只因太多的悸動、收獲與樂趣，會是情迴一生，緣牽一世。

班上不少人已是滿 10 年的老學員了，我也有 6 年的資歷，我們都是「欲罷不能」！雖然只是一般般平凡不過的教室，可就是忘不了每週六 10:00 趕來聚會，只因為醉過方知酒濃，更因為臨境是如沐春風 - 老師精湛的教學、自身能親自投入情境及緬懷回味久久的教材，真是就像那首歌:《教我如何不想她》！

文山社區大學開設的讀書會課程歷經十多年的流轉，猶如「孔雀東南飛，一里一徘徊」，總是能讓各期舊學員離離歸巢。現任陳怡君老師更是如此，所以今年能獲選 [學術類 - 優等獎]，殊榮實歸，優質流傳，靠的是她自創的「聚焦與探索」、每周精選小品文導讀、主題書導讀、主題短片欣賞、學員心得分享、戶外教學…等讀萬卷書、行萬里路的兼顧旅遊與實踐奉獻關懷，經由老師精湛的弦外演繹交織而成。

四年多來，陳老師從開始時的汲汲經營到現在的優質獲獎肯定，這裡頭有著說不完的點點滴滴，光陰的故事可是一直在不斷地演進，你的加入必然精采更加分！會由不得你淺嚐即止；曲終人不散，幽止情不已，因臨場演出而成就了你我共同的夢。

現任陳怡君老師算是年輕人，但已有成功大學雙博士學位，更是國內少有的「緬甸」專家，上過電視節目，單身又美麗，溫柔婉約，說話的感情豐富 .... 這些特色都讓她的精彩課程理所當然地如虎添翼。然而之所以能牢牢地

留住舊學員不落跑跳槽，新學員慕名不斷，更主要的因素還是：一、課程主題明確；二、貼近時事與生活；三、自己設計教材教具，教材內容則深淺混搭（部分是童繪本或注音讀本，這真是本班的特色，由不得我不鼓掌叫好！）但都能發人省思；四、而且在每周精選的［聚焦與探索］的單元裡，更週週附上「小金老師的叮嚀」（小金為陳老師的小名），這個部分更是精心演繹出那弦外之音，再佐以引導學員閱讀時事報導或請學員分享相關體驗心得，讓人滋味無窮 ---- 相信我，你絕對不可能會覺得枯燥而想睡覺的。還有，別以為注音或繪本很「淺」，不好玩。來親身體驗看看，由老師精心選出的每學期幾本繪本，那都可是似雲還雨，喻淺意深，不見得當下就能探底呢！就像難以悟透［菩提無樹，明鏡非台］一樣；這也是本班的精華之一。能把乍看淺顯的東西，用不同的角度與手法演繹出令人驚嘆的內涵真理，這精湛的功力可不是能隨便唬弄出來的！能長期且持續的吸引著眾多學員，沒有三兩三，成嗎？！

常常，我們的上課也是「上午茶」或「同樂會」的時候，老師會在 LINE 上的群組事先預告：『要帶茶杯 / 或碗筷』，然後上課前我們就先享用她精心準備的咖啡，同學們也貼心地各自準備小點心，先談心暖場，或是搭配著短片欣賞，雖然不是週週如此，但總是會常見到 LINE 的叮嚀：又要帶道具了。很溫馨的上課模式吧！

還有，每學期二三次的戶外教學，總是郊遊其外，正課其中；尤其是偶而安插安養院 / 中途之家等探訪，邀請大家共同上課或表演以分享樂趣，其樂融融，潛移默化。您們還不快來加入！一起來實踐「奉獻」吧！這也是本班值得大力推薦的夯點！（大多數的教化活動也是如此），特衍申如下：

［奉獻］，是一種修養，一種風度，一種高尚的境界，一種達觀的處世姿態，是心態上的一種成熟，是心志上的一種淡泊；那是愛、包容與關懷，是無怨、無悔、無私、無求，心無所住的付出。

萬般皆命，不滅不生；

了悟看透，從容自在。

生命的價值並不在［長度］

人生的意義其實在［寬度］

而這個「寬度」，就是「奉獻」的內涵範圍，也是本班闡揚的主題，在老師的引領下，學員自發性的樂此作為，更見證了加入本班的教化成效，能得獎當然不是幸運與偶然。

陳老師開班後的上課方式與教材匠心獨具，極有個人特色（有部分居然是注音童書）多數人可能初始不適應（就像我？），但一、二堂課後，就能體會她在深淺拿捏上的苦心 --- 想讓多數學員在最小負擔下快樂的學習，又兼顧到教學成果！很不容易，而她用心且費心地做到了"有教無類"，得獎就是肯定的明證！你來加入，也必能感受。實在不簡單！

多數的時候，我們是這樣上課的：首先，每位學員輪流讀一段［聚焦與探索］主題文章 - 這是半強迫用心讀書法，過程中老師會提示該畫線註記的地方，也是中間心得分享提示之重點，唸完了再由學員繼續心得分享，最後由老師

補充演繹；接著下一單元：[繪本導讀] 則是由各學員小組 (約 4-6 組，開學時預先分好) 輪流主持預先抽籤到的書導讀 (該組自行協調規劃與分配責任)。有簡介、內容宣讀、心得分享、提問、組外學員回答分享、總結等程序，再由老師擇要演繹弦外之音和引導所有人思考發言，這往往也是最精彩之處！

再下單元：[主題書本導讀] 由全部學員輪流每人讀一段，過程中老師提示該畫線註記的地方，中間穿插學員心得分享，唸到老師指定之處 (也是下堂課起唸之處)，再由學員繼續心得分享，最後仍由老師補充演繹；本單元偶而可能改為 [主題短片欣賞]，過程中老師會重點暫停，要求學員分享心得感想，或老師重點演繹，直到下課。

每學期的 [戶外教學]，則是由學員共同決定地點時間等快樂出遊，但仍照舊上課學習，只是多了唱歌、運動與散心，多了印證 [讀萬卷書，莫如行萬里路] 的真諦！

學期末的 [成果展]，是實質展現奉獻的時機，是人溺己溺，民胞物與胸懷充分發揮的一天。校方的所有班級和我們班都在當天上演著義賣，穿插著歌舞書畫等學習成果表演展示；在歡慶的同時，校方也不忘行銷宣告：當日續報名下學期班課者免收報名費；甘願施，歡喜受，也是好事一樁，當然我是不會漏掉這個好康。

期中，偶而同學們也會課外聯繫揪團 K 歌、泡茶、郊遊、採果 .... 只為同樂，讓生命多一點色彩，少一點遺憾；LINE 上的許多照片光影，述說著享受生命的美好，洋溢著歡笑春光，散發著濃郁情誼 ..... 你也來嗎？我們期待著！

參加性別與生活讀書會 (或其他班課活動) 目的之一，不也是盼望能了悟而「樂活」嗎？若不能看透放空，如何能樂？本班一直以來，都是藉由不同形式的閱讀和分享，經由老師與學員的生活經驗之心得交流激盪，淬鍊出「透與空」- 愛、關懷與包容的奉獻精華，得能逐步達到 - 樂活。而為此，陳老師可是卯足了心力在默默地奉獻著；她的眉目之間，一直是洋溢著慈悲與愛，所以一直都是那麼美。

本班無與倫比，你覺得呢？

萬般皆命，不滅不生！看透放空，從容自在！容以「應無所住而生其心」樂行奉獻 (這也是我們受教的基本目標，本班更是如此。)，就從周遭開始吧！家人不是最應受到愛、關懷與包容的奉獻嗎？老師曾說因為「最親近」這個盲點，導致我們往往反而是最予輕忽的，所以我們必須時時惕勵自己；做的好也才能為社會、國家、世界更多的付出，也不枉加入本班學習之行。

本班是無與倫比的，歡迎您們親自應證，期待相會！

正向能量之愛與美：精美鮮活的性別與生活課程

◎ 文 / 蔡金碧
本校 105 年『文山讀書會』學員

回想 105 年春季班開課的第一堂課，踏進教室，環視了周遭，吸了一口氣，遙想上課、當學生，這是多麼遙遠的過去事……。坐定後看了看，一張張陌生的臉孔，卻沒有距離感，因為竟然個個像是老友般，彼此嘻哈招呼交談著；感覺好像只有我是新生，於是默默欣賞著，眼前這幕令人愉悅、溫馨的畫面。

幾堂課後，發現這是一個很不一樣的課程：書目居然很多是兒童、青少年版本和精美的繪本。內心不禁發笑，怎麼會是讀小朋友的書呢？覺得這類 3、5 分鐘就翻閱完畢的書，哪需要費勁參加課程？

但幾堂課之後，發現課堂設計和呈現遠遠超出我的想像，這些書經由小金老師的引導所呈現出的內涵，不亞於成人書籍。閱讀不但變輕鬆有趣，還能賞心悅目欣賞插畫中精美鮮活的故事人物、背景；看到少少的文字，甚至只有圖沒有文字，反而激發了想像力，跳出更多的延伸想像空間，感覺很棒！

上課內容方式很多元，一本書經由每一位同學接龍朗讀，很有參與感外，段落經老師提示、講解重點後，打開了個人狹隘的思維，讓原著呈現更豐富的內涵。小金老師每週個人特製的講義：「聚焦與探索」，編輯內容精闢，小而美；文末小金老師的叮嚀，深具特色。由老師總結的內容很溫馨，充滿正向能量，總是讓人享受了滿滿的「貼心」和「愛」。課堂上欣賞的短片，雖然只有短短的 5 分鐘，卻深具啟發與省思。學員每學期唯一要額外準備的功課，就是分組從老師挑選出來的主題繪本中，選擇想要閱讀的書，再由組員一同讀完並分工合作完成，用各式各樣不同的方式呈現報告。

這樣多元的上課內容，讓學員目不暇給，除了腦力激盪，人人融入歡樂的氣氛，愉悅之情飄散在教室的每一個角落，這樣的氛圍，讓每週 100 分鐘的上課時間，過得特別快！

總是充滿正向能量的課程內容，在輕鬆愉悅下，滋養了每位學員們，讓我們小小的心靈，有了大大的收穫，灌注了滿滿的歡喜心，多麼特別的性別課程呀！

轉眼間，加入性別與生活課程已邁入第三期了，感謝小金老師的用心、義務助教的認真、貼心以及所有學員們的歡笑；充滿「真、善、美」的您們，深具感染力，讓我們不斷地學習，並樂在其中！感恩～謝謝您們！

我每週的活力充電站：
《性別與生活》課程

◎ 文 / 舞佾江月
本校 105 年『文山讀書會』學員

畢業以後出社會工作，就比較少重溫課堂學習的感覺了，而初次踏入文山社大的性別與生活課程教室開始，每個禮拜六就成了我期待的日子。

小金老師帶領我們探討日本核災的繪本、印度種姓階級制度下的女性處境、台灣單親家庭的電影。多面向的上課方式和深化的內容，讓我對不同處境的人、不同的性別角色，比以往浮面的認識，更多了往內心裡去的感受。

比方說核災後，當地居民撤退了，而曾經仰賴維生的乳牛，曾相伴的狗、貓，不只是經濟上的、情感上的，還有整個心靈上被帶出來的恐慌，許多兩難的抉擇，

該捨棄甚麼？該堅持到甚麼程度？

希望牧場的主人吉澤正巳，沒有撲殺牛隻，即使是被劃定在警戒區內。繪本裡的他，用日常的口吻描述著他的牛，吃草喝水拉屎，對照著他的留守決定，以及隨即迎面而來的飼草來源、飼草費用，生活用度與安全。

小金老師的引導說明和同學的報告，讓牧場主人舉重若輕的作為突顯出來。雖然一頁一頁，句子很少，但圖面顏色溫暖，並不企圖召喚我們的沉重，反而奇妙的撫慰了人心，召喚人的希望，知道在這樣的處境裡，人可以怎樣付出愛，怎樣對彼此友善。

而小金老師自創編輯的講義：聚焦與探索，則讓我們在追蹤報導裡，跟著關注了包括生命權、後續廢汙處理、兒童健康、居民處境、因人類的決策而影響其他生命、影響世界的議題。知道了牧場主人的堅持，不但得到了支持，還有日本的大學參與研究牛隻在核災後的變化。這讓我想到前陣子老師提到的有關哈佛老師的正義課，直接探索生活周邊的事，而且會往更深一層的倫理價值去細探究竟。

每個禮拜這樣鍛鍊著我的心智，思考、感受，同時回答老師的提問。也許不能真的完全同理他人，不能真的完全觸及另一個生命，但我知道這對我是一點一滴的累積著同理心和正向關懷的能量、意願與能力。

在小組報告的時候，同學之間或分配任務，或自告奮勇的承擔，或互相提醒，哪邊可以做得更好，或再修改，甚至不吝惜分享彼此認為最精華的生命經驗與體會。有時一起大笑，有時淚眼相對，但都是讓我很珍惜的分享記憶和所得。

更有來自各行各業臥虎藏龍的同學，課堂上與老師或同學的互動，時而讓人肅然起敬，時而讓人擊掌大笑，那交會時互放的光亮，讓我覺得學習的樣貌應該就是這麼多元，深刻。

現在的社會結構越來越多元了，能夠在《性別與生活》課堂裡，去學習同理別人，互相包容、互相了解，這些是非常重要的能力。而且看到同學們持續保持著學習，更是砥礪我的一個重要示範，很感謝小金老師與同學們營造出這麼歡樂學習、且認真思索的學習氣氛，因為有這個充電站，讓我可以在文山社區大學裡日新又新。謝謝小金老師、謝謝《性別與生活》讀書會、謝謝文山社區大學。也期待有更多的朋友加入，讓我們一起活力充電每一週！

色鉛筆彩繪出繽紛的快樂

◎ 文 / 楊筱雯
本校 105 年『色鉛筆彩繪』學員

在 104 炙熱的夏天中，無意間發現文山社區大學開了色鉛筆課程，心情雀躍不已。因為台中社區大學幾乎沒有此相關的課程，心動下馬上報名了暑期班色鉛筆可愛動物課程，就算以前沒接觸過，也在徐家麟老師的細心教學下樂在其中。繪畫技巧進步許多，打開了繽紛色彩的視野，學習至今已一年時間熱情仍不減分毫。

在老師的教學裡技巧上，很特別的是從細微的觀察裡打草稿和比例上的拿捏。將鉛筆稿擦除後輕輕畫上相近色的邊框，顏色由淺至深慢慢一層一層疊上去，單單眼睛就可以用上 7 種顏色之多。以前我只會畫黑色加上白點，在老師的巧手指引下，小動物們眼睛個個都炯炯有神。以變化多端的線條筆觸在毛髮上一筆一筆畫出毛茸茸的感覺，再加上深淺變化以及逐步了解混色的特性，學習下來，使用技巧進步神速。我的龍貓作品經由老師挑選下很榮幸能夠在期末發表會上展出，有滿滿的成就感。後來也決定在我的

婚禮上將龍貓作品縮小成大家可帶回做紀念的小物。小書籤就成了參與喜宴的嘉賓們的見面禮，看見大家愛不釋手，心中真的洋溢著滿滿的幸福感，因為我將如此繽紛的快樂分享給了大家！

我在籌備婚禮期間比較忙碌，無法每一堂課程都出席，但感覺一缺課進度就落後了許多，不知道構圖比例抓得對不對、上色的順序是如何？看著大家的繪製進度，心裡很緊張，不知道該怎麼將作品補畫完。還好學員們都互相幫忙，分享老師教學的筆記及分階段繪製的照片，在缺課回來上課時，同學也都會再熱心教導一次，讓我得以慢慢的補回缺課進度。

學習至今已一年時間，上色技巧進步很多，也會繼續上徐家麟老師的課程。在這裡學習會有滿出來的成就感，我想我會持續用色鉛筆一筆一筆彩繪出屬於我的繽紛快樂！

手工皂課後心得

◎ 文 / 如意
本校 105 年『無毒有我文創手工皂』學員

因著單純喜歡手工皂，報名文山社區大學的無毒有我文創手工皂課程。

記得第一次上課時看錯時間，踉踉蹌蹌趕到教室已經遲到 40 分鐘了，心中又急又氣。看到班上同學已自我介紹完了，心想不知錯過了多少精彩的內容。但還好，有聽到皂的來源，就不知不覺中被老師的故事吸引了…。

這是我第一次接觸手工皂的印象，隨著老師一步步的帶領與解說，加上神奇的化學變化與實際用在身上的奇妙感受，我從一個什麼都不懂的門外漢，正式進入了「皂的世界」。

分析自己的個性，我是個喜歡手做成就感且樂於分享的人。雖然不會畫畫，但因為很喜歡美的事物，每當接觸到＂美”的事物，總是讓我流連忘返，久久不能自己。

手工皂外型有樸實之美，也有華麗之姿，端看主人如何塑造它。手工皂的內在更是包羅萬象，你想滋潤、保養、清潔？你想怎樣的觸感在你的身上呈現？都可自由配搭。無論外在、內在皆可發揮創意，這是處在紛擾世界又不年輕的我，可以暫時遠離塵囂，進入內心寧靜的一種方法。

由於以前工作時的職業傷害，讓我無法盡情的用手＂喇皂＂，但這並不影響我對它的喜愛程度，反而可以請孩子幫忙一起做，竟然意外多了很多美好的親子時間呢！也拜現代高科技所賜，發明電動攪拌器來協助我的不足。

我很感恩，第一次接觸手工皂就遇到了一位很棒的老師，充滿著活力與熱情的上課方式，讓學員精神百倍。老師不斷鼓勵我們回家實際操作，並且不吝於分享她的經驗，看著老師耐心的解答 Line 裡面同學的種種疑難雜症，如此的課後服務，想必又花了老師很多額外的時間吧。

再者，班上的同學個個都有實驗的精神，從不吝分享自己的作品。雖然我們的作品常會失敗或不那麼完美，但總是經驗的累積，這樣寶貴的經驗是金錢買不到的。

本人雖仍屬菜鳥階級，但面對親戚、朋友間各樣皮膚的問題，總激起我想幫助別人遠離各種皮膚狀況之苦的雄心大志。因此試著自己調配成分，嘗試各種成分的洗感，嗯！頗有神農嚐百草之姿，只是「神農先人」用口，「菜鳥本人」用全身的肌膚實驗。

形容演員技術精進叫「演而優則導」，那如果做出興趣可以怎麼規畫未來呢？老師鼓勵我們可以自行創業。哇！如果可以結合興趣的職業是多麼幸福的一件事！於是我的心中開始有一個小小的夢想在孵育著，期盼在未來，如果技術精進、時機成熟，我渴望可以乘著這個希望的夢想起飛，為自己的人生加些不一樣的色彩。謝謝老師！謝謝文山社大！

圓滿和自己的正向關係

◎ 文 / 王亮月
本校 105 年『正向心理：淡定陽光幸福感』學員

朝九晚五的上班和照顧家中老小的忙碌，總是讓我忙得不亦樂乎。我算是一個快樂無憂的傻子，傻傻地過日子，也覺得滿意與知足。然而在五十而知天命之際，突然想要清楚自己的人生定位，想要為自己做點什麼。

初次上正向心理時，老師在「謙虛與學習」單元裡說：「沒有人喜歡傲慢的人，當你傲慢，世界一定變小的；謙虛了，整個世界就變得好大，心量也變得好大。」也說，過度的謙虛，就變成了「卑慢」，世界就變小了。我疑惑地想：「謙虛」是小時候的庭訓，而且為什麼謙虛再謙虛了，世界會變小呢？

幾個春秋在彈指間滑過，再次上到這個單元，我還是卡在那裏想不通。而後老師講到「圓滿的人際關係」。他說：「如果你想要改變人際關係，第一步先做到什麼呢？就是先不要想要改變，因為當你想要改變的時候，就有某個程度的不接受跟抗拒。我們可不可能先接受我們這樣子的人際關係，也許你跟你的另一半、跟你的家人、孩子或是同事有不好的人際關係，我們可不可以先做到先接受、先放鬆。在這個環境之下先放鬆，然後在慢慢的放鬆中，那個關係可能就會有一些鬆動、變化」。

在「幫助彼此建立信心」單元裡，老師舉例，要大家說出對班代的認識；再請班代說出對自己的認識，結果答案是有很大的不一樣。老師說：「如果一個人，只擁有對自

己的認識是不夠的。因為會有盲點和不夠完整，看到只是非常局部的自己。所以人際關係中的互動是為了什麼？為了像照鏡子一樣看到自己。透過互動，我們看到自己是什麼樣的人，在對話中才知道原來我講話是這個樣子的，原來我的性格是這個樣子的，原來我在你的眼中是這樣子的人。所以不要只有看自己，還要從別人的眼睛來看自己，這樣自我與人格會比較完整一點。」這一席話，如當頭棒喝！敲醒了我。

從小的教育告訴我，做人處事要虛懷若谷、要尊師重道、要謹言慎行等等，怎麼可以在眾人面前高談闊論呢？這麼保守的教育方式，確實讓我非常緊繃，養成習慣只從自己的角度看自己，覺得好多事情都做得不夠好，很難接受他人對我的讚美，總覺得自己缺點一籮筐。我可以默默的做事，喜歡躲在人群的後面，覺得這樣很好、很自在。如果要我在眾人面前說話，我會畏縮、腦子一片空白、手心冒汗、一直發抖。行筆自此，方才明白，原來是這樣過度的謙虛變成了「卑慢」，世界就變小了；也變成一個沒有自信心的人。

寫這篇不是在吐嘲自己，也不是在批判、鞭打自己，而是在練習前面老師說的：我要先接受、面對自己的不足。所以我的認知是，首要先跟內在的自己建立良好的「人際關係」，但這也非一朝一夕即刻可以改變的，如同老師教導的：不能急於求改變，要先做到先接受、先放鬆，慢慢的在放鬆中，就會有一些鬆動、變化，才會有空間學習。學習看到自己的優點、幫助自己建立信心，有愛自己的能力，有信心自然有心量接受自己的缺點，用欣賞、用自己的「有」來引導自己的「無」。老師說「謙虛才能空掉自己，空掉自己才能學」。這些需要透過自我的覺察，不斷的提醒、練習，來日方能成一、二。

原來愛別人，不愛自己是不夠的。要有能力愛自己，才會有更多的能力愛別人。自己的人生定位是什麼？我想從學習愛自己出發，這樣的基礎才會穩固。相信在未來的學習之路，我會是一個更快樂、自在的傻子，繼續傻傻地過日子，但會讓夕陽餘暉的人生充滿光芒，並照亮美麗的雲彩，在藍藍的天空共同彩繪出心中嚮往的那一幅畫。

拼蝶彩色生活

◎ 文 / 柯美華
本校 105 年『蝶古巴特紙藝拼貼』學員

很開心參加了「蝶古巴特紙藝拼貼」課程，從來沒接觸過的我，因為喜歡手作和美術類，看到如此饒舌課程名稱，馬上想體驗看看。

老師很活潑大方，上課氣氛輕鬆愉快、淺顯易懂。即使身為初學者的我也能跟上進度，課程可以應用很多不同技巧變化，例如在生活用品上：有環保餐具袋、回收玻璃瓶、專屬筆記本…實用性極高，不僅是獨一無二的作品，也兼具環保手作。

課程中讓我印象最深刻的技法是「裂劑運用」，僅簡單的膠劑變化，而產生不同龜裂方向，變化多端，讓課堂上的每位同學驚呼聲四起。而讓我最愛不釋手的作品是「波浪置物盒」，簡單的餐巾紙，經過老師指導、搭配，加上特殊 epoxy 保護，質感提昇加分，非常漂亮。

馬老師上課循序漸近，由淺入深教學方式，為鼓勵學員多加練習，不定期會有獎問答，也會請同學上台分享，大方送我們專用工具、專用紙材，目的是希望我們能記起來這些技法好好運用。

老師用心規劃班級團體校外教學，帶領我們參與志工活動，讓我們大家更增進情感，這些都是我不辭路途遙遠想繼續報名老師的課程主因，真的非常開心，希望老師能一直持續開班授課喔！

蝶古巴特：擁有屬於自我的獨一無二

◎ 文 / 賴純儀
本校 105 年『蝶古巴特紙藝拼貼』學員

因為自己喜歡手作的關係，在網路上看到有些許人展示他的蝶古巴特，就想學習此課程，而目前各社區大學開課也極少，所以看到文山社大有開這堂課時，就立馬報名了。

雖然時間常與工作相碰，不得已請假或遲到，但卻絲毫沒有澆熄我對蝶古巴特的熱愛。最重要的是，雖然課堂人數眾多，但老師不忘記我們這些新生，常常來關懷我們的進度以及傳授她的技術，真是感謝上帝讓我們遇見馬怡慧老師！相信往後的課程，我們也會持續踴躍地參與。

而且舊生們也非常可愛及熱情，常常無私教授我們這些新生，讓我們趕上進度。而至今我們每個人都已經做了許多物品，諸如筆袋、茶包盒、袋子、書本、茶盤，每種都有它的獨特性及個人風格，我很高興也極熱愛擁有了屬於自己獨一無二的商品！

蝶古巴特手工藝的奧秘

◎ 文 / 林沛誼
本校 105 年『蝶古巴特紙藝拼貼』學員

接觸蝶古巴特約 3 年的時間，當中都是朋友教怎麼拼貼，並沒有真正去上過課。單純自己買材料自己玩，一直以為我們的做法是正確的，即使貼的亂七八糟，卻也無從下手去修正。在一次偶然的機會，接觸到馬怡慧老師，才知道蝶古巴特的奧秘。

第一堂課，就學到別於自己的方式，認識了甚麼是「斷」、什麼是「剪」、什麼是「撕」，記得首件作品是筆袋，它就是用撕的方式拼貼，剛開始還覺得納悶，這樣不會有貼痕嗎？成品果然毫無痕跡，好神奇！完美主義的我，遇到了馬老師，終於開始知道怎麼去完美的呈現作品。

我們也把蝶古巴特手工藝傳到學校志工課程，在學校造成轟動，讓大家一起增廣見聞。現在朋友夥伴間，見面幾乎都在聊蝶古巴特，甚至已經有多人想報文山社大的課程，非常謝謝文山社大給予我們學習的機會。

蝶谷巴特 - 美麗人生

◎ 文 / 王翌瞬
本校 105 年『蝶古巴特紙藝拼貼』學員

第一次初聞「蝶谷巴特」，彷彿就像美麗的咒語，查詢後才知道，原來這美麗的字是中文譯音。源自於法文動詞，意思是將美麗的圖型剪裁、拼貼裝飾於家飾物品或木製傢俱上，呈現出獨特裝飾藝術。

最初接觸社區大學課程，是為了手工皂，因為手工皂讓與親朋好友間添加了話題，溝通增加知識，感情交流更加緊密。並且在上課過程中認識新朋友，且奇遇了高中同學，這一切巧合讓我們一拍即合，彼此互相打氣，提升了學習動力及堅持度。

眼看手工皂的課程特束，由好友提出改學習「蝶谷巴特」，就這樣我一頭栽進蝶古巴特的美麗世界。初接觸「蝶谷巴特」，使用國外餐巾紙，結合剪與貼的手工藝，完全新手的我，也能變出一件件獨特又美麗的作品，這一切要歸功於指導者 - 馬怡慧老師。他的技術高超且經驗豐富，課程中每每遇到困難，老師總能精準的解惑。很感謝社區大學開設這般優質課程，讓我遇到這麼好的老師，不只拼貼作品，更讓我貼出彩色人生。

蝶古巴特我愛你

◎ 文 / 徐儷玲
本校 105 年『蝶古巴特紙藝拼貼』學員

偶然的機會，我們家巷子搬來新鄰居，從櫥窗就可看到豐富色彩的作品，進門一問得知「蝶古巴特」。

在工作室前面來來去去，晃了很多次卻始終沒進工作室參觀。直到與朋友相約吉祥日，踏進工作室參觀，眼底盡是色彩豐富，又特別的作品，與朋友交談讚不絕口，真的看上也迷上。經過老師的說明，對蝶古巴特更加深印象，不只是觀光工廠的 DIY，而是另種生活實用品的表現，例如：玻璃、皮包、陶盆 ... 等，老師的活潑熱情、像家人般的談吐，且不吝分享的個性，讓我更想向她學習。得知「文山社區大學」即將開課，於是和好友、愛媽志工夥伴們約定當天下午去報名。

第一次上課，老師跟大家介紹我是她的鄰居，所以我在班上瞬間爆紅，與同學間輕易打成一片，學期課程中越上越開心，許多夥伴也陸續相約來上課，大家都瘋狂喜歡上蝶古巴特，讓我們在學校期末成果展，展出作品，讓大家讚不絕口。

很感謝文山社區大學為大家開這麼棒的課程，讓大家能開心學習。

線條是有情緒的：
生活療育塗鴉

◎ 文 / 古瓊華
本校 105 年『藝術潛能開發』學員
◎ 攝影 / 廖素枝

即使一條隨意畫出的線條，信手塗鴉的彎曲，都載著情緒重量。是心事底蘊的波動，不會是無意義的。

藝術無時不在生活裡與我們相伴。如果你願意打開你的心，不帶批判只是聆聽，藝術的種籽自然萌發你心底，沒有畫不好，畫得不像，畫得醜…等疑慮。把自己歸零，回到童稚初始的塗鴉快樂，畫紙上的每一筆觸都訴說著真實，在老師的引導中會驚訝的發現自己未曾察覺的內在 - 一個陌生的自己。

這不是一堂教你如何畫更好的課程，因為每個人本身就是獨一無二的畫者。只有你能完成你的畫，也唯有你的畫能顯現你的特質，而這特質往往是我們自身所不自知的。

我們說文如其人，字如其人，畫更彰顯了畫者內心世界。別人模仿不來，你的畫更是你內在的發聲，若你願意聆聽畫裡的語言，會更接近真實的自我，更懂得釋懷的自在。課堂上，老師精闢入理循序拋問，在一問一答中，讓你漸漸尋見問題原相所在，豁然開解久困心底的惑--原來癥結在此，沒有好沒有壞，接納它而後一個新的開始，一個新的力量啟程，還有學伴們的彼此分享，也教你看見如何與自己好好相處。這就是潛能的開發，謝謝文山社大讓我在《藝術潛能開發》課中體驗了驚奇遇見自己的旅程。

自信魅力肚皮舞

◎ 文 / 黃秀琴
本校 105 年『完美肚皮舞孃』學員

熱愛跳舞的我，因緣際會接觸了肚皮舞，讓我愛上了肚皮舞。每堂課被老師操到汗流浹背，溼透衣服的感覺，讓人身心舒暢。在學習過程中，它讓我腰腹贅肉消失、臀部緊實、手臂蝴蝶袖也縮小。由此可知學習肚皮舞能鍛鍊我們腰腹、胸部、臀部和手臂，融入舞蹈中，使我們在趣味、娛樂中，讓自己的身材凹凸有致，最重要的是，肚皮舞也是一個對心血管功能有益的運動，還能有效延緩衰老喔！

猶記得學習不到一年肚皮舞之時，就被老師指派到台中醫院公益表演，真是初生之犢不畏虎，雖然跳得不是很好，但一想到能為公益付出，也樂在其中。現在每年小燕老師都會帶我們至杏德護理之家做公益表演來關懷老人家，用肚皮舞來療癒他們病痛。

社大真的是一個快樂的大家庭，我在這裡上課學舞不但增加自信，個性也變得活潑開朗。雖然已是阿嬤級，但是愛跳舞的心一點都沒變，在這裡還交到很多好朋友，大家一起快樂的跳舞。

很高興遇見恩師張小燕老師，也是我的啟蒙老師，跟隨老師也有五年了，感謝老師的教導。肚皮舞讓我健康、自信、有魅力，也感謝文山社區大學提供很多學習課程，讓年輕夥伴習有一技之長，貢獻於社會，也讓我們這群婆婆媽媽，自我成長，不僅使我們生活有重心，更讓我們身體健康、心靈又愉快。小燕老師、文山社大 --- 我愛您們。

健康美麗的
舞·動·人·生

◎ 文 / 朱裘迪
本校 105 年『完美肚皮舞孃』學員

我是一個喜歡音樂、跳舞的女生。從小就喜歡哼哼唱唱，並喜歡隨音樂起舞的那種莫名的感動。因此從以前就參加有氧運動，因為有音樂加上有律動，也達到運動的效果。

有一次在電視上看到「肚皮舞」的表演，發現它真是美極了。身上華麗的衣服、璀璨的配件、舞者的身段及身材。天啊！我告訴自己，一定要學習「肚皮舞」。想把自己打扮像電視上舞者這麼的美麗，展現婀娜多姿的舞態，因為這樣的想法，因此踏入了肚皮舞學習。

學習肚皮舞的這幾年，感覺肚皮舞真的是肢體的藝術。需要利用你身體的骨盆、臀部、胸部和手臂的旋轉以及令人眼花撩亂的搖擺動作，跳出優雅性感柔美的舞蹈語言，更充分發揮出女性身體的妖媚之美。它是一種全身的運動，不僅可以美麗，更進而鍛練我們身體各部位的肌耐力，甚至一些深層的筋絡都可得到更好的伸展及調整，提高身體的彈性和柔韌性。

在學習的路上歷經了 5 年，當初只想要學習肚皮舞，但沒有很認真去尋找到底哪一位老師可以是我的啟蒙老師。因緣際會下在我參加的健身房裡遇到了＂張小燕＂老師，還記得第一次上她的課程在門口遇到老師，我有點不好意思進教室，結果老師很親切又帶著微笑說：「進來啊」，讓我的緊張不安頓時消失不見了，從這一天開始就開啟了我跟小燕老師的肚皮舞師生之緣。

學習肚皮舞是一件快樂也辛苦的運動，我愛肚皮舞的美，更愛肚皮舞把我的身體變年輕又變健康。以前的我是完全沒有柔軟度的，全身的筋骨硬梆梆，更別說腿的肌耐力了。上半身駝背的很嚴重，常常感到腰痠背痛；下小腹沒力，常常會頭昏無力。小燕老師利用肚皮舞每一個部位的鍛鍊，幫我們改善許多身體深層的問題。

在學習的每一階段，小燕老師的用心及細心，讓我在身體、體力上，真的得到非常多的改善，身體柔軟度變好、駝背改善了、體力及肌耐力都大幅的進步了，肢體語言也相對的變美了……。這些都是這幾年學習肚皮舞所深深感受到的好處，也是我深深的愛上肚皮舞的原因之一。

在學習的幾年中，小燕老師很細心及用心的指導我技巧及一些肢體動作，讓我有很多的進步，第三年經由老師鼓勵，提起勇氣參加了”創意肚皮舞”比賽，很榮幸的得到第六名，雖然名次不盡理想，但我覺得能參加比賽，對自己的人生真的是一件很快樂的事情，因為從來想不到自己可以在肚皮舞踏出另外的一個階段，成就另一種對自己的肯定，這都要感謝小燕老師對我的耐心付出，也讓自己有信心繼續學習及進步下去。

總之，感謝文山社區大學提供這麼好的學習環境，在各種課程也提供良好的溝通平台，在師資方面也是聘雇了許多優秀的師資，讓學員在各領域上都能學習到自己想學習的區塊。也感謝我的良師益友「張小燕」老師，讓我在肚皮舞的領域上更快樂、更健康的學習。我會一直愛著肚皮舞，也會一直更健康更美麗的舞動人生。

太極拳 養身之道

◎ 文 / 洪照君
本校 105 年『太極氣功』學員

吾人兩、三年前因過勞傷肝，然肝開竅於目，眼睛因而很快形成白內障，且伴隨皮膚紅疹過敏渾身上下似病，讓人有生不如死的憂燥。在藥石無功又不願意接受開刀，萬念俱灰煩亂之際，幸遇小賴老師引導入門學習太極拳，因緣際會中走入了太極拳的世界。經由放鬆身體、解放身體進而重拾健康之餘，在內心世界裡，因領受到宋總教練教導之功法觸及道家且契合老、莊哲理的太極功法治身療傷，同時啟發內在心靈的修行，維持身心寧靜和諧，達成正確養身之道。

過去的我不懂什麼是太極拳，只是感覺打太極拳的動作很文雅優美，並不知道太極拳對身體有何作用，更遑論在短時間內發掘真正懂太極拳的教練或會教的老師。既然選擇學習太極拳的外表拳架，也要能體悟掌握其中的哲理內涵及修養，同時對自己的健康或學習方法，均需有明師的指點傳授方能獲得良好的功效，否則徒勞無功學不到功夫就可惜了。如何避免問道於盲，進而學得拳法益處，不浪費時間白費功夫，在初學之始得遇明師高人指點非常使我感恩，因此一遇節省了許多摸索及挫折的經歷過程。

猶記去年仲春之際，我戴著毛帽穿著厚重的冬衣，一幅弱不禁風病怏怏的樣子入學。透過對話得知在團練群中我的病算輕的，尤其老師、前輩同學都很會鼓勵人。而且在練功的先進中康復身體、療癒身心的大有人在，感恩總教練及教師群耐心指導，也很謝謝諸位先進師兄、師姐的鼓勵，雖然吾人自慚資質不佳，身體狀況又很勉強，但謹遵師囑每天兢兢業業的苦練，也多加揣摩，只求精進熟練，或許是這般的學習心態讓我在太極拳的世界中漸漸轉變了身心。

我很喜歡「天地有大美而不言」這句話，此話出自莊子的名言。每天拂曉時分黎明即將來臨之時，以前在此時刻都還兀自沉睡，現在則是歡喜起早迎來每日嶄新的光明晨曦。置身校園綠地大草坪，放眼湖畔水花飛舞迎風盪漾，壯碩白鵝昂首漫步的雄姿，萬里晴空下微風吹拂樹梢，似乎都是練功場域中無所不在的美。身心一旦感受到了美，就很容易解脫綁手綁腳的粗重緊張，找到鬆柔沈靜純粹的身心感受，習練拳架就有了遊刃有餘的揮灑空間，誠如老子曰：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈出。」天地虛空猶如風箱，而虛空中充滿了「氣」，正因為有這種道、氣、象的虛空，萬物的流動、運化，才有源源不絕的氣韻生動的美的觀照，心凝形釋與萬化冥合，這種物我交融的感興，在太極氣功的大鵬展翅功法中，很容易就感受到自己和整個宇宙合為一體的逍遙遊。

眾人皆知「師父領進門，修行在個人。」學拳不外如此，在學習的過程中有人能夠適時指出我們的問題所在，或是提供習練的建議，幫助學習之路減少摸索的過程及挫折感，皆有助於正確的練法及保健身心事半功倍，讓太極拳真正達到增進身體健康的目標。吾人以野人獻曝的心情，將初淺的學習心得提出報告，希望能讓幫助我重拾健康的太極功法心得與眾人分享，但願能適時成為點亮他人生命健康的舵手。誠摯地邀請舊雨新知一起來習練太極拳，祝福大家身體日益健康、心境輕安平和、眼界開闊深廣、一切吉祥如意。

生活心理學
學員心得分享

◎ 本校 105 年『生活心理學』學員

一、學員上課心得分享（鄭獻祥）

說來奇妙，住在文山社大旁十幾年了，每次經過總有個念頭：「嗯！該上進了，選個課吧！」也在一樓櫃台拿了幾次簡章，但每次就是少了一股動力督促我去報名，直到這次看到先生對於簡章上的【二胡入門班】極感興趣報了名，我就想著何不利用同時段也選一門我感興趣的課呢？於是就和【生活心理學】課程結了緣分。

抱著好奇又忐忑的心，第一次踏進了社大教室，簡章上註明授課老師是張永安。一直以為是個男老師，沒想到是位氣質美女，太開心了。記得上第一堂課時，老師問全班同學：「為什麼要學心理學呢？」大家各抒己見，後來老師說：「簡單來說，學心理學可以增加自我覺察的能力，並且可以多元思考。」

老師鼓勵我們踴躍發言討論，每堂課老師會很有系統的講解課程內容，並會以影片或是圖卡作為輔助工具，也會讓我們做些心理測驗，做為自我探索的一種方式，讓大家更認識自己。老師也很熱心地介紹相關書籍、網站或公益活動，讓我們主動選擇參與，豐富心靈生活。將近一學期的課程下來，我學到了很多，不論是有關知識的理論、或是生活的實踐應用，我漸漸增加了自我覺察的能力。

小時候都是在有壓力的環境下讀書，為爭取高分而不斷努力，常常不明白為什麼要讀書？進入文山社大生活心理學課程完全沒有這種壓力，真的是為自己的興趣而讀，才發覺學習是一件無比快樂的事情。人生是一連串經驗的累積，雖然我沒有太多的經歷，但我相信學習可以讓我的人生更豐富、更圓滿。最後要說一句：「老師，謝謝您！」

二、學員上課心得分享（楊儀鳳）

約莫 10 年前，因父親飽受病魔摧殘，心力交瘁，促使我第一次參與張老師在社大開設的心理課程，期盼能獲得啟發與慰藉。很幸運地，透過與學員之間充滿感性的互動，以及張老師真誠溫暖的引導，在那段有點晦暗的歲月，我得以平靜的心情面對一切。

隨著父親辭世加上轉職專業投資人，人生循環似乎又漸漸面臨瓶頸地邁入了低潮期。意識到自己需要充電，再次釐清自己內心的聲音。在課堂上，老師依舊熱忱又專業，有著讓人可以卸下心防開誠佈公的魅力，循序漸進地用問題來誘導出我們心中的想法。

人的每個起心動念，背後的原因可能複雜無比，或許是防衛、焦慮、擔憂、憐憫甚至是其他因素。我慢慢的學習到可以不以

表面判斷事情，試著用理解的態度詮釋我所看到的一切，包括看待自己。最奇妙的事情莫過於，當你能夠接受事物原汁原味的樣子，就能懂得任運自在；當你可以接受這樣的自己時，無形中也可以與別人和解。我試著把這樣的思維運用在目前的工作上，受益匪淺；不光是明白自己在操作上的心路歷程，也得以窺見市場機制下對作角力的思考邏輯。

非常感謝老師的指教，讓我這次的回鍋學習收穫滿滿。在這段課程期間，我累積了不少的心得，期許自己能夠持續不斷地將心理學的理論運用在日常生活中，使關係更和諧，心情更平靜！

三、學員上課心得分享（洪敏慧）

隨手翻開社區大學的課程表，看到推薦課程「生活心理學」，一開始覺得心理學聽起來很專業，但是生活心理學感覺比較生活化，剛好在人際關係上碰到了困難，就想說是否能從心理學的角度獲得啟發。

課堂一開始老師自述她學了心理學後，可以從心理學的觀點發覺人的情緒產生原由，越了解原由，就越不容易跟著別人的情緒起舞。這個講法引發我的好奇心，所以就堂堂必到，越上課就越覺得很實用。例如老師為大家做了人格分析，在課堂上發現每個同學的人格都大不相同，而且原來自己跟想像的不太一樣。讓我之後和人相處時，比較謹言慎行。

在藝術治療課中，藉由雜誌圖文拼貼創作，把自己的想法剪下整理貼成一幅圖畫，也是一種有趣的表達方式。我在創作的過程中，一邊整理自己的胡思亂想，一邊思考如何完整表達自己的想法，無形中更加了解自己。

學期中有一堂課講長照服務，在觀看影片的同時，想到將來父母老了會遇到的問題，是否現在就需要做準備，也讓我省思自己年輕且健康有多幸運。有幾堂課則是講解精神疾患，在聽到這幾個字都會不自覺逃避，但是經過老師的解說，覺得他們只是一群剛好生病的人，只要病情穩定其實與常人無異，他們也有自己的人生。

隨著課程的進行，老師會引導同學發表意見，因為同學的年齡背景各不相同，大家都就自己的觀點熱烈討論。藉由討論增長見聞，了解各種想法，也發現不管是誰，都有自己的困難和煩惱。經由這門課感覺自己心胸變開闊，和人相處上也變得較隨和，希望以後可以運用所學的知識讓人際關係及生活越來越好。

四、學員上課心得分享（楊松諭）

記得老師曾舉過個例子，某位友人總透露與母親相處狀況不佳，幾年下來情況並未好轉，老師便反問她：「真的有在想這個問題嗎？還是只是不斷重申但問題依舊沒有改變。」當時的我雖覺得此事稀鬆平常，但亦感到不安。會想，表示希望改變現況，可是結果沒變，到底是哪個環節出了問題呢？

當先備知識不足時，我們看待事物的觀點便被侷限住，猶如盲人摸象般。心理學不同於自然科學，每個人都是獨立的個體，無法用單一的準則來劃分，儘管呈現的結果是相同的，但背後成因卻是因人而異。「覺察」，是需要被內化到自己生活作息中的，學習「客觀」而非「絕對」也是老師在課堂上與同學互動時想傳遞的重要想法。

對於未知的事物，基於自我保護的念頭，排斥並遠離它是上上之選。如果對於事物的

評判標準是建立在不瞭解或汙名化的訊息時，結果就是展現出不友善的社會氛圍。中文是個很奧妙的語言，你會如何觀看「變態」這兩字呢？其實原文 abnormal 是指行為偏離文化規範或不尋常，但因使用習慣與標籤化的關係，反而失去它原本含義。諸如神經症、精神病、思覺失調症等，不清楚將為我們帶來恐懼。

也因每個人的感受不同，接受訊息的方式亦不相同。老師曾說：「可以觸動到現在的你，就去看吧！」，沒有特定的教戰守則書籍。唯在於從小的目標開始訂，現在做得到的開始執行。改變不是一蹴可幾，「認同」也需要長時間的自我對話與實踐才行。

同理，對於他人也應等同對待，在「溝通」的橋樑下給予對方時間。你所花費的時間是否也應平等給予他人呢？我想，應該是吧！

五、學員上課心得分享（林同學）

「心理學」對於我曾是很陌生、遙遠的名詞，但在我生病後開始了一連串的治療與諮詢，也閱讀一堆有關心靈的書籍，原以為那就是所謂的心理學。

在上課之初我很震撼，因為課和我以為的差太大了，原來心理學有分這麼多學派，這麼多元與專業，這讓我很興奮，原來這才是心理學。

一直以來總覺得別人為什麼會對我發火，總掃到颱風尾，是我不好嗎？是我的錯嗎？上了有關情緒的課之後，我瞭解到是因為對方啟動了他的「防衛機制」，對方是在自我保護，這可能是對方的議題，不見得是我錯了，那一刻我懂了，也開始釋懷了！

因為生病，所以很早以前就接觸了身心科，其實身心科的病友絕大部分並不可怕，也不全都是不定時炸彈，只是在病症的背後比一般人多了一點故事、一點無奈、一點不能自己。但由於多數人把精神病跟瘋子劃上等號，因為這個觀點造成了一些人不敢、不願就醫，而錯過了治療。這就跟感冒、胃痛一樣要找出病因有效的治療，且因家人的愛與支持痊癒的人也不在少數，很樂見精神科更名為身心科，這些觀念在課程中也有很清晰的釐清。

在瞭解了自己的心態，也懂了一點別人的情緒後，覺得心寬了點，不再隨別人的言語與情緒起舞。也很喜歡課程中的藝術治療實作，在沒有是非對錯，只有喜不喜歡的世界中揮灑自己的心情很快樂。

我很喜歡現在的生活。有一點遺憾、一點無奈但更多的是「幸福」，因為身邊有很多愛我及我愛的人，我接受了自己的不完美，我比昨天更愛自己。

至於我生病的病名是〈重度憂鬱〉，但我已能與它和平的共處！

六、學員上課心得分享（林先生）

記得第一堂課有個小遊戲，是選出喜歡的一張牌卡且解釋對圖像的感受。我選的是那張有很多水滴，每個水滴中有座小島。喜歡的原因是我解釋成每個水滴代表每個人有自己世界和夢想，加上水滴可以自由分割且可大或小，感覺有著自由和目標。而其他人覺得圖卡呈現清澈、實在、老實，但也有人解讀為活在自己世界中很自我。

老師經由遊戲來解釋後現代的哲學概念：世界沒有絕對的真實，只有「主觀經驗」的真實。人都是用「先備知識」來修飾及解釋

東西。所以當觀念不合時會產生火花對立。當對立時 1. 先不說話，避免造成更多衝突；2. 思考如何改變及瞭解原因；3. 提出方法及思考承擔的責任是否可以吃下，及提出現在情形和習慣為何是這樣選擇和困難點。

當有很多衝突及煩惱造成疾病時，不要急於僅以病理定論，而是找出源頭或壓力來源，尋找平衡點來正視問題。方法有多如：呼吸、打坐、心理測驗等。就像張淑瑩老師在「全民大講堂 - 用心溝通零距離」影片中所說：「世界需要愛、愛需要和平。人需要找到調適和找到支持的人。」所以人就如同王政忠所說：人要翻轉改變就是每日比昨日多一點進步，或一件事就可以改變一生，因為 1*1*1*1=> 每日一成不變最終還是一，但是 1.001*1.001*1.001=> 每日一點點改變就會大於一。因此多聽多看多感受可以慢慢改變我們的價值以及心理。

謝謝老師教導這麼多事，我需要多思考放在心中做些改變，最後希望能找到人生更好的平衡。

活動照片

藝術療癒實作學員作品

◎ 文 / 張永安
本校 105 年『生活心理學』講師

內容簡介：

學員藝術療癒實作作品，作品涵概學員們在課程中的學習覺察及對自己生命經歷的回顧和期許。創作當週學員輪流上台發表說明作品，學員亦分享創作過程中的思緒及領悟，其他學員也熱烈的回饋及互動討論。

105 年度 社區活動剪影

▲『以氣候變遷調適教育為題之跨課程社群經營』教師培力暨行政人員研習工作坊

▲『國土計畫』研討會

▲ 105 年台中市社區大學優良課程評選生活藝能類佳作：快快樂樂學攝影 (何宜庭老師)

▲ 105 年台中市社區大學優良課程評選社團類優等：走讀台中文化城 (黃慶聲老師)

▲ 105 年台中市社區大學優良課程評選學術類優等：性別與生活 (陳怡君老師)

▲ 105 年全國社區大學十大優良課程：山林美學 (林文和老師)

▲ 105 年講師交流座談會

▲ 大肚山紅土菜頭共學社

▲ 中部食農教育論壇

▲ 北大肚山古道、農路與防洪石埠尋旅

▲ 外來入侵植物防治宣導移除活動

▲ 名家對談：大肚山 400 年生態環境變遷史

▲ 名家對談：大肚山昆蟲與水資源

▲ 名家對談：建構步道學工作坊

▲ 在憤怒背後的法律問題

▲ 守護大肚山環境教育活動 - 諾亞方舟生態闖關活動

▲ 沙鹿湧泉小旅行

▲ 沙鹿湧泉種子師資培訓

▲ 社區照顧服務之社會實踐 - 打造好好生活的桃花源

▲ 浙江舟山社區大學來訪，與本校分享辦學經驗並相互交流

▲ 配合台中市政府辦理 105 年東協廣場新住民教育暨學習型城市成果發表會，設攤位推廣環境教育活動

▲ 淺山生活再造 - 步道篇協助清理華山路步道

▲ 細活村體驗活動 - 樹合苑參訪

▲ 年金改革面面觀

期末成果展 暨 社區愛心義賣活動剪影

▲ 大家來學歌仔戲 (林美雀老師)

▲ 山林美學 - 布農報戰功 (林文和老師)

▲ 太極氣功 (宋國棟老師)

▲ 西洋歌曲教唱 (張美玉老師)

▲ 大自然影像記錄 (李安豐、莊士坤老師)

▲ 文山畫廊之油畫欣賞與創作 (蕭凱尹老師)

▲ 文山畫廊之國畫：寫意花鳥 (曹天韻老師)

▲ 文山畫廊之色鉛筆基礎彩繪 (徐家麟老師)

▲ 文山畫廊之彩墨山水、書藝欣賞與創作 (洪敬堯老師)

▲ 文山畫廊之暖心插畫彩繪 (林定輝老師)

▲ 完美肚皮舞孃 (張小燕老師)

▲ 夏威夷呼拉舞 (歐光清老師)

▲ 林柏榕校長表揚 105 年度優秀教師

▲ 林柏榕校長表揚 105 年度優秀學員

▲ 烏克麗麗自彈自唱 (張家維老師)

▲ 自然人文生態之美體驗解說 (王國雄、黃實全老師)

▲ 快快樂樂學攝影 (何宜庭老師)

▲ 造型氣球藝想世界 (洪美鳳老師)

▲ 無毒有我文創手工皂 (許銓芳老師)

▲ 蝶古巴特紙藝拼貼 (馬怡慧老師)

課程剪影

▲ 生活日本語和服及浴衣體驗

▲ 生態與休閒導覽解說 - 水漾森林戶外教學

▲ 色鉛筆彩繪

▲ 快快樂樂學攝影 - 上課拾影

▲ 快樂讀書看電影 - 霧裡尋梅快樂行

▲ 走讀台中文化城元季堂踏查

▲ 書法欣賞與創作

▲ 張小燕老師帶領肚皮舞班學員前往杏德護理之家義演

國畫班 學員作品展示

詹秀英〈凌霄花〉

詹秀英〈美意綿延〉

顧秀芬〈紫玉清香〉

林季慧〈凌霄〉

林季慧〈菊〉

郭妹〈望族〉

郭麗容〈奢華〉

黃雅雯〈丰華正茂〉

黎渝鳳〈夏趣〉

顧秀芬〈春風富貴〉

王翠鳳〈全家福〉

張雪弟〈冰心玉潔〉

蔡宜陵〈霜　紅艷〉

黎渝鳳〈荷塘清趣〉

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
http://www.wtctxg.org.tw