Taichung Wensun Community College

學海

學習

超越時間與空間的限制
開拓生命的廣度與深度

特別企劃

大肚山海情

番黍四時春紀錄報導

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

WENSUN 台中市文山社區大學

No.11
2016年4月出版

目錄 Contents

校長專欄

1 敞開胸懷 擁抱生命 文.圖/林柏榕

大肚山海情
希望天空湛藍、草木翠綠、美景長存

4 大肚台地的生態考察 文/陳玉峯
7 【番薯四時春】紀實 文/賴純純
23 特殊在地林相之美：大肚山狗花椒 文/蔡志忠
24 陽光綠地紅土：大肚山手札紀錄 文/李春密
26 紅土家園好彩頭：樂在學習 文.圖/林姿玟

公共衛生耕讀園

29 穹頂之下的自保之道 文.圖/錢建文
32 若搞定登革熱 就不怕茲卡 文/金傳春

地方人文采風
走讀臺中

33 美麗古厝心視界～ 文.圖/周滿足
34 探索文化底蘊：快樂走讀台中 文.圖/劉秀雲
36 一代風華之後：走讀清水黃家瀞園 文.圖/古瓊華

學習交流道

38 「珍稀湧泉南勢溪」微電影獲獎感言 文.圖/李安豐
40 參訪核四廠，探討東北角生態 文:王國雄/攝影:吳文智
45 今晚很特別 文/陳志銘
48 驀然回首，伊人仍在燈火闌珊處 文/平安
49 心空了，流動了，就自在了 文/王亮月
52 走出家門，遇見更好的自己 文/鍾東
53 帶上正向的眼鏡，發現世界更美麗 文/Kimi
54 為尼泊爾祝願祈禱 文.圖/蘇麗慈
56 細說從頭：『相見』 文/楊耐珠
58 我與文山社大的邂逅 文/許妙女
59 山林美學：登山初體驗 文.圖/游雅媚
61 攝影的美好瞬間：我成了好攝之徒 文.圖/徐秀艷
63 彈指跑江湖：神奇烏克麗麗張家班 文.圖/楊澄松
65 圓一個夢：我的歌唱比賽經驗 文/林淑萍
66 東歐民俗藝術參訪之旅 文.圖/張宏成
70 在文山讀書會閱讀美好 文.圖/王柏穎
71 有溫度的閱讀角落 文.圖/陳世修

文山花絮

72 104 年度社區活動剪影
75 104 年度期末成果展暨社區愛心義賣活動剪影

紙上作品展

78 「色鉛筆彩繪」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 林凱莉、蔡靜宜、鄭惠瑜
陳姝旭、梁文玲
●美編．印刷 宏國印刷事業股份有限公司

●發行單位 台中市文山社區大學
●發行日期 2016 年 4 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

敞開胸懷 擁抱生命

◎ 文 . 圖 / 林柏榕

2016.2.2.

----- 為台中市生命線創立四十週年而作

奇緣！我在寫本文時，於台中林氏宗廟春季祭祖典禮的場合，又巧遇了 60 年前就讀台大時，擔任家教、來自台北的林木裕同學。

前言：

自從有歷史記載以來，自我了斷生命的行為，似乎是人類不斷浮現的共同夢魘。最讓我一直困惑不解的是，有一位小學的同班同學，竟然在畢業後不久喝農藥輕生。我深知他絕不是為了感情、錢財、健康或家庭不融洽的因素而走上絕路。這個震撼的往事，促使我不斷地探討生命存在的意義。我認為父母賜給我們無價的生命，如果輕率地把它丟棄，絕對是逆天的不孝行為。以後我漸漸地瞭解，會輕生的人，絕大多數都是出於「一時的衝動」而導致悲劇。人如果遇到任何挫折，多少都會在言行上表露出來。這時身邊的家人、親友都應該察覺而加以撫慰。因為人在徬徨無助時，最容易自我迷失。在關鍵時刻，讓對方感受到你的關懷，很有可能救人一命。我參與生命線的志工工作前後達三、四十年之久，很慶幸一直有熱心人士一棒接一棒的傳承。台灣實施全民健保，但台灣每年卻有將近三千多人自我結束生命，實在令人心痛。但願天佑二千三百萬同胞，讓台灣成為世界自殺率最低的國家。

「時間即生命」是我的暮鼓晨鐘

六十年前我以第一志願考上台大外文系，實現了為自己打造人生第一個夢想，心中充滿著喜悅與期待。因為當年的大學聯考制度把文學院和法學院歸類為文組，而台大外文系又是文組當中錄取標準最高的院系。老師、親友和同學的讚賞，讓我的歡欣之情溢於言表。他們認為我在唸台中一中高一時在圖書館打工，升高二時就擔任初一學弟的家庭教師，居然能考上錄

取標準最高的台大外文系，實在是一種奇蹟。我從青少年時期開始就熱衷閱讀文學作品。在高中三年期間，我閱讀了所有台中一中圖書館典藏的中外古典著作，大約超過 150 冊以上。我以外文系為第一志願乃出於潛在的強烈志趣，再加上啟蒙恩師齊邦媛老師的鼓勵，根本沒有考慮到畢業後的出路問題。

前往台大報到註冊的那一天，我滿懷興奮、好奇和惶恐的複雜心情，拎著簡單的行李，平生第一次搭上開往台北的火車，在此之前從來不曾有機會踏進台北一步。我只知道台北市是台灣最大的都市，中央政府各部會和外國機構都設立在台北。我這個土包子甚至不曉得台大座落在台北的何方。更可悲的是，還沒有邁進校門，一路上就已經開始憂慮今後四年學費和膳宿費用要如何籌措。因為我的母親和親友們勉強為我湊募了僅僅第一學期的費用。我很天真自忖，第一學期結束以後，就能找到擔任家教的工作。由於我就讀高二時，一位欣賞我的長輩引薦我這個老氣橫秋的高中生，擔任何家唸初一學弟的家庭教師，一直到我畢業。而這位我平生輔導的第一位學生，也順利考上高中部。可以說我已經累積了二年的經驗。我認為台北人比較富有，我一定要和生長在台北的同班同學們建立深厚的情誼，期盼他們能為我介紹家教的工作。感謝老天爺的疼愛，託熟悉我家境的尹姓同學之福，很順利地達成了願望。此後四年我完全沒有多采多姿的大學生涯。除了啃書以外，幾乎都忙於當家教和利用寒暑假在校門口擺地攤，因為我只能以一己之力為生計打拼。我沒有時間和心情參加班上的任何課外活動，我的穿著非常草包，甚至還帶有一點自卑感，也怯於跟班上的女同學親近。一直到跟我內人一見鍾情之前，我沒有交往過一位知心的異性朋友。台大整整四年的苦讀和磨練，是我人生最關鍵的驛站。

懷著驚喜之情，我佇立在校門口，仰望朝思暮想的校園，然後漫步踏進校門。赫然發現一座校鐘底下浮現著「時間即生命」五個字。這一句警語成為我終生刻骨銘心的圭臬。我深深領悟時間是人類最珍貴的資產，而這個資產必然有耗盡的一天。我們以時間算計生命的期限，虛度一天的光陰就是浪費一天的生命。我很慶幸領悟這句格言，敦促我以無比的毅力走過了揉合著苦難與歡欣的六十年歲月。

人生是一段無休止的旅程

我們一定要衷心地感激，父母賜給我們生命。讓我們生為「萬物之靈」的人類，生存於以人道為本的世間。有別於其他千萬種自生自滅的動物，可說是上天賜給我

們的莫大恩典。然而，老天爺卻不能明確地詔示我們能在塵世享有多少天年。每一個人都應該體會人生只是一段永不停頓的過程。人人都必須穿越時光隧道，抵達無法預知的終點。在旅程中，有些人能一路順遂通達，有些人則不得不跋涉崎嶇的路途。我們能回首過去，但無法逆料未來。我們唯一能做的是，掌控今天，活在當下。千萬不要自我安慰說：來日方長。

左右人生走向的因果

不可諱言，人有很多先天和後天的因素，左右他一生的命運。譬如基因、天資、天性和家境，是屬於前者。生存的時空背景、因緣際會、宗教信仰和個人的價值觀，都是形塑命運的後天佐料。我認為人人都會遭遇順境和逆境，但始終能秉持以坦然的心態面對任何挑戰，一定能享有達觀豐富的人生。人生不如意事本來就十之八九，千萬不要墜落難以自拔的深淵。你我都應謙卑承認，絕不可能以一己之力獲得你想要的人生。我們只要點燃能力所及的生命火花，就算不虛此生之行。

八十的諍言

人生苦短，我已邁入八十的門檻。這把年紀的台灣人，都經歷了當二等國民的滋味、戰爭的蹂躪、貧困的煎熬、恐怖的威權統治；從保守封閉的農業社會演進到今日民主自由的科技年代。我非常慶幸這輩子能享有這麼起起伏伏、變幻無窮的人生；時時刻刻都懷著感恩的心，感謝父母賜給我生命，讓我有機會體驗繽紛的凡塵。我珍惜今生今世的人際緣份，讓我一路走來不感孤單。對曾經扶助過我的恩人，永遠銘記在心莫敢或忘。對社會弱勢的族群，只要能力所及，我一定會給他們一點溫暖。我出於想要幫助貧寒莘莘學子的初衷，四十五年前創辦私立立人高級中學，取名為「立人」，乃基於諄諄告誡學生在校時要「敦品勵學」，將來踏入社會自己能站立時，有餘力則動起「己立而立人」的心念。任何時代的社會，一定會有幸運和不幸運的人。幸運的人出於慈悲心攙扶苦難中的弱者，乃是象徵人性的昇華。只要我們還活著，除了為自己，還要常常為別人做一些有成就感的善事，這是對社會的回饋，而且永遠都不會太遲。四十年前我以立人高中校長的身分參與創立台中市生命線協會，並且前後擔任二十六年的理事長，全然出於惻隱之心，救援遭遇挫折有輕生衝動的無助同胞。我特別要在這裡，向為台中市生命線奉獻人力物力的伙伴，敬致最崇高的謝忱。我盼望台中市生命線永遠是照亮人間失意蒼生的一盞明燈。我誠懇地呼籲大家，每天都要以感恩之心，敞開胸懷、擁抱生命。

大肚台地的生態考察

◎ 文 / 成功大學臺灣文學系教授、山林書院創辦人　陳玉峯

以因緣故，逢其時。筆者適以二十餘年大肚台地住民的身份，恭逢 2014 年以降，我的學生、環保界的朋友們發起「反中科擴廠運動」；環團控訴中科擴廠「摧毀 53 公頃原大肚山彈藥庫森林；砍掉 15 萬株以上的樹」；「規避政策環評，二氧化碳排量、用電、空污堪虞，用水，有害廢棄物等，評估不實……」；並付諸司法控告，且遊行抗爭等等，關懷生民暨世代，兼顧自然生態與環境保護的義舉善行令人動容。而我以此面向老兵的角度，總該聲援力挺。因此，2015 年 5 月中我致電楊國禎教授探詢：「大家抗爭得轟轟烈烈，有沒有擴廠基地的植被生態實際調查資料讓我參考一下？」他答未曾入內調查，但有空拍。於是，我拜請楊教授聯絡，我想去勘查。

2015 年 5 月 30 日中午，經楊教授接洽後，我與楊教授、助理湯冠臻前往台積電擴廠基地大門口，而台中市政府郭坤明副秘書長、中科管理局施副局長、台積電陳鏘澤副處長、老圃造園公司蔡再益副總經理等多人陸續到來，會同我們踏勘基地，全程談話錄音，回來後再轉為逐字稿。

勘查過程中，我與楊教授調查 4 個樣區，3 個是相思樹優勢社會、1 個大黍優勢社會（高草生地），整體研判，基地植群沒有原始（生）植物社會，盡屬人造林之後的不同階段次生演替中，但組成物種含有珍稀或特殊生態區位的天料木、狗花椒、白背釣樟、庭梅等。此間，筆者的見解或發言摘要如下：

1. 基地植群乃過往人工種植的相思樹林，以及樟樹、果樹、其他失敗植栽等，自然生長、次生演替而來，時程約在 15~20 年或上下。部分相思樹可能曾經遭受砍伐後，再度萌長側幹而來。

2. 特定物種的存在，比較可能是原生植被完全被摧毀之後，在特定土地利用的模式或週期之下，反覆營造的環境效應（干擾、破壞、植栽、收成、次生演替、立地條件、機緣等）所產生的暫時性存在。而大肚台地目前存在的珍稀物種等，實乃三百多年來，不同族群、政策的變動性土地利用或施業，以及自然營力（有機與無機）下的時空生界。此等生態系大抵具有高度變動性的特徵，且穩定度偏低，或偏向於特定類似週期循環所產生的狀況。

3. 為瞭（理）解大肚台地生態系的內涵，可由針對指標物種（最佳狀況則是全數物種）的個體生態探討之，解讀其生態區位 (niche) 或生態特性，也就是由分析與整合角度切入。

4. 任何試圖關懷生界永續發展的作為，應以至少恢復部分原始自然生態系為目標，因為極相社會(climax)代表特定地區在氣候、地文或環境條件下，天演最成熟、最完整的生態系，確保自然生物歧異度(物種多樣性)、地體安定程度、水文系統平穩等永續的客觀要素。然而，大肚台地的頭嵙山地層、間歇地震、乾溼替換的年週期、颱風豪雨的間斷性外在壓力、人為有意無意引進外來物種、火燒頻度、白蟻地中王國的消長等等複合交互影響，即令原始時代，大肚台地必然也是多個系列演替階段的社會鑲嵌，物種族群的大小與時俱變。也就是說，復育天然植群必須包括各種時空系列，用以提供環境變遷下的，環境生育地及物種基因池的多樣性保育。

5. 原始(生)植被及植群的推估，可依目前四鄰相似的生育立地的原生植群為基礎，例如大坑、三義火炎山，可惜八卦台地的原生植群已消失，否則，若依氣候變遷近 40 年來的大趨勢：上遷及北進(ef. 陳玉峯，1995-2007，台灣植被誌系列)，則南部的植群實乃近十、百年後的重要引據。

6. 大肚台地的保育，必須考慮其與台中市、中部地區及全台灣等各級相關，或立體有機變動性的聯結，例如氣候變遷的暖化作用主導下，海岸及台地物種北遷，勢必由下游遷往較中游的，足以跨越隔離機制的最小距離，以大肚台地及八卦台地而言，此一廊道至少或約在和美至王田，甚至到達烏日或霧峰、草屯之間；以大甲溪之隔離大肚台地與鐵砧山台地而言，此一廊道或在清水與神岡，甚至抵后里、豐原。

   打個比喻，有南北高速公路直接跨越河谷、河床固然為佳，若無直接橋樑跨越，則藉助東西向道路，同樣可以跨越，或打破地形的隔離機制。

   同理，由低海拔往高海拔，或相反方向的遷移或傳播，豐原到名間早已徹底都會化的台中盆地，百年來已形成嚴重的隔離機制，甚至接近完全阻絕，因此，今後的連結廊道的最佳選擇，必須是同時可提供南北，以及東西向的聯結帶。

7. 大肚台地本身不僅是海線地區的屏障，也是台中盆地的根本「護龍」，其在國共內戰期間的戰略地位，乃海峽大戰的司令部指揮地之一，更有遠東第一大空軍基地，甚至擔任美國越戰的轉運、休閒、補給重鎮(所以才造成台中市是風化城的主因)。如今，早已成為台中盆地綠肺、空汙(台灣中部及來自中國的越域汙染)的攔截機制區，套句俗話，正是風水地理的保護帶，然而，過往的政權完全漠視也欠缺生態思維，1990 年大約是潰決的分水大嶺，今後的亡羊補牢亟需引進跨越時空世代的知識、概念與策略，且針對工業區設置在此，必須由地方到中央，尋求長遠補救暨防範的新措施。

8. 環評是消極的底線防線，只針對開發基地，下達影響大小的多元專業判斷，卻欠缺整體論(Holism)理想與積極前瞻的思維。政

府的責任在於照顧全民的各種正義、環境的保安、健康之外，更該跨越世代。過往台灣公權沉溺在「無限成長」、「經建第一」、「人定勝天」的現實與迷思，1990年代以降，即令一切盡屬消極、後手的措施，前瞻、超越性的理想、理念還是要揭櫫並不斷嘗試去實踐。

台積電乃世界級產經企業有機體，不妨藉此基地，拉寬時空格局，引進自然生態知識、資訊，培育鄉土認同的在地化，態度上扭轉消極為積極，且打破基地內外的囿限或框架，主動出手理想性的嘗試，協助大肚台地暨相關各層級國土規劃或土地利用的正面改革，以大肚台地約 20 年的經驗成果，向全國及全球推展。

9. 筆者 40 年台灣山林調查研究，向土地天演學習的些微經驗心得，無非但求善盡渺小個人的天責。無論草根民間、產經企業或公權公職，若能在態度、認同情感或策略面向，有一公約數或共識，筆者願意盡心盡力提供能做、該做的事務，共同朝向積極正面方向邁進。

10. 台灣社會文化的變遷，已然進入全球多元文化薈萃的試驗地，民主、自由、競合與共生的新演化，必然不斷地蛻變與創發，保育、環保或任何弱勢公義運動也將進入嶄新的階段。筆者認為，熱帶雨林自由複雜的共生系統或將是大趨勢，社會各行各業各層級的溝通、流通是必要的前提。本研究（書）或可提出些微原則及專業（植被生態）規劃的若干準據：

A. 依據筆者數十年植被生態研究的見解，北進及上遷是今後的大趨勢。台灣低海拔地區已朝向熱帶化變遷。任何規劃必須考量氣候變遷、地文條件的時空變化的種種原則。

B. 極相社會 (climax) 是植群（植被、植物社會、特定物種）規劃的總依歸，在上述 4~7 項的探討或考量下，盡可能推估、模擬出大肚台地的極相社會，也就是所有生態綠化、復育、保育、國土或環境保護的總依歸。

C. 大肚台地等都會丘陵、台地，乃台中都會等地形保護的先天屏障，最好依水平（海拔）區劃上、中、下三條復育原始林的生態帶，同時也是南北、東西的生態廊道。

D. 建立大肚台地原始植群可能的社會結構及組成大概，乃本研究的基礎，另對各重要物種，調查、歸納其生態區位資料庫為另一重點，再則，嘗試提出復育天然林（建立水平生態保護帶或生態廊道）的標準方法或技術，是即本書（研究）的工作。

E. 相關硬體工程（無機）部分，本研究則依據百年台灣山區、山坡地的若干經驗，提出些微概念或建議。此乃因為台灣特定颱風豪大雨及地質、地體條件，山地道路首重「排水分散」的大原則，宜以切割化的硬體再組合的做法，代替大型連體大工程，是可戲稱為「微積分原理工程」。

番黍四時春紀實

◎ 文 / 賴純純

今晚醞釀好情緒為【番黍四時春】紀實而寫，參與著金樹老師帶領我們參與的每一環節，更藉由這期間所紀錄下的照片回顧一番，這說長不長說短不短的近兩年課程裡：去年（103）的三月起，初次參與老師課程，去年度的課程名稱為「大肚山影像紀錄」，而今年度（104）的課程名稱雖轉而為「山貓森林與大肚山自然公園」，然不管課程名稱如何轉變，但老師的教學目標與意義卻是始終如一－皆以生態保育、人文保存及環境永續發展為課程的核心主軸。

這一回顧發現竟要從「大肚山紅腳蹄計畫」－為大肚山傳統農作復育計畫的名稱說起，話說去年的課程裡三位老師們選定番麥（策略作物）、古早種高粱－番黍（音為ㄏㄨㄢㄅㄧㄥˋ、或台語音同番洗）及秫米陸稻（「早仔」音為ㄗㄚˇ ㄧㄚˋ）為大肚山傳統農作復育計畫的三大作物，於是乎製作掃帚的材料－番黍，透過金樹老師的在地人脈，我們在有著藝術家特質的地主所提供的一坵大肚山的紅土地上，踩踏著山上的紅土，種植了下去。

番麥（策略作物）

古早種高粱－番黍
（音為ㄏㄨㄢㄅㄧㄥˋ、或台語音同番洗）

秫米陸稻
（「早仔」音為ㄗㄚˇ ㄧㄚˋ）

我於金樹老師的臉書上得知，由於提供土地給我們進行傳統農作復育計畫的地主本人會用高粱綁掃帚，在其提議下種植的番黍即可用來綁掃帚並作教學傳承，加上金樹老師的母親於４０年前亦會在高粱收割的季節裡，買入大量的高粱稈製作高粱掃帚，並騎著鐵馬將成品賣到海線各地，在兩人對高粱的濃厚情感驅使下，想要傳承製作掃帚技藝與文化的念頭焉然而生。但光是為了找尋種原就煞費苦心！做高粱掃帚的番黍，在種苗行已經買不到，經過老師幾番的探尋，在課程開始前的 2/18 終於在台中農改場獲得研究人員給的四穗種子，爾後，隨著社大課程開課，即帶領我們這些多數是沒經驗的學員們

攝影／李安豐、賴純純

（至少我就是個對如何種植農作完全無所知的一員），在大肚山上的這塊紅土地上試種，這一切對我來說是都是十分新鮮的體驗，從課堂上的作物認識－釐清製作掃帚的高粱與釀酒的高粱不同，製作掃帚的高粱即番黍也是高粱的一種；同學吉隆的母親說：「高粱」的果穗是「包的」，「番黍」的果穗是「散的」、與種植方法及時間選定，到山上的紅土旱地實際勞動參與等等，才瞭解農夫們的辛勞以及靠天吃飯與天配合的智慧。

光是去年一年裡，番黍的種植共計三次，**第一次**在社大上學期第一次戶外教學日，於 3/22 的春分時節裡，純粹將獲得的四穗種子試種，經過兩個半月後的 6/4 番黍終於開花，歷經四個月的成長，終在 7/21 的大暑將至之日，趁著麥德姆颱風來臨前收割，我們成功的復育出更多的種子來。**第二次**則於下學期的 9/20 將社大校外教學臨時決定改成番黍播種，這次是趕在輕颱鳳凰來臨前種下，期望藉助颱風所挾帶來的雨水，得以讓番黍順利發芽，此舉果然奏效，種子經過那一夜的風雨後，發芽良率甚高，這下子不到一星期便見一叢叢長得茂密青翠的番黍小苗，再加上一同種植的夥伴們每個植穴所放的種子數量又太多（老師在說同學們有沒有在聽－不是說好每個植穴最多 3 顆，怎麼會……，哈哈！）數數！有些植穴一叢竟逾百株之多，如此過密的種植是不行的，番黍苗將無法順利長大！夥伴們討論著疏苗或是重種，由於植株過密，土壤下方的根部常是錯綜相連的，導致疏苗不易，經過取捨決定在 9/28 翻耕重種，這是**第三次**，無奈的是－天不從人願，大肚山上向來乾旱，重新種植的往後，山上便如以往不再下雨，得不到雨水的滋潤，這次的種植宣告失敗！這一年～我們雖有成功，同時也歷經了失敗，但也因如此學到了種植上的寶貴經驗。

吳老師在台中農改場所取得的四穗種子

「番黍」的穗是「散的」。

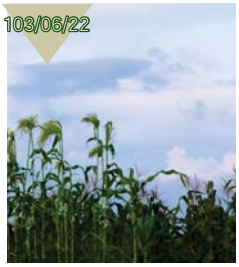
大夥兒忙將番黍穗上的種子一顆顆取下。

攝影／賴純純

取下後的番黍種子。

春分時節，番黍第一次試種番黍。

第 1 次種植觀察番黍成長情形。



黃昏時分，第 1 次種植番黍再觀察。

第 2 次種植番黍行前為夥伴們作詳盡的植物解說。

吳老師於紅土田地上為參與夥伴作種植示範。

第 2 次種植番黍開始作業。

第 2 次番黍種植雨後觀察發芽狀況。

第 2 次番黍種植所觀察到每一植穴番黍苗密度皆過高的狀況。

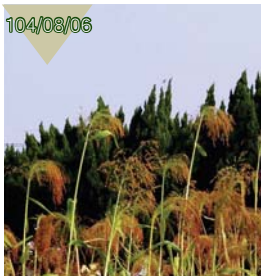
有了去年的經驗，為今年（104）4/18 的番黍再次種植奠下根基，讓我在在領略到『做中學、學中做』，是讓自己成長最快的捷徑，這次播種我們特別留意每個植穴裡所下的種子數量，不再重蹈覆轍，雖有些小小失誤（有些種子埋太深），但還在可容許範圍，番黍發芽率不下九成，生長的情形也很不錯，金樹老師原本預定在 8/16 星期天採收，可以讓更多學員夥伴及有意願參加的朋友共同參與體驗，但與去年第一次成功的經驗有些雷同之處，便是到了我們預定採收前，同樣有個颱風登台（在 CNN 口中號稱為今年地表最強颱風～蘇迪勒來襲），為避免大夥兒的心血付之一炬，所以我們提早在 8/6 收割了，番黍掃帚的原料終於在夥伴們的努力下產出，除了課堂上知識性的學習外，戶外教學的實地參與更加深我們一連串過程的印象，而過程中大夥通力完成任務，一起揮汗如雨的勞動、一起忘情的為土地付出這情誼更是難能可貴！

攝影／林繼柱、賴純純

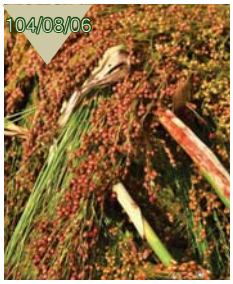
於紅土田地上拉線，
以方便抓取種植距離。

每位夥伴負責一排，避免重覆耕種。

兩兩一組，一人負責挖洞、一人負責
投入種子及覆土，更加方便及快速。



番黍已經飽穗等待採收。



成熟飽滿的番黍穗。

未灑除草劑的田裡滿是咸豐草仔和蒺藜仔沾粘在我們的身上！雖然刺痛
但夥伴們還是盡力完成任務。

番黍收割。

番黍搬運集中。

扛至定點集中。

番黍長短分類，以利綑綁。

番黍分類綑綁。

以車運送番黍準備曬乾程序。

攝影／林繼柱、賴純純

此次產量：當日共以此車運送 3 趟之量。

在這兩年的種植經驗裡、在夥伴們的共同討論下，我們的這坵紅土田地，與鄰田的慣行農法，始終是那麼不一樣：既不施肥也不灑農藥，所以自然的是～眼前所見的景象～雜草長得要比我們的主角－來得多，但農田裡也因此吸引了許許多多昆蟲來訪，昆蟲來了、多了，鳥兒也來了！生態變得很豐富，我們紀錄到的昆蟲有數種金龜子、數種蛾類幼蟲、蜘蛛、蜜蜂、廣翅蠟蟬、長喙天蛾…等等，鳥類則有白頭翁、斑紋鳥、褐頭鷦鶯（芒冬丟仔）、黃頭扇尾鶯等，其中白頭扇尾鶯還在我們的番黍田裡築起巢來育雛呢！就在今年番黍收割時，真是令我印象深刻！發現鳥蛋到雛鳥離巢，這期間有遇到颱風、雨夜等惡劣的氣候，但鳥媽媽每天忙碌，進進出出來往於獵物與鳥巢之間，依然是能夠不畏風雨辛勞地堅持到鳥兒羽豐將其帶離窩巢，令我感到佩服！另外，記得去年種植的玉米採收時，夥伴們戲稱〝我們的玉米是保證百分之百－有蟲〞，〝有蟲〞對農夫們來說應該是件頭疼的事，但我們卻樂在其中，一來我們有幾位愛拍照的學員，看到蟲兒是高興的湊了上去、拍個不停；二來其中就算對拍照沒有十足熱情的學員，在大夥兒品嚐剛採收的玉米時，也同等的高興，各個都是一副很開心很滿足的樣子！在這裡蟲兒吃剩的是我們的，蟲兒吃剩的我們吃得安心、吃的健康！就這點上，可以說是友善大地、友善眾生；尊重自然、順應自然，也替我們換來了開心與健康！

台灣琉璃豆金龜（藍色型）正飛往快樂的覓食天堂。

玉米花穗妝點東方白點花金龜的洞房。

上：銅點花金龜。
下：台灣琉璃豆金龜（藍色型）

斜紋夜蛾（幼蟲）。

台灣黃毒蛾幼蟲。

夜蛾（幼蟲）。

攝影／賴純純

甜菜夜蛾幼蟲。

厲椿象的卵。

上：小白紋毒蛾幼蟲。
下：稻綠椿象（三齡若蟲）。

休憩中的斑紋鳥。

宣告領域的黃頭扇尾鶯（雄鳥）。

警戒中的黃頭扇尾鶯（雌鳥）。

番黍收割時，發現 4 顆黃頭扇尾鶯的卵（通常一巢約 3 ～ 5 顆）。

黃頭扇尾鶯雌鳥護巢。

隱約看見巢中雛鳥已張開眼睛。

鳥媽媽哺育雛鳥的情形。

雛鳥羽翼漸豐。

雛鳥已可探頭向巢外的媽媽乞食。

雛鳥離巢習飛。

雛鳥離巢藏身於舊巢不遠處的草叢中。

4 顆蛋經自然淘汰後最終僅剩 2 隻雛鳥

雛鳥雖已離巢習飛，但雌鳥仍舊會前來餵食。

攝影／賴純純

分兩道論述：在上課的這段期間，除了「大肚山紅腳蹄計畫」外，金樹老師在去年（103）的 5/31 端午節前夕，開車在彰化平原兜風，至二林鎮崙仔腳路邊，看到一株高大的九芎，便停下車來欣賞，再進入舊濁水溪畔的崙仔腳聚落逛逛，就在巷弄間穿梭之時，也許是因緣際會，竟讓他認識了民國 21 年出生已經八十幾歲高齡的「莊施月聘」阿嬤，巧得是阿嬤家門口稻埕邊緣長出的番黍，就是我們大夥兒在紅土地上所種的那種。據老師的說法：阿嬤指著稻埕邊緣的番黍，訴說著早年種植番黍來綁掃帚的故事，令他聽得深深著迷，依這兩年來與金樹老師的相處，這我相信！而且可以想像當時他們一定相談甚歡、非常能聊！老師說那當下便決定用『番黍』來連結大肚社與二林社，有了大肚山頂人與二林老阿嬤的紀錄片拍攝想法，6/5 晚上找了導演和攝影協力，做「番黍」紀錄片計畫的發想討論，決定開始做田野調查研究，作為準備拍攝「番黍」紀錄片的前期準備。『番黍』正式從「大肚山紅腳蹄計畫」的三大要角裡蛻變，躍升為紀錄片裡除了人物以外的〝第 一 主 角〞。當時月聘阿嬤家廳堂上貼了幅這樣的春聯，寫著「門對青山千里秀」、「家居旺地四時春」而橫批為「宅後靠山春常在」，有了這副對聯〝製作番黍掃帚紀錄片〞的片名－【番黍四時春】焉而生。

八十幾歲高齡依舊樂觀開朗又可愛的「莊施月聘」阿嬤。

二林莊宅廳堂外的春聯。

製作番黍掃帚紀錄片的片名－【番黍四時春】焉然而生。

與月聘阿嬤巧遇之後的金樹老師，就算社大放了暑假，與小孩約定 7 月份裡的十幾天利用腳踏車環島一圈，沿路都還不忘做「田野調查」，老師的觀察裡發現：

(1)**番麥**種植遍布全臺，且播種時間差異很大。

(2)**番黍**的部分，雲林縣褒忠鄉有一塊地剛種約一個月的番黍，彰化溪湖以及埔鹽也都有小量種植，而東台灣有見著不同種類的稷黍，卻沒見著這次我們在大肚山種植的番黍。

(3)**陸稻**部分，在花蓮富里有一塊地似乎有種植，但太遠又有圍籬阻隔看不清楚。

由此觀之，不由得令我打從心裡佩服金樹老師對土地與人文的用心！老師在其 FB 曾寫道：持續的行動力，是讓夢想實現的重要關鍵，很開心有這麼多夥伴偕行。而投入此領域成為夥伴的我們也很高興有老師這麼一位睿智而有毅力的領頭羊帶領！

攝影／賴純純

將時間拉回到上個月（104）的 8/22 凌晨，番黍掃帚的原料，有了、也曬乾了，金樹老師在「番黍四時春」紀錄片拍攝計畫的社團裡發佈：將在下午再次前往二林拜訪月聘阿嬤，與其討論九月將帶領社大夥伴們一同前來習作番黍掃教學實作的相關事項，當日我與現在同是同學的老公，一起前往集合地點會合，由老師及師母引領前去阿嬤家。這是我第一次見到阿嬤本尊，之前皆是透過老師的紀錄影像在課堂上與臉書間所見，這日見到的ㄚ嬤，與去年影像中的ㄚ嬤，明顯地神情憔悴了不少，經過瞭解原來是ㄚ嬤原本就有骨質疏鬆的問題，在蘇迪勒颱風來襲後，見到家中多處塵土堆積，於是動手賣力的加以整理了，上了年紀的身體，怎堪如此的一番折騰與勞累，ㄚ嬤連行走間也顯得吃力、尚且無法久站，當時她老人家口中不斷叨唸著：啊呀！每走一步路，腰背身子骨就疼痛一回！其實我們來訪的幾個人，看在眼裡也為她感到心疼哩！一旁的ㄚ公也直說ㄚ嬤的身體如此，怎能有辦法當老師教學呢？大概也是心疼ㄚ嬤、一切以ㄚ嬤的身體健康為第一優先考量吧！不過，他幫我們撥了通電話，請到華崙里的陳錫慶里長，也是他們兩老的女婿前來討論是否有可提供協助的方案。

曬乾的番黍已備齊。

拜訪時所見到的施月聘ㄚ嬤及莊春喜ㄚ公。

老師與里長在三合院的大廳前討論著，而此時的ㄚ嬤則轉往廳堂左邊大房裡，打開電扇、在平日慣憩的椅子上稍作休息。天氣實在太熱了！順便納涼一番，我與師母跟進與之閒聊，東聊西扯地不斷繞著番黍掃的話題打轉兒，忽然我一個眼尖兒，撇見掛在牆上有許多舊照片及獎狀，其中有一張寫著 98 年度ㄚ嬤曾經偕同其大女兒，參加過彰化縣府所舉辦的阿公阿嬤逗陣來卡啦ＯＫ的比賽，於是就從此話題重新再展開與ㄚ嬤的對話。此時的ㄚ嬤不一樣了！其神情顯得愉悅萬分，竟自然且毫不遲疑地一字不漏的唱完一整首歌來，我也為之驚訝！她說：比賽時練唱過多次，所以特別記得住！一時間我看見方才渾身不舒適的ㄚ嬤，有了極大的轉變，忽然間我見到了一年多前金樹老師紀錄到的ㄚ嬤影像，彷彿瞬間重現！雖然那自然哼唱的一瞬間，我並未來得及以相機錄下，卻也深刻地印在我的腦海裡，之後我趁著ㄚ嬤愉悅之際，也錄下幾段當日我們間的談話，ㄚ嬤其實相當有心，在一年多前金樹老師巧遇她，有提及請她教作番黍掃的那一刻起，她陸陸續續仍有種植番黍為教作番黍掃做準備，她略顯失望地提到，今年在我們來訪前有種一批，而所種的那一批來不及採收，讓蘇迪勒

攝影／賴純純

颱風給刮壞了！她老人家記性真是好！這天她一直告訴我，這一年多她一直等，心裡頭想著台中市的社大老師不是要來學做掃帚嗎？為什麼還沒來？就算沒來學、來看看我種的番黍也好，颱風前它長得可漂亮耶，我則婉轉的與她說明，金樹老師也沒忘了與她的約定，只是這一年多裡老師同時也忙著許多計劃進行，而這一天我們就為了去年而來。大廳前的金樹老師與里長已經初步達成共識，里長願意在我們拍攝「番黍四時春」紀錄片時，提供其所能提供的支援，給予我們相關的協助，在帶學員來取經前的這段時間，我們共同持續關心丫嬤身體恢復的狀況。離開莊家宅院後，熱心的陳錫慶里長又帶領我們前往港尾仔－華崙里社區關懷據點參觀，並將此處列為九月份社大夥伴們一同前來習作番黍掃教學實作的場地。

移往廳堂左邊大房裡休息的月聘丫嬤身影。

發現愛唱歌的月聘丫嬤同時也是很愛美的（榮獲最佳造型獎哩！）

在華崙里社區關懷據點裡侃侃而談的陳錫慶里長。

丫嬤的身體恢復了不少，9/12【番黍四時春】紀錄片中重要的片段終於要在月聘丫嬤家取景開拍，有個小插曲，上回 8/22 來時見到莊家廳堂上的春聯已被蘇迪勒颱風吹得零零落落，在徵詢莊家主人的同意後，今日拍攝主要的內容將請主人家的堂弟－莊加禎老師為錦繡堂重新書寫上春聯，讓去年老師所見的影像重現，並為紀錄片題字，書寫【番黍四時春】將成為本紀錄片的片頭。雖然時序已進入秋天，但天氣依舊炎熱，力求完美的莊加禎老師，為著我們的紀錄片，一遍又一遍的練著片頭【番黍四時春】的題字，內容一樣的春聯，也寫了有四副之多，真是感謝他辛苦了一上午，恰逢丫嬤的幾個孫子在今日回家，由他們在四副春聯中選擇了最喜歡的一副，順勢地的安排了他們與身為舅公的莊加禎老師，一同將這充滿喜氣的春聯張貼至大廳門楣及左右兩側上，並請此刻在場的所有莊家人在大廳前拍了張全家福，今日參與的所有人員的我們，也來張與莊家長輩們的大合照。另有一意外的收穫：原本要拍攝今日已先來參與的學員和丫嬤習作的畫面，但在午餐時，老師聽夥伴說阿嬤的小女兒莊淑員小姐，也想學番黍掃，於是乎立刻改變拍攝計畫，看得出來老師為這天裡一連串的巧合，如同電視般的劇情巧妙發展感到高興，高興的是月聘阿嬤的技藝後繼有人，番黍掃文化得以傳承，丫嬤女兒的學習，恰與我們拍攝紀錄片的其一宗旨不謀而合。

攝影／賴純純

預計重現 103 年錦繡堂的春聯影像前，先除去毀損的春聯。

請主人家的堂弟－莊加禎老師為錦繡堂行重新書寫上春聯。

莊加禎老師正為錦繡堂重新書寫春聯。

為求完美莊加禎老師不厭其煩地一遍又一遍地為【番黍四時春】的片頭題字。

由莊家孫子輩們在四副春聯中挑選其中一副最喜歡的春聯。

由莊家孫子輩重新為莊宅貼上春聯。

莊家廳堂前子孫合影留念。

今日所有參與的人員，也與莊家長輩們來張大合照。

下午紀錄片持續拍攝著月聘丫嬤教導淑員小姐的畫面，幾近 10 人的我們也在一旁聽著、看著、學習著，果然月聘丫嬤製作的番黍掃帚是最精美的，一道道工序其實繁雜也講究，在製作前的番黍原料取得與備料，都是具有其該注意的〝眉角〞。舉凡：這次我們在大肚山所採收的番黍，應該在種子初轉紅時即收割（番黍稈子較美且白、不易為蟲子所蝕）；番黍一旦收割後應該儘速取下番黍穗上的種子（避免番黍穗因種子過重而

攝影／賴純純

變形）；在製作番黍掃前一天下午即應將番黍稈端泡水濕潤（以增加其韌性、避免製作過程中以鐵線施壓時，造成番黍稈斷裂、損毀）；用來綑綁掃帚的鐵線，編號應該是 22 番的（我們買了１８番的略顯粗些但還堪用）等等。另外丫嬤也會隨時叮囑製作過程裡的各道工序及應注意事項等。約莫兩個多小時，淑員小姐的番黍掃帚完成了！她笑稱看了丫嬤製作掃帚五十年，這是生平裡完成的第一把，總是有得到丫嬤那麼一點真傳，雖不是那麼到位、但番黍掃帚的型與丫嬤的，已經相去不遠啦！月聘丫嬤看來很高興！而我們在一旁看她們坐在一起的畫面也很感動！夕陽西下、落日的餘暉打在她們兩人的臉上，這畫面很美！我也紀錄下來了！明日將換學員們登場習作……。

月聘丫嬤製作的番黍掃帚是最精美的。

落日的餘暉打在她們母女兩人的臉上，這畫面很美！

莊家宅院邊田野上美麗夕陽。

9/13 社大的學員加上拍攝的工作人員一行人近 30 個，共六輛車，一路浩浩蕩蕩從台中南下，先是來到月聘阿嬤的家，由金樹老師在莊宅埕上為來參與的這夥人做環境及二林華崙里的地理介紹，當然也要鎮重地為大家介紹「莊施月聘」阿嬤、阿嬤的小女兒莊淑員小姐及隨後前來的華崙里陳錫慶里長－莊家的大女婿，老師與社大給了月聘丫嬤一份特殊的禮物，頒了一份業師聘書給丫嬤，金樹老師說這會兒聘請月聘丫嬤當老師，可是終身聘而非月聘囉～請了里長致詞後，也一併頒給了陳里長一張感謝狀，隨後，由於今日人員較多、宅前的埕上也熱，里長為大夥兒安排前往華崙里的社區關懷據點，開始了今日我們這些年輕一輩的學習課程，今日前來的成員裡，有位較為特別的便是：吉隆大哥的媽媽－王春金女士，她亦有製作番黍掃帚的手藝，是大肚山的代表，也一併榮頒了一份業師聘書。由於考量月聘丫嬤的身體尚未完全康復，里長更請來庄裡的另一位瑞玉丫嬤前來指導，那麼今日的教學裡將有三位不甚相同工法的老師為習藝對象，這正應了金樹老師所說的：藉由番黍傳遞緣分，從大肚社到二林社，從拍瀑拉到巴布薩，展開跨大肚溪與舊濁水溪的文化對話與紀錄。

一個上午，來見習的夥伴們在 3-4 人一組的分組後都聚精會神的學習，各個神情投入、認真地聽取解說，在中午來臨前皆能按照指示達成應達到的工序部份，中午沒有延遲時間開飯哩！午餐是請社區關懷據點裡的志工媽媽及阿姨們所代為準備的大鍋飯，菜色極為豐富份量也十分足夠，許多夥伴都讚

攝影／賴純純

途經二林鎮代馬橋後月聘丫嬤家就不遠了。

台中市文山社區大學經理凱莉與吳金樹老師頒合頒業師聘書給月聘丫嬤。

榮頒業師聘書的月聘丫嬤臉上開心洋溢。

陳錫慶里長也獲頒文山社大一只張感謝狀。

參與見習番黍掃製作的所有學員於莊家宅前合影留念。

居住在大肚山上的居民王春金女士（文山社大學員張吉隆的母親）同樣獲頒業師聘書一只。

應里長邀請前來協助共同教學之瑞玉丫嬤。

見習的夥伴們正聚精會神的學習。

譽有加，直呼吃得很飽，人多吃起來也覺得分外的好吃！鄉村風味餐後稍作休息，瑞玉丫嬤相當的準時前來繼續下午的教作，有一組男學員製作的特別快，優先完成了一把，並接受金樹老師的採訪，陸續地番黍掃帚一把接一把地完成，下午月聘丫嬤與淑員小姐一同前來會場，亮亮姐觀察入微，湊到我的身旁告訴我：妳看丫嬤脖子上特別戴項鍊耶～嘴唇上還塗上了口紅，其實早上就看到她在用資 × 堂乙～見到丫嬤如此地盛裝打扮，其對此活動的重視可見一斑！丫嬤精神越見得好，坐在一旁指導我們，還不時的忍不住要親自彎下腰來動手操作，我們在一旁為她捏一把冷汗，深怕她身子骨會受不住、腰與膝蓋疼會再復發！時間很快地，一個下午就過去了～番黍掃習作，近入了尾聲！今日教作的老師之一－瑞玉丫嬤覺得任務完成，竟起身默默地離開，要不是有同學攔住她所騎

攝影／林繼柱、賴純純

乘的腳踏車快喚老師，一把留下她與之合照，並同時送個紅包給她，金額不多但這是我們的一點心意，用以聊表我們對她辛苦一天的敬意，沒想到瑞玉丫嬤硬是不收，與老師推拖之餘，老師將其壓放在腳踏車前置物籃裡，我才望見丫嬤踏著鐵馬離去，但令我想不到的是，沒多久這個紅包－瑞玉丫嬤竟又託人送回來了！這讓我驚見鄉下老人家樸實單純的一面！你們一定很好奇吧！最後紅包呢？聰明的老師請里長轉發了！這又是另一小插曲。

見習的夥伴們正聚精會神的學習。

第一組完成番黍掃的男學員－陳信寬及鐘金生正接受吳金樹老師的採訪

盛裝打扮下參與下午教學的月聘丫嬤

學員製作的當下月聘丫嬤在一旁指導。

相當客氣樸實的瑞玉丫嬤離場前的身影

學員們歡送瑞玉丫嬤離場。

收拾手作現場，今日學員們共完成了十來把掃帚，大夥兒集合一同拍下【番黍四時春】紀念照，歡送月聘阿嬤回家，絢爛的夕陽再度染紅天邊，結束了這一整天的行程。**原來簡單的一把掃帚，竟然如此的不簡單**～據月聘阿嬤的說法：依她精湛且熟練的技術，製作一把掃帚需歷時約 1 小時，尚不含前一天的準備工作及種植番黍所需的工時，而一把掃帚從新台幣 60 元賣起，購買者為讚賞阿嬤做工精良，頂多也只出價至新台幣 150 元而已，實在不符合成本效益，而我們現在掃地又多使用塑膠做的掃帚或者是吸塵器，如此我們又為何要從台中到二林來，專程走這不只一趟的綁掃帚習藝之路呢？除了讓我習得即將消失的傳統作物其耕作方式與**文化技藝**的記憶**傳承**，有著**薪火相傳**的意義外，然若因此使用如此的掃帚，更看見其背後隱含了**環境永續**、**友善大地**的重大意涵，同時使我們能夠為日漸暖化的地球稍稍盡一份**節能減碳**的心（植物的自然纖維都有低碳足跡，以及廢棄容易處理的特色）！

攝影／賴純純

今日學員們習作的番黍掃成品一字排開，這些番黍掃多數皆為學員們生平的第一次作品。

華崙里社區關懷據點全體夥伴合影留念。

為【番黍四時春】留下紀念性的一刻。

可愛的月聘丫嬤及其屘女莊淑員小姐與吳金樹老師合影留念。

絢爛的夕陽再度染紅天邊，我們迎向歸途。

◆番黍掃製作工序：

1. 將番黍稈上的葉片除去（為節省時間，僅取需要使用的部份即可）。〈圖一〉

2. 將番黍穗上的種子刮除下來（可利用空鐵罐或金屬茶壺蓋去除，方便有效率）。〈圖二〉

攝影／林繼柱、賴純純

3. 一支番黍掃需要集結三束番黍稈：利用去除下的番黍葉鞘，將番黍稈綁紮成三束（每束最長最美的放置於最前，編製番黍掃柄上的紋路前應確保番黍稈濕潤，以增加其韌性不至因編至花紋而脆裂）。〈圖三〉

4. 將綁紮好的三束番黍稈依黍穗的長短由長至短排序，以鐵線將其繞綁在一起編製番黍掃柄上的花紋（注意纏綁力道）。〈圖四〉

5. 待編製出番黍掃柄上花紋後及以纏繞方式將番黍稈綁至掃帚柄方便手持使用處做結束。〈圖五〉

6. 將掃帚柄尾端參差不齊處（即番黍稈）統一切齊。〈圖六〉

7. 將黍穗以較細的鐵線將分捉成 9 等份綁好（耆老有云：七步窮、八步富、九步起瓦厝寄予良好寓意）。〈圖七〉

8. 將黍穗尾端稍作修飾，番黍掃即完成。〈圖八〉

◆此次所習掃帚為番黍掃，然台灣各地因在地材料取得不同更有：

白茅、甜根子草、稻草、地膚、竹子、山棕、高粱……等，十分多元的環保素材可供取材製作。

〈圖一〉

〈圖二〉

〈圖三〉

〈圖四〉

〈圖五〉

〈圖六〉

攝影／林繼柱、賴純純

〈圖七〉

〈圖八〉

掃帚由左至右分別為：番黍掃（二林 - 月聘丫嬤製）、番黍掃（二林 - 月聘丫嬤製）、地膚掃（彰化 - 福興）、高粱掃（台中大肚山 - 清水），前為曬乾後去仔之番黍掃原料－番黍稈。

【番黍四時春】計畫時程摘要

103.02.18 在台中農改場獲得研究人員給的四穗種子。

103.03.22 春分時節，第一次試種番黍。

103.05.31 端午節前夕，吳老師巧遇「莊施月聘」阿嬤。

103.06.04 番黍開花。

103.06.05 「番黍」紀錄片計畫的發想討論，【番黍四時春】片名抵定。

103.07.21 大暑前，收割。

103.09.20 第二次種植番黍。

103.09.28 翻耕重種（即第三次種植番黍）。

－－－

特殊在地林相之美：大肚山狗花椒

◎ 文 / 蔡志忠

『狗花椒』，在中國大陸稱為筋欓花椒，樹高可達 15 米但並不常見，樹幹有雞爪狀的皮刺，刺基部扁圓而增厚，形似鼓釘，小枝具黑色刺，奇數羽狀複葉互生，一般具有小型、厚而油亮的小葉 13-15 片，總柄幾乎不具有延生翅；小葉具短柄，基部兩邊不等大，接近菱形狀的長橢圓形，一般長約 4 公分左右，葉肉密生具揮發性油脂的透明線點。

而所謂『欓』，自古就和『椒』及『薑』合稱為三香（爾雅），可見自古花椒屬的植物就被人類所重視，然因狗花椒在台灣的分布區域實在相當的狹窄稀有，更是全台乾旱環境的有刺樹種的代表，也因乾旱無水成為早期非常不適合人居住的環境，故其生長分布常被人類所忽略，也導致有台灣植物戶口名簿記載功能的「台灣植物誌（Flora of Taiwan）」第一版與第二版，均未曾記載這種生長環境很特殊的植物。

至於狗花椒在台灣的分布，是僅能生長於中部地區面海的淺山鵝卵石台地之上，如大肚山、鐵砧山及八卦山…等，其中 9 成以上的狗花椒族群主要生長在大肚台地上。在蘇鴻傑教授的台灣地理氣候區中，狗花椒的生長區域主要分布屬於台灣「中西部臨海區」的植物生態系的代表，此地理區域氣候特徵主要是全台年降雨量最少、年蒸發量最大以及厚層鵝卵石地質無法保水所組成的乾旱環境特質，因此大肚山在近千百年以來，逐漸演化出全台最乾旱的生物氣候地理的特色一「有刺的植物多樣性高，且族群密度高」樣貌。而大肚台地上生長著有刺植物的這般林相，亦可透過 300 多年前走過大肚山的郁永河來說明，其在《裨海紀遊》中很寫實地以『林木如蝟毛』來形容大肚山上森林景象特色。所謂林木如蝟毛，意指生長最高大的植物喬木，其中即以狗花椒最具代表性。

因此有著狗花椒生長的地域，即代表台灣一種獨一無二的乾旱生態系統，值得我們將之特有景象保存給後代子孫，讓台灣這片『林木如蝟毛』的特殊林相能長久存在於所有人的心裡眼底。

（作者為本校一葉觀台灣課程講師）

樹幹生長滿尖刺的狗花椒。李安豐攝影

狗花椒樹幹上的老刺及新芽。江明穎攝影

陽光綠地紅土：大肚山手札紀錄

◎ 文 / 李春密

民國 84 年舉家從基隆遷居來台中大肚山腳下福科路居住。這條馬路二十年前稱為青海路，愛賞鳥的我，常常前往大肚山頂尋找鳥蹤，見著於陽光照耀下，閃閃發亮的紅土，心裡著實感受到這片土地的迷人之處，自此被大肚山的紅土深深的吸引。

當時的大肚山都是產業道路，作物有甘蔗、番薯、花生、芝麻；鳥類除了城市三劍客，麻雀、白頭翁、綠繡眼外，還有很多小雲雀，在半空中定點飛翔鳴叫，然後直線降落，環頸雉優雅的散步著，棕三趾鶉在產業道路穿梭，空曠的田野有一大群燕鴴在覓食，遠遠的有番鵑叩、叩、叩…的叫聲，還能聽見台灣畫眉明亮婉約的鳴唱。我常常坐在地上，靜靜欣賞著，享受這般美妙的田野交響樂曲。

曾幾何時，甘蔗園、農地不見了，中科工業區進駐，火葬場、焚化爐也被丟到大肚山；馬路變寬了，空氣變差了，種植物的棲地變小了，小雲雀與環頸雉已經好久沒看到，一切變得太駭人可怕了！民國 100 年，因緣際會下去台中文山社大選修課程，發現有「百年好合肚山情」這門課程，介紹大肚山與台灣百合的故事，以及臺地的地理環境和文化資源，授課老師是吳長錕、蔡志忠、吳金樹，於是趕緊報名參加。

在老師的課程講解和戶外實地踏查中，慢慢開始深入了解大肚山的地理環境、人文史蹟，也讓我開始關心這片土地。從「百年好合肚山情」開始，不間斷地參與文山社大的大肚山課程，尤喜歡課程裡的戶外教學，如「茅茨土屋茶蘼香」的大肚山薔薇小旅行、「紅土花垣」的守護水堀、營造薔薇棲地工作假期、「大肚山之春」、「大肚山百合基地」、「關懷南勢溪之旅」……等活動。

除了在老師持續帶領下一起關心大肚山的生態之外，我也開始思考自己能為這一片家園做些什麼事呢？因此，我們一起在大肚山找了塊農地，開始試種消失作物陸稻、番黍，並由後來加入課程的李安豐與陳富貴老師，逐步攝製紀錄片「番黍四時春」。 從翻土、播種、除草、收割，並帶著番黍成熟後的稈，到彰化二林請番黍掃帚達人莊施月聘阿嬤，教做環保掃帚，希望為文化傳承，氣候變遷、我們的生活以及下一代的未來，共同盡一分心力。

有鑒於此，我希望能夠成立「大肚山國家自然公園」。如此一來，不僅能保護這裡的原生種動植物棲地，也能試著使這片生態綠地，降低空氣污染，減緩水患，並成為一處擁有生態導覽，觀光和休閒的景點。衷心期盼著一個生態的、美麗的、易於親近的「大肚山國家自然公園」最終能夠真正矗立於我們的家園中。

(作者為本校 104 年山貓森林與大肚山公園課程學員)

紅土家園好彩頭：樂在學習

◎ 文 . 圖 / 林姿玟

從金樹老師口中說到的好彩頭課程，會有播種、除草、採收的體驗課程，並且聘請耆老教導我們製作菜頭粿、菜脯、菜摠仔尾…等傳統美食，眼睛都發亮了，不參加真是違背心意了。

從播種開始就巴望著收成，其間老師會帶我們去除草、疏苗，有時還會跟同學們私下去田裡看看有沒有長大一點，每次都叫著：「好可愛」、「長得真漂亮」，還拜託老天爺要下些雨呢！記得第一次採收，蘿蔔葉長成，而蘿蔔還在長，那時才知道拔蘿蔔要搖一搖才好拔，老師也於現場說明品種的差異及相關知識，我們先收成一些些來煮蘿蔔湯、蘿蔔葉來吃，真的是超嫩、超好吃的。當天我還帶回家給丫娘滷白蘿蔔喲！第二次採收，蘿蔔長大好多，邊拔邊叫著：「好大呀！好長呀！好像人蔘呀！」「大囉！大囉！可以跟人走囉！」拔了好多大支的蘿蔔，收成的喜悅怎能不大呼小叫呢，真是太開心了。這讓我感受到農人的辛苦耕種以及靠天吃飯的

長大的蘿蔔

感動，我們要愛惜食物才是。還有，你知道嗎？拔回家的無毒紅土蘿蔔，丫娘開始分送給鄰居、朋友，好高興的說著：「我女兒上社區大學種的。」，而家裡煮一大鍋蘿蔔湯當天就吃光光了，這真是帶來歡樂的魔力果實耶！

接著，是食物再進化的過程，將原物料投生成為美味料理囉！

採收後滿滿一車

老師邀請桃英阿嬤教我們製作菜頭粿，從削皮、刨絲炒香、磨米漿、煮料蒸熟，變成好吃的菜頭粿，每個步驟都不能馬虎的。阿嬤除了教我們做菜頭粿，還講解製作醃蘿蔔、製作泡菜蘿蔔的過程，另外還翻出了她做了 15 年的老菜脯，我們真是驚呼極了。過程當中看見阿嬤熱心待人，不怕人打擾，常常是村裡辦活動煮料理的高手，而阿公則是在一旁幫忙這、幫忙那的，感受到彼此有默契的深厚情感。這次不僅僅學到了古早味美食，還感受到人與人之間濃濃的互動情感以及互助的人情味，真是受益良多呀！

另外，老師還邀請了秀月伯母來教導我們做菜脯、菜脯米、菜摠仔尾，活動中老師還教大家分辨好蘿蔔與空心蘿蔔的不同。蘿蔔要經過撒鹽、搓揉、裝桶重壓，隔天再拿出來曬太陽，就這樣重覆著，直到蘿蔔變成黃乾扁的菜脯，實在是厚工啊！為了要完全體驗從頭到尾的製作過程，我將三個蘿蔔帶回家，晚上在家撒鹽搓揉，再壓在桌子下，隔天早上帶去工作地曬太陽，下班再帶回家重覆做這些步驟，我就這樣過著一段與它們朝夕相伴的菜脯人生。每當有人在問：「哪時可以吃？趕快煮個菜脯蛋來給我們吃吧！」我都回答：「還沒啦！

蒸菜頭粿

令人食指大動的蘿蔔料理

社區長者傳授傳統料理

與我朝夕相伴的菜脯

哪有那麼快？」現在想想真是有趣，因為不管是在工作、家裡或臉書，都會因為這些體驗實作，增加了許多聊天話題，這算是活動的附加價值吧。我想不管是新鮮的蘿蔔、蘿蔔葉，還是經過手工製作的菜脯、菜脯米、菜摠仔尾，再再都說明了老一輩的惜物愛物，並展現出食材的料理變化，成為一道道美味料理。

這次跟著金樹老師和安豐老師一齊參與「紅土家園好彩頭」的課程，真是好玩極了，不得不承認我頭腦裡面只有吃跟玩。不過，藉由課程中的體驗活動，讓我學習到許多農作的知識與技巧，也學了幾道食材的料理工序及方法，而這之中讓我最愛的就是人與人的互動交流和教育的傳承，可說是寓教於樂呀！

感謝金樹老師規劃這一系列的活動，也幫我們找到合適的耆老來教學，老師的親力親為真值得學習，也感謝我們的安豐老師用影片紀錄，保留了在地文化與教育的傳承，這是極重要且有意義的事耶！我喜歡跟大家在一齊學習與玩樂，更感謝老天爺生養著萬物。

（作者為本校 104-1 期及 104-2 期山貓森林及大肚山自然公園學員）

穹頂之下的自保之道

◎文．圖／錢建文（彰化基督教兒童醫院兒科醫師）

艾伯特．史懷哲曾經說：「人幾乎辨認不出自己所造的魔鬼」；然而自從中國被禁的紀錄片「穹頂之下」公開之後，國人已經越來越清楚「細懸浮微粒」（fine particulate matter, PM2.5）對我們健康的危害了。

人類歷史上最有名的大規模的空氣污染事件發生在「霧都」倫敦，當時倫敦市區之中就有許多工廠林立；在 1952/12/5-9 這幾天中，正值高氣壓籠罩，無風無雨。那時倫敦空氣品質監測站測到急速上升的二氧化硫；同時間的健康統計發現，四天之中呼吸道疾病與心臟病造成的死亡人數也同步大幅上升。整體死亡率一直到隔年三月才恢復平時水準，估計大約造成將近一萬人的死亡。之後英國制定了全世界第一個「清淨空氣法案」（Clean Air Act），制定標準管制工廠排放汙染。其他重要工業國家也一樣經歷過類似的歷史，全世界「八大公害事件」中有五件就與空污有關，包括：比利時馬斯河谷煙霧事件、美國多諾拉煙霧事件、倫敦煙霧事件、美國洛杉機光化學煙霧事件、日本四日市哮喘病事件。【其他也很有名的三件為：日本水俣病事件（汞）、日本富山骨痛病事件（鎘）、日本米糠油事件（多氯聯苯）】。

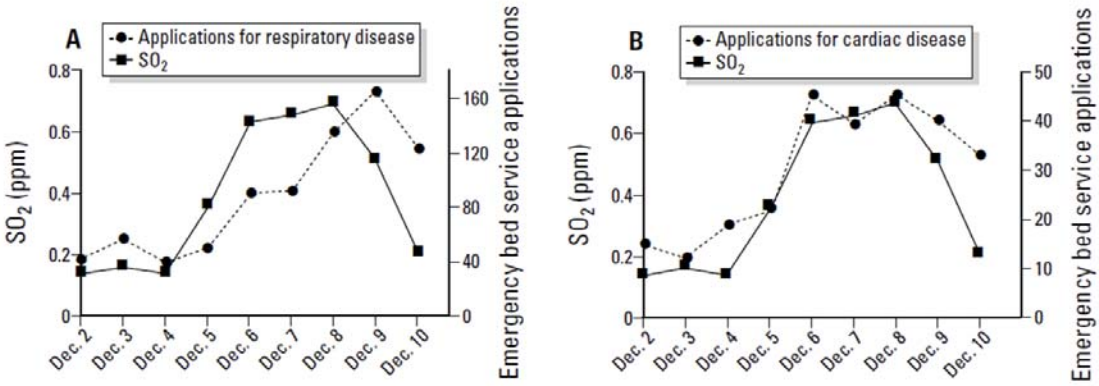
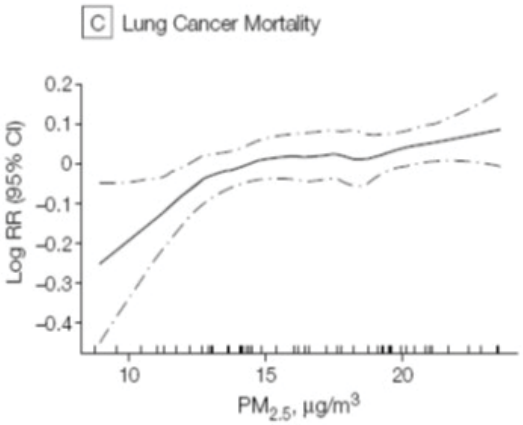


Figure 4. (*A*) SO_2 and emergency bed service applications for respiratory disease for Greater London, 1952. (*B*) SO_2 and emergency bed service applications for cardiac disease for Greater London, 1952.

然而早期針對二氧化硫與氮氧化物的管制措施，並無法完全達到預期的結果。在1993年刊登在新英格蘭醫學期刊（NEJM）上的文章首次報導一個管制上的漏網之魚，那就是細懸浮微粒PM2.5。懸浮微粒是一種顆粒狀的空氣汙染物（是固體而非氣體），其主要的分類方式就是根據粒子直徑的大小，PM2.5就是粒徑小於2.5uM （<2.5x10-6 Meter）的所有懸浮微粒。會訂在這個數字的原因是，這樣大小的粒子會深入呼吸道的最深處：肺泡，穿過肺泡進入微血管中，再透過血液循環到全身各器官。（較大的粒子則會在上呼吸道被鼻毛或呼吸道攔截）。這些進入人體的微粒可能帶有各種汙染物，例如重金屬、戴奧辛，或其他有害化學物質。根據許多大規模長期的流行病學研究發現，細懸浮微粒濃度每增加10ug/M^3，會造成全死因增加4%，心血管疾病死因和肺癌死因各增加6%. 由下圖的「劑量反應效應」來看，橫軸為濃度，縱軸為肺癌死亡率之相對危險值取對數值，可以發現濃度在15 ug/M^3以下，仍然是直線關係，也就是說這種汙染物沒有「閾（ㄩ、）值」，即沒有安全劑量，越低越好，越低的健康風險就越小。



除了心血管疾病與肺癌之外，細懸浮微粒也會造成許多其他健康危害。在兒童方面，有一種研究方法是在請孕婦懷孕過程中背一個小背包，連續收集附近的空氣中的細懸浮微粒。研究發現若孕婦在懷孕期間呼吸道的空氣比較髒，就容易早產，或產下低體重兒。兒童出生以後，在幼兒時期也會有較高比例會有過敏疾病，包括異位性皮膚炎，過敏性鼻炎，和氣喘。肺功能有問題的比例也會提高。更有研究顯示，空污會造成學童過動與注意力不集中和認知功能的受損。若原本就有氣喘的兒童，在空污嚴重的時期，也容易急性氣喘發作，需要就醫或住院。因此空污可以造成許多社會成本，包括死亡，疾病，工作能力的短期喪失，甚至會影響交通與投資意願等等。因此世界各國都紛紛設定細懸浮微粒的管制標準。

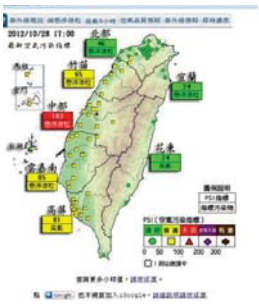
Figure 2. One of the study participants wearing the backpack with personal monitoring sampler for collection of fine particulate matter (photograph reproduced with participant's permission).

細懸浮微粒的管制標準可以分為年均值和日均值兩種。目前台灣的標準為年均值15 ug/M^3，日均值35 ug/M^3，與美日相同。然而WHO制定的標準更嚴格，定在年均值10 ug/M^3，日均值25 ug/M^3；因為細懸浮微粒是沒有閾值的，越低越好。

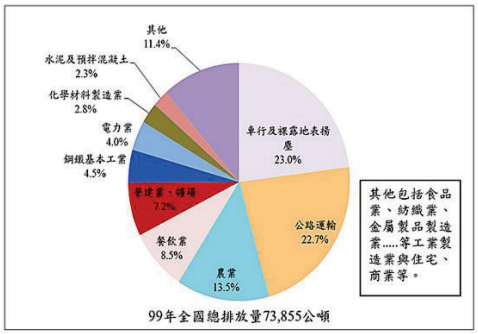
$PM_{2.5}$ standards and guidelines

	$PM_{2.5}$ (μg/m³)		PM_{10} (μg/m³)	
	Annual mean	Daily mean	Annual mean	Daily mean
USA* (2006)	15	35	-	150
Japan* (2009)	15	35	-	100
WHO guideline (2005)	10	25	20	50
Canada	-	30	-	-
UK	25	-	40	50
EU	25	-	40	50
Australia	8	25	-	50
New Zeeland	-	-	20	50
Singapore	-	-	15	150
Korea	-	-	50	100
Taiwan	-	-	65	125

台灣現況如何呢？今年冬天是不是常常有中部細懸浮微粒「紫爆」的報導呢？沒錯，其實每年冬天都如此，因為冬天氣壓高，空污不易擴散，這和 1952 年發生的倫敦「霧都劫難」有同樣的氣候條件。以全年來看，空氣品質最好的是台灣的東半部；西部則越南越差。中部地區則在冬季會有「紫爆」的現象，會成為台灣的「冠軍」。



我們要如何避免細懸浮微粒空氣污染造成的健康危害呢？最重要的方法就是減少製造。根據台灣環保署的資料，細懸浮微粒的來源最重要的還是重工業（固定式汙染源），包括石化廠，燃煤火力發電廠，煉鋼廠，水泥廠等。其次是汽機車（移動式汙染源）。針對前者我們要盡快做到產業轉型與提高再生能源的比例，減少台灣對三高產業的依賴（高耗能，高耗水，高汙染），或將外部成本內部化。針對後者，我們要盡速淘汰二行程機車，加嚴柴油車的管制標準，增加大眾運輸工具的方便性，減少使用私人汽機車。在個人方面，能做的還有不要違法露天燃燒稻草，不要在室內吸菸燒香和點蚊香，減少燒金紙與燃放鞭炮，炒菜的時候一定要開抽油煙機。這些都是能夠減少 PM2.5 製造的方式。



圖一 全國各類污染源 $PM_{2.5}$ 排放量比率

在每年空污紫爆的時候我們能怎麼辦呢？第一步就是要知道這個訊息，可以上環保署的空品監測網站查詢即時訊息（每小時更新），或是下載手機 APP 軟體。其實最簡單的方法就是每天觀察能見度，當能見度差的時候，就是霾害嚴重的時候。此外各地方教育局在推動校園升「空污旗」，就是提醒師生注意當天的空氣品質。當空氣不好的時候，出門要戴口罩，最好是 N95 型的比較有用。當濃度 35 以上時，有疾病者就要減少外出做激烈運動，當濃度達 54 以上時，所有人會感到不舒服時就要減少外出。當每年冬天紫爆日，最好就在室內運動，並且要開有 HEPA 的空氣清淨機。

若搞定登革熱就不怕茲卡

◎ 文 / 金傳春

（臺灣公共衛生促進協會顧問、台大流行病學與預防醫學研究所教授）

隨著全球暖化與氣候變遷，不僅登革病毒自一九五〇年代後擴增流行版圖，近幾年其他蚊子傳播的蟲媒病毒也隨之起舞，如在二〇〇二年由尖音家蚊傳播造成美國大流行的西尼羅腦炎、在二〇〇五年由斑蚊傳播造成美洲與歐洲流行的屈公病，及二〇〇七年在法屬密克羅尼西亞雅蒲島發生的茲卡病毒疫情受到關注。由於此病毒也由埃及與白線兩斑蚊傳播，所以雖在近年於多國發生新病例，此新興傳染病在已知流行病學下，實比呼吸道傳播的未知禽流感新型病毒更容易掌控。

如同黃熱病毒，茲卡病毒首先來自非洲的自然生態猴一蚊一猴的傳播為主，開始僅感染少數人，至一九七八年印尼發生群聚病例，知其可引起流行。二〇一三年十月玻里尼西亞爆發流行，有七十三例出現格林一巴利綜合症；至二〇一五年五月巴西也發現此新病毒，此後在許多國家現蹤。換言之，原屬森林自然生態的病毒一旦感染人，並遇適宜的病媒蚊，再發生人的群聚病例爆發流行而適應人蚊人傳播，此後的流行頻率即將增多，是否會像登革病毒引發嚴重的流行仍是未知，有待堅強的偵測系統數據來下結論。

值得一提的是巴西流行後，因中南美洲多有斑蚊，因此快速蔓延至他國，所以重點仍在環境治理與滅蚊工作是否徹底。以地理資訊系統進行國際港埠旅客的跨國傳播分析，有趣的發現是六十五％自巴西飛往美國，廿七％飛達歐洲，而僅五％飛抵亞洲，此恰也能解釋其後他國積極偵測而發現，此新病毒如此的傳播模式極像屈公病毒的跨國流行。換言之，未來此茲卡病毒將會快速在斑蚊未撲滅的拉丁美洲與加勒比海國家流行，甚而在地化。

對台灣而言，現階段是境外移入病例，所以出國搭機前，最好先明瞭所在地是否有斑蚊。若有，宜穿淺色長褲與攜帶防蚊液，尤其孕婦要避免此感染後的新生兒小頭畸形。由於此病毒感染的臨床病徵極像登革熱，所以曾去東南亞及巴西等流行國，且登革檢驗為「陰性」，可再測此病毒。今年恰是巴西舉辦奧運會，增添各國防疫的高度挑戰。另方面，此病毒感染而不發病的比例高，所以旅客回國應避免捐血，以防杜感染期傳染他人。

未來我國可仿效他國的整合蟲媒傳染病實驗診斷作法，對疑似登革病例，先檢驗是否登革感染，若不是，再測屈公病、皮膚出疹相關疾病（如麻疹及德國麻疹）及茲卡病毒等。此新病毒因大多數人無抗體，在有埃及與白線斑蚊密度高處可快速流行，目前雖小於登革病毒，但若遇發生多地大流行，將快速提升流行機會。

事實上，台灣北部至今仍是傳播快速的流感最為重要，尤其是新型流感；台灣南部是禽流感與登革熱。若登革熱防控佳，就無需憂慮茲卡了。

【本文經作者同意轉載自 2016 年 1 月 21 日聯合報】

美麗古厝心視界～「古道奇濱‧走讀台中」課程心得

◎ 文 . 圖 / 周滿足

偶然的機緣下，讓離開職場的我於文山社大選讀了黃慶聲老師開設的「走讀台中」課程。參與課程後，明顯地感受到自己的成長，對於自我生活了一甲子的地方，從前竟對它如此陌生；選讀一學年下來的我，終於對台中的地理、人文、歷史擁有了初步的概括認識。

隨著老師一步步足印的踏查過程裡，雖然方向感極差的我仍常湧起東南西北搞不清的感覺，但由於對民宅古厝情有獨鍾，因之也對其中一些有了較為深刻的印象。

其一為神岡呂家頂瓦厝，這是客家移民式建築，為二進的雙護龍格局。建築設計秉持著客家人儉樸的個性，沒有華麗的彩飾，牆上樸實的磚雕泥塑，窗台門扉的雕花、樑柱以近原木沈穩色調呈現，加上黑色瓦頂，使整幢瓦厝以如此沈靜、深遠的樣貌矗立在晨光景緻之中。

張家祖廟則是於日治初期興建，是一座兩進兩廊四護龍的四合院，前有寬廣的前埕和半月形池塘，內裡雕塑彩繪雅緻，特別的是屋內仍保有舊時的大爐灶、收割用的鼓風機、雕花的紅眠床、妝台，古樸的木桌、長板凳…等傢俱擺設，讓人觀看之餘也不禁思想與緬懷先人生活的步調。整棟建築以紅磚砌成，覆蓋著紅瓦片屋頂上彎曲起翹的燕尾脊，在午後朗朗晴空下，這棟建築顯得格外華美秀麗。

而豐原萬選居（又稱貽穀堂）因張達京之故有著大戶人家的多重院落。甫進門一抬眼便望見屋簷下的橫樑上嵌著一面「山海鎮」的凸透鏡，詢問了屋主後方知是新裝上的風水法器，用以擋前方煞氣，工匠以靈巧的手藝將它融入原有的圖騰中，不仔細看還真分辨不出來呢！進了第一道門，舊時欲入內廳需等通報，在等待時右方設有小半樓可稍作休息。

這是走讀傳統古厝時第一次發現令人驚奇的地方，感受到前人對求事者的貼心對待。整個「貽穀堂」拾綴得整齊典雅，就連往後修補返「剪粘」用的磁片，都以彩色磁碗的樣式留存著。

在走訪這些傳統建築的過程中，處處可見古人的智慧，內外有別、長幼有序的倫常依然鮮明；也同時見證了後裔子孫在都市重劃及建商的利誘下，仍試著維護先祖留下的產業居所，若不是因為對祖先曾擁有的榮耀感到自豪驕傲，如何能在時代更替的洪流中，尚能堅定的守護著，如斯的情操不僅令人感佩，也更讓選讀的我銘感於心！

（作者為本校 104 年走讀台中系列課程學員）

探索文化底蘊：快樂走讀台中

◎ 文 . 圖 / 劉秀雲

參訪清武家廟

這是我第二次參加**文山社大**黃慶聲老師「走讀台中」的課程。不論在教室上課或帶我們到外面實際走讀，老師都能讓學員們感受到古蹟、文化、風俗民情的特色，次次都讓我收穫滿滿。

開學當天，黃老師指出「南屯溪舊名犁頭店溪，是長久以來先民的母親河。今年也剛好是萬和宮老二媽三年回西屯省親的盛事，跟著老二媽的足跡，探尋清代古道、南屯溪流域（含葫蘆墩圳沿岸），走讀南屯、西屯、北屯、潭子各區【古道河濱】聚落的文化軌跡。希望同學們從「足」步踏查的快樂行程中，深度體驗【台中盆地西半部】的人文之美、學習到導覽解說的技能。

所以這學期我們上課、走讀的地方，從南到北有烏日區、南屯區的南屯溪下游，西屯區何厝庄、北屯區水湳、四張犁的中游，還有潭子區、豐原區、石岡區的上游…等地方。在這次課程中，我們不單是造訪了許多村莊鄰里，聽了許多故事，更認識了許多在地文化。使我的人生因此而豐富，也更加了解自己所居住的地方是一個多麼珍貴的好所在。

3 月 29 日走訪大雅的記憶，我們親身體驗筏子溪、也走訪了清武家廟和大雅小麥。甫看到大雅小麥田之際，同學們都興高采烈地與麥子合影，在歡樂中完成此次走讀。4 月 19 日則是從烏日庄役場（鄉民代表處，是一座保存完善的歷史建築），再走讀烏溪、旱溪、南屯溪（楓樹腳溪）及土庫溪（麻園頭溪）匯集處，沿著南屯溪畔到楓樹腳福德祠、楓樹古道、誠實商店、水碓聚落、繩繼堂等處，此次也是收穫滿滿。5 月 31 日走訪「犁頭店溪溯源」，從老二媽的母舅厝到何厝庄（廊後），惠來湧泉，一路走北上至水湳庄林家菸樓，再到四張犁街、戴萬生舊居（現已變為公園）、合福祠。只是坐坰子底、歷史建築林家金源吉門廳，現位於重劃區內，圍籬圍住無法參觀，真是可惜。此次走讀途中突遇大雨來攪局，可是因為老師的介紹，同學們依然興致高昂地參與。

更值得一提的是，6 月 20 日老師帶學員們參加 2015 年台中市挑戰世界金氏紀錄「穿木屐躦鯪鯉」。這是我第一次參加這麼大的活動，覺得非常雀躍和興奮。這是南屯區犁頭店流傳已久的民俗文化，民國 97 年已被文化局特別登錄為無形資產。這天陽光普照，聚集了 5008 人登上世界紀錄，大家一起穿木屐躦鯪鯉。場面非常壯

快樂的拾穗人

觀熱鬧，是一個非常有意義的民俗活動。讓我們一同體驗了不一樣的端午節，覺得既快樂又有趣。

7 月 5 號春季班的最後一堂課，我們走讀石岡，先到豐原的萬選居（貽穀堂），這棟建築建照於清同治 12 年，迄今已 142 年，內部保存得非常完善，目前還有張家後裔住在這裡，真是難能可貴。整棟建築構造精緻美觀、古色古香，令人敬佩。那天我們還見到張家後代子孫 19 世、20 世、21 世 3 世代，尤其是 21 世代的張先生也陪我們一起走讀，跟我們解說林爽文事件的由來…等許多歷史故事，也帶領我們去認識張達京的故居。更參與走讀，一起去找尋石岡水壩、八堡圳上游食水嵙溪、石岡水壩的第一出水口、葫蘆墩圳入水口以及到后豐鐵馬道找取水口。大家一起聽黃老師的「談古說今」，真是非常愉快的經驗。

十分感謝老師帶我們認識許多在地文化，正如老師一再提醒的課程重點：「南屯溪是臺中市盆地北半部，原住民以及漢人移墾後的母親河，她的源流也是來自大甲溪，而張達京為首的「六館業戶」開鑿了「葫蘆墩圳」之後的農田水利文化，與平埔族群的競爭、合作關係，才促使原始荒野變成良田、生養了我們後代子孫，也才有今日台中市的現代化發展，這正是我們「飲水思源」的教學意義和啟發！」

也想謝謝**文山社大**開設此課程，以及感恩台中市政府教育局的補助。這學期就在找尋葫蘆圳的岸里社通事張達京的文化軌跡畫上句點，期待老師下一期「大甲溪溯源」課程，繼續帶領著我們一同探詢台中市另一條母親河的水岸聚落，和沿線文化景觀。

（作者為本校 104 年走讀台中系列課程學員）

穿木屐躦鯪鯉

筏子溪的源頭

一代風華之後：走讀清水黃家瀞園

◎ 文 . 圖 / 古瓊華

2015 年 9 月 20 日，大晴，秋高氣爽，陽光媚好，宜出遊，尋幽訪勝。一行車隊六、七部車往清水出發，來到一處幽靜地方，車停在一堵高高鐵圍籬外，大樹下福德祠前下車。

慣例由黃老師帶領全體合十參拜土地公，老師朗聲唸禱：

「我們一行二、三十名來自文山社大……佑此行平安」。跟當地土地公打過招呼後，我們沿著蜿蜒鄉間的小路前進，一旁是與人高的厚實土圍牆，一邊是溪渠流水，路的盡頭竹林掩映，即瀞園所在。紅色鐵柵門鏽蝕深鎖，經黃老師手一觸，再唸句密咒，大鎖應聲而開，大夥一陣歡呼。

我們這群不速之客蜂擁而入。我們可不是阿里巴巴四十大盜來打劫，也非私闖民宅來竊寶，純粹為一窺昔人風華盛貌的餘韻來走讀。若有事，這全都是黃老師帶頭的，我們只是無辜的小跟班。黃老師老

神在在說：「拘留所一時也容納不下我們這一大票人馬，安啦！」。

推開鐵門，四下靜悄，一池水映如鏡，風微微，偶爾幾聲斷續鳥鳴，備顯得滿耳寂寥。一片荒煙蔓草的彼端，矗立一座雕琢富麗的洋樓，儘管久經歲月磨洗，人去樓空荒廢了，依然不失其堂皇氣派，可以想見當時主人意氣風發的盛勢！滿園雜草叢生，我們一個挨著一個踩踏出一條小徑，走向這座讓人驚艷不已卻被遺忘的華樓。

前落門廊外牆鋪貼的藍采二丁掛磁磚，一仍亮著幽幽光澤。跨入屋裡，觸目心驚的景象，令人屏息！崩塌傾危的樑柱、散落壞毀的屜櫃、掉落橫斜的門扇，有幾間房烙著祝融火吻的焦痕，說是曾有遊民侵住，或為取暖、煮食失火所致。寬敞的公媽廳，只剩兩案神桌，積滿了厚厚塵土；兩側壁牆是幾可亂真六連屏紙軸的彩繪牆，右側書法以「古人所言錄」述，左為一對聯「東魯雅言詩書執禮，西京明詔校弟力由」，與四幅歷史典故山水人物畫，在在是主人對後世子孫的深切期許，冀能以詩禮永續傳承。闊氣的門楣上，正是浮雕精緻的「家傳詩禮」四字，此時與著一園荒蔓殘色寂寂清冷對望。

註：清水瀞園前落正立面是西洋古典連續對稱圓拱式建築，第二進係中西合璧磚造四合院式風格。於 1929 年（昭合四年）起造，歷時三年，占地面積 8853.11 平方公尺，由黃汝舟先生囑經營米穀生意的長子黃茂林主持興建，參考台北三峽、大溪街屋風格，親繪設計圖，融合台、日、洋裝飾風格，於 2013 年 6 月 27 日由市政府公告列為古蹟，現待修復中。

又：走讀最累最辛苦的是黃慶聲老師，既要當司機，又得一面說東道西，指著這兒那兒說歷史事蹟；說得口乾舌燥時，亦得自備茶水，更須有三頭六臂的能耐，要人脈廣通、要費心張羅行程、要打點當地解說員來助陣，若非使命感所趨，這等苦差事，有誰願意擔當？

（作者為本校 104-2 期「走讀台中 - 大甲溪溯源」課程學員）

「珍稀湧泉南勢溪」微電影獲獎感言

◎ 文 . 圖 / 李安豐

還記得從前年 2014 年中開始，直到 2015 年中，近一整年的時間極少降雨，各地水庫紛紛見底，全省皆面臨缺水危機，民眾開始感受到水的重要，那時全世界不是發生急降雨造成水患，就是同樣面臨缺水窘境，這種現象全因極端氣候引起，如果不儘速解決這個問題，未來我們缺乏生活用水的情形將成為常態。

為了因應全世界氣候變遷，且水資源在大肚山扮演舉足輕重的角色，台中市文山社區大學，特地在 2015 年 3 月，舉辦「大肚山南勢坑溪流域論壇」，邀請當地居民與專家進行討論，以社區為基礎，推行在地調適計劃，論壇經過熱烈討論，得到許多共識，並實地探訪歷史遺址及湧泉區，瞭解山頂聚落如何善用水資源。

就是這樣的一個契機，開始用影像真實紀錄南勢溪，才逐漸瞭解這條生態豐富，環境天然的溪流，水域之所以能夠常年保持乾淨，全因源源不絕的湧泉，不僅魚蝦及各類昆蟲群聚於此，平時也是居民玩樂戲水的好去處，四處更可見供人洗衣的場所。

拍攝期間承蒙沙鹿電影藝術館支援器材，另外在沙轆文化協會陳旻昱老師，及大肚山學會吳金樹老師的協助下，再次探訪各區湧泉帶，實地瞭解先民以往使用水資源的情形，更首次出動空拍機支援拍攝南勢溪流域全貌，才真實看到兩岸竹圍正逐漸消失，溪河原有面貌已不復存在，而一些住宅建案開始大興土木，大肚山僅存的天然溪流，正面臨大時代嚴峻考驗。

「珍稀湧泉南勢溪」一片拍攝完後，僥倖獲得「2015 年第一屆看見大台中環境教育微電影創作大賽」特優獎項，與親友歡喜慶祝之餘，仍期望政府能重新檢視，南勢溪這塊生態寶地，能依法禁止砍伐竹木，破壞地形地貌等不當開發行為，進而妥善規劃永續發展計劃，來保護如同生命般的水資源，讓影響氣候的水足跡概念深植人心。

南勢溪發源自大肚山臺地西側，在眾多山谷匯聚成河後，流向聚落密佈的沙鹿、龍井等地，如同孕育生命的母親一般，供給我們日常生活所需，與在地居民有著濃厚情感存在，許多動植物更賴以為生，在全球氣候日益惡化之下，要如何善用水資源，杜絕環境再受破壞，是你我必須認真面對的事。

臺中市政府環境保護局「2015 年第一屆看見大台中環境教育微電影創作大賽」作品連結：

http://www.epb.taichung.gov.tw/ct.asp?xItem=1574656&ctNode=22787&mp=109010

（作者為本校山貓森林與大肚山自然公園課程講師）

參訪核四廠、探索東北角生態

◎ 文：王國雄 / 攝影：吳文智

本班參訪核四廠緣由是發生於 10 月 17-18 日小半天戶外教學中，當夜露營於小半天，由於遠離都市塵囂，大家在酒足飯飽後開始閒聊，不知話題怎麼會聊到核四廠的問題，正反面立場都有理，例如地質、地震、輻射、廢核料處裡…，因日本 311 事件殷鑑不遠，所以經激烈爭辯，但得不出一個所以然，故我們當下即決定來一趟實際參訪核四廠的戶外課，這對真相的釐清有一定幫助。我們請廖欽秋學員與核四廠聯絡參訪事項，終於獲得核四廠答應於 12 月 20 日為本班導覽廠區幾個重要設施（週日廠方無導覽服務）。因參訪核四廠地點在東北角，故本班也把東北角岩礁植物、地質生態列入教學課程中。

為了進一步了解核四廠的構造，在參訪前一週本班特邀任職於核電廠鄭維剛專員到課堂上作行前先備知識的簡報。鄭專員以深入淺出解說核能發電廠的專業報告，內容包含龍門核能發電廠廠房硬體設備、試運轉測試狀況、核四強化安全檢測工作、防海嘯設計、防災的安全性、福島事件發生經過及主要廠房座落於地面下 26 公尺深之岩盤上，降低地震影響…，其中也把國外現在核能發電的現況與核四廠做比較，讓我們對核能發電

鄭維剛專員與全班合照

林課長親自為大家簡報核四廠結構

廠有概括性的理解，簡報完後即開放大家問題的提問。

12 月 20 日我們來到位於新北市貢寮區龍門核能發電廠（核四），雖然是週日廠方還派出林課長及 4 位職員和特地趕來的鄭維剛專員接待我們，林課長親自簡報介紹核四廠現況，林課長表示核四廠占地廣達四百八十公頃，核四廠現已封存，封存只是為了「啟封」做好準備，希望為下一代是否使用核電保留選擇空間。廠址規劃可供六部核能發電機組使用，現有兩部發電量各 1350 百萬瓦特（MW）之進步型沸水式反應爐（ABWR），該型反應爐為奇異公司與日立（奇異日立核能）合作設計日立製造之第三代核反應爐，為日本以外第一個使用該反應爐設計的核能發電廠。龍門核能發電廠所採用之進步型沸水式反應爐新增多重防護設計：尤其針對反應爐保護系統以及緊急爐心冷卻系統上增加了兩重至三重的防錯措施。並將監視與控制系統全面數位化，以達到及時資訊以及提高反應速度。以爐心保護系統來說，舊式爐水循環泵體積龐大且管線複雜，若單一循環泵故障則喪失一半可用冷卻水。但以龍門電廠採用的進步式設計，將原兩個循環泵改為十個較小型循環泵，位於反應爐下方，省去管線複雜設計，並在因一循環泵失效造成爐水喪失時，其餘循環泵皆可替補上且損失的爐水也較少。隨後導覽大家參觀故事館、汽機廠房、反應器廠房及座落位居海平面上 117 公尺高的生水池，參觀途中林課長接受學員即問即答，有利於雙方溝通，因為大家太踴躍發問，最後延遲二個小時才離開廠區。

參訪核四廠活動結束後，即驅車前往鼻頭角步道探訪，鼻頭角步道是東北角國家風

特大的 18 號鋼筋 -（學員蔡先生表示自己是個建築工作者，從建築的眼中了解到反應爐圍阻體的安全性，其綁紮的鋼筋號數 18 號分，這是他從事建築業 37 年來，從沒看過）

依規定參訪電廠要戴工程安全帽

進入汽機廠房及反應器廠房要經洗鞋機，把鞋底洗乾淨。

在大廳團體合照

刷卡進入汽機廠房及反應器廠房

參觀汽機廠房及反應器廠房

景區最燦爛的明珠，擁有海岸廣大的海蝕平台及海階地形，往南望遠處有龍洞岬及三貂角，這裡是台灣岬灣地形最發達的海岸。鼻頭角與龍洞岬之間形成龍洞灣，而龍洞岬與三貂角之間形成三貂灣。鼻頭角步道呈環狀系統，分為鼻頭角燈塔步道、鼻頭角稜谷步道及鼻頭角海濱步道。因受時間限制我們選擇燈塔步道轉接稜谷步道到鼻頭海港。步道位於山腰，起自鼻頭國小，稜谷步道則翻越岬角上的山稜，可登高眺望東北角海岸可欣賞到鼻頭角變化多奇的海蝕地質景觀。我們邊走邊眺望大海及下方海岸的海蝕地形，海蝕平台上散布著許多海蝕作用造成的海蝕溝、蕈狀石、海蝕崖、海階、豆腐岩、蜂窩岩、魚背岩….豐富多樣地質景觀等。平台之後則海崖突兀峭立，因海水侵蝕而有內凹，形成海蝕凹壁。崖上則有海階地形，形成上下階地。在氣候涼爽時候，走在這山海之交的步道之上，極為舒適自在。步道二旁叢生的林投是最常見的植物，它喜歡生長在海邊砂質土壤的環境，適合海岸防風定砂，林投果成熟時呈橘黃色，很像長在樹上的鳳梨，印度的人把林投的果實泡水當做甜湯喝，馬來西亞人用林投的樹葉編帽子、紐西蘭的毛利人取林投的莖芽當菜吃，只有台灣人把林投當做女人悲情的象徵。另外海濱植物有草海桐、海埔姜、濱當歸、日本前胡（防葵）、脈耳草、南國小薊、濱排草、石板菜、筆桐樹、稜果榕、雙面刺、三裂葉蟛蜞菊…等多種植物。稜谷步道經過兩處觀景亭，皆可俯瞰鼻頭漁港及東北角海岸風景，大家一路走，「哇！」「哇！」驚嘆聲不斷。約三十分鐘，步道變陡下的棧道，棧道接石階步道，到達鼻頭漁港。

座落位居海平面上 117 公尺高的生水池

海蝕平台上散布著許多海蝕作用造成的海蝕溝、蕈狀石、豆腐岩…等

接著我們來到南雅奇岩，南雅海邊的岩石千奇百怪，可說是東北角最明顯的象徵，而神似彩繪的風化紋路更是南雅岩石最優美的特色，一下車大家看到第一顆柱狀的奇岩也是「哇！」「哇！」驚嘆聲不斷，不停地拍照。當到另一顆國寶級的霜淇淋岩更是驚嘆連連，無論任何角度都是美麗無比，讓我們讚嘆大自然雕琢之美。霜淇淋岩的成因是經千百年來洶湧萬丈的海濤和強勁的東北季風多風多雨的影響，節理經風化作用、海水磨蝕及雨水侵蝕後，造成岩石內部所含鐵礦逐漸氧化，形成有如細緻編織的帶狀花紋。而節理面及岩層鬆軟的部份，在侵蝕作用下崩壞掉落，產生凹凸不平的表面；加上風化作用的影響，造成岩石呈現單柱狀的塔型外

稜谷步道可俯瞰鼻頭漁港及東北角海岸風景

龍門核能發電廠（核四）廠區

南雅國寶級的霜淇淋岩

南雅奇岩大家合照

景觀台大合照

觀及色彩有了深淺不同的改變，襯托出紅、褐色帶之層理，獲得了南雅奇岩的封號。

本來尚有深澳岬角 - 番仔澳的陸連島行程，但因為接近黃昏所以只好下次再與野柳或和平島結合戶外礁岩海岸的課程。所以我們就近到八斗子一家餐廳用餐，結束這次大家共同美好記憶的戶外課程。

【作者為本校自然人文生態之美體驗解說課程講師】

南雅第一顆柱狀的奇岩

今晚很特別

◎ 文 / 陳志銘

今晚很特別，同學們都講話了。

《伊芙琳》是詹姆斯 · 喬依斯短篇小說【都柏林人】中最短的一篇，描寫十九歲的年輕姑娘伊芙琳，面臨要跟從父親還是情人？要守家或是出走？船就要開了，情人已在眼前之兩難選擇 · · ·

普哥就挑這麼一篇為本期社大課讀書會之題材。

昨天薄暮，淅瀝雨聲仍是未歇，今日白天，則是天光晴朗，氣候轉好，還真是好天氣留與誰題名般的，題名到教室內，讀書。

不管是讀書或者看電影，照例，普哥習請同學們敘述下自己讀到或看到的“故事”是什麼，我想後面被點到的同學便常會狐疑的內心獨白（因為不敢有違師尊）：疑？前面同學不是已經講得很完整清楚了嗎？

每個人多少都應有自己的解讀，即使感受到的故事大意相同，也應能讓自己隨機切換不同之角度或順序表白，這是個訓練，對讀書或看電影是有幫助的。

“假如我是伊芙琳，我會毫不考慮的出走！留在這樣的家裡，只是死路一條。但也不是棄家不顧，而是先出去，在外面自由天地中努力賺錢，供養老家。”一位旅居澳洲的同學如是說。

“但母親臨終託命呢？父親已與男友決裂，這樣一走了之，既重傷了父親並拂逆其意願，且再無人能妥貼照料家務要事，這樣家的完整性還會存在嗎？”導讀者普哥故意丟出問題。

有同學認為伊芙琳不見得一定要選擇出走到阿根廷的首都布宜諾斯艾利斯，因為她的男友不見得可靠、國外生活不就必然能夠適應。

有的同學則提到意識流 · · ·

今晚真的很特別，被普哥點到的同學都能侃侃而談，顯然輕薄短小的短篇，很適合社大課堂上的讀書會。

我讀的【都柏林人】是中文繁體字版本，莊坤良譯注，聯經 2012 年 11 月初版第二刷，算是注解較為豐富，且翻譯較新之版本書，因此就由該書中選讀《伊芙琳》。

伊芙琳坐在黃昏窗邊，這黃昏給人暮靄沉沉之感，司掌生命呼息之鼻子，此時的鼻孔卻是滿塞不利人體健康的“灰塵霉味”，接著並以一句“我累了”作為小說開頭第一段之尾語，巧妙點出主角之心境與其結局！小說起始，多少”預告”了通篇最後的發展，此亦為喬伊斯喜用之寫作風格。

暮靄沉沉的黃昏，以及滿佈之灰塵霉味，也象徵了當時的愛爾蘭現況。

伊芙琳於母親過世後雖辛勤家務和外頭之工作，但對家裡灰塵由何而來始終不能明白，也弄不清楚貼掛在破風琴上頭牆上泛黃之神父照片之神父，究竟底細若何，上班地方同事間關係和評價也不高，可見伊能力及表現僅是一般。

神父曾是父親同學，照片被掛至泛黃，顯然兩人之前交情不錯，但父親每談及神父，卻僅是冷冷地說他人在墨爾本（註：在澳洲），就沒了下文，暗示兩人關係疏遠、不通音訊已久，也表露了應也是天主教信仰的父親，對於天主教信仰及其相關事項，並沒很當一回事。

相對的這個家庭的母親則是庸碌平凡，天主教信仰虔誠，卻昧於真正基督教義精神，刻苦待己如牆上神父肖像旁邊之聖 · 瑪麗彩色許願文要義，成天祝禱經文“樂極生悲、樂極生悲”～ 並在父權暴力凌虐下發瘋以終！

所以伊芙琳隱約意識到她有可能步母親後塵，男友法蘭克將帶她遠走天涯，去到阿根廷的布宜諾斯艾利斯“展開一段新的人生旅程”，並且“法蘭克已經在那兒安置好一個家，等她去共同生活”時，她是十分動心的 · · ·

這個家，到底還有多少的家庭成員？有同學說伊芙琳兩個弟弟一死，一則“從事教堂裝潢工作，幾乎都待在鄉下地方”，因此現僅伊芙琳和她父親兩人。

此時一位同學在座不疾不徐的說道：我讀這一篇，覺得翻譯似有些問題，如伊芙琳若一直只有歐尼斯特、哈利兩個弟弟，那為何第二段裡寫到從前在巷子裡的空地上遊玩的有那些人時，譯文是“她和她的兄弟姊妹們”？原文中寫的是 brothers and sisters ？則姊妹們那去了？歐尼斯特從不參加的理由譯成“他太大了”，什麼是太大了？感覺怪怪的。另外文末的她，“猶如一頭無助的野獸”，“野獸”一詞頗有狂野、不羈之意象，與伊芙琳被動、柔順之形象並不搭調，是不是回頭找出英文本原文來對照參讀，較為明白作者真意？

喔！玉旨綸音，有如寒山寺鏗然鐘響！夜半鐘聲，猛然撞醒解消普哥不少迷惑～

難怪前些時讀艾莉絲 · 孟若，雖是中文繁、簡體字書併讀互參，還是有不少

之困惑，待得英文書買來，才多窺知些堂奧！

愛爾蘭於十九世紀末至 1950 年間，屢因馬鈴薯主食欠收而發生大飢荒，餓死很多人，連帶使得社會動亂、不安、犯罪率升高、暴動頻繁，不少人因之而移民海外，其中布宜諾斯艾利斯便是主要移民城市之一。然而也有不少年輕婦女或無知少女遭拐騙至海外賣淫，淪落為娼！一般民眾則在移民過程中，金錢財物被竊遭搶之事，亦時有所聞，因此移民國外，並不是沒有風險的。

【都柏林人】初寫於 1904 年，1914 年才獲出版，年代距今已一百年有餘。百年前的愛爾蘭可說是一僕侍二主—政治上早已淪為英國之殖民地，宗教上則為羅馬天主教會宰制，活脫一面女僕手中的破裂鏡相：人心委頓扭曲、麻木不思振作，喬伊斯愛深責切，乃以都柏林人之麻痺癱瘓，勸喻國人，喚醒愛爾蘭之民族魂，爭取國家之獨立自由，大步走向國際。

伊芙琳想掙扎、想逃走！

但是街頭藝人拉手風琴的熟悉曲調，直讓她想到對母親臨終前“承諾她要竭盡所能維繫這個家的完整”之重大責任，以及碼頭上徬徨地不住祈禱，心靈上好似聽到教堂的鐘聲召喚，以及變幻莫測的眼前大海，在在都讓這見識不豐且被動欠自主性之年輕女孩伊芙琳畏怯退縮了！

“他會把她淹死的”，當然不是直解文字之意為男友法蘭克會溺斃殺害她，而是暗示了法蘭克不見得是可靠良人，他們異域的生活不見得會幸福。

“她雙手緊緊地抓住鐵欄杆不放”，以及“她瘋狂地抓著鐵杆”，這兩句中前後出現之“鐵欄杆”與“鐵杆”，象徵著監獄牢籠，也顯示了伊芙琳之心靈禁錮幽閉，不敢奮起追求開創自己獨立自主之真正人生 ・・・

但是承諾應允母親死託，以及對於父親與家庭的責任，還有她的保守心性，伊芙琳當時的選擇，對於她來說，就一定是錯誤的嗎？

天無語。更與何人說？

2015 年 6 月 1 日。

今晚的社大課讀書會真的很特別，同學們都講話了。

但只有一位同學是主動表示：她有話要說。

不疾不徐地說了起來 ・・・

真的很特別。

對不對呢？

這位是於上課前表示說要靜靜旁聽的馬華文學天后—

黎紫書同學 …

【本文作者為 104 年春季班《快樂讀書看電影》講師，紀錄社大課堂上舉行之小型讀書會實況，討論愛爾蘭文豪喬依斯著名短篇小說《都柏林人》中最短之一篇【伊芙琳】，當天並有馬華文學天后黎紫書蒞臨指導。】

驀然回首，伊人仍在燈火闌珊處

「心經與印度文化」學習心得

◎ 文 / 平安

多年來一直覺得我的人生充滿驚奇，專科學校畢業後，很順利的找到一家外貿公司工作，因天時地利人和，年紀輕輕的我就外派香港、大陸工作，出差歐洲搭的是商務艙，吃喝玩樂直到 34 歲，毅然決然轉換跑道，結婚，並離開飛來飛去的外派職場。自認為可以過著王子公主般幸福快樂的生活，卻在婚姻生活的第四年，先生罹患日本腦炎，在台中榮總昏迷近兩週才甦醒，因為送醫和先生家人起了很大的衝突，從此我不再和他家人往來。腦炎後遺症，先生的思考邏輯和處世觀整個大翻轉，導致無法持續工作。我也選擇了放棄和逃避。幸好有娘家人的支持和幫助，用了近十年的時間讀完大學，考師資班，奈何時不我予，在獲得教師證之後，仍然無法通過甄試，取得正職。十年來因自己的無明和怨懟不斷的和先生爭吵並要求離婚，偏偏又狠不下心來斷、捨、離，卻只讓自己更不快樂。

直到三年前上了老師的生死學，並力促先生也上了老師的正向心理學和生死學，才感覺到我和先生間的矛盾和衝突漸漸在緩解中，親友要我和先生好好地修完這一世，自己也體認到返璞歸真的道理，了解平淡的生活其實是一種幸福；於是去年底特地將住家裝修整頓，重新並認真和先生好好過生活。

怎知無常又再次造訪，2015 年三月先生被診斷得了胃癌三期，自從先生腦炎康復後，就不再和他任何朋友往來，和他的家人也鮮少聯絡，他的世界裡只有我，因此從開刀到決定接受化療，我的心情五味雜陳，照顧他還得上班。接受它、面對它、處理它、放下它，這是我一直的信念。然而，這幾個月先生的大姊從美國三進三出台灣，積極地幫先生找房子，說我們住的地方不好，要他搬出去或是回先生高雄家住。

何其有幸，和先生一起上了這門「心經與印度文化」的課程，讓我對人生、對生命有了另一層體會。印象最深刻的是老師帶領我們練習互看的這一節課，我在和先生互看的當下，從他的眼神中，我看到先生美好的一面和他清淨純真的心，原來這麼多年來他一如剛結婚時對我的照顧和關懷，雖然現在的他已經不再像未生病前的邏輯和思路，但是生病也非他所願啊。從老師分享五蘊皆空，到煩惱苦迫的十二緣起，我確信十二緣起是可以在任何地方讓它斷的。猛然覺察這些年來自己因為卡住、堵住，而讓自己起了很多很多的無明行、無明識，進而形成了煩惱苦。無明若不能變明，就會讓自己啟很多的身、口、意的衝動。雖然不知道未來先生的病、先生的住處何去何從，該來的，該走的，我都會坦然接受，現在的我慢慢學會放鬆、呼吸，獨處，就像老師所說的「善待苦，苦就是滋養；回到清淨心，一切就會沒事。」

最後願以老師這句 What's the beautiful life? Be yourself! 奉為我的圭臬和大家共享。

（作者為 104-2 期心經與印度文化課程學員）

心空了，流動了，就自在了

「心經與印度文化」學習心得分享

◎ 文 / 王亮月

心經是一部家戶喻曉的經典，而印度是一個神祕又充滿多元宗教色彩的國家。

小時候對人生哲理有很多好奇與想像，讀到《般若波羅密多心經》的「照見五蘊皆空 度一切苦厄」，「色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是」，即對「空」有極高度的嚮往與期許。而印度，給我的印象是環境髒亂、教育不彰、人文素質低落，以及社會治安不良。

這學期剛好面臨大姨媽因病住院，罹癌往生，前後不到一個月；不久，小表哥癌症復發，也往生歸西；近來，還要處理兄弟之間輪流奉養年事已高的父親所發生的爭執。凡此種種，讓一向生活簡單平淡的我，常感不捨與難過，甚至難以招架。

五蘊中講的「色：觀色如聚沫；受：受如水上泡；想：想如春時焰；行：諸行如芭蕉；識：諸識法如幻。」剛好觀照到生活中的無常變化，親人的病苦是無常，死別是無常，手足爭執是無常。老師還說「樂受」也是無常。

跟一般人一樣，總以為要到道場做義工、上課、禪修打坐才叫做「精進」。聽了老師說，隨時觀照自己的呼吸、起心動念、一言一行，這種自覺的能力也叫做精進。才發現，哇～原來「精進」這麼簡單，如影隨形的觀照自己，照顧好自己的身心狀態就是修行！

我一向對「空」和禪修的境界有高度的嚮往與期許，認為「空」的境界就像這首萬空歌：

天也空，地也空，人生渺渺在其中；
日也空，月也空，東昇西墜為誰功；
金也空，銀也空，死後何曾在手中；
妻也空，子也空，黃泉路上不相逢；
權也空，名也空，轉眼荒郊土一封。

然而，也因此，我對生活周遭諸多的人事物漠視輕忽，以為這樣很好，反正人生到頭來都空空，萬般帶不走。但是，上過老師的課之後，才知道自己對「空」的誤解很大。原來，老病死是生命的過程，我們能活在當下比什麼都重要，並且學習在堵住與卡住的情境中，以放鬆與接受的身心去體驗生命，這樣就會看到苦與樂都會來了，也會去了。苦受來了不要白費力氣抗拒，樂受去了不要過度追求，在體驗中找到省力應對的智慧。然後，在來去中，體會如來如去，就能感受到什麼叫自在。啊！自在、流動也是「空」的表現。

老師在《心經》經文的解析中著墨甚多，尤其對五蘊、色與空、十二緣起，給了許多實例的引導與解說，讓我們得以應 / 受用於生活當中，得到知苦、少苦、離苦。老師還會播放影片與說故事，來呈現印度佛教的歷史與佛陀及其弟子的故事，讓我比較了解一些佛門的禮儀、戒法的由來。除此之外也知道印度人雖然有嚴格的種姓階級，但是對自己信仰的神是極度的崇拜與敬仰的。

這門課尚有一項特殊的福利，就是老師會邀請他的印度博士友人來課堂上

與大家交流。經由印度朋友對我們的提問與解說，來了解他們的生活面面觀。在分享的內容與交流的互動中，可以看出他們豐富的學術涵養和優雅的氣質，讓我對印度的刻版印象改觀，同時也擴展了我們的國際觀。而且發現他們都很聰明喔！

班上同學大部分都是上班族，老師體恤我們太辛苦，下班還要來上課，怕我們打瞌睡，除了帶領大家靜坐以外，對課程由淺入深，逐漸引導切入主題。面對比較生硬的內容時，還會唱作俱佳，用輕鬆活潑的方式，讓我們開心、歡笑滿堂。這麼用心教學，無非是希望我們都能聽懂並應用在生活裡。

時常耳聞許多在社會上工作幾十年的人，奉獻大半生的時間在職業生涯，退休後多生病了，這讓我體悟到，上班時被工作主導了生活作息，一旦退休，無法做自己生活的主人，頓失重心時，許多病痛就會上身。所以，這門課程是在教我們如何找到自己、觀照自己。快樂無需遠求，觀照自我本心即是！有這樣的能力，將來無論身處何時何地皆能灑脫自在！（作者為本校 104-2 期心經與印度文化課程學員）

走出家門，遇見更好的自己

「正向心理：淡定、陽光、幸福感」學習心得分享

◎ 文 / 鍾束

一路走來，在被他人批評、責備、怒罵的環境下成長，造成己身自卑、自閉又智障的性格。我不善表達，情緒管控不佳，常會生悶氣，感覺不舒服也不敢說出，壓抑自己，畏畏縮縮。一路走來，均感覺自己活得好累、好心酸、壓力好大，不僅自己快要窒息了，旁人也被我搞得烏煙瘴氣。

以往活得沒自信，總認為我不夠好，對他人的批評，敢怒不敢言，活在別人的框架下，沒有自尊、沒有原則，一味選擇逃避，不敢面對，好像在過別人的人生。太幼稚又無知。

承襲了上一代的威權的教育方式來教養小孩，從沒看見孩子們的「有」和「好」，總是雞蛋裏挑骨頭，管了不該管的，而且管太多。總認為這樣是為了他們好，結果是愛之反而害之。彼此關係搞得火葯味十足，磨擦不斷升起。以前太不懂生活了，只會鑽牛角尖，都是負面的想法，心好雜亂，像無頭蒼蠅似的，生活一團糟，總是有好多的抱怨，日子過得很緊繃，大半人生都給浪費了，得不償失。

第一次走出家門來上課，從這門課我找回自信、自我、勇氣，學會先讓心靜下來，學著放鬆，你就可以心不隨境轉，看世界變得更美，心態改變，不受情緒左右你，就能擁有柔軟心，會看有、看優點，管該管的，為自己在意的事理直氣和地捍衛。世界的負面情緒那麼多，你的心不要受影響，你有權改變想法，用正面、淡定、陽光的心情面對它，只有自己可以做自己的主人。

人生不能重來，過去的無法改變，就忘了它吧！如老師說的把它歸零。雖然歸零很難，要多練習，要讓自己靜下來。上完課才發覺放鬆自己是非常重要的，畢竟人生是往前看的，別一直活在過去。懷抱一顆善良之心，盡力而為，認真、單純、浪漫、勇敢地做自己吧！

放鬆自己等於放過自己，生命不在長短，在品質。上了課才知道自己的不足，要學習的仍有許多，從課程中發現的最大收穫就是明白放鬆、歸零的重要，雖然還有一段的距離，但我正努力朝目標勇於邁進。加油！加油！

來上這門課是我最睿智的選擇，感恩老師。讓我學習到不對號入座，能從負面的想法扭轉到正面陽光的思維，希望我能藉著學習讓我自己愈來愈進步。（作者為本校 104-2 期正向心理課程學員）

戴上正向的眼鏡，發現世界更美麗

「正向心理：淡定、陽光、幸福感」學習心得分享

◎ 文 / Kimi

這堂課最大的收穫就是了解什麼是正向心理學，因為過去的自己有很多負面想法，很容易焦慮、鬱悶，常常陷入低潮。上了老師的正向心理學後，對於人生和心理學有了不一樣的看法。

老師在課堂上分享的勵志影片，讓我對於生命有了不一樣的省思，我回去之後，都會上網搜尋，重看五遍以上。其中，逆光飛翔的故事讓我非常感動 --- 即使遇到逆境，還是堅持自己的夢想。

讓我印象最深刻的是「同理心」。過去的自己和人們發生衝突，曾經被一些人傷害過，也很痛恨那些在背地裡攻擊自己的人，總是責怪他人，認為對方有很多缺點，常常會問自己「為什麼遇到這些令人討厭的人？」後來，老師在課堂上說了一個故事，老師曾說過很多人都想結善緣，但沒有能力對人好。這讓我對於人性有了不一樣的看法。

過去，我曾經被一位英文老師傷害，我很討厭這種被她人攻擊的感覺。但現在，我想那位英文老師也想和人們結善緣，但因為她過去的成長背景，讓她對一些人有一種不信任感，因此她無法放下心中的成見，所以她沒有能力對人好。當我對於這件事情有了新的看法時，覺得那個讓自己非常痛苦的枷鎖瞬間消失了，這都是老師的功勞。

來這裡最大的收穫是，在下課後自己和老師短暫的談話。有時候，我都會和老師請教一些私人問題，老師很有耐心，也很願意分享他對於事情的看法。感謝老師的無私分享，解開了心中的多年疑惑，覺得自己又向前邁進了一步。

過去，我曾經被一個女生在電話中狠狠地修理了三十分鐘。在她的眼裡，我是一個一無是處的人，沒有任何優點，是一個人際關係的失敗者，缺乏社會化。當下，我聽到心碎的聲音，覺得自己沒有喜歡她的資格，覺得自己沒有資格活在世界上。因為太難過了，所以就在凌晨三四點，在文心路上走了兩個小時。雖然那已經是兩年前的事情，但現在想起來，還是會覺得隱隱作痛，像是一道難以癒合的傷口。

後來，老師說：「看人，要看有不看無」，又對我說：「她看到的你是她內心的透射，不是真正的你」。這句話讓我想到康德說的「人無法直接認識這個世界，必須要透過經驗去認識這個世界」；換言之，人都是帶著有色眼鏡去看這個世界，人無法看到事物的本質。後來，我問老師要如何看到事物最真實的樣子？老師的回答很妙：「解脫就可以看到」，這真是一個很深奧的境界。

既使到現在，我還是忘不了她，但至少現在不會那麼的痛苦。為什麼我會喜歡她？我也不知道，或許我也戴上朦朧美的眼鏡。

最後，很感謝老師與同學們，因為遇到你們，讓我對於這個世界有了新的看法，雖然現在的鏡片還是灰灰濛濛的，但在不久的將來，我將會帶上彩色的鏡片，踏上人生旅程，邁向新世界。（作者為本校 104-2 期正向心理課程學員）

Pray for Nepal
為尼泊爾祝願祈禱

◎文．圖／蘇麗慈

天搖地動、動物奔逃，發怒的山神翻滾起 7.8 級的威力，摧毀了山林環繞的古老王國 - 尼泊爾，滿天神佛加持的國度依舊阻擋不了山神無窮的力道。

我與尼泊爾的緣分，起自多年前的一場療癒之旅。當時被職場和家庭雙重壓力壓得喘不過氣來的我，毅然決然地選擇逃到這處原始、古老、純樸、落後的山城加德滿都，以親近這古老國度的滄桑、樸拙和原始，去放空自我的身心。

赭紅磚牆、泥糊小屋、滿地泥濘、塵土飛揚，是尼泊爾給我的第一印象。走在馬路上，害羞微笑的人民親切合掌問候，一聲聲的「拉瑪是爹」拉近了彼此的距離，也讓我愛上了這處山林國度。

清晨的魚尾峰，伴著晨曦若隱若現出現在度假小鎮波卡拉的晴空中，雄壯威武的山脈吸引各國登山好手攀爬征服；山中明珠費娃湖靜靜的躺在喜馬拉雅山腳下，晨曦、夕照倒映在澄澈的湖水中，將湖畔渲染得繽紛多彩。許多來這兒度假的歐美人士流連忘返，他們身上配戴的文明產物也吸引尼泊爾人以純拙的手工藝品以物易物。遊蕩到費娃湖畔的我也曾隨興的拿出 T 恤、鴨舌帽和他們以物易物，享受那原始交易的樂趣，換來土土的手工珠寶盒，樸拙中卻充滿著素人獨特的藝術眼光和獨一無二的特殊味，是令人愛不釋手的紀念。

在此處群峰圍繞，日夜溫差頗巨，而在許多電力不足、停電的夜晚，尼泊爾人不疾不徐地拿出大木頭燃燒取暖和照明；在沒有娛樂影像的夜晚，大夥就著幽微的火光彈西塔琴輕唱民謠，這般自在隨性無憂無慮的生活，讓人不禁喟嘆，傳說中的香格里拉也莫過如是吧？

山國多日，洗去我凡俗中幾多塵土，煥然一新中我又帶著信心回到滾滾紅塵裡努力打拼。前年暑假，我再度回到加德滿都，和「讓愛無國界」志工團體深入山谷裡的學校服務，教山谷裡的孩子們華語、辦活動、家訪和民俗醫療。進入沒有馬路的村落，一群孩子們飛奔出村，牽著我們涉溪進入谷地。在谷地裡放眼四望，四周均是因這個雨季而

崩塌的懸崖峭壁，還有土石流的痕跡，敬畏中內心更有濃濃的怯意。

「讓愛無國界」志工團體的民俗醫療、拔罐……等行徑，為缺乏醫療設施的山村帶來轟動的影響，日日有民眾跋山涉水遠路來看診，清晨尚未打開校門，已有一群人排隊候診。我負責華語教學，絞盡腦汁以帶動唱、順口溜、童謠、數來寶等方式為不懂華語的孩子們上起華語速成班，期待他們早日學好華語，也能多一分謀生能力。因為中國崛起、華人分佈逐漸寬廣的因素，喜馬拉雅山腳下急需華語導遊和挑夫，擁有華語能力就等於擁有許多工作的機會，能改善山村裡貧困的現狀。

接著我們帶著事先由台灣募集而來的禮物，爬過一山又一山，挨家挨戶家訪探視。山村裡除了老人大多是小孩，年輕的父母大都跑到城市賺錢謀生，留下孩子在老家由父母隔代教養。禁不住繁華城市的誘惑，有些父母沉淪毒品，也有愛滋父母留下孩子在村子裡飽受歧視。我們的到訪雖如曇花一現，只帶給他們短暫的幫助。然而，期許在這到訪的時刻，對他們心靈上的啟發、眼界的開闊、苦悶情緒的出口，都是我們播下的小小種子，只要有種子，有天終究能自在的發芽成長。

清晨的山谷雲霧飄渺，公雞喔喔啼叫呼喚人早起。每每的晨間散步，總讓人以為誤入桃花源，總想著會不會下一個轉身就找不著這人

間仙境的入口？但，雨季土石流怵目驚心的痕跡始終使人發愁，深怕下一個大雨的日子，我們就無法涉過湍急的溪流，走上回家的路。因之在某日烏雲濃密、雲層低掩的日子，我們提前告別相處多日的村子。在孩子們野花串成的花環歡送中，娃兒牽著這群年紀老大的叔伯姨嬸們，走過蜿蜒的石子路，涉過沁涼的溪水，送我們爬上汽車經過的大馬路。

歸來後，常憶起那一張張滾滾大眼、清澈明亮的眸子，和那小心翼翼牽著我過溪的小手，內心計畫著下一個旅程，再度回到山谷，回到那小小的校園，帶孩子摺最ㄅㄧㄤˋ的紙，唱最 fashion 的歌，跳最開心的舞…，再度一同歡樂一回。

而這些所有的計畫都在地牛翻身的瞬間化成深深的憂慮，親愛的朋友，你山壁邊的家園是否安然無恙？天搖地動驚慌忙亂中，紛飛的岩石是否阻擋了你們奔出山谷的小路？仙境般的校園裡，是否仍持續著孩子們清亮的歌聲和朗朗的讀書聲？

注視著新聞畫面的報導，回憶著那曾用心服務的土地，濃濃的憂愁、深深的畏懼自心底升起。雙手合十地默默祈禱，願老天爺賜福那塊土地，賜福土地上善良的百姓，平平安安、順順利利度過這個蒼天嚴苛的試煉。

（作者為 104 年生命故事書寫課程學員）

細說從頭：「相見」

◎ 文 / 楊耐珠

「哪個是舅舅？我怎麼認？」兒子在電話那頭焦急的說著，聲音真大。

2007 年夏季某個晚上 9:30 台北信義路福華大飯店的櫃臺回報：江蘇旅遊團尚未 Check in，沒法確定我們要找的姜紅寶先生會住那間房。10:30 我緊握的手機響了，兒子興奮得氣喘噓噓：「媽，找到了！找到了！我找到舅舅了！！不用找，光聽聲音、光看那張臉……天啊！超像外公的！」咔嗒一聲電話急急被掛斷。

原來這陸團觀光士林夜市流連忘返，延誤了行程也延誤了我們相認的時間，但比起近 60 年的等待，這又算得了什麼？！於是，引頸而盼 58 年後的相認，先看到哥哥的居然是我兒子，也才有了外甥認母舅 -「甥舅初相見」的橋段。至於兒子曾經多次問我的問題：「舅舅姓姜！為什麼？」，這就要細說從頭了……

1949 年的某個深夜，父親從香港再度潛返上海，趁著夜黑風高騎著單車準備接應母親離開即將失守的大陸。然而，19 歲大腹便便的母親本就對局勢懵懂，加上就要臨盆，所以說什麼也不肯走！但她哪裡知道，今夜不走就再難離開？心急如焚氣急敗壞的父親只得再騎上車在他人的掩護下重返香港。這一去，不久上海果真淪陷了，香港與大陸成了兩個完全封閉的世界，中間活生生的隔著親人骨肉的生離死別。

父親在香港總共待了八、九年的時光，頭一、兩年用盡氣力硬是把母親偷渡到香港，然後又用了七年的時間找尋流落家鄉的親生兒子，可憐這七個月大的孩子在母親九死一生逃離大陸之時，只能託孤親友、輾轉寄養並改名換姓才得以倖存。在兩岸時局動盪、政爭詭譎的年代，要找人真難如登天，父親即便散盡家財請託奔走依舊音訊杳然，隔著香江也只能徒呼奈奈，無語問蒼天！然而，此時身邊一對小女兒在不知不覺已漸長成並屆學齡，為著孩子的前途及安定的生活，父親不得不做出放棄繼續尋找哥哥的想望，舉家遷離香港移居台灣。

1958 年香港開往基隆的輪船上，遠處海面升起的紅紅太陽曾是童年最深刻的記憶。但年僅 6 歲的我，卻不知道當時開往台灣的大船正承載著父母對親情期待的失落與絕望以及對茫茫前途的不安。

「來到臺灣真的是要落地生根嗎？」印象裡，父親總是長嘆自問。在他的心裡深紮著回歸故里的心願，因為那兒有來不及道別的親人、有遺棄的骨肉，他的風光在那兒、他的得志少年在那兒。記憶中父親因著歲月更迭越發顯得沉默，餐桌位子上方的天花板被香煙熏出的昏黃也隨著時日愈來愈大片。懂事後才知道，父親多年來一直沒能從悲情與失落中走出來，他被孤寂與落寞困住了，只可惜那時的我沒能做些什麼，也不知用柔軟與理解分擔父親的憂慮。啊！如果我多用點心思、如果我早點長大、如果我懂他多些，也許能讓他用更積極的態度面對後半生、也或許能讓他走時眉宇間多些舒坦與釋懷吧！

回想 1987 年台灣終於解嚴，父親二話不說立即退休返鄉探子，微薄的退休金在兩番五大件、蓋屋修墓間很快就見了底。照顧回鄉探子已得償宿願，殊不知父親的眉頭更加深鎖，哎！哥哥改了姓，父親改了名，父子關係有實無名，在親屬的相認上居然延伸了無法跨越的困擾，即便我可以叫他聲哥哥，父親可以稱他為孩兒，卻始終不能以異姓身分認祖歸宗或申請來台探親。直到 2007 年台灣開放大陸觀光，哥哥才在姪女的陪同下來台觀光，只是，這時父親早已撒手歸西而母親也已中風多年……。

這是一段大時代的悲劇，過程中國難家愁、因緣際會，已交織成世代親情的悲愴故事與起承轉合的糾結人生；這樣的生命故事書寫真是讓我百感交集久久不能自已～因為故事裡有我親愛的父母、過遲相認的兄長、錯愕驚喜的兒子，當然也深深的隱含著父母的痛楚以及我難以彌補的遺憾。

（作者為本校 104 年生命故事書寫班學員）

我與文山社大的邂逅

◎文 / 許妙女

本文作者許妙女，筆名寒星，身材弱小、年屆 70 歲，卻有令人敬佩的意志力。26 年來不離不棄的照顧中風、失智的先生，在繁重的照顧工作中，抽空到文山社大上『生命故事書寫』的課程，兩度將照顧的過程出書，將自己的照顧經驗及心路歷程分享給相同境遇的朋友，用自己堅毅的精神鼓舞其他的照顧者，成就生命的意義。

104 年我計畫利用外子午睡時間安排合適的學習課程，於是又來到文山社大。

來到中工教室，推開了門，同學們正在自我介紹。一眼望去，有年輕的上班族、有活到老學到老的退休族，老師幽默地和學員回應著，時而引發話題，學員的笑聲不斷！輪到我自我介紹：我是照顧者，離群太久，希望藉這個機會向老師學習、同學切磋，希望從角落看見陽光，期待在溫馨的學習過程讓生命灌溉成長。

文山社大課程點燃我對生命寫作的興趣，應用文字堆疊，由啟發而發芽！

照顧外子 26 年來，苦多於甜，罣礙盤旋，在漫漫的照顧路上，歷練累積，才悟出了道理、成長了自己。

有鑒於少子化及社會高齡化，活在當下，要及時行孝，子欲養親不在時，才能體會親人在的幸福，卻為時已晚。老人是面鏡子，每個人都無法拒絕『老』的到來。步入老人階段的我，雖無法避免身體的老化，但是給自己的生活幾點方向；一、休閒：讓自己行萬里路勝讀萬券書。二、回到志工的行列。三、重拾嗜好，畫畫與攝影。四、分享照顧經驗。有這麼多事要做，已足夠鼓舞自己與時間賽跑。

如何延緩老化？為人子女者不外乎鼓勵長輩走到戶外，多參與團體活動，維持頭腦活躍、心靈健康，記得回家的路。此外，還得保持人和、事和、圓融處世的生活哲學。對老人而言，子女的關注勝過豐盛的物質生活，一句貼心話讓人溫暖窩心，粗茶也香、淡飯也能幸福滿滿。

坐在風趣溫馨的教室裡，是我學習放鬆並解析人生風景的時刻。課程結束了，仍細細咀嚼著與文山社大的邂逅。

（作者為本校 104 年生命故事書寫班學員）

山林美學攻上桃山頂

山林美學：登山初體驗

◎ 文 . 圖 / 游雅媚

許久，我的人生都繞著工作、家庭、柴、米、油、鹽打轉，日復一日，行走在安穩無波的人生道上，生活就像白開水平淡無味。然而心中一直有個夢，嚮往有一天能走進山中，登上山頂，欣賞那裊裊雲煙自眼前飄過，將群山美景擁攬入懷，那該有多好！

自從認識**曉燕**，得知**文山社大**有一個「山林美學」的課程，一學期有二次親近山林的戶外教學活動，於是二話不說便報名參加。

參加山林美學，果真開啟了我夢想的大門，短短數月，首先我便探訪了**司馬庫斯**——上帝的部落，一窺躲在深山幽處的神木真面目，見證了上蒼在這片土地所賜予的奇蹟。除此之外，夜遊**鎮西堡**教堂與原住民牧師的巧遇、在民宿歡樂的搗麻糬活動，也為這趟旅程增添了幾分浪漫，那一晚的我，頓時將塵囂拋諸腦後，享受這沒有家人陪伴卻不覺孤單的山林饗宴。這可說是一趟心靈淨化之旅，讓我回歸原本的生活後，有了更包容的思維去面對一切；走山路的鍛鍊，也使得兩隻腳走起路來更輕盈有勁，可說是滿載而歸啊！

然而真正精彩的山林美學，其實是在第二次的戶外教學——登**桃山**。

桃山，仰之彌高，鑽之彌堅，短短 4.5 公里，卻是要從海拔 1918 公尺陡升至 3325 公尺，對我這一隻先天不良，平日又鍛鍊不足的登山菜鳥，簡直是一大挑戰。但是為了一睹傳說中她那秀麗的丰姿，於是套上頭巾、戴起頭燈、緊握登山杖、腳套厚重登山鞋、背起號稱符合人體工學的登山包，笨手笨腳的弄好這些裝備後，踩著慌亂的步伐，在清晨五點多，天色未開、大地一片寂靜中，懷著期待卻緊張的心情，和**文山社大**的同學們，跟著**文和**老師向**桃山**山神祈禱一番後，便開始朝標高 3325 公尺的**桃山**邁進。

雖然一開始有班長**祝哥**一路陪伴我和**鳳机**兩名新生，他口中總是不斷叮嚀登山注意事項，並親自示範登山呼吸要訣、下坡「不易摔橫走步法」，外加一連串的「祝式鼓勵」，但我還是無法跟上大家節奏。於是我只好按捺住心中的孤寂與不安，任憑冷風狂妄的掠過，獨自一步一步追著遠方明亮的蔚藍，蝸速的朝目標前進，沿途時而蒼松鬱鬱，時而荒石漫漫，伴隨著我的永遠是無止盡的

陡升坡與喘息聲。前進！回頭？好難抉擇。還好幸運的遇上**慶田**大哥，相互激勵之下，攻頂之路重燃希望。不過我們這二個步履蹣跚的登山新手，最後還是驚動了老師，勞駕他大老遠自**桃山**山頂親自下山替我們背登山包，帶領我們爬完最後一段路。登上山頂，早已等候多時的社大前輩們紛紛鼓掌，清脆的掌聲響徹雲霄，像是一股激勵的暖流，也像一把支持的大傘，更像一首勇氣之歌，讓我在這個團體裡，即使是最後一名，也可以自信的高呼：「我成功了！」真好。終於，我乘著夢想的翅膀，登上山頂，欣賞到了那裊裊雲煙自眼前飄過，擁攬群山美景於懷中的滋味了！那大自然無可言喻的壯闊風光，真的只有親身登頂的人才能享受得到……。

山林美學往桃山去

接著是下山，對我而言，又是另一種挑戰。似乎得了高山症的我開始一連串的心悸、反胃感，將攻頂的喜悅全淹沒，在夜幕低垂的山裡，我煎熬的走著。幸運的是我和一群義氣十足的夥伴同行：盡責的隨身保鏢—**祝哥**，一路無怨無悔的瞻前顧後；永遠正向思考鼓舞人心的卡內基大師—**美美**；裝著滿腹笑話，逗得大夥忘卻趕路疲憊的**阿賢**；靜靜在一旁陪伴的耐心天使—**仕孟**、**鳳机**，因為有他們相伴，沉重的步履刻畫出堅定的意志，使我克服萬難，終於平安下山。抵達山莊前，**文和**老師已翩然現身迎接我們，然後是整列的社大同學們浩蕩的一字排開，對著我們又是一陣歡呼與掌聲，心中實在覺得很不好意思，卻也倍感溫馨，大家對同伴的關懷就像家人一般，在寒風吹襲下更顯得溫暖。

在**山林美學**這個團體裡，我領略到同伴之間互助扶持、彼此砥礪的人性光輝；從老師、**祝哥**身上學到盡責、關懷的真諦；在登山的過程中，懂得堅強與勇敢。**台灣**的山林真的好美，它蘊育了千萬的生機，時時刻刻交織出一篇篇精彩動人的樂章，靠近它、聆聽它、感受它，生命就能淬鍊出盎然的活力。登上**桃山**代表我又邁向人生另一個高峰，從此，我將繼續踩著堅韌的步伐，一步一步舞出壯麗的高山組曲，為我的生命畫下一個又一個自信美妙的驚嘆號！在此感謝老師、祝哥、**曉燕**以及**山林美學**的同學們，你們都是我生命中的貴人。

（作者為本校 104 年山林美學課程學員）

攝影的美好瞬間 我成了好攝之徒

◎ 文 . 圖 / 徐秀艷

公職退休後，比較有空和三五好友到處去遊山玩水尋幽訪勝，每當看到美景美物，無不感動的用手機按下快門，想把那美麗的剎那變成永恆的回憶。

為了追求更美好的照片質感，我參加了文山社區大學的攝影班，正式加入「好攝之徒」的行列。班上同學老、中、青三代都有，證明攝影是一門大眾化、普及化的藝術，只要你有興趣有時間肯學習，不分年齡職業，隨時都可以加入。我們課程的安排是於雙週輪替，一週室內談攝影理論和技巧，下一週則接續著理論基礎到戶外找尋外景拍實戰。如此一來，讓理論和實務均兼顧與並重，從做中學，試圖在錯誤或失敗中求進步，這樣不但同學之間能互相觀摩切磋，更能激發大家學習的動力。

猶記第一回到中興大學外拍 MD（模特兒）時，我背負了相機、腳架於肩上，帶了閃光燈，補光板…等一大堆器材，可謂裝備齊全，架式十足，感覺既新鮮又有趣。老師安排五個 MD 讓班上 30 多個同學搶拍，大家隨時都得使出快、狠、準的功力，有時半蹲半跪、有時趴下翻滾，試著取得最理想的取景角度，拍出滿意的作品，在此時此刻，大夥終於能體會新聞記者們在烈日下寒風中，搶鏡頭搶獨家的甘苦了。

班上有些舊生已經持續學習一段時間，最資深的班長，已然學了八期，他們知識之豐富、技巧之熟練自不在話下，甚有人參加比賽拿獎，真是厲害、人才濟濟的一群！我是菜鳥，所知有限，為了彌補不足迎頭趕上大夥，上課時總是特別認真聽講並勤作筆記。一有空就上網去收集閱讀相關的資料，除了

努力學習新知，也大量查詢和欣賞名家作品，希望能從中汲取養分，提升自己的程度和素養。現在的我，想拍人時知道要抓最美的角度是半側面，因為這樣會顯示出眼神光…。想攝夜景用 M 模式，ISO 要降低質感較佳；光圈縮小就有星芒，要用 B 快門…等。選擇拍蝴蝶；也因為拍照認識了高士佛澤蘭、長穗木、馬利筋…是蜜源植物；牛奶榕、咬人貓、瓜葉馬兜鈴…是食草植物…等知識。現在只要一出門，就會不自覺地抬頭看天空的雲彩變化，觀察街道上來往行人的表情神態、型式各異的建築以及花草、樹木，因為這樣的學習過程，讓我覺得整個人的神經觸覺都靈敏了不少。

何宜庭老師待人和藹親切、口條流暢、教學用心、經驗豐富，只要有任何疑難問題，往往均獲得滿意的答覆。上課時，都會使用電腦把學員的作品打在螢幕上，直接點出作品的優缺點，並現場示範如何裁切及修圖，步驟清楚簡單易懂，讓我們獲益良多。老師常說她是攝影癡，往往背著相機出門，遇到有好的題材馬上捕捉，甚至為了拍蝴蝶羽化的過程，可以犧牲睡眠，長時間等待、記錄。這種追求美的藝術之執著和態度，我自嘆弗如。有道是：「認真的女人最美麗」，老師即是最貼切的實例呀！

學習攝影不僅讓我認識新朋友，豐富我的生活，更開闊了我的視野，不但能讓自己記錄生活，也替家人朋友記錄了幸福。因為學習攝影，讓我發現自我有細膩的一面，增加我的觀察力和看待事物的想法，轉個念換個角度就會得到不一樣的結果，是多麼神奇的魔法！雖然攝影是一道易學難精的藝術，永遠學不完，但我想抱持著活到老學到老的精神，背著我的相機到處趴趴走，去捕風追影，去享受隨心所欲不受拘束的攝影樂趣，樂在其中的學習到老。

（作者為本校 104-2 期快快樂樂學攝影課程學員）

彈指跑江湖：神奇烏克麗麗張家班

◎ 文 . 圖 / 楊澄松

我們一行 7 人組（UK7）烏克麗麗樂團，於 2015 年 10 月 18 日，代表文山社大，應邀參加台中都會公園的 15 周年園慶活動演出，小樂器上大舞台，這就是神奇的 UKULELE 的展現。

張麗麗老師（**張家維**的烏克麗麗班）在文山社大一共開了 4 個分級的班，幾乎班班爆滿，年年傳承。我們 7 人組甫接觸即是屬於世貿班的第一期，從不懂樂理、不知彈唱為何物的初階開始。兩年下來，一指一繭印的累積，收穫豐碩，同學們幾乎已練就了「彈指跑江湖、一琴走天下」的本事。原本只是工作之餘的消遣、舒壓，卻在不知不覺中，逐步提升了我們精神上的能量，沾染些微音樂人的味道和光環，這樣的我們，也是發揮了人生另類的不可限量。

我雖已年邁，青春活力仍不減當年。在文山社大中，我嘗試參加過各類不下 10 種的課程。U K 7 這一班，是張老師看我們似乎孺子可教，鼓勵我們一起組團去報考街頭藝人的甄選。我們不知天高地厚的組成小樂團，以在文山社大所學為基礎，踏入江湖。於 2015 年 5 月 16 日參加了台中市 104 年度街頭藝人甄選考照，僥倖的居然第一次就過關了，為文山社大爭光，取得台中市文化局街頭藝人表演執照，喜出望外，頗有光宗耀祖的態勢。

其實，烏克麗麗 Ukulele 即夏威夷吉他，具有一百多年的歷史。19 世紀時，來自**葡萄牙**的移民，帶著

烏克麗麗到了夏威夷，在當地被稱為Ukulele。20世紀初時，烏克麗麗在**美國**各地獲得關注，並漸漸傳到了國際間。台灣最熱門流傳之際，是源自於大仁哥的一首”我不會喜歡你”風靡了少女、熟女、師奶們，於是學之者眾，我也因之而莫名其妙地軋上一腳，

走上這條持續學習的不歸路。

家維老師應對這四個不同程度的班、狀況百出的超級學生，除了有教無類，面面俱到，還要耐力耐心，苦口婆心；如果沒有超乎想像的專業實力，刀槍不入的功力，怎能在文山社大屹立不搖？另外，家維老師自有的”彈手指”樂團，更是經常性的在綠園道一帶街頭演出，也總是萬頭鑽動，掌聲雷動…。

烏克麗麗的魅力，不論男女老少均應該有耳聞。事實上，學習非常容易入門、上手，只要用心，成為高手並非難事。我們跟著家維老師循序漸進學習，上課總是充滿歡聲笑語，保證童叟無欺、老少咸宜，小小的四弦琴，卻可變化萬千，很適合自彈自唱，歡樂、悠閒、簡單、高雅，自娛娛人。誠摯的在此推廣一下：彈琴不分年齡，唱歌不是問題，喜歡哼哼唱唱的朋友們，烏克麗麗是極佳的選擇噢。

若問同學們兩年來有何心得或感想？大多是異口同聲的，每一天，都是難得的經歷；回想某一天，更是難忘的回憶…。教室裡同學們和聲合唱、期末餐敘、成果展演出、在同學的婚宴上與新娘子連袂彈唱烏克麗麗、中山公園大太陽下參加街頭甄選、都會公園應邀表演、還有總在計畫安排的下一次街頭演出…等等。

若您哪天在街頭巧遇我們賣藝，請小小打賞鼓勵，嘿！嘿！嘿。咦？老師怎麼從來都不教我們彈＜我不會喜歡你＞咦？莫非是怕？不會的啦！家維老師：我們都超喜歡您的！謝謝您帶領我們學習！【作者為本校103-104年烏克麗麗班學員】

UKseven 烏克麗麗樂團

圓一個夢：
～我的唱歌比賽經驗～

◎ 文 / 林淑萍

懷念小時候爸爸每天總是用動人的歌聲來哄我開心、入眠，耳濡目染中就愛上音樂、唱歌。優美的歌聲會餘音繞樑，久久不能忘懷，也能治癒人心，更能以歌會友，認識志同道合的好朋友。

在叔叔爸爸的介紹下，認識文山社大歌唱班的林翠玲老師，從去年寒假班開始報名上課。之前總認為唱歌開口唱即可，學術有專長，術業有專攻，上課後才知道想把歌唱好並沒那麼簡單。之前唱歌的自信全被老師擊垮，得重新學習正確的發聲部位及唱歌技巧。第一堂課老師誠懇建議學唱歌要：一、厚臉皮；二、給自己時間。想當初學習過程很挫敗，撞牆期還懷疑自己真的會唱歌嗎？在老師循循善誘指導下及同學們互相鼓勵下，自己也鼓起勇氣毛遂自薦每週的導唱，上課前一周，先請老師指導並且錄音，回家每天聽錄音修改，終於突破困境有所進步，更駕馭歌曲的意境及旋律，是件讓人開心的事。

叔叔爸爸在今年三月初，身體檢查發現肺腺癌末期，因身體關係已無法在歌唱班上課。他最熱愛唱歌，人生目標就是參加歌唱比賽得名拿獎杯了！儘管身體狀況每況愈下，但他還是堅持買 CD 及講義在家自修聽音樂，看在眼裡，早已淚聲俱下久久不能自已。把我視如己出的叔叔爸爸，他給我的關懷及愛早已超過在天上的爸爸了，除了錯愕我還想替他圓夢。

一次上課中，將自己的想法與同學分享，有位擔任大學教授的同學支持我，願意幫我圓叔叔爸爸的夢想，一起報名南投市金揚盃合唱組，參加十二月一日的歌唱比賽。由於時間緊湊，除了上班加上晚上上課，兜不到在一起練歌的時間，只能偶爾上課時間偷偷練習對 Key，又怕同學知道會過度關切，只能非常低調的練習。比賽日期即將到來，彼此內心更是忐忑不安，各自練習無數次，加上最後二人密集練習培養默契，秉著初生之犢不畏虎，二人攜手共同迎接挑戰。

由於在南投市比賽，有位熱心的學長情義相挺，熱心當我們專業司機，讓我們心無旁騖參加比賽，到了比賽會場，由於雙人組合唱比賽舉辦次數較少，所以報名踴躍，現場選手人山人海，感覺比比皆是身經百戰的老手，大家都是盛裝以赴，胸有成竹。相對初登場的我們，顯得渺小而不起眼，令人望之怯步，唯有把平時的努力及默契拿出來相信彼此，才能殺出一條生路。

在經過激烈競爭比賽後，我們鞠躬盡瘁已盡人事，再來只願得評審青睞聽天命了。由於是一曲定勝負，選手們都在現場如坐針氈等候成績公布。合唱組考驗雙人演唱默契、聲線和諧度、肢體互動及二人造型搭配，困難度較高，因為只取前五名而已，競爭激烈，就在公佈第四名的時候，聽到我們的名字，二人欣喜若狂站起來激動不已，拿著獎盃剎那我們眼中泛淚，終於替叔叔爸爸，也為彼此圓夢了，這是多麼難能可貴的歌唱比賽經驗。

帶著獎盃及裝滿老師跟社大同學的集氣加油，叔叔爸爸甚感安慰愉悅，希望他能順利完成化療，有足夠的勇氣及體力度過難關，能再回來社大上課，享受唱歌的歡樂。

感謝林翠玲老師及陳瑩老師的專業指導，讓我們順利在比賽脫穎而出，我會更孜孜不倦，繼續努力認真上課學習。【作者為本校 104 年歌曲歡唱中級班及口才表達班學員】

東歐民俗藝術參訪之旅

台中市文山社區大學「世界傳統民俗舞蹈班」及「夏威夷呼拉舞班」
共計 12 位學員參訪保加利亞 koprivshtitsa 民俗藝術節

◎ 文 . 圖 / 張宏成

東歐位於歐亞交界，在土耳其旁邊是保加利亞，一直到德國以東的諸多國家，也就是俗稱巴爾幹半島各國，各城市與城市之間約需 1 至 2 小時車程；自古以來，東歐是歐亞交流之重要橋樑，既有優雅的古典歐洲風味，又有亞洲民族性格。要探詢深厚文化底蘊的諸多城市，可以沿著藍色多瑙河欣賞沿岸古城市，也可以點一杯咖啡，坐在教堂附近小街道的咖啡座，優閒且緩慢的品味各個歷史古城市。一群愛跳舞的文山學員，透過學習當地的傳統舞蹈，深度遊歷東歐諸多白牆紅瓦古城市的藝術氛圍，進一步瞭解東歐的地理環境與歷史。

中華民國國際民俗舞蹈協會於 2015 年參訪「馬其頓 - 保加利亞 - 塞爾維亞」，文山社區大學「世界傳統民俗舞蹈班」及「夏威夷呼拉舞班」此行共計 12 位學員參訪保加利亞 koprivshtitsa 民俗藝術節；全團 72 名來自各行各業之協會會員（含隨隊醫生），自行前往齊聚保加利亞，觀賞該國舞蹈及音樂歌唱嘉年華會！盛況空前！

又該協會獲 2015 年度塞爾維亞「國際民俗舞蹈藝術節」邀請，表演臺灣原住民舞蹈，屬於團員之一的筆者（文山社區大學世界傳統民俗舞蹈班 104-1 期學員）有幸參與表演，擬與大家分享在國外跳舞並揮舞著國旗的感動。

筆者與太太合照在德里納河（Drina）流經一座建在岩石上的河中小屋！

此行第一站馬其頓首都 Scopje，當地物價便宜，尤其時令蔬菜、新鮮水果，雖然種類不多但新鮮營養；馬其頓蔬菜食物較原始，未改良的農產品也許是臺灣食安的另一種考量。貨幣以歐元兌換，一歐元換六十元馬其頓幣，食物以麵包為主食，每天早餐沙拉固定都是小黃瓜及番茄、麵包、鹹的白起司、無味的黃起司及酸濃的白乳酪，該國宗教大部分為東正教，但鄉

下仍可見到伊斯蘭尖塔教堂（馬其頓曾被鄂圖曼土耳其統治，所以仍有伊斯蘭教堂）；馬其頓當地居民質樸單純，難得見到東方人，竟一直要求與陌生面孔的我們一行人拍照；參訪之旅白天是參觀博物館、酒莊及走訪國家公園，馬其頓老師第一天晚上就帶領我們學習該國舞蹈、欣賞舞團表演及聽樂師演奏當地傳統音樂。

此趟參訪讓文山學員學習、旅行與觀察舞蹈音樂對於馬其頓民眾日常生活之影響、欣賞傳統音樂、瞭解當地食物、適應當地氣候；尤其是透過努力的學習該國舞蹈，更深度融入當地生活，也讓我們學會尊重當地文化，透過參觀博物館並看見不同文化之間的差異。因為過往各種族間之戰亂歷史可知，馬其頓也是兵家必爭之地，在馬其頓看到民眾生活水準較低，也看到戰爭所帶來的破壞，長久戰亂下影響當地經濟發展。於 104 年 8 月 6 日離開馬其頓，跨過檢查邊境，前往保加利亞。

有關保加利亞 koprivshtitsa 民俗藝術節，從 1965 年起，由當時之共產黨政府主導，每隔五年在此舉辦 koprivshtitsa 民俗藝術節，今年因慶祝 50 週年，特於 104 年 8 月 7 日至 9 日三天，在山坡平台上共七處舞台，表演場地代表著七個不同區域之演出，表演該國傳統鄉間民俗音樂歌唱及舞蹈。該嘉年華會活動期間，每天

保加利亞行程 koprivshtitsa 鎮民俗藝術節

七個舞台場地，有來自保加利亞各村莊共15000位舞者，熱情地在舞台上共同參與，隨著現場樂師的演奏，整齊地踏著舞步展開表演；隨處可見融入生活之傳統音樂舞蹈，穿著傳統民俗服飾，表演該村落傳統歌聲與樂器及舞蹈，各具特色熱鬧非凡，令人目不暇給，就是此一盛會最迷人之處。

保加利亞koprivshtitsa鎮保留著十九世紀的民族復興時期氛圍，小鎮擁有383間舊式建築且大多依照傳統方式重新整建，有許多保加利亞傳統文化被用心保留下來，包含傳統生活用具、舊式武器、民俗藝術精品、家用編織和刺繡、民族服飾及典型保加利亞珠寶首飾等，保存相當完整！也令我們這一群外國觀光客有相當震撼之感受。

保加利亞物價水準穩定，貨幣亦以歐元兌換，一百歐元換一百九十五保幣（Lv）；下午14時的午餐與20時才吃的晚餐，大部分前菜沙拉是小黃瓜及番茄，食物也是以麵包為主食，每餐都有一碗湯品及主菜雞肉或豬肉，水果是西瓜。保加利亞境內幾乎見不到伊斯蘭尖塔教堂，該國宗教為東正教，虔誠的信徒，安靜的點著一根黃色小蠟燭，誠心的祈禱。

保加利亞老師非常熱情地為我們一行人準備兩件保加利亞傳統T恤，每天穿著整齊統一的保加利亞T恤，非常貼心且人多不易走散。山坡上必逛的熱鬧小市集，眾人採買當地手工編織的傳統手帕、具有民族服飾特色的傳統手工編織民俗衣飾、傳統T恤、手縫刺繡頭巾、鑰匙圈、音樂DVD、保加利亞鞋等，當伴手禮送給親友。該國夏季白天溫度攝氏35度屬乾燥，需做好防曬準備，太陽約於下午八點下山！晚間山區溫度約20度尚屬涼爽，故晚餐皆於晚間8點用餐！用餐期間，現場有樂師演奏，並歡迎來自世界各地朋友一起跳舞！每位團員都非常融入當地生活，一起熱情牽手參與舞蹈，大家都非常興奮，是相當特殊之旅遊經驗！因為平常在國內有學習該國舞蹈，所以很容易融入該氛圍，大伙一起隨著當地人踏出整齊舞步，感覺很棒。

申請塞爾維亞簽證非常不容易，需就近在日本的塞爾維亞大使館辦理。

於104年8月10日團員繼續參訪塞爾維亞，受邀表演臺灣原住民舞蹈（本次表演阿美族組曲）。

由保加利亞過邊境時，團員下遊覽車帶著護照及塞爾維亞簽證後通過兩國邊境，活動當天上午彩排，下午換上自備之阿美族原住民服裝，來自世界各國的舞者於下午5點盛裝參加遊行及定點表演，看著國旗飄揚在海外！心情特別激動！

在受到該國民眾鼓掌歡迎聲中，隨著音樂上台表演，大伙全力以赴，整齊大聲地唱跳，很久沒這麼熱血賣力演出了！台下觀眾熱烈鼓掌聲就是最好的證明！今晚演出成功！

塞爾維亞物價水準穩定，貨幣可與歐元兌換，一歐元換一百一十九塞幣，當地

塞爾維亞行程 - 受邀表演遊行及演出

宗教為東正教。塞爾維亞老師導遊兼教舞，非常熱心地安排風景區旅遊、參觀民俗博物館及古蹟遺址博物館。

休息一晚後，隔天參觀該國一處遺世獨立的風景區！德里納河（Drina）流經一座建在岩石上的河中小屋！風景特殊，曾在明信片中見過。晚上舞蹈老師，教導當地傳統舞蹈，大伙快樂的學習，是此行深度旅遊的一環。

塞爾維亞首都為貝爾格勒，許多雕像、都市廣場噴泉，具有濃烈的藝術文化氣息，中世紀時期的貝爾格勒是重要堡壘，站在城堡頂端可以清晰地看到薩瓦河（Sava）和多瑙河（Duna）的交會，下午參觀位於薩瓦河（Sava）和多瑙河（Duna）彙流處之古城堡“卡萊梅格丹”（kalemegdan），老城堡是城史的最好見證，也是貝爾格勒標誌性的遊覽景點與休閒場所，該公園免票，參觀博物館需要買票。市區有著輕軌電車、加長兩截型公車；貝爾格勒的特殊地理位置，成為兵家必爭之地，市區部分建物仍有 1999 年遭轟炸遺留殘破的外牆，引發筆者遙想當年戰爭之慘烈！古都歷經無數戰爭之創傷。

此行三個國家各有特色，已經讓我們收穫豐碩、滿載而歸，下次若有機會再拜訪東歐其他國家與地區。

感謝協會及同團舞友，讓筆者有此豐富的藝術參訪經歷，尤其是參加遊行！看著國旗在舞台上飄揚！心情特別感動！此趟出國參訪之旅，讓我得以擁有與經歷一場身心靈的感動，覺得生活在台灣真的很幸福，筆者回國後可以更快樂、更有熱情地在文山社區大學永續學習。

而今筆者就一些較特殊東歐經歷的所見所聞以文章的方式與大家分享，感謝協會，感謝各國老師們，筆者隨時都會想念這次豐富的參訪東歐藝術深度之旅。

（作者為本校 104 年世界傳統民俗舞蹈班學員）

在文山讀書會閱讀美好

◎ 文 . 圖 / 王柏穎

踏進這堂課給我的第一印象就是老師是帶著甜美笑容溫柔的美女，那時我心裡想的是：「這麼年輕的老師，可以教給我甚麼呢？」雖然本來是抱著來這堂課和大家一起看點書的心態，順便培養自己固定閱讀的習慣。但是在上了第一堂課之後，我就被老師所發的課綱給吸引了，發現這堂課並不只是讀書會那麼簡單。

陳怡君（小金）老師設計課程的方式很特別多元，讓整個學期的學習都非常的充實。課堂上，除了學期內固定閱讀的讀本外，小金老師每週還會額外自己整理補充資料帶領我們閱讀，會解說資料的內容和引導大家的思考和發言，並不是單純的照本宣科而已。因此除了每週要固定閱讀的書本，還有輔助教材，配合老師的講解，讓我每週都學習了新知，訓練了自己的統整思考和發言能力。

小金老師在每學期的閱讀讀本上，也是精挑細選過適合大家的口味，再透過老師和同學們各具特色的聲音中，輪替的讀誦出來，更讓同學們如沐春風般的倘佯在書本的內容中。透過朗誦的聚焦和老師講解的引導，讓我的視野更加開闊。課程的主題是性別與生活，在性別的講義裡，讓我了解到在我們所生活的周遭，有許多我們視為理所當然的性別對待，其實是多麼的狹隘和自我；在生活的討論中，則是涉獵了氣候變遷、環境保育和各式生活議題…等等，這些主題都讓我理解我們應該要讓自己的心更加的開闊些、包容些，才可以為這個世界以及社會帶來更多的愛和和諧。

學期中，老師也會安排兩到三次的校外教學參訪和講座，除了有氣候變遷等環保議題的講座之外。我們一起到療養院陪伴老人家，有同學表演陶笛、陪老人們一同拍手、唱歌、跳舞，也有同學特地在家裡做好了布丁、蛋糕等點心到老人院一起和他們分享；也曾去中途之家，引導那些暫時還在尋找人生方向的青少年們一起閱讀和討論，分享人生的經驗。這些校外教學參訪豐富了大夥的內心，也溫暖那些老人家們和青少年們，並讓這堂課額外多了好多不可言喻的收穫，班上的同學們因為這些講座與活動，除了更理解身處的環境之外，也讓彼此的心更加有凝聚力。

而學期末為了轉換心情，大夥們討論和分工預定了在其他的地點上課，順便期末聚餐，同學一邊閱讀著老師準備的資料，一邊吃著餐點，吃飽後也很自在地散步聊聊生活，讓這堂課增加不少風味，也增進了同學們之間的感情。

我覺得這堂課在小金老師的帶領下，開拓了我的視野，也讓我在培養讀書習慣之餘，更和社會產生了更加緊密的連結，真的很感謝老師如此耐心的教導和用心設計課程，我一定會繼續選修這堂課，循著陳怡君老師的指導繼續開拓自己的心胸，套一句老師說的話，能快樂自在的笑著，才是真正的過生活啊，歡迎舊雨新知一起來文山讀書會，在歡樂悠閒的氣氛中一起閱讀！（作者為本校文山讀書會學員）

一同至養護之家關懷老人，分享音樂、跳舞和點心

期末辦桌歡聚

與民間社福團體共同交流、閱讀與贈書

有溫度的閱讀角落

◎文．圖／陳世修

過去，我所接觸和閱讀的書籍多是以勵志、銷售，或是以商業文章、報導為主，鮮少接觸故事小說類的書籍。在一次機緣下，參加了文山社大讀書會至今，透過陳怡君（小金）老師的導讀和每周的聚焦與探索整理，開始接觸了短篇故事、異國童謠、文化…等等許許多多的面向，開啟了不一樣的視野。

尤其是小金老師每學期所準備的 4 到 5 份的童話短篇的繪本，使我深深體會到，在童話世界所附含的寓意，隨著年紀、身份、位階、行業的不同，都會有不同的感觸，甚至會有新的學習。更重要的是，我們讀書會中有一群可愛的長輩和同輩，這些可愛的同學們透過他們的人生經驗，所分享的觀點，都值得我參考學習。

很慶幸自己有機會可以接觸到文山社大讀書會，認識了小金老師和一群可愛的同學，在這繁忙的生活中，難得有個固定的時間可以沈澱心情，閱讀著平時不太接觸的知識和多元有趣的故事和電影，而且是在輕鬆的的課堂氣氛下，有啟發的、有文化的、有溫度的一起閱讀和分享，非常推薦平時忙碌或想開拓新思維的人一起來學習！

（作者為 104 年文山讀書會學員）

這一期讀書會大夥一起在關子嶺水火同源前合照

期末一同歡樂閱讀與聚餐

讀書會共同走訪馬武督森林，在這猶如世外桃源之處 讓我放鬆了身心

104 年度 社區活動剪影

「山林美學」榮獲 2015 台中市社區大學優質課程評選學術類優等

「油畫教室」榮獲 2015 台中市社區大學優質課程評選生活藝能類優等

104 年大肚山國家自然公園論壇

104 年講師交流座談會

2015 中區社大工作者與課程經營工作坊

大肚西堡媽祖遊 20 庄 - 文字影像全紀錄

古道奇濱．走讀台中參加五日節躦鯖鯉創紀錄活動

台中市 104 年度社區大學參訪觀摩交流及人員培訓活動

生態與休閒導覽解說登玉山

色鉛筆可愛動物學員作品展

肚皮舞班前往杏德老人安養院公益表演

肚皮舞班參加 104 年阿公阿嬤健康活力 Show 大賽

狗花椒覆土工作假期

南勢溪流域水質檢測

南勢溪流域願景論壇

員永村社大參訪本校，分享辦學心得

烏克麗麗班參加台中都會公園園慶表演

素描創意畫師生作品展

番黍四時春紀錄片前往二林社大辦理首映

楊勝欽老師代表本校參加全國氣候變遷環境教育成果發表會

歌唱歡唱班養護中心敬老活動

與福和里社區合辦中秋節聯歡晚會

與福和里社區合辦重陽節敬老活動

親近高山班協助修補玉山塔塔加健行步道

104 年度 期末成果展暨社區愛心義賣活動剪影

林柏榕校長表揚 104 年度優秀教師

林柏榕校長表揚 104 年度優秀學員

中場表演：大家來學歌仔戲（林美雀老師）

中華花藝：茶與花的對語（林玉珠老師）

色鉛筆基礎彩繪：作品成果展（徐家麟老師）

西洋歌曲教唱（張美玉老師）

油畫欣賞與創作：土地之美（洪晧倫老師）

星空絮語：天文觀星初級（耿崇華老師）

時尚金屬線飾品：趣味飾品 DIY（何怡儒老師）

書法欣賞與創作：書藝展示（洪敬堯老師）

素描創意畫：奇妙生命旅程（邱建銘老師）

高爾夫球初級：一桿進洞（許哲榮老師）

動態表演第一名：山林美學（林文和老師）

動態表演第二名：夏威夷呼拉舞（歐光清老師）

動態表演第三名：NEW JAZZ（蔡佳蓉老師）

動態表演最佳創意獎：世界傳統民俗舞蹈（陳昭華老師）

國畫～寫意花鳥：舞墨瀹茗（曹天韻老師）

造型氣球藝想世界：造型氣球之夜市人生（洪美鳳老師）

期末成果展現場擠滿了人

隨手按快門的樂趣：作品成果展（何宜庭老師）

靜態攤位最佳創意獎：山貓森林與大肚山自然公園
（吳金樹、李安豐老師）

靜態攤位最佳創意獎：生活美學的茶事（賴汶娟老師）

靜態攤位最佳創意獎：自然人文生態解說員培訓
（王國雄、黃實全老師）

藝術潛能開發：創造力是你的超能力（王心佑老師）

紙上作品展—

色鉛筆彩繪學員作品展示 （指導老師：徐家麟）

王妤甄 - 吹笛子的熊

丘綺華 - 向日葵

吳慧蓮 - 狗

林翠峰 - 貓頭鷹

吳慧蓮 - 龍貓

林嬋娟 - 蘋果

林嬋娟 - 柿子

洪惠敏 - 蓮花

郝令嫻 - 小狗

張慧儀 - 刷牙狗

陳瑩瑄 - 龍貓

湯彩屏 - 彼得兔

湯雅玲 - 楓葉

塗美鳳 - 巨嘴鳥

楊玉緞 - 小倉鼠

楊玉緞 - 五色鳥

楊筱雯 - 音符熊

廖安潔 -（新年快樂）小熊賀歲

劉素華 - 向日葵

劉臺西 - 小浣熊

蔡瓊鍊 - 聖誕熊

蔡瓊鍊 - 洗澡狗

魏其村 - 大嘴鳥

魏其村 - 西瓜

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

Taichung
Wensun
Community College