

有愛走遍天下·用愛深耕內湖



出版 / 2009年10月31日

發行 / 臺北市內湖社區大學

用愛深耕內湖

雜誌版

No.

1

期

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

- 國家訓練品質系統在內湖社區大學
- 捷運內湖站名牌巡禮
- 2009國際夢想嘉年華踩街，熱鬧登場
- 內湖安全社區邁向2010年再認證
- 無言的山丘—內湖垃圾山清除之省思
- 廬山黃山記遊
- 百合舞蹈團散播歡笑，散播愛
- 社大課程之外的附加價值
- 為高齡長者打造一個充滿愛的環境
- 部落小孩，因課輔而改變了



國家訓練品質系統在內湖社區大學

主任秘書 / 張芳德

社區大學在臺灣已經邁入第十年了！在過往的十年當中，每一步都走得艱辛，然而回首走過的路，卻驚見結實累累。的確，社大運動不但帶來臺灣終身學習重大的改變，甚而也在國際間成為另一種臺灣奇蹟，許多國際友人紛紛來臺打探、瞭解臺灣的社大運動。

內湖社區大學從92年成立開始，就不斷的為社區大學打開許多不一樣的面貌：舉凡開創具有東方神秘色彩的肚皮舞、充滿驚奇創意的藝術嘉年華、深耕社區的文史編纂或是巡迴社區內各安養中心散播關懷的「義工大隊」，都是首開社大的先例。當然這些活動的背後都隱含著一個尊重生命的意義，就是推動並建構一個優質的終身學習平臺，吸引更多的民眾投入社大這個大家庭中。

對社區大學的經營者而言，今年是個特別的起跑點，在各界熱鬧慶祝社區大學「十年有成」後，思索社大的下個十年，將為臺灣這塊土地帶來什麼不一樣的改變，成為社大人關心的議題。回歸到教育的本質，不斷省思如何確保社大

的開課及營運的品質，才應該是我們持續關切的議題。如何透過一個機制或制度，來確保教育品質可以永續維持且保持精進，對現行僵化的評鑑制度而言，是一大挑戰。

當我們開始搜尋解決的機制時，發現職訓局已經有一套「國家訓練品質系統」的機制正在推動。TTQS(Taiwan Training Quality System)國家訓練品質系統，是職訓局召集各界顧問、產業專家、學者，參考ISO-10015制定出來的品質管理標準，希望建立成為全國各單位辦理訓練的一個準則。

訓練單位導入TTQS的過程，主要在建立一套完整符合單位需要的訓練流程，只要單位按照流程實施訓練，就能獲得與預計訓練目標最接近的績效表現，讓投入的人力與訓練成本，達到最有效的效益。

一般運用在管理學的觀念PDCA，套用在TTQS上即成為PDDRO概念。所謂PDDRO即為Plan、Design、Do、Review、Outcome五個訓練流程，協助教育單位由：訓練需求確認→擬定訓練計畫→選定訓練資源→課程實施→檢討→

成效查核。藉由這五項流程，建立完整教育訓練，並讓訓練更有績效。

內湖社區大學97年，即開始著手申請接受TTQS輔導程序，並動員全體同仁依照PDDRO的精神開始檢討、改善所負責的工作內容。特別幸運的是我們有一位優秀、熱心且有耐心的輔導專家——梁鈺雯顧問師，全程協助我們推動TTQS的導入。歷經數次的輔導會議、社大內部的行政會議，對內湖社大目前的辦學流程，重新審視並加以檢討。

改變習慣是困難的，特別是許多的習慣在運行多年，看似好像沒有問題的情況下要做改變，更是困難。幸而，在高希均校長及林金銘副校長的大力支持，與社大全體同仁的義無反顧下，終於，我們在98年10月20日，通過TTQS「國家訓練品質系統」的認證。

我們相信，我們的理念，也是我們的堅持：內湖社大！好，還要更好！因為「用愛深耕內湖」，不是我們的口號，乃是我們的行動！🌱



目錄 Contents

社大喜訊

02 國家訓練品質系統在內湖社區大學 / 張芳德

內湖社區焦點

- 04 捷運內湖站名碑巡禮 / 陳金讚
06 2009國際夢想嘉年華踩街，熱鬧登場 / 徐信義
10 內湖安全社區邁向2010年再認證—再提升內湖居住品質、再創造內湖人的驕傲 / 臺北市內湖社區安全與健康協進會
11 2009內湖區金面山淨山健走，雨中行 / 陳鵬宇
12 用愛深耕內湖的社區大學 文 / 李同唯
13 無言的山丘—內湖垃圾山清除之省思 / 陳建志

社大專題報導

14 精彩講座，熱情分享 / 蕭聿倫

社大講師分享

16 廬山黃山記遊 / 沈榮槐

市政宣導

18 「廉能政府與倫理社會」宣導專欄 / 本刊編輯群

社大志工分享

- 19 百合舞蹈團散播歡笑，散播愛 / 鄧紹蓓
20 校園志工，美好人生 / 陳素卿

學習成長園地

- 21 太極拳與全新的人生 / 詹銘州
22 社大課程之外的附加價值 / 陳炳惠
23 追憶昔日的五份岐 / 曾林雪
24 同學，是促使我進步的原動力 / 廖梓焜
25 出外旅行，你如何投保旅行平安險？ / 李葉發
25 師生福利，教學有保障 / 本刊編輯群
26 潛力無限，挑戰414 / 藍綺鈴
27 新鮮人，新鮮事 / 林日陽

愛心園丁

- 28 為高齡長者打造一個充滿愛的環境 / 愛心基金會高雄分事務所
30 部落小孩，因課輔而改變了 / 愛心基金會花蓮分事務所

出版喜訊

- 32 《就在當下——執子之手從維也納到布拉格》
《我發誓！阿嬤也能當YouTube導演！》

用愛深耕內湖【雜誌版-No. 1】

發行日期：2009年10月31日

發行人：林金銘

總編輯：張芳德

執行編輯：陳金讚

文字校稿：高 樺

美術編輯：程蕙君

刊頭題字：沈榮槐

發行單位：臺北市內湖社區大學

地 址：114 臺北市內湖區內湖路一段520號

電 話：(02) 8751-1587

傳 真：(02) 8751-1586

網 址：<http://www.nhcc.org.tw>

電子信箱：infos@nhcc.org.tw

印 刷 廠：盛新印刷事業有限公司

電 話：(02) 2932-7831

【有愛走遍天下・用愛深耕內湖】

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

徵稿啓示

社大人的大小事

生為現代人
不再只是為自己活著
你的存在便對環境有了影響
你進了社大
社大便因有你而改變
你的一句話可以改變別人一生
何不將你的故事伊過來
他的故事也可
博君一粲或賺人熱淚皆行
歡迎投稿
有學習抵用券獎勵喔



內湖捷運站名碑巡禮

文·圖 / 陳金讚 (內湖文化史工作室主持人)



捷運港墘站名碑

「一變再變，狀況不斷」的捷運內湖線，其興建營運過程，堪稱「命運詭譎，好事多磨」；打從民國82年8月，行政院核定為「中運量、高架式」興建，並與木柵線同一「馬特拉」運輸系統。恰巧當時的木柵線，因系統測試期間，發生意外起火等事件；所以，之後市議會交通審查委員會再修正，做出「高運量、地下化」施工決議。

空等待近8個年頭，終於在90年元月，市議會全體議員表決，推翻交審會的原決議案，仍然維持內湖線為「中運量、高架式」營運。隔年5月23日，正式舉辦首CB420區段標工程動土儀式。原預定97年6月底竣工營運。不過，真正的通車日期，卻是在今年的7月4日，足足延宕1年。

筆者榮幸的在捷運路網車站主體工程未設計之前，即受捷運工程局東工處邀請，特別先向規劃工程師以「講座」方式，作內湖地方文化特色介紹，好讓規劃師可以將內湖各車站的主體設計，融入在地的自然景觀及文化特色；例如：西湖站的「蝶舞」，港墘站的「花語」，文德站的「飛鳥」，內湖站的「市集」，大湖公園站的「帆船」，葫洲站的「舞蹈」和東湖站的「音樂」主題。

此外，地方民意代表（市議員）特別建議在各車站內，設置「站名」碑一座；其碑文是將站名命名由來，以及附近的文化資產，再加以撰述。這一任務，係假筆者之手完成的。茲將各碑文臚列於下，供內湖鄉親分享。

● 劍南路站

「劍南路站」，臨靠「劍南路」，地處中山區大直境內。本站位於舊基隆河畔；附近老地名北有「竹仔藍」，南為「下塔悠」，東側「落水金獅」，西即「大直」。

其鄰近之「劍潭寺」，相傳清康熙末年，創建於原劍潭北岸，劍潭山南麓。為臺北古之一；日治昭和十五（西元1940）年，因興建「臺

灣神宮」而被迫遷至現址。民國八十年間，因基隆河截彎取直整治工程，而將「下塔悠」重劃為今日之商業娛樂區。

● 西湖站

「西湖站」，位於內湖西側之「西湖」地區，舊稱「北勢湖」，即為清代之「北勢湖莊」。「北勢湖」係因處基隆河北岸之朝北山坳地形而得名。民國八十年間，基隆河截彎取直整治工程中，「北勢湖舊街市」被夷為平地後，今重劃成內湖科技園區西北方之一角。

德明技術學院（今已改制為科技大學）北側之金面山市定古蹟「清代北勢湖採石場」，乃清光緒年間，興築臺北府城牆之石材產地遺跡，及鄰近之西湖「萬壽仙」老樟樹、北勢湖老珊瑚刺桐樹，皆為西湖地區重要之文化資產。

● 港墘站

「港墘站」，位於老地名「港墘」地區，且鄰近港墘路，「港墘」即「基隆河岸邊」之義。今港墘路底，昔日曾有「港墘舊街市」及渡船碼頭，是內湖商業老街和民生物資進出裝卸地。

本站北側麗山高中、麗山國中及麗山國小一帶，老地名為「山腳」，係因處於大金面山下方而得名。內湖路、麗山街及江南街，是舊時港墘與山腳地區之老街道。位於內湖路與江南街口之「湖光基督教會」，創立於民國四十五年四月，為內湖最早設立之基督會所。

● 文德站

「文德站」，就在文德路上；文德路築於民國七十二年間，因其東南側有「文德女中」，故取「文德」為路名。本站附近老地名為「下番仔陂」。內湖國中建校前，曾有「番仔陂」水塘；「番仔」陂之命名，應與平埔族原住民曾經生活其間有關係。

本站北側碧湖公園，舊名「內湖大陂」，是提供內湖山腳、港墘地區，農業灌溉用水。碧湖公園南畔「獅頭山」，其稜線北緣「獅頭山仙跡岩」，曾為內湖舊八景之一；其南坡山麓上，市定古蹟「郭氏古宅」，曾是地方仕紳郭華溪之舊宅。

● 內湖站

「內湖站」，設在內湖里，其附近老地名為「梘頭」；百年前，於今內湖路二、三段交會處，有一座木製水橋，跨越「番仔陂圳」；日治中期，拆除木梘，在其下方設置制水閘門，取水經小圳道引流至內湖大陂（今碧湖）。

本站西北側內湖路二段，為內湖老市街；從日治大正初年之內湖「區役場」、「庄役場」，到台灣光復後的「鄉公所」、「區公所」，均設在此地，為內湖舊行政中心；今擁有市定古蹟「內湖庄役場會議室」和「內湖庄役場」、「內湖統制倉庫」兩處歷史建築，為地方重要之文化資產。

● 大湖公園站

「大湖公園站」，就位在「大湖公園」旁，大湖公園之「大湖」，舊名為「十四份陂」；其下游之「十四份陂圳」，曾經引流至公館山南側「灣仔庄」，灌溉百餘公頃農地。大湖公園係於民國七十年間，填湖而築成；園內「錦帶橋」，是內湖享有盛名之地標。

大湖公園南畔「白鷺山」，於日治時代，每年四月至十月間，白鷺山北坡棲息著成千上萬白鷺群，呈現壯觀的「白花繽紛」狀，係內湖舊八景之一。公園南邊有百年舊水閘門，及殘存一小段早年運送煤炭之輕便鐵路遺跡。

● 葫洲站

「葫洲站」，就位在「葫洲里」；「葫洲」係由鄰近老地名「葫蘆洲」，簡化而成。「葫蘆洲」原位於內湖垃圾焚化廠一帶；早期，因沙洲地形似葫蘆狀而命名。

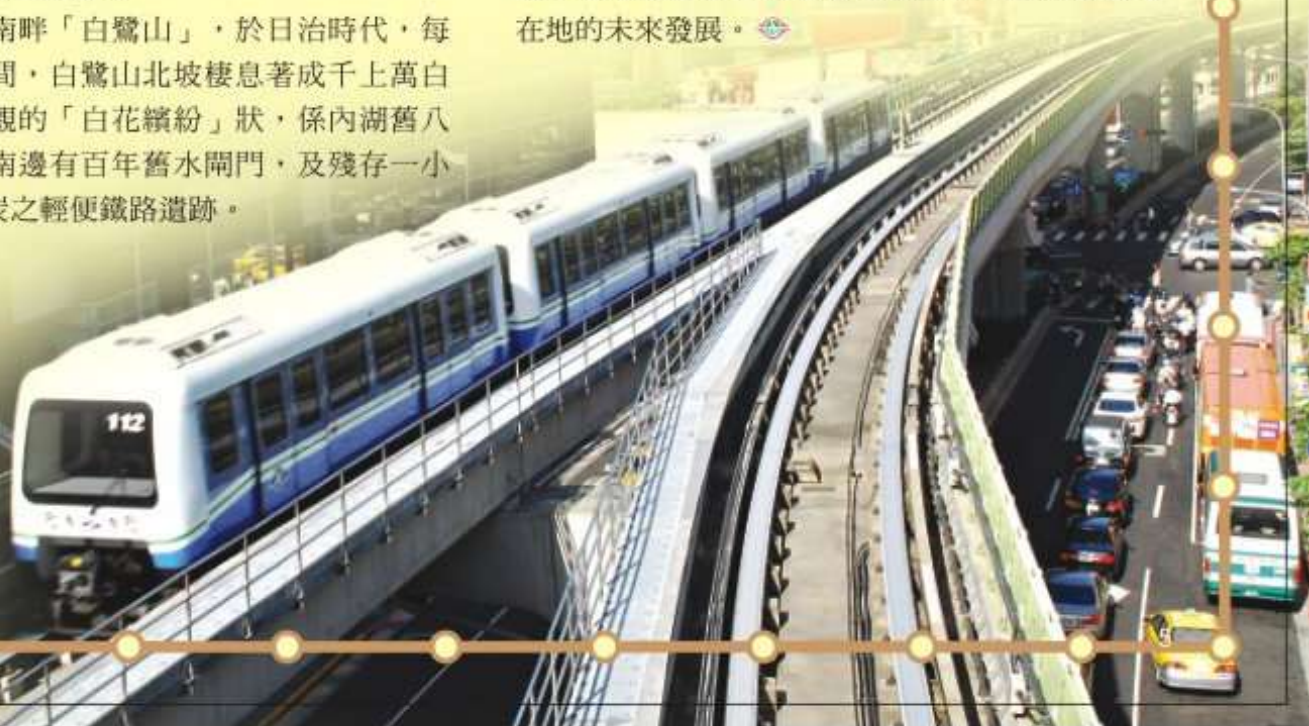
本站附近之老地名，為新里族「十四份」；傳說因土地開闢之初，供奉地方守護福德正神，為十四份人家共有，故得名。鄰近成功路五段之「黃石公廟」，係屬民間信仰，以石為神。民國七十年間，原有「十四份」（今康寧路三段一帶）土地，經重劃為內湖第二、三期住宅區。

● 東湖站

「東湖站」，就位在「東湖地區」且鄰近「東湖路」，「東湖」係取名於內湖之東側。「東湖路」一帶之老地名為「五份」，傳說因先民王傳圓，將他家產分成五等份，給四子及長孫而得名。

東湖路是地方重要幹道之一，北側為內湖第一期都市重劃區。附近有東湖國小、明湖國小、明湖國中、南湖國小及南湖高中，設校密度於臺灣地區應為少見。鄰近之河堤外，尚保存創建於民國七年之「五份吊橋」橋柱歷史建築，曾作為內溝及大湖地區煤炭運送之專用橋樑。

內湖捷運線各車站有幸設置「站名碑」，此乃臺北捷運路網之首創；其目的在於能讓臺北市民，多多瞭解豐富的地方文化特色，進而更關愛在地的未來發展。





2009 世界夢

98年10月17日，一場亞洲最大的「世界夢想嘉年華」在臺北盛大舉行；當日下午2時，中正紀念堂人潮開始湧進，一車車遠從臺灣各地來的遊覽車，陸陸續續地進到自由廣場周邊。廣場牌樓下，簇集著許多參加藝術遊行的民眾在妝扮彩繪，中外媒體記者在場內搜尋採訪，獵取精彩畫面，每一

個人的臉龐都以微笑或高昂的情緒，相互招呼，似乎在這裡看不到陌生人，許多行人拿著手機猛拍，「嘉年華踩街活動」還沒開始，現場就充滿很High的氣氛。一場歡樂遊行活動，將一掃往日出現在凱達格蘭大道紛亂剛烈的政治氣氛，取而代之的是截然不同的歡愉場面。

此次盛會的主辦單位，是臺北市政府、夢想基金會、國際珍古德協會、內湖社區大學，展現出創意與熱情；精選出來的六十支隊伍中，有森巴鼓隊、舞蹈、創意妝扮與四十多輛大小花車，這可說是菁英中的菁英。去年，曾有189隊參加盛會，結果是前端隊伍已抵達終點，仍有許多隊伍還在



想嘉年華熱鬧登場

文，圖 / 徐信義（社大內湖攝影全記錄、攝影易把照初階班學員）

集合點靜止未動；所以，今年特別挑選較優質的社區隊參與，譬如森巴鼓隊，是經過全國各分區比賽優勝才被邀請。例如：聞名的南投仁愛鄉合作國小賽德克族小朋友，著創意原住民服裝盛裝參與。下午3時，隊伍由中正紀念堂前出發，緩緩向中山南路走去，右彎入仁愛路，到林森南路口再

迴轉，繞過景福門到達凱達格蘭大道，全程約1.2公里。休息過後，等待晚會更精采的節目上場。

在主辦單位細膩的分工下，「2009世界夢想嘉年華」現場熱情活潑的主持人雅禎多次以麥克風逐一確認隊伍後，臺北市長郝龍斌站在「臺灣牛跳森巴」主題花車上，宣佈活

動開始，隊伍依序由元智大學藝管所領先開道。一路上，鼓樂聲與藝術創意裝扮的隊伍，沿路吸引眾多民眾駐足圍觀，也被歡樂的氣氛感染；路人陳小姐，在接受媒體訪問時，說道：「好像參加國外的嘉年華喔！」，並表示在臺灣很少看到如此精采的嘉年華遊行，讓她大開眼界。



內湖社區焦點

在隊伍中，夢想基金會董事長蔡聰明，以全身塗佈著綠色的印第安人裝扮，不時的由口裡噴出火焰特技，看得人心驚膽顫；另一旁，更有一位很顯目集中焦點的「美女與野獸」妝扮，騎著暴龍，腳踩高難度、需耗費大體力的彈跳高跳，吸引不少攝影者的快門搶拍；在許多創意遊行隊伍中，有多個學校發揮環保創意精神，取材自快速生長的竹子編

成的巨人，牽引著表演者的肢體動作。

內湖社大「法老王中東肚皮舞」隊伍，更是吸引引人注目焦點之一；在一片歡樂聲中，有不少的親子隊偕同遊行，有駱駝母女與穿在高跟鞋內的公主，殘障人士也盛裝參與；隊伍中，有個高年78歲的邱老先生，踩著高跳跟隨隊伍走完全程，令人敬佩。還有好幾位60多歲的阿嬤，穿起森巴舞

衣，也不輸給年輕少女熱情的扭動，非常的快樂。

在歡樂中，透出一股喜訊的氛圍，由遊行隊伍中現身，那就是「彩虹婚禮」花車主角張亞輝與安古愛的宣告，他們將為國內第三對公開的同志伴侶。印度代表隊羅摩耶那也不時挑動他們熱情的雙眼，「愛笑俱樂部」由「笑長」許明焱率領，一路上盡情展現歡笑功力，熱情的跟民眾互動；很受



攝影者青睞的個人創意打扮的黃莉莉，更以漂亮又神祕的優美國劇花旦臉譜，遊走全程。

筆者男扮女裝在現場穿梭攝影過程中，也有不少外國朋友主動與我合影；當然，也有一些熱情的國內觀賞路人，也要求留影紀念，算是頭一遭難忘的經驗。

緣起夢想嘉年華在國內生根的《放膽玩藝術節慶》一書中，敘述著：「用藝術生活，

用生活累積經驗，用經驗創造獨特的人文氣息」，這已道出藝術生活的寫照，更以社區為單位來營造出藝文氣息；在日常生活中潛移默化，對生活環境與這片土地，注入每一個人的關心。

夢想基金會董事長（創辦人）蔡聰明，並非藝術科班出身，但以他在國外經歷，而轉化為符合本土的理念與文化，創造出更有活力與文藝生活品

質環境，在2000年，於汐止成立夢想社區文教發展基金會。在這六、七年間，內湖社大也起而呼應這一系列藝術活動，內湖地區的文藝等活動也相當活絡；活動目的主要是建立彼此互動的連結，使得每一個人在過程中的分工與合作，能實現共同創作優質的生活而受惠。🍀



謝瑩如攝



呂碧蓮攝



藍心悌攝



內湖安全社區邁向2010年再認證

再提升內湖居住品質、再創造內湖人的驕傲

2005年，內湖區榮獲世界衛生組織社區安全推廣協進中心（WHO Collaborating Centre on Community Safety Promotion）國際安全社區認證，成為亞洲第8個、臺北市第1個國際安全社區；五年後，我們堅持要讓這份榮耀永續留存，需要您的共同參與和一起實現。

內湖區為全球第94個國際安全社區

內湖安全社區推動始於2002年，在翁福來理事長、白璐教授以及孫清泉前區長登高一呼之下，迅速聚集了一群來自學界、產業界以及在地社區熱心公益的夥伴，一起投入先期工作；並在2004年成立「臺北市內湖安全社區暨健康城市

促進會」，結合「產、官、學、民」來自各種不同領域的力量，終於在2005年10月19日，通過「世界衛生組織社區安全推廣協進中心」（WHO Collaborating Center on Community Safety Promotion）的認證，成為全世界第94個國際安全社區；同時，也是亞洲第8個、臺北市第1個國際安全社區，這份殊榮更是對於內湖人持續創造更好、更舒適、安全的永續生活環境最大的肯定。

爭取2010年再認證成功

通過認證是責任的開始，而不是任務的結束；依照世界衛生組織社區安全推廣協進中心的規定，已通過的國際安全社區每五年須再認證一次，否

文·圖 / 臺北市內湖社區安全與健康協進會

則資格將被取消。因此，除了持續發掘與推動內湖區各種安全議題，讓區民能夠健康安全的生活與工作之外，如何爭取2010年再認證成功，也是內湖區未來最重要的挑戰。內湖安全社區推動組織，也開始一連串的改造與充能，拓展組織能量與影響力，朝向永續經營之路邁進。

國際安全社區在內湖，榮耀由你我成就

為永續經營，「讓內湖區持續朝向健康安全的环境」的目標邁進，將繼續推動相關降低事故傷害發生率、提高居民高品質生活及建立安全文化等各項工作，將內湖區打造成高安全、高便利、高生活機能及安全、安康、安適的「三高三安」健全的優質社區。

為內湖區居民及在內湖工作與從事各項活動的人，「建立一個安全健康的軟硬體環境」、「增進區民的安全生活技能」、「結合社會資源，引導社區參與安全營造活動，促進民眾安全健康的生活型態」、「辦理社區對安全促進相關議題的建議及改善事項」、「分享並推廣內湖區的成功經驗，協助台灣及國外社區建立安全社區」，藉由內湖安全社區的演進，提升內湖居住品質，創造內湖人的驕傲。



2005年10月19日，通過「世界衛生組織社區安全推廣協進中心」（WHO Collaborating Center on Community Safety Promotion）的認證，成為全世界第94個國際安全社區。



2009 內湖區金面山 淨山健走，雨中行

文·圖 / 陳鵬宇

為倡導環境教育，以及維護自然生態景觀，鼓勵市民利用假日休閒時間參與戶外活動；內湖區公所於10月24日星期六上午7點30分，假內湖高工運動場為「2009內湖區金面山淨山健行」活動的集合點。當日，未到集合時間之前，已聚集了數百名早起的民眾；天空中，雖是細雨紛飛，卻澆不熄民眾參加的熱請。

淨山健行前，內湖區長張金鎮當眾表示：「為真正落實郝市長的『健康活力運動臺北』的親民政策，特舉辦淨山登山活動，邀請市民共同響應，多親近自然，並宣導民眾認識環境生態、關心自然資源；也希望市民能在從事戶外休閒活動時，加強對環境生態

清潔與維護工作。」

主辦單位也宣導內湖區即將於明年「國際安全社區」重新再認證任務；內湖社區安全與健康協進會理事長翁福來，向出席者呼籲，希望社區朋友鼎力支持，提到「依照世界衛生組織社區安全推廣協進中心（WHO Collaborating Center on Community Safety Promotion）的規定，已經通過的國際安全社區，每5年要重新再認證1次，否則，此項榮譽將被註消。因此，希望除了持續發掘與推動區內各項安全議題，讓大家能夠健康安全的生活之外，如何爭取2010年再認證成功，也是未來最重要的挑戰工作。」

主辦單位感謝民眾熱烈的參與，現場贈送精美紀念品1份及免費提供點心，供參加民眾享用。同時，也安排運動教練於活動出發健走前，先行熱身鬆軟筋骨，以利活動安全。

本次，淨山健行的路程，原先考量民眾的體能與能夠欣賞沿途景色，將由內湖高工出發前往金面山，終點為臺北護國延平宮；淨山路程中，如有發現圾垃雜物，請出席者隨手撿起帶下山，做到淨山維護自然生態的目的。但是，當天上午，天候不予配合，所以改為雨天備案路線：內湖高工集合出發，經金龍隧道，到達終點臺北護國延平宮。☀



用愛深耕內湖的社區大學

文 / 李同唯 (社大社區專員)

一般大型學術機構雖設立在各個社區之中，卻顯少與社區頻密的互動；而社區大學則不同，內湖社區大學既已冠上『社區』兩字。也因此，內湖社大不但提供民眾一個終身學習的管道，更為居民與社區架起一座連繫的橋樑，藉由民眾熱心的學習參與，進而回饋社區；例如學員自主性的成立愛心舞蹈團，每逢假日，放著生意不做，或「拋家棄子」的到各安養中心做愛心演出。

每次任何的社區活動，如各個社區的端午及中秋晚會、內湖科技園區聯合徵才園遊會或是區公所辦理之大型社區音樂會等；甚至全亞洲最大的嘉年華藝術踩街活動，都可以看到社大學員熱情的參與；2010年，臺北國際花卉博覽會，社大也將派出志工與師生們為來自世界各地的貴賓服務

與演出。

今年，內湖捷運通車時，社區所舉辦的慶祝活動，也參加了數項大型活動，包括連續六天的「內捷通車·山腳起飛」活動，還有為期4天的「2009內湖區夏季湖畔音樂節」，跟「西湖蝶舞·市集新貌」西湖市場開幕嘉年華等。以「2009內湖區夏季湖畔音樂節」為例，內湖區公所與社大精心籌劃的活動，配合內湖捷運的通車而展開，短短四天的活動，內湖社大即動員將近十個班級200人次來參與主持及節目表演。每位參與表演的師生，為了能將最完美的表演呈現給大家，於活動前半個月，校內各處可見到他們揮汗如雨的在排練；整個活動更吸引了數千名市民欣賞，現場也有相當多的社大學員，毫不吝嗇的給予表演者最熱情的掌聲。

生活藝能與社團類課程，在內湖社大算是較受歡迎，較多學員選修；常常聽到老師或學員「抱怨」說：「內湖社大怎麼那麼多的活動呢？！別的社大都沒這樣耶！」雖說是抱怨，聽到耳中卻盡是感動！真要感謝這些師生為社區辛勞的付出；也因為有了這些可愛且又肯犧牲奉獻的師生，讓我們在心中找到一個平衡點，內湖社大已不僅是一所設立在社區的終身學習園區而已，而是一所真正與社區緊密結合、與民眾共同成長的社區大學。

連運內湖線通車



合唱班於大湖公園參加內湖區夏季音樂節演出 (980716)

內湖社大 藝文饗宴



民族舞班於日湖百貨參加「內湖社大才藝饗宴」活動演出 (980829)



森巴鼓社團於凱達格蘭大道參加「2009國際夢想嘉年華」活動 (981017)

無言的山丘 內湖垃圾山清除之省思

文／陳建志（社大河川與環境課程講師）

回顧臺北市過去垃圾處理的歷程，跟全臺50幾個鄉鎮一樣，也曾經一度是以河岸當成垃圾堆置的最終去處。根據民國80年版的臺北市環境白皮書所載——臺北市環保大事記：「北市從1963年3月於濱江街基隆河畔開闢垃圾處理場，集中處理全市垃圾，於1970年4月，為改善松山國際機場環境衛生及景觀，封閉濱江街垃圾場，另於南港山豬窟山窪地實施掩埋，1970年9月，為避免影響中央研究院附近環境衛生，封閉山豬窟垃圾場，於內湖葫蘆洲開闢垃圾處理場，至1985年底關閉。」之後，北市進入所謂的衛生掩埋處理（文山福德坑掩埋場啟用），而到80年內湖焚化廠元月起試，隔年3月正式接管運轉，台北又領先全台進入以焚化處理時代。

不同時代有不同面對垃圾的處理方式，但過去市府環保局一直是以垃圾處理為主要的政策，忽略透過政策獎勵的機制，來進行民眾的教育廢棄物減量與回收，一直到89年7月，北市實施垃圾費隨袋徵收，整體垃圾量才開始快速下降，甚至家戶垃圾至今已減量百分之50以上，一度還因為這樣全市優質的表現而獲得國際大獎。

但在高速現代化的發展下，堆置在基隆河的垃圾山仍像是無言的山丘，靜靜的躺在基隆河畔，無人聞問；直至近十年來，基隆河沿岸與內湖地區因常淹水，大家才開始注意到這樣橫躺在南湖大橋西側一個堆置了約三百一十三萬立方垃圾、佔地十五公頃的垃圾山，對河川防洪有一些影響。由於，垃圾山已侵入基隆河行水區，為解決妨礙水流的問題，市府因而展開清運，預定清除222萬立方土方垃圾。北市環保局自92年開始規劃內湖垃圾山清除工程，並於95年9月發包，採統包方式辦理，統包工程在95年10月開工，預估到100年初完工。預計清運時間長達5年，清運金額高達11億6,000多萬元，96年開工後曾一度停擺，98年重新復工，4月開始進場清運，已開挖出7,000立方公尺，準備運出至包含台北等4縣市土資場棄置。

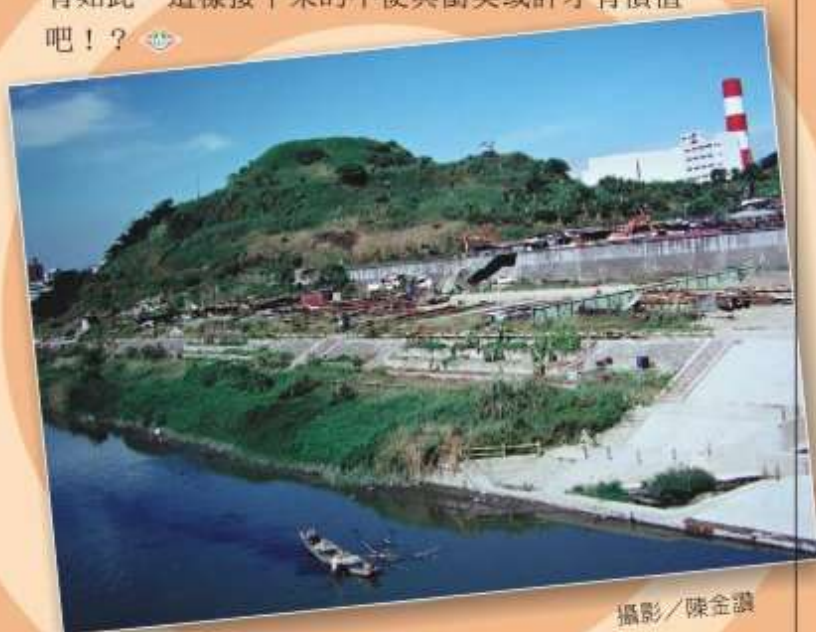
這個計畫讓停用約20年的無言的山丘——內

湖垃圾山，重新攪動變成基隆河畔的公共議題焦點；因為這個計畫的實際開挖工程內容，據前北市環保局長沈世宏表示，內湖垃圾山的廢棄物將分四類清運，一是資源回收物再利用、二是可燃垃圾將送至各焚化廠焚燒、三是有毒事業廢棄物委外處理，四是廢土；一部分現地回填，一部分送往山豬窟和各縣市土資場。此案牽動北市四區垃圾處理場及臨近3、4縣市土資場周邊居民要多承受的空污、交通流量、噪因及可能的臭味等衝擊；因此，相關的運作管控備受外界的關注。

除上述相關問題，環保局承諾研擬出一套完整作業方案，並進行地區說明會，以取得外界的信任之外，為讓這樣的開銷與代價是值得，我也在此呼籲：

1. 市政府在後續四年多的施工過程，如何進行良好的工地管控。
2. 挖除垃圾山之後，合計15公頃的土地，將如何妥善的空間利用，也應儘早啟動一些大眾的意見徵詢與參與式規劃。
3. 建議在現場立下一個甚麼型式的標誌或物件，來見證這塊土地30幾年來的土地傷痕與北市垃圾政策翻轉與市民減量成果的時代意義。

讓我們反省而謙卑的展現，對城市河岸與公共事務的過去對待與未來展望，也宣示我們的城市發展要走向「與河和解」的另一條道路上；唯有如此，這樣接下來的不便與衝突或許才有價值吧！?



攝影／陳金讚



精彩講座， 熱情分享

文／蕭聿倫（社大教務專員）

「終身學習」一直是社區大學致力經營的使命，藉由社區的凝聚力推廣成人教育，並結合區域的特色，期盼提升成人教育落實層面的廣度與深度；用愛深耕，並以之為理念。而「成人教育」顧名思義就是成年人的教育，當然所面對的學生必定是成年人，有著欲學習其他技能之職業者，也不乏有熱切學習新知的年長輩者等。

面對廣大年齡層與各行各業的學員，教學上的周全便是十分的重要，而這也成為非常值得探討的議題；為了使教學工作更符合成人需求，於本學期的教學研討會，邀請到了國立空中大學社會科學系張鐸嚴教授，以「成人學習的特性」為主題，分享他寶貴的經驗。

演講一開始，張教授便直言：講師面對的是學生，互動的也是學生，處於社區大學這樣的環境下，我們面對的學生是成年人，「但年紀大了就必定是『成人』嗎？」、而「成人一定就是成熟的人嗎？」。

就一個成年人的定義，由淺而深的剖析，成人是年紀到達特定歲數以上的人、是年紀大的人…但，就一定是成熟的人嗎？張教授認為，或許「成年」，不過只是個老化的

過程。而對於老化，成人們在生理上或體力不如從前；在心理上或許更在乎別人眼光；在經濟上，壓力承擔更重，不只要照顧父母，也要經營家庭；在人際互動層面，或許工作夥伴多了但知心朋友少了…等。

對於「成人」的定義進行探討後，張教授接著便以：「我們教學者是成人，學生也是成人，但我們真的瞭解他們嗎？」投下另一個震撼彈。

「成人」之所以難以被瞭解，是因為…

社區大學的學生們，多少是具有社會經驗的人，也有建立起自身的價值，在社會上有

為什麼不來學習 學習動機

多數成人並未參與終身學習，為什麼？

- 社會階層的教育意識
- 過去學校的負面經驗
- 學習從屬角轉換
- 其他由...



● 張鐸嚴教授演講時的神情

一定的地位，在工作領域上有一定的成就。他們較懂得如何顯現自己的優點、掩蓋缺點，儘可能使自己展現出完好的一面。這種種因素，也導致成人們害怕被瞭解、怕在別人面前出糗、甚至害怕失敗…等，而這樣的反應對成人學員們在學習上有一定的影響，對講師的教學工作亦然。因此，張教授認為成人教育難的地方，就在於成人在學習上所展現的特性。

成人為什麼來學習…

其實，我們可知道成人的學習並非強迫性，而是一種主動參與的過程。成人學習的動機十分多元，張教授藉由Merriam(1985)提出的看法，分成五大類進行探討：1. 現實需求，2. 基本需求，3. 教育需求，4. 感覺需求，5. 象徵需求；可能是技能上的增加、個人精進、或是獲取新知、心靈感受的調適，或是對學習熱情的展現等。之後，再提出「不來學習」的理由為探討，像是社會階層的教育意識、過去學校的負面經驗、學習從屬角色的轉換…，都有可能影響著成人再學習的意願；而且成人學習者間的需求與動機常不一致，造成教學者的困擾，即使能開成課程，也得面臨許多教學的問題。接下來就幾個常見的問題，張教授再精闢的分析。

是不是有些課程叫好不叫座？甚至無法開成？ 是不是有些課程總是留不住學生？

有些好課程，卻無法順利開成，到底是出了什麼問題？有些老師臺上賣力的教導，臺下學生卻不如預期的回應，這是怎麼了？張教授舉個切身的經驗，他說：曾經在某社大學習口琴技藝，老師很賣力的教學，從課堂開始吹到最後；有一次，他在技巧上遇到瓶頸，老師過來指導並用力的吹著口琴示範，卻沒發現到學生真正的需求，結果他越吹越沒有信心，怎麼吹都吹不出老師要的聲音，最後只好作罷，問題還是沒解決。這也影響到他上課的意願，而導致之後人數的流失。他提出這個案例，希望講師們可以多花心思，並試圖在講課上做為自我檢討。其實，講師或許疏忽學生真正需要的協助，一味地用單向角度教學，而忽略了雙向的溝通。以此為之探討，在教

法及輔導學生作為可以再做改進。

他又提到課程留不住學生的因素，可能是課程沒有更新，也可能是個人教學風格太過另類，或者面對不同學習動機的學習者，多數教師選擇以滿足「多數人」的需求為主，犧牲了少數人的權益…，如此一來由少積多，在人數上的流失也可想見。

張教授指出，面對成人學員，當然原因不止一個，此講演只是提出很多可能大家都會遇到的問題再進行討論，並非就是答案，希望講師們就自己教學且遇到的情況做為調整，也希望分享的經驗能給予大家一些新想法。

最後，對於成人教育講師學員雙方扮演的角色，張教授希望以自己的一些經驗提出看法。他說，成人教育反倒不太像是一般的教學，也不是人人都能教，更不是每回都會成功的，教學年資長或教學經驗豐富，也是無法作為成功的保證。

面對著成年人的學員，講師們所扮演的角色，並非單單只是個「教師」(teacher)，毋寧是指導者(tutor)、諮商者(counselor)、協調者(coordinator)、激勵者(motivator)，亦是引導者(guildier)、示範者(demonstrator)、組織者(organizer)、解釋者(explainer)、傳遞者(deliverer)、協助者(helper)等。相對來說，成年人的學員們亦不只是個學生(student)而已。

一個成功的課程，宛如一場成功的演出，需要講師在臺上賣力的演出，更需要學員們臺下不吝的掌聲與支持，如此雙向的交流與鼓勵，才是永續經營的指標、學習的動力。「成人教學，不只是技術，更是藝術。」

成人教育仍有待努力，要怎樣規劃出一堂令人覺得值回票價的課程，在考驗著所有的講師們。由成人的發展與學習特性的探討，得以建設於終身學習的指標，張教授希望在互相交流與探討的過程中，各位講師們都能找到自己的教學方向，也期許各學員們在學習上都能有所收穫。用真誠的心，學習讚美；用深耕的情，找到依歸。

「能瞭解成人，就更能了解他們的學習」，共勉之。🍀

廬山黃山記遊

文 / 沈榮槐（社大講師）

2009年己丑仲夏，隨中華民國原始生活教育學會諸友，為廬山黃山之旅，全程9天，一行18人攜手長征。

首日，由香港轉機抵南昌，登滕王閣，隔宿前往九江，登廬山攬勝，並宿山中；下山後，順道遊江西景德鎮、婺源，探訪安徽屯溪、宏村，然後搭纜車上黃山，徒步賞遊奇景，三宿山不同景區；下山後，驅車至杭州，於雷峰塔登高望遠，隔日再暢遊西湖美景；九天來，每日早出晚歸，行旅舟車勞頓，然興味不減，不覺其苦，樂以忘憂。

韶光易逝，盛宴必散，既至平安歸來，回味再三；有感於勝會難得，盛情深刻，而詠詩

誌懷，可資紀實留念，亦可陶然忘機，信可樂也，因為賦詩記感，舒胸中逸氣，並分享親友；謹成七律12首，附加註解，敬邀雅賞，並祈方家有以正之。



● 登滕王閣

滕王高閣著千秋，勝代奇文共載留；年久歲更常見毀，星移物換屢重修；
今來古往終碌碌，秋水長天日悠悠；望遠登樓分秀色，江山如畫任遨遊。

註 滕王閣，中國三大名樓之一，始建於唐永徽四年，唐才子王勃有「滕王閣序」一文，膾炙人口，傳誦千古；現樓為第29次重建，為南昌重要地標。

● 遊廬山

煙雲飄渺翠峰高，天候迷離興意豪；近樹遠山時眷抱，奇幽勝景不辭勞；
含鄱口上霧濤滿，錦繡谷中仙氣翱；花徑美廬都踏遍，靈心歡暢樂陶陶。

註 廬山為著名避暑勝地，有「匡廬奇秀甲天下」之美譽；此行遊山中錦繡谷，經仙人洞，景緻豐饒奇美，又遊含鄱口，欲遠眺鄱陽湖，惜大霧彌漫，時降小雨；花徑公園為唐朝白居易貶官江州吟詠之處，內繁花似錦，曲徑通幽，有白居易草堂及塑像；美廬則係蔣介石、宋美齡昔日之別墅。

● 訪景德鎮

瓷都自古譽飛揚，巧藝神奇動八方；釉彩泥胚成萬狀，良工烈火現琳琅；
千般家戶長留用，妙品世間爭典藏；寶地流連開眼界，永期文化放光芒。

註 中國自古為世界產瓷大國，景德鎮自古以生產瓷器聞名，精妙絕倫，琳瑯滿目，行銷海內外，有「瓷都」之稱。

● 遊婺源

百水千山綠意濃，縱橫阡陌繞萍蹤；如詩如畫村村秀，可喜可欣處處逢；
旺族祠堂多氣象，麗鄉人傑若雲龍；彩虹橋上懷今古，疑入桃源路幾重。

註 婺源山明水秀，自然景觀美麗，文化底蘊深厚，自古有「書鄉」美譽，為中國古建築保存得最完整之地方，其中汪口俞氏宗祠，氣勢雄偉、工藝精巧，為專家譽為「藝術寶庫」；婺源名人輩出，有文學家朱弁、理學家朱熹、篆刻家何震、鐵路工程師詹天佑、中共領導江澤民等人；「彩虹橋」建於1137年，全長140米，是現存中國歷史最悠久、保留最完整、設計最科學、最長最美之廊橋。

● 訪宏村

雷岡山下客如雲，綠水青山總難分；水映山靈增秀色，風隨人影送殷勤；
粉牆黛瓦風騷盛，古趣遺珍令譽聞；臥虎藏龍添際遇，陶然勝景半醺醺。

註 宏村有近千年歷史，依山傍水，山光水色與層樓建築和諧共處，自然景觀與人文內涵交相輝映，美如人間仙境，已被列入世界文化遺產名錄，電影《臥虎藏龍》曾在此拍攝。

● 初登黃山

雨霧朦朧山路長，寒林妙景兩茫茫；喜逢雨霽精神旺，始見峰奇雲影狂；
夢筆生花連蕩壑，高台望海近朝陽；蒼松怪石群來集，艱苦行程樂未央。

註 登黃山首日，先是雨霧交加，頗感懊惱，後雨停霧散，不禁開顏踴躍；經始信峰、夢筆生花等景點，於獅子峰清涼台見「猴子觀海」奇景，晚宿北海景區，隔日清晨，觀日出及雲海奇景。

● 黃山路上

萬樹千巖不計年，峰峰連袂總朝天；風騷迷漫出崖底，光怪離奇遶雲邊；
飛石來儀添氣象，鯢魚馱負吐幽玄；光明頂上頻觀望，歡喜人潮結善緣。

註 次日上午，遊西海大峽谷，山迴路轉，一路奇峰怪石，茂林巖壑，驚嘆不止；下午行經「飛來石」、至光明頂，遊客頗多，遠觀鯢魚峰上，鯢魚馱金龜，惟妙為肖，令人神往；夜宿光明頂下白雲山莊。

● 其二

白雲天海探奇觀，迤邐路程連翠巒；滿目松青嵐霧繞，數聲鳥語樹林歡；
凌空壯麗奇峰近，穿越艱辛雲梯難；行到玉屏休憩處，一身勞累素心寬。

註 第三日上午，先遊白雲景區，後經天海景區，處處幽美壯麗，峰嶺交錯，近觀黃山第一高峰蓮花峰，直凌天際，經「百步雲梯」，適逢假日遊客擁擠，穿越費時，直至午後才到玉屏峰之玉屏樓休息。

● 其三

迎客松前百慮消，黃山步道樂逍遙；登峰造極天都險，攬勝搜奇樓外饒；
賞月吟風懷舊事，迎曦望遠上雲霄；願期他日重來訪，看遍山光再筆描。

註 第三日下午，攀登黃山最險絕陡峭之天都峰，登玉屏樓，樓外有迎客松，附近風景絕佳，晚間月明星稀，山中夜遊，賞月吟詩，氣韻盎然；隔晨觀日出，迎曦望遠，山巒雲海，風光無限。

● 登雷峰塔

日月乾坤春渡秋，雷峰高塔變新樓；白蛇遺恨傳千載，舊國勳名動九州；
山色湖光長左右，朝陽夕照共沉浮；遊人登望心遑闕，懷古撫今難厭休。

註 雷峰塔，吳越國王錢弘俶西元975年建，1924年9月25日崩塌，1999年杭州市政府 定重建，2002年10月25日新塔落成；「雷峰夕照」自古為西湖名景，傳此塔即為「白蛇傳」中法海禪師幽禁白蛇之處。

● 遊西湖

綠樹成群綠水平，遊人如織鳥啼清；三潭印月爭留影，花港觀魚且漫行；
泛舟環顧青山近，賞景流連氣色明；戀戀征塵皆盛晏，臨風自在喜盈盈。

註 西湖景遠遶闌，十景名聞天下，因時間有限，只能擇要旅遊，三潭印月、花港觀魚，皆是此次旅遊重要景點。

● 參與原始生活教育學會旅遊記感

歸返自然最可親，青山綠水易通神；煙雲風月因時變，興味文章又日新；
生態景觀常眷顧，胸襟視野更寬淳；偕同道友尋幽勝，歡悅連心倍足珍。

註 中華民國原始生活教育學會，1995年成立，倡導回歸自然、相互依存，重新向大自然學習，並共同追求純真、簡樸、溫馨，體驗走回鄉村、走回部落、走回原始的自然生活。

「廉能政府與倫理社會」



「貪腐」，即腐蝕人民對政府的信賴；
「清廉」，則擁護人民對政府的期待。

為因應臺北市政府政風處，推動「廉能政府與倫理社會」政策，建立「透明臺北」之旗標；特此，開闢專欄，給予熱愛創作的市民一個發聲的園

地，也敬邀全體市民一同參與監督和宣導，讓明天會更美好。💡

● 作者／呂慧真－捉姦



● 作者／楊惠玲－貪不得



● 作者／陳淑美－拒賄



● 作者／李幼如－悔不當初



● 作者／陳佳靜－廉與能



● 作者／楊惠玲－股無敵

百合舞蹈團散播歡笑，散播愛



文 / 鄧紹蓓（社大志工；百合舞蹈團長）

「～喂，鄧團長嗎？我是皇家養護中心，請妳們16號來表演。」一接到這類的電話，是我最開心的時候，因為，又有機會帶給長輩們歡樂的時光。

回想過去，剛加入內湖社大習舞時，本是想健身，後來有著善緣牽引，成為志工一員，利用閒暇之餘陪社區老人外出踏青，說故事、話家常，享受晚年生活。但是個人的力量有限，如果集合多數人的力量所發揮的功能將會更大；經過深思熟慮，從內湖社大的志工朋友中，號召了一群熱情、有愛心，希望散播歡樂給老人家的同學加入陣容，終於在民國94年3月，成立了「百合舞蹈團」。

成立之初，多數安養機構從未聽聞過「百合」的名字，自

95年開始，團員們不斷努力奔走相告下，日益茁壯，更召來了多位有共同理想的人，大夥兒心連心，四處表演，從都市到鄉村，自山丘到海邊，臺灣北部幾乎踏遍了足跡，洋溢著我們的熱情，傳遞著我們的歡笑，每個大大小小的機構中的老人家，都曾因我們的到訪而展開歡顏。

現在的「百合舞蹈團」有48位團員，彼此之間默契十足，各種舞蹈包括民族舞、山地舞、中東肚皮舞、日本舞、佛朗明哥舞、踢踏舞、印度舞、夏威夷舞，歌唱（日語、英語、國台語）無一不精湛，常常令人目不轉睛；而負責串場的學員，也是妙語如珠，使得節目進行更加流暢，長輩們聚精會神觀賞，展開深鎖的眉，會心的笑，久久無法

忘懷；有的長輩還流下感動的淚水，我們無法像醫生般的為老人減輕病痛，也不能像家人般呵護他們的親情，但我們可以由舞蹈及歌唱來散播歡笑，散播愛，這是我們成立的宗旨。

未來，「百合舞蹈團」希望能吸引更多的有心人士，投入播撒愛的種子；社會型態的改變，很多老人失去親人的疼愛，藉由我們這群志工團隊，能為老人們創造更多的喜樂，也期望更多的機構能惠予我們演出的機會，能讓更多人的臉上，露出因著受人關心、尊重而展開的笑容。



校園志工，美好人生



文 / 陳素卿 (社大志工)

2005年秋季，踏入位於內湖高工校園的內湖社區大學；校內清新空氣有益健康，學習環境、師資都讓人滿意。依自己的需求，選修了電腦課程。教室裡，有不少銀髮族認真的學習；自己低頭操作鍵盤，連滑鼠都不會使用，暗自竊笑如電腦白痴；那一刻，發現虛心學習是挺重要的，雖然凡事起頭難，總算給自己一個期許；生活再如何的忙碌，每週至少得趕上一堂電腦課，無論如何絕不輕言放棄。

直到有一天，與玉珍相逢於高肖梅老師電影備忘錄課程，她發現竟有一個閒得無事可做的人，除了看電影，平日只學雜技過日子，趕緊帶領我認識校園，牽引我學習當志工。在郭老師教部落格製作的那個溫暖四月天，讓我得願跨入辦公室開始新任務的實習。

我們這群輪班值勤志工，每週到校服務三小時，必須熱忱灌注在這個有限空間，滿足每位到辦公室詢問、報名或轉課學友的需求；服務講求快速及正確性，應對禮節更不可疏忽。

時光匆匆，內湖社大自民國92年設立，目前已邁入第7個年頭；近年來，社會型態快速發展，社大課程也更多樣化，招收學員數每年屢有增加；自從捷運文湖線通車後，更吸引遠近人士，踏入校園來選修他所希望學得的德、智、

體、群、術等各類課程。

內湖社大雖是北市社大群中之「後起之秀」，創辦人王建煊力揚「有愛走遍天下，用愛深耕內湖」概念，延續到現任校長高希均秉持文化人的理念，仍然以終生學習為主軸，行有餘力則回饋社會；創造高齡人口的和諧、分享共識；且能樂天進取、吸收新觀念，老人不致變成社會負擔；活化善用生活趣味，認真研習各科學藝，帶動延長壽齡後的愉悅生命樂章。

如今，個人亦抱著健康心態學習，與不謀而合的各路朋友，齊聚在課堂上拓展視野，打開心扉，自我探索，愛惜鄉土、關懷社區；走訪課程，不難發現我們有集各般武藝在身的「武林高手」師資群。而身為志工的我們，當然是以支援辦公室人力為重點，做好開學後學員諸多文件資料、物件之整理、狀況處理等工作為要務。

趁著值勤後之餘暇時光，一有機會便可閱覽辦公室書櫃藏書，其中大部份都可借閱回家；此乃學校希望帶動學員閱讀風氣，讓書香校園豐富學員的學習人生。

人人都會老，但須老得健康、老而不殘、老得有尊嚴。在這個學習新領域、新觀念，是時代的趨勢，讓我們每個人要活就要動，鼓勵人人多參與校方精心開闢的有益人群、增

強個人

體能活動，則可儲存正確觀念的老本。有時，當我們向周遭朋友請教問題時，自會有達理之人協助解圍。尤其是電腦作業出問題，辦公室師長、好友都會應聲支援，委實令人身受其惠而感動不已。


經常感受三人行，必有我師焉的好滋味，彼此相互切磋，真是超讚！

美好的生命在最有用的時刻，千萬別吝惜付出，做中學，學中做！

我們世間能學習的最佳環境，不是在人群中嗎？而社區大學正是成人學習最好的園地，師長學員，處處臥虎藏龍。常能獲取他們精闢見解，新學期開課了，妙趣見聞當然又增加了…。

現在，以輕鬆心情上學，謹慎態度做好事；來去之間舒緩壓力，在校園巡遊當學生、當志工，已變成我的志業，隨時歡迎您光臨內湖社區大學！

加入我們生活大贏家行列，贏得健康、贏得利我、利他！

生命中難免有風雨，但有更多的好天氣，把握那精采的一剎那，縱使夕陽有落下的時刻，若能抓住彩霞漫天飛舞，豈不是人生另一項優質境界嗎？

太極拳與全新的人生

文 / 詹銘州（社大太極拳班學員）

未到絕處，何能逢生？

人，永遠不知道自己面對的將來是什麼！所以在病痛出現之前，你是否願意撥出一點時間與自己的身體展開對話？

從事媒體工作多年，永遠處於透支體力的狀態；終於，在六年前垮掉了。在救護車上，家人的身影一個個浮現在眼前，懊悔的情緒，充塞在即將逝去的最後一刻，我還能擁有將來嗎？也許是我的責任未了吧？經由心肺復甦術與電擊後，竟然奇蹟似的恢復了心跳。歷經這段大徹大悟的過程後，健康的生活便成了我積極追求的人生目標與家庭責任。

於是在尋尋覓覓中，因緣殊勝的在內湖社大，遇見了陳氏太極拳啟蒙老師——黃建豪總教練與林建志教練。

古傳陳式太極拳，是中國養身武術發展中的一枝奇葩，它以道家思想為依歸，經由先賢數百年的傳承，完成了其術、藝、道的融合，成為一種能強身健體、修心養性、內外兼修的全面性養生功法，更是繁忙現代人追求身心健康的最佳選擇。

透過老師的教導，我們瞭解到太極拳的根基，是動靜、開合、虛實。動中求靜，靜中蘊含無限的變化；「開」是以位能儲備「合」的動能，「合」是為了「開」承先啟後；虛實相繼，化有形為無形，以無形轉化成具體的形貌。所以，練習太極拳周身俱要輕靈，從百會到湧泉，從左到右，由右向左。留意周身規矩，在招招式式的腰跨運化中，呈現陰中有陽，陽中帶陰

的螺旋纏絲勁。

雖然老師教導得很仔細，但是剛開始學習陳氏太極拳時，不但身體僵硬、手腳不協調，就連最基本的招式動作，也記不熟；雖然，很認真的上課，但卻掌握不到太極拳鬆與靜的要領。正當挫折感最嚴重時，承蒙林建志教練不厭其煩，以細心、耐心及貼心，切入初學者的心靈，將繁複的招式，拆成易懂易練的分解動作。在經由持之有恆的練習後，終於，能稍微領略到「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」的神妙之處。

所謂：大道至簡。黃建豪老師與林建志教練，從不將陳氏太極拳的套路，講解成高深晦澀的道理，反而是御繁以簡；以他們多年的體悟，用最簡潔的語言，精心的演練，解答學習太極拳常見的問題。並透過教練的親身示範，務使大家一見就明，一練就會。帶領太極拳初學者或習拳經年不得其所者，理解拳意，享受太極拳真正的樂趣。

而今，三年過去了，健朗的身體，正印證著我美妙的太極新人生…！🌈



社大課程之外的附加價值

文 / 陳炳惠（發現臺灣鄉土文化之美班學員） 圖 / 陳鵬宇

民國87年，我自北市府科長退休後，其間因經商投資失利，賠掉了大半的退休金及半棟房子，心緒低盪到谷底。從此很少外出活動，大多時間沉潛在佛學與易經的研習上，成為道地的老「宅男」。

家裡老妻已是內湖社大手語班連續五期的老學員，看她學得頗有心得，也能自得其樂，於我心有感焉！在今年初社大結業成果博覽會時，她拉我去觀賞手語班的表演，讓我感覺還不錯；同時，兒子媳婦也在旁慫恿，要我選擇課程馬上報名，所有上課費用由他們負責支援。

在瀏覽招生簡章挑選課程時，選上了由臺灣鄉土文化專業陳金讚老師，講授的「發現臺灣鄉土之美」這門課。家人認為我已蟄伏了好幾年，怕會患了老人癡呆症或自閉症之類的毛病，又因為我中壯年時期，很喜歡國內外旅遊，並且又酷愛拍照及錄影，選讀鄉土班可以增加戶外活動機會，也可以深入城鄉探索鄉土文化，增廣見聞，這些都是有益於個人的身心健康。

上完了98年第1期，目前接著又上了第2學期，上期陳老師共帶出6趟戶外課，每堂課我都很認真的將所見景物給拍照下來，回家以後，全家人就總動員起來，分工合作編製影音

專輯（PowerPoint）。起初老師要求學員繳交作業時，我是有點惶恐，因為從來不曾碰過電腦，哪會利用電腦去製作什麼的影音集呢？

當第二堂戶外課（探訪枋橋舊城及林家花園）回來後，把所拍的數位照片交給家人，女兒先將照片逐張予以整修銳化，兒子與我進行編輯及文字撰述，媳婦尋找插畫及美編，最後由兒子負責電腦程式操作，並選曲配上背景音樂，當作品完成後，全家人觀賞都樂歪了！兒女媳婦都沒正式學過電腦影音編輯，居然能自己摸索，以土法煉鋼方式完成賞心悅目的作品，真讓我覺得現代年青人有夠厲害！自此以後，有了堅強的幕後素人製作群，對於戶外課的作業，便不再感到惶恐了。

上個學期，我共完成了五集PowerPoint，除了個人拍的照片外，還會上網路找尋相關資料，以補充專輯內容；對一個已經65歲的人而言，因選讀鄉土班而意外的學到電腦操作，這是無心插柳柳成蔭的意外收穫。而全家老少共同參與製作專輯，過程中也把認識鄉土文化的意識傳承給下一代，讓子孫都能生起愛鄉愛土的情懷，進而對人、對自然的關懷與珍惜。特別值得一提的是：今年的父親節，兒女媳婦為了嘉獎我的用功求學精神，合資買了一部嶄新的數位攝影機作為賀節禮物；今後鄉土班的戶外課，我因擁有雙機並用（相機和攝影機），肯定會更加忙碌了。然而，畢竟它也是因選讀鄉土班而獲得的附加價值啊！📷





追憶昔日的五分陂

「內湖」是臺北市的十二行政區之一，也是擁有好山好水的地方，不僅有著名的碧山巖、金龍寺、圓覺瀑布、大溝溪、全臺葉氏祖廟、碧湖公園、大湖公園、草莓觀光果園等，不勝枚舉。另有許多條親山步道，是人人嚮往踏青的好去處！「內湖之美」可想而知。

內湖，除了這些名勝景點之外，在內溝里還有一個生態展示館，內溝社區步道和七星生態花園，環境幽美，是遊憩散心的好地方，雖然花園沒有對外開放，偶而我會藉機進入欣賞裡面的花草樹木、荷田、魚池、水車及早期的農具文物等。近年來，增加了一個園藝丙級技術術科考場，同時，也提供給小學生做校外教學和舉辦夏令營的活動場所。

或許，大部分的人都不知道生態花園的前身是什麼，可是對於東湖的在地人來說，倒是一個令人難以忘懷的回憶——「五分陂塘」景觀。昔日的五分陂塘，是五份村民（現在的東湖一帶）的「水庫」，取水的源頭，不管是民生用水、農業灌溉及枯旱紓解，都要靠它解決；一年四季都有不同的景色，不僅種植了許多的荷花、水草，生育各種的魚類，也是小朋友學習游泳的去處。每當荷花盛開時，總是讓人賞心悅目！更是吸引眾多賞花的

雅士，慕名到訪。

雖然，五分陂已不復存在近二十年了，但在我的腦海裏，卻還有深刻的印象，也常讓我回味起那個曾經是幅美麗的畫面；所以，我好想把當年的五分陂優美的景象描寫下來，以資留念；同時，也希望對五分陂的陌生客，與我一起同享。

●憶五分陂

五分陂塘舊名稱，面積寬廣底亦深；
池外關圳供水用，灌溉洗濯利衆生。
陂內生態真豐沛，魚蝦蛄蚌龜螃蟹；
塘中百態人陶醉，蘆草荷花菱角陪。
堤岸釣客林木襯，樹梢白鷺成群歌；
景色迷人如畫境，留連澗谷不知歸。

圖·文 / 曾林雪（社大學員）

五分陂實為村民貢獻良多，也是唯一能讓民眾賞景的地方；礙於土地重劃繁榮地方的關係，在30年前，完全消失了它的原貌，從此功成身退了，取而代之的是今日的「七星花園」。

也許，居民對它的懷念；當公車開始行駛東湖時，就在原地區，給予取名「五分陂」，來做為公車站名。我想，這是唯一能留下來舊地名的三個字吧！但願這個站牌，能永遠永遠的保存下來。



同學， 是促使我進步的原動力



文 / 廖梓焜（社大內湖攝影全記錄班學員） 圖 / 陳錫鴻

本人由於工作的原因，很早就開始使用數位相機了；第1台數位相機是柯達DX3900，畫素為300萬，曾讓我紀錄不少精彩的活動照片。當然，在數位科技突飛猛進的時代，柯達DX3900很快就無法滿足需求，所以再購置類單眼數位相機富士S20PRO，畫素為600萬，既可照相，又可錄影，當時的確讓我如魚得水，也讓我見識到數位單眼相機的強大功能，也因為如此，心中就萌生要拍攝更好的作品念頭。

在去年12月，終於購入數位單眼相機NIKON D90，畫素1,200萬；興奮之情，不可言喻。第1次拍攝活動時，一口氣就照了1,000多張，還真是過

癮！不過好的作品，卻是少之在少。此時，恰巧在一偶然的場合中遇到陳金讚老師，得知陳老師在內湖社大有開設攝影課程；也許是機緣到了，很自然的就參加了內湖攝影全記錄班。

參加本班課程的同學都很親切，所以很快地就打成一片。老師利用前3週的課堂，講授了許多基本攝影知識，也點出了同學平常攝影常犯的毛病，例如：構圖、採光。由於大多數的同學都是第1次參加攝影班，所以問題特別多，老師不厭其煩的說明與舉例示範，贏得同學們一致好評。當然，本班少不了戶外實地操作；雖然，常常安排在假日進行，但

同學們卻是排除萬難準時參加了，其精神確實可嘉。老師曾說過最好的拍攝時間是清晨及黃昏，所以要拍出好的作品，就要懂得掌握好時段。

經由老師操作示範、實際拍攝演練及作品賞析的過程，同學們很快的就大有長進；當然，經由戶外攝影，也讓同學們重新認識內湖的人文歷史及好山好水；以前，不認為內湖有什麼值得拍攝的地方，經過陳老師的介紹，才真正瞭解內湖其實有很多的人文歷史是我們不知道的，譬如開漳聖王廟的由來，林秀俊墓三級古蹟…。

就我個人而言，參加本班最大的收穫是取景構圖的學習，一幅作品的好壞，個人認知構圖佔了一半以上；構圖除了要不斷的練習，還要用心觀察，才能日進有功。其次，是對攝影的態度，可以觀摩別人的作品，但是能不能拍出好作品，還是在於自己，所以要與自己做比較，常常自我檢討才會有所成長。當然，最高興是結識一群志同道合的同學，相互學習、相互研究；同學，是促使我進步的原動力。最後，向陳老師致上最敬禮，引導我進入攝影美麗的世界。🌈



● 筆者拍攝神情

出外旅行， 你如何投保旅行平安險？

文 / 李葉發 (社大志工)

一般旅行平安險，可透過人壽保險公司或產物保險公司投保；現在，僅就人壽保險公司部分，做出建議。

出外旅遊，本來就是一件很快樂的事，有些人會投保旅行平安險，但卻不懂如何投保；有些人認為便宜就好，一有意外發生，卻無法獲得理賠，而認為保險公司是在騙人。

單就旅行平安險來說，是指針對旅行途中發生意外的殘廢或死亡，才可獲得保險公司理賠，而一般的意外受傷或疾病就無法申請，所以，會有一些附加條款來保障旅行途中的意外受傷或疾病。

旅行平安險大致分為以下三種，簡單說明：

1. 旅行平安險 (TA)：是指旅行途中，發生意外的殘廢或死亡。
2. 旅行平安險 + 傷害醫療費用給付附加條款 (TA+MR)：是指旅行途中，發生意外的殘廢或死亡，再加旅行意外受傷的醫療費用。



3. 旅行平安險 + 傷害醫療費用給付附加條款 + 海外旅行疾病住院費用給付附加條款 + 海外旅行救難費用給付條款 (OTA)：是指旅行途中發生意外的殘廢、死亡、意外受傷的醫療費用，加海外旅行疾病住院費用及海外救難費用。

以投保南山人壽旅行平安險 5 天 500 萬團體費率，為例：TA - 270 元 TA+MR - 339 元

OTA - 453 元

TA、TA+MR 限國內旅遊投保

OTA 限國外旅遊投保

一切以保單條款為主，投保時要詳加的瞭解，並可詳問業務人員。若在旅行途中發生意外時，儘可能要保留當時受傷狀況照片、診斷證明書及收據，以利日後理賠申請之用。



● 庭歡講師眷屬代表接受保險金

本校為保障講師於上課期間，在校內及校外的人身安全，特為講師投保 50 萬元定期壽險及 100 萬元平安險 (南山人壽)，附加 2 萬元限額住院 1,000 元 / 日限額醫療險。

今年 9 月，呼吸塑身課程林庭歡講師不幸因胃腺癌病世，本校全體師生同表哀悼之意；即為

【本刊訊】

師生福利， 教學有保障

其申請保險理賠，由親屬代為領取，聊表心意。

另為保障全體學員於學習期間，在校內及校外的人身安全，亦替每名學員投保 50 萬元團體意外傷害險及 1 萬元意外傷害醫療給付保險。此為全國社區大學獨創，自民國 93 年至今，學員出險人數已有 100 餘件。

潛力無限，挑戰 414

文 / 藍綺鈴（社大水彩、西班牙語班學員）

沒有任何規劃，沒有行前體力訓練，甚至在出發前，已有好一陣子沒有碰觸腳踏車了；我們就憑著一股「憨膽」往前衝，臺北到屏東這段旅程有多少公里？有多少的山路？需要經過幾座大橋樑？全都是未知數…。

清晨的臺北，不如想像中的寧靜，穿梭在烏煙瘴氣的車陣中，備感壓力；臺北人的生活實在是過於忙碌，公車、汽機車全都以高速行駛著，完全忽略了身邊的景物，雖然城市裡盡是滿滿的高樓大廈，但仍然有許多值得停下腳步欣賞的美景。此時，僅有以人力取代動力的腳踏車，可以悠哉的在城市中漫遊。

沿著臺1省道，漸漸離開平坦的道路，迎接第一關挑戰——迴龍至龜山段；其高度落差有180公尺之多，對於平日只騎自行車道的我們，憑著因為興奮而豐沛的腎上腺素拼命的踩踏，途中休息時，問了自己「什麼要這麼辛苦，滿身滿臉的灰塵跟砂石，雙腿酸痛？」尤其，眼前一輛輛的汽

車呼嘯而過，我們滿腔的熱忱頓時消失了一半，但為了堅持到底的精神，互相打氣後，再度騎上重承載的腳踏車，到達第一天的目的地——新竹，就完全癱瘓在飯店中，心中盤算著隔天更為艱難的路程。

新竹果然不負其「風城」之名，騎乘中，突然被陣陣的強風吹襲，好幾次都差點吹倒，心中一股不安的想法油然而生。熾熱的陽光，使柏油路上游離著層層油氣，強風加上連綿不絕的山路，那是多麼可怕的一件事。「頭份」是考驗意志力的起端，連續不停的爬坡，堅強的意志力慢慢的消失殆盡，山路不但陡，還連綿不斷又極為彎曲，每次上坡總是想著「有上坡一定有下坡，加油！」；路上的喇叭聲，也不知道是否在我們打氣？外在的聲音，被急促的呼吸聲掩蓋。為了保持身體踩踏的記憶，盡量減少休息的次數，只想盡快脫離這恐怖的山路困籠，隨著太陽的消失，體力也耗盡了；雖然，僅有85公里，但一半以上的路程，皆在與山

奮戰，「梧棲」是我們結束夢靨的終點。

臺灣的地勢為北高南低，接下來的路程應該是平順的；但全身已達到最大的負荷，多轉個彎對我們來說，都是在消耗那麼一點僅存的體力，滿心期待嘉南平原的到來。這一天，不知哪來的勁，從梧棲直接騎到了臺南永康，總共160公里，清晨到夜晚，雖然已沒有前兩天爬坡的山路，但每過一座橋也都是一種折磨。

一想到即將到達終點的「屏東」，挑戰成功的喜悅取代了身體的疼痛；感謝四姑丈特地騎車從屏東到高雄來陪騎，他的讚嘆讓我們呈現負數的腎上腺素再度產生作用，最後10公里的山路，也不構成威脅了。

全程共413.16公里，雖然途中與大車交會很危險，身體疼痛不已；白天太陽炎熱的曝曬，夜晚的道路人煙渺渺，但能夠為自己的人生，畫上一筆不一樣的色彩，也是蠻值得的！🚴





新鮮人，新鮮事

文 / 林日陽（社大學務專員）

爽朗的七月，陽光大塊大塊地砸在熱烘烘的臺北盆地，薰風吹拂，吹過了一朵朵的機緣巧合，它們開了起來，在某個陽光的午後裡搖曳生姿，是平凡，也是不平凡。

那天我來到內湖社區大學，在所有腳步都還沒站穩之前。

社大 98-1 的期末成果展，在我到職四天後就熱烈的展開了，各種動態表演，如歌唱、舞蹈、樂器演奏等在臺上競相出場，時而徐，時而急，

時而輕，時而重，令人目不暇給。當然，我沒學過這些技藝，也不懂專業的術語，我知道精采，但是卻說不出個所以然，講感動又未免太過於矯情，我納悶，卻開始出神……

那是一種反璞歸真後所得到的快樂吧！？在這裡大家放下你的身分、年齡、外表、收入，還有星座血型，我們都是內湖社大的同學與好朋友，一道教學相長，不為別的，只是希望除了流水帳般的日記外，能為生命多寫些美麗的詩篇。

當手中握住繁華，心情反而變的荒蕪；這首兒時的歌謠，唱出現代工商社會生活的寫照，雖然，舉世皆從忙中

老，但總有人能從歲月的脈絡裡，再擠出點除了皺紋以外的玩意兒。大肚楠的老伯，忘情地隨著節奏敲打熱情的森巴鼓；有些魚尾紋的歐巴桑，驕傲地用肚皮舞多變的身段，來展現她為了生兒育女而數度收縮的肚皮，猶如老戰士用刀疤炫耀他的功勳彪炳！當然，也有更多年輕的朋友，為了將青春更添光采，而來到這個終身學習的大家庭；這樣的生活，你說你說，你怎能不羨慕？

「你會愛上這裡的！」那天，某位志工阿姨曾這樣的對我說過。☺

【本刊訊】

社區報 變妝了



內湖社區大學快滿七歲了，本著落實「用愛深耕內湖」的辦學願景，於民國92年12月12日創立《內湖社大社區報》（報紙型）期刊；旨在報導內湖社區人事物，以及提供社大師生教與學的經驗分享園地，為的是做好社大與社區之間資源的聯結。

去年9月，《內湖社大社區報》第13期出版之後，有老師學員皆建議改版；因為年長的學員不懂得操作網際網路，無法瀏覽「社大電子報」；社大編輯群針對這個意見研討後，咸認社

大校務營運，必須再革新、突破，創造更大空間。所以，決定增加版面，並改為雜誌型刊物擴大發行。同時，不定期之電子報仍繼續出刊，便於提供最好的交流服務。

歡迎內湖社大師生及內湖區內的朋友，懷抱愛護社區的心情，盡情揮灑您的寫作才華，不吝賜稿，使這份刊物成為你關懷社區、發表演論的優質園地，讓我們共同攜手「用愛深耕內湖」。☺



為高齡長者 打造一個充滿愛的環境

光陰似箭，日月如梭，高雄分事務所一直持續、努力地在高屏地區，致力於失智失能患者，及日夜辛勤照護患者之家屬的關懷工作，已經有9個年頭了，對於急速成為高齡化社會的臺灣，分事務所仍持續秉持著關懷的心，盡一份心力。目前，高雄分事務所主要關懷的項目，如下：

關懷失智失能患者

失智症是高齡長者最常見的疾病之一，目前全世界已有2,430萬失智症患者，且每年以460萬人的速度增加中，平均約不到7秒鐘就新增1名失智症患者；因此，對於認識醫療疾病，保健自己是刻不容緩的課題，正所謂：『預防勝於治療』。

基於此，愛基會高雄分事務所每年舉辦數場失智失能研習班，以及失智症家屬座談會，主要的目的就是要提昇照護者的照護技巧，增進照護者與失智失能患者的溝通。期許不論是養護機構的照服人員，或是照護家屬、社會人士等，都能藉此方式給予最大的協助。

關懷榮民服務

愛基會志工媽媽愛心關懷服務隊，每年進行數十場探訪服務的工作，探訪對象主要是以關懷長輩為主，探訪地區包含高高屏地區。今年，持續配合高雄榮總高齡醫學中心醫療團隊的「祥和山莊之老年症候群評估與單身榮民關懷」計畫，至新、舊祥和山莊為社區長輩做血糖、血壓檢測及關懷訪視榮民長輩。

此外，愛基會志工媽媽愛心關懷服務團

文·圖 / 愛心第二春文教基金會高雄分事務所

隊，在百忙中，仍會儘量安排時間練習歌唱、樂器演奏及舞蹈排練。期許可以藉由表演的方式，讓榮家長者與機構的患者暫時忘卻病痛，舒解情緒。目前，探訪的地點，包含高雄市左營區新、舊祥和山莊、高雄縣市國民榮譽之家、台南國民榮譽之家、屏東國民榮譽之家，以及高高屏地區養護中心等地。

社區照顧關懷據點

為落實在地健康老化的理念，高雄分事務所自民國95年7月份起，承辦內政部「臺灣健康社區六星推動方案」中的「社區照顧關懷據點」工作，迄今已三年多了，主要服務對象為高雄市左營區福山里年滿65歲以上的長輩。

照顧關懷據點，主要的目標及精神，是希望能夠提供在地化服務，貼近長輩的生活需求，營造健康的環境及生活品質，更希望能提供社區長輩一個快樂、健康、互助及安全的生活空間。再者，希望推動銀髮族能力再造的目標，讓長輩們可以發揮自己的能力，重新創造自我的生命價值。其工作內容分為三大主軸：
1. 關懷訪視 2. 電話問安 3. 健康促進。

透過關懷訪視及電話問安等方式，以瞭解長輩的身心及生活居住的狀況，而健康促進活動，則是舉辦電影欣賞、卡拉OK、讚美操律動、銀髮族體適能活動、閱讀書報雜誌、下棋，以及每個月邀請高雄榮總各專科醫師，針對老年人常見的疾病，定期舉辦健康講座等動、靜態兼具的活動，讓長輩們參加，經由各項活動的參與，使他們的身心靈更加地開朗與健康。



舉辦失智症家屬座談會—帶動患者活動的情形



舉辦失智症家屬座談會



舉辦失智症研習班課程的上課實況



到社區長輩家做關懷訪視-關心長輩服藥的情形



志工關懷服務隊探訪舊祥和山莊



志工媽媽愛心關懷服務隊探訪樂家



參與慶祝母親節愛心關懷活動在福山里活動中心為社區居民及長輩做血糖血壓檢測



愛基會社區照顧關懷據點的長輩代表全高雄市的據點長輩與高雄市政府社會局局長及長官一同參與(據點寶藏)新書發表會的實況



部落小孩，因課輔而改變了

黃弟兄第一次來訪告訴我，自從部落裡的學校被裁撤後，人口就快速的流失，使得人口不多的部落，越發沒落，而且留下來都是弱勢中的弱勢者。

他說想到自己過去沒有好好的讀書，現在只能幫人搭建鐵皮屋賺辛苦錢，真的不願見到部落裡的小孩，跟他走同樣的路。身為社區發展協會理事長，他決定要為孩子們做點事，於是開始奔走、尋找資源。

會來找愛基會是某協會給他的建議，一個阿美族青年從花東縱谷的東邊老遠跑到西側來找我，我有點驚訝，立即請他進到辦公室，並

文·圖 / 愛心第二春文教基金會花蓮分事務所

聆聽想法，雖然中興部落同在鳳林，我卻從未去過，聽他提到沒有一個機構願意資助，於是我決定找個時間去探個究竟。

訪過中興，我才悟出不給資源的原因，因為路途實在遙遠，到了夜間，山路可是黑暗得很呢！有哪位老師肯去為孩子做課輔呢？萬一老師有要事，又有誰能代理呢？我左思右想，覺得不放心，決定不回應。

但是，他為孩子做事的心意堅定，隔一陣子又來找我，說那裡的成人不重視教育，孩子年幼不懂事，只知玩耍，這樣不讀書會誤掉他們的一生，他又告訴我：若是找不到老師，他



中興國小一小孩天性好玩，能自己到裁撤後的圖書室寫作業，是何等的認真！



馬遠國小—沒有夜間課輔，這些孩子只有結伴在路上玩，或在家看電視，很少會主動的學習。

願意每天從工地趕回去教導，下課時會個別送回家，他將趁著暑假挨家挨戶的去訪談、遊說家長，讓孩子每週4天，可到已被裁撤的舊教室上課。

年青人有這樣的心，令人很感動；但是，沒有在那麼偏遠孤立的地方辦過課輔，心想還是保守點比較妥當。於是建議在召開社區理事會時，讓我前去做課輔說明，確定理監事們是否願意一起來關心小孩。

反應結果是肯定的，於是就開辦了。起初，孩子們就像一窩蟲蟲般的鑽來鑽去，室內秩序一團混亂，覺得跟其它學校的孩子相差那麼多！我開始後悔，心想不應該在那種地方辦理課輔工作。

一個月過去了，孩子們稍微能靜下來，不過還是不放心，經常去巡堂；後來，還商請一位學校老師幫忙，沒想到那老師很消極，說那些孩子程度很差，不會寫字、讀書，叫我不存什麼希望，每次上課好像都在放牛吃草，我們只好再找其它老師。

還好，那群孩子除了不知道要讀書之外，似乎沒有太壞的行為，我告訴自己：給他們一點機會，等待一學期過了再說吧；日子一天天

的過去，到了期末，幾個孩子有轉好的跡象，還是無法令人滿意，我問年青人是否還要繼續，他說部落裡還有一位剛從桃園回來的年輕人，要找他一起做下去，他相信會慢慢的改變。

直到第4個學期結束，他們因為工作關係必需離開部落；由於輔導已有些成效，也獲得學校的肯定。在他們要離開前，學校幫忙安排一位年輕、熱心的男老師接棒；至今，又過了5個學期，20幾位學童在他的輔導下，每次都寫完功課，也把愛基會買給他們的測驗卷做完，表現越來越棒。

週三下午，學校沒有課業，孩子們都在午飯後被送回部落。之前，因為有國外歸來關心課輔的朋友來訪，帶著到部落看看，分享當年辦課輔的經過；我們走進校園，步上階梯就看到圖書室門口有一大堆鞋子，輕輕推開門，眼睛為之一亮，竟是一群小孩在裡面寫功課，沒有老師在場，每個人各寫各的，沒人吵鬧，這和4年多前相比，有如天壤之別！意想不到會有這麼大的轉變，看到他們的改變，開心了好多天呢！😊

就在當下——執子之手從維也納到布拉格

這是一本旅遊記事的書，寫的是維也納、阿爾卑斯湖區、薩爾茲堡、庫倫諾夫和布拉格。

這也是一本衍生自內湖社區大學「音樂欣賞」課程「境外教學單元」的書，寫的是社區大學多樣化的課程內涵、多元化的學習途徑、和教學相長的真實故事。

在這裡不僅有關於歷史、地理、人文、藝術、音樂、建築、山川、風物的豐富知識，更自然呈現出社大師生、親友間水乳交融的動人情韻。

拿著這本書，你便可以按圖索驥，暢遊維也納、薩爾茲堡、庫倫諾夫和布拉格。

透過這本書，你可以深入瞭解一位社大講師和一群同學具體體現《教育非教育，是名為教育》的理念（從傳統的制式、型態、場域和角色扮演中解構，充分結合生活與生命成長經驗，自然達到教學有效相長的目標），從動念、行動到結果，在這裡有一段一段關乎「將精緻文化自然化為生活與生命經驗」的動人故事。



- 作者：鍾育恆和36位社區大學旅人
- 主要內容：涵蓋16萬字的精彩記述和600張精美照片；全書計有350頁全彩印刷。
- 定價 / NT\$ 400 元

我發誓！阿嬤也能當YouTube導演！



- 作者：白羊／圖文，飛行貓創意社／企劃
- 出版社：笛藤
- 出版日期：2009年10月18日
- 定價：NT\$ 260 元

白羊（胡皓翔）在內湖社區大學教授影片剪輯，班上的學生從藍領族到退休的阿公、阿嬤都有，因苦惱市面上電腦書沒有合適的教材，於是激勵了白羊動手寫書的動力！

此書採取圖文並貌的呈現，打破以往電腦書給人的印象，加上白羊老師的教學與實務經驗，閱讀這本圖文並茂的互頁書，將帶給您前所未有的感受！

作者簡介 白羊

本名：胡皓翔，因名字可拆為「古月白告羊羽」，而得綽號「白羊」。
師範大學圖文傳播學系畢業
李安推手計畫管輔導金國片【陽陽】之側拍紀錄片導演。
現為「內湖社區大學」數位影像剪輯課程講師、自由影音創作者、電影工作者。

影片作品

【陽陽 Behind The Scenes】
【陽陽 柏林影展預告片】（剪輯）
【就要綠燈了】獲第二十七屆金穗獎優等獎
【Desk Sky】獲桌上攝影短片競賽，最佳創意獎
【Gray Coin】入圍第二屆奇幻藝術玄武獎
【他很好！他是康平】畢業喜劇電影作品