



出版 / 2010年10月20日  
發行 / 財團法人愛心第二春文教基金會  
臺北市內湖社區大學

# 用愛深耕內湖

雜誌版 **3** 期  
No. 3

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

- 推動終身學習理念—成立內湖區社區學習服務中心
- 2010內湖安全社區再認證成功
- 「內湖藝遊季」玩瘋成功路
- 廉政倫理的在地培力—內湖社大記錄片工作坊
- 山西交流采風行
- 和樂融融的大家庭—志工社
- 一場華麗、驚豔的旅程—花博親善大使選拔
- 玉山頂，我上來了
- 分享歡樂，開創學習新舞台
- 從教育紮根



# 推動終身學習理念——

# 成立內湖區社區學習服務中心

內湖社大校長 / 林金銘

近年來，教育部大力推動終身學習理念，並將今年訂為「終身學習行動年」；臺北市政府亦統籌結合市內各公部門、社教機構、文化中心、各級學校、圖書館、社區組織及社區大學等單位，共同參與推動「學習型城市計畫」，以建立學習社會及城市概念，讓終身學習成為推動城市發展重要的指南。所謂「學習型城市」，即是強調推動終身學習為核心的城市，進而促成城市終身學習的發展，鼓勵市民成為終身學習者。而學習型城市也是一個理想的學習環境，在這樣的城市中，有效能的學習環境可引導個人、組織、地方的持續發展，建構一個人人可學、時時可學、處處可學的城市學習體系。

社區大學在許多學者專家多年大力的推動下，逐步在臺灣形成了一股新的終身學習管道與趨勢；因此「學習型城市計畫」中，將結合臺北市12所

社區大學，並且在12個行政區中成立「社區學習服務中心」，做為社區學習資源與學習體系整合的平台，讓社區內對終身學習推動有關的個人和構機，能就近獲得支援，使所有學習單位都能更深耕社區；社區學習服務中心將成為社區資訊和諮詢中心，藉以達成提升學習人口，整合學習資訊，開創學習新穎的理念。

內湖社區大學自92年成立以來，在各方的努力下，已成為內湖地區重要的終身學習管道及資源機構。面對臺北市即將轉型發展為學習型城市之際，如何協助市府發展「學習型城市計畫」，積極提升社區民眾參與終身學習，協助整合社區各項學習資源與資訊，乃是內湖社區大學發展成為內湖區社區學習服務中心之主要目的。

在連結社區鄰里、企業團體、公部門機構及其他學習活動單位之主軸下，預計之主要

工作內容，將包括：

1. 成立社區教育學習體系推展委員會，共同推動社區終身學習教育。
2. 輔導成立學習型社區及企業。
3. 辦理社區學習資源及學習需求調查，編印社區學習地圖。
4. 辦理社區人才培訓及公共議題論壇。
5. 建構社區學習資訊平台。
6. 辦理社區藝術交流及學習成果發表會活動。
7. 建構社區師資和學員學習歷程資料庫。

社區學習服務中心的成立，將使社區學習由個人自身的成長，提升至整個社區及所有社區居民的成長；期望在這個平台上，能透過社區內推動社會教育、成人教育及終身學習的所有個人及相關機構之共同努力合作，使它能有效的運作，達到預期的目標。🌍

●10月28日—白石湖社區組團參訪學習南投桃米社區及彰化福田社區（陳鵬宇攝於桃米紙教堂內）



# 目錄 Contents

## 校長的話

2 推動終身學習理念—成立內湖區社區學習服務中心 / 林金銘

## 內湖社區焦點

- 4 蛻變中的白石湖社區 / 陳金讚  
6 他山之石，可以攻錯—白石湖社區參訪「桃米」、「福田」社區紀實 / 李俊奕  
8 暢遊內湖山水單車綠生活市集 / 林日陽  
10 「內湖藝遊季」玩瘋成功路 / 陳慶忠  
14 2010內湖安全社區再認證成功 / 本刊編輯部

## 社大分享

- 15 2010優良課程研討會—活動成果分享 / 林建君  
17 廉政倫理的在地培力—內湖社大記錄片工作坊 / 林建君

## 社大講師分享

18 山西交流采風行 / 沈榮槐

## 社大志工分享

20 和樂融融的大家庭—志工社 / 陳玉珍

## 社大喜訊

22 一場華麗、驚豔的旅程—花博親善大使選拔 / 鵬宇

## 學習成長園地

- 24 玉山頂，我上來了 / 忠群  
26 泛著淚光，我在玉山之巔 / 陳麗卿  
27 大溪文化之旅 / 林松青  
28 分享歡樂，開創學習新舞台 / 謝家益  
29 「FUN」新學習 / Sally  
What A Lively Class! / Susan

## 愛心園丁

30 從教育紮根 / 劉佑祖

## 用愛深耕內湖【雜誌版—No. 3】

發行日期：2010年11月20日

發行人：林金銘

總編輯：張芳德

執行編輯：陳金讚

美術編輯：程蕙君

刊頭題字：沈榮槐

發行單位：財團法人愛心第二春文教基金會  
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](mailto: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





# 蛻變中的白石湖社區

文·圖 / 陳金讚 (社大社區專員)

對大多數的內湖人來說，若是問到「白石湖社區」在哪裡？答案都說：「不知道」；但是，提到「碧山觀光草莓園」，則有超過半數以上的社區朋友，是相當瞭解它的地理位置，由此可知，「碧山觀光草莓園」的名聲，遠勝於「白石湖社區」。「碧山觀光草莓園」是位在「白石湖社區」內。白石湖社區的行政隸屬為碧山里第1，

2，3鄰，設有戶籍的居民為151戶491人（2010年10月底資料）；是內湖區最北方，且為最高海拔（約250至450公尺之間）的社區。

白石湖」原是碧山巖開漳聖王廟附近的小

「山村」，乃因昔日山坳地勢內，常可見到大片裸露的白色沈積砂岩而得名；是屬於五指山系的丘陵地形，區域內有白石湖山、大崙頭山、開眼山、大尖山（今名忠勇山）及小尖山（今名圓覺尖山）。

於清乾隆52（西元1787）年3月，曾是林爽文同黨人林小文抗清事件中的古戰場，地勢險要。「碧山」一詞，係於日治大正13年9月24日，內湖庄長郭華讓題字命名的。區域內，更擁有日治時期，內湖舊八景中的尖頂（今名忠勇山）、石船（今名龍船岩）



●特殊稜線地景—龍船岩（舊稱石船），係內湖舊八景之一。



●今年春節新開放通行的龍骨型「白石湖吊橋」，已形成白石湖社區新的地標。

●環境清幽的白石湖社區景觀



●漫步於社區內的山徑步道上，是項極佳的休閒活動。



●享有盛名的白石湖農特產—石炭甜柿

●具有百年文化資產的黃氏古宅，常吸引遊客的親近。



●組團參訪績優的社區營造經驗



及圓覺瀑布3處地景。臺灣光復後的七0年代，整個白石湖地區被劃定為山坡地保護區，也因此而保存下蓊鬱的山林美景。

內湖區可堪稱臺北市的「後花園」，湖光山色，美景天成；白石湖地區更可謂內湖的「後庭園」，山巒起伏，地勢萬千。在臺北市的12個行政區中，內湖區是屬於開發較晚的區域；40年前，還是一幅傳統的遠山稻田、紅屋綠籬，炊煙裊裊農村景色。今日的內湖區，已是大大的在改變中，由「水牛變滑鼠」的舊農業社會轉成蓬勃的工商社會。境內擁有亮麗的「內湖科技園區」企業年營業額達新台幣2兆餘元佳績；園區內，嶄新的現代化廠辦大樓林立，身處其間，彷彿進入美國的科技「矽谷」現場。白石湖社區亦同樣的在蛻變當中，但是美景地貌、住民熱情依然不變，改變的是增強社區「軟實力」。

白石湖社區發展協會，在第2任理事長劉昭賢的帶領之下，積極的

從事社區總體營造工作。臺北市政府產業發展局於今年初，配合陸續完成了白石湖吊橋、同心圓溼地生態園區及夫妻樹觀景平臺等設施，增加了臺北市民親近社區的休憩景點。社區發展協會在今年內，辦理了「綠美化環境生態課程」、「社區健康生活課程」、「社區綠化教室基礎班」等課程；另外，也安排了外縣市績優社區營造參訪；同時，也舉辦社區生態藝文及新春團拜、中秋敬老晚會等活動。為了綠美化社區環境，糾集了大批的社區志工，定期的從事社區改造工作，無怨無悔，全心的投入，令人為之動容。

內湖社區大學也將白石湖社區連結為社區夥伴，使其成為「學習型社區」；在今年，辦理了「深耕·培力—白石湖社區文化工作隊」工作坊課程，輔導成立「社區文化工作隊」，從事於社區環境、人文歷史及經濟產業的普查工作，旨在協助白石湖社區做好社區營造工作，共同打造「內湖桃花源」社區目標而努力。

● 劉昭賢理事長熱心地方公益



「深耕·培力—白石湖社區文化工作隊」工作坊授課學習情形



「每個月的社區志工日，一群熱心的志工們勤做社區綠美化工作。」



寓教於樂的社區健康生活研習活動



地方耆宿暢談精采的社區故事

# 他山之石，可以攻錯

—白石湖社區參訪「挑米」、「福田」社區紀實

文 / 李俊奕（內湖社大社區專員） 圖 / 陳金讚



天剛破曉，臺北街頭還下著毛毛細雨，心裡對社區參訪行程感到有點意興闌珊，隨後與張芳德主秘、陳金讚老師，一起參加白石湖社區居民踏上南部參訪之途；才剛上車，我就發現我的想法錯了。

一上車，白石湖社區居民就相當熱情地歡迎我們，還貼心地準備早餐，一路上互動相當的熱絡，我才發現原來內湖區居然有

這麼棒的社區，也為在臺北大都會區竟然還有這麼豐富的生態社區感到驚訝，身為內湖人的我，卻也還沒去參訪過，實在有點愧疚。

第一站，我們先到南投埔里的「挑米社區」（舊地名「挑米坑」）；又再一次令我感到驚訝，因為我以為來到的不是一個社區，而是一個生態村。這裡的生態之豐富，環境之優美，都令

人讚嘆！誰能想到在1999年，一場地震曾造成桃米里369戶中，有168戶全倒，60戶半倒，62%的受災率。雖然「九二一大地震」重創了桃米，但也首次集結社區整體力量，共同思考未來，在九二一大地震以前，當時桃米社區主要的經濟作物麻竹筍，因為經濟價值低，造成大量年輕人外移，社區人口老化問題日益嚴重，九二一大地震後，讓原已困頓的經濟問題，變成雪上加霜。

地震後，當時的桃米里長黃金俊尋求新故鄉文教基金會的協助，雙方展開長期的重建合作關係，爾後新故鄉引介區域活化運

● 生態學習導覽

● 社區參訪團成員聚精會神聆聽廖嘉展董事長作桃米社區精采的營造歷程介紹



籌團隊、農委會特有生物研究保育中心等單位的協力。在與居民不斷創發願景的過程中，由「桃米休閒農村」逐漸發展出「桃米生態村」的方向，決定從孕育家園的山與水出發，找尋傳統山村新的可能出路。一波不同於硬體重建的家園再造運動，就此蔓延開展，百多年來靜謐沉緩的「桃米坑」，逐日激盪出昂揚的生命力…。

於是桃米社區居民在經過討論、合作以及衝突下，逐漸找出社區共識，凝聚社區力量，於是在2000年1月，在桃米社區廖嘉展董事長的帶領下，開始了社區清溪、社區重建之路，我們今日所看到的一株花、一棵樹、一片磚、一片瓦都是由桃米社區居民全員親手打造，從無到有、從殘破到重建，由此可見桃米社區的凝聚力，而在重建過程，桃米社區也思考了人與人、人與社區、人與自然的關係；因此，我們現在所見到的桃米社區除了有美麗的紙教堂，社區內的自然景觀也都保持原貌，不破壞自然環境、生態景觀，雖然地震震垮了桃米社區的家園，卻也造就出一個與自然融合、永續發展的「新桃米社區」！

午後，我們來到位於彰化八卦山麓的福田社區，福田社區也是一個社區發展相當成功的社區，福田生態社區原是散莊，社區活動中心原為雞寮，一個雞寮再怎麼想也跟每年4、5月桐花盛開季節，呈現一片花海，可漫步在如雪花般漂落的「桐花步道」扯不上關係，但福田社區卻辦到了。在社區發展協會張慶富



● 於福田社區精神堡壘前合影留念

理事長的帶領與當地居民努力開發下，開發2條木棧步道，沿途的自然生態豐富，社區以環保資源再利用的原則，居民同心協力建設完整的整個生態園區。

除了在生態維護上用心之外，福田社區發展協會在一開始就在他們福田社區做資源調查，包括了生態、經濟、人文、歷史及地理等，找出社區的優勢，確定社區發展的目標與方向後就全力進行。在社區發展上他們也建立志工時數的制度，鼓勵居民來參與社區活動，並藉此可讓居民的農產品有了銷售的通路，利人利己又利社區發展一舉三得，也建立守望相助隊，關懷獨居老人、家暴事件、維護社區環境，避免有人破壞環境生態，同時也建立資源回收制度，盡量減少對土地、對自然的負擔。

晚上，在遊覽車回程上，白石湖的居民們已經迫不及待的全程討論起來，從這兩個社區總體營造發展過程中，可以發現他們都有一個共同點，就是對所在社

區做資源調查，了解社區內的資源有哪些，了解社區的優勢與弱勢，將所有資源發揮到最大，之後要凝聚社區意識，並依照居民的專長做分工，一步一腳印的進行。除了討論當日所參訪的兩個社區的心得之外，也討論白石湖社區未來的發展，更讓每一位參訪的居民彼此分享心得，白石湖的社區共識正在發酵、凝聚，也許這個過程會很冗長，也許會有衝突，但在社區總體營造的過程中這都是必需的，也必然會發生的。當然，在白石湖社區發展的過程中，內湖社區大學也會站在一個協助者的角色，只要白石湖社區有需要協助的地方，內湖社區大學也會全力配合。

今日，白石湖社區發展的種籽已經種下，社區發展過程也在蘊釀中，我相信只要彼此共同努力，相信在不久的將來，我們內湖區也會有一個比桃米社區、福田社區更精緻的社區，因為我們內湖的好山好水，更是不輸給其他地方的！

# 暢遊內湖山水 單車綠生活市集

文 / 林日陽（社大學務專員） 圖 / 邱國有

「日陽，這次的單車活動就交給你負責。」在某次的會議上突如其來的被告知，冷氣有點兒涼，我覺得有些兒熱。

浮雲白日，山川莊嚴溫柔，熱熱鬧鬧的單車活動的前置工作，早在過年前就展開了計畫書的撰寫—臺北市在各個行政區，皆有規劃完善的自行車河濱車道，其中，內湖區尚有多處具歷史意義的建築與清幽怡人的自然風光，經由在地豐富的人文薈萃與自然景緻，串聯起綠色的單車生活圈，讓騎乘單車時的徐徐微風吹入人們的



● 單車領隊陳金讚做行前說明及沿途文化自然景點介紹

● 出發前，來個團體大合照。







● 內湖山水單車綠生活快樂行

生活，也吹進人們的心中。

內湖區的開發時間相較於周遭的行政區域是稍晚的，但是也因此保存了相當完善的自然風光，你能否想像基隆河岸的波光粼粼，溫柔的捧著逐漸老去的落日餘暉，是什麼樣的心情，而綿延數十公里的沿途風光，又是如何的遨遊在你面前。來，讓我們一起騎單車吧！

節能減碳一直是當今最值得關注的議題，因此千里步道籌劃中心邀請各社區大學舉辦系列的單車活動，宣導低碳綠生活觀念與清新空氣的美好，『內湖山水單車綠生活市集』應運而生。

活動場地經過多番的考量後決定設在明湖國小，這是一句敘述，一句簡單的敘述，但其中卻是經過了千迴百轉、柔腸寸斷，原本的預定地因為施工的關係，所以又一再延期，而場地的選擇除了要配合單車的活動路線外，也需要當地有足夠的人潮才行，而人潮的屬性也要考量其是否易於開發成社區大學之學員等。節目的安排上，除了社區大學固有的課程相關表演外，也邀請了附近社區的表演團體，雖然來自四方八方的表演團體，在節目時間的安排上難免會有所制軸，但是也唯有這樣才算是讓活動與社區真正的結合。

陽光裡，舞臺上，逆光的位置，強強滾森巴

鼓隊的鼓聲轟轟響起徹雲霄！隨著他們喝！喝！的精神答數，心中湧起一股澎湃的感覺，驕傲的舉著內湖社區大學的旗子的我，帶領鼓隊繞行明湖社區，隨著節奏我們大步大步的向前走，路上還不時有人豎起大拇指說讚呢！哈哈！看著老師和學員們不辭辛勞的熱情演出，我真是既羨慕又崇拜，關於他們的熱忱與活力。

總括而言，透過單車騎乘的活動，配合文史導覽與精采的舞臺表演，確實是引起了不錯的迴響，大都能達到預期的效果，參加單車導覽活動的民眾，除了對於內湖的單車友善路線更為瞭解外，也知曉了內湖的文史地圖，愛騎單車並且愛惜此地的文化資產，連結到各個社區深入了大家的心中；這次的活動像是個種籽，我們期望它能夠深根內湖，最後推廣到各界，像棵樹，給後代庇蔭，留給他們一個美好的生活環境。

曾經，我懷疑過等到自己的年紀漸漸增長到皺起來的地步後，是不是真還能有社大這些伯伯阿姨爺爺奶奶們的學習熱情，現在我想，或許，也或許有那麼一天，等到我的頭髮都花白了，我也能乘涼在比人生還老的樹下，喝著比我年長的酒，然後撇了撇嘴臭屁的說：「我在社大一星期報了6堂課啦！」



## 「內湖藝遊季」

10月9日週六下午，內湖區舉辦一場別開生面的「內湖藝遊季」文化藝術踩街活動及大湖公園的晚會節目。身為內湖居民及內湖社大學員，花了5-6個鐘頭，於其中來回穿梭。起初，以一派都市人慣有的冷漠，洗耳聽，冷眼看，鐵著心，沒放什麼感情，更不用說，存心與大夥一起同樂。不過，凡走過，有痕跡，在心底，讓人不由自主地褪下面具，直接面對面迎向隊伍，融入釋懷的節慶氛圍。

回想小時候，在4-50年前的美濃鄉下，有一項集體活動，

能夠把半個鎮的庄頭庄尾緊密連結在一起，不管有錢或沒錢，無論地主或佃農，人人都應參與的盛會，這非蘸會莫屬。建蘸期間，家家吃素齋，戶戶掛平安燈，不得殺雞宰鴨，只求國泰民安。遊街吉日，大家的屋門前，都供奉香案，一齊逗熱鬧，先品頭論足各庄贊助的舞龍舞獅、打花鼓、踩高蹺等遊藝隊，再迎接眾神明、山大士爺的遶境消災祈福。時過境遷，我們看看現在都市裡頭舉辦的踩街活動，找回童年的記憶也好，喚起不同層次的精神圖騰也罷，雖然今非昔比，

沒有凝聚社區意識的十足法力，卻是活力的釋放，為創造力找個出口！

住在內湖近30年，第一次參與這種盛會，只當觀眾看熱鬧，瞧瞧到底玩什麼碗糕，是典型的外來移民性格。更何況，這次內湖藝術季活動，正是內湖社大「內湖之美攝影課」指定外拍的題材，老師在課堂上還要逐一講評我們的作品，有不得不去的壓力。在內湖近27萬人口中，新移民佔有8成，大家多為生計打拼而來，隨人顧性命，想透過舉辦活動，鼓勵這些主要的居民



# 玩瘋成功路



文 / 陳慶忠（社大內湖之美攝影全記錄班學員） 圖 / 陳慶忠、陳金讚、郭欣彥、徐信義、廖梓焜

積極參與公眾事務，不是簡單的事。比起古早的土生生長農村居民辦起當地醮會，用之以深厚感情，全村扶老攜幼參與，相對的，在內湖要辦成轟動武林、萬教的活動，有萬人空巷的場面，是不太可能的任務。然而，我們內湖區有一羣人，憑著傻勁及熱忱，從2004年起，結合汐止夢想社區，携手合辦踩街藝術季，已搞出不錯的名號，逐漸引人側目。

都市庶民化的藝術創作活動，要廣獲迴響，引起共鳴，非有幾個執行力夠強、創作底子夠

豐厚及熱忱夠持久的領頭羊不可，內湖社大和汐止夢想社區，便是這次內湖藝術季的關鍵角色。這天下午，估計有500人參與藝術創作，參加遊街者也有近千人，事前要連結學校、社區、團體共襄盛舉，編排表演節目，策劃活動秩序，還要領銜主演遊行活動。在人多嘴雜當中，只為公益，凝聚和諧歡愉的節慶意識，沒有幾把刷子萬萬成不了事。

下午2點到4點，來自四面八方的的踩街隊伍，陸續在方濟中學整裝集結。這時候，個人的

自行彩繪或是師傅替人彩繪臉面，是捕捉畫面的良機，不趁此時尚待何時。看到社大攝影班的阿義、阿樑、小穎、小卿等學員各自忙亂，大顯神通，使出快、狠、準的手段，似有灌爆相機記憶卡的決心。臉譜面具還有裝扮行頭，更是不可少的焦點，尤其是，愛笑俱樂部的那些小丑們，上了大把年紀，個個把歲月藏起來，將心情high出去，從容展露笑顏，毫不吝嗇。在這兒，形形色色、五花八門、爭奇鬥豔、千奇百怪的眾多形容詞顯然不夠用，在在證明藝術的創作，不專



屬於特定的藝術家，也不拘泥某種主流。只要廣泛的普羅大眾心裡願意，自娛娛人，就可能挖掘出意料之外的潛能，藝術美學沒有偉大的規矩，作品創意能否讓觀賞者感動並產生共鳴才是一個大學問。

接下來，一公里長的成功路封街2小時，喧囂的車輛讓了路，熱鬧的踩街上了街，忽然間，馬路的景觀換了樣，路旁的行人走了眼。陳金讚老師一身蝴蝶仙子的花俏，踩著10公斤重的彈跳高翹，翩翩弄舞起出頭，引領隊伍迤邐開，蔡聰明董事長

更是一襲丁字褲的騷樣，附加勁爆的噴火表演，主其事者都擠奶力霍了出去，更不用說其他人了。夢想社區及內湖社大的森巴舞、夢想的猴子主題花車、文湖國小的太鼓、星光舞蹈團的花精靈圓舞曲、社大的肚皮舞及氣球人偶、愛笑俱樂部的「哈哈哈哈哈」小丑、…，林林總總計22隊，使出渾身解數，秀絕活給你看。街道解放了，封閉解放了，心情解放了，創作解放了，連冷漠陌生的行人也解放了，只因為，這個時點的聲、光、色、影及奔放，是截然不同的節慶國

度。

手執相機，追逐令人驚艷的鏡頭，順便留意旁觀者的看熱鬧神態，好像拍攝有身影的畫面，更能突顯立體效果一樣。表演活動是主題，觀眾則是個影子，兩者主從關連，透過互動，交流感情，贏得敬重，喚起意識，喔！這樣玩也不賴；果如此，踩街才能踩出搞頭，無人理睬就白搭了。沿街往返看看，有鐘錶眼鏡行、小吃店、水果攤、服飾店、銀行、房仲公司、小兒科診所林立，工作中的老闆、店員不時地探頭張望，還有路人的



廖梓焜攝



郭欣彥攝



廖梓焜攝



佇足近看。矜持的、誇張的、笑顏的、木然的、複雜的心情一一寫在臉上，心事啥人知，想法一籬筐。雖然，沒有萬頭竄動或歡聲雷動，至少，大部份的旁觀者是抱著溫情的、友善的態度，來感受這個額外的饗宴。

華燈初上，寒風中飄著細雨，澆不息狂熱，隊伍移師大湖公園，表演晚會正要上演。有16個團體粉墨登場，熱情的觀眾，加上外圍的親友加油團的加持，把場子拱得鬧烘烘的。在角落靜坐旁觀，喜歡這樣看上台下台的身段，有人給溫情，有人掉

頭去，有人留意別人的創意長處，有人趕路像上班打卡。有人說，自古文人相輕，臨時客串的藝人亦是如此？除被抓公差的冤大頭外，表演者都應儘可能騰出時間，好好學習如何欣賞別人表演，包容不同格局的場面，趁機涵養優質的社區藝術。

有一年，已故搖滾天王麥克傑克遜在臺北足球場表演，被轟隆轟隆的飛機降落音暴搞毛了，不禁責問經紀人，祇有這個場子是像樣的嗎？記得有一次，內湖踩街活動在內科瑞光路舉行，雖無親逢其盛，想像新穎壯

觀的街廓，美輪美奐的辦公大樓，在那裡遊行一定讓人很爽。來個小人物狂想，隊伍在內湖高工集結彩繪整裝，週日瑞光路（港漣路到基湖路段）封路2小時，在仁寶大樓旁公園搭建主看台，晚會則選在西湖國中或國小，似乎會比成功路踩街精彩許多。當然，除地利條件外，還得搭配對稱的天時及人和，才有機會營造不錯的口碑；不管如何，內湖社區經常保持這種動態活動，大大小小，增添活力的來源，都值得大家正面看待。🎨



陳慶忠攝



徐信義攝



徐信義攝



徐信義攝



徐信義攝



## 2010 內湖安全社區再認證成功

文／本刊編輯部 圖／陳金讚



2010年11月10日，內湖安全社區榮獲世界衛生組織社區安全推廣協進中心(WHOCCCSP)再認證成功；內湖區曾於2005年10月，首次通過國際安全社區認證，成為全球第94個國際安全社區，也是臺灣地區，第1個都會型安全社區。

世界衛生組織社區安全推廣協進中心規定——凡是「國際安全社區」成員，每5至10年需再次申請認證一次，鼓勵社區永續推動「安全社區」；並制定「安全社區」六大準則，設立以「社區」為基礎，有架構性及實證性的傷害防制模式，透過公開認證的方式，彰顯社區以安全為標竿，同時推廣跨領域合作推動安全促進之理念，形成全球性的「安全社區」網絡。

「臺北市內湖安全社區暨健康城市促進會」結合產官學



● 頒發「國際安全社區」銅牌儀式

民資源，並成立居住、交通、學校、消費職場、救援及休閒運動安全，以及蓄意性傷害防制等推動委員會；以一個非營利、非政府組織的民間社團，配合一群有愛心、行動力的志工團隊，一起努力付出，共同打造「安全、安康、安適」優

質的社區。

該促進會理事長翁福來表示，通過認證是責任的開始，而非任務的結束；隨著社會不斷的演進，新的安全問題也隨之產生，雖然無法做到盡善盡美的境界，但仍秉持著「社區人完成社區事」。



● 翁福來理事長(左)與內湖區張金鎮區長(右)代表參加簽署安全社區網絡成員



● 世界衛生組織社區安全推廣協進中心趙竣副主任致詞



● 翁福來理事長

# 2010 優良課程研討會 活動成果分享

文／林建君（社大教務專員） 圖／邱國有

如果說社區大學是個培育公民的花圃，而學員是種子；那在課程中替學員澆灌知識，不辭辛勞付出的老師們，一定就是細心體貼的園丁了。

臺北市推動社區大學，至今已進入第12年。多年來社區大學的經營，早已在各社區中培養出一批批優秀的公民種子，萌發、成長，並逐漸強壯。對許多社區學員而言，社區大學最吸引人之處，便是類別豐富又具實用的課程內容。一個好的課程內容，可以在不知不覺中，引起學員的興趣，慢慢的形成一個班級的向心力。而一個好的課程，往往需要好的教師全心投入；或是設計課程讓學員更易吸收，或是用心經營班級，和學員坦然交流。無論如何，課程設計和師資素質，則是社區大學經營重要的核心。

本次「2010優良課程觀摩研討會」，由內湖社區大學承辦，在10月16、17日兩天的研討會中，共有43門獲得社區大學推薦為入選課程，其中24門課程特別獲選觀摩，由課程教師對社區學員、一般民眾、其他社大教師，分享自己的課程設計、教學經驗和班級經營之道。被獲選觀摩的課程中，包括學術、社團、生活藝能等類別，性質多元活潑，包含攝影、木工、旅遊、音樂、舞蹈等課程，充分顯示教師們學有



● 何立德講師受獎



● 陳美君講師受獎



● 陳春隆講師受獎



● 沈子斐講師受獎

● 教育局康宗虎局長與內湖社大受獎講師、志工及行政人員合影留念



● 教育局康宗虎局長致詞

2010 臺北市社區大學  
優良課程觀摩研討會

主辦單位：臺北  
承辦單位：臺北  
協辦單位：臺北

● 出席人員聚精會神的聽講

● 現場一隅



專精的「達人」特質。

對這些教師來說，社區大學的課程不僅僅是每週一次的傳道授業，更是一種理念分享，或是文化、藝術、創作特質的傳承。例如教授「鄉鎮見學：當一個鄉鎮玩家」課程的何立德老師，在課程中，常帶領學員透過校外教學機會，認識各地社區的特色文化；他曾帶領學員遠到金門訪查漁村的石蚵田、天然沙灘、戰地坑洞和海岸生態，訪查當地小吃文化，這些經驗回饋到學員身上，可讓他們了解到自身社區的天然和人文優勢，創造自己村落間可活用的資源，搭配出獨特的主題。

陳美君老師在「基礎素描與繪畫」課程中，教導學生如何用自己的畫筆記錄社區裡的大小事；她從簡單的基礎素描技法開始教起，引導學生從自己日常生活中認識的人事物開始畫起，多把情感入畫。因為課程的滿意度極高，在內湖社大創下了連續 16 期開課的記錄。

陳春隆老師，則展示自己和學生在校外教學時，一起拍攝的作品；他認為從攝影中，可以編織屬於自己的故事，不論使用的相機好壞，是否有學過專業技巧，只要心中培養一對「攝影眼」，用心觀察自己身邊的風景，包括社區中街道上的小故事，拿起相機準確對焦，就能拍出好作品！

在第二天的觀摩研討會結束後，由臺北市政府教育局康宗虎局長，親自頒發獎牌給所有獲選的優良課程教師。康局長在頒發典禮後致辭，表示臺北市是個有文化力、教育力的城市。隨著未來「五都」的成立，社區大學的發展，對於城市之間的良性競爭，以及公民文化培養，都有正面積極的意義。

社區大學的課程，除了是終身學習的體現方式，更是精神、意識、文化上的投資；而優良課程的遴選和表揚，就是對於社區大學教師，在教學成果和課程設計上的肯定。局長

並期勉，未來社大學員、教師和所有行政人員，都能在不同的崗位上，讓課程設計方面更加精進，藉由良好課程，提升社區意識、公民素養及文化水平。

對於社區大學的行政人員而言，此次的優良課程觀摩研討會，也是一次難得的體驗。內湖社大全體工作人員和三十名志工夥伴，在這兩天中，從清早便開始佈置場地，張羅設備和動線；從分工、器材、佈置、程序規劃等，所有工作人員都付出全力，來做好自己的工作，終於讓活動順利圓滿結束。更難得的是，藉由此次機會，平日忙碌的各社區大學人員，和因為區域隔開而少有接觸的學員們，得以齊聚一堂，相互交流經驗。

相信本次優良課程研討會，對於社區大學教師能達成鼓勵效果，並能對本年度市政府所推動的「學習型城市計畫」，促成一個良好的開始。



# 廉政倫理的在地培力—— 內湖社大記錄片工作坊



文／林建君（內湖社大教務專員） 圖／本刊編輯部

內湖社大於今年九月下旬，成立「紀錄片工作坊：廉政小尖兵」，希望深入社區，運用製作訪談影像或記錄片方式，讓學員學習人物採訪和影像剪輯等公民記者技能；亦配合政府推行的「廉能肅貪」觀念，進一步培育現代公民扮演政府監督角色，發揮社區民眾在地力量，化被動為主動，從消極接受轉為積極參與，建立交流平台，傳達在地社群之意識。

本次工作坊課程是由有「素人攝影師」之稱的陳志漢講師，教導學員記錄片製作的方法。從教授採訪過程、問題意識、剪接技巧和素材找尋等過程中，陳老師的核心強調「溝通」，希望學員在採訪人物和素材時，能和受訪者交心「做朋友」，才能進一步的引出真實。以廉政題材而言，目的並非在於重複政府宣導已重複過的看法，而是從自己的觀點出發，找出社區居民關心的議題，形成討論面向，建立起對事實的認識。

另外，在培訓課程中，亦延請任職於臺北市自來水事業處政風室的劉廣基主任，和學員分享當前政府廉政議題的最新發展。劉主任在課程間向學員表示，政府公部門需要全民參與的事項很多，在社區大學，「環保」議題是最常被討論的。某些社區大學「河川巡守隊」或是「流域論壇」的成立就是一例；社區大學透過對環境和生態的認識，開始了解河川保育的重要後，逐步從「知」的理解，發展到學習河川污染檢測的技巧，到最後成立河川巡守隊，進入採取檢測與舉發的「行」，就是公民參與的成功實例。



● 工作坊學員學習如何操作剪輯作業

● 工作坊陳志漢講師

在拍攝題目選擇上，他建議學員可尋找「誠信教案」或「行政透明獎」等，本身即是良好素材的事件，或透過訪談廉政志工，記錄公民投入廉政的參與軌跡，把原本「生硬」的政風題材生動化，來引起一般民眾的共鳴。

目前，紀錄片工作坊課程已近尾聲，參與記錄片製作的學員，已完成對廉政志工的訪談，正在進行記錄片的後製和剪輯工作，最終成果將會在12月9日，於市政府中庭舉辦的「反貪日系列」活動中呈現；就讓我們拭目以待這些學員認真採編的成果！

目前，紀錄片工作坊課程已近尾聲，參與記錄片製作的學員，已完成對廉政志工的訪談，正在進行記錄片的後製和剪輯工作，最終成果將會在12月9日，於市政府中庭舉辦的「反貪日系列」活動中呈現；就讓我們拭目以待這些學員認真採編的成果！

# 山西交流采風行

文·圖 / 沈榮槐（社大講師）

2010年夏天，晉、港、臺書畫家在山西省會太原，舉行了一次藝術交流盛會，開幕時冠蓋雲集，晉港臺書畫家熱情參與，鑼鼓聲、鼓掌聲也適時熱烈響應，盛況空前。

中國國民黨榮譽主席吳伯雄先生，特別為此次書畫展題辭「兩岸三地名家書畫展，弘揚中華文化，促進兩岸交流。」

開幕式活動由山西省政協副主席劉滇生主持，省政協令政策副主席、省臺辦主任、省美術家協會主席、香港海峽兩岸文

化藝術交流協會主席郭嘉及臺灣書法教育學會前理事長蔡明讚，分別代表致詞，並在山西省委副書記兼省政協主席薛延忠先生宣佈開幕後，展開熱烈的參觀及筆會活動。

本人榮幸以臺灣—中國書法學會副理事長身分參與，與許多熱愛藝術的新舊朋友互動往來，論藝談道，增長知識技能，又探訪許多山西名勝，接觸當地風土民情，開闊胸臆，增廣見聞，實在興奮難忘，因為詩20首誌感，為此次難得之交流盛



●沈榮槐講師留影於平遙古城

會與采風行旅留下美好印記。

## ●參加晉港臺書畫交流感賦

港臺藝友逐芳塵，大作紛陳意象新。  
千里遊觀三晉秀，寸心流露一家親。  
主賓歡暢春常駐，情義交融樂無垠。  
幾度銜杯頻勸酒，生涯有夢喜成真。

## ●其二

盛會開張鑼鼓喧，群賢聚義照名園。  
同源翰墨抒胸臆，異彩畫圖揚漢魂。  
筆會揮來增氣象，掌聲響起動乾坤。  
同臺論藝傳風範，三地連心道永存。

## ●探訪晉祠

叔虞德澤日月長，建祠供奉仰遺芳。  
幾度增修規模闊，三千歲月佑邦鄉。  
森森古木壯神色，魚沼綠波起飛梁。  
聖母殿前驚照眼，彩敷泥塑現巧妝。  
金代獻殿輕堅固，精緻亮敞貌堂堂。  
難老泉湧流無盡，晉溪書院歷滄桑。  
滾睹碑銘及聯對，書藝雄奇萬古揚。  
追懷賢聖此探訪，處處琳琅耐端詳。

## ●觀賞趙梅生美術館

藝壇巨擘趙梅生，八四高齡猶可親。  
墨彩揮越五十載，氣息清新出凡塵。  
丹青畫韻抒豪放，筆力萬鈞見精神。  
光華美譽傳天下，四方典藏倍足珍。  
晚歲捐贈更慷慨，大師風範世難尋。  
專館展出垂楷模，觀賞讚歎滿藝林。  
此來更逢親接詩，春風縈繞情義深。  
國寶人傑喜會遇，歡躍猶如獲甘霖。

## ●參觀董壽平美術館

書畫世家董壽平，家教熏陶筆墨鳴。  
梅竹挺秀兼俊逸，藝壇活躍長蜚聲。  
黃山巨擘成雅號，山水渾樸氣從橫。  
佈局精妙參造化，汲古開新見風情。  
賞心悅目凝視久，大作接連意態生。  
幾多風華頻領會，期勉自身再勤耕。

## ●傅山紀念館感賦

明末清初一奇才，醫儒釋道面面開。  
詩書畫印兼武藝，樣樣精通脫俗埃。  
曾贊軍前拒闖王，後拒清廷職官糧。  
終老林泉伴醫道，翰墨揮灑情義長。

晉祠鄰旁紀念館，塵表孤忠仰賢良。  
民族氣節稱表率，藝文俠情綻光芒。  
遺韻賞觀沈思久，神馳高風傲雪霜。  
垂範後世傳青史，一代巨人永流芳。

## ●參觀閻錫山故居有感

辛亥革命一聲雷，聲震八方舊勢灰。  
新局開創新機運，三晉出現新雄魁。  
手握大權卅八年，縱橫捭闔求保全。  
保得一方霸業在，炙手可熱動塵煙。  
權勢築成大宅門，錯落樓閣擁庭園。  
曾經滄海風雲變，興衰浮沉難短言。  
生住異滅說無常，大勢終會落平陽。  
巨人寂寞歸青塚，是非史筆費評章。  
人去宅空向晨昏，今朝遊人探舊痕。  
樓宇變成民俗館，好知三晉古風存。

## ●參訪五臺山

長路迂迴上五臺，青山疊翠雲影來。  
照眼屋宇多古色，梵刹法門處處開。  
雲影化雨落塵埃，黎民將迎似添財。  
多旱北方雨水少，最愛甘露下九垓。

## 其二

車行直上菩薩頂，後門邁入禮文殊。  
靈峰勝境真容院，喇嘛經誦對信徒。  
仰念文殊為大智，垂範萬古大道孚。  
今日虔誠為禮敬，至望生涯樂有無。

## 其三

信步直下顯通寺，寺史悠久歲最長。  
蒼松翠柏群環繞，建築奇觀今古揚。  
巍峨殿閣規模大，佈局嚴謹氣開張。  
莊嚴法相處處見，無言說法妙難當。  
相鄰高聳大塔院，巨塔拔地入雲霄。  
繞轉經輪塔基閣，仰望雲天禮地標。  
萬佛閣內古戲台，五龍王殿正面朝。  
處處人潮來祈福，心誠則靈煩惱消。

## 遊覽恆山懸空寺

依崖臨流半空中，奇景巨構喜相逢。  
飛檐高懸曲榭出，位置經營氣象雄。  
三教聖人齊奉祀，演教利生善交融。  
鼓勇攀登仔細探，檻路來回驚駭從。  
青蓮書題壯觀字，霞客記遊歎不窮。  
北嶽恆山殊勝多，此處獨特最不同。

## 參禮應縣木塔

重樓木構近千年，風霜雨雪久周旋。  
兵燹地震全無懼，依然矗立向雲天。  
斗拱樑柱無釘/金卯，製作雕塑超精妍。  
宏偉壯觀稱峻極，高古奇巧著先鞭。  
佛牙舍利塔內奉，佛宮古寺塔後連。  
登高遠眺開心地，光景遼闊樂難宣。

## 探訪雲崗石窟

開窟造像北魏時，演法宣教妙難思。  
大窟小窟連綿起，千佛萬佛相載馳。  
佛經典故見雕琢，佛門盛會百千姿。  
開示三乘解脫路，度化人間貪瞋痴。  
祈福聖地善信夥，文化遺產舉世知。  
藝術奇觀耀今古，早來瞻禮不宜遲。

## 經過雁門關

昭君出塞暗消魂，悲淚含情出雁門。  
塞外黃沙今不見，綠野無際擁煙村。  
昔日邊關供弔古，今時來往萬車奔。  
千載長城依舊在，不再胡馬撼晨昏。  
三晉發展貫南北，族群融合早無痕。  
歷史演進向前看，攜手連心轉乾坤。

## 遊覽喬家大院

喬家故事精彩真，經營發展越群倫。  
儒商忠厚重誠信，利濟群黎選潤身。  
絲茶生意轉票號，匯通天下力萬鈞。  
興建家族大宅院，持盈保泰常依仁。  
國運衰頹時勢變，難免衰落不復返。  
巨宅幾經人事非，轉成民俗博物館。  
區域風土及民情，紛紛陳列識分明。  
建築藝術與典藏，吸引遊客又吸睛。  
隨興睹物懷今昔，深深宅院風韻陳。  
一部晉商輝煌史，在此探訪知風塵。

## 探訪平遙古城

舊日城池展風華，文化遺產世界誇。  
處處古蹟對古宅，古意盎然伴雲霞。  
曾經票號通天下，日昇昌是第一家。  
文廟開闢勢雄偉，明清官府老縣衙。  
幾處特別博物館，文物建築實可觀。  
到處攤商販古物，真偽難辨任盤桓。  
城內一宿古客棧，風情古雅夜夢沉。  
城外名剎雙林寺，彩塑藝術震古今。  
古人遺蔭千萬千，理當珍惜好永傳。  
此番古城歸來後，汲古生新更樂天。

## 參觀山西博物院

文化長廊在山西，萬千文物萬人迷。  
遍佈各地博物館，汾河太原見帥旗。  
如斗似鼎雄峙立，四座角樓景相宜。  
院內文物二十萬，分類擇期展容儀。  
晉魂呈現為主題，十二展場鬥丰姿。  
遠古文明到三代，晉國霸業起一時。  
民族熔爐因局勢，佛風遺韻好靜思。  
戲曲故鄉出晉商，方圓世界歲月忙。  
山川精英成美玉，土木建築現華章。  
瓷器工藝奇葩綻，翰墨丹青光彩揚。  
一一導覽親見聞，晉魂踴躍動心房。  
知性感性風雲會，歸來長憶滿琳琅。

## 參訪老陳醋集團企業

綿醇酸甜香味殊，神州名醋展雄圖。  
蒸酵熏淋精釀製，行銷天下道不孤。  
六百餘年久傳承，名揚四海老牌稱。  
上海世博為推出，客旅造訪歡心凝。  
主人殷勤接待忙，特別導覽見真章。  
喜揮翰墨相酬謝，細飲佳釀齒流芳。  
選贈產品保健康，盛誼難忘情意長。  
別開眼界醋文化，風韻流轉有榮光。

## 賞槐賦感

太原市樹曰國槐，淡黃顏色是花開。  
濃密樹蔭夾道長，浮香花串照眼來。  
以槐為崇古風在，槐木本是上等材。  
以槐為愛時可見，典籍垂範處處栽。  
槐樹全身皆是寶，今古同譽照靈臺。  
以槐為榮父賜名，今見群槐倍可親。  
百齡千齡歡相見，唐宋元明樹長春。  
到處賞觀無厭倦，更喜飛花落我身。  
當此時節遊三晉，與槐為友情義真。  
歸來歲月常懷念，槐樹槐花入夢頻。

## 圓滿賦歸

山西古蹟何其多，盡覽無餘時奈何。  
三晉勝景何其闊，踏破鐵鞋難消磨。  
采風時日雖有限，滿檔行程足奔波。  
惜緣惜福同歡暢，餘處他日再張羅。  
一路平安受照護，一場盛會喜融和。  
藝文旅遊相連結，圓滿成就可詠歌。  
惜別盛宴盡珍饈，杯觥交錯樂交流。  
千里雲山擁抱後，珍重離別意難休。  
全員登臺齊獻唱，歡喜此行慶豐收。  
兩岸連心情義重，永恆懷念駐心頭。

● 晉港臺書畫家交流合影





# 和樂融融的大家庭—— 志工社

文 / 陳玉珍（內湖社大志工社社長）

今年六月召開第一次志工大會，一群以志願參與服務的好夥伴，新舊志工在一片歡樂聲中進行會議，並介紹社長、副社長、財務、教育、行政、文書、活動、攝影各組組長。志工社有信心結合成員的慈悲心、誠懇心、奉獻心，共同配合內湖社大各項活動任務的協助，展現志工服務公益的精神！

99年度春季成果展，分為靜態展示和動態表演，在社大工作人員與志工夥伴的合作下，順利圓滿結束。之後，學校為了新學期的開課順利，慎重培訓志工瞭解下學期的招生作業程序及介紹行政志工值班職責，協助學員的報名程序。

八月底，內湖山水單車綠

生活市集，志工分任報到處及跟隨領隊陳金讚老師沿途照護單車騎士的安全志工，從內湖運動公園順著基隆河右岸自行車道至五分舊吊橋柱（全程7公里），攝影志工全程跟隨記錄完美的行程。之後，單車隊伍輾轉至明湖國小，由志工分送精美禮品予車隊成員。綠生活市集中，早已擺好攤位展示社大手工藝班等同學作品。動態則由國標舞班、中東肚皮舞班、森巴鼓、口琴、二胡等班級學員精彩的演出；於傍晚時分，在群眾歡樂鼓掌聲中圓滿落幕。

每逢開學前兩週，學校發動志工夥伴擔任導引職務，志工們會站在校區各個角落為學員熱情的導引服務，讓社大學

員在新學期裡學習新課程，能順利的抵達新教室上課。

每年十月，是內湖社大與汐止夢想社區舉辦嘉年華踩街活動的大日子。今年志工社提早在九月十四日，參與嘉年華工作坊製作踩街花車道具的行列，每天安排英語翻譯志工及製作面具、花帽、花車的志工，共同協助外國藝術家蘇珊娜、藝術家林國斌志工以及工作坊總監張芳雄，排班為踩街遊行隊伍完成造型變裝道具。

十月九日，「內湖藝遊季」踩街活動，彩繪志工分別為遊行的成員彩繪，各個隊伍穿上色彩繽紛森巴嘉年華的衣服，在鼓隊帶領下，遊行隊伍出發。志工在各十字路口配合交警維護人車安全，從成功路



● 志工大會大合照



● 課程博覽招生服務



● 內湖藝遊季創作工作坊協助服務



● 志工參與內湖藝遊季踩街活動

三段方濟中學沿途路人及店家都上街看熱鬧，在捷運內湖站，各隊伍的表演更是吸引了相當多的人潮，直到最後一支

隊伍表演完畢，大批觀眾才轉移至大湖公園觀賞晚會表演。

夕陽西下，天氣漸涼，遊行隊伍抵達終點一大湖公園，

志工夥伴已在幫忙餐飲打菜任務，主辦單位備有熱騰騰的湯麵、米粉及鹹稀飯，提供給遊行隊伍和內湖居民享用，因為味美可口，在現場觀眾熱烈的

捧場下，餐點很快的就鍋底見天了。

當天晚會，節目精采，難得內湖舉辦如此的盛大晚會，真是福氣啦！整個活動接近尾聲時，下起毛毛細雨，大部分的觀眾依然堅持到最後的一分鐘；節目順利完成後，志工協助整理環境。

活動結束後，志工都收到了林校長、張主秘及金讚老師的感謝函！讓志工夥伴們辛苦的服務，得到了溫馨的鼓勵！

因為，有內湖社大給予服務人群的機會，我們是一群快樂的服務志工，而且彼此相處是和樂融融！



● 內湖山水單車綠生活市集活動交維服務



● 志工服務講習



● 開學週教室導引服務

## 一場華麗、驚豔的旅程——

# 花博親善大使選拔

文 / 鵬宇 (本刊特約記者)

圖 / 謝雨軒提供

### 雨軒小傳

● 身材嬌小，喜歡用水汪汪的雙眼看世界，好奇、樂觀、也相當迷糊；  
● 平常喜歡跳舞、彈古箏、唱歌、看電影、交朋友，這就是我。  
● 花博親善大使選拔內湖區第一名、臺北市總決賽第二名，這是我的經歷。

目前的「2010臺北國際花卉博覽會」活動，正是大臺北地區熱門的話題，也是臺灣第一次花藝界的國際性博覽盛事，臺北市政府盡全力將辦好此活動；「花博親善大使」也是活動的一項行銷規劃，若是有幸能擔任「花博親善大使」一職，則是極高的榮譽。內湖社區大學「民族舞蹈」班陳玉容老師的掌上明珠——謝雨軒（也是民族舞蹈班助教），參與區級和全市的2階段選拔，終於競取到內湖區第一名、臺北市總決賽第二名的殊榮，這同是內湖社大的喜訊。

本刊記者特採訪雨軒競取「花博親善大使」精采的歷程，以下是訪問的摘要內容：

Q：在什麼樣的機緣下，讓你參加「花博親善大使」選拔？

A：那一天，風很柔；從7-11轉進山牆邊馬路，抬頭但見紫的浪漫，招搖風中的朵朵朝顏，彷彿向我說：你回來了！開了門，兩隻愛狗發瘋似的跳起迎客舞，衣服又遭殃了！不及安撫；鈴聲響起，手機一端傳進安湖里里幹事穗蘋姊姊嬌柔聲音：「來參加花博親善大使內湖區初選吧！」心想：什麼事都有初體驗，畏首畏尾難成氣候。

連線花博網站，驚奇臺北市竟在繼聽奧後，將於99年11月至隔年4月舉辦國際性花卉博覽會，而且已著力籌備4年；臺北的充沛活力，企圖與世界崢嶸的雄心，激盪著我：共襄盛舉是榮幸，讓美麗成為力量是責任。

Q：談談妳初賽的體驗吧！

A：忙進忙出的工作人員、參賽、協賽者的巧意打扮，緊張氛圍在空氣中跳盪，忐忑不安的我，側眼看了陪同的爸媽及表姊，啊！臉色居然比我還凝重。深呼吸吧！雨軒，謝謝爸媽、姊姊



狂力支持，但一旦上了場全靠自己。一上場，就要面對我最害怕緊張的部分：自我介紹。雖然已將講稿熟記，但真的很怕吃螺絲出糗，好在最後還是順利完成了這個項目。接下來的才藝表演，是已經熟練的古箏及舞蹈，說是不緊張吧，但我居然穿著高跟鞋就想要上場！嚇壞了大家，呵！

最後的結果，居然是如此得令人開心！帶著滿心的雀躍，一回到家聚（父親節）表姊家中，彩帶轉披上笑得合不攏嘴最帥的阿公、最活潑的阿嬤身上時，再也沒有比這更強烈得肯定了，在此特別感謝小緯為這一天留下珍貴的記憶。

Q：參加決賽的心情，如何呢？

A：從初賽到決賽的準備路上，看見負責總策畫、編導、訓練、監督全場，年紀不小但幹勁十足的媽咪，煞有其事和各項負責朋友討論內容、工作分配那一副樂在其中、勢在認真的態度中，我發現這就是所謂的幸福，也慶幸自己有那麼多共患難、共流汗水的好朋友，當下在想：相較之下，結果如何就沒那麼重要了。

Q：決賽當天的情況，又是如何呢？

A：決賽於青少年活動中心舉行，當日無暇顧及腹中飢腸驅車前往。進了電梯，出了8樓梯口，哇！未入會場，即見大型海報巧思布置，十二區親善大使光彩熠熠，攫人眼目，置身其中，早已感受美麗的力量，令人感動。

Q：如何在短短三分鐘內，以才藝表演方式展現內湖區的特色？

A：決賽賽程分兩個階段進行；第一階段由各區親善大使前三名共組演出；而第二部分則由各區第一名角逐總決賽冠軍。

我們的演出分為三部分：因為內湖區是臺北市的科技重鎮，而音樂圖書館也設在內湖，所以第一部分我以古箏現場彈奏當背景音樂，配合高科技的投影介紹內湖的自然景觀、內湖的一天；第二部分則主要介紹內湖的歷史人文發展，以陳金讚老師所編寫的〈懷念內湖先民〉詞曲配合農村舞蹈，說明內湖先民開發的動人故事；接著則以機械舞展示內湖由農業蛻變為科技重鎮的發展；最後我則以花博音樂，配合花博舞展現內湖人參與花博的熱情與驕傲。

三分鐘實在是太短了，要如何在極有限的時間內，對人文歷史、自然景觀俱美，饒富多元文化的內湖做完整、動靜相偕的演出實在是煞費心神，所以我們除了積極的訓練之外，也在時間上做了精確的掌控。

很榮幸代表內湖區參與決賽，更感謝三個多禮拜以來，親友的支持與參與，榮獲第二名絕非僥倖，也絕不是一個人可以做到的。🏆



雨軒心願——

讓我們

在花的奧林匹克盛會

相遇吧！



# 玉山頂，我上來了



文 / 忠群（社大內湖之美攝影全記錄班學員）

圖 / 忠群、鵬宇

大約在9年前，偕同老同事爬玉山，於排雲山莊住一宿，當晚突然狂風暴雨，領隊當機立斷，放棄清晨的登頂行動，率隊回程。這次，內湖社大陳金讚老師在班上宣佈，他組成的玉山登山隊還有兩個名額，見機不可失，連絡上回同樣壯志未了的老友阿明，一拍即合，就成行了。

有夠幸運，行前的說明會，請來中華民國山岳協會梁明本秘書長解說。梁先生是參加世界七頂峰（聖母峰）登頂成功領隊，在臺灣登山界赫赫有

名，也將擔任本次攀登玉山領隊。以他的閱歷經驗，介紹很多登高山的常識概念，最受用的，為行前的垂直爬山的自我體能訓練，讓肌肉、關節及韌帶提早適應登高山的慣性動作，並推介目前克服高山症的最適用藥物丹木斯（Diamox）。

阿明有點胖，目前仍在職，我倆約定好，至少利用三個週末爬山操體能，其餘靠自己在家勤抬腳拉筋。規劃三條不同山路，從內湖我家蜿蜒直上431米高的大崙尾山、自苗圃直攻1120米高的七星山主峰及大屯山鞍部走到向天池，每個行程都超過4個小時。背包藏著

大包裝礦泉水，約兩公斤，用負重訓練加強腳力及耐力。有人說，成功多是留給有準備的人，此言非虛，至少自信心已略勝一籌。

到住家附近藥局買高山症的丹木斯，藥劑師很客氣地告訴我，不能也不可賣這種藥。建議我到大型教學醫院家醫科掛診，讓我見識了臺灣醫療制度。預防勝於治療，為防山友在途中有此需要，自費買了56顆，登山前隊友紛來索用，全隊20人得以卻除高山症，嚐嚐助人的快慰真不賴。

第一天下午，在落腳的東埔山莊附近，爬上2782米高的東埔山，小試身手作為暖身，先調適高山的氣壓、氧氣。用

● 於塔塔加鞍部登山口先合影留念





這種循序漸進的方式爬高山，事後想來，真是經驗老到的作法。起初，我們這些菜鳥心裡在嘀咕困惑，養精蓄銳，多保存體力，不是更好？原來，領隊不是想操翻我們，就像商場上的先期投入試溫、試賣、試點一樣，然後才知因應之道。

大夥在第二天起個大早，每個人都躍躍欲試，臉龐盡是躊躇滿志，一幅勢在必得的英雄本色。登山口到排雲山莊約 8.5 km，慢慢走了 7 個小時，因為走得慢，所以看得多；不趕路，卻感受深。中午在白木林休息亭取用自備口糧，吃高碳水化合物成分的夾心餅干，可以快速轉化為肌肉所需的熱能，行家事前的吩咐，我們有在聽也有在做。沿著故鄉美濃附近的旗山溪最上游，源頭就在排雲山莊前的大山谷，追根究底，發現一條生命之河的起始點，自此展延，生生不息，造就了山谷、平原、人羣聚落及文明。

晚間的排雲山莊（3402 米標高）只提供 3 小時的照明，登頂前的整裝、晚餐都得趁機搞定，屋外下著雨，只能躲進床鋪打盹。山莊像個簡易工寮，

廁所尚稱乾淨，人數管制比 9 年前顯有改善，每天只能容納 96 人，雖擁擠卻有秩序。自 9 月起的一年，將停止對外開放，改建為兩層樓設備較齊全建物，屆時山友有福氣了。

第三天清晨兩點起床，吃早餐、清點裝備後，三點開拔登頂，每個人的頭燈照在前一人的腳跟，摸黑走上 2.5 km 長的行程。一串接著一串，閃爍的燈光在之字型的碎石坡上蛇行，直到風口的背風面，各隊人馬都齊聚成一路休息，然後趁微曦一鼓作氣登頂看日出。最後，要勇敢面對的是 80 米高的峭壁，只有鐵鍊，沒有明顯階梯，既已至此，鐵了心硬上了，領隊要求禁語，專心腳步與平衡。終於，我來了，3952 米標高的玉山頂。在百坪寬的頂上看日出，氣溫約 4 度，風大刮臉，極目遠眺，日月潭、臺中盆地，臺灣海峽盡在腳下，了此心願，有想哭的悸動，卻好神氣！

有幾個體能不理想的女隊友嚴重掉隊，召集人陳老師總在殿後鼓勵加油，甚至分担其背包的負重。一個人一生可能僅有這一次，最後一程攻頂，

也錯失了觀日出機會，為使全隊登頂成功並平安回家，這三天，陪同隊員走過 24km 的山路，也糾結了三天的心路，陳老師有始有終，有情有義，令人感佩動容。記得以前上過管理課，講師把梅爾吉普遜主演的「第七騎兵團」影片當教材，那位上校指揮官在出征前，有一段精彩的訓話：「記住！在每一場戰役，我將是第一個踏上戰場，並且是最後一個離開。」像指揮官這樣的豪情義氣，陳老師太超過了。

領隊梁明本的部落格有幾句話耐人尋味，有禪意，他說：「30 歲以前，用腳爬山，志在攻上山最高點；見山是山，見水是水。之後的 10 年，用眼登山，對大自然有所領悟；見山不是山，見水不是水。50 歲以後，用心登山，與大自然融為一體；見山又是山，見水又是水」。這位登山達人認為，登山是攀登人生的高峰，創造生命的高度。我呢，顯然不可能達到那種高度，卻可以把登玉山這檔事，視為締造生命的寬度，即使累得像狗熊，也是值得！

● 登頂山友用相機記錄玉山晨曦美景

● 全隊登頂成功，完成了人生的夢想。



# 泛著淚光，我在玉山之巔

文 / 陳麗卿（社大內湖之美攝影全記錄班學員） 圖 / 鵬宇攝影提供

玉山，是臺灣人的精神堡壘，每個臺灣人潛意識裡對祂都有一種似無還有的渴望，正如同鮭魚終其一生奮力只為迴游原鄉，抑如信徒為了朝聖不辭辛勞千里跋涉一般，總覺得玉山不時地在內心深處對我呼喚。所以，儘管我完全沒有登山的經驗，當獲知陳金讚老師將組團登玉山時，毫不考慮就報名了。

現在回想起來，登玉山，如果沒有足夠的準備與訓練，過程還滿累人的。除了須適應隨著急遽上升的高度而下降的氣壓所造成氧氣稀薄的不適外，身後背包的重量，也使得腳步越來越沉重，路旁每支0.5KM木樁的距離竟是如此遙遠！到後來，一切似乎只為走到終點而走，無暇駐足欣賞沿途的美景，也忘記回頭看看自己的足跡。

在排雲山莊的夜晚，我一度想放棄隔天的攻頂，陳老師的一席話鼓舞了我，他說：「絕對不能放棄！既然來了，不登頂太可惜，頂多不看日出。」就憑那股絕不放棄的勇氣，雖然落後團隊近一小時，我還是成功登頂了。

眼角泛著淚光，我站在臺灣最高點，離天堂

最近的地方，內心激動不已，忘情的大喊：「臺灣我愛你！」我想要讓全世界知道，臺灣有多美麗，我有多麼喜歡我的家鄉。就在2010年8月15日這一天，我終於做到了！

登上玉山，你將會更珍惜臺灣這個美麗之島，願意用生命來守護孕育你的這塊土地。

最後，由衷的感謝陳老師讓我完成玉山登頂的夢想，感謝陳老師與中華山岳協會梁明本秘書長耐心陪伴一路墊底的我（陳老師還因此錯過了日出的鏡頭）；感謝連隊長、陳老師及青玫的老公幫我分攤背包重量，感謝同行的朋友們的陪伴；衷心期待下次一起圓夢的機會！🌄



● 筆者與陳金讚老師留影於玉山之巔

● 藍天、白雲及青山伴我行





# 大溪文化之旅

文·圖 / 林松青 (社大視覺映像攝影初級班學員)

攝影是一種藝術，也是一種心性的陶冶，透過鏡頭，讓美的觀點與藝術情境合而為一。

首次，參與外拍攝影，彷彿兒時的旅遊，既興奮又期待，跟著老師的腳步，探訪幽邃的古厝，透過相片的描述，散發出醇厚意境，有著淡淡的哀愁與憂傷，仿如秋天蕭瑟之美。

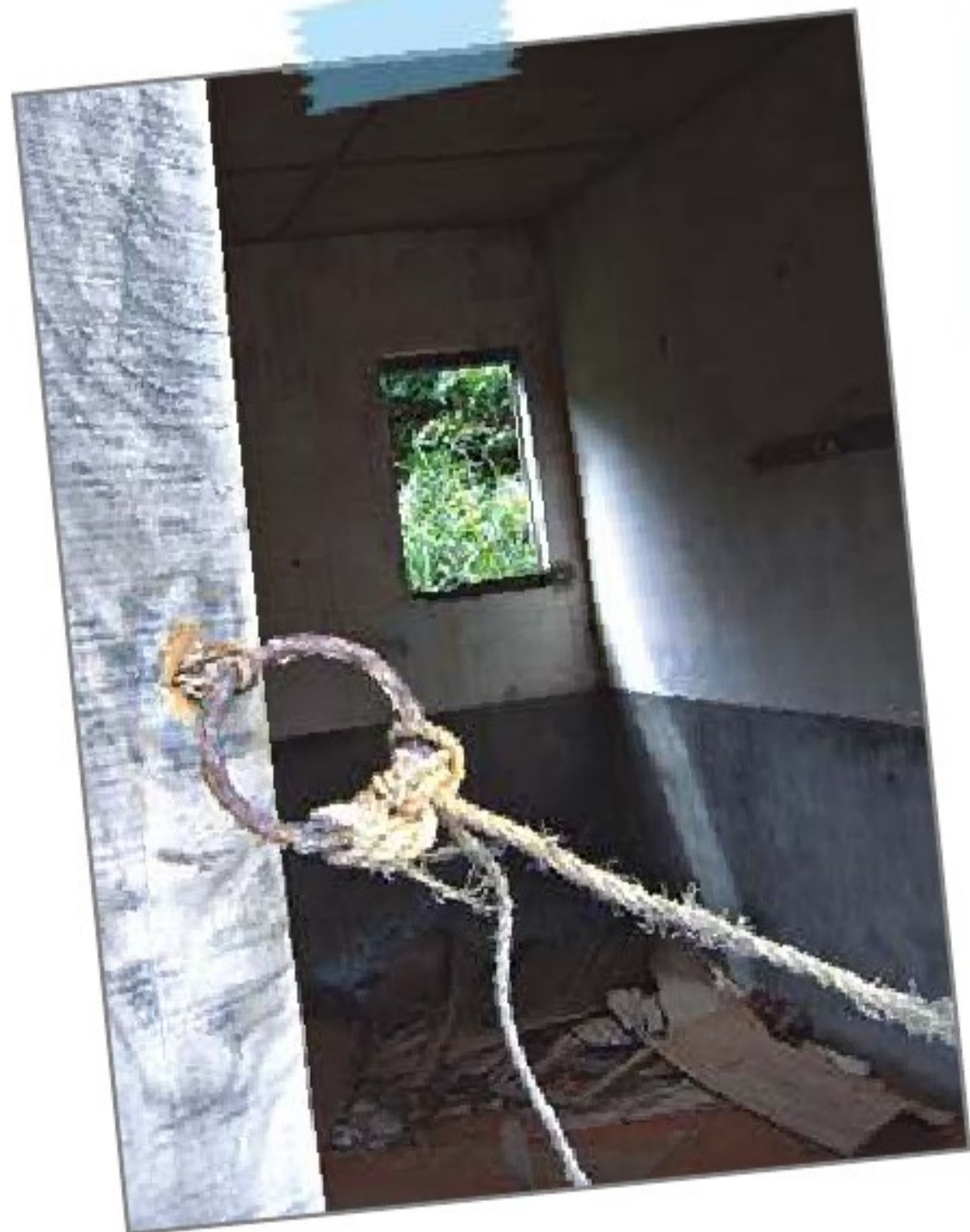
鏡頭轉至牆角一隅，看見睡眠醒忪為生活打拚的婦人，懷中依偎著如雛鳥般的寶貝，親情的牽絆，就像隱藏在相片中的祕密，既美好又甘醇。

炙熱的太陽將光芒揮灑大地，老師用心看、仔細瞧、費心思地指導我們構圖，斗大的汗珠從臉頰流過，脖子上形成紅白相間的印記，每張具有特色的景物總能用感性的文詞表

達相片中的深度與意境，像詩一樣的浪漫，像畫一般的寫實，大家像在趕集，同學們搶角度、拍特寫，臉上蘊含著喜悅與滿足，喧騰中，滿載而歸。

謝謝老師的付出，你為我們開了一扇窗，帶領我們踏入藝術的殿堂。

陳春隆老師，我們由衷地敬愛您。🌈



大溪之旅

● 筆者攝於「大溪文化之旅」活動中的系列攝影作品

# 我們這一班



## 分享歡樂 開創學習新舞台

文 / 謝家益（社大樂動英文班班代）

能歡樂學習自己感興趣的課程，是一件幸福的事；能在進入職場後，發掘人生的新舞台，是一件高興的事。

想要同時分享幸福又高興的事，那麼，歡迎您到內湖社大樂動英文班來。

樂動英文班在溫馨的五月天裡，舉辦了一系列兼具歡樂和自我挑戰的活動。首先，5月20日——第三屆樂英盃歌唱大賽登場；5月22日——北海岸班遊快樂出發；5月27日——緊鑼密鼓的迎接第三屆樂英盃歌唱大賽摸彩暨頒獎典禮活動。

「第三屆樂英盃歌唱大賽」是本班的重頭戲，透過活動，不僅能刺激參賽同學加強平日自我練習，提升英文歌唱能力，並促進良性交流與競爭，同時更是班上的學習成果展。

本屆賽事，共有11組同學參加，包含舊生回娘家，各組同學無不摩拳擦掌，挑選本學期最感動自我的歌曲演唱。當天現場氣氛，宛如一場大型演唱會，參賽同學用心的演唱；評審同學細心的聆聽，更有信義社大同學蒞臨觀摩，而最令人感動的是，過程中，有老夫老妻的互相扶持；新婚小倆口的相互打氣，以及朋友間彼此的鼓勵，當天的情況至今依舊歷歷在目。

隔週的頒獎典禮上，我們費心規劃出各個獎項，期望每個獎項都能名符其實，帶給參賽同學最好的回饋。總計我們頒出了：最佳默契獎、最佳造型獎、最佳英文發音獎、最佳表演獎、最佳深情獎、最佳幸福獎、最佳音色獎、最佳台風

獎、最佳拍照獎、最佳主持獎、第三名、第二名、第一名，如果你也是其中之一的獎項得主，相信你將有更大的動力，繼續挑戰自我，追求進步。

「北海岸班遊」更是同學期待已久的歡樂時光，在天公作美的祝福下，我們踏著愉快的腳步出發囉！

第一站我們拜訪了山城一九份，美麗的海岸線，加上具特色的小吃，漫步在蜿蜒的山徑中，就是一種放鬆的享受。而這，僅僅是開胃菜而已喔！

午餐——是我們這趟班遊的重頭戲，挑戰位於金山的40盎司大牛排，份量之大，真不是蓋的，如果你也喜愛牛排的話，推薦你去嚐嚐。

下午，我們則到達了有臺北後花園之稱的陽明山，飽覽山林綠意，享受無價的芬多精，更進行同學喜愛的團體活動。透過小小的遊戲，不僅能抒發平日工作壓力，更促進同學彼此間的情誼，一趟班遊，收穫之多，筆墨難以形容。

樂動英文班真是一個可愛的班級，除了上述的「第三屆樂英盃歌唱大賽」、「北海岸班遊」外，課堂間還有「今日發燒星」以及每月的慶生活動。更有用心教學的好老師，一群分享歡樂又認真學習的同學，如果您也喜歡這樣的活動，喜愛和大家一起唱英文歌，歡迎您成為樂動英文班大家庭成員之一。



## 「FUN」新學習

文 / Sally (社大樂動英文班學員)

你知道嗎？

上課可以是歡笑、喜悅、放鬆和盡情的歡唱的。

哪裡找？

就在內湖社大啊！

哪個班啊？

就是那個「樂動英文」歌唱班啊。

教些什麼呀？

唱英文歌，講些基礎文法，談些生活相關的英文篇章。

那你們都唱些什麼歌？

這個班唱到現在有五年了，唱過阿巴的「Dancing Queen」(舞后)，瑪麗蓮夢露的「The River of No Return」(大江東去)，休葛蘭和海莉在K歌情人夢裡合唱的「Way Back Into Love」(重新找到愛)，艾爾頓強的「Circle of Life」(生生不息)，席琳迪翁的「The Power of Love」(愛的力量)，…… 我們選唱了20~21世紀許多好聽的歌，而且我們還要繼續選唱下去。



● 樂動英文班師生合影留念

班上有哪些同學？

將近40位同學各個年齡層都有，而每一個人各有所長，有唱歌高手、活動高手、主持、跳舞、評審、DJ等等高手雲集，即使沒有專長的人嘛免驚，因為只要融入其中你就能收穫滿滿。

還有其他的嗎？

慶生會、發燒星表演、歌唱PK大賽、期末成果發表、校外K歌歡唱、郊遊、一人一菜謝師宴……，好玩的事一籬筐。

老師是誰啊？

一個「五」藝高強的人，你來了就知道！



## What A Lively Class!

- by Susan (社大樂動英文班學員)

"What a lively class!" It's my first impression of this class when I enter the classroom. In the beginning, I had nothing to follow; however, everyone is so kind to me that let me release from tension.

Every semester, we have various and many different activities, such as KARAOKE Singing and PASSAGE Reciting Competition, going for an outing and dinner or KTV parties. All of us are so keen on these.

Almost every class, classmates share different kinds of dessert. Mom always says, "No matter where you are, you have a lot of food to eat; you will become fatter and fatter." Are you yearning for the happy atmosphere? Join us and you will enjoy it.

# 從教育紮根

文·圖 / 愛基會花蓮分事務所 劉佑祖

入秋微涼的傍晚，孩子三三兩兩走到餐廳前打飯；這裡是花蓮縣西林國小放學後，孩子夜晚用餐時間的畫面。當熱騰騰的飯菜裝入手中小小的碗裡，孩子的臉上盡是滿足。對一般人來言，晚餐有飯有菜，不過是基本的要求；但對他們而言，這算是種幸福的恩賜。過去，我們並不知道，原來許多參加課輔班的孩子，因為家庭功能不全，晚餐總是只能隨便買個飲料配餅乾，甚至沒得吃。

2004年開始，愛基會選在花蓮設立辦公室，陸續拜訪過許多當地部落及偏遠地區的學校，也挖掘出許多社會關心不到的灰色地帶。為了幫助這些活在貧窮、教育觀念偏差的孩子，與其補助物資及現金，不如著手從教育紮根，讓他們懂得如何運用手中的釣竿來釣魚吃，用知識來改變命運。

花蓮縣為全國面積最大的縣，因為地形狹長，交通不便，造成縣內許多偏遠地區就業機會不足，讓很多家庭生活陷入困頓。而孩子活在貧困中，從小就輸在起跑點上，上進的孩子

沒錢補習，落後的孩子更加貪玩；加上許多父母因為自身沒有受過什麼教育，不僅無法協助孩子課業，甚至會教導偏差的觀念，造成孩子行為及思想上，也跟著偏差。

像剛開始辦理夜間課輔時，就曾發現有一名國中的原住民孩子決定畢業後不再升學；詢問原因後，才發現原來他從小學成績就很差，念到國中後更無法適應，加上他從小跟著部落中的長輩到處打獵，耳濡目染下，連想都不想就決定繼續留在部落裡，重覆過著沒有目標的生活。雖然職業無貴賤，但侷限自己的發展，卻是令人感到憂心的一件事。

愛基會從教育著手，深耕地方多年，幫助



●只要能看到孩子天真可愛的笑容，一切辛苦及付出都值得。



● 99學年開始本會補助西林國小課輔班晚餐，讓孩子在課輔前享用熱騰騰的晚餐。



● 西林國小的孩子，晚餐不再是吃些沒營養的垃圾食物。



●公所表揚優秀學生

的孩子不計其數。許多孩子從小學，因為參加夜間課輔班，升上國中後，依舊維持著夜讀的習慣，成績雖然不是頂尖，但也循序漸進的往上攀升。像 98 學年花蓮縣富里鄉東里國中及富北國中，有四個學生保送甄試成功進入花蓮第一學府—國立花蓮高中及花蓮女中，他們都是曾參加夜間課輔班的學生。目前在花東仍有許多孩子，相信只要持續拉他們一把，偏遠地區絕對不會淪為落後的代名詞。


本會的愛心足跡，遍及花蓮縣各鄉鎮的國



●許多貧窮的孩子也擁有許多夢想，但受限於現實只能無奈的放棄。



●讓孩子養成夜間念書的習慣後，成績都能持續進步。

中小學；雖然，目前人力有限，但每位工作同仁都會竭盡心力，將捐款人的愛心送到需要的地方。 



●可以擁有無後顧之憂的環境，是目前花東的孩子最欠缺的一塊。

# 內湖社大2010臺北國際花卉博覽展演節目表

| 日期          | 時間          | 節目      | 地點                |
|-------------|-------------|---------|-------------------|
| 99/11/06(六) | 13:00~14:00 | 夢遊在花博   | 嘉年華大道<br>(大佳河濱公園) |
| 99/11/07(日) | 10:00~11:00 | 合唱團     | 美術館前廣場            |
| 99/11/22(一) | 13:00~13:30 | 佛朗明哥吉他  | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 99/11/22(一) | 16:00~16:30 | 百合舞蹈團   | 美術館前廣場            |
| 99/11/23(二) | 11:30~12:00 | 百合舞蹈團   | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 99/11/23(二) | 13:00~13:30 | 長笛班     | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 99/11/24(三) | 11:30~12:00 | 民族舞蹈團   | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 99/11/25(四) | 11:30~12:00 | 佛朗明哥吉他  | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 99/11/25(四) | 11:30~12:00 | 口琴班     | 美術館前廣場            |
| 99/11/28(日) | 11:30~12:00 | 國標舞班    | 美術館前廣場            |
| 99/11/28(日) | 16:00~16:30 | 森巴鼓     | 美術館前廣場            |
| 100/3/05(六) | 13:00~14:00 | 民族舞蹈    | 美術館前廣場            |
| 100/3/05(六) | 14:30~15:30 | 拉丁吉他    | 美術館前廣場            |
| 100/3/06(日) | 10:00~11:00 | 阿拉伯風肚皮舞 | 美術館前廣場            |
| 100/3/06(日) | 13:00~14:00 | 非迷你口琴   | 美術館前廣場            |
| 100/3/06(日) | 14:30~15:30 | 融合風肚皮舞  | 美術館前廣場            |
| 100/3/7(一)  | 11:30~12:00 | 中東肚皮舞   | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |
| 100/3/7(一)  | 13:00~13:30 | 中東肚皮舞   | 圓形廣場<br>(迎客坊)     |

| 日期          | 時間          | 節目     | 地點            |
|-------------|-------------|--------|---------------|
| 100/3/8(二)  | 11:30~12:00 | 中東肚皮舞  | 圓形廣場<br>(迎客坊) |
| 100/3/9(三)  | 11:30~12:00 | 口琴班    | 圓形廣場<br>(迎客坊) |
| 100/3/9(三)  | 13:00~13:30 | 民族舞蹈團  | 圓形廣場<br>(迎客坊) |
| 100/3/10(四) | 13:00~13:30 | 長笛班    | 圓形廣場<br>(迎客坊) |
| 100/3/10(四) | 11:30~12:00 | 百合舞蹈團  | 美術館前廣場        |
| 100/3/10(四) | 16:00~16:30 | 長笛班    | 美術館前廣場        |
| 100/3/11(五) | 11:30~12:00 | 民族舞蹈團  | 圓形廣場<br>(迎客坊) |
| 100/3/12(六) | 13:00~14:00 | 長笛班    | 美術館前廣場        |
| 100/3/13(日) | 10:00~11:00 | 摩登肚皮舞  | 美術館前廣場        |
| 100/3/13(日) | 11:30~12:00 | 中東肚皮舞  | 美術館前廣場        |
| 100/4/03(日) | 14:30~15:30 | 二胡     | 美術館前廣場        |
| 100/4/10(日) | 10:00~11:00 | 佛朗明哥   | 美術館前廣場        |
| 100/4/17(日) | 13:00~14:00 | 古箏     | 美術館前廣場        |
| 100/4/17(日) | 14:30~15:30 | 夏威夷舞   | 美術館前廣場        |
| 100/4/23(六) | 13:00~14:00 | 竹笛     | 美術館前廣場        |
| 100/4/23(六) | 14:30~15:30 | 印度舞    | 美術館前廣場        |
| 100/4/24(日) | 10:00~11:00 | 爵士舞    | 美術館前廣場        |
| 100/4/24(日) | 14:30~15:30 | 部落風肚皮舞 | 美術館前廣場        |

歡迎闔府前往觀賞

活動查詢：<http://beta.2010taipeiexpo.tw>



2010 臺北國際花卉博覽會  
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

2010/11/6 to 2011/4/25