

有愛走遍天下·用愛深耕內湖



出版 / 2011年6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

No. 4 期

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

- 我們參與了最棒的花博盛會
- 內湖高工25週年校慶，活動搶搶滾
- 印象內湖·記憶戶動檔案展姓名篇
- 有夢真美—從內湖社區大學〈協同教學計畫〉談起
- 2010年全國社大優良志工表揚
- 「花」開·「花」落—淺談花博志工經驗
- 花博與我
- 歡迎光臨有機家庭菜園—創造健康有機生活
- 思啊，思相枝—恆春半島文化學習之旅
- 陪他們穩步向前走



我們參與了最棒的花博盛會

內湖社大校長 / 林金銘

為期一百七十一天的「臺北國際花卉博覽會」，在四月二十五日圓滿落幕了；這場「美麗的力量」雖曾經歷開幕前的風風雨雨，但在將近九百萬人次的見證後，創下多項的記錄，國際園藝生產者協會主席 Mr. Faber 亦一再盛讚，臺北花博是五十年來最精彩的國際花博活動，使得臺灣在科技、環保和文創結合花卉的軟實力綜合展現，受到國際矚目。

花博的成功，除了臺北市政府的用心，各縣市花農的支援、各文創、科技、建築團體的參與及工作人員的努力外，更令人感動的應是那些默默付出、不計酬勞、認真負責的表演團隊和服務志工。他們為數眾多且盡心盡力，是讓花博受各界讚賞的重要關鍵，而內湖社大許多的老師、學員及志工全力的參與其中，實值得在此對他們的付出，表達衷心的讚許和感謝。

臺北花博籌辦期間，廣徵各界之表演團體及園區服務志工，本校認為這是臺灣第一次舉辦國際博覽會，並且在學校所在地臺北市辦理，基於對主辦單位的支持外，此一活動對老師及學員們，亦是一個展現學習成果和參與社區活動不可多得的機會；因此，本校熱烈的響應，積極鼓勵並推薦音樂藝術類班級參與花博表演活動，並且籌組 250 人的龐大隊伍，在花博開幕當天的花博嘉年華大道上，進行「夢遊花博」的嘉年華遊行表演。另一方面，亦廣邀及推薦本校志工及學員參與花博志工的甄選、訓練及服務工作。

根據本校初步統計，在花博期間，除本校多位花藝及繪繡講師參與多場次示範教學外，包含嘉年華遊行共有 37 場次演出活動，參與的講師及學員接近 1,000 人次；而從事花博志工服務的本校志工及學員，



● 教育局頒發參與花博活動獎狀

更高達 50 餘人，累計服務總時數約達 9,500 小時，其間有 4 位是達到花博總部特別表揚之服務超過 450 小時之鑽石級志工，而其中更有 2 位志工服務的時數超過 900 小時，幾乎是接近全勤的情況下，每天服務 6 小時，這種熱心付出和堅持的精神，令人深深感動和敬佩。

花博落幕，但內湖社大藉由此次活動，參與社區演出和服務的能量，卻正快速的累積和成長，相信這些能量都是內湖社大在學校經營及未來社區營造、參與，最主要的基礎和動力，讓我們期待下次一起共同發光發熱的機會。



● 花博開幕日內湖社大參與藝術踩街嘉年華活動

目錄 Contents

校長的話

- 2 我們參與了最棒的花博盛會 / 林金銘

內湖社區焦點

- 4 內湖高工25週年校慶，活動搶搶滾 / 李俊奕
6 雅婷、怡君，誰是冠軍？熱門姓名大較勁！
——印象內湖·記憶戶動檔案展姓名篇 / 鄭同晟
7 專業藝廊進駐內湖，為內科園區再添藝文氣息 / 姚通吉
8 內科藝術的推手——臺灣工銀教育基金會 / 蕭舒文

社大講師分享

- 10 有夢真美——從內湖社區大學〈協同教學計畫〉談起 / 鍾育恆

社大志工分享

- 11 學員邱國有榮獲2011年全國模範勞工楷模表揚 / 編輯部
社大服務志工榮獲「鑽耀花博」服務獎 / 編輯部
12 2010年全國社大優良志工表揚 / 編輯部
14 「花」開·「花」落——淺談花博志工經驗 / 李桂英
16 花博與我 / 林輝樑

學習成長園地

- 18 歡迎光臨有機家庭菜園——創造健康有機生活 / 潘鶯芳
20 思啊，思相枝——恆春半島文化學習之旅 / 陳羣
23 樂在社大學習 / 陳滢清
24 五份憶往 / 曾林雪
26 我快樂的晚年生活 / 曉春
28 新不了情 / 林富美
29 親水？ / 林日陽

愛心園丁

- 30 陪他們穩步向前走 / 詹清壽

用愛深耕內湖【雜誌版—No. 4】

發行日期：2011年6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

印刷廠：盛新印刷事業有限公司

電話：(02) 2932-7891

【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

內湖高工25週年校

艷陽高照、微風徐徐，今天是個適合活動比賽的好日子，也是我們協辦校內湖高工25週年校慶。一大早，內湖社大全體行政人員、志工社志工與學員，一同受邀參加內湖高工校慶開幕式與活動。

一路上看到高工學生們設置了近60個攤位，努力宣傳他們自製的美食、精心設計的小遊戲；從各式各樣、五花八門的小吃攤位，可以看出學生們都很用心在準備，害我們在活動還沒正式開幕前，就忍不住跟他們光顧了幾攤，買了好多小吃。園遊會這個活動可以讓學生凝聚班級的向心力，了解到分工合作的重要性，也明白每一塊錢都是得之不易，尤其對三年級即將畢業進入大學或就業的同學是個相當不錯的生活經驗。

校慶開幕首先由內湖高工施校長博惠致辭，並介紹貴賓；內湖高工在內湖區也是老資格的學校，校友更是滿天下，適逢內湖高工25週年校慶，故特別邀請港墘里、港華里、港都里、港富里、內湖科技園區廠商、內湖運動中心及內湖社區大學等單位共同參與25週年校慶，並頒發里民及學生孝親楷模，施校長並與貴

● 圈住大家投擲的注意力

● 林校長與張主秘率領行政同仁及志工夥伴參與校慶活動



慶，活動搶搶滾

文／內湖社大行政專員李俊奕 圖／徐信義（內湖社大攝影組志工）

賓們一起切五層大蛋糕，歡慶學校生日。

切完蛋糕，還有學生們展現儀隊操槍、跆拳道表演、舞蹈、歌唱、樂器演奏等各項才藝，然後學生們的競賽活動就開始了，大隊接力雖然幾乎是每次校慶必辦的節目，但確實是個相當能炒熱氣氛的活動，看著同學們賣力的奔馳、啦啦隊的加油聲，看台上講解老師妙語如珠引起陣陣笑聲。雖然比賽之中有人跌倒了，但仍堅持完成比賽，甚至還有別班同學扶起跌倒的同學，比賽或許有輸有贏，但重要的不是結果而是過程，今天的比賽是君子之爭，也是運動家的精神發揮。看著操場上朝氣十足、活潑好動的同學們，我們的心也跟著年輕起來。

內湖社區大學為沾沾校慶生日喜氣，特別與志工們組隊參加社會組的趣味競賽，一共分成三個項目：飛盤射擊、九宮格投擲及兩人三腳。志工社社長親自下場，與行政人員及社大學員一同參加飛盤射擊、九宮格這兩個活動，每個人都使

出渾身解數，個個架式十足，想要把鄰里組及高工老師組比下去，沒下場的人也在旁邊聲嘶力竭的用力加油，不過可能今天風有點大，害我們命中率有點偏差，還有人神準的投進了別組的靶裡面，真不知那一分該算誰的。幸好接下來的兩人三腳是我們的強項，有軍人出身和協調能力好的志工及同仁，其他人為了一雪前恥，也發揮出百分之兩百的實力，最後勇奪第二名。

競賽結束後，拿著園遊券及比賽獎品，大家在校園內悠閒的參觀學生們的園遊攤位，連吃帶玩；最後，帶著滿滿的回憶與「收穫」踏上歸途。

競賽結束後，拿著園遊券及比賽獎品，大家在校園內悠閒的參觀學生們的園遊攤位，連吃帶玩；最後，帶著滿滿的回憶與「收穫」踏上歸途。



● 2人3腳趣味競賽

● 看我飛盤

● 趣味競賽就是這麼好玩



雅婷、怡君，誰是冠軍？

熱門姓名大較勁！—印象內湖·記憶戶動檔案展姓名篇

文／鄭同晟（內湖區戶政事務所）

每年大學入學考試放榜前後，網路上總是充斥著討論文章，猜測今年上榜的考生熱門名字，是「雅婷」拿第一，還是「怡君」奪冠軍？不過談到全國常見名字排行榜，不管是雅婷還是怡君，都進不了前三名！

根據內政部99年7月1日統計，國人前十大常見名字如下表：

下面圖表裡的名字是不是都很眼熟呢？有沒有您的同學、鄰居跟好朋友？睜大眼睛仔細瞧瞧，志明跟淑芬才是真正常見名字的第一名喔！

至於全國十大常見名字，在我們內湖區的排行又是如何呢？經過比對臺北市十大常見姓氏（陳、林、張、李、黃、王、吳、劉、楊、蔡）後，統計出本區男性常見名字，由『建宏』搶下第一名，女性則仍由『淑芬』拿下榜首；想知道第二到第十名是誰嗎？暫時先賣個關子，謎底就在「印象內湖，記憶戶動」展覽中！

另外，您可能不知道的是，熱門名字在不同的世代，也有不同的流行，有時甚至還會受到大眾文化的影響。例如八點檔連續劇跟偶像劇的角色名字，往往也是父母命名時的參考；瓊瑤小說當紅時，就有很多人取名叫做家明、婉君，最近犀利人妻當紅，

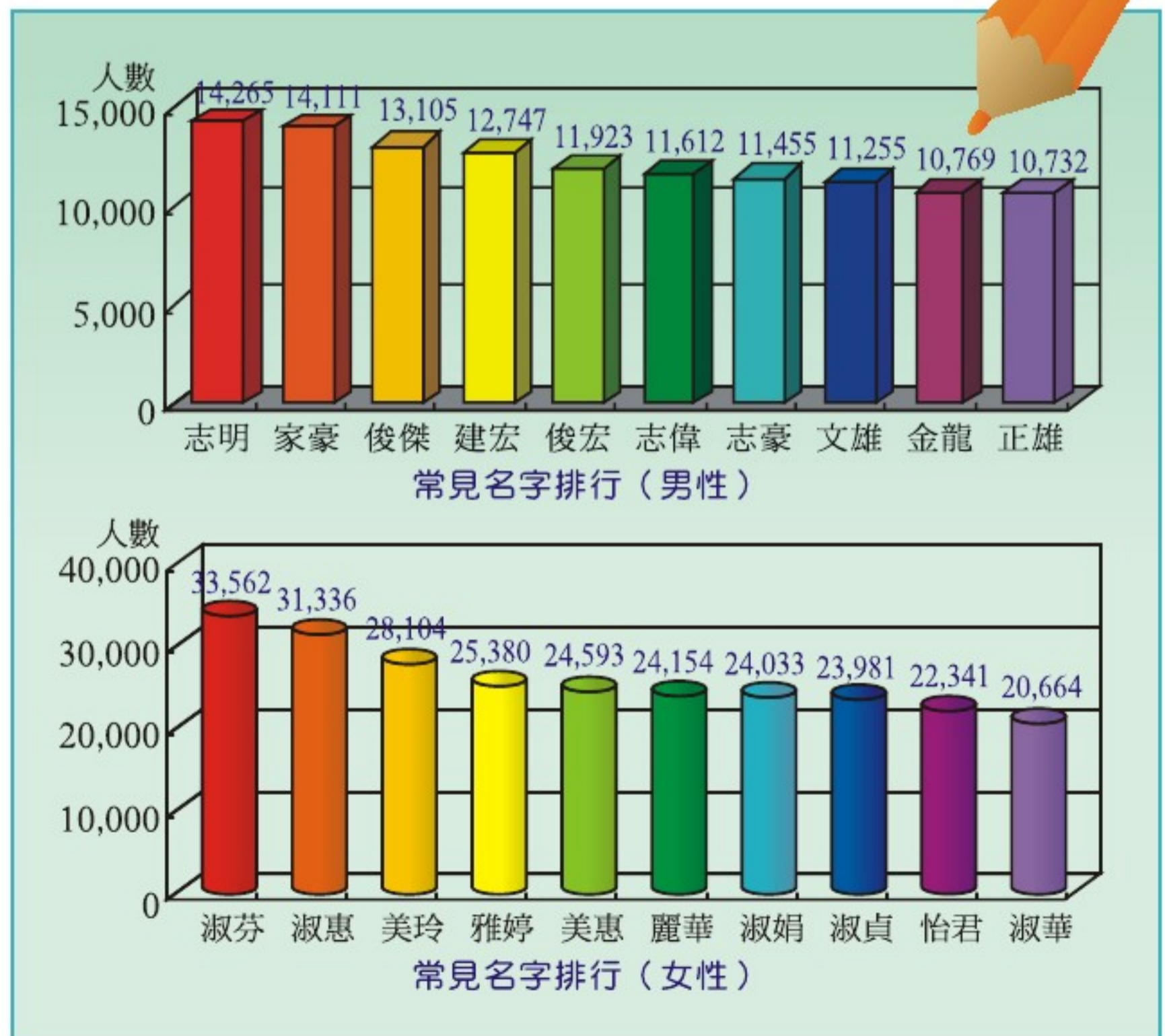
就有人乾脆取名叫做康德、瑞萱，是不是很有趣呢？

還想知道更好玩、更詳細的名字統計、排行榜跟相關法令沿革嗎？想認識內湖區的早期名人嗎？想了解內湖區的人口統計、戶政機關編制歷史嗎？想看看百年古早檔案嗎？歡迎在民國100年10月18日到10月26日來參觀「美哉內湖·精彩一百」內湖百年文化特展，臺北市湖區戶政事務所這次將特地用「印象內湖·記憶戶動」為展示主題，從「人」、「戶」、「名」來記憶內湖，讓您從更多的檔案和資



● 已故許林曉女士1946年間的公民證
(陳金讚翻攝)

料中，來了解這處我們每天生活呼吸的地方——內湖！



● 寬敞專業的金寶隆藝廊展示空間

專業藝廊進駐內湖， 為內科園區再添藝文氣息

文／姚通吉（金寶隆藝廊經理） 圖／陳鵬宇

座落於內湖的金寶隆精品公司慶祝成立週年之際，在今年五月初新闢藝廊展示空間，結合旗下所代理之德國高級繪材，由藝術家於每週六下午兩點，親自示範教學，讓藝術能更加普及化。藝廊每月邀請不同風格藝術家作品進駐，展出作品包含名家油畫、雕塑、水彩及粉彩等，為內科園區再添一筆藝文氣息。

金寶隆藝廊五月首次展出，即邀請到師範大學美術系王瓊麗教授，展出 60 幅從 3 號到 100 號的油畫作品，王教授擅長表現臺灣人文風景之美，其中太魯閣、櫻花及玫瑰等主題最受民眾歡迎。暑假檔期，則陸續邀請藝術家王高賓、林仁山、賀恩壹、呂宗燦等多位大師，內容精采可期，不容錯過。

六月份特別由資深藝術家呂

振松老師（形意美學空間），引薦履獲國內外藝術大獎的年輕藝術家田文筆，展出包含雕塑、版畫、油畫、水彩及粉彩，展出日期從 6 / 2 至 6 / 28，期間每週六下午三點有雕塑及人像速寫示範教學，歡迎有興趣者一同攜伴參與。

金寶隆精品公司為臺灣文具領導品牌「龍和文具」所創立之

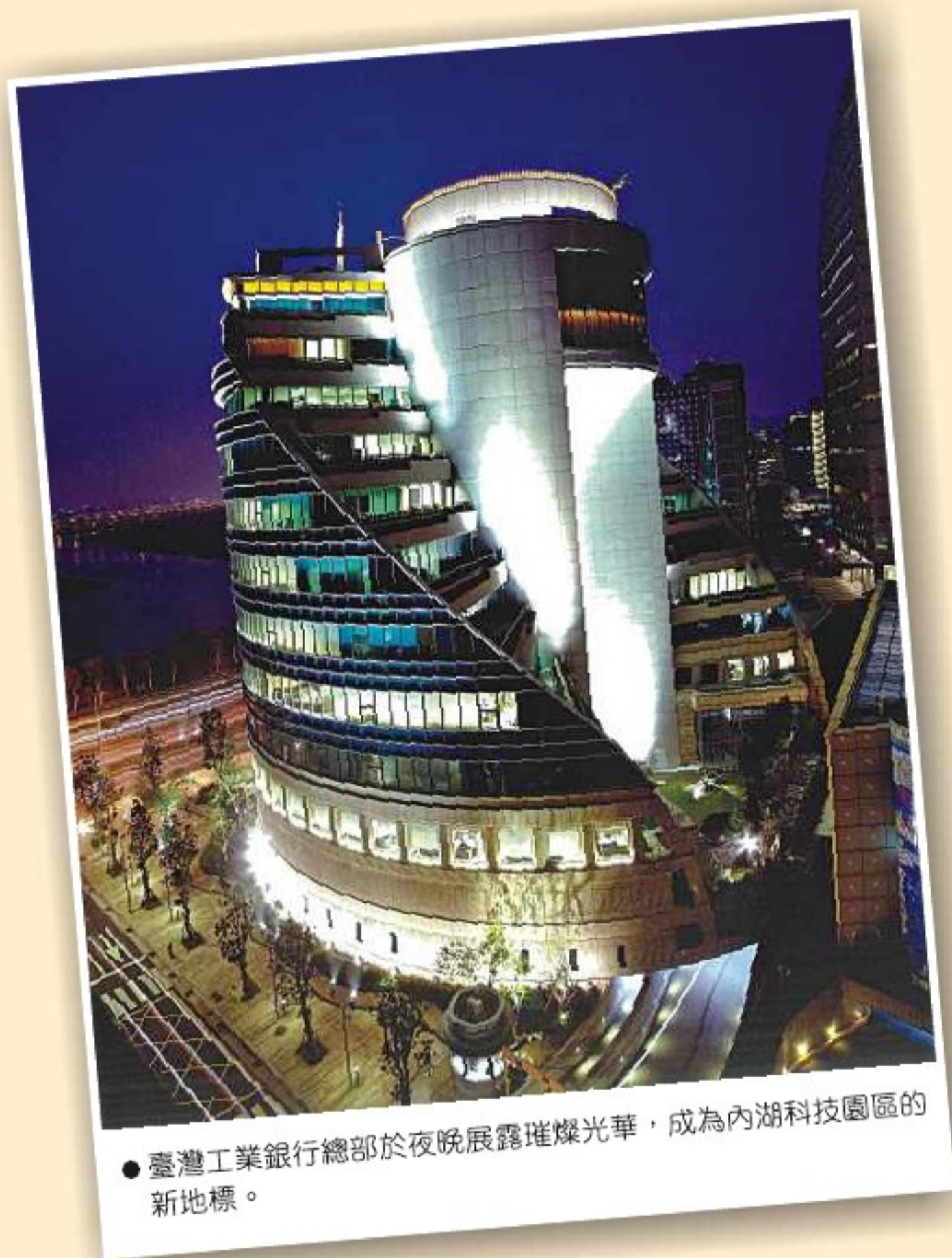
直營門市，主要代理德國輝柏 FABER-CASTELL 頂級繪材、日本進口文具及派克鋼筆 PAKER 等經典商品。藝廊寬敞明亮，不時散發著咖啡香的展示空間，再搭配悠揚樂音，畫冊書報等，為內科忙碌上班族提供一個親切、舒適的午間休憩時光。（編按：金寶隆服務電話（02）2658-2098 內湖路一段 512 號）



內科藝術的推手—— 臺灣工銀教育基金會



文／蕭舒文（臺灣工銀基金會襄理） 圖／臺灣工銀基金會提供



●臺灣工業銀行總部於夜晚展露璀璨光華，成為內湖科技園區的新地標。

猜猜看：內湖科技園區網路票選最受歡迎的大樓，是哪一棟？環境綠化獲得臺北市金牌獎，建築外觀創新，內部空間像藝術博物館的大樓在哪裡？答案是：臺灣工業銀行總部

2008年2月臺灣工業銀行總部落成後，財團法人臺灣工業銀行教育基金會，即利用大樓內部完善的音樂廳、藝廊等藝文空間，每月定期舉辦音樂會、音樂導聆講座、藝文講座、電影賞析與藝術展覽等活動，均免費開放民眾入場；期望以藝術表演為媒介，搭建藝術名家、音樂新秀、弱勢團體之藝術人才與社會大眾交流的平臺，激發觀眾對展演活動之興趣與欣賞能力，讓藝文活動融入大眾的生活中。

有別於大型音樂廳帶給一般民眾肅穆的壓迫感，臺灣工銀利用小而美的扇形多功能音樂廳，安排多元化的名家音樂表演、淺顯易懂的藝文講座及電影賞析活動，每年並透過「藝術推手計畫」，甄選出優秀的年輕音樂家，舉辦「堤頂之星音樂會」，提供表演者理想的舞臺及觀賞者精緻的視聽享受。

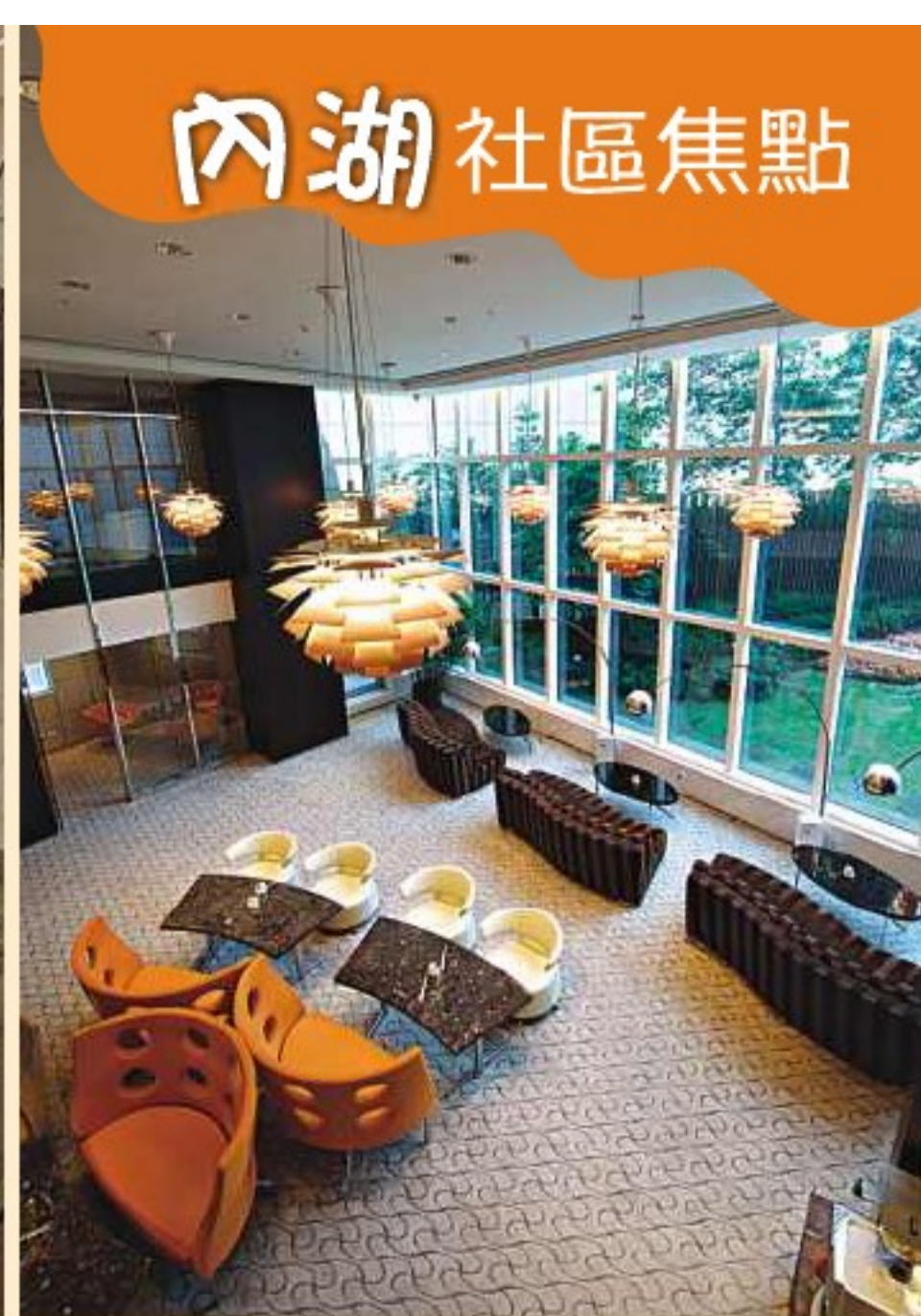
在藝術方面，教育基金會特別將藝廊定位為「專為普羅大眾而設的藝廊」，透過「堤頂之星

●融合現代科技與人文藝術的挑高大廳。

●小而美的扇形多功能音樂廳，能拉近觀眾與表演者的距離，更提供觀賞者精緻的視聽享受，活動均免費開放民眾入場。

●古典爵士音樂會





● 於大樓一樓藝廊定期展出的「堤頂之星藝術展」，歡迎民眾免費參觀。

● 一樓咖啡廳週遭展示諸多中外名家藝術創作品，充滿藝術氣息。

藝術展」傳達年輕藝術家的新穎概念與創意，藉由結合多元媒材及工藝技法的平面藝術與空間裝置，與一系列免費的茶會、導覽與美學講座等，引起觀眾共鳴，拉近藝術與觀眾的距離，並讓參展的藝術新秀從近距離互動中，學習以平易近人的語言分享藝術理念。

教育基金會自2009年起，實施的「藝術推手計畫」，為全國大專院校音樂、美術與設計相關科系優秀的在學生與畢業生提供展演機會，讓資源較不足的年輕藝術家，也能擁有展現才華的舞臺，邀請他們擔任音樂大使或藝術大使，為社區大眾與青少年學生導聆音樂或導覽藝術展，活潑富創意的解說與示範演出，有效激發年輕世代對藝術之興趣，例如在內湖區麗山國中、麗山高中、大直高中等校舉辦過音樂導聆活動，也帶著年輕的音樂大使到臺北縣雙溪、石碇等地區的中

小學，舉辦露天音樂會，讓這些年輕藝術家，從年輕觀眾的歡呼與掌聲中，找回當初因感動而學習音樂、繪畫的「初心」，提升自信，並協助開拓新世代藝文欣賞人口。

教育基金會也致力邀請偏鄉地區原住民學生與弱勢團體，至臺灣工銀總部大樓進行藝術參訪，安排他們參觀臺灣工銀的藝文空間，並欣賞音樂廳、藝廊等藝文活動，讓他們開拓視野，感受內科人文風情。同時，也讓他們對社會大眾呈現學習藝術的成果，促進都會與偏鄉的交流。

近年來，教育基金會用心搭建的藝文推廣平臺，已有顯著成果，各項活動均獲得極佳的口碑。未來，教育基金會將陸續舉辦系列具教育性的公益藝文活動，服務社群大眾、提昇藝文風氣，期能成為內湖科技園區的藝術文化中心。🎨

● 藝術新秀（臺藝大美術系學生）於畫展開幕茶會與觀眾分享創作理念。





有夢真美

從內湖社區大學〈協同教學計畫〉談起

文／鍾育恆（內湖社大「音樂欣賞」班講師、前信義社大主任秘書）

從國內第一所社區大學——文山社大創校至今，已經將近13年了。內湖社區大學加入這個行列，也已經堂堂準備進入第18個學期的期末。

回顧創校初期，王建煊校長會在每一個學期報名當天，親自到校辦理簽書會，還把包括《順走》、《高飛》…，這些以人生小品為主要內容的書籍義賣書款，全部捐為公益之用，那種一天下來，報名總是超過1,000人次的盛況，讓人至今記憶猶深。而那個當初創校，希望能藉由社大課程的開設，把社區人士從電視機前面，拉到課堂裡來的想法，經過社大經營團隊、講師和志工的努力，也的確獲得了堪稱豐碩的成果。

隨著經營團隊的逐漸成熟，大家逐漸體認到：社區大學若想要永續經營，透過縝密的規劃，結合創校理念，發展出理念清晰、系統嚴整，而且足以提供社區民眾進行有機學習的完整學習地圖；以及設法創造一定數量具

● 公民美學協同教學課程籌備研討



有獨特價值與學習深度，使成為既叫好、又叫座的優質課程，顯然必須成為此後的營運重點。

基於此一體認，林金銘校長和張芳德主秘在聽取本人和張瓊齡老師的具體建言之後，立刻著手規劃《公民美學學程》，以及以《音樂欣賞》課程為種子，經由講師與講師之間的充分溝通和腦力激盪，將協同教學的理念，分別透過與《電影欣賞》、《古琴琴歌》、《環境生態》、《廣播正音》、《基礎油畫》以及《上海老歌》等課程講師的合作，預定於本年度秋季班，推出每個單元兩堂課，一共12堂課的協同教學課程，希望為報名與課的學員，提供一個在同一個教學場域當中，前後12堂課就可以深度涉獵七位講師所交集而成的專業知識的學習模式。

無論授課主題，課程內涵，教學型態，課程發展的豐富未來性，這樣的課程理念和發展性，即使環顧全球，恐怕也是獨具特色與創見的。如果再配合《公民美學學程》的落實推動，本校對於學程內所有可能產生交集的課程，經由前述協同教學計畫的推動和經驗移植，以及更為密切落實的講師經營，此一課程發展模式與未可限量的未來性，應該是可以寄予樂觀的期待。

經過一個月的密集約見研討，七位講師之間已經為此建立起強烈的共識，並且預定在六月底前完成課程大綱初稿，接下來的一個月則是密集研議和定稿，然後就是教材、教具和講義的撰寫，好讓此一深具發展潛能的特色課程，能在本年的10月初正式登場，敬請期待，並熱情參與。

敬請期待，並熱情參與。

敬請期待，並熱情參與。





邱國有學員榮獲—— 基隆市模範勞工暨 全國模範勞工楷模

文／編輯部 圖／邱國有學員提供

今年初，本校學員邱國有獲得陽明海運公司產業工會，推薦參與100年基隆市模範勞工選拔，經基隆市總工會及基隆市政府審核評鑑後，當選為基隆市模範勞工；4月29日在基隆市文化中心，接受公開表揚。之後，又因評鑑成績優異，再度榮獲基隆市總工會推薦參與100年中華民國全國模範勞工楷模選拔，業已5月12日，當選「全國模範勞工楷模」，在嘉義市接受表揚。

邱學員從事陽明海運公司本業服務年資，計有超過36年之久；服務期間兢兢業業，盡心盡力，擔任公司福委會委員18年，並熱衷工會事務，更是陽明海運公司產業工會發起人之一，於1992年11月，催生「陽明海運公司產業工會」，並擔任首任常務理事，參與工會章程規章之釐訂，出力甚多。

在社會服務方面，邱學員也是內湖社區大學服務志工及花博導覽志工；2007-2010年，連續



● 邱國有模範勞工楷模

受邀擔任基隆攝影學會人像攝影指導。2010年，獲臺北市政府教育局頒發「99年終身學習行動達人」獎。現任陽明海運公司產業工會理事職務，熱心社會公益。



王震輝

賀 內湖社大花博志互服務—— 叫我第一名

文·圖／內湖社大編輯部

本校行政服務志工王震輝、林輝樑、鍾麗鴻及徐信義學員，4位均榮獲臺北市政府頒發——志工「鑽耀花博」服務獎。



林輝樑



徐信義



鍾麗鴻

賀



●優良志工與社大行政同仁合影於社大全國研討會活動現場，左起為洪銘真、黃桂鳳及楊伶卿志工；右1、2是行政專員李俊奕和林建君。

2010年全國社區大學 年度優良志工表揚

文·圖／內湖社大編輯部

今年5月14-15日，第十三屆社區大學全國研討會在雲林斗六國立雲林科技大學舉行；「社大之夜」活動中，安排表揚「2010年特殊社大優良志工」。

內湖社區大學特別推薦洪銘真、陳桂玉、黃桂鳳、傅鵬程及楊伶卿等5位志工，接受公開表揚；表揚理由為「於社大服務期間，熱心、積極、負責，主動協助學員及校方處理事務，並支援社大各項活動」。

洪銘真志工服務感言

優良 志工

回憶起進入內湖社區大學當服務志工，已有七年的時間了；在這七年的光陰裡，讓我生活中有著不同的體驗，讓自己也學習成長許多。於每次校務活

動、成果發表會與夢想嘉年華藝術踩街活動中，透過過程的參與，看到志工夥伴們無私的奉獻，深深觸動我內心的動力，也體會到社大這個大家庭裡，志工

們無怨無悔的付出。

在此，我也願意奉獻微薄之力，豐富個人的生命。相信志工的奉獻，絕對是有收穫的。



陳桂玉志工服務感言



話說當年，為了習得有機栽培的各項知識及栽植技巧，而踏入內湖社大的學習領域裡。從一個被服務的對象，轉換為服務他人的角色，其中的轉折點就在受到一群資深的志工前輩，一股熱心的服務精神所感動。

一轉眼，數年已過；每一次帶著愉悅的心情，來協助校內的行政事務，諸如整理點名表、

接聽電話、檢查上課用的器材、鍵入學員各項的資料及期末成果展的課程諮詢和報名，以及不定期的公益活動，如捐血服務、社區養老院年長者的關懷等工作。總之，無論社大安排什麼的任務，都以愉悅的心情來接受。

志工就是默默的付出，無所求、無私的奉獻時間和精力去做服務性的工作。「活到老、學

到老」透過服務他人，也可學習到自己多元化的成長，間接受益而活得更好，讓自己在中年以後，過著充滿自信又自在的彩色人生。



黃桂鳳志工服務感言



轉眼間，在內湖社大當志工已邁入第五年了，感謝好友玉珍當年的引薦，讓我有機會參與內湖社大志工的服務行列。

感謝社大給予志工的服務

機會，這一切的互動與體驗，讓我學到在工作職場中無法體驗的寶貴經歷；同時，感謝社大所有志工夥伴們，一起培養好的默契，分享學習成長的喜悅。

內湖社大合唱團 2011 年公演

夢田裏的歌聲

8/20

星期六晚上 19:30
臺北市中油大樓國光廳
臺北市信義區松仁路3號1樓

演出者 合唱：內湖社大合唱團、活水泉合唱班 指揮／陳詠晨 鋼琴／林淑珍
獨唱：特別來賓 女高音／張麗梅·男中音／陳詠晨
索票服務電話：02 - 8751-1587 內湖社大

「花」開・「花」落——

淺談花博志工經驗



● 花博志工李桂英

文／李桂英（內湖社大資深志工；手語、合唱、爵士鋼琴、桌球班學員）
圖／胡起雯

2010年臺北國際花卉博覽會已圓滿落幕了，市政府除了感謝各界熱情的支持，以及各勞苦功高的工作人員外，應該更要感恩超過15,000名花博志工，站在第一線對遊客貼心、無私的服務；若是沒有志工熱誠的奉獻，是很難想像這樣大型的國際博覽會，要如何使命必達以及創造諸多光榮的記錄。

今年5月1日夜間10點差1刻間，老公與我為花博末班的感恩週志工值勤後，倆人各捧著一大束非洲菊及康乃馨，從園山公園區的公務進出口做最後一次刷卡離場，臉上雖略帶倦容，但仍與老公開起玩笑說：「這下子咱們可真的從花博『畢業』囉！」。

我所完成的花博志工特殊訓練課程，包括標準、核心服務、專業導覽技巧與接待、醫護服務，共計16小時，客服實習8小時。正式擔任遊客服務中心志工，有125班次375小時。之所以要詳列所受的訓練和服勤的時數，並不是刻意要炫耀豐功偉業，而是希望能提醒大眾在熱心參與志願服務中，不但要知其然，更要知其所以

然；因為參與任何社服活動，熱心固然重要，但是一頭熱的「歡喜做，甘願受」，卻不知參與志願服務相關的權利和義務時，就極有可能發生「好心給雷吻」（臺語）的情況，屆時還必須自行承擔民、刑事上的法律責任。

志願服務法的施行，是我國推展志願服務的一大創舉；但自90年1月20日公布施行至今，已超過10年以上，卻仍有許多運用單位未依法辦理，以及志工們全然不知或一知半解相關的法規。若不是這次花博志工招募工作，一切是依照法

● 花博志工服務樂在其中



定程序來辦理，恐怕有許多資深的志工，至今仍不知有此法；因而有人是根本未完成法定基礎及特殊課程訓練，有人是不曾取得志願服務紀錄冊或未申請志願服務榮譽卡；但藉著這次的花博機會，許多志工就可搭上便車享受法律所保障的權益。

我在花博服務期間，見到蠻多的志工反應其所受到的教育訓練，偏向紙上談兵或是虛應故事，導致無法應付現場遊客的需求。在遊客中心，也時常碰到許多遊客的抱怨。依志願服務法第11條規定：各個運用單位應提供志工必要的資訊，並指定專人負責督導；若志工們會發生各說各話或是甚麼都不知道時，卻還上崗執

勤，就顯示運用單位未善盡教育訓練的責任，或是未有效提供即時資訊給志工。對於這一點，我相信許多曾在服務現場必須「自求多福」、「自力救濟」或是面對遊客苛責怨言，只能笑臉致歉、息事寧人的志工來說，應是心有戚戚焉。

臺北花博會成功達陣以及創造了許多世界第一，但是有個「第一」實在讓我如鯁在喉，不吐真言實在難以面對那些曾同病相憐的花博志工們，那就是志工網路登記班表系統的問題！這絕對是全體志工們心中的第一「憂」、第一「懼」，令人極感痛苦又莫可奈何的夢魘！狀況是只要一開放服勤登班時，系統的當機率是百分之百！每逢周六登班時

間一到，志工們不是黎明前就必須嚴陣以待，要不就是夜以繼日守候系統復機，登不上班表絕不罷休！甚或出動全家大小輪班守候，以求提早登網搶班！有幾次周日早晨值第一班簽退之時，發現志工缺勤率特高，究其原因，都是因為前晚為了守候伺服器恢復運作，直至周日凌晨登班重任之後才上床補眠，哪有體力再值早班呢？若是電腦系統的瞬間服務流量有上限，超過時就會導致伺服器無法負荷，恐怕不是等待那緩不濟急添購的更高流量系統，而是應從分流登錄作業著手。或許對志工們而言，這也算是一種試煉！因為縱使存著這些美中不足之處，絕大多數的志工，仍是抱著「關關難過關關過」的樂觀心態，堅持服務到底！

「他山之石，可以攻玉。」我個人非常贊同，也呼籲志工們都能踴躍分享服務心得及建言。最後，對許多花博志工而言，這或許是從事志願服務的第一次，因為他們體驗到不求回報，為人服務的成就感！也了解到志願服務的真諦和法律所規範的權益！在花博圓滿閉幕的同時，相信許多的志工正在尋找下一個舞台，期望能繼續吟唱服務之歌；個人提醒各運用單位，此刻正是招募志工的好時機唷！趕緊透過各種管道進行招募公告，向這些曾經「花」開「花」落後，依然熱血沸騰的志工們招手吧！



● 專心傾聽花博遊客的諮詢



花博與我

文·圖／林輝樑（內湖社大資深志工，日本歌賞析班學員）

臺北國際花卉博覽會，首次在臺灣舉辦；這場盛會不僅是臺北的大事，也是臺灣的驕傲。花博展出的不只是花，更結合臺灣園藝、科技、藝術、人文等特色，統合成一場美的饗宴。

此次參與花博的志工多達1萬餘人，可謂風雲際會、臥虎藏龍，因為志工們來自四面八方，平日執勤除了互相嘯寒問暖之外，更與不同領域的志工產生了革命情感，這也是志工們最寶貴的無形收穫。

志工1天內的輪值排班，共有5個班次，每班服勤3小時；為避免志工們體力透支，1天內最多2班，可依自己需求，上網點選排班，可謂人性化十足。因為第4、5班有集點優惠，可換取各種贈品，再加上服務滿90小時，即贈送夢想館入場門票1張等等「好康大放送」，使我在每個週六，心甘情願守在電腦螢幕前，從晚上10：30開始緊握滑鼠，往往「搶班」至凌晨，通宵達旦也樂此不疲。這一段心路歷程迄今仍烙印在內心深處，難以忘懷，相信這也是志工們的共同心聲。



花博屬於大型的國際交流活動，執勤中常見來自歐美、日本及中國大陸等遊客，無不豎起大拇指，直稱「太棒了」、「太驚豔了」、「太美麗了」…，這種讚譽有加的場景，經常洋溢於花博各個角落；身為志工的我，也感到與有榮焉。許多遊客更對志工專屬的花博紀念帽與制服，深感興趣，得知這些吸睛十足的產品為非賣品之後甚感失落，只好與我合照留念，過過乾癮。還有許多熱情的遊客，給予鼓



勵與支持，令生性靦腆的我受寵若驚。

碰上日本遊客，更是我大顯身手的好時機，自恃在社大學了幾年的日語會話，終可派上用場，惟「詞到用時方恨少」，說真的，回家後還大查字典，並與同儕們共同討論，集思廣益，力求詞語達到適切完美的境界。因為擔任的是一般性服務，負責導引，每逢遊客諮詢，總是笑容相對，知無不言，並用「買一送三」的方式逐一回覆，尤其是第一次入園的訪客，總是竭盡所能的協助他們規劃合適的遊園行程，希望能在有限的時間內暢遊花博。

為期197天的臺北國際花卉

博覽會，包括20天的試營運、171天正式營運以及6天的花博志工與市府員工回饋日，終於在今年5月1日劃下完美句點，總計參觀民眾達896萬多人，身為「死忠」志工的我，共計出勤156天，服勤時數達921小時，在志工伙伴當中亦屬名列前茅。此時不忘懷著感恩的心，多謝家中的另一半，天天為我準備秀色可餐的營養便當，讓在旁的志工朋友，皆投以欣羨的眼光，直說「好幸福喔！」

自去年10月6日試營運以來，多變的氣候好似歷經了春夏秋冬，服勤期間的酸甜苦辣，自忖回憶無窮。和煦的春風吹來，地景花海的香氣四

溢；炙熱的驕陽照耀，在水氣氤氳下，七道彩虹映入眼簾；涼爽的秋意伴著嬌豔欲滴的千日菊，在精緻花卉區熱情的向人們招手；喜氣洋洋的聖誕紅預告了冬日的腳步將至，帶來了闔家團圓的歡欣。四時不同的美麗景象，是花博最引人入勝之處。

歷經了日曬雨淋，如今皮膚變得黝黑、小腿也較昔日精壯，但是心中卻無比充實，我見證了花博的開幕典禮與閉幕儀式，是一次「有始有終」的志工經驗，此次的臺北國際花卉博覽會，真的讓世界看見「美麗的力量」，也看見臺北的改變，我們終於站上世界花卉園藝的國際舞臺。志工無國界，學習零設限，我以花博志工為榮。🌸



歡迎光臨有機家庭菜園——

創造健康有機生活



文／潘鶯芳（內湖社大有機家庭菜園班學員） 圖／張卓行

在國外期間，一直教學生如何種花、賞花、煮花及嚐花。在回國當時，不知道去哪裡找尋健康又安全的蔬果，當下就有一個念頭——如果能自己種植無毒健康的蔬果，該有多好；此理念一直存在腦海裡，於是慕名到社大報名有機家庭菜園班。彼時，心想如果能全盤了解就沒有那麼多的問題與煩惱了。

第一堂室內課相見歡中，每位同學的自我介紹都讓我張口結舌；有的已是農夫身分，可以說是經驗老到，但還要到社區大學來進修，可見浩翰之知識與資訊平台，多麼符合社區居民的學習需求。

我們的有機實習菜園，是在碧山白石湖社區，碧山路恆光禪寺後上方；沿途有百香果、火龍果、草莓及水蜜桃等精緻農產品，假日遊客如織。每週日早上八點半到九點，是學員固定來照顧

和觀察菜園的時間；老師也特別要求製作一本植物生長



● 田間戶外教學

的季節記錄本，可以讓我們在每次現場觀察後，把觀察心得詳細記錄下來，例如記錄植物的高度、顏色或大小的變化。

上課時，老師像是講古代故事，好「神」啲！種菜，也要分南北座向；灑水最佳的時段，是在中午期間。上了課之後，才瞭解大部分的土壤養分，是以飛來飛去的梁山伯與祝英台（蝴蝶）生物的型態保存；這個階段的生長，會造就下個階段的生命。如何捨棄傳統以農藥抑制病蟲的方法，改噴灑自製的有機液肥，而建立最適合的植物生長環境。另外，人工除草可提供蔬菜健

● 有機菜園實習——翻土



● 有機菜園實習——整地





● 喜收栽植成果

康生長的环境，如此，循環不已、生生不息；阻礙了這個循環原則，就是打斷自然的肥料供給。


課程中，宛如發現鑽石般的驚喜！老師真是「國寶」，空心菜開花像牽牛花，茼蒿開花如黃菊花等；平常吃的菜，也會開出燦爛的花朵。經歷實習後，才驚覺種籽能自在的生長，我們實在不必干涉太多！原來，它也是生命的個體，而不僅屬食物而已；自然農法管理，就是「無農藥生長」。

老師說：「種植的植物，都以能在一到三個月內收成的為主，較長期的為副；這樣才能確保整個學期都有收成，希望每位同學都能滿載而

歸。」太陽下能與蔬菜遇到愛，有機玩法新體驗，真是驕傲又滿足！



本學期栽種蔬果：大黃瓜、小黃瓜、長豆、四季豆、紅莧菜、白莧菜、空心菜、苦瓜、皇宮菜、秋葵、玉米、紫蘇、青椒、辣椒、絲瓜及蒲瓜。

黃金章老師非常懂得田園間蔬菜的培育，種植蔬菜過程中遇到任何問題，黃老師都會給予滿意答案；如果你有任何問題，請將問題寄到電子信箱 hwangjin38@yahoo.com.tw 

● 有機菜園實習——栽植種籽

● 有機菜園實習——澆水



思啊，思相枝

～恆春半島文化學習之旅～

文／陳羣（內湖社大「發現臺灣鄉土之美」班學員） 圖／陳鵬宇

經過本學期前四週室內課程，陳金讚老師以多媒體教學等方式，介紹臺灣鄉土文化之美；終於，企盼到了實地探訪「恆春半島文化之旅」美好的日子。在陳老師的帶領下，30位學員興高采烈，乘坐遊覽車歌聲滿行囊，一路奔馳至屏東，展開三天的文化之旅。因為我是新學員，帶著興奮而緊張的心情參加；在幾天活動中，感受到學長們熱情歡迎，分享美食，親切指引史蹟景點，示範拍攝取景。

在學習人文歷史方面，我們從車城福安宮，看到清代封疆大吏福康安剿捕林爽文勒石，土地公獲頒御賜官服官帽。也見到臺灣總兵劉明燈的題字碑，聯想到北臺灣雄鎮蠻煙碑、虎字碑的草嶺古道。學員們競相拍攝古碑文，並好奇地觀看會「自動」吸取金紙的金爐。

當我們到達石門古戰場紀念碑時，同學們被震撼！這裡就是排灣族牡丹社及高士佛社原住民對抗日軍入侵的古戰場，寫下臺灣近代史著名的「牡

丹社事件」。歷史是無情的，中日和談，清廷賠償撫卹銀及日軍軍費，共50萬兩。但在國際關係上，中國則從此喪失了琉球這個藩屬國。

在統埔琉球蕃民墓園，陳老師帶領學員們向墓園鞠躬，理性的認識到，誤會及恩怨已因時光的流逝而化解。看了琉球蕃民墓和石門古戰場，有種時空交錯的感覺，歷史的車輪在這裡扭轉，時代的軌跡在這裡轉彎，感性的體會到，臺灣在近現代史成為一個重要角色誕生了。

告別悲傷的墓園故地，我們到了臺灣香格里拉—東源遊樂區。莊子說：天地有大美而不言。東源兼具湖山之勝、沼原之美，樸實的外貌卻孕育著華麗無比的內涵，鍾靈毓秀，不因人們的忽視而失色，只怕無意中的破壞。

哭泣湖靜謐宜人，綠色荷葉浮於湖面，紫色荷花出水燦開，偶有水鳥來此悠游；這一塊美麗的

●學員於石門古戰場紀念碑前留影





●南仁湖自然生態保護區景觀



●到此一遊——鵝鑾鼻的台灣最南點

樂土，似永恆又短暫的繽紛，令人心中滋生無限愛憐。夜宿哭泣湖畔石頭屋，房子壁面是以一顆顆的鵝卵石砌成，並依深淺不一的顏色組成排灣族的各種圖騰，環境簡樸清雅。

第二日清晨來到水上草原，這片大草原面積超過 20 公頃，每年夏天野薑花盛開時，清香撲鼻；行走草原沼澤地之間，穿著膠鞋，腳踩下去，隨著水波，人體擺動像跳舞一般。往南仁湖的路程中，經過港仔九棚大沙漠，學員們乘坐越野賽車，奔馳在高低起伏的沙漠，黃沙滾滾，刺激非常。

南仁湖位於墾丁國家公園東北角的南仁山生態保護區，四周林木蒼鬱，有極為豐富的生物資源，一路上就可以觀察植物相的變化，多為濃密原始林所覆蓋，其間孕育著上千種植物與各類野生動物，完整之動植物相。因為前夜下雨，上坡路段泥濘，學員們奮不顧身，在光影間獵取各種植物生態、湖光山色，偶有昆蟲飛鳥撲入鏡頭，意外驚喜。

離開南仁湖後，我們繼續參觀臺灣最南點及鵝鑾鼻公園。經過整天奔波遊覽，晚上的「恆春古

城文化探訪座談會」，考驗著同學們的體力與耐力。座談會在恆春鎮圖書館舉辦，由吳俊德學長安排，邀請恆春拓真學會莊繼志、方富民先生主講。講座介紹恆春人文歷史開發歷程，及恆春三寶——瓊麻、洋蔥、港口茶。另外，學員們對恆春三怪——落山風、老少食檳榔、民謠〈思相枝〉或〈思想起〉也蠻有興趣。

座談會中，學員認為文史工作者面對社會變遷、都市更新，多數人趨利忘義，珍貴的文物古蹟，不斷地被破壞，感到萬般無奈。像我們臺北人這樣的，來了，訪談一番，再感慨一番，任什麼問題也幫他們解決不了。但是，他們還會把努力過的心路歷程，不厭其煩地說出來，說出來「痛快」，卻有些心力交瘁。只是期盼文化的種子，或許悄悄的播送出去。

第三日行程為徒步環繞恆春古城巡禮，由拓真學會莊先生及吳學長任嚮導。首先參觀廣寧宮，光緒 5 年（1879）由粵籍客民捐建，位於猴洞山北麓，左側岩石上刻有梁燕「恆春八景」詩，右側曾是「恆春詩社」的所在地。接著登上猴洞山，古



●恆春古城古蹟景點導覽解說



●恆春古城古蹟景點導覽解說



●漫步於恆春古城牆上

為猿猴棲息之所，恆春建城堪輿時，被認為是龍脈所在。「猴洞山史蹟公園」重建，新增步道涼亭及造景，園區最大特色是造型奇特之珊瑚礁岩與稀有種樹木。

當我們健行恆春古城時，認識到今天臺灣唯一保留較完整的城池。漫步在恆春老街，較古老的商店大都林立於此街上；走在街上，思古幽情油然而生。當然也不能錯過「海角七號」的著名場景——「阿嘉的家」。徒步環繞恆春古城巡禮，烈日無聲地曝曬，花草隨風搖曳。同行的攝影班學長一個個像鑒賞家，仔細地觀賞恆春古城的美，心潮澎湃，鏡頭思相起。感謝在烈日當中，辛苦導覽的莊繼志先生及吳俊德學長。吳學長為接待我們，特別從臺北趕返恆春與臺北間；對故鄉的熱愛，對故鄉的付出，令人感動。

在遊覽車上，驀然回首古城及周圍山脈，恆春八景詩：「貓鼻龜蛇峙海邊，三臺高聳入雲巔，龍吟雨化潭心月，虎嘯風清岫口煙，牛背躬耕歸野徑，馬鞍誰著出塵鞭，千秋洞鑿封侯蹟，雄鎮東南半壁天。」剎那間湧上心頭。

餐後參觀萬金天主教堂，1874年沈葆禎目睹莊嚴宏偉聖母大堂座落在安和靜謐的農村，神父中國化，教友和樂團結，認為教會可以敦風礪俗，又可協助撫番工作，消弭種族歧見，於是奏請同治皇帝，特親賜「奉旨」照准及天主堂聖石。

「恆春半島文化之旅」美美的三天，滿滿的收穫。這次現地學習，使我深刻體會臺灣先民創造歷史，後代子孫記載歷史，而我們是從記載的歷史中了解華路藍縷，以啟山林的先民足跡。如果說臺灣史是個海洋，那麼恆春古城僅是一個港灣；如果說牡丹社事件是座冰山，那麼我們認識到的只是它露出水面的那一部分。

鄉土文化之旅，給我們的不僅是對歷史的回顧；回顧僅是歷史的本身，而此行給予我們的是超越歷史的一種浩瀚，一種經天緯地的博大精深；這更增添了我們對臺灣鄉土文化的深層感情。並以梁啟超自勵詩：「世界無窮願無盡，海天寥廓立多時。」作為終身學習的理念。

●屏東萬金天主教堂前留影





樂在社大學習

文／陳澄清（內湖社大「歐洲繪畫」、「高爾夫球」、「茶的世界」、「國家公園生態之美」班學員）

去年寒假，內湖社大的簡章出現在我家信箱；因為工作的關係，才剛請調回臺北沒多久，看到簡章的成果展的資訊，就為了要節省報名費，乖乖的去報名了。這是我第一次接觸社大的課程，當時報名歐洲繪畫及高爾夫球初階班。

年輕時愛玩，30歲的我已經走過19個國家，常常到各國的美術館、博物館參觀；看過許多的畫，但都是走馬看花，沒有人能清楚的解說，也沒有時間去做深度的了解，很浪費時間和金錢，常常出國的團費一天就要一萬元。但社大的課程一學期18堂課，只要3,000元。在完成報名後，我就很期待快點開學，也告訴自己一定要當班代表，因為當班代表要提早半個鐘頭來開教室的門，還得每堂都到，勉強自己不能半途而廢，果真如我所願。

「歐洲繪畫」的華文軒老師是法國人，也曾任法國博物館的館長，上課全程用法文授課；另外，贈送另一位田老師（師母），全程即時翻譯，加上在視聽教室上課，看著那些美美的西洋畫，第一次上課超興奮的，很像在國外念正規的大學。其實我從小就非常討厭希臘神話故事，總覺得好人太少，壞人太多，絕

大部份的神都非常自私、殘忍，但是華老師帶我們看的是畫家出身的背景，當時流行的風格，還有用法國人的角度告訴我們畫中的故事；所以，我另外花好多時間去書局找相關資料，也慢慢愛上故事和繪畫。老師他還帶我們去奇美博物館，北美館，故宮博物院參觀，直到現在，我已經一整年在欣賞歐洲繪畫。

高爾夫球也學一年了，當中認識一群志同道合的好友。暑假課報了插花課，呼吸有氧體雕班，跟國際標準舞。上個學期，除原來的歐洲繪畫，高爾夫球課，又另外報了插花，茶的世界，及國家公園生態之美。插花就報兩堂，一週兩堂，每天在家都看著美美的花，心情非常好，況且學費跟花材比起外面的課程便宜太多了。老師都是當天到花市買花，新鮮的花可以放很久，許乘慈老師又很厲害，是位留學日本的老師。

「茶的世界」的陳煥堂老師，是臺灣茶數一數二的名人。上學期第一次開課就有31位學生，一學期下來我們就品嚐了136個茶樣，大都是一斤6,000元以上的茶樣，我們賺很大；老師上課幽默，有問題知無不答，答無不盡，還帶我們參觀兩次茶山，沿途除了認識茶還有

許多的植物。另外，還有一次茶餐的體驗，所有食材都有用到茶葉，如茶蝦，茶雞等非常美味；學茶之後，才知道這是一門很深奧的學問。

「國家公園生態之美」的林伊克老師，像是一本活動的百科全書，我們上學期就到臺江國家公園三天兩夜，金門三天兩夜，火焰山等地。老師上遊覽車就上課，或放記錄片，下車看到花教花，看到草教草，看到蟲教蟲，看到鳥教鳥，看到石頭教地形，看到古蹟教文化，夠厲害吧！我去金門回來後，跟家在金門的朋友分享金門之行，她還說應該要跟我們去金門玩。

其實，社大的師質都非常好，很感恩社大的辦學，讓我有機會了解，除本身專業外的更多知識及體驗，也結交許多的朋友，謝謝社大充實我的人生。



五份憶往

文／曾林雪（內湖社大國畫進階班學員）

圖／陳金讚（內湖文化史工作室）

昔日的「五份」，就是當今的「東湖」地區；它原是一個純樸的鄉村，四周除了基隆河、丘陵、陂塘、溪流、道路和運煤輕便道之外，就是散落在各角落的平房和稻田了。這裡的村民大都是以農業為主，還有打零工和當礦工的族群，大家都過著日出而作、日落而息與世無爭的農村生活。

每年農曆的2月15日，是「五份」的迎神大會，每次都會請天上聖母、保儀大夫、開漳聖王、公館武身等眾神，前來遶境，祈求闔家平安；當天，鑼鼓喧天，龍獅陣、七爺八爺、公揸婆等眾多陣頭，還有隨行在後的信眾，邊走邊施放鞭炮，熱鬧非常。村民們也都備有豐盛的祭品香案，虔誠的迎接神明的到來；夜間，家家戶戶都有筵席，邀請親朋好友餐敘，酒足飯飽之後，則安排欣賞野臺戲。

另外一次是每6年一次的地方民俗盛會——農曆10月15日的年尾戲，在地人稱「殺豬公」；當天，會選個吉時，邀請道士主持祭拜科儀，村民也都把殺好的豬公及牲禮祭品，帶到神壇來，構成一個非常熱鬧的會場。當祭儀完成後，村民剖開豬隻，再細切成一條條狀的豬公肉，分送給親朋好友。

當煤礦業興盛時，「五份」火炭坑（安泰街內）的聯豐煤礦，鋪設一條運煤炭的輕便鐵道，每天有好幾十臺次的運煤車，穿越五份吊橋到南港火車站的儲煤場，絡繹不絕的奔馳著。這條鐵道不僅是運煤使用，同是「五份」人搭乘至南港趕集的輕便車輛。

村民普遍使用的交通工具，除了輕便煤車、腳踏車及步行外，也有多數人是全靠渡船方式；渡船擺渡員，風雨無阻、終年不歇的工作。偶爾，也會看到行人步行五份吊橋；每當看到行人與煤車相會



● 歷史建築物——五份吊橋橋柱

在吊橋上時，總是為他們的安危提心吊膽的。記得我也有一次走上吊橋慘痛的經驗，當時是因為在找不到推煤車工人的情況下，也不想再回頭步行改搭渡船，才硬著頭皮行走吊橋。剛走不久，也許是橋下有竹林子的關係，並不覺得害怕；可是，當走到河道上方時，兩腳就開始發抖了，眼睛不敢向下俯看。在這種進退兩難之下，唯有鼓起勇氣再向前行了。再走不遠處，又有一座小橋，卻讓我的雙腳再次發麻，不敢徒步前進，只好用狗爬式的「四腳」行進，是一件又糗又難忘的過橋記。



● 內溝溪巡禮



● 叭噠舊煤礦區房舍遺跡

「五份」地區經過都市重劃工程，小山丘、田園、平房都被夷為平地了；運煤輕便鐵道、吊橋在煤礦業沒落後，就不再使用。船渡也因有 51、53 號公車營運時，就停擺了。當政府把土地重劃好之後，就有公寓、高樓大廈建築物，如雨後春筍般的矗立在每條街道的兩旁。由於社區逐漸的興盛，人口也迅速的成長，康寧路三段、東湖路及康樂街一帶，已形成社區的小商圈了。

被都市重劃後的「東湖」地區，每年的迎神大會改為農曆的三月二十三日媽祖誕辰舉行，熱鬧的氣氛，不亞於昔日，可是宴客的場面已不復在了；至於「年尾戲」則照舊，但是再也沒遇到殺豬公的

人家，宴客也是寥寥無幾，這顯現人情味在工商社會中被淡化了。位於東湖國中北側的七星生態公園是舊時的五分陂塘；「五份」地區南側的基隆河，也在截彎取直整治工程後，被綠化成一條美觀的親水河道，不只提供行人散步，也是單車族來往奔馳的堤外運動車道；今在河道北岸，可目睹歷史建築物，那是「五份」今唯一留下的吊橋橋柱，更是「五份」地方產業發展的歷史見證。

如今的「東湖」雖然沒有大都會的繁華，卻是人人嚮往居住的地方，不僅依山傍水，寧靜舒適，交通在十幾路的公車下十分的方便，還有便捷的「文湖線」，也在「東湖」發揮捷運的功能。🚇



● 今日少見的內溝傳統民宅



● 環境清幽的內溝三教書室

我快樂的晚年生活

文／曉春（內湖社大校友） 圖／陳鵬宇

●享受在二胡的樂音中



●86歲晚年生活樂逍遙



我有4個子女，8個內外孫；大女兒已經66歲，連最小的女兒也已經56歲囉。3個子女常居國外，只有小兒子住臺北內湖。

回想40餘年前，當大女兒大學畢業，出國求學後，三年時間裏我悶悶不樂，無精打采，對任何事情興趣缺缺。丈夫說：「妳是因為走了一個孩子，不習慣才會如此。」

一天附近國畫大師賴敬程招生，立即報名學習；從那時起便常思索，有一天孩子們會全部離我而去，到時候該怎麼辦？有了這一認識之後，只要在可能情形下，便不停的學習國畫、書法、瑜珈等，努力培養良好的興趣。

內湖社大第一屆招生，因距離我家近，加上創校校長王建煊為人清高，深具愛心，未加思索立即報名。選了茶道、世界民謠及二胡3門課程。

第一天晚間七點出門上課時，因視力欠佳，又夜間不曾獨自外出，心裡有些害怕。進入世界民謠教室，才知道我是全班最老的學員。潘麗莉老師立即請全班學生排隊等候，個別試唱。我從未在大庭廣眾中唱過歌，當時

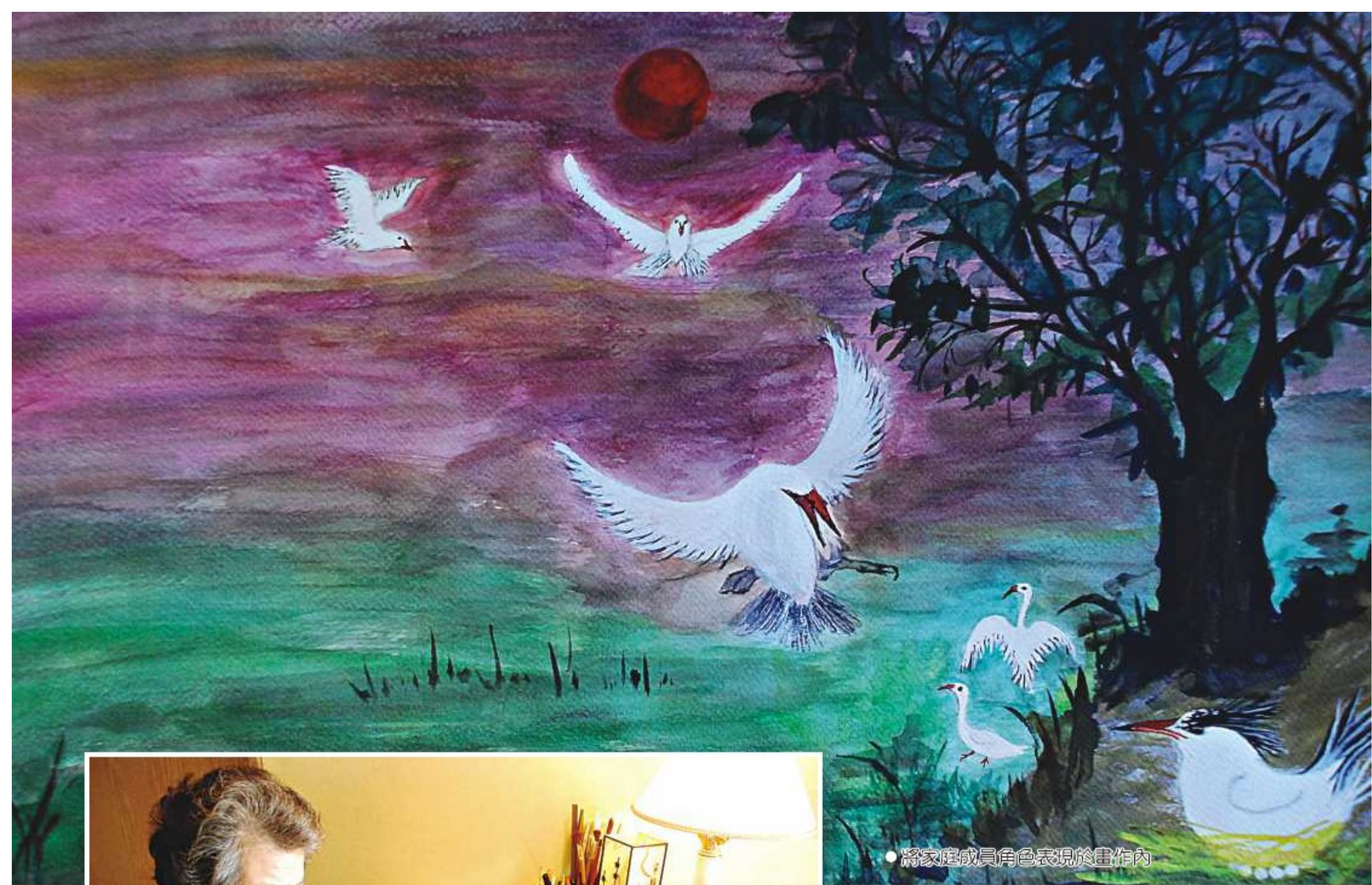
孤獨中
享受生命中的平靜
何其不易？
又何其珍貴！

●個人生活中的領悟手札

情形已不容許逃避，只好懷著戰戰兢兢心情，唱了一段潘老師指定歌曲「最後一夜」；想不到潘老師，以鼓勵的態度告訴大家：「你們聽聽，X X X的聲音很年輕。」九點半放學，一路懷著潘老師的誇讚，人行道寬暢，燈光明亮，害怕的心情全然消失了。

每週去內湖社大上課三個晚上，我喜歡早到，早到時必須幫忙去辦公室借取鑰匙開啟教室門；就這樣子不但和同學有了情誼，跟辦公室的朋友，也有了深厚的感情。

在內湖社大選課兩年中，因小兒子二次結婚，他娶的是客籍女孩，勤儉樸實，對前房留下的孩子視如己出。不忍加重新媳壓力，加之民國38年來臺，我照顧過身患糖尿病高血壓的公公和癡呆症的婆婆，了解照顧老人的晚年是太不容易。因此，選擇放棄我喜愛的內湖社大，毅然入住長庚養生文化村。兒子和媳婦非常不捨，我也很難過。由原來的



●將家庭成員角色表現於畫作內



●平日樂於繪畫習作

一大家庭，住進文化村後只剩下我獨自一人，這一改變何豈大，想平靜下來又是何豈不易？

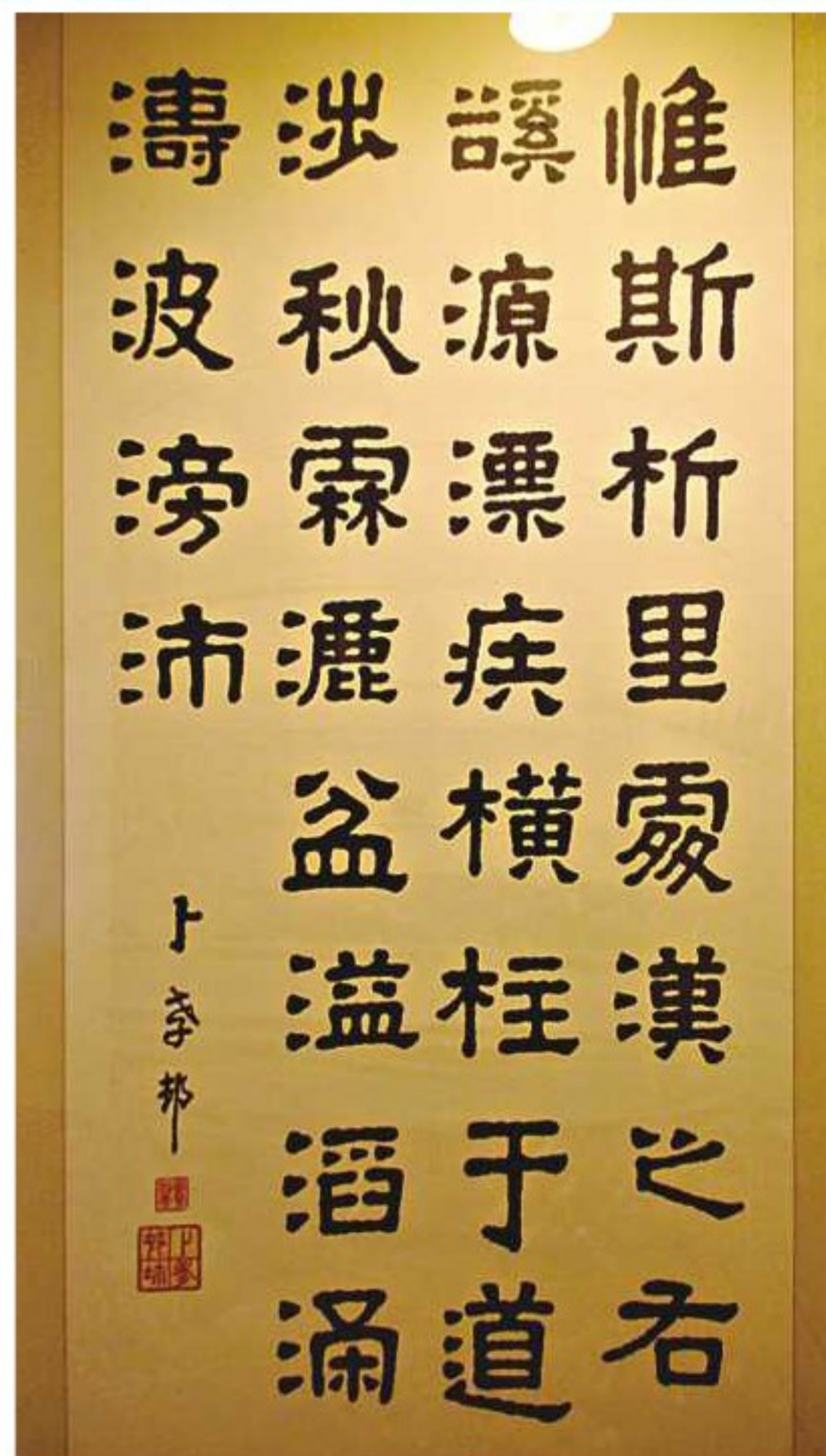
感謝上帝，晚年面臨孤單，進住文化村經過六年如天堂般的生活，初來時的不適全部消失了。

長庚養生文化村如同社區大學，想學什麼都有。入住以後，只需由住處五樓，前往二、三樓便可選修喜愛的課程，如書法、素描、水彩畫及歌唱班，還有每

天早上一小時太極拳研習，六年來未曾間斷過。每年一次的免費體檢，醫生做結論時，總不會忘記告訴我「妳身體非常好！」原因無他，我每天不停地學習，從學習中，獲得無限的快樂。

一個生活有序，整天沉浸在快樂的嗜好中，完全無暇煩惱；擁有這樣的晚年，深信大部分的朋友都能夠做得到！不是嗎？

●書法作品



新不了情

文·圖／林富美（內湖社大吉他班學員）

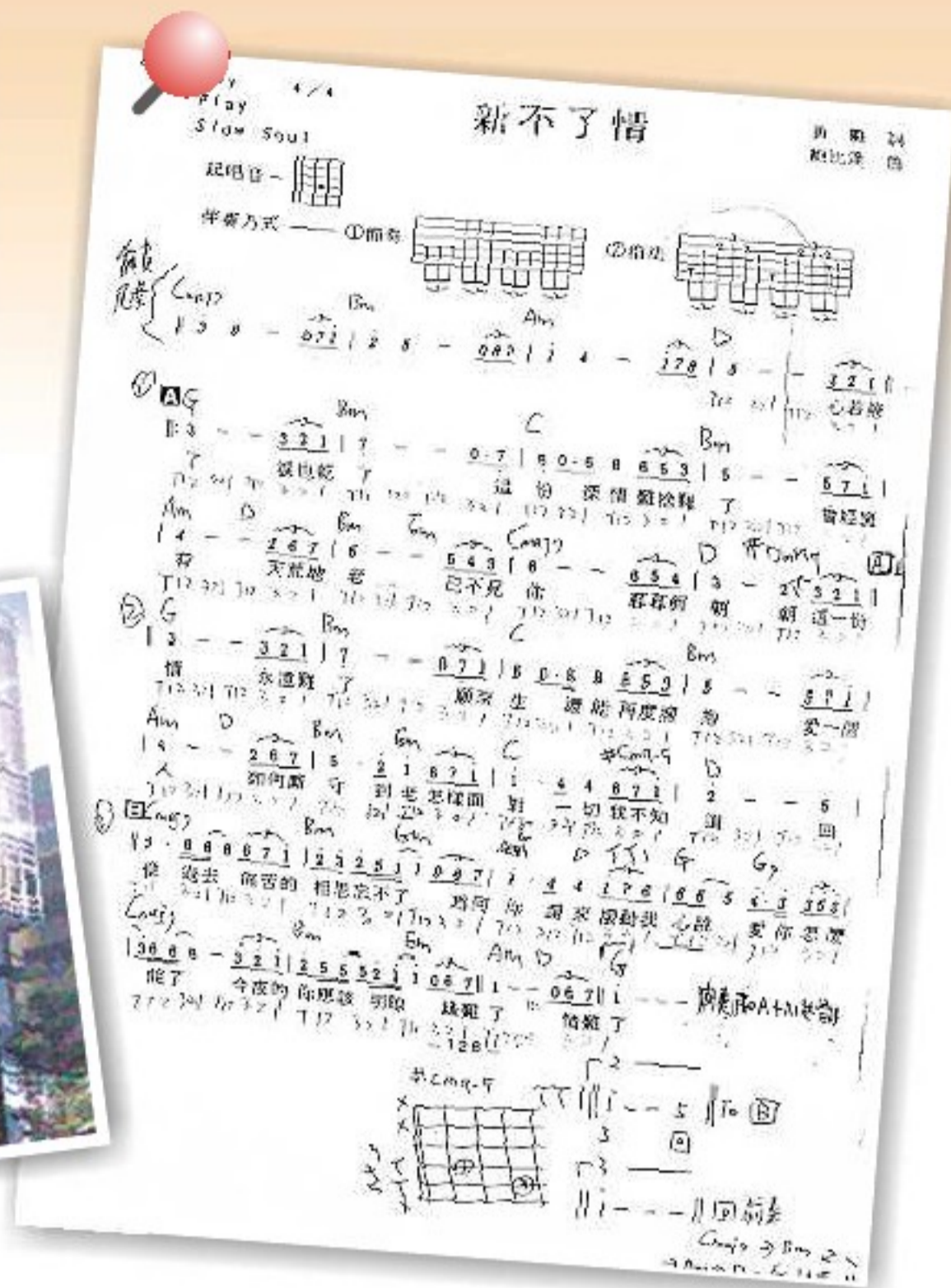
「心若倦了，淚也乾了…」社大吉他班，昨夜新教授的新歌，真是感人肺腑的歌曲啊！已經連續幾週沒去上課了，昨晚月黑風高裡，差點找不到教室；七點了，怎麼教室一片漆黑，樓上樓下跑一圈，回到教室廊道，遇見了班長，背著吉他，提著很重的擴音器材走來，「教室沒換啊！下大雨大家遲到了吧！」



我們這一班 20 幾個人，老中青合班，老師有夠耐心，同學有夠熱忱。班長是位國小老師，是一稍微靦腆的年輕人，當班長是自告奮勇的，他要在上下課時搬送器材、點名、跑腿、影印、聯繫…等雜事。我們還有一位自告奮勇的副班長，昨天跟我們暫時告別，她最近要去準備博士考，是位清秀佳人，臨行前不忘交待：「麻煩有空的人，上課幫大家抄筆記。」我偷懶沒來上的那幾堂課，定期收到她記錄照相的筆記；所以，我現在手上有新不了情的歌譜和指法（她自畫的），「揪」感心啊！老師永遠是措最多的行頭，高挑帥氣的黑衣褲，綁個馬尾，氣喘呼呼的進了教室，卸下左手、右手、背上措的吉他及器材說：「這種天氣，騎摩托車又要戴很多器材的人，真不方便啊！同學可能因為下雨而遲到了吧?!」

我居住在美麗的內湖，一直都是個忙忙碌碌的職業婦女，最近隱隱約約對於生命的意義，開始有些許的自覺與反省，覺得生活不應該只是工作賺錢、吃飯睡覺而已。去年，是我的新紀元；下班後，我像一隻飛出去的小鳥，騎乘著我心愛的鐵馬，戴上 mp3，在樂音中，奔向夜色、enjoy 在基隆河畔水波倒影中。每次總會騎乘到我的秘密基地，那裡，總播放好聽的拉丁舞曲，讓我墜入、醉入…輕風、金黃色的水波中。

社大吉他的第一堂課，老師彈奏了兩首拉丁吉他樂曲；剎時，時間在空中凝結、停格、墜落於水波、湧進河岸、再退出、湧進…。昨晚，老師伴



奏與我們唱起「新不了情」，讓我感動得落淚！啊！我終於知道，那來自心底深處，詠歎的渴望！

生命應該是這樣、那樣啊！在每個當下，發現美麗、發現幸福！我的第一堂課是這麼自我介紹的：「我叫富貴又美麗，甚麼樂器都會一點，但又沒有真正會彈的一首；鋼琴、吉他、陶笛、小喇叭都會一點，小學、國中時是國樂團員，高中是管樂團，是小喇叭手，也是指揮。我會買譜、然後學會幾個合絃，就自娛娛人。從此以後，幾個合絃、幾首歌，走遍天下。覺得陶笛比較好攜帶著去流浪，就去買個陶笛和譜，學會了音階位置，然後只帶了它在騎乘腳踏車後的樹下，吹奏了一曲。直到現在，我還是沒有一首，真正能從一而終，彈好吹好的一首歌。自覺遺憾啊！」

昨晚，看到我們這一班，深深感受到，這世界就還是有一種人，不厭其煩、熱情、無所求的。老師說：「沒練習沒關係啊！就上課時間來練一練就好了，放輕鬆，路上看到多是不快樂的人，來唱唱歌、快樂自己、快樂別人，就好了！」看起來，快樂離我比較近，只要是唱起歌、聽音樂，我就快樂得不得了；如果，再加上會撥弄琴絃，那就「賓果」了！一首〈新不了情〉讓我唱到潸然淚下，看來，總不能老是等老師伴奏才能唱它！還是下工夫把 Bm 的指法按壓彈好，才能把這首感人熱淚的歌曲，從頭唱到尾吧！



親水？

文·圖／林日陽（內湖社大活動專員）

水，是大地的母親，也是生命的源頭。在某次的研討會上我靜靜的聽著臺上的講師如此這般的訴說著，遙想在自己童年裡的那條小溪，曾經及膝的流水如今只到腳踝，我賭氣的把回憶中的水花踢的老遠，這樣根本就不算是追憶似水年華嘛！我握拳、屏氣、凝神，在心中喧囂的吶喊。


親水步道？多麼冠冕堂皇而詩情畫意的天真爛漫用語，一條條的水泥步道沿著氣若遊絲的流水像水蛭嗅到鮮血般的吸緊不放，它的確是受傷了，但是你有看過醫生把石膏打在顏面傷殘的患者臉上的嗎？你可以忘記「沖脫泡蓋送」，但是你能忘記如此簡單的一種道德信仰一同理心，我不是治水專家，也不是什麼環境保育之類的大學者，只是一個平凡的小老百姓，然而我的心中一直有著涓涓的細水長流，它曾陪過我一同蹲在那個有小蝌蚪和小蝦的小小童年裡玩耍不孤獨，也曾陪過我脫光光且光光溜溜的調皮在那個不羈的年少輕狂中，你說！誰人年輕不漂泊啊！只是當少年已然成年，為何總得讓青春的舊夢埋藏在午夜的低迴裡？有誰、誰能告訴我…



終究，沒有人能夠告訴我山裡面有沒有住著神仙，即使是這麼多年後依然如此，也沒有人能告訴我為什麼越來越多的停車位和水泥進駐在小溪週邊，是為了親水還是侵水？可不可以先放下來呢？靜下來，聽一聽，關於流水的聲音。轟隆隆隆…新聞快報很快地插播了關於流水的聲音，某某村因連日豪雨土石流崩塌村莊慘遭滅頂、某某處溪水暴漲對外交通中段倖存者缺水斷糧，各界善心人士與慈善團體有錢出錢有力出力，社會一片祥和，聽起來挺悅耳的不是嗎？如果這是你喜歡的調子。生命總會

找到自己的出路，何況是你我大地的母親，親親的流水，如果你願意，相信她也能展開溫柔的雙臂，用這樣磅礴澎湃的擁抱—「侵」·近·你。

空山新雨後，透著初夏的陽光，站在水泥步道上望著有些肥皂泡沫的河水，恰巧看到了幾條小魚正在奮力的往上游，這不是小學課本上教過的故事嗎？怎麼能隨便忘掉，若真是舊夢已了，畢竟塵緣未絕，或許，是該有些什麼在夢醒時分後悄悄滋長。

魚兒魚兒水中游，咕嚕咕嚕…我看見了自己嘴角上微笑的法令紋。 

陪他們穩步向前走

文·圖／詹清壽（愛心第二春文教基金會花蓮分事務所主任）

小鄺考上護校公費生的那天，曾任她國小班導的謝老師興奮的來電報知佳音；多年來的關心與輔導，終於有了令人欣喜的結果。

愛基會與瑞北國小合作辦理夜間課輔，轉眼已經5年了；學校老師的認真投入，令人佩服。謝老師帶過的這一班，今年已經國中畢業要升高中了，一個當年只有10幾個學童，全部來自附近山區的原住民班級；今年共有3名女生考上護校，4名男生不但獲選為國家足球隊的代表，也因學業成績優異，分別考上省立花中的普通班和體育班。對於偏遠窮困的部落來說，這樣的升學率十分的耀眼，令人激賞！

小鄺文靜肯唸書，她沒有體能方面的優勢，只能留在家鄉附近的國中就讀；雖然已從國小畢業，她還是依從謝老師的交待。3年來，每天很聽話的在放學後，回到小學教室夜讀。在金融風暴後，父母雙雙失業，本來就貧窮的家庭益形艱困，雖然她的成績足以考上優質的女中，但是考慮到家庭經濟負擔，決定投



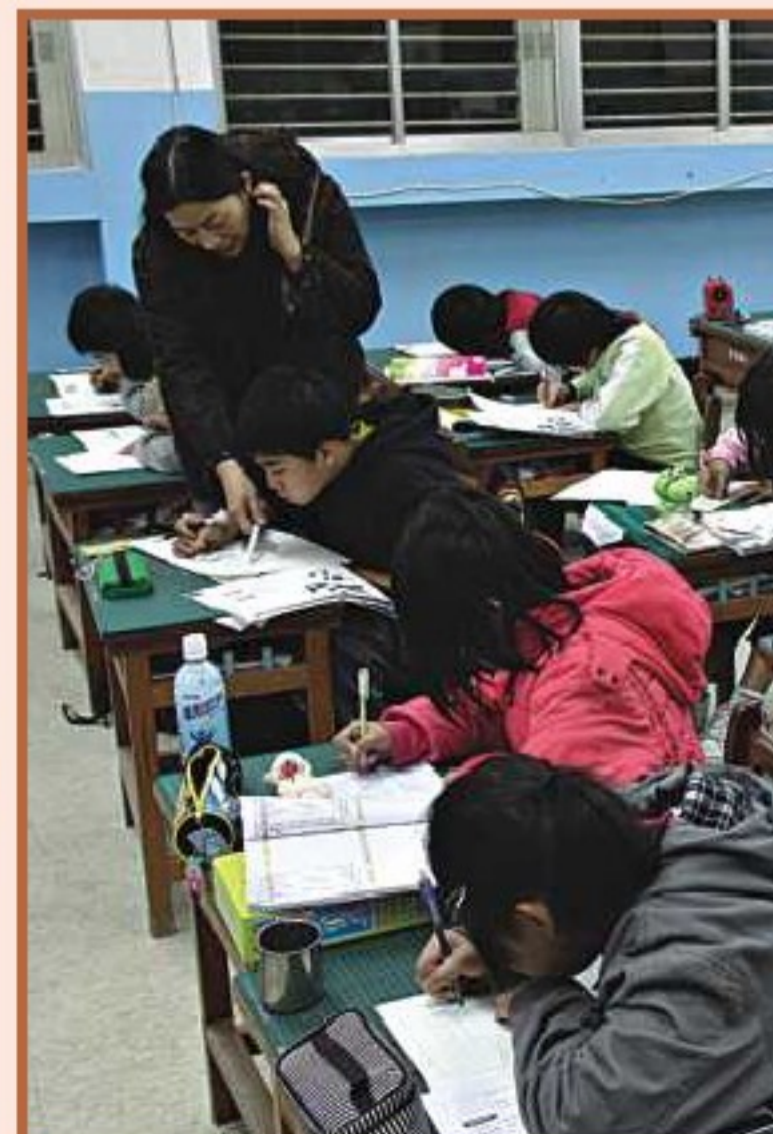
●贈送書包給原住民學童。（瑞北國小）

考護校公費名額；一來不讓父母憂心她的學費，再來是希望早日學得一技之長，將來能順利就業，幫助父母改善家庭經濟。

資源匱乏的偏遠地區，工作機會闕如，經濟困難造成家庭功能失衡的現象，比比皆是；要引導小孩走上好的教育之路，談何容易。像小鄺這一班的同學，因為老師的長期關懷與付



●凡參加課輔的學童，都必需遵守上課規矩，安靜勤學。（大榮國小）



●我們唯一的作文班，由學有專長的郭老師指導。



● 剛開學時，我們帶著文具送給學童，同時勸勉他們把握機會努力向學。（松浦社區）



● 為了提升學習成效，學童必需專注學習。（高寮國小）

出，他們想盡辦法激發學童潛力，運用原住民體能方面的專長，每天陪伴他們練球；他們的策略是透過參賽得獎積分，讓學童能夠更具優勢的爭取加分，進入花蓮市區的國中班，繼而展開不同的學習。當年的這一班，就有5名男生考上市區國中的體育班。

針對這些偏遠地區小孩就學期間，我們能提供什麼助力呢？愛基會除了辦理夜間課輔，讓學童多讀書，加強知識性的學習以提升實力外，每天給球員一顆小善存增加練球的體力，並在練完球後提供晚餐，然後才進行陪讀和補強教學的夜間課輔。我們相信這樣的安排，原

住民小孩不僅可以四肢發達，也可以有知識方面的能力跟別人競爭。

瑞北國小只是一個案例，我們還有其它學校的許多畢業生，也在今年順利考上理想的高級學校，繼續接受教育；愛基會多年來投入的人力、時間與經費，如今已能逐漸看到花開，著實令人欣慰。不過，這些得來不易的成果是經過長期投入才有的，我們不但要感謝課輔老師們在教育第一線上的付出，也要深深感謝所有在背後默默長期捐款的愛心人士；因為他們的愛，弱勢學童可以穩步走向不一樣的未來。



● 老師負責指導。（豐濱國小）



● 當社區與學校路程甚遠時，我們會選擇教會的主日學教室上夜輔。（岡界教會）

2011

金鸞鸞獎

記錄片比賽徵件簡章

本年度徵選以「內湖區學習故事」為核心主題，來呈現有關多元終身學習課程中精彩的學習故事，表達方式為嚴肅或詼諧不拘。

參賽資格

參賽資格：內湖社大學員或社區及內科園區民眾，均可用個人或團體組隊報名參加。

影片長度及規格

1. 作品長度：5分鐘為限
2. 作品規格需為avi、wmv或mpeg檔
3. 資料形式燒錄至光碟片文件。

評選方式及標準

1. 初選：截止收件後，由主辦單位篩選出符合主題的作品，並淘汰屬於限制級、輔導級或誹謗、人身攻擊或不符合規定規格之參賽作品。

2. 專家評選：由主辦單位邀請3位專家，從初選的作品中評選出前三名優秀作品及優、佳作獎項。評選、得獎暨頒獎日期，另擇期於內湖社大官網公告。

評選標準—內容與主題契合度佔35%、創意佔25%、劇情佔20%、技巧佔20%

3. 評審前，若遇不可抗力之災變、意外等事故所造成之損失，主辦單位恕不負責賠償之責。

4. 得獎作品及原稿影片之著作權屬財團法人愛心第二春文教基金會所有，本校依著作權法有重製、公開展示及不限時間、次數、方式使用之權利，均不另予通知及致酬。

獎勵方式

1. 金牌獎：1名，獎金新台幣8,000元整及獎牌一面。
 2. 銀牌獎：1名，獎金新台幣5,000元整及獎牌一面。
 3. 銅牌獎：1名，獎金新台幣3,000元整及獎牌一面。
 4. 優選：3名，各得學習抵用券1,000元整及獎狀一紙。
 5. 佳作：3名，各得學習抵用券600元整及獎狀一紙。
- (※得獎有獎金者，必要親自或請人到現場領獎；金、銀、銅前三名獲獎人，不得重複。)

報名檢送資料如下，缺件者視同棄權

1. 報名表一份。
2. 報名者須附身份證正反面影本各一份。
3. 嚴禁盜用他人作品參加比賽，違者若原作者提出異議時，經查證，取消得獎資格，獎金、獎狀如數繳回。其違反著作權之法律責任由參賽者自行負責，概與主辦單位無關。(作品中如有運用或剪輯他人著作權，包含圖像及聲音，應於報名資料中註明，並檢送原作者之同意書或授權書)。
4. 參賽作品請以資料形式燒錄至光碟片，繳交乙份。(請標示作品名稱與時間長度，並自行確保影片品質)。
5. 導演照片一張(電子檔可，須300dpi以上)。

收件日期

自即日起至2011年8月31日止(郵戳為憑)，逾期恕不受理。

收件地點

作品及報名資料，請以掛號郵寄或親送至「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

※郵件外封需註明『內湖區學習故事記錄片比賽』收

其他注意事項

1. 以上活動辦法，主辦單位保有修改與解釋權。
2. 臺北市內湖社區大學擁有得獎影片作品圖文使用權。
3. 參賽作品請自行保留原件，上述報名資料及光碟片，概不退還。
4. 報名者完成報名手續後，即視為同意本活動所列之各項規定。

報名表下載處：
<http://www.nhcc.org.tw>

指導單位／臺北市政府教育局
主辦單位／財團法人愛心第二春文教基金會
承辦單位／臺北市內湖社區大學
台北市內湖區內湖路一段520號 電話：(02)8751-1587
協辦單位／內湖區公所、台北內湖科技園區發展協會

