

# 財團法人愛心第二春文教基金會

臺北市內湖社區大學 承辦單位

# 用愛深耕內湖

雜誌版 No. 8 期

發行 / 2013年6月28日



# 讓愛傳承，持續關懷高齡長者

社區大學除了是終身學習的推廣機構外，另一重要的任務及定位在於它是社區的一份子，是屬於社區的資產，它應協助政府建立全民參與的公民社會。因此「社區參與」對社大而言，是件刻不容緩的事，而在社大有限的資源和行政人力下，如何有效的組織、運用及經營志工團隊，使其發揮功能，協助社大各項校務行政、活動支援及推動社區參與的工作，是社區大學運作的重要課題，所以志工社可說是社區大學經營的重要支撐力量。

內湖社區大學自民國92年創立起，亦努力於志工社團的成立、輔導與運用，志工社對學校校務推動及社區活動的參與，可謂是貢獻卓著。而內湖社大志工組織中，有一個較為特殊的團體，是從事社區愛心探訪的「百

合舞蹈團」，它是由鄧紹蓓團長於民國94年3月成立；當時，她已是資深志工且曾任志工社幹部職務，因有感於志工至社區安養院探訪，除了做簡單的互動和聊天外，應可為長者們帶來更多的歡樂與關懷。因此，由其參與的社大舞蹈課程班級開始，號召了一群熱情且有愛心、希望散播歡樂給長者的同學，共同組成「百合舞蹈團」。經由不斷的努力，目前已有近50位團員，他們的足跡也幾乎遍佈臺灣北部的各公私立安養機構，透過各種精彩專業的舞蹈和歌唱演出，散播歡笑和愛給每位高齡長者。

蓓蓓團長做事認真負責，多年來一手包辦舞團裡裡外外的大小事務，包括安養機構聯絡、演出行程安排、節目流程確定、團員及交通的連繫和活動進行的流

內湖社大校長 / 林金銘暢等等，務使每場演出都能盡善盡美，讓每位長者有歡樂的一天。近兩年來，她雖發現罹患癌症，必須接受一連串的各種治療，體能狀況也因此逐漸走下坡，但舞團的事仍是她的第一優先，一切事務仍不假手他人，只要體力尚許可時，每場演出也必是最早到最晚走的全程參與。團員們雖不忍而勸其多休息，但她仍是堅持到底，直到無法行動為止。蓓蓓團長最終雖仍無法戰勝病魔，於今年5月15日與世長辭，但她負責、樂觀和堅持的精神及對舞團的付出，將深留在每位團員、社大同仁、安養機構及所有認識她的人心中，永難忘懷。

百合舞蹈團目前已是各大社會福利機構最喜愛邀請的團體，多年來的努力成果與表現有目共睹，在主要支柱離開後，所有團員雖感到不捨，但也立即建立共識，舞團未來將採更有組織、彼此分工的運作方式來繼續經營，也希望能透過更多人的支持和參與，將蓓蓓團長的愛持續傳承下去，對高齡長者付出更多的關懷，散播歡笑、散播愛到每個安養機構。

我們衷心感謝所有舞團夥伴的辛勤付出，也期盼這個充滿愛與關懷的團體能更茁壯、更穩健的運作下去。🌈



● 左起第2排第3人為蓓蓓團長（戴紫色帽者）

# 目錄 Contents

## 校長的話

- 2 讓愛傳承，持續關懷高齡長者／林金銘

## 學習成長園地

- 4 賞閱人生，賞樂人生／張晉城  
5 螢燭之光，點燃希望——身心障礙暨銀髮長者公益嘉年華會  
感言／林靜宜  
6 飛魚·拼板舟·達悟文化學習之旅／張世其  
10 Q版漫畫真有趣／Q版漫畫班師生群  
12 那天，我在「微電影」製作現場／郭銘良  
13 口琴之戀／謝政森

## 內湖社區焦點

- 14 終止飢餓·為愛而走／程乙仙暨文德女中陳文苓、孫致琪、  
郭伶貽、黃書筠、廖妍綾、綱田真子  
17 內湖千歲擊鼓團，敲打樂——阿公阿嬤齊動手，打出不老青  
春夢／王瓊婷  
18 銀髮學苑，活力無限——內湖老人服務中心11週年慶暨長青  
學苑成果展／內湖老人服務中心  
20 樂齡學習中心，快樂的泉源／內湖區樂齡學習中心  
21 逝者如斯，留下永恆的懷念——往生者紀念卡 用愛撫平家屬  
的傷痛／王燕珠

## 社大分享

- 22 內洞、雲仙生態一日遊／鍾育恆  
24 十年有成，可喜可賀／王映智

## 專題報導

- 25 情境翻轉中的內湖垃圾山——當「垃圾」轉換成另一種獨特  
的城市魅力／陳子文  
26 在人生的下半場，邂逅社會企業／張瓊齡

## 社大志工分享

- 29 從無到有／吳秀珠

## 愛心園丁

- 30 假日才藝學校開課了／李文斌  
31 臺灣漸漸進入高齡社會，您的晚年如何過？／財團法人台北  
市無子西瓜社會福利基金會

## 用愛深耕內湖【雜誌版—No. 8】

發行日期：2013年6月28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) 2932-7891

## 【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

封底廣告—

財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

# 賞閱人生 賞樂人生

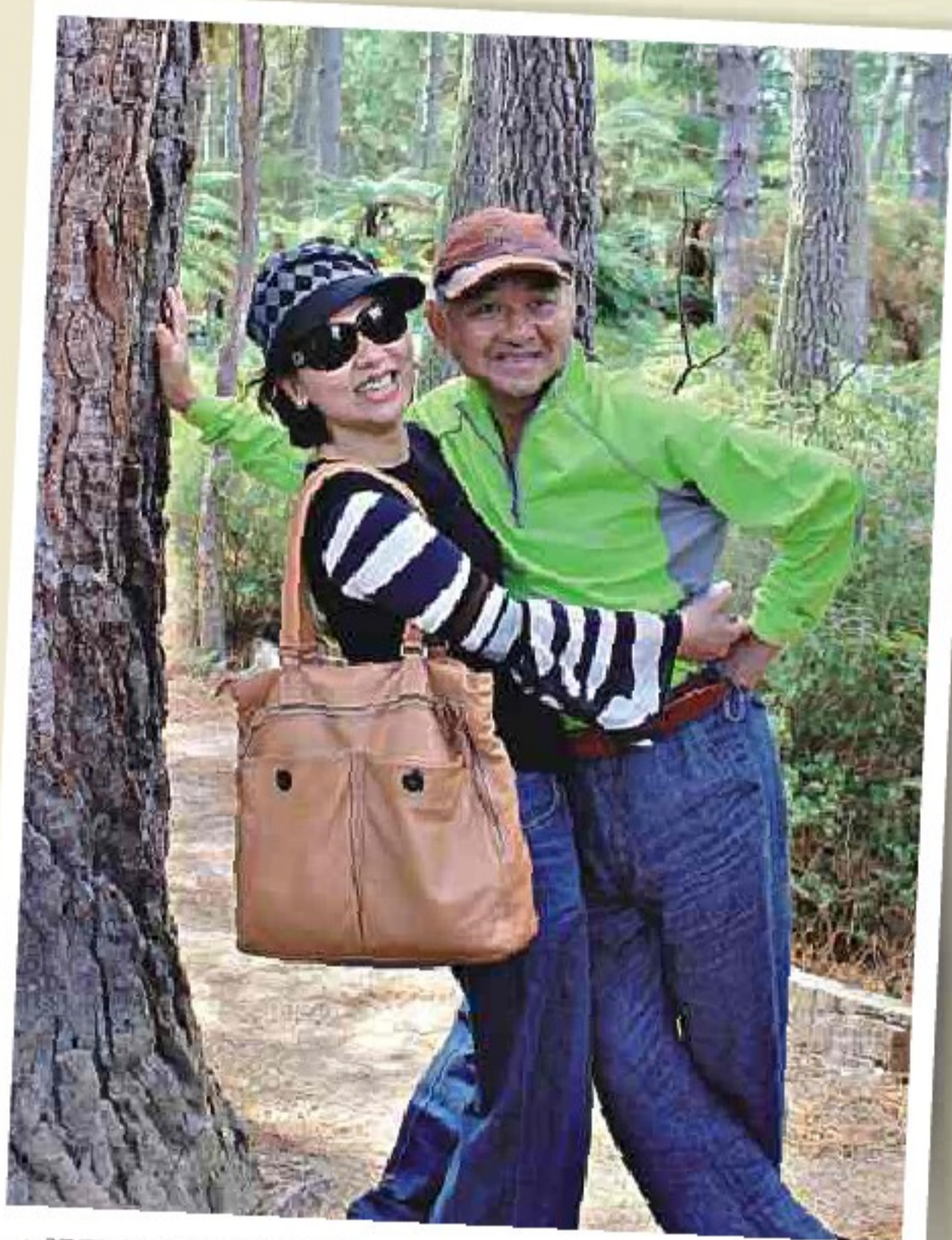
文·圖／張晉城（社大合唱團學員）

昨天到醫院探望阿明，看著病榻上的他兩眼百無聊賴地一下子看天花板，一下子瞪著被他手中遙控器轉來轉去的電視螢光幕，煩躁不堪。上個月柴契爾夫人卻在床上看著一本文學作品，為自己闔上了人生最後一頁。我希望有一天以她的模式欣然就義，加上馬勒的第八號交響曲悠揚作陪，那誠然是我心目中最完美的結局。

人世間形形色色，每個人都有異於他人的精彩人生。我們不可能經歷別的人生，但透過文學彷彿進入了不同的世代，經驗了各式各樣的生之奧祕。我從夏目漱石洞徹了「人為財死」的不值；紅樓夢一句「福兮禍至！禍兮福至！」，的確，福禍是一對熱戀中的情侶永遠相隨相伴；歌德寫「浮士德」道盡多少出賣自己的靈魂和魔鬼交換權位名利的墮落齷齪，下場總是被魔鬼徹底摧毀了人生，然而人們執迷不悟，太陽升起，照樣前仆後繼。我喜歡1920年，諾貝爾文學獎得主挪威哈姆生的小說「土地的成長」，人和土地的完美結合，充滿著生命力和無窮盡的希望；在我人生中一直激勵著我，教我腳踏實地，享受一分耕耘一分收穫的樂趣。通宵的臺灣作家七等生寫一位犧牲自己唸書的機會，做著低下的工作，存下每一分錢培養小弟進入臺大唸書，到頭來因自己的沒唸書，反被自鳴得意的小弟看不起，竟然在同學面前聲稱不認識這個低下的人。人們常迷失了自己，不知何來，更不明何去。

無數的小說數落著你我，也慰藉著脆弱的你我；警示著你我，也導引著你我。一群洞悉人性深層世界的文學家，每年幫我們挑選出一本「諾貝爾文學獎」作品，那是無價之寶，在短暫的人生我貪婪地閱讀著，貪婪著將他們的智慧據為己有。

當我閱讀，我不孤單，貝多芬、莫札特、馬勒、華格納、李斯特、舒伯特…隨侍在側，無眠無日地將他們睿永的曲調，像哲人的光芒一樣環繞



●張晉成與妻暢遊紐西蘭

著我。這時的我，心內盈滿著生之喜悅，急切地想高歌普契尼「蝴蝶夫人」那首「啊！那美好的一天！」

歌劇結合了文學和音樂，成了我的最愛。晚餐的時候，我和Lisa常常將整個米蘭史卡拉歌劇院、倫敦柯芬園歌劇院、紐約大都會會歌劇院，搬到家裡來演出。一邊吃鮭魚佐菠菜泥，飲一口義大利紅酒；一邊看著過幾天就要來臺北國家音樂廳，獻唱的當今最頂尖的女高音芮尼佛萊明，在「托斯卡」唱著淒苦的「為了藝術，為了愛！」

因著文學和古典音樂，成就了我的美麗人生，夫復何求！

# 螢燭之光，點燃希望

## 身心障礙暨銀髮長者公益嘉年華會感言

文／林靜宜（李宛儒中東肚皮舞團學員） 圖／陳鵬宇

那天，在圓山站參加了一場關懷身心障礙暨銀髮長者公益的嘉年華會。原本抱持著以平常心看待，然而當日會場所散發出的活力與熱情，卻深深撼動了我。

原來，生命也可以如此從容而勇敢。園遊會的攤位上，身心障礙者們自信而熱情地推廣著他們製作的產品，笑語映紅了認真生活的臉龐，讓人即使身處於微冷的三月天，也彷彿被輕暖的春風拂過。在手工製作的各項產品裡，我感受著生命的堅強；從開朗的笑容裡，我看到認真堅持的力量！讓我相信即使是渺小如螢燭之光，也能點燃希望。

或許是臺下身心障礙者們的努力認真振奮了人心；也許是他們積極面對生命的態度感染了大眾；更可能是他們克服困境時的豁達樂觀令人動容。受到這樣的氣氛感染，舞臺上的表演者自然是更賣力演出了。散播歡笑的小丑大哥，在臺上與觀眾盡情互動，將喜悅傳染給臺下的每個人；臺上的舞者，沉醉於音樂中，希望藉由藝術，傳達對音樂的感動。臺上與臺下搭起了一座名為「希望」的橋樑，共同交織出陽光與溫暖，雖然大家彼此互不認識，但對生命的關懷，都有相同的尊重與包容。

在等待表演的同時，我望向園遊會的攤位，民眾與攤販們開著一朵朵如花的笑靨。而舞臺邊受到小丑先生吸引的孩子們，晶亮的眼神閃著光芒，深



● 公益嘉年華肚皮舞演出

受表演的吸引，歡笑聲如漣漪般傳散開來。另一群孩子們，在舞臺邊的廣場上，笑著、鬧著，綻放著喜悅。每個人眼裡、臉上盛開著歡樂與希望，相信在這裡，他們

都能深深感受到主辦單位想傳達的理念，人與人間的關懷與尊重，也透過歡笑相互傳遞。

生命中難免有許多陰影灑落，但如何泰然處之、如何勇敢克服，也是一門藝術。在這裡，我看到對生命的尊重，看到即使逆風，也能展翅飛翔，看到愛與希望才是真實的力量。即便大家都如此平凡，但背後所散放出的光芒都如此耀眼無比。勇敢對逆境，所以從容；對生命尊重，所以偉大。我很慶幸能參與此次的活動演出，參加了這一場關懷身心障礙暨銀髮長者公益的嘉年華會，感受這些震撼，體認生命也能有許多無限的可能。

# 飛魚·拼板舟·達悟文化學習之旅

文／張世其（發現台灣鄉土之美班 副班代）

圖／陳鵬宇

近日，因菲律賓公務船掃射臺灣廣大興號魚船事件，再度把蘭嶼到底是菲律賓的巴丹，還是臺灣的蘭嶼，讓國人體認到蘭嶼和巴丹到底有何關係呢？在臺灣鄉土之美班陳金讚老師的帶領下，一行41人隊伍3天2夜的人文歷史探尋中，初次的於今年6月8日下午，踏上這嚮往已久的島嶼時，看見湛藍的海水，環抱著蒼翠俊秀的山巒，好一個充滿魅力並富有熱帶風情的「世外桃源」。

蘭嶼位於臺灣東南方外海90公里，像是一顆閃耀於太平洋上的遺世珍珠，美麗、自然、樸實、純真並蘊藏著海洋民族原始文化的吸引力。1946年成立紅頭嶼鄉公所，隔



● 蘭嶼火山地形島嶼之美

年，因盛產蝴蝶蘭之故，而更名為蘭嶼；達悟Tao（日治時

期稱雅美Yami）是長久生活在島上的族群，他們稱蘭嶼島為

● 機車大隊留影於鱷魚岩前





● 青青草原欣賞夕陽餘暉

Ponso No Tao，即「人之島」的意思；蘭嶼在行政劃分上為臺東縣的一個鄉鎮，轄有朗島、椰油、紅頭與東清四個行政村，六個自然部落，其中大部分是山坡地，平地面積較小且分布在沿海地區。

1877年即被納入大清帝國版圖，清廷卻並未採取實際的管轄行動。1895年於中日簽訂「馬關條約」後，蘭嶼亦隨臺灣一併割讓給日本，日本學者鳥居龍藏至蘭嶼測量調查後，認為該島無開發價值，將之保留做為人類學研究區域；除簡單的駐軍以外，禁止外人移植開墾。因此，在日治時期之前，當地部落的運作大致仍維持其傳統模式為之。

千百年來，族人以永續利用資源的生活方式，發展出獨特而精緻的海洋文化。因地理位置的特殊，也孕育出豐富多樣的生態，許多珍稀的鳥類、魚類、昆蟲及熱帶植物等生長其間；而獨有的火山熔岩地形，被隆起之珊瑚礁裙所包圍，景緻優美、令人流連；水芋田、飛魚季、拼板舟和傳統

地下屋等，更讓人深深感受族人與自然合一的生活智慧。蘭嶼是海底噴發火山島，地形受到火山、風化、侵蝕、潮汐作用的影響，全島大多為陡峭的山地，高峻多變的山勢為茂密的熱帶雨林植被所覆蓋，形成富有原始熱帶島嶼的地形景觀，「單純自然」與「樸實原真」是蘭嶼最迷人的面貌。坦克岩、鱷魚岩、五孔洞、雙獅岩與軍艦岩最負盛名，展現出大自然精采的鬼斧神工。

在陳老師的精心安排下，

此時正是每年3~6月飛魚季期間，而在6月上旬的海象，正是最適合搭船的好時機，讓學員們能體驗族人在捕抓飛魚、曬飛魚的辛苦之餘，也可以品嚐美味的飛魚大餐。近代，由於青壯族人的外流、耆老的凋零、漢化教育的推行、文明物質的入侵等問題，族人價值觀在改變，生活型態也在改變，珍貴的文化傳統卻因而大量地流失。我們走訪了在地文史紀錄者賴憲章的飛魚文化館，因他父親是公務員關係舉家遷徙



● 達悟文史研討座談



●與達悟原住民長者合影（黃美婷攝）



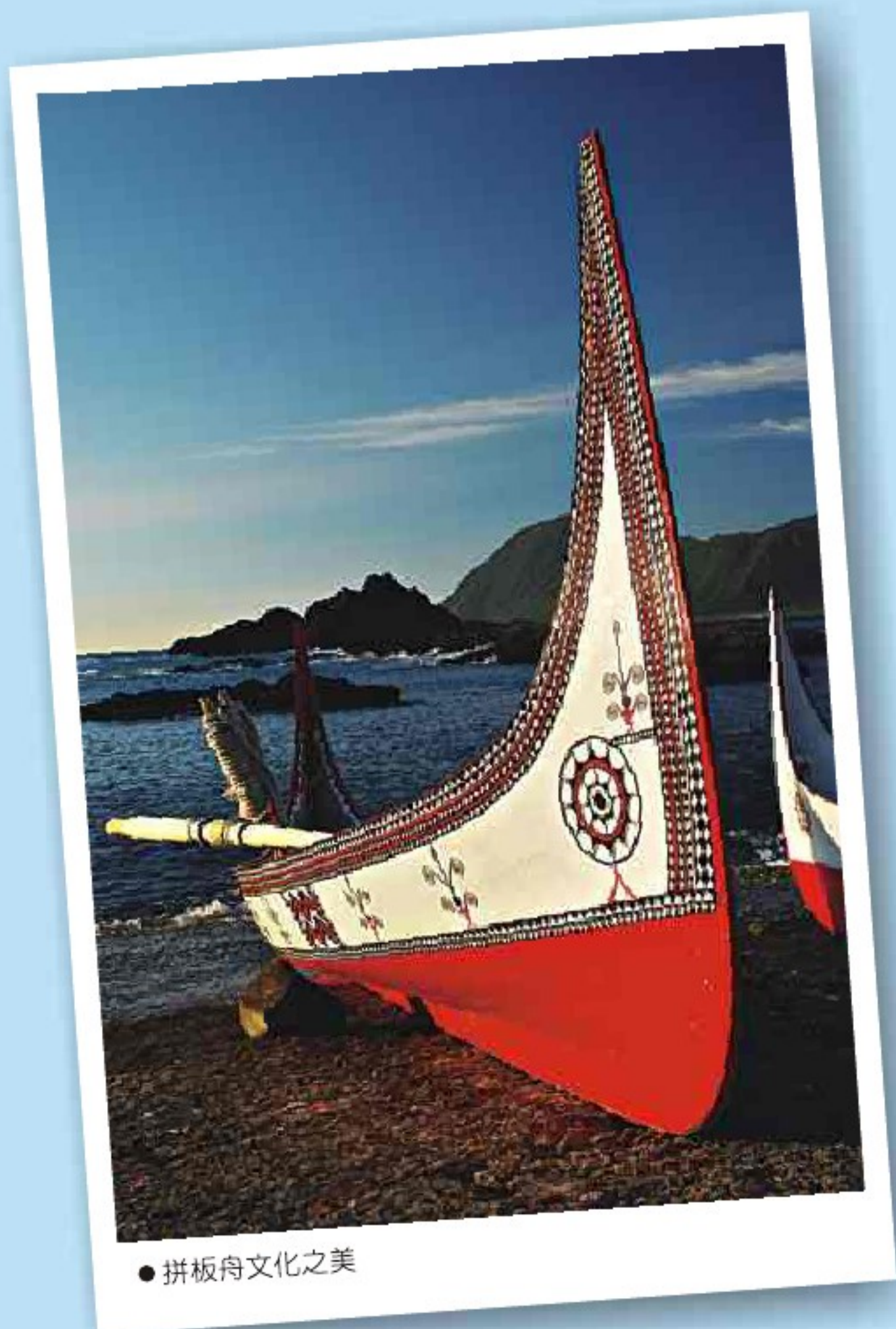
●贈送錦旗感謝野銀部落廖明德理事長親自解說招待

到蘭嶼工作，而在島嶼有近60年的生活經驗，在他努力保存長年珍貴的照片及蒐集文物的展示下，結冊推廣給國人對蘭嶼的基本認識。這一點，值得敬佩，也讓政府單位了解到有心保存，其實一點都不難！

接下來，我們來到了本趟的重頭戲——野銀部落地下屋參訪。在社區發展協會廖明德理事長熱心的介紹他老家（地下屋），給學員親自體驗，並熱烈的討論生活點滴！野銀部落座落於蘭嶼東部海岸線中

途，介於山海之間，沿山坡地形逐漸而建，每戶前庭均可眺望海洋。部落的建築型態包括地下主屋、工作房、涼臺三部分；目前，還保存36戶地下屋。為了防颱風及東北季風，主屋建築在低於地面2~3公尺的凹穴，矩形平面，兩坡水屋頂，為木造建築；屋頂早年鋪蓋茅草；近年來，改用鐵皮敷柏油或覆蓋油布；工作房為長方形建築，為兩層干欄結構體。涼臺為干欄構成，在四根木柱上架設地板，為夏季的主要活動空間。此外，主屋之前的寬闊平台，稱為前庭，由石頭砌成，表面鋪設卵石以便行走，而在前庭擺有3顆石頭（又稱靠背石），就是不能只有一顆，一顆表示守寡之意。石頭中最大最高的那顆代表是男主人。靠背石對蘭嶼人的家庭生活很重要，家庭成員或族人來訪時，就聚集在這裡聊天、討論。每個主屋內分為三層區域，外底層是一進門擺放家中日常生活所需的器具，如碗、盆、刀具。第二層是家人臥房；在其上面擺放新屋落成時，所宰殺的羊角；其中地板上有個不起眼的小洞穴，是放置小孩出生的臍帶，與房舍形成「生命共同體」內涵。內上層是烘烤、擺放飛魚乾、小米穗的區域。每個主屋凹穴均有排水系統，包括暗溝、出水口等。

途，介於山海之間，沿山坡地形逐漸而建，每戶前庭均可眺望海洋。部落的建築型態包括地下主屋、工作房、涼臺三部分；目前，還保存36戶地下屋。為了防颱風及東北季風，主屋建築在低於地面2~3公尺的凹穴，矩形平面，兩坡水屋頂，為木造建築；屋頂



●拼板舟文化之美





● 串串芳香的飛魚乾

● 達悟拼板舟文化圖騰

的於涼臺內與學員們拍照留念，更特別是學員蔡和美大姐，用親切的日語與他們溝通，更添加熱絡的互動畫面。野銀部落現為蘭嶼保存最完整的傳統聚落，非常具有保留價值，也更值得我們要努力呵護臺灣唯一的海洋原住民文化資產。

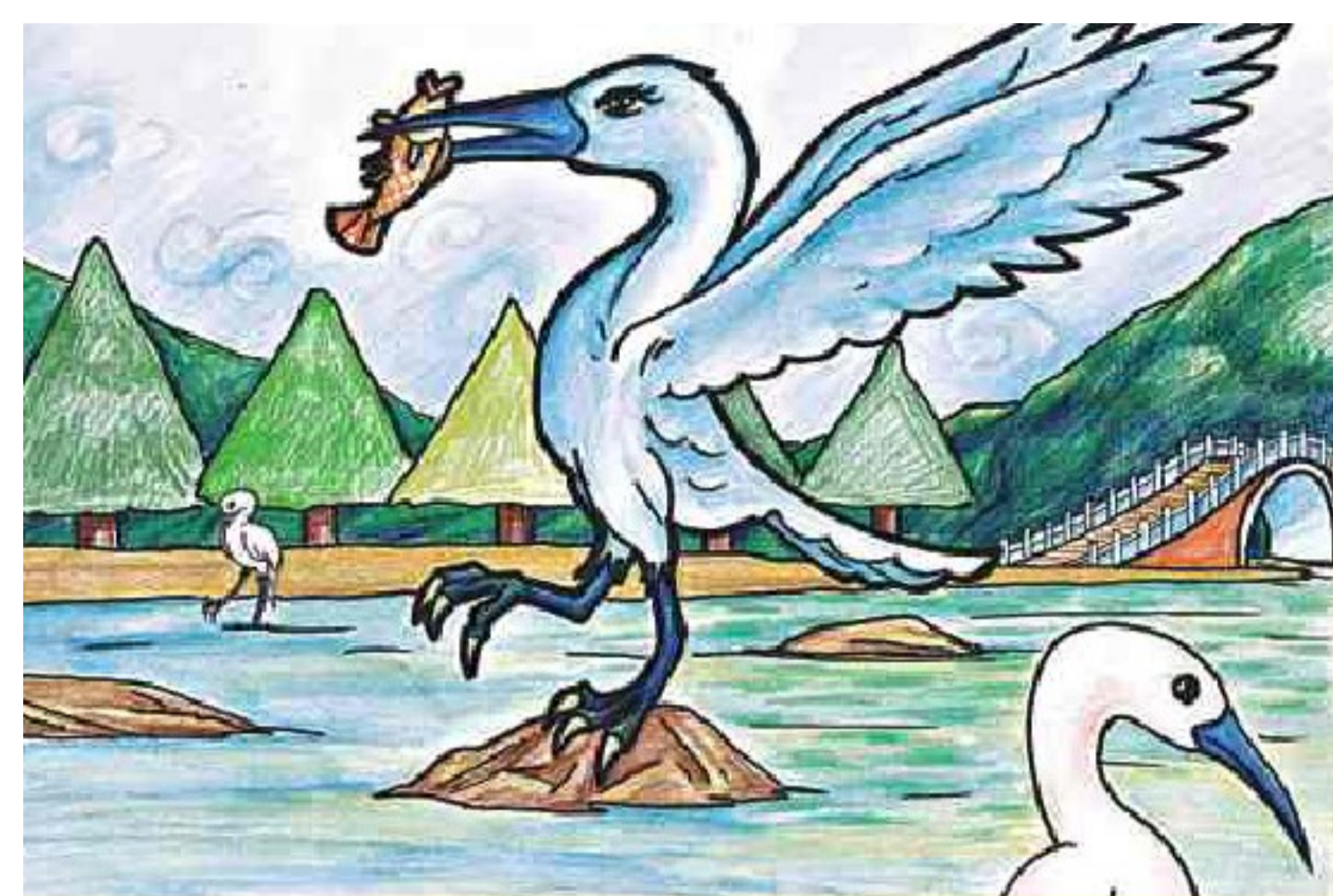
最後，於傍晚黃昏時刻來到蘭嶼燈塔，並由陳主任的安排參觀燈塔內部結構設施，並登頂（約4層樓高）遠眺綠島、墾丁的美麗風光；在午夜時分，此地最適合觀賞無窮盡的銀河星空！

連續兩天的凌晨4點鐘，陳老師以無比的體魄力，號召

一群熱愛攝影及觀賞旭日跳出海面的學員，近距離拍攝蘭嶼特有的拼板舟。這就是一般國民旅遊碰觸不到的在地經驗，也是對加入社大學員，提升個人對認識臺灣鄉土之美，有更深入的收穫；再見了，美麗的蘭嶼！📷

● 於蘭嶼燈塔前留影

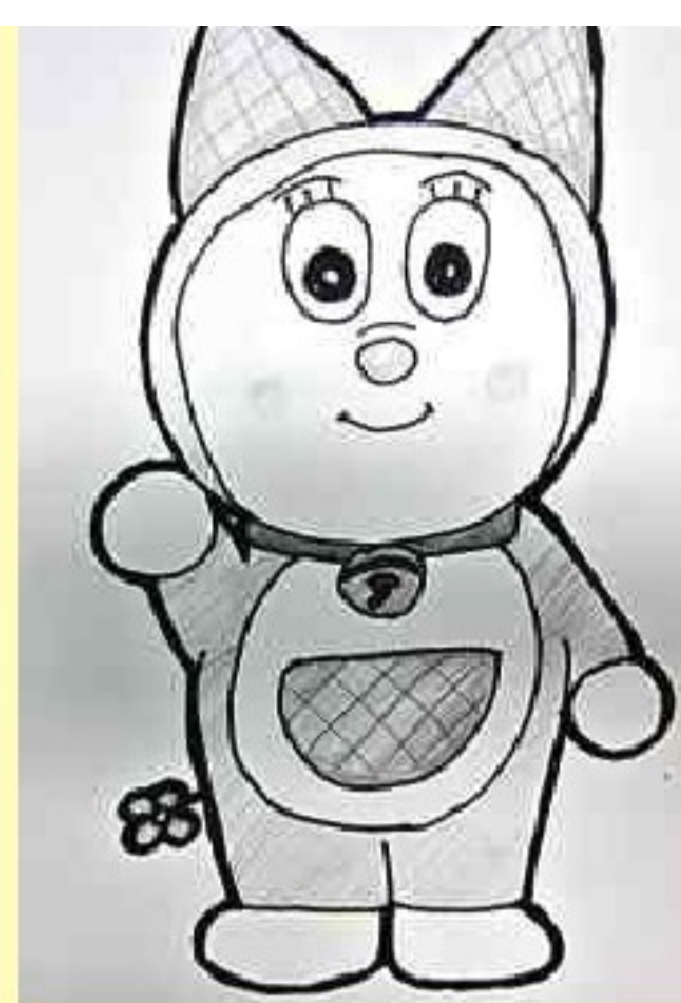




● 吳建昌繪圖



● 王玉梅繪圖



● 徐照雯繪圖

# Q版漫畫真有趣



文·圖 / Q版漫畫班 師生群

## 吳建昌講師：

很開心有這份榮幸，來到內湖社區大學開設Q版漫畫課程，課程用輕鬆活潑的方式，由本人帶領同學進行漫畫創作和學習各種漫畫技巧，期許自己和同學在漫畫創作的過程中，找到自己心中那顆飛馬行空的種子…，就用熱情和汗水讓它發芽發光吧！盡情揮灑畫筆吧！只要有心，您也可以成為快樂的漫畫家。

## 【以下是學員學習心得的一段話】

### ● 王玉梅：

去社大之前，我是一個完全不會畫任何圖案的，每次看到別人畫畫總是投以羨慕的眼光，幸蒙吳老師的指導，才能畫出一點點像樣的圖案。看到班上同學的作品都很出色，而我的作品真的很不起眼；不過我卻很滿足，也會更努力學習！

### ● 王照子：

起初拿起畫筆，只是閒來無事時照著一些插圖來畫，但畫著畫著總感覺缺少了些什麼，因為想要進一步學習畫圖的技巧，於是就報名了社大的課程。而學習Q版人像，讓我學到了很多，得到不一樣的繪圖技巧。

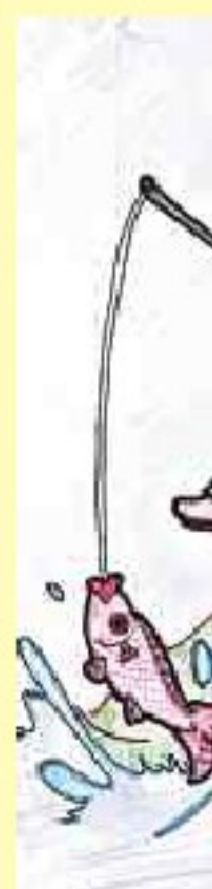
### ● 朱盛基：

憑直覺信手亂畫了幾十年，總覺是毫無章法的亂塗鴉，一心想該學點正統、紮實的繪畫根基吧！上課中，看著老師輕易地示範各式主題圖像，其間的構圖過程、筆法和色筆的著色技巧，以及難度覺得較高的各種動作，以火柴盒式的定位標示畫法，是我學習的重點；諸如此類的點撥，頗覺獲益甚多。期盼能將此漫畫，培養成退休後晚年的靜態雅興。

● 黃雅菁繪圖

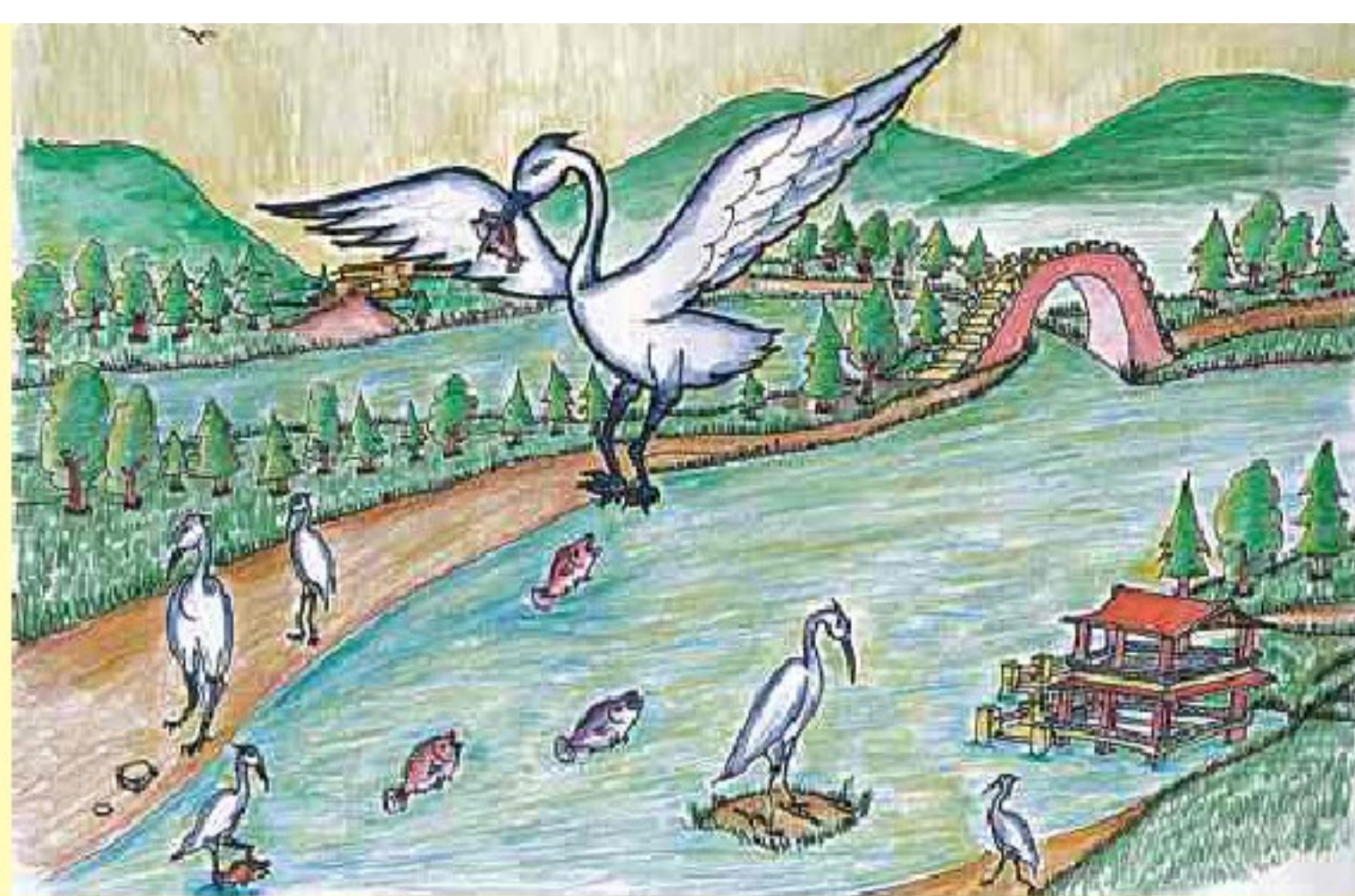


● 胡淑嬋繪圖





●王照子繪圖



●朱盛基繪圖



●陳哲文繪圖

●胡淑嬋：

加入幾週課程以來，覺得很有趣，而且吳老師的教學方法很靈活，也能循序漸進的帶領我們慢慢的學習；學來沒有壓力，也很有成就感。

●徐照雯：

希望能跟老師一樣畫出各個可愛的臉像，學畫是需要長時期培養的，並非一蹴可及；有朝一日，我一定能畫出想要的可愛 Q 版漫畫！

●陳哲文：

在課堂上老師提供自己的作品和黑板畫給同學參考，並教導輪廓、火柴人、上色、陰影等繪畫技巧，讓我在繪畫的學習上受益良多；在學畫的過程中，也很開心。繪畫是門大學問，要畫得好並不是那麼簡單，但透過不斷的練習與努力，相信有一天我也能成為像彎彎一樣的漫畫家！

●黃雅菁：

學習畫畫的過程很有趣，尤其是以前沒接觸過的 Q 版人物，跟其他小插畫比起來，覺得這比較困難；但是能把生活裡常見的東西變成一幅圖畫，像是這次的大湖公園和白鷺鷥，每天上班看

●蔡月英 繪圖

●鄭名宏繪圖

●盧明謙繪圖

到一成不變的景觀，自己竟也可以用筆賦予它不一樣的風貌。

●鄭名宏：

自從看到街頭藝人展示 Q 版人相的畫，讓我非常的驚豔後，心中期待自己有一天也能幫家人朋友畫人像的種子，就在心中慢慢的萌芽；上了許多堂課後，覺到老師非常的 nice …，不厭其煩的樂於教導學生繪畫技巧。由淺入深式的教學，從我只有幼稚園的程度，激發出潛能，原來我也可以畫得有模有樣的。

●蔡月英：

對於完全沒有繪畫底子，沒有藝術美感和創作天份的我來說，看到老師認真教學，在黑板上畫得如此傳神，以及同學們認真學習的態度，心想雖然自己畫得不好，但是至少我努力去嚐試過，也完成了一幅作品，心裡感到真的很開心。

●盧明謙：

畫畫是須要耐心、細心和練習的，謝謝吳老師細心、輕鬆的教學，讓我在繪畫上有一點進步。It seems to be very interesting activity. 🌈



# 那天，我在「微電影」製作現場

文·圖／郭銘良（生活電影拍攝班 副班代） 幕後花絮影片／陳彰光（生活電影拍攝班 學員）

氣象預報原本雷陣雨的午後，天氣卻出乎意料轉好了起來。同學三三兩兩在社大辦公室前聚集，「美術組」與「造型組」正忙著道具與男女主角最後的打理與準備。

有人喊道：「下來搬設備囉」，原本喝茶閒嗑牙的同學，也不禁好奇地往樓下望去，「製作組」更是三步當兩步地跳著下樓去，回來時已經是兩拖車載滿了軌道、臺車、反光板與燈光設備。

辛導：「Camera」

攝影：「Rolling」

場記：「Scene 2 Take 1」

辛導：「Action」

演員父親坐在吊著點滴的輪椅，蕭瑟的長廊透露著幾分淒涼，推著攝影師與攝影機器的臺車，從軌道右方優雅地推向左方。

辛導：「Cut」

這時「場記」拿起課後試作的「分鏡表（Film Storyboard）」，心裏琢磨著：「對了，這是先拍第二場」，把有相關的場景先拍完，再移動器材到另一地點拍下一個場景。聽到導演喊「Cut」後，趕快確認拍攝的鏡號與影片檔的編號紀錄下來。

辛導：「焦有點跑掉」…攝影組再重複練習著對焦的手感



●錄音中

辛導：「推軌到最後要平滑地結束」…製作組演練著推到2/3處要減緩速度

辛導：「輪椅左邊再補點光」…燈光組反覆上下調整著燈架與反光板

針對上一個鏡頭需要改善的地方，導演指導著「攝影組」「製作組」「燈光組」如何修正。

場記：「Scene 2 Take 2」

辛導：「Action」

這時長廊那頭不知情的「路人甲」駐足看起「熱鬧」了起來

辛導：「Cut」

「交管組」馬上笑臉迎前：「不好意思，我們正在拍攝影片，麻煩移動到這邊避開鏡頭」。

…

場記：「Scene 3 Take 5」

…

辛導：「父親特寫的手抖動再柔軟些」…演員父親的手從開拍抖到現在，已經越抖越僵硬了。

辛導：「女兒的臉部表情再深情帶點希望」…演員女兒強忍著情緒又不讓眼淚滾了出來，對於業餘演員還真不容易。

後續的幾場鏡頭是透過軌道邊移動攝影機邊調焦，以及演員內心戲的詮釋，總共拍了五十六個 Take 才結束當日的拍攝作

業。

接下來就是「剪接組」上場，初剪了三個版本在課堂上播放，老師也根據每個版本解說其特點與可再改善之處，最後在同學的票選活動，版本 Z 幾乎全數無異議通過，作為後續配音與字幕製作的影像拷貝。

隔週，老師安排到專業錄音室，主要是要作旁白配音與配樂混音。錄音室老闆也熱心地為我們這群社大的同學，介紹錄音室的機器功能及其表現出來的效

果。在六位同學興致勃勃地錄製，包括國、台語在內八個旁白混音檔後，這時在場又幾乎全數無異議通過 Z 的版本。稍後移往附近的影業公司，實際了解字幕製作過程，老師也大致介紹影片特效的製作，以及參觀試映室後，這才結束當日後製作業的體驗與參訪活動。

這次 30 秒影片只是「微電影」製作過程的濃縮版，但是從創意發想、分鏡設計、演員選角、團隊組成、現場拍攝、表演

指導、旁白配音、音樂混音、後製剪輯與成品上市，在在都是團隊密切合作所呈現的成果，核心製作流程可一點都馬虎不得也省略不了。何其有幸！

那天，我在「微電影」製作現場；此刻，我們的興致還正濃著！

### 幕後花絮

「一部廣告片的初體驗」

網址：<http://www.youtube.com/watch?v=kIMCPEG5Ous>



## 口琴之戀

文／謝政森（社大口琴之城班 學員）

屈指算來，10 個寒暑在社大口琴班，竟然盪漾在這戀情之中如此之久，莫非情有獨鍾，亦或被口琴班的氛圍所圈繞著，欲罷不能；口琴真有如此魅力，揮灑之間，是它的駕馭者——陳忠港老師，是他引領這廂風騷，也讓這股戀情持續著 10 個寒暑的參與，並非自己一廂情願。武雄、雲明、鳳媛、麗紅等師兄姐可更煽情，於這廂戀情中，是後繼的學弟妹們，相信，不遑多讓。

近作，口雋琴詠是我們追求的目標，吹奏享受是我們的當下，如此萌生的戀情。去年 12 月份，期末成果發表會當日，口琴班在樓下穿堂，盛情推出，合奏曲一波接一波，獨奏穿插其間，

琴韻繚繞，自娛娛人，搖擺、陶醉於穿堂之中，琴詠的魅力緩緩釋出；這種戀情，10 個寒暑算甚麼？

花博、淡水捷運站及三芝老人安養院的演出，再加上三芝圖書館，忠港老師舉辦的畫展，口琴配合的演奏，參與其間，讓我的人生增添了不少音韻，也唯有這股濃郁的戀情，培育這種與口琴難以割捨的戀情，變成琴痴終無悔，這是我譜出口琴之戀的誓詞。

我心裡~~思慕的人~~，這首思慕的人，音符躍然，從口琴的旋律中崩跳出來，這廂我又陶醉下去了…



# 終止飢餓 ♥ 為愛而走

文／程乙仙暨文德女中陳文苓、孫致琪、郭伶貽、黃書筠、廖妍綾、網田真子

「慈悲，是奠基於人類彼此了解的一種特殊形式的愛。慈悲，是對人類同舟一命、生死與共的體念。」以下是文德女中6名學子，親身體驗「終止飢餓·為愛而走」活動後的心得，部份內容輯錄：

一路上，攏長的隊伍吸引了路人的目光；希望這次活動，多少有傳達到這富有意義的訊息。大熱天下行走原本是件累人的事，但和同學一起為終止飢餓行走，便使活動變得很充實，也讓有很有成就感……——陳文苓（二年真班）

想想非洲的小孩飢餓到死，真是太可憐啊！而臺灣卻有大量的廚餘，還有「吃到飽」的餐廳，實在浪費到極至！「為愛而走」是讓他人知道這世界上，還有人餓著肚子過生活的，所以不要再浪費食物了，多捐一點錢，還是比較實在！——孫致琪（二年真班）

這是參加「終止飢餓·為愛而走」的活動，真的很累，但我覺得很有意義，可以體會沒有東西吃，還要頂著大太陽又走又跑、又熱又累的感覺！雖然，我們只有4小時沒吃東西，但就已經很餓，能體會沒有東西吃貧窮的人的那種辛苦了！經由這次的遊行活動，更加讓我珍惜所擁有的一切；不浪費食物、衣物，有什麼不需要的物品就捐給更需要的人。我也瞭解到，我們真的是很幸福！——郭伶貽（二年誠班）

天氣很悶熱，太陽也很大，走了一整段路也汗流浹背；雖然很累很辛苦，但想想在其他國家裡，也有跟我們同年紀，甚至更小的小朋友，為了一頓飯走了比我們更長的路，曬了更久的太陽；大家都是吃完早餐來的，但她們卻是為一餐而走。經過這次我想我能更懂得體會，更珍惜自己所擁有的一切。——黃書筠（二年誠班）



● 洪山川總主教致詞時神情／程乙仙提供



● 遊行集結開幕現場／張芳雄攝

在熾熱的太陽底下走著，我們雖然覺得又累又渴；但是，只要想到還有更多的人，過著比我們還要困苦的生活，心裡總會感到很滿足的。——廖妍綾（二年信班）

這次的遊行也學到了很多，我們不應該只是片面之說要「終止飢餓」；而是要用行動去證明，發揮文德女孩之精神！——綱田真子（二年信班）



●遊行隊伍／程乙仙提供

而走」的步行活動被看見。

開幕式眾人齊聚內湖高工學生活動中心，由明愛會世界飢餓概況宣導短片及世界糧食計畫署執行長席蘭（Josette Sheeran）演講短片揭開序幕，西湖國中太鼓隊精采的開場表演振奮人心，正義和平組召集人吳偉立神父以「See·Judge·Act」指出因應全球飢餓問題之道：我們看見，我們分辨，我們行動；透過這三個連貫的行動，為飢餓弱小者奮鬥。

另外，光仁中學到泰北服務的陳臨與林昀萱同學，分享了她們身體力行親身體驗到飢餓者所面臨

美國存在心理學之父羅洛梅（Rollo May）道出了「終止飢餓·為愛而走」的意義所在，由天主教臺北總教區、臺灣明愛會、臺灣天主教修會會長聯合會正義和平組主辦；2013年5月25日，在內湖地區舉行的「終止飢餓·為愛而走」。從2006年開始至今，邁入第8個年頭，響應聯合國世界糧食計畫署（World Food Program, WFP）在世界各地進行的糧食救援行動，使全球性的飢餓問題透過「終止飢餓·為愛



●西湖國中鼓隊表演／徐信義攝



●文德女中啦啦隊演出／徐信義攝



●遊行隊伍／徐信義攝

的處境，每天早上醒來不是想著要吃什麼，而是根本沒有食物可吃，藉此提醒在場所有同學要更加珍惜食物，不要輕易浪費。北市社會局江綺雯局長表明透過今日眾人的相連，我們與飢餓者同行，我們更與全世界心懷慈悲的善心人士攜手前進。典禮最後請天主教洪山川總主教主持祝福及派遣禮，為大家祝福並以大家長的身分派遣大家去傳播天主愛的福音，使飢餓終止，讓愛充滿大地。

1,500名青年學子與各界人士，在臺北總教區洪山川總主教全程帶領下，沿途大聲唸著大會口號

「終止飢餓·為愛而走」，引起許多商家與民眾矚目，達到「以行動與全球同步，使周遭的朋友看見全世界的飢餓情況，鼓舞世界上許多角落裡飢餓的人，鼓勵善心人士捐款。」活動目的。

本次的活動移師到內湖舉行，臺北地區各天主教中學、地方機關與社區熱心人士，共襄盛舉，最後得以圓滿完成；同時，募得許多愛心捐款。這一切的成果，都得謝謝各方人士的熱情參與。至於所募得的款項將分至國內外需要團體，在國內為花蓮安德啟智中心的身心障礙朋友，安德幼兒園家境清寒的學童。國外則透過聖母聖心傳教女修會，捐助蒙古資源與食物

都嚴重缺乏的孩童。

終止飢餓·為愛而走的活動在人們心中埋下一顆種子，從學生回饋的文章中可以感受到這顆種子正悄悄的萌芽，學生深刻體認珍惜身邊所擁有的一切，學習過著簡樸的生活，不要浪費食物，要將心比心，將省下的錢存起來幫助正處於飢餓的人，只要有心，用行動及力量終止飢餓。讓我們不要忘記，全球還有8.7億人處在飢餓當中，我們需要為愛走的更遠。🌱

●走完全程後遊行隊伍留影紀念／程乙仙提供





內湖千歲擊鼓團，敲打樂——

# 阿公阿嬤齊動手，打出不老青春夢

文·圖／王瓊婷（大鼓隊 教練兼執行長）

「咚咚咚咚～咚咚～哈！」62歲的淑鈴姐姐打完最後一拍大鼓，猛聲獅子吼，隨即擺出正宗少林寺拳式馬步，看起來不但架勢十足，更是武功高強，臺下滿堂的兒孫及社區居民，大力鼓掌叫好。這是今年內湖元宵晚會的開場迎賓秀，內湖社區大鼓隊一群活力四射的辣媽、帥嬤，快樂打出不老青春夢！

原先，只是前任里長計畫開辦暑期親子擊鼓班，但是有限的經費下，只夠補貼講師車馬費，場地與大鼓都無著落。後來得知里內的臺

北護國延平宮有大鼓，經接洽後，一向熱心公益的廟方十分樂意無償出借；就這樣，阿公阿嬤帶著兒孫，溫馨敲敲打打2個月。

開學了，8堂課圓滿結束，鼓聲卻也停息了。但是，婆婆媽媽們打出了興致，有躁鬱症的紅姐說，上哪找這般既可抒發壓力情緒，又能強身健體的好事兒！的確，手心手背經絡穴道很多，對於輕微中風、失智的長者來說，可是非常讚的復健運動方式呢。於是大夥兒四處奔走，招兵買馬，於98年底，情商我來重



●大內湖科技園區新春團拜表演。

整旗鼓陣容。

民國99年1月3日再度開班，本人擔任義務教練的首項任務是一個月後，元宵晚會上臺表演。「老師！12345之後要走麒麟步嗎？」64歲的「一流」大哥，拿著4張抄得滿滿的小抄，問道：「教練！可不可以錄分解動作回家練？」一緊張就忘了敲邊鼓的慧真阿嬤，拿著向孫子借的數位相機，學著操作。而鼓勵兒子一起來學鼓的市場西施禎惠姐，得意地說：「我兒子這輩子從沒這麼認真做過筆記耶。」還有擔心老公退休後，整

●每週三下午及週日上午，安排練鼓習拳。

天宅在家中會失智的玉英姐，哄著陪著來練鼓；結果她老公打出自信，比她更熱衷。

成軍3年，雖是業餘團隊，卻也成果豐碩；除了社區、里長、民代的各種造勢活動之外，前年年初，擔任內湖科技園區的新春團拜開場秀，臺北市郝市長就坐在第1排幫忙打拍子呢；年底，則代表北市遠赴彰化秀水高中，參加全國民俗技藝觀摩大會；而去年全市社區啦啦隊比賽，更是抱回最佳特色獎。隨著演出邀約不斷，更加凝聚了大夥兒的情感與向心力。

每回望著這群銀髮長者，如此認真地記錄拍子，敲打節奏，看著他們越來越有自信，越來越有活力；雖然仍偶有失誤，心中卻是滿滿的開心與感動。正是這份感動，讓我非常樂意陪著大家，一齊打出不老青春夢！

# 銀髮學苑 活力無限



## 內湖老人服務中心11週年慶暨長青學苑成果展

文·圖／內湖老人服務中心 提供

如果您認為銀髮族就該在家中蒔花賞鳥的話，那您就該跟我們一同來見識銀髮族的熱情活力囉！今年內湖老人服務中心的11週年成果發表會，特別邀請民歌界的情歌王子——王瑞瑜擔任活動主持人；另外，還邀請百合二重唱的小百合——周月綺與張靜芸，在活動中獻唱；除此之外，也同時邀請了碧湖社區發展協會據點大鼓隊到場演出，加添歡樂氣氛。

長輩於成果展中，發揮平日所學；當天動態表演節目有二十四式太極拳表演、養生操表演；另外，西方的舞蹈也是表演中很精彩的部分，像是社交舞，充滿節奏感的中東肚皮舞表演；熱情洋溢的陽光西班牙——佛拉明哥舞。大家都只學舞半年餘，卻展現出無比的熱情與旺盛的生命力！舞步簡單的排舞，採用優美的英文老歌及通俗的樂曲，是有益身心，社交不可或缺的團體活

動。不受年齡、性別限制，音樂聲起隨著領舞者腳步，踢腳抬腿，拍手進退，自得其樂，不但鍛練身體多部位肌肉關節，消耗熱量，刺激頭腦，可以身體健康，年輕漂亮！

欣賞各種精彩的舞蹈表演後，當然也少不了歌聲優美的歌唱表演，如歡樂歌唱以及你歌我歌；讓同學在輕鬆，活潑、無壓力的氣氛中，學會歌唱的技巧，在趣味中練習發聲技巧。當然識譜、樂理、咬字、口形、共鳴，都是重要內容。在課堂上，學習享受歡樂歌唱的樂趣，盡情抒發感情，展現自我、才華，真正達到追求健康、快樂的目標。活動中，還有一項最特別的表演，就是時下最流行的烏克麗麗演奏，學員們只學習半年的時間，卻都能彈奏出一首首美妙動聽的樂曲，更是讓人驚艷。

除了動態表演外，還有靜態的作品展示：書





法班與國畫班。書法是修身養性的最好磨練，基礎書法教學，可培養氣質；而國畫梅蘭菊竹的基本用筆方法，示範初學者如何運筆及正確基礎。西方的碳筆素描與油畫，則是呈現西式的繪圖技巧，在繪畫中尋找躍動的心，教學一步步開啟學員們潛在的藝術天分與創造力，實現畫畫的夢想。

除了繪畫成果展現之外，蝶古巴特的手工藝作品，也讓現場參觀的嘉賓眼睛為之一亮；蝶古巴特（DECOPAGE）是源自歐洲的裝飾藝術，透過蝶古巴特拼貼的方式，展現不同的創意。讓平凡的物品呈現獨一無二的特色及藝術性。在科技發達的現代，長者也能輕鬆的學習電腦，製作成照片與影片檔，再加上背景音樂播放；製作而成的作品，絲毫不輸給年輕人！

活動當天，市政府社會局老福科及內湖區公所代表官員、健康服務中心主任、內湖區各立法委員、市議員，內湖區各里長、各老人服務中心代表、財團法人臺北市無子西瓜社會福利基金會、養護機構以及各個熱心社會服務資源單位代表都出席會場。現場還有免費幫長輩進行心血管老化年齡評估，測量血壓、血糖服務，並搭配中國醫藥學院提供的衛教，讓長輩能獲得即時性健康資訊；另外，還有中心志工物品義賣活動。

康寧專校承市政府社會局委辦內湖老人服務中心已屆滿11年了，康寧專校秉持著發揮在地服務之理念，以本校多元的教學資源為後盾，結合社區各項資源，就近提供「在地」的老人社區照顧及文康休閒服務，達成「社會福利社區化」的目標。🏠



# 樂齡學習中心 快樂的泉源

文·圖／內湖區樂齡學習中心 提供

內湖區樂齡學習中心於99年初開幕，設置於市立圖書館東湖分館（內湖區五分街6號）四樓。本中心主要針對高齡族群設計，結合學習、閱讀與健康元素，提供專屬的閱讀活動空間，與豐富的研習活動。

在中心的每一天，都是快樂的泉源。我們每日提供報紙及與高齡者有關的雜誌書籍，在這裡有舒適的沙發可供長者休憩閱讀；每天上午陽光穿過大片玻璃窗，暖暖地灑在身上，三五老友齊聚於中心內看書、喝茶、閒聊，實為人生一大樂事。若感到累了，還可起身運動，或與北市健康照護系統遠距連線，量測血壓、體溫，以及利用線上健康諮詢服務，讓您快樂又健康。

為了鼓勵高齡者走出家裡，參與終身學習；本中心以「科技·環保」為特色，開設許多豐富多元的銀髮課程——電腦班、環保DIY、書香讀書會、養身運動、彩繪編織、攝影、語言學習等，都是最受歡迎的課程，並不定時舉辦高齡者相關宣導講座，告知注意用藥、交通、消費、法律等知識，讓您安全生活，放心出遊。回顧去年，我們共辦理了215場次課程活動，吸引3,543人次熱情參與，中心的學員總數已達526人。今年，

我們也將持續辦理各項熱門課程，以不負大家的支持與期待。

本中心課程大部分都需要加入學員，才可參與，課程完全免費，申請學員資格也是免費的；只要您年滿55歲以上，攜帶您的身分證正本和1吋照片2張，在樂齡學習中心開放時間（每週一至週五上午9時至12時、下午2時至5時）臨櫃立即申辦學員證，便可參與中心內的所有課程與活動。

今年度，內湖區樂齡學習中心的活動訊息，將於今年7月起開始，我們會陸續公告於臺北市立圖書館樂齡學習中心網站（<http://elder.tpml.edu.tw/xoops/modules/news/>），誠摯邀請您共襄盛舉！



● 養生健康操全年持續辦理

● 進階FACEBOOK班



# 逝者如斯，留下永恆的懷念

## 往生者紀念卡 用愛撫平家屬的傷痛

文·圖／王燕珠（內湖區戶政事務所 職員）

戶政業務與民眾生活息息相關，從事戶政工作也因受理各種不同的案件及民眾，就像看到人生百態，有時分享辦理出生、結婚登記民眾的喜悅，有時也必需陪同辦理往生者死亡登記家屬的悲傷。

在現行法令之下，規定辦理死亡登記，一定要收回往生者身分證並現場截角作廢；有不少民眾因為想要留著當紀念，而希望戶所能夠通融不收回，這也造成我們的兩難。因為瞭解失去至親的不捨與傷痛，於是我們設計了「往生者紀念卡」，也就是將繳回的身分證經彩色掃描後，置放於一張精心設計的卡片中，讓親友能夠留作紀念。

記得那是一個陰雨綿綿的下午，一位女士來所為剛過世的丈夫辦理死亡登記，臨櫃時即感受到她的哀傷，因為看出她那紅腫的雙眼已不知哭了多少回。在受理過程中，也許是因為這女士一直沉浸在悲傷中，儘管已經跟她說明受理流程，包括收繳身分證，然而就在我依規定拿起剪刀，將其亡夫身分證剪下一角，以證明作廢的那一刻，她突然驚醒，激動地說道，為什麼把他先生身分證剪掉。不可以的，我不要他這樣著，我要拿回身分證，請幫我重新作一張新的，求求你了，我不要這樣…（甚至要跪在地上了）。



見到這位女士如此激動，剛開始我有些驚訝且不知所措；本想急忙解釋剛才這些流程都已經說明過，但心想，她有這樣的反應也是人之常情，加以鶴鱗情深，誰不想把往生者的重要遺物留在身邊紀念？於是我隨即輕輕的握著她的雙手，並用堅定地口吻向她說：「我完全瞭解您現在的心情，但未來的日子還很漫長，您要試著把心放開，好嗎？」之後，她的情緒才稍稍平穩下來，但仍表示：「真的無法再作一張新的身分證嗎？」此時，另一同事拿來了一張本所製作好的「往生者紀念卡」，我立即將印有她先生身分證影像之卡片打開，並輕輕地遞給她，並說：「您看，我們早已為妳作了這一張先生的紀念卡片；有這張

紀念卡，妳就可以放在身旁隨時懷念他，不再難過了，好嗎？」她端詳了好一會兒後，珍惜地把這張極具紀念價值的卡片收藏起來，並連聲道謝，直說：「沒想到現在的戶所，竟然貼心到這種程度…。」

經過此事，讓我深深體悟，若能在不違背法令下，尋找另一種變通方式，來滿足民眾想保留往生者身分證的心願；雖增加些許業務量，但看到民眾欣慰的神情，一切的辛苦都值得了。於服務的過程中，我們亦不時感受到民眾對此項服務的肯定與感動，也常於事後接獲家屬透過電話或電子郵件的感謝，這些都是給我們最好的回饋。希望我們的用心，能一同陪伴家屬早日走出傷痛陰影。🌈

# 內洞、雲仙生態一日遊

文／鍾育恆（內湖社大顧問、古典音樂欣賞課講師）

圖／編輯部

原訂於5月5日，舉行的「內湖社區大學講師研討——內洞、雲仙生態一日遊」活動，因為氣象局發佈豪雨特報，為考慮活動安全，延至5月19日，包含講師及行政同仁一行33人，由林金銘校長親自領軍，搭乘兩部中型巴士，於當日上午8時30分從學校出發，至9時35分順利抵達內洞森林遊樂區，按計畫展開一天的行程。

為能充分了解內洞地區的生態、人文和歷史，學校特別在事前向林務局新竹林區管理處申請到兩位資深導覽志工，在完成購票入園之後，即按照中巴車次，分成兩組進行導覽解說。

我被分在第一組隨校長沿步道前行，南勢溪就在右下方，經過漂亮的烏紗溪瀑布，第一站來到「羅好水壩」。水壩始建於日治時期昭和十七年（1943年），早期稱為「孝義水壩」或「阿玉壩」，截取南勢溪水，滿位蓄水量大約37萬公噸，通過大約4,740公尺的隧道，引水至「烏來電廠」，利用落差達85公尺的位能進行水力發電。由於這是北臺灣第一座電廠，所以它也是日治時期，從總督府乃至臺北城內居民開始享有電力之

便的濫觴。

「羅好」，發音「Rahau」（或Lahau），臺語發音為「蚋哮」，爰因當地素為泰雅族蚋哮社聚落所在，而Lahau在泰雅語是「森林濃密」的意思。至清光緒年間，漢人初抵此伐木，稱此地為「枋山社」，日據時代，這片林地曾被三井合名會社徵收，目前則歸林務局新竹林區管理處所有。即使早在1870年代，就曾經有漢人進入此地伐木，但由於蚋哮社聚落地處偏遠，交通非便，興建水壩之後，對於人員進出，管制更趨嚴謹，使得此地生態及林相，都保持得非常原始而且完整，豐富多元的原始植生，加上標高2,130公尺的塔曼山系，所匯聚的內洞溪與南勢溪終年水量豐沛，使得內洞地區負離子的含量高居全臺之首，特別是信賢瀑布附近，從頂層落差13公尺，到第二層落差19公尺，再到第三層落差約3公尺的瀑布，所帶來的溫差和水氣，更使得該處負離子的含量終年都能維持高點，這對於長年居住都會區，環境負離子含量嚴重偏低的住民而言，就是假日回復身心健康的最佳去處。



在眾人飽覽森林美景，吸足空氣中的負離子，並且近距離觀賞美麗卻有毒的曼陀羅，以及桐花、水鴨腳秋海棠…等植物之後，便驅車前往烏來空中纜車站，轉赴雲仙飯店用餐再繼續下午行程。

烏來空中纜車溯自1960年聘請日本索道專家進藤勇來臺探勘，確定技術無虞之後，於1961年提出申請，1964年獲准施工，至1967年8月完工啟用，第一代的纜車乘載量為19人；至1970年，提昇為36人座，同時開始興建雲仙樂園，至1980年纜車乘載量一舉提升至目前的91人，同時開始興建雲仙大飯店。

我第一次搭乘這一座空中纜車，是在民國71年，當時是新婚後一年多，因家住新店，便趁休假就近帶著內人上到新建的雲仙樂園攬勝。31年後舊地重遊，高達80公尺的烏來瀑布勝景依稀，但是雲仙樂園卻早已盛況不復，縱使用天然山泉沖製的咖啡確實美味非凡，仍然讓人不免徒生人世滄桑之嘆。

不過對我而言，除了攬勝、運動和生態，此番教師研討之旅最大的收穫，還是在活動當中藉自由活動所自然形成的小組聚會，和基礎會計入



門李耀宗老師，傳統樂器吳榮燦、林麗華老師，曼陀鈴陳正宗老師，以及美術素描技法陳忠港老師…等，就社大的班級經營、協同教學專案的推廣、傳統樂器的製造對音色音量的影響、古琴琴歌是否應該轉調，以及精緻文化的推廣，文化人自己所應該扮演的積極角色…等問題，進行廣泛而且深入的交談和經驗交換。

話題從我搭車坐定之後，陳正宗老師談到琵琶製琴師在琴底灌鉛，把樂器搞得太重，重到連抱琴都產生極大困擾開始，我因為不知道他和吳榮燦老師是從近代製琴師，常常為了增加木製琴的份量，來彰顯用料的考究，而採取在樂器裡灌鉛，用以偷工減料的行徑談起，便提出「如果我是製琴師，如果會想到灌鉛，無論如何都應該是從改善樂器音量和音色做為主要考量」的主張，還舉出近代製琴專家精心研究義大利名琴史特拉底瓦里，從結構、材質、細部型制、到上漆材質，用以深入了解名琴發出迷人音色的奧秘為例。

為了怕傷到我，吳榮燦老師一直忍到午餐過後，才告訴我現今有許多大陸製琴師，藉由灌鉛用以偷工減料的實際情況。唉呀！吳老師真是厚道而且用心良苦啊。藉此一隅向吳老師致謝，也對社大辦理這一次深具實質意義的講師研討活動，表達深摯的謝忱。



# 十年有成，可喜可賀

文／王映智（日本歌謠樂活趣班 講師）

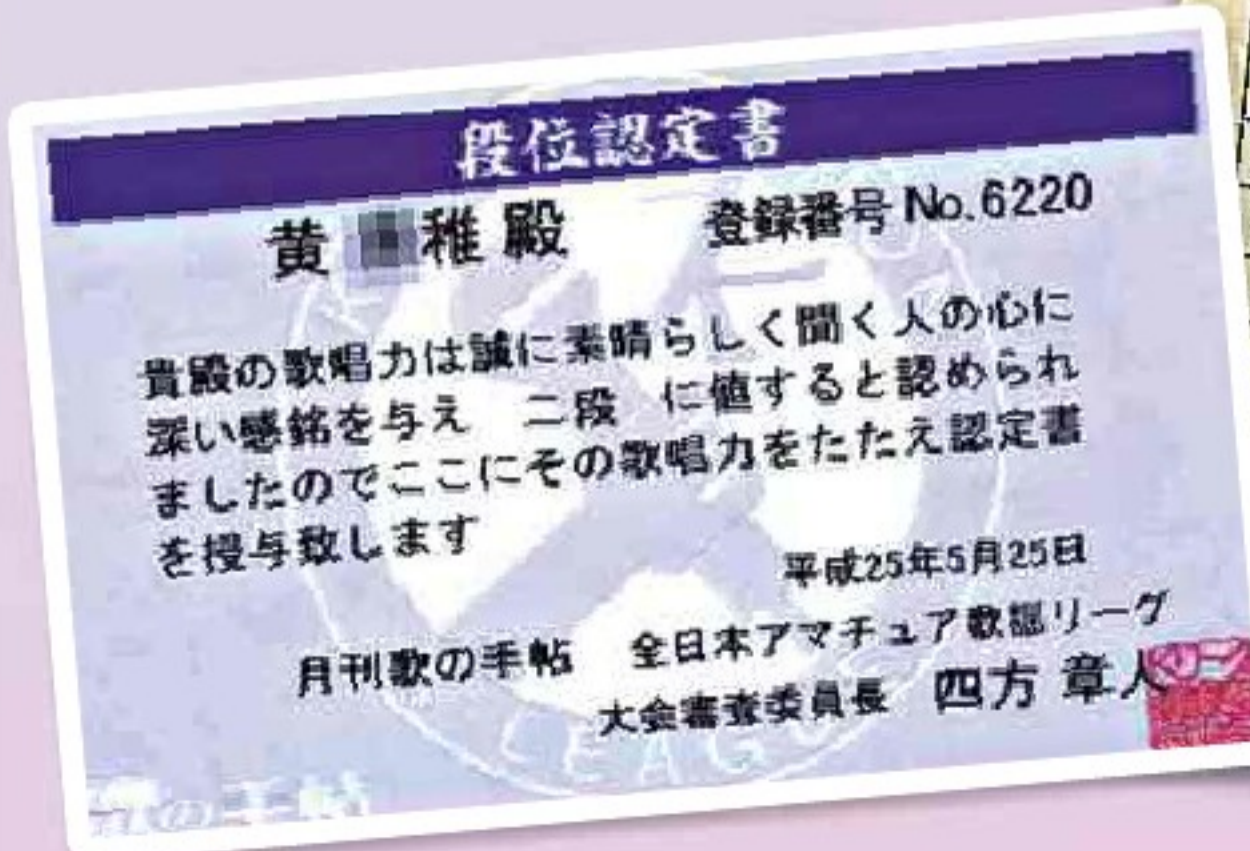
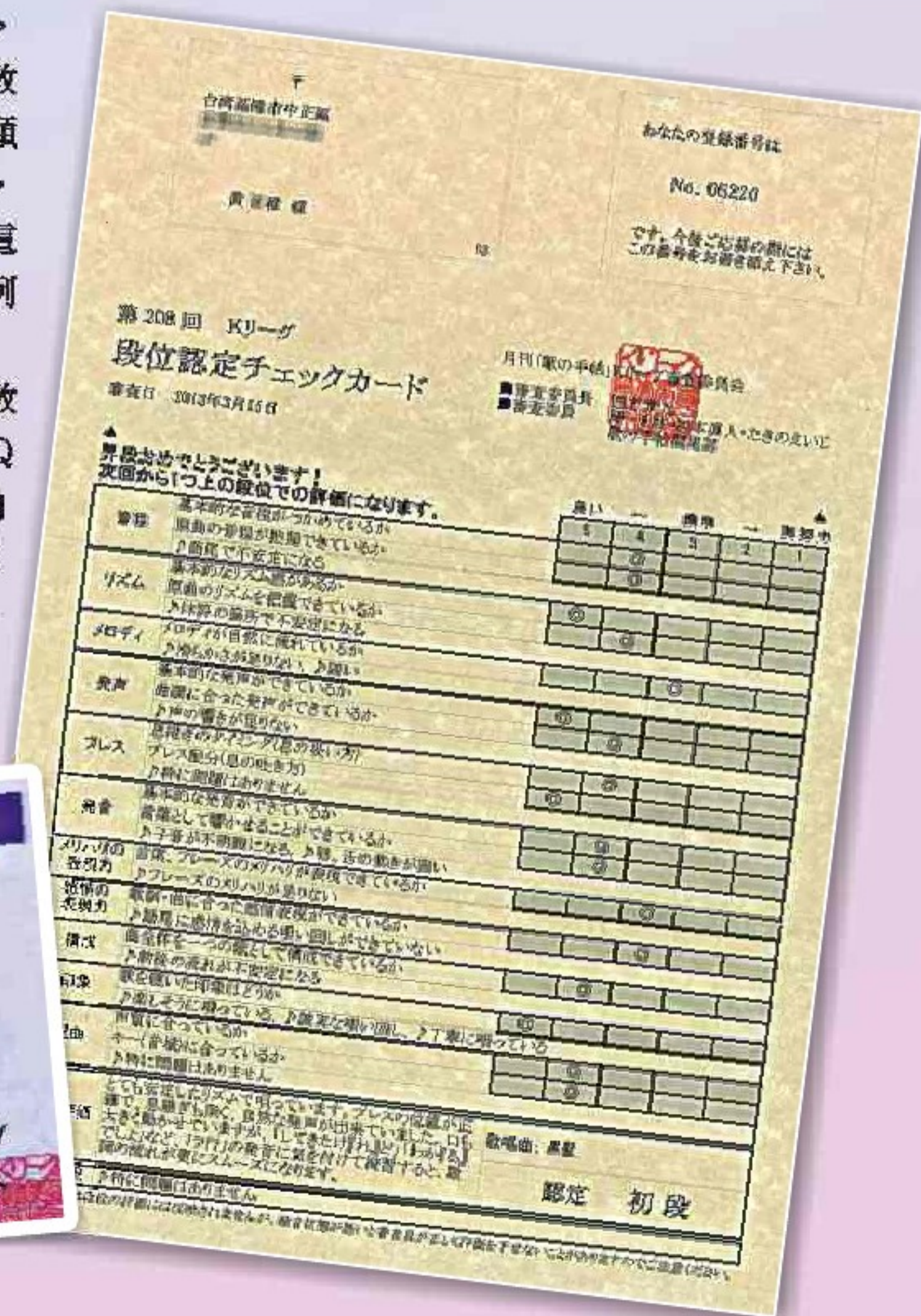
自從內湖社區大學創立，開設日本歌謠樂活趣班已經近11年了；這期間一直以「成為被人欣賞的日本歌謠曲演唱者」作為本課程的教學目標，每學期選課學員約30名，學習時間短者有2-4年，長久的達7-9年，中途離開後又回流的學員甚多，全班相處和諧融洽。

今年3月，副班長黃素雅、學員陳麗花、余錦雀以及班友5名（1.紀慶輝 2.蕭麗玉 3.許麗娜 4.林麗珊 5.林玉珍），首次參加日本東京都「歌の手帖」主辦的日本全國業餘歌謠競賽第208回審查會。經過2個月後，得到捷報通知，副班長黃素雅、學員陳麗花榮獲跳級昇段為「二段及格」，學員余錦雀及其他5位班友，也榮獲「初段及格」。日本歌謠樂活趣進階班全班與有榮焉，終於達成教學目標「成為被人欣賞的日本歌謠曲演唱者」之願望，獲得日本人的肯定。這次頒授段位證書記述，並且登載公佈於今年6月號《歌の手帖》月刊；這榮耀是國內所有社區大學日本歌謠教學課程的首例佳績。

為了「成為被人欣賞的日本歌謠曲演唱者」教學目標，本班課程內容涵蓋日本歌謠曲歌唱技巧Q & A、日本歌聲道場發聲呼吸法，更加為了歌詞內容之地理背景需要，提供有關人文特色、景點解說、古蹟故事等。總之，就是為了要演唱出屬於個人自我的特別歌曲，不僅要注意作曲者歌譜中音準、節拍、旋律，還要表達出對作詞者所要表

達的意涵，再加上個人對歌曲內容之理解等，最後經過整合出來的就是完全屬於個人自我的歌曲，不是模仿歌星的歌曲，不是老師要的歌曲，更不是別人唱的歌曲。

唱歌，不是唱給自己聽；唱歌，不能愛怎麼唱就怎麼唱；唱歌要唱給別人聽，更要別人聽了會喜歡聽，進而與你引起互動。那麼這世界上，你就多了一位知心人。這次內湖社大日本歌謠樂活趣進階班學員，獲得日本全國業餘歌謠競賽審查通過，頒授段位證書之舉，就是證明唱歌要唱出自己的歌，唱給別人聽了會喜歡聽；只要能夠如此體會唱歌，相信你也會得到肯定的。





# 情境翻轉中的內湖垃圾山——

# 當「垃圾」轉換成另一種獨特的城市魅力

文／陳子文（禾拓規劃設計顧問公司 專案經理）

2012年2月5日，買下了目前服役中的自行車，開始探索著臺北地區的河濱自行車道，家住在東湖的我，不論是出發或是回程返家，必定是接回南湖右岸河濱公園的自行車道，只是往往騎到接近南湖大橋的時候，原本筆直的車道，會突然來個大轉彎，在晚上的時候，有些陰陰暗暗且伴隨著某種難聞的氣息，直到前一陣子看到新聞，才意識到或許是內湖垃圾山清除工程的緣故，也才知道內湖垃圾山，在今年即將成為一個全新的親水公園。

到底內湖垃圾山在哪裡？說不定七年級生之後朋友連聽都沒聽過！

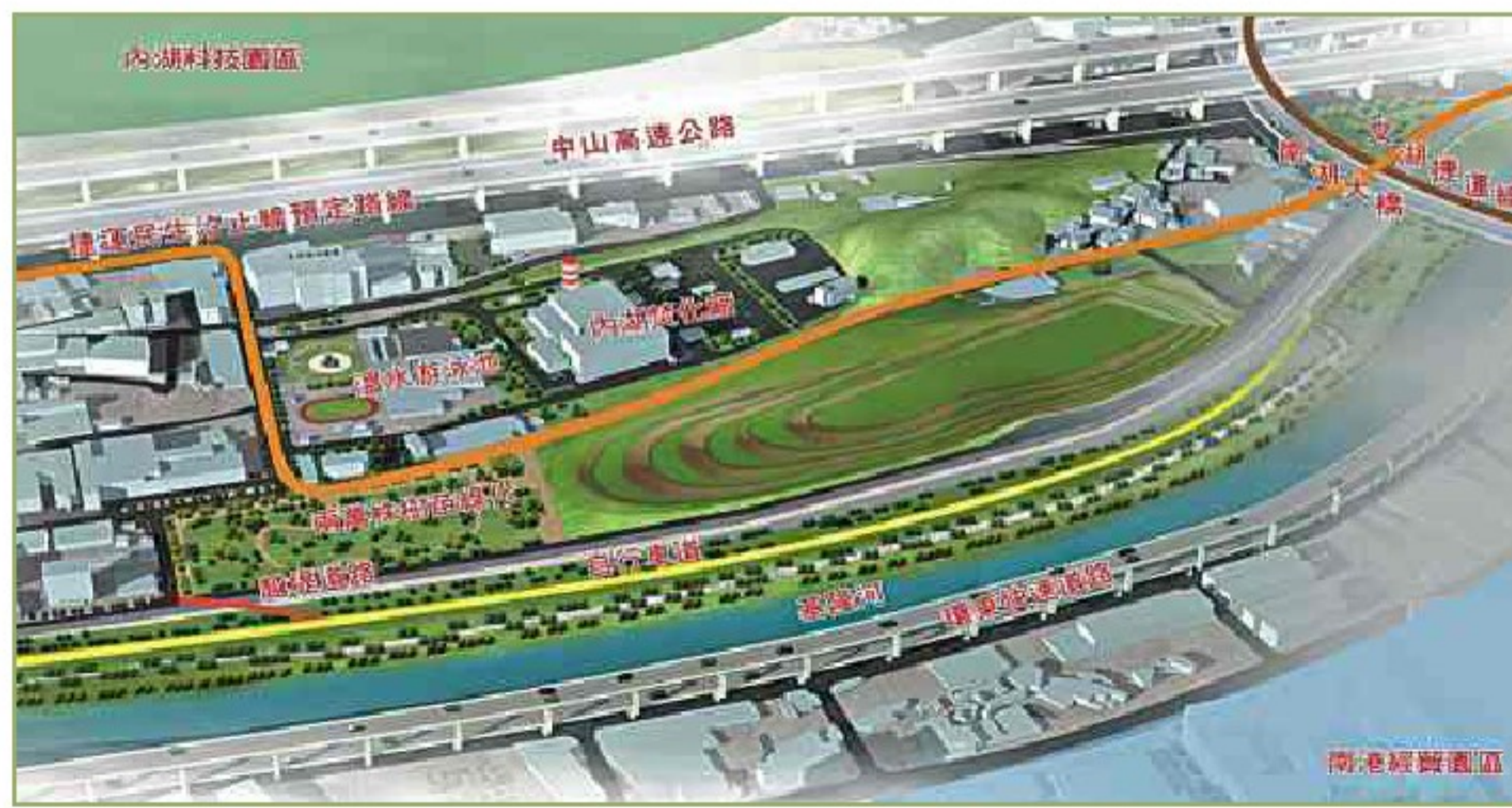
從南湖大橋到成功橋這塊蘆洲里地區，便是臺北市從過去到現在，每天處理市民產生垃圾的核心基地之一，里內為工業區，工廠林立，最大特色為內湖垃圾山及內湖焚化爐高聳大煙囪。由於鄰近高速公路以及基隆河高聳的堤防，這裡一直以來讓人有著邊陲地帶的感覺。

從外面要往這個地區，不管是走路或是騎車，如果不是在地居民，大概會對如何進入這個地區而感到迷惑，由於鄰近東湖交流道，只要是上下班的尖峰時刻，車流量也大得驚人，光是要穿越交流道口，對人行來說，更是困難重重。蘆洲里地區，就像是被高架道路系統交錯圍起來的一個地方，目前為一住、工、商混雜使用之老舊工業區，長期以來因緊鄰垃圾山及焚化場等鄰避設施，整體環境並不是太好，生活機能也較不足，在全臺第一個掩埋垃圾的掩埋場，全國第一座焚化爐的背景下，垃圾山的清除與改造，提供了這裡一個蛻變的重要機會。

最近，因為工作的關係，正進行著一系列的公園設計討論，從公園的定位、功能與應有的相關設施，到使用者的感受與管理維護的

方式，都是非常重要的環節。在內湖垃圾山即將轉變為公園使用的當下，或許大家可以想想看，這樣一個在地理區位及歷史發展皆具特殊意義的點位，除了提供市民作為親水公園、眺望101煙火等使用外，在環境教育與文化意涵上是否能有更進一步的可能性？就我個人的觀點來說，第一個必須要解決的是可及性的問題，在新的公園設立的同時，對其周遭人本環境的再思考及規劃是促成市民安全且輕鬆前往的關鍵。再者，此地點從自然環境棲地、都市發展垃圾廢棄物的處理、歷史淘金發展等不同切入點來看，藉由適當生態棲息地或相關設施物的引入，便能提供與台北市其他公園完全不同的獨特意義，只是，這除了由專業者來構思外，市民的建議，在參與的過程中也同顯重要！

在這次將近16公頃綠地的釋放後，蘆洲里地區邊陲角色，將會獲得轉化，並解決長期以來環境品質低落、公共設施缺乏的問題，這樣一個全新的公園開闢利用型態，到底對這個地區的發展，會有什麼樣的影響與想像，是值得期待；也更需要身為居民的我們，發揮各自的創意與想像，透過各種不同的管道來發聲，使我們所居住的城市環境能夠更具創意與更加的美好。



●內湖垃圾山未來規劃圖（臺北市政府環保局 提供）

# 在人生的下半場，邂逅社會企業

文·圖／張瓊齡（內湖社大公益人才培育計畫執行長）

39歲的夏天，特意用一趟為期66天的「公益旅行+自助旅行」提早為自己的40歲慶生，先到南亞海嘯災區印尼亞齊小島擔任一個月志工，之後在幾個國家展開自由行，最後在我心儀已久、由日本作家崎山克彥用退休金買下的小島度過生日，才心滿意足地回臺灣。這趟旅行原是我自認為有生以來最特別的生日禮物。

想不到，老天爺在我40足歲當天，送給我一個更特別的禮物——就在那天，我踏入孟加拉葛拉敏銀行（又名：鄉村銀行，也稱為窮人銀行）總部；除了參訪創辦人尤努司博士的諾貝爾和平獎展示館，也帶著幾天的參訪所得與疑問，和該銀行國際事務部主任面對面交流。

那是2008年之所以到孟加拉見學之旅，主要受到南部幾所社區大學之邀。幾所位於農村地區的社大，規模都比較小，透過持續辦理聯合讀書會的方式，一起進行員工培訓，同時也期待為農村的未來尋找出路。當時他們研讀了尤努司博士的自傳——《窮人的銀行家》，對於透過微型貸款的創業機制，竟然可以把人留在農村不外流，感到相當好奇，幾個三十歲上下的年輕人，規畫了一趟海外學習之旅，而我就是隨團的公益導師。

行前，沒有人知道，除了一間專門針對窮人放款的銀行，還有一個已經龐然成型的社會企業體系，在孟加拉等候著我們。

2006～7年左右，開始在臺灣聽到有人在提「社會企

業」，並且還伴隨著退休的企業主提撥資金、對全臺灣各界廣發武林帖，徵求創業好點子的大賽。由於有熟識的朋友擔任選拔過程的諮詢顧問，除了在外圍觀察、協助公益團體的夥伴提案之外，也有機緣得知內部運作的問題，經過一、兩年的波動，在臺灣社會激起一陣漣漪，最後留下「社會企業」這個名辭在空中飄浮，一切又復歸於「平靜」。

坦白說，當時的我對於「社會企業」，並沒有太正向的看法，如果它只是被當作一種大型的創業比賽被單面相推出的話。想不到，「社會企業」餘波再起；隔年，竟然在孟加拉這個以貧窮著稱的國家，以具體有成的各項事業體展現在我的面前。我看見一個1971年才建立的國



● CIM孟加拉鄉村銀行總部



● CIM剛開始推動微額貸款的尤努司博士與團隊



● CIM經過三十年已經開花結果

家，以民間力量並結合國際的資源，在30幾年間陸陸續續建立起各項龐大的產業，這些產業包括電信、太陽能源、IT、紡織、農漁業、食品業…，共30多項；一開始是基於滿足窮人的需要，一旦產業發展起來，則是全民共享，不論貧富。

如果說，我在孟加拉看見的是「社會企業」的具體成果；那麼，讓我看見「社會企業」從無到有、全方位的推展過程，則是透過香港的一些案例。

2008年初，我結束在中國雲南的公益旅行，短暫過境香港從書店買了一本剛出爐的《新愚公移山：十個社會企業創業者的故事》，當時還覺得裡頭的案例，跟臺灣的公益團體老早就在發展的「庇護工廠」、「支持型就業」如出一轍，只有一個標榜完全沒有政府資金介入、全部僱用七十歲以上老人的意法餐廳「銀杏館」，讓我覺得較新奇。

隨著我中國公益友人余志海——「多背一公斤」創辦人，與



● CIM與孟加拉女醫師合影

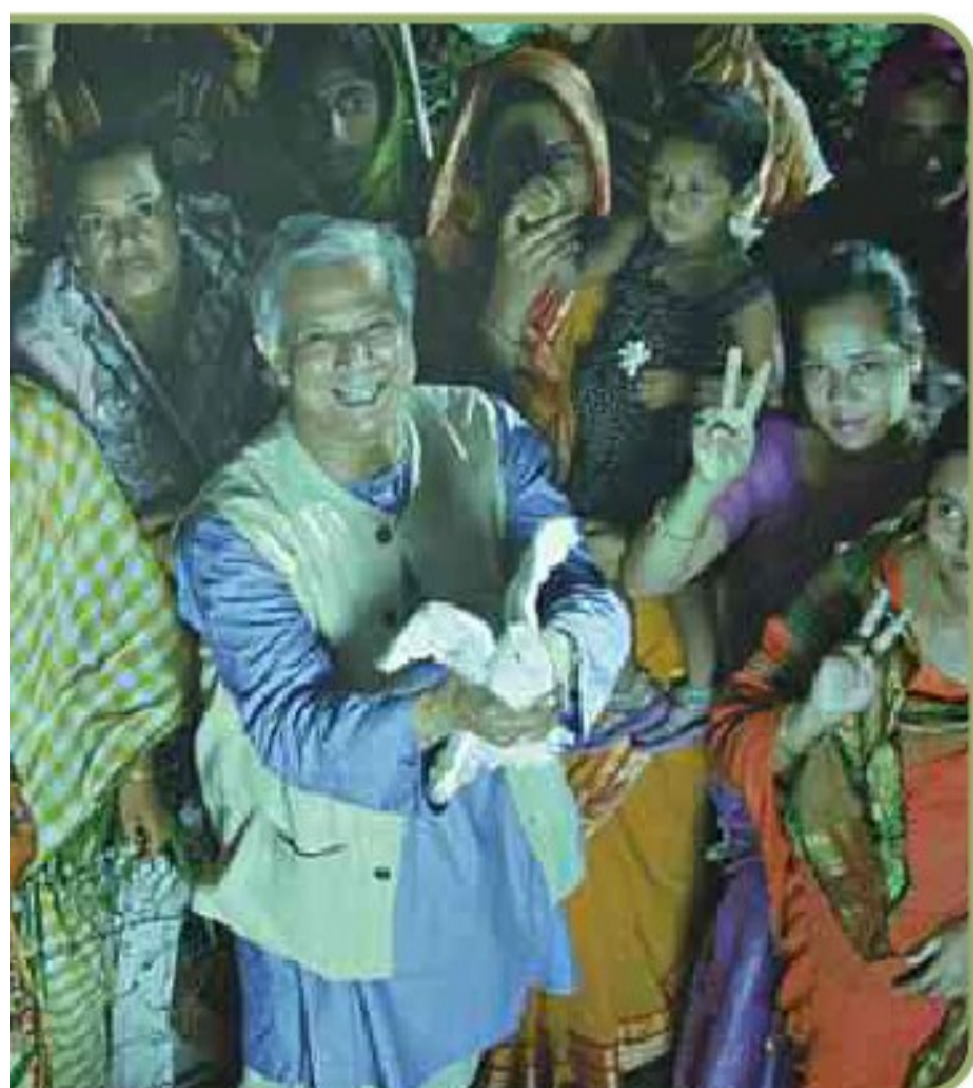
香港社會企業重要推手謝家駒博士，在2009年，合出了《公益創業：青年創業與中年轉業的新選擇》一書，隨後也在謝博士的邀請之下，參與2010年由香港舉辦的第三屆社會企業民間高峰會，驚訝地發現，約莫2006年前後，才開始在香港引進並從小型讀書會起步的「社會企業」，儼然已經具有全面推展的架勢，除了有人投入創業、有人設立公益創投基金、舉辦創業比賽並媒合金主、創立公益商品購買平臺，近來還進入大學甚至高中，傳授社會企業課程並舉辦各式工作坊。目前，香港已發展出400多個社會企業，有些雖由公益團體開發，但如今已經走品牌路線，在市場上有一席之地；如新生330，原是根基於精障團體，旗下就有20個社企；而「黑暗中對話」，則是引進德國社企品牌，在香港以商業成功運營的箇中典範。

五月份，甫於臺灣落幕由喜

懋兒基金會主辦的社會企業國際研討會，邀請了東亞幾個主要推動社會企業的國家或地區——韓國、香港、臺灣、日本、中國，具有代表性的推動組織或研究學者與會；臺灣方面，除了民間組織之外，也邀請負責擔任各部會推動社企的整合窗口——勞委會職訓局「社會經濟推動辦公室」主管與會。

韓國在2007年通過社會企業促進法，以國家之力推動社會企業；目前，已有超過800個社會企業運營中；但凡由政府介入社企推展，常著眼於增加就業機會，臺灣也在此邏輯下，由勞委會主責。

香港社會企業的特色，則在於有相當多的企業界或相關人士投入，由於他們本身有成功的營商經驗與商界人脈，部份已進入熟齡期（45歲至64歲之間）的創業者，以公益為軸心再創業的重點已不在於累積財富，比較像是在成就一種生命的典範。



的鄉村銀行女性貸款人



●IMG在台灣嘉義巧遇中國多背一公斤創辦人余志海

臺灣目前具有規模、透過營業所得比例有效提高，已減少對大眾募捐或政府補助依賴的社會企業或類社會企業，許多是由社會福利團體發展在2000年前後陸續起來的；近些年來，非社福類的類社企，則有不少跟農產品相關的新興事業；而隨著臺灣的媒體日益向下沉淪，幾個跟媒體相關的事業體，如從英國引進品牌的「The Big Issue」大誌、服務新移民或移工的「四方報」、上下游，也在這一波受到注目。

自從在公益旅行途中，在孟加拉窺見社會企業的多樣面貌後，我不由自主地成為粉絲，日常談話也差不多到了三句不離社會企業的程度，然而只有公益背景完全沒有商業背景的我，從不覺得自己會是社會企業的創業者。

直到2012年，讀了《熟年力》這本鼓吹戰後嬰兒潮之後出

生的人們，應該在自己的人生下半場，為自己的黃金年歲留下典範的書，身在社區大學領域已近十五年的我，突然有種心情：有沒有可能，就在我所熟悉的、所謂熟齡者的大本營——社區大學，讓更多人把「社會企業」的創設或投入，也列入退休規畫的一種選項呢？

就在內湖社大創校屆滿10週年，我們得到教育部的肯定，成為臺灣第一所開設社會企業人才培育課程的社區大學，在選用課程的名稱方面，特意使用「公益創業」而不使用「社會企業」，則希望明確指出在內湖社大推動的這項計畫，是以「公益」為軸心，若是想要從事一般創業的人士，有許多其它的進修管道可以親近，社大未必會是最理想的選項。

在對大眾介紹社會企業的時候，我最喜歡的說法是這樣的：

(一) 以創業者的身份來看：如果

原本接受社會救助的弱勢者，能夠透過創業的方式自食其力，脫離救助系統，那麼只要是正當行業，這就是一個社會企業。

(二) 以創業目的來看：創業者與資金提供者本身不是弱勢者，但對於社會某些不公或者不理想的現象或議題，試圖透過有效的、可持續的企業運營方式，得以舒緩或找到較好的解套之道，這也是社會企業。

從大學時代一路走來，經歷過學運世代、社區總體營造、社區大學，乃至於目前方興未艾的「社會企業」，最讓我有感的是，覺得臺灣人就是有一種急切的、一種急功進利的習性，常常會有種想要一步登天的心性。

我沒有子女，這一生的所做所為，點點滴滴，將不會累積在我個人的後代身上，反而因為這樣，當我在進入人生下半場的時候，漸漸有一種從容感。

我期待，在我最熟悉的社區大學領域、在滋養我至今的臺灣土地上，得以見到社會企業開始慢慢地、全方位地滋長，卻不急著在我有生之年就非要看見豐碩的成果不可。

「社會企業」是我進入公益領域逾20年以來，在旅途中最美麗的邂逅。但凡創業都有風險，也都辛苦，但如果到這世上一遭，每個人都免不了需要沾染點塵埃的話，「社會企業」會是極少數我願意擦下去的領域。🌈



# 從無到有

文／吳秀珠（社大志工）

圖／張家瑋（社大專員）

每當一日的勞累工作結束，最快樂的莫過於晚上社區大學的上課。走進校門的那個瞬間，彷彿是又到了另一個國度，這裡有同學寒暄的問候，有老師的智庫，更有工作上所沒有可以感受到的放鬆，這是在職場上最需要補充的。

先前，我在還沒進入社區大學這領域的時候，生活的重心，除了上班還是上班，好像身邊缺乏了什麼，當下自己也不清楚，自己除了上班還能有增加智慧的機會，參與了社區大學這個大智庫才發現，原來工作以外，我們可以學的功課真的還很多，例如：我前面提到的，同學見面會寒暄關懷，這在工作職場上是少有的，幾乎可以說是「無」，但是社區大學班上的同學，大夥都是真心關懷、互相扶持，這是外面職場沒有的喔！

社區大學的課程內容相當多元，包羅萬象，只要選擇自己興趣濃郁的課程，對自我本身來說，是一件無比開心的事，更能達到身、心、靈的放鬆，一日工作上的勞累壓力，頓時之間，完全煙消雲散，更在無形中吸收到老師教授的智慧及技能，真的太開心了。

社區大學裡，還有一個領域是我之前從來都沒有接觸過的，就是「志工」；「志工」聽起來好像是容易的事，但接觸後才發覺當「志工」還不簡單喔！我稱志工們為「菩薩」，這是要有相當廣大的奉獻胸襟，待人、應對的進退，熱心幫忙細心呵護，這是一門看似容易的功課，但實際接觸過才知道社區大學的志工團

隊，每位菩薩都是在生活中不斷自我學習成長後奉獻自我的大愛，幫助人原來是可以那麼的開心、快樂，對自我的存在價值，肯定是有更加分的！

當然，這是我個人對社區大學這幾年來上課後所感受到的，或許別人無法體會，但是只要進入社區大學，相信，在人生的觀點，真的會有莫大的轉變，真心希望我的分享，可以讓許多同學也感受到我的快樂學習；學習快樂喔！🌈



●圖右為本文作者



# 假日才藝學校開課了

文·圖／李文斌（愛基會花蓮分事務所）

十二年國教不再是背多分，考試成績逐漸變成參考值；都市的學生下課後送去補習班上課，還安排時間學習才藝是常態，而偏鄉學生卻因家庭經濟問題，完全沒有這種機會。愛基會有鑑於城鄉差距，決定為偏鄉學童開辦假日才藝學校，提供他們一個可以利用假日培養才藝的環境，從學習中培養耐心和自信心。

我們以鳳林鎮為中心，開放周邊11間國中、國小學生報名參加，為了方便學生上下課，我們借用距離火車站及公車站較近的鳳林國中做為教學場地。雖然報名情形非常踴躍，初期先收70名學生，分成五個班級為創意美勞、烏克麗麗、作文、直排輪、街舞。

除了藝能方面的學習，還有課前三十分鐘的品格教育，每週



●從電腦學習各種不同卡片製作，再作成母親節卡片送給媽媽。

都安排不同的品格主題，邀請資深故事媽媽透過影片、動畫、故事、問題對答等方式，加強學生的品格觀念，期勉學生將來不僅多才多藝，更是具備良好品格的國民。

學生們每個星期六早上，總是帶著興奮期待的表情準時到校

上課，顯然大家非常期待每次的學習機會，不論動態或靜態都願意虛心向老師學習，與同學互相切磋，看著他們把假日時間用來克服學習過程的困難，體驗生命的成長，相信只要持之以恆，才藝發光應是指日可待。



●仔細聆聽作文技巧，練習運用文字寫成內容豐富的文章。



●隨著動感音樂，跟著老師的動作學習基礎舞步。

有一日我若老，找無人「甲咱友孝」...

## 臺灣漸漸進入高齡社會，您的晚年如何過？

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會 提供

張伯伯海軍退役，一身奉獻給國家；去年，來基金會拜訪，瞭解「西瓜」業務後，張伯伯加入了預約愛心夥伴，希望日後生病及人生最後一站都由西瓜來協助照顧，這段期間無子西瓜基金會持續以電話做關懷。

今年初，張伯伯來電表示身體不適，需做個小手術；復原期間，張伯伯漸漸感到一個人生活的不便，決定當身體恢復後，試住長庚養生村，試住期間張伯伯完成入住時需要的面談及體檢，並告知無子西瓜同仁，若養生村體檢通過想要住在養生村的意願，因為張伯伯認為需要無子西瓜基金會幫忙的時候到了。4月初，西瓜同仁陪同張伯伯至養生村挑選房間，伯伯選了面向東的7樓邊間，也確定

4月12日，由高雄搬遷到養生村入住。

張伯伯是基金會第一位入住養生村的簽約愛心夥伴，個性開朗、熱心助人；之前，也曾在其他機構擔任志工，入住後更是無子西瓜基金會第1號志工。



老吾老，以及人之老...

## 守護長輩的現在，就是守護自己的未來

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會 提供

張媽媽膝下無子女，老伴過世後，長期獨居在臺中，家中有一隻小狗陪伴左右，但擔心日後無人協助照顧生活及身後財產問題，於去年5月找上無子西瓜基金會。

張媽媽長期受腰痛困擾，需拿拐杖行走，行動也較緩慢；了解張媽媽情況後，無子西瓜同仁建議張媽媽入住安養機構，考量當危及時可以立即得到幫助，但張媽媽入住機構意願並不高，且認為住在自己熟悉的地方才感到安全及自在。無子西瓜同仁只好經常與張媽媽用電話聯絡持續關懷。

今年初，不慎在家中摔倒；3月，又受到地震驚嚇，雖然毫髮未傷，但電視機的掉落卻讓張媽媽感到無比的擔憂及無奈，主動表達想至養生村試住的想法。經同仁協助下完成試住，試住2天後，張媽媽決定未來的日子要入住安養機構；一切手續完成後，張媽媽在5月份正式進住到養生村。

從接觸到關懷一直陪伴張媽媽左右的無子西瓜團隊，從最常不多話的張媽媽口中說出：「這是一生中最後一次搬家，這也是我的最後一站囉！以後的日子都要請無子西瓜幫忙了」。這就是無子西瓜成立的初衷！





您擔心老伴離世後的孤獨歲月嗎？

您憂慮年老力衰沒有子女陪伴，  
無法坦然面對人生終點嗎？

您擔心晚年子女不孝或沒時間照顧您嗎？

**來吧！讓我們來幫助您**

我們相互扶持，使膝下無子及有子的長者  
都能免於晚年的憂慮與恐懼！

**財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會**

電話：(02) 2841-4080

傳真：(02) 2841-3964

地址：11144 臺北市士林區中社路一段43巷6號4樓

網址：[www.nokids.org.tw](http://www.nokids.org.tw)

電子信箱：[mail@nokids.org.tw](mailto:mail@nokids.org.tw)

Facebook 粉絲團網址：[www.facebook.com/nokidsfoundation](http://www.facebook.com/nokidsfoundation)