

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

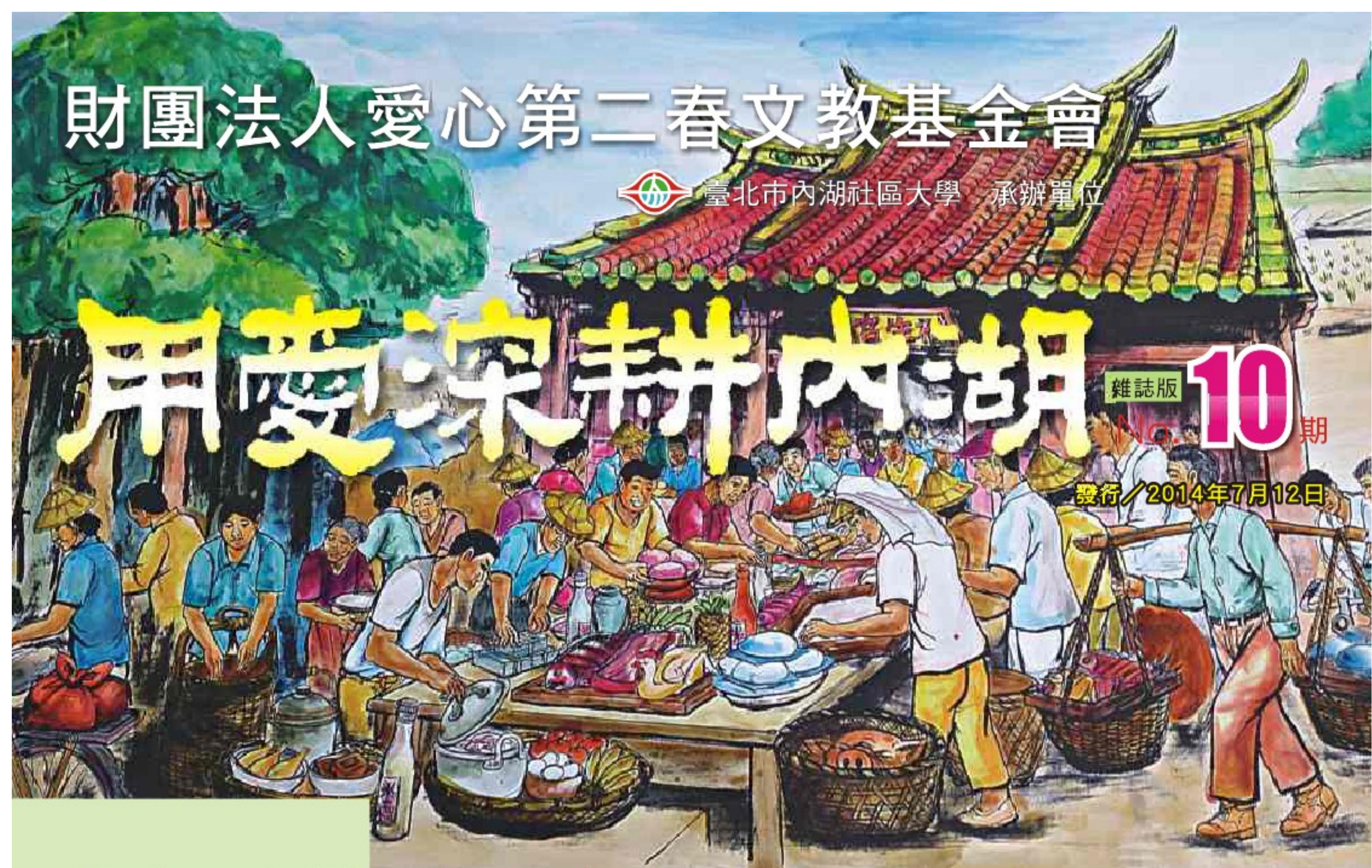
用愛深耕內湖

雜誌版

10

期

發行 / 2014年7月12日



積極推動及參與社區營造活動

內湖社大校長 / 林金銘

社區大學不論是創立或後續的經營與發展，一直都是非常多元，也與正規教育的大學有所區隔；因此，目前社區大學已成為社區民眾終身學習的主要管道。另外，社區大學極度重視與社區的互動和連結，關心社區的環境，發展與各項公共議題；也不定時辦理和參與各項社區藝文活動，藉以凝聚社區意識，回饋社區，進而提升社區民眾之人文與藝術素養，塑造全民參與的公民社會。

內湖社區大學一向秉持「用愛深耕內湖」的創校理念，關心社區的大小事，並參與社區的各項活動。本年度在社區方面有幾項逐步推動和執行的創新計畫，分別概述如下：

五份上溪圖

內湖社大特別商請80歲老畫家顏松濤先生，從去年起花費7個月的時間，以漫畫方式繪製30公尺長，60公分寬的東湖地區（舊地名五份），百年來春夏秋冬四季地景地貌及節慶人文意象，並由康寧護校與東湖國中師生上色完成。預計於本年底由市政府工務局水利工程處轉製成長約200公尺 × 寬約4公尺的馬賽克拼貼公共藝術，呈列於內溝溪下游堤防壁面上，屆時必定成為東湖地區的一個新亮點。

碧湖織屋

內湖早期家庭婦女，常以竹

編製品貼補家用，隨後科技業興起，此項技藝逐漸為人淡忘。內湖社區大學特別邀請國際知名地景藝術家王文志老師團隊，與社大的學員及社區居民共同於風景優美、湖光山色的碧湖公園，打造戶外大型藝術作品——碧湖織屋，並於6月21日舉行開幕典禮，開放民眾體驗藝術與大自然及在地歷史文化的結合。一直到本年年底，碧湖織屋除開放民眾參訪，沉澱心靈，也將於每週末時間，化身為藝術展演場所，邀請社區民眾一同欣賞藝文演出，共享音樂饗宴，共創藝術的內湖，音樂的內湖之願景。

內湖科技園區健走社

健走是最不花錢，不受場地、時間限制的健康運動方式，本年度內湖社大結合內科發展協會，希望基金會與內湖運動中心等單位，成立「三六九健走社」，固定於每月第三個週六上午九點，在內湖地區進行健走活動。由本校資深的內湖文史工作者陳金讚老師協助規劃路線及導覽解說，從三月起已完成發現臺北地理中心、金面山越嶺、大湖公園及內溝溪巡禮等數次的健走，而此活動將每月持續的舉辦，期望所有社區民眾能共同參與，帶起內湖地區健走的風氣。

打造東湖蝴蝶新樂園

內湖社大為配合區公所綠美化內湖地區之鄰里公園的想法，

於本年度特別開設打造城鄉野花園課程，先針對各鄰里推薦之志工，進行打造城市生態綠地相關知識之培訓，而該課程陳信甫老師更進一步結合野步社區工作室，內湖區樂康里辦公處及內湖社大等單位，向臺北市都市更新處提案申請，將於東湖的樂活公園進行打造蝴蝶樂園之專案，辦理夏季城市生態工作坊，共同尋訪內湖地區之內湖生態，讓蝴蝶重回內湖地區，大家一起親手打造一座城市綠樂園。

內湖社區大學在承辦的財團法人愛心第二春文教基金會的支持下，透過經營團隊之行政同仁、講師群、志工夥伴、學員及社區民眾的共同努力下，積極規劃內湖地區各項社區公共服務，並熱心推動和參與各項社區活動，期間雖有艱辛和有不被認同的挫折，但內湖社大將以實際行動和堅持的態度，繼續在這條路上邁進，並且與時俱進，不斷的創新與推展各類型的社區專案而努力。



● 碧湖織屋開幕典禮貴賓席一隅--左起第2人為林校長（邱國有攝影）

目錄

校長的話

- 2 積極推動及參與社區營造活動／林金銘

社會企業專題報導

- 4 迎向挑戰，讓熟齡生活攀上人生高峰／任麗卿
5 把握當下，充實人生，發揮己長，完成夢想／王煦慧
7 公益創業的夢想／林梅芬

學習成長園地

- 8 風華臺南府城文化之旅／劉郁敏

內湖社區焦點

- 12 五份上溪圖—重現百年前，東湖地區農村印象／陳金讚
13 提高學生學習繪畫動機—從參與公共藝術開始／藍靜義
17 純樸、真摯的歷史見證／林綺暄
19 原來健走是那麼好啊！／鄭舜之
22 探訪在地文化—內湖文湖線生態環境教育之旅／臺北市立內湖幼兒園團隊
24 再戀雙湖／吳郁欣

社大分享

- 26 心旅行，欣女性—在旅行中，遇見她，發現自己，成就公益／張瓊齡
28 因愛啟程—103年度啟智宣導及親子愛心園遊會參與心得／黃鳳珍、林媛薇、謝麗美

愛心園丁

- 30 編織一個溫暖的冬季／詹清壽
31 我們的3年／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

封底／碧湖織屋—編織內湖美麗的未來

用愛深耕內湖【雜誌版—No. 10】

發行日期：2014年7月12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

學員類型 1 退休達14年，也在內湖社大學習多年。
有嘗新需求，願意接受更多新知、課程參與以及適當的挑戰。

迎向挑戰，讓熟齡生活攀上人生高峰

文／任麗卿

很幸運，在我高職畢業後就考上金融業，先生也從事金融業，生了3個兒女，生活重心除了家庭就是銀行，沒有什麼娛樂與朋友，生活有些封閉；因此，慢慢的與人溝通就愈來愈弱了，在生活中，感受到許多挫敗。就在此時，一位壽險業的朋友介紹我到他們公司上課，有專業的理財、有溝通與說話技巧、有觀人術、等等…，真是令我著迷，於是我在工作了27年，當時46歲的年紀申請退休，進入壽險業，到現在算算也退休14年了。老實說我曾後悔過，因為少賺很多錢，但換個角度想，我賺回健康、家人、朋友及海闊天空的視野，我深深感受到學習是快樂的，因此開始注意還有哪裡是可以學習更多的地方，隨後空大與社大就是我學習的重心了。

內湖社區大學離我的住家很近，當然不能錯過了！第一個修的就是鍾育恆老師的音樂欣賞課。為什麼選這堂課呢？因為我在尋找我的天份與興趣在哪裡？那是我第一次感受到：原來上課可以如此放鬆，可以如此享受！老師讓我這音樂白癡，慢慢懂得如何欣賞音樂，老師上課幽默風趣，常常開懷大笑，學期結束後，還帶著大家去踏青，因此跟同學之間有了更進一步的交流，真是收穫滿滿！

接著隨著學校課程愈開愈多，我又陸陸續續選了很多課程，有排舞、乒乓球、口琴班、合唱團、鄉鎮玩家等，來充實人生。

社大的課程真是多元，每次新學期開始，這個也想上，那個也想上，算算最起碼有5-6個課程想上，比如說那個讓我又愛又恨的肚皮舞，喜歡他們的熱情奔放，恨的是自己的身材，還有素描、油畫、國畫，未來當自己老了，萬一行動不便時，學了這些可以在家消磨時間；如何種花、種樹、種青菜，怡情養性也很需要呀！還有電腦

課程，總要跟得上時代與潮流，還有電影欣賞、心理學，都想學！社大真是終身學習的好地方！

後來，我人生規畫有些改變，希望能擁有事業第二

春，而社大並沒有相關課程，所以我中斷了一段時間，去職訓局上精緻農業與花卉運用，結業後，本想與同學投資開花店，但老本有限，實在不敢輕易投入；後來又去上了社工學分班，雖以優異成績畢業，但發現職場上真的辛苦，不是我這樣年紀可以應付的，但我明明還有可利用的價值呀！我希望還能為社會貢獻一些心力，當然也可以當志工，我也已經在當志工，但我不免想要有些薪水進帳，也想要彈性的工作時間，其實像這樣的需求應是很多人想追尋的，只是不知機會在哪裡？

去年初看到內湖社大新開的一堂課，是社會企業，引起我高度的好奇，隱約感覺：這就是我想要的課程！

自從上了這門社會企業課程，我接受了許多次的挑戰，每次內心都有一些掙扎，但最後我都告訴自己：勇敢的接受挑戰吧！沒有那麼的可怕，這是別的課程學不到的，是一個很棒的成長機會，不要錯過！因此，我勇於表現，這樣的行動力，是我以前不會做的事，對自己的改變，也感到訝異。因為學習，我有很多的改變！



學員類型 2 退休新鮮人，公職退休即因地緣之便進入內湖社大。
隨著參與社大課程，也從中慢慢建構起自己的退休新人生。

把握當下，充實人生， 發揮己長，完成夢想

文／王煦慧

在我退休的前一年，可能是公職26年生涯中最多事的一段時間，無預期的公務好不容易處理完後，連續不斷棘手家長的糾正案，一直到在職的最後一天，還忙到晚上9點才離開辦公室；因此，從來沒有想到規畫退休後的生活，或許與社大有緣，有一天在買菜的途中看見了內湖社區大學招生的紅布條，心想退休後不如去社區大學上課吧！

進入鄉鎮玩家這個班級也是誤打誤撞，原本想選修的課程已額滿，心想我們這一家這麼愛玩，可是好像旅遊的地方又不夠深入，這個課程或許能告訴我哪裡更好玩，這樣我們全家的旅遊就會更有變化了。

上了一堂課後，直覺跟我原來想要得到的東西好像不一樣，接下來的課程依然沒有特別的感覺，直到第一次的一日遊——宜蘭採茶、蘇澳漁港之旅，讓我開始對農、漁民有了不同的認識，當天採完茶後，與茶園女主人品茶之際，發現

這位女主人的談吐，及對茶葉的專業知識，徹底打破我對農民的刻板印象，言談中老闆娘侃侃而談有關我們對茶葉有疑問的地方；同時，讓我感覺到她身為茶農的驕傲及對購買他們家茶葉的顧客群一份責任感。

接下來的「彰化之旅」，更讓我看到在地人為自己的家鄉所做的努力，包括了鹿港文化古蹟的傳承，漢寶濕地的維護，在在都表現出愛護這片土地的真心，從這些二代的農漁民的講述中，給我的印

象就是每個人都非常有想法，除了傳承上一代尊親的工作外，還運用自己的學識和經驗



為下一代留下永續經營的土地，他們並不短視眼前的近利，為了留下美麗的濕地，讓大自然在生態平衡的環境下不斷進行一連串善的循環，後代子孫因為他們的努力，永遠都保留一個美麗的明天。

因為一連串的驚艷之旅，第二學期仍然選了「鄉鎮玩家」這個課程，沒想到因為何立德老師的介紹，又選修了「社會企業」。老實說剛開始對「社會企業」真是一點都不了解，即使聽了老師的介紹，我的腦袋裡仍然到處是問號，接下來連續的實例介紹再加上讀了《我們的小幸福小經濟》，總算一個雛形出現了，但真正徹底了解「社會企業」應該是102年8月的「中部類社會企業之旅」。

這次的「類社會企業之旅」第一站就到了彰化的福田社區，聽完「福田社區里長」的簡報後，心裡真是感慨萬千，這位張里長也是社區發展協會的總幹事，在他的規畫下將社區凝聚成一家人，讓弱勢的居民真正獲得幫助，可以將政府及社會資源運用的淋漓盡致，恰如其分，我覺得張里長堪稱「視民如親」的最佳表率；一個學歷不高的總幹事及副總幹事，把一個社區營造的如此溫暖且有秩序和制度，關於當地人的各項福祉不用教條式宣導，而是靈活運用鼓勵及付出自我的方法，完全站在社區居民的立場推動各項政策，

我想「同理心」是張里長獲得社區居民認同的不二法門。

接下來參訪的「清水茶坊」及新故鄉基金會經營的「紙教堂」，這二個案例都是從921地震開始幫助當地居民，從一片廢土瓦中恢復到至今的景象，「清水茶坊」除了提供當地老人弱勢餐點外，還幫助農民銷售農產品及茶葉；新故鄉基金會也從一個大部分的經費靠政府補助款做事的組織，到今天能因為「紙教堂」見學園區，不但可自給自足更有盈餘，逐年清償購地的費用，更努力將「桃米社區」推動為一個「生態社區」，讓蝴蝶回到這一片美麗的花園。聽完他們的報告後，內心盡是感動與尊重，因為有這一群不計利益的團體及領導人，讓我重新對臺灣燃起希望，原來民間的力量是如此強大，透過愛臺灣、愛社區的這群人開拓新視野，建立新價值觀，讓我們這一片土地又充滿新活力新希望。

新學期開學後，因為老師規畫了7條一日遊的遊程，讓我們之前修過「社會企業」的學員，藉著遊程的觀察紀錄，更了解在不同的事、時、人、地、物有不同的狀況發生，與以前純粹扮演旅遊者身份的差異性就大了，因為身分的不同觀察的面向就不一樣，除了做紀錄，我們必須以消費者的角度，在報告中提供各個商家目前經營的盲點及優點，整個報

告從記錄到整理再製作PPT，這次的遊程一再讓我有不同的體驗，使我學習到與之前公職生涯完全不同領域的東西，表面上的付出與獲得不能成正比，但心靈的充實只有當事人能體會個中滋味。

或許很多人選修社大的課程是為了打發時間，但我相信與我一樣從沒有特殊動機的學習，到想要深入認識課程的同學，一定大有人在，只是還沒像我們這幾個人，因為在積極的老師帶領表下現強烈的求知慾，這學期課程結束後，我突然覺得其實現在與之前公職生涯的工作，並沒有太大差異，因為是公務員，當家長及同事需要尋求幫忙時，我的角色是幫他們尋求公部門的資源，好讓這一群弱勢的人，因為政府的幫忙，度過一段不順遂的人生，而目前則是藉著結合私人的力量，幫助社會上弱勢的一群。

回顧在社大學習過程中的感覺，就像二年前與鄉鎮玩家同學的3天2夜臺東之旅，我們一起躺在龍門社區的一條筆直的小路上，看著天上的白雲，一種從沒有的身心舒暢，無欲無求，又彷彿騎著單車在伯朗大道上看著空曠的稻田，顯得自己是那麼渺小，深深感覺：把握當下、充實人生、發揮己長、完成夢想，是我當下應該做的。🚲

學員類型 3 從未修過社大的課程，也不曾想過進入社大上課。
衝著【公益創業】課程，由萬華前來選讀，並自費和校方到香港取經。

公益創業的夢想

文／林梅芬

數年前，讀完2006年諾貝爾和平獎得主尤努斯博士所著《窮人的銀行家》一書，深受感動。當時，社會企業的種子已然播下。這本書算是我的啟蒙老師，後來陸續讀了幾本相關的書籍。幾年過去，依然感動，到現在還是懷抱著對社會企業的梦想與熱情，不時想著：「我能做什麼？」

從沒上過社大課程的我，曾偏狹的認為社大是專為退休人士打發時間、結交朋友，而提供場所和一些輕鬆、軟性的課程，我從沒有被吸引。直到去年，經由教會姊妹也是內湖社大學員楊岩林引介，我毫不猶豫的從萬華來到內湖社大上【公益創業】，只因課程內容吸引了我，燃起那未曾熄滅的公益創業梦想的火苗，我看到隱藏在課程裡，實現梦想的機曾和其可能性而興奮並充滿期待；同時，打破昔日對社大的偏見，從此開啟了我從知識的認知到實際的參與，也從國外社企的案例轉向國內的案例。有興趣的學習，時間總是過得特別快！轉眼間，課程已接近尾聲，很榮幸能發表公益創業點子，雖然沒能付諸實行，但是盡己之能，已然積累能量，持續努力裝備，等待「對」的時候來到。

課程結束後，繼續參加【鄉鎮玩家】課程，上山下海，實地到產地去觀察並消費。期間我擔任「基隆長潭漁村找鮮魚」和「新竹尖石那羅部落尋找愛心自強菜」一日遊程的隨團觀察員，從不同的面向（參與成員結構、行程規劃、消費行為、此行業與社會企業的關係、開發客源、有效行銷、他山之石、與學員的互動、觀察員心得）觀察記錄。

或許，有些可能會認為出來遊山玩水放鬆心情，還要做紀錄，多辛苦啊！似乎辛苦，卻是喜樂的；似乎負擔，卻是輕省的；似乎付出，卻是獲得的；似乎無意，卻是有意義的；似乎是表面



●右三為林梅芬

的，卻是真真實實的。

我們的遊程和一般大眾的旅遊有很大的不同：

- 一.合理價位，不以獲利為目的。
- 二.以消費改變並支持小農、漁業。
- 三.我們做一個"好"消費者(不下指導棋、不抱怨、不殺價)。
- 四.我們是有特定意識和意義的在吃喝玩樂中，散播社會企業的種子（很多參加遊程的學員因而認知社會企業，甚而願意改變原來的消費習性）。
- 五.同時思考，如何建立有系統能永續經營的商業模式，可以給予實質的幫助。

從對社會企業的認知到實際參與，好像樂迷聽音樂，或是球迷看球賽一樣，不到現場去，總是不過癮。敬邀內湖社大所有的教職員工和師生，一起來參與社會企業的盛宴；因你的參與，讓社會企業更多元豐富，也唯有進場，方能體驗其精華與美好而欲罷不能。因為在現場，我們有臨場感和參與感，與一群同好同歡呼共享，一起尖叫，一起流汗，一起流淚，一起感動，相互加油打氣，彼此支援鼓勵。社會企業這條路上，我們並不孤單，因有志同道合的夥伴結伴同行，就有力量、有信心、有盼望的繼續向前行。🌱

風華臺南府城文化之旅

文／劉郁敏（內湖社大發現臺灣鄉土之美班學員）

圖／陳鵬宇

在偶然的機會裡，知道內湖社大陳金讚老師的「發現臺灣鄉土之美」課程；對於近年來著迷於臺灣國內旅行的我，燃起一股盼望與期待的心情，興奮的報名後，等待著冬盡春來的開學第一砲臺南文化之旅。

陳老師的教學態度認真，予人活力有勁的印象。此次行前他已做足踩線的功課，親自跑過一趟臺南，規畫的行程別於一般團遊的大眾景點，內容豐富涵蓋知性與感性，洋溢著自助旅行背包客的獨特風味。

透過室內上課，陳老師把臺南古都的地理歷史文化做詳盡介紹，並請來臺灣史學專家陳錦昌老師，給同學們上了一堂鄭氏王朝的興衰，精彩史實，讓原來只知皮毛的我內心大呼過癮。

臺南州知事官邸

首要拜訪是位於後車站附近的臺南州知事官邸，屬紅磚式歷史建築典範之一，臺灣現存少數日治時期州知事官邸。在官邸的餐廳裡用餐，不多求食物美味，講究的是置身古典西式的氛圍

● 台南州知事官邸前合影留念



裡，有著浪漫想像，舟車勞頓後的身心亦得以歇息舒緩，享受服務員遞來現打的黃色小玉西瓜汁，旅行的舒爽就從這一杯沁涼啟始。飯後，老師安排請專人做官邸室內導覽，讓同學們飽覽欣賞美輪美奐的內部建築與檜木窗櫺之美。

臺灣文學館

第二站臺灣文學館，極具代表性的歷史建築，是為此次參觀的意義。1小時的專人導覽，她知性的傳達，我們感性的接收，流連於時空的穿梭，體會歷史的轉變，耳聽時代的巨石鏗鏘有力，瀏覽豐厚的文學典藏，一場精簡又綿密的文化價值性已潛進融入心中。

林百貨

離開臺灣文學館，幾步路遇見一棟6層高棕色西式古典建築洋樓「林百貨」，隔著馬路，我們遙望想像領略日治時代，臺灣南部第一大城臺南唯一擁有電梯設備的百貨公司，在當時銷售經營多樣商品，又皆為進口舶來品的經典風華。

天壇

過個街，來到臺南首廟「天壇」，傳說現址為鄭成功來臺設壇供奉明朝守護神玄天上帝，陳老師舉旗說明介紹廟宇建築與典故，雕樑畫棟，工藝之美，有其歷史背景與意義。

鶯料理+臺南測候所

沒幾步路途，一棟日式建築映入眼簾，遊人如織，庭園小橋流水，一棵蘋婆樹濃密高大，美麗挺立。鶯料理是臺南碩果僅存的日治時期高級料理亭殘跡，經政府整修重生，吸引民眾前來探究昔日風華，與毗鄰的臺南測候所古蹟相伴，丰采魅力互相爭輝。臺南測候所，中央氣象局臺南氣象站前身，後指定為國定古蹟，同心圓平面，建築形式特殊；然而最令人佇足流連是旁邊一棵



●於州知事官邸內享受西餐佳餚

季節綻放中的粉紅風鈴木，吸引著無數路人停下來觀賞拍照，飄然落花紛紛一地美麗，我亟於拍下最美的鏡頭，始終是撼，就把乍見一位美人英姿時的驚艷感留在腦海裡，也只怪自己貪戀鶯料理的路邊花草，還是趕緊追上一個個往下一站去的同學們吧！

走在街頭，看著遠去的同學，落尾的老公在十字路口那頭回首等我。我，絲絲感動，就來了，就來了哦！

臺南公會堂（吳園）

所幸，下一站臺南公會堂（吳園）很快就到了，宏偉堅實的日建歐式建築，有其特色風格，與園內亭臺樓閣、假山、池塘的明清中國風，相映成趣，草坪上的假日遊人，悠閒嬉戲，盡在一幅美麗的幸福畫面。

海安路藝術造街、神農老街

黃昏將至，來到近10年來，臺南進行中最藝術的街道改造海安路，我們漫步遊街，徒步到神農老街，夜色襲來，迷離的天空藍在一條兩邊古色古味屋頂夾道間染開，老舊房舍經改造成為特色商店，老街韻味十足，來回漫步，流連忘返。

晚餐時刻，大夥各自尋找臺南風味，我和先生品嚐了鮮美牛肉湯，在旅遊一天的疲勞下，也早早check in旅店休息去。



●在海安路藝術造街現場合影留念

臺江內海、四草綠色隧道

天寬水闊，鳥自在，人快活，一起飛翔大自然；今日是天時地利人和，江水盪漾如我心，白雲自在知我意，拋開包袱，奔向自然，一幅幅美麗的景色盡收眼底。臺江豐富的紅樹林生態，最佳角色是四大天王五梨跤、海茄苳、欖李與水筆仔，鳥類在樹林與江面飛來躲去，有的佇立在做為航道標示的竹竿頂，有的昂首於樹林梢，大部分在叢林中也像人類般幽幽探索著不同自己所屬的世界吧！

●吳園休憩庭園



養蚵棚架，漁人撒網，來往船隻，巧遇一艘船架起了古代網架示範捕魚，撈起小魚小蟹，船頭上淡淡的幾朵雲恰似吹煙裊裊，說是景還是畫，盡在心中讚嘆。堤岸上一排苦楝樹，想必春風吹岸邊的花絮，是府城最浪漫的季節花風景。

號稱臺灣小亞馬遜河，一條紅樹林河道，短短來回30分鐘，兩岸生態豐富，竹筏悠悠緩緩的前進，廣為人知的綠色隧道，百聞不如一見，夾道兩旁傾斜的樹幹與枝條，倒影如深淵不可探底，如幽幽的魔境，讓人想到電影裡的迷樣世界。感覺好像

●傳統網魚示範





●安平小砲臺合影



●杜昭賢女士分享海安路藝術造街心路歷程

進入了李安的奇幻漂流境域，融入心境，何嘗不是一種奇妙之旅。遠處盡頭，樹枝對稱形成了一口唇，有一個很美的名字叫「天使之吻」，隨著竹筏一步步逼近，終於穿越它，也一親芳澤了。

四草砲臺、安平小砲臺

四草砲臺、安平小砲臺都是重要的防禦設施，由於滄海桑田、人事已變，卸下了原始的功能，轉化為歷史的見證，供後人憑弔；在這裡我們玩著拍照的樂趣，穿越砲孔，留影砲臺，歷史的偉大，人類的渺小，虛實之間，永恆的記憶。

安平蚵灰寮文物館

什麼是蚵灰？我是第一次聽說，文物館裡的志工阿公詳細導覽解說，燒蚵灰是荷蘭統治時期就有的傳統產業，灰是昔日重要的建築黏合材，如今時代進步，建材不斷創新，安平擁有臺灣唯一僅存的

蚵灰寮，保留記錄了歷史的文化產業技藝。

B. B. ART 海安路藝術對話

最後一站，在B. B. ART與海安路藝術造街的重要靈魂人物杜昭賢女士對話，我們聆聽她的一席演講，瞭解在地藝術家對地方的愛護與付出，一個地方的特色需要回顧與往前，保留傳統也要創新；臺南是臺灣最古老的城市，如何在新舊之間取得平衡與諧和，如何保留古味去除破舊又有新氣象，需要好好思考去維護、去整頓，在臺南的海安路，我看見懷舊氛圍也看見了生命力。

兩天的行程到此進入尾聲，感謝陳老師的精心策畫，幹部們的統籌辦理與辛苦奔波，讓我們快樂出門，盡情玩耍，帶著豐收的心靈，伴著夕陽餘暉踏上歸途，一趟兩天一夜的臺南文化之旅，平安回家。🚶

●紅樹林隧道竹筏遊



五份上溪圖

—重現百年前，東湖地區農村印象

文·圖／陳金讚（內湖社大 社區專員）

在前年3月19日夜間，市政府工務局水利工程處於內湖康樂街樂康區民活動中心，舉辦首度內溝溪中、下游河段景觀改善工程說明會；會議中，曾有熱心的居民，建議增設「內溝文化走廊」解說設施案。當時，筆者也親臨會場，獲知地方鄉親有此文化議題的需求動議。之後，有數次參加了內溝溪綠美化協會，研討此景觀改善工程中的「內溝文化走廊」設置事宜；由於早期東湖地區舊農村文化老照片，蒐集不易，遲遲未能定案；因此，遭到「暫緩」命運。

直到去年4月3日，在市議會，由吳世正議員主持的「為研商內溝溪景觀改善工程中之文史走廊修正設計案」，召集協商會議；出席的官員有水利工程處張凱堯科長等3名，地方人士有樂康里張碧玉里長、內溝溪綠美化協會林清池總幹事，及筆者代表內湖社區大學出席。基於愛鄉愛土情懷，並寄望為地方營造觀光「亮點」及保存在地文化特色而提出「五份上溪圖」漫畫式彩圖構想。

去年6月間，特別敦請25年次的深坑資深漫畫



●畫家顏松濤作畫神情

家顏松濤老友，著手進行漫畫創作；經過7個月不眠不休辛勤的手工繪製，終於在今年元月28日，完成了30 × 0.6公尺規格巨幅的「五份上溪圖」黑稿原作，並親手贈圖授權使用。

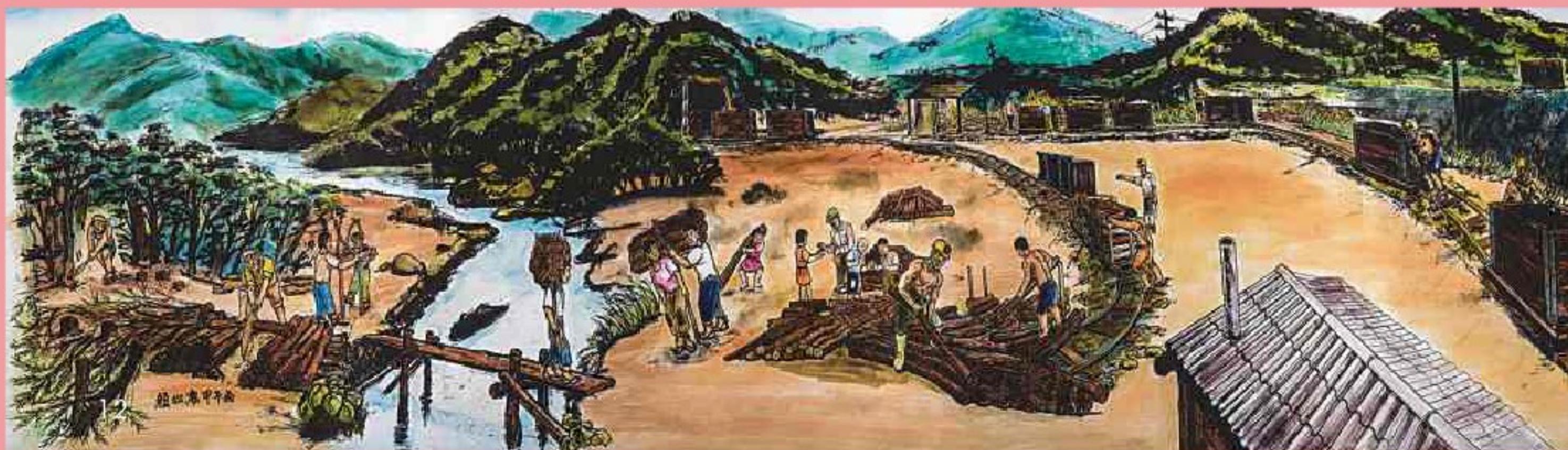
為了讓「五份上溪圖」有公共藝術的參與機會，今年3月14日，力邀康寧護專兼內湖社大講師的藍靜義老師，率領康寧護專11名學生；同時，也邀請位於內溝溪畔的東湖國中林綺暄及林俐萍兩位美術老師，帶領5名學生；另外，還有大湖國小朱恩德美術老師，共同完成了此「不可能」的創作任務。

5月29日下午，吳世正市議員再度主持「為內溝溪堤防壁面東湖文史創作圖施工案」，辦理現場會勘；經集思廣議後，「五份上溪圖」將放置在內溝溪下游——景觀橋與華城橋段左岸外堤壁，以彩色馬賽克燒製貼成之約200 × 4公尺巨幅創作，終於拍板定案了。期待在今年底，您我可以攜帶親朋好友，親臨竣工現場，好好的賞味「五份上溪圖」精采的內容。🌈



●授權贈圖典禮來賓合影留念

五份上溪圖／紙上展示



健走，從西湖捷運站出發，途經內湖舊八景之「大金面山及鸚哥精石」，俯瞰內湖景觀，沿途綠蔭參天、油桐花綻開，景色宜人，還有大自然不可多得的森林芬多精，令人心曠神怡，享受健走運動流汗後的無比暢快。

5月份是康乃馨的季節，當月主題為「認識社區、珍惜家園」，結合內湖區公所、青年之愛文教基金會、內湖紳士協會、東湖獅子會、中華民國警察眷屬關懷協會、康寧社區發展協會；在中華民國自然步道協會精心規劃下，從內湖大湖公園陽光草坪祈福發願、暖身出發，經錦帶橋、環湖木棧道、白鷺山步道，登頂拍照留念，沿途導覽志工老師群生態景觀知性解說，湖光山色美不勝收，相互約定每次健走一定要再來！

最理想、最有效的運動，原來健走那麼好啊！

根據2004年世界衛生組織WHO統計，全球死亡率中高達有



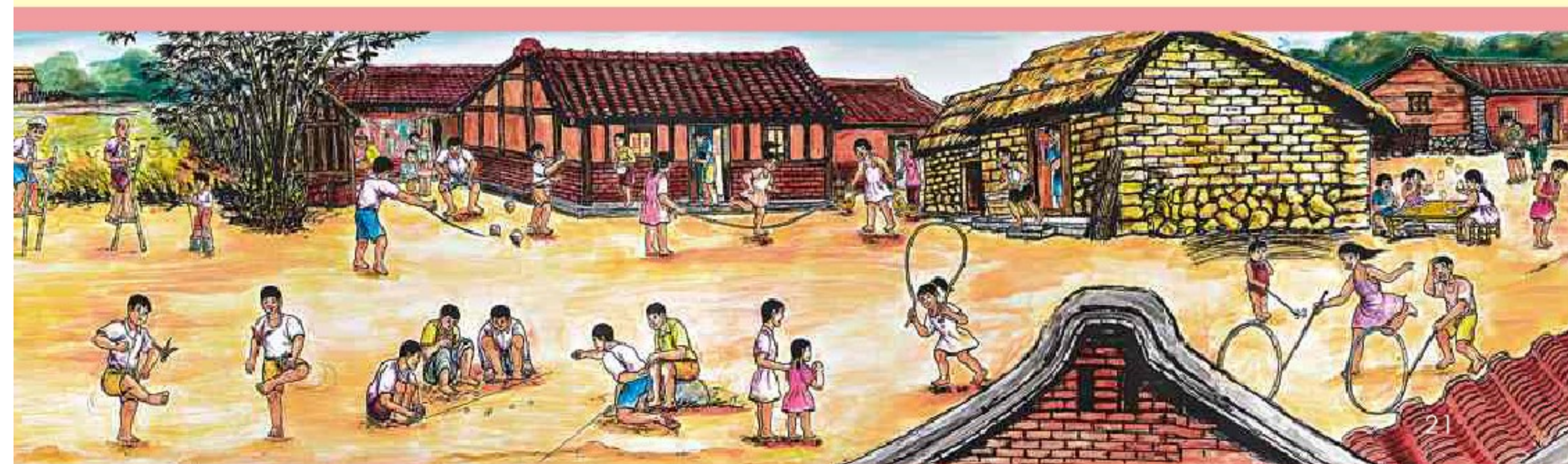
● 健走於基隆河畔步道

6成和慢性病有關。健走可以減緩老化，避免慢性病，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。人體全身有近500條肌肉，其中三分之二集中在下半身，肌肉的持續力會隨年齡增長日漸衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力，到了60多歲，仍可以有20多歲時的7成左右能力，但下半身腿力卻只剩下約4成。

常言道：「老化從腿開始」。下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛。首先，提出「腳是第二心臟」說法的前美國總統艾森豪的心臟外科主治

醫生保羅·懷特博士認為，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉萎縮衰退，人不僅無法維持正確姿勢，而且非常容易疲勞受傷，導致膝痛、腰痛等現象。因此，鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，配合緩而深的呼吸、雙臂擺動、大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。

「千里之行，始於足下」，走路不僅能實質有效幫助我們健康活力，更能讓我們樂觀開朗，如此一舉多得，利人利己的好事，期盼您的踴躍參與！



探訪在地文化—

內湖文湖線生態環境教育之旅

文·圖／臺北市立內湖幼兒園 團隊



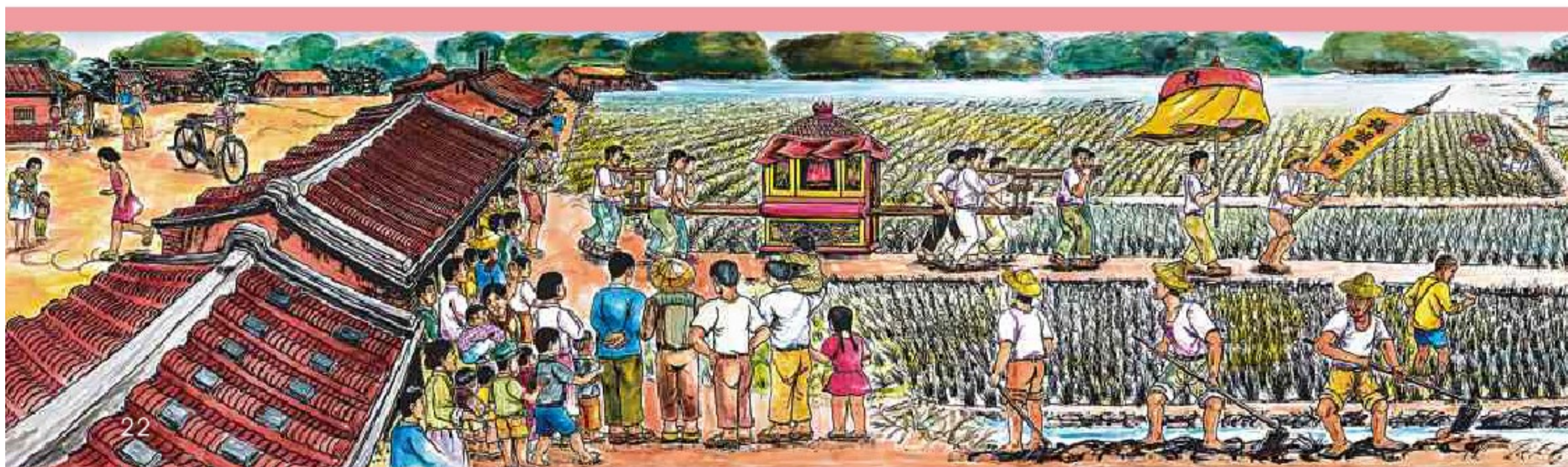
臺北市12個行政區之一的內湖區，位於臺北市的東偏北方，因境內小盆地多故取名，「內湖」意指「內部盆地」。毗鄰南港區、松山區、中山區、士林區及新北市汐止區。區內臨近內湖科技園區、位於瑞光路與陽光街口的「臺北市立內湖幼兒園」，隨著民國100年立法院通過「幼兒教育及照顧法」及「幼托整合」的實施，將成立於民國77年，原名「臺北市立內湖托兒所」，更名為「臺北市立內湖幼兒園」。

隨著「幼兒教育及照顧法」實施，教師在課程設計上須以「幼兒園教保活動課程暫行大綱」為依歸；教學以「主題教學」、「學習區活動」

為主，同時深耕「鄉土教育」及引導幼兒認識內湖的「在地文化」，讓幼兒從中建構完整的生活經驗與養成樂於學習的主動態度。故對於本園教師們來說，如何開發課程，發揮教學設計的專業能力、形成幼兒園的特色，以符合時代及幼兒的需求是刻不容緩的事情。

本園的教師們來自不同的區域，部分教師來自板橋、土城、汐止、景美等地；雖然也有教師們是住在內湖，但對內湖的認識，也僅在大湖公園、碧湖公園等；該如何讓教師們認識內湖、了解內湖、愛上內湖，進而結合教師專業、融入課程設計，建構本園幼兒對內湖「在地文化」的認識呢？本園推展內湖的「在地文化」課程時，教師們多依賴網站或內湖社大陳金讚老師所著的《內湖傳家寶》來收集資料，進行了一段時間後，教師們深覺這麼有意義的課程，僅透過網站或書籍來為幼兒介紹，但自身對內湖很多的歷史文化卻不甚了解，希望更了解內湖，以便和幼兒進行更深入的討論。於是我們邀請了陳老師至本園進行「內湖歷史文化」的課程解說；但這似乎還不能滿足教師們想再深入探究內湖的渴望，於是我們再度邀請陳老師帶領我們實地探訪內湖，並以交通便捷的捷運文湖線一湖公園站為起點！

這麼有意義的活動，僅內湖幼兒園的團隊參





與甚為可惜，於是我們還邀請對此活動有興趣的親子同遊；在天公作美下，為期半天的「內湖文湖線生態環境教育之旅」探訪行程就要啟航了。首先，陳老師介紹捷運「大湖公園」站的站名碑，據說臺北市只有文湖線有站名碑的設置喔；接著將內湖的時空舊景娓娓道來，並帶我們實際走訪錦帶橋、黑金古道（運煤道）、百年水閘門及老公祠、黃石公廟等；無論是其地名或景點名稱，都有其典故，在他生動的敘述過程中，腦海中彷彿多了一份對舊時情景的想像，期間幽雅的白鷺鷥時不時在我們旁邊悠閒散步，感覺還真是特別啊！

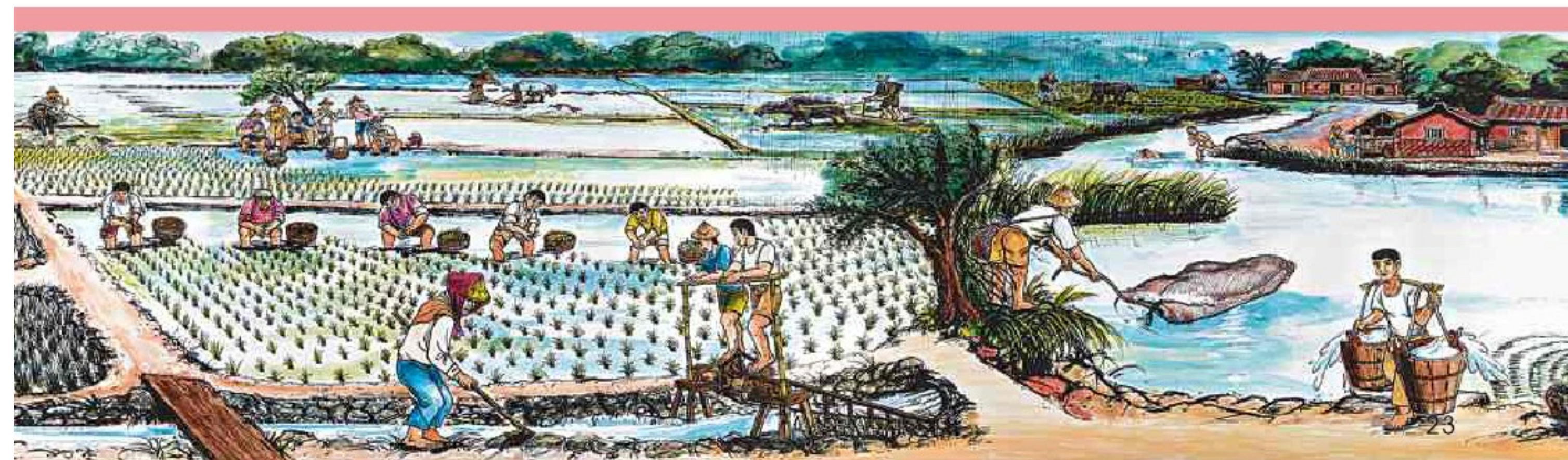
接著來到巷弄間內，嘉慶年間遺留下的簡公碑以及全臺僅有的一座同時供奉土地公、土地婆和簡公夫妻神主牌的福德祠，若沒有他的帶領，我們應該也沒機會走進這隱藏在一片住宅區內的古蹟。

最後，壓軸的一站是「郭氏古宅」，俗稱「內湖紅樓」，是內湖望族郭華溪於1917年所建

的兩層樓磚造建築，101年修復後名為「郭子儀紀念館」，建築物外觀呈現仿巴洛克風格以紅磚、洗石子、泥塑與彩色瓷磚作為裝飾，繁複而華麗；看到當年的紅磚石想像當時典型的豪宅，深感維護古蹟的可貴。後方廊道規畫為藝文走廊，欣賞到他的攝影作品，驚艷陳老師除了對內湖的文化如數家珍外，連攝影都非常的專業！

藉由陳老師幽默又豐富的解說，交織出富含人文、環境與歷史的內湖文湖線旅程，比起僅透過網站或書本來了解內湖更具意義和收穫；尤其是最後加碼的私房景點（位於郭子儀紀念堂旁的山徑，可以俯瞰碧湖公園全景）；雖然山路崎嶇、再加上連日大雨土石泥濘，但攻頂後看到的是碧湖公園的美景可是非常值得的！

期許本園的教師們將此行所學、所知融入教學，培養幼兒從小對在地文化的素養、了解內湖的在地文化、珍惜內湖的在地文化。此次活動讓我們更了解內湖的文史，但還有好多地方還沒深入探訪，期待和陳老師下一次的約會。📍



再戀雙湖

文／吳郁欣（內湖區民） 圖／編輯部

在內湖長大的孩子，對於大湖和碧湖絕對不陌生；記得兒時的自己，也常騎腳踏車徜徉在兩個湖畔，湖邊的游泳池更有如數家珍的回憶，隨著生活忙碌捷運開通後，這些記憶似乎隨之遙遠，彷彿只能在閒暇時刻，再憶起那美好的時光。

5月25日一個難得的周末，母親邀我一同參與內湖社區大學與臺北市政府文化局舉辦的「雙湖戀」導覽，當天上午9點，大湖公園捷運站集合時，發現辦理導覽活動的團體很多，參與活動的年齡層也很廣，充分展現溫馨樂活的生氣。

內湖的主要地標為大湖公園，因此大湖公園便為首要導覽的背景，大湖舊名「十四份陂」，在日治時期以前，是供130公頃農業灌溉的大埤塘，而南側的白鷺山早期棲息著成千上萬的滿山白鷺群，恰似「白花繽紛」極為壯觀，古稱內湖八景之一，今日雖能見白鷺翩翩，但其成群滿山的白鷺，壯碩景觀卻成為無法復見的故事。

在遺憾之餘，讓人驚喜的是湖岸旁，竟有一條

存留下來，輕便鐵路路徑的遺跡，就是當初運煤的古道，漫步在古道上能感受微微上坡和轉彎的弧度，旁邊岩壁亦有當時開鑿的痕跡，想著當時的人，靠著人力一路的將煤炭推往南港，就能感受到那種吃力和辛苦，同時也令人惋惜為了都市化的建設，將許多值得保存的古蹟破壞得殆盡，留下的只剩下口傳史料和後代無限的想像空間。

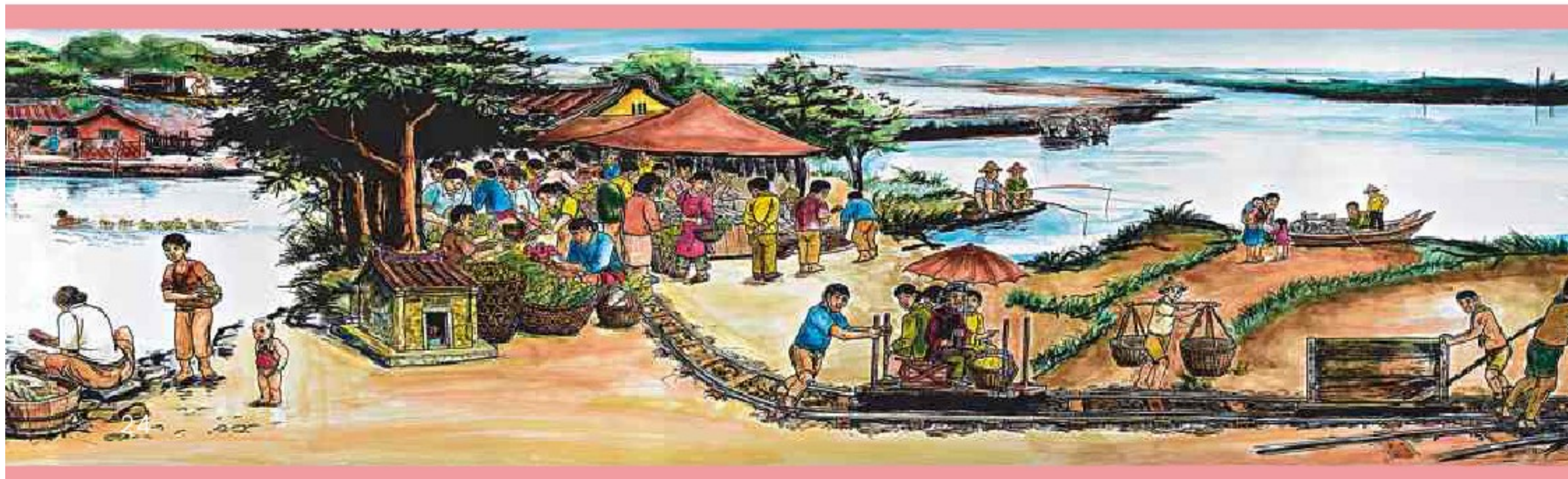
走過古道看到一個百年舊水閘門的遺跡，清末以來它掌管了此地的農業發展，若不是陳老師告知很難發現其位置，在水閘門旁有一座土地公廟與一祠堂比鄰，稱之「老公祠」，若是外地人來訪，一定不清楚為何祠堂稱為「老公祠」。從老一輩的相傳在清朝乾隆年間，當時在修建十四份陂時，工程延宕不順，而當時主事者誤信傳言用活人祭水神，於是到艋舺地區找來一位又老又病的老乞丐，將其投入十四份陂祭水神，事後在湖畔建立這座老公祠，將靈位祠奉於此地，讓後人記得祂的奉獻，現在想起雖不科學，但百年來祂也在此保佑守護內湖



●大湖公園陽光草坪合影留念



●梘頭水圳閘門導覽解說



子孫，值得人們祭祀和緬懷。

沿著十四份陂的水道，即可見到「黃石公廟」，傳說廟內的巨石從白鷺山掉落時，曾有一位身著黃袍的老者盤坐其上，故後人直稱「黃石公」。黃石公本屹立於現今廟前的大馬路中央處，民國六十七年間，因新道路施工時，經地方人士討論後，決定以吊車吊移西側重新立廟。在凝觀神石的同時，一旁的長輩紛紛形容，在「大家樂」興起的時代，黃石公廟聚集無數求「明牌」的賭徒與攤販，有如一座夜市般的熱鬧，如今想像對於年輕的一輩來說，實為有趣的景象。

接著大家搭上公車前往規頭福德祠，老師向大家說明「規」台語念 Kéng，景美的「景」台語同音，所謂「規」是一種灌溉設施，以木樁和木板構成口型槽，架跨溪流之上，換言之規頭福德祠的位置在於新陂尾圳大木規的前端，而土地公每年的慶典「夜弄土地公」，更是臺灣少有的慶典形式，每年的元宵節內湖也不落人後的大肆慶祝。

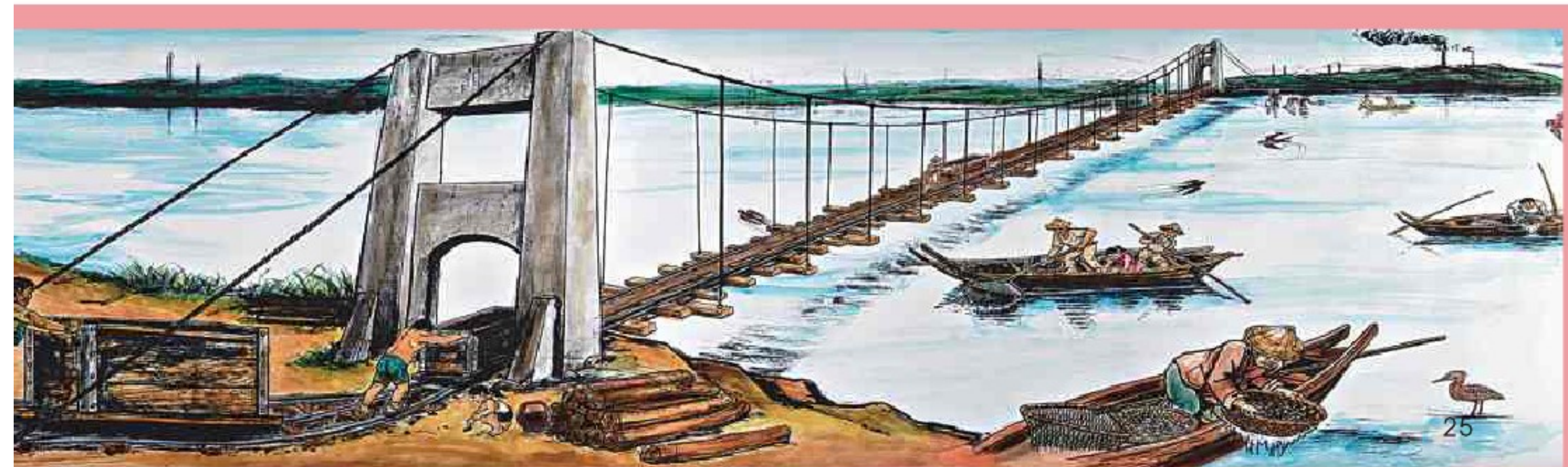
之後，我們到了金龍隧道旁的一個特別景點，這要從臺北大龍峒說起，也就是今天延平北路4段與敦煌路一帶，陳氏家族在此名氣相當，在清治時期共出了三位舉人，分別是陳維英、陳維藻、陳樹藍，族人中也有好幾位功名在身的秀才，他們來臺的第一代始祖陳文瀾墓園即在內湖，為特殊的旗杆式墓園，根據大清律例，獲鄉試中舉的人，可獲得科舉獎賞，高達數人高的「石礎」及「木旗竿」一對，並可將插著木旗竿的石礎旗竿，公開陳列於家宅前埕以彰顯功名。因此，陳文瀾因子孫功名歷



●碧湖公園小白宮前合影留念

歷，墓園亦有旗竿光宗耀祖，如今石礎保存完整紋路仍清晰可見，整體的墓園規格也頗為講究，如此特別又有歷史價值的文化資產，希望能夠透過官方力量保存下來。

最後，我們來到雙湖戀的重點碧湖，馬上看到國際名竹編大師王文志老師辛苦的身影，站在即將完成的「碧湖織屋」上使人感動萬千，如此特別的建築，亦會成為內湖新的展演空間；再加上文化局與創世紀詩社合作未來會在湖畔設置「創世紀譽揚廣場」，還有內湖社大與工務局水利工程處合作在內溝溪的文化走廊——「五份上溪圖」等，這一連串的建设更提升內湖的文化氣息，想到未來內湖的生活環境更顯越來越愜意，就讓人興奮不已。因為自己所學關係常走動於臺灣各地的鄉鎮，從未停下腳步好好的瞭解自己的家，藉此次活動的機會，讓我再次的愛上了內湖，雖然時間的關係未能走遍所有值得參訪的古蹟名勝，不過我想這是上天為未來留下的伏筆，相信之後的內湖會越來越美，永遠都有說不完的故事和看不完的文化存在，值得大家一再回味探訪。🌈





提高學生學習繪畫動機—— 從參與公共藝術開始

文／藍靜義（康寧醫護暨管理專科學校暨內湖社大教師）

圖／陳金讚（內湖社大 社區專員）

前言

學生在繪畫領域的學習中，繪畫實作可說是學生學習既有興趣，又較感到困惑的科目之一。若從羅氏的繪畫發展論而言，繪畫具體運思的時期，是從抽象的意境轉向寫實的滿足，對於幼兒時期的塗鴉與內容結構的意境畫面，已無法滿足成人轉化過程中，對畫面細節處理技巧的滿足；因此，從構圖到上色有著複雜的結構與程序要去解決，其工夫無法速成且須耗時磨練，這對於現在的學生與繪畫初學者而言，確實是一件相當辛苦的學習過程。

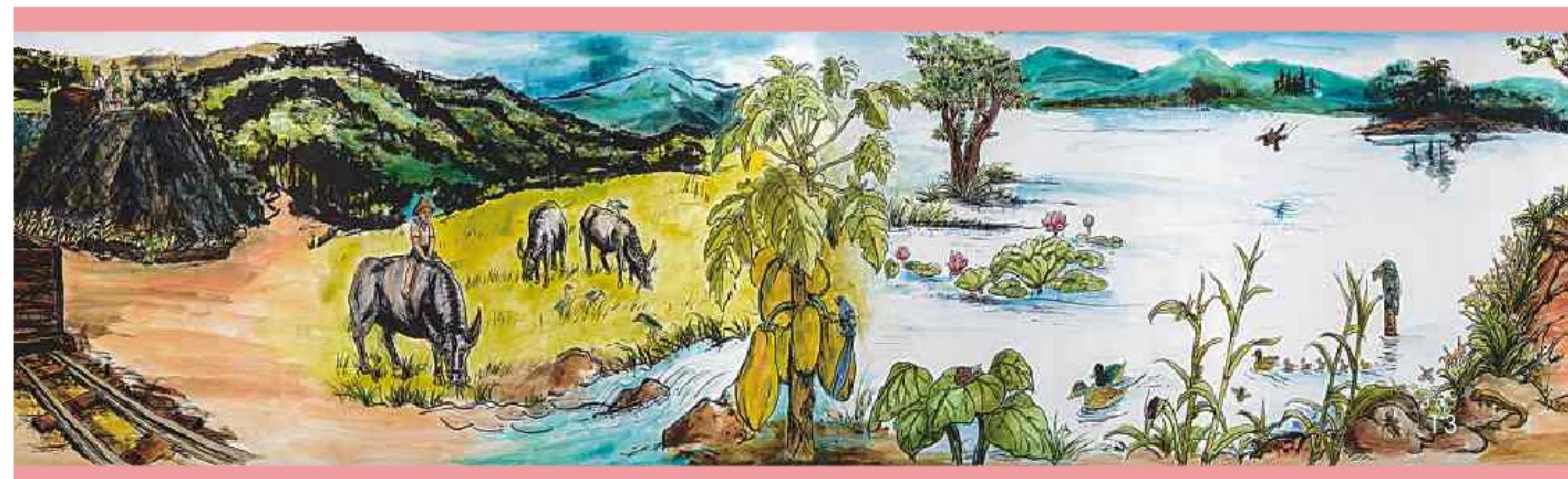
平時，只是憑著自己似乎對於畫畫漫畫、寫寫變體藝術字等頗有興趣，便選擇繪畫課程學習，然而一開始接受正式的繪畫訓練時，才發現雖然課程有趣，但並非原先想像的那麼輕鬆；就以一般繪畫課的構圖為例，有些學生苦練了1個月（每週畫3小時），對於表現畫面的具體形象，包含立體感或質感都有其相對困難之處。若以人像來說，更是會遇到比例與特徵的問題，而學習過



程常換來成就感不足的窘境；因此，「如何提高學生學習繪畫動機」可說是繪畫教學的重要課題。不過，藉由參與公共藝術創作的過程，卻能有效的提升學生學習繪畫的動機。

一、確立清楚的學習目標

透過內湖社區大學在內溝溪下游畔，規劃一系列公共藝術創作開始，就明確的將這次的公共





藝術參與目標設定得很清楚，瞭解這次彩繪公共藝術畫作的性質與表現手法，在課程中清楚的教導學生這次創作所使用的技法與繪畫的程序，讓學生都能了解這次任務的重要性與培養繪畫能力，進而培養出對畫繪的信心與創造力。如此，在學習項目甚多的繪畫領域中，運用公共藝術作為學生學習與奉獻的方向，使他們可以朝此不斷的往前精益求精努力學習。

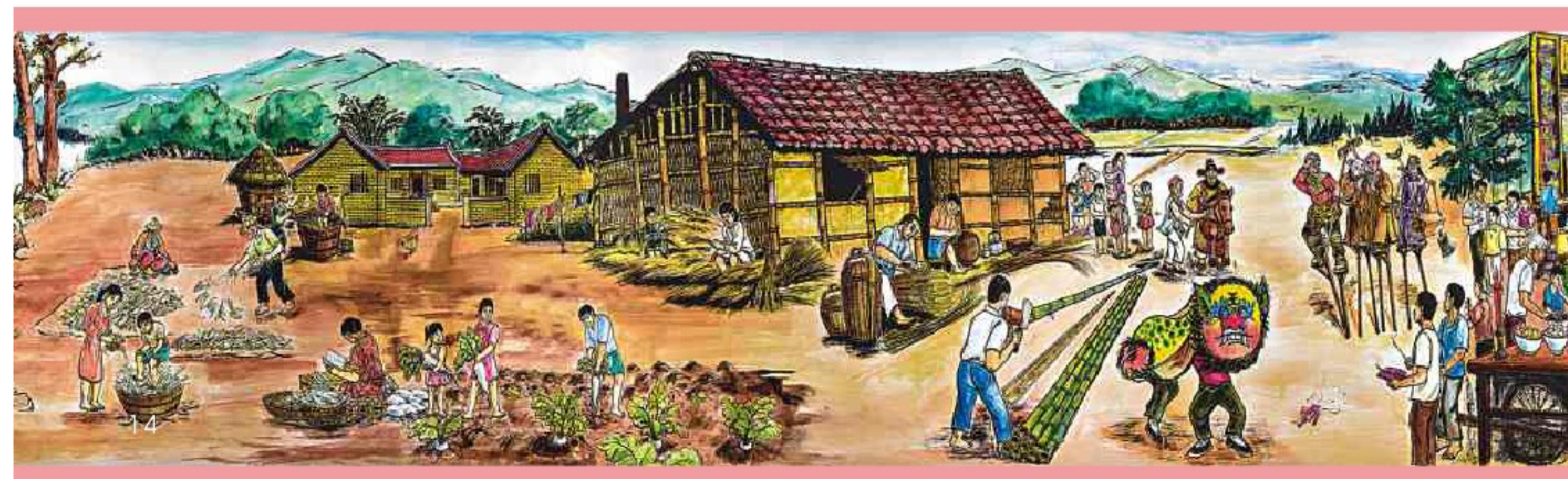
二、內容多樣化

教學與學習目標確立後，學生即可開始接受一連串的繪畫訓練，但是在訓練的過程中，為了避免其過於枯燥乏味，內容就應該儘量朝向多樣化的內容才行。這次的繪畫主題，是五份地區早

期的居民生活型態，繪畫題材則更廣泛豐富，例如居家生活、林間與岸邊生態、水果、廟會活動、人像、農村生活、嫁娶典禮、金屬器皿以及戶外風景等，皆於畫中，內容多樣化了，學生學習的興趣自然也就提高了。

三、確實要求互具材料的使用

所謂「工欲善其事，必先利其器」，想要創作出一幅好的繪畫作品，若無良好的工具材料來配合，則根本是緣木求魚，設想只用一支筆來畫所有的景致，功力即使再好，其作品的色調筆觸變化，也不可能強過使用數支不同尺寸畫筆來作畫的作品。忽略了對於學生在工具材料使用的要求，往往會導致教學成果呈現事



倍功半，當然不可否認的是，要求學生使用較良好的工具材料使用確是經濟費用上的一大負擔，所幸陳老師對於材料提供非常充分與順暢，一開始就告訴學生材料的特性與使用方式，如此讓學生在這次的創作中，真正使用到好的工具材料，而在繪畫作品上大展身手，對於繪畫與創作的同學們，都有一次非常難得的經驗。



就以下摘錄參與同學的心得，如下：

●顏烜杭

通過這次的巨幅漫畫上色過程，我得到了許多一般課堂上絕對無法獲得的經驗，不論是替這麼巨大的線稿上色，或是能親眼看見以前的臺灣生活型態，都是非常寶貴的經驗，對於往後在繪畫過程絕對是一大益處，也能夠磨練繪畫技巧，讓我覺得著實收穫不少。

同時，我也覺得緣分這種東西真的很奇妙，若不是藍老師以及各方人士在其中穿針引線下，這幅畫上色的工作，還未必輪到我們來畫，其中也是有著許多人的幫助，我們才得以完成這一幅作品，真是覺得要謝的人太多了，就謝天吧！

●許伊蓓

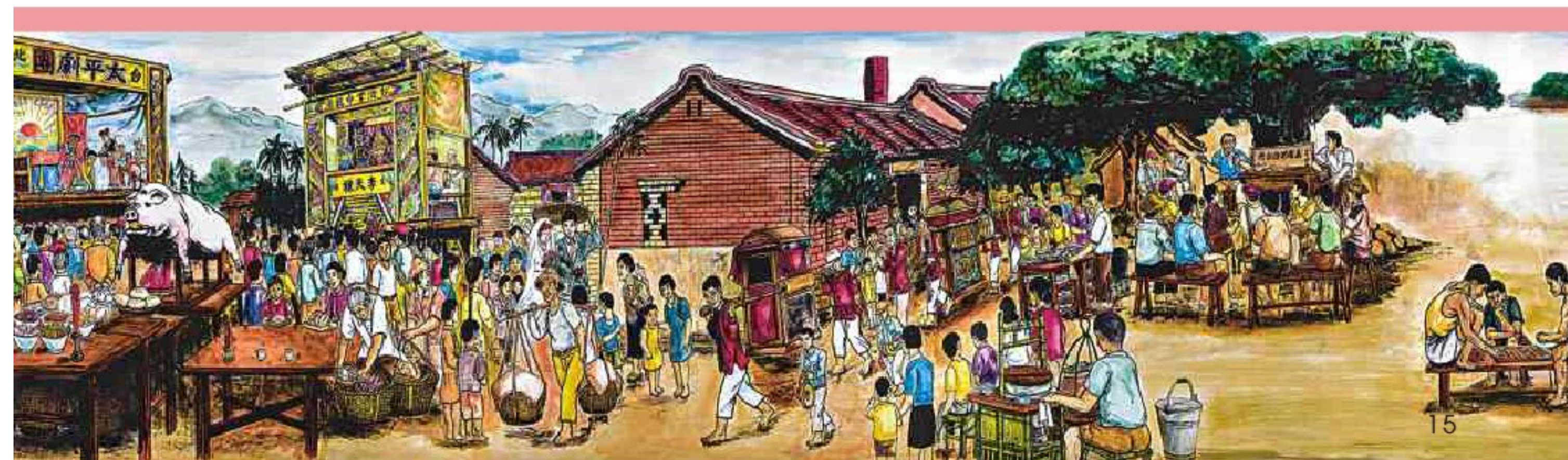
這次的活動，是我第一次參與社區的公共

藝術；剛開始非常的緊張，深怕自己一個不小心，就毀了這幅顏松濤老師繪製將近7個月，長30公尺的五份上溪圖。就因為這幅畫，畫的是早期的生活，所以有些物品是我完全沒看過的；在繪畫的過程中，也認識了很多新的事物。在著色的過程中，也發生不小心塗出界線、塗錯色的窘況，但多虧老師們的補救，才沒有那麼的明顯。

一開始看到這麼長條的一幅畫，心裡想說這到底要畫多久才可以完成啊！但在看到我們著色完成的作品，我感到非常的有成就感，謝謝這個寶貴的經驗。

●丁咨尹

這次彩繪漫畫，讓我覺得經驗值大幅的增加，好像某些技能都升等了；能夠參與這次的壁畫，覺得很榮幸，也很高興！記得第一次看到那長度30公尺的原畫作，心裡還想說，這怎麼可能



在兩個月內完成？沒想到在大家同心協力的下，我們終於做到了！

從來都沒有接觸過的顏料和紙張，一直到後來，大家的技巧越來越成熟、精湛，這個成長的過程，真的是非常的神奇；這次的活動中，受到了許多老師的指導，也讓我學到了很多繪畫技巧，受益良多！希望有機會，能夠再次參與這種活動！



● 學生們聚精會神的進行上色創作

● 丁洛君

這次參加了內溝溪漫畫的志工活動，讓我受益良多；從一開始看到顏松濤老師的原圖時，完全被驚艷了，而看著老師所畫的圖，讓我知道先民的生活。

而當我們開始上色時，雖然遇到了許多的困難，但是最後還是靠著老師的幫助，讓我們可以度過難關，完成這幅美麗的畫作。

● 蔡岱達

在這次參與內溝溪漫畫志工的過程中，隨著一次接著一次的繪畫，畫到作品完成，每次都感受到自己明顯的進步；而畫的同時，也隨著顏老師所畫出的內容，瞭解到以前內溝溪沿岸庶民的生活方式，從而獲得了許多知識，受益良多。

● 蒲家緯

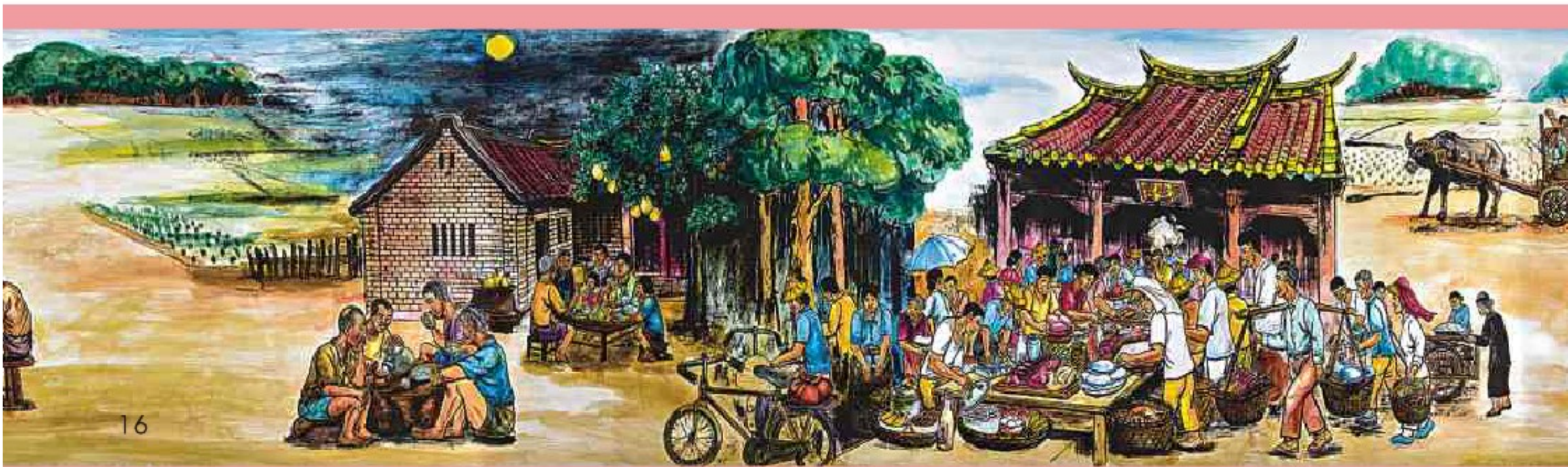
我覺得帶給我很大的收穫，在校外學習到的

會比在校內的還多。第一次進行社區公共藝術服務，一開始很害怕，不知道要幹嘛，不知道什麼時候會破壞這幅五份上溪圖，嚇都嚇死了；不過發現還蠻有趣的，先不管畫得好不好，這也算是一種經驗，是很棒的。

雖然過程中，破壞了許多地方，還畫錯了臺灣藍雀，差點令老師中風倒地，還好老師高超的技巧，將畫作補救回來。老師那種「神功」，是「千年」錘鍊下來的，普通人是難學到的；如果想要有那種高超的技巧，只能努力再努力了。

● 虞博文

這次參與漫畫繪製，讓我受益良多，讓我接觸到上課沒碰過的技法和顏料；在作畫的時候，也能了解以前的故事，能夠幫忙五份上溪圖上色，是件十分幸運的事。🎨



純樸、真摯的歷史見證

文／林綺暄（東湖國中教師） 圖／陳金讚（內湖社大 社區專員）

這次應內湖社大之邀，由林俐萍老師和我，分別帶領東湖5名學生，參加由顏松濤漫畫家構思初繪的黑稿——「五份上溪圖」著色活動，這對學生和我來說都是一場奇妙的盛宴。首先，挑選學生之要務，須具備耐心、熱忱和意願，接下來就是實戰的考驗了！整個活動過程對學生來說，其實在體力上負荷還挺大的，但是她們都能堅持到底，這是身為老師本人最大的驕傲了！

「純樸、真摯的歷史見證」這個文章標題，是陳水柔同學創意的，我覺得真是貼切，仿佛透過這樣一個過程，經歷一段前人的歲月；接下來，就由學生來發表她們對整個活動的心得感言。

● 陳水柔

釉綠的稻田上一群辛勤耕作的農人，一塊名為五份的土地上溫暖的紅磚房…；一幅全長30公尺的畫作，等著我 它著上傳統的色彩，為這記錄五份地區民俗文化的重要圖鑑，穿上他得天獨厚的禮服，這是多麼光榮的事啊！

在畫「五份上溪圖」時，我學習到許多新事物，因為畫作篇幅很大，著色時需顧慮整體的美感，所以需要事先規劃各區塊的色澤，不可隨意提高彩度，上色時更需注意細節，儘可能不要失誤。

簡愷瑤

在參加「五份上溪圖」上色活動後，我對於先民在汐止、東湖一帶的生活有更深入的了解，並認

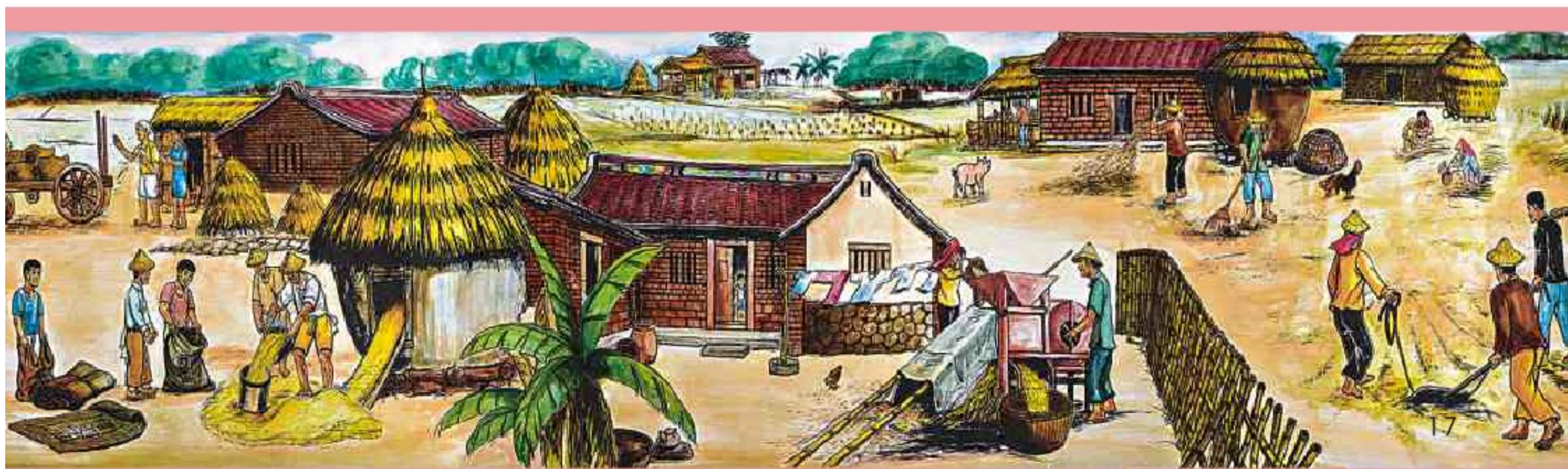


識了許多從未見過的童玩。在上色的過程中，我也學會顏色的分配該怎樣才會協調，卻又不失其彩度。

原先我參與這個活動只是基於好奇，沒想到收穫是如此的多！希望以後還有機會參與這類公共藝術的活動，增廣見聞。

● 應馥巨

很榮幸能夠參加「五分上溪圖」這個大型公共藝術活動，全校只有五個人可以參加，我真的很訝





●五份上溪圖著色完成茶會

異自己被選上，我本身就對水彩有畏懼感，可是到了內湖社大後，我感到十分的溫暖，大家都超好，我學了不少的繪畫技巧，且成長很多，雖然過程我失誤了很多次，造成老師和同學的困擾，可是老師卻很有耐心的幫我補救，我曾經一度畫不下去，覺得自己只會幫倒忙，可是經過同學跟老師的鼓勵，我又鼓起勇氣再試試看，說真的，作品完成時，我的心情很複雜，既開心也難過，看到大家辛苦做出來的作品，十分的感動，可也代表我們即將要離別了！那種難過很難用言語來表達！

這次真的很高興也很感謝能夠和大家合作，這將會是我最難忘的回憶之一，如果還有類似機會，我一定還會踴躍參與，並且像這次一樣全力以赴！

●鄭佩奇

這次參加了「五份上溪圖」的繪畫活動，除了讓我學會很多上色的技巧外，顏松濤先生也和我們分享許多他自學繪畫的經歷；更讓我了解早期人們的生活方式，以及現代較少出現的習俗、童玩和食物。尤其最令我印象深刻的就是童玩，出現在畫裡

的有踩高蹺、滾鐵環、鞭陀螺、竹蜻蜓、毽子…K等。我有些連名稱都沒聽過，十分好奇；這些玩意兒能令長輩們憶起童年，重溫兒時回憶，也讓我們穿越時空，享受另一種樂趣。

這幅畫將展示在內溝溪下游，畫中的內容和兩岸的景物都是我熟悉的東湖；因此，我更樂在其中地和大家攜手完成。這項活動真是讓我受益良多、收穫滿滿呢！

●呂恩

我很榮幸可以被學校選上，參與這次五份上溪圖的彩繪工作，覺得很興奮！對於這張長達30公尺的畫作，原本以為會很困難，自己沒辦法做好這件工作，可是經由老師細心的指導，還有團體的默契之下，我們成功的完成了這份大工程。

這次的活動，我不但學會了許多的上色技巧，也結交了許多愛畫畫的朋友，並藉由這個活動了解到東湖四季的風貌，身為東湖人的我對居住的歷史，有更深一層的認識，這些事情都是一種珍貴的經驗與回憶。🍵



原來健走是那麼好啊！

文／鄭舜之（內湖科技園區健走社 社友）

圖／陳金讚（內湖社大 社區專員）

你知道嗎？現今「健走」人數已經超越馬拉松了嗎？現在在先進國家中最夯的活動，已經不再是慢跑，而是健走了！

慢跑是許多人因健康或瘦身因素，會選擇的運動；然而，相較之下，健走是相對容易「起而行」而且可以「長期持續」的運動，不但能有效預防心血管、高血壓、高血糖（3高）、憂鬱症等文明病，還可達到減肥、瘦身的目的，中斷不復胖的效果更比慢跑好，能讓活力與健康兼具。近年來，已形成國際最普及、最時尚的運動！

個人從事金融服務20年，由於近年來國際政經局勢的變遷，金融投資市場的動盪，加上平日工作忙碌，長期久坐冷氣房，鮮有運動增進心肺功能，不幸的是近5年內周遭已有

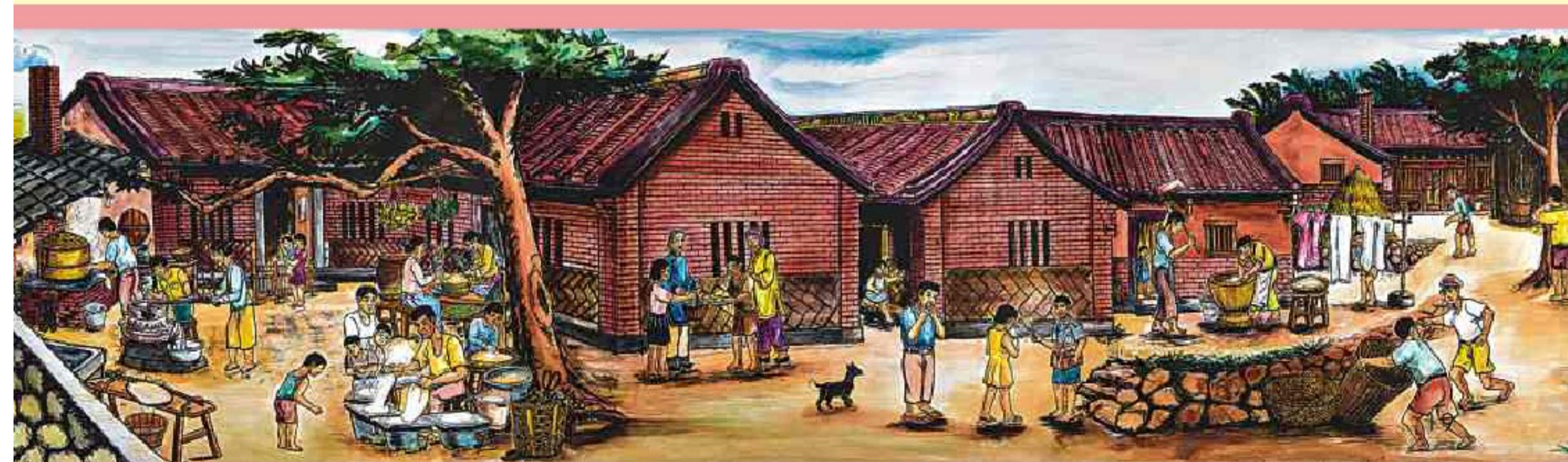


● 紀政女士宣導健走好處

3位未滿50歲同仁因心肌梗塞而辭世，造成個人家庭及公司的無限遺憾，雖然此一警訊提升大家對健康的重視，公司也提撥經費鼓勵大家定期健康檢查，然而如何有效積極提振心肺功能及自我免疫能力，一直是我密切關注尋找的。

最省錢的運動、最有效的成果，讓你養生、健康、青春三合一

在去年底的偶然機緣中，幸運地認識希望基金會連錦堅總監，他告訴我健走是唯一不需要費用、不限場地及不限時間，能夠有效增進自己體能，增進自己免疫力，經由計步器的輔助，長期不間斷日行萬





● 健走出發前合影留念

步，由於成效良好，人數也不斷增加中。

在瞭解希望基金會紀政董事長為推行百萬人日行萬步——「百萬俱樂部」的理想，當下我即報名參加榮譽會員，並開始在計步器輔助下，每日要求自己少開車，少搭電梯，多走路，短短3個月時間，腰圍減少了，體重也降低了，更重要的是精神變好了，免疫力也提升了！

所謂獨樂樂，不如眾樂樂！如此好的運動，豈可獨善其身！想想內科每天有12萬員工，在此工作拚經濟，然而壓力與缺乏運動，已成為個人生理及心理的隱形殺手；因此，向內科協會提議發起健走活動，希望能夠呼籲企業重視「人才是寶，健康是寶，二寶同行！」。感謝內科發展協會的大力支持與推動，很快地順利得到內科協會理事會同意成立健走社，由王仁芬理事長擔

任首屆社長，且邀請內湖社區大學張芳德主任秘書擔任副社長，還有內湖最資深權威的文史工作者陳金讚老師協助規劃路線及導覽解說，並結合內科運動中心的資源，為使活動方便記憶和參與，所以將時間訂在每月第三個週六上午九點，簡稱為「三六九健走社」。

發現臺北市地理中心，生活在臺灣的首都，可曾在繁忙中暫停腳步，認識一下我們居住卻不熟悉的臺北！

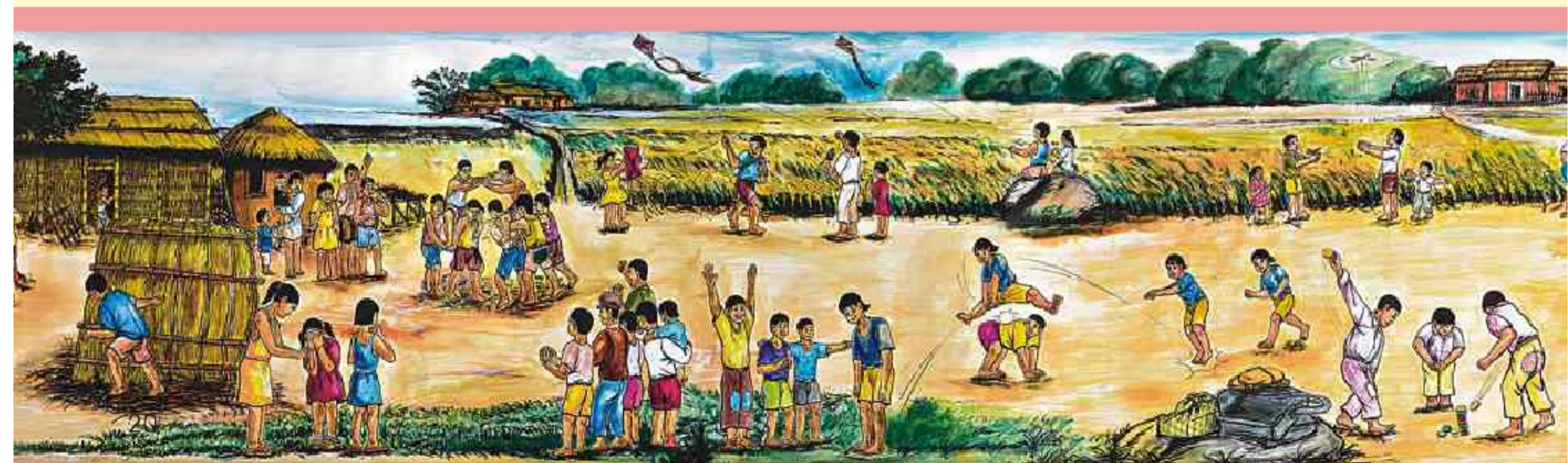
感謝內科協會同仁、志工團隊和希望基金會的協力合作，首次活動在陳老師規畫下——「發現臺北市地理中心」，成為我們健走活動首發的主題及路線，希望在活動中，能夠再增加知識性與趣味性的收穫。行前經過二次路勘調整路線，考量安全及導覽順暢，原本規劃300位參加，在內科協會電子報的推廣宣傳下，不到3週即已滿額，其中不乏許

多企業團體報名。

活動當天一大清早，即看到許多人在美麗華百樂園旁的「中山21號廣場」集合；在內科協會王理事長揭幕，紀政董事長帶領宣誓「臺灣行萬步機」歸零啟動，陳老師解說行程，內科運動中心暖身操後開始健走，近500人途經美堤河濱公園、內湖運動公園、內湖橋紀念碑、港墘福德廟、瑞光路、洲子一號環保公園，抵達終點北勢湖公園，全程約7公里。

在陳老師細心的安排導覽下，水岸風情漫步品味，不僅瞧見今日「下塔悠、基隆河及內科」3大地景風貌蛻變，深度瞭解沿途文史及景觀的演變，也讓大家短暫的休息使健走更順暢。而臺北市的地理中心點，就在北勢湖公園往北約200公尺處，有機會不妨前去探訪。

4月份活動為大金面山越嶺



【女性公益小旅行】

心旅行，欣女性

文／張瓊齡（內湖社大教育部公益創業人才培育計畫 執行長）

旅行可以純屬個人休閒娛樂，但旅行，也可以同時是種公益行為。

大約7年多前，我曾經在社大領域開設過「歐巴桑也可以自助旅行」課程，當時最想要推動的其實是「公益旅行」的觀念——簡單來說，就是在旅行的過程中也能隨手從事一些具有公益性質的小事。

以當時的社會風氣來看，「公益旅行」在資深旅人或者年輕人的圈子，雖然已經不是新鮮事，但在熟齡者的圈子裡還是陳義過高，在某次演講過後，有聽眾表示：「有很多想去的地方都還沒去啊！還要自掏腰包去做公益，實在有點難耶…」為兼顧人性的需求，我決定折衷先讓邁入熟齡階段的婆婆媽媽們從敢於一個人自助旅行做為起點，等到旅行的經驗漸多，對於旅行的省思更加深刻，或許會有興趣進階從事一些「公益旅行」。

之所以在課程名稱特別點出「歐巴桑」，是因為先前開設的類似課程裡，有些年輕、愛好自助旅行的女性學員，事實上相當具有行動力，往往學期中，包包一背就上路去旅行了，相形之下，一些結婚之後就幾乎不再從事個人旅行的女性，的確需要一些引導與練習，才能夠讓她們為自己跨出關鍵性的第一步。

當「歐巴桑也可以自助旅行」課程進行到最後一週，學員們完成了自己的國內2~3天獨自小旅行的期中功課，我正期待著大家提出自己的國外旅行點子時，突然一位資深學員同時也是優良志工舉手說：「老師啊！我看妳乾脆組一團帶我們出去玩就好了，自助旅行太麻煩了啦！」聽到這句話，我整個心涼了下來，原來，歐巴桑並不需要自己一個人去旅行啊…，受到這個「嚴重打



●學員共同為半農半X的女農，整理上半場人生。

擊」，此後我不再在社大開設關於旅行的課程，只在公民週演講做個人公益旅行經驗的分享。

直到2013年在內湖社大推動社會企業相關計畫，「鄉鎮玩家」的何立德老師正式選課成為我班上的一員，透過阿德老師規畫的中臺灣的類社會企業之旅，讓我對於在社大推出「公益旅行」重燃希望，同年九月份，我們大膽並成功推出了連續6天、6條一日來回的小旅行，每條旅行路線除了秉持著過去鄉鎮玩家，學員以消費力支持供應好食材的農漁村小農民、小漁民之外，在旅行的交通過程中，也藉機把「社會企業」的概念分享給同行的學員，希望有興趣進一步了解的有緣人，未來可以關注這個議題並投入。

2014年春天，我們又從先前走過的6條小旅行路線中，挑選出其中3條受到學員好評且符合「公益」元素的路線，再加上兩條新開發的行程，共同組成了【心旅行，欣女性】公益系列遊程，除了希望提供已經在內湖社大上過多年課程的女性學員，一種結合旅行以及自我成長、並幫

在春天推出的這系列女性公益旅行，總共有4條路線成行，分別是：

●基隆長潭：漁娘船情

有山有水，恬靜悠然，漁民薈萃的河岸小漁村；隨著船長太太的腳步，一起來認識長潭漁村，聽聽漁民與大海的搏鬥史，體驗漁家的無菜單創意料理…

公益元素：支持丈夫中風的船長太太。

●宜蘭頭城：從攤販變店家的奮鬥故事

臺灣民間處處充滿著不向逆境低頭、用生命的奮鬥小人物，打斷手骨顛倒勇是他們的共同特質；善用當地食材，小攤販也能變成特色店家。透過導覽帶你認識頭城老街，PIZZA DIY 讓你體驗窯烤之樂。

公益元素：支持家有兩個特殊兒的單親媽媽。

●新北市三芝：吃得安心，藝術在心——社區安心農業巡禮&與藝術家下午茶

家園凋零，胡不歸？中年返鄉歸農共創、共生、共榮。午後，進入畫家工作室，帶你揭開人體繪畫的神秘面紗。

公益元素：支持中年返鄉從事安心農業&支持素人畫家的創作夢想。

●宜蘭南澳好糧傳奇：尋訪半農半X的女農

身土不二、知行合一，說來容易；圓夢、逐夢、讓夢想落實的過程中，沒那麼浪漫，卻也不如想像中那般艱難。挪出兩天，化身粉絲團，品嚐女農用安心食材展現的原味廚藝。

公益元素：支持下鄉實踐半農半X的女農以小型工作坊 整理女農的價值觀&藉以讓學員反觀自己的人生。

助他人的旅行選擇，同時，也盼望讓參加小旅行的學員們，從中找到志同道合的夥伴，並且一起來想想，當高齡再度單身的時候，希望那時候的自己過著怎樣的生活？如果從目前的社會制度與福利規劃，看不到自己所期望的生活方式，那麼有沒有可能，從現在、從熟齡階段就來想想，高齡單身生活的需求以及可能社企創業商機呢？

這套公益遊程，為何只針對女性推出呢？主要的理由有幾個，首先，女性學員是所有社區大學的比例最高的成員，一般所占學員比例達70~75%，在社大所推出的社會企業發展計畫，有必要優先針對女性提供服務；再者，從世界各國人口的平均壽命來看，無論先進國家或是發展中國家，女性的壽命都比男性長，越是經濟高度發展的國家，兩性間的平均壽命差約為6~7歲左右（日本女性86.41歲，男性79.94歲；香港女性86.3歲，男性80.6歲；韓國女性84歲，男性77.3歲；臺灣女性83.2歲，男性76.72歲），也就是說，有婚姻的女性，在高齡時再度單身的可能性很高，以目前的社會型態來看，高齡單身、健康老化的案例並不少見，在所謂高齡化社會的商機中，高齡女性的需求必須予以重視；此外，從社會企業的先驅國家的成功案例來看，女性創

業成功的案例相當豐富，值得重視。

在此特別要分享的是宜蘭南澳的兩日行程——這是一趟半自助行的旅程。就我個人過去10多年從事海外公益旅行的經驗，旅行要有足夠的留白時間，讓旅人有機會和自己、所在環境及住民產生互動與對話，則旅行就能夠對旅人的內在，產生較深刻的轉化。這趟行程的公益元素，是透過全體師生的消費，讓下鄉從事半農半X的女性有實質收入，我們也實際到田裡協助除草，分擔她的農事，自由行的時候也到泰雅部落工坊光顧，讓回歸部落生活的人，得到經濟收益。

就在整套遊程結束的兩週後，也就是公民週的當週，一門為時12週的延續課程「姐姐妹妹放鬆談」接著開課了，除了預訂的課程目標，我們也鼓勵選課的姊妹們，依據自己之前參與公益旅行的經驗，動手來規畫一趟公益旅行。對於身為社大教師的我來說，當學員們可以從參與旅行的人，成為規劃並執行旅行的人，且能符合公益原則，無疑的，這就是研究所級的社大課程了，無須旁人認證，學員們已經透過實踐，做出了最佳的自我認證。🌱

因愛啓程

103年度啟智宣導及親子愛心園遊會

參與心得



●合照

【編按】

5月25日上午9時，由張芳德主任秘書率員前往新竹市參加仁愛社會福利基金會所舉辦的園遊會，成員有志工、行政人員、氣球藝術老師及班代表，一行共有14人。

全員帶了豐富的物品參與義賣：王建煊先生新書——《用愛心說誠實話》、《貧民窟看了會哭的地方》，黃麗輝老師藝術雕刻蠟燭課程的精美作品，蠟氣球藝術工作坊的老師，在現場為小朋友製作卡通動物氣球，還有愛基會花蓮分事務所的原住民手作鑰匙圈及手鍊。

義賣所得全數捐贈辦理活動的仁愛社會福利基金會，做為身心障礙朋友復健教學、獎助學金、教材教具等各項學習經費。以下文章，係由內湖社大參與志工提供的心得分享：

內湖社大志工社 活動組長／黃鳳珍

今年5月25日，週日，天氣晴；雖是假日，但因登記了要參與志工，所以早上六點多鐘就起床了。到了學校，搭上辦公室準備的巴士，前往新竹；沒錯，我們從臺北內湖前往新竹做志工，看起來千里迢迢好像很辛苦，但和有特殊狀況的小孩家庭比起來，就算不得什麼了。

會場上，看到帶著特殊狀況小孩的父母親，雖然天氣很熱，父母親們還是很細心緊

緊握住孩子們的手；心裡總有滿滿的感動，有時候照顧一般的子女都要花很多心思，有特殊狀況小孩的父母，就更需要有滿滿的愛。我們無法理解，有特殊狀況的小孩為何會來到我們家，但這些父母，卻用愛來包容和照顧，我們感謝這些父母的付出，為這個紛擾的社會盡一份心；就像我們志工，貢獻我們個人的一點力量，希望社會能更好，謝謝大家！

內湖社大志工／林媛薇

這一天是個晴朗的好天氣，在內湖社大張主秘的帶領下，與志工伙伴們前往新竹參加愛心園遊會。內湖社大的攤位，有著志工們手作的工藝吊飾，柿子形狀的小掛飾，取其諧音「事事」如意，很是討喜；還有各式串珠作成的卡通吊飾，也很受到參與活動的民眾歡迎；藝術調溫蠟燭擺飾，能妝點家居又兼做愛心，讓內行的民眾直誇讚物超所值。各個美食攤位

永遠都圍著滿滿的人潮，貢丸、米粉等特色小吃應有盡有；二手物品的義賣，讓塵封已久、少用的物品能找到新家，更是愛物惜物又助人！

會後，前往玻璃工藝館參觀，感染名家們的藝術創作，與志工伙伴們討論玻璃達人栩栩如生的馬年系列作品，更有許多美麗的玻璃花朵創作，炎熱的天氣下觀賞更是透人心涼。

今天，與同為志工的媽媽，跟社大志工夥伴們度過充實又有意義的一天，希望天主教仁愛社會福利基金會的大小朋友，都能感受到設攤單位

與參加民眾的愛心，期望明年還能邀請更多親朋好友，一起共襄盛舉，為身心障礙的學童朋友，帶來更大的支持與力量。

內湖社大志工、公民記者／謝麗美

讓愛走動，用愛心走遍天下；在我內心深處，常常有一個這樣的小聲音，就是承諾要創造一個溫馨、有愛、堅持、負責任的世界！

以前的我，大部份的時間都在為家庭及自己打拼；但是回顧以往，認真的想一想，在我的一生當中，從現在起是否應該多出一己之力，不管是時間還是金錢，來為我的承諾做付出呢？為那些不認識的人努力一下，幫助需要幫助的人，生命才會更有意義呢！

5月25日〈星期日〉，很開心，也很期待，能跟內湖社大一起到新竹，參加愛心園遊會的義賣活動，這是我第一次參與實體市場的義賣。車子上了高速公路後，因有滿心的期待，感覺很快就抵達園遊會場了，當看到很多攤位都已擺設完成，也有開始在做交易時，當下又有躍躍欲試了！我們配有四個攤位，雖是遠道而來，但輸人不輸陣的，在大家齊心努力下，真的是熟能生巧啊！商品也在大家的幫忙下，快速的取出及擺放整齊了！一切幾乎都可以慢慢的掌握中，而今天的實體義賣活動也正式開始，整個真的有擺攤的感覺囉！

我們義賣的商品就像社大的課程一樣，可說是全方位又多元化，有社大老師和學員提供的手工藝術雕刻蠟燭、花蓮原住民小朋友手做的鑰匙圈、志工手做手機吊飾等，及增加心靈

知識的三本書籍：有青天森林繪畫本、王建煊著作的《用愛心說誠實話》及《貧民窟看了會哭的地方》，可都是打五折賣的喔！

更有最受小朋友歡迎的各式動物氣球，是以氣球當材料來編織成各種動物或人物等造型，更可依喜愛做客製化服務又便宜，費用是採樂捐方式的喔！他們可愛的樣子讓我看了都把累給全忘了，整個義賣過程雖然辛苦，但也很開心、豐盛、快樂！

很高興可以幫忙義賣，雖然義賣的活動對我來說是有一點陌生，也是沒什麼經驗，還好是可以跟其他組員學習，更可以參考其他攤位方式，讓這次學習到的經驗有進步的空間。也看著其他人的銷售手法，義賣方式及說法都是一流的，真的是很厲害，講的話也都能打入人心，讓大家都想來購買，如果我們把這銷售手法好好的學起來加以應用，相信我們也能大創佳績啊！

美麗的人生，是擁有滿滿的愛心與奉獻，今天很開心，跟著大家做愛心，真的覺得這個世界是很溫馨的。我們這次義賣所得金額，也會全數捐給「仁愛社會福利基金會」，一點小小的付出，能拉這些孩子一把，讓他們的人生從此有所不同！



●獲頒感謝狀

編織一個溫暖的冬季



文·圖／詹清壽（愛基會花蓮分事務所）

愛基會在花蓮扎根，已經有10個年頭；這些年來，透過眾多有心人士的努力，讓愛在這塊土地上開花結果。夜間課輔的實施，讓需要幫助的孩子，在課後擁有更加合適的學習環境，提升了學業成績，使他們在生活中更有自信，透過擁有更多的知能，勇敢面對社會，掌握自己未來的命運。

去年12月，花蓮分事務所收到了內湖社大潘美伶老師毛線編織班送來的愛心織品，這些精心準備的禮物，是要送給課輔班的孩子。將一件件毛線帽與圍巾鋪擺開來，像是進入織品的大觀園，不同的針法、質料、樣式、花色，足夠讓人花大把的時間觀看賞玩，繁複的、柔軟的、俏皮的、繽紛的…，一針一線都包含著創作者的溫柔

心思，透出微微的暖意，感謝這些社大的阿姨大姐們，在寒冬中為我們捎來美麗的祝福。

我們將這些愛心織品，依照大小分裝，讓學生從低年級到高年級，都能戴上尺寸合適的成品，並優先選擇山區、海邊的學校，讓每頂可愛的毛帽、每條漂亮的圍巾，都能找到最需要他們的主人。



所有的織品，我們都已妥善送到小朋友的手中，小朋友也都戴著這些珍貴的禮物，將他們燦爛的笑容留在我們的檔案夾裡，希望創造出這些美麗作品的朋友，看到這些影像後，也會在嘴角留下同樣的燦爛笑容。

「有愛走遍天下，一切為了孩子」一直是愛基會的工作宗旨，在花蓮深耕的10年當中，我們匯聚了各方人士的善意，努力扶助這些小小的幼苗，讓他們朝著陽光生長；涓滴可以成河，一針一線，也會帶給孩子一個溫暖的冬季，也許大家應該更加珍惜自己的力量，將愛編織成最美麗的圖案。





我們的3年

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會 提供

無論有子女、無子女的長者，讓無子西瓜基金會成為您的好兒女，關心您，照護您。在大家的支持及關懷下「西瓜」邁入第3年，愛心夥伴也增加到260人。

從長者到弱勢族群，從國內到國際都是我們關懷的對象，102至103年，我們辦理了許多的關懷活動，如國內安養機構、育幼院訪視送暖、與老服中心合辦歌唱大賽、送溫暖送物資餐會、愛心夥伴聯誼會、健康講座、手作活動、志工聯誼活動等。我們更主辦了『看見臺灣』電影欣賞，邀請基金會的夥伴，及北市12區的獨居長輩一同看電影，回憶大家流血流汗胼手胝足生活的這片土地上的點滴，也提醒大家珍惜資源，讓後代子孫能繼續在這片土地上生長。

歲末關懷弱勢長者，也是我們的重要工作，為了讓入住在安養機構內的長者，有機會外出走走，同仁努力連結資源，在農曆年前帶著長輩一同遊動物園，許多長輩雖行動不便，在志工的陪同下看到可愛的團團、圓圓，渡過快樂的午後時光。

過年期間，家家戶戶圍爐吃年夜飯時，有許多弱勢家庭及長者，也是需要大家的關懷，為讓獨老也能在寒冬吃到熱騰騰的食物，經與主管機關臺北市社會局聯繫後，我們首次參加「溫馨年菜，愛心快遞」的活動。1月28日一大早，我們便到北市

● 同仁參與溫馨年菜，愛心快遞活動



● 社會局長陪長輩觀賞看見臺灣



● 志工與長者至動物園和團團、圓圓過好年

政府大廳集合，10點30分志工依事先規劃的區域，將年菜1000份送上車；10點40分準時出發。我們這次送的是北投區，雖然山路不好走，也不容易找尋，但看到長輩收到年菜及紅包的笑容時，我們的心中有著說不出的感動！

**愛就是在別人的需要上看到自己的責任！
走吧！用愛心走到需要幫助的地方。**

相信在大家努力下，「西瓜」能幫助更多弱勢團體，及服務更多需要幫助的長者。

● 103年，我們會更加努力



碧湖織屋

—編織內湖美麗的未來

公共地景裝置藝術

內湖社區大學特別邀請國際知名地景藝術家王文志老師團隊，與社大的學員及社區居民共同於風景優美、湖光山色的碧湖公園，打造戶外大型藝術作品——碧湖織屋，並於6月21日舉行開幕典禮，開放民衆體驗藝術與大自然及在地歷史文化的結合。

一直到本年年底，碧湖織屋除開放民衆參訪，沉澱心靈，也將於每週末時間，化身為藝術展演場所，邀請社區民衆一同欣賞藝文演出，共享音樂饗宴，共創藝術的內湖，音樂的內湖之願景。

展演期間

6月21日起至12月31日止

每日上午6時至夜間10時，開放參觀

(每週六下午4時，舉辦藝文活動，詳情請參閱內湖社大網頁)

指導單位：臺北市內湖區公所

主辦單位：財團法人愛心第二春文教基金會、臺北市內湖社區大學

協辦單位：內湖區湖濱里辦公處、內湖區港富里辦公處及內湖區37個里辦公處

服務電話：(02) 8751-1587 內湖社大