

艋舺傳奇

臺北市萬華社區大學

TAIPEI WAN HUA COMMUNITY COLLEGE

校址：臺北市108萬華區南寧路46號

網址：www.wanhuaco.org.tw

E-mail :wan.hua@msa.hinet.net

發行人：李端端

總編輯：袁保新

執行編輯：黃醒醒

刊頭提字：修平山

編輯委員：廖鴻宇 洪玲芬 陳巧倫

徐佳君 吳宜芳 石家斌

吳台琪 梁慧雯

目錄

艋舺傳奇 5現美好	1
服務與領導	2
社大認證	4
閱讀旅遊（一）深入萬華	5
閱讀旅遊（二）有夢想就去實現	6
養生保健	8
社區營造	11
創意產業	13
尋找心中桃花源	15
心靈人際	16
徵的就是你	18
好康DM	36

艋舺傳奇 5現美好

主任秘書 ■ 廖鴻宇

創刊五週年感言

記得童年玩過一種遊戲，在紙上畫有許多通往不同目的地的網絡般線條，然後把紙捲起來，讓玩家選擇一條路，沿著線條迂迴前進走下去，有時候你會走到死路，那就必須選另一條，回到原點重新開始...，直到最後等紙卷完整攤開時，就會看到結局如何。“求知”這件事情，我想就如同這樣許多線條組成的網絡，順著不同路徑走，不停的受阻，然後不停繼續你的選擇。「社區大學」的興起，正提供給成人一個可以不斷學習的園地，讓成人獲得多重管道的終生學習機會。

2000年，當時正值終生學習時代來臨之際，深深的期盼『萬華社區大學』能為成人開闢一片學習園地，協助成人面對時代的挑戰，不斷學習與永續發展；也為學習社會的形成，扮演催化劑的角色，因此創辦了《艋舺傳奇》刊物！而另一重要的構想，源自對社區生活環境營造的多一點想像，我們期待在原先的傳統架構之外，能夠多激盪出一點什麼，從思考作為一個終身學習機構在社區經營中的角色，以及所能提供的協助的角度出發，促使在地人文風貌彙整的初步概念形成。更積極的想法，讓校園刊物走入社區的想法也能逐步浮現。

五年來，《艋舺傳奇》的初衷始終未曾改變：守望我們的身心靈，關心我們的社會。其間有全校師生的發聲、有社區人物產業的探訪、有社造經營成功案例介紹等，其交迭壯闊如交響樂曲，演奏了我們這個時代的集體記憶，在此謹向五年來，支持與愛護《艋舺傳奇》的學者、作者、讀者、編者，致上最高的敬意與謝意！這段期間不僅帶給我們許多的成長，也在不斷賦予想像與期待的討論、溝通中，也促成我們進一步地對『社大』與『社區』有更多的觀察與認識，當這些觀察認識行諸文字、付梓印刷，我們更期待藉由它，使得更多人能夠參與社區生活的打造與經營。

最後我想說的是，這是一份屬於我們大家的刊物，它的可看性與價值性就在我們大家對它的耕耘與付出！



服務與領導

服務與領導

社區大學全國促進會理事長

■ 顧忠華

無論是在非營利組織中，或是目前各個社區大學的志工組織裡，領導者通常是要付出比其他成員更多的時間和精力，卻不能要求有形的薪資報酬，所以「非營利精神」以及「熱情服務精神」可說是起碼的條件。所謂「非營利精神」，是指志願參與非營利組織或擔任志工的人，不太像在企業機構般，把自己的勞動力當作「商品」，以勞動市場的價格來進行交換，換言之，非營利組織的「人力資源」，往往就包含了不少義務性的志工，不同於營利組織在計算盈虧的時候，能夠精確算出經營的「成本」，但這正是非營利組織的可貴之處。

一個人既然擔任了志工組織的領導者，除了對於組織本身追求的任務目標應有清晰瞭解外，還應該體認到個別組織共同承載了整體「第三部門」的理想，一起為打造一個現代的、合理的「公民社會」而努力。領導者的所思所想、一言一行，若都能充份反映「非營利精神」，該組織的社會形象必然得到各界肯定。過去我們

常聽到「人生以服務為目的」，對不少人來說，這是一項難得的美德，但是對領導者而言，帶著一顆服務的心，存著會比他人付出更多的念頭，這句話有可能變成稀鬆平常的習慣，因為無論在那個組織中，領導者總是被期待要承擔比較多責任，而如果想激勵團隊的士氣，通常最佳的策略便是領導者身先士卒，不推諉、不爭功，讓組織成員心悅誠服。

台灣的志工組織，近年來發展得很快，不少領導者剛開始抱著服務的熱忱，但是隨著組織本身的生長週期，也會面臨



一些瓶頸，包括組織僵化、活動流於形式、封閉性強、缺乏有效經營等等，使得領導者也開始心灰意冷。這時候的領導者特別需要反躬自省，是不是因為不願意繼續付出太多，卻又覺得交不了棒，以致於領導者不清楚自己還能夠服務什麼？這就提醒我們進一步思考：領導者存在的目的，是要為組織的生存發展作出貢獻，這也是「服務」的真諦。講白一點，組織的領導者，即是組織的服務者，這在志工組織中，應該比其他組織更容易理解。如果領導者「服務」組織的成效不佳，往往直接影響到組織的表現，而一個優秀的領導者，對組織常會盡到無微不至的照顧責任，呵護其成長，惟恐其受到傷害，組織自然可以逐漸成長、壯大。

至於「熱情服務精神」，則是志工組織的靈魂。因著有《第五項修練》而聲名大噪的彼得·聖吉有一次來台灣演講，他

的題目是「誰砍了檸檬樹？」，意思是他小時候住的地方，有成片的檸檬樹，但十幾年後都被砍光了，生態環境也受到污染，而這些都不是有人「故意」要破壞，卻是人類互相依賴的系統模式一步步造成現在的結果。有沒有改變的可能呢？聖吉的結論，是相信每個人都可以發揮自己的影響力，特別當人們擁有一種純樸的「熱情」時，對於社會具有莫大的貢獻，所以他引用了泰瑞莎修女的例子，表示泰瑞莎修女的信念是：「我只是做一些很小的事情，可是我懷抱無比的熱情。」熱情造就了世界上所有成功的領導者，立下一個個典範，值得我們去學習。社區大學的志工們，即使擔任的是班代的任務，或幫忙辦理社大的活動，一樣可以發揮服務熱情，共同發光發熱，為營造美好的世界盡一分力量！



社大認證

社區大學是什麼？

社區大學全國促進會理事、文山社大主任

■ 蔡傳暉

當社區大學只有一所的時候，社區大學是什麼？沒有人會有疑惑；當社區大學已向百所邁進之時，社區大學是什麼？恐怕就難以回答了。今天，我們嘗試透過認證，來回答社區大學是什麼。或許有人會說，社區大學多元發展，沒有標準範本，不必框限；或許有人會擔心，社區大學會因此失去多元活力，同質僵化。雖然，我們無法也不必寫出標準答案，但我們終究還是要面對歷史的提問：社區大學是什麼？追索這個答案的過程，遠比答案本身要重要得多。

「認證」是由一認證機構，針對社區大學的辦學方式與成果，進行有系統、客觀的蒐集、整理、瞭解與分析，以評斷其校務經營的專業能力，是否達到一定的專業標準。辦學方式指的是校務經營的各種制度與機制，辦學成果則是指學員學習成果及學校對社會的整體影響。在成績評定上，由認證機構訂定基本門檻，分為「通過」與「未通過」等兩級。

全促會推動認證制度，是以輔導社區大學建立其經營專業為主要目標。各社區大學若有意願，可以主動向全促會申請認證；全促會可透過各種工作坊，協助其做好認證的準備工作；或協助有意在未來才進行認證的社大，朝認證項目的指標方向，調整其校務經營方式。

各社區大學針對其發展成熟的項目，申請認證。獲得愈多項目認證的社區大學，自然會受到社會的肯定與認同；主動爭取認證，社區大學間也可以有良性的競

爭。每個社區大學發展特色不同，透過認證制度，可以突顯強化各校的特色。

認證通過的社區大學，在認證過程中，其校務經營「經驗」自然會被有系統的整理出來，成為得以廣佈流傳的「專業」；也就是說，全促會推動認證制度其實是企圖要將經營社大的「經驗」，轉化提升為一種「專業」。經驗只能存留在個人身上，唯有專業化才能傳承再發展。因此，年度認證工作完成後，最重要的是要將各社區大學的成功經驗，彙集為「年度認證報告書」，以廣流傳。

認證的推動，可以突顯社區大學的自治管理精神；認證標準代表我們對於社區大學的基本要求，認證項目與指標即是在界定「社區大學是什麼？」。完整之社區大學認證應包括三個項目：「組織效能認證」、「課程與教學認證」、「社區與社會參與認證」。全促會已決定在今年試辦「社區與社會參與認證」，其他項目再逐年規劃實施。

此刻，社區大學全國促進會即將完成認證作業的準備工作，期待大家踴躍參與。



閱讀旅遊（一）

深入萬華的~~心靈桃花源

國立教育廣播電台"人間筆記" / 《廣播理論與實務》

■ 郭念洛

您可知道，在艋舺這塊古老繁華的土地，其實是最原始純淨能量的發源地，今天就要帶領著大家走進在幽巷窄弄古意盎然的公寓裏的一處心靈學堂~~准提心境。

「艋舺」萬華區的前身，因為東區的開發而壓縮了西區的商機，所以不知曾幾何時，萬華逐漸蕭條，也慢慢的被許多人認為是一個亂源的聚集地。這對一個聚有豐富藝術人文、特色、能量及歷史的地方來說，是件讓人心疼的事情。於是在政府極力絞盡腦汁之下，希望讓萬華的光圈再度發亮，除了積極建設、發展外，亦將特色景點，如紅樓、西門市場...等皆除舊佈新的與台北人見面。

不過，在這次的節目採訪經驗裡，個人感到有趣的是現在時下所流行的「自然療法」一草本養生觀念，是早在很久很久以前，就已經流傳於民間的一種醫療方式，當時在萬華地區的龍山寺信徒會向觀世音菩薩求籤治病，所以大量青草攤販因此聚集此地，形成西昌街的青草巷，這正好符合現在全世界所風行的有機、天然、養生的觀念下，所呈現出的商業契機。儘管市場呈現出一片商機無限的好兆頭，基於長期關心生活、健康層面的我來說，想特別提出的建議是，人們重視「養生」是一件好事，不過，現在還是有大部分的人仍然還是會為了賺錢而失去健康，然後又花錢把健康找回來，甚至於還有人天真的以為不生病就是健康。

根據世界衛生組織為健康所下的定義來看：「一個人在身體的、心理的和社會的三個層面能夠維持一個平衡的狀態，就稱做健康。」如何維持「健康」？就變成現代人重要的課題。事實上，我們只要簡單的依循「自然法則」就不難瞭解，杜鵑不管有沒有人在那裡，來接受它們的美，在正確的季節裡，它們就只是開花；身體

器官不管有沒有去提醒，要它不停的運轉，在沒有疾病困擾時，它們就是不停的為我們工作。可是科技化的今天，有太多干擾自然法則的因素，如：情感、人際關係、環境、各種情緒影響，每天不同毒素的累積，造成影響身體健康最大障礙物，這些卻不是用任何草本或是藥品就能協助排解的，而是必須用「靜心」好好的來自我療癒。

由於有這樣的起心動念，因此試著開始在萬華地區，著手尋找一處能安定情緒的好地方，不知是巧合抑或是天意，在這樣的念頭產生後，就在香火鼎盛的龍山寺旁，也許是這裡散發源源不絕的靈氣的引導，讓我發現了「準提新境」心靈學堂，他們敞開雙臂、真心真意的用著同母親子宮般安全柔軟的力量來歡迎所有追求自我成長的心靈摯友，共同為萬華地區創造「心靈桃花源」。讓整個萬華區的住民皆能學會自我療傷、放鬆的方便法，而不會讓生命因某種因素卻掉落入萬劫不復的深淵。這種感動，是很難用言語形容的，不過他們相信，只要每個人願意開始找個時間讓自己放鬆，就有機會讓愛來滋養的體魄，並且用自己的心來淨化所受的羈絆，這些能量是每個萬華住民皆能體會到的，也希望藉由這樣的生命體驗，複製更多到台灣的角落。

且不要去探究新聞裡許多功成名就的人，最後為什麼會選擇以「死」來解決自己？我們只需要瞭解，無論是追求物質保障、事業成就、情感的滿足，或是尋求人道志業的完成、精神層次的證悟，在本質來說都是一種對「存在」意義的渴望而已，而我們要學會的就是如何在不追求的情況下，自然的體會到「存在」的真實意義，以及重新看待「生命的價值觀」。

我深深的相信，心靈的純淨，一定可以帶給我們更多完整的健康。

閱讀旅遊（二）

有夢想就去實現 —寫給我們這一班

《異族文化史-從旅行看邊疆》講師
■ 黃醒醒

旅居北京時，蒙古族舞蹈家敖登格日勒為我介紹了幾位朋友，其中雲南青年李曉川留給我極為深刻的印象。大學主修的是戲劇，蓄一頭過肩長髮，看起來蠻像是藝術家；然而，曉川對我影響最深遠的言論確是：他考慮交往的女孩，都把她們帶到一處陌生的地方旅行。這些地方同時也是他自己從來沒有去過的，因為旅行是人生的縮影，個人生活習慣、個性上的優缺點都在旅途中顯露無疑...說來這真是擇偶捷徑，難怪會有人提倡「蜜月旅行」應在結婚典禮之前。

開設《異族文化史-從旅行看邊疆》課程引起同學們不少遐想，期待著組團帶隊出走的學員尤其者眾。只是為師的給她們的答案似乎都是「殘忍的」，因為我是個隨興的人。多年來獨步地角天涯、走南北遊東西練就我不羈的性格，慣於流浪的人領著一群鮮少出遠門的人本來就是滯礙難行的，更何況我多數去處是邊陲地帶，食宿行和天候往往教一些「文明社會」的女性吃足苦頭；年少時那些女友們個個因此而離我遠去。後來，我在親友中不僅贏得了「瀟灑」也惹來了「孤癖」這兩種極

端的性格寫照。

第一次到萬華上課，人群裡那張有點熟又記不得的面孔，追問之下原來是生平的第一次公開演講的聽眾，好笑又悽慘的是那場演講只有四位聽眾。想不到事隔多年後才聽說：「雖然只有三四個人，可是妳竟也樂在其中，講的興高采烈！而我印象最深刻的是妳講著在一列火車廂裡，如何和一群陌生人斡旋又如何讓男女老少都聽妳的話…」是啊！黃榮正同學謝謝你記得，那一年我去了東北，講題是「我在呼倫貝爾的日子」。

第一堂課，我翻開點名簿調皮地玩著猜猜看遊戲，把年紀最長的同學喚做「林永福」，尷尬的是人家有個好氣質的名字—「蕭鳳鳴」，年過七十的您沒有偶像，座右銘是：做自己最偉大！您說：玩過了七八十個國家來這兒聽聽別人怎麼玩耍...（記者出身的我本來想訪問您，您謙虛著說：我不想出名。）

「林永福」本尊是個滾圓滾圓像是可愛熊的好好先生，後來成為我們班長，是愛玩一族的成員。透過他班上多了另一位奇女子「吳嘉諭」，嘉諭在人間四月天夥

同兩位伙伴勇闖西藏，旅遊文章刊於「繽紛旅遊網」的〈一江秋月〉單元。

靜坐在左邊的黃美玲總是微微地笑著，她說上班很累，每學期她會選修一堂課犒賞自己，期待有一天能夠從「新藏公路」到西藏文化發源地「古格王朝」走一遭。「敬陪末座」的是吳思慧，因為她總是坐在最後一個位子。清晨六點起床八點要到桃園市上班，蠻辛苦的！但是用功的她每周還選修三堂課，課餘之餘喜歡閱讀和電影。

那對「焦不離孟，孟不離焦」搭檔的是吳美鳳和陳鳳珠，甜美的笑容，親切溫煦的態度有春風三月的感覺。她們表示：常收看著「大陸尋奇」，很想去大陸尋奇、看看邊疆風情。意外見得萬華社大有《異族文化史—從旅行看邊疆》課程先來課堂尋奇一番。

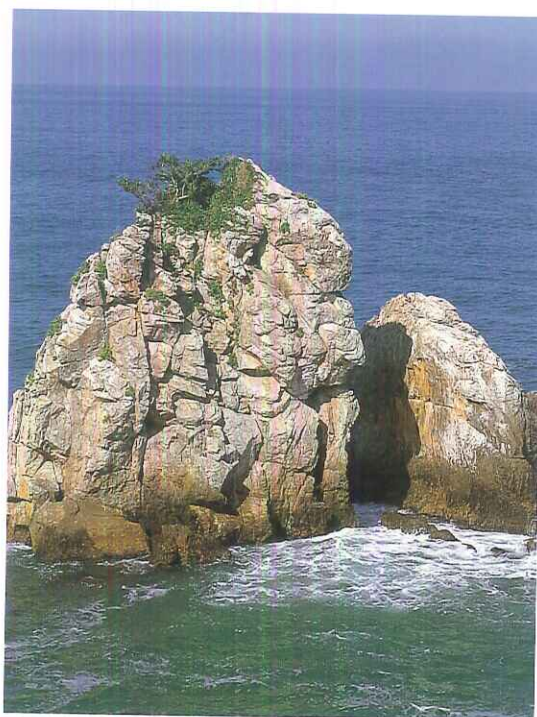
顏其國，世居萬華。是書香門第秀才之後，長輩曾是國大代表，古文識得頗多，漢文曉暢，一場戶外教學他將二二和平紀念碑文吟哦得抑揚頓挫。不過，整人的是他每一堂課總要想方設法，旁敲側擊為師的「年輪」，喂！咱挑明著說吧：不「老」怎稱「師」呢？「老師」當然比你老！滿意沒？！

理著平頭的陳雲煌應該是所有老師最貼心的學生吧？！上課時頷首微笑、手不停筆，典型的「講光抄」是也！正因如此，他差不多把我上課的內容全都抄錄下來，〈徵的就是你〉徵文活動拔得頭籌又入選一篇佳作，足堪證明客家子弟的「硬頸」精神。（硬頸，客語：堅毅卓絕、吃

苦耐勞之意）

最後，我得向一直癡癡地等著我帶她去玩的副班長林麗雪，說聲「對不起」！原來開課的本意並不是組團帶隊出遊。同學們分享個人的偶像和座右銘，妳答稱「偶像沒有啦！」、「座右銘青菜啦！」當下我楞了楞；意識到「一樣米養百樣人」，縱然你們稱我一聲老師，但世界之大宇宙浩瀚，非一人盡知也！那天，妳讓我知曉並不是人人都有偶像和座右銘。

感謝妳使我將思考模式從己身轉移，重新觀想芸芸衆生，理解到地角天涯、南北西東，究竟非多數制式作息的社大同學能一蹴可及。於是我為秋天捧出《原來如此—趣味的原住民文化》，當中幾次戶外教學是在原鄉部落。讓我們暫且拋下那遠程的塞外邊陲，借用吳嘉諭的座右銘：「有夢想就去實現！」立足台灣，關懷原鄉。倘若有幸，我們這一班秋天再續前緣！



養生保健

夏季如何進補



《東方文化養生與保健》講師
■ 周福寶

夏季是一年中^最熱的季節，由於天氣炎熱，是一年中人體代謝最旺盛的季節，又因大量出汗，也是一年中消耗最大的季節。為此，夏季更需要補充較多的營養物質。但是炎夏之時，人的食慾、消化吸收功能等常受到影響，因此，夏季進補應以氣候的特點和其對皮膚、內臟的影響為依據，遵循如下原則：宜清淡可口，避免用粘膩礙胃，難以消化的進補品；重視健脾養胃，促進消化吸收功能；宜清心消暑解毒，避免暑毒；宜清熱利濕，生津止渴，以補充體液的消耗。夏季是一年中^最熱的季節，由於天氣炎熱，是一年中人體代謝最旺盛的季節，又因大量出汗，也是一年中消耗最大的季節。為此，夏季更需要補充較多的營養物質。但是炎夏之時，人的食慾、消化吸收功能等常受到影響，因此，夏季進補應以氣候的特點和其對皮膚、內臟的影響為依據，遵循如下原則：宜清淡可口，避免用粘膩礙胃，難以消化的進補品；重視健脾養胃，促進消化吸收功能；宜清心消暑解毒，避免暑毒；宜清熱利濕，生津止渴，以補充體液的消耗。

（一）夏宜清涼

1. 清涼解暑：由於夏季氣炎熱，暑氣逼人，人們在高溫下勞作，常常是揮汗如雨，所以用宜清涼的食物各種瓜果，一方面可以解除暑氣，另一方面又可補充因出汗多而損耗的大量體液，再適當配合清心火的藥物，以有效預防中暑。

2. 以苦為補：苦味，在五味中是不受人們歡迎的，且從中藥的性味功能來說，凡苦味的藥物，都有瀉火或通下的作用，苦味從分類來說屬於瀉藥，並沒有補益的作用。這裡提出了“以苦為補”的原則，從表面看，這有些不合補益的原則。但是，從另一角度看，夏季適當吃一些苦味食物，是可以起到補益作用的，但這是間接的。苦味食物具有瀉火清暑的功能，而夏季之人，正是心火易旺，且又汗多傷津，常吃些苦味的食物，心火平息，減少了出汗，可以保存津液。正像打仗一樣，大量地消滅了敵人，就保住了自己的有生力量，這就是“以苦為補”的意義。

但清涼解暑以苦為補，應注意適度。如清涼太過，便要發生“寒中”之弊，即脾胃受寒。清涼雖能解暑，但絕對不能太過，尤其在步入五六十歲以後，臟腑的功能趨向衰退，中醫學稱之為“衰陰”、“衰

陽”，禁不起清涼過度的刺激。以苦為補不是多多益善，應適可而止。苦味太過，往往會影響胃的消化功能，故中醫學明確指出“苦能傷胃”、“苦寒敗胃”。例如有膽囊炎或膽結石的病人，服用利膽片或膽通片，還有服大黃粉，因這些大多數是消炎利膽藥物，多屬寒性，味苦之品，久服之後，膽囊炎雖有好轉，但食慾因而減退，或者大便稀溏。這都是苦寒藥服用過量的結果。故以苦為補也不能過度，過度了便要走向反面。



（二）化濕的原則

是針對梅雨季節和常易患苦夏之人而定的。化濕的方法有以下兩種：

1. 芳香祛濕：這是針對濕而定的。化濕的，所謂“外濕”即由於陰雨連綿不斷，氣候潮濕，氣壓低影響皮膚的功能，使汗出不暢，影響了血液的運行，使血液循環欠於流暢，因而使人周身困乏，甚至或骨節酸痛，也有的表現為頭重如裹，或昏昏欲睡。濕由外來，故在治療上，仍當驅之外出。芳香祛濕的藥物就具備這一功能，常用的藥物有藿香、佩蘭、生薏苡仁、陳皮，炒防風之類。

2. 健脾化濕：這一方法用於脾虛體質之人，也即易患“苦夏”者。所謂“健脾”就是補脾。補脾實質上就是增強脾胃的功能。一般脾虛的質之人到梅雨季節，則脾

虛更為嚴重，主要表現是食慾不振，甚則不思飲食，整日倦怠、昏昏欲睡。所用補脾藥物為焦白？，炒薏苡仁、製蒼？、陳皮、扁豆衣等。用適當的份量煎湯，每日二次或擇其中二至三味，研粗末泡湯代共。這些藥都有健脾化濕的功能。

在梅雨季節，受到外濕或脾虛生濕困擾者，除了用芳香祛濕或健脾化濕的法外，在飲食方面還宜注意以清淡為主。所謂“肥甘厚膩”是指大魚大肉、紅燒燻烤之類，還有酒釀、八寶飯、豬油之類的甜食，因這些食物和菜餚難以消化，從而影響胃腸功能正常發揮，使所食食物中的營養既不易消化分解，也不能很好地被吸收，更無從輸送到全身各組織器官，而停在胃腸內，這些停留在胃腸道內的營養物質，反而成為胃腸功能活動障礙物。這些停滯的障礙物，中醫學認淪將它稱為“濕”或曰“濕滯”，其機理稱“甘能生濕”或“肥甘助濕”。脾虛體質稱為“脾虛生濕”。所以不論是受外濕侵襲還是脾虛生濕，對肥甘厚膩食物，還包含糖分多的瓜果，應嚴格禁忌。否則，結果必然身困更甚、胸悶不舒、見鄰生厭、口中發粘，毫無飢餓的感覺，也有下午伴有低熱等。對此不論是外濕侵襲，濕困肌表是脾虛生濕的“苦夏”者，都應注意不可忽視。



夏季進補藥物

夏季進補應清淡而又能促進食慾，以健脾養胃，清心消暑解毒、清熱利濕、生津止渴為原則。

下面介紹一些適合夏季進補的藥物：

（一）白朮

味苦、甘、性溫、歸脾、胃經、補氣健脾、燥濕利水、止汗，適用於治療風寒濕痺頸項強直，止汗除熱消食，用本品做成煎餅久服，可使老年人延年益壽。主血虛陰虧，氣血逆流引起眩暈頭痛，治流眼淚、消痰水，逐皮間水腫性結腫、除腹脹痛、益津液，暖胃助痢、除寒熱、止嘔逆、反胃、利小便，主勞傷、長肌肉。除濕益氣和中補陽，消痰逐水、生津止渴、止瀉痢、消足脛過腫、除胃中熱、肌熱，本品最適合於中焦有濕之證，用量五至十五克，燥濕利水宜生用，補氣健脾宜炒用，健脾止瀉宜焦用。須注意的是，如屬陰虛陽熱或津液虧耗燥渴者，均不宜服。

（二）山藥

味甘性，平歸脾、肺、腎經。益氣養陰，補脾肺腎，用於脾氣弱，食少便溏或泄瀉。本品既補脾氣，又益脾陰，且兼澀性，能止渴，常與人參、白朮、茯苓等同用，如參苓白朮散。用於肺虛喘咳，本品能補肺氣，益肺陰，故運用於肺虛久咳或虛喘，可配伍黨參、麥門冬、五味子等藥同用。用於腎虛遺精、尿頻、婦女白帶過多，即以本品配伍熟地黃、山茱萸、菟絲子等補腎收攝藥同用，此外，本品用治消渴，可因補氣陰而止渴，多以本品大量（每日兩百五十克）水煎代茶飲，也可配伍黃耆、葛根、知母、天花粉等同用，如

玉液湯。用量十至三十克，水煎服，大量劑為六十至兩百五十克，研末吞服，每次六至十克。補陰宜用生，健脾止瀉宜炒黃用。須注意的是，濕盛中滿或有積滯者忌服用本品。

（三）扁豆（別名：白扁豆）

味甘性微溫，歸脾、胃經。健脾化濕，用於脾虛有濕、體倦乏力、食少便溏或泄瀉。本品補脾不膩，除濕不燥，故為健脾化濕良藥，多配伍人參、茯苓、白朮等藥同用，如參苓白朮散。本品能健脾化濕和中，本品可用於暑濕吐瀉，夏季暑濕、脾胃失和，能導致吐瀉，故有消暑之效，如（備急千金要方）單用本品水煎服治暑濕吐瀉；也可與香薷、厚朴等祛濕除濕藥配伍，如三物香薷飲。用量十至二十克，水煎服，健脾止瀉宜炒用，消暑宜生用。

（四）薏苡仁

味甘淡，性微寒，歸脾、胃、肺經。利水滲濕，健脾除濕痺，清熱排膿，用於小便不利、水腫、腳氣及脾虛瀉等。薏苡仁淡滲利濕，兼能健脾，功似茯苓，凡水濕滯留者可服，尤以脾虛濕勝者為宜。脾虛濕勝之食少泄瀉。水腫腹脹、腳氣浮腫，皆可用本品配伍利濕，健脾的藥物服用。本品性偏微寒，能利濕熱又能舒筋脈、緩和攣急，如麻黃、杏仁薏苡、甘草湯，以本品佐麻黃、杏仁、甘草治風濕病人，一身盡痛發熱日晡所劇者。（食醫心鏡）所載薏苡仁粥、用薏苡仁為末者粥，日服之，治久風四痺，筋脈攣急、水腫等，用量須大，宜久服，其他有玉竹、黃精、石斛、茯苓，均可用夏季進補養生。

社區營造

記憶寶斗里

《社區培力工作坊》講師
■ 戴伯芬

多年前夜裏一把無名火，燒毀了這片被視為都市之癌的臨陋住宅，隨即以都市更新之名立起捷運站旁綠色的工地圍籬，龐大的建築工地，隔絕了龍山寺的裊裊煙火，也將童年所有「奇幻世界」的記憶，化成灰燼，盡數埋入新建築的地下基樁。

在攤販被鎖入工地外狹長的封閉走道之前，寺前的龍山商場可是鄰近最熱鬧的地方。北邊是想來就令人垂涎三尺的各式小吃，台南碗粿、虱目魚？、龍山香牛肉、加了燒肉的意麵、勾欠的花枝羹，夏日打發暑氣的螞蟻雄冰、楊桃冰以及沒錢時應付嘴饞的香蕉油清冰。伴著葉啓田的「內山姑娘要出嫁」，「嘿咻！嘿咻！嘿咻！」令人生氣十足。大火中生炒花枝的鍋鏟起落聲、刨冰機轉動落下的白色細冰聲、圓形大鐵盤中生蚵仔的煎迫聲，再配上攤商對於往來過客聲嘶力竭的吆喝聲，無論有錢的香客或沒錢的苦力，都成為嗅覺的俘虜，佇足品嚐人間美味。在物質尚未豐裕的彼時，小吃成了平常人家特殊節日的奢華享受，大多數時候只是路過時感受那種熱鬧的氣氛，成群的孩童是喧鬧的，攤販是熱鬧的、食客是絡繹的，在沐浴更衣、大慈大悲的救贖朝聖之後，就開始禁慾後的解放。

南邊屬於成人的慾望城市，每當華燈初上，巷弄之間人面桃花相映紅，吸引無數男人進入消魂。萬華戲院那時才開始放映彩色電影，彼時是國片邵氏的天下，從江山美人、金枝玉葉到西遊記，都是中國

電影，在懵懵懂懂之時也跟著劇中人拿起手帕、輕移蓮步，唱起黃梅調來。戲院背後，送往迎來的真實人生在巷弄間上演，只是沒有觀眾，而且戲子換了，遊龍戲鳳不再是古代皇帝的專利，露水姻緣過後也沒有麻雀變鳳凰的神話。低矮的房舍外圍著層層的鐵欄杆，屋簷下透著大紅燈光，倚門待客的艷妝女子佇立門口，有時會出聲攬客。巷口幾位皮條客徘徊，不時會出聲驅趕誤入禁地的小孩，但大多數是不發一語地等待。中年的歐吉桑有時三、兩成



群而來，但更多時候只有一個人低著頭進入。都市的尋歡客為了抒解身體的慾望，但更多的時候只是排遣寂寞吧！買春的男人是寂寞的，賣春的女人是寂寞的，街道是寂寞的，只有孩童的喧鬧聲，或許有助於排解城市的寂寞。

小巷中尚有一處說書棚，說書女人變化多端的語音，反覆著魏、蜀、吳三國故事，說到孔明揮羽扇借東風、火燒連環船的氣宇飛揚之處，觀眾跟著欣喜鼓舞；說到蜀軍六出祁山無功而返的壯士未酬之處，觀眾也跟著感傷落淚。簡陋的小小茶棚之間，雖無江面上「古今多少事都付笑談中」的豪情，在一群以茶會友的地方坤達中，也有幾分「一壺濁酒喜相逢」的興味。如今寶斗里的屋拆了，人也散了。說書客早知道會有曲終人散的一天，只是不知現實生活中的變化竟如同戲劇一般，好個戲如人生、人生如戲。

街頭立起一面巨大的紅色排樓，鏤著金門的華西街觀光夜市大字，除了沿街加蓋透明的遮雨棚外，還懸掛了大紅的燈籠，張燈結綵，好不喜氣。那些原來走江湖的、賣膏藥的、耍猴戲的，一股腦兒地都成了排列整齊的攤商。殺蛇的腰上仍掛著麥克風，用一根棍子挑動鐵籠內已經奄奄一息的毒蛇，想要激起牠最後的求生意志，在勝負已決的人蛇大戰中搏取圍觀群眾的掌聲。當所有城市中所有的景觀都變了，只有喜歡看熱鬧的群眾亙古不變。

人們總是輕易地用一種二元的觀念來分類所見所聞，像是好與壞、新與舊、傳統與現代、身體與心靈、天堂與地獄。如果城市也可以被簡單地分為神聖與世俗，楚河漢界，交界處就是一條南北貫穿的狹小二米巷道，滿足平民百姓胃腸的市集竟成了分隔神與人的交界，一邊是通往龍山寺的布市，端點是觀世音、媽祖、地藏王與諸神的叩首膜拜之處，駕馭神聖的心靈；另一邊則是通往區公所的菜市場，端點是區長、民政、戶政與各行政人員換證洽公之所，治理世俗的人身。

市場是人群集聚之處、混亂之處、機會之處、驚喜之處，也是寂寞的人尋找慰藉之所。布市的店外，擺置了各式不同的花布，過去家裏用來做製衣裳的、做桌巾的、當窗簾的，甚至是小學勞作課程縫娃娃的、做抹布的，都要來此丈量裁剪。原來十來家的店面，現在只有一、二家僅存，看店的阿桑經常無聊地看著電視、打個小盹，睡著時候或許比清醒時間來得多。穿過三水街市場，火車站前的康定路旁是有名的「垃圾市」，黃昏時各地來的攤販集聚，販賣各種二手的衣服、鞋子、電器、相機，以及各式的小玩意，總會有



人間閒沒事，到處走走逛逛，或許只是找人講講價、聊聊天。穿著黑色低胸或者紅色短裙的中年婦女，濃妝艷抹地站在騎樓邊，吸引路過男人的眼光。歲月在原來少女殷紅的臉頰上添加了幾道痕跡，失去了青春的庇護，她們在街頭繼續流落失所。

歇山式的澄色廟宇屋頂已經沉入週邊鉅大的商業建築之中，整個天際線盡是高樓大廈。像極了拼裝積木，鉅型的黃色角亭逐漸浮出於工地圍牆之上，對街嶄新的十三層行政中心，有著赭紅的底座，淡粉色的雙色樓身，配上綠色的弧型樓頂，以五十公尺的高度，睥睨地下捷運站吞吐的人群。

創意產業

創意要怎麼賣 與怎麼買



七色一味文化公司執行長、
《創意產業的實務與理論》講師
■ 郭紀舟

從開始上課第一天我就在思考，這是一堂沒有人上過的課，「創意產業的實務與理論」，連社區大學的主任都誤認為這是社區產業或者關於產業的理論課程。如果單單只講理論，關於文化產業的理論，可以從很枯燥的文化研究一直談到藝術的管理等等，後來我改變了策略，每一天都邀請正在從事這個大家都還在摸索的產業的人，來到課堂上，分享他們的經驗、辛酸、成長。包括文化工作室、雜誌、編織、唱片、料理、戲劇、攝影、地方文化館、出版等等。

生命的經驗能夠讓更多的人感動，從而能夠更飽滿的生活著。來到社區大學學習的人不都想要為自己的生命，加註更璀璨的生活嗎！那讓另外一撮有著創意生命的人來談他們的生活努力，就成了這堂課的重點了。

四月份我邀請連美惠—麂窩查戈伊·Yuli Taki，一位原住民的女生，自己經營一家以織布為主的店面，來學校演講，從創意的發想，到生產的流程，而甚至物品的管理，與通路賣點的接洽，全都一手包辦，她是怎麼辦到的？她讓自己喜歡的創造物品，成為一項不僅謀生，還可以擁有品牌的產業。

她演講之後，一位同學羅翠練感動的抱著連美惠哭了，班長陳讚生特地將當天

他演講的內容作了筆記。以下將節錄班長的筆記，我們可以更清晰的發現，台灣的創意，來自文化的根。

「4月28日晚上老師邀請米雅各文化企業有限公司負責人連美惠—麂窩查戈伊·Yuli Taki來講她的故事，羅翠練忍不住緊緊擁抱著連美惠—麂窩查戈伊·Yuli Taki，流下感動的淚水，我坐在自己的位置上眼眶也跟著泛紅…」

記得那天晚上連美惠—麂窩查戈伊·Yuli Taki—上講台，就在黑板上寫下「麂窩查戈伊」這幾個可能全班沒有人唸得出的名字，作為她自我介紹的開始。



連美惠說：「這是我的名字翻譯的漢字啦！」「這樣寫，應該找遍台灣原住民族社會，不會有人名字跟我一樣。」她笑著說：「這是我的專利！」

她是一位靠織布開始打開自己的品牌的織布創作者。

Yuli Taki以她的名字，註冊台灣原住民第一個有品牌的商品。課堂上連美惠說：「後來我到新竹唸元培醫專放射科。不知為何我突然愛上布袋戲，也喜歡



蒐集陶器和布袋戲偶等手工藝品。」有一天，我又到野台下準備看戲時，一個熟識的老伯突然對我說：「Yuli，妳很奇怪，妳是山地人，為什麼不去愛山地人的東西，卻愛平地人的東西？」「這些話讓我突然覺得很震驚，對喔，我們自己的東西沒有收藏起來的話，將來有錢要買也買不到了。」從此之後，我從泰雅族織品到排灣族雕刻等，不

停的蒐集，後來我到醫院的放射科工作，薪水大多花在蒐集這些原住民的織品、雕刻等。」

連美惠擺地攤賺了點錢，加上陳水扁當台北市長時成立第一個「原住民事務委員會」，讓原住民意識得以抬頭，又提供低利貸款，就在民生東路開了家店面，一面從事國際貿易批發工作，一面經營生產原住民工藝品。

連美惠因為開店，接觸越來越多的原住民，那時每次說自己是泰雅族人，可是不會織布，就覺得很丟臉。這時祖母的話重新在她的心裡響起，也喚醒她兒時蹲坐在祖母的織布機旁的片段。連美惠說：「我想學織布。」「以前阿媽對我的那些叮

嚀都回來了，以前阿媽強迫我學我卻不學的東西，又都回來了。」

憑藉自己的天份和模糊記憶，回家時偷偷瞄部落裡的老人織布，她把織法默記下來，回家買苧麻線，做了自己的第一台織布機。除了找書，連美惠也趁官方舉辦展覽活動時，到有展示泰雅族織布的地方盡力學習。她憑著毅力和本能，讓自己逐漸變成原住民織品服飾的推廣者，她的「米雅各文化公司」成為各部落國小或公家單位爭相邀請製作各族傳統衣物之對象，後來，連美惠還當起專業織布老師。

用自己的力量奮鬥十幾年了，經營貿易公司，另一邊也為了興趣和使命感，去從事推展原住民織布的工作，卻負債超過千萬元。

有一年，連美惠受到「台加協會」的邀請，到加拿大參加台加文化節。「我手上剛好掛著自己編織的泰雅族織布包包，居然有很多人很感興趣。」這給了連美惠靈感，「對啊，除了做服飾，我也可以做包包啊。」

連美惠說：「我自己多年來都是LV的愛用者，那時台灣還不流行，因為它耐用、簡單等優點，很早就愛上它。」「我喜歡LV這個牌子的服務態度和說故事的行銷手法，我相信台灣原住民包包也可以做成這樣，擁有一個可以傳承的名牌。」

連美惠在她的故事中提到，有一年，她到加拿大參加台加文化節，居然有很多人對她手上掛著自己編織的泰雅族織布包包很感興趣，和自己多年來愛用LV包包的體驗，而觸動她想要擁有一個可以傳承的台灣原住民名牌。



尋找心中桃花源

《台灣田野美學》講師

■ 林滄濱

我常認為，人一生的榮辱成敗，就看臨死之時，生命中究竟能存留幾頁美好的影像。

日出日落盡是美好，田野城市也都容許生命優游，只是，在逐日崩毀的大地，我們的人生歲月遭逢了太多的狹詐、邪惡，醜陋和荒淒。不論是外在視野所見，或內裡情境的承受，負面的影像總是如影隨形，追咬吞噬著美好的牆垣。

從環境來看，島嶼台灣曾經是最瑰麗甜美的。在童年時，當我還不曾構築出海上仙山、深海巨鯨的影像時，南部農村的田野生活，已經如詩如歌滋養童年的歲月。即使數十年轉眼過，當我浮起自己走過種植高大木麻黃的村道，踩著艷陽的陰影，兩側翠綠金黃的稻田裡，鷺鷥擁繞水牛、麻雀成群飛唱，這是快樂的影像。有一次，追隨父親到田裡，壯碩的父親習慣疾行，我總是要在身後半跑半追。每走一段路，他會停下來等我，在追近時，他又快步疾走。蜿蜒的牛車道上，夏秋之際青綠的蔗園與我等高，路一轉，從蔗葉間只能看見漸行漸遠的父親嚴肅的臉龐。

倏然間，天色突然轉暗，傾盆大雨猛瀉而下，我有如孤單置身在暗夜的狂雨中。就在此時，父親已經返身迎來，牽起我的手。父子兩人就淋著雨，傾聽著蔗園迸響的樂音繼續前行。這是我生命中難忘的甜美影像。

農村的田野太豐富了，村舍、鳥禽、貓狗牛豬、稻田、香蕉、蔗園、池塘、溪流，以及村裡的每一張臉，每一場野台戲，都如此扣人心弦，讓每天都驚奇無比；即使進入小學，農村的孩子在課堂內

外，日子也都鮮美有趣。

農村的童年，是寶貴豐饒的啟蒙，壯大了我人生的冒險與尋求。

雖然二十五歲時，我刻意奔走高山大海遷移花蓮定居，台灣迅速崩毀的環境，挾帶重商主義下人性猙獰的面相，卻是無可遁逃的噩夢。隨時隨刻，我必須要意志去抵抗一個不能營造美好的社會。癌細胞般衍生的政治的惡質、社會的鄙俗以及人性的愚蠢，像邪靈般侵犯我在人生中辛勤建構的美麗牆垣。

當人生的影像不能透過夢想、優游和天真去豐富，卻必須藉著思辯、反省、抉擇去抵抗醜與粗暴，我已經成為弱勢者了。稍稍不慎，來自農村的記憶，來自台灣最後的浪遊和詠嘆，來自台灣男子努力蓄存的自憐與自戀，即使因為內裡珍藏豐美的影像而能鼓吹自己：煽情地愛鄉惜土，意志堅定地對抗粗暴，我明白，稍稍不慎，生命到最後恐怕只剩下乾枯荒涼，在一次又一次的自暴自棄中死了心，只剩黑，或一片蒼白。

即使如此，我還是不能理解：在政治的醜陋中，當事者如何在權力、利益、功名的競逐中，快速遺忘生命中總應該留存的一些好影像？在產業開發的惡夜列車中，難道沒有一盞燈，照亮著財團踐踏的鄉土，那美麗的溪流、山林、稻穗，是人生中唯一可以伴隨我們舞蹈的肢體？當美觀不能成為財富，當優雅不能成為價值，天真就只有被取笑和責斥了。

護持美麗的生活，恐怕只能學習大地的頑強，才在人生的牆垣浮貼幾頁斑剝吧！

心靈人際

成人心理與社會心理探討

《人際溝通與衝突管理》講師

■ 柯懿容

時間過得很快，四個學期在五個社區大學，帶著實驗研究的心情，經由與來自不同生活環境以及多元背景的同學互動，來探討目前台灣人、台灣社會的心理，雖然互動的部分不如我期待的熱烈，畢竟成年人對於在公眾場合表達內心想法，甚至進一步去思考探索動機、心理層面的邏輯因果，不是這個社會習慣性的行為模式，也一直在努力跳脫單向的授課型態（我一直不認為自己是在授課），希望能營造研究討論的雙向互動，既然是研究討論就應該深入、多元層面以及廣角度的探索、分析、思考和評估所討論的議題，每一個人的想法都有其經驗與思索的存在價值，在團體討論的過程中激發個人的自覺過程，在包容與採納的基本心態下保有自主獨立的思考與判斷能力，一個社會的文化發展來自社會中的組成份子，不只是所謂的知識份子，而是這個社會中的每一個份子，都有在人文思想方面創造的能力，包括思考、分析與判斷的能力，人際溝通與衝突管理尤其需要人文思想方面的創造能力，因為人的心理是最複雜、多變的宇宙，刻板的原則（規則）思考模式會僵化思考能力，無法應變人類快速變化的心理。

進入心理學研究領域，對於人類集體行為背後的驅動力，尤其是社會的集體意識以及潛意識，有著近乎強迫性的執著，想要更深入的去瞭解，因為它反應一個社會的演變，也預測一個社會的未來，當然一個社會的演變有它難以預測的因素，我的疑問是這些難以預測的因素是突變的結果？還是缺乏自覺反省的結果？如果從生物適應(biological adaptation)的過程來探討，突變經常是物種生存環境的突然顯著變化所引發，能夠在生物構造機能即時應變適應的物種，其延續的機率就大於無法即時應變適應的物種。人類的思考創造能力，已經突破物種只有生物適應過程的自然法則，不同於其他的物種，人類社會的演變受意義適應(meaning adaptation)以及意義轉換(meaning transformation)的過程所驅動和引發，因此影響人類社會的續存或滅亡，生物適應不再是主因，因為人類愈來愈有能力克服生物機能方面的限制，這從人類壽命持續地延長可以證明。那麼影響人類社會演變的意義適應以及意義轉換過程是什麼？這過程和社會的集體意識以及潛意識有著什麼樣的關係？什麼樣的關係會重演？什麼樣的關係會演進？什麼樣的關係又可能導致滅亡？

在探討社會意義和社會集體(潛)意識之前，或許應該從人類社會的基本元素先探討起，也就是——一個人。一個人的生存意義是什麼？回歸人類的原始時期，人類和其他的物種一樣，生存的意義不過是出生、延續物種和死亡，受制於生物適應的自然法則，當人類的思考與創造能力不斷被開發與增強後，挑戰人類的生物適應法則逐漸被克服，但是人類也同時發展甚至創造了複雜的思考，生存意義也就隨著日趨複雜，也愈來愈抽象，因此，現代人類的生命過程，身體適應(physical adaptation)的過程相對縮短，意義適應以及意義轉換的過程則愈來愈長，如果這個假設可以成立，那麼適應不良或者缺乏良好的轉換能力，可能就會引發一個人選擇停止自己生命過程的動機，換言之，失去了人生的意義。那麼個人是如何定義或者認知自己的生存意義？為什麼生存意義會喪失了？意義適應過程與意義轉換過程之間有著什麼樣的關係？

生命初期只有意義適應的過程，透過模仿和學習，來認知生為人“應該”是個什麼樣子，生存環境因此主宰生命個體所有的意義，語言、文化、生活習慣、飲食習慣、所有具體的以及抽象的規範，包括行為模式和思考模式，個體在模仿與學習的過程中，逐漸地適應了生存環境，也就是所處社會傳授給我們的生存意義。人類如果只有意義適應的過程，那麼人類社會應該會停留在不變的文化、不變的語言、不變的習慣、不變的規範，甚至不變的行為模式和思考模式，不是如此！人類社會不斷地在改變，因為人類的思考與創造能力

促發了自覺過程，這個自覺過程在複製式的意義適應過程中加入了變數，人類增加了新的需求和慾望，因此生存意義必須被重新定義、重新認知，於是引發了意義轉換的過程。在人類的生命過程中，意義適應過程與意義轉換過程必須交替運作著，因此人類的大腦就必須有某種機制或功能，來儲存這些舊的、新的和過渡期的意義，這個機制就是人類的意識層面，現階段的心理學探討最多的人類意識經驗，主要分成三個層面——意識層面(consciousness)、下意識層面(sub-consciousness)和潛意識層面(un-consciousness)。當某個意義被社會中多數個體所接受和傳承，這個意義就被儲存在這個社會的集體(潛)意識中，換言之，一個社會的集體(潛)意識反映這個社會中，多數個體所接受和承襲的多數意義的綜合體，即使是最大公約數，社會中的個體在面對與適應社會的集體(潛)意識時，有些個體選擇全盤接受，有些個體選擇部分接受，有些個體則選擇試圖重新定義，有趣的是個體(潛)意識與社會集體(潛)意識是如何互動的？什麼樣的互動會引發什麼樣的意義轉換過程？一個社會的集體(潛)意識在什麼樣的意義轉換過程中會和緩演進？在什麼樣的意義轉換過程中會劇烈動盪？又是在什麼樣的意義轉換過程中會失去社會意義，社會意義因此變得過度混亂、抽象，造成社會集體(潛)意識缺乏最大公約數？這些不同情境，回過頭來又是如何影響個體在社會中的意義適應過程？

徵的就是你

連續選修十學期學員名單

學 號	姓 名	學 號	姓 名
8910001	周 奇 進	8910965	謝 麗 蓉
8910057	葉 素 鑾	8911061	馮 守 義
8910089	蕭 惠 玉	8911083	游 英 美
8910090	林 孟 聰	8911100	張 元 凱
8910213	黃 春 芬	8911123	李 貞 儀
8910220	丁 周 月 琴	8911141	賴 林 寶 彩
8910245	蔡 瓊 月	8911150	郭 明 煌
8910332	陳 永 台	8911192	張 睦 美
8910354	張 月 艷	8911193	甘 倩 華
8910424	陳 美 雲	8911259	尤 麗 貞
8910431	范 林 月 嬌	8911276	林 木 桂
8910441	宋 小 琴	8911277	沈 明 宗
8910442	鄭 美 雲	8911330	邱 瓊 瑩
8910490	曹 桂 嵩	8911387	陳 添 進
8910496	李 美 珠	8911406	潘 以 文
8910575	蘇 登 山	8911416	林 昭 亮
8910599	張 美 麗	8911454	簡 秀 春
8910758	張 美 霞	8911571	沈 章 銘
8910774	陳 純 絹	8911616	秦 黛 娜
8910776	吳 寶 貴	8911671	陳 清 正
8910812	莊 碧 霞	8911676	楊 玉 女
8910893	黃 世 聰	8911724	卓 金 研
8910894	王 招 有	8911771	陳 鶴
8910896	黃 美 銀	8911834	陳 清 良
8910947	陳 嫔 玫	8911919	劉 得 漢
8910949	王 秀 琴	8911933	黃 素 華

徵文得獎名單

獎 別	標 題	得 獎 者
特 優	怕字是心中一片空白<異族文化史-從旅行看邊疆>研習心得	陳 雲 煌
第一名	過著靈性又富裕的生活	黃 惠 婷
第二名	十八堂星期三的課-<中外經典導讀>心得	廖 克 能
第二名	品味生活品嚐美味-咖啡、花草茶、調酒	張 國 豪
第三名	要了解自己先從讀歷史開始!-<中外經典導讀>心得	魏 書 芬
第三名	唱出心中的陽光-<我為你歌唱>心得	張 燕 霞
第三名	社大謝謝你，你讓我變漂亮了！	陳 秀 卿
佳 作	共看五指應垂淚-<細說臺灣歷史與文化>心得	陳 雲 煌
佳 作	好東西要跟好朋友分享-我上<親子全腦潛能開發>課程	周 德 蘭
佳 作	<靜坐與瑜珈>之後	劉 錦 文
佳 作	學習園地-萬華社大與我	張 彩 琴
佳 作	野百合也有春天-<快樂歌謠>心得	鍾 秀 美

怕字是心中一片空白

《異族文化史—從旅行看邊疆》心得

特優

學員

■ 陳雲煌

選讀黃醒醒老師《異族文化史—從旅行看邊疆》是令人感覺快樂的事。回憶報名前翻閱選課手冊有一段文字深深地吸引我：「文學是我的最愛，旅行是外遇，自然是宗教，至於音樂則是我的信仰。」、「音樂是我信仰，民謠就是我的聖經，因為上山下海問漁樵，欲知古今聽民謠。」、「音樂是靈魂的避難所，也是靈魂深處最甜美的力量」……

自小我就喜歡文學、歷史和旅行，所以這堂課很吸引我。醒醒老師人漂亮、氣質好。而且有超強的記憶力，小小的腦袋瓜裝滿了詩詞歌賦，經常出口成章。第一次開課時，我剛好加班無法前來；第二次來上課時，老師居然叫得出我的名字，而且知道我缺席一次，其他同學的名字及缺課記錄，她也記得！真令人驚嘆她的記憶力。

自我介紹時，我說：「我姓陳，名為雲煌，由於喜愛旅行所以才來選這門課程，我曾到過美國、日本、印尼等，令我印象最深刻的是印尼峇里島，當地的人民

喜愛音樂，舞蹈，一些男孩子沒事就在廣場玩、鬥雞，女孩子則在頭頂上頂著花，到海神廟拜神，是個樂天知命的民族。雖然這個國家很窮，但人民在他臉上都顯出很快樂的表情，由此可見「有錢」不一定「會快樂」，「快樂」也不一定要有錢，人只要知足，「一簞食，一瓢飲」也會快樂的」！我說完後引來同學們的共鳴及掌聲。



醒醒老師就從這裡引出一則故事。她說：「我也是台灣的少數民族，所以對全世界的少數民族充滿著好奇，台灣的阿美族和印尼峇里島一樣，是「母系社會」，有句俏皮話叫做「門兒都沒有」，讓人忍不住把它和台灣的阿美族聯想在一起；阿

美族是「母系社會」，經濟、財政大權都是屬於女性掌管，結婚是把「男人娶進來」就像漢族的男孩子入贅。所以男人在家裡並沒有地位，進出是不能走大門的，必須從窗戶爬進或是爬出，真是很奇特的風土民情。所以「門兒都沒有」正好可以借用來寫照她們的族群。」

值得一提的是，我們這班同學真是臥虎藏龍，個個都是很愛旅遊的，全世界都有同學們遨遊的足跡，有位同學甚至跑遍了全世界，所以聊起來格外有趣。

醒醒老師上課時，都穿戴獨有特色和風味的邊疆服飾。有時是西藏、蒙古，有時是苗族或是印度的，而且她自己還會修改衣服，真是天才！

我還記得有位同學自我介紹時說：「我原本是來旁聽的，但看到老師那麼漂亮、氣質那麼好，一聽，就無法自拔了。」這句話對老師起了的很大鼓舞作用；於是老師上課就更加把勁了！所以，我認為這堂課等於是「服裝表演＋文學欣賞＋音樂欣賞＋電影欣賞」真是值回票價！不只是「摸蛤兼洗褲」的一兼二顧而已。

談到旅遊到西藏所發生的事，她說：西藏由於地勢高、空氣稀薄，天氣冷，雲霧裊繞經常下冰雹飄雪，當地人民都很窮。「文明人」習慣使用的廁所通常是不存在的，「方便」多數是在野外，有些人家的廁所是用兩塊木板橫跨在兩座山腰之間，所以「文明人」的她方便時都是提心吊膽的，萬一不小心會落得「死（屎）裏難求生」、「遺臭萬年」的，因為山下

都是糞便，真是死（屎）無葬生之地。醒醒老師又說她在雀兒山口上廁所時，天空飄雪了，外面很冷，竟連牦牛都冷得躲進廁所裏取暖，這緊要關頭千萬不能慌張，否則不是被牛「鬥死」，就是掉下去「臭死」！她祈禱了一會兒，然後靜觀片



刻不讓「牛哥」緊張，最後人和牛都相安無事。

老師表示「萬物皆有情」，善用關懷的眼神「牛哥」自然也是善意的回報；她特別強調「怕」這個字拆開來就是「心中一片空白」，胸有成竹，豈有「怕」之理，這是醒醒老師的生活哲理。

老師的另一特質是學識淵博，反應靈敏，言辭犀利，想要「虧」她或是佔一點小便宜都不可能的。一回，老師穿了一件印度的衣服，上面印著「象頭人身」圖案，她就說了圖案裡的印度佛教故事：有一位魯莽的父親，不小心誤殺了自己的小孩子。事後悔恨交加的祈求佛祖寬恕、憐憫，佛祖施恩了但是找不到人的頭來復原，剛好有一隻大象死掉，於是把象頭接過來，就成了這模樣。故事雖然離奇，但



是有圓滿完美的結局。

老師又問：「這衣服好看嗎？」這時最愛搗蛋的同學調皮著說：「是很漂亮，但是要是不穿的話就更漂亮了。」老師不僅沒生氣，反而伶牙俐齒地回應他：「好啊！下次就不穿！不過我得先回去把衣服改裝變成用圍的。就像峇里島人稱為「沙龍」的傳統服裝，用一塊布圍著像裙子一樣。說完她朝那位同學瞪瞪眼，大家都笑了！說真的老師真是才思敏捷，任何疑難都難不了她。

《異族文化史－從旅行看邊疆》這堂課最可貴的是老師教我們讀書的方法。她說無論看書或影片，要先從其中找出有哲理或重要的話用心記起來。印象最深的是《成吉思汗》這部電影，故事大意是「成吉思汗少年時，父親被政敵毒殺，流亡時家裏的財產只剩一頂帳篷。但她的母親勉勵他：「除了影子我們沒有朋友，除了馬尾巴我們沒有一根長纓。假如你有一望無際的草原的度量，你就會有大草原那樣遼闊的土地。」話說成吉思汗並未讀過書，但經常記住母親的教誨，最後，終於建立了大汗國，名留青史。」

黃醒醒老師的課程，不僅滿足了我們的好奇心，也帶領我們穿過了時光隧道，神遊異域、邊疆甚至全世界，了解各地的風土民情，音樂民謠，真是有趣！



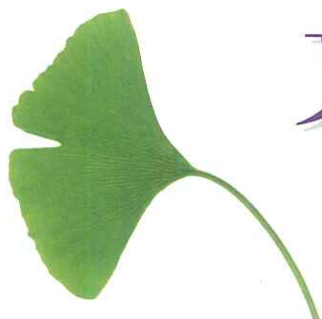
過著靈性

又富裕的生活

第一名

學員

■ 黃惠婷



生長在萬華的我，從來沒有想過「萬華社區大學」會設在龍山國中裡！每次經過，總是說：「哦！我們的社區大學在這裡呀！」直到情感上遇到狀況，想填補下班後的空白時間，才意識到社區大學就在我的生活中。

上網查課程，直覺黃柏妘Jacy老師的「改變的力量——迎回生命的輕盈自在」就是我要上的課。懷著需要被安撫的靈魂，坐在已進行兩堂課的教室中，我皺著眉頭，盤算著該如何用盡辦法讓自己快速恢復。就這樣，上課的內容、老師的話語、同學的分享，不斷地觸動我的心，我的眉頭更皺，心頭更緊了。

不同其他課程，老師察覺了、走近了，以手輕撫著我的背，說了一些話語，提及我的感受，鼓勵我、協助我面對自己的傷痛，而同學也以擁抱、話語支持著我。就這樣，每一堂我都不缺課，在課程中真心地開放自己，讓自己不斷地察覺、釋放、吸收，「療癒傷痛」不再只是一個詞彙，而是真實的在我的生活中滋長。

Jacy老師的課，成為我每星期的生活重心，每天總是期待，這星期我又可以察覺到什麼、學習到什麼，而每回也總是令人感到窩心地，從老師、同學那兒，獲得源源不絕的愛。這是一個情感支持的園地，在這兒我懂得如何學習愛自己、獨立自己，更懂得如何分享自己、讓自己成為他人獲得力量的來源。

課程不再只是課程，學員也不再只是學員，我們組織了一個小家庭，大夥兒就像是家人般彼此支持，原本我以為枯竭的愛，在這兒重生。這學期，理所當然持續上Jacy老師的「過著靈性又富裕的生活」，我們有了新家人的加入。

祝福也深信大家，絕對能在這堂課中得到全新的自己。就這樣，萬華社區大學不再只是生活中的社區大學，而是生命中的社區大學。



十八堂星期三的課《中外經典導讀》心得

第二名

學員

廖克能

這是我第一次上社區大學的課，距上次旁聽信義社大的音樂賞析課約有兩年。

我選讀萬華社大「中外經典導讀」的課，這門課是由蔡恆翹（大佛）老師導讀東、西方兩大文學鉅作——史記與莎士比亞。這兩部鉅作，一般人雖「耳熟」，但多未「能詳」。其主要原因是，一般人略為瀏覽書中古文學詞語，難免感到有些生澀，遂放棄繼續閱讀的念頭。或者，也有人還未碰觸其書，就先對它存著高深莫測的幻想，而不去碰觸。那知寶典經過專家導讀後，會讓躺在紙上的文字躍動起來，書中的情節，頓時精采呈現……

對於史書與敘述史實的文學作品，蔡老師點出：「人、事、時、地」四要素，只要把握這四要素，就能讀好。循著這個脈絡，蔡老師挑選鉅著中具有代表性的作品，逐一導讀。

課堂中，蔡老師告訴我們閱讀著作，不是只在熟知書中的情節，而更要懂得貫穿全書相關人物特質及重要事蹟，還要涉獵本書以外的相關著作。這樣才能讀透經典，進而提升閱讀功力與認知層次。

而在導讀過程中，蔡老師對於經典故事情節除了做全方位的彙整與分析，也運用「團隊學習」的模式，請所有學員就其所知，點出歷史人物的人格特質與重要事蹟。老師就學員所述，逐一寫在白板上。當學員們發表完畢後，再由老師作補強，用這樣的方式，學員不但也參與導讀，更能彌補自己「管見」之缺漏，而達到完滿的學習效果。

此外，在課堂中老師也會請學員們分享經典中的名言名句。在現實生活中，有許多常用的語彙，例如：「楚雖三戶，亡秦必楚」、「攻城掠地，不可勝計」、「項莊舞劍，意（常）在沛公」、「勞苦（而）功高」、「人（方）為刀？我為魚肉」、「沐猴而冠」、「養虎自遺患」、「瞋目視之」、「四面（皆）楚歌」、「力拔山兮氣蓋世」、「天

之亡我，『非戰之罪』也」、「項王大呼馳下，漢軍皆『披靡』」、「相與並爭，不可勝數」、「不覺寤（悟）而不自責」…等，皆出自史記項羽本紀中。又如：「孺子可教矣」、「忠言逆耳」、「毒藥苦口」、「無立錐之地」、「優武行文」、「運籌策帷帳中，『決勝千里』外」、「無與（楚人）爭鋒」、「白駒過隙」…等，皆出自史記留侯世家中。還有其他名言名句，不可勝數，一直沿用了兩千多年，多麼神奇而珍貴啊！閱讀經典書籍，發現其中隱藏瑰麗的文學寶藏，而多數人卻棄之如敝屣，怎不可惜！

凡人皆有惰性，離開學校教育進入社會職場後，能充重拾書本持續充電者，在這個社會，為數極少。多數人「忙」於工作，「盲」目逐利，卻覺一片「茫」然，這樣「忙」、「盲」、「茫」的過活，不覺得生活空虛、生命乏味嗎？而當人們發現多讀書可以增長心靈層次以後，就會體認「窮人因書而富，富人因書而貴」的道理。

每當星期三晚上九點半，龍山國中「萬華社大」下課，有一?來自社會各行業、各年齡層的社會中堅份子，踏著歡愉滿足的腳步，魚貫走出校門的情景，不禁令人油然而起敬。畢竟，這個社會，仍有很多「不求文憑，努力求知」的人們，默默地追求人生更高境界的心靈之旅。

身為萬華社大的一員，對龍山國中提供社會人士進修環境，謹申至高無上的謝忱。而對「中外經典導讀」，這樣高規格的課程，真希望是永遠十八堂星期三的課。他引用了泰瑞莎修女的例子，表示泰瑞莎修女的信念是：「我只是做一些很小的事情，可是我懷抱無比的熱情。」熱情造就了世界上所有成功的領導者，立下一個個典範，值得我們去學習。社區大學的志工們，即使擔任的是班代的任務，或幫忙辦理社大的活動，一樣可以發揮服務熱情，共同發光發熱，為營造美好的世界盡一分力量！



品味生活品嚐美味篇

—咖啡、花草茶、調酒

第二名

學員

■ 張國豪

上這課程之前，心中並沒有太多的期待。來上第一堂課之後，才知道有一種極品咖啡叫麝香貓咖啡。咖啡原來只有在南、北迴歸線間生產。有一種失傳已久的咖啡調製法---蘭絲絨。原來咖啡有那麼多的學問及典故。來上這門課算是選對了。

第二週我們就開始品嚐咖啡。這天我遲到了，而且在左棟及右棟間找不到上課教室，就在此時.....我聞到了咖啡香，尋著味道~~找到了教室。一進門便聽到“班代你來啦”，心想...人太紅就是這樣，後來才知道原來是要找我去提水，※#%○。這天品嚐的是曼特寧咖啡。助教慢條斯理地調製著咖啡，我們則是圍在旁邊等著喝。數分鐘後助教便把煮好的咖啡分給大家品嚐，大家開始品頭論足起來。這咖啡的苦，淡淡的讓人覺得溫柔，而且很順口、口腔感覺很舒服，此刻才感受到咖啡苦的溫柔，而不是味覺的刺激。

第三週品嚐的是哥倫比亞咖啡。老師說：「談到哥倫比亞咖啡就要讓大家知道豐富酸，豐富酸又稱多采多姿酸。」。大家就圍在助教旁邊等著喝傳說中的哥倫比亞咖啡多采多姿酸。不一會工夫，香醇咖啡已經送到各學員的手上，讚嘆聲不絕於耳，整間教室充滿了香氣，連隔壁班的學員都受誘惑無法專心上課。這咖啡的酸在我口中，隨著時間不停得改變，就像天上的雲不斷變化一般。真不愧為傳說中的多采多姿酸，讓我無法用筆墨來形容它。恩.....我醉了，沒想到這咖啡的後勁還挺強的.....Z...Z。

第四週品嚐的是摩卡咖啡。老師說：「摩卡咖啡有“咖啡皇后”之稱，亦為酸咖啡



的代表。」。如往常一般學員們圍著助教等著喝有咖啡皇后之稱摩卡。煮好時香氣四溢，連隔壁班的老師都想下課。喝一口，恩.....這咖啡的酸是我從來未感受過的，感覺很自然很舒服沒有負擔 ----- 就像小水滴激起層層漣漪，在我舌頭上圍繞久久不散。

上完這幾堂課之後本班代有一個感想，就是沒上個這堂課真的不算喝過咖啡。上課喝了助教調製的咖啡才明白為什麼奶精、糖是多餘的。

感謝萬華社大的努力給予我們學習的環境，讓我們有學習的機會。

感謝老師及助教的付出，讓我的咖啡不再只是奶精和糖而已。感謝你們。





第三名
學員

■ 魏書芬

要了解自己先從讀歷史開始！

《中外經典導讀》心得

擁

有一顆鑽石是值得高興的，擁有一本好書更是難能可貴！好書通常具備百看不厭、發人深省、流傳不朽等基本要件，既是好書，正好比千里馬，而芸芸衆生皆是伯樂。古語說：「三日不讀書，便覺面目可憎」，在二十一世紀「知識經濟時代」，充實自己的內在是非常重要的，而最簡單的方法即是從書本開始。書又分文學、歷史、科技、經濟等範疇，而「史記」一書即包含了政治、經濟、天文、地理、音樂、占卜等主題，不僅是一部歷史書，更是一部紀錄最詳備的「人類百科全書」，是極富時代意義的里程碑！

史記作者司馬遷是一位同時具備史學、史才、史識的歷史學家，揮灑著一支如椽大筆，也由於其強烈的批判精神和求實的態度，才能完成這一部體大思精、前無古人的歷史巨著，也是我國文學史上最偉大的著作之一，其價值及魅力是恆久的。

四史之首的史記，記事上起黃帝軒轅氏，下迄漢武帝，是一部貫通兩千六百年

的通史，分「本紀」、「表」、「書」、「世家」、「列傳」五種體例。「本紀」是以各代帝王為中心，而司馬遷把項羽及呂后列入「本紀」，把孔子列入「世家」，此外為刺客、遊俠立傳，皆是匠心獨具的表現，處處展現其智慧的光輝，並散發出恆久的魅力！這令我印象深刻之一。

史記共一百三十篇，其中「列傳」就達七十篇之多，若以文學角度審視此部著作，列傳則為史記精華所在。列傳篇目中，作者對那些聲名不顯但對後世有重大影響的人物，則多所著墨、生動刻畫，如管仲、孫武、李斯、韓信等，另有刺客列傳及酷吏列傳，異常精采！這令我印象深刻之二。

在中國古代社會，道德與品格對文人學士而言比生命還重要，學識淵博的司馬遷也一直將先賢衡量品格完美的標準，視為自身修養品行的目標，其敢甘冒天子之怒、替叛國降敵的敗軍之將李陵在剛愎自用的漢武帝面前求情，卻遭宮刑。歷來除了甘心為奴的人才肯淨身做太監外，沒有一個男人會自願接受宮刑。但司馬遷為伸

張正義，付出慘痛代價。他也曾在生死之間徘徊，最後選擇活下來！忍辱偷生是否就意味著他喪失男子漢應有的氣節呢？司馬遷用一部不朽的鉅著回答了世人！這令我印象深刻之三。

最近，我看「漢武大帝」影集，並結

門工作者、也有私人公司主管、有老師、也有學生，我們來自各行各業，唯一相同的是：我們喜歡讀書，喜歡讀好書！謝謝大佛老師精采的導讀，藉著經典引領我們入勝境，使得我們得與中華文化菁英為伍，因而豐富了生命的內涵！



合了在經典選讀「史記」課堂中所得到的知識後，我覺得：人要了解自己就要從讀歷史開始！太陽底下無新鮮事，所有的事情都曾經發生過，只是時空改變，換掉名字、地點而已。多讀歷史，可以讓我們變得聰明，並站在戰略的制高點上，冷靜看世界！

讀史要有好老師的帶領，才能引人入勝！本班成員素質高，有英國劍橋大學博士、有台灣大學法研所碩士、有在政府部

英國前首相邱吉爾曾經說過：「英國可以沒有印度，但不能沒有莎士比亞！」此刻，我們熱切地企盼西方經典莎士比亞的導讀！讓我們得以一窺，這不僅是西方的瑰寶，更是人類共同的珍貴文化資產——莎士比亞37部劇本。此刻讓我想起高希均教授的一句話：「窮人因書而富，富人因書而貴。」再次謝謝大佛老師精采的經典導讀，也讓台灣再向書香社會邁進一步！

唱出心中的陽光

《我為你歌唱》心得

第三名

學員

■ 張燕霞

多年來，在電視上，在歌廳裡，聽吳靜嫻老師溫婉至情的演唱，是享受、是寄託；也在電視上看吳老師的戲劇表演，其精湛的演技，盡在感情的拿捏和深摯間，表露無疑，是其榮獲廣播電視「金鐘獎」最佳女主角的殊榮，不但實至名歸，更是我所崇仰、尊敬的偶像。但在實際生活中，吳師卻是這樣的「可望而不可即」，所謂高山仰止，庶幾近之。

近年以還，公餘之暇，在萬華社大任志工，並選修課程，充實自我。欣悉吳師於每週二晚間，在學校開設《我為你歌唱》的課程，驚喜之忱，誠不啻從天而降；但因吳師弟子眾多，且視吳師的教唱、運腔、咬字、換氣為瑰寶、為「無盡藏」。每於學期末，選修下學期新課時，總是捷足先登，研鑽勿替，以致向隅者眾，憾恨殊深。前學期末，借任志工之便，於登記選修課程時，勉強巧計，得能一償夙願，忝列門牆，克附驥尾，由私塾而及門，私衷慰慰，歡忭何如？

計日以待，終於開學了，滿懷愉悅的踏進教室，追隨諸同好，親炙吳師親切認真的教導。提示我們那些歌詞要捲舌，那些地方該換氣，更以老師所獨創的「吳字

天書」，標註在台語歌詞旁，使我們唱來更加字正腔圓，這就是吳師的創意和心裁。

至於昔日讀書，如白香山的「琵琶行」，以「大珠小珠落玉盤」，形容琵琶聲的清脆圓潤；如劉鐵雲的《老殘遊記》，形容王小玉說書的「字字清脆，聲聲宛轉，如新鶯出谷，乳燕歸巢。」「只覺入耳有說不出來的妙境，五臟六腑裡，像熨斗熨過無一處不伏貼，三萬六千個毛孔，像喫了人參果，無一個毛孔不暢快。」從前不甚了解，如今在在都從吳師的唱腔、?囀中得到印證。

而吳師的幽默、謙和、平易、?誠，更自然流露其風雅和教養。至於老師孝慈至性的人格特質，尤為我輩性情中人的典範和楷模。

唱歌是賞心樂事，且為我的最愛。而今每和益友們聯誼歡唱，以文會友，聽到大家的溢美之詞，不但唱出了我心裡的舒暢，也唱出了我心中的陽光。像一道暖流，撫慰了情緒，滋潤了心靈；平安喜樂之餘，更有著無限的滿足和感激。凡此都是老師的教化功深，也將日不去心，永銘心版。

社大謝謝你！ 你讓我變漂亮了

第三名

學員

■ 陳秀卿

萬華社區大學就要過五週年生日了，如果要說出對於社大的熟悉度與感情，我是絕對可以勝任的。

八十九年社大成立，我錯過了第一學期，第二學期起我參加了英文班，感受到班上不分男女老少的同學情誼，因為社區大學同學大多是住萬華區，路頭路尾偶爾碰到，不記得名字沒關係，一聲「同學」親切萬份；從此我與社大結了不解之緣。由素描、花鳥、水墨、書法，再回頭學國畫花鳥。這四年多的學習讓我的人生有了重大的轉變，任何學習只要它的結果，不必在乎它的過程，所謂勤能補拙。

從小在窮苦人家長大的我，藝術對我來說總是遙不可及，也許是小時家境的關係，在我前半部人生目標及重心是「向錢看齊」及孩子的在校成績表現；漸漸的小孩長大了，經濟不是問題；孩子學業方面我們沒能力輔導，才發現該為自己規劃人生了。

● 早期流行瓊瑤小說，近期有鐵達尼號電影，男女主角隨身帶著一枝鉛筆，一本

畫冊，隨興攤開就畫起來；有錢人家滿室字畫，俊男美女隨興提筆揮毫，此等浪漫情境常常迷惑著我；可是現在這些我可都親身經歷過了，這不是夢，因為有了社大。社大圓了我年青時的夢，更帶出一些意想不到的連鎖效應。

每當有客人造訪，我家就像在開畫展，滿足了我的虛榮心，也因為這一份虛榮心，督促我更用功，更努力，更因為我的廢寢忘食，嚇得孩子們用功讀書，個個功課突飛猛進，比補習還有效；成人的學習態度和小孩不一樣，但父母的學習態度肯定可以影響孩子的哦！

經過四年多的社大生活，我的人生變得多彩多姿，周邊處處有美的事與物，無論是山或是水、是高樓或是殘垣，甚至走在街上研究著大大小小的廣告看板也能讓我激動；人們常說愉悅心情能讓人的身體增加免疫力，變健康、變漂亮；相由心生應該是這個道理吧！

所以，我要說：社大謝謝你！你讓我變漂亮了！

共看五指應垂淚！

《細說臺灣歷史與文化》心得

佳作
學員

■ 陳雲煌

來 萬華社大研讀台灣歷史已近一年矣！回想與魏老師結緣是在去年的暑假，一位朋友丟了一本萬華社大招生簡章給我。他說：「你不是喜歡研讀歷史嗎？現在終於有你喜歡的課了？」有一天，閒來無事，於是把簡章翻閱看看，忽然有一張廣告紙掉了下來，眼睛為之一亮，上面寫著：「身為台灣人，不可不知台灣事！台灣自十八世紀以來，明鄭時期，便逐漸踏上了國際舞台。本班訂於X月X日，歷史文化古蹟巡禮，地點是1.海盜的故鄉－魷港（文港），顏思齊棲息地。2.台南赤崁樓－御龜碑的故事3.鹿耳門－鄭成功登陸點 4.天后宮－寧靖王朱術桂王府 5.五妃廟－感人的貞節烈女故事 6.安平古堡－沈保禎築砲台的故事 7.嘉義中山公園－假龜真碑的故事。」

多麼豐富的行程啊！於是拿起電話向魏老師報了名，老師說我是第一個報名的，沒想到一念之間，卻搶個頭彩，亂不好意思的！果然，這一趟歷史之旅，讓我大開眼界，收穫良多。

魏老師學識淵博，教學認真，生動的描述，如身歷其境。尤其是在寧靖王府（現在的天后宮），他指著樑說：我現在站的位置，就是寧靜王朱術桂和五位王妃上吊處。那夜風雨淒淒，加上老師生動及誇張的描述，有幾位膽小的女生都快哭出來了！我們男生卻大呼過癮。

旅遊回來後，我也加入了社大的行列，時光匆匆，一年來，我們也跑遍了好



多地方。如「朱一貴」事件的：鴨母王養鴨，起義處，霧峰林家花園，板橋林家花園。「牡丹社事件」發生地－日軍西鄉從道、登陸紀念碑，馬拉邦山－山胞抗日紀念碑、芝山岩－伊藤博文（六先生紀念

碑)。「漳泉械鬥紀念碑」、「五子碑」—北埔事件發生地，每一具碑文就是一段血淚史。

其中有兩次之旅，讓我永生難忘。

一、台南赤嵌樓之旅：剛進入赤嵌樓，門口便看到鄭成功接受荷蘭受降圖，再前往便可看到乾隆皇帝御賜，陝甘總督福康安等平定林爽文事件御龜碑：

御龜碑的故事是這麼來的，乾隆51年(1786)年天地會成員在台灣起義，北路由林爽文領軍，南路由莊大田帶領，由於叛軍聲勢浩大，清廷倍感威脅，於是在

隔年9月，乾隆皇帝命令陝甘總督福康安率軍渡海平定亂事，福康安在短短3個月內便將亂事平定。

乾隆皇帝龍心大悅，便親自寫了五篇詩文來紀念此事，同時下旨將這些詩文以滿、漢文雋刻，豎立在台南、嘉義兩地敕建的福康安生祠內。

由於當時台灣的石材不堪大用。於是，官方便在盛產花崗石的金門開鑿上好石材，龜座與碑石分別雕製後，再運到台灣來組合、當時載著龜碑的船隻，浩浩蕩蕩直駛到今天保安路兩邊的港道卸載，豈知碑石過於沈重，一不小心，其中一具龜座竟然掉落海底，主辦官員惟恐獲罪，便用台灣土產砂岩補刻一座，目前這座「真碑假龜」置放在嘉義市中山公園內。我們也由魏老師帶領前往觀賞，的確此御座比較粗糙。

此外的9座完整御碑，最先被置放在今南門路附近的福康安生祠裏，日治時，

生祠毀壞，1935年，為了舉辦台灣博覽會，被移到大南門。光復後，民國49年被移到赤嵌樓置放，成為現今赤嵌樓庭園最



醒目的景觀。

有趣的是，掉落在海底的龜座，經過百年沈寂，因台江內海的淤淺，竟然重見天日，在1911年時，被漁民撈獲，也正是國父武昌起義，推翻滿清的那年，莫非是冥冥之中天意，改朝換代的徵兆。目前被供奉保安宮內，被尊為「白靈聖母」。

二、五子碑：時間發生在1907年，北埔抗日事件西元1907年11月14，日本據台後的第十二年，也是日據時代首椿抗日事件。原本蔡清琳策動關西、竹東、新竹、苗栗的客家人和山地人，約定以新竹十八尖山狼煙為訊號，一起起義，殲滅日本軍警收復台灣，不料，西元1907年11月14日下午，因小學生烤蕃薯引火燒山，結果被誤以為起義訊號。

深夜時，蔡清琳策動向內大坪起義，起義的勇士分成兩隊，一隊由彭阿石、徐金傳帶領，另一隊由何麥勞兄弟率領，當時加入起義的勇士只有40餘人，後來原住

民也參加，到了北埔街上，地方上的百姓陸續加入行列，總共約百人左右。

他們手持一公尺見方，上書「安民」、「仁義」、「復中興」旗幟，攻向北埔，15日上午，志士佔領北埔，殺死渡邊警部（北埔支廳長）及23每名日警及家屬。

午後，日本警方展開鎮壓，於淡水廳調派三百餘名軍警到北埔鎮壓，並從苗栗、新竹調遣百餘警力到北埔及內大坪搜捕。日本警方不分青紅皂白下，大開殺戒，總共被殺了兩百餘人，蔡清琳遭日警聯合番人頭目「大寮祿」誘殺，「北埔事件」就止落幕。

事件發生前一天，日本人宮川保之才剛在內大坪設立「太平學堂」舉行開學典禮，教育當地學童，沒想到發生了北埔事件，當地有七名日籍學生遭波及殺害。其中兩名負傷，另5名日籍學生遭殺害。

由於宮先生這位虔誠的基督徒，平日待人溫和、仁慈，獲得客家人的掩護相救而逃過一劫，事變後第三年，為了紀念遇難的『太平學堂學生』於是立了一座掌形石碑，碑高三尺，分別刻下五位學生的姓名、年齡、遇難日期，背面還題了一首詩「砍斷五指同血淚，五指山下五子悲。」

如今，五指山下杳無人跡，昔日繁華已煙消雲散，只有一座五子碑，寂寞的佇立樹叢中，已將盡百年矣！碑石文依舊完整，可惜平台已傾塌大半，更顯得荒蕪悲淒。我們前往時，荒煙蔓草已無路，請當地嚮導協助，費了一番功夫才找到，由於

將近過年，碑石旁還有客家人供奉的糖果，當我們看到碑文上刻的小孩年齡，只有5歲、7歲時，心中一片酸澀，心想「人皆有父母、人皆有子女」、「共看五指應垂淚，任斷一指痛皆同」這是宮川先生立此碑的用意吧！

下山時，碰到一位老人，大約80餘歲，他告訴我們正史上沒有記載的事，事件發生時，庄長（鄉長）夫人，出面攔阻，說：「客家人有很多善良的，你不能濫殺無辜，當初，事件發生時，也很多客家人冒著生命危險救我，你若要屠村，請你從我開始吧！」，一片大義凜然，讓指揮官深受感動，也放過了這些客家人，

他父親也因此躲過一劫，人性的光輝，在許多事件中都能顯現，這是我讀歷史的心得。

研讀台灣歷史，在魏老師帶領下，跨越了時光隧道，從史前史、荷據時期到明鄭時期、清領時期、日據時代，在我們生活的這塊土地上曾經發生了許多可歌可泣的事件，唯有人類放棄成見，胸懷仁慈、博愛精神，互助合作，人類才能長治久安。這是我研讀歷史，最大的收穫吧！



好東西要跟好朋友分享

—我上《親子全腦潛能開發》課程

佳作

學員

■ 周德蘭

從同事、朋友口中得知他們在某社區大學進修，又考上了專業證照，更圓了許多人年輕時的夢。所以到社區大學進修這個念頭也深植在我心，可是只要有機會時，又常被上班太忙、下班要照顧小孩…等種種的理由打敗，因此，夢想總是變成空想。

直到今年的春天，因為大兒子正值高中二年級青春期的叛逆，我與老公苦無方法應對這顆不定時的炸彈時，正在傷透腦筋；一個偶然的機會，在魷魚羹店家裡看到一份萬華社區大學簡章，詢問老闆的許可將它帶回。精挑細選下，選擇離開將近25年的學生生涯的第一個堂課《親子全腦潛能開發》課程，記得與老公溝通還軟硬兼施的說：「老師也姓紀呢！」（老公姓紀），終於我又做學生囉！

開學第一天，抱著戰戰兢兢的心情，自告奮勇的當班代。一切陌生又熟悉景象漸漸浮在腦海中，卻因學員不足差點又毀我的夢，幸好我們的紀老師也非常棒，教我們集體去學務處申訴，終於在一週內沒接到學校來電通知，又過了一關。經過重重關卡更珍惜這得來不易的機會，每每上課都懷著感恩的心情，所以上起課來，十分愉悅，不僅同學間的互動，老師上課豐

富的內容，都讓我受益匪淺。尤其是班上唯一的男同學，真是讓我這個做媽的汗顏，老師與同學間的分享，真是讓我想用不盡！取之不完！

開學至今雖然七、八週，但週週都有不同的學習與收穫，在這要感謝萬華社區大學提供我們這些離開學校那麼久遠的這一族群，有這麼好的場地（離家近），這麼優質的師資，以及如此廉價學費，讓我們重拾書包上學去。不僅要感謝政府的德政，更要謝謝所有萬華社區大學裡默默耕耘，甸甸（台語：默默之意）工作行政人員及志工。沒有你們的前置作業與後續輔導，哪有今天如此完善的規模與制度！

記得上週與老師聊天時說到下學期我想選修《彩繪指甲》課程充實自我，學習第二專長。想著我退休後的第二春，人生突然變得光明與亮麗！之前與兒子的問題，因著上課與老師及同學的經驗分享，結果媽媽變聰明了！也漸漸減少了磨擦與衝突。這就是我上社區大學的成效！

秉持著好東西要跟好朋友分享的態度，告訴週遭同事與朋友共襄盛舉！希望每個人都能多多利用社區大學來完成自己未完成的夢！

《靜坐與瑜珈》之後

佳作

學員

■ 劉錦文

以前就很想參加瑜珈的課程，因為我覺得那是一種自我提昇的方法。我知道人都會自卑也會自傲；但是透過《瑜珈與靜坐》課程不但可以增加運動量讓身體柔軟及健康，更可以提高自己的專注力，是一個很棒的運動。

我對瑜珈的認識是非常粗淺的。透過幾次の上課我才了解到瑜珈並不是只有拉筋或增加柔軟度，它是一種很緩慢的動作並且簡單的動作來讓自己注意力集中，相對的也讓自己的身體得到適當的舒解。現代人的身體都不是很健康，心靈也覺得空虛，容易沮喪怕失敗，但是瑜珈與靜坐的方法，卻可改變這些不好的文明病。

我們都希望自己是健康的，但是有多少人願意改變並投入時間，讓自己的心靈沉澱，讓身體放鬆？很多人都只會想，很少人付諸行動。我真的覺得我在林老師的指導下有深刻的體悟，我覺得自己要愛自己也要愛別人，這樣瑜珈的精神就可被正確的傳達因為它不只是一種單純的運動，而是可以提高心靈程度的一種方法，我希望每個人都能來接觸它，自己遠離文明病，讓自己的心靈更為健康快樂。

我曾經非常不快樂，我不知道活著是為了什麼？不斷的賺錢，不停的追逐，可是終究不知我要什麼？但是上這個課後，我慢慢找回自己。其實自己就是如此的渺小，好像大海中的一粒沙，我還是會回歸自然。所以不要讓自己一直忙忙碌碌，因為要懂得先為自己活，才有能力去愛別人，才有機會把大愛伸展出去。

一起加油吧！雖然我很普通，但是我願意學習改變自己。讓《瑜珈與靜坐》的精神繼續延續。



學習園地—萬華社大與我

佳作
學員

■ 張彩琴

從鶯歌坐火車到萬華工作已經有數年了，但從來不知有萬華社大這件事。直到去年受了同事之託，路過龍山國中順道索取一份93年課程表，我才知道原來這裡有社區大學呀！看了看裡面的課程，有一些還不錯，是我喜歡的課。但想想時間上可能不允許，更何況每天都要帶著我的小女兒千里迢迢到萬華來上班，所以也沒有很在意這件事。

但沒想到驚鴻一瞥中，我和萬華社大的緣分卻已經在無形中慢慢的滋長了。由於轉換工作的關係，孩子也就讀鶯歌的托兒所，身邊少了隻可愛的無尾熊，使得我開始注意起萬華社大的相關訊息。在興趣和求知慾的驅使下，以不影響孩子的作息為考量，我選修了星期五的photoimpact影像處理及網頁製作。但沒想到第一次上課完後，就讓我碰上了火車大誤點的超級難題。回到鶯歌時，已經是深夜十二點了，引得外子和小孩的抱怨，一直勸我不要再去上課了。但我想這正是考驗決心的

開始呢！我豈能就因此而打退堂鼓？說什麼我也不依。最後，外子終於也勉為其難答應讓我再去上課。就這樣，我成了萬華社大的新鮮人，真正開啓了我和萬華社大的緣分。

上了課後我才深深的體會到「活到老學到老」這句話。班上有好幾位50~60歲的長者，上起課來超認真的，一碰到問題馬上發問，求知慾非常旺盛，一點都不輸給年輕人。而老師也是非常的專業，電腦知識非常豐富，隨時能解除我們的難題及疑慮，令人佩服，我的決心也在此更加的穩固了。

雖然每次上完課後，回到家已經很晚也很累了，但對於社大的課程仍是非常喜愛，因為它提供了步出社會的我，一個非常好的學習機會和空間。時值萬華社大五歲生日之際，除了祝福它生日快樂外，衷心的期望萬華社大愈辦愈好，讓我們有更好的環境，不斷的學習、成長。

野百合也有春天

《快樂歌謠》心得

彷彿如同一場夢，我們如此短暫地相逢，你像一陣春風輕輕柔柔吹入我心中。而今何處是你往日的笑容……

佳作
學員

■ 鍾秀美

這是羅大佑作詞作曲的『野百合也有春天』，也是我在萬華社區大學所學到的第一首歌曲。一年多前，我無意間得知萬華社區大學的招生訊息，上網查了一下開設的課程內容與師資，看到有潘麗莉老師所開設的『快樂歌謠——世界名歌入門與欣賞』，我心裡躍躍欲試的念頭便油然而生。潘麗莉老師是資深世界民族歌手，曾在民國78年榮獲『金鼎獎——唱片歌唱獎』，並演唱過由新格唱片所發行的『大地之愛 I、II』、『花戒指』等唱片。每堂課只要能聽到老師演唱就已經是值得回票價的了，我心裡這樣想著。

潘老師每週會專注地教我們唱一首歌曲，一個學期下來可以學到14首歌曲，每個學期我們會有一次的戶外教學，我們便利用機會到家中有卡拉OK設備的同學家裡練唱，可以順便聯繫感情。學期末，除了有謝師宴感謝老師一學期辛苦地指導以外，還有成果表演，可以讓大家的學習成果有所了解。

平時，我每天5點多下班，回到家裡仍必須忙著料理晚餐及細瑣雜事，只有每週三晚間的課程使我得以紓解沉重的壓力與緊張的情緒。自從參加這課程之後，我學會利用歌唱來放鬆自己、沉澱自己，讓自己的煩悶找到出口。歌唱與音樂是人類文化的結晶，藉由學習本國與世界各國的歌曲，使我有不同的角度來認識自己國家與其他國家的文化。除了多培養一項興趣，更多學會一項紓解情緒的方式，一舉數得。

現在已經是我第三個學期參加這項課程，在潘老師的引領之下，我已經學會了30餘首歌曲，我慶幸自己參加了萬華社區大學，豐富了我的生命。如果有人問我參加萬華社區大學好不好？我一定會鼓勵他參加，就像我學到的一首『老情歌』所寫的：

我只想唱這一首老情歌，願歌聲飛到你左右，雖然你不能和我常相守，但求你永遠在心中

83元A好康!

你知道嗎?「現代公民素養課程」18週只收費新台幣1500元!你算過了沒?若以一學期十八堂課換算;其實每一堂課真正的花費僅有新台幣83.3元。娘娘~

換句話說就是「83元A好康啦!」。

知識經濟的時代洪流中,新學期萬華社大總計有26門核心課程—「現代公民素養課程」助你提昇全球化視野,讓你成為超猛、超棒的新世紀現代公民。

再賣給你一個情報:選課手冊中編號「A」字開頭的幾乎都是「83元A好康!」

此外,最受歡迎的《兒童讀經班》將更名為《快樂兒童成長營》,歡迎家中有5~12小朋友的學員將子女交給我們,安心去上課吧!

94年度第2期新課程9月5日開學,課程預計自6月下旬起接受舊生團報,7月初全面開放報名。

報名日期及時間:

- 1、94年06月27日舊生開始報名選課。
- 2、94年07月04日開放新生報名選課。
- 3、94年07月16日前舊生學分費95折。
- 4、94年07月22日前報名選課免收報名費200元。

歡迎加入 萬華社大志工

人生最美的路即是
奉獻的路

生命最燦爛的光芒
因您的付出而發光



歡迎加入萬華社大志工大家庭

萬華社大需要你喔!

萬華社大志工?由萬華社大學員所組成,無論你是各種行業,亦或是退休朋友、志工媽媽,都歡迎你加入我們的行列,一同為萬華社大的學員及萬華社區服務,竭誠歡迎你加入我們的愛心行列!

志工協助的時段為:星期一~星期五早上10:30~22:00,星期六早上9:00~下午17:00。時間分、早、中、晚三段,視個人彈性安排,讓你的時間可以靈活運用!

如果你有特殊才能,例如:美工製作志工、社區關懷訪視志工、電訪愛心關懷志工、大型活動服務志工、社大刊物編輯志工。所以不用再擔心漫漫長日無處去,趕緊來社大辦公室填寫萬華社大志工資料表,咱們一起來當個快樂的志工!

志工福利

服務滿60小時,下學期可優先免費選修一門課、120小時可選學術性課程一門、生活藝能課程一門:服務時數可以累積、保留兩個學期。

如有疑問請電洽:23064267-5

執行祕書 洪玲芬小姐