

有愛走遍天下·用愛深耕內湖



出版 / 2010年6月21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. 2 期

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

- 內湖社區大學要在內湖做哪些事
- 拔頭籌！內湖高工通過國際安全學校認證
- 「禮讓行人，停車再開」運動
- 內科園區崛起與內科探索館建置小故事
- 公館庄武身開漳聖王遶境記
- 載著滿滿的收穫，我回來了
- 「社大之夜」承辦感想
- 捷運內湖線文化巡禮有感
- 八八風災—重建希望
- 看見偏鄉孩子的需要



內湖社區大學要在內湖做哪些事

內湖社大校長 / 林金銘

內湖社區大學自 92 年成立以來，一直秉持「用愛深耕內湖」的創校願景，不斷開設各類課程，以符合社區居民的學習需求，並且強化教學品質和考核，推動並建構內湖社大成為內湖地區終身學習的資訊與知識平台。我們也自我期許與社區居民作良好互動，與社區緊密連結，其間藝術嘉年華的辦理、社區文化古蹟保存的參與，各項節慶及活動的支援、推動文化藝廊、舉辦藝文饗宴與音樂季活動、社區內各安養中心的關懷、安全社區的協助推展等等，都是希望從關心社區的人與事及參與社區的大小活動中，與社區居民打成一片，進而吸引更多社區民眾加入社大的學習行列。

內湖社區大學本年度的工作計畫，以「深化社區學習開展學習行動」為主軸，其中有幾項要逐步推動與社區相關的事項，概述如下：

1. 持續辦理國際嘉年華藝術活動：內湖社大已連續七年與汐止夢想社區共同推動國際嘉年

華藝術踩街活動，而此活動成為每年十月國內藝文盛事。今年除繼續辦理外，亦規劃結合內湖地區之各社團及鄰里組隊，辦理工作坊及先行的踩街活動，讓藝術活動能在內湖深化紮根。

2. 共同參與推動社區營造計畫：內湖擁有好山好水，內湖社大一直以環境健康課程作為發展特色，而參與推動內湖地區的環境改善及社區總體營造計畫，也是我們努力的重點；本年度不論在內溝溪整治、基隆河保護及白石湖社區的社區營造推動上，皆將盡力的參與和協助。

3. 建立學員自組經營社團機制：本年度為使有機農耕更有效的推廣，將積極尋找合適地點，以共同合作方式，作為課程實地教學與實習之用，更重要的是將建立學員自主經營的機制，由學員自行組成管理委員會負責管理與營運，希望逐步推廣至其他不同類型的課程。

4. 配合花博辦理各項展演活動：

今年臺北市將辦理國際花卉博覽會，這不但是北市之光，也是全臺灣人的驕傲，花博會需要許多的志工參與及藝文表演活動的支援，內湖社大將全力協助推薦志工，並提供包括藝術遊行的數十場各種類型表演活動，全力支持花博會活動。

5. 推動形塑內湖文化園區計畫：除延續以往對各項文化活動的參與外，本年度希望能整合捷運路線、役場、郭氏古宅及各古蹟景點、碧湖公園、大湖公園等地點，透過規劃、硬體整建爭取、宣傳輔導、志工培訓導覽等步驟及計畫推動，形塑出「內湖文化園區」。

社區活動的參與和工作計畫的推動，依時間的更迭，不斷的擴增與變化，它是一條永無止境的路，內湖社區大學將以實際行動和堅持的態度，主動積極的在這條路上邁進，持續不斷的參與和推動各項社區活動，落實「用愛深耕內湖」的理想。



●內湖社大歷任校長合影【右起王建煊（首任）、高希均（第2任）、林金銘（現任）校長】

目錄 Contents

校長的話

- 2 內湖社區大學要在內湖做哪些事／林金銘

內湖社區焦點

- 4 拔頭籌！內湖高工通過國際安全學校認證／林振雄
5 「禮讓行人，停車再開」運動／內湖社區安全與健康協進會
6 內科園區崛起與內科探索館建置小故事／廖梓焜
8 公館庄武身開漳聖王遶境記／陳榮富
10 內溝溪生態展示館／陳素霞
11 白石湖社區采風／白石湖社區發展協會
12 載著滿滿的收穫，我回來了／黃莉莉

社大分享

- 15 民俗音樂歌謠—胡琴、月琴演奏班介紹／編輯部
16 「社大之夜」承辦感想／蕭聿倫
20 啥是「部落格」？／郭欣彥

學習成長園地

- 22 捷運內湖線文化巡禮有感／林慧娟
24 南台灣文化行旅—船仔頭、外傘頂洲、西螺／林易瑩

社大志工分享

- 26 快樂志工／文席

愛心園丁

- 27 看見偏鄉孩子的需要／詹清壽
28 八八風災 重建希望／財團法人愛心第二春文教基金會

【廣告贊助】

封底裡—水立方時尚館

用愛深耕內湖【雜誌版—No. 2】

發行日期：2010年6月21日

發行人：林金銘

總編輯：張芳德

執行編輯：陳金讚

文字校稿：高玉華

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) 2932-7831

【有愛走遍天下·用愛深耕內湖】

免費贈閱 / 歡迎助印 / 踴躍賜稿

徵稿啓示

社大人的大小事

生為現代人

不再只是為自己活著

你的存在便對環境有了影響

你進了社大

社大便因有你而改變

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



拔頭籌！內湖高工通過國際安全學校認證 全球第一所獲WHO肯定的職業學校

文 / 林振雄（內湖高工學務處主任） 圖 / 內湖高工提供

國際安全學校計畫緣起於阿拉斯加的安克拉治，強調社區與學校共同營造安全環境，認證單位是 Peaceful Resource Center 國際安全學校委員會。此單位與世界衛生組織 WHO 合作中心，迄今全世界通過認證之學校總計 33 所，其中臺灣便佔了 17 所。由於，內湖高工位在 2005 年通過 WHO 認證的國際安全社區——內湖區之內，對於學校的環境與周遭的安全問題一直以來都受到社區、主管機關的重視與協助。

近年來，學校結合社區的力量與資源，改善硬體設施，強化安全教育，俾使校園意外傷害降至最低。根據統計，內湖高工學生受傷地點前兩名分別為運動

場與實習工場，校方針對上述兩處活動場所進行修繕補強，例如操場跑道地面整平、在尖銳物體加裝防護軟墊、設置全校監視系統、增設警示標語及加強重點區域的採光照明等，確保校園安全零死角。經過多方努力，終於開花結果獲得國際安全學校委員肯定，成為全球第一所通過此認證的職業學校。為孩子校園安全把關的國際安全學校委員於 5 月 27 日授予內湖高工正式認證信，並與學校簽署書面認證，內湖高工成為全球第一所通過國際安全學校肯定的職業學校。

內湖高工為一所電機、電子類群之專業性工業職業學校，由於校園佔地大，平時必須留意許多校園安全死角多。校方於學生實習教學領域中，加強工業安全常識，改善陳舊設施，並教授簡易意外傷害處理。實用技能之養成為職業學校首要的教育目標，加上工業職業學校因實習工場裡有許多實習機具，校園安全問題本來就比一般學校複雜，安全守則的遵守與教導，攸關學生未來職涯能否順利長久。

由此，學校安全推動委員會將「學生實習教學安全之建立」，定為學校推動及改善校園安全之首要目標。在政策執行面：加強國際安全學校委員會功能，依計畫分工執行，掌握進度與定期召開會議；並依據 42 項指標以及年度學生意外傷害統計結果分析，規劃有效降低實習工場意外發生之措施。在環境面：訂定本校實習工場設施使用及維護辦法維護，實習場地及教學設備品質，加強實習工場意外易發生地方之安全教育。在教學面：實習工場安全衛生教育納入正式課程與非正式課程；舉辦各項活動，建立正確實習工場觀念與操作習慣；加強師生急救訓練，並進行認證作業及加強工科教師安全教育訓練。

對於推動各項校園安全措施，學校以最嚴謹的心情面對，能獲得認證，學校感到非常欣慰，這表示全校一直堅持不僅要做對的事情，而且還要把事情做對，今後將持續推動國際安全學校相關作業，與臺灣校園安全環境一同邁進！



● 訪評委員參觀實驗室

● 訪評委員與校方、安全社區代表們於行政大樓前合影留念



● 訪評委員檢視書面資料



內湖區致力推動——

「禮讓行人，停車再開」運動

文·圖 / 臺北市內湖社區安全與健康協進會

內湖區於2005年，通過世界衛生組織社區安全推廣協進中心（WHO CCCSP）的認證，已經成為全球第94個國際安全社區，經過5年持續的推廣各項工作，將於今年再度進行認證；促進社區的安全與健康，是現在全球的趨勢與運動。去年開始，協會將工作重點鎖定在「禮讓行人，停車再開」運動推廣，關懷我們的駕駛人及行人都能夠有一個安全、放心的行路環境，將內湖區營造成一個「人本交通，行人優先」的國際安全社區。

藉由推廣「禮讓行人，停車再開」運動，加強駕駛人對交通規則的認知，透過社區與各公私單位部門配合執行所擬定的許多促進方案，例如：學生於學校周邊路口處舉牌宣導，製作禮讓行人貼紙發放給公車業者、義交、清潔隊、警察張貼，舉辦禮讓行人誓師大會…等，來加強預防行人受傷事故發生率。

內湖區長張金鎮表示：「行人優先是社會進步最重要的指標，為了達成目標，首先是要教導汽、機車駕駛尊重行人，尤其當行人走在斑馬線上時；另一方面，政府也要展現魄力，把人行空間還給行人，培養車讓人的習慣。」因此，「今天你讓別人，下次別人也會讓你。」禮讓行人優先通行，是先進城市的表現，讓我們一起共襄盛舉。

臺北市政府警察局內湖分局長王鳳輝表示：「未禮讓行人優先通過等違規行為，本分局列為重點取締項目，並配合相關之宣導作為、嚴正的執法取締，以導正駕駛人正確路權觀念，期建構「人本交通、行人優先」之優質社區。

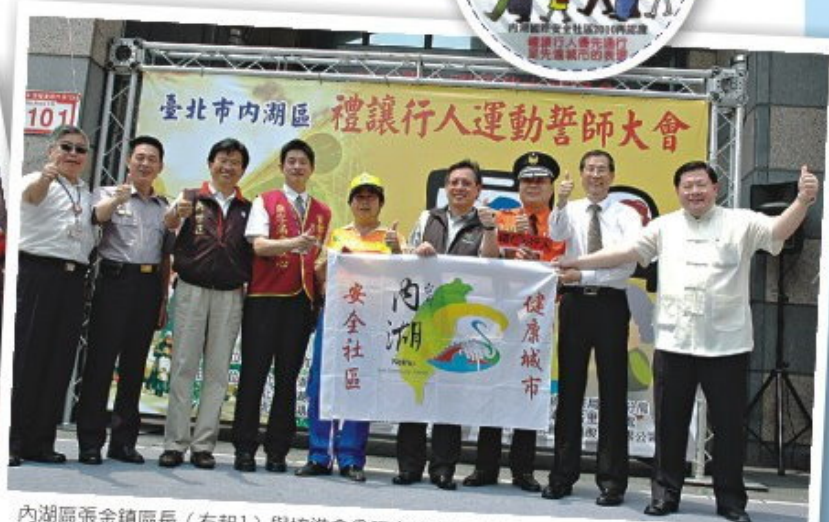
內湖區自去年開始逐步推廣「禮讓行人，停車再開」運動以來，根據資料顯示，汽機車於

轉彎時，會停車再開禮讓行人先行方面，有微幅的上升；有社區民眾也表示：「有看到內湖區對於禮讓行人，停車再開運動相關的宣導，希望能夠將此運動大力推廣，讓行走時能夠更安心。」

臺灣長期以來都是人讓車，要培養車讓人的觀念，需要很長時間；所以內湖區今年把「禮讓行人」，當成一種運動來推行。讓內湖區持續朝向安全環境的目標邁進，將繼續推動相關降低事故傷害發生率、提高居民高品質生活及建立安全文化等各項工作，將內湖區打造成高安全、高便利、高生活機能及安全、安康、安適的「三高三安」健全的優質社區。



於社區重要路口，宣傳「禮讓行人運動」。



內湖區張金鎮區長（右起1）與協進會翁福來理事長（右起2）、吳世正市議員（左起3）率領安全人士於內湖警察分局門口作「禮讓行人運動」誓師大會。

內科園區崛起與 內科探索館建置小故事

文·圖 / 廖梓焜（科技產業服務中心副組長）

內湖科技園區以下簡稱「內科」，是個典型的都市計畫工業區。早期規劃此工業區是為將臺北市區內的小型家庭工廠及違章工廠，納入此區一併管理。由於購買土地成本及交通不便等因素，原來規劃遲遲未能落實，也因為如此，造就了美麗的驚奇——內科的崛起。

90年間，國際情勢變化快

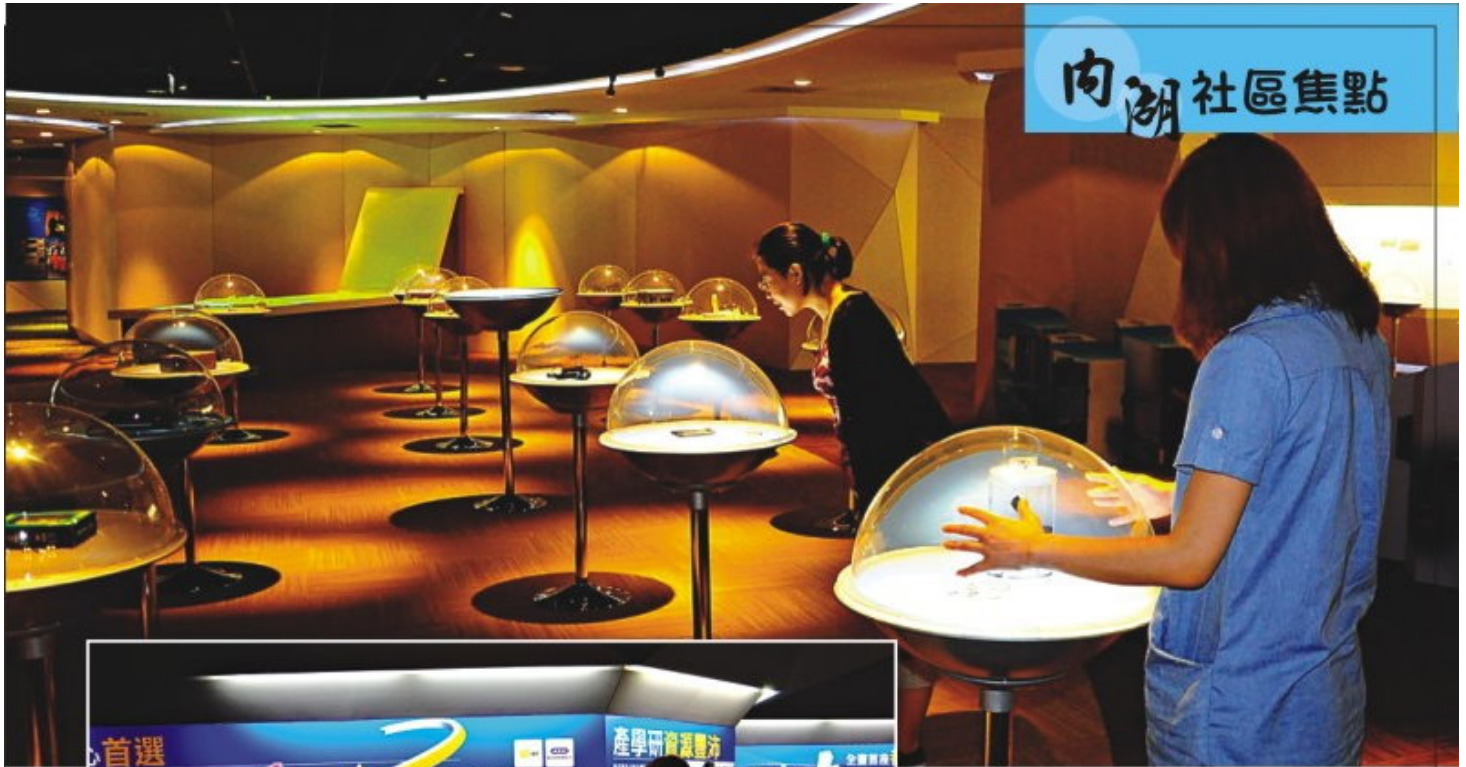
速，產業外移的現象相當嚴重，不少工廠紛紛投入對岸大陸的生產行列，因應此一局勢的發展，臺北市政府採取因勢利導的作法，將內科轉型作一全面性的檢討。

馬前市長在臺北市長任內，前後到園區共計25次，包括參加捷運內湖線動工典禮、內科服務中心啟用、喬遷揭牌、內科營收破兆、發展協會

歲末聯歡、未婚聯誼、中秋慶收、耶誕嘉年華會等，另與廠商舉行的座談會亦高達10次，討論議題共計384個提案，案件類型大多為交通問題、產業進駐、園區服務類，已協助完成315件，執行率達93.47%。其中有2項重要指示，一是將『臺北內湖輕工業區』正名為『臺北內湖科技園區』使產業發展能名實相符，二是指示『只有船



內科探索館劇場區一隅



『靠岸，沒有岸靠船』使法令調整有更明確的方向，更奠定內科的未來發展基礎與利基。

也因此，馬前市長特別在94年臺北市政府觀光委員會第30次委員會議，裁示「內科需要一個像臺北探索館的小內科博物館來介紹內科發展歷程，請建設局來規劃，也順便找內湖相關的文史工作者把那邊的歷史發掘出來，如基隆河截彎取直的區域，運用對比的角度來看，會比較有意義」，期盼能為內科的成功發展模式留下歷史見證。

內科探索館在產業發展局邀集專家學者的共同研商下，訂定出下列的四大目標：

1. 打造探索館成為臺北市首座的內科科技博物館，完整呈

現及記錄內湖科技園區成為臺灣首座都會型高科技園區的發展歷程，繼續導引資訊、通信等高科技產業、企業營運總部、研發中心等進駐。

2. 設置內科產品製程實體展示區（生技、資訊通信、光電）、廠商科技展示區，有助展現內科科技實力、促進廠商交流。
3. 設置實景縮圖模型區，完整展現內科的高科技形象與特色建築物風采，並藉科技產品展示來強化訪客的印象，並達到行銷內湖科技園區優質投資環境的目標。
4. 以參與式及互動式的展示手法，藉由科技來讓參觀的國內外訪客親身體驗、清楚瞭

解內湖科技園區的發展軌跡、未來規劃方向與遠景。

展示內容規劃，以「科技、互動、綠色展示」為主要展示手法，並在探索館的各個主題展項或展品前方，設置QR code的導覽系統，在真實的空間上，增加資訊的 layer，使用QR code的方式取代解說DM，以達成客製化、綠色展示的功能；探索館劃分為六個分區（入口意象、水牛變滑鼠—內科傳奇、科技聚寶盆—內科奇蹟、臺灣之光—科技展示區、內科軟實力、臺北科技走廊遠景），二十一個展題。

現內科探索館已幾近完工，它所代表的意義，不僅僅是一座科技博物館，我們期盼內科探索館的建置只是開始，未來將以更宏觀的角度及更創新的思維，來開創以內科為中心的臺北科技走廊，使之在全球發光發亮，為我國開創經濟發展新紀元，成為世界各國學習的模範。

內湖最盛大的宗教民俗活動 —

公館庄武身開漳聖王遶境記

文·圖 / 陳榮富 (攝影易把照進階班學員)

每年的農曆二月十五日，是全臺開漳聖王（陳元光將軍，字廷炬，號龍湖，唐河南光州固始人）的誕辰慶典日。目前，參與全臺聯誼會的開漳聖王廟計有86座，其中北部就有17座。今年適逢國曆3月30日，內湖「公館庄武身開漳聖王」在主任委員與各執事者熱心籌備下，廣邀各角頭寺廟諸神及陣頭計25支隊伍，共襄盛舉。遶境的目的，是藉著「神威」消除地方上的邪祟、疫疾，讓信眾過著四季無災、合境平安的日子。當天酬神慶典活動，從清早到夜間，熱鬧滾滾，盛況非常。

回溯清乾隆年間，開拓「內湖庄」的先民何士蘭和「新里族庄」的林秀俊為較大「墾首」。根據林秀俊的第21世後代林鴻章表示，林秀俊來臺墾荒時，隨身攜帶三尊神像：公館庄武身開漳聖王、九鯉湖仙公祖和郭聖王（又名廣澤尊王），今分別供奉於內湖、板橋和汐止。

民國70年間，林秀俊的第八代子孫林山峰（前湖興里里長），提供粉寮「田寮厝」農舍一間，安座該神像敬奉。同年，籌備「公



彩繪師傅一大清早幫忙家作將臉譜彩繪工作



「報馬仔」於神明遶境隊伍前端，敲鑼通告及沿途分發紅棉線。



家將們沿途繞視神明及分發紅棉線



開神起駕儀式

館庄武身開漳聖王廟」管理委員會，並擔任首屆主任委員。80年底，配合基隆河截彎取直工程，該廟因而被拆除。目前公館庄武身開漳聖王，暫棲文德路22巷內現址；至於永久廟堂，也已在金龍寺旁興建中。

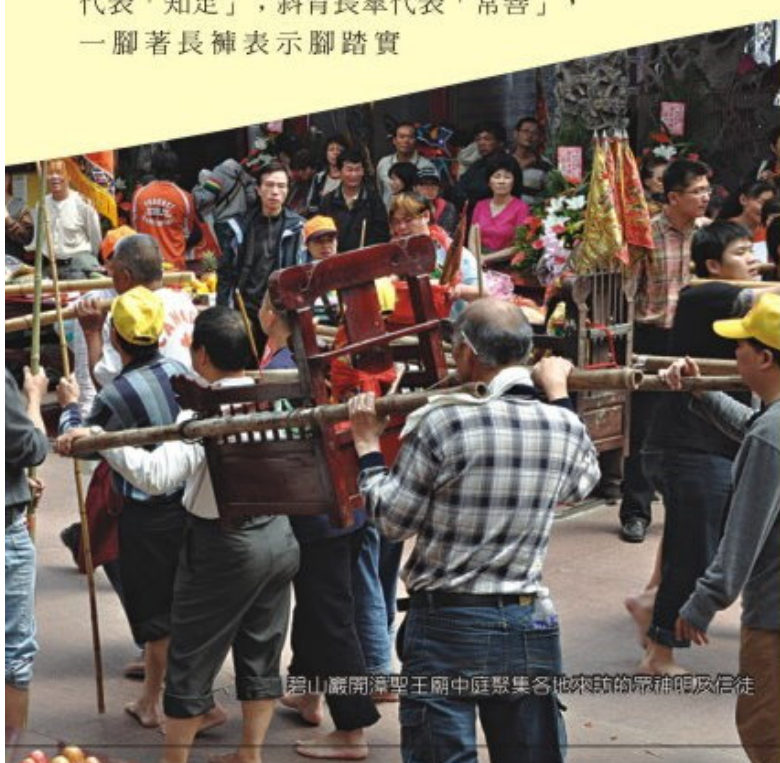
此次遶境總指揮陳丙老先生熱心的協助，透過他的口述，才得以瞭解整個遶境活動的經緯；遶境活動從半個月前就開始籌備，由於尚無永久廟堂，只得延續去年，繼續在林秀俊墓園後方的空地，設立臨時性紅壇。丙叔親自擬訂整個遶境路線及協調業務，嚴格把關幾個關鍵時間點，諸如隊伍必須在八點半之後，才能從紅壇出發；上午十一點半前，隊伍上尖頂碧山巖開漳聖王廟會香和安排午餐。之後，在金龍路段整隊休息。下午六點前，遶境「聖公」本尊得要優先返回祭壇。之間會安排二處武身觀看酬神野臺戲，先是在灣仔土地公，後在臨時祭壇處。晚上7點15分以後，進行最後壓軸1,500斤的木炭堆，壯觀的過火儀式。

遶境隊伍要出巡前，先由掌「頭旗」者腳踩七星去穢除煞後，再陸續離開紅壇。而頭載斗笠的「報馬仔」就是遶境行列中，最前端敲鑼通報開漳聖王駕臨的人物，他還擔任整理隊伍的任務。報馬仔每件附掛物，都有其涵意；例如留燕尾鬚，代表他年長而德高望重；腰間繫上豬腳，代表「知足」；斜背長傘代表「常善」，一腳著長褲表示腳踏實

地，另一腳穿鞋掀褲腳露出瘡疤，表示若不腳踏實地就是自揭瘡疤。信眾若能求到報馬仔所分發的紅線，據說可以尋到好的姻緣。

各地來的陣頭，排成幾百公尺長龍；所到之處，街道兩側虔誠的商家、住戶們，都備妥素果牲禮，鳴炮相迎，祈求神明保佑社區繁榮，家家戶戶平安順利。行進時，有些信眾們會與神明叁（換）香並索取保平安的「保身符」。走在隊伍後端的就是供神明差遣使者——「家將」們，今年有24名家將，一大早天色未亮之前，就在紅壇旁禮請彩繪師幫忙「打臉」，他們除了分發小孩子的最愛食品「鹹光餅」（又稱繼光餅）外，並負責接送眾神像進出廟宇任務。

說到「過火」，是道教中借火除穢祛厄、消災禳禍儀式；先經神明「點火路」，再由道士持咒符、撒鹽米，再藉助清淨火堆，開啟火門等待隊伍過火清淨。至於參加過火的信眾，必須事前禁葷茹素、不近女色，顯示過火的神聖性。進行過火時，先經手執黑令旗者「開火路」衝過火堆，再由信眾們扛著貼上兩張黑（水）符神轎，或抱著神像、令旗，神轎一頂接著一頂，信徒一個接著一個分別跳過炭火堆，把現場的氣氛帶到最高點，整個宗教慶典活動，在壯觀的「過火」場面後，圓滿落幕。



碧山巖開漳聖王廟中庭聚集各地來訪的眾神像及信徒



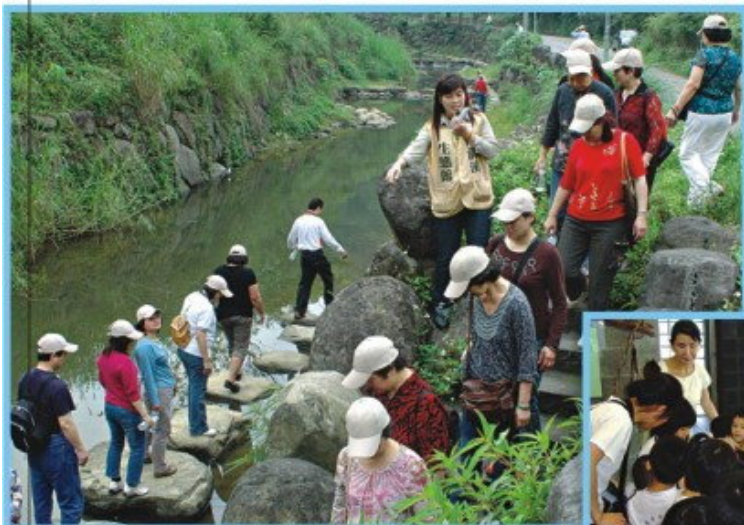
赤足扛神轎的過火儀式



東湖之寶—

內溝溪生態展示館

文 / 陳素霞（內溝溪生態展示館解說志工隊隊長） 圖 / 內溝溪生態展示館提供



播放無旁白、可互動的溪流人文生態影片。

內溝溪發源自五指山麓，向下注入基隆河，係基隆河重要的支流之一，孕育了不少自然生態群，是都市裡難得的自然戶外教室；溪中跳石透過創意的設計，處處有樂趣，是個非常引人入勝的好景點，也是遊客的最愛。相信在大家共同努力下，重視生態環境的維護，影響力將是無遠弗界的。

另外，附近又有多條的親山步道，像是白鷺鷥山、康樂山、明舉山、大尖坪山（內溝山）、老鷹尖、石壁洞、開眼山等，最適合全家人前來尋幽訪勝。



● 解說隊長親切的作內溝溪生態介紹

在內溝地區的山谷中，有一棟灰色的建築物，讓人有無限的想像空間，外觀具有現代感的簡樸特色，很難想像它的前身，會是荒廢多年的社區活動中心。

內溝溪生態展示館原為內溝里社區活動中心，在民國90年時，市府規劃於內溝溪上游興建垃圾掩埋場，基於回饋地方美意，由內湖區公所將此活動中心，改建為自然生態教育中心——內溝溪生態展示館。於93年7月10日啟用，由區公所管理，委託安泰社區發展協會代為經營解說服務；98年元月起，對於生態保育及水土維護的專業考量，改由市政府產業發展局接管。

館內1/500的立體模型是展示館特色之一，經由解說員的熱忱介紹後，彷彿置身其中。介紹內溝溪流的整治過程及五指山系親山步道景點，豐富的人文、地理及動植物生態，昔日地方產業竹編、煤炭等，展示重點以週邊的生態資源為主，並提供免費解說服務；二樓有生態標本、閱覽室及放映室，

● 展示館內的舊文物，常是鄉土教育的好教材。

談到內溝溪生態展示館的願景，期盼能成為內湖地區的旅遊據點，甚至成為「東湖之寶」。從草創階段至今，便有一路相伴的解說夥伴，雖然非專業人士，不論是過去單位的易動，不變的仍是那一份熱忱的初衷，解說成效將是指日可待的；解說志工的組成，則是興趣在自然生態及熱愛社區的朋友，從在地的東湖社區招募起，甚至也有遠至桃竹地區來的夥伴，彼此情感融洽，資料匯集也是不遺餘力的。

大自然就像一本無字天書；身為解說員是一份榮耀，不僅是分享，更是學習的享受。曾於解說服務時，化解了一對婆媳之間的冷戰，婆婆看來嚴肅，媳婦態度冷漠，謝籃的由來，挑起了婆婆的話題，語言中敘訴著昔日的心酸。一旁傾聽的媳婦不捨婆婆的過去，頓時眼眶泛紅，悄悄的握著我的手，感激本人找到他們婆媳多年來的冰凍點；雖是陳年往事的回憶，也須要觀眾的掌聲鼓勵。🌈



白石湖社區采風

文·圖 / 白石湖社區發展協會 提供

在內湖行政版圖的北邊，海拔約 250 - 450 公尺的山區，有一個社區名叫「白石湖」。從清代以來，就有「白石湖」的名稱；為什麼稱它為「白石湖」呢？根據當地人的說法：閩南人稱山坳地形為「湖」，此區域內盛產白色石材，因而得名。臺灣光復初期，白石湖劃為內湖鄉大湖村；民國三十七年，白石湖地區設立「碧山村」。57年7月1日，改隸院轄臺北市後，碧山村更改為「碧山里」，沿用至今。

社區周遭較熱門的觀光景點，有遠近馳名的碧山巖可俯瞰大臺北盆地、清晨健身客絡繹不絕的忠勇山及鯉魚山登山步道；還有新建造通行的白石湖吊橋，休閒假日，往往湧入大批的登山健行的人潮。但是較鮮為人知的白石湖社區，便像一座幽靜的小山城，渺無足跡。而社區內的圓覺禪寺、恆光禪寺，倒是佛教信眾常親近的名剎。此外，舊名『石船』的巨石，依其形而稱其為『龍船岩』，更是顯眼的白石地標。

白石湖地區早期以種植桂竹及相思樹為主，是主要的經濟來源；竹編是一項傳統的民間技藝，幾乎家家門口埋老老少少都會編竹籃、竹笠、竹扇等等的手工藝品；滿山遍野的相思樹可燒成木炭，作為燒飯烹調的燃料。從早期依山勢築的梯田種植水稻、茶樹、橘子、柿子、龍眼、楊梅、白柚、百

香果、火龍果，直到今日由內湖區農會輔導種植的草莓、水蜜桃等精緻農產。農會為了將本社區之農產品廣推遠近周知，年年輔導策劃草莓季、瓜果節等活動上場。

96年3月12日，當地有識之士基於拉攏地緣性之人際關係及地方永續發展的需要，成立白石湖社區發展協會。社區發展協會亦經常舉辦生態藝文活動、綠美化教育課程、社區觀摩、新春團拜、中秋聯歡等節目演出。為了美化社區、綠化視野，遂集合眾人之力大量種植桃金娘、山櫻花、黃花蔓花生、金針花及百合花。社區內擁有豐富的山野動植物生態，值得教育單位到此作生態旅遊或冬夏令營活動。

97年，協會經過理監事會議決議，成立了「白石湖休閒農業區籌備委員會」來推動休閒觀光產業；隔年，由市政府大地工程處建設了白石湖吊橋、同心池、白石湖入口意象及修建埤頭埤水庫等工程。

自從本社區被政府劃定為山坡地保護區，在法規上限建居民居住的空間，但是家族人數不斷的增加，遂產生了許多醜陋的違建物。為了如何美化居家環境，提升社區的生活品質，將是本協會與當地住民，今後共同努力改善的方向；期盼白石湖的好山好景，能成為大臺北地區休憩的優選去處。🌈

● 動員社區志工整理社區道路邊坡環境



● 社區發展協會舉辦「中秋佳節敬老重陽聯誼活動」



載著滿滿的收穫，我回來了

「生活美學」城鄉交流—秀繡左鎮 黃莉莉左鎮驻村紀實

文 / 黃莉莉（內湖社區藝術創作者） 圖 / 陳鵬宇

左鎮的豔陽，把 Lily 烘成了健康的古銅色…

戴著墨鏡，開著白色休旅車，小鎮出現一位神秘的都會女子，不引起騷動好奇也難…

真是奇妙的機緣，內湖社大陳金讚老師的「發現臺灣鄉土之美」課程，我已經上過好多年了；走過近百個鄉鎮，卻沒有像這樣 Long Stay 在同一個鄉鎮這麼多天，而且是以生活美學城鄉交流，藝文經驗分享為目的。

【秀繡左鎮】鄉下小鎮的一個活動，就是「代誌大條」啦；承辦單位左鎮人文史工作室、茅蘆主人——茅明旭，做了非常週詳的文宣，發送邀請函、家家戶戶夾報、宣傳車多次沿路放送宣傳，還請了地方電視記者、中華日報記者前來採訪；開幕當天，地方的士紳都來捧場——光榮社區發展協會理事長顏能輝、光榮國小校長林義豐、前善化大成國小校長黃輝玉，傅家奇



●黃莉莉於菜寮化石館前留影紀念。

木老板，也是新化分局義警中隊長，都來捧場；我的兩位格友，也特地從老遠來看我，真是感動，也感謝大家的支持。理事長、茅老師、陳金讚老師，也致詞希望這樣的城鄉交流能給寂靜的小鎮，帶來藝文生氣、活絡居民的互動。

民宿住處位於老街旁，正對著廢棄的糖廠小火車站。當年，是甘蔗交車的重要地點，景物依

稀；月台候車的情景，甘蔗交車時繁榮的景像，彷彿可見…

芒果是左鎮目前很重要的地方產業，今年因為缺水，鄉民很無奈，望雲霓而不得，渴望下雨，用水也點滴計較；青果市場在盛產季節，可是門庭若市，車陣綿延數里呢！

享有盛名史前大型犀牛生物化石出土的左鎮社區，菜寮化石館是很重要的地標；館旁大樹下

●茅明旭總幹事於展示茶會中致詞介紹「生活美學城鄉交流計畫」。

●黃莉莉與社區婦女們分享針織經驗



「生活美學城鄉交流」計畫緣起及作法

內湖社大本著「有愛走遍天下」的理念，擬將社大學員的學習平台擴展至社區及外縣市鄉鎮裡，提供學員才藝（藝文）舞台學習及相互交流觀摩之機會；首次，與臺南縣左鎮鄉光榮社區發展協會合作本計劃。

交流內容為藝術（專業）美學人士，作駐村才藝指導及其作品交流展示，並提供經驗分享。在三方權利與義務方面，主要內容如下：

社大：1. 介紹及接洽社大學員或社區人士，前往駐村分享交流。

2. 提供駐村人士學經歷基本資料給協會參閱。

3. 提供每名駐村人士，往返臺南左鎮交通費補助。

協會：1. 提供免費住宿及午餐。

2. 提供駐村之後的社區交通接駁服務。

3. 提供交流講學及展示設施與服務人力協助之支援。

4. 協助駐村人士住宿環境之安全照顧。

5. 協助甲方紀錄整理駐村人士於駐村期間，才藝指導及其作品交流展示活動之圖文資料。

駐村者：回饋左鎮社區才藝分享形式不拘，可以採講座、現場示範、作品展示或其他方式辦理，分享時間分別在週一至週五各半天為原則；每一駐村人士以一至二週時間為原則。

的藝文多功能空間，才剛剛竣工，很榮幸Lily正是第一個使用這個空間的藝文工作者，美倫美奐，詩情畫意，30多年樹齡的雨豆樹，綠意盎然，樹形碩大。原木材質設計的藝文空間，十分閒適，讓人不禁想來杯咖啡，在樹下戶外藝文展示，更是首創，大小朋友樹下刺繡，熱鬧溫馨，美好的藝術與生活相互大融合。

下課鐘響，光榮國小的學生就衝過操場而來，搶著要學習刺繡，嚷著——

我也要…我也要…，老師幫我穿針…幫我，幫我…

我也不停重複的叮嚀——

小心針喔，不可以刺到別人喔，用完針一定要插在這個小小的枕頭上喔…

一邊要指導這些沒摸過針線的新新人類，一瞬間，忙得團團

轉…。上課鐘響後，才又恢復平時的寧靜；接著換來學校的老師與我閒聊手藝，深入瞭解紗網刺繡的特色。

光榮這個迷你小學，全校只有60個學生，幾乎全校都以不同的課程來上了這堂刺繡體驗課，低年級的生活課、高年級的綜合學習課，文化的種子或許悄悄的撒播下去…

這次的活動，對我而言，更

●「秀繡左鎮」生活美學城鄉交流活動展示現場一隅。

●黃莉莉指導學童刺繡的技巧



是再一次突破我的生活經驗範疇；一個人開車跨過濁水溪，滿載自己的作品，心心念念，全神貫注。離家的不便、城鄉差距的不適，是身心的試煉；隨性、隨緣與隨喜，是生活哲學，更是修身養性的修為，很多執著都放下了、放空。

當今，左鎮的特色工藝是月桃編織；卓老師的左鎮月桃工作室，琳瑯滿目月桃梗編織的創意工藝品，兼具美觀與實用，還榮獲編織展大獎，很有啟發性；從中也給我很多的靈感，同時採購了一些材料，以做為創作的發想。以月桃為創意主軸，工作室研發了月桃蛋、月桃粽、月桃編織、月桃染，成為地方特色的文化。

巧合的事又一樁，在月桃工作室服務的「買」小姐，就是我民宿的隔壁鄰居；晚上，邀她帶作品以及小孩一起過來閒聊，分享彼此的創作經驗。

說到奇特的姓氏，化石館的穆小姐翻開她們農會的冊子給我看，妙哉！姓氏有茅、機、姬、兵、車、解、買、哀、力、尹，好多奇怪的姓氏；那是因為當年西拉雅平埔族接受日本統治時期的賜姓，跟據原住民姓氏語音而漢譯，所以就這樣囉…。姓「車」的小姐，嫁給姓機的先生，就成了「機車夫人」；姓哀的娶媳婦，也就「哀府喜事」或「哀家有喜」囉。

原以為週末小學校沒上課，可能活動會不會很冷清？結果車子才一停好，學生就已等在大樹下，開心的喊叫：秀繡老師來了，秀繡老師來了；老師，我們

等妳好久喔！

等到會場完成佈置後，學生就熟悉的自己針繡起來了；就這樣子，跟我廝混了一整天。

一些週末有空的志工媽媽們，也一起前來；傍晚時分，則有一遊覽車新加坡的小遊客，新鮮好奇的參觀、採購，我也順便做好國民外交——

… This is material pack… You may do it by yourself… and after you finish it, there is frame to accomplish a beautiful artwork…

在旁的工友們，看到我饒起英語來，還嘖嘖稱奇的…

原本以為只有老人與小孩的鄉下，DIY材料包可能沒人感興趣，到最後卻是所剩無幾了；書籤吊飾頗受喜愛，以「友情價」大放送，與社區大小朋友結緣，皆大歡喜。

週日是活動的最後一天，一早我就趕到左鎮教會參觀婦女宣導會；因來左鎮之前，已經上網查過資料，也在部落格留過言。教會是左鎮居民很重要的聚會場所，教堂更是美侖美奐，提供居民心靈上的庇護所。走過很多原住民部落，教堂都是當地最宏偉的建築，左鎮教會也不例外。

離開教堂到化石館，還沒到10點鐘。可是到達時，化石館的郭小姐就說有人慕名而前來；他們因為看到了當日的中華日報報導，特地從臺南安平區趕來觀賞，對這個活動讚譽有加，也多結交了一些外地朋友。

撤展時，工作人員依依不捨的送了一大箱左鎮特產芭蕉；茅

老師伉儷開車帶我上308高地，欣賞草山夕陽美景。綿延寬闊的草山月世界，雖然天氣霧茫茫一片，但其氣勢不減，令人嚮往；還看到當天特有的「金星貼月」星相。

回程，叨擾卓老師的「月桃工作室」；接近午夜，才返回住處。談談左鎮種種的自然、人文與歷史，非常感佩地方人士為左鎮所付出的熱情。希望地方文化工作，能在他們的努力下，有所成就；若是能幫上一點的忙，則感到非常欣慰與榮幸。

之前，在左鎮的地圖上，看到「摔死猴」這個地名，覺得很好奇；，閒聊中，才知道原是左鎮西拉雅平埔語地名，是「SASOK」音譯成「摔死猴」，唸成日語後，再翻譯成國語就是「左鎮」；可是左鎮再翻成臺語，則唸成「倒」鎮，所以老一輩的人都很反對。至於，有關西拉雅的林林總總，確是太多太多無法明白的。

這次交流活動，能順利圓滿達成，從我個人觀點，因是社區參與，使我認識左鎮；也藉由我的部落格、網站、FACEBOOK、Youtube及媒體等，讓更多人連結到左鎮。內湖社大的資源，學習經驗可以分享到偏遠地區；左鎮的自然與人文，也得以宣揚，堪稱是項難得而成功的交流活動。

車行時速110，由新化8號國道轉1號國道，一路北返，中途只在湖口休息站作短暫的用餐休息；歸心似箭，臺北我的家——我平安、喜悅、滿滿的成果回來了。🍌

民俗音樂歌謠——胡琴、月琴演奏班

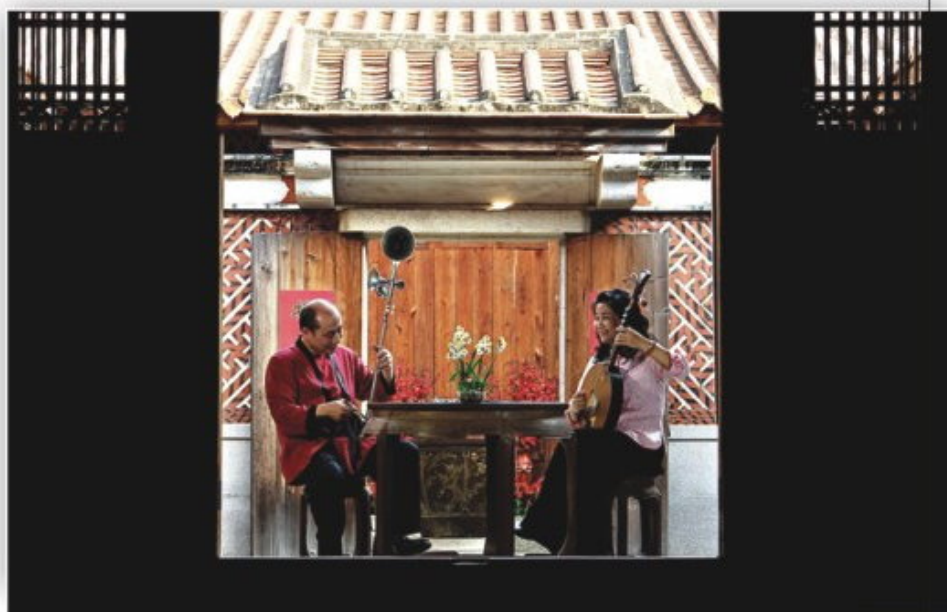
新班課程與講師吳榮燦、林麗華介紹

文·圖 / 編輯部

為了推廣發揚珍貴的臺灣民俗音樂歌謠文化資產，傳承本土音樂文化香火，延續臺灣音樂命脈，多年來默默地從事臺灣音樂工作，有獨到的見解與心得，吳榮燦、林麗華兩位講師懷著音樂的使命感，站在第一線，把真情流露於民俗音樂歌謠之中。

吳榮燦、林麗華夫妻兩人皆是蘭陽子弟。蘭陽是為歌仔戲的發源地，在農村社會扮演相當重要的角色。承蘭陽純樸農家民風，秉田野自然氣息，兩人研古創新吟唱臺灣民俗音樂歌謠、歌仔戲曲，無論是早期的大調、串調傳統民俗歌謠，或日治時代的歌謠：四季紅、月夜愁、望春風、雨夜花、農村曲…等，或光復後歌謠：思慕的人、南都夜曲、安童哥買菜、關仔嶺之戀…等，吟唱民俗歌謠時，會使兩人深深陶醉於曲調之中，心坎裡傳來一陣陣的回響。

名胡琴演奏家、民俗音樂歌謠家吳榮燦，於樂器、指揮暨理論作曲均有專攻，並鑽研眾多胡琴類樂器、吹管樂器、彈撥樂器等十八般樂器。對於臺灣民俗音樂歌謠、歌仔戲、南北管、車鼓陣音樂、八音、什音、布袋戲音樂、說唱音樂、道教佛教與其他宗教音樂等，均有深入研究，能演奏多種樂器、自拉自唱、自彈自唱及作曲。



名月琴演奏家林麗華專攻民俗音樂歌謠、歌仔戲音樂、北管、車鼓陣音樂、八音、什音、布袋戲音樂、說唱音樂、道教佛教與其他宗教音樂等。樂器方面專攻月琴、琵琶、中阮、秦琴、雙清…等樂器。基於對傳統本土音樂文化的熱愛，多年來不計代價默默地從事臺灣音樂工作，以延續臺灣音樂的命脈為使命。

教學內容包括二胡、月琴的基本知識，樂理、節奏講解，歌唱訓練，讀譜視唱教學，二胡與月琴左右手演奏技巧，音樂性及音樂素養的提昇。以啟發性的教學方式，運用自然的肢體原則，做演奏姿勢上的說明，重視左右手的協調性。以教師動作示範作

為引導，深入探討左右手的演奏技巧，並透過反覆的告知，修正當中的錯誤，讓學習者能更快掌握演奏的訣竅。教材上以循序漸進的方式教導練習曲及樂曲，以二胡、月琴演奏臺灣福佬系音樂，歌仔戲音樂，世紀經典金曲臺語、國語懷念新老歌，大陸各省地民俗音樂歌謠等。

臺灣民俗音樂歌謠是本國音樂的靈魂，曲調優美生動、真摯樸實，為最原始純真的旋律，讓我們重溫與鄉土息息相關的情感，可用二胡、月琴自拉自唱與自彈自唱，輕鬆享受演奏音樂的成就感。讓二胡、月琴成為生活中的一部分，與音樂相伴，值得一生回味。

第12屆社區大學全國研討會

「社大之夜」承辦感想

文 / 蕭聿倫（社大教務專員） 圖 / 徐信義、陳榮富、陳守彥

自1998年開始，社區大學已有12年的歷史了，多年來遍地開花，亦引領一股成人學習之風潮。有別於傳統學校教育，社區大學旺盛的活力與學習風氣，常為人們所津津樂道，不僅開拓了新的社區觀點，也形成了不可忽視的公民力量。社大12年，從播下種子，辛勤耕耘，至今開花等待果實的熟成，為了好還要更好；此次十二屆社區大學全國研討會承襲過去之經驗，以呈

現多元議題為文件展之重點，更規劃於晚會表揚優良志工，感謝他們為社大不辭勞苦的付出等等，許多活動與講座的鋪陳，讓社大經驗沉澱，鑑往知來，朝社大發展的未來里程碑邁進。

本次研討會活動由內湖社大負責辦理晚會一

「社大之夜」，由於第一次辦理全國性活動之晚會，大家



●教育部長吳清基於「社大之夜」，做勉勵與慰勞致詞。



●社大西非鼓樂表演



●「社大之夜」主持人傅佩玲與張芳德



●內湖社大合唱團

都戰戰兢兢，在求好心切的情形下希望能盡力做到盡善盡美。研討會當天內湖社大行政人員皆全數參與，更動用30餘位志工伙伴，從早至晚協助晚會辦理不遺餘力。在林校長金銘的帶領下，於當日早上將所需器材運至會場做準備，現場由主任秘書總負責，由於時間緊湊且有限，彩排開始後從主持人、表演團體走位與定位，至頒獎流程之細節，音樂、燈光之安排等等，一點都馬虎不得。此全國性活動更廣邀各社區大學一同參與，並推出由社大孕育的各個表演團體展現各社大特色，透過晚會，我們將認識到更多不一樣的社大精彩花絮。

晚會開幕式，由林口社大西非鼓演出熱鬧地打響了第一炮，在餘韻猶存的氛圍下，領主持棒的松山社大傅佩玲執秘與內湖社大張芳德主秘帶領群眾進入下一波高潮，也就是本晚會最主要也最隆重的頒獎典禮，在志工故事的感人影片薰陶下，現場十分溫馨，讓我們

看見的不僅僅是熱心參與各議題、活動的那些畫面，更多的關懷、感動以及令人難以忘懷的志工小故事，亦是點滴在心頭。另外，大安社大推出舞動阿拉伯海之肚皮舞團演出，曼妙的舞姿大獲好評；新陽平社大推出的客家採茶劇團演出別有特色，【桃花過渡】的歌舞劇中穿插的客家歌謠，讓現場的觀眾互動齊唱，十分有趣；中正社大月琴社的【月琴念歌】將彈唱藝術表演融入懷舊元素，讓現場體驗了傳統音樂的歌謠之美。最後由內湖社大合唱團帶來諧和優美的旋律，為晚會畫下完美的休止符。

此典禮共表揚全國北中南各區域社大數百位優良志工，除了感謝他們平日的付出外，希望藉由他們的發聲，社大這樣的場域可以讓更多民眾參與，將愛心推廣至社區，甚至是世界的每個小角落；亦藉由分享，推動社區大學的經營理念及對於社會的使命感，讓臺灣擁有更多不一樣的聲音，社會更和諧也更美好。

對於負責此全國性社大活動，之於行政人員何嘗不是一種考驗，很高興我們能夠非常有效的動員志工夥伴，他們無私的付出讓整場晚會進行地更是順暢；而行政人員，從活動的規劃到現場的分工、執行各項準備及器材放置等等事項，也都非常地不容易。雖然，在經驗缺乏下更顯艱辛，卻也非常值得，實則受益良多，收穫匪淺，相信對本校未來推動各項活動是非常重要的學習。



●大安社大舞出〈舞動阿拉伯海〉曼妙的肚皮舞姿

2009年特殊社大優良志工 & POWER公民表揚

由臺北市政府與社團法人社區大學全國促進會聯合主辦的「第12屆社區大學全國研討會」中，安排表揚「2009年特殊社大優良志工」及「POWER公民」兩項獎勵。內湖社大特別推薦簡麗仙、林輝樑、林玉能、施金香和胡定一等5位志工，接受公開表揚；表揚事蹟為「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」。

另外，社區大學在11年以來，於各社區及各領域中，孕育許多的「社區大學POWER公民」，這些「POWER公民」透過持續不斷學習，將知識轉化為力量與行動，致力活出自我價值外，也將自我奉獻於社會中，足可作為他人典範。內湖社大特別推薦林國斌、鄧紹蓓及彭景雲3位學員，接受公開表揚，其特殊表揚事蹟如下：



林國斌

內湖社區大學自92年成立以來，除推廣成人教育之外，更不忘將藝術生活化引進內湖社區，因此從92年開始社大每年舉辦『臺北國際夢想嘉年華』藝術踩街活動，每屆活動均邀請國外多位藝術創作者駐村指導，教導學員及社區民眾創作各式各樣的遊行道具。

林國斌學員本身就為藝術工作者，但來社大之前並未接觸過相關活動，在看了多位國外藝術家將各種不同文化的元素在活動中呈現出來的生命力所吸引了，從參加遊行到變成內湖社大夢想工作坊的駐村藝術家，幫忙社區民眾創造出許多令人讚不絕口的花車道具，更多次獲邀至國內各個遊行做藝術指導，將內湖文化藝術的種子散播到全國各地。



鄧紹蓓

鄧紹蓓學員於92年社大成立初期，即開始進入社大進修，其後社大籌組志工團，因理念相近而加入與其他志工一同從事內湖社區公益服務活動。

社大志工社團正式成立後，鄧紹蓓學員當選為副社長，為擴大公益服務對象成立「內湖社區大學百合愛心舞蹈團」，逐漸打響知名度，各公私立老人安養院邀約不斷，相當受到院內長者們的歡迎。

鄧團長自己本身即擁有一顆關懷之心，再藉由社大上課所學之各種舞蹈班及各個班上認識的同學，成立百合愛心舞蹈團，不僅將自己所學回饋給社區，更進一步的將愛心散播至整個大臺北縣市，實為社大學員最佳的典範。



彭景雲

彭景雲老師為內湖國小退休主任，目前為臺北市內湖區婦女會理事長，在內湖服務逾60年。

彭女士除了目前在社大選修了書法、國畫及合唱班外，並全心投入教育志工行列，運用其輔導與書法專長，返回內湖國小指導學生；與社大合唱團到處巡迴公益演唱；並透過退休同仁、校友及社大同學的綿密聯繫，將社區的力量重新組織起來，襄助內湖社區發展，居功厥偉。



優良
志工

簡麗仙



優良
志工

林輝樑



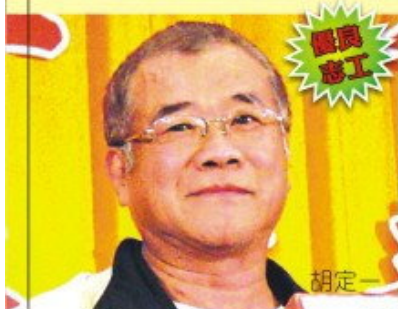
優良
志工

林玉能



優良
志工

施金香



優良
志工

胡定一

得獎感言 1

文 / 林國斌



回首過去，我進入內湖社大已是8個年頭了，深深覺得社大的魅力，真是無遠弗界的！而這些年來，社大給予我的不只是精神上的慰藉，更是促使我勇於接觸人群，開闊我的視野，不僅可以學習新知識外，更能結交許多一輩子的好朋友，如此帶給我的快樂，更是無窮盡啊！

今年，有幸甄選為POWER公民，但本人內心深覺愧不敢當；因我本身並未長期投入社大志工行列，而我所付出的，也只是一年一度的嘉年華遊行

製作，這些是對我本身來說，也是個人的興趣。同時，要感謝社大給我有揮灑創作的空間，更是開啟我所未知的潛能；雖有些許的勞累，卻是值得的。要感謝許多在幕後默默付出的志工們，沒有各位的參與，夢想是無法實現的。

所以，我深覺慶幸的是不但能在課堂上學習新知與技能外，更是課堂之餘，還能有更豐富的收穫；這些都是社大賜給我的。今年，適逢臺北國際花卉博覽會，社大將會在展覽會場舉辦一場遊行活動；除了

歷年例行在總統府前面的仁愛路及凱達格蘭大道上，舉行的國際夢想嘉年華踩街外，也計劃安排在內湖地區辦理一場遊行活動。在此，衷心期盼有熱誠、有興趣的朋友們，共同參與這些歷史性的嘉年華遊行活動，相信必定讓你永生難忘的！

得獎感言 2

文 / 彭景雲



承蒙內湖社區大學，薦舉本人為本年度最具代表之power公民，實感榮幸，亦深感惶恐。內湖社大，人才濟濟，本人卻倖獲此項殊榮。今後當更盡心盡力，協助推廣，使人人都能成為power公民！

內湖社區大學，認真辦學，功績卓著。不僅校區環境

整潔優美，優良的師資，誨人不倦的教學態度，使學習更加生動而有趣。多樣化的課程，提供社區民眾多樣化的選擇，滿足不同年齡層，不同性別，不同職別的學習慾望。內湖捷運通車後，緊鄰捷運站的校區，交通更是方便、快速。

我退休多年，可以說在此找到依歸。豐富的課程，使我生活更加充實而有趣，心靈得以舒展，視野更加寬闊。學員們相親相愛，和老師們因長期相處，愉快的互動，使我更具活力，忘記自己已是耄耋之

年。有人說健康的晚年，一定要有「老伴」，那麼在內湖社大，真可以找到「良伴」無數，各個都是良師益友，都是典範！

希望有更多的鄉親好友，都能走出來，加入內湖社大這個大家庭。分享彼此的經驗與生活，更從學校提供的課程當中，學習更多的知識和技能，獲得更多的生活樂趣，享受更美好的人生。再次感謝內湖社大，促使我完成多年以來，一直想要回饋社會、奉獻社會的心願！

啥是「部落格」?



文 / 郭欣彥 (內湖社大資訊專員, 「部落格與網路應用」班講師)

「部落格 (blog), 是繼電子郵件 (email)、電子布告欄系統 (BBS)、即時訊息 (如MSN) 之後, 第四個改變世界的網路殺手級應用!」比爾·蓋茲曾如此形容部落格的威力。網誌 (Web log, 縮寫 Blog) 原本用來記錄伺服器的使用狀況, 之後演變成一種由個人管理、定期張貼新的文章、圖像或影音短片的網站, 有人稱這種網站為網路日誌、博客、部落格或部落閣等, 部落格之所以能蓬勃發展是因為建立部落格不需要懂 HTML、ASP、PHP 等程式語法或網頁撰寫軟體, 只要會上網打字再動動滑鼠, 即可輕鬆擁有自己的個人網站。

什麼是 Web 2.0?

Web 1.0 網站內容是由特定的網站管理者提供, 然後藉由網路讓網友瀏覽或下載, Web 2.0 內容多由網友提供, 以使用者為中心作互動及分享, 這是繼媒體之後新串起龐大又有效率的新勢

力, 去年八八風災網友利用噗浪有效地收集即時災情, 連媒體記者也為之瘋狂, 喜歡在 Web 2.0 上找熱門話題來報導。

Web 2.0 並不是新技術, 它指的是新的網路服務平台概念, 透過以下表格可以很清楚了解 Web 1.0 跟 Web 2.0 之間的差別:

Web 1.0	Web 2.0
一般網站、電子報、網路新聞	部落格、噗浪、FaceBook、Twitter
圖片下載、桌布下載	網路相簿
史萊姆第一個家、ToGet	KURO、BT、驢子
WebTV	YouTube

部落格平台

部落格平台網站這麼多, 究竟該選哪一家呢? 每個人都有不同的主觀意見, 在此提供幾家國內較熱門的部落格平台讓大家參考:

	無名小站	天空部落格	奇摩部落格	Xuite
相簿	一般會員150MB 付費會員依金額有不同大小	無限大小	無限大小	約2GB
影音	一般會員10個 付費會員依金額有不同數量		無此功能	
Java Script	○	○	×	○
CSS編輯	○	○	○	○
直接上傳相片至文章中	×	○	○	○
文章可上密碼	○	○	×	○
共同作者設定	○	○	×	○
預約發布	×	○	×	○



在選定部落格平台，趕緊去申請會員帳號

吧，通常都會要求填寫一些資料，為了方便忘記密碼查詢，建議填寫真實個人基本資料；帳號開通後，到部落格後台管理系統設定部落格基本資料，像是部落格名稱、主題分類、樣版設定等；再來是文章分類，好讓同好方便找到喜歡的文章閱讀；接下來開始發表文章，邀請親朋好友前來參觀，並持續更新部落格裡的內容，除此之外還要多去別人的部落格串門子，以你的熱誠及魅力結交更多網友。

部落格常見的錯誤

以下整理出7點部落客最常犯的錯誤，快來檢視你自己的部落格有哪些問題。

1. 錯誤著作權觀念

這是部落客最容易犯的錯誤，侵犯著作權跟是否有營利行為不是最重要的，而是要看是否讓著作人的權益損害，在文章中註明出處、作者並不代表可以合理使用，像是出版社發行的書籍或是電視台播放的節目。

2. 排版太花俏

切記勿使用過於花俏的背景圖，也不要將文字弄得五顏六色，讓人看得眼花撩亂，大部分部落格平台所使用的樣版大多由國外引進，原本套用在英文字上仍可以看得很清楚，但是套用在中文字上就不是那麼一回事，將原本適用英文字體的文字大小放大，讓中文字閱讀起來比較輕鬆。

3. 發文頻率過低

當你好不容易建立起一群觀眾時，最好持續培養他們的收看習慣，若間隔過久可能會讓他們失去耐性，人氣也會漸漸流失。

4. 錯字過多及使用火星文

雖然部份火星文漸漸被網友們接受，在文章中偶爾使用一、兩個火星文無傷大雅，若句句都

用火星文構成，不但閱讀辨識率大打折扣，也容易引起不必要的誤會，看久了會讓人厭煩，同理有人在打字時不挑選字，也會流失不少讀者。

5. 不管理留言內容

互動是經營部落格很重要的一環，回應留言可以讓網友感覺到被尊重，若發現留言內容違背你的經營理念時，適當地刪除不當留言維持留言板秩序。

6. 發文內容過於偏激

不是所有人的觀念都跟你一樣，當你發表立場較偏激的文章時，會招致持反對立場的人跟你對抗或離你而去。

7. 散撥不實的訊息

假如你不是搞KUSO（歡樂惡搞），那麼你最好在部落格上發表的內容都要格外注意，千萬不要只聽「某人說」就發表出去，一定要作再三的查證，以免不小心吃上官司。

結語

受歡迎的部落格絕對不是一天就可以造成，想要吸引別人來參觀一定要先端出牛肉來，並且持之以恆地充實內容，熱情地與網友們互動，最重要的是要自己做秀出與眾不同的風格，努力耕耘將有一天會成功的。🌟

★本校網站設有『社群部落格』專區，歡迎本校講師及各班提供社大辦公室部落格網址，以便在該專區中做連結分享。

捷運內湖線文化巡禮有感

圖·文 / 林慧娟（發現臺灣鄉土之美班學員）

說起我與地方文史工作的緣分，可追溯到先前擔任電臺節目主持人時，就對社區總體營造、文化資產保存與發揚，特別感到關心與興趣。所主持的地方文化系列報導中，透過在地文史工作者與政府相關人員，做社區文化的整合介紹，並針對相關問題的危機與難題尋求解決之道，讓在地文化能夠發揚光大並永續經營。再則，筆者在政大研究所時，接觸到中國少數民族文化的研究，得到另一階段的啟發，讓我得以對民族文化藝術領域更加喜愛，並積極投入。偶然機緣下，得知內湖社大陳金讚講師開設的——發現臺灣鄉土之美課程，在好奇心的驅使下報名參加，也開啟了我與內湖社大結緣的序幕。

本學期有一堂很特別的戶外教學課程，首次以搭乘內湖捷運的方式，進行內湖文化深度之旅的探訪，認識內湖具有歷史代表性的人、事、物。藉以瞭解先人筚路藍縷，辛苦經營播種，以及一脈承襲下來的珍貴文化資產。

到底內湖有何之美？有何過人之處？或是居於何種重要的地位？

其實內湖是：

- ◎ 「一城山色半城湖」大自然景觀資源，在台北市十二個行政區中為最富庶的一區。
- ◎ 2005世界衛生組織社區安全

推廣協進中心（WHOCC）認證的全球第94個國際安全社區的城市。

- ◎ AIT看遍全臺北市最終擇居的地區。
- ◎ 捷運內湖線通車後，西連松山機場國際門戶，東連南港三鐵，居於中心位置的區域。

這樣的生活環境，隨著捷運的開通，將我們彼此更緊密地連結在一起。內湖捷運線各站，都設置「站名碑」，其碑文是將站名命名由來，以及附近的文化資產，加以撰述，此乃臺北捷運路網之首創。特別的是，各站的碑文，都是由陳老師所撰述。透過他親自導覽與解說，是最合適不過的人選了。如此一來，我們

彷彿透過時光隧道與歷史接軌，與先人親近了起來，對於文化歷史和藝術瑰寶，也多了一分認識與景仰。

囿於文章篇幅之限制，及參訪景點眾多，無法一一詳述。故在此簡單地介紹幾個地方，並與各位分享我個人的參觀心得。

● 郭氏古宅

約建於日治大正八年，建築具有紅磚、洗石子、泥塑與彩色磁磚裝飾等元素，以及當時流行巴洛克的繁飾，亦稱為大正型建築，屬於當時的典型豪宅。事實上，我們可透過古建築樣式、文物及歷代遺留下來珍貴的遺跡，讓我們得以一探究竟，找尋過去前人們的足跡。文化有歷史

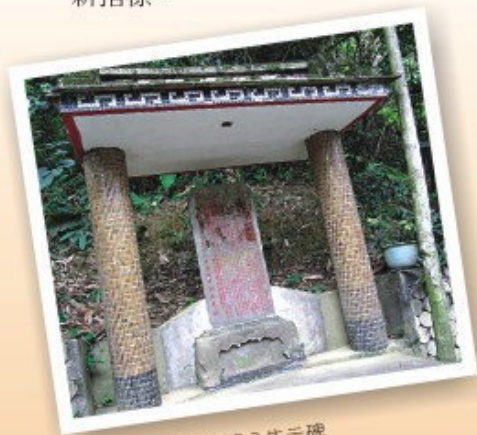


● 市定古蹟—郭氏古宅（內湖紅樓）前團體留影〈陳鵬宇攝〉

的脈絡，如何延續與共同參與，這將是我們必須積極面對的課題。目前，只能看到「廢墟」的面貌，猶如風中殘燭。希望這具有歷史價值與建築藝術的市定古蹟瑰寶，能早日加以妥善規畫及運用，別讓這珍貴的文化資產破壞殆盡。

● 簡公碑

這是一件遺產糾紛案所衍生的事件，故事主人翁為簡公。簡公名乾恭，因生前留有遺囑，辭世後要將遺產捐出，作為內湖庄福德宮（土地公）的香油錢，進而引發遺產糾紛，何氏業戶及莊耆代替告官；最後，由官方批示，並允諾立碑告知內湖庄人，以杜絕日後再起紛爭，遂有簡公碑的由來。在臺灣地區，同時出現告示碑、墓園和福德祠三者相處一地，且福德祠內，供奉信徒神主牌位，謂為首例。簡公碑，雖然它是一個地方鄉野間的事件，卻因此產生了由官方立碑以示民的一種作為，成了內湖區最早的告示碑——簡公碑。重要的是，它所賦予的不僅具有劃時代意義，同時也具有象徵性的創新指標。



● 清嘉慶初年的簡公告示碑



● 大湖公園內殘存一小段舊運煤道路遺跡〈陳鶴宇攝〉

● 大湖公園

講到內湖，不能不提到與內湖發展息息相關的大湖公園——舊稱「十四份陂」。它是從清代到日治時代，提供灌溉用水的大陂塘。由於動植物生態豐富，堪稱內湖第一。過了拱橋（錦帶橋），順著環湖步道往白鷺山登山口而行，它曾是輕便運煤鐵路遺址。我走在留有先人辛苦耕耘過的足跡上，腦海中想像礦工們利用這條蜿蜒小徑，藉著運煤車來回地穿梭其中，時代的巨輪從過去奔馳向現代，伴隨著礦業的沒落，停止了鐵道轟隆轟隆的運作與聲響。但這一步一腳印，逐步踏實，卻是臺灣人重要的精神象徵與驕傲！一提到大湖公園，大家都會不約而同地想到，其秀麗湖景，與矗立於湖岸上享有盛名的拱橋。但年輕的一輩，卻鮮少人知道，湖岸旁的運煤鐵道，它曾是陪伴老一輩人們，度過大半輩子的黑金歲月。我想這條殘留的步道，不僅見證了內湖的發展歷史，也為後代子孫，留下值得回味的過往遺跡。



● 歷史建築—五份舊吊橋柱〈陳鶴宇攝〉

發現臺灣鄉土之美，它就像一座寶山，只要您願意親近，它可能比您所預期的給得更多。不僅僅在知識上、生活上與心靈方面的成長；甚者，對於美感層次的提升與培養宏觀的視野，都在此學習環境中和人的良好互動下潛移默化，自然而然地受到感染與啟發，讓您打從心裡讚嘆與感動，熱愛之心油然而生。

所謂「前人種樹，後人乘涼」，在享受前人辛苦付出結成甜蜜果實的同時，想想，我們又能为後代子孫留下些甚麼值得傳承的事呢？文化不能有斷層，要有連貫性、一致性、完整性。讓我們一起來關心，在臺灣社會裡，逐漸被人們淡忘而消失的在地文化。發現臺灣鄉土之美的課程，不僅普及地方文化知識的推廣，更大大地提高了大眾對於認識本土文化的興趣。除了將文化資源的分享及推廣到地方外，更強調地方性文化史的特色。針對地方生態、人文與自然環境做一整合。歡迎有興趣的朋友們，一起加入我們的行列吧！

南台灣文化行旅

船仔頭、外傘頂洲、西螺

文 / 林易瑩（社大學員翁淑貞的女兒） 圖 / 陳鵬宇

原本沒預料到會這麼好玩的。當初，其實是拗不過媽媽一再的熱情邀約，才參與了由陳金讚老師教授的「發現臺灣鄉土之美」的戶外教學。周六一大早就從溫暖的被窩爬起來，坐上前往嘉義東石的遊覽車。

第一站是不產蒜頭的蒜頭糖廠。糖廠名稱來自於附近的蒜頭村。而蒜頭村地名由來則是因為當地過去有錢人家很多，算來是頭，即稱「算頭」，卻被誤傳成「蒜頭」沿用至今。蒜頭糖廠曾經是全台第三大糖廠，有台糖寶庫之稱，如今轉型為蔗埕文化園區。我們坐上俗稱五分仔車的台糖小火車參觀廠區，許多過去的製糖設備都還完整的保存下來，好像走入時光隧道。到了糖廠怎麼能不吃冰呢？下車後和媽媽到販賣部吃冰淇淋，草莓、芋頭、花生冰淇淋口感都很綿密，再淋上香甜軟爛的紅豆，不愧是消暑聖品啊。

下一站到了船仔頭休閒藝



● 蒜頭糖廠團照留影

術村，一行人坐著牛車或騎著腳踏車，駛在鄉間的小路上，目標都是花生加工廠。在廠房入口我們剛好看到一隻麻雀叮著草要築巢，地上就是散落的花生，只能說把家蓋在這真是明智的選擇。在加工廠採購完後，接著一行人又踏上鐵馬，騎往河堤，準備划龍舟游朴子溪囉！沒錯，雖然端午節還沒到，雖然不是專業選手，我們卻可以在這裡體驗划船

的樂趣。

划完船後肚子也餓了，於是開始歡樂的用餐時間。用餐前我們還自製鹹蛋，準備良辰吉時一到就可剝殼享用。晚餐十分豐富，有甕仔雞、蝦子、番薯葉、涼拌苦瓜、烤番薯和杏鮑菇粽，加上香甜的西瓜，這一餐吃得超滿足。不要以為這樣就結束囉，還有新鮮的生蠔等著我們來炭烤！無論是剛打開殼的五分熟狀



● 搭乘牛車觀賞農村美景



● 體驗龍舟競渡樂趣



● 奪標樂

態或是烤到外殼焦掉的全熟，都讓人忍不住一口接一口，原本觀望的人們嘗試後，也都愛上它的好滋味。但烤到最後，只剩下我、媽媽和另外兩個女生，繼續和蚵仔奮戰著。

撐著裝滿烤鮮蚵的肚皮，我們回到下榻的民宿「南叔公」和「天賞居」。船仔頭民宿大都以三合院為主，我們居住的地方也不例外，雖然有局部改建，但大都保留舊有的風貌。洗澡前在天賞居和陳老師、船仔頭基金會執行長謝大姐聊了一下天，風涼涼的很舒服，心都放鬆起來，回想起幼時在鄉下的生活，感覺很近又很遙遠。簡單的聊了社區營造的議題，希望美好的事物可以永續留存。船仔頭讓我看到更多社區營造的可能性，也開始思考「觀光化」對當地文化帶來的影響。

隔天一早不到五點就起床騎著腳踏車四處溜達，拿照相機拍路旁的小花小草，但不知為何一直被野狗盯上，只好訓練一下腳力，在鄉間小路上飆車。還是基金會的兩隻小黑狗可愛，總是傻呼呼的抱在一起翻滾，弄得黑毛都變灰毛了。告別了謝大姐，

我們就前往下一個目標——外傘頂洲。外傘頂洲最早以前位於雲林縣口湖鄉的外海，目前已經漂流到嘉義縣東石鄉，因此有「移動的國土」之稱。在東石漁人碼頭搭上船，一路乘風破浪而去。好險今天的太陽不毒，風浪也不大，坐起船來還算安穩愜意。跑到船頭看浪花翻上來，白浪滔滔很是耀眼。下了船，光著腳丫在沙洲上走著，腳陷在沙裡，每舉一步都要費點力。走在不同濕度、質地的沙灘上觸感也不同，這是平日困在球鞋中的腳沒有機會感受到的。中午回到船上，準備享用豪華的海鮮大餐。炒米粉、海鮮粥、蝦子、花枝丸、蚵仔酥、絲瓜都很棒，筷子都停不下來。剩下的蝦頭和蛤蠣殼，就豪爽的往海中扔，餵魚、清廚餘一舉兩得。

回到遊覽車上，往北駛去，沒過多久我們就到了雲林縣西螺鎮。先到丸莊醬油工廠了解黑豆醬油製造過程，接著一行人沿著延平老街往西螺大橋走去。街上隨處可見有六、七十年歷史的仿巴洛克式建築，運用洗石子、貼面磚的手法，來做為建築的主體。而整體建築最醒目的部



●西螺西瓜一片接一片爽口的享用

份，就是屋子上方造型多樣的女兒牆了，優雅、富巧思的設計令人會心一笑。途中經過了福興宮，大家在媽祖面前合掌祈福，寺廟內香煙裊裊，是受到祝福的氣味。從西螺大橋離開後還見識了全台最大的石敢當和三級古蹟振文書院，晚餐則在彰化溪湖吃羊肉，無論是鐵板羊肉、燙羊肉或是羊肉爐都十分喇嘴美味。

挨回台北的車上，我和媽媽睡得東倒西歪，這趟「深度旅遊」累歸累卻很充實。不僅行程規畫的好，每個景點的解說人也都有兩把刷子，可以說身體和腦袋都收穫頗多。當然好料也吃不少，尤其對熱愛海鮮的我來說，能夠開懷的大吃蚵仔、蝦子，真是非常幸福的一件事啊。🍴



●歡樂於外傘頂洲沙灘上



●船上美食胃口大增

快樂志工



文 / 文席（內湖社大志工）

民國 80 至 90 年間，是國內航空業的興盛期；我因業務需要，每週在臺灣各地作空中飛人。86 年間，在一次飛回松山機場時，驚鴻一撇看到機場徵求志工的廣告，心想：當了多年的乘客，退休後若能在機場擔任志工回饋旅客，該是一件美好的事；當時便在心裡種下如此的願望，十年後的 96 年 6 月，如願以償從松山機場開始了我的志工生涯；同時也邀內子陪同一起投入志工行列，加深我們夫妻相處、偕行的機會。我倆固定在週日下午服勤，提供旅客一般諮詢、轉達建議、協查失物及協助老弱、行動不便旅客搭機等服務；同年 10 月，每週又加入兩次排班。在松山機場除了服務旅客外，最大的收穫是能夠不期而遇多年不見的好友、同事，那是何等的快樂啊！

猶記得 10 月初的第一個週一上午 7 點半，老同事撥打手機關心我剛離開職場是否能適應？好奇我這退休老人在幹啥？得知我正在前往松山機場服勤途中，覺得很不可思議，對我把退休生涯規劃得如此地縝密，很佩服我與安了他的心。

97 年 4 月，我與內子完成志工基礎訓練，取得志工志願服務手冊，成為正式的志工。除了松山機場外，我與內子也陸續在臺北捷運站、內湖社大擔任服務志工，也是臺北市兒童育樂中心、臺灣科學教育館的導覽解說志工；今年 6 月，擔任志工已屆三年，趁著興致高昂，又投入馬偕醫院當義工小天使、長榮海事博物館、臺北市立動物園。因為擔任志工，而進入不同於職場的領域，認識很多不同身份的人士；也因要提昇志工服務品質，參加許多的

訓練課程，不斷吸收新知，擴大自己的視野。

現在，每天安排 1 至 2 個單位服務，每週有 4 個晚上到社大上課，對時間的管理，比以前上班時更得心應手。常常有人問我：每天擔任志工又要上課，時間到底怎麼安排？生活緊不緊張？心情又是如何轉換呢？

我認為擔任志工及到社大上課的前提，是要把個人家裡的事物做好，才無後顧之憂，愉快的勝任；擔任志工的心態，是要以同理心來對待，更要用感激的心情來服務大眾。另外，身為志工是協助完成服務機構所交付的任務，不做任何的計較，也不要成為服務機關的困擾。

雖說擔任服務志工，是要以愉快的心情來服務；但有時卻聽到不好或反諷的言語，此刻鼓勵自己及伙伴坦然、冷靜，持續以親切的態度來面對及解決事務，始終要保有「這個機構因為有我的服務而會更好」的信念，支持自己努力提供服務。而在擔任導覽解說時，不要一味彰顯自己知識的廣博，而忽略聽者的感受，要隨時注意觀眾的反應，秉持「人不動，我不動；人一動，我先動」的原則，以活潑的話語帶給聽者歡樂，完成導覽解說的任務。

退出職場以後，我每天讓自己走出去，生活都在簡單、服務、學習、充實滿滿、快樂的心情度過；也因為我大部份的志工、社大課程與內子一起參與，所以每次服勤或完成課程訓練後，兩人總有說不完的話題及分享彼此的心得。『志工』豐富了我們老夫老妻的生活，使我的人生更加的多彩多姿，還有何計較及所求呢？🌱



●課後輔導—提供
老卷給學童多練
多寫，增強基礎
能力

♥ 愛心園丁 ♥

看見偏鄉孩子的需要

文·圖 / 詹清壽（愛心第二春文教基金會花蓮分事務所主任）

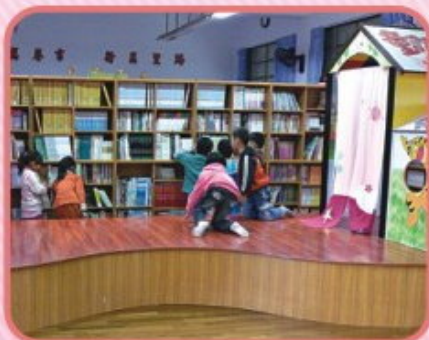
當一個小孩放學後，總是不見家人，而最常見的卻是已經醉倒的長輩親友。家裡沒有提供孩子讀書的書桌，也沒有桌燈，更沒有成人陪伴指導，請問孩子課後時間會做什麼？在鄉道肆意的騎車追逐？不顧危險的到河邊玩耍？躲在家裡看一個接一個的電視節目？或到網咖廝殺到半夜？您也許不曾想過，這些真的就是偏遠部落學童在沒有夜間課輔之前的生活寫照。

偏鄉的另一個危機，是父母為拼經濟而早出晚歸，甚且離鄉背井，在他們塑造品格和良好習慣的養成時期，獨獨缺少最具影響力的父母參與。加上生長在山高、水遠、孤立的村落，沒有典範、沒有外來的刺激，只活在自成一格的環境中，一代傳一代，試想將來長大怎能有好品格，就是那些可以決定一生勝負的好

習慣？

也許閱讀可以開展他們的視野，從中吸收別人的精華。就在大家認為閱讀力，是一個人面對未來必備的能力時，我們相信城市孩子享有比較優質的閱讀環境，而偏鄉的孩子呢？誰來為他們整理一個適宜的閱讀環境？就是乾淨沒有塵埃，光線充足，通風良好，配以整齊的書架書桌，讓小孩欣然進入享受閱讀的環境。

愛基會6年來接受各方愛心捐款，本著「有愛走遍天下，一切為了孩子」的宗旨，以偏鄉孩子的需要為考量，在「給他們魚吃不如教他們釣魚」的原則下，以辦理夜間課輔、修繕圖書室和品格教育為主要業務，迄今參加課輔的人數以12學期累計已達6,300多人，圖書室共40幾間；去年才開始的品格教育，到目前為止，則有500多位學生受益。



●花蓮縣大禹國小愛心圖書室



●品格教育—要做一朵會跳的花在卡片上送給媽媽



●課後輔導—學校利用課輔時間做補強教學



●品格教育—原來媽媽生我好辛苦喔！



八八風災 重建希望

文·圖 / 財團法人愛心第二春文教基金會 提供

莫拉克颱風造成台灣中南、東部等地方多處重創，許多家庭離散，甚至許多人失去了家園。謝謝所有朋友們對八八風災的愛心捐款，並感謝 您們對於愛基會的信任。因著 你們的無私奉獻，許多受災的朋友在這麼嚴重的創傷後，才有重新站起來的勇氣與力量。

本會為使各地愛心捐款有效的運用，決定透過補助災區重建相關方案及災區在地非營利組織的形式，投入八八風災的重建工作。希望

能確切的符合災區重建需求，同時培植在地公益組織的發展，不止協助受災朋友，也期能幫助公益組織在地服務深耕，對當地居民有更廣更深的幫助。

八八風災後，本會集結各界愛心捐款全數投入重建，從近40個申請方案中核定補助之方案共12個，總補助經費新台幣26,437,495元整。所受補助單位及方案如下：

計畫名稱	部落及偏鄉學童閱讀勇士計畫		
補助單位	財團法人明道文教基金會	執行時間	98/10-99/10
執行地點	南投縣信義鄉豐丘國小、新鄉國小、羅娜國小、久美國小、同富國小、隆華國小		
執行內容	於南投縣的原住民部落，進行六所小學的閱讀教育推動計畫。計畫內容設計四個活動主題（每個主題兩單元），分別為「自我認同到文化包容」、「夢想，潛能無限」、「綠色生活地圖」、「環保節能護地球」。另將帶領六所學校學童走出校園，至南投奧萬大自然教育中心進行戶外體驗教學，用閱讀向大自然學謙卑，學習與萬物和諧共存。		

計畫名稱	99年寒假災區學童心靈重建團體輔導—風火輪少年體驗式創傷輔導營計畫		
補助單位	財團法人都市人基金會	執行時間	99/01-02(寒假)
執行地點	屏東科技大學		
執行內容	1. 培訓專業輔導工作隊：使其具備心理輔導知能與實務，並能執行心靈重建「體驗式創傷輔導營」計畫，撫平災童受創經驗，重新訂定人生目標。 2. 協助建立災童中長期認輔及認養機制： (1) 針對參與活動團體進行後續追蹤 (2) 協助建立災童中長期認輔及認養機制 (3) 針對個案轉介至心理治療、精神醫療等專業服務		

計畫名稱	為原住民部落找一個希望—重建家園承諾		
補助單位	社團法人中華民國瑪納有機文化生活促進會	執行時間	98/09-101/08
執行地點	嘉義縣阿里山鄉、南投縣信義鄉		
執行內容	瑪納是目前阿里山唯一從事集團有機耕作的原住民團體，以協助原住民文化家庭的保存、生態環境的保育、提升原住民經濟與生活為目標。八八風災重創阿里山，使瑪納原有之田地、機具、耕作相關設施受到損害。「重建家園承諾計畫、實行涵蓋教育培訓、生計發展、生態保育三層面透過農耕互助學習、農地重建、核心價值教育、資訊提升等工作來進行重建。		



災區兒童萬大自然教育中心體驗 (明道文教基金會承辦)



體驗式創傷輔導營活動 (都市人基金會承辦)

計畫名稱	八八水災屏東縣林邊鄉生活重建服務計畫		
補助單位	社團法人中華民國弘道志工協會	執行時間	98/08-101/12
執行地點	屏東縣林邊鄉		
執行內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在地駐點，設置林邊鄉生活重建中心。 2. 提供急需戶/弱勢戶的即時協助及發展性的培力：就業協助、長期照顧、家庭衝突、心理創傷等方面。 3. 提供一系列心靈服務：提供居家服務、送餐服務、陪同就醫、連結高雄凱旋醫院精神科醫生至林邊鄉關懷訪視，舉辦義剪、祖孫情、社區感恩音樂會等活動。 4. 建置社區照顧關懷據點落實高齡者社區照顧：提供關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務、健康促進等活動。 		

計畫名稱	日光少年無悻童顏—八八災後阿里山安心兒整合重建方案		
補助單位	社團法人中華民國肯愛社會服務協會	執行時間	98/12-101/11
執行地點	嘉義縣阿里山鄉來吉國小、山美國小、里佳國小、達邦國小、新美國小及茶山國小及嘉義大學 (暫訂)		
執行內容	<p>計畫分為六部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表達性繪本輔導冬令營/夏令營 2. 表達性繪本輔導種子教師培訓營 3. 表達性繪本輔導學習班：以繪本為媒介，延伸活動，以表達性方式進行輔導災區孩童，表達內心負面情緒並正向處理情緒。 4. 日光少年合聲集訓 5. 日光少年記錄片：以發揚及保存鄒族的原民族文化為實施宗旨 6. 補償教育-安心閱讀：透過閱讀及演繹故事，讓孩子拓展世界觀進而學習欣賞自己的生命。 		

計畫名稱	課桌椅更新及三溫滅菌飲水機購置		
補助單位	財團法人屏東縣立枋寮高級中學教育基金會	執行時間	98/10-12
執行地點	屏東縣立枋寮高級中學		
執行內容	屏東縣立枋寮高級中學因八八風災使其待修的課桌椅泡水毀損無法修復。又因原有飲水機年久鏽蝕損壞無法飲用，故補助經費購置200套課桌椅及26台三溫滅菌控飲水機 (約910名學生受益)。		



阿公阿嬤活力秀 (弘道老人福利基金會承辦)



陪伴阿里山88兒走出莫拉克的惡夢 (肯愛社會服務)

計畫名稱	從心出發—戲劇培力與在地扶植計畫		
補助單位	悅萃坊劇團	執行時間	98/11-99/10
執行地點	高雄		
執行內容	<p>悅萃坊劇團透過引進國際上進駐災區之寶貴經驗，提供國內一人一故事劇場人的能力以服務災區民眾。並舉辦工作坊，培力災區在地一人一事劇場團隊和戲劇教育團隊，協助學童建立正確的衛生概念，並服務進駐災區的服務者。</p> <p>計畫分為三部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心聲戲語，劇場培力計畫 2. 展翼天使，服務「服務者」計畫 3. 健康你我他，校園衛生戲劇教育計畫。 		

計畫名稱	課業輔導發展計畫		
補助單位	社團法人台東縣教育發展協會	執行時間	99/01-101/12
執行地點	台東縣太麻里鄉、知本鄉、卑南鄉		
執行內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課業輔導：針對台東地區之弱勢家庭學生進行免費課後輔導並發展出社區書屋模式，連結社區之間的力量，一起照顧孩子。 2. 訓練、教學教材與帶領經驗整理，建立建和書屋經驗傳承。 3. 以書屋的訓練教材加強所進用之國高中教學老師，使其具有社區教育理念。 4. 訓練社區志工與社區學生成為書屋師資。 		

計畫名稱	六龜鄉農村電腦資訊工作交流站 山城電腦班實施計畫		
補助單位	高雄縣山城花語美好生活促進會	執行時間	98/12-101/11
執行地點	高雄縣山城花語美好生活促進會		
執行內容	<p>協助農(居)民八八災變後重建與復耕農作產品之資訊及網路銷售，減少城鄉差距開辦電腦訓練班導入產業行銷。區分為三個層次-農民電腦班、社區電腦班、學童電腦班。計畫結合「有機農業課程」以及促進會新成立的「六龜有機蔬果產銷」,希望能藉著與農民間的聚會學習新知識，發展出六龜農業新出路。</p>		



協會承辦)



捐贈的課桌椅 (枋寮高中承辦)



計畫名稱	八八風災後—那瑪夏鄉部落支持陪伴計畫		
補助單位	財團法人耕莘文教基金會	執行時間	99/01/20—01/31
執行地點	高雄縣那瑪夏鄉		
執行內容	<p>突如其來的莫拉克颱風致使高雄縣那瑪夏鄉嚴重傷害。那瑪夏鄉部落青年看到了自己的責任與能力，於寒假期間招募原住民大專學生志工，進入協助瑪夏鄉部落重建陪伴工作，服務重點為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兒童、青少年教育陪伴、作業指導協助。 2. 部落共融娛樂活動。 3. 老人家訪、居民關懷陪伴 4. 環境整理協助工作 		

計畫名稱	攜手相伴展自我——原鄉部落多元教育與關懷行動計畫		
補助單位	財團法人原鄉部落重建文教基金會	執行時間	99/02/22—100/01/31
執行地點	台東縣之八八風災受災部落：森永、南田、大鳥、大溪、加津林(富南)		
執行內容	<p>針對台東五個原住民部落就讀小學一至六年級之受災居民子女進行課後輔導及早餐券發放。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課後輔導：每日課輔內容不僅包含學童的學校知識協助指導、學校作業指導，更重視學童身心靈的發展與主動關懷。 2. 早餐券發放：學童每天於課業輔導結束前，指導服務人員會依照學童名單簽名後領取早餐券。 		

計畫名稱	2010風火輪28天戶外長期體驗共生營		
補助單位	財團法都市人基金會	執行時間	99/07/25—99/08/21
執行地點	都市人基金會		
執行內容	<p>與高雄縣、屏東縣八八風災受創國中學校輔導室合作，針對災區青少年進行戶外冒險輔導。藉由28天一系列的戶外冒險課程，透過以體驗教育為原則，共同生活為基礎，以「做中學，進而內省」的操作方式，帶領災區青少年，走出教室外、走出內心的框架外，進入大自然，透過高低空繩索、攀岩、溯溪、獨木舟、單車、登山…等活動，藉由自然環境、挑戰、失衡狀態、身體力行、鼓勵冒險、樂趣、反思等元素，以提升青少年生活效能、自我概念、社會適應與人際溝通等能力，促使個人產生正向改變的覺知，促進個人與團體的積極成長。</p>		



台北市最大頂級私人行館

貼心服務 不只尊榮

水立方時尚館
Water Cube Smart Club · 社區俱樂部

我，45歲，早上7:00診所開業前，溫水泳池來個500公尺晨泳是我元氣的來源…
 我，55歲，下午3:00 La France cafe與股東談完重要決策，泡個桑拿，等待5:30會計師的報告…
 我，68歲，早上10:00，專業教練指導使用Power Plate讓我更健康…
 我，36歲，下午2:00做個芳療療程，再來個岩盤浴美容氣身…
 我，50歲，晚上7:00荷風會館宴請國外重要貴賓…
 我，28歲，晚上8:00婚前美容保養課程，池畔婚禮的預約…

不同年齡、不同性別、不同工作、不同生活
唯一相同 **水立方**

 國寶集團 國寶時尚股份有限公司



壹館  風華食尚館

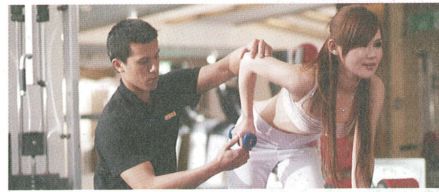
藝文走廊、荷風會館、醉屋商店、La France咖啡館、小雅Hair Salon、溫水游泳池



貳館  靚采氧身館

芳療、美顏美體、舒壓、微分子活氧浴、能量岩盤浴、桑拿區、輕食吧、交誼廳

水立方 全方位滿足您的需求



叁館  活力能量館

Power Plate、Life Fitness、X-scan健身、體適能鍛練設備、標準羽球場、迴力球場、運動、舞蹈、水中課程、多功能場地

夏日季卡

7月底前 輕鬆專線：8793-2388

SUMMER CARD

享受頂級SPA、運動設施 每日不到\$150
夏日季卡 讓您輕鬆入主水立方

www.smartclub.com.tw



會館地址：台北市內湖區成功路二段373號