

財團法人愛心第二春文教基金會

 臺北市內湖社區大學 承辦單位

用愛深耕內湖

雜誌版

No. 7 期

發行 / 2012年11月23日



十週年慶有感

內湖社大校長 / 林金銘

回首十年似乎就像昨日一般，許多人事地物都猶如仍在眼前，但就人生短短的數十寒暑來看，十年卻也占據了一段不算短的時光；從一個人的求學階段來說，十年的時間，一位小學畢業生，已經大學畢業了，而大學的新生，可能已取得博士學位，所以在人生的學習過程中，十年應是一段不算短且十分重要的階段。同樣的，所謂教育是百年樹人的事業，就一間教育機構的經營，十年的時間並不算長，但就各項資源並不是十分充沛的非正規終身學習機構而言，從創立到能穩定的運作十年，卻是件不容易的事，這中間需要許多人的奉獻投入與熱心支持，不論是第一線的行政工作同仁或是幕後默默付出的講師、志工、學員都令人感佩，因此十年對社區大學而言，應是個重要的里程碑，值得慶賀，更應感恩。

財團法人愛心第二春文教基金會承辦臺北市內湖社區大學十週年慶音樂晚會，已在十月底辦理完成，活動主軸除了以音樂、歌聲慶祝十週年外，更重要的是針對這十年來對內湖社大持續不斷貢獻心力及支持的講師、志工、學員及工作同仁表達感謝之意，並由基金會及內湖社大創辦

人，也是首任校長的監察院王建煊院長親自頒發各項獎座予以表揚，受獎的人員共分為六類：

一、資深優良講師：

自創校起十年來仍持續任教者，共計有23名講師獲獎。據瞭解很多所社大已無創校起，一直仍能持續開課的講師，而本校卻有這麼多位熱心的講師獲獎；他們的專業、班級經營及奉獻付出，值得肯定及表揚。

二、終身學習楷模：

指目前已年滿70歲以上，且自創校起持續修習課程之學員共有七位，其中最高齡已八十餘歲，它們不斷學習充實自我的精神，實足為終身學習的典範。

三、勤學獎：

指年齡雖未達70歲，但自本校創立起即開始修習課程，且十年來從未間斷的學員，共計有42位，其中歷年累計選課數超過四十門的學員有近十位，亦即平均每學期皆修習2至3門課程，勤學精神值得鼓勵。

四、資深優良志工：

自創校起即在本校擔任志工服務至今，共計四位，他們的累計服務時數都已超過1200小時，且在志工社中擔任幹部，領導其他志工服務，熱心奉獻的服務精神，令人感佩。



五、熱心服務志工：

除創校志工外，在本校目前服務的志工中，服務總時數前五名的志工，他們認真配合本校各項活動，不計較的默默付出精神，值得感謝。

六、資深行政同仁：

四位自創校後即服務於本校且未間斷的資深行政同仁，熱心推廣終身學習的理念，付出時間及心力，對本校的成長及發展，貢獻良多，應予表揚。

內湖社大成立十年，能逐漸被社區居民接受，帶動學習的風氣，這是經過許多機構及個人的熱心支持，默默付出的成果。這也是所有行政同仁的責任和努力的動力，期盼在未來的十年，能繼續共同攜手，一起努力研發符合學員及社區需求的優質課程，主動規劃及協助社區營造和參與社區各項活動，關注社區的環境、生態、文化等議題，成為真正不可或缺的終身學習服務中心，陪伴社區一起成長，並且能與大家分享下一個十年慶。🌈

目錄 Contents

校長的話

- 2 十週年慶有感／林金銘

學習成長園地

- 4 動人心弦的高雄多元文化之旅——走過楠梓仙溪到美濃溪
／黃文玲
- 8 習畫心得／曾林雪
- 10 樂齡 樂聆／呂瑞珍
- 11 照料老人經驗，獲得自立自強自尊晚年／曉春

內湖社區焦點

- 12 「七彩魔幻·夢想文德」嘉年華遊行記實／黃秋菲
- 16 舞台，是表演者的家／賴柏儒
- 17 西湖商圈的新願景／張世湘
- 20 千里尋友無國界——內湖戶政·協尋親友服務·拉近你我的心
／蔡惠芸

社大分享

- 21 創造自己的新價值／鍾岸惠
- 22 內溝溪生態研習心得／廖麗雯
- 25 說出自己的故事，發揚愛與學習——真心誠意故事工作坊
／林建君

愛心園丁

- 26 我們都是銀行的點鈔員／王建煊
- 26 撒下英文的種子／詹勳仁
- 28 初次見面，臺灣，你好／蓋曉風
- 30 無子西瓜基金會扮演何種角色／財團法人台北市無子西瓜社
會福利基金會

用愛深耕內湖【雜誌版—No. 7】

發行日期：2012年11月23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

動人心弦的高雄多元文化之旅

走過楠梓仙溪到美濃溪

文／黃文玲（發現臺灣鄉土之美課學員）

圖／陳鵬宇（內湖社大行政專員）

如同許多都市「宅人」，我的生活圈方圓不過數十里，作息晝夜常常顛倒。小林村、甲仙、美濃及旗山，並不在我熟悉的生活範圍；所以從知道這趟高雄多元文化之旅開始，我是既興奮又擔心，每天在家叨叨唸着：「哎呀，我會不會走不動啊。」、「糟糕，不會騎腳踏車耶。」終於，在10月27日清晨，我背着包包踏上旅程。

這次旅遊很幸運坐在小朱同學旁邊，一路幫我上了好些地理課，讓我更佩服小學老師的博聞了。第一天我們直奔高雄甲仙，甲仙是個很有意思的小鎮，短短的街上大概有十來家的芋仔冰店，逗得大伙吃過午餐仍腆着飽飽的肚子，擠進店裡去吃一球

芋仔冰；芋仔冰的香氣真的很香甜，若不是剛吃過飯，我想應該會再來一客。

甲仙有個化石館，還有個很酷的解說員，非常熱愛臺灣的化石跟演化，興高彩烈的帶領我們參觀。甲仙出土的化石大多是貝類化石，主要因為兩百萬年前的蓬萊造山運動（知道臺灣為什麼叫蓬萊仙島了），將海底沉積岩推擠隆起，形成現在的中央山脈及阿里山山脈，依照地質年代研判，阿里山山脈原本屬於中央山脈的上部岩層，因為造山運動由東向西隆起而滑落，造成甲仙地區地層成錯綜複雜的地層年代排列，因為目前裸露的岩層為中新世晚期海底沉積岩，所以有大量當時的貝類化石在甲

●遠眺小林村被土石流吞沒現場





●西拉雅平埔族人環繞向神柱夜祭



●向神座祭祀物

滅村的悲劇。被土石掩埋的小林村位於楠梓仙溪東岸的河階地，是平埔族西拉雅大滿亞族的居住地。由於小林村已全數被土石淹沒，我們只能遠眺大片枯土，想像曾經青蔥美麗的小林村人的家鄉，除了感慨，也不得不折服於大自然的力量。到了這裡，會覺得這次人類真的很渺小，順天應時才是大智

仙出土。

下午直驅這次探索之旅的最大重點，小林村及平埔夜祭現場。大家熟知3年前，「莫拉克」颱風來襲帶來嚴重的「八八水災」，造成小林村瞬間

慧。

代表小林平埔文化的夜祭，是每年的農曆9月15日舉辦，很幸運正值周末期間，讓我們有機會一起來參與。27日的夜祭在五里埔平埔文化園區廣場舉行，看着族人開心的表演，跟大家簇擁着享用晚餐，接著族人穿著傳統服飾，哼唱牽曲古調「塔母洛」，最後由長老跟大家歡笑飲酒結束。

帶著喝麻油雞酒後紅紅的臉及跟小林村人相聚後熱熱的心，我們又回到甲仙市區，來到統帥芋冰城，由陳敬忠先生跟我們分享甲仙重建的過程及觀賞「拔一條河」紀錄片；在八八風災中甲仙大橋斷毀，沖垮了整個甲仙地區的產業和觀光，造成甲仙人口三分之一外移，鎮上充斥憂鬱的氣氛。「拔一條河」以紀實手法拍攝，從一位7-ELEVEN門市店長角度出發，記錄甲仙在八八水災後，利用閱讀連結拔河改變偏鄉孩童教育的真實故事。導演及社區幹部透過鏡頭持續關心看不見的軟體重建議題，希望藉由孩子逆境奮起的力量，傳達臺灣真切的生命力。真誠地希望小林村及甲仙能盡快奮起，重建美好家園。



● 單車自由行於美濃鄉間小路

第二天來到樸實的美濃，美濃是個道地客家小鎮，居民百分九十都是客家人，是南臺灣客家聚落六堆中的「右堆」，因三面環山，地形封閉，保有比其他客家庄更濃郁的客家風情，勤奮耕讀幾乎已成為美濃人的特質。騎着腳踏車漫遊美濃，沒有商業氣息，放眼可見保存良好的傳統



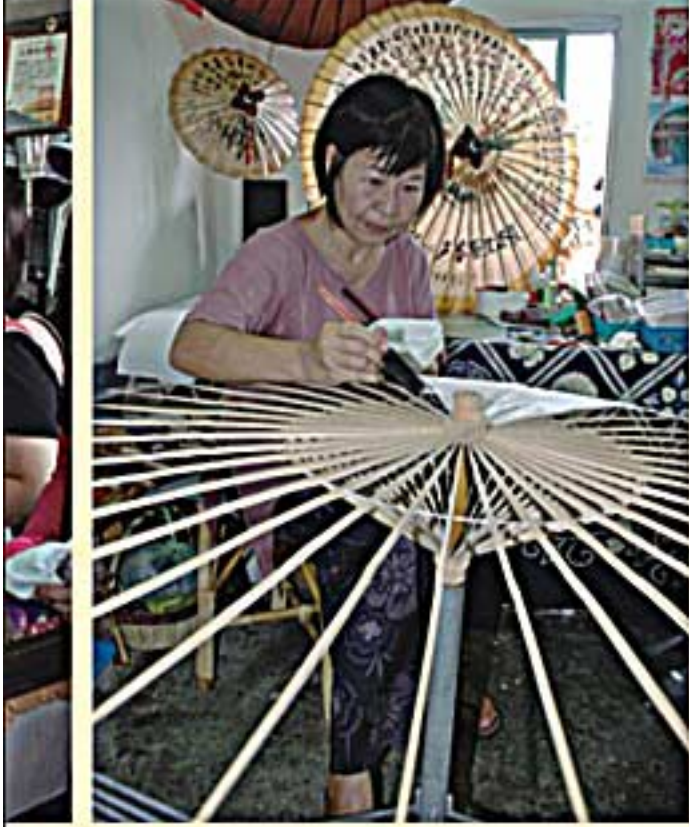
● 客家傳統藍衫服飾介紹

文物，真可稱得上「世外桃源」。

美濃的夥房是很特殊的傳統建築，訴說着客家文化與生活的精髓。我們參觀了美濃最大的夥房——濟南堂，也就是林家宗祠。夥房是一夥人合住的房子，祖祠是家族精神象徵的中心，夥房前有半月池，除了消防的功能，還有聚財的涵

● 留影於美濃敬字亭前





●美濃傳統油紙傘製作



●於老樹下聆聽旗山在地故事

義；後有化胎，在二進的屋後面有一個類似墳頭伯公一樣的土塚，在家相學上稱之為化胎，化胎除了像徵山形，讓林家後有靠；土為丁，也象徵著祖先的期望林家子孫人丁興旺。另外，廣進勝油紙傘就在濟南堂「化胎」的後面，這可是私房景點哦。

第二天下午，來到旗山老街；在早年，旗山產的蔗糖相當有名氣，而後在臺灣糖業沒落後，旗山香蕉變成了旗山最著名的代表性作物，幾乎想到旗山，就會想到好吃的旗山香蕉。也由於旗山開發得很早，所以旗山老街保留了相當多文化交流融合後遺存下來的古宅，形成東西方交融而成的特色建築，讓旗山老街成了一處綜觀早期各式建築之美的地方。在這條老街上有指定為歷史建築的「石拱圈亭仔腳」與仿巴洛克式街屋立面，此外還有旗山車站與旗山區農會等文化資產。路邊一棟棟充滿歷史年份及特有建築風情的洋樓都不禁令人多注目幾眼，在這個現代化的社會，這樣的建築已經越來越少見了，也就更增添了

旗山老街的魅力。

美好的兩天一夜，讓我們感受對大自然的敬畏及對傳統文化的緬懷，但最感動的是人與人之間的關懷，以及人在困境奮起的毅力，這是惟有親身體驗方可獲得的經驗。感謝陳金讚老師的安排帶領，也謝謝所有的導覽朋友，讓我們有這趟動人心弦的多元文化之旅。🍷



●大夥兒歡樂在旗山武德殿古蹟前



習畫心得

圖·文／曾林雪

(國畫山水創作與賞析課學員)

日月如梭，打從我於92年下學期踏進社大東湖分校國畫班至今，已近十年的光景；在這期間，東湖分校經歷了遷徙到康寧分校，甚至停課、停招的命運，導致離開了校園一陣子。而我們東湖班，在張老師和汪老師不離不棄的教導和鼓勵下，東湖班底學員從不間斷的學習，並且於戊子年又重回校本部上課，這是一件多麼喜悅的事。

自從到校本部後，每週二夜晚在五樓會議室上課；教室內有初、進階兩班共處一室，分為兩邊。初階班由

張友華老師指導，進階班則由汪慶功老師授課。兩位老師都很認真的教學，同學們也相處得很融洽，教室內充滿了歡樂溫馨的氣氛，像是一家人般，好幸福哦！

我是進階班的一員，在課堂上，同學們除了認真聽課外，也常互相砥礪、切磋，有時還會互相「漏氣求進步」，老師也不僅不厭其煩的教導我們，而且還一而再，再而三的為我們講解國畫山水的皴、擦、點、染水墨的融合，樹枝樹幹姿態的美、層次的明暗分辨和遠近的濃淡…等等，尤其是雲

氣、苔點和染色方面，這都是我們要加強努力的重點，雖然這麼多年來的學習，大家都有所斬獲，而我的缺點還是很多，不僅常常把毛毛蟲掛在皺裡、線條也太粗、人物也不夠細緻，染色更遜色，經常把好好的畫作染壞了；確實我要精進的地方實在太多了，恐怕還要花很多很多功夫來磨練、學習才行。

有一次校外教學，老師帶我們去桃園山區寫生，大家坐在救國團活動中心的觀景臺上，一眼望去角板山的景色，連綿的山脈圍繞在湖



●習畫神情

的周邊，層出不窮的山巒，展現它的氣勢非凡；在那藍天白雲的襯托下，顯得更青翠雄壯；還有山巒下的湖光水色，正式一幅美麗的畫面，如果再來些許的山嵐霧起，更是令人迷茫忘返，是個寫生的好地方。老師要我們在現場用筆先把景物勾勒出來，回家後再好好的畫張功課。老師出的家庭作業對我來說，簡直是個難題，說

實話，要我照著老師的畫稿畫，還算可以。若是要自己構圖，不知要如何下筆？雖然老師有指導我們怎樣去蕪存菁，把自己學到放進畫裡，內容才會豐富。就這樣經過一星期的努力，有好幾位同學交出來作品了，非常的漂亮，而我勉強的畫出一張，不是很好，偏偏又被我染壞了。或許我太笨了，領悟力不夠，所以還要繼續努

力才行。

同學們除了習畫，互相鼓勵之外，也常彼此間關懷日常生活的點滴，分享喜樂哀愁，每當最後一堂課的聚餐，大家都盡情的享受每一位同學帶來的美食，還有老師帶來的成果作品賞析；因此，更增長了不少彼此之間的友誼和師生之情，這些將是帶給我晚年之後，最快樂、最美好的回憶。🌈

樂齡樂聆

文／呂瑞珍（社大合唱團課 學員） 圖／陳連發提供（社大合唱團課 班代表）

我今年才知道我已經是屬於「樂齡」的一份子，如果不參加這次比賽，我可以永遠不要面對這個事實。

不過也因為參加這次「世界盃創新合唱比賽樂齡組」的比賽，讓我見到許多跟我們一樣年齡也愛好合唱的人，也見識到其他隊伍除了合唱以外，充滿活力、創意、大膽、幽默、純真及雄心勃勃的一面。

因為是「創新合唱」，大家不得不卯足了勁，除了注重合唱的一切要素，合聲、音色、節奏及樂曲詮釋…，還要加入新的元素。所以可以看到這些年過半百的中年男子扭腰擺臀扮公雞，不計形象的現場脫衣（他們得了最佳服裝獎，可見脫不脫很有關係），爺爺奶奶穿上正式服裝跳探戈，這可是最紮實的功夫，也有邀請專業舞者共襄盛舉的。無論如何呈現，他們的確都非常用心在「創新」這部分上著墨。

最佳指揮獎頒給一個黑黑、圓圓、短短的余泰山老師（這些形容不是我說的，是他太太親口說的），就像陳老師說的「實至名歸」，他與團員之間的默契，都在他優雅、精緻的手勢中呈現，他們的確是合一的。

得到金牌獎的「臺北室內婦女合唱團」，除了歌聲和諧，我相信她們也花多時間在「身段」

上，否則不會，一舉手一投足都充滿美感。

我們首次披上戰袍，捧回銀牌獎。有同學說：不公平，我們內湖社大合唱團應該是第一名。

開學後，我才知道，暑假時有許多同學非常認真繼續上課，為了這次的比賽而做準備（我像小學生一樣，還是很喜歡放暑假），也請專業舞蹈老師指導動作。但是，因為必須遷就我們優雅的制服，動作也只能很樸實的呈現，男生戴上搶眼色調的手套做出蹲、起、蹲、起的動作，可愛極了，不過犧牲不如那些當公雞和跳探戈的阿公；所以，我們如果不是「唱功」極佳，恐怕不見得能得銀牌哩。

如果評審給我們金牌，一定會有更多的人說，太不公平了，我們何必花那麼多時間練那些有的沒的。

我覺得，我們班很幸福，有一個不只帥且充滿耐心、幽默、愛心的陳老師，還有伴奏超級厲害的林老師、許多熱心的幹部為我們服務，以及許多寶貴的三、四部。（一個合唱團，能有那麼多優秀的「男聲」，確實是非常珍貴的）每次上課充滿歡笑聲，我們是和諧的一班，這才是永遠的第一名。





照料老人經驗， 獲得自立自強自尊晚年

文／曉春（內湖社大校友）

圖／陳鵬宇（內湖社大行政專員）

六十年前，闔家隨政府來臺，公婆原不捨離開大陸老家，丈夫孝順用盡心思說服兩老，來臺灣看看不願長住再回去，八年抗日戰爭勝利後，緊接著國共內戰。抵臺不久，物換星移，整個大陸江山改由中共統治，想回去已是不可能之事。

公公個性溫和仁慈，婆婆性

情剛烈能幹；公公在世時，婆婆每有不滿，公公一定加以勸解。公公平時也安撫我：「你娘糊塗了，受了委屈別放在心上。」公公長年身患高血壓、糖尿病，兩腿潰爛，每天需要幫她清洗換藥，來臺不久後就逝世了。公公逝後，婆婆時常懷念老家，常將衣物打包，自言自語：「我要回家了。」經醫生診斷，婆婆罹患了失智症，逐漸連兒子也不認識了。照料失智老人相當不易，從那時起，我立定計畫——晚年獨自居住，不拖累子女。

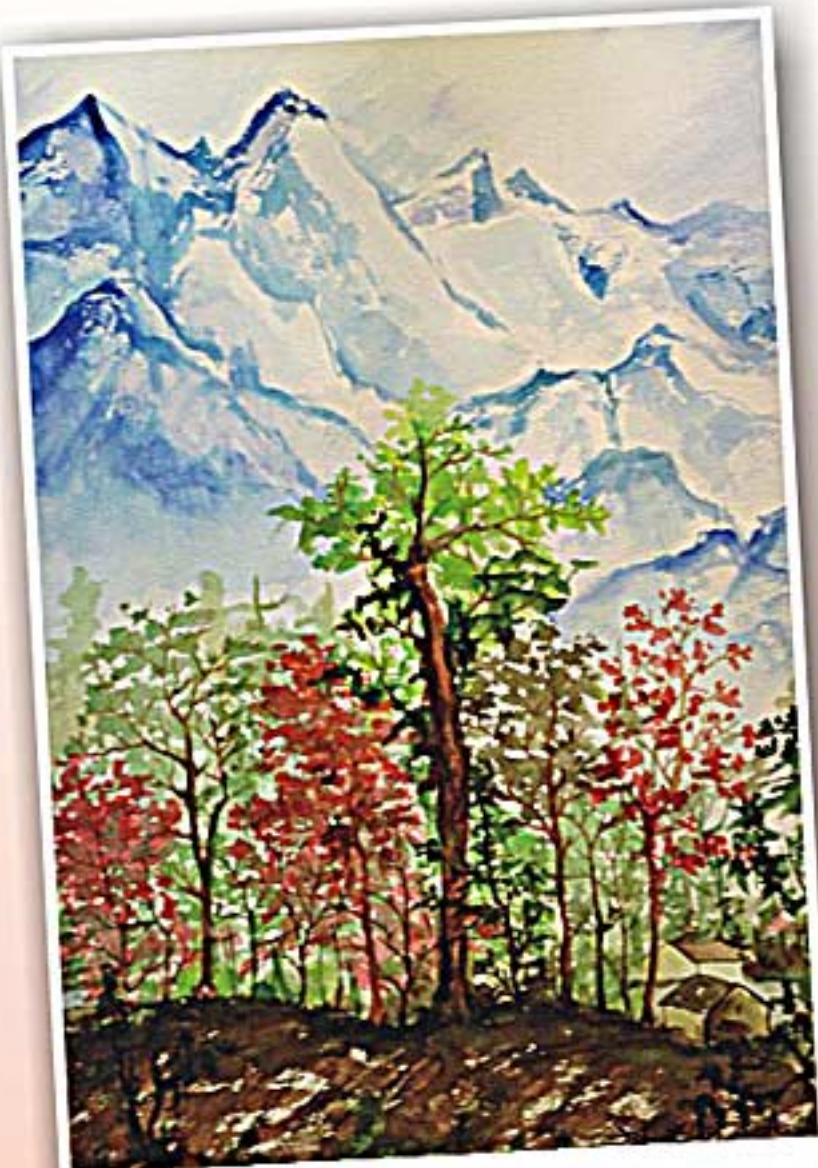
人生是艱難的，四個子女撫養長大，一個個遠走高飛；送走了公婆、丈夫和母親，嘗盡了悲歡離合的淒苦。所幸，我的晚年感謝神帶領我來到人間仙境！我的住處不但幽靜安寧，甚至可以返老還童重新當學生，學習太極拳、書法、繪畫、歌唱以及木工，我每天忙得沉澱煩惱，快樂無比。

年近九十的我，寂寞孤獨早已離我遠去。心中充滿的是感恩，無限的感恩。🌈

●曉春女士年輕時的情影



●曉春女士近照



●卜孝春水彩習作

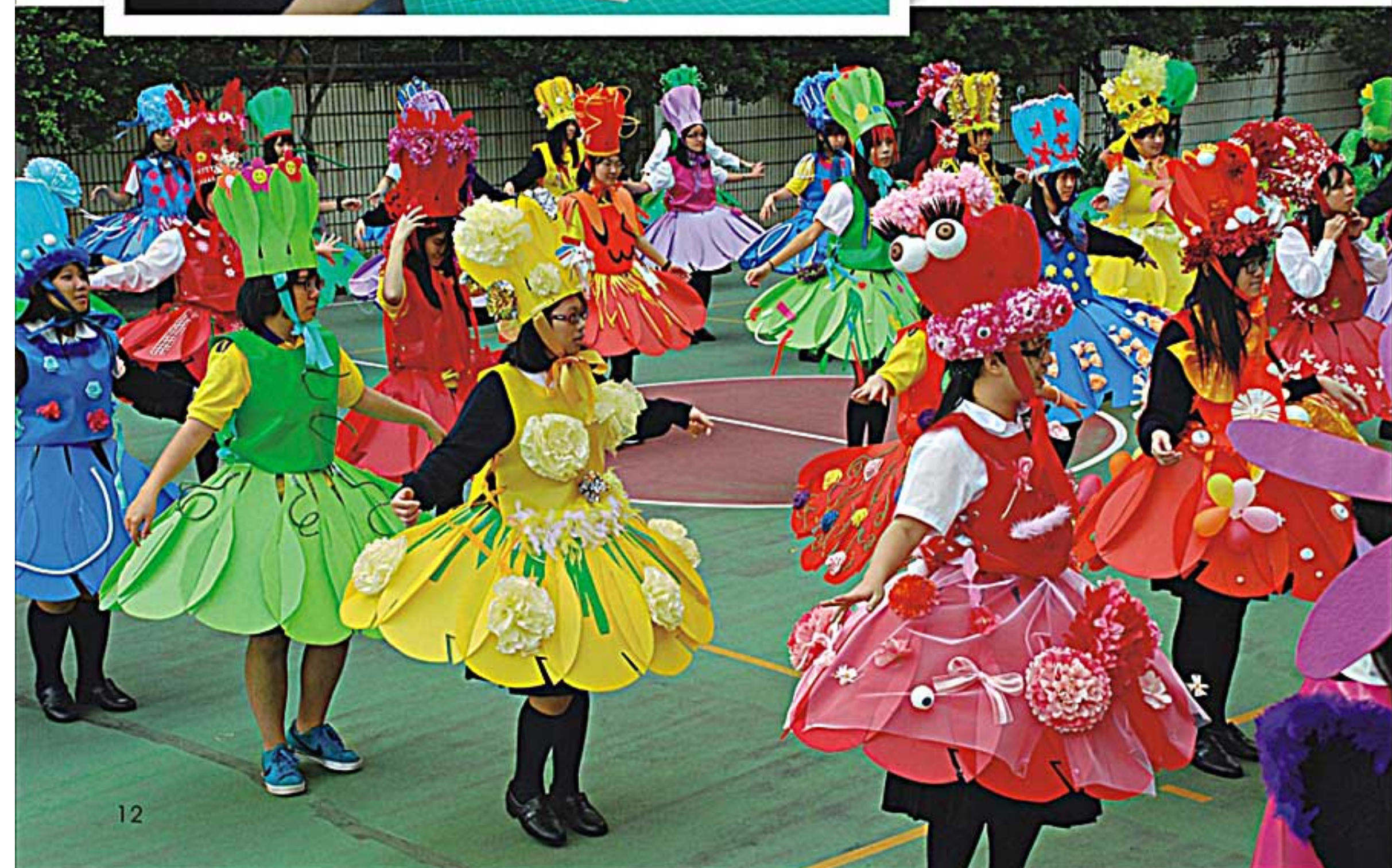
「七彩魔幻」· 夢想



●文德女中美勞 (陳金讚攝)

在一個風和日麗的下午，我們在內湖社區大學陳金讚老師的帶領下，參觀正在籌備第十一屆夢想嘉年華遊行的汐止「夢想社區文教發展基金會」。過程中，工作人員仔細地向學生介紹森巴舞孃華麗的服飾，及美國紐奧良藝術家親手打造的大型雙頭鱷魚花車，並且看見在第四期工地裡，大方地走來走去的工人，穿著另

●文德女中嘉年華彩排 (陳金讚攝)



「文德」嘉年華遊行記實

文／黃秋菲（文德女中美術教師） 圖／文德女中提供

類又有趣的工作服；工地鐵門上畫著好玩的人型圖案，還有誇張的大手裝置藝術、好玩的吧台創意，學生不但感染了社區充滿活力的藝術氛圍，這些藝術表現也帶給學生許多的想法和刺激——「原來藝術可以這麼好玩，這麼生活化！」

於是在校長的帶領下，我們決定加入這場夢想嘉年華的遊行盛會，讓學生走出校園，參與社區文化活動。這對完全沒有踩街遊行經驗的我們來說，可說是一大挑戰。沒有足夠的籌備時間，學生還得應付學校的課業，遊行的服裝道具必須設計得又大又醒目，真讓人傷透腦筋！在瀏覽無數次國內外嘉年華的服裝造型後，我突然靈機一動，什麼樣的材質可以撐起美麗的澎澎裙呢？學生決不可能短時間學會裁縫，又沒時間以鐵絲做模型，於是我想到了「立體紙雕」的技巧，興奮地帶著學生開始動手玩創意。

我們決定以「七彩魔幻·夢想文德」為主題，由我先設計並製作出一套服裝當範例，讓學生了解整體造型及完整度，同時規劃整個製作時程，

購買材料，分配使用教室。接著讓學生一人一色，共七種如彩虹般紅、橙、黃、黃綠、綠、藍、紫的色彩，開始製作

服裝並發揮個人創意加以裝飾。學生們個個躍躍欲試，七嘴八舌的討論材料、配色等等，教室裡瀰漫著興奮、期待





又緊張的氣氛。很快地，活動歡愉的氣氛感染了每一位學生，大家按部就班、緊鑼密鼓的從帽子、上衣到裙子，都一一順利完成，並陸續在服裝上加入個人創意，有的利用飄逸的羽毛，有的將紙張扎成大朵紙花，有的用大小不同的紙杯組合成花朵，還有人利用廢棄雨傘的傘布做成裙襬，各式各樣的點子都紛紛出籠了，同學

之間還會互相學習，無形中大家都學會了不少技巧。

而我也像辛勤的蜜蜂一樣，在每一位學生之間穿梭。除了為這群參加遊行的學生設計服裝之外，也想讓其他的學生一起分享遊行歡樂的氣氛，於是將剪紙藝術融入課程，請學生將輕薄飄逸的紙張，剪出有著水母般長腳的圖形，然後輪流貼在雨傘上，集體創作遊

行道具——花傘。一開始學生很納悶，這奇怪的方式可以創作出什麼樣怪異的傘呢？慢慢的傘面從光禿到出現層層疊疊繁複的美感時，學生都驚豔不已，原來集體創作的力量這麼驚人而好玩，於是大家樂此不疲，一班接著一班，一支接著一支，一共完成了八枝花傘，這八支傘在遊行時也發揮了最大的功效，不但輪流替大家遮去了當天火辣的陽光，也吸引了許多的目光。

最後，內湖社區大學請來了森巴舞老師，協助我們練習森巴舞，經過一連串扭腰擺臀、踢腿走位，終於到了做最後的彩排，校長和幾位老師也紛紛加入行列，跟著穿起如花仙子般的服裝走在隊伍裡，就這樣又跳又轉的在校園裡「踩街」，全校學生不斷從教室裡湧出來，就像遊行時一旁的觀眾，帶著驚奇、羨慕又興奮的神情，注視著這支彩虹隊伍。

到了遊行這天，學生和參



● 文德女中程淑貞校長歡樂的粉墨登場（楊棋仁攝）



與的老師們各個都很緊張，忙著梳妝打扮，當驅車前往中正紀念堂時，已經有各式各樣的大型花車就緒，爭奇鬥豔，學生們穿起自己親手打造的服裝，並快速的彩繪手臂，開心的神情表露無遺，一旁的攝影

師與民眾不時的與學生們拍照或互動。終於，輪到我們上場了，一支彩虹隊伍，在白色的自由廣場上顯得特別的亮眼，此時我的心裡充滿了感動，感動學生們從原有笨手笨腳的切割塑膠板，到自信亮麗的站在

豔陽下；感動一百多位學生才能合作完成一把的花傘，現在正在凱達格蘭大道上舞動著，相信這群學生們一定也跟我一樣體認到，只要有心，有熱情，一定能燃起創意的火花，留下美麗又深刻的印記。🌈



舞台，是表演者的家

文／賴柏儒（內湖高工熱音社夥伴） 圖／廖麗雯（內湖社大行政專員）

能參加這次2012夢想嘉年華活動非常榮幸，能夠認識內湖高工熱音社的社員，只能說是上輩子燒了不少香，老天才給予的緣分；認識了活潑大方的芝麻，還有許多實力堅強的社員，孟浩然有所謂的「欲取鳴琴彈，恨不知音賞」之感，只能說我比他幸運太多了。

幽靜的K書中心裡，手機震動了一下，一封簡訊傳了過來，是木吉他老師的簡訊，上面寫道：「內湖社區大學有場嘉年華的活動，想要你當吉他手，時間是10月22號，如何？」起初覺得蠻好奇的，嘉年華會？我從冠冕堂皇的國家音樂廳，到溫馨浪漫的結婚典禮，到臺味十足的電子花車，所有的表演場合我都接過，就是沒參加過嘉年華會，於是就毫不猶豫的答應下去了。隔天，效率高超的芝麻傳了訊息給我，約了時間後，始終期待著第一次練團。

啊！我還非常清楚，那是10月5號的晚上，在穿堂跟芝麻相遇，他笑笑的跟我說歡迎，好不親切呀！走到熱音社辦，還

沒到時就聽見了節奏穩定的雙踏，原來是我們的鼓手，當初是真的驚訝了一下，實力果真堅強呀！後來在聽見芝麻的歌聲，穿透力十足，如果劉鶚聽見她的歌聲，我想他應該會唾棄他的「明湖居聽書」吧？於是，我更加確定了這次活動的參與性，看見了社大的大人們為我們做了花車，起初是那麼一點擔心他的穩定性，不過第一印象總是騙過我們對他的真實性，是吧？

經過幾次的練團，表演的那天終於到了，早上彩排幾次後，我們蓄勢待發地前往中正紀念堂；踏上了花車，原本心毛毛的心態徹底打消，比印象中穩定許多。辛苦了，社大的工作人員們！在花車上，看見人山人海的人群，他們拿著相機啪！啪！啪！好不痛快呀！彷彿自己是家喻戶曉的知名樂團似的，樂在其中，雖然途中車子出了問題，但過程中，看見大家奮力把車子倒過來的精神，真的頗感動的。辛苦了！幫忙推車的壯士們！當然最重要的，辛苦了！我的夥伴們！

許多人非常驚訝，說大考快到了還表演，根本浪費時間，不！我並不覺得，上了高三，

壓力使人家的喘不過去，一堆堆的參考書，只有毫無生機的數字與符號，無情畫過的紅筆與蠟筆，難道不需要有管道來宣洩一番嗎？這時我想到海角七號中的茂伯說的話：「我一定要上台表演啦！幹！我國寶咧！」不敢當不敢當，雖然不是國寶，但那對舞台的吸引與尊敬，可說是跟茂伯不相上下呀！

舞台，有了依賴感，所以是家，是表演者的家。

舞台，有了依賴感，所以是家，是表演者的家。



西湖商圈的新願景

文／張世湘（西湖商圈促進會 理事長）

圖／徐信義（內湖社大攝影志工）



●西湖商圈揭牌儀式

「我家門前有小河，後面有山坡…」這首臺灣童謠，在40至60年代，幾乎每個小朋友都會唱出的曲目，西湖就是這樣的意境。內湖在臺北人的心目中，是屬偏遠地區。過了忠烈祠及大直聚落後，眼前即呈現一片田園風光，磚窯瓦廠煙囪林立，遇到颱風下大雨，洪水淹過稻田村落，一片水鄉澤國，這就是早期前有基隆河，後有金面山的「西湖」。「西湖」地區位於內湖行政版圖的西側，所以在臺灣光復後，被新命名成新的區域名稱。

●西湖國中大鼓隊

●太極拳演出





● 西湖國小學童烏克麗麗小吉他演奏



● 韻律舞蹈



● 鈴鼓演奏

70~80年代，內湖興起大量公寓住宅，新移民不斷湧入，西湖市場及285巷商店街，形成為西湖地區最熱鬧之處。民國81年11月起，基隆河截彎取直整治工程正式動工，原有西湖地區基隆河畔的「北勢湖老街」因此而被拆除，之後的地形地貌大大的改變了；經過3年的整地、溝渠管線及道路新建工程後，「內湖輕工業區」雛形已形成。

臺北市政府在民國90年12月，設立「臺北內湖科技園區」。現今西湖地區，多為新建的科技辦公大樓及企業總部，加上捷運文湖線西湖站為內科上班族群的通勤車站，也是臺灣首座捷運、市場美食與社區生活共構的大樓。民國96年，德明商專升格



● 都會排舞

改為臺灣第一所以財經為主的大學。歷經蛻變與跨越，今日西湖地區眾星環繞——美麗華商圈、精品旅館區、內湖科技園區等；臺灣近代人文、

● 客家歌謠歡唱

● 西湖商圈招牌（陳金讚攝）





●內湖社大印度舞演出

教育、交通，安居樂活均在西湖一覽無遺。

西湖商圈現階段正處在傳統與創新的交會點上，尚有許多需要改善與進步的空間，諸如店家經營服務的強化、周邊環境的改善，商務的行銷廣告、特色的營造等；如何吸引更多年輕人來到西湖商圈逐夢、圓夢，安居樂業，正是目前商圈努力的方向。在如此優質的環境下，商圈希望以樂活、友善展現臺灣新世代的風貌，發展出屬於臺灣人文薈萃的優質商圈。



●商團促進會成員合影

西湖商圈揭牌

【編按】由內湖路一段285巷一帶店家及住戶，所發起的「臺北市西湖商圈揭牌儀式暨『就是愛西湖』活動」，於11月10日周末上午10時，假內湖路一段285巷捷運西湖廣場舉行；商圈促進會張世湘理事長，主持當天的活動。賓客雲集的包括多位市議員民意代表、學校機關相關人員及地方耆宿等。活動過程中，安排有大鼓隊、烏克麗麗小吉他、內湖社大肚皮舞及印度舞蹈、韻律舞、排舞、爵士鼓、鈴鼓和客家歌謠等精采節目演出，展現西湖繁華街市風貌。

內湖

2012年9月

戶政事務所

千里尋友無國界

內湖戶政・協尋親友服務・拉近你我的心

文・圖／蔡惠芸（內湖戶政事務所職員）

電影海角七號中，郵差茂伯為民眾服務的精神，在現今戶政事務所真實上演，讓失聯多年的異國友人，得於圓夢歡樂重聚。今年9月中旬，日籍人士石川先生在臺灣友人的陪同下至本所；石川先生表示，今年剛自工作崗位退休，回憶過往人生，與23年前相識的被尋人關小姐於10幾年前失去聯絡，之後透過許多方法尋找，都不能如願。

此次從日本來臺灣，透過朋友得知戶政事務所，提供協尋親友服務；而內湖區戶政事務所於受理後，本著為他圓夢的心情，展開協尋親友的任務，讓他可在返回日本前，與被尋人再重逢；對於體驗到的迅速與貼心服務，感到不可置信。最後，並表示對內湖區戶政事務所的感謝；本人期許自己可做為增進中華民國與日本國之間，國民情誼的橋樑。另被尋人關小姐，也表示對於與故舊的再重逢，感到驚喜與感謝。

對於石川先生遠道而來尋親得以得償所願，也令人感到很開心；其實人生原本由一段段有限的相聚銜接而成，所以人與人之間的相聚別離，是一種無法選擇的過程；雖然在每一個生命的軌跡中，很多事情也許想不起來了，但有些事卻忘不了；而每一個人心中，總會留下一些難以忘懷的往事，這些難以忘懷的喜怒哀樂片斷，總是推著自己情不自禁的往過去尋覓，正如有人曾說過：「所謂的曾經，就是幸



福。」人們因而需要再一次因緣會聚，來圓人生之中的缺憾。

貼心小語

戶政事務所為有效運用戶政現有資源，在依法行政的原則下，提供民眾尋找失聯親友的管道，以提升更貼心的加值服務，歡迎多加利用。若有需求可攜帶身分證明文件、佐證資料等至戶政事務所提出申請，戶政事務所將依申請人之相關資料轉知被尋人，再由被尋人自行決定是否與申請人聯絡，但是申請人若有不當動機，如債務、尋仇或感情糾紛等則不予受理，以保障被尋人隱私及權益。

創造自己的新價值

文·圖／鍾岸惠（愛上襪娃娃課 講師）

我是一個愛物惜物的人，東西使用久了都捨不得丟掉，總會想辦法把它變成另外一種面貌和自己生活結合在一起；而2007年，面對自己人生50歲轉折時，同樣自認是中古舊物。然而，我以最真實態度檢視自己的價值，把職場經驗和生活體驗及綠色關懷，融合在手創襪娃興趣上，轉變成另外一種依附在手創學習的生命關懷課程，在社區大學從事成人手創學習的教學分享。

手創襪娃最美好的一面，在一針一線中，凝視手與心的力量，開啟自我轉化過程，讓我們開始探索自己喜歡和不喜歡什麼，進而探索自己創造力和美感經驗。溫暖可愛襪娃，不僅可以與內在心靈相連，療癒自己，更讓我們樂於和他人分享，傳達手創襪娃的幸福與快樂。

美好機緣和善的連結，讓我從去年開始，以自己的教學平臺，帶領各地教室197位學生一起參與關懷漸凍人協會，把課堂上學會的襪娃捐贈給漸凍人協會義賣（截至目前捐贈1,033件襪娃），可愛的襪娃成為最受歡迎的義賣品。今年漸凍人協會成立15周年，再以漸凍人協會LOGO延伸設計一對漸凍襪娃，邀請50位學生（包含內湖社大學生），於4月22日，在臺北市



身障會館縫製50對漸凍襪娃，捐贈給漸凍人協會15周年活動義賣。這段時間和學生一起與縫製襪娃公益服務，一起學習愛與付出愛。

今年內湖社大成立10周年，和內湖社大學生繼續延續公益關懷的熱情，主動發起捐贈襪娃給「愛心第二春文教基金會」關懷偏遠地區的孩子，我們設定完成100件襪子娃娃為目標，在大家以高度付出關懷作為學習前導，超標完成123件捐贈襪娃，讓我和學生在積極付出愛有更

深度體驗與學習。可愛溫暖的襪娃，讓我們重新看待自己對生活態度，它鼓勵我們把愛與溫暖分享出去，從付出得到喜悅，從付出得到安定，讓我們心靈更加豐美與自信，感恩我們有給予的能力，把愛傳達出去的感覺真好。希望這樣有意義的活動能夠持續下去，讓我們運用襪娃創造出新價值。



內溝溪生態

研習心得



文／廖麗雯（內湖社大行政專員）

圖／邱國有（內湖社大攝影志工）

為了鼓勵社大講師多了解內湖在地的自然生態及人文歷史，於是規劃了「內溝溪生態之旅」。行程從捷運東湖站集合後出發，徒步經歷史建築——五份吊橋遺跡，再沿著內溝溪溯溪而上至五份陂遺址，最後抵達內溝溪生態展示館；全程步行約4～5公里，本次有40餘位講師和志工一同前往。

我雖然不是臺北土生土長的「臺北人」，但

從大學年代北上求學、工作，居住在內湖已有一段長的歲月，也算是半個內湖人了；藉由這次的講師研習活動，配合荒野保護協會張莉屏及陳錦惠生態老師隨行解說，可以再進一步了解內溝溪豐富的生態資源，實屬難得！

還記得活動前幾天，內湖仍陰雨不斷；老天爺真的很賞臉，當天給了我們一個溫暖的陽光，伴隨著深秋徐徐和風，非常舒適宜人。一夥人在



●出發前，陳金讚老師先簡介東湖地區人文歷史背景。



●五份舊三腳渡口歷史說明

捷運東湖站集合後，由本次活動的導覽人員之一的陳金讚老師，為大家解說東湖站大廳內的東湖站碑文；經詳細介紹、了解原由後，才知道站名碑文內容是由陳老師撰寫的，內湖社大真的是臥虎藏龍，人才濟濟的場所呢。

從內溝溪生態展示館中的文宣，得知內溝溪是開闊的U型河谷地形；境內有三座小山，但就屬內溝地區山峰最高的，雖然標高僅137公尺，但卻有在陽明山六、七百公尺，甚至臺灣中部一千公尺山區，才有的獨特植被！那天在路上，我們除了看見蒼鷺、夜鷺、小白鷺動物的蹤跡外，還有穗花棋盤腳、野菰、紅樓花等少見的植物，像是上了一堂寶貴的生物課。其中的野菰，透過查詢維基百



●五份吊橋舊歷史建築前合影

科，才知道它是一種全寄生植物；主要寄生在芒草、蘆葦和甘蔗等的根上，因為它無葉片，無法行光合作用，以獲得養分，因此只能寄生於其他植物上。野菰的根及花，可供作藥用，還有清



●沿途作河川生態導覽



●走跳於內溝溪河道間

熱、利水、解毒之功效。

在內溝溪整治之前，只要一連超過二個小時下起大雨，康樂街一帶便會淹水，居民不堪其

擾。河川整治時，以「固床工」保護溪底河床；邊坡以當地開採的大石塊固坡，空隙間再覆上植被，使水棲生物或鳥類有棲息空間。另外，還設有「跳石」、「淺水池」等設施，以近生態工法整治，不但保有原有的生態環境，還發揮了良好的防洪效果，更是當地居民遊憩的好去處。值得一提的是，內溝溪生態展示館是臺灣地區第一座以河川為展示主題，推廣業務則由社區志工完全經營管理的展示館。

雖然，我們這次的生態半日遊，沒辦法走全部的親水步道，但是難能有個偷得半日閒，又可以學習體驗內湖的好山好水，是人生一大樂事。一起同遊的講師們，又多了一個可以結合為校外教學的好去處，可謂是一舉數得！

●內溝溪生態館前團照留影





說出自己的故事，發揚愛與學習——

真心誠意故事工作坊

文·圖／林建君（內湖社大行政專員）

內湖社區大學本著用「有愛走遍天下，用愛深耕內湖」之精神，民國96年起，陸續與臺北市府政風處，於「推廣廉能政府與倫理社會」專案中合作。自100年起於此合作專案中辦理「社區說故事工作坊」，於101年更名為「真心誠意社區故事表演工作坊」，並招收學員22名，於六週的課程中，培訓學員說故事的能力，並動手做故事卡片書與花瓣書，且為讓說故事的行動能深入社區，亦鼓勵學員能於日常生活中，於國小或托育單位中推廣故事。

故事在推廣德育理念上，向來扮演重要角色。這次辦理「真心誠意社區故事表演工作坊」特聘請陳秀娟與歐玲兩位講師，為22位學員來講解說故事的方法。陳秀娟講師在課堂上說，說故事最重要的即是，人本身自然就有的「想像力」；其實人本來就有說故事的能力，只是生活中種種的磨礪，把我們這種自然能力給弱化了。她從讓學員用卡紙和色紙等材料，用簡單的方法做出有大嘴造型的故事卡片書，讓每個學員都能用製作卡片的方法，來訴說出自己心裡的故事。

教室課程結束後的實習課，由陳秀娟講師帶領學員，至汐止區北峰國小低年級與中年級班級，舉行四次社區說故事活動。其中「糟糕的一天」，內容訴說叫小明的小孩，遇到一連串倒不如意的楣事：打破花盆、上課時間偷吃午餐或念錯課文等；在說故事課程中，亦把誠信元素融

入，例如以主角行為舉例，提醒小朋友「誠實」於生活中的實踐（如不可以代簽聯絡本）。另一個故事「大腳丫跳芭蕾舞」，則以大腳女孩的自信心為題，要小朋友不要因為自己的特殊之處而感到自卑，要勇於做自己，實現夢想。

經由此次的故事實習，學員均感受到收穫豐富，除了學到故事卡片的製作方法之外，也更樂意在生活中與孩子或家人，一起分享繪本裡的想像世界。

在今年世界反貪日，內湖社區大學真心誠意故事工作坊的學員，也將會於12月8日，政風處主辦之「國際反貪日」活動中，在市立動物園設置成果攤位，並設計互動小遊戲「打倒貪吃豬」，由民眾扮演故事中的勇者，打倒搶走國寶的貪吃豬。活動中並會贈送精美便利貼與可愛造型鍵盤清潔刷，歡迎民眾共襄盛舉。



【點亮生命】

我們都是 銀行的點鈔員

文／王建煊（內湖社大創辦人）

算命先生對來算命的人說，你未來會錢數不完，此人大為興奮，真是好命。算命先生果然很靈，因為此人大學畢業後，在一家銀行當出納員，天天都在數鈔票，可惜數的都是別人的錢。

這個人對將來鈔票數不完的好命，原來是這樣的，一定十分失望。但是我們這個世界上，大家不都是在幫別人數鈔票嗎？有人辛苦一輩子，賺了幾十億，眼睛一閉，錢都是別人的了。想通了，原來我們都是銀行的點鈔員。

錢這個東西，沒有不行，太多了也沒用。有人說錢像穿鞋子，太大太小都不行，錢夠用就好了。但是如果命好賺了很多錢，那要怎麼用呢？拿出來幫助貧困或做些其他有意義的事吧！像世界首富比爾·蓋茲及股神巴菲特，他們都已簽下承諾，將來要捐出所有財產，成千上萬的人都將受惠，這樣為別人數鈔票，數得才有意義。金錢像肥料，灑出去才有用。

世界上有近10億人口，在饑餓邊緣掙扎，我們數過的鈔票，如果能用在他們身上，那該是多美的事。想到那些饑民痛苦的樣子，

又想到因為我們伸出援手使饑民得以存活的樣子，心中的

快樂將是無法形容的，你一定會

感受到「有錢給別人用真好」的真實意義了。



撒下英

愛基會有感於花蓮地區的英文教育資源，與城市相比而有著極大的落差，尤其缺乏師資的問題最為嚴重。為了改善此項問題，拉近改善城鄉差距，於是從今年起，透過ICYE（社團法人臺灣國際青年文化交流協會）引薦一位德國志工來到花蓮分事務所服務。

這位有愛心的國際志工叫作Lisa，是個高中剛畢業的女孩。一個對各國文化有著濃厚興



老師深受原住民孩子喜愛

文的種子

文·圖／詹勳仁（愛基會花蓮分事務所）

趣的女生，在進入大學之前，從遙遠的歐洲來到亞洲，除了想深入體驗了解亞洲國家的文化，更願意將自己的英文能力，貢獻給偏鄉的小孩。

我們目前將她安排在原住民部落及偏鄉學校服務，陪著學校老師上英文課，擔任助教導讀課文，在課餘時間陪著孩子，讓他們從遊戲中學習英文會話。期望小朋友透過與外國人使

用英語對話，加強「聽」與「說」能力。

九月開學至今，兩個月雖然一眨眼過去了！但是Lisa老師巡迴在部落中，默默耕耘在英文教學上，孩子們都感受到她的付出與關愛。當我們到學校洽公或是巡堂時，總會遇到孩子拉著我們，搶著分享Lisa老師白天在學校教了什麼，又說了多少有關於德國的事，甚至未來長大後，要搭飛機去找Lisa老師…等童言童語。從她受歡迎的程度，感覺出來她在孩子的童年回憶中，留下了一個美麗的情影。

透過國際志工努力教學及刺激下，部落的孩子已經開始能將簡單的英文勇敢說出來，學習英文的興趣提高不少。成效相當良好，也給了我們極大的信心，明年愛基會將可能申請更多的國際志工，期望英文的種子散布在更多的偏僻小學裡。🌱



每天早上都會帶著孩子專讀英文



【兩岸高中生文學營 學員分享】

初次見面，臺灣，你好

2012年暑假，愛基會與耕莘文教基金會合辦「第二屆兩岸高中生文學營暨參訪交流活動」，邀請浙江省新華愛心高中23名師生來臺進行八天的交流，他們參與了「文學鐵人營」，嘗試創作人生第一篇小說，同時認識了不少臺灣新生代青年作家。此外，也參訪臺北故宮、黃金博物館，遊覽日月潭、桃米村等名勝…究竟他們眼中的臺灣是什麼樣子？人文風情給了他們什麼觸動呢？請看高二學生蓋曉風同學的分享。

在7月20號到達臺灣之前，一直都覺得這是一個那麼神秘的地方。兩岸僅隔一條海峽，卻有著那麼多的不同。但是，我們彼此明白，是同根同祖的文化將兩岸相連。在這8天裡，我們看到了兩岸文化的大同，也看到了那一個個可愛的小異。在臺灣的每一天，我們都像好奇寶寶一樣睜大雙眼望著這個陌生的地方，用自己的雙手記錄下點滴感動。

初次見面，臺灣，你好

在經歷了飛機晚點，同伴發燒，行李失而復得後，我們終於來到臺灣。或許是體會到了過程的艱辛，我們更加珍惜接下來的旅程。

對於臺灣的第一印象便是整潔乾淨。無論是偌大的機場還是繁華的街道，亦或是人來人往的夜市，一切都井井有條。在車上望著窗外，是藍色的天空，一排排錯落有致的房屋。臺灣就這樣以她最簡單卻最可愛的形象，迎接了我們這些好奇的孩子。我們輕輕的在心底說道：你好，臺灣。

儘管我們到臺灣的第一天錯過了苗栗南莊老街，但是晚上的逢甲夜市給了我們極大的驚喜。在大陸幾乎沒有這樣的機會一下子吃到那麼多美食。從前只在臺灣偶像劇中出現的小吃，現在真正來到了我們面前。除了上文提到的夜市的整潔外，臺灣人的熱情也讓我們出乎意料。每個人都使出渾身解數，仿佛想讓我們吃到最好吃的小吃。那一聲聲的謝謝，讓我們記住了那一個個禮貌的臺灣人。

那些傳說中的地方，我們來了

第一次知道日月潭這個地方，是在小學的語

文課本中，當時就在想，日月潭到底是個什麼樣子。到達臺灣的第二天我們便有幸參觀了日月潭。坐在船上，迎面吹來陣陣涼風，讓我們感慨，這就是人間仙境吧。

桃米紙教堂讓人讚歎的不僅是她的外觀，更是她的故事。一個因為地震而建起的教堂給了人們太多感動。在臺灣這個多地震的地方，她給了受災者希望，鼓勵他們站起來，繼續生活。

西門町對於每個女孩來說都是一個無法拒絕的地方。撇開沿街的美食不說，那一家家小店就會讓人心動。臺北的夜晚很清涼，手握一杯涼茶便可出發。在西門町，你可以看到臺灣學生平時生活的場景，令人倍感親切。

野柳，位於臺灣北海岸，有著無數奇特外觀的砂岩，更有海天一色的美景。若你到野柳，你一定會被大海折服，海的碧藍讓你幾乎無法分辨哪裡是海天相接的地方。

可愛的臺灣人，謝謝你們

你若問我在臺灣的8天裡，印象最深的是什麼。我一定會告訴你，那就是臺灣人的熱情。即使現在兩岸的來往頻繁，但在臺灣，你若提到你是來自大陸的學生，對方定會睜大眼睛驚奇地說：真的嗎，你是大陸的學生哦！然後，他們便會與你說起他們眼裡的大陸，於是，你便發現大陸在他們眼裡很神秘。

談起那些可愛的臺灣人，那就要先從到達臺灣的第一天說起。從到達桃園機場到走出機場是一個相當漫長的過程，其中包含了填寫入境表格、入境檢查和領取行李等等。當你拿著證件懷著激動的心情站在檢查口時，你看到了臺灣機場工作人員發自內心的笑容，聲音不急不緩、不輕

不重，這就讓你想到了在上海出境處那些面無表情的工作人員，你頓時感到無比親切。

當發現曉傑同學的行李還未從傳送帶傳出時，臺灣愛基會的接待人員——雅玲姐姐，早已熱心地跑來幫忙，一會兒是到總臺詢問，一會兒是跑到傳送帶最前方查看，臉上沒有絲毫的不耐煩，相反，多的是那份專注。

在到臺灣之前，我們就被告知臺灣人相當節儉，果然，我們在臺灣人身上驗證了這一點。在鐵人營與臺灣同學一起吃飯時，他們總會依照自己的食量夾取適量的食物，而不會貪心地夾滿一盤，到最後卻吃不完。所以你絕不會看到他們在餐盤中留下任何食物。這一點，從臺灣酒宴的功能表上也可以看出。在臺灣，飯店的功能表上10人一桌的酒席一般只有10個菜左右，而價格也相當實惠。這讓我們這些在大陸見慣了酒宴上一疊疊如山高的盤子的人感到無比驚訝。所以你發現，原來節儉與客氣並不衝突。或許，這就是臺灣特殊的人情味兒。

穿越海峽，來到臺灣是我第一次獨自離家如此之遠，因此父母心中充滿擔心。但到了臺灣的第一天，當我見到此行欲陪伴我們的姐姐們時，我便知道這一切的擔心都是多餘的。在臺灣的每一天我們都受到了她們無微不至的照顧。為了我們，她們到處奔波，以致原本白皙的皮膚被曬傷變紅；為了我們，她們每天準備資料到深夜，第二天卻依然光彩熠熠地出現在我們面前。在8天裡她們成了我們親密無間的姐姐，也成了我們最美的臺灣回憶。

到臺灣的第五天我才知道旅館大廳裡的公用電話可以打國際長途，於是晚上一到旅館，我便沖向電話。但由於我在大陸很少使用公用電話，於是怎麼打也打不通。就在這時，旁邊一位叔叔主動過來問我們有什麼需要幫助。在得知我們的問題後，他立刻放下手頭的事詢問服務台相關問題。最後，在他的幫助下，我們終於聯繫到了家人。當時已是晚上10點半，叔叔在有急事的情況下仍然盡力協助我們，我們的內心只有一聲聲的感謝。出門在外，最讓人感動的莫過於受到當地人的幫助，特別是在臺灣，這個特殊的地方。後來，叔叔與我們聊起了大陸，在得知他從未去過

大陸時，我們向他推薦起了大陸的名勝古跡。叔叔問我們，你們不會感覺大陸很大，而臺灣卻很小嗎？是的，與大陸的面積相比，臺灣真的很小。但對於大陸來說，她卻是那樣重要。兩岸一脈相承的文化讓我們知道，我們是一家人，所以，在臺灣，我們感受到了有如家般的溫暖。

難忘的鐵人營，難忘的朋友們

在臺灣，最讓我忐忑的便是三天的鐵人營形成。在這三天裡，我將要接觸我最陌生的小說。即使在高二我們有過小說的學習，但那也僅限於對小說的理解。當真正要動筆寫的時候，我們，大陸的學生便不知所措了。看著臺灣同學忘我地討論，我們只能在旁邊盡力地聽著。陌生的繁體字，陌生的臺灣方言，讓我們的這三天充滿挑戰。每天忙活到凌晨兩三點睡覺，讓我提前體驗到了高三的艱辛。不過最後，在臺灣同學的幫助下，我們順利完成了任務，並取得了不錯的成績。

臺灣學生暑期生活的充實，讓我們感到意外與羨慕。同營隊的一位同學說，她會在暑假參加2至3個營隊活動，在這些活動中充分鍛煉自己。於是，我便懂了為什麼臺灣學生擁有如此強大的創造力、想像力、人際交往的能力。他們勇於發言，不怕說錯，在小組中努力提出意見，以求小組的進步。

在這三天裡，我認識了很多臺灣同學。在最後一天，我們互相交換聯繫方式，許諾今後彼此聯繫。於是我便擁有了那麼多的臺灣朋友。這是一種多麼奇妙的感覺，你有一個身在海峽對岸的朋友，你們有著不同的生活方式，但有著共同的愛好。我想，這也是中華文化的魅力所在吧。

永遠銘記的臺灣之旅

這次的行程，學到了太多太多，完成了自己無數個第一次。這8天，在我腦海中留下了臺灣的美景、美食，留下了臺灣人的熱情，留下了那一份份感動。

結束了的是旅程，沒有結束的卻是沉甸甸的回憶。

浙江省新華愛心高中 高二學生／蓋曉風同學

我們的正式名稱是

財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

不過大家喜歡稱我們 **無子西瓜基金會**

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會提供



● 老人家蹣跚而行

為何需要無子西瓜基金會，而基金會又將扮演何種角色，來幫助需要幫助的長者？

例1：住在臺北的胡爺爺，年輕時為了家庭打拼事業，夫妻倆將小孩扶養成人，小孩大了選擇留在國外發展，留下2位老人家在臺灣相依為命，胡奶奶過世後，胡爺爺獨自在臺灣生活，過了不久胡爺爺罹患癌症住在醫院需要人照顧，癌症末期疼痛難耐，需要靠嗎啡來止痛，但醫院的護理人員卻告訴胡爺爺打嗎啡需要孩子來簽名才能進行，他的安養院朋友告訴我們：「因為沒人簽字，胡爺爺最後居然是痛死的」。

例2：陳爺爺、陳奶奶為了不給小孩帶來麻煩，選擇了可以自理生活的安養院生活，陳爺爺逝世後，因年紀漸長，陳奶奶繼續留在安養院，白天可以和住在安養院的長者聊天或做一些休閒活動，但到了晚上各自回房，陳奶奶就必需在房間單獨生活，有一回陳奶奶在浴室跌倒，但爬不起來按鈴求救，一直待到早上，互相問安的長者沒見著奶奶出來才發現此事。

例3：王爺爺過世後，小孩留在國外發展，孩子幫王奶奶選擇臺灣安養院居住，每隔一段時間回臺探視母親，也常用視訊問候，王爺爺留下些許金錢，王奶奶對於這筆錢的想法是，當有個萬一時（如失智、失能…），有人可以幫忙領錢、付錢嗎？但不知有誰能幫她做這些事？

以上的例子告訴我們，無子女的長者，或雖有子女的長者，但子女因為工作的關係未必能在身邊照顧他們。隨著人口老化的到來和年輕一代幾乎不再生養下一代的情況下，年長者必需認真務實的考慮如何渡過有尊嚴、有意義的老年生活。

無子西瓜基金會成立的目的，可以用一句話來說，就是「讓無子變有子」。基金會同仁及志

工將在無子女長者面臨晚年安養、護理、病重或離世時，扮演好兒女的角色。使他們感受到雖無子女，也好像有子女一樣的平安無憂。

歡迎您跟我們聯絡，或上無子西瓜基金會的官網瞭解。🌈

愛使無子變有子

無子西瓜聯絡電話：02-2841-4080

無子西瓜官網：www.nokids.org.tw

Facebook 粉絲團網址：

www.facebook.com/nokidsfoundation

或搜尋「財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會」

● 老奶奶，您在想什麼？



使無子變有子



您擔心老伴離世後的
孤獨歲月嗎？

您憂慮年老力衰沒有
子女陪伴，無法坦然
面對人生終點嗎？

您擔心晚年子女不孝
或沒時間照顧您嗎？

來吧！讓我們來幫助您

我們相互扶持，使膝下無子及有子的長者
都能免於晚年的憂慮與恐懼！

財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

電話：(02) 2841-4080

傳真：(02) 2841-3964

地址：11144 臺北市士林區中社路一段43巷6號4樓

網址：www.nokids.org.tw

電子信箱：mail@nokids.org.tw

Facebook 粉絲團網址：www.facebook.com/nokidsfoundation