

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. 9 期

發行 / 2013年12月31日



社區大學之社會企業化

內湖社大校長 / 林金銘

資本主義和民主政治的發展，使人類物質生活富裕繁榮；但也同時造成許多的不平衡現象，如M型社會形成、資源分配不均、高失業率等現象。為彌補這一系統性發展的缺失，強化政府、企業及非營利組織力有未逮的部分，最近社會企業的思維和創立，越來越受到重視，就是指以企業經營的精神和價值交換的思維，從事非營利組織的使命，建立起獲利模式，形成生生不息的機制，讓盈餘重回服務社會的企業營運模式。

內湖社區大學成立至今已十一年，一向重視終身學習及社區參與的齊頭並進，而如何將累積的能量善加發展，使在社大持續

學習，而學歷、社經條件中等以上、年齡在45-64歲間的優質學員，讓他們也有機會投入『公益創業』領域，以持續發揮其參與社會的能力和影響力，除增益其自我尊嚴與價值感，同時創造社會福祉，是內湖社大與臺灣社會共同面向可見高齡化社會的新步伐，同時，也開啟並提供社區大學未來教學與辦學的一個全新的想像空間。

基於上述動機，內湖社大自101年8月起，配合教育部為鼓勵社區大學推動未來想像教育，培育成人學習者想像可能的未來，創造期望的未來及適應多變未來之能力與動力，而推動的「社區大學未來想像與創意人才

培訓計畫」專案，提出「都會區熟齡公民打造未來公益社會培力增強計畫」，透過二階段二年半的計畫推動，希望內湖社大師生及同仁，經過培力增能，以社會企業之模式，針對臺灣邁向高齡化社會可能產生之公眾議題及相關需求，進行公益創業，使其成為公益社會的共同創造者與參與者。

內湖社大做為一個教育單位，在計畫

第一階段的自我定位是作為「推動社會企業的平臺」，藉由教師、志工、班代表研習，推廣社會企業的觀念，公民週增加社會企業單元，推動SAC的18分鐘短講，開設公益創業課程及類社會企業參訪，使社會企業研究學者和從事者，與社大學員互助交流，而課程推動至今已有一項創業議題的產生；工作團隊和辦公室同仁也在推動過程中，經由不斷的討論會議及定期的讀書會運作，學習如何更瞭解及靠近社會企業，並藉以修正執行方向。此外，在發表與推廣上，在境內已著手規劃成果分享的論壇與活動；在境外，於十一月底，計畫相關人員，包括工作同仁、講師及學員共同組團參與香港主辦每年一度的「社企民間高峰會」國際研討會，在學習之餘，也為來年「臺灣公益創業案例」的發表預作準備。

社區大學所發揮的實質功能，帶動社會正向力量已普遍受到肯定，公益性質無庸置疑，而如何能在財務自給自足的前提下，朝向「社會企業」化永續發展，則有待所有社大人共同努力。內湖社大已先向前邁出一步，期許認同社會企業理念或有興趣瞭解社會企業的講師、學員及社區民眾，繼續關心及參與本校推動未來公益創業培力增能的各項活動。



● 林校長、吳總幹事及張主秘合影留念（陳金讚攝）

目錄

校長的話

2 社區大學之社會企業化／林金銘

社會企業專題報導

- 4 內湖社大的一小步，社大領域的一大步／張瓊齡
- 5 另眼看香港——社企，讓東方之珠更閃亮／高茹萍
- 6 理論與實務的印證之旅／孫錫鳳
- 7 社企，讓熟年者重新與世界連結／林梅芬

學習成長園地

- 8 「木馬」暨「黑色部落」文化參訪／張世其
- 12 「旅遊畫畫趣」學員習作感言／伍映秋、金玲、黃淑麗、劉佩智、馨頌

內湖社區焦點

- 15 在內湖，遇見白鷺鷥，大家都開心的笑了…／許仲琛
- 18 夢想嘉年華，你去了嗎？／廖郁齡
- 20 夢想嘉年華攝影比賽搭上2013臺北攝影節活動列車／陳金讚
- 21 用夢想堆疊的嘉年華／何英琪
- 22 內湖戶政，普查戶口也普查電器／蔡俊楷

社大分享

- 23 探索基隆長潭漁村好風情／何立德
- 25 2013年臺北市學習型城市 學習楷模獲獎報導／內湖社大編輯部
- 28 鄉民in起來·你我是記者／張家璋

愛心園丁

- 29 夜間課輔，助偏鄉學生向上／詹勳仁
- 30 蘭陽平原一日遊／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會
- 31 銀髮歌唱High翻天／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

封底廣告／台北市內湖高工

用愛深耕內湖【雜誌版—No. 9】

發行日期：2013年12月31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



內湖社大的一小步， 社大領域的一大步

文／張瓊齡（內湖社大教育部公益創業人才培育計畫 執行長）

Change You Want To See in the World.」得到激勵，要改變世界得從自己做起；經過一番自我檢視與資源盤點，在2011年選定以尚無人正式以具體行動切入的社區大學領域，作為社企的切入點，經過一年的探索期，終於在2012年，由內湖社大透過對教育部提案，取得第一個在社大圈推動社企的機會。

● 投資專題分組討論

依據香港社會企業推動者的回顧，他們至今已經歷三個階段：

2001~2006年，是從無到有；2006~2013年，為從有到好；2013年起，將邁入從好到多的階段。

個人則是在2007年，從若水公司對全國徵件計畫初次聽聞「社企」，但當時留下的印象，曾以為社企是嘩眾取寵。

2008年受南部幾所社大之邀，已隨團公益旅行導師角色，一同前往孟加拉參訪葛拉敏銀行（Grameen Bank，鄉村銀行，也有人稱窮人銀行），親見發展了30多年的社企體系能夠具有的規模、樣貌與社會效應，才發現導入社企乃是一項全面性的建構工程，既需要持續傳遞理念、分享案例，也需要培植人才、注入資金，但更重要的是，讓本土化的社企真正被創造與發展出來。這才意識到並非社企不可為，而是不能躁進也不能想要短線操作，或坐享其成。就從那年秋天起，我自發地成為社企理念分享者，當時覺得自己只具有NGO背景，應該讓有成功的企業創業經驗的人來投入才是。

直到2010年歲末，從甘地的名言：「Be the

能夠對社會企業有親臨現場的啟蒙，是拜南臺灣幾所社大之賜，如今能讓社大也成為臺灣其中一個社企推動場域和人才培育基地，應是對社大領域善意的回饋。

這一趟的香港社企微旅行，共有7位成員，有校方的行政主管、兩位社大資深教師、一位全國社大資深主管如今自創社企公司的總經理、兩位行政同仁及一位積極的社企課程學員，人員精簡，卻深具代表性，雖是內湖社大跨出的一小步，但相信已為社大領域的將來邁出一大步。以下即是夥伴們的分



● 良心事業與今日反思座談

另眼看香港— 社企，讓東方之珠更閃亮

文／高茹萍（恩吉歐社會企業 總經理、內湖社大社企計畫協力單位）

香港，過去給人的印象，大概就是亞洲資本主義發展到極致的一個閃亮的珍珠吧？對觀光客來說，主要的活動大概不外美食和購物吧？但透過這次參與社企民間高峰會，發現香港已在社會企業的議題上，吸引來自世界各地社企有志人士共同商討，在資本主義僅重視利益最大化，在企業獲得利益的背後，所造成的社會成本卻由整體社會承擔；非營利組織在關注的社會議題上，因為資源及人力的困境，常常自己也面臨生存危機，更遑論能解決社會問題，長期以來這兩條平行線，總是沒有交集和對話的可能，而社會企業似乎為此困境，找到另一條可能的解決之道，也為香港近年來急遽變化的城市注入了令人眼睛一亮的活力。

兩天的高峰會，主辦單位除

了提供會議手冊、名牌外，並不提供咖啡、茶、點心和任何餐食，與會者需自備環保杯取用水，這樣的作法除了減少許多垃圾外，同時也讓上千位與會者進入附近餐廳和店家消費，活絡地方經濟，與會者因為需要覓食，有機會和餐廳的人閒聊，比關在會議場中來得有意思，也拉近與會者和在地的距離，這點值得未來辦大型活動參考。

在議題部分，除了國際人士的交流和政策方向的擬定等高峰會，一定要有的議題外，也規劃了傳媒、管銷、管理等技巧工作坊，讓身為新創社會企業的筆者覺得非常實用，這些都是由NGO轉為社會企業所確切需要的實務經驗，甚而覺得對現在的NGO或是企業來說，也都頗具參考價值。

會議結束後，大會還設計社企頒獎典禮，除了讓社會企業彼此得到肯定和鼓舞外，大會結束的次日，並安排大家參訪前一年得獎案例參訪，讓社企學習如何分享經驗和汲取更廣的迴響和意見，參與者也能更具體了解社企的具體營運模式。

在大會的氛圍方面，有別於一般企業界，將經營的Knowhow當做是最高機密的文化，社會企業的領域裡，充滿著熱情、分享、支持和鼓勵…等正面的能量，雖然社企的經營之路無比艱辛，但是從目前發展的趨勢看來，因為社會的需求以及彼此合作所凝聚的強大力量，相信社會企業將帶給各界一個溫暖而永續的未來社會。🌱



● 甜在心社企參訪合影

理論與實務的印證之旅

文／孫錫鳳（內湖社大行政專員）

社會企業是用商業模式來解決某個特定的社會問題，不依賴公部門補助而能有盈餘，其盈餘繼續投資社會企業本身，而非為出資人或所有者謀取最大的利益。

「新生精神康復會」是個專注幫助精神病人康復及為康復者爭取平等工作機會創設的組織，旗下設有33個服務單位及19項社會企業，農社330就是其一，其商業切入點便是現代人都很重視也有需求的有機蔬菜，面對的議題是提供精神病康復者回歸社會的培訓及工作機會。建立新生有機農場，透過在農場的工作而訓練精神病康復者面對社會的能力，之後進入農社330這個企業工作，進一步融入社會生活。

農社330位在香港新界地大圍站大堂20-21號，專售由農場提供之有機蔬菜、自製的豆漿、豆腐等有機加工食品。我和帥帥的店長聊了很久，完全看不出來他是康復者，講話很有自信、很健談，中文、英文、廣東話轉換自然，他也是在新生農場接受過培訓，再進入店舖當店員，現在已能獨當一面。

目前，農社營運並不需要新生精神康復會的資金補助，但經理潘小姐坦言，因農場農地有一部分政府要回收興建房舍，將面臨農地不足、蔬菜供不應求的局面。她聽說臺灣有人在屋頂種菜的案例，很有興趣的向我詢問，我也回饋本校開設的一些太陽能、風力運用

及植物工廠、信義社大綠屋頂的相關資訊，並歡迎她來臺灣訪問。只要解決了有機商品的穩定供應，這個社企應是可以持續發展。

另一家在港鐵大圍

站附近的「甜在心咖啡店」則是由「香港中華基督教青年會」（YMCA）設立，目的在解決青少年失業，提供職業培訓及就業機會。店面很小，有2男1女共3位青少年和一位社工在營運，它的成立是有香港政府專案計畫及YMCA的補助，的確將青少年從街頭拉回來，幫他們戒毒戒酒等等，從2008年成立至今創造56個工作職位，其中29位成功進入職場工作或重返校園進修，已有4家店面。但感覺上，商業運作似乎不是他們的重心，其咖啡、蛋糕等進貨並沒有注意成本或來源；店面的選擇也不是以永續經營、有利位置等為考量，店員及社工並不了解甜在心的營運成本及盈餘，相較之下比較像慈善事業而非社會企業。

為時3天的論壇及社企參訪過程，我不斷回想本校員工讀書會讀過的11本社企相關書籍，和香港、大陸的社企相印證，可以發現當社會經濟不振、失業人口增多、個人負擔重的情況下，社會企業或許是非營利組織、慈善事業發展到極限的另一種選擇，透過創新與導入企業運營機制，可為特定社會問題提供出路，同時也可使組織本身永續經營。🌱



● 社企-農社330參訪

社企，讓熟年者重新與世界連結

文／林梅芬（公益創業&鄉鎮玩家 學員）

睽違了20幾年後的再次出國行程，沒想到來到的是香港。混雜著期待與緊張的心情，一下飛機，搭機場快捷，轉地鐵，尚未辨清方向，已入住下榻飯店，時近中午。有識途老馬的瓊齡老師帶路，真好！只要緊跟，不脫隊，就不致迷失在異鄉。慷慨大氣的鍾育恆老師請吃中餐，道地的港式料理，每道菜都好吃。但是，一條魚竟然要價港幣九百多塊，買單的主人眉頭都沒皺一下，直說：「好吃，肉質細緻、滑嫩，值得！」靠海的香港，魚貨竟如此昂貴，實不可思議！

2天的研討會，除了理論的論述較多，加上不通粵語，收穫有限，殊為可惜！第3天實地社企的參訪，倒是很受用。Green

Ladies 從二手衣起家，由廉價衣物轉型成功到高優質時裝（fashion），提倡 Recycle → Reuse 的環保概念，深得消費者認同與支持。或許有機會取其精神，在臺灣導入適當品項。iBakery 與我們的喜憨兒烘培麵包坊類似，都是幫助憨兒學得一技之長，以融入社會，自立自足，但其中的差別的是：iBakery 不靠捐款，已能獨立營運獲利，每年拓店持續盈利，其成功之道，可資借鏡。

之後，一行人來到「黑暗中對話體驗館」，黑暗中，聽聲辨



● 交流聯誼

位，依靠手杖，徐徐前進。我並不擔心害怕，因為知道前後都有夥伴同在，並且保持靜默，安靜的力量，讓我沉穩自若。忍耐等待，不失盼望。漫漫黑夜終將過去，燦爛黎明破曉而至。

第4天，自由的一天，也是將要離開香港的一天，歸心似箭？抑或離情依依？感謝內湖社大，特地安排到「挪亞方舟」園區參觀體驗。進入方舟，彷彿走進時光隧道，重回大洪水的時代。起初，神創造天地，一切皆為美好。但，人定勝天的迷思，讓人類恣意的掠奪、破壞大自然，造成溫室效應，全球暖化，自然環境越來越嚴苛。何時人類能謙卑的與大自然和諧共存，共享資源？

短短4天的行程，留下深深的印記。有好多的感動與學習，藏存心裡，慢慢咀嚼，日後憶起，甘甜無比，難忘的豐富之旅！內湖社大的夥伴，與你們同行，真好！



● 與謝家駒先生合影

「木馬」暨「黑色部落」文化參訪

文／張世其（發現台灣鄉土之美班 副班代）

圖／陳鵬宇

今年，第50屆金馬獎最佳紀錄片頒給導演齊柏林《看見臺灣》的那一天，我們內湖社大的「發現臺灣鄉土之美」班40位學員，踏上位於新竹縣尖石鄉最偏遠、最特別的一支高山原住民部落——泰雅族司馬庫斯Smangus。來到此之前，我們先到新竹內灣的合興車站稍作休息，才知原來合興車站是通往內灣的一個小車站；在日治時代，有一段美麗的爱情故事，因為有了這一爱情故事而增添幾許的古早味。

雖然是一個小車站，腹地卻不小，因為這個車站是屬於臺灣

鐵路少見的「折返式車站」。合興車站附近為坡地，鐵軌處於爬坡段，有斜度，不利於停車及會車；因此，車站另設一條平緩的鐵道。當列車會車時，一輛火車先轉入站內的平緩軌道，等待另一列車通過後，再折返倒車，然後往前駛入主線道。這種折返式的鐵軌較常見於高山鐵路，剛好跟今年4月份，我們去過的嘉義阿里山線的奮起湖站一樣。

離開合興車站，開始思索下一站——內灣，會是怎樣的地方？除了逛老街，還會有哪些意想不到的收穫呢？在陳金讚老師的安排下，我們直接前往內灣社

區發展協會的黃文正、彭瑞雲老師的店家。在彭老師熱切的細說內灣的故事。臺灣先人在深山開墾，並沿路將珍貴的檜木送往內灣之間的商業活動，內灣早期曾經興盛一時的伐木業，需要許多的工人上山將木材搬運下山；聰明的內灣先民，發明出一種名為「拖木馬」的方式，利用特製木馬的滑行，將木材送下山。數十載後的今天，拖拉木馬的工人已不復見。參訪最後的高潮，彭老師拿出傳說中已久的木馬現品。讓我體驗扛木馬的樂趣，從室內一路像迎神一樣，一步一步走到室外，一瞬間似走秀時相機閃光燈閃個不停，好像得到最佳男主角一樣開心，連店外的遊客，也被我這突如其來扛木馬的動作而驚訝不已！實在害羞的不得了，所幸沒人認識我呀！

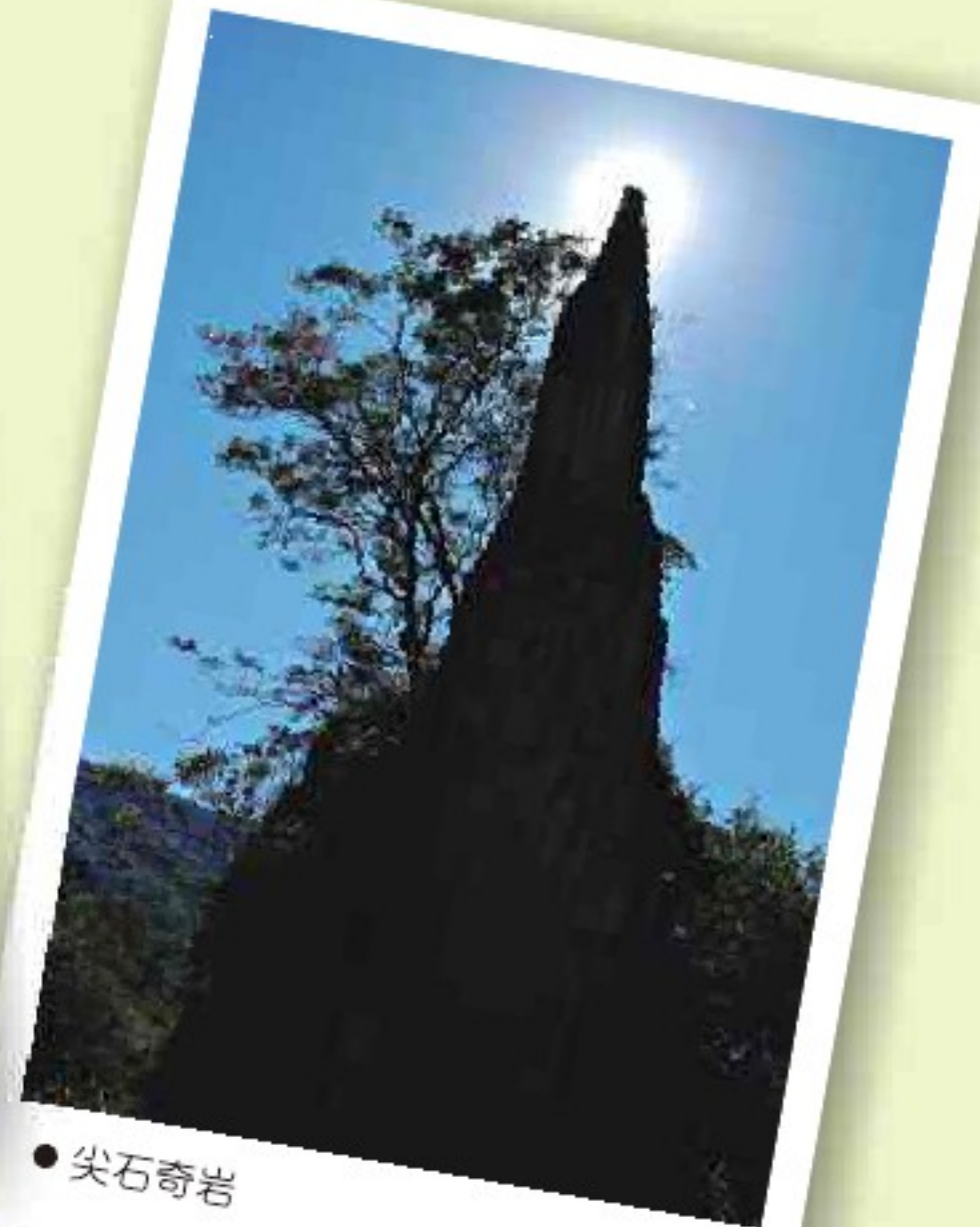
在最後的「問與答」時間裡，陳老師提出「阿三哥、大嬸婆」漫畫標誌、造型，在內灣老街商圈社區營造的過程中，其扮演的腳色如何問題？彭老師道出她心中的「痛」，稱「阿三哥、大嬸婆」LOGO，於一夕之間，從內灣街道消失的原由——使用權現實問題。最後，還是和平的落幕，內灣老街也依然人潮熱鬧喧天；只不過歷史就是歷史，發生過的我們免不了還是要學會教



●內灣彭老師分享內灣老街及木馬文化故事



● 示範體驗扛木馬



● 尖石奇岩

訓。假如，換成我們該怎麼辦呢？我想這才是我們要學習的目的。

在離開社區發展協會，老師帶領我們前往車站北側旁，參觀一歷史建築物——內灣派出所，

● 內灣老派出所前合影

屬於日式建築房舍懷舊景物。從派出所可以俯瞰內灣的原貌，這裡的人潮少了許多！若不是「巷子內」陳老師的帶領下，恐怕大多數的人，只在內灣車站拍完照、逛完老街就離開，那真的是

太可惜了！

離開內灣老街，我們經過尖石大橋，向右邊的油羅溪河床看過去，便看到一座獨立高嵩的大尖石，無論由哪一個角度看過去，它的外形都呈現尖銳的三角





● 司馬庫斯部落文化導覽解說

形，石頭上方還長了些樹木，這塊大尖石幾經多次的洪水侵蝕，至今仍然聳立不移；很多人的說法稱它象徵泰雅族人的精神，尖石鄉之地名，因此而來。瞭解尖石的故事後，接下來就是我們這次參訪的重點了！尖石鄉最偏遠、最特別的司馬庫斯部落，要到那裏真的可不容易呀！

● 於司馬庫斯部落地標前合影留念



● 以小米穗佈置成特色教堂

大家應該還記憶猶新去年底，在司馬庫斯附近，有輛大中型遊覽車意外翻覆，造成多人死傷的慘痛紀錄！我們當然不能太大意，且要配合交通政策，改搭小中巴上山。歷經2個多小時，翻過多座山脈才能到達的最深山部落「司馬庫斯」，從沒有電力的「黑色部落」，到現今對外道

路開通了。於泰雅族人的團結努力之下，慢慢的，大家漸漸知道這個保有原始風貌的世外桃源「上帝的部落」——司馬庫斯。相信觀賞過《看見臺灣》這部記錄片的國人而言，可以感受司馬庫斯就是在這巍峨高山、蒼鬱森林、清澈溪流、多樣性生態的環境中，一如吳念真導演感性



● 高聳部落的眺望臺



● 思馬庫斯部落鳥瞰

的旁白：「你別驚訝，這的確是臺灣，我們的家。如果你感到有些驚訝，這是因為你從未在更高的地方好好的看過她！」是的，我們不曾來過司馬庫斯這塊土地，今天何其有幸，來到全台唯一高山原住民泰雅族「共產」制度的部落！但甚麼是共產制度呢？凡加入部落議會的住戶，可共享部落的土地、農作物和觀光等收入，也共同分擔部落所有工作。月領一萬四千元，其餘開銷如醫療、交通、孩子就學和外地食宿，都由部落負擔，婚喪喜慶和建屋也都有補助款項。同時，部落議會建立了請假和懲處制度；對於酗酒尤其嚴格規定，凡工作中喝酒者，當月薪資全數沒收。對臺灣原住民酗酒、頹敗的刻板印象，在這個僅存 28 戶的小聚落裡，幾乎不著痕跡；再立上醒目的「無菸社區」木牌，強烈宣示司馬庫斯是「上帝的部落」！

當天晚上，他們族人從小到大一字排開，唱著詩歌，擺動的舞步！順便學會幾句泰雅族語，像「你好嗎？」：Lo kah su ga，「非常謝謝妳」：M hway su ba lay；雖然室外溫度約略

7~8 度，但我們的內心都是澎湃的、熱情的！那晚的星星，繁多且好亮眼！心情的平靜，在當下都忘了憂愁，快樂似神仙；果然，是上帝的部落，名不虛傳！

隔天早上，來回大約五個小時的行程，對我們都會人的體力而言，是一大考驗！尤其要帶領這群老老少少的學員，前往傳說中的司馬庫斯巨木群，雖然辛苦的但大家絲毫不敢喊累！當大夥一行人來到巨木群，而發自內心不可思議的讚嘆聲，我想我們做到了，是不虛此行！

最後，我看到的是他們珍惜得之不易的自然資源，共同維護先人流傳下來的傳統，謹記「沒有土地，就沒有文化」的祖訓，族人透過合作共生模式，誓言守護傳統生活領域。放眼現在，我們平地人都快忘了自己的根

了；別忘了，我們閩南人大部分還有平埔族的血統喔！我們可要好好珍惜現在，保有美麗的臺灣，不要讓臺灣這塊土地繼續流下心酸的淚水！最後，用泰雅族語跟大家說「M hway su ba lay」非常謝謝你，「S ma ngus」司馬庫斯！



● 司馬庫斯巨木群（陳韻雅攝）

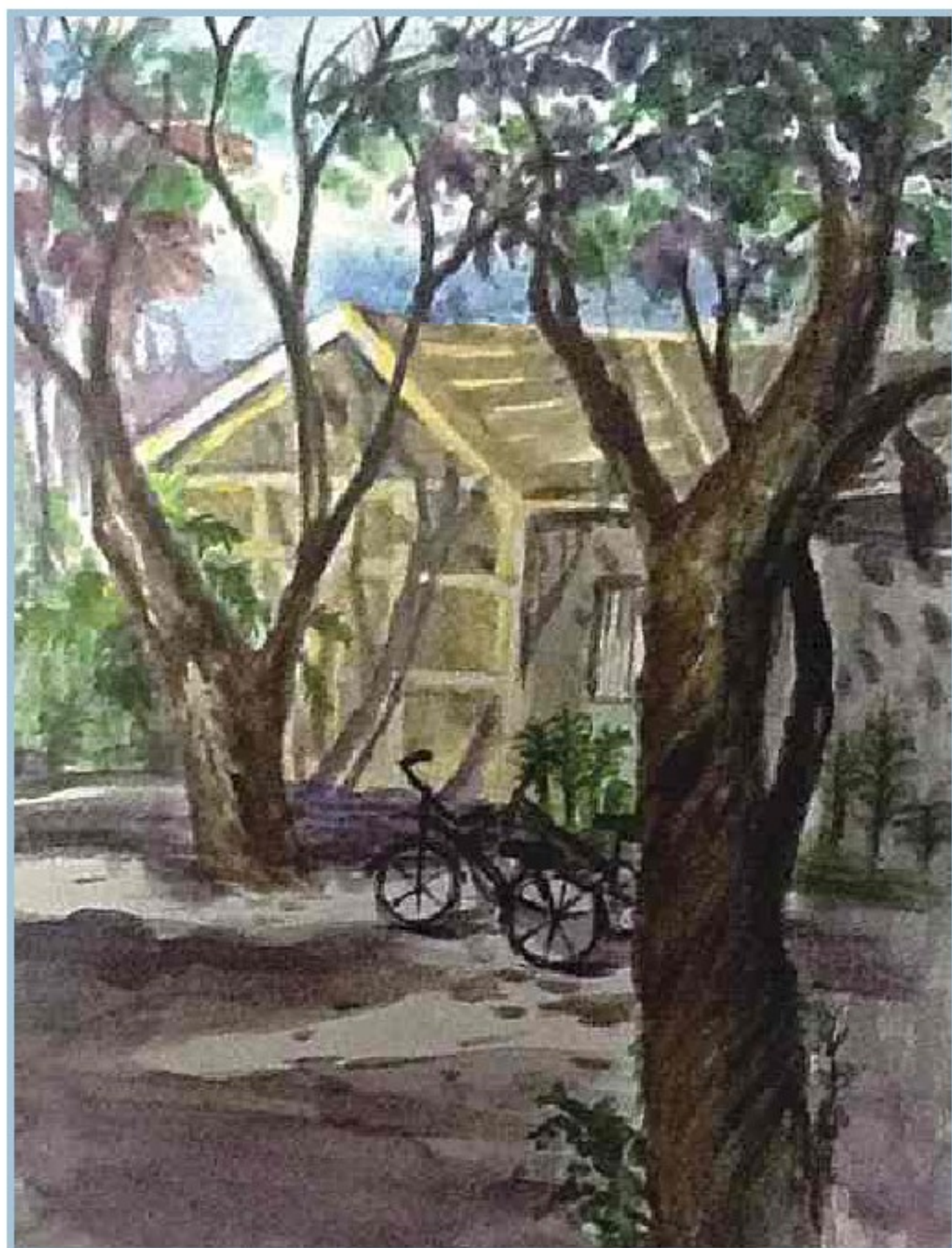
「旅遊畫畫趣」學員習作感言



伍映秋（旅遊畫畫趣班 學員）

當同學「旅遊畫畫趣」的繪本，展現眼前，好驚訝的發覺簡單的筆觸，竟能有如此美的意境…。曾經我的夢境——走進畫室裡，看到一位老師正在畫畫的背影，如此豪邁纖細動人的畫；老師問：「你看到了什麼？」我如實描繪說出畫裡的景物，老師說：「你再仔細的看看，看能看到什麼？」。我再仔細一瞧，不得了！竟是又大又多彩美麗的魚兒，在荷塘中快活的游來游去，我看到了生命的流動與豐盛。我隨著內在的指引來到這裡，很神奇在這裡看到了我夢境中的畫，也從畫畫中，嚐到了生命的多彩與豐盛。

如果，在生命中可以盡情的表達與創造，就可以個人價值完成，也只有透過生命，以最恢宏的方式表出來時，生命本身才能夠被體驗；我找到了並走向這條畫畫的路，一路上能有如此耐心、技巧都很棒的恩師引導，真是喜樂滿滿。



● 訴／伍映秋繪



金玲（旅遊畫畫趣班 學員）

旅遊，我喜愛；畫畫，是我希望自己會的事。內湖社大開了「旅遊畫畫趣」課，自然吸引我報名參加啦！

在社大教課，藍靜義老師面對的是背景殊異的學生——有平面美術設計師、有退休教官、在職或退休老師、公司職員、家庭主婦…。有些人有繪畫背景，但是大半的同學從離開校園後，就沒再拾起畫筆。我是退休的老師，對藍老師要如何進行教



● 碧湖公園／金玲繪

學，產生很大的好奇。

上了藍老師4學期（2年）的課程，我見證了藍老師上課態度真誠，每堂課的主旨清晰明確，講評同學作品時，既溫婉又偏僻。也見證了同學們只要多上幾期的課，作品就會有明顯的進步。

同學把老師示範作畫錄影、上傳You Tube。透過臉書，歷期的班友能一直跟著觀賞。這是我覺得溫暖欣慰的事。在週遭的朋友中，我找不著愛畫水彩的同好；但是，打開電腦就能看到老師和同學的消息與影像，有一種天涯若比鄰的親切哩！



黃淑麗（旅遊畫畫趣班 學員）

出門旅遊時，一見美景當前便興奮不已，總是趕緊拿著相機、手機左拍右拍，如袋鼠般跳來跳去，深恐一個慢動作美景便會瞬間消失。但是，事後看著和眾人一樣的照片，回想當時的心情，也只

有「嗯，好漂亮！」彷彿少了什麼！於是幻想著如果可以將眼前的景物，透過眼睛再從手裡畫出來，旅遊便產生了更深層的美感經驗。

一見社大開了「有筆就會畫——旅遊畫畫趣」的課程，幻想有了成真的可能，毫不猶豫的報名上課去。上課的初期，面對乾淨的畫紙，簡直不知從何下手。但是幾個學期下來，在老師熱心、耐心、細心、不藏私的指導下，從茫然、思考到下筆，好像在邊玩邊畫的夢想路上，往前踏出一大步。

老師說畫畫從來就只是眼睛的事，可見除了學習技巧之外，最重要的就是培養觀察力了。學畫之後，因為對周遭事物專注的觀察，還增添了许多生活樂趣，也更懂得欣賞往常被忽略的細微之美。

將來，更希望藉著一次次的寫生機會，讓自己練就在喧鬧的人群中，可以靜下心找個角落，專注的去佈局，藉著美景畫出當下的心情！



● 碧湖公園／黃淑麗繪



劉佩智（旅遊畫畫趣班 學員）

喜歡畫畫，也買了一些書來自學；但總覺得畫出來的東西，總是如小孩般的塗鴉，也總是在挫折感中放棄。偶然有一天，從內湖社區大學的招生簡章中，發現藍老師所教授的：有筆就會畫——旅

遊畫畫趣的繪畫課程，終於鼓起勇氣帶著忐忑不安的心情，走進社大辦公室報名了！

還記得第一天上課，藍老師告訴大家：「只要一支筆和一張紙，眼前美好的景物，就能透過你的眼睛，經由你的手簡簡單單的紀錄在紙上！」從此，我又拿起紙筆、水彩，開始畫出我眼中的事物，畫畫、寫生能夠沉靜心靈，跟隨老師花上一二個小時，捕捉光影、建築、人群，經常會發現被忙碌、走馬看花的人們，所忽略的美！

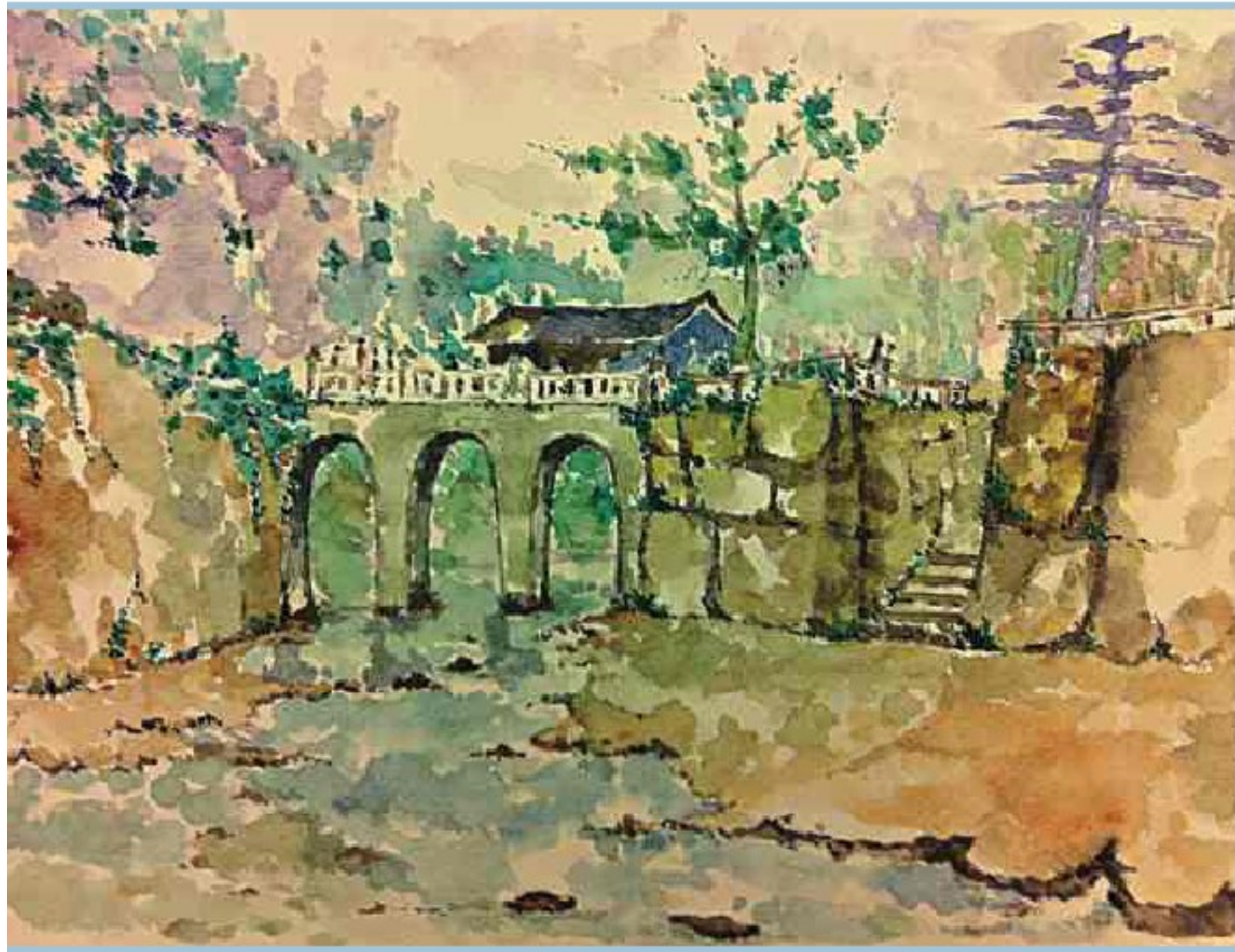
漸漸的在經常有新的作品之下，我對花草樹木、建築、美景，有著新的發現！發現它的顏色、層次、光影，發現自己能透過紙筆畫出遠近，並且讓旅遊畫畫、城市寫生，成為生活的一部份！無論何時何地，跟隨老師、三五好友或獨自逛街，拿出紙筆畫下週遭，將人生用自己的手，紀錄在紙上。



馨頌（旅遊畫畫趣班 學員）

內湖社區大學，有許多圓夢課程，如知能、美術、音樂…等。在喧嘩著學習聲音中，我選擇「旅遊畫畫趣」課程。藍老師教授水彩畫，一筆一畫的示範中，我留意到如何拉開建物遠景的畫法，開始追逐光線走向，需抓住水彩韻味。戶外寫生，讓我讀取古蹟，入畫。

儘管還是拙作，我相信有一天，我會有美麗的作品呈現。期末，進入基礎的人物畫法，在一副風景畫中，如何藉人物安排，達到畫龍點睛。有人提醒我，白鷺鷥大多在安穩的田中；但是，老師讓我看到站穩在急急水流中覓食，有美味呢！



●綠／劉佩智繪



●綠／馨頌繪



在內湖，遇見白鷺鷥， 大家都開心的笑了...

文／許仲琛（開放空間文教基金會 研究員）

圖／開放空間文教基金會 黃浩德執行長及陳應麟

若遇見是種緣份，那遇見美好的事物就是種幸福。

白鷺鷥，一直都是內湖人幸福的象徵，得天獨厚的大湖、碧湖，以及白鷺鷥山，總能看到白鷺點點翱翔，居住在這裡就是可以享受都市人夢寐以求的生活小確幸。

● 活動開幕中，邀請南方二重唱演出民歌組曲



由財團法人臺北市開放空間文教基金會與內湖區公所共同主辦，臺北市文化局贊助的「遇見·白鷺鷥」公共藝術節，10月5日在大湖公園揭開序幕，主要來自內湖地區各級學校師生參與、內湖區39個里辦公室的全力支援，還有多位藝術家共襄盛舉；超過530多名共同創作了210隻帶著幸福微笑、訴說各種心情故事的彩妝白鷺鷥，佇立在內湖多個公園綠地，藉由彩繪白鷺鷥的藝術裝置，打造一個民眾與幸福邂逅的空間。

今年的「遇見·白鷺鷥」公共藝術節，從10月5日持續展出至11月17日，展出地點分布於內湖地區幾個主要的公園及綠地，包括大湖公園、碧湖公園、文德二號公園、紫陽綠地，以及民權東路成功路口圓環綠地、港墘路文德路圓環綠地等，都可以看到白鷺鷥繽紛的身影。此外，在捷運文湖

● 開幕中由內湖社大社團的中東肚皮舞演出





● 仔細看會發現藝術家莊明旗的作品中隱藏許多有趣的故事

線之大湖公園站、文德站、港墘站內，更可以看到由藝術家所創作的白鷺鷥。

延伸第一屆2010年活動時的主題：「遇見，是一種緣分，遇見美好的事物是一種幸福…」，今年整體活動的訴求，則強調「遇見美好的事物是一種偶然的幸福，珍惜擁有的美好，是一種永恆的幸福…」，事實上，彩繪白鷺鷥，妝點內湖地區的開放空間，只是舉辦這個活動的附加價值，更希望透過彩繪活動的廣泛參與，讓更多的人懂得珍惜，並愛護所有我們已經擁有的環境與事物；也因此，許多學校的老師在帶領同學創作的過程中，除了發揮

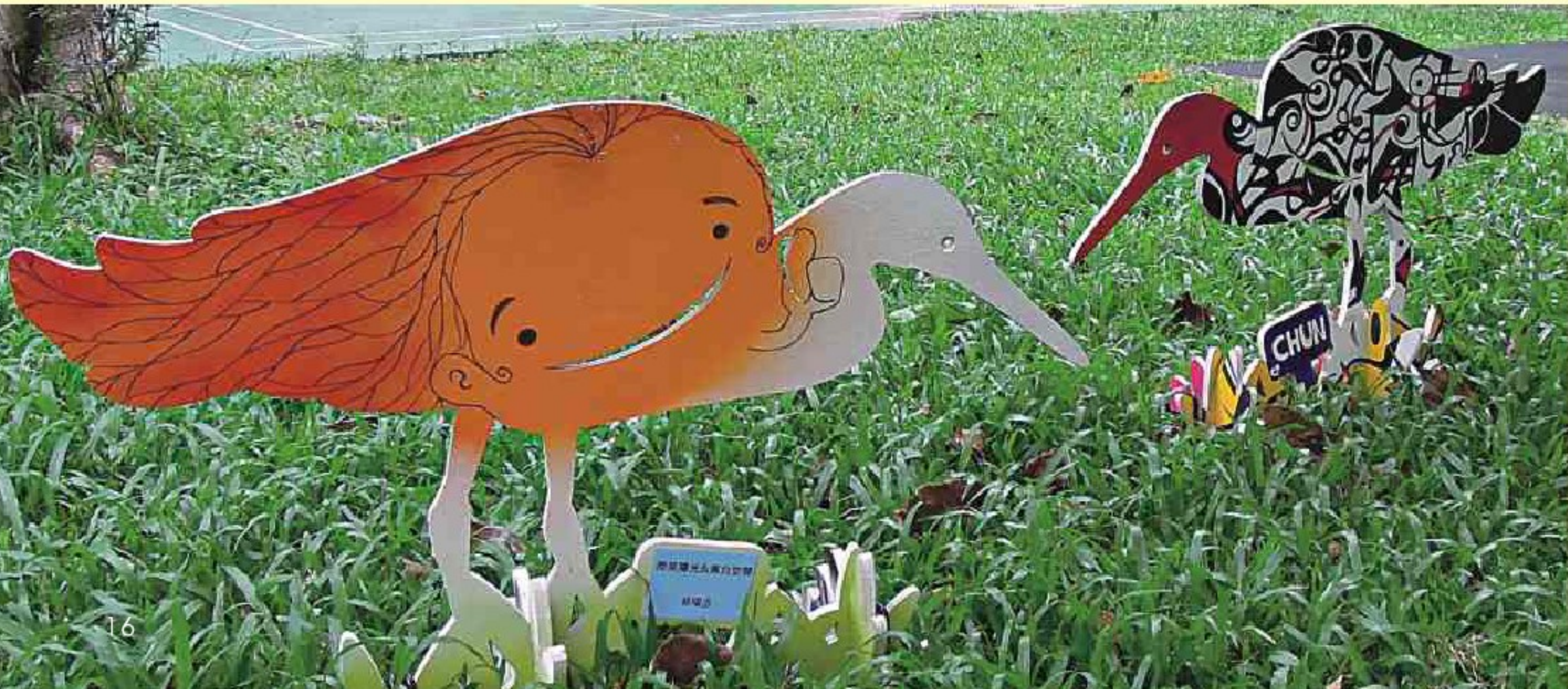
● 利用模板的輪廓繪出一個令人會心一笑的笑臉圖案

美學的教育外，也帶進了各種人文與環境教育的啟發。

雖然，白鷺鷥創作模板僅提供3種樣式，在經由大家的畫筆巧思下，讓每隻白鷺鷥獨立展現自己的姿態，在繪畫的創意可以看見許多描繪生活的小故事，或者是人與自然、人與環境的，或人與人的關係等，但也許是因為今年發生了許多眾所矚目的社會事件，相較於第一屆更多了許多社會議題性的關懷，如核四議題、洪仲丘事件及苗栗大埔事件等，使得今年的白鷺鷥，除了色彩更添加了個性，也藉由彩繪的過程調節生活焦慮的壓力，而得到一個發聲的出口。

本次活動，除了內湖各界的參與外，特別邀請了6組共7位藝術家的參與，其中作品展出於大湖公園站的資深藝術家莊明旗，特別以「浮光掠影」為主題，豐富而精采地在作品中，融入了許多記憶中的田園生活，讓觀賞者時時發現不同故事而驚喜連連。

此外，本次公共藝術節活動中另一個特色，主辦單位刻意安排有別於流行樂，試圖引進不同的音樂表演與音樂，介紹給內湖區居民；這三場清新而特殊的跨界音樂會，不同的主唱人，除了帶來精采的音樂表演，還分別跨界演出，以藝術家身分各





● 由基金會黃浩德執行長在每週六的導覽活動，讓民眾了解每一隻白鷺鷥的故事

別彩繪白鷺鷥，展現了不同的藝術才藝。

開幕晚會中，與吉他詩人董運昌帶來清新天籟的南方二重唱中的小南方，其實以林小南的身分，在國父紀念館開過個展；這次以音樂人的心情，創作了「聽見白鷺鷥」。來自超偶八強，並跨足戲劇的曾威豪，這次不但以電影、唱片獨漏的主打歌為主題的「當無尾熊遇上白鷺鷥」露天音樂會，帶來另類的演出；專業設計背景的他，除了負責本次活動主視覺設計，更以極為戲謔的題材，畫了兩組反諷時事的另類白鷺鷥；而最後一場音樂會，剛從英國愛丁堡藝術節載譽歸國的藝術家優席夫，除了彩繪一組以臺東美麗灣為議題的「白鷺鷥生氣了！」之外，還以歌手的身分以音樂結合影像、演說結合歌唱，道出自己對於藝術執著的奮鬥歷程，在演出當晚獲得極為熱烈的迴響。

而在這些彩繪白鷺鷥背後，其實都有許多的故事，為了讓更多人認識這些精采作品的背後故事，活動展出期間，每個星期六下午3點鐘在文德站，開放空間文教基會的黃浩德執行長親自導覽，帶領民眾、小朋友們聽白鷺鷥說故事，並且認識內湖區周邊的公共藝術。

2013「遇見·白鷺鷥」公共藝術節，藉由一系列的活動並透過參與式的公共藝術裝置，以藝術介入生活空間，希望讓許多人找到了一個重新愛上家園的好理由。這次活動在民眾熱烈的反應下，可以感受到當生活周遭出現了一些微小的變化，美麗的變化；於是，幸福感增加了，聊天的話題增加了，人與人之間的距離被拉近了，重點是——遇見白鷺鷥，大家都開心的笑了…。📍

● 達人女中簡簡辰安作品「珍惜之眼」

● 文化大學碧湖公園作品



夢想嘉年華，你去了嗎？



文／廖郁齡（社大摩登肚皮舞班 講師）

圖／陳金讚（社大行政 專員）

猶記得第一次答應夢想嘉年華踩街活動時，只是一股腦地想幫忙及參與社大的活動；對於嘉年華踩街可是一知半解的，只在新聞媒體中，常常看到巴西這個熱情又奔放的國家舉辦的嘉年華盛會，完全無法想像那會是怎樣的場景，也不知是否能勝任這個重責大任？看著學校的花車在創作工作坊，從雛型至成型，到上色彩，還有安裝機關控制器，看似簡單的構造，其實花費了好多人力及物力；隨著時間的到來，我的飛龍坐騎亮麗呈現。感謝內湖社大對我的邀約及肯定，讓我有好多的踩街回憶與大家分享。

看著初見面的飛龍花車，心中其實是忐忑不安的，「原來造型花車是長這麼高啊！座位只有一小位置，沒有靠背；想都不敢想它，要在上面待那麼久時間。」要克服從小即有的懼高症，可真的需要一點時間調適。記得第一次上花車，試座位及熟悉裝置開關的時候，我的雙腿不聽使喚的大抖動著，就差點現場沒哭喊出來。一邊鎮定著心情，一邊熟悉我的開關控制器動作；當時，若要打退堂鼓，也來不及了，只好硬著頭皮、提起勇氣登

場了。

踩街當天，是個豔陽高照的好日子；我穿著平常華麗的肚皮舞裝扮，來到中正紀念堂自由廣場，在場外就聽見人群喧鬧及震耳的鼓樂聲，正醞釀著遊行現場的熱度。隨著豔陽的溫度，我的心情，也跟著亢奮起來。一到現場，見到滿滿的花車，有俏皮可愛風格，也有代表著各單位的吉祥人物造型，還有主辦單位——夢想社區的主花車，極為壯觀。隨著群眾漸漸湧入管制道路兩旁，場內外團體興奮的歡呼聲及鼓聲的應和，活動也隨之開始。

場外的民眾，對著花車及遊行穿著奇裝異服的人群，狂叫歡呼；我的腎上腺素，也隨著現場氛圍飆到最高點。裡裡外外，不論是專業，還是業餘攝影師，甚至是過路民眾，人手一台相機，爭相的要和隊伍拍照；我們內湖社大的肚皮舞孃隊伍，也不是省油的燈，佔了攝影師們相機記憶體不少。這大概是我與電影明星，沒什麼兩樣難得的經驗了。只見群湧而上的攝影師們，在各個角度擷取最佳的鏡頭，就像我開場新電影記者會一樣；帶著職業般的笑容，面對群眾，取悅群

眾。雖然，平日常有演出機會，但這個嘉年華過程，卻是一個很不一樣的經歷。

隨著大隊伍前進，我們的舞孃夥伴，跟著氣勢磅礴的樂音，緩緩前進。煙霧飄渺中，時而舞動著金翅、紗巾；時而隨著飛龍噴著火炬，壯觀前進，非常吸引觀眾的目光及掌聲。這時，完全忘掉懼高的窘態，完全融入在我扮演的角色之中。跟隨觀眾的掌聲，愈發有勁，好不風光。

行至凱達格蘭大道，已將近嘉年華踩街尾聲了。攝影師和群



● 社大舞蹈班學員參與夢想嘉年華踩街活動


眾仍欲罷不能的猛拍照，噴出的火焰，在傍晚的微暈下，更顯美麗。我們已忘記在沿途，沒喝水、沒休息的。舞蹈夥伴更辛苦的連續舞動近5個小時之久，只記得從花車頂端下來時，雙腿已麻軟不已，口乾舌燥，體力耗盡；但內心已是澎湃激動的，一直到回家後，仍然久久不能自己，晚上還興奮地失眠呢！就是這股莫名的力量，讓我還能持續的兩年，又扮演蜘蛛女和海妖女神花車的主角。

何其有幸，可以和這麼多熱情的人，一同投入夢想嘉年華的藝術盛宴。在燦爛的光環後，誠心感謝幕後默默辛苦的工作人員，為了讓花車有最好的裝置效



●海妖女神造型花車

果，常常日夜趕工及無私的付出；沒有他們，不會有這麼棒的演出。謝謝內湖社大的行政團隊和志工們，將所有的榮耀，歸功於你們辛苦的付出。也希望能將嘉年華會的熱情，傳遞給所有的

朋友；期望各地的藝文單位及社區，在未來能共襄盛舉，變成一個屬於我們特殊的慶典。有朝一日，我們會彼此的說：「夢想嘉年華，你去了嗎？」



●章魚樂團造型花車

夢想嘉年華攝影比賽 搭上2013臺北攝影節活動列車

文／陳金讚（2013臺北攝影節 夢想策展人） 圖／陳守彥（夢想社區文教發展基金會 專員）

「夢想嘉年華」藝術慶典遊行活動，打從2002年以降，即由財團法人夢想社區文教發展基金會辦理12屆次。

「夢想基金會」經營團隊，基於對家鄉深厚的情感，及對臺灣美麗之島的狂愛，實踐「參與式」藝術社區的造夢計畫；跨越臺灣城鄉疆界，遊走於寶島主要的角落，激盪出社區居民無限的創意和熱情。一年比一年更精采、更有看頭的藝術踩街活動，目前已發展成萬人齊聚臺北都會的「自由廣場」與「凱道」現場；期間有來自法國尼斯、美國紐奧良及飛夢社區、印尼巴厘島及日本東京、沖繩等多國專業團隊，共襄盛舉。夢想嘉年華攝影比賽活動，歷經了2008年及2010年至今歲月，前後合計辦理5年次；今年，特別搭上2013臺北攝影節活動列車。其宗旨為藉由拍攝夢想嘉年華精采的畫面，提昇「真、善、美」優質的生活品質，落實「藝術生活化，生活藝術化」之目標。

12月8日下午2時起至4時止期間，假華山1914文化創意園區中4B館「臺北攝影節」主展館2樓，舉辦「2013夢想嘉年華攝影比賽頒獎典禮（夢想奧斯卡）、森巴之星走秀暨藝術踩街活動」；2時許，夢想基金會號召60餘人，分別各作

● 於頒獎典禮前安排藝術踩街活動

藝術裝扮及來自森巴坊鼓隊小型隊伍熱情登場。踩街路線是由千層廣場經藝術大道、華山劇場，環狀行進；隊伍陣容雖小，遊行時段雖短，但在森巴鼓隊激昂的鼓樂聲中，配合森巴女郎及各藝術裝扮舞者，熱情、曼妙的舞姿，吸引園區數百名遊客的夾道圍觀和無數的讚嘆聲。

於3時起的「夢想奧斯卡」攝影比賽頒獎典禮前，森巴坊森巴鼓隊成員夾道列隊於綠地毯的兩側，用撼動的鼓樂聲迎接攝影比賽入圍者進場，猶如美國電影奧斯卡頒獎現場行走紅地毯的隆重盛況一般。今年，攝影比賽作品投件人數，高於去年投件人數的1倍多，計有157名；當下，夢想嘉年華攝影比賽活動，益顯被國內攝影界朋友踴躍的參與，乃拜數位攝影的「全民化」所賜。

「夢想奧斯卡」攝影比賽頒獎典禮當中，另搭配攝影作品現場人氣獎票選，如此更引起眾親友團熱情的相挺，現場作品競爭的氛圍，益加的緊張與膨漲度。由於入圍作品計有41件，其中最高獎項——金牌獎，可獨得2萬元獎金、獎牌乙面及臺北東京來回機票1張。隨著不同獎項的宣布，高潮迭起，掌聲不斷。現場攝影朋友離別的共同語言，即是相約「明年再來玩」喔！

● 森巴鼓隊列隊迎接參與頒獎典禮的嘉賓



● 客家人偶舞蹈演出增添頒獎典禮的氣氛



用夢想堆疊的嘉年華

文／何英琪（夢想基金會 專員）

2002年，
一場以「夢想」為名的嘉年華在街頭誕生，
在夢想社區文教發展基金會的推動下，
開啟一場溫柔，卻瘋狂的街頭革命；
12年的付出，聽見全臺各地有無數人民，對這塊土地有著濃濃的期待；
12年的堅持，看見村莊老人家的生活，由消極無力到熱情開懷的轉變；
12年的成績，社區共同聯手一步一腳印地找回大家消失已久的激情。

每年10月第3週六
台北，夢想嘉年華繽紛色彩炫染後的凱達格蘭大道，
是屬於你的・我的・他的生命榮耀…

12年的學習，
嘉年華城市的躍起，
不分國籍、不分性別及年齡，
嘉年華的魅力，
讓我們感受世界文化的內蘊，
也學習分享創意、熱情和生活。

12年的突破，
魔力般的華麗羽衣，
純手工製作的華麗服裝上，
亮眼的羽毛和鑽飾，就像舞者的汗水與熱情般發光發熱；

圖／陳守彥（夢想基金會 專員）

不論你是8歲，還是88歲，
凡穿上華麗羽衣的人們，無不高喊「年齡沒啥，就愛嘉年華」！

12年的鼓勵，
全國夢想盃，森巴鼓冠軍之路，
走入深山部落、偏鄉聚落，
免費提供資源給貧乏的學子們，
一個學習森巴鼓的機會；
夢想盃森巴鼓競賽的意義，
不在於培育了多少冠軍鼓隊，
而是鼓舞更多的孩子，
有著追逐夢想的勇氣；
找到努力的目標，
並相信自己的價值！

12年的積累，
慶典燃燒社區生命力
一個個社區的伙伴；
懵懵懂懂的踏入嘉年華世界，
經歷羞澀、克服、嘗試等過程的內化後；
終於，在他們臉上看見真心喜愛的笑容，
對生活充滿期待的感動。

12年的歡笑，
世間最棒的「遺」照，
最平凡的人、最真誠的笑容。

12年來，
無數的朋友，在夢想嘉年華留下迷人的身影，
值得嘉年華粉絲們一輩子留念。



● 海賊船造型花車



● 雙頭鱷魚造型花車



● 群策群力的大型偶隊伍



● 鼓樂聲震天的森巴鼓隊

內湖戶政，普查戶口也普查電器

文·圖／蔡俊楷（臺北市內湖區戶政事務所 課員）

你知道辦公室裡，最耗電的電器是什麼嗎？有哪些電器在電源關掉後，仍會持續消耗待機電力？這些與荷包息息相關的生活小常識，您知道嗎？我們都知道節約用電，不僅省錢還能節能減碳，但大多數人都不知道該從何處著手。內湖區戶政事務所本於戶口普查實事求是的精神，在荒野保護協會的指導協助下，動員全體員工檢測辦公場所內，包括電腦、印表機、影印機、飲水機...等，共296項電器及其耗電量，並繪製「辦公室節能綠地圖」，讓同仁們瞭解辦公場所內的能源消耗狀況，在工作中也能輕鬆的愛地球，為節能減碳盡一份心力。

隨著地球暖化的情況加劇、環保意識抬頭，節能減碳儼然成為全球課題，內湖戶所在同時，也是荒野保護協會推廣講師的主任陳冠伶帶領之下，特別成立跨課室的「節能綠活小組」，將節能手法帶入職場；初步，先以電力計對辦公室內所有電器進行耗能普查，在測量出電器用品於各種使用狀態下的耗電數據後，繪製「辦公室節能綠地圖」，並針對高耗能產品（如影印機、飲水機等）標示貼心警語，提醒同仁優先選擇較為節能的電器使用，或加裝定時器，以縮短使用時間，應從「使用行為減少」及「使用效率的提升」二方面進行節能，並定期實施全所電器健檢，優先汰換高耗能的電器。

另外，全所同仁也各自提出自己的「愛地球宣言」



●動員全體員工檢測所內電器之數量以及耗電量

言」，以日常生活中的小動作，如隨身帶環保筷、隨手杯、搭乘大眾運具...等，為環境盡一分心力，而這些宣言匯聚成一棵長青樹，成為洽公區引人注目的一景。

在廁所整修工程中，內湖戶所也融入綠色概念，除使用節能燈具、改善通風系統外，更改用奈米科技的免沖水小便斗，對水資源的節省有相當大的助益。內湖戶所主任陳冠伶表示，若我們沒有相關環境保護的認知及體認到我們生存環境所遭受的威脅，則無法有足夠的態度與知識，去採取更積極的作為，為了生活上的便利，我們不知不覺中已損耗了太多資源，對我們賴以生存的地球，更是造成莫大損傷；因此，希望藉由這些友善環境的作法，讓環境保護的意識漸漸融入辦公場所及日常生活之中，營造永續的綠色生活。



●繪製辦公場所節能綠地圖



●全所同仁各自提出自己的「愛地球宣言」

公益創業訪視系列行程—

探索基隆長潭漁村好風情

文·圖／何立德（內湖社大鄉鎮玩家班 講師）

『長潭漁村』，座落在基隆市與新北市的交界處，臺灣北部東北角海岸線的北端起點，位於八斗子的國立海洋科技博物館園區內，坐擁優渥的海岸地理環境及海洋地域特色。但是，大家可以試著想想看，以前的長潭漁村曾經面臨環境的惡劣窘境，與海拋型垃圾場相比鄰，村民需每天忍受一台台載滿垃圾的垃圾車經過漁村產生惡臭，與蚊蠅孳生。在酷暑炎熱的炎炎夏日裡，當地人笑著以『吃飯配蒼蠅』形容著，應該就是最好的漁村生活寫照吧！

但是，正因為長潭漁港有著精銳的漁民及作業漁船，當然也就造成當地漁業曾經非常的發達，而忘記惡劣的漁村環境。長潭漁港的漁產大部分以鎖管、赤鯨及飛魚卵為漁貨的最大宗，當然也就是造就當地漁村發達的重要經濟產業。但是近年來，由於在漁業過度捕撈後，於近海的漁業資源的急速失衡，漁業用油補貼降低及本地籍漁工勞力的不足，漁村早已面臨經濟上的轉型困境與威脅，漁村的轉型與社區產業的銳變，於焉展開之。

透過102學年春季班內湖社大公益創業課程安排，促動鄉鎮玩家群設計支持地方的公益創業系列遊程，帶領學員遊走於臺灣北部之「類社會企業」產業，以農漁村6條訪視路線，深入鄉鎮認識地方偏弱勢微型產業、農漁業及社區營運點等，讓參與學員從不同面向認識地方產業形態，進而以行動支持農漁業發展。

本次內湖社大講師研習活動，特別挑選其中之一的基隆長潭漁村體驗路線，讓社大的講師群可以透過彼此在地的交誼、親身參與體驗及投入，而彼此分享。

訪視活動安排，首先認識臺灣漁鄉開始出發，從基隆北濱海新矗立的國立海洋科技博物館的區域探索館，由室內導覽的場景，開始認識八



● 阿德講師解說基隆的漁鄉風情



●在基隆長潭漁鄉，偷得浮生半日閒



●拜訪水湳洞之山城美館，認識“不一鼓”文化藝術饗宴



●烹調完美魚湯“鮮滋味”

斗子漁鄉過往經營的歷史與文化，透過深入認識漁業、漁港、漁法、漁村、漁民及漁產後，引入走進真正漁鄉世界，融入探索情境。

而後接續安排「登高」而望遠，透過登山步道串接

上「忘憂谷」悠然之意境，一望無盡的海景映入眼簾，基隆嶼彷彿呈現在腳下，一幅蔚藍海洋壯麗景觀呈現在眼前，讓藝術類老師由衷興起，不禁想作畫，紀錄起當下的美好。

大夥兒順著生態步道走下山，進入八斗岬角海拋型垃圾場為前身「潮境公園」，轉型後的海岸景觀公園，彷彿如豪宅大院，充滿詩情畫意的景緻。

中午，特別安排在基隆濱海的長潭漁村內用餐，沒有奢華的排場，更沒有豪華的食材，生澀的漁村媽媽及海大同學的大力協助，讓大伙兒可以輕鬆在賞海景的社區場域內，閒話家常，愜意的交談著。🌿

長潭漁村小記

「長潭社區」屬基隆典型漁村聚落，村內居民大部分依靠近海漁業生產為主，所以歷年來，「漁業生產」支持整個長潭社區的區民主要生計，就目前漁業活動仍非常活絡，約有20多艘作業漁船持續作業，依海為生。漁船的作業地區，均在沿岸附近捕撈，當天往返為主，經營種類以棒受網為主，曳繩釣、延繩釣為輔；漁獲物多屬季節性漁業，冬春季以延繩釣之赤鯨，夏季以棒受網捕撈鎖管、飛魚卵為主，都是東北角海鮮店最搶手的首選海鮮食材，饕客的最愛。

目前，長潭漁村配合在地社區總體營造推動「漁村新風貌」改善計畫及永續就業輔導等推展，造就漁村擁有如此幽雅的海岸優質環境，而海科館即將開幕，相關單位針對長潭社區的周邊環境，投入完善的漁村改造計畫，將長潭漁村海岸綠色廊帶雕塑成漁村特色，忘憂谷的環山賞景步道路線建立，以及周邊配套導覽設施都已經陸續植入景點。所以，就長潭漁村現有的觀光人潮，也因受到遊客青睞而逐年增加中，尤其以海岸最熱門「潛水」活動，長潭海岸旁的深海溝，人稱「祕境花園」，早已成為許多潛客的私房景點，慕名而來。🌿



2013年臺北市學習型城市

學習楷模獲獎報導

文·圖／內湖社大編輯部

今年11月1日上午，臺北市政府教育局於市政大樓1樓「沈葆楨」廳，舉辦「2013年臺北市學習型城市學習楷模頒獎典禮」；內湖社區大學推薦參與評審之「成人學習楷模」——彭景雲女士、「成人教學楷模」——鍾育恆老師及「學習型社區楷模」——台北內湖科技園區發展協會，均獲得公開表揚。以下係各獲獎者，得獎陳述事蹟內容。

成人學習楷模類

彭景雲 女士



終身學習歷程概述

回首民國92年，當年我70歲時，興致勃勃的在社大選修了國畫山水、書法、和聲之美三門課程；從此，開啟了我在社大長達10年的選課馬拉松，不但滿足了個人的學習興趣和求知慾，並坐擁了內湖的湖光山色，也飽享了社大多元豐富的課程，使視野更加寬闊，生活更加充實。

近2年來，由於身兼社團負責人，公私兩忙；但是在社大的課程中，由於老師們豐富學養、誨人不倦、妙語如珠，時而滿室生春。同學們來自四面八方，真是高手如雲；交流互動中，常常激盪出智慧的火花。因此，除了出國請假外，就是有重要的會議，都會趕回上後半段課；雖然，也曾因庶務繁忙而想暫時中斷課程，但卻承蒙老師鼓勵而得以繼續。

個人學習事蹟

1. 和平東路師範大學學畫、聽專題演講，南港社大修習素描課；於內湖社大開辦後，立刻選修國畫山水、書法、和聲之美等。
2. 任職期間參加陽明教師研習中心，辦理教師研習活動，大多以書法、美勞、輔導諮商專科等課程。

學習屏障與突破

1. 陳詠晨老師開課之初，是「和聲之美」課程，曾說過除了聽障者外都可以參加；我從初中起，一直都是學校合唱團成員，也是我喜歡的課程。心

想一定要上這門課，但耳朵重聽多年，一直是我的困擾；更嚴重者，則影響腦神經衰弱、記憶力變

差。多年治療皆無效，後經台大醫院診斷領有殘障手冊，並須穿戴耳機。但自從學習氣功及內湖社大的合唱課程之後，惡化情況，有所改善；去年，再經檢驗顯示沒有惡化下去，耳機壽命可延長5年。到社大上課，是我一天最快樂的時光。

2. 早在15年前，右膝患有退化性關節炎，須小心保護不宜走太多路程等。但由於到社大上課的路程，需20到30分鐘，懷著愉快的心，尤其是晚間下課和同學們有說有笑的返家，途中經過夜市，還會一起享受宵夜的歡樂！

學習績效與貢獻

1. 由於家庭關係，從小父親指導書法，所以我在任職學校也教授書法課；而內湖社大沈榮槐老師教授書法課，等於研究班，是以篆、隸、草、行、楷等，依序研究書法藝術化的方式。
2. 推動書法教育：有感於書法教育漸趨式微，學校亦缺乏書法教育師資；所以退休後，隨即在內湖國小指導三年級，共17個班級書法課（三年級始有書法課），並訂定獎勵辦法，鼓勵學童每日練習，於期末舉辦全學年書法比賽，選出優勝各班級前3名敘獎。激勵學生學習效果卓著，連續三年義務指導工作。內湖區湖元里社區發展協會擔任書法義務教師。

教學歷程概述

因自小熱愛音樂，對於如果有機會幫助一些想要對精緻音樂尋求入門的朋友，產生完全發自內心的熾熱情懷。因而願意長時間以授課每小時平均備課 28 小時作為代價，來服務社區的原因。過去 21 個學期，除了介紹超過 40 齣歌劇，所上過的專題分享包括：繽紛動人的協奏曲 119 首；貝多芬、莫札特、蕭邦、布拉姆斯、德弗札克、柴可夫斯基等作曲大師生平所有作品的音樂巡禮；會說故事的音樂；以及包括奧地利、捷克、德國、法國、西班牙、義大利及北歐等地的音樂之旅境外教學七次，並因為教學普獲好評，經推薦自 2008 年起獲聘為臺北市公務人員訓練處音樂欣賞講座，及臺北 e 大學習論壇「精緻音樂 easy go」專欄達人版主迄今，均獲極高評價。

優良事蹟

1. 教學創新：

- 自行剪接影音教材：自開課至今，均以播放影音同時呈現之教材做為教學媒材。自 2009 年 6 月起，特學習特定軟體與字幕製作之技術，將剪接自錄影帶、DVD、衛星節目之 DVD，以及自行錄製之影片，配上適當字幕，用以進行教學，對於欣賞歌劇、歌曲、古典芭蕾，以及樂曲曲式，均產生極為明顯之效益。
- 辦理境外教學並出版專書：為擴大教學效果，深入了解音樂家的創作背景，自 2002 至 2012 年，已經成功舉辦歐洲境外教學七次，並出版包括《鏡頭裡外》、《為愛長歌》、《就在當下》、《凝望幽微》、及《夏雪春晴》等五本，獲得所有學員高度評價。

2. 教學設計：有鑑於精緻音樂與生活實為密不可分之特性，本課程在有關規劃引導學習者反思自身生命經驗、改善生活世界，或投入社會改革與關懷的課程內容…方面，採取之方法——

- 配合節期（如母親節、世界環保日…）撰寫專文，配合播放相關音樂，並開放討論，加深學



● 鍾育恆老師賢伉儷接受林奕華局長的頒獎

習印象，擴大學習效果。

- 配合時事，例如洪仲秋案件引起社會對國軍因積怨已久，以致產生完全不符比例原則的謾罵與攻訐，特規劃收看《諾曼第大風暴》電影，讓學員了解軍人工作的特性，並於開放討論後，播放包括愛格蒙序曲、英雄交響曲第一、二樂章，皇帝鋼琴協奏曲…等樂曲，使大家能夠因而回歸理性看待時事。
 - 介紹有關生活特別心得與相關音樂的文章，譬如講述天生演盲的少年鋼琴家辻井伸行的文章《今天的風是什麼顏色》，然後播放他在范克萊本國際鋼琴大賽榮獲首獎，以及他在蘇聯演奏紀念 311 日本大海嘯所創作的樂曲《悲歌》的演奏實況，用以感動當下，激勵人心。
- 3. 協同教學及音樂會辦理：**曾透過內湖社大安排，與古箏、口琴、胡琴等課程講師，合辦音樂欣賞會，並邀請畢業於法國巴黎高等音樂學院的青年鋼琴家何婉甄老師，由本人按照對所屬班級學生的喜好與聆聽程度，假中油國光廳舉行一場為學員量身裁製的音樂會，反應非常熱烈而且正面。邀請東吳大學音樂系優秀學生所組成的銅管五重奏，來本班舉辦演奏會，並現場展示解說四種不同樂器的性能、吹奏基本技巧，與音色，由於演奏精彩，與課學員又居間媒介至其他社區進行演奏，對推廣音樂學習，效果立即而明顯。

社區學習活動概述

內科園區是一個企業總部的園區，近4千家廠商進駐12萬名員工就職，是個非常龐大的科技職場。協會成立11年來以來，特別重視園區職場員工的在職訓練及學習環境的養成，因此結合國內各知名大學及相關民營教育訓練機構，透過協會各種通路（網站、電子報、APP、及社區報）辦理，並提供園區員工需要的各種相關進修課程，及建教合作的在職訓練課程。

此外，並提供政府補助企業教育訓練相關資訊，鼓勵廠商員工利用上班之餘，充實自我實力；除了在園區經常舉辦各類公益專題講座之外，也透過通路報導園區外的課程講座訊息，進而創造廠商競爭優勢。

資源整合

1. 教育機構學校資源的提供

內湖社區大學、德明財經科技大學、中國文化大學、實踐大學、東吳大學…，教育推廣部：相關課程資訊公告園區各廠商人資單位，鼓勵員工參與進修課程。

2. 園區律師、會計師等專業人士及相關教育訓練機構，針對園區廠商工作實務所需，提供公益講座。

3. 提供政府補助之各種職業訓練課程資訊，給園區各企業人力資源單位，協助鼓勵員工以最少的負擔，盡量多參加在職訓練，提升自我實力。

4. 協助推廣臺北市政府之【臺北e大】網站，鼓勵園區員工透過網站e-learnin在家進修。

5. 利用協會電子報【小品文章】單元，由會員發表各行業專業文章，提供廠戶員工閱讀。

資訊與科技

1. 利用協會【網站】公告主協辦之各種課程內容及報名資訊。

2. 協會網站開闢【教育學苑】頁面，連結各相關教育訓練學校及機構網站，便於園區員工上網查詢



●內科協會吳祕書長代表受獎

相關課程資訊。

3. 利用【內科園區電子報】，將各種課程內容及報名資訊，發送到5萬個園區員工信箱。
4. 主協辦之各種課程內容及報名資訊，刊載於協會【APP】平台，讓園區員工隨時隨地都能接收，並閱覽課程資訊。
5. 利用協會【Face Book粉絲團】，將各種課程內容資訊推廣給粉絲。
6. 結合【內科週報】實體報紙，報導課程內容資訊。

領導與參與

1. 就協會會員眾多教育訓練資源整合，隨時針對廠商及員工需要的成長課程，提供專業的師資，安排講座。
2. 與德明財科大、東吳大學…等學校機構合作，為園區廠商規畫量身訂作之專業在職訓練課程。
3. 舉辦園區成功經驗分享會，增加廠商互相觀摩學習的機會。
4. 2010年2月，與內湖社區大學共同成立園區讀書會，分為人力資源、財務會計及管理3個組別，讓園區員工下班之後，可以透過讀書會的研讀討論而成長。

績效成果

透過協會，針對教育訓練及人才培養的多重資

訊曝光及平台提供，已形成園區員工不斷有學習成長的機會，不論在園區的共同課程，或是各公司的專業量身訂做課程，或是工作之餘的E-learning在

家進修課程，甚至透過政府補助參加公辦專業訓練課程，已明顯提升園區企業的競爭力。🌐

鄉民in起來·你我是記者

文／張家瑋（內湖社大行政專員） 圖／謝家榮（內湖社大行政專員）、陳宗志（內湖社大公民記者社 社員）

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，陸續與臺北市政府政風處，於「推廣廉能政府與倫理社會」專案中合作。100年至101年，陸續辦理有「真心誠意社區故事表演工作坊」，為培育現代公民扮演監督政府角色，並凝聚在地居民的行動力；102年，合作專案中，辦理「鄉民in起來·你我是記者」工作坊，於6週的課程規劃，培育學員影像紀錄、新聞撰寫及採訪的基本能力，以潛移默化方式培育現代公民記者，並於社區中播種，向下紮根，發揮公民社會的力量。

本次辦理「鄉民in起來·你我是記者」工作坊，特聘請王建雄與周天翔兩位講師，為工作坊學員解說成為公民記者的基本能力。並於課程進行間，辦理實習課程；由周天翔講師帶領學員，至臺北市廉政志工總隊長處——

新鄰江社區發展協會，實際進行採訪工作。不但讓學員深入了解臺北市廉政志工相關工作範圍，並能親自參與記者

工作過程，如：採訪計畫、實地採訪、新聞撰寫、影片剪輯及新聞發佈…等。

在今年「1209世界反貪日」，內湖社區大學「鄉民in起來·你我是記者」工作坊的學員，也於12月8日政風處主辦之「國際反貪日」活動當中，在市立動物園設置成果攤位，並設計互動小遊戲「九宮格廉廉看」，由問答題中讓民眾了解廉政相關觀念，並於活動現場分享工作坊學員所發佈的公民記者報導成果；活動現場不止與各社大相關



● 戶外採訪實習教學合影

工作坊成員交流，現場民眾並踴躍參與互動小遊戲，反應相當的熱烈。

本次的工作坊課程學員，均感受到收穫豐富，除了於校外實習課程，接觸瞭解到廉政工作的一環，並引發學員對於內湖在地事務報導的興趣，進而成立「內湖社大公民記者社」；「內湖社大公民記者社」歡迎對於新聞報導及內湖在地事務感興趣的民眾，一同來參與，並給予關注及支持。🌐

● 錄影技術示範實習

● 配合世界反貪日於市立動物園設攤宣導



夜間課輔，助偏鄉學生向上

文·圖／詹勳仁（愛基會花蓮分事務所）

「詹老師，最近小偉沒有來上課耶，你可以跟學校聯繫看看嗎？」從別校邀請過來擔任我們課輔班的蕭老師，如此通知我。當時，我正開著車離開豐濱國小；他掛掉電話後，我心裡一直惦記著這件事。

次日一早，我連絡了學校主任，得知小偉的媽媽，近日因為找工作不順利，心情惡劣，終日藉酒澆愁，無心管理家務，只會打罵孩子，甚至阻止小偉參加夜輔課程。像小偉這樣的孩子，在部落裡相當的常見；成人受到酒精文化的殘害，生活態度消極，給孩子做了最壞的示範。我們多年來奔走於部落之間，就是希望在關懷了解後，為學生解決問題，讓他們能順利的參加夜讀，以教育來改變他們的未來。

愛基會在花蓮成立課輔班已邁入第10年了，幫助過的學生以學期計已超過一萬多名；這學期有六百名學生參加，分佈於22個據點。在2009年，我們突破穿越海岸山脈的困難，將資源送到豐濱國小，一個位於濱海部落的小學校，學生幾乎青一色的阿美族群，開辦時只收三到六年級的學生計4個班，辦學的經驗告訴我們越小培養讀書習慣成效越好。當年參加課輔的三年級學生，轉眼在今年畢業了，在五月份花蓮縣政府教育局舉辦的學力測驗中，這班級學生的數學平均成績，竟是全縣之冠，而英文及國語也有出色的表現。能有這種成績，除了老師用心，學生願意學習外，還有社會資源的穩定支援，讓過去回家只看電視玩耍的學生，因為有夜間課輔班而改為繼續到校夜讀，長期累積的結



● 學生正在努力完成學校指定的回家作業

果，成就了驚人的改變。

弱勢學生的未來，只有依靠教育來改變；在瑞北國小辦的國中課輔班，是敦請瑞北國小的老師擔綱指導，學生都是瑞北國小畢業的學生，我們不忍看到學生畢業後就在茫然中墜落，請託學校老師在完成白天的教育工作後，留下來指導國中學生。由於學生家都在山腰上，往返學校非常不便，為了讓學生免除來回的辛苦，除了提供鐘點費、教材、維他命，還有每晚的便當，一班七位學生，在老師用心指導鼓勵下，今年全部升上優質學校：三位花中、三位護專和一位花農。一個人數不多的部落，每年若有一群學生升上優質學校，總有一天會改變的；因為有一天，他們的孩子完成學業後，能夠順利的進入就業市場，不但解決了自身家庭經濟問題，還可以成為部落學習的標竿。

『有愛走遍天下，一切為了孩子』是我們的工作宗旨，雖然往來部落之間，關心學生的學習是辛苦的，但能夠看到他們因著教育向上提升，卻是我們樂見的。🌱



● 豐濱國小楊校長也參與夜間課輔的教學，她正以活潑有趣的方法教英文。



● 感謝愛心捐款人在百忙中撥冗到部落關心學生

有『無子西瓜基金會』
無子，卻不孤單
助你，結交朋友

無子西瓜基金會愛心夥伴—

蘭陽平原一日遊

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會 提供

臺灣已進入人口高齡化社會，隨著社會型態的轉變，如何提升銀髮族的生活品質，讓銀髮族擁有快樂、健康的晚年，是銀髮族普遍關心的課題。而生活品質的好壞，與是否具備老本、老伴、老健、老友…等條件，息息相關。

無子西瓜社會福利基金會，期待透過各項活動，如座談會、旅遊、聯誼會…等，集結愛心夥伴們在一起，讓大家有機會彼此交流認識，進而結交到志同道合的朋友，一起同樂、一起做公益；日後，可以結伴到長照機構，共同生活，彼此照顧。基於這個目的，基金會著手籌備聯誼性質，又能促進身心健康的旅遊活動。

102年9月11日一大早，大家準時在臺北車站集合出發，本基金會創辦人王建煊院長夫婦，亦一起同遊；沿途中，王院長與大家分享在緬甸看到當地的窮困與需求。目前，基金會正在緬甸做打井、助學、供應早餐…等公益事業。

行程的第一站，我們來到礁溪「林美石磬」步道，沿途溪水源源不斷，山巒疊翠、飛瀑湍流，搭配著山蘇、柚葉藤、筆筒樹、芋麻、石

藻…；還有各種的蕨類等濕生與附生植物，處處可見，是一條亞熱帶溪谷磐石步道。大家徜徉其間，身心舒暢。雖然多數夥伴是初次接觸，但透過領隊風趣又豐富的生態知識，沿途解說植物生態，大家增長不少知識，也增進彼此的認識。

在「橘之鄉」品嚐酸甜芬芳的蜜餞後，中午大家在「山頂會館」用餐，會館視野廣闊面向蘭陽平原，可以欣賞到蘭陽的美景。享用了豐盛美味的午餐後，便前往全國最大的專業水草栽植場「勝洋水草」，欣賞自然田園風光，體驗DIY幸福藻球生態瓶的樂趣，認識水草生態，大夥兒都樂在其中。

行程的最後一站，基金會特別安排參訪本基金會推薦的安養機構——基隆「博愛家園」，讓



●漫遊林美石磬階梯步道



●漫遊步道 怡然神情



●勝洋水草生態體驗合影

大家有機會認識與接觸安養機構。博愛家園成立於民國41年，位於基隆市暖暖區，有公車開往基隆市區、臺北再轉運各地，交通便利。院內結合休閒與娛樂的新式大樓，生活機能完備；備有各式完善的設施，例如大廳、餐廳、卡拉OK室、健身房、球類活動區、醫務室、休憩區、藝文區、休閒步道…等。參訪中，大家反應熱烈，甚至有人表示遺憾知道得太晚，因為家中長輩曾有這類

需求，卻找不到合適的安養機構。

銀髮族想要擁有快樂、充實又不孤單的生活，那就走出來吧！多參與各式活動，既能增長見聞，又能認識理念、志趣相投的好朋友，何樂而不為呢？歡迎有興趣的朋友，加入無子西瓜基金會愛心夥伴的行列。

- 無子西瓜基金會聯絡電話：02-2841-4080
- 無子西瓜網站：www.nokids.org.tw

無子西瓜基金會愛心夥伴一

銀髮歌唱 High 翻天

文·圖／財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會

今年元月，基金會辦理內湖區獨老寒冬送暖聯誼餐會，在餐會中瞭解內湖老人服務中心，每週星期一至五，會提供內湖區60歲以上長者不同的休閒活動；2月份，本會執行長前往內湖老服中心拜訪呂主任，雙方願為年長者提供多元的休閒活動，及讓更多長者參與活動，共享喜樂，一同努力。

4月份開始，內湖老服中心陸續提出多種活動方案；經討論後，選定合辦歌唱大賽。除了老服中心外，內湖區60歲以上長者及基金會6位夥伴，也有機會參加比賽。老服社工和我們在9月初，開始規劃討論。首先，確定舉辦日期為11月6日上

午10時開始；因擔心參加人數眾多，活動時間冗長，年長者可能會勞累不堪，研擬約定參賽者最多為40名額。

10月初，歌唱活動海報完成印製後，基金會開始郵寄海報及報名表單，也以電話聯絡西瓜夥伴；比賽當天，長輩們盛裝打扮，更有92歲的高



● 本基金會代表頒給92歲奶奶第4名獎金及獎狀

齡長者參賽，每位參賽者都已盡力做精彩的演出。

本次與內湖老服中心合辦活動，長輩們對本基金會有較多的認識；不論是西瓜夥伴或內湖區年長者，均對本會同仁的服務給予肯定，更有多位年長者表示，希望明年能夠續辦。本會與各區老服中心合辦活動，可以節省很多的人力及物力，也能讓更多人瞭解基金會的業務服務工作。



● 歌唱比賽現場實況

內湖社區大學的好厝邊——



臺北市立內湖高工

帶您一同迎向天際

- 電子科
- 電機科
- 資訊科
- 控制科
- 冷凍空調科
- 應用外語科(英文組)
- 門市服務科
- 體育專班

學生學習願景 1221
一品 二證 二語 一畢

技職一萬分



校址：臺北市內湖區內湖路一段520號
電話：(02) 2657-4874-9
網址：<http://www.nihs.tp.edu.tw>



內蘊光華，斐聲五湖，高展技藝，馳名百工