

好鄰居

中研社區協進會通訊

- 社區檔案
- 芳鄰芳文
- 活動報導
- 社區財務

9

創刊日期:83年5月1日
出刊日期:85年2月15日

第四次理監事聯席會議

本屆社區理監事第四次聯席會議在一月十三日(星期六)晚上於中央研究院學術活動中心二樓第八會議室舉行。出席的有理事瞿海源、周昌弘、林琇梨、杜正勝、陳章波、潘朝陽、高可光、張秋雯、楊重信、何建明，監事袁守方、章英華，祕書長施順意，綠化小組召集人黃金富、出納陳麗鳳。同時中研里里長楊立凡先生也應邀參加。

這次會議是以餐會方式進行，由理事長做東請客。雖然每一次理監事會出席率都很高，經常超過百分之八十，但是總覺得氣氛太嚴肅了些，尤其是在動物中心開會時。這一次聚餐開會，在很輕鬆的狀況下，決定儘速出刊社區通訊第九期，繼續致送敬老年禮，籌畫年度住戶大會，撥款進行抽獎活動，規劃綠化工作之進行等等。

七十巷路面整修

社區理事會於十月間去函臺北市政府工務局，要求整修本社區七十巷及三十七、四十七弄道路，並設置多處路障。在公文中說

明，若可能亦請整修整條七十巷道路。工務局於十月底回文稱將於十一月底整修，又稱路障係由交通局處理。結果養工處透過里長辦公室告知由於機械問題延後施工。但到十二月中施工時，只見養工處在社區外的路段施工，理事長乃親自前往與現場負責施工的李分隊長接洽，他說本社區裡的路面很好，跟高速公路差不多，而且路面愈補愈高，也不好，決定不整修。

此次社區理事會爭取修補社區內路面，結果養工處去修社區外的道路，對社區聯外也有好處。只是未能把社區裡的道路整修得更好，多少有點遺憾。



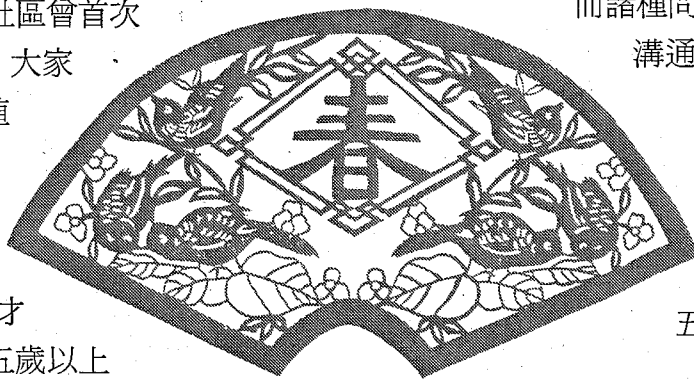
紅磚道修補工程完工

由祕書長施順意規劃社區紅磚道工程，已於十二月完工。全社區紅磚步道所有缺損的紅磚都已補修完畢。有些地方有紅磚零星脫落，整修不易，也經再三處理。紅磚道破損最嚴重的是西邊靠河的那一條，幾乎是全部翻修。鄰近這一條紅磚道的四戶芳鄰，除了一戶外，都非常熱心地捐助工程款，廖典昭先生、任鵬飛先生和臧振華先生各捐一萬元，換言之，半數工程費由他們三戶捐助支

付。我們非常謝謝他們對社區事務的支持。

致贈敬老丰禮

去年過年時，本社區曾首次致贈社區老人家年禮，大家覺得這個做法很好，值得繼續辦理。今年仍由活動組負責，已託社區媽媽們前往各戶致贈。若有今年才搬來社區，年在六十五歲以上的住戶，可向理事長登記。



許久，然而家長和兒童們在等待過程中竟無一點焦躁不安。當秘神父帶領祕書長、教學主任和任課老師到達時，大家都很高興。整個座談會在蘭陽幾位主角帶領下，氣氛溫馨，而諸種問題都得到圓滿的答案和溝通。

社區這三個舞蹈和兒童律動班一開始報名，就馬上額滿。各班有十五個小朋友參加。

社區才藝組舉辦芭蕾舞和幼兒律動班

著名的蘭陽舞蹈團來社區主持

社區才藝組是社區媽媽們自動組成的一個最積極最活躍的團體，開了許多才藝班，造福住在這裡的兒童和媽媽們。在去年年底，才藝組更跨出一大步，成功地接洽著名的蘭陽舞蹈團來社區開設一個芭蕾舞班，兩個幼兒律動班。

蘭陽舞蹈團是一九六六年義大利秘克琳神父在宜蘭羅東成立的，三十年來，有卓越的成就。該團多次出國訪問，並曾獲得世界性舞蹈比賽季軍。

這次應本社區邀請前來開設三個班，實在是我們社區兒童的福氣。十二月二十六日蘭陽舞蹈團的主要負責人都蒞臨中研幼稚園舉辦開班上課前的座談會。由於初次來南港，又逢下班時間，當天又下雨，他們遲到

社區才藝組舉辦苗栗酪農村之旅

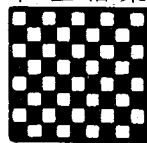
二月八日社區才藝班舉辦該項旅遊活動，後文有詳細的報導。

本社區繼續參加保綠基金會的資源回收

臺北市政府自去年十二月起，每週五來社區進行資源回收工作。有些芳鄰提到本社區是否繼續參加保綠基金會回收計劃事，經洽商及評估，本社區將繼續參加保綠基金會的資源回收工作。

由於保綠基金會服務比較週到，住戶只需在回收日當天將資源垃圾分類後，置於各樓梯前，基金會工作人員會前來運走。同時，基金會也會依量付錢給社區。

近月來，有社區外的人在回收日當天取走不少紙類資源垃圾，社區收入少了許多，也在此順便請芳鄰勸導這些取走資源垃圾的人。



臺北市府資源回收也收電池等保綠基金會不收的東西，芳鄰可參酌臺北市環保局發給各住戶的說明，自行處理。

第二屆住戶大會訂於三月九日舉行

敬請芳鄰踴躍出席

中研社區協進會住戶大會依章程每年舉行一次，今年的大會訂於三月九日（星期六）下午三時假中央研究院學術活動中心舉行。這次會議的重點將側重住戶提案討論和意見交流，以促進住戶參與。會中並將修改部分章程條文，改選理監事。去年大會以訂定章程為主，雖安排討論的議程，但章程訂定好之後，就沒什麼時間了。今年則希望大部分時間由大家來交換有關社區的種種意見。

會中將舉辦抽獎活動，由活動組規劃主持。出席各戶除可獲得基本紀念獎外，將有機會得到幸運大獎。

住戶大會通知將另行正式送到各戶，通知函內將附委託書，不克出席住戶，可委託其他芳鄰代為出席。芳鄰若有提案，請在三月四日前送交理事會。

社區綠化工作將正式展開

三月二日請大家一起來種植八百株杜鵑

經過不斷的與臺北市府建設局溝通，

甚至在積極洽商一年未有進展時，理事會再度嚴正致函建設局，要求守信施行協助本社區綠化工作。至十二月，建設局終於具體承諾協助本社區綠化工作項目。

日前建設局已發包採購本社區綠化所需苗木，確定於三月二日（星期六）將八百株杜鵑花和若干山櫻花運來本社區，並指導協助種植。請芳鄰們屆時前來協助種植，共同為社區美化盡一份力量。

社區綠化分兩個部分，一部分由臺北市府建設局協助，另一部分由國科會動物中心負責。並分別說明如下：

建設局支持部分：

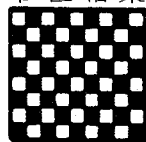
一、中研幼稚園前，種植杜鵑花，地面種植馬蹄金。

這一部分是社區入口，且面積不小，目前雖已種植水黃皮十四棵，若能多種杜鵑花，將來整排杜鵑花長成，接連直到研究院側門動物中心種植的更長排的杜鵑花，將成為本社區主要的景觀，尤其在春天杜鵑花開時使社區更美麗。在地表則種植馬蹄金，增添綠化效果。

二、整理七十巷一樓庭園樹木花草。

建設局已完成全面調查並提出整理建議，





經綠化小組召集人黃金富先生與各住戶溝通，絕大部分一樓住戶都願意配合。社區綠化小組將擇期雇工及發動義工著手整修及補植工作。

三、推廣二樓以上陽台綠化。

經初步調查，共有近九十戶芳鄰願參加綠化工作，本來規劃若干共梯戶整體營造，卻不太成功。目前暫採自願

參加方法，由建設局提供植物，由社區綠化小組規劃共同購買吊盆，各戶自行種植。

第一項綠化工作，即幼稚園前種植杜鵑花等，由社區祕書長施順意先生負責，黃金富先生協助，集合社區芳鄰於三月二日進行。

動物中心部分：

動物中心去年應理事會要求，沿與本社區接壤之圍牆內種植十二棵樟樹，在圍牆外種植一百多株杜鵑花。但整存整付存活率很低，而杜鵑花生長極不理想，雖經社區綠化小組盡力維護，仍然生長不良。一月間，動物中心來函，稱將於三月重新再栽植。理事長已去電要求該中心要求包商全力做好此項綠化工作。

社區綠化工作是長期的，爲了使綠化和美化有持續的效果，需要社區芳鄰大家一起來付出時間和心力。在廣植杜鵑花等花木後，後續的維護工作就要靠大家來參加綠化小組來達成了。必要時，社區理事會也將傭工整理。

社區縱橫網路

社區編輯室

景一：經過上期本刊的宣導，我們發現，資源回收的成果十分良好，感謝芳鄰們的配合，希望這種好習慣能持續下去。

景二：社區的環境，經定期的打掃，成效斐然，「我家後院」，已可成爲「我家前院」，路上的雜物，常在轉瞬間，即被有心人士拾起丟棄，這樣的好品德，國家焉能不強盛呢？

景三：踰牆之士，近日內似有匿跡的趨勢，因爲我們社區意識的成果已日漸壯碩，守望相助的精神，已深植人心。

景四：「綠草如茵」是本社區的美麗景觀，每到假日，常有人士攜友在草坪上烤肉，冉冉上升的黑煙，與燻黑了的草皮，真是令人心疼。如果再有這種景觀出現，希望芳鄰們能加以勸導；請他們將烤肉架移開草坪。

景五：本社區的理、監事改選會議，將在三月中旬召開，屆時希望芳鄰們能踴躍參加，因爲「您的參與，是社區的福氣。」

芳鄰Call in專欄—停車問題

恰到好處

朱裕新

併排停車

甲車主：「嗯！今天提早回家，難得這麼多停車位，真過癮，待老夫好好將車停個最佳位置。唉！左邊似乎空隙大了些，唉！



難得一次停這麼大的位置，管他的，否則還要倒車，將就些吧！」甲車主快速的離開了車子。

乙車主：「今天的應酬拖到這麼晚，不知道回家是否還有停車位。」乙車子緩緩的駛入了社區的道路，「有了！有了！運氣真好，剛好還剩一個。」乙車主的視力頗佳，欣喜的表情在疲憊的臉龐上洋溢著。

「怎麼用前頭停，或倒車停，都塞不進去，就差那麼一時，右邊這小子真自私，為何不停過去一點，害得我又要再繞幾圈。好累哦！我的眼皮都快垂下來了。」

乙車主無奈的繼續上路，他成了都市的夜鷹族，巡弋於巷道間，為著尋覓他的獵物——車位，而忙碌不已。

旁觀者：「社區內的車位，已日漸不敷快速增加的車輛，每位車主都應懷「己利利人」的心態，如果大夥行事能秉持「恰到好處」的原則，兩方也就皆大歡喜了。」

老友與老屋

小詩

隔棟樓的鄰居又搬走了一位，望著空洞的樓宇，心中著實有些不捨，那份失落感，就如同遺失了一件身上配帶了許久的飾物。雖然我們不是挺熟的朋友，但是他或她的歷史我相當熟悉，這份情感，就如同觀看一齣戲，劇情只發展到一半，觀眾就必須離席，心中有些悵然。

我所居住的這棟大樓，屋齡已超過十年，隨著它年華的逝去，喜新厭舊的人，也陸陸續續的搬走了些。對於它的容顏我不曾厭倦，心中仍懷有深厚的情感，如同老友之情。有人說老友的情感，就像那捧在掌心的水銀，滾來滾去的，任在那個位置都不會散開。

老屋它孕育了我，人生最重要的十年，子女的成长，公婆的送

終，都在此屋完成，我由一個不更事的女子，磨練成為一成熟的婦人，老屋在背後給了我很大的精神支柱，當我厭倦、發怒時，躺在它的懷裡，休養生息，省思自己的過失，隔日，一股新生之氣，再次燃起。這段路程我走得很艱辛，卻又信心十足。撫著它龜裂的壁痕，一股暖意湧上心頭，它如同老友臉上日漸浮現的皺紋，代表了友情的恆久執著。

我不曾改變過老屋原貌，僅在初搬入時更換了地磚，為的是保有它的持久性。我相信初設計者，必然有他的道理在，一道橫樑，一面牆壁，一定有它存在的意義價值，我不會因為要求空間的擴增，而向老屋提出無理的要求，讓它脛骨受損。老屋內的每個房間都有它各自的歷史存在，孩子們、老人家的房間，依然保存他們的物品陳列，即使是小孩離家住宿，或老人已然辭世。我常在他們的屋內做往日情懷的追憶，一件小小的物品，會讓我開懷暢笑，一張小小的照片，也會讓我熱淚盈眶。

老屋並非一塵不染，它總散發出自然率





性的風味，這與我性格有關，橫躺的報紙，不曾折疊的衣物，尚未闔上的書籍，錯落在老屋的各個角落。因為我是個「物各隨性」的信仰者，過度的整潔整齊，會讓我精神緊張，且缺乏家的溫馨感。牆角的蛛網；纖細的，縱橫交錯著的網路，曾經網過我的青春年華與情感。我用掃帚將它揮去，不久它又再次聯結，似乎是要參與我生命中全程的歷史，這份盛情，使得我對它有了情感，不再視它為異類，它也成了老屋不可或缺的部分。

每當我出門遠行，心中總有種失怙的感覺，心中負載的是對老屋的懸念，過不了多久，總是匆忙的趕回，打開門來，一股撲鼻的「老味」迎面而來，那麼樣的熟悉安然，舒解了我旅途的疲憊，我重重的投入了它雋永的懷抱裡，做了一個甜美的夢，夢境裡老屋有張慈祥的老臉，對著我微笑、招手，「嗨！歡迎你回來」，夢境很快的消失了，帶給我的是與老友重逢後的喜悅。

老友與老屋的年華，如樹梢縱走的疾風，來去匆匆，而老友的義與老屋的情，猶如老樹的軀幹，隨著時光的流轉，滲入老樹

迴旋的年輪裡，外表是如此的滄桑斑駁，剝去了外殼，內裡是如斯的清新與生意盎然。

坐在老屋安逸的角落裡，一張搖椅，緩緩的擺盪著，盪出醇美的回憶；一顰笑靨，幾串珠淚，迴盪在老屋的個個角落，每個今日的此刻，串連成老屋明日的歷史——有些感傷，更多懷念。

老友與老屋，在我有生之年，我不會背棄你們，縱使有人出再高的價碼，我將與你們共終始在生命的歷程裡。

當我獨佇在天之涯，浪跡在海之角，隨著風聲，雨聲傳遞的是；永不曾或忘的老友與老屋深情的呼喚。

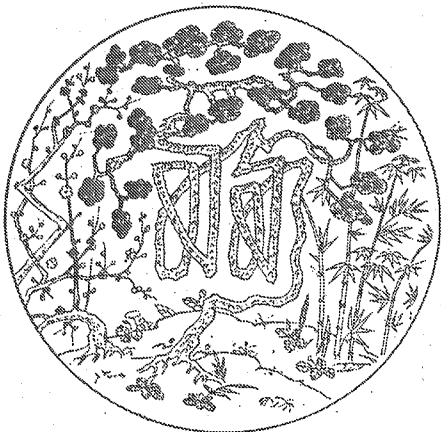
黃淮樹下的春天

高可光

站在這塊大草坪的邊緣，已經是第二年的春天了，黃淮樹上的葉翼，已經可以遮蔽身上的每個部位。雨滴與驕陽的來訪，必須透過層層的翹障，方能探得他的真貌，有些自得又有些驕氣。

比起隔鄰的松樹——那樣的缺乏生命的跡象，他幸運多了——因為不曾向環境低頭。迎著春天的氣息，他將綠翼擺盪開來，讓初春的野意在葉片間川梭，新意在枝桠間駐留。在春雷的促醒下小小的葉芽穿出了軀幹，準備在這世界的小小角落裡，編織屬於春天的夢想。在這短暫的；僅止三季的生涯中，怎樣經營呢？有些茫然又有些珍惜，他總必須在回首來時天涯路，愛、恨、情、仇都將遠去的時刻裡，依然有再生的盼望。

曾經有這麼樣的傳言，在枝桠間流傳



明代歲寒三友福字紋青花瓷盤內心圖案



著：「這兒的人們頗有愛心，他們熱愛生命，珍惜大地。」當這項訊息傳入綠葉的耳內，他們信心倍增，紛紛爭先恐後的躍出枝幹的外殼，一睹這可愛的世界，雖然黑夜也將來臨，但是在人們愛心的護翼下，沒有恐懼，沒有疑慮。

隔岸的小溪，以優然自得的方式，傳送春的氣息，迂緩的波濤，呢喃的嚶語，正吟唱著孟德爾頌的春之頌，緩緩的湧動，將春之聲，推向世界的每個角落。一對離巢的烏鴉，站在黃淮樹的枝端，在藍天的帷幕前，烏亮的黑與耀眼的黃，恰成自然界唯美的對比。呀！呀的鳴聲，傳動了愛的訊息，親暱的交喙與深情的凝視，告訴人們天涯共比翼與白首偕老的親意。

徜徉在淮樹的綠蔭下，遠離了政治的喧囂與人情的矯飾，舒適的闔上雙眼，一片小小的黃淮樹葉，悄然的落在唇上，嗅著他的香味，輕吻他的葉身，春天的感覺那麼樣的真切，真切的讓你覺得週遭的事物，什麼都是美的，也什麼都是好的。

遙想起六十年代，一首動聽的英文老歌 "Today"：「當花兒依然攀附藤蔓，我將品嚐今朝的嫩莓，啜飲今夜的甜酒。數百個明天都將遠去，我將遺忘今日的歡愉，我不能沈緬於昨日的榮耀，我不願存活在四季的誓言裡。

今天是屬於我的時刻，此刻是屬於我的故事。我將盡情的歡笑、哭泣與歌詠。我是一名浪跡天涯的舵手，我歡唱的歌聲，將了然於你的心扉。我晏飲在四季的餐桌上，我沈睡在季節的臂彎裡，又何需介意明日的光景。」

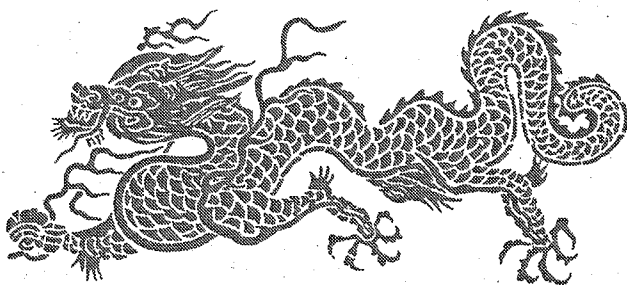
喜宴

高可光

「恭喜新年好！」「謝謝理、監事一年來的辛勞！」「謝謝理事長的帶領！」在大家起立，高舉酒杯，互相祝賀的迴聲中，一場喜宴揭開了序幕。活動中心的二樓，洋溢著一片歡欣的氣氛，這場喜宴的意義相當特別，參與者是因為推展一樁別有意義的活動——社區理想化，而齊聚一堂。這是一場沒有壽星，沒有嫁衫，卻擁有很多顆熱誠的心的喜宴。

X O的醉人醇紅在杯中晃動，香味四溢的菜餚，在圓盤的轉動下，盤面迅速的被掏空了。借著酒意的舒解，大家摒除了偽裝的拘謹，於是真情在席間流露，話題從社區的發展，社區意識的提昇，更擴及到政治、國家的議題。大家都有一份熱愛這塊土地、關懷國家前途的心，每個人發抒各自不同的理念，就像是擦拭一塊圓桌，有人想從左邊擦，有人想從右邊擦，不管擦拭的方式如何，最終都將合而為一，因為我們的愛是一致的——每個人都希望桌面能光滑明亮。這真是一場意識形態解嚴的喜宴。

喜宴在大夥高談闊論聲中，吃得盡興，也談得盡興。三年前，我們從提昇社區意識的形態中，初試啼聲的宣揚了社區與環境意識的理念，而在此同時，台灣的社區意識也正風起雲湧的在各地進行。每項有意義的活動，不畏





財力、物力及人力的缺乏，我們都嘗試的去
做，這段路程走得有些艱辛，但是我們沒有
退縮。三年後社區環境井然有序，在台灣社
區的發展史上，我們應可記上一筆，這張扉
頁沒有留白。

喜宴在大家互道珍重聲中落幕，天下雖
沒有不散的筵席，但是我們卻擁有一顆不散
的心——愛社區、愛國家。

曲雖終，人雖散，喜宴的禱辭——願社
區意識的香火永遠傳承，卻令人回味無窮。

太極拳與我

蕭世民

說到學太極拳，在我，可說歷史悠久。
到現在為止，我共學了四次。

第一次是在抗戰時期，日本人佔了我湖
南省會長沙，有沿粵漢鐵路南下，攻打衡陽
的企圖。在衡陽的區行政專員公署，為躲避
日機空襲，搬到衡陽近郊一個祠堂辦公。那
時我正在江西唸大學，暑假回到衡陽。因家
中有人在公署任職，我遂與公署人員一同住
在祠堂內。長日無事，頗為無聊，適公署職
員組織一個太極拳班，每日下午在祠堂
前晒穀場練習，由公署一位科長
當教練。徵得同意後，我也加
入學習。一個暑假下來，學
完太極拳一百零八招式，
有板有眼，可以從起式一
直打到合太極。當時我頗
自負，很有成就感。

第二次學太極拳，則是在台灣，那時我在台中縣鄉下

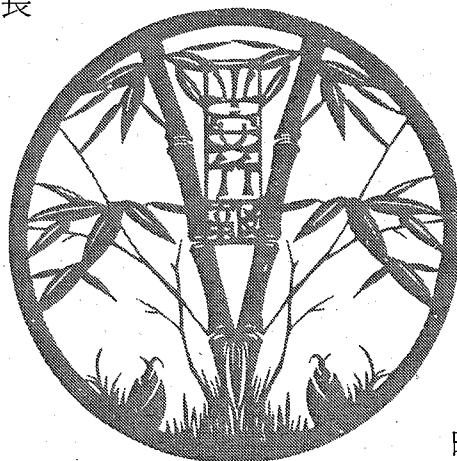
一個省屬單位任職。單位裡也辦了一個太極
拳班，我早年所學太極拳，因疏於練習，早
已忘得一乾二淨。此班既開，又引起我的興
趣，遂報名參加。擔任教練的是從附近部隊
請來的年輕軍官。他和我的第一位教練相
同，活不多，專心指導我們打太極拳的招
式，也是從「起式」教起，循序漸進，不到
半年，教到「合太極」，一百零八式全部教
完。同學們學得津津有味，畢業時集體表
演、整齊劃一，很有看頭，主管說好像在看
太極操。

第三次在我退休後第一年，學拳的地點
是台北市的一家長青學苑。這次擔任教練的
是一位有經驗的正式教練，他指導我們學習
由太極拳協會想合的六十四式。開始時先教
太極八手，這八手很像通常風行的八段錦，
八手學完後，才開始練六十四式，在半年內
學完一年，經過兩個學期才全部教完。由於
參與學習的都是年逾六十的年長者，進展較
慢，學習成績也不整齊。

現在我在中研社區太極拳班可以說是第
四次。前年九月我報名參加中研院康樂會的
太極拳班，去年夏天本社區也開班授徒，我
又參加了。因此每週可上課兩次。這兩班都
是由動物所研究員陳章波先生擔任教練。陳

老師教拳的方法和我前三次學拳
時的教練所用教法，完全不
同。以前教法是把整套拳式
儘速教完，使學習者在短
時間內就可打出一整套拳
式，自以為很了不起，會
打太極拳了。

陳老師是拳學泰斗鄭曼
青先生之嫡系弟子，教我們
時，不急於教授鄭氏之太極拳三





十七式，而注重學拳之基礎。開始時先練健身十二段錦和熊經，教我們如何把全身的關節拉開，如何放鬆各處的肌肉，如何把保持上半身的中空，即把脊椎骨拉平直，頸椎擺正。如何放鬆胯骨關節，筋絡鬆面，使軀幹能夠下沉。又說要使頭部保正直，下顎微收，整個頭部猶如懸掛在空中。即所謂虛靈頂勁之意。教導我們做腹式呼吸，以便日後進一步學習做氣沉丹田。又要我們在打拳時要注意虛實，全身重量只能發在一隻腳上。左腳實時，右腳即為虛；右腳實時，左腳即虛。如此方能保持身體運動之活，在身體轉動時，重量發於一腳，以腳底之力量經腿部，帶動腰部，而轉動。轉動時上半身要保持中空，不可偏斜。而陳老師最注重的是打拳時全身時時保持關節筋絡的鬆淨，要通身筋絡鬆開，不可有經毫緊張。此點他再三提醒大家，隨時注意，誠所謂耳提面命也。

陳老師再三講學太極拳不能求速，不能急躁。要慢慢來，同時也要有恆心，每日早晚都要勤於練習，不可間斷。我跟他學習，至今已一年有半，練習最多的是拳的基礎學問，反復練習，不厭不倦，一般人急著要學拳架，在這一年半內只學了預備式、起勢、棚、攏、擠、按及單鞭等式，其他都尚未開始。他的教法，與我以前所跟隨的教師，完全不同。

以前三次，都匆匆學習整套拳式，老師這樣教，學生這樣學，對於太極拳的基礎，都不認真去教。不到一年半載，甚至在說短三數個月，就把一百零八式教完。老師得意，學生滿意，皆大歡喜，功德圓滿。我學完整套拳

式後，初期還能勤於練習，繼因課業及工作等種種理由，漸漸疏忽。以致中斷，未能堅持下去。加以卷疏過於冗長，其中重複之處甚多，若稍有疏失，即流於迷失，不能打完全套。我即犯了這個毛病，學了這麼多次，至今還不能很正確的從頭到尾，打完全套。更由於沒有太極拳的基礎功夫，只學到一些皮毛，花拳繡腿，虛有其表。以後每次學心，雖也練習了一段時間，但身體並沒有什麼特殊感受，又沒有得到學太極拳的效益。說來實在慚愧。

這次中研院及本社區跟隨陳章波先生學拳，感受完全不同。雖然教了一年半，拳式只少數幾個，但我身體現在有了很明顯的變化。最大的是我全身上下關節已完全鬆動，自頸椎、腰脊椎以至尾椎，已能靈活折動，手腿四肢的關節，也比以前活得多。老師說的胯部轉前下沉，但肩部關節常犯綑緊的毛病，還不能完全放鬆。這種感受是我以前所沒有。陳老師說既已鬆動，現在就要進行整合工作，使身體正直自然，更臻健康。

這種感覺真好。現在我全身輕盈舒坦，走起路來用腳掌的湧泉穴踏地用力，快步向前，無論走路或坐著，腰桿都畢直，不再彎曲。我每天早晚在四分溪畔散步兩次，回家後再練習陳老師教的十二段錦，熊

經和太極拳。練完以後感覺很舒適，整天精神煥發，很少疲勞。過去退化性關節炎以及因骨刺引起的右腿麻痺的毛病都沒有了。中研社區真是個好地方，很適合我們居住，既有清靜安寧的環境，又有可供我們怡情養性的太極拳班，我願今後繼續學習下去，不再中斷，太極拳不僅很





適合年長者，對於長年坐在辦公桌前的中年人，以及家庭主婦，都是可以調劑身心的柔和運動，勤練太極拳，必有益於健康。希望本社區的社友們，踴躍前來參與本班，學習太極拳。

與好鄰居學太極拳

呂光烈

大一時，國文老師講了一段話，還清楚地記得。他說：“以前常常感冒，學太極拳一年來，竟沒生過病，真奇怪！”從那時起，有了學拳的動機。在國外研究期間，老外朋友曾問起太極拳氣功等中國功夫，可惜自己還不懂，除了慚愧之外，國文老師的這段話又常在腦中響起。

偶然間，看到鄰居陳章波先生寫的太極拳學，一個專攻海洋無脊椎動物的學者以科學方法研練太極拳重獲健康，驗證了太極拳在經驗科學上的真實性後，現身說法，將太極拳原理與練習要領深入淺出的介紹，饒富趣味。打聽之下，陳先生於每星期三中午及

每星期天上午，在研究院教授太極拳，共開三班，以配合不同時段學習者需求。可謂天時地利人和三者兼備，遂報名參加並認真的研習。

陳先生從最基礎教起，將鄭曼青太極拳的精華，如鬆柔致氣，中定有根，虛實分明等，以淺顯的語言，易學的動作，逐一教授。配合十二段

錦，練習鬆身及增強身體各部份韌帶的力量，動作時均能提示要領並詳加糾正，是以一連串的柔，氣，勁，健身，自衛等過程能循序漸進，日起有功。

慶幸能住在中研社區，與好鄰居學太極拳，得以在南港多雨的天候中，逐漸習得一套簡易有效的養身之法。雖功夫還甚粗淺，不過也漸感受到鬆柔致氣的現象，稍稍體會了中國功夫的奧妙。在此除了感謝陳先生的指點外，也建議住中研社區的好鄰居們，不妨也試試看。

記社區美術班酪農村之旅

何媽媽

社區美術班在二月八日舉辦苗栗通霄酪農村飛牛牧場旅遊，對孩子而言，不只是野外教學，也是一次豐盛的驚奇之旅。難得瞿理事長和美術班周老師也抽空參加，更有的爸媽是請假來陪孩子的。我們都期盼孩子在成長過程中有很多與外在的世界接觸的機會。

這次活動參加的孩子都在國小中年級以下，以幼稚園的最多。在往程的車上，我們發現玉婷好會唱歌，歌聲清亮甜美；顧媽媽的小姪兒會跟著媽媽的歌聲合音；雲咸會唱「山頂上的黑狗兄」，雖然他完全不懂閩南語；我們也聽到瞿理事長詞記不熟的青春舞曲。當然最受歡迎的是卡通影片。三義的行程只在車亭休息站停一會兒，給孩子看看木製竹編的器物和昆蟲標本。

在飛牛牧場吃過午餐後，正港的「山頂





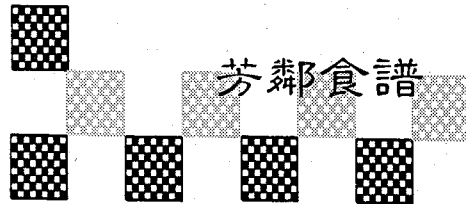
黑狗兄」--牧場主人吳董親自接待我們這個特別的團體，為我們做詳盡的介紹與導遊。圍著場主認真傾聽提問的都是大人，孩子們就在草原上奔跑、跳躍，親近青草泥土去了。參觀完遊憩區，小孩在周老師帶領下畫畫寫生。可是，在周老師才要交待寫生事宜，孩子們已四處走散叫不到人了，畫畫就當作附帶的活動吧！

只有人的活動沒什麼稀奇，人和牛的互動才令人驚奇！只見每個小孩手抓一把牧草，小心翼翼的餵牛。噢！不怕了，大家越來越能把握住餵食的要領了，被牛舌舔到是什麼滋味？牛的口水是熱的還是涼的？摸牛身的感覺像摸什麼？看到牛打開「水龍頭」了嗎？在放牧區內工作的牧童哥特別把牛趕過來，讓我們親近一個夠。

喝完香濃牛乳，再坐車繞山路去看生產區。咦！？吳董抱著一個小baby？原來身材挺拔勇健，看起來如四十許的他已晉身祖字輩了。能和大自然作伴。是最好的青春不老葯吧！童話故事裡擠牛奶的女孩不見了，因為機器代替了人工，牛隻帶著感應項圈控制餵食量，擠牛奶時，是在兩排密密挨著的牛隻乳房裝上擠奶器。雖是經由自動化設備，可將牛乳直接輸入大的儲槽中，但是工作人員還是要有經驗，要能判斷接上和取下擠奶器的時間，否則也會造成乳房癌之類的。

在牧場小孩很樂，因為可以和牛親近，也看到好可愛的小牛；大人們對養牛和牛乳行業的知識比較有興趣。最重要的是，這個牧場正在轉型，從生產為主變成以休閒為主。那牧野風光對都市人來說，確實有著很強的吸引力。

終於要回家了，孩子們東倒西歪都睡了。我想，在他們甜蜜的夢裡，除了今天新鮮有趣的奇妙歷程外，還有爸媽的愛，以及整個社區的愛，謝謝大家。



芋頭年糕

凱洛

「美味的芋頭『糕』，食在口中，甜在心頭，願芳鄰們，來年步步『高』陞。」

小時候，每到過年，最盼望的時刻，就是大啖母親蒸煮的芋頭糕，此項手藝是母親從外婆那兒調教出的。吃了幾十年的芋頭糕，想不到有朝一日，芋頭居然成了政治圖騰的表徵，頗讓老饕們跌破眼鏡。其實不論蕃薯或芋頭，都各有其不同的風味，烹煮得法，皆為佳餚。此項食品融合了蕃薯與芋頭的美味，代表了大團圓與一家親，讀者諸君，不妨試試看。

一、作料：

1. 蕃薯粉（地瓜粉）二碗（飯碗）。
2. 太白粉半碗。
3. 黃砂糖二碗。
4. 烏糖三湯匙。
6. 豬油、沙拉油各半碗。
7. 水四碗。
8. 紅棗、龍眼乾、葡萄乾數粒。

二、製作過程：





將芋頭洗淨、去皮、刨成細絲備用。水四碗倒入炒菜鍋內煮滾後，將芋絲放入鍋內，蓋緊後，悶數分鐘，讓芋絲成半熟狀態，倒入烏糖三匙與豬油、沙拉油共一碗（如不喜豬油，可換成沙拉油），調好後備用。並待其冷卻。

另取一大鍋，將二碗地瓜粉倒入，併放入黃砂糖二碗後，將前述備用的芋頭絲緩緩倒入，並加以攪動，以免地瓜粉結塊，另將太白粉半湯匙放入碗內，注入一碗的滾水，

使成糊狀，再淋入前述大鍋內。使鍋內的芋糊較黏。

最後，取一十或十二人份的電鍋內鍋，裡面舖上透明年糕紙，再將鍋內糊狀物倒入，上面舖上紅棗、葡萄乾、金桔、龍眼乾等物，成為一漂亮圖案。將內鍋外注入四量杯的水按下開關，讓其蒸煮，等開關跳上，再用筷子穿過年糕，試它的熟度，如果未熟，可再加一杯水蒸煮。完全熟透後，再將年糕取出，置桌上涼透後，方能切取煎食。

中研社區協進會經費收支報告表

收入部份		支出部份	
		84.3.28-85.2.5	
摘 要	金 額	摘 要	金 額
上屆結存	109,884	好鄰居印刷6-7期	20,745
會費收入（249戶）	249,000	跳蚤市場活動支出	4,945
捐款收入（68-75號）	53,000	抓野狗	1,500
跳蚤市場義賣收入	2,380	惠光、光明寺活動費用	6,885
資源回收二次收入	9,930	清理化糞池	110,000
思亮新村結餘款	3,440	雜支：影印清潔用品等	11,947
利息收入	8,008	人行道紅磚修護費	60,000
合計	435,442	小計	216,022
		結餘	219,420

捐款名錄

84.11.09	72	廖典昭	10,000
84.11.17	73	任鵬飛	10,000
84.11.23	74	臧振華	10,000
85.01.03	75	張瑞德	3,000

發行人：瞿海源
主編：高可光
編輯顧問：余麗娜、吳珍慧
美編：王紀霏、鄭雅苓
地址：台北市研究院路2段70巷55號4樓

為珍惜資源維護環保，本刊物使用再生紙