

好鄰居

中研社區協進會通訊

● 社區檔案

● 活動報導

● 芳鄰芳文

● 社區看板

創刊日期:83年5月1日

出刊日期:85年9月15日

11

服務衆人、喜悅心情

黃寬重

我是一個害羞內向的鄉下人，除了親自做事外，並沒有所謂領導的本事，.....因此當被選出來擔任理事長的職務時，我就把自己的角色先界定清楚，當一個社區的義工、花園的園丁和鄰居們的協調者。

那次在七樓前割草，是我第一次拿電動刈草機；顯然是技術拙劣，並沒有把杜鵑花圃裡的雜草，清理得令人滿意。但這次學習的經驗，卻使得我更有信心，成了能操控機械的技術士，而不是每一次都只能做用手拔草的初級技術工。除了身分提升之外，在雨中操作機械所帶來極大的噪音，卻引來七樓鄰居的參與，使得工作效率大為提高，大夥兒群策群力，七手八腳，又拔又拉，很快的把整個花園作了粗略的修整，功德圓滿。許多朋友看到這位一身沾滿泥、草的技術士，莫不投以親切的眼神，讓我這個性羞澀內向的人，好不自在，卻又充滿喜悅。一次的清理，讓我體會了服務的回報。

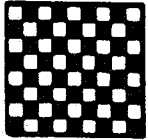
花園修整後，天氣轉晴，氣溫居高不下，午後雖偶有雨水，但難敵太陽的炙晒，杜鵑花和龍吐珠等日漸枯萎，去年的景象又現，真是讓人焦慮萬分。但是我沒有瞿先生的人面，怕號召力不夠，只好自己動手，於是帶著工具，牽著水管，鼓足勇氣到動物中心去借水。此後，每當看到這些花草面無綠

色的時候，就利用傍晚慢跑後喘息的時候去澆水，本來慢跑後一身臭汗，反正要休息，就這樣一舉二得，而且在這個日頭西下的時分，可以和左鄰右舍的好鄰居們，談天說地，既排遣了時間，又達到敦親睦鄰的目的，正像臺灣的諺語「一兼二顧，摸蛤兼洗褲」，真是意外的收穫，幾次澆水澆出若干心得，也和動物中心多一層聯繫，真正領悟到工作的喜悅。

我是一個害羞內向的鄉下人，除了親自做事外，並沒有所謂領導的本事，雖然曾擔任過一些行政職務，其實都是些芝麻綠豆的小官，做的都是地下工作（溝通協調），成不了台面人物，風光不得，一些交際應酬的事能避就避，並非沒興趣，而是沒有勇氣，因此當被選出來擔任理事長的職務時，我就把自己的角色先界定清楚，當一個社區的義工、花園的園丁和鄰居們的協調者。由於個性內向，又乏領袖氣質，只能作一個庸庸碌



黃寬重理事長



碌，在社區間奔走的小人物，這樣的角色自然與大家的期待，有著極大的差距，礙於本事有限，只得請大家多包涵。為社區同仁服務，我除了可以交些朋友外，同時也會認識到社區的工作，原來多如牛毛，是需要大家一齊貢獻熱忱，犧牲小我，才能把事情辦好的，少數人畢竟只能做些零零碎碎的事而已，您說是嗎？



做為社區的一個成員，以往我只是掃掃園院，定期繳費，參加社區的大掃除等活動，做些被指定的工作而已，有時也聽到瞿理事長、瞿太太和一些熱心的幹部，討論著讓社區鴻圖大展的計劃，或道些無奈，但事不關己，總是聽了算了，並沒有切身感；一旦被推選為理事長，才知道事情多如牛毛，而且是大事規劃，討論連連，難以落實，讓所有鄰居滿意；小事卻接連不斷，小子無能，只能奔走協調，總希望大事化小，大家和樂相處。

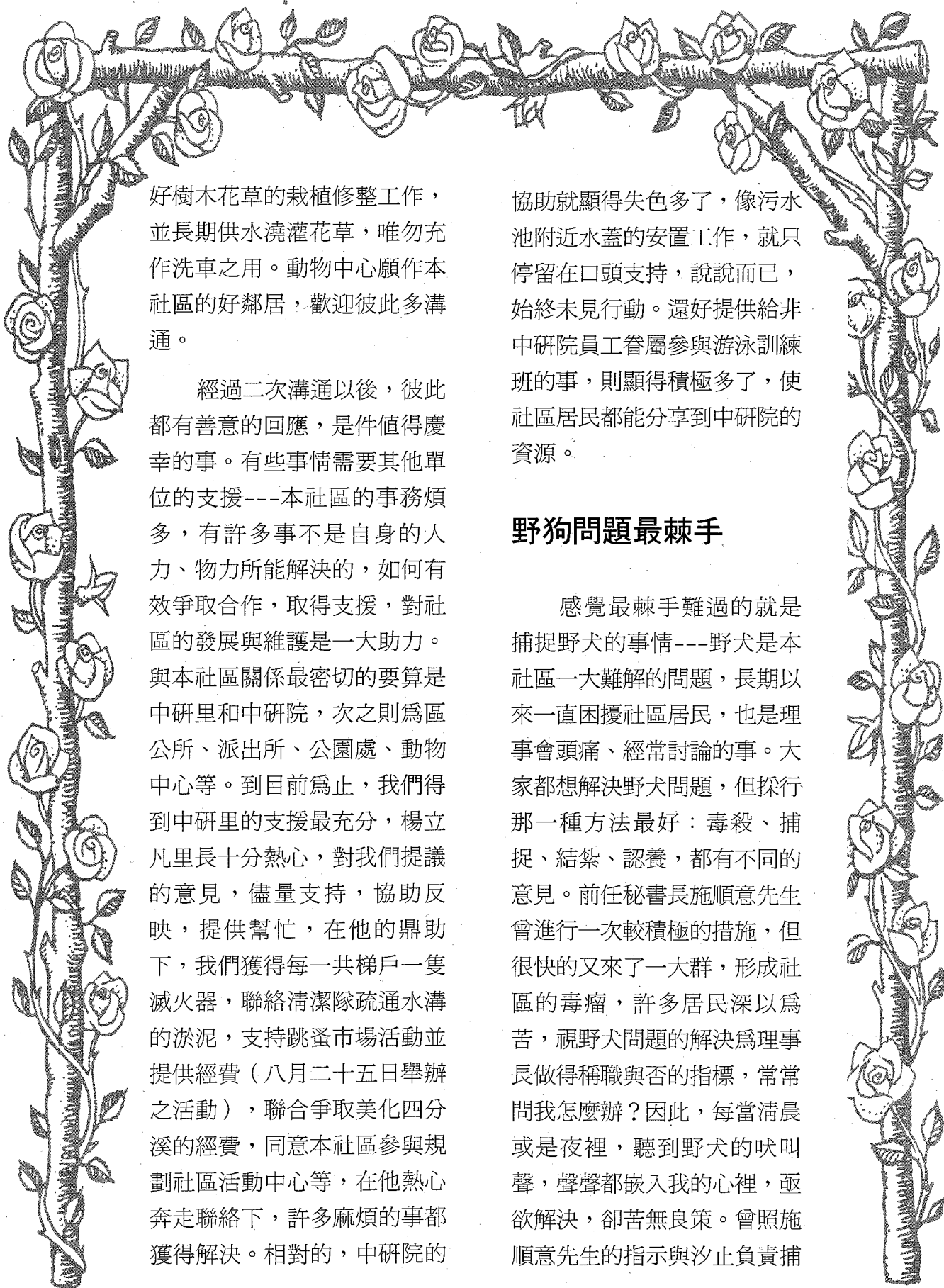
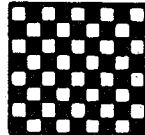
上任四個月，在各組召集人及同仁合作下，持續推動各類活動，但個人能力不足，並無像樣的成績，只能提些芝麻小事，聊表

心意而已。

社區規範的建立和維持，是需要大家的幫忙---如果有人不注意或不遵守，就會很快改變社區的居住品質和鄰居關係。本社區幾位熱心的義工，是維護社區居住品質的大功臣，像林琇梨和陳素華二位熱心媽媽，經常把他們聽到或看到的情形反映出來，讓我知道，發現社區新產生的問題，主動出面協調，而鄰居們也都能體諒我的立場，積極主動的配合，因此既維持了社區的品質，也維繫了彼此和睦的關係。像蔡結泰先生的房客和新樓一樓的洪先生，以及七樓的黃女士，都因為他們的合作，化解了彼此的誤會。

多次溝通終有善意的回應

社區內有些事是需要大家的支持---國科會動物中心，最近在他們辦公室附近劃起紅線，禁止停車，引起鄰居們的不滿，在理監事會中提議去函抗議。我根據決議，去函表示不滿，很快的得到動物中心的回應。該中心行政組的劉組長出面解釋，指出劃線是因為斜坡道路是大貨車進出之地，車停其間，會影響卸貨。我則強調彼此和睦相處的重要，希望該中心瞭解居民的心情。最後得到劉組長明確的回應，該中心近社區的空地，歡迎本社區的車輛於晚間或例假週日停放，但請勿放於進入中心的斜坡道上，及接近竹林影響卸貨的地方。該中心鄰近幼稚園停車處亦歡迎使用。劉組長並提出本社區居民若需要廢土，可向該中心索取，但勿在竹林邊放置的垃圾車內隨意拆開塑膠封套，以免造成污染。並籲請居民玩球時小心，以免打破玻璃，破害無菌室的環境。該中心會做



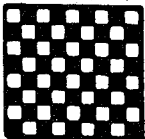
好樹木花草的栽植修整工作，並長期供水澆灌花草，唯勿充作洗車之用。動物中心願作本社區的好鄰居，歡迎彼此多溝通。

經過二次溝通以後，彼此都有善意的回應，是件值得慶幸的事。有些事情需要其他單位的支援---本社區的事務煩多，有許多事不是自身的人力、物力所能解決的，如何有效爭取合作，取得支援，對社區的發展與維護是一大助力。與本社區關係最密切的要算是中研里和中研院，次之則為區公所、派出所、公園處、動物中心等。到目前為止，我們得到中研里的支援最充分，楊立凡里長十分熱心，對我們提議的意見，儘量支持，協助反映，提供幫忙，在他的鼎助下，我們獲得每一共梯戶一隻滅火器，聯絡清潔隊疏通水溝的淤泥，支持跳蚤市場活動並提供經費（八月二十五日舉辦之活動），聯合爭取美化四分溪的經費，同意本社區參與規劃社區活動中心等，在他熱心奔走聯絡下，許多麻煩的事都獲得解決。相對的，中研院的

協助就顯得失色多了，像污水池附近水蓋的安置工作，就只停留在口頭支持，說說而已，始終未見行動。還好提供給非中研院員工眷屬參與游泳訓練班的事，則顯得積極多了，使社區居民都能分享到中研院的資源。

野狗問題最棘手

感覺最棘手難過的就是捕捉野犬的事情---野犬是本社區一大難解的問題，長期以來一直困擾社區居民，也是理事會頭痛、經常討論的事。大家都想解決野犬問題，但採行那一種方法最好：毒殺、捕捉、結紮、認養，都有不同的意見。前任秘書長施順意先生曾進行一次較積極的措施，但很快的又來了一大群，形成社區的毒瘤，許多居民深以為苦，視野犬問題的解決為理事長做得稱職與否的指標，常常問我怎麼辦？因此，每當清晨或是夜裡，聽到野犬的吠叫聲，聲聲都嵌入我的心裡，亟欲解決，卻苦無良策。曾照施順意先生的指示與汐止負責捕



犬的先生聯絡，但對方以本區野狗的數量不多，興趣缺缺，只好求助於環保局；有一陣子，我和錦香天天打電話給環保局捕犬班登記。爲了捕犬，當一接到電話說要來捕犬時，就必須放下工作，馬上跑回社區等人帶路。但出來捕犬的人只是在應付公事，要的是簽名交差，不是爲民衆解決困難，前後來了五次，只捕到一隻狗，讓我既羞且愧，也進一步體會到官老爺們的辦事態度。瞿先生曾建議買籠子、麻醉槍等辦法，但討論之後，都覺得有所不便。這件事真是到了山窮水盡毫無辦法的地步，現在才深切體會到辦小事所碰的學問要比做研究大得多、難多了。目前只好委託陳章波先思考是否有更妥適的方法。

自力救濟效果更快

處理公共事務，有時候需要有些魄力——這方面其實是我最大的弱點，許多事情都要猶豫半天，思考再三，自然效率不彰。如前一陣子，在社區四周突然擺了幾個舊衣物的回收櫃，許多鄰居都認爲會影響社區整體觀瞻。我先是根據規定向市府有關單位，包括環保局、派出所、南港分局打電話反映，經各單位彼此互踢皮球之後，第一次來處理了。但不久，舊箱子又出現。第二次各單位更是大大推諉，眼見功敗垂成，心情非常沮喪，瞿先生說不如我們自己動手，求人不如求己，於是瞿先生和建明兄連

忙借來推車，連扛帶推，一一的地將舊物櫃推到垃圾收集場堆放。來了再推，雖然辛苦，但自己動手，自力救濟，成效反而更快。

總之，林林總總，拉拉雜雜把其中的一些瑣事加以報導，不是要表功、說辛苦，而是要讓所有的好鄰居們知道，社區的事繁瑣雜碎，大大小小，無所不包。看似與己無關，倘若大家都不管，整個社區的品質只有每況愈下，但關心起來，則雜務叢集，不是一時一人所能處理的，須要更多人支持、合作；人人把社區的事，當作自己的事，社區的鄰居當成自己的親友，俗語不是說：遠親不如近鄰。這一個社區是台北市少數寧靜、居住品質頗佳的住宅區，也是您我一齊打拚創建，朝夕相守的家園，大家都應該珍惜、維護，因此，除了守望相助，敦親睦鄰之外，更籲請所有的好鄰居一起來關心和愛護，共同經營這個家園。我這個園丁，當然願意追隨各位之後，聽候各位的差遣，爲社區效命了。

第二屆中研社區協進會第二次理監事聯席會議紀錄

時間：八十五年七月十三日

晚上 7:30—10:30

地點：七十巷四十七弄22號1樓黃宅

出席：黃寬重	何建明	林琇梨	章英華
王素梅	蔡稔惠	曾千宮	張秋寶
陳章波	章小霞	林忠輝	張秋雯
高可光(周婉窈代)	譚定宇	陳仲玉	

主席：黃寬重



記錄：黃錦香

- 一、宣讀上次會議紀錄
- 二、報告事項

理事長：1. 歡迎新樓理事林忠輝先生加入理事會。

2. 綠化小組召集人施順意先生請辭，請張秋寶女士接任，陳章波先生為副召集人。

活動組：(蔡稔惠女士)

已辦過二次青少年與家長溝通座談、兒童才藝小組參觀宜蘭的活動、跳蚤市場及籃球比賽，今後擬辦之活動包括：

1. 中秋賞月點心饗宴：9月26日（週四）晚上8時起。
2. 春節才藝表演會：預定明年春節前後舉行。

上述活動之詳細規劃由蔡召集人另召開該組會議，進行籌備。

環境組：(林琇梨女士)

1. 已舉辦二次社區大掃除。
2. 本社區住宅中有兩戶，未能與社區使用規範配合，已協調改進。
3. 中研公園涼亭油漆，由於市府未經徵詢即更換顏色，極不協調，經多次溝通，市府同意更換顏色，為爭取時效，由本社區補助油漆與部分工資。
4. 消防檢驗工作已分別請二家公司協助，初步估價亦已提出，請於討論事項中提供意見。

資源回收組：(張秋雯小姐)

寶綠基金會每月二次資源回收工作仍持

續進行，唯社區居民的分類習慣仍未養成；建議確定分類，報紙等捆紮妥當放置固定地點，以利回收作業。

社區通訊：(周婉窈女士代)

《好鄰居》第十期已出刊，第十一期進行徵稿。此案經討論後，擬請所有好鄰居踴躍投稿，文稿請於七月底前送黃寬重宅（47弄22號1樓）或高可光宅（55號5樓），並鼓勵小朋友投稿。另以房屋修繕經驗談為題向所有好鄰居徵稿，請惠賜個人修繕經驗心得，以供大家參酌。

綠化組：(張秋寶女士)

1. 社區綠化小組將參與四分溪景觀美化工程，提供意見。
2. 社區野犬處理，多次請環保局協助，只捕獲一隻，成效很差。已商請陳章波先生協助後續工作。

三、討論事項

(一)、本社區重要設施維護問題（排水、消防、外牆、水管等）

本社區之屋齡，除新樓16戶外，均超過十年，許多設施必須定期維護，以確保安全。唯社區向以共梯戶為中心處理各項維護工作，基於現有條件考量，理事會無力推動全面性的維護、整修工作，但為使全社區的維護工作，在時間上相配合，希望各共梯戶於七、八月進行下列幾項維護工程。



1. 排水溝：

擬由本會向里長反映，請市府相關單位，清理本社區的排水溝。

2. 化糞池：

去年理事會已請廠商進行全社區化糞池清理工作，今年請各梯戶自行處理，由章英華先生協助聯絡廠商，在同一天工作（若由環保局水肥大隊抽糞，每車須付一千元，時間均在凌晨，不利於本社區之作息，故今年仍擬委請廠商一次進行）。

3. 消防設施：

就檢驗估價二家公司中，擇定由承安公司負責，該公司已對各共梯戶進行檢驗，並提交初估維修費用，請各理事向社區居民說明。價錢擬再商議。此事由林琇梨女士負責聯絡。

本社區十餘年未對各樓進行消防維護，各式藥材、電池均已失效，為鼓勵各樓徹底維護，由理事會補助各戶新台幣貳佰元整（未交年費者無法補助），已進行消防維護者可改做其他維護工程。補助款以各梯戶為對象，不含個別住戶，請各共梯戶代表向會計黃菊英女士申請（TEL：782-3137）。

4. 水管：

請有修繕經驗的住戶，提供可靠之水電廠商，刊登在《好鄰居》供大家參考。目前社區水電之裝修，以陳其南先生家中情況較佳（四十七弄36號9樓），有問題的鄰居，可向張秋寶女士請教。

5. 水塔：

由各共梯戶自行安排清洗。

6. 外牆磁磚脫落問題：

由於各住戶對各樓外牆未能取得共識，理事會無法順利推動，但請各戶於修

補磁磚時，儘量維持與本社區協調之顏色。此外，由九樓住戶共同研議一起整修，作為全社區之示範。

7. 停車格：

由秘書長何建明先生著手規劃。

(二)、社區活動之組織、動員與規劃

決議：

為增進全體居民對社區的向心認同，請各組召集人與理、監事積極邀請其他鄰居參加，共梯戶代表請於活動前一天以電話連絡鄰居參加，共襄盛舉。

臨時動議：

1. 請協進會設計社區車輛識別証及重要電話之貼紙贈送各住戶。
2. 請派出所於晚上10時後定時巡邏中研公園，以維護社區之安寧、安全，並於公園四周設置路障，阻止飆車。
3. 本社區居民若欲出售房屋，請先通知理事會，轉知本社區住戶。
4. 會務之推展需全體住戶全力支持，未繳會費的住戶應予以催繳，若不肯繳費則將名單刊登於《好鄰居》上。
5. 為增進非研究院同仁之本社區住戶之福利，由本會函請中研院活動中心提供名額給非研究院員工及眷屬參與游泳訓練班的機會。
6. 國科會實驗動物繁殖及研究中心自行標示紅線，禁止停車，妨害本社區之權益，應行文抗議，並促其開放停車場。
7. 為利於火警時逃生，維護本社區各樓層之安全，請各樓之樓頂不要上鎖，萬一火警發生時，請速打開其樓頂大門，以利逃生。



8. 請各住戶修繕水管時，於共同水管部分，已打開的牆壁，切勿再封閉，以利往後檢查。
9. 關於統籌選擇第四台電視節目，由於本社區非新社區，住戶已各自選定廠商，時間價格不一，協調不易，但本會仍將提供各項資訊，供大家選擇時參考。



關懷社區流浪狗的淺見

陳章波

我們社區附近有公園、傳統市場和垃圾收集站。這些公共場所讓大家生活非常方便，也給狗兒足夠的食物和空間。這些無主狗有的還很健康、不瘦，沒有嚴重皮膚病，母狗一年二次也養出一窩窩胖胖的小狗。這些狗兒確實為社區居民帶來不便，但大多數人都不願直接插手毀了他們的命，也就不理不睬，讓狗兒順其自然，自生自滅，結果狗口越來越多，問題越來越嚴重。

我們社區的狗問題並不是特例。二、三年前關懷生命協會為此就辦過「流浪動物控制管理與福利政策研習會」，並成立「同伴動物福利小組」推動流浪狗的絕育及認養計畫：「讓痛苦到牠為止」，「劫後新生一喜

相逢」，他們的計畫簡介如下：

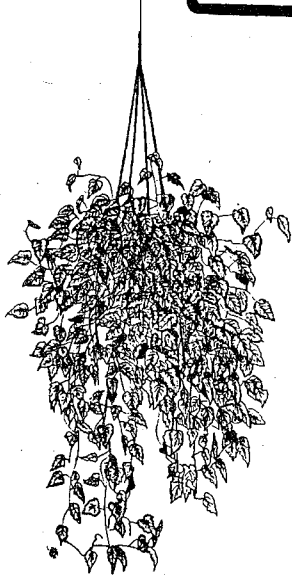
根據該計畫，先要有義工在街頭觀察，餵食流浪狗，再取得流浪狗的信任之後，才進行帶往受醫院做身體檢查，打預防針、絕育及註記掛牌等工作，出院之後義工要安排認養或放回原地照顧。流浪狗的絕育優點有：

- 1、減少流浪狗對民衆的困擾：
 - A. 減少發情期犬隻之吠叫所造成的噪音。
 - B. 降低犬隻之攻擊性。
 - C. 減少附近畜犬走失之誘因。
- 2、減少母犬生殖系統病變及產後之負擔。
- 3、協助減少流浪狗的自然繁殖。
- 4、提高流浪之生命與尊嚴與生存品質。

根據「同伴動物福利小組」初步獲得的結果顯示，絕育的流浪狗在義工的照顧下，活的很信任人類，很自在、健康，很乖，很得人愛。又狗有領域行為，因此其他狗無法侵入，也就是說社區以後只會有這些不會再生育的狗。

我們社區如果也要用這種方法來照顧流浪狗，我們需要有大愛心的義工，而且要獲得大家之同意才能放養在社區裡。「同伴動物福利小組」願意跟大家做進一步說明，有關文件可向理事長借閱。敬請大家提供看法。





綠化成果全社區分享——對一項傳言的解釋與感想

瞿海源

有芳鄰對本社區南邊七樓前杜鵑的種植有意見，主要的傳言是說為什麼七樓前弄得那麼好，而九樓那邊什麼也沒做，甚至有人因此而拒繳社區年費，意思好像是說錢都花在七樓這一邊。初次聽到這種說法，我還不太在意，但一再聽到這樣的責難，甚至有很熱心社區公益的一位老太太也這麼說，我覺得必須要出來說明才行，因為傳言會對社區有害。

在兩年前，大家應該還記得七樓前荒草叢生。由於土地屬研究院，而又是道路預定地，市政府養工處，若無研究院許可，也不能除草整地。於是我接任理事長之後就商請研究院總辦事處李國偉處長協助解決，研究院就去公文知會養工處，表示研究院同意將道路拓寬到圍牆。社區理事會再去公文請養工處來施工。到前年八月終於施工完竣。接著颱風吹垮了圍牆，理事會又要求動物中心建造新圍牆。杜正勝先生建議要留綠地，於是理事會就要求動物中心在圍牆內種植樟樹，圍牆外種杜鵑。動物中心都答應了。在這個綠化過程中社區除了買了一條百公尺長的水管外，沒有出一毛錢，總經費約十萬元

全由動物中心出資。

由於有許多芳鄰建議進行社區綠化，我也透過私人關係請臺大園藝系許榮輝教授來幫忙規畫。許教授很熱心來了好幾次，也繪製了設計圖和提供書面規畫意見，這份資料經過我編輯後，印成 A3大小，發給社區每一戶。許教授也幫忙請臺北市錫留綠化基金會來協助綠化工作，後來因臺北市兩個基金會有分轄區，我們這裡歸七星綠化基金會，後來就由七星接手。但這個基金會不太熱心，之後也沒真正提供任何服務。臺北市政府建設局也主管綠化工作，在前項洽商過程進行中，該局是主要的承辦單位。但經過多次勘察，也多次開出支票，都沒下文，理事會再三去文要求。最後終於在今年春天在中研幼稚園前面種植了冬青、杜鵑和五棵流蘇。這些植物花草全是市政府贈送，社區也沒出錢。

為了獲得建設局的協助，我和黃菊英還在冬天一個淒風苦雨的日子里陽明山菁山農場參加一天的講習，下山時在雨中叫車都叫不到，最後叫到了，其實來回的計程車費是我自己付的，根本沒向社區要一毛錢。社區是整體的，七樓前的綠化也不全是為了七樓，更何況也沒要社區理事會出什麼錢。平時野草沒人除，我夫婦倆和黃金富先生有時就自己去除，有時也邀黃菊英、葉陶靜、呂光烈夫人、楊惠慈、余麗娜、張秋雯等芳鄰來除草澆水。最近黃寬重理事長也好幾次親自來澆水。

其實綠化美化社區即使花些錢也是應該的，花在那裡，理事會不會偏心的，因為各棟都有理事在。九樓北邊是公園，已經很好，有關改善的事，理事會也做了許多。這



次賀伯颱風過境，吹倒了許多樹，黃理事長和綠化小組召集人張秋寶，還有不少芳鄰都在八月二、三兩日早上動手扶正了，九樓以外很多芳鄰都去幫忙，像杜正勝、章英華、邵廣昭、黃登興、姜阿炮、單德興、張秋雯、焦興凱、章小霞等好多人，當然還有理事長，還有一些我不認識或一下想不起來的芳鄰。

聽到前面那種傳言，我真的很難過。改善社區環境沒花社區的錢，花的是我的時間和心力。這樣的努力和付出竟在閒話中完全被否認。

合力扶起賀伯吹倒的樹

張秋寶



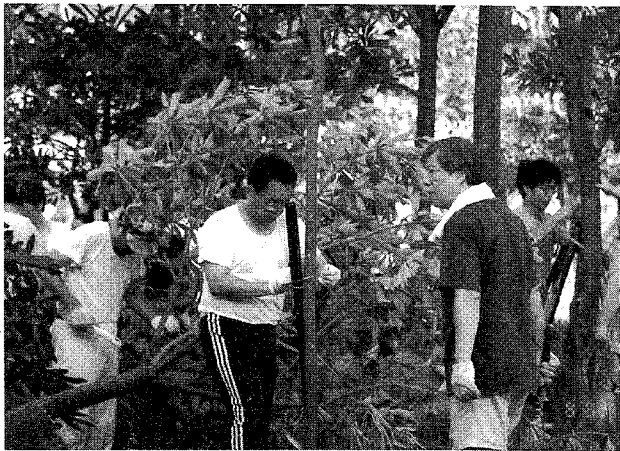
何其幸運，我們社區擁有一座公園。它提供孩子們最佳的休閒活動空間，也變成成年人悠閒漫步舒緩一天勞累的最好場所。園內樹木除有淨化空氣之外，更是帶給我們愉悅的視野景觀。說起來，社區內的公園與我們的生活是緊密不可分的。

七月三十一日強力『賀伯』颱風來襲之後，園內樹木滿目瘡痍，許多居民實在不忍

心。如果要依賴市政府公務部門來清理的話，恐怕要等個半個月，樹可能都死光了，而且那些辛苦的管理工人可能有更急迫的地區要去幫忙。公園是社區的公園，不是市政府的公園，我們應該自己出來維護自己的家『園』。基於這種理念，本社區的理事長黃寬重先生與綠化小組的成員於八月一日晚上九點大家分別打電話動員，邀請諸位鄰居參加八月二日、三日的『重整社區家園』行動。真的，令人十分感動，二日早晨五點半起，即陸續有住戶參加。工具雖嫌簡陋，但大家的力量是龐大無比，倒臥的樹木在大家協力的呼喊聲中挺立而起，大家臉中也微露著歡欣。兩天下來，參與人數多達五十餘人，展現本社區驚人的動員潛力、能力，也是時下『社區總體營造』最好的開始，非常感謝大家的投入，爲了自己，也爲了大家。

此外，更值得一提的是，部分住戶還鼓





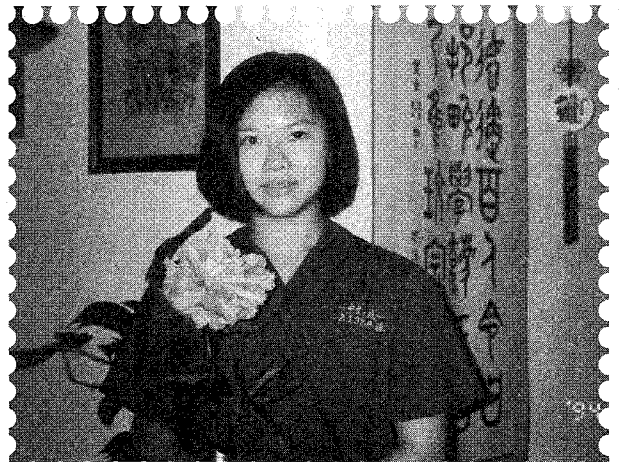
勵唸小學或中學的子弟參與，例如蔡吉源、杜正勝家的小朋友就十分賣力。我想這也是一種很好形式的學習和成長經驗！更何況這些活動的參與將成為他們日後美好回憶的一部分！

透過這次的活動，無疑地我們更體認出『社區公園』與我們的關係，但您對該『社區公園』又是認識多少呢？園內有多少種樹木？您叫得出它們的名字嗎？樹木的原產地在那？園內樹木我們是否該盡一分力來維護，使它們更綠意盎然，使我們的孫子輩們日後更能在樹蔭下渡過愉快的童年。我們正在籌劃一系列有關社區公園內的樹木活動，請期待，並請到時候熱烈參與！



溝通與引導——同心攜手 座談會感言

黃奕雯



在六月九日星期日下午，社區辦了同心攜手座談會之二，由我和許東浩同學與家長們進行面對面的溝通。這次座談主要目的是傳達一些青少年學子在上次座談所表達出的心聲，讓父母親們了解。家長們對自己的子女是非常關切的，但常苦於不了解子女所需而心有餘力不足。所以我和東浩決定做一次“青少年內心世界的間諜”，告訴為人父母者，我們到底在想些什麼。

此次座談會出席仍不踴躍，只有少數社區家長撥冗參加，另外有一些外地來的朋友（民生社區、汐止）前來捧場，讓我和東浩不知該高興或失望。我和東浩先各自發表了一些感言，表達了青少年的心聲，也簡略介紹了自己的背景，接下來就由家長們發問、發言，父母們雖然大嘆父母難為，卻仍是認真在了解、學習，甚至有位媽媽記筆記、錄音，真是用心良苦。

由於現代社會的大環境已經很不一樣，新新人的價值觀與道德感也和上一代有很



大的出入，因此如何維繫良好的親子關係成為當今為人父母的重要課題，我們認為這一代的青少年個人意識較強，需要父母的尊重和較大的自我空間。以權威來管教小孩已不再有效，取而代之的應是溝通及引導。家庭暴力是絕對要避免的，因為父母的情緒對小孩的影響是很大的。另外，我們也鼓勵父母採取較低的姿態和孩子溝通，做我們的朋友，給予充分的信任以及適時的協助、建議。我們想這才是更有效的方式。

當然我們也清楚只要求父母而不要求小孩是不公平的，但是這些道理小孩不見得能理解、接受乃至實踐，所以我們覺得和家長溝通可能會比較容易、快速。而我和東浩感謝所有家長對我們的包容及鼓勵。如果有機會，社區會再辦類似的座談，期能對社區住戶有所幫助。當然我們更期望大家能多加參與，給予社區辦的活動更多支持。

我練「太極氣功十八式」之心得——適合銀髮族最佳運動，有病治病，無病強身

譔定宇



本會第二屆理監事改選後，為積極推展會務，提昇社區生活品質，除定期舉辦各項藝文、康樂、體育等活動外，負責活動小組召集人蔡稔惠小姐，特別關心本社區銀髮族休閒生活，擬籌辦屬於老人有關保健、文康、聯誼活動，此番敬老美意，聞之感奮！經個別訪問徵求各芳鄰年長者之意見，多數認為對增進老人健康方面活動較為適宜。特於第二次理監事聯席會議中，介紹「太極氣功十八式」運動，適合中老年人參與活動，對促進身心健康頗具功效。本案一致通過，並指示撰載《好鄰居》通訊宣導。經由本人洽請總教練林英招女士，教練蘇之鳳先生慨允義務免費教學，練功時間為每日（含例假日）上午五時三十分，在研究院調查研究工作室門前集合，教練「太極氣功十八式」及「木蘭拳」一小時，目前參加學員有七十餘人，歡迎本社區之中老年人踴躍參加。

氣功是一門與生理動靜有關的科學，其應用領域日趨廣泛。隨著科學技術的發展，用現代科學儀器測試氣功的物理性已被肯定。而「太極氣功十八式」是屬於氣功中的動靜結合功，它根據太極拳巧法的特點，結合氣功調身（姿勢）、調心（意念）、調息（呼吸）三要素練編而成的，其優點是簡單易學，安全有效，經過練習；可使人的經絡疏通，氣血調和，陰陽平衡，精神安寧，筋骨強健，達到有病治病，無病強身的效果。此功推廣後，受到各國愛好運動以此鍛鍊身體、治療疾病者眾多，據悉印度已將此功作為其國家法定體操，新加坡及我國都在積極推展中，現知參加練功者已有數十萬人。

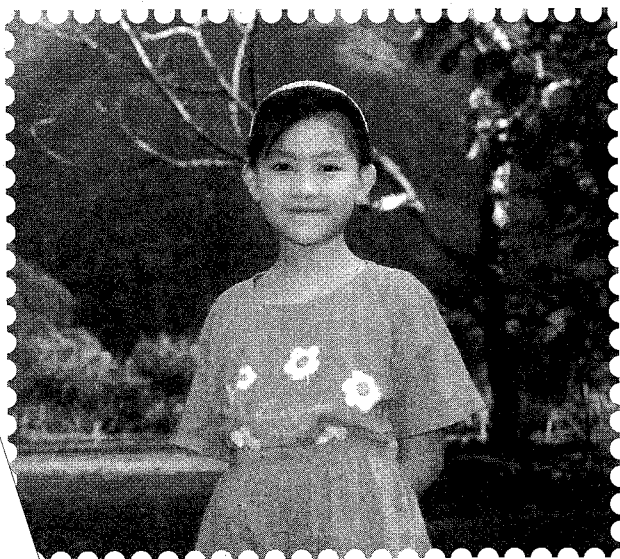
健康是幸福的基礎，失去健康的人，才知健康的珍貴與重要。根據史料傳載：滿清



十全老人乾隆皇帝，在八十三歲時口述健康長壽口訣，只有十六個字：「吐納肺腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補。」所謂「吐納肺腑」就是每日早晨做深呼吸，吸進新鮮空氣，呼出污濁二氧化碳。所謂「活動筋骨」就是四肢體能經常運動，毋令閒置懶散。所謂「十常四勿」這必須加以解釋：「十常」就是「齒常叩，津常咽，耳常彈，鼻常揉，睛常轉，面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提。」「四勿」就是「食勿脹，臥勿語，飲勿醉，色勿迷。」除「適時進補」一項外，其所涵蓋理念與「太極氣功十八式」相類似，兩者功效亦同。而「太極氣功十八式」每一動作，都有它獨有的良性意念，以良好的意境帶動動作，面帶笑容，配合音樂，輕鬆愉快，最適合中老年人及患有慢性病者參與。唯運動不可一曝十寒，切記要持之以恆，始有效果可言。

去冬山河

西松國小三年級 馮鈺婷



馮鈺婷

我們爲了要參觀宜蘭的國際兒童藝術節，媽媽就向我們社區報名參加去宜蘭的活動。七月十六日那天，我們全家快快樂樂地和大家一起坐遊覽車出發。

到了宜蘭後，首先我們就去參觀女青年會附設的幼稚園，他們的幼稚園和我們台北的幼稚園不一樣：他們的教室沒有冷氣；吃飯時都是全校在餐廳一起吃；學校院子裡還有養好多的動物，有孔雀、鸚鵡、天鵝、鴨子、梅花鹿、雉雞、小獼猴，不像我們還要到動物園才看得到，我真是羨慕他們。而且他們有一個很大很寬的韻律教室，裡面有鋼琴、收錄音機、牆壁上還有一面大鏡子，我們後來還在裡面跳過一節彩帶舞課呢！

下午到了冬山河，我們就去找他們的遊戲區有什麼好玩的東西，走到一半我們就看到許多人都在玩撈泡泡，於是我們也跑過去玩，我們撈起的泡泡好大好大，好有趣。接著我們又看到有人拿手帕在印圖案，我們也去排隊印著玩，當作紀念品。後來媽媽帶我們去親子戲水區玩水，一直游到六點多才休息。在我休息吃飯時，我看到許多人站在一個噴水池上遊戲，心裡也好想趕快跑過去和大家一起玩，休息過後，媽媽果然帶著我們跑到噴水池上和大家一起玩。冬山河的水池和別的噴水池不大一樣，冬山河的噴水池，人可以踩上去玩噴出來的水，而且水會隨著音樂的聲音變高變低，旁邊還有彩色的燈光打在我們的身上呢！真是新奇好玩極了！

接著爸媽帶我們去看各國的表演，他們手上拿著奇奇怪怪的東西又跳又唱的，我雖然不知道他們在唱什麼，但是我還是覺得很好玩。

我真希望以後我們社區能夠多舉辦些像



這次的活動。

社區生活隨筆

陳素華

早晨五點半，沿著河堤走到生化所旁的稻田邊體操。如同昨日專注在運動上，並沒有注意眼前稻田有什麼變化。突然間眼睛一亮，看到了一棵稻子長了稻穗，嫩綠嫩綠的直挺在稻叢中，好可愛。

做完了體操，再沿著稻田的另一邊走去，又發現許多小小嫩嫩的稻穗，也有許多還沒有結穗的。整個稻田一眼望去，在晨曦與露珠輝映下，感覺充滿了青春與祥和。

繞了研究院一圈，打道回府，仍然沿著四分溪堤邊回家。眼望著〔臥龍崗〕（杜正勝先生取的名字），耳邊充斥著蟬聲與蟲聲，步伐輕快，心想，真是美好一天的開始。突然發現，怎麼山上的相思樹，昨天仍有一些小黃花夾雜在樹上的，今天居然都掉光了，一眼望去，相思樹林綠的，原來兩個禮拜左右的花期結束了。

不知道好鄰居們有沒有發現，我們住的這個地方可以說是四季分明的？爲了與好鄰居們分享，我趕緊記下今晨這兩個小小的發現；也許，在端午節前北部稻子結穗，相思樹結束花期，這是千古事，不值得稀奇，但它如果是您生活的一部份，那就是莫大的資產了。

下午五點多，趁著午後雷陣雨還沒下，

在社區走一遭。先是在劉淵臨先生的院子內看到了仙丹花，熱情的橘紅色，今年開得特別好，劉太太說的；對了，二、二月時，劉家雪白的杜鵑不也開得特別好嗎？看來我們這些鄰居真有福氣，您知道嗎？因爲劉家的杜鵑芳齡已三十有餘了。

到了公園內，看到了成排的阿勃勒樹，掛著一串串的、淡淡鮮黃花兒在風中晃盪，與公園裡成群活蹦亂跳或運動、或玩著的孩子們，構成一幅生動的畫面。

好鄰居們不知有沒有感覺到，我們的社區得天獨厚，可說兼具了都市的方便，鄉村的自然；再加上許多有心好鄰居的共同努力經營，兩年多以來，無論從裡到外，社區的風貌改變了，人與人之間的關係也比以前更親近了！每次我搭計程車回來，一進社區，司機一定會用讚嘆的口氣說：這個地方看起來好舒服。是的，好地方別人感覺得出來。諸位好鄰居們，好地方的好品質要靠大家一起來繼續維持與提昇；在理監事會堅強的領導下，讓我們更積極地參與中研社區的活動吧！

後記 六月三十日

今晨起個大早，與海源爬山去也。沿著河邊，經過竹林、稻田、統計所、資訊所、歐美所，一路走來，既可熱身，趕走瞌睡蟲，又可欣賞風景，可謂一舉數得。穿過歐美所邊的柵門，才發現大事不妙！原來一門之隔卻是兩個世界，門的這邊多麼清爽乾





淨，那邊卻髒得一蹋糊塗，到處是垃圾！我們既來之則安之，到處觀察一番。確實，這是一個沒人理會、關心的公園與河岸，我們每次經過都是這麼髒兮兮的。

一路走著，又經過一剛落成不久的小公園。記得上回經過時，它剛剛完成，我心裡想，下次要看看他的乾淨可否維持下來，結果今天一看，果然到處是垃圾。

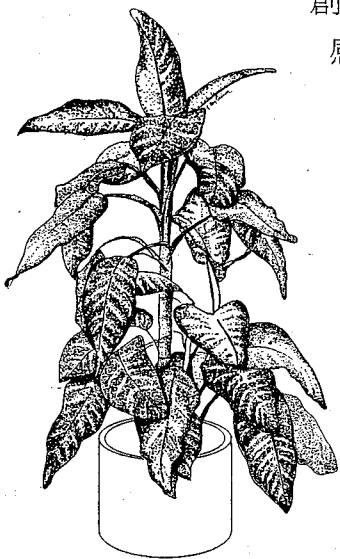
又向前走，是一個住宅區，還算乾淨；再過來的這段路到中華工專為止，那真是歎為觀止的髒了，沒人管，沒人理會，可是隨時有人在弄髒它、醜化它！環保局罰不到款，我們也檢舉不到姓名。一邊走一邊想，心情雖然沈重，但路還是要走下。只是，有一個問題想提出來與好鄰居們共同思考，到底誰該來維持生活周遭環境的整潔？市政府？個人？社區？

君子動口，君子也動手

康豹

前一陣子在上一期《好鄰居》閱讀了周婉窈小姐所寫的〈公寓文化需要大家來創造〉時，心裡有了許多感想。當然，身為一個外國人，平常不願意對於台灣的風俗習慣加以評論。個人已在台灣住了八年多，也很熱愛這個寶島。既然選擇以此土為自己的家園，儘量入境隨俗比較好。

不過，就一個社會



史學家的立場而言，也一直在思考一個問題：為何歐美社會與漢人社會之間有這麼大的差別呢？我想這個可能與兩地的政治制度與社會風氣有關，歐美的政治制比漢人的民主化得早是大家都知道的。但是另外一個重要的因素是歐美近代政府不管老百姓的政治思想而對於社會經濟生活嚴格管理。漢人的近代政府剛好相反的：對政治思想管得很嚴，但對老百姓的生活不大關心。最近台灣政府開始有所覺悟，快速地民主化，同時也強調社區的重要性，不過，政府所擬的政策是否能夠落實還有待觀察，而政府單方面的力量是否足以改進我們的生活環境，可能是更重要的問題。

這點也牽涉上述的第二個因素：社會風氣。在歐美社會裡，因為民主化等原因，一般老百姓除了配合政府的政策以外，也會自動自發地去提高他（她）們的生活水準。周小姐所提的公寓內規（by-laws）是一個很好的例子，當然，台灣人未必要全然學習歐美人，但是這並不表示我們無法主動地、積極地去改進我們的生活環境。在此，本人提下一個逐步的構想，供大家參考。

基本上，如果想要有所突破，與其等政府下命令，不如自己做規畫。就我們社區的公寓環境而言，或許可以考慮一個辦法，就是訂定生活公約。具體來說，每一個共梯戶的住戶可以考慮在下次共梯會議時討論這個問題。每一個參加會議的住戶都可以對於所關心的問題提出建議，只要過半的住戶出席，而且有 50% 以上支持一個建議，這個建議就變成了生活公約的一部份。生活公約寫成之後，請每一個住戶簽名，然後貼在共梯戶大門上。當然，在一個民主社會裡，有人



可以有不同的意見，也可以不簽名，不過，至少所寫的生活公約可以代表大家一起努力改進自己的生活的具體成果，也可以對於不合作的住戶變成一種無形的壓力。如果每一個共梯戶都能夠寫成自己的生活公約的話，或許可以進一步考慮訂一個社區性的生活公約。

這種辦法是否真的能夠解決問題實在很難說。不過，愛護這個寶島，愛護這個社區不只是政府的責任，而是你我的義務。如果上述的生活公約能夠使大家一起關心，一起改進我們的生活環境，也是一件好事情。

試試到白雲國小上學！

余麗娜

在巷口偶遇從前的同事，向我要了家裡的電話號碼，提及也許以後要我幫個忙。原來他的兒子明年要上小學了，學區是汐止的白雲國小，但是他想把兒子的戶籍寄在我家，以便明年能分發到胡適國小就學。

我聽了哈哈大笑，說：「我才把我的孩子從胡適國小轉出來，下學期要到白雲國小唸三年級呢！」

這個暑假，我和幾位鄰居媽媽聊天，媽媽們都在煩惱：胡適國小校區小，學生多，班級大，校園又有高壓電塔，實在不是孩子讀書遊戲的好地方。想來想去，我們想：何不結伴把孩子轉到一溝之隔的白雲國小！

想到就做，媽媽們開始打聽白雲國小，並到學校參觀，訪問校長，認識到白雲國小是台北縣教育單位指定的開放式教學和實驗

小學之一，採小班制，一、二年級學生人數滿 40 人分為兩班，三年級以上學生人數滿 43 人分為兩班。上學期的班級、學生數目為：

- 1 年級（1 班） 38 人
- 2 年級（2 班） 18 人 17 人
- 3 年級（1 班） 30 人
- 4 年級（1 班） 24 人
- 5 年級（1 班） 31 人
- 6 年級（1 班） 20 人

有興趣的朋友可以打電話到白雲國小（640-3909）詢問。



〈社區看板〉

* 綠化小組召集人施順意先生請辭，請張秋寶女士續任召集人，陳章波先生為副召集人。

* 《好鄰居》通訊主編高可光女士出國，請辭主編，請余麗娜女士接任；美編王紀霏女士請辭，請吳珍慧女士接任。

* 綠化小組、環境小組於八月二、三日兩日清晨發動社區居民進行『重整社區家



園』行動，將公園的樹木扶正，參加者合計五十餘人。

＊環境小組發動社區居民於八月四日進行社區大掃除，消除中研公園颶風吹斷之枝葉，掃除防火巷髒亂物品與清理周遭環境。

＊理監事會請章英華先生聯絡抽取化糞池一事，經章先生打聽，化糞池一般均為二年清理一次，本社區已於去年九月清理一次，為避免浪費，今年暫停。

＊各共梯戶消防設備維護問題，經理監事會議決請林琇梨女士與承安公司協商減價，以利進行。經交涉後，承安公司願以估價的九折優待。擬進行維護的共梯戶請與林琇梨女士聯絡。

＊本社區與中研里、中研院共同委託衍生公司規劃本區域景觀方案，於八月七日在市政府舉行簡報，黃寬重先生代表社區出席，並說明參與規劃之意願。

＊活動組於八月十七日舉辦社區青少年籃球比賽，由曾千宮女士、張秋雯小姐負責籌辦，有四隊球員參賽。

＊活動組於八月廿五日下午四時起在中研公園擴大舉辦跳蚤市場，李遠哲院長蒞臨參觀，這次跳蚤市場是歷次以來最盛大豐富熱鬧的一次。由活動組召集人蔡稔惠女士籌辦。

＊本社區之汽車識別証商請史語所楊永寶先生協助製作式樣，近日即可完成，擬請共梯戶代表協助登記發放。

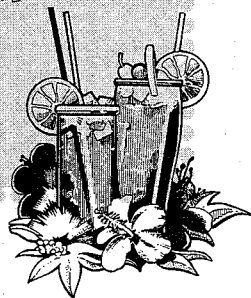
＊85年7月15日－16日兩天舉辦社區兒童才藝芭蕾舞、律動班延續教學及參觀宜蘭童玩節旅行活動。

中秋賞月點心饗宴

活動組

您可知道中研社區有一片綠油油，凹凸有致的山丘式大草坪？（請密切注意近日的詳細通告）

繼知性又出鋒頭（中央、中時、聯合、自由都刊登）的跳蚤市場後，我們預定於9月26日晚上8:00至...？+-×÷？在大草坪舉行『中秋賞月點心饗宴』。是晚為中秋連續假期的前夕，敬邀芳鄰來欣賞有點圓又不會太圓的月亮！



鳴謝啓事

△八月廿一日承本社區70巷47弄34號5樓 闕先生贈送千餘顆金露花，並親自率其家人種植於面向實驗動物中心的七樓前，作為花園的圍籬，另補植杜鵑花，盛情可感，本社區居民咸表謝忱。為維護新栽植樹苗的生機，社區居民即日起排班澆水，此項工作約需一個月。

△本社區70巷55號6樓 龔煌城先生捐贈新台幣五千元，充作社區基金，謹致謝意。

△八月十七日，本社區於中央研究院籃球場舉辦青少年籃球比賽，有國中部二隊及高中部二隊參加，此次活動承曾千宮老師及張秋雯女士精心籌劃安排，使比賽進行順利，圓滿完成，謹向二位女士表示謝意。

發行人：黃寬重

主編：余麗娜

美編：吳珍慧

地址：台北市研究院路2段70巷47弄22號1樓

為珍惜資源維護環保，本刊物使用再生紙