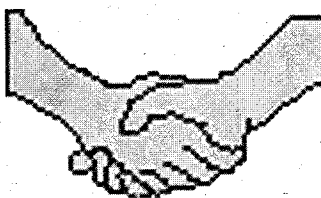


理事長感言



葉永田

中研社區協進會成立已有四年，每年的理監事選舉名單上大多是一些熟悉的名字。事實上，社區的公共事務都是服務性質，爲了社區的永續發展與進步，每人都有義務爲社區貢獻心力。今年我既然被選爲理事長，就應該盡力以赴，只是前幾年大部份的時間我都在南部，較少參與社區的工作，所以一時還無法完全進入社區的各項運作，而今接下此重責，深怕所有前任所立下的基礎被我弄砸了。今後只有仰

望各位理監事及各組的召集人鼎力相助，讓社區的各項工作還能如以往順利推展進行。

中研社區協進會經過開山鼻祖瞿海源理事長兩年的苦心經營，已建立基礎，再經過黃寬重及陳章波兩位理事長的全心投入，努力開展，目前已有相當完善的制度。涵蓋老、中、青、少年及兒童的各項活動，在歷屆理監事及各組召集人的推動下，加上義工媽媽們的熱心參與，也辦得

1 理事長感言

7 週休二日，請每週給社區十分鐘

13 「中研情，媽媽牽」的學習感言

16 施捨與乞求一話說募款

27 骨骼疏鬆症漫談

3 關於LOGO

9 運動的人生，信仰的人生

14 電子童書簡介

19 健康食譜

28 健康主義新知

5 當情緒的主人

10 家有二老

15 演出日誌

20 社區檔案



有聲有色；諸如生活講座、才藝班、夏令營、環境清潔、認識植物、中秋賞月、小記者研習營、社區標幟設計、跳蚤市場、歲末才藝表演、籃球賽、宜蘭國際童玩活動等都是。不久前才完成的公園綠美化前期工作——大家來設計我們的公園和陶瓷鑲嵌活動，吸引了不少人熱心投入，其中還有部份來自社區外的人士，他們很多是全家大小一起出動參與的，這種活動除了可以美化環境之外，又能增進全家的感情，真可說是一舉兩得。活動由動態到靜態，以及區外人士的參與，都是可喜的現象，也是我們所一直期盼的。

中研社區一直為外人視為高高在上，不食人間煙火的境外人，而我們一直希望社區外的人士能認同我們，積極加入我們的各項活動。我們也一直希望社區內各個住戶能凝聚一起，強力地結合起來，然後再推展到社區外，跨越鴻溝，彼此和平交流，融為一體。

社區內的人才濟濟，尤其是各前任理監事的夫人、各組召集人和義工媽媽們，才華出眾，所辦的各項活動都有非常圓滿的成果。但是社區繁雜的工作總是由一些熟悉的面孔義務推動，全力付出，其中辛苦，可想而知。我們衷心期盼一些不參加

活動的居民，都能走出來加入社區活動的行列，以行動來認同各位義工的付出，因為大家的參與是給那些辛苦義工的最大鼓勵！！

社區是全體居民的家園，每一位居民都希望家園美好，環境整潔，鄰里之間和睦相處，彼此關懷，成為一個祥和、團結的美滿樂園。中研社區得天獨厚，環境清幽，我們期望有更多的好鄰居走出來，也期望各位好鄰居能提出您心中的想法，以及希望協進會做些什麼，理監事會將適時與大家討論溝通，達成共識，然後再決定如何去著手辦理。

總之，歡迎大家踴躍的提出您的建言！！

編者的話：隨著新理事會的成立，「好鄰居」編輯部也增加了幾位生力軍。我們希望更多有興趣的鄰居們能加入編輯的行列。也許我們的刊物不夠專業，但是它是我們生活的點滴；呈現的風貌或許有些凌亂，但它代表著多采多姿的生活。希望讀者們會喜歡！（頁首的腳丫圖案是鑲嵌的作品之一。）

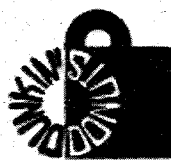
關於LOGO

珍慧

每個人都有一個專屬的名字，來代表自己的獨特，每個人也擁有不同的面貌來展現不同的美感，這個世界之所以美麗與協調，那是因為有著大自然的寬厚與人們在文明上的努力，我們身邊有許許多多的美感是人們透過視覺設計來達成一種與大自然象徵的回歸，當社區貼出公告要徵選一個中研社區的logo時，我也十分歡喜並期待著，因為對我們社區來說logo可以是我們團體的標誌，也象徵著期望增進彼此共同利益之意，更可提昇整個社區的形象。

當那天編輯劉容貴將參賽的稿子交予不材的我要作評選時，我的內心有些波動，因為參選的全部是小朋友，對他們的創意及努力我實在不願去分別誰是第幾名，孩子們的作品我們都希望給予鼓勵，而不願去作評斷，但是另一方面站在社區大家共同的期待下，我也不能不以一個好的logo所需具備的條件來把關，因此，這個工作我很慚愧無法令大家滿意，為了將這份委託作個較完整的交代，特將logo的

小檔案與好鄰居分享，希望大家能在日後可以運用得上，也提供了些常見熟悉的logo給大家參考。



logo（標誌），依其使用的目的可粗分為二大種類：（1）產業的商標（2）與產業無關，卻和文化面息息相關的表徵標誌。標誌以固有的記號型態出現時，主要目的是為了在自己與他人之間作一清楚區分，標誌的設計單純而簡潔，所以必須將所要傳達的資訊及內容完完整整地呈現在圖形中，再仔細地審視該圖形平面外形是否適當作logo使用，再以心來感受具體的視覺條件 ---- 單純、個性、美感等三要素。



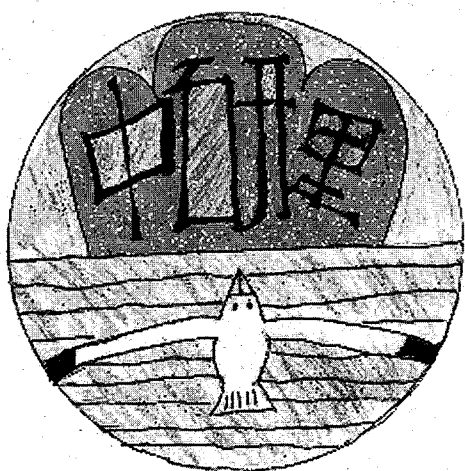
最原始的標誌製作是採用黑、白二色來表現圖形，如果想以彩色來表現標誌時，則顏色最好不要過多。由於單獨使用標誌時亦需兼顧顏色的搭配，為使整體呈現簡潔並容易記的感覺，顏色以兩色以下最佳。

設計的圖形必須富現代感及親切感，並且能夠引發大家的共鳴，圖案結構應儘量簡化，以簡單大方的圖形表達出具體的內容，在圖形中展現情感，在標誌的設計工作上，線條的力道、方向及質感等，都能決定該圖形的表情、感情及性格，logo

的設計也會因時代的變遷及需要而作修改，並且別忘了考慮人人皆懂與易於理解的這個要素。

這次社區的參選作品，小朋友的作品用了較多的色彩及較繁複的表現，我在評選的階段試著將色彩拿掉，以創意及線條來作評選的標準，很多作品帶著童趣的表情我個人十分喜愛，但卻不適合作為logo只能割愛，在這裡我仍要向親愛的小朋友說：已經邁開步子，再看看前方作些調整，下次一定會設計出更好的作品的，加油！

Logo入選的作品有十張，於住民大會時展出。當天，參與的好鄰居們票選出前三名，下面便是第一名與第二名的作品。



作者：高崇翔 10歲



作者：陳嘉洛 10歲

當情緒的主人

小禎禎的媽媽

小禎禎的故事：

小禎禎讀小學的時候功課不錯，雖然不能說每次都名列前茅，但在班上大都是前幾名，和同學相處得不錯，蠻有人緣的，所以還常常被選為班長呢。上了國中，頭髮剪短了，學校管得也比較嚴，上課的科目多，每次段考都要考七、八科，又看同學們都去補習，輸人不輸陣，也只好去補一補。日子久了，覺得有點累了，有點喘不過氣來，但還可以維持一定的水準，至少爸爸媽媽還算滿意。

有一次，學校舉行數學競試，是為甄試數學資優的學生，考得實在是很難，同學們都有點寫不下去，考試結果一出來，全班滿江紅，小禎禎考個10分。有些同學一笑置之：「反正我就是沒有數學細胞嘛！」；但小禎禎不這麼認為，他從來沒有拿過這樣的分數，他反覆地告訴自己：「原來我不是數學資優…，原來我根本就不聰明，原來我根本就不適合讀書，原來我根本就是大笨蛋。」

慢慢地，越來越讀不下書，越讀不下書，功課就越差，一開始是數學不會，接著每科都一落千丈…。媽媽鼓勵小禎禎繼

續努力，她總是回答：「反正我就是不會。」看媽媽這麼熱心，只好勉強算一下，算對了一題，媽媽說「你好棒！」，小禎禎卻說「是因為這題比較簡單。」

小禎禎媽媽的話：

小禎禎，你知道問題出在哪裡嗎？我們常常會低估了情緒的影響力，可是當你不斷地告訴自己「我不好」、「我很爛」、「我永遠都比不上別人」的時候，久而久之，好像自己就會真的「變笨了」，而且符合「笨」的「事實」也會真的出現了。如此惡性循環，很容易因此浪費了寶貴的學習時光。

這時你可以怎麼做呢？

1. 和自己說有益的話：

告訴自己已經浪費不少時間了，下定決心停止這些不營養的想法。然後相信並且告訴自己「我是有能力的」、「我是成功的」；並且在做事(讀書)的時候，「我的心情是很好的」。增進自我效能就是要給自己做心理建設，告訴自己「我是最強的」，就像一個廣告裡說的：「You are



the best」。這也就是「說鼓勵自己話。」

假設現在正在考試，一題也不會，你怎麼鼓勵自己呢？我學一個親身的經驗：有一次，參加一個入學考試，真的蠻難的，很多人做不到十分鐘就交卷了。這時我就告訴自己：「我不會，別人也不會」、「出題的人也許就在考驗我們遇到困難時的努力解決問題的能力與毅力」、

「而且我已經用了那麼多時間在準備了，我應該知道不少東西了才對」、「我要能寫多少算多少」，像這樣的想法幫我度過了幾次很重要的考試，能寫多少算多少，絕不放棄，就像一首英文歌的歌名：Never Surrender。

2. 建立成功的經驗：

成功的經驗，對一個人來說是很重要的。當一個人失敗挫折時，他往往需要回想過去的成功經驗來重拾信心。其實，自己也可以常常給自己成功的經驗：將目標畫分為明確的、易達成的步驟，然後每完成一個小步驟就獎勵自己一下。例如，讀完這一章的一小節，算完兩題數學，就善待自己一下、稱讚自己一下。與其整日等

待他人給予成功的獎杯，不如常常自己給自己一些愉快的經驗。

3. 失敗是因為「方法」不對：

因為人是很會想原因的，所以在檢討失敗的原因時，應該推敲一下，哪些想法對我的未來是有幫助的，然後就加強那些想法，沒有營養的想法就忽略它、勇敢地拒絕它。



在學習上也具有同樣的現象：如果告訴自己讀不好，是因為「使用的讀書方法不對」，不僅能在心態上、行動上都對自己產生直接的益處，也能在應付未來的生活上，收到四兩撥千斤的效果，因為「方法」的學習可以增進你

掌握許多事件的能力。對處在這個知識爆炸時代的人來說，學習「學習的方法」、學習「獲得知識的方法」是很重要的。坊間有很多教導學習方法或讀書方法的書，如果你需要，那就行動，找來看看；看了，覺得可能對你有幫助，就做做看。

在失敗中，要能看到「**失敗的積極意義**」。如果一直成功，我們就不容易產生力量痛下決心改進。失敗，是危機也是轉

你相信嗎？有研究指出：一個人的成功和智力測驗的分數沒有很大的關係，倒是和情緒掌控的能力比較有關係。不管情緒和成功有沒有關係，至少掌控情緒、讓

不要當情緒的奴隸，相信自己是情緒的主人，並且『**我本來就是情緒的主人。**』

(編者按：作者為誠正國中老師、國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士班研究生、小禎禎的媽媽)

週休二日！請每週給社區十分鐘

瞿海源

例如，幾分鐘前，黃寬重打電話說本來約了明天下午修剪七十巷前面的花圃植物，由於羅文雄明天有事，除草事提前到今天。我說，我還是來修剪金露花。素華說要不要請理事長葉永田還有黃宣衛一起來，我說今天端午節，他們可能不在，明天可能才完成，還是需要人幫忙。社區有近三百戶，少說成人也有六百人，怎麼只有四、五個人來做這公衆的事，其中還有三位是前後任理事長。這個社區到底是誰的？是理事長和熱心鄰居的？

這個清理花園的事沒有公告周知，當然人就不會多。不過可以預測的是，即使有鄰居看到我們幾人揮汗如雨，自己也有時間，但也不會來一起做工。或者偶爾有經過的鄰居會說，你們好熱心，謝謝呵。奇怪的是，既然肯定我們，爲什麼自己不一起來？（後記：果然我的預測沒錯。寬重、錦香、秋寶、文雄和我五人做完工，果然沒有任何鄰居來幫忙，只是黃彰健院士夫人經過時一再稱謝，她年前小中風行動不便，不可能幫忙，有她稱謝我們已經很高興。後來周雲雄來時，我們已經要收工了，他答應明天到公園幫忙那邊的工



程。假如他早來一陣子，我的預測就不準了。)

幾年來，大約兩個月一次社區大掃除，不但貼佈告，更是連掛兩天旗子，可是大約每次也只有二、三十戶左右人家參加，當然九四年第一次人數很多，可能有五、六十戶。這二、三十戶大都是固定的那些戶。可以肯定的是至少有一半以上鄰居從來就不參加的。

平時早上去運動時，或其他時間在社區走動時，還常常看到垃圾，似乎沒有人主動撿拾、野草比花木還茂盛，也少有人主動去整理修剪。上一個星期有一天，我和素華說，今天早上不爬山了，去拔花圃裡高大的野草。可是從陽台遠遠看了一下花圃，突然覺得為什麼又是我一個去拔，其他的人都不管，我這算什麼!!第二天，從外面回來，聽到好像有人在用除草機割草，走進一看，原來是羅文雄在除草，心想應該是黃寬重，現任的綠化小組召集人，請他幫忙的。隔天一早，我就去拔野草，大致拔掉那些掩蓋了杜鵑花的大草。到底還是有幾個願意出力的鄰居在維護社區的環境。

但是這個社區難道就只是幾任理事長和少數熱心鄰居的?有人會說你憑什麼這樣指責鄰居，你愛做，你就做，甚至根本就是愛出風頭。我們參不參加是我們的

自由，更何況我們很忙，沒時間做這些事情。其實，說坦白為社區做事確實也贏得一些肯定甚至讚譽，我們確實也有更多的收穫，但是我想我們最主要還是希望把社區環境弄好，肯定和讚譽不是我們的目的。若說太忙沒時間，這也是一種藉口，我常想，說忙，誰會比我更忙?比黃寬重忙?至少真比我們忙的應該是少數。

以上這些說法，甚至可以說是抱怨，恐怕很難引起什麼共鳴，我雖然也還是想不到用什麼理由去說服多數的鄰居多參與社區活動，尤其是隨時主動維護社區環境，但是我還是要誠懇地告訴不參與社區工作和活動的鄰居，我和素華兩人常常主動為社區做一些事，所花的時間和精力雖不少，可是從來不是負擔，也不會影響到自己的研究工作和日常的作息。反倒是在這幾年來所獲非常多，認識了許多好鄰居，覺得這個社區真的是自己的。

一兩年前，我和小弟商量，要他去東部或其他鄉下買一塊地，我們幾個兄弟再約些好朋友，一起來規劃一個退休村。先退休的有幾戶住在一起。其他的退休後一戶戶遷入，彼此照應，來開創另一番天地。小弟雖常跑來跑去，卻一直沒下文。或許他以為我說說罷了。不過，有一天我突然想通了，幹嗎那麼不切實際，還去營造一個桃花源夢!? 這個社區不是正好就

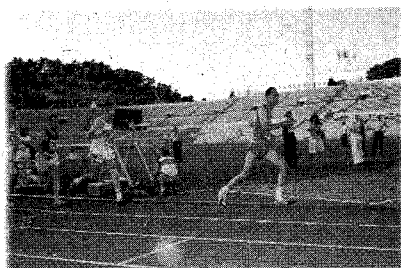
符合條件，如果把環境清理經營得更好，談得來的鄰居還真不少，還怕這裡不是一個退休的好所在？

目前，中研公園改造計劃第一期工程正在施工，四分溪美化案也已在施作了。這個社區愈來愈美，也會愈來愈好，但我還是覺得先前所提的疑惑和矛盾還是存在。我覺得參與社區活動和工作應該是每一個住民的責任，少數人努力做了，大家得到好處，如果從來不為社區工作的住民

也來參加，這個社區就更不一樣，就會更好。尤其是週休二日，總應該撥得出一點時間吧。其實，如果每人每個星期給社區只要十分鐘，社區就會大為改觀。再忙的人一個星期十分鐘總是有的，否則也未免過得太辛苦了。

每一戶每星期給社區十分鐘，社區一定就更美好，但我想這很可能還是一個夢。

運動的人生、信仰的人生



胡唯一

筆者現年八十六歲。早年投入抗日陣營，勝利後以上校軍階退役，考入上海中國航空公司。民國三十八年四月十日上海吃緊時，與內人隨機飛台，翌日上海即告淪陷，遂留台北站工作。不久中國及中央兩航空公司總經理均叛變，公司解散後轉入美商民運航空公司CAT工作。雖有空勤執照，然因不願動疝氣手術，故改服地勤，直至屆齡退休。

余年輕時即染上菸酒惡習，以致身體

瘦弱。三十八歲時曾專程赴常州造訪相士，在其評詞中對往事大都準確，關於將來，有一節謂「五十六歲交入髮令，乃可請君預備後事矣」。當時余認為能活到五十六歲已很滿足。當我四十五歲時，突有傳教士來訪為我講授福音真理。聽課十個月後戒絕煙酒，受洗歸信，至今已有四十年教齡。加入教會以來，從未再沾菸酒。

退休後與教友組團，每晨在政治大學跑道練習跑步。民國七十二年間邂逅紀政



女士，承彼介紹參加全國常青田徑賽，居然成績優異，自此每次比賽從未缺席，十餘年來已獲金牌六十餘面，並保持100、200、400公尺記錄迄今。其間亦參加羅馬，加拿大，俄勒岡等世界常青運動會，以及亞洲常青運動會，獲銀牌及銅牌數面。去年八、九月間，由中華田徑協會組團參加南非世界常青錦標賽。同行選手共二十八人，僅兩人獲得名次，我獲5000公尺銅牌，另一陳姓選手獲跳遠銅牌。

筆者現仍保持晨跑習慣，希望參加明

年倫敦舉行之世界常青運動會。余身之所以能存活至今並保持健康，實有兩大原因。其一為養成運動習慣（除跑步外尚做其他運動，如舉啞鈴等）。其二，但係最重要者，乃宗教力量。如當年為遵守教會教導戒除菸酒等惡習，則相士之言早已應驗，恐怕連五十六歲亦難活到。概言之，運動使我保持身體健康；宗教使我心靈有所寄託。目前唯一希望，就是能在多過幾年健康生活，使我有機會繼續侍奉神並為祂的教會服務，才不致虛度此生。



老蕭

人家說，「家有一老，如有一寶」，而我家卻有二寶，擁寶自重，人生樂事也。我家第一老，是我的老母親。老人家於寅子年出生，西曆為一九〇〇年，今年一九九八，稱起來今年應為九十九歲，到了二〇〇〇年，可說是一百多一歲了。老人家雖已是將滿百的人，但身體健康，一切老人的病症，如高血壓、高膽固醇、高血糖等等，她一概沒有。她的健保卡去年只用掉兩格，是因香港腳癢，用手去用力揉搓，弄破了皮，以致被細菌感染，腳踝發腫，到醫院打針吃藥，並住了

兩天院，才好了過來。除此之外，平常連傷風感冒都沒有，故她老人家可說相當健康，頗為難得。

目前老人家唯一顯現老態的地方，週身無力，身體清瘦。是因為年老體衰之故，自今年起，衣食起居，更衣排泄，都難以自行控制，常常弄在床上、椅子上，在在需要有人幫忙照料清洗。平日她能吃能睡，食量不大，也不挑食，但不能逾時；每日晚七時許入睡，早晨七時許起床，通晚睡得很穩，半夜也不要起床。

老人家原在大陸居住，因我是獨子，



奉養老母，責無旁貸。在兩岸未明確開放前，我費了九牛二虎之力，透過各方關係，打通許多關節，好不容易在七十二年由大陸方面（我的女兒）把老人家送到香港，我自己再親至香港把老人家接來，迄今已超過十五年了。

老人家一生，可說經歷過不少大風大浪。抗戰八年，避難小廟數年；三十八年經歷土改，被評為小地主，受了好幾個月牢獄之苦，後因土地不大，又是女流，而獲得釋放；但在牢中那些日子，每日眼見許多識與不識的親友，被拖出去鬥爭，甚至鬥死在台上，心驚膽顫，日子絕不好受。後來又經三反五反，紅衛兵，文化大革命等種種運動，

她雖自己沒有捲入，但看到周遭親友受種種折磨，日子也不好過。七十二年來到台灣，她才八十多歲，體格肥壯，健康體強，尚可協助至市場買菜，到廚房料理飯菜，一點也不費力。

我家第二老，就是我自己。我在民國八年出生，今年八十七年，應是七十九歲，照一般風俗，也可以說是八十歲吧，和母親老人家比起來，我就差勁多了。本來一個八十多歲的人，以現代的標準來

看，還稱不得「老」，我何德何能，又有老母在堂，何敢稱「老」呢？可是由實際情形來看，我已是一個如假包換的十足老人。

本來我的身體，雖然並不強壯，但也並不那麼瘦弱，稱是在一般標準的上下。上了年紀以後，也頗注意健康，除了早晨及下午每天兩次沿四分溪河岸散步兩次，每次約三十到四十分鐘，自從八十一年遷

居本社區以來，除非十分大的風雨，從未間斷。我並在陳章波教練指導下，學習及練習太極拳好幾年。

可是自從八十五年起，身體健康發生很微妙的變化，起初感覺到體內有股「氣」往下墜，以為

是穴道未通所引起，由陳章波先生介紹，找過氣功師治療，也找過本院王維工研究員，和有名的中醫師馬光亞大夫，但無一有任何功效。當時的困難，在不知道要到什麼醫院去看那一科的門診，找哪一位醫師來診治，徬徨無主，萬分苦惱。後來，正式向西醫求診，看過內科、骨科，歷經榮總、忠孝、長庚、中山等許多醫院。

後來有位朋友說他的狀況大致和我相近，何不去中山醫院掛神經內科試試，看





了幾次，後來那位醫師才叫我到中心診所作腦部核磁共振檢查，檢查結果說是腦部兩側微血管阻塞，後腦基底動脈硬化。循此診斷服藥達四個多月，未見功效。後來又到台大醫院神經內科，並經住院作細部深入檢查，並作肌肉切片病理檢查，認為並非微血管的毛病，而是腦部運動神經元病發，而引起的肌肉慢性萎縮。他們說此症無特效藥物治療，只開一些藥，以求不要惡化的太快；不過他又安慰我，幸好我的病是很慢性的，在他的藥物控制下，不會急遽惡化。

現在我的情況是，全身肌肉好像一塊一塊掛在骨骼上，身體稍有動作，即上下左右搖動，走路時步履不穩，落腳很重，非常吃力，而且因肌肉搖動，以致坐臥不安，全身感到無力，稍些做一點輕鬆的工作，很快的便感到疲倦，以致無法完成繁複的工作，似乎成了半個廢人，腰桿挺不起來，背脊已曲，在在顯示龍鍾老態，雖未滿八十，已是名符其實的「老」人了。

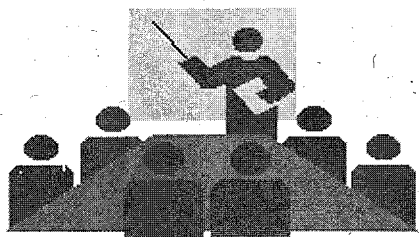
雖然如此，但有些朋友仍不能完全相信台大醫院的診斷，說：所謂運動神經之病變，通常只發生在兒童及青壯年身上。像我這樣年紀的人，很少會發這種病症。因此，我又在榮總掛神經內科及肌無力特

別門診。經過一番診治，又作了腦部核磁共振掃描，醫生宣佈我一切正常。

也就是說，我是無病的正常人嗎？那麼我全身肌肉的毛病，又稱什麼？不過，這樣的宣佈也就是說，我根本沒有病，這樣的診斷，很出意外，對我產生一種心理上的微妙影響，我何不將錯就錯，把自己當作正常人看待，管他什麼肌肉上的痛苦，置之度外，認為自己是個正常人，也許時日一久，身上的病症會自然上消失，豈不大好！這種阿Q式的病症自我診療，也許能給精神的鼓勵與支撐。

除此之外，我家還有第三「老」，那就是我太太陳穎根女士。她民國十一年生，今年七十七，還不稱怎麼老。她早年腸胃不好，身體虛弱，體重很輕。退休後力行自我治療，除了服食一些藥方外，並經常注意運動，保持寬鬆心境，現在健康大有進步，一掃過去瘦弱的身形，精神煥發，言行有力。除廣交朋友之外，又參加四分溪合唱團，常為練歌弄到凌晨三、四點才入睡，也不感疲倦。雖已年過七十七，但外表看起來似乎只有六十歲的樣子。因此，我不把她列入「老」籍；是以，我家只有二「老」。





『中研情、媽媽牽』的學習感言

親愛的社區媽媽：

日安！最近因為有學習、成長的機會，讓我生活得很愉悅。原來作家庭主婦也可以有不同的生活態度，不再只有丈夫、小孩、柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。只要稍作些改變，讓自己又可把家庭照顧好、又讓自己生活得輕鬆些，也讓家人有些空間，這些都只需一些觀念的轉變，而這就是我急於想與大家分享的。

我們的社區在四、五月份，有台北市社會局主辦由南港區婦女服務中心承辦，及中研社區協進會與社區義工媽媽們所策劃的一系列講座：包括有介紹台北市的一些福利資源；生活方面：與家人的相處智慧；育兒方面：如何培養孩子的自信心；法律方面：就現今法條上男女之不平等，教導我們如何自保；醫療方面：對婦女常有的疾病，作些解說及如何預防保健；還有談銀髮族的天空。可說從出生到死亡所須面對的課題都涵蓋。

其中最讓我印象深刻的是，講師王貺懿女士所講述的盧蘇偉的故事：盧蘇偉是個學習障礙者，49年次，出生於貧困的礦工家庭，他的父母一直是給孩子掌聲的

啦啦隊長。孩子下課回來告訴父母說：同學都笑他『笨』『白痴』『什麼都不會』，他的父母一再鼓勵他：『你不會什麼不重要，重要的是你會什麼。』多麼有智慧的一句話！多麼強化孩子的自信心！才不致於讓孩子自暴自棄。反觀於我們，自認有讀一些書，卻對孩子一再的要求、嘮叨、比較、讓小孩生活在無比的壓力與緊張中，我們要求他們要比人強，考試要求分數。讓我們的孩子在應是快樂的童年時，就有成人競爭的心態。哎呀！我們是在扼殺孩子的自信心。我們是須教育，即使出發點是"愛"，方法不對，反而會有反效果。還有"生活中的相處智慧"，黃曬莉講師點出女人的盲點：因我們的生活重心，常只有丈夫、孩子，自己擺在次要的位置，因此我們常因家人的情緒而情緒。對家人過多的愛，過多的期待，其實反而成為他人的壓力。所以我們必須學會放下，放下孩子、丈夫，給他們多一些空間，我們也多一些空間，生活才不致於太緊張。

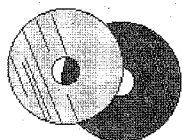
『成長的喜悅』通常是指生理及智能上的成長，我們忽略了智慧的成長，而它



才能讓人生活得篤定、自信，且更輕鬆、自在，這些都是我上課後的收獲。期待您

的加入。

您的好鄰居 陳荔鳳 敬上



電子童書簡介

洪文瓊

電子童書是電子書的一種，也是晚近電腦多媒體技術成熟後，才蓬勃發展的一種新類型兒童讀物。

書的內容表達，傳統圖書只能局限於文字、圖型，電子童書則文字、圖型、聲音（audio）、影像（video）、動畫（animation）多種媒體可同時並用。多媒體結果，使童書內容由平面走向立體，由個別獨立（只以文字為主的印刷讀物予以聲音或影像為主的錄音帶或影帶無法同時並存）走向多元整合。多媒化無疑會使得童書版面更為活潑，內容更為豐富；也是電子童書比傳統童書，有更具吸引兒童優勢的地方。

除了內容表達多媒化外，電子童書的內容也具有與遊戲和學習相結合的特色。一書可以同時提供多功能的使用，是傳統童書較難做到的。電子書透過超文本（hypertext）、超媒體（hypermedia）的連結，使得內容同時具有可供遊戲和輔助學習的特資。布羅德邦公司（Broderbund）所推出的「活書系列」

（Living Book），把內容區隔為「念給我聽」（Read To Me）和「讓我玩」（Let Me Play）兩大部份，可說幾乎樹立電子童書內涵的典型。亦即電子書除了原本的主要內容（如故事本身）外，都同時配合提供可供遊戲和輔助學習的部份，只是有的有特別標明或獨立成一部份，有的則隱含在內容裡面而已。

正是由於電子童書的內容與遊戲和學習相結合，使得電子童書具有多方面的功能。此一多功能特性的發揮，即表現在互動的設計上。具有互動性是電子書的特色之一，也是對兒童能產生吸引力的一項因素。互動牽涉導航系統的設計問題，它涉及電子書提供閱讀的方式。良好的導航設計方便讀者進行學習化的閱讀。學習化閱讀，諸如聽對應文字的語音；查找線上（on line）字詞典；查看熱字（hot word）的註解或影像乃至動畫等；對自己喜愛的部份加以註記（bookmark）並轉存入自己的資料庫；利用參見（see）、互見（see also）瀏覽相關資料等等。這些可



說都是學習化的閱讀方式，傳統童書要進行如此方式的閱讀不是做不到，就是相當費時費事。這種學習化閱讀，是一種操作

型閱讀，也是電子書的基本閱讀型態。對傳統童書的純文字思考閱讀來說，可說是在進行一種閱讀型態革命。



演出日誌

潘燕貞



1998年5月2日的下午，台北的天空帶著些許憂鬱，厚厚的雲層遮住了天空的臉，看起來像個受盡委屈的小孩，想哭的樣子。而我就在這樣的天空下，由台北來到了南港的中央研究院。

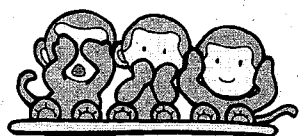
前些日子，四分溪合唱團才在這裡演出，讓聽眾留下了深刻的印象，而現在，四分溪合唱團再度站上了這個舞台，準備再次地震撼聽眾的心，且此次還加上了韻友合唱團的熱情參與，使得演出看來更是聲勢壯觀，增色不少。

到了晚上，天空像是個脫離了憂鬱的小孩，展開了笑容，整個天空晴朗清涼了起來，似乎它也興奮地期待著這場演出！而一切就如預訂的一直進行，而時間也一分一秒地倒數著。雖然大家還是有說有笑，但依然掩飾不了大家心中的那份緊張和期待；有的人趁空檔和親朋好友"哈拉"一下，有的人閉目養神以等待演出，有的

人則在鏡前為等會兒的演出妝扮一番，而所有的一切，都在那一秒結束了，繼之而起的是大家期待已久的演出。

當晚的演出是從柔和的"愛多一點點"展開，緊接的是"為愛降生"，兩團在許老師的帶領下，雖然共同練習的時間不多，但仍有不錯的默契，發揮在這曲子上；而最後的一首是"杵歌"，團員們帶上了自製的鈴噹，配合著些搖擺踏步的動作，看來倒有幾分像是原住民的豐年祭。在聽眾歡聲雷動下我們加了首安可曲"母親您真偉大"，當晚的演出就在此劃下句點，而由其他團體接著演出。

整場演出從一開始籌辦到最後的完滿結束，都是一些工作人員一滴血一滴汗慢慢建立。所以在享受演出之時(不論是演出者或聽眾)，別忘了感謝那些辛苦籌辦的工作人員。(編按：潘老師是四分溪合唱團的鋼琴伴奏)



施捨與乞求——話說募款

繁星

當社區衆家兄弟姐妹正如火如荼地展開「公園綠美化改善計劃」的規劃時，繁星正爲俗事煩心不已，無緣插上一腳，只能作壁上觀。身在門牆外，什麼熱鬧也湊不上，與會者的心態也無從探得知。總算皇天不負苦心人，對這位好管閒事的好鄰居而言，新的理事會讓他與綠美化計劃結緣，也開始體會到衆兄弟姐妹參與活動的心情故事。

社區義工常說社區不是人幹的，卻有不少人身溺其中而不能自拔。追究它的原因，每個人都可以說出不同版本的大道理，把人的神聖性、光明面發揮得淋漓盡致，真是偉大之至。也許這一點自我滿足的道理，正是讓義工不辭辛勞或在感傷之餘，仍願釋出小我的能量於大社會的原因吧！他們或組織動員，運籌維幄，或衝鋒陷陣，貢獻體力，或出錢贊助，以圓美夢。不論出錢或出力，都是值得留名青史的豐功偉業。因此，雖說不是人幹的，卻人人要幹。

只是說起向人伸手募款的事，反成爲義工們避之唯恐不及，心慌意亂的勾當。當募款像瘟神一樣附在每個人的身上時，咱們的社會賢達、英雄豪傑的窘境、心態，就完全暴露出來。這就是繁星在捲入

綠美化活動時，看到、聽到與感受到的情境，在感動、感慨、感傷之餘，不避禿筆，將它一一說與好鄰居分享。

從宿命的觀點看來，一推動公園綠美化，就注定與募款結下不解之緣。建設局與錫瑠基金會在推動社區改造案中，就要求社區居民參與募款。只是我們英明的領導們不察，利令智昏，以爲以中研社區之尊，只要師法去年四分溪改造計劃，么喝一下群眾，來個參與式的設計、施工，就會有源源不斷的經費，充實我們的「社庫」，一圓我們的美夢。於是不分青紅皂白的拿表格、寫計劃、作報告。經過義工日以繼夜、奮力以赴、口沫橫飛的說明之後，終於獲得市府相關單位的青睞，賜與新台幣貳拾伍萬大洋。隨之而來的是種種目類不及備載的「參與式」活動，外加認養工作，去改善我們的公園。

屈屈二十五萬大洋，固然可以讓展望基金會到非洲救助無數饑民，或到大陸贊助希望工程，但在繁華富盛的台北市，大概只能造一個小沙坑，卻要去用它來改造公園中三百坪的地面，不啻是市民「參與」主義的表徵，阿扁市長智慧的最高表現。

市府賜與的這筆錢和一大堆要求，是



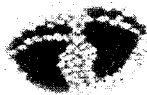
社區頭痛的開始。以中研社區的盛名和中研院豐沛的資源，邀請名師指導規劃，絕不困難。果不其然，很快地邀請到社區改造的高手，淡江大學建築系教授曾旭正、鄭晃二，東海大學詹益忠教授及國父紀念館的許添籌教授，都來捨命陪君子，犧牲奉獻一番。以往動員好鄰居參與活動，成效雖然不彰，但在義工動之以情、緊迫釘人之下，也能招徠興致勃勃的居民，加上一群義無反顧的女義工忘情的演出，對有關單位的種種要求與規範，都能迎刃而解，尚能維持中研社區既有的美名於不墜。只是，巧婦難為無米之炊，有人力沒經費，二十五萬大洋如何圓中研好鄰居的夢，成就一番偉業呢？不論名設計師如何就地取材，克勤克儉，要將三百坪的地方改善到讓高級知識分子及其夫人勉強接受的標準，非兩百萬不可，就算打九折，也是個不小的數字。解決之道有二，一是工程分兩期，但分期施工，造價高、工期長，影響生活品質，困擾太多。一是硬著頭皮，尋求財源。然而社區附近沒有大商家，大夥兒只好找里長、區長求救兵，東討西求，把地方父母官的皮都剝個精光，所得也僅百萬之譜，離目標尚差一大截。差額就是要社區面對現實，一如申請時所承諾的：募款一途。

募款本是工商社會的常態，君不見各

種慈善機構常向大眾募款，而且成效奇佳。慈濟幾次募款，都在政商大老的表率示範下，募得上億金元，成果輝煌，掀起了募款的高潮。風潮所及，連大學及選舉都要大搞募款餐會，募款已然成為襲捲全島的流行病，如此一來，這些大筆錢早被名聲卓越的慈善機構、大學、名人掏光了。我們要的太少，名堂不夠，不足以吸引他們的目光，只好退一步向小眾社區求助：動員募款。

為裝扮公園而募款，對大家而言都是一件新鮮事。開會時，大家對動員居民參與設計等活動，固然心存疑慮，但最感傷的莫過於募款了。住在社區的眾家兄弟姊妹中，有哪個不是學術明星、社會名流，社會上的中流砥柱？學術研究固然領袖群倫，發而為文，批評時政，擲地有聲，發言論道，社會贊嘆，他們是社會或輿論的主流，向政界及社會大眾提酬灌頂的人。他們即使參與一下社區或公益活動，都足為社會表率，偶一為之的善心捐款也贏得社會的稱譽。從來都扮演社會上施捨者角色的名流，怎能反其道而行，向人乞求勸募呢？真是難為情啊！

因此，開會時大夥兒對募款一事，總是避重就輕，顧左右而言他，誰也不敢率先提議，以免惹禍上身，被指定為籌劃人或召集人。迫不得已時，就建議由社區的



收入款中承擔部分，聊表心意。但社區年費不多，要辦的活動卻不少，即使挪用十萬、八萬都會影響正常活動的進行，何況上屆理事會幾個冒失鬼不知體恤民意，花了一些錢，就像割了某些人的肉一般，心疼難當，而要投書指控，讓一千人等費盡口舌，折騰半天，跳到黃河都洗不清，怎能重提傷心往事，所以這個建議也就不了了之了。

這個時候，一向勇猛樂觀、阿莎力的某大姐突然發難。她老姊認為以本社區學者們豐沛的人脈，捐個五、六十萬絕無問題，建議從這兩屆理、監事中找四十位為代表，每人向十人募錢，只要堅持一下，就能達成任務。與會諸公婆聽到這一動議，個個臉色大變，心驚膽跳，暗中詛咒她是專找熱心理事麻煩，欺壓善良百姓的缺德鬼，於是七嘴八舌，直呼不可。鑑於形勢此人強，要成事就要行動，理事長咬緊牙根，採取偏向大姐的折衷方案，請人撰寫文情並茂、讓人看了連賣家當都願捐獻的說明書，動員各方戰將，發動捐款，並責成少不更事、冒然接任的綠化小組召集人全權負責。大家眼見重任可避，輕責難逃，只好悻悻然退席，各自思量，如何解除加在身上的十道枷鎖。

從五月十一日起，在四十位理、監事手持捐款簿，各顯神通之下，整個社區就

陷入了瘋狂的募款爭逐戰，演得風起雲湧，直可驚天地而泣鬼神，而人心、人性也頓時顯露無餘！

拿到捐款簿、說明書的冤死鬼，真有萬般心情。絕大多數的人，以往從來都是施捨者，實在不敢領略乞求的滋味，怕看人臉色，被人拒絕，只好先向熟識的鄰居求助，於是共梯戶成為第一個追逐的戰場，溫和、和藹的好鄰居，天天都被電話及本人的糾纏，像極了被蚊蠅釘上的肥肉，驅趕不散。平常鮮少往來的鄰人，也熱絡地攀談，錢不一定捐到，卻也因此勾起共同的話題。一場追逐戰之後，固然有所獲甚豐的，也有遇到大人賞賜式的領賞百元大洋，還要感謝浩盪大恩。有的則須面對冷淡的反映，甚至無情的痛斥，說到慷慨激昂處，直叫人愧咎不已，而要回家閉門思過，或痛哭三天三夜，慨嘆乞求式的募款，真不是人幹的。害羞內向或嘗過人間冷暖的理事，不敢向外，只有自我了斷，將全家老小，或親朋好友都登載在捐獻簿上，強忍心痛，將全部家當都捐出來，這種犧牲小我、慷慨悲壯的精神，真該載入家乘，垂名後代，以為借鏡。

還有一些人在外拋頭露面慣了，頂著公益活動的大招牌，和子彈穿不透的臉皮，逢人就笑臉相迎，卑躬屈膝；或溫言相求，講得口沫橫飛，理直氣壯。被碰到

的人，以為撞到夜叉，只有花錢消災，求及早脫困。這些人在社區掙了一大筆錢，猶覺不止，公然奔向鄰近的居民與商家打劫。扛著社區參與的帽子，壓將上去，使可憐的鄰居們覺得要是不捐錢，就成了社會的罪人，會被這些鬼神死拉活纏，永世不得超生；或情願或不甘的捐錢了事。果然滿載而歸，驕其同黨。讓聽到的人都懊惱不已，後悔不早一步向外發展，落得十戶九缺的窘境。這些遊走社區內外的義工，捐款簿填完一本又一本，成果豐碩，心曠神怡，眉開眼笑，真叫人嫉妒又羨慕。有些人在社區湊不足人頭，或名頭太大不好意思在社區與小女子爭業績，家庭成員又不多，只好將目標轉向那些無辜的同事。於是中研院一片沸騰，下屬、好友固無一倖免；頂著公益的大帽，連長官、老長官，也在所難逃。如此這般，林林總總，截止日之前，在各憑本事，衝鋒陷陣

之後，總算有了可勸告慰的成績。大夥兒這才鬆了一口氣，但半夜驚醒時，餘悸猶存，打從心坎裡體悟到施捨與乞求者不同心境，及人間冷暖的滋味。

「中研公園綠美化改善計劃」從推動到現在，歷經二任理事會。從動議申請、報告、規劃、設計到活動、招標、動工，經歷了難以歷數的程序。如果不是那些無私的義工日以繼夜的工作，動員、籌劃及記錄，公園無法展現如此的新風貌。在這些有形無形的辛勞之外，這屆理監事會還承擔了一項新的任務：募款。參與的義工，雖然經歷了曲折複雜的過程，對每個參與者而言，都有不少新的體驗，其中包括令人感動與傷感的畫面。繁星無緣全程參與整個公園綠美化的計劃，僅就募款部分，將所見、所知、所感記錄下來，希望這些酸甜苦辣的片段，都能成為我們社區成長中共同的經驗與回憶。

健康食譜

核果奶(Nut milk)

材料：冷開水 4杯、蜂蜜 1大匙、香草精 1/4茶匙、生腰果或杏仁 2/3杯、鹽 1/4茶匙

作法：先將一杯水與核果用果汁機打勻，然後加入蜂蜜、鹽及香草繼續打勻。

將前項混合物倒入容器內，加入剩餘的三杯水拌勻。

杏仁醬(Almond Butter)

材料：新鮮杏仁 2 杯

作法：將杏仁放入烤箱中（250度F）烤至中心呈淺黃色（不要烤焦），後放入果汁機或食物處理器中打成醬即可。

注意：1.杏仁一烤完便趁熱磨成醬。

2.打時不必加水。

3.可取代花生醬塗抹於麵包和饅頭上。



中研社區協進會第三屆居民大會會議記錄

地點：中研里活動中心二樓

時間：87年3月22日中午十二時

主席：陳章波 理事長

出席：居民親自與委託出席105名

記錄：章英華



一、主席致詞

二、秘書組報告

三、區長與里長頒紀念獎給第二屆理事長

黃寬重、黃錦香夫婦，表彰他們致力
本社區服務，並推動四分溪親水公園
計劃。

四、中研社區協進會第四屆理監事當選名單及票數

不分棟理事

投票戶數 105

林琇梨| 張炎憲 61 葉永田| 宋瑞鳳 45
周昌弘| 楊良蕙 38 黃寬重| 黃錦香 35

監事

投票戶數 105

沈三媛| 許嘉明 49 瞿海源| 陳素華 49
陳章波| 謝蕙蓮 48 張秋寶| 陳其南 47
張存武| 劉津月 32

不分棟候補理事

周婉窈| 陳弱水 32 陳素華| 瞿海源 26

候補監事

章小霞| 裴轉安 32 蕭代基| 鄭繡梅 13

各分棟理事

37弄6號8號 70弄43號45號

投票戶數 12

理事 呂光烈| 林錦秀 6

候補理事 黃本元| 黃碧珠 4

47弄2至12號

投票戶數 9

理事 林慶良| 王秋鳳 5

候補理事 陳錦桐| 陳麗玲 3



37弄10號12號18號20號

投票戶數 12(補8)

理事 林燦南|李郁芬 10

候補理事 高玉景 2

47弄14至24號

投票戶數 13

理事 臧振華|鄧淑蘋 6

候補理事 宋光宇|黃菊英 4

47弄26至36號

投票戶數 25

理事 周謀鴻|葉欣玲 13

黃鵬鵬|于志嘉 7

候補理事 廖典昭|廖張滿 6

70巷49號至50號

投票戶數 18

理事 張秋雯 12

周雲雄|劉韻平 9

候補理事 邵廣昭|徐倩卿 7

37弄2號4號70弄39號41號

投票戶數 16

理事 謝昭賢|彭寶妹 8

候補理事 黃宣衛|劉容貴 6

37弄14號16號22號24號

投票戶數 20(補16)

理事 連子厚|劉國貴 14

候補理事 張桂敏|林健賢 6

54巷24號至30號

投票戶數 4(補2)

理事 王月美|方萬全 3

候補理事 茹錦霞|何宏文 1

*有三個分棟補投票外，其餘分棟與不分棟
理監事都為大會當日投票數當選。人之後為
其配偶姓名。

五、表揚小記者名單

蕭泓 劉若啟 陳仕聰 黃宛玲 馮玉婷 黃大維 吳維章

黃士紘 蔡孟哲 吳思穎 何易倫 黃易荷

六、Logo入圍名單

高崇翔 陳嘉洛 蕭斯方 陳泓宇

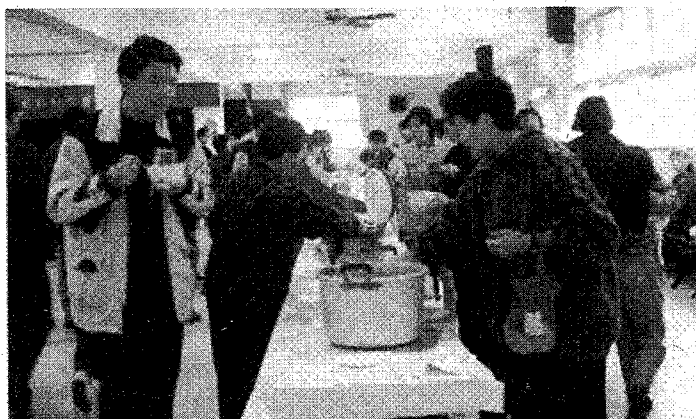
鄭元熙 陳昱 孫自怡 單紹岡

票選優勝名單

第一名 作品第三號 高崇翔 35票

第二名 作品第六號 陳嘉洛 32票

第三名 作品第二號 陳嘉洛 23票





中研社區協進會第四屆第一次理監事會議

時間：八十七年四月八日（星期三）晚八時

地點：中研里民活動中心

主席：陳章波

出席：理事 葉永田、周謀鴻、黃寬重、臧振華、黃本元、連子厚、黃鵬鵬、王月美、林琇梨、林燦南、邵廣昭、林慶良、周昌弘（楊良惠代）、謝昭賢（劉容貴代）

監事 張存武、張秋寶、沈三媛、瞿海源（陳素華代）

列席：章英華、何建明、楊里長立凡

記錄：林琇梨

討論事項：

（一）推選第四屆理事長

首先，第三屆理事長陳章波先生簡述該屆理事會運作心得，大家交換意見後，推舉葉永田理事和林琇梨理事為本屆理事長候選人。經全體出席理事（14人）不計名投票，結果為：葉永田11票，林琇梨2票，廢票1張，葉永田先生當選第四屆理事長。此外，祕書長由林琇梨女士留任，王月美女士為執行祕書。

（二）決定各小組召集人、參加人員及理事會工作幹部名單

去年的「資源回收小組」在保綠基金會解散之後取消，各戶居民自行配合環保局的時間表（每星期二、五）做資源回收。今年因中研公園綠美化改善案，新成立「公園認養小組」。

小組名單

組別	召集人	參加人員
活動小組	張秋寶	沈三媛、瞿海源、林琇梨
綠化小組	黃寬重	葉永田、周昌弘、周雲雄、臧振華
環境小組	周謀鴻	邵廣昭、林慶良、連子厚、謝昭賢、王月美、張存武、章英華
公園認養小組	陳章波	黃鵬鵬、黃本元、林燦南

理事會工作幹部名單

會計：陳麗鳳女士

出納：章小霞女士

社區通訊《好鄰居》編輯小組：劉容貴女士、陳素華女士、宋瑞鳳女士、黃美銀女士

歡迎社區好鄰居加入義工行列。



(三) 臨時動議

1. 張秋寶女士提議有關上屆理事會通過“中研綠美化案”捐款十萬元之事，因該案動工在即，本屆理事會需積極進行。

決議：由綠化小組籌劃捐款事宜。

2. 臧振華先生認為社區建築外觀看來破舊、不潔，且磁磚多處脫落，相當不雅觀，理事會是否想辦法改善。

決議：因涉及分攤費用問題，且金額可能相當龐大，理事會將找可信業者評估費用和作社區調查，希望居民能有高度的共識和配合意願。

3. 網路架設案

何建明先生說明：過去一年來，社區網路規劃小組試圖找尋廠商為本社區建設較大頻寬之網際網路，也為社區中的有線電視用戶爭取較優惠的收視價格，並且趁機重新整理目前相當凌亂的有線電視纜線。目前，有了二個比較明確可行的方案，希望透過社區調查，彙整意見，供作社區網路建設之參考。

決議：感謝何先生費心。因其所提方案屬專業領域，一般人不易了解，擬由林慶良先生研讀之後，做文字修正，再著手進行社區調查。



中研社區協進會第四屆預定活動規劃表

	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週
五月				養護樹木活動	
六月		第二次理監事會	社區掃除	綠美化成果展	
七月				公園活動	
九月	社區掃除	第三次理監事會	敬老活動		
十月			認養公園活動		
十一月			跳蚤市場		
十二月		第四次理監事會			
一月		社區掃除			才藝表演
二月				認養公園活動	
三月			社區居民大會		



中研社區協進會收支報告表

民國86年4月30日至民國87年4月14日

項目	收入	支出	結餘
前屆結餘			181,680
本屆會費收入：共285戶收260戶缺25戶	260,000		
資源回收	2,310		
利息收入：20萬元定存9個月，10萬元定存6個月，其餘活存	15,352		
捐款收入：宋惠珠、蔡淑郡、郭宗德、陳章波、羅筱鳳、冬山河旅遊結餘捐社區	29,677		
跳蚤市場收入	25,041		
活動組：才藝班、生活講座、中秋賞月、醫藥箱、贊助中研之聲合唱團、歲末才藝同歡會		42,533	
環境組：掃除工具、清理化糞池、清洗水塔		105,389	
綠化組：認識樹木系列三、拜訪福林社區、綠美化活動		34,013	
總務組：奠儀、輓聯、名片牌、社區錄影帶、大會頒獎與聚餐		33,557	
印刷費：14期至17期社刊及綠美化專刊		76,789	
合計	332,380	292,499	
本屆結餘			39,881
累計結餘			221,561



中研社區協進會第四屆理監事及工作幹部名錄

葉永田	理事長	47弄16號2樓	27835536	綠化小組組員
林琇梨	祕書長	47弄32號7樓	27827577	活動小組組員
王月美	執行祕書	54巷30號4樓	27820764	環境小組組員
黃寬重	理事	47弄22號1樓	27824857	兼綠化小組召集人
周謀鴻	理事	47弄30號5樓	27823730	兼環境小組召集人
陳章波	常務監事	45號7樓	27824322	兼公園認養小組召集人
張秋寶	監事	47弄36號9樓	27835427	兼活動小組召集人

周昌弘	理事	47弄16號1樓	27821184	綠化小組組員
臧振華	理事	47弄24號1樓	27823779	綠化小組組員
周雲雄	理事	51號2樓	27824948	綠化小組組員
黃鵬鵬	理事	47弄26號6樓	27822167	公園認養小組組員
黃本元	理事	37弄8號6樓	27826082	公園認養小組組員
林燦南	理事	37弄20號3樓	27828440	公園認養小組組員
邵廣昭	理事	57號5樓	27835421	環境小組組員
連子厚	理事	37弄16號1樓	27832471	環境小組組員
林慶良	理事	47弄10號2樓	27824772	環境小組組員
謝昭賢	理事	37弄2號2樓	27833360	環境小組組員
張存武	監事	51號7樓	27823652	環境小組組員
瞿海源	監事	55號4樓	27821536	活動小組組員
沈三媛	監事	47弄30號9樓	27821623	活動小組組員
陳麗鳳	會計	41號2樓	27839039	
章小霞	出納	47弄6號5樓	27822079	
劉容貴	編輯小組	39號3樓	27830552	
陳素華	編輯小組	55號4樓	27821536	
宋瑞鳳	編輯小組	47弄16號2樓	27835536	
黃美銀	編輯小組	49號5樓	27823603	



中研社區協進會第四屆第二次理監事會議

時間：八十七年六月六日（星期六）晚八時

地點：中研里活動中心

主席：葉永田

出席：林琇梨、黃寬重、瞿海源、陳章波、沈三媛（張秋雯代）、陳麗鳳、王月美、黃本元、周雲雄、謝昭賢、劉容貴、張秋寶、周昌弘（楊良惠代）、邵廣昭

記錄：王月美

壹、討論「中研公園綠美化成果展」之展出內容、籌備工作及其他相關事宜。

決議：

- 一、日期改在七月十一日（星期六），時間為下午4時。
- 二、展前籌備工作包括：印製邀請函、編印專刊、製作看板、佈置會場等。
- 三、除了邀請全體社區居民參加之外，預備邀請出席成果展的貴賓有：中研院高層行政主管、區長、市議員、里鄰長、捐款人、錫瑤基金會代表，以及公園處、



文建會、環保署等相關單位之人員。

四、展出當天將頒發鑲嵌作品佳作獎，並特別表彰曾旭正、鄭晃二、詹益忠三位教授之鼎力協助。

五、在改善工程區內之適當地點立石，刻紀念文字或有功者之姓名。

六、成果展活動內容有：看板展示、發送專刊及合唱表演等。

貳、討論本會向南港區公所登記為「社區發展協會」之因應事項。

決議：

一、為登記為正式社區組織，符合社會局須有三十人連署發起及每次開會至少半數以上參加之條件，以申請經費補助，本會可斟酌改名為「四分溪」社區發展協會，由前任及現任理、監事連署登記。原有「中研社區協進會」之會員規模，實質不變。

二、「四分溪」為暫名，是否與其他社區名稱雷同，查明之後，再行定奪。原有組織章程之修改及是否吸收鄰近社區會員等細節，俟下次會議討論。

參、報告事項：

一、黃寬重理事報告

(1) 中研公園綠美化改善工程募款，總共募得705,750元，希望足敷使用，無需動用本會經費。

(2) 請踴躍參加錫瑤基金會之徵文、攝影及美術比賽，贏取榮譽及獎金。

二、會計陳麗鳳小姐財務報告

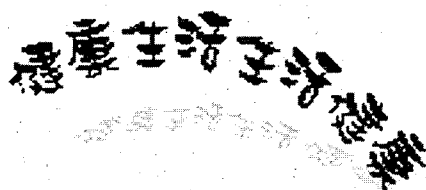
上屆結餘201,561元，本屆會費收入(未收齊)238,000元，公園活動支出8,153元，目前結餘431,408元。



社區工作日誌



87年3月14日	陶瓷鑲嵌(二)
87年3月22日	社區居民大會
87年3月29日	陶瓷鑲嵌(三)
87年4月5日	陶瓷鑲嵌(四)
87年4月6日	陶瓷鑲嵌(五)
87年4月8日	第四屆第一次理監事會議
87年4月11日	陶瓷鑲嵌(六)
87年4月12日	陶瓷鑲嵌成果評比
87年5月11日	中研公園綠美化募款會議
87年5月13日	中研公園綠美化開工典禮
87年5月23日	中研公園植物的修剪維護講習與實做
87年6月6日	中研公園綠美化教學活動—植栽DIY
87年6月6日	第四屆第二次理監事會議



骨質疏鬆症漫談

骨力山人

一、什麼是骨質疏鬆症？

如果身體中的骨骼質量，以一種均勻，等比例的方式流失時，我們稱之為骨質疏鬆症。一般人的骨質密度，從出身以後，便一直增加，大約到了35歲左右，達到最高峰，此後身體的骨質密度，便漸漸減少，尤其是停經後的婦女，因為女性荷爾蒙的缺乏，使得骨質密度流失的數度大增。

二、骨質疏鬆症的分類：

一般可分為原發性與次發性兩大類，其中原發性的骨質疏鬆症可再分為主要的兩大項，分別是（1）停經後骨質疏鬆症（2）老年性骨質疏鬆症。而次發性的骨質疏鬆症是指，因為其他的疾病所造成的骨質流失，例如：庫欣氏症候群，副甲狀腺功能亢進，甲狀腺功能亢進，等等。

三、骨質疏鬆症的臨床表現：

大多是骨折，特別是脊椎骨，手臂，大腿骨等，所引發的症狀，例如：腰酸背痛，駝背，身高變矮等。

四、什麼樣的人容易有骨質疏鬆症？

• 年紀大於70歲的人（包括男人與女

人）

- 停經後的婦女
- 過早停經的婦女
- 有骨質疏鬆症家族史的人
- 身體體質較瘦的人
- 在辦公室坐著工作，不常走動的人
- 長期臥病的病人
- 吸煙的人
- 飲酒過量者

五、如何知道是否有骨質疏鬆症？

目前測量骨質密度的方法處要有：1. 雙能量X光吸收測量2. 雙光子吸收測量3. 量化電腦斷層測量4. 超音波腳跟骨測量等，其中以第1.種方法，最被廣為接受與信賴。

六、骨質疏鬆症的預防與治療：

骨質疏鬆症在早期一般都沒有什麼徵兆，然而若到了發生骨折時，治療起來，可就大費周章了！所以預防重於治療，絕對是金玉良言！如何預防呢？平常要多運動，尤其是走路、跑步之類，能使身體負重的運動，避免跌倒或撞擊，搬重物時要小心，適量得接受陽光，適當得補充鈣質



與維他命D，不要吸煙，飲酒要適量，不要過量，接近停經的婦女，可以考慮補充女性荷爾蒙等等。至於，骨質疏鬆症的藥物治療，包括有：女性荷爾蒙、鈣片、維他命D、雙磷酸類藥物、降鈣素，等等。總結來說，骨質疏鬆症是一種正常的老化

過程，是一種長壽病，活得越久的人，越會預見的病，如果漠視它，它會讓你生不如死，癱瘓在床上，認識它，預防它，其實它並不可怕！讓我們一起來注意自己的身體，迎向健康快樂的人生！



健康主義新知

三娘

不久前，在電視上看到一則新聞，是有關「NEWSTART新起點生活計畫」覺得很有意思。NEWSTART是採八大自然健康原則的字首為名，即營養（Nutrition）、運動（Exercise）、水（Water）、陽光（Sunlight）、節制（Temperance）、空氣（Air）、休息（Rest）、信靠（Trust）。

行政院衛生署86年發表的衛生白皮書中，指出：「就台灣地區三十年來威脅身體健康的死亡原因來看，已經由過去的傳染病轉變成現今的慢性病（如心臟病、糖尿病）、身體機能退化性疾病（如下背痛、關節性病變）。由於疾病形態的轉變，建立健康的生活形態（包括健康體能的促進），已被視為預防慢性疾病的重要方法之一。」由此可見，健康不是一日可成的。

在我們的周圍不乏心臟病、糖尿病、

腫瘤、和不知名病痛的人。每當有親戚朋友病痛，我們就心痛，只有無力感與頹喪。如果我們自己能在平時多注意自己的生活、形態，多充實健康知識，必能減少一些遺憾。

最近，有醫療團體引進「NEWSTART新起點生活計畫」，旨在教大家如何按照自然律過日子；從均衡的營養，適度的運動，乾淨充足的水、陽光，有恆的節制，新鮮的空氣，充分的且放鬆的休息，和有一個虔誠的信仰中，調整自己的生活步調和形態。有些知識雖是人人知道，卻做不到，有這樣的生活計畫，也許會對和我一樣「知而不行」的人有助益罷！

發行人：葉永田

編輯：劉容貴、宋瑞鳳、陳素華、黃美銀

地址：台北市研究院路2段70巷47號16樓2F

為珍惜資源維護環保，本刊物使用再生紙