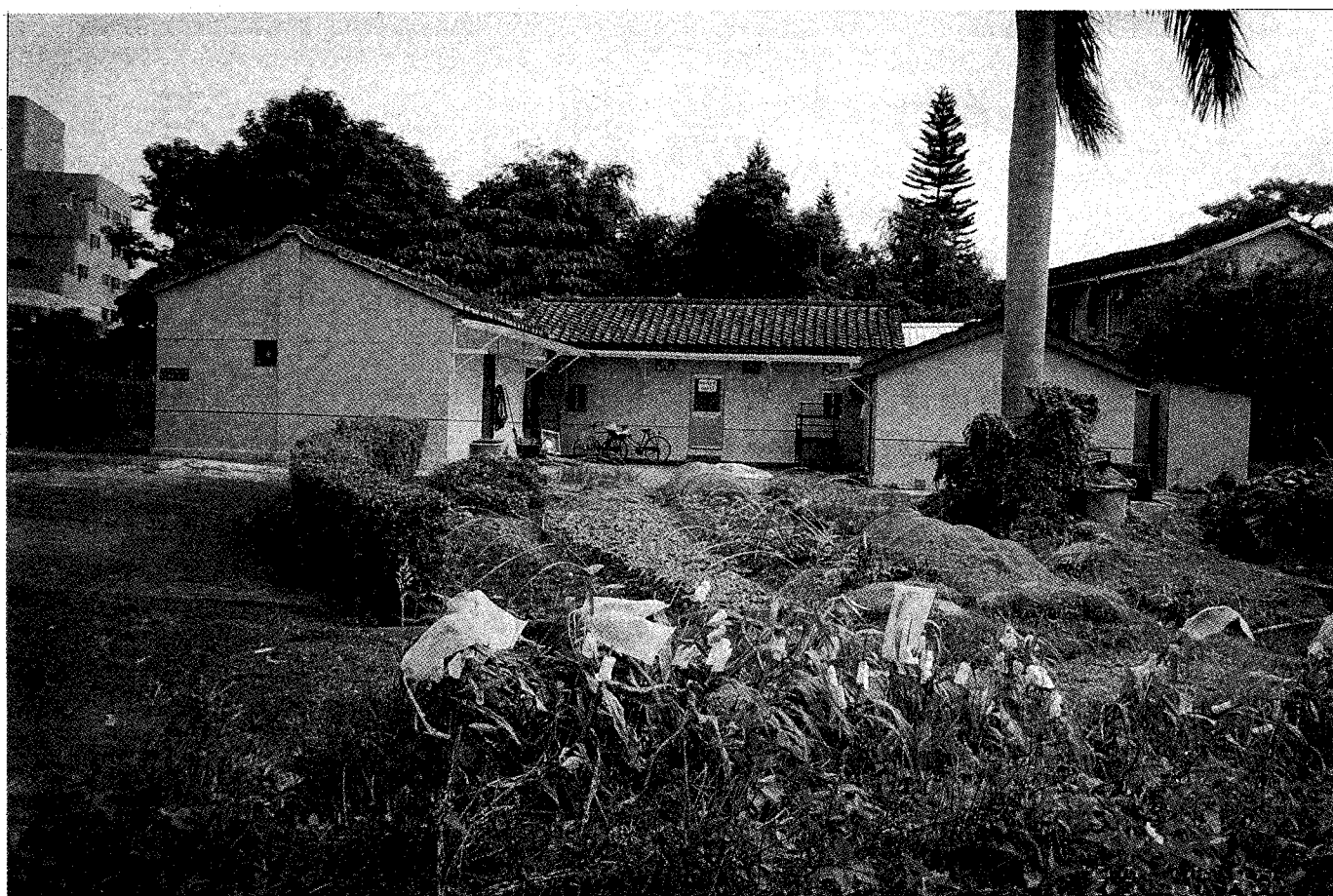


創刊日期：83年5月1日

出刊日期：88年12月31日



## 目 錄

1. 蛻變的「黑鄉」—南港 2
2. 賑災：送愛心到災區活動側記 6
3. 日本藤島町的銀髮族義工 7
4. 淺談養生之道 10
5. 看手指樂睡眠 12
6. 腿斷感言 14
7. 如何應付強震 16
8. 走出 921 震災的傷痛 17
9. 中研社區協進會第五屆第三次理監事會議記錄 22
10. 記雨後仲夏夜的音樂會 24
11. 記八頭里仁協會的婦女成長營座談會 25
12. 活動看板 26
13. 媽媽我想對您說 28
14. 我看 921 29
15. 快樂的學校 30
16. 胡適公園生態活動 30
17. 全麥素麵包作法 31



## 蛻變的「黑鄉」—南港

▣ 莊永明

（節錄轉載自：莊永明著，《台北老街》，1991年，時報文化出版。）

「台灣北部有南港，南部有北港」，是為人所津津樂道的地名趣談。南部的北港在雲林縣，有北港媽祖廟，是善男信女膜拜的宗教聖地；北部的南港在台北市，有中央研究院，是學者專家嚮往的學術殿堂，南北倒置的兩「港」，還都不是「港都」呢！

其實，台北市的南港區，原稱「南港社」，位於淡水江（今淡水河）的支流基隆河南岸而得名，當時，南港社的對岸有「北港社（在今汐止）」，南港和北港的對稱，是因河的兩岸關係，所以算是名正言順；另有一說：南港是在基隆港之南側，故以名之。因此，以台灣的南北，來開「北港在南部，南港在北部」的「南轅北轍」的玩笑，是不知南港名

稱來源的緣故。

北港社的「亡滅」很早，一六九七年（康熙三十六年）來台採硫的郁永河所寫《裨海記遊》，已見不到北港社了。不過北港社的所在地——水返腳（汐止）和另外一個港口錫口（今松山），還都很繁榮，獨南港社已成為寒村了。以後，它的名稱，因行政區劃分的關係，經過了如下的演變：南港仔莊、南港仔街、南港街、南港鎮，以至今日的南港區。

南港區，面積 22.2440 平方公里，位於台北盆地東陲、台北市的東南部：東以大坑溪與北縣汐止鎮隔河相望，西與松山區相臨，南則以大豐、四分、麗山各里山地與台北縣所屬石碇、深坑鄉和木柵區為界，北臨基隆河與內湖區隔水為鄰。



## 南港的開發

《台北市路街史》記載南港區的發展史如下：

「南港區原為山胞盤據之所，據傳西班牙人占據台灣北部時期，為便利統治，曾修築從雞籠，經汐止、南港，而達台北平野的道路。雍正九年（註：一七三一年），福建布政使張嗣昔的文書中稱該地為『民番雜處』之區，足徵漢人已入墾。而有組織的大量拓墾則延至乾隆初年（註：一七四〇年左右），當時前來開闢者多為泉州籍人士，其姓氏有詹、陳、闕、楊、李、柯、潘、王、劉、謝、何等，乾隆二十九年（註：一七六四年），建有『南港仔莊』。」

南港「有組織的大量拓墾」，黃得時所撰《台北市發展史》——疆域與沿革篇，有更進一步的說明：「據傳乾隆初年有泉人詹姓武職人員曾屯營地，後從事墾殖：初闢時曾稱『南港三重埔莊』，其位置即今日的南港火車站一帶。在乾隆二十九年續修《台灣府志》中，已見『南港仔莊』之記載，同治年間已發展成『南港仔街』。……在日據時期屬內湖庄之一部，光復後，分出為北縣南港鄉，民國五十七年，台北市升格為院轄市後，隸北市南港區。」



## 從農田到黑鄉

南港原為農業區，平地種稻米、蕃薯，山坡地則栽果樹、茶樹，名聞遐邇「南港包種茶」，即是南港的特產。以農立「鄉」的南港，從前也盛產煤礦，有礦坑多處，因此有運煤小火車之設，不過，因煤層較薄，礦區已經荒廢多年。

劉銘傳興築北基鐵路，雖經過南港，但是有清時期，北部交通以水運為主，南港在當時雖在今大坑溪南港橋一帶，也有「港仔口」做為輸出入港，但是帆檣來往遜於汐止和錫口（松山）。至於南港得鐵路運輸之利，則在日據時期。

這個農業鄉村，因鄰近地區磚瓦業興盛，也投入磚瓦的生產，而有了窯廠和高聳的煙囪；南港所生產的「文化瓦」（黑瓦），是北部營建業的搶手貨。

南港在沒有完全洗褪農業經濟的色彩下，走向工業化腳步卻一日一日地加快，戰後的發展更為神速，設立工廠總數，一度高占台北市工廠數的六成；每天，工廠開工，南港的天空，吸盡了黑漆漆濃煙，因而有「台北黑鄉」之稱。台肥南港廠、啓業化工廠、南港輪胎廠、僑泰興麵粉廠……是其中規模較宏大的，近年來，新興的電子工業更是遍布區內每一個角落，也因此有人名之為「台北市的工業區」。



## 學術的殿堂

中央研究院是全國最高的學術殿堂，成立於一九二八年（民國十七年）六月九日。遷台初期，流離失所，從大陸搶救出來的古物、圖書，一時無從安置，乃暫時被存放在桃園縣楊梅鄉的兩座鐵路倉庫，部分單位則安身在台灣大學。一九五〇年（民國三十九年），始得中華教育文化基金董事會補助、美國洛克斐洛基金會捐款，開始復院計畫，很順利地在南港舊庄購得二十二公頃九百八十六公畝的土地，而在一九五四年完成第一期工程。「台北黑鄉」能得此學術研究重鎮，真是南港之幸！

### 山豬窟和土礮塗

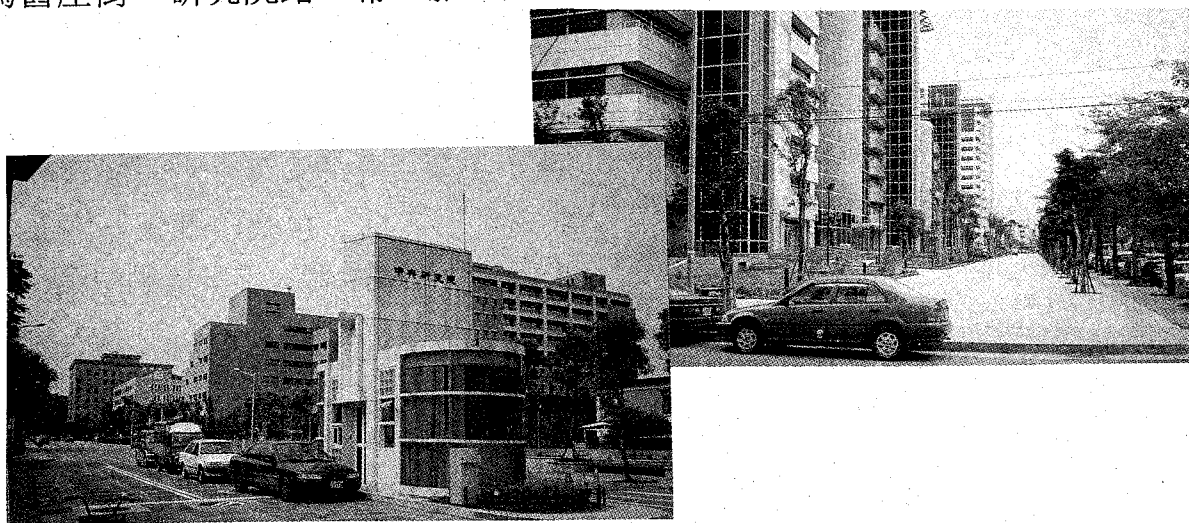
中央研究院還沒有在台復院前，貫穿此地的道路稱為：舊庄路，原為運煤產業道路；中研院設立後，乃將舊庄路前段（即今胡適公園以北）另名為研究院路，而後段沿用舊名，稱為舊庄街。研究院路一帶，於一九七

四年，新劃出一里稱為中研里，以前是轄於舊庄里內，而舊庄里在日據時期，分為南港舊庄和山豬窟。所謂山豬窟，可以見名生義，昔為山豬群棲的谷地。今天，我們實在難以想像，這裏會是野性奇大的山豬出沒之處。

胡適墓園一帶，山勢如蛇，因此，老地名稱為蛇仔形；胡適公園所在的土礮埔，又稱為土礮塗，昔為荒埔。土礮是舊式的碾米機的台語名稱，此地之得此名，是因為土質紅色，為製做土礮的好材料。

### 南港三重埔

南港初闢，現在的南港、北港、三重、中南、新富等里，地分荒埔三段，所以稱之為南港三重埔莊。此地昔時最風光的小地名是「港仔口」，望名生義，可知是有清的南港港口。帆檣林立的情況，已不復見，港仔口在今天大坑溪南港橋一帶，今天僅存幾家老店舖而已。





三重埔陂水源所在，因在後山坡莊之東，故稱前山；開圳設水汴，引水灌溉，流經今圓拱橋附近之處，是第一個水汴之所在地，人稱「汴頭」。

三重里今南港綜合醫院一帶，稱「公館仔」，因為昔時有南港聞人詹本之公館在此而得名。

南湖大橋下，有採用圓窗的公寓一批，這裡叫圓窗仔，源於日據時期，有李姓大厝，大厝的窗戶採用了圓形。大厝在幾年前已被拆除，建地興建公寓分售，建築商還懂得保存「古意」，特別採用圓窗設計，我們不能不說，這是很有人情味的懷古做法。

偏遠的麗山里，因位於松山山峰之後，昔稱後山，它的小地名，都與「山、水」有關，如虎形山、濕水仔、大尖、坑頭、溪底、過溪、頂湖、下湖……等是。

老地名，都有一個小掌故，甚至一段大故事，然而，隨著地方耆老的凋零，這些鄉土味濃厚的地名，將不復為人所提及，尤以「小地名」更是如此。今天，我們都是尋著路、街、巷、弄找地方，如果，你還想以古老地名問南港的小朋友，想他們會以為你是美國作家華盛頓·歐文筆下睡了好幾年，大夢方醒的李柏，而「笑問客從何處來」了呢。其他如後山坡、東新莊子及大坑……，在這些「大

字」地名下還有很多、很多的小地名，不能再予細談。

## 未來的南港

幾年前，如果到南港，走進了巷道，經過的地方，不是小方畦菜圃，就是東一堆「歹銅舊鐵」，西一堆廢棄輪胎、破毀傢俱，你會覺得這那算是台北市呢？

南港從前有三害----河水氾濫、空氣污染、交通不便，因此，台北市改制時，有人認為併入南港會是市府的「負債」，而非「資產」。但是，蛻變中的「黑鄉」使南港區耳目一新，淹水嚴重的向陽路、研究院路二段地區，因排水設施的加強，以及基隆河沿岸堤防的加高，已獲改善，未來基隆河截彎取直計畫實施，河川整治成功，水患的問題應可獲紓解。污染空氣的工廠，因環保政策的實施和地價的上漲，已陸續他遷，廠房建地有些已經規劃為社區建地了，殘存的大型工廠，黑煙的製造，已受管制，而且預期在東區快速的發展下，工業區變成商業區，應該指日可待。

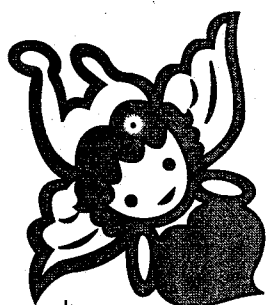
台北市鐵路地下化的周邊工程之一----南港新站，將代替華山站的貨運功能，但新站仍不放棄原有的客運，所以南港在北基段的角色，將更形重要。

台北市最長的道路----忠孝東



路，它的六段、七段是貫穿南港區的要道，由於地緣上與松山區為鄰，而且和未來副都會中心——信義計畫區也甚為接近，在松山區一地難求下，南港區的地價因而看俏。

南港區，不再是黑頭烏臉的鄉下孩子了，它已趕上了時代列車，但是，它既然擁有一個學術園區，我們還是不希望商業氣息過分地侵入本區。南港的綠意，絕不能變色，否則，有一天，中央研究院就要被市塵和喧囂包圍了。



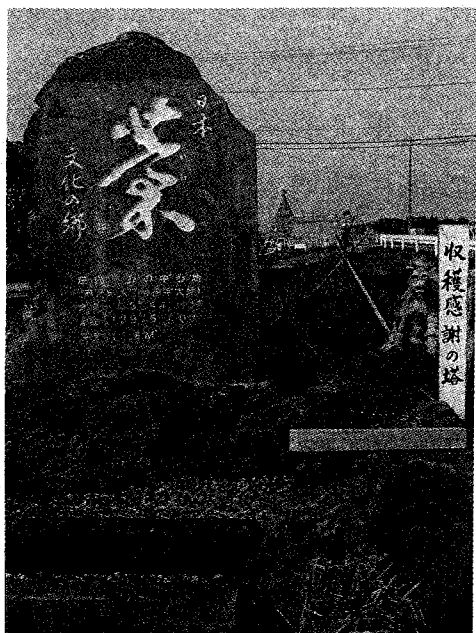
## 賑災：送愛心到災區活動側記

。楊良惠。

9月21日台灣百年來最嚴重的大地震發生了，中研社區及鄰近地區很幸運，平安無事。然而，中部災區的慘狀，從收音機聽到的，到電視螢幕上具體呈現，給人們帶來的震撼不言可知，當黃錦香女士振臂一呼，中研社區協進會推動，一夜之間賑災物資就堆滿了三個集中地點，23日商請好鄰居王彩霞女士及百合乾洗店老板王明山先生，一共運滿了三車（小貨車），黃寬重先生、周文仁也先後運了三車（轎車），運到時報廣場聯合救災中心，集中運往災區，直到27日賑災活動才結束，捐贈物品清單如下：

中研社區及鄰近居民賑災--送愛心到災區捐贈物資小計

| 物 品 名 | 數 量        | 物 品 名   | 數 量  |
|-------|------------|---------|------|
| 毯 子   | 22 床       | 面 紙     | 1 袋  |
| 飲 料   | 1 箱        | 帳 篷     | 4 頂  |
| 棉 被   | 41 條       | 床 墊     | 1 只  |
| 草 蓆   | 1 件        | 礦 泉 水   | 2 箱  |
| 睡 袋   | 22 只       | 瓦 斯     | 10 瓶 |
| 水 梨   | 1 箱        | 嬰 兒 奶 瓶 | 2 包  |
| 衣 服   | 大 小 共 70 袋 | 爐 具     | 2 套  |
| 紙 箱   | 32 只       | 餅 乾     | 3 袋  |
| 衛 生 棉 | 3 袋        | 羽 球 拍   | 數 隻  |
| 膠 帶   | 22 卷       | 水 壺     | 1 只  |
| 紙 尿 布 | 2 袋        |         |      |



## 日本藤島町の銀髮族義工 ——社區營造最酷的一群人

• 張秋寶 •

車子剛駛入山形縣庄內平原的藤島町界，一片略成倒三腳形狀的秋海棠花圃，即映入眼簾，接著一塊書寫著『藁文化』的奇石聳立其間。再往前望去，竟然是小型農場，有一間用稻草搭蓋的倉庫間，裏面放置堆肥，還有剛從田裏清理剩餘的毛豆藤，牆上還貼著社區居民最近舉辦的活動照片和海報。農場上幾頭牛羊正悠閒地吃草或吃著農協（相當於台灣的農會）銀髮族義工們準備的毛豆藤。藤島町界是日本重要的稻作區，遠眺過去盡是稻田。但令人訝異的是，進入藤島町界引道兩旁，當地銀髮族農民居然將緊臨道路的稻田撥出寬達二公尺的田地栽種紫羅蘭，花枝隨風飄搖，和稻禾交織成一幅令人心曠神怡的美景。

這些社區風貌，透過導覽人員的解說，才知道都是藤島町銀髮族義工們捐地、積極且用心去構思、種植管理經營而成的。現在這裡不但變成藤島町出入口的地標，而且也成為藤島町小學生們另一種形式的學習場所。聽到「銀髮族義工」不禁令我感到敬畏。本來社區之所以成為「社區」，主要是有豐富的「人力資源」，有「居民」這個主角。社區要營造出舒適的居住環境，營造出視覺的美觀，要讓這個社區擁有活力，在在需要社區居民的參與與配合，他們是社區的主人，最瞭解自己社區需求什麼，社區有什麼資源，社區有那些傳統，唯有他們的參與、意見的提供、實際的行動，社區的風貌才能營造出來。談到「人」的參與，藤島町銀髮族義工們熱情的參與，是最令人印象深刻且感動，說他們是藤島町社區營造的主





力，一點也不為過。他們的年紀雖已屆七十，外貌看似謙卑，然充滿自信，做事敬業且極具創造力，對社區的營造充滿夢想和理想，體認傳統文化傳承的重要，且知道以何種姿態來面對環境，因此，總是挺身而出，變成藤島町社區營造最可貴的一群人。

譬如，藤島町向來以種稻為生，而稻草在日本人的生活中佔有獨特的地位，把稻草闡釋為「藁文化」，認為「稻草就是與樹木一樣擁有高價值的草」。因此收穫稻米之後的殘餘——稻草，在日本人生活當中，扮演十分重要的角色，用稻草稻梗編織的各種工藝產品，活用於禮神祭祀、食衣住、婚喪喜慶、工作、搬運、遊戲等。一根稻草從根到末梢，完全應用絲毫一點不浪費，做到「一物全體活用」，充分流露出日本人對生育稻米之草的感謝之情，對自然神賜的感恩

之心。但隨著科技的發展，一九六〇年之後，如此豐富的稻草文化，逐漸被「塑膠品文化」取代，藤島町農業協會有感於這種轉變，為了振興稻草文化，每年十一月舉辦「藤島藁文化大祭」。祭典中，藤島町銀髮族義工們將他們一年中用稻草編織成的各種稻草工藝品加以展示販賣，甚至在會場準備大量稻草，教小孩或年輕輩們如何用稻草編織，並讓他們實際動手去做，體會稻草的神奇和素樸的本質。試圖透過這個祭典，讓農村小孩們瞭解農村的生活型態，知道藤島的米是如何用心栽培出來的，且趁此機會接觸到稻草文化，體會稻草文化的重要性。因此銀髮族義工們費盡心力傳承自己過往的生活經驗，以啟發社區的年輕輩們。銀髮族義工所秉持的這份心境，當我們在藤島町接受其教導用稻草編織拖鞋時，就深深感染到



用稻草稻梗編織的各種工藝產品，活用於禮神祭祀、食衣住、婚喪喜慶、工作、搬運、遊戲等。

一根稻草從根到末梢，完全應用，絲毫一點不浪費。





他們對稻草的珍視與執著，編織時他的手與稻草幾乎融成一體，嫺熟的編織技巧簡直讓人讚嘆！

至今仍縈繞在腦際的銀髮義工，就是那位帶領我們到羽黑山的銀髮族「阿伯」，年已七十六歲，但仍然每星期做1～2次的羽黑山解說義工。在近三小時半的行程，始終以十分自信，且讓人直覺可以感受到他熱愛自己家園的心，來向我們介紹這裡的一景一物的故事，因此擴大遊客或社區居民對當地歷史、環境的認識，深化對自然的領悟與情感。這位銀髮族阿伯雖是義工，但敬業精神令人肅然起敬。記得在最後半小時，惟恐自由活動的我們找不到搭乘的遊覽車，他高舉導遊旗，筆直站立車旁等待我們，即便請他先到車內休息也婉拒的說：「這是他當導遊的職責」。那種敬業和專業態度，真令我們年輕輩感到汗顏。

從這次我所遇見藤島町銀髮族義工們身上，讓我真正感受到並且羨慕他們以『參與社區』享受『生』之喜悅。也許銀髮族義工參與社區的點點滴滴，比不上國際或國家政治事件，但他們泛發的光卻那麼踏實的緊扣著社區生活的實質和地方居民熱絡的表情。

後記：9月10～16日隨宜蘭縣蘇澳鎮白米社區到日本山形縣、新潟縣做社區見習之旅。山形縣就是日本連續劇「阿信」的故鄉。

## 莞爾篇

### 互相作弊

兩個學生考試完畢後，其中一個問對方：「你考得怎麼樣？」

「沒有甚麼，我交白卷，你呢？」

「我也是交白卷啊！」

「唉呀！那怎麼辦，老師會說我們互相作弊。」

### 其來有自

體育台正在轉播田徑賽……

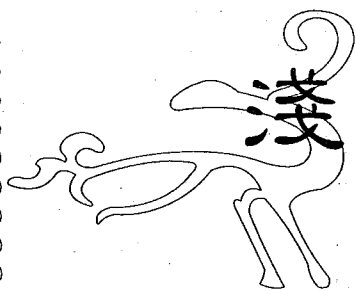
弟：「哇！黑人都跑得好快呀！」

姊：「當然啦！黑人在非洲，每天不是追野獸，就是被野獸追，當然跑得快啦。」

### 真心話

妻子：「老公，你喜歡我做甚麼頭，波浪頭還是米粉頭？」

丈夫：「我只要你做『紅燒獅子頭』……」



# 淺談養生之道

仲農

人生在世，何其不易，生命的延續，使老來活得尊嚴和幸福，首重「養生之道」。除了物質要活得健康，在精神上亦要活得快樂，並且要妥善安排老年的生活，維護自身的健康，讓個人的生命，展現出最豐富美好的姿態，期能獲得子女和衆人之恭敬和愛護。

當今世界正面臨人口老齡化的最重挑戰，台灣由於生活環境和物質條件的不斷改善，國人的平均壽命繼續延長，六十五歲以上的老人，已超過人口的總數的 7.2%，預料到二千年已進入「老人國家」的時代。人口老化，是人類壽命延長及死亡率下降的結果，乃是社會進步的一個體現，但同時也給社會帶來許多新的問題，如何使老人在進入桑榆晚景後，保持身心健康，做到「老而不老」、「老而不憂」、「老有所樂」、「老有所爲」，需要政府、社會、家庭及老人自己共同努力。先進國家關懷老人生活制定老人福利措施，諸如：老人安養、心理諮詢、疾病防治、健身運動、飲食營養、家政社交、日用器具、學習奉獻、生活情趣等方面，具有良好基礎。反觀台灣現行老人福利政策，未能深入普及效益不彰，尚待加強，俾使老人生活過得更愉快、更健康、更幸福。

養生之道，分爲有形和無形兩個層面，有形的養生，可經由食補藥補與運動所獲得。而無形的養生，則需要從個人心靈來涵養，以培養積極樂觀的生活態度，進而體認生命的意義。所以真正的養生應該是從心靈做起，爲自己的老年生活擬妥「安老計劃」。兒女成長自力後，要在老年生活中去找屬於自己的春天以知足最美，感恩爲貴，使得老年平淡的生活透露生機，在寂寞孤獨中自有情趣，充滿希望，期待與快慰，他

蘭 氣 書 蘭 會 會 蘭 壽 蘭 處 翁 蘭

蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭蕭



# 看手指樂睡眠

· 葡 蓀 ·

手指是造物主賦予人百體中的一體，功用之多之妙，難數算，常言道：「雙手萬能」。

「看手指樂睡眠」是另一種妙境，是意識的，靜態的，依各人的信仰與喜愛，而有不同的表達與反應。

約在三十多年前，筆者住在台中，週末常與友人出門探訪銀髮族。他們共同的苦水是晚上睡不好覺，彼時常以「所羅門」的詩：「你們清晨早起，夜晚安歇，吃勞碌得來的飯，本是枉然，唯有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺」（詩篇一二七篇二節），鼓勵安慰他們。

轉瞬間，自己也進入老境，同樣有睡不著的煩惱。

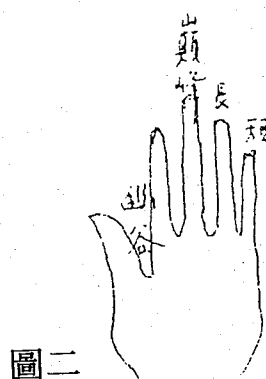
有一天晚上，無意中伸出左手，橫看竟是一張天然的音樂五線譜（圖一）。

這時以右手食指彈點左手手指和指間，唱著平時喜愛的歌，「奇異恩典」、「我在憂患中漂泊」，及近作：「一個禱告送上天，肚裡詩歌萬萬千，地上唱到天上去，玻璃海上樂無邊」等等。

唱完歌後，仍未成眠，又將手指豎著來看（圖二），如浪的思潮，洶湧而來，今列兩則：



圖一



圖二



(一)人生的旅程有起有浮，有高峰也有低谷，然而：「縱使我走過死蔭幽谷，我也不怕災害，因為有主你跟我同在，你用牧杖引導我，用牧竿保護我！」（《聖經》現代中文譯本六八〇面詩篇二十三篇四節）彷彿主就在身旁，親愛之情，又深又切，乃恬然入睡。

(二)日前友人訴說他因兒女的問題，煩惱多多，難以成眠。殊不知晉朝田園詩人陶淵明也有同樣的問題。他有五個兒子，盡都不如他的期望，所以他作了「責子」一詩自嘲。詩裡寫著：「白髮被兩鬢，肌膚不復實，雖有五男兒，總不好紙筆，阿舒已二八，懶惰故無匹。阿宣行志學，而不愛文術。雍、端年十三，不識六與七。通子垂九齡，但覓梨與栗，天運苟如此，且進杯中物。」（《陶淵明全集》二一五面，全程出版）。

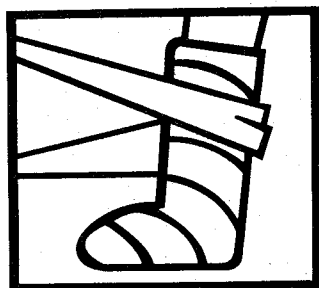
親愛的朋友！面對另一世紀的來臨，時代的巨輪會帶來什麼？除了資訊愈發達，科學愈進步，另外有許多社會問題更複雜，其中最嚴重的是人口老化，青少年的誘惑更多。祈望未來有力的政府，能未雨綢繆，但單靠政府是不夠的，有效的辦法是老人要善於自處，青少年要靠父母給予好教養、好榜樣。詩人陶淵明先生的詩文

傳頌千古，不是靠他的杯中物，而是他的豁達人生觀。所以，我要以喜樂代替煩憂，信靠取代疑慮，吸取從上頭來的清新之氣：讓我們身輕似鳥，心潔如泉，坐立安穩，睡也香甜。





腿斷



感言

◎陳穎根◎

(一)

語云：「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。今年七月十日上午九時，歡歡喜喜出門，下午六時，因跌倒腿斷，悲悲慘慘住進忠孝醫院，廿二日疼疼痛痛回家，至今已有一百多天了。近日才棄輪椅、撐架，一跛一跛地咬牙忍痛，努力自行復健，「哎喲」的痛聲只許自己聽到，不敢擾人。

住院算來只有十二天，同一病房的四人中，我是老二，一位比我長十歲，兩位少我十餘歲，都是奶奶級的老人，同病相憐，大家互助、互慰。雖有二位病友沒有雇人照顧，我告訴我雇的人：「順便多多幫忙照顧他們，我會補償你的」，雇的人也很有愛心，令我高興。我們四位，相約同一天出院，互換電話，至今不因語言阻礙我們的連繫、問候與鼓勵。他們的孫輩硬要和我聊天（因為沒有語言問題），非常高興，真是我一大安慰和收穫。其中一位病友還相約同一天去複檢，以便見面，她又補了一句「我好喜歡妳啊！」聽了真是甜蜜窩心-----我台語雖不太會說，但聽的能力比說的強，我聽懂她的真意。

九月歌唱班快開學了，原本要放棄不去上課，但同學熱情勸說、鼓勵並主動用車接送，又有同學到家攙扶，說要以快樂的心理建設助我快快復原，這一股濃情細意的用心，在有生之年將永植我心。的確，歌唱班給了我老年時段無比的快樂和哈哈的笑聲，的確讓我越來越健康，而那一聲聲的「蕭媽媽」叫得我心花怒放，好甜的聲音啊！

想起住院期間，苦了老伴、兒、媳、孫輩們。兒子陪住院，媳婦





假日替我洗澡，孫兒們跑醫院送餐，都在百忙中，格外辛苦。我看在眼裡，痛在心裡，感動又慚愧，添了大家多少麻煩，只有自己埋怨自己，覺得自己已是多餘的了。

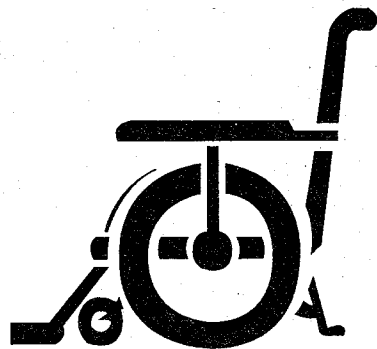
回憶那慘痛的一天，上午與同事聚首，天南地北的快樂聊天，下午送我到某中醫醫院做手指復健。掛號後，正要搭電梯上樓，突然失足滑倒在大理石地上，一聲慘叫：「地上怎會有這麼多水呵！」，急電召我兒用車載至忠孝醫院急診處。翌晨（星期日），院方緊急加班，為我開刀，釘了四支鋼釘。該院為病人爭取時效，將痛苦減至最低，我和家人對醫師此舉，衷心感佩。

謝謝《好鄰居》編輯，給了我這個用寫的機會，來感激關心、協助我的同學、朋友、中研教會的朋友和家人。若在正式場合用口頭來表達時，我一定會眼淚鼻涕齊流，說不出話來，再次謝謝大家，謝謝大家！

## （二）

自那一聲慘叫後，就日復一日地痛心後悔，不時唸著我從前是否太狠心了。民國七十五年，家父在九十一歲之年跌倒換股大關節時，一定比我現在痛苦百倍。而我當時尚未退休，只在晚上陪侍住院，並遵醫囑幫忙做復健，讓他撐架走動。為了使家父能早日行走，有時會對他勉強了些。沒想到住院半年後，他還是離我而走了。後悔的是，若早知歷經如此痛苦而終究又走了的結果，我還能那麼狠心要他做復健嗎？其實他老人家也是求生力很堅強。

這一聲慘叫，叫出我對親情的思念，再加上悔恨交加，更使我跌入深淵——獨處時即是我的傷痛時刻。今天的「感言」是要藉此發掘內心的真痛，但又怕在情緒上感染了大家，非常對不起，對不起。





TAIWAN  
9 21 1999  
81:47

# 如何應付強震

鄭慧文

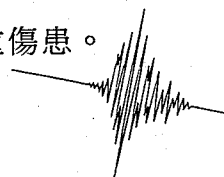
台灣本次地震規模高達七・三的強度，專家預測，在最近兩週內還可能會發生規模四級以上的強震，如果您已經幸運地逃過這次的地震，請馬上應變，才能逃過下一次的地震傷害。

要如何準備才能應付可能發生的地震呢？專家建議：

1. 把家中高處的危險尖銳物品移開。準備一盞安全照明燈。練習地震時，應該躲在哪種堅固的傢俱之下，及策劃好地震後的逃生路徑。
2. 睡覺的位置四周不要放置危險物品，把逃生急救背包放在睡床旁邊。睡覺時最好穿著能夠隨時外出的衣物。
3. 為每位家人準備一個輕便背包，裡面放置現金、礦泉水、乾糧、手電筒、收音機、電池、雨衣、輕便夾克、衛生紙、紙筆等。
4. 若是家裡有病人或老人，要把他們常吃的藥也準備一份放進背包。
5. 將重要證件文書的正本或影印本也放進去。
6. 到藥局或超市購買急救藥箱，地震時也要帶著走。急救箱裡要放置醫院、警察局、救火隊的電話。
7. 一旦發生地震，等平息之後，馬上關掉瓦斯煤氣開關。
8. 只能用手電筒照明，或摸黑前進，絕對不可以使用打火機或蠟燭，以免引燃瓦斯爆炸。
9. 為了防止落石或倒塌，最好能準備一頂安全帽帶著走。來不及準備時，也可帶著枕頭出門，放在頭上，避免外傷。

第十招就是：下列事項是地震時應注意的事，請發揮您的同胞愛，才能幫助你自己逃過地震：

1. 少打電話。才能保持電話暢通，讓通訊系統保持暢通！
2. 除非是重大傷亡，請自行處理小傷口，讓醫院有機會救助更多的嚴重傷患。
3. 捲起您的袖子，幫忙救災。





# 走出 921 震災的傷痛



鄧桂月 整理

九二一大地震對於全台造成重大災害，一幕幕慘不忍睹的景象對民衆的心理產生極大的衝擊，尤其是中小學生心智尚未成熟，心理輔導更加重要。南港國中輔導室王美霞主任提供以下資訊給好鄰居參考：

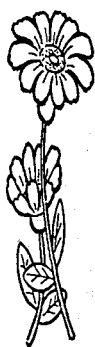
◆ 「中華民國台灣兒童青少年精神醫學會」的一封給父母的信：

親愛的父母們：

集集大地震及後來的餘震造成嚴重的災害，有的家毀人亡，倖存者面對變色的家園，各種交通、居住和日常生活的困難，造成立即的和持續的影響。兒童尚未成熟比較脆弱，在面對這麼重大的災變時，有的失去親人，尤其是照顧他們的最親密的父母親，有的失去了其他的親友和玩伴，這些都會對他們造成身體和心理長遠的影響。我們在此對不幸罹難者表示哀悼，對倖存者寄予無限的同情，我們也了解您們有很多的困難要克服。在這非常困難的時期，身為兒童精神科醫師的我們，非常關心兒童的健康，因此寫這封信提供一些建議。

日本神戶大地震的經驗告訴我們：兒童在地震的創傷之後，特別需要父母的幫助。神戶大地震已經發生四年半了，至今仍有很多兒童有很多心理的困難，因此我們希望父母能注意下列幾點，以幫助您們的孩子：

1. 儘量給兒童安全的感覺，用語言安慰他們，用身體接觸（譬如擁抱他們），給他們安全的感覺，讓他們覺得不孤單。
2. 鼓勵他們表達他們的害怕、痛苦和哀傷。兒童會用遊戲、語言、文字表達這些不舒服的感受是很自然的事情。我們要耐心聽他們表達，通常您們關心的聽就能安慰他們，不必急急忙忙的叫他們要勇敢地面對這些困難。他們要回到學校去，還要面對很多的困難，只有在您們及親友的支持和鼓勵之下，他們才能夠面對困難，共同走出哀傷的心情。
3. 在這剛剛發生災變的時候，尤其餘震不斷，不要讓兒童離開您們，一方面是保護他們身體的安全，另一方面也是提供他們最直接心理安全的保障。
4. 鼓勵他們和別的孩子玩，年紀比較大的孩子要鼓勵他們參與重建的工作，讓他們有共同為重建家園而努力的感覺，這是最寶貴的經驗。





當孩子面對這麼大的災變時，會產生不穩定的情緒和行為。在您的支持和保護之下，情緒和行為問題會隨著時間而逐漸減少。假如過了一段時間仍然持續，或者是這些現象發作得越來越頻繁，或發作得越來越嚴重，而影響到他的日常生活時，請您儘早和相關的專業人員，如兒童精神科醫生、兒童心理師、社工師及一些有經驗的輔導老師和小兒科醫生連絡，請他們協助。這些所謂「創傷症候群」的現象包括：

1. 兒童變得非常不安和緊張焦慮。
2. 突然談一些和現實不相關的事情，尤其是好像重複看到災變的現場，或者是聽到旁邊不存在的聲音等等。
3. 兒童變得非常的敏感，如驚弓之鳥似的，一有風吹草動就非常的緊張不安。
4. 坐立不安，難以專心。
5. 變得沒有表情，好像任何事情他都不在乎，激不起他的情緒反應。
6. 退縮，對別人的談話、別人的關心沒有興趣，從人群中退縮。
7. 睡不著覺，或者半夜常常驚醒，惡夢連連。
8. 行為退化到更小年齡的行為，如咬手指、尿床、口吃、纏著人不肯離開、哭鬧像個小嬰兒的行為。
9. 強烈的罪惡感，或者非常的不快樂，甚至出現傷害自己或說些和死有關的事情。
10. 出現一些身體的症狀，如頭痛、肚子痛、噁心、頭暈、尿床、頻尿、身體某一部份不能動或者是暈倒等等。

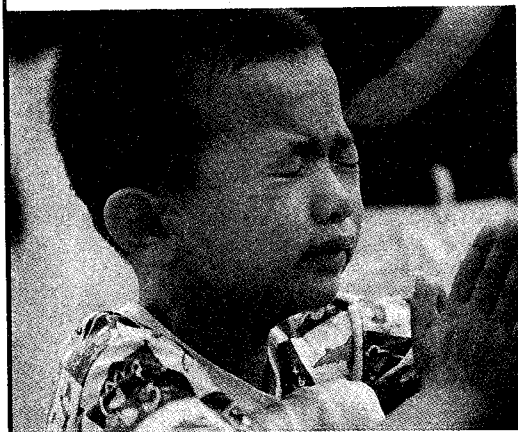
為人父母的各位，我們了解在面對這麼大的災變，您們自己可能也有身心上的創傷，如果需要的話也可以找精神科等相關的專業人員幫忙，我們衷心希望您們能依照上面的原則幫助您們小孩渡過難關。

最後讓我們大家攜手，幫忙我們的孩子渡過這個難關，幫助他們在安全的環境中繼續成長。

中華民國台灣兒童青少年精神醫學會敬上

民國八十八年九月二十七日

台大醫院兒童心理衛生中心  
地址：台北市中山南路7號  
電話：02-23970800 轉 6805  
傳真：02-23114512





### ◆ 驚變之後，我們可以做什麼？ ◆

你可以做些事情，幫助哀傷中的親友：

- ◎請支持與接受他表達情緒，允許他哭泣，並幫助他說出感受。
- ◎以真誠的口氣說：「有我幫得上忙的地方嗎？若有需要，請立刻打電話給我。」
- ◎用肢體接觸來表達對他的關心，例如：握住他的手、拍拍他的肩、擁抱。
- ◎不要不好意思或忌諱而不談論這次經歷。
- ◎拜訪或邀請他們出門，給他們一個「休息」的機會。
- ◎需要時陪伴他們。
- ◎提供醫療或救助單位的資訊，讓他們可以尋求專業助人的管道，獲得幫助。
- ◎請記得家人和你有類似經歷與感受，試著和他們談談。
- ◎盡可能讓孩子回復正常規律的生活，參與學校活動。

### ◆ 創傷後壓力症候群 ◆

「創傷後壓力症候群」事實上會造成中樞神經系統之神經化學系統改變，也直接影響身體健康，如：心血管系統、肺臟系統、神經系統、胃腸系統。



也由於「創傷後壓力症候群」造成不能信任及不能親密，對於身體健康之求助也造成影響：對治療者懷疑、無法提供完整資料、溝通困難、在診斷及治療中變為消極、以身體症狀表達大多數問題等等，常會造成健康照顧之問題。

如果有以下現象，建議您尋找專業者的協助：

1. 你發現自己有很長一段時間心情都很亂，感覺有很多的壓力、混亂、空虛，覺得自己撐不下去，常有以下的情緒：震驚與無法置信、麻木、害怕、無助、慶幸重生、沮喪、懷念、罪惡感、羞愧、忿怒與挫敗、頹廢、期待。
2. 不斷地會再想起地震的事情，睡覺時會做惡夢驚醒，或是有很多身體上的不舒服，如有下列的反應：疲倦、發抖、呆滯、忐忑不安、無法呼吸、咳嗽、胸部不舒服、作嘔、瀉肚、嘔吐、肌肉緊張、疼痛、頭痛、頸與背痛、月事不規則、流產、對性失去興趣或沉溺於性事中、通常會容易感染病症或過度食用刺激性的物質。
3. 在事情發生一個月之後，你還是感覺麻木、遲鈍，並且要不斷保持忙碌，為的是讓自己不去胡思亂想。

◆ 那些人在適應上較會有困難？ ◆

|         |         |
|---------|---------|
| 親友死亡    | 年紀較大    |
| 孤苦無依者   | 身體殘障者   |
| 伴隨其他危機者 | 在急診處工作者 |

◆ 遇到傷痛的人，你可以這樣做 ◆

面對 921 集集大地震的災後重建，國內心理衛生界已經開始整合力量，由中華心理衛生協會整合台大醫院精神部、中國心理學會、台灣醫界聯盟、耕莘文教基金會…等單位組成了「921 心靈服務群」，設立心靈服務專線，並且進駐災區提供服務，歡迎有需要的單位、社區或團體與他們聯絡。

電話：0922642011 或傳真 02-23974395



當你遇到一個傷慟的人時，您可以這樣做：

1. 徵求對方許可，才可以開始陪伴。
2. 全神耐心聆聽，支持對方。
3. 多聽少說，不判斷對方。
4. 真誠實際的關懷態度。
5. 陪伴流淚也無妨。
6. 適度的以肢體表達關懷，例如擁抱、拍肩。
7. 適度表達自己哀傷的情緒。
8. 協助對方放鬆，例如倒杯水給他，陪他散步、簡單運動。
9. 鼓勵對方多休息和睡眠。
10. 舒緩對方的罪惡感和自責的想法。
11. 配合對方的信仰，陪伴對方禱告或誦經。
12. 必要時鼓勵尋求專業協助。



切忌做以下動作：

1. 不說：不要哭了。
2. 不說：時間會沖淡一切。
3. 不說：不要難過，你要堅強。
4. 不說：我了解你的感受。
5. 不說：節哀順變。
6. 不說：你還有另一個孩子。
7. 不與對方爭論，或企圖改變對方想法。
8. 不因爲好奇而發問，尊重對方的隱私權。
9. 不阻止對方重複述說災難現況。
10. 不自以爲是，企圖解決對方的痛苦與困難。
11. 不提供藥物（應轉介給醫師診斷、開處方）。
12. 少飲用刺激性飲料，如酒或咖啡。



若您有需要您可以打以下協助專線：

上午 10 時～下午 10 時：080080990(有專業人員輪值服務)

台北市立療養院 24 小時安心專線：272692153





## 中研社區協進會第五屆第三次理監事會議記錄

日期：民國八十八年十月十四日（星期四）晚上八時

地點：中研里里民活動中心（中研市場二樓）

出席人員：楊良惠 鄭永康 羅菊逸 吳文欽 任鵬飛 廖典昭 周謀鴻 沈新慰  
邵廣昭（徐倩卿代） 田君美 蕭葆義 林素琴 盧艾馨 蕭代基  
（以上按簽名順序排列）

列席：楊立凡里長

主席：吳文欽理事長

紀錄：黃美銀（林素琴代）

主席報告：謝謝各位理監事在百忙中抽空參加會議，本屆理監事各組委員近期完成之會務報告如下：

- 一、六月十六、十七兩日完成本社區化糞池清理工作。
- 二、本社區住戶電梯鋼索更換已完成七部，尚有三部電梯因共梯戶未達成共識，尚未更換電梯鋼索。
- 三、完成四面外牆整修工程，非常謝謝三十七弄十號、十六號、十八號、二十四號各邊間戶共同參與，使本工程能夠順利完成。
- 四、協調第四台有線電視公司收費如下：  
龍馳公司--（團體戶或單戶皆可）每戶半年收費二千七百元，一年收費五千四百元，移機費五百元。  
新台北、富視公司--單戶每戶半年收費三千三百元，一年收費六千五百元；團體戶每戶半年收費二千八百元，一年收費五千五百元，移機費一千五百元。
- 五、七月三十一日邀請中研院分生所余淑美教授及南港高中謝麗花主任蒞臨本社區演講介紹完全中學相關議題。
- 六、八月一日社區黑豹巡守隊正式成立。
- 七、八月七日舉辦社區才藝表演活動。
- 八、九月五日舉辦社區大掃除活動。
- 九、九月二十三日社區發起送物品到災區活動（捐贈物品詳本期楊良惠秘書長專文一賑災：送愛心到災區活動側記）。
- 十、九月三十日舊庄派出所社區治安會議提議，擬在本社區設置監視器系統（中研院一個、學人宿舍一個及本社區二個）以加強社區安全維護，相關手續及文書工作正進行中。
- 十一、九二一集集大地震後，為保障住家安全，本社區住戶許先生願提供房屋結構安全檢查服務，安檢日期及相關細節將另行通知。
- 十二、預定十一月份完成本社區水塔清洗工作。



**秘書長報告：**謝謝各位理監事積極參與各項活動。會計宋瑞鳳女士因事今天無法出席會議，由我代報告會計業務如下：

|               |           |            |
|---------------|-----------|------------|
| 收 入：          |           |            |
| 上期結存          |           | 406,443.00 |
| 利息收入          |           | 2,002.00   |
| 收入合計          |           | 408,445.00 |
| 支 出：          |           |            |
| 影印費           | 1,940.00  |            |
| 上屆水塔清洗費       | 54,000.00 |            |
| 清理化糞池         | 95,000.00 |            |
| 好鄰居刊物印刷費      | 9,565.00  |            |
| 8/7 才藝活動禮券及雜費 | 5,230.00  |            |
| 支出合計          |           | 165,735.00 |
| 本期結存：         |           | 242,710.00 |

附記：公園綠美化基金專款餘額為 401,616.00 元

#### 討論事項：

一、本社區三十七弄十號、十六號、十八號、二十四號四面外牆整修時，因搭鷹架破壞了部份花草樹木，擬用公園綠美化基金專款補助每面外牆三千元，美化社區景觀。

決議：通過。爾後本社區各棟外牆整修時亦可比照辦理，但每面牆以補助一次為原則。

二、預定十一月初開始清洗水塔，請每棟樓提供一位住戶代表協助水塔清洗監督及聯繫工作。

決議：水塔清洗的品質很重要，請廠商在清洗前、清洗後各照一張照片存證或提供其他方式之證明以確保水源之乾淨與安全。

三、關於社區電梯安檢不合格問題，請討論。

決議：經洽詢崇友公司得知，建管局檢查電梯不合格主要原因有二點：1.對講機不通，警鈴聲音太小。2.緊急照明燈不亮。只要請電梯維修廠商（崇友公司）修復後，該公司願意代申辦電梯複檢相關事宜。

四、楊里長非常熱心的參與本次會議，說明因集集大地震災後重建需龐大之財力支出，將暫取消各項慶典活動；並提醒大家地震後要加強房屋結構安全檢查，尤其大家易忽略的地下室，也要仔細檢查，以確保居住安全。

#### 臨時動議：

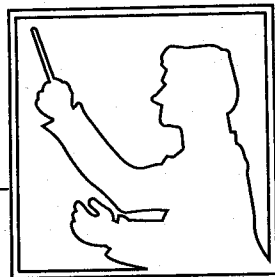
一、現行高中課程中每學期有八小時之「社區服務」，本社區各項活動需要義工時，是否可接受各校學生之申請。

決議：本社區辦理各項活動需要義工時，原則上以本社區及中研里的居民優先登記，若尚有空額才接受各校學生之申請。



## 記雨後仲夏夜的音樂會

• 王彩鳳 •



為促進社區好鄰居們的文化交流及增強感情之間的互動，活動組特於八月七日晚間七時至八時半，假中研公園舉辦「社區才藝交流活動」。經熱心的幾位媽媽們提供線索、熱忱的才藝者傾力參與，使得當晚的表演情境，場面溫馨，內容豐富，餘興裊裊，回味無窮，真是感恩。在此真誠的感謝所有投入者，包括事前參與企劃的人，當晚表演的人及觀賞的人以及幕後許多的支持者，謝謝你們的愛與關注。

對於實際表演者，我們列出名單來，除了感謝及祝賀他們的付出外，也可留下「紀錄」，以便提供往後可繼續的交流。

首先，透過錦香的介紹，中研院典雅台語班傅萬壽師生等十五人，讓我們飽餐一頓「古詩吟唱」，

激發思古幽情，以幽雅台語文化引以為傲。其次，由林飛燕女士可愛、大方的二姊妹花女兒輕快、愉悅的背誦「木蘭詩」及合唱輕鬆活潑的「還珠格格主題曲」，感受到姊妹溫馨親情及快樂的成長。

由中研院二胡班曾宜臻老師所帶領的師生一行表演的胡琴演奏，更是不遜於親赴「新舞台」的演奏會，免費的白白恩惠，一場悅耳琴韻。還有，王秋鳳女士的二位公子加上外邀同學四位的「直笛吹奏」、「豎笛短曲」，交錯著輕盈感性，並讓人看到兄弟朋友的和睦相處，是何等的善、何等的美！

另外，白燕鳳女士的兒子陳威宇，真看不出他國小生而已，「長笛吹奏」起來，音色飽滿圓潤，才藝潛力無窮。理事

長的女兒吳幸樺，「中音直笛」柔和親切，像是一位親善小天使。還有，黃美銀女士女兒三三及邀請組成的「小小打擊樂」，真是可愛極了，洋溢著小朋友的天真活潑、清純的一面。黎煥馨的「橫笛吹奏」是我們擴大好鄰居範圍所邀請的對街朋友，使人有身歷其境、躍馬中原的豪情感慨。

我們也忘不了二位小帥哥：蔡孟哲、呂讚峰，略有生澀又風趣、盡心盡力的小小主持人，使整個活動平添幾分樂趣。最後，還要一提的是，開場的合唱「當我們同在一起」，喚起了社區共同體的意念；終場的合唱「我有平安如江河」也為鄰居們寫下了祝福的註腳。整個的活動再次的謝謝大家熱心的參與。





## 記八頭里仁協會的 婦女成長營座談會

● 林琇梨 ●

八十八年十月十九日，秘書長楊良惠和前秘書長林琇梨，應邀出席八頭里仁協會所主辦的「社區婦女記錄片成長營計畫」在北投國小舉辦的座談會。該計畫的目的為提供一種真實、誠懇的影像文化，將台灣社會感人的面貌、真實故事和社區活動的記錄影像帶給社區婦女，讓社區婦女透過「記錄片」拓展生活視野，體會不同的文化，感受多采多姿的生命經驗，並且啓發社區婦女對生活環境的關心，進而為社會文化工作的改造注入新動力。

座談會一開始，首先播放本社區和北投社區溫泉鄉的記錄影片（二片皆為全景傳播基金會所拍攝的），本社區二位前後任秘書長與參加的學員，共同分享本社區的發展過程、綠美化活動和社區婦女的社區經營心得。八頭里仁協會總幹事陳慧慈先生亦發表北投社區經驗，並強調社區營造理念在九二一重建的重要性。參與的學員雖不多，但皆稱對本社區留下深刻印象，令人欣慰。

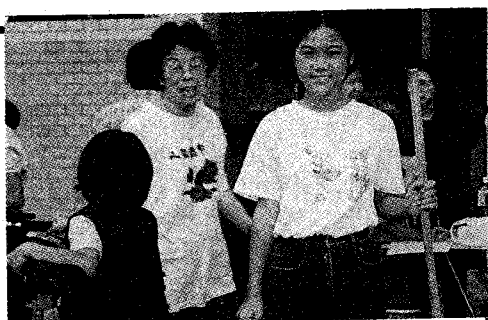
台北市八頭里仁協會是北投地區鄉親組成的團體，成立於民國八十四年九月，該會是「北投溫泉博物館」的催生者，八十五年，推動北投溫泉公共浴場指定古蹟案，內政部於八十七年二月公告指定為三級古蹟，八十七年三月，台北市政府整建為「北投溫泉博物館」，十月三十一日完工啓用。該協會為推廣鄉土素材，關懷鄉土人文，在理事長洪德仁醫師的大力推展下，曾舉辦許多精彩的藝文活動，如「認識北投研習營」、「兒童台語藝文研習」及「北投我的家音樂會」等，值得本社區參考學習。

附記：應邀此次活動所得演講費 4800 元，全數捐給本社區。





## 活動

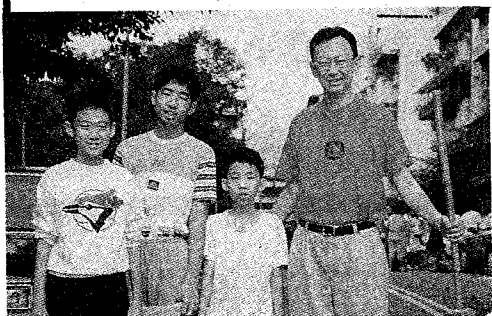


「佛光山資源回收工作」能在本社區順利進行，多半歸功於黃明華女士的推動。十月一日星期五回收日，家家戶戶已將回收物品擺出，但回收車因為參與中部賑災，未能即時趕到。黃女士見狀，主動將所有物品先集中置放於三十七弄二號門口，等下午再引導回收車將之運走。真謝謝黃女士認真負責的態度。

八月二十九日，本會環境小組負責主辦了「社區大掃除」，綠化小組亦適時配合，由黃美銀理事向錫嶺基金會借用工具（包括長、短柄大剪刀十把等），大家合力修剪幼稚園前面的水黃皮的枝葉，並清除附近雜草，歷經二個多小時，終於還給幼稚園清新的面貌，七十巷的馬路也顯得乾淨了許多。大掃除時，社區內各公共區域及公園裡，亦處處可見居民冒著暑熱，揮汗清理環境。最後，任鵬飛理事再度以義美的最新冰品犒賞大家，在此謝謝他。

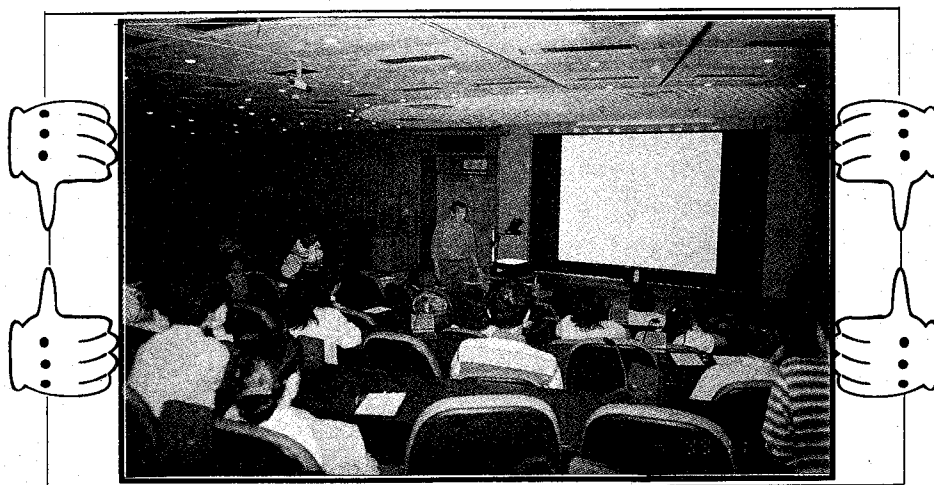
依照老規矩，我們社區每兩個月大掃除一次。所以，在十一月七日（星期日）下午四點，環境組舉辦大掃除，咱們又在老地方（九樓三十二號門前）集合，作伙打掃。這次活動的特色是：國中、高中青少年好鄰居特別多。由於台北市教育局的新政策，國中、高中增加「社區服務」一項課程，每學期至少服務八小時。本社區舉辦的各項活動，正好是青少年參與志工服務的最佳場所。我們可以看到，只有在家庭、學校及社區的緊密配合之下，青少年的志工觀念才能生根。

活動組於十一月十四日（星期日）下午二時至四時三十分，邀請台安醫院新起點健康生活計劃李德初醫師蒞臨本社區演講，講題：「如何找回免疫力」，地點在中研市場二樓區民活動中心，參與聽講的好鄰居約六十人。內容精彩非凡，發言也很踴躍，大家都很關心自己的健康。



## 看板

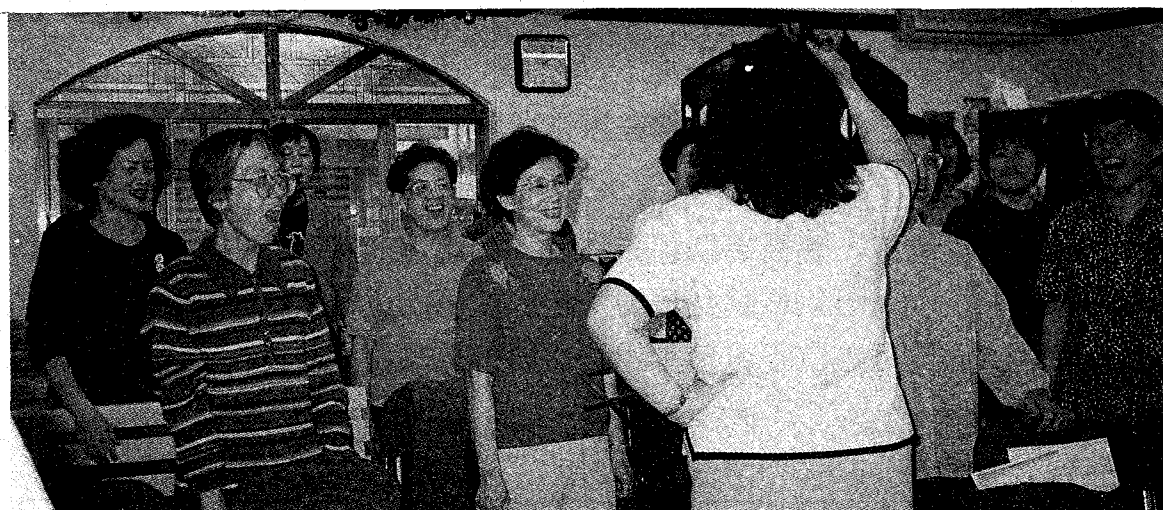




活動組於十一月六日（星期六）下午三時至四時三十分假中研院地球科學研究所舉辦演講，由社區好鄰居陳中華先生主講：「多一分瞭解少一分害怕——淺談南港厝邊的地質」；參與聽講的好鄰居共約六十位，發言熱烈。感謝陳先生帶給我們精彩的演講，也感謝好鄰居們的參與。

綠化小組於十二月十二日（星期日）下午三點至五點在中研公園，為阿勃勒換上新裝。當天因為下雨，參加的好鄰居不太踴躍，只有十五人左右。

四分溪合唱團將於公元二千年元月十五日（星期六）晚上首度主辦音樂會，地點為中央研究院學術活動中心大禮堂，該團將演唱優美的中外歌曲十餘首，且將邀請中研社區的兒童律動暨芭蕾舞班及中研社區發展協會的土風舞、元極舞參與演出；屆時歡迎大家共襄盛舉，蒞臨觀賞。





## 媽媽我想對您說

胡適國小四年一班 林佩萱

媽媽我想對您說：「請不要在我對您說話的時候不專心，好嗎？」

媽媽對我說：「請找對時間說話；一、不要在我忙於廚房分身乏術時找我說話。二、不要在我洗澡時隔空喊話。三、不要在弟弟哭鬧時找我說話。除了以上三點之外，其他時間隨時歡迎光臨！」

媽媽我想對您說：「媽媽您煮的菜真是美味又可口！我在這裡跟您說一聲『謝謝』！」

媽媽對我說：「謝謝你的讚美！爲了全家人的健康和營養均衡，媽媽會繼續努力，做出更可口美味的餐點！」

媽媽我想對您說：「您那雙巧妙的手總能物盡其用的發揮它的功能！」

媽媽對我說：「那是我的創意，因爲我是生活魔術師呀！」

媽媽我想對您說：「您那雙巧妙的手總能將一塊看似不起眼的布變成一件漂亮的衣裳！」

媽媽對我說：「那是我的專長，看到你們姐妹穿上媽媽精心設計、別出心裁的衣裳感到與有榮焉！」

媽媽我想對您說：「謝謝您在家裡照顧我和妹妹，讓我們放學後不必去安親班！」

媽媽對我說：「因爲媽媽想給你們一個溫馨的童年，勝過一切，在成長的過程中沒有人可以取代父母的角色，忙碌的生活中，要排出時間來和孩子相處，那怕是重質不重量，也是需要智慧的抉擇。」

媽媽我想對您說：「媽媽我愛您！祝您母親節快樂！」





# 我看 921

南港國中二年九班 黃士紘

921，看到了這個數字，不禁令人回想起那有如惡魔降臨的夜晚……

記得那天清晨一點四十七分，好夢正甜的我，突然被一陣劇烈的搖動給震醒了。起先，我以為只是小地震，正準備再繼續睡，說時遲，那時快，緊接著一次更強的地震發生了！原本還有一點微弱燈光的房間，突然

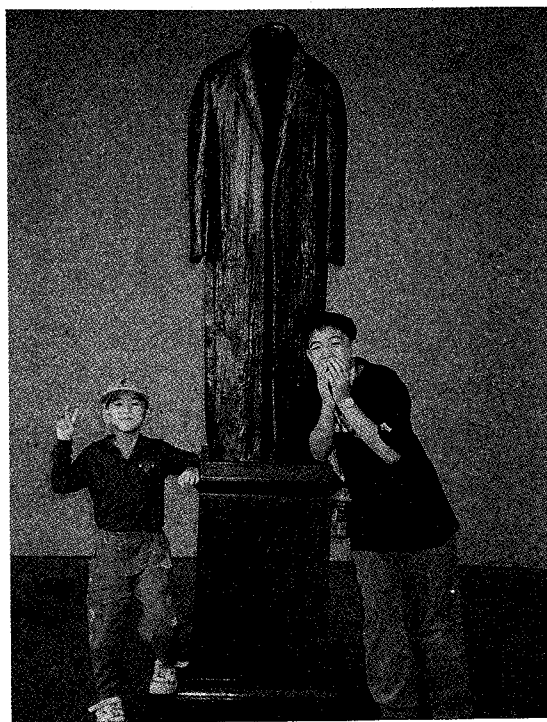
間變得漆黑一片；而且不止停電，我的房間裡許多書櫃上的擺飾品、書本，都掉下來！還好我們家的櫥櫃都釘死在牆壁上，除非是整面牆倒下來，否則是不可能會倒的。大約 20 秒之後，地震終於停了下來。不過又有餘震不斷發生，令我連眼睛都不敢閉起來，更別說是躺下去呼呼大睡了！

隔天早晨，我們利用收音機收聽最新的災情，這才知道，中部大約已經死了八百多人（當時）。當事件發生之後的第三天，已經有二千多人死於這場天災中。

這真的非常的震撼，不僅震撼全台，更震驚全世界！不過也有許多事讓人非常感動。許多國家都派出了搜救人員來幫忙，許多同胞也發揮了「人飢己飢，人溺己溺」的精神，將物資送往災區。

不過最令人難過的，還是那些不幸身亡的人。現在的社會中，有許多不肖商人為了省錢而不惜偷工減料，即使瞞過一時，卻瞞不過一輩子！這些人不知害死了多少人，真應該全抓起來判死刑。

這次的地震損失非常慘重，真的非常令人悲傷，不過這也給我們上了很好的一課，讓我們注意到以前不曾去注意的地震預防的知識。希望人們能永遠記取這教訓！







## 快樂的學校

胡適國小三年七班 胡沁

我的學校是胡適國小，位於中央研究院的對面，距離市中心不遠，交通很便利。

一進校門就會看到美麗的花兒，花兒就像在玩遊戲一樣的快樂，再走過去就會看到教室和走廊。

在學校裡老師對我們簡直就像媽媽一樣疼我們。老師在早自修時，都會講動物的故事給我們聽，上課有小朋友不懂時，老師會重複說，說到我們會。

噹！噹！噹！下課了，小朋友高興得不得了，教室裡有很多顆球，所以大部份的男生都去玩球了，女生愛跟別人交換貼紙，每次下課大家都玩得很開心。

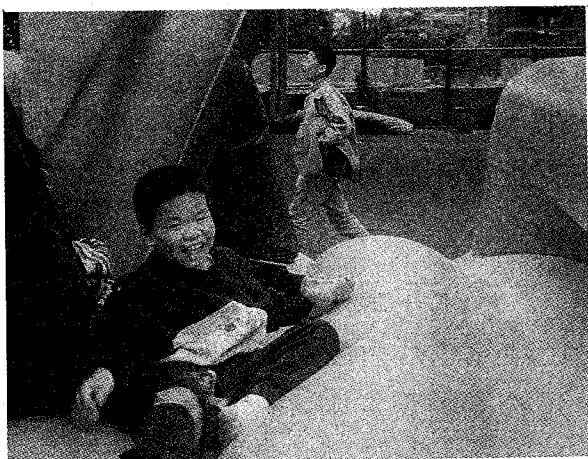
我最喜歡上學，天天在學校都很快樂。

### 日記一則

## 胡適公園生態活動

胡適國小四年一班 何雲咸

10月22日（星期五）天氣晴



今天早上，我們一上完體育課，就趕快收好東西，之後我們全班就往視聽教室了。

到了視聽教室，老師說待會兒有何老師、陳老師、李老師會來，等了一會兒，何老師、陳老師、李老師來了，我們全班先跟三位老師打招呼，然後我們看了些幻燈片，看完後老師要帶我們去胡適公園，我們全班就浩浩蕩蕩出發了。

到了胡適公園，我們就在老師的帶領下開始玩遊戲，有獵人打獵物、保護生態.....等等。

我們玩得非常高興，一直到了中午，我們才回到學校吃午餐。今天我覺得收穫很多。



## 全麥素麵包 (成品一條) 作法

陳素華 劉容貴

### 設備：

1. 1.5 磅全自動麵包機
2. 1 量杯 = 250cc
3. 量匙一組 (4 個)
4. 果汁機
5. 橡皮刮刀
6. 室溫不得高於攝氏 30 度或低於 10 度，為避免失敗，儘量空調在 23-25 度左右，室內溫度若在 25-30 度時，最好用電扇直吹通風。
7. 切麵包刀

### 材料：

#### A. 要打成糊狀的部分

1. 冷開水 200cc
2. 生腰果 2/3 杯
3. 椰棗 (去籽) 4 粒或葡萄乾 20 粒
4. 蜂蜜一茶匙
5. 紅蘿蔔一小段 (去皮切小塊) 或香蕉一根 (去皮切塊) 或小蘋果一個 (去皮去籽切塊) 或南瓜一小塊 (去皮去籽切小塊) 或 (請發揮創意吧).....
6. optional: 大蒜粉一大茶匙 或洋蔥粉一大茶匙

#### B. 粉狀部分

1. 全麥麵粉 2 又 1/2 杯
2. 不漂白高筋麵粉 1 杯
3. 小麥蛋白粉或燕麥片 1/2 杯

C. 鹽 (海鹽為佳) 1/2 茶匙

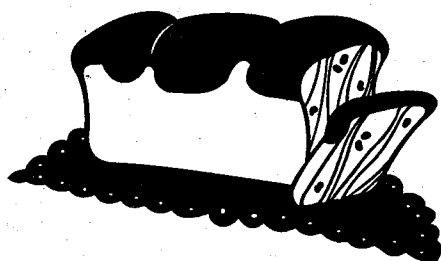
D. 天然酵母粉 1/4 茶匙

### 作法：

1. 將材料 A 全部放入果汁機中，打至糊狀程度；
2. 利用量杯先量一整杯 (250cc) 上述的糊狀物，放入麵包機的內鍋 (記得攪拌器要插好)；
3. 再將果汁機內剩餘的糊狀物倒 (刮) 入量杯中，如果不到 150cc，請加水使至 150cc；如多於 150cc，則倒掉多的。將此 150cc 倒入內鍋中。亦即：連同第一次所量，所有糊狀物共 400cc，最多 450cc；
4. 將 B 項粉狀部分逐一倒入內鍋中 (量杯擦乾再用)；
5. 將鹽及天然酵母粉放入內鍋中 (量匙擦乾再用)；
6. 將內鍋按指示方法放入機器中，卡好，蓋好，插插頭；
7. 按全麥麵包的號碼鍵 (#6) 開始做，計三小時四十分；
8. 在第二次揉麵完畢時可以加乾果、核桃、芝麻等 (optional)；
9. 結束最好馬上提起內鍋，若不容易提，則待稍涼再提；
10. 等麵包涼了再切比較好切；
11. 置冷凍庫中保鮮；要吃時用平底鍋或烤麵包機烤。

說明：

1. 我們用的麵包機是 Kaiser 牌，如用別的廠牌，道理上似乎也行得通，請試試看。
2. 請按次序放，即，先糊狀再粉狀，最後為鹽及酵母粉。
3. 以上材料的份量已經過試驗，烤出來應是軟硬適中。
4. 小麥蛋白粉可讓麵包一直保持像剛烤出來時的柔軟度，又讓質地細密。我們知道的購買來源：  
華威格國際有限公司 Tel.: (02)2537-2245  
郵撥帳號：18591069 每包 NT\$250(600g)
5. 如果買不到小麥蛋白粉，用燕麥片亦可，成品質地較粗。
6. 天然酵母粉 (natural yeast) 在有機商店有賣。  
另外，賣 Kenwood 牌麵包機的專櫃，有賣整包的，一包 NT\$280。  
請勿用 baking powder。
7. 椰棗 (dates) 在八德路二段台安醫院地下一樓餐廳有賣。
8. 祝作品成功，並好好享受。



發行人：吳文欽  
主編：陳素華  
編輯：高玉景、鄧桂月、  
劉容貴、張月榮  
地址：台北市南港區研究院路2段  
70巷37弄20號6樓  
電話：2783-7412



似乎也行得通

份。  
軟度，又讓質地更

品質地較粗。

賣。  
賣整包的，一包NT\$28  
下一樓餐廳有賣。