



目 錄

1. 理事長的話 2
2. 來一趟四分溪之旅 4
3. 消防安全檢查 8
4. 退休後的生活 9
5. 有機果農周先生、周太太 11
6. 木頭男人——馬丁先生 12
7. 與馬丁對話 13
8. 中研社區休閒版圖 15
9. 淺談社區讀書會 16
10. 另一種選擇——台心合唱團簡介 17

11. 迎千禧、四分溪畔的歌與舞 18
12. 致謝 20
13. 觀賞四分溪音樂會感言 21
14. 「有聲皆歌，無動不舞」——台灣歌仔戲 22
15. 綠色的邀約 25
16. 有機蔬菜美食品嚐會後記 27
17. 與健康有約「有機美食品嚐會」 28
18. 醜小鴨天鵝夢 29
19. 我喜歡舞蹈課 30
20. 自然知性之旅 30

21. 我上畫畫班 31
22. 蝴蝶遠足記 31
23. 我的家人 32
24. 考試 32
- △ 活動迴響
25. 台北 2000 跨年晚會 33
26. 迎接千禧年的是噪音 34
27. 編後語 36



理事長的話

吳文敏

忙碌的生活總是令人忘了時光流逝的事實，當初的一句話「把社區的活動，當成是一種休閒」，猶在耳邊，那時剛接下理事長職位，寢食難安的心境還記憶猶新，轉眼間，已有十個多月了，回憶與反省這段時間，社區的環境與生活改變了多少？

社區推動各項活動事務的完善組織，如環境、綠化、活動、編輯、秘書、財務等等，可謂是麻雀雖小，五臟俱全，成員個個充滿活力與衝勁，更可貴的是社區有很多熱心的義工群們，使得各項事務推動得蠻順利、快速的，著實也讓我吃下一顆定心丸。

在這段期間，理、監事陸續完成社區的化糞池抽洗、水塔的清洗、四面外牆的修繕、消防安全設施的檢查。在活動方面，也舉辦過母親節義賣、兒童才藝表演、九二一震災捐贈、四分溪合唱團發表會。在演講方面，有南港完全中學的認識、如何找回免疫力以及南港的斷層在哪裡？在環境方面，也舉辦了多次的環境清掃以及公園樹木修剪多項的活動，提供了學生參與社區活動的機會；也請了舊莊派出所來劃停車位，希望大家車子都能停得井然有序；在編輯方面，已發行了三次《好鄰居》刊物。在這其間也獲得《中國時報



》的訪問並刊登，同時也接受 ICRT 電台的專訪，談談有關中研院與本社區間的互動關係等議題。認真想想，不知不覺地在這幾個月，卻做了這麼多林林總總的事，但這些都要歸功於歷屆理監事與義工們的努力以及相關單位的協助，如中研院、中研里里長、舊莊派出所、南港公園處等等，由於他們的協助，我們才可能達成任務，進而，這些成效也透過了《好鄰居》的傳達、宣導，讓更多人知道進行的事務。

當然，這當中也還是有相當多的工作尚待完成，如第四台有線電視議價及網路問題，但這些恐非短時間可以解決的；還有牽涉到財物及人身安全的宵小猖獗問題，也是令人頭疼，站在理監事立場，也希望能盡點力量，來降低事件的發生次數。最近，理監事也積極尋求舊莊派出所及中研院的協助，由舊莊派出所提供一套免費監視系統，希望建立一套針對中研院學人宿舍及本社區的設備，此案目前已經在中央研究院審議中。

以往，我個人只是全心全意，把所有的心思放在個人的學術研究上，非常少去關心或注意社區的動態，經過這一年的參與，我覺得我的心胸和視野更寬廣了，也對一些人、事、物有了另一層更深的體認，這何嘗不是一件好事？社區工作豐富了我的人生，心中的快樂與欣慰也是前所未有的，因為我的快樂也帶給社區人的快樂，最後，我還是要說「把社區工作當成是一種休閒」來勉勵大家盡可能多多從事社區服務。



來一趟四分溪之旅

楊 成 宗

台北市南港高工汽車科教師

南港文化工作室負責人

平埔族的故鄉

根據清代台灣大租調查書的資料記載，於乾隆五十五年八月立給招墾字人里族社番土目珍凜益，有承祖遺下山埔林地一所，座貫土名四份內，東至隔仔，西至山腳，南至坑尾，北至候吉；又見乾隆五十八年立給墾山批字里族社土目珍凜益，同衆耆番等，有承祖遺下荒埔山一所，坐落土名貫在四份內山頂石壁腳，東至潘弼田爲界，西至曾賀爲界，南至郭頭家風水邊爲界，北至周參爲界；這二份資料中，坑尾在今研究院路四段坑頭土地公下方一帶，山頂石壁腳所指爲今研究院路三段十八羅漢洞一帶的山壁。而里族的生長地最爲人知的地點就是現今南松山撫遠街變電站一帶，如上所載，南港的四分仔早在一七九〇年即有平埔族中的里族社人在此活動，離今已有二百十年的歷史。



曾是包種茶的產地

早期，因南港包種茶產量甚豐，銷路極佳，四處要貨不斷，因而在今富德公墓附近的山路上仍有茶道路痕，同時也造就了南港後山四分子一帶茶農的富裕，尤其以研究院路四段二〇九號劉金榜最爲當時人人所知的茶商，其古宅離山頂一百公尺，三合院的大家族仍清晰可見。而在四段一六九號後山至今仍留有林國雲老師祖先百年前所種植的老茶樹四株，經丈量高約三百公分，樹圍寬因分株繁多，達一百多公分。

根據文獻記載，南港四分溪沿線及山豬窟一帶，曾是南港茶主要產地之一，但在二次世界大戰前，外銷大幅減少，茶農改植日人所需的日用食品——地瓜，使得茶園荒廢。而今沿著中華技術學院附近產業道路前進，在四分溪附近山區，仍散見稀疏茶園，而以四段八十二號之二，王成地先生的製茶工廠規模最大。當你走在研究院路四段的登山小路上聞到一股



清香，你會發現高大的黃枝仔花樹就在你的身旁，那是當年茶農種植、採收香花來燻茶用的。而山林中的石砌梯田也是早期種茶所遺留下的，其最大宗的遺產就是高大的相思樹林，這是茶農重視水土保持所種植的，如今也由相思樹林來作為歷史的見證。

今年的清明時節又將來到，在茶農的心中是歡喜的，因為此季節是採春茶的時期。然而研究院路四段坑頭

景。

四分溪沿途的景觀

四分溪發源於南港區標高一百六十公尺的南港山系區，向東北流經中華技術學院，轉向研究院附近，在圓拱橋與大坑溪會合，而匯流入基隆河，為南港溪的主要支流。以胡適公園所在的土礮坡為分水嶺，與大坑溪流域區隔，溪流全長七公里，流域面



清澈的四分溪

附近又將再見滿山的掃墓人潮。由早期滿山茶園到目前盡是「夜總會」的景況，當地的耆老們有感而發，物換星移，也道盡南港的變化，想要重現滿山是採茶人潮是不再可能了。寫至此，本人的心情起伏很大，想起先外祖父所遺下給我的茶葉交易冊中所載的斤兩、人物，已成歷史的追憶，還真是有點辛酸，所以常常從住家的頂樓望著南港的山系，幻想著採茶的美

積 8.8 平方公里。

溯溪而上，進入研究院路四段二百號旁的小山徑，在南港山系的登山入口旁有一池深藍的潭水，池內有各種小魚悠游，這就是四分溪的源頭之一，由泉水自然湧出順溪而下。再往上走一公里處，在四段二〇九號劉金榜古厝的斜對面，也有一處石洞中自然湧泉，當地人興建一個水井予以保護，迄今仍有當地居民拿來飲用，這



就是四分溪的另一個源頭。

開車由研究院路三段公車中華技術學院站，入口至山頭共 4.5 公里。我們由山頂往下來走一趟四分溪的沿途。

在富德公墓的產業道路交會處，可清楚看到木柵、文山一帶的景色。過了山頂來到二〇九號劉金榜古厝，以老紅磚、石頭相互築砌的合院，一度是當地最豪華的建築。但隨著老主人的去世、南港茶的沒落、古厝主要門廳的倒塌，屋頂被迫以鐵皮加頂，老屋的現況也凸顯了整個地區的變化。

在四段二百號或一九六號入口處的四分溪源頭，一八一號為林宅槍孔厝，在倒塌的石塊屋的門牆上及槍樓中仍留有槍孔。往下約百公尺就是坑頭土地公廟與已經七十載的小圓拱橋。此一登山路線沿途有燒炭窯遺址、老黃枝仔花、湧泉、石碗厝、巨石擋道，是最佳森林浴的登山道。

一七〇號為後山書房老師林國雲的住宅，對面一六九號的後山有百年老茶樹，一六二巷為聖德宮入口，此處有石門、石厝坑之景點。一六一號

為林進益先生的土角厝，並保有古時後山書房的桌椅。

一四四號為百年老榕樹，此地為下寮，又稱下寮鄭，相傳為鄭成功家族的後代，我外曾祖父就是由此分香火至新庄仔。一五七號為下寮土地公。九十一號斜對面為麗山講習所遺址，現已無一物。四段八十巷登山入口可至百年老厝“虎形王厝”，古色古香，佔地最大，傳奇故事豐富。五



已有百年以上歷史的坑頭土地

十巷入口處為麗山土地公廟，但數百年的老土地公已遺失年多，於去年農曆六月初八上午八點五十分重新安座。

下山路程 3.3 公里，為光復後南港自來水廠的取水口。三段二八一巷過北二高橋下可至紅淡林煤礦，不過難行，此處山林美貌有十八羅漢洞之稱，並保有台北唯一座吊橋。三段二四九號前方約一百公尺左邊，現大有

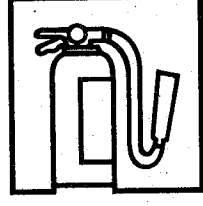
里開始與大坑溪會合。

在此，希望有志之士能為圓拱橋正名，不要再稱南深橋了。因為在研究院開建時，在四分溪上建築的橋形就是圓拱形，所以稱為圓拱橋，是南港通往宜蘭一帶眾所周知。後因道路擴建而拆除，但仍無法改變人們對它的感情，內行人都知道此地名為圓拱橋，但不知何時、何因、何故被植放一「南深橋」的鐵牌在橋上，令人困惑難解，即便舊橋已不復在，但保存記憶及回顧不也是文化的一環？希望早日還圓拱橋的名稱。

潘氏三合院位在研究院區後方



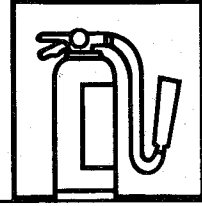
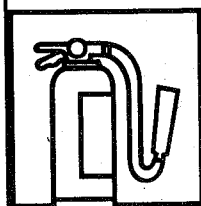
消防安全檢查



秘書長 楊良惠

自從台北市政府消防局在本社區七樓、九樓檢查消防設施，因年久失修，不合格，被貼上紅色的警告單，並限時改善，逾期將處以一至五萬的罰鍰，引起各樓理監事的關心。因事涉整個社區消安問題及時間的急迫性，吳理事長因此交待下來，由協進會承接並連絡各項事宜，其中包含檢查公司及報告書經費。於是，我就檢修機構的信用及價格問題，請教中研院總辦事處，主管消防安全事務的林慶章先生，也詢問鄰近的社區檢修情況，經過多家的探詢，最後決定商請三年前曾於本社區更新部份消防器材的光華企業有限公司承攬。事前，並張貼公告，徵詢住戶相關事宜，元月一日光華企業公司派在社區進行總檢查，其中包括不用填寫報告書的四、五樓大樓在內。元月十日，光華公司依本社區當初大樓的設計、消防設施及各種水電管道做檢查，並針對各棟大樓損害項目，分門別類列出，同時也列出各項估價，提供參考。目前報告書已完成，一式三份交給台北市市政府相關單位備查，避免逾期被罰，一份交給各棟理事負責保管並傳閱各住戶。同時也影印相關重要資料給共梯戶代表，以便能逐項改進，先公共後私宅，依政府法規，以後每年必須檢查一次，每兩年做一次報告。

本社區各大樓已有十多年的屋齡，消防器材老舊，為安全起見，徹底更新確有必要，而「防患於未然」的措施，不僅只是上述的措施，各住戶的用火用電安全，住戶間彼此的關心，發揮互助的精神，才是「安全」的根本之道。





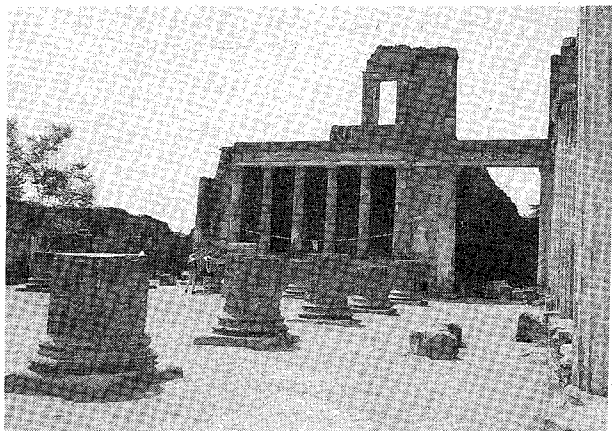
退休後的生活

王世容

本社區協進會主編陳素華曾對我說：「爲《好鄰居》刊物再寫一篇」，我不敢答應不知該寫什麼？那天楊秘書長良惠來本大樓檢查消防設備時，剛好遇到了我，請我寫一篇「退休後的生活」，這個題目對我這退休十年來說是不難的，於是我就答應了。其實我的文章是不足以登大雅之堂的，請大家多多指教。

首先我要從小時候說起，民國二十四年在我小學四年級上學期放寒假的時候，有一天孝思姑姑對我說：「世容，我們一起去看四姊好不好？」我說：「好啊！」〔四姊王世靜博士，她是我的堂姊，也是一位傑出的教育家，當時是福建私立華南文理學院院長，任職二十三年〕。

四姊看到便問我：「世容，你在那一個小學讀書？」我回答她：「我是在城裡西湖旁邊私立榕西小學，那是男女合校的。」四姊說：「女孩子最好在女校讀書。」回家之後，我將四姊的話告訴了媽媽。由於四姊的一句話，我居然膽大包天，以當時十歲之齡一個人跑到城外倉前山私立毓英女中附屬小學報考，插進四年級下學



期。報考人三十多個，祇取四名，我考了第二名。四姊聽後好高興，還稱讚我一番。那時孝思姑姑是在毓英女中三年級就讀，開學時，她跟校長說：「我這個姪女很小，這個學期和我同住一個寢室好照顧她。」校長答應了。我們家是住城裡，往返不便，必須寄宿學校，每星期六中午吃完午餐回家，翌日星期日下午五點以前一定回學校吃晚餐。到了小學畢業，初中的時候，抗戰開始，學校遷到閩清縣，媽媽說：「你如果不跟學校走，你就沒有書讀。」於是我毅然決定離開福州跟著學校走，初中、高中、大學，學校遷到那裡，我跟到那裡。我能有今天是四姊一路栽培我和媽媽的鼓勵。

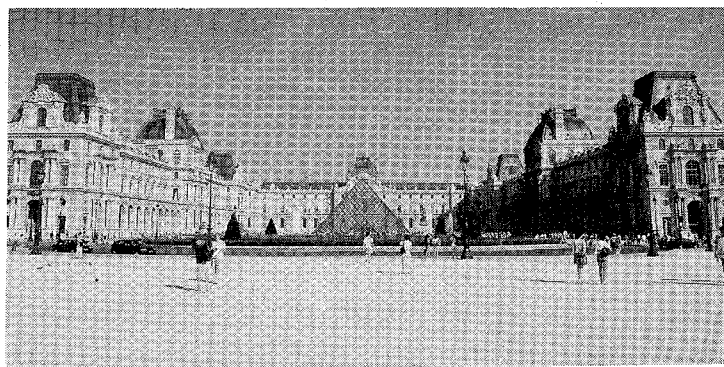
我爲什麼說起過去這一段的過程，因爲它孕育我自尊、自強、自信、自立的性格，對往後的日子影響很大。自小養成獨立的精神，不管讀書做事、生活起居、衣食住行，自己照顧自己，能做的事，一定自己動手來做，不依賴他人。今天我已是七十



五高齡，我依然來去自如。

我是七十九年九月一日退休，那年十二月九日我的女兒青青請我去美西一遊，算是我第一次出國。

翌年三月，我個人參加旅行團去大陸華東走一趟，先從香港轉機到廣州、桂林、西安、北京、南京、無錫、蘇州、宜興、揚州、上海、杭州



等地。那年十一月又和大哥世流一同去雲南省昆明看妹妹世季，十二月九日自己單槍匹馬返回故鄉福州，這是我離家四十多年來第一次回去探親的。

我每年差不多都有兩三次出國的機會，有時兒子兒媳、女兒女婿陪伴我，有時個人參加旅行團，有時則單槍匹馬，我去過美國、加拿大、澳洲、紐西蘭、歐洲、英國、法國、荷蘭、意大利、奧地利、比利時、德國、南非、日本、韓國、星加坡等地，三年前和世成嫂參加三峽黃山一遊，前年回家鄉和孝思姑姑一道去武夷山，並去東北哈爾濱、松花江、黑龍江以及熱河承德市參觀康熙皇帝避暑山莊，去年九月又去昆明

看世季妹妹一家人，並參觀當地舉辦「世界園藝博覽會」。

我走過很多的地方，看過很多的名勝古蹟，最令我依戀的是故國山河。

我平常生活很儉樸，家事大多自己來做，衣服自己用手來洗，喜歡用手來洗比較洗得乾淨，有時兒孫回來相聚，大家一起吃飯，我自己燒菜、煮麵、燉雞湯給他們吃，孫兒們也會拍馬屁說奶奶煮的麵、雞湯好好吃，他們吃得開心，我也樂透了。有時也會約三五同學來家裡打個小牌，這幾年才學會，動動腦筋、動動手也不錯。



有時大家一道去苗栗看木雕，鶯歌看陶瓷展覽，有時結伴去國父紀念館看畫展，有時回到辦公廳和老同事聊天談笑，大家都好開心。平時在住家門前公園或到中央研究院裡面走一圈散步。

退休後快將十年了，我常常沒事找事做，讓自己忙得很，這十年中生活充實也很快樂。



有機果農周先生、周太太

—好鄰居人物素描—

陳素華

我認識周先生、周太太一家人已有二十年左右。民國六十九年到七十三年間，我們住在研究院路二段六十一巷四弄，周太太在胡適國小後合順街幫人家做衣服、改衣服，有時候衣服需要修改，就會請她幫忙。但是，我並不知道他們家也是果農。

民國七十三年搬來中研社區，我仍繼續早出晚歸忙碌的職業婦女生涯。慢慢地，我才弄清楚，周先生、周太太原來就住附近，是我們的好鄰居，而且在嘉義有一山林地種植有機水果，如葡萄柚、香蕉、柳丁、橘子、龍眼、柚子等。他們家的水果蠻特別的，皮薄、水多，又有一股水果原來特有的香甜。我問周先生、周太太，為何這麼好吃，他們說，因為自己也要吃，所以要特別用心種，而且要種有機的。

民國八十三年左右，由於開始接觸主婦聯盟的共同購買，我對於農作物的有機與否有一些概念，稍懂得如何去品嚐、比較，也才知道要珍惜種植有機作物的辛勞。這其間，周先生、周太太曾經兩度帶我們去他們的果園參觀，對於他們使用天然堆肥、捕蟲盒的方式印象深刻。但是對於我

們這些城市佬而言，最大的驚訝在於，親眼看見他們夫妻爬高樹摘龍眼的本領。我從來不知道龍眼是這樣辛苦摘來的！他們夫婦每週必回嘉義一趟，除照顧果園外，也把成熟的水果帶回台北來賣，研究院同仁，我們社區好鄰居，懂得品嚐好東西的人都會向他光顧呢！

周先生、周太太也是我們社區的好朋友。除參與聽演講、捐贈物品賑災、自動清理公園垃圾等等之外，社區每次舉辦種花、剪樹的活動，他們可以說無役不與，而且必挑重擔。例如種花時一定拿鋤頭把泥土翻遍（這個工作最粗重），剪樹時一定爬到樹梢處去剪，好把太密的枝桠清理出來。看著樹枝在空中晃呀晃，我們這些觀看的人在下面替他捏把冷汗，可是他做得很順手，一點也不緊張呢！

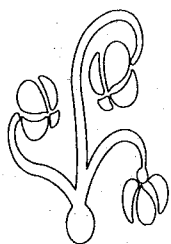
種植有機水果需要果農的努力、消費者的鼓勵，當然更需要專業知識的提升、衣鉢的傳承。周先生、周太太的第二個兒子尙儀目前就讀台灣大學農業推廣學系，據我所知，他正修習鄭正勇教授的課程「有機園藝學」，對於他們家果園品質的提升，應該是有加乘作用的一件事吧！



木頭男人

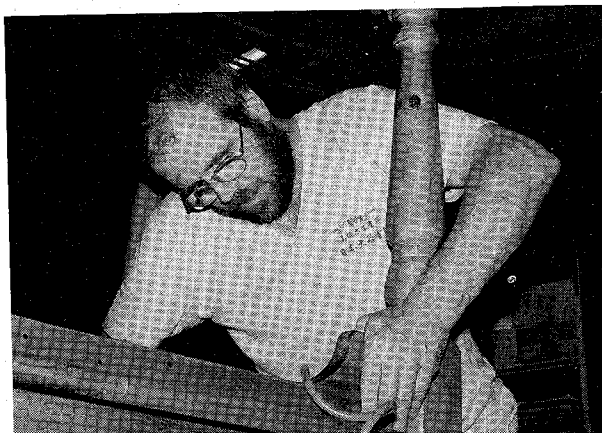
馬丁先生

* 盧佩蘭 *



在這個凡事講求快速便利的時代，人們的生活也時時刻刻處在高度壓力與緊張的狀況，是故，人們漸漸地感覺疲乏，進而需要追求心靈的慰藉與舒緩，並借助大自然的東西，來撫慰緊張疲乏的心靈與精神，所以“原木生活”乃成為時下流行的時尚。在水泥叢林般的屋裡擺上原木的裝飾與家具，將更能令人倍覺溫馨與和諧。

由於曾千宮老師的用心規劃及安排，我們終於有機會與木頭男人-----馬丁先生接觸。那是一個細雨紛飛的假日午後，氣溫突然驟降，寒氣逼人，不過大夥兒還是依約前往拜訪馬丁先生的創作天地。聽他述說為了理想而放棄高薪工作，投入他的原木工作坊，埋頭努力為理想奮鬥不懈，這也是他獲得“木頭男人”封號的原故。另外他還娶了一位台灣妻子，當一個瑞士籍的台灣女婿，馬丁先生顯然非常滿意他目前的生活，雖然原木工作坊的工作很辛苦，但卻也感覺很充實快樂。他的國語說的十分流利，頗能確切地表達他的意思。欣賞與喜



歡他的作品的朋友很多，因此訂單滿檔。有些朋友家裡的家具都是出自他的手，幾乎是他的作品陳列館。每次他到朋友家都有一種滿足感，這也許是他所追求的一項個人成就吧！

馬丁先生是忙碌的，但他還是抽出一點時間帶我們去參觀他的家，可以想像他的家也是他的作品陳列館。原木家具與作品充滿了整個家，最特別的是他的房間與浴室，真是讓人開了眼界。想想要是自己也有這樣的擺設，那該是多麼的雅緻與舒適。受到我們的讚美，他更是高興，滿足愉悅的神情就寫在他的臉上。

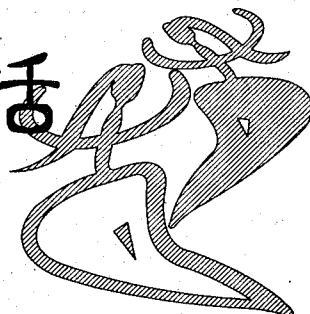
原木的價位本來就不低，不過喜愛原木的我們，還是各自選購了造型典雅，坐起來舒適的小椅子，還請馬丁先生簽名紀念，作為這次拜訪的見證。

各位朋友，對於這樣的一位木頭男人----馬丁先生，不知是不是有興趣呢？他非常歡迎大家有機會去看看他和他的理想----原木工作坊，會讓你在心靈與實質上滿載而歸。不妨一試！



與馬丁對話

陳 荔 凰



親愛的芳鄰，您已有多久沒有感受到清風拂面的舒爽、朝露的沁涼、林間的鳥叫蟲鳴，以及公園裡羣樹的舞姿？如果您一直是急急忙忙、庸庸碌碌地走著生活的腳步，相信您定很少能體會到這些大自然的美好。

上個月中旬，由於曾老師的邀約，偕同社區義工媽媽和一羣孩子，去造訪了住在汐止的馬丁先生和他經營的“夢想社區”。馬丁先生是“瑞士的台灣人”，來台已二十餘年，曾從事貿易進口及英語教學，四十餘歲之後轉行，進入他喜愛而並不在行的傢俱製造業。看他身著工作服，手指因工作受傷而包紮著繃帶，不厭其煩地為我們解說傢俱製造的過程、用料的要求及施工的嚴謹等等。面對這樣一位捨去高薪及光鮮衣著，而寧願每天工作十二小時、鎮日與木頭和工具為伍的人，我想：在他心靈深處，應有一泓澄明清澈的泉水，致使他會如此明瞭自己的選擇而不顧世俗的眼光吧！

之後，我們又去拜訪了馬丁所住的社區-----夢想社區，我在此節錄一段“夢想社區月刊”上的文字章：

「我們社區希望以充滿愛的人文藝術建造一個有夢想的社區。有高雅的建築、舒適的居家環境，享受藝文的薰陶，在社區周遭環境裡，種植綠色植物，豢養小動物，讓我們的生活更接近大自然，建立新的生活哲學，回歸自然的“人本精神”。而我們的小朋友也將走出電動玩具、卡通影片所營造的虛幻世界，他們將學會欣賞花草樹木四季變換的美麗，懂得珍惜生命珍貴，成為二十一世紀的科學家、音樂家與藝術家。」

我們中研社區裡，人與人的互動在這一、二年來有明顯的改善，因有



著一羣默默耕耘的前輩義工媽媽們，他們不定期的在舉辦活動，帶動社區的文藝氣氛，無異也是朝著這方向前進，如同本月四分溪合唱團及社區才藝班在中央研究院活動中心舉辦的才藝表演。吸引那麼多，闔家大小參加欣賞，顯示大家都非常喜愛藝文的活動，大家都非常期望，社區內能有更多藝文，音樂、美術的活動，但活動需要人的企劃、表演及推行，這些都需要人力、智力的結合；中國人的謙虛、及「多一事不如少一事」的觀念，讓我們社區活動的推行非常的辛苦及艱難。我們不要永遠只是站在感謝別人付出的位子上，我相信在他們辛勤的付出的同時，也期待能有拋磚引玉的效果，新血的加入，社區才會活絡，活動才有活力。有了人力，就可以利用現有的社區組織，或是請里長舉辦些活動，不定期舉辦詩文激選、兒童彩繪、詩文朗誦、才藝班成果發表會偶爾也請藝文團體來表演。如此必能帶動社區的藝文氣氛。有大家共同的加入，一起同行，相信屬於中研院的人文風采，定會更彰顯。

「人生有夢，逐夢踏實」，馬丁如是，夢想社區如是，中研社區呢？屬於我們的夢在哪裡？有朝一日，因為社區人的共識，以及社區人熱心的參與，我們也可一圓屬於我們中研社區的夢！





中研社區休閒版圖

鄧 桂 月

忙碌的生活裡，能夠「偷得浮生半日閒」是最快活不過的事了。在社區裡有什麼「偷閒」的所在和活動呢？當然中研公園、研究院區、四分溪畔都近在咫尺，散步、慢跑、賞花、聽鳥皆宜，若想有個半日或一日遊，就得走遠一些了。中研社區的休閒版圖可以擴大到那裡呢？

喜歡大自然的人可以參考台北市政府新聞處發行的《台北市自然景觀導覽》，南港區有「南港公園」、「小南港山」、「舊莊茶山」、「福壽山公園步道」、「胡適公園」等五處景觀。「胡適公園」和研究院區算是連成一氣的地方，不再介紹，其他後文有專文介紹，稍遠一些在內湖也有不少景點。

至於不想爬山流汗，想找個地方吃喝玩樂、逛逛街的話，則有忠孝東路上走路就可以到的「大峰量販百貨」，遠一點有位於南港行政中心附近的「家樂福」，否則就要遠征東區商圈或松山、信義區等地的百貨公司了。近年來內湖人口日漸增加，商機轉熾，先有「德安百貨」，現在又新開張「哈拉影城」，一月中旬「誠品書店」也在此開幕，所以「血拼」又多了一處據點。

台北市一向缺乏藝文表演空間，從中研社區要到中正紀念堂、國父紀念館、社教館等地，車途勞頓，往往減低了看表演、聽音樂會的興致，其實這裡就有很好的表演場地——中研院學術中心的禮堂，這裡舉辦了不少的活動；中研市場二樓的舞台其實也不錯，但因多用途的設計，比較不能有較精緻的表演。至於戶外表演場地，去年夏天在中研公園舉行的音樂會至今大家尚津津樂道；我發現中研學術中心前的廣場也可以利用，希望多舉辦各種的藝文表演，讓我們的休閒文化更多樣化。

版圖擴張，人的活動更不可少；社區原先就有為孩子們籌辦的才藝班，成人的才藝班也不少，有韻律土風舞、有氧舞蹈、太極拳（目前狀況不明）、元極舞、網球等動態活動，我想志同道合的好鄰居也可以自己「相招來門陣」，成立不同的班，如登山、旅遊、自行車、羽球、桌球等，而靜態的活動有插花、英語會話、中國結、讀書會等，最近還要成立「有機飲食班」，請老師來帶領正確的飲食觀念。社區辦理的各種活動，每次活動的紀錄和心得感想都會是《好鄰居》稿件的來源，我們這些編輯才不至於截稿前到處邀稿，差點抓狂。

「人莫樂於閒」，要讓生活更充實、快樂，除了工作之外，正當有趣的休閒活動能提昇我們的精神生活，希望這次「休閒文化」的主題能給各位好鄰居一些參考。





淺談社區讀書會

楊麗香

之所以成立讀書會，源自於想要借此團體多交些朋友，並督促自己多讀一點書。讀書會的成立至今第二期已圓滿結束，在此除了要謝謝參與的媽媽們，更要感謝我們的好朋友陳麗秋女士，因為有她責無旁貸的指導及適時的關心，才能讓這個讀書會漸漸地茁壯成長。

如果說讀書會有一點點的成績，那就是我們已有期待星期五到來的心情。還記得有位媽媽當她第一次主持導讀時，緊張的手流冷汗，顫抖的聲音猶記在耳，如今她已是侃侃而談的高手，而且之後每期開頭的第一堂課，我們都公認已非她莫屬了。導讀這個位子原先大家所懼怕的，但是兩期下來大夥已能欣然接受且甘之如飴。在克服恐懼之後，我們也慢慢的開始享受到朋友之間的關懷，心情的紓解，因為在這裡我們有共同的默契及共識。

有人說聽到讀書會就害怕三分，因為好嚴肅哦！萬一沒有辦法導讀一本書怎麼辦？好糗哦！其實不然，只要你敞開心胸，邁出腳步，欣賞一部影片一篇好文章，都是最用心的安排。朋友們來吧！我們誠心的邀請你，一起用心來體會讀書的樂趣。

88.3.5~6.15 活動內容

1. 影片欣賞——希望之旅
2. 從自我出發：你是誰、做時間的主人
3. 荒野之狼
4. 美麗靠自己
5. 照片欣賞
6. 讓生活輕鬆一下
7. 因為愛，我們在廚房
8. 只想多愛你一點——林翠芬
9. 媽咪小太陽
10. 因材施教
11. 小品漫談
12. 摺紙天地
13. 基隆之旅

88.9.1~1.31 活動內容

1. 影片欣賞——美麗人生
2. 生命中最珍貴的事物
3. 總裁獅子心嚴長壽
4. 小王子
5. 影片欣賞——埃及艷后
6. 暗夜倖存者徐璐
7. 頑皮故事集
8. 自我出發(2) 自我定位
9. 落葉歸根嚴君玲
10. 美容DIY
11. 影片欣賞——天堂的孩子
12. 演講：探索太陽系
13. 最後一堂星期二的課
14. 狼王夢沈石溪
15. 影片欣賞——真情難捨
16. 激勵高手戴晨志



另一種選擇 ——台心合唱團簡介——

資料提供 台心合唱團 整理 陳素華

相信社區好鄰居中喜愛唱歌的人士一定不少，我們中研社區已有四分溪合唱團，隨時歡迎您來加入行列。但是，也許有些人因為各種不同的原因，不能在每禮拜四下午練唱，爲了增加您生活的樂趣，在此我們要介紹另一個相當有活動力的合唱團——台心合唱團——給各位，希望做爲您選擇的參考。

台心合唱團成立於1992年9月，1995年7月10日向台北市政府教育局登記在案。該團成立的宗旨有三：一、提倡正當娛樂，美化人生。二、傳唱本土歌謠，宣揚本土文化。三、學唱世界世界各地民謠，增進對其他文化的瞭解。

台心合唱團目前團員共三十餘人，來自社會各階層，有男有女，包括大學教授、中小學教師、中小企業主、上班族、公務員及家庭主婦等。

台心合唱團現任指揮毛蓉華老師簡介如下：台北市人，自幼學習鋼琴、古典芭蕾，後又隨吉永真三學中提琴，並隨黃鳴娟、簡文秀、蘇秀華學聲樂。學歷：日本熊本音樂大學音樂教育系畢業，日本熊本現代芭蕾研究

所畢業。曾任教台北基督教兒童合唱團。現任：台心合唱團、心之頌合唱團、敬老大學合唱團指揮。

台心合唱團創團至今，對外公演已逾三十餘次，有應邀爲新婚祝福者，有赴監獄演出以慰受刑人者，有參加國際重大集會而演出者，可說是一個充滿活動力的合唱團體。

台心合唱團招收團員辦法如下：該團公開對外招收團員。凡年滿十八歲之男女，只要對歌唱有興趣者，均歡迎隨時報名。參加該團之後，每月應繳交一千元，月費每三個月一繳。每星期四晚上七時至八時半在龍江路中正國小內練唱。

台心合唱團現任團長闕峰男先生，聯絡電話：2782-8507 或 0922-516-915，歡迎聯絡加入該團。





迎千禧

四分溪畔的歌與舞

一場社區盛會記實

四分溪合唱團成立已近三年，在今年元月十五日的晚上七時，舉辦了創團以來的第一次發表會，地點在中央研究院學術活動中心一樓大禮堂。為了與社區鄰里鄉親共同歡慶千禧年的到臨，當晚亦邀請中研里的其他舞蹈團體同台演出，共襄盛舉。特別值得一提的是，合唱團有幸邀請到作曲家鄭智仁醫師前來演唱自己的作品，包括有「福爾摩莎頌」和「阿爸的風吹」，以及安可曲「獵鷹」及「種一棵樹」，共四首，真摯動人的曲風，熟練適切的演唱技巧，博得滿堂掌聲。四分溪合唱團在許世青老師的指導下，也展現了平時苦練的功力，演唱多首國語、台語、拉丁語、日語、英語歌曲。整個晚會的演出可說相當圓滿。

該晚的演出，定名為「迎千禧，四分溪畔的歌與舞」，其演出節目表如下：

一、合唱（四分溪合唱團）

1. Ave Verum Corpus 聖體頌
2. Pie Jesu
3. 天女
4. 火金姑
5. 天總是攏會光

二、獨唱（鄭智仁先生）

1. 福爾摩莎頌 抱著咱的夢
2. 阿爸的風吹





三、兒童芭蕾（兒童律動暨芭蕾舞班）

1. 掀起你的蓋頭來幼律班
2. Flying 芭蕾 A 班
3. Morning 芭蕾 B 班
4. 朋友們 芭蕾 C 班



四、韻律與舞蹈（中研社區發展協會）

1. 韻律土風舞：春風吹來百花開
只記今朝笑
2. 元極舞：迎春接福〈元極舞第三集〉

五、合唱（四分溪合唱團）

1. 不了情
2. 望春風
3. 勿忘我
4. My Heart Will Go On 電影「鐵達尼號」主題曲
5. 我們可改變世界

四分溪合唱團為一社區合唱團，目前團員皆為女性。由於團員之間感情融洽，具凝聚力，又有優秀的指導老師和固定的練唱時間及地點，是個能永續發展的合唱團。雖是社區合唱團，但四分溪合唱團隨時歡迎社區內外人士加入，只要是有心想學唱歌並享受合唱樂趣的人皆歡迎，沒有任何音樂素養或歌唱條件的要求。有意加入者，請打電話 2782-1536，或與您熟識的團員聯絡。







致 謝

張 芝 蘭

四分溪合唱團主辦的「迎千禧 四分溪畔的歌與舞」於 2000 年 1 月 15 日晚上九點圓滿落幕。此次活動，從演出前的籌劃到正式的展現，整個過程的進行得到很多人的支持和協助。因此，我衷心地感謝：

鄭智仁醫師，中研社區協進會兒童律動暨芭蕾舞班，以及中研社區發展協會韻律土風舞班與元極舞班的慨允演出，增加表演節目的吸引力。

南港區中研里里辦公室、陳秉文先生、風格影印打字行鄭旭凱夫婦、中研社區協進會理事會和兒童律動班在經濟上的贊助。林琇梨和陳素華女士對於活動的構思和籌劃。

易祥麗老師義務設計海報和請柬。

王月美女士接下文書編輯的重任。

黃美銀女士毫不遲疑地答應擔任晚會主持人。

張秋雯、陳麗鳳女士及黃金富先生慨允擔任晚會總幹事及辦理相關事宜。

張秋寶、沈三媛和劉容貴女士義務擔任晚會的招待。

廖威程先生義務擔任晚會攝影。

最後感謝許世青老師卓越和盡心的指導以及全體團員數月來辛苦的練習。



觀賞四分溪音樂會感言

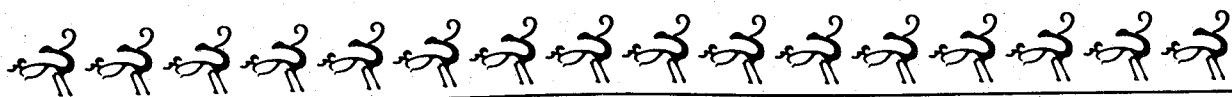
張月榮

迎千禧，四分溪畔的歌與舞，在 2000 年 1 月 15 日星期六晚上七點在中研院活動中心一樓大禮堂盛大演出，許多孩子和爸爸媽媽及社區鄰居們，開開心心的參加這場洋溢著濃濃健康氣息的盛會。

在理事長吳文欽帶來千禧年的感恩、希望與祝福下，隨著主持人黃美銀生動有趣的開場白，合唱團唱出黃鶯出谷般的曲調，飄向整個會場，使每個人聚精會神的聆聽著美妙的和聲，其歌曲涵蓋拉丁語、日語、英語與國、臺語，支支好聽，拍手叫好。鄭智仁先生的鄉土之音更是扣人心絃，其鄉土母語創作的歌曲，充滿著親情的關懷與對土地深切的疼惜和期待，極富情韻且含意深遠，獨樹風格，由他唱出自己的作品，更是有「餘音繞樑三日，不絕於耳」的感覺。兒童的律動與芭蕾舞，帶動著台下的爸爸媽媽們燦爛的笑顏與成就感，只見鎂光燈閃爍個不停，親子間的感情，彼此互動著，讓人感覺無限的希望。還有，中研社區發展協會所提供的韻律土風舞與元極舞，在這群婆婆媽媽們青春活潑的健身活動表演下，讓人感覺到青春的回流，活力無限。

中研社區處在一個山明水秀且人文萃集的全國最高學術重鎮 --- 中央研究院的區域，居民是何其榮幸。尤其，社區中有一批退而不休的娘子軍們，把社區展現得更活力四現，美輪美奐。這次四分溪合唱團在短短成軍三年下，就有如此優異的表現，真是不同凡響。這場音樂發表會能夠辦得如此成功圓滿，除了工作同仁的努力外，也要其他相關單位的支援，如中研院場地租借得到中研院同仁的幫忙、發展協會慨允提供節目以及舊莊派出所、南港調解委員會及相關單位所提供的致賀花籃，使得活動會場增加不少光彩與熱鬧。

迎千禧、慶千禧，願你我在 Y2K 年來臨時，能開創一個更美好的遠景。





「有聲皆歌，無動不舞」 台灣歌仔戲



鄧桂月 整理

去年 12 月 4 日及今年 1 月 15 日，大直高中舉辦了兩場戲劇研習，由靜宜大學林茂賢教授主講「台灣傳統戲劇」，林教授特別強調唯一台灣土生土長的戲劇——歌仔戲是代表本土人文的休閒文化，以下就是這次研習內容的整理。

壹、結論

一、傳統戲劇的形成背景

- (一) 福建戲曲音樂流傳台灣
- (二) 民間演戲酬神風氣盛
- (三) 民間最普遍的休閒娛樂



台灣早期移民多由福建漳州、泉州兩地而來，帶來原鄉的戲曲音樂。泉州聚落流行南管，漳州人地區則流行「歌仔」，再結合車鼓小戲的身段形成最原始的歌仔戲。早期移民常將原鄉的神明帶來祈求庇佑，故酬神還願的情形很普遍，一般人也藉此得以娛樂休閒，而便歌仔戲應運而興。

二、歌仔戲的起源

- (一) 唯一發源於台灣的傳統戲劇
- (二) 歌仔戲形成於宜蘭
- (三) 最具台灣文化特色

據《宜蘭縣志》所載，約在西元 1900 年，宜蘭員山有位人稱阿助的居民很愛唱歌仔，在農閒時用「殼子絃」教唱，因宜蘭的漳州人約佔 90%，所以盛行於泉州人地區的南管無法在此地流行。台灣是一個移民社會，歌仔戲的故事、口白、歌詞，無不兼具各類文化特色。



貳、歌仔戲的演出型態

一、歌仔戲的表演元素

- (一) 劇本
- (二) 腳色
- (三) 身段
- (四) 唱腔
- (五) 道具



歌仔戲的演出通常是爲了慶祝或酬神，不適宜演出悲劇，故結尾會改成喜劇，如「梁山伯與祝英台」一劇改爲還陽終局，「白蛇傳」最後由玉帝放出白蛇，全家團圓。歌仔戲的腳色只有生、旦、丑三種，所有的身段均是象徵性的，唱腔均用本嗓，小生拿扇，小旦拿巾，演員指揮後場，唱詞自由，隨演員加減唱詞、動作、場次，演員都是男生，而且是業餘的，這是最原始的歌仔戲，後來隨演出型態的改變，才有女生漸漸增多的情形。

二、歌仔戲演出的型態

- (一) 落地掃歌仔戲
- (二) 野台歌仔戲
- (三) 內臺歌仔戲
- (四) 廣播歌仔戲
- (五) 電影歌仔戲
- (六) 電視歌仔戲



最早歌仔戲的演出只在地面走唱，不搭舞台，而稱「落地掃」。搭舞台在戶外演出是目前最重要的演出型態，通常在酬神時演出，稱爲野台戲。再進一步是內台歌仔戲，在戲園內演出，以營利爲主。隨著時代進步，藉電子傳播媒體演出廣播、電影、電視的歌仔戲，演員照本宣科，和觀眾沒有互動，又可事先錄音對嘴，象徵性的身段、道具、佈景，被實物、實景替代，使歌仔戲原有的特色失去不少。

參、歌仔戲的音樂

一、曲調

最重要的是七字調及都馬調，尙有哭調、陰調、吟詩調、乞食調、卜卦



調、唱調，一般而言，沒有固定的旋律、節奏、速度，很難用譜紀錄下來，全由演員自由發揮，一切按照情節所流露的情緒來運用，如談情說愛使用都馬調，敘事用七字調，長篇敘事用雜唸仔，速度較快；哭調可說是最特殊的曲調，有時只是將原曲調放慢而成；陰調是亡魂所唱的調，卜卦調專為算命先生所唱，而唱調是兩人對唱訐謔。此外如民謠、流行歌曲等也融入歌仔戲的曲調，給予其新的活力。

二、後場樂隊

原始歌仔戲沒有鑼鼓點，只有殼仔絃、胡琴、月琴、品仔、四塊仔等樂器，現在除了加入鑼鼓，也有傳統國樂的樂器及西樂器。

肆、歌仔戲的未來

一、傳統化與精緻化

二、傳承與推廣

電視歌仔戲把傳統的野台戲推向精緻化，但也因此損害傳統的特色，這並不是歌仔戲最大的憂心，最令人擔憂的是年輕一代不再看歌仔戲，製作高水準，又好看的戲才是吸引觀眾的唯一方法。

伍、戲文（舉三種調為例）

一、『七字調』

（我）身騎白馬走三關 改換素衣（要）回中原
放下西涼（是）沒人管 第一可憐（是）王寶釧

二、『留傘調』

陳三秀傘要起身哩伊 益春留傘綴後面哩伊
我問三哥伊啊囉 我問三哥要叨去
也得啊 對我啊 對我說分明哩 那唉喲的喲

三、『清風調』

杭州回轉越州城 心中思念山伯兄
波日恰哥有約定 怎會沒來阮厝行





綠色的邀約

鄧桂月

台北市周遭有哪些旅遊去處呢？台北市政府新聞處出版的《台北市自然景觀導覽》介紹了南港和內湖兩區的幾處地點，我將其中離社區比較近的地方記在下文，以便好鄰居參考。

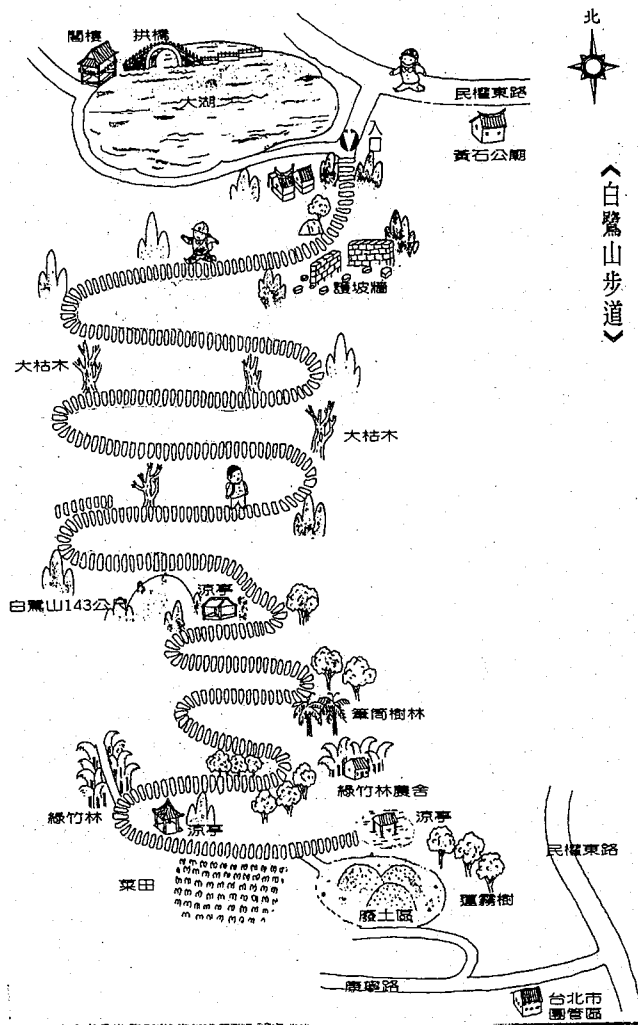
1. 南港公園——多功能的自然森林公園

這裡原本是南港三大埤之一的後山埤，現在公園內仍有殘留的部分，形成U型湖，繞著相思林演化的自然殘留林的小山頭，湖光山色自成一番勝境。園區三面環山，佔地廣達六萬坪，園內最具特色的運動休閒設施是設有一條寬約一公尺半，長約一點三公里的環湖越野單車專用道路，此外，入口處有音樂表演台，由二十餘根造型古典的圓柱和傳統庭園的門牆構成。

繞過國宅往山的方向走，就能接上福壽山步道；走到稜線的鞍部，就可以走回中華技術學院，或翻過鞍部走研究院路三段回到社區，也可以繼續向四獸山方向走虎山、象山自然步道。

2. 福壽山公園步道——別具特色的登山小徑

這條步道也是社區好鄰居常走的。從南港方向上山，通常都由中華



■步行時間：
黃石公廟 白馬山山頂 康寧路
60分 50分
●步道入口處有老公祠和福祐公。



技術學院旁的步道入口上山，遇到一座高壓塔時繼續向前，步道右邊為栽植的榕樹和菜田，左邊是一處房舍和池塘，前方傳來四分溪支流小溪潺潺溪流之聲，未幾步道緊貼著溪邊前進。

前方石橋下的溪邊有壺穴的地理現象，過了石橋，步道繼續沿著小溪前進，景觀有若虎山溪，但它渾然天成，林木蓊鬱而陰森，溪邊並未添增人工化的建築設備；代表性的植物如水同木，果實纍纍，筆筒樹高而挺立，姑婆芋也特別肥美。

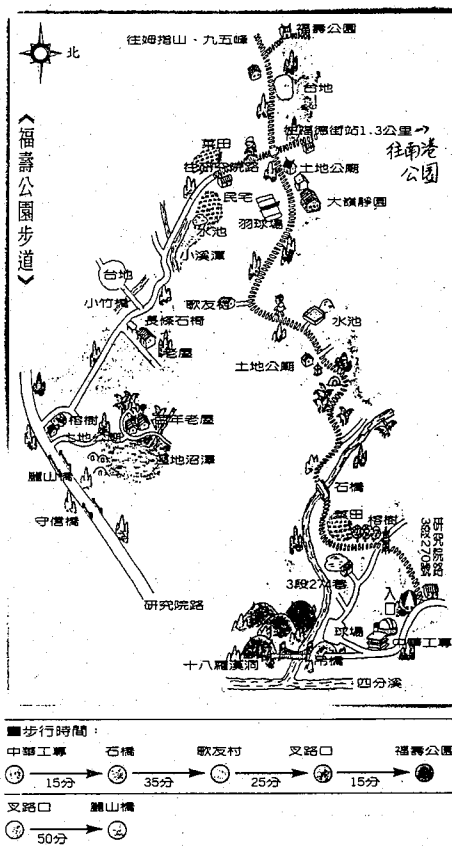
3. 小南港山——小而巧的農村小山

從社區走去，要先到汐止橫科，再沿大坑溪往縱貫鐵路方向，因上山的唯一路徑是鐵路旁左邊的石階小徑上去。此山海拔不過才九十公尺。一上去即可看到山黃麻的枯木林，路徑旁有石椅供人休息和遠眺。第二座石椅旁有野鳥喜歡覓食的大雀榕，山路分兩條，都可上抵終南洞三聖宮，廟旁左邊有棵老朴樹，是這兒相當常見的樹種，此外，右邊也有台北地區不常見的破布子四、五棵。

廟後有小徑通往山頂，那裡有相思樹的自然殘留林，登高點都設有石椅，可以遠眺基隆河和大坑溪交會，以及河道蜿蜒的美麗景觀。最高的主峰設有三角點，能夠清楚遠眺大台北東區景觀、南港山區以及小南港山南面尚未開發的次生林。

4. 舊莊茶山——台北盆地的世外桃源

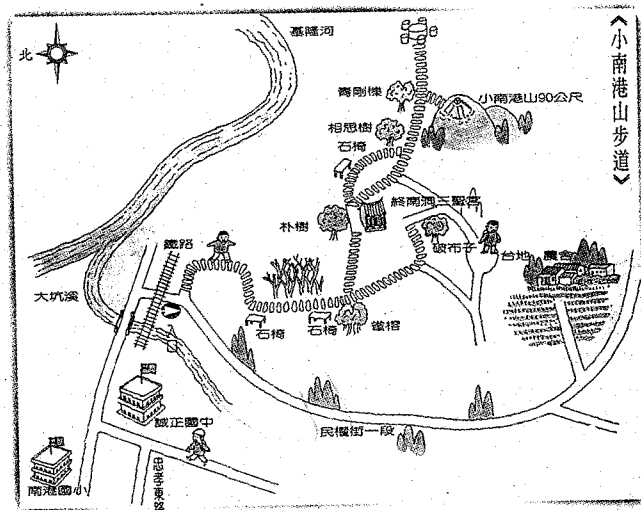
從舊莊路二段進去以後，沿著大坑溪，一路上都是次生林的山坡地及茶園的蹤跡，這裡是台北市最東邊的區域，附近由於山勢的形狀，過去叫做畚箕湖，現在為了吸引更多的遊客前往，改為南港觀光茶園；由二段三一六巷的小土坡上去，可找到茶山碩果僅存的石塊和土磚砌成的三合院聚落，老屋斑駁，青苔生石，像野外現成的博物館，仍保留有各式各樣石造的工具，老屋前還有一株高聳入雲的老樟樹，直徑約有二人抱，寄生了各種蕨類和青苔，遠遠望去老樹林下這個舊聚落，彷彿仍生活在百年前的時光歲月，繼續過著雞犬相聞的寧靜生活。



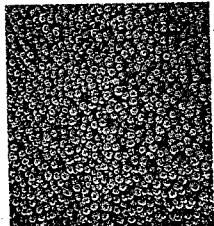


5. 內湖區的自然景觀

想走遠一些越過基隆河來到內湖，離南港最近的有大湖公園旁的白鷺山，可搭 620 至黃石公廟站，下車過馬路後就找到大湖公園的步道系統解說牌，了解四周環境即可開始上山，此外尚有內湖大埤、內溝里步道、忠勇山、鯉魚山等。



●破布子是農家常見的產食樹種。

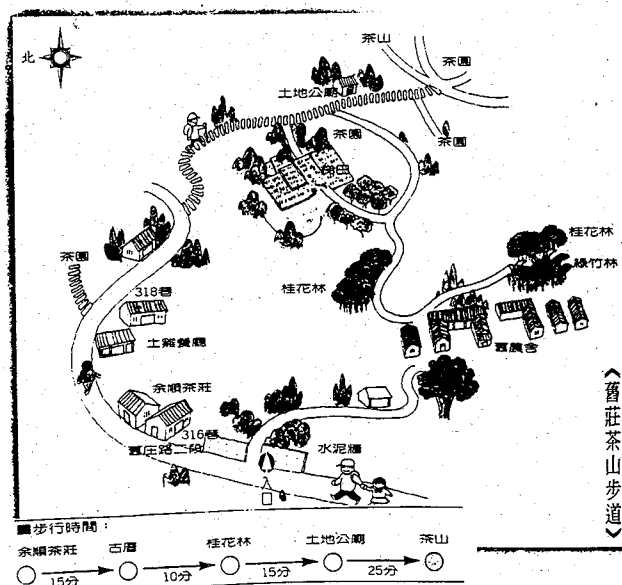


●成堆準備醃漬的破布子果實。



●喜歡在陰濕環境生長的重型藥材植物——魚腥草。

■步行時間：
鐵道入口 三聖宮 山頂
30分 10分



■步行時間：
余順茶莊 西厝 桂花林 土地公廟 茶山
15分 10分 15分 25分



有機蔬菜美食品嚐會後記

念 善

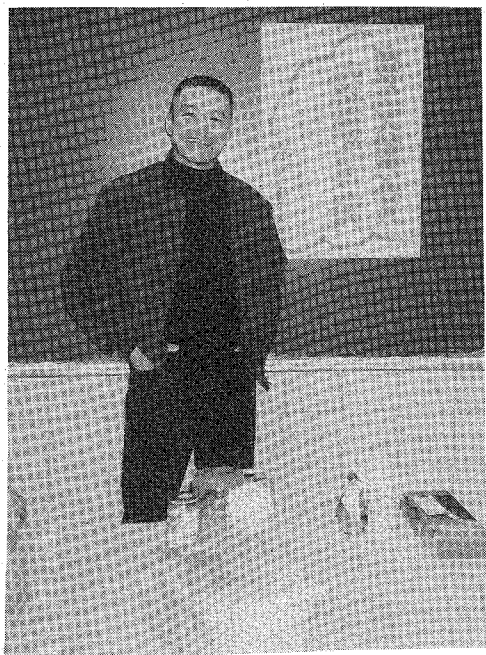
那一天十一月二十五日晚上七點，在中研活中心二樓，二十多位媽媽學員和旁聽媽媽們興奮地圍在長餐桌台邊，指指點點的談論著十大盤花團錦簇、引人垂涎的有機美食，在樸園講師劉雪玲手揮口說之間，迅速就位，靜待品評。

衆人正要上前取用，「現在請先看養生、食療、防癌精湯的製作，並請品嚐。」一位嗓音宏亮的高壯男子，笑容可掬的宣佈，他也是樸園的講師和光普先生，他把大家慕名已久的祕方，配合流程示範，解說的又生動又有趣。我端起一杯成品，淺嚐一下，緊繃的胃和皺起的眉馬上就解放了！「很像綜合果汁耶！嗯——蘋果的味道好好吃喔！還有……」大家眉開眼笑的交流著，喜出望外的口感，精力湯原先讓人看了害怕，就此贏得媽媽們的喜愛和信心。

「各位媽媽，今年最新統計，台灣每人一年要吃掉五公斤農藥，二十七公斤化學肥料，台灣每 4.5 人中，就有一人這輩子要得癌症，而一半以上的癌症都是飲食毒化污染造成的，所以，有機蔬菜、米糧……」，我們瞪大眼睛，靜

靜聆聽樸園講師的專題報告，雖然殘酷的環境亮起紅燈警報，叫人入耳驚心，但是剛才吃到的有機美食和樸園的專業形象，使有機蔬菜班媽媽們格外感到信賴和安全。

「最後一獎，得獎的是那位手都快揮斷的紅衣媽媽，恭喜！恭喜！」哄笑推鬧聲中，有吃有拿，有機美食品嚐會落幕了。樸園說三月要開烹飪班，一月底舉辦有機農場的體驗營，哇！真好，我的家最有機，我的社區最有生機，我們活得最有生趣。各位媽媽，您也快加入我們吧！





與健康有約「有機美食品嚐會」

饕客萍

約定的時間未到，零零星星地已有人來到，想是聞香而來。活動中心二樓的桌上擺滿一盤盤香氣四溢，五顏六色的菜，真令人食指大動，若不是礙於面子，早已偷偷朵頤一番。

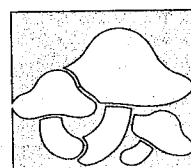
原來，這是一場品嚐會，一場有機飲食的品嚐大會。能有此種健康美味的口福，真得感謝社區有機食品共同購買的發起人曾老師，她不僅推動共同購買，也希望能將有機飲食的觀念與應用散佈到社區的每一個角落，因此邀請樸園（有機食品公司）免費為社區舉辦此次的品嚐會。

會中，首先由和老師他自身的飲食經驗談起，提到用有機飲食的方法來治療癌症的朋友的例子及有機飲食種種好處。

其次，美食老師親自教作，有可口的精力湯，清脆新鮮的「三寶苜蓿芽手卷」，清甜味甘、可預防攝護腺肥大的「金三角」（蒸南瓜），滑嫩可口的金黃「鳳梨凍」，香美甘爽的「山藥百香果」，營養有味的「五穀饅頭」……。

各位看官，您是否垂涎不已呢！

可惜！那盤盤美食已被我們這群饕客以迅雷不及掩耳的速度一掃而空，您待下回吧！





醜小鴨天鵝夢

鴨媽媽

社區兒童芭蕾舞班成立於民國八十四年，當初決定選擇國內知名的「蘭陽舞蹈團」合作，因有鑑於天主教秘神父領導的舞團訓練嚴謹，商業氣息較少。最初，我們借用中研院附設幼稚園教室，以教室的玻璃，克難當作訓練用的反光鏡，然後，又特別由宜蘭「蘭陽舞團協辦廠商」，訂做兩個合乎標準練舞專用把杆，聯絡貨運行回程車，專程送到教室。

克服種種問題後，我們有一個希望：想把醜小鴨變成天鵝。

有一個文靜的小女孩初次上課，又愛可是又不敢上場表現，她在教室的角落當觀眾，足足坐了兩期，她的媽媽毫無怨言、默默地支持她。經過三、四年了，現在她的最愛就是一一芭蕾舞。想想這一段往事，不禁要為這位繳學費給女兒欣賞別人上課的母親任春美女士喝采。

我又回想起那段大家如何排除萬難、為標準教室打拚的日子。為了標準教室，我們一夥，包括杜教授、嚴克仁先生、黃錦香女士及數位媽媽，特別邀請楊里長，參觀了台北市政府位於民生社區的才藝訓練專用教室，後來，又到莊敬路蘭陽藝術中心體驗一下臨場感受。經過種種努力，終於

有了比較標準的教室，我們也才能移師到中研區民活動中心二樓。

某個夏日午後，我帶女兒在市場對面買蔥油餅，一位家長帶著女兒準備上芭蕾舞課，我們順便打個招呼。她那穿著白色芭蕾舞衣的小女兒漂亮極了，舞裙隨著樓梯台階搖曳生姿，好一幅美麗的母女圖在眼前展開，攤子邊的客人不禁目不轉睛地注視著，屏息欣賞！「今天的蔥油餅好像特別好吃，因為加了芭蕾舞的味道喔！」

幼兒律動班四歲左右的小朋友最可愛了，上課中覺得累了，居然說：「走！我們去後面休息去！」大大方方蹺課，兩人在後面聊起來了。

拉筋是痛苦的過程。B、C班小朋友每次上課，乖乖地兩腿一字排開，坐在落地鏡前用功，看看他們有時皺眉頭、有時苦中作樂，趁老師不注意也會偷懶一下。

一月十五日的「迎千禧，四分溪畔的歌與舞」晚會中，芭蕾舞四個班的小朋友都參加了表演節目，看看他們曼妙的舞姿，隨著音樂陶醉其中，棒極了！我們終於把「醜小鴨變成天鵝」了！當然，如果有一天我們的魔術棒能把「胖媽媽變成高貴的大天鵝」，那也是不錯的，不是嗎？

最後，我要謝謝芭蕾舞班的義工幹部：任春美、吳美慧、陳燕珠、劉秋琴，四年來她們始終盡心盡力辦理一切的活動，特此致敬。



我喜歡舞蹈課

胡適國小 二年六班 張瀨文

我喜歡舞蹈課、因為跳舞讓我覺得很快樂。每次練新學的拉筋動作，發現自己又進步了，讓我好高興。還有我也喜歡上台表演，因為上台時可以梳包包頭，化美美的妝，穿漂亮的舞衣，打扮的像仙女一樣美麗。

上課時聽著美妙的音樂和同學一起練舞，感覺好像在白雲上玩耍一樣。休息的時候，和同學跑跑跳跳、打打鬧鬧，玩得好興奮。

放假的時候，舞蹈班的媽媽們還會帶我們出去玩喔！所以我喜歡舞蹈課。

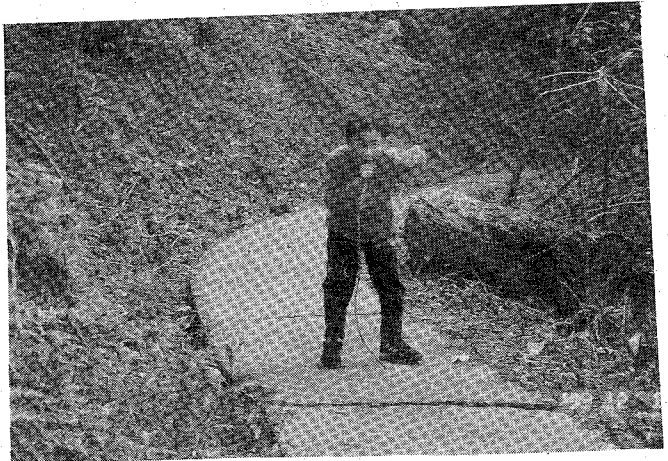
自然知性之旅

胡適國小 二年八班 劉德晟

今天早上天還沒完全亮，媽媽就把我叫起來，趕向遊覽車，上了遊覽車後，遊覽車就開向新竹豐汎農場。

新竹的風好大，雨也不斷的下，我們到了豐汎農場以後，我就偷偷的摸摸那裡的土，那裡的土又軟又好玩，正玩得高興的時候，我被媽媽發現我把褲子和雨傘都弄髒了。在那裡我們吃了營養又健康的有機便當，吃完便當休息休息，這時大人們去聽劉場長解說，而我們小朋友則是回遊覽車上看

我們最愛的卡通影片。接著下一站是三義木雕博物館，一進去就看到一大堆藝術品，後來我們遇見一位雕刻家，媽媽還請他幫我們



解說他參展的作品，欣賞完他精采的介紹後，讓我印象最深的是飲水思源這個作品，他刻了兩隻青蛙和一個水桶還有一個水龍頭，他說這是因為青蛙為了找水喝，找到人類的水龍頭來了。

天空漸漸的暗了，我們也來到了最後一站勝興客棧，我們在這裡吃了美味可口的客家菜餚，吃完後時間真的很晚了，大家都覺得意猶未盡，只好帶著依依不捨的心情回家了。



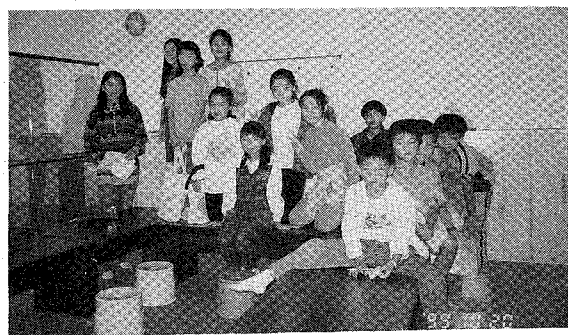
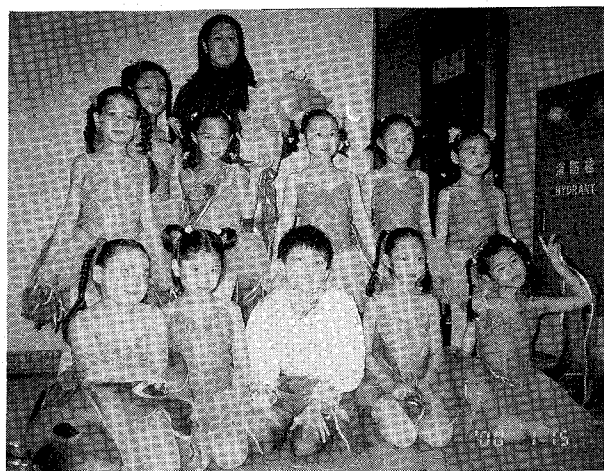


我上畫畫班

胡適國小 二年八班 劉德晟

我喜歡上畫畫課，因為畫畫課會讓我很快樂，上畫畫也會讓我覺得很有趣。我喜歡上畫畫班，因為畫畫老師會讓我們先玩遊戲，然後再讓我們畫有趣的東西。我快樂的原因是因為老師有時候會讓我們想畫什麼就畫什麼，還有一次老師叫我們每一個人都畫一條河流，而且特別規定每一個人都要接在一起，聽完了老師的話我們就一個一個的把河流接起來，果然大家都畫的很棒，最有趣的是有一次老師叫我們把顏料畫在臉上、手上、腳上呢！畫完以後大家都覺得很好玩、很新奇。

我希望以後我的畫會畫的更好、更棒，也能夠更容易的把我想畫的東西畫出來。



蝴蝶遠足記

胡適國小 四年一班 林佩萱

春天到了，它像剛睡醒的人，經過冬天的休息，變得精神飽滿！蝴蝶芳芳從蛹裡爬了出來，她伸伸懶腰，拍拍翅膀，看到四周美麗的景色，好快樂啊！

芳芳約了幾個朋友，想到附近遠足，大家都舉雙手贊成。當她們飛到一片大花園時，大家都飛了過去，大口大口的喝起花蜜。當芳芳看到一朵玫瑰花時，她便說：「你的臉好紅啊！是不是喝了紅葡萄酒了？不過看起來好美，感覺好熱情哦！」

玫瑰花說：「謝謝你的關心，不過，人家是一生下來就紅紅的，哪是喝了酒！以前都沒看過你，你叫什麼名字？我請你吃花蜜，當作見面禮吧！」

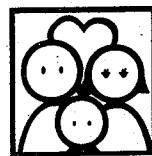
芳芳說：「我叫芳芳，謝謝你的花蜜！再見。」

就這樣她們結束這快樂的遠足。



我的家人

胡適國小 三年七班 胡 沁



我的家裡非常溫暖，有爸爸、媽媽、妹妹、我。

我的爸爸很會修東西，我的腳踏車壞了，都是爸爸修的。他非常喜歡運動，他最喜歡攀岩，常帶我去爬山。

我的媽媽手藝很好，每天煮的飯，都是香噴噴的晚餐。只要她一出門，就是打扮得漂漂亮亮的。媽媽每天把家裡打掃得乾乾淨淨，讓我很舒服。她非常愛睡覺，大家都叫她睡蟲，這就是我的媽媽。



考試

胡適國小 四年三班 魏文筠

考試的日期快到了，我快馬加鞭的趕緊讀書，我把月考的範圍一再復習，終於讀完了。

隔天到了學校，我們也不好受，一下聽寫國語，一下又考數學，又考自然、社會，拜託！不要以為考了那麼多，考爛也沒關係，我們老師可是有定標準的耶！如果達不到標準我就慘了。

如果考不好，可是要被罰抄考卷的呀！雖然我們班上的小朋友覺得這樣很討厭，但是沒辦法，誰叫已經要月考了。

考試當中，有的人一直看著天花板，好像天花板真的有答案似的；有的人的脖子則像長頸鹿一樣那麼長，這些人呢！可以說是：「平時不燒香，臨時抱佛腳。」

等老師改完考卷時，當然也是「幾家歡樂幾家愁」。

，我這次考試有的考得好，有的考得爛，但是媽媽說我這次月考有進步，所以她要買給我禮物，我好高興喔！

才藝班專輯

這次投稿有芭蕾舞班的鴨媽媽及張瀞文小朋友，美術班的劉德晟小朋友，而作文班有林佩萱、胡沁、魏文筠三位小朋友的作品。各位大小朋友！希望看到你的文章也刊在《好鄰居》上嗎？歡迎大家踴躍投稿。





台北 2000 跨年晚會

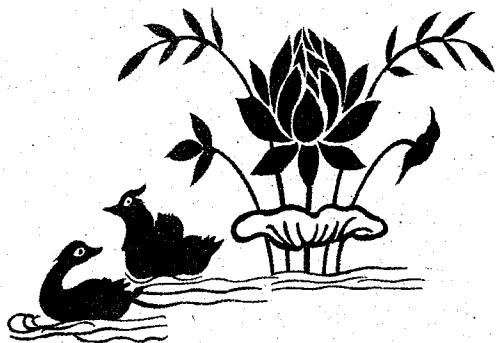
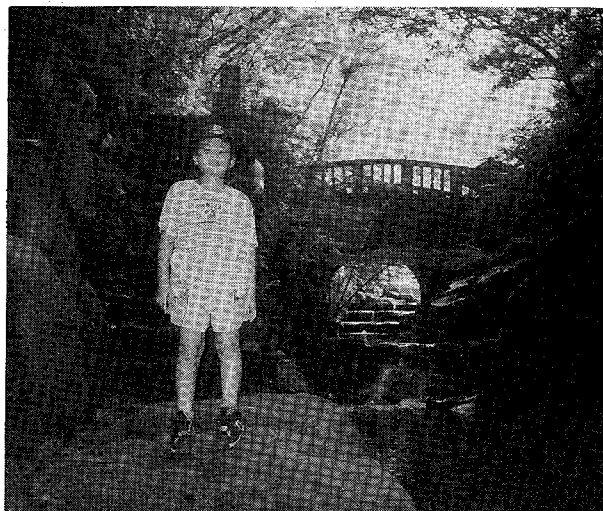
胡適國小 何雲咸

前幾天晚上，當快接近 2000 年 1 月 1 日 0 時 0 分時，全台北市的人開始 high 到最高點，我雖然不在現場，卻也感受到這「狂歡」的感覺，晚上，整個台北市都在千禧的氣氛中，變成了一個「不夜城」。

在熱鬧的氣氛中，TAIPEI2000 跨年晚會開始了！在像時光隧道的舞台：大家的歡喜、表演歌手的歌聲，我好像覺得已經到了 2000 年。但時間終究是不能改變的啊！

緊張的時刻終於來了，大家在表演舞台前倒數計時，60、59、58、57、．．．．．5、4、3、2、1，新年快樂！煙火佈滿了整個夜空，真是美麗。

在大家慶祝新年時，媽媽和哥哥就離開晚會現場回家了，而我並沒去，只是坐在電視前一塊倒數計時罷了。





迎接千禧年的是噪音

司馬螢

公元二〇〇〇年，還是二〇〇一年才是第二個千禧年的開始？二十一世紀是不是應該從二〇〇一年算起？是很值得思考的事。然而，在這只要衆人喜歡萬般皆是的時代，這樣的疑問，充其量不過是學究的疑問。二〇〇〇年既然有三個〇，畢竟有那麼一點特別的地方。懷著這樣的心情，我靜候「本世紀最後的聖誕節」的來臨。一九九九年十二月二十五日是聖誕節，也是星期六，再怎麼說都應該是寧靜的一天，然而一早我被住戶裝修工程的電鑽聲吵醒。那一天，工程持續不斷。我的先生很生氣地說：「這是聖誕節，又是禮拜六啊！」於是我們就這樣在無所逃於天地之間的噪音中度過了「二十世紀」最後的一個聖誕節。第二天是星期天，依舊是噪音不斷。

二〇〇〇年一月一日，碰巧又是星期六。好不容易過完忙碌的一九九九年，打算趁這天在家裡好好休息。一早，又被工程的

電鑽聲吵醒，接著也是持續一天的工程噪音。天啊！這是千禧年的第一天，也是週末啊！我生氣地向我先生抱怨：「在台灣大概只有農曆大年初一才沒有人動工！」接著的幾個週末，工程噪音不斷。今天是星期天，一早就被電鑽聲吵醒，連想睡個懶覺都不行！

我們的社區經常有人大規模地整修房子，一旦開始整修，無遠弗屆的電鑽聲、敲打等噪音，往往持續三個星期到一個月，甚至超過一個月。一年裡頭，此起彼落，對不習慣噪音的人來說，干擾極大。如果動工時間只是限於上班時間，還情有可原，問題在於許多住戶的工程往往不分清晨、正午，以及週末。這一次的工程，離我家還有段距離，可以確定我們不是受害最深的。我常想緊鄰的上下左右的住家，若有人和我一樣害怕噪音，如何受得了？還是說，大家都已能甘之若素？

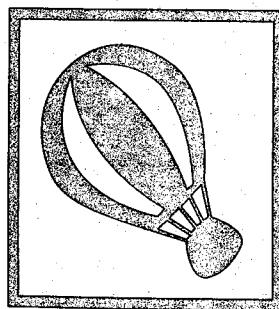


假設工程噪音對大部份人來說，還是造成很大的干擾，那麼我們是不是應該對此有所規範？比如說，週末不能動工，平日早上九點以前、正午、傍晚六點以後，不能動工？我曾與朋友談及這個想法，我那世故的朋友說：「台灣嘛，五十年後或許還有可能吧！」這幾年來，社區活動頻仍，社區運動也很勃興。如果我們能多在「社區規範」方面下功夫，也許不需要五十年吧？我心中這麼想著。

我曾住過美國、加拿大，以及日本，他們很少有我們這樣熱鬧的社區活動，但是社區規範很嚴格，住戶對生活品質的基本保障很有共識。例如加拿大溫哥華的公寓往往訂有內規（bylaws；公寓委員會自訂的法規），一旦

住戶製造噪音，就開始罰錢，直到噪音停止為止；遇有違建，也是從違建那一天開始按日罰款直到自動拆除為止。他們的內規比我們的憲法還有效力，執起法來更是徹底，毫無情面可言。我的日本朋友說，日本人壓根兒不會想到陽台的牆還可以打出去！行筆至此，我不得不開始懷疑如果我們能做到這樣，恐怕真的需要五十年。

最後，我還是不得不懷疑是不是只有我與我的家人害怕噪音。如果是這樣的話，那麼，就當這篇小文只是千禧年的歡喜氣氛中殺風景的小小牢騷罷了。此刻外邊有青少年在放炮，根據去年的經驗，可以預期一直要放到元宵過後的三月初呢。





飲食養生秘訣

中國道家增強體力的「食餌法」是以常吃下列的食品原則：

／春天：薏苡仁／夏天：綠豆／秋天：蓮子／冬天：花生

薏苡仁在中藥店稱為苡仁，味甘，是利尿健胃的強劑。對於腳氣症及糖尿病也具有成效，最近也被認為可預防癌症。

其成份含有大量蛋白質、脂肪油、澱粉等營養素。道家養生術認為常吃苡仁可增強肺經及大腸經等五行屬金的系統，對於人的肌膚也有潤滑白嫩的效果。

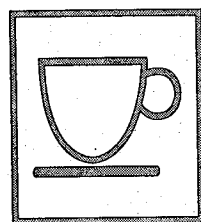
夏天要常吃綠豆，綠豆在中國任何地方都有出產，味甘性寒，具有解毒熱的作用。夏天食用很合適，平時只要將綠豆放入鍋內煮熟，混入砂糖，攪拌均勻，即可食用。身體衰弱的人，就不要吃太多，容易引起咳嗽，可以混入一半的紅豆來煮即可。

秋天應常吃蓮肉，蓮子中含有多種營養素，是滋養的強壯劑、強精劑、可以治療胃腸炎、陽萎及神經衰弱症。

身體十分衰弱的人，可用蓮子加上龍眼乾來加以煮熟，早晚食用一次，過了秋天之後，身體便會十分強壯。

冬天可常吃花生，花生中含有脂肪油、蛋白質、醣類及礦物質等營養素，吃法也是混入糖或可加入紅豆，煮成紅豆花生湯。

冬天吃花生可補充很多的熱量，只是容易長青春痘或皮膚病的人，可用紅豆加以取代。





享受一杯自我風格的咖啡

沒有人能為你心目中的咖啡下定義，只有循著自己的心情和味覺的濃度，才能調製出真正適合自己的咖啡。想找出屬於自己心情濃度的咖啡，除了選擇合適的咖啡豆、沖煮方式、幾只搭配的杯子以外，還需要一點遊戲的童心，和實驗的勇氣。以下提供幾則咖啡作法給好鄰居參考。

• 拿鐵咖啡

作法：在出爐的熱 Espresso 咖啡中，加入二至四，甚至多達六份接近沸騰的溫熱牛奶。

• 卡布其諾咖啡

作法：再溫過的杯中，依序加入 1/3 Espresso，1/3 熱牛奶，1/3 牛奶泡沫，再撒上少許肉桂粉。

• 美式摩卡咖啡

作法：在溫過的咖馬克杯，依序加入 1/3 的深焙熱咖啡，1/3 熱巧克力，1/3 泡沫牛奶，最後撒上少許巧克力粉。

• 歐蕾咖啡

作法：將半杯深焙熱咖啡，和半杯熱牛奶，分別裝在不同容器內，再同時注入一個碗般大的杯子裡，最後在咖啡表面裝飾少許泡沫牛奶。

• 印地安咖啡

作法：在鍋內以低溫加熱牛奶，接近沸騰時，熄火，倒入深焙的濃黑咖啡，適量黑砂糖，和少許鹽巴，攪拌均勻。





編後語

去年吳理事長召開好鄰居編輯會議時，就把年度最後一期的主編交待給我，理由是：「放寒假，有時間來做事。」誰知道今年寒假扣除春節幾天，我又參加了台北文獻會為教師舉辦的史蹟研習營，早出晚歸，拋夫棄子，結結實實地上了六天的課，剩下不多的時間只能算是勉強交待主編的工作了！謝謝編輯群的好姐妹幫我把稿子催交來，並且幫忙校稿，讓我根本不用做什麼事，我只要負責編出順序、蒐集相片即可。

時間匆促，有些編輯理念來不及完成，尤其是攝影部分；我原本構想為社區拍一些景觀照片，並且實地走自然步道做成紀錄，至於歌仔戲也想到宜蘭傳統戲劇館實地拍照，但都未能完成，只好期待來日了！本期特別邀請才藝班的大朋友、小朋友寫心得感想，希望以後每期都有這樣的稿件，彼得·聖吉的《第五項修練》指出：「未來最成功的企業將是『學習型組織』。」分享大家的學習心得，使我們更得以自我超越，步入一個學習革命的時代。

感謝大家給我這個機會編社區刊物，讓我學到許多。

出版：中研社區協進會
發行人：吳文欽
主編：鄧桂月
編輯：陳素華、劉容貴、楊良惠、
張月榮、高玉景
地址：台北市南港區研究院路2段
70巷弄20號6樓
電話：2783-7412