

好鄰居 27

中研社區協進會通訊

創刊日期: 83年5月1日

出刊日期: 89年12月31日

目錄

<社區大學>

南港社區大學 2

——一個終身學習的好所在

我在社區大學裡的這段日子 5

<學者風範>

「陪」考記 6

學游泳記 8

<臥虎藏龍>

杜正勝的努力哲學 10

活得久不如活得好 12

<文化交流>

印度文化與節慶 14

<生活智慧>

有機的故事 16

有機媽媽成長班 18

生命之教育法 20

愛的回響 22

——曹宇老師演講記實

中研院生態池生態之旅 23

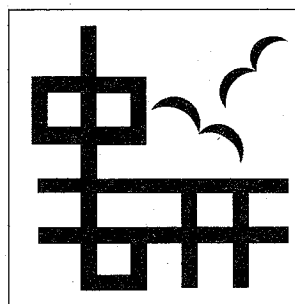
<社區大小事>

第六屆理監事會工作誌 13

社區協進會會費收入支出 19

社區協進會社區綠化收入支出 19

綠化小組報告 24



這個有山有水有鳥的圖案，各位鄰居是否覺得有點眼熟？它是我們中研公園的地標，靜靜的躺在公園的沙坑邊。現在理監事會把它拿來做為社區 Logo，以後大家看到它，就不會感到陌生了。這個圖案是由黃奕雯、張秋雯、吳珍慧等人設計的，然後由林茂松用電腦製作出來。

南港社區大學

終身學習的好所在

/ 熊斐玲

經 過了漫長的籌劃與等待，南港社區大學終於誕生在南港的成德國中校區內，對全程參與幾達一年的籌設、規劃與期待的我們而言，迎接這天到來的心情，就如人母初見新生兒降臨般的喜悅。

過往——籌辦點滴

促進社區發展、提昇社區生活、環境及品質是我們中華社區品質促進會一貫宗旨與目標，而達成這目標最佳途徑就是「教育」，因此當台北市政府決定開辦南港社區大學時，本會是當仁不讓，全力投入爭取此

一神聖任務。

籌備期間各理監事及學程召集人，幾乎每一星期都聚集開會一次以上，並廣尋垂直與水平策略聯盟夥伴，集結衆人之力量提供社區大學最佳的資源，而爲了使課程能符合居民的需求，更先於內湖德安百貨公司舉辦模擬招生，利用問卷調查分析、討論，才選定了二百餘門兼具理論與實務之課程，這些籌備工作完成，都是大伙挑燈夜戰犧牲數不清的睡眠時間所換來的，而一切努力都只爲使經營計劃盡善盡美，以得到爲社區盡力的機會。



現今——社大花絮

原以為取得經營權後能有稍許喘息時刻，但開辦工作緊接而來，不敢稍有懈怠，因此在獲得經營權後第三天，工作人員就立刻入駐成德國中，利用倉庫中學生不用之課桌椅，在未裝修的教室內展開南港社大的新扉頁。

自八月十七日進駐起到九月九日開始招生，在短短不到一個月的時間之內要和講師溝通並排定授課時間、招生手冊的編製、排稿付梓、安排報名流程、規劃招生博覽會……等，所有同仁從早到晚，一天工作超過十二小時以上，惟恐無法如期完成招生的前置作業，此段時日腦中全被課程、手冊所佔據，甚至連夢中都還不忘，所幸在招生前夕，所有作業都如期完成，就等待學員們的到來。正式招生時，學員參與踴躍且報名熱烈，並超過我們所預期的一千人次，而達二千餘人次，作業趕工的辛苦已為欣喜之情所取代。

此外為顧及內湖居民之需求，達到服務內湖學員之目的，除了在南港成德國中校本部內，開設四十餘門（六十餘班）課程之外，特別於康寧護專成立內湖分校，開設十門課程，共計開設約五十餘門（七十餘班）課程。

社區大學是以推動民衆終身學習為其理想，

因此為配合學員需求，除一般長期課程外，也彈性安排短期課程及公共論壇，提供學員多元化的選擇，本學期所開課程：關於學術方面有生涯規劃、法律與生活、餐飲管理、生死學、探索聰明的規律……等。社團課程有：茶術文化講座、自然生態攝影……等。而生活藝能則有點心製作、基礎素描、水電修護、汽車簡易保養與修護DIY……等。另外更規劃校務志工社、登山社、消費者贏家、新聞社……等社團，期使所學課程可運用至社區，凝聚成推動社區發展與結合的力量。

課堂側寫：

- 全民學美語第五班學員起立鼓掌讚賞余志明老師，謝謝老師以三言兩語解開學員不敢開口說美語的疑惑。
- 茶術文化的魏誠老師是南港茶文化工作室召集人，每次上課都帶來一壺好茶，讓學員一面聽講一面喝茶，親身體驗茶的理論與品味。
- 點心製作及藥膳課程每次都現場實做，學員不但可現場品嚐，更可帶回家與家人共享學習成果。
- 刮沙拔罐及大愛手課堂上學員互相現學現賣，彼此互相保健養生，不但得到知識，也增進學員彼此感情。

- 外語卡拉 OK 的林志宏老師利用各項活潑有趣的教法，使課堂笑聲不斷，老師雖汗流夾背，仍是賣力傳授。
- 禮品包裝及中國結藝所製作的實用成品都是美化日常生活的好幫手。
- 經營管理、企業診斷課程中有年齡最大（七十八歲）的學員，基礎素描有重度肢障者，每次上課風雨無阻，看到他們的好學精神，提醒我們更應該珍惜任何學習的機會。
- 有夫婦同修或全家選讀的全家福，一面學習，一面可以增進家庭情感。
- 學員除南港與內湖及鄰近區域的居民外，更有遠從新店、基隆、桃園等外縣市前來選讀，學歷從國小到研究所皆有，可見要至社大學習，除需年滿十八歲外，沒有任何限制條件，只要有心就可前來進修之好選擇。

課堂上的點點滴滴，此支禿筆實在無法盡然展現，歡迎有興趣的朋友們能前來實地參觀瞭解。

未來——展望

此次為南港社大第一學期開課，學員來自不同的層面，相互間背景、程度差距頗大，在課程的安排、講解上，對在授課講師都是一大挑戰，而學員也有機會結識形形色色的同學，開拓自己的視野；因時間的緊迫及經驗的缺乏，在選課手冊編印、招生等行政流程上難免有疏漏的地方，但藉著教師、學員及班務志工等提供的寶貴意見，同仁們彼此鼓勵改進，南港社大必會日益精進，永不懈怠。

現正積極推動各社團的成立，以及籌組、選拔各項會議的代表，希望藉由教師、學員

以及志工們的熱心參與，使各項措施都最符合學員之所需，落實社大教學行政共同治校之理念。

十二月底為本學期最後一週，各班都將

把所學成果以動、靜態方式展現，以供各界參觀，同時也展開第二學期的招生活動，屆時歡迎關心終身學習的民眾踴躍前來，並加入南港社大，成為家中的一份子。



我在社區大學裡的這段日子

/ 孫英英

——直以來，心裡頭總是有個遺憾：應該去唸觀光系的！一聽說社大有餐飲管理的課程，就興沖沖的去報了名。開始了我重做學生的日子。

開學的第一天，老師就為我們作了課程理念的介紹：二十一世紀是觀光事業的世紀。世界學者預言未來十年內，觀光業將領先成長，而目前最令人激賞的莫過於餐飲文化事業了。

透過學員們的自我介紹，才發現到每個人學習的動機都不盡相同。有些人是為了開店作準備；也有些人想謀得一技之長，更有些人只是想打發打發時間，而我則是為了一圓

長久以來的夢想。

在「餐飲管理」課程中，最沒有的是學習負擔和互動的代溝，「管理學」雖然專業，但透過活潑生動的解說，也學習茶藝茶道、咖啡、調酒、西餐禮儀等，深入淺出的加以介紹，藉以培養學員第二項學習技能。

學期即將結束，經過兩個多月的課堂報告、討論參與，終於到了成果驗收的時候。大家都信心滿滿地準備迎接新的挑戰，並且深信我們會愈來愈茁壯，就像社區大學一樣。

(孫英英小姐服務於中研院郵局多年，大多數的鄰居可能都認識她)



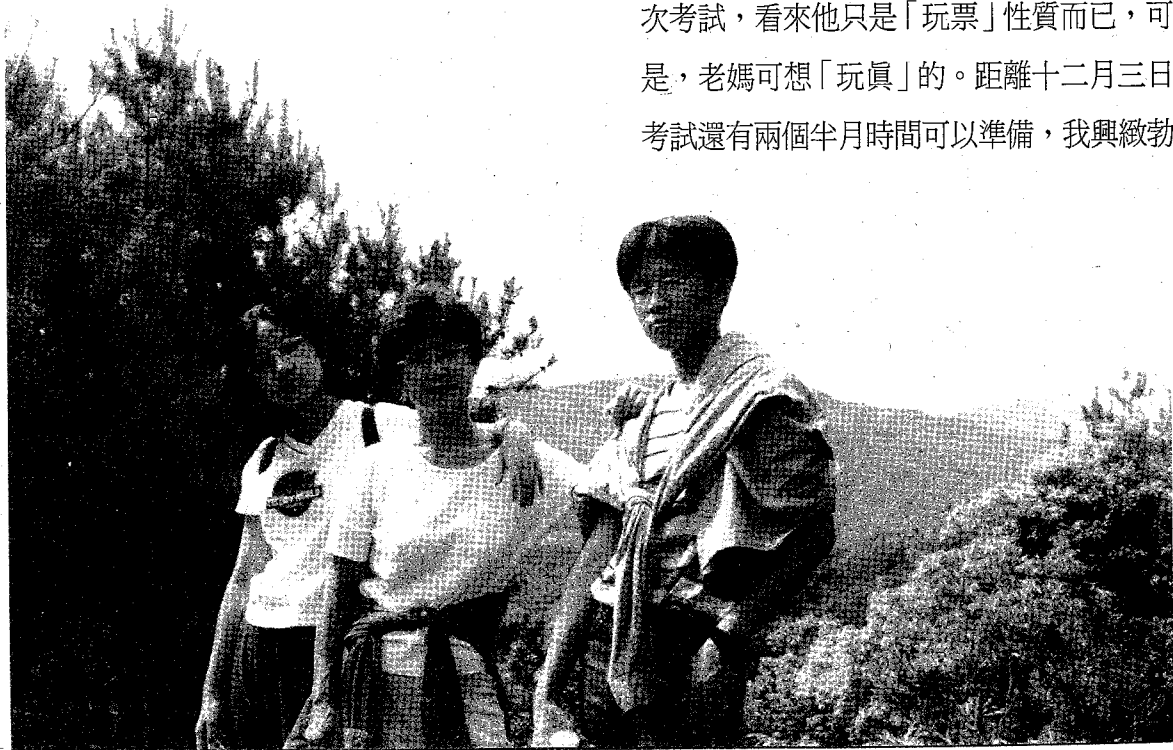
「陪」考記

/ 林琇梨

相信很多家長都有陪子女上考場的經驗，不過親自下場和子女接受相同考試的家長大概不多吧！近日，我有機緣與兒子共赴「戰場」，經歷了一段難得的體驗。有人笑稱：「你這中年過動兒，連兒子的日語能力測驗考試，妳都想參一脚，真是瘋狂老媽！」

兒子從小對日語感興趣，外子和我也花了不少心血培養他的日語能力。今年九月，他說要報考一年一度的日語能力測驗（類似英語的托福考試）。該測驗是由日本交流協會主辦，依日語能力分成四級考試，一級是最高級，兒子說他想直接挑戰第一級，今年

試試看，考不上，明年再考，反正來日方長。兒子今年大二，他的日文能力是靠自學而來，未接受正式的日語教育訓練。因他雖然在日本出生，回台時也才二歲半，所以我有點擔心，也很好奇，不知第一級的日語能力到底是何種程度，突然一個念頭閃過：我不妨也來考考看！心想五十出頭的我能和兒子一起參加考試，說不定還比鄰而坐呢！這是多麼棒的事啊！我越想越興奮，打鐵趁熱，就和兒子一起報了名。兒子念成大環境工程，住學校宿舍，他忙著過他多彩多姿的大學生活，我多次去電詢問，他都說沒空準備日語考試，到時憑本事考就是了。對這次考試，看來他只是「玩票」性質而已，可是，老媽可想「玩真」的。距離十二月三日考試還有兩個半月時間可以準備，我興緻勃



勃地買了一堆資料和書本回來做參考，試著作了一些題目後，心裡涼了半截，發現自己大概勉強只有二級的能力而已，雖然在日本住了七年多，學到的多是生活化的日語，也未曾好好下過工夫，更何況回台已十六年了，使用日語的機會不多，能力自然大幅衰退。也許，藉此機會，可以好好充實一番，既然報考一級，只好努力衝刺，全力以赴了。

年已過半百，要重拾課本準備考試，對體力、視力和速度都是相當大的挑戰，我因身兼數職，雜務太多，已占去不少時間，而每天的晨泳又不能錯過，所以僅剩些破碎的時間，實在很難勉強（日語「學習」之意），效率也很不好。之後，得知YMCA有為一級考生開班授課，我想只有擠出時間，強迫自己去上課，也許才能有較多的收穫。於是，每星期六下午，抱著書本講義，上台北車站附近的YMCA，與一堆年青人一起聆聽日籍老師精彩的授課，三小時的時光，竟然成為我一星期中最愉快、最有收穫的時刻。日籍老師認真負責的教學態度，更重燃起我對日語的興趣。二個多月來，令我感觸良多，也真正體驗到了「活到老、學到老」的意義，能重返課堂與年青人共享學習的樂趣，實在是人生莫大的福氣。至於考試能否合格通過，似乎已不再那麼重要了，參與本身，就是最大的收穫。

考試終於來臨，考場設在台大的新生大樓，多麼巧合的事啊！三十年前，我大三時，就是在那兒上第二外文日文的課程。沒想到三十年後，我在同一地點接受日語能力測驗，而且是與十九歲的兒子同一教室呢！一種莫名的感動襲上心頭，心情的激盪和緊張，害我第一節拿到考卷時，一開始就寫錯大題，還好很快就發現錯誤，心情才漸漸平穩下來。考試分三節，項目有文字、語彙、聽力、閱讀和文法，整整考了一個下午，令人筋疲力盡，年青人都喊吃不消，何況是『歐巴桑』呢！在考場上，遇見社區的許月英陪她兒女來考試，她很驚訝我也是考生。後來她對我說，受我刺激，她明年也要參加考試。我今年考得不理想，不論合格與否，明年還想再嘗試，為使學習不致於中斷，我決定要再「陪」朋友或兒子（如未合格）考一次。或許幾年後，我又要「陪」另一位生力軍（女兒）考呢！

步出考場，走在眾多考生的人潮中，心想這一段與兒子共試的體驗，將是我們母子難得的共同回憶，也是將來我對孫子最愛津津樂道的往事。

後記：

我們的准考證號碼雖然相連，但考試當天，我的座位在最後一排，兒子則是第一排，他很高興，我離他遠遠的。

學游泳記

/ 樂行者

看了琇梨在去年春天的《好鄰居》談社區工作與游泳的大文，心中既敬佩又羨慕，敬佩她服務社區的熱誠精神，羨慕她如魚兒般高超的泳技。那時，我樂觀的想，天下無難事，只怕有心人，加上琇梨的鼓勵，所以就決定也來學游泳，夢想也許有一天也可以游個五十、一百公尺的吧！可是，沒想到，過去這一年中，竟然碰到許多意外的挫折，再加上自己資質駑鈍，直至目前還在奮鬥中……

去年七月，我先去永吉路的YMCA參加暑期密集泳訓班，一班十二人，都是些十幾歲的年輕人，心想，雖然我五十幾歲了，但總不能因為年紀大就比別人差吧，非常努力的學。到了第四天，咦，不對，耳朵好痛，跑去耳鼻喉科一看，喔，原來是中耳炎。因為耳朵發炎，當然不能下水，所以這一次的泳訓就算泡湯了！

到了九月，不知怎的，我的兩個膝蓋開始痛了，跑去台安醫院看骨科，醫生說是退化性關節炎，這可有一點麻煩，怎麼辦？爲了對付這毛病，我到處注意這方面的報導或資料，知道藉游泳、慢走、騎腳踏車、作體操以及復健等對它是比較有利的。正好，小

葳說也想游泳，母女倆交了一筆錢，成爲亞歷山大健康俱樂部的會員，我也另外請了教練專門教游泳，開始另一階段十堂課的學習。

到了今年初，非常驚奇地發現右腳小指溝紅腫、熱、痛，哇！這怎麼回事，連鞋子都不能穿了，趕快去台大醫院看皮膚科，原來是因感染了香港腳再感染了蜂窩性組織炎。我這個人一向對抗生素敬而遠之，但面對這可怕的細菌，只好投降，乖乖吃了足足十三天的抗生素，後來就好了。至於香港腳，是因為在泳池邊容易黴菌感染，加上冬天兩隻腳襪子穿得密不透風，濕氣包在裡面，細菌繁殖引起的。爲了治它，我乖乖擦了兩個多月的藥，幸好不再犯了。

停了兩個月，繼續上課。阿德教練非常有耐心，他對小朋友是一套恩威並施的教法，對我們這些歐巴桑級的學生卻是和顏悅色，他常說：能夠教會一個人游泳是他最大的樂趣，真是一位可敬的年輕教練。唉！可惜，我卻是一位不怎麼樣的學生！不換氣前進，姿勢倒沒問題，也可以游得蠻遠，只是一換氣前進，馬上手忙腳亂，沈水！

爲了練自由式的換氣，阿德教練讓我右

手搭浮板，左手伐水並抬頭換氣，這可以感受換氣的節奏，可是它的後遺症是，右肩膀居然拉傷，又跑去復健科弄了好幾次！復健科醫生說，這樣好了，因為退化性關節炎，你不適合游蛙式，會傷到膝蓋，可是游自由式，又有肩膀拉傷的問題，所以建議你：手游蛙式，腳游自由式！這個建議有創意，跟教練討論，他馬上教我，似乎不難嘛，在水中（不換氣）時，真是樂如魚兒，只是，一換氣，馬上又沈下去了！

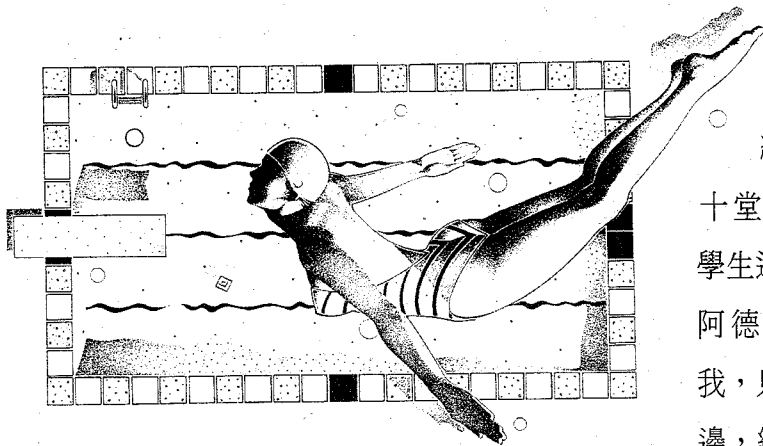
到了今年端午節左右，不知怎的，左腳小指下長出了厚繭，慘了！又不能穿鞋了，實在太痛了，又跟皮膚科報到，把厚皮弄掉，終於又可以走路了！

到了今年十月，學游泳超過半年了（扣除生病），雖然還沒有學會換氣，但我還沒有氣餒。有一天，練習手蛙腳自由換氣，正覺得十分挫折的時候，突然靈機一動，心想，何不改為練習自由式的換氣呢？就這麼一想，我居然可以換氣了，啊！好快樂！所有的努力沒有白費！

游泳實在是一門鍛鍊體能、放鬆潛修的功課，我體會到的是，體能到了某個階段，

才會做對某一個動作：腳打水打得很漂亮了，人才會穩；手划得漂亮了，自然就會很有水感，整個人才會前進，不會手忙腳亂，接下來換氣呼吸就可以配得上了。一年以來，因為游泳而上醫院的次數，超過這輩子的總數，健保卡用到F卡。大概間斷太多了，是一直無法學好游泳的原因吧！但是也正因為這不放棄的決心，才能一一克服恐水症、中耳炎、香港腳、蜂窩性組織炎、退化性關節炎、肌肉拉傷……等等的麻煩吧！

在這裡，我要感謝琇梨一年以來對我不斷的鼓勵，她是我堅持下去的好榜樣。我也要謝謝錦香、美銀以及許多泳池畔的朋友（相識或不識），是他們隨時的教導及鼓勵，讓我有繼續游下去的勇氣。當然，



我也要謝謝阿德教練，雖然，十堂課已結束，學生還游得不好，阿德並沒有放棄我，只要他在泳池邊，總不會忘記對

我碎碎念！

有一位池畔的朋友，游泳高手（自由式、蛙式、仰式、蝶式四式兼備）李雪說，你還沒有喝夠水。意思是說，苦練不夠！此言不虛！

杜正勝的努力哲學

從佃農之子到今日擔任故宮博物院院長，
他深信人生靠努力而來。

「一個正常的社會，是絕對不會吝嗇給予努力而有表現的人，一個公平合理的對待。」現年五十六歲的新任故宮博物院院長杜正勝說。

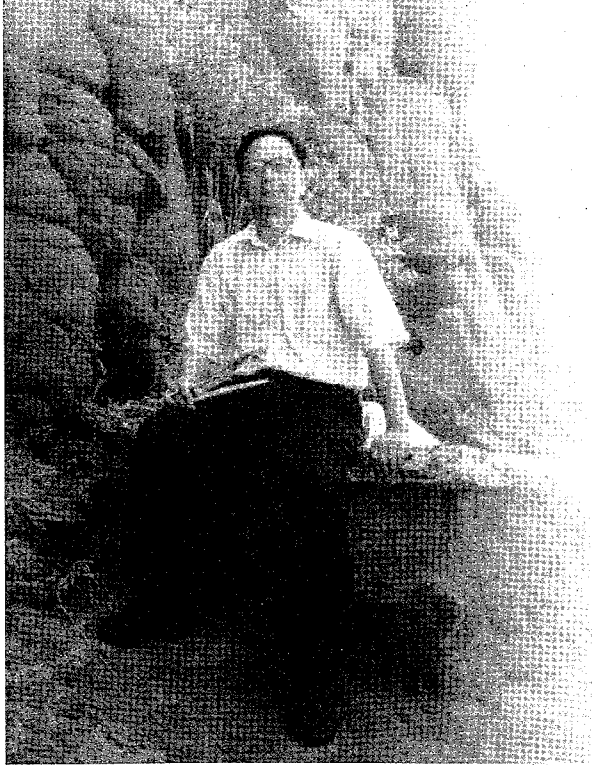
與佃農之子陳水扁總統一樣，杜正勝也是苦讀出身的背景。他回憶說童年是在高雄縣一個貧困的海埔新生地度過，由於父母是靠勞力掙錢的工人，從小他就深刻體會到貧窮的滋味，再加上當地讀書風氣不

盛，所以國小畢業後杜正勝原本已準備好去當學徒，卻因老師孫水復知道他的成績不錯，極力勸他補習參加隔年的初中考試，遂改變了他的一生。

如今孫老師已逝世多年，憶及其人，杜正勝仍感念在心，視為生命中的第一個貴人。而隨著年歲漸長，回首來時路，他也深深體悟到：人生很多階段都必須帶著感激的心情，因為在無意中會受惠於他人。他舉例說，初三時經常向一位老師請教歷史問題，這位老師不因他是別班的學生而排斥他，不僅熱心解答，並指導他在課餘讀些戰國策、史記、漢書等等無標點版本的史書，漸漸啟發了他對歷史的興趣。日後他在古代歷史研究的成就斐然，少年時期多方涉獵史書所奠定的紮實基礎，功不可沒。

初中畢業進入台南師範學校就讀，也有一段貴人相助的曲折際遇。

杜正勝記得那一年他以全校第二名的佳績，免試保送台南師範學校。家境清寒的他，十分珍惜這個既不增加經濟負擔兼



有職業保障的讀書機會，然而直到開學前，仍未接獲入學通知，在心急如焚之下，他冒著颱風天風雨交加的惡劣氣候，專程趕至南師一探究竟，卻仍不知何以被拒。事後他推想：一個月前校方通知新生做身體檢查，平日心跳會突然加快的他，被診斷為左心室肥大，可能因此而喪失了入學資格。

當時未參加其他入學考試的杜正勝，不知未來該何去何從，頓時萬念俱灰，苦無良策下只好找上初中校長，校長了解他的狀況後親擬了一封信，由他帶去面見南師校長。深明大意的南師校長看完信件，立即准許入學，杜正勝的人生才未因心律不整被誤為心臟病而變調走樣。

經過這一番周折，杜正勝更加珍惜眼前得之不易的求學機會，除了加倍努力完成學業，對於未來還有更多的期許與計畫。

他利用三年的實習時間，一面教書一面準備大學聯考，刻苦自勵下，終於考取了第一志願臺灣大學歷史系。四年後順利考取台大歷史研究所，次年又錄取競爭十分激烈的公費留學，提及在倫敦政經學院念書的往事，杜正勝說當時台灣經濟尚未起飛，政府的財力不比現在，每月所能提供公費生的生活大約兩百五十美元，雖然勉

強可度日，但從小窮日子過慣了，也就不覺得辛苦。

學成歸國後，杜正勝進入東吳大學教書，一次因發表論文而深受中央研究院主任管東貴賞識，經過所務會議投票表決後，進入中研院，其後接連數次獲得國科會傑出研究獎的肯定，一九九二年他高票當選中研院人文組院士，而在中研院史語所所長任內，又因其學術聲望及行政長才而為新政府延攬接掌故宮，開創人生另一個境界。

從工人之子力爭上游到今日的榮景，杜正勝一路行來總是以「自惕自勵而不自滿」這句話勸勉自己，他深信儘管人生是自己所能掌握的，但千萬不可志得意滿，其中往往是得自某些人無意的教導，或是源於環境的幫助，因此他感念人生每一階段不凡的際遇，更感謝父母在他決定改念歷史時，對他的尊重與信任，從不以職業的觀點加以反對。

「相信自己的努力，相信人世間是有公平性的，」杜正勝說，「但也相信人生的際遇常常是因別人有意或無意所促成。」

（本文轉載自八十九年九月號《講義》雜誌）

活得久不如活得好

如何「活得有意思」，要比想盡辦法長命百歲有意義。

/ 宋光宇

最近，英國科學家公布了人類基因圖譜，在國內甚受注目，不少學者紛紛發表意見，認為將來人可以活到一千兩百歲，也有人討論長生以後所帶來的種種社會問題。

什麼是生命？什麼是生活？要生才有活，有活才有命。長生是有命，如果身心不能靈活俐落，凡事都要人服侍自己只剩一口氣在，真是生不如死。

每個人的生命都是本自具足，不生不滅，和宇宙同壽的。我們來世上走這麼一趟，目的是要把生命中的缺陷修補回來，也就是來做一些功課。有的人比較心急，想在短時間內把生命的缺陷修補回來，於是選了很重的功課，這一生也就過得很辛苦。有的人就比較懶散，不想認真做功課，吃吃喝喝混一生，原來的缺陷不僅沒有修改，還增添了不少新的缺陷，為往後的生命增加更多的麻煩。因此，享福不見得是好事，受苦也不見得是壞事。早年的辛勞換得晚年的安適，辛苦

痛的身心狀態，都是大家耳熟能詳的事蹟，生命絕對不是只有「活得長久」這麼一個膚淺的意義，而是要「活得有意思」。

我們每天都要睡覺。睡覺就是在整理清醒時所收到的各種信息，在較短的時間內和生理狀態較不旺盛的狀態下，做好分類歸檔的工作。要做得確實，清出足夠的記憶空間，第二天醒來，才會神清氣爽。如果沒有整理好就起床，一定頭昏腦脹，無法工作。

人的一生也是如此。經過幾十年的收訊、整理、再收訊、再整理，生命的記憶體總有一天不夠使用，不能再運作。這時就需要丟棄不敷使用的身體，回到生命的空靈狀態，做長時間的整理和消化，最後成為潛意識的一環。等覺得需要再鍛鍊，再來世上走一遭。因此，從生命的角度來說，生死不過只是形體的轉換。形體是物質，有一定的使用期限，硬要用人為的辦法把這個使用的期限加大十倍，人生的苦惱也許就會增加千百倍。本來只要累積幾十年的信息，就可以消化整理一次，現



在要累積一千兩百年才能消化整理一次，仔細想想，負擔不是太重了嗎？

有些八、九十歲的老人常會感歎活在世上沒意思，這不是他們有什麼想不開，而是他們那本自具足的自性發出了警訊告訴他們和周遭的人，這個身體已經到了使用的極

限，要休息了。

如果我們一味用人為的辦法把有形的身體任意延長，心智層面一定不能配合，到時用自殺來了結生命，豈不成了諷刺的笑談？

(本文轉載自八十九年九月號《講義》雜誌)

中研社區協進會 第六屆理監會工作日誌

2000年9月1日~12月10日

9月7日

本社區主辦「福爾摩沙濕地生態系列講座」一蛙類導覽，由楊育昌先生主講。

9月14日

召開第三次理監事會議。

9月17日

舉辦第三次社區大掃除。

9月19日

舉辦美國衛斯廉大學一福里曼全額獎學金說明會，由黃奕雯小姐主講。

9月21日

本社區主辦「福爾摩沙濕地生態系列講座」一水生昆蟲漫談，由連裕益先生主講。

9月24日

佛光山回饋社區支持「資源回收興學活動」，特邀本社區好鄰居參訪宜蘭佛光大學。

9月27日

台北市交通局、公車處、派出所及里辦公室知會本社區，共同會勘中研新村站牌移位地點。

10月3日

召開《好鄰居》編輯會議，商討第27期內容，並檢討第26期編輯問題。

10月5日

本社區主辦「福爾摩沙濕地生態系列講座」一尋訪淡水魚類，由劉奇璋先生主講。

10月19日

本社區主辦「福爾摩沙濕地生態系列講座」一台灣的水生植物，由嚴聖紘先生主講。

10月28日

中研院開放參觀活動，水生植物生態實驗景觀池全日共四梯次，由二十幾位義工解說員解說。

11月9日

清洗47弄5樓及9樓的下水池。

11月16日

清洗70巷7樓、37弄7樓及54巷4樓下水池。

11月17日

清洗47弄5樓及9樓的上水塔。

11月20日

清洗70巷7樓、37弄7樓及54巷4樓的上水塔，共分4天清洗16梯戶（2梯戶自洗，補貼現金）。

11月14日

錫鐳綠化環境基金會派5個維管培訓人員前來中研公園，提供修剪樹木及植栽花木的服務，綠化小組和義工媽媽予以接待及協助。

召開中研院生態池解說員的檢討會。

11月22日

召開第四次理監事會議。

11月26日

舉辦第四次社區大掃除。

12月10日

主辦「印度文化與節慶」演講活動，由BHABDA CHARYA先生及夫人主講，朱敏惠女士翻譯。

印度文化與節慶

講者：Gautam Bhabdocharya 博士 • Swagata Bhabdocharya 女士

翻譯：朱敏惠女士

時間：89年12月10日下午2點

地點：中研市場二樓

記錄 / 余麗娜

中研院大約有八十位印度學者，是所有外籍學者當中最龐大的一群，我們常在社區附近見到這些印度學者及其眷屬，有些人可能會好奇地多看兩眼，少數人可能會大方親切地和他們打聲招呼，但是大部分的人可能都像我一樣，因為不知道如何互動，乾脆來個視而不見。中研之友策劃了這次演講活動，邀請了生醫所的印度學者夫婦，介紹印度的文化與節慶，為印度朋友與社區居民打開一扇交流的窗口。當天還來了好些印度朋友為 Gautam 夫婦打氣加油，也

充當模特兒展示印度的服裝。會後大家吃著精美的點心、水果，邊吃邊聊，十分歡暢融洽。相信有了這次的交流，至少下次碰到這幾位印度朋友時，我不再不好意思再把他們當成『隱形人』了吧！

印度是四大古文明國之一，也是當今最大的民主國家，印度是個有「多種民族」、「多種語言」、「多種宗教」的國家。根據統計，全國有五百種以上的語言。由於多民族、多宗教及歷史悠久，



所以文化豐富，有著各式各樣的民族節慶與宗教慶典。印度幾乎每個地方每一天都有節慶，不同地方可能用不同名稱、不同方式，慶祝同類性質的節日。凡是月圓、雨季到來、季節轉換、新年、收穫等，都有慶祝儀式，當然更有為各種宗教、神祇、聖人而過的節。

宗教是印度人生活的一部份，空氣中充滿各式經文的祈禱。最主要的宗教是印度教，百分之八十的印度人信奉印度教。回教是第二大宗教，信仰人口占百分之十。第三是基督教。再來是佛教，佛教人口雖然不多，但佛教有其重要性，因為印度是佛教的發源地。第五是錫克教，錫克教是在西元十六世紀由印度教一位宗師開創的，其他還有很多更小的教派。

除了各式各樣的宗教節慶之外，家人生日、結婚等等都會集聚歡慶。社區的集會節慶有新年、收穫季、季節轉換等。政治上的節慶則有八月十五日的印度獨立紀念日、一月二十六日的行憲紀念日、十月二十六日的甘地生日。交易性質的集會有牛、農產品等市集。



印度的藝術受到雅利安、回教、西臘、羅馬等文化影響，可以在建築上溯其原始。音樂也是各時期的融合，印度人在一天當中，於不同的時間吟唱各種不同的曲調。笛子是最主要的樂器，有些樂器是印度獨有的。服裝則與印度的自然環境氣候密不可分，較熱地區的居民，婦女穿著寬鬆的沙麗，天氣較冷地區，居民的衣服也較緊身。

通常印度人可從來者所穿的衣服，分辨這個人講什麼方言、是從那兒來的。

印度的藝術文化也表現在手工

藝品上，各地皆有富含特色的手工藝品，因此印度是藝術愛好者的樂園。印度的瑜珈、靜坐冥想也是世界有名的。傳說印度的聖人若是有深厚的瑜珈、靜坐冥想工夫，可以長壽千年。

以上所言僅印度文化、節慶之一小部份，各位若有興趣可以再加以研究。最後我要指出，台灣原住民的音樂和印度東北部地區的音樂很像，印度東北部和中國大陸為鄰，我想我們中印文化可能在古早就曾交流。

有機的故事

/ 史慶沛

小時候光著腳丫在水稻田邊混日子，那時光可真好玩。追蜻蜓、抓泥鰍、挖蚯蚓、烤地瓜，玩到天黑了，路邊還有螢火蟲，伴唱回家的是蟋蟀與紡織娘。而今天的水稻田中唯一被准許存活的生命是水稻，既看不到泥鰍、蚱蜢，也挖不到蚯蚓，螻蛄，連一朵小野花、小野草也找不到。這就是時代的產物，在追逐產能、效率掛帥的大原則下，農田裡化肥大包大包的下，農藥大桶大桶的噴灑，農產量大大提昇了，農產價格大幅度下滑了，但賠上的是泥土酸、毒化了，生態單一破壞了，空氣水源污染了。而我們吃下的食物呢？它的營養份降低了，風味也盡失了。得不到足夠營養的人們呢？他們的健康萎縮了，疾病產生了。吃下太多有毒食物的結果，使得癌症成為全世界各國的死亡榜首，在台灣每四個人當中，就有一人必須死於病苦的癌症。

爲了挽回地球的健康，挽救無數正在被毒化、弱化的生命，世界各國的有心人士發動了這場農業革命，那就是有機農業。有機農業完全推翻現行農法的殺滅、唯我獨尊的

作法，而以「共生」爲出發點，認爲蟲蟲、細菌、微生物、雜草、土壤都是大自然共生共存的朋友。不要殺滅衆生，就不會殺滅生態，也不會毒化、污染大地和水源。更要滋養衆生才能滋養土壤、稻米和蔬菜，進而滋養人們的健康和心靈。因此，有機農業被定義爲「不使用化學肥料和農藥來栽培作物的農業」。

在這個定義之下，有機農業的耕作理念就落實在「改良土壤、以肥沃的土壤培養出健康的作物」。而實行的方法就是翻入大量的有機肥於土中，使作物根部生長旺盛，吸收充足肥份，營造強健的體魄，免疫力強，病蟲害皆不敢來犯。台灣有些有機農業每年投入上百噸有機肥料於一甲地中，難免有機蔬菜的價格昂貴了，這是反應了環保成本 and 食用者健康成本在裡面呀！

有機農作物有以下特點：

1. 外觀結實、粗壯、比重大。綠色蔬菜顏色較淺，因爲硝酸鹽含量低。
2. 黃紅色蔬菜顏色較深，因爲類胡蘿蔔素

含量高的關係。吃起來風味十足，聞起來香，因為維生素、蛋白質、有機醣、有機酸的含量豐富。吃慣有機產品再吃一般食物會覺得食之無味，甚致有怪味。

3. 營養、纖維高、能量高、酵素活潑，有健康食療的效能。許多高明的醫師不用醫藥而用有機蔬果治好了許多難治病症，包括癌症、肝病、糖尿病等。

現在我們知道吃有機不但做好了體內環保，種有機更有助於地球的環保。而有機共生的原理則完全符合所有宗教非殺、泛

愛的觀念。種有機必須以愛心來灌溉大地，滋養衆生，吃有機則是愛的傳導與連結，這是萬物一體的實現與體驗。我們希望不久的將來，在寶島台灣、中國大陸以及世界上所有的土地和海域上，森林與田園交織有緻，青草芳香野花遍地，蚯蚓在泥中工作，飛鳥在空中鳴唱，空氣清新得令人歡欣雀躍，而人心則和平喜悅，行為是共生、共享。要達到這樣的世界藍圖，我們得先撒下有機的心靈種籽，化為著實的行動，買有機、吃有機、種有機、推廣有機，人人做有機的老師和學生。



有機媽媽成長班

/ 三娘

中 研社區幾年來一直有一群義工媽媽不懈的為社區婦女們辦活動，為社區和鄰近的小朋友辦才藝課程。近來，由曾千宮老師發起的「媽媽有機成長班」正如火如荼的展開。報名人數十分踴躍（原訂25人，最後實收38人）。這麼熱門的活動「三娘」有義務「報給你知」，如果你從未聽過這個活動，那就請注意看以下的對話：

三娘：曾老師，你怎麼會想到辦這個活動呢？

曾老師：其實這個活動是由很多人一起幫忙籌畫設計和參與的。我常看到很多媽媽很有心學習，可是卻受限於經濟考量、孩子沒人照顧、路途太遠、家人反對、本身缺乏自信等因素而無法如願，很可惜。

三娘：那為什麼選擇「有機成長班」？

曾老師：其實我們早有各種不同的媽媽班在運作中，像盧佩蘭家的「不定期登記採購」、盧玉麗家的「有機蔬菜班」、黃碧珠家的「有機水果班」和一些媽媽們自己籌組的讀書會和舞蹈班等。現代人文明病很多，跟生活飲食起居有很大的關連。特別是飲食

方面，過度烹飪和過量精緻的加工，讓食物中看中吃卻不中用，變成身體的負擔，所以各種急性和慢性疾病紛紛產生。身為家庭主婦，全家人胃口和健康的掌門人，如果能透過學習，多一些對健康知識的認知，對「富有生機」的飲食方式能操作自如，那不但家庭的福音，也是社會的助力。

三娘：聽說這個課程分理論和實際操作，但內容是甚麼？

曾老師：「和利有機公司」的「和總經理」講授「回歸自然飲食」的理論部分，也教授部分實際製作，例如：如何吃「醋」？如何作「露」？還有各種有機產品烹調和應用等，我和容貴也分享一點我們以前上課學習的心得和菜單，現場教作和品嚐。

三娘：還可以品嚐？請問在哪裡？什麼時間？我可以去偷看一下嗎？

曾老師：我看你是想吃！

三娘：我是去「試吃」，看看你們做的好不好，值不值得幫你們打廣告！

曾老師：好啦！12月中旬我們會有一個學員成果發表，到時候再請你來。還有這一期

10 到 11 月的課程已經快要結束了，學員反應都很好，所以我們決定再辦。

三娘：時間、地點、費用呢？

曾老師：1 月開始報名，課程從 90 年 3 月 1 日至 6 月 15 日止。

時間：每星期三晚上 7：40 至 9：30

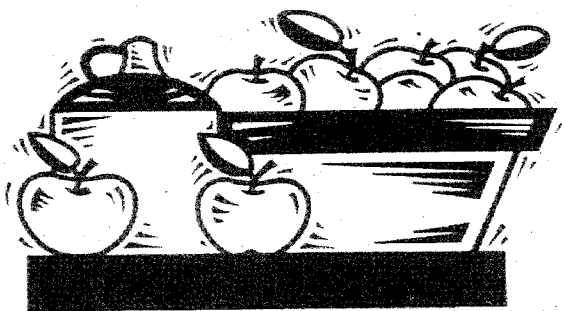
內容：有機理論介紹、烹調示範、美食品嘗、材料介紹採購等。

地點：中研里民活動中心（中研市場二樓）
完全免費，但須預繳「出席保證金」1000 元，全程出席者退費。顧及環保，學員要自備碗筷、筆、筆記本。

三娘：向誰報名呢？

曾老師：向劉容貴女士，電話是 2783-0552。

各位媽媽們，如果你很擔心家人的健康，想為家人的胃口把關，那「有機媽媽成長班」就是為你開的喔！「一家之煮」的爸爸也受歡迎啦！



中研社區協進會 社區會費收入支出 (89 年 11 月～12 月)

日期	摘要	收入	支出	餘額
	至 10 月份結餘			218034
1116	影印費		780	217254
1118	26 期《好鄰居》美編裝訂		18100	199154
1128	全社區清洗水塔		45000	154154
1210	印度文化節慶點心費		2990	151164
1210	印度文化節慶演講費		2000	149164
1210	印度文化節慶翻譯費		2000	147164
1222	刻社區圖章		400	146764
1228	12 月份影印費		100	146664

中研社區協進會 社區綠美化收入支出 (89 年 4 月～12 月)

日期	摘要	收入	支出	餘額
0406	第五屆結餘款	394679		394679
0410	支付陳章波 88 年利息所得稅		1270	393409
0621	購買修枝剪		6300	387109
0608	休閒台上漆維護費		3000	384109
0621	台北銀行存摺利息	2685		386794
1122	綠美化維管活動		12716	374078
1122	綠美化維管活動		2738	371340

生命之教育法

/ 曹宇 (「生長之家」董事長)

我有這樣的想法，當我們去指責一個考試中得到低分的兒童，還不如特別關切那些這次考得高分、而以前沒有考好的學生。我們可以對他說：「你考得一百分，真是好極了，這個成績正能展現你的實力、你的智力，這才是理所當然的，相較於你以前考得的低分數，顯然你以前的努力不夠！」像這樣給予這個學生以「你好聰明」的印象而產生的效果，要比一般的老師或父母的責備的語言好得多，因為一句「你好笨」的指責，會讓小孩喪失了信心。

教育子女所使用的語言裡，有兩種很重要，那就是責備及讚美。但是錯誤的責備，就如同扭曲了原本美麗的盆栽，呈現出失真的景象；而沒有樹立權威的讚美語言，又僅是虛有其表。善用讚美和責備，其共同的目的，都是「愛」的表現，雖然方式不同。這就是所謂殊途同歸了。

現在我們來介紹正確的「責備」方式：

- 同一件事，不要一而再地嘮嘮叨叨地不停訴說。

- 在責備你的小孩時，自己心中對是非善惡的基本認識要清楚，不要因為心中有怨而以語言作為發洩的工具。
- 責備不等於生氣，慎選並應用適切的語言。
- 不要用嚇唬的言辭，如果對象是小孩，一旦被識破，會失去父母的威信。
- 不可在其兄弟姊妹或其朋友同學面前當眾責備，而使其覺得大失顏面；尊重小孩的人格亦是個很重要的課題。
- 責備的目的並非想消滅小孩的自信心，為了發洩自己情緒的責罵（相信在這種情況下，已脫離了責備的範圍了），是下策。
- 如果能以開導代替「責罵」而能糾正其行為，使他知道而有所改進，是上策。
- 充滿愛的語言，最能令小孩滿足，如果用獎品的方式作為獎賞的方法，往往有著副作用，會產生「沒有獎品，就沒有動力」。

再來介紹正確的「讚美」的方式，教育的三寶是，和顏、愛語、讚美：

- 讚美的表達是一種由衷的、出自內心的表達，由承認、感動而讚美，不是虛假的。
- 讚美是絕對的、不是比較的，「你比別人優秀」的說法很容易培養虛榮心。
- 夫婦間的意見一致、雙親能一起讚美小孩的家庭最幸福。
- 與其用僵硬的、毋寧以有創意的讚美方式，而使小孩有所進步。
- 儘管過去曾經讚美過，值得讚美的，一有機會，還是可以再次予以讚美一番。就如「上次你考了一百分，我到現在都還在為你高興呢！」
- 「你小時候既活潑又可愛呀！」幼時的記憶不存，唯有經由父母以肯定的話語來增加他的信心。
- 「人家都說，你很像往生的爺爺一般，頭腦非常好，尤其在數學方面的天分！」用對祖父的追憶，激起小孩對血緣中的優良事蹟之肯定。
- 「你好用功喔！真乖！」「今天你起得真早呢！」捉住機會，利用瞬間留下短短一句讚美而離去，讓小孩猶在回味被稱讚的話聲中，繼續他的努力。
- 「那樣做就很了不起，我都不會呢？」讚美的話要簡潔而能令人受感動。
- 「讚美」是一種獎勵，期望著將來會更好；「指責」是一種策勵，目的是對過去錯誤的檢討。希望各位為人老師、父母的，能夠跟我一起體驗這個道理。



愛的回響——曹宇老師演講記實

/ 鄭美能

當我打電話給曹老師，洽請她到中研社區來演講，沒想到她在完全不知道我是誰的情況下，馬上一口答應下來。不僅如此，她還說不拿演講費和車馬費，甚至時間也由我們決定她來配合。令我十分感動與充滿感謝，這是何等無私的傳道精神啊！

聽過「生命教育法」的媽媽們都覺得獲益良多，也反省到自己平時對孩子太嘮叨苛求，忘記每個孩子身上具有無限的潛能，待我們去發掘與讚美。鎮日只知催促孩子趕快去唸書，親子關係弄得緊張兮兮，孩子反而因此反抗更不愛讀書，自己也疲憊不堪。

生活中可學習的層面如此廣，我們為何不去鼓勵與發掘孩子天生的才能呢？那些步入歧途住在少年感化院裡的孩子會一面聽寫曹老師口說『媽媽，我愛妳，妳也愛我』的字句，一面淚流滿面，可見他們良知未泯。每個人都是神之子、佛之子，都值得讚嘆啟發。誠如佛法所說「萬法唯心造」，光明歡喜的心念會帶來光明歡喜的事。孩子需要自由的愛，不是束縛的愛，我們為人父母要善用語言與心念的力量來肯定尊重孩子。曹老師還穿插了幾則實例故事來啟迪我們，如帶著舊旅行袋去畢業旅行的女孩，雕刻家夫婦與無法站立的兒子等令人印象特別深刻。

在「家庭調和的根本：夫妻之愛」這個場

次裡，周雲卿小姐首先現身說法，令人敬佩她坦然面對不堪過往的勇氣。她從曹老師的一句話：『妳的先生犧牲他的生命來成就妳，帶引妳進入生長之家』覺醒站立了起來，她不但教育好兩個孩子，更不斷自修成長，投入協助青年朋友的工作。曹老師揭示我們女性具有「家庭的太陽、一家的寶貝」如此重要的角色。做太太的要經常感恩先生，夫妻彼此找對方的優點。我們深信女性柔軟的心與和顏可帶來家庭的調和。

不會啼的鶯是要把牠殺掉，教牠啼還是等待牠啼？只要我們在身、口、意三方面善用山谷的回音這個道理，夫妻互相埋怨、冷漠如冰的關係必能獲得改善。遇到困境、惡質的關係時，與其抱怨對方的不是，莫如改變自己。相信我若改變，對方也會跟著改變。曹老師教我們謹守心的法則——認定的優點會出現，否定的缺點會消失。那麼我們是否應隨時抱持著積極光明的心念呢？

謝謝中研里楊立凡里長與中研社區協進會的支持，我們才有機會聆聽曹老師兩場精闢的演講。十分感謝她。曹老師神采奕奕地表示，她想趁著身體硬朗之際，將生命實相的真理——每個人都具有神性、佛性和無限的潛力——傳播給更多人。我們衷心期望她的願望能實現，我們的社會將更光明和樂。

中研院生態池生態之旅

/ 劉慶怡

幾個月前經過研究院裡的稻田，不十分明了為何會有挖土機駐守一角，還將原本綠油油的田地挖成坑坑洞洞的模樣，那時心裡直犯嘀咕：「挖成這樣做啥？」然而從怪手撤出之後，在那些坑洞土丘水池中，出現了一株株一叢叢的植物，「原來是在建生態池哦！」看著木棧步道旁立著的標誌恍然大悟。

完工後的生態池，一池荷花一池睡蓮加上如同交響樂的蛙鳴，使人會自動在夏日降溫的傍晚聚集到這兒來，享受這一切。雖然喜歡到生態池，但對於裡頭的動植物說得出名稱的卻寥寥可數。因此知道八月二十六日有中研院生態池生態之旅，自然便不會錯過。

活動當天，先看了些有關生態池的簡介，如何動工、尋找植物移植到池

中的過程，在大略的帶過一遍後，就預備正式披掛上陣，去生態池實地勘察。雖然有飄點雨，但並沒有造成很大的麻煩。在分成五站的生態池之旅中，站站都有深入的講解，

使我們入寶山滿手而歸。每站都有個主題：香荷、睡蓮、水車前、紅冠水雞、有骨消，除了解說植物的特性、生存方式…之外，那一區的大環境及動物昆蟲也有一道提起。像是睡蓮池，植物當然多是水生植物，聽講解的同時，會覺得有些不可思議，並非多大的池子，竟然有那麼豐富、多樣的植物，而且還有台灣特有種且是稀有植物的“台灣萍蓬草”，出現在池子的一角，一小群安穩地生長在那兒。能看到這麼多不同的生物出現在生態池這塊不算大的地方，真的是種特別的經驗。在活動的最後，還有有獎徵答活動，

看看我們還記得多少，為這次的活動做了個漂亮的收場。

算算生態池動工完成到現在，才幾個月，時間並不算長，就已有這麼出色的成

果，照這樣推算，以後在經過池邊時，看到蝴蝶、蜻蜓、螢火蟲飛舞的美景，想必指日可待！



綠化小組報告

/ 蔡結泰

台北市錫鑼環境綠化基金會技術組於 89 年 10 月 30 日來文略稱自 89 年 10 月中旬起與台北市景觀工程商業同業工會，受台北市政府勞工局委託，正辦理第一期景觀綠美化維管技術培訓班施以六週的專業訓練，並於 89 年 11 月 13 至 16 日安排進行綠化維管實地操作實習，由該會遴聘資深景觀造園業者擔任師資，率五位學員小組至需要多樣化維管的園地實地服務，期許培訓結業後學員能迅速進入綠化服務業職場，擬徵求之被服務園地乃優先推薦曾經與該會有合作經驗之組織及其主管之公共空間，將依需維管空間環境之維管工作量、內容、豐富度、交通及可及性業主配合意願及與領隊之業者師資接洽的時效等為遴選依據。本次所提供之技術服務以綠美化維護管理勞力為主，如樹木綠籬修剪、花壇更新、種植草地修鋪砂、施肥、病虫害防治、噴灌系統、泥作、木作、整修等環境整頓，實際維管服務工作內容，將由領隊業者與各場地負責人接洽設計後確認，本次提供之綠美化環境整頓勞務工資全部免費，唯若需更新花木或需消耗較多資材油料等，需由被服務之單位酌予負擔或自行採購提供，全體工作人員之茶水、午餐、交通費等雜支亦請被服務之單位自行斟酌，是否提供或部份補貼。

本案處理情形：

經本社區林理事長與綠化小組商議後，覺得非常適合本社區的需求，很有意義，本社區欣然同意，遂決定於 11 月 14 日請該會派五名培訓成員到本社區協助整理本社區所認養的公園，並於施工前由領隊林勝吉總經理與林理事長、黃秘書長及綠化小組成員共同會堪說明需要承作項目：

1. 將零亂的樹枝及下垂樹業修剪高一點；
2. 在空曠地區補植各種花木；
3. 在小土丘與溜冰場接觸地區挖一條水溝以利積水排出及樹木生長；

4. 將挖出的泥覆蓋在小土丘上以補泥土之流失。

此案執行之情形：

1. 當天完成修剪公園樹木已使得公園呈現清爽明朗舒適的景象；
2. 完成種植花卉約有 200 株，並將將來要種植之土地預為鬆軟，以利種植。惟因時間有限，工作繁多，無時間完成上述 3、4 兩項，至於未完成之部份俟以後有機會再向該會洽商或動員本社區之人力、物力繼續完成。
3. 感謝當天參與整理本社區的義工媽媽們。

關於市政府承諾對於本社區所提出整理本社區所認養的部份中研公園案(詳上次《好鄰居》綠化小組報告)。此案執行情形：本案於本年十一月二十二日本社區所召開的理監事會議中由里長楊立凡先生於會場說明該事項已完成：

1. 公園四週擋土矮牆。
2. 洗腳池。
3. 部份四季海棠植栽。
4. 定期割草。

在此感謝楊里長對本社區的支持。

十一月二十六日本社區大掃除當天，各位好鄰居合作，將七十巷臨幼稚園之樹木及四十九巷之樹木整修，在此感謝鄰居們的通力合作，期許本社區能對綠化工作更加落實。

註：

1. 為因應此次台北市錫鑼環境綠化基金會技術組所提供之服務，並期能發揮效果，本社區緊急購置高枝剪一把及五把手鋸。
2. 為充實本社區所認養的公園綠化植物施工當天得以栽植，添購花木計有山茶花、桂花、玉蘭花、樹蘭、仙丹、馬櫻丹。

出版 / 中研社區協進會

發行人 / 林琇梨

主編 / 余麗娜 美編 / 陳鳳珠

編輯 / 陳素華、劉容貴、黃錦香

地址 / 台北市南港區研究院路 2 段 70 巷 47 弄 32 號 7 樓

電話 / 2782 - 7577