

中研

好鄰居

29

中研社區協進會通訊

創刊日期：83年5月 1日

出刊日期：90年7月31日

宜蘭文化之旅

目錄

理事長的話

讚頌與傳承

2

社區活動

蘭陽仙境一日遊

3

端午雜談

6

端午節食俗

8

社區端節活動小記

8

社區生活

關心孩子大家一起來

9

我的義工心得

10

「新」社區人

11

紙上讀書會

會說話的雲

14

西南秘境萬里行

15

四海遊蹤

最像台灣的歐洲國家—義大利

18

青春記事

水中的精靈

19

風

19

社區檔案

第七屆理監事及工作幹部名錄

20

第七屆第一次理監事會議記錄

20

第七屆第二次理監事會議記錄

21

社區工作日誌

23

中研社區收支表

23

社區活動預告

24

好鄰居下期主題預告

24



清新健康過端午



讚頌與傳承

理

事

長

的

話

雨後的傍晚，不經意的抬頭望向落地窗外，一群群白鷺鷥展翅飛翔著，四分溪畔清澈的溪水中不知名的魚兒正嬉戲的迴游著，早起的鳥兒總是在窗台前吱吱喳喳，不停的擾人清夢，催促著習慣賴床的人該起床了，除了少了春季的百花盛開，還真像是令人羨慕的陽明山居。的確，這個值得稱讚嚮往的社區——中研社區，我真有幸成為其中一分子。

初搬到南港，「思亮新村」是這一輩子的窩，總覺得地方太遠了交通不方便，也顯得太冷清，不過價格便宜，剛結婚的年輕夫婦也沒什麼積蓄，心想將就點，等經濟情況好點時再另擇新居，就這樣一年年的過去了，每天通勤時間固定，習慣下來也不覺得遠了。早晨清新的空氣，公園吵雜的鳥聲，四分溪畔的散步，也成了日常生活的一環，搬家的念頭竟然隨著一天天的消逝。

中研社區協進會，一個熟悉卻又陌生的名字，熟悉它是因為每年固定收取一千元的年費，還有經常性的環境清潔，不定期的社區活動：跳蚤市場，認識植物，端午節品粽等等，每當鮮明的旗幟在社區插上時，就知道又有環保或知性

的活動開始了，社區清洗水塔，化糞池清理也都是他們的工作，心中早已暗暗佩服。每年收取一千元，竟能做那么多事。感到陌生的是那些熱心社區活動，凝聚社區活力，用心經營協進會的義工們。偶爾散步時，迎面而來似熟悉非認識的臉孔，總會禮貌性的點個頭，但終究不知是誰，不過可以肯定一定也是中研社區的一分子。

今年無緣由被選上了第七屆的理事長，說真的，一直到現在心中還是非常惶恐。看到前幾任理事長對社區貢獻的結果，了解到這工作一定要真心的付出，不僅僅是時間的付出，更是誠心的奉獻，常聽人說中研社區的房子非常好但是一屋難求。的確，在這麼美好的環境中誰捨得割捨？協進會的組成是促進社區更臻美好的動力，做對的事一定要繼續，讓這良好的社區傳統能夠繼續的傳承，感謝各屆的前輩理監事們，謝謝你們的協助與指導，相信本屆的理監事們一定會努力的傳承使命，大家一起加油！加油！

王東亮

蘭陽仙境一日遊

* 記社區活動-宜蘭文化之旅 *

周 朗

鶯聲燕語 到蘭陽

六月十二日在社區幹練的芳鄰策劃下，舉辦了一次《宜蘭文化之旅》，我們順利成行。車子轉入濱海公路，興奮心情稍稍平靜，環顧同伴們，才發現自己置身於女兒國中，兩三個堂堂鬚眉簡直成了稀有動物，期期切切者，盡皆鶯聲燕語，她們對於我們這些弱勢族群，禮遇有加，充滿了慈祥母愛。駛過驚濤拍岸的東海岸，我們進入了美麗的蘭陽平原。

越南新娘 十天交貨

頭城、礁溪、宜蘭、羅東是我們旅途所經過的四座城鎮，景觀上與台北市最大不同，是招牌看板特多，而且體積龐大，字跡鮮豔、醒目，標誌著土特產：海鮮、龍蝦、九孔、鴨賞、金棗、蜜餞、牛舌餅、、、，猛然間，發現一幅斗大八個字《越南新娘，十天交貨》，初以為老眼昏花，定睛確認，沒錯。一時之間，海鮮市場與人肉市場，竟然模糊了分際，特別記出此一市場文化的小小醜陋現象，這是販賣人口嘛！

東興國小 如此Mini

周朗教了一輩子的書，經歷過許多學校，有萬餘人的老松國小、純女生的銘傳、純陽剛的士校、但如此整潔、如此美麗、如此迷你的當首推這次參觀的東興國小。十二班學生，教室寬敞，走廊廣闊，電化教具，非常先進，小學生活潑可愛，彬彬有禮，是台北都市小學趕不上的。

校園與社區沒有圍牆，只種有矮矮的綠籬樹，學校與社區息息相通，朗朗書聲、琴聲，與社區的雞鳴犬吠，形成和諧的〈天籟〉，馬鞍式型的粉牆，上蓋黑瓦，對比分明、美觀，這所學校真正做到〈學校社區好鄰居〉。

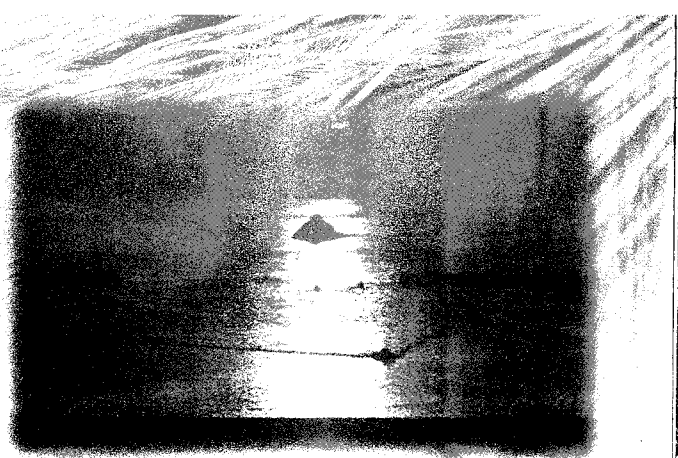


主人好客 賓至如歸

感謝主辦人，安排我們參觀了〈宜蘭厝〉，主人真是雅士，把居家設計得如此藝術化，最難得的是主人林炎燦先生夫婦，熱情好客，禮賢下士，以宜蘭著名的水果，水梨、鳳梨、哈密瓜、上等茶、飲料，招待來客，使我們賓至如歸。林君言語便捷，暢談他的房屋設計與美學上的享受。

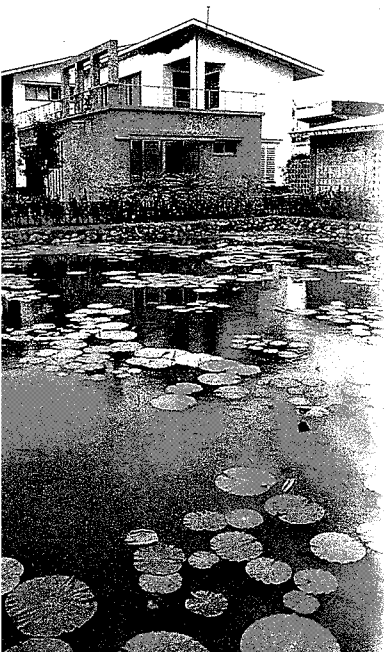
房屋不但外型美，內部佈局也藝術化、生活化、舒適化。厝外荷池，荷葉青翠，月明之夜，蛙聲閣閣，荷香襲人，是文豪朱自清筆下的荷塘月色。在大雨

中，我們依依不捨的離開林宅，繼續行程。



蘭陽思古記吳沙

到了蘭陽平原，不可不知吳沙。1800年以前，蘭陽平原是平埔族噶瑪蘭人的三十六社，他們過著半漁獵、半農耕、半原始的生活。宜蘭縣志記述甚詳，形容他們的蠻荒生活，漢人很少來此。那一年（嘉慶初），漳州人吳沙在基隆、淡水一帶招募了1500位閩南人，組成了一支開墾隊，選拔出兩百位鄉勇，向蘭陽平原進發，他們抗拒了惡劣天候、瘟疫、瘧疾傳染，遭到噶瑪蘭人的排拒，前進困難，在頭城築了頭圍、二圍、一結、二結，可是漢番之間依舊交替在和平與戰爭之間，無法水乳交融。忽然，天花在番社肆虐，為害成災，吳沙父子，精通醫術，深入番社，伸出友誼之手，為民醫治天花，撲滅此一天然災禍，漢番之間通婚日多，從此，種族融和，建成此一樂土。現在的頭城還有吳沙廟，香火鼎盛，受人膜拜。再也找不到族群痕跡。



親水公園 人親水親

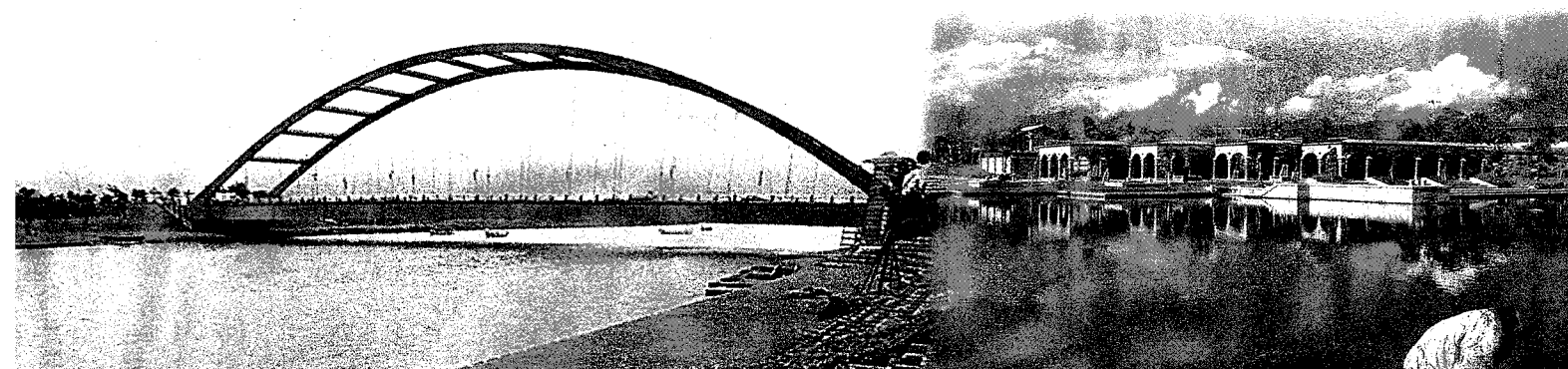
羅東是噶瑪蘭音，意思是〈猴子〉，有巨石似猴，原住民乃呼〈羅東〉。親水公園原本是一片沼澤之地，多年經營修葺，乃成今日的景觀。挖地成湖，建拱橋，造亭閣，正式取名〈羅東運動公園〉，又名親水公園或冬山公園。小湖中錦鯉成群，黑白天鵝湖面戲水，紅面番鴨翱翔其中，相映成趣。聽說每年附近的冬山河龍舟競賽萬人喝采，盛況冠全台。

茶味甘醇 瓜果香

蘭陽平原上三條河流的兩岸沖積平原，地質肥沃，盛產瓜果，有哈密瓜、番瓜、奶頭蕃茄、南瓜、蓮霧。三星鄉盛產水梨，三星是軍階上將，故稱上將梨。中午時分，我們停留在〈馨山茶園〉，主人用茶道招待我們。中午享用一餐最可口的〈茶餐〉，席上菜餚所用雞隻是放山雞，沒有飼料味，特別可口，最美是〈茶汁燉雞〉，用上等茶填入胸膛，瓦鍋慢火煨燉，不油不膩，茶香撲鼻，雞香盈口。蘭陽沼澤適合鴨類繁衍，聰明的宜蘭人發揮創意，製成特殊風味的鴨賞，酒徒有了口福。

結束了蘭陽仙境一日遊，回途車中唸出下面順口溜：

蘭陽好 處處有遊蹤；
十里平湖春水綠，
長堤仕女映衫紅。
黑白天鵝戲水面；
錦鯉番鴨任翻騰，
最美是羅東。



端午雜談

張秋雯

社

區

活

動

農曆五月五日端午節，又名端陽、重午、端五、重五、端節、蒲節、五月節、天中節、女兒節、詩人節，稱法不同，其實都是一個節日。有關這個節日的起源，也有許多說法，較普遍的幾種是：一、悼念屈原；二、紀念伍子胥；三、紀念孝女曹娥；四、龍的節日。除此，還有起于越王句踐、起于馬援、起于白洁夫人，起于「夏至」或「惡日」說者，可謂五花八門。但根據研究，最原始的起源，可能是爲了祭祀水神或龍神而舉行的祀神儀式，後來各地又依自己的歷史文化，把本地區的英雄人物，歷史人物加以附會，而作了不同的解釋。其中，紀念屈原應是民間流行最廣，最有影響的說法。

端午的習俗，一般的印象是祭祀（祀神、祭祖）、包粽子、避毒祛毒、龍舟競渡等。唯由於我國幅員廣闊，族類眾多，因此，各地亦不盡相同。如祭祀一項，除了前提水神、龍神、屈原……外，亦有祀張天師、鍾馗、藥王神的。又包粽子一項，各地所用粽葉，都是就地取材，舉凡竹葉、艾葉、葦葉、月桃葉、荷葉皆可。新近還有用玉蜀黍葉的。至於粽餡，更是內容各異，口味奇多，不勝枚舉。

避毒祛毒主要是古人認爲五月是毒

月、瘟月、惡月，這時候蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍五種毒蟲開始活躍，魑魅魍魎也十分猖獗，尤其是五月五日這天最不吉利，必須想出一些辦法驅惡避邪，於是就有插佩避邪植物（在門上插菖蒲、艾葉，身上佩香包等）、貼艾虎、熬百草水浴身、飲酒雄黃酒、吃蛋、舉行龍舟競渡，鍾馗賽會等等習俗產生。所謂避邪植物，除了大家熟悉的菖蒲、陳艾外，尚包括柳枝、松、蒜頭、葛藤、石榴花、龍船花、榕樹葉、車前子、毛毛草、菊花、地黃等等，但如今都已簡化爲蒲、艾兩種而已。且採草熬水洗澡以殺菌防病的，在台灣也恐怕很少了。至於飲酒的風俗，雖迄今未變，但喝的多不再是有毒的雄黃酒了。所謂「貼艾虎」，就是在門、窗貼上用黃裱紙木刻印刷的張天師或鍾馗像，以及用黃、紅、綠各色紙剪成的花鳥蟲獸，以避疾疫。至於吃蛋，有的地方吃生雞蛋、水煮蛋、荷包蛋，有的地方吃鹹蛋、茶蛋，認爲有健身之效。但也有不吃的。另外，如河南省還有吃糖糕、油餅、油條的風俗，自然也是因某種傳說而來。

龍舟競渡是非常普遍也最熱鬧的端節活動，然而也有例外，如沒有划船條件的地方，就無從舉辦。有關划龍舟的記載相當多，古人留下的生動詩篇也不少，據描述：每逢端午，人們往往傾家



出動，爭相觀看。沿江兩岸，有賣藥的，賣水果、零食的，賣小孩玩具的，也有精彩的雜技表演，真是人山人海，熱鬧無比。當鼓聲一響，比賽開始時，青、黃、白各色龍船就像箭一樣飛出去，船上鼓聲雷動，岸上的歡呼聲、鞭炮聲也震耳欲聾，這種場面和情景，實在令人激昂振奮。到如今，這種傳統游藝活動尚經久不衰，相信，除了紀念屈原，祈求豐收，驅邪消災等意義之外，其含有積極正面的休閒、健身作用，亦為重要因素。又有些地區，如四川省的夾江縣、宣漢縣等，在划龍舟之餘，更附帶一種遊戲，就是把一隻活鴨或一只豬腹丟到遠遠的江中漂蕩，讓會游泳的群眾下水爭奪，先搶到的就有獎金，叫做「搶彩」。不過，因為搶奪而遭溺死的，也是常有，所以有人建議廢止。

划龍舟之外，端節還有不少其他的活動或遊戲，見諸記載。如金人善騎，所以端節流行「射柳」、「擊球」（都騎在馬上）的遊戲。又四川成都府城和容縣地方，有以李子或未熟果物相互戲打的風俗。康定縣則有「拉筏子」的遊戲，就是青少年們到山坡上，將大黃杆枝（俗稱麻拉葉葉）紮成一捆，一人坐于上，一人前拉。這種遊戲不需花半毛錢，也能玩得很開心。至於較文靜的，則有「鬥草」、「端午景」（如今日之插花）、「石榴花會」等等。其中以「鬥草」最有意思。

鬥草又名鬥百草，有鬥花草名的，有鬥草之韌性的，有鬥品種多寡的，在南北朝時期即已盛行。遊戲的內容是：端午這天到郊外踏青時，讓大家採集各種花草標本，然後進行比賽，看誰採集的品種多，看誰採集的花草奇，誰的多而奇，誰就優勝。《紅樓夢》第六十二回也曾描述這種遊戲，可見大戶人家遍植花木，毋須到郊外，也照樣可以玩。總之，這個遊戲老少咸宜，又鼓勵人們到廣大的綠色世界中去認識更多的植物，培養對大自然的熱愛和對知識的興趣，確實是一種健康，有趣，且饒富意義的活動。近年，我們社區舉辦多次「認識植物」的活動，雖然不是為端節所做的應景兒遊戲，卻頗有異曲同工之妙。

當然，除了以上所提種種，也還有「送端午」、「躲端午」、「拜尊長」、「合家歡宴」、「餽遺親識」……等等習俗活動，實在無法一一細談。但走筆至此，卻不能不對前理事長琇梨再一次表示崇拜，蓋每逢佳節，她必然忙裡抽空，趕製出一串串道地美味的南部粽，逐一分送左鄰右舍，親朋好友，真正是有「古人之風」哩！（沒吃到的人，請趕快加入社區活動，讓她認識您。一笑）

引用資料：

劉鄉英著《民間節日》

李露露編著《中國民間傳統節日》

四川省各縣《地方志》



端午節食俗



台灣俗傳端午吃桃、茄子及菜豆可以健康長壽，俗語說：「食茄吃到會搖，吃豆吃到老老」苗栗地區的客家人過端午也吃茄子及長豆桃李等，但這些食物所代表的意義和閩人不同，吃李子象徵子孫繁衍，吃長豆是爲了不被蛇咬因爲長豆形狀像蛇，而吃茄子是預防蚊子咬，茄子客家語叫做"吊葉"，而咬土音爲"勿一么"取其諧音。

台式粽子型式分爲南北兩種：

北部粽 (特色：濃郁五香味)

作法：

1. 米浸泡
2. 米炒香
3. 裹入餡料
4. 竹葉包妥
5. 蒸熟

南部粽 (特色：淡淡竹香)

作法：

1. 米浸泡
2. 炒香餡料
3. 包竹葉裹餡
4. 水煮熟透

社區端節活動小記



6月23日(六)適逢奇比颱風來襲，社區端午節活動仍然在中研活動中心熱鬧登場，與會者十分踴躍！現場除了有介紹端節食俗等精美海報與會場佈置外，更備有北部肉粽、南部肉粽、粿粽、荷葉蒸裹、糯米雞粽、八寶素粽、三角粽、芋頭山藥粽、廣東粽、紅豆粽等各式各樣不同風味的粽子供來賓品嚐。水果創意更超過原訂名額共16組參加，由於每組所呈現的成果均有不同的創意與特色，實在難以評比，王理事長索性宣佈統統有獎，並可把自己的作品帶回家。活動在下午4點30分左右歡樂落幕！



關心孩子，大家一起來

誠正國中輔導諮商愛心志工 鄭美能

社

區

生

活

今年因為自己較有時間，再度回到誠正國中擔任個案輔導與英文補救教學的工作。首先我想向老師們致敬與致謝，由於您對孩子們的關心與鼓勵，才讓我有實習與再學習的機會，也很希望能多少幫助這些孩子。

第一次擔任英文補救教學的工作，雖然花了不少時間與心神準備教材，仍然覺得頗有力不從心的挫折感，也更能體會老師們面對一班三十幾位學生教學的困難，謹在此說聲：「老師，辛苦了，謝謝您們。」

從開學至今，發現孩子們在學習上的共同問題，約有以下三方面需要孩子本身、父母與老師一起努力來克服。

一、學習動機薄弱，動力不足，如此一來，縱然老師很有熱誠，由於孩子缺乏主動性，效果也就很有限。雖然青春期的孩子，同儕的影響力不容忽視，父母還是應找時間和孩子一起做事和交談，並時常給予肯定，

以增加孩子的自信。

二、對自己的要求不高，不知道自己可以表現得更好，學習態度因此不夠積極與認真。孩子們回家後的練習不夠，花許多時間看電視或打電玩而荒廢了學業，甚至影響了正常的生活作息。

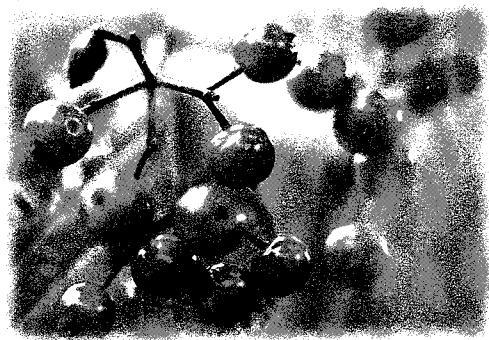
三、有些孩子不專心，並對學習呈現出不在乎與無動於衷的樣子，我覺得這是老師與家長最擔心的。建議父母可以在平時將自己認真打拼的奮鬥史告訴孩子，讓他們瞭解勤勞努力的重要，人生不能只圖安逸與享受。

我一再地告訴孩子這句話：「Trust me, you can make it」，也要他們對自己說：「只要努力，我相信自己可以做得好」。讓我們一起為孩子們加油打氣，為孩子們美好的未來攜手努力。



我的義工心得

誠正國中安全導護愛心志工 王馨敏

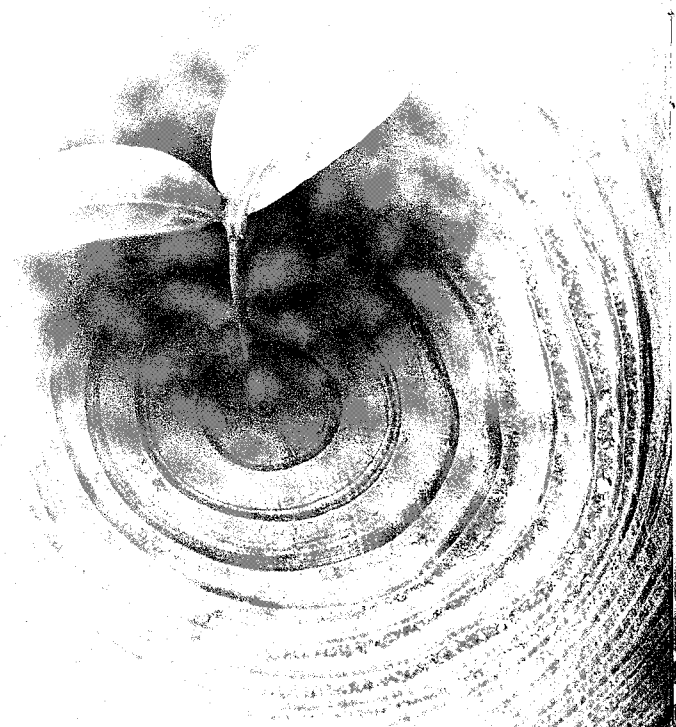


要提筆寫出這麼一篇感想，心裡覺得實在有一些惶恐——我在安全督導的工作上，如果能算做「義工」的話。我不知道義工的定義和界點在哪裡？許多人在默默地付出，用各種不同的方式，無怨無悔，有幾位好友小孩已上高中或大學，她們還留在原先的崗位上，風雨無阻，堅持著自己的信念。

這種信念，我想，源自於林主任的關注和總幹事需霞姐的努力，但最主要還是來自學生們給我們相對的感受和學習的機會。十幾歲的小孩子正值自我表現和叛逆的時期，與學生接觸時候，我們聆聽他們的聲音，與他們分享喜樂和苦悶；我們在乎來自學生的感受，以及他們對事情一些不同的看法相對地，我

們也把它們表達出來，讓學生們知道我們的看法。

學生必須得到激勵和關懷，學生知道「愛心媽媽」尊重他們，他們也相當敬重「愛心媽媽」。課業只是他們求學過程的一部份，如何讓學生了解，人生事實上還有很多必須學習的事情。最終目的，我們並不希望任何一個學生誤入歧途，這才是這個工作最正面的意義。 ☐





「新」社區人

好鄰居

蘆葦

社

區

生

活

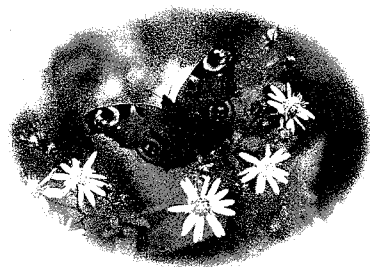
一個雨暫歇的中午，我帶著外孫女柔茵到中研公園遛達。她已憋在家一個上午，所以一到公園她立即飛奔而去。園內濕漉漉的空無一人，我不放心地追著她。一轉角柔茵突然停下，清脆的聲音叫「阿姨！」我抬頭一看，迎面走過來一個婦人。她隨即笑著說「我有這麼年輕嗎？」我很自然開始與她交談起來。她的一句話「妳是新搬來的，我從沒看過妳。」引起我無限的感慨及省思。

我住在這社區已快十七年。也可以說我看著它從平地而起，也曾經與外子穿梭在滿是建材的樓層中到處監看。當它一建好我就迫不及待在暑假搬入，室內只是簡單基本的裝潢。一方面因為阮囊羞澀，另一方面外子遠在英國進修，我們母女三人在缺乏人手之下，又希望在開學之前能一切就緒，也就倉促成事。遠赴基隆教書的我每天一早就得踏在猶有濕露的路面迎向微白的晨曦，如此花在通車上3小時，在校7小時，總共10個小時以上在外奔波。回到家時已是萬家燈火，筋疲力竭。週日在家除了家事又得埋首整理教材。一天24小時常覺不夠用，所以也練就「一時兩用或多用」的工夫，例如等洗澡水時可以刷衣物較髒地方或清洗馬桶，坐馬桶時可看試題或化妝，坐車時可改作文或週記，甚至於

可以戴耳環或修指甲。連自身或自家的事都難以顧慮周全，更遑論去注意這個社區。每次看到公告欄上有社區的消息，也是匆匆過目而少有印象。

去年八月我退休了，我開始像個「新」社區人，慢慢去體會及享受它的美和舒適。有山有水又有一群用心人締造出優質的居住環境，特別顯現在中研公園的營造上。走在公園裡，外孫女指著地上磁磚鑲嵌的圖案，大叫「花、鳥、娃娃、、、」這些我曾在宜蘭的冬山河公園看到的，現在竟然在我們的公園到處可見。沿著四分溪可見小橋流水以及樹木花卉也都經過刻意培植，可說是美不勝收。如果公園是等於一個社區的肺，我們真的有幸每天呼吸乾淨空氣。這在大台北地區是多麼奢侈的一件事。曾記得以前下班一回到家，灰頭土臉地先衝入浴室梳洗一番。特別是鼻孔還得用衛生紙擦拭，那是可怕的黑黝黝一團。現在我可以鼻清眼亮地徜徉在美景中。更值得慶幸的是整個中研院像是我們社區的後花園，它提供我們不僅是清麗的景色而是知識心靈的補給站。這是維繫一個人身心健康的重要基因。

每天清晨我習慣性地早起，與外子跑步及爬舊莊國小的小山坡。後經人提



社

區

生

活

醒五十歲後要保持骨本，爬山之舉不應當做。較理想為一星期一次或兩次。遂在中研院中午學習元極舞，感覺不錯。繼續至今將近一年，早晨與同好者聚集一起，舞到汗流浹背，舒活筋骨。認識不少鄰居朋友，特別是我十幾年日日相望對面五樓的花草扶疏的空中花園，一直欽佩著它主人的能幹。如今終得一見廬山真面目，張女士真是人比花嬌。她不僅人長的美而且種植花、菜等也是有傲人的成果。初春的早晨她總是像個「花仙子」帶來一包的玉蘭花，人見有分。在整齊的舞步中，傳來陣陣的清香，突然覺得自己非常幸福。在晨操後，走過中研院舊大門，門外車水馬龍，有時甚至塞住不動。我真高興自己脫離那24年的通車生涯，現在不必身陷車陣中，怕遲到而心急腳跳。如今卻能悠閒漫步去窺覷別人焦急無奈的表情。過去的那段時日真可說是不堪回首。

去年九月由於芳鄰素華邀約，我加入四分溪合唱團。從小喜歡哼唱，也曾羨慕弟妹學琴或聲樂。雖然在大學時代有參加過合唱團或教會的詩班，但結婚後，就再也沒空參與。甚至在家想哼唱一下，都被嫌太吵。有時女兒也會敲打我浴室的門，叫我不要再唱，因她正在看書。我終於想出一個辦法，在學校每星期一次我利用課堂最後五分鐘拿著錄音機放錄音帶，跟著學生唱。大部

分學生非常期待每星期那堂課的到來。她們告訴我，在我所標示「One Week, One Song」無形中多學會一些英文，並對英文產生一些興趣。其實那五分鐘的授課，我卻要花上3個多小時去準備。從選曲、打歌詞、印刷、都一手包辦。同事們相當驚訝，以一個升學掛帥的普通高中，分分秒秒都不敢浪費地去給學生填鴨，才足以應付定期考試評量表的出現。那時你的大名會出現你教班級前面，如果你的名次是最後或倒數的，保證你這個星期或這個月會很難捱得。不僅校長會訓誡你一番，學生更會臭著每一張臉，認為你沒教好。曾經有個學生對我說「老師！我們月考是為你而考、大學聯考是為校長而考、小考是為父母而考。」如果我說我是冒著丟飯碗的危險去達成我的興趣，亦不為過。現在我終於如願以償。每星期四我都興致勃勃地高歌數曲，把心中數十年的積怨能一併疏解，這真是體腔清潔最佳方法。

我相信社區中也一定有像我一樣的「新」社區人。他們為生活工作奔波，尚無餘力多加參與。但我相信他們會有倦鳥知返的一天。老實說，我對社區的組織權責是一竅不通。素華也曾為我解釋理監事等職務。我好像立刻就忘了。可是有一點我敢確信的是我們選出的皆是不可多的人才。一切將來的規劃如社區寬頻網、監視網、圖書網、健保網等

都不用我們愁。我們能幸運地生活在一個規劃美好的環境，但是如果沒有人們良好的互動在內，那也是枉費心機，更是糟蹋了周遭的環境。最近驚聞社區鄰近賣菜婦人自殺的消息，讓我心思澎湃洶湧，久久不能釋懷。其實每天報上皆報載有人自殺，大家也都習以為常。但這位婦人確是我們幾乎天天見面，甚至於常和她寒暄或與她微笑點頭。她經常一大清早推著一車青菜往市場去。我有時看到她種植的一片地，各式各樣的菜、瓜、豆，心生羨慕。前年也曾參觀兩座的宜蘭厝，看到建在田園中的房屋，真是讓人心動不已。當時大家打趣說退休後想住宜蘭厝來享受大自然的樂趣。現在看來，良好的自然環境還必須再加上人為的關懷才能達到完美的境地。依我的拙見，每個人如能作到下列ABCD四點，我們社區的人為互動就能更趨理想。

Aid：在你的能力範圍內，隨時準備幫助別人。舉凡同棟樓中，垃圾清理、電梯及樓梯的維護等等，皆需要我們共同合作，發揮團隊的精神。有時不限於共梯戶，對我們相鄰社區也可以提供幫助。去年的象神颱風造成對街社區的淹水嚴重，就有人適時提供援助。

Beam：常帶微笑。有人說笑是國際通用

的語言，它不但可帶來善意更對你的身體有益。有人認為我們是高知識水準的社區。知識份子的一個通病就是自傲，常認為自己是高人一等。目中無人，根本不屑與他人寒暄或來往。檢討一下，在多年的共梯戶中，你可能有人你從來沒打過招呼或微笑過。

Concern：真誠的關懷、做個良好的聆聽者。在現今八卦新聞當道時，我們是多麼希望找到有人能值得我們相信或能成為我們敢傾吐心中煩惱的對象。眼神的專注、不虛情假意、展現人性的美。這豈不是最佳美容的方式。

Devotion：像宗教家似的奉獻、執著。不求回報、不求感激。每人心中皆有一份瘋狂的意念，它需要適時適地表現。社區正是到處有你表現的地方，請把握機會。

以上也是我常在我們社區發現我所欽佩的一些人所具有的特性。更是我自己本身常做不到的，在此希望能與各位社區朋友共勉之。也希望我能早早成為正宗的社區人。

會說話的雲

介紹一本好看的書

書名：會說話的雲

作著：管 家 琪

紙

上

讀

書

會

《會說話的雲》描寫的就是一個單親媽媽和女兒間的故事，主角是位六年級的小女孩名叫沈安琪，自從她爸媽離婚後，她媽媽的脾氣一天比一天古怪，而且爸爸的新太太原本是媽媽的好朋友，所以每次媽媽想起這件事總是恨的牙癢癢的，想當然，她和她妹妹就常常成為媽媽的出氣筒。

偏偏媽媽是她一到六年級的班導，慘上加慘的是她不但功課要好，還不能犯錯，而且她在班上也沒有人敢和「楊老師的女兒」一國，大家都怕她會打小報告，因為同學都不和她玩，所以她在班上變成了名符其實的「異類」。弄到最後沈安琪氣得還轟轟烈烈的離家出走呢？

這本書是從小孩子的眼光看成人世界，有些地方我也很贊同，譬如說：『吃完晚餐後，大人總是愛看那些難看要死的新聞』『每次朝會，校長一開始總是先說：「我有一個小故事要和小朋友分享」，或是「想跟小朋友說幾句話」

「想跟小朋友說五分鐘的話」，你千萬別上當，校長的「幾句話」都是「幾百句話」，一個「小故事」絕對是一個很長很長的故事，「五分鐘」絕對是「五十分鐘」都不止。蔡阿姨說：「這世上，到底有沒有神仙眷屬？」「沒有」，媽媽非常肯定的說：「沒有，我看都是神經眷屬」。．．．．

其實看了這本書，我還有很多問題要問，「為什麼有些爸爸會跟媽媽離婚」「為什麼卡通不能看太多」「為什麼要聽大人的話」「為什麼大的要讓小的」「為什麼考試要考一百分」有太多的為什麼．．．．，但是大人的答案總是「等你們長大就懂了」「這個很難跟你們解釋」「小孩子別管那麼多，把書讀好就好了」。

我覺得這本書寫出很多小朋友想說的話，而且暑假到了，有較多的時間可以看課外讀物，所以我推薦爸爸、媽媽和小朋友都應該去借或買來看看。

〈杜維軒——胡適國小四年級〉





〈西南秘境萬里行〉讀後心得

宋瑞鳳

好鄰居

介紹一本好看的書

出版社：台灣商務印書館 作 著：沈 澈

紙

上

讀

書

會

〈西南秘境萬里行〉這本書的作者是一位具有冒險精神的大陸攝影家。他懷著探險家的好奇心，深入中國大陸邊疆地區，去探索這個世界最神秘的角落，去體會少數民族的生活，在25,000里的行程中，他深入了逶迤連綿的高黎貢山、陡峭險峻的怒江峽谷，殘留著母系遺風的瀘沽湖，還有遙遠的獨龍河谷。他歷經了叢林池沼、蚊子、毒蛇、雪山、螞蟥等，數次從死神的懷抱中掙脫出來的。

在滇西北高原與四川接壤的瀘沽湖畔，還遺留著數千年前母系氏族殘跡的摩梭人部落。在這母系氏族的家庭中，女姓是統管一切的，女人主宰這裡的世界。最特殊的是「阿注婚姻」，所謂阿注就是朋友的意思，這種對偶婚形式，男不娶，女不嫁，男的夜間去女家偶居，白天仍回自己家中從事生產勞動，生育子女歸女方。如果女方認為孩子足夠了；

或者女子拒絕男「阿注」來訪；或是男子不再去女「阿注」家，「阿注」關係既算自動解除。雖說此「阿注婚姻」的結合與分離有很大自由，但朝三暮四的人現在也受到人們的鄙視，隨著年齡的增長，「阿注」也相對穩定下來。

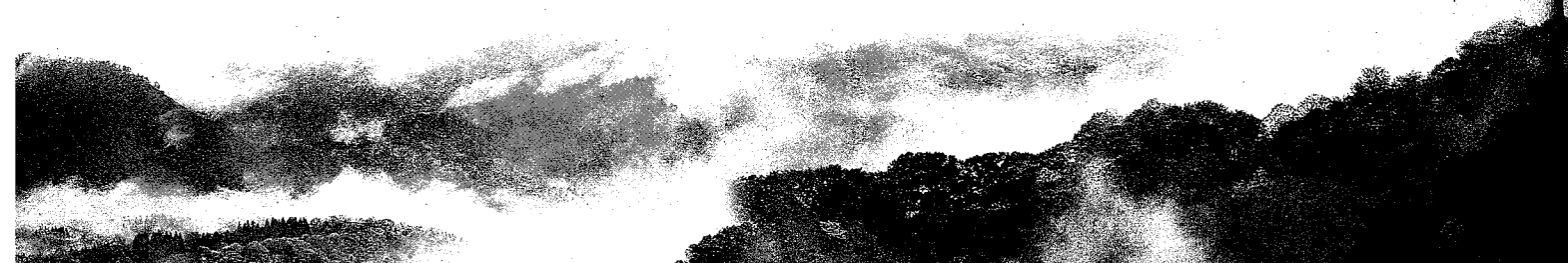
歷史上稱西番的普米族，現在大約有2萬人，主要居住在雲南，他們大都聚居在海拔4600多公尺的聲牛山麓。他們靠在山上耕作和放牧為生，所以對山神特別崇拜。每年的七月十五日，所有的普米族人都要敬拜一個住在海拔4400多公尺的聲牛雪山上的山神，行動不便的老人和小孩無法上山，但只要自己面對山神站穩，請上山的親人用二坨糴粑（用青稞炒麵和水揉成的麵團），在自己身上從頭到腰上下來回拍打，嘴裡不停唸著祝禱之詞，等自己身上的邪病災禍都被吸附到糴粑團上，由親人帶上山，

請山神庇佑。到了山頂，山神住的家園，高山小湖鑲嵌在一個凹形的山頂上，湖水碧藍，靜靜躺在群山和森林的懷抱之中，如處女般純潔、安謐，這就是普米族人為什麼不辭辛勞，翻山越嶺，走兩天路程來此的原因。

在雲南最西北的角落住著少數民族：獨龍族、怒族、和僥僳族。獨龍族住在獨龍河谷，要進獨龍河谷，不僅要翻越高黎貢山，還要穿越大片的原始森林和沼澤地帶，要在無人區行走三、四天。谷內有四害：蚊子、螞蟥、毛虫、毒蛇，還有一害是更陰險的馬鹿蚤，專門叮咬人的陰部，然後鑽進去製造膿血。獨龍族有一令人欽佩的好風氣，在山上砍的或江中撈的木料和柴禾，上面壓著一塊小石頭，表示已有主人，就不會有人去動它。出門時帶的東西太多，可掛在樹上插一根草或放在路邊壓一小石子，就

不會丟失。路途中如肚子餓，可以隨便到那家的莊稼田裡掰包谷、挖洋芋吃，吃完後要削兩根竹片交叉插在原地，表示不是偷竊，主人家就不會怪罪了。這種路不拾遺、夜不閉戶的善良風氣，真叫文明人慚愧。

在怒江峽谷的怒族，每戶人家都養三、五隻狗，只要生人近屋，就撲上去咬，所以每人手上都要有一根木棒和群狗惡戰。令人不解的是主人在客人和狗力搏時，既不開戶接應，也不吆狗，但只要能衝破狗的封鎖線，主人就會熱誠招待客人，而那些攻擊客人的狗也溫順的擠到客人腳邊。但奇怪的是，只要客人一邁出屋門，剛才還表示親善的狗，便又立即攻擊客人，翻臉不認人了。怒族有一優良風氣就是，趕路人不管與主人是否相熟，都可以隨便進屋，燒飯煮菜，但要等主人回家打過招呼才可離去。

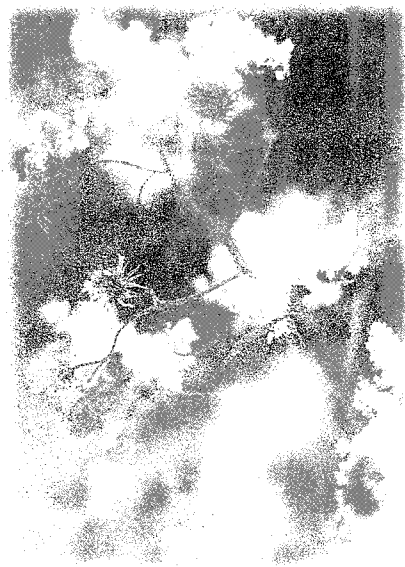




僳僳族大部份住在怒江僳僳自治州，其餘的在雲南和四川。僳僳族的民風天生歡樂，他們的生活是和歌分不開的，他們用唱調子來結識朋友、迎送客人、教育孩子，甚至發生糾紛，也用唱調子的形式來調解，唱調子成了第二語言。僳僳族人都能使用一種樂器，邊吹彈邊跳舞，舞姿美妙千變萬化，他們認為人生最快樂的是又會使用樂器又會跳舞，而且還邊跳邊喝酒。有一種喝同心酒形式的「雙杯打」，是僳僳族待客的一種崇高禮節。喝酒時，須雙方緊貼腮幫，兩人嘴角並攏，同時喝下一大碗酒，不拘性別、年齡，隨意邀請。一方邀請，另一方是不能拒絕的，否則會被認為輕視別人。

這些蠻荒之地的少數民族，雖然居住在惡劣的地理環境，卻天性樂觀，知足常樂，本性善良。彼此互相幫助，一

家有事，全寨的人互相幫忙，大家聚在一起飲酒、唱歌、跳舞。彼此和樂共處，沒有勾心鬥角、殘暴兇殺的慘事，最令人敬佩的是非常敬重老人。這些民族所具有的純樸、善良、純真、勤勞，人類最真摯純淨，人性最美好的東西，如果讓他們享受了文明世界的物質、功名，是否還可以永遠保有這些可貴的特質？也許自稱文明的人，最好不要去打擾他們，就讓他們過自己的生活方式，而不會迷失本性。



最像台灣的歐洲國家

——義大利

法蘭西絲



四

遊

適合女性自助旅行的地區，不外乎是交通便利，規劃完善，治安良好，走在路上不會覺得神經緊張地揪結在一起，那樣可是會殺死好多細胞，哪裡還有精神欣賞當地風土人情？然而，到目前為止，有一個地方是如今回想起來，還是讓我膽顫心驚的——義大利，羅馬。

1999年10月，羅馬火車站還在整修當中，不論是要找廁所，或是預購票處，都非常不方便。不僅指標不夠明顯，加上人潮眾多，各色人種，車站偌大，相對於其他旅行過的歐洲國家，第一次有舉步維艱的挫折感。收看當地新聞，亦時時出現血腥的社會事件，比起台灣來真是有過之而無不及，我戲稱義大利是最像台灣的歐洲國家了。地上到處可見亂丟的垃圾，汽車喇叭聲四起，道路坑坑洞洞。另外義大利人可以完全不在意旁人的眼光而大聲高談闊論，彷彿在昭

告天下，現在，我某某某要發表言論了，其他等閒之輩都給我閉嘴般的霸道。也許他們是民族性使然吧！只有我這個“外人”會如此大驚小怪。基於以上種種原因，再加上義大利扒手，黑道幫派時有所聞，我在羅馬機場送爸媽上飛機之後，便立刻搭火車回市區。一改以往喜歡在旅遊當地到處閒逛的習慣，買好晚餐，迅速回到預訂的房間，上鎖，用椅子抵住房門，拉上窗簾，並在床邊放上瑞士刀，所有能想到的安全措施都做了，現在想來都覺得誇張或許還會惹人大笑幾聲，但當時的我可是認為無論怎麼努力都不為過的，只要能保住我這條小命，偶然聽到走廊有人講話的聲音，我就會降低電視音量，然後聽聽看外面的人在說些什麼，其實天知道小女子我一句義大利文都聽唔，除了“扒我扒我”（bravo, bravo）。

還好隔天一早，便依照預定的行程前往奧地利，離開這個至今仍印象模糊的城市。我實在不能理解為什麼自己會完全無法享受在義大利獨自旅行的樂趣，更別說是和義大利男人來個美妙的豔遇了，真是傷腦筋啊！義大利帥哥真是不少呢。可惜！可惜！但願你或妳的義大利之旅比我的更精彩許多許多。



水中的精靈

紫琳

青

春

記

事

你嫌我的淚水不夠清澈 眼中泛著光影

髮如夏夜 手冷似泉 哭聲有如下雨一般

你舀起一瓢清澈的泉水 澆在我的頭髮上

泉水由那一根根烏黑亮麗的髮絲下滴落

在此刻我已消失 你跳進泉裡

後來 你發現我被水草勒住

你想要救 是不可能的

因為 你將駭然發現……

我原是水中的精靈

風

紫琳

風 吹過寧靜的湖泊

風 走過青翠的山林

風 掃過熱鬧的大街小巷

風 總是不肯停下自己的腳步

吹遍山林 走遍街上的每一處

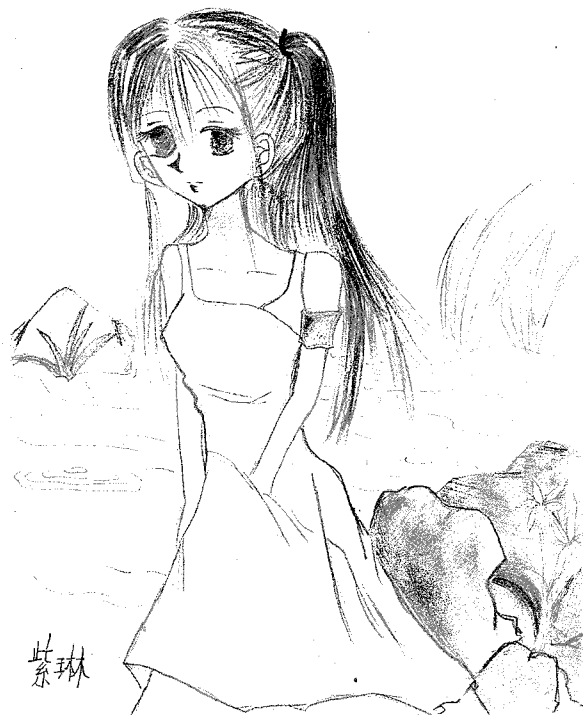
掃遍我心靈的每個角落

而不再寂寞的我 露出天使般的笑容…

19

(作者紫琳，一個中研社區的孩子，胡適

國小應屆畢業生)



紫琳

中研社區協進會 第七屆理監事及工作幹部名錄

王東亮	理事長	
黃美銀	理事	執行秘書
劉容貴	理事	環境組
林茂松	理事	活動組召集人
蔡崇振	理事	綠化組
吳振益		環境組召集人
劉文相	理事	環境組
陳錦龍	理事	綠化組
嚴克仁	理事	綠化組召集人
袁守方	理事	活動組
杜榮樹	理事	環境組
張秋寶	理事	活動組

黃錦香	理事	活動組
黃本元	理事	活動組
張秋雯	理事	活動組
林琇梨	常務監事	綠化組
陳素華	監事	綠化組
王月美	監事	環境組
章英華	監事	環境組
黃菊英	監事	秘書長
李銘仙	理事	會計
劉美珠		出納
葉秀蘭	主編	社區通訊召集人

第七屆第一次理監事會議記錄

時 間 90年4月13日

地 點 中研里民活動中心(中研市場二樓)

出席人員

理 事：

劉文相(李素蓉 代)、劉容貴、張秋寶、
王東亮、黃錦香、張秋雯、林茂松、
李銘仙、袁守方、黃本元、杜榮樹、
陳錦龍(黃彩惠 代)、蔡崇振、黃美銀

監 事：

陳素華、王月美、林琇梨、黃菊英、
章英華

議 程

一、自我介紹

二、選舉理事長及推舉各小組召集人

理事長：王東亮

秘書長：黃菊英

執行秘書：黃美銀

綠化小組：嚴克仁(召集人)、林琇梨、陳素華、
蔡崇振、陳錦龍

活動小組：林茂松(召集人)、張秋寶、黃錦香、
張秋雯、袁守方、黃本元

環境小組：吳振益(召集人)、王月美、劉容貴、
劉文相、杜榮樹、章英華

社區通訊主編：葉秀蘭

常務監事：林琇梨

會計：李銘仙

出納：劉美珠

三、會務交接90年4月19日晚上8:00

四、社區事務：

1. 社區人行道地磚破裂補修，近日將由區公所發包。
2. 47弄2號旁的菩提樹欲移植他處，請社區好鄰居提供省錢不傷害建築物結構的方法。

五、各小組召集人會議，預定於90年4月27日晚
上8:00在中研里民活動中心召開。

中研社區協進會第七屆 第二次理監事會議記錄

社

區

檔

案

時 間 90年6月22日(五) 晚上8:00~10:20

地 點 中研市場二樓

出 席 王東亮、黃菊英、張秋雯、黃錦香、
林茂松、陳素華、王月美、劉容貴、
林琇梨、李銘仙、袁守方、黃本元、
杜榮樹、蔡崇振、葉秀蘭

主 席 王東亮理事長

記 錄 葉秀蘭

仍繼續接受報名。粽子除展示粽外，另準備至少120個有各種口味的粽子供與會者品嘗，水果部分亦已採買好。一切就緒！

2. 參賽者每組將致贈環保筷紀念品，也正符合此次「健康、清新、過端午」的主題。

3. 明天活動下午3點開始，預計1:30布置場地，希望今晚在座人士能盡量來幫忙。

一、主席報告：

1. 颱風來臨，明日原訂在中研公園舉行的端午節活動不宜在戶外，改在中研市場二樓舉行，並立刻發緊急通告，於今晚張貼在各樓門口。

2. 中研里裝置感應式照明燈，從回饋基金支付經費已下來，將擇期會同有意參與之理監事們，實地勘察後再決定裝置地點與數量。

3. 有關明日端節活動籌備情形請活動組報告。

二、活動組召集人--林茂松報告：

1. 水果創意項目已有6組報名參加，活動現場

三、臨時動議-決議事項：

1. 全社區抽水肥事宜預定在7月15日前完成，請由環境組積極進行。

2. 為讓社區居民能夠了解中研協進會運作及經費運用情形，以後每半年公告收支表，公告在各棟門口。

3. 下年度收社區基金時，將詳列收支表及全年度社區活動項目，公告於各共梯戶，讓大家更了解協進會運作情形，及激發大家對社區事務的參與熱忱。

4. 日後社區訊息除在各棟門口張貼外，也能發給一樓住戶，以免因不使用電梯，不由共梯戶正門進出，而遺漏社區之公告。

5. 各梯戶在公共區域所堆積的雜物，請由各梯戶逕自公告或規勸處理。

6. 為促進社區鄰居互動更緊密，社區可儘量多辦郊遊活動，唯因活動組人力不足，需徵召義工協助。歡迎有意願者，向活動組或秘書長黃菊英聯絡。

四、臨時動議-待處理事項：

1. 希望中研院能秉持敦親睦鄰，及與社區形成共同體緊密互動之精神，讓中研社區居民能比照院內員工及眷屬之收費標準（或其他優惠辦法）來使用中研院內之綜合體育館。此部份請楊里長能積極幫忙爭取，並傳達中研社區協進會居民之強烈意願。

2. 從70巷底研究院柵門到軍營之四分溪，此段的河底及河階有許多垃圾有礙觀瞻，請楊里

長能交涉相關單位處理。

3. 有關社區內人行道地面磁磚整修，在第六屆第五次理監事會議已討論過。里長表示可由山豬窟回饋金撥款，由區公所發包做為「鄰里工程」處理，此部分請楊里長儘快落實交辦。

4. 中研公園外圍垃圾桶，常見缺乏公德心的居民，將整袋家庭垃圾堆積甚至於硬塞入桶內。建議里長將靠人行道的垃圾桶拿掉，只留公園內及籃球場邊的即可。

5. 全社區每月電梯維修費，請王理事長再向崇友公司議價，嘗試調降的可能性。



社區工作日誌

好鄰居

社

區

檔

案

- 4/13 第七屆第一次理監事會議，選舉理事長及各組召集人
- 4/19 新舊任理事長交接
- 4/27 活動組、綠化組、環境組召開小組召集人會議，規劃新年度社區活動
- 5/16 活動組召開「端午節活動」籌備會議
- 5/18 編輯組召開編輯會議，規劃新年度「好鄰居」通訊編輯內容
- 5/20 與中研里楊里長及保全工程公司討論中研里及本社區保全系統之規劃
- 5/27 社區大掃除，公園樹木修剪及除草
- 6/12 宜蘭文化之旅
- 6/15 中研里鄰長會議，討論防火巷裝設紅外線感應燈事宜
- 6/16 理事長、秘書長受邀參加「中研附幼」園生畢業典禮
- 6/22 第七屆第二次理監事會議
- 6/23 「健康清新過端節」活動在中研里民活動中心舉行
- 7/7、8 全社區抽水肥

23

第七屆中研社區協進會 社區會費收支表

(期間：90年6月至90年7月)

年	月	摘要	收入	支出	餘額
90	6	22 90/6/21結餘	357,157		357,157
	6	22 90年度社區會費收入(11戶)	11,000		
		22 90年度社區會費收入(4戶 @500)	2,000		
		22 郭宗德先生捐款	10,000		
		22 90年端節活動贈品-環保筷子		1,000	
		23 90年端節活動代包粽子		4,295	
		28 健康過端午節活動-水果蔬菜		1,376	
	7	2 存簿稅前利息	1,124		
	7	6 影印		40	
	7	10 社區抽水肥支出		95,000	
	7	11 90年度社區會費收入(1戶)	1,000		
		合 計	382,281	101,711	280,570

※感謝郭宗德先生及夫人捐款10,000元

郭先生及夫人長期贊助社區活動經費，謹致上最深的謝意!

製表人：李銘仙

社 區 活 動 預 告

8 月下旬	跳蚤市場
9 月中旬	社區大掃除
10月下旬	生態池活動

好 鄰 居 下 期 主 題 預 告

「健康道相報」——談我的養生之道

不論你是何種年齡層，你是如何養護你的身、心、靈。

運動、飲食、禪坐、信仰或情緒管理等等…請將您的寶貴心得，與大家分享！

青 春 記 事

你可能是未來的大文豪，雖然現在只是青少年，但卻是一顆待發掘的璞玉。暑假閒閒時，靈感湧現時，趕快提起筆來記錄下你的心情記事，題材形式不拘！

這個專欄是專屬於——青少年的你，趕快來投稿哦！

紙 上 讀 書 會

以書會友，以書增長智慧，以書豐富人生，請將你讀過的好書大概內容及心得介紹給大家，並請註明作者及出版社。

投 稿 方 式

1. 直接將稿件投入47弄28號5樓信箱，附磁碟片尤佳（碟片會再個別退還，故請附註地址）。
2. E-Mail至 lan0211@ms33.hinet.net
3. 傳真：(02)2653-7332

出版/ 中研社區協進會

發行人/ 王東亮

主編/ 葉秀蘭

美編/ 光美照相排版有限公司

編輯/ 陳素華、王紀霏、黃美銀、林琇梨、黃菊英

地址/ 台北市南港區研究院路二段70巷37弄18號7樓

電話/ (02)2782-1001