

# 好鄰居 30

中研社區協進會通訊

創刊日期：83年05月01日

出刊日期：90年10月31日

跳蚤市場大集來尋寶



納  
莉  
風  
災  
清  
理  
家  
園

## 目 錄

### 本期主題

養生之道 2

我在社區的養生生活 4

肉體是「心念」的投影 5

養生記 7

我與憂鬱症和元極舞的因緣 7

### 社區活動

跳蚤市場事略 8

### 社區生活

推動社區防範水災方案初議 10

意外的收穫 12

記2001年10月2日韻友、四分溪聯合演唱 15

### 紙上讀書會

哈利波特 16

### 生活雜文

話說我家雞事 17

### 青春記事

走出鐵幕—我的高三生活 18

我看911 21

花 21

### 社區檔案

第七屆第三次理監事會議記錄 22

中研社區協進會社區會費收支表 23

跳蚤市場活動專案收支表 23

好鄰居下期主題預告 24

## 養生之道

陳章波 中央研究院動物研究所

本期主題

2

生老病死是常態，怎麼在有生之年活得健康、愉快、自在一點，是重點。就我個人的成長經驗來談，我從小身體就不很好，所以在初中的時候，就接受了老子的「柔弱生之徒，老氏戒剛強」的概念，做事都不逞強。在一路學習成長過程中，身體一路顯現衰弱的現象。唸大一的時候，曾經為了要知道能唸到什麼程度，還唸到神經衰弱，晚上根本就睡不著；三十幾歲左右得了胃潰瘍，四十歲就戴老花眼鏡。從這些病歷來看，我確實不是身體很好的人。但是因為成長過程中，一再告訴自己要當一個科學家，而且喜歡在外面跑，所以就學會適才適用，有多少能耐做多少事情。等到三十五歲出國唸書，四十歲拿到學位回國，身體更差，因此開始學太極拳，才開始接觸中國的養生之道。在學拳過程，漸漸地體會到鬆、柔的好處，自然又進到氣功和禪修的領域。

事實上，太極拳、氣功和禪修都是一脈相通的，太極拳是「以心行氣，以氣運身」，本質上是氣功；達到「有氣則無力」，「沒有我執」的時候，就是相當高境界的禪修，所以太極拳又叫做動禪。我所體會到中國養生之道，第一個是要讓你日日是好日，讓你的身體有足夠的能力來承接你的心力，所謂心想事成，能夠去做心裡想要做的事情。也就是說，你會成長，你自己感到快樂，也想讓別人快樂，你就會把快樂給別人享有，只要常常微笑，這也就是所謂的服務。

養生之道實際上是動靜有節，該動的

時候，就動；該靜下來休息的時候，就休息。我們的腦子是所有的一切，我們的思惟、講話、表達等等，都是得腦神經興奮衝動。有的人神經衝動以後，就不容易休息下來，所以晚上睡覺前就不能做很多的活動，咖啡不能喝。如果你有禪修，或者會中國功夫，你就懂得有效地休息下來。另外你如果懂得晚上不要做太興奮的事情，也可以休息下來。中國功夫就是讓你要動的時候，就像狡兔一樣，一下子就起來了；休息的時候，就像化到水裡一樣，一下就通通靜了下來。在這個情況之下，很省能量，減少了不必要的能量消耗。

另外，我最近一再談的是，七分飽。人都是這個樣子，經過了一段體驗，跟前人的經驗結合上，你就會相信七分飽是非常地健康。我會有這樣的感覺是因為前陣子有機會到冰島去旅遊，在當地走很多路，所以就吃多了，之後就覺得腹部脹脹的，非常不舒服；有天少吃了一餐，發現任脈氣舒服多了。所以真正的體會到，當肚子被食物塞得滿滿的，像個石頭一樣，氣（液體的傳遞）當然就會非常地不順。因此真正體驗到吃七分飽的舒服和好處。怎麼吃七分飽呢？其實不難，只要吃的時候，多咬幾下，咀嚼的時候非常地注意口腔、舌頭等等的感覺，把心放在咀嚼的感觸上，這樣會得到很大的滿足，吃的動作也就緩慢下來了，血糖也會很快的恢復過來，就會感到吃飽了。另外一個方法是少量多餐，這樣不會有血糖、能量不足的問題。

走路也是我的養生之道。人是從樹上



走到草原而演化出來的，能夠兩腳平衡地著地，所以空出兩隻手，接著又促成了腦的發展。所以走路在人的演化上，是非常重要的事，也是維持健康的關鍵。中國人用「真人其息及踵」來表示走路的重要性，是說有能力走很遠採獲許多食物的人，走路的時候氣息能夠到達腳跟阿氏腱的地方。我們人生來是光腳的，為什麼要穿鞋子？我們的腳前面三分之一的地方有一窩稱為湧泉，當腳掌鬆得很徹底，湧泉接觸到地面時，會有一股泉水湧上來的壓力感。比較東方和西方的鞋子，可以發現中國的鞋子是平底的，西方鞋子有個鞋後跟，這個鞋後跟的功能是讓你的重心移到湧泉，卻壓擠到腳跟的阿氏腱，所以走路時氣息就沒辦法到達腳跟。

了解這些，就可以體會到要如何走路才能追求到健康！第一是全身肌肉放鬆，讓重量掉到湧泉。第二是應用重量掉到地面所產生的地面反作用力來運動身體，這時體內液體會受到撞擊，也就是氣功的成因及功效，所以太極拳叫做「以心行氣，以氣運身」。第三是身體要挺直，腰平直放鬆，臀部下墜，坐骨不晃動，只用大股骨上球狀關節來擺動大腿，走路時要鬆開手臂，讓它自然擺動，胸部、腹部放鬆。當你以湧泉為使力點，全身所有的韌帶都鬆的，上半身文風不動，這種走法就像是腳趾頭在撥水一樣，感覺上像鴨子划水，全身輕飄飄。這時候走路就非常地有效率，你的身體會很健康。第四是要穿輕便平底而且軟硬適中的鞋子，鞋底要有紋

路，防滑；鞋底太軟，踩到凹凸不平的地方，腳會痛；穿太硬的鞋，像皮革的鞋底，又沒有讓足踝、腳掌有運動的機會。中國的功夫鞋就是很好的鞋子。生態旅遊要走在泥土步道上，泥土有一點點彈性，有點吸附的能力，這樣走起路來會全身酥透，所有骨頭之間的韌帶都舒展開來。這是日常生活之中要學會的走路要領。

這是怎麼訓練出來的？要常到效外走動，人要很愉快、很休閒，就可以很輕鬆地走著。走到一個程度，肌肉開始疲勞、不再用力，這時肌肉不再牽扯韌帶，韌帶也鬆了，走到後來全身都鬆透了。所以郊遊時，一定要安排相當程度的走路活動。

最後想要提的是，日日是好日之後，要跟別人分享，你就會服務別人。服務別人不是只為了讓別人快樂，這不是最高宗旨。最高宗旨是要提昇自己快樂的程度，因為服務別人之後，會發現自己所得到的快樂比不服務別人所得到的快樂還要快樂。所以基於這個自私的理由，你就沒有理由說不要服務別人。當然我們服務別人，沒有所謂要「得」或不要得的這種心，連這種心也沒有，就只是很愉快地快樂，讓整個世界都快樂，這樣日子就會過得很愉快。

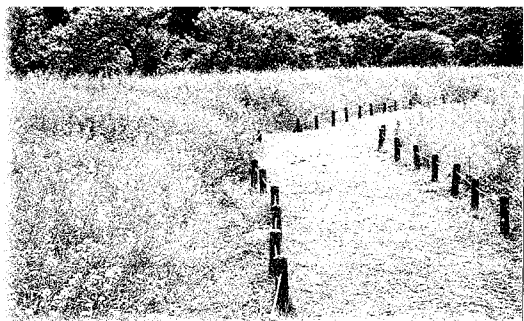
養生之道真的是個人有個人的方法，最主要的是在有生之年過得健康、快樂、自在，然後做點事情讓自己也感到有點尊嚴，這趟人生就沒白來。



# 我在社區的養生生活



湘 客



把家由市區搬到這裡來住，將進十個年頭了。我愛極了這個社區的環境。它寧靜安適，不但有好山好水 and 好空氣，還有許多好鄰居。站在家中的陽台上，放眼望去，右手邊是一座山崗，它不很高，但很漂亮，崗上林木蔥翠，綿延好幾百公尺。聽說有位高人，替它取了一個很動聽的名字，叫做「臥龍崗」。這不是要我們這些凡夫俗子，都學諸葛先生高臥隆中吧！

在向遠望去，看到的則是一座座更高也比較雄壯的青山，連續多座，層次分明。新闢的「北二高」，即在這裡開鑿了幾個隧道，穿這些山而過。在這些青山圍繞的中間平地，就是我們的好鄰居，中央研究院。這個全國最高學術重鎮，名字響亮，但並不望之岸然。它門雖設而不關，整日二十四小時開放，一任我們這些住在左近的鄰居，自由自在的進進出出，毫無阻礙。

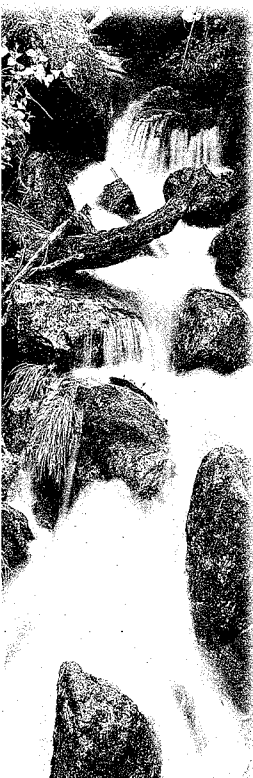
在臥龍崗的後面，我們有個大鄰居，是個製造槍砲子彈的兵工廠，聽起來帶點煞氣，他的範圍比研究院更大。因為有臥龍崗阻隔，我們都看不到、感覺不到它的存在。因此，對這個大鄰居只好敬而遠之，互不來往。

有條名叫四分溪的小河，貫穿研究院院區，這條四分溪，雖名為溪，但名實不符，只能算是一條大排水溝。平日水量很小，水質也不挺好，只有涓涓細流，靜靜流過，有時甚至瀕臨乾涸斷流。但一旦遇

到颱風或暴雨，黃澄澄的溪水，及一瀉而過，露出它兇暴的嘴臉。

除了這些山和水之外，在我家陽台上望去，即是研究院一棟棟巍峨的院舍了。這些院舍，門雖設而常關。我們這些平民百姓，平常也都知道不去打擾他們，以免妨礙其中正在苦思研究的研究人員的研究工作。院舍中央是一棟高大的學術活動中心，中心門前近年整理出一片寬闊的綠色廣場，除了修剪得平整的草皮之外，尚有步道、矮牆和小小的噴水池，以及不太藝術的藝術雕塑物陳列其間。這片綠色天地，是我們這些老年人們的最愛。

我自從搬到這裡住下以後，每天天亮，曙光初露時，就踏著路燈的燈影，信步沿四分溪走進院區，一路上並不寂寞，沿途有許多志同道合的早起夥伴，相互點頭道早，插身而過。大部分在廣場四周停了下來，做做健身運動。有的結夥練太極氣功或元極舞。也有三五成群或立或坐，天南地北的胡扯，談些天下大事或雞毛蒜皮的小事。也有一群群的伸腿扭腰勤練腿腳。男男女女，形形色色，不一而足。我每天早晨，走到此地，也參與他們的行列，做做輕便的運動。等到太陽出來，就沿著四分溪的另一岸，健步回家。到了傍晚，日色將落時，我又再走老路，沿四分溪到廣場，活動活動筋骨，舒展一下腰腿，再在新啓的路燈燈影下回家。如此每天兩次，每次費時一個鐘頭。這是我常規的主要養生健身功課，多年來，除非大風



# 肉體是心念的投影

大雨，從不間斷，始終奉行不渝。

在靜態方面，我近年勵行的是勤練書法。目的不在練出一筆好字，也不求能夠替人寫招牌、寫對聯，只藉此做一番修身養性的功夫。每天上午、下午，只要有空，就坐到桌前，鋪紙磨墨，寫個幾張紙，有時寫大楷，有時寫行書，一律懸腕握管，氣舒神靜，寫完一陣子之後，感覺通體舒暢，精神飽滿，整天都很愉悅。

至於心靈的保養，我另有一套想法。到了我們這把年紀，早已失去了年青時的銳氣，人說，怒能傷肝，動火發怒，絕對不利身體健康。這些年來，我從未發過一次脾氣，甚至連對人瞪瞪眼也沒有過。世人說，戒急用忍，我說，應戒氣用忍。

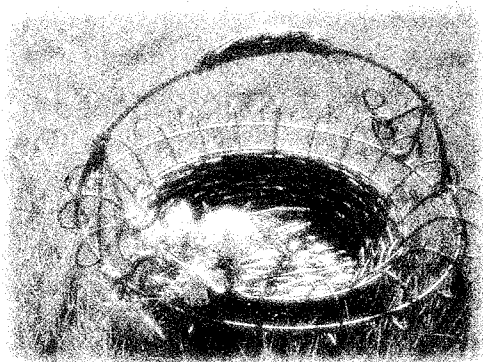
家中那口子，近年來迷上了坊間健康飲食那套高論，說什麼吃的東西要少油、少鹽、少糖、多纖維。你想想，食物少了油鹽是什麼味道？現在我家餐桌上的食物無不淡而無味，難以入口。我明知這樣做對身體健康和養生絕對有益，但到了老年，還要度此粗茶淡飯的日子，真是啞吧吃黃連，說不出的苦。



曹宇（生長之家前任理事長）

**健**康是大家關心的問題，那麼怎樣才能擁有一個身心靈整體的健康生活？以下我將就三個層面來討論。一、肉體是「心念」的投影。二、醫原病。三、心念的醫療法。

一切的病痛都是由不調和的心念所引起的。例如：如果我們經常緊張、害怕、煩惱，將使頭髮的毛細孔收縮而無法呼吸，這樣頭髮將失去生命而導致脫落。「頭痛」的時候，問自己為什麼生氣、為什麼煩惱，然後安慰自己、鼓勵自己，把所有問題想通了，則頭痛的毛病自然會好。常常患扁桃腺發炎的人，乃是自我要求過高，而給自己製造壓力，常常壓抑自己心中的不滿所致。頸部若發生問題，暗示這個人對於環境，觀念太頑固、想不開。喉痛的原因，乃是對自己沒有信心所致。胃是消化食物的器官，一個人若常常氣憤、不安、煩惱、恐怖、緊張，就會影響消化機能衰弱，所以要學習樂觀，放下執著，胃病自然不藥而癒。肺病是由於鬥爭心強、性急、憂愁的心念而來。若能改變自己，保有寬宏大量的心，原諒別人、不記人的錯，感謝一切，則肺部自然會強壯起來。



醫原病是最近流行的一種文明病。它造成的原因是因自己身體稍有不適，經由醫生的診察，透過醫生的語言診斷和患者本身的自我斷定所產生的結果。當醫生診斷說：「你的胃，要進一步做切片檢查才能肯定。」那時患者一定面如死灰，心跳如急鼓，身心受著最嚴重的煎熬，認定自己罹患了不治之症。即使經過一連串的检查，最後診斷為胃潰瘍不用開刀，只要注意飲食及服藥就會好。有一些人卻一直無法釋懷，患了自我暗示性的「胃癌神經衰弱症」，這就是典型的「醫原病」。也就是說醫生的語言具有暗示作用，我們應當要注意的是，如果家族中或自己有生病的現象，則要好好的反省得病的過程，是不是醫原病？人的生命本來是神子佛子的生命，本來無病。但是如果出現症狀，說不定是由於感應了別人的暗示所致也未可知。唯有時時自覺自己是神子，完全健康，用自己語言的力量，隨時告訴自己：『我是神子，有無限的健康，實相完全圓滿。』讓自己的潛意識充滿健康的自信，那麼由暗示感應而來的醫原病也就無從侵入了。

我年輕時得過肺病，也住院過。曾經因嚴重貧血而倒在路邊。夏天容易中暑便秘，毛病一大堆。我的先生罹患扁桃腺癌，十幾年前因為有緣接觸生長之家的真

理，我的人生有了一百八十度的改變。不但先生多陪我度過了十八年歲月，我幾乎和疾病無緣，年紀愈大身體愈健康。人本來無病，一切的疾病是由自己的觀念產生出來的。人要得到健康是有條件的，而生病也是有原因的。許多人追求物質和肉體的享受，可是愈追求，環境愈複雜，煩惱也愈多，人際摩擦也愈大。有一個醫學博士在其研究報告中指出，人在非常生氣時，口水會產生一種毒素，人在不斷吞入這些口水後，再怎麼健康的身體都會受到影響而生病。要有健康的身體就要改變自己的心念。當心念得到調和，每天存著感謝的心來生活，身體自然健康。所以感謝的心念，是治療萬病，增進健康的良方。有一回我和朋友去爬山。朋友去採山路旁的野薑花時，踢到了下面的骨禪甕，心中充滿了恐懼感。第二天她問我有沒有生病。原來她回家後又昏又吐，還請了道士來祭煞。這是因為她心中有罣礙而引起恐懼，於是嚇出病來。換作是我，我必合掌祝福其在天之靈。因為祝福的心可超越恐怖的心。我所要強調的是「唯心所現」的道理。一個人能笑口常開，服用相助丹、樸實散、展眉膏、寬容錠與莞爾水，能忘病則身體無病。我很希望大家能在健康面發揮心念的力量，能體會人是神子，本來無病的道理。願以此來和大家共勉。

# 養生記



小山貓

兩年前，有段時間我老覺得身體極度疲勞，五臟六腑酸累異常，每天下班，身體總是不舒服，一直以為自己生病了。後來參加了社區的有機蔬菜班團體配送，成為會員，又經由朋友介紹，開始每天飲用有機蔬菜汁1500cc至2000cc，過了兩三個月，有位社區媽媽見了面，居然問道：「妳最近吃了什麼？氣色怎麼這麼好？」更奇怪的是會有人問：「妳怎麼連眼睛都亮起來了？」我不禁覺得好笑。這「蔬菜湯」難道比SKII還來得神奇？回家趕快照照鏡子，皮膚似乎真的變亮了起來！左轉轉、右轉轉，還會反射亮光喔！原來，真正的健康皮膚應該是先由體內排毒，讓內在的疲勞慢慢消除，心理壓力也要減輕，並時時保持愉快的心情，這樣，身體、心理都健康了，那麼，外在皮膚的好氣色自然就呈現出來了。

我有幸接觸幾位吃有機食物的社區朋友，她們常常鼓勵我，因為如此，我才能由完全不懂的門外漢，慢慢地產生懷疑，進而有了上述喝蔬菜湯的的見證，後來又參加了有機研習營，家裡也開始採用有機蔬菜水果及其他有機產品，真的感謝這幾位好朋友不斷的鼓勵。

我家的有機，讓我體會了家人生病自然減少，自己的負擔減輕的好處。有一天，我從外面帶一顆有機大白菜回來，上桌後，女兒夾菜入口，居然馬上反應：「這是什麼菜，為什麼和平常的不一樣？」朋友送我幾條有機小黃瓜，甜美可口，很快吃完了，女兒居然不死心：「小黃瓜呢？我不相信吃完了，冰箱一定還有！」這自

然美味小孩最知道，因為他們的內心是可以那麼地直接反映出來。

我家的有機讓我體會有機的好，有機的健康活力及自然滋味，你們也可以試試看。

## 我與憂鬱症和元極舞的因緣



陳 徽 樣

憂鬱症在精神醫學上有重憂鬱症、嚴重憂鬱症、低落情緒等。學術研究上則分為外因性及內因性。不論外因性或內因性都與腦中神經傳導物質不平衡的體質因素脫不了關係。假設一個人長期生活在家庭暴力陰影下，或突然遭遇到無法抗拒之事，精神受到嚴重打擊（如股票血本無歸、被倒會、失業等）創傷後，此壓力症候群患者會逃避回憶往事。一旦觸及往事會引起震撼、敏感、失眠等。長期失眠非吃安眠藥不可，但常吃安眠藥會引起其他種種疾病。長久下去造成體重減輕、體力慢慢消失、行動遲鈍散漫、精神惶恐。住在家裏也感覺不安穩有恐懼感，連看自己家人都不順眼，嚴重者甚至常想自己了斷，結束生命。

我內人就是罹患此一症狀。為了提振她的精神及體力，我們每天早晨五點相



# 跳蚤市場事略



小林

互陪伴踏出戶外到處走動，作體操、慢跑、爬山等活動。有一天早晨，天氣晴朗而陣陣清風拂面，我倆精神一振決定爬山去。翻過一座小山於下坡的途中，發現學校大操場有一群人隨著動人的音樂翩翩起舞。當時不知道它叫元極舞，我倆就加快腳步下山，興高采烈地站在隊伍的後面和眾人同樂起舞。

從此每天早晨我們就加入這個元極舞的群體，跟大家一起運動。除了活絡筋骨，大家還無話不談。有時情緒不佳時，可以傾倒心中垃圾，同時也可以聽到別人不少各種不同的垃圾，體會到家家有本難唸經，厚薄不同而已。然而大家相互勉勵、多加規勸，也就萬事看淡如雲煙，學會歡樂自己。隨著時光流逝，不知不覺間，已回復原來樂觀積極心態，享受豐富多采多姿的人生。

希望各位兄弟姐妹們每天能撥出短短的時間，為了自己身心的健康，走出家門，迎向大自然跳元極舞是最慶幸的福報。

（後記：作者原是標準舞老師，現義務指導中研廣場元極舞隊，除元極舞外並教防癌宇宙操，康福操和康福拳及扇子舞。陳老師與師母伉儷情深，如影如隨。現有早班從早上六點十分開始而晚班從晚上八點半開始。參與人數日夜班已達84人，又有資深元極舞老師蔡美齡領銜指導，以及班長戴金治任勞任怨地為大家服務，並有許敏英及葉美容處理總務工作。）

印象中，跳蚤市場是個可以尋寶的市集。打老早就想要參加這樣的活動，然而若不是太遠就是時間上不湊巧；或者，總有些其他因素使得我終究沒能夠真正地參加。怎樣也沒想到，第一次參與跳蚤市場竟就得親自投入籌劃工作！

社區年度活動裡排上『跳蚤市場』這一項目，我總認為這會是一件不太難辦，好玩，有趣的活動，應該就像個骨董寶貝的嘉年華會一般。安排在八月底，正好暑假結束前可以把不用的書籍文具整理出來，讓需要的人可以承續使用；也為暑假劃下美好的句點……，說真的，我很期待。直到七月底，召開第一次的活動籌備會議之後才警覺到大勢不妙！會中各位前輩的經驗談和我的想像怎都不一樣？公告，宣傳，收集，儲置，分類，標價，場地……，怎有這麼多事情？需要的人數也遠比想像中來的多！『完了……，這樣的活動我能辦的了嗎？』開完會，我問自己。一顆心直往下沉。說來，整個社區所認識的人大概摺個手指也算得出來，可怎麼辦？過來的好些天，連去『想』的勇氣都沒有（當下，霎時明白了所謂的駝鳥精神），若能有個所在可以躲起來，真想來個避不見面。甚至還異想天開地，希望突然接到一份公文，派赴外地研習洽公，那就可以一副愛莫能助的模樣遠颺而去……。

白日夢作久了也要醒來，日期逼近八月底，怎麼說還是得硬著頭皮開始『準備工作』。首先，總要問問幾個分類收集點的收集狀況，再則下一步是……，下一步是什麼呢？先問問錦香姐，社區裡的事務我總是勞煩她幫忙。一問之下才發現，大夥兒幾乎把事情都做得差不多了，該收集



的收好了，各站分類、收集、標價的人手也各自尋妥，只有我一個人閒的慌，逕自窮擔心。再來得底定的是擔心了一個月的主持人選至今還沒著落。這真是個大差事，之前我所知道可以主持的亦雯就要出國深造去了；美銀也正要到北美考察；再來還能找誰呢？恰此其時社區刊物好鄰居召開編輯會議，由總編秀蘭姐主持。會中，只見測秀蘭姐全程主題掌控精準，不見冗談失序，條理分明節奏明快，……，剎那間『驚為天人』（老天指定的主持人），沒想到『衆裡尋她千百度，那人就在燈火通明處』。當然以秀蘭姐平日謙沖為懷的行止，是不可能這麼樣就答應了，還好與會的琿梨姐，素華姐和理事長吳大哥也極予肯定，終得秀蘭姐首肯。另外還需要一人搭檔主持，原打算由我來湊充數，怎奈實不成才，只能打雜跑腿，只得另做他人想。蒙老天眷顧，隔日就在生態池遇到佩蘭姐，思及她平日口才伶俐，聲韻天成，定能將現場氣氛給兜攏熱絡起來，於是就央了幫忙，她也爽快地答應，當下了了一樁心事。八月廿四日下午，好端端地忽然下起陣雨來了，晚上大夥在標價時莫不憂心。直擔心廿五日當天若也下雨了，籌備了好久的活動就要延期了。這一延期人員的調度就出了問題，最過意不去的是那許多的書籍，玩具，衣物，用品，已經佔用了各收集點負責人的家裡好多時間空間，怎可再擱下去？這樣忐忑的心情就這麼持續到廿五日當天下午。眼看著天陰了，心情也沉了。工作人員聚在公園望著老天爺，也不知道要否開始佈置會場。這時也不敢奢望老天放晴，只求祂早些下雨，早一點停了，頂多活動延遲一些開始總好過延期。二點半，豆大的雨點開始落下。大夥有些高興，估計這樣的雨一個小時可以結束，加上佈置，大夥加把勁勉強可以在一小時裡整理妥當，大約只比預定時程晚半小時，還算好。素華姐直說她祈雨有效，果然提早了。約定好雨一停就各自就位開始佈置，就先避雨去了。或

許是素華姐的誠意感動了老天爺，這場『陣雨』只滴個幾滴就結束了，初時還有些懷疑怕會再下，但看了一會兒天色愈發明亮，烏雲漸漸消散。大夥也卯起了勁搬桌子，抬椅子，扛音響，載書，運衣物……約莫一個鐘頭，跳蚤市場準時舉行。活動預定分兩部分進行，先是拍賣會，待結束後再進行攤位部份的活動。只是一開始參與的朋友們大多聚在攤位前尋寶，使得拍賣會有些『冷』。好在我們的主持人，秀蘭和佩蘭這中研社區『雙蘭』，不是省油的燈，硬把氣氛給拉抬起來。才藝表演，麵包，手機，跑步機，音響以及各位『長字輩』所捐贈的藝術品，圖書收藏等都順利地拍賣出去了，當然這其中社區理事們出力又『出錢』，是個重點；里長的鼎力支持幫我們找了有力的買主也是個關鍵。

原本攤位部份要等到拍賣結束才開始，但各攤位的負責人因為抵不過人潮，只得提早開賣。這也好，整個活動不致拖太久。話雖如此，活動還是比預定的六點鐘晚了約半小時才結束。人潮散去之後，是另一個忙碌的開始，大夥要收拾會場，要把沒賣出去的衣物送到慈善單位，把書籍送到閱覽室，把桌椅歸位，把場地還原，把許許多多的物品歸到最適當的處所。這一折騰下來，忙完也已經快八點了，才拖著身子打道回府。

在這整個跳蚤市場活動裡，算來我的受益是最大的。活動的籌劃到舉辦，一路上都有社區裡熱心夥伴在提攜指點；也在開會，標價，運搬裡認識了許多好鄰居，他（他）們的卓見與經歷，往往是在閒話家常裡無意間叫人景仰折服，我才驚覺怎身邊就有這麼多『奇人異士』，而毫不自知。或許，在下次的理事會裡頭，該提議將我們社區改名為『臥虎藏龍』社區！

（本文作者為中研協進會活動組組長，亦是此次社區跳蚤市場總籌劃人）

# 推動社區防範水災方案初議



謝蕙蓮

星期天(9月23日)參加社區清除納莉颱風帶來的水患泥沙後，在家中仔細閱讀了幾篇災後檢討省思的報導，警覺到我們社區應該儘速成立一個防災小組以因應日益頻繁的天然災害。以下是我個人的思考，提供給社區的好鄰居們共同關心做出規劃。

一、防災小組：這個小組可與綠美化或衛生督導小隊結合，並做任務分組。

二、防範淹水之策略——第1道防線，第2道防線的設置位置。第1道防線是沿四分溪沿岸的巷口，七樓、五樓、九樓的一樓住戶地下室窗口、門、及這些梯戶的出入口等。第2道防線是靠欣

苗幼稚園這頭的巷弄，洪水也可能會由此方向進來，防災小組可先收集鄰居們對此次淹水狀況的觀察及里長的資訊，來安排防線。

三、沙包擋水是有效的方法——社區可自行購買使用，或颱風豪雨來臨前向中研里里長辦公室調借使用。

四、沙包的數量估算——防線多長，高度多高，沙包要準備多少個。

五、沙包平時存放在地點——社區防災是所有住民的事，公用地下室的空間應可挪出小部分用來存放。



六、沙包堆放的技術與擋水板、塑膠布的  
配置等——平時應有演練。

七、抽水機、發電機的準備——建立可即時  
使用或借用的台數及所有人的地址、  
門牌等資料庫。

八、通報系統——車輛、住家、人員（老  
人、小孩、孕婦、行動不便的人……）  
的安全警戒通報。

九、長程工作——四分溪集水區及沿線的水  
土保持，植被的保護，社區四周排水  
溝淤泥之定期清除等事項。

台灣以往對河川、野溪的治理工程，

在歷次的水災都證明效果有限，或根本是  
錯誤的。四分溪與其它許多的大小河川一  
樣，原屬於河溪本身的氾濫平原已不見  
了。北部地區的降雨強度有增高的趨勢，  
四分溪遇豪大雨再氾濫的機會還是存在  
的。我們都知道增高堤防不管用，圍堵  
它，不如在我們住家出入口做好防災措施  
來得有效。經過這次大淹水的教訓，個人  
體認到沙包、抽水機會像滅火消防器一樣  
成了公寓大樓必備的防災設施。



# 意外的收穫



蘆葦

參加四分溪合唱團已滿一週年。當初只是認為一個「奧媽桑」的合唱團一定是大家聊聊唱唱打發時間。而且團員大都是住附近大家一起玩玩增加感情，頂不錯的。沒想到在這短短的一年，我發覺我獲得的超乎我原本所想像的。

首先我獲得最多的是從我們合唱團的靈魂人物——指揮許世青老師。她是個一流的指揮家，在其甜美的笑容及爽朗的歌聲背後卻蘊含著不可多得的專業知識和熟練的技巧。她不卑不亢地把這群平均年齡比她大的女流之輩，整得七葦八素，暈頭轉向，更恰當的說是五體投地——佩服得很。一開始，老師會要我們放鬆自己，教我們做些柔軟體操，又彼此按摩背部及頸部。接著就是做臉部及口腔的動作來練習發聲，例如嘴巴成O形準備作親吻狀、眉毛向上揚成得意狀、兩頰撐住裝成無辜狀、又要像隻慵懶的貓咪打哈欠、像隻哈巴狗吐出舌頭喘氣、吸氣存在小腹內像隻癩蛤蟆、在頭頂共鳴像個有光圈的天使等等。以此方式練唱果真發出來的聲音是不同凡響——幾乎接近天籟之音。無形中大家對老師的要求非但不覺過分而都甘之如飴地接受。

許老師可說是法力無邊，無論妳是躲在那個角落或在後面位置的，只要妳的肩膀僵直而聳高的，面無表情者，或聲音壓抑沒往前送者，絕對逃不過她的法眼。她立志把我們訓練成傑出的歌唱家，常要我們憋氣一大段落不准呼吸而且還要面帶微笑。我一向喜歡唱歌，在學校求學時，就是音樂這科我從不必費心卻可得高分——沒低過85分。但是在她的面前，我的缺點一樣被揪出來。我常在唱高音時，緊張得面紅脖子粗，使勁力氣唱得青筋暴露，大部份氣由胸腔而發而非由腹部。經由老師多次糾正，我才慢慢體會唱歌的訣竅——胸部

以上放鬆但腹部及大腿用力撐住。雖然尚難達到完美的境地，但已往一個正確的方向前進。

七月初在好友的盛情邀約，我又加入星中合唱團。本來我只想去看看，可是那些宗教曲目動人心魄吸引了我，更重要的是在我去的第二次，他們要我加入第一部的 solo team。我尚未來得及回絕時，坐我隔壁的黃惠香拿出她的錄音機，說「妳的聲音不錯。」讓我百口莫辯，也就欣然同意。他們這團已成立二十年，卻沒有真正專任專業的指揮，大家都自由自在、隨性發揮。我適時把許老師教的那套表現出來，雖沒有一鳴驚人，也讓一些人以為我是退休的音樂老師。這麼一比較，我才知道我們是多麼幸福有這麼好的指揮，她一點兒不保留地傾囊相授，又不厭其煩地個別糾正。她的手勢明確有自信，她體諒我們數拍子會有誤，盡量想法子以手勢或表情讓每一部能跟對拍子。她對曲譜熟練並有高度敏銳性，立即聽出錯誤地方而給予多次練習。此外，她選的曲子無論是那一種語言——英文、日文、拉丁語、國語、台語總是令人回味無窮想一唱再唱。特別是那些台語歌，裡面充滿對這塊土地的熱愛，或是逗趣的民謠。它掃除我以往對台語歌的壞印象——悲情、棄婦、怨女等等。也不是我們不珍愛這塊土地而是從小我們所受的教育是鄙視台灣的一切。我記得中小學時，我還是罰講台語同學的排長、大學時上英會話課時，老師調查學生母語時，我也冒充是在家是講國語的。在學校教書時，有一次在職訓練在師大上課時，那個年輕的美國老師要我們例舉台灣的風俗藝術或民間文化，我們這組十七位老師所提的都——地被這位剛從大陸來台的老外駁回說「那是中國的，你們難道沒有自己的嗎？」我們幾個為人師表者面面相





觀，不知如何收場。如今心中長久以來的  
那一點遺憾，此時也因多唱這些新進的優  
秀作曲家而得以稍微彌補，例如鄭智仁的  
「台灣百合」、「福爾摩莎頌」中，曲調  
優美富有鄉土情懷。還有張炫文作曲的「  
風吹」、「叫做台灣的搖籃」，歌中有  
畫、畫中有歌，一幅幅美麗的畫隨著旋  
律，呈現在你的面前，會感動得讓你熱淚  
盈眶。

今年初，團長改選，楊良惠在衆望所  
歸之下被選上。當她在台上致詞時，我正  
與鄰座的蔡蓋聊天。雖然我們住同棟上下  
樓，但平常各忙各的，也少有機會交談。  
當時聊得正起勁，突然我感覺楊團長停止  
講話，而所有人的目光都瞄到我們身上。  
我愧疚抬起頭來看著團長，緊接著她說「  
這樣，妳有瞭解嗎？」我心虛地點點頭，  
心想一定是團長為了十月初的演唱會給大  
家的一些勉勵及期許的話。可是當我看到  
大家一陣嘩然驚訝的面孔，我趕緊說「對  
不起，我不了解。」她說「我希望妳做財  
務工作。」我不知所措地脫口而出「我可  
以嗎？」大家一陣鼓掌，我就這樣莫名其  
妙接手了這份工作。當然得到團長的關  
愛，我是非常地感激。我想這也是服務他  
人的一個機會。

前任財務長黎鳳烈立刻帶我上她家  
去，很清楚地把該做的事不僅口頭上又書  
面上交待過。我拿著一本帳簿及餘額現  
款，就這樣開始了這一生第一次掌管金錢  
的工作。我按照鳳烈的指示，把所有團員  
的名字一一地列在帳簿上。每期繳費時，  
一邊拿錢、一邊對著人同時記在我事先寫  
好的名單上。當初我非常佩服鳳烈的細心  
及週到。但實際操作時，我這個合唱團的  
新生一抬起頭來，所認識的人竟然不到三  
分之一。還好團員操守一等一，到目前為

止，沒有繳費的糾紛發生。我開始暗地竊  
喜自己的能幹，竟然敢面對我一向討厭的  
數字。我一時心血來潮想用電腦的 Excel  
來驗證一下我的演算能力。這下子，不驗  
算還好，一算出來，電腦的數目竟然和我  
帳簿的數目差了數千圓。Excel這軟體是  
很優秀，它的加減乘除絕錯不了的。我這  
一驚非同小可，心想才收了一期的團費就  
出此差錯。我面紅耳赤地顫抖著手在帳簿  
一項項地核對。最後終於逮到那一欄減  
錯，從它而下我逐次地改正，形成一列黑  
壓壓的塗改。我順手翻到帳簿的前面，以  
前的管帳者都乾乾淨淨，沒有人像我這麼  
遜的。因此我開始把我快忘的 Excel 軟  
體，重新復習操作。不會的地方問我的女  
婿，如此一來，我真的體會到塞翁失馬焉  
知非福 (a blessing in disguise)，我  
竟然也算是個趕得上時代潮流會使用電腦  
的資深女性。

在這不景氣中，大部份的人除了在家  
孵豆芽任由那些不倫不類政論評論家及低  
級娛樂主持摧殘外，走出戶外能讓自己心  
智成長的活動太少了。而我覺得我們的合  
唱團的確是可讓人成長的團體。我由於數  
十年的職場生活，在工作及家庭的壓力  
下，為了圖得全身而退，已養成一種處之  
漠然、遇事不恭、哈啦度日的態度。但是  
在合唱團裡，許多人處事積極態度改變了  
我許多。例如前任團長陳素華，她是我們  
這團的模範生，她毅力過人，慢工出細  
活。無論大小事永遠是難不倒她。當她淺  
淺的一笑以信心十足的眼神瞄向妳時，我  
會意地回應，心中早已有譜，她一定在前  
一個星期又完成老師交待要背的曲子或編  
排演唱會的程序表等等諸事。去年她積極  
地交涉十月初在社教館的演出。而且我們  
也在台北市文化局註冊正式立案通過，這  
下我們是玩真的，而且還要永續經營發揚





光大。許老師也配合我們，與娘（狼）共舞。她不怕砸壞她的招牌，全力以赴。以其專業獨到的眼光，她希望每首曲子都能熟記不看譜。的確當你背熟了才能完全地看著指揮專心一致地唱，而你才能把你自己的情感與作曲家的詩詞發揮到淋漓盡致。而且動動腦來背曲子正是避免老人癡呆的不二法門。以前在學校當導師時，常誇口「沒有教不會的學生」、「不必熬夜也能名列前茅」。學生們趨之若鶩，好像被我騙得團團轉，我只要他們簡單地做三件事：第一上課時，要完全設法瞭解老師所說的、第二課後復習，甚至課前預習、第三多利用零星時間（odd time）。現在我由於角色對換終於可以自己實驗一下。家中有從九十歲以上的老母到不到兩歲的外孫女，我為了不影響家居生活而充分利用第三種方法，把要背的譜放在馬桶蓋上代替我以往放的書籍，這樣兩、三天可以背一首。而且在那種愉快忘我的歡唱氣氛下，又加上腹部運氣的动作，從此向便秘說再見。當然洗澡時，更是訓練整曲表演最佳時刻，連表情都不放過。外孫女在耳濡目染下，連坐馬桶都會哼唱一番。

我第一次在合唱團看到葉秀蘭總編輯時，被她那燦爛的笑容所吸引住，可說是回盼一笑百媚生。她不曉得從那裡來的靈感，一直向我要稿，又加上素華敲邊鼓，我就這麼半推半就胡搞了一篇。連家人都大吃一驚，他們從沒想到我會舞文弄墨，進而表現非常善良，以免那一天把他們寫入文章內。我自己竟然也發現了我的第二個興趣——寫寫東西來消遣自己。前社區理事長林琇梨也是在合唱團第一次見面，令我十分訝異，這麼一個嬌小可愛，小鳥依人的模樣，竟然是個有三頭六臂的頭號領導者。她全身每寸肌膚都充滿了活力。隨

時會引爆出驚人的舉動，她也是第一個人拋磚引玉捐款給合唱團。她也是合唱團表情最生動感人者。一年來一直坐在我旁邊的陳錦梅是個土風舞的老師又是游泳高手，身手矯健、四肢發達但頭腦不簡單，唱起歌來柔情萬種。有一次她對我說她一唱到「救主歡喜的聲」就會眼淚盈眶，我一聽著實大吃一驚，曾是教徒的我，唱過多少遍都沒什麼感覺。這真給我莫大的啓示，如果我們唱的歌自己都不感動的話，我們如何能感動別人。在演唱會時王月美站我旁邊，她那一對如詩如夢的大眼睛，深邃不可測。看她那一副不苟言笑的樣子，我忍不住想逗她笑，這才發現她是深藏不露的幽默能手。整本樂譜各段落都有記下老師說過的每一句逗趣話。心思細緻更呈現在她的臉龐上，提醒我這個滿是皺紋的老丑，該好好地反省如何向她學習。梁素有也是讓我頗為感動的一位，她有事一個多月沒來，竟然一來就把兩個月一期的團費繳齊。其他如已80歲的陳穎根，她的腦力、精力不輸他人，而她自己更把每首曲子重新放大騰寫，用功專心的學習態度非常感人。還有王逸如也是把每首曲子弄成一張張的小抄，隨時隨地可以拿出來復習。團員中也是有許多人令我感動，有拿著錄音機的、寫筆記記重點的，有人甚至請老師唱一次錄起來。特別是唱第二、三部者，因主旋律大部份是在第一部，她們真是了不起，要特別花心思才能記牢。每次聽到她們穩如泰山的聲音，襯托出第一部的主調真是太美了，盡是做到綠葉襯紅花的境地。

我可以說是在這裡最混的學生，但我獲得的竟比付出的還多。俗語說「施比受更有福」，如果我想得到更多的福氣，我一定得學會該如何付出更多。





## 記2001年10月2日 韻友、四分溪聯合演唱

楊良惠

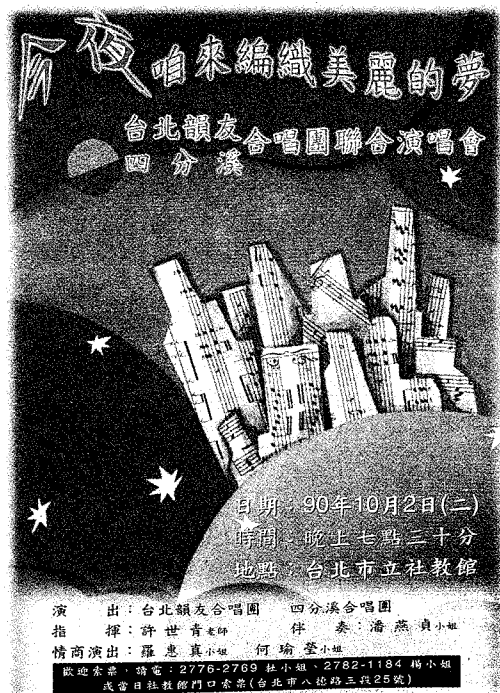
演唱會前不久，9月11日在電視上，目睹美國紐約世貿大樓遭受恐怖份子攻擊而倒塌。9月16、17日納莉颱風水淹台北，沒水、沒電數天通訊中斷一星期，在忐忑不安的心情中竟然天公作美，沒風沒雨演唱會正常舉行，團員展現幾年來辛苦練唱的成果，讓親朋好友社區鄰居分享我們的歌聲。

團員們背詞的拼勁，比起當年參加聯考是有過之而無不及，有一次在捷運板南線碰到一位團員，她帶著密密麻麻的小抄數張，十首歌曲赫然在目。還有一位團員，充分利用她坐公車的時刻背譜背詞。至於日常生活中不管手握掃帚或拿鍋鏟，足踏浴墊，不理會家人對家人“魔音傳腦”的騷擾，引亢高歌是大家共同的經驗。八十多歲的蕭媽媽——陳穎根女士，將所有歌譜豆芽菜及歌詞全部再手寫放大，放置枕頭下，每晚臨睡前再反覆練習背詞，其認真投入的精神令人十分感佩！

也許就是平常下的功夫夠，儘管世局擾攘不安，風災肆虐的陰影未除，然而站在台上的那一刻，大家專注地隨著老師的

指揮，獻出最優美的歌聲。至於前置作業租場地，印製節目表、海報、邀請卡、入場券等等，開會討論協調工作，有著大夥同心協力的軌跡在其中。

特別感謝易祥麗老師的工作室，設計頗具特色的圖案，讓演唱會未唱即已先聲奪人。中研協進會在王東亮理事長的領導下慨然推派義工到會場幫忙在此特別感謝！（本文作者為四分溪合唱團團長）





# 哈利波特

介紹一本好看的書

書名：哈利波特 作著：J.K.羅琳

出版商：皇冠文化出版有限公司

剛開始看到報紙寫著很多人為著哈利波特瘋狂，並不覺得奇怪，反正大家都會跟流行，什麼怪獸對打機、溜溜球、數碼寶貝、芭比娃娃，我也很多或是我也很愛飛龍在天的劍英。可是後來聽到一些朋友及同學也在講哈利波特，才想到應該對這位不認識的大人物多加了解。於是我和表姐借了哈利波特第一集後，我才知道它的魅力所在、大家為什麼會那瘋狂？後來我自己也跟著買了哈利波特第二集，甚至今年暑假又急著買第三集，可見我也已經中了它的魔法，欲罷不能。

這其中令我印象最深刻的人物當然是哈利波特，因為他是魔法學校裡最出名的巫師，奇怪的是邪惡的佛地魔王居然打不敗他，而且很奇特的事他的額頭竟然有一道閃電的疤痕，就像中國古時後的包公，有一個月亮在他額頭，好像他們都是打不敗的英雄。其次是路平教授和妙麗，路平教授雖然是一付窮酸相，而且又是狼人，還是佛地魔最忠心手下的朋友，但是他不但殺哈利還教他護法咒對付催狂魔；妙麗呢？她是一個資優生，功課很好，麥教授讓她擁有一台時光機能夠同時上兩堂課，而且還用時光機幫助哈利波特

整救天狼星·布萊克和守獵場的海格的寵物巴嘴。另外我覺得作者很有想像力，像是不會魔法的人稱為「麻瓜」，騎掃帚在天空打球叫做「魁地奇」，魔界的人都把貓頭鷹當郵差，催狂魔可以使用「死吻」奪去人類靈魂來對付壞人，還有一些稀奇古怪的咒語，像「去去武器走」是奪取敵人武器的意思，「路摸思」是點亮火……，真是有趣，真希望這些咒語是真的，那我就可以「為所欲為」嘿……嘿……嘿……。

每當有人在討論哈利波特時，我總是特別興奮，總之，哈利波特一、二、三帶給我的感覺是新鮮的、有趣和神秘的，每當看這本書時，都會隨著書的情節，一起一落，甚至想像自己是劇中的角色變來變去，看到那些壞的巫師，也恨不得把他們整的稀哩嘩啦。但是這本書唯一美中不足的是它出版的太慢了，看完了一集必需還要等上好一段時間，真是讓我們這些哈利波特迷急死了。幸好，電影也要上演了，希望沒看過哈利波特書的人趕快去認識他，否則你就要成為麻瓜一族了。

（胡適國小：五年五班 杜維軒）

# 話說我家雞事

葉子

什麼時候開始到大賣場購物，只要到達一定金額就附送小雞。乖乖！買東西送小生命，真是既新奇又錯愕！

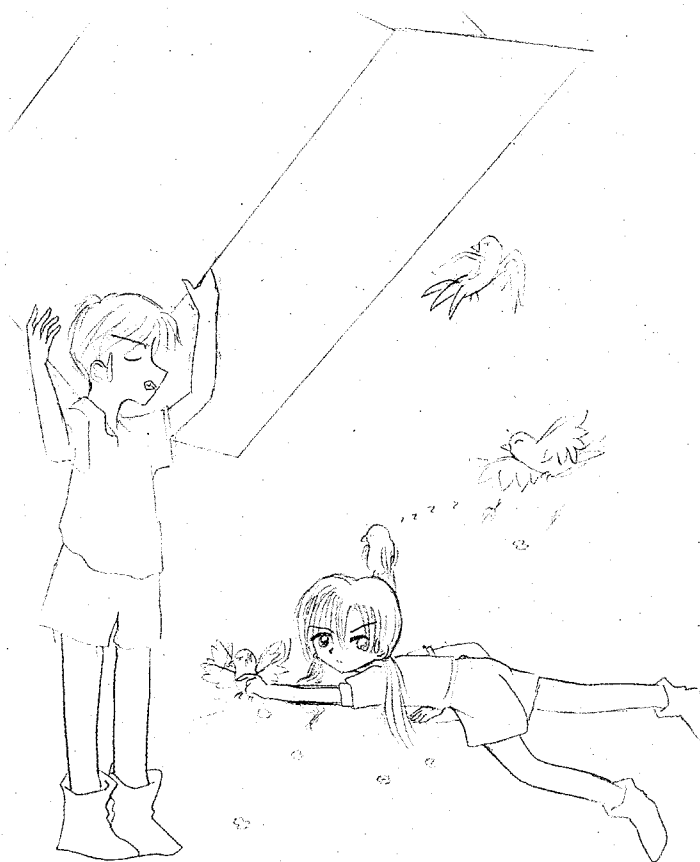
暑假伊始，兩手拎著大包小包，拿著兌換發票，佇立在兌雞攤上猶豫再三，會不會沒事找事幹，反而給自己添麻煩？最後勉強找了幾項說服自己的理由：一來，漫漫暑假給小兄妹倆打發時間。二來、培養小孩的愛心。三來、藉機考驗他們的耐心及對生命的尊重。於是，四隻小雞就如此這般地登堂入室！

話說這小雞，體型雖小，卻身翅矯健，聲音嬌細，模樣可人！橫豎看，似雞非雞似鳥又非鳥。一回孩子的外婆到家裡來，只見七十歲一老嫗，趴在地上不斷扶動其老花眼鏡，仔細端詳透明箱內的這些小玩意兒，一直喃喃自語：「這到底是雞？還是鳥？」重覆再三，女兒被問急了拉高嗓門：「阿媽！這是雞和鳥的雜交，您認為它是雞就是雞，是鳥就是鳥！」乖乖！聰明的小女生，當下把阿媽的疑問擺平了，也似乎同時把我的狐疑，又懶得去搞明白的問題暫時畫下休止符！

孩子們不停地餵，小雞不停地吃，更不停地拉，也不斷地長大！兄妹倆每天忙得清洗餵食器皿，補充飼料，加水（要煮沸過的），更換沾滿排泄物的髒報紙，抱著小雞梳理羽毛。看在當媽的眼裡，除了欣慰算計得逞，也驚訝於這一對超懶的兄妹，平常請他們做個家事，推三阻四總有用不完的藉口，而面對這幾隻小東東，卻是無怨無悔，賣力演出！內心不免感嘆：

唉！讀書若也能如此積極主動該有多好！

小雞成長速度極快，為免侷促在小小透明箱內，找了一個較大且深的紙箱幫它們搬了家，不料沒加蓋的紙箱，小雞就發揮了鳥類的潛在基因，一、二、三、飛呀！常常群雞一同飛舞，此時人雞正式開戰……小雞在客廳四處亂飛，到處流竄躲到沙發底下，櫃子縫隙，邊跑邊躲還邊留下一灘一灘的金與銀，小孩用衝的、跑的、趴的、蹲的、找小雞，捉小雞，沙發桌椅全移了位。小雞吱吱叫、孩子哇哇叫、大人唉唉叫！吵雜、混亂，場面十分慘烈！這樣的戲碼每天總在上演，為這漫漫酷暑，為這紛擾混亂令人憂心鬱卒的時局，憑添些許無釐頭的趣味與舒緩。



走出鐵幕——

## 我的高三生活

致親愛的高三學弟妹們



林國義

父親節前夕，孩子爸爸一進門不斷聳動著朝天鼻，直嚷嚷家裏有異味，張望半晌矛頭指向紙箱內的小雞，於是將紙箱蓋上網布順手搬到前陽台去，完事後拍拂雙手，一副了卻心腹大患的自在。隔天一大早，大夥兒仍在睡夢中，突然聽到老爸高喊：「哇！雞不見了！」女兒從床上一躍而下，望著被撥開的網布，及空蕩蕩的紙箱，眼淚漣漣如雨下！找遍陽台，又衝到樓下公園遍尋不著，傷心、啣嘴、埋怨、跺腳，一早就送給老爸父親節一個難堪又凝重的禮物，而哥哥卻在一旁嘻皮笑臉高嚷：「嘿！嘿！這不就是名符其實的“落跑雞”嗎？」

雞事已然落幕！晚上，我問孩子爸爸：「今年父親節感覺如何？過得還好嗎？」

「像洗三溫暖！」

「……？」

「早上，不忍女兒為雞事難過落淚，心裡有些悵然！晚上回來，看到平放在書桌上女兒自製的父親節卡片，感覺真棒！」

「寫些什麼可以給我看嗎？」

「不成！那怎麼可以！這可是我和女兒之間的祕密！」孩子爸爸一副得意欠扁狀。

——提到高三生活，許多人立刻就會在腦海中浮現出許多酸甜苦辣的回憶。有人說，高三生是苦悶的，因為到了高三，你必須花全副心思來唸書，除了唸書，就是吃飯、睡覺；玩樂已不再是你的權利。也有人說，高三是充實的一年，因為少去了大部分一、二年級時纏身的外務後，你可以與世隔絕地徜徉於書海之中，當然，你還不能隨性所至，因為你的目標是上大學。那麼，高三生活到底是鐵幕還是天堂呢？就由剛經過這段日子的我來跟你作第一時間的分享吧！

說到我高三是怎麼過的，要從去年暑假開始說起。其實早在高二下學期，就已經有許多老師在告訴我們高三的種種情狀，雖說是要我們趕快覺醒用功唸書，倒隱含著些許恐嚇的味道。也因此我知道，等七月初那一兩個禮拜的假期過後，大概就沒好日子過了。不過老實說，我並不像有些同學那麼緊張，因為我前兩年雖然玩的很瘋，卻還有顧到功課。

真正進入高三生活是輔導課開始以後，那時候我們只上半天課，下午就留在教室唸書。可是要唸什麼好呢？由於上午輔導課教的大部分是高三的課程，所以下午我們就唸一些複習的東西；當然，新課程還是要唸的，只不過數學老師告訴我們要以模擬考為階段性目標，段考過就好。於是我們這個暑假就開始跟著各科老師所排定複習小考的進度，排我們唸書的計劃，目標是九月初的第一次模擬考。



可是畢竟高三才剛開始，不可能要求大家都很用功。留校唸書的同學不多，有的人照樣到網咖連線，有的人照樣挑桿（撞球）；留校的也不一定唸書，也有打一整個下午球的；而留在教室的，你以為就唸書了嗎？那你可大錯特錯了！看漫畫、打橋牌的大有人在，也因此老實說班上唸書風氣實在有待加強。雖然高三剛開始似乎一團混亂，不過共識是可以慢慢養成的，到後來班上已經很少人在教室打牌了。

也許你會問：「那每天留校唸書，不會很苦悶嗎？讀書也有讀累的時候吧？」別擔心！人總是會在苦悶的環境中找尋樂趣，像我們班就有一位很鮮的同學，他為了娛樂大家，把他家的玩具雙節棍帶到學校耍，架勢、招數還不輸李小龍呵！其他像剛才看到的：連線、挑桿、打牌、看漫畫等，的確是不少高三生的消遣，可是這些事都容易使你忘了時間。有沒有其他方式在你讀累的時候可以振奮精神，又不會沉迷呢？像我就常常在讀累了，或發現自己精神無法集中時，到外頭跳繩（班上有一條班繩）、散步、或慢跑，許多日子下來，我們幾個同學都已練就了「狂風掃落葉式——換腳快速跳繩」的獨門絕技呢！如果你不想運動的話，找個朋友散散步談談心也不錯！如果你是那種天生就坐不住，或是看到書就厭煩的那種人，建議你可以換個角度來面對你要讀的書，例如唸生物時，若想到一堆要背的東西，一定會唸不下去，但你若想到上帝創造的這些生物實在太奇妙了！就會想去多了解一些；唸理科也是一樣，你若想到一大堆公式和題目，也可能馬上就放棄了，但你若換個

角度想，每一個公式可能就是一個科學家畢生的結晶，我們只消花一點時間就可以學到他一生的心血，豈不是值回票價？你不要覺得這招對你沒用，多試幾次，你會發現這才是你求學問的開始呢！另外，高三要維持好的體力，運動是不可或缺的。我們有時就會在下午唸玩書後，留下來打幾場球，舒活僵硬的筋骨，回家睡個舒服又香甜的好覺。

對了！有一件最重要的事竟然忘了，俗話說：「吃飯皇帝大」，不瞞你說，吃飯時間就常常是留校同學每天最期待的一件事，也是我們讀下去的動力來源。由於常留校，學校附近一些店的老闆都跟我們混熟了，還常會多送我們小菜呵！

開學後，課業更加繁重，在經過第一次模擬考的洗禮後，班上許多同學真正開始覺悟。而從開學一直到隔年四月初我申請上的這段期間，我的基督信仰一直是我最大的支持與力量的來源。

記得我國三的時候，同樣是面對聯考的壓力，每天一大早出門前，我都會先看一篇〈荒漠甘泉〉。一句聖經的話，加上作者考門夫人的一小段分享，讓我在每一天的開始，內心就充滿著喜樂；到了高三我仍然每天早晨讀一小段聖經，這使我有勇氣去面對每天不同的挑戰。除此之外，因為我高一高二就有參加學校的基督徒團契，並在其中認識了很多非常要好的朋友，所以雖然高三時沒辦法參加團契的聚會，仍然會每個禮拜四放學後和這幾個朋友一起禱告、彼此扶持，而且每次禱告



完，我們把重擔卸給神，就更有動力唸書。

高三的生活看似日復一日、平凡無奇，但平靜的海面底下，卻是暗潮洶湧，起伏難測。我還記得我的第一次模擬考，數學並不難，可是我考的很不理想：知道分數的那天放學，我在走廊上遇到數學老師，他關心地問了我一聲：「國義，你怎麼了？怎麼考成這樣？」

「沒什麼，大概是粗心吧！」

老師走了沒多久，我的眼淚就流出來了。其實我原本還不覺得怎麼樣，反正下次考好一點就好了。可是數學老師的關心，反而讓我覺得很對不起他，因為他教的那麼好，我卻考這種成績，頓時有種力不從心之感，一種雖然努力過，卻似乎沒得到應有的報酬的沮喪。走出校門時，正好又遇到數學老師正騎機車準備回家，他看到我紅了的眼眶，安慰我說：「又不是聯考，聯考的話才真要哭了。」我強忍著不哭，可是越忍眼睛就越不聽使喚……。這是我有生以來第一次因考不好而流淚——我永遠忘不了的回憶。

九月底，各大學的推甄申請開始報名，我覺得既然有這個機會，應該去試試看，就報了陽明醫科和台大牙醫的申請。我對醫這方面是很有興趣，可是不限定非醫科不可，所以在眾多考量因素下，我選了報名這兩所。首先要過的第一關是學科能力測驗，我最大的問題是在社會科，雖然買了參考書，還是來不及唸，後來還是

憑以前學過的才低空掠過。第二關則是術科考和面試，在這之前，我還曾很掙扎，因為台大牙醫要考化學、生物、和美術，之前必須參加學校的特訓。在那一段約2~3個星期的時間內，我們幾乎整天泡在科學館，看標本、做實驗，完全和其他同學分開。幸虧數學老師當時一句話，讓我毫無顧忌準備第二階段，他說：「既然決定做一件事，就該盡力去做，不要到時候再後悔。因為你不可能兩頭都顧到的。」當然，做這個決定前，需要很大的心理建設，萬一失敗了，你要能承受的住。

後來我很幸運的上了台大牙醫，讓我比其他同學早幾個月解脫，真的很謝謝上帝在我身的恩典。

我覺得高三就像一個成年禮，是一種生命的歷練，這也剛好是大部分人從未成年進入成年的時期。就像毛毛蟲若不經過蛹的階段，是不可能變成蝴蝶的。也許你會覺得這是我的故事，不可能發生在你身上，那麼你就像當年的我一樣，覺得高三這條路又崎嶇又難行，大學又在遙遠看不見的彼端，何時才能走到？我一定走的到嗎？但唯有在你努力過、經歷後，才能嚐到那美好的果實。

加油！認真而勇敢的面對這一年，它不只沒你想像的困難，而且能使你大大地成長，超乎你所想像的！



## 花

馮鈺媛

(西松國小五年級)

你的花在哪？  
在眼底，或者是在心底，  
還是跟我一樣，  
獻給全世界。

交一朋友不需要理由，  
所以我友情的花，  
總是自然的開放。

夢一個人不會有牽掛，  
所以我夢中的花，  
總沒有任何拘束。

想一個人不會有結果，  
所以想念的花，  
早已被我石化。

看一個人不用太專心，  
所以目光的花，  
總是自在的飛翔。



圖/紫琳

## 我看911



馮鈺婷

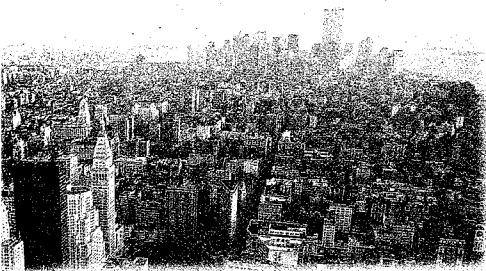
(西松高中國中部二年級)

晚上，發生了一項驚天動地、國際性的大事：美國五角大廈和紐約世貿中心，遭到恐怖份子挾持的兩架飛機撞毀；國會山莊和國務院也都連續爆炸。

這個猶如珍珠港的偷襲事件，在短短幾小時裡，紐約地標灰飛煙滅，死傷人數及破產家庭上萬；多少人的心血也都毀之一旦；財物上的損失更是不計其數；而且不只美國會遭到嚴重損失，連帶的也會嚴重影響全球的經濟，我們台灣當然也無可倖免，股市受到嚴重的波及。這個震驚國際的新聞，很快就出現在所有電視台及報章雜誌，透過這些清楚的呈現，一幕幕驚心動魄的現場情景，更令人怵目驚心，其中還有人從八十層樓躍下的照片，想到後續發展，好傷心。

美國總統也發表聲明要緝出真凶，將其繩之以法，並說要報復，這似乎預言著更可怕的事件——戰爭！美國報紙頭條便是“開戰”，但我以為這是下策中的下策，戰爭只會帶來更多的災害而已。我現在百感交集，這實在是太可怕了，我為那些死者哀悼，也更急迫的思索我的未來，以台灣現在的情勢，這次的風波無疑是雪上加霜，真是“屋漏偏逢連夜雨”啊，台灣的未來會是如何呢？

或許，一個屬於中國人的世紀就要開始了。





## 中研社區協進會第七屆第三次 理監事會議記錄大要

社

區

檔

案

22

**時間** 90年8月23日(星期四)  
晚上八時至十時十五分

**地點** 中研里民活動中心  
(中研市場二樓)

**出席**

**理事**：王東亮、黃美銀、劉容貴、林茂松、  
黃彩惠、嚴克仁、袁守方、黃錦香

**監事**：林琇梨、陳素華、章英華、李銘仙

**主編**：葉秀蘭

**列席**：盧佩蘭、楊良惠、楊立凡里長

**主席**：王東亮理事長

**紀錄**：陳素華

### 主席報告

今晚會議將討論本社區兩件大事：8月25日(星期六)跳蚤市場活動有關細節以及10月2日(星期二)四分溪合唱團社教館公演服務工作事宜。

### 決議事項

#### 甲、跳蚤市場活動部份：

- 一、拍賣分兩大部分進行：首先進行才藝、珍品等的拍賣。第二部份進行一般物品的拍賣，分五個攤位：
  1. 書籍、音樂光碟攤位：由楊良惠統籌，劉容貴配合，負責有關標價、運送、設攤、收款、收攤等工作。
  2. 衣服攤位：由袁守方統籌，林琇梨、陳素華、王燕生配合，負責有關工作(同以上書籍類)。
  3. 家用品攤位：由黃錦香統籌，林茂松、張秋雯、呂素齡等配合，負責有關工作。
  4. 玩具、運動器材類攤位：由李銘仙、黃彩惠共同統籌，陳荔凰配合。
  5. 大件家具：由張秋雯負責。

二、本次跳蚤市場會場主持人：葉秀蘭、盧佩蘭

三、照相：廖威程

四、請各位理監事踴躍認捐，避免冷場，尤其對於才藝表演拍賣，更應給予鼓勵。

五、所有拍賣收入捐社會福利機構，對象由理事長及活動組召集人決定。

六、場地的分配：以公園舞台為中心(主持台)，四周為設攤點。

七、時間：請各組理監事當日下午一點半開始準備，拍賣四點開始，六點結束。

#### 乙、四分溪合唱團公演服務工作事宜：

一、為方便前往觀賞，當日晚上六點三十分備有遊覽車，在七十巷口搭載好鄰居們前往社教館。需要事前登記以便統計人數。

二、當晚服務工作包括：收門票、帶位、招待貴賓、簽收花籃、發節目表、看管後台等。

三、擬請以下好鄰居屆時協助服務工作：黃美銀、黃錦香、劉容貴、魏美惠、戴金治、陳麗鳳、李銘仙、余麗娜、沈三媛、張秋雯、曾千宮、林茂松夫人。

丙、會計報告：90年6月至8月收支表(詳附件)，敬請理監事們過目。

#### 丁、臨時動議：

一、中研院或動物中心人員在本社區停放的車輛，警示器嗶嗶聲大響，擾人整天，無論報警或告環保局都無結果，如何解決，提請討論案。

決議：投稿中研院週報，提醒開車人注意。

二、中研院或動物中心的摩托車，違規停放在本社區的紅磚人行道，妨礙老人家的輪椅出入，如何解決，提請討論案。

決議：寫告示單，提醒車主：你的車妨礙了輪椅進出，等等，貼在車座上。

散會：晚上十時十五分。

# 第七屆中研社區協進會 社區會費收支表

(期間：90 年 8 月至 90 年 9 月)

| 年  | 月 | 摘要                | 收 入     | 支 出    | 餘 額     |
|----|---|-------------------|---------|--------|---------|
| 90 | 7 | 27 90/7/27結餘      | 263,970 |        | 263,970 |
|    | 8 | 25 跳蚤市場義賣書衣服家電等所得 | 57,009  |        |         |
|    | 9 | 14 影印費            | 20      |        |         |
|    |   | 28 捐款給德蘭中心等八個慈善團體 |         | 56,000 |         |
|    |   | 合 計               | 320,999 | 56,000 | 264,999 |

製表人：李銘仙

23

## 跳蚤市場活動專案收支表

|               |       |        |
|---------------|-------|--------|
| A. 收 入        |       |        |
| 一. 拍賣所得       |       | 37,650 |
| 二. 攤位所得       |       | 19,359 |
| 1. 書與CD       | 4,542 |        |
| 2. 衣服         | 4,890 |        |
| 3. 玩具         | 2,962 |        |
| 4. 家電         | 6,920 |        |
| 5. 不明款        | 45    |        |
| 收入共計          |       | 57,009 |
| B. 支 出(捐款)    |       |        |
| 1. 德蘭中心       | 7,000 |        |
| 2. 喜慇兒文教基金會   | 7,000 |        |
| 3. 花蓮善牧中心     | 7,000 |        |
| 4. 心路社會福利基金會  | 7,000 |        |
| 5. 陽光社會福利基金會  | 7,000 |        |
| 6. 基督教門諾醫院    | 7,000 |        |
| 7. 創世社會福利基金會  | 7,000 |        |
| 8. 北市恩加貧困家庭協會 | 7,000 |        |
| 支出共計          |       | 5,6000 |
| 結 餘(入協進會公帳)   |       | 1,009  |

附註：感謝所有捐助物品及才藝，以及踴躍認購的好鄰居們，由於捐贈與及認捐者眾，無法逐一詳列，而你們的愛心我們已確切為您轉達。

# 好鄰居下期主題預告

## 「愛我們的社區」

### 如何讓中研社區更美好之我思我見

凝聚眾力齊心維護家園，  
讓住家品質更美好，是大家所樂見！  
基於對社區的關懷，  
請踴躍表達您對社區的風災防護、  
治安、及環保等事項之想法與建議，  
以作為大家共同努力與參考。

## 社區廚房

您有精彩獨到的私房菜嗎？

您有自創或值得與好鄰居分享的健康養生餐嗎？

獨樂不如眾樂，快SHOW出來吧，一群饕客正等著你！



### 投稿方式



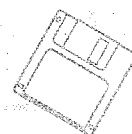
1. 直接將稿件投入47弄28號5樓信箱，附磁碟片尤佳  
(碟片會再個別退還，故請附註地址)。



2. E-mail至 [lan0211@ms33.hinet.net](mailto:lan0211@ms33.hinet.net)



3. 傳真：(02)2653-7332



出版/ 中研社區協進會

編輯/ 陳素華、鄭美能、林琇梨

發行人/ 王東亮

電話/ (02)2782-1001

主編/ 葉秀蘭

地址/ 台北市南港區研究院路二段70巷37弄18號7樓

印刷設計/ 光美照相排版有限公司