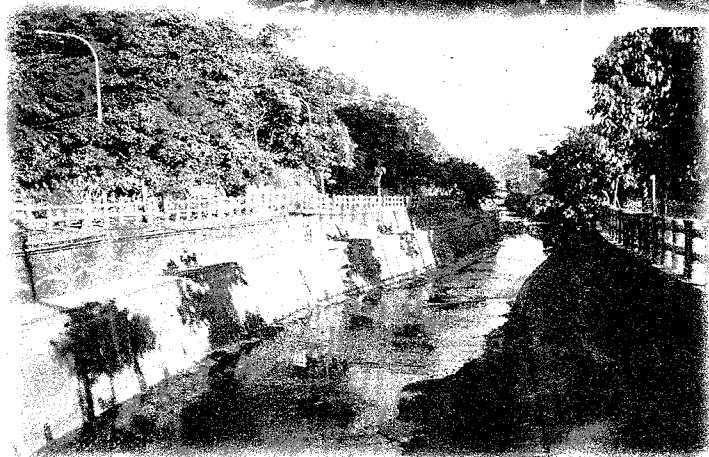
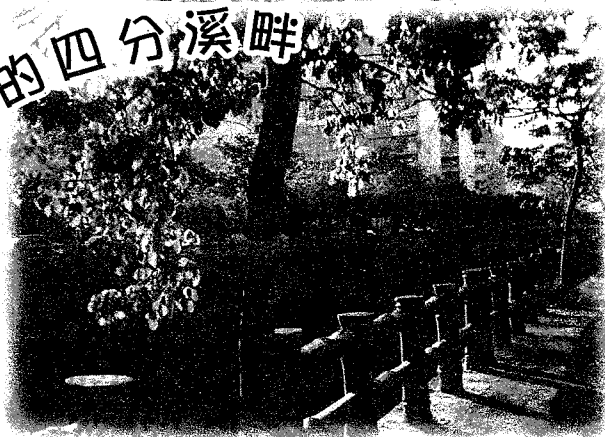




愛我家園 大家一起來



典藏美麗的四分溪畔



目錄

本期主題

永不止息的傳承 (2)

中研社區美化之我思我見 (3)

特別專題

四分溪，我那最不捨的依戀 (4)

中研協進會致馬市長的兩封信 (5)

中居民給馬市長的 E-mail (7)

養工處的回覆 (7)

中研協進會致李遠哲院長的信 (8)

學者的建言 (8)

社區生活

規劃外的退休生活 (9)

健康的守護神—瑜珈 (10)

健康新主張 (11)

菩提樹搬家 (12)

菩提樹 (13)

社區廚房

華婆婆廚房 (14)

飲食男女 (15)

社區散文

星空下的歌聲 (19)

宜蘭之旅 (20)

青春記事

小朋友的詩 (21)

社區檔案

第七屆第四次會議理監事會議記錄大要 (22)

第七屆第五次理監事臨時會議記錄大要 (23)

第七屆中研社區協進會費收支表

永不止息的傳承

理事長 王東亮

新世紀的第一年終於也近尾聲了，西元2001年在世人的歡騰慶祝和期許中來到，卻在一片驚訝嘆息中落幕了。的確，在即將過去的一年，不論政治經濟的消長，天災人禍的侵襲，一幕幕的意外發生，震撼著人們，但是隨著時光的消逝終究也是過去了。迎接新的一年到來，衷心的期許與希望，過去的陰霾能隨著時光而消逝，面對著清新亮麗的一年，重拾歡愉與信心。

中研社區的好鄰居，在大家共同合作與努力下，承襲著傳統，在這一年計劃中舉辦了多種活動，其中較為主要的如清洗全區水塔，清理化糞池，社區跳蚤市場，端午包粽等大型活動，都能圓滿完成。意外的納莉風災帶來社區的水患，更在鄰居們的同心協力下，清除污泥完成環境的整潔。衷心的感謝社區的好鄰居，感謝默默付出的理監事義工們。真的，社區的維護進步靠大家，除了共同的居家環境，共同認知更需要共同的愛心～肯定自己肯定社區、肯定付出的成果、肯定大家的努力與用心。維繫一個沒有強制力的組織，靠的就是共同的理念與團結心。中研社區協進會能傳襲至今，就是社區居民共同理念的結合與參與最好的證明，能夠身為其中的一分子真是值得慶幸，因為它夠水準！。

緊鄰社區的中研公園，社區內路邊的小花園，多年來襯托著社區的特色，也是居民們日常休憩散步的好地方。除了公園由公園路燈管理處定期維護保養外，社區認養的涼亭一隅也是每次大掃除整理的重點，另外路旁的小花園，更是一樓鄰居們

多年照料的成果。看著這麼美好的環境能繼續維持，確實讓人欣慰。然而美中不足或許是現實的考量，一小部分一樓的花園漸漸被改成了停車位，是喜是憂真的很難分辨。喜的是停車位難求下增加了社區公共停車的空間，憂的則是原本優雅的花園馬路美景不再，這精神與現實需求的取捨，有待大家的共識。

協進會第七屆理監事任期也近尾聲，在未來勢必要傳襲社區工作而選舉下屆理監事，在選舉中的“選賢與能”是口號也是標準，然而在義務性職務的奉獻，除了認同感外選「閒」與「能」卻是重點。這近一年時間投入社區工作，深感心有餘而力不足，若非各位前輩及理監事們鼎力相助恐難維繫，在此深深的致上十二萬分謝意，更希望協進會永傳不息，願大家一起努力。



中研社區美化 之我思我見



林富邦

我是中研社區的老鄰居，雖然不是社區創始居民，歷經十五年的住齡也見證了這社區變化的更迭。從早期羊腸小徑的巷道，雜草蔓生中研公園現址的前貌，到目前寬敞的巷弄道路，及令人稱羨美麗的社區公園(中研公園)，十分慶幸能居住在這麼一個優質的住家環境。我們的社區真的是得天獨厚，有山、有水、有公園，更比鄰好似社區後花園的中研院，然而，多年來卻無法得到社區居民共同的疼惜，美麗的景緻常遭到人為的破壞，沒能凝聚愛護社區的共同意識，僅靠少數熱心的社區鄰居去維護與關懷，力量畢竟還是很有限的。

歷經多年來陸續參與社區及自家共梯戶代表的一些公共事務後，我深刻感受到，要長期擁有美好的社區環境與居住品質，首先要喚醒大多數沉默，但還關心社區環境的大眾，褪去冷漠觀望的心理，或抱持反正我不作，自然有人會去作的心態，此點是十分重要的。如果大家能一起動起來，抱持「我為人人，人人為我」的熱心精神，將會形成一個良性循環與互動。因此，強化與建全社區協會的機制是十分重要的，具體作法以下是我個人的淺見作為參考：

- 一、每一共梯戶形成一梯戶委員會，由共梯戶選出代表委員 2~3人，其中一人為主任委員，任期一年，連選得連任一次。每位共梯戶主任委員，為中研社區協進會的當然社區理事，理事長則由各理事們相互推舉，任期一年，連選得連任一次。若未能推舉適合人選，則制定各共梯戶代表輪流擔任本社區協進會理事長的辦法出來，如此有了健全社區協進會機制，對社區工作推動及人力參與將有所助益。
- 二、中研社區協進會綠美化小組，除了由熱心居民來參與擔任幹部外，也可共同策劃出階段性的美化辦法，例如：邀請有社區或庭園美化設計經驗或有興趣參與的鄰居，舉辦一個綠美化的公聽會，收集大家意見再作規劃，制定社區綠地管理辦法，包括如何妥善設立停車空間，以不破壞社區庭園的和諧景觀為前提，並栽植會隨季節開花的適當花木。每一季發動愛我社區的清潔與植栽活動，甚至舉辦比賽，以各共梯戶區域為單位，將全社區分成若干競賽單位，激發全社區居民的熱情參與，經年持續下來，相信不久的將來，本社區將時時處在鳥語花香的環境裡。
- 三、社區綠美化的工作是經常與長期性的，除了需要我們社區居民共同關注外，綠化小組更是推動與整合此工作的重要機制。為避免人力物力的耗費，我個人認為在規劃社區綠美化之始，就需對植栽花木的種類做前瞻性的考量，避免種植不久又重新移植或鏟除。尤其是公共區域的花草樹木，更不宜因為自家延伸使用空間而任意砍伐與拔除，若有特殊狀況或安全性的理由，亦需經過社區協進會與綠化小組共同評估決議之。

愛我們的社區讓社區更美好，其實不難，只存乎於大家的一念間罷了！若永遠僅靠那一小撮熱心的義工，絕大多數鄰居只是袖手旁觀，除了會扼殺與澆熄這些義工服務的熱忱外，在大家都不願意關切下，即便有著先天優良條件的社區環境，要淪於雜亂無序的劣質社區是可預見的！值此新的一年伊始，讓我們相互勉勵，秉持著愛我社區，捨我其誰的態度，大家站出來同心協力，為我們的家園貢獻心力吧！



四分溪，我那最不捨的依戀

主編

特
別
專
題

4

總是在薄霧的清晨，漫步在這一條綠意盎然的堤岸，風輕柔柔的拂弄髮際，淙淙細細的流水聲，為這清新靜謐的清晨憑添一份跳躍的生命力，也伴隨著我渡過每一個美好的晨曦時分。流水無言，然卻似有情！不同的時期，不同的心情看著它，呈現著不同的風情。春夏時分，溪水湍急、水流潺潺，像似一個生命力旺盛的少年。秋冬季節，水量微少、流水不停歇，彷彿訴說著生命不死，生生不息。我常佇足在堤岸邊，靜靜地看著流水的去來，思索著各種問題，也想著它到底來自何方？會往何處去？終歸何處？在這一刻人與自然的交會中，是何等的因緣俱足，那又是怎樣的時光交錯！

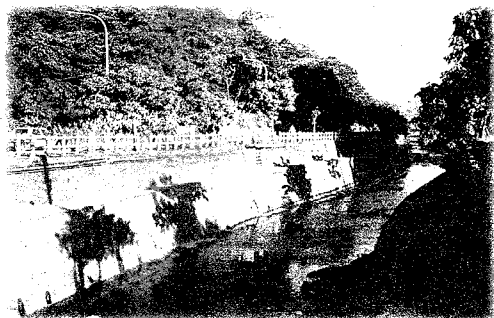
這溪，人們給了它一個雅俗兼具、美麗又悅耳的名字～四分溪，它伴隨著沿岸居民走過四季更迭，傾聽留連岸邊的人們話說著人間情事。它更扮演著大自然界一個盡責的角色，滋養這小塊土地的生息，繁衍水草生物孕育與餵養本土魚類、鳥類和白鷺鷥，它更負荷著人為性的排放水功能。人親著水，水親著人，一種人與自然界最美麗的依存。曾幾何時人類不斷與自然爭地，山坡地的濫墾、水土保持觀念的輕忽，讓這條無辜的溪流，背負人為破壞的惡果。它載不動季節性天災的雨量負荷，無法阻擋土石如萬馬奔騰般的狂瀉，再加上它的匯入處基隆河淤積，與河水倒灌，而令它滿溢，於是成為眾夫頤指的水患兇手。

凡事因果相依，有其因必有其果，從因相去解決問題，才是最根本的辦法！然而本末倒置的處理方式是～大坑溪沿線興建 300 公分的高牆，四分溪從研究院路口起沿岸築牆160公分高，至軍營口處再逐漸緩降，延伸到中研院區最低高度為50公分，採取以圍堵隔水政策作解決（90年12月28日開會，由中研里楊里長所宣佈的訊息），並即將在新的年度火速進行。多數居民在飽受水患之苦，有的額手稱慶一片叫好！也有以眼看翻版的萬里長城，即將在自家門前出現深感無奈！更有一撮人惶恐於生態環境與景觀遭破壞，在力量薄弱的情況下忐忑不安！無論民意如何，有關單位據知要勢在必行，意圖轉寰機率不大！

隔著高牆的溪水與人們好似楚河漢界的分際，從高空鳥瞰南港汐止，即將出現宛如萬里長城的奇特景觀。石灰牆的阻隔，將不易再嗅到溪水的氣息，也許仍會植栽綠樹，但綠樹的背景是水泥牆，而不是能看透對岸的景觀。一群友人憂心地調侃，白鷺鷥是否會不小心撞壁而死？而所謂會綠美化，是否就是高牆漆上綠色油漆就稱是？更不敢想像常在溪邊觀賞魚群和白鷺鷥覓食的情景，以後除非身材高挑，否則只能以觀想的方式憑空臆想之。

我不知爾後演變的情況會如何？除了將眼前風貌的四分溪，極盡記憶之能事，將它嵌入我的腦海中。索性拿著我的傻瓜相機沿案拍個夠，留存它美麗的風姿。而內心卻留下很深沉的喟歎……

（後記：本文於90年最後一天，於守夜跨年時分，對四分溪即將築高牆有感而作）



中研協進會致馬英九市長的兩封信

馬市長英九先生大鑒：

馬市長三年來對台北市政的建設，有目共睹，市民咸表欽佩。市政千頭萬緒，總有不如人意的地方，但是由於您的包容、理解和熱心解決問題，讓這些小爭小議，化為無形，讓台北市成為一個真正適合人居的現代都市。自從去年九月的納莉颱風肆虐台北市之後，市政府殫精竭慮，積極從事各種水利改善工作，以期杜絕水患於未然。這是所有市民共同讚成的。不過，有些實際的做法，是不是可以再詳加考慮一下，讓這方面的市政建設更加完美？我們是住在南港區中研里的居民，里境內有四分溪流過。這次納莉颱風時，遭逢大水，洪水從研究院路四段的山地傾瀉直下，進入平地後，從中華技術學院附近，就開始泛濫成災，再流到中央研究院時，已經水深及胸。到了中研社區思亮新村時，洪水就漫過四分溪兩岸的護欄，把兩旁的道路淹沒，汽車剛好滅頂。到研究院路和四分溪交界處，已經水淹到二樓了。現在工務局要在四分溪、研究院路口，興建堤防，高三公尺。在水文試驗時，也許可以把大水控制在河道中，但是實際地形上，研究院路和舊莊路是個非常狹窄的山谷。只要雨量超過每小時100公釐，而且在幾個小時之內連續不斷的降下這麼大量的雨，從研究院路山區流來的四分溪和從舊莊山區流來的大坑溪就立刻洪水滾滾，甚至像這次納莉颱風時的溢出河道。這時的洪水絕不是幾公尺高的河堤可以擋得住。

我們必需換一個角度來想這次洪水的成因。一般人和工務單位只會在「渲洩不及」、「河道狹窄」、「防洪的堤防沒有做好」等項去檢討。其實這些防洪工作都有它的條件限制，不是萬靈丹。「河道狹小、渲洩不及」會造成災害，是要在入海口剛好碰上漲潮的時候，再加上雨量太大，方才可能。至於興建堤防是要在空曠的地方才行，在有人住的一方建堤防，保護人們的生命財產；堤防把洪水趕往空曠的地方，任它肆意流行。

這也就是以鄰為壑的做法。對中研社區，乃至於整個研究院路、舊莊路這個山谷來說，到處都住滿了人，如何把洪水用堤防趕到什麼地方去？造堤防的結果很可能是讓原本就流在河道之外的洪水更加四處流竄，淹得更高。我們一直懷疑一個嚴重的問題：一次颱風，暴風半徑一百五十公里至三百公里，它所涵蓋的面積相當廣大，為什麼只在少數地方造成嚴重的災害？像這次納莉颱風造成水患災害的地區主要是在內湖、南港、信義、大安、木柵等區。在外縣市則是汐止、基隆、瑞芳等地。為什麼其他的地方都不造成這麼嚴重的災害？

看起來，受災面積不小，可是跟整個颱風的籠罩範圍來比，還是小了很多很多。所以我們才會問這樣的問題：是不這些地方有什麼東西讓雨水可以在很短的時間內，一下子降下來，各種溝渠河道都不夠承受這麼大的水量，方才造成這次大洪水？綜觀這次納莉颱風和前年十一月的象神颱風，都造成嚴重的水患和土石流。究其原因，都是短時間內降雨量太大、太集中所致。造成這種現象的原因，很可能就是山坡地上的高樓，因尖端放電作用，讓以高樓為圓心，大約十幾公里範圍內空氣中的浮懸粒子和灰塵都成為帶負電的狀態。這些帶負電的灰塵和粒子，把颱風所帶來的水氣大量吸住，就會形成在短時間內降下空前

的雨量。這次納莉颱風造成時台北市忠孝東路全線淹水，也很可能是忠孝東路地下的捷運線所釋放出來的靜電吸水作用，才讓洪水淹在忠孝東路的路面上。

汐止有二十一處山坡地上的高樓，基隆八斗子是把山頂剷平大量興建高樓。人們解決了住的問題，可是卻完全忽略了高樓的尖端放電效應。被炸掉的紐約世貿大樓高200公尺左右，它的尖端放電量是6萬伏特的靜電。台北市山坡地上的高樓大多在這個高度左右，就算它也放出6萬伏特的靜電，幾棟或二十幾棟大樓一字排開，就形成一道威力強大的電網，水氣就無處可逃避了，一定被吸住。這種作用跟影印機利用靜電吸住碳粉的作用是一樣的。台北市的山坡地上建了這麼多的高樓，把每一棟高樓所釋放的靜電算一算，再把電的「相位」考慮進去，就會發現那是一道又一道綿密的電網。每當有充沛水氣來臨的時候，這些電網就自動的吸住水氣，在短期內降下充沛的水量。如果降雨量超過平地溝渠的排水量，就是一場洪水。這是從電磁學的角度來想台北市，乃至汐止、基隆等地淹大水的根本原因。但是這個想法從來不為水利專家所考慮過。可是從學理上來推論，這是絕對可行的，也是可以測量的。只要台北市政府委託一些電磁學的專家和技師，拿個電表把每一棟高樓所釋放出來的靜電量一量，就可以證明真正造成台北市水患的禍首是誰。

值此之故，在台北市低窪谷地興建擋水牆，應當是多此一舉，不但不能解決水患，更會造成嚴重的環境破壞。因此，四分溪和大坑溪的擋水牆就不要興建了吧！拜託您，行行好事。這一帶的居民都感謝您的恩德。 謹此

敬頌 鈞安

中研社區協進會 敬上 91.1.5

馬市長鈞鑒：

市政府決定於一月底將四分溪大坑溪堤防加高工程發包，對於居民反對意見與建議事項完全不理會，據聞對中央研究院提供之建議，貴府也決定不參酌採納。貴府養工處曾來召開說明會，其姿態明顯只是來告知居民非建不可，並無任何徵詢聽聞民間意見的誠意。

四分溪和大坑溪十餘年前之整治案如今證明是一項失敗，並對兩河流域生態造成無可彌補的傷害。在此項錯誤工程的基礎上，貴府再執意加高堤防，是錯上加錯，對地區生態將必然產生更嚴重的破壞。本社區居民曾在九月間參加養工處的第一次「說明會」，表達諸多意見，主事者在會上毫無誠意隨意因應，對承諾將再召開多次公聽會，事後也完全食言，如今竟確定在本月底施工。如此罔顧民意，實令人難以理解。本社區西臨四分溪，南接中央研究院，是中央公教住宅，六成為中研院同仁，我們並不是為反對而反對，而是鄰居中學者居多，對生態保育特別注意。四分溪和大坑溪再度整治，勢所必須，但必須記取教訓，避免對生態再造成永遠的傷害，養工處的計畫完全不考慮生態，似只知水來土掩，只是工程者的思維，實非現今應有之作為。特此敬呈專函，敦請市長前來就此工程與兩河流域居民商議此一關係南港地區生態之工程。

敬祝 鈞安

中研社區協進會理事長 王東亮 91.1.7



居民給馬市長的 E-mail

敬愛的馬市長您好：

我們是居住在中研院旁四分溪沿岸的居民，近日得知將在沿岸加高堤防高達160公分，嚴重破壞四分溪沿岸的生態景觀。我們覺得納悶為什麼相關單位不願先和我們多溝通？也不解為什麼此次行動如同迅雷不及掩耳的方式逕行？完全沒讓居民充分了解--為什麼非要在四分溪沿岸才綠美化不久又要去做破壞？即便要作到底怎麼個做法？或難道沒其他可行的替代方案嗎？我們甚至發現四分溪上游，即研究院內活動中心以上河床，嚴重淤積甚至上面還長了雜草。卻不見相關當單位，趁此目前溪水較少的時候前來作疏濬，而卻執意以防堵方式做處置，如此以"絲治水"的模式實在令居住在沿岸的我們充滿憂心與不解！

我們衷心期盼馬市長能確切去關注--此件可能會導致政策錯誤，浪費人民血汗錢的事，再作評估或能請專責機構與我們溝通協調，傾聽我們居民的聲音。謝謝！

敬 祝 鈞 安

一群居住四分溪旁之居民 敬上

91. 01. 08

養工處的回覆

給馬市長的 E-mail 由工務局養工處處長代覆

敬愛的各位市民你們好：

非常感謝你們對本處大坑溪，四分溪聯繫堤防加高工程的關心，有關前述堤防加高工程，本處係經過仔細規劃分析後方才定案，並於去(九十)年七月二十日及十一月六日分別於南港中研里及中南里舉行兩次說明會，十一月二十三日再舉行現場會勘確認。鑒於象神、納莉兩次颱風均造成南港地區淹水，究其主因除降雨量過大造成河川水位高漲外，另堤防尚未達到計劃高程使得河水溢流亦是其中因素之一，故為了保障市民生命財產安全及降低防洪風險，乃辦理大坑溪、四分溪堤防加高，期於今(九十)年防汛期前能完成，使其堤防高程與基隆河兩岸堤防高程一致。雖然堤防加高會對景觀造成衝擊，但我們希望大家能提供後續美化綠化的高見供做設計之參考。另有關來信建議先辦理河道清疏乙節，本處已定於九十一年一月二十日進場施工，預計九十一年四月底前完工。

最後敬祝 健康快樂

臺北市工務局養護工程處處長 羅俊昇 敬啟

91. 01. 16

中研社區協進會 致李遠哲院長的信

李院長鈞鑑：

去年十二月下旬，中研里楊里長告知：台北市政府鑑於納莉颱風水災，將於大坑溪與四分溪沿岸築堤大坑溪部份，誠正國中附近為3m高；四分溪部份，南深橋起至軍營為160cm高，之後，緩坡進入研究院活動中心附近，約50cm。四分溪河段將於本月底發包。為此議題，中研社區協進會曾於去年十二月二十八日召開臨時理監事會議，會中，理監事們一致反對興建堤防，認為此為破壞生態的作法，於事無補，反而只會讓社區及院區遭遇一雨成災的險境。又，為凝聚更多的共識，本社區已於昨日（二日）緊急舉辦民意調查，相信將會有更多民意的表達，可以作為社區與市府對話的基礎。

據聞，院方已有對四分溪防洪措施的決議，即使認為不應加蓋堤防，而應採柔性疏導洪峰的方式。由於時間緊迫，建請院方行文市府相關單位，請其來院說明四分溪防洪堤防加高工程的規劃及其他可替代方案的研擬，同時，並懇請院方屆時邀請中研社區協進會居民與會，共同討論，以利院區與社區重視人與自然和諧之推動。

敬祝 鈞安

中研社區協進會 理事長
王東亮 敬上 91. 1. 4

學者的建言

鄭明修 91. 1. 7

生態防洪

1. 都會區儘量多設人工湖泊。
2. 立法強制未來新建築物必須建蓄雨水池，否則課防洪稅。
3. 截灣取直河道恢復自然彎曲，並設滯洪池。
4. 城市中心建地下蓄洪池。
5. 建地下停車場兼緊急納洪池。
6. 保留綠地、公園及滯洪區。
7. 路面及人行道改鋪透水性強的鋪面材料。
8. 疏浚河道需經常執行，並寬列預算。

四分溪防洪辦法

1. 四分溪和大坑溪拓寬河道，增加通水斷面，並採生態工法恢復河川自然生態環境。
2. 四分溪和大坑溪兩旁公有地開挖成滯洪區，兩邊防汛道路只留下一條防汛道路，另一條做為拓寬河道用。
3. 中研院及南港軟體科學園區等公有地，立即興建抽蓄防洪湖泊。
4. 各社區興建地下停車場，為緊急吸納洪水的蓄水池，平日可解決社區停車位不足的問題，暴雨和颱風期間準備吸納洪水。
5. 大坑溪口、汐止及圓山等地，興建大型地下蓄洪池及污水處理站。
6. 立法強制本區域新建物，必須建蓄雨水池或地下蓄水池，否則課防洪稅。

鄭明修博士 任職中研院動物所，目前亦是溪流協會理事，主要研究海洋生態與溪流生態對於此次 四分溪建堤防乙案就生態環境與防洪治水的連動性有著長遠及精闢的見解，並不斷蒐集與提供許多資訊，正努力地與市政府作溝通

規劃外的退休生活

張秀蓉

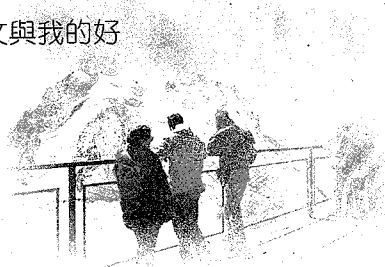
1999年8月退休後，我常常美國、台灣兩地飛來飛去，一方面陪孩子唸書，一方面做研究工作。2001年4月12日當我一下飛機，小兒子問我「什麼是蒙藏委員會？」我才知道在我飛往美國的途中，先生被邀入閣。我就在沒有機會表示意見的情況下，隨阿扁總統上任後開始扮演委員長夫人的角色。從學者轉到政界服務公職，先生的工作需要調整，我們作太太的又何嘗不呢？跟我們一樣搬進職務宿舍的一位太太就說「家」就像他們的旅館，每天司機按時將他們接走，行程跑完了再送他們回來。我們這些太太們幾乎都有專業性的工作，沒有特別的太太們的聚會，大家過著樸實的生活。

作了夫人後，最讓我不習慣的是有事要連絡他必須透過秘書，真是一點隱私都沒有。以前我最排斥行動電話，為了他隨時能找到我，我開始攜帶行動電話，不過到現在只會使用兩項功能，即收話與發話而已。說到應酬，自然比以前多，尤其有女賓來訪，禮貌上我就得出席；有時還是臨時連絡，隨召隨到。吃多宴會餐不免贅肉上身，為了健康我們在家的飲食就必須以清淡為主。還好這些日子下來，我的衣服還不用加大尺碼。應酬中我最喜歡跟蒙古人吃飯。他（她）們每個人都有嘹亮的歌喉，而且酒過三巡後，總有人自告奮勇要高歌一曲好讓大家開懷暢飲。我們常常碰到的情形是他（她）們捧著「哈達」

（以白色為主的絲質長巾）來唱獻酒歌。這時我們在他（她）們唱完歌後接下哈達及斟滿酒的酒杯，用右手的無名指沾酒，將手指上的酒彈向天，再沾酒彈向地，最後沾酒往自己額頭上彈；據說這是表示敬天、敬地、敬祖先。這些動作完畢後將酒一飲而盡。若是碰到他（她）們來個車輪

戰，那非得要有好酒量不可。不過，也許因為大夥兒一起唱唱鬧鬧心情愉快，幾杯酒下肚，我們還不曾醉過。

對我而言，最特別的經驗是今年4月初陪先生主持成吉思汗祭典及後來的鄂博祭。我穿上鮮豔的蒙古服，觀眾爭相與我合照。11月4日為了多元文化嘉年華活動，我在「珍藏一生，西藏婚禮」上，又被安排穿上華麗的西藏服擔任貴賓，當然我又成為眾多鏡頭捕捉的對象。也許我長的高大，不論是蒙古服或西藏服都很適合我穿；即便穿普通的套裝也常被蒙古人問我是不是蒙古人。現在我正在尋根，我到底是不是成吉思汗的後裔呢！這一年多來常被問的一句話是去過蒙古或西藏沒？是的，今年8月中旬陪先生去過一天蒙古國首都烏蘭巴托，然後乘18小時火車進入布利亞特首都烏蘭烏德，在貝加爾湖畔住上一宿。寫到這，讓我懷念一位名叫「杜卡樂」的老藝術家。他在那天傍晚堅持要大家去湖畔的一個景點觀賞夕陽漸漸西下的貝加爾湖面景色。這位老先生在俄羅斯境內是一位有名的油畫家，他曾形容貝加爾湖是每五分鐘湖面景色就會改變一次。他的畫多半是呈現貝加爾湖各種美麗的畫面。一個月前傳來老先生往生的消息，令我有些錯愕。他親自設計的一套蒙古服，堅持要送給我，當然穿在我的身上，像是量身訂作的。除了鞋子外，他為我親自戴上配件，這一幕令我終身難忘。我將這套衣服捐給了蒙藏文化中心收藏，希望它能永遠的保存下去。看來我現在的生活似乎多采多姿，但是我仍不忘追求我的學術研究工作。只是機動性的調整，隨時可以放下工作扮演夫人的角色。謹以此文與我的好鄰居們分享我現在的生活經驗。



健康的守護神——瑜伽

上帝造人其設計之周密，組合之完美。可以說是天衣無縫，無懈可擊。不但具備了四肢百骸、五臟六腑、奇經八脈，更有一個主司高智能精神活動的大腦，並分別賦與各個不同的功能，使其各司其職、分工合作、相互協調，使生命體的活動，恆常得保持著正常、和諧、平衡的健康狀態。並且能適時的調整，以適應大自然環境的變化，內撫七情之傷，外禦酷暑寒暑、風寒病毒之侵襲，俾能生存在宇宙間，與天地相應，和大地共生。

影響人類健康的因素很多，如：先天的遺傳、後天的生活型態、精神的活動、生活的習慣、食物的選擇、以及生理機能的衰退老化等，都與健康息息相關。而健康之道大家都已知甚稔，且耳熟能詳，那就是適當的運動、均衡的營養。

說起來似乎很簡單，問題在於我們每個人大多數不了解自己究竟需要什麼？故在食物的種類、質量、成份以及吃的方式上，很難做出正確的選擇，多半是依個人的偏好，吃一些合乎自己胃口的食物。在運動方面，由於每個人的體質體能各異，生活條件不同，在五花八門眾多的運動項目中，要選擇一項適合自己的運動，並非易事！沒有系統的運動，只是活動筋骨而已，對身心的健康幫助實在有限。

眾所皆知的瑜伽，是一種合乎身心健康的養生功法，已普遍受到社會大眾所肯定與認同。就生理、心理、精神之方面而言，瑜伽利用各種獨特的姿勢動作，配合腹式呼吸法，以強化生理機能，鞏固維護生命體正常平衡，調整矯正失常失衡的部分，使生命體的活動臻於至善至美，和漸進的擴張，以健康的身體作工具，引導走向高智能的精神活動境界。

透過冥想發掘智慧寶藏，提升高智能精神活動的層次，淨化心靈，使身、心、靈從一切的慾求、貪妄、憂傷、疾病的束縛中解脫出來，讓身、心、靈彼此相應、和諧、平衡，與天地相應，和大自然共生，享受一個純淨、覺醒、有效率、喜悅而健康完美的人生，讓瑜伽融入你的生活，健康快樂不溜走，持之以恆得勤練——瑜伽，就是你健康的守護神！

（中華民國瑜伽協會——汐止教練場 中華民國沖道瑜伽會——總教練 劉秀珍）

簡易的居家瑜伽功法 --- 強化氣管、美化曲線

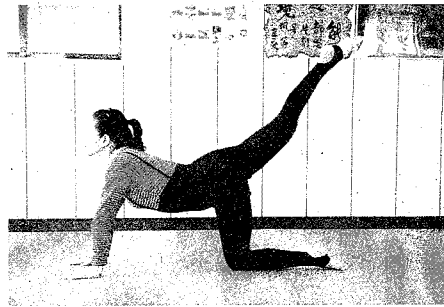
天氣轉涼，許多人無法適應溫差的變化稍不小心就感冒了。喉嚨不舒服，做一下瑜伽的基本貓功，透過抬高、緊縮下巴，可強化氣管的機能，柔軟脊椎、消除腰酸背痛、並美化身體曲線。（見示範圖）



（圖一）



（圖二）



（圖三）

健康新主張

我在社區的養生生活一文的補述

湘客

上(30)期“好鄰居”刊出我的一篇短文，末段我對家中那口子要我喫少油少鹽的食物，說了幾句抱怨的話。這是從健康著想，但我沒有深一層去體會，反而出言抱怨，當時我可能頭腦糊塗了。事有湊巧，九月中旬，應老朋友陶長老之邀，承他陪我，參加了日月潭附近的健康生活營，過了兩個星期的學習生活。這個生活營，是台北市一家醫院所倡辦。他們對健康生活有八大主張：一、均衡的營養，二、持久有恆的運動，三、喝充足的水，四、適度的陽光，五、有節制的感情，六、清新的空氣，七、充分而完全的休息，八、心靈上要有依靠（信主）。

他們說，如果能夠正確過這樣的生活，不單能長保健康，預防疾病，而且能改善多種慢性疾病。一般人參加此活動，二、三週後，血糖、血脂就會明顯下降，有三分之一的糖尿病患者，即可不需服用藥物，降低15~20%的膽固醇及三酸甘油脂，對身體肥胖，高血壓、心臟病、關節炎患者，也有明顯的改善，與我同班的一位女士，進來時體重超過八十公斤，結業後體重降低四公斤，這是我親眼看到的。

在班上，清晨5:30就搖鈴起床，大夥紛紛圍著園區內大草坪做一小時或四十分鐘的快步運動。上午或晚間有醫師講解健康課程，分析高血壓、心臟病、糖尿病、癌症等疾病的成因預防及治療。上午還有一堂烹飪課，告訴你食用生鮮蔬果的好處，以及為何不用油脂炒菜、煮菜的道理。烹飪課又教做麵包果醬的技巧，同時還要大家動手來做。下午則有水療、按摩、三溫暖、伸展操、器械操、游泳等課程，可按個別體能酌量參與。此外，還有宗教性的心靈課程，由一位牧師主講，上課有點像在教堂講道。我認為最好的應屬營養課程，不但教你如何準備膳食，而且每餐都實地遵行，在營內，早餐以水果為主食，各種新鮮果品和核果等可供選擇，配以全麥麵包或糙米飯和湯類。午晚兩餐，則以生鮮蔬菜做的沙拉配以自做的沙拉醬，不可生食的蔬菜等則略加炒煮或用滾水氽燙過，仍配有麵包、糙米飯和菜湯。三餐以外都不另給零食。營內所有食品，一律無肉、無油、少鹽、無奶、無蛋、無糖、無茶、無咖啡，因為都經過充分清洗，果品一律連皮吃，葡萄連皮帶籽吃，自然要細嚼慢嚥，不要囫圇吞棗，影響消化。在班上大家有共同的疑問：只吃這些無肉無油的食物，會不會營養不良而影響健康？教師的答案是：各種生鮮蔬果及核果、豆夾類、全穀類等，充分含有人體所需各種營養成分，無論油份、脂肪、澱粉以及鈣、磷、鉀等維生素等一應俱全，大家可以放心，不必有任何疑慮。

此刻，我回家有三個月了，謝謝內人的充分配合，大致能夠依照班上所學而行，只有偶而在外用餐或參加宴會時，難免經不起肉類食品的誘惑，多少吃點，我們戲說這是「破戒」。現在內人更能幹了，進一步學會了自製全麥麵包、全豆豆漿，發豆芽菜。經過這段時間的考驗，我完全沒有素食的負面影響，體重仍舊，腰圍小了些，自覺精神充沛，體力良好，原有多年的便秘困擾，也已舒緩。原來因為運動神經病變的宿疾而步履略有不穩，現也比以前穩健一些。家人和朋友們都說，我臉色紅潤，氣色更佳，稱讚我比以前健康多了。前文中對太太的抱怨已完全消失，轉而對她衷心的感激，這是我參加健康生活營可貴的收穫。



菩提樹搬家記

相送相當門有菩提，為君夜夜起和風

珍 慧

我們社區四十七巷二號巷口的菩提樹曾陪著我們度過十幾個春夏秋冬，四季在菩提樹所顯現是如此的分明，在新芽與葉落交替的同時，生命就從菩提樹身邊走過的人們身上流逝，每當告訴朋友我們家的位置時，總以菩提樹為地標，但今年的納莉風災卻使得高大茂密的枝葉承受不了而倒下，也因這樣成就了我們與菩提樹的另一段因緣。

菩提樹的主人是住在二號一樓的銘仙姐及吳先生，這對夫婦看著菩提樹倒下深怕造成社區住戶的困擾更是心疼又心急，知道了吳先生有可能放棄菩提樹的想法時，小女昱慈就央求我去向吳先生求情可否再將菩提樹種回原地，因為我與昱慈曾經在樹下撿到一隻死亡的綠繡眼小鳥，並將牠埋在樹下，每天在樹下走過時更會撫摸樹幹也會與菩提樹聊聊天，每當春天的新綠透過陽光照下來時，交錯的葉片翻動著我們的心事，給予我們新生的力量，秋天也在菩提樹的飄散而提醒我們世事如此的快速與無常。

於是，我與銘仙姐商量如何將菩提樹移往他處種植，這也才了解到銘仙姐對這棵樹的情感是如此的深厚，樹齡已有十幾年的菩提樹，上次也因象神颱風也倒下時，銘仙姐辛苦地再請人種回去，她也為菩提樹拍攝了無數的照片，這次看到樹再次倒下，她剪下葉子插在瓶中想要留住菩提樹的風采令我十分感動，但因樹實在太大太重如何能移至公園，外子中華提供了移樹的工作重點，而這其間我們也經過琇梨姐，克仁兄的同意，也嘗試去找吊車來幫忙移樹，因納莉風災各方損傷十分慘重所以一時間也無法找到吊車，但是怕樹會枯死因此時間對菩提樹來說很重要，商量的幾次後，我與銘仙姐決定在九月二十三日社區大掃除的日子將樹搬至中研公園涼亭旁種植。那天一早我就聽到吳先生與銘仙姐再整理菩提樹枝幹的聲音，不過，因樹實在太重需要至少二十個人才能達成任務，我仍然沒有把握下午三點半的大掃除時間是否可以找到足夠人手來搬樹並挖洞，下午我請中華及大兒子柏宏先去幫忙移樹的事宜，真的十分奇妙，有對不是我們社區的夫婦開了輛四千CC的車剛好來社區找朋友，就在半路上被攔下來幫忙用他們的車拖樹，幸好有那輛大馬力的車子否則樹也很難被移到公園，而用來綑綁樹幹的繩子本來是可以承受一噸重的，也因力量太大而繃斷了扣環，將樹拖到公園邊後，下面是的問題是如何將樹搬到涼亭邊，中華告訴我需要二十個壯丁才有辦法，而數數當時的人數，恭詮與柏宏在挖洞，其他的人只有七位，我心想去那裡找人呢？

我站在社區的巷口望著，雨仍時大時小地下著，巷間沒什麼人走動而大部份的人力也在清除九樓地下室的淤泥，我只好碰到人就問，那時心中真的好急，當我找了幾個人回到公園時，他們就已經開始在以槓桿原理來移動樹了，當大夥預備將樹搬起時，我算了算人數竟然剛好是二十人，哇！昱慈高興地大叫，加油！加油！我的心感動地滿溢，大家合力在雨中將菩提樹種好時雨變得更大了，我雖然未穿雨衣卻不覺得濕冷，大夥在菩提樹旁歡喜地一起合照。這次的因緣中我得到十分珍貴的學習，透過一些挫折與苦難，更能讓人們心中的本來面目——純淨互敬和諧浮現出來，真心感謝來幫忙的人，有些是認識有些不認識的前輩，祝福大家都與菩提樹結個善緣，生生世世在菩提道上福德智慧圓滿！



菩提樹



李銘仙



當納莉颱風來襲，風雨交加（90/9/16）的夜晚10時左右，我們家已種了十幾年的菩提樹突被吹倒在地，當時壓到兩部轎車（不知車主是誰，很抱歉）菩提樹曾在多年前的一次颱風中被吹倒，那時僱了五位園藝工人，將它扶植，當時深怕動到根部，可能會影響它的生長，而未再深種，幾年來它長得格外高大（它有三層樓高，48英吋粗，枝葉茂盛，樹姿非常雄俊）。

每當有朋友或親戚來訪，我會炫耀：面朝北之五層樓旁邊有棵菩提樹，就是我家，多明顯的標誌。就因為它的高大與茂盛，跟部伸展，可能會給社區大樓安全造成威脅，曾在好鄰居上提出質疑；因而家人常給我壓力，若因此樹根穿牆破壞建築物結構以致房屋倒塌，看我怎麼去負責。曾於今年三月裡請楊里長幫忙，連絡北市公園管理處，將樹送給該處，請他們收下這棵樹，並能將它移種至中研公園，經楊里長與公園處兩位先生查看後，告訴我移植這棵樹，必先行文相關單位取得同意，還得編列一萬多元之遷移費，他們的建議：乾脆不要了，說甚麼我都不肯，另外與兩家園藝公司連絡，菩提樹送給他們，因為樹太高大，需要僱吊車，最少得花兩萬元，均被婉拒了。日子一晃，到了四月底最後一星期間，樹葉全落光，只勝光禿樹枝，可是很短時間，約一星期左右，於五月初時即長出葉蒂，記得五月十一日我去大陸長江三峽、黃山旅遊，於五月十九日返回，它已全部冒出新嫩葉，葉子一天天變大，顏色變深，七、八月時長的更為茂密，真的好神奇，這是我捨不得將它移掉的原因，雖然每當它落葉時，飄落滿地及週遭，對社區環境確實造成短暫之污染，也是我常感到為難之處。當納莉颱風過後，電信中斷，根本連絡不上園藝人員，也張羅不到吊車，眼看樹倒在地，不知如何是好，難過的心情是無法言喻，只怪我於颱風來臨前未作防颱準備，修剪樹枝，釀成大禍。在9/20的早上，珍慧來找我，她已和他家人溝通一致贊成，願意出錢僱人把菩提樹移至公園種植，希望我能同意，她這番話振奮了我的心，原在煩惱不知該如何，突然像是注入一針強心劑，之後二天，她和我四處張羅園藝人員、吊車，希望能盡最大努力，可以讓社區唯一的「菩提樹」重新再生。9/23下午是社區清掃日，也是我期待社區壯丁可以幫忙將樹移植至公園的好日子，樹真的很重，十個人都很難移動它，幸好有位鄰居的朋友，以大馬力汽車，拉住樹幹一端，緩緩拖到公園旁，再由好鄰居的前輩共二十多位，分別於樹幹前端兩邊抬著走，後面跟著推，另外有好多位幫忙挖坑，所有參與的人，均出好大力氣，就這樣合力，終於將「菩提樹」重新種起來，讓它有一個寬闊又舒適的環境生長。因為當時還下著毛毛雨，所有幫助的前輩們、還有小男孩，個個渾身都是泥，非常抱歉。我更要感謝的是：陳中華先生一家人、張萬全先生一家人、杜榮樹先生、李老先生（李德章先生之父親）、連老師、謝慶華先生、蘇樹先生、黃本元先生及一位外國朋友還有多位不知您大名之善心人士（請包涵）誠摯謝謝您們的幫助讓我能達成願望。



華婆婆廚房

素牧羊人派

廚娘甲

材料 馬鈴薯6個 地瓜1條 紅蘿蔔半條
九層塔一些 腰果25顆 水半杯
香料一些 鹽 1小匙

作法 1. 材料1、2、3切塊，加一些水放入電鍋中蒸熟。
2. 腰果+水+香料+鹽，打成腰果奶。
3. 將蒸好的1與腰果奶及九成塔拌勻，到入烤碗中，上鋪一層cheese。
4. 烤箱溫度攝氏200度，上下火全開，放入烤15分鐘即可。

梅香海帶豆乾

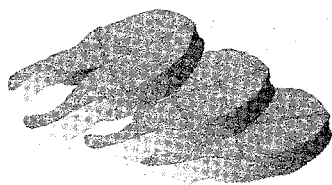
材料 大豆乾四塊、乾海帶兩條、醬油四大湯勺、月桂葉1片、紫蘇梅一大匙、滷包1個、水1碗

作法 1. 海帶洗淨泡軟、每塊大豆乾切成9小塊備用。
2. 鍋內加水與滷包煮滾，轉小火續煮五分鐘，撈起滷包。
3. 加醬油、月桂葉、紫蘇梅略煮一會，放入泡軟的海帶，續煮兩、三分鐘。
4. 放入切好的小豆乾，煮滾熄火。
5. 讓豆乾與海帶浸泡在此滷鍋中至少6個小時以上，以便入味。之後便可食用。（夏天可在滷鍋涼後，放入冰箱中保存，吃食可不必再加熱）

東坡肉

廚娘乙

材料 一斤五花肉（儘量挑瘦的）
醬油4湯湯匙 冰糖2湯匙
半瓶紹興酒 一把青蔥



作法 1. 五花肉洗淨切方塊狀，用由鍋煎除煎香，並藉此逼一些油出來，煎至肉表面略黃即可。
2. 青蔥洗淨，整條不必切鋪在燉鍋底層，放入煎好的肉塊，再放入醬油、冰糖、酒，切記不可以放水，開大火等滾開後轉小火，慢燉約一個半小時即可。

附註 這是一道十分下飯的菜，也適合年節的佳餚，瞧！作法就是那麼簡單！

香蒜地瓜葉

材料 蒜末、油蔥、地瓜葉一把。

作法 1. 地瓜葉燙好備用。
2. 用油（若用豬油味道更香），炒黃蒜末及油蔥後，加入醬油膏（先不要放水），炒一下至醬油膏香味出來。
3. 加一點水滾後，淋上燙好的地瓜葉上即可。

附註 此道菜是一般高級餐廳燙地瓜葉的作法，其實只是多一道程序，風味就更不一樣了！

蔬菜湯

廚娘丙

好幾種來自大地的蔬菜，合煮後，產生的營養素，長期服用後，對身體大有助益。（食物的內容決定你一生的健康）有些信念的人，不妨一試。

材料：1. 牛蒡1/4 2. 白蘿蔔1/4
3. 白蘿蔔葉1/4 4. 紅蘿蔔1/2
5. 香菇一朵（乾的）

作法 不用削皮，洗淨即可，切大塊、放入水中（水是上述材料的三倍），煮滾後，小火煮一小時。放涼後，可放冰箱兩日，當水喝即可，渣質可再料理為食物。

附註 1. 材料來的簡單，菜市場天天有。
2. 使用康寧鍋或不鏽鋼鍋煮。



飲食男女



蘆葦

看到「好鄰居」這期的主題設定「私房菜」，心中非常感佩這些編輯大人們的智慧，鼓勵大家在家多做菜。現在人們注重工商業的生活，由於沒有時間一起做飯用餐，家庭男女傳統相聚精神已見式微。家庭過度的外食已達非常的嚴重的地步。其實，家庭生活中最重要的活動就是飲食。它不僅把關全家大小的健康更是改進家庭間的互動、培養親子關係的最佳方式。絕對不能小看它的；家庭料理不只會給人帶來營養及溫暖，更是減少疾病和外遇或問題青少年等等的社會支出。

我母親雖不擅長烹調，但是小時候我們一起揉麵、趕皮、包水餃以及蒸饅頭和肉包的情景，到現在永遠無法忘懷。小孩子雖是幫不了什麼忙，但那種參與感肯定了一切。因此除了滿足嘴饞外，家庭的向心力能牢牢地吸住孩子們。這種家庭會出不良的青少年的機會幾乎是微乎其微。當年在教書時，常見到有些學生上起課來精神不繼、無法集中注意力、成績一落千丈。而其中十之八九皆是沒有吃早餐，或是隨便咬幾口麵包。父母都上班者能親自為小孩準備早餐是滿困難的，但是偶而在週末或假日為之，其效果是會令你有意想不到的好。

記得以前小孩還小時，我買了許多食譜試圖以不同的方式讓早餐能多樣化吸引她們多吃點。經常在前一天晚上我會揉好麵團或把吐司泡在蛋液放在冰箱裡。如此一來，我早上一起床只要煎煎即可。夏天

小孩因天氣太熱沒有食慾，我與她們一起做果凍或綠豆冰棒。我也利用洋菜加鮮奶、雞蛋做布丁。甚至將紅糖加一點黑糖煮成糖汁先倒入布丁模型，再倒入溫溫的奶蛋液。由於先前加入些微的洋菜，稍涼後會凝成巍巍顫顫的半凝體，而且冰過後再倒出來吃更是可口。這樣每天一個孩子吃兩、三個，基本營養就夠。這跟市面上販售的布丁是用現成的粉調製成的是截然不同。因為營養學家常提醒大家早餐要吃得像國王、午餐像伯爵、晚餐像乞丐，或說早餐要七分飽、午餐五分飽、晚餐三分飽。也就是早餐是最重要，不但要吃得好而且要吃得營養健康。但是大多數的家庭是反其道而行的。我當導師時我常規勸我的學生一定要吃早餐而且要學會自己準備早餐。煮個三分鐘的蛋（利用刷牙上洗手間的時間），烤吐司加乳酪，鮮奶，現榨柳丁汁（可以前天晚上先榨好，只要不超過24小時），再加個蘋果或香蕉。我希望一個高中生要學會照顧自己，以後才有辦法照顧別人。因此學生們害怕我嘮叨詢問，都能吃早餐後才上學。因此，他們一整個早上上課都能精神抖擻，當然成績猛進。

現在的核心家庭是以夫妻為主軌，由於雙薪家庭漸成風氣，料理的工作已由以往的妻子負擔而變為夫妻共同負擔，或甚至於由丈夫負擔。後者在臺灣比較少見，即使有也不敢聲張。那是因為「士大夫遠離庖廚」的觀念在作祟，認為男人是沒出息才會在家做菜。比起歐美男士，台灣多數的男人是懶得多。甚至連大陸的男士皆

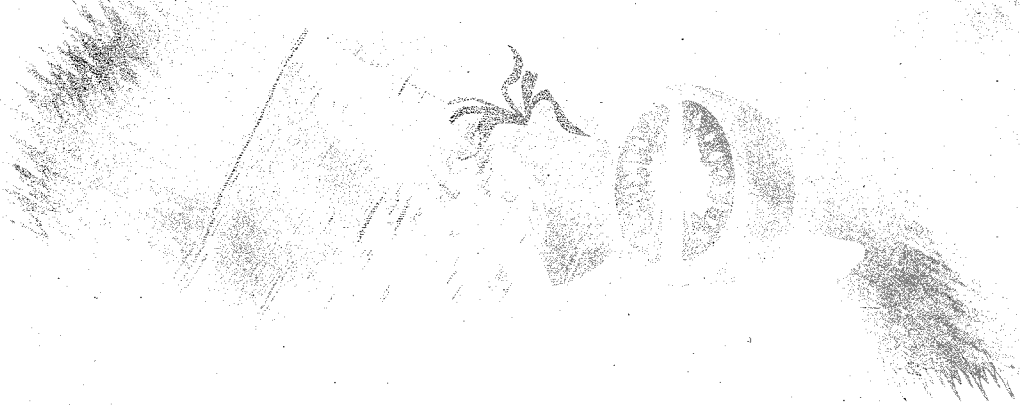


不如。記得有一次在學校教書時，有一位美國人史密斯先生被我們英文科聘請每星期兩次與英文老師交談以加強老師們的英文會話能力。他拿了一本他祖母傳給他的食譜，囑咐我影印時不得把他的傳家寶給毀了。不容置疑的，他是個烹飪能手。另一回到英國去探望在那兒進修的外子，他同校的大陸留學生請我們吃飯。滿滿一桌山珍海味都是那兩三個中國人親手烹煮的。我真是大開眼界，感動不已。他們卻說只是小試身手，因在國外材料不容易找齊。他們在家鄉時，愛人要接孩子，所以他們都是先回家作飯菜。有位在美國得諾貝爾獎的華裔科學家回台演講，因他是單親家庭，每天必須回家煮飯給子女吃，卻不影響他的研究工作。在台灣這種情形更是少見，單看中研院裡，大部份研究員每天享受妻子的做菜服侍，還沒有人得過諾貝爾獎。

我是較幸運的，因我工作地點離家遠，外子幫忙我大部份廚房工作除洗碗、抹地之外。我記得有次在竹科園區工作的妹婿來訪，他提起他的朋友娶個太太是職業婦女。早上一早出門無法準備早餐，中午也是路遠無法趕回來，晚上塞車更趕不及回家煮晚餐。他又加了一句「這樣娶了太太有何用？」我聽得頭皮發麻、啞口無言敢像竹科園區的妹婿那樣毫無忌憚地高聲嚷嚷去讓妻子留在家，而少一份收入。當初我公公也是有這想法——養個兒子得到博士學位，正是該回饋的時候。他寫了一些郵局劃撥單，規定我們每月的匯款款額。

後來我把外子的薪水袋給他看，他才說「我不曉得他才賺這麼一點錢。」真的，除非祖上有德有恆產或有長輩資助，像我們倆啥都沒，靠得是赤手空拳、白手起家，如果單靠外子一份薪水，老實說也不致於挨餓；但是如果走出南港到大台北市逛逛，那鐵定是捉襟見肘。既然男女雙方都賺錢，任何有點良心的人絕不會把家事完全拋給別人。道理雖是如此，在台灣想讓妳家的男人進廚房的確不簡單。除了妳本身的犧牲讓他感動外，他還要有料理的天份及興趣。有人從小家教好，有經驗、有做過，如外子就屬這類的。他是八個小孩的老大，因母親體弱多病，他從小常掌廚。有次接近過年時，外子的外公帶了年節食品來訪。當時才不到十歲的外子，不一會功夫就煮了一桌招待他外公。他把外公帶來的鹹年糕，一些煎，又一些加蔥花煮湯。再把甜年糕，一些裹雞蛋麵粉炸，又一些烤。到現在他們家人還津津樂道他的能幹。可是沒良好的家教也無所謂，可以買些食譜一起操作來培養出他的興趣。我跟外子能共同閱讀的就是我們買的那些食譜及料理的一些書籍。

記得二十年前的一次爭吵後，誰也不想理會誰。連白天在我們家照顧老二的奧媽桑都看不過去，勸我早早停戰。當時我們都年輕氣盛，誰也無法低下身段去妥協。有一天，我在逛書店時，順便買了一本「家常菜」。回家想大展身手，在廚房正洗洗切切時，果然外子冰霜的態度溶化。他拿起書來看到一道菜餚，他也開始動起來。就這樣終止了幾乎一個月的冷戰。有



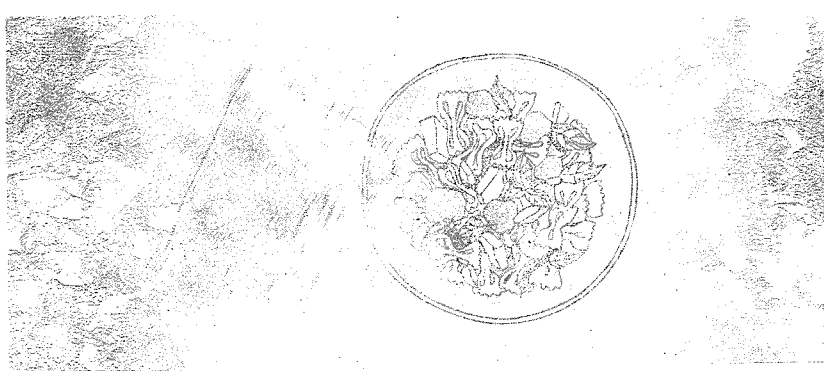
人認為我是懶於做家事的女人，把大部分的工作都扔給外子。其實這是天大的冤枉。外子是做生態研究的，一個月幾乎兩個多禮拜時間到全島各處採樣回來研究。我不僅要內外兼顧，上班回家順便買菜買吃的；還得應付同事異樣的眼光說「你先生該不會在外面有小公館？」連當時住我隔壁周延鑫所長夫人也同情地說「妳這樣怎受得了！」有次公婆來訪，住了一個多星期仍未見其愛子。時值老二生病，我早上在校上課時，忽接到家中奧媽桑託隔鄰郭宗德夫人打來的電話謂女兒高燒昏迷。我趕緊請假回家送急診，傍晚終於情況穩定回來。當時公婆也到市區遊覽回家，看我一副狼狽的樣子，隔天一早就回南部。

我從小喜歡模仿學習，每次母親一出門，我就開始動她的縫衣機或她織的毛衣；當然事後免不了被責罵一頓。我仍樂此不疲無法停止我的好奇心，我也是喜歡在廚房跟前跟後。有次父母從教堂回來，我已把飯菜煮好排滿一桌。因每次他們好不容易地在教堂得到心靈充分滿足後卻又得立刻回到現實去趕緊餵食一群嗷嗷待哺的小孩，氣氛常是如山雨欲來風滿樓，我為了免遭池魚之殃，只好做出超齡的演出。當時民國四十年代，沒有電鍋及瓦斯爐，可見我是有料理的天份。雖然我也是喜歡烹飪，但是下班如碰到北基公路貨櫃車出貨常塞車達兩三個小時，甚至因為肚子餓常把要買回家加菜的烤雞或滷味都吃完了還沒到家，每次做菜都是在匆忙中快速做成。所以孩子們都稱讚爸爸做的菜好吃，我也樂觀其成。

最近已為人母的長女文珍說小時我做的大魯麵滿好吃。所謂的大魯麵、什錦鹹飯，都是我發明的去處理剩菜的產物，因為外子不准剩菜擺在冰箱超過兩天。只好把剩下的菜餚，其實精華皆留在盤底，先把它們切好備用，再爆香一點新材料（海鮮或肉或蔬菜），然後加入剩菜炒。如是要煮大魯麵則加水加蛋花、木耳並勾芡，再淋在煮好的麵條上。如是煮鹹飯則上述材料加香菇炒，後加生米及水像煮飯一樣在電鍋裡煮。其實，無論是男人女人都應該進廚房懂得一些料理的知識。最近電視上常有男人主持烹調節目，這也算是一個好的示範。

今年內政部統計全島百歲人瑞有555人，其中百分之八十是女性。在台灣同齡男女，常常可見女性是比男性健康。當然其原因蠻多男人壓力大、責任重、應酬多等等…。可是不進廚房一定是個主要原因。每一個人都是他自己才最了解自己的身體需要什麼。如果你的飲食皆由他人掌握，當然你的健康、生命是堪慮的。

記得以前剛大學畢業在台南長榮女中教書，當時黃姓總務主任年齡將近五十，但卻佝僂著身子、骨瘦如柴。聽說他挑食很難侍候，是個存有從日據時代殘留的大男人「沙豬主義」的「幸福」男人——茶來伸手、飯來張口。突然間，他太太意外身亡，大家都非常擔心他。同事們輪流到他學校宿舍從燒開水開始教他。幾年後，我從北部返南遇見他時，他身康體健，臉龐紅潤，腰直體稱，判若兩人。如不是他叫



住我，我認不出他來。他獨力撫養一對兒女，均已大學畢業。

有時我們在台灣也不能怪男人不參與家庭的料理，而是有許多女性無法接受先生呆在廚房而不去賺更多的錢供其花用。當然因此埋沒了男人在家庭料理文化的潛能及創意的貢獻，更甚地他們無法學到適當地照料自己。除此之外，一家之主的父親能進入廚房也是給子女很好的示範，也是激勵他們勤勞努力的好榜樣。記得在基隆女中一直坐在我旁邊的男老師是標準的家庭煮夫，因他太太是國中老師在校時間蠻久，家事幾乎是他一手包辦。他蠻有創意常教我們如何做菜，而他教我們如何用蒸碗機做優酪（yogurt），數十年來我一直在做，受用不盡。我從中研院內的福利社買了一罐「綠主張」優酪，我可以用脫脂奶粉繼續不斷地自製下去。以他的好榜樣他的女兒不僅是個資優生在小學時連跳好幾級而後來從基隆女中畢業考上台大醫科，是基隆女中光復以後的第一人在大專聯考有此好成績。

我們國人對飲食常有的錯誤觀念，像訛傳吃米食會發胖。其實米食是所有五穀中氨基酸最好，不吃米飯反而會增加其他食物的攝取。吃米飯可以少吃到油、鹽、糖或其他添加物。比起同質量的麵包安全得多——得相同熱量但少脂肪酸、膽固醇、鹽等等的攝取。但是台灣土地的鎘、汞及農藥的污染，讓這個祖先傳給我們的珍品蒙上陰影。一些優良的米製點心也抵擋不住西式的速食而紛紛失傳。導致一些中老年人會得的疾病如高血壓、糖尿病等已提前到青少年齡層。

而且迷信「品牌」也是台灣人在飲食上的迷失，如最近米酒風波，電視出現一幅幅可憐的畫面來愚化觀眾：如一個不良於行的老婦每天都需要一瓶米酒過活而現必得排隊以戶口名簿才取得一瓶，往後日子不知如何捱過。其實大家很清楚地可看出此行動不便的婦人如繼續食用米酒，馬上會罹患中風或心臟病等。況且這種紅標米酒只有參雜一些食用酒精而不是完全由米發酵成，公賣局也沒清楚標示成份，竟然會造成老百姓的搶購，哀哉！貪小便宜者。我們缺乏培養用美酒陪襯佳餚的觀念，而是一味地在冬令用烈（劣）酒進補或當飲料囫圇吞。

當年我親眼目睹學校一位工友在冬令進補的翌晨倒地不起，我立即打119；但仍然不治身亡。更甚為不解的是此地我們大家都不注重原味又沒有天然調味品；添加色素、防腐劑、調味的食品、飲料、牛奶充斥在超市的物品架上。看看我們的鄰國日本，他們不僅著重原味新鮮的調味料製造並且保存好的傳統食物，如豆腐的製造非常講究，以手工，水質，有機栽培來提升知名度。還有我們以為「發酵的食物對身體有害」，其實許多健康食品大部份經過發酵的，如：起士、紅糟、豆腐、黑醋、醃酵乳、醬油、酒醋等都是非常珍貴的天然調味料。人是雜食性的動物；一個人一天起碼要飲食二、三十種不同的食品。國人現家庭料理為求簡單迅速，食物品項過少；因此造成營養不平衡，也是造成國人感冒、癌症等的增加。近年來由於一些團體如主婦聯盟、綠主張等等的倡導，有機食品及高纖食品甚為流行——這是個好

星空下的歌聲

樂行

社

區

廚

房

現象；而吃素本是健康但是外食要很小心以免吃過多的油脂。生食是能保有許多維生素，改變腸內細菌的一個好方法。可惜國內尚未有完全的無菌學操作，讓我們少了一樣健康飲食的方式。

在台灣無論喜喪大小事都得大吃一頓；有高興事當然要大事慶祝一番，一定離不開吃，而心情不好被老板責罵或壓力太大，其舒解的方法也是吃。送別及接風也要吃；同學會、觀摩會、生日、彌月、畢業、選勝或選輸等等都得大吃。這種每天一小酌、每兩天一大餐的生活造成中厚族的增加，高膽固醇、高血壓、高三酸油脂血症也增加。我們除了離不開人情事故而貪嘴好吃外，對食物的價值常以金錢衡量；以為貴就好，不管其產地、成份、製造或是否適合自己。此外，缺乏生態保育的觀念，對任何希有的動植物趕盡殺絕。報載到南橫登山的一位郭姓人與友人從一顆有18層樓高的檜木把一株碩大無比的靈芝用斧頭砍下，此不尊重天下眾物的壞習慣，俯拾皆是。民間流傳的健康食品、藥品、秘方甚為氾濫；只要一不小心，你會成受害者。在此惡劣的飲食環境、污染嚴重、富而無知，如果你也像我年已達一甲子或超越一甲子卻還能苟活至今沒有什麼大毛病，真是幸哉！我們要為自己擊掌三下說聲「了不得！」--- 秘笈：不貪吃、不多吃，吃得粗陋天然，有進有出。

織女問我 知否終將飄零他鄉
年幼的我 只不停地對它歌唱
獵戶問我 知否人終將回歸塵寰
年幼的我 只知仰慕它的恆光

星空下 小河畔的家屋
那一年的夏季
靜靜地 在記憶裡停格
青澀的年齡 來不及道別
我遠離了它
奔向不知的歲月

曬穀場上 微暗的星光下
父親 獨自在歌唱 輕柔 幽遠
星星擁抱著父親 歌聲 迴旋
蟲聲擁抱著父親 歌聲
細微地在飄盪
小河邊的晴朗星空 夜夜可得

我以為 這是必然
父親的歌聲 時時飄盪

我以為 父親是永遠
北行列車帶著我 奔向不知的
未來

然而 星空下的晒穀場 早已不知去向
在心中 歌聲依舊 迴旋飄盪
然而 父親啊 您究竟魂歸何方

宜蘭之旅

堯子

我們家的人都很愛玩，也常常出去玩，但是經過這次的宜蘭玩石之旅，才真正明白，原來‘玩’除了可以解除壓力及放鬆情緒外，還能有‘知’的收穫，並且讓我脫離‘上車睡覺，下車尿尿’的觀光客行列。

11月17日，感謝老天爺，給我們一個風和日麗的好天氣，七點整，我們準時由南港出發，經過帶隊老師的車上解說，我們大致明白此趟旅程的行程及目的，還有，今天最大的目標：認識石頭。

第一站，我們到龍洞的海邊撿石頭，到過海邊上千百次，從來不曉得腳下踩的有這麼多寶貝，大人小孩個個撿得不亦樂乎。經過老師一旁解說，連我家的小妹妹，都可以說得出撿到的石頭是龍紋石還是黑石膽。

帶著豐碩的收穫我們直接殺到礁溪，讓久坐辦公桌的老骨頭泡泡溫泉。

飯後，老師帶著我們到人煙罕至的豆腐岬琉璃海岸，讓我們見識到大自然的力量，欣賞大自然的美景，以及 MADE IN TAIWAN無處不有的垃圾。此外，在此順便奉勸熱戀中的戀人，不能再用“海枯石爛”這句誓言，海會不會枯，我不知道，但是，石頭可是會風化不見的。

依依不捨地離開琉璃海岸」，回到人世間後，覺得有點餓了，就來碗“俗擱大碗”的蘇澳魚丸米粉，真讓人忍不住要問：台北的東西怎麼這麼貴？？？

最後一站，我們到了宜蘭酒廠，廠方幫我們辦了一場多媒體解說，會後還有免費品酒，以及嚐嚐帶有酒味的枝仔冰。回程的路上，雖然有點累了，但是心靈的收穫卻是滿滿的。

最後，還有一句話要說，就是：曾老師，謝謝您，辛苦了，我們也熱烈期待下次的台東之旅。

小朋友的詩

(本文作者朱安雅白雲國小二年級)

好鄰居

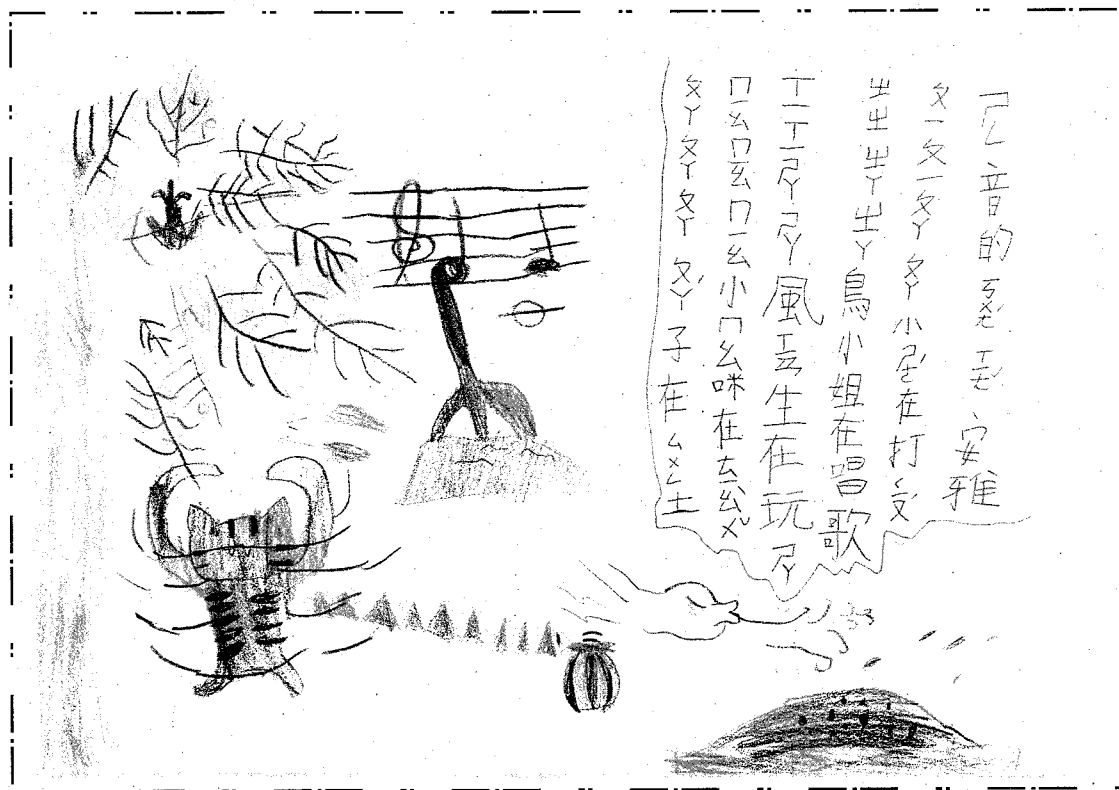
青

春

記

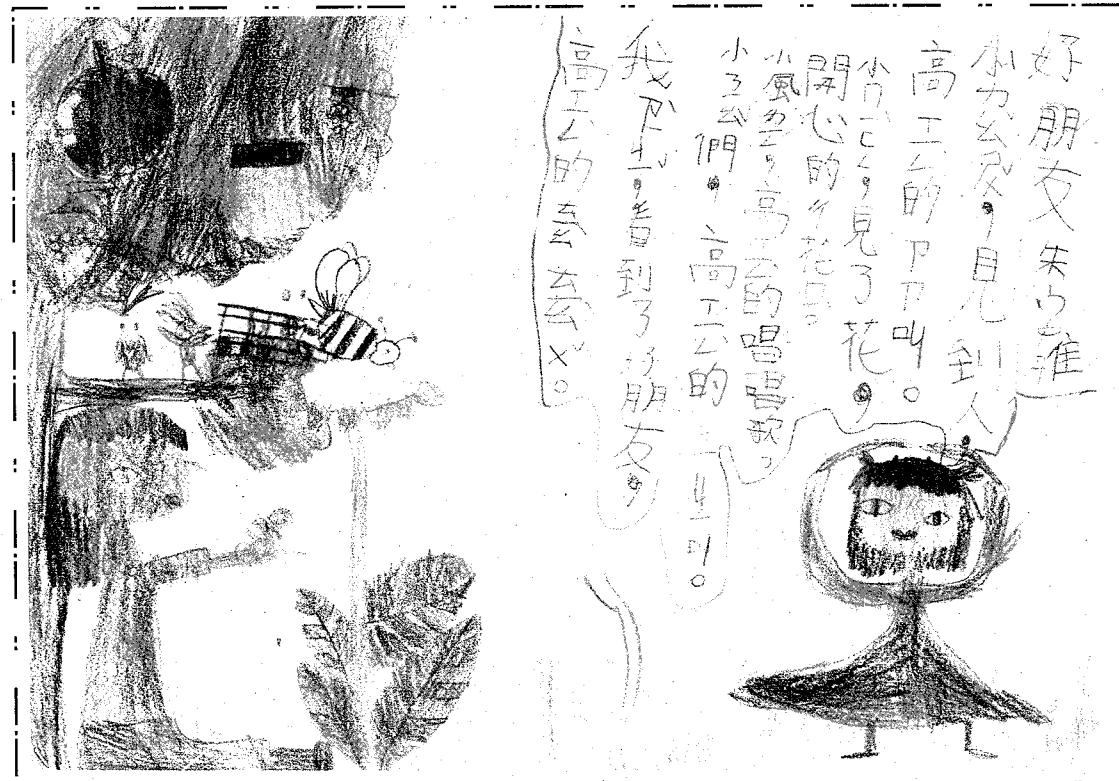
事

21



「ㄟ」音的ㄟㄟㄟ 安雅
 ㄟㄟㄟㄟㄟ 多小屋在打ㄟ
 ㄟㄟㄟㄟㄟ 鳥小姐在唱歌
 ㄟㄟㄟㄟㄟ 風長生在玩ㄟ
 ㄟㄟㄟㄟㄟ 小ㄟㄟ味在ㄟㄟㄟ
 ㄟㄟㄟㄟㄟ 子在ㄟㄟㄟ

聲音的狂想



好朋友失ㄟ誰
 小ㄟㄟㄟ，目ㄟ到ㄟ
 高ㄟㄟ的ㄟㄟ叫。
 小ㄟㄟㄟ，見ㄟ了花。
 開心的ㄟ花ㄟ。
 小ㄟㄟㄟ，高ㄟㄟ的唱ㄟ歌。
 小ㄟㄟㄟ，高ㄟㄟ的ㄟㄟㄟ。
 我ㄟㄟㄟ，看ㄟ到了好ㄟ朋友。
 高ㄟㄟ的ㄟㄟㄟㄟ。

好朋友

中研社區協進會第七屆第四次會議理監事會議記錄大要

時間：90年10月26日（星期五）晚上八時

地點：中研里民活動中心（中研市場二樓）

出席：理事：黃本元 林茂松 杜榮樹 劉文相（李素蓉代） 王東亮 張秋雯 黃菊英 劉容貴
黃錦香 黃美銀

監事：章英華（張芝蘭代） 林琇梨 陳素華 李銘仙

主編：葉秀蘭 列席：林富邦 楊立凡里長 謝蕙蓮

請假：蔡崇振 陳錦龍 嚴克仁 袁守方 王月美 張秋實（出國）

主席：王東亮理事長 紀錄：黃美銀

討論事項一：社區成立防災小組的人力、設備之建議與規劃。

主席報告：納莉颱風期間，九樓地下室（47弄26號至36號）受災嚴重，為預防未來災害再發生，社區防災的人力與資源有必要做一整合，請謝蕙蓮女士提出建議。

謝蕙蓮女士報告大綱：（略）詳細防災人力、資源規劃案請詳閱本社區通訊「好鄰居」30期10頁「推動社區防範水災方案初議」一文。

楊里長說明：政策上，政府救災的順序是機關、學校、馬路等公共設施優先，巷道住宅其次。所以里民對於自家防災應有一套防範未然的規劃，不能光等政府來救災，延誤了黃金救災時間，救災就更困難。其次，社區居民應互相支援，居高樓者也有義務協助一樓或地下室樓層的鄰居。

提議：（一）謝女士的規劃案中有些是可以馬上做，有些卻需仰賴中研院或里辦公室配合。例如砂包可以先買，但別放在地下室可置於防火巷在置上帆布防水滲入，如此不妨礙交通。（二）儲備抽水器材（電動或汽油）能買最好或向鄰居或熟識的單位商借社區至少預備一、二台，以供急用。（三）通報系統要建立裝警鈴或擴音器。（四）把地下室控電設施移設一樓或二樓（47弄26 28號已準備要移設）（五）找出入水口以便防堵。設計防水動線。（六）高樓層住戶加入救災人力規劃。

決議：（一）成立防災小組。（二）全體理監事鼓掌通過請謝蕙蓮女士擔任防災小組召集人。（三）全體理監事全力配合計畫實行。

討論事項二：社區公共空間之花圃逐漸被夷平為私人停車位的問題。

主席報告：社區公共花園改鋪成停車位有日漸增多的趨勢，請各位提出建議。

理監事報告：（一）依法而言：依據所有權狀，本社區一樓紅磚行人道及花園屬全體284戶住戶所有。民國73年，本社區建築落成，依法，現為花園部分原規劃為停車位，所以，現住戶若將花園改為停車位並不違法。依此，已改建之停車位格屬社區全體居民所有，應開放社區居民公共使用。另外，依據建設局的解釋：私人於公共空間內植樹，若干年後若要砍除，應徵得該社區居民的同意。本社區居民若有意砍除種植多年的樹，應先商洽理事會。（二）依理而言：一樓住戶代為管理花園，美化環境，保護生態，全體住戶至為感謝。但是，一樓住戶並無權力做以下諸事：在花園內搭蓋任何型式的連建，破壞整體美觀，或以混凝土水泥等建停車位，破壞水土保持（可以用植草磚）。

提議：1、於改鋪的停車格噴上「公共車位」字樣。2、引用相關法律告知一樓住戶。3、商請法律專家研究處置方式。4、協進會理監事負勸導和關心的責任，應當主動向住戶說明：於住宅區私設停車格或開設營業場所乃屬違法。

決議：（一）發函通知全體社區居民，感謝代為照顧整理一樓公共空間，美化社區。但是若設立為停車位，則須開放供全體社區居民使用。已闢為停車位者，將噴上「社區公共車位」字樣。

（二）該函件公告日起禁止任何住戶私自變更公共空間。（三）擇期舉辦住戶會議加強溝通

討論議題三：社區公辦清潔水塔事宜。五福公司將於11月初為本社區清潔水塔。

討論議題四：未繳費住戶催繳事宜。未繳會費的住戶近日內將由理事再次勸繳，若再拒繳，則由理事長偕具公信用者，一同前往勸繳，終究拒繳者，則自付洗水塔費和抽水肥費用。

主編報告：下一期（31期）「好鄰居」主題為「愛我的社區」，內容有：社區防災、社區廚房、保健養生知識等。

出納報告：跳蚤市場收入計：57,009元，分別捐給八個不同公益單位，共56,000元，另1,009元入協進會帳（詳表刊於「好鄰居」30期，23頁）。散會：晚上十點。

中研社區協進會

第七屆第五次理、監事臨時會議記錄大要

時間：九十年十二月二十八日（星期五）

晚上八點

地點：研究院路二段70巷45號7樓

出席：理事 袁守方、黃本元、黃菊英
黃美銀、劉容貴、李銘仙

監事 章英華、林琇梨、陳素華

主編 葉秀蘭

列席：楊立凡里長、謝蕙蓮

主席：黃菊英

紀錄：李銘仙

今未見中研院的反應。（正式行文）

謝蕙蓮說明：

中研院之決議，院區內之河堤不加堤防。

將劃出蓄水區，如生態池及旁邊之農田作為淹水時之蓄水用。

楊里長建議：

市府興建河堤藍圖應讓居民瞭解並溝通，社區應和中研院聯合向市府提出陳情。

（一）討論事項：

有關四分溪河堤興建之事宜

楊里長說明：

一、去年的象神颱風與今年的納莉颱風，對南港及汐止地區造成嚴重的災害，北市府養工處決定於四分溪與大坑溪旁築堤防。

1. 從誠正國中至南深橋做3公尺高。（趕在12月底發包）

2. 從南深橋至兵工廠前之橋，高度為1.6公尺。（預定91年元月底發包）

3. 由兵工廠前橋漸低至社區進入中研院鐵柵門處為50公分。

4. 由鐵柵門進口處至中研院活動中心高度為50公分。

三、明年元月4日起要疏浚基隆河床及大坑、四分兩溪之淤泥。

四、北市養工處相關人員曾至中研院拜訪莊處長，並報告河堤興建工程於院區內之高度，但至

（二）理、監事討論：（略）

（三）決議：

一、請章英華理事先瞭解院方想法（拜訪莊處長），再開臨時會，社區與院方合力要求市府養工處修改設計。

二、若院方接受養工處的決定，放棄對河堤高度的抗議，後續我們社區如何因應？每人一封mail給馬英九市長，或連署、拉白布條等等。

三、如果無法變更，堤防一定要做，而堤防上的綠美化植栽等工作，我們社區絕對要參與。

第七屆中研社區協進會 社區會費收支表

(期間：90年10月至90年12月)

製表人：李銘仙 90.12.31

年	月	日	摘 要	收 入	支 出	餘 額
90	9	28	90/9/28 結餘	264,959		264,959
	10	2	賀四分溪合唱團演唱會花籃		1,600	
	11	5	30期好鄰居印刷製作費		16,600	
		8	社區水塔清洗費		45,000	
	12	17	郭宗德先生捐款	20,000		
		20	購伸縮樹剪等		2,500	
			合 計	284,959	65,700	219,259

附註：上期收支表內之影印費20元應是支出，誤植在收入，於此更正！

◎12月17日本社區好鄰居郭宗德先生，再次捐款20,000元給協進會

謹致上最深的謝意！

主編留言版

本期好鄰居，因臨時加入四分溪加蓋堤防之「特別專題」
以致稿量增加，版面編排略顯擁擠，敬請包涵！

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

印刷設計 / 光美照相排版有限公司

編 輯 / 陳素華、黃美銀、林琇梨

電 話 / (02)2782-1001

地 址 / 台北市南港區研究院路二段70巷37弄18號7樓