

好鄰居 34

中研社區協進會通訊

創刊日期: 83年05月01日
出刊日期: 91年11月20日

秋日 * 溫馨知性饗宴

目錄

理事長的話

談社區治安

中研里長的話

治安的好幫手: 「社區監視系統」裝設始末

社區活動

文山區興光社區來訪

秋日、溫馨、知性饗宴活動

社區生活

院區內眷屬宿舍的最後一夜

陽台

屋頂花園

奇貓怪事

當理想成真－談我的低胰島素餐廳

青春紀事

我的練球經驗分享

難忘的暑期日本語遊學經驗

日本遊學記

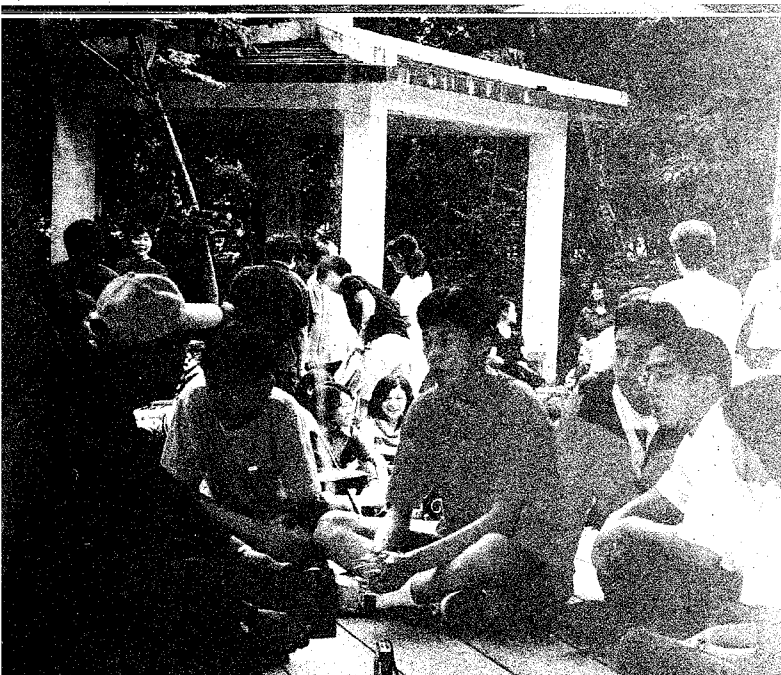
木棉花／賣冰淇淋的巫師

社區檔案

中研社區協進會工作日記4-10月

第八屆中研社區協進會社區會費收支表

好鄰居第35期徵稿預告



談社區治安

蔡吉源

由於景氣不好，失業人口增加，為了生計鋌而走險的小偷就十分猖獗。

最近兩個星期內，本社區九樓面對公園的好鄰居就接二連三受到樑上君子的光顧，損失不少財物。警察雖然事後有來了解現場，但是，因為辦案效率問題，短期間內，恐怕也不可能抓到小偷。我們只有寄望社區必須加強防範，守望相助，以減少偷竊案件。

九樓因面對公園這樣一個公共空間，平時一定有竊盜組織在「監視」「查察」每一家戶的生活動向。發現有下手的對象及時機，利用萬能匙即可很快進到個別家戶內下手得逞，因此，在敵暗我明的狀況下，實在是防不勝防。

謹建議好鄰居儘量將財物分散放置，或送銀行保險櫃，以策安全。我家住在一樓，有兩次小偷光顧的記錄，但是屋內傢俱破舊，小偷也不必翻箱倒櫃了。平常我貴重的東西，幾百美元及小金戒指等，都放在屋外即可看到的衣櫃裡，這個衣櫃的兩扇門從不關緊，總是開開的，小偷從外面一看，既然衣櫥的門都沒有關，那還值得去找「錢財」嗎？所以，即使小偷進到屋內也懶得去費功夫了。第一次光顧的小偷大概很失望，自覺倒楣，就在客廳拉一堆屎，然後就輕輕鬆鬆地離去了。第二次光顧的小偷也一樣，拿不到什麼值錢的好東西，把屋內電燈全部打開，室內燈火通明，也打開電視（大概也看了節目吧！）然後，大約也是悻悻然地離開了。

有些小偷以偷竊為業，正如有些賭徒是以賭博為業一樣。雖然對社會教化有負面的作用，但正如有些娼妓一樣，都有其不得已之處。我們同情遭竊的好鄰居們，但也對不傷害人命的小偷應抱憐憫之心。小偷猖獗是社會大環境及國家法令制度不完善有以致之。小時候，我們有一個鄰居以偷竊為業，但都在外地作案，當然也被警察抓過，也被監禁過。由於警察教化不得法（不是從事心理輔導，而是以毒打侍候），刑期滿後，離開監獄，繼續偷竊，反覆被關了幾次，本性難改，直到年老才「退休」回家，目前已經是八十出頭的老人了。我每次回鄉下去，還是會跟他聊聊。雖然他性情乖戾，既然已經幡然悔悟，洗手不幹也就是佛菩薩一個！

總之，去年以來，經濟情勢非常不好，春節以前小偷一定會更加努力作案，求能好好過個年。為此，社區的好鄰居千萬不要把值錢的東西放在家裡。有價值的細軟一定要放在保險箱由銀行去保管，家中儘量不要放大額的現金。至於有價值的傢俱那就不可能另想辦法，只有依靠社區守望相助的功能了。但是，社區守望相助不能單靠人的互動，也必須利用科技設備方克濟事。目前，社區防盜監視系統解析度有待提高。此外，是否在各樓梯口裝設監視系統，並在每戶門口設置警鈴，俾能亡羊補牢，則有待召開理監事會議決定之。我們也竭誠歡迎好鄰居們隨時提供良好意見，供改進之參考。

2002年10月

治安的好幫手

社區監視系統裝設始末

楊立凡

本里素以擁有書香社區及寧靜高雅的居家環境品質而自傲，但是，近年來卻因國內外經濟不景氣及重物質輕精神的社會風氣使然，造成國內治安的日益惡化；而本里也不能倖免，舉凡闖空門、破壞小客車、暴露狂等等案件，偶有發生，雖然數量不多，但對於民風質樸、文教素養極高的中研里民來說，卻是一大警訊。因此本里有識之士，在上年度就經常利用各種集會時，研究如何改善本里的治安狀況，最後提出善用科技的構想，也就是說：裝設社區監視系統。這個目標一經確立，接著是要找經費，雖然挫折很多，所幸皇天不負苦心人，終於在環保局的回饋經費中找到歷年來的節餘款項，為能儘快運用此經費，於是逐一拜訪主管經費的山豬窟回饋經費管理委員會的諸位委員，且在獲得全體監督委員（本社區林琇梨女士亦為監督委員之一）的大力支持及無異議通過下，爭取到約壹百參拾萬元的經費，並能在本年三月份順利上網公開招標，於五月底裝置完成，六月份全部正常運作。這套系統可說是全南港區最早全里全面性24小時全天候監視錄影系統（請參考附件南港警察分局針對全南港區各里長自行裝設數量統計表），已引起治安單位的重視。

本里各巷各弄及十字路口，總計裝設有64支

監視器（24小時錄影），另配合4套主機電腦分佈於全里各處。在此要特別感謝住在研究院路2段2巷30號、研究院路2段11巷8號及慈雲寺等的熱心人士提供處所放置主機，以利監視系統的正常運作。因為監視器設置地點甚為重要，攸關監視系統是否能如期發揮作用，因此，規劃期間也特別商請治安風水師（學有專精的治安單位人員），對本里地形、社區、居家型態做諸多考量，以專業的角度敲定每一支監視器設立的位置，經由反覆的研究商量，終於將本里劃分為4個監控區域如下：

一．以東華園社區為主體，涵括範圍有研究院路2段2巷、12巷、12巷57弄等地，主機設置地點在研究院路2段2巷30號。

二．以中研社區為主體及中研市場周邊地區，涵括範圍有研究院路2段12巷14弄、12巷58弄、70巷、84巷、98巷、34巷、54巷等地，主機設置地點為中研里民活動中心二樓。

三．以六福公園周邊為主體，涵括範圍有研究院路2段3巷、5巷、11巷、35巷等地，主機設置地點在研究院路2段11巷8號。

四．以福山公園周邊及福山街為主體，涵括範圍有福山街各巷弄、研究院路2段61巷、舊莊街1段3巷等地，主機設置地點為慈雲寺。

本套系統就如前言所述，業於六月份開始運作，期間舊莊里內曾發生飛車搶案，舊莊派出所管區員警都向本里商借拷貝主機內的影像資料，以利案情偵辦。監視系統的功能在於將影像錄下保存，以備不時之需，也

就是說當發生事情或案件時，可從監視系統的主機內調閱有關圖像，以利警方或相關人員循線追查。雖說監視系統同時擁有事前嚇阻及事後補救等兩種功能，但主要偏重在事後的補救上，當然，如為財務的遺失而能失而復得，自是美事一椿，但是，如發生無法彌補的情事，就算能循線緝捕到罪犯予以法律制裁，對當事人，對全體里民來講，都仍會有所遺憾。

雖然我們擁有了全南港區最先設置完成的全里全天候監視錄影系統，但是，也不可忽視所謂道高一尺魔高一丈的竊賊，因此懇請全體鄉親時時刻刻發揮守望相助的精神，進而促成自助互助、安居樂業的理想社區。

合 計	舊 庄 所			玉 成 所					南 港 所				同 德 所						所 別
	九 如 里	中 研 里	舊 庄 里	合 成 里	玉 成 里	西 新 里	東 明 里	東 新 里	三 重 里	新 富 里	中 南 里	南 港 里	鴻 福 里	萬 福 里	新 光 里	聯 成 里	百 福 里	成 福 里	里 別
28	0	3	1	0	4	0	4	2	0	0	0	5	3	1	0	2	0	2	市警局裝設數量
181	0	68	0	0	14	5	2	4	10	15	8	14	16	0	6	13	0	8	裝里設長數自量行
																			備 考

台北市政府警察局南港分局市警局、里長架設錄影監視系統裝設數量統計表

文山區興光社區來訪

8月25日文山區的興光社區發展協會來我們社區訪問，主要是為了瞭解當初我們社區如何認養部分中研公園，如何將這部分綠美化的整個過程。

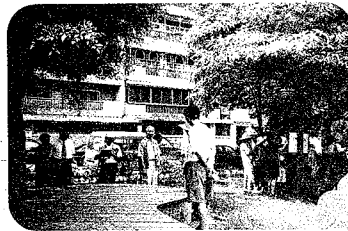
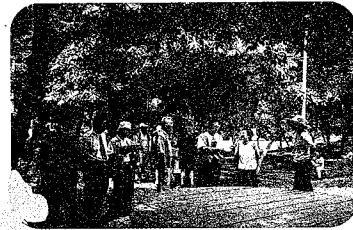
(1) 理事長蔡吉源先生向來訪朋友們介紹本社區。



(2) 前理事長黃寬重先生說明當初中研公園綠美化的緣起、過程與結果。



(3) 社區義工們分別談當初參與的狀況。



秋日、溫馨、知性饗宴活動

9月28日本社區邀請蘭嶼達悟族作家夏曼·藍波安先生在中研公園演講，講題為「我從海裡度假回來—海裡永遠的小學生」。同時舉辦舊書跳蚤市場義賣，得款新台幣7150元。另現場設捐款簿，籌募蘭嶼兒童關懷基金共得捐款新台幣38200元。兩筆合計新台幣45350元。全數捐台東蘭嶼鄉漁人村147號蘭思文教基金會做為輔助蘭嶼兒童及青少年教育之用。

款項已於9月30日匯出：

財團法人基督教蘭思文教基金會

地址：台東縣蘭嶼鄉漁人村147號

電話：089-732073轉222

劃撥帳號：06567104

蘭嶼兒童關懷基金募款

各捐款人名及捐款金額如下：

瞿海源、陳素華（10,000元）；賴麗惠（3,000元）；林琇梨（1,000元）；張秋實（500元）；沈三媛（500元）；江淑媛（100元）；王紀霏、何建明（1,000元）；章小霞（500元）；裴章柔（500元）；黃寬重、黃錦香（3,000元）；王世容（1,000元）；余美秀（1,000元）；涂敬鈴（1,000元）；宋玉梅（500元）；陳章波、謝蕙蓮（5,000元）；李謹慎（1,000元）；黃菊英（500元）；楊良惠（1,000元）；田君美（2,000元）；張秋雯（1,000元）；王秀琴（500元）；宋瑞鳳（500元）；張振典（500元）；王月美（500元）；曾淑玲（300元）；簡至善（100元）；黃理中（100元）；高嘉駿（100元）；林素琴（500元）；申永珍（1,000元）。

當日活動摸彩獎品分別由中研里楊里長立凡提供10箱礦泉水及50個環保袋；文山區興光社區提供綠茶瓜子、茶梅與阿里山高

山茶共計12包；中研社區協進會提供夏曼·藍波安親筆簽名書20本。

感謝以下人士的參與協助：

活動策劃：張秋實

海報製作：劉容貴、王月美、余麗娜、易祥麗

公告張貼：黃本元

公告與彩券製作：王紀霏

舊書收集：陳素華、黃錦香、黃光照、葉婉如

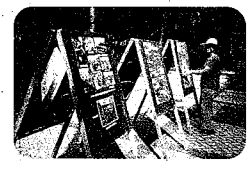
社區鄰居：沈三媛、康麗娟、章小霞、張秋雯、黃菊英、黃碧珠、楊良惠、鄭雅玲、嚴克仁

週邊鄰居：李月美、許碧圓、陳麗秋、張惠美、張阿敏、曾馨宏、楊麗香、蘇秀卿

如有參與而未提及之人士亦深表感謝。

活動當天由於蓄電池耗弱，造成音響無法順利運作已請專人進行修護。

活動組 召集人盧佩蘭



院區內眷屬宿舍的最後一夜

植物研究所研究員 陳宗憲

為了配合基因體及蛋白質體實驗研究大樓的興建，院區內最後一批的眷屬宿舍被貼上將在八月二十一日動工拆除的公告。

許多昆蟲的最美時刻在夜晚。幾年前我曾用家用攝影機在宿舍院子裏錄下一些昆蟲蛻皮和羽化的畫面，但是一直忘了用相機紀錄。八月二十日傍晚，我突然想起這項不可原諒的疏忽，因為不管中央研究院將來是不是還有這種環境，我不可能再享有這種便利。

搬家後連鎂光燈都找不到，一切就緒已是晚上十點。以過去的經驗，只要一陣子不割草就一定看得到昆蟲蛻皮或羽化的畫面，但無法預料觀察到的昆蟲種類或發生的時段。我將這些動作戲稱為脫衣舞，整個晚上像是夜總會的表演。除了在飛行時，大部分昆蟲很少展示薄紗狀的下翅。在羽化過程中，可見到整個下翅長大延展的過程，像是在脫衣後接著展示服裝。

一進院子就看到一隻貢德氏赤蛙，反常



貢德氏赤蛙

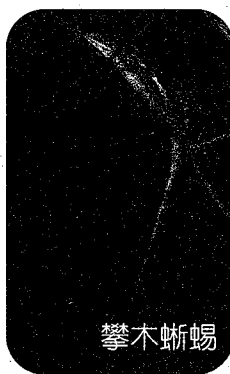
的毫不避開相機燈光。再往前幾步看到的是一隻睡著的

草蜥，還沒長全的斷尾可能是我們家的貓在搬離前的傑作。

院子裏的稻蝗很多，但都保持頭朝上的姿勢，可能已錯過了蛻皮的時段。蚱蜢或蠶斯（紡織娘）如果在晚上保持頭朝下的姿勢又不閃躲手電筒燈光的話，多半在準備蛻皮或羽化。這法則在螳螂就不靈了，螳螂的正常姿勢就是頭朝下，根本懶得理會手電筒。

進到院子三分之一處終於看到一隻倒掛著不動的雌性蠶斯。這是最大型的蠶斯，也是晚上最吵的昆蟲，通常會在樹叢或草叢中發出連續的吱吱聲，即使閃避手電筒燈光時也不忘發聲。我最喜歡觀賞大型雌蠶斯的羽化，比其他昆蟲多了根像長劍的產卵管。看到這隻蠶斯像發現了寶，只需等她羽化。

雖然公告上的拆除日期是八月二十一日，但是包商在二十日就破門而入，拆除屋內所有門窗及水電，已無法在屋內休息及躲蚊子。在等待中，我在蠶斯附近看到一隻活躍的螳螂，一隻樺斑蝶成蟲、三隻幼蟲、一個蛹和一些小雨蛙、蜘蛛。接著在靠近實驗田的樹籬上看到一隻睡著的攀木蜥蜴。等待中

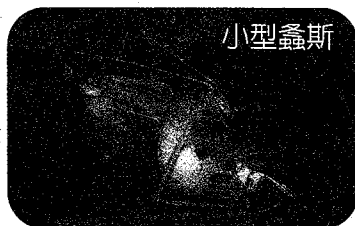


攀木蜥蜴

，看到一些小型蠶斯蛻皮和羽化。因為注意力在蠶斯，沒拍下完整過程。

午夜十二時整，旁邊的實驗田傳來紅冠水雞的叫聲，在一片黑暗中倍感親切。紅冠水雞在八月初

孵出今年第二窩小雞。最初幾天多半留在生態池附近，中午會到

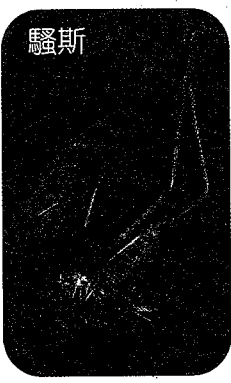


小型蠶斯

荷花池和睡蓮池，只在清晨和傍晚進入實驗田靠近生態池處。隨著秧苗漸漸茂密，留在水田中的時間愈來愈長。

倒掛的騷斯下方不知何時多了一隻騷斯成蟲。到了半夜一點開始覺得無聊，決定回家報備一聲，順便看本棋靈王漫畫休息一下。雖然多次經過貢德氏赤蛙身旁，居然還留在原處。

不相信自己對那隻騷斯作出錯誤判斷，一點半左右決定再回去一趟。終於看到相當於背部的地方開始隆起，照了兩張後，決定

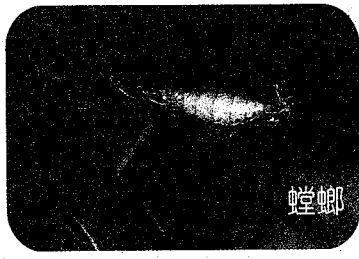


騷斯

犧牲剩餘底片先換一捲，以免錯過高潮。接著拍下整個完整羽化動作。看著她倒著身體由舊「衣」中慢慢退出，再長出薄紗似的翅膀。長到一半長度時，抽出了長劍般的產卵管

，完成了蛻皮的部份。接著彎身讓頭換到上方，利用重力讓翅膀延長成一片長紗。我還試著把下方那隻騷斯也放入畫面中。拍完了最後一個畫面時，旁邊的螳螂也開始蛻皮。

一切像是為這片宿舍畫下完美句點，紀錄了這幾十坪空間的豐富生命和生物



螳螂

鏈。沖洗回來的幻燈片卻不是那麼回事，最後的精采畫面全毀了，只看到騷斯的腳和半隻螳螂。原來是在黑暗中換底片時，動到了相機快門的設定，使得快門無法和鎂光燈同

步打開。

大概是老天要諸位同仁將來親身觀賞昆蟲夜總會，不讓我把最好的畫面展示出來。拿到幻燈片時，宿舍已經拆掉了。我當然曾不死心的多次回去，但是大型的昆蟲都消失了。破壞是建設的開始，希望將來在院區能夠出現更大面積的昆蟲夜總會，讓大家闔家觀賞。

(此篇文章轉載於中研院週報)



陽台



荔生

多次凝視這條窄窄的長廊，千思百想，就想打破他的格局，創造一個不一樣的陽台生命。

九十公分寬、六百多公分長的陽台，種種花草，堆堆雜物，就這麼過了十多年。

桂花、月橘、茉莉、杜鵑，一一在我手中魂消魄散，連最好活的九重葛都留不住；能養下來的幾盆，都是瘦瘦弱弱，叫人擔心著。唯一的例外是虎耳草，小小的盆裡沒甚麼肥土厚壤，毛茸茸、綠油油的葉片卻不停的升高、變大；眼看小盆撐不住要倒了，剪下一節，隨手一插，又是一盆。虎耳草好養，不叫人費心，姿態也稱俊秀；他還有一好讓人驚喜：手一摸，滿手提神的中藥香，所以又稱「過手香」。我媽每次看到我的虎耳草都說：「妳的虎耳草長得真好，嘴巴有發炎的破口，把虎耳草擣爛貼在上面，一個晚上就好了，我上次……」

有好幾年，我的陽台就靠虎耳草撐著。

三年多前，我開始練習念經，每天唸三遍大悲咒、一遍心經。原本在小書房念。沒多久，小書房再度成為先生的工作空間。我

把小寫字台搬到陽台依牆而立面對客廳的落地窗，台子上放一盆虎耳草，一盆日日春，虎耳草後面是兒子小學時在易老師那兒畫的油畫。大概就從這個時候開始，我喜歡坐在面對陽台的沙發上發呆；大概就從這個時候開始，陽台外的花架每隔一陣子就給我一個驚喜。

序曲是這樣開始的。一個缺牙瓦盆不知甚麼時候變成一捧柔柔嫩嫩、迷迷濛濛的綠！這是甚麼植物？這麼美！在微寒的初冬生出這等青翠！凝神凝望，但覺春風拂面，生意盎然……整個冬天春神都住在這盆「葉下珠」裡。此後，陽台裡外幾乎每一盆土都有他的蹤跡。

幾根細長的莖從長形花槽拔起，迎向藍天的盡處有一些穗穗，沒幾天，穗穗蹦出一朵朵豆豆般大的桃紅色花。花兒雖小，但顏色鮮豔勾人、星子花形引人遐想；繁星落盡之前花果併陳，果實的顏色依成熟度從青、黃、橘、紅、赭，到褐黑，布滿各色小珠果的細枝當中參雜三兩點最後的桃紅，一枝細長的花莖呈現熱鬧豐富、豔麗猶存的景象，不讓人有傷春悲秋、生命苦短之嘆。我足足迷戀了他一整年；朋友來，我殷勤獻寶，始知芳名，乃「土人蔘」也。

有一次，我剛用廚餘把一盆土培肥，竟然「來」了一株蕃茄。其實蕃茄是沒甚麼「好看」的，可是看他長的那麼努力、長得那麼旺，不忍心除掉，就捨了這盆肥土給他，讓他長吧。植株逐日見大，越大越不能看；等到進入結果期，變的更醜，整棵植株垂頭

喪氣、葉片捲縮枯萎，要不是枯葉敗枝下藏了那幾顆光亮硬挺的果子，我還真以為這棵蕃茄樹已經死了。每天澆水看著他就煩惱，我無奈的等待著，等他結了果子盡到蕃茄一生的責任咱們就拜拜。誰知土肥吸盡，果實仍未成熟，蕃茄含恨而死。以後我一見到不請自來的蕃茄苗，馬上拔掉，免得日後人株兩難。

不速之客越來越多，一點紅、龍葵、昭和草、鬼針草……我都當成寶貝，讓他們盡情生長。每當鄰居、朋友讚美我植物養得好，我都快樂、驕傲的說：「都是老天爺送的！」很自然的，我把小書房的觀音請到小寫字台上，在這兒繼續我的功課。

出國前，我常常搬個小板凳坐在陽台朝下癡望，就為二樓的那一片綠。離家一年，樓下廖先生的兩棵樟樹已悄悄與我齊高；回國一年多，幾百個日子裡我與窗前的二位綠巨人天天相視相印，對方並時時差小鳥送來神秘禮物，我歡喜的享受禮物，沈浸在幸福中，根本忘了去追究是誰這麼慷慨！？

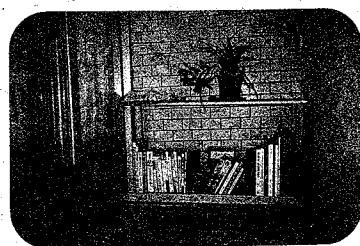
是啊，就是這兩頂巨大的樟樹綠冠，幫我完全遮住了動物所的醜惡與霸氣；是這兩片濃蔭擋住了一大半炎夏的暑熱；是這兩簇茂密的枝葉，吸引了烏鶯、白頭翁、小黃麗鳥來嬉戲、流連、築巢；拜牠們的糞便所賜，我的陽台上得以有各種野生花草蒞臨；因為有這些野生花草，蝴蝶、蜜蜂時時在我窗前縈繞……

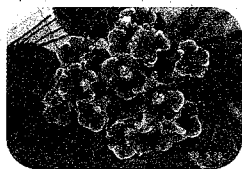
再一次凝視這條窄窄的陽台……至此，我覺得構成陽台成分的磚石水泥鋁鐵玻璃，

以及陽台所載承的觀音、盆瓦、瓶罐、植物、魚和魚缸、孩子的畫、書、木板，乃至於使用陽台的我，所有與陽台相關的人、事、物，可以清清晰晰、自自在在的存在著。

（這一切要謝謝種這兩棵樟樹的廖先生，他一定想不到他在自家庭院種的樹，竟然如此影響了樓上的人。素華說我應該照幾張相片給廖先生，讓他也看到他的樹頂有多美。一語點醒夢中人！我立刻照辦，可惜傻瓜相機自動調焦不理想，窗外的景物都曝光過度。

寫到這裡我的文章算是寫了一半，不過因為已經過了截稿期，身邊同時有幾件掛心的事，我有點急，就此停筆，後半段下次再寫。）





屋頂花園

蘆葦

盛夏的豔陽高照，晴空萬里無雲；只見幾朵雪白的棉花糖好整以暇地在蔚藍的天空中漫步。遠眺四分溪堤防加高工程正如火如荼地進行；夾岸的濃林密意早已被剷除殆盡；一大片加高灰白水泥牆反射出的陽光和每家空調機排放出的熱氣使今年的夏天更是酷熱難耐。我真慶幸自己還好擁有個屋頂花園，晨昏時刻倘佯其間猶如置身花草林蔭之世外桃源，頓時感到暑氣全消。

其實我的屋頂花園並非出自名家設計，種的也不是什麼名貴花草；它有座佔地十坪左右的「小白宮」、兩個花園及兩座墊高加深的魚池。「小白宮」是外子的書房及休憩的地方；他計畫用來遠離塵囂世俗、妻小拖累的避難地，現也是我那些盆盆栽栽、花花草草的依偎地。它與水塔間搭蓋的遮雨棚爬滿了心形的圓葉蔓綠絨造成了一條綠色的長廊。長廊向北的終端有棵九重葛，它遮蔽了太陽的西曬；這裡就形成天然的溫室供養左邊兩排的蘭花，右邊八盆藍和紅色的大岩桐其前後又有紫藍牡丹及白色的火鶴花來保護這些嬌柔像似絲絨般的花兒。當然這兒也是我初種育苗的地方，因它通風不受雨淋日晒且有半日照是一些不耐烈日風寒植物或育幼苗最理想的置放場所，如薄荷、繡球花、黃蝦花、黃金葛、椰子、山蘇、蕨類等。其餘的花兒都分布在「小白宮」的四周；有高有矮、有大有小依它們的習性喜好陽光的程度

排列。擺置植物於適當的地方是非常重要的；如你發現它們不再綠意盎然也沒長出新芽，那你就該換個地方或換盆加土。

經過幾十年的惹花拈草我發現植物也如人一樣喜歡群居，它們如果有些伴放在一起會長得更好。所有的空間我都盡量把它擺滿，所以連我的兩個玫瑰花花園四周也都鑲滿了矮型的觀葉植物。前幾年六樓的芳鄰黃先生從市政府為我們整棟樓爭取一些綠色懸垂植物讓每戶都領取數株來裝飾門面。我在花園的南邊種了一排讓它從欄杆的間隔垂下，形成兩片綠色的瀑布甚至在樓下的客廳也能觀賞到，而上面還開了些黃色的小花煞是寫意美觀。但是有一天我發覺花園的薔薇及玫瑰已奄奄一息地開不出花來，我才決心把這些喧賓奪主的綠意剷除。我花了九牛二虎之力才挖出四個錯綜盤雜的根，而且把手都磨破。家母只好以一千元的代價到中研市場禮聘一位壯漢把其餘的八個根挖掉。我把那些劫後餘生的玫瑰集中在一個花園；另一個花園種起聖女小紅番茄。

這也是第一次我除了種些觀賞的花草也種起有經濟效益的蔬果。我以前不敢嘗試是因為蔬果需要肥沃土壤，常要施肥——這正是我最怕的麻煩。其實在屋頂光是種東西就蠻困難的；首先要克服的是夏天的高溫從隔熱磚上反射出的熱氣對植物甚為不利，還有風大尤其最怕颱風，土壤的不易取得也是最大的致命傷；自己一點一滴地搬土是不可能，



當然要買可是你永遠不會夠的，你會永遠少一些土就像女人永遠少一件衣服一樣。自從認識了碧芬姐我常跑到她五樓的「模範屋頂花園」到處穿梭觀摩學習，我像個劉姥姥遊大觀園一樣：裡面種有葡萄、各種瓜類、蔬菜及花草，只要你說得出名字的她家絕對有。我每一次入寶「園」，沒有一次空手而回。她的爽朗慷慨讓我分享她的辛勤的果實，她也幫我買了肥料，而我的花園幾乎成為她的分部；可是我一再地警告自己絕對不可拿絲瓜、苦瓜或其他爬藤的幼苗回來種，因為那工程浩大，決非我這弱女子能承受。

但是今年四月九日的那天，我還是經不起誘惑和碧芬姐不斷地勸說，我拿回絲瓜、苦瓜，冬瓜及胡瓜等幼苗回家。我先把它們安置在花圃寄居，然後在花圃的兩旁用空心磚圍成兩大種瓜區：這是從碧芬姐那兒得到的靈感——她是用超大型的橘色垃圾箱。我先鋪蓋一層塑膠布防水再加一層石頭以利排水，接著開始填土。我把事先買來的土以及我用廚餘覆蓋的腐植土都倒進去但是杯水車薪蓋不到一半。印傭溫玲幫我從四分溪沿岸被劃平的花壇裡挖出一些土，我把雜質、瓦礫、石頭慢慢挑出，費了一個多月的時間勉強造出兩大種植區：我把胡瓜及冬瓜種一起而苦瓜及絲瓜種一起。接著是要搭棚，我們這排的頂樓是面向研究院的制高點，不像後兩排的五樓前後有高樓披護著。因此棚架一定得牢固，經得起七、八級風吹襲，我沒花一毛錢地利用一些剩餘的木料開始日以繼夜地

鎚鎚釘釘，每次都搞得香汗淋漓，雙袖盡是我擦額頭的汗水，一直到日暮灰暗時刻我才收工。當我狼狽地從樓頂衝回樓下浴室，路過客廳全家大小鴉雀無聲，埋首自己的事，無人敢過問，怕遭來池魚之殃。我自己每天孤芳自賞，雖沒有什麼人分享我的成就，但那些花草頻頻點頭，無聲的讚美勝過如雷的掌聲。終於那天大功告成我買了網子掛到我釘好的架子上，母親也上來看了一下，她一聽我花了六百多塊錢買網子，她認為用那些錢可以買許多絲瓜，的確是不符合經濟效益。

其實我打算只問耕耘不問收穫，我希望在夏天時絲瓜棚或胡瓜棚能抵擋酷暑帶來涼意，果然今年冷氣開放時間減少而晚間不用開冷氣。胡瓜今年有蟲害沒結完整的果子而冬瓜也被蝸牛吃掉，但它形成的遮陽藤發揮作用，讓蘭花及其附近的花卉生氣盎然、蒸蒸日上。絲瓜到目前為止已收成40多條還繼續生產，苦瓜也是不落人後，生個不停。絲瓜煮成的麵條甘甜可口且入口即化，成為大家讚不絕口的一道佳餚；苦瓜與大蒜的生菜涼拌成為夏天下飯的健康聖品。現在一大早就有人忙著上八樓採收而女兒竟然說絲瓜這麼容易種，怎麼市場還賣那麼貴？我是一陣愕然，她真是個渾然不知前置作業的辛苦的局外人。這些半年生的瓜藤可能在秋末結束剪除來迎接冬陽，現在我終於找到這種方法使我的屋頂花園夏涼冬暖。

十八年前我第一次出國去探望在英國進



修的外子，就被他們每個家庭的庭院園藝設計所吸引，而且他們也有類似的電視節目教導你如何種植設計，更有植物醫院的節目觀眾會把已奄奄一息的盆栽拿到現場請專家當場指導。反觀國內電視節目千篇一律的政論性call-in節目論述一些似是而非、損人又不利己、製造社會亂象、非得達到語不驚人不罷休的地步。在英國短短的一個月舉凡教育、藝術、文化、科學、電影等等的節目讓我印象深刻、目不暇給，尤其有個科學發明節目幾乎每天都有新的發明的報導，我廢寢忘食地觀看心中充滿著妒嫉和汗顏。回國時我買了一些園藝用的肥料著實讓我的花園花開得更大更久。

五年前年初寒假時帶學生到美國加州遊學，當時接待我的美國婦人擁有一整座山、養牛、養羊、養馬，她的丈夫在前不久車禍去世，他們倆在四十多歲時辭去工作買了這座山帶著三個小孩開始過著遺世獨立自給的生活。他們在山頂蓋了間可以傲視群山的大房子，沒有左鄰右舍而是一望無際的草原。她如數家珍地告訴我他們如何開墾栽種植物，房子周圍每棵植物、圍籬都是經過深思熟慮挑選而種的。從早餐室可以一面看到日出、一面沐浴在溫暖冬陽。因窗外的那兩顆大樹在冬天時正好葉子掉光，夏天會長滿葉子抗酷暑。初春時如何修剪果樹及葡萄，秋天她把成熟的果子連皮製成乾燥果肉，沒加防腐劑，生鮮而可口百嚼不厭；她獨門配方釀製的葡萄酒，遠近著名。她這美國女牛仔的毅

力及精神實在令人欽佩。

我的屋頂花園是個「減壓園」，當我的工作或家庭壓力大到喘不過氣時，我會在那兒逗留良久，從挖土、除草、澆花中我會慢慢釋出心中不平之鳴。例如今年春天我看著截株移植成功的蝴蝶蘭我高興很久，似乎別的事都變得不重要。我輕輕撫摸從一坨雜亂的氣根冒出一點綠，現已有四片小葉子。其他的蘭花我都很容易分株繁殖，但是一直往上增生的蝴蝶蘭曾經是我一直無法突破的。胡瓜和絲瓜開花也是會讓我或家人興奮莫名一陣子，更何況見到它們一天天茁壯，甚至連作夢都會笑出來。

以前教書時常為了學生考得不理想，排名太難看而心悶胸脹，我有時幾乎控制不了自己的情緒而大叫，但在花園裡宣洩之後，我會像是變成個全新的人若無其事忘卻一切痛苦、重新調整腳步、鼓舞振作起來。當場我甚至會立刻想出新的點子重振旗鼓，隔天還會把學生調侃一番，說出我希望她們雖不能像「動物型」的學生會舉一反三；至少能像我花園裡的植物一樣我灌輸什麼她們就吸收什麼的「植物型」的學生，絕不可成為「礦物型」的學生，對老師所說的相應不理。學生們都大笑，她們為了免淪為礦物，的確比以往更盡一份心力。當你親手把小幼苗從小拉拔長大，你獲得的那份喜悅比養個小孩還更勝一籌。植物很少讓你生氣或失望；它不會頂撞或蠻橫。它會靜悄悄聽你說、哭、

笑、甚至你唱歌它也不會嫌難聽或嫌你吵。這不僅是能完全紓解你的壓力而且讓你汗流浹背也是燃燒體內脂肪的最佳減肥方法，也是免費替你做臉及做 SPA。當今我們很少能找到一種嗜好會同時增進我們的健康。

我的屋頂花園是個「愛心園」，裡面的東西是由我花錢買的幾乎是微乎其微，大部份是人家送的。嘉德麗亞蘭及惠蘭是我妹妹給我的、君子蘭是碧芬姐給我的、窗台一排無名小蘭花是郭宗德夫人給我的。我特別喜歡這些花是因為它們都能不斷繁殖，所以我也可以不斷地送給別人。我那綠色走廊的圓葉蔓綠絨是五樓張能復夫人送我的。還有那重瓣梔子花和雲松，沙漠裡的玫瑰及鵝掌藤是張碧霞老師給我的；我們坐火車上班認識，我把三株桑槿給她種在她「綠野山坡」的豪宅讓它們適得其所。高玉景老師也是經常與我交換花，那棵紅色的曇花是她送給我的，她為人豪爽決不佔人便宜。常為了給她個不起眼又佔地方的盆栽，她會費盡心思不停地給你回禮。早晨去跳元極舞大家常漫談養花經，碧芬姐那不用說是個不折不扣花仙女，種花、養花、送花；美齡老師也是送我薄荷，班長戴金治也是不時地帶蔬果及快樂給大家。抬眼望去每棵植物皆可述說它的一段友情的故事。其實我也喜歡找到知音分享我種植的樂趣；只要有相同的花超出兩盆，我都會把它送出去。甚至魚池的金魚也願與好鄰居共享，如你有需要的話。

女兒曾問我說「妳怎會那麼喜歡種花？外公及外婆對種花蠻外行。」我也有點百思不解如何會晉級到有綠手指 (green fingers) 的美名，它說不上是遺傳或專業；家母每次見我用魚池裡的穢水澆花，她直嚷嚷澆花要用乾淨水（自來水），見到土裡有蚯蚓就想一把？死它，真教我啼笑皆非。懸在客廳黃金葛的吊盆費了我多少年才垂成美麗的線條，家母常說那些葉子撞到她的頭而非得把它除之而後快；她又把枇杷的種子吐在花圃而長出嫩葉，我告訴她說它會變大樹不可能種在花圃，如此一來我拔掉、她就種回去，一來一往數十次；球根狀的刺球花我常在初春時在它們冬眠後填土加肥，家母怕我填土阻礙它們發芽把它們往上提露出土表 1/3，如此一來我埋下，她就挖出；那年可憐的刺球花就開不出花來了。先父他生前照料我的屋頂花園也有七、八年，他喜歡打掃常把一些盆栽擠成一堆只為了方便掃地。他除雜草是用一種憐憫的方式——只除頭不除根，澆水也是採用節水式——中央有水邊緣乾涸。

兩年前的春天我回去了已畢業了40年的母校——台南女中，一群年近耳順的「美」女們興奮得大叫只因認出了久未謀面的同學，我在巡視校園一周時才發現我初中時種菜的菜園已改建為「中正堂」做為開會辦活動的場所，讓我著實傻了眼。一幕幕的景象歷歷在目，我記得每個清早我都揹著書包到校在進教室前一定先繞到菜園搖地下井的水去澆菜及朝鮮草，這是我們家事課的工作在期中

及期末余老師會給我們打成績的，而除了菜園外我們每個初中一年級的學生在辦公大樓後面的中庭花園也有分到照顧一塊花圃，而且也是家事成績的一部份。那時我才恍然大悟我喜歡花草是從這裡孕育出來的，那麼短短的一年竟然有這麼大的作用，我的眼眶漾漾模糊，心中太感激母校的栽培。想到現在的國中生一早到校就得關在教室有寫不完的考卷、補不完的課——在這個可塑性極強的年代，我們是如此教育我們的孩子！綠地越來越少，水泥叢林的教室大樓越蓋越多。如此環境、如此人數，當然野蠻暴力充斥，教改改到現在究竟改在那裡？更多的台北市新的改到現在究竟改在那裡？更多的台北市新的高中沒有操場及綠地，只有行政大樓及教室。

六月底我到醫院動了個小手術，當天就回家，醫生說要休息兩個禮拜。一星期後我已耐不住爬上看我的花園，當然忍不住動動手。隔天下體大量出血，送醫院。再過一週我想應該沒問題，又去採採川七，當晚出血更嚴重。外子下達命令不准我再管這些花花草草的事，他和印傭溫玲會處理一切。我半信半疑地告訴他們如何做，真沒想到以前對我種植的花草連正眼都不瞧一眼的外子，而且也曾上演過苦肉計——故意用刀把手指砍傷，竟然不到一個月就愛上它們。他每天都眉飛色舞地說絲瓜又結了幾條，蘭花又冒出花芽等等。他的參與是我屋頂花園開張以來最大的收穫；還有女婿也因耳濡目染地喜歡買種子，番茄、青椒就是他撒的種子而我把

它們移植成功的。愛花的男人一定不花心，他的思路會變得更靈巧、心境會變得更細膩。從此我的屋頂花園不再只出現我一人形單影隻，雙人的合作可預期它的遠景前途是不可限量的。



奇貓怪事

周慧洵

說起我們家的小咪，那可是一籬筐說

不完的奇譚。看官請了，

奇譚一，小咪，一隻小呆貓的蛻變俗語說：「不經一番寒澈骨，那得梅花撲鼻香」小咪的蛻變也許可以這樣形容。以前，本來她眼神呆滯，也不太理人，總是等到吃時才比較有反應，平時都蠢蠢的。但有一次，她不幸中毒，媽媽和姊姊帶她去看醫生連續看了十數天後，才將她的病治好。但是，此後她眼神忽然亮了起來，叫她也有反應，也會開始黏人，還會跟著人走來走去。看來要走過一次鬼門關才會變聰明。人好像也是這樣吧，不經過一次慘痛的打擊是不會覺悟的。

奇譚二，和人一起上廁所小咪呢，很奇特，有時候我們會聞到廁所的臭味，原來是她在裡面上廁所，而且是在浴缸裡，看到人還會一副壞事被發現的樣子。我們覺得很神奇，因為她竟然知道人在浴缸裡洗澡，她的聽力似乎不錯。不過只是覺得很可惜，為什麼她不在馬桶裡上，要學人就學到底嘛，這樣會更好呢。

奇譚三，謎一般的喋血事件
有一天，70巷周太太聽到一陣叫門聲，到門

一看是一些鄰居和警察，緊張的問說：「奇怪，有一灘血一直到你們家門口，到底是怎麼回事，有人報案發生兇殺案，才來調查的」正在真相不明時，周太太忽然想到自己的小咪似乎爪子掉了在流血，於是一切真相大白。但是，爪子為什麼會掉？而為什麼又會演變成喋血事件呢？

話說小咪是個母貓，從小就被結紮，之後實在變的很肥胖，有九公斤重。本來很會爬樹的她，動作也變的越來越遲緩。有一天，她碰到一隻狗，兇惡的對她叫著，緊張兮兮的她只好試圖爬到樹上想要避開這種浩劫，但也許是爬樹能力不好，又胖，不但沒爬上去，爪子還硬生生卡在樹上，情急之下用力一拔，竟把爪子拔掉了，血不停的流著，小咪雖然痛也叫不出來，只好一路流著血，躲在家中。但是因為流的血太多了，就讓鄰居嚇壞了，以為發生了殺人事件，緊張的報了案。

好了，奇譚就說到這裡，現在的小咪是隻小心翼翼的貓，也很善解人意，要是有再發生什麼好玩事的話再跟大家報告囉。



當理想成真

談我的低胰島素餐廳

葉子

去年此時為了兒子國三晚自習，到誠正當了一學年的餐點組義工媽媽，每當看到送來油滋滋，不是煎，就是炸，蔬菜少，雖香酥美味卻很不健康的便當，心中十分心疼與不忍，心想：我們的孩子只能吃這樣的便當嗎？便當就一定只能這樣嗎？它能不能有另一種形式的選擇？

今年三月，在一次的機緣與公司的客戶楊氏診所院長楊名權醫師，談起我對時下外食種種無奈與看法，及我理想中清爽好吃又健康的餐食，而楊醫師也以其多年減重醫師的專業角度，談到依他多年的協助患者減重經驗，發現有不少人的肥胖問題，不是單靠運動吃藥或吃低卡路里的餐就能解決的，有許多人是因為體質問題，這個族群的人減重過後若稍不小心還是很容易復胖，所以他認為如何吃以改變體質才是減重的火車頭，沒有這個正確吃法的火車頭，這列減肥列車還是不容易拖得動！曾經也是上110公斤“重量族”的楊醫師，因厲行自己的飲食方法，成功地甩掉30多公斤，他認為胰島素才是導致肥胖的元兇，它是人體脂肪的儲存與守護者，吃進人體的食物，若刺激分泌胰島素越多就越容易發胖，反之，能降低胰島素的分泌，就會有減肥效果，多年來他不但從醫生專業的角度及自己過來人的經驗，不斷設計與研究食譜提供給他的患者與朋友，教人如何吃得健康美味吃得飽，重點是又能瘦身的飲食

內容與方法，但人的習性使然，回家後能真正執行者還是有限，因此緣起，談出了兩個不同事業體的異業結盟，在不斷的以各自專業相互激盪與交流，紙上談兵了半年後，終於在10月10日把彼此的理想化成員象，全國第一家低胰島素餐廳於焉誕生！10月9日記者招待會，當各大電子與平面媒體塞滿了餐廳，賓客賀喜聲不絕於耳，但內心卻出奇地雲淡風輕十分平靜，那晚曲終人散後，佇立在餐廳門口心中百感交集，有夢最美，理想成真，人生能有幾回？而那同時一股無形的壓力，與使命感卻也逐漸壓得我透不過氣來。

已經近五年多來公司交由接班人負責後我過著悠閒充實的半退休生活，旅遊，運動，上課，看書，當義工，陪孩子，快樂似神仙！而今卻因一個機緣開始過著披星戴月暗無天日的生活，首先舉雙手雙腳反對的是老媽，年輕時外公開餐館她深知那不是一件好玩的事，太累人了！老公也強烈質疑，搞不懂放著舒服的日子不過，幹嘛瞎忙？眾好友們咋舌，打死都不敢相信我竟會去作個八竿子打不上關係的行業，懷疑我是否頭殼壞去？只有搞不清楚狀況的孩子拍手叫好，理由是寒暑假可以去打工賺錢，多少夜深人靜時也會不免問自己，我為什麼要作它？理由？動機？為錢嗎？此種時機與景氣能有什麼賺頭？而本人生活儉樸也已過了要大車拼的年紀了，似乎也犯不著！為名嗎？早在數年前就權力下放，學佛去也，“名”對我如浮雲！那我又為什麼呢？最後想想似乎也沒那麼複雜，其實就是一個簡單的傻勁和初衷，是很單純地想

把內心的想法付諸實行，自認為是對的事堅持就是了，當理想成真時，不也是人生另一種樂事！

回想這半年多來為了要開餐廳，知道最不足的是兩造公司彼此完全沒有作餐廳經驗，趕快二話不說自掏腰包花兩萬四密集上了兩個多月的課，每天奔波在空氣污濁位在台北火車站狹小擁擠的補習班教室，開會也開到廢寢忘食，連晚上做夢都夢見下一步要做的事。時值溽暑季節，為了找店面總共看了30多個據點，差點沒中暑在路旁，最後終於選定在忠孝東路統領商圈。為了趕工裝潢及施工品質，與一群吃檳榔的師傅和工頭周旋攪和得十分融洽，開幕時還全員到齊祝賀！為了確實落實餐廳特色和理念，還特別延後20天開幕，楊醫師親自進廚房指導廚師調配一道道符合低胰島素的菜色，並堅持一律採用橄欖油，低鈉鹽，不煎不炸的烹調方式，以完全符合低胰島素，低鈉鹽，低飽和油的“三低”概念。全館內沒白米飯，主食是五穀豆米飯，蒟蒻麵，豆粉條或蕎麥麵，並以果糖替代砂糖，飯後佐以減脂茶或特製的綠茶優格，其中豬肉魚肉海鮮牛排烤羊排全都入菜了，所以是既能吃得好，吃得飽又能健康兼減肥。開幕前兩週我們曾在網路上公開徵求免費試吃者，報名者大量爆滿，最後抽樣選定20位體位較重者，我們要求這20位試吃者，在試吃前後都要到診所作抽血檢驗記錄，並約定除了三餐吃我們派人送到家的便當外，這中間盡量節制不要吃其他不該吃的食物，試吃兩週結束後，最後統計結果20人最初平均體重是82.2公

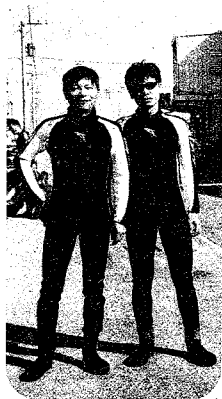
斤，最後是79.48公斤，平均瘦了約2.8公斤。瘦最多的是6公斤，而胰島素方面，也由原來平均值的17.26，兩週後平均為9.325，平均下降了7.935，這個實驗數據令我們十分振奮！也更印證楊醫師推崇的胰島素減肥觀念。

前幾天到銀翼餐廳參加一個長輩80歲大壽。與耄耋之年已禿髮的老闆簡單寒暄，才知銀翼當時成立也只是很單純想服務空軍弟兄們，民國37年成立至今已54年，一家餐廳能屹立50多年，經營者必有他的堅持與獨道之處，50多年如一日地堅守如此一個辛苦的行業，實在很了不起，太令人敬佩！想想換成現在50多年後的我，又在哪？這社會國家世界，又變得怎麼樣了？而我是否仍能有此能耐與熱情，為一個自認為對的事，數十年如一日地堅持！回家路上突然後悔沒能和老闆多聊幾句，要問他：當時成立時他是否有想到要開50多年甚至更久？他是不是也是但憑一股傻勁想服務別人，不去多想反正作了就是了！重點是後悔過嗎？重新來過也還是這樣選擇嗎？我決定在近日内再給腸胃放縱一餐，深入寶山，登門求教……

欲詳知有關低胰島素減肥資訊，可上
www.a-sir.com.tw查詢！



我的練球經驗分享



陳享郁

當我在小五的時候，媽媽第一次帶我到「和信乒乓球館」找老闆任教練，談到：「我這個小孩很喜歡打乒乓球，我想把他

放在球館這裡，讓他好好學打球。」當時，我憨憨地沒什麼特別的感受。爸媽一忙直到隔年九月，我真的和任教練開始練球了，一開始我很訝異，我這個胡適國小的冠軍，為什麼這裡贏我的小朋友有這麼多？每週一次每次一個小時不停地練球，任教練將推球、拉球、抽球、殺球、搓球、發球、接發球……等基本動作配合腳步，按部就班一套一套地推出，我都傻傻地每樣都照單全收，也不懂得枯燥，也不覺得體力勞累。

和信乒乓球館每年八月底均舉辦「學童盃」桌球賽，組別包含國小組與國中組，均免費報名。回憶那時是在任教練調教一年以後，首度參加國小組比賽。我心裡得意地想：「我是胡適國小的冠軍，又經名師指導一年，現在又是小六升國一，年級最高，其他的對手，不是和我實力相當，就是遜色於我，要拿個前三名，甚至冠軍獎盃，應該很有機會才對。哈哈！」越想越是興奮得意。

比賽當天我很快就被淘汰了，只能眼睜睜看著別的小學生晉級前八名，往前爭取前三名，我心有不甘，也很不服氣：「教練…

…」，任教練微微一笑語重心長地告訴我：

「自己是自己最大的敵人，你有思考為什麼會贏？為什麼會輸？比賽制度是分組循環淘汰，你一勝兩敗才被淘汰，你看別組有小三升小四也能打到前六名，是他們強嗎？不是！他不輕易失誤！你莽撞，打球不用大腦，胡打亂殺一氣，緊要關頭又會怯場、手軟……」。

任教練的話，對於步入國中生涯的我，有了一番啓迪，然而，江山易改本性難移，雖然從此曉得用心去控球、用腦去思考、用力去打球，但是莽撞仍是我一下子無法改變的特色，想想真是用太多蠻力了，幸好也多了一些煞車。爾後，我連續拿了三屆國中組單打冠軍。針對我的莽撞，任教練在上課時說：「我的學生年紀如果在三十五歲以上，為了避免受傷我會建議他發力時穩定成長，逐漸把力量練出來，而你是年輕人，你可以儘量去發揮你的力量和速度，等有一天你熟練度足夠的時後，那就威力十足了。」

剛進入介壽國中一年級時，發現學校沒場地打桌球，於是，我經常在週記裡反映：「拜託，請備張乒乓球桌吧！」，也因此讓校方知道我有這份嗜好，指派代表參加台北市師生盃桌球賽，個人賽打進前八強，同年在和信乒乓球館友誼賽中，又贏了兩位麗山國小（培訓桌球選手代表學校）六年級主將（天知道這個困難度有多高嗎？因為這些選手從小三練到小六，天天練球一天練好幾個小時，每週練球時數，超過我一年上桌球課的時間）。國中二年級時，就讀金華國中校

隊主將（台北市第三名，也是天天練球），他幾度承讓之後，也決定拜任教練為師，理當成為我的同門好友呢！

我0型獅子座，秉性善良、活潑、率性、獨立、盡責、誠實、熱心、知進取、尊敬師長、熱愛朋友、充滿自信……、我除了熱衷運動、也未曾間斷學習古典吉他的愛好（希望能再有機會重拾小學五年級時，曾赴西班牙皇家音樂學院研習的美夢）。我也喜歡電腦、看電影、聽CD、……，和爸爸談手機、研究車；然而，媽媽也曾數落過我喜食冰冷食物、東西不歸定位、晚上太晚就寢、早上空腹上學、脾氣偶會暴躁、不夠節約、不夠細心，希望隨著年齡的增長，將來無論在課業上或做人處事任何方面，都應當有長足的進步。

今（九十一）年六月我自台北市立介壽國民中學畢業，八月三十日依據九十一年國民中學學生基本學歷測驗成績分發至台北市立松山高級中學（普通科）就讀；如今，我心中有個願景，期許自己能夠好好規劃進入高中的每一天，將本著更虛心認真學習的態度、發揮最大的毅力與堅持，多多充實自己、提昇自己。



難忘的暑期日本語遊學經驗



賴建維

來到OISCA已有二十多天了，從開始到現在，對於OISCA的感覺，有著截然不同的改變。還記得第一天抵達機場後，在到OISCA時已是晚上十一點多。對於當時的我而言，四周不見高樓大廈、霓虹燈閃爍，只見一大片的稻田和滿天的星，與我當初所想像的遊學團完全不同。心理同時還納悶的問自己，在這樣的環境下，我能得到什麼？學到什麼？但在這兒生活了二十多天後，這種不安的疑問已完全的消失，取而代之的是美好的回憶與跨國際的友誼。

在OISCA 裡就像個小地球村。這裡的學生除了日本人和我們台灣人之外，還有馬來西亞、斯里蘭卡、泰國、巴基斯坦，和印度等國家的學生。大家每天生活在一起，一起升旗、一起做飯、一起洗碗、一起上課，甚至還一起洗澡，就像是個大家庭似的，彼此的分憂解勞，並且可認識到其他國家不同的文化。這是一種很難得的經驗，且這樣的環境對語言能力有很大的幫助。除了練習新學到的日文之外，同時能訓練自己的英文能力。可惜在這裡的時間不多，不然，相信會有更多的收穫。

這趟短暫的遊學裡，對於日本文化印象最深的是日本的花火，也就是我們所說的煙

日本遊學記

火。在台灣只有國慶日會有煙火表演，而在日本，常可見到漂亮的花火表演，尤其是在吹著涼涼的晚風，穿著浴衣，坐在美麗的湖邊，欣賞著漂亮的花火秀時，這樣的感覺真是愜意。

我想我會永遠的懷念這裡的一切、懷念廣闊的稻田和漂亮的湖泊、懷念增進大家友誼的大澡堂、懷念OISCA的老師與所認識到的異國學生，最懷念的是和我一起待在OISCA三十多天的台灣朋友。希望在不久的將來，能再度到OISCA來。



——一個月的遊學生活即將接近尾聲，回想這一個月來的生活，有喜、有怒、有哀、有樂，可以說是五味雜陳。從剛開始的不適應，到現在漸漸融入日本生活中，感覺自己在這一段時間內成長了不少。不論是心智想法、待人處事，甚至是獨立自主等等。對我來說這趟旅程收穫相當的豐盛。日本文化跟台灣差異算是蠻大的，像是餐桌禮儀來說，在台灣並沒有那麼嚴格，可以用很輕鬆的方式享用。而在日本卻是要用跪坐的方式，這是我一直無法習慣的，因為突然間改成跪坐的方式，雙腿還是沒有辦法適應，不像日本人從小到大已經習慣了。日本的食物整體來說還算不錯，只是感覺有時菜的量太少了，都只能猛吃白飯，來這胖了快五公斤呢！

來這裡真的蠻增廣見聞的，因為這裡除了有日本人，還有馬來西亞、泰國、斯里蘭卡等等。因為自己日文能力只有初級，幾乎都是用英文來溝通，不過也因如此，增加了彼此間的互動，交到了許多要好的外國朋友，同時也認識更多國家的文化。在OISCA生活相當規律，作息時間都很正常，每天早上也都有運動，感覺自己身體狀況不錯。不過說是規律還是有很多活動。有時會辦 Party 烤肉等大伙一起同歡、唱歌、表演等等。唯一的遺憾就是沒有辦法在這一個月用日文與人交談。因為要學的東西實在是太多了，而時間就只有短短的一個月。很感謝松野先生

和百合子先生兩位。在他們的教導下，學到了日本傳統、日本語言。還有郡司先生帶領我們做體操、跑步。尤其是松野先生，他帶我們參觀了好多地方，如YAMAHA工廠、佐鳴湖煙火松市區、東京遊，等等。我們是去玩，而他就很辛苦了，要聯絡還要擔心我們走失，當然還有中村先生辛苦開車接送我們。

木棉花 安雅

在一個春天的早上，我們去阿公的田裡拜訪爸爸心愛的木棉樹。

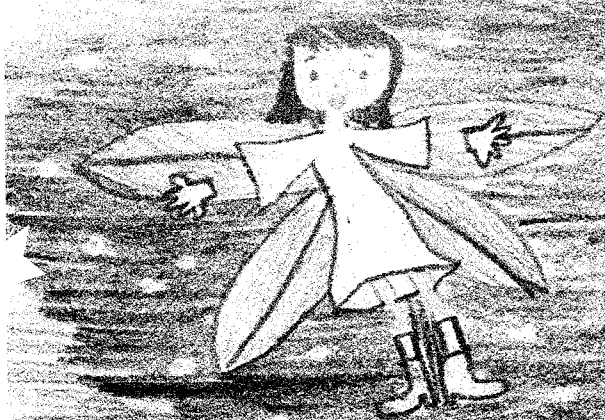
木棉樹像一位少女，木棉花是頭髮，葉子像花圈戴在她的頭上，真美麗。風先生像理髮師，吹落一地的橘紅色花朵。天上有許多小鳥為她歌唱，她是一位幸福的公主。這棵木棉有爸爸童年的回憶。

時間過得很快，剩兩天就要回家了，心理有點捨不得離開這兒，但是也很想台灣。以後不知道還有沒有機會到國外生活，但是，這一個月來的點點滴滴將會是一個寶貴且永恆的回憶。很高興在人生最輕鬆的歲月裡有這麼一個與眾不同的經歷。生命若沒有回憶，那是虛度。共勉之！

賣冰淇淋的巫師 安雅

我的夢想是成為一位賣冰淇淋的巫師。我希望我做出來的冰淇淋形狀很可愛，冰淇淋色彩豐富。我還希望吃了冰淇淋可以讓不快樂的人變得快樂，讓寂寞的人找到朋友，讓生病的人變健康，讓快樂的人變得更快樂，讓聽不見的人聽見美妙的聲音，讓看不見的人能看見美麗的風景。

我希望這個夢想可以成真。



(編者：安雅目前就讀國小三年級，以上兩篇係今年日記摘錄)

社區工作日誌 (4月—10月)

- 3月** 向台北市政府工務局養工處及公園路燈工程管理處，爭取四分溪防洪築堤周邊之台灣欒樹10株，移植於中研公園本社區認養的區域內。
- 4月17日** 中研社區協進會第八屆第一次理監事會
- 4月** 向中研里楊里長爭取山豬窟回饋經費，進行中研公園局部綠美化工程，如：小山丘補植草皮、朱蕉等。
- 5月21日** 中研社區協進會第八屆第二次理監事會
- 5月26日** 社區大掃除
- 6月** 由本社區綠美化基金及楊里長中研理事會經費共同完成本社區全區環境美化工程，如：修剪低矮樟樹枝、金露花矮籬；除草；新植桂花、樹蘭、鳶尾、馬櫻丹、朱蕉及雲南黃馨等花苗。
- 6月中旬** 清洗社區化糞池
- 7月03日** 「四分溪中研社區段堤防綠美化」臨時會議
- 7月20日** 中研盃桌球錦標賽
- 7月28日** 社區大掃除
- 8月25日** 文山區的興光社區發展協會來訪
- 9月28日** 社區演講：夏曼·藍波安先生演講與舊書義賣
- 10月6日** 社區大掃除

第八屆中研社區協進會社區會費收支表

期間：91年8月至91年10月

年	月	日	摘 要	收 入	支 出	餘 額	備 註
9	7	31	結 餘	265,284		265,284	
	8	13	33期好鄰居季刊印製費		18,600		
	9	26	補收91年度社區會費收入	3,000			
		27	郭宗德先生及夫人捐款支持社區活動	12,000			
	10	4	秋日溫馨知性饗宴活動		7,402		夏曼·藍波安講古
合 計				280,284	26,002	254,282	

製表：郭瑞如

好鄰居第35期徵稿

(截稿日期 92年1月15日)

- 悠遊南港：若您知道我們南港何處是半日遊或一日遊的休閒好去處。歡迎提供自然景觀特色、遊憩路線行程等相關資訊。
- 好鄰居意見信箱：請踴躍表達您對社區的所見、所感，並提供如何改善社區治安環境及社區活動等事項之想法與建議。
- 投稿方式：1. 直接將稿件投入70巷47弄4號一樓，附磁碟片尤佳（碟片會再個別退還，故請附註地址）。
2. E-Mail至 hlmj@tpts5.seed.net.tw



好鄰居

出版/中研社區協進會

編輯/陳素華、劉容貴、黃菊英、楊良惠

發行人/蔡吉源

電話/ (02) 2782-2490

主編/易祥麗

地址/台北市南港區研究院路二段70巷47弄32號1樓

印刷設計/光美照相排版有限公司