

好鄰居 36

中研社區協進會通訊

創刊日期: 83年05月01日

出刊日期: 93年03月25日

祕書長的話

2. 中研社區管理費使用說明

環保組召集人的話

3. 兩次活動的報導與檢討

4. 環保組工作報告

社區活動

5. 環境清潔美化活動

7. 宜蘭-礁溪-黃聲遠建築之旅
建中校友管樂團演出
鹿谷. 水里. 信義線新校園之旅

社區人物

8. 街舞與我

社區生活

9. 簡介南港取貨站

11. 幸福的味道

12. 吃個綠色健康的年夜飯

13. 保健心得分享-如何減少乾眼症的不適感

青春紀事

14. 回家真好

15. 參加亞青划船賽

社區檔案

17. 中研社區協進會

第九屆理監事及工作幹部名錄

17. 中研社區九十二年度居民大會記錄

中研社區協進會

19. 第九屆第一次理監事會議記錄

中研社區協進會

20. 第九屆第二次理監事會議記錄

中研社區協進會

21. 第九屆第三次理監事會議記錄

中研社區協進會

22. 第九屆環保與綠化小組聯合會議記錄

23. 社區工作誌

24. 中研社區收支表

24. 活動組小啓

24. 社區活動簡章



中研社區管理費使用說明

陳麗秋

各位芳鄰大家好

我們作為中研社區的成員，實在是有福氣，多年來，中研社區是一個很有組織的社區，社區裡有許多熱心的朋友，在社區裡默默耕耘，服務貢獻，使我們的社區有今天的傲人成就。

特別是中研社區協進會設立理監事會

，每年遴選熱心的住戶代表來為社區服務，群策群力，營造更美好的未來。



中研社區協進會理監事會有一個共同的目標，目的是為社區打造一個安和樂利，更有秩序的理想生活環境，希望藉由集體的力量，對內提供最佳的服務，對外爭取更好的利益。

有目共睹的，中研社區無論在美化環境，社區監控防盜系統，公共設施之維護

（化糞池、水塔清理、電梯保養爭取降價等），敬老、義賣、環保等活動，均有

極佳的成果，這都要感謝過去社區全體成



員的熱心參與，和社區協進會中多位幹部的辛勤努力和用心的經營，幹部的志願服務熱忱是我們學習的好榜樣。

秉持過去社區優良的傳統，第九屆理監事會的成員們希望在前輩的指引下繼續為大家服務，各位每年每戶繳交的一千元管理費，是中研社區最大的活動支柱和經費來源，所謂巧婦難為無米之炊，如果不是全體社區住戶的慷慨解囊，相信社區活動難以有具體的成效。

第九屆理監事會自當善盡管理的責任，把經費妥善運用，並負責執行公共事務，有效率地回饋這一片園地。

春夏交替，台北市在SARS肆虐下很艱辛地進行防疫與消毒的各種工作，社區裡還有很多事情需要我們共同努力的地方，需要我們攜手共度危機，而未來的活動中，亦請多多參與，鼓勵支持。



春夏交替，台北市在SARS肆虐下很艱辛地進行防疫與

消毒的各種工作，社區裡還有很多事情需要我們共同努力的地方，需要我們攜手共度危機，而未來的活動中，亦請多多參與，鼓勵支持。



兩次活動的報導與檢討

張秋雯

5月31日下午2點不到，蔡錦昌理事長跑來問我，為何還看不到一個人。我告訴他：『活動是2點半開始，你出來太早了！』原來他老兄責任心太重，誤把時間記錯了。



這次活動經綠化、環保兩組開會決定，把社區及公園全部範圍化為六個責任區，每區指定二至三位組員負責帶動，以提高效率。其中，最讓我擔心的是70巷與研究院圍牆之間的那排草叢，因久未整理，已長高及人，一片荒蕪。在人力不足，工具缺乏的情況下，定然相當吃力艱辛。所幸，綠化組召集人林富邦先生靈機一動，搬出里長大人，承他慨然撥款相助，提前找人大大修剪一番，為我們省了好多力氣，真是感激涕零。

那天，出來幫忙的好鄰居相當多（足見佩蘭街招的功力），有先生太太雙雙出動的，有父母帶著子女一起的，還有全家都來的；甚至連高齡長者如王世容阿姨，臧老夫人及年紀小小，不過五六歲的小朋友，都一樣熱心不落人後。而我們的組員，更是一個個帶頭拼，把自己的責任區弄得乾乾淨淨。反倒是我，除了滿懷感謝（謝謝大家辛勞），無限歉意（深怕累壞大家）之外，竟一點事兒都沒做，實在太慚愧了！

那天，也很感謝老天爺給了一個風和

日麗的好天氣，讓大伙兒不曾熱昏頭，還越做越帶勁。不但把那排剪過的草叢收拾完畢，把各道防火巷清理乾淨，把公園的垃圾落葉撿拾無遺；更把桂花巷兩旁的花圃重整一新，發揮了群策群力的最高效率。

如果說，這次活動辦得還算不錯，那麼，首先要謝謝的就是這些願意出來的好鄰居們。因為，如果沒有您們的參與，辦再好的活動也不具任和意義；其次，要謝謝的就是綠化、環保兩組的組員（還有您們的寶眷），如果沒有您們的支持與協助，我一個人能成事嗎？

8月2日的『年中大掃除』活動是一項新的嘗試，難免有疏漏與不周之處。如事先的溝通聯絡沒有專人負責，無法使所有共梯戶理監事真正瞭解協助此一活動；又如傳單的內容與宣導不夠明確謹密，以致丟出來的廢棄物超出規定，而造成清潔隊員的困擾，也引起小小的波折與不快。幸好，里長及時出面協助，才順利解決，平安落幕。

惟儘管過程有些瑕疵，但從當天『豐碩』的成果來看，這項活動還是很有意義，未來還是有再舉辦的必要。希望經由這次的體驗，能夠讓我們知所改進，更上一層。最後謹藉此向各位熱心出力的共梯戶負責人，好鄰居們，兩組組員以及楊里長與環保局南港清潔隊致上萬分的謝意。



環保組工作報告

張秋雯

一、本屆第一次理監事會議決議將環境組改稱為環保組；由個人忝任召集人，並徵得王東生，許大經，李秋合（下半年為章英華），許月英，郭瑞如等理監事任本組組員。會後，個人再商請陳素華，黃菊英，盧佩蘭，黃錦香等好鄰居加入陣容，使本組成員達十一名之多，希望藉此壯大力量，並收集思廣益之效。

二、本組於4月23日20時召開第一次小組會議，就社區環境現況與需要作了大致的規劃：

1. 環保與綠化兩組的工作性質相近，為人多好做事起見，決定未來一年的活動儘量聯合綠化組一起舉辦（旋承綠化組召集人林富邦先生欣然同意，非常感謝）。
2. 依照慣例，每年舉辦一次水肥處理及水塔清洗工作，日期另定；環境清潔工作原則上兩個月一次。
3. 社區周圍的電纜線，廢線雜亂無章，陳請里長聯絡有關單位處理（此

案經楊里長向市政府新聞處申訴後，由麗冠有線電視股份有限公司派員於5月下旬清除整理。但事後經許月英理事檢視結果，似乎還不夠徹底）。

三、社區水肥處理工作，在許大經理事費心洽辦之下，於5月7日順利完成。

四、本組與綠化組於5月22日20時召開第一次聯合會議，決議：

1. 訂於5月31日下午舉辦第一次環境清潔美化活動。
2. 就此次活動分配各項工作。

五、5月31日下午圓滿完成第一次環境清潔美化活動。

六、本組與綠化組於7月16日20時召開第二次聯合會議，決議：

1. 訂8月2日為『年中環境清潔日』，主要清除屋頂，地下室，樓梯間的大型廢棄物。
2. 請各共梯戶理監事協助推動此次活動。
3. 請里長洽商環保局派專車回收廢棄物。

七、8月2日如期舉行年中環境大掃除，成果相當『豐碩』。

八、本組與綠化組於11月5日召開第三次



聯合會議，決議：

1. 儘速清洗社區水塔，並推郭瑞如、許大經、張秋雯三位全權處理。
2. 訂12月27日為『年終大掃除日』，目標包括屋內大型廢棄物清除及社區週遭環境清理（嗣因配合南港清潔隊之調度，改為93年1月3日舉行）。

九、11月17日至19日由志興水電行完成社區水塔清洗工作；並一併檢視馬達、管線、浮球等相關組件。

十、93年元月3日上午，在南港清潔隊全力配合之下，順利完成『年終大掃除』的活動。

十一、本組於3月3日晚召開本屆最後一次組務會議，決議：

1. 訂3月13日舉辦本屆最後一次環境清潔活動。
2. 訂3月15日辦理第二次社區水肥清除工作。



環境清潔美化活動



47巷30.32號門口備有打掃工具，垃圾袋



茶水服務站



各道防火巷清理



巷道花圃整理，拔草，掃落葉，撿垃圾



社區理事長和里長提供點心
慰勞清潔隊工作人員



社區歲末大掃除



宜蘭礁溪－黃聲遠建築之旅



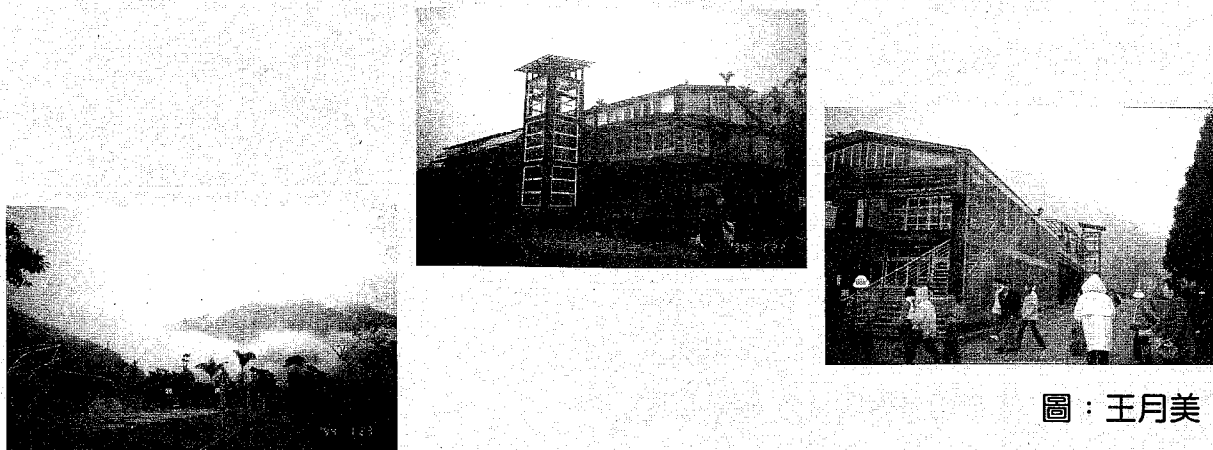
圖：鄭徹三

建中校友－管樂團演出



圖：葉秀蘭

鹿谷·水里·信義線新校園之旅



圖：王月美

街舞與我

吳維章

高中聯考成績出來了，我的分數只比填卡標準高三分，我的心情跌到谷底，一個人關在房間裡回想著國中老師們的推論：若是沒考上公立高中，一來家中的經濟負擔會很重，二來因環境和周遭同學的互相影響，即使高中畢業，十之八九也考不上什麼好的大學，最後找不到工作，容易淪為新聞上報導的罪犯。一整天關在房裡，想著我是否該先結束生命，為社會省下抓我這個罪犯所需動用的資源，但是我很怕痛，連割腕都不敢很狠的一刀下去。所以我就關在房間裡「苟延殘喘」的過日子，我不想出門，不想聽別人問我考得怎麼樣。

就這樣我把這個未來的罪犯監禁了好幾天，才答應和朋友一起去補習班試聽。那時候還沒有捷運，我們是搭公車去的，一路塞車，整部車籠罩著一股煩躁的氣氛，連嬰兒也不耐煩地嚎啕大哭，他媽媽只能無奈地安慰他。我轉過頭看到我的朋友帶著耳機坐在位子上扭來扭去，臉上寫著英文的High字。在椅子上扭了一會兒，他終於忍不住地站了起來，在公車上跳起街舞來了。小嬰兒不哭了，全車的人都愣住了，用異樣的眼睛看著他。但是他毫不在



意，滿臉興奮地繼續跳。滿車的煩躁被他的舉動一掃而空，取而代之的是驚訝，欣喜，和一些人的鄙視。這是在現實生活中看過最酷的一件事，原來不一定要唸很多書，賺很多錢生命才有意義，若能像我朋友一樣用街舞帶給周遭的人快樂，即使學歷不高，也就不算白活了。從那一刻起我就有一股衝動想把街舞學好。

進了高中後，我馬上參加了熱舞社，一有空閒就練舞，越練越愛，我不再需要電腦和網路為我創造一個讓我有尊嚴的世界，街舞帶我離開了網路遊戲中的虛擬世界。我漸漸敢面對現實生活中不完美的自己，並試著去改進自己的缺點。我開始學著為自己負責，盡我作學生的本份，好好讀書。到了高二，我當選為熱舞社的社長，我學習到了如何去領導一個團體，並為自己領導的團體負責。到了高三，課業的壓力雖然很大，我偶而還是會跳一下街舞，一來可以放鬆緊繃的心情，二來身體各部位都運動到了，有益身體健康。

我也許不是一位成績頂好的學生，也不確定將來是否能當一名大家眼中所謂的「成功的人」，但是，我有我特別的地方，我希望能用我的特點為這個世界帶來歡樂和希望。



簡介：南港取貨站

前言

九十二年十月二十五日，「台灣主婦聯盟消費合作社南港取貨站」在歌聲、鼓聲、笑聲、美食及友誼的氛圍之下，正式在研究院路二段34巷14號成立，對於這樣一個標榜著本土的、環保的、健康的、安全的、關懷弱勢的非營利性社團組織，終於能夠在本社區生根茁壯，我們同感歡欣。台灣主婦聯盟所秉持的各種理念，在報章雜誌及電視等已有很多報導，相信大家都耳熟能詳，在此就不再贅述。

至於這個「南港取貨站」到底是怎麼來的，以及它被利用的情形如何呢？我們取得「綠主張」主編及原作者陳卉怡小姐的同意，轉載原刊於「綠主張」九十二年十二月號（第三號）的一篇文章「在社區生根-南港取貨站」，另外，我們也請了幾位經常利用取貨站的媽媽們，講一講她們利用取貨站的心得或看法。

各位好鄰居看了這篇報導後，不妨抽空前往了解一下什麼是合作社？什麼是取貨站？取貨站與一般商店有什麼不同？取貨站對我們的生活及社區有什麼關係？相信您了解後一定會有豐富且不一樣的收穫。

在社區生根——南港取貨站

陳卉怡

剛剛開站二十二天的南港取貨站，位處台北縣南港與汐止之交，在設站媽媽用心經營下，已招募了二十多名新進社員，談起這段設站的因緣，得從合作人之一的林琇梨開始說起。

民國七十二年，三十二歲的林琇梨帶著日本生協的食品安全以及社區營造觀念返國，並積極投入中研院社區協進會的社造工作，擔任活動組召集人，由於參加社區婦女人才培訓班，林琇梨認識共同購買，長久渴望實現的夢想有了一個開端。「我覺得理想的公民社會，就是可以投入志工行列，用公共的約束力，從點（社區）開始，到整個面（整體環境）。…社區內除了辦活動外，應該要有常設的組織才能凝聚社區意識，因此想成立班和合唱團。」十年來，社區內大小活動都少不了她的身影，也因她大力推動的社區活動，讓其他四位合作人容貴、麗娜、端妮、素華有更深的結緣。

而幾位合作人各有專才，容貴目前是「好鄰居社區報」主編，而素華、琇梨都曾擔任班長，常常整晚都在跟班員溝通、收錢、計算、講解產品，對共同購買饒富心得。由於一致認為共同購買不應僅止於安全食品的共同買賣行為，加上有些班員

也不好意思長期麻煩班長，故五位合作人決定成立取貨站。

「取貨站的成立，是收穫前十年的成果；取貨站的開張，是開始深耕未來。」抱著這樣的信念，在開張當日，社區合唱團成員來現場獻唱，美妙的聲音在小小的空間中迴盪，參與者都是彼此熟識的好鄰居，在歌聲中情感得以相互撫慰、交流。麗娜意味深長地說：「取貨站，是人和人情感交流的點，我們都到了一定年紀，瞭解人與人之間如果能連結是很不同的，等取貨站慢慢步上軌道，我們希望每個社員可以提供自己的專才，人與人之間互動的情感、成就感、價值都能在這個小小的空間得到滿足。」

（轉載於綠主張月刊）

以下為社區媽媽們的看法：

琇梨：感謝社區組織的成立，讓「綠主張」得以在這塊園地耕耘，許多園丁們的努力終於開花結果——取貨站的成立。

祥麗：配菜前，菜式日日無新意，
配菜後，餐餐料理有創意。

葉桑：有個取貨站在住家附近太方便了，
可惜感覺價格偏高！

Sung：米漿太甜了。

余麗娜：欣賞、讚美、感謝「主婦聯盟」，
以及一起合作的農友及生產者。

素華：「主婦聯盟」教我分辨在生活中什麼是「需要的」(needs)，什麼是「想要的」(wants)。

容子：加入主婦聯盟生活消費合作社已有數年，主要是為了吃得安心、用得安心。沒有取貨站前，先是參加共同購買的班，後是與朋友鄰居合購，都有些許不便；如今有了取貨站，除了預定蔬菜外，若臨時缺貨，可隨時去補，真是方便極了。

王逸如：南港取貨站成立後，中研社區又多了一處增進身心健康的好所在。從前只是耳聞新鮮套菜如何甜美，今天我可以隨心所欲選購品嚐，我可以回味年輕時家鄉後院的甘藍菜、紅蘿蔔…天然的青菜原味。我們的好所在，沒有一般超市的冰冷與嚷嚷叫賣聲，我們有溫馨的笑容，我們可以和好友、鄰居不期然相遇寒暄，也可以傳授健康飲食妙方。這裡真是我們的好所在。飲水思源，謝謝麗娜和端妮的辛苦耕耘。



圖說：

南港取貨站四位合作人

林琇梨、劉容貴、麗娜、端妮。

圍坐在這張特別請汐止的木頭馬丁先生製作的桌子，她們希望每個人來到取貨站，坐下來後，會想要再來；除了自己動手釘貨架，她們更不惜花費一萬多元，將大冰箱的壓縮機、散熱機全數遷出，只為了讓室內空間安靜舒服，讓來的人可以停留更久。



幸福的味道

俊良

93年初春

大約一年前由於身體的不適，讓我開始想去改變飲食習慣與日常作息。在這同時也因為好友引薦「綠主張」的產品，讓我的「飲食作戰計畫」出現了轉機。

由於「綠主張」強調用自然、安全的方式將食材本身的原味保存下來，因此，只要用最簡單的烹調方式，即能將食物的美味不經任何「雕琢」原原本本的呈現出來。既然少了煎、炸的多油處理、及食材本身經過嚴格安全檢測，再加上適度的運動，我漸漸的找回了健康。同時，也慢慢的學著去品嚐食物本身最原始、最自然的美味。每回吃一口「綠主張」的產品，就會有一股幸福的味道在口齒間流竄，更感動的是會有一種幸福的感覺從心底升起。

真心的感謝素華、麗娜、端妮，及所有為「幸福」付出心力的人。

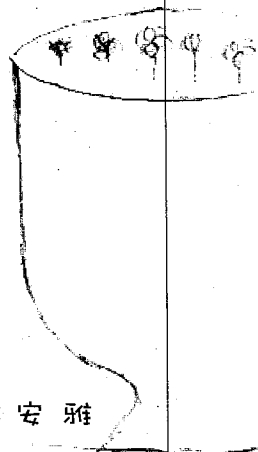
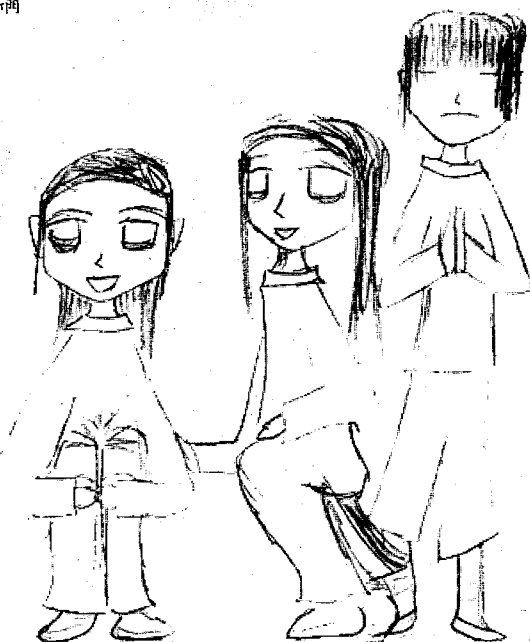
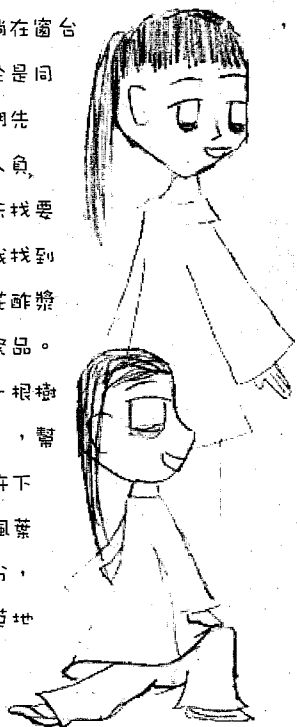


11

今天是休業式的前一天（也就是93/01/15），在大掃除的時候發現了一隻蝴蝶躺在窗台，靠近一

瞧，發現牠已經死了。於是同
決定幫牠辦告別式，我們先
將牠埋起來，接著一個人負
責看守，其他的人分頭去找要
為牠獻上的「鮮花」，我找到
了枝葉最繁、最挺的蔓花酢漿
草作為主祭，也就是主祭品。
再來，我的好朋友找來一根樹
枝，當作拜拜用的「香」，幫
牠祈禱。而我世蝴蝶給許下
了一個願望，就是：「楓葉
死後可以變成大樹的養分，
那你，也可以成為這片草地
的守護天使」。

蝴蝶，再見了！



圖：安雅

吃個綠色健康的年夜飯

蘆葦

自從主婦聯盟南港取貨站開幕後，今年的年夜飯頓時變得不一樣。不但吃得安全健康而且嚐到蔬果香甜的自然原味。而且豬、牛、雞肉都是來自安全地區，不但味鮮而不會是來自狂牛肉或病死豬。以前買的蔬果要費時費力地清洗而且也不見得能把農藥洗掉；現在看到蟲咬過的洞洞菜，不但吃得安心舒服，而且有它新鮮特殊的香味。以前買的醬油、豆漿、豆腐、飲料等擺在室溫幾天也不會壞，因為有填加防腐劑；現在不但要放進冰箱而要注意在限定的日期使用完。請看！無染色而成淺淡色的蝦米、無黃麴毒素的土豆、百分之百的在來米製成不填其他澱粉或漂白劑的米粉、不使用放射線的蒜球、無藥物殘留的豬肉、雞肉及海鮮、等等，哇！哇！哇！我不禁仰天大叫，“這不就是我一生夢寐以求而長久期盼的東西嗎？”現在竟然活生生的在我的面前，而不是在夢幻中。

在美國求學回台渡假的二女兒邊喝著山藥放山雞湯邊說，“媽！妳已吃了那麼多年的有污染的東西，現在還來得及嗎？”我很肯定回答，“當然來得及。”因為人體有自然修補的能力，但是你也不能吃下太多毒物讓你的肝腎身體無法負荷而得病。我非常地感激有這麼多人有智慧有能力對有機作物的堅持與執著，包括這些專家和

農友們。從十幾年前的共同購買到兩年前成立合作社到如今，它通過了多少人不眠不休、前仆後繼地努力；讓我們輕輕鬆鬆地拉個菜籃車就可買到一身的健康及一家的環保。我曾帶著好朋友想讓他們分享好東西；但有人一看到標價就落荒而逃。當然我們不會狠心到不付出任何的代價來享受幸福健康；換言之，多出的一點價格能讓它永續經營來造福大家是應該的。還有人覺得取貨站不像大賣場的東西琳瑯滿目，擺設富麗堂皇，符合高層身份；但是我們仔細想想，不填加防腐劑或化學填加物的東西是無法久置的，它們不僅不會鮮艷欲滴而且許多的東西都要預約訂購的。

我們擁有的僅此一個地球，怎能不設法避免它遭受破壞？我們每個人擁有僅此一個身體，怎能不好好地細心呵護它？為我們自己及下一代的子孫想一想，請加入我們的行列。



保健心得分享

如何減少乾眼症的不適感

陳素華

約四年前，我開始覺得眼睛乾澀，情況似乎越來嚴重，不得已只好去看醫生。經過詳細的檢查，說這是乾眼症，醫生開了一種藥水，一種藥膏，囑咐按時點藥。過一陣子，沒什麼效果，換一家醫院，仍舊開相同的藥，還是沒效。後來，因為乾得太難過了，醫生建議把淚管暫時堵住，以觀後效，似乎有一點幫助，但是太麻煩，後來就停止了，乾眼症依然故我。

所謂病久了，自然會有一些保健的心得。這幾年來為了對付乾眼症，我經常注意報刊雜誌上有關眼睛保養的消息，或向朋友討教這方面的心得，後來甚至自己發現了一種可以製造淚液的辦法，還頗為符合乾眼症「開源節流」的大原則呢。以下四種建議提供給同是乾眼症的朋友做參考：

第一，看醫生，通常醫生會開藥膏或藥水，並做一些檢查，眼睛有不適感就按時點藥。

第二，做眼球運動，訓練眼球的肌力。做法如下：眼睛睜大，緩慢地做各種方向的眼睛伸展操，各五次。方向包括有：左右，上下，右上

左下，左上右下，順時針圓圈，逆時針圓圈，直瞪遠方看然後咪咪眼，鬥雞眼看鼻尖，一共八種方向。

第三，做伸展操，徒手或利用毛巾做都可以。最重要的是要有擴胸及拉高橫膈膜的動作，與自己的身體對話，尋找最舒服的感覺。至少做20分鐘，做到淚液、鼻液及喉液都出來了，做越久湧出來越多，全身舒暢無比。

第四，熱敷眼睛及眉心額間。將毛巾用很熱很熱的水浸過，擰乾，馬上壓敷在眉心及額間，等毛巾稍溫（眼球可以承受的程度）再壓敷在雙眼上，如此反覆約兩三次，做完之後兩眼非常輕鬆明亮。這個辦法可以利用泡澡時一起做。如果熱敷不方便做，換個方式，也可以利用雙手，先搓熱，再緊壓在雙眼，讓眼睛感覺酸軟，重複數次。

各位朋友，在這個電腦與電視無時無處不存在的時代裏，您是否覺得眼睛受到無法承受之重呢？上述辦法，您不妨交替試試看，愛眼護眼，讓我們做一個「明眼人」吧！



回家真好



黃美銀

一大早，女兒和我就將幾天前打好的行李拉到客廳，雖然是下午三點的飛機，我們不約而同的緊張和迫不及待。女兒口中唸唸有詞：只要到易老家（社區年輕漂亮的畫畫老師，小朋友管她叫易老）就可以一下子看到很多人，那就太好了！如果看時鐘也會損害時鐘的話，那咱家的時鐘今天準就被「看破了」。女兒和我輪流報時，倆人都不嫌煩，倒是爸爸有意見：不急！不急！還早呢！（我知道他捨不得和我們分開）。

飛機降落前，一大片綠色樹海呈現眼前，緊接著建築物逐漸清晰，機身「碰」然著陸，回到家了！ye---！回到綠油油的社區，暫時遠離了北京的乾澀、冷冽，看到一些熟悉的面孔，一股股暖流淌在心裡，甜滋滋，暖洋洋，讓我們忘記零下十度的嚴寒和包裹著羽絨服的臃腫身材。聽到一句句台灣味兒的普通話，親切到令人覺得好像從沒離開過家。

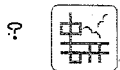
說到普通話讓我想起，有次在機場

巧遇一位在北京住了六年的朋友帶著兩個兒子回台灣，位子與我們相隔一排，我回頭和朋友閒談，那位小兒子百般無聊，問他媽說：媽（ㄇㄚˊ）媽（ㄇㄚˊ），我（ㄨㄛˊ）是（ㄚˊ）不（ㄅㄨˊ）是（ㄚˊ）可（ㄎㄜˊ）以（ㄧˊ）解（ㄐㄧㄝˋ）開（ㄎㄞˊ）安（ㄢㄣˊ）全（ㄑㄩㄢˊ）帶（ㄉㄞˊ）兒（ㄦˊ）？（想像一下，一口漂亮的京腔！這相聲演員才有的輕聲、捲舌音那麼自然的從孩子的口裡說出來）媽媽說：不行！兒子又說：那我要上衛生間（廁所）。媽媽沒輒，說：氣啦！氣啦！（去啦）！我的驚訝表情大概太失控了，朋友馬上解釋：他們幼稚園就讀這裡，啊我一直沒學會捲舌、嘟嘴，有一次公安（警察）還懷疑他們不是我的孩子，我解釋了半天還拿台胞證給他看。

女兒就讀國際學校，我其實有點擔心她的中文退步，有一次中文老師要她造句：一。。。就。。。我的寶貝造了：我說一就是一。還有一次，她和一位同是台灣來的同學一起上學校的商店買了愛心項鍊（一個人分一半的那種）她高興的展示：媽媽！你看這上面有字，我和 Vicky 一人一半，我的是山明。我看了一眼訂正她：是山盟，那 Vicky 的是什麼？她吞吞吐吐的說：Vicky 說她的是海誓。我故作鎮定的說：是海誓。女兒歪著頭問我：那是什麼意思？他父親下班，我告訴他女兒和 Vicky 的「山明海誓」，他先是眼睛睜得比嘴巴大，然後大笑不止。

還好，女兒在中研社區有和附近有很

多好朋友。這次回家和同學、朋友一起玩，剛開始感情有點警扭，不一會兒順溜了，簡直如魚得水。去北京的路上，她不捨的問我：我們要什麼時候才能再回台灣呢？



參加亞青划船賽



阿綠

所謂的「亞青」，就是亞洲青少年。沒錯！我參加的是第九屆亞洲青少年划船錦標賽。今年的主辦區在香港，中華台北共報名了七個項目，並得到三面金牌及二面銀牌！

這次共有十一國參加，分別為：中華台北、中國、中國香港、日本、南韓、新加坡、印尼、印度、巴基斯坦、哈薩克、斯里蘭卡。比賽是在九十二年十一月十三日到十六日，有七個項目：

女子：單人雙槳式、雙人雙槳式、四人雙槳式。

男子：單人雙槳式、雙人雙槳式、四人單槳式、八人單槳式。

而我參加的項目是八人單槳，它是由八位槳手和一位舵手組成，但皆來自不同學校，一個台南商工、一個羅東高工、兩個宜蘭商工、兩個水里商工、兩個治平高中（桃園）再加上本人的基隆高中，可稱為八國聯軍呢！不過說真的當一個舵手真的相當辛苦，我指的不是身體方面的辛勞，而是心理壓力。在培訓隊中上至教練，下至候補選手都異口同聲的說：舵手就是老大，但槳手會被惰性影響，在「快樂練習」的藉口下作出一些令人啼笑皆非的行為：有人划到一半把槳丟開說不划了、也有人划到一半開始打水仗、更有人在轉彎時把槳立起來當旗竿！但這些動作總逃不過教練的法眼，每次都把我抓過去罵……每晚躺在床上，我都會想：這種老大不當也罷……！

在去香港之前我們這群國手在宜蘭集訓了一個月，但八單的成效最差，檢討會議中被訓的機會也最多，原因有二：一、八位槳手的默契不足，船跑不快。二、不服從教練的指導，每個人都自以為是，技術沒多大進步。所以我們在不被看好的情況下，懷著忐忑的心出國了……。

隊伍提早在十號到香港，不過八單

的比賽是在最後一天（十六號）的最後一場，我們白天努力的當「加油團」並紀錄各國隊伍的優缺點，晚上則在教練團的指導下擬訂次日的戰略，所以至十五號止各隊表現優異，成績令人嘆為觀止：

十三號：初賽

十四號：男子單人雙槳=>銀牌

女子單人雙槳=>銀牌

十五號：女子雙人雙槳=>金牌

女子四人雙槳=>金牌

男子四人單槳=>第四名

十六號：男子八人單槳決賽。

十五號晚上，教練團特別叮嚀我舵一定要調直，因為能否划的直是八單勝敗的關鍵。由於想到絕對不能輸，所以包括我在內所有的八單選手當晚都沒睡好，大家都在想：女孩子已經得了兩面金牌了，我們男生會不會一面金牌都沒得到啊？！不管！只能放手一搏了。

翌日，槳手們懷著不安的心情上了船，慢慢的划到起點碼頭。而對手中國、中國香港早已等候多時了，看到士氣高昂的他們真的覺得自己又矮了一截，不過沒有時間多想：拼了！

起跑口令下，三艘船一齊划出，前100m平手，但到200m時最可怕的中國竟然第三……啥？我們第一？500m時第一，1500m時還是第一，而且我舵調的異常的直：整艘船根本是成直線運動！就這樣領先到1750m，但香港在這時居然發瘋似的

追上來，使得差距僅差半艘船（4公尺），最後100 m時，陷入近身肉搏戰，我更賣力的喊節奏，其他八人均使出全身力氣拼命的划，最後以五分五十四秒優於集訓時成績贏得第一名！不是在作夢，我們居然贏了！以一艘船的距離獲勝：我們八單得到了第三面亞青金牌！！

回到岸上，大家興奮的抱在一起，國際賽史上首次舉辦的亞青男子八人單槳居然讓我們拿到了冠軍，一個多月風吹日晒雨淋辛苦的集訓總算有了代價，頒獎典禮當“中華台北”的會旗升起時，我深深感受到不負眾望、為國爭光的榮耀！為了感謝教練的辛勞，我們九人還特別將獎牌獻給他，而我們則分別被丟入水中作為慶祝，打電話回家報佳音，聽見話筒那端傳來媽媽不能置信的尖叫聲……，這是我生命中最值得驕傲的一天。



中研社區協進會第九屆理事及工作幹部名錄

陳克健	理事長	蔡錦昌	理事	綠化組組員
陳麗秋	秘書長	李秋合	理事(上半年)	環保組組員
陳麗玲	執行秘書	章英華	理事(上半年)	環保組組員
余麗娜	活動組召集人	江世杭	理事	活動組組員
張秋雯	環保組召集人	楊淑惠	理事	綠化組組員
林富邦	綠化組召集人	羅芬台	理事	綠化組組員
易祥麗	通訊主編	葉琬如	理事	活動組組員
出納	林琇梨 理事	蔡穩惠	理事	綠化組組員
會計	陳麗秋 秘書長	許月英	理事	環保組組員
林琇梨	理事	林思良	理事	綠化組組員
黃光照	理事	王月美	理事	活動組組員
劉益昌	理事	蔡吉源	常務監事	綠化組組員
王東生	理事	郭瑞如	監事	環保組組員
李郁芬	理事	謝蕙蓮	監事	綠化組組員
邱家駒	理事	蔡結泰	監事	綠化組組員
許大經	理事			

中研社區九十二年度居民大會記錄大要

時間：3月22日(星期六)上午9：30

地點：中研市場二樓

主持：盧佩蘭

主席：蔡吉源

紀錄：劉容貴

一、居民報到、領取理監事選票、選舉。

二、年度工作報告

理事長：由於前幾屆理事們的努力，才有今日的成果。這一年我們的工作如下：環境組有7次比活動，包括：清洗水塔、抽化糞池及社區大掃除等。活動組也辦了幾次活動，有乒乓球比賽、演講、音樂會、一日遊等，另有兩次外人來社區拜訪。綠化組為社區綠化而努力，種了4棵台灣欒樹，還將研究院因工程不要的樹移到公園種下。謝謝廖先生及鄰居們的幫忙。

社區的發展需要靠大家的努力，感謝義工們的幫忙與努力。

至於今年的收支，截至12月底為止，收入：290,682 支出73,887 結餘216,795 謝謝大家的幫忙，謝謝各組召集人的幫忙，謝謝里長個人提供獎品(腳踏車兩輛)給我們社區。

獻花給里長。

里長：感謝大家對社區的關心與貢獻，台北市政府皆知道南港有個「中研社區」，這是我們自動自發為社區努力而有的口碑。

個人受大家的支持，藉此向大家報告這些年來為中研里荒廢的公有地所做的努力，這些公有地因無人管理，或荒廢或被人佔用，現皆有處理，或建為停車場，或建為公園。我並不戀棧權位，只想為鄉親做一些事，任務完成後將下台休息。

理事長：謝謝里長為我們的努力，沒讓財團亂用這些土地，讓我們的社區生活環境變好。

里長填充：幸賴鄰居們共同努力，使財團不能得逞。

綠化組林富邦：我們社區綠化基礎很好，請大家共同監督其綠美化的過程。

活動組盧佩蘭：謝謝大家的幫忙，活動組辦活動就是希望大家能參與，希望以後的活動多帶鄰居們來參與。

在此特別謝謝王阿姨，26、28號共梯幸有他常清掃而能保持乾淨。

王阿姨：住這裡很好，因為有很多好鄰居。

三、臨時動議

1. 公園人行道高低不平，希望處理。

里長：會進行處理。

2. 社區小偷多了些，他們常有偵測器，可偵測黃金等物品，請勿將貴重東西放在家裡。

里長：治安問題，現舊庄派出所都會派人加強巡邏。今晚7：00，新上任的主管會在此處聽大家對治安問題的看法，請大家踴躍參加此會議。

3. 社區內有一些人很熱心，但仍有一些人漠不關心，希望能多帶動更多人參與。請理事會發動「募捐」來推展社區活動。

理事長：個人非常贊同此意見，可在下一屆理監會中提出。

4. 這是關於公共安全的問題，欣湖瓦斯的管線已有20年，尤其是埋在戶外的管線，不常檢查，希望透過理監會與欣湖接洽，定期檢查，同時公告檢查結果。

理事長：會在理監事會中提出。

5. 電梯保養費、第四台收看費皆有議價的空間，可否請理監事會集體議價。

理事長：是可以去做，留給下一屆理監事會去討論執行。

6. 請鄰居們注意，不要隨便讓不認識的人進入大樓內，詐騙集團會到大樓內亂接電話線，當作他們犯罪的工具，我們糊里糊塗成為犯罪集團的人頭。

理事長：請各位鄰居們要多加小心。

四、摸彩散會。

中研社區協進會第九屆第一次理監事會議記錄大要

時間：4月14日（星期一）晚上8點

地點：中研市場二樓會議室

出席：

理事：張秋雯、林琇梨、易祥麗、黃光照、劉益昌、王東生、余麗娜、邱家駒、陳麗玲、許大經、胡台麗、李秋合、林富邦、羅芬臺、葉琬如、陳克健、許月英、林思良、王月美。

監事：蔡吉源、郭瑞如、蔡結泰、陳麗秋。

列席：楊立凡、林茂松、劉容貴。

主席：蔡吉源（前任理事長）紀錄：劉容貴

主席：今天最主要的是：選定新任理事長與各組召集人。先請各位理監事自我介紹。

林琇梨：在未選舉前，有兩件事向各位報告：1. 依以往的共識理監事連任兩次後可休息一年。2. 社區中若有人往生，請各理監事向秘書長通告，以便社區包一白包表達慰問之意。

林富邦：建議將社區分成幾個區塊，6或7個，每一屆的理事長輪流由各區擔任，秘書長也可如此，這樣每次理事會選理事長時，就不必浪費許多時間推來推去選不出理事長。

討論結果：今天先照以往方式選出理事長，以後可大致將社區分為7樓一區、H1棟區、H2棟區、白樓區、9樓區、中間5樓區等區塊，以後由這些區輪流擔任理事長。若對這些分區有意見可以後再討論。

選舉結果：陳克健先生擔任理事長。秘書長：陳麗秋。執行秘書：陳麗玲。活動組召集人：余麗娜。環保組召集人：張秋雯。綠化組召集人：林富邦。好鄰居主編：易祥麗。其餘各理監事分別選擇一組加入。

居民大會決議事項討論：

一、與欣湖瓦斯接洽檢查戶外管線問題，請環保組負責處理。

二、電梯保養費議價問題。

此問題牽涉較廣，每共梯情況不盡相同，可由各棟推舉一人為代表組成一小組來討論。

三、第四台議價問題。

議價空間可能不大，但可要求整理CABLE線，以維持整體社區的美觀。請由環保組召集一小組來改善。

臨時動議：

四分溪綠化問題請儘速完成。

里長：綠化已發包，現正在做，請大家一起監工。謝謝各位的協助。中研社區新的理監事會已成立，理事長也已產生，以後若有什麼問題需要我協助的，我會盡力幫忙。

散會

中研社區協進會第九屆第二次理監事會議

一、時間：五月十九日周一晚上 7:30-9:30 舉行

二、地點：中研市場2F活動中心

三、主席：陳克健

四、出席人員：

理事：張秋雯、林琇梨、易祥麗、黃光照、余麗娜、邱家駒、江世杭、陳章波、
楊淑惠、林富邦、葉琬如、林思良、王月美、章英華、蔡錦昌、蔡稔惠。

監事：郭瑞如、陳麗秋。

五、列席：楊立凡

六、紀錄：陳麗玲

七、議程：

1. 理事長報告：

- A. 社區第四台CABLE線雜亂一事，經洽台北市政府，該府已去函要求業者於六月十五日完成線路整理。
- B. 社區電梯維護，經與崇友公司議價，每月可減價500元，待以社區名義重新簽約即可生效。
- C. 幹部成員介紹(略)
- D. 會場徵求社區出納及會計 — 由林琇梨擔任出納及陳麗秋擔任會計。

2. 秘書長報告：

- A. 四月二十八日完成第八屆理監事會與第九屆理監事會辦理交接
- B. 社區網頁介紹 (詳網址 <http://ntu.nhri.org.tw/community/index.php>)

3. 各組召集人提出年度工作計畫：

- A. 活動組 — 將於近期召開小組會議訂定工作計劃
- B. 環保組 —

於四月二十三日編輯委員會召開聯合會議，決議下列事項提報理監事會議討論：

a. 修復公共天線

(理監事會議決議：委請環保組就所需經費及住戶需求數進行調查及評估)

b. 修復水塔消防管線

c. 整理屋頂廢棄物品

(b、c兩案理監事會議決議：委請各理事自行與共梯戶完成勘查及整修，並請有經驗住戶提供相關資訊於好鄰居及社區網站，供需要的住戶參考)

d. 處理化糞池處理(抽水肥) (已完成，NT\$95,000 待支付)

e. 增製社區活動旗幟

(理監事會議決議：委請活動組辦理徵選社區活動旗幟 LOGO活動)

f. 於5月下旬環保組與綠化組合辦活動

C. 綠化組 —

a. 督導台北市政府四分溪及公園綠美化事宜

b. 與環保組共同辦理活動

4. 討論事項：

A. 社區管理費每戶一千元請共梯戶理事收取。

B. 社區公共事務：

a. 電梯維護合約簽訂事宜 — 決議：授權理事長代表社區與崇友公司簽訂
電梯 維護合約。

b. 頂樓避雷針修護事宜 —

決議：請各理事自行與共梯戶勘查各自頂樓避雷針進行必要之修護事宜。

c. 社區防制SARS措施

C. 社區e化方案。

請理事代為收集該共梯戶住戶之電子郵件信箱

八、臨時動議：

佔用防火巷屬違法行為，請住戶自律，以免危害公共安全並召建管局取締

九、散會

中研社區協進會第九屆第三次理監事會議

時 間：九十二年十二月四日七時三十分

地 點：中研市場二樓會議室

主 席：陳克健

出席人員：陳麗秋 林富邦 王月美 許月英 易祥麗 邱家駒 張秋雯 許大經
林琇梨 江世杭 章英華

列席人員：楊立凡 里長

壹. 討論事項：

一、目前因有網站可提供資訊，好鄰居本年出刊減少，印刷費用可省下來。省下之經費將增辦洗水塔，原每一年一次，將增為每半年一次。社區抽水肥五月辦理，改善很多，未來亦將視經費許可考慮每半年辦理一次。

二、網頁上提到水管及污水管管道之維護。請共梯代表關照處理所屬共梯部份。

三、未來召開會議時除 E-mail通知外，請再加上書面通知及口頭通知。

四、環境與綠化組報告（五項工作報告詳上次小組會議紀錄）及補充說明：

環境小組：

1. 洗水塔檢修有四個地方需要改善，上水池水位控制器容易漏水，
2. 感謝里長每次活動都參與並支持。
3. 活動預告：原訂12月27日辦理環境整理改為元月三日上午辦理，作為社區除夕前大掃除之用，將提前預告，請各位踴躍參加。

綠化小組：

1. 十一月中旬詢問台北市政府有關四分溪堤防綠化進度問題。
2. 日後，環境與綠化組建議合併。
3. 公園管理處在除草時，把公園加種的植物砍除了，請里長代為反應一下。

五、活動組將召開會議，討論再辦理一次活動（旅遊活動），及歲末聯誼會。

六、“好鄰居”出刊由四期改為兩期，但因今年活動較少，且稿源不足，因此改為出刊一次，簡要說明一年來之工作。

貳. 臨時動議：

一、討論成立「大廈管理委員會」事宜。

決議：由委員會備齊表格、程序及注意事項等，提供共梯個別視實際需要按規定辦理。

二、公共天線損害者，請共梯自行解決。

三、消防管線攸關住戶安全，請各共梯戶主動辦理維修。

四、地下室抽水馬達請隨時設定可啟動，不應關閉，以維安全。

參. 散會

第九屆中研社區協進會環保與綠化小組聯合會議第三次會議記錄

日期：九十二年十一月五日（三）晚上八時

地點：中研市場二樓

出席：林富邦 許月英 章英華 盧佩蘭 黃錦香 許大經 郭瑞如 黃菊英 陳素華

列席：楊立凡里長

主席：張秋雯

紀錄：陳素華

一 綠化小組召集人林富邦報告：四分溪防洪堤早已完工，市府卻遲未按原定計畫進行綠美化工作，經多次詢問，市府回函表示，因工程還未驗收，以致無法進行下一步工作。（市府來函亦經與會者傳閱）

二 討論事項：

1. 是否仍委請「五福環境整美有限公司」擔任今年清洗水塔工作？

決議：(1) 由於去年「五福」收尾的工作不完善，造成困擾，所以今年不請五福擔任。另請許大經、郭瑞如、張秋雯三位分別詢價另找合適廠商，並全權處理水塔清理事宜。

(2) 由於本社區建築設備已近二十年，管線或污水馬達均已老舊，所以本次清洗水塔的廠商必須一併驗查管線等，若有設備必須更換修理，其費用由該共梯戶自行負責。

2. 下次社區大掃除日期：92年12月27日(週六)，包括屋內大型廢棄物清理及社區週遭環境清理。

三 動議事項：

建議成立具備法律效力的組織，如成立「公寓大廈管理委員會」以利推動某些公共事務，並建議將此議題列入下次社區理監事會議討論。

四 散會 晚上十點

社區工作日誌(92年4月~93年3月)

- | | |
|--|----------------------------------|
| 4月14日 第九屆第一次理監事會議，選定理事長及各組召集人。 | 11月05日 環保與綠化組第三次聯合會議。 |
| 4月23日 環保組第一次會議。 | 17~19日 社區清洗水塔，並檢視馬達、管線、浮球等相關文件。 |
| 4月28日 新舊任理監事會交接。 | 12月04日 第九屆第三次理監事會議。 |
| 5月07日 社區抽水肥處理。 | 元月03日 社區年終大掃除。 |
| 5月19日 第九屆第二次理監事會議。 | 2月5~6日 「鹿谷—水里—信義 新校園深度之旅」—活動組主辦。 |
| 5月22日 環保與綠化組第一次聯合會議。 | 2月9~10日 「草屯—埔里 新校園深度之旅」—活動組主辦。 |
| 5月31日 社區環境清潔美化活動。 | 3月 3日 環保組本屆最後一次會議。 |
| 7月16日 環保與綠化組第二次聯合會議。 | 3月10日 第九屆理監事第四次會議。 |
| 8月02日 社區「年中環境清潔日」主要清除屋頂、地下室、樓梯間的大型廢物。 | 3月13日 社區環境清潔美化活動。 |
| 8月16日 「青春街舞派對」—活動組主辦。 | 3月15日 社區抽水肥處理。 |
| 10月16日 「宜蘭·礁溪—黃聲遠建築之旅」—活動組主辦。 | 3月27日 「中央研究院的老樹巡禮」—生態池志工主辦。 |
| 10月18日 邀請建中校友管樂團於中研公園演出，同時有跳蚤市場及關東煮招待社區居民。 | 3月28日 社區居民大會。 |

中研社區協進會第九屆理監事會收支報表

執行期間：92年5月至93年2月

日期	摘要	收入	支出	結餘
92年	上期結餘	195,487		195,487
5月14日	社區抽水肥		95,000	100,487
8月16日	徐正光先生捐款	1,000		101,487
8月25日	"青春熱舞派對"活動支出		18,851	82,636
8月25日	中研里里長補助活動經費	10,000		92,636
11月1日	建中校友樂團演奏暨跳蚤市場(92-10-18)支出		5,790	86,846
11月1日	建中校友樂團演奏暨跳蚤市場(92-10-18)收入	810		87,656
11月21日	清洗全社區水塔		36,000	51,656
93年1月3日	環境組社區大掃除(歲末)慰勞清潔工作隊人員之點心費		2,300	49,356
93年1月19日	郭宗德先生夫人捐款	12,000		61,356
93年2月	社區會費	271,500		332,856
93年2月2日	目前結餘			332,856

製表日期:93年2月2日 製表人：陳麗秋

活動組小啓

92年10月18日於中研公園舉辦跳蚤市場，感謝70巷47弄26號王阿姨提供4個盤子；70巷51號2樓周太太提供許多物品義賣，所得捐給社區；70巷49號5樓張先生提供爆米花，招待社區居民。

活動預告

〈老樹巡禮〉於3月27日早上10點，在研究院內生態池集合。由生態池志工們帶領大家，探訪研究院內的老樹們。

〈社區居民大會〉於3月28日早上10點，在中研里活動中心（中研市場）2樓，舉行年度社區居民大會，敬請中研社區居民踴躍參加。

中研社區協進會網址

<http://ntu.nhri.org.tw/community/index.php>

出版/中研社區協進會 編輯/陳素華、劉容貴、王月美、葉秀蘭、鄭美能
 發行人/陳克健 電話/ (02) 2782-1587
 主編/易祥麗 地址/台北市南港區研究院路二段70巷55號2樓
 印刷設計/光美照相排版有限公司