



新竹市
竹塹社區大學
Hsin-Chu Community University

105 年秋季號 106.01.07

地址／新竹市民族路 33 號
(東門國小內)

電話／03-5256181

傳真／03-5235086

信箱／women5256181@gmail.com

主辦單位／新竹市政府

發行單位／社團法人新竹市婦女社團聯合
服務協會(竹塹社區大學)

發行人／蘇秋桂 理事長

總編輯／吳宗錕 校長

執行編輯／武麗芳、黃光右、江沛靜、
郭怡廷、方郁瑄、
班聯會編輯小組

竹塹
印象

攝影/
油畫/
水墨/
書法/
色鉛筆/

開幕時間
Exhibition Opening Time
105.10.5
10:30 AM

開放時間
Hours of opening
105.10.5 — 12
09:00 ~ 17:00 週一休館

展覽地點
Location
新竹市文化局演藝廳藝坊AB廳
新竹市東大路二段17號

Photography
painting
Chinese brush painting
Calligraphy
Color pencil sketch

UNIVERSITY
HSINCHU

成人教育的新實踐
「竹塹印象」視覺藝術聯展



賀
**本協會獲頒
教育部 105 年度**

社教貢獻獎

賀
**本校榮獲
105 年度新竹市
國家環境教育獎
第一名**

賀
**104 年度新竹市
績優個人水環境巡守隊
第一名 郭怡廷**

賀
**本校師生
入選新竹美展**

綜合媒材創作類

竹塹獎 張雅婷

(本次客家會館花飛蝶舞展邀請之藝術家)

書法篆刻類

優選 羅筱娟

入選 顧瑞鈴、洪正隆

攝影類

佳作 顏錫沂

(本校攝影班老師)

佳作 陳永鎰

(本次客家會館紙藝聯展邀請之藝術家)

油畫類

優選 羅筱娟

入選 顧瑞鈴、洪正隆

本校自 91 年創校以來，辦學成果豐碩，藝術與生活學程更於 103 年度通過教育部非正規教育課程學分認證。今年度受新竹市政府特邀辦理「竹塹印象視覺藝術聯展」即期望能延續 98-100 連續 3 年於新竹市演藝廳辦理金風迎曦美展之經驗，策展理念以精緻化、在地化與社區化為主軸，以竹塹印象命題，展出攝影、油畫、水墨、書法及色鉛筆等五類作品共 200 件，作品包羅萬象，令人目不暇給、心曠神怡。

攝影指導老師江乾元教學秉持唯有學習真實的拍攝技術方能領悟到影藝之樂趣。油畫班指導老師劉佳琪表示此次展出近 2 年學習成果，取材自大自然或師法大師作品、水墨類作品。指導老師張美卿強調此次展覽展出以山水為主，講求「以形寫神」，追求一種「妙在似與不似之間」的感覺。帶著色鉛筆

去旅行翁元俊及錢潔靜老師師生作品多以小品為主，帶領成人走進繪畫的天地、書法類指導老師孔憲中與黃綠堂師生共展出學習漢隸 - 曹全碑及以臨古為基礎，含括行、草、隸、篆、楷各體的創作，都是學員們平日認真學習的成果，期待在墨痕與鈐印交輝下，得以與大家共同分享書寫的喜悅，也希望藉聯展互相交流及切磋，提昇文化藝術風氣，以期達到生活藝術化之理想，及培養健康休閒活動之目的。

成人學習之風潮盛行已久，本校 14 年來亦隨著時代脈動、全球發展，在終身教育方面與時俱進，此次辦理「竹塹印象視覺藝術聯展」，透過美學展演之形式，讓本校師生作品同時傳達「美」與「終身學習」的精神，這正是本校成人教育新實踐之最佳成果。

一個人也能愛地球 ～我和手工皂有個約



文
／
田宜珍

越來越多人知道手工皂的好處。手工皂最大的功用就是用最簡單的製作方式（油＋鹼＋水），還給我們身體、衣物、食器和生活環境最好的對待。

手工皂的製造技術，在歷史上開始被記載，是從相當於中國商朝青銅器時代的敘利亞西北部的由腓尼基人開始。擷取自地中海特有的橄欖油與月桂油，製成流傳至今的阿勒坡皂。後來經由十字軍東征，再傳至西班牙和法國以致貿易整個歐洲和後來的殖民地。但在歐洲經歷工業革命後，無法量產的手工製皂效率因此被市場機制淘汰，而手工製皂技術也漸漸式微到被遺忘。

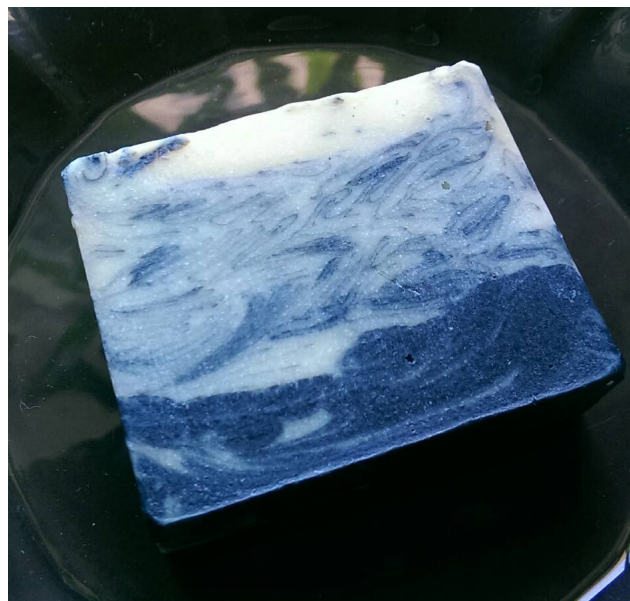
二次大戰後，化學產品的興起，幾乎廣泛運用在我們生活的全品項中無一倖免。一般市售的清潔用品，包含洗髮精、潤絲精、沐浴乳、洗碗精、牙膏、化妝品等等，為了能長期保存其銷售品質，必須加入大量不同的化學成分使其配方不易變質。而我們天天直接使用這些所含的潛在性毒害成份～化學毒物環境賀爾蒙，透過皮膚進入體內，經由血管屯積在心臟、腎臟、肝臟、脂肪或其他部位，日積月累，無法排除。這些經皮毒因而引起各種疾病，危害生命與健康。而這類含有環境賀爾蒙也會經由日常使用的化學洗滌產品，流佈到我們生活的環境中並排入海洋，再透過食物鏈回到我們身體，影響生理調節機能。

這也就是為什麼單純的手工皂會再度被重視，而成為顯學之處。人們發現人工化合的清潔用

圖

右上 初階班學員作品
青春備長炭沐浴皂（技法／回鍋渲），作品呈現：利用備長炭的黑色，製造出海浪般的規律感的線條

右下 初階班學員作品
依順時鐘方向：經典馬賽皂、沙棘精華潤膚膏、左手皂止癢膏、天然精油醒腦膏



品長期使用下來對皮膚並沒有好處，並意識到身體與自然的負面變化，開始追尋更天然、健康、環保的生活方式與精神。這也是我到社區大學教授手工皂的初衷與心願。希望藉由教學的影響，讓學員成為每一個友善環境的種子，使用天然植物油脂就可DIY環保的洗滌、保養手作用品，一起愛護我們自己、家人，進而推己及人。

學習手工皂的技術，不僅能愛惜地球環境，也可在製作過程讓自己有成就感，並從中得到心靈的滿足。學生常常回饋我們訊息，他們從手工皂的製作過程中得到了情緒的療癒。尤其在心浮氣躁、不安或是在愉快的心情中，製作手工皂能安撫平靜他們的紛擾思緒。很神奇吧！！這也是我在學習、製作、教授手工皂的過程中，發現最美好的附加價值。

106年春季，我將在竹塹社大開設初階與進階兩班不同的手工皂課程。每周三晚上，仍然維持初階的手工皂教學（課程名稱：手工皂簡單學輕鬆做），著重於全方位清潔皂款與天然花草如何入皂的學習，包括家事皂、沐浴、洗髮、洗顏、天然洗衣粉、天然牙粉、天然止癢膏製作。而每周六下午，則開設手工皂進階技術課程（課程名稱：手工皂進階：特殊添加物實作），一次教會使用玫瑰鹽、蘆薈、蠶絲、啤酒等天

然材料如何入皂。並安排兩堂課教授如何製作不易變質的液體皂技術。

是不是很精采！！每個班別，精選規劃了9堂課，每堂課我都準備了滿滿的知識與技術傳授給學生。在社大的課程設計，都是參考當時我學習手工皂的歷程，幫助學員不須走冤枉路，而往達人之路挺進。這些課程可以幫助大家，做出好用耐用又漂亮的手工皂！！最重要因為是社區大學，課程費用與材料費收取變得友好善！！絕對讓大家都能一親芳澤！！

最後也邀請你成為愛地球、喜歡手工皂的一員，加入我們的行列，讓我們愉悅的上課氛圍、知識與技術，友善你的每一天。

即將消失的客話



文／
林瓊玉

依據客委會研究，台灣每 4 個人當中就有 1 個人是客家人，但客語因缺乏公眾舞台，流失情況相當嚴重，桃竹苗本是客家大本營，聽得懂客語的客家人約有 7 成，雲嘉地區客家人聽得懂客語的，約只有 3 成，若是沒有政府及民間積極的推動，預估客語在 40 年後可能將消失。

這幾年新竹市文化局承辦客委會的系列活動，很榮幸的是我擔任「後生人學客語」的講師。

雖然參與課程的學員都是幼兒園的小朋友，而且他們都不是客家子弟，但是孩子們的學習能力很強、興致也很高昂，讓我教學起來非常的有成就感。這都要感謝客委會舉辦這些活動讓孩子們有學習的機會。接下來要如何延續且發揚客家文化，我認為可以從以下幾點來做起：

首先，要從家庭教育做起：從目前整個大環境來看，華語及河洛話是屬於比較強勢的語言，客家族群的長輩們，不可以為了貪圖一時的方便，覺得後生晚輩難教，就跟後生晚輩用華語溝通。所以，客家族群在家庭中，要徹底的使用母語，讓後生晚輩們有最好的練習平台。

再來，我認為學校的教育也相當重要，學校的母語課程，

不可以挪用來上其他要考試的科目，像數學課、英文課這些，學校要務實的實施母語教學，學校也有相當大的責任將我們的客家文化發揚、傳承下去。

最後，我認為要保存和發揚客家文化，社會政府的責任也當重要。政府應該要好好推廣客家文化，要多多舉辦客家活動，給大家認識客家老祖先流傳下來的智慧與文化，加強客家文化價值的重要性。

古人講：「田要日日到、屋要朝朝掃。」又講：「曲不離口、拳不離手。」我們的客家話也一樣，要時時講、日日講，如此才能將我們的客家文化永遠的流傳下去。

客語詩詞創作

星空

文／
陳美燕

天頂个烏布篷牽起來
歸日紅羅花赤个英雄好漢
這下也慘了，橫在後棚牽
覺

歸身綾羅綢緞个千金小姐
對左手片行細細步上棚
頭那頂个金步搖晃來晃去
旁脣恁多家僮梅香做伴
毋會孤栖

係哪個一下無細義
摺手頂个掃把跌落忒
戲棚下看戲个人暢靈靈仔
相湊講
星仔瀉屎、星仔瀉屎

風搓个爪痕

文／
陳美燕

風搓个大手爪
對天頂伸下來
地泥頂个人，像細雞子
撞去撞轉，尋無位好囤

風搓个大手爪
對海面拖過來
田坵變陴塘，大路變河壩
樹橫屋轉，山崩石敲

風搓个大手爪
橫打直過
禾仔浸水打有穀
果著吹落跌歸坪
滿哪就有佢个爪痕

中文翻譯

星夜

天空拉起了黑色布幕，
鎮日紅光滿面的英雄好漢
這下也累了，倒在後台打呼

穿著綾羅綢緞的千金小姐，
從左手邊踩著碎步上台
頭頂上的金步搖晃來晃去，
周圍有許多僕人丫鬟做伴
不會孤單

是哪個一不留神，將手中的掃把掉落了
台下看戲的人喜孜孜的互相通報
有流星、有流星

颱風的爪痕

颱風的大爪子從天而降
地上的人們，像小雞東奔西跑
找不到藏身之所

颱風的大爪子，自海上揮來
田畝變陴塘，馬路變河壩
樹橫屋倒，山崩石落

颱風的大爪子，橫衝直闖
青禾浸水少結穗，果實吹落散滿園
到處可見牠的爪痕

學思導讀

養生打氣經絡拳 社區服務

文／
陳翠菊

經絡拳課程是門養生打氣保健的課程，身體皆是由 12 條經絡能量交織而成，當自身能量順暢流動後，身心才可以達到平衡、健康的狀態。

透過學習經絡拳能量運動，可以把身體重新連結到與生俱來的能力，進而提升免疫系統、預防感冒、減緩關節炎、淋巴排毒等；同時也能減緩疲累感、改善健忘、便秘、失眠、頭暈、頭痛及調整情緒等常見問題。

在竹塹社區大學任教至今，也成立了「愛心關懷社團」帶領學員們到各社區關懷老人，做免費的社區服務，水源、水田、光華、科園…等社區，現在處在高齡老人的社會環境，年輕人忙於工作，無法照顧到年邁的老人家，所以集結社區老人關懷站對社區作各項的愛心關懷與活動，我帶著學員把所學用在社區服務去關懷社區老人，年紀大時會有一些慢性疾病與膝蓋不良於行走之類的問題，如果藉由經絡拳來關懷他們的身體狀況並指導他們簡易的輕運動，就能達到身心愉悅、放鬆、舒緩疼痛，我在教導時學員就會在現場指導大家正確的手法，在中場休息時，往往大家會排隊要問我他們的身體狀況，要如何處理？幾乎每位老人家都很希望自己的症狀可以如何被減輕疼痛，學員們也會熱心的教他們或是幫老人家經絡關懷，每每結束後我請學員分享心得時，大家都說這活動很有意義，好多人需要我們關心，而能把所學去幫助別人真的好棒！也好感動！！

有時也會帶著學員去關懷一些殘障人士、弱勢團體或公益活動，如：慢飛兒、華山基金會、老吾老基金會的經絡關懷，也會去社區學校關懷學生，如竹蓮國小的小朋友與風信子媽媽故事社團去教導正確的養生經絡拳與經絡關懷，這一路走來，感恩竹塹社區大學接洽了綠水里集會所與武陵里集會所場地，能讓周邊的社區居民方便就近學習，把經絡拳的技巧方式與理論融，入日常生活中來保養自己，不僅可自救救人，還可減少用藥，提升自身的免疫力，更可以幫助更多人！

要活就要動，
學不會健康，
實際操作
才會健康！！

祝福大家～
身心喜悅～
翠菊感恩



日語讀書會

文／蔡林淑宜 指導老師／米山啟介

日本由許多島嶼組成，可謂是島國的象徵代表，在文化、思想、行為、生活、教育、信仰及價值觀等都具有獨特的島國文化特色。日本四面環海，從南到北區分為：沖繩、九州、四國地方、中國地方、近畿地方、中部地方、關東地方、東北地方、北海道等區域，獨特的地理與歷史條件孕育出很有風格的日本文化。

日本因地理環境靠近歐亞大陸與東亞大陸故交往頻繁，在受歐美影響不淺的情況下，卻又保持著自己一體，傳統文化也備受保護，如今在街上或電視媒體上，還是可見穿著豪華和服的人，主要是因為受儒學的影響很深，禮儀文化及忠於集團的觀念濃烈，正是日本文化的特點之一。

除了富有濃厚日本特色的櫻花、楓葉、和服、武士、清酒、神道教、茶道、書道、花道、日本文學、日本建築、日本音樂、日本藝術、日本的庭園造景等，日本不斷地吸收外來文化，再加上菊與刀、皇室與民間的努力，逐漸成為了文化大國。就日本文學來說，過去因與中國交流密切及儒教影響，男子皆以漢字寫作，但是婦女都以日文寫作，故日後日本婦女成為了日本文學的先驅，而京都則成為推動日本文化的中心。

十六世紀中葉，歐洲文化進入日本，給日本文化帶來很大的刺激，然而因為基督教的傳入和日本鎖國而陷入停滯，到了十七世紀以後江戶時代，在封閉鎖國後漸漸地從穩定的環境中，再次發展自己的獨特文化，直到明治維新開始進入文明開化時期，為富國強兵快速西化，吸收許多歐洲文化，給庶民生活帶來了很多的變化。到了大正時期更接受了美國的文化，自然而然地流失傳統文化，直到1980年代日本首相中曾根康弘提出了國際化，斥巨資邀請學者、留學生展開大型文化活動，日本外務省也斥巨資用於研究國外的文化、文學著作和文化活動，進而在海外推廣日本文化，使得日本的茶道、花道、柔道邁向國際。



歡唱卡拉 OK 歌唱 B 班

文／吳茂萱 指導老師／駱正榮

你喜歡唱歌嗎？我相信很多人會這樣回答：(1) 喜歡 (2) 還好 (3) 「台語」愛唱是愛唱，唱了沒好聽或 (4) 我達工嗎勒唱 (5) 阿比較臭屁的會說唱歌簡單啦 (6) 唱歌誰不會唱，連三歲嬰仔也會唱，聽起來還好像有那麼一回事，大家都會唱，不過呢？聽的人感受好像各有不同，就像洗三溫暖，看官們應該有此感覺吧，自於我呢？喜歡聽歌、抒情、爵士、浪漫，我很慶幸拜網路之賜，現在更能享受到非常多的各國不同曲風的音樂，歌者用高亢低沉腹腔共鳴，聽的你如癡如醉，超棒的！參加卡拉 OK 歌唱班，應該從去年開的暑假最後一堂課說起吧！我親愛的老婆大人告訴我，她上課的養生歌唱班駱老師在武陵路社區活動中心有開卡拉 OK 歌唱班，我問可以去試聽看看嗎？她就說：OK 的啦！我去聽最後一堂課後馬上報名參加。

駱老師的上課方式獨樹一格，我記得第一次上課時，老師會發給同學這學期課程綱要，內容是：第一堂課老師指定歌曲，下一堂課是學員點歌，如此交錯著到學習終了，還發了一張養生（聲）氣功學習記錄內有十四種功法，只要一上課，老師會先教你如何呼吸，如何打開喉嚨、調息、身子放鬆，提氣、運氣…等，每次上課前都會先教你一些用氣的方法，按部就班地，慢慢在潛移默化過程中不知不覺已把老師所傳授的呼吸功法，多少也烙印在心海裡，也領略知其一二，若今天教指定歌曲老師會先從曲目上每一小節強弱高低教起，再從歌詞內容每一小節，讀音吐字，音色明暗，唱出此曲深刻的感情，而老師發給

同學的歌譜，事前是用非常多的時間，將此曲都做了很詳實註記，空白處經常會看到例如：（一）曲式：三段式加尾音 A(a+b)：B(c+c') 間奏 A(a+b)，表情 -p → mp → mf → f → f（二）詮釋（1）每段表情如上（二）按字團做強弱吐字變化（三）押尤韻尤 = ㄚ + ㄣ（收鼻音）。若今天是學員點歌，輪到的學員從頭唱完一遍，老師一面聽一面在紙上記下學員有哪些須作改進或高低音哪些是用錯的，等同學唱完後，老師會先告知你哪些地方問題，再請同學從頭再唱，到有問題的地方，請 DJ 停下音樂，老師會先示範後，請同學再唱，等 OK 了才再往下一節繼續直到了解，問題解決了才換下一位同學唱，而每一位學員所遇到的問題，老師都細心教導，我們也可從同學的問題中，學習很多也懂得更多，因為你的問題大概我也有相同吧！

在武陵卡拉 OK 歌唱班，讓我感覺很溫馨，同學彼此互動非常好，大家總是笑臉迎人，班長熱心為同學服務，還經常自掏腰包請同學吃點心，DJ 吳同學每次都是她在控制音響，經常需要配合老師開開停停，她都控制到位，很辛苦的，感謝她為大家辛苦付出。老師也是笑迎每一位同學，將同學的疑難雜症一一解決，我很幸運能遇此良師，每一次上課總有一些讓你意想不到的收穫，常聽人說師父領進門，修行看各人，在本班是不成立的，因為只要你想學，老師就會傾囊相授直到你了解，所以我看啊！老師你虧大了！哈哈！

蝶古巴特拼貼與家飾品彩繪

文／
林瑞雲

指導老師／
涂瑛真

剛開始接觸蝶古巴特單純只以為就是餐巾紙剪剪貼貼然後黏到帆布包、杯墊、木器上的一個技巧而已，和朋友談起正在竹塹社大學蝶古巴特，多數的朋友會露出疑惑的表情說它是甚麼？

涂老師說：Decoupage 蝶古巴特源自於法文動詞，是一種拼貼藝術，透過黏貼色紙、剪紙、金箔，並結合特殊塗料，而完成的藝術裝飾品，常用於一般的器物、家具或任何想要美化的居家環境或物品，將美麗圖型剪裁、拼貼裝飾，而展現出創意設計的裝飾藝術，簡單說就是：「把任何喜歡的圖案剪下來，貼到任何想貼的地方上。」最後利用漆料塗刷，直到表面能夠平整滑順，整體看起來就像是繪畫或是鑲嵌的精美作品。秋季班涂老師計畫教我們做 5 個作品，現已完成玻璃瓶的拼貼裝置：香水瓶、多肉植物的家、復古書本盒，以下是學員的手作如圖：



這次課程以拼貼及彩繪為主，讓我們學習體驗蝶古巴特更多的技巧及趣味性，學員依喜歡的蝶古巴特餐巾紙或棉紙或專用紙圖案及立體劑加上塗料去發揮裝飾及布圖，完成的坯體亦能呈現出個人的獨特性及創意，從作品中依稀能看出每個學員潛在的人格特性如浪漫的、灑脫的、自由的及華麗的等等。而現正在做的作品則是以彩繪為主，有面紙盒、圓形珠寶盒及使用立體劑的復古鏡框，從老師的作品中可預期我們的作品完成時也會是美麗、復古兼具的亮眼成品。以下是老師的彩繪及立體劑呈現的手作品：



學習蝶古巴特的過程，除了老師教的技巧外，也會激發自己想要去了解其他人如何做、要怎樣做才會更好看，如何才能呈現自己的風格，會

去思考要如何布圖、了解到蝶古巴特不是簡簡單單的拼貼而已，每個教學者都有他自己獨有的方法及技巧。使用材料之多如拼貼紙、塗料、漆料、裂劑、立體劑、型版、印章等五花八門用具材料，看得我眼花撩亂，最讓我困惑的是 youtube 教學：由於國內教學太簡單，涂老師幾乎都教過了，我發現國外蝶古巴特教學技巧比較多也比較精緻，很多塗料、製作技巧是我看不懂也聽不懂的，這時有老師就很棒，能幫我解答疑惑，畢竟是老師就懂很多值得去挖寶。

蝶古巴特不是簡單的拼貼技巧而已，它所能應用到的地方、技巧、用物、材料、顏料多不勝舉，它的課程不是學習 2-3 期課程就能得到它的精華，充其量也只是皮毛。客家花布來做拼貼也是非常特色的，聽老師說只要喜歡的圖案都可以做，如海報紙、相片、列印出的圖案都可應用蝶古巴特的方式來做，但有些技巧仍須老師從旁指導才能更精進，期望這課程能繼續開班下去。



魅力口才課程

文／
陳宜君

指導老師／
李香蘭



“現今社會中，
科技的進步、網路的發達
使得人與人之間的交流越來越方便，
但面對面的交流卻仍是無可取代的。”

使用語言溝通這件事，對多數人來說或許是再平常不過，從小我們暴露在母語的環境中，使用母語與其他人溝通，看似平凡無奇的舉動，實際上卻充滿大大的學問。你覺得「說話」就是照本宣科、念完既定的台詞就可以的事嗎？當然沒有那麼簡單，在有效的語言表達中，說話者的角色、目的等，會影響語言的內容；相對的，為了進行有效、順暢的溝通，根據聽眾不同的身分背景，也會有不同的語言表達方式，所謂「知己知彼、百戰百勝」，語言溝通其實是需要策略進行的一門專業。

關於溝通這件事，我看過坊間不少相關書籍，但比較特別的是，竹塹社大開的一門「魅力口才課程」，卻是從司儀、主持人等角度來詮釋語言表達這件事。香蘭老師是一位富有經驗的活動主持人，

上課中老師將過去經驗累積、歸納的概念，在系統性的整理後傳授給我們，並搭配過去經驗的例子說明，課程的內容生動有趣、少有冷場。

除了講授課程，香蘭老師也提供適當的機會，讓學生觀摩活動主持的情形。因為恰好的機緣，我曾觀摩兩次老師主持活動，而這也是難得有機會讓我從主持的角色來觀察活動進行，平心而論，觀看老師主持，可謂游刃有餘且悠然自得，一個活動是許多流程堆砌起來的，此外還有各式與會人員，不論是來賓、長官、主辦人員、參與者等，老師每每能將活動進行操控自如相當順暢，這看似不費太大力氣的過程，細究起來，卻是香蘭老師經驗累積的呈現，以及與眾多活動工作人員相互搭配、支應的結果。

現今社會中，科技的進步、網路的發達使得人與人之間的交流越來越方便，但面對面的交流卻仍是無可取代的。那天上課，香蘭老師提到，課程的「魅力口才」一詞，「魅力」是能夠吸引注意的、「口才」則是一門表演的藝術。過去我不曾特意學過「說話與表達」這回事，很感謝這次能夠有機會在經歷豐富的香蘭老師帶領下，重新檢視關於說話表達的各種細節。俗話說「師父領近門、修行在個人」，除了老師的教導，想要精進自己，當然還需要經過不斷的練習、修正，但相信經由老師的領路，可以讓我在摸索的過程中少走許多彎路，謝謝竹塹社大與香蘭老師的開課，讓寶貴的經驗與知識得以繼續傳遞，而我也能夠經由可貴的學習經驗，提昇更好的自己。

向大自然學設計： 樸門永續設計的運用與實踐

文／
楊秀芬

指導老師／
陳建泰等講師群



小時候的學習是在迷迷糊糊中連滾帶爬的跟著，總覺得戶外比課本有趣、用手操作比在教室聽課能吸收。直到生命完成一個個階段性任務後，再次思考在所踩的土地上，自己能做什麼？也因為兩個孩子都在家教育，所以兼任母親和教師身分的我想和丈夫孩子一起對『環境的議題』有所學習。在社規師的群組中，有夥伴貼了一個樸門的課程，看了內容，真的好喜歡，所以我們夫妻在人生的秋天選擇歸零，再次成為學生，在社區大學學習樸門的課程。這是一個很有方向兼具理念和實作的課程，也因為生命有一些歷練和經歷，因此課程的內容能與生活緊緊扣在一起，是一個非常值得推廣的課程。

樸門課程像是個望遠鏡，也像是個顯微鏡。望遠鏡是指樸門的實踐原則把生活在地球上的永續生活方式，如何與大自然共處、共生，讓我們看得遠、了解生命的動態如何與現在做視野的調整，然後聚焦；有一個完整的藍圖。

樸門課程也像個顯微鏡，讓我們細細檢視自己的生活方式和價值觀，並在細微的事情上如何實踐，透過愛上帝的創造：愛人、愛地球、分享有餘的信念，生活實踐在細節上，並且也在樸門的實踐原則裡行動由下而上、思考由上而下與大自然互動、並且在當中緊緊的維繫著五個重要的元素：人與社區、水、土壤、生物多樣性、能源。人屬大自然的一部分、應學會尊重大自然本身的永續性，不是以『人本』考量發展而剝削和破壞，以至於超出大地能負荷的。人需要重新學習永續的生活原則，

『適量』的取用，並確保這些資源能夠有足夠『自我修復的空間和時間』，永續裡也必須有重要的安息觀念，各樣生物、環境都需要有安息的時間，才能在體系裡有永續的發展，然而人類運用榨乾的方式在掠奪大自然，我們需要透過觀察、小而慢的運用自然的資源才能留給自然安息的時間和空間。

樸門創始人 Bill Mollison 對於人類在工業革命後創造一切快速便利的物質文明後有深刻的反思，並走出一條既可以操作又可以與自然共處的路來，這是一種綠色的文化革命，需要你我結合人與社區一起去推廣改變現有的體系。至於改變體系，為何要改變？有什麼體系？值得深思：工作體系、教育體系、糧食體系、消費體系、供水體系等等圍繞着「人」而產生的種種體系。

工業革命後，教育為了集中管理，所以有『學校』的產生，齊頭式的教學，很難讓每個獨一無二的特質、恩賜展現，要跳脫出現行的教育體系，就要思考『學習價值』是什麼？

工作體系，要離開目前工作型態的體系謀生，就像老鼠要跳脫老鼠籠，一生不在老鼠籠裡打轉，要跳脫，要勇氣、判斷、價值觀的改變，實在不易。

再說供水體系，因為人的需要，所以把河川攔阻，建水庫，提供自來水，其他生物呢？以前的人呢？怎麼使用水！上天給水應該給萬物。所以怎麼善用水成為自足的改變呢？井水嗎？泉水嗎？雨水嗎？改變水庫供水的體系，樸門的觀察互動、儲存能源、細節規畫、多樣性、小而慢的邊界利用等都有機會改變這樣的體系。

消費體系，一間間大型超商提供琳琅滿目的商品，從產地到使用者手中，經過了多少的耗能？但因為使用習慣的方便，消費的型態過度包裝、諸如塑膠袋、紙張、大量塑膠製品、電器用品等等，以至人類製造了很多地球消化不了的垃圾，要改變這個體系，需要腦袋價值觀改變和使用方式的改變。樸門的不產生廢物的觀念就非常值得我們去靈活創造符合永續方式的消費體系。

要改變體系，真的很困難，要付代價，逆風飛翔，但沒有透過一群人一起推到一個高度，就會不斷在逆風中掙扎，除非到一定的高度，才能如風箏般與地面的體系有抗衡。樸門有很棒的體系，值得人們多去了解，謝謝社大開立這樣有內涵的課程，讓有心想學習的人們可以重新歸零，重新調整生活方式。社大讓成年人在生活經歷了一陣子之後可以再次思考要學習的事物，是一種把學習主動權還給學習者的體系，這是值得推廣的學習方式，謝謝所有在社大付出的老師。