



新竹市

竹塹社區大學

Hsin-Chu Community University

竹塹志學節

竹塹志學節

竹塹志學節

立志終身學習 肇始竹塹社大

本校致力推展終身學習教育，自創辦婦女社區大學至今年 10 月已有 15 年，並於 105 年更名為竹塹社區大學，將地方特色、人文關懷及公民素養納入終身學習的進修內涵，聘請專業師資規劃多元學程內容，提供各式不同領域的學習機會，促使民眾達到充實自我內涵、關心公共領域、厚植豐富的人文與國際視野。除了推廣終身學習教育，近年來本校也積極配合政府辦理環境教育、婦女、弱勢群體、新住民、原住民、客家族群等教育與文化傳承工作，期許落實性別平權、共創和諧，扶植弱勢族群生活技能與知識解放，傳承原住民與客家族群之語言與文化，目的是希望共創多元文化價值與公平正義的社會國家，打造學習型城市。

子曰：「吾十有五而志於學」，本校為慶祝推動終身學習十五周年，特與 106 春季成果展合辦「竹塹志學節」，並為展現本校特色特別推廣五大主題，分別為展現社大 15 年來成果的「竹塹志學年」，更名後更著重地方學的「百年竹塹風」，持續推動生態永續教育的「夏日綠生活」，與豐富生命色彩的「文藝自在遊」，還有對社會關懷實踐的「社會觀察家」。竹塹志學節系列活動將以五大主題於成果展中設置特殊攤位，搭配闖關活動及 15 周年季刊，希望藉此讓本校特色及理念推展至社會大眾，更期許終身學習的精神走進每個人的心中，立志學習不嫌晚，始於竹塹社大共勉之。

106 年春季號 106.07.02

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／社團法人新竹市竹塹社教

服務協會(竹塹社區大學)

發行人／蘇秋桂 理事長

總編輯／吳宗鎰 校長

執行編輯／黃光右、江沛靜、郭怡廷、
方郁瑄、班聯會編輯小組



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
106 年全國美術展
攝影類入選
顏錫沂

(本校攝影班老師)

賀
本校師生
入選 2017 新竹美展

水彩類

佳作 羅茵

(本校「帶著水彩去旅行」講師)

書法篆刻類

優選 羅筱娟

入選 顧瑞鈴

(本校書法班學員及講師)

油畫類

優選 葉素蕊

入選 施秋霞、曾翊華

(本校「壓克力與油畫創作」學員)

竹塹

竹塹志學年 重要事蹟

壹、推展終身教育

一、101~104 年連續 4 年榮獲新竹市政府社區大學評鑑特優之唯一學校。

二、94~100 年連續 7 年榮獲新竹市政府社區大學評鑑優等。

三、通過全國社區大學認證 - 學校經營與公共參與。(社團法人社區大學全國促進會 98.1.21-98 社全促成字第 008 號函)

四、積極開發竹塹社區大學特色課程，遴聘優良教師，97~105 年 6 月份共 62 門次課程通過教育部非正規教育課程認證，數量為新竹縣市第一。

五、與正規教育接軌，和玄奘大學簽訂策略聯盟，本校經教育部非正規教育課程認證通過之課程，玄奘及空中大學承認該學分，增進學員學習平台。

六、積極參與國際交流，103、104 年接受福建省全民終身教育促進會蒞臨本會及本校參訪交流，並刊載於福建省《生活 - 終身教育》之終身教育期刊上。105 年接受香港嘉道理基金會 - 香港社區訪問團，蒞臨本校進行參訪交流；同年 5 月接受成教學會邀請，受邀至廈門參加「閩台青年發展與社會創新論壇」進行實務經驗分享。

貳、推展社區教育與在地文化傳承

一、97 年起持續推動竹塹舊城區活化計畫，以現有的文化資產與地景為基礎，辦理露天講座、擾動活動等。105 年辦理漫遊竹塹舊城南門～再現公會堂，呈現舊城區的風華與活力。

二、101-104 年結合社區、時事與公民教育，持續辦理社區健康講座。

三、進行社區人才培力，103 年辦

理常民文化專訪及錄影研習、竹塹社區亮點紀錄片培訓；104 年辦理常民文化故事劇場、社區影像紀錄片研習培訓、資訊雲端一指通 - 社區平板電腦課程培力…等。

四、102-105 年推展動運城市計畫，連結在地社區推行打造運動島 - 婦女運動樂活班，促進社區民眾健康運動觀念。

五、105 年辦理新竹市家暴防治社區宣導計畫：協助社區發揮社會化、社會支援及公共參與功能，徹底執行家暴零容忍，落實家庭暴力防治工作。

參、推展高齡教育

103 年辦理加強退休人力資源運用活動，結合高齡友善城市的推動，加強運用本市退休人力資源，開拓其生活領域，協助找尋新的生涯規劃。

肆、推動多元文化內涵，針對特定族群之文化傳承與教育。

一、推動原住民文化傳承與家庭教育，103 年辦理沉浸式族語、原住民婦女權益講座、原住民風味餐、原住民感恩嘉年華、千甲聚落 CSA 伴農社團；104 年 -105 年辦理原住民族語學習班、原住民家庭教育講座。

二、推動客家文化及語言傳承，100、102-105 年承辦新竹市東區客家會館活化計畫，共辦理 227 場客家藝文展覽、語言課程、DIY 體驗、志工培力等。

三、104 年出版《客家語言與文化深層探索 32 講》，並免費寄至客家重點區域之圖書館館藏。

四、推動新住民教育，103-105 年辦理新住民生命故事劇場（愛在風城、飄洋過海愛上你等）、及各式新住民關懷活動（新住民親子繪本、生活適應輔導、居停留法律宣導等。）

伍、社會藝術教育推廣與傳承

一、100-103 年辦理新竹市社區達

人徵選活動，落實在地藝術文化的傳承。

二、103 年辦理水墨白社區藝文展。

三、104 年辦理筆墨浮生書法聯展、晴耕雨讀 - 客籍書畫家聯。

四、105 年辦理萬象逍遙 - 當大師遇到大師，歐豪年書畫及方錦龍東方神曲音樂會。

陸、推展環境教育

一、榮獲第一屆國家環境教育獎團體組第二名，第二、三、四屆國家環境教育獎團體組第一名。

二、榮獲 104 全國優良水環境巡守隊殊貢獻獎。

三、進行水環境資源踏查，並於 102 年出版《悠悠水道流轉歲月 - 汀甫圳》。

四、推動環境教育種子培力，103 年 -105 年推動低碳社區 -CSA 千甲協力農場、KKF 自然農法講座及實作、社區協力農場營造及社區糧倉工作小組培力計畫（前溪、幻象基地）。

五、推動社區環境教育，102-105 年開設社區環境教育等課程（包含廚餘變黃金 - 環保酵素志工培力、愛水愛鄉愛環境、走讀古圳、守護老圳 - 隆恩圳、汀甫圳低碳鐵馬知性之旅…等。）

六、推動水環境資源守護，組織志工成立水巡守隊，定期進行隆恩圳水質監測及河川汙染通報，並結合社區辦理淨溪護魚活動。

柒、推展婦女教育

一、推動 103 年婦女權益計畫，進行社區宣導巡迴講座。

二、辦理教育部 103 年成人性別平等工作坊與教材設計，出版《你幸福，我幸福，幸福不打烊》性別平等課程教材。

三、辦理 103、104 年新竹市婦女團體培力方案，培力婦女領導、性別人才並促進婦女參與公共議題。

四、承辦 104 年度新竹市婦女館服務實施計畫，辦理共 71 場次之成長、自我探索、藝術創作等課程，促進婦女自我成長、教養能力及加強親子共學及家庭關係。

記憶家鄉的味道

文／
陳少芳 文化小旅行講師

說到「家鄉」，什麼畫面會浮現於腦海？
是百年來無私服務著大眾迎接遊子歸鄉的新竹車站？
是保留著古味道建築的北門大街？
是殘存於舌尖那家鄉的美食味道？
或是那入秋後嘖嘖吹響新竹『風』的味道？

竹塹城幾百年來先民劈荊斬棘揮汗的開墾史、城隍爺媽祖婆護民保家的精神信仰、迎曦門新竹州廳鄭氏家廟古蹟之美、洩風城歷史的新竹公園、百年玻璃工藝的薪傳技藝、竹籬笆內飄香的眷村美食、讓台灣登上世界舞台創造無數就業機會的台灣矽谷新竹科學園區，這些對成長於此的人而言，是那麼『理所當然的存在』，因此容易忽視了家鄉的面貌，是否也隨著我們的成長而變蒼老了？

家鄉變蒼老了嗎？

迎面而來的新竹風，一如往常傳遞著家鄉親切的【老味道】，但細細咀嚼『風』中卻隱約透帶著新氣息、新味道！

佇足，仰視，尋找，領略，從新氣息中尋找並記憶家鄉的新味道！

新鋪設的坦蕩大道讓人車行路安心，新竹轉運站的設立讓新竹車站呼吸吐納變輕鬆了，重整的綠蔭清流環繞新竹之心展現新的生命力，黃色 Ubike(微單車) 可輕鬆踩踏尋古思情暢遊竹塹城，閒置多年的風城脫胎換骨成為每日吞吐萬人的巨城並帶動了周邊的商機、城隍爺在前媽祖婆在後保佑著新舊相融並存的北門大街蘗露著新商機，變身成功的青青草原正創造著老朋友、大朋友、小朋友的共同記憶，1916 園區的改造更點亮了新希望，讓人期待看見新未來！

誰說老了就不能回春，腰桿彎了就不能再挺直，用對方法施對肥效益一樣會顯現，看的見的逆襲正在這三百年的老城發酵中，風城如打了音波拉皮般逐漸變得緊實、年輕、充滿了活力，朝氣蓬勃展現著生命力！

閉上眼睛用力的深呼吸，將這一切深深刻劃於腦裡烙下印記，記憶現在家鄉的新味道。這煥然一新的家鄉味是令人喜愛的、驕傲的，整體感覺是幸福的！

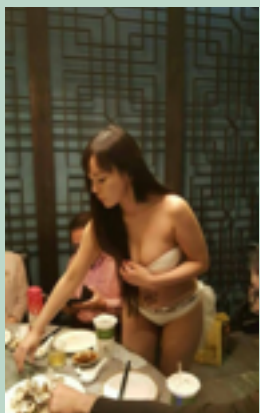
幸福得來不易，須好好珍惜愛護，攜手守護齊心再造風城豐華，成就百年幸福城，讓這嶄新的幸福城，如米粉牽手損丸成為新竹百年饅饅般雋永，成為永世的共同記憶！！



社會觀察人～被「物化」的女性

文／
許玉霜 看電影談人生講師

今年3月有一則新聞看了很令人心酸，我們不是在推性別平等，曾幾何時，女性工作者淪為「一飽眼福」的工具？



台北市松山區新開了一間火鍋店，找來了許多辣妹前來助陣，除了主打火鍋，辣妹更是一大亮點，在大冷天的情況下，辣妹各個穿著白色比基尼替客人服務，相當養眼，網友直喊：「台灣火鍋94狂！」

直至今刻，我不禁思考著，所謂的「性別平等」追求的是什麼？這是我們所要的「性別平等」嗎？我們爭取的性別「自由」是這種自由嗎？個人認為穿著比基尼工作沒有不可以，但卻不是在這冷天氣的情形下，在不適合的情境之下被要求，不是嗎？當然店家後來表示是為炒熱開幕日之氣氛，他們才會砸錢聘請多名 Show Girl 擔任服務生，但不解的是為什麼 show

girl 要著比基尼才能炒熱氛圍？

而這類的情事，似乎在很多場域可以看到，如車展等各式展場，不知從何時開始，將 show girl 原意是好的，通常是在舞台上展示產品，或在舞台上協助主持人，但現在卻淪為「商品」，被「物化」了。

性別平等所追求的是不論性別為何，都需要被同等的對待與尊重，然而，被同等的對待與尊重是不會憑空而降，是需要努力去爭取與表達，從日常生活中開始，而不是空談法令，讓法令成為形式化，讓性別刻板印象仍存在於社會之中，如談及暴力，第一時間想到的是：施暴者是男性，受害者是女性等，同樣的，社會上提供給弱勢的援助也以女性居多等。

總之，若要破除「物化」的女性迷思，需要女性自己「站起來」，而男性要脫離性別刻板印象之禁錮，也需要為自己發聲，唯有自己「站出來」，才能真的破除傳統文化的價值觀，才能真的性別平等，也才能不再「被物化」或受既定的性別刻板印象之禁錮。

思念的人

文／紀淑姿 指導老師／伍淑蘭 班級／正念、紓壓、表達性藝術治療

某次上正念課時要以「思念的人」為題作畫，希望透過畫圖追思已故的親人，在母親逝去的第兩年，我畫了顆珍珠。圖中這對珍珠耳環，是媽媽送女兒的18歲生日禮物，至今仍收藏著。

媽媽從小缺少父母的關愛，與奶奶、叔叔住在一起，沒讀書，也不識字，從小開始重心只有工作，結婚後也為了整個大家庭忙碌著，孩子一大群，因此早期的生活蠻辛苦的，也造就母親過於節儉且不懂分享的個性。

每次回娘家我一定親手做些禮物帶回去（烘焙、糖果等），媽媽、姊妹、鄰居的份都有，毫不例外地都會被媽媽生氣地說：「你對外人比較好」，我知道，媽媽是心疼我太累又花錢，但我是感謝鄰居們的關心與對家人的照顧，也因此每每為了「你對外人比較好」這句話，傷心地流著眼淚坐車回新竹。

後來透過不斷地學習，讓自己學會溝通，回娘家嘗試與媽媽對話與相處，直到某天，媽媽竟然主動地陪我到鄰居家送禮，我知道我感動了媽媽，同時我也感動了自己。某次媽媽來我家作客，我為他洗臉、洗腳、擦乳液，她說：「姿阿，你怎麼對我這麼好」，我回答：「因為，你是我媽媽阿！.....」

而我，為家人忙、忙、忙，靜不下來，以致身體

發出了警訊。記得有一堂課做了「我訊息練習」，老師當我的大拇指說：「我累了，我的主人一直做一直做」，此時讓我真正領略到，該將生活步調放緩，放慢腳步了。

不僅是「我訊息練習」深刻地幫助了我，諸多課程內容，如「三分鐘觀呼吸、身體」、「靜思禪」、「正念鈴聲」、「生活禪」、「行禪」、「慈心禪」、「練習身體掃描」等等，都讓我從練習中聆聽了自己的聲音與當下的覺察。還有心理劇團體治療，可以碰觸到內心的深處進行療愈。透過正念藝術治療課程，讓我更清楚了解自己需求。上正念課是放鬆地，沒有壓力的，這兩年來收穫滿滿身心非常愉悅，除了感謝老師外，也希望更多的人能從正念課程受益、獲得啟發，推薦給閱讀此篇心得的讀者們。



陳璿妃、陳碧琳、劉美玲、郭文祺等講師群

近年來陸續有食安的問題如戴奧辛蛋、蔬菜農藥殘留土壤污染；樸門的創始人提出了觀察自然、發現模式的意義及功能繼而運用力不農藥、肥料，啟發綠生活的可能取之於自然用減少污染不息循環永續經營的理念。從個人做起繼而推廣到社會大眾及整地球，這可它的三個倫理：照顧地球、人類分享多餘得知；另外為了有助於農業系統化設計的操作以及合乎自然生態的運他提出了 12 個設計原則（一：觀察與互動、二：收集及儲存能量、三：有勞獲、四：應用自製系統接受回饋、五：使用並珍惜再生資源與服務、六：不產生廢棄物、七：從設計規劃到細節、八：整合取代分離、九：使用小而慢的解決方法、十：應用並尊重多樣性、十一：使用邊界生態並重視不起眼的資源、十二 邊界生態並重視不起眼的資源、十二 邊界

樸門從農業開始，而的基礎在土壤有了才植物會昆蟲繼而有飛禽走獸及人類；而這一切到最後還是要回歸土壤；所以樸門追求的，不只是一個農業更生活哲學；如何從生活中找到自己、與然與社會的連結、關係及價值。

輕鬆看懂美術大師

文／

張澤平 輕鬆看懂美術大師講師



「古典主義」、「浪漫主義」等讀懂藝術史般的壓力，是否讓人對認識藝術卻步？「輕鬆認識藝術大師」正是為讓有興趣認識藝術的朋友輕鬆學習的課程，只要簡單地從生活中，養成參與藝文活動的習慣，像是近年來台的大型藝術展覽或表演：近期的奧塞三十週年特展、莫內印象、米開朗基羅特展、羅浮宮希臘羅馬神話特展……等等，慢慢從中接觸藝術相關的派別，一起參與討論，來帶動社區的朋友們理解藝術大師的作品。

此外，有感於台灣藝文風氣還不夠普及，除了知名如雲門舞集、朱銘……，大部分本土藝術家的創作常常苦於沒有足夠的展演空間或可以支持的觀眾，所以本課程希望可以發揮社會教育的功能，引導民眾認識本土藝術家，並推廣在地藝術家作品之美。

歷年課程以來，我們共同經歷了台北故宮、歷史博物館、台中的台灣美術館、亞洲現代美術館等來自世界的知名藝術品，輕鬆認識了印象派的莫內、竇加，後期印象派梵谷及當代藝術家草間彌生……。

其中還觀賞了台灣膠彩畫之父林之助的百年紀念展和參訪其故居畫室。而在地的前輩藝術家蕭如松及李澤藩故居，也都有相當程度的介紹，甚至親臨故居參訪。

除了對於著重在繪畫領域的介紹外，課程依據藝文時事，也會推廣對表演藝術的認識。電影的部分，先從支持在地的新竹影像博物館開始，我們會不定期參與影展作品的觀賞，鼓勵大家活用身旁的藝文資源。還與在地戲院合作，曾包場了幾部國片及紀錄片，如近期才下片不久的大體老師紀錄片《在那個靜默的陽光午後》，並安排導演陳志漢在戲院同觀眾述說生命的故事。也曾播放過侯孝賢在法國坎城得到最佳導演獎的作品《刺客聶隱娘》，邀請了朱天衣親臨戲院現場座談創作的美學。劇場的部分，我們則把最具台灣代表的藝術團隊「雲門舞集」介紹給新竹的民眾，雖然大家熟知雲門，但未必會前往現場觀看舞者演出。「輕鬆認識藝術大師」的課程，提供了一個鼓勵大家看表演的平台，不僅去國家劇院觀看演出，也前往雲門劇場深入

參訪他們創作的夢工廠，體驗表演藝術創作之美。我們還與在地藝術家劉紹爐創辦的「光環舞集」，配合開設工作坊，讓普羅大眾也能體驗肢體律動的美感。

新竹是科技城市，有許多竹科的大型企業利用基金會推廣藝文，像台積電心築文藝季、應用材料文藝季等，如去年吳興國的當代傳奇劇場。除了企業基金會辦的講座及參與觀賞演出外，我們也持續爭取表演團隊下鄉巡演到新竹，也年年與社大藝文同好共同聆賞蔣勳的美學之旅。我們相當鼓勵各位朋友利用生活圈中的藝文資源，逐步培養藝術鑑賞的能力，更歡迎一同參與106秋季班開辦的「輕鬆認識藝術大師」課程，讓藝術鑑賞不孤單，讓每週都有一次遇見美的機會。



舞筆弄墨—書法之美

文／高千惠 指導老師／顧瑞鈴

小時候過年時大人們、小孩們總是忙碌中有說有笑地整理清潔環境，每當整理告一段落時，父親則會備文房四寶、氣定神閒地開始寫春聯，當他手中毛筆讓黑墨落在紅紙的同時，也悄悄地滲透了我的心靈，總是希望有一天也能跟父親一樣自由揮灑出令人感動的字。

求學時孜孜矻矻於課業、步入社會時戰戰兢兢地經營事業，雖未能提起毛筆寫字，但這個冀望一直存在心底、未曾忘記。直到去年無意間看到社大的招生簡章有書法課，燃起我要撥空學習的念頭，開心地報名，報名後卻是忐忑不安的開始，擔心我有空去嗎？擔心我學得來嗎？直到第一堂課時仍躊躇著要去上課嗎？轉個念——我已繳學費了，只好放下這些煩惱、提起腳步啟程上課去，很開心自己在社大遇見了名書法大家孔老師及顧老師，

兩位老師總是詳盡地解說、示範及悉心地一筆一劃地指導，同學們總是熱心開懷地分享書寫心得，讓初次開始跟書法老師真正學習書法的我慢慢地累積書寫的信心。

這學期顧老師向我們介紹文房四寶的歷史，選用及保養方法；除此之老師又自編的教材讓我們欣賞中國文字的源流演變、欣賞中國古典文字之美；課堂上老師會詳盡地講解示範書寫時正確姿態、執筆、運筆、筆鋒、筆致，同時教導運筆筆法名稱、字體結構、字體特性，引導我們欣賞書法字的布局、分析、變化；同時循序漸進地臨帖習寫甲骨文、隸書橫平豎直基本筆畫之不同筆法，韓仁碑、乙瑛碑，讓我們體驗各項書體之筆法、奠定基礎。

課堂上習寫練習時，老師總是不時提醒「心裡默數1、2、3」、「盯著筆鋒看」、「手要提起來」…

等老師自己幾十年來的領會；同學們的作品同時吊掛展示出來，老師逐一指導布局或落款，大家彼此相互觀摩時才發現，雖然大家都是看著相同的帖來臨寫，可是寫出來的每人各有風格，不禁讓我想到古德言「字如其人」、「書、心畫也」，每一幅作品都是作者以線條來表達和抒發其情感心緒，初初學習的我還未能領會這境界，但感謝竹塹社區大學之學有專精的書法老師們引領我進入書法世界、為我打下書法基礎、獲益匪淺，期許自己能一直跟著老師們學習、優游於書法天地。



健康靠自己

文／彭宜宣 指導老師／陳翠菊 班級／養生打氣經絡拳 - 綠水

每個人都想要有健康的身體，但往往會因為沒時間或找不到適當的運動地點而作罷，幸運的我因為好朋友的分享讓我找到了竹塹社大有一門課～養生打氣經絡拳課，任課老師又是熱情認真的陳翠菊老師，二話不說馬上報名。

透過翠菊老師每堂課的講解中我了解到我們的身體有許多的脈絡，每個脈絡都有著不同的功能，各司其職，當我們身體疼痛時表示有某個地方不舒服，這時候可以透過經絡拳在正確的位置上做振盪將能量輸送出去，就可以減緩不舒服的狀況，進而改善及提升自我的免疫力，而且自己就可以幫助自己。

就我自己而言，我是一位全職的媽媽，因為家事或照顧孩子長時間累積下來很容易會腰痠背痛，透過翠菊老師課堂上的教導後，回家

自己照著老師的教法做，現在不但改善了疼痛的問題，還分享給身邊的朋友及家人，尤其是經絡拳可以自己安排時間且在家中就可以做很方便，自己的健康要自己負責，不可以都丟給醫生，太依賴藥物會造成身體的負擔，而經絡拳正是教導我們如何運用自然療法來提升自己的免疫系統，預防勝於治療，幸運的我真的選對了課程及優質的指導老師。

除了上述的自我保健外經絡拳還是一門能量運動課，每一次打完能量拳就已經全身汗流浹背，好像大量運動過一樣，很舒暢，以前平時早起的我常常到了傍晚就會沒電，經過能量拳的訓練後到晚上陪孩子讀完書都沒問題，體力也提升了許多，自然身體也健康起來了，身體健康後心情也跟著好，身心平

衡自然就可以達到翠菊老師說的～身·心·靈全方位的養生觀。

最後，非常感謝竹塹社大開了這麼棒的課程，安排了綠水里活動中心這麼棒的場地讓我們學習，當然還有很棒的指導老師～翠菊老師，翠菊老師除了課堂上認真教學外，只要我們有人有問題下課後她都會留下來親自給予指導，不厭其煩的，一遍又一遍的教一遍又一遍的講，甚至當下幫我們排除難題，翠菊老師謝謝您，也歡迎大家一起加入竹塹社大的～養生打氣經絡課。



太極氣功養生調理

文／潘春榮 指導老師／鄭功永



因長年在職場上累積的工作壓力，導致心情容易緊張、內分泌失調，尤其每到冬季就會產生手腳四肢非常冰冷的現象。曾經被幾位中、西醫生診斷、開藥方，但均無法改善，手腳冰冷症狀依然如故；農曆年初五我在文化局服務櫃檯看到竹塹社區大學的招生簡章，裡面有夾帶一張 A4 綠色紙張，內容有一部分為上課學員練氣功後的成果，分享文中有提到可改善手腳冰冷，我返家幾經思索後，於是內心抱著姑且一試的心情，報名參加此太極氣功課程。

記得 3/6 上第一堂課，晚上約在 12 度低溫，在鄭老師帶領下，先後做完有氧體操與平甩功，當下雙手掌心有微泛紅及溫熱現象，感覺氣血有走到手指神經末梢，讓我不得不相信老祖宗千年流傳下來的氣功神奇。接著下來我利用每天清晨、傍晚與晚上臨睡前都在住家附近的明新科技大學操場練習氣功，包括有氧體操、平甩功、太極氣功十八式、練功十八法、八段錦…等，將在課堂上所習得的氣功招式動作反覆練習。

我以「十字訣」來說明練氣功的心得，首先是「氣要和」：晚餐後帶著輕鬆愉快的心情前來上課，其次是「柔中帶剛」：氣功雖動作柔緩、但若在舉手投足之間稍微用點力（亦即「內勁」的鍛練），更能感受到氣的脈動，最後是「勤練習」：古人所謂的「勤能補拙、熟能生巧、生巧成習慣、習慣變自然」，每日不厭其煩地反覆練習直至動作熟練。

上課至今雖僅 9 週，對我而言有三種效果顯現：（1）改善手腳冰冷。（2）因氣功每一招式是動作柔和與緩慢地深長吸氣與吐氣，潛移默化之中漸漸地去除先前急躁的脾氣。（3）早上睡醒後平躺床上，先做腹式呼吸與手腳伸展動作後再起身，減輕以前一下床後之頭暈現象。

鄭老師上課內容豐富多元，大致分為二部分，首先是「動態」方面：包括有氧體操、平甩功、太極氣功十八式第三套、拍手甩手健走功、防失智健走功、少林氣功熱身減肥關節操、練功十八法前九式、八段錦…等，完全符合招生簡章中所記載的「動作簡單、易學、安全、有效」，老師在每教授完一個氣功後還

會親切地逐一檢視與糾正每位學員的動作，增進學習效果；其次在「靜態」方面：包括腹式呼吸、人體經絡穴道按摩養生。

故黨國元老陳立夫先生有言：「養心在靜、養身在動」，慈濟證嚴法師亦說過：「人要活就要動」；適當適量的運動確實可增進健康，對熟齡年長者而言，動作柔和且不受時間、空間限制的氣功可說是最佳的選擇。不論中、西醫生均常強調「藥補不如食補」，我則認為在食補之外若再加上「氣補」更會使效果加倍。身體經脈若「氣滯則病生、氣通則病除」，藉由練氣、養氣、運氣打通全身經絡、任督二脈，氣行全身可恢復大腦有序化以防失智、提高身體各器官機能與免疫力，改善新陳代謝、提高基礎代謝率，這才是人們追求身心健康的治本之道。其中的「平甩功」已經由前臺灣大學校長李嗣涔博士用嚴謹的科學實證精神，潛心研究氣功 30 年，從自身案例出發，自 35 歲練氣功以來，20 多年不曾生過病，證實了「氣功癒病療效」。李博士說：「看不見的「氣」，是新時代解百病的救星！」、「運氣通經絡，才是除病根、抗百病的王道！」。

生醫科技日新月異，現代人普遍長壽，每個人都需要為自己的銀髮人生及早做準備安排，「活得久又活得好」、確保晚年生命的品質成為當前趨勢潮流。若想要在年老後仍然保持生龍活虎般的狀態，自己就得先提早蓄積足夠的健康存摺，才會 HOLD 住健康身體年齡，唯有多運動－氣補、做對營養投資－食補，才是新時代凍齡、逆齡的不二法門。

我非常樂意推薦鄭老師教授的「太極氣功與養生調理」課程，衷心期盼有心追求身、心、靈健康的市民朋友在每週一晚上暫時放下萬緣，排除雜念，挪出兩小時時間，帶著「放空、放鬆、放心」的「三放」快樂心情準時前來上課，但切勿抱持「一日補魚，六日曬網」的惰性心態，如此練氣功的效果便不顯著；「跟鄭老師學練氣功，讓自己健康一輩子」就是 C/P 值超高的健康投資。