



新竹市

竹塹社區大學

Hsin-Chu Community University

107 年春季號 107.07.01

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

指導單位／教育部

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／吳文昌 校長

執行編輯／林美汶、陳德芬、陳麗芬、
林書好、班聯會編輯小組

圖文設計／方郁瑄



學海無涯 盡在竹塹 竹塹社大辦學思想述

本校於 2002 年成立，由社團法人新竹市竹塹社教服務協會(以下稱協會)所承辦，原校名為「新竹市婦女社區大學」，並於 105 年 5 月正式更名為「新竹市竹塹社區大學」。

一、辦學理念

竹塹社區大學始終秉持社區大學宗旨，教育部「終身學習政策」及本校創校理想與核心價值，以「立足傳統、追求新知、敏於思考、樂活關懷」為本校辦學理念逐步實現「和諧、快樂、進步」之本校辦學願景。

1、立足傳統：以在地化、在地學習為出發點，強調地方特色、在地知識以及民眾社區參與意識的實踐。

2、追求新知：提供民眾眾多且多元優質之課程，協助社區普遍建立學習型組織，拓廣視野，建構現代公民社會。

3、敏於思考：以「挑戰與創新」自我砥礪，希望能培養學員民眾具有尋求與接納不同的思考面向，以培養尊重多元思考，批判反思與創新的公民精神。

4、樂活關懷：積極引領民眾參與公共議題，關注社會現象和議題及弱勢群體的關懷扶助，以落實公平正義社會之實現。

二、辦學方針

1、推動性別主流化：建立性別平等發展機制及性別和諧的社會，喚醒對性別與婦女議題之重視與省思。

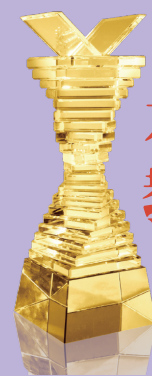
2、推展竹塹地方學與多元文化：新竹市建城歷史悠久，孕有豐富文化及古蹟，族群多元，致力於多元文化之保存及推動國際融合，為創新文化注入新契機。

3、推動社區共學：積極發掘社區公共性議題並參與社區營造及人才師資之培訓，建構社區學習網絡、積極推動社區服務及高齡教育等，以提升民眾參與社區事務之熱忱及社會改革之動力。

4、厚植公民社會與國際視野：現代公民應具有在地之本質外更應賦有公民素養與國際視野，能善盡己任、賦予重視並積極參與。著重原住民之尊重與扶持、社經地位弱勢者之輔導、新移民之關注等，創造和諧社會。

5、關懷弱勢族群：正視弱勢族群之存在，以同理心對待，配合公部門與公益團體提供必要之協助、人才培訓等。

6、倡導環境教育：珍惜地球資源、守護環境、建立友善之生活環境為目標。



賀
本協會獲頒
教育部 105 年度
社教貢獻獎

賀
本校榮獲
106 年度新竹市
國家環境教育獎
第一名

107 年春季竹塹社區大學大事紀

2 月

- 21 理監事會議、新春團拜
及志工會議

3 月

- 03 教學研討會 --
開學前會議與研討
推動課程創新與教材研發
05 春季班開學
推動環境教育學程
07 教師社區服務及社區共好啟
動
16 仁愛工坊西大院區 WOMEN
有愛服務啟動
17 第一次班代會議
17 辦理婦女團體培力工作坊
30 校務諮詢會議

4 月

- 20 107 春校務會議
修訂教師遴聘辦法、教師評
鑑辦法、教師進修研究辦
法、學程發展與課程規劃審
查委員會設置要點、不適任
教師審議委員會設置要點
25 志工會議
25 班聯會議
25 非正規教育學程認證說明會
26 社區聯繫會報

5 月

- 03 新任校長吳文昌到任
07~12 公共論壇一
竹塹學系列講座
23 107 秋季班課程審查會議
召開學術著作與教學研究獎
勵會議
規劃推動港北社區【食物森
林】計畫
規劃課程協同合作【社區協
力農業】+【社區微電影深
化課程】
25 非正規教育學程認證審查 I
推動【環保綠生活與數位科
技學程】認證
26 第二次班代會議
博物館教學參訪與社區踏查
29 志工社社教文化機構參訪
30 非正規教育學程認證審查 II



6 月

- 30 辦理新竹市社區營造計畫
【戀戀竹塹一眷村百味好時
光】

7 月

- 01 107 春季期末成果展暨課程
體驗日
策畫成教師資專業知能研習
發行竹塹社區大學春季班教
學成果季刊
仁愛工坊西大院區生態環境
與可食地景建構





竹塹社區的學習提案

手作古童玩

重拾 對學習的想望 與地方的知識



民富社區

教師社區服務

新竹市各社區設置社區關懷站，目前與竹塹社區大學合作的社區為水源、水田、民富、光華、金竹、前溪、科園、振興、康樂、湳中、綠水共 11 個單位，服務對象為各社區的老年人，安排了講座、帶動、手作等具有雙向互動的方式進行，我們主要的目的不僅是關懷社區居民，也希望老師能將自身豐富的知識與技能分享至各社區，協助社區發展與促進社區民眾身、心、靈健康，使更多人受惠。

社區協同課程

係指社區大學因應新竹市社區在地需求開設科技人文類（科技與資訊教育學程多元文化與國際事務學程、社區文史與在地人文學程）、幸福新知類（家庭生活與親職教育學程、生活美學與藝術教育學程、身心健康與高齡保健學程、現代婦女新知學程）與社區關懷類（社區營造與社區培力學程、志願服務與社區關懷學程、環境生態與永續發展學程）等課程。



社區游於藝



康樂

吳羽昕老師環保手工撕紙畫



南中

鄭錚樺、林麗文老師
一起剪故事



金竹

林珮育、郭峻鉸老師
愛在社區歡唱會

教師社區服務



綠水

陳翠菊老師經絡拳趴趴走



振興

陳金針老師舒活有氧瑜珈



科園

顧瑞鈴老師輕鬆學素描

前溪

姚志宏老師生活易經

社區 協同 課程



居家田園綠生活



社區風味
西點製作



陶藝與生活



歌劇欣賞 VS 電影 (進階)



社區微電影製作與探索
(人物誌篇)



古典音樂賞析
- 音樂藝術與文化

我們一起追風的日子

107 年春季公共參與週論壇

李澤藩作品的藝術觀

蔡長盛 / 新竹教育大學藝術與設計學系退休教授

本講座將以李澤藩之作品，探究真實與美的公約數、豐富的造形美、「達文西式」的水彩技法、直覺說美學的例證、對位 (OPPOSITE) 的構圖藝術，以及其自我發展的作品形式，寓含前瞻竹塹及台灣現代化時空 (time-space) 觀發展的意義。

竹塹城美食與文化傳統

李元璋 / 新竹同知沙龍 主持人

走訪竹塹城的 3 大理由

1. 竹塹城曾是台灣北部政商文教中心
 2. 新竹市全台古蹟密度最高
 3. 科學園區 x 歷史古城 x 眷村文化迸出新滋味
- 風城味兒？除了貢丸、米粉、肉圓，新竹還有許多其他你不知道的風味！
煙腸、牛肉麵、烏魚子、柿餅…等，新竹城三百多年來的開發，孕育諸多飲食風味文化，讓您吃出新竹的風流倜儻！

發現新竹、愛上新竹

潘國正 / 竹科廣播副總經理

新竹古稱竹塹，音譯自最早居住在新竹的道卡斯族原住民〈竹塹社〉而來。隨著時代的演變，新竹平原七波漢移民（依時間序列）

第一波

1718 年間閩南人
（泉州人王世傑）

第二波

1725 年粵人
（代表人，廣東陸豐 徐立鵬）
移入竹北新庄子

第三波

1949 年間
大陸省籍軍民（國共內戰）移入

東大路、延平路和光復路一帶

第四波

1970 年代因工業化的城鄉移民

第五波

1980 年科學園區，科技社群移入

第六波

1986 年台東阿美族移居
香山那魯灣村

第七波

1990 年間
新住民（外籍配偶）移入

一波波的移民潮，造就了新竹多元族群的融合、豐富的文化地景。

新竹傳統產業追想曲

蔡勝興 / 新竹米粉商業同業公會總幹事

徐玉玲 / 新竹市貢丸產業發展促進會總幹事

黃寶雪 / 新竹市竹塹玻璃協會前理事長

- 1、米粉生產流程簡介、米粉寮的故事、包裝食品標示、包裝米粉標示、學員交流。
2. 新竹貢丸百年槌想曲：新竹貢丸的由來、從地方小吃走到特色產業、再發展成文化產業，新竹市貢丸產業的發展及形成。
3. 新竹特有的玻璃產業曾造就新竹近三分之一的就業人口。在產業發展過程中，也曾一度沒落，所幸在政府與許多熱愛玻璃工藝的人們鍥而不捨努力下，玻璃產業能再度發光發熱。



徐麗琴同學

自從上了竹塹社大課程，覺得生活充實很多，尤其是每期的公參週，心中強烈感受到，社大的用心與付出。

此次的公參週，介紹竹塹城的「人」、「事」、「物」。每位講師皆有精闢解說，讓與會者了解到竹塹城的由來、文人的藝術觀和新竹美食文化、傳統產業的發展與形成。

就「人」的部分來說：在台灣畫壇擁有一席之地的李澤藩教授，其作品的造型與美感，表現出的藝術觀點，同時也影響台灣近代美術的發展與轉折。

就「事」的部分來說：赤土崎及清大校地以前是日本海軍第六燃料廠。金城新村在八二三炮戰時，住有多位的將軍，固有將軍村之名。以前的節孝坊皆置於官道。全台第一座有冷氣的戲院是國民戲院……等。

就「物」的部分：米粉原料中梗米的直鏈澱粉多，吸水性弱，故二者口感明顯不同。另則損丸的由來，傳說清朝嘉慶君在城隍廟邊吃到好吃的丸子，故叫「貢丸」（此為黃海瑞先生口傳），另種傳說是孝子孟波，取後腿肉去筋後，一棒一棒捶打成肉丸子，給其年邁的雙親食用，故又叫「損丸」。

從認識到認同，新竹文化底蘊深厚，城市本身即可作為一座博物館，故事多、寶藏多，值得大家一起來守護，使其更為發光發熱。

官慧文老師

現今科技時代，傳統的知識背誦和技能終將被電腦所取代，美感教育成為了看不見的重要競爭力。大學時，出國深造或創業旅遊蔚為風潮，但曾有學長對我說：如果對自己的家鄉都不了解，猶如身懷珍寶不自知，卻向他人乞求一樣可悲。

一向以身為新竹人為榮，新竹有好多的第一和唯一，也是全台唯一歷史人文和科技國際並重的城市、種族多元文化的寶地，但近廟欺神，連在地人都對新竹不甚了解，殊為可惜。

本季社大安排公共參與週的講座都是一時之選，真的要感謝吳校長和辛苦的工作人員，講師除了學者也有業者和政府代表，可說產學並俱，非常「接地氣」，給一百個讚啦！

因此我場場都參加，收益好多，印象最深的是 5/11 副局長講述的「新竹市博物館群漫遊」，深入淺出，精闢入理，每個館都好想去，何時開放呢？等不及了啊，如果副局長有在社大開課，一定立馬報名。

再次感謝吳校長和辛苦的工作人員及講師。其實上季以美感教育為主題的公共參與週講座我一樣每場都沒缺席，真是太期待以後的公共參與週講座了，好期待啊！

05/11 新竹市博物館群漫遊

李欣耀 / 新竹市文化局副局長

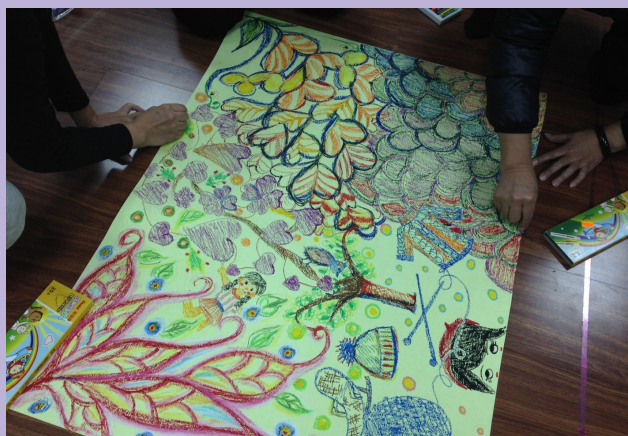
新竹具有豐富的歷史紋理與文化資產，也因而逐步造就出今日竹塹城中豐富多元的博物館群。新竹博物館群與新竹市舊城緊密結合，為市民生活、經濟與產業的核心區，使得本市博物館具備生態博物館之條件潛力。本市博物館群可分類為古城經典、眷村榮譽與親子創造力等三種面向，新竹市文化底蘊深厚，城市本身即可作為一座博物館，希望大家能從認識到認同，打造市民光榮感及歸屬感。

05/10 竹塹墾拓足跡

曾昭烱 / 竹塹社區大學文史和生態課程講師

清康熙五十七年(1718)，王世傑率泉州鄉親入墾竹塹，是漢人有計畫墾拓竹塹地區的開端，凡走過必留下足跡，300多年來，過往官、民的努力或呈現在大街上，或隱藏在巷弄裡，不變的是它總是默默的陪伴我們。緬懷先人，讓我們從人物、民情風俗、街巷等各面向還原竹塹墾拓歷史。





正念、紓壓、 表達性藝術治療 課程剪影與回顧

文／伍淑蘭（心理師／心理劇導演）

這個課程在社大已邁入第七個學期，感謝一路上有許多新舊學員的支持，更有一些學員上過了又回鍋。這個課程主要分為兩大部分：一是正念練習；二是表達性藝術治療，有很多學員是針對豐富多元的表達性藝術治療活動而來，而我的催眠與心理劇這兩項專長，偶爾在適當時機穿插在課程活動中，不但能活化內心糾結的情感，還能讓幽微的內心世界被具體覺知與觀照。

正念是時時刻刻的覺知每一個當下，訓練自己將向外的注意力轉移到向內的注意力，正念練習更是一種心智的訓練，許多學員透過正念步行感受內心的繁花盛開，步行在月色微風中感受生命的歲月靜好，品味生活的小確幸，需要正念的護持，如果注意

許多學員都非常享受藝術創作之後的分享，心理學是多麼的有趣與豐富，以話療心可以看見生命的豐富樣貌，有時候我會在團體療癒學員過去受傷的心，在這些年的經驗裡，曾經療癒受暴婦女、打開家庭主婦的生命視野、療癒兒時霸凌的經驗、療癒情傷或修復跟家人的關係等等。我會遵循學員的意願在團體中做療癒的工作，還沒準備好要面對問題的人，就利用正念練習與藝術創作慢慢探索自己。正念的精神就是不批評，一切慢慢來，接納每一個人的現況，在這裡我們一起練習被討厭的勇氣，勇敢的做自己吧！

活到老，學到老～ 從看電影開始

文／許玉霜

不要問我在這門課中可以學到什麼？我無法給予答案，因為每個人的人生都是獨一無二的，每個人的學習方式與態度也是獨特的，但我可以給予的是，透過電影的觀賞與討論，經由大家的經驗交流與分享，會碰撞出不同的火花，激勵出特殊的人生情感經驗。

「活到老，學到老」不是口號，但要落實生活「中卻是不易的，是需要勇氣的，誠如在青壯年時會以工作、子女為理由而怠惰學習，年老了則覺得要悠閒生活而輕忽學習，忽略了學習可以多樣化，可以輕鬆學習，因為學習不是考試，沒有標準答案。

我喜歡看電影，從電影可以看到人生的多元面向，也沒有絕對的不可能，更可以從電影中看到被遺忘許久的想像與創意，看到被忽視的人類的本能－幻想；也希望在這門課中，藉由學員彼此之間的經驗交流、討論與互動，激發並創造被忽視已久的想像空間，重溫幻想世界的愉悅感。

這是一門可以輕鬆學習的課，沒有標準答案的人生考題，學習的多或少，取決於學習態度，學習的深與淺，取決於生命經驗的開放程度。在這堂課中，每位學員都是自己人生的領航者，都是自己人生舞臺的編劇者、導演、演員...讓我們一起分享你我獨特的生命經驗吧，並從中學習多元觀點看待曾有過的生命經驗，及重新享受與面對未來的人生～

竹塹知性小旅行 - 社區游於藝 - 話竹塹、識生態、享美食課程

文／曾昭炯

或許您是土生土長的新竹人？或許為了工作，您在新竹生活了十年、二十年、三十年？在悄悄消逝的歲月裡，您對這片土地是熟悉？是陌生？

時間、空間與人文的變化，造就竹塹不同樣式的美，她的美在於巷弄、在於節氣的變化、在於你我熟知卻又陌生的公共空間，社區游於藝課程帶領您去體驗竹塹之美，在過去的三個學期，我們以多元化的方式，安排系列課程：

一、發現巷弄之美：找尋巷弄中您不知道的故事、未嚐過的美食、不認識的素人、未發現的先民墾拓足跡。

二、跟著戰爭去旅行：探

索日治時期軍事設施與軍工產業對新竹發展的影響，例如繼續軍用的新竹機場，化身為科學園區的陸軍基地，轉為眷村、國宅、清大校園的六燃新竹支廠，工研院化工所前身的天然瓦斯研究所等。

三、跟著建築去旅行：從傳統街屋、古厝、廟宇；日治官署、宿舍、交通等建築，欣賞竹塹不同時代的建築美學與文化。

四、古官道之旅：出北門走北官道，出西門走南官道，找尋清治時期南北交通動線與先民墾拓足跡。

五、水資源之旅：三百年古圳 - 隆恩圳見證竹塹從農業到科技產業的發展歷程，圳路沿線的

土地公廟、舊地名留下先民墾拓足跡；新竹水道取水口、水源地，則見證新竹飲用水源由井水到自來水的歷程。

六、生態之旅：探訪頭前溪人工濕地、南寮環保教育中心。

107年秋季除了常態性課程，配合節氣，將安排「九降風與新竹產業的故事」系列課程，與您一起去找尋「烏金」。



遙遊學海

樸門課程對我的影響

班級／向大自然學設計 - 樸門永續設計課程 文／賴美伶 指導老師／陳璿妃等講師群

上了樸門課程後，不只生活中多了對土地的認識，對於生活的慣性也一點點在改變中。老師說：「樸門不僅僅是關於農業的知識，它是一種更好、更友善的生活態度。」我連續上了二期的社大樸門課程，我想談談這個課程對我的影響，至於課程的內容就邀請大家親自來體驗了。

自從在農場上課後，女兒常問我：“今天桌上的草（野菜）是什麼？今天喝的茶是哪種昆蟲的食物？”（那是因為給她喝了蠶寶寶的桑葉花草茶的結果。）

在女兒心中，這個母親真是越來越“野”、讓她有點擔心自己被同化成吃草的昆蟲！

有一天她說：“我喜歡妳站講台的樣子，不喜歡妳在野地亂跑！”我知道孩子認識土地、接近自然需要時間、更需要有一座橋樑幫助他們，而我現在努力成為那座能夠承載孩子們走近土地、靠近森林、享受創造、以及

感覺土地之愛的橋樑。首先，我自己很享受在這樣的自然中，謝謝在這過程教導我認識土地、荒野、農業、森林的諸多良師益友們，您們都是我走近土地、靠近森林重要的橋樑。自從接觸樸門之後，我感受深層的自己重新有一種連結，這個連結是一種本來就已經存在的歸屬：我是大自然的一部分！這個覺醒讓我有新的視野看待我腳下養育我們、但一直默默無聲的土地、以及森林。自從接觸土地和森林後，從土地走上講壇，我的宣講多了一點溫度和寬廣的視野。

早晨送女兒上學後，去農場澆水。總是喜歡在清晨的農場享受安靜的早餐。看著這個快速發展的科技城市，邊陲有這一片竟自蓬勃的農場，真的覺得很感謝一群為這塊土地作夢的美麗傻瓜們。

我在想：

如果每座城市的邊緣都有幾

座這樣的農場，那我們的孩子會多麼快樂？他們的童年會如何精彩呢？

如果每座城市的邊緣都有這樣的農場，我們的長輩們可以將他們土地的智慧“有尊嚴地”教授給下一代，而不再各自在家看劇、各自孤獨。

如果每座城市的邊緣都有一座這樣的農場，那麼台灣不到30%的糧食自給率就不會那樣衝擊我們下一代的未來。

如果每座城市的邊緣都有一座這樣的農場，那麼“邊緣”將成為一個生命力旺盛而且美麗的名字，它不再是一種“弱勢的象徵”。

如果我們的政府官員都上過樸門課程，台灣：福爾摩沙之島會不會在我們有生之年重現呢？

啊，如果每座城市的邊緣都有這樣一座農場！！我這樣夢想著！！

非常童心的童玩課

班級／手作童玩班

文／蔡曼鈴 指導老師／洪山火

懷著一顆頑皮又懷舊的心情，報名童玩課，想學手作古早味的老玩具，也希望玩玩刀子鋸子電鑽等，體驗勞作的樂趣，三月初開始上課，漸漸發現童玩看似容易卻艱難。

這班同學們六十歲上下居多，多數是退休人士及阿公阿嬤，跟著洪山火老師的指導，我們小心翼翼按部就班，還是常在關鍵點上出槌，譬如竹笛做好，外形完好卻發不出聲音，或竹蜻蜓飛不起來。或是玲瓏車卡卡無法輪轉，等等。...

總之，看來簡單的玩具，卻處處充滿失敗的陷阱，當我們出槌時，老師就扮演即時救援的英雄，憑他數十年的經驗，挽救我們手上瀕臨報廢的，或看似絕望沒救的半成品，老師使出他的法寶如敲打燒烤、磨削拉扯，神奇的事馬上發生，不會響的竹笛發出清脆的聲音，卡卡的輪子變順轉動，竹蜻蜓裊裊飛起來了。老師絕不輕言廢棄作物，不糟蹋材料。

原來，老師累積平生的製作經驗和技術，自己發明各式的刀具，或剛或鑽 或切或戳，都有獨門工具，那些都是市面無法購致的，老師自詡，這些都是我自己設計打造的，市面上找不到。果然，甚至連工法都是老師自創發想的。別人所做的用橡皮筋綁，老師就希望它更牢更耐，應用鐵絲，工序及工法更加繁複。且老師工作室裡滿滿是枝幹竹管，信手捻來都可以化腐朽為神奇，老師臨睡前的創意及高明技藝，可讓所有的竹木，草金，化身成為玩槍玩偶，湯匙梳子各種擺飾和作品。

每次上課總讓我們讚嘆老師好厲害，原來魔鬼藏在細節裡，接合時打樁要斜入更緊貼，電鑽在竹管上鑽，需先直打，鑽個點再從該點著力續鑽，否則會滑動傷手或歪了。竹子削時要順紋路慢慢推，才不致於削太多，雖然成果看來只是竹片竹管或木塊鐵絲兜起來的便宜小物，但過程勝於結果，製程中我們認識到推拉鋸子的訣竅，削竹子的耐心和技巧，理解到因材施工因勢利導，體會完成作品的彌足珍貴。

童玩課讓我學習到許多寶貴的經驗與技法，將來可以複製應用於其他事物上，這是無價的收穫。所以每一次上課，我們都認真地沉浸在勞作上，專注讓人忘我，忘卻煩擾，忘卻時間。希望有更多的人參與這樣有意義的實作課，它可以擴展你意想不到的思維和能力，帶給你一個無憂的午後時光。



走在自我探索的路上

班級／正念、紓壓、表達性藝術治療

文／翁慈柔 指導老師／伍淑蘭

相信很多人看到「正念、紓壓、表達性藝術治療」的課程名稱和綱要時都會疑問這到底是怎樣的一門課，我也一樣，在報名初始只知這是門和心理學相關的成長課程，對具體的上課內容和方式都沒有概念，懷抱著對心理學的喜愛與興趣，於是我報了名決定一探究竟。第一堂課時我抱持著不確定感和好奇心踏入了教室，一點一滴的投入自己後，沒想到延續3學期的自我探索歷程就此展開。

何為「正念」？許多人以為正念就是「以正向、樂觀的心態去看待生活」，但課堂上所傳遞的正念是「專注於每個此時此刻並和自己隨時保持連結，以接納、不評價的態度去看待人、事、物」。面對生活，許多人每天都背負著各式社會價值觀和他人的期待，壓抑情緒去配合演出或迎合別人，也常困於舊有的觀念和行為模式，會對昨天感到後悔，也會對明天感到擔憂，一直努力扮演各種角色卻往往忽略了最重要的自己，當人們無法活在當下就意味著無法好好地自我覺察，也無法真誠地感受生命的美好，而運用「正念」能對上述的情況有所幫助。

正念可以在日常生活中實行：藉由靜坐來關照自己的身心靈並觀念頭與想法，藉由行禪來感受移動時每一個步伐都有我同在，藉由慢食來細細品味食材味道並感受咀嚼和消化的過程中身體的變化。正念是一種生活態度，它可以應用在生活的各種活動層面上，透過練習，可以增強自我覺察去探索真實的自我，也可以增強觀察力和敏銳度去享受簡單與日常，還可以學習接納自己和他人，肯定自己的價值。

當我開始向內探索時，總遇見內在的矛盾、衝突、悲傷、遺憾等事件與情緒，也會碰到開心、愉悅、希望、安慰等回憶與感受；每次課程透過淑蘭老師的冥想與活動引導，讓潛意識的需求與訊息浮現，再以繪畫、捏黏土等藝術創作方式呈現出來，透過分享我再次整理並認識自己，過程中老師和同學的回饋也向我傳遞了溫暖和力量，看到他人的生命故事和觀點也能帶給自己啟發和感動，不知不覺週五的這堂課成為了我心靈的抒發場所和改變的契機。

剛參加這堂課時的我處於自我否定的低潮期，對人際關係總是有很多顧慮和擔心，認為待在自己的圍城裡才是安全的，但藉由一次又一次的課程洗禮、一遍又一遍的自我探索和澄清後，我開始接納自己也試著打開自己和人互動，我學著不去在意他人的評價和眼光，我感受到想活出真實自己的慾望，所以學著不去壓抑和隱藏，慢慢地朝我冀望生活狀態前進，帶著正念的態度，時刻與我自己同在，專注於當下並好好感受那狀態下的我以及周圍的世界樣貌，漸漸地，我發現自己改變了，我能在移動過程中感受藍天、夕陽、小花和小草，享受大自然和我的連結，我不在消極的忍受負面情緒的困擾，我嘗試面對和表達，我看重自身的價值與獨特性也尊重別人與我的差異，認知的轉變讓我看待現實世界的觀點也變了，現在的我樂此不疲地繼續往自我探索道路前進，並開心沿途有很多同學和淑蘭老師的陪伴。

聽，說

班級／輕鬆學手語

文／梁仲 指導老師／陳美婉

會想學手語，契機是看了電影「聽說」，便開始對手語有著濃濃的興趣，但就讀的高中沒有手語社，所以當確定上了玄奘大學社工系之後，變確立一定要加入玄奘大學的極光手語社。在學習手語的過程中，手語比我想像的還要困難，但卻如我想像中有趣；在有一次社課中，手語老師請了一位失聰者來打出他的人生歷程，雖然我大部分都看不懂，只能靠手語老師翻譯，結束時也只會打出手語的『謝謝』來感謝那位失聰者。

後來會來社區上手語課，是因為實習的關係，手語課是我實習最期待的內容了；第一堂課，有一位聽人老師（聽力正常的手語老師）以及聾人老師，督導向老師推薦我當班代，雖說是班代，但其實只要上課負責拍照及宣布事項，這一班的同學年齡層都很不一樣，最年長的有 60 多歲，年紀最小的有 10 歲的，而且這班級中有聾人，那名 10 歲的小孩就帶著助聽器，由於現在手語還沒有很好，只能一直對他微笑，希望上完初階手語課後，可以和他用手語對話。

上課中我有嘗試跟那個聽障小孩用手語溝通，但是不會比的時候還是需要紙筆輔助，我發現手語就像學其他語言一樣，在學英文的時候，多聽多講就能很流利，重要的是要敢講；手語也是一樣，不要怕比錯，一定可以進步，這一次上課讓我有滿滿的成就感。

4 月 20 日今天的手語課是由一位資深手譯員來演講，他名叫李振輝，在三院（醫院、法院、立院）都翻譯過，今天他跟我們分享了很多他在手翻譯的經歷，我最印象深刻的是，如果原住民用他們的母語講話，但手譯員不懂，手譯員並不用比，或是當委員們在爭論的時候手譯員也不用比，手語翻譯員如果遇上專有名詞不會比的，寧可不比也不要比錯，李老師分享了許多東西，也讓我獲益良多，不過也讓我我知道手語真是一項不簡單的語言，雖然實習要結束了，但是我會持續去上手語課，希望之後還能上進階手語。



竹塹地區自然生態與社區人文探索

文／許玲瑀 指導老師／陳麗玲・洪明仕・張新民

樹木也有身分證？也會被列管？原來這是市府的一項美意，透過「新竹市樹木及綠資源保護自治條例」讓新竹市內具有保存及生態價值的樹木保留下來，並有專門單位負責維護照顧，樹木有淨化空氣、維護生態、環境美化、休閒等功能，我覺得能透過立法保護樹木，這真是太棒了！樹與人與環境息息相關，每一棵樹都有它動人的故事。這學期的課，洪明仕老師帶我們走訪新竹市境內珍貴老樹，我們走訪了高鐵電視廣告中的那棵三百歲老樟樹（開山伯公）、山頂伯公老樟樹、風空伯公老樟樹，還有？榔伯公老樹、百年無患子樹、土地公廟旁的荊桐樹、中華路巷內的百年榕樹、市府的逐臭之夫 - 掌葉蘋婆、新竹神社內的百年黑松、港北里的導航老朴樹 透過洪老師的講解說明，細數每一棵老樹的淵源，細說在地的歷史或趣聞，親自走一趟，感受百年老樹的風情，在大樹林蔭下，特別愜意。尋老樹聽老故事，新竹市建城三百年，這些百年老樹彷彿一起見證了新竹這個城市的故事與進步，樹依然屹立，而人事景物卻不停的改變。在我們的心裡，小的時候爬樹、在樹下嬉戲，中年了出社會看看樹，老了在樹下乘涼聊天，那棵樹依舊在那陪伴著我們。看著洪老師對樹木的熱情，看著港北里陳理事長對社區的熱愛，大方分享社區種植的香草植物，還有聽社區居民說這棵樹什麼時候茂盛 我們心裡有著深深的感動，是這份對土地厚實的感情啊！如果對這個地方的一草一木都能有所了解與情感投入，就不容易隨意破壞大自然環境了！

前幾期課程，陳麗玲老師曾帶我們去看寶山水庫附近的垃圾掩埋場，那時看得怵目驚心，滿載的垃圾似乎汙染了水源頭 - 頭前溪，我們的母親之河，也引發了社會議題：「新竹媽媽救水源」，但垃圾問題依然無法根治。這學期麗玲老師帶我們參觀了新竹市垃圾焚化爐，實地參訪垃圾焚化爐的運作，燃燒垃圾的熱能可以轉化電能，提供整座環保教育館的電力，還可以將電賣回台電，而垃圾焚化產生的底渣除了確定無疑送垃圾掩埋場外，現在也有再利用製成磚塊的技術，希望垃圾真的可以變黃金，對環境做到最低的汙染。參訪焚化爐，讓我們大開眼界，看到大型的垃圾娃娃機，其實是垃圾焚化前的垃圾攪拌，但真的好多垃圾啊！新竹市兩座焚化爐一天最大的燃燒量是九百噸，但一天收進的垃圾就七、八百多噸以上了，真的幾乎滿載，深深感觸到惟有從源頭做起，做好垃圾分類與垃圾減量才是根本解決之道，希望大家一起為環境盡點心力啊！

張新民老師的課，則是帶我們參訪新竹市客雅水資源回收中心，了解新竹市汙水下水道系統規劃與處理淨化的流程。老師、溫小姐與我們敬佩的夥伴 - 汝玲專業的解說，又是收穫滿滿的一堂課。以前都不知道我們用完的汙水往哪裡去，也不知道政府做了哪些汙水處理措施，實地參訪又讓我們有更深一層認識。雖然目前新竹市的汙水接管率只有 15%，還在努力宣導中，但我們可以理解水資源回收中心有很完善的汙水處理設施，對政府在環境這一塊的努力給予支持與鼓勵！

竹塹社大這學期的公共論壇週，請了好幾位很棒的老師，談了李澤藩作品的藝術關、竹塹的墾拓足跡、美食與文化傳統、傳統產業與新竹市博物館群漫遊，也是精彩萬分，果然讓我們發現新竹、愛上新竹，能在竹塹社大上課，真是幸福！

明日農場其實是昨日農場

班級／社區糧倉與協力農場

文／楊秀芬

指導老師／陳建泰等講師群



明日農場，其實是，昨日農場。

曾經，過去的日子，在還沒西化時，我們用養殖的動物糞便發酵後當植物的肥料，植物長得很好，那時沒有化學合成的肥料。

曾經，過去的日子，動物吃的是我們種植的作物，沒有合成的飼料、沒有基改玉米，動物長的很健康、很有尊嚴，因為這樣最符合經濟利用。

曾經，過去的日子，沒有化學添加劑做快速的醬油，都是透過時間歲月，適當的溫度環境，慢慢地慢慢地一醞釀發酵。

曾經，過去的日子，按？季節氣候有什麼作物就做什麼食物的保存，都是得讓必要元素「時間」做事，讓好夥伴「微生物」工作，才能蘊釀保存當季的作物，成為口裡甘醇的味道。

曾經，過去的日子，買賣東西，要自己帶容器，容器不是藤編、就是竹編、草編...善用各種天然永續材質製作；工具也是善用天然資源雕塑編製而成。重覆再重覆的使用，如果壞了，當垃圾還可當燒水用的燃料，完全循環利用，不浪費，不造成地球負擔。

曾經，過去的日子，三合院設計，符合農事、人際互動與通風光線綠建築，磚紅色牆搭深色屋瓦坐落在綠油油的稻田，配上晚霞，美到極點。

曾經，過去的日子，按？每顆石頭的獨一款式堆磊而成坡坎，有？空隙呼吸水與植物，聰明又美觀，這面坡坎牆基本上就是一幅自然天成的畫，與大自然的顏色配搭，真是應景好看，而不像現代水泥糊起的硬邦邦坎面牆，看起來突兀像怪獸。

提了這些「曾經的日子」並不是要看扁現今的我們，而是走一段路後，我們人們可曾回首「沈殿」，把走來的樣貌看得更透徹清晰；當世的擾動

紛紛，有時是混濁不清的，與其說明日（未來）農場，不如把過去的曾經，在沒西化前的時代所做的事再拿來用「新的思維」再修整加入「現代省思」後的「價值與作法」，就可能在我們居住的這塊土地上發生好得不得了的「明日農場」。

曾經我們以為西方文明科技的先進，大量引用，如今反思時又再次用西方例子當農場範例，其實在東方，我們這塊土地上，就流？我們古老的祖先血與汗沈澱後的好方法，縱然不會盡是完美，但也有許多的寶藏。在過去時間流裡，我們快速的變化、篩選與抉擇，演變成今日的現況，然而那軌跡是值得我們去討論再延伸的。

也許我們尋找的只是最原始的智慧，最起初人與環境的那份親密的關係，先人們一代一代透過與自然合作發展出來的美好生活型態，在快速的文明工業後的我們很快的丟棄了根，放掉了一代一代血脈相傳的對話，那些對話都被風吹走了！我們一邊丟了自己傳統的「慢」，一邊收取了西方文明的「快」。最後卻成了似乎進退兩難的似不像。

在原住民的獨特經驗中有？與山林相處的智慧與大自然合作的豁達。

我們真該讓原住民認真有系統的保留下來，成為我們學習的寶藏。

因為短利的人類，我們，不夠有遠見和智慧，我們的價值系統盲從，不能分辨什麼是寶貝，以至於成了一面丟寶，一面撿垃圾的世代。

願我們今日探討的「明日農場」，是在適地、適情、適切未來的智慧中的謹慎選擇，許多嘗試的失敗都是珍貴的血汗，願這一代的人啊！走出一條鮮活的路來，給後代的生物、生態仍有前面的風景可駐足前方，享受當下。