



新竹市

竹塹社區大學

Hsin-Chu Community University

105年 春季號 105.07.09

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（新竹市竹塹社區大學）

發行人／蘇秋桂 理事長

總編輯／吳宗錕 校長

執行編輯／黃正成、黃光右、江沛靜、郭怡廷、班聯會編輯小組

封面作品由壓克力與油畫創作 學員 徐麗琴 提供

從婦女社區大學到竹塹社區大學

走過 2002 — 2016

近日，有許多民眾及學員關心「婦女社區大學」怎麼變成「竹塹社區大學」了？這兩間社區大學是什麼關係呢？是的！婦女社區大學自105年5月份起，依據新竹市政府「新竹市竹塹社區大學105至107年度委託專業經營服務方案，正式更名為「竹塹社區大學」。

竹塹社區大學（原婦女社區大學），由社團法人新竹市婦女社團聯合服務協會承辦，自創校至今已14餘年。婦女社大成立之初主要是以提升婦女意識、性平意識及婦女新知為主軸，推動婦女終身學習運動。經過學校經營的調整、學習與成長，將地方特色、人文關懷及公民素養為終身學習的進修內涵，規劃現代婦女新知、生活美學與藝術教育、多元文化與

國際事務、身心健康與高齡保健、環境生態與永續發展、社區營造與社區培力等學程，希望提供各式各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。

以婦女社區大學為根基，竹塹社區大學將貫徹優良的辦學理念，實現在地關懷、深耕社區，透過社區大學的學習平台，促使社區民眾吸收知能、凝聚社區意識，進一步關心、參與公共議題，以達到對自我土地、社會的關懷與認同。相信竹塹社區大學在全體師生、志工及各公私部門的協力下，未來會更茁壯、成長。

105.07.09

漫談鄉詩俚諺與歌謠（一）

文／武麗芳

在新竹東門城的詩人步道上，有幾首竹塹先賢的詩句，其中「竹城西北地勢平，田園參錯續海坪；涼秋九月風怒吼，黃沙滾滾海霧騰」，這是鶴山先生（林占梅 1821-1868）於清咸豐二年（1852）所作「同友人西城樓憑眺即事」〈七言古詩〉的首四句；在這四句當中就已經告訴大家，新竹城的山川地理風貌與氣候。竹市的東南是十八尖山、古奇峰、客雅山、南十八尖山…等地勢較高；而竹城西北大約是今天東區的千甲、水源、前溪這一帶地勢較低，但田園阡陌相連水稻青蔬豐美，一直到頭前溪出海口，及至秋天九降風報到，自南寮海邊直吹向城內，雖然是黃沙滾滾，卻也成就了新竹的米粉與柿餅。

當然占梅的這首七言古體詩，寫的並不止是「新竹城的山川地理風貌與氣候」，而是包含了他對國家社會的關懷，與個人書生報國的念想，「…我非騷人多坎壈，生平十事九煩憂。秋前約侶遊榕省^[1]，遍海鯨鯢迭聞警^[2]；…空有昂藏七尺軀，才劣終軍^[3]纓敢請！自從遊興動中來，意馬心猿常馳騁。今日登臨懷抱開，高天迥地任徘徊；歸時笑傲閩中友，聊當乘風破浪回。」全詩四十句共三百廿九字，字字句句都足以作為當時林占梅所處的時代見證。

鄉詩俚諺與歌謠本就是社會現象的反映與投射，也是另類的歷史紀錄與生活見證；對於原住民漢化的一些記憶，嘉義的陳震曜^[4]曾經在清朝嘉、道年間寫了一首〈平埔族竹枝詞〉：「狩獵耘田復捕魚，不知囊時不知書。是番久已亡番籍，輾轉遷移散漫居。」又清光緒元年唐守讚^[5]的〈泰雅族竹枝詞〉：「太魯深幽險萬分，族人繁衍各成群，生生死死知多少，逐鹿追蛇效鳥耘。」而陳維禮^[6]所寫的〈魯凱族竹枝詞〉：「魯凱排溝並蒂花，山川阻隔始分家。語言各自

支離甚，偶像同宗石樹蛇」…等，也都相互印證了臺灣原主大約的生活樣貌；這樣的文字記實，是十分珍貴的，著實有助於後人對前輩住民生活變遷…的瞭解。

記得四十多年前有一部閩南語連續劇〈嘉慶君遊台灣〉，內容雖是稗官野史的鄉野傳奇，卻轟動全台，究其原因，除了演員編劇是一時之選外，應該是與其連續劇片頭主題曲，介紹臺灣古早地名有關：

〈嘉慶君遊台灣〉

詞／陳明華 曲／東方白 唱／黃秋田

古早屏東是阿猴，高雄又名是打狗，台南古都赤崁樓，永康叫做埔姜頭。

白河舊時是店仔口，北斗土名是寶斗，人說台西是海口，清水叫做牛罵頭。

新竹以前是竹塹，嘉義舊名是諸羅山，隆田叫做番仔田，阿公店是叫做岡山。

竹山蕃薯上介讚，鹿港珠螺是名產，麻豆好吃是文旦，人講寶島是台灣。

這樣的鄉土記憶，至今猶在我們這些四年級與五年級生的腦海裡迴旋。人們常常在說要加強鄉土教育，要落實文化深耕；然而所謂的「登高必自卑，行遠必自邇」，言猶在耳啊！一首民謠，一句俗諺，如果認真去探究起來，真的可說是人間處處皆學問，前人的智慧，隨時都在提醒著我們。

本來熱「豬油蔥芋泥」是臺灣最有名的精緻甜點，在五十年前，通常都會是喜宴結束前最後一道菜，要上的甜點；那在日據時代更不用說，是極高檔的餐後甜點。有一天城裡的書店老闆犬塚先生，在臺灣友人的盛情邀約下赴宴，席間酒酣耳熱可謂賓主盡歡，就在宴席結束前上甜點「芋泥」時，主人還特別誇說這是「臺灣本土最有名的精緻甜點…」，話還沒說完，只見犬塚先生用熟練的手，拿起湯匙很有禮貌的一舀，快速送

進嘴裡一合，只聽得「呖」了一聲……，結果這一夜犬塚先生是輾轉反側痛不能眠，隔天一早，即速奔醫院治療口腔燙傷；這件事傳遍滿新竹城，弄的人人都知道，結果「犬塚吃芋泥，燙到嘴舌頭疼歸暝^[7]」這句話也就這麼流傳下來了；此後只要甜點是「豬油蔥芋泥」時，大夥都會互相提醒，切莫重蹈覆轍燙傷喉舌了。

鄉詩俚諺與歌謠本是庶民文學與生活的一部分，也是前輩們的生活經驗及智慧的累積，如果我們用「留意」與「品味」來看待，那麼有很多事情，就不會多走冤枉路，也會有很多事情，都能釋懷了；更重要的是「他」會不時的提醒人們要「反思」，而不再是「四書讀透透，猶未曉龜、鼈、龜、鼈、竈^[8]」，也就是讀書讀到背上去了。

(1) 今福建省。

(2) 清廷此時正逢內憂外患，英法聯軍、太平天國之亂…。

(3) 終軍（前133年—前112年），西漢濟南歷城（今屬山東省濟南市歷城區仲宮鎮）人，字子雲，漢朝政治家。為「請纓報國」，被南越相呂嘉殺害。死時年僅20歲，因其早逝之故，時人惋惜稱呼「終童」。

(4) 《台灣通史·鄉賢列傳》，陳震曜（1779-1852）名啟明，字煥東，又字煥啟，號星舟，嘉義人，後移居台南。1835年選授陝西寧州州同，在任10餘年，清廉慈慧，興學易俗，頗得州民擁戴。1850年因病歸家，1882年入祀鄉賢祠。

(5) 唐守贊（？—1875年）為清朝官員，1874年（同治13年）奉旨接替謝復雲，擔任臺灣北路協副將，總領北路營務，由花蓮港至秀姑巒，察看地形，歷遊遍數十原住民社。翌年，卒于任。

(6) 陳維禮，字必恭，福建漳浦人。拔貢。光緒初年，任職埤南撫墾局（臺東）。作魯凱族竹枝詞。

(7) 犬塚吃芋泥，燙到嘴舌頭疼歸暝這句俗話要用閩南話唸。

(8) 詳見蘇子建著《鄉詩俚諺彩風情》新竹市政府文化局2000.11出版。

游，生活美學藝術

文／溫文龍

閒暇之餘何處去？
樂在生活游於藝。

工作之餘，退休之餘，
時光總在發呆中悄悄流逝，
生活在新竹：十年、二十年、三十年…
甚至更程更久的日子
對這城市—新竹
是熟悉、還是陌生。
有什麼記印，可以朗朗上口。
廟口的米粉、槓丸、新竹風，
十八尖山、南寮漁港，
科學園區，
玻璃的故鄉。

在這個城市中，
巷弄中許多您不知的故事，
巷弄中許多您未嚐的美食，
巷弄中許多您遺漏的印象，
巷弄中許多您不識的素人，
您可以悠悠在生活藝術與美學，
貼近在地人美的地圖。

一年來游於藝的漫遊，
走過大街與巷弄，
貼近傳統產業分享達人的故事，
走進工藝之家體驗手做的樂趣，
拜訪寺院廟宇心靈信仰的洗滌，
進入社區宅第在地人文的薰陶，
穿梭名勝古蹟跨越時空的往事。

跟著水圳去旅行，
跟著茶香去旅行，
跟著花香去旅行，
跟著花生去旅行，
跟著戰爭去旅行，
跟著鐵道去旅行，
跟著美味去旅行，
跟著美學去旅行，
跟著藝術去旅行。

人生如川流，
急時，如萬馬奔騰般，
緩時，潺潺流向低處，
在每個轉變處，
都會激起朵朵漣漪，享受人生～游於藝。



傷心說潛園

文／王郭章

驚見潛園大門已毀

雖然是意料中的事，今年五月中旬突然發現，潛園倖存的大門已被完全剷除，仍然不免心中一陣惆悵。

潛園可曾是「文酒之盛冠北台」的一代名園哪，極盛之時賓客如雲，詩酒唱和，雅韻頻傳。園內建築及景觀十分優美，園中植有數百株各色梅花，「潛園探梅」且因而名列清代「新竹八景」之一。

如此佳處，先是日治時因闢築西大路、中山路拆毀大半，其後因乏人整修而逐漸殘破。但很長的一段時間，潛園的大門仍然一直佇立在小巷內，供有心人前往憑弔。雖然無緣目睹盛況，但窺豹一斑，亦足令人遐想當年，聊慰傾慕之情。

如今連倖存的大門也毀了，一代名園歸塵土，連供人遐想的幾片磚也蕩然無存了，「文化」云乎哉，還是經濟掛帥。



▲ 潛園拆除後倖存的大門

1920年，日政府變更都市計畫內容，兩條計畫道路從潛園中間穿過，大部分園景已遭破壞，連園中三落大宅也被拆毀。

何以稱「潛園」

林占梅何以將其園林名為「潛園」，有謂是取《易經》〈乾卦〉初九爻辭「潛龍勿用」之意，但林占梅一生不慕功名，連橫《台灣通史》亦載：「福建督撫以占梅急公好義，品學兼優，奏請簡用。得旨召見，病辭，遂不出。」由此可見潛園之命名，應與《易經》「潛龍」無涉，而只是單純的「潛居」之意，其〈友人詢潛園近景作此答之〉有句云：「自笑身如蠖，潛居稱此園」，可為佐證。

如是「潛龍勿用」之意，則時機一到即「見龍在田」，理想目標乃「飛龍在天」，功成名就。綜觀占梅一生行止，豈是名利之徒，傲嘯園林，詩酒風流，才是這位文武全才的豪傑本色。

潛園的園林佈局

潛園位面積約一萬六千平方公尺，規模與板橋林本源園林約略相當。大體而言，潛園的布局以「浣霞池」為中心，旁置四園，位於池東者稱為「東園」，池西者稱「西園」，依此另有「南園」、「北園」。四園之內又各有一座水池，與浣霞池相通。

潛園建於竹塹城西門「挹爽門」之旁，因受圓弧形城牆之影響，潛園的建築布局呈現放射狀的扇形配置。園內的動線以路徑為主，不似江南園林以廊道貫穿全園，主要的原因是為了讓園中的舟舫穿遊園中，園中的橋樑多為拱橋，廊道不易與橋身相配，所以

「臨池徑斷小橋通」就成為遊園的主導動線。

潛園內的建築景觀頗為豐富，且建築密度頗高。園內亭、台、樓、閣、榭、池、小橋、土石、小舟、植栽等一應俱全。園中景點多達四十餘處，極盡奢華之能事。建築物以水池為中心，散置於不規則的水池邊，登臨每一不同建築，都可收遙望之效，且可使人隨時察覺身處園中之位置、方向，而建築物的水中倒影也處處可見。潛園的水面是結構全園的中心，「樓台皆倒影，亭榭盡臨淵」可說是潛園最大的特色。

潛園已完全毀了，說有多美的景致也是空說。好在有幾張圖片可供參考，雖不多，照片也很模糊，但總是難能可貴的歷史資料。



▲ 潛園院牆與西門挹爽門

林占梅於道、咸年間，在其宅畔修建潛園。潛園構築精美、風光明媚，為台灣四大名園之一。潛園因位於竹塹城西門內，塹城人冠以「內公館」稱之。（來源：台灣名所寫真帖）



▲ 爽吟閣及蘭汀橋

潛園內有諸多勝景，如爽吟閣、藍汀橋、碧樓堂、梅花書屋、涵鏡軒、逍遙館、聽春樓、辨琴書室、綠榕樓、香石山房、著花齋、桃愛草蘆等等。（來源：北白川宮能久親王御遺跡並關係寫真）

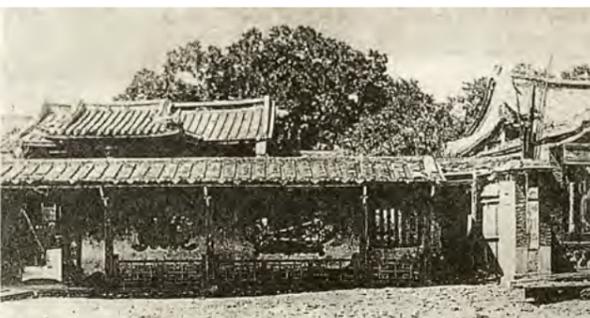
一代名園終歸塵土

林占梅一代名園，平日淡薄功名，潛居園林，悠遊歲月；戴潮春亂事發生，情勢危及竹塹之際，他立即挺身而出，「毀家抒難」，不但捐輸家財，且親身歷險，衝鋒陷陣。誰知最後竟因與鄭家意氣之爭，於四十七歲之壯年即抑鬱而終。他一生心血打造的潛園，也灰飛煙滅，世事變幻莫測，不令人歎噓！



▲ 碧樓堂及梅花書屋

占梅好客，遠近馳名，園中名士雅集，幾無虛日，文酒之盛冠於北台。（來源：台灣省新竹縣志稿）



▲ 潛園廊壁（來源：台灣寫真帖）



▲ 爽吟閣及迴廊（來源：台北名勝舊蹟志）

社區生態小旅行

文／圖 洪明仕

「社區」是由特定範圍內的人群所組成，彼此具有關聯性，而且對環境資源的利用有共同性，能建立起歸屬感與認同感。

「生態」是強調生物與環境的關係，以及生物與生物之間的關係，關乎環境主動的馴化作用，以及各類物種演化適應的互動關係或過程。然而，社區生態包括兩種型態，亦即以時間觀點來看空間的「自然生態」，和以空間角度來看的時間「人文生態」，透過資源的盤點與整合，各有其相當精彩的景物風情與生命故事。

「小旅行」則是一個簡單的旅遊活動，在某段時間進入某個場域，輕鬆地進行知性與感性兼具的遊憩活動。因此，社區生態小旅行是一種進入社區，明瞭、欣賞及體驗自然生態及人文生態的旅遊，並以兼顧社區當地「自然保育」、「文化保存」與「遊憩發展」的活動。從永續經營來看，生態小旅行的五大基本面向包括：基於自然與文化、重視環境教育、喚起保育意識、利益回饋社區，以及支持地方永續發展等。例如自然生態的景觀風情、動物植物；人文生態的老屋老物、傳統產業以及在地食物等，都是社區生態小旅行所要深度探訪的資源，旅行過程中要特別注意到這些資源利用的永續性。

整個社區小旅行的規劃及參與者，有四個同等重要的對象，包括對自身環境認知並產生共識的「當地居民」、善盡說明旅遊模式責任的「帶隊者」、制定規章為旅遊品質把關的「管理部門」，以及尊重當地居民及環境的「遊客」。其中，最重要的成功關鍵在於好的解說服務，尤其是以社區當地人來擔任解說員最為適合。當地人生活在社區內，自然對社區內的「地」、「物」、「人」、「產」及「景」最能充分了解，知道什麼是「值得走」、「值得碰」、「值得聽」、「值得買」和「值得賞」的資源，因此，只要找對人或跟對人，就能體驗到一次精采的社區生態小旅行。

另一方面，成功的社區生態小旅行會有一個8E的過程，亦即邂逅(Encounter)、欣賞(Enjoyment)、探索(Exploration)、感情(Emotion)、鼓勵(Encourage)、經驗(Experience)、啟發(Enlightenment)以及期待(Expectation)。只要記得到社區進行生態小旅行，可以充分感受空間、緬懷時間，並從中獲取經驗與啟發，終究能讓自己喜悅當下、增長智慧、體悟生命。

新竹市的社區生態小旅行，推薦如下：

- (1)老樹之旅：金山社區、水源社區、樹下社區、公園社區等
- (2)水圳之旅：水源社區、千甲社區等
- (3)軍事之旅：建功社區、軍功社區、康樂社區等
- (4)河川之旅：舊港社區(頭前溪)、香村社區(三姓溪)、光鎮社區(客雅溪)、南隘社區(鹽港溪)等
- (5)海岸之旅：港北社區、大庄社區、虎山社區、朝山社區等
- (6)山林之旅：高峰社區、仙宮社區、金山社區、香村社區等

其他還有玻璃產業(香山及古奇峰)、清領及日治建築(舊城區) 宗教寺廟(舊城區)等，都有相當精彩的人文生態資源，相當值得造訪。

目前竹塹社大有許多老師的課程，會帶領學員到社區進行戶外學習，傳達社區發展的概念，包括永續經營、保護優先、環境承載、開發適度、忠於原味、環境教育、多方參與、環保衛生、安全健康、法治監控以及利益回饋等，在過程中，可以當成一種進入社區時空的生態小旅行，也歡迎大家一起加入。



造訪南隘社區的老荔枝園



體驗康樂社區的古井取水



香山玻璃工房體驗吹製玻璃



虎山社區紅樹林公園在地解說



參訪新雅社區的百年老屋



拜訪金山社區珍貴老樟樹

城市建築美學與在地漫遊

文／葉映珠 指導老師／吳宗祺 老師

這門課我已經上了好幾學期了，因為每期都有新生加入，老師不免重複講解，我得以「溫故知新」不亦樂乎！

三月學期開學老師就以今年2/6南臺灣大地震倒塌的維冠大樓為例，教導同學如何分辨建築的良莠，他讓同學們聽五月天唱的「突然好想你」這首歌，說：這歌詞中提到最多的是（最怕…突然…），建築物真的如歌詞所言最怕突然。例如：突然變更設計，或工程中途停擺，或換建商接手……。

台北市巨蛋的停工，衍生出來的衝擊，老師從設計師與建商的分工、新舊政府交接後政令的接軌，立法人員如何讓法令更周延

……從各個層面詳細去解說。

台中國家歌劇院的前身，原本要蓋古根漢美術館，當時由前陣子過世的建築界首位得普利茲克建築獎的女性建築師扎哈·哈蒂設計，萬事具備，卻因經費及遭議會杯葛以致胎死腹中，經過這些年，世界各地蓋了好些個分館，我們只能拿台中歌劇院充數，想想不無遺憾。

最近上「整個城市都是世界文化遺產的布拉格」，老師由蔡依林的布拉格許願池這首歌揭開序幕，同學們很快就進入狀況，雖然沒有找到許願池，卻被布拉格這黃金之城、千塔之城深深吸引。

建築是什麼？

老子道德經云：鑿戶牖以為室，當其無有室之用，有之以為利，無之以為用。

西方哲學家說：建築是凝固的音樂。

老師則說建築其實關係著人們食衣住行育樂各方面生活，也關係著歷史、文化、藝術、哲學、政治、經濟、宗教……

我會一直學習下去，只因老師對建築的專業加上旁徵博引，深入淺出。帶領著同學們，讓我們在每個星期一晚上，短短兩個小時，有著如此豐厚的收穫，由衷感謝。

壓克力與油畫創作

文／詹郁寧 指導老師／劉佳琪 老師

非常非常慶幸，當年自己一時衝動，選了婦女社大的課！

非常非常慶幸，當年自己選課，原只是為了紓解工作壓力，卻在這兒，認識了最棒的老師，最優的同學，和交了最好的朋友！

三年前，為了讓受損的身體，自工作壓力中釋放，報名了婦女社大帶著「色鉛筆去旅行」課程，希望在忙碌緊張的生活中，找到紓壓的片斷時間，不意，卻從此踏入繽紛的繪畫世界，也展開個人生命的另一章！

記得，在劉佳琪老師的色鉛筆班中沒有畫不好的壓力。因為老師透過精心設計的上課內容，讓不同程度的同學，都能找到適合自己能力的繪畫方式，進而完成一幅幅有趣的畫作。

記得，在佳琪老師的課堂中，色鉛筆絕對不只是色鉛筆。因為老師運用無限的創意，加上提供她私房收藏的許多工具、紙膠帶等，讓每堂上課，都是場華麗的冒險，也讓同學在驚呼連連中，勇敢嘗試，甚至回家還繼續繪製第二幅、第三幅練習！

記得，在佳琪老師的班級中，她從來沒有因為我們業餘、上班忙碌、甚至上了年紀的身分，而把繪畫中重要卻困難(例如：透視)的技巧，略過不教；相反的，老師總認真講解，逐一示範，讓我們得以展現更豐富的內容。但，老師也舉插畫做例子，提醒大家，就算沒辦法掌控複雜技巧，也可以呈現另一種趣味，不需沮喪！

所以，每週一次的上課，是最令人期待的時光，哪怕忙得昏天暗地，時間一到，我會立刻丟下一切，奔赴與女神老師的約會，然後半夜不睡地畫完當週的作業。

因緣際會，社大讓劉佳琪老師任教油畫班，身為老師粉絲的我，二話不說隨之跳槽，也開始了歡樂的油畫與壓克力探險！

一定要聲明，在此之前，我對壓克力的認識，僅止於一種名詞，壓根兒不知道它是種水溶性顏料；對油畫的看法也好不到哪去，就很臭(調和油與洗筆用品的味道)和厚重！純粹是因為很喜歡這位好老師的教學，才決定給自己一個機會試試看。

事實證明，老師的教法，不只打破我的成見，也讓許多學過油畫的同學，發現壓克力與油畫的互補與無限變化！

在壓克力與油畫班，美女老師一如以往，用心安排每個單元的內容。從：瀑布、靜物、名家作品模擬、戶外寫生、楓紅、山景、雨夜、超現實、廢墟、花……等等，皆讓我們嘗試。而且每個單元老師都準備3-4種不同氛圍的照片供我們選擇，大家儘可依照個人喜好挑圖練習。

每堂上課，老師總會耐心示範如何將一張圖，由空白畫布、打底、打稿、開始繪製，到成為完整的一張油畫。而在示範過程中，老師又經由各種方法(如：單色打稿)，訓練我們的素描能力和空間感。就這樣，跟著老師一步步畫下去，我們也見到了自己的進步。

課堂中間，等顏料乾的時候…(哈哈，老師有自虐傾向，她既不中場休息，也無視九點半了，自己的晚餐才咬了一口…)，老師會讓大家將上週所完成的作業，一字排開，一一做檢討並提供改進意見。對初學的我而言，那其實有點恐怖，把自己的醜東西放在同學前接受批判，這，好難堪啊！

但，在佳琪老師的課堂上，檢討是充滿歡笑的！因為老師親和的態度，和多所肯定的指導，讓大家即使只打稿，也敢拿出來接受審視。而老師的態度也帶動同學，讓大家敢批評，肯讚美，也願分享繪畫時的心得或竅門！我覺得能和這樣的一群同好一起學

習，好開心！就算進步緩慢、畫得不好，也不想放棄。

單元結束，同學們的作品照例會在教室前層層排開，大家的圖各有千秋，好不壯觀！看到同學的畫作，原先自己沒選擇的圖，也變得好吸引人，心中總忍不住想：「有空，我也要畫另一張…」。

跟著佳琪老師，上課氣氛總是輕鬆愉快笑聲不斷的，但，輕鬆歡樂的背後，絕非鬆散無效率。事實上，我又一次見到，同學們在佳琪老師指導下，因為見到自己的進步，越來越投入學習，也越來越熱愛繪畫，所以，上班的擠出時間畫、退休的整天在畫、連半夜三點睡不著的都不停的畫！

不知道是不是因為老師的以身作則與完全不藏私，這個班每堂課都有同學認真的錄下老師的現場示範，並分享到油畫班社群中，供大家回家練習時參考；也有同學逐一拍下老師每個步驟的示範，貼到社群裡，讓請假的同學可以觀摩！此外，大家也樂於分享生活經驗、繪畫瓶頸等問題，讓我覺得，上課不只是學到技巧，更得到一群相扶持，共成長的朋友！

我認為，最棒的課，是大家搶著報名、又捨不得翹課的課！我認為，最棒的的老師，是具備專業素養，又懂得運用指導方法，既能將專業技巧帶給學生，同時又能用個人魅力，凝聚學生學習的心與班級氣氛的老師。

我，還是這個領域的菜鳥學生，但，非常非常喜歡畫畫，非常非常喜歡佳琪女神的課，非常非常慶幸自己能參加婦女社大壓克力與油畫班！

神州記行—我的天府之國參訪錄

文／圖 方有凱

2016/6/22

期待了很久囉！3月15那天，是一個濕冷又飄雨的清晨，但我們的熱情卻一丁點都沒有被澆熄。華航715號班機在早上08:00時，飛越了海峽，我們「竹塹社區大學」的師生學員以及由胡九蟬老師所率領的「北京文化藝術研究所」的成員們，一同開啟了這次四川之《拜水都江堰、問道青城山》的神州之旅。

行程開始，班機飛到四川成都後，第一站便是參訪詩聖杜甫的「草堂」故居。杜甫的草堂建築於「浣花溪」畔，這「浣花」二字，本是「洗滌、洗濯」花朵之意，浣花本來就已經是夠浪漫的事，而「浣花溪」三字，更讓人聯想到莫非整條溪畔的人家都在滌濯花朵，試想若真如此，這簡直是從頭到尾的徹底浪漫啊！

第二天，行程安排參訪四川省「都江堰」市的孔廟祭孔大典。這座都江堰孔廟又稱「文廟」，其內部的佈局相當完整。皆仿照古代書院格式而建，像：櫺星門、儀門、大成殿及崇聖祠等。在文廟前建置「櫺星門」表示此廟的祭祀規格是比照祭拜天地一般，這是對大成至聖先師的最高崇敬之意。

第三天我們則是上青城山，是趟「修心求道演武功」之行。青城山是中國道教名山，也是道教的發源地之一，而古來青城山素有「人間仙境」，以及「青城天下幽」的美譽。散步在青城林道中，除滿眼綠意外，陣陣山風撲面吹來，十足地讓人感染那樹林間分多精的沁入心脾。

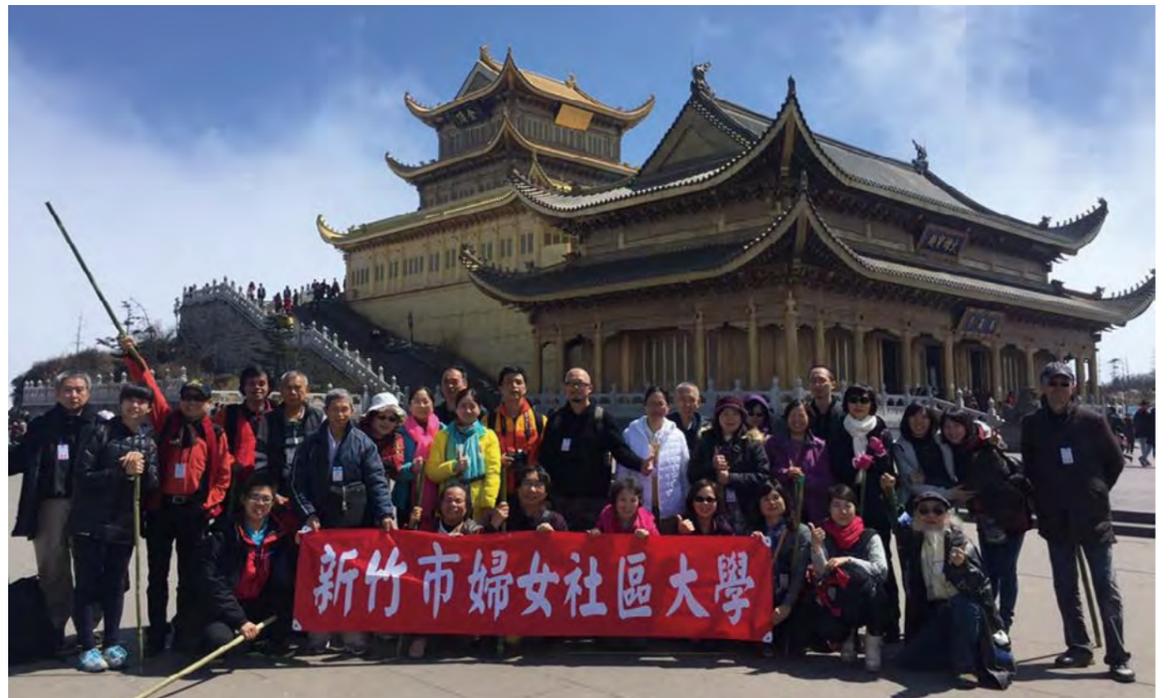
此次上青城，本團還與青城武術仙館的館長、道長，兩岸學者們舉行了一場「青城論道·兩岸學者青城道學文化論壇」。當天的文化論壇，兩岸學者菁英們討論熱烈，一直到晚上十點才結束，彼此間留下了很深刻的印象。論壇結束時，我們打著手電筒沿石階山路下山，仍是意猶未盡啊。

行程到了第四、五天我們則是參訪佛教聖地：「樂山大佛」及上峨嵋山拜謁「普賢菩薩」。

樂山大佛位於四川省樂山市郊的凌雲山，是「岷江、青衣江、大渡河」三江交匯之處。相傳，此處自古常有水患，居民深受其苦，在唐朝開元初，貴州僧人海通和尚發願興建大佛像，以改變強勁水流地勢，藉此護佑居民。樂山大佛修塑歷經九十年終告圓滿，成為世界第一高石像佛，也是最大的彌勒佛像。

樂山大佛參訪後，我們一行人便前往峨嵋山拜謁十大願王—普賢菩薩。峨嵋山是自魏晉時期佛教傳入後，改觀為寺，成為佛教的普賢菩薩道場。此山氣候多變，地勢陡峭，遊客須得轉乘索道纜車後再步行上山。

老天爺真的是疼愛我們遠從台灣而來之誠心，沿途遇到我們前面的團體，中途折

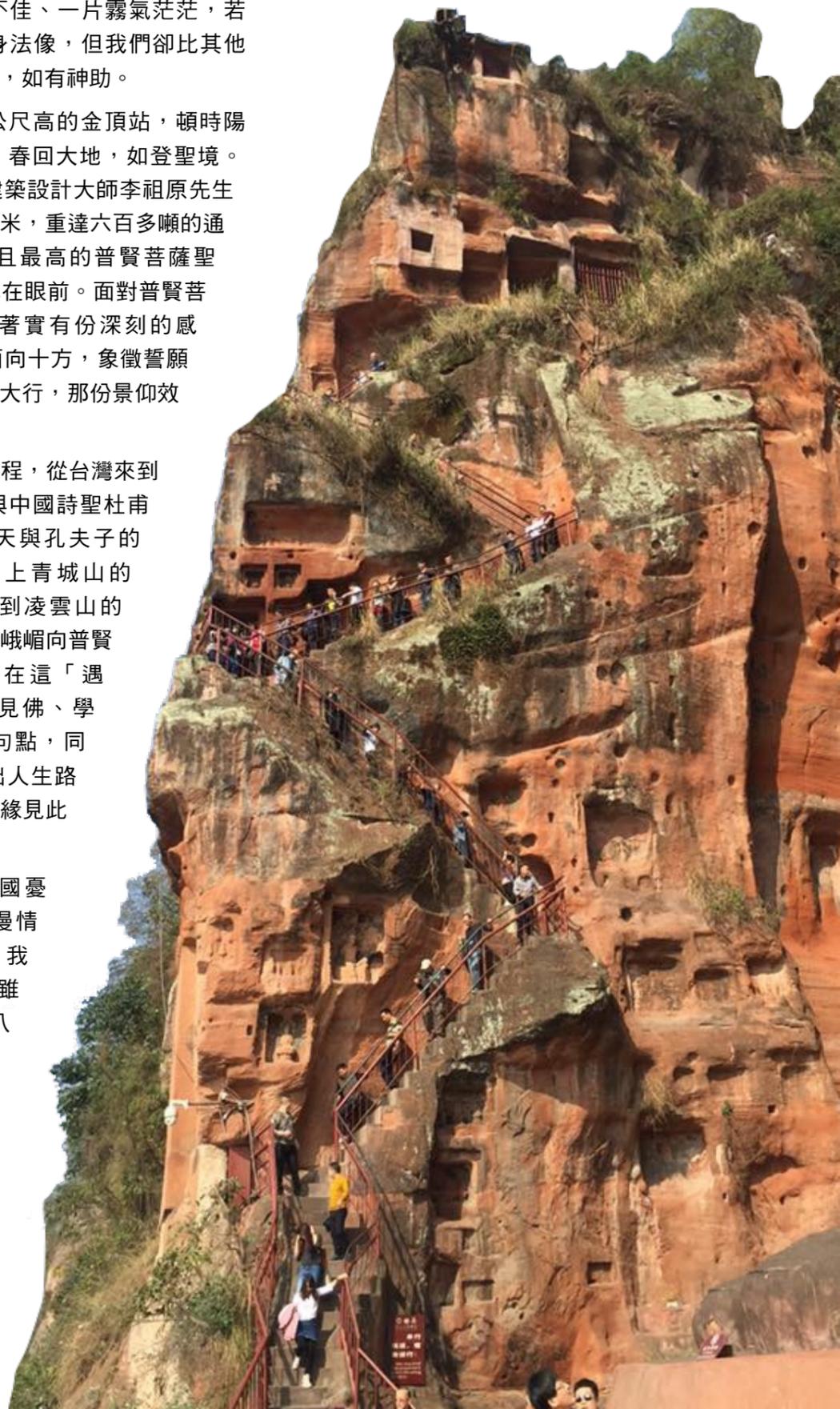


返，原因山上停電、飯館無法烹煮、纜車停駛，而且天候路況不佳、一片霧氣茫茫，若上金頂也應不見金身法像，但我們卻比其他團體暢順，一路綠燈，如有神助。

纜車登臨三千公尺高的金頂站，頓時陽光普照，雲霧散去，春回大地，如登聖境。又眼見到咱們台灣建築設計大師李祖原先生所設計的標高四十八米，重達六百多噸的通體鍍金、世界最大且最高的普賢菩薩聖像，金頂大雄寶殿也在眼前。面對普賢菩薩，我的內心深處著實有份深刻的感動，對於菩薩金身面向十方，象徵誓願度化十方眾生的大願大行，那份景仰效法之心油然而生。

回想這幾天的行程，從台灣來到四川成都，第一天與中國詩聖杜甫的「遇見」，第二天與孔夫子的「結緣」，第三天上青城山的「求道」，第四天到凌雲山的「見佛」，第五天上峨嵋向普賢菩薩「學習」，就在這「遇見、結緣、求道、見佛、學習」十個字中畫下句點，同時也在我心中領悟出人生路上的心得，也分享有緣見此文的好友：

- 一、杜甫一生雖憂國憂民，但總不忘以浪漫情懷，詩化美麗人生。我們為人也應如此，雖人生不如意十之八九，總要留一片讓心靈唱詩歌休憩之處，樂活地展現自己。
- 二、至聖夫子的精神，須從「定、靜、安、慮、得、



中」，以「修身、齊家」開始，這為人的根本，也是儒家根本，人民若以此為本，本固自邦(國家)寧，這道理古今通達不變，從內心誠意、正心，實在做起。

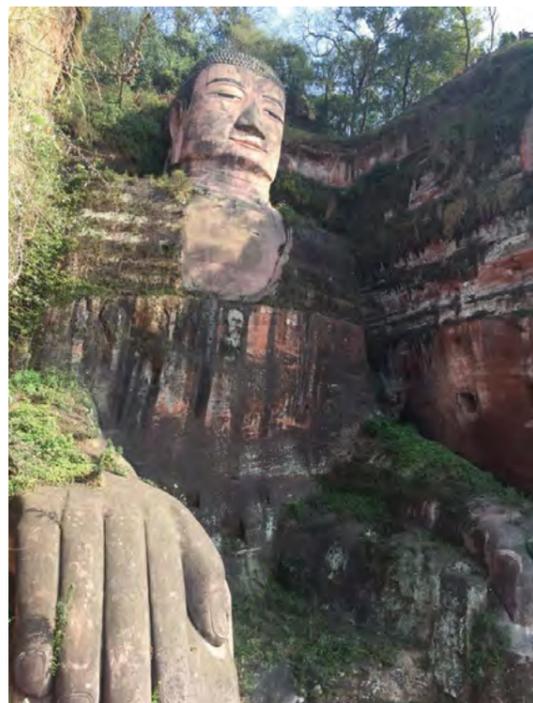
三、人來自於自然，大道亦法自然，所以人立身於世，本就應了道、行道，道不用遠求，自自然然，真誠率性，實心實地做人，人就能與道合一。

四、佛法無邊，佛法亦不用遠求，有緣自能相應。如樂山大佛，一直鎮座在凌雲山中，眾生只要有緣，定有大佛 座你心。

五、十大願王普賢菩薩，從第一願：禮敬諸佛(也是禮敬所有眾生)，到第十願：普皆迴向(無盡的分享)。在此資訊巨量、世界一家的地球村時代，尊重所有人，其實就是尊重你自己，最善於分享的人，最富裕的人便是

你。因為不斷的領悟，不斷地分享，才能持續無間斷的成長，如此便是力行普賢菩薩的大願，你就是普賢菩薩的化身。

有一句話說：「就算去到很遠的地方旅行，見到的也是最近的真心。」我想，所謂「最近的真心」就是一種體悟、一顆覺醒的心。人若找到自己這顆覺了分明的心，就是人生旅程中的最大收穫。再次感謝主辦單位：竹塹社區大學、北京大學文化藝術研究所，還有承辦單位：胡說草堂文化會館、都江堰國學院等團體的協辦，感受到你們的用心。因為你們的用心，使我們豐富了生命，更有內涵、步步踏實地走下去，真的，再次感恩。



楊氏太極劍—柔情養生版

文／甄珊芭 指導老師／方有凱 老師

「起」緣

偶然取得一紙太極劍的課程傳單，喚起了潛伏內心成為俠女的魂，迫不及待的到社大報了名。

「承」先

第一堂課自我介紹時，有人為了追求心靈提升，有人為了健康因素，少數幾人是衝著想當俠女而來，我就是其中之一。殊不知學習的第一堂功課是「磨劍」(將已上漆的木劍磨去漆面)，笑笑問方老師何不購買未上漆的，就可省去磨漆這道手續，老師說了，這是祖師爺傳承下來的，練劍先磨劍藉此來沉澱心境並與劍培養感情，磨劍並未如想像中容易，砂紙由粗磨到細，心情由興奮轉為沮喪…，因為磨至細微處時手很酸很想

放棄，心想就當小花劍好了，此時，另一個聲音浮現「還想當玉嬌龍舞著青冥劍……」，劍都磨不好還說什麼練劍呢？咬著牙花了兩個晚上完成了，並烙上了自己的名字，這一刻領受到人劍合一的微妙感覺(哈哈，享受片刻的自我感覺良好，都還沒開始練劍呢！)

「轉」折

由功操入門時，發現自己是個彎不下腰，抬不起腿及蹲不久的人，頗有跟不上的感覺，卻因方老師無為的授課方式去領會虛中有實，實中有虛的太極精神，慢慢地喜歡上太極拳幽綿空靈，當然習劍部分仍是我熱衷與期盼的，在「風提荷葉」、「流星趕月」、「玉女穿梭」……劍中，雖身處教室卻儼然身處蒼鬱竹林滿天星斗中，原來太極

劍是「究心」不單單「形外」。

再者，學員在班級中不論俊男美女、長幼尊卑皆以師兄互稱，剛開始很不以為然總覺得和宗教扯上關係似的，稍後，瞭解了古人的智慧，稱謂不過是個符號，不管你是董事長或販夫走卒，進入太極一視同仁統一律師兄互稱，至此釋懷並每次下課都滿懷著感激之情大聲的向有凱老師致謝暨各位師兄。

「合」一

終章，學了太極的皮毛而已卻潛移默化中改變了自己，原本保守冷漠的我也變得勇於分享，也希望把美好帶給週遭的人，更自我期許由玉嬌龍的外顯進入李慕白形內境界，屆時我一定要打把類青冥劍相伴，太極，有你真好！

道德經禪修班

文／林誌銘 指導老師／胡九蟬 老師

隨著西方近代科技文明及資本主義的發展，確已浮現出越來越嚴重的危機，而有將人類及世界帶到毀滅邊疆之虞，天災人禍不斷而且有日趨嚴重的趨勢。

科技文明帶來便利性，人們卻只有忙、盲、茫，生活步調越來越快，然心靈卻愈苦悶孤寂，不知所為何來？難怪西方近代哲學家梭羅到：「文明的進步(巧取豪奪的卑劣行徑導致貧富懸殊)，絲毫看不出文明究竟進化在哪裡？隨著文明的演進，物質生活改進了，心靈層面卻不進反退。」

《道德經》一書雖僅有五千餘言，分為上下兩篇，上篇起首為「道可道，非常道；名可名，非常名。」所以人稱《道經》；下篇起首為「上德不德，是以有德；下德不失德，是以無德。」所以人稱《德

經》。《道經》講述了宇宙的根本，道出了天地萬物變化的玄機，講述了陰陽變化的微妙；《德經》說的是處世的方略，道出了人事進退之術，包含長生久視之道。《道德經》一書中的智慧，源於老子對世情的洞察。時代的戰亂、社會的動盪、人事的紛爭、生命的無常，點點滴滴積澱成老子對於人性的修養、處世哲學、治國之道、軍事哲學、養生之道等智慧之學。

距離今天約二千五百年的道德經，比對於當前科技進步、資本主義盛行的貪婪、混亂的社會，的確是一劑切中要害的良方。

學員原本服務於高科技產業，生活節奏緊湊，天天面對的是物競天擇的競爭世界，除了賺錢、事業及物質的追求，絲毫沒有放鬆心靈的空檔，更找不到人與人之間、

人與大自然之間的和諧。學員於去年九月參加「道德經禪修班」的修習，藉由胡九蟬老師深厚的修行根基及巧妙的指導。課堂一開始先從讀經開始，收攝外在紛飛的心靈；然後進入靜坐階段，開啟身心靈與大自然宇宙溝通的橋樑，讓身心靈得到充分休息並充電再出發；最後為經文的探索，擷取宇宙人生的智慧。

學生的修學過程真如老師所說的：需要具足相當的福德及善緣，才有機緣遇到如此的善知識(道德經)及名師指導，開啟發現另外一個豐富的心靈世界。自己希望藉由持續的修習及應用於日常生活，逐漸找到待人處世接物的良方，也鼓勵有緣人能夠一起修習道德經的處事智慧。

萬象逍遙音樂會觀賞心得

文／《聚伯樂》主持人/學員 馬健湘

心得，也分「三心三得」。

由胡說草堂執行策畫的「萬象逍遙」～當大師遇到大師，歐豪年書畫與方錦龍東方神曲音樂會，於5月18日及5月21日順利落幕。

而唯一一場個人秀～方錦龍共醉千年音樂會，也在5月22日畫下句點。

這三場，我都全程參與，特將會後的「三心三得」分享如下：

三心：

1、執行和主辦者用心～

數月前，胡說草堂主人胡九蟬先生在北京大學時，得知方錦龍先生，只來過臺灣擔任國樂評審一次，卻從未在臺灣有演出的機會。上述，對於一位遊歷世界三十餘國的民族表演音樂家方錦龍而言，表示相當遺憾。於是，胡九蟬先生就開始想方設法，邀請了臺灣水墨大師～歐豪年先生的「畫」與方錦龍先生的「樂」，還有一群志誠誠的單位，一起聯手促成，最終促成了本次精彩的演出。

2、表演者誠心～

就在方錦龍先生答應胡九蟬先生的邀請演出之後，同一時間，中國外交部電訊邀請方先生，務必參加外交禮儀，以擔任歡迎摩洛哥國王來訪的禮樂使者。

但是，因為方先生答應臺灣的行程在先，於是婉拒了中國外交部的盛情邀請。

換句話說，此次，在臺灣能欣賞到方錦龍本人的演出，當可比喻成比摩洛哥國王更有耳福。

3、觀眾們開心～

多數的觀眾不僅被歐豪年大師的「畫」給吸引過來，在作品面前，從山水、人物、花鳥、走獸及書法等各大主題的展現，確實讓我們對歐先生的精湛畫藝嘆為觀止！！但節目結束之後，又被方錦龍的「樂」給震懾住了。就這樣在視覺與聽覺的雙重表現下，許多的朋友都在現場流下了感動的淚水，不愧為當大師遇到大師的世界級水平。

過去，談到武術，大家會連想到「李小龍」的中國功夫打遍天下。現在或將來，談到國畫及國樂的結合，大家必然會想到「歐豪年」和「方錦龍」藝術走向世界。

三得：

1、方得「淨音」。

有「東方樂神」之稱的方錦龍，號稱會演奏300多種樂器，果然一千年的尺八；二千年的五弦琵琶、阮鹹；三四千年的古琴；四五千年的簫；六七千六的埙；七八千年的簧；八九千年的簫；以及海南黎族的鼻蕭等等，均一一上場。

各式音效，在聽眾的耳朵，熱鬧非凡。就在最後一場演出時，方錦龍突然要求舞台的風箱暫時關閉。

就在風箱關掉之後，聽眾不約而同地發出讚嘆聲，原來之前風箱產生的噪音，如此明顯，但我們卻都不自知。

這個舞台上的反差效果，從未感受，所以令人印象深刻。

方錦龍立即說：「耳朵容不下噪音，就像眼睛容不下沙子」。

去了噪音，突然有得到真正「淨音」的效果，此時，任何樂器出來的聲音，更顯純淨。

現代醫學已證實，噪音會讓身體的營養成分流失，而且還是大量的流失。

所以，盡量遠離噪音污染，就像趕快止血一樣，否則一直在「流失養份」，就如同「流血」一般。

難怪乎，古人的養生之道，就談到音樂的「樂」字頭上加個「草」，即為「藥」。是良藥或是毒藥？就看是聽什麼「音樂」。

2、方得「幽默」。

有「中國禮樂大使」之稱的方錦龍，除了用樂器發出「臺灣！臺灣！我愛妳！」之外，還用一把五弦琵琶，變奏出世界各地的音樂風情。

時而北京，時而廣州；一會到印度，一會到美國；偶爾西班牙，偶爾阿拉伯，……。

一般會以為「有量就沒有質」，但在方錦龍的演出上，不僅「質量並存」，而且還「觸類旁通」。

只有「觸類旁通」，才能「處眾無畏」，最終「自在圓融」。

他的自性呈現，偶爾令人會心一笑。因為…他調侃自稱「琴授」～亦即教琴的教授。

他詼諧自稱「續弦」～將一般四弦琵琶，再多續一弦，調整為五弦琵琶。

他幽默自稱「調琴高手」～高手是「人就琴，非琴就人」。他能適應任何一把琴，只需事先調琴，而不是只會一把適合自己彈的琴。



3、方得「開悟」。

中國著名國樂家方錦龍，不只獨演精彩，此次來臺灣，還特地與交大國樂社，音樂世家陳志豪，以及臺灣第一名琵琶姐妹花～邱心悅、邱心依同台演出。

演出結束之後，我當著心悅及心依的面前，請教方錦龍先生說：「不知方老，對兩位姐妹的演出，有什麼話要說？」

方老不假思索地說了「悟」字。

「人天合一」，一直就是開悟者的詮釋。同理，彈琴者，希望「人琴合一」，而方錦龍做到了。

一般演出者，在演出的前一天可能還要閉關演練一番，甚至在上台前，還不能太過於分心。

然而，這些對方錦龍而言，都是多餘的，他可以在上台前30分鐘，還有說有笑，但一上台就「渾然忘我」。

「忘我」到～拿到什麼樂器，那個樂器就是身上的一部分。因為……手會樂器的人很多，但同時要嘴會講評的人不多；嘴會講評的人很多，但同時要讓人耳聽懂的人不多；會讓人耳聽懂的人很多，但最後可以讓人心生欽佩的，可謂少之又少。

方老師彈琴時，當心念想要舉姆指，馬上就可以伸姆指；想要舉食指，馬上就伸食指。手指毫無猶豫，而且眼睛可以完全閉上，當下就讓美樂出來，這才叫「人琴合一」。

綜上，這是一次特殊的經驗，我私下建議方老，不只要多多演出，而且還要多多說話，透過他的分享，不只是會被激勵，還會跟著開悟。

有句話說：「激勵是三餐，不是仙丹，欲求仙丹，開悟方得」。用三餐舉例，激勵只是一時的，有吃就飽，沒吃就餓；然而一旦開悟，那就是永恆了。

