

道是絲

新竹市婦女社區大學

Hsinchu Women Community University

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

104年 秋季號

105年1月出刊

發行單位／社團法人新竹市婦女社團聯合服務協會(新竹市婦女社區大學) 發行人／蔡英 總編輯／吳宗祺 執行編輯／黃正成、黃光右、江沛靜、郭怡廷、班聯會編輯小組

從繡花鞋到高跟鞋—— 新婦女啟動心靈之幸福觸鍵

文／社區性別平權、婦女培力講師 蔡慧嬌

打開「性平權益意識」的那一把鑰匙

傳統婦女奉以：「三從四德」為生命唯一目標與圭臬。現代社會進步後，「新好男人一起做家事」為職業婦女稱羨的標準丈夫。從三寸金蓮繡花鞋到高跟鞋、休閒鞋、跑步鞋……之演說長久歷程，都說明了整體婦女自我意識覺察，覺醒的艱辛不易。

誰是打開「性平權益意識」的那一把鑰匙？

肯定是女性自己，只有女性自己，才能發現、檢視、覺察、意識身為女性，在自我生命中感受不平等對待，包括家庭、婚姻、職場、法律、社會、經濟、教育、文化、人身安全、性騷擾……等等，因女性性別角色而有所不對等結果，為了生活生存或為了家庭婚姻、子女等因素，長期隱忍屈辱，長期受到傷害、強迫，這都違反做一個「自由人」的基本人權，何況是在傳統父權下長期壓抑，束縛的女性？

尤其傳統以來在家庭裡，女性扮演著圍繞家庭為中心，賢淑的「女兒」、「妻子」、「媳婦」、「母親」、「婆婆」等角色；在事業上女性多是扮演著幕後的輔助的角色，例如秘書、接待、接線、簡易操作之基層工作，屬於一種可有可無的職務以及可替代之工作者。

雖然新的現代社會中，女性不再無法參與家中事務的權力，或已能掌控與主導家庭經濟與事務，但是在社會工作環境上，女性的角色仍然充斥著屬於從事保姆、清潔、護士、秘書、幼稚園及中小學教師等，屬於傳統舊觀念之女性職業範圍的工作，在個人能力、事業發展與延展性上，還是有跳脫不了所謂「職業性別隔離」的限制與不平等待遇之現象，這也是我們現今婦女一直要不斷努力的目標。

除了女性自我意識覺察之外，誰又是打開「性平權益意識」的那一把鑰匙？

- | | |
|--------|---------|
| 1、教育普及 | 7、媒體平台 |
| 2、法律保障 | 8、自我成長 |
| 3、經濟自主 | 9、家庭支持 |
| 4、社會改變 | 10、社會參與 |
| 5、學習多元 | 11、機會釋出 |
| 6、科技資訊 | 12、觀念更新 |

值得我們關注的是女性之細膩、關懷、耐力、企圖心的特質，是現代社會科技運轉、行銷，更須要與必備的優勢關鍵——人文氣質。

過去「男主外，女主內」的觀念，著重於「男性思考」的社會主體與導向，現代在世界國際相關性平組織，以及政府制

定法律下，消除任何對婦女不平等公約法條，著力推動與推展婦女權益，婦女各團體與基金會等亦用心努力下，婦女權益與意識多受重視，性別平等教育趨向平衡角色、相互尊重，讓男女皆可充分潛能發揮。例如：女性邁步走進職場、男性兼負家務走進廚房；家人與婆媳之間比較能同理女性兼顧家庭職業兩難的辛勞；女人扶助女人、男人尊重女人，以及工作與環境中婦女能受到安全、尊重、保障等等，讓性平觀念落實在生活中，並不斷的進步與改善！

婦女的潛能因教育普及，女性能力逐漸受到重視與開發。女性已能發展出自我專業領域，可以掌控職場重要決策與權力，女性已有「擁有一片天」的重要角色，包括女總裁、議員、女董事長、理事長、會長、女總經理、女校長、女科長……展現著女性之才華能力，女力在人力奉獻與重要成就上，蔚為世界國際研究主題之趨勢。

新婦女啟動心靈之幸福觸鍵

心靈平和、安定、自由、被尊重、感恩、富足是幸福感的重要元素。而要啟動幸福快樂之婦女生活與生命，重要的關鍵是婦女須自我不斷進修與學習、家庭共識與支持、女性之間彼此扶助、性別間也須互相關懷、尊重合作，政府與民間機構更積極緊密配合推動，從基礎教育紮根、家庭教育著手、終身教育推展……，婦女更因此無論在學習、社交、分享、健康、心靈、專長、創造經濟或價值、教養與溝通上都能積極與時俱進，相信這社會因您的關注投入，扶持那在暗夜哭泣無助的女性，並提升婦女覺察權益，關注社會、參與社會，使性平觀念更加落實，讓社會更和

諧與美好！

最後，謝謝新竹市婦女社區大學全體同仁及志工，長期努力、默默奉獻與付出，成就著許多婦女與成員之成長與快樂！誠摯感恩新竹市婦女社區大學，給予我的學習機會！



104年度婦女團體培力方案課程



社區婦女教育活動



原住民家庭教育活動

社區裡的寶——談身心靈之健康

文／詹益生 婦女社大班聯會總召

何謂老人？在我們祖輩、父執輩年輕的時候，年過半百、花甲之年、年逾七十旬都是衰老的代名詞。有曰人過七十古來稀，台灣的人平均壽餘命約79.98歲持續延長，男性達76.65歲，女性達83.33歲，女較男多活6.68歲。【內政部公佈之國民生命表】。這些在社區集會所、里民活動中心，老人聚會時可明顯觀察到奶奶多於老爺爺得到印證。

這些老人須進住長期照顧安養院機構約佔老年人口約（百分之二），絕大部份老人仍居社區中，使得社會對老人福利措施與照顧服務需求也隨之殷切。又因社會型態的改變，獨居老人有越來越多趨勢。在生活起居規律及正常社交活動，台灣各縣市各里均成立社區發展協會，有硬體設備集會所、活動中心及動、靜態才藝之老師帶領，顯得老人生活圈在表象上的生活得以活絡。然在精神心理思維層面呢？依我個人觀察、感受是不夠、不足、欠缺的。

新竹市婦女社區大學積極參與新竹市社區營造工作，所開設之課程豐富也多樣化，條件許可者走進婦女社區大學選擇課程學習，對條件不許可的老爺爺、老奶奶們，婦女社大的老師也要走入社區服務長者。就本 104年秋季班課程我到光華社區及科園社區與長輩們進行了兩堂身、心、

靈層面的散談（聊聊生命與生活）反應非常的正面，以下僅對散談的內容簡單的概述：

心靈的環保，人的心思很複雜，而在精神層面卻很貧瘠，充滿了妄想雜念，常迷惑於外在物質世界，忽略了精神生活的重要。而心靈環保是：淨化自己自私、小我的主觀意識，轉化為大愛、利他的人生觀和態度。詩云：「人間道德無價寶，山比山嶽萬倍高」。道德不是教條，更不是約束；它是自己發自內心願意去實踐的美德，能讓我們的身心得到淨化與昇華。

身上的風水，思想是風、行為是水。自我的思想言行或個人成見，往往會影響到他人，導致親朋疏離失和，造成社會的不安。地球村所有的人、事、物、山河大地，彼此之間息息相關，同體共生。人的心靈與大自然能感應相通，一念善就是一分清流，讓善匯聚；若社會上好人凝聚越多，人心淨化就能做得越好，自然會形成一股「祥和之氣」。反之，若彼此對立、爭執不休、怒氣沖天，自然就會感召災禍降臨。我們要居安思危，正視許多因人禍導致天災的事實，敬天謝地對大自然萬物生起珍惜、愛護及尊重之心；清除心理的雜草垃圾、憂愁煩惱、時時觀照自己，每一個剎那間生起的念頭都要是善念。要使內心愛的清泉不斷湧現，就像鑿井一樣，

不斷地去挖掘，清泉終會湧出。用積極樂觀愉悅的心情、及最真誠的一念善心互敬、互助、互愛。

智慧的成長，成長不只在於身體或年齡的成長，最重要的是要長智慧、長慈悲、對他人的感恩尊重、對社會付出的關懷和愛。這個社會向上與向下的力量總是不斷地拉扯著，就像是一場拔河賽，哪一方的力量比較大就向哪一方靠攏，想成為什麼樣的人操諸在己。

態度的命運，做人最怕心高氣傲，那將是失敗的開始。雖說「江山易改、本性難移」，但有堅定決心的人也能改掉多年的惡習，轉惡心為善心、暴躁的脾氣改為柔軟、孤僻的性情改為隨和，改變了人際關係也改變了命運。

心靈的港灣，心病還須心藥醫，身處複雜多變的社會，我們要找尋心靈的港灣、精神上的依靠，更需要加強每個人心靈環保「自覺、自愛」，以「尊重溝通」代替指責謾罵；以「善」淨化自己的身心，恢復人人本俱的善良本性。人人誠意正重禮義守道德、珍惜資源，以「公益、公利、公德心」，彼此感恩相互尊重、惜緣惜福，美好、清淨世界的理想才能實現。

心靈的健康在何處？在日用處，行住坐臥處，喫（喝）茶喫飯處，語言相問處，所作所為處。不當看的不看，否則會看出煩惱來；不當聽的不聽，否則會聽出痛苦來；不當問的不問，否則會問出是非來；不當做的不做，否則會做出問題來。願社區裡的寶、家庭裡的根，生（身）、心、靈都健康，平安喜樂！

新竹市科園社區花樹植物醫院

文、圖／劉瓊林 科園社區發展協會理事長

一、緣起

在科園社區內有個美麗的祕密花園，那就是「科園花樹植物醫院」，乃社區內具特色的創意產業，在陳承東(指導老師)、潘嬰娣(榮譽理事長)及劉瓊林(現任理事長)的帶領下，自92年6月1日起，歷經3年的籌備，於95年4月正式揭牌開幕。這個社區內最美麗的景點，不僅是生病植物的救命站，更是美化生活環境的好幫手！這家專門照顧生病植物的醫院，專門回收瀕臨枯萎、遭棄養的「蘭科」、「觀葉」、「喬木」類植物，經「菌、蟲害」及環境調適」分類診治、醫療護理後再行利用，既成功利用廢棄物再生、垃圾變黃金外，又創造發展出結合社區環保及藝文特色的社區產業。

二、社區產業與弱勢關懷及環境教育的鏈結

弱勢關懷：科園社區在94年至97年期間，申請勞委會「多元就業開發方案」，提供30位失業者再就業機會，並將植物醫院收入所得，作為負擔薪資津貼、勞健保等工作人員開銷；同時運用社區發展協會及志工組織力量，關懷社區內低收入戶及單親家庭，展現關懷弱勢之熱忱。

環境教育：科園社區以植物醫院為基地，辦理一系列的環境教育事項如下：

- ① 回收棄養植物：多以新竹地區遭棄養的「蘭科」、「觀葉」、「喬木」類盆栽為主。
- ② 復育養護植物：回收棄養植物經復育養護後，再利用為各類植栽教學及美化社區環境植栽素材。
- ③ 培養土植栽DIY教學。
- ④ 魔晶土植栽DIY教學。
- ⑤ 沙漠綠洲植栽DIY教學。
- ⑥ 植物畫藝植栽DIY教學。
- ⑦ 科技文化社區巡禮知性之旅一日遊活動。
- ⑧ 認識植物：以中小學、幼稚園、安親班學童為主辦戶外教學活動。

到糠榔驛站來趟社區小旅行——康樂社區

文、圖／林再興 康樂社區里長

一、社區緣起

本里為清朝康熙約五十年（西元1711年）墾成之北莊二十四聚落之一。因三百年前，其地茂生糠榔樹而得名。民國七十一年十一月一日行政區域調整為新竹市北區康樂里，以其音「糠榔」為名，迄至今日。

康樂里隸屬於北區南寮聯里之一，位於新竹市西北隅，樹林頭與南寮之間頭前溪南岸。臨新竹機場，主要過境道路有東大路，東西向快速道路和天府路交通甚為發達。居民大部分以務農為主，里民生性善良，民風純樸。

自民國八十三年起，在里長林再興先生帶領下，團結鄰長、社區理監事、全體里民，訪談耆老傳承古糠榔大稻埕文史，致力保存維護文史資產。近年來林里長更與社區發展協會劉珠玲理事長攜手合作，社區綠美化有成，里內有很多自然文史文物，漸發展為觀光資源，社區有入口意象、康樂公園、農村文物館、亮彩琉璃牆，古蹟有二次大戰遺跡碉堡、彈孔牆、百年古井古厝、諺語巷、新興建完成的古輕便車道，是大人與小孩的最愛，也是許多團體喜愛揪團來體驗的地方。

二、社區營造的方向與成果

- (一) 產業發展—社區導覽、風味餐、農村傳統米食DIY、輕便車體驗
- (二) 社福醫療—成立老人關懷據點、健康宣導、舞蹈、歌唱班、文康活動
- (三) 社區安全—重視社區防災、辦理各項



康樂社區居民充滿活力



有戰鬥機的康樂社區-村里環境巡檢總動員活動



104年新竹市旗艦社區領航計畫-友善社區樂活竹重

維安講座活動

(四) 人文教育—辦理節慶活動代間教育親子活動、社區文化資產保存與導覽

(五) 環境景觀—社區入口景觀意象、社區綠美化、諺語巷、二戰遺址維護保存

(六) 環保生態—環境清潔、河川守護、資源回收、環保小學堂

(七) 推動旗艦社區計畫—分享社區營造經驗，促進社區合作觀摩共同成長。

三、特色

社區觀光一日遊活動蓬勃發展

本里社區營造多年有成，已成全國有名的

社區觀光一日遊知名景點：

早上抵達本里可先來趟歷史懷古之旅，藉由導覽人員解說可參訪本里獨特之二戰遺跡(碉堡、彈孔牆等)，並可體驗搭乘古輕便車，回顧日治時期產業運輸；中午時則可享用社區媽媽精心烹調的風味餐，下午則進行傳統農村文化的體驗教學活動，可參訪本社區[農村生活文物陳列館]、諺語巷等，並展開農村美食DIY體驗活動-米苔目、麻糬、菜包、搖元宵等，深受男女老少中外人士的喜愛。



的愛與對別人的愛，甚或找回個人的生命力與創造力，將生命的傷痛轉化為生命所給予的禮物。

這次參加的學員除了新竹縣本地區外，還有來自嘉義、台中、基隆、苗栗、桃園等地區的夥伴。由於有35位學員參加，暖身的工作就顯得非常重要了。學員們大多沒有心理劇的經驗，我花了一些時間教導演出的一些注意事項，讓學員們用最快速度進入狀況，認識了所有的成員後，我們先跟隨著音樂的節奏進行舞蹈，可以看見學員們漸漸放開了自己，將自己在舞蹈中呈現的畫面或感受畫出來，再由團體成員選出第一位主角，首先將畫裡面的色彩演出來，輔角們真實的演出主角畫中的感受，這一幕讓主角看見地的真實生活裡的樣貌，接下來就進入婆媳的劇碼，此時我已聽見場外有許多哭泣的聲音，隨著劇情的深入，我們看見主角被重要他人擁抱，主角因此獲得了療癒，第一齣劇落幕了，其他人可以在分享中訴說自己被觸動到的故事。第二天有好幾位成員想當主角

探索自己的內心世界，依然交由團體動力來選出第二位主角，由於經由第一齣劇的暖身，第二齣劇更能與大家心靈的主題契合，雖然一開始是探索分手的劇，卻很快就進入主角與母親的劇，這勾起了大家對母親的哀怨情仇，由於好多人表示沒有被母親好好愛過，我讓想要被母親擁抱的學員上前圍繞在主角與母親擁抱的外圍，藉此療癒現實生活中無法滿足的情愫。兩天總共進行了兩齣劇，最後一個下午做內在小孩的療癒，如果要問學員們印象最深刻的經驗，大概就是台上台下一直有流不完的淚水，我們在淚光中療癒自己，我們在愛的擁抱中接納自己，最後一天下午我把時間留給全體成員，我們在音樂聲中，感受替代性父母真實的擁抱，這療癒了許多人的內在小孩，唯有真實的接納自己的感受，為自己當下的感受負責，才能真正的處理情緒，接納情緒，並且真正的放下不能承受的情緒，進而真的可以接受痛痛背後的禮物啊！



學員們立下療癒團體保密契約



每張圖片代表生活中不同的情境

「愛不愛，有關係」團體療癒方案之後的心靈迴響

文／伍淑蘭 講師、表達性藝術治療師、催眠治療師

「愛不愛，有關係」團體療癒方案自11/5推出第一場「愛的心理學」講座，頗受到學員們的肯定，感受人們對親密關係的療癒愈來愈重視，也感謝新竹市婦女社區大學鼓勵我規劃一份含括伴侶、婚姻與親子關係與溝通的課程，於是誕生了這份我非常喜歡的團體療癒方案。本方案包括講座與工作坊兩部分，在講座的部份，我傾向用一些活動帶領學員們探索個人內有興趣的部份，學員們可選擇要分享或不分享，通常學員們的分享，都能夠引發更多的討論與共鳴，讓我們的學習就更加多元與豐富。

如何跟伴侶有親密的分享，我自己說著說著就留下了眼淚，扮演我另一半的舊學員也自然留下了珍貴的眼淚，其實與伴侶家人溝通貴在真誠與真心真意，不批評、不比較，很真誠說出內心的感動與需要，如何跟家人或伴侶說話是非常需要學習的累積，有些人過去沒有習慣情感的表達，就特別需要參加類似的課程，慢慢練習一定可以學會情感的表達，現在不會不代表永遠都不會，我們不是透過學習學會了許多事情，慢慢來！不要急！更不要立即評價自己或貶低自己，你其實比你想像中的自己還要更有潛力，其實學會了情感的溝通表達獲益最大的是自己。情感溝通表達的要訣是：

- ① 先想好對方的三個優點或特質是什麼？或是對方的努力。
- ② 說的時候先感謝對方或肯定對方。「我感謝你…」「我覺得你很棒的是…」
- ③ 接著表達溝通的內容。「我要說的是…」「我想表達的是…」
- ④ 最後表達正向的期待或願望。「我希望以後…」「我期待以後…」

在「探討原生家庭的傷」講座，感謝有一家人的爸爸、媽媽和女兒都來參加，雖然是一家人卻可以允許女兒在活動中做自己，尊重與包容每一個家庭成員的表達是需要學習的。我們愛人的能力、人際互動的模式都是受到家庭的影響，無法與父母情緒分化的人，與伴侶的關係就很容易出現問題，我們可以離家，卻離不開原生家庭的模式。在「親子關係的溝通」講座來了好幾位是單身而沒有小孩的朋友參加，他們以孩子的身分來了解該如何與自己的父母相處，我在實務工作中的確遇到很多成年子女不知如何與父母相處，我很感謝每一位參與的學員都願意為自己、為家庭負起學習成長的責任，讓我們在親密關係中有更多的自由而不是束縛。

「關係療癒心理劇工作坊」是個團體療癒方案的壓軸，有許多學員跟我反應已經有很多人備取了，沒有報到的學員覺得非常的可惜！有這麼多人的支持，我在導劇的時候一定要特別的邁力演出。心理劇是運用戲劇的手法將人內在的生命事件重新演出，讓人看見自己的處境，以及自己被卡住的地方，重新經歷自己的生命經驗，彷彿在心靈舞台上如真實般的接觸自己的內心世界，協助個人重新咀嚼，放下過去的束縛，重新接納自己，找回對自己

在工作坊部分有二：一是「跟自己和好」與「跟他人和好」心靈沙龍，二是「關係療癒心理劇工作坊」。

「跟自己和好」與「跟他人和好」是以心靈沙龍的方式，推出一日工作坊的形式，讓學員們立即在參與的過程中感受到心靈的洗滌，很開心當天有學員們攜伴參加，其中有兩隊夫妻檔，和一對未婚伴侶。我們先體驗了如何自我照顧，其實就是先愛自己才有能量去愛伴侶或孩子。我邀請舊學員扮演我的另一半，然後當場示範

華德福教育的理論與實作

圖、文／高玉立 講師、教授

很多家長看到我的學歷，就會好奇的問：「你不是音樂家的嗎？為什麼會跨入華德福領域呢？」

十多年前，我在宜蘭上華德福師範課程，一位澳洲籍資深華德福老師，談到小孩在生活中擁有完全敞開的特質，周圍的光線、顏色、聲音、氣味、氛圍等，他都無法區隔的照單全收，如果家人的互動不友善，小小小孩不會講話，但是他可以感覺到，然後用最無助的方式——生病，表達他的感受。當時我淚如雨下，這一刻才了解為什麼我的大兒子小時生病的頻率那麼高。

在我的孩子成長的過程中，我看到華德福教育談到的每個階段的特質，哥哥在找到自己的興趣後，表現的癡眼而有自信；從小穩定成長的弟弟，在求學過程中一直保持高度好奇，並奮力的朝早就立定的目標努力。他們都沒有唸過華德福學校，但是不僅功課好，更具備正向且積極的態度及靈活的應變能力，因此只要父母觀念正確，就能教導出有主見、有能力的孩子。

為了分享華德福教育，並幫助更多的孩子健康、穩定的成長，104年寒假，著手和新竹市婦女社區大學規劃了可以幫助家長、教師成長的「華德福教育的理論與實務」課程。

華德福教育的理論，是德國哲學家Rudolf Steiner (1861-1925) 就身體的本質，講述人在每個成長階段的不同需求、特質與學習的理論。第一個七年，需要用全部的生命力建構使用一輩子的身體，「不要讓孩子輸在起跑點上」這句話廣告詞，讓我們忘記人生是馬拉松而非百米賽跑。焦慮的家長過早安排孩子參加各種課程，使建構身體的生命力產生異常，造成提早換牙、身高過矮、女生提早進入生理期，並易產生學習倦怠、後繼無力、行為過動等現象。

「過早學習對身體無益」的理論，可以從音樂史上多位知名音樂家的生平得到印證，如：音樂神童莫札特 (W.A.Mozart, 1756-1791)、德國音樂家孟德爾頌 (J.L.F.Mendelssohn, 1809-1847)、英國大提琴家杜普蕾 (J.M.Dupré, 1945-1987) 等等，皆因過早且全力投入音樂，雖然成就非凡，但都英年早逝。天才，其實需要更多的呵護與關照。

作為一個生基礎的第一個七年，孩子必須用自己的力量學習使用身體，從翻身、坐起、爬行、站立到行走；動手做與自己相關的事，如：穿衣、穿鞋、吃飯、參與家事、背或提自己的東西等，這些看來微不足道的小事，卻幫助他們鍛鍊日後讀書的習慣、做事的力量、待人接物的態度。相較於注音符號、英文、心算、才藝的學習，使用自然素材來遊戲對孩子才是最重要的。在遊戲中，他們透過模仿、想像，學習思考、統整、類比、組織等，玩得越多、手動得越多的孩子，與腦細胞相連接的末梢神經得到越



新竹市婦女社區大學華德福教育講座



104年秋季班華德福教育理論與實作課程學員編織作品—五彩球

完整的刺激，當七歲換牙後，生命力轉換為幫助孩子學習的力量，泉湧而出的好奇心，讓他們真正感受到學習的樂趣與能量。

我們都希望孩子能有健康的身體，長大後能透過自己的能力、毅力、立正社會甚至讓國家更進步。藉著這門課，家長能正確了解孩子，並給予適當的協助，讓他們帶著勇氣、自信的面對人生的各種挑戰。105年2月20日、23日及3月1日將舉辦多場推廣講座，詳情請注意婦女社大相關公告。

女性生命經驗書寫

文／謝佩娟 講師、諮商心理師

書寫對我來講，就跟呼吸一樣必要，它捕捉了我心靈的聲音，讓我看見、聽見自己心裡的話，它不是寫作文，而像是和自己對話，寫著寫著，心裡就明白了，寫著寫著，就像把抽屜整理好一樣，又恢復了秩序，又可以回到生活裡。

女性生命書寫這堂課是從去年秋天開始的，那時候我和另一個朋友唐雅鈴老師一起討論就身為一個女性，有哪些特別的經驗，哪些重要的主題，而設計了這門課，配合觀賞主題電影，書寫童年、記憶中特別的女性、母親、身體的經驗、物件和夢境，分享彼此的生命的經驗。

書寫像是一小叮嚀的任意門，一下筆，那些酸酸苦辣的回憶就一一浮現了，而那

些酸酸苦辣的回憶也在所有成員們的相互理解中，再一次的被珍惜和看見。讓我印象深刻的總是，女人們身上有種特別的韌性和堅強，不管是很小就要變得能幹會做事，還是面對身體疾病、先生過世，即便生命的艱難在女人們身上刻下了痕跡，我們依然可以找到繼續往前的生命力，在女人們的團圓裡共享著這股生命力。

這學期，延續上學期的課程，成員們發現和母親的關係，深深影響自己，即使母親過世已久，影響依舊。於是，這學期女性生命書寫課程的主軸放在母女關係，觀看《我的母親手記》、《面子》、《姊姊的守護者》、《讓愛飛翔》等電影。《我的母親手記》刻畫出一個覺得自己被母

親遺棄的孩子如何與母親和解，最終能夠接納母親的不得已和母親的愛；活在被遺棄的痛苦時是很難能夠從母親的角度看見事情另一個層面的真實，透過書寫出我們覺得不被愛和渴望愛部分，書寫母親的歷史，以及和母親曾相處的經驗，幫助我們和母親的關係從糾結的這一端走向和平的那一端。只要我們願意，我們就可以看見母親對我們的影響，並再次的選擇、決定是否要讓這個影響繼續。

開設這門課，最最核心的，是讓更多女人們包括我自己，意識到自己的美好，看電影、書寫、畫畫、冥想、討論和分享，都只是媒介。

給自己一些時間，一個筆記本，開始書寫吧。與妳的美好相遇！



你不理「法」，「法」不理你？

文／黃振洋 講師、律師

身為一個執業律師，常常聽到有人抱怨：司法不公、法律都沒保障等等，但再詳細問他們案件的經過，也往往發現他們是對法律的不了解所產生的誤會。其實仔細去想想，要用法律來保障自己的權益，是不是至少應該知道法律的規定？如果連法律的規定都不知道，那又如何「用」法律來保障自己的權益？你不理「法」，「法」自然也不會不理你的！

就法律規定本身而言，可能有不少是與你的認知是不同的。例如：老一輩的長者會

根深蒂固地認為：遺產是傳子不傳女，其實，法律規定是子女一律均分的；還停留在舊法時代人會認為：亡父債、子應還，是天經地義的事，其實，現行的法律原則是：子女對於亡父之債務，以繼承所得遺產為限，負清償責任等等。如果在法庭上，你是帶著錯誤的法律認知去打官司，結果往往對你不利的，俗話說：法律不保障權利的睡眠者，這其中當然包括不知道法律規定的人，因為連自己權利睡著了都不知道，豈不更可怕？

不少人學習法律的心態，是要知道如何

主張權利，其實，還有另外一個面向，容易被大家忽略，那就是避免誤觸法網，例如：在父母親過世後，如果還以父母親的名義去銀行領他們的存款，即使經全體繼承人同意，也可能會構成偽造及行使偽造私文書以詐取(冒領)銀行存款的罪名！！

有上法庭經驗的人，多少會感受到：有時對法官、檢察官所說的話，是一知半解的，甚至完全聽不懂的，所以有些人會告訴當事人：要不要找律師問問看？為什麼會這樣講，因為在法庭上，很多時候是用法律語言在對話，即便司法官們已經很努力在白話地講這些東西，但是仍不免存在著雞同鴨講的障礙，而且若是進入到司法程序，才回頭要去解法律，往往總是慢了那關鍵的一步。

別再只是透過媒體去學習法律了，因為往往有新聞價值的，盡是少數的特例而已，想了解法律嗎？或許可以先從聽聽法律的課程開始吧！

昔日農業社會的人際關係是講情、理居多，但現代社會可不比以往；雖然不可諱言地，要能精確地運用法律，確實是需要專業，但是要了解法律的常識，只需要花些時間即可。了解法律，對自己、對別人，都是好事，尤其在雙方無法論情、講理的時候，就是按照法律規定走，自然可以省下跑法院的麻煩事了。

別再只是透過媒體去學習法律了，因為往往有新聞價值的，盡是少數的特例而已，想了解法律嗎？或許可以先從聽聽法律的課程開始吧！



「在地美·學生活」～「漫遊竹塹南門故事巡禮」再現公會堂導覽活動



城南憶昔話今古

文／溫文龍 講師、文史工作者

佇足在南門街口的三角公園前，湧現許多多往昔南門口地區童年往事：公園內各式各樣攤販吆喝的叫賣聲，吸引無數熱鬧的人群圍觀。樹蔭下帳棚內，供人租閱的漫畫攤，葉逢甲繪圖的諸葛四郎大戰閻魔黨，總是搶手的輪流傳閱，一本接一本，是少年的必看讀物。

一張四腳桌，幾杯茉莉花茶，湊著幾個不太相識的過客，竟然可以以天南地北聊上一整天。公園內愛熱鬧的人，如潮汐般，一波接一波。

看累了、聽累了、站累了。陸續動工的新竹夜市，滿足過客、歸人的口腹。這些映像是孩提時代，新竹人的共同記憶。

原本並列的孔廟、關帝廟，在城市蛻變中，孔廟遷移到新竹公園內的現址，文昌街、武昌街構架交叉的十字路口，帶來繁榮、帶來商機，逢春節、寒暑假，或是知名電影放映時，新竹戲院、樂民戲院、國際戲院、新新戲院、國民戲院，總是出現排隊等候進場的人龍，應景而生的商團，佇立在兩條街道上，服飾、銀樓、泊來品；甚至舊書攤、二手修理都隱藏在大成街上。偶而在中正台的廣場，有商展、馬戲團，甚至露天電影院。是年少時代另一種懷念。

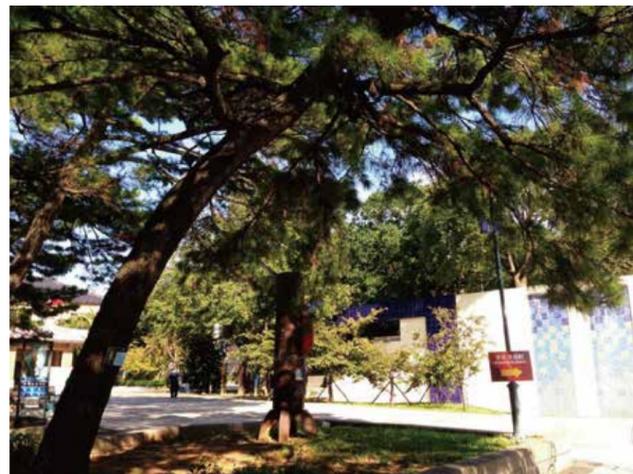
六〇年代的籃球運動，因為民眾活動中心，帶來蓬勃發展，更為新竹躍升為籃球城市，光復中學、培英國中，甚至社會組的台靶，二聯隊，每逢籃球大小賽事，當時的小小巨蛋總是吸引籃球迷的捧場。隔壁的社教館是唯一藝文展場，這幢由公會堂到社教館的建築空間，總是在為在地文化注入活水，日復一日，年復一年。

運動、藝文是青年人的生活美學。夜市散了，民眾活動中心吹熄燈號，中正台的戶外空間淪為商攤，三角公園淪為老人們休息的空間，城南，沒有往昔的熱情、活力，等待，新魅力的泉源。

用文化蛻變風化的軟性訴求，從關帝廟點點，尋求在地文化的深層，從傳統技

藝找尋火苗；關帝廟的古蹟活化，用詩、書、禮、樂來紮根，傳統技藝、蒲草、香粉、粉墨登場，李澤藩老師的美術館，用時間訴說整個城市百年的記憶歷史，一幅幅新竹的畫。

滴水穿石的涓涓水滴，一年、二年、五年十年……關帝廟內多了朗讀的詩歌聲，公園旁多了傳統技藝的場景，陽光更燦爛照在公園內每個角落，孩童、少年、青年，逐漸走入館內欣賞生活美學，城南，正在甦醒中。



新竹公園老樹

老樹之所以成其老，大樹之所以成其大，必有其生命智慧。因此，我們從社區老樹與環境關係的不同，學習到要成其大，一定要善用周邊資源，要活到老，一定要有面對環境艱難挑戰的本領。不難想像，在城市中的大樹，若移到環境變化大的海邊或高山，並不容易存活而變成老樹；相對地，若移到環境變化大的海邊或高山的老樹到城市裡，若給它過於養尊處優的資源，也會很快造成老樹的死亡。所以，給予樹木優渥資源，相對於較短的時間內，就能容易培育出大樹；給予樹木艱難環境，相對較長的時間，就能造就出老樹。

在調查社區老樹的時候，我們經常也可以發現老樹會聚落性地出現，許多開發較早的社區聚落、眷村、公園或學校，較為容易發現老樹的蹤跡。另一方面，少人為開發的地區，或是容易建立保護樹木共識的社區，也容易發現大樹或老樹，特別是老樹在

民間的信仰裡，通常也成為備受尊敬的對象或地方精神象徵。人們將老樹的綠蔭同庇蔭，例如閩南的土地公或客家的伯公，可帶來地方居民在心靈穩定的力量，而許多原住民的傳統文化，以及外省眷村過去的生活經驗，與老樹或大樹也發生著深厚的情感記憶，也不隨地傷害或砍伐。

社區老樹因種類不同，各有其自然生命週期的長短，終有壽終正寢的一天，老樹也可能無法面對外在強風、雷擊與病蟲害的挑戰，突然傾倒死亡，然而，老樹及大樹的生命在世界各地，包括在台灣在內，所受到的對待卻不怎麼樣，往往是命運坎坷。舉凡生育地受到限制；根部生長受限，養分及水分補充不足，就連根部的呼吸都有困難；不當的移植，人們對土地利用的急切需求，將老樹不當的移動至他處；污染物質；農藥、化學物質的土壤或油污的汙染等，殘害老樹的生命；祝融災害；在樹下焚燒的

不當燒燬行為，迷信災害；怪罪老樹無法顯靈的報復行為；蓄意傷害；將老樹環狀剝皮，或根部到入強酸強鹼液體等，這些光怪陸離的行為在今日文明社會應該受到譴責，更應該受到法律的嚴厲制裁。

相反地，在臺灣，不管是哪一個族群，在社區老樹下的活動，不管是心靈寄託祈福、單純地納涼，還是閒聊國事還是八卦，學習老樹的生命智慧，與老樹長久建立的良善關係，應該是最有台灣味的台灣文化。

向社區老樹學習生命智慧

圖、文／洪明仕講師

改變些許習慣，每年讓自家開銷節省新台幣三至五萬元，您願意嗎？

圖、文／廖元亨、陳華能、鄭啟宏 講師

近年來，民眾對保護環境的知識、技能、態度及價值觀，已由被動趨轉為主動，進而瞭解經濟發展的同時，也能享有優質的生活環境品質，是我們面臨的挑戰課題。而教授的課程將延續課程目標，善用各區域環境特性，輔以各項新興環境議題。

環境教育涉及層面極為廣泛，並以議題為導向，必須與時俱進，而且分別面對學校、社區、家庭及民眾等，依其屬性及所關心之環保事務做有效結合，才能落實執行；因而短期內要全面普及與深化環境教育，極具挑戰，故運用本身本質專長在「節能減碳與能源管理」課題上，詳加說明講解，提升民眾自我學習意願，從自家做起，讓每戶家庭開銷經接受課程教育學習後「每年讓自家開銷節省，新台幣三至五萬元您願意嗎？」則想必每位民眾，無不點頭鼓掌說好呀！就這樣，有誘因，議題一開每位民眾無不眼、耳、口、手、腦並用，努力不懈的拍照、錄影、抄錄筆記，擔心有所遺漏，這樣就能在短期內達成效益。

- 1. 電器設備 (電冰箱、冷氣機、熱暖爐、風扇類；電風扇、電腦、排油煙機、抽水馬達、加壓馬達、電熱水器、儲熱式熱水器、飲水機...等) 經過週期性的保養即可提升效能，約可節省10至35%能源，各電器設備應每月定期運用勾表或安培計，量測設備用電狀況，並製成紀錄，以其了解用電狀況，若用電量懸殊異常，應請廠商檢測，否則將浪費能源，無形中也浪費辛苦賺到的薪資。
- 2. 瓦斯設備 (瓦斯熱水器、瓦斯爐) 經過週期性的保養即可提升效能，約可節省25% 至50%的能源，各瓦斯設備應每月定期，量測設備用電狀況，並製成紀錄，以其了解用電狀況，若用電量懸殊異常，應請廠商檢測，否則將浪費能源，無形中也浪費辛苦賺到的薪資。



環境教育要落實，必須將環境教育變成基本信念並持之以恆推動，經將「節能減碳與能源管理—居家水電節能維修技巧實作—基礎」、「節能減碳與能源管理—居家水電節能維修技巧實作—中級」、「住宅DNA-檢視探討與實作」等課程與環境知識結合環境感知，轉化為堅強的環境信念，進而產生持續的環境行動，以達知行合一，所以，目前要讓環境保護與永續發展的理念深植人心，相信是指日可待的。

於氣候變遷和環境及資源管理等二項議題，在課程中的講述說明及實務操作如後所述：

期，量測設備用電狀況，並製成紀錄，以其了解用電狀況，若用電量懸殊異常，應請廠商檢測，否則將浪費能源，無形中也浪費辛苦賺到的薪資。

- 3. 集水管路 (馬桶水箱、臉盆、流理檯洗滌槽、洗衣機進水管、各水龍頭、浴缸、蓄水塔、熱水器、飲水過濾器等) 與污水管路 (馬桶、臉盆、流理檯洗滌槽、洗衣機、各排水管、浴缸...等) 和雨水管路 (屋突、陽台、各雨水管...等) 等管路，經過週期性的保養即可提升效能，約可節省相當於每戶四員每年將節省2500元至10000元，各水管路設備應每月定期，量測設備用電狀況，並製成紀錄，以其了解用電狀況，若用電量懸殊異常，應請廠商檢測，否則將浪費能源，無形中也浪費辛苦賺到的薪資。

於災害防救之應變等措施議題，在課程中的講述說明及實務操作如后所述：

- 1. 住宅用電：基本認識，電錶 (費)、屋內總開關配線 (電箱)、電器設備、工具 (含三用電表) 的操作的認識與使用及維護保養。加強住宅水電保養維護修理、電氣管線安全檢測、改善、修復、燈飾、水電材料、導線連接安裝電器維修基本維護保養與應用操作和節能減碳與能源管理教授。
- 2. 住宅用瓦斯：設備基本認識，瓦斯錶、桶 (費)、瓦斯管、熱水器、抽水馬達基本保養維修要領與技巧講解。加強熱水器、排油煙機維護修理、瓦斯爐具維護修理、安全檢測操作和節能減碳與能源管理教授，以上的課程內有說明到。
- 3. 居家安全秘笈：依據居家安全檢視圖說



遊賞竹塹生態之美 在社區大學與環境教育的邂逅

圖、文／陳麗玲 講師

人生總是有無限的可能，在沒有規劃下擔任了十幾年的解說志工，也在偶然的機會接受了洪明仕老師的邀請成為社大的一份子，讓我有機會將自然生態的熱愛與對環境教育的執著，藉由社區大學的平台來傳達生態教育的理念，期盼吸引更多的朋友攜手關注人與環境唇齒相依的密切關係。

隨著時序進入了冷冽的冬日，這學期的課程也接近尾聲了，前幾堂課陸續安排了古官道上的聚落「溝仔」的庶民文化探索之旅，並拜訪社區內鑽研雕刻工藝數十年的葉佳讓老師，讓大家沉浸在藝術殿堂的浩瀚意境中。另外，也規劃了參觀新竹在地產業春池綠能玻璃觀光工廠，進一步了解這綠色產業結合文化創意後的萬種風情與再造商機的現況。在參訪玻璃產業之後，也結合社區資源慈濟的「靜思堂」，在志工師姐的親切導覽下參觀了莊嚴的園區，大家讚嘆著慈濟志業的莊嚴博大，就像完成了一趟心靈淨化的體驗洗禮。

這個禮拜，我們進行了這學期的最後一次課程了，安排「一渠清溪水」探索三姓公溪蜿蜒道出的光陰故事，藉由親近清澈小溪瀾，領略穿岩奔石的喜悅樂章，也觀察河岸兩側自然環境孕育的天然植被，展讀竹塹近郊山林的生態之美，也推敲著



拜訪藝術家謝佳讓



參觀眷村博物館



參觀春池玻璃

參訪慈濟靜思堂

FUN鬆做瑜珈

指導老師：李美慧 學員：黃美鴻

我是東門國小校長黃美鴻，我常自嘲自己學管日間部1800個小朋友和200位老師，而婦女社大是夜間部，教學課程及學生雖然眾多，但不是年輕的每個學員都很認真、積極和用心，勤奮好學，在過去蘇主任帶領下，評鑑連年榮獲全國特優，令我非常欣榮和敬佩，是我們日間部的好典範！現在是吳校長和黃主任接棒，團隊運作仍然持續不懈，用心耕耘，和學校互動融洽、合作無間，為的是辦好「社會教育」，讓社會人士的終身學習有品質，提昇國民及社區市民的素養，更讓我看見真、善、美、聖、充滿喜樂和希望的未來！

因緣際會，有一天，讓我看見社大佈告欄呈現「瑜珈課程」，引發了我學習的好奇和動機，我馬上詢問黃主任和江會計，他們很迅速的給我訊息，我非常歡迎、就排我加入學習行列，就這樣順利成章的，成為李美慧老師瑜珈課程的學員了。我起初有點尷尬，因為已經有兩年未動，怕肢體太硬，跟不上大家，讓大家都笑話，結果是我想太多了，原來所有在場的學員都很友善，露出慈悲的笑容歡迎我，似乎告訴我，沒關係！慢慢來，盡量就好了。接著看到李老師瀟灑佛般的眼神，我就像吃了一顆定心丸，隨後吧！寬心自在的做吧！



我定神、仔細的聆聽李老師的講解，口齒非常清晰、節奏緩慢而放鬆，在沒有壓力的狀況下，所有學員都很專心的關注自己的呼吸、數息；接下來雙手冷著長毛巾，伸展自己的上半身肢體、腰際及肩頸，達到完全放鬆的目的。然後開始下半身肢體及臀部的緊張和放鬆，手指頭及腳趾頭的正反擺動；尤其頭頂著地，讓百會穴可以深度按摩，因為在頭頂上，是眾多經脈交會處，是重要穴位之一，可以治療頭暈、頭痛、眼睛疲勞、鼻塞等。李老師又教我們找到頭部後方，在耳後尋找，碰到骨頭突出處，再往靠近髮際的凹陷處下方，按摩風池穴，可以治療感冒。還有按摩合谷穴，位於大拇指與食指指虎口處，可以治療牙痛、腸胃病及過敏性鼻炎等。

總之：每週一次的瑜珈課總是讓我期待！在每次上課李老師示範做瑜珈體位時，都會提醒我們，那些動作是什麼作用、功效，而那些動作是某些身體有狀況要多做，或者是不宜做的，她都不厭其煩的諄諄教導，讓我們學員如沐春風。因此每次上完一堂瑜珈課後，總是讓我感受身體很放鬆、很舒服，心情也跟著開朗起來，所以有婦女社大真棒，提供這麼優質、卓越的課程，讓很多人有福氣呢？謝謝美慧老師，辛苦了！有您！真好！

築夢就是要去旅行

指導老師：程德懋／學員：吳國隆

一、課前花絮

築夢是什麼？築夢就是要去旅行！築夢班是一個神奇的團隊，一個充滿歡笑、快樂、溫馨、智慧、學習、成長、分享、互助的神奇團體，只要加入築夢班，就一定會愛上它。

先從上課前說起，小花同學在家裡親手料理的美食帶到教室分享，同學們就在你一口、我一瓢，就在口水混著驚呼、唾液配著讚美聲中，享受小花同學精心準備的佳餚。接下來，Amy班長的帶領下，班呼，班歌，一陣激昂的呼叫高唱之後，精神抖擻地進入正式上課。光是上課前這些在其他班級沒有見過的場景，就足以讓第一次加入築夢班的新同學目瞪口呆，很神奇吧！我還沒提到築夢班的各種高手：烹飪、歌唱、戲曲、書法、攝影、園藝……臥虎藏龍，篇幅有限，無法細數。

不過，我還是要在這裡附帶寫一下我們的班歌：

YES！YES！NO！NO！NO！

蕃茄就是Tomato，

來是Come，去是Go，

二十四是Twenty Four，

吼嘿！

二、課程特色

築夢班程德懋老師講課的內容多元豐富，精彩實用，程老師準備的很多的旅行照片和資訊，娓娓道來。從如何準備自由行的行程，如何比較選擇機票住房，到旅行國家的歷史典故，古蹟名勝景點的敘述，當地鈔票車票門票的說明，行程中遇見的人物風俗……，每一張照片就是一個故事，每一處場景就是一份經驗，每一個建築就是一段歷史，每一個事件就是閱歷累積，深入淺出，鉅細靡遺，學員從中體會學習。讓從來沒有自由行經驗菜鳥的我，知道自由行應該如何籌辦，更知道旅行途中的應對知識，增強自己自由行的信心與動力。更值得讚賞的是每一張照片都是老師自己拍攝的，每一個旅程都是老師實地造訪的，不是從網路上蒐集的資訊，不是隨便抓來講的，因為是老師的親身經歷，所以講起來更是栩栩如生，讓學生宛如身歷其境，隨著課程進度神遊該地，在教室裡虛擬旅行，聽得津津有味，收穫良多。

今年（2015）秋季班從開課（09/10）到完稿的現在（10/31），老師已經講了匈牙利-布德佩斯和澳洲-雪梨、堪培拉、墨爾本、布里斯班等的介紹。課程的內容細節就不在這裡描述了，有興趣同學，歡迎加入築夢班來，親身體驗。

三、班級旅遊

築夢班精彩的不只是在教室裡學習，整個班級還會籌辦團體旅遊，有三大類：國內一日遊、國內多日遊、海外長程旅行。

我參加過的旅遊行程就有雪霸觀霧一日遊、大雪山森林一日遊，築夢同學相聚出遊，一路歡聲笑語，滿車高歌歡唱，走平路三五閒聊，爬山路互相提攜，吹吹風、看看景，聊聊天，拍拍照片，藍天白雲，青山綠水，歡樂滿行囊。這裡面費心籌辦的程老師和師母，贊助導遊的資深同學盧課長，全程帶動歡樂氣氛的Amy班長，默默打雜還將團費運用得超值的桂英，還有同學們的熱忱……這些全部組合是築夢旅遊快樂的靈魂。我期待即將出發的天梯一日遊、規劃中的花蓮三日遊，還有可能明年成行的海外旅遊。

四、結語

加入築夢班獲益良多，感謝程老師的授課，感謝老師、師母促成班級的團體旅遊，感謝小花的愛心美食，感謝Amy班長的帶領，感謝桂英的默默打雜，感謝同學們的熱情分享，感謝築夢班的溫馨，感謝……感謝太多了，都快要寫成得獎感言了！（哈！拍謝啦！）

築夢班帶給我的不是單純的課堂授課而已，而是這個神奇的團隊，是我們全部人員合力組成這樣的神奇築夢班，這就是築夢班，築夢就是要去旅行！



道德經禪修班

指導老師：胡九蟬／學員：馬健湘

您一定聽過或說過「千里之行，始於足下」、「天網恢恢，疏而不漏」；還有「大智若愚」、「哀兵必勝」；甚至「視而不見」、「聽而不聞」等等成語。但是，您知道上述這些哲理名言，是出自何處呢？沒錯！正是中國老祖先留傳數千年來的「老子道德經」。

本課程，猶如全方位的心靈藥方，將「百姓日用而不知」的智慧，一一呈現出來。

聖人言：
不聞道，不足以立身；不學道，不足以處世；不論道，不足以經商；不從道，不足以為官；不修道，不足以提升；不悟道，不足以通達。

而上述之「道」，正是指「道德經」的道，此道實乃「萬物根本」、「王者之師」、「無為而治」、「天人合一」、「立身處世」、「智慧寶典」的總整理。

個人選讀「道德經」，除了是因為祖先經典大作之外，更是受胡九蟬老師的接引，真可謂慕名而來。

胡老師的授課方式，不同於一般老師的授課方式。課堂一開始，先帶領學員唸一段經文，一句一句，各重覆兩遍；之後，要大家靜坐，全部靜下來；最後，才分享經文中的要義。

為什麼要這麼做？

「道，可道，非常道；名，可名，非常名」，書中第一句話，就點出真理是不可言說的。那麼不可言說的困難在那裡呢？真理不可言說，有很多原因，第一個，並且是最基本的原因是：真理總是在寧靜當中達成的，當我們的內在的談話停止時，它就被達成了。那個在寧靜當中被達成的東西，你怎麼能夠透過聲音來表達它呢？真理，它是一項經驗，而不是一個思想。

此部經典，透過胡老師的「經驗」分享，著實像是「原音重現」，猶如老子再現，娓娓道出「自在圓通」的精神。學員先唸經來感召老子之靈，再靜心留下空間，等著被醍醐灌頂。如此，每每上課，自己不但解除了食婪的枷鎖，化解了人際的衝突，而且猶如遇見生命的恆河，開心靈的覺醒。

胡老師依據老子的經典，說出儒、釋、道的一切相通之法，上了一堂「道德經」，猶如配上一堂佛經、易經、聖經……。難怪，有一聖人曾言：「老子之道是最深的，沒有人走得比它更深，老子是最偉大的鑰匙，如果你了解他，他是可以打開任何鎖的鑰匙，你可以打開所有存在於「生命和存在」的鎖。如果你能夠了解他，那麼其他就沒有什麼事可以去了解了，你可以忘掉其他聖人，只要老子一個人就夠了」。

當今，新竹市婦女社區大學請了這麼道地的師資，開了這樣經典的課程，吾等每日汲汲營營於世俗鎖事，如果能每週撥空一探「永恆」之流，那麼可謂今生無憾。而您，還在猶豫什麼呢？歡迎一起進入永恆的生命。

樸門永續設計的運用與實踐

指導老師：陳建泰、陳瓊妃／學員：蔡幸樺

從氣候變遷談到糧食安全，在近些年也看到世界上的其他地方因此而讓生活發生危機，國家局勢不安，人民爭相逃離家園。敘利亞不會是最後一個因氣候變遷而受難的國家，而古巴也不會是最後一個度過石油危機重生的國家。放眼全世界，身為地球的子民，該如何好好運用我們手邊的資源(在地化)，而不是仰賴進口是我們急需發展的方向。我們可以收集台灣過去不重視的「在地民族誌」，整理從日治時代之後的在地資訊，應該可以幫助我們更了解自己所在的土地，也更珍惜、善待目前的資源。

十年前permaculture剛從澳洲引入台灣沒多久，時值有機農業在台灣要推動規範與制度，身為研究團隊一員，因而對相關農法有所了解。多年後參與這門課，permaculture單純的種植(樸門永續農法)到與社區產生連結，進而對社會產生影響力(樸門永續設計)；甚至同班學員對德奧的Biodynamics也有點概念，才知道這幾年間台灣也有人到德國取經。深深覺得一個觀念推動真的需要時間來承載、消化，「以三個世代深化為日常生活的習慣」的觀念，還真是一點都不為過！

回歸到permaculture本身- 以生態理性主義、系統性思考為基礎，藉由由下而上思維、影響由下而上的行動產生，這樣的改變如果順利，可以預見未來會是雙向溝通，目前也已經在國外許多城市發酵、擴散，讓都市更適合人居，居民與自然環境得以連結。台灣的下一步，還有一段路- 因為我們在景觀的法治基本面還是一張白紙，可是多數人卻不知道相關法令的重要性，需要公民參與來推動。

台灣最上位的國土計畫法，過了20年也還在立院躺著，更不用說其它衍生的子法或是細部罰則。在德國、美國、或是鄰近的日本，有各項令人激賞的策略或方法，背後都有相對來講「成熟」的法源依據。也許藉由社區大學結合民間力量，這股公民力量應該會更茁壯，促使我們的法律條例更完備。

不管國內外，許多推動社區營造的規畫者，也都具有景觀設計的背景，但一般在台灣對景觀的認知，仍停留在造園、私人庭園設計，殊不知在國外的Landscape在都市計畫規劃案的地位是高過建築師簽證，從事大尺度的地景規劃或是從事社區公園(community garden)的改造

實用婦女法律權益

一向認為自己安份守己，甚少去注意法律的問題，但因為朋友離婚面臨子女扶養財產問題、親戚車禍身亡及客戶交通事故，身為朋友的我卻無法伸出援手協助，於是在偶然機會中看到婦女社區大學的「實用婦女法律權益」課程，便毅然決然的報名學習。

課程中，從自然人的能力及權利入門，了解男女離婚後雙方的權益、子女監護及扶養問題、夫妻財產之清算，進而研究繼承的資格順位及計算方式，才發覺原來結婚與不結婚都有其利弊，只要牽涉到財產就是紛爭的開始，更嚴重者家庭暴力、性侵害與性騷擾都存在生活中，需要我們時時去注意安全及學習如何保障自己的權益。而身為保險業務員的我雖了解車禍事件的賠償，卻還有刑事及民事傷害賠償部份是我未曾涉足了

謝謝辛苦的老師，在課堂上努力的解說，時不時的案例說明，如馮海郡先生夫妻的舉例假設，蘇建和案的判決分析，甚至最近的頂新魏家的無罪判決，還有同學們的案例問答，在實際中讓我們更了解法律與生活息息相關，而談話對話的角色扮演，也讓同學覺得輕鬆幽默，在彼此回應交流中，讓我們收穫良多。

然而上完課，真的覺得法律是保護懂得的人，有時依法條判定時，真的是公平正義嗎？還是以「利害」做基準？而律師，檢察官及法官們真的能完全考量民眾的觀感而做出正確的判決嗎？只能说「情、理、法」，在法律之前還有人情及義理，畢竟人人都不希望因為離婚後為了財產子女的問題鬧上公堂，也不希望遺產的繼承問題造成家人感情的決裂，也許在訴諸法律前，大家多站在情感層面，多退一步為全局打算，也許會少些訴訟糾紛，若訴諸情感及人情義理，能化解法律的審判，不也是皆大歡喜嗎？「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，緣份得來不易，多思初衷，彼此相容包容，離婚就不多見；「不是一家人，不進一家門」、「家和萬事興」，社會才有祥和氣象，「家和能長久綿延；若每人心存善念，常存悲憫之心，不要為非作歹，我想法律就只是規範而不是做為懲罰的工具，這應該也是法界及我們要努力的方向吧！

真心感謝社大開設這個法律課程，讓我有機會涉獵，雖然希望不要有對簿公堂之際遇，但多一份學習了解，就是保障自己的權益，也歡迎有興趣的朋友一起來報名學習哦！

大家來學外丹功

指導老師：蔡宏益／學員：張世宏

三年前的某個晚間，昔日同事江君夫婦來訪，同來的江妻臉色不佳，大家聊了一下後始知江太太得了乳癌，隔週要做切除手術。手術後探視過幾次，之後六個月再去探視，見其氣色有些改善。原來江太太在手術後二個月，經人介紹，加入了在台中住家附近的外丹功社團，且認真的在每日清晨做了至少二個小時的練習。此舉開啟了我對外丹功的初次印象。

在二年多前不經意的看到東門國小內婦女社區大學的招生簡章，裡面有外丹功課程，而且免費教學。我抱著好奇、想一探奧秘的心境報名上課，開始了我的外丹功學習生活。我退休後也常常運動，外丹功也是一種運動，就當作是修身養性兼健身，還可以認識新朋友，一舉數得，何樂而不為呢？

轉眼間我也上了二年半的課程。一開始我有些排斥，只是好奇，看到同學的手在抖動，總認為那只是連續的做甩手，是做出來的，跟一些甩手運動沒有什麼兩樣，漸漸的我發現那不是做出來的，而是先天氣的氣動，是自然現象。我感到驚嘆！也看到自己的幼稚、錯誤的認知。教我們的蔡教練不厭其煩的帶領我們從基本的熱身開始做起，光是熱身就做了足足一個小時，再開始進入精華的十二式，有了基本架勢後再做導引的各式手勢與步法；身體的轉身與呼吸

的協調再再顯示其精深、奧秘。尤其是每學期老教練都會親臨指導，他已經八十幾歲，身體還很硬朗，打起外丹功，全身自然氣動，動靜皆在一瞬間，收式後又回到一般長者慈祥和藹的容顏，讓我們開了眼界。由於老教練與蔡教練的認真指導，對學員姿勢不正，不吝指正，以及師兄姐的從旁指導，我慢慢的領悟到漸進式的功效。這種不激烈、舒緩調整體質、增加能量、改善活力的運動，的確是適合一般大眾；年輕到年長、男女老少都適合的運動。

現在看到好友江太太一身輕快的模樣，真的替他感到高興，也慶幸自己選了外丹功，當作退休以後修身養性、健體強身的運動，也感謝社大提供如此優質的課程，讓更多人加入，外丹功真的是一個讓全民都動起來的運動！

