



新竹市

竹塹社區大學

Hsin-Chu Community University

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 | 陳德芬、陳麗芬、林書妤、丁國瑜、
班聯會編輯小組



江乾元 / 攝

106 年秋季號

107 年一月出刊

106 年社教服務事蹟

our performances in this year

一、社大榮譽

1. 榮獲新竹市 106 年度第六屆國家環境教育獎團體組第一名，並代表新竹市角逐全國競賽。
2. 所成立之竹塹社大水環境巡守隊榮獲 106 年新竹市績優水環境巡守隊 (團體獎) 第二名。
3. 竹塹社大水環境巡守隊員獲頒 106 年績優個人水環境巡守隊第二名。

- 二、推展現代婦女新知
- 三、關懷族群多元文化
- 四、性別平權宣導
- 五、在地文化推展傳承
- 六、環保教育課程、講座及活動深化之成效
- 七、生活美學推廣

(詳見P.10)

植物與生活之淺談

文 葉慈青 一起玩多肉植物講師

感謝社大的邀稿，讓我有機會可以與大家一同談論植物與生活的相互關係。

因為本身所受的專業背景，為景觀建築系，還記得當年的系服上，寫著：『我們不只會種樹。』在那個時期，一般人對於景觀建築系的認知，是『警官』，而非『景觀』。然而多年後的台灣，對於景觀，可能定義的是『造園』，建造一個花園的概念。也因此多年來，在台灣的環境美學，仍停留在『嚮往他國景觀地貌的概念』。

為什麼須要先談論到景觀呢？因為在景觀設計裡，組合構件中，占最大部分的應該是植物，在參與社大、婦女館的相關課程中，總是會遇到學員朋友們告訴我，他（她）不是綠手指！不管甚麼植物，到他手上，植物最後總是死亡。甚至有學員開玩笑的告訴我，每每遇到這種情況，都很挫折且無助，甚至心痛。

這樣的回應，讓我開始思索，在台灣，在新竹，在都市畫的環境裡，我們如何創造一個低維護管理的栽種環境，並且讓大家開始知道，植物期時在栽種過程會有一些反應，而我們如何透過觀察去了解，並且有所行動去解決，而不是在最後，只有一個『我非綠手指』的論點，最後不栽種植物了。這是可惜的！尤其在這個空氣汙染的世代！若知道部分植物可以對抗空氣汙染，提高生活環境品質，那身為環境一員的我們，怎麼可以忽略這部分呢？

近年來多肉植物在台灣頗受歡迎！大部份的人們喜歡它，是因為植株的外貌可愛且色彩明顯！但是多數的人在栽種經驗中，卻往往在夏天得時後面臨植物的死亡，而放棄栽種。若了解了多肉植物的特性，選擇適合自家環境的植物的品種，並且營造適合彼此的栽種環境，或許可以大大降低在栽種多肉植物，特別是景天科的挫折感。而適逢部分的多肉植物剛好有『景天酸代謝』(CAM)的特性，新竹有特殊的環境（風城），是栽種多肉的優勢之一，多肉植物喜歡通風良好的環境，若再搭配適當的介質、澆水技巧，絕大多數的多肉植物都可以生長良好，且為環境空氣品質、美學盡微薄的心力。

我總開玩笑的對學員說，種了植物之後，人人都是『環境觀察家』。為了替植物提供好的生長環境，開始懂得住足停留，觀察周遭環境，感受四季的分明（部分多肉植物夏冬休眠），回頭看老祖先們的智慧（農民曆、二十四節氣），也開始懂得順勢而為，甚麼時候做甚麼事情，更理解了『牽一髮而動全身』的因果關係；特別在知道部分農藥對環境影響程度甚劇的時候（例如：部分農要標明對於蜜蜂有毒害），為了環境，是否該噴灑農藥時，有了選擇權。

栽種植物的過程，不僅在跟環境產生互動，在身心靈方面，大自然、植物教導且療育了我們，甚至擴展視野與人際關係。種而言之，種植植物帶給我們的生活體驗，絕非上述而以，希望也歡迎各位學員朋友們，有機會一同與我分享、沉溺於植物世界裡。

農人藝術家的學習體驗

文 余筱蓉 指導老師 陳建泰、陳文政 課程 社區糧倉與協力農場



從沒有農事經驗的我，因為喜歡親近大自然，以及想要瞭解家中植栽遇到病蟲害的原因，以這樣單純的初心讓我一腳踏進了樸門的學習課程。這幾個月的學習下來，我深刻感受到農人在世界上的重要價值以及樸門耕作其背後理念的偉大情懷。

樸門設計流程是以厚土種植法為出發，提醒人類謙卑的回歸到自然萬物運作的方式，學習以森林的多元植物生長方式來種植作物。老師引領我們思考：『為什麼森林從來不需要翻土除草，卻能滋養萬物，生態欣欣向榮？』想像一下，森林中落葉層層覆蓋地被的樣貌，若我們開始停止翻動田地的土壤，能減緩甲烷釋出產生溫室效應造成的傷害。我們放棄除草劑，讓野草小蟲等有機質自然成為土地的養分，我們使用生廚餘和菌水取代化肥和自來水，解決焚化爐污染和環境傷害，並在土地上混種不同科的植物來達到防治病蟲害的效果。漸漸的，我們會發現糧食的產量越來越高，所需的勞力越少，外來添加物越來越少，我們的土地越來越健康，將豐沃土壤一代一代的傳承下去。

這堂課程也提醒了我，在糧食革命和食物工業化後，人類為了產出大量糧食，運用耕耘機翻土，用除草劑除病蟲害，因此引發了各種文明病與生態浩劫。然而世界上開始有許多帶著正向理念的農民集結力量，勇敢去挑戰世界陋習。身為現代農夫的我們，就是這片自然大地的設計師和藝術家！我們手握著一份新的使命，畢生去實踐對這片土地的愛護。每一次的耕作都是全新的開始，我們先屏除過去舊思維，將問題本質思考透徹，再為土地規劃一份詳盡的設計書，專注如何將土地使用到極致，我們就能發現，最慢的方法會帶來最快的效益。慢慢來，最快！這是在樸門課程上學到最大的收穫。也真心推薦此課程給每一位關心台灣土地的朋友！

向大自然學設計：樸門永續設計的運用與實踐課程

文 李淑梅 指導老師 陳璿妃、陳碧琳、劉美玲、陳文政、李胤鋒、郭文祺、講師群

2016竹塹社大秋季班，第十二週，扣除公共週，上了十一堂課。

這門課經過策劃安排出一個教師群，由八位老師輪流帶領我們學員認識了解「樸門永續設計」。

第一堂課陳璿妃老師用陳明章的「新竹風」這首歌做為序曲，教我們學習打開五官觀察日常生活的周遭環境。課堂上概略的自我介紹認識來自四面八方的同學，上這門課我希望在此學習到如何將惡土起死回生與了解自然。

對「樸門」一詞很陌生，在第二堂課陳碧

琳老師的解說下知道它的起源，並初步了解到它的核心價值 --「照顧地球、照顧人類、分享多餘」，這是樸門裡極為重要的中心思想。樸門永續設計提供一些操作的原則，師法自然，結合環境內的各種元件，積極的創造友善的生活環境。。

第三堂課到運用樸門設計原則的千甲農場實作。優夕老師說到做一個農夫除了農藝還要懂工藝、廚藝、生活美學、生活態度、文化。我認為這是極為豐富的生活模式，農夫不單單是農夫。在農場裡處處有實例教材可以讓我們

學習，對自然的觀察運用。老師教厚土栽種法，要我們學做城市獵人，尋找對土地友善的肥料——生廚餘（豆渣、咖啡渣、茶葉渣、果皮、菜葉）。利用雜草、生廚餘、乾稻草、泥土堆疊出最佳的碳氮比，改善惡劣土相培育好的微生物菌，循環寶貴的地球資源。農場還提供一塊土地讓學員分組實作，練習觀察地形地貌及考慮要種的作物，設計符合人體工學的菜畦，在過程中我們必須和同組的組員做討論和合作，多面相的互相學習。

第四堂陳文政老師帶我們進入多采多姿的植物世界。從葉子的觀察：單葉、複葉、羽狀複葉、對生、互生、葉柄、葉托、葉形（圓形、卵形、心型、針形）、葉緣（全緣、鋸齒、裂葉）、葉脈、葉面（革質、紙質）、葉色，就有這麼多細微的不同，再加上花朵、莖、根、果、香氣真得是多采多姿。

第五堂陳碧琳老師談到回復良好生態的五個元素，有水、土壤、多樣性、能源、人與社群。藉由這五種元素的運用，將被破壞的貧脊土地恢復生機。樸門的分區設計依人的使用頻率，以及動植物的需求時常需要接觸或採收的元素，被安置在家屋附近的第一區或第二區。使用頻率較低的元素，或者需要孤立環境的元素（如野生物種），就被安排在較遠的位置。這堂課碧琳老師教的太陽操我覺得很實用，這是對太陽觀察以後用一個簡單的方式來說明它的運行軌道。

第六堂是郭文琪老師的蜜蜂課，老師將蜜蜂的世界娓娓道出，我們全聽的津津有味。原來一個蜂巢裡，所有的蜜蜂全是女王蜂的子子孫孫。女王蜂的出現更是千挑萬選，一個蜂巢只會有一隻。如果有新女王出現，老女王會將舊巢留下給新女王自己帶一半蜜蜂出走另築新巢。在蜜蜂世界公蜂只有單倍染色體，用處只有交配，是愛串門子不工作的一群。女王蜂在

羽化後交配將精子儲藏在精囊，然後就不再交配，女王蜂就此一生依需求產下子子孫孫。所有辛苦工作的工蜂全是雌蜂，分內勤蜂與外勤蜂，包辦打掃、築巢、服伺女王、餵養幼蜂、採蜜採、警戒抗敵等工作。

蜜蜂在植物界裡協助授粉，占有非常重要的地位。在農場裡走近蜂巢觀察蜜蜂的動態與生活環境，了解養蜂人幫蜜蜂清蜂巢、處理蜂蟹蟻，蜜蜂提供了它的產物：蜂蜜、花粉、蜂王乳、蜂膠、蜂蠟、甚至蜂毒讓人類可以使用，這裡有著人與蜜蜂的連結。這些知識對我來說以前完全沒有涉獵過，是全新的認知，非常有趣。

第七堂陳碧琳老師要我們分三組，討論出一個議題，並對議題熱烈討論，然後再回想討論過程中的各個環節，每位學員說出自己印象深刻的點。接著老師運用性向分析的模式帶領我們做字眼選向，畫出 Kolb學習風格量表，在四個象限區裡看看我們各屬於哪種學習者類型風格，認識自我。

經由討論學員的對談，增進了對彼此的了解，加深信賴度，建立友善的社群。不同人會在不同的時間點發揮所長，在社群裡是無法一個人唱獨腳戲支撐所有事情，每個自我要有所覺察，要有讓別人上場的機會，這樣社群才能和諧運作。

第八堂陳文政老師舉例介紹甚麼是植物存在大自然裡的自然生態，非人為過度干預。還有說明可食地景與食物森林，可食地景是菜園和花園結合，食物森林是考慮植物對光線的需求模仿自然森林裡多層次的栽種方式，讓栽種時能美觀、節省空間、好維護、多樣性。

第九堂園藝經驗豐富的蔡富美老師以其自身經歷，說明該如何打開五官融入情境體驗、身立其中融入學習，進而組織改變、創作表達、設計運用。帶我們思考心目中的居家生活、認

識香草、將大自然的各種植物素材帶進居家生活美學之中。

第十堂陳璿妃老師幫我們作一個期中複習，樸門倫理核心價值（照顧地球、照顧人類、分享多餘）、五大要素（水、土壤、能源、多樣性、人與社群）、十二個設計原則。

第十一堂是由李胤鋒老師上「活的土壤」，微生物、有機質、雜草對作物有何作用？當泥土具有豐富的微生物菌相適合植物居住就是活的土壤。植物雖然不會移動仍會自己找尋出路，

而土壤經過時間變換在不同雜草、菌相的幫助下也有修復的能力。人類對土壤該做的事就是減少大肆破壞及過度干預，多觀察，給予植物最適切的環境，它自然會好好成長。植物的世界不是我們刻板認定的競爭模式，在泥土底下它們還會用根來分享資源。

上了十一堂課，堂堂精彩，每位老師各有所長，非常值得我學習。向大自然學設計：樸門永續設計的運用與實踐課程這門課，還有很多精髓之處我尚未學到，將繼續努力學習。

禮見老莊 古為今用

文 詹益生 指導老師 胡九蟬 班級 莊子逍遙遊禪修班

學習完老子《道德經》，可知「道家」和佛法有其相似之處；老子所說的「道」就是佛法裡的「自性」，「道」就是天地萬物真理，宇宙自然規律。淨空老和尚曾說：「大自然的規律即是佛法的性德。大乘佛法要人回歸「自性」一成佛。教育的目的何在？就是要人恢復「自性」，而老子同樣的要人回歸於「道」，也就是回歸於「自性」。老子用「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改」來形容「道」的體；和六祖惠能大師悟道偈幾乎無二別——「何期自性，本自清靜；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」老子用「周行而不殆」來形容「道」的用；而惠能大師則以「何期自性，能生萬法」來形容「自性」的用。老子的思想是：「道」生萬物，萬物最後又複歸於「道」，如此周而複始，循環不已，生生不息。所有的「有」都是從「無」當中生出來的；所有的「有」最後都要複歸於「無」。

學習老子的另一層的體會是：「天地與我同根，萬物與我一體」，既是一體，又何需去爭？「不爭」是慈悲心和平等心的展現；捨假我，得真我。故契入境界，與「道」和一。老子舉水為例：「水善利萬物而不爭」，淨空老和尚曾說：「念念為他人，即是菩提心；行行為他人，即是菩薩行。」這樣說來，水具備了菩提心，又具備了菩薩行。其實老子只是以「水」為大自然的代表，天地，樹木，空氣哪一個不是這樣「善利萬物而不爭」呢？雖然大自然天天表演無私給我們看，但很慚愧我們人類至今還沒學會「不爭」的哲理。

106年學期胡老師慎選群書，以《莊子逍遙遊》精選200句作為課程教學，銜接老子道家思想。莊子名周，宋國蒙人，戰國時哲學家，做過宋國時的漆園史，與孟子，梁惠王，齊宣王同代。他自幼聰穎好學，對各家學說無不涉覽，繼承和發展老子「道法自然」的觀點。而著名的「內聖外王」的理念是莊子首先提出的，而莊子的內聖之學，對後代哲學產生了無可比擬的影響力，可以說莊子的內聖之學決定了中國哲學史的主要內涵和方向。

莊子的思想包含有樸素辯證法的因素。但他認為「道」是「先天地生」的，從「道始未有封」達到「萬物皆一也」，即「道」是無界限差別的，而萬物也該是齊一無差別的。他看到一切都處在「無動而不變，無時而

不移」，主張「齊物我、齊是非、齊大小、齊生死、齊貴賤」。據史料記載：莊周雖然曾向監河侯借過粟，但對楚威王以厚禮聘他為相，卻斷然拒絕，並告訴來史：「千金、重利；欽相，尊位也。子獨不見郊祭知犧牛乎？養時之歲數，及以文繡，以入太廟，當是之時，雖欲為孤豚，豈可得乎？子急去，勿污我。我寧遊戲污瀆之中自快，無為有國者所羈，終身不仕，以快吾志焉。」表現出他安時處順，逍遙自得的人生態度。

今天，面對汗牛充棟，卷帙浩繁的文化典籍，該如何選擇和閱覽？究竟有沒有一種可能，在尚未讀通全部點籍的情況下，感受這些典籍的意味，認識那個時代的文化氛圍，親近遙遠的聖人，捕捉他們的靈光哲思？而莊子逍遙遊精選 200 句，就是把聖者名家具有代表意義的名句精選出來，進行深入淺出的解釋，分析，為學習者剝離雜訊，跳過後人人為設定的所有陷阱，識別人為開通的歧途，再把古文譯成白話文，如此，所有古代典籍都向後學大眾打開一扇門。在忙碌的現代社會，這是學習的一種方式，它是感受，不是讀通和研究。讓讀者能擇取些餘暇，端坐於窗明几淨的雅室，隨手翻閱此書，或許能思接千載，神遊萬仞，穿越千古時空，與古人展開心靈溝通，領悟其哲思妙理，達到陶冶心靈的目的。章句中，例：「魚相忘乎江湖、人相忘乎道數」這段話告訴我們要如何化解對生死和仁義的執著，那就是「相忘」。莊子說：泉水乾涸了，幾條魚被困在河床上，彼此通過互相吐沫，潤濕對方的方式來拯救對方，這又怎能達到目的呢？遠不如在江湖裡互相忘記對方。」相濡以沫，不如相望於江湖。

你我如何進入“忘我”的境界；忘我是一種態度，對生活、對學習，和工作都應該用這種態度來面對。它能夠使人超然於物外，達到一種天人合一的境界。唯有“忘我”的境界，才能使人在面對一切世間紛擾的時候不為所動，心中才不會產生波瀾，從而使自己的人生更為灑脫和廣達。

感謝老師為我們學員慎選莊子逍遙遊精選 200句作為課程的安排，相信學員們對先哲聖者的智慧，必能感受其人、其聲、及時而憤怒、時而歡樂，領悟莊子思想的真諦。”

淺談八極拳

文 林曜慶 八極拳初階講師

2017年在兩岸武術界最熱門的話題是中國 MMA的格鬥狂人徐曉冬用 20秒打趴太極拳名師魏雷。一時之間各界對於傳統武術「打假」的唇槍舌劍也由現實生活漫延到網路的各個武術論壇平台。傳統武術各門各派也大有圍攻光明頂的氣勢紛紛跳出來向徐曉冬邀戰，就怕被貼上「打假」或「不能用」的標籤…。傳統武術果真就這麼不堪一擊嗎？大陸樣板武術普遍體操化與舞蹈化難道就不能用嗎？個人認為「事在人為」。因為李小龍也曾經拿過恰恰舞蹈冠軍。

套路的迷失

很多武術同好終其一生一直在「收集」套路，似乎學得越多套路功夫越好。其實能夠流傳下來的傳統武術其各門各派都是強調「技擊之道」。而套路的產生都是創拳者將自己攻擊、防禦的心得串接而成，好讓承習者便於學習、記憶及訓練「手、眼、身、步、法」以及「心」。因此，傳統武術套路的學習應該是以「用」為出發，單招、單式如何相承互用才是學習之道。畢竟武術的核心在於「技擊」，除此之外就是走偏了方向。所以，表演套路與技擊的武術在出發點就不同，其呈現出來的視覺效果也不同。如果學習的心態走偏就會淪為學了一輩子的套路，但是真正遇到緊急狀況時依舊無法使用。這就是現今誤解傳統武術最大的問題癥結所在。

內、外家的迷失

常被問到「八極拳是內家拳？還是外家拳？學習內家拳比較好…」。依現今可以考據的最早內、外家之說，應該是源自明末清初黃宗義與黃百家父子所分別寫下的「王征南墓誌銘」與「王征南先生傳」。但是，這兩文內容也僅區分內家使用的「技擊之道」為「以靜制動」、外家則「主於搏人」，並沒有牽涉到什麼隔山打牛、大小周天或三花聚頂等等。後人將這內、外家之說加諸在自己所學的拳術之中而迷失武術的本質乃是探討「技擊之道」。也殊不知「師父引進門，修行靠個人」才是學習武術的成功之道而非頂著「內家拳」的招牌就技高一籌。可喜的是各家傳統武術在練習的過程之中特別強調的呼吸練習已被證實可以有效的控制自律神經。所以，交感神經與副交感神經會因為呼吸的方式改變而有所調整，進而讓習武者在某些環境之中能有特殊的表現。

八極拳訓練方式

現今台灣傳授的八極拳大多源自劉雲樵大師。中華民國八極拳協會是其中的一脈體系。其訓練的流程分別為小八極、大八極…。八極拳各套路是創拳者將各招各式集結成套路並且按照循序漸進的鍛鍊方式而制定訓練流程，以便利學習者能夠有效的承習該項武藝及運用其技巧。倘若因學習套路而被套路所困住進而導致無法「用」，那就本末倒置。為避免承習者與創拳者越離越遠，練拳的初期應該先守住原創拳者的「勢」且了解如何「用」。經過「守、破、離」的階段才能真正達到被授之予「漁」而非「魚」。

歷代的八極拳師都是以槍術或棍術聞名，因此學習八極拳的過程之中已經槍、棍的用法融入拳法之中。例如，「因用而成勢」而不是「用勢破勢」；一槍去一槍回…。也因此，八極拳特色是結構嚴謹，招式簡單、直力。但是也因此變成易學難精。這就像圍棋一樣，單純的黑白兩色攻防。看似簡單，其實是千變萬化。反觀八極拳的單招練習，如果能從一步一拳練起，等到練習一步三拳且每一上步都帶腳時就可以變化無窮。

本門八極拳各階段的訓練又分「無力」、「有力」兩種不同的鍛鍊方式。在「無力」、「有力」的鍛鍊方式中重覆交替訓練，以便感受身體的結構變化、重心轉移…等等內涵。而學習套路的目的是練「慢」而用「快」。透過小八極拳的入門，要求每一個招式都要數息八次的同時檢視自己的頭、肩、肘、手、尾、胯、膝、足八個部位是否到位。這是基礎但是也因此有許多承習者在第一關卡就跨不過。其實，小八極拳也只不過是利用自身重量當訓練的基礎，再從這個基礎上依續堆積不同層次的訓練。透過「循序漸進」、「量力而為」並「持之以恆」的方式讓看似簡單直力的拳有系統的鍛鍊。所以，小八極為八極拳的「母式」，學習八極拳有任何問題皆以「母式」為歸零標準。

八極拳訓練流程

訓練順序	壹	貳	參	肆	伍	陸	柒
套路	小八極(母式)	大八極、大槍	八極對打	劈掛	六大開	八極連環	八大式
訓練方式	架子低、姿勢緩，鍛鍊的方式有無力 --> 有力 --> 無力三個階段	練力；動作快、練習身體的移動與攻、防	練膽；感受身體整片移動與碰撞	劈掛一趟、四路、二趟	有力鍛鍊，先練單招用法→參劈掛→練低架→走活步不震腳	招式運用；出拳的過程鬆柔、落點純剛	無力鍛鍊

八極拳以槍創拳。在套路上守住創拳者的勢並且以用為出發點來檢視所學的套路，並且透過兵器的訓練及講習來校正承習者的勢。其傳承武藝核心除了拳術之外還有大槍(封、閉、提、擡、拿、捲、攔、鉤、剔、研)、劍(十字劍訣-劈、刺、提、撩、抹、削、揮、掛、弼、錯)以及棍(穿梭、甩把、挑鉤、倒打，其餘借槍法)等等。拳術的套路學習有其順序；兵器強調用字訣傳承並且講究實用。單招、單式的肢體操作及練習才能熟能生巧因用成勢。

赤手空拳格鬥在日常生活中是極奇少見的。如果說習武對現代人能有何意義？個人期許能夠「內以修身保健康、外以禦辱防不測」。

勇敢追夢——咖啡西遊記

文 李衍造 戀戀咖啡香：認識、沖煮與品味咖啡講師

2012年的某晚，搭著華航往過去的時間直飛洛杉磯過境，再轉班機到薩爾瓦多，再到尼加拉瓜。一個陌生的國度，只知道是個西語系國家，低緯度，比台灣大 3.6倍而人口只有台灣的 1/4，還有一個有鯊魚，面積約臺灣 1/5大的淡水湖，是個邦交國。但這些都不是讓我想去這個國家的理由，讓我起程的動力是自然是因為我熱愛的咖啡。

大二那年曾利用假日學了半年的西班牙文，一晃已經 28年，該忘的早都忘光了，只記得 Hola、Buenos días、Uno、Dos、Tres，其他的都讓神父帶回西班牙了。出發前把 28年前的西文教材翻出來看，竟也還能唸得有模有樣，但僅止於唸唸，意思卻無法連貫。既然機票已經買了，看來這個頭得硬洗了。

2012年 10月 12日晚上 23:50搭上華航班機，在飛機上沒什麼可以做的，就是睡覺、吃飯、看電影、睡覺、吃飯、看電影……然後在 10月 12日晚上 19:35抵達洛杉磯，領行李、檢查、再把行李丟回去、出關、辦理下一段的機票、入關，再等五個多小時後，搭上飛機飛往薩爾瓦多。洛杉磯給我的印象是一個進步而繁忙的機場，而薩爾瓦多就不一樣了。

抵達薩爾瓦多前在飛機上看到天際劃上一條美麗的靛色，那是一種藍到快要變紫的顏色，很飽滿、很乾淨、很溫暖，似乎在為寒夜過後的白晝寫下美好的序曲。就在日出時分，我們緩緩的降落在薩爾瓦多機場，一個很小但卻有很長很長名字的國際機場～薩爾瓦多奧斯卡・阿努爾福・羅梅羅・伊・加爾達梅斯主教國際機場。我們在這裡只有一個小時的停留時間就準備要繼續下一段旅程了。其實一個小時足夠悠悠閒閒的逛完機場免稅商店，然後信步走到下一個登機口了，不用擔心很複雜，因為只有一個航廈，11個登機口。這裡和洛杉磯截然不同，那種屬於中南美洲特有的味道、繽紛色彩和深邃的眼眸、悠閒、自在、熱情可以完全的感受。還好只

有一個小時，不然我們的盤纏可能會揮霍殆盡，機場商店裡一些特殊而美麗的工藝品真的讓人不忍釋手。

再搭乘約一個小時左右，我們終於抵達目的地～尼加拉瓜奧古斯托・塞薩爾・桑地諾國際機場。這個機場的名稱是以尼加拉瓜民族獨立領袖的名字命名，一個比金門尚義機場跑道還短的國際機場。一出機場大門就能充分感受到周遭一股強大的熱力，10月的尼加拉瓜擁有攝氏 38度的熱情。在往姐姐家的路上，可以看到一個綠色的首都，沒有過高的建築物，但卻是綠樹成蔭，車子很多，但卻井然有序，大家都遵守著交通規則，例如轉彎後 25公尺不能變換車道，又例如沒有紅綠燈的路口，只要看到 ALTO這個標誌，代表必須停車，確認沒有左右來車再能走，尼國人一定遵守這些規定，不管有沒有戴帽子的站在路邊。讓我印象深刻的是圓環，到圓環前必須停下來，確定沒有車子才能進入圓環，這點剛開始著實讓我不習慣，畢竟在臺灣的圓環就是要快、狠、準，我曾經認為左側來車到達前我可以進入圓環，所以就大膽的開進去，沒想到被一位和藹可親的警察叫到路邊，他一看到是外國人開車嚇了一跳，我恭恭敬敬的拿出國際駕照，用堆滿笑容的英文問他：「What happen?」他有點不知所措，於是在比手畫腳和模糊不清的英文單字溝通下，我看懂他最後一個動作：把國際駕照還給我，然後向前揮揮手，當然我就開開心心的跟他說：「Gracias. Adios.」（謝謝，再見）之後開車閃人。姊夫在旁邊已經笑的不支倒地，他跟我說我很難得能碰到一位好警察，不然最輕是吃罰單，嚴重一點可能會被帶到警察局吃晚飯。姊夫已經在尼加拉瓜十多年，西文溝通絕對沒有問題，但是他卻一點也不想幫我的忙，樂得在旁邊當一個沈默的外國人，我問他為什麼剛剛不願意拔刀相助，他說：「讓你自己去處理，

不行再出手都來得及。」哇咧！也是啦，讓我有個經驗總是比較好，所以之後在尼加拉瓜開車，我一定戰戰兢兢，不敢逾越任何一條交通法規，畢竟語文不通是一件很嚴重的事情。好運不會一直有，乖一點會少掉很多麻煩事。

熟悉尼加拉瓜的環境、天氣、時差等，再到一些美麗的景點去玩一趟之後是該把心收回來了，姊夫協助安排了一趟咖啡莊園的行程。順帶一說，尼加拉瓜是一個沒有鐵路，沒有高速公路的國家，聽說鐵路在內戰時期就賣掉了，現在只剩下幾公尺供人憑弔。這一趟旅程凌晨三點從首都馬拿瓜（Managua）啟程，到達埃斯特利（Esteli）省會已是清晨日出時分了，和莊園主人的哥哥會合後，再往聖胡安德爾里奧科科（San Juan del Rio Coco）前行，這一段路還算不錯，柏油路面，但是從 Rio Coco再往上可沒這麼好走了，一路上蜿蜒的山路一直往尼宏（宏都拉斯）的邊境開去。出發前曾在心中描繪出咖啡莊園的美好景象：馬路穿過一道拱門直接延伸到悠閒而美麗的房屋，前院有著綠茵草皮和美麗的花朵，莊園的主人穿著牛仔褲騎著馬馳騁在咖啡莊園間……但是在這段山路上，我心中的莊園在一點一點的破滅。上午十點半，我們終於抵達咖啡莊園，迎接我們下車的不是紅地毯，而是一隻紅火雞。莊園裡的房子是我們熟悉的土角厝，屋頂是薄薄的鐵片搭起來的，廚房裡的灶是燒木頭的，還崩壞了一大角，至於廁所，我想就地解決應該會比較衛生一點。美麗莊園的幻想就此全部破滅，原來傳說中貧窮的咖啡農是真的。

我們抵達時正好趕上咖啡採收季，所以莊園裡有一些工人在咖啡樹間用手摘下一顆一顆紅色的果實，集中後放到一個碾壓的機器將果皮、果肉去除，剩下的種子就泡在水裡。農場主人說要浸泡 24小時，我看到咖啡豆有的浮在水面，有的沈入水底，主人說這樣可以概略的區分咖啡豆的品質，浮在水面上的咖啡質量比較輕，品質普通，而沈入水底的咖啡豆品質相對會好一點。接著他開車帶我們到莊園的

另一個地方，這個地方有許多網架，裡面放了很多咖啡生豆，有一位美麗的姑娘每隔 20分鐘要全部翻過一次，確保咖啡豆能均勻的曝曬，這些豆子必需要曝曬大約 3-4天，然後生豆處理廠會來收購，再經過幾天的曝曬直到咖啡豆的含水量大約剩下 11-13%之後就再進一步進行脫莢和拋光的程序，然後就可以裝袋運送到全世界各地了。原來竟要這麼多的工序才能有一杯好喝的咖啡，看來我要走咖啡這條路就不能對不起這麼多努力耕耘的人。其實想想，咖啡要將過碾壓、日曬、烈火烘焙、熱水沖煮，才能變成一杯香醇的咖啡，這不就是人生嗎？

在參觀的過程中，我看到曝曬的咖啡豆有幾個網架上的咖啡顏色不太一樣，鮮紅色的是他們的主食之一～紅豆。另外還有一些雖然是咖啡豆，但是黑黑醜醜的，主人支支吾吾的說那些是掉在地上或在樹上來不及採收已經過度成熟的咖啡豆。

「這也可以用嗎？」我問。
「這些另外會有人來收購。」主人回答。
「收購之後怎麼處理？不是不好的豆子嗎？」我問。
「他們會另外處理。」
「怎麼處理？」我不假思索的繼續追問。
「呃……就……一些做即溶咖啡的公司……他們會處理……你也看到我們種咖啡的都很窮，能賣的當然都要賣，既然有人要，當然好啊。」主人支支吾吾的回答。

看著這些豆子，我頭皮一陣發麻，真希望我以前喝過的即溶咖啡不是用這樣的咖啡豆。不過既然喝過了就算了，從此再也不碰即溶咖啡了，因為在這個莊園我喝到真正新鮮的好咖啡，焙度雖然有點深，但是尼加拉瓜人喜歡在咖啡裡加很多糖，倒也掩蓋了一些苦味。可是我知道這些好咖啡應該有他更甜美的味道，於是就和莊園主人達成交易，我們帶了約 50公斤的生豆回到臺灣。

生豆不能沖來喝，必須經過烘焙。很幸運的在偶然的機會裡認識新竹市三民路佈拉諾咖啡館帥氣

的翁老闆，他不僅熱心的幫我烘焙，還教我烘焙的要領和方法，於是～～我一頭栽入咖啡烘焙的美味世界。利用這 50公斤的生豆練習烘豆的要領，慢慢的瞭解烘焙咖啡的各種技巧。開咖啡店其實是年輕時就有的夢想，一直沒有放棄，各種咖啡的沖煮方式和器材日積月累下也算齊全，從簡單的手沖到家用義式咖啡機都有，每天早上在家裡沖煮咖啡也將近有 20年的時間。從尼加拉瓜的旅行回來後，再補滿咖啡豆種植、處理、烘焙這些過程，我的咖啡經歷算是完整了。在家裡車庫研究咖啡烘焙大約兩年的時間，許多好友和好友的好友們喝過了我的咖啡後，一致鼓勵我開店，於是在半百的那一年，我實現了夢想，一間小小的咖啡店，刻意的不希望成為一間看起來像咖啡館的咖啡館，除了好喝的、新鮮的咖啡外，還希望能傳遞更多正確喝咖啡、選咖啡

的觀念，更要讓進來的客人有一種在家裡喝咖啡的放鬆。

每個人從小到大都有很多的夢想，但是真正實現的有多少？夢想其實不是一段距離，而是一個你會堅持到底的決定。我更堅信夢如果只用想的，一定不會醒，必須要去做才有實現的可能。一段咖啡西遊記讓我堅持完成我的夢想，雖然路程很遠，時間很長，但不放棄總有實現的一天。和很多朋友聊夢想時，很多人都和我一樣希望能開一間咖啡館，我都鼓勵他們要去實現，因為人生最精彩的不是完成夢想，而是堅持走在夢想的道路上。你，是不是也有很多的夢想呢？不用害怕，不要找藉口去毀滅自己的夢想，甚至不需要去聽周圍一些唱衰的話語，因為那不會是你真正的人生。

有夢最美，邁向目標的步伐更美。

從電影看世界文化史

文 施愛華 指導老師 劉河北

現代網路發達，國際已趨向全球化，各國無不努力使自己的國家更強大，尤其中國更是進步神速，其推展的“一帶一路”計畫，成果更是可見，引起我們對“一帶一路”的好奇，想一探究竟。

老師先講解中古時期歐洲的絲路：十字軍東征造就文化與藝術的傳遞，得以一窺東方的財富，尤其是絲綢、香料，威尼斯，熱那亞，佛羅倫斯和其他城市的商人都爭相取得歐洲與東地中海之間的貿易。

陸上絲路：
西漢時張騫以長安為起點，經關中平原，河西走廊，塔里木盆地，到錫爾河與烏澹河之間的中亞河中地區，大伊朗，並聯結地中海各國的陸上通道，這條道路也被稱為「陸路絲綢之路」。這條路西運的貨物中以絲綢製品的影響最大，故得此名；其基本走向定於西漢時期，包括南道，中道，北道三條路線。但實際上，絲綢之路並非是一條路，而是一個穿越山川沙漠且沒有標識的道路網絡，並且絲綢也只是貨物中的一種。

海上絲路：
唐宋時的廣州港很繁榮，港口大船雲集，最多的時候，每年有四千多艘大食船，至元朝時，以泉州為著。最早利用海上絲綢之路的則是羅馬商隊與使者，於公元 166年抵達中國，繼之為阿拉伯人波斯人。

老師精心挑選播映馬可波羅的影集，更能瞭解當時歐洲到中國經濟發展的路線緣由，在此簡略介紹馬可波羅的平生。馬可波羅（1254-1324）為威尼斯共和國商人，1275年與父叔三人到達元大都，見到元世祖忽必烈，受到忽必烈重用，也擔任元朝官員。1292年，馬可波羅受忽必烈委託，從泉州出發經海路護送蒙古公主闊闊

真到伊兒汗國成婚，忽必烈答應在完成使命後，1295年回到歐。回到威尼斯後，馬可波羅在一次威尼斯和熱亞那之間的海戰中被俘，在監獄裡口述其旅行經歷，由魯斯蒂謙寫出〈馬可波羅遊記〉。

學員閱讀財經雜誌有一篇「秒懂一帶一路」分享：中國國家主席習近平於 2013年提出，是一項以經濟為主，結合政治，外交面向的多元倡議。一帶是「絲綢之路經濟帶」，由新疆經中亞，南亞，中東至歐洲；一路則是「21世紀海上絲綢之路」，由東南亞經印度洋，紅海至歐洲。中國希望藉此與路線上的國家共謀發展，共享成長，這項最高戰略，隨著中歐班列由全國 28個城市，經由 3條鐵路，駛向歐洲 11國 28個城市，已由概念逐步落實。

再來應同學們要求，老師播放「我和我的冠軍女兒」電影，這是一部印度得獎作品，真人真事的題材。敘述一位父親把自己未完成的理想寄託在女兒身上，經過父親的嚴格調教訓練，女兒也終於完成父親的夢想。情節生動感人，也顯出印度是重男輕女的國家，女性只要努力也能出頭天。

這學期的課程很知識性，很精采，也很感謝竹塹社大有這麼優質的老師和課程，同學們受益匪淺，是值得同學們繼續學習的，感恩～

二、推展現代婦女新知

1. 提供豐富且多元化的課程與空間規劃，活用婦女館館舍空間，規劃辦理溫馨手做系列課程、身體運動系列課程、烘焙點心、及主題系列講座等。

三、關懷族群多元文化

1. 原住民族語學習班：以國小學原住民學生為對象，提升其在母語、原鄉文化及生活方式的相關知能。
2. 新住民文化深耕：我們以建立新住民族群與社區的交流機制，協助架構新住民與在地民眾的互動平台為目標，培養其對社區的公共議題產生興趣與參與的行動力，從而創造多元化的社區特色。

四、性別平權宣導

家庭暴力防治社區宣導，引導社區找出在地特色及發展項目，結合紫絲帶反暴力意象，以適切地符合社區民眾需求，將家暴防治形塑成一個有趣的活動，增進公共參與興趣，將紫絲帶意象深植人心。

五、在地文化推展傳承

1. 客家文化推展傳承：使客家的語言及常民的傳統生活文化能再度呈現，讓台灣民眾更進一步的了解客家文化，透過各種客家文化活動的舉辦，讓以往在涓滴不覺中流失的客家文化俯拾再現，落實客家文化傳承與推廣。
2. 社區故事拼圖 The Puzzle of Community Story-拼湊生活中每一片美好：用社區故事拼圖的概念，發展出「耕耘」、「創造」、「凝聚」、「故事」四片拼圖，以耕耘在有限的空間內，重新翻轉農夫的定義；以創造在冷漠的空間內，自由點綴溫暖的氛圍；以凝聚在疏離的情感中，逐漸緊密彼此的鏈結；以故事在過客的流浪中，發現不同的生命感動。





六、環保教育課程、講座及活動深化之成效：

1. 辦理氣候變遷環境教育工作坊：核心 12小時課程，邀請中央大學環境教育中心教授，帶領學員了解如何設計環境教育課程。在地 18小時課程，邀請竹塹社大講師，分別針對能源管理與土地永續利用為探討議題，輔以實作加強學習效果，並實際於康樂社區的土地上示範厚土法的技巧，成為一個小型的行動教室。
2. 水圳文化鄉土教學由社大所培力的導覽教師群，與三民國小、南寮國小合作，認識早期竹塹城內重要灌溉水圳特色，過隆恩圳的水資源探訪，深化環境教育課，進行一系列的深度踏查學習，學習在地的人文環境，進而學習水流域所影響之歷史發展、商區背景等在地知識。
3. 新竹竹塹社區大學「社區糧倉倡議」主要在發展一種經營市民農園的新思維，將一塊屬於全體市民的土地視為重要的全民資產：在本質上，這片土地的使用不會擠壓到未來子孫的任何資源；在技術上，將以探索都會農耕與城鄉交界生態農業的可行方案為導向。
4. 社區糧倉小組與新竹市童軍團至新雅社區植樹利用植樹綠美化活動，宣導社區綠美化觀念，透過社區居民及新竹市童軍團共同參與，增進互動，提升社區營造美化的凝聚力與向心力。
5. 隆恩圳水環境巡守透過監測水質與生態環保工作，以此長期關心水資源環境，落實環境守護，讓古老百年水圳再創生。
6. 淨溪護魚活動藉由實際行動及汗水，喚醒環保意識及提升民眾對溪流、河川環境的關心，使環保教育往下扎根，讓民眾了解環境污染需要付出相當高的社會成本，才可能回復成原來自然的面貌，藉由身體力行感受維護環境的重要性。

七、生活美學推廣

1. 合唱觀摩音樂會為推廣本市音樂文化藝術活動，提昇合唱水準，培育民眾音樂素養，帶動全民喜愛音樂風氣，以歌聲促進社會和諧，及推展終身學習為目的，特舉辦合唱觀摩會。
2. 城市美學工作坊，從城市治理與文化脈絡、在地產業與環境創新等面向，透過社區連結與家庭共學，以藝術創作手法，促進世代交流並凝聚生活共識，進而使城市居民珍惜在地獨特之生活價值。
3. 公共參與週
於竹塹社區大學公共參與週辦理城市美學系列論壇，議題包含城市環境美學、社區生活美學、家庭生活美學、創意生活美學、美學生活與生活美學，廣邀市民參與，觸發公共討論契機，增進個人公民素養，增進公民社會之質與量。

本校陳秋賢舞蹈老師協助辦理
新住民世界米食饗宴活動及愛
展翅飛揚～～守護身障弱勢慈
善嘉年華活動，嘉惠本市新住
民，推展社會福利不遺餘力，
熱心公益、造福弱勢，獲市政
府頒發感謝狀。