



行政院新聞局出版事業登記證局版北市誌字第一八七二號

八十三年五月廿日創刊

第五十八期 (半年刊)

民生社區報

理 事 長：吳學毅
發 行 人：謝顯能 總 編 輯：劉國慶
編輯委員：諸葛芬、許玉賓、張菱瑜、陳秀華、范菊元、劉淑珍

編輯者：台北市松山區民生社區發展協會
地 址：台北市民生東路五段163-1號8F
電 話：2747-2008、2747-2116
傳 真：2762-7083

網址：www.minsheng.org.tw
電子信箱：minshen@ms67.hinet.net
印刷設計：文創社 電話：2246-0092
E-mail: abc.a1688@msa.hinet.net



↑日本舞(邵心汝老師)



↑陶笛(吳微微老師)



↑兒童舞蹈(林中梅老師)



↑太極拳(黃桂鈴老師)



↑國標舞(李美月老師)



↑卡拉OK(林俊吉老師)

2014動態教學成果展 勁歌熱舞 震憾撼動

台北市松山區民生社區發展協會2014年度動態教學成果展於12月6日(星期六)下午6時30分，在民生社區中心四樓集會堂舉行，由理事長吳學毅主持。吳學毅理事長在致詞中，特別感謝所有的老師平時認真無私錦囊相授的教學。更敬佩每年近六千人次的學員們，孜孜好學，奮發勤勉，努力向學的精神。由於協會勤奮耕耘，兢兢業業經營，創造了遠近馳名的聲譽，提昇了社區藝文氣息，紮根社區人文素養，引領社區文化推展，增進居民生活品質。在在都要感謝支持協會的所有會員、學員們！我們是一個大家庭，讓我們共同再創造更美好的明天！

動態教學成果展由協會常務理事諸葛芬主持，主持人俐落大方、經驗豐富、穩健穎秀、口才便捷、介紹詳盡，現場節目串聯順遂圓滿，全場進行於九時二十分結束，居功甚偉！節目中闡述班隊老師學經歷，班級特色等，真率中肯，深得老師學員們讚許！

開幕第一個節目，由黃桂鈴老師帶領的太極拳班表演「太極功夫扇」，身著白衣黑褲功夫裝，手持赤紅摺扇，格外亮眼，太極功夫，身健腳實，扇之開合，力道所至，表現了力與美的結合，顯現了

中國太極拳的柔緩剛毅之特色。接著由戴聖誕帽的「陶笛」班隊，演奏感恩的心及聖誕組曲，帶給全場快樂的聖誕夜，吳微微老師著聖誕裝答謝，更是高招吸睛。「台語歌唱」班由黃仁茂學員獨唱男人的堅持及媽媽的皺紋，高亢且低柔的嗓音唱出堅強容忍的偉大母親。林中梅老師指導的「兒童舞蹈」，是發表會最矚目的表演，今天表演的是彩巾、拜訪春天、歡樂年年及孤軍芭蕾四個節目，五彩彩巾漫天飄蕩，黃衣紅鬚可愛小舞裝穿著，小朋友的舞動，整場迷漫著輕柔的春風。小舞者的稚氣，可愛肢體，一舉一動都牽引著家長的攝影機。「日語歌唱」賴英美老師帶頭演唱，唱出了船方とんよ，燒酎天國兩首歌，歌美、聲美，日語的特有曲調唱功表達無遺。「舞動瑜珈」令人耳目一新，大開眼界，高難度如同特技表演的瑜珈動作外，更加上配以Give it to me、Candy man兩首快感音樂節奏、舞動韻律節拍，更加輕快昂然！八位舞者最後以柔軟身段排出LOVE YOGA驚歎全場，瑜珈張麗英老師真是優異叫座。「日本舞組曲」由邵心汝老師親自舞出「鶴」，悠柔身段，精湛舞藝，將鶴之報恩故事表達盡至，學員們表演了櫻橋及龍虎兩段舞曲。

下半场首推「胡琴演奏」，劉鑑仁老師教導的胡琴班表演名曲桂花巷及日本卡通泰斗宮崎駿影片之「天空之城」在座的觀眾，心都隨著胡琴的弦音所觸動，沈浸在花香、天空美景之中。郭紫柔老師領軍的「肚皮舞」娘子軍演出「魅惑女人心」銷魂舞姿，黃沙遮面，魅惑全場來賓，郭老師獨舞中東肚皮舞舞蹈優美，變化多端，多情神秘，表現了高雅的藝術之美。夏萍老師的「卡拉OK」班，以月娘的眼淚(台語)及紅塵情歌(國語)兩首不同情調的歌曲，顯出該班深厚穩健多變的功力。陳紹軒老師的「國標舞」班以簡潔快動作舞步，演出國標拉丁「恰、恰、恰」由單人舞六位女學員舞舞獻藝，再轉換至雙人(男、女)兩隊配舞，純熟熱情、輕快愉悅，舞出新藝，舞至美藝。「流行熱舞」年青人的最愛，舞出自我，舞力全開，全場充滿青春活力，胡亞宜老師的帥氣熱舞，帶動了全場熱力、動力、撼動所有人心，年青人充滿了希望，充滿了愛。「英語歌唱」施靜純老師率領二十餘位學員，唱出Seren lovely days、Jambalaya兩首家喻戶曉的西洋歌曲，柔美輕盈悅耳的美聲，讓觀眾享受到了另一種天籟之音。李美月老師教授的「國標舞」以倫巴、捷舞顯現，更以嬌艷優美，繚繞曼娜的華爾茲，為今年的動態成果展作了最完美的END。感謝所有參與演出的朋友們，我們明年見！



↑肚皮舞(郭紫柔老師)



↑兒童舞蹈(林中梅老師)



↑兒童舞蹈(林中梅老師)



↑流行熱舞(胡亞宜老師)



↑國標舞(李美月老師)



↑卡拉OK(夏萍老師)



↑胡琴(劉鑑仁老師)



↑英語歌唱(施靜純老師)



↑日語歌唱(賴英美老師)

103年暑期音樂饗宴 熱情洋溢 藝文昇華

103年度暑期街頭藝術音樂饗宴，於7月12日至8月2日連續四個週末假日晚間，在民生社區中心前廣場舉辦，四場所屬之藝文團體，均圓滿完成表演。各場表演都吸引了滿場的人潮，台上台下融為一體，觀眾熱情洋溢。各團隊負責人一致表示，民生社區的確是一個具有高水準、高文化、高素質的社區，每位觀眾均帶著一顆欣賞讚美的心，享受藝人的精湛表演。

台北市松山區民生社區發展協會吳學毅理事長特別感謝優異的表演團隊，贊助單位，更感謝現場所有的來賓，由於有各位蒞臨捧場觀賞，協會才有耕耘的動力，是活動永續經營發展的泉源。暑期音樂饗宴，已舉辦了十四年，為社區營造了文化藝術的生命，創造了地方社區藝文特色。

第一場(7月12日)深呼吸樂團(Deep Breathing)，陣容堅強龐大，為了本次在社區中心表演，出動了九位團員。該團將本場表演視為年度重大演出，一群熱愛音樂、喜歡表演、堅持夢想的年輕人，他們來自四面八方，社會各階層，有牙醫師、心理治療師、護理師、電子工程師、行政主管等，就為了愛音樂，大家團聚在一起，享受音樂，把音樂傳播人間，帶給你我愉悅的聽覺感受。

深呼吸樂團團長呂信賢(Greg)，開門見山即表明「我住在民生社區，一定要為社區付出一分力量，我們的快樂，要分享給社區所有的人」。主唱鄭璉之(Wendy)醫師是專精小兒牙醫，溫雅懿美、歌聲甜美舒懷。另一主唱吳佳蓁老師則以寬緩音

頻，輕快婉嫺與主唱相互搭配合音，令來賓聽到另類悠揚聲樂。

全場表演以三部曲目呈現，如巴西(Bossa Nova)風情的Desafinado、One Note Samba、You & Me等，再以夏日搖擺組曲有：我的心裡只有你沒有他、Lemon Tree、Sweet Sexy Lover等，再加上微涼夏夜抒情歌曲有紅豆、我只在乎你、給我一個吻、陪你看日出等，百聽不厭的經典歌謠，讓我們享受了一個清涼的夏夜。

第二場(7月19日)JZ PLUS樂團，爵士藍調曲風是該團最大特色，更喜歡在音樂中加入各種不同的元素，增加了音樂的豐富多元性。五位演出者，個個均具專長樂器的資深音樂人，並且每位均



是唱將。貝斯手姜鏞鈞(Jumbo)，擁有超過20年的職業樂手經驗，擅長於各種風格的闡釋，現場唱了Daddy's Home、What a Wonderful World、寫一首歌等歌曲。吉他手湯宇方(Jeffrey Jang)早年熱情於搖滾音樂，近年來對爵士、Bossa Nove等類型音樂情有獨鍾。今天也獻唱了Bad Bad Leroy Brown、Seven Lonely days、Your Song等，歌聲亮麗渾厚，另有一番風味。主唱兼鍵盤手謝麗娜(Lisa)，仍是團中靈魂人物，因為太愛音樂而放棄當職業歌手，擅長感情豐富且撼動人心的歌曲，如Memory、Hey Badly、Mercy、Blue Bayo等，尤其詮釋鄉村歌曲有特殊的情感。大提琴陳敬潔(Giager)，音感超強、技巧嫺熟，今天也唱了Someone Like You、To be with you run等首歌，歌聲音調即古典又現代，難得的好歌手。鼓手

李兆雄(Alan)，除了鼓藝超強外，亦能高歌娛人，Woman、You are always on my mind，唱完予人舒暢愉悅的輕鬆感！

第三場(7月26日)優尼克樂團，「美麗心視界」是本場演出的標的，優尼克樂團國內外應邀演奏無數成員參加台灣區音樂比賽，特殊才藝殘障青年音樂演奏賽均獲得前三名，曾獲內政部頒發「金鷹獎」，為「優秀的殘障親善大使團」。

該場節目由資深音樂家易凡珍老師導聆主持，演出家有胡琴曾宜臻老師、中國笛林景陽老師及鑼鼓彭康福老師。曾宜臻老師擅長各類胡琴，曾獲得1993年國際殘障青年獨奏家首獎(56國參與)，為18年來首位華人得主。林景陽老師，自幼因用樂不當，雙眼失明，意志堅定，努力勤學。中興大學畢業後，赴美求得音樂教育碩士學位，中國笛為其最鐘愛的專長，表現優異，曾獲得宜蘭縣優秀社會青年。彭福康老師外號「彭鏞」，是位音樂怪才，熟悉擅長各種樂器，自組一人大樂隊，媲美「孔鏞」大樂團，音感超強，是一位極



具音樂才華的傑出人才。

四位傑出音樂界天才，集聚台上演奏表演，樂音超美，節奏變化多端，音域無際，愉悅哀傷、情感流露均在彈指間。合奏曲如草蜢弄雞公、四季紅、望春風、廣島之戀、桃花過渡等，獨奏胡琴的二泉映月、查爾達斯，梆笛的五梆子等，演奏結束，來賓意猶未盡，以陽明春曉(中國笛)熱情的沙漠(胡琴)滿足觀眾的要求！

第四場(8月2日)風華再現，全場唱了二十餘首古典老歌、懷念金曲，令來賓們傾感溫情，回味無窮。演出者盛裝穿著風冠霞帔，錦繡華麗，長裙古意，更顯懷舊，每首歌均著精心設計的搭配服飾。

憶當年「群星會」今晚再現，夜上海、負心人、葡萄成熟時、雪山盟、煙花三月、酒研倘賣無、王昭君、夜來香、意難忘再加上合唱曲偷偷摸摸、傻瓜與野丫頭、甜蜜蜜等聽之令人動容即快活又感



嘆！時光飛逝，憶起當年作曲、作詞及歌唱著，何其偉大！流傳至今，讓人懷念，古裝黃梅戲(戲鳳)，膾炙人口，生動活躍，使人憶起50年代經典電影「江山美人」，趙雷與林黛飾演的皇帝及村姑纏綿悱惻，哀婉動人的故事，全場表演首首動聽，曲曲懷念，思緒沈浸於往日情懷！

感謝台北松山扶輪社、台灣房屋(敦化民生店)、資生堂(松青超市)專櫃、洋基(非凡)食品有限公司、中國信託(富錦分行)熱情贊助！

50期研習班招生

- 一、上課日期：104年1月5日~6月21日(共24週)
- 二、報名日期：103年12月27日(星期六) 9:00-16:00 (逾期請到辦公室報名)
- 三、報名地點：民生社區中心八樓(民生東路五段163-1號八樓)
- 四、課程內容：太極拳、健康氣功、瑜珈、皮拉提斯、肚皮舞、韻律有氧、舞動有氧、流行有氧、活力有氧、燃脂塑身、動感有氧、塑身有氧、健康有氧、MV街舞、有氧FUNKY熱舞塑身、日本舞、幼兒律動、兒童舞蹈、社交舞、國標舞、卡拉OK、國語老歌、英文歌唱、日語歌唱、英文會話、日文會話、兒童創意美術、健康經絡、股票投資技術分析、書法、西畫、素描、國畫、水墨創作、銀飾製作、花藝設計、胡琴、陶笛、基礎韓文等....

歡迎上網 (www.minsheng.org.tw) 或電 27472008、27472116 洽詢。
※招生簡章可至民生社區中心一樓或8樓民生社區發展協會辦公室取閱



2011台式軟麵包
烘焙大賽創意組總冠軍
小紅豆葡萄
青蔥軟法、水果奶酥

2010
葡萄乾創意烘焙大賽
蛋糕組總冠軍-心太軟

2009
健康創意烘焙大賽
手工餅乾組冠軍-麥的棒





瑜珈讓你超自信密笈(二+六)--風箱呼吸法

(警告：心功能不好或患有心臟方面疾病、高血壓和嚴重氣喘病的人，需有醫師或瑜伽上師在場，才能練習此呼吸法)

風箱呼吸法(Bhastrika)又譯為風箱式呼吸法。而Bhastrika 的梵文原意就是風箱。此呼吸法的特色就是用力地吸氣和吐氣，如同煉鐵的風箱一樣，急速而有節奏的不斷呼吸。

練習風箱呼吸法時，可以配合蓮花坐、圓滿坐、吉祥坐、金剛坐或如意坐等坐姿，並維持頭部、胸部和軀幹成一直線，閉上嘴巴。接著像煉鐵的風箱般，急速而用力的吸吐二十次。吸氣時腹部向外脹大，吐氣時腹部則完全收縮。

練習此呼吸法時會發出像大蛇用力時發出的嘶聲。眼睛不可亂看，需閉上雙眼，隨時小心而謹慎，內心不可有所壓抑。

讓內在充滿了喜悅和快樂。吸吐的過程中不屏息。一開始先練習二十次的吸吐，完成後再慢慢吸入一口氣進行閉氣，閉氣時間量力而為即可。閉氣時下巴向下扣並觸碰 到上胸腔，即喉鎖印(Jalandhar Bandh一種屏息法，此法名稱來自數千年前的一個瑜伽修行者)。閉氣過程不可過於勉強，也不能太過隨意。每次吸吐都要保持愉悅和熱情。急速吸吐時，須避 免肩膀的上下抽動，應維持身體平穩與挺直，背部不可像騎馬般忽上忽下。腹部像風箱一樣地內外鼓動，並讓橫膈膜能上下垂直移動。如此一來，整個呼吸系統將獲得良好的刺激，使氧氣從主氣管送到最末端的支氣管和小肺泡，並充分淨化血液，進而顯著提升循環系統、呼吸系統、消化系統、排泄系統、生殖系統和



瑜伽班：張麗英老師

神經系統的 功能，達到健康與長壽，更顯著提升肺臟的呼吸效率。我們從出生到死亡，生命能量陪隨著一生，使身體充滿活力。因此，練習風箱呼吸法對全身系統的維護有著顯 著的影響。

雖然風箱呼吸法能有效對抗和預防肺部的疾病，但當病況加劇時，反而應避免練習。此時初學者可以練習勝利呼吸法(Ujjayi Pranayama)，唯有呼吸功能恢復之後，才能逐步地練習風箱呼吸法。當呼吸能力完全恢復，再完整地練習風箱呼吸法。

初步以二十次吸吐為一個單位來練習，熟練並有信心後，再慢慢累加到一次進行八十次吸吐。高度近視、嚴重心臟病、懷孕婦女、月經期間或有頸椎病的人不可練習風箱呼吸法，應以勝利呼吸法來替代。

初學者以吸吐二十次為一循環單位，練習三個循環。每吸吐二十次後，深吸一口氣練習吸鎖印，再進行下一個循環。慢慢地增加到連續吸吐一百次、一百五十次、兩百 次、兩百五十次、甚至三百次。如果每日早晨、下午、傍晚和夜間等四個時段，均能夠練習三個三百次的吸吐，六個星期內，身體就能減少六到八公斤的脂肪。對腹 部、骨盆、下背部和臀部有脂肪堆積的人，這個呼吸法是對治的良方。初學者應避免躁進，如果每次連續吸吐的次數增加

太快，可能會引起肋骨和下腹部的疼痛，一 旦出現疼痛的癥狀，只要停止練習二到四天，疼痛部位會自然痊癒。

體型正常的人來練習風箱呼吸法，不僅不會有任何副作用，且由於肺功能的提升，身體將變得更靈敏、更有活力，即使連續工作二十二個小時也不會感到疲倦，睡眠的需求變少，注意力更加集中、心靈充滿喜悅。

風箱呼吸法能產生熱能，因此最好的練習時段在清早或傍晚等氣溫較低的時候。有些人會不斷地練習，直到體力透支或是大量冒汗，這可能會引起頭昏眼花，一旦發生上述情形，必須馬上停止練習吸吐，改做喉鎖印、並進行攤屍式休息。

練習風箱呼吸法，能治療喉嚨發炎、增進食慾，改善黏液問題、鼻腔、耳朵和胸部等相關疾病。肺結核與氣喘的患者也不再受苦。長期練習風箱呼吸法能夠清潔中脈，通達拙火之氣。脈腺體的開口稱作梵(Brahma)、 毗濕奴(Vishnu)、或樓陀羅(Rudra)，能夠平衡體內的氣體、酸質與黏液，具有清潔氣脈的功能。這最好的屏息法，能讓生命能量穿過中脈的三個脈 腺體，進而喚醒拙火。長期練習風箱呼吸法的人將不再受病痛之苦，永遠保持健康和體態。練習風箱呼吸法時應在心中默念“唵”(Omkar)。風箱呼吸法是眾 呼吸法之王。

摘錄自『瑜伽：一種生活方式』(Yoga: A Way of Life) 作者：阿迪雅達瑪難陀大師(Swami Adhyatmananda) 翻譯：陳傑士

我的習舞日記(一) 習舞七年心得分享

一、啟心習舞：我的習舞動機，一如大多數的同學一樣，單純的只是想找個適當的休閒運動，好好練練身。一轉眼，已然七年了，好快！

二、心路歷程：七年前，我是一張白紙，將自己交給了美月老師，從基本步開始的學習。我和我的舞伴學習的進度很慢，也不容易記住舞序，加上一週才一次，常常是這週學學，下週又忘了，心想：學舞，好難！有好幾次都想放棄。直到三年前的某一天，助教告訴我，如果你有時間，可以多學一班，應會有很大的幫助。真的，從此以後，黑白的舞蹈課程，開始變了彩色！

三、喜悅與分享：加上一班後，開始有所體悟，一切都不一樣了，第一班記舞序，第二班調姿勢，我開始體會舞蹈與音樂的美！

於是，下學期我再加了一班，真是太神了，我居然會愛上國標舞，愛它的力與美、愛上音樂旋律與舞姿神韻的交織

四、更上層樓，重新學習：見山是山-不是山-又是山，當我參加了三個進階班

後，我已可輕鬆記下所有舞序並融入享受。

但美中不足的是，我發覺自己的基本功有問題，此時，我才開始漸漸聽得懂老師多年來一直重複不斷提到的關鍵用詞，諸如：核心要穩、氣要下壓、腳步要In入地板、身體要安靜、上半身要放鬆、手不用力但氣要貫到指尖、型要ㄟ住等等。天呀！這些幾乎我都没做到！

於是，我重新回頭，尋找原點，再出發，我又回到初級班、初級進階班重新學習，至此，我得到莫大的收穫，很希望跟同學好好分享。

五、讓習舞成為快樂的享受：記得我大一的時候，大學英文選的第一堂課是：「假若我再是大一的學生」，這是一位即將要畢業的同學寫給大一新生的勸言，今以同樣的心境，分享我的學習歷程，希望大家能快樂的學習，有效率的學習。

假若你只有一個時段能學習，初級班是最好的選擇，即便你之前

有學過。因為在此，可輕鬆的練好基本功，快樂的享受音樂的旋律；假若你有兩個時段，你可以考慮再加一個初級班，因這班的舞序，在外面同樂的場合最實用，等初級班舞序都很熟後，再考慮初級進階。

要再次強調的是，多班的學習，是最有效率的，亦即一年內學3班，較一班學3年有效且又可節省2年時間喔！

重複不斷的練習，是必要的，就當它是個運動。目前，我仍在週二、週六的初級班、週一、四的初級進階班學習。同學們，大家一起來，讓習舞成為快樂的享受喔！



在生活中活著

常聽人說有捨有得。雖然我們不能以預期之心去期待任何獲得，但喜捨絕對是快樂的，以歡喜之心去施予所需之人，從手心向上化為手心朝下的施比受有福，絕對不會是一場美麗的錯誤，而是表現自己真的有能力才能給予才能付出，所以不管在哪一方面找到自己最豐盛的長處，包括錢、才，總有我能付出的一點機會，那就千萬不要錯過，盡自己的能力使其完美圓滿，這就是所謂的入盡其力物盡其用貨暢其流，這大同之道用於古今皆然，尤其在人情淡薄的現代，科技文明逐漸消磨人心隱滅人性，人我之間的隔閡疏離，才是人我與親子關係冷漠的主因，以自我為中心的觀念取代了家族緊密團結的互相包容互助合作的團隊觀念，與科技文明對話的時間超過了人與人之間的對話，心與心人與人之間的距離越來越遙遠，更何況是與大地自然萬物了。

常常覺得人在宇宙中渺如滄海一粟，人生數十百來寒暑，對四季照常輪轉的大地來說，我們都只是一個匆匆來去的過客，所以，對塵世俗物真的無須太過執著眷戀，當捨則捨，當為則為，以歡心喜捨，可以是金錢財物，可以是專長是心念，是一次恰恰其份的及時雨，故以我們專長來

說，常有需要義賣書畫濟貧，有弱勢團體欠缺國畫志工，能力所及又能學以致用，何樂而不為，捨得捨得，若不經常喜捨又哪來機會得呢？

一位在經常在工作崗位上費盡心機全力衝刺的朋友，最近竟然跟我說：「好累，再放不下，再不休息，我可能會垮了…」她是一個從不認輸的職場女強人，家庭、工作、理財樣樣都行，一如她在學時頂呱呱的成績，只是才不過五十歲的她竟然甘願放棄高薪回歸家庭，即使急流勇退深讓人吃驚，我仍然贊同且鼓勵她的抉擇，畢竟懂得自己需求的往往就是自己內心裡的声音，當它告訴你它的需求，千萬不要漠視疏忽了，否則，往往遲了再來悔不當初就太不值了，再多的身外之物，再奢侈的光鮮亮麗也不比自己健康的身心靈重要呀！有一天，這位從不知風花雪月的女子竟然打電話來說：「你知道嗎？山上下大雨時，我竟然聞到從山下往上飄升的泥土氣、青草香，那是我小時候農村裡最美好的記憶，那些躺在草地上打滾的同伴，捉迷藏扮家家酒的，以及犁著田翻起一溝溝黃色田壠的泥土香，難怪以前的我是那樣的快樂…」一邊笑著一邊流淚的她訴說著：「原來我遠離了大自然的美而不自知啊…。這才是生活，這才是真正活著的感覺，而不再是一個賺錢機器…。」她真的放下了，從裝滿物慾的心裡捨棄一部份，才能再找回其他的部份，這應該也是捨得吧？



陳能梨老師國畫



銀針能驗毒嗎？

民間普遍流傳銀針能驗毒的 法，其實答案是否定的，因為古早以前所說的毒，主要是指砒霜，由於當時生產的砒霜含有少量硫和硫化物，一旦與銀接觸，就會產生化學反應，使得銀針的表面生成一層黑色的「硫化銀」，因此才有「銀針驗毒」的作用，時至今日，砒霜生 技術改進，已經不再摻有硫和硫化物，所以，當銀針遇上砒霜，也就不會產生化學反應了。

然而，銀雖不能驗毒，卻能夠消毒，只要每公升水中含有5000萬分之一毫克的銀離子，便可使水中大部分的細菌死亡，因此，我們在日常生活中使用銀器、配戴銀飾，仍然大有好處。有人會問：「水銀有毒，我們使用銀黏土製作銀飾要用到水，那會不會產生毒啊？」請不用擔心，銀+水≠水銀，雖然銀和水銀(汞)在外觀上看起來都是銀色，但是常溫下的水銀呈液態，銀呈固態，而水銀有毒，銀無毒。

銀黏土是一種跨時代的貴金屬環保素材，是由999純銀粉末、水和黏著劑混合而成，這項素材主要是使用在銀飾製作，它讓人輕易上手，不需要經過傳統金工的繁複工序，僅僅透過簡單的技法，就能讓人實現自己的創意設計，完成心目中的夢幻純銀飾品。使用銀黏土製作銀飾的步驟如下：

一、先搓揉銀黏土做好造型。二、再使用吹風機乾燥。三、利用銼刀與海棉砂紙等工具修磨。四、放入電器爐內燒製。五、用鋼刷，瑪瑙刀等器具將銀飾成品拋光。

銀飾製作班，**每周三20:00-21:50上課**，即將於2015年1月7日開課，歡迎喜歡自己動手做銀飾的朋友踴躍參加！



銀飾製作班學生作品

銀飾製作班 何美玟 老師

獨立體育療法-丹田功

健康氣功班：鄭穎君
指導老師：林秋玲

丹田功為少林氣功[內勁一指禪]功法練功前的準備動作，是從心意六合拳之精粹中總結出來的，包含搖、摩、轉、壓、提、拉、搓、曲、磨丹田的動作，亦可成為一套獨立的體育療法，稱之為[熱身法]或[丹田功]。

丹田功的療效，概括來說就是：活絡關節，按摩內臟，疏經活血，平衡陰陽。

上期將丹田功法九個動作中之前五個動作(搖、摩、轉、壓、提丹田)略述其功效，現將其餘四個動作簡介如下：

六、拉丹田(扁擔)：常練本節轉腰回顧動作，可使任、督、帶脈通暢，脊柱靈活，增強平衡。對眩暈症、咽喉炎、頸椎腰椎相關病變均有一定的療效，而展臂擴胸及兩腿的屈伸 可防治高血壓、肩周炎、胸腺黏連、肺氣腫等疾患。

七、搓丹田(搓草繩)：又稱吐納功，一提一搓走內勁，可疏通三陰經和壯大臟腑之氣。通過細、勻、深、長的呼吸，吐濁氣納清氣，增強肺部和機體的氣體交換功能，提高血液的含氧量，充分供應大腦及各臟腑氧氣，振奮神經系統機能。本動作的前後後仰，不但能鍛鍊腰、腹、肩、背部，且可提高胸腺的免疫功能。神經衰弱、失眠、眩暈及慢性支氣管炎，易感冒虛症者，可多練本節動作。

八、曲丹田(烏牛擺頭)：大幅度的左右側彎運動，可加強腰腹、背部、脊柱、肌肉韌帶的鍛鍊，還可調理任脈。腰為腎之府，腎主腰腿，本動作有外健腰腿，內固肝腎之功。

九、磨丹田(磨豆腐)：有啟動帶脈，平肝順氣，平衡陰陽及溝通、接收大地相應信息之功效。可單獨在花木叢中或空氣清新之處反覆做，持之以恆者，必將受益無窮。

[收勢]：為了防止偏差，每次練功完畢，都必須認真做好收功導氣的動作：兩腳併攏，兩手自然下垂，提手：前臂外旋，掌心向上手向頭上方畫弧(吸氣)，落手：掌心向下手經頭前慢慢下落(呼氣)，導氣至湧泉穴，提手、落手反覆做三遍。

丹田功是一套動作簡單，易學易練，不要意守，無需入靜，療效頗佳，老少皆宜，安全可靠，不出偏差的功法。歡迎大家星期六早上八點到綜合舞蹈教室來練習，相信對健康會有很大的助益。(每週六 8:00-9:50 綜合教室)



拉丹田↑

搓單田↑



曲丹田↑

磨丹田→

游於書藝之中

在溫馨熱鬧的氣氛中，書法花藝展在民生活動中心5F展開為期兩週的聯覽。

書法班的同學們，有人習字多年，功夫自是了得。也有同學上課一年半載，甚或才三個月者。都能在游老師的激發下各擅所長，把平日習字心得，揮灑躍然於紙上。有隸書的寧靜幽雅，行書的行雲流水，楷書的俊秀挺拔，草書的飄逸空靈，令人流連忘返於書藝之美。又有花藝設計點綴其中，氣韻高雅，美不勝收！

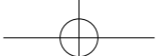
游逸羣老師是位年輕帥哥，書法造詣，真令我們這些老爺夫人折服。上課幽默風趣，談笑風生。尤其在闡釋字體線條樣態時，常常唱作俱佳，令人捧腹，又令我們心領神會。真如其云「演而不演，不演而演」的寫照。

游老師常強調書法之美，不僅僅是書技，它溶入了中國自古以來修身，齊家，治國，平天下的聖賢哲理。簡單的一筆橫畫，即 含了起承轉合，有藏鋒，中鋒而收筆。君子之道，為人處世，當如是也。歷代大家傳世墨寶，除了書藝之美，就是這份人文情懷的真性情，才令人感動啊！

記得剛來上游老師書法課，游老師強調說希望書法不再只是一門功課，或是一件作品。而是一種品味，一種感動，一種歡喜，一種生活態度，時時靈動於我們生活之中。不需曠世鉅作，千古流傳。或許僅僅是應節的春聯，餐桌上的菜單，牆上的記事，都可流露一些小小的文化素養而怡然自得。

「字美、花美、人美、心更美」註解了人心美善，萬物皆祥。在此社會動盪紛亂中，更歡喜大家多多參予書法研習，或許能化暴戾為祥和。多一份悲天憫人的情懷，也多一份怡然自得的情趣。筆有千秋業，讓中國傳統文化書藝之美，生生不息，永垂不朽。





每天6分鐘 一人學會，全家受惠

第一招：大椎穴（頸椎與胸椎交接位置上）。

每天振動大椎穴，能夠避免風寒暑濕燥熱等外邪侵入體內，預防感冒的發生。以掌拍振動，由輕而重，這就是健康經絡的感冒防治穴位。

第二招：極泉穴（腋窩中點位置上）。

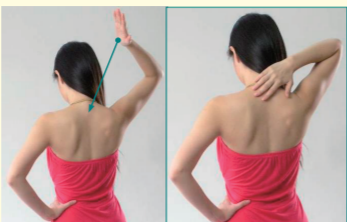
每天振動極泉穴，讓我們保持頭腦清晰、開啟腦部能量，肩膀也能夠很放鬆。極泉穴是身心整合的關鍵點，因為只要腦部能放鬆，我們能夠保持愉悅的好心情。以鳳拳振動，左右交互操作，這就是健康經絡的身心合一穴位。

第三招：膻中穴（兩乳間的中點位置上）。

極泉穴是喚醒我們自我療癒力的代表經穴，有胸悶、呼吸不順，甚至胸痛…等現象的朋友，代表目前自我療癒的能力逐漸下降中，想增強身體的能量，振動膻中穴就能夠改善，還可以改善咳嗽問題。以虎拳振動，左右手交互操作，這就是健康經絡的自我療癒穴位。

健康經絡三穴位，一穴位2分鐘，每天練習6分鐘，保持自己的健康，還能夠幫助親愛的家人。（每週二 15:00-16:50 八一四教室）

授課老師：賴秀麗／示範老師：Brenda、Anee、Amanda



書法花藝特展之後感

在十月的某一個周五下午，因私人因素向花藝老師告假的我，卻在稍晚收到來自花藝老師的手機簡訊，告知我11月15日至28日民生社區活動中心將舉辦書法花藝特展，屆時我得準備一個作品供展。當下看到簡訊的我，立馬回覆老師因本人才疏學淺，尚不成氣候，本次還請跳過，沒想到，卻被老師拒絕了，說這是功課，每位學員都需提供一項作品。於是，我從那天開始緊張了，想我參加活動中心花藝教室3年多以來，一直享受著自娛插花之樂趣，從未動過念頭將自己成果對外展示，如今，看來此次成果展是項無法退卻之艱難任務了。

接下來的幾天，我找了找過去學習過的作品，從中找出自己想要呈現給這次特展觀眾的樣式，於11月14日當天，一早便到處採買花材，總是不能有辱師命，讓老師失望，中午時分便抵達花藝教室與大家會合，開始製作作品。由於展出現場是在活動中心的5樓，我們擔心在8樓教室完成的作品，會因為搬動而走位，於是我們決定將花材搬到5樓活動會場，直接現場製作。而當我們在完成作品的同時，也看到書法班同學將它們的作品帶來，正與活動人員討論如何展示，那時，真正感受到這是一場認真成果發表會，所幸我也從未經視它，一直是認真準備著。老師——將我們完成作品微調後，我們的作品就更加美麗，也更有姿態了。這時，書法班同學的作品

也展示在牆上就定位了，輔以會場的燈光，墨寶作品兀自展現著寧靜沉穩的氣勢，在黑白世界裡發出攝人的光芒。

活動開始當天茶會嘉賓雲集，其後幾天參觀賓客亦是絡繹不絕，來賓們無不咋舌於展示作品之美麗與精緻，實無法相信如

此職人般程度之作品，竟來自活動中心的學員們。而我從這次的書法花藝展中發現，顏色豐富的花藝作品雖已美麗的讓人佇足，不願離去，而傍著黑白分明墨寶的花藝作品卻已是達到了另一個境界，實非美麗之言語可以形容，更應比擬的是份中國山水畫裡寧靜致遠的意境。反之也是一樣，當我靜靜的停留在每一份墨寶作品前，感受中國幾千年來所留傳下來的文字藝術化的極致時，僅僅是白紙上的黑字，那份躍然紙上的力量卻源源不斷從作品中傳送過來，那份感動真是難以形容，此時若唐宋八大家穿越時空而來，與我一同賞此墨寶，我都不會感到奇怪。而當眼光一瞥，看到墨寶旁姿態美麗的花藝作品時，真覺得此時仿若跟蘇軾在花園邊品茗邊討論書法了。

謝謝民生活動中心本次策展這個活動，讓我們可以激發我們學員們的功力，同時，也讓我們的作品被看見。在成果觀賞之後，我也開始考慮要去書法班報班了，或許下次，我們都會有更多作品呈現出來，真是學習無止境啊！



花藝班：康育維（每週五 13:00-14:30 八一四教室）



安潔麗娜在我家

我的女兒阿油是個愛貓族，幾年前就動念要在家裡養貓，但我與老公都怕貓，阿油也只說說就算了。但今年阿油不再只是說說，開始有了積極的準備行動。

她先到一家流浪貓協會去當志工，藉由做志工，實地了解與接觸貓咪，並學習如何照顧貓兒們。這期間我也逐漸受到感染，經常在社區的巷弄間注意到許多流浪貓的存在，開始對貓產生了好奇心，而阿油也藉機跟我介紹各種不同的貓，如橘貓、三花貓、虎斑貓、白貓、黑貓、賓士貓等，讓我對貓有多一些的認識，有時阿油也會拿點食物去餵牠們。

與貓兒們接觸多了後，我對街頭流浪貓多了許多憐惜感，同意了阿油認養流浪貓的計劃。盡管如此，那從小就深植心中，對貓兒莫名的恐懼感仍無法就此抹除。對於貓兒的到來仍有絲絲的隱憂。

經過一段時間的觀察、思考與準備後，阿油決定認養一隻兩歲多、玳瑁色的母貓，名為麗娜。奇妙的是，就在阿油提著貓籃踏入家門那一刻，麗娜那「喵喵」的可愛叫聲立即融化了我的恐懼，我毫無困難地接納了麗娜的到來，心中只充滿了歡喜與愛的感覺。

剛來時，她在隱密處躲了一天，不

吃不喝，不拉不撒，讓我有點擔心，但油說這是貓的習性，到了陌生的環境都會有這樣的行為模式，需要時間讓她適應。後來她果然慢慢走出來，開始吃、喝、走動，四處探索、熟悉環境。阿油先將她的活動空間只限制在房間裡，後來逐漸讓她走出房間，融入我們的生活空間。

然而阿油心裡其實還有個想法：「一隻太寂寞了，應該再養一隻來陪她玩！」就在麗娜來到我家將近兩個多月後，終於這個想法實現了。麗娜原有兩個姐妹，三姐妹一起在街頭流浪，後來被流浪貓協會帶回收容，三姐妹被命名為安潔、莉娜、裘莉，裘莉最早被認養走，後來是安潔，莉娜的毛色混雜偏暗，外形比較不討喜，最後被認養來到我家，改名為麗娜。不料原先被認養走的安潔，因認養人有狀況，又將安潔退回協會，阿油得知後，十分欣喜，跟家中兩老溝通後，把安潔也帶回家來，讓兩姐妹團圓。

然而安潔與麗娜分離的時間已有三個月，由於貓的記憶力很短，兩姐妹早已忘了彼此，因此必須先將兩貓隔開，



創團法人
臺北市探索生命教育基金會
Explore Life Educational Foundation TAIPEI

台北市松山區富錦街112號1樓
TEL: 3765-1971 FAX: (02) 3765-3016
E-mail: explore664@gmail.com.tw
http://www.exp.org.tw

紙雕—改變命運的魔術師

『第一次聽到成若涵這三個字，是從歐北來的蔡昇達那裡聽來，隱約知道有一個女生，上山下海，蒐集台灣各地的故事與人事物，打算用紙雕記錄下一百個，動人景色。』

第一次看到若涵本人，是在雲林，畫面是詭異地在田裡噴灑生物農劑，那時對她的印象，就是一位漂亮的正妹，然後很忠實地感受著在地的一切。

一直到新竹在矮靈祭喝過小米酒後，才更了解她，才知道她亮麗的外表下，其實很優氣，默默做著這麼辛苦的事情，其實很執著，對每一件小事都有藝術家的挑剔，其實很有才，因為她的紙雕每個細節都有好多故事。』

大家好，這是朋友眼中的我，我，是成若涵。從事紙雕藝術以來，第一次從朋友筆中看看自己，而我才漸漸意識到，自己在做的這件事，在別人眼中其實有點優氣、有點可笑！？

我不是一個腦子特別好的人，說不出什麼驚世的言論、想不出什麼賺大錢的妙計，大概只剩下優之又優的衝勁，但來到這個社會上打滾一下子，我確信起而行的重要遠勝一切，嘴巴贏不了別人，那就靠勇氣實現自己吧！

一直以來我發現，一知半解的狀況總讓我提不起勁，甚至因此想放棄或逃離，我特別喜歡從無到有參與、完成一件事的喜悅與成就，這大概就是今日的我之所以成為我的重要原因。透過紙雕，我了解自己、成就自己、喜歡自己。

畢業之際，就像千千万萬的大學生，我不知為煩惱



未來輾轉過多少個夜，即使早就知道自己希望以興趣為出發尋找人生的方向，但究竟我的興趣是什麼呢？也許是好強的個性使然，也許是從小就習慣當那個班上十八

般武藝樣樣精通的焦點、榜樣，我潛意識裡不想要成為一個公司底下的小員工，不想要成為大社會裡的螺絲釘，我在追尋一個自己心中的目標，一個模糊的樣貌——那大概就是夢想。

受到一本書的鼓舞——《讓天賦自由》，我毅然決然踏上紙雕的路，那是在醫院的病床下，思緒紛飛到堅定信念的過程。不能說這場車禍是改變我命運的魔術師，但它確是停下我匆促前進中的人生墊腳石。從最開始生氣為什麼車禍發生在我身上，到後來會心一笑回頭看看這場人生中的小波折，那塊大大醜醜的凹洞永遠會在右小腿的角落存在著，時時提醒我『就算天塌下來，明天都會更美好』。

因為這本書，我更相信找到天賦、興趣與熱情能帶領我追求快樂的人生，我想起小時候常常為了做卡片給重要的家人、朋友，整晚剪剪貼貼，忘了吃飯睡覺；我想起申請台大戲劇時為了那本備審資料，撐過多少個孤獨的深夜。我突然明白，原來這就是熱情！我從『紙』出發，發現了『紙雕』這個有

講 座：103年12月06日(星期六)上午10:00-12:00
體驗活動：103年12月06日(星期六)下午13:00-16:00
體驗費用：200元
講 座：103年12月28日(星期日)上午10:00-12:00
活動地點：台北市松山區富錦街112號

神奇的肌筋膜？——禪. 瑜珈 (Zen.ga)

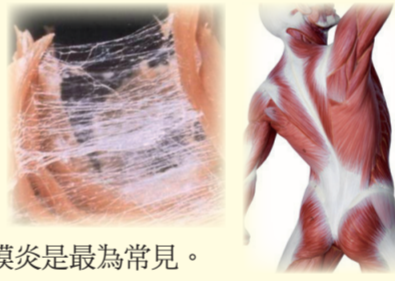
人一輩子都在和地心引力對抗，只要一鬆卸身體就會變形，多是經年累月所累積的，每天的腰痠背痛及肌肉痠痛其實就是變形的前兆。肌筋膜炎是最為常見。

筋膜炎就像透明的包鮮膜，緊緊地將身體包裹住，當筋膜炎失去彈性，皮膚及所有的臟器就會開始受地心引力向下、脫離原位，身體開始由內而外慢慢變形，變得老態龍鍾或是彎腰駝背。

禪瑜珈是透過四肢伸展活動及自然的深呼吸，身體會產生一緊一鬆的效果，等同深層的按摩，練習後很舒服想睡覺，表示身體累了想休息，但體能充足者，練習後精神會更佳。禪瑜珈可維持身體各部平衡，身心寧靜。當筋膜炎在健康的狀態，能量運行四肢做到全身完全放鬆。

想要達到這樣的境界，先明白肌筋膜如何影響人體的動作！

肌筋膜遍布全身如同密密麻麻的火車路線圖，以台北車站為例，分為地上及地下兩層，筋膜炎也分成深層筋膜炎和淺



陳雅嫻老師（每週一 20:00-21:50 綜合教室）

層筋膜炎，二者是不相交各走各的路線。筋膜炎將每一塊肌肉緊包住，讓肌束之間的滑動更順暢，一旦筋膜炎變緊肌肉滑動不順，就會影響到肌肉的使力。而肌肉是透過收縮來產生力與動作，當肌肉變短就會變得容易累，懂得適時的休息是重要。

筋膜炎是緻密結締組織，內含緊密排列的膠原纖維，就像一件緊身衣包覆全身，能獨立收縮產生牽一髮而動全身。這薄膜的功能在維持肌纖維的形狀，不只伸長縮短還輻射狀的放大縮小，它若是出問題(束)起來就有苦難言了。簡單說肌筋膜炎疼痛會講不出明確位置，動作緊繃不順、角度受限，常常是整天疼痛。

試想圖中毛衣背心就像身上的肌筋膜，若是不小心被一根勾子勾到右下角衣角，不僅衣角會破洞，連帶整個毛衣也會被拉扯變形。



Figure 9.17 The integrated collagen matrix demonstrating how even proteins communicate throughout the whole system (9/17/03).

上班族久坐易患腰背肌筋膜炎：總是久坐、久站或搬重物

以免彼此不適應，尤其是先來者會排斥後來者。

安潔來之前，阿油將家裡後面的一個空房間整理出來，將安潔的窩安頓在那裡，麗娜的窩則在阿油的房間。安潔來之後，適應期比麗娜長許多，她找了好幾個不同的隱密處躲藏，只要我們找到她，她就藏到另一個地方，每次都讓我們大費周章找半天；有一次甚至鑽到緊閉的書櫃裡，讓我們找遍了家中每一個角落，就是不見她的蹤影，急得我們甚至跑到街上去找，結果還是阿油以心電感應的方式，拜託麗娜幫忙(麗娜一直在默默觀察著安潔，所以她一定知道安潔在哪裡)，多虧麗娜對著書櫃門喵喵叫，這才把安潔找到了。安潔的這個表現，讓我徹底體會捉迷藏遊戲何以又叫「躲貓貓」！

安潔經過整整三天的「躲貓貓」，才開始慢慢進食，出來走動。兩貓剛開始因為阿油刻意的隔離，都還相安無事，在兩貓比較熟悉了彼此後，阿油也

讓安潔從她的房間出來，自由出入，這時就經常看到兩貓隔著或長或短的距離，既警戒又好奇的觀察著對方，尤其是麗娜，時不時地會出其不意地偷襲一下安潔，伸出前腳拍她或打她一下，甚至搶安潔的食物，而安潔只是走開，不會回手。我想這也是麗娜宣示主權的做法，讓安潔知道，我可是這裡的老大哦！但麗娜若做得太過份，我們也會喝止她，或對她諄諄告誡：不可以這樣哦！另一方面，我們也必須顧慮到麗娜的心理(她有情緒問題時會亂尿尿)，避免因安潔這隻新貓的來到，讓她感覺我們「來了新的，忘了舊的」，導致她心理不平衡。

安潔來了之後，我們心中一直期盼著，姐妹倆因時空的隔離所造成的隔閡，經過一段時間的磨合後，能夠在阿油為她們悉心布置的環境，與充滿愛心的照顧下，漸漸熟悉了彼此的氣味與存在，培養起姐妹原有一天的親密情感。皇天不負苦心人，一天早晨，我起床後，

趣的創作形式，從懵懂的嘗試到想辦法走出一條永久的路，說艱苦也沒那麼辛酸，說順遂卻也摻伴著孤獨，至少我明白了，當我做著我喜歡的事，再累都不辛苦，再孤單都不寂寞。

我證明了藝術沒有飯吃這句話是錯的；我證明了把興趣當職業可以比把興趣當副業還要幸福；我證明了當我真心想做一件事，這整個世界都會幫助我。我更相信水到足以渠成，在沒有足夠資金的狀況之下，我冒險進行了一件需要很長時間、很多資金的計畫，那也是我正在努力的『紙雕，台灣百景上河圖』——長20公尺、寬50公分的巨幅創作。曾經在猶豫的當下，我問自己『此刻我不做這件事，未來會不會後悔？』，就如同當初踏入紙雕，媽媽跟我說的一句話，『如果你想做就去做，不要讓自己後悔。』，總是這麼簡單的問句、單純的一句話，選擇就變得不再再有猶豫，變得如此堅定。

我想要讓台灣了解台灣，讓世界看見台灣，我喜歡創作台灣在地風情的溫暖與樣貌，喜歡紙雕一筆一劃中帶給我的驚喜與成就，於是我用雙腳、雙眼、一顆心，去體會不同的台灣、獨特的台灣。旅行，帶給我視野也教會我包容，看懂了生活也學會去感受，練習著獨立也享受著孤獨，然後，帶回滿滿的溫度與感動，刻劃成一幅幅紙雕的故事，送給自己也分享給你們。

這條漫長的不歸路，但我享受其中，如果說人生一輩子只能選擇一件事來做，我想，我找到了，那就是『紙雕』，於我，那是個志業，也是個使命！我，是『以紙，雕成。若涵』的成若涵。



工作者，容易有腰背肌筋膜炎，感覺特定部位緊痠，如不理會則更加疼痛。

腰背肌筋膜炎多為姿勢不良造成的肌肉緊繃發炎，形成腰部疼痛，未做處置，會使疼痛的範圍愈來愈廣，臀部、大腿都會疼痛；常熬夜的人也會，因為熬夜讓全身肌肉更加緊繃，容易誘發會加重症狀，使發作機率增加，疼痛感加劇。

當坐在軟沙發上，腰椎的支撐點薄弱，使整個上半身的重量都集中在腰椎，坐愈久愈會增加腰椎、肌筋膜炎的負擔，久而久之容易造成傷害。

腰背肌筋膜炎主要發作在第4、5節腰椎附近，由於人睡覺時，肌肉處於無伸展狀態，所以早上剛睡醒，或同一姿勢維持過久，就會較容易發作。

建議：平日可做全身的伸展腰背部運動。如：仰臥抱單膝、仰臥雙膝夾球側轉、側身同側手腳伸或坐球捲骨盆，髖關節屈膝動作可伸展下背肌群，並配合深呼吸增加末梢循環，1周做3~5次，每次10~15分鐘。

養成每維持同姿勢40~50分鐘，就應該起身活動3~5分鐘，經常改變姿勢才不會造成腰椎負擔。

走到阿油的房間，一眼望見兩姐妹並坐在靠窗的書櫃上，背對著我一起望著窗外，感覺是那麼和諧融洽，相互陪伴，相親相愛。看著这一幕，心裡真是感動極了，姐妹情終於又回來了！

從那以後，兩姐妹雖然還是常會打打闹闹，但已讓人分不清到底是在玩，還是在吵架？應該是兩者皆有吧！兩姐妹生活在一起至今兩個月，已成了彼此最好的伴。阿油將兩貓的窩都放到她的房間，她倆每天一起吃飯，一起玩耍，一起睡覺，甚至會互相學習對方的某些行動，相偕在這個家裡做更多的探索，彼此壯膽的結果，這個家成為她們最好的遊樂場，她們也帶給我們各種各樣、意想不到的「貓趣事」，我們家儼然成了「貓樂園」。

現在安潔與麗娜已成了我們的家人，若我的女兒阿油是貓媽咪，那我就是貓婆婆，如今這對姐妹已有了一個永遠愛她們的家，我們也分享了那份幸福，心甘情願當貓奴！



松山親子館~陪孩子玩出創造力！

臺北市府鼓勵市民結婚生育，陸續推出配套措施，除了「祝你好孕」專案，還在各區設立親子館，提供爸媽寶寶免費使用，松山區的親子館就位於松山區民生社區活動中心三樓，上到活動中心3樓後，走過充滿可愛圖案的牆面，就可以看見松山親子館的樣貌了！

充滿童趣又溫馨的走道↑

從101年8月8日始至今，松山親子館已成立兩年，占地150坪，館內分為嬰幼兒專區及多功能教室，是全國第一間專屬未滿3歲幼兒的親子館，顧及家長帶著較年幼的孩子不方便，親子館建議家長可先至「臺北市親子館及育兒友善園」網站預約，才不需在現場等待候補入館，另外，松山親子館每個場次接受25對親子進場，週二至週五每天上午下午各一場次，周六及周日每天三個場次，周一則是館內清潔消毒日不對外開放。

松山親子館之所以設計為專屬未滿3歲幼兒的理由是，3歲以上的幼兒多已就讀幼兒園，有教育資源可用，可是相形之下，3歲以下的幼兒較缺乏公共資源，但坊間的幼兒活動空間多是混齡使用，小小孩在混齡的活動空間中常常

搶不過較大的孩子，有諸多研究指出，0-3歲是孩童發展的關鍵期，除了需要多元的刺激與學習環境，更需要家長的陪伴，因此，松山親子館規劃為3歲以下幼兒專用，讓家長在安全的環境中陪伴孩子玩出創造力。

館內幼兒專區可分為學步前區、親子共讀區、探索區、手創區、烹飪區、益智區等，從空間的規劃、遊戲器材及教具設置，都是以0-3歲幼兒為對象，例如溜滑梯的滑坡度及階梯間距，都是特別訂做提供3歲以下的幼兒使用，安全無虞，不論是哪一個區塊，都是期待孩子在親子館遊戲時，能增強幼兒感官知能的學習，也落實幼兒生活自理的能力訓練。

由於每個場次最多容納25對親子，不少家長會希望能夠放寬名額的限制，但考量現場空間面積換算後，為了維持服務的品質，才必須限制入場人數；開館至今兩年，松山親子館雖然有入館人數及年齡的限制，但依舊受到許多家長的喜愛，從館內的環境設計、教具玩具的挑選以及所有館內的工作人員，來館的家長們都給予松山親子館許多的肯定。

另外，親子館每一年都會規劃三季來更換教具玩具以及場內的佈置，分別以玩紙、玩木、玩布作為

換季的主題，希望三種最自然的元素材料，可以讓家長陪伴孩子遊戲時更能放心安全的玩。11月的時候松山親子館已進入第三季換季，這次的主題是玩布，以寶寶遊世界的概念，將館內設計成不同的國家風情，讓孩子從家出發到世界去旅遊，搭配孩子的發展，館內的每件教具玩具，都經過教保員嚴格仔細的挑選，為了讓教具玩具與每一季的主題能相輔相成，松山親子館也會親自設計和製作適合孩子的教具玩具，所以如果您現在來到松山親子館，將會感受到松山親子館每個角落的用心，以及不同的國家風情。

每一月份的15號親子館都會將下個月的活動課程，放在「臺北市親子館暨育兒友善園」的網站上提供家長參考，親子館針對不同年齡層的孩子，設計了不同類型的親子活動，透過館內教保員帶領，讓家長可以與孩子互動，松山親子館不同於坊間一般的兒童遊樂園，只是讓孩子自己玩，而是希望藉由教保員的帶領，讓家長放下手中的手機和平板，一起學習如何帶著孩子一起玩，重新回



第二季-玩木季 寶寶遊世界→

到「愛孩子」的初衷。

松山親子館著重與孩子一起過傳統文化的節日，例如：迎新年、端午節、中秋節，除此之外，親子館也在每個月都特別準備了為周歲的孩子舉辦抓周活動，藉由特別的節日讓孩子能夠了解父母、祖父母的用心和辛苦，也藉由這些特別的活動讓孩子親自參與祝福、成長儀式，體驗傳統禮俗文化，傳承古禮俗中所蘊含的精神，培養孩子在享受愛的同時也懂得愛自己、愛家人，更懂得分享愛。



松山親子館也呼籲家長，在愛孩子的同時也別忘了珍惜館內的每一件教玩具。



具，這樣每個孩子才能夠有足夠的玩具可以玩、有安全的環境能夠探索，更重要的是，不論帶著孩子到哪個地方玩，記得在孩子身邊陪伴孩子，放下手中的電子

產品，讓孩子感受到您真心的陪伴，同時用您的雙眼，看見孩子不同的進步以及孩子一點一滴的成長歷程中最珍貴的片刻。期待孩子和家長能夠在親子館裡「共讀、共玩、共學」，創造每一個屬於親子的美好回憶。



松山親子館開館時間：

週一清潔消毒日休館

週二至週五 第一場09:30~12:00

第二場14:00~17:00

週六、日 第一場 9:30~11:00

第二場13:00~14:30

第三場15:30~17:00

電話：2748-6008 轉 2

網址：taipei.parent-child.org.tw



松山區樂齡學習中心104年度課程簡述

教育部於民國97年起在全國各市區鄉鎮成立「樂齡學習中心」，104年度將邁入第8個年頭，臺北市立圖書館三民分館有幸承辦「松山區樂齡學習中心」，多蒙各位鄉親長輩熱情響應，使得活動進行尚稱有模有樣，但因經費與場地有所限制之處，還請多方海涵。近年來因少子化的關係，政府教育經費逐漸由「國民教育」向「終身教育」挪移，樂齡(高齡)學習是政府推動終身教育重要的一環，未來經費將會增無減，至於是否將設專職機構，有待未來政策發展而定。

樂齡定為55歲而非60歲或65歲，就是希望能銜接職場退休後的學習意願，在還有活力學習的時後養成學習的習慣與興趣，課堂上沒有考試，沒有壓力，如同某位教授所說的「快樂學習、忘記年齡」。教育部高齡教育政策之目的，在於幫助中高齡者活躍老化，並強化中高齡者對於老化生活的準備。這也是樂齡教育與社區大學，老人中心，社區才藝班最大的區別。

每個學員有自己希望開設的課，比如唱歌跳舞，但站在主管機關教育部的立場，有其政策性的使命，雖然唱歌跳舞可以讓學員身心靈獲得快樂，但這是學員的需求(want)，但不是主管教育機關的要求(need)，唱歌跳舞及其他才藝課也並非不能開立，「教育部補助各直轄市及縣(市)政府申辦104年度樂齡學習工作計畫書」就明訂樂齡學習的核心課程，比例要佔總課程的30%-40%，中心自主規劃課程要佔40%-50%的比例，貢獻社會服務課程要佔總課程的10%-20%。

所謂「核心課程」指的是居家安全、交通安全、用藥安全、法律知識、保健資源、規律運動、健康知識、學習閱讀、探討生命意義、信仰學習、旅遊學習、社團活動、科技運用、退休(或老化)準備教育等等。

所謂「中心自主規劃課程」簡單的說就是大家喜歡的唱歌、跳舞、畫畫，依據在地資源發展自我特色。

所謂「貢獻社會服務課程」指的是志工

的成長與社會服務，希望學員能發揮學習的影響力，能自動自發回饋社會。

104年度本中心仍將以健康運動、資訊應用、藝術美學、人文與閱讀四大主軸做規畫，預計在三月初公布簡章，中旬報名，四月初上課，上課期間4月至7月為第一期，8月至11月為第二期，簡章會公布在三民圖書館門首，市圖首頁最新消息，教育部樂齡學習網，松山樂齡facebook粉絲專頁，同時也會以電子郵件通知學員，屆時敬請大家關注以上訊息。

最後要告訴大家，104年度本中心將重新隔間裝修，20年前興建大樓時，本空間是規畫作為放映室使用，時過境遷，如今做為樂齡中心，17坪的空間過於窘迫狹窄，本中心在104年編列預算將重新隔間裝修，預期將規畫一間25人的小型教室及寬大的門面，未來同一時間可以有兩間教室進行上課，可以容納更多樂齡朋友做休閒活動。

松山樂齡 facebook粉絲專頁

智齒拔除兩三事

崇皓牙醫診所

智齒又稱為第三大臼齒，一般萌發在17-20歲時心智年齡較成熟時，因此英文名稱為Wisdom tooth或the third molar。

智齒是正常恆牙齒列中最晚萌發的牙齒，且萌發時骨頭已經發育完成，因此常常會沒有足夠的空間提供智齒生長，造成智齒橫向生長或是形成所謂的阻生智齒。



容易塞食物殘屑 造成鄰近牙齒的蛀牙 智齒一定要拔除嗎？

智齒不一定要拔除，但因為智齒是位於齒列最後方的牙齒，易塞食物殘屑且清潔不易，常造成牙周破壞以及鄰近牙齒的蛀牙，嚴重點甚至會造成蜂窩性組織炎。因此若智齒容易塞食物造成牙齦發炎甚至有牙周囊袋產生以及蛀牙問題發生，崇皓牙醫診所建議您提早拔除智齒，以免造成鄰近牙齒的損失

拔完智齒傷口是否一定會腫？

傷口是否腫脹有幾個影響因素：牙齒大小，傷口破壞大小，拔牙時間長短，以及個人體質。通常完整長出的智齒拔完後不太會腫脹，阻生水平致齒拔完術後會腫4~7天。若拔牙前已經有發炎的情形，則術後腫脹不舒服感則會更加明顯。

拔智齒有沒有什麼風險？

一般拔智齒屬於門診手術，局部麻醉即可，可免除全身麻醉的風險；若有

坊間流傳迷思大破解

「國民年金」自97年10月1日開辦已6年多了，主要納保對象是年滿25歲、未滿65歲，在國內設有戶籍，且沒有參加勞保、農保、公教保、軍保的國民。國民年金提供「老年年金」、「身心障礙年金」、「遺屬年金」三大年金給付保障，及「生育給付」、「喪葬給付」二種一次性給付保障。被保險人只要按時繳納保險費，在生育、遭遇重度以上身心障礙或死亡事故，以及年滿65歲時，就可以依規定請領相關年金給付或一次性給付，以保障本人或其遺屬的基本經濟生活。

• 離65歲還有幾十年，我怎麼知道現在繳國保保費，以後會不會領不到錢？

國民年金是國家辦理的社會保險，政府至少補助40%的保費，並負起最後支付責任，民眾無須擔心領不到錢。此外，參加國保不只為了65歲後可按月領取老年年金，加保期間還有生育給付、身心障礙年金、喪葬給付及遺屬年金多重保障。

• 已經領了勞保老年給付(或社福津貼)，以後國保老年年金只能領B式，所以不想繳國保保費。

1. 老年年金即使只能以B式計給(無加計3,500元)，最慢約3年多就可回本；領取老年年金期間死亡，符合條件的遺屬自申請當月起可每月領取遺屬年金3,500元。
2. 社福津貼大多有排富條款，領取資格可能會變動，當社福津貼被停發時，國保老年年金將以A式(加計3,500元)計給(欠費、領取相關社會保險老年給付者，另有不得擇領A式之規定)。

• 國保保費10年內可補繳，那等過幾年要領給付時再一次繳清就好了。

小額、按期繳納保費才不會造成經濟壓力。累積多年再一次繳清，可能屆時無法負擔，還要加計利息，且欠費期間越長利息越多，不如儘早繳清保費立即獲得給付保障，才是最有效率的投資。(資料來源：勞動部勞工保險局 網址 http://www.bli.gov.tw)



在學習陶笛的日子裏

我有空都會去家附近的榮星公園散步和步行運動的習慣，有一天突然聽到在遠處傳來陣陣悠揚的陶笛聲，過去一看原來是有一群人在吹奏陶笛，較內向我終鼓起勇氣問其中的學員，才得知來自民生社區活動中心的陶笛班，於是便前往報名參加，從此和陶笛結下了一段情緣；更讓我實現願望，因為我熱愛音樂。

幾年前曾生了一場病，經過治療痊愈後，但精神上始終不太好，直到參加民生社區的陶笛班，才走出人的另一處光明面。古人說：音樂可以陶冶人的性情，怡人怡性，當遇到心情不好時，將陶笛拿出來演練便可忘卻煩惱得到快樂。從此之後，吹陶笛便成為每天的功課。回顧剛學習時，上氣接不到下氣，不斷練習，不氣餒，遵循薇薇老師的教導深入淺出講解樂理，從吸吐換氣，指法，技巧，音階，視譜，唱譜，到移調等基本功練習，之後從較簡單的歌曲如兒歌謠，循序漸進，如倒吃甘蔗一般，水到渠成，現在已能吹較難的曲目，一切過程，都是視基本功的深淺而定，急不得，配合不斷的努力終究會達成目標。

老師會定期帶我們到醫院及安養院去演奏，訓練台風和膽識，和學員之間的默契，才能合奏出一首完美的歌曲。



陶笛班(已錦芳) (每週一 13:00-17:00 八二五教室)

每半年定期出遊踏青，每次都能到風光明媚，鳥語花香的景點，彷彿在世外桃源般的意境，真教人心曠神怡，接著就玩遊戲，讓自己猶如回到時光隧道，找到了年輕時候的我。很快就渡過愉快有趣的一天。最後來到學期末，成果發表會驗收學員們的學習成績和功力，讓自己更肯定自己和增強自信心。

人的一生如 有培養一項興趣尤其在樂器的技能，實為件憾事，更何況來到退休年齡，更需要培養一精神食糧來陶冶性情，看陶笛技藝日漸增進，對自己就會充滿自信心，轉化為對人生充滿希望。在此特別感謝民生陶笛班的吳薇薇老師的熱心教導，和同學們一起切磋，大家成為好同學和好朋友，人生充滿無限光明面和希望快樂，學無止境，但願在吳老師的教導之下更上一層。

政策干預.房價波動.看準就下手

近來茶餘飯後熱門話題就是「不動產稅制改革和年底九合一選舉」是否影響房地產走勢。

朋友常問我：房價會跌嗎？現在一坪多少錢？.....等，背後意味著，首購或換屋族築夢。動機。

到底房價會不會跌。觀察近半年房地產市場仍維持價為漲。量緊縮的情形，不難窺知一二。

以台北市為例：去年上半年買賣移轉件數為20047戶，今年上半年為16694戶，差了3353戶下滑了近17%。但平均成交單價卻從去年57.5萬一坪，至今年上半年的59.9萬元。為漲了4.2%。從銷售期拉長了兩倍，意味著賣方「守價」的心態明顯，買方也保守許多，會多看多比較，不擔心別人成交了，而擔心買貴了，另外預售案場假日也是「門可羅雀」用盡各種促銷方式，現場還是冷冷清清的，尤其越到選舉投票日，選情漸熱，房市買氣更加冷淡，直接波及房仲業，有些體質不佳的仲介店頭面臨關店危機。

量縮是否會跌？觀察過去的軌跡不難看出影響房市的因素包括經濟成長



台灣房屋(敦化民生店)協理連文雄

率，政府的住宅政策資金動能以及利率走勢，再者是區域發展和生活機能，過度開發的地方。供給量過大，當景氣反轉時，勢必衝擊房市，就有下跌的可能，反觀精華區，生活機能佳，交通建設完善，商業活動熱絡，人口密集，居住需求與日俱增，受外在影響也有限，價位波動不大。

每當想出售的屋主都有心目中的價格區間，在景氣大好時堅持在理想價位的高點，買方只有加價才有可能成交。當景氣下滑的時候，願意在價格區間的底線賣出，現在也許是個好時機，一連串的反打政策讓不動產交易量萎縮，但這種震盪是短暫的，可遇不可求，雖然議價空間變大，但是幅度有限，錢可以再賺，時機不會再現，規劃好自己的目標，想好你的需求，把握時機 築夢踏實。