

出版日期2018年2月

◇發行人 / 大直高中 溫馨父母成長班 ◇地址 / 台北市北安路420號 電話：2533-4017 #152 主編：陳玫吟
 ◇成長班網址 www.dcsb.tp.edu.tw/ 首頁/團體與組織/溫馨父母班 ◇版面設計 / 嘉群印刷事業有限公司 電話：(02)2799-5667



作者攝於馬祖芹壁村

106/02/05 全家人在瑞士渡假時，突然接到韋潔班長的Line：她說：3月3日開業式時將選舉溫馨父母成長班第42期班長，而我是現任副班長；所以呼聲很高，命中率超強；要有心理準備！天啊！我因渡假而缺席幹部會議也會《中箭躍馬》有道理嗎？國際電話費太貴，一切等回台再說吧！因我是開業式當天的司儀，不能翹課缺班，只能盡忠職守的將流程走完，帶著一顆忐忑的心撐到最後一分鐘。結果：擔心的事真的發生了，我當選溫馨父母成長班第42期班長。對於仍是新生，前不著尖後不著店的我而言，真是無語問蒼天：該怎麼辦才好？

在我的退休生涯裡確實沒有規劃到這部分；尤其106/1/1剛接任一家預計在二年後上市公司的監察人工作，又是一家咖啡公司的首席清算人，如此一來將我

感言

原先規畫好的次序都打亂了。既來之則安之吧！心想：在自己還有能力付出，有心服務時；就硬頸接受不同的挑戰吧！在商界33年，我不怕承擔責任和面臨風險，一路走來確是如此；凡事不求十分，只求盡心；萬事不講圓滿，只求盡力；可以為大眾服務是福氣，有機會為人所不為是運氣。

在短短的一個月內我面臨到無比挫折，深知自己在成長班的資歷甚淺，沒有人脈沒有淵源，在無給職的情況下快速組成自己的團隊談何容易？我或許會管理公司，會帶兵打仗創造業績，但是對於情感、情緒的處理我確實沒有免疫力。軟釘子吃的很多，硬鐵錘也碰到不少。瀟瑟風景看得很多，苦果也吞進了不少；對於這段組團隊期間支持我，讓我依靠的9位顧問，心中有無限感恩，感謝她們在第一時間認領重要工作；減輕我的壓力，削減我的擔子《真正的交情交的是真心；真正的溫暖在我內心》所謂《成長》不是只做自己喜歡、高興的事，而是做自己應該做且有助他人的事。自忖：是否自己想太多？顧慮太多？做的太少？做得不好？為什麼？因一步路而扼腕？想要達到目標是那麼構不著的遙遠？人不怕走在黑暗裡，就怕心中沒有陽光；我真的需要一盞《心燈》。

《人字好寫卻難做，心字簡

單卻難懂》人生的意義是什麼？就是為迷失的自己找到陽光；從妥協中尋求平衡點。當我打算放棄夢想時，我都會要求自己再多撐一會；再給自己一個機會，好運是留給不放棄的人。堅持到最後的人才有機會嘗到甜果。感謝幹部的相遇、相知、相挺。

當我還在企業界時，同仁普遍都有個心態—拿多少錢做多少事。雖然力爭上游為自己努力的也有不少人，但總覺得少一份誠心和甘願。在成長班裡我看到不論是退休或全職媽媽的幹部，她們的動力、積極度、無私的付出真是一等一的令人佩服和感動。參與活動組旅遊的規畫，方知call學員們參加《眼中有洋蔥》加入課編組尋找講師，才知《心中的辛酸》。有時訂立了正確的目標，卻怕會做出錯誤的選擇。對於43期的三天二夜花東之旅就是一個例子；擔心參加的學員太少？深怕旅費太高？

寧願走過做過後悔，也不要後悔沒走過沒做過。不忘初心，方得始終。世上沒有如果，只有結果。有甚麼觀念，就有什麼人生《捨方可得，做才能擁有》告訴自己：可以不完美，但要真誠；雖走石頭路，要珍惜曾經走過。希望努力過後可以越走越順、能夠喜樂滿盈的過完一年的任期。感恩陪我、教我如何當班長的幹部們！大家一起加油，攜手向43期邁進！

班長 陳黎昭

以愛為名

輔導主任 吳姿瑩



作者攝於擎天崗

感恩上天賦予的機會，讓我有幸從事輔導工作多年。我想，沒有一份工作，可以如此與他人的生命真實交織 - 傾聽故事的悲喜，陪伴生活的得失。最迴盪內心深處的是，欣喜見證生命陷落後的重生、感同身受人間無價的溫情。

陪伴的生命越多，體會也越發深刻。這些年來，總是在這些經歷中，反覆思想，對生命來說，真正在乎的追求是什麼？是什麼讓人願意用盡氣力、甚至不惜付出生命的代價去捍衛、換取？

倘若你認真地凝視生命的困境與無助，甚至是痛苦的絕望，你會從他們的眼中，清楚的看見那對愛極度的渴求。看似物質富足美好的時代，在這世代的人們，卻是出乎意料之外，普遍缺乏對愛的感受。又或者是，努力地用自以為是愛的方式愛對方，對方卻接收不到、甚至覺得那並不是他所需索的愛。

於是，我們開始疲於奔命地從許多問題的片段中，試圖拼湊出蛛絲馬跡、遍尋搶救生命的策略與資源，雖然暫時減緩問題惡化，解決當下的危機。但事實是，生命本質中最需求的愛是沒有被

滿足的。對愛的匱乏，總會不斷地捲土重來，轉化成夜裡難以成眠的惶惶不安；懷疑自我價值的自抑憂傷；沉迷執著追求虛幻的成就；終致無法承受生命之重。這樣的情節，不斷在家庭中、學校裡、社會新聞事件中上演，但在這生活中的我們，有沒有自覺於長久以往，生命中真正需要我們看重的事，一直被忽略、甚至被遺忘了。

我多麼希望，以愛為名。在家中，一家人每天有短短的共同相處時間，不問現實種種，就單單關心眼前的家人，今天過得好不好？遇到了哪些事？陪伴家人品嚐生活酸甜苦辣的滋味。如果可以，能不能偶而為他做一件貼心、感動的事？或許是買了他愛吃的水果；或在他失意挫敗的時候，送他一份驚喜當補品，為他加加油、打打氣！

我多麼希望，以愛為名。在學校裡，不論是師生之間、同學之間；多以友善的眼睛、微笑，善待身旁的每一個人，即便有人跟你很不同，甚至有點怪、有點吵、有點壞、有點特別。你知道嗎？有時候，一句暖心的問候、一雙及時伸出的援手、一份真心的接納與讚美，會讓很多正處於低潮中的人，重燃對生命的盼望。

我多麼希望，以愛為名。在現實或虛擬的社會裡，多一些理解、體諒與鼓勵，少一些未經證實就捕風捉影的評論、傷害與攻擊。你不會知道，其他人正在經

歷什麼樣的真實？對你來說一句話似乎沒什麼，但有時候，那句話或許就是壓倒駱駝的最後一根稻草。在我們的社會裡，缺乏一個共同可以去相信的人、共同去相信的價值！未來的社會如何？取決於我們今日的選擇與行動，當我們抱怨這個環境很糟，或許我們都有責任思考，如何在自己的能力範圍內，選擇成為一個更好的人。如果可以，能不能就從我們自己開始，開始注入正向的力量、信念與行動，以愛為名，為愛發聲。

我多麼希望，以愛為名。給每一個正在經歷極大困境與痛苦的生命，過去的經歷也許無法讓現在的你相信愛，但請試著再給自己一些時間和機會，或許就會有一雙友善的眼睛、暖心的擁抱、意外的驚喜，回應了你所需要的愛。若你等不及，也請試著尋求幫助，你不必自己一個人面對痛苦，我們願意陪伴你共度難關。我衷心希望，就算全世界都不懂你、不愛你，你也要清楚自己想要的，好好愛自己、勇敢追求你想要的人生，既然自己的樓梯自己畫，自己的幸福也可以自己創造。

謹以此文，感恩並紀念我生命中出現的每個生命，謝謝你們願意與我分享真實的人生、體會人性的日常、分享生活的悲喜。以愛為名，深深祝福每個生命，在所屬的世界裡，成為如是自在的自己、找到真心追求的幸福。

42期

優

秀

講

師

群



勇敢做夢吧 昆蟲老師的過動人生 吳沁婕老師



從葬花吟透視大觀園的紅樓夢斷 施筱雲老師



活出想要的自己 激發改變的力量 張振文老師



建築養生新觀念 楊織宇老師



一杯咖啡的秘密 辛悅台老師



生命不可承受之重 part1 如何面對長期照護 陳麗文老師



生命中不可承受之重 part2 江維鏞老師



廚房裡的美味科學 章致綱老師



生龍活虎過一生 蔡三雄老師



義築 簡志明老師



和孩子一生的陪伴 黃美玲老師



牙齒面面觀 許郁彬老師

第42期開業式



北海道札幌48天遊學記

第六組
許秀鳳



作者攝於北海道大學

當職場生涯告一段落，著手規劃後半場人生旅程之際，進修學習的念頭油然而生，因此，我選擇回歸學生身份，重拾書本進入學堂研習畢生最感興趣的日語，對我而言也是這後半場人生中一件很重要的事。

今年初夏來臨時，北台灣已出現悶熱的氣候，突如其來的靈光一閃，想到與其每日汗流浹背度過漫長暑假，不如到氣候涼爽的家避暑，因而浮現北海道札幌遊學的念頭。7月15日隻身推著一大一小皮箱來到北海道新千歲機場，一下飛機步入空港，來到移民局入關檢驗，耳濡目染盡是日語與日文，幸虧本人略懂簡單會話可隨時應對，得以一路暢通無阻轉電車、TAXI直達到遊學的宿舍—北海道女子大學女生會館，真可謂闖關成功！就這樣展開了為期48天的北海道遊學之旅。

我的日本語學校是「SIL 札幌日本語學校」，這所學校規模不大，教室僅四間，學生人數不

多，一班只要達3人即可開班，因此和老師互動時間很長，會話機會也很多。上課時間為每週一至週五上午2.5小時下午1.5小時，這種分段上課方式，讓我覺得很輕鬆。每天授課教師都不同，但進度均會銜接，上課開始的前50分鐘，每位學生均需發表前一天的作業以及分享所做所為，當下一定得仔細聆聽其他同學的報告，才能找出問題來討教對方，俾利提昇自己的會話能力，這是讓我感到最珍貴的時刻，有鑑於此，我每星期都會認真地把作業寫好、複習當天授課內容、預習翌日的進度。每期結束會有考試，三期上課期間有舉辦演講比賽，每人須進行民調20人，對象是日本人，之後須完成統計、評估及提出看法及感想，再於課堂上發表，對一個初學者的我，是一項多麼艱巨的工作，但是憑著自己的毅力去克服，終於讓我完成了！真是畢生難忘的經歷，也驗證「有志者事竟成」這句諺語。

日復一日，週而復始，就這樣學習了三期42天的日本語。

除了到學校學習語言外，在學生會館的宿舍生活整整48天，會館內每日供應早、晚

餐，毋須自己料理，即可享用豈美味又可口的餐點，感到無比幸福，因此，每天都期待用餐時刻的來臨。48天當中，每天早、晚餐都喝熱騰騰的味噌湯及高麗菜沙拉，對一向胃不好的我，無形中感覺到舒服許多。更幸福的是每晚皆可享受泡澡的樂趣，有如人間天堂般生活，令我回味无穷。

規劃遊學除了一方面學語言，另一方面還可以到處旅遊，每到假日均報名參加旅遊，到達之處：美瑛（四季彩丘）、富良野、登別溫泉、大通公園、北海道大學、植物園、旭岳登山等風景區，更少不了令人開心的購物行程：逛百貨公司及地下街，琳瑯滿目的櫥窗佈滿了五彩繽紛服飾及精品，令人流連忘返，採購得不亦樂乎，也為自己添購些許極其喜愛的禮物。

此趟遊學具有避暑、學習、旅遊及購物等多重效益，收穫頗多，為自己的人生旅途中，增添許多美好的回憶。



自論作品《田邊聊寮》——我的創作歷程

第三組
王蕙貞



我，一個用生命經歷來面對創作的女子。創作，也是我人生的救贖。這個覺知，緣起我回首一路羅織出的人生。從生命的起源，我歷經生命變化的種種，在婚姻中，在跌撞中，偶而機緣下醞釀出一個拿起畫筆的隨意，成為另一種生命動力。人之眼、耳、鼻、舌、身、意，因種種與人事物之因緣，牽動著心，而產生出所有的喜怒哀樂，以致內心始終無法清靜如一。

一天，當我置身叢林，無盡的光在樹林裏，隨著枝葉不斷的搖擺出不同的形體，宛如訴說著，人生是無盡浮動著，是不歇移遊著，有光，就有影，有亮，就有暗。大地搖曳出無窮的光和影，引導著我的想像。林間的漫步，我仰望著天空，深呼一口氣，心中有說不出的舒適。一草、一木、一花，看見的是支支獨秀，婀娜多姿，搖曳動人！當我獨自仰望無垠的天際，不禁要感嘆世界如此的廣闊，除了我，還有他人的存在？悠遊在山海間的每個瞬間，成為一種安靜的動力，我的恐懼、不安，消失得無影無蹤。

當我一腳踏進這個原本熟悉的泥土地，本能似地拿起石頭或樹枝，在泥地上亂畫一通，轟亂的心情，倏地，瞬間平息下來。我幡然醒悟，景緻，原來早已存在於我的呼吸中，血液中，以及脈搏的彈跳間。我以自己的手，繪畫出專屬於我的化外空間。那一霎那，我恍然明白，這個動力，源自孩童時期喜歡在地上亂塗鴉的慣性。油彩，來自孩童時期，看著父親漆牆時，油刷將顏色在牆面上駕馭出一片片色塊，一彎彎的曲線，如魔法般變換出的各種顏色，給了我很大的啟示。來自印象中父親手中的色彩，成為我創作的初心。年長後，色彩，是我和外界溝通的管道。色彩，能讓我降低對人的不信任感，有一種難以言喻的忘憂。

我開始讓自己納入景色的現場，置身其中，並閱讀山海，成為一個觀察者和捕捉者。年長後，拉扯在許多人生過程中的各種關係，總有諸多讓我心

疼、心痛之處。回眸一看，所要面對的最大敵人，依然是自身的慾望，我被我的想法束縛了。就像活在鳥籠中的鳥，不覺得自己不自由，也從不理解自己被束縛。

從記錄下眼前這些其實不可能留駐的瞬間，我心靈的自由，又重現了。這種束縛與鬆綁，讓我感受很深。我開始拿起筆，在調色板上塗抹，自此，我視繪畫，為參悟生命和表達情感的一種方式。世界的種種樣貌，是怎樣的投射影像，引導著我回到自己內在的精神世界。我常常一人在那寂靜的鄉間小徑中，徘徊，如此過了許久，突然瞥見到這扇斑駁的木門，這堵泥牆，熟悉的草堆，一抹如枯萎玫瑰的紅色對聯，此場景激發出內心一絲的光芒，一種讓我熟悉又感到陌生的某種記憶，突然像海水一般湧現出來，激發了潛藏深處的無量記憶。我喜歡景色與我內在世界的連結，我將之理解為一種彼此的凝視，望向景色，看的是自我。這種的觀看，牽引進入我的創作中。

這四件作品，透過我的視角，來回應古典傳統，將門、牆、枯草、泥地視為獨立的物件，跳脫往昔陪襯的角色，躍然成為畫面的主題，進而構築出整體情境。我想用一種個人的觀點，來連結記憶的節點，展現景色存在的樣貌。記憶裡的世界，看似已然模糊，當影像重現，我依稀記得它的模樣是如此的可愛，既是如此虛幻，卻似真實的存在。



大直高中 溫馨父母成長班

42-43期

幹部組織表

職稱	第42期 姓名	第43期 姓名
顧問	陳韋潔	陳韋潔
班長	陳黎昭	陳黎昭
副班長	郭淑芬	郭淑芬
課編組長	梁素華	梁素華
課編副組長	黃嫻雲	陳黎昭
活動組長	陳麗珠	陳麗珠
活動副組長	許富祝	許富祝
刊編組長	陳玟吟	陳玟吟
網頁組長	簡麗慧	簡麗慧
攝影組長	蔡英慧	蔡英慧
海報組長	于敏惠	于敏惠
海報副組長		

職稱	第42期 姓名	第43期 姓名
會計組長	戴月貞	陳玟吟
出納兼總務組長	楊雪娥	楊雪娥
文書組長	蘇素美	蘇素美
影音組長	吳佳穎	洪綉佳
音效組長	陳銀真	許秀鳳
一組組長	黃芳汝	黃芳汝
二組組長	鄭淑演	鄭淑演
三組組長	孫仟又	孫仟又
四組組長	黃意婷	黃意婷
五組組長	李柔蘭	李柔蘭
六組組長	蘇美貞	蘇美貞
七組組長	林佳蓉	林佳蓉



在建築裡遇見幸福

第二組 陳韋潔

小巴士沿著山路蜿蜒而上，這條路，是熟悉的；儘管兩旁的景物，兀自隨著季節繽紛、蕭瑟！那驕陽下探出牆頭的九重葛，或是在瑟瑟寒風中依舊孤傲的枯枝，已在記憶中烙印成一種親切，然而那不定時串場演出的建築工地，隔著一段時間便搶走山居原有的那份恬靜。

面對這種種強勢入侵的外力，只能漠然地旁觀；在無奈的情緒中，冷眼看著這些新樓房一步步取代原有的熟悉；那標榜帝王格局、進口建材的這些豪宅，有著令人咋舌的天價～然而那一片萬家燈火裡，屬於豪宅的那一盞光，是否能透出等值的幸福？

11/18 在【華山光點】觀賞了這一部記錄了日本建築師津端修一生平事蹟的影片《積存時間的生活》，讓我笑出了淚水，也有著深深的感動！津端建築師終其一生堅持尊重土地的設計發想，讓建築物融入自然環境中，盡力的維護土地的原貌；而這一介建築大師退休後設計的住屋竟僅 15 坪！卻保留了 200 多坪的土地，與夫人親自種植大量的果樹、蔬菜和花卉；自己做果醬、燻製培根，甚至還有編織圍巾織布機；住屋採用原木材質、節能工法建造；安居其中，竟一點也不感覺侷促；更為了拒絕塑膠製品，親手為孫女打造一座木製娃娃屋！對不斷上

門討教的後進，更義務的提供指導甚至設計圖稿，這些理念與胸懷，令人由衷敬佩與感動！而最讓我殷羨的是，兩位八九十歲的老人家，牽手走過一甲子，仍親力親為的為保護土地而堅持著，生活在那質樸的住屋中，以一種純粹的生命態度笑看人生，也讓斗室洋溢著滿滿的幸福！

而 9/29 的講座，曾在營造領域有過輝煌成就的楊織宇講師，在健康出現狀況後，領悟出安全建材認證的重要性，於是不計成本的投入養生住宅的推廣，為了讓國人能住得安心，不惜當一名憨人，為實踐建造更幸福安全的建築理念堅持打拚！

12/1 的講座，台灣義築協會執行長簡志明講師，不僅分享了他參與 2014 年，在巴黎舉辦的綠建築十項全能大賽的精采紀錄片，及為了爭取獎牌所經歷的種種艱辛過程，讓我們對交大參賽團隊的傑出表現喝采，更與有榮焉！而當談到因反思為何自己的專業只能服務買的起昂貴住宅的人，於是和幾位理念相同的朋友，成立〈台灣義築協會〉免費為偏鄉部落蓋起一座座幸福建物，不僅放棄高薪，還要四處募款、募建材，只為實踐關懷弱勢的理念；以三十多歲的年輕人，能有如此無私的胸襟，令我十分感念與欽佩！

建築師設計房子，營造住屋，社會地位崇高，收入理當豐厚！然而這幾位建築師，不以他們的專業去賺取財富，只為良善的理念，貢獻它們的專業，讓我們看到人性的光明面，更看到建築裡的幸福！

某個陽光斑斕的早上、見到某個似曾相識的窗影，回憶便如朝著港口駛來的遠洋漁船一樣，漸漸變得清晰壯大。而當思潮湧入腦海那一剎那，身心又回春了，回到當時那場景，回溯關係的根源，再一次凝視年輕的自己，靈魂自由翱翔。這些對話，究竟開啓了什麼入口？我竟掉入海的深淵……我想爸媽也是，因為他們聲音聽起來變年輕了。

還好天氣晴朗舒適，媽媽坐後座，從車內大片天窗仰望 101，以及幾十年變遷後高樓林立、車水馬龍的街景現況，都能清楚看見，不過，跟他們印象中的台北已然相去甚遠。

回到家，媽媽已經餓得飢腸轆轆，一下子吃下好多東西，爸爸則是一路走來始終如一的好老公形象，體貼老婆、凡事老婆優先的忙著招呼媽媽吃飯，我看著看著不禁莞爾。



陪伴是良藥



陪你懷舊

第四組 林嘉珍

爸媽年紀愈來愈大，行動能力和體力日漸衰退，能四處走走看看的機會愈來愈少，尤其媽媽，常常怕自己走不動所以不想出門，也不想麻煩別人，寧願關在家哪裡都不去。今天剛好藉著外出辦事把爸媽拐出門，載著他們車遊台北市。爸爸說，常看到新聞大巨蛋的報導，卻沒親眼見過。於是，我規劃了一條懷舊路線，陪他們回顧移居美國之前的生活圈，有他們曾經熟悉的，也有我懷念的過去。

民族東路→濱江市場→榮星公園→龍江路→台北大學→民生社區→民權公園走走坐坐→富錦街→光復北/南路→忠孝東路→國父紀念館→大巨蛋→信義誠品→台北市政府→101→世貿→信義路→基隆路→堤頂/環東大道→內科→大直

車開到富錦街時，爸爸提到媽媽的堂妹以前住這兒，媽媽於是講了許多關於她們的往事……

以前和後來都會變成歷史，而這些歷史或許隨著事過境遷會慢慢被遺忘，但記著的那些人、曾經把它放在心上的那些人，在某個街角、

我的鐵馬環島自由行

第四組 戴月貞

從來未曾想過，今生有機會騎鐵馬環島九天，不是跟團，而是跟女兒跟先生，在兩台鐵馬、外加一台保母車的組合下，一個月內倉促成軍，開始了我們三人驚奇不斷、笑聲連連的旅程。

2017 年 4 月 1 日清晨 6:30，由台北住家出發，騎向淡水，沿著西部濱海公路南下，再從屏東楓港轉進台東，逆時針繞騎台灣一圈；沿途除了騎車趕路，也在女兒安排下，品嚐各地美食小吃，欣賞家園旖旎風光；最後一天，決定挑戰北宜公路，爬行九彎十八拐，抵達新店碧潭，作為環島九天的終點站。

第一天，就飆騎了近 140 公



2017年4月 作者(左1)與家人合影於屏東壽卡鐵馬驛站

里，深夜趕到苗栗，下榻後龍；自從國中畢業後，40 年沒好好騎鐵馬了，那一夜，臀部腿部痠痛僵硬，至今難忘。

第二天，騎進大甲市區午餐，幸運的巧遇大甲鎮瀾宮媽祖遶境回鑾盛況，就在我們牽車正要趕赴下一站時，我這台全新趕工訂做的鐵馬，突然大齒鍊斷裂！真的是媽祖有保佑！倘若斷裂是發生在鐵馬行進中，甚或是大下坡路段，後果真是不堪設想啊！

第三天，女兒胃痛不適，沿路找了醫院打點滴，勉強撐著騎過壯觀的西螺大橋，逛了西螺老街，胃的疼痛終究逼得女兒無力騎車，不得不人車全部上保母車，這一上車，整整少騎了八九十公里，可惜了！兒子因工作忙，無緣一起環島，這一天，特地由台北趕來台南與我們會合，共進晚餐，說是這次的家庭壯舉也要算他一份！

前四天，路段多丘陵平原，一路平順、有驚無險的騎到了屏東楓港。

第五天，由楓港轉進台東，開始了鐵馬環島人口中最艱難的路段，也是台灣公路的最高點～“壽卡”，女兒事前就估算

媽媽這段陡坡應該騎不上去；帶著一顆敬畏又忐忑的心，壽卡已在眼前，我只能一腳一腳奮力的踩著，心裡暗自嘀咕：“天啊！這路怎麼一直往上、又長又陡、又不見盡頭、還逆著風呢！”；先生開著保母車，來來回回關心我的體能，就在我氣喘吁吁，即將完騎 20 公里長的壽卡陡坡時，聽見不遠處，平常不愛拍照的先生，像孩子似的高喊著：“妹妹，快快！媽媽快騎到了！趕快去拍下媽媽騎上壽卡的英姿！”沒想到，靠著毅力，自己竟然就這樣意外的征服了壽卡！就在我騎抵壽卡那一刻，先生開心的笑著，不可思議的拱手作揖，大行九十度禮說：“佩服佩服！五體投地！”，那一刻真是太美妙太令人難忘了！

由於篇幅有限，此文僅簡單寫到“壽卡”；這趟旅程，最感動的，是先生忍住車上的寂寞，無怨的開了八天的保母車；最享受的，是與女兒難得的併騎，閒話家常，欣賞落日餘暉；最不可思議的，是自己在毫無練騎下，九天騎了六七百公里，成功挑戰壽卡與北宜公路，成了家人口中津津樂道的一段佳話。

微甜中秋

第四組 林嘉珍

在世界某個角落，有些人形單影隻孤獨的過著，沒有眾人圍坐香味四溢的烤肉攤，也沒有親友齊聚漫天閒聊的歡笑，只能靜靜的望著月…對影成三人。

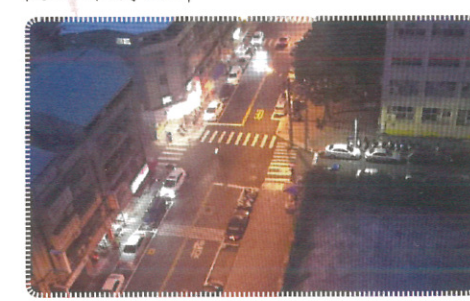
一個風強雨驟的夜晚，老伯伯身穿黑色雨衣，蹲坐在水果攤旁，看著一籃籃被風雨摧殘的水果，一盤五十、一籃一百的在心裡叫賣著，熱切的盼望漸漸被濕漉漉的雨澆熄。雨水在他臉上匯聚成河，他依然枯坐著，直到夜深。看著他瘦削的背影小心翼翼地將一箱箱水果奮力扛上小貨車，蓋上帆布，車尾燈緩緩移動，最後消失在黑暗盡頭，心中五味雜陳…“剩下的那些

水果會爛掉吧？這麼晚，他家裡有人等門嗎？”於是暗自許下願望，要常常光顧他的水果攤！

中秋微雨，我從樓上俯瞰，水果攤的花傘又佇立在路邊，我決定帶些月餅去買水果。幾個人從攤前匆匆走過，沒有停下腳步。我走上前駐足，老伯伯說香瓜好吃，我說我知道，昨天買過。要了兩籃香瓜和一籃紫色飽滿的百香果，突然，靦腆寡言的老伯伯問：你家裡有這麼多人嗎？我笑笑說沒問題一定吃得完！結果老伯伯竟翻起箱子，說要送我幾顆個頭雖小卻很香甜的香瓜，外加一籃醜不拉噠乾癟癟的百香果，說別看它醜，這最好吃！我心裡一陣酸楚…難以言喻的感動～一種感受到老伯伯施比受更有福心意的快樂，一種體悟到不

要以貌取人的滿足，無形卻深刻。原只是去小小分享，沒想到卻收穫更多。我拿出月餅，祝老伯伯中秋節快樂，他有些遲疑不好意思地收下，眼角揚起淺淺的笑。

而我提著水果輕快地走回家，手裡掂著幸福的重量。一加一等於二，當我們化奇數為偶數，日子就會變得甜甜的；當我們伸出手，投以友善的微笑，這世界就有兩個人從此不再孤單。



愛的小語

愛、陪伴與和善將人們緊密連結，相互扶持。仿如剛學步，有一天我們也將老得舉步維艱，可能無依，可能孤獨，可能渴望一雙攙扶的手和一句暖心的問候，遞來支撐我們渡過漫漫長路的無盡溫柔。

宜蘭農漁產業一日遊

2017年
11月24日



清境天空步道與頭社運河二日遊

2017年
10月19-20日





旅行中的邂逅



第七組 林素蘭

退休之前常隻身赴美，生意談妥之後，最大的犒賞就是隨心所欲，到處到別州旅遊。就因這樣的因緣際會，常會不期而遇自己意料之外的新鮮，驚奇的事情。

期待有緣再相會~的確，愛是最大的禮物 (Love is the beautiful gift of the world)...

和客户之間因為長時間互動和感情的培養，常有機會受邀住宿他們的家，與其家人相處。其中，令我印象極為深刻的一次，就是與一對事業有成，且受高等教育的猶太籍老夫婦相處兩個禮拜。這對夫婦在年輕時經家庭的安排專程各自前往莫斯科學習希伯來文，甚至婚後，等到他兩個小孩到了青年少時，亦毅然送至莫斯科要求認真學習希伯來語文及正統的猶太人禮節整整兩年。直至今日，他們孩子已執業律師多年，整個家庭依然恪守猶太人傳統禮節，熟讀希伯來文聖經，家庭教育正統而嚴謹。父慈子孝，兄友弟恭，長幼有序，和睦的家庭生活，令人羨慕。這對老夫婦，總是很驕傲，但是卻語重心長的告訴我，以色列是他們猶太人一手建立的國家，世界各地的猶太人(包括他們自己)從不吝嗇，盡傾全力匯款回去資助他們的國家。其中，很大部分的金錢是資助以色列必須不斷接回數量或大或小來自西方世界的自由國家或是非洲等貧窮地區的猶太新移民。事實上，在1990年代起又有一百多萬猶太人回到以色列定居。他們頑強捍衛他們的根~以色列~有幸透過與他們之間的閒聊及親口解釋，我終於了解以色列建國的原因，過程以及和巴勒斯坦，阿拉伯國家的利害衝突。

我由衷感激他們待我如親人，真誠親切的招待，讓我終生沒齒難忘。走筆至此，依然意猶未盡。基於篇幅的限制，留待下次再續。

西洋人的諺語: We don't meet people by accident, they are meant to cross our path for a reason. 親愛的好朋友，相遇絕非偶然，任何人來到我們的生命，都有他的意義。

記得有一次，我住在明尼亞波里 (Minneapolis) 郊外一個美麗而舒適的旅館 -Hilton Garden Inn。當天 check out 之後正在旅館大廳等候計程車去機場。突然間飄來陣陣餅乾濃郁的香味。櫃台服務員親切的告訴我，大廳正後方的烤房，廚娘正在烤手工餅乾，給所有住房客人品嚐。於是我信步走去，果然有一位老婦人正在忙著。彼此 Say Hi 之後，她很認真問起我下一站要去那裡？我告知要去羅德岱堡 (Fort Lauderdale, FL.)，她馬上說，這班飛機上應該沒有供應正餐，你的肚子會餓壞的。她一面說著，一面把各式各樣烤好的餅乾放進一個牛皮紙袋，再放上一個蘋果，然後遞了給我。當時，我非常驚訝的愣了一下，趕緊把我手腕上的手環拔下，套到她的手上。就在那一霎那間，她竟然哭泣起來抱住我 (hug me tight.)，倉促中依稀聽到她抽抽的說：“謝謝妳，這輩子我總是自覺卑微，從來沒有獲得一件像樣的禮物，今天，妳給我莫大的信心，原來，我也可以跟別人一樣抬頭挺胸的活著...”

“當時本人也是眼淚不聽使喚，極為感性的告訴她：其實妳給我的溫暖，遠遠超過我送妳的禮物。妳要相信，妳給我的愛將是我這趟旅行最大的收穫。”於是我們彼此就在滿滿珍惜的愛中互道平安，

結業式剪影

2017年12月29日 華漾大飯店



第42期幹部會議

2017年9月8日



大直高中溫馨父母成長班

第43期 課程表

講課日期	講師	演講主題	講師簡介
03月02日	開業式	全體學員	
03月09日	楊馨伊	治未病－陰陽調和的中醫智慧	現任：天一中醫診所主治醫師 曾任：1. 中華經絡美容醫學會常務理事 2. 中華民國女中醫師協會理事
03月16日	藍萱	穿透新媒體洪流的好聲音	現任：中廣《蘭萱時間》節目主持人 經歷：1. 台灣新聞媒體人、政論及文化節目主持人 2. 東森新聞部副理及中天新聞部副總編輯
03月23日	黃翠華	健康吃很簡單	現任：癌症關懷基金會執行長及國立護理大學兼任講師 曾任：1. 中華民國營養師全國聯合會秘書長 2. 台北醫學院營養部主任、馬偕醫院營養師
03月30日	李開敏	享受優雅的老年－恐老的迷思和破除	現任：1. 華人心理治療研究發展基金會諮商心理師 2. 呂旭立基金會諮商心理師 曾任：台大法學院及陽明大學心理諮商輔導老師
04月06日	彈性放假	全體學員	
04月13日	梁永煌	★台灣的困境與出路－一個資深新聞工作者的親子經驗	現任：1. 《今周刊》社長 2. 財團法人台灣醫療改革基金會第六屆董事 曾任：1. 2016年總統府司法改革國是會議委員 2. 《今周刊》及《財訊月刊》副社長及總編輯
04月20日	林伯杰	聽見台灣－台語百年歌謠	現任：1. 《金華唱片音樂》及《樂樂文化編輯》總監 2. 《MUZIK 雜誌》專欄作家 曾任：1. 2014及2015年金曲獎《傳統與藝術類》評審 2. 各公私立機關藝文講座講師及滾石唱片企劃經理
04月27日	旅遊	全體學員	
05月04日	鄭美里	傾聽與陪伴－從電影學習人生	現任：社大講師 曾任：國家婦女館電影工作坊帶領人
05月11日	陳昱築	用社會創新看見希望	現任：IMPACT HUB TAIPEI 共同創辦人及執行長 曾任：1. 美敦力醫療公司業務代表 2. 國際扶輪社青年服務團地區代表
05月18日	林鎮宇	品種多樣化與飲食文化－談台灣的多元豐富物產	現任：永豐餘生技商品部主任 曾任：1. 永豐餘生技品牌傳播主任 2. 主婦聯盟產品開發專員
05月25日	宋慧勤	★釋懷是最好的陪伴	現任：專業教育講師 曾任：小學退休老師，主修兒童美術教育
06月01日	龔建嘉	白色的力量－自己的牛奶自己做	現任：全台最年輕的大動物醫生 曾任：鮮乳坊創辦人
06月08日	結業式	全體學員	

免費開放課程 ★ 4/13 梁永煌 (台灣的困境與出路) ★ 5/25 宋慧勤 (釋懷是最好的陪伴)

以上課程可能因為演講貴賓時間上的調整或有少許變動，屆時將會提早通知學員

上課時間：2018年3月2日～2018年6月8日，每週五上午9：30～11：30

上課地點：大直高中迎曦館五樓演講廳（3月2日開業式當天，可現場報名）

費用：1,500元；單堂300元 **聯絡人**：班長 陳黎昭 0963-388-588 副班長 郭淑芬 0956-060-522