

頭汴坑八代誌

中華民國九十一年九月創刊 第001期

指導單位：行政院文化建設委員會
 發行單位：財團法人水源地文教基金會
 發行人：葉晉玉
 主編：陳志成
 編輯群：侯水河、李雪菁、王雙鳳、鄭聰智
 執行編輯：居家生活編輯室
 刊頭題字：劉達隆
 社址：台中縣太平市頭汴里長龍路一段 609 號
 電話：04-22704040
 傳真：04-22799818
 出版日期：2002年9月25日

美哉！頭哉！

◎水源地文教基金會會長 葉晉玉



從太平一江橋筆直進入頭汴坑，純樸的農村聚落及田園景緻，將這幾乎少有人跡的鄉村點綴得樸實及自然。頭汴坑溪及草湖溪原始之自然河川生態，都使得許多厭倦都市緊張生活的人群，開始重新探索生活大自然，而頭汴坑豐富及農村物產及天然資源都在在提供社區再生的堅實基礎。而社區中人與人間的互信及相信間，慢慢在這個九

社區營造的第一步

◎侯水河

為了使頭汴坑的居民對於社區總體營造有更具體的觀念，七月二十六日我們在社區活動中心舉辦一場說明會，傍晚下了一場大雨，差點澆熄伙伴們的信心，所幸老天爺還算幫忙，雨在六點多停了下來，但是大伙仍按捺不住那顆不安的心，一邊佈置會場，準備茶點，一邊還默求著媽祖娘娘保佑：不要讓我們第一次的活動遭受太大的挫折，然後「消風漏氣」！

七點敲七下，主講人白棟樑先生準時到場，鄉親們也一一陸續到場，還好，雖然在這麼匆促的時間裏，宣傳又不夠，能夠有百來位關心社區的朋友來捧場，可算是「好裏家在」了！

首先白老師以精彩的幻燈片介紹永樂社區從無到有，從零亂到充滿特色的營造過程，然後又以頭汴坑為實例，分析了本地的環境及潛在的先天條件，希望藉由「輸人不輸陣」的心理，激發民衆能夠一起來關心自己住的地方，熱愛鄉土，珍惜資源「做伙打拼」來營造一個真正的桃花源。

第二階段由社造員將整個「頭汴社區文化與產業再造計劃」中的所有活動做個簡單的說明，並呼籲鄉親當仁不讓的站出來，共同找出須改進的問題，然後一起來想辦法解決問題，營造一個充滿特色的農村新風貌。

會後有鄉親提議，
 社區營造太廣泛了，
 我們何不從環境的改



二一大地震後被遺忘的社區重新復甦起來。每一次的社區活動都使得農村的社區民眾，逐漸尋找失去的生活文化，原來村民慢慢發覺自己所擁有的楊桃、蜂蜜、芒果、荔枝及許多不為人知的自然物產，不僅是太平的寶貝，是台中縣的寶貝，同時也是台灣的寶貝。

營造一個社區使成為賞心悅目及衆人欣羨的目光，只是社區營造的一個過程而已，如何激起衆人對頭汴社區改造及衛生，健康環境之改善之注重及關懷，使人們居於此活得有品味、有尊嚴，更進而以生活於頭汴坑居於頭汴為榮，則對頭汴社區的歷史及人文的調查及整理，絕對是有需要及必須立即進行的工作。

基金會發行頭汴社區報目的在作為社區居民及社區活動互相傳遞情感及訊息的中間站，而這份屬於全體頭汴社區的社區報，將把村居的心聲及對政府機關的建議，忠實反應出來。我們自豪有一天頭汴坑不僅跟上國內社區營造成功案例的舞台，更躍上世界注目的目光焦點，雖然這不是短時間可以達到的目標，但是相信只要我們肯努力，就算是做給自己滿意也是十分值得自豪的事情，從現在開始讓我們攜手合作為美麗頭汴奠下社區再造的基礎，希望我們的子孫世世代代都以身為頭汴子弟感到驕傲及光榮。

善開始著手，於是相約在明天（28日）早上六點在「頭汴社區」的入口處由掃除髒亂踏出社區營造的第一步，不用報名，不再提醒有空有心的人，明天大家來相會……



隔天六點整約有二十多位鄉親依約來到內城橋頭，我們準備了手套、竹掃把、大伙汗流頰背的清掃了一小段髒亂的馬路，雖然「成果」有限，可是大家都盡了力，或許由於這一次的「起義」，將掃出頭汴坑美麗的遠景，也許您已經錯過了這個「盛會」，不過別急！我們盼望這只是個開頭，以後的工作仍需要您我共同來參與，社區的「興衰榮枯」是頭汴坑每一份子的責任。

新聞摘要

編輯部

◎本市91年度重陽節敬老禮金於10月1日起發放，委請各里鄰長送交至府。

91.09.24

◎太平市公所一圖書館兒童室開放時間更新。91.09.18

◎太平市公所一鄉土人文自然生態解說培訓。91.09.18

◎本市辦理轄內九二一震災十五歲以上下中底收入戶兒童少年營養津貼」
請於十月十日前向本所提出申請，俾利送縣府審核。91.09.13

◎中央停建中1高台中環縣南段工程（太平路段）太平市公所發動十萬人連署，爭取闢建。91.09.13

◎太平市九二一賑災農業要如何浴火重生？91.09.06

◎政府宣導一山坡地的安全。91.09.04

◎土石流及崩塌地源頭整治系列一 加速大地傷癒重慶青山綠水好風貌。91.

09.04

◎太平市九十一年田野調查暨水土保持戶外教室觀摩。91.09.04

◎本市中平九街與中南路正式擴寬完成。91.09.04

◎公告本市九十一年度『九二一震災中低收入單親家庭子女生活扶助』符合及不符合名冊。91.08.28

◎九二一地震後本地一座公園即將誕生。91.08.28

◎太平市垃圾（灰渣）衛生掩埋場工程。91.08.26

◎有關本市本縣七十歲以上老人可免費乘坐台中及仁有客運。91.08.21

◎病媒蚊清除總動員及小黑蚊防治活動預告。91.08.08

◎本市開始受理台中縣九二一震災全倒中低收入戶高中(職)以上子女就學扶助申請。

◎太平市公所北太平圖書分類九十一年第二期常態推廣活動。

◎本市「敬老福利生活津貼」從九十一年六月一日起開辦。

文建會的社造點之一 — 頭汴坑

文·陳志成



921這個數字會使人連想起恐怖的情境，雖經歲月的沖淡，但免不了一陣的顫抖，事情的發生至今已三年多，但還是無法忘記當晚的情況，浴火重生是多人所祈望。頭汴坑在921之後並無明顯的官方資源流入，頗令人失望。

頭汴坑有很多人認識一侯水河，但可能不知道他對大自然的喜爱並不輸於任何人，尤其是對植物的了解有相當程度的認識，因而常利用星期假日為水源地文教基金會所辦的活動帶隊，深入頭汴坑做植物的解說。在整個解說過程令學員們佩服，也讓水源地文教基金會葉董事長欽佩，而向行政院文化建設委員會推薦為頭汴坑社區營造員。

社區營造簡單的說法，就是讓社區的居民動起來，由社會的居民來從事社區的公共事務，來關心社區的事，使整個社區能更溫馨

更富人情味，為能夠達成上述的期望，侯先生邀請了幾位志同道合的居民，當然也歡迎您的加入，企劃了一連串的活動來邁向我們的期望，讓我們來共同參與不同的活動。

為讓大家了解整個活動的內容特別於七月二十六日晚上七點在活動中心研討工作坊（說明會），商請台中縣農務課邱課長松山及白老師棟樑及文建會社造員侯水河共同主持，並感謝張里長與數十位熱心的居民三與及臺灣社區重建協會劉執行長漢卿賀企劃執行呂小姐潤芳蒞臨指導，水源地文教基金會葉董事長坐鎮督導，使這次課程研討工作坊非常成功，也預祝頭汴坑社區營造成功。社區營造要成功必須要居民參與，在此歡迎所有頭汴坑的居民共同來營造頭汴坑社區，讓我們一起加油！

頭汴坑活動計畫表

計畫內容	說明	參與對象
發行社區報（頭汴坑八代誌）	以頭汴及東汴之文化特色、自然生態、公共議題、民間意見反應及活動報導記錄。	全體居民
社區營造及課程研討工作坊	以社區總體營造概念及培訓課程研發為主軸，邀請相關學者與實務工作者經驗分享。	社區幹部、頭汴坑與都汴坑國小教師、各人才培育講師群，共 40 人
小小解說員培訓	讓學童用心觀察身邊美的事物，學習注重環保，保護生態的觀念，進而能實踐於生活中，並甄選解說小志工。	東汴及頭汴之國小學童 100 名
自然生態解說員培訓	頭汴及東汴之環境概說，以及鳥類、植物、昆蟲、地形等自然資源觀察及分析。配合現場解說與技巧演練，並招募志工，投入各項社區工作。	對自然生態有興趣之居民 50 人
社區報編採營	社區人事物的採訪與實務操作、採訪寫作、社區刊物的發展趨勢、新聞攝影實務、社區報製作流程、編採實習、刊物編輯技巧....等，並實際參與頭汴社區報編輯。	對社區報有興趣之居民 40 人
頭汴社區文史解說員培訓	培訓田野調查與解說人才，以室內理論與戶外實地操作相互搭配，並配合耆老講古，協助建立村史資料。	對文史有興趣之居民 50 人
社區觀摩	透過參訪與經驗交流，以學習其他社造工作之進行經驗作為本社造發展之參考模式	社區志工 45 人

	與自我省思。	
導覽手冊	請社區民衆協助蒐集有關文史、生態、產業之導覽路線，以供外地遊客參考。	發放有興趣者
重陽節敬老活動及老人才藝表演	藉此活動宣導敬老觀念並舉辦耆老說故事比賽。	全體居民
螢火蟲解說員培訓	螢火蟲解說技巧、夜間蛙類及蛇類介紹，並進行解說員甄選，讓民衆懂得尊重生命、注重環保，並共同投入環保志工行列。	對螢火蟲生態有興趣之居民 40 人
編輯出版「深耕鄉土－頭汴坑鄉土教材	整合頭汴坑文史資料，配合學校鄉土教學的發展，讓學童們瞭解自己的故鄉事，進而熱愛住的地方。	東汴、頭汴國小所有教師、本社區之人才培訓之講師群及社會志工
探索頭汴坑－文史與自然活動	以頭汴國小及東汴國小全體師生、家長及頭汴居民為主要對象，結合文史、生態解說，培訓人才參與實地演練，其能藉此帶領小朋友深入頭汴坑，瞭解頭汴坑的豐富資源；亦開放對外宣傳，邀請外地人來作客，規劃文史、生態、產業等路線，其藉此引入商機促進產業的發展與流通。	1000 人

咱們的社區 咱們的健康

◎太平社區健康營造中心 太平洋扶輪社 簡伯毅

衛生署於全省鄉鎮積極推動社區健康營造計畫，太平洋扶輪社(太平東南扶輪社)平日熱衷於社區服務，當得知衛生署推動此計畫時，便積極申請加入，並邀集太平市各機關團體共同協商討論，於89年7月通過甄選，邀集太平市衛生所，台新醫院及中國醫藥學院醫管所，共同成立『太平社區健康營造中心』，於同年9月正式掛牌營運，共同為太平民衆健康而努力。

我們的信念是健康可以生活化，生活也可以健康化，為了健康的生活方式能深植社區居民的心田，所以結合社區團體，透過社區資源，經由一群熱心志工的付出，讓社區民衆由健康知識的增長進而於日常生活中改變行為及態度。

太平健康營造中心於正式掛牌營運後便積極於各里推動健康議題，目前已推動了德隆里、頭汴里、東汴里、光隆里、興隆里且依照當地志工的特性及里的不同，所推動的健康議題方向也有所

不同。藉由問卷調查結果我們了解各里當地的健康問題，在針對健康問題擬定對策，加以改善。同時亦有不同的社區團體主動與我們聯繫，並配合推動短期健康議題。

就頭汴里而言，是透過星光愛心協會之認養，陸喜雀女士榮登志工隊隊長，在其帶領著一群熱心於社區事務的民衆，組成志工隊，推動健康議題已有其相當成效。健康營造中心積極培訓健康志工，所以志工對健康議題觀念都相當了解且實際參與各項活動，就如本市每年所舉辦的桂冠枇杷節活動，頭汴里志工便積極與營造中心聯繫，希望能推出與活動主題相結合之健康議題，經多次協商、討論，儘而推出“頭汴枇杷果凍”及“頭汴枇杷湯”即在會場造成轟動，會後相關單位相繼邀請志工教導，宣傳頭汴之產業。本次8月份於頭汴國小舉辦的“兒童學習營”活動，頭汴里志工便積極參與活動中各項課程內容，並且親自烹煮餐點，將健康飲食觀念融入其中。同時亦有志工會為社區民衆做量血壓的服務，同時宣導其對安全用藥之常識，以維護其健康。

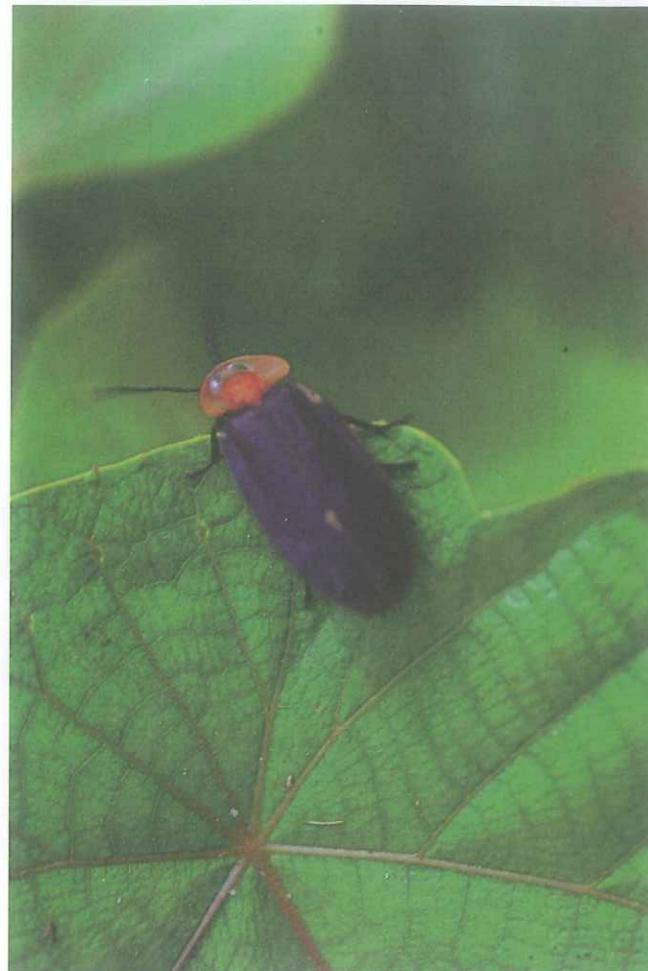
我們抱持著惜恩、惜福的心為社區服務，更竭誠歡迎太平其他鄰里及社區團體加入我們服務的行列，讓我們一起為我們所居住的社區盡一份棉薄之力，只要與健康相關的議題均是我們推動的方向，期望在大家的努力下，迎向『生活健康化，健康生活化』的目標共同邁進。



頭汴坑之美系列

讓我們來看火金姑

◎許彩梁



山窗螢

旁，還可以看到螢火蟲的蹤影。

螢火蟲的幼蟲可區分為水生型和陸生型二大類，不管是屬於哪一類型的螢火蟲，它們都需要非常完整的生態環境，這種環境在頭汴坑的山區還有一些小區域存在，特別在河谷地的小野溪旁，因為屬於三不管地帶：不除草、不噴藥、不照明，所以造就了螢火蟲的快樂天



每年四月中旬，頭汴坑最盛大的「火金姑季」即將登場，近年來經過社區人士、地方社團以及市公所長期的推動之下，賞螢活動成為了頭汴坑地方的主要特色之一，曾經參與過的市民，不下數千人，尤其經過專門解說人員的帶領之下，大家對俗稱火金姑的螢火蟲，有了更多的了解與認識。

螢火蟲是許多人小時候美麗的回憶之一，當時的農田農藥使用不普遍、生態環境比較自然，加上夜間光害少，所以螢火蟲在田野間滿天飛舞的情形，是非常普遍的事情。

如今，農田龐成群飛舞的小精靈消失無蹤，只剩下山區的一些野溪



“兒童學習營－小小解說員培訓”

～風雲再起

◎太平市社區健康營造中心 巫曉珍

八月的驕陽肆意散發著它的霸氣，這樣炎熱的夏日卻沒有逼退學童參加的心，讓我不禁懷疑在冷氣房中看電視的魅力是否已經不在。太平市社區健康營造中心於去年舉辦後得到極大的迴響，今年由於民衆的要求希望再次舉辦，水源地文教基金會頭汴工作站極力推動與太平市社區健康營造中心結合，於八月份舉辦二梯次(8/7-9；8/12-14)的兒童學習營共一百多名學童參與。

籌劃已久的活動終於開始了，在社造員侯水河先生的妙語如珠下讓學習營有一個愉快的開始，接下來邱松山老師帶領我們神遊太平市，讓我們接受太平地理環境的洗禮。“認識校園”藉由一片葉子讓學童仔細觀察、用心發現，平日所就讀校園內有哪些植物，讓我也不禁羨慕起就讀頭汴國小的學童們，能在如此美麗校

“爬山”對這群小朋友而言是輕而易舉，但卻可苦了我。看著他們飛奔的腳程，真是望塵莫及，不禁對自己搖頭興嘆。雖然因時間的關係只能遠觀仙女瀑布，無法近看它的美，但也不禁讓我讚

堂。這裡的螢火蟲是純粹野生的，它不像一些刻意復育的風景區那麼的人工化、那麼的不自然或矯情。



山窗螢幼蟲

在太平市欣賞螢火蟲要保握住二個最佳時期。第一個螢火蟲季，發生在每年的三月底到五月底左右，我們可以欣賞到聖誕燈似的黑翅螢，成百成千一閃一閃在河谷山壁上發光的景象。第二個最佳的時期在每年的十月到十二月左右，這時是體型比較大的橙螢和山窗螢登場的時刻，雖然它們的數量比黑翅螢少，但是由於它們提的「燈籠」又大又亮，而且「點燈」的時間比較長，因此也非常的壯觀。



黑翅螢

要就地野放。如此，我們在頭汴坑才可能年年都有賞螢活動，小朋友的回憶中，才有螢火蟲的一席之地。您說是不是呢？準備好了嗎？讓我們一起來賞螢吧！

黑翅螢小檔案：

螢火蟲是完全變態的昆蟲，一生經過卵、幼蟲、蛹、成蟲四個階段。黑翅螢屬於陸生型的螢火蟲，幼蟲以小型蝸牛為主食，成蟲後只靠吸食露水維生。它的前胸背板為淡黃色，翅膀黑色，體長一公分左右，是一種小型的螢火蟲。雄蟲的腹部發光器有兩節，雌蟲的發光器只有一節。因為出現數量相當大，每年都引起新聞媒體的注意和賞螢的人潮。



嘆大自然造物的鬼斧神工，同時要謝謝許彩梁老師，讓我吃到野生的百香果，即時讓我這一個城市鄉巴佬大開了眼界。

“急救教學—CPR”及“急救包紮教學”希望學童遇到緊急狀況時能冷靜應付，不致於慌張失措，同時也教導學童能瞭解人的尊貴，進而尊重自我生命。透過人體構造的介紹，讓學童瞭解飲食、運動及潔牙對人體的重要性，進而提昇對自我健康意識的警覺性。

同時感謝頭汴里志工媽媽在這炎炎夏日中，吃到精心為我們所準備的餐點，讓我們在這夏日裡注入一股清流，清涼我們的心；也看見在太陽下渾汗如雨的您們，在我們的心頭注入另一股暖流，溫暖我們的心。

透過其他小解說員的經驗傳承分享及三天老師的實地教導，讓學童們更認知保護自然環境的重要性，且引發其對當小小解說員的興趣，熱烈的報名參與後續小小解說員的培訓，期待能成為真正的小小解說員，以展現保護生態環境小尖兵的功能。

在活動舉辦的過程中，看到學童得到成長亦感受到社區人士對所居住環境的關懷、熱忱，在社區團體的支持與協助下，努力於推動社區事務，由於頭汴里有這群熱心人士所以會讓頭汴的居民更有福氣，請下次遇到他們時給予熱情的鼓勵，更期望您加入此行列，為這片鄉土而努力、捍衛。

惱人的偏頭痛

◎台新醫院內科 王濬環醫師提供

近日來又有偏頭痛患者，來找我就醫了！當醫師多年的經驗發現，偏頭痛的病患似乎也不少。因此對偏頭痛做一小小的介紹。

偏頭痛是一種血管性頭痛，好發於十至三十歲之間，女性多於男性，常有家族性傾向，典型的偏頭痛，特徵是發作前會有前驅症狀，包括視覺模糊，閃爍之黑點，及舌、臉或上肢的一側麻木或刺痛感，症狀出現的時間可能很短暫或長達三十分鐘，接著出現頭痛，開始時為鈍痛，漸變成搏動性劇烈疼痛，主要發生於額部及顳部，大部分為單側有時左側有時右側，但有30%為兩側性，小孩子發生兩側額部較單側多。

頭痛發作時間通常為6-24小時，很少超過一天，常伴隨噁吐、噁心、怕光及躁動，約60-75%女性病患也常發作於月經前。偏頭痛者的人格大多趨於完美主義，一板一眼及緊張兮兮之個性。病發因素其實很多，包括：

- (一)飲食：含有Tyramine之食物如熱乳酪、巧克力酒精製品、含味精之食物、培根、醃製肉類，另外如可樂、茶、咖啡或飢餓引起之低血糖皆可能發生。
- (二)壓力：個人情緒、人際關係、家庭及工作壓力皆有可能。
- (三)睡眠習慣：睡眠時間過長也會引起頭痛，因此有人稱“週日早晨”或“假日”頭痛，而睡眠不足也會引發頭痛。
- (四)藥物：口服避孕藥、血管擴張劑，會使偏頭痛惡化。
- (五)其他諸如：月經週期、氣候、氣壓變化、工作時段不規律、勞逸不均、過度勞動或過度放鬆、焦慮、憂鬱、吵雜環境。另外不良的姿勢如緊繃著臉、咬緊牙關、脖子前伸等皆有可能引發發作。

◎治療偏頭痛的方法



活動、活動，想活就要動



◎吳慶隆

人生七十才開始這不是口號，如果您不動，想都別想會有開始，人坐了太久會變成礦物，躺好太久會變成植物，不想變礦物、植物的人，就來動動。

中華民國抗衰老體操運動協會於91年6月2日正式成立大會，會員計有壹千參佰多人，分佈台中縣市，共計22個分隊，本里頭汴國小隊成立至今也有五年多，本隊每星期一至六每天早上5點至6點集合於頭汴國小操場做抗衰老體操運動，星期日公休，冬天延後半小時。



找出前述引發因素，並加以去除，對75%的病患有幫助，安靜的環境及睡覺對25%的急性發作者有所改善，而藥物對50-80%病人有效。雖然有多種治療偏頭痛的藥物，但宜先找醫師治療，再選擇最適當的藥物治療，才能事半功倍、藥到病除。

簡單易學，免費教學，健康就是財富，為了你的健康，歡迎你的加入。
報名地點：隊長服務處，太平市頭汴里長龍路2段12號（福隆香舖）22703268
頭汴團校隊隊長：吳慶隆
教練：吳碧鴻、陳實
指導老師：高秀霞

好山好水漂亮家園攝影比賽

一、目的：為讓頭汴坑的人、事、物、景呈現出最動人的一面，也讓喜愛攝影的伙伴能藉此機會更深入了解頭汴，及充實頭汴坑社區【深耕鄉土-頭汴坑】一書的寶貴資料，特舉辦此比賽活動。



二、指導單位：行政院文化建設委員會

三、主辦單位：水源地文教基金會頭汴坑工作站、頭汴坑社區發展協會

四、協辦單位：太平市農會頭汴辦事處、光德中西藥局、新國新彩色沖印、麗文彩色沖印

五、收件截止日：91年10月30日

六、收件地點：太平市農會頭汴辦事處(太平市長龍路一段611號)

光德中西藥局(太平市長龍路一段596號)

新國新彩色沖印(太平市太平路596號)

麗文彩色沖印(太平市中興路192號)

七、攝影題材：東、頭汴里行政區內的人、事、物、景

八、作品規格：原底片沖洗4x6彩色、黑白光面相片(不得裝鏡、加色、格放、合成、彩繪)，每人最多可參賽作品十件，連作不得超過四張，請詳細填妥參賽表格後貼於參賽作品背面

九、獎勵方式：優等3名，獎狀乙張及獎品乙份

佳作5名，獎狀乙張及獎品乙份

入選若干名，獎狀乙份

十、參賽表格：(本報名表請自行影印使用)

社區志工招募

氣氛好、人情濃，良好的社區環境，需要你我的參與。心動嗎？心動不如馬上行動，頭汴工作站等你呦！

不管你是男的女的、老的少的、本省外省的、國內的國外的，凡是對行政、美工、淨山、淨溪、護魚有心參與的志工，都歡迎您的加入！！！

頭汴社區工作站

聯絡電話：0919-094258

邀 稿

本社區報於促進居民在安居樂業之餘，能用心關懷村里人、事、地、物的人文軼事，並來稿共享，歡迎各位投稿，如須採訪或口述記錄，請連絡侯水河先生0919-094258、陳志成先生0911-779577，我們非常樂意為鄉親服務。