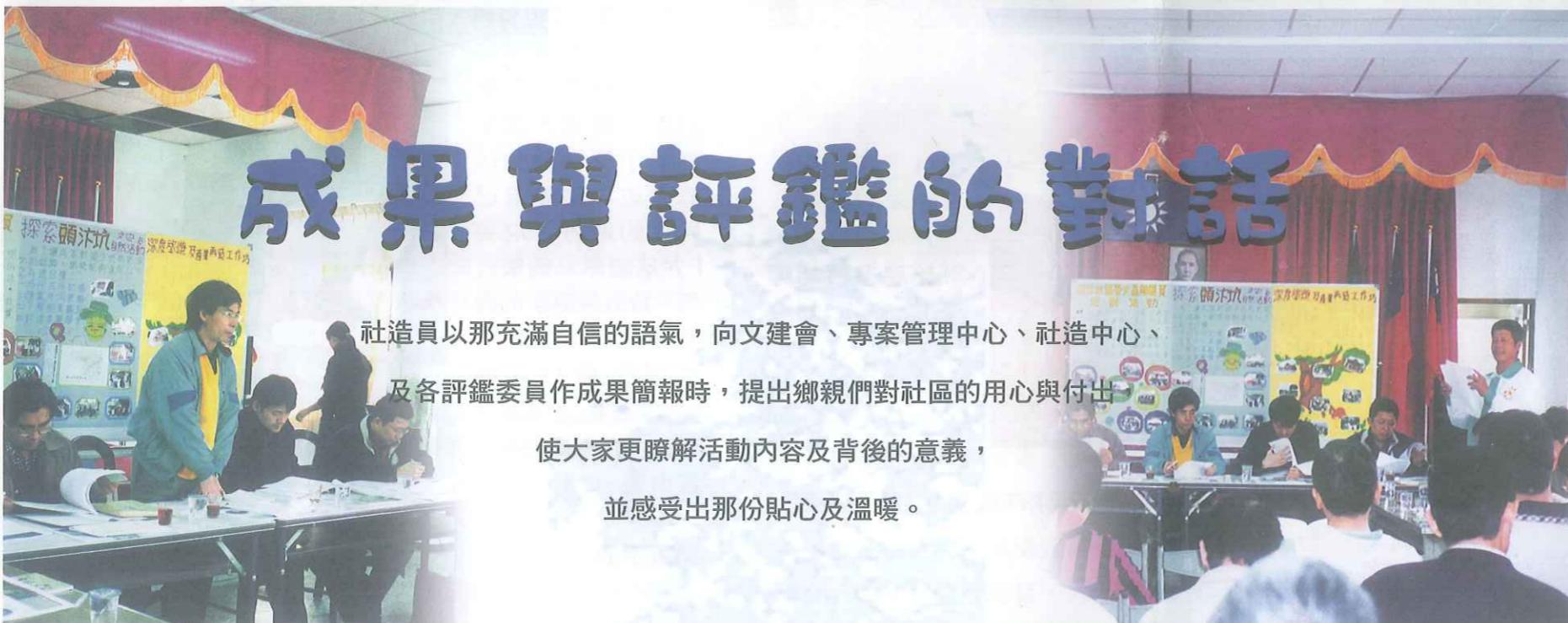


# 頭汴坑八代誌

中華民國九十一年九月創刊 第006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  
召集人：侯水河  
顧問：白棟樑  
主編：陳志成  
執行秘書：吳慶記  
編輯群：李雪菁、王雙鳳、鄒聰智、黃美蓮、劉素娥  
劉澤湖、周彩文、林文樹、林富甘、許彩梁  
黃實全、劉連珠、黃塗生、余瑞蘭  
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、22770861  
出刊日期：九十二年二月二十五日



圖左二陳永進老師（評鑑委員之一）

## 頭汴坑！加油！

侯曉貞

純樸的頭汴坑，因為時光的流逝，漸漸的改變了它原來的風貌，生活上雖然較以前充裕許多，可是繁華的背後，人情卻也漸漸趨於淡薄，尤其在九二一大地震以後，居民對於公共事務的參與度，更加減弱，而這些令人頹喪的走勢，在被文建會甄選為社造點，執行「頭汴社區產業與文化再造計劃」以後，緩慢了下來，對於美好的未來燃起了一道曙光，這或許是使頭汴坑邁向人間桃花源的契機！

我是一個長期在外求學的遊子，每回家一趟，就看到它豐富的

為促進居民對「社區總體營造」概念有所瞭解，特別邀請望山文化工作室負責人白棟樑先生，帶來精彩的幻燈片，介紹成功的社區營造範例，並宣傳本社造點之理念與相關活動，利用輕鬆愉快的方式，邀請鄉親一起來關心咱們的土地。



圖右一社造員侯水河

## 小小解說員培訓

舉辦兩梯次小小解說員訓練與甄選，讓學童用心觀察身邊美的事物，學習注重環境、保護生態的健康觀念，進而能實踐於生活中，並藉此了解自己所居住的環境，進而保護之。同時招募社區小志工，影響家長投入社區工作。學員於課程結束後，需義務擔任社區解說志工，於探索頭汴坑—文史與自然活動中進行導覽解說的眼練機會，表現優良者將給予獎勵。

上課時間：八月七、八、九日，八月十二、十三、十四日  
參加人數：第一梯次50人 地二梯次55人

## 自然生態解說員培訓

舉辦自然生態解說員訓練與甄選，帶領學習解說技巧、頭汴社區之環境概說以及鳥類、植物、昆蟲、地形、地質等自然資源的觀察認識與深入分析，配合現場解說與技巧演練，並招募解說員工，投入各項社區工作。學員於課程結束後，需義務擔任社區解說志工，於探索頭汴坑—文史與自然活動中進行導覽解說的演練機會，表現優良者將給予獎勵。

上課時間：八月十日、八月十一日、八月十七日、八月十



生態資源，遭文遊客不經意的摧殘，使社區的進步造成負面的影響，而本身又因為經濟的不景氣，青壯人才的流失，讓這個重建腳步就原本落後的山區，民衆的凝聚力就越薄弱了，而自從有了文建會及各單位的輔導後，雖然進步是緩慢的，但在這次的社區評鑑報告中，社造員以那充滿自信的語氣，向文建會、專案管理中心、社造中心、及各評鑑委員作成果簡報時，可以看出鄉親們對社區的用心與付出，而且大家也不會因為遭受挫折就放棄這一次改造的機會，由此可見頭汴坑美好的將來是可以預期的，頭汴坑加油！

## 努力值得肯定 成果需要評鑑

侯惠文

「頭戴彩冠，汴起宏湧，社群滿圓，區效逢來。」一大早，我們即忙著佈置會場，準備將頭汴坑的成果一一展現出來。在這一片土地上生活了十幾年，看見純樸轉為繁華，也因為繁華落為髒亂的下場，而今天我們努力的在填平這個創傷，也許暫時還不能還以原貌，卻也盡了一份最誠摯的努力；評鑑時，社造員以堅定的口氣作成果簡報，並付帶一些書面資料，使大家更瞭解活動內容及背後的意義，像其中的重陽敬老、探索頭汴坑等活動，都可以感受出那份貼心及溫暖。

在這次評鑑中，固然得到許多鼓勵的掌聲，但是我們也不能以此自滿，因為這只是個開始，往後我們還要以此目標繼續努力，鄉親們！加油！

## 頭汴社區產業與文化再造計劃大事摘要

侯水河整理

### 社區訪談

為了了解社區居民對頭汴社區的看法及夢想，工作伙伴設計了一張訪談記錄表，進行抽樣調查，結果經過統計分析顯示，頭汴坑急需改善的問題，先後順序如後：1. 小黑蚊 2. 環保 3. 失業 4. 親子活動太少 5. 交通不便 6. 公共空間太少 7. 野狗太多 8. 霹小猖狂 9. 青少年問題 10. 缺乏認同感 11. 巷口缺警示燈 12. 河川污染 13. 人口外流年齡老化 14. 農產品滯銷。



### 說明會

舉辦時間：八月一日  
參加人數：68人



### 協調會

天主教曉明山莊在內城巷大興土木，聳立的擋土牆，引起居民恐慌，工作伙伴居中協調，達成共識。

參加居民：40人／業主8人

八日  
參加人數：51人

### 好山好水漂亮家園攝影比賽



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，及充實鄉土教材「深耕鄉土—頭汴坑」一

書的影像資料，特舉辦此項比賽活動。

評審日期：九十二年一月十日

得獎作品：優等3名，佳作5名，入選10名

### 社區觀摩

觀摩成功營造之社區，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與自我省思。

觀摩地點：九月十五日

參加人數：45人



### 環保義工隊

社造的工作千頭萬緒，經過大家討論的結果，決定由最簡單的「髒亂空間美化」著手，因此我們成立環保義工隊，希望鄉親們當仁不讓，主動參與與社區環境的整理，使頭汴坑社區成為一個鳥語花香、水清魚現的現代桃花源。訂於每個禮拜日早上06:00～07:00掃街（掃出髒亂、種花計劃）07:00～07:30腦力激盪（有夢尚水、幸福相隨）。

參加人數：61人



### 頭汴坑社區營造及課程研討

為促進社區活動所有講師及社區幹部對「社區總體營造」概念有所瞭解，並凝聚共識，以確保後續社區工作的推行方向清楚一致，特開辦本活動，邀請望山文化協會理事長白棟樑先生及台中縣農務課課長邱松山先生擔任引言



人，共同研議頭汴坑社區工作的發展目標。

上課時間：八月三日

參加人數：40人

### 重陽節敬老活動及老人才藝表演

為感謝頭汴坑老者對家庭無怨無悔的付出，及在社會蛻變過程中的貢獻，特舉辦社區老人聯誼及才藝表演活動，藉此激發老人以各種表演，呈現頭汴坑舊有的鄉土特色、故事背景、技藝傳承...等文化知識，讓少年人對頭汴坑的過去種種有更深層的認識，並珍惜擁有的寶貴的資源，共同為維護美麗的頭汴社區而努力。

活動日期：十月十二日  
參加老人（65歲以上）：289人，志工約200人。



接第二版

### 螢火蟲解說員培訓

由於環境的破壞，促使提燈夜遊的小精靈—「火金姑」日漸稀少，所幸頭汴坑尚擁有五種以上的種類，為讓頭汴坑人認識草叢間的美麗生物，進而喜愛大自然，尊重生命，讓螢火蟲有更多的生活空間，特別舉辦解說志工培訓，透過課程研習及戶外實地觀察，使解說志工能充份了解解說技巧，及環境保護的重要，然後分享給賞螢的民衆。

上課時間：十月十九日  
參加人數：42名



### 生態環境保育隊

為維護頭汴坑溪主支流河域與沿岸之生態保護，結合社區內有此共識鄉親，成立保育隊，長期巡守監控，防止環境污染，杜絕非法捕魚、狩獵，以確保生態平衡。

### 社區報編採人才培訓營

為提升社區居民參與社區報的編輯、出版，力求社區報的在地性與本土性，特別開辦社區報編採營，充實居民的編採能力，以利頭汴社區報順利出刊。  
上課時間：十一月十二日、十三日。  
參加人數：25名



### 頭汴坑ㄟ代誌（社區報）

以頭汴坑社區之文化特色、自然生態、公共議題、民間意見反應及活動預告為主。  
每月25號出刊，以出四期。

### 文史解說員培訓

頭汴，往昔叫「沒按算坑」，它意謂著，這是個充滿挑戰與危險的地方，然而經過先民的胼手胝足，頭汴坑如今已是鳥語花香、人文薈萃的福地。舉辦文史解說員培訓，讓學員踩著先民的足跡，將頭汴坑得來不易的榮耀訴諸世人。

上課時間：十一月九日、十日  
參加人數：40人



### 深度旅遊暨產業再造工作坊



希望達到大家的共識，確保待客品質，以求深度旅遊的永續發展。  
活動時間：十二月十八日、二十五日。

參加人數：45人

### 「頭汴坑觀光休閒產業發展協會」籌備

豐富的自然生態資源以及農產品的滯銷，促使部分農民轉型經營休閒農業，成立本協會希望能促進頭汴坑觀光、休閒產業之發展。

發起人：30人



### 探索頭汴坑－文史與自然活動

頭汴社區本身具有豐富的自然資源、獨特文史發展，以及豐富的人文資源，本活動以東、頭汴國小全體師生、家長及頭汴坑居民為主要對象，結合文史、生態解說人員參與實務演練，期能藉此帶領當地小主人翁深入頭汴坑、了解頭汴產業等旅遊導覽路線，期藉此引入商機，促進產業的發展與流通。

編輯「發現東頭汴之美」導覽手冊，作者35位

活動日期：一月十八日、十九日

解說員：80人，以定點方式進行解說。

參加民衆：約1000人

### 編輯出版「深耕鄉土－頭汴坑」

整合頭汴文史資料，出版「深耕鄉土－頭汴坑」，配合學校鄉土教學的發展，提供作為鄉土教學

的本土教材，讓學童們了解自己的故鄉歷史，熱愛自己居住的地方，培養「立足頭汴，胸懷台灣，放眼世界」的胸襟。



本書從構想、協商、策劃、分組、田調、撰文，得力於將近50位鄉親朋友的幫助，在編輯過程中藉助他們的經驗和智慧甚多。預定二月中旬出書。

### 導覽手冊

將所收集整理之資料，編製頭汴社區導覽手冊，作為民衆深度旅遊的參考資料。設計中。

### 預計進行之目標

- 一．積極推動「禁溪護魚」工作。
- 二．閒置空間再利用：小型老人遊憩公園及文史陳列館之規劃及管理。
- 三．帶動活動中心之活絡氣氛，並使圖書館正常利用。
- 四．協助阿財伯童幻花園案執行。
- 五．一人一石五龍山登山步道。
- 六．美化內城橋。
- 七．文史景點簡易解說牌製作。
- 八．.....

# 頭汴環保義工隊參加誓師大會

## 國家清潔週歡喜清靜過新年

元月二十四日至三十日，也就是農曆新年的前一個禮拜，為國家清潔週，里長張阿卻呼籲全體里民務必同步動手清理居家內外環境，迎接新年新希望的到來，以「看不到垃圾」「看不到髒亂」為目標，提升居家生活環境品質。

元月二十五日上午九時，太平市公所在體育場舉行環保誓師大會，本里三十餘位義工由張里長帶領參加。並在江連福市長及各級民意代表的監誓下，宣誓「不為名利，向髒亂說再見」，會中並頒獎表揚各個績優團隊，本隊因成立不久，尚未有捷出的表現，以致與獎項無緣，希望明年能在評比中拔得頭籌，鄉親們！加油！



有鑑於去年登革熱疫情之蔓延，清除登革熱孳生源實在是刻不容緩的事，因此廢棄之積水容器要倒置或交由垃圾車運走，地下室積水要排除，以徹底撲滅病媒蚊、防止登革熱疫情發生，落實孳生源清除工作。

還有家中廢報紙、雜誌、鐵鋁罐、寶特瓶、玻璃瓶、日光燈管等應妥為分類，交由太平市清潔隊資源回收。家中廢棄巨大垃圾如家具、電視、冰箱、彈簧床等；請向太平市清潔隊申請清運，勿任意棄置以免受罰。

## 太平市資源性垃圾回收項目一覽表

太平市清潔隊資源回收專線：22765590 · 22767677

- |                |                           |           |       |
|----------------|---------------------------|-----------|-------|
| ◎鋁（罐）類         | ◎鐵（罐）類                    | ◎廢棄汽、機車類  | ◎舊衣物類 |
| ◎廢棄汽、機車輪胎類     | ◎鋁、紙箔包類                   | ◎紙類       | ◎廚餘   |
| ◎廢塑膠、保特瓶類      | ◎廢透明塑膠袋類                  | ◎廢玻璃（容器）類 |       |
| ◎廢家電、日光燈管類     | ◎廢資訊物品類（含廢光碟片 CD、VCD、DVD） |           |       |
| ◎廢棄汽、機車電瓶類乾電池類 |                           |           |       |

## 掃街義工，感謝有您

1/26

陳虹朱、林椿淞、林椿耀、周秀勤、何玉華、李雪菁、陳明旺、鄒聰智、侯水河、張雪貞、黃實全、廖碧蘭、林進通

1/27 白棟樑、侯水河、林進通、黃實全（油漆社區意象標誌）

2/9 陳明旺、黃實全、陳虹朱、林椿耀、林椿淞、林進通、鄒聰智

# 辛勤耕耘 歡呼收穫

水源地文教基金會董事長 葉晉玉

一年來頭汴社區總體營造的工作，在頭汴社區工作站所有成員的努力之下，有了具體的成果及成績，正如同白棟樑老師及許多前輩所說的，水源地文教基金會將社區居民多年的夢想及理想具體落實及實踐在生活上。

因為侯水河社造員及工作站的成員志成、雪菁、雙鳳、聰智及許多默默付出的好朋友的努力，都使得工作站充滿許多溫馨，在挫折中我們彼此互勉，在困難中我們彼此互信，就因為有大家誠摯的友誼及感情，屬於頭汴坑的文史紀錄及導覽手冊－「探索頭汴」、「深耕鄉土—頭汴坑」都已陸續出版，我們的社區報也一期一期的出刊，更重要的是工作站凝聚社區居民的共識

過程中，以實際行動真正實踐社區營造的精神，水源地文教基金會所有同仁都以頭汴社區工作站的優異表現感到驕傲，也因為所有好朋友的努力，相信頭汴社區在不久的將來，必定會在全國社區營造點上發光發亮。

目前頭汴社區營造工作僅是在起步的階段而已，未來努力的空間還是有相當大，我們的休閒農業如何串連，生態旅遊如何吸引外界眼光，農特產品如何打開行銷市場，都是有待努力的目標。也許三到五年、也許五到十年，一個默默無聞、位居深山野地的小村落，在衆人努力之下，成為社區營造成功的典型範例，也是值得期待，不覺驚奇之事。



圖左二社造員侯水河與工作伙伴們



## 腦館與樟腦

侯永河

在進入頭汴坑的門戶，第一個公車站牌「腦館」，好個奇怪的地名？根據當地人指出，原來這裡曾是樟腦的集散地和倉庫，山區也有許多處當初提煉樟腦油的遺址，可惜因年代久遠，都已破壞殆盡。

而煉樟腦的原植物就叫「樟樹」，西元一九一八年台灣總督府樟腦專賣局，曾在台灣進行一次樟樹大普查，總計多達一百八十萬餘棵，由此可見樟腦王國並非浪得虛名，在清末台灣的樟腦也被列為三大出口物品之一，而它最多的用途在於製造合成塑膠，少數用在香精及藥水，由於它的高經濟作用，也埋下了濫墾濫伐的殺機，導致樟腦王國全盤滅亡的結局，在頭汴坑雖然還有少數族群，卻是新生代的造林區，碩果僅存的應是內城百年大樟樹了，它默默的陪著田尾仔土地公，堅守農民的田園莊稼！

現在就讓我們來看看「樟樹」的生平事蹟：

樟樹全株含精油，對有害氣體抗害力強，壽命甚長，木材含香味，又不容易腐朽，為良好的雕刻材料，廟宇常用來雕刻神像；少數樹齡較大的百年老樹，居民因畏懼大樹樹靈，被供奉為樟樹公或土地公，因而逃過砍伐一劫。



四月至十二月當果實結滿樹梢時，常見的鳥類如紅嘴黑鵯、白頭翁、赤腹鵯、斑點鵯、綠繡眼、赤腹山雀總會爭相啄食；除此之外，樟葉也是許多鳳蝶的食樹，山林如果少了樟樹，生態也就不那麼豐富了！

## 古早古早ㄟ代誌（一）豬隻要報戶口

藍森彬

第二次世界大戰末期、美軍時常來空襲、為了躲避戰火、我們全家由水湳機場附近，疏開到頭汴坑大牛稠、即今北田巷高爾夫球場上邊賴宜山先生的家暫住、那是我第一次和頭汴坑結緣而當時我只有三歲，是由我父親用米籃以人力一路挑進來的，當時並沒有什麼印象、只只約略記得一些模糊影像，後來從哥姊父母的敘述才使我記起一些片斷事跡。到初中時第一次再回原住處卻有一種莫名的親切感、聽鄰居親友談起往事，才對當時有較明確的記憶、且才明瞭記憶中某些事情的原由與意義、記得當時天黑後、常有大人在宰殺切割肉塊、在昏黃的油燈下整夜忙碌、且都不准觀看及問東問西、只說是在宰山豬、早早趕我們去睡覺、雖然很好奇、很想看但總是很無奈的走開、而這事常發生、故印象較深刻、後來不知道原來所宰的、雖然有些是山豬、但大部份是飼養的家豬，因當時物資缺乏、較重要的物資都用配給的、數量



圖片由居民提供

少、很難滿足需求、且管制很嚴、豬肉成為黑市高檔的搶手貨、偏偏日本政府又採取豬隻要報戶口管制，養幾頭、什麼時候新生幾頭豬仔、都要呈報備查驗、養大了要送到屠宰場、交由公家單位配給、養豬戶只能分到一點點肉帶回家解饑、遇有婚喪喜慶宴請賓客時、肉食太少又不好看沒面子、申請配給又少、不得已只好動腦筋、將新生的豬仔匿報或少報幾隻、而將較大的摸黑送到山上來宰殺、以應付需求、等定期來查驗豬口時，則以較小來報的豬仔冒充頂替、當然檢查員心理也知道其中必有文章、但只要沒有日本長官隨行監督、大部份會只睜一眼、放人一馬、但要順利的宰殺一頭豬亦不容易、因其叫聲很響亮很遠都可聽到。如何避開如惡狼般的日本警察銳利的耳目監視、確非易事、在市區根本不可行、只好選在交通不便的山區連夜進行、費盡心機、摸黑宰殺切割完畢、又必須在天色未亮前，避警察哨所，趁早挑送到喜宴主人家、並宣稱是獵獲的山豬。

在物資充足的現代很難想像、近六十年前的一些不可思議的荒唐事蹟、但當時確有其事、先民生活之困、若非目睹真難相信、但願這種歷史永遠不要再發生。



圖片由居民提供

# 運動大會老照片



# 小半天旅遊參觀和走訪自己的社區感言

宜茹

12月18日清早，帶著興奮的心情猶如國小時候，遠足的當天都很緊張起得很早，怕趕不上車，在東汴國小集合，出發參觀鹿谷的小半天，沿途侯水河先生在車上，很風趣的介紹了很多有關社區的種種資源和模式的互動，讓我們無形中增加了許多知識。

很有規劃的我們先到鹿谷鄉農會，做了簡報也介紹了鹿谷的資產之一，茶葉的製造過程和評審茶葉的經過，參觀早期製作茶葉的工具，並且在簡報後還做了有獎贈答，答案就取之於簡報中，所以認真聽講的結果也有收穫哦！得到常識又有禮物。

接著我們也參觀了好幾個很成功的產業，他們利用種種可利用的資源來接待客人，為當地居民增加收入改善生活。有關遊客的住宿、膳食，均由鹿谷鄉農會「農村休閒旅遊部」統一辦理，費用依不同時段或內容調整，這也是帶動居民對社區團結的重要性之認知。

午餐我們在直立的檳榔園中，吃著很風味的竹筒飯和他們的美食，一樣的食物因不同的環境蘊造出鄉野的自然，在有日光有樹蔭的空間，我們享用午餐，主人很善意的讓我們自己泡茶。在午餐後享受喝茶的樂趣，彼此藉喝茶閒聊和社區的組員又增加了一份共識。也許我們看到的是別人美的一面，但我們也要探討其中辛苦的一面，來做我們的借鏡。

12月25日同樣的地點，東汴國小集合然後出發走訪我們自己的社區，看到我們原有的生態，看到我們來開發的山林，聞到的是清新芬芳的空氣，看到的是純樸，可感覺到的是我們欠缺整合的力量。

我知道有好多人一直在為這社區努力，一直想把這社區建立起來，可是我也感覺有好多的人，只是用觀看的心態，我也知道整合社區團結一致不是件容易的事，因為人們都有著太多的「自我」，而我們的毛病又是各吹各的調，人與人之間好像少了誠信、謙虛，表裡不一。這是社區整合的致命傷，而我們要如何突破呢？我們不能只想靠政府給我們什麼，但是我們是不是能請求政府有關單位人員，如同輔導建立起來的社區一樣，來帶動我們輔導我們，能否從鄰里居民大家來總動員，用問卷的方式，或人與人溝通的方式提出個人的看法，然後請專家來做衡量分析。

或者，我們從最基本的環境做起（1）由居民定期、不定期的清掃認養花草。（2）建立我們社區的標示。（3）景點的指示牌，路線圖。大家手牽手、心連心，共同參與，再接再厲，使社區真正的動起來。

最後，要感謝謝祖恩議員提供了他寬闊的美麗的農場，讓我們有休息的地方吃便當，還替我們準備了燒酒雞和薑母鴨以及水果，真的很感恩。





## 預約森林城市 水源地植樹活動

【本刊消息】行政院農委會林務局為辦理九十二年植樹月擴大植樹活動，將於二月八日於全省各社區起跑。二月八日當天，中部四縣市（台中縣市、南投、彰化）各擇定一個社區作為示範點；台中市委請水源地文教基金會於福音街及柳原教會辦理親子植樹活動及寫生比賽，希望藉由活動將植樹的意義傳承給下一代。當天活動由林務局南投林管處林政課邱麒忠課長與水源地文教基金會會長葉晉玉共同主持，邀請福音街週邊社區居民包括台中市中區區長詹文富、里鄰長及社區居民共同參與福音街親子植樹活動，現場亦有水源地基金會生態林棟倉、侯水河兩位老師為親子解說植物種類及相關保育導覽活動，水源地基金會葉晉玉會長表示所以會選擇福音街，主要是因為福音街在台中市有其特殊歷史意義存在，福音街早期為台中市有名的後巷（風化巷）及三古街（因為存在有蛇店、中古電氣、特種行業等三種古老行業而著名），當違建戶被台中市政府全數拆除後，所留下空間被暫時規劃為停車場，而由於停車場率不高，整片空地在高度都市的空間中未被充分利用，顯得十分可惜。

所以水源地文教基金會結合學者專家及鄰里長，共同為規劃福音街未來社區環境改造而努力，也希望市府在與停車業者租約期滿後能夠收回，並幫助社區共同開發利用福音街開闊空間。而植樹活動僅為凝聚社區居民共識的一種手段，未來希望在台中市市區僅存的一大片福音街空地能夠在社區民衆共同努力下達到社區環境改造的目的。現場並有許多小朋友彩繪柳原百年教會及福音街之美，希望用他們心靈思想共同描繪出老社區的未來。

## 關懷咱們的社區 咱們的老人

### 美味飲食健康年 - 健康新煮張暨關懷社區老人圍爐活動

台新醫院／護理科 杜主任

#### ～故事敘述～

發生日期：92年1月14日(星期二)

發生地點：頭汴里聖和宮

參與人物：太平社區健康營造中心工作人員、

頭汴里健康營造志工、頭汴里社區老人

發生原因：頭汴里健康營造志工不斷致力於推動

“低鹽、低脂”之健康飲食，在推動之餘，不忘關懷社區中孤獨及清貧老人，在寒冷冬天中溫暖他們的心。

#### ～故事開始～

一大早志工們便忙碌地在做準備，並為今天的活動揭開序幕。（圖一）

志工們在炙熱的太陽下揮汗烹煮菜餚，

社區老人們一定可以體會您們的心意。

感謝頭汴里張里長阿卻女士對此活動全力支持，並與現場工作人員合照。

台新醫院陳通明醫師演講“高血脂症”，並於會後舉辦有獎徵答活動，現場社區老人熱情參與，反應熱烈。（圖二）

由營造中心工作人員帶動社區老人做健康操，進可推動健康運動之觀念。

邀請台新醫院營養師張麗娟小姐現場講解、教導“如何吃，更健康”

當天活動社區老人熱情參與盛況。（圖三）

台中縣衛生局企劃課陳花姬督導至現場指導。（圖四）

台中縣衛生局企劃課陳花姬督導與全體工作人員合照留念。



(圖一)



(圖二)





(圖三)

(圖四)

## 青少年關懷生命體驗營－悠遊頭汴坑



由水源地文教基金會及國際佛光會台中教師分會所合辦的青少年關懷生命體驗營於2/8、2/9一天半在頭汴國小熱鬧登場，參與的學員大多數為國高中與國小學生，另外，也有幾位有興趣的社區居民及教師共同加入體驗營的行列。身為工作人員的我，除了將應執行的工作完成外，也全程參與了整個體驗營的課程，這樣的安排，彷彿讓我回到了學生時代，重溫了當學生的幸福！

第一天活動的內容主要包括「美山好水同欣賞」及「童心童玩－世代組曲」。首先由黃豐昌老師針對頭汴坑的自然文史景觀，以幻燈片播放的方式呈現並講解，讓大家對頭汴坑的環境有所瞭解及認識；緊接在後的課程則是「童心童玩－世代組曲」，舞蹈老師將舞蹈動作一小節一小節的分解及示範，學員們都屏氣凝神的聽著、看著、學著，感

覺上還不難嘛！但是，搭配起舞曲可就不是這麼簡單的事，剛剛練習的動作全忘了，手忙腳亂的亂跳一通，雖然，自己跳得不是很流暢，但是卻笑得很開心，因為整個身體細胞彷彿都活絡了起來，才不管動作有多笨拙。

第二天一早我們則實地走訪了頭汴坑，舉凡背衝震痕、打鐵店、新城土地公廟、聖和宮、大潭仔、蘆薈園、大地蜂情等等，各個景點都具有各自的文史或自然意義，經由鳥榕頭文化協會的解說員及當地居民定點解說，您會發現原來頭汴坑這裡竟然藏有如此豐沛的文史、自然資源，而且更難能可貴的是還有一群熱愛這片土地的居民捍衛這裡，也鼓舞社區居民珍惜、建設這裡。聽了幾位解說員對太平頭汴坑的自

然生態解說後，突然想起以前在學校的課本裡，似乎也有提到一些關於斷層、堰塞湖、河床之類的名詞，現在把它們抓出來應用，真正達到教學實際操作與實務學習的目的。到現在才知道原來我們身邊的環境、景物等等，都可以是生活中值得體驗的教材，就像我們參觀的「蘆薈園」一樣，園長把整個休閒空間佈置得很雅致，而且將蒐集到的古老農具拿出來展示，深具古色古香的農村特色。結束了一個上午的「頭汴坑鬥陣行」，下午則有「歡天喜地鬧花燈」製作元宵燈籠的課程，大家莫不絞盡腦汁的設計燈籠造型，學員們各出奇招，幾何圖形、飛機或星星等燈籠造型紛紛出籠，大家的巧思憑藉著幾張玻璃紙、細竹

水源地文教基金會 孫郁惠、劉邦真

箸及鐵絲的結合而得以具體呈現，實在有趣！也許這正是我們年輕一代在凡事講求“速度”及較高的物質生活之外，所能獲得的另一種體驗，體驗完成某項任務的過程中所需要耗費的心力，以及完成後的喜悅。

生命其實是很美妙的，在為時一天半的活動當中，我們從靜態的認知課程到動態的親自體驗，好像不管到哪裡，你所看到的事物以及所接觸到的朋友，都是那樣令人舒服。最後，謝謝所有辛苦的講師、解說員、工作人員、志工伙伴及熱情參與的學員，因為大家的付出及協力，才能讓活動順利進行，另外，也要謝謝上天賜予這麼一大片美麗的土地頭汴坑，讓我們盡情享受遠離塵囂、身心靈的自然SPA！您是否錯過了這次享受的機會呢？沒關係！讓咱們下次再相約頭汴坑！

