



九十二年中區非營利組織經驗交流研討會 ～非營利組織與社區環保生態產業～

生態與產業的對話—創造綠色自然環境

主講人：侯水河

撰稿：孫郁惠

壹、對話之初 -- 認識頭汴社區

從頭汴坑溪蜿蜒而下，頭汴坑美麗的山水風貌，正似旺盛的生命力筆直而上，許多特有的生物資源包括鳥類、昆蟲、兩棲類、爬蟲類、哺乳類等，都可以在這裏被發現、被觀賞；尤其在盛夏時期，最受民衆喜愛的石門坑溪及大湖桶溪等溪流景觀，藉由溯溪的活動讓我們與大自然親近，同時體驗自然給我們的生命力，這些種種只有在頭汴坑裡才看得見。水源地文教基金會有感於對鄉土的熱愛及對社

區人文生態的關懷，在這個可愛的地方——太平市頭汴社區，積極推展各項社區活動，活絡社區的休閒觀光產業。

從太平一江橋筆直而下，頭汴坑怡人景緻及美麗青山立即映入眼簾，如果偶而駐足此地，衆人就會被它淳樸的鄉村風味及悠遊的頭汴坑溪所吸引，對頭汴坑村民而言，這卻是大家最深摯熱愛的鄉土，世世代代子孫深耕廝守的家園，它的一草一木、一景一緻都使得大地變得如此美麗而動人。而頭汴坑的文史、生態及產業更是無窮寶貝及珍貴的資產，如果我們現在不細心加以挖掘及發現，隨著歲月及耆者的流逝，我們都將失去頭汴坑最生活最動人的生態及歷史。

「生態與產業的對話—創造綠色自然環境」之評述

與談人：楊文燦先生

現職：逢甲大學土地管理學系副教授兼系主任暨所長

學歷：美國南伊利諾州立大學地理學研究所博士

經歷：逢甲大學土地管理研究所副教授、南伊利諾州立大學地理系助教林務局
文山林區管理處技術助理員

壹、前言

農業時代的人類與環境關係大致上是和諧的」是維持一個生態平衡的局面。工業革命後的土地使用產生了極大的變化都市發展與工廠林立、大量能源開發與使用等現象，造就經濟快速成長，但也開始了環境惡化的警訊。卡耳森所著的「寂靜的春天」一書，道盡人類經濟開發環境保育之間的衝突與矛盾。

如果人類對自己製造的災難能之所反省的話，以其聰明才智應可找出與環境和諧共存的出路。土地分區使用與管制的立法與執行應是一項可行的措施，例如：工業區、農業區、商業區、住宅區與公園綠地等等的劃分，使土地利用發揮了最大效用。然而在經濟利益導向的社會發展經驗中，農業區的經濟產值一向不如工業區與商業區或住宅區，但他又是不可或缺的一環。因此，如何在工商業強勢的發展軌跡中重新定位農業區的價值，侯水河先生的大作提供了明確的方向。換言之，在高科技經濟掛帥的今日社會中，農業社區朝休閒、文化、自然、生態、有機與養生等價值取向發展，應是具有潛力的。

貳、評論

台中縣太平市緊鄰台中都會區，卻有著豐富的自然生態景觀資源與人文史蹟。在工商產業相對弱勢的情狀下，社區內有識之士能為社區之生存發展貢獻智慧與心力，以前瞻性的眼光為社區定位出自己的特色與價值，進而以生態與產業的和諧對話，創造出綠色自然環境。經由他們



貳、綠色環境大工程 -- 社區總體營造工作大要

頭汴社區在91年4月被行政院文建會甄選為社造點，社造員與其他在地夥伴，在社區裡拜會「意見領袖」並進行居民訪談記錄，試圖找出居民共同話題，為促進社區發展活動，同時達到社區關懷之目的，透過與專業學者及當地居民之實際參訪與經驗交流，並以學習其他社造工作之精神，作為本社造發展之參考模式，如此更能充實大家對社區營造、美化環境、以及產業再造等的認識及了解，進一步凝聚社區民眾對社區總體營造的共識，更以實踐行動從事社區鄉土文化導覽、河川自然生態、社區人才培訓等等的工作，藉著閒置空間再利用案、阿財伯童幻花園案，及一些未通過的計畫案，再再表示，頭汴社區的發展已踏上社區生態旅遊產業化的軌道。

秉著一步一腳印，奉獻無私的社會服務精神，自九十年八月至九十二年二月執行行政院文化建設委員會九二一震災重建區社區總體營造執行方案——「台中縣太平市頭汴社區文化與產業再造計畫」，另又再度申請目前正在執行的「頭汴社區生活品質提昇計畫」。

經過幾次的教育宣導及培訓活動，與了解一些居民的想法後，覺得社區有推動休閒農業與生態旅遊的必要，在產業業主及有心人士的要求下，與夥伴出面籌組「觀光休閒產業協會」，並與農會的休閒農業小組結合，希望透過結盟推動休閒農業，以紓解農產品滯銷的壓力。在辦理活動的同時，反省夥伴們所作的努力，雖然未能有具體的成果，但公共事務的參與，似乎已在這一個「古意」的「庄腳」發酵著！

參、社區重建的困難與社區營造面臨的問題：

政治派系影響社區建設之正常發展、各社團各謀己政，使資源無法整合政府規定有時過於僵化，使活動常注重表面功夫，而且資源分配不均。

當頭汴坑在地的社區產業面臨農業轉型與產業再造的壓力時，有部分的業主雖已開始從事休閒農業，但因部份業者對經營休閒產業之專業知識不足，且規劃不易，加上投資資金需求量大，因而暫且停擺。再則本中心即使預備串聯整個區域的休閒產業，提供深度的導覽及客人接駁服務，又因業主目前尚缺策略聯盟的合作概念，因此興趣缺缺，在對業主解說及說明上亦顯困難，使得當初的雄心壯志大打折扣，再加上部分居民對社區參與反應冷漠，鄉公所及農會常因派系關係使活動深入層面及普及面不足。

肆、社區特色與未來發展重點議題：

- 一、自然生態：自然螢火蟲隧道、石門坑溪水源區、大甲溪舊河道等。
- 二、人文景觀：石壁仔史前遺址、內城史前遺址、腦館、五龍山神社遺址等。
- 三、社區產業：龍眼、荔枝、枇杷、養蜂等。
- 四、未來發展：結合自然生態、人文景觀、社區產業，配合週休二日，發展觀光文化產業。

由於現階段執行行政院勞委會多元就業開發方案計畫，藉此振興地方產業與休閒觀光之必須，現以頭汴社區未來規劃為休閒農業的經營原則有四：

- (一) 以農業經營為主
- (二) 以自然生態、環境保育為重
- (三) 以農民利益為依歸
- (四) 以消費者滿足為導向

未來更期望能夠定期舉辦社區居民共識會議及非營利組織間產業技術交流研討會議，藉此會議讓居民或組織間有機會發表單位目前運作狀況，有助於和其他單位互相切磋與交流，同時以觀摩學習的心態互相成長。未來更以建立組織間資源網絡流通機制為發展目標，若能將各單位的簡介、活動訊息通報，同時也共享了單位的執行狀況與活動資訊，如此，為組織間的資源共享打下根基。

的努力與堅持，我們不僅可以期待讓社區經濟活絡起來，也可以期待提昇社區居民的素質與生活品質。

本社區能營造出一番成績來，自有其成功之處，透過作者侯水河先生的文章，有幾點實在值得推薦，作為有類似發展傾向的社區參考。茲特別指出並陳述如下：

- 一、對地方「意見領袖」的尊重與請益；
- 二、找出居民的「共同話題」；
- 三、重視專家學者意見與經驗交流；
- 四、強調社區環境美化與產業再造；
- 五、清楚定位社區發展，即以休閒農業與生態旅遊為主軸；
- 六、透過「公共事務參與」，凝聚共識並集思廣益；
- 七、以「策略聯盟」為行銷基礎與未來發展願景之所繫。

社區營造所涉及者，石經緯萬端，錯綜複雜，之所掌握原則者，成功機率自然可以提升。但有一些實質的困難，作者亦不避諱地加以提出，此乃在詭異的台灣政治生態環境中，一項難得的勇氣、智慧與良知的表現，誠值得敬佩與肯定。這些困難的解決之道，作者著墨不多，可見其困難度之深，然而未嘗不是給學術界一個可以發揮的研究空間。例如：派系糾葛可以嘗試從衝突管理原理與技巧中去尋求解答，專業知識不足以嘗試從學校專業訓練學程中謀求補充與加強，投資金融龐大的疑慮可以嘗試從儉樸或小而美以建立特色去重新思考及改善。

總之，我們從這篇文章中看到頭汴社區的居民與熱心的社造員新進等那種旺盛的生命力與企圖心，這正是我們祖先過去奮鬥精神的復興！我們更相信從頭汴社區的經營案例可以做為起始點，讓台灣各個鄉鎮乃至社區均能充分彰顯自己的資源特色，讓居民凝聚共識以建立生命共同體。若此，我們可以期待社區經濟的活絡與社區文化的復興及傳承，達到繁榮的、永續的、美麗台灣之總目標。大家一起努力！

參、思考議題

根據對本文之見解與個人之教學及研究經驗，茲提出下列議題，供與會先進與有興趣者參酌。

- 一、硬體建設與軟體研發（活動設計、文史發掘）之優先順序如何？
- 二、整潔的社區環境對「讓遊客留下深刻的印象」，有多少幫助？
- 三、「儉樸」可以形成特色嗎？「簡單自然」的氣氛可以成為賣點嗎？
- 四、若有機會結合「財團」合作開發不好嗎？
- 五、如何以「廣結善緣」的行銷策略提升集客率？
- 六、發展「藥膳食補」與「氣功推拿」的養生活動，可行性如何？
- 七、推廣中草藥材植物之有機（無農藥）栽植，可行性如何？
- 八、如何配合「知識經濟」趨勢，以新知創造產品或服務之附加價值？



登五龍山登山步道有感

造訪頭汴社區，原想幫忙搬運鋪設登山步道石階，怎耐力氣太小，無法貢獻一己之力，只好心懷感激地享用頭汴居民自立堆砌而成的五龍山登山步道。沿著步道拾階而上，沿途處處可見居民的巧思，如不到兩側掛上親手搬運步道石階的居民為紀念辛苦付出所自行設計彩繪的竹製祈福燈籠，由居民發揮自己的創意，製作出來的燈籠別具特色及風味－販賣蜂蜜相關產品的「采蜂林」在燈籠上刻蜜蜂，其他人有的刻名字，有的刻頭汴社區風景...等，各具創意。步道的竹護欄杆是由阿財伯費心搭建而成，阿財伯為護欄妝點繽紛色彩，更突顯頭汴社區的特色，尤其當夜晚來臨，華燈初上之際，蜿蜒的竹燈籠步道，處處燈火映照五顏六色，景緻美不勝收。

行至山頂，豁然開朗，眼前所見是頭汴社區那房屋點點，宛若小人國的模型一般，整個頭汴坑與內城的河階地形，盡收眼底。步道的頂端是一個小平台，據說是日據時代日本神社的所在地，現只遺留下幾堵水泥土方。四棵粗壯的百年榕樹各具一方，盤據天地的姿勢似乎在保護著五龍山的安寧。此時亦是情人約會的好場所，聽說從前這兒便是頭汴社區社造員侯水河與侯大嫂約會的秘密花園，現今步道築好後，想必更成頭汴人散步及休閒談心的主要場所。

再享受步道美景之餘，與居民閒聊才知舖設五龍山步道的辛苦真是無法為外人所道，掛在步道入口處的心情小卡上所紀錄下的文字－「石階好重」、「搬石階好辛苦」、「搬石階作步道很有意義，下次如果有機會再來找我來...等，一一道出居民辛苦搬運石階的心聲及成就感。石階真的好重，一塊大約有十多公斤，一般人連拿都拿不起，有人搬十幾塊石階後，幾乎腳軟，回家還要泡澡或貼撒容巴斯，有人則是一邊抬石階一邊唉唉叫，但是也有社區的小朋友因一己之力不夠，就四、五個人聯手合搬一塊石階上山，這也證明團結力量大，有人全家都來搬，有人搬了之後，覺得很不錯，預約下次再來。雖然搬運石階很辛苦，但在社區居民的同心協力下，已徒手搬運三百塊石階，且為二百公尺高的五龍山舖設出一條別具特色的步道。

步道修築現已接近完工階段，有好山好景好路可供欣賞及使用，這全賴居民一點一滴努力得來。除了之前發動居民每家戶抬一石階上山以進行登山步道石階階梯堆砌活動外，事前步道的奠基、整地與清除雜草及後續的步道修邊、固樁與周邊綠美化等工作，都需要在花費許多額外的人力。因今年向文建會申請的補助款項不多，僅能支付步道石階材料費用，所以其餘工作均需仰賴社區志工付出一己之力來完成這條屬於頭汴社區自己的步道，但也因居民共同來參與步道的修築，拉進了彼此間的距離，

人人參與的熱情，深深
烙印在其他人的心裡，



文／專案行政中心 林美華

～植物染～

徜徉大地華漿 啜飲晨星樂章

蕭玉貝、林維璋－藝術創作展

大地藝術工作坊：04-22776132 22732636

台中縣太平市長龍路中山三巷 46 號



左一蕭玉貝、左二張綿、左三吳東奇
右三吳明珠、右二賴美諭、右一林維璋

千百年來，台灣先民早已普遍使用馬藍、木藍、桑樹、樟樹、檳榔、薯榔等天然染料，但隨著化學合成染料的傳入，天然染料逐漸被取代。近幾年來，因為本國對於自然環保意識的覺醒，和本島豐富的人文及自然資源日益受重視之下，回過頭來研究傳統中生產效率較低的天然染色，其意義在於：

一、保留歷史文化，從傳統記憶的恢復到發掘先民從有限的條件中格物致知的創造精神，以及如何讓人與自然保持均衡和諧的智慧。每件產品的完成，都蘊含著製作者曾經對他投注相當的心力與情感，製作者的價值觀、審美觀、創造性與文化意識，都會在不知不覺中流露在製作的成品中，所以成品就不止於身外之物的人文觀點而已，實際上亦包含著當地的人文觀點與造形文化特色。

二、保護環境：染整工業的快速發展，染後廢水處理與排放的不當造成河川、水源、土地、大海的一連串污染問題，同時，皮膚長時間與衣物接觸，無形中也會影響身體的健康。

三、廢物利用與資源永續的利用，公園植栽與路樹的枝葉、花店裡的殘花敗葉、泡過的咖啡和茶葉都可以用來當染色的材料，更可以減少垃圾的產量，從『循環再生』的觀點來看，「易分解、能還原」正是資源得以永續利用的主要關鍵。

四、色彩美感的賞析：天然染色都要經過很多次的複染，使纖維充分的吸收色素，因而可以形成非常豐富的細膩層次，這種具有色彩深度的高貴色質是化學染色所難以比



而步道更因添加了居民愛土地的心意，更加顯得珍貴與不凡。未來當地居民打算在山頂上放置桌椅，供登山客休憩用，也預計將此步道沿著山頭稜線向下修築成一條更完整的步道，我在訴說者的眼光中深刻地遇見到頭汴的未來，是那麼的美好與可期。

寫在「北坑溪資源專輯」出書之前

頭汴坑自然生態環境保育隊／隊長林廣盛

北坑溪是頭汴坑北方主要河道，由北田產業道路與新社鄉交界，上游為新社鄉，全長 12.8 公里其中支流二條，中坑支流為 6.9 公里，內險溪 2.2 公里，早期土地示範林場地居多，早期作物有樹薯、樟腦、香茅、燒炭為主，後期種植枇杷。

目前護溪計劃為頭汴里生態保育隊正在推動的重要計劃，由當地民衆自發性的參與，環保義工的團隊共同為北坑溪來打拼，目前設立七處告示牌、巡狩隊的成立通報系統設立。

記得小時候，北坑溪是頭汴坑回憶最多的童年往事，放牛、捉魚蝦垂手可得與兄長游泳戲水的歲月....長大離開到外地工作，如今有機會又回到頭汴溪，回到這所看到到處是垃圾，魚蝦、野生動物棲息地的破壞，鳥類的捕捉，看了真正痛心，回到北坑溪這十七年來，天天在想能為北坑溪做什麼？偶然的機會認識社造員之後，知道他為頭汴社區默默付出，非常感動，我在想機會來了，後經過幾次的坐談召集理念一致的志工，成立頭汴里生態保育隊，長久以來的心願，總算能夠實現，北坑溪護溪計劃是目前生態保育隊，正在推動的重要工作。

未來的北坑溪能夠成為生態親水觀魚、野生動物、植物、及鳥類的最好的室外教學區，並留給下一代最好的生態環境品質，望大家共同努力。



擬的。

五、有助於身體的健康：有些植物屬於中藥類所染成的衣物，對於身體有殺菌和增強免疫的功能，如藍染的重要材料—馬藍，其根部乃 SARS 期間所風行的籃板根。參考資料取自「大地之華」。

經過不斷的嘗試與體驗，在創作過程中，跌跌撞撞，有失敗、有喜悅、有驚奇，並在團隊的群策群力之下，發現了有「農業之瘤」之稱的「蔓澤蘭」可以提煉成染液，讓大家感到非常振奮，藉著這次展示的機會，將兩年來的作品作一次呈現，與大家分享和探討，並激勵自己更加精進。此次展出的作品中，有臘染、型染、縫染、紮染、綁染、夾染、絞染。



有影有蹤



時間：民國五十二年四月十三日

人物：青果合作社 第十七屆 監事合影

鴻爪印雪泥

文／侯水河

年初，「頭汴社區產業與文化再造計畫」已漸漸進入尾聲，十四個子計劃大致也執行完畢，社區伙伴們的努力與辛苦也總算到了一個段落，回想這一段走過的社造路，用「酸、甜、苦、辣」來比喻再也恰當不過的了，但無論如何「醜媳婦總要見公婆」，二月二十八日硬著頭皮經過了文建會的社區評鑑，緊張的心情，在這個時候才得以放鬆了下來，而且在獲得評鑑委員的肯定，和文建會長官殷切的期許下，又接下了第二年的社造工作。

由於為了更能落實與社區各個大小社團結合，並希望能與前一年的工作有所銜接，大伙兒又開始分頭穿梭在社區中，主要的工作是傳達文建會社區營造的理念，於是，有些鄉親的意見在這個時候漸漸浮現，我們也試著利用社造的精神，誘導大家把提出的想法更具體化；而在這期間，去年所召募的生態環境保育隊及環保義工隊也都紛紛提出了自己所想要的生活方式，但是人多口雜，所有的意見不見得都能夠完全採納，工作也會有緩、急、輕、重之分，於是在四月十六日我們召開了一次提案討論會議，參加的對象大都是意見領袖，或是比較有主見的人，當然去年參與整個社造工作的主要「演員」也都全員到齊，經過了提案，說明，討論，表決，整個工作計劃漸漸成形，通過的提案有：

- 一、福利社的精神牌樓與涼亭
- 二、特色參研習及敬老活動
- 三、社區報發行—頭汴坑ㄟ代誌
- 四、北坑溪護溪計劃與資源手冊
- 五、「頭汴坑我的家」紀錄片拍攝
- 六、開闢五龍山登山步道，及涼亭建造
- 七、自立建造環保教室與資源回收站
- 八、豎立景點解說牌

一切準備就緒，當然在執行方法的敘述也需大費周章去研究思考，因為活動歸活動，工作歸工作，如何才能激起更多的人去參與去關心，才是我們最大的課題吧！

五月初社造員開始依據討論結果撰寫計劃書，送審後，社造中心和文建會要求撤換提案單位為社區發展協會，幾經解釋，並由上級派員實地了解後，始得同意再以水源地文教基金會繼

古早古早口ㄟ代誌(五)

豬廄邊的猴子

文／藍森彬



光復後民生物資還很缺乏，農產收入不多，能夠勉強溫飽已經很不容易，一般家庭都會飼養一些家禽家畜，以備過年過節祭拜神明宴請賓客，添加菜色，尤其豬幾乎大部份的家庭都會養個幾頭，平時可以吃些剩菜剩飯以免浪費（豬糞便又可做肥料），養大賣出又有比較大筆的收入，可補貼家用，然而一頭豬要養大須要一年多的時間，辛苦的照顧，若有些閃失那損失可就不得了，當時醫藥不甚發達藥價很貴，人生病都不輕易去看醫生吃藥，若豬生病了更無打針吃藥的道理，平時只能勤加打掃豬舍保持乾淨，或貼個六畜興旺的紅紙條，以祈求豬隻健康平安，當時就看到許多豬舍都養隻猴子，大人都說猴會保護豬，我卻覺得很納悶。

稍長讀過西遊記之後才知道，原來一般人認為猴子代表孫悟空，牠在保護唐三藏西遊取經的過程中，以高強的武功，克服許多妖魔鬼怪的阻礙，使他的師徒數人得以平安往返天竺與中土，牠的師弟豬八戒更是處處受他的保護，後來他們師徒都得道了，牠們的子孫卻永保情誼相互庇祐，後人們取其義在豬舍養隻猴子來、驅魔、辟邪，保佑豬隻平安，說也奇怪，一般猴豬都能和平相處，沒有互相傷害過甚至見過猴

秋探北坑溪

文／陳志成

在一個秋天的午后，有好友的陪伴走進涼風陣陣迎面吹來的溪谷，這種感覺不是能用文字所能敘述，只要您能深入的了解頭汴坑就能體會到這種不能用言語形容的感覺，心動嗎？還猶豫什麼趕快行動吧！

一步一步的步伐跳躍在石頭上，只因它不是人為的石階，而是大自然的排列，更襯托出溪谷的美，一路的前進陪伴我們的不只是陣陣的涼風，還有潺潺的流水聲，水裡數以萬計的蝌蚪以變化式的排列組合，迎接我們的到來，真是壯觀。

我倆手上各拿了一台相機，是想為這次的北坑溪資源調查蒐集一些資料，有了這個動機促成了這趟溪谷之行，溪谷的兩旁長滿許多蕨類，草花灌木、喬木等植物，種類繁多並無法在此個別的介紹，深感抱歉。

盡情的享受著大自然所創造的美景，並沒有注意到天色已漸漸地暗了，尤其是在這溪谷中，已不適合再捕捉任何的影像，看看相機的指數，還好已照了十幾張相片，這時好友也發現這現象，呼喚著往回走，真的要感謝他的相邀才有這麼棒的享受，真希望能早點再來。



續執行此項計劃，因為水源地文教基金會在頭汴坑所做的努力值得肯定，值得嘉許，況且頭汴社區工作站也是道地由本地人結合而成的在地組織。

在地與否的爭議解決後，上級提出了一些修改內容的意見，但仍不影響其中的主題及架構，但在經費的提撥上，大大的縮減，由原編列的 150 幾萬刪到 85 萬，經過工作伙伴多次的討論之後，本想放棄此一計劃之申請，但基於「拼了再說」的草根個性，最後只好把計劃七和計劃八完全刪掉，其他計劃也作部份的調整，再次送審，才勉強通過。

八月二十二日召開「頭汴社區生活品質提昇計劃」說明及分工會議，共有 47 個人參加，也許是受社區理事長，及里長未出席之影響，工作伙伴的情緒有明顯的低落現象，會中雖然也把所有工作做了整體的說明及分工，但仍覺得有點意興闌珊。

緊接著，工作執行的步驟盡量配合計劃書中所列的方法，一一進行，其過程也許仍會有爭執，有困難，有障礙，但我們希望能夠一一擊破，為頭汴社區往後的社造工作紮下根基。

野牡丹

文／林玉樹

王花牡丹冠於野

灌木對生本所屬

向陽塌地亦可活

遍地可見其蹤跡

三至五月開花期

白頭翁鳥喜其果

嫩莖果肉人可食

消炎解毒猶可通



子爬在豬身上撥毛找蚤子一副融恰的景像。

現在一般家庭已不再以養豬為副業了，所以再也見不到豬猴同舍的情況了，只不知大型養豬場有沒有養猴子來做為庇護神呢？



醫療補給站：呼吸道感染

文／侯美如

呼吸道感染可分為上呼吸道和下呼吸道感染兩種。上呼吸道感染是極為普通的疾病，俗稱「感冒」，是所有年齡的人，尤其是兒童，最常見的疾病，主要侵犯鼻及鼻咽部，主要的治病原體為病毒和細菌。

急性支氣管炎的治療應該注重一般的治療措施，包括多喝水及休息，經常變換身體姿勢，利於呼吸道分泌物的排出，假如冇細菌性的感染，應採用適當的抗生素治療。除非咳嗽的情況極為嚴重，不應使用鎮咳劑或鎮靜劑，因它們能抑制咳嗽反射，影響粘痰排出，但可使用適當的化痰藥物，有哮喘性氣管炎者，可使用合適的擴張氣管的藥物。

治療

傷風感冒是一種急性、預後良好的疾病。大部分感冒為病毒感染，只要給予支持性症狀療法，多喝水多休息，大多都可以在七至十天順利康復，但有少部分會併發中耳炎、鼻竇炎、細菌性喉頭炎、支氣管炎、肺炎等，這就需要醫師小心的診斷，給於適切的治療。

照護重點

上呼吸道感染 90% 以上是因病毒感染所引起，大多合併有發燒、咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症狀，一般大約一至二週就會痊癒，返家後應注意：

1 · 藥物治療主要可減輕症狀，但並不能縮短病程，因此按時服用藥物有助於症狀的改善，如：※退燒藥：攝氏 38.5 度以上需每隔四小時服用。※抗組織胺藥：可緩解鼻塞、流鼻水等症狀，但會有嗜睡、頭暈、全身無力等現象。※咳嗽藥水：服用

後半小時內勿喝水。

2 · 一般感冒不需服用抗生素，只需多喝水及多休息，多食用高維他命 C 的蔬菜、水果。

3 · 感冒流行期間盡量減少出入公共場所及密閉空間，以免再一次感染。

4 · 感冒病毒容易經由鼻咽分泌物傳染，預防最佳方法就是要多洗手及適時的使用口罩。

5 · 當量保持室內空氣流通，並注意保暖。

6 · 如體溫高於攝氏 38.5 度，可使用冰枕以降低體溫。

7 · 若仍高燒不退，應就診。

預防：

政府在八十七年十月一日，首度由衛生署推動高危險群老人施打「流感疫苗」，此計畫推動至今已有三年，接種率大幅提高。希望藉由「流感疫苗」施打，能降低因感染流行性感冒而導致嚴重併發症之機率。此疫苗效期一年，希望家中有長輩的朋友，您一定要叮嚀他們，每年十月一日起，在入冬之前，能到各大醫療院所施打流感疫苗。

因為必須每年接種疫苗，所以一般只建議在高危險的人才必須每年接種疫苗，這包括了六十五歲以上的老人、慢性心肺疾病患者、慢性醫療機構的病患、由慢性疾病需要常常接受醫療與住院的病人、六個月到十八歲需要長期服用阿斯匹靈的小孩、經常接觸病患的醫護人員與其他雇員。其他願意借助疫苗預防流感的個人也依照其意願可以接種疫苗。



四季合唱

六甲 林真余

「呼！呼」北風忽忽的吹，大地變成毫無生氣，樹伯伯光禿禿的頭，似乎讓頑皮的冬弟弟好不開心，花兒們彎腰低頭，好像恭迎著冬弟弟，冬天更得意了，四處吹著寒風，讓人們窩在家不想出來。

就在這時，冬弟弟玩得太過頭了，遠方的天空突然一道溫煦的陽光射了過來，冬弟弟才急急跑回家。每地的春姑娘雙腳踏到大地一瞬間，大地變成有活力，很活潑的綠色了。

春姑娘隨手一揮，花兒們不再低頭，反而笑吟吟的，可愛的笑靨讓大地更有朝氣，樹伯伯穿上了新衣，小鳥圍在春姑娘身旁歌唱，大家高興的玩耍，不知不覺，夏先生已熱情的來到人間。

夏先生的到來，讓大家好不興奮，朵朵的小花，嬌豔的盛開，儘管熾熱的豔陽高照，動植物們仍在翠綠的大地上和夏先生跳舞。

在雀躍的季節剛走不久，善解人意的秋妹妹緩緩的來臨，她純真可愛的笑容讓天氣涼快許多，楓樹姐姐在此時換上迷人的衣裳，大地在此時也變得寧靜不已，沁涼的微風輕輕吹過，格外的舒服。

這麼棒的四季交換輪替，不管是哪個季節，都會有它迷人的一面。



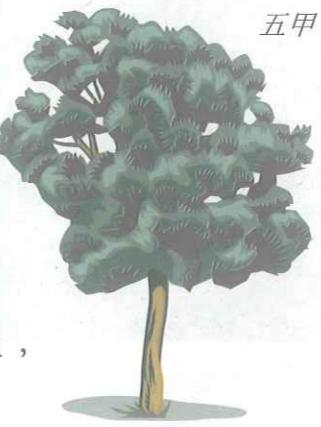
是我們最好的玩伴，希望它能一直陪伴我們的頭汴國小。

我覺得我要謝謝我們頭汴國小的大家長，謝政達校長，我們要感謝校長把學校變得那麼漂亮！還要謝謝校長讓我們大家都有新的玩伴！



樹

五甲 林佳誼



樹是頂天立地的好漢，
站在高高的山頂上，
抱緊岩石，
報緊土壤，
生長生長再長，
它能夠和狂風暴雨奮戰百年，
但是，
卻抵擋不住人類鋸斧五分鐘。

寫給高中的自己的一封信

五乙 張楓聖

寫給未來的張楓聖：

你好，未來的張楓聖，你現在很好嗎？我是以前五年級的你，我有一個很重要的問題，你還有被媽媽打嗎？我會怎樣？還有我能知道洛克人X 5 的遊戲嗎？

在我的想像中，你是一個很厲害的畫家，而且又高又帥，可是我想你的功課應該不好，不知道你有沒有和徐偉耀和鄧凱兼同班，還有未來的你有沒有在買玩具呢？

我哥哥變成甚麼樣子？長得很高很帥嗎？我還會像以前一樣傻傻的嗎？而且很愛開玩笑嗎？

我只希望能有時光機器，就能早點知道你是不是和我

爺爺的皺紋

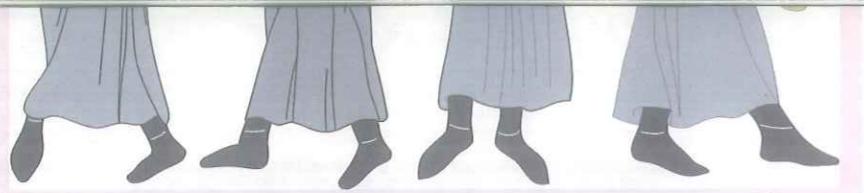
三乙 黃彥淳

清晨，
黃金色的光芒，照亮了爺爺的臉頰，
爺爺溫柔的叫我起床上學。
黃昏，
紅光滿面的夕陽，
照著爺爺數十年的足跡，
就是比我想像中的漂亮數萬倍。
爺爺每天戴我去上學，
我非常感激爺爺，
所以我要好好孝順爺爺。

快樂的一天

二甲 黃紅紫

我今天很早起來參加健行活動，很多人來參加要闖三關，我和媽媽和姐姐爬上最高點，走了三個小時才會到運動場抽獎，我們等到了十二點，可惜沒有抽到腳踏車，這時候我的肚子已經很餓了，可惜爸爸沒有來參加健行活動，我希望爸爸下次可以參加健行活動。



想的一樣，真不知道該怎麼辦！

祝自己早點上高中

畢業交響曲

六乙 邱啓洪

幽暗不明的月光，星光打映在學校，錯肩而過的老師們彷彿是一個個的時鐘一滴滴答答的響起，談天說地的校友和一群天真可愛的學弟學妹，想想從一年級到六年級的光陰匆匆，今年的六月我們將離別到國小進入國中了，和慈祥的老師依依告別了，蠟燭的火焰紅紅驗驗，甜美溫馨的燭光令人眼紅，兩排的淚水滴滴落下，而此事也就默默的接近尾聲了。

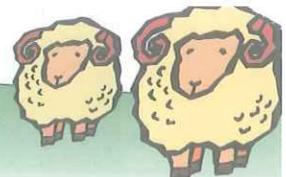
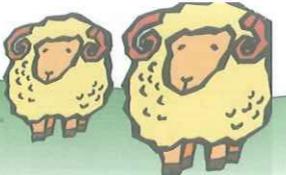
頭汴國小之美

四甲 周思岑

說到這個頭汴國小，大也不大，小也不小，不過裡頭可是有許多可愛又親切的小朋友，使這所國小充滿了活力，老師也很認真教書，每一位老師都把小朋友教的「嚇嚇叫」所以，幾乎每一位小朋友的功課都不錯。

說到這個頭汴國小，裡面可是種了許多花草、樹木，像在低年級教室前，就種了一排的「小葉欖仁樹」，它們在秋天時比較美，因為秋天時，葉子一片一片的掉落，要是有個送花男子在掉落葉子中，就更美了。

說到這個頭汴國小，本校人氣最旺的是，不是花也不是樹，而是新建的遊樂器材寶寶，它每天看著我們進校，看著我們升旗，遊樂器材寶寶好像很喜歡我在它身上跑跑跳跳，偶爾還會電我們一下呢！遊樂器材寶寶和榕樹爺爺都

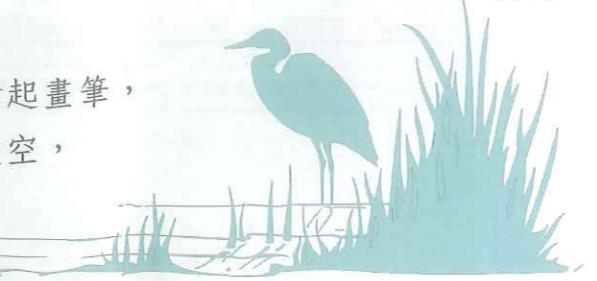


湖水是畫家

四乙 邱佳樺

湖水是一位畫家，當它無聊，就會拿起畫筆，畫上寬廣無比的天空，送給魚。

湖水是一位畫家，當它寂寞，就會拿起畫筆，畫上青春翠綠的山，送給風。



萬聖節美語闖關的感想

三甲 曾予宣

十月三十日是萬聖節，我扮小公主，有人扮天使，有人扮仙女，各種造型，都很可愛。

老師們也很認真的裝扮，有可愛的巫婆姊妹，勤勞的農夫農婦，善良的天使，和許多可愛的小朋友，這是最佳拍檔。

闖關活動，總共八關我最喜歡季青老師那一關，因為季青老師只問你的名字，很輕易的過關，輕鬆的拿到糖果。

雖然這次辦得很好，美中不足的是我們吃完的糖果包裝，就隨手亂丟，但是經過打掃後，就幫學校換上美麗的衣服，希望下次不要有亂丟紙屑的行為，讓活動辦得更完美。

東勢一日遊

二乙 黃佑汶

一月二十四日的時間，我和姐姐媽媽去東勢林場玩。

到那的時候，裡面好大喔！我們有去買蜂蜜汁，好甜喔！媽媽喝了一口說：「很好喝，我要買下來。」晚上我們就去吃飯，吃飽了，有解說員負責解說，就帶我們到螢火蟲棲息地去，我有看到好多螢火蟲喔！我們就到小木屋去睡覺了，一大早我們又到餐廳去吃早餐了，後來，我和姐姐、媽媽坐公車回家了。

過新年

一甲 何笙平

放寒假以後，爸爸媽媽帶我和弟弟去金門阿公家過年，金門很遠，我們坐立榮的飛機去，在飛機上可以看到船、雲、大海、太陽，飛機上還可以喝飲料，還有紙巾可能擦手。

過年時，阿公、阿嬤和姑姑給我們壓歲錢，我們有去逛街和玩沖天炮喔！

快樂的事

一乙 楊佳鈞

寒假的時候，我們全家一起過新年，我的奶奶有給我紅包，我很快樂，我要謝謝我的奶奶。過年的時候，我們全家人一起圍爐，我愛媽媽和爸爸，我愛我的家人。

