

發行單位：國姓鄉文史采風協會
 協辦單位：國姓生活美學協會
 南投縣社區大學國姓分校
 指導單位：國姓鄉公所
 國姓鄉民代表會
 發行地址：國姓鄉中興路 320 號
 發行電話：049-2721356 0911721356
 部落格：http://tw.myblog.yahoo.com/jw!LPurfQ2VBRgcOw.vrXTK1BZjnw--



發行人兼總編輯：何治郎
 副總編輯：吳健麟 詹弘立
 責任編輯：一版李啟弘 二版蔡喬
 三版吳健麟 四版林一曦
 電腦排版：彭雙輝 校對：林秀鳳
 印行：協誠美術廣告有限公司
 電子信箱：pounfa@ms8.hinet.net

颶風豪雨來襲 鄉公所沈著因應

【李啟弘報導】這年頭都變了，6月梅雨季下了滂沱大雨；更慘的是相隔10日，在南海生成的百年怪颶泰利颶風接踵而來。讓所有的人繃緊神經，國姓鄉公所亦迅速成立防災中心以爲因應，幸天佑國姓，並無傳出重大災情及人員傷亡。

6月10日，往年正是梅雨季快結束的時節，一陣並不怎麼顯眼的西南氣流，攪得人心大亂。6月11日開始長流村志朋橋、石門村小岸段、長流村長旗巷及長福村產業道路陸繼傳出災情。國姓鄉公所爲維護學生安全，宣佈下午停課。而當日20時，因北港溪水暴漲，港門橋進行封橋。6月12日雨勢不斷，國姓鄉公所宣佈停班停課，並封閉大旗村福興橋與仙洞橋。北港溪水位持續升高，並溢出大旗村堤防，而北港村糯米橋洪水越過橋面，且將欄杆沖失。而大旗村崩場地擋土牆崩損，土石



水漫大旗村堤防

詹弘立攝

滑落恐形成堰塞湖，情勢危急，並緊急疏散相關居民。計610豪雨國姓鄉公所協同消防隊共疏散7村50人次。鑑於平時防災宣導，本次人員疏散並無居民抗拒情形發生。但仍有不少民眾貪圖一時方便，不聽勸阻穿越封鎖橋樑，並聚於封鎖線之內觀看洪水，險象環生。

不到10日，百年怪颶泰利颶風形成於南海，預計於6

月20日侵襲台灣。基於怪異的行徑，讓全省各地產生莫大的壓力，宣佈6月20日停班停課，幸泰利颶風移動速度快，並未降下預測雨量，令眾人鬆了一口氣。6月21日在仁愛鄉與國姓鄉交界處的互助村梅子路附近的野溪，因爲土石崩落，堵住河道，形成堰塞湖，因面積不大，尚無潰堤危險。

現防災救災已成爲各界關注焦點，而民眾也漸知其重要，對於相關人員的勸阻也較能諒解。如本次封橋措施，亦較以前相對順利，居民反彈已不復見。而國姓鄉公所防災中心亦不時以簡訊「一呼百應」提醒各村及相關人員加強戒備，隨時注意各地災情及處置。綜觀而言，防災觀念無論因平時宣導，或媒體過度報導的影響，全民防災觀念已有長足進步。



港門橋水位高漲橋面

詹弘立攝

【簡慶文報導】五月間鄉長林福峯、民眾服務站理事長徐綠頁、主任謝嵩生、鄉客家文化協會理事長林秀鳳、鄉民代表劉錦堂夫婦、前婦女會理事長黃金惠等地方幹部26人，經金門小三通參訪廈門、漳州、泉州等地，並接受旅居廈門的鄉親

何龍美招待。重點參訪地區爲漳州市華安縣仙都鎮大地村，實地觀賞二宜樓古建築藝術，順道造訪祖籍地區民

風民情。

土樓顧名思義是沒有鋼筋水泥，材料都是就地取材，閩西地處偏遠山區交



全體團員在華安二宜樓內合影留念

簡慶文攝

讀「為自己準備一本獨居老人幸福存摺」心得

2月16日晚上陪同林一曦校長專訪柑仔林魏堪和老先生，請教民國四十年間本鄉養蠶事業詳情。年逾80的魏老耳聰目明，行動便捷，一人獨居自理三餐，居家環境整理得整齊清潔，子女假日返家陪伴，也有朋友不時前來走動，算是獨居的幸福老人。本鄉類似獨居老人將會一年比一年增加，會是值得大家關心的議題。

次日郵購「爲自己準備一本獨居老人幸福存摺」一書送達到手。這本書由台北健行文化出版社發行及九歌出版社發行，作者日本東海大學醫學系（精神科）教授保坂隆，台灣連雪雅小姐翻譯，全書僅237頁，定價260元。這本書分爲5章：獨居的老年生活並不孤獨。自立的VS孤立的人。能與他人暢談的人或是中途就聊不下去的人。避免「惹人厭」的16個訣竅。「萬一...時身邊有無可依靠的人...。」

這本小書雖然是以日本現今社會爲背景，舉的許多例子和我們不太相同，但在台灣尚未有此類通俗讀物情況下，還是有很高的參考價值。其內容和台灣天天掛在嘴邊的五老要顧好頗有相通之處，既然是獨居就已無老伴，尚有老身、老本、老友、老小(興趣、寵物)，要

好好的珍惜。而其中要真正做個幸福獨居老人，最重的要有許多不同類型的朋友。所以書中提到「友」富勝過「財」富，不要有都這把年紀了，哪交得到什麼朋友的想法，積極參與各種聚會、邀約，擴大朋友圈。同時利用友活四要點：增進溝通能力；有人提出邀約，先參加看看；保持一定的距離所謂君子相交淡如水；合不來就不要往來，不分年齡性別、儘可能與人來往。另外第4章避免「惹人厭」的16個訣竅對與朋友來往也很受用。如別老是沉醉於過去的豐功偉業，別開口閉口都是孫子或孩子的事，保持清潔，「老人臭」不上身...

第5章「萬一...時身邊有無依靠的人...？」筆者認爲以本鄉的地理環境交通狀況，是十分重要的課題。準備幸福獨居者，宜未雨籌繆，鄉內有老人金錢互助會，如何能令老人獨居幸福生活的互助組織尚未誕生。期望以志同道合的老人或社區，有一個老人苦、樂同分享，疾病相扶持的互助團體，做到生病時有人送醫，住院時有人陪伴，急事時有人連絡，則是獨居幸福存摺中重要存款，如此溫新組織有可能出現？另則這本小書，家人傳閱完畢後，七月底將捐給鄉立圖書館，有興趣讀者8月份起可以前往洽借。

華安土樓遊記

通不便，當地取之不盡用之不竭的黃土、花崗石、杉木、糯米、紅糖就是最好的建築材料。土樓的形狀主要有圓形與方形，也有五鳳形、橢圓形、八掛形、半月形和交椅形等等，遠看說是民居也是城堡，高有三、四層，少有五層樓高者。

牆基都用花崗石或卵石砌成，以防雨水浸蝕及盜賊挖掘，牆寬數尺最寬8尺餘，牆壁用黃土、糯米、紅糖三者混合夯打而成，堅固耐用數百年不壞，冬暖夏涼早已符合現代節能減碳建築理念。外牆底層一、二樓都沒有窗戶，一樓爲廚房與餐廳，二樓爲

穀倉與庫房，三、四樓爲住家臥室或公共祠堂祭拜祖先，外牆設有窗戶與槍眼，兼作通風採光與禦敵之用。

樓寬內徑小者數公尺，大者有八十餘公尺寬，住戶數達到數十戶，多數土樓只開一扇大門，大土樓另開側門以便數百人進出，門檻上設有水池或漏砂槽，以防土匪盜賊火攻之用。內庭都挖掘水井一至二口，供居民炊飲盥洗之用，大庭院常再建內環樓或設宗祠學堂，教育子孫。上下樓房有公設樓梯與各家自架樓梯兩種形式，前者每層樓即需建迴廊貫通左右。

土樓建築是早期先民因地利制宜因應環境的智慧結晶，令我們大爲讚嘆。

感謝



長流村妙泉寺捐助國姓報導貳萬元。

暑期「夏與綠動」農村體驗

【蔡喬報導】國姓鄉是中台灣的後花園，人間淨土，在烏溪支流南港溪、北港溪匯集成豐碩清澈的溪水。兩岸山丘綿延，山巒重疊起伏，九九峰峰相連，遠眺群山、一路青山翠谷。從國姓交流道下來，這是公路邦票選全國最美麗的交流道，以「橋簞雲天」的壯麗榮獲第一名。國姓鄉生態豐富，九九峰、大橫屏山、九份二山原爆點、國家地震紀念園區、大石峽谷棋盤石、猴洞坑、五棚坑生態、芙蓉瀑布、石門石灘群，當你坐遊覽車、開自用車、騎腳踏車、登山、住宿露營、漫步國姓，揭開雨霧朦朧山林水澗的面紗，會讓你驚豔一整年。

國姓鄉70%的客家人，天穿日、搶成功、鹿神祭傳統客家禮俗在此孕育，全國第一名的咖啡文化活動在此展開。純樸的客家鄉村保存著客家傳統美食，客家菜包、米篩目、粿粿、梅干扣肉、福菜湯。還有地方的特色養生料理：如橄欖雞、牧草筍、涼拌甜蕨兒、鹿茸養生餐、台灣鯛，當你大快朵頤，背後均有一段感人的故事。清淨空氣，肥沃的土壤栽種美味的咖啡、愛玉、枇杷、香蕉、梅子、草莓、蜜棗、橄欖、洛神花、樹

葡萄、醬筍……。咖啡是篩選嚴格連年獲獎的「國姓咖啡」，喝一口濃、甘、醇、香，挑動你的味蕾，低咖啡因也可以讓你一夜好眠。因香醇咖啡配個小餅、咬一口國姓金磚，蜜橄欖、Q梅是最佳伴手禮，送給摯友與親朋，養身樂活，有面子也有裡子。

九二一震災後，一群不向命運低頭的鄉民，組成策略聯盟，化危機為轉機，努力耕作種植蔬果，用心經營。有二十家籌建休閒農場、十餘家的民宿，聯合咖啡產銷班，組成「國姓鄉休閒農業觀光文化策略聯盟」，團結合作，辦理農產品展售、課程研習、導覽解說，規畫行程行銷國姓，深獲行政院農委會、南投縣府的關愛，是南投縣唯一重點輔導的民間社團。

暑假期間參加夏與綠活動，可到各個休閒農場作農村體驗，有農產品DIY，採果樂，烘焙咖啡，泡咖啡，洗愛玉，戲水，到休閒農場免門票，住宿平日六折起的優惠，活動期間凡到各農場、民宿、蓋戳章滿十五個者，聯盟將致贈咖啡掛耳包十包裝一盒。詳情請洽胡水發理事長，電話：0921-300736

謹訂於國姓鄉舉辦「夏與綠農場體驗休閒旅遊」活動

活動時間地點如下：

場次	活動時間、地點
第一場	101年6月30日、7月1日（星期六、日上午10:00~下午16:00） 百勝村休閒農場（國姓鄉北港村國姓路87之9號）
第二場	101年6月30日、7月1日（星期六、日上午10:00~下午16:00） 香草叢林（國姓鄉北山村中正路四段160之2號）
第三場	101年6月30日、7月1日（星期六、日上午10:00~下午16:00） 國姓驛站（國姓鄉福龜村中正路一段217號）

理事長：胡水發

國姓鄉有優美綠色資源與生態環境
豐富多樣農特產，純樸的鄉間文化
猶如一塊未經雕琢的璞玉
一群愛護鄉土的居民
很堅強歷經十年走出921震災的陰影
很用心、用情、用力重新塑造一個休閒農業的香格里拉淨土
時值初夏，國姓的山川林野景色更嫵媚動人
清淨無汙染的農特產、風味特殊的客家美食
在蝶舞。蟬鳴、鳥叫鳴奏聲中
歡迎各地朋友，放下片刻
前來享受心、身、靈的沉澱之旅

國姓咖啡業者精進學習

南投縣的國姓鄉由於地勢高，且日夜溫差大，相當適合咖啡生長的優質環境。針對國姓鄉栽種咖啡的

先天地理優勢，近年來南投縣政府與國姓鄉公所更是不遺餘力的大力輔導，協助地方發展咖啡產業。

為了更提升國姓咖啡品質，並促進國姓鄉咖啡農、產銷班與咖啡業者間的經驗交流，也為國姓在地咖啡產業值的提升，南投縣政府與國姓鄉公所規劃了為期六天，一系列咖啡產業教育訓練課程，以期強化國姓鄉咖啡農、產銷班以及咖啡業者專業技能與知識。

此部分訓練課程主要目標著重在咖啡品質的分辨與優缺點的判定。課程內容包括咖啡栽培技術管理、咖啡烘焙與調製技術、咖啡飲料製作等項目，透過系統式教學，使業者更清楚了解咖啡各項特色及優缺點的成因。網路產業市場發展快速，企業主或個人賣家透過網路

行銷，拓展品牌能見度，逐漸成為常態，而網路行銷知識便逐漸成為常識。徐茂練的：「如何在競爭激烈的網路市場中，成功達到宣導與行銷目的」，網路行銷過注「創意」元素，致勝關鍵的訣竅，此部分訓練課程在教導業者學習利用網路行銷模式、故事行銷，結合品牌魅力影響消費行為，使其更具創意與吸引力，貼近消費需求，創造營收。

此次咖啡產業專業技能知識提升課程，是由台灣大學農藝學系王裕文教授的「咖啡繁殖與改良育種」打頭陣，課堂中親切、生活化的方式教導學員，咖啡栽培方式，咖啡的來源與傳入的路線，世界咖啡的品種，品種改良及育種的相關概念。張景輝教導咖啡的後製處理，

就咖啡採收、水洗、發酵、烘乾、篩選、烘焙咖啡的成分品質分析。鄧迺鏞講解咖啡園區文化導覽解說，咖啡風味的識別系統，國內咖啡專賣店的市場定位，經營模式與優劣的分析。蔡碩昌以感人或震撼的電視廣告影片，引伸出品牌故事行銷，課程教授內容貼近實務，深入淺出，引起學員廣大迴響與共鳴。總計六場次的訓練課程，吸引了282位學員前來研習和經驗分享。

國姓咖啡已逐漸打出知名度，國姓咖啡團隊的積極與用心，相信在不久的未來，國姓咖啡就能孕育出多元迷人、別具風味的咖啡品種，請各位咖啡愛好者與我們一同引領期盼吧！

作者：謝介人（典創國際有限公司總經理）



國姓社區觀摩活動

國姓社區發展協會於5月31日舉辦社區會員、志工、環保志工、長壽俱樂部、樂齡、關懷站學員北部觀摩活動。參觀地點有：苗栗印象園區、苗栗客家文化園區、客家大院、南庄老街等。觀摩人家的長處、各項建設做為借鏡，以促進社區之發展。李理事長明宗、陳村長振榮、陳代表春綢、長壽俱樂部黃會長金海全程陪伴作最佳的服務。

國姓鄉公教退休人員春季一日遊

南投縣公教退休人員協會草屯區聯絡處，國姓區由胡老師溫娟召集一輛遊覽車的退休人員，於5月29日參加101年春季南投縣境內一日遊，行程：參觀南崗工業區內的中國佛像博物館、台灣麻糬主題館、集集地震廟、明新書院、明潭發電場、水里車埕火車站及酒庄、名間

國姓鄉樂齡學習中心代表縣樂活比賽

國姓鄉樂齡學習中心學員參加國姓鄉衛生所與縣衛生局選拔參加縣衛生局舉辦全縣樂活老人樂活操活動比賽，獲得代表國姓鄉參賽隊伍，將擇期前往中興新村中興會堂參加全縣比賽。國姓鄉樂齡學習中心在林秀鳳老師熱心、耐心的帶練指導下，積極練習「和和握拳操」，參加全縣樂齡樂活活動比賽。

國姓老街形象商圈發展協會嘉年華活動

南投縣國姓鄉老街形象商圈

地方動態

◎洪慶森◎



發展協會於6月10日假國姓老街舉辦「老街嘉年華會」（因下雨臨時改在青果合作社國姓集貨場）。會場設有攤位推銷國姓鄉農特產，國姓鄉樂齡學習中心表演「樂活和和握拳操」最為熱鬧，30幾位高齡學員的「握拳操」動作整齊劃一，活潑可愛，最高齡有90歲以上的長者，受到肯定和掌聲。除有卡拉OK歡唱歡樂，並備有晚餐供應分享。商圈協會又於6月15日召開理監事暨幹部聯席會，商討推展促銷國姓農特產及業務之推廣工作。

戒菸宣導與「毛巾操」健康教學

國姓社區樂齡學習中心及老人關懷照顧據點於21

日假活動中心舉辦「戒菸諮詢服務及無菸公共環境宣導」，特聘埔里基督教醫院陳護理長前來講授戒菸的要領方法及好處，又由林復健師教學「毛巾操」作健康運動，增進身體機能。

鄉農會研習班七月陸續開課歡迎報名

創意風味料理班：每星期五9：00—12：00，在本會三樓家政教室，研習次數12次，每次3小時，學費2000元。

創意拼貼班：每星期四13：00—16：00，在本會三樓會議室，研習次數10次，每次3小時，學費2000元。

盆栽組合創意設計班：每星期四10：00—12：00，在

本會三樓會議室，研習次數10次，每次2小時，學費2500元。

咖啡調製與點心製作班：每星期二13：00—16：00，在本會三樓會議室，研習次數12次，每次3小時，學費1200元。

台中慈濟醫院造福民眾

從七月二日開始，週一至週五，台中市潭子慈濟醫院為方便偏鄉民眾看病，就醫巴士由埔里啓動，經過本鄉的北山交流道（時間約7時15分）、大石村公車站（約7時20分）、清德公車站（約7時25分）、柑林公車站（約7時30分）、龜溝萊爾富超商前（約7時35分），五個定點設站停車，方便鄉民看病者免費搭乘，車上還有慈濟志工幫忙掛號及招呼引導，看病完畢原車載送返家，希望民眾週知加以利用。

喝請
咖大
啡家
!來

林言謙向陽咖啡 0937-712563 049-2721430
福龜村中正路206之5號
黃三郎農場 049-2721371
福龜村中正路190號
李添貴雅興 049-2723969
福龜村中正路222號
張順嬌張順咖啡莊園 049-2720009
福龜村中正路255號
周紅秀九九園 0910-722662
福龜村長壽路
彭春福悠香 049-2723157
福龜村長壽路107號
彭財興名園 049-2722198
福龜村富久號
林文弘林園 049-2722016
國姓村國姓路438號
劉穎悟佳佳 049-2720385
國姓村國姓路452之8號
郭和平國姓咖啡 0921-705699
石門村國姓路264號
巫叔憶百勝咖啡 049-2461001
北港村國姓路之9號
王慶祥梅林 049-2461620
北港村北港路之1號
曾林香英香咖啡 049-2461285
北港村北港路
洪義雄佳佳 049-2461588
北港村長壽路
呂碧云四一咖啡坊 0985-305646
台中市太平路391號

請大家來

向陽高山 563 430 中正路一之5號 農場咖啡 1371 中正路一 虎 雅薰咖啡 3969 中正路一 虎 張順嬌咖啡 0009 中正路一 虎 秀九九咖啡 2662 長壽巷99 悠香咖啡 3157 長壽巷 名凱咖啡 2198 富久巷21 林園咖啡 2016 國姓路 佳佳咖啡 0385 國姓路 號 國姓香咖 5699 國姓路 意百勝村咖 1001 國姓路87 梅林咖啡 1620 北原路30 香英春風咖 1285 北圳巷9 佳冬咖啡 1588 長北路65 四十一咖 5646 太平區東 91號

一日來一日功，長老尼毅修行

妙泉寺開山住持達松長老尼彰化北斗鎮人，自幼聰穎深具善根，民國四十三年，年值二十三歲北上求職；一日遊中和名勝古蹟圓通寺，住持師父隨機開示道：「入佛門則一日來一日功，一日無來一日空…」當下毅然決定皈依上妙下廣老和尚座下披度出家。復於民國四十八年於十普寺求受具足戒，並依止上淨下心長老座下作嗣法弟子。

爾後秉持出家初衷努力精進辦道，於禮拜法華經及持誦金剛經中，體會佛法般若空慧之微妙，進而引導居士修習佛道，為度眾方便於民國六十年在板橋成立如意講堂，弘揚佛法利益群生。隨著學佛者日益增多，復於民國八十二年于南投縣國姓鄉長流村，發願建設一座內修外弘道場，願能裨益更多眾

追思正覺山妙泉寺開山住持達松長老尼

生。八十二年人生夢一覺醒來總是空

長老尼世緣圓滿，于民國一〇一年五月十九日農曆四月二十九日寅時安詳示寂，住世八十有三歲，僧臘五十九秋，戒臘五十四夏。歷年來長老尼無論在文教、醫療之捐助，或救災關懷與社會公益方面，皆有悲心廣願的貢獻。然因歲月更迭，色身無常變化，老師父晚年四大不調身染疾病之際，仍示現「身受苦心不受苦」的修行典範。待其臨終前三日，依然正念分明帶領弟子念佛不斷，並於念佛中叮囑弟子：「聞思修與修福慧實為修行之要旨」，又囑咐：「其往生不治喪發訃聞、不傳供與讚頌、不立牌座、不

晉塔位…，讓一切無常變化，皆具足於菩提心。」期許大眾能體悟臨終時一切法無礙、一切相無住！

長老尼終其一生，勤儉淡泊灑脫自在，事事以道業為重，修行之意志卓傑更是後輩之楷模。捨報二十四小時，其嗣法弟子修懿法師即禮請圓宗長老、本覺長老、淨耀法師、心茂法師、禪睦長老尼…等多位長老、法師為其開示臨終法要。更至誠恭請其傳法師父上淨下心長老，借助高科技之便，以手機隔空諄諄引導，令其一心善聽「涅槃解脫」之淨法，以資助長老尼得緣覺證淨土之法樂。

若能萬緣齊放下，婆婆苦海即西方 充滿法華一味之追思法



摯誠感謝各界與會關懷與祝福

會，法眷依然秉持長老尼慈善公益之喜捨精神，特於「師恩永懷」中致贈長流、育樂、國姓、長福、北港…等多所國民小學教育推展基金，嘉惠國姓鄉更多的青年學子。為建構更寬廣的國姓文化內涵價值，則贊助「國姓報導」以推廣在地各種多元文化特色。除此，法眷感念法乳深恩難報，特恭請中華佛教比丘尼協進會理事長上普下暉長老尼，介紹長老尼智德願行功圓果滿之行

誼。會中特禮請中國佛教會副理事長心茂法師，擔任總指揮以統籌一切追思法務；同時，渥承中國佛教會理事長圓宗長老、常務理事本覺長老，中華佛教青年會創會會長宏印長老、淨耀大法師，豐原妙音寺住持達那大法師等五大師，如法如儀帶領大眾虔誠讚揚微妙淨法，祝禱長老尼蓮開上品頓超極樂。

(節錄自妙泉寺新聞稿)

北山發電廠退休回憶錄

圖資：李振海 整理：林一曦

(上接第四版) 我們中國人有一首古詩叫做一空空詩，原文如下：天也空，地也空，人生渺茫在其中。日也空，月也空，東升西沉為誰功。田也空，屋也空，換了多少主人翁。金也空，銀也空，死後何曾握手中。妻也空，子也空，黃泉路上不相逢。朝走西，暮走東，人生猶如採花蜂。採得百花成蜜後，到頭辛苦一場空。事實上對個人來說萬物皆空。但是我們中國人都說：人死留名，虎死留皮的豪情壯志，可是也不必過於悲觀消極，做一天的和尚，撞一天的鐘，做一天的人就是舒舒服服，順順當當，有意義的活一天，而且人死後究竟是

如何的境界誰也不知道。人生就像一場戲，其實我們個人在這人生過程中，只是靠著埋頭苦幹實幹，苦學打拼，自己默默的奮鬥求進步，將子孫教養好。但在這求生中並未與人家，或者任何人有所計較，可是在回憶中確實所遭遇到吃虧的事情比比皆是，所遇到沒良心者也多起，但是我都忍耐克服下去。人生在世在短短的幾十年中要活得有意義，不要做出傷天害理的事。要如何長生不老：有一首不老歌：睡得好，起得早，七分飽，常跑跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老。養生的秘訣：(1) 少思慮，養心氣。(2) 節飲食，養胃氣。

(3) 抑怒氣，養肝氣。(4) 薄滋味，養血氣。(5) 戒色慾，養銳氣。(6) 少說話，養元氣。我想人老了就如同機器一樣，用久的各種零件多少都會有磨損，做維修保養時就要注意身體保重，生活起居要有規律，要有適當的運動，絕對不要暴飲暴食，不要花天酒地，如有病就要找醫生，切勿亂服成藥。啊！本人再次回憶，我的人生道路上走得很坎坷，很辛苦，活得很勞碌命。往往遇到事情專心克服一切困難，我在今生的生存中規規矩矩的處事，靠著自己的打拼，赤手空拳，動產、不動產無半項，住的是電力公司員工宿舍，至於民國68年才

申請蓋農舍，完全自己努力辛苦打拼得來的成果，而人生30而立，過了30歲以後才有一點兒的成就，現在雖然不欠食與不欠穿，還是不敢閒著，退休後繼續耕農為業，在職業上只是改換跑道而已，將來可以說退而不休，又是改變工作環境並平靜不緊張的老百姓生活。我自己相信將來一定要有恆心注重運動，克服在過去電力公司控制室裡45年多，所帶來的職業病，注意日常生活中的飲食和保持平靜的心情渡過晚年，才能老得健康、活得快樂。

第五部分：結語 人生的過程中，進入老年的時期，男人怕病、女人怕老、有錢人怕死，老的滋味是隨著年齡加濃：60歲以後一年比一年老、70歲以

後一月比一月老、80歲以後一天比一天老，而90歲以後一時比一時老。所以呢！我想奉勸老人們為著掌握未來，在未來還未到之前，預先規劃一下未來，好好的安排未來，然後才能夠享受長壽的人生情趣。振海在這45年多的漫長歲月裡，最後還是深深的感謝台灣電力公司能給我這一份寶貴的工作，有了這份薪水才使我的家庭有了安定的生活，使我內心永遠無限的感激與謝意。我退休後更希望與祝福北山發電廠在王廠長領導之下，各位同仁互相合作同心協力，推動廠務，明天的北山電廠會比今天更好，最後敬祝各位身心愉快，萬事如意，謝謝大家。

國姓國中

劉書宏畢業獲頒縣長獎。302班同學朱羿帆投稿南投青年、范巧薇投稿國語日報均獲入選發表。7月3日至21日舉辦三梯次暑假游泳育樂營。利用期末舉辦西瓜盃感恩排球賽。

北梅國中

謝承峰畢業獲頒縣長獎。6月29日舉辦教育部補助偏遠學校參訪活動參訪手工藝陳列館、地震教育博物館、國立臺灣交響樂團。7月2日東海大學史懷哲服務隊到校舉辦育樂營一個月。

北山國中

湯凱惟畢業獲頒縣長獎。5月底縣全民盃羽球賽：林昱翔榮獲國男組單打冠軍、林藝民亞軍、彭國修季軍。全民盃橋藝賽，學校獲國男團體組季軍，參加台中一中育才盃橋藝賽，獲團體組殿軍。6月2日新校舍落成啓用典禮，縣教育處長林文卿蒞臨嘉勉。

國姓國小

謝德曄、羅孟宣、宋宜樺畢業獲頒縣長獎。6月25日本校獲評為縣能源教育績優

學府剪影

◎吳健麟◎



學校。廖梓佑縣議員補助本校101年度改善教學環境設備，購入電子白板系統三套。

長流國小

吳育函畢業獲頒縣長獎。6月25日崇仁文教基金會到校辦「穿越時空童玩營」。5日新生報到。14日17位學生3位老師到客家電視台參加「奧林P客」節目錄影。7月4日起三天，長流跆拳道館到校舉辦跆拳道育樂營。18日起三天崇仁文教基金會到校辦理「天生我才藝級棒」夏令營

長福國小

楊于萱畢業獲頒縣長獎。去年度藝文深耕計畫成果考評，本校獲評為特優。縣全民盃排球賽，榮獲六年級混合組亞軍。七月份輔仁大學學生到校舉辦暑期英語活動營。

北港國小

謝明軒畢業獲頒縣長獎。6月6日舉辦家長教學參觀

日。7月1日起三天，台中中山醫學院到校辦理體育衛生夏令營，9日起三天長流跆拳道館到校舉辦跆拳道夏令營，23日起三天北港教會到校舉辦英語夏令營。

福龜國小

林建勝畢業獲頒縣長獎。6月19日鄉咖啡季活動，全校師生都參與為課外教學。

乾峰國小

曾寶誼畢業獲頒縣長獎。蕭政軒參加跆拳道賽，勇奪縣全民盃小男組第三名，台中市龍井盃第二名，南投市主委盃第二名。

育樂國小

6月1日辦理校內5-8月份慶生會活動。閱讀200點學生參訪：4日低年級到埔里圖書館、29日高年級到台中誠品書局。6日辦理週三進修「教師書法教學研習」活動。13日辦理週三進修「精進教學計畫-校本行動-閱讀教育融入各領域之實作分享」。15日育樂偶戲巡迴公

演「歡喜巫婆買掃把」，下午二時三十分在國姓鄉托兒所。20日上午九時三十分辦理100學年度第51屆應屆畢業生畢業典禮。江家榆畢業獲頒縣長獎。27日下午舉行100學年度期末校務檢討會議。7月3日~5日中興大學崇青社到校辦理「學生國學育樂營」。7月25日~27日敦聘葉彥志教練到校辦理「學生跆拳道育樂營」。辦理攜手計畫活動：8月6日~8日「學生體能育樂營」，8月13日~16日及8月20日~23日「學生才藝育樂營」。

北山國小

徐慧心畢業獲頒縣長獎。7月3、4日台中教育大學到校舉辦一夜二天的生態研習、體能活動育樂營。也辦理美術研習營，外聘教師指導。7月10日至8月23日辦理跆拳道社團活動。

南港國小

劉羽珊畢業獲頒縣長獎。

6月11日縣家扶中心到校做兒少法宣導。25日舉辦特教宣導，主題為肢體障礙篇。7月4、5、6日亞洲大學到校舉辦資訊閱讀研習營。11、12、13日辦理讀報、新詩創作研習營。18、19、20日舉辦跆拳道運動教練活動。利用暑假每週二上午舉行專注力與邏輯運用課程研習。25日至8月24日為研習客家語文，舉辦「哈客夏令營」。

港源國小

劉庭綺畢業獲頒縣長獎。7月7日起三天，亞洲大學到校舉辦資訊閱讀體驗營。11日起二天，舉辦暑期閱讀營。8月份起辦理客語認證研習班，學員26日參加初級認證考試。

鄉立托兒所

6月7日參加縣幼兒唱遊比賽，榮獲最佳創意獎。15日育樂國小到所做偶戲表演，節目為「山狗大牙齒痛(客語)」。25日衛生局邀請本所師生、志工媽媽宣導防患腸病毒，本所以話劇表演的方式為之，鄰近13鄉鎮衛生所、托兒所有關人員前來觀摩。7月28日上午9時起將舉行畢業典禮。

文章說明：李振海先生係本鄉北山村耆老，本文寫於民國85年，承蒙李先生慷慨同意於國姓報導刊出，以饗讀者。因本刊版面可印出的字數有限，故將回憶錄文字稍有刪減。國姓報導期望以本文為例，鼓勵各位鄉親把自己或長輩的故事寫出來，一方面是留下走過的腳印，二方面是為子孫留下先人的第一手資料，而不是隨著時光的雲煙飄逝而遺無痕跡，十分可惜。另外，如國姓國中退休的朱鼎老師，於民國95年出版的「風雨蒼黃七十年」，把一個出生在華北徐州的大孩子，在國共內戰的歷史洪流中，因緣際會來到國姓鄉定居的故事寫成一本書，更是不可多得的親身經歷的故事。我們期待此類文章與書籍，可以紛紛呈現在鄉親眼前，如此才是逐步積澱出我們國姓人的文化底蘊的途徑之一。

第一部分：簡歷

(1) 振海生於昭和8年(民國22年)10月8日是農家子弟，兄弟6人排行第四。(2) 昭和15年(民國29年)4月1日就讀國姓鄉北山國民學校一年級。(3) 昭和16年(民國30年)12月8日發生大東亞，第二次世界大戰。(4) 民國34年10月25日大東亞戰爭結束，日本政府無條件投降，為台灣光復節。(5) 民國35年3月23日是台灣光復後國姓鄉北山國校第一屆畢業。(6) 民國35年4月1日由北山國校校長潘明彰先生的鼓勵再到學校補習，準備報考埔里初中第一屆招生升學，可惜後來因故失去升學的機會。(7) 民國35年8月1日由二兄的介紹到林務局北山工作站做短暫的工作。(8) 民國36年的年初自己覺得升學無望，花費28元到埔里日進舍書局，購買一本「國語字典」自己開始苦讀。(9) 民國38年10月4日到台電北山

北山發電廠 退休山休 發回電憶 廠錄

圖資：李振海

整理：林一曦

發電廠做臨時性的短工。(10) 民國39年11月17日受雇為台電公司見習技工，當時的主管是王智遠先生。(11) 民國43年8月30日參加升等考試報考控制類，錄取人數102名，排行42名，考升為技術工。(12) 振海在電力公司停薪留職期間是：民國43年2月25日奉令應召入伍當第四期補充兵，為期四個月軍訓，6月28日補充兵結訓退伍。(13) 民國43年7月1日返回台電公司北山發電廠復職。(14) 民國44年11月4日奉令臨時召集，召集令是金星一號空軍第一期補充兵，調到空軍第二連隊當地勤兵為期一年，民國45年10月30日服務期滿解甲歸田。(15) 民國45年11月1日返回北山發電廠復職。(16) 民國55年5月29日參加工員升等職員考試，也就是分類電機類甲組人員考試，全公司共錄取20名，我排名第18名錄取，錄取公佈後轟動公司各單位，振海是一位國校學歷能順利考升職員真不簡單等傳聞。(17) 民國55年7月1日改為職員身分，由勞保改為公保支薪6職等值班主任。(18) 民國56年7月1日為派用分類7職等電機工程監，職務為值班主任。(19)

民國61年1月15日接到台電總公司人事處升等調派令：我是電機職組派任8職等電機工兼值班主任，所謂是值班



李振海在電廠控制室作業情形

班工作，並分配工作等。(20) 民國85年2月29日申請台電公司舉辦第二次自願優惠退休，提早8個月退休，退休金多領7個月的薪水。(21) 振海在台電公司的一個單位服務滿45年3個月14日的漫長歲月一路順風，在北山發電廠，自建廠至今所有員工中服務經歷最長久最資深的員工，感覺很榮幸。
第二部份：略過
第三部份：感覺很如意高興的事情
(1) 最初進公司在電廠10名臨時短工中，振海一人能受總公司僱用為見習技工。(2) 民國39年11月17日振海正式僱用為見習技工，月薪1.6元，月領包括米代金、加班共240元。(3) 民國43年8月30日考升技術工，從事水輪發電機運轉並控制室值班工作。(4) 民國55年5月29日參加技術工考升職員，考試即順利升任職員，真幸運。(5) 振海在發電廠一向很樂意幫助同仁，無論新進人員或外單位調來的同事全部一視同仁，尤其在職訓練大部分都派在我班上學習，與大家相處愉快。(6) 民國58年的秋季參加林口火力發電廠第一部機等第一次大修兩個星期，我北山廠的職務由大觀電廠值班主任王珍嘉先生來代班，也就是現在的發電處水力課長。(7) 民國60年本廠設有保養組長，



保養營運會議，振海奉命參加在總公司舉辦的會議，發電處指定北山發電廠要報告59年水災受損並搶修至復舊的過程上台報告，受到在座各主管的肯定，水利課張課長要提拔我擔任保養組長，但我未接受新職。(8) 45歲那年奉命代表北山廠參加中部地區七個單位演講比賽，14人當中，振海資歷最淺，年紀最大之情形下能獲得第二名。(9) 我最值得安慰的是養育五位子女個個成家立業，正正經經，沒有變壞，我也很感謝我的內人能與我同心協力創家園，克勤耐勞、同甘共苦、教養子孫，使我專心努力奮鬥沒有後顧之憂，給我在事業上專心求進認真打拼。(10) 過去至現在的長官以及同事之間，對我的合作都互相愛顧和指導幫忙，使我永遠難忘和感謝，但在過去也有少數同仁自私並嫉妒的心使我損失，啊！往事如煙，現在在座的各位先生、小姐，我們過去是好同事，今後仍然是好老友，希望咱們永遠保持連繫謝謝大家。
第四部分：振海退休前之心得：
我們台灣久年之安定，經濟繁榮，社會進步，人民生活水準提高以致壽命也延長，以前所謂人生70古來稀，現在的人，人生70才開始，所以70歲根本算不了什麼，在於是整個社會的結構改變，使老年人越來越多，將來老年人可能佔總人口數的10%以上。
振海在台電公司服務已

達45年多的漫長歲月，目前我已64歲，今年10月(85年10月底)即屆齡退休了。但是這次有這麼好的機會，就是台電公司辦理第二次優惠退休，訂定於本月(85年2月29日)29日就是我在台電生涯的退休日，提早八個月退休，優惠領七個月的退休金，故內心感觸甚深。

最徬徨、最猶豫、最困惑的往往是將退而未退之時，要退而不退之際，因為是人生事業上最後的階段，難免會有一種戀棧，而掙扎與矛盾的心情。

每一位退休後的老人就無形中會經歷以下幾個階段：第一階段：蜜月期。第二階段：憂鬱期。第三階段：重組期。第四階段：穩定期。第五階段：終結期。以上所知在退休前，必須做妥當的準備工作及今後是要如何的打算，例如再計畫第二事業，去做義工，回饋社會啦，含飴弄孫啦，到處遊覽啦等等。總而言之退休後要有老伴、老友、老狗、老狗，同時也必須要有活動的空間去動一動，手腳才不會遲鈍。最重要的是要有開闊的心胸，要有健康的體格，才會活得快樂。

對老的挑戰：(一) 眼前的事轉眼即時忘記，舊日的往事記憶很猶新。(二) 坐著看電視就睡著了，回到了床上反而睡不著。(三) 哭的時候沒有眼淚，笑的時候反而會流淚。這個話會讓人發出內心的微笑。日本全國老人協會理事長加藤博士強調高齡者幸福生活的三大秘訣為：(1) 忘記死亡。(2) 忘記錢財。(3) 忘記子孫。這與我們中國人的俗語：人老了就會有三不貴氣，(1) 貪財。(2) 怕死。(3) 放不下。其實兒孫自有兒孫福何必為兒孫做牛馬。

(下接第三版)

田庄人講五四三(三十二)

文中標楷體文字部分請使用閩南語

文：王政友

幾個月前，在下走了一趟日本福島核災後的第1次北海道觀光旅遊。在札幌的紀伊國屋書店買了一本口袋書，為的是提供旅途中想打發時間時的閱讀之需，而這也是在下長久以來的習慣之一。

在下購買的這本書為《原發のウソ》(如照片所示)，係「京都大學原子爐實驗所」的助理教授小出裕章所著。由於書名以及封面的簡介相當引起在下的興趣，因此二話不說買了下來，並先睹為快用了三個晚上時間瀏覽全書，其中頗多說法在下極有同感，願意在此長舌，幹些說三道四的勾



當。這裡當然無法進行長篇大論，作者40餘年來不斷以其專業大聲警告有朝一日必然發生重大核災事故，卻永遠是狗吠火車，政府以及事業主的電力公司總是以冠冕堂皇的理由輕易地將類似作者的警告或質疑給壓制了下來，而人民則是懵懵懂懂，還認為核能係日後「夢之能源」！日本政府與各電力公司振振有詞的說法皆不外是：核能發電價格便宜、乾淨、安全、……等。看倌！這與我們的政府以及電力公司的說法不是如出一轍麼？有關於核能電廠的安全問題，東京電力公司更曾自豪地掛保證，而台灣的核能官員不

也強調咱們的核能電廠係菩薩坐於蓮花寶座上，穩得很麼？直至福島核電廠發生了日本開國以來最大的國難之後，東京電力公司對所有資料仍作了許多保留，這在日本學界引起了許多議論。當被檢出的輻射劑量日益飆高，甚至於連距離數百公里遠方的東京地區之飲用水也遭污染之際，電視螢幕上，官房長官枝野幸男還是制式地發表：「所洩出之輻射線劑量並未達對人體健康造成立即危險」的說明。作者對東京電力公司與政府的說法一一提出駁斥，並指出是對人民撒了最大的謊言。事實上，看看他人也想想自己，政府對人民撒謊可不是什麼新鮮事兒，而輕易相信政府(政客)則是愚蠢的人民永遠必須重修的功課。當日本人民陷入驚慌之際，政府與專家警告遭污

染地域之孕婦與嬰兒必須飲用未遭污染的礦泉水，原因當然是小嬰兒的細胞分裂速度極快，若體內因接受輻射線而突變的細胞快速被複製時，這小嬰兒日後極其可能是癌症造訪的對象，當東京地區的飲用水被偵測出超過標準值的輻射性碘時，各處商家的瓶裝礦泉水一度被搶購一空，自是可以理解。日本係高度發展的國家，本身又極度缺乏能源，一旦使用了核能發電之後便從此難以脫身，偏偏日本又是多天然災害的國家，應何去何從？正如本書作者之言，日本究竟應擁核？無核家園？那真的是：進一步是地獄，退一步也是地獄。看來，小出裕章的此一說法，台灣似乎也一體適用哩！於是在下於此作了個註腳：核能產業係人類文明發展上必然出現的一個章節，只是，「發展並不同於進步」！換個類似的話題，近日，台灣朝野為美牛瘦肉精的問題吵得沸沸揚揚，弄得處處

狼煙，老天爺見狀，似乎有意地潑了盆冷水予以冷卻，卻導致全台處處水患。看倌！就因老天爺的這一怒，在下始知客居的台北市大安區原來不安，就連位處鬧區的基隆路都能夠活捉鯢魚！這可是在下數十年來未曾聽聞的奇事哩！俗謂之天地尾，此之謂乎？至於瘦肉精萊克多巴胺(Ractopamine)究竟對人體有害、無害？此一問題在下實不敢樂觀能夠在台灣被理性地討論與解決。最高層的人可不是說話了：「喫與不喫，悉聽尊便」麼？正如上述，鑒於小嬰兒的細胞分裂速度較快，以及內臟發育尚未完成，因此，不管日後的肉類是否標示明確，在下仍然強烈建議孕婦少食為宜，莫貪口福，免得日後徒留遺憾。何以故？曰：「君不見發生問題的公立學校營養午餐，多的是食材貼有國家認證者麼？」信心能不崩盤麼？一句廢話，在下所作之建議，「聽與不聽，悉聽尊便」。