

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



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

國姓樂齡長者台北國家戲劇院圓夢



【洪慶森報導】國姓鄉樂齡學習中心長者，於 6 月 27 日前往台北觀賞英國皇家芭蕾舞團『羅密歐與茱麗葉』的精彩演出。

這項由文化部所轄國家戲劇院及國家音樂廳（簡稱兩廳院），推出藝術零距離圓夢計畫，結合社會企業資源，讓從未接觸兩廳院或資源弱勢群眾，也有機會在兩廳院欣賞節目，散播文化種子，讓藝術生根發芽。聞名於世的英國皇家芭蕾舞團於 6 月 28 日起在國家劇院演出三場，票價高達 6000 元，且演出票券售罄。兩廳院特於 6 月 27 日安排圓夢計畫

彩排專場，邀請國姓樂齡學習中心的長者及偏遠學童及老人 260 人前往欣賞難得一見的「羅密歐與茱麗葉」芭蕾舞劇。

在欣賞表演前主辦單位商請國內知名芭蕾舞者洪嘉玲老師與服裝設計師林秉豪先生共同以深入淺出的方式介紹芭蕾舞的基本知識與動作，並由身穿正式舞衣的舞者近距離示範演出，讓參予者有場特殊的藝術體驗。

國姓樂齡圓夢之旅一行 43 人由社區理事徐綠頁、洪慶森領隊，兩廳院補助交通費及午餐，是一次非常難得的藝術饗宴。

丘埔生宣布參選鄉長



【本報訊】丘埔生出生於本鄉長流村，一個軍人家，兄弟 4 人皆投效軍旅，是道地的客家人，決心參選第 17 屆國姓鄉長，未來他將承續質樸、踏實的精神，結合鄉親和專業人士的寶貴建言，接續未來建設方案，咱國姓的藍圖理念，誠盼鄉親不吝指導，給予支持和鼓勵，讓我們同心建設打造國姓，成為快樂希望的家園。

畢業於長流國小、國姓國中、草屯商工、國立高雄工專，隨後因興趣使然，投入軍旅生活 15 年。在軍中能吃苦耐勞、謹守本分，憑藉個人的努力，從基層的排長、連長、少校副組長等指揮幕僚職位，一步步踏實進階。父親過世後，為照顧母親，使 3 個弟弟能安心在軍中發展，努力並取得公職資格後，於民國 83 年元月返回故鄉國姓鄉公所服務。

回鄉初任北港村幹事，而後擔任研考、鄉立托兒所所長、財政課長，直至現任社會課長。每一職務他都能展現實力、發揮所長，努力在工作中為鄉民盡最大的服務、謀求最佳的福利。921

地震後，奉派擔任本鄉與台北市政府聯絡窗口，在長官及代表們正確指導及同仁協助下，本鄉所獲台北市政府補助經費為 8,800 萬元，為其他相同被認養鄉鎮市公所 3 倍，為此榮獲記大功乙次，並由公所依程序報轉銓敘部登記在案，鄉公所僅 4 位公務員獲此殊榮。

為了能充實工作專業技能，擴展服務層面，他現於國立暨南國際大學公行研究所碩士班就讀，刻正撰寫論文中。從基層做起，殫精竭慮發揮 20 年的行政經驗貢獻故鄉，期以『關懷鄉土文化，結合特色農業，發展觀光文化創意產業，照顧老人生活』為目標，將國姓建設成為年輕活力溫馨小鎮。

鄉長選舉競選活動即將展開，丘埔生將逐步推出各項軟硬體建設政見，期盼未來能與鄉親一起為國姓打拚，他懇請鄉親朋友們把機會留給他，讓他與大家攜手同心共同實現夢想，打造一個令人嚮往健康的、優質的國姓鄉。

2014 公視假日電影院

年年精彩的公視假日電影院又來囉！鄉立圖書館精心挑選 9 部優質影片，「新加坡的魔力廚房」、「靜岡的農業心種子」等影片，適合與家人朋友一起分享，讓你在視覺和心靈都有更深的觸動！

國姓鄉立圖書館 / 5 樓視聽教室 / 65 席 / 南投縣國姓鄉石門村國姓路 267 號 5 樓			
07 月 05 日	星期六	14:00	新加坡的魔力廚房
07 月 12 日	星期六	14:00	靜岡的農業心種子
07 月 19 日	星期六	14:00	三朵花純理髮 (護)
07 月 26 日	星期六	14:00	呼拉姐妹花
08 月 02 日	星期六	14:00	阿弟仔，知道不知道
08 月 09 日	星期六	14:00	幸福蜜方 (護)
08 月 16 日	星期六	14:00	喇叭宏的悲喜曲 (護)
08 月 23 日	星期六	14:00	權利過程 (護)
08 月 30 日	星期六	14:00	回家路上 / 忐忑

文：國姓鄉立圖書館

感謝



問李萬林
林明元一文
行宗、曦史
洲貳國捐采
壹仟姓贈風
元社采協
區風會
縣理協事
政事會事
顧長壹長

變化多端的縣議員選舉

從選務機關得知訊息，本縣今 (103) 年 5 月底人口統計平地原住民人數已有 1510 人，依據地方制度法規定，一個縣市平地原住民人口達 1500 人，應選出縣市議員一人。準此，本縣區域設立五個選區，山地原住民設第六 (信義鄉) 第七 (仁愛鄉) 二個選區，各選出一名山地原住民議員，因此可以再增設第八選區，由全縣平地原住民選舉人投票，選出平地原住民縣議員一席。在本縣人口數不達增加縣議員名額情況下，可能在五個區域選舉區中挪出一個名額來。

而在五個區域選舉區中，依據 103 年五月底人口數多寡比較調整。我們第五選舉區人口數較少，因此婦女保障名額有減去一席的可能。而原有應選名額會從八席減為七席。本案因牽涉到選罷法規定：公職人員選舉區有變更時，應於公職人員任職日期或規定日期屆滿前一年發布之，在法律的適用上尚有疑慮，目前正由中央相關機關審慎研議中。

兵家有句「料已從嚴，料敵從寬」的老話，在人口減少，資源比較弱勢的國姓鄉，要保有應有的縣議員席次，更要將這句老話奉為圭臬。要相信第十八屆縣議員的席次就剩下七席的心裡準備了。而且也要相信未來選戰是異常激烈的，一不小心我們國姓鄉就會沒有縣議員，因此有人認為應坐下來好好的協調，找出一位最適當的人，代表國姓鄉參選。

有人認為要提高投票率，有人認為選票不要外流，有人認為選票要集中在最有可能當選者身上。我們認為這些都是可行的方案，就靠

大家一起努力吧！

而所謂協調，這是一種政治藝術，各方人馬要非常清楚的瞭解，自身所處的位置、條件、資源，可能支持群眾的多寡，再考慮地方未來發展，非常睿智的做出進退抉擇，更要有德高望重的人出面斡旋，才能水到渠成。這種機會一直到候選人登記截止前都是存在的，我們期望有這樣的契機出現。

至於提高投票率及減少選票外流，就有賴全體鄉親的高度共識和努力了。本 (十七) 屆縣議員選舉本鄉選舉人數 16076 人，因為林鄉長是沒有緊繃，連帶影響縣議員選情，投票率僅有 60.13%，出來投票的鄉親僅有 10083 人，還有近 4000 人未出來投票。今年請大家出來

投票，提升了投票率，把餅做大了，本鄉的人才就可以出頭。大家都希望地方繁榮發展，那就挪出一點時間去投票，栽培家鄉的子弟吧！而本屆議員選舉，李增全議員得了 3051 票，戴世詮議員得 2772 票，外流選票高達 4172 票，佔 41.038%，多驚人的數字！因此，除了親朋好友非不得已的人情票之外，選票就千萬不要外流了。

雖然本欄前月預測，這次選舉人數與本 (17) 屆總公民數相差無幾，而此次選舉投票率要達到 80% 難度很高。但這一次是 5 合 1 選舉，內行人評估投票率應在七成至七成五之間，投票數約在一萬出頭，假定有多人競選，而上述意見又窒礙難行，為確保本鄉議員席次，那最後就只好靠聰明的鄉親操作棄保效應，將選票集中在可能當選者身上，以達成我們的共同目標。

國姓鄉導覽解說員的聚會

文：林一曦 圖：彭雙輝

6月2日傍晚，國姓報導一行人受邀前往北港村梅林社區，參加一群「糯米橋休閒農業區-國姓鄉導覽解說員」的月例聚會。召集人是大師兄徐松邑，陸續的來了十多人，各人帶了一份簡單的自備食品前來，排在桌面上也是十分多樣豐富。於是大伙就一面吃一面聊開了。

由談話中得知：原來徐松邑是南投縣第一屆「社區規劃師」，民國91年由文建會主辦，受訓八個月結業後，要執行一項組織社區人士的計劃。在參酌本地資源和永續經營的理念，最重要的是可以創造賺錢的可能性，參與的人有付出與收入，落實在帶動地方發展，他就召集了本鄉有興趣的人，培訓成「國姓鄉導覽

解說員」的隊伍。從神仙島開始，接觸到鄉內有導覽需求的民宿業者，逐步建立了一條對外來觀光客有吸引力的導覽路線，目前是由國姓老街前的鄭成功雕像開始，經過大岸溪口的

石上土地公廟、北港村大茄苳樹、糯米橋，最後前往蕙蓀林場。

多年來陸續有人加入，徐松邑也不藏私的把自己的資料與經驗與伙伴們分享；然後是隨車見習，漸漸進展到



國姓鄉導覽解說員的聚會。

能獨當一面。像今天的聚會就是大家交換心得、提供點子的聯誼場合，同時發配各人上個月份導覽工資。目前除鄉內人士以外，還有埔里鎮及仁愛鄉的參加者。

徐松邑說這是要情感投入、鄉土認同。由於不是天天有遊客，所以是一份「部份工時」的工作，收入不足以養家。但只要不比較、不計較，在帶隊中與遊客互動成長，這種臨場感中累積經驗，也能漸漸得心應手、自得其樂。而且鄉內的觀光發展會帶進外地人，農民就更有機會賺到錢，人我兩利。

雖然已實務帶隊導覽多年，但在面臨遊客詢問：「你是國姓鄉的導遊？」卻也拿不出證明。所以他們期望國姓鄉公所能主辦「國姓鄉導覽員講習」，結訓後發給證書，這樣在遊客面前更容易得到信任，也可以吸引更多有興趣的鄉民參加導覽的行列，有30人以上就可以組成社團，向南投縣政府登記，就能有更好的運作。

鄉內也另有其他類似的導覽解說團體，若能彼此合作，就能開發鄉內其他的旅遊路線，推展國姓鄉山水之美，讓利益能均霑到全鄉各地，促進鄉內經濟發展。

農會通過時令蔬果運銷包裝注意事項

【蔡喬報導】國姓鄉農會於6月15日帶產銷班班員至台北市觀摩，回來後立即召開檢討會，期使農民和農會的共同運銷合作獲得好價錢，讓產農改進缺點，應注意的事項如下：

1. 絲瓜採收標準：長25-28公分，寬約三個手指寬，蒂頭留約1.5-2公分。採收時先套上氣泡，手盡量不觸碰到絲瓜。
2. 分級包裝要清楚，不要藏底。
3. 裝茄子的箱子建議用15公斤的，因為用20公斤的

箱子，容易產生壓傷。

4. 建議用白色紙箱，這可襯托出茄子的色澤。最佳包裝方式是：內裝分三層，每層茄子蒂頭要擺放同一方向，第一層、第二層蒂頭呈反方向擺放，每層中間隔報紙。
5. 請產農要注意農藥用量及時效，顧及食品安全問題，衛福部會隨機抽樣。
6. 農產品的運送過程要小心，裝置的紙箱如硬度不夠，容易產生凹塌，致使產品壓傷或賣相不好。



蔡喬攝

咖啡農事服務團研習活動

【蔡喬報導】由國姓鄉農會主辦，農村農產業人力計劃活動，於本月26、27日辦理為期二天的咖啡農事服務團，國姓二個咖啡產銷班與咖啡農共67人參與研習，可見透過農改場的技术指導，農民對於技術需求殷切渴望，獲得熱烈迴響。

咖啡農事服務團是由行政院農委會茶葉改良場負責輔導，研究員羅士凱講解咖啡栽培密度、生長型態與咖啡枝條的修剪與管理，大致分三種型態：自然多幹、去頂修剪、更新修剪。研究員蘇彥碩，則以咖啡樹的土壤管理與施肥要點，土壤養分缺乏與根莖葉顯現的狀態。咖啡樹土壤的要求，咖啡肥培養與管理。一般種植咖啡的土壤，以火山長期風化沖積崩塌土最佳，土壤深層保水

率佳，排水良好，含豐富的有機質最好。土壤酸鹼度在pH5.5-6.5之間。植咖啡根系約在30公分，土層厚度最好2米以上。

咖啡的肥力需求，在開花初期，氮肥可以影響咖啡花的數量，果實簇性與葉片的生命週期，氮肥有尿素、硫酸銨。鉀肥對果實的成熟影響相當大，對於咖啡的風味香氣產生很大的作用，咖啡對鉀的需求相當高，鉀肥有硫酸鉀、氯化鉀。磷主要用於新根、新芽的生長及發育，需求比較低。

咖啡的後置處理，由36彎咖啡陳政陽老師指導，現場提出：霉味、新鮮、蜜處理與日曬豆，由學員聞後比較評議，並以鹹、甜、酸交叉混合的水試喝體驗，增進口腔的敏感度，從而對咖啡

的五大滋味，酸、甜、苦、鹹、鮮的認知。咖啡的種植環境孕育咖啡豆的香氣，含水溶性氯原酸、檸檬酸、蘋果酸、葡萄糖...等三十多種，咖啡的油脂可增加咖啡的滑潤與渾厚度，增進餘韻殘留。課中沖泡國內外咖啡，讓學員感受苦、酸、澀、甜。後置處理不同所造成風味的差異，咖啡果採收熟度不同衍生的差異風味。

27日由農試所嘉義分所張淑芬研究員，講述臺灣咖啡品種與概況；下午由台南農改場講述咖啡果小蟲蟲防治技術，這些深入的課程讓學員學到深層的咖啡栽種管理、後置處理、杯測後風韻的判斷與賞析，使國姓咖啡層面擴大，層級提昇，以確保國姓咖啡產量第一、品質第一。



咖啡班學員認真研習

蔡喬攝

地方動態

◎洪慶森◎



本鄉試辦E化到宅服務

為實現「多用網路少用馬路」及「政府主動關心服務到家」簡政便民施政目標。為改善民眾以往要前往各機關重複書寫確認的文書作業，現已運用資通訊行動科技、整合單一窗口服務、化被動為主動，創造為民客製服務到家理念，展現政府「真誠、效率、同理心、持續創新」，提供優質服務、提升行政效率的決心。由村里幹事帶著平板電腦到行動不便或老人等弱勢族群家中，協助將個人資料鍵入電腦後，幫民眾辦好各項社福津貼補助。避免弱勢族群鄉親因相關證明文件未備齊，必須奔波戶政事務所、國稅局等機關，e化到宅服務後將可一次服務到位，改善上述問題。

目前服務項目有9項：(1)

低收入戶生活扶助(2)中低收入戶資格(3)日間照顧及住宿式照顧費用補助(4)身心障礙者生活補助(5)身心障礙者專用停車證(6)身心障礙者輔助器具補助(7)中低收入老人生活津貼(8)特殊境遇家庭各項扶助(9)兒童及少年生活扶助。請符合資格之民眾多多運用，並洽各村村辦公處或公所社會課。文：社會課

國姓鄉樂齡學習中心快樂宗廟之旅

國姓社區發展協會陳金枝總幹事，於6月8日率領國姓樂齡學習中心學員前往光慧文教館，參加崇仁文化教育基金會主辦，宗教文化之旅。光慧文教館是全台百大宗教廟前第十名，是全國首座「菩薩館」，典藏四百多尊中國歷代菩薩造像。由光慧文教館解說員帶領學員參觀館內珍藏的菩薩神

尊。崇仁文化教育基金會數十位志工，帶領學員闖關活動遊戲，中午並準備豐富素食午餐招待學員。下午前往「台灣麻糬主題館」吃喝玩樂，好呷、好玩、好快樂，回程時贈送學員每人一份「麻糬禮盒」伴手禮。

103年南投縣社區志工教育訓練

國姓鄉衛生所於5月30日假國姓社區活動中心，舉行103年社區志工教育訓練，並宣導各項疾病防治、傳染病治療。由醫檢師林慧珍主講，多位護理師協。對腸病毒、流感、登革熱的注意事項、預防、治療都有詳細的解說。要常洗手，身體不舒服要看醫師。更提到「樂婚、願生、能養」，孩子是我們的傳家寶，喝母乳、頭好壯壯、營養方便又省錢，做了很好的互動解說。

地方動態欄徵稿

本欄著重於活動預告服務，舉凡機關、學校社團、村鄰社區、宗教寺廟教堂重要活動、廠家商店家戶開業、周年活動、新婚、壽辰、彌月、新居落成等喜慶均所歡迎，文在百字以內，本刊每月廿五日截稿，次月七日前見報，免費刊登請多加利用。

來稿請寄本刊電子信箱 pounfa@ms8.hinet.net 或聯絡主編洪慶森先生。

電話：049-272279、手機：0937-481089

大家來喝咖啡

林言謙(向咖啡) 0937-712595 2721430 福龜村中正 206之5號

黃三郎(農莊) 049-2721371 福龜村中正 190號

李添貴(雅集) 049-2723969 福龜村中正 222號

張順嬌(張咖啡莊園) 049-2720009 福龜村中正 255號

周紅秀(咖啡園) 0910-722662 福龜村長 巷

彭春福(悠悠) 049-2723157 福龜村長 巷

彭財興(名號) 049-2722198 福龜村富久巷

林文弘(林園) 049-2722016 國姓村國姓 之8號

劉穎恬(佳佳) 049-2720385 國姓村國姓 之8號

郭和平(國咖啡) 0921-705699 石門村國姓 號

巫叔憶(百咖啡) 049-2461001 北港村國姓 9號

王慶祥(梅村) 049-2461620 北港村北原 1號

曾林香英(咖啡) 049-2461285 北港村北港 巷

洪義雄(佳冬) 049-2461588 北港村長北 港

呂碧云(四咖啡坊) 0985-305646 台中市太平 路391號

洪秋宗(地開農場) 0910-506439 北港村長北 港

蔡喬(喬園咖啡) 0932-675089 南港村南港 號

邱信評(咖啡) 049-2431452 長流村大長 路

廣告

南港國小烏克麗麗之夢

【蔡喬報導】地處偏遠的南港國小，九成務農的客家子弟，來自單親家庭、新住民之子或隔代教養的孩子，經濟是相對弱勢。弦樂的薰陶與訓練是奢侈。在南港國小蘇裕祿校長的支持下，擔任教學組長的李玉玲老師，得知世界和平會有一貧弱家庭孩童圓夢計劃，為縮短城鄉差距，可成立社團，豐富生活涵養學生的藝術與人文氣質，提出學習烏克麗麗的圓夢計劃方案。申請揭曉，南投縣無任一單位入選，李老師經過多次查詢與追蹤，終獲得三萬多元的補助，剛好可以買到三十多隻的烏克麗麗；聘請教導樂器的經費還沒著落，夢圓不了，經洽中華電信，也補助三萬多元，可勉強撐幾個月。烏克麗麗陳老師動用自己親朋好友募集十多萬善款，終可讓孩童學習，夢想得以持續。烏克麗麗是夏威夷的傳統樂器，經過變革成為與吉他六弦琴相似的四弦琴，音域比吉他高八度，明快清亮，適合活潑輕快的節奏。學校聘請音樂碩士烏克麗麗專家

陳時平老師到校指導。小孩子剛接觸烏克麗麗，分不清 Do Re Me，剛開始感覺一團亂，手指頭會痛，二十幾種和弦指頭變化轉移感到困擾。老師耐心指導，學校教師共同投入參與學習，剛開始以兒歌為主，陸續加深演奏流行歌曲，中高年級的學弟妹與低年級。學生互動式學習摸索，溫馨的學習氣氛，學生引發莫大的興趣。不到一個月，指位，手痛困擾都可以迎刃而解。烏

克麗麗也成為學生放學後生活的一部份及心靈的寄託。彈唱客家世界、客家本色，輕快亮樂音與歌聲緊密的與在地文化結合。

歷經一年多的學習，學生的興趣與勤快練習，進步神速，除了在本地褒德宮演奏外，也受邀到臺中國稅局，搭配紙風車劇團表演，甚至參與為受飢兒募款的慈善公演。在窮鄉僻壤的鄉村，經費拮据，學生的學習熱情及藝能拓展，要能永續進行，還待各方善款的挹注。



郭曉君在南投辦畫展

文：吳健麟
圖：郭曉君提供

在國姓鄉石門村創辦「綠野村專業美術、陶藝工作室」的負責人—郭曉君，人稱郭老師。於6月8日起至29日止，在南投市彰南路的「南投藝術家資料館」舉辦個人畫展，這是她學習西畫近十年以來，第一次辦展覽。

她精選50幅作品布展，油畫、水彩畫、粉彩畫都有，描繪的風景、人物、各式靜物都無不筆畫生動、意境雋永，饒富具象寫實的功力和巧思，讓到場觀賞的人讚賞不已！

郭曉君自稱自己根基不夠，不期許自己是兔子，但要求自己一定要是烏龜；雖然在畫畫的道路上學習得慢，但郭曉君相信慢慢走、慢慢看，也有走到目標的那一天。

這是第一次的個展，是郭曉君學畫近十年來作品第一次的呈現。西畫就是具象寫實美術的基本功，其內容包羅萬象，學無止境，但以郭曉君而言，學多少算多少，就是學到拿不動畫筆那天為

止...。既然這條路那麼長遠，但第一次永遠就這麼一次，對郭曉君而言，圖的是起頭後一帆風順，這更是特別難忘的，對大家來說這是一回！邀請您與郭曉君一同見證這歷史性的一刻！

郭曉君，1981年生於國姓鄉，霧峰農工大學園藝科、朝陽科技大學幼兒保系畢業。怎麼也令人想不到為何會與藝術上連上關係？靜思語『相信自己，人無無限可能』是信念；開始於1998年與張城吉老師學習西畫、2003年向莊瑋老師、林永勝老師學陶、習釉。走而走向藝文教育工作者。生活的面相不單單只是一種，靈魂的層次在於用什麼提升；有著藝文魂的郭曉君，正一步、一步的為她的人生畫上

新的一頁！郭老師在台中、埔里、國姓的許多國中、小學校，都擔任過陶藝造形藝術或美術繪畫的老師，無論在教學或創作方面她都有卓越的表現，這次受邀舉辦個人畫展，消息傳出來，認識她的人紛紛讚揚，也期待這位年輕的畫家持續耕耘，有一天會崛起畫壇綻放異彩，創造出更令人艷羨的成就！



戴世詮議員(左四)、葉榮鑫總幹事(左一)參觀畫展

新住民防火宣導 消防安全觀念無遠弗屆

近年來，有越來越多的「新住民」來臺生根，根據移民署的統計，已有超過四十萬的新住民，其中以外籍配偶佔絕大多數。國姓鄉的新住民太太們，和土生土長的國姓人一樣，愛國姓鄉，也愛自己的家，消防安全觀念及緊急救護常識，已經是台灣人生活中重要的一環，新住民太太們，安全觀念也不落人後，特於19日邀請國姓消防隊至真巖寺，為她們固定集會的正音班同學進行防火宣導。

消防隊及婦女防火宣導隊幹事邱美玲女士，以及多位婦宣隊成員，攜帶許多教具、海報，前往實施防火

宣導、CPR 宣導；以特製的「CPR 球」，向新住民們生動說明按壓位置以及按壓技巧，並進行防火宣導講習，宣導安裝獨立式偵煙探測器的重要性，花小小的錢買大

大的安全。會中新住民太太們紛紛舉手提問和分享經驗，氣氛好不熱鬧，消防隊員直說這真是反應最熱烈的一次防火宣導了。

文、圖：洪偉嵐



學府剪影

◎吳健麟◎



國姓國中
黃詠心、李庭宇，曾巧菱、林容萱畢業榮獲縣長獎。6月20日國姓消防隊到校指導學生 CPR 研習。12年國教第一次免試升學：郭哲宏—台中一中，莊雅貽、林容萱—台中女中，萬宗志—台中二中，夏秋惠—大里高中，湯堯勛—台中高工，另中興高中3人，旭光高中5人。24日舉行102學年度新生報到並做學生性向測驗分析。

北梅國中
高婉茹、曾鈺芬畢業榮獲縣長獎。7月1日到4日，美國杜魯門大學二位學生到校舉辦學生暑期英語營，1日至25日，東海大學史懷哲營隊到校舉辦學生暑期育樂營。

北山國中
陳品研、湯惟綺畢業榮獲縣長獎。盧巧昕、徐子忻、徐子煊通過客委會中級客語

檢定。七月11至20日背包客參訪團學生21人老師7人，赴日本京都參訪。7月份學校舉辦跆拳道、吉他、橋牌社團育樂營，8月分舉辦背包客技能研習育樂營。

國姓國小
張苑宸、夏翊展、陳柏蒨畢業榮獲縣長獎。參加縣102學年語文競賽：社會組客語朗讀第一名徐雪霞老師，國小客語字音、字形賽第二名羅孟暘，客語演說第二名劉庭好，客語朗讀優勝彭惠美，學生寫字組入選楊凱傑。閱讀摘要比賽佳作馮歆。

長流國小
吳佑庭畢業榮獲縣長獎。本月份學校獲頒為102學年度縣國民中小學校課程計畫審核績優學校，幼兒園參加縣幼兒童謠童趣唱遊賽，榮

獲佳作。6月6日國際獅子會300-C3區講師施素卿到校作倫理道德教育宣導。24日台中市大開劇團到校實施表演及兒童劇體驗課程。27日舉辦全校「唐詩闖關活動：我是金頭腦、唐詩翻譯機、論語翻譯機、繪畫唐詩」等活動，驗收學習成果。

長福國小
陳謙譽畢業榮獲縣長獎。6月14日南投縣獅子會會長交接典禮，本校非洲鼓隊、口琴社、杯子樂團應邀做節目表演。16日直笛二重奏舉行演奏會。19日結合畢業典禮，「未來想像計畫」和「服務學習計畫」聯合辦理成果發表會。7月2日至15日輔仁大學到校辦假期英語營。8月19至29日，共舉辦非洲鼓、律動、排球，口琴、

閱讀寫作五項營隊活動。22日紙風車劇團到校表演。8月分學校攝影作品在鄉圖書館展覽。

北港國小
鍾明秀畢業榮獲縣長獎。6月20日舉辦畢業校友音樂會，25日至7月2日開辦游泳教學課程，8月5日至7日舉辦「小小企業家育樂營」。

福龜國小
劉冠昀畢業榮獲縣長獎。6月24日台中大開劇團到校表演。7月14至17日台北大直高中到校舉辦暑期育樂營，18日至21日台北師大到校舉辦暑期育樂營。

乾峰國小
黃祥恩畢業榮獲縣長獎。6月21日縣客語小主播賽，黃乙軒榮獲第二名。七月份林秀美作文入選國語日報刊

載。暑期第一週及最後一週舉辦課輔活動營。

北山國小
吳家任畢業榮獲縣長獎。6月23日，替代役李京翰退伍離校，學校辦理歡送會。

育樂國小
黃彥蓉畢業榮獲縣長獎。7月1日至3日中興大學崇清社到校舉辦暑期育樂營。

南港國小
潘慧如畢業榮獲縣長獎。6月3日雲水書車到校服務。7月1日至4日外聘講師舉辦「創意數學育樂營」。9日至11日雲林縣團康協會到校舉辦「希望飛船」品德閱讀營，14日至16日辦理跆拳道育樂營，8月4、5日辦理直排輪夏令營，13日舉辦科學體驗營。

港源國小
陳弘霖畢業榮獲縣長獎。7月份的每週一和週三、8月份的每週一，辦理客語認證班教學活動。

花皮每天上山除草，他最煩惱的是：有一種草，生命力極為強韌，且長得滿山滿坑，除也除不乾淨。尤其雨季降臨時節，長得特別茂盛，全山一片翠綠，它的學名是「大花咸豐草」，閩南語俗稱「洽查某」，意思是「悍婦」或「很兇的女人」。

這種植物雖然屬大葉草本，其實稱它們是一種蔬菜也不為過。因為它的嫩葉，採摘後洗淨，煮湯或火炒都是一種很高級的葉菜。為何稱為高級？因為它不必施肥、不用農藥，且任何土壤都能生存，尤其在炎熱的夏天，吃了可以解渴利尿。但此草不能吃太多，尤其體質較虛寒的人，故一般有經驗的歐巴桑煮炒時，會拌以麻油、放些老薑。另外此草的老根或莖，在夏暑之期，可

以水煮熬成涼茶，味甘稍苦，很能解暑。

據一般老人傳說：此草來自日本人在第二次世界大戰期間，為解決軍隊前進中缺乏蔬菜供應，故隨身攜帶此鬼針草的種籽，每當部隊駐紮的營地，令士兵翻土後，將種子散播地上，灑水淋透土壤，約兩星期即可採收食用。因此草性溫涼，可穩定大兵情緒，減少暴虐行為產

山中傳奇之二 鬼針草之頌

◎莫光華◎

淺談代謝症候群

什麼是代謝症候群？

代謝症候群是指一群代謝與心血管的危險因子，會增加罹患心血管疾病機會。代謝症候群的判定標準：

如果符合下列三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」；只要有一個危險因子，稱為「代謝症候群高危險群」：(一)腹部肥胖：腰圍女生 $\geq 80\text{cm}$ 、男生 $\geq 90\text{cm}$ 。(二)血壓上升：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 或依醫師處方使用降血壓藥，血壓正常。(三)空腹血糖上升：空腹血糖 $\geq 100\text{mg/dl}$ 或依醫師處方使用降血糖藥，血糖正常。(四)三酸甘油酯上升：三酸甘油酯 $\geq 150\text{mg/dl}$ 。(五)高密度脂蛋白膽固醇過低：女性 $< 50\text{mg/dl}$ 男性 $< 40\text{mg/dl}$ 。

代謝症候群的高危險因子(一)年齡長者，(二)遺傳因素，(三)不良生活型態，如抽菸、飲酒過量、飲食不均衡及運動不足等。

預防代謝症候群五大招：

第一招：聰明選、健康吃，均衡飲食最重要，(一)天天要吃六大類：五穀根莖類 3-6 碗、豆蛋肉魚類 4 份、奶類 1-2 杯、蔬菜類 3 碟、水果類 2 份、油脂類 2-3 湯匙。(二)運用「三低一高」飲食口訣：三低(低糖、低油、低鹽)、一高(高纖)。低糖：避免三酸甘油酯過高。低油：避免壞的膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇)過高。低鹽：改善血壓偏高，高纖：減少血液中膽固醇。(三)盡量用天然食物調味，以減少鹽量，可用檸檬、蔥、蒜、九層塔、香菜等天然香料調味。適量黑糖、蜂蜜或果乾替代精緻糖做甜味劑，以免熱量攝取過高。

第二招：運動手，運動腳，(一)運動的好處：可以維

持理想體重、提升胰島素敏感、提升「高密度脂蛋白膽固醇」、促進骨骼、肌肉、關節功能，增加鈣質吸收、促進手眼協調、避免跌倒預防高血壓、高脂血症、心臟病、糖尿病、腦中風等慢性病、提高自信、降低憂鬱和焦慮，個性更積極樂觀。

(二)三類運動任您選：增加肌肉及關節柔軟度運動，放鬆僵硬的肌肉關節，減少扭傷、拉傷等運動傷害。如：伸展操、太極拳、外丹功、體操、瑜珈等。增加肌肉力量運動，減少肌肉疲勞及背痛。如：仰臥起坐、上下樓梯、伏地挺身等。增強心肺功能，如慢跑、快走、游泳、騎單車、舞蹈、跳繩、球類運動、有氧運動

第三招：不吸菸，少喝酒，要戒菸酒有絕招：(一)多喝水、多排尿、多運動，降低菸癮。(二)深呼吸、放鬆心情。(三)想吸菸時，用冷水洗臉，轉移注意力，精神會變好。(四)從減少飲酒量、減低酒精濃度開始、(五)尋求家人朋友協助，增加戒癮決心、(六)善用醫院開設的戒菸門診、戒酒門診、(七)國民健康局免費戒菸專線 0800-63-63-63。

第四招：壓力去、活力來，處理壓力有撇步

(一)工作壓力大，下班後放鬆自己的方法：泡澡、聽音樂、運動、和朋友聊天、靜坐冥想、培養興趣。(二)面對問題不要拖延，以避免壓力不斷堆積。(三)找人討論、一起想辦法解決問題。(四)勇於尋求醫師或臨床心理師的諮商協助

第五招：做檢查，早發現，定期健康檢查，測量腰圍、血壓值、空腹血糖值，早期發現，設法改善。

國姓鄉衛生所關心您

生，真是一舉兩得。

鬼針草是一年生的植物，意指其種籽自萌芽，接著開花結籽，直到冬天完全枯萎，整株變黃乾枯是一齊性的；然後等待春天雨降，種籽再一齊萌芽，週而復始。以一小塊地來觀察，會有成千上萬的小苗，然後在物競天擇之下，能茁長成者，僅有強壯的數株矣。這數株可長至二至三尺高，葉片密集遮蔽了陽光，其他草類很難生存在它的葉莖下。

由於它生長密集，能依附晨間露水，水滴沿莖流到根部吸收，故鬼針草非常耐旱，就算老天多日不下雨，它只是難看些，絕不會死亡。春末夏至盛開的白色類似梅花的小花朵(其實它是菊科)，滿山遍野花多如星海，此時就可見到蜜蜂蝴蝶

飛舞其間、忙著採花釀蜜，是重要的蜜源植物。平常所謂「花艷不在多」，但鬼針草多則艷，以多取勝。

一般農夫最討厭鬼針草，如農地發現它，一定要先拔除為快，否則以它的生長速度之快，蓋過菜苗就別想採收了。最奇特的是家禽們如雞、鴨、鵝等都不吃它，牛更不吃，僅有羊在餓極了的情況下，才會心不甘情不願的吃上幾口。故此草天敵極少、繁殖容易。冬天結成的種籽，細長而黑，可隨風吹播至其他地面；若有人獸走過其旁，種籽即會勾貼在褲管、獸毛，隨人畜的活動散布到更遠處，擴展它的生命領域。

一般而言，耕山的人除非樹苗尚小，怕鬼針草將苗木遮蓋之外，通常不去管它，

任由它自生自滅。一旦樹苗比鬼針草長得高，就不必畏懼它。且鬼針草苗會為樹苗土地保持水份，彼此共生共長。但一般住家附近，如果鬼針草生長得過於密集，則擔心其間藏有蛇，最好拔除以策安全。花皮每天與鬼針草為伴，他總是穿著長筒雨鞋，以防蛇吻！

花皮的心得是：鬼針草之所以能生存於大地，其理由是能適應環境的變遷。如您想鏟除鬼針草，若沒連頭帶根拔起，它會迅速再長出新芽，然後就伸展出新的枝幹，再度佔領地面。若在夏至僅割除其花，到秋天雖不是花季，它照樣開花結籽，同理，冬天也一樣。它開出白色小花，可與梅李爭艷，目的在傳宗接代，爭取生存的機會。

自然界的生命不分動、植物同如一轍，故有詩一首，詩言：

鬼針草非貴，價值則不凡；藥菜兩相宜，飲食要適度。耐旱適濕性，到處隨風移，繁殖急速快，物競天擇矣！花皮伯希望：人人能學到鬼針草的堅強性格，永遠立於不敗之地，做個實實在在的君子。

田庄人講五四三 - 56

◎王政友◎ (文中標楷體文字部分請使用閩南語)

看官！世間的真理真的是可以概括為「無常」兩個字，也就是「變化」乃世間的實相。鄉親最熟知的「花無百日紅」一句，真的是相當中肯的註腳，而「計劃永遠趕不上變化」，更是老少朗朗上口的一句口頭禪。

日月潭水力發電建設計劃當然也無法例外，1919 年間，台灣電力株式會社籌足了 4800 萬圓的資金後，第 1 任社長高木友枝開始依萬全的計劃，動工興建日月潭水力發電工程，預計 5 年時間完成；一如前述，迄 1921 年末，所有的前期工作一切依計劃逐項展開，進行得十分順利。

豈料工程進行間爆發了第一次世界大戰，戰後引發一波世界性的經濟大蕭條，導致物價飛漲，人工費用大幅增加，原來的預算顯然無法完成既定的工程。雖然於 1921 年間再募得 1500 萬圓，但由於工程設計變更，在極力抑制預算之下，但仍與需要的預算存在極大的落差，總督府只得下令該工事停工。

由於工程已然進行之中，且該計劃影響日後的台灣經濟甚巨，是以 1923 年在向日本興業銀行商貸 500 萬圓，意欲恢復進行的工程。豈料 1923 年 9 月間，日本發生東京大地震的浩劫，大東京地方幾乎被夷為平地，由於必須振興東京而使得商貸的 500 萬圓無法順遂，眼見無法再度籌出資金，遂粉碎了日月潭工事的美夢，不得不於 1923 年 12 月 1 日發出工事休止聲明，所有人員歸

建，司馬鞍工務所僅維持留守人員而已，當時的總督為內田嘉吉。

只是，台灣的用電需求與日俱增乃自然之趨勢，除了若干小水力發電所的開發外，為了北部地方用電之需，台灣電力株式會社只得將二水迄車埋的私有鐵道轉售總督府鐵道部，以所得的資金建設台北松山火力發電所應急；而由於日月潭工事已然休止，北山發電所的電力則轉供中部地方之民生用電。

在日月潭水力工程休止期間，其實許多人士猶耿耿於懷，認為該工程設計合理，確實能夠使台灣獲得日後需要的能源，若逕行加以廢棄乃屬極大的浪費與遺憾；但也有部分人士持日月潭工事浩大，所發的電力極為龐大，日後如何消化所產生的電力，必須再從長計議。亦即，有人倡議應再興日月潭工事，也有部分人士持相反的見解。

雖然日月潭工事已被停止，但技術上的檢討與調查卻未曾中止。1928 年間，更聘美國 Stone and Webster 公司之水電專家前來勘查並檢討工程設計的合理性；除了對工程作了若干的修正建議外，認為該工程合理可行。由於當時的台灣大環境已然開始準備自農業逐步走向工業化，為配合日本的南進

政策，電力的開發更顯其急迫性。直至川村竹治任台灣總督，體認日月潭工事對台灣的重要性，遂向日本內閣提出日月潭工事再興計劃，建請以日本政府保證之外債籌措再興之資金。

1929 年，已連任一次的台灣電力株式會社社長高木友枝屆齡退休，繼任的遠藤達在任不及 1 年便離去，而其次接下社長任務的松木幹一郎(如照片所示)，則可謂是使日月潭水力建設死裡回生，順利完成建設大業的靈魂人物。

1872 年，松木幹一郎生於日本愛媛縣，畢業於東京帝國大學，極受第 4 任總督兒玉源太郎時期之民政長官後藤新平所賞識。當東京大震災後，日本成立帝都復興院之重建單位，後藤新平被任命為總裁，而當時擔任副總裁的人，正是日後擔任台灣電力株式會社社長，主導完成日月潭水力發電建設的松木幹一郎。戰後國民政府接收台灣之後的一段期間，日月潭水力發電系統，包括大觀、鉅工與萬大發電廠還被稱為「台灣的心臟」，戰後的台灣便靠著這個「台灣的心臟」逐漸復興與茁壯，而這「台灣的心臟」的領航人物正是這位日後被譽為「台灣電力之父」的松木幹一郎。(待續)



銘謝 本人 5 月 18 日晨泳時突發急性胃出血幸有國姓消防分隊 出救護車及隨車救護人員緊急送醫，挽救性命於危難之中特借國姓報導篇幅表達萬分謝意。

何治郎鞠躬