

04.2023

VOL.

03

雲林縣平原社區大學
Yunlin Central Community College



德春齒科的未來與想像



目錄

- 01 主題專欄**
- 02 在逆境中挑戰新機會，越挫越勇的三年
- 10 社大作為地方良善治理發展催化者的期許
- 13 文化生態**
- 14 崙背隨想
- 16 用愛製皂與環境一起永續發展
- 19 青銀共學**
- 20 聽·說·寫·畫
一起摸索繪本的可能
- 22 一杯茶，遇見美好的自己
- 24 西螺醬油傳承萬家香
- 26 社大百工師徒情**
- 27 在社區大學的視訊教學中，如何讓大家的學習能持續不中斷？
- 29 等你來學台語白話字
- 31 茶道·品茶人生
- 33 二二二公民素養週——【藝術進入社區】
- 35 童年真心X觸動我心
- 36 從社大看童年真心X觸動我心
- 37 悠揚於小提琴中
- 40 美好人生平原社大葡萄酒品評班
- 42 阿寬我的好朋友
- 44 田庄記事
- 46 纍纍之實**
- 47 在社大擔任志工與學習
- 49 書法之根扎於我心
- 50 烙畫及3D彩繪豐富我的心靈
- 52 蘇金淼老師八段錦課後心得
- 54 洋裁與我
- 55 音樂藝術美聲這堂課
- 56 素描與炭畫學習之路
- 58 烙畫學習
- 60 附錄**
- 61 五鄉鎮中、英語音導覽建置系統
- 62 二崙文化導覽手冊的誕生
- 63 社大師生榮譽榜
- 65 二二二年度活動剪影
- 71 捐款徵信錄

編輯團隊

發行人 / 總編輯：何美慧

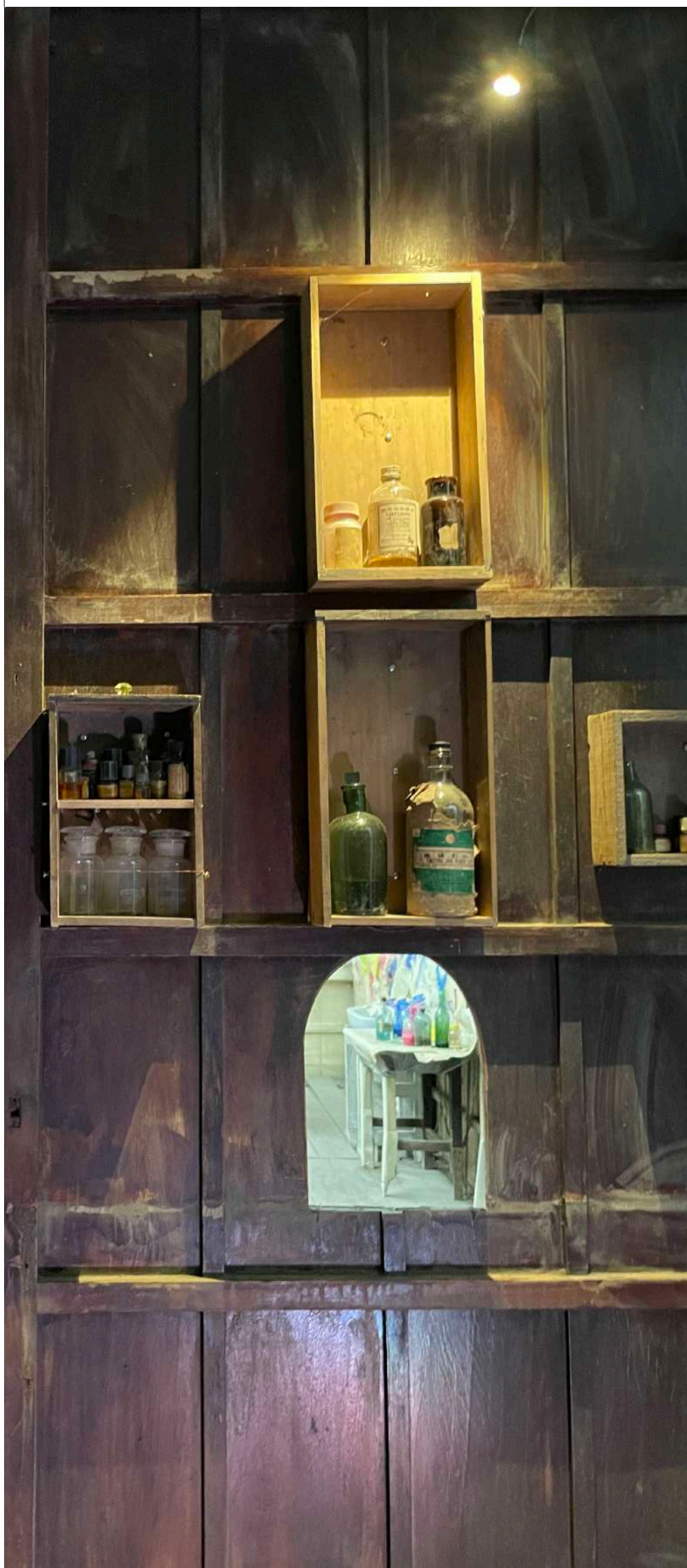
責任編輯：張甄恬、高翊璋、廖靜慧、林淑英、陳科逢、鄭仲祐

美術編輯：廖建翔、鄭仲祐

主題專欄

「平原社大將扮演桶箍角色，
繼續努力把這個團體所有的成員『箍牢牢』。」

- 在逆境中挑戰新機會，越挫越勇的三年——何美慧
- 社大作為地方良善治理發展催化者的期許——張力亞



在逆境中挑戰新機會， 越挫越勇的三年

— 雲林縣平原社區大學校長 何美慧

雲林縣平原社區大學，109年起由螺陽文教基金會承辦，惟自當年3月起連續三年遭逢新冠疫情的巨大衝擊。111年上半年，確診人數逐日上升至單日高達9萬餘人，兒童確診併發死亡事件頻頻發生時，學校場地租借受阻，學員觀望報名畏縮，面對人心惶惶的社會氛圍，上課出席率不高的狀況，我們除了戒慎戒恐，加強防疫措施外，平原社大行政單位提早應對111學期的招生，新增優質課程、加強宣傳管道、凝聚講師學員情誼、開辦企業專班、社區專班等等，本校自認全體講師、行政同仁努力克服，維繫平

原社大辦學目標與建立健全體制，學校規模如學員數、開課數、場域據點數等，比較110年的數據後並無萎縮，並稍有提升之趨勢。我們在111年春季班開出62門課，111秋季班開出67門課。學員人次方面，111春季班有1,027人次，111秋季班有1,054人次。秉持著在逆境中挑戰新機會的精神，期待在疫情穩定之後，在「平原社大一家人」的聚力之下，能再上一層樓。

「文明進程」平原社大「辦學目標是最高境界理想，在西螺似乎已稍有感覺，屢屢聽到專家學者及地方首長說：「西螺是雲林縣最有文化

氣質的鄉鎮。」這些稱讚激勵著我們繼續行進。在承接社大業務之前，螺陽除接受捐款及營運文化館、文化旅遊外，只申請政府自主性高的社區營造類補助型計畫，金額都不高且不穩定。亦僅為希望按社區民衆意識而去投標過雲林縣政府3次西螺老街活化規劃暨勞務執行案。在有限資源之下，募款集資非正常組織的營運長計，所以，109年投入與過去長期工作目標類似，且含有市場營運機制的社區大學政策。維持西螺文化振興大業，擴大影響協助麥寮、二崙、崙背、臺西四鄉鎮，試圖以「繼承傳統與創造當代文化」為工



↑ 雲林縣平原社區大學
何美慧校長

作策略，讓年輕工作者以西螺經驗接棒，培育地方文化工作者，撿拾未經整理的地方文化紋理，編織成精彩的地方文化藍圖，建立地方知識學，讓青銀世代理解美好家鄉，帶著自信成長。秉除年輕世代長期輕視家鄉的陋習，壯大社會自信是我們最先要解決的社會問題。以下簡列出「111年提出「繼承傳統與創造當代文化」策略後，工作重點內容：

一·開設「民間文化暨導覽研究課」與「公民記者培訓課」

為全面盤整轄區五鄉鎮全面在地知識而開的課程，期待透過課程安排，培育地方文化導覽員、民間研究員，建立在地文化資源環境外，亦能出版紀錄地方知識學，並擴及影響國中小學童對家鄉的認同自信。

(一) 民間文化暨導覽研究課程的運作

(步驟1) ←

除西螺長期開課、社團運作外，設定四鄉鎮前後輪流期程，109年由人口數最多的麥寮鄉開始，110年及111年在二崙鄉、崙背鄉，112年將在臺西，採用一學期開課程教學研究，一學期轉為社團讀書會，繼續討論研究地方資源，作為循環運作方式。

(步驟2) ←

連結三方資源力量

- a·鄉鎮公所
提供上課場地、招募學員、出資印刷摺頁、發送摺頁到學校。
- b·地方文史團隊
講師教學、招生、田調研究、帶領撰文、拍照、實習導覽。
- c·平原社區大學
開課出資講師費、招生、協助田調、編輯文字設計製圖及整合事項。

(二) 公民記者培訓課程的運作

(步驟 1) ←

在民間文化暨導覽研究課程之後開課程。因前者視同地方知識的輸入(input)，而公民記者視同地方知識融合研究後的宣傳輸出(output)。

(步驟 2) ←

平原社大聘請資深記者帶領學員，以手機拍片、撰文、編輯、剪接、配音成短篇新聞，透過社群媒體學習當自媒體。

(步驟 3) ←

學習媒體識讀及以公正立場撰寫新聞稿練習等，都在課程之列。

(步驟 4) ←

課程內容設計激勵學員關注家鄉環境、產業發展及社會文化現象。

(三) 課程成果

(1) ←

110-111年度培訓二崙班17人，並出版二崙文化導覽摺頁，在廖顯能老師帶領之下，班上已有數次文化導覽經驗。前二崙鄉長積極鼓勵該班成長，已有成立二崙文化協會之動機。鍾福助前鄉長更發動二崙國中校友會募款，由公民記者班廖淑玲老師主筆，書寫長達10萬字的二崙鄉土誌「二崙·當代風華」，將於112年4月印刷出版。

(2) ←

111年開設崙背鄉兩課程，成績雖不若二崙，但崙背文化導覽摺頁已於112年2月印製發行完成，並送出崙背國中小學校。

(3) ←

麥寮鄉109年已出版完成全鄉文化導覽摺頁，第13版本之西螺中英文文化導覽摺頁。

二·運用數位科技路徑—QR Code 學習地方知識及推廣英語學習環境

由李璧合老師開設「英文導覽人才培訓課」，帶領課程學員們進行田野調查、導覽技巧解說、採訪、導覽內容書寫訓練等，更將學員所撰寫內容翻譯英文後進行錄音，建置線上連結於本校官網，且建立QR Code 圖片，貼置於轄內的五鄉鎮文化景點，讓民衆得以手機掃描，聆聽地方知識，也增加英語學習環境。

·課程成果

除各景點線上語音導覽系統建立外，印製每鄉鎮5文化景點QR Code 圖稿，委由教育處以行政公文轉發轄內38所中小學校，複印給12000位師生，藉手機掃描功能上網學習家鄉文化知識及便利學習英語，應可提升英語能力。每年將逐次增加地方產業、社區達人、歷史文化認識等資訊。預定112年底完成每鄉鎮最少10個QR Code，完整傳達人文地景產之中英文地方知識數位建置。

三·參與國際社會文化交流

(一)·聘請客座講師

聘請在美國擔任洛杉磯州政府及市政府長達10年公務員經驗的張大民老師擔任「美國與台灣社會文化現象綜論」客座講師，在課堂上與學員討論，深度講解兩國之間文化背景與政策發展關係。課程內容含國民法官制度、販毒吸毒聯邦與州政府法律不同、墮胎法的廢除討論、美國槍枝氾濫問題、國家政府分級規劃上下關係等。

(二)·引進國際志工擔任助教

延續109年疫情之前的國際文化交流工作，112年起恢復中長期國際志工，協助進班擔任語文、工藝類教學工作。



← 線上語音系統導覽說明使用



↑ 二崙 3D 彩繪班於四番地彩繪

四·平原社大的藝術美學推廣

(一)·二崙 3D 彩繪班的社區彩繪回饋

廖惠村老師每學期帶領該班學員，以社區回饋精神彩繪村莊圍牆，再造社區風情，美化環境並帶動居民參與維護公共空間。

(二)·大埤藝術季

連結大埤鄉公所、環球科技大學與平原社大講師群學員的「大埤藝術季」。平原社大推薦「位藝術家——李蕢至、何美慧、陳右承，張伯豪、吉田敦、宋周妍、關有仁，於11~12年~月完成」個村庄各一件大型裝置藝術。(見左頁)

(三)·夏之頌美展

由木雕、漆畫、茶席班學員——江雨桐、林授昌策展，假彰美館集合全國十幾個藝術團體展覽的美展，本校有吉田敦、宋周妍、何美慧、江雨桐、林授昌代表參展。

五·進入國小組織人文茶席社團，帶動親子關係成長

平原社大自承辦以來即開設人文茶席課程，茶席文化淵源流長，為推廣茶藝茶席生活美學，並將課程回饋予合作學校，由社大提供師資，培養小茶人，讓家長、學生了解台灣茶席文化。

(一)·文昌國小小茶人培訓課

與西螺鎮文昌國小合作，辦理小茶人培訓課程，讓台灣茶文化的禮儀及知識從小紮根於生活中。

(二)·麥寮國小茶藝茶席文化(親子班)

與麥寮國小合作，辦理親子課程，除提供茶席文化儀軌及知識禮儀外，亦開啟親子溝通話題，增加親子互動。



2023 大埤藝術季 Dūa-pi Art Festival

向大地學習謙卑的村落美學

台灣雲林縣大埤鄉，主要物產為稻米與酸菜，透過藝術家的裝置藝術，增添及凸顯地方特色，吸引遊客尋訪與探索的契機，促成大埤鄉青年返鄉，食農結合地景藝術、旅遊、品牌、產業...等，建構在地人文、產業、經濟永續發展。

3 吉田村



↑ 浮森林 - 吉田敦

4 豐岡村



↑ 埔羌樹的故事 - 陳右承

6 怡然村



↑ 漂浮詩格 - 張伯豪

1 豐田村



↑ 同心門 - 何美慧

7 興安村



↑ 等待美好酸甘味 - 關有仁

5 南和村



↑ 樂園的女人們 - 宋周妍

2 嘉興村



↑ 時間螺旋 - 李蕢至

大埤藝術季 單車一日遊

112/5/20 (六)、6/3 (六)、7/8 (六)

10:00 前，雲林縣大埤鄉豐田村成功廟集合。

每人費用 1200 元

(午餐、飲水、導覽、保險、租單車、製香、米食 DIY、採果 / 花)

報名專線：曾鳳珠理事長 - 0911665652

行程：

9:30-10:00 集合 (換單車)

10:00-10:20 相見歡 / 遊程說明

10:20-10:50 豐田風情

10:50-11:30 農村香路 (製香 DIY)

11:30-12:00 大埤蘭園 / 果園 / 菜園採摘樂

12:00-13:00 社區風味餐

13:00-15:30 尋藝路徑 (6 村)

15:30-16:00 農家食食樂 (米台目 / 芋粿巧 DIY)

16:00- 賦歸



2023 大埤藝術季
Dūa-pi Art Festival

指導：行政院農業委員會水土保持局、雲林縣政府

主辦：雲林縣大埤鄉公所

承辦：環球科技大學

協辦：雲林縣平原社區大學、大埤鄉豐田社區、
嘉興社區、吉田社區、豐岡社區、南和社區、
怡然社區、興安社區



大埤藝術季粉絲專頁

六·拓展學員數，開辦企業課程班與社區成長班

(一)·植物有機栽培（企業班）

與二崙鄉漢典食品公司合作開設企業專班，由植物醫生黃耀貞老師帶領學員認識友善土地環境的有機栽培，跨界拓展不同學員群眾，協助企業進行人才培育，促進公司實現企業社會責任，打造處處好學習的場域。

(二)·藍染—植物染生活美學應用（社區班）

以藍染、植物染課程直接帶進西螺鎮埤頭社區，透過社區栽種生長的作物（如洋蔥、福木）進行染色教學和應用，由講師直接進入社區，減少學習路徑，讓學員們方便學習，亦提升學員們生活美學素養。

七·連結地方傳統產業製醬並推廣公益

與大同醬油公司產學合作，成立「雲林社大醬油公社」，推出「雲林社大醬油」品牌，委託生產白曝醬油、台灣產銷履歷黑豆醬油兩款，招募社大師生參加，除深度帶領成員認識傳統製醬產業外，並將營運利潤所得捐作公益，一舉數得。



↑埤頭社區藍染課程

八·老屋活化實踐社

於「二」年獲得旅外鄉親捐贈「間老屋，社大立即成立「老屋活化實踐社」並透過全體師生的社區回饋，一步步從建築清潔整理到歷史資源調查研究、藝術學習進入老屋等，運用各種行動讓老屋成爲社大師生學習實驗場域。另把老屋轉化過程中的工作記錄下來，帶動社大師生建立一套屬於「民間自力修繕活化歷史建築」和「公民社會實踐」的文資共學示範點，期待不只是硬體升級與保存，更該有的是守護知識、文化內涵的升級，亦發展各種公民文資保存守護共學的可能。

九·改變春季班成果展形式

春季班成果展改變成網路線上展形式，讓平原社大師生的學習成果，透過網路的無遠弗屆分享傳播。我們認爲社大成人教育，學習精神透過逐漸成熟的線上傳播分享，或可影響至年輕族群、異業族群。我們認爲將比過去同溫層族群參加的傳統實體成果展的影響力更大。秋季班則維持實體成果展。

十·「平原社大一家人」餐聚

「二」年開始講師群暨行政同仁及校務委員、課程發展委員、課審委員每年末舉辦尾牙聚餐。具有聯誼交流做朋友目的。期待藉此凝聚「平原社大一家人」的團結向心力。社大發展的基礎在講師，優質講師才能引導出優秀學生，有一群優秀學生，才能擴大產出影響社會的力量。餐聚見面只是基礎，平原社大將扮演桶箍角色，繼續努力把這個團體所有的成員「箍牢牢」。

以上做爲「二」年度平原社區大學整年度概況說明之一二。最後我還是要呼籲：學習不能等，學習促進生命強度，學習促進社會韌度與發展，學習可以壯大國力。我們的美麗家園，依靠著每一位社大參與者的自信成長。與大家共勉！



↑德春齒科 (廖定詳攝影)



↑線上成果展
QR Code

社大作為地方良善治理發展催化者的期許， 社區大學與地方發展的關係思考

— 國立暨南國際大學地方創生與跨域治理碩士學位學程／教育學院院學士班／通識教育中心
張力亞助理教授



↑張力亞助理教授

臺灣自1960年代以來，透過不同階段經濟發展與民主化轉型，不僅在經濟上曾為亞洲四小龍之一，在科技上亦為全球晶片研發與生產重要中心。另一方面在經濟學人資訊社（Economist Intelligence Unit, EIU）2021年民主指數（Democracy Index 2021）報告中指出，臺灣高居全球第8且為亞洲之冠。奠基過往整體國家發展基礎之上，臺灣國家總人口數在2019年達到2,360萬人高峰。惟近年受高齡化、少子女化綜合因素影響，導致人口成長率（數）逐年下降。從國家發展委員會（簡稱：國發會）

《中華民國人口推估（2018至2065年）報告》中可知，依據高中低三種推估模式，2065年總人口數將降為1,601萬至1,880萬人之間，與2018年相比約減少2至3成。人口減少不僅衝擊整體國家勞動力的人力來源、產業發展佈局、經濟發展，更影響各種基礎公共服務的提供與配置，其中位處於都市區域的鄉村區，遭遇到的挑戰更是險峻。

面對臺灣現階段的鄉村發展挑戰，除仰賴政府部門政策資源投入外，民間社會對於地方發展的關懷態度與行動作為更顯重要。在現實的地方發展脈絡中，因為選舉的關

係，經常導致基層地方政策產生斷裂、不延續的問題。不過令人感到欣慰的是，自解嚴以來，臺灣民間社會一直存在一群擁有高度地方認同且具社會行動力的地方工作者，透過社區營造的手法，蹲點地方、盤點問題、提出行動解方，並且付諸實踐。在實作的過程中不僅提供參與者有體驗式的學習經驗，更能擾動地方社會的傳統結構，並於地方之中積累進步的社會力動能，雖然整體而言，尚不足以翻轉整個基層社會的政治結構，卻也發揮培育力作用，為良善的地方治理逐步累積社會資本。

知名地方治理學者趙永茂教授觀察近年臺灣的地方發展指出：在追求地方創生的同時，除了產業、科技的導入，地方教育系統的健全發展與落實更是關鍵。透過教育不僅可以讓學習者重新認識地方生活紋理、社會歷史文化，亦能藉由親身的參與體驗，培養自我關懷地方

發展的意識與問題解決能力，同時也為自己找到生活與生計永續的存在價值。

臺灣鄉村地區長期面臨「為公而行的個人化善舉、國族教育導致地方歸屬感薄弱、地方頭人文化與派系政治、形式化的民主參與」等公民社會建構的挑戰課題。不過，綜觀臺灣整體教育系統，相較於正式學校體制，位於民間社會之中的社區大學，除了具備知識與社會力解放的功能，凝聚社區意識、培育公民參與社會事務的能力更是它存在的價值。從社區大學的發展歷程觀之，自1998年第一所社區大學：

台北市文山社區大學成立後，全臺各縣市政府開始關注且積極推動這項民間學習的工程。嗣後陸續頒佈實行《終身學習法》、《社區大學發展條例》，不僅陸續完備社區大學法制化工作，過程中有許多社區大學業已在地方上發揮積極性的議題倡議與社會協作功能。例如：位

處於南臺灣東高雄山區的旗美社區大學。考量鄉村地區學習資源的缺乏性，因此在地一學期辦學之時，即透過社區大學的開課，把原先活躍於旗美地區的社區組織或社團，相互串連起來，共同開設課程。第一個例子即為邀請「美濃環保聯盟」與「美濃愛鄉協進會」參與社區大學並開設「廚餘推廣隊」和「刊物採編社」。之後陸續邀請「高雄農改場、新希望文教基金會、高雄影評人協會、美濃婦女合唱團、旗山醫院、旗山文化藝術協會」等不同團隊等加入課程開授的協作。此案例彰顯出社區大學作為區域資源整合平台的積極性角色與功能。

其次，位於彰化的二林社區大學，2000年前後，當二林的農戶面臨臺灣農村加入WTO的衝擊時刻，二林社區大學不僅沒有迴避此項問題，反而積極連結地方社群，如：地方農戶、產銷班、農會等，共同探究如何因應之道，嗣後藉由講師



↑平原社大人員與張力亞助理教授開會

的引入，導入新的農業觀念、技能，逐步建構起二林葡萄酒產業的品牌，為傳統鄉村帶來新的觀念與產業轉型契機。從彰化二林社區大學的發展經驗來看，透過社區大學課程開授，其實可以將知識內容轉化為各類學習內容，例如：文本閱讀、案例分享、現地觀察、實作體驗、社團活動等，藉以吸引地方民眾走出自己的家裡，參與自己感興趣的學習課程，在參與的過程中亦可聚合一群具備共同問題意識的行為者，組織團隊，一同面對地方問題，共同討論發展願景並提出協作的解方。雖然在這整個學習的歷程中，參與者或學習者或許並不瞭解其參與公共性實踐的目的，卻也於無形中透過行動的展演、議題的參與，改變自我的心智模式，甚至部分行為者也能從私領域中自我超越實踐了個人的公共性行為。

展望未來，在當前的臺灣地方發展中，不管是追求社區營造、農

村再生或是地方創生，如何整合區域內不同的社會資源，建構一個健全且符合地方脈絡的終身學習體系，提供地方生活者能夠持續學習的管道，以及組織生活共同體行動的機會，進而厚植地方良善治理的社會資本，乃是社區大學邁向30週年極為重要的工作課題。由衷企盼平原社區大學在接續的辦學歷程中，可秉持自我超越、改善心智模式、建立共同願景、團隊學習與系統思考等五項修練的觀點，為雲林的地方社會與終身學習體系培育出新的社會能量。

文化生態²

「社會大眾以不同的形式關心鄉土，
甚至不論是在地居住或外地都寄望能改變自己的地方。」

· 崙背隨想 — 廖淑玲

· 用愛製皂與環境一起永續發展 — 黃歆淳



崙背隨想

— 詔安客家公民記者培訓講師 廖淑玲

「輕輕的我走了，正如我輕輕的

來，我輕輕的招手，作別西天的雲彩，那河畔的金柳，是夕陽中的新娘，波光裡的艷影，在我的心頭蕩漾，軟泥上的青荇，油油的在水底招搖，在康河的柔波裡，我甘心做一條水草，那榆蔭下的一潭，不是清泉，是天上的虹，揉碎在浮藻間，沉澱著彩虹似的夢……

尋夢，撐一支長篙，向青草更青處漫溯，滿載一船星輝，在星輝斑斕裡放歌，但我不能放歌，悄悄是別離的笙簫，夏蟲也為我沉默，沉默是今晚的康橋，悄悄的我走了，正如我悄悄的來，我揮一揮衣袖，

不帶走一片雲彩……」

在眾多的散文詩中，最喜歡徐志摩的這首「再別康橋」，情境之美讓人低迴咏嘆，康橋是徐志摩心中的寶貝，而雲林縣崙背鄉這個小小地方，雖然沒有康橋的名氣與秀緻，但在許多人眼裡，依然是十足的寶貝，值得悠游細細品味，擔任新聞採訪工作廿餘年的我，記錄、挖掘這塊寶貝的土地，或許仍有諸多力有未逮之處，依舊虔心祝福所有熱愛、及生活在此地的人，感謝雲林縣平原社區大學給我這次機會，能夠在崙背開設這門公民記者培訓課程，讓我重新走踏崙背這塊可愛的

土地。

多年前曾寫下這麼一首「崙背四季」：春天的崙背，春雨滋潤土地生氣盎然，洋香瓜一顆顆蹦蹦跳跳，搶著出頭；夏天的崙背，可以是攢著一把小板凳，坐在熱鬧的布袋戲台前，看盡人生；秋天的崙背，來一杯香濃醇美的咖啡，還有揉合傳統現代陶土，隨手拿捏；冬天的崙背，牧草隨風輕輕柔柔搖擺，熱騰騰的鮮奶唇齒留香，舒暢爽快。

因為崙背有著洋香瓜、布袋戲、里巷中的庭園咖啡、陶土藝術、牧草、乳牛：無一不是崙背的寶貝，內心總是祈願老天爺多多守護這塊



↑ 詔安客家公民記者培訓
廖淑玲講師

土地，多一點點愛，少一些災害，雖然課程只有短短的18個小時，但我還是盡量安排讓學員多認識崙背這個地方，甚至也特別讓學員能夠到廣播電台，實際體驗電台採訪的實境感受，或許對學員而言，時間總是太短、時間總是不夠，但也期盼至少讓參加培訓者能夠有所成長。

開辦公民記者培訓課程，因為此次學員大都來自崙背公所，也像是為他們量身訂做的在職訓練，所以重點也放在教導他們如何撰寫新聞稿，及如何聯絡媒體及對應，甚至如何緊急處理新聞事件，在公民記者的批判性及如何挖掘議題部份著墨較少，稍有不足，這是日後開辦相關課程時可以改善之處。

公民記者在雲林仍難成氣候，除了受限於雲林本身的人口結構，數十年來因外流人口嚴重，純農業鄉的崙背也難逃此一宿命，留在原地的大多是老年人，缺乏青壯活力，公民參與仍然滯礙難行，政治參與更是侷限在少數人，地方的發展與

改變也是十分沈靜且緩慢。

隨著2000年代中後期至2010年代，網絡力量興起，至今邁入2020年代，網絡成爲一股不容忽視的力量，政治議題在社交網站的討論變得更有彈性，網絡的潛在力量讓越來越多人廣泛關注各種議題，也吸引社會大眾以不同的形式關心鄉土，甚至不論是在地居住或外地都寄望能改變自己的地方。打破公民記者的傳統身份，在網路上似乎人人都可以成爲公民記者，政治議題甚至成爲潮流熱門話題，網絡力量還會影響到主流媒體，從而構成政治壓力，我們期待這股力量會越來越大，至於開辦類似公民記者培訓的相關課程，個人算是師父引進門，至於角度的拿捏、議題的發揮，如何操作等等，還得靠個人修爲！歡迎大家以後有機會還是可以多參加、多聽、多看、多學習！



↑ 講師與學生合影

用愛製皂與環境一起永續發展！

— 天然草本手工皂講師 黃歆淳

^ 起源 ^

大家知道人類是從什麼時候開始使用肥皂的嗎？在世界各地都有著關於肥皂起源的有趣傳說。

· 古羅馬人在祭神時，燒烤的動物油脂滴落在草木灰燼裡，形成了一種膏狀物質。婦女們洗衣時發現，沾了膏狀物質的衣服更容易洗乾淨。

· 高盧人喜歡在慶典時，將羊油和樹木灰燼溶液攪成稠狀塗在頭髮上梳成各種髮型。一次突遇大雨，淋壞了髮型，卻意外地洗乾淨了頭髮。

· 古埃及的一位廚師不小心把食用油打翻，急忙用灶爐裡的灰燼覆蓋，清理時意外發現滿手的油膩很容易地洗掉了，後來人們就經常用油脂拌草木灰燼來洗手。

· 考古學家在義大利的龐貝古城遺址中發現了製作肥皂的工坊，說明羅馬人早在西元1世紀時已經開始肥皂的生產。

這都說明了人們用油脂與草木灰（鹼）製皂已超過千年歷史。

早期的肥皂是奢侈品，因為價格

高昂，所以只有皇宮和貴族才有權使用。直到工業革命後（18至19世紀），德國人發明以電解食鹽水來製作氫氧化鈉（苛性鹼）。原料的普及與成本的降低，才得以讓肥皂從奢侈品，變成平民百姓的日常生活用品。

自1980年代，洗手乳，沐浴乳相繼發明問市之後，由於使用方便，越來越多人捨棄原本使用的傳統肥皂，改用洗手乳，沐浴乳，使得肥皂的銷售量越來越低。

幾年前，英國曾經做過一項消費調查，其中清潔用品類的部份，發



↑天然草本手工皂
黃歆淳講師



↑艾草平安皂



↑苦瓜洗顏皂

現肥皂的銷售量逐年上升，漸漸超過了洗手乳及沐浴乳銷售量。又是什麼原因讓原本沒落的肥皂，重獲大眾青睞呢？

^初心^

回想最初想要製作手工皂的原因，是因為爸爸曾說：爺爺年輕時是製皂工廠的工程師，因此我便對肥皂製作有了初步的興趣。加上據說手工肥皂，對健康及肌膚都有好處。所以我想著，每天都要使用肥皂洗澡，如果能讓自己家人使用更好的清潔用品，也是很棒的一件事，便開始著手查找資料。也準備了相關材料，自己做了第一批肥皂。由於是初次製作，並不美觀，也不細緻，但洗感卻讓我十分驚訝。自己因免疫力失調的關係，雙手常會紅腫乾裂，洗手後，一定要馬上擦護手霜。手工肥皂的洗感溫和，洗完手後的不適感比起市售洗劑來說少了许多。於是就此與手工肥皂結下

不解之緣。

再深入探索之後，發現手工肥皂也是天然環保的小幫手。如果您認為手工肥皂是百分之百天然無化學的，那就錯了。手工肥皂絕對是合成的，是經過化學變化的產物。不需要太過驚訝，其實我們每天喝的水，吸的空氣，都是化學分子組成的。之所以說手工肥皂是天然環保的，要從它的原料開始說起：由一開始說明的肥皂起源中，不難看出要製成肥皂，需要油脂加上鹼性物質混合。油脂來自動物或植物，而鹼，在古時是使用草木灰，現代是利用電解食鹽水而產出的氫氧化鈉。這些原料，都是原本在大自然中就存在的物質。而大家自製手工肥皂自用，也必定會謹慎選擇原料。所以使用手工肥皂洗滌後的污水，隨著排水系統，流入河川及海洋中，自然就容易被微生物分解，重複利用，不致於累積毒素及造成更多的污染，是一項友善環境的清潔用品。

再加上洗手乳、沐浴乳等洗劑需要塑料瓶包裝，繼而產生許多塑料垃圾。而肥皂的包裝，通常只用薄薄的膠膜，或是較環保的紙類包裝，相較之下，可減少許多不必要的塑膠垃圾，也相對的環保許多。現代人們逐漸意識到環保的重要性，越來越多人追求純淨簡單的生活本質，更傾向使用較天然、簡單的產品，注意到使用肥皂既可以減塑又能友善環境，亦是日常生活中很容易隨手做到的環保方式，於是愈來愈多人開始改用肥皂洗臉、洗澡、洗衣，甚至洗碗，這就是近幾年來肥皂銷售量增加的主要原因。

△對家鄉的愛▽

雲林縣是臺灣農業產值最高的縣市，全縣超過96%的面積為平原地形，農耕面積多達8萬公頃，如此良好的地理環境以及農民的辛勤努力，成功培育出豐富且多元的農產品。所有的農產品都是土地的恩賜，

生活在這片美好的土地上，當然要好好地的充分利用在地農產品。我們秉著愛物惜物的心，多利用外觀不佳的農產品入皂，讓它們有著不同的利用價值，不浪費農民的辛勞。紅色的胡蘿蔔，除了有媲美夕陽的美麗顏色之外，還有著修護肌膚的效果，馬鈴薯可提升清潔力，是家事好幫手，鮮乳和蜂蜜有滋潤的功能，絲瓜和苦瓜也能調理肌膚，有名的西螺米和地瓜葉更有著豐富的維生素及抗氧化物，這些都是不可多得的好物。看著用自己家鄉生產或自家種植的蔬果植物做出的成品，有著滿滿的成就感啊！

△環境永續▽

所謂綠色生活，是指個人或社會的生活方式以環境永續發展作為目標，使用有限的天然資源，以最大程度減少污染環境的行為，如垃圾分類、低碳出行等。為此，環保署推動「全民綠生活」，從提升國

人「綠色生活」理念及養成綠色生活行為做起，建立國人友善環境的生活態度。如惜食點餐、使用在地食材、選購綠色產品及鼓勵國內綠色旅遊等簡單易行的綠行動，從個人日常生活力行節能減碳。

用愛製皂，在照顧肌膚的同時也為友善環境盡一份力。創造健康永續的生活，就從一塊小小的肥皂開始，一個小小的舉動，就能帶來重大的改變。而我們也應該養成低碳生活的好習慣，共同面對氣候變遷危機，與環境一起永續發展。



↑月桂舒緩皂

青銀共學

「故事在身邊，在生活裡，甚至故事就在你自己的生命中。」

- 聽、說、寫、畫，一起摸索繪本的可能——梁淑媛
- 一杯茶，遇見美好的自己——高艷秋
- 西螺醬油傳承萬家香——王麗珠



聽·說·寫·畫， 一起摸索繪本的可能

—繪本創作研習講師／持續學習說故事的業餘說書人 梁淑媛

△從說自己的繪本開始▽

雖然學設計的人本來就必須有基本的繪畫能力，但是我的第一本繪本《深谷裡的月色》，卻是在完全不懂繪本創作潛規則下出來的。我用七天畫了一個弱智母親與女兒間的故事。參加比賽，得了一個不小的獎。裡面有我對兩個主角很深的感情，如今回想，依然是我很珍惜的作品。

之後，因為自知不足，所以參加了雲林故事館的繪本研習。席間，我是年紀最大的學員，也是對繪本最陌生的學員，授課老師分享的繪本對我來說都是新的，我很讚嘆繪

本竟然可以用那麼簡單的文圖，表達背後很深的意涵，從此我很認真地投入，享受繪本世界的不可思議。

所以，相信我，年齡不是創作該擔心的問題。年長，有生命體驗的優勢；年輕，卻有不受拘限的想像力和熱情。

這些年我體會到「創作很重要，其實分享也很重要」。

故事畫出來，如果能有人透過聲音，說出來，那種力量更可觀也更珍貴。這段期間，我學習唸繪本給我的小孫女聽，也試著到幼兒園、小學、長照站說給各種年齡的人群聽。說書的時刻其實是很魔幻的，

因為台上台下、站著坐著的人都在同一個故事的氛圍。

研習後我陸續畫了《小心輕放》、《消失的屋群》、《和想像力去散步》、《葉的旅行》、《時間獵人》、《棺椁大漢：民主先聲李萬居》和手上正在進行的《虎尾·釀》，裡面有出版和未出版的，但是每一本都像自己的孩子，用了很多的心力更是投入很多時間。

《小心輕放》已經五年了，我還沒有完全畫完，內容想表達生活和生命中被我們輕忽的人事；《消失的屋群》描述虎尾糖廠逐漸消失的屋群；《春泥途中遇見詩人》是



↑ 繪本創作研習
梁淑媛講師（叔爰）



↑ 淑媛老師的繪本創作

從颱風過後的落葉找到一趟魔幻之旅；《和想像力去散步》想提示生活角落有很多值得我們去發現的美好；而《時間獵人》則是舒緩自己對親人離去的哀傷，將面臨無可奈何的困境，用好好說再見的方式話別，儘管不容易卻是值得的；《植梧大漢：民主先聲李萬居》是受委託繪製的，從收集資料到畫好出版，大概花了十四個月；《虎尾·釀》則是記錄在地產業努力的過程，也用了將近兩年。

^ 一起摸索繪本的可能 ^

有時候我們會自問：「故事在哪裡？」沒錯，故事在身邊，在生活裡，甚至故事就在你自己的生命中。其實我一直相信每個人都值得有一本屬於自己的故事書（繪本），由自己來說畫，因此這次接受邀請，到平原社大開繪本研習課，目的就是想跟有興趣的學員一起嘗試完成自己的手作繪本。是不是很專業不

是那麼重要，能不能獲得青睞印刷出版也不要緊，但是對自己的真心是一定需要的。

另外，我還想測試看看能不能在一個主題下，大家一起聯手創作。而這個就需要大家一起努力了。

聽·說·寫·畫，接下來的這些時間，我們一起學習說畫繪本吧！



↑ 淑媛老師說故事

一杯茶，遇見美好的自己

— 茶藝茶席文化講師 高艷秋

茶，一片葉子，來自泥土裡的芬芳，藉由水，從固體到液態，從入口開始，韻味的感知透過五感傳遞身心。茶之於人，不僅僅只是解渴而已，茶更如同是一種生活，一種回味而長久的生活藝術。

喝茶是台灣深根已久的飲食文化，乃因「以茶待客」的禮儀是生活的日常，還有更多人把喝茶看作是修身養性的精神享受，特別是在忙碌工作結束後，為自己沖杯茶，藉由泡茶過程找到真實自在的片刻寧靜，如此一來，從品茗、品藝、品生活而帶出的茶藝、茶道等美學，為茶衍生出豐富的文化結構。

茶儼然已成為一門學問。

以器載物自我修身，習茶的過程裡知茶是其初，然後是「惜物」。茶道中講究載物之德，物是實物，也是虛物，古人所云「唯寬可以容人，唯厚可以載物」，載物的不只是器，還有人。以器修身，不緊迫不慌張，以慢的形態習茶。古人說的修身養性，習茶時的惜物就是這樣一個道理。學茶可以改變一個人的心性和性格，這與學茶時茶與水的包容，器與物的協調，人與茶的相通，人與器的相互磨合都是息息相關的。

時間荏苒，我從未想過自己會走

上教學這條路，真的是人生中最美麗的意外，雖歷經層層的關卡，由最初的學習進入教學後，其實更顯現出教學相長的重要性。

茶可靜心亦可養德，透過學習茶藝讓孩子們對茶知識、茶美學有基礎的學習機會。小茶人們學習茶文化，不僅對生活禮儀的提升有所幫助，更能穩定情緒，增加專注力。學習泡茶的過程，可以鍛鍊其身心協調性，是培養孩子開啟人文美學與藝術潛能的重要契機。學習茶藝，可以在孩子的心中種下一顆種子，這顆種子裡包含了：恭敬心、陶冶禮儀品德、尊敬大自然、學會沉靜



↑ 茶藝茶席文化 高艷秋講師

專注，更提升孩子的內涵氣質。

在課程的開始，即讓孩子們了解習茶態度的核心精神：「待人以禮，待器以惜，待法以敬，待茶以心。」接下來，透過「識茶、擇器、控溫、酌量、權時、儀軌、心行」的七大修鍊，來確實實踐在「溫、置、注、奉」中體現出自己內心「靜、緩、觀、品」的茶風修養。課程的過程中，從燒一壺水開始，學會「耐心和等待」；從置茶量、水溫、出湯時間的控制中，學會「掌握分寸」；從茶具一次次的碰撞聲中，學會「柔和、輕緩」；當可熟練地操控手中的器具而不發出刺耳的聲音時，再接著從奉出一杯茶開始，學會「謙恭和禮讓」；每一分點滴的收穫，都融入在習茶的每一個細節當中，同時也學會了如何溫柔地對待這個世界。

習茶的初步過程必然會受過去的喜好所囿，但這都沒什麼，「見山是山」本來就是一種必經的歷程，

重點是我們能不能再從「見山不是山」看到自己的不足，放下執著然後學習進步，進而達到「見山還是山」的心境養成，才能真正的領悟茶中的真義。

與茶相遇，單純的只爲了消除緊張的壓力，放鬆的喝茶，卻萬萬沒想到，會莫名無由的愛上它，彷彿有股神奇的力量吸引著，殊不知已踏上了一條美麗的不歸路，慢慢地貼近大自然靜謐身心靈使自己內化提升，豐富生活的人生百味，也就此展開了我的習茶之路，開始打開大自然的宇宙之窗與茶世界對話，上茶藝課儼然成爲一種期待，感恩在大觀人文、玉婷老師的教導帶領下跟著同學一起進入，探索一心二葉的茶世界。

原來《茶》的世界，就像天空一樣的浩瀚廣闊、包羅萬象從台灣茶、大陸茶到世界茶，習《茶》不單單只是茶的本質，包含如何因茶擇器，溫置注奉，靜緩觀品，人文素養、

乃至主客對待的人情修練，空間佈置、茶席美學、花藝設計、器物之美、茶會規劃、音樂、樂器配置等等領域真是無遠弗屆。

讓我能平凡的生命歷程中發掘真我，爲平庸的日子增添一抹亮色。如同我至今所走的習茶之路一樣，茶路無盡，爲學同樣也無止盡，在茶所建構的大千世界當中，學習的盡頭是難以窮盡的，我也在這條道路上持續的努力中，正所謂師父領進門，學藝在個人，希望小茶人們初探茶的奧妙後，仍能更加深化，並不斷精進茶所帶來的種種美好，讓茶進入生活，伴隨小茶人們的成長，相信在未來更能將泡茶的禮儀與儀軌，更加昇華成意念與修養，成爲往後生活態度。

緣起緣落，緣自一杯茶湯，讓茶在我們的生活中成爲最美麗的風景。

西螺醬油傳承萬家香

— 濁水溪美食文化班講師 王麗珠

濁水溪以全台第一長水系著稱之外，其帶來的淤沙更是肥沃。亦造就了嘉南平原的豐饒，水質適合製作各種豆類的加工品，例如豆皮、豆腐、豆腐乳等，其中更以「西螺醬油」聞名，日治時期開始，西螺醬油工廠高達38家，位居台國之冠，老街上及周圍就存在著10家（丸莊、大同、瑞春、泉春、良泉、三珍、陳源和、華泰、金桃、泉興等）之多。

水質、溫度和濕度是醬油釀造的三大要素，而西螺長年氣溫適中、日照充足、大氣濕度及溫度均有利菌類發酵，由於優良的天然環境、古法釀造技術加上薪傳者因應需求日

新月異的改良及研發，使醬油氣味甘醇，色澤紅褐，具有黏稠性，風味特佳，造就西螺王國之美名。

一罐罐西螺醬油的產生，源頭黑豆的身世相當重要，黑豆本身為一種天然的防老抗衰老食物。明代李時珍所著《本草綱目》「李守愚每晨水吞黑豆二七枚，到老不衰」記載著。故黑豆釀製成的壺底油，不僅具備黑豆本身的滋養功效，甘醇香濃的質地，更是調料中的特級上品。而要怎麼製作出一瓶甘甜的醬油呢？首先要將黑豆洗淨、煮熟，再放至麴簍上「站麴」，後倒入甕大缸裡，放入鹽水中浸泡120-180天，在這



↑ 濁水溪美食文化班
王麗珠講師

180天裡，每天需曬太陽，亦須調節其溫溫度以保持陰油的風味。過了180天抽取第一次醬油，稱為「頭抽」，連續抽四次油，這四次油分別用缸裝著，放在太陽下曬，俗稱「生抽」，我們實用的醬油皆是生抽搭配出來的。有一句俚語這麼說的「鹽拌水，一元賺九毛多」，意為其實原料來源都不貴，重要的製醬人在過程中的用心。

回憶起小時候，買賣醬油皆用貨到付款的方式，賣醬人會騎著單車，紀錄數量，隨時補貨。柴米油鹽醬醋茶，是在生活中的每天七大事，醬油更是西螺人一天之中不可或缺



↑雲林社大醬油公社社員合影

的單品，從早餐——九層粿開始，午餐——碗粿，同時身為醃料也同時作為醬料，亦可作為高湯來源或是滷汁靈魂。

「西螺醬油」為具其獨特地方歷史之文化產業，其歷史亦有百年之久，平原社大醬油公社與在地醬油合作以『生活創意、實驗美學、食農教育、在地傳承』為主要目的。提供體驗及了解傳統製醬過程，學習有機農法與手工製作之專業知識，進而推廣在地傳統文化，並創造友善合作經營模式，營造回饋社會之公益社團，亦為推廣台灣獨特醬油原鄉之文化及其特色產業盡力。

同時亦建立在地具指標性、帶動地方產業特色發展之平台，讓傳統製醬過程、食醬文化以不同新意推廣出去。



↑公益品牌的雲林社大醬油

【滷豆干】麗珠姐的秘製食譜

1. 冷油下蔥、薑、香菜、辣椒入鍋小火煉油5-10分鐘後濾出。
2. 將煉好的油倒回鍋中，放入八角、花椒、甘草、醬油、糖開火煮滾，接著加水及剛煉油的香料煮滾備用。
3. 豆乾汆燙至水滾後取出。
4. 將豆乾放入滷汁，大火煮滾轉小火煮15分鐘放涼，放冰箱一晚，隔日再開火滷至湯汁滾微收汁即可。

社大百工師徒情

「如果您誠實地講故事，那麼人們肯定會感興趣。」

- 在社區大學的視訊教學中，
- 如何讓大家的學習能持續不中斷？——林權祥
- 等你來學台語白話字——杜謙遜
- 茶道，品茶人生——陳夢琪
- 關於【雲林縣平原社區大學】「二二二」公民素養
- 【藝術進入社區】——吉田敦
- 童年真心X觸動我心——黃于珊
- 從社大看童年真心X觸動我心——廖靜慧
- 悠揚於小提琴中——李姝鳳
- 美好人生，平原社大葡萄酒品評班——趙元才
- 阿寬，我的好朋友——許立昌
- 田庄記事——楊月卿



在社區大學的視訊教學中， 如何讓大家的學習能持續不中斷？

— 資訊生活有機網 / AutoCAD 電腦繪圖與專案管理應用講師 /
企業執行長 林權祥

△社大學習不因疫情而中斷▽

Covid-19 疫情肆虐超過二年，雲林縣平原社區大學，資訊生活有機網 (A21、B54) 兩個班級，自5月起進行2個月的遠距教學。在這段日子裡師生得以重新學習。雖然大家在第一時間是難以調適的，但是，從視訊軟體操作的陌生感，到能變成運用智慧型手機通往網路學習的美麗境地，大家都付出了相當的寶貴時間。以前依賴實體空間才能學習的習慣限制也慢慢被打開，遠距的線上學習使得老師與學員必須提升自己的數位能力，大家都得去適應、改變，過去用來休閒娛樂的電腦，現在成了上課學習的主要平台。

△智慧型手機、平板、桌機輕鬆用，宅在家也能學習▽

猶記得「資訊生活有機網」課程，第一次以 Google Meet 讓學員們在家中參與線上共學，「能上線」大致是沒有問題的，不過，視訊軟體的操作上卻是狀況百出！有的音訊、鏡頭、通訊文字訊息不會使用；總之，大多數的伙伴在眼亂手忙之中，體驗了這輩子的第一次正式視訊上課！幸好，經過幾次的學習摸索之後，已能輕鬆的操作視訊學習了。老師逐步要求大家，對於在網路上的畫面顯示要能清楚，如攝影鏡頭畫質、光線、聲音清晰有力、教材文字內容要放大等等，

都要注意能以最好的方式呈現，現在大家更能以視訊的學習方式進行互動了。

△在數位學習中，更多的挑戰愈學愈有興趣▽

當線上教學與學習成爲必須，對於教師與學生來說都是一項新的挑戰。在網路視窗的介面中，如何考量在沒有實體的互動下，還能夠讓學生保持注意力？有的老師面對的是更熟悉網路操作的新世代，這部份讓所有的社大老師得要重新去認識，因爲實體與線上的教育及學習，它們是不同的實踐方式。



↑ AutoCAD 電腦繪圖與專案管理應用
林權祥講師



↑ 班級合影

學員在克服線上學習的障礙後，因實體上課習慣的改變，開始發現到網路上有很多先前都沒注意到的線上資源、講座。在數位科技的便利應用中，我們逐漸適應了線上的各式活動以及課程！所有人在數位學習逐漸熟練的同時，對於線上的各式操作更能得心應手，如線上申請報名、選課、付款等，所有手續皆可於線上完成，大家省事又方便。

△發現學習新領域，未來老師是元宇宙中的「虛擬達人」▽

習慣了線上學習的多元化，未來將有很多的課程不用實體老師。在一個學期的選課中將是可以多元課程組合的，也就是不僅上學的場所可以虛實混成教學，連有興趣的課程也可以跨單元選擇，只要時間上不衝堂就可以了。現在教學數位化浪潮席捲了所有的師生，特別是老師更是受到考驗。老師的備課要能整合數位工具，而在未來將會進

步更快、學員更能因此受惠。經由開放的網路課程，學生可以來自四面八方。如果數位教學能持續推進，透過視訊等各種工具協助、陪伴學生，也能發展成高人氣的「網紅老師」。



↑ 校外教學合影

等你來學台語白話字

— 臺語羅馬字基礎班講師／西螺基督長老教會牧師

台語文工作者 杜謙遜

西螺老街已拆除的廖文毅博士家族故宅大承堂書寫「LIAU SENG PHI」（廖承丕）宅邸，另外還有雖已易主的前李應鏗鎮長故居仍留著「LIONG CHOAN」（龍泉）堂號，此外，1951年落成的西螺基督長老教會的仿巴洛克式建築禮拜堂也標示「KI-TOK KAU-HOE」（基督教會）的水泥浮雕字，訴說著台語白話字（一種用羅馬字書寫台語的文字）百餘年來繼續流傳的孤芳痕跡。

台語除了可以用漢字表紋以外，還可以用西式羅馬字（俗稱白話字）書寫。白話字是最簡便的台語拼音文字系統，簡單好學，只要花幾個禮拜

基礎速成課用心學，就可以掌握基本的聽說讀寫竅門，不必像學漢字要耗費好幾年的功夫認字學意，這是它最大的優勢。學會台語白話字，日後能開啟廣闊的台語學習與應用的樂趣天地，何樂而不為呢？

這門課先從約200年前白話字的源起——南洋的麻六甲歷史說起，途經福建的廈門，輾轉傳入台灣也已超過150年以上歷史，從此在台灣落地生根開花拓展，演變成如今傳統教會白話字（俗稱教羅）與教育部推廣的台灣閩南語羅馬字拼音（俗稱台羅）兩大台語文羅馬字書寫系統。

白話字台語文（PEH-ŌE-Jī 簡稱



↑台語羅馬字（基督教會）



↑臺語羅馬字基礎班
杜謙遜講師



↑大承堂、廖承丕

POJ)基礎班課程，主要為循序漸進教授「字母」(母音、子音、鼻音)、「拼音」、「聲調」(7聲&調、固定聲調、變調)、「大小寫與標點符號規則」、「電腦與手機POJ輸入法操作」、「POJ(白話字)&TL(台羅)轉換」等基本功。學成之後，除了基本的台語文聽說讀寫能簡易運用外，也希望學員們能去考取成功大學全民台語認證白話字證照，還有日後能再進階選修中級班課程學習台語文寫作與應用，活化台語的多元使用層次。

跟我一學期，讓你學會一輩子基礎台語文。當然多下一分功夫，就能增強一分能力，要怎樣收穫必先怎樣栽種，所以上課的互動式學習只是較快進入課程的進度，而課後的複習與消化才是良方。為了讓學員們能捕捉跟上課程進度與做複習，只好耗時費勁地將課本另外轉化成影片檔，方便使用電腦或手機就能隨時上YouTube 瀏覽溫課，目的是能讓學員們

盡量能學得一門真功夫。

這個學期在武肺炎疫情驚擾下勉強成班，課程也斷斷續續延宕許久才結束，難能可貴的是學員們盡是精銳學習興致高昂，每堂課也習得七八分真傳，甚是欣慰。由於末學的時間有限，尚待處理的事多，所以目前僅安排下學期再上一回白話字基礎班，之後若能有足夠的學員有興趣上中級班，再開一門課。歡迎把握機會一起來「學台語，寫台文」。

1. Chúi-ke teh háu, áp-áp-áp;
Gín-ná khòaⁿ-kiⁿ, cháu khi hap.
 2. Oan-oan oat-oat, chin pháíⁿ kiaⁿ;
Gín-ná kùt-tó, kiò A-niá.
 3. Chúi-ke tiòh-kiaⁿ, thiàu teh cháu;
Gín-ná chin kiaⁿ, tit-tit khàu.
1. 水蛙著驚，哇哇哇；
囡兒趕緊，走去哈。
 2. 彎彎歪歪，真歹走；
囡兒滑倒，叫阿娘。
 3. 水蛙著驚，吊抵灶；
囡兒著驚，直直哭。

↑台語文羅馬字(白話字)與意譯

茶道，品茶人生

— 茶藝茶席文化學員 陳夢琪

「茶」對我而言，本是陌生遙不可及，回憶起此生最早連結到茶的記憶是「奉茶」二字，小時候母親總是差遣當時還小的我們把一壺煮好的茶放在家門口旁邊供人飲用，也得在每天上學前提著小壺去跟土地公虔誠敬奉三杯清茶，如今想起母親的教導一壺茶的布施和敬神恭敬的心，是此生烙印心中最無價的潛移默化。隨著年紀漸長，在工作家庭與很多角色中齊頭並進，不知不覺急躁成了理所當然，所以在當我對茶席一無所知時，第一堂課的自我介紹，依稀只記得說了想藉由學習茶道課讓自己「慢」下來靜心傾聽內在的聲音。

當初參加茶藝茶席班時並無喝茶的習慣，也無周全的泡茶器具，最貼近茶生活應該是夏日炎炎來杯茶包自製的冷泡茶，消暑解渴之餘也希望孩子勿飲用過多的糖份飲料，淡淡的茶香與滿口生津去掉炎熱的煩悶感，是家庭中不可或缺的食療保健，有幸跟隨許瑞麟老師的指導，帶領我們認識茶學的博大精深，包括辨識茶的種類、高低海拔區域的風土條件，更藉由每堂課的佈席品茶讓腦袋與味蕾去記憶不同的茶味和感受，還記得第一次品嚐到高山茶的茶氣與厚實的滑潤感，心中著實驚艷：原來茶湯是有厚度的，後

來也透過學習才知道茶葉內的果膠質能帶來茶湯的稠度與滑順感，更進而了解茶的風味主要是由茶葉裡的「水溶性物質」所構成，其中以帶來澀感的「茶多酚」、苦味的「咖啡因」、鮮甜味的「茶胺酸」為幾個主要的風味物質。

也非常感謝透過老師及班上資深同學的帶領，慢慢學習事茶的儀軌。形而上的茶道境界是藉由形而下的技巧，勤加磨練循序漸進才能達到，一開始的靜心端身正坐，壺蓋一掀開始進入一場視覺禪與味覺禪的氛圍，溫注置奉要專注一心、不徐不緩，而茶壺內置水浸泡的時間更是



↑ 茶藝茶席文化
陳夢琪學員

需拿捏得宜，透過學習來修正、調整、改變，如同人生透過自我覺察「事不圓融反求諸己」用心體會於當下。

最後感謝平原社大提供優質的師資與上課場所，在課堂上同學們用心地佈席和古色古香的建築相互呼應下，真心覺得把茶帶進生活中，不是急促就章一杯解渴而已，而是藉由茶席美學與茶品、器物、大自然的小花、枯木等彼此襯映且衝擊你的視覺藝術，一泡好茶喚醒你的味覺與嗅覺享受，為自己打造的生活儀式感，在茶事生活中需要一雙會發現美的眼睛，與茶器物相約在茶事之中，改變原有的生活軌跡。



↑緣來是茶 茶席饗宴



↑緣來是茶 茶席饗宴合照



↑茶席之美



↑班級同學合照

「11-1」公民素養週（藝術進入社區

—當代木雕創作講師／大葉大學日籍教授 吉田敦

「麥寮草編藝術季 三社區三頭牛一犇騰」時，與社區居民一起互動，一起勞動時就想起了兩位藝術家說的話。這兩位藝術家講的話分別是「人人都是藝術家」(Joseph Beuys)¹，和「每個人都有一個故事要講。如果您誠實地講故事，那麼人們肯定會感興趣。因為它不能由任何人創建。」(Louise Bourgeois)²。這是我在學校開學時期經常對學生介紹的一句話。Joseph Beuys 在社會雕塑的概念中說，人的「創造力」是每個人原本就有的能力，用這個能力可以成爲藝術家，可是這個「創造力」需要培養。如果沒有去培養，這能力也不會成長。另外，Louise

Bourgeois 說，每個人都有不同的故事要直接坦率地說，人們才會感興趣，不可以說謊扭曲。對自己坦率，不說謊是很重要。重點是這「創造力」和「故事」怎樣保持下去。很多人負面的事情不講，用故事培養好的創造力來呈現時，會是一個「藝術」的出現，是藝術觀念，不是物品，那這個觀念其實擁有些力量，這個力量也要培養，培養成長後，這個力量可以改變社會。問題是怎麼樣去培養？在麥寮時感覺到有些民衆的互動，雖然在藝術創作的比率比較小，那年是做「十二生肖」，可能有些社區民衆體會到，創造出來雕塑物體的重要性了吧。

這次「11-1 公民素養週—【藝術進入社區】活動核心跟麥寮時有點不同。這活動目的是重新確認自己的位置、故事，就是找回自我的目標。自己到底是什麼人？要畫自畫像時要自我思考或挖掘記憶。要製作出只有自己才可以畫得出來的面貌。畫好後，從天花板吊起來時，從遠地不知不覺找找自己的位置。”啊！我在那裡！“雖是全體的一部分，但是確實在那裡存在。有人可能會這樣想，“唉呀，要這樣改，可能會更漂亮了吧？”。從遠地客觀地看才發現了。這時候人們會發揮自己的創造力。這樣更改的方式是自由地想像。要做什麼也從自己的



↑當代木雕創作
吉田敦講師

觀點來決定。這自己的觀點都是自己的人生來決定的。你是在哪裡出生？你喜歡什麼？你愛吃什麼？都是從自己的故事裡，自己的價值感之中才可以找到答案的。一個人的 人生就是藝術。很多人的藝術是故事進入西螺延平老街的《德春齒科》老屋時，我莫名其妙感動。我看到了從來沒感受到的一個觀念。因為這老屋也有故事。好像這老屋也開始呼吸，心臟鼓動的感覺。還有宋周妍老師指揮的強烈顏色的很多手掌也很配合。想起了石器時代的洞窟裡我們的祖先畫的手，這拿入人類共同的集體記憶。這次體驗對我來講很有意義，如果有下次機會還會很期待。

最後還要介紹一句話，「世界將來需要雕塑才能決定許多事物的形式和結構。我們將會需要雕塑和雕塑思考。我想要雕塑思考應用到生物力學、政府機構、社會結構等等，不是用來決定其架構，而是運用形式分析連結到理想，甚至道德上必

須履行的責任。我可以想像藝術家的作品更爲緊密連結到政治機構、教育方式、農林業、生態環境、營養、人類關係、正義、解決衝突，也許聽起來遙不可及，但我發現所有這些問題的解答在媒材，而雕塑是適合處理這些問題的領域，未來雕塑會更有能力處理複雜的媒材問題，我真的相信雕塑是建構更美好的世界的工具，甚至可超越其他藝術與文化活動。」(Tony Cragg)³。我覺得這話裡的「雕塑」這單詞可以換「藝術」。

所以「藝術」是我們的現代社會中不可缺少的。

1 引自約瑟夫·波依斯 (Joseph Beuys) 宋國誠 (文化評論家)

<http://findars.blogspot.com/2008/05/joseph-beuys-1921-198620-erweiterer.html>

2 引自1997年在橫濱美術館舉辦的路易絲·布爾喬亞展覽圖錄

3 引自2013年「東尼克雷格 雕塑與繪畫展」國立台灣美術館出版



← 懸掛學員作品

童年真心 觸動我心

— 初階國樂學員 黃于珊

科技日新月異，人們的生活變得
更便利及更先進，但是隨著時間的
流動，這些依舊會成爲過去且被人
們所遺忘，唯有透過歷史的保存，
才能夠使得一些生活中的感動傳承
下去，不僅讓人們可以回憶起過去，
也可使現代化的城鎮蘊含著文化氣
息。

所謂的生活，是由藝術、歷史、
經驗以及科學交織而成的，從這次
雲林縣平原社區大學所帶領的「藝
術進入社區」活動中，便可以體悟
到藝術及歷史能增添生活中的感動。
活動中帶領我們進入西螺老街中的
一處已歇業的齒科診所，裡面的設
備還保存著，木板搭建的候診區，

還有簡單的牙科診療椅，天花板的
裝潢木板也斑駁脫落，剛走入這間
德春齒科時，對這裡只有陳舊、昏
暗的感受，但經過老師及同學在這
裡的佈置，添加了藝術的氣息，我
感覺這裡變得生動了，老師指引我
們在老屋裡的牆面上留下自己的手
印，還有掛上自己童年樣貌的木板
畫，不僅僅是在這個空間內增加了
色彩，也刻畫了人們再度回到這裡
所留下的蹤跡，雖然我先前不會來
過這裡，但我彷彿感受到了昔日這
裡是個小鎮上，人來客往的一處牙
科診所，有種老屋活絡的氛圍，原
來這就是藝術的美妙。

透過這次的活動，體悟文化保

存的重要，不僅使得老屋有文藝的
氣息，也讓這西螺老街增添了生動
的色彩，也呼應了西螺老街的特色
風格，讓文化的感動得以傳承。

← 與大家一起合作場域特定藝術



↑ 初階國樂 黃于珊學員



↑西螺老屋活化實踐社
LINE 群組



↑當代木雕創作 - 吉田敦講師及漆畫藝術 - 宋周妍講師

從社大看 童年真心 X 觸動我心 — 社大專員 廖靜慧

在立夏前夕，我們在延平路「二〇號老屋舉辦「藝術進入社區工作坊」，透過打開老屋大門，讓學員們能夠認識這間老屋，並賦予這間老屋新的任務。

因此我們特地邀請國際藝術家吉田敦老師、宋周妍老師，運用過往藝術創作的經驗，希望透過他們的想法帶給我們新的氣象。中間來回溝通、確認想法，每一次對話的來回都像是對橡皮球加壓的過程，討論越聚焦，加壓的力道越大，最後於4月29日蹦出驚人的高度！

如果你有機會來老屋參觀的話，你會驚豔於每位學員繪製自己小時候的模樣。有些學員生澀的筆觸、大膽的選色，讓小時候顯地純樸、「浩呆」(hau-tai)，更不用說有些學員就是 pro 級的藝術家，每一

筆觸每一用色，都像是寫實派畫家，栩栩如生。

另外在牙醫診療場域，周妍老師帶領老師學員，使用老屋主人舊有的書籍頁，一張張黏在牙醫診療椅、木製單面隔間、洗手台等地方，在尚未通電的住所，志工伙伴及學員們協助拿著手持電扇、手電筒，或者手機當作照明用具，讓現場舒適許多！貼完紙後，使用壓克力顏料將手的形狀噴在上頭，手指像是樹木的枝幹，掌心像是樹幹，一層一層往上，枝葉繁茂，對於老屋往後的期待也注入其中。

接下來也請學員多多關注老屋未來的發展，如果有興趣，也別忘記加入「西螺老屋活化實踐社」或關注「雲林平原社大」FB！

悠揚於小提琴中

— 小提琴基礎班／退休大嬸 李姨鳳

參加平原社大小提琴班已經第三個學期了，竟然能堅持這麼久，想起來睡覺都會嚇醒，因為天生音痴加上五線譜也不認識我，學音樂一直都不在我的人生規劃裡，更何況是難如登天的小提琴（笑）。

想起第一學期舉琴舉到下巴痠青、肩頸酸痛、手抽筋……。能讓人堅持下來的是一群輕鬆愉快愛搞笑的同學及溫文儒雅、酷酷卻不帶壓力的年輕老師——王若浩老師。

小提琴班的學員組合非常豐富多元：有學生、有教授、有孫子輩、有阿公阿嬤輩、有職場精英族、有退休樂活族，大部份都有學過鋼琴、

薩克斯風、吉他等樂器，極少部分像我 DoReMi 唸不全的，從小的 8 歲到老的 80 歲都有……。也真難為王老師要遇優教難；遇愚講淺，對長輩要禮遇；對晚輩要嚴謹，無時無刻在切換角色，還要記住每個人的特色跟程度。

因為這學期人數略多，學習進度不同，我們分三個時段上課，王老師從 8 點到近 12 點就不斷的切換角色，不斷的對每個學員調琴、驗收、演示、講解、合奏……。因為他想盡其可能的一對一指導。

「時間是最強的實力」想起初學時是從拉小星星、三輪車、茉莉

花……。到現在能拉嘉禾舞曲、布雷舞曲、聖母頌……。實力都是時間一天一天累積而成的。

這種苦，只有老師能懂，因為他要一遍一遍的聽每一位學員魔音般的殺豬拉奏，真心擔心這樣下去老師的音感，還有他耳朵的健康會受影響。

老師說：永遠跟自己比，只要一次比一次好，一點一點累積，有天回頭看，就發現自己在進步中。確實！除了發現我的手繭越來越厚外，這學期發現新學員拉著小星星、三輪車、茉莉花……。那聲音讓我散發



↑ 小提琴基礎班
李姨鳳學員

會心的微笑，內心充滿無限安慰（大笑）。

這種樂，只有學員能享受，因為每週都能旁聽同學好笑的拉奏驗收，除了殺豬聲還有煞車聲、消防車聲以及引人發笑的右手弓抖音：。開拓了我對音樂的無限想像。

同學說：不要害羞，永遠有拉的比你嚴重的。也不要自豪，因為這次好了，下次還可能就「拉崩」了。說的好像小提琴跟腸胃炎有關聯似的。

突然間，五線譜好像懂我了，我不再在琴譜上劃上滿滿的簡譜跟指法。我的肩頸手也不酸了，當然練到有些沒人性的曲譜時，還會手指打結及抽筋，例如在練第三冊的練習曲時就感覺沒完沒了。說到這裡，其實我有些害怕跟擔心，學第四冊琴譜時，擔心我的手指還會完好平安的在我的手上嗎？

上社大小提琴班最開心的是每學期都必排快閃及成果發表，偶爾我們班長還會接外活。

學期中的西螺老街“快閃”社區回饋，大大滿足了我“風神”的個性。在人來人往的大街上，來往行人為一群努力但琴聲不怎麼樣的表演者們佇足並且給予鼓掌，真的是貼近人群的體驗人性美好。

而學期末的「成果發表會」，更讓人內心激動不已。將這學期學習成果用非常正式非常嚴謹的態度分享給整個社大的同學老師及工作人員，還包含自己邀請來的親朋好友以及西螺鄉親們。希望喜愛小提琴的同好者，看到我們的努力能給予鼓勵，也與想學小提琴的愛好者們分享我們這一群微笑組合用生命拉奏的美好光景，更讓親朋好友們享受當下生活美好的片刻。一整學期日夜練習就是為了完成這樣的使命！說到這裡，感覺自己好偉大！

偶爾我們班長還會接私活，比如：上學期突然去養老院拉琴給長輩聽，雖然是臨時選一首簡單易懂且易拉的茉莉花，但是還是會緊張，想說如果被喊“安可”怎麼辦？班

長說：安可就不再拉一次呀！安可二次就拉三次，要不就事先說明不能安可，因為我們只會一首（嘆）。

還有一次，因學期結束新學期尚未開課，這期間空檔Jimmy班長借下了下滴里美麗的三合院式的社區活動中心，邀集小提琴學員聚練，更邀會拉二胡的國小校長，我同學



↑ 於西螺延平老街文化館前快閃演出

學的柳琴也來助興，學員侯大哥及美伶姐也搬來音響設備表演了拿手的薩克斯風，一群8-9人合奏、獨奏、唱歌、跳舞、喝咖啡、吃零食，鬧的連村長都送水來助興，感受到鄉民的熱情也對自己的厚臉皮感到敬佩。

雲林縣內社團課程很少有開小提琴班，個人認為因為小提琴是非常難學的樂器，初學者很容易半途而廢，所以招生不易。平原社大的小提琴班是推廣課程，費用相對便宜而王老師更是課內課外線上線下只要有問題都可隨時發問，真正是便宜又大碗，學到賺到。

聽說疫情初期，小提琴班慘到一度只剩下2個學員，Jimmy班長就是其中之一。老師說：只要有一位學員想學，他就願意教。Jimmy說：是他巴著老師死活都不退班（我相信他會）。這兩個人分明就是天生一對。

也因為疫情，我們也停課一段時間，宅在家只好沒事就拼命拉琴，

卯足了勁的錄音給老師聽，這期間讓我琴藝精進不少也體驗到學琴是快樂的。

練琴的時間多了，看電視的時間就少了，少了電視沒日沒夜提醒疫情、確診、重症、死亡的訊息，也能免於過度陷入「共情傷害」的情緒，有小提琴的陪伴讓我能在這沉悶的疫情期間，每天都能開心愉悅的度過。

看到這裡，如果您有了歡喜心，如果您年紀是在8歲到80歲之間，如果您還走的動，就過來西螺老街走一走，來平原社大看一看，又如果恰好聽到悠揚的小提琴聲，歡迎進來佇足聆聽一起感受美好時刻，如果感動了就加入平原社大小提琴班，讓我們一起歡樂學習。



↑至日照中心演出

美好人生——平原社大葡萄酒品評班

——葡萄酒品評班講師趙元才

印象中，記得是2018年因雲林縣山線社區大學邀約，就此展開了我與社區大學「葡萄酒品評」授課的機緣。

喝葡萄酒需要學習嗎？答案當然是肯定的。但仍有許多人認為喝酒就是簡單的好喝或不好喝，哪還需要上課學習？事實不然，需知，目前全世界葡萄酒種將近八千，每年全球各國不同葡萄酒莊所生產的葡萄酒品項更是不下萬種，可見想要了解葡萄酒還真是一門頗大的學問。

嚴格說來，葡萄酒是一種結合了植物學、育種學、考古學、社會學、時尚美學、經濟學，跨越物質文明

的全球性主流飲食文化之一。法國文豪托爾斯泰說過「品飲美好葡萄酒，就像蝴蝶或蜜蜂在美麗繽紛花園中，啜飲著瓊漿玉釀般讓人神往；那隨著視覺、味覺、嗅覺感官昇華的歡愉，剎那間讓人忘掉人世間所有的煩惱與憂愁！」。文學家以此令人痴醉的辭句形容品飲葡萄酒的樂趣。那麼，怎樣才稱得上是一瓶讓人神往的葡萄酒呢？又為何能讓人有那樣興奮愉悅的感覺呢？

以上兩個問題的答案因人而異，但如果懂得「葡萄酒品評」，大致可以獲得比較客觀的看法。那麼，葡萄酒究竟要如何品評呢？其實它

就是一種訓練，這種訓練需要廣泛對葡萄酒有所認識，再經由不斷累積的品飲經驗，進而衍生出對葡萄酒好惡的感官直覺。這種直覺沒有對錯，並且還經常因品飲時所面對不同的人、事、地、物而產生變化。

葡萄酒品評可以自我摸索學習，也可以透過參與課程接受訓練學習，其主要內容可分成知性與感官兩個層面，知性學習的內容主要有：

- 一、認識葡萄。
- 二、葡萄酒的種類與起源。
- 三、各種葡萄酒的釀造技術。
- 四、知名酒莊的歷史淵源及目前葡萄酒發展趨勢。



↑ 品味與人生 趙元才講師

至於感官品評，主要是學習如何從視覺、嗅覺、味覺、口感來感知葡萄酒的特質，並且形成綜合層級的優劣判斷思維，並以此來評斷葡萄酒品質良莠。感官學習內容主要有：

- 一、如何觀察葡萄酒的顏色變化。
- 二、各種葡萄酒典型香氣的區別。
- 三、味覺的種類及感知。
- 四、如何品評及描述葡萄酒的優劣。
- 五、如何選購一瓶適合自己的好酒。

透過這些學習，對葡萄酒就算有了初步認識，但光是這樣還不夠，必須找機會多參加品酒同好聚會，透過不斷的品飲體會，互相切磋，才能累積有效寶貴經驗，成為真正有品味的葡萄酒愛好者。

當你認識葡萄酒，也具備品飲葡萄酒的基本功力，那麼品飲葡萄酒絕對是一種生活享受，試想，炎

炎夏日午後，來一杯冰涼的德國乾白麗絲玲 (Riesling) 配上清淡檸檬起司蛋糕，那種酸甜微醺的幸福感真是幸福破表啊！或者，微涼的秋夜，三五好友炒盤蛤蠣，來個生魚片握壽司，配上 Chardonnay 或 Grauer Burgunder，保證賓主盡歡其樂融融。

葡萄酒品評的確因人而異，也確實是很主觀的個人嗜好，法國勃根地區有句名言「當波爾多酒美好，那的確非常動人；但當勃根地酒美好，則是不可思議的神奇」。試問，若不懂如何品評葡萄酒，你怎能認知何謂波爾多的美好、又何謂勃根地不可思議的神奇呢？

在葡萄酒的世界中，「珍貴不一定是最好的，最好不一定是最適切的」，頂級酒也不是區分葡萄酒好壞的唯一標準，那符合你的身分、歷練、心情及氛圍的，才是最重要、最美的一瓶酒。

想了解葡萄酒、品飲葡萄酒美酒嗎？雲林平原社大「美好人生」葡

萄酒品評班」不只學習認識及品評葡萄酒，我們也在每一堂課準備各式美食，例如西班牙火腿、藍莓起司、日本壽司等來搭配葡萄酒品飲，讓學員們愉悅得探索美麗葡萄酒世界。



↑班級合影

阿寬 我的好朋友

— 行入臺語文學的花園講師許立昌

我講故事∧膨刺刺∩跳舞∨予你聽，
毋過等人共我畫圖，這是爲你寫的
故事。

生抑是死，我猶是我。

正確講，這久，你已經別世矣。嘛
會使講：你咧天頂膨刺刺∩跳舞矣。

母甘的人爲你輾目屎。你煞講：「若
是欲哭，較輸膨刺刺∩跳舞。」
所以，你這久當咧清閒膨刺刺∩跳
舞。

你佇咧時，定定會走會跟去 迢，去
西螺大橋跤、去老街耍無歇。這久，
你咧天頂一四界膨刺刺∩跳舞，耍
無歇。

以前，就算講四界從∩按呢拋拋走，
一層層嘛袂忒。
這久，就算講膨刺刺∩跳無歇，全
款嘛袂忒。

人問你：「食飽袂？」你會講：「遐
費氣！遮，免食飯。」

以前，就算講人咧睏矣，你照常會
走會跟耍無歇。

人問你：「死亡佻跳舞有精差無？」
你會講：「無精差！」因爲，無論

這久，就算講人咧睏矣，你照常膨
刺刺∩跳舞，一直跳無歇。

你講：「生佻死，其實全款！毋過，
遮，免煩惱啥。」

就是講，無論啥物時陣，你無煩無
惱，會走閣會跟、膨刺刺∩跳舞，
耍無歇。當然欲歇，隨會當歇，你
就坐禪。

人問你：「你別世敢袂悲傷？」
你講：「爲啥物愛悲傷？別世是人
生的圓滿。尙且厝內的人，總有一
工佃會來遮做伙！」

較早，逐工予人催「較緊一下，較
緊咧！」代誌濟甲若貓毛。
佇遐清閒，無人催你「較緊一下」、



↑行入臺語文學的花園
許立昌講師

「喂這……」。
佇遐，你所熟似的「老」朋友，攏佇遐，袂無伴。

你所恰意的大橋、兵營、像館、豆油間、濁水溪沙塗、磨石仔老街老厝、一大疊的相片……攏佇遐，嘛有你的「跤印（足下）故事館」。連狗仔、烏熊、大象、猴、貓豹、山貓、花鹿、西螺米、西螺菜，捷發的文房四寶、茶米攏有。遐的人、遐的動物攏咧膨刺刺ㄟ跳舞。

烏仔那跳舞那歡曲！魚仔那泅那跳舞！海翁那泅那唱歌！雞咧叫若鋼琴的聲！連肚蚓嘛躑出塗空，膨刺刺ㄟ跳舞！

遐的空氣若溪頭，有夠新鮮，有夠好。烏仔若是開始膨刺刺ㄟ跳舞，就隨飛懸起來。

哇！真的！參你嘛恰烏仔全款飛起來！你展翼就像長尾山娘仔（臺灣藍鵲）有夠嬌的嬌。飛蹠泔色的天，

參雲尪仔耍，參涼風做伙膨刺刺ㄟ跳舞，你跳舞的身影若拈箸仔（八色鳥）的色彩，有夠嬌的嬌。

毋過，當阮想你的時陣，你會淡薄心悶，會探頭看覓：故鄉的溪、故鄉的橋、故鄉的老厝、故鄉每一個人。

故鄉若雲雲仔雨落無歇，抑是烏陰天，阮知影彼是你對阮逐家燒滾滾的思念。

若按呢，有影，生佻死，其實全款，凡勢閣較好！

若按呢，袂閣毋甘，袂閣輾目屎，咱後擺閣見面。再會！阿寬兄。

※社區營造做不起來主要也與生活有關，但不能避免的是人們太過於富有而忽略周遭的事物。～廖釗寬

廖釗寬簡介：西螺景星照相館第三代、濁水溪觸感體驗家。著作有繪本《足印》、雲林縣政府出版及影像創作《西螺百屋街景圖》、照片、影片等等。2019.4.4.過身



↑故事主人翁 - 廖釗寬

田庄記事

— 行入臺語文學的花園學員楊月卿

結好鞋仔帶，繼手捎一支竹仔拐，擰頭看時鐘，四點五十，今仔日目標：一萬步。

踏出門，斜西的日頭光對巷仔口射入來，猶有一寡仔鑿目的金黃，佇這款下冬天已經無赤焱的燒度。越頭籬笆邊幾穰沙漠玫瑰，紅的、粉紅的、白的開甲誠鬧熱，已經開欲半月日猶閣咧拍莓¹！

遠遠彼尊規身軀金光閃閃的大彌勒佛，猶原坐踏草埔仔遐笑攏袂瘡；佇伊身軀後片新起的道觀，一大逝白色的埋斗圍著一座懸懸金爍爍的圓形大殿，厝頂是一柱擎天的尖尾，日頭光照落真正顯目；我逐擺

看著就咧想：台灣人實在誠有包容性，嘛足有國際化，才有這種中東式宗教建築物，出現佇這個道教信仰誠虔誠的庄跤。

行出巷仔口，代先拄著的是巷仔尾服侍的土地公廟仔，廟無偌大，毋過不止仔興喔，是阮這條街百外戶的守護神；向時²保庇著起這片販厝的頭家大趁錢，因為傷靈聖矣，彼個頭家煞瘡貪起雄請咧走，偷偷仔藏去別縣市個兜。頭起先有照起工咧拜，嘛保庇伊事業愈做愈大，發展到北部去，躡佇奢華的懸樓，煞共土地公放揀佇舊厝樓尾頂。

真濟年了後，庄裡別間宮廟童乩

雄雄起童，講出土地公的去向，村長才發動全庄去共迎請轉來；這段傳奇我拄搬來，捌聽在地的阿桑講聖甲會食糕仔³，所以有共紀錄落來。竹子拐挾佇胳膊耳空⁴，我雙手合掌倚佇路中央共伊敬禮，翻身行向西片的農路仔去。

行五、六分鐘，是一坵圍甲密稠⁵誠大片搭網仔的菜園，種著有機的瓜仔哞⁶，專門銷去北部的超市，園主聽講捌得過「百大農業青年」表揚。閣過四埒⁷田，是新起的別莊，二分半地起一間大厝宅，四籬圍仔種花草樹木，看起來誠四序誠麗倒⁸，不而過捌聽主人感嘆講：地是祖公

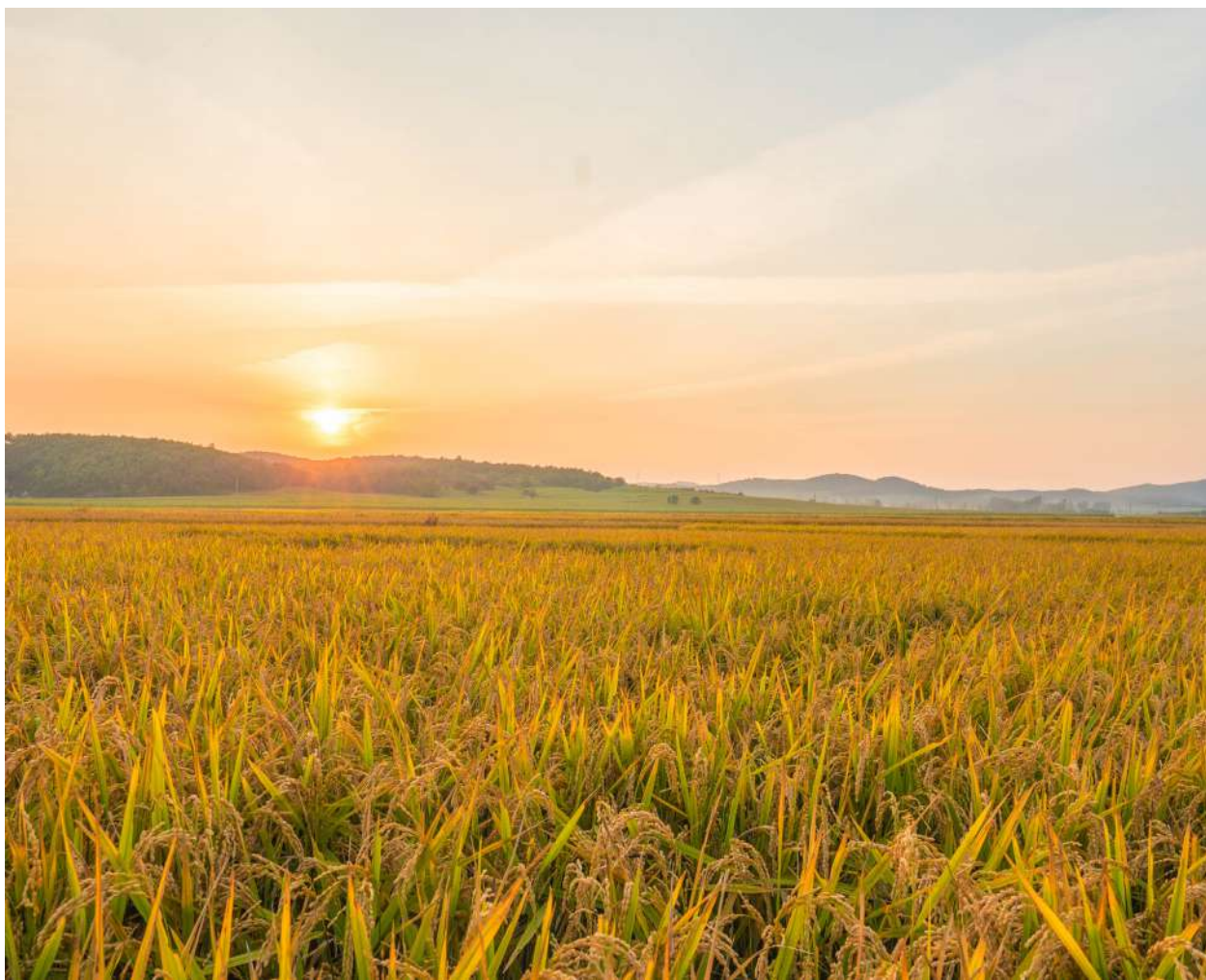


↑ 行入臺語文學的花園
楊月卿學員

仔產，本成攢千二萬欲起，哪知起落去著一直追加一直追加，到尾矣煞開二千桶萬，本底想講起一間仔退休清閒通躑，今一著閣爲還貸款出去拚老命！人講「起厝按半料」，一點仔都無錯！庄跤人出外趁有錢，遮是開基地，就轉來起新厝，佇這條短短的農路仔邊就有三間別莊，啥人講台灣無好光景咧！

田裡拄勾頭的稻穗，青的黃的色緻無啥全，若像大地鋪著一塊一塊的地毯，我真恰意這種闊莽田園的景緻，陣陣的風絲仔吹來，我大伐踏入婿甲袂講得的紅霞裡！

- 1 拍莓：· phah-n̄h，結花蕾。
- 2 向時：· hiàng-sì，從前、昔日。
- 3 聖甲會食糕仔：威靈顯赫。
- 4 胥耳空：· kueh-hīn-khang，腋下、腋窩。
- 5 密稠稠：· bāt-tsiuh-tsiuh，緊緊的。形容非常緊密，沒有空隙。
- 6 瓜仔哖：· kue-á-n̄i，小黃瓜。
- 7 埕：· luah，田岸。
- 8 麗倒：· le-tâu，有派頭、宏偉、清爽。



↑金黃稻田

纍纍之實

「人生中有許多事需要去取捨，只要保有那份想法，時間到了、能力夠了自然能再去實現！」

- 在社大擔任志工與學習——王美麗
- 書法之根扎於我心——陳嘉蘋
- 烙畫及3D彩繪豐富我的心靈——林麗凰
- 蘇金森老師八段錦課後心得——周玄麒
- 洋裁與我——鍾錦翠
- 音樂藝術美聲這堂課——張萬石
- 素描與炭畫學習之路——廖中立
- 烙畫學習——詹秋月



在社大擔任志工與學習

— 志工團副團長 王美麗

志工心得：快樂服務

從職場退下，多出許多自由的時間，於是到社大學習自己喜歡的課程。在課堂中常常看到社大專員到教室宣導或宣布事項，他們總是默默的在一旁微笑著等待著，直到不打擾上課的時機再說話，心想：難得年輕人☺這麼好！我喜歡這樣的年輕人！所以一聽說社大在招募志工，立刻邀好友一起加入志工的行列。

社大的志工很輕鬆，貼心的專員們總把粗重的工作先做好，剩下的幾乎都是舉手之勞，我常常笑他們女生當男生用，好像有三頭六臂。儘管他們活力十足，但在公民素養

週和成果展的時候還是需要志工幫忙，尤其成果展這種大型活動需要的工作人員更多。有幸參與一次成果展，才知道活動當日工作繁忙，需要佈置場地、引導學員報到、維持交通秩序以及引領表演者上下舞台等等，如果沒有眾多志工的幫忙，僅靠幾名專員應該無法完成這場展現學員學習成果的嘉年華會。很開心有這樣的機會，和一群志工為自己學習的機構盡一份薄力，也藉此機會更近距離觀察這一群撐起社大業務的年輕人，能和他們一起做一些對地方有貢獻的文化活動真好！

社大讓我們能在地學習，免去到外地奔波的困擾，而學習可以活

化腦力防止退化，當社大志工可以磨練自己的態度，也能認識更多志同道合的朋友，分享彼此當志工的起心動念及服務心得。很宅的人更可以利用當志工的機會拓展人際關係。從小到老各個階段我都在當志工，服務已融入生活中，打從心底為別人真心付出並且看到受協助的人露出笑容，其實感覺自己收穫更多。在未來的日子裡，一定如常繼續在自己喜歡的環境裡開心學習和服務！



↑ 平原社大志工團
王美麗副團長

彩墨班：美的薰陶

學了書法，每天都在黑與白之間奮鬥，偶爾會看膩黑白兩色，心想若能在宣紙上添加一點色彩，定能更賞心悅目。恰巧社大新開彩墨班，我立刻報名成了開班元老。

彩墨老師從調墨和畫竹教起，她輕鬆幾筆即完成一張小品，過程看似很容易，自己下筆卻發現並不簡單。筆直或微彎的竹桿、遠的或近的竹葉，我們畫了一次又一次，老師更不厭其煩的一對一指導了上萬遍。沒有繪畫天份和偶爾偷懶的我，上了幾次課後，已經可以從畫中看出學習的痕跡。除了畫竹，老師也應同學要求教了蘭花、彩色的牡丹、啄食的小雞、飛舞的蝴蝶。在她少少的幾堂的示範教學過程中，大家對彩墨有了初步的認識，也領略國畫水墨的濃淡變化以及色彩互相融合之美。

彩墨畫對初學者的我而言的確不簡單，但不簡單的學問只要經過老師仔細且耐心的講解和自己認真的

練習就不是個大問題。期待在老師慢慢引導之下，假以時日能夠畫出一張張具有個人風格的小品，然後題上想寫的字，裱褙後，很跩的掛在自家的牆上，等待來訪朋友的讚美。

瑜珈班：淨化身心

因工作壓力以及長期姿勢不當，造成我全身僵硬痠痛，終於了解小時候看到大人東一塊貼布西一塊貼布的原因。急躁的我，並不喜歡緩慢的運動，但爲了擺脫貼布，勉強自己到社大上瑜珈課。班上同學也因為想舒壓、健身或緩解疼痛而聚在一起。課堂上，平易近人的老師慢慢教沒基礎的我們，並且一個一個調整姿勢，同學哎哎聲連連，仍努力擺出老師要求的動作，即使無法完全正確，老師也不會勉強大家，讓我們這些沒上過瑜珈課的菜鳥安心了不少。而我也從抗拒變成接受這種緩慢運動。學期每堂課，老師必教新的動作，讓每個人許久沒運

動的身體部位得到深層的舒展。雖然每次課隔天身體一定酸痛，但同學卻開心互問「你痛了哪裡？」，因爲痛了就代表達到運動效果了。

短短兩學期的瑜珈課，完全改變我對瑜珈的看法。以前以爲瑜珈就是柔軟拉筋，但社大的瑜珈課老師並不贊成過度拉筋，而是透過訓練肌肉力的深層運動達到健身的效果。我喜歡這種視個人狀況而定的漸進式的運動，在沒有任何壓力下，每個人慢慢舒展自己的筋膜並訓練核心肌群。雖然只上了20幾堂課，但卻發現上課後筋骨竟然不緊繃，一星期只運動一次，效果也很明顯。真希望老師和社大能應學員要求瑜珈課不放棄暑假，讓我們不間斷揮汗舒展，使身體更加柔軟，釋放緊繃的身心靈。

書法之根扎於我心

— 臺西書法研習班學員／立群書局負責人 陳嘉蘋

和陳瑞銘老師學習書法約三年時間，還記得第一次踏進社大書法班時是完全沒有基礎，從一開始楷書字帖練習起，三個月後因為社區回饋，瑞銘老師帶著我們開始練習寫春聯，同學們都一臉疑惑，各個臉上都寫著「我真的可以嗎？」而我臉上當然也不例外，但經過一次次的淬煉，也不知道自己寫得好不好，但只要是在社區回饋寫春聯，二話不說一定會答應，甚至還會幫書法班的同學招攬，舉辦社區寫春聯的活動。從一開始一場，一直追加場數，而我寫書法的自信也從一次次的寫春聯活動開始建立。寫完春聯，大家平常的時間都在幹嘛呢？沒寫春聯的日子，我們都在練行書與草書，沒錯一開始的我們還是一臉疑惑，

直到現在行、草書的練習已經成為我們生活中的日常。瑞銘老師總是提醒我們「意在筆先，心前筆後」。當我們從一開始在全開的練習紙上臨摹老師的寫法時，有好幾次抬頭發現，原本應該直直書寫最後變得歪七扭八。然而現在的我們雖然不到大師揮毫等級，但已成爲我們日常的生活樂趣。寫書法是日積月累的興趣，一種和自己賽跑的興趣，會因爲一點點的進步就會樂開懷的興趣，所以再忙也會讓自己靜下心來揮毫。社區大學是一個充滿歡樂的學習環境，在這裡可以交到來自各行各業的好朋友，大家有著共同的喜好聚在一起，互相切磋琢磨與交流，是一件很幸福的事。



↑ 臺西書法研習班合照



↑ 臺西書法研習班 陳嘉蘋學員

烙畫和3D彩繪豐富我的心靈

— 詔漾烙夏趣／3D彩繪與鉛筆素描學員 林麗鳳

收到社大邀稿有點驚訝！但只猶豫一下就決定接受挑戰，分享學習烙畫和素描的心得。

家裡從事畜牧業工作全年無休，每天工作完成已晚上8點，所以無法到附近鄉鎮上課，有次村子裡舉辦客家文化活動，因為要工作，所以只能利用中午休息時間來逛逛，到達會場時DIY活動已結束，只看到烙畫作品，烙畫老師廖淑芬還是很熱情為我介紹，聊天後才知道原來我們同是護理人員，當下烙畫老師就成了我的學妹，我們從此結緣。

過不久學妹跟我說：鄉長請身為二崙人的烙畫老師回故鄉開課。我當

然要把握機會學習，這也是社大第一次在村子裡開課，可以就近上課也是生活的小確幸。

烙畫課一學期有18堂課，雖然晚上工作完只來得及上半堂課，還是很開心能去上課，烙畫是個特別的藝術，烙畫前先將圖案轉印在木板上，再將電烙筆插電加熱，在木板上燒烙成圖，所以沒有畫畫基礎也能學習，只是剛開始有點挫折，常把木板燒黑了，還好老師還是不厭其煩的教導，同學也會互相鼓勵，師生邊烙畫邊聊天，上課成了件快樂的事，而且一年後居然有機會在「客家文化館」舉辦師生聯展和義賣，看到自己的作品掛

在展館裡，覺得好好有成就感也很開心。

在展館裡，覺得好好有成就感也很開心。

烙畫班的班長林春華也是二崙鄉的鄉長夫人，她有雙巧手，也是班上的資優生，作品細緻又多元，還在二崙故事屋辦個人烙畫展，用心推廣烙畫，我們是烙畫班同學也與有榮焉。

社大在村子開課一年後，繼續開了「3D彩繪素描班」，鄉長夫人再來邀約我一齊當同學，所以我們又成了「3D彩繪素描班」的同學了，雖然晚上工作完還是只來得及上半堂課，但抱著上一點學一點的心態上課，鼓勵自己學到的都是屬於自己的東西，投資自己永遠不嫌晚，上課時



↑ 詔漾烙夏趣／3D彩繪與鉛筆素描學員 林麗鳳

我跟老師說：因為每天工作很忙，學彩繪要備顏料清洗工具較費時間，我要學素描較方便，只需要紙筆隨時可書可收，老師也有求必應說沒問題，只要學生開心學習就好了。

就這樣開始每星期上半堂烙畫課，半堂素描課，當然初學素描也有點難，但比起烙畫，挫折感減少了許多，因為素描畫壞了可以擦掉重畫，而烙畫是用電烙筆在木板燒出圖形，所以如果下筆太重木板會燒黑難以修補，需要更多耐心學習。

現在每次和親友相見或是年節送禮，都會畫對方的人像素描當作禮物，看到收禮者驚喜的表情，我也好開心好有成就感。

人生活到老學到老，從小我並沒有畫畫天份，沒想到中年以後因為社大在村子裡開課，而有機會學才藝，很珍惜這樣的學習機會。

很多人問我每天工作這麼忙，怎麼會有空畫畫。常言道：師傅領進門，修行在個人，學任何才藝除了上

課用心，回家也要練習才知道那裡不會，上課請老師指導，這樣才會進步，因為工作很忙更要懂得善用時間，我說是利用晚上等洗衣機洗衣服的時候畫畫，每次畫一點畫著畫著作品就完成了，日積月累一年後竟然畫了50張素描，覺得自己好棒呀！

以前常聽人說興趣是可以培養的，當時不懂沒興趣怎麼培養，但上課時老師常說：畫畫很療癒，可以幫人瘦身整形又逆齡，所以我都把親友畫得既年輕又漂亮，讓素描成為特別而美好的禮物。

學畫後覺得提升自己的審美觀，也充實生活，超讚！以前看到會畫畫的人，覺得他好厲害，看起來很有氣質，沒想到因為習畫，我也成爲別人眼中這樣的人，算是意外收穫吧！

現代人生活忙碌，但時間是擠出來的，想藉由我的經歷鼓勵裹足不前的大家，能走出家門快樂的學習，社大學習便宜老師教學認真，同學相處愉快，上課很歡樂，一個人獨處時更

適合畫畫，讓生活增添樂趣，棒極啦！

想建議社大在村子裡開瑜伽課，心靈豐富充實了，再來練瑜珈讓身體健康曲線優美，如此身心皆美好，期待中哦！



↑學員與作品合照

蘇金淼老師八段錦課後心得

— 養身健身氣功學員 周玄麒

農曆年前的大寒，某個吹著寒風的夜晚裡，在網路上看到平原社大的招生訊息，不經意地去看看開課內容有哪些，內容很豐富：有休閒知性還有屬於學術性文化的課程，看起來看去，想想自己屬於有時工作集中、有時會很忙碌的人，還是先尋找自己有興趣的吧。咦？氣功八段錦？是開玩笑嗎？年輕人會信這個又不是阿北……挖寶！老師是蘇金淼，二十多年前來過我們村教導過獅陣的老師傅也在這教學，再算算這麼久的時間也該成國寶了吧！簡直賺到！後面就先詢問課程時間報名方式與內容囉！

很快地到了上課時間，帶著自己小孩去上課。因為平時自己在家

也有教小孩練體能，也跟小孩說著爸爸年輕時晚上也忙沒空去參加，很可惜，趁你還小能學的就多學，對自己以後也好，而且以前的國術館要拜師學藝，可是要送禮，拜託人家收徒弟的呢！到場之後老師很詳細的先教導大家身體的經脈運行，指導同學力量引導和運用的方式。一般年輕人都是自己練伏地挺身、單槓、跑步等那些體能體力，比較有興趣的才有練拳法招式或是搏擊跆拳道等等。在國術拳法這個部分，是比較需要經過長久的訓練，因為拳法很多，願意教的幾乎是少數，目前大多都已成爲跌打損傷整骨的膏藥店了，更何況還要花很大的心力與時間，但是習武最主要的還是要

培養內心的修養。老師常說學武的小孩不會變壞，我認爲也是這樣的，既然喜歡武術的人，怎麼會隨意用武術去傷害他人，這也是對自己的尊重，習武是要由外修內達到內心涵養的提升：記得中，我從小就時常看武俠故事與電影，十七、八歲時開始從事家中的工作，儘管繁忙，只要晚上工作不超過十點半，就會固定鍛鍊體力，但是長久下來這樣練的運動卻總覺得枯燥乏味少了些什麼？除了跑步可以念心經或思考事情之外，做那三五十下的體力訓練似乎不能夠連貫全身與心靈結合，但在上完老師的課後就能體會到練拳的好處：它可以伴隨著我們當作一輩子的運動，就以跑步來說，有



↑ 養身健身氣功 周玄麒學員

時會下雨或天氣不好，但在家也可以練拳養身，而練拳不單單只是提升力氣，更能達到心隨意轉、身心合一。

剛開始練八段錦時還挺緊張的，招式動作都還記不熟，到後來在老師每晚帶領練習5次後，幾堂課下來也熟記後，開始能夠把姿勢做好並且完全記住，更能細細感受身體像浮雲一般，無聲無息的移動去練八段錦，不像初學時還認為是健康養生的柔筋，操到後面時搭配拉長呼吸做完一套可以讓你喘吁吁的，有句話說「招式是死的，人是活的」八段錦一套約十二分鐘，要是把它的每個招式時間拉長一倍，或是放鬆變成持續的凝力，都能瞬間讓它變得富有挑戰性，目前雖然對於氣功的感覺還不是很懂，畢竟我只是個初學者，但我仍知道伴隨著細細呼吸感受招式的游走，除了自己需要達到就像空氣一樣，我更認為練的是氣息，隨著長時間的練習，把氣息拉長至對修練的感受轉化成空無的境界，那樣內心就可以獲得平靜，更能不起雜念放空與清淨，遇

到事情能夠有飽滿清澈的精神去思考，有氣魄與勇氣能夠集中精神，實在是獲益良多。

經過蘇金森老師的教導後，發現老師在雲林的很多鄉鎮都有教學，算起來老師幾乎每天都在練拳了，如同古人拜入師門後就負起師門的名聲一般，如此的松柏之志真不簡單！老師更有幾處是自發性的找地點，免費教導學子，對於後輩孜孜不倦的精神真是讓人相當佩服！另外，為什麼網路那麼多影片都有教學，我還想報名課程呢？原因就在於影片通常我們能看到的都是外部的動作，沒辦法在課堂上跟老師請教他那麼多歲月以來，不斷練習每個招式動作後的感想心得，雖說高手總是孤獨的，但那卻是因為懂得太多太深奧，老師則是樂意把自己所學所想分享出去，有所執，有所不執，『或許我們眼中看的是招式，而老師心裡所見是時代吧！』隨著時代的轉變，老師從小學習超過一甲子的技藝與精神如習武之人，有自小培養的戰意，不管時代怎麼轉變，依然屹立不搖的作自己，祝福

老師健康平安，造福更多學子！

平原社大的其他課程也相當豐富，也有許多資深的老師能將自己所學樂於分享出去，那時有幾堂是探討在地文化的，也是能夠讓在地鄉親有文化思維的啟發。我想，不管做什麼還是從本身做起，行動力是最重要的。要是行動力不足就要多思考，往好的方向去想、越想就越有動力，回想自己一路走來，始終沒變的就是我一直在改變，凡事由根本去思考，柔弱生力量，感受大自然中什麼情景的水是最強的……？讓各位猜猜看。

最後就是經過這麼久的時間還能遇到老師也真是讓人開心，一生中有些事，那時不能去做會覺得可惜，但是一定有比當下更重要的事！人生中有許多事需要去取捨，只要保有那份想法，時間到了、能力夠了自然能再去實現！



↑上課照片

洋裁與我

— 麥寮洋裁班學員 鍾錦翠

小時候看著媽媽將一些零散的碎布材拼接做成漂亮的小洋裝給我和姊姊穿，總覺得媽媽像魔術師一樣，能把細碎的布材變成一件件漂亮的衣服，想著自己以後也要像媽媽一樣。

年輕時忙著工作，根本沒有時間去學習工作之外有興趣的事情，孩子長大後，雖然工作忙碌，但總想著學一些新鮮的事。去年女兒幫我報名洋裁班，在三盛活動中心上課，想說離家近，上下課方便，不如去試試吧！

本來擔心自己沒有任何裁縫基礎，上課會聽不懂，但是徐素蘭老師很有耐心，教我們先學會畫原型圖，到完成整件衣服。從簡單的圓領連袖

上衣，到有袖子、有領子、開襟上衣，到後來看到漂亮的衣服時，都會跟老師討論如何由原型圖去修改成自己想做的衣服。

上了兩個學期的洋裁課，不但認識了新朋友，還可以自己做衣服，看著婆婆、女兒穿著自己做的衣服，心裡就覺得有種甜甜的、幸福的滋味。感謝徐老師的教導，更感謝平原社區大學提供的學習平台，讓我完成小時候的夢想。



↑ 麥寮洋裁班
鍾錦翠學員 (左)

音樂藝術美聲這堂課

— 音樂藝術美聲學員張萬石

在沒有接觸音樂藝術美聲之前，我所認識的音樂差不多只有網路的流行歌曲，對於一些美聲唱法完全沒有在意過。現在，接觸音樂藝術美聲這門課也有兩個學期了，儘管只了解一些音樂基本知識，但音樂唱歌藝術方面對我產生很大的影響，當那些熱情優美旋律傳到耳邊的時

候，覺得音樂是另一種語言，讓人感受到另一種美好情感的交流語言。

雖然每星期僅有一節課，但是通過一學期的學習，讓我更清楚知道，要提高歌唱能力必須注意正確呼吸方式、發音共鳴、咬字吐字、歌曲動作的學習。而在這學習過程中，給我留下深刻印象的，除了老師講

述收小腹、發聲共鳴、體形動作、歌詞的處理外，還有在課堂每次練習都會提到小腹收得好，氣就順，唱起歌來也就順了。而說到發聲共鳴，人發聲的喉頭、聲帶、鼻聲、眉心和收壓小腹，進而形成口腔、喉音、頭腔的共鳴，從而發出很好的聲音，完成最美歌唱效果。

大家都很認真的上課，幾乎風雨無阻，上課久了之後大家互動也都熱絡起來。妍縈老師教我們如何去唱，也讓我們吸收如何去詮釋，她讓我們學到真正音樂能力。在學期間碰到臺灣疫情大爆發，大家還是戴著口罩來上課，非常辛苦，然而辛苦不會白費。歌唱技巧與站上台

的掌握，不是短時間的學習就可以了，需要不斷的反覆練習，發聲習慣上出現的毛病，也需要較長時間練習才能克服。

所以對音樂藝術美聲感興趣的學員們，就需要端正態度、持之以恆及堅持到底的學習精神。在日常生活中，也需常常提醒自己，要對自己選擇負責，每天在往音樂藝術美聲班道路上，就得儘量努力使能力往更高一層次發展。感謝平原社區大學開了這堂課，為我們這些對唱歌有興趣的同學，提供優良的教室，在老師的教導下，我們會更用心努力學習！



↑學員合唱

素描與炭畫學習之路

—素描與炭畫學員／電儀保養高級工程師 廖中立

投稿因由

8月6日收到平原社大靜慧專員LINE的訊息，社大正在收集校刊的文章，想邀請我撰寫一篇文章，文字內容約二千字左右，主題為「素描與炭畫學習之路」。剛看到此訊息時內心充滿驚訝！天啊！寫作文章對自己而言已是好久好久以前學生時代的事了（啊！透露自己年齡了！）。甚至已忘記要從何下筆了？左思右想，文言文可能對現代年輕人而言太過於死板八股了，且不容易懂。最後擠出了一點思路，就嘗試用說話、聊天的敘述方式來下筆寫此篇文章了。

緣起

與社大「素描與炭畫班」的緣，要從2017年底社大期末成果展說起。那次成果展是在西螺大橋大榕樹旁的廣場舉辦的。當初會去看展的原因是老婆有參加社大傳統歌仔戲的學習課程，有節目壓軸的表演，於是帶著小孩一起去觀看。在現場有許多各式各樣課程的成果展示攤位，看大家都是卯足了勁拼命的將自己班上學員所做出的成果呈獻給來參展的每位嘉賓或遊客，同時也將課程學習推銷出去，希望他（她）們能踴躍報名參加，一起共同學習與成長。因老婆的傳統歌仔戲表演

是最後一個節目，所以還有很多時間，於是就到各攤位看看及欣賞成果作品。最後來到了「素描與炭畫」的展示攤位。在攤位上看到許多栩栩如生的素描畫作，尤其看到李建宏老師的畫作更是維妙維肖。經由攤位人員的介紹解說後，激起了我內心中深藏已久想學習素描的欲望，先前一直沒有學習的原因是民間才藝招生教學的費用非常的高。而社大的素描課程學費一學期18節課只有1400元，換算一下每節課（兩小時）的費用也只不過約100元左右，與在外面上課費用相比，截然有天壤之別的差異。於是就登記報名了



↑素描與炭畫 廖中立學員

「素描與炭畫」的學習課程，這份緣就是這樣搭接上的。

「素描與炭畫」的上課時間是每星期五晚上七點到九點，地點在文昌國小。記得開學第一次上課進入教室時，看到怎麼都是女生沒有男生（當時除了李老師與自己），老中青少都有，而且都是沒見過面的新面孔，還好後來有來了幾位男同學。經過了社大專員及老師講解介紹之後，對第一次接觸社大學習課程及素描的良好。藉由同學們之間簡短的自我介紹，讓彼此認識對方（住處、工作、興趣：），消除彼此的陌生感，拉近了彼此的距離。在同學們自我介紹之間，瞭解到原來大家是來自士農工商各行各業，年齡層有國小的，一直到六、七十歲工作退休的阿公阿嬤都有。大家會來參加學習主要原因有個人興趣、學業需求、陪小孩／孫子一起來學習、擴展生活圈結交朋友：等，而我個人也是一樣，

難得有這樣好的學習機會與環境，希望藉此讓自己能夠學習一些才藝或技能，日後工作退休了也有好從事的活動來做，以免無所事事，不知道該如何打發時間才好，加上常聽人家所說的：「人要活到老，學到老。」

首先，老師分發給每位學員畫本、畫具與畫稿，接著講解各畫具的用法，以及示範素描的畫法。經過幾堂的上課學習之後，讓原本認為素描不是拿起筆來畫出線條圖案這麼簡單的我了解到原來素描看是簡單但實際要畫得非常好的好、逼真是不容易的，除需要工具及技巧外，最重要的是要用心下功夫勤練習。在畫眼睛素描時，老師說：眼睛是人的靈魂之窗。同樣地，人像素描，眼睛的眼神也是關鍵因素所在。畫得好時，就會讓整幅畫像看起來像在勾引您的感覺。素描的比例、黑暗、深淺也是一幅畫像吸引人的關鍵，如果拿捏得不好，就會破壞了

整體的美感與相似度。所以老師說：對初學者而言，不用急，一步一步來，起步的基本功要落實學好，紮好根基，並勤加練習，這樣大家的畫法技巧才會更加熟練及突飛猛進，作品也會更加生動逼真、吸引人。

時間過得真快，一眨眼之間，學習「素描與炭畫」課程也已經四年半了。回想起在這期間，每學期總是有舊同學的退出，與新面孔同學的加入。不管怎麼樣，能夠相聚在一起學習總是有那份緣。希望在未來能有緣與大家在一起相互學習與成長。感恩。



↑學員作品



↑蔡愛烙畫 - 師生聯展

烙畫學習

— 輕鬆學烙畫學員 詹秋月

平原社大開設多元化的學習課程，我也報名多堂課程，人生不斷的精進學習，正所謂活到老學到老。

烙畫對我而言，從原本的陌生到現在地熟悉，應該從一、二年前說起，我們一群同好姊妹們經常揪團去看展，記得那次是在文化局的展出，內容五花八門，我們慢慢欣賞各位老師的作品，當我駐足在一幅以木板創作精緻的作品前，問了下一同前往的姊妹們才知道這叫做烙畫，烙畫作品可以如此生動美麗，我們仔細的觀賞討論著，此幅作品的老師正是蔡若秦老師。

110學年度第二學期平原社大邀



↑輕鬆學烙畫 詹秋月學員

請若秦老師開了一門輕鬆玩烙畫的課程，當然我也馬上報名了輕鬆玩烙畫這門課；期待開學上課的日子一天一天的過去，終於和老師及同學們相見歡，上課前準備就緒，一塊木板、一組烙筆，再來就開始想著該如何創造出一幅美麗動人的圖案呢？在老師細心的講解過程中，慢慢地進入狀況，先把木板用砂紙磨細後將構圖描繪出來，再來就是利用烙畫筆的溫度在木板上燒烙出深淺的顏色，當烙筆的溫度高相對地烙出來的顏色就會比較深，溫度低烙出來的顏色就會比較淺，在燒烙的過程中會聞到木頭飄出的香味，

藉由烙筆溫度高低，燒烙出一幅生動美麗的作品。

在若秦老師耐心地講解創作過程，要求同學們在作品裡加入自己的巧思，所以每位同學的作品裡可以看見各有各的特色，我的第一幅作品是黑孔雀，因為當時我的烙筆溫度調的比較高，所以作品呈現出來就會比較黑，於是就被學長姐們稱之為「黑孔雀」，漸漸的完成了第二幅、第三幅作品，並逐漸的抓到訣竅，完成自己理想中的作品，班上有兩位長輩一位80多歲、一位80多歲，這兩位長輩是我們班上的寶貝，寶貝們的作品多樣活潑。課堂上老師一一指導、同學間互相學習討論，不懂就發問，馬上就可以得到支援解答，席間大家專心燒烙作品，互相討論作品溫度、技巧，也可聊天南地北，時間咻一下就過了，同學間相處在一起就像是個大家庭和樂融融。

4月份老師帶領我們在北港工藝坊舉辦的秦愛烙畫師生展，讓同學

的作品能在工藝坊展覽，得到民衆的熱烈迴響。11年12月若秦老師的指導老師賴士魁老師邀請平原社大烙畫班學員，一同在北投公民會館參與第四屆烙藝于圖（師生雙年展。賴老師說：「找一天，我們找一面牆把自己的作品掛上」，這場展覽聚集多所社大優秀老師和學員共襄盛舉，另一場展覽於11年12月在土庫中山堂蔡情烙印師生展。12月的兩場展覽，老師及同學們都呈現出平原社大的藝文水準。

如果你喜歡繪畫塗鴉，喜歡木頭燒烙時飄出的香味，烙畫課程是一門老少咸宜手腦並用，只需要有溫度的烙筆跟木板，加上老師手把手細心耐心的講解，就能創作一幅動人的作品，心動了嗎？趕快行動吧！歡迎加入平原社大輕鬆玩烙畫這個大家庭。



↑烙畫作品

附錄

6

- 五鄉鎮中、英語音導覽建置系統
- 二崙導覽摺頁
- 社大師生榮譽榜
- 二二一年度活動剪影
- 捐款徵信錄



五鄉鎮中、英語音導覽建置系統

— 便利學習的數位路徑

財團法人雲林縣螺陽文教基金會承辦之雲林縣平原社區大學，以「繼承傳統與創造當代文化」為工作策略，在轄區連結鄉鎮公所、文史團隊合作，開設「民間文化暨導覽研究」、「公民記者培訓」兩課程，為提升民衆深入挖掘地方歷史故事、探究在地文化脈絡，從中探討地方特色、認同社區、建立自信心與尊榮，進而培養欣賞地方事務、媒體識讀、文字撰寫能力、引動自身參與地方公共事務，拓展增進地方文化發展機會。亦透過課程學習培育關注地方發展的人才，激發愛鄉熱情，從而建立地方文化資料庫，並發行文化導覽摺頁、地方誌書籍及線上語音導覽系統，惠及民衆及學生，建立對家鄉文化的認識及自信，進而使校方與社大夥伴了解地方區域文化及在地關係公共事務等。

110年起，我們以英語導覽培訓

課為基礎，再由英語文化工作營的研究成果，搭配英文導覽人才，於平原社大五鄉鎮各選出五處特色景點，由講師及學員共同產出英文語音導覽內容，進行語音錄製，已建置25處線上語音導覽QR Code。另從美食、產業及社區達人、名人進行採訪編撰建置，111年已有12處，112年將會執行13處，預計在113年完成五鄉鎮各10處，並辦理「在地文化英語演講比賽」這些語音導覽除放在平原社大官網上，亦張貼於各景點處，提供在地民衆及國內外貴賓更貼心之免費現場語音服務。從歷史、產業、人文脈絡、文化觀光：等面向，深入盤點地方文史資源，建立英文語音導覽系統，成功打造擁有豐富文化底蘊的英語學習環境，讓英文學習融入日常生活之中，提升民衆對英文之學習意願，亦厚植地方文化自信。

線上語音導覽地點：

西螺鎮—西螺大橋、福興宮、振文書院、崇遠堂、西螺老街、麻糬、蕭家油蔥粿、醬油、廖重光、李應鏗。

二崙鄉—二崙故事屋、二崙運動公園、二崙自然步道、回頭屋來惠古厝、李氏古厝與文學家聚落、佳美餅舖、西瓜、廖文和。

崙背鄉—詔安客家文化館、千巧谷牛樂園牧場、老土藝術工作坊、崙背港尾開嘴獅藝術、欣昌錦鯉魚場、洋香瓜、阿火肉圓。

臺西鄉—海口生活館、臺西國小海洋藝術館、五條港安西府、國際彩繪村、海口故事館、蛤仔輝。

麥寮鄉—拱範宮、阿嬤公園、美生菜故事館、麥寮老街、晁陽綠能休閒農場、鱷魚餐包、林錦山。



↑平原社大五鄉鎮英文語音導覽QR Code記者會

【連續兩屆—文化藝術獎工藝類首獎】

關有仁（中）學員連續兩屆獲得首獎，二二年作品《自由與枷鎖》以木質作為創作媒材的表現中，展現專業雕刻技巧，作品亦有敘事議題之內涵。



↑作品〈自由與枷鎖〉

【職人傳承新秀獎】

許瑞麟老師（左一）榮獲二二年度職人傳承新秀獎，感謝恩師陳玉婷老師的提攜。
持續發揚座右銘——「製茶是心手之間勾勒的藝術！擇一事，執一生！」



【傳統太極劍五十四式 第三名】

王賜銘老師（右一）榮獲二二年度全民運動會—男子組套路太極拳傳統太極劍五十四式，第三名！
賜銘老師不斷精進自我，帶領著學員往更高層次邁進！



【國軍文藝金像獎—美術類國畫項社會組銀項獎】



曾鈺如學員以《後盾》

此作品，榮獲國軍第50屆文藝金像獎—美術類國畫項社會組銀項獎。作品描寫國家繁榮社會安定，捍衛國家保衛人民是軍人的寫照職責，家人的包容支持體諒，方能在軍旅生涯義無反顧衝鋒前進！

【第18屆雲林文化藝術獎西畫類入選】



↑作品〈西螺大橋之美〉

黃銘家學員榮獲第18屆雲林文化藝術獎西畫類入選。

【雲林縣油畫協會會員聯展】



雲林縣油畫協會二十二年會員聯展於北港文化中心開展，由油畫協會成員精心創作多幅作品，期望透過舉辦聯展讓社大師生作品被看見！

【蔡愛烙畫—師生展】



由平原社大講師—蔡若蓁帶領班上學員們，於北港工藝坊舉辦「蔡愛烙畫—師生展」

111年度活動剪影



↑【111-1 南部社大聯誼會】專員與其他社大交流 (2022.01.11)



↑【111-1 校務會議】與校務委員會議後合影 (2022.01.19)



↑【111-1 全促會】新入會社大拜訪與交流 (2022.04.15)



↑【111-1 社區大學師資增能培訓】平原社大-趙元才講師發表(2022.04.16)



↑【111-1 輔導訪視】張力亞助理教授與社大行政人員交流 (2022.05.11)



↑【111-1 社區大學工作人員研習營】與其他社大交流 (2022.08.04)



↑【111-1 志工培訓暨端午包粽保平安】(2022.05.28)



↑【111-1 公民素養週】【藝術進入社區】-實作工作坊-宋周妍-吉田敦(2022.04.29)



↑【111-1 公民素養週】【雲林縣歷史建物群的再生利用】- 劉銓芝 (2022.06.28)



↑【111-1 公民素養週】【細說文資保存 - 布袋戲】- 李溪圳、廖光輝 (2022.06.29)



↑【111-1 公民素養週】【修復老台灣破碎光影】- 吳永毅 (2022.06.30)



↑【111-1 以文藝會友工作坊】二崙四季花藝工作坊 (2022.02.16)



↑【111-1 以文藝會友工作坊】藍染工作坊 (2022.02.22)



↑【111-1 以文藝會友工作坊】麥寮茶藝茶席 (2022.02.23)



↑【111-1 班代增能培訓講座工作坊】榆木筷子製作工作坊 (2022.03.12)



↑【111-1 植物有機栽培】為廣福宮兩邊樹把脈 (2022.04.12)



↑【111-1歐洲地中海區健康飲食料理】送餐點至雲林家扶中心 (2022.5.25)



↑【111-1 游逸花草花藝】東市場插花 (2022.06.15)



↑【111-1 詔安風情水彩速寫】詔安文化館寫生活動 (2022.06.22)



↑【111-1 螺陽裁縫手作】製作圍裙 (2022.06.23)



↑【111-1 聯合社區回饋】老屋環境整備 (2022.06.24)



↑【111-1 3D彩繪與鉛筆素描】以二崙鄉代表農作物西瓜為主題彩繪崙西公園 (2022.06.26)



↑【111-1 素描與炭畫教學】西螺大橋廣場周遭環境清掃 (2022.06.26)



↑【111-1 輕鬆玩烙畫】東市場教學 (2022.07.03)



↑【111-1 西螺創意油畫】至振文書院前公園清掃環境並戶外寫生 (2022.07.03)



↑【111-1 西螺古箏美學班】配合吉田敦老師開幕表演 (2022.07.07)



↑【111-1 茶道人文與美學】配合吉田敦老師開幕茶席 (2022.07.07)



↑【111-1 埔心初階國樂班】西螺順天宮前表演 (2022.07.17)



↑【111-2 校務會議】與校務委員會議後合影 (2022.08.06)



↑【111-2 社區大學師資增能培訓】平原社大-趙孝慈講師發表(2022.09.24)



↑【111-2 南部社大聯誼會】專員參與供時代-社區大學公共性博覽會 (2022.10.04)



↑【111-2 輔導訪視】謝國清校長與社大行政人員交流 (2022.10.06)



↑【111-2社大行政人員增能培訓】二崙導覽班學員導覽解說(2022.10.14)



↑【111-2 111 年度社區大學評鑑】工作人員與評鑑委員合影 (2022.11.10)



↑【111-2 社區大學創新優質課程】創新優質課程行政人員分享 (2022.11.18)



↑【111-2 公民素養週】【破繭而出-光芒閃耀的二崙傑出作家】-李明蘭(2022.11.01)



↑【111-2 公民素養週】【創意螺鈿漆藝 DIY】工作坊 - 宋周妍 (2022.10.12)



↑【111-2公民素養週】【從過去尋找未來-歷史小鎮的保存再生經驗談】-蘇明修(2022.11.02)



↑【111-2 公民素養週】【美國與臺灣社會文化現象綜論】- 張大民 (2022.11.03)



↑【111-2 公民素養週】【麥寮農村再生社造之路】- 陳東松 (2022.11.04)



↑【111-2 植物有機栽培】開學前工作坊 - 自製有機農藥 (2022.07.12)



↑【111-2 公民素養週】【淺談德春齒科老屋與西螺老街】- 趙元才 (2022.11.05)



↑【111-2 暑期創意工作坊】創藝書寫工作坊 (2022.07.30)



↑【111-2 暑期創意工作坊】創意繪本工作坊 (2022.07.30)



↑【111-2 暑期創意工作坊】創意黏土工作坊 (2022.08.03)



↑【111-2 暑期創意工作坊】創意拼布工作坊 (2022.08.03)



↑【111-2 暑期創意工作坊】創意手工皂工作坊 (2022.08.03)



↑【111-2 3D 彩繪與鉛筆素描】以西瓜為主題彩繪民宅外牆 (2022.09.24)



↑【111-2 詔漾烙夏趣】西螺七坎武術與烙畫藝術的結合 (2022.10.08)



↑【111-2 生活藝術拼布】製作圍裙 (2022.10.18)



↑【111-2 植物有機栽培】戶外教學 (2022.11.08)



↑【111-2 西螺、麥寮創意油畫與太極拳】麥寮興華國小彩繪圍牆 (2022.11.13)



↑【111-2 植物有機栽培】至埔頭里教社區居民製作手工皂 (2022.12.06)



↑【111-2 社區回饋】社大送暖·國樂相隨 獨韻音樂會 (2022.12.10)

捐款徵信錄

111年

張大民 13,000 廖登堂 5,000 何美慧 5,000 梁偉芬 5,000
莊英堯 5,000 莊國樑 5,000 林宜廷 2,000

義賣捐款 德春學苑修復基金

植物有機栽培班 6,000 藝想飾戒金屬線班 1,500
麥寮黏土創作班 700 特色天然手工皂及清潔保養手作班 500





雲林縣平原社區大學
Yunlin Central Community College



螺陽文教基金會
Louyang Cultural and Educational Foundation



校本部：雲林縣西螺鎮延平路 92 號 05-5879583/5861444

校刊定價：100元