



since 1975

台北城中社刊

Taipei Downtown Bulletin



2015 年 12 月 19 日台北城中「弄鼓瑟」年終晚會表演後合影。

年度主題：學習與成長 Theme : Learning & Growing

年度目標：聯誼、公益 Target : Fellowship & Public Charity

2015 / 2016
第三期
2016.03

Contents

目錄

2015/2016 第三期



02 台北城中國國際聯青社 2015 年 12 月理委會記要

03 年終晚會花絮

08 封面故事

12 快樂的【弄鼓瑟】

13 參加北區 TOF 活動有感

15 2016 YIA 青少年活動

17 美濃大地震之我見

19 「好禮運動」事工活動

21 春節踏青趣

編者的話 BE 蕭東權

本期城中社刊除了記錄 2015 年 12 月至 2016 年 3 月初城中社的各項重要活動外，特別邀請本社社友雍和建設董事長楊景松就美濃大地震以專業角度發表看法。按照慣例，以活動的時序編排。

台北城中國國際聯青社

社 長：蔡憲璋

副社長：王明松

前社長：林瑞香

秘 書：廖家慶 司庫：周進村

理 事：沈淇銘、陳信肯、楊景松

林溪河、白醒麟

監 事：錡寶秀

發行人：蔡憲璋

BE 主委：蕭東權

BE 督導：黃金林

社 址：台北市大同區重慶北路一段 96 號 3 樓

電 話：+886 2 2552-5579

傳 真：+886 2 2552-1156

E-mail：dior.tsai1588@gmail.com

台北城中國際聯青社 2015 年 12 月理委會記要



社長 蔡憲璋

首先感謝所有工作人員的辛勞將這一次的年終晚會準備的有聲有色，也謝謝所有的社友，倩聯、子聯、孫聯以及王總監夫婦今天特別參與我們的晚會。

總監 王聰和

今年在社長就任時我就看到他的年度計畫裡，有年終的聖誕晚會，當下我就跟他講我會來參加，城中的年終晚會向來是歡樂又好玩，像這樣好的傳統，希望基隆社有天也能跟進，我也會將今晚城中所呈現的樂趣與氛圍的感受與北區各社分享。

前社長 林瑞香

各位社友倩聯以及所有來賓大家好大家晚安！很高興又來到一年一度盛大的年終晚會，每一位社友和倩聯都很積極地參與，我們感謝倩聯主委秀英為我們用心安排的鼓瑟、服飾、裝扮...也感謝昭月姐對籌備整晚節目內容的用心，祝福大家有一個愉快的聖誕晚會。



副社長 王明松

首先感謝各位社友倩聯、子聯和來賓的參與，也對所有的演出後人員表示我的謝意，特別感謝是下屆的倩聯主委昭月姐，在她的運籌帷幄、不辭辛勞 用心的安排節目下，使今天的晚會得以順利完整。祝大家有美好的一晚。

年終晚會花絮



晚會主持人由默契十足的搭擋：美女綺寶秀及帥哥林溪河擔任。

這次的年終晚會餘興節目分為兩個階段--餐前為才藝表演，餐後是團康。由倩聯主委陳秀英所領導的「弄鼓瑟」非洲鼓表演熱鬧開場。



表演後社長蔡憲彰、副社長王明松致贈紅包給全體演出者以表感謝之意。

吳政綱、尤慧敏的寶貝女兒吳亭樺三位好同學一起表演精湛的
豎笛四重奏。



孫聯演出者是林沐嫻、林沐愛、林沐柔，同台表演，童歌童舞，童心同樂！



表演卡通舞曲：妖怪手錶、釣魚記

表演得很精采，蔡社長頒發獎品給可愛的林氏姊妹。



這次年終晚會草西家族有四位表演者，兒子媳婦帶著可愛的孫女來捧場。

餐後是團康，酒足飯飽需運動，由朱玉琴、蘇黎敏兩位美女代領大家一起玩「環環相扣、搶救雷恩大兵」及跳「山地舞、兔子舞」。瞧大家玩得多開心！





應主持人力邀昭月姐和正展大哥吹奏「太湖船」和「望春風」。夫妻倆一起學吹陶笛，雖然是第一次合奏，卻默契十足，令人印象深刻。



北區總監王聰和夫婦是座上嘉賓，很開心的觀賞晚會節目。



創社社友鍾雅晴和新社友謝式華同桌、同樂！



秘書長廖家慶全家一起參與城中一年一度的年終晚會，向心力十足！

封面故事

城中「弄鼓瑟」

陸得新 整理



阿木兒拉達受城中社的「弄鼓瑟」之聘教非洲鼓，他期待學生們打鼓時能在一動一靜間展現了力與美，也在節奏聲中發現了自信與美麗，在音樂中展現自我，更開心將喜樂分享給所有朋友。

阿木兒拉達是台灣阿美族的名字，[阿木兒]是名，『拉達』是姓，阿木兒是指用愛與音樂分享快樂的意思；藉著原始而單純的節奏，觸動著心靈深處；藉著原始而的樂音，作為人與人溝通的媒介。阿木兒致力於世界音樂的學習，期待將台灣原住民音樂導向國際化的發展。在融合世界各民族的樂器特性進而內化為台灣原民音樂的元素之一，提升創造力及創作視野，將世界合一的理念用音樂的語言展現並分享出來。

阿木兒家住花蓮，每週二背著重達 10 公斤的非洲鼓千里迢迢的到台北來教一群婆婆媽媽們打鼓煞是辛苦。這群婆婆媽媽學打非洲鼓各有各的毛病，通病是忘性比記性大，若不是老師「有教無類」，弄鼓瑟是不可能在城中社的年終晚會做第一次的成果發表。學生們也因學打非洲鼓產生了濃厚的興趣而愛上它，學生的感言簡列於本文次頁。

老師是有國際觀的音樂藝術家，我們非常期待他能受邀參與今年八月初國際聯青社自 1922 年成立以來第一次在台灣舉行的世界大會，為台灣增光。





馮斯蒂：非洲鼓，手鼓中的一種古老樂器。我喜愛它充滿生命力的原創性。徒手可創造音階與節奏，成就了「聲部」，也成就了特殊的「鼓語」，更成就了「弄鼓瑟」習鼓中可貴的默契。



陳秀英：打鼓的精神所在是團隊合作的精神、左手與右手的合協、猶如城中的精神左手接應右手、右手接應左手互相合作精神、原本感情就很和諧的情聯更是因鼓更融洽更緊密。



王麗桑：團隊是一種整合能力、是一種包容力、是一種自我約束力、更是一種人際說服力。我們不是因為年老而停止玩樂，是因為停止玩樂才會變老。



高麗霞：受倩聯主委秀英的鼓舞，有機會接觸打鼓，自娛娛人，訓練專注力，體驗玩非洲鼓的節奏與熱情活力，還意外印証音樂療效，彎曲不順的中指不知何時已悄悄治癒了，這應該是最大的收穫，燃燒脂肪更是有不錯的效果。



莊玉貴：當你溫暖的 tuch 到它，就發出撩人的輕聲細語 節奏美妙的韻律，觸動我們的心弦。反之妳重重的打擊它，就出現最劇烈的反應 呼天喚地洶湧澎湃 威力震撼無比。使得大家心境跟著起舞，情緒激昂進入一個迷惘陶醉的境界。美美的鼓就像（看似不好惹的，但卻是能以毅力駕馭的美女）。



陳麗花：非洲鼓的好玩：結合大家的默契與互動，創造出不同層次的節奏與共鳴。非洲鼓的有趣：可以高亢、也可以低沉，可以狂野、也可以輕柔。非洲鼓的打擊：帶來全神的貫注、進入心靈的放空。有形雙手的協調、無形經脈的活絡。非洲鼓領域的學習；帶給我快樂、活潑的人生。



謝鳴鳳：鼓真是好朋友，不管你內心是溫柔，是熱情，是悲傷或是快樂，只要你去碰觸它，它都會說，我知道，你盡情的抒發吧！平常它默默地佇立在那裏，只要你有心找它，它一定會給你相當的回應，真是不錯的朋友。



黃麗娟：“非洲鼓”這名字，讓人眼前浮現出神秘叢林、土著們熱情跳舞的景象，當鼓聲響起，更是澎湃洶湧，令人精神為之一振。非洲鼓是以雙手代替鼓棒，拍打出不同節奏，時而奔放粗曠，時而內斂溫柔，就讓我們藉著鼓聲一起神遊非洲叢林吧！

陸得新：進入老年的我應該挑戰學習新的東西，保持腦力激盪。感謝主，讓我在「弄鼓瑟」得到挑戰學習新知識及成長的機會。學打非洲鼓讓我退休後的生活愈來愈豐富了。



林瑞香：鼓會適時振奮人心，每當鼓聲揚起，全身細胞隨之澎湃起舞，再疲憊的精神也會立即變得抖擻活絡，頗具有心靈療癒的功效，所以古代發生戰事時，均會以鼓聲揚起代表衝鋒殺敵不可阻擋的神勇和威武，可見鼓聲具有多麼撼動人心的效力，但若不拍擊它時，他圓滾超萌的身軀卻又像是溫馴待憐的寵物，惹人不捨把玩，此物鼓寶，難怪會萬世流芳。





城中 40 週年慶其中有項倩聯成果展，當每個倩聯所要展示作品呈現時，老實說當下我只有一個感覺 [無地自容]，忙碌把我磨得一點才藝都沒有，看倩聯們的才藝我只能默默退到後面。

2015 年 6 月倩聯交接依照往例倩聯主委會徵詢倩聯們接下來一年的活動，經決議後決定學非洲鼓。

非洲鼓--有聽過但沒看過，決定學有二個因素，挺倩聯主委及想學點才藝。

第一次接觸到非洲鼓是 40 與 41 屆社長交接，擊鼓音樂家--阿木兒拉達受倩聯主委邀請在典禮上表演，當下有被擊鼓感動到，也第一次認識老師--阿木兒拉達。

非洲鼓音樂，是透過有系統的學習，啟發內心的自然節奏，建立自信、增強溝通能力、訓練手腦靈活、加強專注力，並培養團隊合作精神。非洲鼓乃西非洲的傳統樂器，起源於肯亞部落。非洲鼓形狀特別，發出的音色清脆圓渾，打起來節奏澎湃。而非洲鼓著重的不是個人表演，而是建立群體合奏的工具。傳統非洲鼓的節奏，數以千計。每個曲調通常最少由兩個，有時四、五或甚至七、八種不同節拍組成。敲打曲調時，除個人須掌握技術外，還須注重群體的合作，才能發揮非洲鼓樂的特色。根據近年歐美各地鼓樂家的研究所得，集體鼓樂對身心健康有莫大裨益，包括抒緩、穩定情緒，訓練身手的帶氧有益運動，貫注心神，訓練專注和記憶，打破人與人之間的隔膜，建立堅強的聯繫並凝聚相互間的支援等等。

以上這段是我從網路摘取，因為我們 [弄鼓瑟] 成立至今雖只有短短半年，上課也只有約 50 小時，但我已深深體會啟發內心的自然節奏，建立自信、增強溝通能力、訓練手腦靈活、加強專注力，並培養團隊合作精神。最重要一點(抒緩、穩定情緒，訓練身手的帶氧有益運動)我是用這理由說服我的老板讓我每個星期二下午請假。

12 月年終晚會應倩聯副主委--昭月姐邀請表演，因年終晚會是社裡同樂，所以也欣然接受，但實際上我們當時只上約 28 小時(老師說要以小時算這樣才顯得我們不簡單)。因只上 20 幾小時要表演還真的怕怕的，城中倩聯都是愛美的，鼓藝不精但是一定要把自己與自己的鼓打扮美美的，服裝頭飾項鍊手鍊腳鍊鼓帽鼓鍊等都 DIY，因為我們[弄鼓瑟]有藝術總監--斯蒂，創意總監--秀英。

大家把家裏的絲巾、項鍊、手飾全帶出來，斯蒂與秀英再去後火車站剪布回來綁在身上也成獨樹一格的服飾，這樣的出場已經讓在場的社友及倩聯們驚豔不已，當然我們的自信也建立，表演如何已不重要，因為當下我們已是一群快樂的媽媽。

參加北區 TOF 活動有感

社友 謝式華

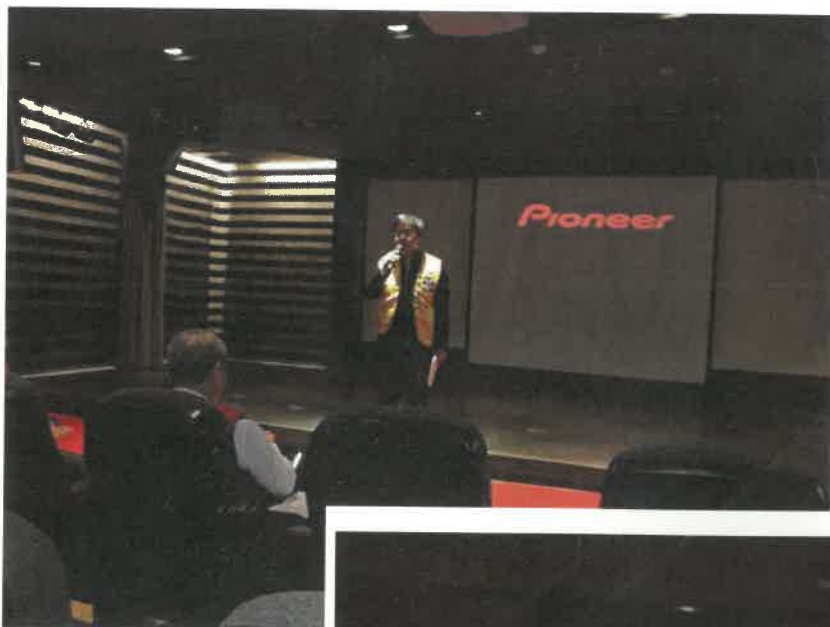
第 40 屆北區 TOF 活動於 2016 年 1 月 23 日上午在鶯歌陶瓷博物館舉行。身為聯青的新鮮人，夫妻倆懷著興奮的心情參與了這次活動。也因而更加了解聯青運動的義涵。

原來 Time Of Fast “TOF” 節食運動 是要我們「有時思無時，多者助少者」。這個運動要求我們在特定的月份中停止用餐一次或數次，藉此體會飢餓的感受，雖然只是一兩餐卻可因此提醒自己在世界上還有千百萬人每天都面對飢餓的事實。並將節食而省下來的錢都集中送到國際總部存入節食基金，作各種特定救濟用途。

此次活動讓每個人均可參與，了解了 TOF 的義意與用途，無形中也添加了個人心中的喜悅。回家途中倩聯問我，做了善事之後內心一定很快樂吧！微笑回之。



全體與會北區聯青人在鶯歌陶瓷博物館合影。



節食宣言由北區總監王聰和主持。

蔡社長帶領下，倩聯秋錦和我都很認真聆聽。



主辦單位台北大橋社帶領我們暢遊陶瓷藝術園區。

2016 YIA 青少年活動

前社長 林瑞香



台灣國際聯青社每年舉辦 YIA 青少年活動，讓子聯從活動參與中學習、成長、茁壯、樂於分享、創新、藉由聯誼、關懷、服務並訓練子聯如何勇於發表、報告並發揮團隊精神，最重要的是，增進子聯之間的友誼，並在聯青理念下延續相傳進而培養國際觀及頂尖的領袖人才，服務人群、造福社會！

台灣國際聯青社為了鼓勵大家北、中、南各地都能共同參與，歷年來由中區各社負責承辦，去年長松社承辦人數超過兩百人，今年第 40 屆 YIA 青年營由中區長興社承辦東勢林場兩天一夜的活動。雖然氣候非常寒冷，參加人數卻非常踴躍，本人亦帶領 5 位城中社的青年代表南下前往參加，並很榮幸能與中正社黃秀謹副總會長一同前行，整個活動內容也相當豐富，從下午兩點 30 分開始，相見歡並認識彼此後，分組再由林場解說員帶領青年們認識園區及生態導覽；晚間約 5 點半開訓典禮，以團體釣魚樂的比賽作開場後，接著邀請 YMCA 幹事江詩凱帶領青年種子展開一系列的壓軸活動：有帶動唱、律動舞蹈、接龍猜謎及各種有趣的小活動。只可惜眾所期待的營火晚會因戶外氣候非常寒冷而無法舉行，但大家會後齊聚一堂，同享宵夜點心，備感溫馨！

第二天晨喚早餐後，由總會青年事工施清煬督導，特地邀請專業彩繪老師帶領大家一同彩繪，每位參與者發揮所長，造型千百種，色彩五花八門、非常熱鬧！此次活動，感染了年輕人的活力，也透過小關卡和遊戲，體會到團隊合作的重要性，雖然寒風刺骨，細雨綿綿，但再大的風雨都澆不息大家的熱情，渡過了一個難忘的營隊之旅！



城中社代表完成彩繪作品。

大人們開心地一起跳團體律動舞蹈！



國際聯青社台灣總會於 2016 年 1 月 23~24 日在東勢林場舉辦青少年營活動大合照。



針對這次美濃大地震，造成人民、企業、財務之損失，親人之永別造成身心靈上的創傷，及社會所投入之人力、物力，國家形象之損失，非常巨大。所引發的問題當中，本人有些想法。我不談這次的救災，但我從建築物的預防、規劃、執行方面，以建築界的“老兵”，提供一點個人淺見！先把原因找出後再檢討結果。

第一點：先從地質方面，我們知道斷層帶在地震時，對建築物的傷害是非常的嚴重，本就應該避免在上方有建築物。首先政府應在各縣市城鄉發展局及地政局有明白的圖管標示。讓新申請建築執照時重新審核可否建築及基地建築條件、容積比率等。例如：建物形狀口、L、T等建物，當地震時會發生建物扭曲，造成嚴重結構損壞，所以建築師應儘量避免設計不規則形狀的建物。

第二點：對斷層帶老舊建築物的拆除，採用銀行會計折舊建物比率，以 50 年為原則歸零，比較能配合尚有銀行貸款之建物。50 年以上建物政府列為優先鼓勵自行拆除，補貼拆除費用。先計算建物的殘餘價值，由公正單位核算，認購社會住宅基金，則可自行居住或交由管委會長期出租收益。由此減輕政府財政負擔。另外

斷層帶的土地，則做為綠帶、鄰里公園、停車場，低使用強度。其分區使用之建物容積率及土地殘值，可轉賣給鄰地開發使用。

第三點：土壤液化的問題，我們都知道台北市以前是一個湖泊地（中山區的圓山動物園、兒童樂園，以前尚在水面下），及淡水河、基隆河的沖積平原，地質屬承載較弱的土質。所以是先天不良，後天要改善，如何去規範管制，將來建築物的居住是安全無虞？一樣是要在各縣市的城鄉局及地政局的圖管資料明示。在有土壤液化的區域，須以何種工法施工，來改變地質承載力，達到設計強度。

以現在的營造技術，達到安全標準是沒有問題，施工方式可採：高低壓灌漿、托基、基樁……。否則，當政府沒有做好防備時，建物完成後。地震的不定時炸彈，不知何時引爆。此時並非建物的施工品質不良，而是沒有注意先天土質承載不足，造成建物傾斜時，整幢建物將面臨報廢、拆除的命運。

第四點：解決地震斷層帶及土壤液化土地，後續拆遷戶或採用都更方式，問題是非常複雜，牽涉層面非常廣泛。包括百姓的財產價值估價、銀行抵押貸款、建物及土地容積率的買賣、交換估價等……。政府單位須非常的小心、審慎的立法。重覆的演練，才不致造成百姓損失。

但首先建議政府須先解決拆遷戶的居住問題。以“人”的單位，每戶2人，淨坪為12坪/戶（不含陽台、走道公設）。並且在設計上分別管理為健康老人住宅、中年住宅，青年住宅。

第五點：地震死亡原因很多，但多數是被建物及牆面壓死。所以減輕建築物重量以增強結構是非常重要的理念。可採用鋼構建築。待將來拆除時，鋼材可95%的回收，是真正環保綠建材的設計。及採用輕量乾式施工的隔間牆。為何要採用輕量的內牆？往往內牆太強，造成對樑柱破壞。像這次的地震把一樓內牆打掉，造成當地震時從一樓截斷，整棟大樓倒塌。

第六點：以縣市為單位，成立災難急救大隊，在各鄉鎮有小隊，內有特種人員的編組、車輛、船舶的組織動員及救災物質，及利用學校做救難災民的安置場所。由各地區的消防單位管理分級動員人力、物力。當有災難發生，則配合救難行動。

國人以畢生積蓄購置房產，不只是自住，更要安心、安全，尤其在選擇中古屋時，儘量購置在921地震之後興建的建物，它的結構設計及施工品質要求比較嚴謹。謹此，最後祝大家房事平安順利！

「好禮運動」事工活動

主委 黃金林



延續十年「好禮運動」事工，已於 3 月 2 日上午由蔡憲章社長帶領黃金林、吳政綱社友等 3 人，攜帶總會準備之紅色膠布條及積分貼紙，拜訪宜蘭縣三星鄉大隱國小及憲明國小，(大進國小經聯繫游校長後，表示不再合作舉辦) 展開每年 3 月開始之「好禮運動」月的行程。出發前打開網站查詢大隱國小有學生 182 人、憲明國小有學生 82 人；於 9：20 到達大隱國小，受到校長陳碧卿、丁主任、陳主任熱烈接待，拍照上傳社友知悉；接著討論「好禮運動」主題，陳校長表示往年只是頒獎(每班 3 名)，學校有一鼓勵學生「讀書活動」，將「好禮運動」帶入作文比賽，得獎文章也可登上「城中社刊」，於 5 月前後頒獎時，也請社友演講來鼓勵小朋友，這樣與小朋友較有互動。

再到三星鄉憲明國小，郭又方校長因有事公出，已先聯繫請主任代收準備之膠布條及積分貼紙，至於頒獎時間 5 月前後再決定時間。

多年來大隱國小陳碧卿校長和城中社一起推行好禮運動，默契十足，讚啦！





宜蘭縣三星鄉大隱國小陳碧卿校長推行好禮運動不遺餘力。



在大隱國小校園內可看見國際聯青社台灣總會印製的「推行台灣好禮運動」標語高高懸掛。

春節踏青趣

倩聯：顏麗雲



春節後依照往例第一個理委會是由社長請吃春酒，這次理委會又結合健行，健行主委--謝式華又是【麻吉】的好朋友，再加上社長交待喝春酒要稍為走一走，飯後還要卡拉 OK 歡唱〈要求還不少〉，所以周進村元月份就開始找路線與餐廳，幾經思考後決意走烏來翡翠水庫環湖步道，因這步道屬於大台北水源保護區範圍，所以自然條件優越。加上距離市區很近，早期是烏會定期賞鳥的路線，尤其是秋冬季節除了原分布的種類外，還有中高海拔降遷的鳥類，是個適合賞鳥踏青的路線。

城中每個活動都是作【信用】，會議通知發出後健行主委即自掏腰包揪團試走、試吃、加飯店試住。社長為表示關心與誠意，行前兩個禮拜找周進村去堪察路線及飯店喬菜單。一切就序後，隔一周又載美麗的老婆秀英再去看一次，發現去飯店的路因連日的下雨坍方了。為安全起見及城中的【信用】，這條路線只能作罷。

眼看時間已到只能再另覓它處。在此要感謝我乾女兒的爸媽--城中之友 溫先生夫婦提供【圳仔頭溪自然園區】這路線又請我們到餐廳試吃。

圳仔頭溪為菁礮溪的上游支流，早期圳仔頭溪的溪溝設有防洪護堤設施，年久逐漸老舊損毀，台北市政府大地工程處進行溪流整治，並以當地生態、農村文化及附近菁街 42 巷著名賞櫻景點的特色，而將此地規劃成為圳仔頭溪自然園區。遊客來此悠遊，可以沿著圳仔頭溪河岸的步道散步，欣賞溪流、田園、山景，體驗農村文化。初春時，還可以欣賞櫻花盛開的美景。圳仔頭溪自然園區內步道全長僅 220 公尺，起點設有櫻花綠波廣場，終點為櫻閱亭及粉櫻細雪廣場。步道雖然簡短，規劃頗見創意與用心，沿途設有導覽圖文，或以文字或以詩歌介紹本地農村歷史，途中有多座小橋跨越溪溝，橋上可以觀魚或賞景，而溪谷或設有水車，或設置生態池，溪中有各種水生植物，魚兒鑽游，生機盎然。溪岸或設座椅，或建竹製涼亭，提供遊客休憩。

因簡短所以非常適合城中的社友及倩聯，大家已迫不及待趕往餐廳享受鱒龍魚

一魚四吃，鱘龍魚肉無刺味鮮美具有很高營養價值，古人曾用【縱得滿山熊掌，不如江中鱘龍】由此可見鱘龍魚的珍貴，餐敘後卡拉 OK 歡唱也讓每個社友倩聯 HI 到最高點一直到下午四點終於劃上完美句點。



英明的蔡社長及夫人及時發現去烏來飯店的道路因連日下雨坍方，果斷改變行程到陽明山圳仔頭溪自然園區。



健行主委謝式華自掏腰包揪團試走、試吃、加飯店試住，皇天不負苦心人終於找到陽明山客官農場，有鱘龍魚一魚四吃餐敘後卡拉 OK 歡唱，城中人福氣啦！



72 TAIWAN TAIPEI 2016
2nd Y'S MEN INTERNATIONAL CONVENTION
IC 4th~7th August 2016 IYC 1st~7th August 2016



Language

LIVING IN HARMONY

Registration Now Open

TRADITION & MODERN

行其義 毋計其利 享其權 須致其功

To acknowledge the duty that accompanies every right