



東山季刊

《第三期》



發行單位：臺南市東山區公所
發行人：東山區區長 呂煌男
總編輯：主任秘書 張政郎
副總編輯：編委 吳素月
編輯顧問：秘書 羅朝勝
編輯委員：黃旭陽、吳家增、曹欽瑋、湯智仁、林志宏、郭靜芳、郭耿舜、林永哲、黃仁助
連絡電話：臺南市東山區公所行政課 06-6802604
電子信箱：dongshan2016@gmail.com
出刊日期：2021年3月31日

【歡笑樂活東山自行車道~啓用典禮】

文/林宗動
圖/林宗動、吳素月
東山區公所

110年2月27日是東山區聖賢社區北勢寮相當熱鬧的一天，從這裡的「鐵支路花廊」沿著過去台糖運送甘蔗的五分車鐵道，一直到「三榮里下寮仔」的東山自行車道在今天啟用通車典禮。這是出身「聖賢社區田尾」的前體育署副署長王水文先生，送給東山的大禮。

王水文先生在致詞時說：這條五分車鐵道是他小時候推台車比賽、抽台車上的甘蔗啃來解渴，這畫面是含五年級次以前小孩的共同記憶。隨著甘蔗的停採、農村的沒落、人口的外流，五分車鐵軌逐漸被野草所覆蓋。當時的小孩外出到都市謀生，力爭上游，再回到故鄉已是白髮翁，雖然「離鄉不離腔」，但是熟悉的人事物都改變了。

幸好，這條五分車蔗糖鐵軌變身的「東山自行車道」，在台南市政府、東山區公所，及地方人士共同努力下，再度展開活力，塵封的記憶慢慢浮現。

從「鐵支路花廊」騎往東山的方向，橫在眼前的是層次分明，顏色遠近高低各不相同的山脈。經過了兩邊尚未盛開的花旗木隧道，就是休閒烤肉區。自行車道兩邊，數區的「友善耕作」農園，有芭樂、紅龍果、玉米、酪梨、蘿蔔……等等，在本庄子弟、東山青農會長王莨耿的努力下，包括青農在內的農民，越來越多人投入友善耕作，不但保護農民，也照顧到一般消費者的健康，這個區域逐漸經營成「友善耕作專區」，不但吸引黑翅鳶停駐，也更能吸引返鄉的遊子、觀光客、休閒者，都願意來到這裡騎乘自行車、消費及活動。

當然，自行車道兩邊的向日葵花海，更是令人賞心悅目，加上「花現東山尋寶趣」活動，親子樂不思蜀。花田中這些各種材料拼湊成的人偶，是社區的老人家所共同完成的，創意十足。雖然向日葵花海只是暫時性的，但是這裡一年四季都有不同作物構成的美景。休耕時的油菜花田、插秧時的低頭變見水中天，稻苗成長時的綠油油一片，成熟時的低頭稻穀黃澄澄與藍天白雲互相映照。過了急水溪，三榮里近年種了非常多的茂谷柑，農曆過年前樹上結滿了果實，經過不免垂涎。成長中噴上保護果實的白色泡沫，遠看就像無數的乒乓球掛在果樹上。

自行車道的兩側保護桿，在綠色的稻田與農作物，以及藍天白雲襯托下，更顯鮮紅。

3公里的自行車道，一下子就抵達終點「三榮里下寮仔」了。順著馬路，可以再往東山市區騎乘，吃個肉圓、啃個鴨頭、叫碗粉圓冰，再到碧軒寺參拜佛祖媽，不亦樂乎。

聖賢社區很久沒有如此的人潮洶湧了，東山旅北同鄉會一部專車南下，陪同「聖賢社區子弟王水文」出席剪綵，台南市長黃偉哲、立法委員賴惠員，市議員蔡育輝皆親自出席，東山區長率同東山區公所的眾多同仁，將活動辦得有聲有色。身為「聖賢社區北勢寮在地人」要向所有的人致上謝意。也希望東山自行車道啟用只是開始，經由這條自行車道，聖賢里、三榮里及整個東山，都能夠吸引更多的人到此樂活、慢活。



109年重要區政建設圖卡

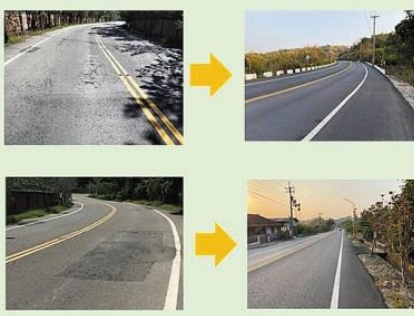
臺南市政府
TAI NAN CITY GOVERNMENT

東山區南99線道路改善工程

109.03 109.12

工程總經費984萬1,000元

- 1.東山區南99線AC刨鋪長度2,200m。
- 2.工區一及工區二沿線標誌標線、魚眼等道路附屬設施更新。



臺南市政府
TAI NAN CITY GOVERNMENT

東山區南溪里南溪堤1+910抽水機平台新建工程

109.03 109.12

工程總經費80萬元

- 1.南溪里南溪堤1+910抽水機平台長度5.8m寬度4.6m高度1.6m。
- 2.預計可提供0.3cms之瞬時抽水量。



臺南市政府
TAI NAN CITY GOVERNMENT

臺南市東山區文賢街與龍鳳三街雨水下水道G幹線改善工程

109.03 110.01

工程總經費4,700萬元

- 1.文賢街、龍鳳三街、中心北路至東山大排沿線下水道總長度743m。



臺南市政府
TAI NAN CITY GOVERNMENT

東山區運動公園田徑場跑道暨周邊整修計畫

109.01 109.11

工程總經費961萬元

- 1.整修PU跑道總長度400m、停車場改建及健行步道重新鋪設。





佳尼特教育基金會致贈愛心物資

圖文/東山區公所

自從入冬後，強烈冷氣團報到以來，低溫特報不斷來襲。佳尼特教育基金會愛心不落人後，在110年2月2日(星期二)舉行「關懷邊緣戶送愛到邊緣活動」，愛心捐贈白米、醬油、麵及沙拉油等物資一批予本市東山區、鹽水區及下營區邊緣戶1000戶。

該基金會董事長莊仕維表示，自從2020年以來因疫情影響，全球經濟受創，有些家庭也因此走入困境，在最需要之時提供弱勢族群援助，幫助弱勢族群走出低潮及困境，是他們基金會長期以來的理念。因為人生無常，要在最需要的時間點提供協助，幫助他們走出困境，做他們的後盾，將溫暖及時送至社會邊緣暗角，讓弱勢家庭感受社會滿滿的愛與關懷。

市長黃偉哲特別親臨現場，致贈感謝狀，感謝該會熱心捐助，愛心嘉惠本市弱勢戶家庭。捐贈儀式包括市府社會局長陳榮枝、鹽水區長姜家彬、東山區長呂煌男、下營區長李宗翰、市議員沈家鳳及市議員陳秋宏親臨現場。市長表示，所有的愛心都是平等的，社會溫暖需要大家共同支持。期待企業此行善活動，能夠拋磚引玉，集結更多愛心，將公益的正能量發揮到最大，不斷的延續傳遞下去，在行善的路上有越來越多人響應加入。

呂煌男區長得知該基金會辦理之善舉活動全力支持，表示將在社會福利的貧窮線之下，尚有一些需要關懷的弱勢戶，當他們面臨困境時希望各界能予以協助，拉他們一把。本次受惠邊緣戶301戶，在年節將近前，由各里里長協助將愛心物資及時送至弱勢家庭手中，希望此適時地關懷能夠讓他們獲得些許的幫助。讓這群弱勢邊緣戶，在寒冷的歲末年終，能感受到熱鬧溫暖的年節氣氛。



關懷獨居長輩送紅包

圖文/陳雪茹

溫情關懷「東山獨居長輩不孤單」，本區東原里里民蘇清輝夫妻，愛心不落人後，為了讓長輩感受社會滿滿的愛與關懷，邀請本所陪同關懷轄內獨居長輩及弱勢家庭，送上60份紅包及太陽餅，讓長輩及弱勢家庭渡過溫馨幸福的新年。

呂煌男區長表示本區已面臨「高齡海嘯」危機，得知此善心人士為本區東原里里民，全力支持此善行。特別選於110年2月3日農曆年前夕，由本區呂煌男區長、賴惠員立委、各里里長、里幹事及同仁協助，逐戶關懷獨居長輩並送上紅包。每逢春節，家家戶戶在燈火通明溫暖屋裡享用豐盛佳餚時，仍有多數被社會忽略的獨居長輩，獨自孤單過年。蘇清輝夫妻為了照顧這群被大家所遺忘的長輩，愛心送上關懷與慰問，讓獨居的長輩們在寒冷的歲末年終，也能感受到熱鬧溫暖的年節氣氛。

「家有一老，如有一寶」因為各種因素，年輕人為了生活多數離鄉背井外出工作，家中的長者獨守家園，甚至有些獨居失依。除了面臨孤獨的晚年外，也要面對失智、失能所造成的生活困境。呂煌男區長同時也呼籲社會各慈善團體熱心公益、慷慨解囊，共同為社會弱勢族群持續付出愛心。期待你我一起，用彼此一點心力，陪獨居長輩們走出家門，用愛終結孤單，不讓長輩獨居終老。擁抱更精采的人生！祝福所有長輩們都能身體健康、新年快樂。

呂煌男區長語重心長特別叮嚀，天冷除了要注意保暖外，可能會因使用熱水器及電暖器有用電過度或電路不良等狀況，希望大眾共同努力降低這些危險。並提醒用火及用電安全及使用瓦斯注意事項。為了降低火災發生，可裝設滅火器或加裝火災警器等，共同守護居家安全。





~從「心」，迎佛祖~

圖文/ 番社莊鄉間文化工作室 朱峰廷

從2020年一月以來，新冠肺炎COVID-19徹底顛覆了我們所熟悉的世界；生活步調一夕之間都被打亂了，人們的生活也帶來許多的不便，然而民俗廟會的舉辦多了種種的限制，東山迎佛祖當然也不例外。

2021年初疫情爆發群聚染疫，是台灣過去自疫情爆發以來，面臨的最大危機。眼看送觀音佛祖回碧雲寺的日子就要到了，怎麼辦？對廟方來說，若能如期正常舉辦是相對簡單且是大家熟悉的模式，反倒是要配合防疫作為時，或是要將活動規模縮小，著實令人傷透腦筋也考驗大家的智慧。後來廟方經過請示觀音佛祖指點迷津給予方向，佛祖不取消活動也不照往常舉辦，三聖杯指示池要自己簡單的回碧雲寺，年後請開山祖師帶地走香路下山，2021辛丑年科東山迎佛祖活動就此定調從簡舉行，默默完成觀音佛祖賦予的使命；另也因此為今年的活動呈現了另一種樸實風貌。

冬天的晨曦帶點寒意，送佛祖這天，清晨的廟口看起來有些許的清冷，以往都有排隊等待轎腳的人潮及外地來的信眾們，今年因為疫情取消了轎腳及隨香，但廟口依然有虔誠的信徒前來送佛祖起駕，在莊嚴的誦經祈福儀式後，由值年頭陣帶領及轎班人員的護送下，佛祖踏上回家的路，沿途佛祖媽經過的村庄都可以看到信徒們在家門前擺設香案迎接佛祖，也有信徒準備點心、涼水提供送駕人員享用，看著信徒們感受到百般的不捨與遺憾，細數香路上的際遇，品嚐偏鄉農村聚落樸實的人情味，顯露這份信仰的純粹，我想這應該是佛祖要我們懂得惜福知足，挺過人生中的各種難關。中午時刻在轎班人員的相互扶持下觀音佛祖回到了火山碧雲寺，看著他們身上的汗水，是一種責任更是信徒們的寄望，更襯托出恭送觀音佛祖回家的信仰價值，讓在地信仰回歸到最初衷，留著最純樸的信仰。

正月初九的晚上，年後的疫情稍微緩和，此時的廟口可以看見許多信徒也前來迎接佛祖，雖然沒有華麗的接駕陣頭，但是信眾對佛祖媽的心依舊虔誠不變，眾人在開山祖師的指示下，佛祖於凌晨12點14分起駕下山，往年都有長長的人龍在碧雲寺廟前排隊等著轎腳，今年取消了轎腳，但看見的是信徒們雙手合掌的向佛祖祈求，隨著佛祖的腳步下山，寒冷冬夜裡的香路顯得格外寂靜，黑暗的山路裡有人拿著傳統火把，有的人則使用手電筒，傳統與現代的結合把漆黑的山頭照亮起來，香路經過的村子裡，信徒依然不變的準備香案，徹夜等待觀音佛祖的到來，那或許是他們與佛祖每年的約定，信仰的力量更在這冬天的夜裡感覺特別格外的溫暖。

隊伍行走到每個村庄時，雖然無法接駕回東山，但是看到庄廟的神祉和信徒們虔誠以禮相待，等候在庄外接佛祖入庄然後再送佛祖出庄，當隊伍回到東山市區時，可以感受到人潮不如以往，少了接駕陣頭的隊伍，在接近正午之時觀音佛祖順利的回到了東山碧雲寺，並在莊嚴的誦經祈福儀式下，為辛丑年東山迎佛祖畫下了完美句點；觀音佛祖堅持走香路，雖然沒有華麗喧擾的陣頭，祂是不是正再次的提醒我們，莫忘信仰的初衷，東山人依舊傳承守護，遵循先人足跡，東山迎佛祖是感恩，也是承諾。





圖文／台南市幸福幼兒園園長 林瑩貞

人類是地球上最高級的動物，行為幾乎都是透過學習養成。為了幫助孩子學習更多良好行為，家庭成員及專業人員需要用各種方式引導孩子。而教育環境是孩子學習的搖籃、明鏡、燈塔，是孕育未來之寶的華城，我們用心審慎營造，建構家園共育的新理念、新思維。構築理想的現代化家園。

幼兒教育新理念、新思維

家長將孩子送到幼兒園，不是交出了撫育兒童的責任，而是家長有幸遇到了專業合作者，共同來撫育兒童的成長。教師接納孩子，意味著接受孩子成長的責任與義務，同時教師必須與家長配合、做良好的溝通，建立有效的協同體，促進兒童的健康成長。

重視幼兒的學習歷程而非成果，老師透過教學省思記錄教學歷程可以更清楚地發掘孩子的改變。統整性的課程，採不分科分節的教學，落實遊戲中學的教學目標，重視幼兒自由探索及遊戲中學的指標，提供幼兒能樂在其中、自主學習、勇於發表、專注操作與學習的遊戲活動；引導孩子成為主動探索、樂於學習、勇於表達、懂得與人合作的「學習者」。

◎孩子適合的教育環境：認知心理學大師皮亞傑強調，孩子間的社會互動是他們發展智育、道德與人格所必備的條件。觀察孩子的行為習慣，都與大人家庭教育息息相關，教師的真心會牽動幼兒學習的神經，適合學齡前孩子的教育方向可歸類為以下六項：

1. 幼兒需要快樂學習的機會：池田SGI會長說，「幼童時期感受到的快樂，會成為開發潛能的原動力，即使只有體會一次學習的喜悅，孩子也能像在順風中航行的帆船，飛快航向目的地。」所以我以此信念，定期舉辦戶外教學、親子旅遊，安排親子共賞藝文之旅。

2. 情境安排讓幼兒有充足遊戲的時間與空間：教具、教材、角落規劃都需足夠心的設計，在光線充足、空氣流通良好的環境下進行，增加學習專注力。鼓勵幼兒主動閱讀與分享，從分享中建立孩子的自信心，並增加親子關係！提供多元訊息與學習，安排自主學習、教具操作、創意創作、環境照顧、生活自理、藝術陶冶、集體創造等相關活動支持。環境像一面鏡子，會映照出孩子的本性，透過戶外教學、校外參觀人際互動等，充滿愛的孩子會更懂得愛人，讓孩子從生活中學習並表現良善的行為，不好的行為自然產生改變。

3. 每天進行感覺統合與大肌肉活動：設計適合孩子年齡層的遊戲，透過團體學習良好常規，亦可發展良好的人際關係；於團體活動中流汗，能促進健康體魄；多喝水，可以增加免疫力。鼓勵孩子獨立完成工作，專業人員心中必須有實際的行為管理哲學，能提供有效的教育課程計畫，透過各種體能訓練及遊戲，培養孩子勇氣，如：拔河、爬竿、彈跳床、跑步、社區健走、騎腳踏車、投籃等。

4. 根據學習目標提供引導性的遊戲：兒童的行為，受到本身性格影響，加上大人的期待，都會影響孩子學習，提供優質養育與學習環境，促使幼兒發展適當行為發展，並增加親子互動機會，藉由孩子表達，讓孩子感受歡喜與尊重。讓孩子身心靈都受到滋養，並使童年時光增添幸福樂章。

5. 建構溫馨和諧的班級文化：不當的言語與對特殊孩童的刻板印象，會不自覺地對孩子說出：調皮、不聽話、惡劣、糟糕、智障等負面語言，導致比馬龍效應，會讓管理雪上加霜。用故事分享，或請小朋友扮演情境劇方式，透過扮演加深對話技巧，老師只要毫不做作，以真實面貌與學生接觸，安排幼兒接觸美好的人、事、物，班級經營會更輕鬆。池田SGI會長曾說：「老師不加強專業知識，學生是非常不幸的。沒有熱情及技巧把『劣等生教成優等生』就稱不上是教師。」孩子不良行為的導正，有賴老師每天重複的教導與鼓勵。環境是什麼，他就趨向什麼，特別是在這科技的e世代環境，調整自身的身教，相信幼兒有無限潛能，千萬不要看他年幼而忽視他的能力，儘管放手讓孩子從學習中建立自己的信心。

6. 與孩子建立互信關係：重視幼兒安全及班級經營，讓幼兒學習自己管理自己！受到尊重的孩子，自然會尊重自己與他人，在受到關愛的環境中成長的幼兒就能學會關心他人與在乎自己。孩子是看著父母親、師長的背影長大，一切都會深深刻畫在孩子的生命中。所以大人的行為亦是教育的一環，為幼兒提供優質的服務，做好與家長的交流溝通工作，是為幼兒提供優質服務的重要環節。老師必須有智慧地看到孩子的優點，杜絕打罵教育，多用讚美、鼓勵、提醒的方式對話，學會傾聽孩子的聲音，不過分苛責，適當地給予獎賞，使孩子充滿信心與勇氣。

我們於2020年9月通過教育部基礎評鑑，實為東山優質教育之保證。

結語：幸福並不是被人賦予的，也不是從身外來的，幸福是要自己以心去獲取。只要自己成為太陽，世上便無陰霾。只要有一個人成為太陽，就能照耀全家。孩子是未來之寶，是無可取代的尊貴生命，教育更是最難的藝術，我秉持「創價教育」理念投入幼兒教育，受益匪淺。



照片說明：

◎2020/01/13贈春聯活動，受邀至東山大廟表演◎園長致力於藝術美學，指導小朋友寫書法◎舉辦親職講座，邀請教育局副秘書長王揚智先生蒞臨，談運用圖書閱讀增進親子關係◎經過專業教導與充分練習，組成鼓笛隊於活動中自信演出。◎園內的設施「SPA親子池」是孩子最愛的遊樂場地之一◎帶孩子戶外教學，拓廣視野。◎2020年9月通過教育部基礎評鑑



FB臉書粉絲專頁



王莧耿說：發展一套活絡農村的規劃，
讓自己返鄉能自足與滿足他人，共創多贏局面

東山返鄉青農~王莧耿



< 比哥蘿蔔 >



看到辛勤彎腰播種的孩子們，
我們欣喜地看見快樂的希望與富足的未來！



圖文/ 東山青農 王莧耿

現任東山青農聯誼會分會長，是個在地土生土長的鄉下孩子，在34歲時離開公司返鄉務農，原因之一是想陪伴剛出生的小孩長大，再來就是接下家中的農務，讓父母親能盡早退休不要再這麼繁忙。

王莧耿從農快6年了，有自己的品牌 <耿爸農場>，FB臉書粉絲專頁<耿爸農場>

種植紅龍果/番石榴/水稻/水果玉米，而這些產品除了鮮食外王莧耿也跟曾文農工食品科來合作開發加工品(米餅)，用自然農法種植(微生物栽培)的越光米糙米粉來製作米餅，吃起來相當美味及健康的呈現給消費者

王莧耿也跟在地學校 東山國小 配合實行食農教育課程，讓學生也能了解作物的由來及農人的辛苦，教育學生要吃果子拜樹頭，飲水思源。

也有跟在地社區 聖賢社區發展協會 結合，讓老年人除了平常跟老伴閒聊之餘也能讓老人家到田間採收作物，一起料理一起共餐，讓社區生活能活絡及凝聚。

近期東山區110年一期稻因雨水不足而停止休耕，導致無法種植水稻，而王莧耿突發奇想種了一塊蘿蔔田，想讓民眾知道東山也是可以拔蘿蔔體驗，不必跑到高雄美濃。

而這次靠著網路宣傳，讓在地東山人及鄰近地區如新營/白河/六甲/柳營民眾都來到東山體驗屬於東山人的蘿蔔，有趣的是王莧耿把自己種的蘿蔔稱之為<比哥蘿蔔>。

何謂比哥蘿蔔，因拔起來的蘿蔔都很”BIG”(諧音 比哥)，所以才想命名屬於東山的蘿蔔名。

而這次拔蘿蔔活動有收費，但是體驗活動的收費20%回饋給在地弱勢民眾，讓整個拔蘿蔔活動更顯得有溫度有意義。

王莧耿說：目前社交的社團有企業/有宗教/機關團體，未來要將現有資源拉進來與社區/農業結合，發展一套活絡農村的規劃，讓自己返鄉能自足與滿足他人，共創多贏局面<持續努力中>。

詩意在東山飄香，春天龍眼花~搖啊搖

圖文/ 南方森林 劉凱崎

臺南市東山區的淺山地區，是全臺灣最大的龍眼產區，山坡地上盡是龍眼林。若是在清明節前後來到此地，放眼望去全是盛開的淡黃色龍眼花，鼻腔中充滿著龍眼花的甜香。龍眼蜜是臺灣頂級蜂蜜的代名詞，但很少人知道龍眼花也可以直接製成花茶。帶著龍眼花蜜清香的金黃色茶湯，是屬於這片山林的美好滋味，無論冷熱飲皆風味獨具。

龍眼花茶的製作，是在地智慧的結晶。龍眼花季相當短暫且雄、雌花開花時間不同，如何選定雄花最為盛開的一週進行搖花，全憑農民的經驗判斷。搖花時需2~3人一同作業，在龍眼樹下鋪好塑膠布，一人用力搖動樹幹或拿長竿擊打，龍眼花便會如雨滴般紛紛落下。由於龍眼樹多長在山坡地上，因此搖花時其他人需隨時調整塑膠布的位置，以免龍眼花落到地上就不能使用了。過程中，眾人的頭髮、肩膀都會沾滿龍眼花，空氣中瀰漫著龍眼花香，四處則是忙著採蜜的蜜蜂，是份帶點詩意的工作。

將搖下的龍眼花倒入容器中，由於龍眼花相當細小，需要手工挑去其中夾雜的落葉、昆蟲和其他雜質，呈黑色枯萎的花朵也要去掉，通常得花上數小時才能揀選乾淨，相當考驗耐心與細心。接著把揀選過的龍眼花放在太陽底下曬乾，或用炒鍋炒過，除去其中的水分並進行殺菌，方便保存。有些做法會加入冰糖拌炒，冰糖會包覆在龍眼花外，可以進一步提高保存期限和提供甜味，但相對的比較喝不出龍眼花的清香。

完成的龍眼花茶，可以如散裝茶葉直接沖泡，也可以分裝成方便使用的茶包，現在一般都是用茶包形式。若保存條件良好，龍眼花茶一般可以保存兩年以上。但因為香氣會隨著時間逐漸變淡，因此仍建議盡可能趁新鮮飲用。依照茶包的填充量不同，可以沖泡600~1,000 ml的龍眼花茶，濃淡可以視喜好自行調整。如果加入2、3滴龍眼蜂蜜，可以進一步將龍眼花茶的清香提出，是在地居民獨有的小秘訣。龍眼花茶的抗氧化效果良好，多飲用具有一定保健功效。閒暇時何不如沏一壺龍眼花茶，靜靜的享受生活的美好呢？



何不如沏一壺龍眼花茶，



靜靜的享受生活的美好呢？



孩提時光

最近「新疆棉」越演越烈，甚至被指控為血汗棉花，我不禁聯想到以前60-70年代的家鄉—枋子林，那年代的小孩生活，可也是過著嚴寒酷暑的艱辛歲月呢！

每年秋冬之際，正是松茸(洋菇)盛產期，村內的菇農必須盡早採收才能保有松茸的品質與好價錢。每當天氣回暖，為了避免菇傘大開，菇農家裡的老老少少一起總動員，大人們不斷的往前摘採松茸，老人家和孩子也不間斷的切下松茸頭，因為這是分秒必爭和時間競賽的工作，常常從晚上11-12點便開始切松茸的蒂頭，切到清晨日曉，孩子們邊切邊打瞌睡，切到手指頭流血更是家常便飯，貼個OK繃，哭著還是得繼續切。你不禁想問，這些孩子白天怎麼有精神到學校上課呢？答案是：這群孩子都未滿就讀國小的年紀！

再來就是暑假的童工潮，每個孩子的基本配備就是一張小板凳和一個牛奶鐵罐，一大早就看著主人家拿著扇子搗著炭火，各個孩子摩拳擦掌，準備爭奪國手的寶座，當板凳一放下，就要大肆廝殺個三百回合。剝龍眼「眉角」很多的，炭火不能太微弱，冷冷的龍眼不好剝，太旺卻又燙手，如果不小心拿著一顆既燙又

黏在手指頭的龍眼時，如何小心甩掉龍眼又不能動作太大讓其他人發現，那可真是高難度的境界！還有當龍眼一放在爐上，到底加熱多久可以推回自己的領域？推回的數量是多少？推得太多而剝不完會冷掉不好剝，推得太少這輪龍眼一下子剝完，可是下一輪龍眼還冷冷地在爐上加熱中，也是不好剝呢！對了，提醒你的牛奶罐記得拿大一點的，免得龍眼子放滿了，你還得起身去倒掉那些沒有算斤兩的子兒，浪費你寶貴的剝龍眼時間。這麼又是冷熱又是數量的計較，你不禁想問：剝一斤龍眼肉可以賺多少錢？一斤10塊錢，沒錯，我記得一清二楚，那時一支黑輪、米血，都是5塊錢。

那個物質生活貧乏的60-70年代，很多孩子的開學註冊費是自己掙來的，那時候沒有炸雞薯條，只有控土窯雞和地瓜，那時候沒有平板手機，只有放放風箏釣青蛙，那時候沒有運動品牌的行頭，只有黝黑的身軀和健康的身體。

那時候……，這時候……，那時候……，啊，我是多麼的想念孩提時光。

圖文/李翊宸



健康運動在東山

文/圖圓滾滾運動教室蘇令官 圖/蘇令官 廖郡慧



東山迎佛祖勇腳隊招生中

廖郡慧，我是東山人
3月25日上午8:44 · 📍

#東山迎佛祖勇腳隊招生中
#東山迎佛祖古香路走法大解析
#專業教練指導如何避免運動傷害扭傷
#避免筋骨疼痛走出健康
#邀請東山日出東山跑跑社跑步教練蘇令官
#參加對象65歲以上民眾
#4月30日下午2點東正里關懷中心開課
協辦單位:碧軒寺、東正里辦公室
報名專線:06-6802618*108
廖郡慧護理師



民國108年四月，在一個因緣際會之下，我接觸了一群東山愛跑愛運動的孩子，而在這些孩子們的家長受託之下，成立日出東山跑社，時間是每個星期三晚上7:00-9:00，地點在東山國小的操場，我開辦跑步社團幫助學生正確的跑步姿勢及運動，不僅指導他們可以避免運動傷害，還可以達到強身健體。

同年的農曆12月23日，我第一次參與東山的大代誌，從碧軒寺陪著佛祖媽回碧雲寺祖家，總長15公里。隔年正月初十時從碧雲寺一路行走經過換香、換花、換轎的三換儀式，沿途走走停停回到碧軒寺，總長21公里。從這兩次的體驗香路行，沿途看到許多長輩一輩子的堅持，無論山路多麼崎嶇陡峭，他們對佛祖媽的堅定信仰，帶領他們一步一步往前走，我深受感動，同時也不禁依我的專業知識想到，其實這群受尊敬的長輩們，是用更輕鬆的方式來完成這趟莊嚴又隆重的香路行。

我心想如果有機會的話，我一定將我所學的運動技巧戮力指導鄉民，而這一切與東山的結緣，冥冥中似乎有著一股無形的力量牽引，在去年四月份，由東山衛生所辦理「如何健走」課程，指導東山一群可愛活潑有朝氣的小姐們，如何輕鬆走路與伸展，看著他們每個笑靨如花的表情，應該個個獲益不少。爾後又陸續受邀，到新營參加由獅子會辦理千人踩街遊行的開場指導教練，也到嘉義西區體育會擔任中小學足球運動諮詢，鄰近的白河商圈馬拉松第一屆與第二屆的會場筋膜炎放鬆指導，其中經李宗翰市議員體驗之後，獲得他高度肯定與支持，一再讚許這個活動惠民良多，值得大力推廣。

今年4月30日再度擔任東山衛生所廖小姐所辦理「百年香路健走」課程的指導教練，一連串與東山的結緣，彷彿看到佛祖媽對鄉親的底佑，心裡遂然升起一股聲音，「佛祖心中坐，蘇教練陪你香路勇腳向前走」！

#【東山迎佛祖勇腳隊招生中】
#東山迎佛祖古香路走法大解析
#專業教練指導如何避免運動傷害扭傷
#避免筋骨疼痛走出健康
#邀請東山日出東山跑跑社跑步教練蘇令官
#參加對象65歲以上民眾
#4月30日下午2點 東正里關懷中心開課
#協辦單位:碧軒寺、東正里辦公室
#報名專線:06-6802618*108
廖郡慧護理師



東山衛生所 體位健康班

圖圓滾滾運動教室
2020年4月28日下午3:30 · 📍
感謝「東山衛生所 體位健康班」給我機會邀請我去教大家（如何健走！）課程，讓大家在運動的時候可以避開運動傷害！
感謝各位的參與分享，希望大家都能夠有所收穫，大家身體健康、平安、喜樂！
#東山衛生所
#日出東山跑跑社
#東山圖圓滾滾運動教室
#新營圖圓滾滾運動教室



蟄居於孚佑宮(仙公廟)與曾文水庫之間的淺山步道—獅額山

圖文/林宏傑

東山雖然有過半的土地歸屬山區，但大多是坡度起伏不大的丘陵與淺山，轄區並沒有超過一千公尺的中級山，因此境內適合登山或健行的觀光步道屈指可數，唯一較為人所熟知的坎頭山步道，每到假日便人潮洶湧，尤其在新冠疫情期間，民眾旅遊習慣不變，往山林原野靠攏成為現代顯學，於是坎頭山原本就狹小的步道上更是經常堆骨牌似的大排長龍，反倒失去了原先親近山林追尋清靜的初衷。

其實東山除了坎頭山步道外，還有幾條可供運動健身的步道，如南99線旁的林安森林步道、從山河巖起登的大獅嶺步道、李仔園上方的天池步道、一尖山至三尖山稜線縱走等，但上開步道除了林安森林步道較為平易近人外，其餘不是屬於穿插於數條產業道路之間的複雜路線，就是須在荒煙漫草中披荊斬棘的年久失修步道。

今天在這邊要向大家推薦的是一條走起來相對輕鬆的健行步道—獅額山步道。獅額山原名獅頭山，後因與大凍山別名相同而更名，登山口位於孚佑宮(仙公廟)往曾文水庫的產業道路約3公里處，入口處市府觀旅局設有指示牌，但因整段產業道路蜿蜒狹小，且附近泊車空間非常有限，因此建議大家可以將車子停靠在產業道路1K左右的坎馬鞍部叉路口，然後漫步健行過去。獅額山標高801公尺，步道全長其實只有600公尺，前小段路屬於可供車輛行走的台電保線土坡車道，後段則是人為修築的階梯與枕木棧道，步道高低落差僅120公尺，平時有專人定期除草維護，且兩旁有樹木遮蔭，走起來既清



導覽圖

爽又愜意，非常適合攜家帶眷同遊，齊步體驗攻頂原來也可以這麼簡單。山頂平台設有一座休憩觀景涼亭，遠眺東南方清晰可見曾文水庫大壩及梅嶺群山，湖光山色，波光粼粼；轉向西北方則可看見坎頭山一隅，青山綿延，鬱鬱蒼蒼。同時，獅額山也因得天獨厚的坐落方位及山勢關係，是東山區少數適合觀賞日出的絕佳地點。

在享受過大自然芬多精與鳥語呢喃的洗禮之後，如果您覺得意猶未盡，喜歡運動冒險的，可以前往探索左近更具原始林相的坪頂山(標高815公尺)及劍文山(標高746公尺)，入口處位於獅額山步道終點前約60公尺處的叉路口(該處設有指示牌)；想要滿足舌尖味蕾感受的，則可以驅車到坎頭山附近或175咖啡公路兩旁的咖啡商家，品嚐名聞國際的東山咖啡及各家特色餐點。當然，您也可以選擇到素有與指南宮齊名的孚佑宮(仙公廟)參佛禮拜，中午時分享用廟方為十方信徒精心烹調的美味膳齋。

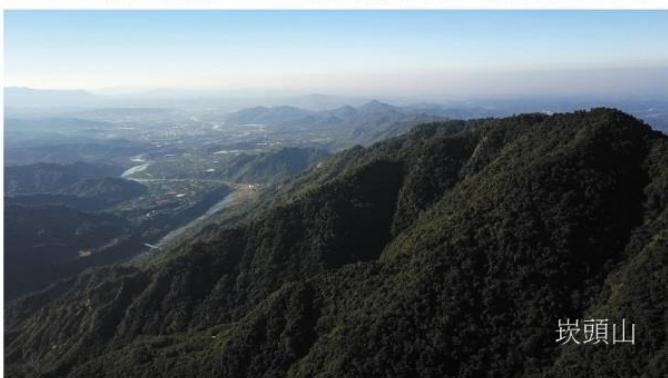
2021 健康滿分 獅頭山 健行步道



獅頭山涼亭



入口處指標→



坎頭山



曾文水庫大壩



人是故鄉親，台北東山一家人

圖文/蘇嘉祥

剛忙完「東山旅北同鄉會」在台北召開的第五屆年會，新創刊的台南東山區的「東山季刊」囑我撰寫一文…。這是家鄉的事，自義不容辭，謹就旅居在大台北地區的東山鄉親過去、現在及未來的想法理念、預定做法報告如下。

「東山旅北同鄉會」是一批為討生活或求學的東山人，長時間居住在台北、新北、桃園市…的大台北區後，覺得數十年前同樣出生在東山，喝同樣的水、呼吸一樣的空氣，講同樣東山腔的人，應該再緊密的連絡，更頻繁的聚集在一起，自然而然地在八、九年前成立這個團體。這段時間以來，同鄉會人數從三十多人發展到現在，登記在冊的有三百多位，許多鄉親經介紹後陸續加入，人數還在不斷擴充中；以今年3月20日舉行年會暨餐會時，席開20桌，近兩百位鄉親參加。



同鄉會成立的宗旨，主要在聯繫旅北鄉親情誼，透過line群組、臉書及電話，大家保持訊息交流，交換醫療保健常識、組織旅遊休閒活動，接待家鄉來北的在學學子、體育比賽選手；召集鄉親為家鄉「農特產展售會」捧場也捧錢場…。行有餘力時也回鄉照顧獨居老人、小學畢業生。

同鄉會比較固定的活動大約是：每年1月1日參加紀政主辦的「元旦健走」，並且在海霸王聚餐。每年在正月初九組團回鄉，在火山碧雲寺參拜佛祖，並目送或隨駕出巖。最近兩年連續參加新北市「踩街」遊行；不定期組團到中南部旅遊，定期舉行理監事會。

在台北地區的鄉親臥虎藏龍、允文允武，不但在各行各業有傑出成就，就是在休閒旅遊聚餐時，也都能展現才藝、說學逗唱，逸趣橫生、精彩熱鬧。



鄉親們由於長達一年多的疫情肆虐，大家被限制活動空間，非常苦悶；今年3月20日年會暨餐會時，鄉親們久別重逢，除了緊緊抓住機會敘舊外，老鄉們喝酒、唱歌、跳舞、說學逗唱…，各個奔放熱情、毫不掩飾。

一篇描寫東山鄉親歡樂聚會的「疫情下的小瘋狂」圖與文，居然在YAHOO、奇摩、民生頭條等三家電子報露出。讓世人見識到東山旅居大台北鄉親快樂另一面…。那篇文章很有意思，很能表達同鄉會現況，節錄如下：疫情下的小瘋狂 新冠病毒肆虐，美國每天有五萬多人確診，日本每天一千多人確診；我們還能快樂地舉辦同鄉會，多謝防疫醫護人員、感恩老天…。

重睹同鄉會照片，彙整活動照片時諸多感觸：要很感激台灣的防疫能力，造就了這次同鄉會參加人數特別多、鄉親特別踴躍熱情。

全球大疫限制了世人的活動空間，許多台灣人不能出國，鄉親選擇停留住全世界最安全、最健康的寶島，讓我們找到一位平常一年有半年在中國大陸開展企業的新會長蘇輝雄。

鄉親裡有人平常在緬甸、在中國大陸、泰國、柬埔寨拚事業的，聽說有同鄉會都來了，利用這個機會老鄉會老鄉，出現許多「…已經40年沒看到你…」的感人對談。大家珍惜現狀、把握當下，不但盡情使勁跳舞、引吭高歌、一杯接一杯敬酒，窩居許久的苦悶，一下子全部迸發，大家都瘋狂了。

許多人意猶未足，離開景美後又續攤，而且不止一攤，是兩攤…，直到夜裡9時才分手。世事難料，誰也預料不到這個百年大疫，也不知道伊于胡底；但是老天獨鍾、鄉親有福，事隔一天，更覺得惜福…。

前年東山區三所國小的孩子們，在前體育署副署長協助下，參加體育署補助學童參觀頂尖體育賽事，來台北參觀職業棒球賽；去年東原國中籃球隊來台北參加年度總決賽，同鄉們都熱烈和小朋友聚餐，贈送禮物。

今後在台北的鄉親仍會引領企盼家鄉來人，不管是來販賣馳名全球的東山咖啡、龍眼乾的農家，或前來參加比賽的舉重、籃球選手，台北的東山鄉親永遠是第一號粉絲，忠誠的支持者，不要忘了先通知我們一聲…。



2017年教育部體育署副署長王永文(左一)和同鄉們一起參加元旦健走。



2017年東山旅北同鄉會致敬團，在碧軒寺大廟前致敬！