

【刊頭語】

《文資小報》的催生，要感謝許多人的鼎力襄助，尤其是蔡明志老師，在教課之餘還必須抽空編寫撰稿。再來還要特別感謝呂萬安老師，每一期小報都將節氣與專業知識結合並分享给大家！請各掌聲鼓勵！雖然小編易主，但《文資小報》仍舊會秉持著「能融古典於現代」的出刊理念繼續記錄生活中的點滴！本期刊登文資系大二黃文琪同學在台中縣大里市「兒童藝術館」的實習報告完結篇，以及不才在下我所撰寫有關於「流行文化的美麗與哀愁」，以後也不定期會增加有關音樂方面的專題，希望各位會喜歡！（本期爐主 楊大神）

【節氣養生—立冬】 呂萬安 老師

諺語：「立冬無雨一冬晴，立冬有雨一冬雨。立冬若遇西北風，定主來年五穀豐。」

立冬時斗指西北，太陽黃經為225度，時值公曆11月7日前後。立冬單從字面可解釋為：「立，建始也，冬，終也，萬物收藏也。」習慣上，我國民間將這一天視為冬季的開始。冬，作為終了之意，是指一年的田間操作結束了，作物收割之後要收藏起來的意思。在過去農業時代，立冬一過，黃河流域一帶即將結冰，農民都將陸續轉入農田水利建設和其他農事活動。但是由於緯度的差距大，對於華南長江流域一帶以及台灣而言，真正意義上的冬季，並非都以「立冬」為準，而是以連續幾天的氣溫接近或低於10°C為冬季。因此對台灣而言，真正的冬季是寒流來襲，但是華人普遍還是將立冬看作是一個重要節氣，也是講求進補的時期。諺語有道：「立冬晴，一冬凌（嚴寒之意）；立冬陰（陰雨），一冬溫（暖冬）」。可見古人從立冬看氣象，可卜得一冬的冷暖。

立冬三候為：「一候水始冰；二候地始凍；三候雉入大水為蜃」。意思是說此節氣中水已經能結成冰，土地也開始凍結，雉即指野雞一類的大鳥，蜃為大蛤。立冬後，野雞一類的大鳥便不多見，而海邊卻可以看到外殼與野雞的線條及顏色相似的大蛤，所以古人將其視同立春、立夏、立秋一樣，立冬日天子也要舉行迎冬的儀式。立冬前三日，太史公告訴天子立冬的日期，天子便開始沐浴齋戒，立冬日天子率三公九卿大夫到北郊六里處迎冬。回來之後天子要賞死事以安社稷，並且要撫卹孤寡。

在傳統觀念中「冬」即終也、結束之意。中醫學認為，這一節氣的到來是陽氣潛藏，陰氣盛極，草木凋零，蜃蟲伏藏，萬物活動趨向休止，以冬眠狀態養精蓄稅，為來春生機勃發做準備。不要因擾動陽氣而破壞人體陰陽轉換的生理機能。正如《內經》所言：「冬時天地氣閉，血氣伏藏，人不可勞作汗出，發洩陽氣」。因此，早睡晚起，日出而作，充足的睡眠有利於陽氣的潛藏，陰精蓄積。而衣著的過少過薄，室溫過低容易感冒又耗陽氣。相反，衣著過多過厚，室溫過高則腠理開泄，陽氣不得潛藏，寒邪容易侵入。中醫認為：「寒為陰邪，常傷陽氣」，人體陽氣有如天上太陽，給於自然界光明溫暖，失去它萬物無法生存。同樣，人體如果沒有陽氣，將失去新陳代謝的活力，所以立冬後的起居調養以「養藏」為原則。民間流傳著一句話「今年進補，明年打虎」，意思是說適當進補不但可以提高人體的抗病能力，還可以將補品中的有效成分儲存在體內，為明年的健康打下

基礎。冬令進補在時間上主要指立冬後至立春前這段期間，而人們習慣認為冬至前後最為適宜。進補的方法有二種，一是食補，二是藥補，俗話說「藥補不如食補」，食補在冬季調養中尤其重要，冬季氣溫過低，人體為了保持一定的熱量，就必須增加體內糖、脂肪、蛋白質和維生素的食物，同時寒冷刺激泌尿系統使排尿增加，隨尿排出的鈉、鉀、鈣等離子也較多，因此應多吃富含無機鹽蔬菜，例如地瓜葉、菠菜、花椰菜、高麗菜、金針、海菜等。並可適當增加瘦肉、魚類、蛋類、雞肉、羊肉、桂圓、荔枝、胡桃肉、木耳等食品，不僅可補充熱量，還能益氣養血補虛，對身體虛弱的人尤為適宜，至於藥酒、藥粥則必須根據個人的體質酌量選用。值得注意的是，補藥不是隨便可用的，必須根據氣虛、血虛、陽虛、陰虛等不同狀況選用針對性的補益藥，才能收到好效果，否則濫補容易出問題，所以素有高血壓、糖尿病、高脂血症、肝炎、腎炎、甲狀腺功能亢進的人必須請教醫師。

【在地文化資產】台灣基督長老教會四結教會 蔡明志

地址：宜蘭縣五結鄉中正路二段72號

文化資產類型：歷史建築

1950年代中期，基督長老教會在台信徒仍少。1954年由黃武東牧師在南部大會提出「教會倍加運動」以加強宣教，並在1959年的總會上通過為全台的宣教運動。在眾多事工中，為因應台灣漸從農業社會轉型到工業社會，因此展開「工業職域傳道」計畫。四結基督長老教會即是在此歷史背景下，於1962年由羅東教會牧師陳耀宗發起創設，以中興紙業公司之員工為主要對象佈道，並將教會定名為「四結工業職域傳道中心教會」。在美國聯合長老教會以「工業傳道計畫」予以補助下購置土地，並委由劉明國建築師規劃設計聖堂。聖堂於1965年舉行破土與奠基典禮，並於1966年完工並舉行聖堂奉獻典禮，成為長老教會在台工業職域傳道事業中首座興建的聖堂。

四結教會建築以紅磚與清水混凝土興築，並使用鏤空水泥磚與紅磚的鏤空砌築，製造光影變化與自然通風。一樓做為牧師樓與教堂準備空間，二樓則為教堂，由中央的清水混凝土梯間塔樓進入，為臺灣戰後初期現代建築之佳作。2003年因台九線拓寬工程而將面臨拆除，在宜蘭縣政府文化局的協助下向後平移並登錄為歷史建築而獲得保存。

【與世界接軌】世界遺產公約締約國大會選出12個新任世界遺產委員會委員國 蔡明志

世界遺產公約締約國大會在其每兩年一次的會期中都會改選逾半數的「世界遺產委員會」（World Heritage Committee）委員國。今年十月23至28日在聯合國教科文組織在巴黎的總部召開了第17屆大會，即改選了世界遺產委員會中12個委員國。這12個新任委員國名單為：柬埔寨、愛沙尼亞、衣索比亞、法國、伊拉克、馬利、墨西哥、俄羅斯、南非、瑞士、泰國與阿拉伯聯合大公國。加上任期至2011年的9個委員國：澳洲、巴林、巴貝多、巴西、中國、埃及、約旦、奈及利亞以及瑞典，組成共21個委員國的「世界遺產委員會」。（接下頁未段）

佛光大學文化資產與創意學系

宜蘭·礁溪·林美山

己丑年·肖牛歲·立冬

網址：<http://www.fgucar.blogspot.com/>

發行

(十一)說故事

實習結束前還有最後一件事，就是要會說故事，這也是在兒童藝術館要具備的一個技能吧！要會說故事，而且對象還是小朋友，就必須要想辦法說得生動一點，才能吸引小朋友們，所以我選擇用做道具加上不同角色、用不同聲音的方式來說故事。



我說的故事是「三張靈符」，是國小的時候從故事書上看到的。一開始聽到要講故事，腦子裡第一個想到的就是這個故事。於是自己準備了一點道具，構思了一下該怎麼說這個故事，因為單純用說的我覺得內容會很乾，所以決定故事中的角色要說話的時候，不同的角色要裝不同的聲音，不過我說的故事，角色只有三個，所以不會很多。

開始說故事的時候，雖然有點緊張，但並沒有出很多錯誤，我也試著問小朋友們說「接下來要怎麼辦啊？」這類的話增加一點互動，小朋友都會很熱情的回答，讓我覺得，說故事給小朋友聽其實不用緊張，因為他們很單純，都會很投入在故事裡面。

(十二)實習心得

這次的實習真的學了很多事情，第一次實習，難免會害怕新環境和新的人事物，但是一旦克服了這些之後，往後的工作都會過的很輕鬆。我了解到，只要心放開了，克服了內在的恐懼，對於外在的事務都可以輕鬆的面對，因為精神層面的壓力一定比身體層面的壓力還要重。

在這裡不單是看到一個館的運作和行政，我學著接觸許多的人群、看到了各種不同的遊客、認識了很多朋友、做了很多事情也懂了很多事情。我忽然發現，我所學到的都是和「人」有關的事情，也許我也體會到了一點現實的層面吧！透過跟一些遊客的接觸，我發現並不是所有的人都像我所想像的那樣，很親切、很容易溝通，並不是你用笑容去迎接別人，別人就一定不會用笑容來回應你，但是別人跟你惡面相向的時候，你還是必須用笑容迎接他。

實習過程中認識了很多的朋友，我們總是互相幫忙，給彼此精神上的支持，互相打氣，交換意見，請教一些問題和分享自己的經驗，分工合作，完成自己份內的事，也幫助人完成他份內的事，在這裡的工作不分你我，都是在為著這個館，讓我體會到和一個團隊一起努力是多麼有意義又愉快的事。

執行長一直告訴我們，態度很重要，不只是在實習的時候，以後不管到外面工作或是其他的事，只要看態度就可以知道能不能做好。在這裡實習，有時會想鬆懈，但又不太敢，我只知道，盡力做好該做的就是了。實習這段時間真的學到很多事，不是只有實習方面的事，生活上的事也是一樣，為了實習搬到台中住，學會了煮菜、坐台中的公車，還有其他生活上的事，這趟實習，收穫真的很多很多。

二零零九年六月二十六號凌晨，美國搖滾天王Michael Jackson猝逝，得年五十歲，這位縱橫歌壇數十年的歌手，依據驗屍結果研判，死因極可能為Michael的私人醫生「濫用藥物致死」。

Michael是許多人的共同記憶。追溯起Michael，他從孩童時期就跟隨兄弟出道，迅速的嚐到走紅的滋味。事實上，Michael私下曾表示，從「傑克森五兄弟」(The Jackson Five)時代起，他父親為了名聲及榮耀，對Michael與他的兄弟們施暴，這件事對他這輩子造成了難以磨滅的陰影。

或許Michael的父親傑瑟夫，對於美國社會中黑人的不平等與歧視，早就深惡痛絕，而長輩的舉動卻讓Michael的成長過程造成極大的傷害，以及放大對於身為「黑人」的自厭感。

英國著名搖滾樂團「Eagles」最爲被大眾傳唱的「Hotel California」，其歌詞正貼切的形容當代找不到定位以及失去自我認同人們的心情。以Michael爲例，他服用藥物的理由眾說紛紛，是長期以來過多負面形象而造成的精神問題需要治療？抑或只是單純的健康問題？無論如何，都不可以忽略：壓力與心理。

在流行音樂界或者搖滾樂界，使用藥物一直都是顯而不隱、且司空見慣的「創作方式」，這些「精神食糧」提供給歌手、樂手一個供其逃避現實的虛幻港灣，逃避現實的壓力、大起大落的衝擊、歡愉過後的空虛...等種種壓力，有的時候甚至是爲了拒絕接受自己風華不再，拼命服用大量藥物希望藉由藥物的功效使自己的青春起死回生。藥物同樣也帶給他們靈感，在那樣飄渺卻擁有鮮豔大塊色調的世界裡，可以藉由感官去觸摸音符，用意象譜出一首好歌曲。

回首藥物的社會史，充斥著以象徵主義爲重的例子，任何藥物的效應，一直都沒有使用者或使用目的來得重要。有些使用者以及使用目的在社會上和道德上都是可以被接受的，其他則不被允許。法律的制定，就是爲了規範、決定何者爲社會偏差，什麼又是脫離常軌。而樂手的職業，經常讓他們被視爲「離經叛道」，與其他邊緣族群有關，例如：移民、少數族群、娼妓與罪犯。

經由以上，我們可以明顯的觀察到一個事實，「因爲身份定位的問題，他們必須以這樣的手段，來做爲對這些社會體制宣戰」，除了打扮、樂風、服裝、肢體語言，用藥行爲，能夠加強他們站在舞台上的勇氣，以及呈現他人無法面對的任何事情的氣勢。

威廉·布雷克(William Blake)寫下：

看見一沙一世界
看見一花一天堂
把無限握在你的手掌心
永恆就在半個時辰中

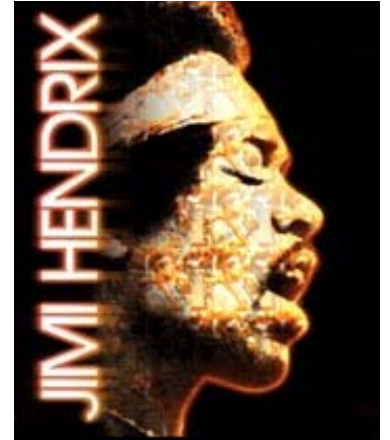


他已經將藥物對人類所展現的力量不言而喻了。

迷幻藥次文化註定會潛伏於地下，因爲這整個架構是由抽象的音樂風格以及意識型態所支撐，然而這個行業，需要大眾傳播工具以及國際市場才能生存，這樣的傳播媒介會將藥物對於音樂的發展及影響徹底污名化。藥物的確爲搖滾樂的發展創造新的環境，亦對富有創意和才華的創作者精神發揮極大的影響。回顧六零年代，若是沒有迷幻藥，最好的音樂很可能不會出現，至少吉米·漢醉克斯(Jimi Hendrix)靠迷幻藥寫出史上最有力量的搖滾樂，儘管他付出了與他的才華相當程度的代價。

在使用藥物的行爲上，我們似乎可以窺見次文化若隱若現的框架，從早期的花之子(FLOWERS)、嬉皮、龐克...在他們外顯行爲上，可以感受到對當時社會文化所形構出的價值觀有著極度的不滿，或許是爲自己身分地位的不明確，也或許是感受到社會規制當中的矛盾與恐懼，便造就了解構當代青少年文化的形貌。

透過瞭解音樂與藥物之間的交互關係，並不是誘導青少年去使用過量或違法藥物，而是引導青少年從多方視角去看待事物以及建立對本身思維的中心價值。「眼見不一定爲憑」這句話，在現代已經被使用的非常廣泛，然而我們往往會經過宣導、引領等具有慢性說服的管道，內化了一些往往具有多面性的現象，而後我們便會向權力方靠攏。這樣的論述對於現代青少年而言，會許存在於當下，不會有太多的意念被催生，但經過觀察不同層面所發生的事件當中，可以創造對於某些事物分析的能力。一體不見得是兩面，而是由許多元素所構成，當一件事或一種現象的產生或出現，我們便不能忽略其歷史背景、環境、社會條件、以及正要面臨的種種問題。



(續前頁【與世界接軌】)

委員國每任任期已從6年改爲4年。世界遺產委員會每年定期開會並審查締約國所遞交欲列名新的世界遺產名錄的申請案，也檢視已經列名世界遺產名錄者的維護狀況。世界遺產委員會下次的會期將於2010年七月25日至八月3日在巴西的巴西利亞市(Brasilia)(1987年列名世界文化遺產)召開。

世界遺產公約受到世界各國的認可，迄今共有186個國家簽署，即將在2012年歡慶四十週年。其成就可從目前已有890項資產列名世界遺產名錄展現，但在列名世界遺產名錄的標準、已列名資產的監控與維護、世界遺產的公眾認識、世界遺產經營管理與維護的社區參與等方面，也提出了越來越多的問題。