



# Real Moments

2010 March  
Faith/Hope/Love  
05/

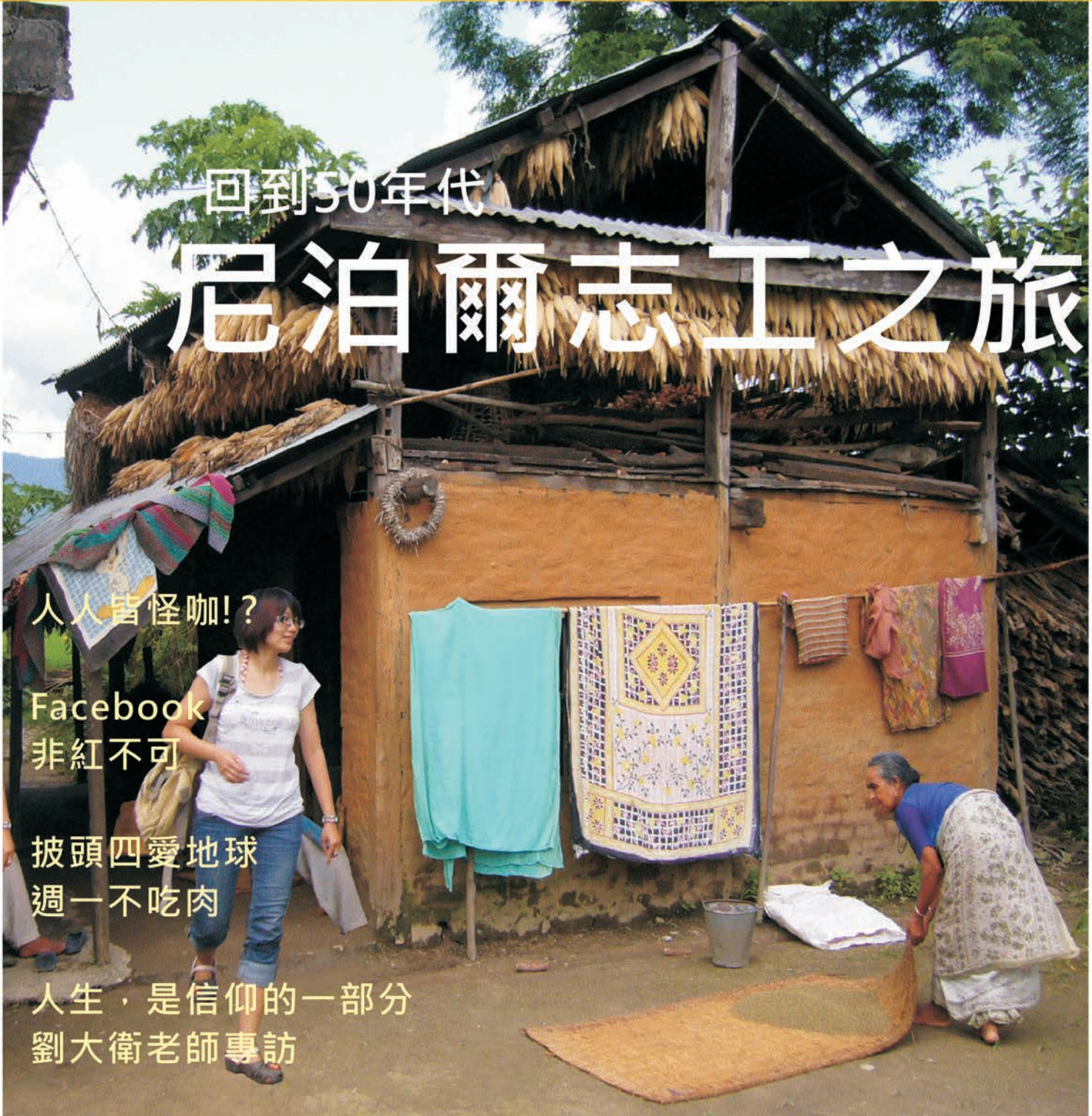
## 回到50年代 尼泊爾志工之旅

人人皆怪咖!?

Facebook  
非紅不可

披頭四愛地球  
週一不吃肉

人生，是信仰的一部分  
劉大衛老師專訪



## 校長的話

### 學習之旅



校長|程海東

冬春更迭，大地漸漸復甦。很高興大家過了一個快樂平安的寒假。開學了，師生都陸續回到校園，我們又要展開另一段學習之旅。除了課業的精進，也別忽略品格的修養。

看過這一期「心領袖專刊」，同學們或多或少會有一些收穫，有一些心得。例如：到尼泊爾當國際志工，也許必須付出不少的體力和時間，過程中卻也獲得許多意想不到的親身體驗。協助孤兒的種種難題、異國的風俗民情、不同的文化和飲食、不同的景色和風光，這些經歷都是無價之寶。素食怎會與環保有關聯呢？有人或許感到不解。這本專刊有詳盡的解說，大家不妨來探個究竟，共同維護我們的地球。此外，還有多篇精彩的內容……有待每個人自己來發掘！祝大家閱讀愉快！■

「REAL MOMENTS」心領袖專刊期望能夠幫助所有學生不只在學校擁有專業的知識與技能，更能夠培養良好的品格與態度，讓未來的人生能夠更長遠、更臻美好。

2010年3月

發行人暨卓越計畫總主持人/程海東 校長

卓越計畫協同主持人/蔡禎騰 副校長 葉芳栢 副校長

卓越計畫生活教育與自主學習 子計畫主持人/邱瑞忠 學務長

#### 文字記者/

謝孟哲 中文四  
蔡弘澤 中文四  
楊紫晴 食科四  
陳柏霖 社工四  
洪晨恩 財金二

#### 攝影記者/

林祺峰 畜產三  
楊 寧 社工三  
簡薰儀 食科四

#### 設計/

胡林翰 建築三

#### 行政/

吳幸怡 專任助理

#### 文稿編輯/

林家慧 專任助理

## 你有勇氣離開舒適圈嗎？

我們習慣了我們的生活，偶爾在颱風天或地震所引起的斷電、斷水，就讓我們感受到不便甚至痛苦。如果問你是否願意去一個沒有自來水、沒有電、沒有網路的地方生活一個月，你的答案會是什麼？你會以怎樣的心情過生活呢？

牛宜甲是台北人，她選擇去尼泊爾體會不一樣的生活。她在那邊遇到一樣是台灣去的志工，對方前往尼泊爾的理由是從小家庭優渥，所以想去看看像那樣的國家的人怎麼生活。牛宜甲與其他的志工們，在那樣的克難環境中頗能自得其樂，她深信人有極大的環境適應潛力，能夠生存下去。同時透過這趟志工之旅，看見了世界上有不同的生活方式，她的世界因此擴大。

這世上有沒有一個人可以讓你信任到你願意放棄既有生活圈的一切，不問未來可以得到什麼，就毅然決然地前往那個人要你去的地方呢？劉大衛老師深信「人生是信仰的一部分」，上帝呼召他來台灣，他便來了！那個時候的台灣與美國，對應起現在的尼泊爾與台灣，應該不會相差太大，劉老師不是停留一個月，他留在東海奉獻了大半的人生，今年即將退休，劉老師與師母在東海陪伴與關懷無數的學生，讓他們大學求學的日子裡面，充滿著愛與祝福。

人生有限，你的價值觀會引領著你的心，你的心會引領著你的人生，你想怎樣過你的人生呢？也許看看別人的故事，會給你一些新的思考與啟發！

#### 發行單位：

98年度東海大學 教學卓越計畫  
【教學卓越揭東海 共學博雅創生涯】

子計畫三 生活教育與自主學習  
學生事務處

地址:東海大學學生事務處3F卓越計畫  
辦公室

#### 郵寄地址:

台中市東海大學郵局信箱655號  
學生事務處卓越計畫辦公室  
聯絡電話04-23590121轉 23004-5

#### E-mail:

wecare99@www2.thu.edu.tw

#### 網址:

<http://www.wretch.cc/blog/leadercaremg>

本刊掲載之圖文內容皆屬版權所有，  
非經同意請勿翻印。

## 學務長的話

Real Moments 彼此相互鼓勵的真實時刻



學務長|邱瑞忠

卓越計畫

子計畫三 主持人

每回爬登山步道，總在下山的時候，會有上山的路人氣喘噓噓地問道：「距離山頂還有多遠啊？」，我總是回答：「不遠了！再一下子就到了！上面的風景很美麗喔！」，對方總會帶著微笑、稍稍放心地繼續往上爬，其實有時候離山頂還有挺長的一段距離。

人生的道路有時就像登山一樣，攀登的過程難免辛苦，可是只要身邊有人同行，互相鼓勵，心中就能夠有力量繼續往前走。即便遇上挫折，一句鼓勵的話總能使人重新有力量，對未來重拾盼望。如果因著你走過的道路使你有能力幫助正處在低潮中的人，趕緊告訴他所看見過的美好風景，鼓舞他繼續往前行！

這期的Real Moments依然紀錄了許多人生的真實時刻，在台灣過慣了舒適的文明生活，到了尼泊爾一切回歸淳樸，克難的環境看見了人堅韌的適應力，志工之行豐富了人的心靈；劉大衛老師在東海奉獻了數十個年頭，宣教士的身分讓他特別關懷學生的信仰生活，陪伴許許多多的學生走過低谷時刻；畜牧業大量的溫室氣體排放，被認為是全球暖化主因之一，披頭四的成員保羅麥卡尼 (Paul McCartney) 為此推動「週一不吃肉」運動，期望集合眾人之力，減少畜牧業對環境的傷害；另外，藝術專欄主題是生活呈現著藝術，舊金山就是個最好的例子，透過留學生的眼睛，帶你一探舊金山的多元面貌。

不要忘記了，不管你我走過了多少路，越過了多少山，彼此間鼓勵的最真實時刻，其實就在你我最深的心靈處：

終日尋春不見春，  
芒鞋踏破嶺頭雲；  
歸來偶過梅花下，  
春在枝頭已十分。 ■

# Real Moments

Faith/Hope/Love

05/



heart for love

人人皆怪咖!?

每個人都很正常啊  
...直到你跟他們熟了!!

heart for life

披頭四愛地球

週一不吃肉

同學啊 週一來吃素  
齊心靠意志救地球

heart for art

生活就是藝術

兼具歷史與現代  
多元而開放的舊金山

校長的話

編輯部資訊

學務長的話

heart for THU

東海校園物語-  
奧柏林廣場與銘賢堂

義和團之亂  
造了奧柏林廣場與銘賢堂

heart for THU

人生是信仰的一部分

信仰 無價!  
大衛老師 上帝的天使來著

heart for journey

尼泊爾志工之旅

唸書 臺灣人靠補習班  
尼泊爾靠孤兒院

20

22

25

30

33

31

06

08

13

# 奧柏林廣場 與銘賢堂

文/張奕宣  
攝影/簡熏儀

## 東海校園物語

或走 或坐 或臥 或翻滾  
身在東海中  
認識東海真面目



### 奧柏林廣場

你知道東海大學是全台灣第一個擁有郵局的校園嗎？早在1958年創校之初，與東海著名代表路思義教堂同時舉行動土典禮的原「奧柏林學生活動中心」是包含：銘賢堂、信箱間、郵局，以及其間的廣場，本是東海匯集與聚會的場所，也是東海人與人互動最頻繁的空間。

當時甚至設有公車站在銘賢堂之前，是東海師生與校外往來的主要聯絡方法，隨著東海人數的增加，外宿人口的逐年俱增，以及交通工具的日益普及，公車站也遷徙到路思義教堂旁的停車場，增設的中正堂與其他公共空間，雖然漸漸改變了東海師生對奧柏林學生廣場的依賴性，也改變了銘賢堂的開放性多功能的空間規劃，但敦煌書局與丹堤咖啡館進駐，再向

外沿伸至紅林餐廳（原名新新餐廳）、紅林花園步道等，如今仍是師生與校外遊客生活與休閒的一重要場所。

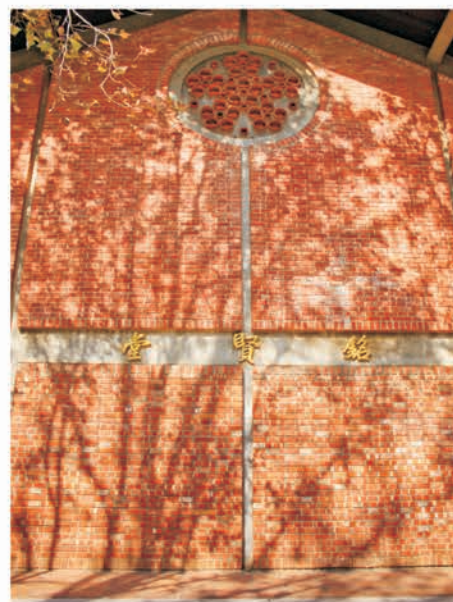
奧柏林學生廣場的由來是由美國奧柏林學院所捐贈，當時奧柏林學院為了紀念清末義和團之亂在山西暴動時，到中國傳遞理念而罹難的學院神學士，由奧柏林學院校友及學生發起成立「奧柏林山西紀念協會」（後更名為：奧柏林在華紀念協會），不僅提供獎助學金給華人青年就學，亦派遣奧柏林學院畢業生到中國任教，自東海創校以來，即獲奧柏林學院協助校務發展，1958年，以美金5萬元捐贈本校興建學生活動中心，便是現在我們所熟悉的學生廣場，另外，其奧柏林廣場中「銘賢堂」的命名，也是為了紀念協會當初在山西成立後來被強制關閉的銘賢中學而來。■

### 銘賢堂

前文中提到了種種大環境的轉變也改變了銘賢堂的開放性多功能的空間規劃，例如，其實最初始的銘賢堂內部空間並不是現在我們所見的呈階梯狀的固定座位，地面是平的，椅子可以自由移動，可說是完全開放的空間，所以可以進行各種不同的活動，一直到了東海大學第四任校長的任期內才改建成現狀。現在各科系或社團仍常借此場地舉辦活動，每學期初或是期末會議時，各社團幹部與系學會還是需要透過場協（協調租借場地的時間，避免各活動撞期），可見銘賢

堂在東海大學內還佔有一定的地位與實用性。

另外，在銘賢堂的週邊也多了許多貼心的設計，例如旁邊的卵石矮牆、廣場上的水泥方磚都可讓人坐臥休息，近幾年間，在東海大學教學卓越計畫中也整合了「營造優質教學與學習環境」相關工程，針對銘賢堂與週邊環境進行改建，致力於無障礙空間的推行，讓行動不方便的學生更容易進入銘賢堂等活動空間，更親近這片原本就屬於東海生活的空間。■



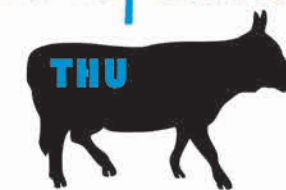
## Heart for THU

東海人物



## David Newquist

「人生，是信仰的一部分」  
——劉大衛



文/楊紫晴、陳柏綦  
攝影/林祺峰、楊寧

宣教士，廣義上就是宣揚福音的人，他們大部分必須離開熟悉的故鄉，踏上另一塊陌生的土地，必須適應異國環境裡各種情況以及文化衝突，只為了完成上帝託付的命定，以生命實踐信仰，這是需要極大勇氣與信念堅定的工作。

而東海大學就有這樣的一個人物，他是任職於物理系的劉大衛老師。

## Heart for THU

東海人物

每步都是上帝的指引  
來台並非偶然。

劉大衛老師的父母都是虔誠的基督徒，在他出生兩三個禮拜的時候就帶他到教會受洗。從小喜愛科學的他，在求知的過程中漸漸發現，科學與聖經是互相呼應的，於是在大學時更加確立了自己的信仰。

劉大衛老師說自己的個性比較安靜、內向，所以不適合當教會的牧師，他在念研究所時，聽說很多國家很歡迎美國博士班畢業的學生來當大學老師，與太太討論後，決定一起參加海外基督使團，讓更多人認識神，也能當個老師，貢獻自己所學。

在蒐集各個國家的資料並討論之後，劉大衛老師認為台灣似乎是最適合的。

「其實應該早就知道了，在大學認識了幾個台灣來的學生，那時宿舍對面是一堆台灣人，這邊是台灣人，那邊也是台灣人，還有人送我們中文聖經和中文字典，很顯然這幾年來神已經在準備要我們去台灣了。」劉大衛老師說道。

「同學用中文學物理，  
我用物理學中文。」

一九七六年，不會說中文的劉大衛夫婦，只憑著一句友人教的「你是我的好朋友。」就出發前往台灣了。

來台後，用兩年時間專心學中文，之後就去新竹的一個教會「勝利堂」，由於教會位在清華大學對面，校園團契也是在此聚會，可以開始認識台灣的大學情況，也可藉由參加他們的聚會來訓練自己的中文能力。

教會的人很多是清華或交大的老師，他們介紹劉大衛老師去旁聽大一物理，因為華語學校裡沒有物理的名詞，所以要去聽聽看物理該怎麼教。

上了課之後，發現老師都很厲害，口頭上用中文說明，黑板上寫的卻是英文。看著同學都是用中文學物理，自己卻以本科的物理來學中文，真是很有趣。

## 前往東海教書

一九八一年，來台的第五年，劉

大衛夫婦來到了東海。由於他們所拿的是宣教士簽證，依規定不能賺錢。當時的東海由於教師不足，突然來了一個人要教書而且不要薪水，當然是十分歡迎，於是劉大衛夫婦就此留了下來，一待就是28年，至今未支領教師薪支。

劉大衛夫婦每個學期都固定帶領小組團契，帶著學生一起讀聖經並關心他們的生活，與學生的關係非常良好。

在採訪時還遇到了一位以前曾經住在劉大衛夫婦家裡的女士，以前也是東海的學生，她說：「他們那個客房很少有空著的時候，都是誰住完了又換下一個人，經常都很熱鬧。」

在東海的日子，他們忙碌於教書、教會、接待團契小組，過著充實而愉快的生活。

## 信仰堅定，不為眼前美好機會所誘。

劉大衛老師研究所畢業時，有一些很不錯的工作機會。其一就是某大學的研究計畫跟自己的論文很相似，也許能到那邊繼續發展；另外，那時

是NASA的黃金時期，很多研究在進行，每個理工學校畢業的年輕人無不夢想能加入他們的行列。但劉大衛老師認為：「宗教不是人生的一部分，人生才是信仰的一部分。」於是毅然決然地參加了海外基督使團，來到台灣。

幾年後，在一個夏天的晚上，那所提供劉大衛老師工作機會的大學，其所在地降下了非常強烈的大雨，是典型美國中部特有的強大雷陣雨，大學上方的水壩承受不住壓力因此破裂，大水沖到下游，很多人因此淹死，災情很類似去年的八八水災。而NASA後來也因那些看不出成效卻昂貴的實驗與探測，使得美國民眾開始懷疑其必要性，導致預算緊縮而逐漸走下坡。

「所以不要做什麼夢，如果我在美國會怎樣呢？難說啊。來這裡很好也覺得很有意義，雖然錢少很多，但也是夠啊，有房子可以住，吃的、穿的都很好，東西多了麻煩多，這些已經足夠了。」劉大衛老師說道。

其實在人生的旅途上，我們總是時常問自己「如果當初那樣做，現在會變成怎樣呢？」、「當時能勇敢一點的話，結果一定大不相同吧？」、「如果我選擇了那條路，現在會不會更幸福？」。

但如歌詞創作者黃俊郎所說：「對於那個一次只能走一個方向、一次只能有一個季節、一次只能保留一樣東西、一次只能有一顆心的我們，不管做什麼，都會感到後悔，因為，我永遠無法知道另一個選擇是什麼滋味、是什麼感覺。」

所以，該做的不是在選擇之後還反覆質問自己這樣到底好不好，而是做了這個決定以後，雖然心裡某個部份會有遺憾，但是沒有關係，因為那已經是自己可以接受的最小程度的遺憾了。

有得必有失，  
選擇來台並非犧牲。

可能很多人無法體會，放下自己熟悉的一切，漂洋過海到異鄉是什麼樣的感覺。試想你肚子餓了，上街看到的全是自己吃不慣的東西，連食物能給的最基本安慰都得不到；以前總是和家人熱熱鬧鬧度過的節日，現在只剩自己一個人；走在路上，一群人說有笑的經過你面前，老朋友卻都不在身邊。就像是自己主演的電視劇，重要角色在一夜之間全部換人的感覺。

這樣的故事經常發生在留學生身上，但留學生通常一年可以回家一次，而劉大衛夫婦所屬的宣教團規定四年才能回去一年，直到六十五歲退休回國，由此可知做出這個決定需要多麼大的決心與勇氣。

常有人問起：「離開美國會不會很犧牲啊？」劉大衛老師與Judy媽媽都不這麼認為，反而越來越確信這就是自己要走的方向。但一談到代價，劉大衛夫婦就想起了自己的家人。

他們所屬的宣教團規定必須待在國外四年才能回去一年，但這一年並不是休息，而是要回去報告他們在台灣的事務狀況；劉大衛夫婦經常四處奔波，一年內在美國開車開了將近六萬公里，在有限的時間內安排服事，同時趁空檔拜訪分散各地親友，相當忙碌。

「趁父母還在時盡量看看他們，現在都走了，每次回來少一個家人，原來四個都有，這次回來我弟弟已經走了..」說到這裡，劉大衛老師不禁紅了眼眶。

此外，由於每隔四年才能回去一次，有很多新事物、新名詞都不了解，需要問別人，所以在美國自己反而也成了外國人，這也可說是一種代價。





## 學生眼中的大衛老師

「第一次看到老師的時候，覺得老師是個嚴肅的人」管心好說，管同學是畜產系大四的同學，也是學生團契中路加小組的組員，每週都會和小组一起到老師家聚會，距離第一次到劉老師家聚會至今已經兩年多。

「老師其實是個感性的人，當他談到學生、知道學生常有翹課的情形，明白這些行為其實已悄悄遠離了上帝時，會不捨地眼眶泛紅、流淚」幾個團契中的同學相互地談論起來。由此可以感受到老師對於身邊人的那份愛與關懷。

每次聚會中，會先分組查經、聽專題演講、分享生活中的事、為彼此禱告，最期待的點心時間，這時小組成員口中的「劉爸爸、劉媽媽」會一一地詢問每個人的近況、關心每一個人。「曾經去過別的小組聚會，但在這裡就像是有家的感覺」管同學這麼說。

在管同學眼中，感到最深刻的是劉老師與師母的互動，管同學想起有一次大家要彼此認識對方，所以劉老師就帶了一個暖身遊戲，先說自己的名字，然後說出一個自己喜歡的東西或人，輪到劉老師時，劉老師說「我叫劉爸爸，我喜歡劉媽媽」，這一番話讓管同學印象深刻，師母也曾在一次準備要去看劉老師唱詩歌之前，跟小組成員說「我要去看我最帥的男朋友唱歌」，劉老師與師母之間的感情深厚，在舉手投足間也影響著身邊的人，「他們讓我知道感情可以如此接納、相信彼此、包容和付出」管同學說。

劉老師曾說他比較擅長機器、電子類的東西，劉媽媽很會關心人，所以都會開玩笑說「我擅長修理機器，劉媽媽擅長修理人」，從這話可看出夫婦倆雖然在性格上有很大的不同，卻能夠彼此互補，將這樣的美好傳遞給身邊的人，每每遇到學生情侶，他們也很願意陪學生讀經、討論感情的狀況，給學生很多的支持。



## 今年即將回國，台灣美國兩邊都是家。

劉大衛老師今年即將滿六十四歲，是宣教團規定要回國的年齡，他們雖然很想念美國，但也很捨不得台灣。

Judy媽媽說：「兩邊都是家，在台灣想美國，在美國想台灣。」

不過，他們在台灣出生的女兒也參加了相同的宣教團，目前人在美國，之後也會來台灣從事同樣的宣教工作，對劉大衛一家人來說，人生的確確是信仰的一部分，新一代的接棒，個人的有限將因著世代交替而延續，繼續奔跑那上帝的信心之路。

## NOTE： 認識海外基督使團

海外基督使團是由世界各地福音派基督徒所組成的一個國際性團體，其成員有著同一抱負：順服主耶穌的帶領，到世界各地宣揚福音。為了達到這目標，使團派遣宣教士到有最大需要的地區工作，深入社會各階層，接觸從沒有聽過福音的人，以及在沒有教會的地方拓植教會。

使團的成員沒有固定薪酬，他們不容許公開募捐或籌款。個人或教會的奉獻是彼此共享。集合所有款項後，除了支付工作的日常開支和宣教士的基本食宿費用，餘款則按各地生活水平來平均分配。



# Nepal

## 回到50年代 尼泊爾志工之旅

深入當地文化的志工新體驗

攝影/文/牛宜甲

## 一個月尼泊爾國際志工之旅- 回到50年代 志工新體驗



什麼方式的旅遊可以達到省錢、安全又可以深度了解當地文化？我想成為國際志工是個不錯的選擇。坊間有很多組織提供相關機會，但大多數是以學籍和服務時間(多數需要服務一年以上)為篩選條件，對我來說，可以選擇的地方就少了許多。後來，我發現了也有設限較少的組織可以選擇，它的服務時數較低，雖說費用較高，但還能接受，服務時間是一個月，由當地機構負責志工的食宿與交通問題，不需自己費時打理，而服務之餘，就是旅遊觀光的時間。

### 兼具觀光旅遊與志工服務 尼泊爾之行於焉展開

在尼泊爾的行程，前兩個星期是學習尼泊爾語及觀光，後兩個星期是志工服務。因此有大把的時間得以走訪聞名世界的宗教古建築。尼國的風景之美不在

話下，但都市因發展速度過快，導致人們在享受科技之便，卻忽略了環境污染問題。首都加德滿都滿街垃圾，路上看不見交通號誌，人民把車子的喇叭當作是樂器在演奏，和其他地區的優美景致相較之下，是個令人傻眼又心碎的都市。所幸本次的旅行為期一個月，得以有充裕的時間認識這個國家，否則加德滿都的街景肯定成為我對尼泊爾的印象。

### 人神共住 大家都是好朋友

說尼泊爾是個人神共住的國度，完全不為過。人民主要信仰印度教，其次是佛教，但大多數人則是兩教皆信，因此創造出尼泊爾獨特的宗教儀式和神祇。祭拜神像的方式是用花、米和紅色色粉，儀式中，會

用色粉在人民與神像的額頭點上Tika，象徵神的庇祐與存在，感覺神像朋友一般，一起共同生活著。以位在加德滿都的帕坦區為例，寺廟與住宅比鄰而居，很難分辨兩者間的差異，磚紅色的古建築，給人一種既莊嚴又溫和的感覺，民宅和馬路的顏色也和寺廟相互呼應，寺廟上的木頭雕刻相當活潑，除了神像雕刻外，也常見性愛雕刻裝飾於廟的屋簷下，悄悄的點綴了整體建築的氣氛。寺廟是信仰中心同是也是當地人休閒社交場所，攤販、商店通常圍繞在周圍，想了解他們的生活文化，參觀寺廟建築就對了。

### 物美價廉 台灣人來這就對了

尼國的旅遊文化也相當有趣，如果是第一次來到

這裡，通常會依照旅遊書指南安排行程。但來尼泊爾現場安排行程會比自行規劃來得有趣實際。這裡旅遊業者競爭激烈，每間旅行社都可以幫忙規劃旅遊行程、食衣住行、登山、高空彈跳、泛舟、叢林探險、山飛.....等，只要是和尼泊爾有關的活動，他們絕對會安排妥當，費用因為削價競爭的關係，絕對比網路預購來的便宜。另外，尼國的商人也會因不同人種而有不同價錢，高鼻子白皮膚的開價最高，其次是黃皮膚的日本人，而台灣人和中國人可能是地緣關係格外親切，開價最低。當然比在網路上預訂便宜。吃的方面也頗有趣，旅遊書上所介紹的餐廳，通常都是觀光客聚集聖地，口味在水準以上是正常的，但是價錢卻是一般餐廳的四倍。望眼過去，餐廳內除了員工是在地人外，其餘都是外國人，相當特別的景象。在這裡時間一久，自然和在地人打熟，物美價廉的餐廳便一間間的冒出來了。



## 飯山配咖哩 香料入菜的尼泊爾飲食

尼國人因宗教和生活習性，很少吃肉，但食物變化卻很精采，他們和印度很像，喜歡用香料入菜，香料比例不同，食物就呈現不同風貌。特色食物 momo，長的很像水餃，口味和料理方式多達數十種，把momo炒的又辣又香，是我每到餐廳必點的菜色。尼國人也愛吃咖哩，口味變化多元，其中最喜歡的是辣味咖哩，夠帶勁，吃一口咖哩，就可以配上好幾口飯。尼國人愛吃飯山，這也是尼泊爾人的特色，一座白飯山，兩一小匙不同口味的咖哩和豆子湯就是一頓餐。吃飯山是有原因的，原來他們一天只吃兩餐，午餐和晚餐，因此必須吃多一點，儲存熱量。

## 真的是來當志工的 奇旺孤兒院的志工服務

結束了兩週的語言學習與旅遊後，接著就進入接下來的志工服務，志工的服務項目有醫療、教學、孤兒院服務以及農事等，我選的是孤兒院。原本期待當地的孤兒院多是由國際組織成立，滿心期待能在這遇到各國的志工會“奇旺無比”，但碰巧這段時間選擇位於尼國南部一奇旺的孤兒院只有台灣人，因此“奇旺”破滅。不過後續的生活體驗卻令人無限回味。

以我服務的孤兒院來說，會在這裡的孩子大多分為三類，在父母節育觀念不足下而製造出過多的孩子會被送進孤兒院；父母因戰亂喪生，小孩無人照顧也會送來這裡。最後一種也是最特別的是，如果父母希

望孩子受教育，但因經濟不允許的情況下，孤兒院也會幫忙照顧這群想要讀書的孩子。

我們工作的時間分為兩段，上學前的早自習，以及下課後的輔導，早晨的工作內容不外乎協助老師輔導小朋友，幫忙廚房阿姨或洗衣服。下午內容則是督促小朋友寫回家作業及遊戲。這間孤兒院只有一位老師，在非上學時間擔任孤兒院的輔導老師，上學時間則是學校的老師，一人身兼二職，相當辛苦，因此志工的協助使得老師能多喘口氣，多喝一杯養生茶。從教辨識動植物，數學解題，到陪打棒球、躲避球、摺紙、畫畫，都成了我們的工作內容。

工作之餘，就發呆、走路跟睡覺。我們寄宿的村莊沒有網路，因此想寫封信回家報平安，必須長征40分鐘到小市集才能完成。在小市集的大雜貨店裡的可樂和餅乾，竟變成心靈糧食，在台灣隨手可得的東西，在這裡卻要費上一番功夫才能取得，尼泊爾真是個清心寡慾的聖地呀！垃圾食物吃完後，下一個征服

的點就是家裡的床，要睡飽後，才有力氣和小朋友們再戰第二回合。

## 離別在即 彩繪孩子的夢想

我們這群志工是有抱負的，覺得每天重複相同的工作，無法大展身手煞為可惜。因此，和其他志工討論後，決定以油漆彩繪一面牆壁，在美化家園同時，也作為台灣與尼國的友誼象徵。彩繪主題是「未來職業」，希望小朋友可以朝著自己的夢想前進。過程中，他們也說出自己未來的夢想，不過有些事因為社會階級的關係，再怎麼努力也無法達成，令人感到鼻酸。職業牆完成的那一天，也是我們待在孤兒院的最後一天，兩星期累積的情感頗難割捨，不過小朋友卻已司空見慣，這也是我們後來決定彩繪牆壁，而沒繼

續陪他們玩耍的原因。我覺得只要有志工來這服務，他們就必須面對離別，好不容易培養出來的友誼，在道別那一天又重新歸零，很少有志工會再回來，無形中對小朋友們是個傷害，因此適當的保持關係，對我而言是件好事。

## 否極泰來 克難環境險中度

奇旺，位於尼泊爾的南部，彷彿是電視劇中才會出現的台灣五零年代場景，是個需要和老天爺打交道的生活。不過人類擁有適應環境的超強本能，像是被蚊子攻擊、上戶外茅廁、早餐吃爆米花、吃飯只配豆子湯跟蔬菜、睡覺被熱醒、洗露天冷水澡、無電的原始生活等等，但因寄宿家庭開心知足的氣氛，逐漸能

適應且享受當下的生活，被蚊子攻擊就以蚊帳當盾牌，四處噴灑防蚊液反攻。上廁所以帶頭燈、口罩及防蚊液做為備戰工具。因為鄉下地方，三餐較沒有變化，所以有更多藉口可以買零食吃。睡覺時用溼毛巾鋪在身上當棉被，相當清涼，且不會生汗疹。洗露天冷水澡時則幻想自己是古代美女在溪邊沐浴，多麼性感的畫面呀！停電的那一刻就是抓螢火蟲及打橋牌時間，生活相當愜意。只能說，人類真的很偉大，再怎麼克難的環境，依舊能體驗箇中樂趣。

## 意外的收穫 - 拓展視野與強化語言學習動力

有人說，從旅遊中認識一個人是最快的方法。這次的志工之旅的夥伴，是一群值得信賴的朋友，和他

們相處之下，反而會覺得我這個年紀稍長的大姐姐相當幼稚，除了零食帶比較多，會殺價外，其餘認路、工作溝通則由他們出面。這些大學生志工在想法上相當成熟，有位家境富裕的志工，因過慣了優渥的生活，而選擇出國體驗生活，提升心靈；就讀醫學系的學生，則以學習關懷弱勢為目的而至尼泊爾服務。也有志工是以交朋友和學習語言為目的。不同的旅遊目的，來到同一地方，沒有利害衝突，這種感覺真好。

到國外卻極少與外國志工溝通，是我這次旅遊最後悔，也最難過的事，黯然覺得學會英語真的很重要，三個月的惡補，補不出什麼好結果，語言的訓練需穩紮穩打，不能間斷。看到其他的台灣志工用英文聊著國家大事、所學專長，自己在一旁，雖然聽得懂，但會的字彙不多，常常言不及義，自然而然，話就變少了。所幸因此聽力功力大增，回台灣也就更有動力學語言。

對我而言，出國除了可以放鬆身心之外，接觸當

地的文化也是種學習與反省。尼泊爾之旅，看到了人民的無所求，即使經濟上並不富裕，卻可以樂天知命，以信仰宗教豐富心靈與生命。但我也思考著，如果他們經濟許可，生活型態改變，他們還會想要過著這種靠天吃飯的生活嗎？

我是個在安逸環境下成長的人，對於物質享受覺得理所當然，但對於精神層面的認知卻相當淺薄，因此才會想體驗那單純而原始的生活，這趟短短一個月的尼泊爾之旅，對我的確留下難忘的印象，也許你和我有同樣的生活背景，不妨也踏上這段志工之旅吧。■





文/編輯部  
攝影/楊寧

# 人人皆怪咖？

## 怪咖？這兩個字跟我沒關係吧？

在你閱讀此篇文章之前，先想想你人生中遇過的怪咖吧！你有多常遇到怪咖？他們都是什麼樣子呢？如果可以，跟你身邊的人彼此分享這些怪咖的行徑是什麼吧？

美國青少年電影裡，經常看到總是有一群校園中的焦點人物，他們一出現，永遠打著聚光燈，女生多是啦啦隊隊長、富家千金、身家背景令人讚嘆，面貌姣好、身材纖細、名牌妝點、時髦美麗，身邊永遠不缺帥氣的男友，跟隨者也大概都是差不多類型的；男生則是橄欖球、籃球或足球隊隊長，外型高大、帥氣有型，如果還是出身上流家庭，就更顯其魅力。對於這樣的人，大家莫不崇拜、欣羨，努力讓自己符合那個圈子的價值，以期能夠打入其中，成為備受矚目的一員。

相對地，有另一群人被戲稱為怪咖（freak、geek、Nerd、dork），他們行為舉

止總是明顯地“特別”，通常有異於常人的專長，極端而可笑，人際上總是猛踩地雷區，大家避之唯恐不及，一點也不想和他們有任何瓜葛，孤單、鄙視與他們同在，他們與那些焦點人物形成強烈對比。

現實生活裡，也許沒像電影那麼誇張，但我們都知道有一些人我們的確特別想親近，有一些人卻是特別想遠離，然而想接近的人，真的如所想的那麼合適自己嗎？而想遠離的人，真的需要那麼敬而遠之嗎？我們用什麼標準在挑選我們的朋友呢？從眾的跟隨？單純的喜好？

電影「白雪新鮮人」（Sydney White）裡，女主角（Sydney White）一開始極

力想融入學校裡的主流文化，為此她隱藏了家世背景，藏起真實的自我，不斷迎合她們的要求，甚至傷害他人，但逐漸地，她開始露出真實的自我，不時違反姐妹會的規定，加上她經常為他人解危，因此大大惹怒了姊妹會會長（同時也是學生會的會長），因而以相當羞辱的方式被趕出了那個主流的圈子，其他的女生即便很喜歡她，卻因為不敢得罪會長，而不願意對她伸手援助，所幸有群被全校視為怪咖的朋友接納了她，讓她有地方住。

這群怪咖朋友確有他們奇特的地方，但他們卻是非常的善良，她發現這群怪胎朋友們長期以來不斷忍受主流權勢的欺凌，主流權勢的為所欲為，讓她決定要鼓勵怪胎友人

要不要試試去認識你身邊的怪咖呢？也許會有意外的驚喜？



們一起參選學生會會長，競選策略中，他們為不屬於主流文化的各個族群發聲，在最後的辯論會裡，每位參與辯論會的學生紛紛地自我揭露，把最真實而不為人知的自我呈現在所有人面前，「是的！我就是怪咖」成了最有力的選舉口號，大家不再害怕違反主流價值，長久被壓制的真實自我於焉釋放。

怪咖群擊敗了主流社群，贏得學生會會長選舉同時也贏回了尊嚴，打破了長久以來同一勢力精英的掌權。怪咖群不是因為能力很強，而是他們深得民心，解放了校園內被壓抑已久的個人差異與真實。

我們每個人都很獨特，所以對任何人來說（包含自己）其實都是不完美的，我們都有

的事情，正如我們所想到的怪咖們，只是大多時候，我們努力不去洩漏那些事情，如果說我們跟那些怪咖有何不同？那就是我們自以為形象管理的比較好吧！（但誰知道呢？也許早就露餡了！）這也就是為何很多公眾人物都超怕水果日報與數字週刊，光鮮亮麗的背後，那不為人知的秘密一不小心就會公諸於世，形象大損。

事實上我們都有可能被定義是怪咖！我們的那些奇怪，其來有致，每個人的成長都帶著一個世界，那個世界每個人都是不一樣的，沒有任何人可以跟你從小到大都經歷一樣的時空，那個世界可能造就你的一些不討喜的行為，所以當人與人相處時，常常是兩個世界的人在相處，也許很多事情很

合得來，可是卻在另一些事情上十分不一樣，世界上找不到兩個人可以完全合得來，但我們卻又想要找到那樣的一個人。（不管我們有沒有意識到這點，我們都在做這樣的事情。）我們其實應該努力的是去了解別人的成長背景、去同理對方然後儘可能的去接納對方、正向地接受對方與我們的差異。

所以如果你有不不斷逼迫另一個人（甚至每個人）要迎合你所有的價值與想法的行徑，請你快點醒一醒，因為你正走上沒有朋友的孤單路，當你常常覺得遇到的人很怪的時候，通常是你才最怪，你太難接納別人的不一樣，人沒辦法在你面前安心地呈現他真實的自我，自然沒人可以和你發展堅固的友誼。

也許你還是覺得某些人超怪的，可是你沒認識他們，你怎麼知道為何他們很怪，你當然也可以說「我並沒有興趣跟時間認識他們」，每個人都可以有選擇，你可以選擇成為排擠他人的人，或是你可以選擇成為別人生命的幫助，如果你是「幸運地」一點也不怪，那何不用你的能力去看看這些人的需要，也許最後被幫助的人是你，誰知道呢？■

### 延伸閱讀：

禱子團契 奧伯格（John Ortberg）／著  
屈貝琴／譯 校園出版社

### 推薦影片：

白雪新鮮人（Sydney White）  
女郎我最兔（The House Bunny）



# Meat Free Mondays!!

## 週一不吃肉 披頭四和你一起愛地球

對於全球暖化議題，相信你我同樣關注，我們多少知道全球暖化怎樣影響氣候變異，也明白減少溫室氣體排放量刻不容緩，但大環境的趨勢對個人來說，似乎也顯得倍感無力，究竟實際能做什麼？就是我們接下來要問的問題了。

文/洪晨恩  
攝影/林祺峰

### 改善地球暖化 新發現 - 吃素

其實每個人絕對有能力透過改變我們的生活去影響世界、改變未來，也許我們無法實際參與環境政策、產業走向或法案的訂定，也無法參與全球領袖級的環保會議，但每一天，我們卻可以有第一線最積極的環境改善參與行動，除了耳熟能詳的資源回收、搭乘大眾運輸工具、隨身攜帶環保餐具、隨手關閉電源.....等等，還有一個看來熟悉卻具新意義的概念 - 吃素。

### 畜牧業產生大量 溫室氣體 地球暖化頭號殺手

素食除了具有「不殺生」的宗教意涵、「尊重生命」的動物權益保護概念，還有「健康養生」意義，近年來，素食也被視為減緩溫室效應不可忽視的力量。

畜牧業經常被指為造成全球暖化的頭號禍首，因它排放許多比二氧化碳還強的溫室氣體，超過全球所有交通工具的總排放量。如果全人類都是

肉食主義者，石油被用盡的年限是13年，而如果全人類都是素食主義者，石油被用盡的年限就高達260年。聯合國糧食與農業組織認為畜牧業是造成溫室效應排行前三大主因之一，它所排放的溫室氣體占了總排放量約五分之一，然而在這五分之一的溫室氣體當中，二氧化碳所排放的量只佔9%，甲烷、氮卻分別高達37%、64%，幾乎都在牲畜消化的過程中產生。

另外，從飼養的開始，就必須投下飼料和水，養一頭牛的用水量甚足以浮起一艘驅逐艦，牛與豬的糞便會產生甲烷，飼養成熟之後又必須用載具運送到市場，所以吃兩公斤的牛肉產生的溫室氣體幾乎等於開車三百公里所產生的溫室氣體。（三百公里約是台中到墾丁的距離）

### 一週一天不吃肉 盡己力減少 溫室氣體排量

由披頭四主唱兼貝斯手保羅麥卡

尼 (Paul McCartney) 帶頭發起的週一不吃肉運動 (Meat Free Mondays)，提醒大家注意肉類產品如何影響氣候變異，同時期望透過一週一天不吃肉，人人皆可盡一己之力改善溫室效應。

一人吃素一天就能減少4.1公斤的CO2排放量，等於180至360顆樹一天吸收的二氧化碳量。其實Meat Free Mondays提倡的是每週至少一天不吃肉（不限定是週一），即便每星期只有一天不吃肉，只要參與的人夠多，也一樣能對我們的環境有莫大的助益。比起要讓一個人完全吃素，像Meat Free Mondays這樣的觀念平易近人且易實行得多。

而台灣也有財團法人地球生態環境保護基金會、關懷生命協會、台灣動物社會研究會、環保生活協進會、中華全民生活健康協會、台灣生態學會、中華民國保護動物協會...等375個團體組成的「疏食抗暖化聯盟」互相響應。在台灣，每一年排放的二氧化碳量是世界平均值的三倍，過去一百年地球平均溫度上升0.6度，台灣卻上升了1.3度，我們應該比誰都在乎這件與我們切身相關的大事。

### 莫以善小而不為

正因為一個人的能力有限，所以才必須集合大家的力量一起改變世界，一週一天不吃肉看起來好像不難，卻也非易事，也許可以從一週一餐開始做起，慢慢地兩餐、三餐...，當它成為你生命中的習慣時就顯得輕而易舉了。

下一餐開始，就選擇你的食物一起讓地球更好吧！■



# First Tip

## 簡單的行動 成為 改變世界的一份子

一週一天不吃肉將帶來幾項好處：減少來自畜牧業所造成的污染、影響政策決定、減緩未來世界可能造成的飢荒、有益健康以及保護動物權益。

**減少污染：**如前文所提，畜牧業帶來的大量溫室氣體的排放，透過素食可以減少排放量。

**政策影響：**越多的人響應素食，就會影響政策，讓政府做出相關的政策制定。

**減緩飢荒：**畜牧業需要大量穀物供給動物，當肉品需求增大，穀物需求量相對增加，但氣候變異將會造成穀物收成出現問題，勢必造成飢荒，如果人人少吃肉，將會減緩飢荒發生。

**有益健康：**許多醫學報告都顯示少吃肉有益健康、減少疾病產生，另一方面，如全球暖化持續，將造成傳染病盛行、空氣污染等問題，這對健康也是有莫大影響，透過素食，將對全球暖化有所改善。

**保護動物權益：**許多的家畜家禽為因應大量肉品需求，都是在機器化的養殖下成長，環境惡劣，遭到許多不人道的殘酷對待，為了短期增加肉品產量，甚至注射生長激素，強迫成長，如果素食人口增加，將會對這些動物的權益有所改善。

更多了解Meat Free Mondays  
<http://www.supportmfm.org/>  
<http://www.meatfreemondays.co.uk/>



# Second Tip

## 素食者的飲食顧慮

最多人對吃素的疑慮在營養均衡的問題，尤其是人體必需的微量元素，如鋅、鈣、鐵等。其實只要選對食物，一樣可以獲得足夠的微量元素，例如鈣質可以從豆奶、豆腐、西芹、芥蘭、芝麻等攝取。南瓜籽、杏仁、腰果、梅脯、核桃等則可以補充鐵質。堅果類、燕麥、全麥則富含鋅。■



參考網站：  
公視新聞網  
新美國飲食(約翰羅賓斯著)  
維基百科  
人類與素食  
蔬食抗暖化聯盟  
美食天下第48期





# 生活就是藝術

兼具歷史與現代、多元而開放的舊金山

攝影、文/賴維宣

San Francisco舊金山 - 藝術與文化之都，一個不會讓你覺得疲乏的城市，它不像紐約那樣地擁擠，也不像洛杉磯那樣地大而空曠，它讓人覺得就是那麼剛剛好。

在美國舊金山讀碩士的這兩年，是一個很不同的體驗，要談起舊金山，我只能說，它本身就像是一個大美術館、一個大型開放的空間，任何人想到北美西岸來旅遊同時也是藝術愛好者的話，我想舊金山是個好選擇。

走在舊金山的市區街道，常常聽到鑼鑼的聲音，那是這裡的大眾運輸工具 - cable car，造型很可愛，紅色的鐵皮車身搭配木色的椅子，車頂像是黃色的蓋子，司機要通知大家車子來到時會拉線，因此會牽動車頂上的鈴，發出鑼鑼的聲音，彷彿童話故事裡的玩具小火車，市區佈滿了軌道，還有纜線，最常看到的是許多觀光客擠在車子裡，甚至可以站在纜車邊，手抓緊欄杆，軌道沿著市區中心經過中國城一直到達北邊的漁人碼頭，我想那是最好的一日旅遊行程安排吧！不過要講舊金山的旅遊地點，不是小小一篇專欄就可以交代清楚，所以我想分享個人認為舊金山文化藝術特別之處，至於吃喝玩樂及觀光景點，就交給其他更精通旅遊的達人們囉！



## 歷史痕跡 - 建築文化

我想舊金山最大的特色是它的開放性及多元性，更重要的是它保留了歷史的痕跡，先談談建築吧！它的建築有別於一般美國城市的房子，它是維多利亞式的建築，加上舊金山的地形，大多屬於坡地，所以會看到很多可愛的房子依著斜坡一棟棟的排列下來。所謂的維多利亞式的房子 - Victorian architecture，它著名在複雜的建築結構，還有大量的裝飾雕刻在房屋外型上，這樣的建築風格，繼承於英格蘭，維多利亞皇后時代，美國的維多利亞式房子多半建築於1850~1915期間，每年舊金山吸引了許多觀光客，特地來感受當地的建築風情，不單單是維多利亞式建築，舊金山還有其他許多來自世界各地的建築風格，像是中古世紀哥德式木匠風格、法國宮殿式建築、土耳其式碉堡、豐富的義大利式建築、還有安娜皇后皇室建築等等，都可以在舊金山市裡一飽眼福。



## 豐富的藝術饗宴 - 美術館與藝廊

除了沐浴在加州的陽光之下，悠閒地漫步舊金山市裡，你也可以去逛逛許多市中心的藝廊，你無須刻意就會發現，每隔幾條路口就會有很多小型藝廊藏身其中，對學藝術的人，無時無刻生活都在提供靈感，對於一般的民眾而言，無形中提供了視學上的刺激與藝術的薰陶，當然舊金山還有許多著名的像是MOMA、Museum, Legion of Honor、Contemporary Jewish Museum、De Young Museum等等美術館，都典藏許多風格迥異的藝術作品，有古典的、當代的、甚至不同文化的藝術展現。對我來說，我特別喜歡位於金門公園的De Young Museum，也許是它本身的建築特別，加上周圍的綠樹簇擁，寬敞的展示空間，讓人欣賞藝術作品的同時，身心也獲得放鬆。De Young Museum的建築不規則的外表造型，遠看像是與環境樹林融合在一起，特別外表覆蓋的是銅的材質，雖然現在看起來是紅銅色，但是未來隨著時空變化，這些紅銅色將會變成美麗的銅綠色，就像中國商銅器那樣翠綠，屆時也會與環境更加融合，而這座美術館將會成為時間、藝術、文化的永恆象徵。



## Summer of Love in 1967 - 嬉皮文化

到舊金山除了感受當地建築外，另外值得體驗的就是嬉皮區 - Haight-Ashbury。1967年，嬉皮的主要運動崛起於舊金山的Haight-Ashbury區，我們稱之為 The Summer of Love in 1967。這一帶有許多有趣的二手貨小店、精品店，很值得在悠閒的午後來這裡逛逛。累了就駐足在轉角的咖啡館裡享受午後的陽光，在Haight street上，看著來往的人群穿梭，細細品味當年的嬉皮們的生活軌跡，當然不要訝異看到一些坐在街上彈吉他的流浪青年，他們是一種新嬉皮的流浪一族。



## 飄揚的彩虹旗 - 同志文化

想真正感受舊金山的文化多元，同志文化也是舊金山開放的一塊園地。當你來到卡司楚區 (Castro District)，首先映上眼簾的是七彩繽紛的彩虹旗，還有許多鮮艷的編織物品充斥於卡司楚的小店裡，這樣的色彩跟1960年代表現主義有很大的關係，它象徵著表達個人思想、勇於做自己，在舊金山不論年齡、性別與膚色都是平等的，在這裡，遊客們可以找到許多曾經在電影裡出現過的場景，近幾年的電影「自由大道」(Milk) 也是在這裡拍攝完成，也許看過電影之後，再來拜訪這個區域會更有感覺吧！■



文/林祺峰  
攝影/林祺峰

# Exposure Value (EV)

## 曝光補償

常有人問，相機上的EV值是什麼意思阿？也有問“曝光補償”是幹嘛用的呢？本期攝影小技巧，我們就針對“曝光補償”對照片的影響以及如何應用來說明吧。

先說說數位相機，我們的數位相機能夠自動幫我們進行測光的工作，並替我們測出此刻環境光下對應最適合的光圈快門及感光度(ISO)數值，所以在拍照的時候只要按下快門鍵即可，也已經能夠在大部分環境裡拍到理想的照片了。

可是，有時相機判斷環境光並不如人眼來的精準，所以曝光補償就是為了這點所製作的校正功能。有嘗試調過的朋友應該已經知道，曝光補償是分為正負方向做調整，往正號

的數字越大，能讓照片更亮，曝光時間更長，相對地，越往負號調整會使照片變暗，快門速度加快，使曝光時間減少。一般數位相機曝光補償可調整範圍是在-2~+2之間，有些類單眼或是數位單眼相機的範圍則是-5~+5之間，但意思相同就看你如何應用。

至於是什麼環境下會需要用到？在這裡一一說明之。很多時候相機會被拍攝物體的顏色影響而測光判斷錯誤。比如說拍攝較深色系服裝或車子

等物件，相機測光會判斷較暗而把曝光量提升，所以拍出來的照片就會偏亮，這時只要調整曝光補償至負值到正確的曝光量即可。

還有在拍攝逆光、背光等反差較大的照片時會需要用到曝光補償，因為背後的光線較強，相機會對背後的光線測光而拍出背景曝光正確但主題全黑的情形，這時調整曝光補償至正值，使主題正確曝光即可。這裡值得注意的是，如果本來就是要拍剪影就不用再調整曝光補償。還有就是一般數位相機的寬容性不會如底片來的廣，所以當這種反差較大的情況出現，調整曝光補償使主題正確曝光後，光線較強的背景勢必過度曝光，即使進入電腦修圖在高光部的細節亦無法救回來了!! ■

Heart for trend



# Facebook

## 非紅不可

文/蔡弘澤  
攝影/林祺峰

談到09年網路最火熱的話題，第一個反應的答案是什麼？H1N1？美國牛？還是八八水災？答案顯然都不是！根據創市際市調公司公布的調查報告顯示，網友票選出的2009年度10大網路事件中，與Facebook有關的新聞就占了3件，分別是排名第1的「Facebook開心農場熱潮」、排名第3的「Facebook台灣網頁爆紅」，以及第6名的「台灣Facebook使用人數成長率世界第一」。

### 高互動性和綜合匯流平台 成功擄獲人心

幾個月來Facebook(俗稱臉書)在台灣迅速成長，成為流量僅次於雅虎奇摩與無名的第三大網站，且根據<http://www.checkfacebook.com/>的資料顯示，全台Facebook會員數更是早已超過了500萬人。而在全球，根據Facebook營運長Sheryl Sandberg表示「我們在過去3個月增加的會員數，超過我們剛推出的前3年。」。Facebook從曝光到今日爆紅，驚人的數字及成長幅度都不禁讓人在讚嘆之餘思考「其魅力何在？」答案是「just for fun!」。

在台灣，以臉書為例，問及臉書爆紅之因，答案定非「開心農場」莫屬。而根據BloggerAds年度回顧調查，現在使用臉書的網友已接近八成，其中認為臉書擁有超高人氣的原因在於它的「小遊戲、心理測驗很吸引人」的有

33%，其次認為靠的是人際或友情（很多朋友用，所以帶動更多人加入臉書行列）的則有30.5%，另外基於「能快速認識很多新朋友」的原因的有23.7%。Facebook的強大功能擄獲了廣大使用者，同時以「朋友」為基礎的立基點亦成功創造了無限的商機。

資工系大四的林同學本身也是臉書的使用者，他表示：「Facebook幾乎總合了時下各種社群功能的優點，像是Plurk即時分享心情的功能、或是無名相簿分享及儲存所有影像的功能，更重要的是，Facebook提供的小遊戲，除了打發時間外，遊戲本身的話題性及互動性更能迅速拉近原本與不熟朋友甚至與陌生人間的距離。」

### 虛擬和真實距離拉進 使人沉溺其中

然而當這樣的網路社交平台在台灣及世界各地正大放異彩時，並非眾人一致看好，有關的負面新聞與評論也已陸

續發出檢討之聲。像是虛擬與真實的爭議，有些人認為這樣的社交平台說到底仍是虛擬的社群，與真實世界必然存在差距。甚至有些人認為，開心農場中的偷菜行為，顯然與現實價值觀產生衝突，而顛倒是非。再者，網頁小遊戲易使人沈溺其中，而荒廢工作或學業...等等，種種批評之聲正逐漸浮出檯面。根據BloggerAds年度回顧調查，近二成一（20.9%）的網友目前沒有使用臉書，而其中約有20.6%是從臉書粉絲中退出的！主要原因以「覺得浪費時間」者居多（19.7%），其次是「覺得不好玩」（19.2%）、「沒時間使用」（18.3%）。甚至有12.2%的網友是因為「擔心個資外洩」，才決定停用臉書！

經濟系大四的陳同學表示自己在使用臉書一段時間後便不再登入了，原因是：「像臉書這樣的網路社交平台，除了小遊戲之外，似乎找不到大家共同使用它的原因，也就是說這類的網路社交平台或者說是工具，充其量只是具有多功能的綜合平台，除去開心農場後還有什麼非用不可的理由？再者，雖說開心農場這類的小遊戲可以拉近朋友間的距離，但建立良好關係的代價卻是『過量的時間』。」

### 利弊未明 怎麼用才是關鍵

顯然，像臉書這類型的網路社交平台或工具，其特色必然是一體兩面的雙面刃！小遊戲或小程序固然可以釋放壓力或者拓展人際，但同時亦須長時間經營，一不小心就容易沉溺其中、無法自拔，再且，透過網路連接的人際關係可能無法同現實中般穩固。另外，最近有關公司、企業禁止員工於上班時間玩開心農場的新聞時有所聞，顯然企業主對於開心農場的看法仍是弊大於利。

但反面來說，倘若撇開是否浪費時間不談，有關於臉書被批評為「遊戲平台」而非其原本定位為社會聯繫的社交平台的看法，實是不當！據Facebook營運長Sheryl Sandberg指出Facebook目前有超過28萬個可在Facebook網頁執行，並與聯絡人分享的網路小程序。這些小遊戲或小程序讓Facebook成功而緊密的捉住使用者，並成功引起討論熱潮，已然達成其聯繫社會的目標，而不是表面上看來的本末倒置。總括上述，Facebook所造成的影響，利弊之間雖仍未定論，但決定這一雙面刃揮向何處的掌控權其實就握在使用者手中。■



文/林祺峰  
攝影/林祺峰

# 閱讀

## 字裡行間的幸福

雙眼，從一日醒來後，開始不斷帶給靈魂大量的影像視覺資訊，整日下來複雜的視覺訊號加上超過5小時以上在螢幕上工作的結果，是躁亂而悶沉。生活型態的改變，沒有閱讀習慣的我們，被影像氾濫淹沒的同時已經忘記單純字裡行間的幸福。獲取知識只是閱讀的根本，在作家知識、智慧、及感知的筆觸間，反思自我的價值與觀點，從混亂的心理去思考內在層面，進而從中得到正向的心態與進取積極的動力。我想這才是閱讀的真諦，更是現代社會中我們最需要的良方。■



YNU  
Real Moments

回到50年代  
尼泊爾志工之旅

Facebook  
非紅不白

披頭四遊地球  
週一不吃肉

人生，是信賴的一部分  
劉大衛老舖專訪

The image shows a magazine or blog cover. At the top, there is a yellow banner with the text 'YNU' and 'Real Moments' in a white, handwritten-style font. Below the banner is a photograph of a woman's hand with intricate henna designs. The main title '回到50年代 尼泊爾志工之旅' is centered over the image. To the left, there are several lines of text: 'Facebook 非紅不白', '披頭四遊地球 週一不吃肉', and '人生，是信賴的一部分 劉大衛老舖專訪'. At the bottom right, there is a small photo of a woman in a traditional patterned dress standing in front of a thatched hut. The overall design is clean and uses a mix of white and yellow colors.