

黎明會訊

黎明會訊

http://www.lmcf.org.tw

中華民國 112 年 10 月

黎明要聞

1

季刊 第93期 (112年10-12月)

中華郵政台北字第952號
執照登記為雜誌交寄

發行人：陳邦治
發行所：財團法人黎明文化事業基金會
附設私立黎明社教文化推廣中心
負責人：楊安
編輯群：常惠萍 湯玉玲 陳雅雯 劉鶴凌
會址：台北市大安區安和路98巷22號
電話：(02)2378-7468
傳真：(02)2377-1239
網址：www.lmcf.org.tw

印刷：英華文化事業股份有限公司
設計：賴雲梨
地址：台北市士林區福國路65號2樓
電話：(02)8866-6777
傳真：(02)8866-6776

國內郵資已付
台北郵局特准掛號
台北字第2182號
雜誌
如無法投遞
請退回



精采活動 非看不可

- ★ 11/18 歲末年終「跳蚤市集挖寶趣」，攤位募集中，歡迎報名 - 見 2 版。
- ★ 10 月健康講座「當大腦當機了怎麼辦！? - 認識自律神經失調症候群」，免費參加 - 見 2 版。
- ★ 11 月健康講座「肝膽相照·『胰』不容辭 - 談消化系統常見疾病」，免費參加 - 見 2 版。
- ★ 12 月健康講座「安寧療護，陪他走完人生最後一哩路」，免費參加 - 見 2 版。



基金會活動報導

文◎陳雅雯

本會贊助

民間公益社團 辦理兒童戲劇慈善巡迴公演



關懷國內受飢兒的社團法人世界和平會，長期提供偏鄉與一般地區受飢兒童愛心早餐、暑期三餐及愛心食物箱等資源，讓許多家庭經濟陷入困境或被照顧疏忽的孩子可以溫飽三餐。透過舉辦全國兒童戲劇慈善巡迴公演，將活動結餘作為「搶救受飢兒」服務經費，造福更多需要幫助的家庭與兒童。

今年度兒童戲劇慈善公演「畫貓的小男孩」，由九歌兒童團擔綱演出。全國巡迴演出共 16 場，其中也邀請單親貧弱家庭的弱勢兒童觀賞戲劇演出，所有孩子一同欣賞優質藝術文化活動，透過戲劇寓教於樂方式，傳達正面教育意涵，開拓人生經驗與學習。



「畫貓的小男孩」全國巡迴公演圓滿落幕

專題企畫

文字彙整◎陳雅雯

身體抗衰老 從保養關節開始



「衰老」指在生命過程中，整個機體的結構、形態、功能，逐漸老化的現象。當「衰老」來臨時，面臨生命終了威脅，更可怕是衰老過程中容易引發「百病叢生」的折磨。關節退化疼痛或受傷，加速人體衰老的過程。抗衰老第一要務是保護關節、避免跌倒。

黎明社教中心健康生活講座邀請中華民國生靈協會理事長周映廷老師蒞臨分享關節保養是抗衰老的關鍵，以下為當日精彩授課部分內容。

認識關節

人體有 206 塊骨頭，骨與骨之間藉結締組織相連接，稱關節。根據骨連結組織結構不同，可分為不動關節、動關節和半關節。

人體中有 15 處經常使用的主要關節，通稱九大關節：肩、肘、腕、頸、脊、腰、跨、膝、踝。

肩膀又稱肩帶

由鎖骨、肩胛骨及肱骨構成的肩膀可提供大範圍運動，由肩胛骨和肱骨所形成的杵臼關節（球窩關節）是全身最可動關節。「球」是肱骨的圓頭，「窩」是肩胛骨上的一個凹陷，又叫做「關節盂」，關節盂不像髖骨窩那麼深，很靈活但不穩定，也是肩膀在重壓下容易脫臼的原因。

肘關節

肘關節是三重關節，肱骨與尺骨、肱骨與橈骨、尺骨與橈骨之交匯點在此匯合，整個關節稱為「前臂關節」或「肘關節」。肘關節是一個簡單的鉸鏈關節，使手臂彎曲或伸直，韌帶是堅韌粗大的帶狀組織，它們把骨頭連結起來，防止關節過度屈張。

腕關節

手腕上有八塊骨頭（腕骨），可連接前臂骨頭（橈骨、尺骨）和手部骨頭。腕骨外形可創造出每一塊骨頭間的滑動關節，

可彼此滑動造成如屈曲、伸展及左右等手部運動。大約有 40 條韌帶把手骨緊束在一起，這些韌帶大都集中在手腕。

頸部

頸部有三組非常重要的管道。第一組是脊柱中央的通道，有人體主要神經—脊髓；第二組是氣管；第三組是食道。

頸部是人體氣管、重要神經、血管及淋巴管的集中處，左右頸動脈、內頸靜脈、外頸靜脈等血管非常接近頸部表面，也是最容易受傷的部位。

脊椎

脊柱從上而下穿過背部中央，是頭和身體的主要支柱，是由一連串骨頭緊密相連組成的柔韌骨鍊，這些骨頭叫「椎骨」，由關節連接在一起，關節能讓上下的骨頭輕微移動。這種移動經由整條脊柱的累積，成為靈活的活動力，能讓上身扭動，彎腰碰腳指或翻跟頭。脊柱內含有脊髓，【脊髓】是一圓柱形構造，連接於延髓，由枕骨大孔延伸至第二腰椎的位置，是一條粗大的神經束，在腦和身體其他部位來



周映廷老師與民眾分享關節保養及飲食保健的重要性，關節保養好，身體不衰老。

獎學金訊息

財團法人黎明文化事業基金會

112 年度大專院校學生獎學金得獎名單將於 12 月初公布

本會 112 年度大專院校學生獎學金申請相關辦法已函寄國內各大專院校，今年度獎學金申請截止日期為 11 月 1 日，有意申請之學生請把握申請時程洽詢各校辦理窗口。

獲獎名單，預計於 12 月上旬公布並公告於黎明社教中心 FB 粉絲專頁，屆時敬請上網查詢。得獎同學之獎狀、獎學金支票將以掛號函寄就讀學校通知轉發。



投資自己 翻轉困境

文◎郭博翔 (國立中興大學國際企業學士學位學程)

我出生於非傳統家庭，目前家庭成員只有我和母親。父親在我有記憶之時，就因為改裝槍枝而被關進台南監獄，判刑五年。母親也因為工作的關係，不能在我身邊照顧我，因此我是在親戚的照顧下長大。五年後父親出獄，我們一家團聚一起生活了四年左右。那四年可以說是我最幸福的一段日子，父親有著穩定工作，過著一般正常人家小孩的生活。然而，在我國小四年級那年，父親又因為販賣毒品再次入獄，而這次入獄長達十八年，因此從我國小五年級時，我們家的經濟重擔就由母親扛下來了，母親一肩扛起養育我在監獄中的父親的生活。

升高中的考試，我並沒有考好，考上了私立高中，學費高得嚇人，那時候我便痛定思痛，決定考上國立大學，才能夠減輕母親的學費負擔。為了實現自己的目標，先從普通班考上了語言資優班，每天認真自習，最後順利地考上國立中興大學的國際企業學士學位學程。考上中興大學後，自知唯有努力唸書，才有可能改善家境。由於成績三年來都相當亮眼，有申請到一些獎學金。獎學金除了補貼家

用外，我亦拿部分來投資自己，例如我於大一時便考到了外語領隊的證書及執業證，大二考取多益金色證書，大三也拿到了 4 張 Adobe 的國際證照 (Photoshop, Illustrator, InDesign, Premiere)。除此之外，我也不浪費我的假期，像是去年暑假申請到的全國農業金庫實習以及前年的大專青年暑期公部門工讀計畫，透過這些歷練，除了有薪水可以給家裡支應外，我也可以藉由這些工作經驗，累積軟實力。我相信這些都能夠提升自己未來在職場上的競爭力，進而改善自身家境。

大三時，因為自身的英文能力不錯，我利用課餘時間參與了教育部的數位學伴計畫，計畫中的小夥伴大多來自學習資源不夠的地區，例如彰化偏鄉社區的小學，在了解這個計畫後，我便直接申請，也幸運地錄取，一直到現在都還在持續擔任大學伴。會想加入數位學伴計畫是因為我覺得這些偏鄉兒童的背景跟我非常相似，都是一些較弱勢或是資源較少的兒童，我希望藉由這個機會用自己的能力去協助偏鄉兒童學習英文，回饋社會。

一切似乎步入正軌，外婆的精神問題卻日



郭博翔努力學習，投資自己，期望能翻轉家境，也更有能力協助清寒學子。

益嚴重，近年更是嚴重到家裡無法照拂，因此我們不得不將她送進長照機構，而機構每月的照看費對於家裡是一筆不小的負擔，這也促成了我申請黎明文化事業基金會大專院校學生獎學金的動機！收到這份獎學金，心裡只有充滿感激，我知道這每一塊錢都是來自社會的愛心，因此我會謹慎的使用這筆獎學金，投資自己，翻轉家境。最後，我也期許自己日後能成為協助清寒學子的人。（作者為本會 111 年度獎學金得獎學生）

膝關節

膝關節是身體內最大的關節，是由大腿骨、脛骨、腓骨和髌骨（俗稱膝蓋骨）幾塊骨頭所組成，支撐著人體重量、膝蓋的屈曲和伸直。

在大腿骨和脛骨之間有半月軟骨，厚約 3-9 毫米，軟骨的功能是吸收來自外力的衝擊，使關節能圓滑進行活動，相當於靠墊的功能。還有幾條韌帶，負責膝關節穩定及運動。

踝關節

人體在運動中首先與地面接觸的主要負重關節，位於下肢三大關節中最下端的一個。踝關節是由距骨的上關節面和脛骨與腓骨的下關節面構成，脛骨和腓骨間則形成特殊的脛腓骨聯合，跟骨與距骨間之距骨下關節，直接影響踝關節之動作，踝關節周圍之韌帶多數與跟骨連接，討論踝關節時，常常會將跟骨一併列入。

關節保暖

關節是全身體溫最低的地方，也就是血液循環最差，最容易累積毒素而產生酸痛及生病的源頭，要促進全身血液循環而增強免疫力，讓身體的養份進入及廢物排出順利，就需先將關節處濕氣、寒氣代謝掉。

中醫經絡與關節之相互關係

經絡是人體氣、血、津液往來循行的路徑，是全身各部的聯絡網，內連五臟六腑，外通關節皮毛，使肌表和內臟直接產生關係，將臟腑和肢體連成一個有機的整體。

如何保養關節

一、中國經絡瑜伽

中國經絡瑜伽是結合太極吐納呼吸法、中醫醫學基礎架構的經絡學及肢體體位瑜伽，以生肖獨特的形體動作與聲音音頻，扭轉全身九大關節，使身體臟腑產生共鳴共振，促使血液循環系統順暢、新陳代謝功能正常運作，激發體內臟腑器官及細胞活化，增強自身免疫力、自癒力的提昇，可釋放壓力、延緩老化。

二、飲食保健

東方五大營養素—五行食膳
五行學說是中國古代的哲學思想，「木、火、土、金、水」構成自然界的五種基本物質。自然界是依據五行的特性來分類，彼此之間相生、相剋的關係，說明五臟六腑間的關係。
飲食是身體營養的主要來源，身體內之氣、血、津液，各臟腑器官間之運行，皆須仰賴好的飲食，久病、久虛不癒者，或是諸藥不效者，唯有從飲食中，益胃補腎兩途。五臟六腑、四肢百骸之精氣皆源於脾胃也。

不管身質是寒、熱、實、虛、或補、或洩，都必須先培養脾胃，才能使藥氣四達，而周身之機運流通，使水穀之精微，即飲食營養，敷布。

脾除了消化系統以外，還與神經系統、免疫功能、血液系統、泌尿系統、肝、膽、胰等臟器有密切關係，它是人體能量和水的代謝綜合性功能系統，因此脾在人體生理中具有特殊重要作用。

（以上資料來源：當日周映廷老師簡報資料）

免費贈閱歡迎索取

如果您想成為本刊訂閱戶，請來電或傳真、電子郵件告知，您將可如期收到本刊。

天高雲淡 秋風送爽

歡迎有興趣民眾踴躍報名參加！報名洽詢專線 02-23787468

★報名方式：電話或親至本中心報名即可。（研習相關規定請見本中心「終身學習研習活動簡章」）

★開課日期會因故有所變動，請電詢本中心櫃台。

112 年 10 月 - 113 年 01 月

健康生活講座暨動感電影院

健康生活講座一覽表

★免費參加

Table with 4 columns: 日期, 主題, 內容介紹, 主講人. Includes topics like '自律神經失調', '肝膽相照', '安寧療護', and '腰痠背痛'.

動感電影院放映一覽表

★免費入場

Table with 4 columns: 日期, 片名, 簡介, 級別. Includes movies like '我的名字叫法蘭克', '我想有個家', '你在我心上', '瘋狂養老院', and '當男人戀愛時'.

電影分級

保護級：未滿6歲之兒童不得觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。輔導級：未滿12歲之兒童不宜觀賞，12歲以上未滿18歲之少年須父母、師長或成年親友陪同輔導觀賞。普通級：一般觀眾皆可觀賞。

★為響應環保，愛護地球資源，本中心即日起不提供紙杯，請參加活動、講座及研習課程的民眾及學員，自備環保杯，謝謝！

活動預告 11/18 愛物惜物 跳蚤市集挖寶趣

歡迎大手牽小手 逛玩二手市集

黎明社教中心將於 11/18 週六舉辦「愛物惜物跳蚤市集挖寶趣」社區活動，響應環保生活，鼓勵資源再利用...



歡迎喜歡挖寶的親子朋友、社區民眾一起來市集逛逛，還有幸運中獎的機會喔！

跳蚤市集挖寶趣 & 好運抽抽樂

活動時間：112/11/18 (週六) 上午9:30~下午2:00
活動地點：台北市大安區安居街98巷22號
黎明社教中心 活動會場
活動內容：(1) 二手物品市集：多種便宜又好康的攤位...

活動預告

- 攤位登記時間：即日起至額滿為止。
●攤位報到進駐時間：112/11/18 (週六) 上午 9:00~9:30
●攤位參加辦法：
(1) 歡迎社區民眾登記擺攤，每個攤位預收保證金500元...

跳蚤市集招募

- 攤位保證金：可親至本中心繳交或銀行轉帳後，填寫報名表完成報名手續。
●採轉帳繳交保證金者：請連同轉帳收據，附上姓名、聯絡電話、地址等資料傳真至本中心...
●洽詢電話：(02) 237-87468 ●傳真：(02) 237-71239

隨堂圖輯

2023 黎明暑假兒童手作活動已於 7 月 21 日圓滿結束。今年報名的小朋友特別踴躍，約計 63 位小朋友參加...



小朋友最愛畫畫課了，盡情揮灑童真。加入棉花素材創作毛絨絨的可愛羊駝。小朋友親製色彩繽紛的手工藝，很有成就感。

新書上架

歡迎借閱 黎明社教中心圖書館 112年07~09月新書上架囉！歡迎社區民眾來館借閱，如想知道更多新書訊息請至本中心館內查詢。

- 最後一次相遇，我們只談喜悅 著者/達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆 譯者/韓聚光 出版/天下雜誌
●陽光---來自極地祕境的手札 著者/陳凱琳 出版/三民書局
●相信愛 著者/劉安柏 出版/黎明
●開放的人生 著者/王鼎鈞 出版/黎明
●問不容髮：黃河花園口決堤 著者/何世同 出版/黎明
●練習不焦慮：96種讓心靈重新陳代謝的好方法 著者/有川真由美 譯者/張玲玲 出版/遠流

健康舞動園地 歡迎隨時加入上課

- 快樂跳排舞 (7人以上始開班) *自備乾淨運動鞋
課程介紹：現代舞、拉丁舞、摩登舞、牛仔舞、曼波，結合音樂、舞蹈及運動的新韻律。
時間：11/30-1/25，每週四 上午 11:00-12:30(初階班) 11/16-1/11，每週四 下午 1:30-3:00(進階班)
時數：13.5小時 原價：1,875元 指導老師：陳世瑛 全程優惠：1,500元
國際標準舞一拉丁舞初級 (16人以上始開班) *簡單易學不需舞伴
課程介紹：吉倫巴、探戈、倫巴、恰恰、等。
時間：10/31-12/26，每週二晚上 7:00-9:00
時數：18小時 原價：1,875元 全程優惠：1,500元
國際標準舞一摩登舞中級 (16人以上始開班) *簡單易學不需舞伴
課程介紹：華爾滋、英式探戈、圓舞曲、狐步(基本步)。
時間：10/26-12/21，每週四晚上 7:00-9:00
時數：18小時 原價：1,875元 全程優惠：1,500元
塑身減重有氧 (早班)(10人以上始開班) *自備乾淨有氧運動鞋
課程介紹：低衝擊有氧、階梯有氧，適合剛開始運動者、下背或膝蓋不適者、體重過重者、年長者等。
時間：10/24-11/30，每週二、四上午 10:00-10:50 10/20-11/29，每週三、五下午 2:00-2:50
時數：12節 原價：2,875元 指導老師：郭雅琪 全程優惠：2,300元
健康瑜珈 (12人以上始開班) *自備瑜珈墊
課程介紹：呼吸調氣、靜心靜坐、各式體位法、經絡按摩。
時間：10/4-12/20，每週三上午 9:40-11:10 10/17-1/2，每週二下午 2:30-4:00 11/4-1/20，每週六上午 10:40-12:10 10/31-12/26，每週二晚上 7:30-9:00
時數：13.5小時 原價：1,500元 全程優惠：1,250元 指導老師：林南媛、劉莉綺、許小君
有氧運動 (7人以上始開班) *自備乾淨有氧運動鞋
課程介紹：簡易韻律操、有氧舞蹈、伸展緩和操、肌耐力訓練。
時間：11/18-2/3，每週六上午 9:40-10:30 11/15-1/31，每週三下午 3:10-4:00 12/8-3/1，每週五上午 10:10-11:00
時數：12節 原價：1,875元 指導老師：林郁函、陳紫玲 全程優惠：1,500元



閱讀使人快樂

