

**獲得名次：**第一名

**評審評語：**作者藉由對東北角景觀的描述，表達了敏銳的生命內省及感受力。全文主題明確、行文流暢、語言精確，呈現感性與理性兼具之特色。

## 傳科所多媒體學程東北角校外參訪心得

在職碩一 陳建華

5月21日，一個風和日麗的好天氣，前幾天還在擔心當天是否會下雨，幸好天公作美。由於這麼好的天氣及精心安排的行程，讓我將這次的參訪定位成「身心 SPA 之旅」，為何會這樣定義呢？就由我來說明吧。

一早在學校集合後，搭上遊覽車經由北二高前往第一站，野柳地質公園，途中經過先前發生走山意外的路段時，稍微看了一下，想到大自然的力量實在不是人類所能抵擋的，「人定勝天」這句話，似乎不該再提出來了。一個半小時的車程後，到達了第一站：野柳地質公園。停車場裡滿滿都是車，身旁圍繞的盡是外來的觀光客，有大陸來的、香港的、日本的、韓國的，一時之間還以為自己到了外國觀光區呢！回想上一次來野柳，已經是七、八年前的事情囉。從入口處出發進到第一個景點：第二女王頭，這是為了保護原本的女王頭而製作的塑像，讓遊客可以近距離與它拍照。而這一小段路走來，我已滿身大汗，因為當天的太陽實在太大、氣溫一直不斷向上攀升的緣故啊。接下來則是像逛市場一樣，隨著大家一起去看了燭臺石、冰淇淋石以及其他的蕈狀岩等，並隨著老師一同登上一旁無人前往的小涼亭，果真登高一望，景色大不相同，大夥稍事休息欣賞風景過後便前往下一個景點：女王頭。

記得以前來野柳並沒有很多人工設施，這次前來發現多了好多設施：人行步道、圍欄、甚至避免遊客落海而劃設的紅線，此外更有三步一崗、五步一哨的現場人員，為的是眾多外來遊客的安全與維護地質公園景觀的完整性。仔細想想，若是遊客都能自發性的遵守相關規定，也就不需要那麼多的人員在場維持、整日在烈日下曝曬。

之後便是此次「身心 SPA 之旅」的第一段：「身之 SPA」。其實野柳地質公園範圍很大，但一般觀光客礙於時間因素，大多只停留在前半段，後半段的部份，僅有少數人會前往。前一小段還有和玖榮與學姐走在一塊，因為擔心時間不夠，後來便獨自一人加速往前，一路上坡加上炙熱的天氣，真的是讓人快喘不過氣來，只能好好調整自己的呼吸，一步步踏實地向前行，途中遇到一處小岔路，好奇心的驅使下前往探尋，走到底處，竟是懸崖峭壁邊，雖然有些恐怖(個人有些懼高症)，但放眼望去盡是蔚藍的晴空與湛藍的海水，海天一色，美不勝收啊。繼續再向前行，由於沿路雜草頗多，路多迂迴，加上沿路幾乎都無其他人，一度讓我以為走錯路了，不過仍是硬著頭皮往前走，所幸過了不久便走出山林，看到遠方的盡頭，頗有陸游〈遊山西村〉之「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」的感

覺！登上盡頭的涼亭，沁涼的海風立刻迎了上來，海天一色的美景盡收眼底，加上山崖下的奇岩異石，這般的享受和剛剛一路的身體煎熬，就如同洗了一次三溫暖，正是所謂的「身之 SPA」啊。

短暫的午餐之後，我們便來到今天的第二站：法鼓山世界佛教教育園區。因為先前曾讀過聖嚴法師的傳記，所以對法鼓山並不陌生，但金山這個園區一直未曾來過，剛好趁這次機會來了解認識一番。一進到園區，便有有志工作人員前來引導，一開始的引導活動很特別，介紹的志工師姐要大家先進行放鬆的活動，喚起了我塵封許久的記憶，原來大學時曾學過的打坐技巧也是如此，想想已經是 10 多年前的事了，當時學了這麼好的方法，卻未能時常用它來舒緩自己的壓力與緊張。隨後我們被帶往 3 樓的「祈願觀音殿」，在師姐的介紹過程中，一隻輕巧的白脊翎飛來，在殿前水池邊來回跳躍，似乎有著一股靈性。隨後繞過水池進入殿中，印入眼簾的便是聖嚴法師所見的祈願觀音像，配合著裊裊梵音，讓人感到無比莊嚴，卻又帶著一股慈悲關懷的感覺。門口掛著的是黃篤生居士寫的「入流亡所」匾額，當時解說沒有聽的很清楚，回來查了一下資料，所指的是：「觀世音菩薩是在海灘邊修禪定的，因聽潮聲的來去，悟到聲音在聞性中剎那生滅，並非永久、實有的；而人之妄想、煩惱，卻都來自對這聲音的執著。所以，觀世音菩薩採用『入流亡所』的方法，使聲音不再成為煩惱的來源。」(摘錄自法鼓山網站)由殿內向外望去，先是殿前水池，再來是金山地區的平原，更遠的是無垠的大海與藍天，整體的景觀加上殿內的氛圍，讓我近來紛擾的心境頓時沉靜了許多，也終於了解為何聖嚴法師堅持要在祈願觀音殿前設置水池的用意了，而正就是這趟旅程的第二階段：「心之 SPA」。

接下來師姐帶著我們走入園區中的步道，參拜了藥師古佛、來迎觀音，並教導了行禪的方法。在介紹影片中，聖嚴法師有提到佛教最初並不是宗教，而是要傳授生活的方式，要活在當下，而「禪」就是體驗這種生活方式的基礎。在這學期所修的課程當中，蔡老師的「系統思考」、陳老師的「科技與人文」，都有提到與之相近的觀點，甚至連國外學者 Peter M. Senge 都提到透過「禪修」才能夠達到更完整的思考與組織能力，可見「禪修」不只是佛教修行的方法，也能夠用來提升自我的能力。

最後來到台灣本島最北邊的燈塔-富貴角燈塔。記得去年帶領自行車旅行時也曾在此落腳，而這裡也是我自己一項挑戰的起點：一日雙塔(富貴角燈塔到鵝鑾鼻燈塔)，只不過目前何時才能來挑戰。在富貴角燈塔不遠的海邊是著名的「老梅石槽」，以前上攝影課時也曾來此外拍，正巧這次前來的時間潮汐配合，剛好是適合拍照的時機。回程時想著今天的行程，從勞累身體的野柳地質公園，到心靈沉澱的法鼓山園區，不管是身體或心靈，都獲得了大大的滿足，因此便將它定位成「身心 SPA 之旅」，當然這必須歸功於所上老師及助教的精心安排，才能讓我有這趟滿滿收穫的行程。