

自己養的狗下命令，大喊幾聲：坐下！躺下！跪下！不也很過癮嗎！小動物們也天天玩著上上下下的遊戲，在電視上也看到過一隻受到驚嚇的小貓，爬到樹枝上，越爬越高，上得去下不來，好心人找來消防隊員開來雲梯車爬上高枝救下小貓。還有一首童謠：「小老鼠上燈檯，上得去下不來」。人也一樣，到了退休的年齡也不得不退下職場，另尋一個舞台，希望在人生的舞台上繼續發光發亮。

「上上」多了一個上字，當然是比一個上字強、力量大，比如：上上策、上上籤，而上上個禮拜、上上個月就沒那個意思了。「下下」則表非常糟的意思比如：下下策、下下籤和「上上」剛好相反，誰去廟裡抽籤，想抽個下下籤呀！

「上上下下」表示繁忙，比如在火車站、捷運站，旅客不停的上上下下川流不息。百貨公司和上班大樓的電梯也不時上上下下，你可曾想過忽然停電，你在地下鐵的車廂裡或是電梯中，一片黑暗中身手不見五指，火車和電梯卻卡在一半的地方，「不上不下」那可怎麼辦！

我們常聽人抱怨，最近忙死了，好久沒有「吃上一頓大餐」，「睡上一個好覺」，為什麼「吃不下、睡不著」壓力太大嗎？移民到國外和朋友、親人幾年「見不上幾次面，說不上幾句話」。很多年輕人每天靠「上網」聽音樂和朋友聊天打發時間，「下載」資料和音樂更是不可缺，和家人反而有了疏離感。如果有一天我們沒有了電腦，不能「上網」和「下載」了該怎麼辦？很難想像那樣的日子怎麼過呀！

【旅遊筆記】

酒莊之旅

期刊組 施麗珠

南投水里靠近陳有蘭溪河谷有一座酒莊，是結合果園、簡餐、民宿及酒莊的複合式莊園，這裡環境清幽，空氣新鮮，氣候宜人。我喜歡在這裡喝著當地出產的葡萄美酒--「取冰」，特色是清涼滋味中帶著一點甜甜的果香味，將酒含在嘴裡數秒再吞下去，有一種說不出來幸福的感覺，似乎身體裡的細胞都樂活了起來，在手足舞蹈呢！

酒莊中陳列櫃上五顏六色的產品，代表了這幾年酒莊經營的成長和進步，精緻而亮麗的產品包裝，非常耀眼，替這個黑白色系為主的餐廳，營

造了一股活潑、熱鬧的氣氛。



酒莊的主人因為嚮往山林的生活，毅然決然地放棄高薪安逸的生活，回到家鄉水里當個日出而作，日落而息的農民。農產品是酒莊主人主要的經濟來源，以種梅子和葡萄為主。酒莊的主人從上班族改變成自行創業的看天吃飯族，雖然這適應的過程很辛苦，得配合二十四節氣來耕耘農作物，耐心等待空無一物的土地上，長出了果實累累的農產品，不論是粒粒飽滿的青梅或令人垂涎欲滴的紫葡萄串，都是主人小心翼翼地捧在手上的珍寶，在園區泥土裡追逐農產品成長的時間裡，日子也過得特別的快速和有成就感！

創業不久，就遇上了梅子滯銷、台灣加入 WTO 以及 921 大地震，接二連三的危機，重創了南投的產業，相對的影響了酒莊的生意，但主人並沒有將時間花在消極的療傷上，而是更積極的投入農產加工品的研發，並且嚴格控制品質，將危機化為轉機，先後研發了梅子蜜餞、梅汁、梅醋、梅酒、梅精、葡萄酒等多項產品，其中以「青梅精」最讓他感到自豪，不僅濃縮比例最高，而且有機果酸更高達 55.83%。

梅子是日本人的最愛，是日常生活中的必備品，早期的電影裡，日本人出門所攜帶的便當中都會放一粒梅子，他們深信鹼性的梅子會中和身體內的酸鹼度，和健康有著息息相關的影響。近年來，台灣也開始推廣食用

「青梅精」，這種梅子濃縮精華的產物，可以幫助身體做大掃除，促進腸道的蠕動，排除身體堆積過多造成酸痛的乳酸因子，使得酸鹼體質能趨於平衡，是一個對健康很有幫助的自然食品。除此之外，酒莊也朝著多元化的經營角度，不斷的推陳出新，如一系列手工有機香皂就是一例。



酒莊附近可以踏青的地方不少，從酒莊出發，沿著陡峭的木棧道階梯往上走，即可到達社區服務中心。再穿越新中橫 21 線馬路，沿著陶甕牆步道蜿蜒而上，是風光明媚的鵲橋。鵲橋附近有幾條賞景步道可供遊客散步，沿途有茶園、葡萄園、梅樹、魚池、以及變化萬千的雲彩等美麗的風光；如果還有好體力，還可以沿著崎嶇的山路繼續往上，走到宛如世外桃源的天山嶺。一月正是天山嶺梅花盛開季節，寒風中，雪白的梅花隨風飛舞，落英繽紛，讓原本單調的小徑增添了早春的色彩，在陣陣的花香中似乎嗅到了春天的氣息！再到酒莊喝一杯清涼的紫蘇梅汁，可以紓解疲勞，更是最後的補給站，休息過後，再繼續往下走，那附近還有很多值得去觀賞的景點！

在酒莊的兩天假期裡，走進了酒莊主人的故事中，分享他轉業和創業的心路歷程，體會到酒莊主人以築夢的心情在家鄉經營產業，為了讓產業能永續經營下去，透過不斷的創新和求變，把酒莊傳統式的經營，轉型為多元化的產業模式，並且推廣品牌的行銷概念，種種經營方式的轉變，延伸了產業範疇的廣度和深度。而開朗的心胸更讓他結交了很多喜好山林生

活的同好，分享彼此心靈成長的心得，對酒莊主人而言，這是意外的收穫。

多次來到這個小村落，我一直以很佩服的心，看待許多農園的主人們經營產業的那份堅持和愛家園的心，不斷在農作的變遷與生活的適應中取得了協調與平衡，努力提升他們產品的競爭力，從而豐富了他們生命的色彩。南投地區山多森林多，日照時間充足，人口稀少，沒有城市裡的噪音和污染環境，倘佯其間深深感受到溫馨陽光的魅力，這是吸引我一去再去走入這個大自然寶庫的最大原因，因為靜，所以能聽得到大自然的天籟之聲，因為原始，所以看得到大自然純樸之美，因為地勢高，不論是賞月、觀星、賞鳥、賞螢火蟲---等等，南投都是最佳的地點，無形中拉近了大自然與人的距離！

【兒童眼中的書世界】

書名：追風箏的孩子(The Kite Runner)
作者：卡勒德·胡賽尼(Khaled Hosseini)
譯者：李靜宜
出版社：木馬文化
出版日期：2005 年 9 月

東大附小六年孝班 邱安佑

一、故事大意

十二歲的富家少爺阿米爾和玩伴兼僕人的哈山，一起長大，一起玩耍，情同兄弟。但風箏比賽後，撿到最後一個風箏的哈山，被壞蛋阿塞夫攻擊，並試著把它搶走，可惜沒成功。阿米爾目睹了一切，但他卻袖手旁觀，並沒有去幫哈山，但哈山還是原諒了阿米爾。

幾年後塔利班當政，阿米爾和爸爸逃往美國，可是阿米爾覺得對哈山很過意不去，於是為了這個朋友，回到阿富汗。結果在朋友拉辛汗的說明後才知道，哈山是自己的弟弟，卻被

