

鎖見鎖聞



相關報導



健康小常識



理事分享



生活小品

請同業前輩若有任何值得大家警惕注意的事，值得助人的及助人保健，凡是有關善化人生的事，敬請踴躍投稿，供大家投稿，若各位會友有任何獲得專利、獲獎、報導、產業資訊等任何想跟大家分享的訊息，歡迎提供完整的文案！謝謝！（協會保有是否選用及選擇性刪修的權利）請一律提供 word 檔，寄到 lat@lat.org.tw



理事分享

「適得其鎖－鎖具特展」 文/ 江衍山

國立科學工藝博物館成立於民國 86 年，為慶祝 15 週年館慶，館方特別以「故事」、「生命」和「科學」做為主題，推出一系列活動與特展，其中的「適得其鎖－鎖具特展」於 11 月 8 日舉行開幕典禮暨展前記者會，推出中國古代鎖具展品亮相。

現場蒞臨貴賓有教育部社教司羅清水司長，周肇基主任、顏鴻森教授，本展的合辦單位：財團法人中華古機械文教基金會代表黃馨慧董事、台灣鎖業發展協會何義輝理事長暨協會理監事、秘書長、會友等、以及來自各界代表數百人與會觀禮，在悠揚的國樂團演奏聲中揭開序幕！

成功大學副校長、也是前國立科學工藝博物館館長顏鴻森教授熱愛蒐集古代中國鎖具，廿六年來共蒐集九百多件珍品；顏鴻森教授於 2003 年出版《古早中國鎖具之美》是國



內外第一本中國古鎖專書，並首創成立中國古鎖網路博物館；多年來他常應邀演講介紹古鎖，亦曾公開表示有意捐出收藏品，唯一條件是要受贈單位能夠讓古鎖發揚光大、延續生命。

現任科工館館長陳訓祥去年曾向顏教授重提捐鎖之事，並且允諾會聘研究員專門照顧、研究這批古鎖，並舉辦特展廣為宣傳，終於說動顏教授點頭割愛，捐出首批一百卅幾件古代中國鎖具，特別選在「適得其鎖-鎖具特展」開幕同時簽約捐贈，其餘的古鎖也將分批悉數捐出。

顏鴻森教授說，目前在成大博物館、吉隆坡亞洲藝術博物館展出的古鎖收藏品約有六百多件，他都要陸續捐出，但會暫時保留十幾件，讓來訪朋友作為鑑賞，等他退休後再全數捐給科工館。他強調，這是他跑遍大江南北盡力保留的文化遺產，他希望這次公開捐鎖能有拋磚引玉的效果，期盼各類古物收藏家也能將收藏品捐給適合的博物館，延續古物價值，讓後人得以憑藉。

科工館舉辦「適得其鎖—鎖具特展」，除了展出文字組合鎖、生肖造型鎖、花旗鎖等百餘件中國古鎖之外，還有展示現代鎖，是由台灣鎖業發展協會何義輝理事長協同會員廠商：寬豐工業股份有限公司、隆輝金屬製鎖股份有限公司、東隆五金工業股份有限公司、益群工業有限公司、日堡全球精密科技股份有限公司、南開鎖業有限公司...等，聯手提供指紋鎖、瞳孔鎖、簽字鎖、各式的機械、電子鎖一同展示。

為了增加參觀民眾的趣味性，也可以動手操作，瞭解各式鎖具的科學原理，10、11 日兩天大會與寬豐工業股份有限公司合辦 8 場「適得其鎖—開鎖大賽」，讓參訪來賓探索現代鎖具的精良設計，瞭解鎖具的機械構造，更可以挑戰高額

開鎖獎金；每場開鎖大賽中，在規定時間內第一位將現場鎖具開啟，並維持該鎖具完整樣貌者，可獲得董事長何義輝提供的獎金 5,000 元，比賽中特邀請有利鎖印行負責人簡江擔任評審；活動參賽者可以準備個人的開鎖工具或獨門設計的器具，來現場挑戰開啟精妙設計的鎖具，未開啟鎖具者亦可獲得寬豐公司提供的精美禮品一份。綜觀兩天比賽現場熱鬧滾滾，參賽者只拿到紀念品，獎金還沒有人到手！

感謝標竿 江衍山 經理分享

相關報導

(陸)長沙伢子德國紐倫堡國際發明展摘得一金一銀

“12 歲的周暉民，已經在各項發明競賽中獲得 14 項大獎”，馬坡嶺小學科技輔導員易俊自豪地向記者大秀自己“得意門生”的成果，他說，發明已成為這個愛動腦筋少年的一種習慣。

“我家院子門口有張大鐵門，每天上學或放學，都要自己拿鑰匙開門，可每把掛鎖使用一段時間後，鑰匙就轉不靈活，開鎖很費時間。”

周暉民向記者敘說金獎作品的“起源”。在雨水泛濫的江南一帶，鎖體內腔壁及彈簧、彈子被雨水腐蝕生鏽，已是家常便飯。為了減輕兒子開鎖的負擔，父親採取的措施是打機油，結果，用不了多久，鎖不僅“呆痴”如初，更為嚴重的是，黃黃的鐵鏽



和機油弄在鑰匙上，讓小暉民大傷腦筋。在嘗試於掛鎖上增加防雨水盒和橡皮罩後，周暉民發現怎麼弄都顧此失彼。

實驗發現，雨水是順著∩形杆流入鎖體的鎖孔後，再順勢流入鎖體埋下腐蝕生鏽“禍根”的。順藤摸瓜找到“禍首”，周暉民開始對鎖體施行“外科手術”——在兩個鎖孔周圍設計出凸形圓環，並在∩形杆上與之對應設計一個凹形罩帽。鎖被鎖上時，凹形罩帽正好罩在凸形圓環上，雨水順著凹形罩帽流到鎖體上平面，上平面雨水因被兩道凸形圓環牢牢擋在鎖孔之外，只能順著鎖體外表滴落地上，偶有漏“網”之水從鎖體底平面向居中的鑰匙孔浸流後，再遇



增設於鑰匙孔外的凹形圓環擋住，無法繼續“行軍”，紛紛“失足落馬”。兩道鋼鐵防線，將無孔不入的雨水嚴嚴實實擋在了鎖孔之外。來自長郡芙蓉中學的陳鑫，通過給輸液管裝上一個小“心臟”，粉碎氣泡潛入人體“陰謀”。這項發明獲得了德國紐倫堡國

際發明展銀獎。

轉載自湖南頻道 2012 年 11 月 22 日

成功開鎖送 5 千 沒人抱回獎金！

今天在高雄有一場別開生面的開鎖大賽，限時 10 分鐘，要打開一個大鎖，只要第一個打開，就可以獲得 5 千塊的獎金，來參加的民眾都信心滿滿，不過，五千塊真的有這麼容易拿嗎，一塊來看看。

每個人信心都有，但實力有沒有，比賽開始立刻見分曉，開鎖開到面紅耳赤，拿著工具在鎖孔上鑽來鑽去，10 個人一起開鎖，10 分鐘內最先打開，可有五千塊的賞銀可以領。男女老少都擦落去，差點沒把所搞壞，還有外國人，也來搶賞銀，時間一分一秒過去，哎呀，這手掌大的鎖還是紋風不動，時間到了，這回合沒人勝出。



轉載自華視新聞網 2012 年 11 月 10 日

科工館鎖具特展 解開鎖的奧秘

數千年來，鎖具廣泛的使用在日常生活中，和民眾有密不可分的關係，為體會鎖具之美，國立科學工藝博物館特別規劃了適得其鎖-鎖具特展，介紹古今中外鎖具之沿革、原理、製造和影響等，同時也展出成功大學副校長顏鴻森所蒐藏的古鎖，展後顏教授更將其展出的鎖具收



藏，捐贈給科工館，在開幕典禮中，教育部國教司長羅清水除了感謝顏教授無私分享的精神外，他表示鎖並不只是一項工具，更具文化和藝術價值的意義。

從 11 月 1 日展出的鎖具特展，各式古鎖達 130 多件，包括有多樣造型的魚鎖、機關鎖和十二生肖鎖。科工館也設置多種互動式鎖具模型，包括有繩結鎖、古埃及木栓鎖等，讓觀眾可以實地操作，互動中對鎖具文化有更深入的了解。

轉載自 Yahoo 新聞網 2012 年 11 月 8 日



健康小常識

與一行禪師對話，談正念飲食

世界著名的佛教大師一行禪師 Thich Nhat Hanh 和營養師 Dr. Lilian Cheung 聯手著作了一本書，書名是 “Savor: Mindful Eating, Mindful Living (品嚐：正念飲食、正念生活)”。這本書意圖轉變我們吃的方式。



以下是一行禪師接受美國電視名主持人 Oprah 的訪問，回答他對我們的體重問題之根本原因的見解、他每天吃些什麼、以及他認為我們如何能改變自己的飲食習慣。原文登於 Oprah 的網站，以下是本編輯部所提供的譯文。

1. 你為什麼選擇現在，來寫一本關於飲食和正念的書？

這是一個史無前例的時刻。在全球，體重超重的人比飢餓、體重過低者多。科學家們已經向我們發出警告，如果沒有逆轉這個超重和肥胖的趨勢，這一代青年的壽命，將會短於他們的父母輩。

進一步說，體重超重增加了許多嚴重健康問題的風險，而這些疾病，對個人以

及家人帶來苦難。宏觀上，這會影響我們的社會和世界整體的福祉。我們的問題的根源，就在於我們所消耗的食物和其他的東西；我們所消耗的，塑造了我們。我們可以從佛陀的正念教誨，去獲得和肥胖流行的相關問題的洞見。正念生活，可以提升我們和我們的身體、頭腦、身邊的一切之間的連接。正念生活是理解體重問題，讓我們能控制體重的關鍵。現在是讓更多的人了解正念生活，獲得喜悅與和平的好機會。

2. 正念飲食在你的日常生活中，發揮了什麼樣的作用？

當我們能夠放慢速度，真正地享受我們的食物、生活、和健康，我們就進入了一個更深刻的品質。我喜歡坐下來，靜靜地吃和享受每一口食物，知道我的社區存在，知道我的食物已經注入了人們的所有愛心和努力。當我這樣吃，不僅是我的身體受滋養，我的精神也受滋養。我吃的�方式，影響我白天做的一切。如果我可以深入地觀照我的食物，並藉此靜心冥想，那麼這過程就像我的禪坐或禪行一樣重要，我會從宇宙收到許多禮物。相反的，如果我的心在別處，我就不會如此受益。因為如果我吃東西時，同時被我的憂慮和心理投射所淹沒，我將吃進很多的壓力和恐懼，這對我的身心有害。我們有一段偈子，或詩句，在我們進食時背誦：

在時間和空間的維度，
我們的咀嚼，和我們的呼吸一樣地，具有節奏。
在維護我們的祖先傳下的生命，
為後裔開放向上連接的路徑。

所以我們正念進食時，我們直接連接我們的祖先以及後代，也在進食時候，看到我們如何滋養我們的祖先傳給我們的，以及如何把這最寶貴的，繼續傳給未來的世世代代。

3. 在梅園新村 (Plum Village) 社區的每日菜單，什麼樣子的呢？

我們享受著美味的素食飲食，我們的許多穀物是有機的。我們早餐常吃燕麥片，自製麵包，堅果或豆為原料的自製麵包塗料、水果、堅果，偶爾是越南湯麵、或糯米。我們午餐有米飯、炒素菜、豆腐、豆製品、湯、蒸蔬菜、或沙拉，偶爾有甜點。越南甜點通常是豆類或穀物為原料的甜羹，西式甜點則是素食餡餅、素食蛋糕、或餅乾。晚餐我們吃簡單清淡的米飯、麵條湯、和蔬菜。



4. 我們的感受如何影響我們的飲食行為？

我們在 “品嚐：正念飲食、正念生活” 這本書中大篇幅討論了感受的本質。基本上，當我們應對某個刺激時，感受或情緒會體現在我們的腦海中。我們人類有很多的感受，它們可以是正面或負面。積極情緒的例子，包括愛、喜悅、和希望；負面情緒的例子，包括恐懼、憤怒、焦慮、和悲痛。對於許多人來說，情緒是和食物緊密聯繫在一起的，但這種關係的確切性質因人而異。有些人當他們是快樂時會想要多吃，而其他人卻反而想要少吃。如果我們不嘗試深入地去看、去了解我們的食慾和渴望，慾望就會成長，會變成我們的不良習慣。為了維護我們的健康福祉，我們需要使用正念，以幫助我們充分認識到，這些不同的情緒如何影響我們的飲食習慣，讓我們在自己和食物之間，培養一個健康的和積極的關係。

5. 你認為，為什麼人們在與自己的體重鬥爭？特別是美國人？

和世界其他地區相比，美國是一個富足的地方。有又方便又大份量，卻不是對我們有好處的食品和飲料。不健康的選擇，透過有說服力的廣告，衝擊我們的感官，使人們變成制約性地渴望這些不健康的食物和飲料，例如含糖的飲料、和充滿了飽和脂肪和糖的甜點。隨著現代技術和機械化，和以汽車為中心的文化，(不像歐洲等其他地方，美國沒有方便的公共交通)，現在美國人每天動得少、熱量燃燒得少，這是美國人陷入體重困境的原因。此外，生活的節奏快，已經是常態，年輕人在同時運作手機、電腦、和電視機，試圖駕馭一部 7 頭馬車。這種生活方式是正念生活的反面。難怪很多人都沒有真正地活在當下，並沒有充分意識到他們在吃什麼、或在做什麼，而這意識是保持健康體重必不可少的。

6. 你可以與我們分享，正念如何在你的日常生活中起著作用？

正念使生活成為美麗的、有意義的。當我持正念地進出每一口氣、而且放鬆我的整個身體，我感受到能活著是多麼美好。我覺察我的健康狀況，並感謝身體的順利運作。然後用正念，我可以知道天空的美麗、花的微笑、鳥的歌唱。我可以深深地撫觸我自己的痛苦，並且對它保持著關愛和柔情，而不是壓抑它或逃離開它。我可以和自己真正同在，我可以和那些與我同住的人真正同在，深深傾聽他們說的話，也說些激發希望和自信的話。如此，我可以每天早晨給別人帶來歡樂和每天下午減輕別人的疼痛。

7. 如果你每天只能選擇一項正念活動，你會選擇什麼？

我會選擇正念呼吸！我的呼吸，只要我還活著，都是與我相隨。我在任何地方、任何時間、任何姿勢，都能作正念呼吸。即使我生病時，我仍然可以躺在床上，以正念呼吸培育我的身體和心靈，幫助我的身體療癒。這是很滋潤的！

8. 在您看來，科學和正念一起，如何能在吃的問題上帶來影響？

科學與正念能兩者互補，來幫助人們吃得對、維護人們的健康和福祉。首先，我們要注意自己吃了什麼。我們要遵循以科學為基礎的健康飲食法則，而不是吃名人所吃，或追隨最新的飲食時尚。一旦我們知道要吃什麼，再來我們需要正念地吃。如此，將有助於我們不僅能堅持健康的飲食常規，也能感謝所有在我們身邊的人際聯繫。正念飲食的實踐，有助於我們了解我們是誰。沒有正念在我們的日常生活中，我們未必能夠發現我們內在本有的和平與幸福。

9. 你能解釋一下正念如何對個人和整個世界帶來好處嗎？

我們都彼此連接。當你觸及一事物，你接觸了一切。無論我們做什麼，都對他人有影響。因此，我們必須學會正念地生活，去撫觸我們每個人內在的和平。世界的和平，開始於自己內在的和平。如果每個人都正念地生活，大家會更健康，會在日常生活中感到更滿足，會有更多的和平。這種集體正念可以帶來積極的變化，改變我們的家庭、組織、社區、國家、和子孫後代。

轉載自健康知識網2012年7月5日



生活小品

黑點

有位老師進了教室，在白板上點了一個黑點。

他問班上的學生說：「這是什麼？」

大家都異口同聲說：「一個黑點。」

老師故作驚訝的說：

「只有一個黑點嗎？這麼大的白板大家都沒有看見？」



你看到的是什麼？每個人身上都有一些缺點，但是你看到的是那些呢？是否只有看到別人身上的"黑點"？卻忽略了他擁有了一大片的白板(優點)？

其實每個人必定都有許多的優點，

換一個角度去看，你會有更多新的發現

轉載自生活小品