

源

關懷社會 點亮台灣

177

2026. 05—06月

走過八十載的溫柔微光  
台電以「看不見的光」  
點亮無限臺灣



YUAN MAGAZINE



## 關懷社會 點亮台灣

母親的名，叫做臺灣

這裡有我們共同成長的記憶

請您疼惜這款情

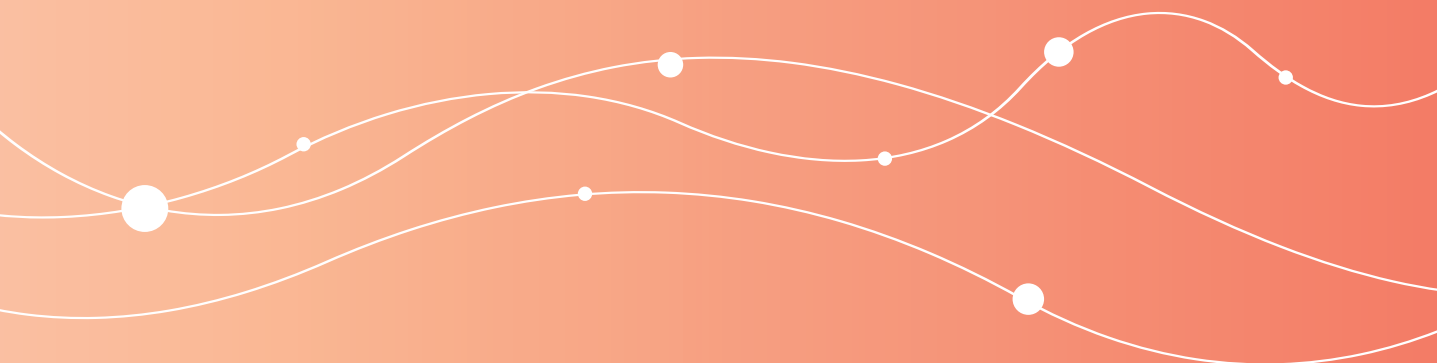
來寫臺灣的故事

臺灣很美

人民善良、勤奮、堅強、樂觀

這裡是我們生長的地方

是咱永遠的故鄉



## 跨越八十年的陪伴： 台電與臺灣並肩的溫暖印記

走過八十載寒暑，台電始終是支撐臺灣穩步前行的堅實力量。面對全球 AI 浪潮與淨零碳排的時代轉折，台電無畏挑戰，透過「發電多元化」與「電力結合都市計畫」雙軌並進，築起城市最堅韌的能源後盾。

在展望未來的同時，台電亦不忘深耕文化與傳承。於八十周年之際，推出首部《島嶼來電—臺灣水力發電時空讀旅》繪本，將專業的電力知識轉化為輕快易讀的故事；更發揮永續創意，將退役電表重塑為餐桌上的杯碗，象徵電力從不曾遠離，始終溫暖陪伴著日常。而在靜謐的山林間，那一個個電力座標，也化作指引登山者方向的守護星。

電力遍布全臺，早已深深融入你我的生活點滴。這份不畏風雨、溫柔守護的微光，將帶著前人的初心一棒接一棒，持續點亮無限臺灣的希望未來。



### 徵稿資訊 Call for Papers

期數

專題

截稿日期

178期

山·嵐之旅

6月20日

179期

曬物文化

8月20日

各專欄單元亦歡迎投稿，相關注意事項請見封底裡來稿說明。

# 目錄 CONTENTS

## 01 編輯手札

源起之時

## 04 走過八十載的溫柔微光— 台電以「看不見的光」點亮無限臺灣

文／編輯部 圖／台電公司

## 10 島嶼起電點—從濁水溪到日月潭， 翻閱臺灣水力發電的時空旅譜

文／編輯部 圖／台電公司

## 16 有光就有路—台電電桿化身「步道指示牌」

文、圖／容容

## 24 帶你去電廠— 蘭陽發電廠周邊地區電業文化走讀活動

文、圖／編輯部

## 27 點亮餐桌的時光記憶— 台電退役電表化身「千千杯」與「瓦瓦碗」

文／編輯部 圖／台電公司

島嶼軌跡

## 30 走讀捷運臺大醫院站周邊古建築

文、圖／阡陌

## 34 臺中菸樓

文、圖／吳昭明

## 36 金門古厝之村— 西山前的建築文化之美

文、圖／陳秀竹

## 42 老農具的回憶之歌

文、圖／陳書華

## 48 笠山下，穿越世代的家族容顏— 膠彩畫家鍾舜文

文／鄭芳和 圖／鍾舜文

## 60 田園頌歌

文、圖／林藝



關懷社會 · 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

源 NO. 177

May/June 2026  
05-06月 · 雙月刊

62

電力交換所

心經濟時代,你需要的真正療癒

文/張靜安 圖/編輯部

72

運動,活絡學習,孕育情緒與品格涵養

文/墨客 圖/編輯部

80

狸老酥的日常碎碎念

文、圖/狸老酥

82

蒸氣嫋繞的慢燉日常 令人安心的家的溫度—  
懷舊電鍋料理

文、圖/貓尼先生

88

葡萄牙歷史瑰寶 騎士團古城托馬爾

文、圖/Na'U

92

東京散策

文、圖/王新偉

96

讀者回響

中華民國85年1月1日創刊  
中華民國115年05-06月第177期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面繪圖—狸老酥

發行人—曾文生

總編輯—蔡志孟

主編—沈宜蓉

編輯助理—陳思蓉

發行—促進電力發展營運協助金審議委員會

地址—100臺北市羅斯福路3段242號副樓10樓

電話—(02) 2362-0285

傳真—(02) 2362-0944

網址—<https://www.taipower.com.tw>

編輯企劃—財團法人台灣綜合研究院

地址—251新北市淡水區中正東路2段27號29樓

電話—(02) 8809-5688#239或152

傳真—(02) 8809-5066, 8809-5098

投稿專用—[zoe@tri.org.tw](mailto:zoe@tri.org.tw)

美術設計—集思創意顧問股份有限公司

電話—(02) 8797-7333

印製—中華彩色印刷股份有限公司

電話—(02) 2915-0123

行政院新聞局登記證局版北市誌字第539號

中華郵政臺北雜字第5557號執照登記為雜誌交寄



# 走過八十載的溫柔微光 台電以「看不見的光」 點亮無限臺灣

文 / 編輯部 圖 / 台電公司

當夜幕低垂，城市的霓虹如繁星般亮起；當酷暑難耐，冷氣機送來陣陣清涼；當全球的尖端科技在臺灣的半導體廠房內日夜運算，這一切理所當然的日常背後，都仰賴著一條條隱形的血脈在默默輸送著養分。這條血脈，就是臺灣電力公司。今年，這家承載著臺灣發展命脈的企業，迎來了它的第八十個年頭。

在台電 80 周年的慶祝大會上，沒有震耳欲聾的喧囂，卻有一股直擊人心的溫暖力量。大會的主題定為「一度電點亮無限臺灣」，這簡短的八個字，不僅是台電對過去一甲子歲月的深刻總結，更是對未來世代的堅定承諾。

## 無名英雄：那些隱藏在風雨與暗處的「看不見的光」

慶祝活動中，一部名為《看不見的光》的紀錄片，讓現場無數人紅了眼眶。

這部影片沒有聘請專業的演員，也沒有刻意鋪陳的華麗劇本，畫面中出現的，全都是台電同仁最真實的日常。

影片深刻捕捉了台電人員的辛勞與韌性，記錄了他們為運送電力設備，背負重裝深入險峻的中央山脈，甚至在落石威脅與颱風剛出海的惡劣天候下，便全力投入搶修的艱辛過程。他們宛如「電力守門員」，在無人看見的角落默默付出，同時也致力於降低七成排放並兼顧生態保育，確保供電穩定。

影片中有一段內容，是描述對許多人而言，中央山脈是假日的登山挑戰，但對台電公司的線路維修人員來說，那是他們背負重裝備、步步驚心的日常通勤。他們必須深入地底五十五公尺的陰暗工程區，也必須攀上兩百多公尺高的風力發電機頂端，在令人暈眩的高空中眺望世界，只為了確保電流的穩定輸送。

經濟部長在致詞時，感性地回憶起



總統賴清德、經濟部長龔明鑫、台電董事長曾文生及各界貴賓，手持能量方塊與台電全體同仁共同為台電 80 周年慶生。

早年的一支電視廣告：颱風天裡，屋內一片漆黑，小女孩天真地問媽媽，爸爸為什麼不在家？媽媽回答，爸爸去打「風怪」，要把電找回來。部長坦言，進入政府服務後才深刻體會，這從來不是藝術誇飾，而是殘酷又偉大的真實。當狂風暴雨肆虐、所有人都躲在屋內避難時，台電的員工卻必須逆風而行，頂著傾盆大雨在泥濘中搶修。「結風沐雨築電網」，這群守護光明的戰士，用血肉之軀撐起了社會的安寧。

賴清德總統也特別提及了一段令人揪心的往事。在丹納斯颱風來襲時，狂風吹倒了三千多根電線桿，面對史無前

例的挑戰，台電動員了全台超過九成的搶修人力，兩千多人日夜不休地投入復電工作，期間甚至有同仁因此不幸捐軀。這些犧牲與奉獻，化作了我們指尖輕觸開關時的那一道光，雖然看不見他們流下的汗水與淚水，但這份溫暖卻長存在每一個臺灣人的家中。

## 80 歲的靈魂：由 42 歲青壯世代注入的創新與家文化

走過八十年的歲月，台電或許在許多人心中是一個龐大、傳統的老字號國營事業。然而，在大會開場時，由台電員工組成的 K-pop 舞蹈社帶來了充滿爆



發力的演出，徹底顛覆了眾人的想像。

台電董事長曾文生自豪地分享，這個看似高齡八十歲的企業，其實擁有著無比年輕的靈魂，如今三萬多名員工的平均年齡，僅有 42 歲。這群正值壯年的中堅力量，不僅承繼了老一輩台電人吃苦耐勞的基因，更注入了新世代的活力與創新思維。為了照顧這群年輕的生力軍，台電積極打造友善的育兒環境，甚至設立了七處教保中心，讓台電的生育率超越了全國平均水準。

這種「家」的文化，在台電內部根深蒂固。大會現場特別介紹了多位「台電寶寶」，他們從小在台電的環境中長大，見證了父執輩的辛勞，如今在社會

各界發光發熱。就連賴清德總統也幽默地自稱是「台電女婿」，象徵著台電早已與臺灣無數的家庭緊密相連，形成了一張比電網更堅韌的情感網絡。

## 十年淬鍊與未來啓航：台電迎擊時代巨浪的雙軌樂章

能源轉型與電網升級的關鍵交響自西元 1946 年成立至今，歷代台電人上山下海，在峻嶺與深谷間開拓電力建設，80 年來不斷推進臺灣經濟與產業的躍進。尤其是過去的這十年，堪稱臺灣能源轉型與電力體系升級的最關鍵時期。

在電源結構的重塑上，台電緊密配合國家政策推動「增氣減煤」，燃氣發



總統賴清德親臨台電 80 周年慶祝大會，見證台電重要里程碑。賴總感謝台電支撐台灣發展，並期許台電精神技術使命感繼續傳承。



台電董事長曾文生致詞感謝各界貴賓參與，表示在「淨零碳排半導體及 AI 發展通膨及能源價格波動」等全球電業變局下，台電將著力於發電端與用電端堅守永遠不變的「穩定供電」責任。



臺灣作為科技島，對於高密度算力所需的電力需求正急遽攀升。

電量增幅達六成；不僅加速建設燃氣機組，更先後完成離岸風電第一期及仁澤地熱等再生能源示範計畫，帶動全國風光再生能源裝置容量大幅成長了近十倍。同時，台電在追求供電的過程中更兼顧環境永續，空氣污染排放減量高達七成，更推動萬大、興達、大甲溪等三座電廠取得國家環境教育設施場所認證，展現與自然共好的決心。

## 迎擊三大變局：時代巨浪下的嚴峻考驗

然而，全球電業的挑戰從未停歇。站在歷史的轉捩點上，台電董事長曾文生直言，未來的十年，將是台電變動最

劇烈的十年。當前全球電業正面臨著三大變局的巨浪：

1. 淨零碳排的氣候調適壓力：為了在西元 2050 年達成目標，台電必須加速減碳，同時面對因減碳、電氣化而帶動的龐大電力需求增長。
2. 地緣政治與能源波動：俄烏戰爭等地緣政治衝突，讓能源價格波動與供應安全，成為國家級的嚴峻考驗。
3. AI 與半導體產業爆發：臺灣作為科技島，對於高密度算力所需的電力需求正急遽攀升。曾董事長生動地比喻，台電總管理處整棟大樓的用電量，若換算成 AI 算力，竟只能支撐兩個貨櫃大小的伺服器，凸顯了未來用電密集度的大幅提高。





歷代台電人上山下海，在峻嶺與深谷間開拓電力建設。

## 雙軌解方：發電多元與都市共榮的斬新思維

面對這些嚴峻考驗，如何有效運用電力資源，已成為世界各國共同面對的課題。對此，台電將以「雙軌並進」的策略積極因應挑戰：

首先，在供電端，台電的解方是持續發展「發電多元化」。只要能為臺灣提供電力，台電都會全力推進，目前全臺共有六個火力發電廠正在施工，同時再生能源的發電量也已逼近四百億度大關。

其次，在用電端，台電積極推動「電力結合都市計畫」的斬新思維，強調「電力就是國力，也是城市競爭力」。未來的都市更新與公共建設（如橋樑、快速道路與蘇花高建設），都將把電網鋪設

納入先期設計，實現「道路變寬，電路也變寬」的雙贏局面，讓城市的每一次擴展，都有堅實的能源作為後盾。

## 漫漫長路：溝通的智慧與國家的後盾

在這份強韌電網與基礎建設的背後，隱藏著另一項不為人知的艱難任務——社會溝通。電力建設往往被視為鄰避設施，每當台電要鋪設電網或興建變電所時，總會面臨當地居民的反彈。經濟部長感慨地說，台電解決這些衝突的方法別無他法，就是「再溝通、再溝通」。他們放下身段，不厭其煩地與民衆說明，直到與居民成為朋友，才得以一步一腳印地將電網鋪展開來。這種柔軟卻堅韌的溝通智慧，令人敬佩。

這份努力並不孤單，賴清德總統在慶祝大會上承諾，政府將全力推動「第二次能源轉型」，發展多元綠能、深度節能與智慧儲能，並將原定十年的強化電網韌性計畫，提早四年於西元 2028 年優先完成關鍵工程。事實上，台電的努力已結出碩果，不僅全國配電停電事故已從過去的高峰減少了七成，更完成了上萬條線路的自動化建置，大幅提升了復電效率。

## 點亮臺灣的溫柔微光

在大會的最高潮，上台台下的貴賓與員工們共同推動了手中的「能量方

塊」，會場交織成一片璀璨的光海，正如台電八十年來，將一度度得來不易的電力，送往臺灣的每一個角落。

「不論夢想有多遠，不論風雨有多大，我們都不會放棄任何人。」這是《看不見的光》紀錄片中的深情告白。走過八十個寒暑，台灣電力公司早已不只是一家供應能源的企業，它是守護常民生活的堅實堡壘，也是推動國家躍進的溫柔力量。在下一個十年、五十年，甚至一百年，相信這道看不見的光，依然會在風雨中堅定閃耀，點亮臺灣無限的希望與未來。🌟



80 年的台灣電力公司，會持續在風雨中堅定閃耀，點亮臺灣無限的希望與未來。

# 島嶼起電點 從濁水溪到日月潭， 翻閱臺灣水力發電的 時空旅譜

文 / 編輯部 圖 / 台電公司

## 水與光的八十年編織

水，是孕育生命的重要元素，也是臺灣電力發展的起始點。隨著台電公司在今年（民國 115 年）迎來 80 歲生日，回顧臺灣發展史上的第一度電，並非來自現代常見的火力或核能，而是源自山林間奔騰不息的水力發電。

水力與電力，一個為經，一個為緯，在臺灣這片土地上共同編織出一份屬於在地的記憶。這份記憶曾散落在枯燥的工程藍圖、黑白老照片或艱澀的文獻中。

如今，台電公司打破傳統載體，邀請金鼎獎插畫家 Croter 與資深文史工作者陳歆怡，合作繪製《島嶼來電：臺灣水力發電時空旅讀》，以電繪繪本的溫潤筆觸，引領讀者走入那個由流水與鋼鐵構築的魔幻世界。

## 流動的綠色動脈：濁水溪流域的自然與人文美學

若要尋找臺灣水力發電的母體，濁水溪絕對是不二之選。這條臺灣最長的



《島嶼來電：台灣水力發電時空旅讀》繪本以溫潤筆觸，引領讀者走入流水與鋼鐵構築的魔幻世界。

河流，攜帶著中央山脈的土石與豐沛降水，自高山一路向西奔流。

### 山靈水氣中的建築奇蹟

在《島嶼來電》中，作者帶著讀者沿著河流前進。水力發電與自然環境的共生，是書中極具魅力的篇幅。不同於一般工廠的冷峻，水力發電廠往往深藏於崇山峻嶺之間，與原始林相、急湍溪流融為一體。

讀者能從畫作中感受到那種「隱世而立」的氛圍。在早期開發中，為了引水發電，必須跨越天險、鑿穿隧道。這些工程不僅是技術的展現，更是在敬畏自然的前提下，進行的一場地景再造。當清晨的雲霧繚繞在濁水溪上游的武界壩時，那座被譽為「生命之泉」的引水隧道，正默默地將溪水引入日月潭，形成一幅人類工程與自然生態和諧共存的壯麗圖卷。

島嶼來電 繪本  
插畫展

繪本插畫展開幕活動中插畫家 Croter (左) 與作者陳歆怡 (右) 對談，分享創作故事。

## 亞洲最大的水力奇蹟：大觀發電廠的輝煌歲月

提到臺灣水力發電的巔峰，絕不能遺漏位於南投水里鄉的「大觀發電廠」。

從「門城後」到「大觀」，大觀一廠（原名日月潭第一發電所）於西元 1934 年完工，在當時不僅是台灣最大的發電廠，更是名震亞洲的工程奇蹟。繪本中詳細考據了當年的歷史背景：為了支撐臺灣邁向工業化，建設團隊在崇山峻嶺中修築鐵路（現今的集集線前身）、運送機組。

### 職人筆下的鋼鐵心臟

繪本文字主編陳歆怡與繪者 Croter 特別針對大觀電廠的內部構造進行了解構。讀者可以看到那排列整齊、巨大

的橫軸佩爾頓式（Pelton）水輪機組。Croter 利用寫實又富有趣味的手法，將原本冰冷的鑄鐵機件賦予了活力。

在繪本中，你可以看到電力職人們在大觀電廠五層樓高的機組間穿梭。這不只是發電，更是一場關於「重力」的戲法——利用日月潭與水里溪之間高達 320 公尺的落差，讓高壓水流擊打水輪機，瞬間釋放出驚人的電力。這在 50 至 60 年代，曾是臺灣產業起飛最強大後盾。

## 深山裡的巨型行動電源：明潭抽蓄發電廠的科技解密

隨著時代演進，水力發電的角色從「主要供給者」轉型為「電網守護者」。其中，明潭發電廠的抽蓄發電系統，無疑是全書最震撼的視覺亮點。

### 空間的魔術：地下化電廠

明潭電廠隱身於巨大的地下岩洞中，若非親眼所見，很難想像在山腹深處竟藏著一座如科幻電影般的基地。《島嶼來電》中最經典的一幅畫作，莫過於那張高達 5 層樓抽蓄機組縱向剖析圖。

為了這張圖，繪者 Croter 實際深入明潭電廠地底，觀察抽蓄機組的運作。畫作精準還原了：

1. 最頂層的運轉指示燈：監控著電力調度的脈動。
2. 空氣冷卻器與中軸：維持高速旋轉下的機械穩定。

3. 導翼（Guide Vanes）：靈活控制水流量的大小。

4. 底部的吸出管：引導完成使命的水流進入下池。

### 能量的循環：晚上抽水與白天放電

明潭電廠扮演著「全國最大儲能電池」的角色。利用深夜電力剩餘時，將下池的水抽回日月潭（上池）；待白天用電高峰或突發缺電時，再放水發電。這種「循環不息」的智慧，在繪本中被轉化為簡單易懂的視覺語言，讓讀者明白，原來日月潭不只是風景區，更是一座活生生的儲能設施。



繪本插畫展開幕活動邀請蔡志孟副總經理蒞臨，分享電力歷史。

## 電力職人的日常：在喧囂機組旁的靜謐守護

《島嶼來電》之所以動人，是因為它將目光投向了那些在深山與地底默默付出的「電力職人」。

### 巡檢與維護的藝術

發電廠的穩定運作，依賴的是日復一日的精準維修。繪本細緻地描繪了電廠控制台前的專注神情，以及年度大修時，職人們進入機組內部清除淤沙、調校零件的場景。這些細節讓讀者意識到，穩定用電從來不是理所當然。

在繪者 Croter 的畫筆下，這些職人不再是面目模糊的勞動者，而是守護這座島嶼光明的英雄。他們在轟鳴的機組聲中，聽診機械的跳動；在偏遠的山區宿舍裡，守候著全臺灣的燈火。這種對專業的致敬，讓這本科普繪本多了一份人文溫度。

## 當代轉型：水力發電在能源轉型中的新使命

在再生能源（如風能、太陽能）占比逐漸提高的今天，水力發電並未退場，反而因其「快速啟動」的特性，成為穩定電網的「救火隊」。

### 極速支援的戰略價值

相對於火力發電需要數小時的熱機時間，水力發電機組從靜止到滿載發電，僅需 3 到 5 分鐘。當雲層遮住太陽導致光電下降，或風速驟變時，大觀與明潭的機組便會立刻接手。繪本中透過精確的數據與圖解，向大眾傳達了水力發電在 2050 淨零排放目標中的關鍵地位。

## 越時空的對話：繪本插畫展與文史傳承

為了讓這份珍貴的電業文史走入大眾生活，台電特別於 4 月 20 日至 5 月 18 日舉辦了《島嶼來電》繪本插畫展。讀者及民眾可以在台電總處大樓副樓一樓的人文藝廊，近距離觀察 Croter 的繪稿。品味那些細膩的線條，將濁水溪流域的鳥瞰景觀、複雜的水路隧道、以及五彩斑斕的電廠內部結構，化作一場視覺饗宴。

陳歆怡主編在採訪中提到，團隊歷時一年實地走訪，就是為了發掘出如「日月潭是全台最大電池」這類有趣的冷知識，打破民眾對電力設施「鄰避設施」的刻板印象。



在《島嶼來電》繪本插畫展會場（現已撤展），民眾可近距離欣賞 Croter 的繪稿。

## 為島嶼持續點亮希望

《島嶼來電：臺灣水力發電時空旅讀》不只是一本給孩子看的繪本，更是一本寫給臺灣這座島嶼的情書。它提醒我們，每一度電的背後，都有河流的奔青、山脈的包容，以及無數電力職人的汗水。

當我們翻開書頁，隨著濁水溪的水流旋轉，我們不僅是在閱讀歷史，更是在思考未來。在珍惜自然資源的同時，我們該如何運用這份古老而純粹的力量，為這座島嶼持續點亮希望之光？

邀請你翻開電力繪本，讓我們一起在流水的樂章中，尋找臺灣電力的生命起源。🌊

### 關於《島嶼來電》

- 企劃出版：台灣電力公司
- 文字撰寫：陳啟怡（資深文史工作者、台電文化資產叢書主編）
- 插畫繪製：Croter（金鼎獎圖書插畫獎得主）
- 推薦亮點：收錄超過 30 幅精緻插圖，詳盡解析大觀、明潭等重要電廠內部構造，獲選誠品書店當月兒童圖書精選。

# 有光就有路—— 台電電桿化身「步道指示牌」

文、圖 / 容容



淡蘭古道之一的金字碑古道。

## 綠色旅行新創意：電線桿化身 步道指示牌

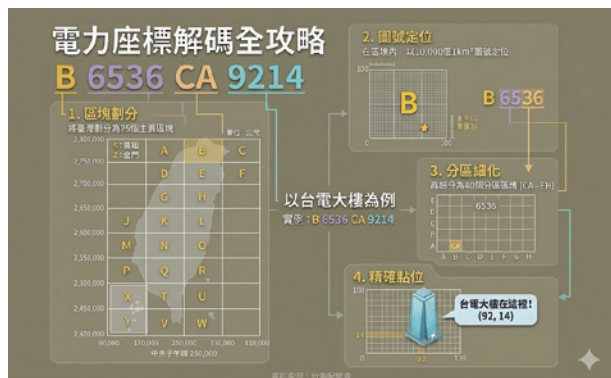
台電公司近來投注公眾領域的話題不斷，讓民眾不再只拘泥於對電價的關注，像是今（115）年，台電公司便攜手臺灣千里步道協會，要將遍布全臺的電線桿轉化為一個個「步道指示牌」，為全民風行的「低碳旅行」助力。現今，當越來越多的民眾選擇以單車或步行深度探訪城鄉社區，身體力行地藉助「雙輪」或「11路」來領略臺灣的山林之美，台電公司也發揮出創意想像，打算將遍布全台（尤其是山林步道）的電線桿「活化」，成為一般民眾最醒目的引路標誌。

## 隱藏的「身分證」：電力座標 與山區防迷指南

由於台電公司電線桿上原本就有菱形或方形的藍色「電桿牌」，清楚標示

出電力座標號碼，也就是所在位置，猶如每根電線桿的「身分證」。據說這個電力座標號碼具備強大的定位功能，等同衛星定位能將臺灣的每一個角落呈現，當然台電公司的電力座標自有其一套科學專業系統，將臺灣地圖分成 A-Z 25 個區域，再經過逐層細分編號，就能精準的定位，類似雷達搜尋的功能，這對於緊急救災搶險發揮出不可替代的作用。雖然這種電力座標對一般民眾而言可能太過專業，但電線桿的高辨識度卻可以成為民眾最佳的安全引導。

常識上，台電公司電線桿號數的編排順序是由市中心往郊區遞增，也就是說越往山區，電桿號的數字越大，所以



電力座標解讀方式。



現今淡蘭山徑的標示。



淡蘭古道上不同時期的標示。



草嶺古道是昔日淡蘭古道由淡入蘭的最後一哩路。



「綠道上的電火柱」不僅可成為山林水岸間的引路標誌藍色電桿牌上的數字更蘊藏引路密碼。

若是民衆在山區不慎迷路，只要往桿號數較小的方向走，就能順利回到人群聚落。相較於山區道路常見登山團體為指引方向沿途綁繫的彩色布條，台電公司電線桿的安全引導則更佳。

## 國家級綠道試辦：見證拓荒史的淡蘭古道

初期，台電公司與臺灣千里步道協會合作，先在橫貫北部的淡蘭古道、中部的樟之細路與南部的山海圳三條國家級綠道的電線桿上，掛設 80 面專屬識別牌，為健行者提供清晰的引路標誌。

這三條國家級步道跨越了不同的時空背景，可說是臺灣歷史的見證。像是北部的淡蘭古道，就讓人遙想當年的福爾摩沙，先民為找尋一條從臺灣西部通

往東部的路，在沒有任何的指引下，僅憑口耳相傳的山林生存法則，披荊斬棘，克服難以想像的地理障礙，進入一個「沒有門的地方」，最終在臺灣的開拓史上，留下了無法磨滅的足跡。正是這條淡蘭古道的橫空出世，臺灣拓荒史上的這段艱辛，終於寫下值得紀念的歷史扉頁。

時至今日，橫互於臺北和宜蘭之間的崇山峻嶺上，仍有許多現代工程無法逾越的天險，更遑論在數百年前，這裡全然是一個人煙罕至之地，山區終年瘴雨陰霾更添翻山越嶺的艱險，即使登高，也只能回望看不到盡頭的莽莽山林和浩瀚汪洋。雖然蠻荒阻隔了一切，但生存的壓力也不斷形塑著先民拓墾的韌性，於是先民利用淡水河與基隆河的航道，從基隆暖暖附近上岸後，翻越三貂嶺、

草嶺山區，利用凱達格蘭人的獵徑，走出前往後山的原始孔道，後來便演進為淡蘭古道。

## 從原民獵徑到清代官道：淡蘭古道的歷史蛻變

史載，淡蘭古道最初形成於先住民的遊獵時期，而最早紀錄淡蘭古道的文獻是《臺灣省通志》。根據記載，淡蘭古道為清乾隆末年平埔人白蘭氏首先闢建於臺北與宜蘭之間的山路。「淡蘭」一詞，指的是清代的「淡水廳」與「噶瑪蘭廳」，而貫通兩地之間的山區道路就是「淡蘭古道」，亦稱「白蘭氏古道」。

走入歷史長廊，吳沙入蘭開啓了漢人拓墾宜蘭的歷史。清乾隆三十八年（西元 1773 年），漳州人吳沙渡海來台，於淡水上岸後，移居三貂社（今貢寮澳底一帶）開墾，並靠著船運在海上與蛤仔

蘭（宜蘭噶瑪蘭族各社的統稱）的原住民進行貿易，後為避風浪造成船隻在海上翻覆的風險，改以沿著東北角海岸陸行的方式進行，史稱「繞海古道」。清乾隆五十二年（西元 1787 年），吳沙率眾進入宜蘭，在原住民傳統狩獵的地方進行試探性開墾，是為宜蘭拓墾之史，贏得「開蘭第一人」之稱譽。

先民為拓墾求生而在地表上留下足跡，而西元 1800 年到西元 1900 年這一百年間，正是北臺灣漢民族開始由西部往東部發展的黃金時期，但入蘭之路依舊紛亂模糊，直至清廷施行撫番開山的治理政策才是使古道真正具有歷史意義的推手。入蘭正道從瑞芳起行，途經「金字碑古道」下到雙溪聚落，續往下行過貢寮的「草嶺古道」到頭城鎮大里山區，是現今大眾認知的淡蘭古道。雖然原始，但卻是現代道路的原點，也因



刻在巨石上的古道標示。



淡蘭古道入口的導覽介紹。



1  
2 | 3  
4

- 1 | 淡蘭古道的每條山徑指標都有雙葉蕨的識別。
- 2 | 世界珍稀「蕨類活化石」的雙扇蕨，蹤跡分布於淡蘭古道的森林裡。
- 3 | 先民在石壁上鑿出的路徑。
- 4 | 生滿青苔的大石階，呈現出一種時光凝滯的美感。

為開發較早，路線上僅剩前述兩條古道仍維持步道，其餘多被公路取代。

淡蘭古道從一開始以山為家的原住民狩獵採集的獵徑，到漢人的民間拓墾、原漢之間的商旅貿易、通婚之路，直至成為官府治理的正道，一條條山野小徑演變成訊塘鋪遞的官道性質。淡蘭古道因著官方巡守而變得安全，運輸物資、採樟製腦、種茶焙製、商旅買賣、外國

傳教等隨之興盛，一條入山出谷的百年自然山徑的歷史人文脈絡也於焉完整呈現。

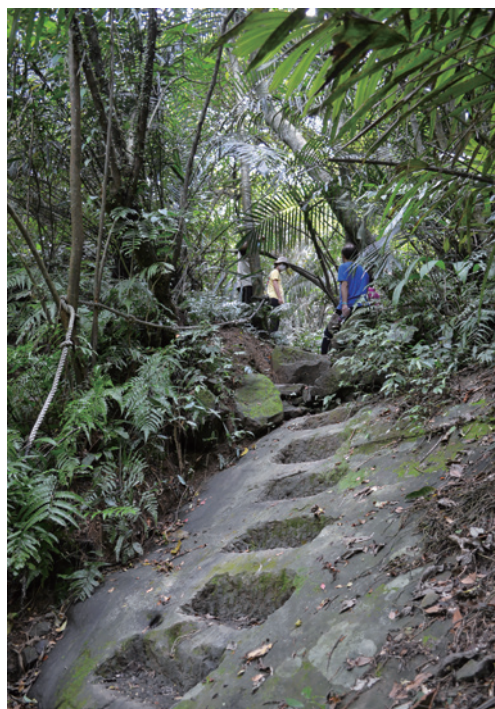
## 北中南三路交織：穿山入海的 自然人文大書

今人可由一張臺灣千里步道協會繪製的淡蘭古道示意圖，驚奇地發現，淡蘭古道其實並非指某一條單一路線，而是所有貫穿淡水廳到噶瑪蘭廳的百年山徑群的統稱。淡蘭古道山徑群主要分布於雪山山脈北麓，海拔最高不超過1千公尺，屬於淺山地形，但山脈呈東北、西南走向，且層疊的山嶺連綿直到東北端的三貂角，自古形成臺北盆地到宜蘭平原的天然險阻。山路須沿河而行且不斷越嶺，可謂穿山入海，橫越了北臺灣

的四大地形，包括臺北盆地、雙溪丘陵、基隆火山群和蘭陽平原，更囊括了北臺灣所有重要的水系上游。後人依照古道演變與功能特質，概分為官道性質的以瑞芳為起點、宜蘭大里為終點的「淡蘭北路」；主要為民間拓墾以基隆暖暖為起點、宜蘭外澳為終點的「淡蘭中路」；以及茶販商業貿易為主以臺北六張犁為起點、宜蘭礁溪為終點的「淡蘭南路」。正所謂水陸阡陌成交通，不管沿著哪條路線走，都能體驗到越嶺雪山山脈的艱辛，有了這些山徑的串連，今日的登山者才可以透過不同視角一攬臺灣海峽與太平洋的波瀾壯闊，及臺灣東北角的日出、晚霞，沿途最引人注目的「龜山夕照」，今日仍昂首可見，如此豐富的景觀視覺變化、地理地質與生態人文的演變，才是最讓登山者著迷的地方。

民國 107 年，山徑密度最高的淡蘭古道北路修復完成，使得眾多湮沒在荒煙蔓草間的山路得以重現天日，如今循著這些古道再度踏入淡蘭山林，感受的不僅是古道、生態與人的交會，還有用雙腳、雙眼、雙耳等所感知的那些歷史時空穿越。

據說，早期的原住民在進入原始森林之前，會拿下 1 支插在竹子上的芒草隨身攜帶，祈求天神的庇佑。後來，漢人在山林中尋路時，也會學著原住民，





$\frac{1}{2} \mid \frac{3}{4}$

- 1 | 淡蘭古道已成為一條國際知名的登山步道。
- 2 | 古道上，時時上演人與自然生態的交會，畢竟我們只是路的使用者。
- 3 | 爬滿附生植物的小小土地公祠，是早年古道行旅的庇佑。
- 4 | 由草嶺古道的最高點遠眺宜蘭頭城大溪，而東海之上的龜山島也若隱若現。

雖然心中信仰的神社不同，但漫漫長路祈求平安歸返的心願是一致的。

與臺灣其他古道不同的是，淡蘭古道群歷經數百年演變，至今仍保存原汁原味的步道系統和自然古韻的生態環境，沿線尚可遇見世居數百年的散村聚落遺址，香火不滅的土地公廟，經過復育的水梯田景觀，還有親切健朗的阿公阿嬤賣著自家耕作的蔬果。淡蘭古道群的人群遷徙與聚散，正對應著北臺灣山林拓墾的一頁壯闊歷史。

近年吹起的古道復興熱潮，讓淡蘭古道北路的金字塔古道、草嶺古道這些上百年歷史的綿長古道，再度成為人們長途步行、登山攬勝的熱門路線，甚而還有更老牌的官道，早已湮滅不存，只能透過文獻與沿途零星遺跡，尋找蛛絲馬跡。淡蘭古道群就像一本進行中的大

書，銘刻著先人以啓山林的故事，而我們也在不知不覺中，連接上那個充滿草莽之氣、原漢相依、生存鬥志與冒險精神勃發的時代。

## 有光就有路：電火柱點亮永續綠道文化

如今，台電公司將原本是供電設施的電線桿，化身成為「綠道上的電火柱」，以「有光就有路」，藉助電桿指示牌提供方向與定位，讓民衆在健行時，提升步道安全性。同時結合公共設施與自然步道，推動綠道文化與環境教育的永續精神，象徵電力與日常生活的緊密連結。而這些深入臺灣山林的電線桿，也展現了台電公司人胼手胝足的布建歷程，以及在天災時維護供電的使命感，使民衆深刻體會台電公司人的日常辛勞。🌿



# 帶你去電廠—— 蘭陽發電廠周邊地區 電業文化走讀活動

文、圖 / 編輯部

走讀安農溪，有落羽松和潺湲溪水陪伴。

「電力」是塑造現代臺灣的重要力量，而台灣電力公司的設施不僅是能源命脈，更是承載豐富歷史與文化底蘊的地方資產。透過「電業文化走讀」，以電力為核心故事線，串聯起發電設施、周遭場域，以及在地居民的生活記憶，建立起不同面向的文化交流機會。

台電公司繼西元 2024 年「LIGHT UP 新店溪」、西元 2025 年「無限濁水溪」，今（西元 2026）年再度攜手「島內散步」，由文史工作者林鴻文帶領大家，展開「水水蘭陽」電力文化走讀活動，走讀宜蘭三星、大同的「蘭陽溪」流域，帶領民衆參訪天送埤及圓山機組，認識這條宜蘭重要溪流與水力發電的相輔相成。

走讀活動共分為兩條路線，分別前往三星及大同地區的電力機組導覽，走訪鄰近地區品嚐在地美食，走入電力機組所在地鄉鎮，體驗手作樂趣。

## 三星一日：從電火到米香，順著純淨之河走進有機村落

從蘭陽溪畔的電力路，到百年歷史的天埤機組，透過田調老師與電廠人員的介紹，認識蘭陽發電廠機組與 4 根綠色壓力鋼管的故事，瞭解蘭陽溪水化為一度一度的電力的過程。

為了讓資源多重使用，蘭陽溪發電後的尾水更透過機組調節水量排入蘭陽溪，穩定提供蘭陽平原農作的灌溉用水，孕育蘭陽人的生活。沿著電廠旁的小徑

一路走到壓力鋼管的上端，俯瞰電廠機組及蘭陽溪延伸至遠方的蘭陽平原去；接近嗡嗡作響的發電機組，體驗電力人員在廠房中揮汗如雨的辛勞；走入田間小路，品嚐蘭陽發電廠專有的金桔口味冰棒，清新與冰涼的口感讓口齒留香。

蘭陽溪在經過天埤機組發電後排出的尾水，在宜蘭民間有個「電火溪」的別稱，西元 1979 年後取「安民利農」之意更名為「安農溪」，也提供三星、冬山及五結等地方農業灌溉所需，午後時光，一路往下游漫步安農溪畔有機村落，看著一旁的落羽松、三星蔥，富裕飽滿的作物與安農二字相互呼應，就是蘭陽溪孕育宜蘭土地的最佳寫照，最後，用一把天然稻稈製成專屬的稻香筋膜棒，把屬於蘭陽的氣味與舒暢，一起帶回家。

## 蘭陽發電廠周邊地區電業文化走讀資訊

三星一日(天埤機組)場次  
06/27(六)、07/18(六)、08/15(六)、  
09/12(六)、10/09(五)

大同一日(圓山機組)場次  
06/20(六)、07/25(六)、  
08/22(六)、09/19(六)



報名網址



活動限定伴手禮—「Light Up 小隊」水行者毛巾、襪子與零錢包三件組。



蘭陽發電廠專有的金桔口味冰棒。



手工製作專屬於自己的稻香筋膜棒。



1 | 2 | 3

- 1 | 以退役鋼管零件製成的鋼印。
- 2 | 水水蘭陽是台電公司第 3 年舉辦的電力走讀活動。
- 3 | 外觀有如飛碟般的蘭陽發電廠圓山機組臥式發電機組。

## 大同一日：走進山林源流，探入泰雅山林與水力的起點

另一條走讀路線，從圓山機組開始，認識雪山與中央山脈的深邃，走進依水而居的泰雅部落，看部落因生活發展出獨特的山林智慧。圓山機組隱身於宜蘭山林的靜謐之中，有別於天埤機組渦輪機組，圓山機組的方位為臥式發電機組，外觀猶如降落山間的「外星飛碟」。而古色古香的發電廠房，也收藏著電廠工作人員 40 多年來的工作日誌與圖資，其中更有一對利用退役壓力鋼管製作而成的「一釘成功」「圓定三生」鋼印，更是圓山機組百年紀念的珍寶。

走出電廠來到更深入山林中的的樂水部落，依山傍水彷彿世外桃源。在這裡，我們學習族人如何將養育生命的小

米主食，以感恩惜福的心意製作成祈福掛飾；用強健身體的體能學習泰雅傳統射箭，唯有感恩自然，才能與之共生。聽著原住民宏亮環繞的歌聲，飲著傳統原味的小米酒、新舊口感衝擊的馬告咖啡，在遼闊的溪谷平原認識自己的渺小，讚嘆自然萬物之偉大，感謝電力帶來的便利。

從山林源頭到平原田野，電力與水力不僅是能源，更是日常。這不只是一場關於電力的探尋之旅，更是一次與蘭陽大地深度對話的機會。不論是一個人、或是一群人，在蘭陽發電廠周邊地區電業文化走讀活動中，都會是收穫滿滿的體驗，在流水與電火之間，重新發現這片土地的脈動與溫暖。🌿

# 點亮餐桌的時光記憶— 當台電退役電表化身 「千千杯」與「瓦瓦碗」

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



Electric  
Motor  
Glassware

在臺灣，在騎樓不起眼之處，或是建築的樓梯間，總有一顆顆靜默轉動的「電表」。它們曾是家家戶戶的共同記憶，忠實紀錄著燈火通明的深夜、夏日午後的冷氣涼意，以及無數個平凡日子的流轉。當這些功成身退的電表因智慧化轉型而迎來退役潮，它們的終點難道只能是掩埋場嗎？

台電文創（TPCreative）給出了不同的答案。透過最新的「退役電表再製計畫」，這群長期與工業廢料對話的設計推手，將剛硬、冰冷的舊電表玻璃轉化為溫潤的餐盤器皿—「千千杯」與「瓦瓦碗」，讓曾經測量能量的載體，重新盛裝生活的溫度。

## 電力守門員：電表在電力系統中的角色

在電力系統的大藍圖中，電表扮演著「末端神經」與「守門員」的關鍵角色。

從發電廠產出的電力，經過漫長的輸配電線路來到家門口，最後必須通過這道關卡，才能進入室內點亮燈火。

電表的科學原理其實十分迷人。傳統的「機械式電表」本質上是一部精密的感應電動機，內部有一片薄薄的鋁製圓盤。當交流電流通過時，會產生磁場

### 產品特點速覽

- 材料來源：嚴選全臺退役機械式電表玻璃蓋。
- 獨特紋理：保留再生玻璃特有的氣泡與流動感，每一件皆獨一無二。
- 安全認證：混和比例配方，兼顧再生意義與使用強度，可微波加熱（建議中低火）。
- 循環設計：結合台電電力元素轉化的視覺花紋，具備高度收藏價值。



詳情可見台電文創



台電公司將退役電表回收再製成餐具，賦予電表新任務。

帶動圓盤轉動，轉速快慢直接反映了當下的用電功率（Power）。圓盤每轉動一圈，計數器就前進一格，將瞬時的電力消耗轉化為隨時間累積的「電能」（單位為度，即千瓦小時 kWh）。

它是台電與用戶之間的公平契約，也是監測負載、確保配電穩定的重要工具。在過去的數十年裡，這片旋轉的圓盤，就是臺灣工業起飛與民生繁榮的無聲見證。

## 歷史轉折點：為什麼我們要告別機械電表？

臺灣的電表演進史，是一部從「類比」邁向「數位」的科技史。早期的機械式電表耐用且構造簡單，但隨著能源管理需求日益精細，傳統電表已難以勝任現代化電網的任務。

目前全臺正處於「智慧電表

（AMI）」的大規模換裝期。與舊式電表相比，智慧電表不再需要人工抄表，能透過無線通訊將數據即時回傳給電力公司。更重要的是，它能精確記錄不同時段的用電習慣，協助政府推動「時間電價」，引導用戶避開用電尖峰，達成節能減碳的目標。

正是因為這場劃時代的智慧化轉型，數百萬具機械式電表正式宣告退役。

## 讓每一度電的記憶，回到餐桌上

如上所述，臺灣每年有數以萬計的機械式電表面臨汰換。這些電表玻璃長期暴露於戶外環境，經歷了數十年的日曬雨淋與溫差變幻，表面留下了風霜，也留下了大時代的印記。台電公司觀察到，這些厚實的玻璃材料若直接丟棄極為可惜，於是思考：如何讓這份「守護

電力」的職人精神，轉化為日常餐桌上的風景？

計畫的起點，是從拆解開始。每一顆電表都要經過人工仔細拆卸，將玻璃蓋與金屬零件分離，再進行清洗與分類。這不僅是一場資源回收，更是一次對台灣電力發展史的深度回溯。

## 追求不完美的完美：再生玻璃的挑戰與美學

將工業用玻璃轉製為餐飲器皿並非易事。根據台電文創的開發紀錄，退役電表玻璃由於「身分背景」複雜—每一批玻璃的使用年限、受損程度與成分比例都不盡相同，若 100% 使用回收料進行熔融，極易產生不穩定、氣泡過多或成形不良的問題。

為了確保產品的結構強度與日常使用的安全性，設計團隊採取了「退役玻璃 × 新料玻璃」的黃金混合比例。在 1,000 度以上的高溫窯爐中，這些來自全臺各地的舊玻璃重新熔合、轉生。

有趣的是，再生玻璃器物中常出現的細小氣泡、流紋與料痕，在傳統製程中或許被視為瑕疵，但在「千千杯」與「瓦瓦碗」的設計語彙裡，這些卻是「生命力」的證明。這些紋理如同玻璃的指紋，記錄了它曾作為電表、在某人家門口守候數十載的歲月軌跡。

## 設計與機能的平衡：從工業遺產到質感器皿

「千千杯」與「瓦瓦碗」的名字靈感，源自電力單位「千瓦」（Kilowatt）。在視覺設計上，台電文創巧妙地保留了電表特有的圖案與標記，將其轉化為精緻的花紙裝飾，讓器物在保有時尚感的同時，依然能讓人聯想起其身世背景。

除了美學，團隊亦高度重視機能性。針對現代家庭的使用習慣，這款再生玻璃器皿特別加強了耐熱與結構測試。儘管建議以手洗來維持表面圖案的完整性，但產品本體已通過微波爐與洗碗機的測試，打破了「再生產品 = 脆弱裝飾品」的刻板印象。

## 結語：循環經濟的最後一哩路

從礙子（陶瓷絕緣體）做成的燈座，到退役電表玻璃做成的餐具，台電文創持續向大眾展示循環經濟（Circular Economy）的無限可能。當我們舉起「千千杯」啜飲，或在「瓦瓦碗」盛裝暖湯時，我們買下的不只是一件設計品，而是一份對環境的尊重，以及對臺灣電力歲月的溫柔紀念。

下一次，當你與家門口的電表擦身而過時，不妨想像一下—或許在不久的將來，它也會換一種樣貌，在你的餐桌上，繼續見證家人的歡笑與幸福。🌱



# 走讀捷運臺大醫院站 周邊古建築

文、圖 / 阡陌



1  
2 | 3

- 1 | 雄偉壯麗的總統府。
- 2 | 西元 2006 正式對外開放的臺北賓館。
- 3 | 國立臺灣博物館。

搭乘臺北捷運淡水信義線，從臺大醫院站出來，展開探訪周邊幾個古建築。

## 總統府

總統府位在臺北市中正區重慶南路一段 122 號，是中華民國總統、副總統日理萬機的辦公場所，每年元旦及國慶日在這裡舉行升旗典禮。

總統府原本是日治時期的總督府，由日籍建築師森山松之助（もりやま まつのすけ）和長野宇平治（ながの うへいじ）所設計，歷經 7 年於西元 1919 年完工，整棟建築採用大量廊柱、山牆、拱廊及圓拱窗，是台灣日治時期代表性建築。曾經有 13 位總督在此辦公。二戰後成為中華民國總統府。周一至周五早上開放民眾參觀。

## 臺北賓館

位在凱達格蘭大道 1 號的臺北賓館，是日治時期的臺灣總督官邸，曾經有 16 位總督居住在這裡，除了當住家外，更是作為迎接日本皇族及國內外來賓的場所。西元 1945 年台灣省行政長官公署接收總督官邸，改名臺北賓館，西元 1998 年內政部指定為國定古蹟，西元 2006 正式對外開放，配合總統府假日開放參觀，日期可參閱臺北賓館網站。

主建築是華麗宏偉的巴洛克風格，

內部設計展現皇族氣派；西側樸實的傳統木造結構，是總督日常生活私人居所。北側有雅致的日式庭園，南側則是仿法式宮廷花園。

西元 2024 年 10 月 12 日雙十國慶後兩天，我前來參觀，走進大門，人潮擁擠，找到各種適當角度，拍下這個神祕的建築，圓滿了多年想望的心願。

## 國立臺灣博物館

位在臺北市襄陽路 2 號的國立台灣博物館，簡稱臺博館，建於日治時期，是台灣歷史最悠久的博物館。西元 2002 年因 331 大地震嚴重毀損，進行修復，西元 2005 年重新開館，被列為國定古蹟。建築採西洋古典風格，山牆上增添巴洛克藝術雕刻，典雅又華麗。

西元 2014 年啓動「新世紀常設展」計畫，分為三部曲：

- 首部曲：發現臺灣 - 重訪臺灣博物學與博物學家的年代（西元 2017 年）：第一個單元「發現之道」聚焦於 20 世紀初博物學家的調查傳統，展示包含森丑之助（もりうしのすけ）和菊池米太郎（きくちよねたろう）蒐藏的文物及採集的物質；第二個單元「臺灣新象」介紹臺博館歷史上重要的博物學者及重要發現，包含寬尾鳳蝶、黑長尾雉、北投石、早坂犀等標本；



第三個單元「過去的未來」則反思博物館在社會中的角色，探討博物館的意義。

- **二部曲：臺灣·我的家 - 兒童探索展（西元 2020 年）**：為兒童設計的展區，分為「石頭會說話」、「森林遊樂園」、「候鳥的小島旅行」、「小島的從前從前」、「海島的輪廓」、以及「生生不息」等六個單元，從自然及人文雙向切入，讓小朋友了解臺灣。
- **三部曲：博物臺灣（西元 2021 年）**：分為「自然·臺灣」與「浮生·臺灣」兩大展區，前者以臺博館特有蒐藏或具代表性的標本為重心，展現在地特殊性與歷史新定位，呈現臺灣環境樣態與歷史文化。後者則透過臺博館百年的收藏，呈現臺灣芸芸衆生在各自時空下所留下的浮光掠影，敘述一個關於「臺灣與臺灣人」的故事。
- 戶外展覽
- 主要有台灣神社銅牛、黃氏節孝坊、孔子雕像等。

## 二二八和平公園

二二八和平公園原名臺北新公園，是一座融合歐式與日式的公園，有拱橋、水池和石燈籠。位在襄陽路、凱達格蘭大道、懷寧街和公園路之間，鄰近總統



府、臺北賓館、臺大醫院等主要建築。

西元 1930 年，臺灣總督府交通局遞信部在公園內設立「臺北放送局」，透過廣播向民衆宣導政府政策。1945 年日本戰敗，天皇即是透過「放送局」向台灣人民宣告戰敗消息。戰後，「臺北放送局」改為「中國廣播公司」，西元 1947 年二二八事件爆發，大批民衆聚集公園將事件經過廣播出去，使得新公園與二二八事件有了密切連結。

西元 1995 年 2 月 28 日二二八紀念碑落成典禮，李登輝前總統公開向受難者及家屬致歉。隔年，新公園正式更名為二二八和平公園，政府持續推動轉型正義，讓這段歷史被更多人了解與反思。

如今二二八紀念館提供豐富的史料，讓民衆了解這段歷史，走出悲情，銘記歷史教訓。

## 臺大醫院舊院區

位在常德街 1 號的臺大醫院西址又



1 | 2 | 3

- 1 | 二二八和平紀念碑。
- 2 | 典雅的舊臺大醫院。
- 3 | 臺大醫學院醫學人文博物館後方庭院。

稱舊院區，西元 1913 年日籍建築師近藤十郎 (こんどう じゅうろう) 所建造，兩層樓文藝復興風格的紅磚鋼筋混凝土建築，以各類柱子支撐，華麗又典雅。內部設計以中央走廊貫穿各處空間，圓拱型迴廊通風又防曬，病患行走其間少了壓迫感。我的老大、老二在這裡出生，之後也曾帶孩子來看小兒科，對寬敞蜿蜒的迴廊留下深刻印象。

## 臺大醫學院醫學人文博物館

醫學人文博物館原址為日治時期臺灣總督府醫學專門學校 (臺大醫學院舊館)，西元 1907-1913 年日籍建築師近藤十郎設計的後文藝復興風格建築。歷經幾度修整，於西元 2008 年開幕，以典藏醫學文物及展示臺灣醫學史為重點，揭示臺大醫學院在台灣醫學發展的貢獻，

展現醫學各領域在臺灣發展的過程及特色，並提供教師作為醫學人文領域之教育及研究材料，發揮教育推廣的功能。

這棟兩層樓建築，位在中山南路與仁愛路口，繞往後方庭院，呈 L 形的雛菊黃建築閃耀在春陽下，加上綠葉陪襯，如此優雅沉靜。庭園角落有座臺大景福基金會設立的紀念碑，碑文寫著：「醫學人文理念：主體性、愉悅、關懷。」「主體性的意涵是發展獨立思考，亦即『真』的追求；愉悅的意涵是感受快樂，亦即『美』的體驗；關懷的意涵是同理助人，亦即『善』的實踐。讓我們將這三項理念溶入自己的人格裡，成為一個【人文學意義上的人。】」。

遊走了大半天，這幾座典雅的建築，散發出人文蘊涵，融合出臺灣的歷史脈絡。🌀





# 臺中菸樓

文、圖 / 吳昭明

**提**到菸樓，比較有名的，西半部有高屏一帶的美濃、高樹，東半部則沿著縱谷，從吉安、壽豐、鳳林、瑞穗、玉里到富里，都可尋得蹤跡。

這兩棟薰仔間，是臺中地區我所見過保存較佳的，一處在豐原，一處在神岡。

現在年輕人可能不知道，早年臺中曾是「菸葉王國」。日本時代臺中州的豐原郡包括豐原街、神岡、大雅、潭子等庄，以及鄰近大屯郡的北屯、西屯、大里、霧峰、大平（今太平）等庄，都是菸葉栽植地。

西元 1950 年代，中部四縣市菸葉




產量占全省半數以上，大里甚至還設立了「臺中菸葉加工廠」，辦理中彰投的菸葉收購與複薰。今天在大里中興路南門橋頭附近的公車站牌，有一站就叫「菸葉廠」。

菸葉等級若比較好的，公賣局會以高價收購，扣除雇工成本，菸農種一甲菸葉的收入，足可買到近兩分大的田地，這也使得種菸成為一種「時尚」。

不過，採收後的菸葉，還得送進薰仔間烘乾處理，過程相當耗工；能否賣到好價格，全繫乎這最後一道火候。雖然，菸樓是富裕的象徵，但含淚播種慶豐收，也是菸農一生打拼的辛苦寫照。

隨著國際競爭與產業轉型，政府已不再收購菸葉。於是，菸田變少了，菸樓溫度也不再。當我凝視這些殘存的薰仔間，就像是看到歷經滄桑的老菸農，仍默默守護這塊土地。

真希望它們能被保留下來，留住老邁身軀，也留住「菸」塵往事！

1 |  $\frac{2}{3}$

- 1 | 屋頂有太子樓式的排煙口，屬大阪式菸樓。
- 2 | 神岡三角仔稻田旁藏了一間不知名菸樓。
- 3 | 菸樓旁農家有逗趣的彩繪牆。



# 金門古厝之村— 西山前的建築文化之美

文、圖 / 陳秀竹





金門恩主公—聖侯廟。



水尾塔聚財避邪。

**金**門俗諺：「鄉里有宮、有廟，才會興。」

來到金門東半島，看見一處迷人的小村落，西山前，一個閩南建築的傳統聚落，從牌坊到水尾塔、土地宮廟到聖侯廟，進入村莊，燕尾馬背、紅磚石雕的房舍，處處皆可見藝術之美，炊煙處處，就是金門宛若世外桃源的小村，村子的入口牌坊，展示了樸實村民的安居樂業形象，西山前，一座金門典型的血緣聚落，世居李氏族人；充滿了飽滿的力量，引領我的腳步，走進西山前。

從入口牌坊上的字句來看：

**橫批：「古厝之村—美虎獅山護桂林」**

桂林是西山前李氏村民的堂號，表示根源的來處，以示不忘本；美虎獅山指的是獅山、寨仔山、美人山、面前山與虎螺山等五座山，即五虎山，也就是說西山前

是由此五座山所護衛。

而兩旁的對聯：

上聯為：

**「西厝根基東厝同源。」**

下聯為：

**「前人德範後人楷模」**

說的是東西山前是同根同源，並且要子孫守護祖輩的宗德，以為後人之楷模。

據聖侯廟壇務人員李昭明的說明，目前的東山前和西山前，原本是一個「山前」，兩村只隔一條路；國軍到金門之後，才把同一個山前，區別為東山前和西山前；兩個山前，各有一座山、一口池、一間土地公廟、一座水尾塔。

金門地區文史工作者林怡種先生書寫的村史《古厝之村：東西山前村史》介紹：





土地公廟護境平安。

「東、西山前」聚落，位於金門島東北隅「五虎山」南麓，已走過六百風雨寒暑。由於山多田少，農作不足 生，居民紛紛向外發展，其中，清道光年間，村民爭相「落番」，在新加坡 經營「九八行」，從事跨境土買賣，全盛時期十八家，賺錢匯回興建許多南傳統建築，百餘年來，歷經戰火侵襲幸能留存，並經政府列為古蹟修復保護，被譽為「古之村」，是有歷史、有文化的聚落。

西山前，為其中之一，從一座牌坊的聳立，從文字之美到文字的深意，根植人心，心被感動！

西山前水尾塔的座落位置在村外，土地宮廟旁不遠處，據說這裡曾經是水源地，金門有多處可見到水尾塔，但特

別的是這裡卻在咫尺間，同時建有兩座相鄰的水尾塔，據資料顯示，土地公廟前的小水池，原來是一個大湖的遺跡，池邊仍可見到舊時碼頭的痕跡，這兩座塔一座是六角形，一座是圓形，兩座都是水尾建造的，塔頂是葫蘆，圓形塔的旁邊還有一座水尾宮，一般覺得水尾塔有聚財避邪的功能，一旁的土地公廟，則顯示神明對村民的保護，村民對信仰的虔誠，則於每逢農曆二月初二，土地公的聖誕，家家戶戶都要備菜蔬祭拜，以祈求家戶的出入平安、順遂。

走進小村莊，燕尾馬背的紅磚屋宇，在陽光下，古厝看似安靜，卻在溫暖的色彩中，展示著建築文化之美，是磚石的亮麗，也有雕刻的藝術，吸引我的目

光，隨著自己的腳步，向前邁信步，久聞西山前李宅的宏偉建築，已經由金門縣文化局列入古蹟，忍不住想要一睹其風采。

但先入眼簾的是聖侯廟，金門對於唐朝來金門擔任牧馬監的陳淵，十分的尊敬與感念，因此尊稱為恩主公，所以幾乎村村都建有廟宇供奉，廟宇建築富麗堂皇，顯示香火鼎盛，不僅村裡的村民信仰虔誠，遠來的遊客也是時有雜沓之聲，香煙裊裊，為西山前增添幾許山區裡的煙火氣；站在這裡更可以鳥瞰全

村，特別是我慕名而來的李氏家廟和西山前李宅，就在不遠處，於是先走到李氏家廟，正面左前的絹秀書法，引人注目，聽村裡的耆老解說，說整修時特別保留下來，還有「李氏家廟」其建築價值主要位在正廳灰泥牆上留有「忠義廉節」四字，為創建時所留下之壁畫，具文物保存的價值；當時家廟是未開放參觀，一定要再找一個時間，前來拜訪。

接著來到列為古蹟的「西山前李宅」，是「雙落、雙護龍、大六路」的大厝，共計有房舍十六間，其房舍木工



西山前民宅的照壁文化。



雕刻精彩，尤其墨香四溢，詩詞文采處處，文化馨香濃郁，讓人流連再三！

令族，和金門古寧頭的李氏是不同時期來金門，西山前的李氏是於明初從大陸漳州遷來，很早就有人為了謀生，只有遠到南洋打拼，後來在新加坡一帶經商，「西山前李宅」就是由在新加坡老巴剎口開設「金振美號九八行」、「金玉美號九八行」的李冊鸞、李撻兩人，賺錢之後，回金門所興建的大厝，根據資料，這棟宅第前座的始建年代是光緒十年（西元 1884 年），建造的六路「十六間厝」。

而後座則早在光緒六年（西元 1880 年）就破土動工。致富後的李撻，清光緒 2 年（西元 1876）捐錢在新加坡的牛車水先興建了「浯江孚濟廟」；又捐得五品同知奉政大夫銜，並推恩及元配、父母；李撻的社會公益精神，值得傳揚！

人著迷的是，這棟建築有一個溫暖而感人的故事，據說西山前的李氏家


幸運的是，當天「西山前李宅」屋內剛好有人在，特別允許入內參觀，驚見宅內墨香處處，非常驚艷，顯見興建時，屋主對於建築文化的用心與關注，不僅是墨香，還有詩詞山水畫，盡入宅第，文化馨香滿屋宇，一個金門的僻靜

小村莊，居然藏有如此豐厚的文化底韻，令人不僅驚艷，更多的是感動！

從雕樑畫棟的文字之美與花鳥繪圖，讓人沉浸在書香與墨香之中，而深井的排水之設計，更引我的關注，顯見屋宇設計的智慧，同時生活的美學盡在建築文化中展現。

「西山前李宅」旁，發現一棟民宅，屋前有一座照壁，在金門的村莊，會有這樣的一面牆，作為避邪、防路沖之用，在閩南一帶多有這樣的習俗，西山前也可看見，「國家文化記憶庫」網頁中有一段文字說明照壁：「古人認為好的建築中要能『聚氣』，莊子則認為『人之生，氣之聚也』。所以在建築物大門前方築一座高牆，可反映光線，也兼有聚氣作用，當然也符合傳統民俗，避免犯沖煞之毛病。」臺灣建築在清代有許多照壁，但實際能夠留存的不多，在金門能夠看到實屬不易。

金門是一個文化豐厚的島嶼，因此，建築上也保有許多傳統的建築語彙，處處可見文化的底韻。

有機會邀請大家來金門，到西山前，看看金門的老建築，飽滿文化智慧與建築之美，值得慢賞，請讓腳步緩緩，品味一處生活美學的小小自然村！



西山前李氏家廟的宏偉建築。

# 老農具的回憶之歌

文、圖 / 鄭芳和



風鼓機。

**我**的存摺由大寮區農會存入一筆近九千元的費用，經查是辦理「農地申報耕作措施(休耕)」的水稻收入保險補償費用，自 114 年起，每公頃理賠金額提高至 2 萬元，算是一筆不勞而獲的意外收入。身為農家子弟，家中長輩早年轉移幾許薄田給我們這一代，然兄弟姊妹皆非做耨頭(從事農業)的人，農地都委請他人代耕。

每次回高雄老家，看見各式各樣的農具靜靜地躺在倉庫裡，任憑雨水浸潤及蛀蟲啃咬，這幾件曾經使用過的農具，只看過大人如何操作，小孩們有時僅能當小幫手，睹物思舊情，藉著這幾件剩餘的農具，來捕抓童年時代參與過的農事，從犁田翻土、培育秧苗、播種插秧、灌溉施肥、收割稻穀、到曝曬進倉，方知粒粒皆辛苦。

南部稻作可分兩期，間隔期間會種植各式雜糧(大豆、西瓜、香瓜、玉米、油菜或向日葵等)透過種植雜糧，可以

減少水稻種植單一性，增加土壤養分，並帶來經濟效益，等雜糧收割完畢，耕田放水使田地吸飽水份，等大地漸漸乾涸後，第一個上場的是開疆闢土的是「犁」。

「犁開耕地」是種植水稻第一步，鐵犁要與水牛或黃牛搭配。農夫右手扶住犁身，左手牽持牛繩，展開犁田翻土工作。老一輩在犁田的過程中牽繩、轉彎、控制力道，讓牛隻動起來都有自己的撇步，下犁頭力道太深或太淺，都會影響耕田時間。而小孩子常常提著水桶跟在農夫後方，撿拾躲藏在被翻開的泥



小穀耙。

土裡的泥鰍、鱔魚或青蛙，有時會看到被鐵犁攔腰快斬成兩段的鱔魚，鳥類也飛來搶食小蟲小魚。犁田翻土讓其鬆軟透氣並利用陽光照射，來殺滅埋藏的病蟲害幼蟲、雜草種子，有助於改善土壤結構，促進作物生長。

下一步用「割耙整地」，經翻土後的耕地先注入灌溉用水使其軟爛。「割耙」主要由木質外框與金屬刀片製成，整體由兩條長橫木及兩側短木組成，前方左右皆有一截短圓木條，做為綑綁牛軛使用的支點，於水田與旱田均能使用，目的用於農田整地、割碎土塊、除草等作業，操作時也需牛隻配合演出。使用割耙時要考驗農民高超的平衡感，通常會站在割耙上方，兩腳各踩在前後兩個橫木上，以自身重量與重心調整切入泥土的深度。根據長輩說，過去曾有農民踩在割耙上，因為爛泥濕滑又沒有保持平衡而摔入田中，前方的老牛隻未接收到農夫指令，而繼續向前行進，導致割耙從農民身上輾過的意外事故。

接著用「手耙(鐵耙)」來清除耕田中的雜物，主要是「稻頭(水稻收割後留在田裡未被完全清除的水稻植株)」及

雜草，並將耕地再次修整平坦。手耙操作方法是將手耙前兩端綁在牛軛上，運用牛隻向前拉動，農民雙手握住握把跟隨牛隻後面控制方向，並運用握把控制鐵耙深度。這是一件相當費力的勞作，農民雙腳要踩進如沙堆的爛泥中，一步一步印，舉足艱困，常陷入泥淖中無法自拔。有時在手耙尖端加上一塊木板，有利於將稻頭集中成堆，經手耙來回爬梳後，耕地已無雜質，等待下個標示步驟。

經前面整地後耕田已平坦有水，接下來用「秧苗直播機」來劃出方正格線，讓秧苗播種在正確位置，有利將來稻子成熟收割之便。秧苗直播機現在已很少見到，據長輩說，這直播機是由昔日農會移撥給農戶使用，老家還保存有這件老農具。這是一件梯形的大型農具，由長短橫豎木頭組成，下方有 13 個固定木輪子，使用時農民雙手拉著最短橫木倒退著走，讓木輪子畫出交叉格線，將秧苗插滿方格中即可，這也是一項費力又費時的苦工。前面的幹活都屬大人們的事，小孩子很少參與其中，更無法體會這款勞苦勞命的農事。



甩桶鐵柵板 / 鐵耙。

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，心地（六根）清淨方為道，退步原來是向前」，整地後便要開始插秧苗（播稻子），農民低頭彎腰，左手持秧苗，右手抓一撮青秧往水田插，以倒退嚙方式「前進」，也許布袋和尚的「插秧詩」最能寫出這場景。秧苗有時因水流或枯死而需要補插秧苗，這款簡單的事就由小孩子來完成，就是哪裡缺苗就補哪裡，算是童孫未解供耕織，也傍桑陰學種瓜啦。

秧苗植入水田之後要進行「田間管理」，包括定期灌溉、施肥、除草、噴藥和病蟲害防治，待稻穗飽滿成熟下垂，便可進行收割，最後進行稻穀乾燥和篩

選，完成種植的循環，每一個步驟都是備極艱辛。其中令我印象最深刻的是除草（拏田草），指的是雙膝跪行在水田中緩慢前進，用雙手辛苦地將雜草一一壓進土裡，目的是不讓雜草籽散落增生妨礙水稻成長，而是將雜草當現成肥料，這是一件非常辛苦又很忙碌地人工除草工作，尤其在寒冷的冬季穿著單薄衣物，要跪進冰涼水田裡常令人裹足不前，唯一值得欣慰的是，拏田草會意外抓到吳郭魚、青蛙、泥鰍、鱔魚、土虱等，來彌補一下痠疼的小腰。

等待「黃金稻浪」隨風飄搖時，也正是收割的季節。全村勇壯男性組成收割大隊，到處去「割稻仔尾」，為補充



大量消耗的體力，主人家要在中場提供點心或消暑冰品，中午還有提供豐盛的「割稻飯」，並用扁擔將飯菜和點心挑到田邊馬路旁，以感謝親朋好友不求回報的助割，這不僅是一頓飽足的餐點，更承載著人情味與互助精神的表現。

稻子收割完畢，如何將穀粒和稻稈分離的工具也隨時代演進。在完全沒有機器的情況下，農民會以「甩桶」來進行脫穀，將大把稻稈用力甩打在桶子上面的鐵柵板上，使稻穀分離，稻穀進入特製大甩桶內，一處完成後大甩桶再拖行到另一處；後來進化到操作「機器桶」時期，是以人力腳踏式為主，利用機器上嵌有鐵齒的滾筒，透過人力帶動轉動，將稻穗甩打或擠壓，使穀粒脫落。老家的「甩桶」及「機器桶」都已腐朽不復存在，只剩下甩桶上面的鐵柵板。

稻穀收割後就要進行乾燥和篩選的最後手續，老家旁有一塊2個籃球場大的稻埕，專門用來曝曬稻穀。稻穀堆成一條一條的山丘，中間要預留一些空間，每隔一段時間用「小穀耙」翻一遍，一下稻穀山丘全部攤平，一下小山丘變大山丘，讓最外面曬過太陽的稻穀刮下來，

翻到預留的空間，刮個三、四次攤平，裡層的翻到外層接觸陽光，讓埋在底下的濕稻穀翻出來曬乾，每一粒都曬得很均勻。

等到傍晚的時候，再用「大穀耙」把所有的稻穀都集中在一起，堆成一個大山丘，蓋上稻草或帆布防止早晨露水的濕氣，隔天重新攤開來再繼續曝曬。看到烏雲或迅雷不及掩耳的西北雨來時，就要趕快把稻穀堆起來，蓋上帆布，不然下雨淋濕稻穀就全功盡棄啦，這款較輕鬆不費力的農事是小孩子可以下場幫忙的活兒。

曬乾後的稻穀還要進行最後篩選分類，這時俗稱「風鼓」的手搖式「風鼓機」就派上場，能將飽滿的稻穀和空心的稻穀分離出來，也是老家保存最好的老農具。使用方式為一人先用畚箕將經曬乾處理後的稻穀倒在風鼓機上的入口（像漏斗的物件），另一人用手旋轉「把手」（風鼓手），這時內部會產生一股風，將空心或不飽滿的稻穀吹開，留下飽滿的稻穀。稻穀流出來的地方，共分有兩個出口，大口在前，小口在後。飽滿的米粒，會直接從前面大口往下掉，這是

農夫一年的收成；不飽滿的米粒或雜質，就會從後面小口流下，這雜質可供家禽食用。

綜觀稻米的一生是一個充滿生命力的過程，從一顆平凡的稻種，經過悉心照料，最終長成飽滿的稻穀，再成為餐桌上的主食，每個階段，每個步驟，都是做穡人艱苦的一面，餐桌上每一粒雪白的白米都是農民用汗水與體力凝聚的結晶，如今透過機械化作業，取代勞力密集耕作程序，大幅提升稻米生產流程效率，昔日總總，現在只能透過體驗營活動「玩一下」前輩的足跡吧。👉

- $\frac{1}{2|3}$  1 | 大穀耙。  
2 | 犁。  
3 | 割耙。





## 笠山下，穿越世代的家族容顏 膠彩畫家鍾舜文

文 / 鄭芳和 圖 / 鍾舜文

鍾舜文〈惺惺的妳〉80×110cm 西元2023年 膠彩。

**就**是她，那位側臉低俯，帶著斗笠半遮面的她，吸引了我，我從眾多大幅典藏品的高美館展廳，趨步走向對面的牆，一眼所瞧見的她。

### 伯公下 · 〈惺惺的妳〉

我仔細觀看金色畫面上那位穿著暗紅色上衣，帶著棕色斗笠、繫著粉紅色

帽帶，把斗笠壓低不見雙眼的婦人，如此寫實的畫面，如此的構圖，看似平凡卻又不平凡，平凡的是她只是一位鄉下的村婦，不平凡的是她似有話要說，卻又靜默不語。看標題〈惺惺的妳〉（西元2023年），我在心中默默唸出臺語「惺惺」兩字。

我在她臉上讀出她的認命，似乎承載著生命的重量，她悵悵不語，是在追憶她的逝水年華嗎？不見她的眼神，卻閃現著神秘之光，我決定尋覓悵悵的她。

我手持著三炷香，在鍾舜文母親的帶領下與鍾舜文一起祭拜「伯公」，供桌上有鄰居供奉的一大箱壽桃，也有幾盤素果，十分豐盛。這是我進入美濃，入鄉隨俗的祭拜儀式。彷彿我必須先與伯公照過面，才能瞬間從一個異鄉人，立即切換到另一個與客家神祇共處的身分認同。

伯公是客家人最親近的鄉土守護神，客家人把對祖父的哥哥敬稱為伯公，用來稱呼土地神，流露著他們敬鄉惜土的情懷。伯公有如一位慈祥和藹的大家長，舉凡每戶人家的婚喪喜慶或田庄的水利等大小事，客家人都會迎請伯公參與，庇蔭他們全家平安，五穀豐登。

這間「伯公下」（伯公廟）不大，就

位於鍾舜文老家附近的上坡小徑，是她每天上下學必經之路，有時她撿到流浪貓、流浪狗，也會放在「伯公下」，請伯公代為照顧。伯公既是土地的守護神，與土地緊密結合，更與客家人朝夕與共，每位客家人心中都住著一位伯公。

## 笠山農場為鍾理和、鍾鐵民父子孵夢

鍾舜文的老家，早已翻修為一棟二層樓洋房，與我腦海中又窮又簡陋破舊殘敗的鍾理和故居，大異其趣。偌大的庭院繁花綻放各式各樣的九重葛，紅的、粉紅的、紅紫的、白的，迎風搖曳，映著屋前一片片綠油油的水田，更顯美艷動人。放眼望去，青山綿亙，野樹閒花與天光雲影，共譜春之舞曲。這裡與鍾理和紀念館比鄰而居，是無人間煙硝味的世外桃源，宛如一幅美麗的田園山水畫。

### 鍾舜文

西元 1978 出生於高雄美濃小鎮笠山山腳下。

東海大學美術系研究所畢業，主修膠彩。作品多為細膩寫實的筆觸，以膠彩紀錄生命的鮮明與對世界的凝視。鍾舜文以作家鍾理和的孫女、鍾鐵民的三女兒身分，透過繪畫創作的形式，逐一收集生命中的「此曾在」。

### 膠彩（Glue-painting / Nihonga）

膠彩畫是一種以「膠」（可從動物或植物提煉）作為素材媒介，混合天然礦物粉末與水調和後，畫在紙或絹上的作畫形式。「膠彩畫」這個名稱是在民國 66 年由林之助教授提出，概念是依照「素材媒介」來分類命名。

我站在這片清幽寧靜的笠山下，遙想鍾理和這位前輩文學家當年 18 歲由高樹移居此地，在木瓜樹蔭下揮汗寫作，又窮又病的艱苦生活，感受他文學生命的悸動，忽而李行導演的《原鄉人》，不禁一幕幕鮮活地映現在眼前。

充滿純樸客家味的笠山農場，孕育了鍾理和、鍾鐵民兩代人的土地情懷，他們是為土地畫像的父與子，被稱為「倒在血泊裡的筆耕者」的鍾理和（西元 1915 年 -1960 年），他的許多小說以農村、農民的生活為關懷主題，如《笠山農場》、〈做田〉、〈雨〉、〈貧賤夫妻〉、〈假黎婆〉、〈菸樓〉等等，都是以他自身的親身體驗為素材所寫成。

人稱農民作家的鍾鐵民（西元 1941-2011 年），也在這片土地上以寫實手法，描寫客家農民的生活與教育，寫出許多小說如〈三伯公傳奇〉、〈約克夏的黃昏〉、〈蒔花〉、〈山道〉等等，或《山居散記》、《鄉居手記》等散文集。

### 客家意識的身分認同

鍾理和與他的太太鍾台妹及兒子鍾鐵民，雖然已遠走天國仙鄉，如今卻有一位生於斯、長於斯，鍾理和的孫女鍾舜文，也把她的心靈投宿在這片土地上。那股土地的芬芳一旦竄進她的身體，遊走在她體內的不是一篇篇小說的形式，

反而是一幅幅祖父、祖母與父親的容顏，他們的魂似乎被她召喚回來，一一顯影在畫布上。

作為一位畫家，鍾舜文的藝術創作與她的身分認同，一出生就無法全然割捨。若問「我是誰」，這位生於美濃，客家人凝聚力極強的鄉鎮，她的血液早已沁入了濃稠的客家意識。

鍾舜文那宛如發光的筆，傳承了她祖父鍾理和與父親鍾鐵民兩代作家對土地、對生活的愛。而鍾鐵民更是西元 1994 年美濃反水庫運動的戰將與精神領袖，為保護客家的生態、文化與族群，他忍著一身的病痛，硬頸、拼命，一如他的名字「鐵民」是意志剛強的鐵漢，流淌著豐沛的土地生命力。

因而鍾舜文的作品，也是來自土地，來自生活、來自她所見，所經歷的一切，一切盡在家常中，是她的繪畫內容，她的膠彩畫有時畫的是家族的容顏、生活的物件或菸農的畫像，有時是畫原鄉土地的動物、植物。她總是平實地畫出她最熟悉、最感人、最溫暖的原鄉人與生活記憶。

鍾舜文她的人物畫，不是像雲端的虛擬實境，而是緊緊纏黏土地的深刻情愫。她既不會擺脫地球的重力，反而更深沉地疊加自己的生命重量，似乎唯有如此，她的靈魂才得以棲息。她的靈魂



內斂自持的鍾舜文，在創作時要求絕對次序，與膠彩畫獨特的媒材與表現形式完美結合，讓每一幅作品的細節都值得細細品味。

既棲息在原鄉的故土上，更棲息在藝術的沃土上，那片沃土就是她選擇了膠彩畫。

### 膠彩畫的儀式是絕對的次序

內斂自持的鍾舜文，不選擇油畫或壓克力或水墨畫，反而選擇極費工夫又創作緩慢的膠彩畫作為主要創作媒材，似乎膠彩畫更能滿足她創作的內在需要。膠彩畫是一種天然礦物質，研磨成粉末後再與動物提煉而成的膠混融成顏料，作畫時層層疊染，屬於工筆重彩，既重線條的細膩勾勒，也重賦彩的豐富層次。

膠彩畫起源於中國，唐宋時期的工筆重彩「以膠繪彩」，傳到日本後結合西洋繪畫，創建出「日本畫」。在日治時期由臺灣前輩畫家自日本重新引入，直到西元70年代才以媒材定名為「膠彩畫」。

膠彩畫獨特的媒材與表現形式，鍾舜文覺得具有一種儀式性，創作時她以洗鍊的寫實功力，描繪形象，尤其是對於細節的呈現，鉅細靡遺。她嚴謹的創作態度，致使她採取「絕對的次序」。

首先是感知可入畫的對象，再定神凝視，繼而從不同角度攝影取材。接著準備媒材、煮膠、紙張上膠礬水，再裱





鍾舜文〈沈 I〉98×122cm 西元 2003 年 膠彩。



鍾舜文〈沈 II〉98×122cm 西元 2003 年 膠彩。

紙、研磨礦物成粉末。最後創作階段，先選取適合作畫的攝影作品，構圖草稿，再以 1：1 的比例復刻到畫紙上，再描繪上色，創作過程十分繁複且漫長，彷彿是佛家的漸修。當媒材與她產生交流、共振，媒材早已超越材質本身，承載了藝術家的生命氣息，達到物我一體，而使她的膠彩畫透出靈光。

鍾舜文以一身定、靜的功夫，一心不亂地在畫桌上小心翼翼地畫。她以攝影之眼的微觀構圖，以具象的寫實，描繪的膠彩人物畫，或許可以用杜甫〈春夜喜雨〉詩中的「潤物細無聲」來形容。詩句描寫春雨滋養潤澤萬物，以一種無聲無息，綿綿密密的愛進行著。鍾舜文那絲絲細密的線條，有如春雨默默地澆注在畫紙上的人物，對家人無盡的、親

密的愛在紙上悠悠流淌，每一幅容顏都隱藏著刻骨銘心的生命故事。

### 穿越世代的家族容顏畫像，訴說「此曾在」

然而是什麼因緣，使鍾舜文不斷凝視家族的容顏，既以攝影紀錄，且以膠彩畫彩繪穿越世代的家族容顏，難道是她對生命傾頹毀壞的惴惴不安嗎？

鍾舜文身為家中三姊妹的么女，從小與二姊感情甚篤，卻目睹她幼年罹患白血病，舟車勞頓看病的身心煎熬；而父親自小即「脊椎結核病」纏身且駝背，一家子的病她看在眼里，怎不痛在心裡。

若再往上看，祖父鍾理和罹患肺結核病，最終 45 歲在寫作中咳血去世，而祖父一生最悔恨莫及的莫非是第二個兒

子鍾立民 9 歲得急性支氣管炎病逝。加上祖父最敬仰的二弟鍾浩東（鍾和鳴）卻以 35 歲基隆校長的英姿，在白色恐怖中被槍殺。三代家族的病痛與死亡，冥冥之中是否早已是鍾舜文生命中揮之不去的印記？

這段破滅的因緣，在時光的流離中，是生命不斷剝離的殘酷過程，是否引發她對生死的生命叩問？或猶如在一個荒洞中，窺見了生死相隨的循環。在她按下快門的剎那，或彩繪容顏的瞬間，她對生死與時間及記憶的直接面對，是穿越個體的生命通向存在的生命經歷嗎？是否她也在家族容顏的刻畫中看見了自己，照見了「此曾在」的他們？

當鍾舜文隻身在異鄉東海大學就讀美術研究所時，遠離了她親愛的祖母、父親及母親，孤絕一人，在深情疏離的落寞中催生了家族容顏的故事，奠定了她藝術生涯的核心命題。她的創作脈絡從家族容顏故事開展，繼而發展出菸農系列。

### 凝視父親的酣睡

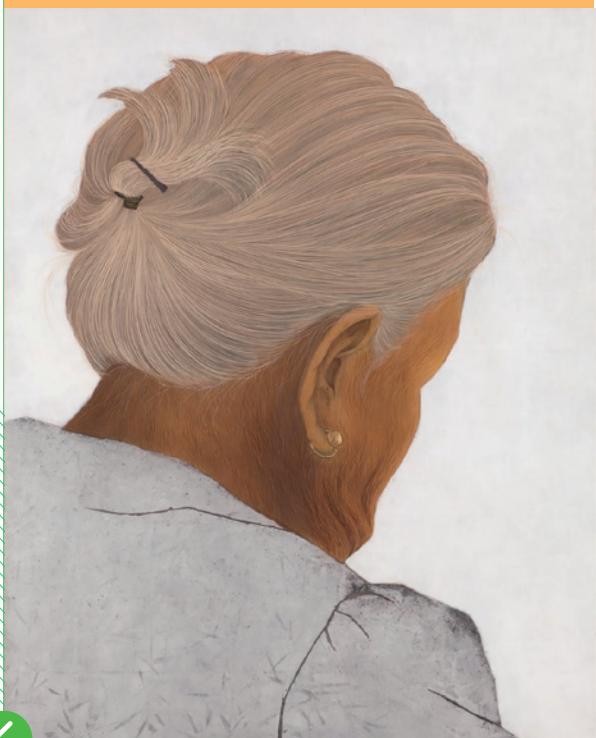
尤其她聚焦凝視父親，他那脊椎病變隆起如小山丘的背，她記得小時候她常替父親捶背，即使她常捶到睡著，無形中彼此之間汨汨流動的是一種無以言說的親情之愛。

〈沈 I〉（西元 2003 年）鍾舜文捕捉她父親靜靜酣睡，飽足的神情。她覺得父親釋放了沉重且疼痛的背，卸除了權威，表現出他柔軟、溫和的內在本質。唯有當他睡著，面露放鬆的神情，她才能仔細端詳父親臉上高低起伏的輪廓線。她描繪向左趴睡在枕頭上，右手拳頭頂住下顎，軒然入睡的父親。全畫以線條清晰勾勒人物的五官，傳神地捕捉人物的神韻，頭髮的白與白汗衫，烘托土黃色厚實的眼臉的溫暖感。

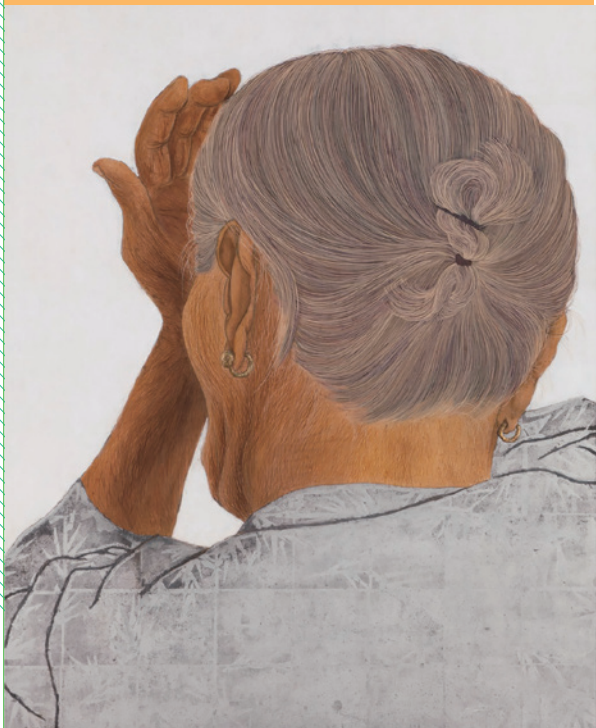
另一張〈沈 II〉（西元 2004 年）她描繪向右趴睡的父親，不見臉部，只見一頭濃密的白髮與一隻左耳。人物背部的白、床單的白，大片平塗的白，對比著白色頭髮的密實，簡潔的構圖，凸顯出虛與實的張力，一組兩件的作品，同樣是畫父親的睡姿，只是用不同的視角入畫，呈現出不同的繪畫面貌。在理性的秩序之美下，藏著身為畫家女兒的情真意切。

### 凝視祖母的背—背影

朱自清的〈背影〉，描寫父親穿著黑布大馬褂，在車站為他送行，臨行時父親為了買幾個橘子給他，步履蹣跚跨越鐵道，又費力爬上月台的背影，流露父親真摯感人的父愛。



鍾舜文〈背影 I〉122×98cm 西元 2004 年 膠彩。



鍾舜文〈背影 II〉122×98cm 西元 2004 年 膠彩。

鍾舜文的〈背影 I〉(西元 2004 年)、〈背影 II〉(西元 2004 年)為兩件一組作品，也流露出她對祖母的孺慕之情，畫中的阿嬤是鍾理和的太太鍾台妹(西元 1911-2008 年)，那一根根的青絲白髮，被梳得井然有致，在後腦杓向上挽起一個髮髻，再以髮繩的鬆緊帶綁緊，兩個髮髻盤整的形式稍有不同。

鍾舜文以縝密的細線條，一遍一遍地畫髮絲，有如重複著她祖母愛梳頭的動作，同時也喚起她為祖母梳頭的記憶。梳頭彷彿成為她祖母生命中的一個儀式，在鍾理和的小說《笠山農場》裡，就時常描繪男主角看女主角梳頭，往往看得心中滿滿不能自己。祖母的上衣布滿正方形的格子與銀白色竹葉，那格子狀是鍾舜文貼銀箔時，銀箔與銀箔之間的重疊邊緣，而竹葉則是她極其費工地將銀箔剪成大小不一的尖形狀，一小片一小片地貼上去，使衣服綴滿銀箔，充滿裝飾性的美感。

〈背影 I〉的構圖，是祖母靜靜俯視的側身角度；〈背影 II〉祖母的頭微微上揚，以左手擦拭眼睛的「目油」。臉與手的棕色皮膚，以大量的線條不斷重疊勾勒，並分出明暗。一個不斷老去的背影，在孫女的眼中是充滿強悍而美麗的溫柔呵護。

鍾舜文畫畫有如一隻工蟻，在畫面上辛勤做工，所有的筆線都是精工細筆，筆筆不苟，絕不馬虎，為了成全細節，她總是一個色塊一個色塊地畫，每個色塊的邊線也總是接合得天衣無縫。她如臨深淵、如履薄冰的作畫態度，似是十分自虐但又十分享受。

### 凝視祖母的臉—默

〈默〉(西元 2004 年)，這是畫 93 歲的鍾台妹，鍾舜文說阿嬤總是在客廳靜靜地聽大家說話。歲月在她的額頭鐫刻諸多皺紋，她飽滿的臉頰眼光向下，滿頭梳理整齊的白髮，穿戴金耳環，緊閉著雙唇。神態老邁卻愈見清堅。臉是一個人的身分認同，且是獨一無二的存在，是由自身的文化、社會和歷史匯集而成。且臉的表情又是臉的一大特徵，傳達著內在情感與情緒的抒發。這張緘默的臉藏著諸多滄桑往事。

這位鍾理和的牽手，在鍾理和全心投入寫作，為肺病所苦時，她義無反顧一肩扛下家計，既要操持繁重的農事，又要撫育四位孩子，且大兒子鐵民又患脊椎結核，一家貧病交迫的生活，淬鍊她刻苦幹練的客家女性本色。這位強悍的女子，每到夜裡她會手持煤油燈，腰配鐮刀，沿著河流去探看水管路。客家



鍾舜文〈默〉122×98cm 西元 2004 年 膠彩。

人重視晴耕雨讀，她雖不識字，對寫作的丈夫十分敬佩，也要求孩子功課「不用走在人前，也不要走在人後」，又告誡他們要早起：「早起三朝抵一工，早起三年抵一冬。」

這位客家台妹忙裡忙外，能幹又堅強，常常是鍾理和小說中的最佳女主角。他在〈貧賤夫妻〉便寫道：「平妹已學會了莊稼人的全副本領：犁、耙、蒔、割，如果田事做完，他便給附近大戶人家或林管局造林地做工。我回來那幾天，她正給寺裡開墾土地。她把家裡大小雜務料理清楚，然後拿了鐮刀上工，到了午或晚邊，再匆匆趕回來生火做飯。」

她兩邊來回忙著，雖然如此，她總是掛著微笑做完這一切。」

在大兒子鍾鐵民眼中，媽媽是容貌出眾，個性分明，處世果斷，具有客家人務實性格的母親，年輕時還是一位敢於挑戰同姓結婚的社會禁忌，與鍾理和一起私奔千里，遠赴滿州國奉天（今東北瀋陽），演出一齣笠山農場女工與少爺相識、相戀、結婚的原鄉人故事，這也就是李行《原鄉人》的真人真事，由秦漢與林鳳嬌主演。

幼年常與祖母一起生活的鍾舜文，選擇以正面偏左的角度入畫，那正是她常常坐在祖母旁邊最熟悉的角度。全畫以沉穩、低沉的紅棕色色調為主，絲絲入扣地刻畫這位走過近百年，一生劬勞，



鍾舜文〈息〉 73×61cm 西元 2004 年 膠彩。

堅毅樸實，默默承擔命運的客家女性的臉部獨白形式。鍾台妹享壽 97 歲，在安睡中仙逝。許是上天送給她最好的禮物，庇護她一生經歷的苦難，在離去時無病無痛，品味生命的安然放下。

### 凝視祖母百年一息

勞動已成為客家女性的天職，尤其客家婦女的勤儉早已是族群的鮮明印記，常常不輸客家男子的硬頸打拼。走過莊稼的艱苦，持家的辛勞，祖母一雙勞動的手，留在鍾舜文的〈息〉（西元 2004 年）上。〈息〉懸掛在她老家的客廳中央，像是宣告客家女性旺盛的勞動生命力，既是一份榮耀，也是一份傳承。

鍾台妹出生佃農家庭，15 歲起便與 13 歲的弟弟挑起一家生活的重擔。鍾鐵民在〈母兮鞠我〉一文中說：「母親利用水稻中間的三四個月時間種些黃豆、芝麻或花生。」〈息〉這雙瘦勁的雙手，手上的皺紋如刻，就是她一生勞動的表徵。簡單的一雙手，布滿複雜的紋理，道盡客家女性的一生。

### 凝視母親的笑容—妳說還做得

鍾舜文的母親也是一位勤儉持家的客家女性，與婆婆鍾台妹，兩人都是長年扮演照顧者的角色。

鍾理和臨終前曾殷殷告誡正在讀高

中的鍾鐵民：「你如果一定要當作家，請答應我一個要求，你不要結婚。你要吃苦是你自己的事，可是不要拖累了妻子、兒女也跟著你吃苦，切切要記住！」這果真是鍾理和一生面對妻兒，良心最無法抹去的不安與愧疚，也是他對兒子的最大期盼。

然而鍾鐵民並無遵循父親的遺言，他當了作家也結了婚，他還自詡在笠山老家娶新娘，他是第一個人。他在一篇〈漫長的路〉中描述，他的結婚是以步行的方式舉行：「禮車開到車站終端，新娘子下車後必須自己提起禮服裙裾，跟隨著新郎，走過搖搖晃晃的鐵線小吊橋，穿過菸田小路，爬上小山坡，行走20分鐘才能到家。」這場素樸的婚禮，既沒有〈內山姑娘要出嫁〉（葉啓田唱）的嘿咻嘿咻，抬轎人的熱鬧叫喊聲，也無八音玲瓏，浩浩蕩蕩的鼓吹樂隊。新娘子要徒步行走過吊橋，又穿越菸田小路，再爬小山坡，才能走到夫家，一如他當初向她說的：「當我的新娘可要走很長很長崎嶇的一段路！」可是她卻毫無猶豫地接受了。

婚後丈夫的弟妹仍需培育，還要服侍年事已高的婆婆，她既要忙家務勞動，也要耕種山田，且養育三位女兒，並把罹病、體力較差的丈夫，服侍得飯來張口，茶來伸手，過著「大男人」的生活。



鍾舜文〈妳說”還做得”〉98.5×84.5cm 西元2023年 膠彩。

雖然初入夫家的她只會做洋裁，根本不擅做家務，且婆婆對她的要求又極為嚴厲，她總是本著沒有學不會的事，從頭學起，盡力把事情做好。「怙怙」的她，少有怨言，生性純真、樂觀，在婆婆晚年時終於贏得她的認同與讚賞。

〈妳說”還做得”〉（西元2023年），鍾舜文畫出經過歲月的磨礪，仍是張著嘴笑，樂天開懷的母親。她與三個女兒感情深厚，就如她們小時候她騎摩托車載她們上學，三個人前胸後背緊緊地貼黏那般緊密。當婆婆、丈夫相繼離去，女兒也都成家，鍾舜文西元2009年搬離老家，定居高雄，她一個人與兩條狗守著老家，守著一片果園與九重葛，清簡過日。



這幅畫最慢工出細活的就是那頂花帽，既有橫直交叉起伏的白色線條，也有大小不一的花朵，花樣繁瑣無比，她一絲不苟地如實描繪，不但挑戰自己的眼力也體戰自己的耐力與定性。

### 凝視母親的手腳—縫與憩

這幅〈縫〉(西元 2006 年)，只見一雙厚實的手，左手按住布，右手持針，一針一針縫製。那根細細的針，真如一根針插在畫上，原來是她將銀色顏料堆高，彷彿閃閃發光，卻多了些鏽斑，而右手的中指戴著銀亮的戒指，經過了 20 年，色澤受到氧化自動褪色。單純的一個縫布包的動作，流露出天下母親對子女的深情付出，就如那首《遊子吟》。鍾舜文說：「她一筆一筆的描繪母親的手，一如她一針一線的縫著。」畫上千

絲萬縷的線條，交織成母親的手，那雙手是她所熟悉的，無所不能的手。經由繪畫，她對母親的感恩也點滴在心頭。

鍾舜文除了關注勞動的手，也不忘觀察母親的腳。母親那雙永不止歇的腳，難得小憩，被她的鏡頭捕捉到，再轉換為繪畫的〈憩〉(西元 2004 年)。深褐色的右腳腳底貼著白色貼布，粗糙的腳底布滿凹陷的皺褶，這雙過度使用的腳，刻著滄桑的皺紋。幹練的她是家裡的中流砥柱，既是母親也像是父親，必須挑起家中的重擔，家裡的幾分地都得靠她一個人種植蔬果免得荒廢。「她越活越像阿婆了！」那是她丈夫對著女兒稱讚母親，是獻給妻子最尊貴的一句話了。

鍾舜文以幽微細膩的感知，凝視美濃的家人與鄉親。凝視後，在相遇與交融中，他者與自我相容互滲，留下原鄉



鍾舜文〈縫〉122.5×165.8cm 西元 2006 年 膠彩。



鍾舜文〈憩〉61×73cm 西元 2004 年 膠彩。



鍾舜文〈燦〉154.5×108cm 西元 2005 年 膠彩。

人「此曾在」的生命印記，也對存在的本質有了更深度的探求。

鍾舜文的畫沒有鮮明的女性意識，只有深邃的客家意識，沒有偉大的大河史詩的繪畫架構，只有雋永抒情的詩篇，在視覺構成與用色上，凸出單一主體，賦予形象尊嚴，細密的寫實，保有工筆畫質感上的典雅、秀麗與細緻、內斂的質地，使得作品「曖曖內含光」，那也是一種漸的功夫、慢的哲學，一如她的人格特質。

鍾舜文不追求宏大的敘事，只是透過微觀的視角，縝密地描繪建構出絕對的秩序之美，作品細膩而感性，充滿大氣。她既不媚俗於藝術的風潮，只以一種儀式性的虔敬，平實地作畫，在臺灣的膠彩畫家中，風格獨具。🎨



鍾舜文〈暱〉61×73.2cm 西元 2006 年 膠彩。

## 參考書目

1. 鍾舜文《印象盒子—鍾舜文膠彩創作理念與風格探討》東海大學美術研究所碩士論文 西元 2006 年
2. 鍾舜文《那年，菸田裡：斗笠、洋巾、花布衫》夏日出版社 西元 2009 年
3. 鍾理和、鍾鐵民《鍾理和、鍾鐵民：為土地畫像的父與子》新北市客家委員會 西元 2023 年
4. 鍾理和《笠山農場》草根出版公司 西元 2016 年 (8 刷)
5. 鍾怡彥編《鍾鐵民小說選》春暉出版社 西元 2013 年
6. 鍾怡彥編《鍾鐵民散文選》春暉出版社 西元 2013 年
7. 鍾怡彥〈土地之愛，生活之愛〉收錄於《鍾理和、鍾鐵民：為土地畫像的父與子》頁 12-25，新北市客家委員會 西元 2023 年



# 田園頌歌



## 阿里擺牧場

文、圖 / 林藝


「阿里擺」是卑南族一個小部落地名，部落裡有座牧場，飼養著數十頭溫馴的荷蘭乳牛，每天固定生產了品質良好的牛乳。

與牧場主人熟識，但不知道家族已經有四代人落戶在阿里擺部落。有次閒聊他提到：「日本時代，我爺爺從恒春來到阿里擺，替日本人養馬。」我說，西元 1895 年清政府為了防日本入侵臺東直隸州，當時的知州胡鐵花（胡適之父親）曾經將州署遷到阿里擺。

牧場主人聽完，熱心地帶著我到栽種著釋迦苗的斜坡地，指著背後的淺山說，以前舊部落就在山後，而前頭地勢低窪地，如今是一片墳場：「這裡以前叫澳底。」

父親告訴他，以前坡地上曾經蓋了 7 棟草房，只留下一些地基石塊，後來在整地後都清除了。我不勝惋惜地說：「胡適 3、4 歲時曾與父親駐紮於此，西元 1952 年他還特地回到阿里擺部落探訪。」主人家見我一臉感嘆，連忙說：「現場還留有一塊石板，聽說是當年胡適奶媽的墓碑，阿里擺部落的後人，每年還會來掃墓。」

我站在坡地上縱目遠眺，可以看見臺東市區海邊，此地確實居高望遠，且適合構築登陸防禦工事。主人說：「當地人都說附近有一處古戰場，只是沒有留下什麼可供憑弔的了！」

我有些悵然若失，但也證實了多年前的地方文史經驗，於是對他說：「西元 1994 年我在進行調查，沒能問到你，現在終於補齊了！」



# 阿里擺的蕃茄

文、圖 / 林藝

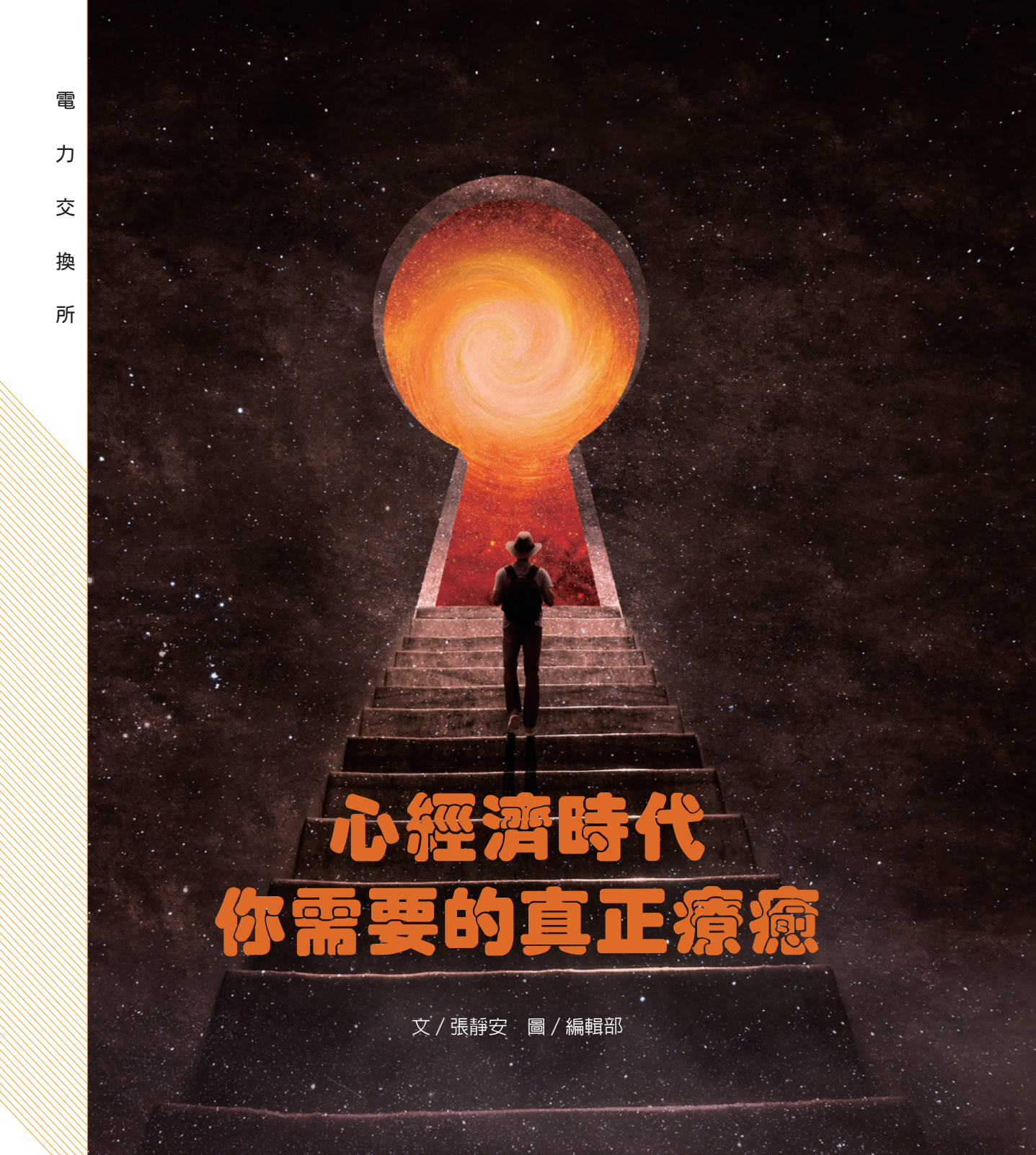
阿里擺的蕃茄採收了，部落裡一戶農家，幾位男女族人圍坐在一起，正進行著收工後的聚餐。

屋簷下擺著裝蕃茄的紙箱，一旁小貨車上也放置了滿是蕃茄的塑膠籃，看起來是有一個豐收的季節。阿里擺部落四周種的都是釋迦，怎麼會有蕃茄？面對我的疑惑，幾位族人忙著解釋說，蕃茄種在河岸邊。

進一步好奇地詢問：「可以買嗎？」男主人從中拿了一大袋蕃茄，知道是本地人，又再度回去追加了半袋，裝得滿滿的。出乎意料的物超所值，讓人說起話來都嫌笨拙：「太多了，讓你們虧本了」

「不會啦，自己種的！」他爽快地說：「就這樣了。」

阿里擺：位於臺東縣卑南鄉賓朗村，西元 1928 年（昭和 3 年），原居於牧場（今賓朗種畜繁殖場）遷至墓地附近後，再遷移到現址。西元 2017 年（民國 106 年），部落恢復中斷近 20 多年的巴拉冠會所，藉由巴拉冠會所制度安定族人的心，讓年輕人跟著老人學習部落文化與精神。



# 心經濟時代 你需要的真正療癒

文 / 張靜安 圖 / 編輯部

心理醫師肖恩，望著對面這個天才威爾，他才華洋溢卻滿身創傷，聰明絕頂竟自我放逐。肖恩緩緩說：「你不必像這樣活著，你的生活不是一部悲劇。」

《心靈捕手》（Good Will Hunting）

天才少年威爾 Will Hunting 由馬特·戴蒙 (Matt Damon) 飾演，輟學後進入麻省理工學院 (Massachusetts Institute of Technology, MIT) 擔任清潔工，一日學校知名的數學高手蘭勃教授在走廊上所公告了個難題，即使放眼盡是最頂尖學生的麻省大學部也遲遲無人能解，卻竟被恰巧只是在那掃地拖地的清潔工威爾所解開，《心靈捕手》(Good Will Hunting) 的故事隨著威爾在黑板上寫下的解答而逐一揭開。

波士頓的秋夜，如溫暖書房的昏黃診療所裡，羅賓·威廉斯 (Robin Williams, 西元 1951–2014 年) 飾演的心理醫師肖恩，望著對面這個天才威爾，年輕的他才華洋溢卻滿身創傷，聰明絕

頂竟自我放逐。肖恩緩緩說：「你不必像這樣活著，你的生活不是一部悲劇。」

話音剛落，彷彿施了魔法，那一刻，書架後的燈光灑在兩人身上，沒有昂貴的治療儀器，也沒有華麗的工作坊儀式，只是一句真誠的理解，擊碎了威爾內心堅若銅牆鐵壁的高臺，讓受傷的心被溫柔懷抱後從而走出長期禁錮的苦牢。

這是西元 1997 年電影《心靈捕手》(Good Will Hunting) 最動人的場景。觀眾淚眼婆娑，不是因為戲劇張力，而是認出那份熟悉的痛，在生命中我們或者都曾是威爾，想變好卻卡在自我懷疑、童年陰影、社會壓力裡。而肖恩醫師所啟動的魔法，來自「被懂」的時刻。



## 「療愈」始於「被懂」的時刻

「療愈」之所以動人，往往不是從方法開始，而是從「被懂」的那一刻開始。當一個人不再被評斷，而是被真正看見，治癒便悄悄發生，而無法全然依靠市場上琳瑯滿目的療愈商品。

首位獲得諾貝爾文學獎的非裔女性作家托妮·莫里森（Toni Morrison，西元 1931–2019 年）曾說，她童年最深的記憶，是母親在她走進房間時，眼中真的「亮了起來」，真真實實地非常歡喜快樂。那並不是盛大的肯定，而是一種訊號，你被看見，你的存在本身就值得

歡迎。對許多在種族歧視中長大的黑人孩子來說，這種「被看到」就此建立心靈最牢不可破的初始防護罩。

心理學家卡爾·羅傑斯（Carl Rogers，西元 1902-1987 年）在個案中發現，來訪者真正需要的，不是高深理論，而是「真誠、接納與共感」。他主張，當一個人被穩穩地傾聽、被允許如實地存在時，自我修復的力量就會啟動，他的脆弱就有機會被穩穩地接住。

許多公開談過憂鬱、成癮的明星也有相似經驗。他們常提到，真正的轉捩點，不是在某堂課或某次演講，而是第



一次有人認真聽他們說完：「我其實很怕」「我其實很孤單」，然後回答：「我懂，你這樣感受是合理的。」

傾聽與理解並不能替對方解決所有問題，卻像在風雨中撐起的一把傘。那個瞬間，受傷的人不再只是一個「問題」或「症狀」，而是一個被完整看待的人。而真正的療愈，就從這樣被理解的一刻，慢慢長出力量。

## 全球變現能力最強產業，「心經濟」大爆發，療癒市場有多大？

變動的世代，現代人壓力不斷擴大，「快樂」幾乎成為奢侈品，榮格分析師 (The C. G. Jung Certified Jungian Analysts) 暨精神科醫師鄧惠文曾於受訪中談及壓力源表示：「這是焦慮的年代，每個人都有多重角色，從幼童、青少年、中壯族群到老人各有各的挫折感來源。」

在新舊壓力的雙重爆擊下，「身心健康」「身心靈」「療癒」「紓壓」等成為熱門關鍵字，相對應商品也大量出籠。東南亞最大「吃喝玩樂預訂」線上平台大數據顯示，紓壓、療癒相關產品已超越過去一枝獨秀的美食，成為爆款。

基於壓力源不同，民衆偏好的方式

各異，遂出現多元商品，如追劇、看電影、吃美食、聽音樂、運動、按摩、瑜伽、頌鉢、繪畫、芳香療法、公仔、絨毛玩具、精油、貼紙、水晶、能量卡牌等。

除「向外求」的服務與商品外，近幾年「向內求」的風氣也愈來愈興盛。西元 1979 年美國麻省理工學院分子生物學博士喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 結合東方禪修與西方科學所創設的「正念減壓」，就是系統化的訓練課程，接觸的人不斷上升，連微軟創辦人比爾蓋茲 (William Henry Gates III)、ChatGPT 創辦人奧特曼 (Sam Altman) 都在練習。

這十年來，臺灣尋求正念工坊授課的企業、學校、政府機關不勝枚舉。西元 2015 年電子大廠廣達率先合作至今；西元 2016 年台積電也邀請授課，從四小時到一天、兩天不等；聯發科、鴻海等大廠也紛紛跟進。

根據全球健康研究所 (GWI) 《2024 全球健康經濟監測報告》顯示，包括正念冥想、諮商等的心理健康相關產品與服務，預估從西元 2023 到 2028 年將以 12.2% 的年均成長率增加。如今，「療癒」儼然已成為全球熱詞。根據全球健康研究所 (GWI) 分析調查的數據，西元 2025 年，心經濟市場市值衝破 2,000 億

美元（預估西元 2026 年達 2500 億美元，年複合成長率 CAGR 12%），其中以亞太區最火熱。

臺灣療癒產業從線上課程到商品販售如水晶、精油，年營收逾 50 億元新台幣，30–60 歲族群貢獻近 60%。但問題來了：當 30–60 歲上班族、花樣年華父母、銀髮先鋒，花大錢買課、買水晶、買「能量清理」，真正拿到的，是解藥還是安慰劑？療癒商機大成長，形式愈趨多元

### 心經濟爆發產值背後的雙面刃

無科學依據。高壓捐款、絕對權威、神秘儀式等，立即警覺退場。

心經濟不是新詞，卻是西元 2020 年代最大驚奇。全球市值從西元 2019 年的 800 億美元，西元 2025 年暴增至

2,000 億美元，預計西元 2030 年破 5,000 億。

細分市場亮眼：冥想應用程式 APP 如 Calm 與 Headspace，下載量破 2 億次，年收超 5 億美元；線上平台 MasterClass，心靈成長課程占比 25%，單課售價 199 美元；周邊商品如精油、水晶、塔羅牌，亞馬遜銷量年增 40%，臺灣夜市與電商更熱賣「能量石」，月營收破億元。

在臺灣，此趨勢現象也十分明顯：西元 2025 年臺北、高雄療癒工作坊如雨後春筍，從「聲音療癒」到「家族系統排列」，一堂課動輒萬元，30–60 歲社會中堅族群竟是鐵桿客群。

30 歲尾聲的職場焦慮、中年父母的教養空虛、50+ 銀髮的孤獨空窗，推升需求，加諸社群媒體助燃，高度不確定的年代，人們格外饑渴「內在平靜」，心經濟乘勢而上。

但雙面刃浮現。負面案例頻傳，根據警政署官網提示資訊，多次警示偽療癒的黑暗面。例如西元 2024 年臺灣「精舍私刑殺人案」，有信徒花上數百萬元捐款精舍，參與佈施活動，期望尋求平靜，並洗清家族業障，結果師資涉私刑殺人，信徒家破人亡，社會震驚；另一



樁家庭悲劇，某婦女，為求煩惱，厄運遠離，透過心靈療愈舉行「斷捨離儀式」捐盡 20 年積蓄買「靈修套裝」，導致夫妻失和、子女斷絕往來。類似事件不止：大陸「某氣功大師」詐騙案，受害者多為 40–60 歲中產，損失更擴大逾億元。

學者分析偽療愈賣「速效解方」，無科學依據。高壓捐款、絕對權威、神秘儀式，是危險紅線，社群完美假象引發自卑、中年責任壓垮身心、銀髮恐懼孤獨。市場填補了，但向下深挖往往多是泡沫。

## 留意所謂「神奇速效」，多評估有科學依據的療愈產品和課程

赫芬頓郵報創辦人阿里安娜·赫芬頓 (Arianna Huffington)，今年 76 歲的她曾是矽谷寵兒。一心撲向工作的職涯中，西元 2007 年，在 50 歲生日這天，她在辦公室暈倒，腦震盪醒悟：「成功不是犧牲健康。」於是她賣掉郵報，創立 Thrive Global，市值超 10 億美元，專攻企業療愈。



她曾於受訪中多次提及：「矽谷教我一週 7 天，24 小時工作，心崩潰後，我學『全人健康』：睡眠、正念、界限設定。」Thrive 推科學工具——睡眠追蹤 APP、壓力指數儀器，已服務谷歌、亞馬遜高管。她避開偽療癒：「別買水晶，買數據。追蹤睡眠 7 天，你會看到改變。」

60 歲後，她資助女性領導力工作坊，強調「韌性不是扛，而是恢復」。如今，科技業效仿，Thrive 課程年收破億。西元 2024 年，OpenAI 共同創辦人暨執行長奧特曼 (Sam Altman) 看見市場機會的契機，與 Thrive Global 共同創立 Thrive AI Health，推動個人化 AI 健康教練。

兩位合夥人在連袂撰寫的 TIME 專欄中指出，估計有 1.29 億的美國人至少患有一種嚴重的慢性病，而在美國每年 4.1 兆的醫療照護支出中，就有 90% 是用來治療相關的疾病。然而，健康不僅取決於醫療照護或基因，也可透過行為改變來改善，它既能預防疾病，也能改善疾病的治療。即使改變行為並不

容易，但藉由 AI 輔助的超個人化設計將具備獨特優勢，赫芬頓的故事，提醒職場人：真療癒是系統工具，非速效安慰。

## 正念減壓 (MBSR) 概念推廣之父

前文提及約翰·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 正念減壓 (MBSR) 概念推廣之父。西元 1979 年他將佛教正念科學化，創馬薩諸塞大學減壓中心，療癒數百萬慢性病患者。MBSR 經數千 RCT 驗證，降低焦慮達 40%。

在 TED 訪談，他警醒：「市場賣晶石、塔羅，我只賣十分鐘呼吸練習。」卡巴金避開神秘主義，教「身體掃描」：每天覺察呼吸與身體，免費可做。Headspace APP 借鏡他的意念，全球下





載破億，引導有興趣者入門練習。面對精舍式陷阱，卡巴金說：「權威是警訊，真療癒唯有賦權自己。」。

## IBM 前工程師轉心靈作家

華人知名療愈系作家張德芬（DeFen Zhang，生於西元 1966 年），她所撰寫的《遇見未知的自己》銷破百萬冊，一度是社畜的精神導師，也經此一舉建立龐大臺灣讀者鐵粉。

從 IBM 前工程師轉心靈作家的張德芬。近 60 歲的她歷經中年離婚、職涯低谷，遇「整合陰影」療愈，從競爭轉自省。「西方 MBA 教贏家通吃，放下後，我寫書療愈自己與讀者。」張德芬推薦免費工具，記錄恐懼來源的「內在覺察日記」。面對市場偽課，她也提醒粉絲們：「速效正能量是鴉片，真療癒面對陰影。」適度擺脫完美主義，接納是家

庭和樂的基石。避捐款模式，強調自力：「捐錢不能救心，自我覺察才能。」。

## 心理健康基金，資助科學工作坊

兩屆奧斯卡影后潔西卡·蘭格（Jessica Lange）60 歲後公開困擾她多年的躁鬱症，並創立心理健康基金，資助科學工作坊。她說：「好萊塢賣假完美，我選擇真實說出口。」她放下明星枷鎖，療愈銀髮孤獨，啓發後輩。她的基金報表公開，避財務黑洞，也讓更多人願意投入與支持。

## 分辨真偽：七個檢驗法

心經濟市場看似繁華，卻藏陷阱。接續前述名人智慧，這七道防線協助我們檢驗，以有效避開偽療愈，直擊真工具。





## 選對療癒，不是依賴他人光芒， 而是點亮自己的燈。療癒自己， 方能溫暖他人

波士頓的清晨，自由大道上，故事主人翁威爾開著老舊的車，載著愛人遠離過去重啓新的旅程。陽光從東方升起，灑滿街頭，將他的背影鍍上金邊。他望向前方，眼裡不再是迷惘與防衛，而是久違的自由與希望。這一幕，《美麗境界》（Good Will Hunting）的完美收尾，不是靠昂貴的藥物或華麗儀式，而是肖恩醫師打從心底那句簡單卻深刻的「我懂你」。從被理解的瞬間點亮，照透內心最深的陰影。

心經濟市場如熱鬧叢林，夾在職場壓力、家庭責任、銀髮隱憂中的我們，

花錢尋求心靈輔助前停一秒，別忘了問自己：這堂課是要填補「想變好卻卡住」的真缺口，還是蓋一座華麗假牆？

精舍案的悲劇提醒，高壓捐款與神秘儀式從不帶來自由。反之，數據透明、可持續的工具，如 MBSR 或內在日記，能讓你回家自練，漸漸長出內在力量。

正如七大檢驗法所示，選對療癒，不是依賴他人光芒，而是點亮自己的燈。療癒自己，方能溫暖他人。當你學會分辨真偽，從內心工具起步，你不再是市場的消費者，而是光源的創造者。

就像威爾駕車奔向陽光，你的轉變，從今天啓程。心經濟的路，選對了，才是通往釋放自己的路徑。📖



# 運動，活絡學習 孕育情緒與品格涵養

文 / 墨客 圖 / 編輯部

## 運動，不再是傳統的頭腦簡單

新的一年，學校欠缺了幾位老師，所以全校教職員的職務都仿若大風吹一，重新編組。過往，我總是在普通班級任教，如今，在全新的一年，我接手了體育班，也因為接了這個班級的關係，讓

我對「體育班」的觀念，似乎有些微的翻轉。

長期以來，我們的社會深受「唯有讀書高」的觀念影響，在校園與家庭中，運動往往被視為課業的對立面。確實，我回憶我過往的經驗，好像是讀書不好，

才去學體育；老一輩的人對於這種刻板印象，更是根深柢固。因為接任體育班，所以我參與了體育與大腦的相關研習。課堂中，講師提到因為「神經科學」

（Neuroscience），的進步，讓我們看到運動與神經、細胞的活化關係。我回憶在校園的經驗，我也真的慢慢觀察到，一個能掌握精準球技、靈活跑位的學生，其大腦處理資訊的速度往往超乎想像。

二十年前，我初任教職時，我曾帶領全校首屆的體育專班，這群孩子在入班前必須經過體能測試，當時的我認知尚淺，以為導師工作僅在於規範秩序。但在與這群游泳、桌球孩子朝夕相處後，我感到了前所未有的震撼。誠如腦神經的講師所提的，「運動時大腦會分泌『腦衍生神經滋養因子』（BDNF），這被譽為大腦的『神奇肥料』，能促進神經元

的連結…」。

孩子們在球場上的活動，其實正是在灌溉大腦，這也解釋了 -- 為什麼運動的孩子在運動、活動時，大腦網路更為綿密。

我曾有一位學生，他是桌球班的。那位桌球選手，如今也已踏入社會，他曾向我分析，他必須在零點幾秒內觀察對手的握拍角度與呼吸節奏，來預判下一顆球的落點，這是一場我跟本不曾想過的機率運算；他還向我分析，他們這樣安排球員，也是在「鬥智」。我聽著聽著，真的頗有一番道理。所以，我也常跟我的家長們分享，別擔心孩子動太多，因為運動場上的每一個動態行為，都是刺激神經發展最好的時機，也是一種神經細胞的高速競技。

## 運動，提升 SEL，照見正向情緒與自我

如果關注這一年來的教育新聞，應該不難發現，教育部門此刻正在推動的「社會情緒學習」（SEL），其核心在於自我覺察、自我管理、社會覺察、人際互動與負責任的決策。這些內涵在體育課中處處可見。我總覺得，球場就像是人生學習的縮影，學生在場上的每一次奔跑，其實都是在與自己的情緒共處。





當孩子因為失誤而垂頭喪氣，或對裁判判決感到不公而憤怒時，這正是練習「自我管理」的關鍵時刻。

我常在課堂上引導孩子，就像車上的導航系統，當我們「走錯路」時，導航不會發火，而是優雅地顯示「重新計算」。教育也應如此，我們要在孩子迷航時，給予重新計算的機會。此外，運動從來就不是一個人的事，即使是單人競賽，背後也有教練與隊友。在團隊合作中，孩子被迫走出自己的小世界。我曾觀察到一場畢業前的球賽，原本愛爭鬥的孩子，在隊友傳球失準時，不再是爆粗口，而是拍拍肩膀說：「沒關係，

穩住！」那種「感同身受」的同理心，就是最珍貴的 SEL 實踐。這種觀察與理解他人的能力，是孩子一生受用的抗壓軟實力。

這學期，我刻意設計了 SEL 融入於運動的思考。我從五個向度切入，提供孩子鷹架與學習脈絡。例如，SEL 與「自我覺察」的關係，在於引導孩子辨識賽場上的生理反應與心情變化，了解緊張或憤怒如何影響動作，進而學會與這些情緒和平共處。這學期，我刻意設計了 SEL 融入於運動的思考。我從五個向度切入，提供孩子鷹架與學習脈絡。例如，SEL 與「自我覺察」的關係，在於引導

孩子辨識賽場上的生理反應與心情變化，了解緊張或憤怒如何影響動作，進而學會與這些情緒和平共處。

在「自我管理」中，則著重於讓孩子在壓力下學會控制衝動，當面對失誤或挫折時，能如導航般冷靜地「重新計算」，轉化情緒為進步的動力。在「社會覺察」中，我引導孩子走出自我中心，去觀察並感同身受隊友或對手的身心狀態，在他人漏接或失準時，能適時遞上一句溫暖的鼓勵與補位。當然，還有更多如「人際互動」、「負責任決策」的內涵，也都一一讓孩子完成。

所以，經過這樣的沉澱，孩子便更清楚「原來，運動不只只是運動、不只是刺激大腦，而是和情緒、人我關係有密切的關係。」

## 創意運動，讓孩子優遊於趣味體能訓練

關於體育課，少不了的就是「體適能」。儘管我不是體育科系相關出身的，但既然帶了體育班，我也應該具備相關的體適能知能。過往，國小體適能教學，常侷限於年度常模的數據採集，老師和學生往往認為這是枯燥的例行公事。在我教學體適能時，我試著採取教育部推

動的「ENJOY 教學模組」，強調「自發、互動、共好」。我告訴孩子們，我們不再是孤立的運動者，而是在挑戰中學習溝通。例如，我設計了「雙人合作體適能」，讓體重相近的同學背對背坐地、手互勾，在不藉外力下同時站起—這不正是「人際互動」嗎？

孩子很喜歡我設計的課程，當然，我也很期待與他們互動。儘管是硬性、制式課堂的「體適能」，我們也可以用輕鬆、創意的方式，去完成課堂任務。這過程需要極大的默契與身體控制，孩子們從一開始的嫌惡與碰撞，到最後透過對話找到平衡，這種「緩慢」的探索，正是我想帶給孩子的課程內涵。這種互動與教育理念，讓測驗不再只是冰冷的數字，而是一場關於問題解決與人際溝通的旅程。

我常跟孩子們與家長們分享，現今的體育課，已不再只是單純的體適能、跑步、體操，而是在老師的創意課程設計中，讓孩子接觸到不一樣的體育活動；而這些活動，正是需要將所有的課程目標、學習重點、師生互動、檢核評量等放進去，讓孩子在遊戲與運動中，不知不覺地愛上這個課程，也完成了學習任務。

這種「寓教於樂」的課程設計，背後支撐的是對「全人教育」的深刻理解。我常在親師座談會上與家長交流，有些家長擔心，孩子在體育課「玩」得這麼開心，真的能達到訓練效果嗎？我笑著跟家長們說，當孩子在雙人拉力或小組競賽中笑得東倒西歪時，他們其實正在進行最高難度的「動態協調」與「核心穩定」訓練。因為是自發性的投入，大腦分泌的多巴胺讓他們忘卻了重複訓練的苦悶，這種正向的情緒連結，正是建立終身運動習慣的關鍵。

我也觀察到，當體育課不再只是追求秒數與次數的冷冰冰數據時，師生間的互動變得更加柔軟而有溫度。原本在教室裡畏縮的孩子，可能在創意的趣味體能中發現了自己的協調天賦；原本強勢的孩子，則在必須與隊友配合的任務

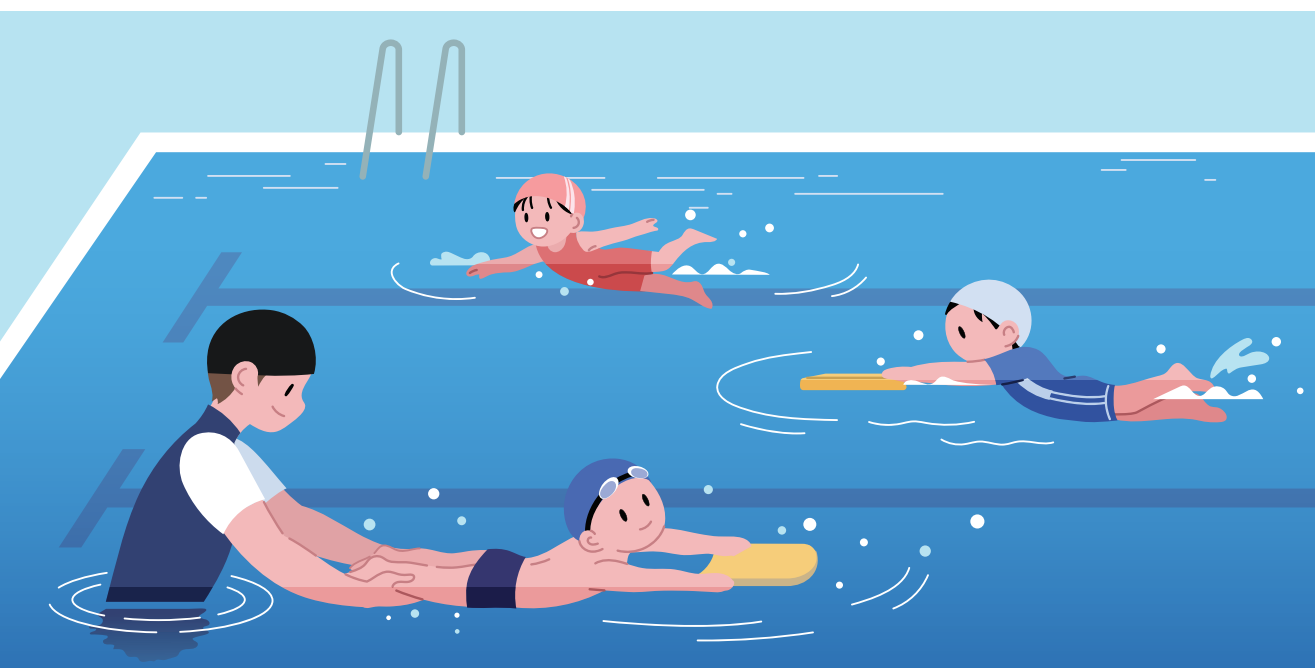
中，學會了等待與包容。這種在運動中自然流露的眼神，讓體育課成為一場探索自我的旅程。我們不僅是在鍛鍊肌肉，更是在強化心智的韌性，讓孩子學會用一種優雅且從容的姿態，去面對學習與未來人生各項挑戰。

### 我看見孩子在運動中的「光」

還有一年，我也曾經接任「游泳班」，那是在我毫無行政歷練與教學經驗的情況下，貿然答應的一屆，對我而言，也是一場突如其來又想突破的一項挑戰。我最有印象的畫面與記憶點，是在某一年的冬天，曾經有一位孩子，一直嚷著：「我不敢下水！我不敢下水！」，最後，經過同學的鼓勵還有教練的半推半就下，他終於跳下去了，也在水中玩得不亦樂乎，甚至不想起身。我看著這位孩子，從畏懼冷水，不願下水，到大口吸氣、奮力跳進水裡的眼神轉變、欲罷不能「我確實瞥見了一幅教育最美的風景」，那是從畏懼一嘗試一挑戰一投入，也是心理學上的一種「心流效應」。

如果再把這樣的經驗，套用在大腦與學習的理論而言，這也是密切關係的。上次研習中，講曾提到：「游泳是一





項全身性運動，需要手腳高度協調並配合換氣節奏，這會讓大腦左右半球忙著傳遞訊息…。這種全身律動能刺激大腦分泌營養素，活化負責記憶的神經細胞，讓大腦網路更發達…。孩子在水裡學會規律呼吸，不只鍛鍊體力，也讓心情變穩定了。每一次划水，其實都在幫大腦排練專注力，當孩子從泳池回到教室，學習的胃口自然大開，思考也變得更靈活…。」

更有趣的是，這群在水裡學會控制呼吸的孩子，回到教室後，情緒也變得穩定許多。游泳是非常誠實的，有沒有偷懶，水流的回饋會立刻告訴你。我班上有幾個原本坐不太住的孩子，自從進入游泳班後，個性變得很沈穩。因為在水裡，聽不見外面的雜音，只能聽著自

己的呼吸聲，一遍又一遍地做同樣的動作。這種重複的過程，就是一種自律與耐性的修煉。當孩子在水中克服恐懼、學會換氣，他們在現實生活中面對困難時，也多了一份從容。這種在水裡流汗建立的師生信任，是任何數位產品都無法取代的真實連結。

## 運動會，比運動更重要的無形精神

去年，學校辦理校慶運動會，我認為，運動會不僅是展現運動競技的舞台，更是落實全人教育與品格薰陶的絕佳契機。當時，我為孩子與家長們講述了十個觀點。例如，身為師長，我們應引導孩子建立「過程重於結果」的積極態度，讓他們明白只要問心無愧，每位參與者



都是成功的運動員。在賽場的勝負之間，正是教導正確價值觀的時刻，無論是學會「勝亦可喜，敗亦欣然」的氣度，還是在面對誤判時學習服從與自處，或是透過與他班競技領悟「人外有人」的謙卑，這些課業之外的生命經驗，都是孩子未來步入社會後不可或缺的抗壓韌性與處世智慧。

我也跟孩子們說，運動會更是情感教育與團隊合作的實踐場域。透過拔河、大隊接力等競賽，孩子能深刻體會凝聚向心力的重要性。我特別看重「人人有機會上場」的精神，讓每位孩子不分體能優劣都能成為主角；我的理念，獲得了家長支持，也讓孩子學會包容與共好。當看見孩子在隊友失落時拍肩安慰，或

在賽後能真誠欣賞對手的優點、見賢思齊，這種同理心與「學習欣賞」的格局，都是上述社會情緒學習（SEL）的重要理念。

即便是令人詬病的致詞文化，也能轉化為引導孩子理解社會運作與感恩奉獻的思辨教育。我告訴孩子，他們需要致詞、需要舞台，是因為他們對學校有貢獻，他們捐助了我們一些經費、物品，所以，讓他們上台致詞，可以發揮更大的影響力。此外，校慶也提供了多元智能發展的空間，從美術班的展品佈置、人際接待到口語主持，我也想讓孩子能依自己的天賦，找到可以發揮的舞台。

一場運動會若能從運動競技，提升到「品格」與「生命」教育的課堂，一定能讓運動會的價值，發揮得淋漓盡致。

## 我對運動的期待

站在教育的第一線，我對運動的期待，從來不僅止於賽場上的獎牌，而是那股能支撐孩子一生的「心理韌性」。我深信，操場是孩子邁向社會前最真實的預演。在數位浪潮席捲、孩子注意力碎片化的今日，再綜整各式與運動相關的論文與研究，讓我們深信，運動是「利多於弊」的。運動是少數能讓他們放下螢幕、回到身體，去感受真實呼吸與汗水的途徑。

我期待孩子們，在體育班與各式體育的訓練中，能夠學會掌控自己的情緒、學習與挫折共處、學會和對手握手言和。在每一次的運動與體察中，能夠練習「自我」的定錨，包括自我覺察、自我管理，再到負責任的決策，那將是運動帶給孩子最珍貴的禮物。

我也期待家長們能與師生並肩而行，打破「唯有讀書高」的迷思，看見運動背後那迷人的大腦科學與品格涵養。運動不該是學習的休止符，而是活絡思維的助燃劑。當我們願意給孩子空間，讓他們在運動場上奔跑、流汗、嘗試「人人有機會上場」的公平，孩子便能在這份包容中，開展出多元的智能，也陶養品格教育。

我期許在校園裡、在運動場上的孩子，都能孕育出具備成長型思維的靈魂。誠如運動會，讓它不僅僅是風光一天的節慶，而是全人教育的日常實踐。無論孩子未來的夢想是浩瀚還是渺小，只要他們能從近程的挑戰開始，在運動中學會合作、學會欣賞、學會越挫越勇與屢敗屢起，他們便能充滿勇氣與鬥志地，在體育世界中，迎向陽光、熱血的自我。🌞



# 節約用電 從生活做起



隨手關燈



拔掉不必要的插頭



善用自然光



使用節能家電



一起節能減碳



省電好習慣  
生活更美好





粽  
夏  
涼  
一  
下



# 蒸氣嬾繞的慢燉日常 令人安心的家的溫度 懷舊電鍋料理

文、圖 / 貓尼先生

以前放學回家，書包還背在肩上，鑰匙剛插進門鎖，就聽見了廚房傳來輕輕一聲「啪」，那個聲響像是某種只有家人才知道的暗號。電鍋跳起來的聲音。接著就會傳來陣陣香味瀰漫著整個廚房，一路穿越到客廳飄到剛進門人的鼻腔裡。

長大後自己開始學著煮飯時，非常喜歡聽到電鍋跳起的聲響，總有種安心與雀躍的心情，以前一直搞不懂，但現在終於明白，那個聲響不光只是一個聲音，而是在傳達一個訊息：有人在家裡等你。

## 電鍋跳起來的聲音，是家的暗號

我們這一代人，很多都是被電鍋帶大的，而且是真實發生在臺灣家庭廚房裡的日常。爸媽很早出門，阿嬤天亮就把電鍋插上，食材備好，按下去，讓它慢慢燉著。等中午回家掀開蓋子，蒸氣撲面而來，忍不住往裡看看今天到底是煮什麼？燉肉？還是雞湯？

聽起來稀鬆平常不過的畫面，仔細想想那其實是一種非常幸福的滋味。在還沒回來之前，就已經有人替你想好了吃什麼；在孩子們都還在學校發呆、或者大人在外奔波的時候，廚房裡那個電鍋就已經靜靜地替你工作著。

很多人記得童年，有可能記不得吃過什麼山珍海味，卻清楚記得那鍋湯的味道。不是因為那鍋湯有多特別，而是因為那鍋湯後面站著一個人，一個惦記著你會回來、替你溫著湯的人。那個聲音，那個進門就撲鼻而來的香味記憶，就這樣被我們悄悄的記在腦海深處，陪伴著我們走了很久很久。

## 古早味燉肉：最普通的，卻是最容易被想念的

說起臺灣家庭廚房最具代表性的味道，我想大概就是醬油與冰糖一起下鍋翻炒濃到化不開的甜鹹氣味。那個香味其實是複雜的，焦糖的甜、醬油的鹹，兩者碰在一起，會有一種說不清楚的濃膩感，就像某種神秘的密碼，只有在臺灣家庭長大的人才能辨認。以前媽媽老是說，滷肉不能急，火太大肉會柴，得讓電鍋慢慢燉，讓滷汁慢慢滲進去，讓肥肉的油脂慢慢軟化，直到用筷子一戳就化開為止。

其實這道菜就是幾塊豬五花、幾個滷蛋、一把豆干，裝在一個不起眼的碗裡，澆上滷汁，配一碗白飯，雖然是非

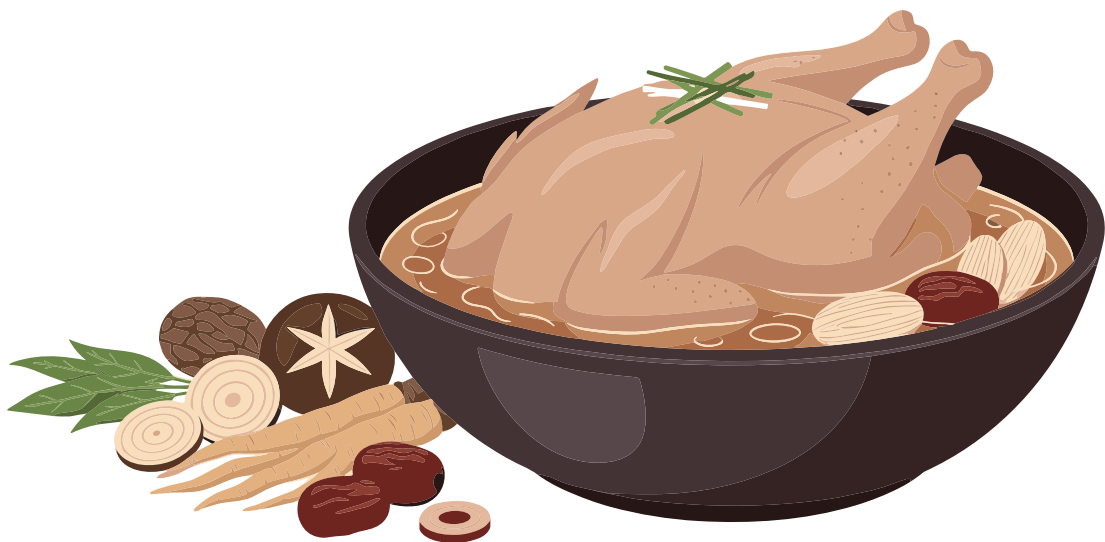


常普通又家常的菜色，但你就忍不住會想念它，不是因為它有多好吃，而是因為它後面有一整個家，滷汁滲進白飯的那種鹹香，是任何地方都複製不了的，因為那個味道裡藏著的，是一種無條件的愛，是吃進去會令人會心一笑的安全感，是忙碌一天之後還有人替你留了一鍋熱菜的感覺。

### 香菇雞湯：慢慢熬出來的陪伴

電鍋料理還有一點讓人覺得安心的地方就是不用顧火，利用瓦斯爐煮東西，雖然是最常見的樣態，但必須時時刻刻守著，片刻不能分神，否則一下火太小

了沒滾起來或者火太大了又撲鍋了，或是稍微分心可能就煮過頭。但電鍋卻不是這樣，電鍋提供了一個安心的陪伴感，你把食材放進去按下去，然後就可以去做別的事了，它自己會處理，自己決定什麼時候跳起來，什麼時候保溫，你不需要守著，它也不會讓你失望，默默的在你去處理其他事情的時候，把所有事情打點好，讓忙碌的人們歇息喘口氣的時間剛好有個溫暖的陪伴。香菇雞湯尤其如此，這種料理需要時間，香菇要泡開，雞肉要燉透，膠質要慢慢釋出，湯頭才會甘甜。當電鍋的蒸氣慢慢孃繞，整個廚房濕潤而溫暖，香菇特有的木質





香氣，加上雞湯的油香，讓整個家都有一種被香氣包圍的感覺。

## 電鍋等於生活，讓家的記憶透過電鍋延續

有時常常在想，臺灣有多少家庭是靠著電鍋上的那個小小插頭撐起的，不管是雙薪的小家庭，為了孩子中午放學回家就有熱騰騰的飯菜可吃，早上出門前就把食材放下去，交給電鍋慢慢來；或者是獨居的老年人，不用顧火也不必擔心忘記關火，電鍋壓下去，就可以變出一碗熱湯；也許是晚歸的勞動者，不用將就冷掉的飯菜，一掀開電鍋，裡頭還是熱騰騰的。

那個電鍋、那個小小的插頭、那個讓廚房在無人看守的時候也能持續運作，就是讓全家人可以在最溫暖的狀態下可以被好好的照顧。那個電鍋跳起的聲音，就是一個安心的家庭記憶，一口滷肉一口湯，不僅僅吃的是懷舊的氛圍，更多的是知道有人在家裡等著你的溫馨與生活日常。

本次介紹電鍋料理香菇雞湯與古早味滷肉，簡單幾步驟卻能煮出令人懷念的家常滋味，趕快動手一起做，讓吃的人也能透過這兩道料理想起家的記憶與溫暖，將生活中的愛透過料理傳達給心愛的家人。🍲

# 香菇雞湯



## 食材準備

- 全雞 (小).....1200g
- 香菇 ..... 約 6-10 朵
- 金華火腿 ..... 兩小片
- 薑片 ..... 適量
- 水 ..... 適量

## 操作步驟

1. 乾香菇泡水至軟化備用。
2. 先取一鍋冷水，將全雞放入由冷水煮滾，煮滾後燙 2-3 分鐘，去除浮沫及雜質後，再將雞身清洗乾淨。
3. 將雞肉、火腿片、香菇、薑片及淹過雞肉的水量一起加入燉鍋中。
4. 外鍋加入 1.5-2 杯水，燉煮約 60 分鐘。等待電鍋跳起時，試試看鹹度酌量加入適合的鹽巴調味即可。
5. 記憶中濃郁香氣又補身的暖心電鍋雞湯就完成了。



# 古早味燉肉

## 食材準備

豬五花肉	.....	600g
蛋	.....	5 顆
豆干	.....	隨意
醬油	.....	1 米杯
冰糖	.....	1 大匙
水	.....	2 米杯
蔥	.....	1 小把
蒜頭	.....	10 顆
老薑	.....	4 片
滷包	.....	1 包



## 操作步驟

1. 將雞蛋清洗乾淨，電鍋蒸熟後，剝殼備用。
2. 豆干取一鍋滾水先滾過，將多餘的油及表面雜質去除，川燙後撈起備用。
3. 五花肉切成大塊狀，下鍋煎至表面微焦黃後，加入冰糖一起翻炒將糖色附著上，再將辛香料等入鍋一起翻炒，接著倒入醬油、水等醬料滾煮一下子，即可移至滷鍋中。
4. 將裝著炒過的肉及醬料的鍋子移入電鍋中，外鍋放 1 米杯的水燉煮，跳起後再加入蛋及豆干等其他喜歡的配料，再加入一米杯的水接著將其他配料燉煮。
5. 電鍋跳起後放置 10 分鐘再入味後，香噴噴又下飯的古早味燉肉就完成了。



# 葡萄牙歷史瑰寶 騎士團古城托馬爾

文、圖 / Na'U



共和廣場（Praça de República）上有聖殿騎士團首領，也是建城創始人加爾丁·派斯（Gualdim Pais）的銅像，面對著 Igreja de Sao Joao Baptista 教堂，背面是市政廳。

位於葡萄牙中部山谷的托馬爾（Tomar）是座建立於 12 世紀的古城，其設立與發展與聖殿騎士團有著密切關係，城內四處至今可見象徵騎士團的十字徽圖騰；而當年騎士團宗教中心的基督會院，更是葡萄牙 17 處世界遺產中，三座中世紀修道院建造年代最早的一座。

聖殿騎士團約創立於 12 世紀初，最

初是為了保護朝聖者的安全。騎士團促成了托馬爾的建城，以此地做為騎士團在葡萄牙的總部，帶動經濟發展，也使其成為宗教和文化的中心。紅色十字架是騎士團標誌之一，象徵著基督信仰、對上帝的奉獻、軍事使命以及保護朝聖者和弱勢群體的救助精神；如今，十字徽圖騰成為托馬爾城市的文化象徵，吸引許多遊客和歷史愛好者。

## 世界遺產 騎士團城堡與基督會院

騎士團城堡（Castelo de Tomar）是托馬爾最著名的地標之一，壯觀的城堡擁有宏偉的建築和迷人的景觀。城堡外部的防禦工事至今保存完好，內部有許多歷史悠久的建築，展現著從羅馬式到曼努埃爾式（The Manueline Style）的不同時期建築風格。

曼努埃爾建築風格是指十六世紀初，葡萄牙大航海時代輝煌盛期的國王曼努埃爾一世時代所流行、帶有葡萄牙

特色的晚期哥德式建築，特點在於建物雕刻融入許多與海洋相關的元素主題，比如渾天儀、纜繩、錨鏈、貝殼、海藻等等，交織纏繞相當繁複精美。

與騎士團城堡於西元 1983 年一同被聯合國教科文組織列為世界遺產的基督會院（Convento de Cristo）是另個經典景點。修道院的前身是騎士團為了抵禦摩爾人所建的堡壘要塞，後來成為騎士團宗教中心，占地面積相當於一座中世紀城市，是葡萄牙最大的遺址群，也是世界上最大遺址群之一。



施洗者聖約翰教堂（Igreja de Sao Joao Baptista）是座哥德式風格教堂，鐘塔上有座 16 世紀時鐘，下方是國王曼努埃爾一世皇家徽章、渾天儀及十字架，葡萄牙於西元 1910 年列為國家紀念古蹟。



城堡正門的聖蒂亞戈門（Porta de Sao Tiago），利用教堂牆壁厚度於拱門頂部創建天篷，雕像群以聖母為中央，旁有先知主教聖師等，最上方十字架。



基督會院中央噴泉呈現騎士團十字標誌，由佩戈斯水道橋供水。



聖器收藏室（Sacristia Nova）由舊禮拜堂改造而成，拱頂飾有渾天儀、皇冠盾牌與騎士團十字架。

## 融合信仰與藝術的聖地 騎士團點燃航海霸主榮光

基督會院擁有從羅馬式到曼努埃爾式的豐富的建築風格，內部建築、雕飾與藝術品相當絕美。圓形禮拜堂（Charola）是整個修道院最古老的部分，精彩絕倫令人歎為觀止，據說是以耶路撒冷的聖墓教堂為原型，內部裝修則於十六世紀曼努埃爾時期完成。禮拜堂圓廳外牆是個十六面體，由 16 根柱子圍成，中央則是由 8 根柱子圍成的八稜祭壇，裝飾著聖像和許多雕塑，四周牆壁則繪滿用色浮誇的華麗壁畫，整體精雕細琢、金碧輝煌而光彩奪目。

曼努埃爾風格素以精密細緻的裝飾著稱，基督會院西外牆上的曼努埃爾之窗（Manueline Window）最為經典代表。繁複華麗窗雕的最上方為騎士團十字架，

下方為盾徽及兩側的渾天渾，四週刻有繩索、海草、珊瑚等海洋之物，盡顯曼努埃爾一世統治時期之榮華。

基督會院裡最重要且最具象徵意義的主迴廊，是靜修和祈禱之處。迴廊有上下兩層，中央一座噴水池，最特別的是迴廊角落的優雅石製螺旋樓梯，訴說著幾何及建築藝術之美，螺旋梯往上直通露台，可近距離欣賞頂部建築。

## 資金、知識與精神支持 海上探險重要推手

葡萄牙 15 世紀開始向海外探險的地理大發現年代，基督會院扮演了不可或缺的多重角色，從資金支持、知識傳承，以至於精神鼓舞及文化交流，直接且間接的促成了葡萄牙海上霸權帝國之鞏固。

修道院的財富提供了資金和物質支

持，實質幫助葡萄牙的航海探險活動，修士們專心從事的大量研究、翻譯工作及學術活動，則帶動提升航海技術及地理知識的進步與發展，圖書館累積的豐富資料，也成為航海家提供了必要的參考。此外，許多航海家在出發前，更會向修道院祈禱，尋求安全和成功，在在體現其對於大航海時代的功不可沒。

## 佩戈斯水道橋 葡萄牙古老工程奇蹟

矗立於托馬爾城外的美麗田野中，佩戈斯水道橋（Aqueduto dos Pegões）這座完成於 17 世紀的壯觀建築，供應著基督會院及鄰近地區的用水，是大型水利工程的技术典範。

水道橋設計靈感來自於古羅馬的水道系統，全長約 6 公里，共有 180 個拱門，其中橫跨佩戈斯山谷的部分由 58 個圓拱和 16 個尖拱組成架空通道，最高達

到 30 公尺，所有管道都覆蓋著石板，從山中一路延伸到基督修道院，令人驚嘆當時工程師的智慧與創造力。

漫步在水道橋側上的維護走道上，依然可見渠道中，源源不絕的清澈山水，如同歷史長河般潺潺流動著，讚嘆工程之絕的同時，周圍的自然環境更增添了幾分靈動。綠色的田野阡陌、悠然的牛群鳥語，以及遠處起伏的山丘，在清晨薄霧或黃昏的金色光輝下，構成了一幅兼具古老人文又現代美麗的畫卷。

騎士團創建城堡和修道院，從而誕生了托馬爾這座城鎮並產生了深遠的影響，時至今日，老城的石板主街人行步道，以至於旅館陳設及寢具，隨處可見騎士團紅十字徽章。見證了無數歷史事件的托馬爾，彰顯著其歷史瑰寶的榮耀，更以其獨特的文化遺產和歷史背景吸引著無數遊客的到來。📍

Aqueduto dos Pegoes 引水道。



# 東京散策

文、圖 / 王新偉



## 「櫻櫻」期盼…

四月東京，櫻花等你依舊。

漫步東京街頭，垂櫻夭夭，花瓣信手俯拾，風吹雪，落花曲水春色無邊。

東京市中心的北の丸公園，與皇居東御苑毗鄰，不但地位崇高，更是東京都的櫻花天堂。

幾株古櫻盤踞公園麗門，此地舊時為江戶城城郭，足見其櫻花歷史久遠。

城河靜思，一池麗水，花雨紛紛，浮滿春色。

最喜，數不盡翩翩少男少女行在櫻花樹下，儼然智珠在握，青春洋溢。在此偶遇東京明治大學新學年度的新生入學儀式，一張張朝氣笑顏，成為浪漫櫻花下最靚麗的一道道風景。

「櫻櫻」期盼，定格成櫻之國度春之限定版。

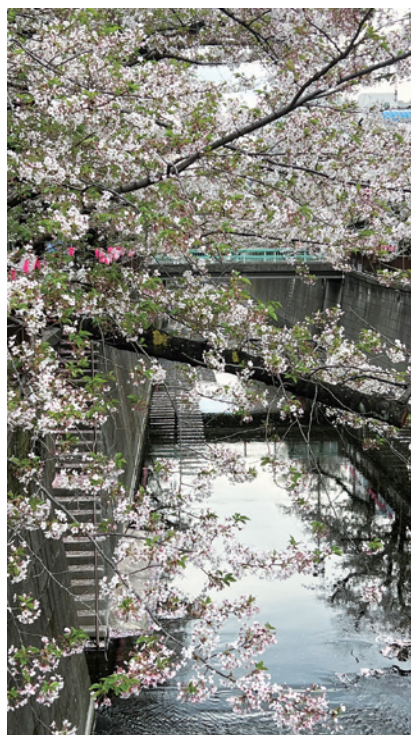
## 櫻花海

東京目黑川（めぐろがわ），一條自黑川始，向東南流入東京灣的寬廣人工水道。

步行已近三公里，櫻花林仍不見盡頭，步履所及，一樹粉白的染井吉野櫻的壯盛花海綿延不絕。

目黑川流速不驚，故以將落「櫻」繽紛的花瓣盡收，也為河道橋樑「塗脂抹粉」。

風吹雪，灑下數不盡的櫻花雨，已讓雙目無暇他顧，而當粉色花瓣將整條川染成櫻花海，更非驚豔可形容。



1 |  $\frac{2}{3}$  | 4

- 1 | 由山梨縣新倉山淺間神社，仰望富士山。
- 2 | 「櫻櫻」期盼，定格成櫻之國度春之限定版。
- 3 | 櫻花海中的富士山。
- 4 | 目黒川櫻花樹的壯盛花海。

## 天上山

「三國第一山」，這是公元九世紀時日本平城天皇為富士山所題。

攀爬山梨縣新倉山淺間神社(あさまじんじゃ)，是仰望這座日人心目中聖山的絕佳所在。

富士山，能成為世界名山，非以高度取勝，神化、信仰、文化、藝術…使之成為日本國家的象徵。

可遇而不可求，是所有名山讓人嘆為觀止之處。富士山同樣以全年屈指可數的「全貌日」，讓眾多外來觀光客或抱憾或雀躍。

幸風雨遠颺，幸櫻花有情，得見富士山真面目。

「驢友」戲謔：能不能看到富士山，就知道你的人品好不好。

人品，姑且不論。面對聖山神山，當仰之彌高。

## 江の島～山海鷹

搭「江ノ島電鉄」來到神奈川縣的江の島，最稱心之處，就是於鎌倉海岸的相模灣遠眺富士山。

天色甚好，即使直線距離六、七十公里之遙，海上的富士山依舊清晰盡現。

日本江戶時代的美術代表人物葛飾北齋(かつしか ほかさい)，以浮世繪創作的《富嶽三十六景》，描繪由日本關東各地遠眺富士山的景色的。其中有多幅即是江の島與富士山的「合體」，構成動與靜、晴與雨、波濤與富士山…種種對立關係的創作風格，成為日本美術的世界標誌性作品。

身歷其境，面對眼前山、海、鷹的對話，心中更多了一層對富士山的讚歎。

誠如立於小島岩道上最突出的岬角

平台上的一塊詩碑：「疑ふな / 潮の花も / 浦の春 / はせを」。(釋文：勿疑神德，如花的潮水，讚頌著海灣的春天。)

注：此詩句是江戶時代中後期的日本漢詩人佐羽淡齋遊歷江の島時所作。

## 東京長身美人

置身古刹晨鐘，亮麗的東京鐵塔像從浮世繪畫卷中走出的長身美人，有種脫離塵俗的美感。

東京鐵塔，自落成即成為東京乃至日本的代名詞，更讓「TOKYO」舉世聞名。

塔身，簡約到只有清爽的日本白及國際橙，非常和風。可比擬浮世繪中的花魁，身著華麗和服，氣質典雅出場。

細雨中的東京鐵塔，娉婷而立，心事誰人知？





1 |  $\begin{array}{|c|c|} \hline 2 & 3 \\ \hline 4 & \\ \hline \end{array}$  | 5

- 1 | 從鎌倉海岸的相模灣遠眺富士山，仰望富士山。
- 2 | 澀谷街頭的忠犬小八，因著令人動容的守候與忠誠的故事而聞名於世。
- 3 | 東京春祭，花見吉日。
- 4 | 上野公園裡，花樹下皆是踏青宴飲之人。
- 5 | 電車線穿越天際，晴空塔在電車的行進中忽隱忽現。

## 澀谷街頭的忠犬小八

澀谷駅前，據說是全世界最繁忙的十字路口之一，除了二十四小時永不間斷的人潮，為「忠犬小八」來朝聖的各國觀光客更是絡繹於途。

忠犬小八，因著令人動容的守候與忠誠的故事而聞名於世。

「日京澀谷驛有犬曰八，飼主既歿十年，而俟之不輟，後以忠犬八公譽之。亦有愛稱，曰八公。」

「澀谷驛前，亦置銅像，曰『忠犬八公像』，以銘其忠。是像亦澀谷之揭。」

後人的記敘，娓娓道出忠犬小八的偉大，亦成為澀谷十字路口的一頁傳奇。

今人聞風而至，為一睹忠犬、為一觸忠犬，為與忠犬「寫真」。

注：忠犬八公（日語：忠犬ハチ公，西元1923年11月10日－1935年3月8日）是一隻日本秋田犬，牠以其對主人上野英三郎教授的忠誠而聞名於世。

## 東京春祭

淺草、上野…飛花無處的東京之旅即將圓滿，然櫻花物語正從東京一路向北。

晴空塔，於土曜日（週六）再度迎來晴空萬里。來到上野恩賜公園，花樹下皆是踏青宴飲之人。

東京春祭，花見吉日。🍷

# 讀者回聲

長期以來閱讀《源》這本刊物，台電公司基於企業經營的精神，除將該公司緬懷各階段興建工程及參與人員的過程與貢獻經常介紹給讀者瞭解外，更以其優良的企業文化昇華到關懷社會，美化臺灣，內容豐富。例如文化、藝術、環境、生態、休閒... 等等融入在一起，屬於多元性質。刊物文圖並茂，生動美觀，增加讀者的喜愛，誠祝《源》在既往優異的基礎上，永續發展再創卓越。

臺北 盧先生



Vicky Fang 繪

# 徵稿

## 歡迎來稿

- ◎ 請附真實姓名、身分證字號、戶籍地址(含區、里、鄰)、聯絡地址及電話、傳真,發表時可用筆名。來稿文約兩千字,請用稿紙書寫,最好用電腦謄打列印並附電子檔,或用e-mail傳寄,照片/圖片可用高檔光碟。
- ◎ 凡所提供文字內容、照片、圖形、須皆無著作權爭議,文責由作者自負。
- ◎ 來稿請搭配相關圖片,並請寫圖說,圖片用完退還。
- ◎ 因發行量有限,為便利大眾閱讀,刊登於《源》之文圖將免費提供網路轉載,經轉載之文章,不另支付稿酬,不願被轉載者請註明。

## 感謝您的厚愛

- ◎ 《源》每期分送各公私立圖書館,請就近參閱。
- ◎ 歡迎各社區、團體、醫療機構等之圖書室來信索閱,自次期起寄贈。
- ◎ 讀者來函請寄台灣綜合研究院《源》雜誌編輯部收。歡迎網路轉載《源》文章,請先與我們聯絡。
- ◎ 想看更多《源》文章,請上台電公司網站《源》雜誌網頁  
<https://www.taipower.com.tw/tc/report.aspx?mid=90>  
觀看。
- ◎ 歡迎與本刊物交換刊物。



Call for Papers

# 源

# YUAN MAGAZINE

- ▼ 島嶼起電點——從濁水溪到日月潭，翻閱臺灣水力發電的時空旅譜
- ▼ 有光就有路——台電電桿化身「步道指示牌」
- ▼ 帶你去電廠——蘭陽發電廠周邊地區電業文化走讀活動
- ▼ 點亮餐桌的時光記憶——台電退役電表化身「千千杯」與「瓦瓦碗」
- ▼ 走讀捷運臺大醫院站周邊古建築
- ▼ 臺中菸樓
- ▼ 金門古厝之村——西山前的建築文化之美
- ▼ 老農具的回憶之歌
- ▼ 笠山下，穿越世代的家族容顏——膠彩畫家鍾舜文
- ▼ 田園頌歌
- ▼ 心經濟時代，你需要的真正療癒
- ▼ 運動，活絡學習，孕育情緒與品格涵養
- ▼ 狸老酥的日常碎碎念
- ▼ 蒸氣嬾繞的慢燉日常令人安心的家的溫度——懷舊電鍋料理
- ▼ 葡萄牙歷史瑰寶騎士團古城托馬爾
- ▼ 東京散策
- ▼ 讀者回響



台灣電力公司  
www.taipower.com.tw



ISSN 1026-2423

ISSN 1026-2423