

No.

139

2020

1-2月

關懷社會 點亮台灣



ISSN 1026-2423

電力樞紐的雙龍之南——
龍崎超高壓變電所



源

YUAN
MAGAZINE

關懷社會 · 點亮臺灣



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

源
YUAN
MAGAZINE



編輯手札
Editorial Note

臺灣電力樞紐雙龍之南

龍崎超高壓變電所是南電北送的中樞之一，
歷經 729 大停電、921 地震的震撼教育，
讓南北第三路超高壓輸電線得以加速完成。
提供安全穩定供電的全新時代。

而龍崎變電所與在地民衆因農作物、共用水源，
所培養出的「深耕之情」，更讓電力的傳輸，充滿了人情味。



徵稿資訊
Call for Papers

期數	專題	截稿日期
140期	桃園故事	2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

臺灣故事

04 電力樞紐的雙龍之南—龍崎超高壓變電所

文/鄧宗文 圖/台電嘉南供電區營運處、鄧宗文

14 傳唱愛的佳音—特別助學金關懷菁英學生生活近況暨電力宣導活動

文、圖/編輯部

16 歲歲有溫情—關懷弱勢老人活動

文、圖/台電南部火力發電廠

18 電桿上的耶誕禮

文、圖/台電南部火力發電廠

臺灣故事

20 臺灣文明溯源—臺南左鎮化石園區

文、圖/沈孟儒

30 小小「龍崎」士，「竹」夢校園—記竹林中的環教園地臺南市龍崎國小

文、圖/王新偉

40 龍崎，走慢了的時光

文、圖/容容

特寫人物

46 聲音創作 神乎其技—擬音藝術家胡定一

文/林蔓禎 圖片提供/胡定一

好食便當

56 顛覆傳統思維 健康新選擇—一起來吃冷便當

文、圖/貓尼先生



臺灣藝術

- 62 行墨・自在・董陽孜
文、圖/鄭芳和

引古鑑今

- 72 枯木開花、絕處逢生
文、圖/鄭筠蓁

- 74 福祿雙全、大器晚成
文、圖/鄭筠蓁

同心源地

- 76 「想瘦」新時代運動
文/愚庵 圖/編輯部

- 86 登基隆嶼 迎向陽光
文、圖/陳書華

- 89 送亥豬 迎子鼠
文/愚庵 圖/編輯部

電力英文

- 92 電力急救包—行動電源
文、圖/Kenny

96 讀者回響



中華民國85年1月1日創刊
中華民國109年1-2月第139期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面攝影—鄧宗文

發行人—楊偉甫

總編輯—王耀庭

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—<http://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

《源》網址—<http://www.tri.org.tw/per/yuan.html>

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

龍崎超高壓變電所

電力樞紐的雙龍之南



文／鄧宗文 圖／台電嘉南供電區營運處、鄧宗文

龍崎超高壓變電所是驅動臺灣 345 千伏超高壓輸電系統中眾多齒輪中的其中要角，隱身在臺南市龍崎區的龍崎超高壓變電所，遠離各大主要道路與城市的喧囂，僅有鄉間小路穿梭於其間，一般民衆本來就不容易深入變電所，也不會特別去注意，更何況是藏在鄉野間更不顯眼。但是生活中容易被我們忽視的任一環節，往往就是構成社會順利運轉的重要組件，當我們攤開臺灣全島的電力網絡圖時，便可以發現龍崎超高壓變電所是台電北中南各一處輸電線樞紐的關鍵，並與位在桃園的龍潭超

高壓變電所素有北龍潭，南龍崎的雙龍美譽，龍崎超高壓變電所究竟對於穩定供電有何貢獻？它對於台灣電力系統有什麼樣舉足輕重的地位？值得我們一探其奧。

回顧臺灣經濟起飛的年代—龍崎超高壓變電所的問世機緣

345 千伏，是臺灣當前電壓等級最高的輸電系統，時間往回推一些，1960 年代時，台電仰賴著日治時期已建構出的輸電網絡為主幹，朝著葉脈絡持續發展。這時正值臺灣經濟起飛的年代，各地用電需求



▲ 豎立在嘉義仁義潭水庫的第一路超高壓輸電線，天輪—龍崎線第 260 號鐵塔，起初為天輪—高港線，後因龍崎超高壓變電所民國 70 年 12 月落成，才改為天輪—龍崎線。

快速攀升，再加上眾多大型火力發電廠相繼建設完成，空有電廠卻沒有足夠的線路能夠輸送電源的狀況日漸窘迫。既有的南北縱貫 154 千伏系統無法再乘載大量的電力，備感危機的台電，不斷研議及再三討論下，345 千伏遂一舉成為臺灣電壓等級最高的輸電系統。

民國 63 年為因應第三核能發電廠、興達發電廠等多座大型電廠即將竣工，台灣電力公司規劃利用在第一路超高壓輸電線經過的臺南縣龍崎鄉，擇地興建超高壓變電所一座，爾後選定了今龍崎區楠坑里

第 9 鄰的一座山谷，利用削坡填谷的方式打造出占地 39 甲的臺階地來施作變電所，自此龍崎超高壓變電所首次出現在臺灣電力發展史中。民國 70 年 11 月興達發電廠至龍崎超高壓變電所的第一路聯絡輸電線竣工，總長 21.6 公里。12 月 1 日龍崎超高壓變電所落成，竣工初期裝設比利時 ACEC 製及日本富士製共四部 500MVA 的主變壓器，這座全新的超高壓變電所在當時也堪稱是東南亞地區規模最大的超高壓變電所之一。之後在民國 74 年 5 月興達發電廠第二路送至龍崎超高壓變電所超高



1



2

- ❶ 龍崎超高壓變電所控制室一景，龍崎超高壓變電所還肩負了嘉民、南科變電所的遠端遙控任務，因此配置三名值班主任，是嘉南地區超高壓變電所的主控站。
- ❷ 龍崎超高壓變電所 345 千伏開關場一景。

壓聯絡線加入系統，線路總長 26.7 公里，接續的南北第二路及其他南部聯絡超高壓輸電線等，規劃上都進入龍崎超高壓變電所中，位在中部的中寮超高壓開閉所與北部的龍潭超高壓變電所亦採類似的線路規劃，龍崎超高壓變電所因而取代高港超高壓變電所，形成北中南三大主要電力樞紐之一。

隨著時代變遷，臺灣各地用電需求仍不斷節節高升，龍崎超高壓變電所分別在民國 82 年、85 年，以及 88 年再增加三部 500MVA 的主變壓器，並分為龍崎北系統與龍崎南系統，可說是實質上有兩座超高壓變電所的存在。龍崎超高壓變電所北邊有來自嘉民、南科等超高壓變電所引接；南邊則有路北、仁武、瀾力等變電所引接，電源端則來自 345 千伏興達發電廠及匯集核三發電廠與 161 千伏的獨立發電廠，主要供電範圍涵括了整個大臺南地區，以及楠梓、岡山、阿蓮、路竹等北高雄鄉鎮等。

從事件中學學習與成長—兩次電網崩潰點出臺灣輸電系統的短處

民國 88 年 7 月 29 日由天輪變電所出發，輸送至龍崎超高壓變電所的第一路超高壓輸電線第 326 號電塔，受到連日降雨影響，鐵塔周圍土壤流失嚴重，最終在當晚 11 時 30 分鐵塔發生倒塌事件，作為縱貫南北的第一路超高壓輸電線中斷，引發



▲ 龍崎超高壓變電所 345 千伏自耦變壓器一景，已為臺灣電力貢獻近 40 年的機組仍保持良好機能持續運轉中。

大規模連鎖效應，中北部各大型發電廠因保護機制觸發，發電機組紛紛跳脫，造成全臺除南部以外的地區停電的災難，此次大停電事件就是後人俗稱的 729 大停電事件。

沒想到 729 大停電事件還未滿半年，同年 9 月 21 日凌晨南投地區發生了震撼國內外的 921 大地震，不僅對中北部地區造成生命財產上的重大損失，極為鄰近震央的中部電力樞紐的中寮超高壓開閉所，亦被波及受到極其嚴重的損壞，開關場區土崩地裂，大量鐵塔應聲倒塌。剎那間，臺灣全島電力系統一分為二，包含龍崎超高

壓變電所在內的南部地區發電廠與輸電系統勉強維持正常運轉，中北部系統則全面崩潰。同一年間，因接連兩次的大規模電力系統崩潰事件，凸顯出臺灣電網系統需



▲ 龍崎超高壓變電所 161 千伏開關設備一景，坐落在變電所三階臺地中的最下層。



▲ 龍崎超高壓變電所許樟財經理，經歷變電所成長，直到今日即將蛻變時期的見證人。



▲ 陳水扁總統主持南北第三路超高壓輸電線，嘉民－龍崎段竣工通電典禮，象徵臺灣進入穩定供電時代。

要整體的檢討並強化穩固，台電在 729 停電事件後，採用了輸電線路交叉設置的想法，將原先興達發電廠送往龍崎超高壓變電所的龍崎北第一、二迴路與送往龍崎南第三、四迴路交叉設置，變成一座鐵塔有送往南北各一迴路的方式，效法「雞蛋不放在同個籃子裡」的概念，降低一座鐵塔倒下引發全島電力系統崩潰的機率。

正也因為 729 停電與 921 地震的慘痛事件發生，讓南北第三路超高壓輸電線得以在中央政府的緊急命令下加速完成，其實第三路超高壓輸電線台電早於民國 78 年就開始規劃，不過與前兩條不同的是：一改超高壓輸電線布設於山區的方案，轉而走向相對不會受到山地滑坡影響的海線設置；但走往海線意味著要經過更多一般民衆的私有土地上，隨著民意的高漲，不論

是土地取得，又或是線路的規劃，無不受到重重阻礙，興建進度推遲不前。但就成效來說，第三路超高壓輸電線的誕生，算是因禍得福呢。民國 91 年 6 月 4 日第三路超高壓輸電線最後一段—嘉民－龍崎段竣工，也等同宣示第三路超高壓輸電線全線竣工，時任總統陳水扁與經濟部長林信義，台電董事長林能白等人特地前來龍崎超高壓變電所主持全線竣工的按鈕通電儀式，象徵臺灣超高壓輸電網絡進入安全穩定運轉的全新時代。

龍崎超高壓變電所許樟財經理回憶 921 搶修紀實

921 地震對於位處南部的龍崎超高壓變電所本身的設備影響並不大，主要受災於所外的鐵塔與輸電線，以及震央所在地

的中部地區供電網絡，其中又以中寮超高壓開閉所受災最為慘烈，龍崎超高壓變電所許樟財經理回憶起 921 期間的支援搶修經過：921 大地震那時我們龍崎沒有受到什麼災害，但是中寮超高壓開閉所那真的是慘不忍睹，我們嘉南供電區營運處一開始被賦予的任務，是去中寮那邊做一些控制盤面與電力設備控制電纜的復舊工作。後來搶修了幾天過後，又來一項任務，就是中寮那邊的電力設備等復舊的工作，因為需要升空車，我們龍崎這邊有升空車，我那時又兼任升空車駕駛，所以就一個人草草收拾行囊開著升空車馬上從龍崎趕去南投中寮支援。

來到中寮，柔腸寸斷的道路窒礙難行，許經理嘆道：沿路上都是斷垣殘壁，所到之處都能看到暫置於路邊的受難者，真的很淒慘。而我們開的升空車輪胎在這崎嶇不平的路上還被瓦礫給刺破了，所幸升空車的後輪是兩輪一組，破了一顆還有另一顆能支持，當時也顧不得其它，身為台電人，一心只想趕快前往目的地投入搶修行列完成使命。抵達中寮開閉所大門還因為地震地層壟起，車輛無法從原本道路進去，只能另外從一旁緊急堆砌的一條便道駛入，我們才算是披荊斬棘開進中寮開閉所。在中寮搶修的那幾天，我們過來支援的同仁都直接住在變電所裡面，白天我們搶修

工作，那幾天的晚上休息時，大搖小搖餘震不知道搖盪了多少次，但我們還是銜命恢復供電的任務，不辭辛勞持續投入支援人力來做復舊的工作，深感肩負大責與有榮焉。

農耕隊？龍耕隊？變電所不只是變電所的過往經營

龍崎超高壓變電所原先規劃時，用地面積就足足有 39 甲這麼龐大，不過在 345 千伏以及後續的 161 千伏輸變電設備相繼到位後，仍有大量的閒置土地，究竟能多作何用途？原來，在 345 千伏之上，曾經台電還打算朝架設超超高壓輸電線路的計畫前進，惟終究超超高壓只存在於理念階段未能實現，從而多出許多閒置土地，而



▲ 龍崎超高壓變電所全景，左半邊最上層臺地為東開關場，中間為 345 千伏西開關場最下層為 161 千伏開關場。



1



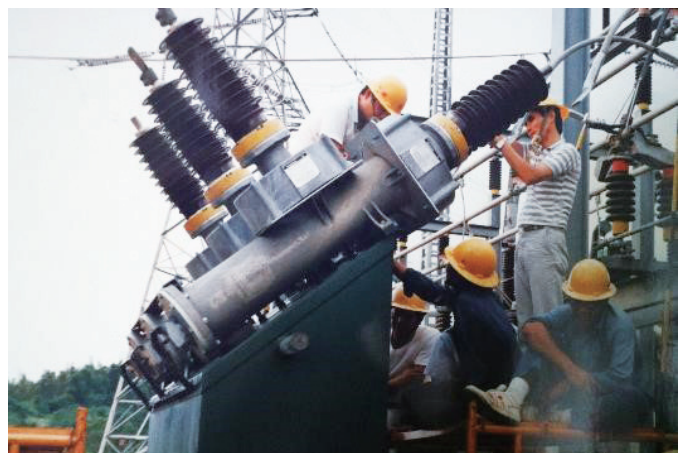
2

- ❶ 龍崎滑草場盛大的啓用剪綵典禮，曾是早期聞名台電內外的一項龍崎特色，如今已停用僅可由圖中一睹風光時期。
- ❷ 正在播種鳳梨苗的「龍耕隊」，早期為龍崎超高壓變電所帶來不只是變電所的经营框架，如今已變成東開關場用地。

正值年富力強的龍崎超高壓變電所，嶄新的設備在維護上相對不需投入大量人力物力，僅一般的巡檢即可。充足的土地、人力、地處偏遠交通不便及缺少娛樂層面的滿足，又加上眷屬們一同居住形成的社區，多方面的條件讓龍崎超高壓變電所走出另

一條不只是變電所的多元經營方向。

早期變電所同仁，除了本分內的業務工作完成以外，公餘利用閒置的土地開墾，種植大量鳳梨、木瓜、胡瓜，及芒果等各式經濟作物，為公司增加收益，有組織的農耕小隊，形成獨特的「龍耕隊」奇景。另一項曾聞名台電的獨特設施還有龍崎滑草場，滑草場於首任黃天敏所長任職時藉由龍崎山坡地形整地鋪設，是當時台電所有單位中標新立異的巧思。為此還特地邀請時任供電處胡裕賢處長及龍崎鄉余明春鄉長舉辦過慎重且空前的剪綵啓用典禮。龍崎滑草場的名聲不僅口耳相傳於台電各單位間，附近鄉里居民都知道龍崎有座變電所細心維護的滑草聖地，因此台電許多單位與附近鄉里民團體都會向龍崎超高壓



- ▲ 正在進行變電設備檢修的龍崎超高壓變電所同仁，善盡本業之責外，與在地民衆也建立深厚情誼。



▲ 民國 88 年 7 月 29 日引發大停電事件的天輪—龍崎山海線第 326 號鐵塔。

變電所商借滑草場來舉辦團康活動，更做好敦親睦鄰工作拉近鄉里關係。龍耕隊與滑草場是在時代背景下誕生出跳脫變電所經營框架的獨特創意，為早年偏遠山區苦悶的值班維修生涯增添不少生活色彩。可惜同樣在時代變遷的過程中，龍崎超高壓變電所自動化程度增加、人員逐步精簡、交通日益發達，眷屬不必再就近居住，輸變電設備的增加壓迫到本來就不是本業的農耕用地，最終龍耕隊與滑草場仍舊成為歷史上的文獻紀錄，只能透過老照片與資深同仁的口述回憶當年的盛況。

魚幫水水幫魚，龍崎超高壓變電所與鄰近居民 38 年來的互相扶持

眾所皆知的，變電所在一般大眾眼中，往往都是唯恐避之不及的嫌惡設施，落腳在龍崎 38 年的超高壓變電所，是如何與在地居民達到和平共處的關係？值得深入探討。龍崎超高壓變電所所在的地區，早期是較為落後的丘陵地帶，變電所草創之初，科技尚未發達，諸多變電設備仍需大量人力來監控、巡視，再加上前來值班維修的



▲ 龍崎超高壓變電所大門兩旁盛開的印度櫻花 (又稱羊蹄甲或美人樹)，是變電所綠美化的優良成果。

同仁眷屬，逐漸形成獨樹一格的龍崎超高壓變電所小社區。有人，就必須有電有水，龍崎早期未有自來水管線延伸時，只能仰賴打鑿在所內的深水井與小型淨化設施，作為簡易自來水來源。相同的，變電所周圍居民也都無水可用，因此秉持著互助的精神，變電所方面主動將管線延伸，分享水源給鄰近住戶使用。

除此之外當初為建設變電所而開闢的各條道路，為方便居民穿越變電所南北兩地，因此無償開放給所有人通行；再者，因應龍崎地區位處偏遠人跡罕至，變電所外圍道路都主動裝設路燈照明，以保障用路人安全。當居民發現變電所周圍道路路燈故障時，第一個想到的就是前來變電所尋求協助，龍崎超高壓變電所同仁也義不

容辭前去維修，為鄰近住戶在黑夜中點亮一盞盞的光明指引。諸多敦親睦鄰的措施維繫著變電所與鄰近居民間長久友好，相互幫助扶持的關係。

結語，永遠走在供電環境成長的最前端

龍崎超高壓變電所成立至今已邁入第38個年頭，在電力供需環境不斷更迭的時代中，除了既有的電力設備必須做好完善的維護與檢修外，更積極地求新求變，因應南部科學園區高雄橋頭園區的興設，與興達發電廠更新改建計畫的推動，龍崎超高壓變電所將迎來第八部345千伏主變壓器，創所元老的一、二號主變壓器也將啓

動世代交替；更在不久的將來，計畫改建為屋內式超高壓變電所，不僅對於周邊環境的視覺影響降低，包覆在建築物內的各項變電設施，能夠免於戶外風吹日曬雨淋的侵擾，延長使用壽命，讓供電品質更加優良，以持續跑在緊迫追趕的供電環境成長之前。 

資料來源

1. 嘉南供電區營運處許樟財經理、劉哲良課長口述訪談。
2. 《921 抗震啓示錄強化南北電力融通淬鍊系統韌性》台電月刊第 681 期台灣電力公司 2019 年 9 月
3. 《社區介紹 - 楠坑里簡介》教育部龍崎數位機會中心
4. 《總統主持「南北超高壓第三輸電線路全線竣工通電按鈕儀式」、參觀台南縣玉井鄉郭文忠農友芒果園及台南縣楠西鄉鹿田村江家古厝》中華民國總統府 2002 年 6 月 4 日
5. 《漫談台灣電業的前世今生 (六)-【今生篇 (4)- 台電公司七十年來之電網發展】》鄭金龍 2016 年 7 月 4 日



▲ 由超高壓輸電鐵塔守望的「龍耕隊」鳳梨田，為早年台電公司增加收益。

傳唱愛的佳音

特別助學金關懷菁英學生 生活近況暨電力宣導活動

文、圖／編輯部

今年的冬天，特別溫暖，這除了是身體上對冷暖的感知之外，更有一股來自於人與人之間相互關懷的溫馨與感動。

台電公司每年將關懷的對象，深入社會各層面，從最需要援手幫助的人們為關懷起點，投入心力，讓獨居長者、急難家庭、弱勢學生，能夠得到最實質的協助。每年歲末寒冬之時，各電廠主動敲響關懷之鐘，辦理年終圍爐、長者關懷、寒冬送暖以及各項特別助學金菁英學生活動，將溫馨真實傳導遠播。

台電公司自民國 91 年起設立的「特別助學金」，對於發電設施所在地區高中職、大專學生家庭如遇經濟上重大困難，或其他重大事故急需協助者，發揮人溺己溺之同理心，給予及時幫助，讓他們能安心繼續就學。至今已培育相當多優秀的學生投入社會，他們不僅財務獨立，並持續傳唱回饋的福音，將善的理念持續傳承。

民國 108 年底，由台中發電廠、南部發電廠及第二核能發電廠主辦的「台電特別助學金頒獎典禮暨關懷菁英學生活動」陸續展開，邀請曾受協助的學長姐共襄盛舉，與學弟妹們分享自身經驗，給予他們加油打氣，在面對困難挫折時能不畏懼。南部發電廠更別出心裁的邀請特別助學金執行 17 年間，協助執行、辦理電廠的歷任廠長一起同歡，這些熟悉的面孔，不僅讓電廠同仁備感親切受到鼓舞，更讓許多曾經從老廠長手中接獲獎助學金的學子，感謝之心溢於言表。

每年的關懷菁英活動，除了頒獎典禮之外，多半會安排景點參訪的行程，在自由活動的時間，讓台電同仁與同學間，有了更多的互動交流。有別於典禮過程中的拘謹，活動過程中輕鬆的互動，讓同學自在的談起自己的生活，未來的理想。

參加活動的同學，有許多因為家庭因素的關係，必須想辦法負擔家中經濟，無論是尋求社會協助，或是自立打工賺錢，

這份來自家中的重擔，讓他們與同年齡的學生相比，多了份社會歷練成熟的特質。由於獎學金、獎助學金的申請，孩子們固然在學業成績上要具備一定的水準；但對於未來，這群孩子們卻不限於既有學科的框架，反而有更多寬廣的經歷—在地導遊、微型創業，或是專業的放射師等等，在菁英孩子們的世界裡，脫離舒適圈反而有自己的人生規劃，並憑自己的力量一步一步走向理想目標。

例如就讀於科技大學行銷與流通管理學系的蔡同學，為了家裡的經濟，曾經在不同的便利商店打工賺取生活費，歷經打工低薪剝削的他，對於未來，希望能先進入企業，累積人脈與經驗後，能夠完成自行創業的夢想。

而高職畢業的陳同學，已考取領隊執照，目前除了協助媽媽照顧年幼的弟弟妹妹之外，透過旅行社的分派陸續接團，並以考取導遊執照為下一個目標，取得旅遊業中的重要認證資格，為將來的生計鋪路。

就讀樹人醫專放射科的吳同學，一學期累積的原文書籍開銷，往往壓著她喘不

過氣。透過獎助學金的支持，舒緩了她的負擔，讓她得以投入放射科領域，累積不少的研究成果，獲得在放射師年會發表的難得機會。認真的她，也順利考取輻射安全證書。由於本身接觸放射科學的關係，吳同學對於核能發電較為了解，也願意釐清同學們對核能半知半解的認知。未來更希望能夠持續為社會付出一己之力，回饋社會栽培。

回娘家的菁英們，不僅限於目前就學的學生，例如任職警務人員的袁同學、消防隊員陳同學，及成為壽險業經理的陳同學，早已從學生的身分轉職入社會，為社會奉獻心力的同時，不忘回到過往熟悉的獎助學金活動中，大方分享自身經驗，讓學弟妹們有了學習的目標及方向。透過這群已成為社會中流砥柱的前輩經驗交流，相信學弟妹心中希望的火苗已持續蔓延，期許在未來的日子中，能更盡情揮灑自己的夢想，成就心中的目標。並透過回饋社會，將關懷的暖流，源源不絕灌注，驅走酷冷的冬日。❧



▲ 特別獎學金關懷菁英學生生活近況暨電力宣導活動，邀請北中南各地的菁英學子一同參與。

歲歲有溫情

關懷弱勢老人活動



▲ 志工們關心爺爺奶奶生活近況並致贈物資。

文、圖／台電南部火力發電廠

民國 108 年 12 月 10 日起，連續一個月南部發電廠公關室偕同志工團，與華山基金會合作，一起探訪關懷弱勢獨居長輩。電廠準備了一些物資贈送給探訪的長輩，如營養補充品供爺爺奶奶可直接開罐飲用補充體力，也準備奶粉與沖泡粥品讓行動不便的爺爺奶奶可以在家自己沖煮，日常生活上也為爺爺奶奶準備了長輩最喜歡的水晶肥皂。探訪中看到這些高齡獨居的長輩，他們多半生活不易，居住環境不佳；加上行動不便與諸多疾病疼痛糾纏，著實不忍。一位高齡九十多歲的爺爺一整天只吃兩根香蕉果腹，看到我們送來營養補充



▲ 台電志工們關心爺爺奶奶生活近況並致贈物資。

品非常開心，也有奶奶告訴我們，之前摔倒喝這些營養品體力恢復得很快，握著我們的手如同自己家裡的長輩一般，讓我們感到極大的慈愛與溫暖。

獨居長輩們在社會協助上資源較為缺乏，孤獨的他們流露著滿滿期待我們多停駐陪伴他們一會兒的眼神，不斷地跟我們分享他們的故事。一位奶奶拿出一張又一張的相片，跟我們說著這是哪位志工幫她攝影的，還在每張照片後面仔仔細細的寫下拍攝日期與參與的活動名稱。有奶奶聽到我們要跟她拍照，特別化妝又不好意思地笑著，還給我們看她手上擦的指甲油。另一位探訪的奶奶聽到要拍照，趕忙地說她要梳頭，但卻因為長年類風濕性關節炎全身關節早已被侵蝕變形，志工聽到馬上動手為奶奶梳頭，讓奶奶非常開心。一位爺爺聽到我們的聲音急急忙忙的要出門招呼，卻因為生病全身顫抖，舉步維艱，但仍然熱情歡迎。我們只陪伴了爺爺奶奶短暫的時間，但卻有不少長輩在我們與他們道別時，擁抱著我們紅了眼眶頻頻拭淚，不斷地邀請我們下次再來……。

高雄市區的百貨商圈、商辦大樓林立，



▲ 台電志工們幫生病的奶奶梳頭準備拍照。



▲ 奶奶和志工們分享她的照片與故事。

貿易活動興盛，而在蜿蜒的巷道中，這些被繁華都市遺忘的角落，居住著一群獨居而需要被關懷的長輩們。爺爺奶奶大多年歲已大，在我們探訪前一周，一位被關懷的長輩已悄悄離開；我們來不及帶給他社會的溫暖，也來不及握著他的手請他天冷多加件衣服！只希望在未來的許多時候，我們心中會記著這些可愛的爺爺奶奶，是緊抱我們滿是微笑的奶奶，是行動不便卻仍然好客的爺爺。也期待著這些獨居的爺爺奶奶，偶爾想起我們也會漾起一抹甜甜的微笑，帶著點溫暖，帶著點小小的愛與關懷，知道即使獨居，他們也從未被遺忘、從不孤單。

我們無法參與爺爺奶奶們生命中大部分的艱難與苦澀，但願生命後段的旅程，歲歲年年，盼望能再握著您們的手，我們一起旅行。 (滿)

電桿上的 耶誕禮



文、圖／台電南部火力發電廠

108 年底臨近聖誕佳節時，台電南部發電廠為獅甲國小全校三年級的師生舉辦了「電桿上的耶誕禮」活動，邀請小朋友們一起來廠同樂，共同歡度聖誕佳節。獅甲國小校長與主任也特別一起過來參與，感謝台電這幾年來持續支援學校校慶運動會等各項活動，並提供弱勢孩子獎助學金，使它們在求學階段能無憂成長。蔡松融副廠長也代表電廠歡迎學校師生到訪，期待活動不只能增進雙方情誼，更期待藉由本次活動給予孩子一個美好的聖誕佳節，並透過一系列的活動讓孩子成為未來守護我們共同家園的小尖兵。

本次活動由廠內募集二手物資，包裝後送給小朋友當聖誕禮物，期望藉由活動能夠宣導物資循環利用的觀念；也邀請紅豆冰哥哥跟小朋友說故事，藉由故事帶出用愛將物資延續下去的觀念，開啓本次的活動序幕。接著透過騎乘腳踏車發電的競賽方式，告訴孩子們那麼辛苦的競賽總共只發了 1.7 度的電力，宣導隨手關燈、關電腦的節電習慣；丟乒乓球的遊戲過程中，也帶著孩子一起團隊合作，過程非常歡樂。蔡松融副廠長也在遊戲過程中扮起聖誕老公公，帶著馴鹿禮物車突然出現，發送給現場每個孩子聖誕禮物，每位孩子都開心的抱著聖誕老公公一起拍照。競賽結束後，邀請孩子們在電桿上掛上一張又一張的許願卡，同時邀請去年參加的兩位小朋友回廠，讓他們「美夢成真」。一位小朋友去年許願想要一本關於台電的書籍，我們致贈了台電繪本「會說話的房子」給他，孩子也開心地說想要多看書能夠學習如何寫作；另一位小朋友獲得今年度的總統教育獎，出生即罹患眼癌的他，隨著慢慢長大視力更差，現在連微弱的光線都無法看見；但樂觀開朗的他許願想要一顆籃球，希望能夠長得跟哥哥還有爸爸一樣高。視障不是他的障礙，他不僅參加金鷹獎鋼琴比賽與各項游泳比賽，多次獲得冠軍的佳績，學業也不落人後，在學校更有不少感情融洽的朋友。他也好奇的要



▲ 台電南部發電廠與獅甲國小全校三年級師生舉辦「電桿上的耶誕禮」活動。

我們抱他摸摸聖誕樹，同時參與每個活動與比賽，有獎徵答中也興奮地舉手搶答，陽光而充滿朝氣的笑容感染了在場的每一個人。

孩子們許下一個又一個的願望掛滿了聖誕節的電桿，也在許願卡後興奮的抽了一張張的號碼兌換了這次募集來的二手物資禮物。看著孩子們的願望，有的期待明年能夠再來電廠玩；有的想要台電的吉祥物；更有孩子們很可愛的寫下想要巧克力禮盒，因為媽媽不肯買給他。許多小朋友也用注音認真地說著喜歡這次的活動，喜歡我們故事，也童言童語的說著發電不容易要學習省電。而看到孩子想當科學家、想當畫家的小小夢想，也讓我們感到非常溫暖。或許我們無法完成每個孩子的願望，但看著孩子們在回程時依依不捨抱著我們跟我們道別，開心的比賽誰的禮物比較大，討論著等會兒第一名的遙控賽車要怎麼一

起玩時，我們真心期盼，這些天真可愛的小小幼苗，未來能長成為社會上堅強的大樹，攜手守護我們的家園，築夢踏實地走出他們的未來，保有赤子之心成為一個成熟優秀的青年。

聖誕節與每一張有著可愛字跡的許願卡，但願電桿上的耶誕禮能成為他們一個美好的回憶。我們也衷心期待，物資循環與能源永續的觀念，能在活動中深植在他們年幼的心靈，成為他們成長一份珍貴而美好的禮物。 (源)



▲ 透過騎乘腳踏車發電的競賽方式，讓孩子認識並珍惜電力的得來不易。



▲ 菜寮出土的奇偶蹄化石。

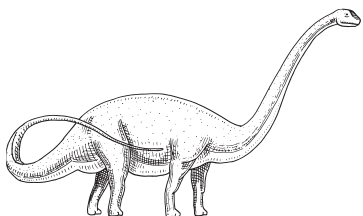
左鎮化石園區交通資訊

搭乘大眾運輸：

由臺南火車站前搭乘大臺南公車綠幹線，走臺 20 線省道經過新化至 左鎮化石園區站下車。

自行開車：

- 國道 3 號南下，由善化交流道下，左轉經山上至左鎮。
- 國道 3 號北上，經國道 8 號新化系統下，走臺 20 省道左轉至左鎮。
- 國道 1 號南下、北上，經臺南系統接國道 8 號新化系統下，臺 20 省道至左鎮。



臺灣文明 溯源

— 臺南左鎮化石園區

文、圖／沈孟儒

因為地緣及工作關係，之前曾與同事們造訪左鎮化石園區，當時還僅園區的前身是臺南市菜寮化石館，如今再訪舊館，發現已經和以前大不相同，有女大十八變的感覺，原來僅有 2 個展館的園區，早已蛻變成爲 5 館林立的化石園區，不僅豐富了左鎮地區參觀的景點，也成爲臺灣考古史蹟的教育中心。

為什麼會有這座化石園區呢？因為左鎮區內的菜寮溪爲臺灣古生物數量最多、物種最完整的化石產地。日治時代，日本地質學教授早坂一郎（はやさか いちろう）先生到此做地質調查，並請陳春木先生協助採集，而陳春木先生也因為對化石的熱愛，被尊稱爲「化石爺爺」。民國 60 年，臺灣第一次組織化石挖掘隊，於菜寮溪流域挖掘出一具犀牛骨架，命名爲「中國犀牛早坂氏亞種（*Rhinoceros sinensis*

hayasakai）」，又稱「臺灣犀牛」。和化石館相連的光榮國小，也和菜寮化石有不解之緣。

整座化石館內分成五大區，自然史教育館、故事館、生命演化館、化石館與探索館。主要收藏西拉雅族文物、從菜寮溪中採集到的化石、左鎮人頭骨碎片、早坂中國犀復原骨架等。

在進館之前，映入眼簾的是在清水式建築上的作品「提問、回溯與拼圖」是藝術家林純用的作品，他使用化石拼圖組成的問號，好似科學家籍挖掘出來的化石，述說著地球的歷史故事。當然也有其他有特色的拍照點，比如張大嘴巴的鱷魚，吸引很多家長爲其小朋友拍照。

認識菜寮—自然史教育館

進入館內，就順著動線，第一站就先參觀自然史教育館。自然史教育館主要介

紹菜寮地區的地層以及化石的形成。所以第一件事就是要爬樓梯向下，樓梯旁的牆面設置了菜寮地區崎頂層的模擬地層，告訴每位來訪的貴賓，我們要進入地底世界



▲ 順著動線往下，進入化石館的地底世界。



① 自然教育館地下室展示的地層剖面。

② 「鹿群奔跑」裝置是化石園區重要打卡點。

了。進入地下室後，看見七片採集自崎頂層的岩塊，代表崎頂層由上而下不同的七個段，這七片岩塊都有它們的故事哦！除此之外，還有互動體驗區，讓我們體驗野

外採集化石的狀況。

上了一樓之後，就是特展中心，其中展示了大象及恐龍的化石。接著上到二樓，看到了從澎湖水道打撈上岸，有臺灣瑰寶之稱的「德氏水牛」之骨骼化石，各式生物化石模型，還有拍照熱點「鹿群奔跑」，來到這裡不要錯過和牠們照相的機會。

菜寮化石故事館

再沿著動線進入故事館。這故事館原為菜寮化石館，共有二層樓，是這次整建時特別保留的建築之一。主要介紹新化丘陵的區域風貌、南部史前文化、西拉雅文化、新港文字、以及左鎮在地的人文故事。

在臺南地區主要史前文化依年代遠近分為：大坌坑、牛稠子、大湖、蔦松、西拉雅，館內則展示了考古出土的牛稠子文化、大湖文化和蔦松文化的文物。

西拉雅人為平埔族中的一族，早期從臺南平原到恆春半島都是他們的生活範圍。臺南有些地名也是西拉雅音轉變來的，如新港、麻豆、蕭壠…等。家庭方面，女子當家，因此早期有許多漢人入贅當長工。神職人員主要由女姓擔任，稱為「尪姨（平埔族語女巫之意）」，祖靈則稱為「阿立祖」。祭拜儀式的外在表徵為壺，地點在住家或公廨，即所謂「祀壺」。

在二樓有展示一些之前的契約，其中有拼音文字，這就是西拉雅族的文字一新

港文字。這是臺灣最早「我手寫我口」的原住民文字，原為荷蘭傳教士為了溝通方便，用羅馬拼音拼寫西拉雅語，書寫成的文字。後來西拉雅人學會了拼寫的方法，開始使用羅馬拼音書寫自己的語言。由於拼音規則沒有完全統一，所以解讀新港文書，可說是一件高難度的任務。

接下來就是介紹菜寮在地的故事了，首先登場的是光榮國小及化石文化園區的簡介。日本地質學家早坂一郎教授，為菜寮化石研究的開端。民國 57 年，光榮國小莊轉心老師常帶學生至菜寮溪採集化石，

並由老師協助分類整理。民國 60-61 年，臺灣省立博物館組織的挖掘隊伍，在菜寮溪流域挖掘出一具接近完整的犀牛骨架，命名為「中國犀牛早坂氏亞種」，又稱「臺灣犀牛」，以記念最早在臺灣發現犀牛化石的早坂教授，當時，早坂教授已經 80 多歲了。此時，也在菜寮化石愛好者的收藏中，發現了左鎮人化石。民國 67 年光榮國小成立了鄉土文物室，隔年，時任省主席林洋港先生與楊寶發縣長親自前往參觀。民國 70 年，臺南縣化石陳列館新建落成，即菜寮化石館，聘請陳春發先生為管理員。



▲ 西拉雅文化是臺灣南部地區重要的歷史文化之一。

民國 86 年臺南縣自然史教育館成立，縣市合併後改為臺南市自然史教育館。民國 108 年，菜寮化石館轉型成為臺南左鎮化石園區，化石園區成為校園的一部分，與國小融合為一體。

第二個要登場的是有「臺灣化石爺爺」之稱的陳春木先生。他早年協助早坂一郎教授採集化石，在民國 53 年時日本國立科學博物館邀請他赴日參加討論會，可是當時遭教育部以學歷不足為由，撤回出席資格。也因此，在晚年的某次訪問時，說出了「學力不足，是我這世人的遺憾」這句話。民國 61 年幫忙由台大和省立博物館組成的挖掘隊，於三重溪挖出犀牛化石。民國 64-68 年於臺南市延平郡王祠民族文物館任古化石研究室管理員，並參與臺南頭寮山層古生物調查。民國 70-75 年任菜寮化石館管理員，之後曾受聘為左鎮白堊節活動的顧問。民國 84 年與國分直一（こくぶんおいち）、劉茂源等多年老友於臺南見面，為臺灣化石界一大盛事。民國 91 年逝世，享年 93 歲。

化石爺爺於走訪左鎮鄉土歷史與平埔族文化，由於對於歷史文獻鑽研回顧及精闢的見解，讓臺南文獻會聘任陳春木為左鎮化石採集站員。累積了多年的研究心得，當時省主席嚴家淦參觀左鎮鄉公所展出的化石，並贈送「稽古鉤今」匾額予化石爺爺。之後陳春木於臺灣風物季刊首次發表

「左鎮鄉出土的化石與石器」文章，其後發表「臺南地方鄉土誌」，獲民國 88 年臺灣省文獻出版品評鑑推薦獎。化石爺爺出版書籍的年紀以近 90 歲高齡，他的故事告訴我們：「知識和用心更加重要，惜福與感念最為幸福」。也算是參觀充斥著科普知識的科學館時，小小感性的觸動。

生命的起源—生命演化館

走出故事館，就走進了介紹地球生物史的生命演化館。從六億年前的寒武紀開始到恐龍時代，再到哺乳類和人類稱霸地球的生物演化故事，這也是本人覺得館內最精彩的地方。本館大致分為：生命的起源、寒武紀大爆發、暢遊古海洋、搶灘戰、放大森林、恐龍時代、冰河時期、人類新世紀、滅絕事件、演化的天空等十個主題。

首先進入的主題為生命的起源，主要介紹藍綠菌 (Cyanobacteria) 和埃迪卡拉生物群 (Ediacaran biota)。藍綠菌是已知最早的光合放氧生物。因牠開始行光合放氧作用，使得海水中的鐵離子與氧氣反應而形成氧化鐵，在海底堆積起條帶狀鐵礦的沉積岩。當地表的鐵離子被消耗殆盡，條帶狀鐵塊不再形成，氧氣逐漸在大氣中累積，地球才形成一個適合生物生存的有氧環境。

西元 1946 年，在澳洲南部的埃迪卡拉山地 (Ediacaran hill) 距今約 6 億年前的

岩層中，發現到一群海洋無脊椎化石，將其稱為埃迪卡拉生物群，這是目前地球上所發現中最早的多細胞生物。這類化石群遍布世界各地，只是在寒武紀大爆發前便逐漸地在地球上消失了。這些生物體結構相當簡單，具有兩側對稱、身體扁平的特徵，呈古怪的管狀和藻體狀，普遍不能移動，固著於海床上生長，沒有口腔等消化器官，而最具標誌性的生物為狄更遜水母 (Dickinsonia)，多數研究者認為牠是動物，但也有人認為它屬於真菌。

接著進入的主題是寒武紀大爆發，主要介紹節肢動物門的生物，如螃蟹、活化石蠶、板足蠶和三葉蟲。西元 1835 年，在英國西部威爾斯 (Wales) 的地層中發現多量的動物化石。地質學家在世界各地年代相當的地層中，發現動物化石數量突然

增加，地球當時在短時間內爆發出種類繁多的生物類群，於是以威爾斯的古羅馬文 Cambria，將此地質年代命名為寒武紀 (Cambrian Period)。西元 1909 年，在加拿大洛磯山脈伯吉斯頁岩 (Burgess Shale Formation) 中發現許多無殼動物化石，為伯吉斯頁岩動物群 (Burgess Shale biota)。這批化石保存了生物的軟組織，使我們得以一窺當時生物的細部結構特徵。西元 1984 年，中國大陸雲南澄江有多量的軟體印痕化石出土，稱為澄江生物群。其年代早於伯吉斯頁岩生物群約 1,500 萬年，也將現代動物的起源往前推至寒武紀早期。地質學家根據岩層中動物化石數量的突然增加，發現地球當時在短時間內如爆發般地出現種類繁多的生物類群，所以稱為寒武紀大爆發，地球也進入了顯生宙的時代。

節肢動物門是動物界中，包含物種數量最多的一門。除昆蟲外，常見的蝦、蟹、蜘蛛、蜈蚣及已滅絕的三葉蟲都屬於節肢動物。牠們甚至是唯一可以在空中飛翔的無脊椎動物，蜻蜓就是其中一例。節肢動物多是卵生的有性繁殖，其中甲殼類和昆蟲類，由蛋孵化的幼體至成體過程中，有進行顯著的形態變化之生物變態。牠們具有「幾丁質 (Chitin)」(俗稱甲殼素) 組成的外骨骼、分節的附肢、觸角、兩側對稱



▲ 不同物質累積而成的地層，可以推斷各時期的生物活動足跡。



▲ 演化的天空展區中，生動的生物塑像從天花板上懸吊而下。

的身體。外骨骼能保護自身，但隨著身體的長大，需要經歷多次的蛻殼，以擺脫外骨骼所帶來的限制而逐漸成長。

三葉蟲源自寒武紀早期，在古生代早期到中期很繁盛，但多數在泥盆紀大滅絕時滅亡，殘存物種在二疊紀大滅絕中完全消失。牠們是古生代的指標化石，名字來自於它橫向分為中葉和兩個對稱的側葉。全世界發現的三葉蟲化石可以分成上萬種，是所有的化石動物中種類最豐富的，其實，許多化石是三葉蟲蛻掉的皮，而不是死去的三葉蟲形成的。

之後是暢遊古海洋，主要介紹頭足動物門的鸚鵡螺、箭石、直角石和菊石，棘皮動物門和魚類的演化史。這裡有一個古代海洋的水族箱，裡面有半頭帕海膽、伊爾東鉢、甲冑魚、奇蝦、怪誕蟲、歐巴賓海蠍等生物的化石或模型。古生代中期以前，大氣中二氧化碳濃度是現在的十倍以上，氣溫高，海平面也高。溫暖的古海洋中百花盛開，但牠們並非植物，而是和海星同屬棘皮動物的海百合。古海洋最先稱霸的掠食者是節肢動物。從奇蝦到板足蟹，牠們的複眼、利鰓、硬甲與體型的優勢，

幫助他們長期處於生態系金字塔頂端。然而經過多次大滅絕，以及其他掠食者的興起，節肢動物的地位略減衰退。

棘皮動物門是生活在海洋中的無脊椎動物，身體多是放射性對稱，能依靠管足運動，海膽、海參、海星和海百合都屬於此類。棘皮動物是脊索動物的近親，脊索動物後來演化成脊椎動物。頭足綱是屬於軟體動物門的無脊椎動物，最早在寒武紀晚期出現，現存兩個亞綱。一個是蛸亞綱，包括章魚、烏賊、魷魚等；另一個是鸚鵡螺亞綱，包括鸚鵡螺等。鸚鵡螺的名稱是因其螺旋形外殼光滑如圓盤狀，形似鸚鵡嘴而來的。現今，在印度洋至太平洋海域的深海中，還能看見牠們的身影，所以有活化石之稱。箭石和菊石因其化石的數量多、分佈廣，所以成為確定地層年代的標準化石。

魚類可以分為無鰓類與有鰓類。無鰓魚是最古老的脊椎動物，牠們的前半身包覆著堅硬的硬殼，仰賴濾食水和泥土中的有機物維生，現存的八目鰻和官鰐便是屬於此類。泥盆紀中期後，主角換成具有下顎構造、成對的鰭、能更有效率呼吸與捕食的有鰓魚類，接著便發展出盾皮魚類、棘魚類、軟骨魚類和硬骨魚類，而今盾皮魚類和棘魚類已經消失了。

再來就是魚類從海上陸的搶灘戰，包括了「孑遺生物」肺魚、「活化石」腔棘

魚和羊膜動物。志留紀時，全球海平面上升，大陸內部形成廣大的淺海，有些魚類的頭骨與脊椎骨逐漸變得堅固，原本朝向身體後方的鰭也長出了更為強健的肌肉，並轉變為指向側面的四肢。有了原始的四肢之後，這些介於魚類和兩棲類之間的四足動物有能力爬到岸上，從此便登上陸地開拓了新天地。

上了岸，就要找掩蔽物，而放大森林就介紹了當時的植物狀況。內容有琥珀和矽化木的生成，以及苔蘚植物、蕨類植物、裸子植物、被子植物的介紹。

接下來稱霸海陸空的爬行動物，恐龍時代來臨了。我們常把中生代的爬行動物都稱為恐龍，其實，生物學家給恐龍下的定義為「只有生活於陸地上、擁有直立移行能力的爬行動物」。所以滑翔天際的翼龍；悠游水中的魚龍、蛇頸龍和滄龍；陸地上屬盤龍目的異齒龍與基龍等都不是恐龍。

始祖鳥是在西元 1860 年於德國南部索倫火山 (Sauron) 石灰岩發現的，牠們同時具有蜥臀目恐龍和鳥類的特徵，因此，有古生物學家指出恐龍和鳥類的相似性。1996 年，在中國遼寧省發現了帶有羽毛的恐龍——「中華龍鳥」，隨著帶羽毛的恐龍化石不斷出土，越來越多證據指出恐龍和鳥類之間緊密的關係。現在科學家普遍認為鳥類是恐龍的後代，承襲了獸腳類恐龍



▲ 化石館中展示由菜寮溪流域採集而成的各類化石。

的特徵，擁有羽毛、四根腳趾的後肢、中空骨壁和胸腔前方的叉骨。西元 2010 年，鳥類大致被認定為「唯一存活至今的恐龍」，也因此出現了「非鳥恐龍」一詞。

哺乳動物是溫體動物，所以在恐龍大滅絕時能生存下來，接下來，就進入哺乳動物和人類稱霸的新生代。

在滅絕事件的展廳中，有幾顆礪石在

其中，演化的天空，則是一群吸睛的古生物模型所組成。

採集於菜寮溪流域的化

化石館的化石，主要採集於菜寮溪流域，內容包含水中瑰寶的貝類、珊瑚、螃蟹；海洋世界的鯊魚、鯨豚；爬行動物的龜、鱉、鱷魚；靈長類的臺灣獼猴、金絲猴；

快跑的奇蹄、偶蹄動物；小動物如兔子、豪豬、鼠類；肉食性的老虎、熊；以及本館主角「臺灣犀牛」等。

探索館內有左鎮人之謎、化石清修教室、大象一族與互動測驗區等四大主題。左鎮人的生存年代，原本推估大約是在距今三萬至兩萬年前。但近幾年採用碳十四定年法分析後，校正為約距今三千年前。在化石清修教室裡，由各種展示設計與文字解說，讓我們了解從戶外採集到的化石，如何整理並呈現在眼前。而大象一族展示的大象牙齒及骨骼化石，都是採集自菜寮溪流域和澎湖水道哦。

走出左鎮化石館之前，記得看看旁邊的光榮校園，這個與左鎮化石園區相互比



▲ 與化石園區比鄰而居的光榮國民小學，共同記載了左鎮地區的考古記憶。

鄰，且相互成長的學校，共同記載了菜寮地區的考古文化，別忘了跟戶外的裝置藝術拍照，留下美好的回憶。📷



▲ 探索館展覽廳一隅。

小小「龍崎」士， 「竹」夢校園

——記竹林中的環教園地臺南市
龍崎國小



文、圖／王新偉

聰慧可愛的鯨豚一直是臺灣最美的海洋生物之一，也是臺灣發展海洋生態觀光的主角。但就在剛剛過去的民國 108 年，鯨豚在臺灣海域擱淺的數字卻高達 140 餘隻，這是臺灣開始鯨豚救援以來，擱淺數量最高的一年；更加令人怵目驚心的是，這些擱淺的鯨豚有高達 120 多隻因來不及救治而死亡，保育人士從這些不幸擱淺死亡的鯨豚胃中竟發現充滿了各種塑膠垃圾，雖然現有的資訊還不足以判斷這是否就是造成鯨豚擱淺或死亡的原因，但已經為臺灣生態帶來極大的警訊，保育海洋和阻止海洋繼續被人為汙染已經到了刻不容緩的地步。

有感於我們生存的環境充斥著太多的塑膠製品，而愈來愈多的塑膠垃圾也已經成為侵蝕海洋生物和汙染土地的元兇。一所位於臺南山區的小學－龍崎國小，開始



▲ 龍崎國小為響應減塑愛地球，以竹子製成竹筒撲滿，發起「大家一塊救地球」行動。



▲ 臺南市龍崎國小，是一所有著近百年歷史的老校。

發起「大家『一塊』救地球」的行動，他們將在地原鄉的資源－竹子，製成竹筒撲滿，放置在校園內，讓全校親師生可以隨時捐獻愛心。校長徐至賢說，哪怕只是微不足道的一塊錢，聚沙成塔，也是展現身為地球村的一分子為保護地球環境所做的愛心善舉，因為龍崎國小是偏鄉小校，所以才有了「一塊」救地球這樣的發想。

臺南市龍崎區的龍崎國小，一所全校師生人數加起來只有 79 人的迷你小學，近年來卻成為臺南市在推動環境教育領域數一數二的明星學校。從 107 年獲得經濟部和教育部的推動能源教育標竿學校的殊榮；到 108 年獲得臺南市推動環境教育學校組特優；民國 109 年更以特優的資格代表臺南市參加國家環境教育獎學校組的選拔。校長徐至賢自豪地說：「別看我們龍



▲ 龍崎國小民國 108 年獲得臺南市推動環境教育學校組特優，民國 109 年將以特優的資格代表臺南市參加國家環境教育獎學校組的選拔。

崎國小師生少、校地小，但對環境教育的投入可不小。」，徐校長還將龍崎國小自詡為「龍崎士」，他說就是想藉助神話中那個可以馴服並駕馭龍且擁有強大力量的角色，讓龍崎國小師生可以成為改變環境的一支中堅力量。

龍崎國小在校內推動環境教育有目共睹，在地方和社區為保護環境所發揮的影響力一樣不容小覷。徐校長告訴我，十多年前，當臺南市政府欲在龍崎設置事業性廢棄物掩埋場，龍崎國小的師生就和地方民眾肩並肩、手拉手地站在一起，他們以漫畫、戲劇表演等方式向外界傳達「龍崎是臺南的後花園」、「我的家應該是自然地景保護區」、「我的家是閃閃發亮的黑



▲ 龍崎國小與在地農會合作舉辦一系列與竹子相關的教學課程，讓學生認識竹炭產品的廣泛應用。

鑽石」這樣的訴求，在地方民意和全校師生的共同努力下，龍崎變成垃圾掩埋場的計畫最終被撤銷，小小「龍崎士」這一翻轉之勝利，可謂為龍崎的發展撒下了永續



▲ 徐至賢校長致力於要將龍崎國小打造成具有無限可能的「龍崎士」。

的種子。

當徐至賢校長為我講述這一段龍崎國小的「傳奇」，眉宇間充滿著自信，顯現出對龍崎國小、對龍崎這塊土地的情懷。

「我們龍崎國小可是臺南市的『三極』學校。」，當徐校長用這樣的開場白跟我介紹龍崎國小，我一時愣住了，徐校長看出我不解的眼神，笑著跟我解釋說：龍崎國小的「三極」其實指的是學校的位置極偏、地形極惡、人口極少。徐校長隨手從電腦上點開臺南市的行政區劃圖，指著一小塊橘色的區域告訴我，龍崎區位於臺南

市的最東南端，是臺南市土地面積最小的一區，由於與高雄市的內門區、田寮區相接，所以是臺南市與高雄市的交界之地。因地質特殊加上河流長年的侵蝕沖刷，形成了為數眾多的惡地地形，迄今也是臺南市人口最少的行政區，所以徐校長口中的「三極」學校稱謂便由此而來。但正所謂「禍兮福之所倚」，偏鄉惡地形的先天因素卻造就了龍崎的「二最」，這「二最」就是采竹最多和教育場域最棒，龍崎區有著臺南市「竹鄉」的美譽，顯見竹子是當地最大的資源。除此之外，龍崎區更擁有臺南市最大的「牛埔泥岩水土保持教學園區」，所以徐校長口中津津樂道的龍崎，是臺南市當之無愧的後花園。

龍崎國小建校於日治時期的大正 11 年（西元 1922 年），是一所即將邁入百年的



▲ 龍崎以「竹鄉」聞名，龍崎國小的校名就可見「龍」和「竹筍」的結合。



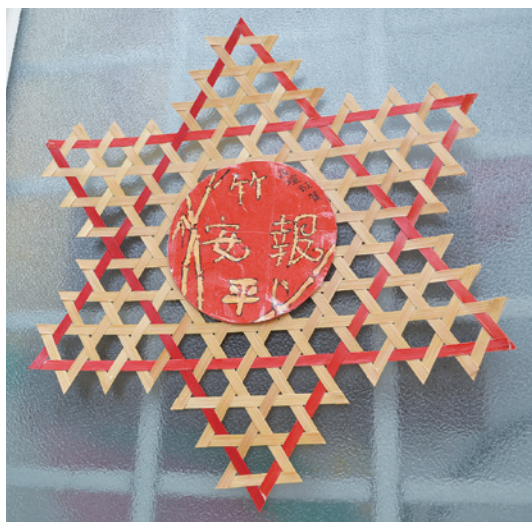
▲ 龍崎國小的師生在牛埔泥岩水土保持教學園區進行戶外教學。



▲ 龍崎國小以「竹編」作為藝術深耕的教育課程。

老校，雖然全校僅 60 名學童，卻擁有校本部和山裡的龍船分校兩個校區，由於龍崎國小是龍崎區唯一的國小，在臺南市一區必須設有一所在地國中小的教育保護政策下，龍崎國小不存在廢校或併校的隱憂，也沒有每年必須招募新生的壓力，加之龍崎國小地處南、高兩市交界，有著地利之便，所以師生的流動率不高，很多老師在龍崎國小一直教課到退休，所以在校務的推展和環境教育上才能一棒接一棒傳承不會中斷，這在臺灣其他縣市的偏鄉小學幾乎是不可能的現象。

但這並不意味著其他偏鄉小學所面臨的教育資源稀缺的困境，龍崎國小就能高枕無憂，所以如何發展出學校特色，就成為歷任校長首先要思考的課題。由於龍崎最多的資源就是竹子，最迷人的景致就在於竹林密布，而龍崎國小正處於一片竹林環抱的山頭地帶，所以龍崎國小從民國 90 年就開始發展以「竹」為元素的學校特色；2008 年起又研發出以「竹」來建構學校的鄉土教學，進而發展出以「竹編」作為校本藝術深耕的教育課程。經過了近廿年的能量累積，如今的龍崎國小已成為臺南



▲ 竹編的春聯。



▲ 竹編的相框展現龍崎國小的「竹夢校園」。

市赫赫有名的竹編學校，以竹編為主的校本課程也吸引著其他學校紛至沓來研習交流，龍崎國小每年的綠色夥伴學校校際交流與承辦校內研習活動，在臺南市眾多國小中也名列前茅。

早期的臺灣農業社會，竹子幾乎是家家戶戶的萬用資源，從房屋、農地的建材，到家中日常用品、農耕器具……，幾乎都離不開竹子。很多製造竹編產品的小型竹編工廠應運而生，就地取材和豐富的竹子資源讓臺灣的手工竹編產業曾蓬勃一時；不過隨著工業現代化，可以大量快速產出的塑膠製品逐漸取代了傳統的竹筐、竹簍，連堅固耐用又冬暖夏涼的竹椅竹凳也被塑膠桌椅取而代之，竹編工藝成為漸漸式微的夕陽產業，原本的實用性也被現代人淡忘，竹編面臨著沒落與消失的境遇。

強烈的責任感和使命感讓龍崎國小的校長和老師意識到，如果這種傳統工藝得不到傳承和應用，以後龍崎的孩子將不會知道自己家鄉的歷史，而竹子這一在地最豐富的資源也將毫無用武之地。於是，龍崎國小在校內開啓了竹編課程，邀請在地的竹編匠師來為孩子們傳授竹編工藝，後來更通過竹藝创客老師的指導，建立起獨具特色的竹編校本課程，用活潑有趣的教學內容吸引教導龍崎的小朋友學習在地傳統竹編工藝。

竹編藝術成為龍崎國小的校本課程後，學生的環教地圖便由此展開，從認識家鄉產業的「竹話崎聚」，親山知山愛山以感受竹山態、竹環境，教導全校學生認識竹子、喜愛竹子；到課堂上的采竹課程：學習基礎編織、創意編織，成為小小竹藝



▲ 龍崎國小的校園就是一個戶外竹藝展示館。

家。當實用的竹編製品在小朋友的手中成型，原來竹編也可以取代塑膠，行動減塑的意識開始在小朋友的心中扎根。現在的龍崎國小，每周都一定會有一堂與竹編藝術相關的教學，學校有 4 位專業竹編老師協同教學，這樣的師資在其他學校幾乎不可能。就這樣，竹編藝術課程得以在龍崎國小一步一步地傳承下去。

走進龍崎國小，就像走進一個竹藝的世界，整座校園就像是一處竹編的展覽館。在走廊、穿堂、花臺、植栽、洗手台、布告欄和教室的門窗上，都有龍崎師生自己動手編織的竹藝飾物，竹藝遍布校園的各個角落。除了竹藝編織，校園的環境生態

也多了純樸與自然，校園內有一株高大的柚木，要一個成年人才能合抱，據說是在創校之初就栽種的，其他樹木如黑板樹、芒果樹、龍眼樹、椰子樹等，也都樹形高大，對學校來說，這些樹齡超過半個世紀的老樹是學校珍貴的記憶和文化財。半圓形的操場外就是竹林蜿蜒的山坡地，竹林就像校園的天然屏障，當有風吹動竹林時會發出清悅響動，如樂音般迴響在山頭，讓學校多了古人所嚮往的那種遠離塵囂與世俗的桃源意境。於是，學校便以盛唐詩人王維的名篇〈竹里館〉，在校園內用竹子打造了一處「竹里館」，配上「獨坐幽篁裡，彈琴復長嘯。深林人不知，明月來

相照。」的詩句，讓來到龍崎國小的每位來賓都能在此拋卻塵囂，尋求片刻心中的寧靜。

竹里館當然不能缺少琴音繞樑，龍崎國小的絲竹課和采竹課程一樣都是學校的課程，國小的學童從三年級開始就接受絲竹課程的訓練，吹拉彈奏，不但培養出學生的音樂素養，更陶冶性情，龍崎的絲竹樂團更年年在臺南市音樂比賽中拔得頭籌，「竹里館」果然名副其實。

除了學校設計的竹編課程，龍崎國小也與在地農會和產銷班合作舉辦一系列與竹子相關的教學課程，如春天帶領孩子去竹林裡挖綠竹筍、到竹炭工廠去認識竹炭窯、看看一根根綠色的竹子是如何變成閃閃發亮的竹炭……，借助竹炭產品了解竹子的廣泛用途以及對環境的友善，不論是竹炭包、竹醋液，都可以取代化學的殺蟲劑、清潔劑，對環境不但不會有任何的污



▲ 在龍崎國小，校園不可無竹，這是以竹子打造的「竹里館」。



▲ 校園內的農園採用竹炭粒和竹醋液的無毒耕作。

染，更讓日常生活變成無毒家園。徐校長說：學校的生態農園就在土壤中加入竹炭粒，不但改善了土質，再結合竹醋液來驅蟲，真正達到了無公害耕作，讓小朋友知道原來不用農藥一樣可以種出好蔬果。

108 學年才剛剛接任龍崎國小校長的徐至賢校長，原本在臺南都會區的國小任教，因為喜歡這裡的自然環境，就很開心地接下了校長這一棒。來到這裡後，不但親身感受到這裡的空氣品質是南臺灣最好的，更被這裡滿山滿谷的竹子所吸引。年輕的徐校長說，竹子是自然界生長快速又用途廣泛的植物，從古早時候的竹編到現在的竹炭產品，環保意識讓竹子的用途「含金量」更高，在有些歐洲國家，竹子已經被開發成為造紙的原料，這對減少森林樹木的砍伐功不可沒。他認為臺灣也可以朝向這個方向去研發，以臺灣的竹子資源唾手可得的便捷性，如果竹子能成為主要造



▲ 竹藝體驗教室布置得像一個溫馨的「家」。



▲ 校園內以貨櫃打造的竹藝體驗教室。

紙的原料，那對保護環境和地球生態無疑是巨大和無限的。

為了讓學生和來賓對竹編技藝有更深刻的印象和情感，龍崎國小在校園內以貨櫃打造了一間竹藝體驗教室。在校園的一隅，白色的貨櫃屋彩繪著五彩斑斕的花鳥，走進這間體驗教室，就像是回到了溫馨的家院，從門上貼著的竹編春聯，到屋內的竹製桌椅家具、牆壁上貼著的竹編相框、另外還有竹風鈴、竹魚、竹蝦、斗笠、竹籠被當成吊飾掛滿空間，兩隻竹編的如意狗更添情趣，小小的空間裡竹藝品俯仰皆是，充滿自然清新，令人賞心悅目。

為了讓外界也能看到龍崎的竹鄉風采，龍崎國小的師生們在 2016 年集體創作完成了一本講述龍崎竹藝和在地文化歷史的繪本，繪本以龍崎山區常常出現的保育

類大冠鷲為創作靈感，書名就叫《竹鷹》。這本繪本的創作不但由龍崎國小的學生完成，所附的 CD 也是學生自己朗讀配音，整個繪本的創作讓參與的學生有機會深入在地竹編歷史，也讓孩子體認到從事藝術創作應具備的專業認真精神。

除了采竹的校本課程，龍崎國小也積



▲ 龍崎國小師生在 2016 年創作完成的講述龍崎竹藝和在地文化歷史的繪本《竹鷹》。



▲ 龍崎國小的山林探索課程。

極開展竹鄉氣息的社團課程和營隊課程，由於學校緊鄰虎形山公園，公園內有登山健行步道、吊橋、河谷等地貌，正好適合生態導覽、戶外教學和山野探索。老師常常帶領學生來探索山林，不但能鍛鍊學生的腳力，也讓學生近距離認識竹子種類及其他相關的動植物生態，同時登山訓練必須的野外課程如做竹筒飯、採集竹筍等也充實了學生對竹子應用的各種知識。徐校長說龍崎國小的畢業生在畢業之前一定要完成攀登一座臺灣知名高山的任務，如合歡山，就是為了讓龍崎的孩子都能擁有健康的體魄。

徐至賢校長說，龍崎流著竹編的血液和基因，所以用在地采竹課程來成就每一個龍崎國小的孩子，就是要讓他們都具備如竹子般韌性、品德節節高的人文精神，不論從覺知、知識、態度、技能到行動都

能真正從人與環境共存共榮的角度去思考。徐校長用時下流行的斜槓人生來詮釋龍崎的采竹課程，采竹課程不僅僅是在教竹編竹藝，更致力培養孩子們的思考力和創造力，因為創造力的源泉就是生活經驗的不斷累積。

徐至賢校長說，通過環境教育創新，可以讓更多人看到龍崎，這是一個從鄉下到都市、從臺南到全國的環教願景。未來，不但要積極推動龍崎惡地形成為國家級風景區、國家地質公園、自然地景保護區，並使之成為全國的環教場域，更要讓龍崎國小成為以竹炭循環經濟為特色的全國環境教育夥伴學校，用龍崎的竹與全世界交朋友，將龍崎獨特美好的山林永續保存，並打造出偏鄉「龍崎士」成功的無限可能。

海





臺南龍崎 走慢了的時光

文、圖／容容

龍崎，一個擁有可愛、傳奇名字的小鎮。早期手工竹編產業曾帶來繁榮景象，但也隨著竹編產業的沒落而趨於平淡，幸有一群在地的手工業者不甘「竹鄉」的風采就此被人遺忘，從零開始，藉助現代科技與文創讓竹子「脫胎換骨」，以竹炭重新開啓「竹鄉」的生命力，反而讓更多人看見龍崎、認識龍崎，以龍崎的竹炭文化和溫暖的人情味，醞釀出一個遠離都會塵囂的世外桃源。

臺南市龍崎區，地理位置處在阿里山山脈的尾端，年輕的阿里山山脈在這裡顯現出桀驁不馴，它不斷地甩尾絞扭，形成地質鬆軟的惡地地形，臺灣自然地景上辨識度極高的高雄田寮「月世界」惡地地形便是個中代表，而龍崎正處在這片惡地地形的前沿。龍崎全區都是海拔 300 多公尺以下的丘陵山地，雖然距離臺南市中心僅十餘公里，但因山地呈現惡地地形，反而是臺南市唯二不列入都會開發的行政區，也因此造成區內人口外流及老化相當嚴重。



▲ 龍崎的中心——虎形山。

據龍崎鄉誌記述，龍崎之所以形成聚落乃是早年漢人入墾時為了爭奪土地，將境內最大的虎形山的山頭夷平，化為耕地，才有了今日較平坦的居住地，而先民為求風調雨順，遂將這塊面積不大的高地取名為「龍船村」，有乘風破浪之意。大正 9 年（西元 1920 年）日治時期臺南州實行地方自治改制計畫，將區內最大的龍船村及崎頂村兩地地名各取一字合併成庄名，「龍崎」由此傳開，據此地名或可看出龍崎是個「地無三里平」的所在。如果再往前追溯，早在臺南府城肇始之初，此地原本是平埔族西拉雅族新港社人的聚居之處，舊地名為「番社」。後來隨著漢人不斷移入，開始有「大坪」、「牛埔」等地名的出現，如今的龍崎已找尋不到平埔族人早期生活的痕跡，反而是閩南的漢民俗宗教文化一度興盛，像是文武陣頭文化，如宋江陣、獅陣、七響陣等，皆是早期為保衛村莊安全應運而生，曾風生水起，但可惜隨著人口凋零，這些傳統陣頭文化相繼失傳，古老的聚落雖然香火延續但已趨於平靜。

面對奇峻的地勢所造就的惡地地形，且遇雨便層層脫落流失，再加上泥岩遍佈的鹽分土質，龍崎土壤貧瘠異常，植物生長不易，但先民還是靠著一步一腳印的辛苦開墾，以強韌的生命力，硬是在這塊草木不生之地立足扎根，頂起一片天。

據清乾隆 17 年 (西元 1752 年) 的《重修臺灣縣誌》記載，龍崎是清領時期臺南府往高雄的交通要道，當時高雄旗山、內門、燕巢等地的物產都經此地運往臺南府城。而附近險峻嶙峋且奇特的泥岩地形，常隨時節風雨變幻產生獨特的「雁門煙雨」景緻，巡臺御史立柱賦詩讚曰：「雁塞煙霏氣鬱蔥」，曾被列為「臺陽八景」之一。

民國 50 年代的龍崎，與相鄰的永康、仁德、歸仁和關廟一起被稱為臺南的「南關區」，當時以工藝見長而聞名，其主要的產業便是竹編。惡地形的龍崎更是靠著茂密的竹林，以竹編生活器物博得「采竹之鄉」的美名，竹編不但是龍崎最重要的經濟收入來源，也讓當地從事竹編產業的農村人口達到鼎盛。

考察龍崎全區幾乎都是以白堊土形成的青灰岩為主，也就是大家所熟知的「月

世界」地形，在這幾乎寸草不生的惡地形上，唯有竹子可以大量成群的生長，所以當地一直以來積極發展竹林經濟，竹林的種植占全區農業種植面積的一半以上，尤以刺竹最多。刺竹是早期製作家具、農具上好的材料，一度成為龍崎賴以維生的重要產業，民國五、六十年代，出自龍崎的竹簍、竹桌椅、竹編生活器物遍布全台。在龍崎國小自編的鄉土教材中，就記述著龍崎的山坡地種滿了麻竹、刺竹和長枝竹的景象，而村人各個更是竹編高手，他們到茂密的竹林裡砍竹子，再帶回家編成各種竹器拿去市場賣，像是竹簍、牛嘴籠、搖籃、竹雞籠等，可惜時至今日，竹編被塑膠製品取代，茂密竹林的經濟價值頓時一落千丈。

竹子產業牽動的不只是在地農家的生計，當竹編乏人問津，農人不再定期砍伐



- ① 龍崎是有名的竹鄉，曾以竹編生活器物博得「采竹之鄉」的美名。
- ② 漫遊龍崎，眼中閒適的老屋、檐下的竹燈…時間就不由自主跟著慢了下來。
- ③ 龍崎采竹生活館內所展示的叢生竹，可一睹竹的生命力之旺盛。

竹子，林相景觀也隨之黯淡。

由今日的臺 182 市道，自關廟進入龍崎，翠綠的竹林首當其衝，尤其是耐旱耐雨防風的刺竹更是滿眼皆是。

首先看到的就是龍崎的最高點虎形山，現在以闢為運動公園，在公園入口處有一塊地勢平坦的綠地，這裡是龍崎的藝文展演小廣場。臺南市政府首度舉辦的「龍崎光節·空山祭」正在進行中，龍崎光節是以一場「空山祭」的主題寓言，結合系列的藝術作品，搭配夜間燈飾的設計，來打造奇幻秘境，以引人入勝的視覺效果，為當地形塑觀光新亮點。

據龍崎國小的徐至賢校長介紹，「空山祭」的入口意象，是由在地竹藝大師張永旺先生所打造的「竹苗」拱門，以及藝術家與學童共創的「龍崎之想像生物」。看到一個個被線圈纏繞的螢光球體滾落草叢，好像長著腳的怪異生物，徐校長說，這些憑空想像出來的生物有一個很奇幻的名字「光蟲」，之所以會有這樣的發想，

是因為當地的惡地地形差點讓龍崎變成事業性廢棄物的掩埋場，於是，為了阻擋外來的汙染和破壞，具有超能力的「光蟲」就在夜間出現以拯救這座「空空的山」。從現場所展示的裝置藝術的名稱也不難看出這樣的寓意，「月夜」、「共生」、「勞作」、「流光橋」、「團結織網」、「烏雲來了」、「寧靜·秘境」…徐校長說，這些都是創作者與社區居民、生活環境互動交流後，現地創作所激盪出專屬於虎形山的視覺饗宴。

「空山祭」的裝置藝術從虎形山的望龍吊橋起，沿園區步道分佈其中，全長約 2 公里，讓參觀民眾藉由燈光的變化，感受藝術與山林結合的特殊氛圍。

在虎形山公園入口的一側有一座歷史建物，是日治時期的舊官長宿舍，紅瓦黃牆的外觀維護得相當完好，現在作為龍崎的竹炭故事館開放參觀。與竹炭故事館隔街相望的是龍崎舊市場，略帶巴洛克式的風格，曾經是龍崎人氣最旺的大市場，後



▲「空山祭」的入口意象，是由在地竹藝大師張永旺先生所打造的「竹苗」拱門。



▲藉由燈光的變化，讓民眾感受藝術與山林結合的特殊氛圍。



▲ 街弄古早味的柑仔店依然開張著，賣著菸酒、糖菓、日用什貨…很有懷舊風味。

來市場閒置，當地政府便欲將此地改造成一個新聚點，冀望借助青年返鄉和創客計畫為龍崎這座偏鄉帶來發展新契機。而環繞著龍崎舊市場，就是聚落人口最集中的崎頂老街了。

穿梭在這座百年前即已存在的老街，時間彷彿慢了下來，雖然昔日繁華已然褪去，人煙也已盡消散，但老街的一磚一瓦、一柱一窗，猶見當年的風采，款款慢行，別有一番風味在心頭。

老街弄只存幾家古早味的柑仔店依然開張著，菸酒、糖、日用…的旗風飄掛在店外，騎樓下擺著一張桌幾張椅，是街坊鄰居閒話家常的地方，幾張老海報畫出那些年的復古記憶，留守老屋的阿公阿嬤，親切的一聲問候，笑容裡藏著純樸年代的美好歲月。

老街很短，行走於狹窄巷弄揣摩著早期建築格局，雖陳舊卻古韻盎然，儘管許多老店舖已歇業，但從門前餘留的匾額字號，不難想像從前的興盛。

我我跟著熟門熟路的徐校長，走到他口中「秘境」的龍崎防災公園，這裡是龍

崎國小師生的戶外課堂。原本只是一處高架橋下的開放空間，龍崎區公所以3D彩繪將這裡變成了一個防災教育的場域。地面、橋柱上，3D彩繪栩栩如生，巴氏小雨蛙、攀木蜥蜴、食蟹、草鴉、紅尾伯勞、五色鳥……，這些龍崎的常客化身對抗自然災害的主角，即使面對惡地地形土石流不斷，但為了保護家園、保護這片青山綠水，這些動物們和人類一起攜手對抗環境的破壞者。

漫遊龍崎實在無需什麼攻略，眼中間適的老屋、靜謐的巷弄、檐下的貓咪…時間就不由自主跟著慢了下來。走進竹炭故事館裡看到一個個竹藝器物 and 一個個黑色的竹炭所變換成不同的樣貌，更有種回到沒有石化產物的年代。孟子曾說：「斧斤以時入山林，材木不可勝用也。」木竹都是可再生資源，不會汙染環境，只要合時合理的採取，木竹將是取之不盡、用之不竭的綠色資源。

龍崎國小的洪意萍老師在《竹鷹》繪本裡寫道：「和學生討論繪本故事內容的過程，我深深被他們對家鄉那份認同的情感所感動；他們對我細數龍崎的印象、以及對改變中的龍崎提出想法。他們也去龍崎國小旁的虎形山淨山，對家鄉環境付出實際的行動，他們小小年紀就願意為自己的家鄉付出，讓我很動容。」





▲ 胡定一的擬音技術，獲得金馬獎肯定。



聲音創作 神乎其技 擬音藝術家胡定一

文／林蔓禎 圖片提供／胡定一

「擬音就是讓聲音栩栩如生的創作。擬音工作最大的魅力就是在影片中能做出各種不同聲音的挑戰。40 多年我就是這樣走過來。做自己喜歡的事，就不會覺得辛苦，一切的努力都值得了。」

—— 胡定一

從默片到有聲電影

打開世界電影史，從最初只有畫面、沒有聲音，至多放映時安排旁白或樂手在一旁演奏或說口白，以增加觀影者的聲音體驗。直到西元 1927 年，全世界第一部有聲電影《爵士歌手 (The Jazz Singer)》上映，讓存在 30 多年的默片正式走入了歷史，也開啓了聲音與影像藝術的緊密連結與全新的挑戰。進入到有聲電影的時代，當年的技術還做不到同步收音，都採事後配音方式，因此整部戲都得後製音效上去；如今運用科技同步錄音，從前需要重做的音效多已由機器取代，雖然效率提高了，但後製擬音所表現的畫龍點睛之妙，往往舉足輕重，不可或缺。

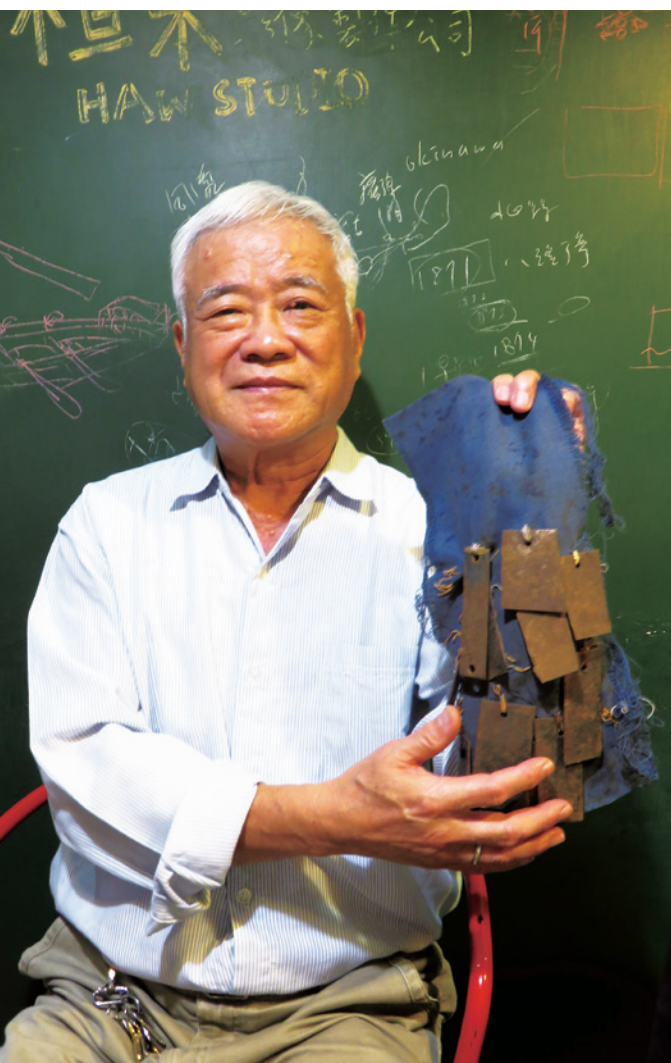
什麼是「擬音」(Foley)

何謂擬音？網路上搜尋到的文字為「現場同步音效配音」，再進一步說明，「對著影片畫面中的人物，模擬其情緒起

伏及所有動作，同步做出聲音來的過程，就是『擬音』(Foley)」。原文 Foley 緣起於電影史上最早提出「擬音」概念與做法，時任美國環球電影公司音效的 Jack Donovan Foley，後人為紀念他偉大的發明，並表達對該行業工作者的尊重與敬意，取其姓氏 Foley 為此專業技術命名，並且沿用至今。

在一部電影中，音效受重視的程度或許不及對白與音樂，但配合劇情發展或演員情緒，很多聲音需要再做加強，音效的重要性便會凸顯出來。音效（聲音效果）一般分為「環境聲音」（風聲、雨聲等）、「音效聲音」（汽車、槍砲等）及「擬音」三大類，在類比時代，三種音效必須分別製作，再混音成單軌聲音，數位化後則是 5.1 聲道。其中的擬音要先做演員身上的衣服聲音，再來做腳步聲。若同時出現數名演員，個別的脚步聲也都得單獨作業後再進行混音。擬音的細節很多，重要性不亞於對白及音樂，卻容易被忽略，甚至同業之中不了解擬音師實際工作內容的也大有人在。

類比時代做擬音，一部片子從頭做到尾，約莫會有 3~5 人同時進行，現在多已仰賴機器，只需偶爾補幾個聲音而已。這個從類比到數位的轉換，彷彿就在一夕之間。然而，科技即使帶來快速及便利，但



▲ 從事擬音工作 40 年如一日的胡定一老師。

「音庫」提供的聲音絕對有別於「擬音」的呈現，擬音必須跟著劇情，配合劇中人物的喜怒哀樂做動作，情緒的傳達更精準，做出來的聲音更生動豐富也更有畫面。

還記得國片《愛情萬歲》中，女主角楊貴媚腳踩高跟鞋，走在大安森林公園泥地上所發出的叩叩聲嗎？這充滿戲劇張力的腳步聲，其實並非現場收音，而是由臺灣國寶級擬音師胡定一在錄音室裡模擬情境，同樣踩著高跟鞋一步一步 Foley 出來的，這場戲長達 8 分鐘，胡定一的表現完美到位、一氣呵成。

做聲音的人

從事擬音工作超過 40 年，曾以《稻草人》、《香蕉天堂》等國片多次入圍金馬獎最佳音效獎，民國 106 年獲頒第 54 屆金馬獎年度最傑出電影工作者。從民國 64 年進入中影股份有限公司錄音部門當小助理開始，到掌管技術組包含錄音、攝影、剪接、燈光四個單位，胡定一直到退休都不曾轉換跑道，連工作單位都沒換過。他的作品多不勝數，從臺灣早期的武俠電影，民國 100 年的《翻滾吧！阿信》，到近期的《德布西森林》、《自畫像》…，各類型的電影都能聽到他的「聲影」，而旁人眼中的雜物、甚至垃圾，都能成為他獨創的擬聲道具和「音源」。胡師傅累積 40 年的作品與經歷，是電影界最珍貴的藝術結晶及文化寶藏，值得後輩研究與學習。

「以前做擬音，它是一個行業，也是

一份工作；現在做擬音，它只是個工作，不再是行業」，胡師傅一語道破擬音從極盛時期的榮景到行業萎縮的處境。即使盛況不在，但擬音的獨特性與無可取代，往往成為為影片加分的重要元素。譬如僅僅一個放杯子的動作，杯子裡有水沒水、杯子輕放重放，傳達出來的聲音都不一樣。延續此動作，若再加上拍桌，除了輕重的差別，桌上如果擺著裝了水的杯子，拍桌時產生的共鳴與碰撞，情緒的傳達更為不同。「做聲音，專注力、反應能力、肢體動作…細節，都必須精準得一次到位」。胡師傅的詮釋一針見血，他對擬音的見解與創作、技術的研發與傳承，在台灣電影界已無人能出其右。

聲音的表情與層次

根據研究顯示，寶寶還未出生時，在媽媽肚子裡長到4、5個月大左右，就已開始有了聽力，而耳朵也是最早成形的器官之一，因此，聽覺不只是五感之一，也是人類掌管及感受聲音最重要的接受器。透過聽覺的感官將聲音傳至耳裡腦裡，人們因為氣勢磅礴的交響樂演奏而激昂高亢、因悲戚的歌曲而同感哀傷，寶寶在媽媽的肚子裡也因為媽媽穩定的心跳聲而感到心安…，這都是聽者對聲音產生的共鳴，也

是聲音的力量與神奇之處。

運用在電影中的擬音技術，每個聲音都有不同的表情，甚至擁有情緒與靈魂。有時配合上動作輕重或聲音來源的不同方位、角度或遠近距離等因素，也會展現出各種層次。音效為何需要重製？胡師傅表示，「因為現場收音主要仍鎖定在人物的對白，周圍的其他聲音往往就會被忽略，如腳步聲、開門聲等，但有時應劇情所需，周圍的聲音必須強調出來，譬如從右後方緩緩靠近的腳步聲，這時就以擬音的技術來凸顯，並且壓低另一個開門聲，一個較強一個較弱，以此表達劇中情境，讓人感覺到兩個不同的聲音同時出現」。談到腳步聲、走路聲，一個人正常的走路跟悲傷的走路，方式不同、步伐不同，聲音自然也不同。可見，擬音這份工作一點都不簡單，細節太多且瑣碎龐雜，難以言傳，只能提醒，「細部的揣摩要靠自己拿捏、體會，做多試多了才會有感覺有心得，每個動作都必須仔細觀察、牢記在心；所以，記憶力、專注力、理解力缺一不可」。如果遇到無前例可循的情節或動作，就得仰賴擬音師去設計一個聲音出來，設計的過程除了模擬、想像，還有無數次的嘗試。胡師傅分享他曾擬音蟑螂爬行的經驗。蟑螂爬行會發出什麼樣的聲音？該怎麼做？



▲ 胡定一老師在狹小空間內創造聲音大魔法（短片《孤味》擬音現場）。

「把吸管剪成細鬚狀，在白紙上反覆刷動，以此模擬蟑螂觸角摩擦地面的聲音，導演很滿意，這就是一種創作」。在我看來，這不僅僅是創作，更是了不起的創意。此外，曾經有個「啃生魚」的擬音經驗，讓

胡師傅印象非常深刻。影片描寫的是飢荒時期，主角餓到一抓到魚就活生生整隻抓起來啃的血腥畫面，未經處理的魚皮表面有鱗片，其實根本沒辦法吃，但戲裡這麼演，戲外做擬音時卻遍尋不著可模擬的道



▲ 胡定一精湛的擬聲，彷彿聲音魔法師一般令人驚奇。
(為《德布西森林》模擬走泥巴地的聲音)

具，最後胡師傅也買了一條活魚直接啃，才順利完成這場戲，這樣的精神，光是想像那畫面，就讓人感動佩服、肅然起敬。

一生懸命玩聲音

因為從事擬音工作，胡師傅對聲音的感受能力異常敏銳，同時也養成他隨時隨地注意身邊環境，對周遭觀察入微的習慣。

「出外逛街，別人是看東西、買東西，我是聽聲音、玩聲音」，看電影時，影片裡演員走路發出聲音，坐在台下的他也不由自主踩起雙腳，同步跟著演員一起走，幾乎已達忘我的境界。不論身在何處，一聽到特別的聲音，便思考著，「這聲音是怎麼做出來的」，這份熱情與執著的精神，已充分呈現在他多樣化的作品之中。

胡師傅的腦子裡就像有個聲音資料庫，專門收集各式各樣的聲音，只要敲敲打打接觸過，這個聲音就會自動輸入他的資料庫裡，需要時就能隨時取用。聲音資料多，「音源」，也就是創造聲音的道具就多，各種鍋碗瓢盆、鐵器、竹枝、紙片…，加上自製道具，他在中影公司的工作室，就像一座舊物回收中心，別人眼中的破銅爛鐵，都是他創造出獨一無二聲音的特殊用具。胡師傅表示，網路上搜尋得到的聲音做法及案例，都是大家普遍了解

且可公開的例子，真正高難度、非常經典稀有的案例，不太可能公開傳授或示範，因為那是擬音師個人的獨創。

而我們何其有幸，訪談當日，胡師傅自備十幾樣道具，有些是同類型的東西，只是幾個不同的角度、手勢或輕重快慢，就能表現出不同的音質或感受，就像魔術師般隨時變幻出各種不同的聲音來，聲聲入耳、絲絲入扣，令人嘆為觀止。以下即

是大師的分享：

算盤：模擬「窗簾拉動」的聲音。如果是骨董級的大算盤，因為珠子較大聲音較沉，便能做出「拉門」的聲音。

紙團：模擬「草堆草叢」的聲音。早年地廣人稀，到處都是草地，現代化以後，高樓大廈多了，泥土地少了，公園裡的樹木草地也已不能隨意取用，於是用報紙碎成細條網成球狀，用手觸摸就能發出如同撥



▲ 生活中俯拾皆是的擬聲器具。

草或草木搖曳的聲音。

竹枝：模擬「刀鋒、劍鋒」的聲音。道具的粗細、長短，做出來的聲音變化也會不一樣。比藤條還細一點的竹枝，稍微使勁揮一下，便能發出如利刃般的聲音。而劍聲比刀聲還要更銳利一些，只要在竹枝末端加點工，就能達到師傅想要的效果。



▲ 模仿機器人走路聲響，專注認真的胡定一。
（影片《BBS 鄉民的正義》）

刮刀、水泥刀：做出「寶劍出鞘」的聲音。

電影中的刀劍幾乎都不是真正的刀劍，所以打鬥場面、兵戎相見的聲音都必須後製重做。以兩支刮刀互頂或摩擦，都能生動的做出兩方對陣、刀光劍影的聲音效果。

鐵片布：做出「盔甲」的聲音。這塊藍布上有8、9片鐵片，是胡師傅親手縫製，鐵片的顏色與鏽跡看得出歲月的刻痕，是很有歷史的道具。和刀劍等武器一樣，現在的盔甲也不可能以真正的金屬鐵片製作，影片中戰士穿著盔甲行走時，鐵片碰撞、摩擦發出的聲音，就由這塊鐵片布來模擬，音效呈現與真正的盔甲一模一樣，令人由衷讚嘆。

布丁杯：模擬達達的「馬蹄」聲。舉凡市售的優酪乳杯、布丁杯等塑膠容器都適用，兩手各取一個空杯，以略傾斜的角度，交錯式的輕敲桌面，不論快馬加鞭或老馬慢行都能維妙維肖、栩栩如生。

龍眼殼：掌心幾顆曬乾的帶殼龍眼，用力一握，彷彿「骨頭碎裂」的聲音，令人不寒而慄。

保麗龍：以手指摩擦保麗龍的表面，做出「扁擔」挑重物上肩時，左右搖晃的聲音。

枕頭與布：模擬人「摔跤」的聲音。將布覆蓋在枕頭上，先重拍一下再輕拍一下，就像人重摔倒地之聲。

對摺的紙張：模擬「群鴿振翅」的聲音。連續拍打一張對折的小紙片，彷彿聽到也看到群鴿拍翅之後飛上天空，聲音相似度百分百，擬音功力出神入化，讓人拍案叫絕、難以置信。

紀錄片《擬音》面市

胡師傅總能信手拈來，以日常生活中隨手可得的簡單物件甚至是廢棄物，創造出「擬真」的神奇聲音效果。民國 106 年，由王婉柔導演拍攝的紀錄片《擬音》上映，首度將電影音效製作的實景實做內容搬上大銀幕，影片以胡定一師傅的擬音師身分為開端，真實呈現他如何透過獨特的視角及細膩的觀察，創造出各種各樣活靈活現音效的過程。

曾經是胡定一的同事，也是資深混音師曹原峰說，「即便在好萊塢，胡師傅也會是一等一的 Foley artist(擬音師)」。這點絕對無庸置疑。尤其看過他現場示範，更為他的神乎其技所折服，這等功力的養成、創意的發想，絕非一蹴可幾，也非幾篇介紹、數則報導就能說明於萬一。胡師傅則認為，他拍攝《擬音》最大的意義，在於讓更多人認識這份工作，知道擬音師的存在，了解擬音的工作內容和創造聲音的過程。《擬音》不僅原音呈現後製音效

的場景，導演更遍訪臺灣、香港、上海、北京等多位電影界的音效師、配音員及音樂工作者…，分享電影音效製作的甘苦與秘辛。《擬音》，不僅是要對台灣國寶級音效大師胡定一致敬，也讓許多幕後英雄有機會發聲，使外界了解並認識幕後工作的困難與艱辛，同時強調文化傳承的重要。

前兩年甫由中影退休卸任，現在的胡師傅無職一身輕，除了在兒子胡皓翔的影視公司擔任顧問，偶爾演講、受訪與協助電影的音效製作，生活型態有些改變，卻一樣充實而忙碌。

藉由訪談，我們得以了解，原來聲音可以如此重製、探索與再造；透過胡師傅的示範及演繹，也讓我們知道，原來聲音可以發揮的強度、力度、廣度及深度都是可以超越想像的，只要不設限，創意就能無遠弗屆。胡定一師傅在他小小的工作空間裡，任何想法都像一顆顆種子般，歷經發芽、醞釀到開花結果，成就了一部又一部電影。他為台灣電影的付出，以及所創造的文化與藝術價值，是對電影界最大的貢獻，而他從事擬音工作 40 年如一日的精神與態度，更是最值得珍藏與保存的無形文化資產。●

顛覆傳統思維 健康新選擇

一起來吃冷便當

文、圖／貓尼先生



過去，一提起冷便當，大部分人直覺想到的是，冷便當是日式的吃法，多數人並不習慣。如今，這樣的冷食便當卻在臺灣的便當圈裡悄悄的燒起一股旋風，讓許多幫小孩、幫先生帶飯的婆婆媽媽們都躍躍欲試，甚至讚譽有加。倒底冷便當有什麼樣的魔力與魅力，使習慣便當就是要熱熱吃的我們顛覆以往的傳統呢？就讓我們一起來瞧瞧吧。

便當的前世今生

有如此一說「便當」一詞最早出現於中國南宋時期，意思是「便利的東西、方便」，當時並沒有帶便當的概念，只是指外出時可便利取得食物之意。同時，以往在日本外出工作之人就有打包食物以便勞動時可食用的動作，但也並非意指帶便當。隨著歐洲地理大發現後，中日文化交流甚繁，「便當」一詞被傳入日本，當地便以「便道(べんとう)」、「辨道(べんとう)」、「辨當(べんとう)」等字替代使用，取其方便攜帶之意，將打包午餐出門的食物稱之為「便當」，裡頭的菜色也會做成一口大小，並且不用加熱就可以吃。

從日本發展的演變來看，一開始的便當從長途旅行隨身攜帶止飢，到社會風氣開放，平民便當傳入上流社會，為區別庶民與貴族之差異，此時的便當已經演變成將精緻的食物放入木製漆盒當中，帶到戶外茶會或賞花時食用。於此之中，便當隨

著日本的社會演進一直不斷的改變它的樣貌，甚至將便當重新消化成日本獨有的特色，加以發揚光大，並且在世界各地都掀起了一股便當風潮，而英文的便當 Bento 一詞，就是依照日文發音寫進英文辭典裡被當作是便當的詞彙。臺灣也受日本便當文化的影響，日文「弁當」一詞也反傳入使用，變成我們現在所熟悉的「便當」。

台日便當大 PK

臺灣便當的原本是指於午餐與晚餐不在家裡用餐，也不去餐廳吃飯，打電話給街頭巷口隨處都可見琳瑯滿目的便當店叫外送餐盒；或者是為了節省時間以及省去煮飯、洗餐具等繁複的工作，到店裡買現成的便當，或到自助餐店裡，選取自己喜歡的配菜等；又或者是前一晚家中晚餐吃剩的菜色打包起來明日午餐繼續食用。

提到「便當」，大部分的臺灣人想到的是打開便當盒蓋，竄出裊裊蒸氣，夾一口菜送入嘴前得呼、呼的吹散熱氣才好入口，熱騰騰的樣貌是我們對於「便當」的既存印象。不管是打電話叫便當、吃自助餐、前一晚留下的便當放入蒸飯箱內加熱，一直以來便當伴隨著我們的生活中，最大的特色就是趁熱食用。

日式便當最大的不同就是食用冷便當，冷食並非吃冰的食物，而是指不再重複加熱之意。

目前多數日本家庭慣於早上起床專程

製作為了小孩上學、先生上班所要食用的午餐餐盒，從備料、烹調到盛裝，皆為當日新鮮製做，放入便當盒內後就不再加熱直接食用。

這樣新鮮現做的餐盒便當，在日漸追求健康營養均衡的臺灣養生風氣中，漸漸流行起來，捨棄以往打包剩飯剩菜的方式，帶至學校、公司使用蒸飯箱或微波爐重新加熱，取而代之的是當日新鮮現做使用新鮮食材，不再重複加熱造成養分流失，而形成的新的臺灣便當文化，冷便當。

一起來吃冷便當

冷便當顧名思義即為食用時，便當內的飯菜均是涼的，經過早上製作完成後，不再放入冰箱冷藏，也不再重複加熱，吃起來冷涼卻不失菜餚的風味，這就是冷便當的特色。

但是製做冷便當時要注意什麼東西呢？以下一些要點可分享供參考。

冷便當的製作要點

1. 食材新鮮，勿使用隔夜菜
2. 盡量不攜帶水分多、湯汁多的菜色
3. 不將生菜、水果等生食入便當
4. 不放易壞的沾醬佐料
5. 吃多少煮多少，不留隔餐食用

冷便當的食材挑選

1. 青菜類的部分可挑選烹煮起來不帶湯汁

的種類，例如十字花科菜類、豆莢菜類等。

2. 主食類幾乎沒有任何限制，只要挑選烹煮完油脂不會太多，也沒有太多湯水的部分皆可當做便當主食。例如：炸豬排、懷舊排骨、照燒雞腿、滷肉塊、牛丼等等，皆適合帶入便當中，即使是冷冷吃，也別有一番風味。

冷便當這樣保存很安心

1. 注意烹調方式：冷便當的菜色最好是使用需經過加熱烹調的方式製成，例如炸、烤、炒、蒸等，如此經過高溫烹調過即具備天然殺菌效果。

2. 調味及防腐食材：調味料如鹽、辣椒、白醋、薑、咖哩粉、洋蔥或各式辛香料等，除了增添菜色的風味，還有些許天然防腐的功效，多多使用也能幫助便當保鮮。

3. 放涼後再裝入便當：剛起鍋的熱菜熱飯如果立刻盛裝，會使便當盒內充滿水氣，也會使便當盒內的溫度較高，而溫度則會增加細菌增長的速度，因此注意將每道菜色都放涼後再裝入便當內，以確保新鮮度。介紹了許多冷便當的來由與製作方式，不同於以往帶便當的經驗，不妨來個新嘗試，試試看早起 30 分鐘為自己也為家人做個心意滿滿又健康營養的冷便當，也許會對於帶便當這件事有著不一樣的新感受、新體驗呢。🍲

栗子燒雞便當



食材 雞腿肉250g(去骨)

栗子10 顆

乾香菇10 朵

香菇4 朵

香菇水150cc

白糖1.5 大匙

蠔油1.5 大匙

醬油0.5 大匙

米酒1 大匙

番茄醬1 大匙

作法

1. 先將栗子洗淨，放入電鍋內，外鍋一杯米的水量蒸熟
2. 乾香菇洗淨後，進泡於水中 30 分鐘泡開
3. 將蠔油、醬油、米酒及番茄醬混合均勻至於一旁備用
4. 鍋內放入一小匙油，將雞肉雞皮部份朝下擺放，煎至表皮金黃
5. 接著將蒸好的栗子與發泡過後的香菇一併加入拌炒，炒出香味後取出備用
6. 原鍋不洗加入白糖，使用小火慢炒至白糖溶化成咖啡色液狀
7. 再將剛剛取出備用的雞肉、栗子及香菇倒回鍋內，將糖液均勻裹覆於每個食材上
8. 加入混合好的調味醬料及香菇水大火滾煮
9. 火力轉至中大火繼續將醬汁燒乾至原有量的 1/3，即完成



海苔玉子燒



食材

- 雞蛋2 顆
- 無調味海苔1 張
- 柴魚調味粉1 小匙
- 砂糖1/4 小匙





作法

1. 兩顆蛋打散後，加入調味攪拌均勻
(建議將蛋液放入有尖口的量杯中使用，方便到入鍋內不會亂滴)
2. 取一平底鍋熱鍋
(使用正統方形玉子燒鍋較利於操作，如家中無玉子燒鍋也可使用平底鍋代替)
3. 使用廚房紙巾沾取適量沙拉油均勻塗抹於鍋底
4. 將些許蛋液倒入鍋中搖晃平均，呈現半凝結狀態，鋪入海苔後稍微等他黏著
5. 小心的將蛋從最邊緣處往內捲起，如筷子不易操作可使用平鏟或飯匙等工具輔助。
6. 捲好後，將蛋捲推回原處重複上述倒蛋液、鋪海苔、往上捲的動作直至蛋液使用完畢
7. 完全捲好的玉子燒，若此時形狀尚不滿意，還可以趁熱於鍋內再次定型
8. 放涼後即可切成適當大小裝入便當內





行墨・自在・董陽孜

文、圖／鄭芳和

誰人不識董陽孜？她的書法曾經一度刮起旋風，被稱作董陽孜現象。她的成功熠熠生輝，卻也伴隨著爭議；她身上的氣質有著諸多顛覆傳統的質素，她具有衝擊力的創新性書法，通過現代性思維與表現形式將原本承載數千年傳統書法文化的底蘊，脫胎轉化，破舊開新，自成一家。

字不驚人，死不休的董陽孜，她的書法有種雄赳氣昂，捨我其誰的氣概，創作50年題字滿天下，如臺北車站、雲門舞集、小說《孽子》書名等等，但她卻從未將自己定位為書法家，她總是想從書法中突圍而出。她獨具匠心所完成的文字藝術既雄渾又婉約，剛柔並濟，充滿了強大的魅力。我們該如何來認識這位高齡78歲，渾身仍迸發生命熱力的現代書法家董陽孜？

我不是書法家，我只挑戰空間

民國108年12月14日臺北市立美術館舉行「董陽孜・行墨」回顧展，館長林平致辭時說：「董陽孜是無法歸類的，她不喜歡被稱為書法家，她是非典型的藝術家，歷史上要為她重新定義。」，美術館的策展人也強調：「董陽孜告訴我：『我不是書法家』。」。

董陽孜的身分究竟是書法家？非書法家？或一如她自己所認為的：「我是現代藝術家。」？抑或她在記者會上所宣稱：「我是以一個當代藝術家自居。」？

每個人一走進展覽廳，迎面而來的董陽孜「大」作，一列又一列，能不絕倒者幾希？當你被作品的「大」席捲時，正是董陽孜開幕致辭時所說的：「每個作品，我在挑戰自己，後來我只挑戰空間。」的



▲ 展覽場一列一列的巨大書作，觀眾行走其間，如同被包覆一般。

確，一樓挑高又寬廣的展間，約有 16 片大作品，每片以 8 聯幅拼組成長約 700、800 公分，寬約 180 公分左右的大作品，無論你多麼人高馬大，行走期間，瞬間變得十分渺小，全然淹沒在她的空間展演設計中。

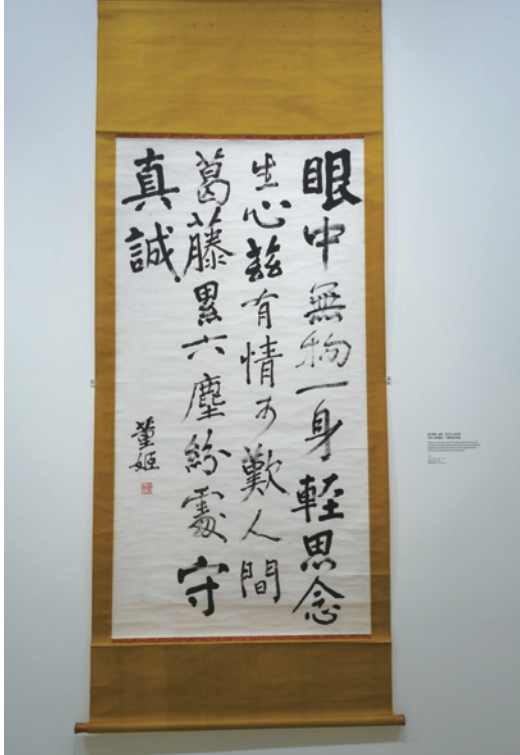
穿梭在一片一片的板牆，文字的一筆一畫已被抽絲剝繭，化為黑色的線條精靈，舞動在素白的牆面。董陽孜的「行墨」(Moving Ink) 想傳達的正是她身體力行與實踐的筆墨行旅，也是讓觀者行走其間的視覺行旅。

法國著名的藝術家梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 的知覺現象學，主張從傳統知識論返回原初的知覺現象，強調從知覺我們的身體開始。因而行走在董陽孜的筆墨線條間，已打破我們既往欣賞傳統書法條幅式的「可讀性」習慣，由於尺度夠

大，文字反而被消解，每個人不得不打破知識障，回到最原初的感覺經驗，讓自己的身體被巨大的尺幅所收攝，放縱自己的想像力在其中戲耍，只因董陽孜她「玩文



▲ 董陽孜於「行墨」回顧展開幕致辭，民國 108 年 12 月。



▲ 董陽孜〈眼中無物一身輕〉民國 61 年。

字、玩藝術，玩得很起勁」。她說：「挑戰各種不同的尺寸就是過癮。」。如果想要過癮地欣賞董陽孜的書法，最好從感覺開始，丟下傳統的書法包袱，才有可能觸及她的生命經驗與情調。

董陽孜的過癮從民國 92 年開始，當時音樂學者、文化評論家林谷芳，邀請她在兩廳院舉行一場「字在自在—董陽孜書法與空間的對話」展覽，其中最大的一幅書法是〈瑟兮憺兮赫兮咍兮〉（民國 91 年）是 12 尺高，29 尺長（358x870 公分），她以 18 張 3 尺 x6 尺的宣紙，裱成 9 連幅拼組成大作品。

書法大作要在非正式展覽館的表演藝術的殿堂展出，堪稱規模浩大，建築師陳瑞憲與平面設計師陳俊良與兩廳院的工程組、水電組、空間設計師、燈光顧問群與裱褙師都全力投入，挑戰不可能的任務，

克服了諸多空間架構。從此董陽孜在空間美學的展演上，就愈玩愈上癮了。

她挑戰 12 尺、15 尺、30 尺的巨幅大作，屢見不鮮，尤其那幅〈臨江仙〉，《三國演義》開卷詩：「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄，是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅。白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。一壺酌酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。」，一道曲折有致的展牆，先後矗立在北美美術館「有情世界」（民國 93 年）與國立臺灣美術館「天地衆生的對話」董陽孜個展中。這件 6 尺高，181 尺長（180x5,432cm）的巨幀書法，又是一座與建築師跨界合作展演的里程碑。

有時蛻變需要靠外在的觸機，自從董陽孜勇敢地接受林谷芳的策展挑戰後，竟意外挑起她一再自我挑戰，形塑自己獨特的「空間美學」

我對於大並不那麼膽怯

對於大尺度的創作，董陽孜恐懼嗎？她說：「我對於大並不那麼膽怯，從前畫油畫就畫大畫。」，如果「大」是董陽孜書法的王道，她像是生生世世在實踐她的美麗諾言，細數她書法的巨大感，也許可堪回味。

首先董陽孜的大，來自旅美期間（民國 55-66 年）接觸抽象表現主義的作品，民國 55 年她從臺灣師範大學畢業後，赴美

國麻州大學深造，在藝術系碩士班主修油畫，副修陶藝。50年代美國的抽象表現主義畫家，如羅斯柯 (Mark Rothko)、波洛克 (Jackson Pollock)、德庫寧 (Willem de Kooning) 等，他們的作品都是好幾百號的大畫。其中波洛克以刷子沾油漆在地板上自由滴灑製作大尺幅的滴畫，董陽孜也在地板上揮寫書法，兩人作畫方式異曲同工，內容迥異。

色域藝術的羅斯柯，之所以畫大畫，是因為他認為大畫可以把觀眾帶進畫中。而最主要的是抽象表現主義畫家在點、線與空間之間創作的自由形式與自由的創作意志，影響了許多畫家忠於自己的表現。之後民國 86 年董陽孜在紐約的美術館看到抽象表現主義畫家德庫寧的展覽，黑色的線條與各種不同色塊交織，那時她就下定決心，要做出不一樣的作品。民國 91 年起，她終於運用文字的字形，建構超大的作品，令人瞠目結舌。

其次董陽孜的大，來自她個人的慫慂，她早年的一幅〈縱心物外〉(民國 62 年)，她以筆畫出一個小正方形紅框，四個書法字中的「心」在框內、外之間，其餘三個字都已跳脫框外。在紐約從事設計的董陽孜早已意識到傳統書法的侷限，她必須超越規矩法度。董陽孜說：「我從美國回來就開始做文字藝術，我一直有個疑問，難道這個文字就這麼一直寫下去？我可不

要，那誰來做？說不定就是我來做。」。在 70 年代董陽孜就意識到跳出框外，一如她的另一幅早年油畫，在正方形的畫幅中又有一個正方形中央一片紅色的圓，溢出框外。她在創作上的自覺意識使她大膽遊走於框內、框外之間，她其實一直想越界。董陽孜的大不只在作品的尺寸，還在她把創作做更多元展演的「大」，因而民國 92 年十餘年來，她不斷與時尚、設計、戲劇、流行音樂、舞蹈、建築等各界，多次進行跨界合作，玩出多元書法的實驗與跨界的對話。她在文字藝術上做得很盡興，玩得很過癮，走出〈別有天〉的一片新天地。

我是以一個當代藝術家自居

再者董陽孜的大，來自她對書法家身分認同的焦慮，董陽孜所以成其大，因為她敢於大。她是臺灣書法界走入當代，與時俱進獨一無二的跨界先鋒；她比許多新世代更勇於挑戰自己，她已在臺灣的書法史上，攻下了灘頭堡，打造出無人能及的光環。包括榮獲「雄師美術創作獎」(民國 84 年)、行政院文化獎(民國 101)，總統府景星勳章二等獎(民國 104 年)，就如龍應台部長頒獎時所形容的：「董陽孜追求傳統書法與當代精神的磨合，數十年來堅持不懈。」，董陽孜以她在書法藝術上的成就，獲得國家多方肯定，弔詭的是她對自己的身分定位卻不在書法。在行政院文

化獎得主—董陽孜的紀錄片中，董陽孜說：「我認為我是現代藝術家。」，在此次「董陽孜：行墨」回顧展記者會上，董陽孜說：「我在做我的文字藝術，我是以一個當代藝術家自居。」，董陽孜對她身分的自我建構，自我特質的表現，寧可在現代藝術或當代藝術而不在書法藝術，是否無形中透露出她對書法家身分認同的焦慮？何以致之？董陽孜對中國文字的遭到漠視，痛心疾首，對年輕人不再寫書法也憂心不已，因而她脫軌而出，跨界而行，為的是做給年輕人看，她心中一直肩負著一項神聖的使命—宣揚書法是我的大願—原來董陽孜所宣揚的書法，即是她跨界所玩的書法，那是沒有沉重的歷史包袱，能引發年輕人心嚮往之的創意書法 / 藝術展演。

字本身不重要，我在玩視覺

用心良苦的董陽孜，以其大與跨界，締造了書藝的奇觀，博得諸多媒體的青睞，眾人在嘖嘖稱奇之餘又該如何咀嚼她的文字藝術呢？這回北美館的「行墨展」繁華落盡，沒有董陽孜上次（民國 93 年）在北美館的「有情世界」展那般聲光化電的絢麗跨界展演，只有她的書法，素樸地如實呈現。

在董陽孜的大作中，字形筆畫的粗細，或字體的大小比例，可以自由誇張變形，解體；而筆墨的濃淡變化，筆觸的抑揚頓

挫，完全依畫面結構的需要而部署，整幅書法大作幾乎都在不穩定的節奏跳躍中，組構成形，自成一格。

書法是書寫文字的創作表現，自古一脈相承，講究筆法的提煉與章法的營構，因而掌握字形、章法、篇法、結構是千年不變的規範，而董陽孜就讓這個規範產生了質變，欣賞董陽孜的書法，最好不要以太傳統書法的視角觀賞，否則將處處見到文字結構的不嚴謹，字形的不完整，草書筆法的不順，造型的不美，或行氣的不佳等等悖離傳統書法所要求的規範，只因董陽孜強調「字本身不是那麼重要，我是在玩視覺」。

董陽孜說：「我以一個繪畫的態度來看，我在處理文字藝術，先處理結構，大字、小字，虛字、實字，空間、留白是最重要的畫面，讓整個畫面有一個節奏感。」，既然董陽孜是以繪畫的心態寫她的文字藝術，觀者也須同步調整觀畫的心裡視角，否則很難一窺她的書藝堂奧。

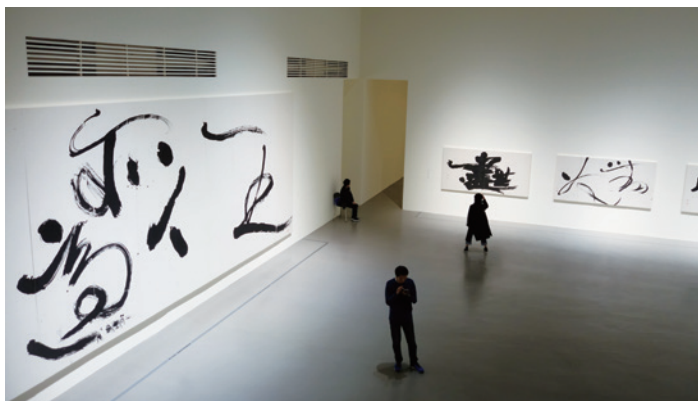
然而董陽孜書法的真相也令人撲朔迷離，雖然她寫出一種特殊、秀異的美感，是一種現代主義以個人經驗、感覺、想像、意象全然融鑄而成的現代書法，翻轉書法舊風貌，只是董陽孜書法的大，太萬方矚目了，那空闊無邊的空間，儘管少字數，虛實之間結構的平衡已成為視覺的首選。

獨樂樂，獨領風騷

走在董陽孜〈任所適〉（民國 92 年）前那只有三個字的大作，尺幅卻長達 873 公分，寬 360 公分，像在品嘗中國文字的解碼過程，我真的是「目無全字」，只感覺董陽孜把文字筆畫重新編組，形成點、線的抽象構成。奇妙的是我一路走來，腦海裡不斷浮現大文豪、大書法家蘇東坡的一句話：「大字難於結密而無間；小字難於寬綽而有餘。」，大字的緊密無間，雖然這是傳統書法對結字的要求，然而放在現代書法上應該也是一樣地受到檢證，畢竟書法筆畫之間，鬆緊的結構平衡仍是品評作品的美學根柢。

董陽孜適情適性的揮寫，不受文字的箝制，確實令人震撼，那看似自由即興的筆畫，其實點畫之間都是縝密的構思。蘇東坡的詩有云：「始知真放本精微。」，瀟灑自如，縱情揮灑的「放」，其實都來自深入傳統的精深細微之後的收放自如。一位書法家若能在傳統書法的經典上反覆涵詠，蘊藉日深，他 / 她日後穿越傳統的創造性轉化功夫將鋪天蓋地的湧現。書法家傅申就十分惋惜董陽孜不再臨帖，的確傳統功夫紮根的深厚與否，關係日後求新求變的品質。

晚年致力於書法的前輩畫家席德進曾說：「書法像衣架，赤裸裸地把一個人掛了起來。」，只因字如其人，董陽孜以她



▲ 董陽孜〈任所適〉民國 92 年。

的憨膽玩出書法的興味，有人凜然一驚她書法的無章法；有人則心醉神馳她破戒、越界的自在，而她卻以叛逆的風骨，獨樂樂地玩出她的獨領風騷。

董陽孜的書法是端莊優雅的窩裡反，她不像一般的書法家正襟危坐地在書桌前寫字，她是頸披毛巾，一手拿大筆，一手提墨桶，彎著腰在地上揮汗書寫，有如藝術勞工一般。

誠—移動中的雕塑

大膽又自信的董陽孜，以挑戰空間為樂，要掙脫書法平面空間的束縛，躍入三度空間的自由不羈。她的〈誠〉字雕塑，與建築師潘冀合作，以紅豆杉、肖楠木組構成形，在各大城市移動展出，〈誠〉雕塑材質本身的凹凸風化，紋理結構的轉折變化，重拙與輕盈的組合對比，線條左簡右繁的張力，奇木的奇趣增添書法的野趣，



▲ 董陽孜〈誠〉—移動中的雕塑，原是奇木的組合，鑄成青銅，放置於文創場域空間。

也更散發質樸的美感。

蘇珊·雷西 (Susana Lacy) 認為藝術不只是一個完成品，而是一個價值發現的過程。如果藝術是一種「喚醒」董陽孜的一個〈誠〉雕塑，就已經喚醒臺灣人喪失已久的普世價值，重新發現它的價值所在與倫理觀。

當一個〈誠〉雕塑，進駐在舖滿誠字的空間場域中，尤其是 101 大樓松智大廳，往來的巨賈大戶如何面對一個「誠」字而心中不起漣漪？〈誠〉雕塑自民國 100 年開始移動展演到 105 年，無論它身處何地，是在高鐵烏日站、苗栗站、高雄捷運站、臺南孔廟或在臺中市政府、新北市政府、羅東文化工廠、嘉義表演藝術中心，甚至遠至金門、馬祖、臺東等共 12 站展出，每根交錯的古木，無不深深刺入與它四目相

遇的過客心坎。

當文字化為立體的雕塑，大喇喇地佇立在各大公共空間，人們不斷持續與它遭遇，文字的力量正從媒材中伸展而出，它已不是一個靜態的展示品，而是一個動態的，與觀者溝通、對話的關係，多少含涉著尼可拉·希希歐 (Nicolas Bourriaud) 所謂的「關係美學」。形、音、義具足的書法雕塑，介入公共空間供人共賞；不只在形塑場所的精神，更在重構社會價值，一種對於社會文化的入世關懷，呼應著「關係美學」所強調的過程重於結果。行走於城市與城市之間的〈誠〉移動雕塑歷時多年，有如媽祖繞境，傳播著信仰力量。那巨大雕塑每在一處展出，就與當地藝術家的作品並置共存，兩兩對話交流，既不失地方文化特色，又有藝術的效益。在那有

如儀式的空間裡，似乎是臺灣子民對淪喪殆盡的誠信的一種心靈救贖。

先構思草稿，再提筆揮寫

董陽孜生性喜歡顏真卿楷書的氣宇軒昂，長年書寫顏體字，董陽孜在胸懷與氣格上無形中受到薰陶。她的那幅選自楚辭的〈昂昂若千里之駒，泛泛若水中之鳧〉，董陽孜說：「我就是要昂若千里之駒。」，因而畫幅的前三分之二，以雄渾的筆觸表現「昂」字千里之駒的昂首不屈與空間的空闊感；而後三分之一以細緻的線條凸顯鳧鳥的安於水草之地，前鬆後緊的空間張力，使千里之「駒」的駒字，與水中之「鳧」的鳧字，形成視覺的對比，與不同的意趣，是治繪畫、設計、書法於一爐的精心構圖。因此她的每幅作品，都必須先在草稿上構思，再提筆寫出她內在的感觸，且著重字形與文義內容的相互輝映。

〈行於其所當行，止於其不得止〉（民國 94 年），在草書的運筆中，畫面幾乎都是大點、小點為主的組合，而線條穿梭其間，充滿了舞動的設計性。在毛筆的起、行、轉、收過程裡，董陽孜以文字的造型與筆觸為審美架構，逸出傳統規範。

又如〈山雨欲來風滿樓〉（民國 95 年），董陽孜以濃墨、淡墨的水墨般營造「山雨」的氣勢，其餘的字則虛掉，而「樓」字凸顯而出安然挺立在風雨中，作品中空間的



▲ 董陽孜〈山雨欲來風滿樓〉民國 95 年。

虛實感，墨色濃淡對比，張力強烈，線條粗獷、細緻，多端變化，如一幅水墨畫，她讓筆墨重疊，形成視覺圖象，營造山、雨、風的水墨情境。再如〈浩如烟海〉（民國 86 年），她以淡墨寫出一片雲煙氤氳，線條左纏右繞，文字化為書寫元素，因而董陽孜的書法是以筆墨凝塑意象，型塑書法情境的「意象書法」。

漢寶德曾說過董陽孜把中國文字解體，但董陽孜覺得她從未有過這個念頭，她說：「每個作品中的字都是一筆一筆寫出來的呀！我只不過在字的結構上把空間拉開，可沒少一撇還是多一筆。」，的確，文字都在畫面上，只是筆畫閃掉，不安其位，董陽孜所以在字的結構上，必須大費周章把空間拉開，重新安排，是為了情境美感的需要，以符合她內心的旋律。她表示：「我寫的每一個字句裡面，都充滿用

我心聲彈奏出來的旋律。」，她彈的已不是書法的古調，而是她另彈的新調，以訴衷曲。

現代書法的先行者，跨界的先鋒

美學家蔣勳形容王羲之的書法「遊走在規矩與反規矩之間」，規矩是因為他傳統功力深厚，反規矩是指他在喝酒之後書寫的〈蘭亭序〉，其中有錯字、白字，塗改，反而寫出自潛意識、不受規矩箝制的「天下第一行書」名作。蔣勳認為「當在刻意，有意識的，書法會有很多拘謹」，他感覺「自在不是刻意，王羲之創作〈蘭亭序〉的過程是自在的。」。

若以此來看董陽孜書法轉捩點的關鍵展，民國 92 年在兩廳院的「字在自在」展覽，她在書法上有意識地安排點、畫、構圖，無論在文字結構上，運筆用線上，或章法結構上，是來自傳統，卻又另外建構她有別於傳統的特殊，秀異的美學，她其實有意將書法重組，並融入現代主義注重的個人經驗、感覺，想像或意象，寫出生命的樂章，她的自在與王羲之的自在顯然不同調。

民國 31 年生於上海的董陽孜，10 歲來臺。就讀臺北女師附小四年級時，由父親啓蒙書法，臨摹顏真卿〈麻姑仙壇記〉，也寫魏碑、隸書，之後臨寫蘇軾、黃庭堅的行草，由早期學書的臨摹奠定她的書法

根基。但當她看到日本書法家把寫篆書變成一種書體藝術時，她領悟到由臨摹走上創作之路的可能。

董陽孜以雄厚的顏體楷書為本，以草書為表現，融合美國抽象表現主義點、線、面與空間構成的抽象視覺美感與自由創作意識，且結合日本少字數書法突出文字的抽象造形，加上她個人在繪畫與設計上的經驗，本著現代主義「不斷實驗、不斷創新」的精神，在 70 年代就嘗試破除傳統書法的框架，堪稱臺灣現代書法的先行者。而 21 世紀開始，董陽孜又以大尺幅作品及跨界展演，領先群倫，開啓臺灣現代書法史上最驚心動魄的一頁。

如果董陽孜當年仍繼續寫她的顏體字，她的確可以成為書法高手，可貴的是她沒有陷在自己的安全蛹繭裡，反而獨闢蹊徑，選擇一條冒險的現代書法之路，期許自己，長期為有別於傳統書法的藝術理念，奮戰不已。又不時憂國憂民對書法存在的不確定性與何去何從憂慮莫名。其實臺灣仍有許多優質的書法家在傳統書法或現代書藝上默默耕耘，他們對書法的未來同樣有著強烈的文化危機感，卻仍堅持書寫，在理想與存在之間，撐著書法的一縷命脈。董陽孜縱橫馳騁藝壇，推波助瀾開啓了書法的現代性，同時無可避免遮蔽了臺灣書法其他多元的面貌。

董陽孜以專業藝術家的精神，創作半



▲ 董陽孜〈昂昂若千里之駒，泛泛若水中之鳧〉民國 91 年 137x840cm(12 聯幅)。

世紀，她習慣把書法切成斷裂碎片，消解文字的結構再組構，以小幅拼組成巨屏，有如後現代主義藝術的支解再重組。她的書法可以是很視覺性的現代書法；內容又是很古典的儒、釋、道經典，正反相生，風格獨具，且董陽孜又跨界展演擴延了書法不同於傳統文人的視野，建構空間美學，使書法介入當代藝術、衍生新書藝風貌。

只是書法的美，也可以是美在生發自然，無矯無飾，渾然天韻的境界，與筆筆雕琢的意趣，美則美矣，是差異的美感。

董陽孜已為書法的走入當代，做出極大的努力與貢獻，但願這匹千里馬在往前奔馳時，也能稍稍往而知返，蓄積馬力，若能如《中庸》所說的「致廣大而盡精微」，把書法玩得寬廣博大又精深微妙，在書法的跨界廣度上玩得精緻，在書法的造型、本質上玩得精湛，更臻化境。有朝一日相信這匹千里馬定能化為天馬，達到精神飛躍的大自在，那時的董陽孜大可不必再囚禁於身分認同的自我焦慮，董陽孜就是開創立新的董陽孜！

參考資料

1. 北美館〈行墨—董陽孜〉紀錄片 民國 108 年 12 月及行政院，〈文化獎得主—董陽孜〉，紀錄片，民國 102 年 5 月
2. 黃永洪 vs 蔣勳〈純粹與極限的追尋—從衛夫人談起〉《字在自在》，天下遠見，民國 104 年
3. 蕭蕭記錄 董陽孜 vs 王墨林，〈文字書寫史的記憶與遺忘〉，《藝術觀點》34 期，民國 97 年 4 月
4. 施如芳，〈挑戰跨界，字在主體在一—董陽孜在兩廳院的演出〉《表演藝術》民國 92 年 4 月
5. 姚佩青，〈前衛藝術與當代生活美學之研究〉《南華大學美學與視覺藝術學刊》第 4 期
6. 李思賢《當代書藝理論體系—台灣現代書法跨領域評析》，典藏藝術，民國 99 年 11 月
7. 鄭芳和，〈與傅申談董陽孜〉於君悅酒店凱菲屋，民國 108 年 12 月 27 日
8. 黃文獻，《現代藝術啓示錄》，藝術家，民國 91 年 3 月

枯木開花、絕處逢生

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第四十六首

勸君耐守舊生涯 把定身心莫聽邪
直待有人輕著力 滿園枯木再開花

靈詩愛語—枯木開花、絕處逢生

以往

你動如脫兔

這次

你靜如處子

動靜的節奏是生命與身心的

自然彈唱

生命美如枯木開花

當雨露微微滴落

歷史典故—趙韓王

趙普年輕時書讀得較少，等到當上宰相，宋太祖常勸勉他多讀書。他晚年更是手不釋卷，每次從朝廷歸來，隨即取出書篋裡的書，整日在家閉門苦讀。而次日上朝，處理公事明斷果決。他去世後，家人打開他的書篋，發現他平日所讀只有《論語》二十篇而已。真宗追封韓王。趙普以

孔子的半部《論語》就能輔佐太祖打天下，可知他對《論語》一修身、齊家、治國平天下的道理十分專精，才能施展他的所學，貢獻國家。而趙普的另半部《論語》只用於治天下。趙普曾告訴趙太宗說：「我書知道的不多，但能讀《論語》，輔佐太祖平定天下，才用得半部，尚有半部可以輔弼陛下您治理天下。」。

—《宋史》(卷256)

愛的甘露水—當身心如枯木時，開花的方法就誕生了

「上班」往往對多數人來說是很麻木的日常生活，靈魂受到無盡的輾壓，但無須過度擔心，若能心轉，境也將隨之而轉。所謂「境由心生」，正是安度生命，使靈魂再度品味生命的良方。

愛的生命故事

學機械工程的姪兒在南部科學園區一家公司擔任工程師，由於經濟不景氣，公司營運告急，全公司一星期放一天無薪假。

龍山寺

觀世音靈籤

第四十六首上平	意聖	趙韓王為村學究	解
	自求財		
	待吉		
	時		
法財人	五	把定身心莫聽邪	靜心守舊時至成就行則多退安靜無憂此籤
台	分		
北	行		
市	生		
艋	女	滿園枯木再開花	枯木生花之象凡事待時則吉
舫	移徙		
龍	守		
山	急求		
寺	神		

46

他本打算辭職換工作，可是如今工作並不一定好找或適合他，他只好繼續留在公司上班。他原本

上班時身心俱疲，心灰意懶；可是最近卻忽然活力充沛，原來是他在臺北姑姑的協助下，每周五便上臺北，週六上故宮博物院開設的文物研習營，了解各種古文物、玉器、青銅器、瓷器等等中華古文物的欣賞與鑑定。週日有時又參加關於農業改良的研習會，聆聽來自不同地區農民代表或農業專家，對臺灣農產品經營現況與瓶頸及未來展望。對一位 40 多歲的男子來說，中年轉業也許並非易事，但只要有心想尋

求轉變，天下也就無難事。學理工的姪兒每周搭客運來回不以為苦，反而樂在其中，在臺北充電後，回到南部工作崗位，反而神清氣爽，只因他又盼望著星期五的來臨，可以到臺北聽課，因而工作得更起勁。臺北多元善變的城市，各種研習班、研討會、研習營，多元多樣的美食節、音樂節、電影節，藝術節美不勝收。有心學習永遠不遲。有一次我去廈門文博會碰到一位朋友，他說他來臺灣學習或觀摩藝術比去上海好，又方便。希望經過這一兩年的學習，姪兒或許能在他父親的古董店裡擔任最佳幫手，或在其他行業裡找到值得他發揮的長才。 ■

福祿雙全、大器晚成

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第四十七首

錦上添花色更鮮 運來祿馬喜雙全
時人莫訝功名晚 一舉登科四海傳

靈詩愛語—福祿雙全、大器晚成

無須驚喜
未能預知的芳醇
任生命的香氣一再醞釀
當你跌入宇宙的臂彎
青絲已成白雪
滄桑的風華已老去
你仍是
游刃有餘的
人中之龍
在靈魂的海裡

歷史典故—高適夫五十得名

高適，字達夫，唐代邊塞詩人，滄洲渤海人，出生窮困，曾經以乞討為生。天寶 8 年，得到封丘縣尉的官職，之後來到西塞。直到 50 歲，高適才開始他的文學創

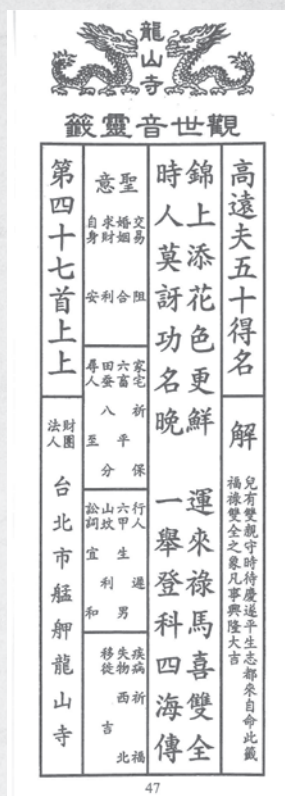
作，以描寫西塞戰場的士兵生活及當地百姓少婦的情懷為題材。天寶 12 年，高適入河西節度使歌舒翰幕府，之後任淮南四川等節度使。廣德元年（西元 763 年）當吐蕃攻取隴右進而攻占西川、武功，高適率兵出征南鄙，牽制對方卻不成功，高適被召回還京，任刑部侍郎、左散騎常侍。一直封到渤海縣侯。

唐代宗永泰元年（西元 765 年）高適去世，追贈禮部尚書。高適的詩詞語言質樸，風格雄偉，氣勢奔放，不尚雕飾。「雄渾悲壯」是他的邊塞詩最大特點。

—《新唐書》(卷143)

愛的甘露水—生命所有的精力都在為起步的那一刻做準備

人生非金石，豈能長壽考？只要專注地去做你感興趣的事，其他的就交給天，過程往往比結果更重要。而只要起步永遠都不嫌遲。生命所有的經歷，已為起步的那一刻做好準備。



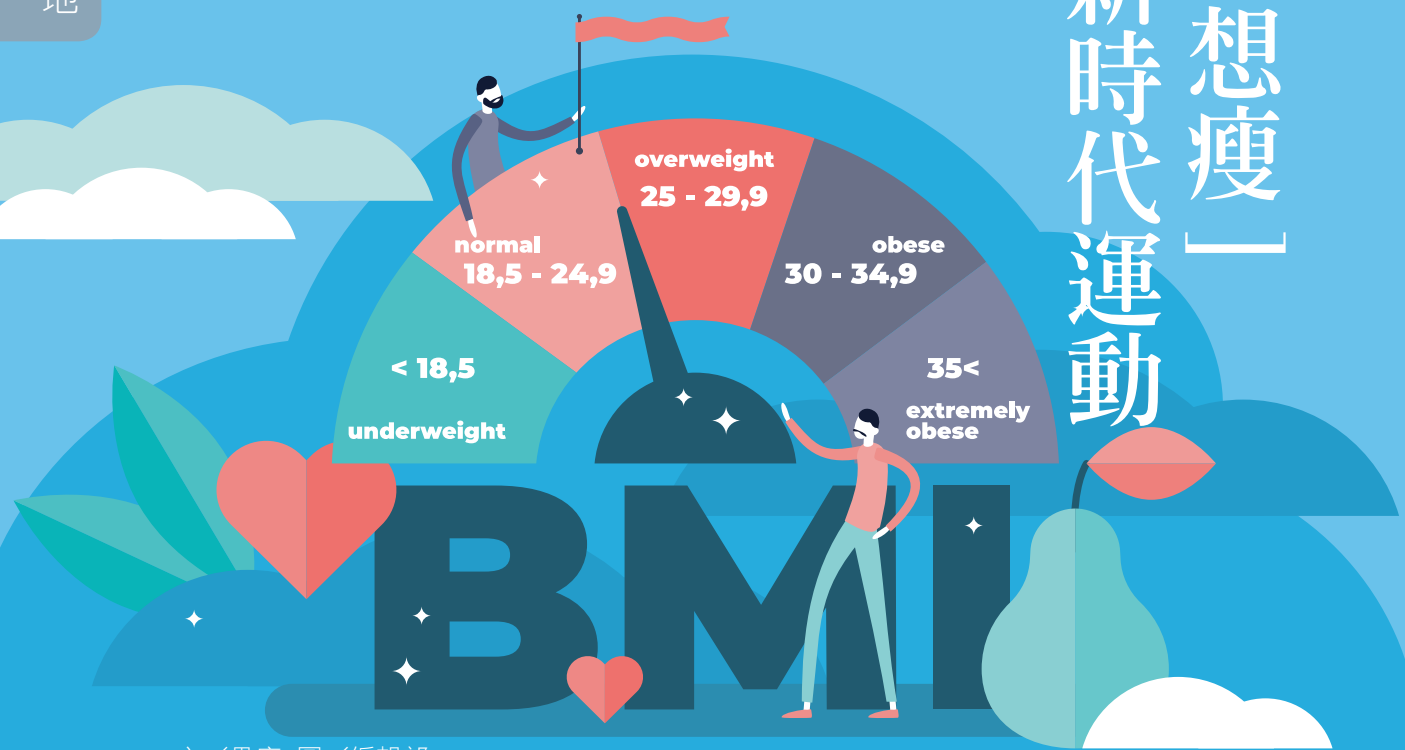
愛的生命故事

美國著名的
畫家安迪·沃荷
(Andy Warhol) 說

過：「每個人只有 15 分鐘成名的機會。」。又認為要成名要趁早，但是成名有時是可遇不可求，得靠機緣。民國 98 年，鈕承澤導演為拍攝電影，亟須尋找一位書法家能寫出 80 年代血氣方剛的道上兄弟，他們在刀光劍影中仍情義相挺的誠信義氣與青春活力。徐永進先生以一種收放自如又聚散開合的線條寫出充滿爆發力的片頭題字：我混的不只黑道，是友情、是義氣！當該電影在民國 99 年越演越夯時，平時只默默書寫的徐永進，忽然被電視台採訪，說他：

「寫的一氣呵成，展現原汁原味的臺灣精神。」；說他因國片書寫出臺灣魂。平時作品未受到媒體青睞的徐永進，其實早已完成多項經典作品，包括觀光局的臺灣標誌、雜誌標題題字等，沒想到這次僅寫了兩個字，竟先後受到電視媒體採訪；更意想不到的，因採訪電影名稱而發現早期的作品臺灣中英文觀光標誌也出於徐先生之手，而加以大肆報導。從臺灣標誌的使用到媒體報導，期間已經過 8 年時間，徐永進回顧說：「好像幾十年的功力，就是在為準備寫這個臺灣標誌而當下一揮。」，就如高適 50 歲前的塞外生活，是為 50 歲後的他成為邊塞詩人而作準備，大器終將晚成。源

「想瘦」新時代運動



文／愚庵 圖／編輯部

緣起

我住的社區，突然間進駐了兩家健身中心，看板上的肌肉男女畫像，不只代表陽光，笑容也特別燦爛，突起的胸肌，在鎂光燈下閃閃發亮，其中一個廣告看板寫著「想瘦」這兩個字，確實吸引不少上門的男男女女，尤其是在農曆年假期間，居然打出全年無休招牌，吸引怕吃太多，而變胖的人。

肥胖已經是文明病，更是健康殺手，也是經濟殺手，兩年前，美國航空公司已經針對體重太怕，必須霸占兩個座位的胖子旅客，提出兩倍的機票費用，或者要增

加行旅費用。看起來這個政策涉及所謂「胖子歧視」，引發不少爭議，但是，增加收費確實有道理，如果以使用者付費來看，胖子的確占了很多空間，也比其他旅客吃了更多。



如果只談健康，肥胖的疾病，的確比清瘦的人更多，例如三高、心血管疾病、動脈硬化。但是不代表身材清瘦的人就沒有健康問題，相對而言，瘦子較容易罹患貧血、不孕症、關節疾病，男性過瘦更可能導致無法生育。很少人知道，肥胖被視為問題，有 70% 是因科學製造出來的，在第二次大戰結束之前，肥胖或者太瘦，根本不是問題，醫院所謂的「人體重量管制」，是從西元 1945 年才建立，而且製造的動機，則與金錢有關。

BMI 的創造者

先談 BMI(身體質量指數，Body Mass Index) 的創造者。今天你到醫院減肥，第一關的醫師一定會幫你測量 BMI，現

代的體重器幾乎都可測量體脂肪。而身高體重的比例，以及腰圍尺寸反映了個人身體的質量指數。簡單說個人體重「公斤」除以身高「公尺」的平方，就是你的個人 BMI，例如：你的體重 52 公斤，身高 1.55 公尺，那麼用 52 除以 1.55 的平方就是 21.6，這個數字就是 BMI。根據世界衛生組織的規定，健康成人的 BMI 必須維持在 18.5 到 24 之間。落於此區間之外，則為太胖就是過瘦，到底是哪一個傢伙那麼聰明，搞出這一套計算公式呢？這位老兄叫做路易斯·都柏林（Louis Dublin）。

西元 1945 年，任職保險公司的科學家路易斯，中午正在午休時間，他埋首於統計數字中，已經太久時間，開始感到疲累，突然間，他發現在所有繳交保險費用

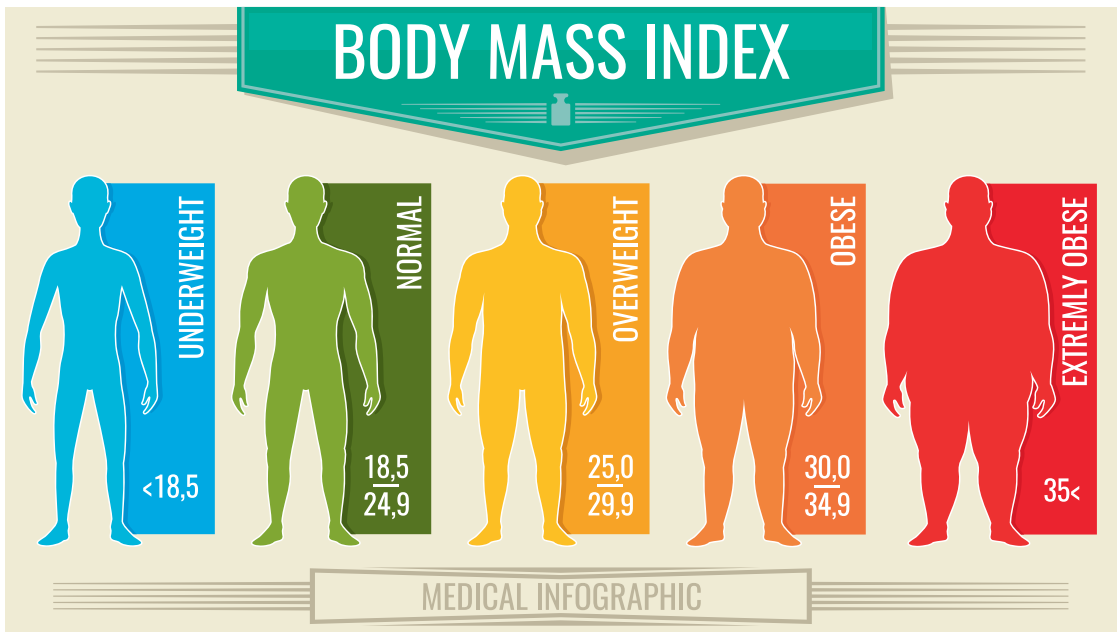


的顧客群中，體重比較重，或者是所謂胖子，罹患疾病的統計數字比較高。但是，這些人卻和不看病的人，繳交同樣的保險費，這個發現很有趣，都柏林靈機一動，如果把這批人分類出來，列入所謂「健康高危險群」，收取更高的保險費，公司一定可以賺到更多利潤，這個想法讓他製作出區分表，把胖子和體重超重分為兩個族群，胖子屬於「健康高危險群」，超重者是「健康中危險群」，第三者就是普通一般族群。問題是你還需要一個丈量的方法，才能讓人信服，於是，所謂 BMI 測量法，就這樣被路易斯發明出來了。今天，當醫師告訴你說：「你的腰圍超過 90 公分，屬於健康危險群，就是根據 BMI 而來的」。

BMI 簡單說，如果按照這個指數評量，

能夠算是健康的人，真的不多。從年齡來看，落於 20 歲到 35 歲的年齡層，勉強可在 BMI 的標準值當中，但過了 35 歲，青春走到盡頭，多數人健康就出問題了，例如抽菸、喝酒、工作超時、大吃大喝、熬夜等等後遺症。在這個量表之下，美國有一半的人口都不健康，透過 BMI 指標衡量，不單單保險公司發大財，與健康食品事業沾上邊的人，也跟著發大財。

美國人的體重，在戰後突飛猛進，一來因為油炸食品問世，速食店、甜點店等在街坊林立，成為美國日常生活的飲食習慣，這種食物熱量很高，但是便宜又快速，適合快步調的社會型態，如果你想吃比較正常的餐廳飲食，不只是很難訂到座位，消費金錢更是速食食品的十倍。例如，你一



餐只要一個漢堡，一杯奶昔打發，算一算大約 2 塊美金，但是，到普通餐館吃飯，沒有 20 塊美金無法結帳，更不用說有知名度的餐廳了，若不是碰上大日子，美國人很少到正規餐廳，費時間又昂貴，也因為如此，胖子越來越多，到了 60 年代，全美國第一個沖泡減肥飲品出現了，本業是製造嬰兒奶粉的廠商，因為一位媽媽的來信表示：她自己吃了小嬰兒的奶粉後，發現自己越來越消瘦，廠商靈機一動，開始進行實驗。

而成年人吃了嬰兒奶粉後，果真的變瘦了，這是一個天大的發現，於是，看準美國人越來越胖，奶粉廠商推出第一款減肥飲料，一種類似奶粉且可沖泡式的飲品，並且在媒體上大肆廣告，果然一夕爆紅，奶粉廠商賺翻了。現在，美國很多食品工廠，只靠兩種東西賺錢，一種是要你胖，一種讓你瘦。通路商也同時販賣兩種商品，以適應各種不同需求的消費者，只要你到超市走一遭，產品上打著零卡、脫脂、低卡、無糖，全部和減肥有關。美國最大的食品公司一手賣讓你胖的冰淇淋，另一手卻販賣減肥食品。

奶粉廠商所生產的減肥奶粉，坦白說並不好吃。這種東西有一股化學味道，即使很多人知道少吃多動才是減肥最好的辦法。但是戰後，美國發展快速，很多鄉鎮都市化以來，人口大量聚集，新興娛樂滿

街跑，美國很多白領階級忙到沒時間應酬，更不用說運動了，所以，只能寄望在能夠吃，但是不會變胖的食品上。看準社會的需求，這個時候出現了一個比路易斯更聰明的人——丹尼亞伯拉罕 (Abrahams)。

丹尼是一名化學家，父親開藥局，從小就在藥品中長大，他接受訪問時說，上帝在睡夢中給他靈感，有一天睡醒時，腦袋裡出現「快瘦」兩個字 SLIM FAST，這兩個英文字，讓他從夢中跳起來，太好了，有多少人希望可以一夕變瘦，這是很好的點子，於是，丹尼開始到超市買了最流行的減肥奶粉。但是，丹尼吃來吃去，只有一個評語，「很像吃藥」，於是，丹尼想到如果減肥像是吃奶昔，既能滿足口慾，又能填飽肚子，不就能解決減肥奶粉不好吃的問題。於是，丹尼把奶粉的粉末改為網狀的奶昔，也有點像是冰淇淋，加上水





果味道，把卡洛里抽走，這種食品名稱叫做「快瘦」，果然一上市，就和減肥奶粉打成平手，西元 2000 年，跨國消費品公司用 21 億美金，收購了這家公司。而他們的目標不是產品，而是「快瘦」這兩個字，這個產品的科技技術不高，但是快瘦的名稱，能夠吸引許多想要快速瘦身的消費者。

肥胖衍生的產業

靠著肥胖賺錢的行業太多了，英國萊斯特市紐瓦克博物館 (Newarke Houses Museum) 有一張畫作，畫中的主角是藍伯特 (Lambert)，這幅畫是在西元 1806 年誕生的，當時蘭伯特就坐在這間博物館，讓人進門參觀，看一次收費一先令。蘭伯特當時體重來到 335 公斤，被稱為世界上最重的人。現在這個紀錄早就被打破了，放

眼英國或美國醫院裡，接受手術減肥，超過 500 公斤的胖子多了去。當年，蘭伯特光是坐著讓人看一眼，就能夠賺進一筆金錢。但是，胖子最大的問題就是卡住，每天從家裡到博物館，必須有 10 個人用擔架，才能把蘭伯特弄到博物館，但是，200 年後，更進步的工具出現了。

英國為了服務胖子，特別發明一種「肥胖救護車」。這是特殊的設計，專門設計協助肥胖者出門，或就醫工作，這種救護車上有專門配備的強力絞盤，可以把胖子送到特製的擔架上，最重可以承受 1,000 公斤。但是，出一次門的費用不低，每次出動動輒花費百萬新臺幣，所以很多胖子消費不起，除非有錢人家。

根據醫院估計只要體重超過 300 公斤，胖子要出門的先決條件，是把自家的



門先拆了。

美國電視把這類胖子的醫療問題，拍成電視劇，從訪問過程到接受手術減肥，談談這種肥胖人生的喜怒哀樂，果然創下收視率，一則可以對喜歡大吃大喝的人提出警告，一則可讓主人翁瘦回標準身材，也因此衍生出另一種「享瘦」的事業。

現代人享受速成，且不願花太久時間在運動上，所以想減重的人，第一個想到的就是有多快可以瘦下來。若建議長期抗戰，得到的回應可能是沒時間、沒興趣、交通不方便等推託之詞，也因為這樣，醫生開始介入這個行業。

有些人的胖，還真的需要醫生的處理，例如病態肥胖症，醫學上把 BMI 指數超過 40 的人，稱為病態性肥胖，這種人體重都在 150 公斤以上，比較誇張還超過 200 公

斤，腰圍超過 120 公分，我們經常看到救護車出動，好幾位護理人員才可以把他請到醫院動手術，透過微創科技的「胃部切除術」，可以快速減少一半的體重。

其實，要減重，就必須與脂肪長期抗戰。而人體的脂肪分成兩種：第一種是器官脂肪，圍繞在心臟、肺部、消化器官，這種脂肪會危害健康，造成三高，以及心血管疾病，第二種脂肪叫做皮下脂肪，圍繞在腹部、大腿兩側、肩膀、腰部、臀部，有很多人想利用運動消除贅肉，結果卻練出強壯的肌肉，男性或許不差，女性卻認為有礙瞻觀。時下很多外科醫生，就從這裡看到發財的門道，轉行到整形美容外科，或者稱為人體雕塑醫院，為愛美的女性施行抽脂手術。

然而，抽脂手術風險高，更是一筆花費，儘管整型醫學技術越來越精進，卻仍有不少醫療糾紛。且抽脂之後的皮膚不如原生皮膚來的平整光滑，為了讓身體看來勻稱且美觀，靠外科手術可得要評估自身口袋的深度。否則，就回歸最原始的「少吃多動」，找回以失去的苗條身材。

節食的減肥方法

根據統計美國過胖的人口超過 75%，英國超過 60%，連窮困的衣索匹亞 (Ethiopian) 也出現過胖的問題，問題並非貧窮，而是飲食習慣，全世界有 4 分之 1

人口，生活在貧窮線下，但是窮人也有胖子，美國杜克大學 (Duke University) 的布洛尼爾 (Neill Blom) 醫師認為，肥胖其實來自基因，意思就是你的體內有肥胖基因，讓你瘦不下來。當你很高興用各種節食方法使自己變瘦了，但是，一不小心就恢復胖的體型。正如減肥人常掛在嘴上的：「單單喝水，也會胖。」可能就是基因問題導致。

現代人節食是為了怕胖，過去的人不吃，又稱齋戒，那是聖經裡的教育，目的是實現慈悲。

我為了慈悲，參加過飢餓 30 小時的活動，舉辦活動的人，要參加者體會非洲飢民的痛苦，這個目標至少可以達到，但是，一般人都理解想要靠著不吃，就把體重減下來，並不簡單。

西元 1944 年，二戰末期，歐洲大陸各戰爭國，陷入飢荒，因為農村被破壞，難民爭相逃難的結局，就是糧食生產緊縮，數百萬的人是死於飢荒，而不是戰火，為了理解飢餓這種事情，明尼蘇達大學 (University of Minnesota) 曾經做過一次人體實驗。

安瑟爾凱斯博士 (Dr. Ancel Keys) 是這項實驗的主持者，被實驗的對象是 36 位拒絕服兵役的男性。實驗過程中，36 人被關在一個密閉的地下室，每個人每天可以吃到 1,500 卡的食物熱量，但是，每一天

必須按表操課，包括運動、讀書，打掃環境，1,500 卡的熱量，是正常成年男人攝取的一半，所以這些人無時不刻感到飢餓。一年之後，驚人的結局出現了。這些人被放出去後，看到戶外的草場上的草也吃，看到科學家的手也想吃，甚至有人用刀子把自己的手切下來吃下去，凱斯醫師說：「他們完全精神崩潰了」。

但是，當醫師讓 36 人恢復進食之後，這些人不但吃很多，而且越來越胖，超過原來的體重，這是補償作用，原來，節食不會讓你瘦下來，反而會更讓你更胖。

很多人不相信，甚至還發明出很多低卡的食品，以為這樣子就是減肥，其實，問題不在這裡，脂肪不是胖子原因，糖類才是，尤其是玉米製造的高糖，以及精緻的澱粉類。





胖子的兇手是糖類

過去，科學家認為胖子是因為喜歡吃，而且飲食過量造成的，但是，現在的觀念已經改變，科學家發現，真正導致肥胖的兇手是糖漿，或稱玉米糖漿。

談到玉米糖漿，必須談到越戰，越戰導致美國食品價格上漲，尼克森 (Richard Milhous Nixon) 競選連任，必須面對選民的憤怒，這時候，尼克森要求他的農業智庫教授擬出挽救食品方案，於是他從玉米著手。早期，玉米不被視為人類食品，多數玉米都用來釀酒或牲畜的飼料，但是，科學家發現玉米可以煉出高果糖漿，或稱玉米糖漿，這種東西可以廣泛運用在各種

方面，變成重大的食品革命，而且更重要的是玉米糖漿價格，只要蔗糖的 3 分之 2，可以為食品商省下許多經費，西元 1984 年，飲料公司率先把高果糖漿代替本來的蔗糖，加入飲料中，如今，所有製造含糖





飲料的廠商，都這樣做，以便降低成本。

含糖飲料越賣越火熱，心臟病和高血壓以及肥胖接踵而來，西元 1980 年，倫敦大學 (University College London) 的教授約翰尤肯 (John Jucken) 發表一本書，這本書直接說出肥胖的元兇不是脂肪，而是糖類，顛覆了整個世界，也因為思想太前衛，凱斯醫師最無法認同，雙方打起報紙論戰。

尤肯認為糖類是愉快的來源，他會進入人體內，帶來短暫的快感，並且從大腦釋放一種信號「吃東西」。所以，你會不

知不覺越吃越多，這才是肥胖的主要因素，更糟糕的是，喜歡甜食的人，會出現永遠吃不飽的狀態，這種情況無法控制，只能靠自己的心理去制止。

紐約大學的教授安東尼·斯克拉法尼 (Anthony Sclafani)，曾經用老鼠在實驗室進行一種實驗，甲組的老鼠只吃正常食物，乙組老鼠吃含糖類的食物，結果發現乙組老鼠快速增胖，而且食物越吃越多，證明了糖類扮演食物催化劑，讓老鼠越吃越多，而且不感覺飽足，這些實驗告訴你，為了健康好看，必須遠離糖類。

魔鬼藏在減肥藥

很多人減肥失敗後，開始求助藥物，因此美國藥廠開發俗稱減肥藥的食慾抑制劑 (phentermine)，吃下去後，看到食品會感到排斥，二來可以降低飢餓的感覺，但是，這種藥品會有很大的副作用，包含導致心臟病、血壓高，醫師使用也非常謹慎，除了正規減肥藥，甚至有人用可能會上癮的安非他命，充作減肥藥，這一類交感神經抑制劑，會使使用者對食物產生排斥。所以，很多使用安非他命的人，食慾很低，這相對也會使體重下降，但是長期服用，一定會影響健康，下場就更難說了，就算要靠著毒品減肥成功，卻帶來很多後遺症，是不是值得，真的要深思，醫師也警告：使用藥物減肥，還是要更加小心為妙。

除了減肥藥，偏方更是到處流傳，例如吃飯以前先吃水果，或者先吃菜之後，才吃飯，甚至告訴你：只要多喝水，使自

己有飽足感，不會想吃東西，也可以變瘦，偏方一籬筐，可以確信者沒幾個。

以歐洲國家來說：法國是平均胖子最少的國度，科學家深入研究後發現，並非法國人生活浪漫才變瘦，而是用餐正常才變瘦，法國人不喜歡速成的食物，反而喜歡慢工出細活的家常菜，所以，飲食維持古老傳統，這才是不至於變胖的主要因素，想變瘦，或許先向法國人學習生活哲學才是王道，問題是，吃法國大餐還挺貴。

如果在經濟狀況無法負擔的情況之下，或許回歸食用原型食物的飲食原則，並謹守國民健康署為國人量身訂做的肥胖防治及均衡飲食的建議，相信在過年期間大魚大肉的飯局之下，必定能找到維持體重的方式，讓自己從新的一年起，活出如健身中心看板上的陽光模特兒一般，自信苗條！

—



登基隆嶼 迎向陽光



文、圖／陳書華

素有「臺灣龍珠」之稱的基隆嶼，在民國 102 年受到蘇力颱風損毀而封閉，塵封了 4 年時間，在積極修復碼頭及島上設施後，再度開放機關團體申請登島。一般民衆所期待的登島旅遊日期，從原本暫定的民國 108 年 9 月提前於 6 月 25 日開放，讓許多搶鮮一族立即規畫排進旅遊的景點。

基隆嶼古稱雞籠嶼、雞籠杙，狀如鯨魚，與棉花嶼、彭佳嶼及花瓶嶼並列為基

隆外海四個火山島嶼。這座由火山噴發形成狹長的基隆嶼，是距離本島最近的島嶼，原為重要的軍事要塞，長期扮演著基隆屏障。基隆嶼周邊大小島礁皆為火山生成之島嶼，擁有豐富自然景觀與海洋資源，海拔 189.3 公尺的基隆島燈塔，始建於民國 69 年，是臺灣第一座以太陽能發電的燈塔，循著登山步道前行，觀看原始生態及碧海藍天，登臨島區最高處終點，是吸引許多人潮上基隆嶼來場冒險的亮點。

一群不甘寂寞的歐吉桑、歐巴桑也一窩蜂湊熱鬧，組成 30 人基隆嶼賞景團，於 6 月 29 日搶頭香先登島嶼。預定在八尺門舊漁港集合，或許是人生地不熟，經一番折騰才集合完畢，經檢查哨點名講述登嶼規定後，穿上救生衣，依序上遊船，快樂



▲ 從八尺門舊漁港出發，航向基隆嶼。



▲ 由火山噴發的基隆嶼，因地理位置可屏蔽基隆地區，過往被列為軍事要地。

出航，基隆嶼我們來啦！

今天風平浪靜，無風無雨有豔陽，約 20 分鐘即可抵達。從海面環顧，左邊遠處有三根高聳的煙囪就是台電協和發電廠，後方海岸邊整齊高樓是海洋大學。遊船快速前進，基隆嶼就在眼前，綠色軀體，猙獰岩壁，宛如龐大海域怪獸，伸展雙臂，阻擋我們前進。

船靠岸，人登陸，導覽阿菊姐揮汗講述基隆嶼特殊地理景觀與動植物生態，但人人避暑走如狂，撐起陽傘擋豔陽，能躲則躲，有蔭就鑽。路口前有四面解說牌，分別介紹基隆嶼環境生態與觀光景點；獨特的基隆海檻波痕；動物資源；還有到基隆嶼要玩甚麼呢？先拍照留存回家再仔細看吧。再往前走有一楠田（くすだ）上等兵

殉職碑，記錄日據時期一樁失足墜落的憾事。

基隆嶼尚無淡水供應，雖曾嘗試海水淡化，卻未能成功。標明基隆嶼 8 號的休憩中心，有主體結構建築物雛型，唯缺淡水之便，就成為遊客遮陽大棚架。再往前進有一小型停機坪，專供直昇機使用，旁邊還有一半環型碉堡，爬滿歲月雕痕的蔓藤。

遊客一船接一船登上碼頭，扶老攜幼，不畏熱日當空照，只要登頂早。從環海木棧步道走，全無遮陽處，完全曝露在大太陽下，跟隨阿菊姐走，尋找七種以基隆為名的植物，它們是基隆蠅子草、基隆筷子芥、基隆早熟禾、基隆短柄草、基隆澤蘭、基隆野山藥及近期發現的基隆天胡荽，要

在滿地爬藤植物與大小石塊中，找尋這瀕臨絕種的小花草是有些難度，何況我們都不認識它，還是讓它們靜靜的成長吧！

環島步道沿岸而行，可以很容易接近海邊，有遊客下海戲水玩，消暑兼泡涼。前方有列鍊狀礁岩，稱為土地公礁，再往前方還有一面積較大礁岩，稱小乞礁，也俗稱是小基隆嶼，都是磯釣活動的熱點，已有幾位釣客攀登礁岩頂，在豔陽下享受拉竿樂趣。

走到木棧道盡頭就折返，步道分兩線，一路循原路回碼頭，另一路攀升往 189.3 公尺高的燈塔處走，不少隊友難耐酷熱就此打退堂鼓，有群人不怕太陽曬，迎面挑戰。木棧道緩緩爬升，兩側是低矮的灌木林，不見大樹來遮蔭，偶而有較高大的海棠樹撐起一片樹蔭，就會有許多遊客躲在樹蔭下避暑，木棧道曲折狹窄，僅容一人獨行，遇到兩人上下交會時，就猶如黑羊、

白羊過獨木橋，都要側身禮讓，所以往上爬者要緊緊停靠木棧道邊，等待往下走者通過後再前進，也耽擱許多時間。忍受從地面蒸騰的熱氣及直射而下的陽光，一步一腳印來到中央小涼亭，小歇腳，喝口水，擰乾濕毛巾，大口吸吐氣，感覺快中暑，又有隊友決定就此打住。從小涼亭後就行走在稜線上，兩側是陡峭山壁，一條人龍蜿蜒在山頂，再過 5 分鐘就來到終點燈塔，這座被戲稱為「黑白郎君」的黑白相間燈塔，站上最高點，視野大開闊，四周海域，一覽無遺，辛苦的揮汗的代價，就是享受全方位的視界。

回程又碰上黑羊、白羊過獨木橋的窘境，遊客還是汗流浹背的想攻頂，遠眺基隆海檻，感受島上獨有特色景觀。再度回到碼頭等遊船，接近中午時刻，遊客仍絡繹不絕湧進基隆嶼，船家很用心，帶我們環嶼繞一圈，細看基隆嶼四周大大小小的礁石，還有多處深邃的海蝕洞，接著再繞回和平島走一圈，充分享受乘風破浪的快感。

再返回八尺門舊漁港，眾隊員已進入全饑餓狀態，來到海鮮大港焉能不嘗鮮，直接殺到八斗子漁港，席開三桌，冰涼啤酒拿來開，喝上一杯酒，心涼脾土開，酒足飯飽，再來一杯道地石花凍，暑氣全消，一路涼到底。源



▲ 環島步道沿岸而建，少有可遮蔽陽光的樹蔭。



迎子鼠 送亥豬

文／李道勇 圖／編輯部

由於臺灣過的是農曆新年，因此「己亥」交接給「庚子」，便落在民國 109 年 1 月 25 日。過去農曆新年時，各報章、媒體都會應景地報導臺灣過年習俗，但是像「臘八粥」、「送灶王」、「迎財神」之類的，就不是臺灣早先的習俗，臺灣年俗中的「長年菜」、「筊麵」、「挽面」、「拜地基主」、「行春」反而甚少被提及。

臺灣民間傳說，謠傳有一年臺灣將沉入海底（「沉臺灣、浮東京」的俗語至今還在耆老間流傳，但 450 萬年前，臺灣確實還沒從海底冒出來），民衆相信天災地變也是必然，於是就無助的提前料理後事。12 月 24 日就將諸神送回天庭（以免同歸於盡），除夕即與家人團聚圍爐，共進最後的晚餐，家長還將錢財分給家人（變成後來的壓歲錢），然後全家相聚守歲。誰知到了正月初一，臺灣島竟然沒有下沉，

民衆於是都興高采烈地出來「行春」互道恭喜。民衆也在初一吃素，以感謝上蒼保佑，所謂「初一早吃齋，較贏吃一年菜」俗諺就應勢而生；年初二，女兒、女婿也回來探望父母是否無恙；到了年初四，大家肯定臺灣已經安全，於是將神祇迎回家中供奉；年初五，民衆就恢復正常作息繼續工作；「初五隔開，初六倒水」，年初六，大家就下田施肥，這就是勤勞的臺灣人原始版的過年起源說。後來很多貪樂的人們就自動把年節延長變成：初一場，初二場（連著兩天去賭場），初三老鼠娶新娘，初四神落地，初五人隔開，初六倒水肥，初七七元（「人日」已失傳），初八完全（比之已多三天遊樂），初九天公生，初十有吃食，十一請囡婿，十二查某囡轉來拜（也許就避開尖峰時間），十三食泔糜配芥菜（十來天的大魚大肉，還有「長年菜」來調



配)，十四結燈，十五上元暝，十六相公生（避開滿清的耳目，稱鄭成功為相公）。有的俗語還加上「十八無半錢」，來警惕貪得歡樂的下場。

臺灣人在 12 月 24 日送神，是恭送家中所供奉的神明返回天庭，而不只是送「灶王爺」（更不會像傳說，以湯圓堵他的嘴）。送神時要焚燒「雲馬」作為交通工具，送神之後要「筊黠」，清理神像、祖先牌位、香爐、神龕等，所謂「大拼厝才會富」。送神隔天，臺灣婦女就要「挽

面」，美美地過年，俗語之謂「廿四送神，廿五挽面」。

臺灣習俗過年要拜地基主（地基主不是土地公，主要是感念臺灣原住民）；除夕傍晚要祭祖，年夜飯稱為圍爐。圍爐時，一定要吃「長年菜」期望耆老長命百歲，長年菜就是一般的芥菜，但不能一晚就吃光。年糕稱「甜粿」，「食甜甜好過年」之意，並非奢望職位「年年高昇」；其它如「吃土豆，吃到老老」；「吃棗仔年年好」；吃菜頭，好采頭；吃發粿，大大小



小都發財。

臺灣習俗希望家中「食有剩」（有春），故在米飯插上紙糊的春仔花，代表米飯有剩餘；新年時「噴春」（熱熱鬧鬧）、到親友家中「賀正」、「行春」都是探望與祝福之意，也因此後來就衍生出「春聯」貼在門窗上，加添喜氣。

日本在古代，也是如我們過農曆新年，但自明治維新後，便改成過新曆年，因此，日本的元旦，就相當於我們的大年初一。

昭和 31 年（西元 1956 年）開始，大

阪的通天閣（つうてんかく），每年都會舉辦生肖動物交接儀式，來為新年祈福。西元 2019 年是豬年，今年是鼠年，這次由工作人員扮成山豬，把新年的好運交給橿木縣的那須動物王國的水豚君，交接人員說：「我們從平成來到令和，諸事順心；再見 2019，哈囉 2020，希望 2020 年都能有驚喜快樂感動的一年。」。（水豚是啮齒目鼠科動物，過去在臺灣只有零星的發現紀錄，不過現在幾乎已經滅絕，僅能在金門見到牠，去年已列入極危等級，現在僅存不到 200 隻。）。

日本人的水豚被請上通天閣亮相，但他們要十二年才有一次出頭天的機會。臺灣則是年年初三為老鼠辦喜事。

臺灣俗語說：「初一早，初二早，初三暍到飽。」。年初三為了暍到飽，不但要提早熄燈就寢，而且要在廚房、倉庫等處放置穀類、粿餅為老鼠「添妝」，「分錢互老鼠」。老鼠雖然為害人類，但在其娶親之日，民衆會暫泯恩仇，以早睡來成全好事，以食物表達祝福之意，可見臺灣人「愛屋及鼠」的寬大為懷。早在冬至食湯圓之時，周到的臺灣人便以寬懷大量的精神，在器物之上，黏貼湯圓，以供養萬物有靈。聰明如鼠，那會放過這美食？。

己亥年的非洲豬瘟，讓臺灣人戒慎戒懼，但願進入庚子年將會否極泰來，安和樂利。源



電力急救包—行動電源

Life Accessory Power Bank

文、圖 / Kenny

當電子產品沒有電的時候，特別是手機，往往都讓我們的生活陷入一種焦慮。你可以想像我們的生活中，沒有手機的存在嗎？顯然的，不可能。所以，如果我們可以把備用電源帶到我們要去的地方，那問題似乎就得以解決。是的，行動電源就可以幫我們解決這個問題。

There is a thing that makes our lives anxious when the electric devices' battery is dead, especially cell phones. Can you imagine if we live without cell phones? Apparently, it's not. So, if we can bring back-up power everywhere, the problems seem to be solved. Yes, power banks come to our aid.

One day Kelly and Johnny seem to get lost in the deep mountain, and Johnny is in a panic now. However, Kelly looks no worries. Why?

(有一天，Kelly 和 Johnny 似乎在深山裡迷路了，Johnny 現在非常慌張。然而，Kelly 看起來一副老神在在的樣子。為什麼呢？)

J : Oh my god. Can we find the way out before the night time? What if tiger...

(喔～我的天哪！我們可以在天黑之前找到路離開這裡嗎？如果有老虎的話...)

K : No worries, we can use google map to find the way out.

(別擔心，我們可以使用 Google map 來找到路離開這裡。)

However, the battery is running out of power, which is only 1% of power left now.

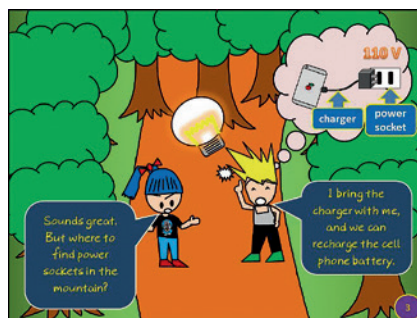
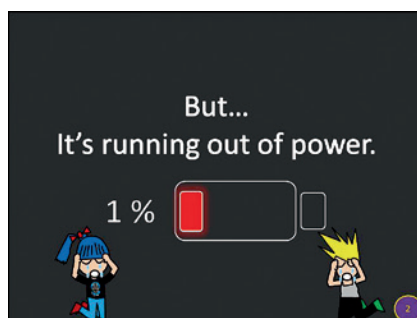
(然而，電池卻是呈現快沒電的狀態，現在只剩下百分之一的電量而已)

J : I bring the charger with me, and we can recharge the cell phone battery.

(我帶了充電器來，我們可以把手機電池充飽。)

K : Sounds great. But where to find power sockets in the mountain?

(聽起來是不錯啦。但是，在山裡我們該去哪裡找插座充電呢？)



K : Not Funny!
(不好笑 !)

J : Ouch!
(唉唷 !)

J : I get another idea!
(我有另一個點子了 !)

K : Don't play the fool again.
(別再給我裝傻了。)

K : What is it? It looks like a black box.
(那是什麼？看起來像一個黑盒子。)

J : It's a power bank where we can store power and use power when we need it.

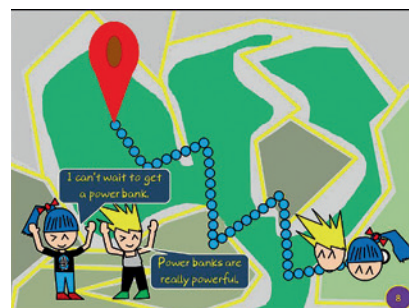
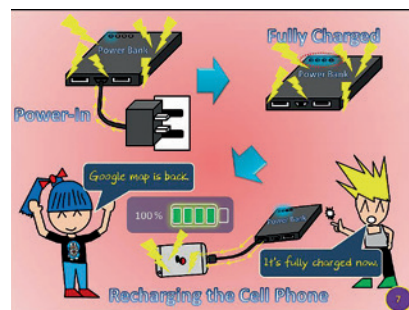
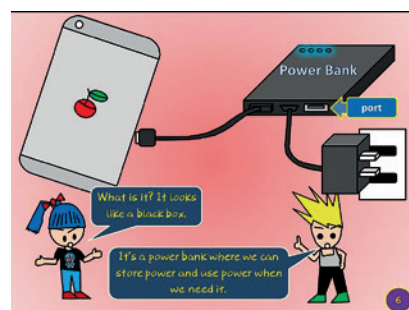
(這是行動電源，它是一個可以儲存電源的地方，以及當我們需要電源的時候亦可從中提取。)

J : It's fully charged now.
(現在已經完全充飽電了。)

K : Google map is back.
(Google map 回來了。)

J : Power banks are really powerful.
(行動電源真的是太厲害了。)

K : I can't wait to get a power bank.
(我已經等不及要去買一個自己的行動電源了。)



Word Bank

1.anxious (adj.) (憂鬱的)

→ He is anxious when his cell phone is not with him.
(他現在很憂鬱，當他的手機不在身邊的時候)

2.The battery is dead. (n.) (電池沒電了)

→ The cell phone's battery is dead, so I need to recharge the cell phone as soon as possible. (手機電池沒電了，所以我需要快點充電，越快越好。)

3.back-up power (n.) (備用電源)

→ Back-up power is needed when you are out for work.
(當你外出工作時，備用電源是需要的。)

4.power bank (n.) (行動電源)

→ I need to buy a power bank because the dead cell phone bothers me.
(我需要買一個行動電源，因為電池沒電的時候真的讓我很傷腦筋。)

5.in a panic (adj.) (慌張)

→ He is in a panic now. He needs someone to calm him down.
(他現在很慌張。他需要有人讓他冷靜下來。)

6.charger (n.) (充電器)

→ I need a charger to recharge my cell phone. (我需要一個充電器來充我的手機。)

7.recharge (v.) (充電)

→ I am so tired, so I need to recharge. (我覺得很疲累，所以我需要休息了。)

8.power sockets (n.) (電源插座)

→ In my room, there are three power sockets on the wall.
(在我的房間，一共有 3 個插座在牆壁上。)

9.play the fool (v.) (裝瘋賣傻、蝦胡鬧)

→ He played the fool all the time that annoyed me. (他總是在裝傻，讓我覺得很惱怒。)

10.fully charged (adj.) (充飽電的)

→ The cell phone is fully charged now.
(手機目前是充飽電的狀態。)

讀者回聲

《源》雜誌的取名十分特別，原本以為此本刊物與水「源」有關，沒想到是電力之「源」。原來電力公司的刊物中，還能看到在地旅遊、藝術文化的介紹，輕鬆流暢的文風，閱讀過程中，彷彿感受到悠閒與愜意。單元中穿插的景點、歷史故事，以及台電資訊，再再看見不一樣的台電。很喜歡這本雙月一期，老少皆宜閱讀的刊物。

彰化 吳小姐



徵稿 Call for Papers

【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。個人可親向附近台電所屬機構，或附回郵信封向台灣綜合研究院《源》雜誌編輯部索取，送完為止。
- ◎ 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>或台灣綜合研究院《源》雜誌網頁<http://www.tri.org.tw/per/yuan.html>觀看。
- ◎ 歡迎與本刊物交換刊物。





電力樞紐的雙龍之南—龍崎超高壓變電所

傳唱愛的佳音—特別助學金關懷菁英學生生活近況暨電力宣導活動

歲歲有溫情—關懷弱勢老人活動

電桿上的耶誕禮

臺灣文明溯源—臺南左鎮化石園區

小小「龍崎」士，「竹」夢校園—記竹林中的環教園地臺南市龍崎國小

龍崎，走慢了的時光

聲音創作 神乎其技—擬音藝術家胡定一

顛覆傳統思維 健康新選擇——一起來吃冷便當

行墨·自在·董陽孜

枯木開花、絕處逢生

福祿雙全、大器晚成

「想瘦」新時代運動

登基隆嶼 迎向陽光

送亥豬 迎子鼠

電力急救包—行動電源

讀者回響



台灣電力公司
www.taipower.com.tw