

No.

148

2021

7-8月

關懷社會 點亮台灣



ISSN 1026-2423

協和發電廠與外木山海岸



源

YUAN
MAGAZINE

關懷社會 · 點亮臺灣



黑鳶 林勝裕攝

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

燃氣世代來臨與電廠的轉型

協和發電廠是基隆地區的燃油火力發電廠。

40 年來，在外木山海域的陪伴之下，走過以重油發電的階段性任務。

能源轉型，更環保有效率的天然氣將取代燃油，作為下一個世代的供電主力。

協和發電廠，將更新舊有發電機組為複循環機組，

燃氣複循環機組具有啓動快速、發電量高，且輸出穩定的特性，

面對持續增長的電力需求，協和發電廠的轉型，是投注未來，

或許，是確保供電更穩定，電力調度更有彈性的最適解。

多山多水的基隆，蘊藏著多元面向。穿梭市區的田寮河、基隆地標中正公園、

充滿活力的傳統市場、平易近人的小百岳，豐富了基隆的文化底蘊，展現基

隆的迷人風采。



徵稿資訊 Call for Papers

期數	專題	截稿日期
149期	雲林/彰化故事	8月20日
150期	高雄/屏東故事	10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

台電故事

04 協和發電廠與外木山海岸

文、圖／編輯部

臺灣故事

10 讓河流再次自由流動—— 基隆田寮河的故事

文、圖／王新偉

20 基隆人的後花園—— 中正公園老地方見

文、圖／容容

30 基隆逍遙遊——逛魚市場、夜市和 觀大海、賞奇岩

文、圖／阡陌

34 基隆小百岳——姜子寮登高

文、圖／駱致軒

特寫人物

38 揉合古今，捏塑未來—— 臺灣米雕文化保存者謝源張

文／林蔓禎 圖／謝源張

好食便當

48 減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆—— 糙米紅燒小卷便當

文、圖／貓尼先生

臺灣藝術

50 說真話檢證靈魂——陳其寬與貝聿銘

文、圖／鄭芳和

引古鑑今

64 生死之界、無以逾越

文、圖／鄭筠蓁

66 心安何處、知止待時

文、圖／鄭筠蓁



同心源地

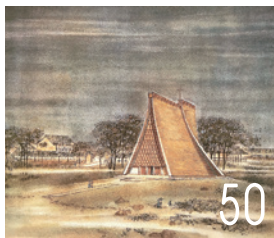
68 New Normal， 防疫新常態下的身心 靈御守

文／張靜安 圖／編輯部



76 城市輕旅行— 壯麗圓山秘道巡禮

文、圖／法蘭



84 復古醇厚 探索往日 時光行—林百貨

文／蕭文 圖／林勝裕

88 轉個念，一切都好

文／蕭福松 圖／編輯部

92 理直氣和

文／墨客 圖／編輯部

95 狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥



96 讀者回響

中華民國85年1月1日創刊
中華民國110年7-8月第148期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面攝影—林勝裕

發行人—楊偉甫

總編輯—徐造華

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



協和發電廠與外木山 (林勝裕提供)。

協和發電廠與外木山海岸

文、圖／編輯部



外木山交通資訊

火車：

搭乘臺鐵火車於基隆火車站下車，再轉搭基隆市公車前往外木山海岸。

1. 搭乘 T99 濱海奇基線於「外木山站」下車。
2. 基隆市 302 號公車於「中山高中站」下車，步行約 20 分鐘即可抵達。
3. 搭乘基隆市 305 號公車於「外木山漁港」站下車。

開車：

1. 由台北往基隆中山高過隧道轉中華路經路口往左至海岸。
2. 基隆交流道一路路華港外濱。
3. 北二高基金交流道下，往西公路經外木山到海濱。

外木山是基隆地區熱門海濱遊玩勝地，長長的海岸線從基隆端開始，海堤步道更是延伸到新北市萬里地區。喜愛戶外活動的人們，無論是散步、長跑、自行車騎乘等，都能在這裡得到滿足。基隆市政府也在暑假期間，舉辦萬人泳渡外木山的活動，從海興游泳池出發，漂浮在外木山海域，舉目可見岸邊的大油槽，存放著協和發電廠發電所需的重油，眺望著高聳的三根大煙囪，徜徉在滿是水母、小魚的外木山，遊客總是盡興而歸。而一旁的「外木山漁港」，每天都有漁船進出，將新鮮的漁獲捕撈回港，很難想像這片物產豐饒的海洋旁，就是目前臺灣本島地區唯一使用重油發電的火力發電廠——協和發電廠。

向海要地興建廠區

協和發電廠位處於基隆港外港口西側，東西兩側各為白米甕砲台及外木山漁港，是民國 60 年為了取代北部火力發電廠協和發電廠而開始興建的燃油發電廠。基隆地形多為丘陵地，地形起伏高高低低，要找到適合的平地建廠，台電公司煞費苦心，終於選定中山區外木山海域作為火力發電廠的開發地點。而外木山地區雀屏中選的因素有：1. 廠房用地為淺海岩盤，

不需要再打樁，施工簡便。2. 靠近臺灣北部的電力負載中心，經濟效益高。3. 靠近港口，燃油及器材之運送方便。4. 進水口的海水乾淨清澈，較少泥沙的淤積，可以提高發電效率，減少維護問題的發生。

依山傍海的協和發電廠總占地面積約 59.7 公頃，然而在當初，並沒有許多平面土地可供機組建造使用，總廠區 8.7 公頃之地為移山填海之新生地，其餘則是起伏較大的山坡地。這樣的地形從協和發電廠的大門口進入就是一個向上坡就可嗅出端倪，蜿蜒的小徑，將開關場、活動中心以及行政大樓及機組區域串連起來，路途忽上忽下，可說是基隆地形多山多坡的縮影。經過了最高點之後續行，視野豁然開朗，只見廠房區偌大平坦的面積，難以想見此處就是屬於外木山的淺海岩盤。淺海岩盤較一般土地更為堅硬且堅固，工程上可免去打樁的步驟，只要將岩盤縫隙填補完成，即可開始廠房與機組的建置。

填海築堤只是剛開始，有了土地之後，還需仰賴一條平坦的聯外道路，將器具由西岸碼頭運輸至三面環山的協和發電廠內，因此，施工單位在廠區東側挖鑿了隧道及聯外道路，進行機具的輸送。一旁的灘地也能提供大型機組搶灘上岸，這條 100 多公尺的隧道，解決了機具搬運的困難，儘管目前已不再使用，但仍是電廠建設時，重要的往來通道。

迅速組裝機組 有效支援供電

多雨潮濕的基隆讓施工地泥濘不堪，考驗著施工團隊的韌性。為了避免雨水浸潤鞋子，施工人員多半得換上雨鞋，踩在濕軟的地面上工作，既費力又辛苦，多虧了這群雨鞋英雄，民國 66 年協和第 1、2 號機組完工，正式開始商轉，機組裝置容量各為 50 萬瓩，成為北部地區穩定供電的火力電廠。3 號機組隨後於同年年底開始動工，期間只歷經 28.5 個月，3 號機組於民國 69 年便完成建置、串聯、供電的進度，創下同類機組設置進度最快的紀錄，快速反應臺灣地區用電大幅增加的趨勢。

隨後在國內用電需求量不斷增加的趨勢下，於民國 69 年 12 月，著手建造 4 號發電機組，但礙於廠區空間有限，協和發電廠除了改變機組配置，並將廠區內的山壁下錐坡炸除，整地之後裝設了 4 號機組。並於外木山漁港西側挖山填海，鋪設長約 200 公尺之海堤，興建兩座 10 萬公秉的油槽供發電使用。

4 部機組裝置完成之後，於民國 78 年加裝靜電集塵器、排煙連續監測系統與綜合廢水處理設備，降低燃燒重油所排放出的二氧化硫，以維護電廠周邊之空氣品質，在台電公司的努力之下，電廠周邊的環境維護良好，且電廠為美化灰倉的環境，在其護坡塗上美麗的彩繪。目前出



❶ 民國 63 年協和發電廠進行鍋爐、汽機房建築 (協和發電廠提供)。



❷ 民國 64 年施工中的協和發電廠 (協和發電廠提供)。

口煙氣濃度都符合國家檢驗標準，並取得 ISO9001、ISO14001 及 OHSAS-18001 & TOSHMS 認證，廠內也設置研究室專職環保生態的分析，展現電廠潔淨有效的電力風景。

能源轉型 火力電廠更新在即

國內能源轉型已是現在電力發展方向必然進行式，為了降低火力發電的汙染，火力發電將大量改用天然氣發電，隨著協和發電廠的重油發電機組即將屆滿使用年限，未來本島地區將不再見到重油發電。目前，協和發電廠 1、2 號機已於 108 年 12 月 31 日除役，將以天然氣複循環發電機取代現有機組，天然氣機發電具有快速啟動的機動性，在未來能源轉型階段當中，扮演再生能源因氣候因素無法供電時的替代方案。此外，在北部地區核一、核二廠的解聯之後，協和發電廠成為臺灣東北角

地帶重要的火力發電廠。

目前規劃的協和發電廠更新計畫，發電機組將重新建置，由 4 部燃氣複循環機組取代現有燃油渦輪機組，單部機組單機容量約為 100~130 萬瓩之多軸式 (2GT + 1ST) 機組，並以分期拆除、分期改建方式建置；另於協和發電廠外海填海造地做為設置天然氣卸收、LNG 儲槽及氣化設施，並於基隆港港外規劃設置東防波堤、西防波堤及一席 LNG 卸收碼頭。為提供 2 座 16 萬立方公尺 LNG 儲氣槽接收站之用地，必須再次填海造地 18.6 公頃。

經台電評估後規劃，為因應填海造陸曠日廢時的施工期程，與颱風、海象差等不可抗力因素可能導致工程延宕，所以為縮短天然氣接收站的施工時間，第四天然氣接收站先期將採用「海上浮動式天然氣接收站 (FSRU)」來施作，提早在民國 113 年投入接收天然氣的行列，同時填海造陸

工程也可減輕工期壓力，讓施工人員能順利如期如質完成接收站工程。「協和發電廠更新改建計畫」第一組 1,500MW 複循環發電機組將以 3 部汽渦輪機加一部汽輪機方式成為一部複循環組合，預計在民國 114 年竣工商轉，後續第二部 1,000MW 複循環發電機組將以兩部氣渦輪機加一部汽輪機，當 2 部複循環機組都加入系統運轉後，全廠總裝置容量可達 2,500MW，比起原先的 4 部重油汽輪發電機加起來的 2,000MW 還要多，加上擁有自建的天然氣接收站，協和發電廠將再次扮演北部供電的第一要角。

協和發電廠與外木山海岸，有著密不可分的關係，從建廠開始的填海造地，便是在順應大自然的生態中，尋找現代社會可進行的發電方式，與海洋共存共榮。外木山的海域中，有著漁業資源以及海底珊瑚礁等生態，40 幾年來，協和發電廠為了維護外木山海域，以低干擾的方式建置防坡堤、降低冷卻水溫度，避免水溫升高破壞海洋生態。多年以來，外木山海域源源不絕的魚獲量及水中生物的存續，是協和發電廠與自然達到平衡的最佳雙贏結果。

燃氣發電的氣體排放、燃料儲存方式，相較重油發電而言來的乾淨方便。台電公司在考量各方專家意見後，將原本預計填海造地的面積減少到目前的 18.6 公頃，避開海底珍貴資源的地區，保護海洋生態不



① 協和發電廠的發電機組，未來都將拆除改造。

② 協和發電廠蜿蜒起伏的廠區道路 (林勝裕提供)。

因用電受到波及。而建設固定式的氣體接收站，更是穩地接氣、保護外木山海洋生態的最佳方式。基隆地區冬季容易有強勁的東北季風，造成海面不穩定，採取浮動式氣體接收站在海象不佳時，若因此無法接收發電用的燃氣，反而容易造成氣體安全存量的不穩定，若因不穩定而影響電廠的發電或電力調度，是最不樂見的狀態，接氣站的決定，是台電公司在平衡開發與環境上的最佳選擇。

關懷鄰里 深耕在地

協和發電廠不只關懷他的海洋鄰居，對於基隆在地的鄰里所在，將本地民衆視為家人，相互協助幫忙行之有年。也因為廠區自主成立了「協和志工團」，因此在鄰近地區如有需要協助的獨居長者；或是

需要協助的急難救助學生，電廠都義不容辭的給予協助。多年來持續資助鄰近學區的獎學金、獎助學金，培育無數優秀青年成長，傳承關懷助人的感恩之心。近年來協助社區辦理體育活動；節約用電宣導；沙灘認養、淨灘、水上安全教育宣導等，早已成為中山區缺一不可的「重量級里民」。

為了提倡全民運動，協和發電廠每年5月左右，都會舉行路跑比賽活動，從發電廠內出發，途經基隆市區，再折返回廠內。而每年農曆7月的基隆重頭戲—中元祭，協和發電廠更是不會缺席，熱情贊助民俗祭典活動，活化基隆文化的多元性。今年初基隆市政府拆除的火車站前人行陸橋，也是協和發電廠在民國83年協助修建

完成，連接車站與海洋廣場，在雨都下起滂沱大雨之時，陪伴基隆人安全且方便的避走車水馬龍的街道。

依山傍水的協和發電廠，從員工活動中心的觀景台望去，北面對著外港航道，西側則與野柳遙遙相望，令人心曠神怡的海洋美景映入眼簾。而協和發電廠的三根煙囪，除了是協和發電廠燃油發電的象徵外，也成為基隆人40多年來的另一個記憶點。與海洋和平相處的近半世紀的歲月，外木山漁港的漁船一如往常的出海捕魚，外木山油槽旁的游泳池，仍是吸引遊客戲水的好去處，喜好海泳的泳者，以優美的泳姿避開洋流的洶湧。這片海洋，在電力建設與環境永續的兩端，尋找最適宜的平衡點。 



基隆田寮河的故事

文、圖／王新偉

讓河流再次自由流動



舊名「田寮港」的田寮河，是臺灣第一條人工運河，流經基隆著名的廟口夜市，以及基隆最熱鬧的東岸廣場與基隆文化中心後注入基隆港。

說起流經基隆的河川，許多人的腦海中會自動跳出「基隆河」的名字。確實，基隆河的名氣響亮，不僅是因為歷史上有兩次浩大的「截彎取直」工程，解決了長久的水患問題；另一方面，臺北能成為一座宜居城市，這條河流所構築的親綠水岸生活圈也是功不可沒的。但有趣的是，該河川雖以「基隆」命名，但她實際流域的範圍大都在新北市和臺北市境內，尤其是她的主流及左右兩側十餘條的支流也與基隆的關連不大，真正流經基隆市的河段大約只有 15 公里，僅占基隆河全長 86.4 公里的一小段。而且基隆河並未流經基隆市的中心區域，反倒是另一條名不見經傳的田寮河，上百年間在基隆人的心頭流來流去，承載著歲月的悲歡甘苦，基隆人對這條河的悠悠愛恨與情感連結，早已遠遠超越了基隆河。

逐水而居如入桃花源

「三月三日天氣新，長安水邊多麗人。」，這句詩詞描繪的是古人非常重視的「春浴日」。在等待了一整個冬天後，該適時地享受久違的清風薄陽了，於是邀好友相聚在柳岸溪邊，笑言歡語、曲水流觴、飲酒賦詩。此刻，爭奇鬥艷的，又豈只是春花而已。在「春浴」之日，上至帝王臣子，下至販夫小民，人們齊聚水邊，舉行祭祀之禮。古人認為春水如潮，川流

不息的河水能洗濯去垢，消除不祥，為人間帶來美好新氣象。傳世鉅作「清明上河圖」，所描繪的就是這樣一場穿越時空的春之 Party！

千百年來，人們逐水而居、溯源而遷。這樣的美好願景代代不衰。所以看到田寮河，我的腦海中會浮現這樣一個畫面：幾百年前最早踏上基隆這塊土地的先民，先是從海路發現了溪流的出海口，接著如入〈桃花源記〉般，溯溪而上往內陸前行，找到了這個可避風且適合居住的地方，更棒的發現是溪流源頭的淡水充沛，於是這裡便成了他們的桃花源，大家在此落地生根。漸漸地新住民愈來愈多，而河洛人善於操舟，於是原本幾條涓涓溪流變成了可行舟的水道，風生水起，很快就為這塊土地帶來繁榮富庶，而這條河也成了基隆居民的生命之河。

但另一個有趣的現象出現了，當有人要為這條河命名時，人們感於船隻可以直接由海上駛入，停靠於河岸邊，於是便以臺語「田寮港」叫開來，後來更將此一稱呼延伸至沿岸的聚落，形成「田寮港庄」。

「田寮港」的「港」，在臺語裡除了指船隻停靠的港口，也泛指河流。在基隆的開發史上，曾經有 4 條河流穿越市區流入海港，分別是田寮港、牛稠港、蚵殼港和石硬港，當然也少不了「曲水街」這種與水有關的路名。



1

基隆是典型的灣澳式地形，山多平地少，綿延起伏的山巒雖阻隔了颱風，卻也阻絕了基隆與外界的陸路交通，所以居民早期的交通主要依靠水運。基隆這 4 條河流匯聚的出海口正是一座天然深水良港，早期移民由海上而來，約定俗成以「港」名來涵蓋「河」名，亦可理解。

穿越鬧區的人工運河

文獻中記載，舊名「田寮港」的田寮河，雖然細小迷你，卻是臺灣第一條人工運河，從其源頭槓子寮山（海拔 163 公尺，為臺灣小百岳之一），至基隆港河口全長約 3.5 公里，剛好將基隆的主城區一分为二。自源頭以降，左為仁愛區、右為信義區，一條河成為城市兩個行政區的界河，這在臺灣其他城市並不常見。田寮河流經

基隆著名的廟口夜市，以及基隆最熱鬧的東岸廣場與基隆文化中心後注入基隆港。

今日田寮河的流徑與其開鑿的歷史息息相關，在劉銘傳擔任臺灣巡撫時，田寮河的人工運河計畫就做為基隆港築港工程的一部分開展，並於光緒 13 年（西元 1887 年）初步完成基隆水道工程。接下來的日據時期，這條水道工程並未停歇，從光緒 25 年到民國 10 年（西元 1899-1921 年），是基隆港築港工程的「黃金廿年」，基隆港船頭區及重要街區相繼完成。尤其凌亂無規劃的田寮港庄，過去常因田寮河雨季氾濫成災，光緒 33 年（西元 1907 年）實施市街改正計畫，填埋地勢低窪區及海面成為市街土地，原本交錯的聚落，漸漸變成平行於海岸碼頭的棋盤式街廓；港灣的東西兩側及運河兩岸均開發為新市街；

同時，本來漫流於舊市區的石硬港和蚵殼港下游也整治合併成另一條運河，即「旭川河」。

這也是臺灣開發史上重要的聚落形成主因，墾民先找到溪流和水源，再進行開墾街市。

我一個假日的早晨，來到田寮河邊，算不上多寬的河道，看頭看尾都能看得到山，在河口面海的山崖上，「KEELUNE」7個巨大的淺白色英文字母在太陽的照耀下熠熠發亮。基隆港素有臺灣的「海上國門」之譽，當船隻駛入港口，先映入眼簾的便是這醒目的地標。入夜之後，有燈光助陣，若再加上海上生明月，該是多麼浪漫的風景。

眼前的田寮河水緩慢且平靜地流淌，雖然河水的顏色呈現過於優養的綠，但並沒有多少異味。曾經聽一位從小在這條河邊長大的基隆朋友說，在他的記憶中，田寮河就是一條臭水溝，這樣的嫌惡感印象也存在於不少老基隆人的記憶中。記得很多年前，初來基隆廟口逛夜市，從愛四路走出來，眼前橫亙著一條幽暗的河水，緊挨著河兩邊的仁一路和信一路車流川流不息，要閃避突然轉出來的機車，還要留意腳下昏暗的路面，走上一座橋，橋上坑坑洞洞，映顯出這座城市跟不上現代腳步的年久失修。由於燈光昏暗，橋下的那條河就像很多城市邊緣會出現的圳溝大排，看

不清楚，卻散發出令人生畏的氣味，抬頭望著咫尺之遙的港口，閃爍著迷人的燈光，心中充滿了困惑感與扼腕之嘆。

與 12 生肖一起細數河岸生態

如今，一切都發生很大的改變。就像河上的 12 座橋樑，以不同的姿態橫跨於河面，多了煥然一新的美感，而河岸兩側的景物也呈現出這座海洋城市的動感活力。其中有一座橋上題刻著幾句詩：「十七年來雞籠心，八方繫牽田寮河情；清淨環保逐日見，過往行人富貴平安。」，從落款的日期來看，這座橋落成到現在剛好 20 週年，正值年輕。

田寮河流經市區約 2 公里的河道上，



- ① 田寮河將基隆的主城區一分為二。自源頭以降，左為仁愛區、右為信義區，一條河成為城市兩個行政區的界河。
- ② 田寮河流經市區約 2 公里的河道上，大大小小的橋樑剛好有 12 座，便以十二生肖來命名。

大大小小的橋樑剛好有 12 座。原有的 10 座橋依序命名為東明、尚勇、崇仁、尚智、達德、平等、達道、自由、博愛、中正，冠以那個時代莊敬自強、一板一眼的名稱。後來，在近 20 年間，配合河川整治，這 10 座橋或翻修、或重建，橋梁數量也增加為 12 座，每座橋除了車輛可通行的路面，也闢建人行通道，更多了石拱的造型，如虹橋臥波。基隆市府為了擴大市民的參與感，公開向社會徵名並開放民衆票選，最終十二生肖脫穎而出，命名由上游（東）向港口（西）依序為財鼠橋、旺牛橋、福虎橋、玉兔橋、祥龍橋、銀蛇橋、寶馬橋、吉羊橋、美猴橋、金雞橋、富狗橋、喜豬橋。市府並在橋頭的兩側矗立十二生肖的造型，以石材、水泥，或不鏽鋼打造，並舉辦書法競賽，徵選優勝作品題刻於橋梁醒目之處，增添橋梁的藝術美感。值得一提的是旺牛橋與玉兔橋為民國 109 年後新建，都以傳統紅磚窯爐的形式呈現，幾何造型的牛頭和兔首如卡通般可愛，而且牛頭、兔首立於橋的正中央，牛屁股和兔尾巴則在橋的兩端，增添不少趣味感。與眾不同的是，旺牛橋的橋面人行步道上還拼貼牛的復古紋飾石磚，頗具藝術美感。至於玉兔橋，則為禁行車輛的人行橋，八卦形的方位圖很有特色。

基隆市政府為了將田寮河打造成一條貫穿市中心的環狀生態廊道，於民國 108

年展開大規模的治理工程，包括拆除運河兩岸的違建，水質改善工程和休憩步道的綠美化。其中水質改善工程採用礫間處理工法淨化水質，透過沉積滲透過濾以達到水質的自然改善。但面臨的最大難題是中上游部分河道流經密集民宅社區，河岸兩側的家庭廢水要如何攔截，不直接排入河中，才是治本之道，這也是河水的顏色所呈現的隱憂。

所幸，情況正在朝好的方面改善，田寮河右岸有一整排高大茂盛的林木，棲息了上百隻的鷺科禽類，還有一些小型雀鳥飛來飛去，這些對城市喧囂環境適應性極強的鳥兒們在大樹上築巢育雛，遠遠望去，綠樹上布滿白點，鳴聲更是此起彼伏，蔚為壯觀。靠近後不難發現，這個「鷺」營地的住民有小白鷺、黃頭鷺和夜鷺。盛夏時節，正是這些禽鳥繁衍下一代最忙碌的季節，常可見一窩雛鳥等著親鳥餵食，而親鳥則忙碌穿梭捕食。到了傍晚時分，有時會出現「落霞與孤鷺齊飛」的畫面，守在金雞橋上，望向港口，天水相接、水天一色的景致也尋常可見。

行走在河岸旁的廊道上，有時不經意會被一隻站立於河邊石欄上一動不動靜如雕塑的黑冠麻鷺嚇一跳，這種大鳥混跡於都市，公園綠地無所不在，看牠完全忽視路人的存在，一動不動地睥睨著水面，也成為河岸的另一道風景。



- ① 昂首的金雞橋，是拍照打卡熱點。
- ② 旺牛橋的橋面人行步道上還拼貼牛的復古紋飾石磚，頗具藝術美感。
- ③ 田寮河岸邊的大榕樹已成為「鷺」營地，住民有小白鷺、黃頭鷺和夜鷺。
- ④ 完全不怕人的黑冠麻鷺，常站立於河邊石欄上一動不動。



從財鼠橋到福虎橋這段水道，左岸的景致明顯不同，不但護欄變成輕巧的花格鋼，會產生波浪起伏的視覺效果，植栽也明顯不同，別名水茄冬的細葉棋盤腳樹，正值花期，長長的花串好像煙火一般，由於此樹多在入夜後開花，所以也被譽為「寂靜的煙火」，其香氣和美感都令人忍不住駐足凝視。據說此樹是國寶級的臺灣原生木本植物，古時被稱為天樹，是頗富盛名的宮廷名花，有著美麗的頭銜——「玉蕊」。

加蓋之河沒入宅邸之下

過了財鼠橋，河道雖略變寬，但上游卻隱入民宅之下變成暗河。跟附近的住戶探詢，關於這條河的故事多半來自上一輩的口耳相傳，據說這條河在日據時期曾是日軍補給船艦的停靠港，因為右岸是日本海軍司令部所在地，那時河道被挖得更寬更深，後來日本船艦離去，民宅占據了河岸兩側，河道漸漸淤積，便不再行船了。這些所聞是真是假，已不可考，但繞過旁邊的馬路，行約 2、300 公尺，赫然看見田寮河又從民宅下探出頭來，只是河道在民宅和道路的「擠壓」下，變得又窄又淺，但水質清漣，游魚清晰可辨。經過一座蓋在河道上的私有攤販集中場，不多遠，在兩條馬路的交會之處，有一幢法院大樓擋在河道上，河水從下方的涵洞流出。至此，河道「隱身」地下，就像基隆其他幾條河流的命運一樣，都被「加了蓋」，再看不



- ❶ 別名水茄苳的細葉棋盤腳樹，長長的花串好像煙火一般，是田寮河右岸的「新住民」。
- ❷ 田寮河治理面臨的最大難題就是河岸兩側的家庭廢水要如何攔截，不直接排入河中，才是治本之道。
- ❸ 過了財鼠橋，河道變寬，據說以前可停靠大型船艦。
- ❹ 基隆市對田寮河正在進行大規模的治理工程，包括水質改善工程。

到淙淙流水的畫面。

當地人說，田寮河的上游段自源頭槓子寮山下來後，有很長一段都被加了蓋，上面修了路或蓋了房子，所以已看不見昔日的河道。就

像眼前所見，一條河流從無數的房子下面流過，從此不見天日，讓我有些悵然若失。

想想，我們現代人的生活，早已習慣打開水龍頭就有水的生活，對於水的一個大循環過程，包括水的源頭和流向，我們卻無從觸探到。在過去親近大自然的生活裡，觀看雲朵落下的雨滴，水在大圳的流動和循環不息，水對於人類來說都只是過程，最後還是應回到自然。水使人淨化；卻也讓我們汗顏，我們真的沒有汙染水的權力。

朋友提議，可以去田寮河不遠的愛四路看看許梓桑古厝，那可是基隆赫赫有名的大戶人家。於是，我循著朋友給的地址，來到愛四路的玉田社區，古厝位在山上，須攀階而上，沿途都是高低錯落的民宅，還有鑿於山壁上的舊時防空洞若隱若現。爬到最高處，終於看到古厝的樣貌，但已



因年久失修和風化侵蝕，僅餘紅磚牆面。

許梓桑古厝的正式名稱叫做「慶餘堂」，許梓桑在日據時期曾擔任基隆街長與臺北州協議會員等職，是基隆當地的知名仕紳，其詩藝才華亦備受肯定。古厝屬閩南合院形式，興建年代大約是民國 20 年，為地上兩層磚牆結構，全棟採用日據時期生產的「TR 磚」砌築，建物整體雖依循傳統閩南建築的風格，但卻在細部以西洋式的建築語彙點綴，反映出昭和年代的基隆是一個與異國接觸頻繁，且頗能吸納異國文化的社會環境。

許梓桑古厝在民國 93 年被基隆市政府

登錄為歷史建築，但因其後代產權爭議複雜，一直無法獲得很好的維護，以致古宅逐漸荒廢，周遭環境亦被破壞嚴重，僅殘餘部分牆面。

站在古厝高點，可俯瞰整個基隆市區全貌，由此可以想見許氏的財力顯赫，古宅當初的興建就是要選在至高之處，以今天的話說，是無敵海景房。

近年來，有一群關心地方文化的基隆在地青年與居民，開始古厝的環境整理，並於每年春天舉行「梓桑文化祭」，並推動「梓桑巷磁磚彩繪計畫」，由藝術家王傑老師帶領志工與居民親手完成梓桑巷四

個牆面的磁磚彩繪，將舊「基隆八景」和在地特色融合，其中古厝許多精彩的建築細節，也都化為磁磚上美麗的圖案，並以在地元素－古厝周邊最豐盛的蕨類來圍繞呈現，將藝術、文化、歷史與社區緊密結合，成為基隆最接地氣的美學景點之一。

流連在梓桑巷，懷想著當年古宅的榮景，雖然大宅院的燈火不再，但在地的生活美學和歷史文化如蕨類早已扎根，生生不息。

城市之河持續脈動

回到田寮河，在河口即將入港的終點，喜豬橋上圓滾滾的小豬仰望著港口的天空。全新的基隆港客運大樓已經竣工，建築外的立柱上，幾幀基隆港的歷史照片述說著這座海港城市的繁盛過往。從一張民國 24 年的老照片和一張民國 100 年的空拍照片對照，可以看到基隆港的今昔，以及城市面貌的巨大變遷，兩張照片也可以清楚分辨田寮河流域城市中心的軌跡。對於未來的基隆港，設計者以一艘大船在海面上畫出一個巨大的「？」留白，彰顯無限的可能和一切都在改變中。

至於田寮河，這條曾經岌岌可危的城市動脈，面對環境的巨大變遷也從未停歇過她的氣息。但事情並非總是如此，現在勤勞的居住者正努力運作著，河流的復原需要我們以前所未有的速度來面對。毫無疑問，唯有河川生態系統越健康，這座城市的未來才會有煥發生命的光采。●



2



3



4

- 1 愛四路有座許梓桑古厝，曾是基隆赫赫有名的大戶人家，年久失修現僅餘紅磚牆面。
- 2 田寮河在河口即將入港的終點，喜豬橋上圓滾滾的小豬仰望著港口的天空。
- 3 基隆在地青年與居民積極推動「梓桑巷磁磚彩繪計畫」，將舊「基隆八景」和在地特色融合，化為磁磚上美麗的圖案。
- 4 田寮河河口一側的全新基隆港客運大樓已經竣工。

中正公園老地方見

基隆人的後花園

文、圖／容容



① 由大佛禪寺觀景台可俯瞰整個基隆港全景。

② 基隆中正公園的正門，是一座鳥居結合傳統中式牌樓的風貌。



朋友每日傳來早安問候的圖片，都是從自家頂樓眺望基隆港的晨曦景色，他隨手拍的日常，卻變成我天天坐看海港雲起霞升的小小期待。防疫宅在家的心情也隨之歡悅，就連日久被口罩悶壞的口鼻，這一刻也彷彿呼吸到夏日早晨海風吹拂的快感，即使只是心情的片刻「解封」，卻也成一日開始最好的提神補給。

北北基是共同生活圈，卻常常為了「資源分配」爭得面紅耳赤，可是三地民衆的工作生活早已不分彼此。有一段時間，我會在假日裡從臺北騎車到基隆去爬山，基隆是一個山連著海、海包著山的城市，出門就是望海巷，登高便能遠眺基隆嶼，「山海觀」的景致無人能敵。舉凡基隆近郊的紅淡山、大武崙山、槓子寮山、姜子寮山，

海拔不高，步道也輕鬆好走，抵達山頂後卻能一覽 360 度無死角的海天美景。尤其這 4 座山都入列「臺灣小百岳」，山友們讚嘆基隆的山林美景和魅力可媲美臺北的陽明山，所以去基隆爬山也成為很多臺北人週末踏青的首選。

山不在高，有仙則名。由於基隆正面臨海，海闊天空，特殊的地理位置使得基隆成為昔日的軍事要塞。加上踞高臨下的地形和「海上門戶」的重要防禦地位，更讓基隆成為全臺灣坐擁最多砲臺古蹟的地方。如今在許多山稜上仍可見這些古砲臺的身影，而這些保存良好的砲臺古蹟不但成為過往烽火歲月的無聲見證，山頭間所隱藏的獨特歷史風貌更是引人入勝。



基隆人的老地方

入夏之後，蟬鳴唧唧，該是往山上避暑去了。不想走遠，那就去基隆人的老地方——中正公園吧。中正公園座落於基隆港東側的壽山上，離港口僅僅十餘分鐘的腳程，地處信義區的中心地帶信二路上。當看到馬路邊矗立著一座形似鳥居的高大牌樓，旁邊緊臨衛福部基隆醫院，便是中正公園的正門了。這裡原本是日治時期基隆神社，戰後改為公園，並以外包鳥居方式形成今日傳統中式牌樓的風貌。牌樓以內昔日是進入神社的表參道，只見接近 45 度仰角的連貫階梯緊挨著人行道，基隆人將其稱之為「天梯」，這段多達 200 多階具挑戰級的階梯，常令初來者望之卻步。

別怕，還有較輕鬆的路線可達，沿信

二路繼續前行約 100 公尺，紅綠燈路口的壽山路，是一條可安步當車的緩坡上山路線，由於山上少有住戶，所以這條壽山路極為僻靜，市民多選擇這條路上山。沿途會經過基隆市議會，還有幾所學校，而校園景觀與山林景致已融為一體。壽山路雖屬緩坡路面，但幾處彎道的角度極大，行車還是要特別小心。

中正公園是基隆歷史最悠久的風景區，為臺灣八景之一，其前身是日治時期一位熱心公益的日人石坂莊作（いしざかそうさく）所開闢的私人公園——石坂公園。到了民國 39 年，基隆市政府將公園面積擴大，並將原基隆神社和周邊山腹全納入，命名為「中正公園」，並在公園內闢建眾多休閒運動設施，遂成為基隆市民最常相約愛去的休閒之所。

忠烈祠、主普壇、禪寺 藏身中正公園

中正公園依壽山的高度分為三層，第一層也是原基隆神社的範圍，基隆神社建於民國元年，戰後改建為基隆忠烈祠，目前可見神社的遺跡僅存石燈籠和入口的高麗犬石獸。原本此處還有枕山砲臺遺跡，相傳是臺灣巡撫劉銘傳於光緒 10-11 年（西元 1884-1885 年）間，爆發清法戰爭基隆之役時所興建，可惜公園在歷經多次大規模修葺後，砲臺遺跡已無處可尋。

倒是忠烈祠外有政府遷臺後第 2 任中央研究院院長胡適先生手植的波羅蜜樹，這是胡適先生民國 42 年到基隆與文藝界人士會談後即興所種，透露出當時的文藝雅

興氣息。

中正公園的第二層，由一尊矗立於彎道叉路口的至聖先師孔子像開始，這裡便是基隆一年一度最重要的民俗祭典－中元普渡的主普壇所在地，此地舊稱小雞籠山或神社頂。主普壇早期建於山下的新石街和草尾店街，後遷移至此，只見 3 座相連的中式古樓雕梁畫棟，樓高三層的建築外觀氣勢宏大又頗具現代感。1 樓並設有民俗文物館，由主普壇的蓮花觀景台可以俯瞰整個基隆地區。每年農曆 7 月 13 日的中元祭點燈儀式，更凸顯出主普壇的璀璨光華。

在主普壇的右下方，有一座高塔工程正在施工建造，這是基隆未來的新地標，基隆市府規劃從義二路公園下方的防空洞，鑿井搭建充滿貨櫃碼頭意象的「橋式起重機」透明造型電梯。未來這座高 58 公尺相當於 4 層樓高的立體豎道電梯與 600 公尺長高架天空步道建成後，可連接主普壇廣場，讓遊客不用爬山便可直達中正公園，打造基隆的「希望之丘」，增添城市觀光新亮點。

續行上到中正公園的第三層，便是壽山之巔的大佛禪寺，這是一座仿唐代佛寺建造的寺院，民國 58 年彌勒大佛開光揭幕，從此成為基隆佛教聖地。遊客到此一定要瞻仰寺前廣場的一尊白色觀音大士像，這尊高達 22.5 公尺的觀音像，是中正



- 1 中正公園內設有中元普渡的主普壇，為基隆一年一度最重要的民俗祭典。
- 2 興建中的立體豎道電梯與 600 公尺長高架天空步道，讓遊客從山下搭電梯便可直達中正公園，增添城市觀光新亮點。
- 3 中正公園最高點大佛禪寺，寺前廣場有一尊高達 22.5 公尺的白色觀音大士像，是中正公園的地標。



- ① 役政公園內有一門從白米甕砲台移來的古砲，是全臺砲體及砲架形式構造完整度非常高的一座古砲。
- ② 戰功顯赫的海軍萊陽艦和貴陽艦在退役後，艦上部分設備如桅杆、船錨、車 等也移置於此，作為紀念展示。
- ③ 砲台外有一環形的小廣場，是基隆市政府為改善環境設置的空品淨化區，名為「中正公園國民廣場」。

公園的地標，也曾是全台最高的佛像。在白色觀音像的兩側，各有一頭巨大的金獅，祥和莊嚴，圍繞觀音像的 18 尊羅漢雕像，動作表情各異，象徵著大千世界的正義和正法。

此處廣場展望視野極佳，可環景俯瞰整個基隆港及市街全景，據說入夜之後，由這裡觀看基隆夜景也是獨一無二的浪漫。早年基隆年輕男女來此約會，享受那個年代最純潔無瑕的愛情，成為許多佳偶美好的回憶。

車船槍砲 盡在梅園

走完中正公園的三層園區，沿壽山路續往上行，有一處役政公園，顧名思義，這座公園內展示的是已經除役的車船槍砲。上了年紀的人稱這裡是梅園，因這裡以前種植許多梅樹。公園內有一門從白米甕砲臺移來的古砲十分珍貴，這門阿姆斯脫朗 (Armstrong's Rifled Breech Loader) 後膛 8 吋砲，是光緒 13 年 (西元 1887 年) 劉銘傳鑑於清法戰爭對基隆防禦武器的不足，遂向英國訂購 31 門後膛砲之一，這門古砲也是目前全臺所存兵器類中，火砲砲體及砲架形式構造最完整且歷史最古老的真實火砲，在民國 101 年登錄為基隆市具文資身分的「一般古物」。

除了這門古砲，以二戰美國名將巴頓 (Patton) 將軍命名的 M 四十八 A3 (巴頓)



戰車、F104G 星式戰鬥機、海軍五吋艦砲、勝利女神力士型防空飛彈皆一一在此展示他們的昔日風華。值得一提的是中華民國海軍陽字號驅逐艦，曾是屹立臺海半個世紀的主力作戰艦艇，是海軍官兵口中暱稱的「老陽」，其中的萊陽艦（DDG－920）和貴陽艦（DDG－908）在退役後，艦上部分設備如桅杆、船錨、車僕等也移置於此，作為紀念展示。

循著這些走過戰爭歲月的退役兵器，就走進了基隆近代要塞最重要的洋式砲臺遺址二沙灣砲臺。這座位於無線電山上的古砲臺又名「二沙灣礮臺」（礮，音ㄅㄞˋ、砲），史料上也稱「洋樓東砲臺」或「基隆小砲臺」。最早興建於道光 21 年（西元 1841 年），現存遺址規模應為光緒 12 年（西元 1886 年）臺灣巡撫劉銘傳所建構。

砲臺外有一環形的小廣場，是基隆市政府為改善環境設置的空品淨化區，名為「中正公園國民廣場」，基地內花木扶疏、

綠野清幽，栽培皋月杜鵑、金露花等花卉，由於這裡空氣清新，散步休憩的民眾明顯多了起來。在廣場入口有一大石刻有篆書「二沙灣」三個字，旁邊的落款文字說明已經模糊，依稀可辨「二沙灣位處大沙灣之南端，清法戰爭之後為……遂建砲臺於此而有今日之規模……」，等字樣。

穿過這個小廣場，就是二沙灣砲臺的步道入口，周邊有十餘座碑石題刻，乃是歌詠在地情懷的名家書法詩詞「二沙灣砲林」，其中有一句「遺愛在臺灣」乃是取自臺灣歷史學家連雅堂的詩句。

扼守基隆最後防線 二沙灣砲臺

由一張基隆砲臺的分布地圖可一窺基隆作為臺北「咽喉」的重要性，由東往西依序為大武崙砲臺、木山砲臺、白米甕砲臺、萬人頭砲臺、二沙灣砲臺、社寮島砲臺、八尺門砲臺、槓子寮砲臺、牛稠嶺砲臺和深澳砲臺，其中又以二沙灣砲臺為基



隆的最後一道防線。

二沙灣砲臺的歷史可回溯到道光 20 年 (西元 1840 年) 清英「鴉片戰爭」，那時基隆的防衛已從社寮島 (今和平島) 移到二沙灣與三沙灣。清法戰爭時，法國艦隊浩蕩壓境，砲臺遭法軍艦砲破壞，法軍登陸欲由此進逼臺北府。臺灣建省後，巡撫劉銘傳聘請德國技師鮑恩士 (Bonus) 規劃設計西式砲臺，其中就包括了二沙灣砲臺。光緒 12 年 (西元 1886 年) 移往山坡高處的二沙灣砲臺開始興建，陸續配置透過怡和洋行購買的三門新式阿姆斯脫朗後膛砲 (6 吋二門、8 吋一門)，到光緒 15 年 (1889 年) 全部完工，其中北側砲座設 6 吋砲一門，面朝基隆港內口；東側砲座兩門，右砲臺備 8 吋砲，為主戰砲臺，面朝港口右側八尺門漁港進基隆港的要口，控制港門以外的航道及海域，左砲臺為另一門 6 吋砲，作為輔助。

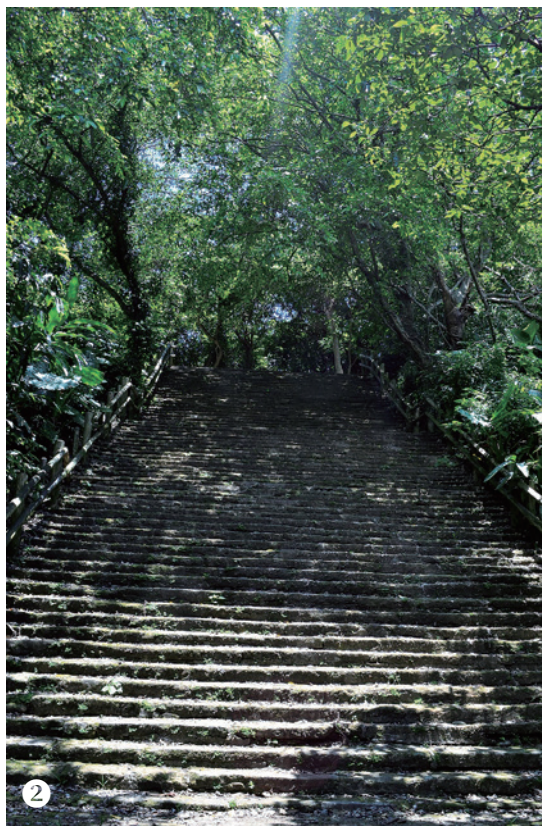
清楚了二沙灣砲臺的配置，進入砲臺遺址就有了良好的方向感，先看到的是東

砲臺，陣地內雖有威武的巨砲身影，但從介紹可知，此門火砲為仿製，並非原物。沿著修葺平整的卵石路面前行，不遠處有一古井的標示，只見一內徑 1.2 公尺、外徑 1.8 公尺，內壁為亂石疊砌的古井陳於眼前，古井保存完好，但此井不深也乾涸無水。由其設置位置靠近砲臺來看，應非供應生活必需之主要水源，而是冷卻砲身所用之軍事用水。

距離古井數十步之遙，便是指向基隆港的北砲臺，是為控制當時港區出入口的船艦。東、北兩個砲臺區皆建在地勢高的臨海山頭，屬「抱山式砲臺」，雖是明砲臺，目標明顯是其缺點，但以其地勢險要，在當時已是固若金湯的堡壘最佳守護。

可攻可守 不枉海門天險之名

由北砲臺下往營盤區，有一條總長 19 公尺、寬 8 公尺的 69 階大階梯，為營盤區通往北、東兩座砲臺的主要通道。營盤區為當時兵勇之駐紮營區，如今兵房雖已毀，



- ❶ 東、北兩個砲台區皆建在地勢高的臨海山頭，屬「抱山式砲臺」，雖是明砲臺，但以其地勢險要，在當時已是固若金湯的堡壘。
- ❷ 這條總長 19 公尺、寬 8 公尺的 69 階大階梯，為營盤區通往北、東兩座砲臺的主要通道。
- ❸ 北砲台面朝基隆港內口，遠處可見海上基隆嶼。
- ❹ 兩座砲台之間有一古井，研判非供應生活必需之水源，而是冷卻砲身之軍事用水。



但半人多高的外圍營牆還在，營牆採當地砂岩採人字法疊砌，並以順丁交砌收頭，作法古樸簡潔有力。

營盤區築有城門城牆，標準中國式城門面朝西南，巍峨聳立，門楣上題「海門天險」四個大字，很多人誤以為這是劉銘傳所題，但因其無落款不符劉式風格，且城門的建造年代久遠，猜測可能是清道光年間臺灣兵備道姚瑩所題。城門兩翼有城垣，上築雉堞設有射口。

東、北砲臺區以互為犄角之勢形成交叉火力，今日觀之依然令人震懾，可見當年二沙灣砲臺的構建，無愧「海門天險」的封號。

基隆特色，就是那滿山谷多到大家都會忽視的「蕨類」。在二沙灣砲臺，從城



- ① 標準中國式城門面朝西南，巍峨聳立，門楣上題「海門天險」四個大字。
- ② 城門門楣上題「海門天險」四個大字。
- ③ 營盤區為當時兵勇之駐紮營區，殘存的外圍營牆可看出當時的人字法疊砌，並以順丁交砌收頭的古樸工法。
- ④ 來基隆老地方看海看大船入港。

門、城垣、營牆，到砲臺基座，處處都被這綠色的蕨類覆蓋著，這跟基隆多雨的天氣有關。也因此，所有戰爭的痕跡都被這些蕨類的攀附隱沒得無影無蹤，而這些無人的砲臺孤寂地佇立於流轉的歲月，更無聲無息地融入這些自然的綠色之中。

清末的變局，將基隆推向歷史舞台的最前沿，基隆也在經歷了清法戰爭基隆之役後，產生了漢洋文化衝擊。走在基隆的街道上，我們可以見證代表東方廟宇與西方洋樓的建築。尤其近代基隆成為日治下

重點發展的城市，漢、和、洋琳瑯滿目的風格遍布城市的各個隅角，這些生活聚落與建築刻劃出基隆的特殊景致，也讓基隆在民國 19 年成為全臺人口僅次於臺北和臺南的第三大都市。

下次一起來吧！若是雨天，我們就在港口的海洋廣場躲雨看海；若是晴天，我們便一起去老地方，爬上中正公園，看大船入港。幸運的話還能看見港口成群的老鷹翱翔盤旋，在藍天的映襯下，牽手古蹟，收獲漫遊時光的心靈饗宴。📍



基隆逍遙遊

逛魚市場、夜市和 觀大海、賞奇岩

文、圖／阡陌

楔子

認識基隆，起始於跟隨李坤山老師前來拍攝成功陸橋下，鐵路平交道旁的傳統市場。沒想到一個尋常的外拍課程，竟然牽引出我對基隆的濃厚興趣，一再前來捕捉她多面向的美麗特質。

穿越平交道採買去

來到基隆成功陸橋下，訝然發現市場位在鐵道兩邊。一邊主要賣蔬菜、水果；另一邊則主打肉類和海鮮。居民往往必須穿過平交道才能將日常所需物資採購充足。

橋下兩邊狹窄的街路上店面林立，橋樑下方有幾個賣酸菜、醃蘿蔔的小攤子。越過平交道，肉攤上擺滿豬、雞、鴨，「現撈海鮮哦！」魚店老闆大聲吆喝，吸引菜籃族趨前挑揀。好一幅物豐民足的精彩畫面。

「噹、噹、噹」平交道上警鐘響起，柵欄緩緩放下，機車和人群耐心等待。一列火車經過，也許是普悠瑪、自強號或通勤電車，有時往南下行，有時向北上行。

幾分鐘後，柵欄慢慢上升，噗的一聲，機車相繼呼嘯而過，一邊是拖著滿滿菜籃車的人群，吃力地越過鐵軌，準備回家去；另一頭則是拉著空菜籃車的，匆匆越過鐵軌，趕著來採買。



- ① 基隆市和平島公園內的海蝕巨石—大海的誓言。
- ② 越過平交道，往成功市場採買去。

一個上午穿梭在人群中，眼手並用，忙著拍攝鮮明的常民生活，直到近午時分，方才收工。饑腸已輾輾，大家轉往廟口去尋覓美食。

基隆廟口的美食街

仁愛區有座莊嚴宏偉的「奠濟宮」，供奉「開漳聖王」，俗稱「聖王廟」，是當地居民的信仰中心。排列整齊的紅色大石柱上刻有禮敬神明的對聯，正殿主神前聳立著龍柱，展現出中國寺廟的一貫風格。

基隆廟口因位在「奠濟宮」前而得名。從仁三路至愛四路的精華地帶大約有七十多個小吃攤，如著名的鼎邊銼、豆簽羹、奶油螃蟹等等小吃，應有盡有。每次來到這裡，既可大飽口福，又能捕捉到各具特色的店招，以及店家與遊客互動的有趣圖像。

正濱漁港、阿根納造船廠、海鮮一條街

正濱漁港位在和平島南方，可停泊



1



2



3

- 1 繽紛多彩的正濱漁港。
- 2 和平島公園內的海蝕岩石—彈塗魚之戀。
- 3 和平島的海蝕地形，猶如海邊的榻榻米

一千噸以上的遠洋漁船，屬於第一類漁港，是個近海拖網和遠洋捕魚的漁業基地。由於和平島的山脈阻擋了東北季風，港灣裡也停泊不少小漁船和帆船。

初次來訪，不禁懷疑誤闖了義大利的布拉諾島（Burano），七彩鮮豔的屋舍林立於港邊，像一道斜掛天邊的彩虹。港灣裡許多白色船隻，靜靜停泊；幾隻小船通過和平橋下方，馳騁在八尺門水道上；遠方有艘遠洋漁輪正緩緩駛離。蔚藍天空，碧綠海水，白亮船隻，配上成排的彩虹屋，我徜徉在多彩繽紛的天地間，享受這渾然天成的和諧色彩。

走上和平橋，碧綠水道中三兩漁船緩緩通過拱形八尺門下方，駛向遼闊大海；右手岸邊矗立著三排只剩樑柱和窗框的建物，是阿根納造船廠留下的遺跡，看似突兀的造型，卻為港灣增添了幾分藝術風采。

左邊的海鮮一條街，近午時分漸漸湧

入人潮，有專程來採買海鮮的，有攜家帶眷前來享用美食的，享受輕鬆悠閒的週末假期。

短短一座和平橋，串連起多彩多樣的大自然和人間風景。

去和平島公園看大海、賞奇岩

清早驅車來和平島公園，蔚藍大海延伸向基隆碼頭；岸邊圈圍出一座泳池，有人在池裡泅泳追逐，笑鬧聲劃破了寧靜的海面。

一座蒼翠的山嶺聳立眼前，沿著人工鋪設的山徑蜿蜒而上。右手邊不時出現堅硬的巨大岩石；左邊斜坡上野花繽紛，下方遍佈奇岩怪石，以及無邊無際的蔚藍大海。

一處海蝕平台上出現萬頭攢動，好似一群人在海邊欣賞演唱會，拉長鏡頭仔細看，原來是一群薑狀岩石，經年受到風吹

雨打而形成的奇景。斜坡上盛開的百合花隨風款擺，也趕來參與盛會。

循著步道慢慢走，下方的石頭太迷人，不時吸引我停下腳步搜尋捕捉：哈，兩塊石頭相依相偎，對著大海發出山盟海誓；一對彈塗魚睜大眼珠，相互深情告白；一隻海豹雄踞在城廓門口，忠心守護城邦…。

來到位在岬角上的涼亭，寬闊的視野，又是另一番光景：一座小島嶼孤零零立在遠方海面，三兩船隻緩緩駛過，捎去了人間的溫情；右邊寬廣的平台上佈滿排列整齊像榻榻米的石塊；左後方兩邊大塊岩石上，成群的石頭列隊護送一彎溪水奔流入

大海。

大自然在和平島公園展現出的鬼斧神工，令我猛按快門，久久不忍離去。

八斗子車站－居高臨下的悠閒等候

八斗子車站位於新北市瑞芳區和基隆市中正區交界處，是臺鐵深澳線的終點站。深澳線於日治昭和 11 年（西元 1936 年）由日本礦業株式會社所建造，戰後由臺灣金屬礦業有限公司承接經營，民國 51 年廢止通行。

經過重整，終於在民國 105 年恢復營運行駛。搭乘方式是從瑞芳火車站轉深澳線，經海科館站抵達八斗子車站。列車每小時一班，往返於瑞芳和八斗子之間，上午四趟，下午六趟，最晚一班在傍晚 18:12 發出。

由礦業用途變身為觀光景點，八斗子車站被譽為北臺灣最美的車站。站在狹長露天的月台上，居高臨下，一百八十度的視野，前方是遼闊蔚藍大海，後方是蒼翠山野，在這裡等候火車成了悠閒的享受。

一場尋常的外拍活動，彷彿如打開潘朵拉的寶盒，為我揭開了基隆的神秘面紗，展開熱切的探尋之旅，這條旅程將持續不斷拓展下去，收穫更多繽紛飽滿行囊。



④ 八斗子車站前方披上綠藻的岩石和遼闊大海。



⑤ 八斗子車站一隅。



基隆小百岳

姜子寮登高

文、圖／駱致軒



位在基隆七堵、暖暖區及新北汐止區、平溪區交界處的姜子寮山，最高點海拔標高 729 公尺，小百岳編號 11 號，是基隆地區小有名氣的郊山步道。從台五線幹道轉入姜子寮山的道路，隨後可見泰安瀑布，拔西猴溪來自水源保護區，清淨冰涼的溪水傾瀉而下，自成一格的小水潭，以及環繞瀑布區的蕨類植物，瀟灑的負離子以及陰涼的森林林蔭，在炎夏時期提供了一處清幽涼爽的避暑去處。未受汙染的水源與環境的維護，也讓此處成為春末夏初大量出沒的螢火蟲的營地。順著泰安瀑布的環山步道行走一圈，大

姜子寮步道交通資訊

1. 自行駕車：北二高下汐止交流道，經新台五路至七堵，過南七堵地下道轉往泰安產業道路，行駛至道路終點（約 6.16K 處）即抵達登山口。
2. 中山高下五堵交流道，走台五線至七堵，過南七堵地下道轉往泰安產業道路，行駛至道路終點（約 6.16K 處）即抵達登山口。
3. 大眾運輸：搭乘基隆市 402 公車號於「草濫站」下車，再沿南七堵地下道續行泰安路，步行約 2 小時左右抵達。

約 15 分鐘時間，享受沐浴大自然的香氛氣息。

兵分多路，上行姜子寮山頂

從泰安瀑布上行，有兩個路徑可達姜子寮登山步道，一條是人車可行的產業道路，路線明顯且無其它岔路，順行而上到底，便是姜子寮步道登山口。這條路線，由於交通便利，相當適合只想要輕鬆走路，親近山林的踏青人士。長約 1.6 公里的登山步道，坡度適中，近年由基隆市政府整建，沿途以枕木鋪設，是條相當親民的踏青路線。停車場旁有個姜子寮登山步道的高大立牌，道路另一頭的隱密小路，則是通往一個瞭望台，若不想運動流汗，來到這裡登高望遠，也有一番風味情致，只不過山頂高點的無死角觀景台，或許更值得一探究竟。

從產業道路停車場旁的登山口出發，在入口處有簡易型的竹製登山杖提供給民眾使用，方便貼心的設置，是愛山人士無私分享的友善，當然回程時務必歸還，惜福造福人之常情。登山步道緩步行走來回約 1.5-2 小時，拾級而上，枕木鋪設的階梯落差適中，輔以登山杖減輕上下梯對膝蓋腳踝的衝擊，而在較平緩的地勢上也設有長椅供民眾暫歇休憩。大約每 100 公尺便有木樁指示目前的距離，提供到達時間

的估算參考，兩旁的植物隨著四季更迭而變化，桐花、百合、芒草等，春夏秋冬不同季節的姜子寮步道，展現自己的不同季節娉婷風貌。

另一條則是從泰安瀑布旁，踏著較為原始的山徑，順著溪流溯源而上，經過旗尾崙三角點，再沿草濫古道一路往上連接姜子寮登山步道，道路終點為姜子寮觀景台，路途上需要注意的分岔點。草木叢生的路徑，曾讓過去想要探訪登頂姜子寮的前輩們吃足苦頭，所幸現在的路徑已由當地登山隊整理並標示指引布條，讓初次來訪的登山客順利找到方向，降低迷途山林



- ① 姜子寮山頂的三角點，標高 729 公尺，視野寬闊是基隆地區小百岳之一。
- ② 泰安瀑布是基隆七堵區の後花園。

的風險，吸引喜歡穿梭山林的登山愛好者到此小試身手。

路徑上偶會看到動物的排遺，雖無法辨識為哪種動物，但據在地人的說法，草湓（姜子寮舊稱）一帶早期有許多山羌出沒，獵人們為了就近獵捕山羌，便在此處搭建棚寮，姜子寮因此得名。或許，草湓古道是人類占據、打擾了山羌生活的地盤，山羌們只能選擇在人煙稀少之時出沒。大自然是人類與動植物共存的空間，不留下人類活動的遺留物，保留原始環境、尊重原生動植物的生存權，才能永續怡然自得的徜徉山林中。

狹小山徑旁許多枝葉長草，幾乎快淹



沒可見的路面，有時與對向登山客錯身而過，還得避開植物鋒利的葉緣，否則不免留下幾道細微傷痕。繞著小路一路往上，時有樹蔭遮蔽，偶而陽光刺眼，反反覆覆後銜接姜子寮步道。續往山頂上行，一路走在陰鬱樹叢當中，登頂前突豁然開朗，終於到達最高點三角點。別具特色的標高山頂牌，環顧基隆、新北 360 度環山景色，是姜子寮步道給旅人們的驚喜。姜子寮山頂的四座木製觀景台，從不同方位遙望基隆市區、新北五分山、平溪等處。天氣好時，可瞭望遠在海面上的基隆嶼，臺北地標 101，也能看到五分山雷達站，站在山頭上徐徐微風掠拂，令人心曠神怡。這是座十分有特色的小百岳，加上平易近人的步道難度，無怪姜子寮步道的名號持續遠播。

環顧四周的瞭望台，可見四通八達的通路，北臺灣地區有名的五四縱走路線，即由新北五分山起登，一路經過頂子寮山、望古山、中窯尖、姜子寮山至磐石嶺後，再轉稜上 581 峰、雙石塔、耳空龜山到汐止的四分尾山和大尖山，全程約二十多公里。通常需花費一整天的時間行走，其中不乏需要攀繩的路段，路程忽上忽下，若非具有一定體力跟登山能力者，行走這條路線可能感覺較為吃力，而姜子寮山頂大約為此路段的中間補給點及撤退點。

貌似山水畫的姜子寮絕壁

若不想循著原路回程，也可以規劃走 O 型路線，繞經鄰近的山頭再回到泰安瀑布，或是前往新北市汐止區的姜子寮絕壁，該處的風景也是一絕。

從汐平公路轉進姜子寮路，山陰面沁涼的空氣瞬間讓體感溫度下降不少，十分適合炎夏午後來此兜風納涼。行至姜子寮公園，附近的汐止興福宮前腹地廣大，既可提供歇息、賞景、停車，可說是 CP 值極高的小旅行。

從姜子寮公園出發到絕壁僅 790 公尺，步道階梯高地落差小，沿著姜子寮溪通往絕壁，一路都是石面道路，若是水流量大濺濕了石塊表面，或下雨濕漉，行走這條步道可要特別留意腳步。姜子寮潺潺溪水順流而下，形成姜子寮瀑布，絕壁溪床由大岩壁組成，由於溪水經年累月切割侵蝕，成了一顆顆狀似豆腐的石頭。如絲絹的瀑布墜落下方水面，嘩啦啦的聲響在山谷中清冷響亮。這個鄰近姜子寮山，與姜子寮同名的姜子寮絕壁步道，也是汐止地區瀑布小秘境。

兩條步道雖同名，但沿途景色各異其趣，一處登高望遠；一處欣賞絕壁。最大共同點就是舒適好走，親近大自然。指望在疫情趨緩，山林重新開放之時，能夠有機會再次走入山林，聆聽大自然山水交響曲與叢林間蟲鳴鳥叫的身心療癒之旅。



① 姜子寮步道旁，一年四季不同的植物及花朵各有其特色。

② 從泰安瀑布往旗尾崙的原始山徑。

③ 位於汐止區，同名的姜子寮絕壁，景色也是一絕。

揉合古今，捏塑未來

臺灣米雕文化保存者 謝源張

文／林蔓禎 圖／謝源張



基隆市社區大學教室裡，擔任主講的謝源張老師正在示範捏麵人的製作，只見他以食指、中指和大拇指靈活快速的揉捏著小麵糰，不到幾秒時間，一隻小兔子立刻完成，再隨手將兔耳往下摺，馬上又變身為可愛的小豬。謝老師輕鬆活潑、妙語如珠的授課及帶動，讓傳統的米雕搖身一變成為結合創新元素與現代氛圍的特殊技藝。謝源張，他是臺灣國寶級的米雕大師、「鷄籠米雕藝術學會」創辦人，同時也是促成鷄籠中元祭活動，獲頒為「國家無形文化資產」的重要推手之一。

什麼是「米雕」

不論演講、上課或受訪，謝源張先生總是開宗明義便解釋：米雕就是捏麵人，捏麵人就是米雕，臺灣又稱做麵粉尢仔，中國沿海一帶也稱為江米人，雖然名稱不同，內容及做法或許大同小異，但一樣都是米雕。然而，太多人將米雕與芒雕、毫雕、微雕混為一談，其實二者完全不同。根據歷史記載，米雕的緣起最遠可追溯至三國時代，而且還與湯圓有關。由於華人社會的飲食文化豐富多元，很多食



- ❶ 米雕就是捏麵人，而大型人物捏麵人就是大看生，也是鷄籠中元祭中不可或缺的角色之一。
- ❷ 謝源張老師是米雕技藝及文化的重要推手。

謝源張小檔案

民國 38 年出生於基隆，自幼在總鋪師父親身旁，學得中元普度「麵粉尢仔」（捏麵人）技巧。求學時期學過水墨、油畫，畫過漫畫、卡通。不惑之年後，以推廣捏麵人為職志。謝源張的作品保存了中元祭典的傳統精神，也呈現開創性的樣式，基隆市政府列冊為文化資產「鷄籠中元祭看桌與看生米雕」技術保存者。

物都與年節祭祀有關，春節的年糕、端午的粽子、中秋的月餅……，而湯圓更是逢年過節團圓祭祖不可或缺的重要料理。但湯圓軟嫩，又屬湯料，若要外帶就不方便，於是有人開始將做湯圓剩餘的材料，加入

些許在來米粉一起揉成較硬的麵糰，做成雞、鴨、魚、豬的外型，稱作「鷄母狗仔」，蒸熟之後方便攜帶，類似現在的「鳳片糕」的做法，作為供品祭拜先祖，不僅表達對神明與祖先的敬意，而且不用殺生，也傳達出慈悲為懷的心胸，這是先人智慧的展現，也是最早關於米雕的由來。

從畫家到米雕創作

謝源張老師是文化部認證的米雕技藝保存者，除了自身的藝術根基，也和他的

出身背景、成長環境和地緣連結息息相關。他是土生土長的基隆在地人，父親謝九如職業為總鋪師，並兼營宴席外燴用的碗盤出租生意。謝源張身為長子，從小耳濡目染，念初中時就已熟知各種年節禮俗、祭祀科儀及辦桌文化，尤其遠近馳名的「鷄籠中元祭」，關於祭典的各項細節，包含歷史原由、看桌米雕的內在意涵……，他皆如數家珍，堪稱鷄籠中元祭的活字典。

謝源張雖得父親真傳，但父親觀念開通，並未要求他接班，反而鼓勵他多方涉獵，再從中選擇未來的路。因為自幼即熱愛畫畫，謝源張自由自在浸淫於繪畫的天地裡，師承張萬成、廖德政等大師，精通油畫、國畫、漫畫。學生時期多次獲得繪畫比賽獎項，還曾以筆名「愚人」出版多本漫畫著作。後來加入「畫會」，舉辦過多次畫展。回顧自己從繪畫跨足米雕創作的過程，謝源張表示：他從民國 68 年開始教小朋友畫畫，年節時還應景的教授燈籠、捏麵人……等才藝。在過程中發現有十多位家長對捏麵人甚感興趣，於是他以這些家長為班底，另外開班授課。這些家長都是真正喜歡米雕藝術，也認同米雕的文化價值與意義，因此課程並未隨著孩子的繪畫課結束也告一段落，反而持續進行多時，後來甚至舉辦了作品成果展。這份機緣，



1



- ❶ 中元祭的主普會場中，謝源張老師小心地移動著米雕作品。
- ❷ 謝源張從繪畫出身，動漫式的繪畫風格將中元節的歷史完整呈現。

也成為謝源張重返米雕行列的重要契機。

轉折的關鍵就在他即將跨入不惑之年的時刻，這時他看待米雕的心態及感受已與年少時全然不同，「臺灣不缺我一個畫家，但懂得米雕製作，又了解看桌文化、中元祭歷史的人卻少之又少。」，這個起心動念，讓他決定割捨畫家身分，全力往米雕的創作與推廣之路前進。從 39 歲至今，30 多年來，他不遺餘力的為米雕的未來持續奔走、努力與奮戰，包含米雕技藝的不斷創新與改良，甚至將米雕作品推上藝術殿堂。很多人問他為什麼要這麼做？

「因為我有繪畫的根底，父親又是正式拜師學藝的總鋪師，擁有許多秘傳的獨門功夫與手藝。」。對於中元普度重要的「看桌米雕」不但擅長而且精通，而謝源張盡

得父親精髓，加上自身繪畫的深厚背景，更有加乘效果。

目前，米雕廣泛應用於慶典祭祀的場合中，主要與中元普度的「看生桌」有關，看生桌上的米雕即「看桌米雕」。而「鷄籠中元祭」更是全臺灣保存最齊全，並完整呈現中元祭科儀的重要祭典，尤其看生桌的擺設及內容，更是每年普度時最讓人引頸期待、津津樂道的重頭戲。因此，要了解米雕、看生桌，不能免俗的得提一提鷄籠中元祭。

關於「鷄籠中元祭」

爬梳其歷史，典故的背後其實是個壯烈、哀傷的故事。歷史起源於明末清初時期，中國福建沿海一帶，人民因生活困苦，

紛紛橫渡俗稱黑水溝的臺灣海峽，跨海來臺開墾。從基隆登陸的多為漳州人及泉州人，早來的占據平地，以捕魚及務農為生；晚來的只得往山上開發、拓墾。漳州福州雖同屬福建，但兩地移民仍在文化、習俗、口音……諸方面有甚多差異，加上土地、水源攸關民生問題及經濟利益的紛爭不斷，清咸豐元年（西元 1851 年），兩派人馬相約於「魴頂」（今南榮公墓）談判，協議不成竟導致引發大規模的械鬥事件，造成 108 人因此而喪命。因時機敏感、緊張情勢一觸即發，當時甚至無人敢至械鬥現場收屍。或許真的屍骨未寒所致，基隆在接下來幾年內天災人禍頻仍，漳、泉之間的衝突亦未平息。直至咸豐四年，地方

大老、仕紳遂出面溝通協調，雙方達成共識，將這 108 位亡者合葬，並興建「老大公墓」以祭祀。後來日方為慶祝天皇登基而興建高砂公園，並將公園內之老大公墓遷移至現今之光華國宅附近，並興建「開基老大公廟」。除沿襲中原習俗，於每年農曆七月舉行普度以慰亡靈之外，並由「張、廖、簡、吳、劉、唐、杜、陳、胡、姚、謝、林、江、鄭、何、藍、韓、賴、許」等 11 個姓氏，依抽籤順序每年輪值主普，後又加入李、郭、王、楊等 14 姓組成之聯姓會；民國 70 年李、黃、郭 3 姓則由聯姓會獨立；幾經演變，最後由 15 個姓氏輪流主普，超度普施孤魂幽靈，並沿用至今。這是慘烈事件後的漳泉大和解，除強調「以血緣代替地域



①

觀念」：「以賽陣頭代替打破頭」；以普度止戈之寓意，並進一步達到族群融合、社會安定、世界大同的深層意義。

從小就幫忙父親製作中元祭看桌米雕，走過一甲子的歲月，謝源張是時代的見證者，也是鷄籠中元祭的最佳解說員。他表示，鷄籠中元祭至今已有 167 年歷史，年年舉辦，從未間斷，即使歷經日本統治、第二次世界大戰等也未曾停辦。每年的祭典始於農曆 6 月 29 日晚上 11 點「起燈腳」，接著 7 月 1 日「開龕門」，11 日「豎燈篙」（意指廣邀陸地上的孤魂野鬼來接受招待），13 日「迎斗燈」，14 日「放水燈」（即告知海上的遇難災民來接受款待），15 日「普度」到 8 月 1 日「關龕門」，活動時間長達一個月。整個祭典科儀完備周詳，連小細節也設想周到，充分展現華人文化慎終追遠、悲天憫人與包容博愛的精神，因而名列中華民國交通部觀光局「臺灣十二大地方慶節」之一。並於 2008 年 1 月 29 日由行政院文化建設委員會指定為「國家文化資產」之國定重要民俗與祭典。所以每年中元祭，不只是基隆人的大事，更是萬頭攢動，外來遊客積極參與的盛會。

金松宴與看桌米雕

每年一到農曆 7 月，基隆市彷彿有一股興奮、期待的氛圍正在悄悄醞釀，老大



① 動物、人物造型的米雕作品。

② 熱鬧的中元祭，連桌上豐富的米雕及普度用品，滿載著濃濃的人情味。

公廟對面的「主普壇」參天聳立，市區街道則掛起一盞盞的紅燈籠，民衆也忙著採買各式供品，以往「陰陽兩隔、人鬼殊途」的鬼月氣氛和禁忌，早被豐盛的供品及熱鬧的祭典活動所取代。

普度當天的「看桌米雕」（看生桌）更是衆所矚目的焦點，祭拜結束後還開放給現場觀者自由取走，不僅展現該年主普姓氏的實力與誠意，透過連桌菜餚的擺設與呈現，亦蘊含中華飲食文化的精深與奧妙。就像結婚有喜宴、生日辦壽宴的道理



一樣，中元普度祭拜老大公的宴席稱為「金松宴」。金指富貴，松表長壽，代表以媲美滿漢全席精華之宴席來款待老大公，誠意可見一斑。金松宴包含葷食桌、素食桌及西洋桌三連桌，每一連桌包含 5 桌可以食用，以及 4 桌不可食用的看生桌。可食用的 5 桌裡又分為三類，分別是一般常民百姓宴客的「漢食盤」，王公貴族宴客的「品高盤」，以及皇帝宴客的「九龍盤」，葷食桌下還有一碗麻油鷄湯，原來是為那些曾因難產而不幸喪生的產婦所準備。完整的金松宴宴席，從九五之尊到平民百姓，內容涵蓋各個階層，足見祭祀者的用心與隆重。

5 桌金松宴在前，4 桌看生桌在後，

看生桌的看桌米雕種類不設限，包含蔬果、魚類、山獸、禽類……，舉凡雙目所及的都可入列，而且每一道菜、每個祭拜順序都有意義，譬如中元普度當天為地官大帝的生日，理當以壽桃祝壽。祭拜老大公（即好兄弟）的則是「裂桃」（臺語發音），因水果一旦過熟就自然會裂開，象徵為往生者祝壽之意。祭拜順序及擺放位置都是地官在前，老大公在後。又如一般三牲供品的擺放位置，豬肉一定要擺在中間，雞頭朝外，表示白天外出覓食，傍晚便帶財回來，魚頭朝內則表示年年有餘。這些富含人情義理的內涵，若非老師的說明，我們即使年年祭拜也只圖有形式而已。而最後一道一定是空心菜湯，典故出自《封神



❶ 水果造型的米雕作品。

❷ 改造蔬菜原型的動物創作米雕，令人會心一笑。

榜》，象徵「有心拜你，無心留你」，請你飽餐一頓後就上路的意思。誠如老師所言，祭拜儀式流傳千百年，就像打仗佈陣一樣，使用什麼、擺放位置如何，都是有道理有學問的。

至於設置「西洋桌」的用意，則起因於臺灣曾受法、西、日、荷等國入侵與佔領，有爭戰就難免有死傷，基隆轄區內的日本神社、法國公墓，就是歷史的足跡，所以西洋桌準備了牛排、漢堡、壽司、動漫人物……等，充分體現悲天憫人、族群融合的真正內涵與意義。

此外，有小件的看生，當然也不乏巨型的「大看生」，意思是「大型的人物捏麵人」。主要取材自歷史小說《封神榜》

裡的人物，意在闡述「放下屠刀，立地成佛」之意涵。從受命執行封神任務的姜子牙，到受封的紂王、女媧、李靖、哪吒、鄭倫、楊任、黃飛虎諸神，這些「大看生」神尊皆出自謝源張老師之手，他以每年製作 12 尊的速度，如今已完成 80 多尊，預計兩年後完成 108 尊，同時舉辦大看生米雕展，將多年來的米雕人物系列完整呈現。

米雕製作基本工序

早期的捏麵人是以糯米加上在來米製成，可以食用，但因工序繁複，而且容易發霉、裂開，難以保存。於是逐漸演變為以中筋麵粉取代在來米粉的做法，中筋麵粉具彈性，糯米則有黏性，二者以 4：1 的



比例加水和成麵糰，入水煮熟後撈起，並趁著麵糰尚有熱度時加入鹽巴以防腐，再加入各種食用色素以增添色彩，麵糰揉到不黏手的程度就可以開始製作。

米雕製作的配方改了，保存期限也延長了，但時間久了一樣會壞，況且要發展米雕，不能只著眼於中元祭。謝源張認為，若想改變現況，就得勇於突破，幾經實驗與改良，他發現以玉米粉加上白膠，不會發霉，斷裂，乾了之後像石頭般堅硬，保存幾十年也沒問題。此創新技術不只擴大了應用層面，也是將米雕藝術化的重要里程碑。

米雕捏塑完全純手工，謝源張老師分享他的 7 大基本步驟，「捏、揉、壓、貼、點、黏、搓」，這 7 字訣已涵蓋做捏麵人的所有動作。至於較大型的米雕或大看生，通常先以保麗龍削型，裡面插入鐵絲以固定，把動作、外觀都形塑完成後，再覆上麵糰快速捏塑。為講求效率，謝老師習慣同時進行同一部位的製作，譬如預計完成 12 尊大看生，他會一次做完所有的手部，接著進行所有的頭部……，以此類推。全部完成後，再依原先畫好的平面圖稿，以廣告顏料逐步上色。



- ❶ 「捏、揉、壓、貼、點、黏、搓」，是米雕製作的 7 大步驟。
- ❷ 謝源張老師極力推廣米雕文化傳承。
- ❸ 米雕，是流傳百年的特殊傳統技藝，更是結合文化與藝術的極致展現。

推廣與傳承

對於推動米雕文化，謝源張老師劍及履及，自民國 96 年創立「鷄籠米雕藝術學會」以來，確實培養了更多師資，也舉辦多場展覽及活動，但腳步仍不夠快，人才斷層是最大隱憂，「我的學生中能當老師的雖然不少，但也多已年過半百，年輕這一代若無法銜接上來，恐怕就只到我這一代為止。」，迫切之心溢於言表。

他語重心長的說，單靠個人單打獨鬥力量太薄弱，必須透過各級學校、社區大學等單位多點齊發，吸引更多年輕族群加入，並藉由現代化的方式，呈現不同的面貌，但得借重政府力量，才能達到事半功倍之效。

從米雕看祭典，歷史的傷痛因慈悲、寬容得以撫平；再從米雕看文化，這是先人留給後世的文化遺產，每道菜餚、每尊看生，都是結合飲食內涵與手作工藝的極致展現，更是心意的傳達與藝術的傳承。

源



減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆 糙米紅燒小卷便當

文、圖 / 貓尼先生



新冠病毒來勢洶洶，近期對臺灣社會造成很大的衝擊和影響，不僅傳染持續擴大，連帶使得全民生活大受影響，出門戴口罩、面罩，盡量不搭乘大眾運輸，不與多人同處密閉空間，分流上班、遠距上課等等...。原本的生活作息被打亂，除了謹遵勤洗手、戴好口罩、隨時酒精消毒外，提高自身的健康抵抗力，也是抗疫的重要環節，有了足夠的營養才能夠維持完善的免疫力，除了適時的活動身體外，也可以

透過飲食來打造健康好體質。

許多人都曉得糙米很健康，卻不知道有別於一般白米差異在哪？糙米指的是稻脫去外殼後，留下胚芽與米糠的部位，而白米則將連胚芽與米糠都清除，只剩下胚乳的部分。胚芽及米糠是為了讓米生長儲存大量養份的地方，含有豐富的維他命B1、B2、E等元素，這些都是白米所沒有的營養物質，再加上糙米吃起來稍硬，可以增加咀嚼次數，慢慢的多咬幾次會催眠

大腦產生飽足感，也有利於體重控制。

您知道小卷、中卷、透抽怎麼區分嗎？您知道這種頭足類海鮮有極高的營養價值，還被視為減肥聖品嗎？小卷主要有兩個產季，但達到成熟的最高峰時約為暑假期間，其實不管是小卷還是中卷或是透抽都是同一種，主要是以體型來區分名稱，通常 15cm 以下的稱小卷、15cm-30cm 的稱中卷、30cm 以上就稱為透抽。頭足類海鮮相較其他海鮮種類，擁有很高的優質

蛋白成份，脂肪含量極低，其中更富有強化血管壁的牛磺酸，可清除膽固醇，同時也具有降血壓及強化肝臟的效果，除了攝取高優質蛋白的部分可以增肌減脂外，還能幫助身體維持健康機能呢。

要輕鬆控制體態，增強自身抵抗力，跟著動手一起做，將兩種健康食材糙米及小卷結合在一起，就是一份營養滿分、健康滿分的便當，輕輕鬆鬆打造身體免疫力，隨時為抵禦病菌做好準備！

紅燒小捲

食材準備

小卷	3 條
薑	5 克
蔥	1 支
辣椒	1 條
醬油	1 大匙
味醂	1 大匙
水	3 大匙
米酒	適量

作法

1. 將薑切絲、蔥切段、辣椒切丁備用。
2. 取一鍋熱油，油熱後放入薑絲爆香，待出現香味後，放入蔥白部分繼續爆香，並加入辣椒丁翻炒。
3. 於小卷尾部切出一條痕跡，放入爆香的鍋內翻炒均勻（劃痕可使之以容易入味）。
4. 加入醬油、味醂、水煨煮收汁。
5. 起鍋前加入蔥綠及淋上些許米酒。
6. 香辣夠味的紅燒小卷 10 分鐘快速上菜，既是涮嘴的下酒菜也是很健康的優良蛋白質便當。



陳其寬與貝聿銘

說真話檢證靈魂

文、圖 / 鄭芳和



陳其寬《和平共存》水墨 西元 1989 年。



南臺灣三鯤鯓的漁光島上，當我抬頭仰望滿眼璀璨的星空，試圖辨識星子的方向，卻迷失在眾星子的眼眸裡。耳裡傳來此起彼落夏夜的蛙鳴聲。

陳其寬小行星

我隱約感覺到每一顆閃亮的星子都發射出不同的能量，凝視了好一陣子，我選擇一顆星子與它深深對看，如同沁入一個人的雙眼，彷彿與一個有意識的生命體建立了連結關係，那種奇妙的流動，在星子與我之間盪開來。那顆星子就姑且把它當成「陳其寬小行星」。

民國 96 年陳其寬逝世後，翌年中央大學設在玉山鹿林天文台發現浩瀚的天宇忽然多了一顆星子，編為 236851 號小行星，為感念陳其寬在科學與人文融通上的貢獻，便以他的名字命名，作為人間向星空的呼喚。陳其寬化身無垠宇宙的一顆小行星，既可彌補他年少時想考天文學系的心願，也可永遠照耀人間，尤其是那座路思義教堂。

那兩年我因寫了兩本陳其寬的傳記，而與陳其寬和師母交會出密集的連結，甚至有一年父親節還與他們一起聚餐，共吃兩餐。直到民國 98 年 6 月 11 日，一位身心靈老師，正在為我進行「生命藍圖」能量療法時，我才驚覺陳其寬肉身已朽，然而往事猶如蜘蛛，仍在他身上結網吐絲，他的靈魂卻恆常惦記著那樁他生前最不能放下的事。

說真話靈魂得拯救

那一天老師已接收許多訊息，指出我諸多累世轉生的無意識盲點，及限制性觀念與恐懼，並告知我這一世的天命。當她仍陸續在接訊息時，忽然問我是不是有個教堂是三角形，我說：「有，就是陳其寬設計的路思義教堂！」她說：「對！就是他，陳其寬正在說話。」我十分愕然，只見她閉起眼睛一會兒又說：「他說，你要說真話，又說他很後悔在世時沒能把路思義教堂的設計始末好好交代清楚。他也說他晚年的作品也沒有好好向大家解釋。」

我真沒料到陳其寬會走入我的「生命藍圖」，透過老師傳訊息給我，當時我屈指一算，他已去世兩年，靈魂應該安息了，而那座教堂卻仍令他無法釋懷。陳其寬他這一生無論在建築設計或水墨創作上都是默默地做，寬厚待人。在世時的不爭，死後的懊悔，所以他特別囑咐我要講真話。

回想我寫《空間・造境・陳其寬》(民國 94 年)傳記時，他拿出許多原始資料與圖片及幻燈片，如數家珍一張張地向我解釋，路思義教堂的設計與興建過程，當時他已經 84 歲了，腦筋仍然非常清楚。

從他與我的談話中，我感覺他每次都談得很開心，而且愈談愈起勁，我往往在他家用中餐，又吃晚餐，來來回回訪問了十幾次。

民國 94 年陳其寬獲得國家文藝獎，我有幸又為他寫第二本深度傳記《一泉活水——陳其寬》(民國 95 年)，與他話家常的時間更多了，也許由於他的一雙兒女長年都在海外，而我又時常在他家穿梭，或許他早已把我當成他的家人也說不定，也許是這分因緣，他出現在我的生命藍圖裡，以長者之尊告誡我要說真話。「說真話」已成為我這一生的座右銘了。

其實說真話並不容易，需要很大的勇氣，法國後結構主義思想家傅柯 (Michel Foucault) 西元 1984 年在法蘭西學院最後一學期的課程，便是「說真話的勇氣」，

傅柯認為：「作為一個哲學教授，一輩子至少要上一堂蘇格拉底 (Socrates) 以及關於他的死。現在我完成了，我的靈魂得拯救了。」

靈魂得救，就是要在課堂上教過希臘哲學家蘇格拉底以及他的死，為什麼？一生熱愛智慧，追尋美德與知識的蘇格拉底，是西方第一位護持真理與信仰，而被雅典人民議會判處死刑，從容就義的人。蘇格拉底在世時，便是以「說出真相」為他的任務，即使面對死亡也毫不畏懼。「說出真相」在傅柯的界定便是「說真話的勇氣」。

傅柯認為蘇格拉底建立了哲學話語的真言化形說出真相，並在其中履行勇氣直至死，作為靈魂的檢證。因而「說真話」是為了靈魂的檢證。倘若陳其寬當初能有勇氣真實地把內心想說的一切話，坦然向貝聿銘說明白講清楚，路思義教堂就不會讓貝聿銘一馬當先，一口咬定「它完全是我設計的」，以致陳其寬一生嘔心瀝血的傑作，成了別人一生的驕傲。當年陳其寬若勇於說真話，展現自己的主體性，無懼於任何權勢或後果，他的靈魂早就獲得拯救，也不至於抱憾而終，真是情何以堪。

建築與藝術並蒂開花

至今我腦海裡仍鮮明地留著一個難以磨滅的印象，即是他老人家從書房拿出一

本厚厚的珍藏了 40 多年的「教堂工作日誌」，他小心翼翼地翻開每一頁，指著貼滿密密麻麻的照片，鉅細靡遺地說著路思義教堂從民國 51 年 11 月 1 日開工到翌年 11 月 2 日完工的興建過程，猶如描述著他自己的孩子由孕育到誕生的歷程，本該是一樁值得慶祝的美事，卻演變成刻骨銘心的痛，永生難忘。

記得民國 92 年在臺北市立美術館舉辦的「雲煙過眼—陳其寬的繪畫與建築展」，開幕典禮時陳其寬一上台便哭了，只見陳師母上台並代為致詞：「陳老師回國 40 年來在臺灣一直默默地耕耘，今天他看到海內外許多好朋友、校友蒞臨現場，讓他太感動了。」

的確，陳其寬在臺灣默默耕耘了 40 多年，這次在北美館的 83 歲回顧展，是他在建築與藝術上的並蒂開花，怎麼不叫他泫然落淚呢？作為建築師，他畢生最經典的路思義教堂，卻被世人公認為貝聿銘的作品；而作為藝術家，他 70 歲以前是不被臺灣接受的，起因於民國 79 年藝術史學者郭繼生於北美館的學術研討會上發表〈傳統的變革—陳其寬的藝術〉，竟引發軒然大波，在場的與會人士對他的畫家身分十分質疑。翌年北美館索性為陳其寬舉辦 70 歲個展，讓社會大眾有機會瞭解這位建築師的跨界藝術表現。

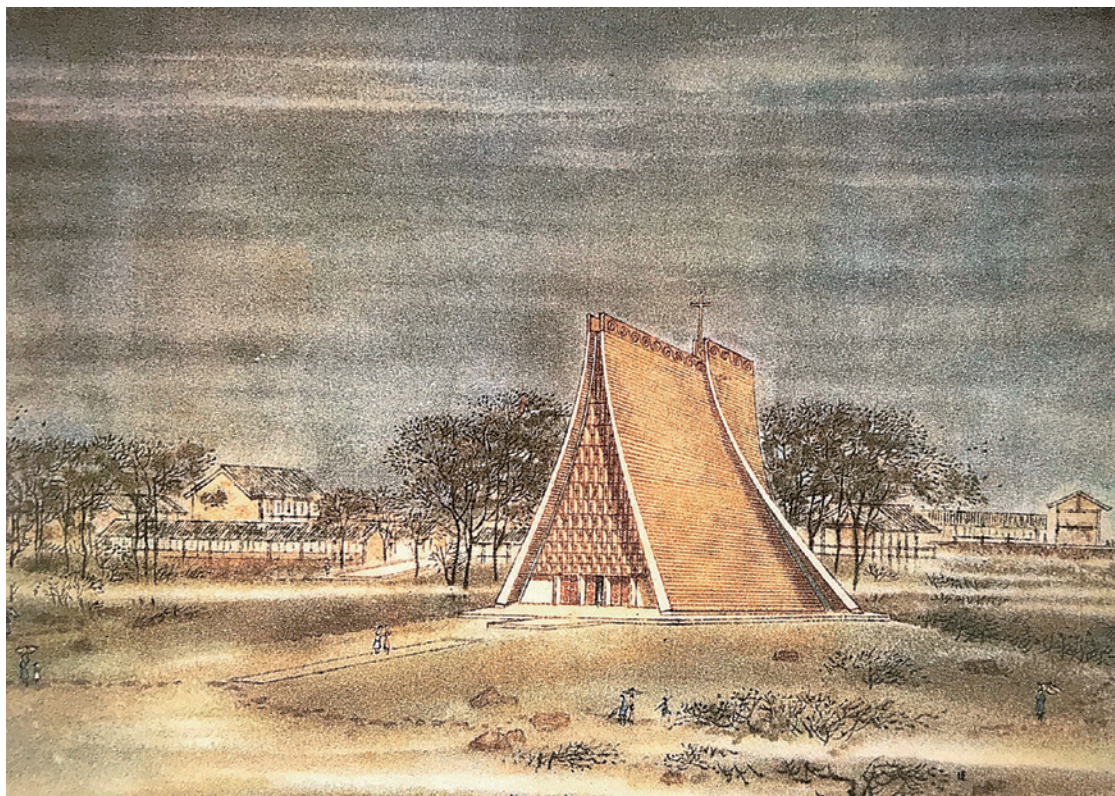
而第二次的個展囊括海內外 120 幅



何其寬厚，文人氣質的謙謙君子—陳其寬（鄭芳和攝）。

早、中、晚期水墨作品，同時更展出他 60 年代的建築代表作路思義教堂、東海大學校長宿舍、藝術中心、女性單身教職員宿舍衛理會館（簡稱女白宮）的模型、施工圖與照片，作品十分完整，堪稱一生精華的淋漓盡致展現。

翌年陳其寬獲得國家文化獎美術類得主，他總算贏得遲來的桂冠。民國 93 年 9 月 3 日頒獎典禮那天，陳其寬由夫人林芙



陳其寬《路思義教堂》宣紙・彩墨 西元 1957 年。

美陪同上台領獎，這回他沒有哭，而是從容地拿出先前預先草擬的致詞稿說到：「我這一生歷經抗戰及第二次世界大戰，在我讀中央大學建築系快要畢業時，便被政府徵調去擔任印緬戰區中美聯合遠征軍少校翻譯，歷經無數的劫難，如今還能平平安安苟活於世，我要特別感謝：第一位是葛羅培斯 (Walter Gropius) 先生…第二要感謝的是貝聿銘先生，他請我來臺灣規劃東海大學校園，我才有機會在自己的國家發揮建築專業，圓我的建築美夢，並創辦東

海大學建築系與臺灣結下不解之緣。第三位要特別感謝內子，她總是善解人意，聰敏靈巧。在我的建築事務所最困難時，她適時替我化解危機，讓我無後顧之憂，可以繼續專心創作…。」在這一條建築與藝術創作的道路上，陳其寬一路迺邐走來，行過艱辛，行過顛簸，終能水到渠成，漸入佳境。

拋物線雙曲面的薄殼神殿

寬厚的陳其寬的確名如其人，儘管他

內心受盡委屈，他仍感謝貝聿銘。雖然大眾總認為路思義教堂是出於貝聿銘之手，絲毫不見陳其寬的名字，但當初若非貝聿銘邀請他一起規劃東海大學校舍，他便無緣參與路思義教堂的設計，基於這個緣故，陳其寬對貝聿銘心存感激。

而陳其寬要求的只是共同掛名，陳其寬說：「當時教堂的案子是掛在貝聿銘的名下，而他的每一張設計圖與修改，也都需貝聿銘的同意才能繼續進行。兩人應該共同掛名路思義教堂的設計。」由於早年 1950 年代，尚未重視著作權，兩人也不可能簽定共同掛名的合約書，陳其寬手上雖有許多信件與設計圖（民國 43 年）及路思義教堂水墨畫（民國 46 年）證明教堂為他所設計，但終究是「一座路思義教堂，兩人各自表述」。

弔詭的是，貝聿銘早已是叱吒風雲、聞名國際的華裔建築師，一生代表作無數，最有名的是羅浮宮玻璃金字塔，又有甘迺迪紀念圖書館、美國國家美術館東廂、蘇州博物館、日本美秀美術館等，為何他不能放下路思義教堂讓陳其寬一起掛名？難道他心中有難言之隱？

若就路思義教堂的設計風格來看，那四片弧度優美雙曲面薄殼建築，與貝聿銘最擅長以三角形的幾何造型為結構的核心建築語彙，實在迥然不同。一種是柔美飛揚的拋物曲線，一種是棱角分明的幾何線

條，就已區別出路思義教堂與貝聿銘其他建築設計風格的不同。

這座由地面拔起，優雅旋向天空，無樑無柱，亦屋亦牆，簡潔、輕盈、婉約動人的教堂，四片雙曲面交會於屋頂，形成一線天，光線滲入內部聖壇，神秘而莊嚴，外牆是赭黃色的面磚，瑰麗亮澄，散發著琉璃光芒。

教堂在造型上十分簡約，色彩上非常正典，技術上前衛先進，結構上精確無比，氣勢上雍容靈巧，是理性與感性的交揉，是人與神的冥合。能設計出如此含藏曲線韻致，沉穩飄逸的作品，唯有深具繪畫涵養的陳其寬莫屬。因為他把中國繪畫的詩情畫意及陰陽虛實的哲理，與包浩斯（Bauhaus）簡潔革新的精神融合為一，形塑出細緻優雅，被拋物線雙曲面包覆的薄殼神殿，締造臺灣建築史的一頁傳奇，更榮獲 1950~1970 年代，最能代表全球傑出建築的 20 幢建築之一，是臺灣唯一躍上國際舞台的一座建築。

陳其寬與貝聿銘的因緣，始於民國 43 年，當時紐約的中國基督教大學聯合董事會委請貝聿銘負責設計規劃東海大學，而 50 年代的貝聿銘工作實在忙碌不堪，根本無暇兼顧。據麥可·坎奈爾 (Michael Cannell) 的《貝聿銘—現代主義的泰斗》書中形容，貝聿銘正忙於與那位全美最具野心的房地產開發商齊肯多夫 (William



陳其寬《陰陽》水墨 西元 1985 年。

Zeckendorf Jr.)，乘著一架私人噴射客機巡迴全國鄉間，到處開發許多雄心萬丈又規模空前的都市更新建築計畫。貝聿銘肩負著四處考察與數十項企畫書及提案管理工作的重擔，幾乎找不出時間設計，工作湧進的速度迫使他放棄真正的設計工作。除了初期的雛型階段，其餘的只好交由合夥代為指導整個計畫。

因此東海大學校園的圖面設計，實際上都由陳其寬與張肇康兩人分工設計，而路思義教堂則是陳其寬依貝聿銘最初的提議「做一個哥德式的拱用磚砌」開始設計，發展出最後集結貝聿銘所服務的地產商威奈公司同事與聯董會的意見，不斷修正整合而成，它與貝聿銘最初的提議，無論在造型或材質或技術上，已大異其趣。

貝聿銘個人的魅力，常常展現在關

鍵時期它的耐性與毅力上。路思義教堂的模型圖、平面圖，內部透視圖及水墨畫，早已刊登在美國著名的《建築論壇 (Architectural Forum)》西元 1957 年 3 月號，但一直到西元 1962 年才開工。開工前，要求品質完美無瑕的貝聿銘，把已在東海大學創辦建築系，並擔任主任的陳其寬所交付的教堂施工圖、結構圖，交由紐約的結構工程顧問公司先行研究分析。

由於教堂的結構圖被顧問公司德國工程師全盤否定，但他的老闆卻認為可行。為慎重起見，貝聿銘邀陳其寬與結構師鳳後三聯袂由臺灣到紐約親自說明。經過兩個星期的詳細討論，結構工程師離職，他的老闆確信鳳後三的結構精算無誤，貝聿銘才被說服，教堂才得以定案開工。

其實兩人在路思義教堂上所扮演的角

色，都是不可或缺，猶如太極的陰陽互動與合一。若無貝聿銘外向、主動，深富外交手腕的接案能力，若無陳其寬包容、內斂，跨建築與藝術的設計靈思，就沒有路思義教堂的完美誕生。而當初陳其寬願意與貝聿銘合作只有一個條件「兩人共同掛名」，最後卻事與願違。這座甫呱呱墜地的路思義教堂，成為貝聿銘下個提案甘迺迪紀念圖書館的晉身之階，助貝聿銘一躍登上國際舞台，從此發光發亮；而陳其寬則在東海大學默默培育臺灣的莘莘學子，傳承現代建築的薪火，並在水墨創作上銳意求新。希臘哲人說性格決定命運，的確是時也、命也、運也。

何其寬厚，寧靜和諧

陳其寬與貝聿銘的不同，就在一根曲線與直線的不同，也是兩人人格特質的相異之點。喜歡老莊哲學的陳其寬，在水墨創作上往往營造出曲徑通幽，一層又深入一層，委婉、曲折的空間造境，就像他孩童時期住在北京胡同裡五進大宅院的空間意趣。他為人謙沖、內斂，雖是建築師，卻更喜歡靜靜地神遊在自己的繪畫天地裡，汲取老子「致虛極、守靜篤」的智慧，希望能排除外物干擾，達到清淨，回歸自然的本性。

陳其寬的水墨是他個人虛明寧靜心境的映現，例如〈山水之間〉（民國 55 年）一群麋鹿與猴子，自由戲耍在林間、水畔，大地一片祥和，草木華滋，自然伸展。〈和平共存〉（民國



陳其寬《巽》水墨 西元 1986 年、《泰》（右）水墨 西元 1986 年。

78 年)，鶴群、鹿群、猴群，各種動物在山巔水崖共生共存，萬物化育，生生不息。

〈天、地、人〉(民國 79 年)澄明清澈善美和諧的意境，只有經歷戰爭的磨難的流亡學生陳其寬，才更加嚮往清淨、無爭的境界。〈自然與科技〉(民國 78 年)群山聳峙、橫雲流布，瀑布傾瀉而下，化為井然有序的積體電路板，自然與科技銜接無礙，交會出理想的烏托邦世界。陳其寬心嚮往之的和樂淨土，也是他的軟性批判，他指出那幅〈和平共存〉，他是藉著動物的和平共存，提醒人類不同集團的鬥爭，遠不如動物的平和。

此外他的山水畫，如〈湖〉(民國 81 年)上下並置的日月恆轉，周而復始，陳其寬以他靈動的巧思，營造出天、地、人寧靜和諧的天地。他細膩地經營空間，從一堵院牆望穿江水，明月如鉤，江帆點點，青山隱在蒼茫的白雲間。院牆、樓閣、簷廊、亭榭、曲橋、綠草、紅樹，組成一幅詩情畫意，可游、可居、可觀的中國山水庭園，充滿生機，呈現他從太空看地球的宇宙觀。

陰陽八卦，畫中有話

另一幅〈陰陽〉，以移動觀點仔細描繪入口的水上人家，再進入院牆、瓜棚、廊道，太湖石、瓶門一一出現，穿入廳堂，走入曲折的花園庭院，芭蕉三、兩棵，沿著綠草坪的石階踏去，過了小橋，轉入室

內，便可登堂入室，一位裸身女子，躺臥輕掩的羅帳紗縵中，閨閣內葫蘆斜掛，白貓咪眼，澡盆、梳妝台與桌上西瓜，靜靜佇立，走出房外，漁網、魚乾滿布庭院，穿院而出，大樹下小舟倚岸，旭日正東昇。陳其寬心思細膩地安排一物一景，井然有序，理性的鋪陳，柔和感性的浪漫。觀者從天地山川看到明月高掛再到雲霞日彩，讓人遨遊在浩瀚無窮的宇宙自然裡。整幅畫雲淡風輕，山水交融的隱逸情境，在在映顯出陳其寬的生命情境。

清心寡欲，隨順自然的陳其寬，一向以不爭、守柔的道家哲學演繹他的山水畫。他的山水畫既涵攝天地的氣魄出塵的空靈之美，蘊含獨特的宇宙觀，只因他專心致志地浸淫在自己的藝術世界中，與世無爭。

如此寧靜、平和、木訥有著溫文儒雅的文人氣質的謙謙君子陳其寬，遇上雄才大略，能言善道的貝聿銘，就像當初他接受貝聿銘的邀約，投入東海大學的校園規劃，只能臣服。可是日久天長，他對於路思義教堂共同掛名的不被尊重，仍耿耿於懷，只能默默地畫著易經六十四卦中的〈巽〉(民國 75 年)，兩風相隨，風雲旋轉，暗喻隱忍之象，以及〈泰〉(民國 75 年)，等待水落石出，否極泰來。陳其寬以畫，透顯他內心隱藏未說的話，在他 83 歲的回顧展裡，他將路思義教堂的設計圖與畫並陳展出，也許展畢，這一切都如個展主題

所揭示的「雲煙過眼」，在似真似幻的人生中，一切終將灰飛煙滅，即使他內心有著不平的波濤，也只能「古今多少事都付笑談中」，讓它雲淡風輕了。

貝聿銘的第一位貴人總統遺孀

建築歷史學家斯賓羅·科斯托夫 (Spiro Kostof) 說：「建築設計師本身實際上也是自己的一個作品。」的確，尤其在貝聿銘身上更是無以倫比的貼切。傅柯在《生存美學》中揭示「自我實踐」就是要將自我與生活當成藝術品來塑造，貝聿銘的一生就是不斷地自我鍛鍊，形塑自我的美學風格。這位能同時吸引開發商、企業界鉅子與藝術博物館董事，甚至總統或總統遺孀青睞的建築師，終其一生，百歲的建築人生，他如何把自己雕鑿成一件藝術品？

貝聿銘 (民國 16 年 ~108 年) 出身蘇州名門世家之後，父親貝祖貽曾任中華民國中央銀行總裁，母親是清朝國子監祭酒的後代，在對日抗戰前兩年，18 歲時赴美，29 歲畢業於哈佛大學建築研究所的貝聿銘，並沒選擇進入建築事務所工作，



陳其寬《山水之間》水墨 西元 1966 年 局部。

而是投入地產商威廉·齊肯多夫 (William Zeckendorf) 的威奈 (Webb & Knapp) 公司當建築部總監。當時受尊敬的建築師從不會與地產商一起工作，而貝聿銘冒險地反其道而行，他的選擇讓年輕未經社會歷練的他，

學到了學校永遠學不到的豐富社會經驗，他與地產商合作長達 12 年，他真實地體認到尋找業主的重要性，他已積極布署自己打入上流社會。

「我事業上遇到的第一個貴人是賈桂琳·甘迺迪 (Jacqueline Lee Bouvier Kennedy Onassis)。」86 歲的貝聿銘獲得白宮終身成就獎時告訴《華盛頓郵報》(The Washington Post)。西元 1964 年甘迺迪 (Jack Kennedy) 總統遇刺，賈桂琳·甘迺迪正在挑選興建甘迺迪紀念圖書館 (John F. Kennedy Library) 的人選。貝聿銘提供三件作品，只有路思義教堂是唯一完成的建築 (西元 1963 年)，出乎意料地不具知名度的貝聿銘竟擊敗當時的現代主義建築大師密斯 (Ludwig Mies van der Rohe) 及有名的路易斯·康 (Louis Isadore Kahn)，贏得入選。賈桂琳甚至在記者會上宣布：「我們覺得貝氏的最佳作品才正要來臨，一如西元 1960 年時的甘迺迪。」總統遺孀的這一番讚詞，流露她對貝聿銘的極其賞識與肯定。

談吐優雅，舉止端莊的貝聿銘，贏得甘迺迪紀念圖書館的設計權後，從此晉身美國上流社會，聲名遠播，躋身國際建築大師之列。事後貝聿銘透露他能擊敗各方競逐高手，原因可能是賈桂琳和他產生了「人與人之間所謂的化學感應」。能與合作的業主產生化學感應的默契，的確是擁



雲煙過眼—陳其寬的繪畫建築展開幕典禮 (鄭芳和攝)。

有貴族般的儒雅和中國人的謙遜的貝聿銘所獨具的魅力。

羅浮宮 (Musée du Louvre)，登峰造極又極遭詆毀

「在我整個職業生涯裡，羅浮宮排在首位」然而貝聿銘的登峰造極之作卻是他的倍受詆毀。西元 1983 年法國為慶祝法國大革命 200 周年，密特朗 (François Mitterrand) 總統親自委託在法國知名度不高的貝聿銘進行「大羅浮擴建工程」，而未透過國際競圖，就已經掀起軒然大波，繼而輿論見到貝聿銘提出的玻璃金字塔設計，更予以強烈的批評，巴黎人也連署反對，咸認它是對羅浮宮的褻瀆。

可是貝聿銘就是能夠說服總統獨排眾議，取得最後的設計權，不得不讓人信服

他的過人之處。也許正是因為他面對鋪天蓋地的抨擊，那排山倒海的壓力，更堅定他的毅力，他更不能辜負總統對他獨具慧眼的挹注。密特朗總統敢於對貝聿銘下賭注，也同時賭上了他的政治生命，工程進行的初期一年半，貝聿銘說他猶如過街的老鼠，根本不敢出門。如今閃閃耀光的羅浮宮金字塔，已是媲美艾菲爾鐵塔 (Eiffel)，成為巴黎不可磨滅的象徵。一手打造了羅浮宮金字塔的貝聿銘，正如他說的一句話：「最美的建築，應該是建築在時間之上的，時間會給出一切答案。」時間是不朽的，金字塔同樣是不朽的，它給出的答案即是成功絕非偶然，對自己的作品要有強烈的自信。貝聿銘說：「做事情最重要的是有十足的信心，必須相信自己，把各種非議和懷疑拋諸腦後。」

因而別人的接受與否對他並不重要，重要的是接受自己，貝聿銘曾自問：「如果有一件事，讓我深信我沒有做錯，那就是羅浮宮。」他認為人應該堅持，不應該隨便放棄自己的原則。甘迺迪紀念圖書館在民衆的反對中，拖了 15 年才完工；羅浮宮金字塔更在龐大的非難中費時 6 年完工。貝聿銘是靠著自信，鍛鍊自己的毅力與耐力，把自己雕塑成一件藝術品。

幾何造型與光線，剛與柔的張力

貝聿銘的設計動力是甚麼？他自己說：

「我屬於那種把幾何性作為設計動力的建築師。」他善於進行幾何形體的變化、組合，而引發他熱中幾何造型設計的動機竟是來自他青少年時喜歡玩的撞球，他認為撞球是一種幾何遊戲，也是一種策略遊戲。

此外幾何形體所建構出的空間與光線的流洩性也是他建築上的重要語彙，貝聿銘的名言：「讓光線去設計。」一片天光由玻璃灑落而下，交織在地面形成如抽象畫般的交叉線條，戲劇性的光影柔化了現代主義建築幾何形體的剛性結構，那是我在日本美秀美術館 (MIHO MUSEUM) 穿越長長的隧道，進入了三角形幾何結構的入門處，所感受到剛與柔張力的視覺饗宴。那場光的洗禮正是貝聿銘「建築融於自然」的空間美學呈現。

當我走過貝聿銘設計的羅浮宮玻璃金字塔、蘇州博物館、香港中國銀行大廈與日本美秀美術館，我真正感覺貝聿銘以幾何形體與光線所建構的現代主義建築，充滿了大氣魄的恢宏格局，絕不是路思義教堂的婉約柔美。這個逸出貝聿銘一生設計風格之外的建築，卻是奠基貝聿銘躍昇國際的轉捩點，在西元 1964 年成功地擄獲甘迺迪遺孀的青睞，貝聿銘何其幸運，倍受上帝的恩澤。

各美其美 檢證靈魂之美

對貝聿銘有深入研究的建築師黃健敏

說：「由柯錫杰所拍攝的路思義教堂大照片，始終懸掛在貝聿銘辦公室之後，可見貝聿銘對此作品之器重，當然不容他人分享功勞，這就是民國 92 年貝聿銘聲稱路思義教堂係他的設計之緣由吧。」以貝聿銘顯赫的建築地位，或許只能捍衛主權於不墜。

斯人獨憔悴的陳其寬，在去世前幾年終於不再隱忍，說出內心真話，表明路思

義教堂是他的設計。貝聿銘已經在他心上畫了第一刀，第二刀他不能自裁。傅柯說：「說真話的勇氣，關乎發現靈魂，同樣也是說真話的勇氣，關乎給定生命形式及風格。」當陳其寬說出真話而無所顧忌時，也指涉救贖的可能性，他已全然活出生命的主體，靈魂已獲得檢證，拯救了自己。

民國 108 年 4 月 25 日路思義教堂被文化部頒訂為國定古蹟，文化部終於還原真相，將陳其寬與貝聿銘共同列為教堂設計者，只是陳其寬已逝世 12 年，他的靈魂應該了無缺憾了。貝聿銘能活著見證已年屆 56 年的教堂成為古蹟，又是何等慶幸！只是教堂不再是他一人專屬，同年 5 月 16 日，貝聿銘以 102 歲高壽辭世，一座路思義教堂，映現了兩人的生命形式與風格，也檢證著靈魂之美。

陳其寬與貝聿銘兩人人格特質迥然不同，際遇也大不相同。陳其寬寧靜淡泊溫文恭讓；貝聿銘野心好勝，堅忍不拔。

隱士型的陳其寬與外交型的貝聿銘，兩人在歷史的時空上，偶然聚合於一瞬，互放光芒又各自星散。貝聿銘一直活躍於國際舞台，被稱為現代主義建築最後的大師；陳其寬除建築外，一直活躍於自己的藝術世界。於歐美個展 30 餘次，揚名海外，被譽為 50 年代中國現代畫的創始者之一，兩人各美其美。源



陳其寬、貝聿銘《路思義教堂》西元 1963 年 陳其寬攝。



陳其寬《天、地、人》水墨 西元 1990 年。

參考資料

1. 麥可·坎奈爾著，蕭美惠譯《貝聿銘—現代主義的泰斗》，智庫，西元 2003 年
2. 黃健敏、黃承令等《探索貝聿銘》，典藏，西元 2020 年
3. 鄭惠美《一泉活水—陳其寬》，印刻，西元 2006 年
4. 鄭惠美《空間·造境—陳其寬》，雄獅，西元 2004 年
5. 林貴榮〈曾經人人喊打，後來卻成為巴黎藝術榮耀：貝聿銘金字塔在法國喚起的「古文明情節」〉，天下雜誌，西元 2019 年 6 月 7 日
6. 洪菁勵〈真理、主體與他人：「說真話」的現實性使用〉，《揭諦》，37 期，頁 67-116，西元 2019 年 7 月
7. 黃瑞琪〈傅柯之死及其生死觀〉，《再見傅柯—傅柯晚期思想新論》，頁 23-45，松慧，西元 2005 年
8. 黃健敏〈陳其寬與東海大學〉，《建築》115 期，西元 2007 年 7 月

生死之界、無以逾越

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第六十四首

譬若金鱗放碧漪 暗遭羅網四邊圍
思量無計翻身出 命到泉關苦讀悲

靈詩愛語—生死之界、無以逾越

金色鯉魚追逐著碧波
輕快放歌不識愁中愁
倏地
天羅地網迎面撲來
傾盡全力無從掙脫
你隨波飲泣
多少辛酸多少淚
生死之界
誰能逾越
頓時
海潮音陣陣泛起
你心不悲

歷史典故—石崇被害

晉朝，石崇，字季倫，為城陽太守，由於伐吳國有功，封為安陽卿侯。他的家財非常豐厚，他的居室宏偉壯麗，吃食是極盡水陸的奇珍饈饈，與當時的王愷兩人

以奢靡著稱。之後，石崇擔任交趾採訪，遇著此地的美女綠珠，遂以珍珠十斛買下，將她藏身在金谷，後來石崇因為拒絕孫秀索求他的寵妻綠珠，而被誣告為作亂而遭滿門抄斬。當石崇受難而死後，綠珠便墜樓而死。

—《晉書》(卷33)

愛的甘露水—你永遠不會是孤單一人，即使失去了一切

財富永遠不會是不變的恆產，許多時候剎那之間失去了許多寶貴的財富或親人，生命似乎走到了山窮水盡，這時候不妨先靜一靜、想一想，你不會是自己孤單地撐著，上天仍會疼惜你的。

愛的生命故事

我寫劉其偉的口述歷史，聽他老人家講述早年家道中落的生活十分悲慘。劉其偉6歲時，因第一次世界大戰爆發，他祖父與父親經營的茶葉出口生意忽而滯銷，茶葉全數發霉，一下子宣告破產，由於債

主紛紛上門討債，他祖父因背負的債務十分沉重，抑鬱而終。父親為躲避債主，在劉其偉 7 歲時舉家遷回廣東老家，以變賣家中骨董為生。在老家也是無顏見人。9 歲時劉其偉父親領著他祖母、姊姊與劉其偉移居日本橫濱，其實也是為了躲債。家裡的生活已是清苦萬分，苦撐活了 3 年，又遭逢日本關東大地震，劉家的家產蕩然無存，幸好全家無人傷亡，但也無以為生，父親帶著全家遷往神戶。

當時家中十分拮据，劉其偉卻一心向學，當他向父親開口他想升學時，竟遭父親嚴厲地斥責：「你想讀書還不如去飯店當一名服務生。」。身心備受打擊的劉其偉仍努力用功，想盡辦法升學，最後竟以華僑身分考取庚子賠款公費生，離家赴東

京讀書，自力更生。一個本擁有偌大財富的家庭，因一場戰爭意外破產，誰能預料得到呢？劉其偉原是家中唯一的大少爺，是祖父母最心疼的唯一金孫，卻落難得逃往異鄉，加以無恆產，又遭逢地震浩劫，更加一貧如洗，劉其偉並不嘆命運弄人，他心念一轉，心知一切只能操之在我，他的命運，他的悲慘人生也重新改寫了。◎



龍山寺

觀世音靈籤

第六十四首	意聖	譬若金鱗放碧漪 思量無計翻身出 命到泉關苦獨悲	石崇被害解
	自求身財 身財不中 險虛合平		
	尋田六家人 人憂富宅		
	香損表凶		
法財人團	台北市艋舺龍山寺	身居塵內禍自天來 早須防備免受其災 此籤 暗遭羅網之象 凡事提防陷害 命到泉關苦獨悲	

64



心安何處、知止待時

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第六十五首

眼前歡喜未爲歡 危不危兮安不安
割肉成瘡因甚事 不如守舊得安全

靈詩愛語—心安何處、知止待時

一生又一世
任你奔赴
是悲是歡
是危是安
此身安心何處
縱然不堪
仍可安分度日
點燃心燈
光照暗室

歷史典故—越王句踐棲會稽山

吳王闔閭攻打越國，沒想到中箭受傷，打了敗仗。回到吳國後去世，夫差繼立為王，操兵練軍兩年，決心復仇。越國大夫范蠡眼看吳國大兵來勢洶洶，決心報父仇，勸句踐說：「我們不如守城，不要與吳軍硬拚。」，然而句踐仗勢上次勝

利不表同意，命大軍要拚死活，越軍果然大敗，帶著殘兵逃到會稽，被吳軍圍困。文種大夫屈膝求和，吳王答應卻要句踐到吳國去給吳王餵馬，范蠡也隨句踐去做奴僕。夫差每次坐車出門，句踐就替他拉馬，如此生活了兩年，夫差認為句踐真心歸順他，就放他回國。句踐回國立志雪恥報仇，不但睡在薪柴上，還在吃飯處掛著一個苦膽，每每於飯前先嚐苦味。句踐臥薪嚐膽又親自耕作，夫人也躬親織布，吃飯不加肉，衣不穿華服，厚待賓客，救濟貧民，弔問死者，一心使越國國富兵強，經過十年生聚，十年教訓，終於大敗吳國。

——史記《越王句踐·世家》(卷41)

愛的甘露水—在生活艱苦中，仍不要忘記讓心中開花

經濟不景氣，許多人的確須多兼一份差事，才夠養家活口，但是不要因此傷了身體，勞累過度。而在工作中不要忘記苦中作樂，忙裡偷閒，讓自己有個喘息的空間，日子才會過得比較快樂一些，再加上

正向思考，才不會坐困新冠肺炎疫情愁城。

愛的生命故事

以前我的一位同事，生養三位小孩，生活十分艱苦，她白天上班，晚上到酒店兼差當公主，陪客人喝酒，有時客人也給一點紅包，讓她貼補家用。她，不勝酒力，只要多喝幾杯回家後便吐得不止，但為了家計，她仍需硬撐。她如此辛苦賺錢，偏偏丈夫不擅做生意卻又不自知，摔得一敗塗地，討債人三番兩次上門，讓她不堪其擾，最後不得已夫妻協議離婚，以保住財產免除被扣押的危機。由於她的身體越來越不堪負荷，只好不再兼職。



觀世音靈籤

第六十五首	意聖	割眼前肉成瘡	越王勾踐棲會稽山
	自求婚姻交易	歡喜未為歡	解
	是不不小久	因甚事	得止且止知歡割自己肉痛本一般此籤肉成瘡之象凡事守舊待時
	非利長人	不如守舊得安	
法財人團	香損損安	危不危今不安	
台北市艋舺龍山寺	松山六行祠城甲人	不有驚阻	
	移徙物守難反	舊尋獲	

65

夫妻雖然離婚仍住在同一屋簷下，由於兩人年紀懸殊，晚年丈夫一身是病，她仍不離不棄照顧有加，也資助丈夫回家鄉探親。她是一位十分堅強的女性，雖然只是一名工友，卻工作認真，吃苦耐勞，孩子也栽培念了研究所。生命何其堅韌，心志何其堅忍。每每與她聊天，都不禁為她喝采，雖然命運總是捉弄她，她卻亮麗活下來，開朗度過難關。沒甚麼宗教信仰的她，心中恆常充滿愛，愛她的家人、愛她的前夫，雖然前夫讓他們的財產虧空，有時她不免怪她自己命不好，但是嘀咕幾句後，又樂觀地幹活，繼續過日子。源。





New Normal

防疫新常態下的 身心靈御守

文 / 張靜安 圖 / 編輯部

這些日子，整點新聞幾乎無休止地被新冠病毒各樣即時訊息所籠罩
你還好嗎？家人都平安嗎？

期盼疫情終將結束的同時，人們卻已意識到，即便疫情結束也無法把我們帶回原本的世界

我們即將面對的未來，是一個疫情後的新常態。

而在這段危機中應運而生的許多措施，可能都將在未來繼續一段相當的時間。

瘟疫蔓延的全國戒備

新冠肺炎（COVID-19）讓兩個專有名詞忽然廣為人知，並不由分說地直搗你我的生活。一個是 WFH（Work From Home，在家工作），另一個則是 social distancing（社交距離）。

繼去年（民國 109）年初的口罩防護及社交距離之後，因應國內疫情轉趨嚴峻，中央流行疫情指揮中心於今（民國 110）年 5 月 19 日更進一步發布三級警戒。

於是臺灣全體商業活動與民眾日常旋即陷入急凍，結婚不宴客、喪禮不公祭、宗教活動停止辦理、休閒娛樂場所暫時關閉，餐廳僅限定外帶服務、企業員工採行作業分流制、大眾運輸也配合以最低動能提供運輸服務。

政府希望大家配合除購買民生物資或就醫等必要性活動外，儘量不要出門，連華人三大節慶的端午節，也大力宣導建議



民眾留在居住地不返鄉與家人團聚共度佳節。

當人人都開始在家工作、上學，非必要不進出公共場所後，街道變得空蕩蕩，只剩下維持社會運作的必要系統的人員依舊每天準時上工。

在防疫自我保護意識下，每當走在熟悉的街道上和錯身而過的人群，一種無法形容的隔閡感油然而生。

這新常態生活已超乎預期、超乎想像的速度，很快席捲人們原本的日常。

可能對有些人來說，是失去原本建立的人際、社群關係，失去身邊平常的支持系統，還有可能是失去工作、失去收入，或是錯失可以向外發展、尋找各種生涯目標的關鍵時刻。

驟然失去這些原本習以為常的自由，讓人感到受挫而無助。有部分的無助來自我們親嘗而理解到原來人類這麼的渺小，在瘟疫蔓延的此刻，生命安全何其脆弱。

而其他的則是面臨失去可能帶來的影響，我們害怕自己身上某部分的價值，某些重要的、能定義我們生命價值的東西，會因為這個不知道要持續多久的隔離生活而不復存在了。

企業迎接生存戰役的加速轉型

而因應這樣巨大的限縮，民間企業何嘗不是硬著頭皮迎戰？

在經歷去年二級防疫的社交距離和國家邊境管制下，旅遊業相關供應鏈產業幾乎命懸一線，餐飲娛樂業亦是慘澹經營。

如今企業深刻體悟到這波疫情在達到群體免疫前恐將反覆，隨時需配合可能更嚴格，影響幅員更加廣泛的

管制措施，必須積極採取彈性作為，以度過難關，於是我們很快觀察到幾個產業界的調整，例如：

1. 農產品產地直送

餐飲服務業因應疫情三級警戒僅能供應外帶訂單，原上游供應給營業單位的食材消耗量銳減，連帶整個供應鏈受到影響，因此社群平台上出現了许多支持食材供應商的社團。



由原產地或供應鏈最上端，將原先要供應給餐廳的食材，以「福袋」或「綜合新鮮包」的包裝方式放上社團平台販售，提供居家民衆依據自己生活型態購買。一來降低民衆外出採買的風險；二來享受產地直送的新鮮食材，免除食材的浪費；三來也可以優惠價格採購節省錢包消費。這樣的方式也形成一個強大的支援網，讓產地生產者的食物能維持供應，同時支持小農或小型店家維持些許收入，友善環境，以待來日解封之際，供應商的產能可以順利恢復。

2. 餐飲服務業及消費品牌的轉型

許多餐飲高檔名店開始轉型提供外帶服務，研發可外帶的新產品，推出便當或是冷凍調理包讓顧客在家也能享用以維

持營運；而消費品牌公司製作精美的線上型錄，串聯 VIP 社群群組提供最新商品推薦、優惠、下單及試用預約。

這種消費模式改變，可以看出企業積極反應現況，從線下 (offline) 到線上 (online)，從 B2B2C (Business to Business to Consumer) 開始轉移到 D2C (Direct To Consumer) 的務實模式。

3. 企業資訊流的虛擬化轉型

此次疫情同時也刺激了企業數位化、雲端化、系統化的方向，加速進行這一波勢不可擋的未來趨勢。疫情的破壞性，也讓政府、企業團體明確地認知到快速轉型的必要性，繼而實施系統線上教育、流程作業、加密防駭、資料保護及異地備援等相關措施和相關設備進化工作。

瘟疫像場震撼教育，這些不得不因應的變化影響了商業型態的方方面面，鞭策企業並積極修正。

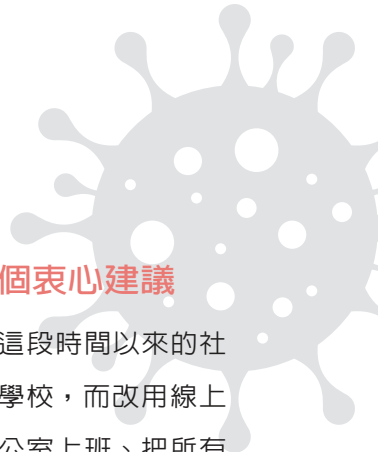
強化內在「靈性」力量，創造內在的穩定

省去了通勤時間、化妝打扮、非必要的社交聚會場合，這樣的社交距離 (social distancing)，原有不少好處，給自己多了獨處的時間和空間。不過很不一樣的是，這場自我隔離並非是一道選擇題，而是個不知何時才能終結的新常態。

我們與尚不知要持續多久的疫情抗戰，害怕出門、害怕群聚，走在路上與室內要戴口罩並保持社交距離的狀態，要如何保持健康的自我心理，也同時維持和他人與社會的心理連結呢？

有一套用在護理領域的紐曼系統模式





(Neuman System Model)，或許可以幫助我們思考如何在限縮的生活與移動空間中，仍能最低限度保有人際與社會的連結感。

紐曼系統模式主張「人為完整個體」，認為人是一個開放系統，直接與周圍環境發生關係，並相互影響，當系統不穩定或不平衡時，人就不健康。

每個人乃是由生理（身體的結構及功能）、心理（心智的運作過程及其關係）、社會文化（社會暨文化的參與）、發展（生命發展的過程）與靈性（信仰及心靈相關領域的影響）等五種互動成份所構成，人們藉由這五大元素與環境互動，並主動去適應或調整環境。

在疫情的內環境染病風險與保持社交距離的外環境的雙重威脅下，人們的生理、心理、社會文化、發展等四大基本結構都深受負面影響，此時需要增強「靈性」的內在與自發性，以尋求更高層次的靈性正向力量。這些創造的環境乃是由潛意識察覺，以及自尊、信念、正能量而來。

利用各式由內而外的心理保護機制如有建設性的自我樂觀正向的思考、信仰力量的尋求、主動發展人際網路的支援等等，在既有的環境裡使身心靈得以穩定，達到最佳狀態，等待疫情過去。

疫情後新常態的幾個衷心建議

疫情蔓延下，回顧這段時間以來的社會運作，當學生不用來學校，而改用線上教學，當同事不用來辦公室上班、把所有會議改成線上，此種同學不再一同學習，同事也不再一同工作的日子過久了，會不會漸漸失去了人的溫度？

再看看待在家中的高齡長者多是身體衰弱、高死亡率的族群，想要維持原本就有限的社交活動或外出就醫的處境更加艱難，尤其這波疫情對於心肺功能具強大攻擊性，使得年長者對疫情的焦慮將更甚於青壯年，需要更多關心與照顧。

當實體的社交距離被限制與約束之際，善用由歸屬感而生的心靈依靠，保持與家人與朋友的心理連結更顯重要。產生歸屬感的有效方式之一，就是透過與他人有連結、有關係的狀態，一種需要或被認同的感受。它涵蓋了親情、愛情、友情、街坊鄰居的人情，許多研究均顯示，活躍參與人生、與他人有連結的人，通常比較快樂，身心比較健康，遇到重大改變與人生轉折時也更能積極處理，正向面對。

換個思考，即便是被動的獨處，也是適合好好整理自己的時機。獨處的空間下面對憂心或焦慮，向內去探索、去感受，繼而尋求身心的安定。與其被動的憂慮恐



懼，幾個居家建議讓你更從容地面對疫情後的新常態做好準備：

1. 建立與自己的對話習慣

不要緊盯著 24 小時連播疫情的新聞頻道不放，知道必要訊息即可，其餘無需再徒增焦慮。

沉澱自己，把所有的情緒、感受、想法都用文字具象化，釐清自己的思緒。

不需要華麗辭藻，只要最能表達自己感受的字句即可。漸漸地你會發現不同面貌的自己，像是發現新大陸開始一次次的對話、反思跟體悟，剔除不必要的恐慌，像淘金似的沉澱自己生命中未竟的

目標和順位整理，進而更安定自己的心靈。

2. 做居家環境斷捨離的好時機

不要囤積食物與物資，臺灣物資沒有短缺問題！

有意識地關注生活中一切的空間與動線，重視生活中會用到的一切物品，將不需要的轉捐贈給需要的人或協會，更有意識的去消費，而不浪費資源，你會得到一室的質感、自在與舒爽。

3. 飲食均衡、固定運動，強化身心免疫力

千萬不要丟下生活的儀式感，早上從一杯溫開水晨喚你的腸胃蠕動，練習為自



己好好做一頓健康、鮮豔又美味的營養早餐，開啓新的一天，一日三餐都要好好進食，美味之餘更留心於均衡飲食的攝取。

嘗試靜坐冥想，或自己、或跟三五好友一起開視訊看 Youtube 運動健身，固定每週二、三次的運動習慣很值得試試，固定運動都有助於釋放身心壓力、強化免疫力。

4. 劃定工作與休息的界線，喘口氣再出發

在家區分出明確的工作區域、休息區域與運動區域，在休息區就不要想工作。工作前梳洗乾淨，換上舒適衣物的儀式

感不要省略，精神抖擻的你將擁抱最佳狀態。

在家工作時，常會一工作便忘了時間，因此「在工作時間劃定界線」（set boundaries on work schedule），確保每日工時在合理範圍內，盡可能維護身心靈的平衡。

5 與孩子一同建立生活新常規

接受不完美，不做滿分家長，也不苛求滿分小孩！

用室內體能運動，代謝孩子們每日重新充飽電的旺盛精力！此外也建議準備作業本、畫畫紙、色紙、科學教具、積木、



小樂器、瑜珈墊、種綠豆等工具，讓小孩每天都完成視訊教學外固定分量的遊戲及運動，鼓勵和孩子約定建立每日一小時的閱讀時光，彼此分享心得，你們將更加親近。

6. 花點時間跟家人、好友對話是值得的

不掩飾自己的脆弱，分享彼此的焦慮、害怕，或是自嘲生活中的所有的荒謬或感動。

花時間給身邊的人、重視的人。儘管只是一封訊息、一通電話或是一場視訊，讓彼此知道對方的狀態，建立彼此之間的支援網 (support net)，這樣時期的互相支援更是重要。

假如很久沒開同學會，不妨趁機約開個線上同學會，或是好友約一場創意廚藝視吃大會吧。

疫情終將過去，人類與病毒和平共處的疫後新常態

疫情突然爆發，替這片土地的人帶來前所未有的衝擊，徹底改變了人們的生活模式、改變了許多的人生、甚至奪走許多人的生命帶來的無限傷痛。期盼疫情終將結束的同時，人們卻已意識到，即便疫情結束也無法把我們帶回原本的世界。

我們即將面對的，是一個疫情後的新常態。而在這段危機中應運而生的許多措施，可能都將在未來繼續一段相當的時間。

由另種角度來說，疫情某種程度上加速了本來就已在發展的事：去全球化、遠距工作、企業因應快速變化的團隊合作和領導能力、社會與工作場所的安全性、以及你我學會維護獨處下的健康狀態等。

或許，在人類與新冠病毒發展出和平相處對應之道的那一日來臨前，我們仍有許多的陣痛期，卻不失一個讓自己重新調整、反覆審視、再次學習、讓自己身心靈安定更加提升的時機。

不過度追蹤疫情新聞的即時更新，讓自己陷入無謂的慌張與壓力，做好自身能做到的就已足夠。

疫情洶湧而詭譎，這些不安、難過，和痛苦，可能還會持續。然而，此刻在經歷空前危機的我們，正在培養更多韌性和力量，好在這波疫情巨浪中得以安身立命，以做足準備迎向在疫情後新常態。



城市輕旅行

壯麗圓山秘道巡禮

文、圖 / 法蘭

當飛機盤旋在臺北上空，必會映入眼簾的古色古香中國式建築，您知道是什麼嗎？大家一定會毫不猶豫地回答說：圓山大飯店！英文名為 THE GRAND HOTEL 的圓山大飯店，確實美如其名是間壯麗的大飯店，這壯麗的圓山大飯店，是臺北著名地標，也是國際遠近馳名的五星級飯店。她的興建史是自臺灣光復後，因應許多國內外重要政界領袖來訪臺灣，卻沒個像樣的迎賓住宿點可以接待，於是拆除了當時的臺灣神宮，原地重建了臺灣大飯店，後來改名為圓山大飯店。當時的圓山飯店是權貴及奢華的象徵，又因為地處在劍潭山山頭，突出於臺北盆地之上，在風水學上地理位置極其稀有，而當時佔領臺灣的日本人就知道臺北有個龍穴，龍頭在木柵指南山的猴山岳，而龍尾就在圓山，所以才選址於此建造臺灣神社。

臺北圓山飯店舊樓是在民國 52 年落成，位在劍潭山半山腰上，原來圓山飯店的「山」是取自於位址「劍潭山」的山，房客若從房間往外看，基隆河蜿蜒圍繞，迎晨曦映夕陽，景色絕佳！圓山大飯店，在民國 57 年被美國財星雜誌《Fortune》推選為全世界十大最佳旅館之一。現在我們所見的圓山大飯店是由楊卓成先生設計新建的 14 層中國宮殿式飯店，楊建築師也是後來興建中正紀念堂、兩廳院及臺北清真寺等著名建築的國寶建築師，其設計之初即考量飯店主要功能是提供國宴、國內外達官顯要的聚會場所，故採用

圓山飯店為管制人數總量，於民國 109 年 8 月起，僅提供住宿、用餐及網路預約等客人參加導覽行程。秘密滑梯道導覽行程、相關資訊及預約方式如下：

導覽行程：大廳落地門→梅花藻井→大缸花→文化走廊→百年金龍→密道→貨布牆→圓山文創館。

導覽費用：成人 NT\$200/ 位 (含導覽子機)、6 歲 (含) 至 12 歲 (含) 兒童 NT\$100/ 位 (含導覽子機)、6 歲以下免費 (因安全考量，每位 12 歲 (含) 以下孩童需由一位家長陪同參觀)。

付費參觀成人賓客憑票根，可於 1F 外賣櫃兌換紀念商品 (限當日使用)。

導覽時間：10：00、11：00、14：30、15：30 (開放線上預約人數 20 人)

預約規則：

- 預約導覽：固定開放當日起 90 天之預約。
- 導覽行程僅開放線上預約。
- 線上預約後請確認簡訊或 email，如未收到通知，請來電撥打 02-2886-1818 轉 1810 洽詢。
- 請於導覽前 10 分鐘完成報到及購票手續，逾時不候、恕不遞延、改期或後補。

資料來源：圓山大飯店官網，導覽訊息以官網公告為主



① 藏身飯店中的秘密通道。

② 飯店屋頂使用歇山式興建，四角輕盈玲瓏，氣勢非凡。



宮殿風格設計，飯店屋頂使用歇山式興建，歇山頂四角輕盈玲瓏，氣勢非凡，是惹人喜愛的古建築形式之一。除了龍形，亦有石獅、梅花等中國建築常用的圖案，如此同時具有融合民族性及現代化的設計，難怪擁有國際讚譽為第一流五星級飯店的美名。

由於圓山大飯店對賓客早年都是採會員制，不是有錢就可以入住，對於圓山大飯店有秘道的傳聞也甚囂塵上，那到底有沒有秘道這件事呢？真相是圓山大飯店真的有秘道的存在。當時歷史的時空背景是因兩岸情勢動盪，為保護入住的國賓元首們的安全，若一旦發生空襲事件，即可迅速進入防空避難通道，或者逃離疏散。所以在建造過程就特別商請德國碉堡專家加入秘道的設計，以備不時之需。隨著社會民主

自由意識的開放，這些傳聞也漸漸有需要被澄清的時刻，於是在民國 95 年圓山大飯店秘道正式被媒體揭開神秘面紗後，也隨著更多的五星級飯店的林立，圓山飯店也需要有不同的經營思維，因此從民國 108 年 9 月 1 日開始正式對外開放秘道的導覽。全面提供專人導覽服務，付費導覽行程使用專用子母機系統，讓參觀者不會受現場雜音干擾，目前每天有六個時段可供預約，導覽內容包括有：梅花藻井、大缸花、文化走廊、百年金龍、秘道、圓山文創館，導覽時間約在 60 分鐘以內（視現場導覽員及當場動線的移動調整。）。

當我們知道可以參加圓山秘道導覽的訊息，立即上圓山飯店官網 (<http://bit.ly/2HzaUcl>) 預約，導覽行程僅開放線上預約，固定開放當日起 90 天內之預約，尤其周、六日更為搶手，我們只預約到一個月後的周六時段。日子一長這事慢慢被淡忘，突然在活動前一天接獲圓山導覽的提醒簡訊，才想起我們有預約這回事，一定要為這提醒簡訊的服務按個「大讚」！接下來就是分享我們在參加「揭開世界最長秘密滑梯道的神秘面紗導覽行程」所見所聞（如有爆雷，尚請見諒）。

前往圓山大飯店

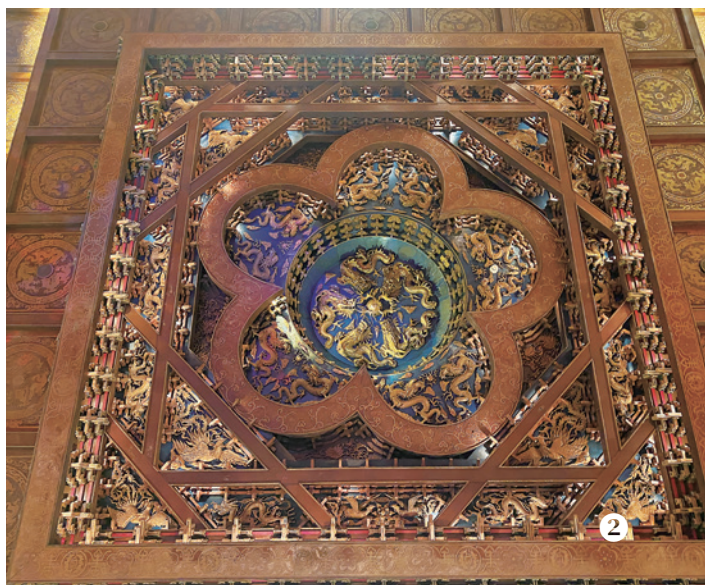
在劍潭半山腰的圓山大飯店，要如何抵達呢？搭乘捷運在劍潭站或圓山站出

站，指定站牌前有免費接駁車可以前往圓山飯店，接駁車時刻表可以在圓山大飯店官網的交通諮詢查詢。我們是在劍劍潭捷運站 1 號出口處搭乘很佛心的免費接駁車，上車後（免刷卡）不到 10 鐘就抵達壯麗的圓山大飯店門前，接著先去導覽櫃檯報到、繳費，完成繳費後會領到門票、導覽子機及一張圓山紀念明信片。因為還有時間，我們就走到圓山飯店內外照相，廳堂內好不熱鬧，一團一團的導覽團隊，心中不免狐疑不是只有 6 個時段，這些人是從哪裡來的？導覽時刻一到，導覽人員就將我們集合起來，我們這團成員老小都有，而且不僅只有 20 人。不過，還好是母子機導覽，可以邊聽導覽大哥解說，邊走邊看自己有興趣的物件，母子機設備絕對是提升導覽效率的好朋友。

圓山飯店有三多

首站移動到飯店門口前的落地大窗，導覽講述著這扇大窗隱藏著的文字密碼，發揮觀察力，原來玻璃大窗門暗藏了「中華民國萬歲」六個字。導覽毛大哥詳盡地介紹圓山飯店的歷史及偉業，從這藏有「中華民國萬歲」六字的落地窗們向後轉後，往大廳望過去，飯店內外有許多龍形雕刻，據說曾有外國住客花了 3 天 2 夜，細數龍隻，仍然無法數盡，事後飯店集力從飯店內外天花板、雕飾等，一路從大廳到客房，

算一算飯店裡到底有幾隻龍的圖騰呢？計算下來有超過 22 萬條龍的存在，所以圓山飯店又有「龍宮」之稱，這是圓山飯店的第一多—龍多；除了龍多，還有柱子多，有多少支柱子啊？圓山的大柱皆漆上特調「圓山紅」的柱子，導覽大哥說總共有 144 支大柱子，為什麼是 144 支呢？當時，兩蔣時代的大人遊戲是打麻將，麻將不就是 144 張牌嗎，這是刻意或巧合，我想大家應該是寧可信其有，才能幫圓山紅的柱多添增些許故事；飯店的第 3 多—燈多，抬起頭來數一數古色古香、美侖美奐的燈籠吧？俗稱燈籠，高貴的講法是宮燈，有幾盞宮燈啊？導覽大哥笑而不答，如果有興趣不妨自己親自來數一數吧！



① 導覽套票及導覽耳機，是參觀飯店的通行證。

② 藻井是中式建築特有的天花板結構，梅花藻井更是飯店建築特色。



梅花藻井大缸花

移動到一樓大廳正中央，請抬頭看由斗拱圍繞的不等邊六角形的梅花藻井，藻井是中國式建築特有的天花板結構，藻井外的天花板，每一片上都是 2 龍 1 鳳圍著明珠，在這四周共雕刻 23 條金龍與 16 隻鳳凰，仔細看 4 個邊角還有蝙蝠形狀的龍蝙蝠，梅花藻井最中央是 5 條金龍圍著一顆明珠，代表著五福臨門，也有人說是五龍搶珠。據導覽大哥述說藻井的龍鳳裝飾有 3 個涵義—5 條金龍代表五福臨門，23 條金龍取其「3」諧音「升」意指步步高升，16 隻鳳「16」伴隨大梅花「發」是一路發財，若是站在梅花藻井面對大門的南方可以吸收著這裡最棒的氣磁場。

在藻井下方有著名的大缸花，花缸乘載著數大的蘭花，而這蘭花是用生物科技培育成的蘭花，致使每株蘭花花型大小都差不多，不過，大缸花會隨時令被其它主題所替換掉，像今（民國 110）年因屆農曆年，大花缸的位置被元宵主燈給取代，要看到大缸花可能也是要靠緣分。導覽行程

揭開圓山飯店獨特的建築外觀、精彩的室內景點及豐富的歷史足跡，使我不禁回想著如此金碧輝煌，兼具歷史感及幽靜之美的圓山飯店，這樣的建造設計，是多麼有帝王的氣勢派！不只大廳富麗堂皇，其餘各廳各有自己的主題與裝飾，例如翠鳳廳主要是鳳，麒麟廳是麒麟等，每個廳的命名都是廳如其名，古代宮廷的樣貌栩栩如生的在飯店內展現著。

說故事的文化走廊

接下來是前往圓山文化走廊，要踏上有 3 段式階梯，全部階梯數是 888 的 Y 字形樓梯，意涵就是走向一路扶搖直上的發發發。登上樓梯之後，就到了圓山飯店文化走廊。所謂文化走廊，就是在廊上兩邊牆面上，擺置許多富有歷史象徵的照片，右側包含昔日兩蔣與各國高官元首在圓山飯店的合影，以及政要名流、著名明星入住圓山飯店或舉辦宣傳活動的紀念照；左側則是圓山飯店從臺灣神社演進到圓山飯店的歷史建築照片。尾端是因應不可思議

的 2020 年疫情的生活轉型照片，圓山大飯店團隊以圓山特色建築，利用不同房間燈光位置表現出臺灣出色的超前部署，當日零案例時，幫防疫英雄們打氣祝福，這樣應變展現的經營也讓圓山飯店在臺灣林立的衆多 5 星級飯店的競爭中仍然屹立不搖。

看照片說故事，導覽大哥特別分享一張約旦國王的照片，述說這位國王只喝羊奶，圓山飯店在其入住期間每天派專人現擠羊奶服務國王，約旦國王龍心大悅，退房時直接留下當時等於一個人五年薪水的一千塊美金小費。另外，許多國際巨星來臺時，也會安排入住圓山飯店，當時韓劇剛席捲臺灣時，裴勇俊來臺宣傳下榻的正是圓山飯店，消息一出創下圓山飯店房間一夜銷售一空的紀錄，的確是不費吹灰之力的「星光」行銷。

百年金龍在圓山

圓山原址在日治時代是臺灣神社，後來因為飛機失事的意外致使臺灣神社全毀，奇蹟的是原在神社中的三爪銅龍卻是毫髮無傷，所以在原地改建後，這隻原本鎮守在臺灣神社的銅龍，理所當然就被移置在飯店花園裡當噴水池裝飾，並貼上金箔搖身一變銅龍變金龍，坐鎮在圓山大飯店的中心，今天參觀行程的百年金龍放在金龍廳的位置，也就是當年臺灣神宮主殿的舊址。

秘道巡禮重頭戲

導覽大哥解說了圓山大飯店的前世今生，以及參觀飯店文化走廊的歷史珍藏照片，引領企盼的秘道巡禮上場了！

秘道分位於東、西側，在前往的走廊牆上有當時建築情形的照片，從這些照片可看出，當時為了防禦炸彈攻擊的設計理念。秘道是飯店地下一樓延伸出來的鋼筋水泥建築，不是另外挖出來的地道，而當初施工避免機密外漏，施工時人員不超過 6 人，以免人多口雜洩密，飯店內部的保



- 1 藻井下方的主題藝術裝置，在農曆年時也換上元宵造型的藝術品。
- 2 富有歷史意涵的照片，敘說著這飯店的故事。
- 3 空難意外未損毀的三爪銅龍，現已成為飯店內部的特色裝置藝術。

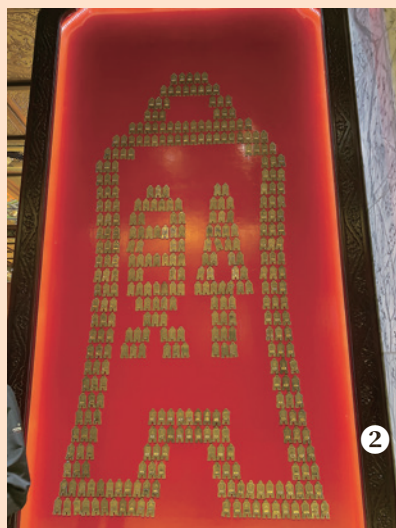
密工作也是相當到位，一般任職的員工都不知道自已每天經過的鐵門背後就是老蔣秘道，只有高層才知道秘道的存在。

秘道的主體設計有如防空壕，鋼筋水泥上鋪設石頭，最後覆蓋泥土、種樹綠化隱藏出口。兩條秘道皆為 2.3 公尺寬，2.1 公尺高，造型有如螺旋式走道，一路向下盤旋，寬度可容納二至三人同時並行。這次圓山秘道導覽室僅開放二條秘道其中的西側秘道，東側秘道仍然掛著神祕的面紗。西側秘道全長 86 公尺，施工等級是與軍用碉堡相當，西側秘道的特色是有以磨石子為底，類似溜滑梯的滑行道，滑行道設計成約一人寬，密道行走空間狹小，採 S 型的蜿蜒設計，目的為閃避後方追兵射擊的槍彈，導覽大哥的說法是「子彈不會轉彎」！這條充滿歷史記憶的磨石子溜滑梯，

它可是當時為了因應戰爭或核武攻擊，快速安排國家元首安全離開圓山飯店而設計的逃生溜滑梯，秘道含有獨立的電源和排水系統設計，連燈罩都是特殊材質的防爆燈。

導覽大哥描述滑梯道是特別考量老蔣的年事已高，以滑行方式撤離是其主要目的，除了讓行動不便的人員使用，我猜想對於其他尊貴的房客應是行李滑行道功能，不過考量安全問題，導覽行程的溜滑梯是不開放民衆體驗嘗試的。

這秘道出口到底在哪？實際上兩側秘道的長度都不長，只能夠延伸到山腳下，因為東西側山下各有一座公園，傳說出口就在公園內。導覽大哥揭秘說西側秘道出口在劍潭公園，東側傳說是可抵基隆河附近，撤離後方便使用快艇載送逃離。導覽行



- ❶ 密道以磨石子為底，通道類似溜滑梯。
- ❷ 以西漢錢幣貫布為造型的房鎖，十分具有特色。

程結束後，我認真追根究柢上網查資料，原來這兩條秘道往東可達北安公園，全長 78 公尺，在沿線裝有電燈照明設備，共有 45 個燈座，86 個階梯；往西可抵圓山聯誼會劍潭公園，全長 86 公尺，75 個階梯，內部蜿蜒曲折，一直到出口處可以見到兩扇長期深鎖的金屬門，打開後還會見到兩座高約 5 公尺的石牆遮蔽，外界根本看不出來。

本來以為秘道入口應是在神祕隱藏處，沒想直搭電梯到飯店的 B1，接著往旁邊通道走進去，再往下面一扇門走去就是秘道了！全長 86 公尺的西側圓山秘道很快走完，從密道入口到盡頭我們當天走走停停的，拍幾張照片不會超過 15 分鐘吧！值得一提的是秘道的牆壁表面近看都有著不平整的紋路，導覽大哥說這種設計可以防止回音，敵人不易發現秘道的聲響，在現場的體驗的確是有很棒的消音效果！

財庫在握貨布牆

導覽最後回到大廳入口處的右邊，這是一面紅底貼滿黃銅古錢的壁掛畫，像個金鐘罩似的圖案，由許多古銅錢排列而成古字「財」，每個古錢上都有編號，原來是早期圓山飯店的房間鑰匙。以往入住在圓山大飯店的房客非富即貴，所以房鑰設計為西漢錢幣貨布的造型，是希望房客大

錢在握或大權在握的滿足感，因為這樣特殊鑰匙環設計，讓住客愛不釋手，所以每天都會有不少數量的鑰匙環「謎失」（被住客帶走）。當然，圓山飯店現在的門房鑰匙早已換成 IC 卡，所以，圓山飯店特意將以前使用 374 片的貨布鑰匙牌集結排列成財字樣的貨布展示牆。「貨布」是西漢末年通行的貨幣之一，造型與古代的生產工具鋤、鏟相似，到明代被列為象徵財運的吉祥錢，直到現今中央銀行和金融機構以貨布圖案作為行業標記，貨布鑰匙牌的腳，就是庫的意思，當然也有財庫在握的意涵，導覽大哥說 1314 代表一生一世的貨布鑰匙牌最是受到歡迎，想要有財庫在握的朋友可以前往 1 樓的圓山文創館買一個復刻貨布鑰匙回家，我就花了 500 大圓購入收藏。

新創圓山文創館

導覽終站為圓山文創館，在這裡能購買飯店相關的伴手禮，也可以蓋上紀念章，剛好可以把今天購票贈送的紀念明信片拿來蓋章收藏。圓山的歷史與壯麗，更是吸引許多文創產業業者選在圓山發表新作品，看好的就是圓山富有歷史的宮殿造型。在文創館裡有販賣許多文創品，有興趣可以參觀選購，看看是否能感受這些文創品賦予的意義—告別君王的色彩，新創也正在為圓山締造其新的時代意義。📍

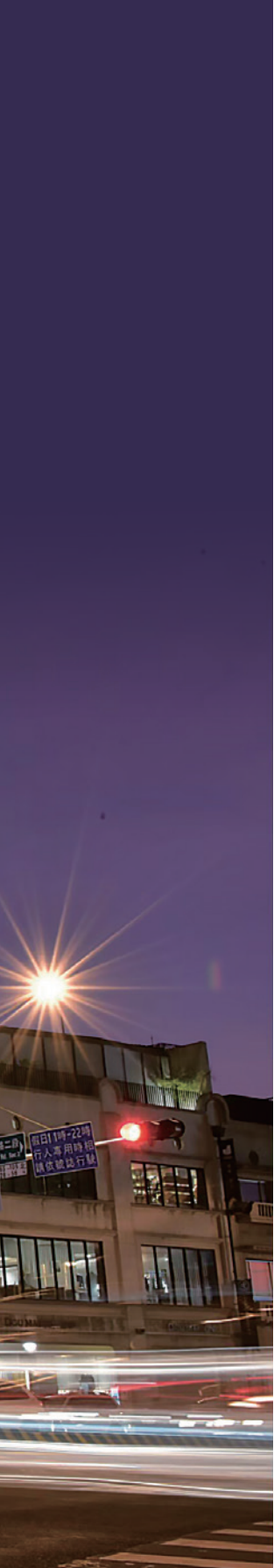
復古醇厚 探索往日時光

林百貨

文 / 蕭文 圖 / 林勝裕



林百貨在日據時代為臺南市最高的建築物，夜晚的街景看起來別有一番風味。



一棟斑駁的灰白色水泥牆樓房，佇立在臺南市中正路與忠義路口旁，夜晚這裡一片漆黑，好像棄屋，它蹲踞在路旁，張著黝黑的大口對著街道，默默地看著兩道車燈不斷在面前飛逝而過，幾公尺外的中正路，燈光亮如白晝，熙來攘往，似乎它老得無力過問周遭的事物。

西元 1932 年 12 月 5 日，日本人林方一（りん ほういち）創辦的百貨公司開幕，以他的姓氏「林」作為百貨公司的名字，稱為林百貨公司。創辦人林方一於該月 10 日因膽囊炎病逝於臺北築地町吉田內科醫院，距百貨公司開幕不過五天。

這棟鋼筋混凝土的五層樓百貨公司，俗稱五層樓，當時是現代化的建築，裝設臺南第一臺載人電梯，而名氣響亮。林百貨比當時臺北市榮町的菊元百貨晚七天開幕，二者並稱為臺灣日據時期南北兩大百貨公司。當時它是臺南最高的建築，搭乘全臺南第一的電梯直上，站在頂樓眺望，遠方的安平與臺灣海峽盡收眼底。

西元 1900 年有了汽車，為使汽車能順利在市區行駛，西元 1911 年，日本政府進行都市計劃。日據時代，現在的中正路底為臺南運河的末端，有一個碼頭，可以坐船到安平。西元 1908 年縱貫鐵路全線通車，日本政府選定臺南車站與運河碼頭間的這個地域，規劃為商業區，由日本人梅澤捨次郎（うめざわ すてじろう）設計街道與臨街的商店，稱末廣町，成為臺南最繁華的地區，俗稱「銀座」。銀座是日本東京中央區的一個主要商業區，以高級購物商店聞名，以後藉用「銀座」這個名詞，稱商業區。

1930 年代是日本國力最強盛的時期，臺灣是日本殖民地，這段期間臺灣經濟繁榮，社會富裕，是臺灣的黃金歲月。西元 1930 年，由日本水利工程師八田與一（はった よいち）設計的烏山頭水庫完工，提高臺南地區的農業生產量，稻米生產量逐年增加，臺南一躍而為臺南的米倉，是臺



林百貨對街的銀行外騎樓，一旁大紅色的燈籠與巴洛克式建築，形成強烈對比。

灣的重要的農業基地。西元 1933 年在末廣町設立日本勸業銀行 (にほんかんぎょう ぎんこう) 臺南分行，即現在的土地銀行，以活絡運用資金。此時民衆的所得增加，購買力提高，出現百貨公司、銀行，臺南的商業區逐漸成型。

日據時代，林百貨為臺南市最高的建築物，為制高點。太平洋戰爭末期，日本人在樓頂裝設防空機槍，該樓遭到美軍轟炸。目前該樓的樓頂保留太平洋戰爭末期，美軍轟炸的遺跡，並立碑說明，這是臺南市少數的戰爭遺跡。西元 2015 年 7 月，臺南市文化局舉辦美軍轟炸臺南 70 年展覽，原本計畫在葉石濤文學館二樓舉行，我建議主辦單位，林百貨的歷史以及樓上保留轟炸的遺跡，於是，展覽移到林百貨。

臺灣光復後，林百貨曾被政府接收，一至三樓為製鹽總廠，四樓為臺灣省糧食局，五及六樓為空軍廣播電台，以後這些單位遷走後，又由鹽井總隊、保安警察第三總隊隊部、臺灣省糧食局倉庫以及軍眷宿舍使用，以後閒置一段時間。

整修這棟大樓的新聞傳出來後，跳出「五層樓」這個名詞，一時不知是哪裡，後來才知道是中正路與忠義路口旁那棟破舊的大樓，前面有一個交通指揮亭，心裡納悶：那棟破舊的大樓有甚麼好整修的？

整修後，大樓樓頂升起白色當中有一

個紅字「林」的林百貨旗幟，旗幟下方的牆上有一個「林」字，二樓的牆面有一個用圓圈框起來的「林」字，大樓外牆是土黃色，窗子從牆壁內凹進以流通空氣，下方有一道向外凸出的女兒牆。兩側二到五樓各為一個圓孔窗，六樓各為一個方孔窗，炯炯有神的看著街道，它重整往日雄風，傲然矗立在中正路與忠義路交叉路口。日據時代，它是這裡最高的樓房，讓它可以睥睨環視附近的建築物，不過現在它已不是這裡最高的樓房，它如何高傲的站在這裡？答案是累積下來的歷史厚度，散發出獨特的文化氣息。我走進林百貨，裡面都是棕色的木製擺設，一台黑色的落地電扇、一台黑色金屬外殼的打字機、一台有著大喇叭的留聲機，上面放著一片黑膠唱片，這些東西似曾相似，它們曾出現在生活中，林百貨用以前的文物建構一個時光隧道，讓你能夠回到過去。開幕時，郵局鑄刻的臨時郵局戳頗能配合它的格調，一枚郵戳在林百貨右側有一排三層樓店面，是當年末廣町的街景，這是日據時代商店街的模式，在新化也可以看到類似的街景。

戰後一段承平時期的，末廣町，現在是中正路，較以前更繁榮，街道兩旁的房子越蓋越高，僅一棟大樓建構的時光隧道似乎不足，只好從郵戳上打主意，刻上一排當年的三層樓街景，喚回些許的往日時光。📮

轉個念 一切都好

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部





印度電影「三個傻瓜 (3 Idiots)」片中男主角藍丘 (Ranchoddas)，是一位幫主人兒子唸書，拿到理工學院畢業證書的天才。這位天才並不在意成績文憑，而是盡情享受在追求學問、追求真理中的樂趣，他常掛在尾上的一句「All is well」，安撫也激勵了很多人心。

藍丘每每在遭遇難題的時候，便脫口說出「All is well」，那幾乎已成了他的口頭禪，但這句口頭禪，不僅冷靜他自己的心，也安定了別人的心。在情緒冷靜、心情底定的情況下，自能鎮定地面對困境、解決問題，不致臨事慌張、亂了方寸，鑽牛角尖把小問題變成大問題。

「All is well」頗有「沒事」、「好辦」之意。意思是事情再怎麼糟，總能找到解決的辦法，重要的是心態。最怕的就是一開始就抱著「失敗主義」，一句「完了」，可能就真的玩完了。

每一個人面對突發狀況的反應都不一樣，有的人表現淡定，會先冷靜心緒，仔細思考、分析事情的狀況後，再作適當的回應；有的人則像噴火龍，不分青紅皂白，就衝動地先噴火，結果成事不足、敗事有餘，搞得自己灰頭土臉。

曾有位檢察官懷疑女兒在幼兒園遭同學霸凌，不但兩度率刑警登門興師問罪，還在教室內「私設刑堂」，有小朋友嚇到脫糞，最後被移送評鑑。原是要幫小孩出氣，卻因一時衝動，把事情搞到難以收拾的地步，關鍵就在他面對事情時的態度和情緒反應。

「All is well」不僅具有安定人心的作用，同時也是一種意念的自我暗示，提醒事情並沒有那麼糟，總有轉圜餘地，這是扭轉劣勢、控制局面的最好方式。換句



話說，如果能跳脫思維窠臼，轉換個想法、念頭、心境，結果將會大不同。

一位大學畢業多年的學生哭喪著臉來找我：「老師，我女朋友和我分手了。」

「啊？是喔！」在沒有弄清楚事情真相之前，我只能裝傻。

他拿出手機滑呀滑，找到她女朋友最後傳給他的一則 Line，寫著：「很多現實面，讓人很無力感，慢慢地覺得這段關係走不下去。」

「哇！寫的真好，典型外交辭令，連分手都講的很婉轉。」我心裡暗讚。

我問：「你覺得呢？」他忿忿地說：「都是藉口，哪有甚麼現實面？無力感？」

我又問：「她為甚麼要找藉口？」他唏噓地回：「找分手的理由嘛！」

「對啊！話都講得那麼明白了，你覺得還有挽回可能嗎？」他愣愣地看著我，無限委屈地說：「可是我真的很愛她，她怎麼可以這樣對待我？」

男女間的感情事，本來就是錯綜複雜、剪不斷理還亂。熱戀時掏心掏肺、老公老婆叫的甜滋滋，滿口真愛至愛、你儂我儂、愛的死去活來，等感覺不對或另有所鍾時，便翻臉不認人、說分手就分手，其實都很正常，問題是有幾人能看得開？

看他把臉埋在兩手間，一副椎心之痛模樣，我問他：「你想怎麼樣？」

「我正想問老師，我能夠怎麼樣？」他期待我給他建議。

我笑笑說：「你不會學電視新聞報導的，愛不到就宰了她剝八塊吧！」

「當然不會，我又不是那種人。」他苦笑著回。

不會幹傻事，表示他是明理、理性之人，只是「被 fire」的當下，心裡難免難過、痛苦。

他接著說：「我有穩定工作，單位還準備提報我升遷，我才不會幹那種蠢事。」聽他這麼一說，我心裡暗喜：「還好，有救。」最起碼他不會在衝動之下幹傻事。

我以「緣份」說明人的相遇是一種機緣，緣深會逗陣久一點，緣淺就相處短一點，其實不必勉強，何況對方已無心，就算你付出再多癡情，一樣感動不了她，不如放手。

並解釋「情人眼裡為何出西施」道理，是因為執著，放下執著，就會發現天底下美女、正妹多的是，只要肯移開視線，未來對象就在燈火闌珊處。最後告訴他，「不甘心理」是因為不甘心被否定，如果易位思考，提分手的是你，應該不會不甘吧！我試著讓他理解愛情是人生旅程中的機遇，遇上就好好珍惜把握，一旦緣盡就好聚好散，一切順其自然。

我告訴他：第一、感情勉強不來，當

一方有愛，一方無情，就表示真的走不下去，最好一切隨緣。第二、你條件不差，將來應可遇到更好的，不必執著於眼前你看到的。第三、要感謝前女友的陪伴，帶給你美好的回憶，沒有讓青春留白，要懷感恩的心，千萬別記恨或想報復。

這位學生很善良也很上進，或許因為善良所以遭遇情變，特別感到受傷痛苦。我希望他能「轉念」，轉換一下心境，雖然短時間心裡還是會難受，但時間會沖淡一切。一番如同「開示」的話，他顯然聽進去了，兩個月後，換他「另結新歡」，之前的難過與痛苦，大概都丟到「情緒垃圾桶」裡了吧！

男女分手，最怕就是衝動，一衝動，啥蠢事都幹得出來，不是散播親密照就是

潑酸砍人，毀了對方也毀了自己。若能在分手當下，冷靜心緒、不衝動，轉換一下「不甘」、「報復」的念頭，情況將大不同。非但不是「被分手」的失敗者，反而是能「扭轉局面」、「控制局面」的智者、勇者。

「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，心轉就是改變意念、改變想法。一個輕輕的觸動，會讓人有重新開機、豁然開朗的感覺，因此，當遇到感情、學業、事業挫折時，不要急著否定自己、放棄自己。

「All is well」最大的啓示，是事情並沒有想像的那麼糟，只要積極、有信心、轉個念頭，來個漂亮的轉身，將又是美好人生的另一段開始。🦋



理直氣和

文 / 墨客 圖 / 編輯部



小時候，我們都學過一個成語，叫做「理直氣壯」；但是，後來卻慢慢的在教科書中，逐步打破舊思維，而漸漸帶給孩子們「理直氣和」的觀念；理由是，從社會發展和人性的角度出發，「和」確實會比「壯」來得更具有親和力、更具改變他人的力量，也更能達到所要的目的。

就以這陣子的「戴口罩」為例吧！從五、六月以來，因為疫情不斷地升溫，所

以政府下令全台的民衆，只要出門便一定要戴口罩；但就是有極少數的民衆，堅持不戴，一來可能是不習慣，二來可能是真的沒看新聞，三來可能真的就是抱持僥倖的心態，再不然就是存心與政府作對的。

我看了幾則有關「戴口罩」而產生糾紛影片之後，我深深發現，很多真的是因「理直氣壯」所造成的衝突。也許是說者無心，但聽有意，所以造成雙方的誤解；

也許是公說公有理，婆說婆有理，所以也造成兩造雙方的不滿；我也看過年輕人對著長輩，一副年輕氣盛的樣子，彷彿霸凌老人家，直接頤指氣使，想當然爾，聽在對方的耳裡，一定相當不悅，隨之而來的，便是對立的僵局；又或是賣弄法條，直接頒出法律、找警察、衛生局當後盾的…，這些在大庭廣眾面前讓未戴口罩者下不了台，也肯定會令人面紅耳赤，惱羞成怒。諸如此類，都是理太直、氣太壯，讓對方吃不消。

我回憶起我過往的經驗，在我和他人溝通的時候，我總會考量對方的感受，再表達我的立場。雖然並不是每一個人都能接受我所謂的「理直氣和」，但統計下來，大概有八成的人，對於理直氣和的規勸，都能心領神會。比方說，有一次我看到一台車子停在紅線，很顯然的就是違規停車；當時就有一位民眾直接拿出手機，試圖想拍照存證，此時，車內的主人立刻氣沖沖的下了車、大力關上車門，馬上和對方起了爭辯。幾分鐘之後，我氣和、氣柔、氣緩地跟那位車主說：「不好意思，這裡常常有正義魔人來拍照，也會有警察不定時巡邏…，我們家前面先讓你停一下，天氣很熱，你先去買東西，沒關係的，我家先借你停，買完再開走…」。當時我還是微

笑、誠懇地對他說，他也滿口向我表達謝意，整個事件便圓滿落幕。

事後，我把這個事件，貼在我的臉書上和許多人分享，有人大讚我很有良心、很能體貼對方，當然也會有人覺得，何必這樣做呢？違規就違規，何必幫他找台階下…，諸如此類的言論，充斥著我的版面，我都欣然面對。但我知道，每一個人，都需要尊重，我們都希望別人好好的跟我們說話，所以我們也要軟性、溫和地對別人。

這就是我們常說的：「蘿蔔與棍棒」，又或者是「軟實力與硬實力」。如果我們能選擇蘿蔔、軟實力，何必選擇棍棒、硬實力呢？當然，如果前者不管用的時候，我們再祭出後者，或是再運用智慧來解決





問題。而許多研究也指出，善用「軟實力、氣和」的人，反而能夠說服別人，讓對方心悅誠服。我們就用我們自己所處的例子來談，如果一個長官，總是嚴厲、威權的方式，命令你做什麼事，你的感受是怎樣？又如，另一個長官，總是好言好語地請你幫忙、配合，感受又是怎樣的呢？

而這幾次的口罩事件，我也時常好言相勸未戴口罩的人，彼此同理；也試著練習察顏觀色，從第一眼去判斷他是否能與我們溝通。有時候，未必每一個案例都如我們所願，接受我們的好意規勸、成功達陣，但是在我自己初步觀察下來，我發現，自透過「氣和」的方式，真的能改變對方。我也相信，保有這樣的心態，絕對不吃虧，甚至還可以得到對方友善的眼神。

我們都是民衆，沒有公權力，也沒有後台，我們能做的，可以是多一事不如少一事、可以是視若無睹，但也可以選擇和氣的方式，彼此提醒。不用先預設對方的立場，或許對方只是忘記、不舒服、不得已、特殊案例，但是「氣和」地婉轉表達，或多或少能達到我們想要的目的。

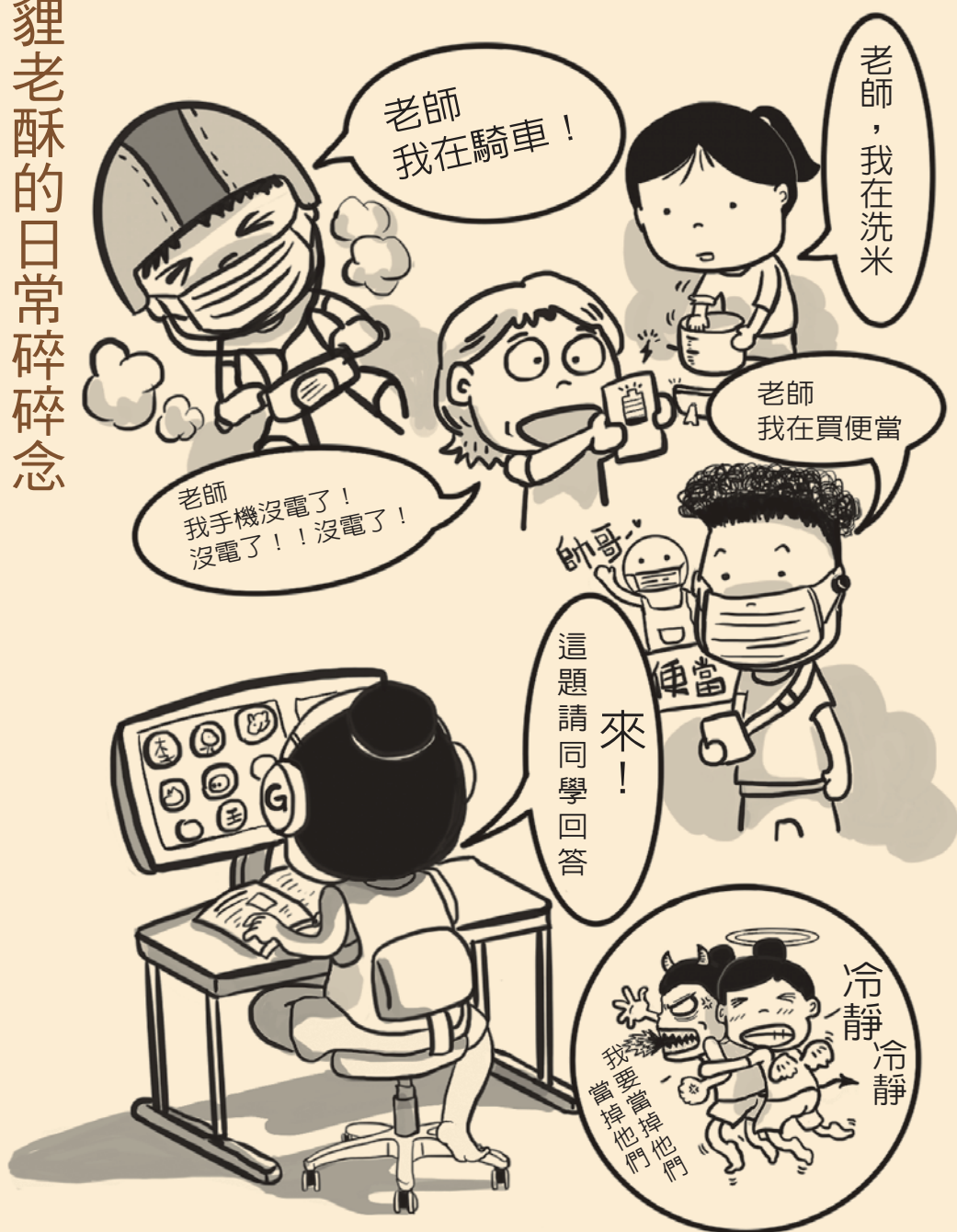
公益大使沈芯菱小姐曾經說過：「心要軟、氣要柔」，這是她處事成功的座右銘，對於我們人際的互動，不也應當如此嗎？理直氣和，是一條我們都要學習的路，四個字，看似平凡無奇，但卻含括了性格、態度、情緒、人我互動、心靈境界等面向，它需要我們刻意練習，內化成生活習慣，慢慢形塑成我們的價值觀，才有辦法真切地對待他人。源



所謂的線上上課

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥



狸老酥，簡稱「狸酥」。栽進高教叢林的一介老狸。「唔」人子弟專業。喜於察弟子言、觀弟子行，書畫成冊，供同處叢林求生的十方善信一笑泯辛愁。

讀者回聲

疫情期間，透過閱讀《源》雜誌，認識了離島馬祖，這一個從未拜訪過的臺灣離島。她富藏了戰地風光、人文之美，還有屬於馬祖的特色建築、海鮮美食、網美燈塔，美麗浪漫的藍眼淚生態等。祈禱疫情盡快受到控制，待疫苗接種達到全民免疫程度後，跟隨著編輯群的腳步，踏上馬祖四鄉五島的偽出國之旅。

臺北 張小姐



勘誤公告

《源》雜誌 147 期《國境北疆 卡躍馬祖異國風情》一文，P1 倒數第二行「麵線」誤植為「麥線」；P13 左欄倒數第二行，「東莒」誤植為「東引」；P17 左欄第五行，「南竿」誤植為「北竿」，特此更正，不便之處，敬請見諒。

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。





讓河流再次自由流動—基隆田寮河的故事

基隆人的後花園—中正公園老地方見

基隆逍遙遊—逛魚市場、夜市和觀大海、賞奇岩

基隆小百岳—姜子寮登高

揉合古今，捏塑未來—臺灣米雕文化保存者謝源張

減醃生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆—糙米紅燒小卷便當

說真話檢證靈魂—陳其寬與貝聿銘

生死之界、無以逾越

心安何處、知止待時

New Normal，防疫新常態下的身心靈御守

城市輕旅行—壯麗圓山秘道巡禮

復古醇厚 探索往日時光行—林百貨

轉個念，一切都好

理直氣和

狸老酥的日常碎碎念

讀者回響



台灣電力公司
www.taipower.com.tw