

No.

150

2021

11-12月

關懷社會 點亮台灣



ISSN 1026-2423

點亮六龜金雞納之光—
扇平水力發電室



源
YUAN
MAGAZINE

關懷社會 · 點亮臺灣



東港王船 吳志學攝

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

出發 來去高屏走一圈

荖濃溪的兩端，分別是高雄茂林、美濃區。

中央山脈末端的扇平地區因為適合的氣候與土壤，
成為林業植物試驗中心。

台電公司為扇平地區帶入了夜晚的光明與溫暖，
卻因 12 年前的風災，早期的發電設備毀於一旦。

在林試所與台電的訪查中，發電室的遺跡逐漸翻出。

讓人重新回憶起電力開發之初的辛苦，反思有電可用的幸福。

溪的另一端，坐落著臺灣第一代川流式發電廠竹仔門電廠，
用電力與尾水灌溉了高雄的土地，
養成了融合文學、商業以及自然環境的人文美濃。

本期我們走訪高雄、屏東，聽聽高雄的故事，發現屏東三年一期的王船文化。



目錄

CONTENTS

01 編輯手札

台電故事

04 點亮六龜金雞納之光—— 扇平水力發電室

文／鄧宗文 圖／林業試驗所六龜研究中心、林金榮、鄧宗文

臺灣故事

14 最是橙黃橘綠時—— 來美濃採擷一片美意濃情

文、圖／容容

24 哈囉，左營！—— 走讀左營舊城區日常

文、圖／王新偉

34 走在血脈相連的鄉間小路

文、圖／阡陌

38 揉捻茶香—— 2021日月潭紅茶文化季

文、圖／編輯部

44 傳承百年的禮俗文化—— 東港迎王平安祭典

文／林樂芙 圖／東港東隆宮

特寫人物

50 傳承古法x極致工藝—— 臺灣木造船技術保存者洪全瑞

文／林蔓禎 圖／洪全瑞

好食便當

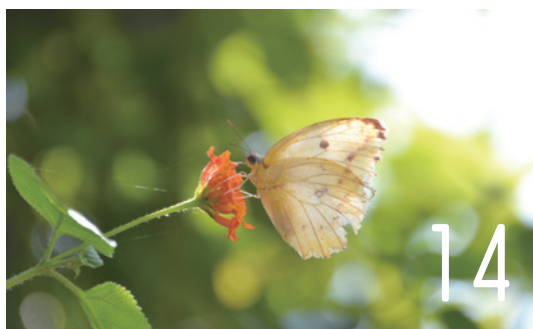
60 減醣生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆—— 花椰米海陸便當

文、圖／貓尼先生

臺灣藝術

62 遇見陰性的自己——奈良美智

文／鄭芳和 圖／徐浩登



引古鑑今

74 積善人家、曦光普照

文／圖／鄭筠蓁

76 蓄滿能量、獨占鰲頭

文／圖／鄭筠蓁



同心源地

78 超營養幸福學分，你Psaa了嗎!

文／張靜安 圖／編輯部

86 簡單即是快樂

文／墨客 圖／編輯部



88 我愛國境之南

文／李道勇 圖／編輯部

源因有你

92 《源》因有你 成就更美的《源》

文／圖／編輯部

96 讀者回響



中華民國85年1月1日創刊

中華民國110年11-12月第150期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面提供—林業試驗所六龜研究中心

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

點亮六龜金雞納之光

扇平水力發電室

文／鄧宗文 圖／林業試驗所六龜研究中心、林金榮、鄧宗文



扇平生態科學園，是南臺灣重要的林業試驗場域之一，座落在高雄六龜的山野林蔭間，群山環繞，僅有一條被稱為扇平林道的聯外道路維繫著扇平與文明間的交流。園區內擁有非常豐富的



動植物生態，及四季分明的林相變化。貫穿著整個園區的扇平溪，是孕育出扇平多樣生態的母親之河，她所帶來的清澈溪水不只滋養了周圍的林木與動物，更曾是點亮扇平文明之火的重要動力源頭，讓我們一同回溯到臺灣日治時期，看看扇平一路走來的故事。

瘧疾萬靈丹六龜金雞納樹的起源

甚為隱密的扇平生態科學園歷史脈絡十分珍貴，回首到日治時明治 42 年（西元 1909 年），日本政府將高雄州屏東郡蕃地一塊土地（約 83,834 公頃）撥給京都帝國大學設置演習林，並在大正 3 年（西元 1914 年）選定今日扇平生態科學園所在的山區，成立籌劃臺灣實驗林的事務所，自此寫下扇平林業故事的第一章。

- ❶ 木造結構的扇平水力發電室，曾為扇平地區帶來夜晚的光亮及溫暖。
（六龜研究中心提供）
- ❷ 莫拉克風災後，水力發電室直接被沖毀。



第二次世界大戰爆發以後，日本政府挾著強勁的武力，大舉向南征途。然而，再怎麼氣勢如虹，面對人類無法靠自身抵抗的瘧疾侵害，讓日本軍方不得不重視醫療與衛生的改善。因此戰爭爆發之前，日本政府早已利用臺灣得天獨厚的自然環

境，嘗試種植可提煉治療瘧疾成分的金雞納樹 (Cinchona)，經過日本人在臺灣各地試驗種植，在昭和 7 年（西元 1932 年）於扇平試種的金雞納樹宣告成功，扇平成為當代臺灣最重要的金雞納樹培養地區。

燃起文明之火扇平的第一盞電燈

扇平地區作為臺灣金雞納樹發展的火車頭，文明的腳步卻相對晚了許久才踏進扇平。自明治 42 年（西元 1909 年）京都大學劃定演習林直到民國 34 年戰爭結束，由臺灣行政長官公署農林處接收，成立第二模範林場，扇平的夜晚始終只能仰賴微弱的燭火度過伸手不見五指的黑夜。這個情況一直到民國 45 年有了革命性的變化，主管扇平林場業務的扇平工作站，面對長年以來夜晚只能點燭火、煤油燈等窘況，決定委託台灣電力公司土壠灣發電所（今高屏發電廠六龜機組）的同仁，利用園區內的扇平溪，設計一座小型水力發電廠，讓扇平地區擁有自給自足的電力。

- ① 甚為隱密的扇平地區，是培養金雞納樹的優質環境。
- ② 台灣電力公司土壠灣發電所（今高屏發電廠六龜機組），利用扇平溪設計小型水力發電廠，提供扇平用電。





倒塌的水力發電室豎井，可以想像大水的力量有多強。

扇平水力發電室的運作方式為每日白天在扇平溪堰堤上放置木閘門蓄水，並利用寬度僅有 25 公分的溝渠河道引導至沉沙池，清澈的水源再轉入水力發電室的集水柱中儲存，直到傍晚六時才開始放水發電。當時是由一位工作站職員擔任負責人，前去發電廠開啓水閘，到了晚上九時再去發電廠關閉水閘停止發電，在此之後就只能點起蠟燭繼續維持夜晚照明。而發電廠的運作時間也會隨著季節變化而有所不同，當夏季豐水期時可以正常在晚上 6 點開始發電到 9 點，但到了冬季枯水期，發電廠

會提早到 5 點半發電，不過因為溪水減少，有時不到 9 點燈光開始忽明忽暗，就是水量即將不足的狀況，大家就知道要拿出蠟燭準備接續後半夜的光源了。

民國 56 年與丈夫來到扇平的彭陳秀玉女士，在工作站負責職工們的伙食，彭女士的丈夫平時除自身工作業務外，當水力發電室負責人休假時，彭女士的丈夫就是指定代理人，需在傍晚之後到發電廠開啓與關閉發電機。而當彭女士丈夫不克前往時，這項責任就落在彭女士肩上，需由她去幫忙打開水閘門，讓發電機得以轉動。

彭女士回憶發電室值班的情形：在發電廠裡面有一間房間給值班的同事看守發電機時可以去休息，但是那時候扇平這邊非常多蛇類出沒，不只晚上大家不敢貿然外出，尤其發電廠周圍蛇的數量多得驚人，早晚巡場，必有一次會碰到蛇。負責發電廠的同事找了一位隨行的人過去把發電機打開後，就趕快回來，根本不敢在那邊逗留。然後大概八點接近九點，燈光開始一閃一閃，我們宿舍區就會有人喊，哇！九點到了喔，趕快把蠟燭點起來喔！意指將要停電，請各宿舍人員趕快點起蠟燭維持照明。

民國 59 年高工畢業就來到扇平擔任臨時工的林文秀先生，於民國 63 年成為正式技工，輾轉在外闖蕩多年，退休前夕再度回到扇平任職，最終在民國 105 年退休，林文秀先生曾經歷過



從河床整治中挖掘出的發電機，保存狀況意外的完整。

水力發電室運作，伐木興盛，林業政策改為造林等時期，可說是看盡扇平由落後追上現代；由輝煌轉向隱密的扇平活歷史人物。他分享早期水力發電室的運作情形：我們扇平這個發電機當初是台電從國外進口並幫忙安裝的，這部發電機運轉上很順利，幾乎沒有發生過任何故障意外，品質相當好。而且台電土 灣發電廠只要每逢發電機大修快要結束時，他們主管也會帶一批人上來扇平這邊，幫我們義務維修保養發電機，畢竟那時候不管發電廠還是扇平這邊，大家都是住在六龜的鄰居，甚至有親戚關係，所以在我們那個年代大家都是互相幫助。

夜晚的光為扇平注入活絡氣息

林文秀先生回憶起水力發電室為扇平帶來的改變：原本沒有發電廠的夜晚非常無聊，山裡面的生活就是這樣，所以說有這個發電廠對我們幫助很大，白天我們有時候會去發電廠上面的沉砂池排砂，來抓跑進去的魚啊、蝦啊，晚餐大家就可以加菜了。然後到晚上就有燈可以開始娛樂活動，雖然那個發電廠很小，燈火其實不明亮，大概十支燭光亮而已，但對那時候的扇平來說已經很進步，也是相當奢侈了。而且發電廠運轉那段時間正好是扇平有伐木業務的時候，所以住在這邊的工人、職員非常多，晚上有照明，大家就有許多活



動，有原住民工人帶吉他自彈自唱；有人擺起桌椅麻將就打了起來，當時山上人非常多，晚上又有燈、有歌聲，真的非常熱鬧，我們都說伐木工人宿舍的那一區就是西門町。

彭陳秀玉女士補充道：以前要上來扇平的路原本沒有像現在鋪水泥柏油這麼好，甚至連車都開不上來，只能騎腳踏車進來。交通不便我們這裡的職員就常常一值班就是兩個禮拜才下山一次，以前常常都會想說，我為什麼會來這麼落後的地方，甚至說 9 點就停電，還會感覺說怎麼全部都黑漆漆的，會有想哭的感覺！救國團在發電廠還在運作時也常在扇平安排活動，他們平常在山下有電用習慣了，不知道說晚上九點以後扇平就沒有電，結果時間一到大家哀哀叫，才趕快把蠟燭點起來。

民國 61 年扇平工作站因林班地伐木業務標售成功，扇平工作站獲得經費，加上扇平林道完成拓寬有助於電桿的施工作業，工作站便以這筆經費委託台電從山下架設配電線路到扇平，自此以後扇平全天候 24 小時皆有供電，歷時將近 20 年的扇平水力發電室功成身退，結束發電任務，從此進入靜態展示的退役生涯，僅偶爾會啟動發電機運轉，以確保設備運轉功能是正常的。

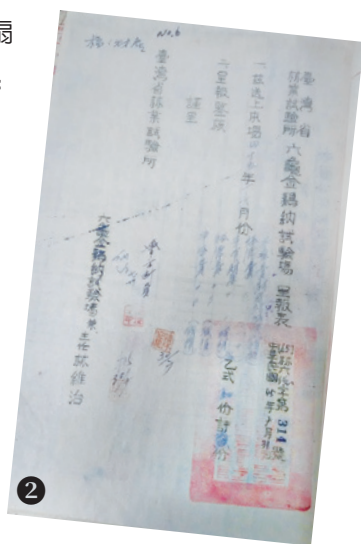
那一夜雨未曾停歇

民國 98 年 8 月 8 日想必是臺灣中南部居民永生難忘的父親節，中度颱風莫拉克挾持著豐沛水氣的西南氣流，重創中南部山區，造成極為慘重的人命、財產損失，潛藏在六龜山區的扇平，更是首當其衝無法倖免。於莫拉克風災侵襲期間，擔任六龜研究中心扇平工作站站長的朱榮三先生，回憶起扇平在那晚是如何被摧毀的：莫拉克風災當日，我是在風雨最大的 8 月 8 號當天早上下山回到臺南的，下山前值日的同事連絡我，想了解山上的狀況，我回覆說雨真的太大了，還是不要冒險上山，但這位同事仍帶著太太

回到扇平留守。到 8 月 8 號晚間，風雨最強的時候，就連我家的臺南也都淹水，那慘況簡直就是在逃命。後來透過新聞得知六龜這邊災情很慘重，就趕快要回來了解狀況，可是車子最後只能開到十八羅漢山的舊隧道前面，之後的路都被大水給沖毀了，而且要聯絡扇平那邊的電話、網路全部中斷，我們根本不知道留守在山上同事的安危，他的家人也很擔心，幸好後來那個同事找到一個制高點有些微訊號能對外聯絡，得知人員均安，並透過這位同事轉述得知扇平的受災狀況。

風災當晚，主動進入扇平留守的林試所同仁夫婦倆因連夜強勁的風雨，只能徹夜未眠值守在宿舍中，當他想知道外面狀況而打開宿舍大門，赫然發現種植於宿舍門口的巨大樟樹已不見蹤影，大水也已漫至宿舍門口，便趕緊帶著家人跑向地勢更高的工作站辦公室避難，並在辦公室足足

受困一週才由空勤直升機救援安全下山。而水力發電室則在 8 月 8 日當晚因扇平溪土石坍方而形成的堰塞湖潰決所以被沖毀，一



① 民國 108 年 12 月高屏發電廠黃陵育廠長（現大觀發電廠副廠長）帶領電廠同仁，及六龜研究中心、Stefan Tkac 博士等人共同會勘扇平水力發電室遺址。（六龜研究中心提供）

② 手寫紀錄的呈報表，成為扇平工作站的重要文資

瞬間成了巨大混凝土塊的發電室遺構，就被大水往下推移了上百公尺，才被下游河邊的巨石阻擋下停住，卡在河邊公廁的外側，足可想見當時水流的力量有多強勁。

劫後餘生沖散的扇平風華

六龜研究中心周富三博士針對災後人員搜救的情況補充道：其實 8 月 8 日那天本來應是我值班，我因為有事就請那位同事代班，結果說風災太嚴重，所有通訊方式都不靈，變成在扇平的同事完全不知道外面環境有多慘重，我們也不知道裡面的同事到底是不是安全的，因為我很擔心他的安危，就不斷打電話給他，後來他說整個扇平就剩下辦公室二樓還勉強收得到訊號，我們才知道說至少人員是平安的。而且雖然沒有電，但餐廳裡還有米、瓦斯，冷凍櫃也還有食材，起碼能撐到救援進來。但是家屬總是會擔心，所以我們就申請直升機來將他接下山，不過直升機還要救援甲仙、那瑪夏，及小林等受災更嚴重的地方，救援順序上要排隊，好不容易排到他，卻又因為山區霧氣籠罩讓直升機來了三次都沒辦法降落無功而返。我們的主任也很著急，所以就請我們的林文智研究員跟從臺北下來溯溪協會成員組成搜救隊進入扇平，結果才剛上到稜線，就看到一架直升機經過，我們就在猜說他應該有搭到直升機下來了。



林試所工作人員於扇平水力發電室前合影（林金榮先生提供）

莫拉克颱風離開臺灣後，本島各地重建工作才得以起步，災後一週，朱榮三站長隨同首批探勘隊伍重新挺進已被大水摧殘的扇平生態園區，記錄下令人為之震驚的災後慘況：一個禮拜後我們上來發現林業會館一樓都被泥沙沖入，一旁的扇平溪以前我們測量原本只有 5 米寬左右，大水沖刷後最寬已經可以到 180 米以上了。包含園區內最精華的步道、涼亭、生態池、情人橋，還有水力發電室全部都被沖掉了。而且整個水力發電室被水沖倒，還往下移動了上百公尺，直到被巨石阻擋而停留卡在公廁旁，就是今天看到遺跡的模樣了。後續我們請包商進行河道疏濬作業，正好在河床裡找到水力發電室的發電機，便請他們協助拖到停車場暫時存放。

已消失的水力發電室，六龜研究中心



人員在倒臥遺跡旁豎立簡單的介紹看板，讓過往曾來訪扇平的朋友能有遺跡憑弔，亦讓第一次來訪扇平的遊客能知曉這裡曾有水力發電室，遭逢巨變的扇平生態科學園區正逐漸復甦重生中。

重新詮釋扇平水力發電室

走過 12 年漫長重建復甦之路，山林間的動物們逐漸回到扇平，被風災受創的多項設施重新步上軌道，唯獨地理環境改變，已完全無法復原的水力發電室，其遺跡仍靜默地躺在山谷中。民國 108 年來自斯洛伐克 (Slovak Republic) 的土木工程博士 Stefan Tkac 主動協助六龜研究中心重建扇平水力發電室的 3D 模型，塵封多年的歷史遺構又再次獲得目光，研究員林文智先生分享未來希望能如何重新點亮水力發電室：因為有斯洛伐克土木工程博士的協助，

我們就請人幫忙把埋在沙土中的遺構給挖出來，然後考量到電廠以前也是台電幫忙興建的，就有請台電高屏發電廠同仁過來現勘，希望能透過兩單位的合作，把從溪裡挖出來的發電機重新放置到電廠遺構展示。這之間文化部也有派員來勘劃，認為扇平這裡有百年建築五木齋、六龜警備道路，還有水力發電室等等，文化基底是很豐厚足夠的，擁有文資保存與開發的潛力，所以我們後續規劃以設計動畫、投影片，甚至是重建水力發電室的小模型，讓遊客可以知道電究竟是怎麼生產出來的，以前水力發電室是什麼樣子等等的。

水力發電室為扇平帶來 20 載燈火通明的夜晚，退役後仍默默堅守崗位屹立了 33 年，卻不幸在民國 98 年 8 月 8 日倒下，如今 12 年過去了，世人的眼光再度回到扇平水力發電室，各項復甦計畫正緊鑼密鼓籌備中，雖然她已不再是 45 年前的輝煌樣貌，但在林業試驗所六龜研究中心同仁的努力下，扇平水力發電室將以不同的詮釋方式再次展示在眾人眼前。❶

資料來源：

- 農委會林業試驗所六龜研究中心朱榮三、林文智、林文秀、周富三、彭陳秀玉口述訪談。
- 扇平森林生態科學園官方網站歷史沿革
- 《回憶時光流影：六龜林業老照片集》農委會林業試驗所六龜研究中心編輯作者：林文智、吳憶萍、施欣慧 民國102年12月1日

來美濃採擷一片美意濃情

最是橙黃橘綠時

文、圖／容容

美濃 好美

美濃也有水雉？下榻的民宿女主人脫口而出的一句話，令我驚訝的張大了嘴巴。

水雉，這位菱角田裡的嬌客，據說對棲身家園的環境條件選擇到了近乎苛求的地步，比挑選伴侶還嚴格。全臺灣有太多水草豐美的地方，但水雉卻獨鍾那一小片菱角田，所以臺灣的愛鳥人都用「菱角鳥」這個很鄉土的別名來呼喚牠。而且在臺灣，只要一提起這些長尾仙子，很自然就會把牠們跟臺南的官田聯想在一起，一來官田是臺灣湖沼池埤最密集的地方之一，水塘星羅棋

山明水秀的美濃湖，將迎來新的嬌客－水雉。

布，再加上菱角的種植面積又居全臺之冠，所以才能成為水雉在臺灣的「故鄉」。

直到美濃的在地人跟我說，水雉在美濃也找到了「家園」，我卻根本不清楚水雉落腳美濃是何原因？畢竟美濃與官田的距離相隔了近百公里，除了副熱帶的氣候相近，其它的生存條件都不同，而且地形上的阻隔也是很難跨越的障礙，我想這背後的故事一定精彩吸引人。美濃有水雉已占據了所有的想像空間，除了一連串的驚喜，更多的是想一睹芳容的渴盼心情，讓我急欲一窺究竟。





「現在這個季節已經看不到水雉了，因為美濃的菱角田在進入秋季後就凋零了，戀物鍾情的水雉沒了依戀與庇護，會飛回去牠原本的棲地，直到度過冬天的考驗，當美濃的菱角田再漫出新綠，才會又飛回來。」，民宿女主人娓娓道來，她的描述畫面感十足，無形中為我勾勒出一幅菱紅雉飛的唯美景致：徜徉在迷人的美濃湖畔，看水雉凌波而來，在菱角枝葉上盈盈翩翩。

黃蝶翠谷的家

印象中，美濃一直是黃蝶的家園，這是美濃人引以為傲的諸多美好之一。黃蝶

會選擇美濃，除了美濃山上遍植大量的鐵刀木、阿勃勒等樹種是黃蝶的主要蜜源，還跟美濃沒有任何汙染的環境有很大的關係。美濃人視大地為母，對土地的充滿孺慕之情，敬天惜物，恪守著耕讀傳家，咸認只有好山好水，才能孕育滿眼蔥綠，花開引蝶。於是，每年的端午節來臨，便是美濃黃蝶漫天飛舞的季節，數量驚人的黃蝶以魔幻般的場景出現在美濃高屏溪上游的翠谷之間，「蝴蝶效應」真實在美濃上演，美濃「黃蝶翠谷」的名聲便因此不脛而走。

如今美濃又多了稀有的水雉，這個南方小鎮的自然生態更加豐富多彩了。

這讓我想到下午在美濃永安路，昔稱下庄的敬字亭旁有一戶民宅，因為門前栽種了一排阿勃勒，家戶外的牆面竟也成了黃蝶的臨時「育兒室」。當時，我們正跟屋主打探黃蝶在美濃的「行蹤」，屋主笑說：「我家就是啊！」，我們以為屋主講笑，他卻指著宅院外牆紅磚上一個個像白色蠶寶寶的東西說：「那就是黃蝶的蛹啊。」，我靠近一看，雖然只剩空空如也的蛹殼，但蛹殼的紋理十分清晰，也許才羽化不久。再觀察屋外的阿勃勒，很多葉片都有被毛蟲啃食的痕跡，屋主說這種黃蝶飛入尋常百姓家的景象在美濃比比皆是，聞之令人嘖嘖稱奇。顯見美濃人護蝶惜蝶，即使黃蝶在自家宅院掛蛹育兒，也不去驚擾，任

由黃蝶自由來去。當時屋主見我們拍他家門前的敬字亭，說他家的鐵花窗也是仿這座敬字亭而造。聽他這麼一說，我們才注意到紅磚牆上鑲著一幅精美的鐵花窗，正是眼前敬字亭的複刻版。屋主見能引我們吸睛頗有幾分得意，說這件作品是委請臺北鼎鼎有名的藝術鐵花窗職人曾文昌先生創作的。因屋主的家與這座敬字亭古蹟為鄰，他便突發奇想的將敬字亭以鐵花窗的形式「搬」回家，沒想到這麼一來竟吸引一眾癡拍古蹟的遊客順便取景他家的鐵花窗，而他也樂得多個業餘導覽的分身。看我們對他的鐵花窗讚不絕口，他卻說，美濃客家人會用 258 這個數字來自謙，意思是指事物雖非頂級美好卻也「還不差」。我想屋主是近朱者赤，從他的身上顯露出在地人重視文化傳承的精神。

敬字亭是美濃客庄的一大特色，也稱「敬聖亭」或「孔聖亭」。客家文化一向對文字極為敬重，會將倉頡所造之文字視為「聖蹟」，對寫有文字的紙張態度很是謹慎，不會隨意丟棄，皆在敬字亭中焚化，再將焚化後的紙灰送至美濃河邊隨水流去，以傳達對文字的敬意。美濃有 4 處敬字亭，以這座瀾濃庄敬字亭最為精美，目前列為市定古蹟。這座敬字亭初建於清乾隆 44 年（西元 1779 年），以清水紅磚砌成，為六角型三層式格局，葫蘆頂和亭身彩繪剪黏，造型典雅古樸。

❶ 美濃特有的小精靈－黃蝶。

❷ 已經羽化的黃蝶蛹殼還掛在美濃民宅的紅磚牆上，這在美濃是稀鬆平常的事。



美濃之泉—荖濃溪

地理上對美濃的描述是這樣的：位於北迴歸線以南、高雄市的最東邊，它的東、北、西三面都環山，自「金」字面山、靈山、雙峰山、月光山、「人」字山、笠山、尖山、茶頂山、龍頭山、獅形頂、大小龜山，綿綿十餘座山，再加上北側的楠梓仙溪、東南邊的荖濃溪，將美濃圍成了一個南北長、東西窄的「盆地」，有人說美濃是從土地裡「長」出來的，真是名副其實。這處熱帶型氣候的山區「盆地」，夏季雨量充沛兼有楠梓仙溪和荖濃溪的沃灌，注定它將以質豐物美的農產驚艷世界。



乾隆元年（西元 1736 年），瀾濃（美濃的舊稱）開庄，沿河取水，美濃河水孕育了美濃人。「開埤做圳，人人有份。」，這是美濃當地流傳已久的古訓，顯見在地人與水的緊密結合，還有先民對這塊山間荒原水力充沛的期盼。與水共生，由土滋養。「水」不僅影響早期美濃人的生計，在信仰、產業、藝文等方面也都與美濃一帶的天然資源息息相關。

在這塊平原上，水從荖濃溪而來，先流進南臺灣興建最早的水力發電廠—竹仔門電廠後，再流入萬頃農田灌溉，汲用不絕的水使得美濃成為高雄地區最重要的穀倉，而水邊生活，也成為美濃人一輩子不可或缺的生命記憶。

來到美濃，會發現美濃有四通八達的水圳灌溉著美濃平原，這要歸功於竹仔門電廠，造福了一方豐美潤澤之地。西元 1908 年 11 月，日本人在美濃建造了臺灣



- ❶ 敬字亭，代表著客家人重視知識與鼎盛文化素養，還蘊含著對現實價值的追求。
- ❷ 「立農之水」的水圳在美濃庄靜靜地流淌，無聲地訴說著流金歲月的恬靜生活與舊時光的模樣。
- ❸ 西元 1908 年興建的竹仔門電廠。連結了美濃平原的灌溉與大高雄港市的現代化脈動。
- ❹ 有農，才有美濃。離不開水田的夥房，這就是美濃的田間盛宴。

第一代川流式發電廠，即竹仔門電廠。這座電廠在後來的幾十年間對促成大高雄港市現代化居功厥偉，而剩餘的電力還供應屏東和臺南的工商業用電。由於這座電廠有著極其輝煌的過往，很多人來美濃都會專程去「拜訪」現已更名為台電高屏發電廠的竹仔門電廠。而竹仔門電廠也以親近友善睦鄰的開放態度迎賓，大部分的廠區都沒有做特別的管制，遊客可以在廠區內自在漫步。廠區從日治時期就大量引種來自南洋群島、中南半島、南美和澳洲等地的樹種，如今已茂盛成林。從入口一株雀榕和柚木共生的參天大樹引路，經過筆直的椰林護衛的綠廊，便來到被列為「國定古蹟」的百年竹仔門電廠。由於進入這座建築參觀須提前預約，我們並沒有事先準備，只能遠遠隔著柵門欣賞她的優美外觀。



竹仔門電廠整個巴洛克式的建築是 1900 年代的風格，正面擁有 7 個拱圈窗帶是其最顯著的特色，兩側的山牆特別高隆，各有 4 個牛眼窗。連續的拱窗設計，使內部空氣容易對流，而厚實的木質窗框及屋架，除了美觀外，也讓屋舍的結構更加穩固，雖然白色的外牆只是加強磚造，但其堅固和耐震性毋庸置疑。由文字介紹可知其內部的發電機組共有 4 部，全為德國製造的橫軸雙輪法蘭西斯式水輪發電機，這款發電機在全世界是最晚停止商轉的機組，可見其歷史價值之重要性。可以說，竹仔門電廠正是臺灣現代化歷程中工業與農業共榮的百年見證。

至於竹仔門電廠發電後的尾水，則源源不絕的流入 3,524 公尺長的獅子頭水圳，這是美濃眾多水圳路網的主幹道，因著這條水圳，美濃很多旱地從此變成良田沃野。其實，在美濃，每一條水圳的功能遠不止於此，這些水圳流經美濃的主要街區，沿途有橋有石徑，並設有自行車道，如今已成為美濃最吸引人的一段圳路。

離開了幽靜如世外桃源的竹仔門電廠，我們前往已故的美濃鄉土文學作家鍾理和紀念館。

走入笠山文學

「轉過笠山的東面，他們看見和笠山隔了條河的對面山半腹邊有一所山寺，畫

棟雕簷，非常瀟灑雄壯。後面的山峰，峭壁屹立，狀似魚鱗，和笠山隔河對峙。」。

這是鍾理和在他最重要的文學作品《笠山農場》中所描述的場景，那些日治時期住在笠山山林裡的人家，其中也包括他自己的家。我們便循著這樣的文字線索，幾乎可以不靠導航，僅用雙眼搜尋，便在蜿蜒的山路間找到了座落在笠山山腳下的鍾理和紀念館，而那座鍾理和在書中念茲在茲的笠山就這般真切地呈現在我們的眼前。

鍾理和紀念館的前身正是鍾理和的故居。

一部文學作品裡最能打動人心的情節，其實都與作家本身的現實生活脫不了關係。走進這幢兩層磚木的混合建築，彷彿就走進了鍾理和的文學世界。

被稱為「臺灣鄉土文學之父」的鍾理和，一生的大部分時間都在這裡生活寫作。從館內陳列的鍾理和的手稿、書信、相片和著作，還有還原模擬他進行文學創作的書房情境，彷彿看見他在這裡細緻刻畫臺灣農村生活與悲喜，引人共鳴，動人心弦。館內最令人動容的是鍾理和在民國 48 年完成的傳記小說《原鄉人》，小說中鍾理和以第一人稱描述父親、私塾老師、國民學校老師、鄰居、三哥等角色的生命歷程，深刻解構了「原鄉人」性格的各種面向，最後「三哥」回到原鄉追尋理想。《原鄉



人》這部小說在民國 69 年被搬上大螢幕，由已故「金馬電影教父」李行執導，將鍾理和一生的遭遇和對原鄉故土的懷想，以及追求寫作的理念，凝縮成 100 分鐘的電影故事，無不勾動著觀眾的情感與記憶，我也不例外。

在館內「原鄉人」電影海報前立著手握雨傘的鍾理和雕像，彷彿即將遠行的樣子，身旁站著是他的一生摯愛—鍾台妹，一臉憂思默默目送。

走出館外，南國的 11 月依然溫暖如夏，穿著薄薄的長衣，經過紀念館前的臺灣第一條文學步道，兩側是臺灣近代知名作家的題刻。四野無人，簡單中帶著幾分寧靜，高大的綠樹發出沙沙的聲響，彷彿通過了時光隧道連接了過去和現在。而我，正獨占這一片山林。

離開文學家的故居，我們沿著鍾理和生前的足跡行進在臺 28 線上。這是高雄市境內一條連接山與海的省道，也是由山外進入美濃的唯一一條幹道，這條幹道曾經



- ① 鍾理和紀念館內一隅，還原了鍾理和進行文學創作之書房的模擬情境。
- ② 館內「原鄉人」電影海報前，立著手握雨傘的鍾理和他的一生摯愛鍾台妹雕像。

過一個小地方叫做龍肚，名不見經傳，但當地耆老會跟你說，這裡曾經是美濃稻米產量最高的地方。而早年的美濃是高雄的米倉，囊括了高雄三分之二的稻米產量，還有占了全臺四分之一產量的菸葉，與旗山並列的蕉業光榮過往……。

鍾理和年輕時往返山裡山外，龍肚是他的必經之地，便是在這裡，鍾理和認識了他一生的摯愛。

鍾理和在《笠山農場》中寫道：在山崗之傍，在曲水之濱，在樹蔭深處，就有這種田家，有的竹籬茅舍，有的白牆紅瓦，由山巔高處看下去，這些田家在田壟中錯落掩映，儼然一幅圖畫。

如今，這幅圖畫也出現在我的眼前，就在臺 28 線的兩側，只要你放慢車速，綠的山，古樸的村落，是那般悠遠而美好。就像多年前美濃交工樂隊用客語吟唱



的《菊花夜行軍》專輯中的〈阿成想愛耕田〉：我只想走在田埂，料理田地料理自己……—因為這裡是友善土地的田園。

我也有著像鍾理和當年行走在這裡時的心情：總叫人高興的！愉快的！因為我們正穿越美濃秋冬農地最熱鬧的時刻，聖女小番茄、香蕉樹、蘿蔔田、辣椒田、檸檬樹、木瓜園等等，無不結實纍纍等待農人的採收。

開庄第一街

在臺灣，一提起老街，總是跟假日時絡繹不絕的人潮畫上等號。美濃也有老

街，「開庄第一街」的永安路就是美濃老街的代表，當年為了祈求永久安居而以「永安路」為名。但這條老街即使在假日也素靜如常，只有古樸懷舊的建築與親切的人情風味。瀾濃庄敬字亭旁的民宅主人告訴我們，從他家開始，一直到東端的東門樓，可以看遍開庄時共計十六姓氏合建的二十四座夥房，大多都還有保留原貌至今。夥房，在客家話中是指同姓同族人聚居的房子，與閩南的三合院類似，但三合院各房多相通，夥房的各廂房則獨立。從這些散發著暖暖光彩的民居老宅可以遙想當年的榮景，門額橫匾代表各宗族堂號，彎街

斜巷裡，白馬名家、林春雨門樓、陳氏穎川堂、李氏隴西堂……，一一述說著看盡世代更迭的記憶。

而與美濃人生活日常息息相關的水圳也在這裡穿過聚落，永安老街由東向西分

- ① 在臺灣，只要一提起野蓮，就會想到美濃，野蓮田也是美濃一道獨特的田間風光。
- ② 始建於清乾隆中葉，鎮守美濃庄第一道防線，代表美濃人允文允武的東門樓。
- ③ 菸葉曾經是美濃最重要的經濟作物，這間林春雨門樓是美濃的菸葉大王林春雨的起家厝。



為上庄、中庄和下庄，「立農之水」的水圳在這裡靜靜地流淌，無聲地訴說著流金歲月的恬靜生活與舊時光的模樣。

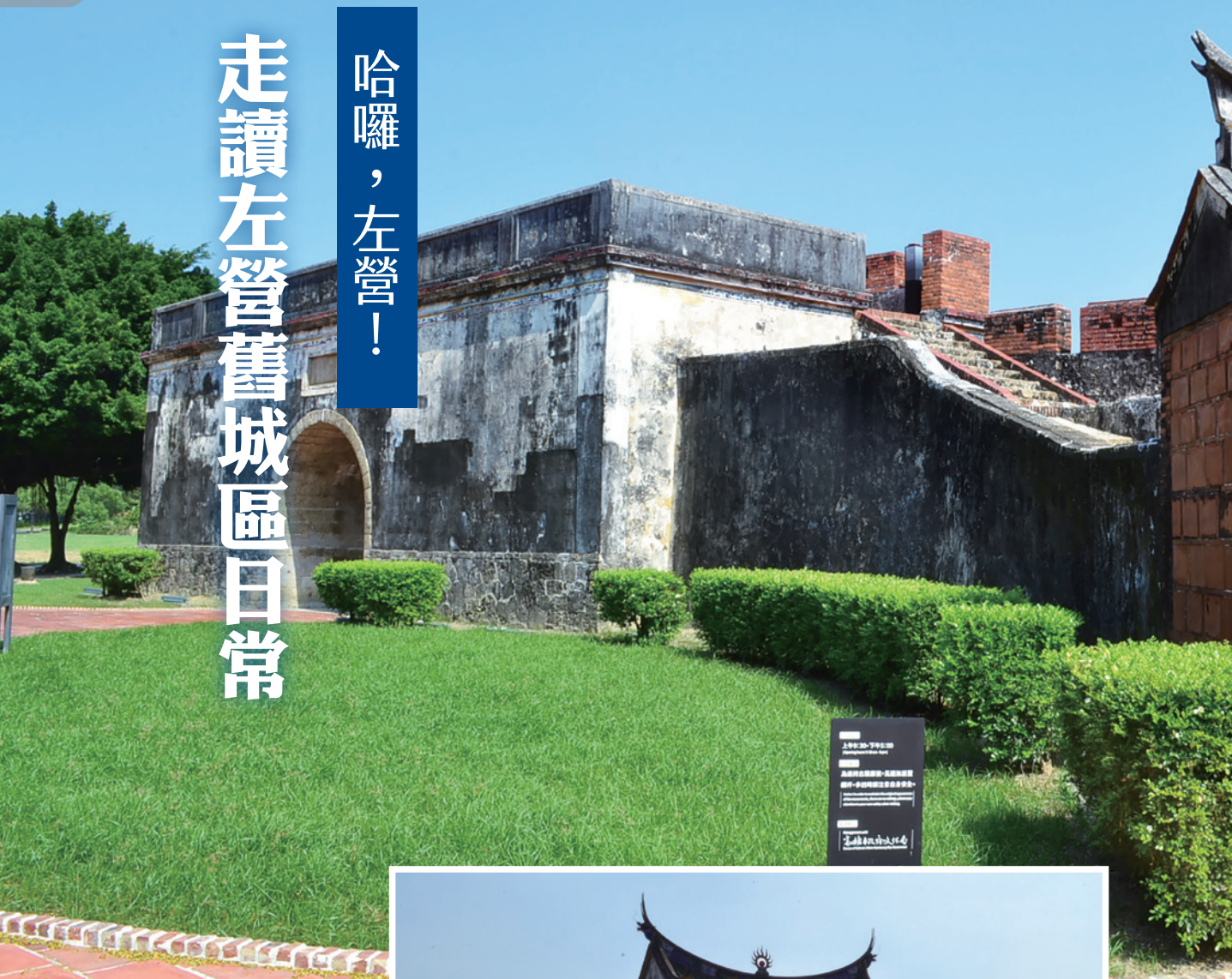
來美濃，還有一樣東西是不能錯過的，那就是野蓮，野蓮也稱水蓮，是一種水生菜。在臺灣，只要一提起野蓮，就會想到美濃，野蓮田也是美濃一道獨特的田間風光。美濃是目前全臺少數以野蓮做菜的地方，烹調時去葉去根，將莖部快炒後佐以豆瓣醬調味，十分清脆爽口，是一道風靡客庄的家常菜。美麗親切的民宿女主人也炒了一大盤野蓮來招待我們。

這趟美濃之行，雖然最終沒能看到傳聞中的水雉，但卻在美濃湖畔看到了水雉復育棲地工作站的解說牌，以及地方政府與民間合力推動的「水雉回家」計畫。當然，民宿女主人告訴我有關美濃湖溼地復育的二三事，更讓我心嚮往之，有這麼多可愛的美濃「雉」工加入復育計畫，水雉一定會在美濃找到牠們合適的新家。

如同遍布於美濃庄頭庄尾隨處可見的大小 400 多座伯公壇，客家人視伯公為傾訴心事的長者，更是心目中的信仰寄託，而土地伯公數百年來守護著美濃這塊土地上的萬物，更守護著世代的人們在這裡好好生活的場景，讓美濃成為一方美意濃情的好所在。🍷

走讀左營舊城區日常

哈囉，左營！



文、圖／王新偉



2



左營，是一座城

走在南北向的左營大路上，看似只是一條尋常得不能再尋常的街肆，舊式三四層樓的店鋪林立，行人車水馬龍，但行至大路盡頭的圓環，赫見一座中式的城門樓橫在眼前，門樓匾額上書寫著「南門」兩個大字，轉向另一面則看到「啓文門」字樣。繞過圓環，續往前行，車道縮減，只不過一個紅綠燈的距離，便見一段青灰色的古城牆如伏龍般映入眼簾，還有一條不易跨越的護城河蜿蜒在側，隨著城牆的輪廓漸漸清晰，東門、北門兩座城門樓相繼入鏡，這便是昔日的鳳山縣治舊城，當地

- ① 左營舊城的東門及馬道入口。
- ② 左營大路的盡頭，赫見一座古城門，正是鳳山縣治舊城的南門。
- ③ 左營舊城城牆，以東門段保存較完整，也是目前舊城唯一存有護城河之城牆段。
- ④ 俯視左營城，是一座完整的城池輪廓。

人習慣稱之為左營舊城。這座舊城雖不是臺灣島史上的第一座城池，卻是臺灣史有紀錄以來的第一座石城，也是迄今臺灣保留最完整的清代城池。

左營，是高雄歷史的發源地，卻一直身處在都會中心的邊陲地帶，相較於港都的現代感和雜處的工業況味，左營始終獨有著自己的調性—舊城古蹟的優雅厚重；眷村老時光的寧靜；夕陽下浪漫迷人的蓮池潭；還有山勢「如列嶂、如畫屏」的半屏山。

文史工作者說，左營的歷史離不開半屏山的鄉土傳奇。半屏山是一座傾斜的單面山，站在其西南方的蓮池潭風景區望向半屏山，無論從哪個角度，它就是一道綠色的天然屏障護衛著左營。其實半屏山並不高，原本最高處有 223 公尺，後來歷經採礦的人為破壞和自然力的侵蝕，目前的高度僅剩下 170 公尺。相傳清朝時半屏山的山巔上有獐鹿（山羌）活動，而這些獐鹿對大自然的變化有預知的能力，如果山上傳來獐鹿的哀鳴，近鄰必有回祿之災（即火災），據此山腳下的居民都有防火的意識。曾任清臺灣府鳳山縣知縣的王瑛曾在《重修鳳山縣志》一書中寫道：半屏山，昔嘗有獐鹿在山巔鳴，則近地有火災，甚驗。採捕者見之，捕不可得，聞其鳴，則人知戒火，後莫知所終，今絕跡矣。」，由此可知，獐鹿曾經是高雄境內頻繁出沒



的蹄獸，但晚至清朝時便因人類的活動而銷聲匿跡了。

漫步在蓮池潭畔，看著眼前的半屏山和周邊其它幾座各自獨立的小山，如：大小龜山、蛇山，數十萬年前這些小山不過



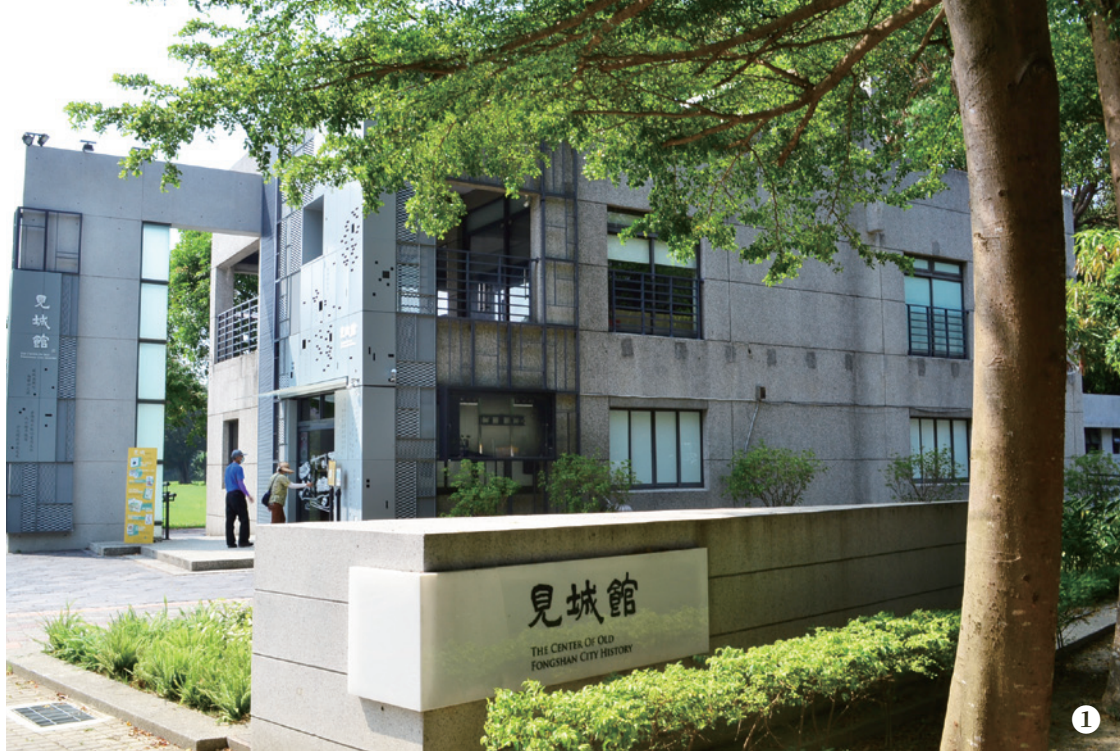


是海底的珊瑚礁石灰岩，因地殼的隆起而露出海面，這是滄海桑田的真實呈現。近年在舊城考古中不斷發現的珊瑚化石，印證了左營是由海底上升成為陸地的事實。而夾在半屏山與龜山之間的半人工湖泊蓮池潭，則是左營最大的內陸湖，原本池西至海是平直的海岸線，卻因為被西北東南向的沙洲阻隔，形成另一片水域寬廣的潟湖，即洲仔濕地。至於延伸出海的港口，昔日稱為萬丹港，如今則是中華民國海軍的重要基地－左營軍港。

由鳳山縣治舊城池的興築，可以看見左營歷史發展的脈絡，臺灣原住民並沒有

- ❶ 舊城的城牆是以俗稱「咾咕石」的珊瑚礁岩填砌，是高雄常見的礁石就地取材。
- ❷ 北門的城門洞兩側各有一幅泥塑的彩繪門神，是一般古城門難得一見的景觀。
- ❸ 東門城牆下設有排水設施，稱為「水關」，將城內水排入護城河，目前全臺僅左營舊城還留存水關。

城郭的概念，更未有築城的歷史遺跡。臺灣島上的第一座城是出自荷蘭人之手，即臺南安平的熱蘭遮城，主要是作為防禦海上攻擊的堡壘及商業貿易據點。當臺灣在17世紀中葉劃入大清版圖後，築城則是純粹防止民變匪亂的安全防禦的考量，充斥著中式傳統築城的思維。



轉角相遇見成館

別以為遇見了城門和城牆，就以為瞭解了這座城的歷史，為我們指路的眷村民宿女主人小侖建議我們一定要去舊城內的「見城館」走走，才能真正看見鳳山縣城的演變。

「見城館」，好特別的館名，是穿越時空見到古城之意嗎？

舊城在蓮池潭畔，迷你的「見城館」則隱身於小龜山腳下的一隅，城池將大小龜山囊入城郭內，所以「見城館」屬於城內，位置就在北門與東門之間，可惜從北門到東門之間的城牆並不完整，所以由蓮池潭旁的大馬路可以直接走到「見城館」，渾然不覺已經「進了城」，直到眼前出現一座清水模外觀的方形建築。「見城館」的外型設計簡潔俐落，館名的英文標示「THE CENTER OF OLD FONGSHAN

CITY HISTORY」更讓人一目了然。仰頭看博物館外牆的立體裝飾模板上鏤空著不少文字，連貫起來大意是「索公……出守桐城……調南路營帥……」，這段文字出自「索大老爺德政碑」碑文，此碑於民國 106 年 5 月被發現，是高雄市執行「壽山國家自然公園史蹟活化利用保存及展示計畫—大小龜山及左營舊城地區」社群考古計畫中出土。碑文中提到的索大老爺為臺灣清代南路營參將索渾，他在乾隆 26 年（西元 1761 年）被舉薦派任至鳳山縣治（今左營）任職臺灣南路營參將，掌理守衛軍務。乾隆 29 年（西元 1764 年）4 月索渾任期屆滿即將離開鳳山縣，地方仕紳鄉耆感念其任內德政，因而作去思之文並立碑以誌不忘。此石碑正可視為左營舊城於康熙 61 年（西元 1722 年）首造土城後，地方安定的見證。

「見城館」雖占地不大，但內部規畫和陳設皆十分細緻，運用動態模型與光雕投影的結合，藉由高雄市立歷史博物館的典藏文物及舊城出土遺物，將昔日被掃入歷史灰燼的鳳山縣舊城輪廓，清晰地呈現在世人眼前，館內並運用 VR 科技裝置體驗，讓參觀者可以穿梭時空古道、身歷舊城其境中，看見流轉中的鳳山縣城，「見城館」精心營造出一座現代感十足小而美的博物館，令人驚豔。

引人好奇的是，現在的左營與鳳山在歷史上曾先後稱鳳山縣城，後因行政區劃分屬不同轄區，人們日漸遺忘了雙城在歷

史軌跡中交錯的時代意義，到底這段雙城百年來的分與合是怎樣的？

舊城的一磚一瓦，也是歷史的一章一頁。鳳山縣舊城，歷經繁華、拆毀、遺忘與再尋，承載著許多常民的生活回憶，自史前、平埔、荷蘭、明鄭、清領、日治、中華民國政府，不同的人群在這塊土地上寫就了豐富多元的文化與歷史。所以，今天正在進行的「左營舊城建城計畫」，是見城，也是重建一座城。

站上「見城館」2樓的戶外平台遠眺，除了西門已毀，東門、南門、北門3座城樓盡在視野之內。左營舊城分築東西南北

❶ 隱身於左營舊城內的「見城館」，以穿越時空見城之意，讓參觀者看見鳳山縣治舊城的演變。

❷ 由蓮池潭望向半屏山，它就是一道寧靜天然的綠色屏障。





四門，城門門額有內外之分，外門額為進城的門面，名稱具特殊含義，分別稱之為鳳儀門、奠海門、啓文門和拱辰門；內門額則以東西南北方位命名。就風水而論，自古東門就是一座城池的四門之首，故東門鳳儀門是左營舊城的主要城門樓，因為清時鳳山縣之名得自縣城東面的鳳山，所以名稱與鳳山相關的東門自然是極重要的「縣門」。雖然東門地位崇隆，但其實北門—拱辰門，才是居民最常出入的城門，因為北門外緊鄰埤仔頭、店仔街、節後等聚落，皆是左營當時主要的庄頭，且文廟、城隍廟也都在北門外的蓮池潭畔，所以自古和庶民生活關係密切的其實是北門。由北門的城門洞兩側各有一幅泥塑的彩繪門神，便能凸顯市井小民祈願出入平安，這也是一般城門樓難得一見的景觀。

走出「見城館」，眼前有一大片青草地，百步之外便看見厚重沉穩的東門，但城門上飛簷畫棟的城樓已不見。文獻記載，左營舊城的城牆，就屬東門段保存較完整，城牆長度 500 餘公尺，有砲台 1 處，城門

及城牆的城基是以石填砌，確切的說是俗稱「咾咕石」的珊瑚礁岩，這是高雄當地常見的礁岩，可見當年築城是就地取材。東門城垣上有紅磚砌成「雉堞」，又稱城垛，是城防士兵的掩體，雉堞中間有一射孔，外大內小，供守城士兵放箭、射擊。東門還保留了馬道入口，一樣石砌，而城牆上的馬道以紅磚鋪設。東門也是目前舊城唯一遺存有護城河之城牆段，同時，城牆下部設有兩處排水設施，稱為「水關」，係將城內的水排入護城河，「水關」隔有花崗石條，防止敵人由此爬入城內，「水關」這個設計，全臺目前也僅左營舊城獨有。

左營大路華燈初上現興隆

左營築城後，地方治安獲得鞏固，民心亦得以安定，市街規模也跟著擴大，各行各業服務人口的移入，讓鳳山舊城的繁華一直持續到日治時代。直到左營大路的開闢，取代了左營舊城對外的交通路線，並成為新興的商店街，兩層洋樓隨之興建，



開啓了左營大路商店街發展的先聲。當年甚至流傳著做生意要去左營大路，不要去左營下路的說法。到日治後期左營軍港的建設，軍區的劃定，以及隨後興建的海軍眷舍等相關軍事設施，都大大改變了左營地區聚落的分布，也為日後國民政府來臺，眷村的移住預留了空間。

今日的左營大路依然是左營最繁華熱鬧的區域，所有吃的、用的，都聚集在這條兩三公里的長街上，有開業超過百年的御用中藥行、百年碾米店、古早味的玩具行等，很多店鋪的內部陳設都可稱得上是老古董。還有寫著「棉被嫁妝」的老招牌，這對現代人來說，只能用新奇兩個字來形容了。至於左營大路上充斥著各式飄香的眷村美食，更是許多外地遊客來左營不能錯過和必嘗的好味道。

位在左營大路 254 號的一幢 3 層樓建築，是在地文史工作者帶領遊客走讀左營時一定不會錯過的景點。這幢建於日治時代，

名為「三樓冰茶室」的建築，有著當時最流行的外推陽台和漂亮的鐵製窗花，整體建築外觀華麗洋派，外牆選用土黃色和果綠色，屬於一種防空色，那是空襲時不易被發現的隱蔽色。日治後期，左營成為海軍重要軍港，官兵消遣娛樂的酒家興盛一時，「三樓冰茶室」便是當時最紅牌的娛樂場所。

如今在建築南側的外牆上還鑲嵌著一段廣告詞依稀可辨一樓高座雅，接應周到，諸君光臨，無任歡迎。—這段廣告詞是用水泥凸刻於外牆上，雖歷經數十年的風雨侵蝕，有些刻字雖已湮沒，但殘留的印痕仍歷歷在目，令人嘖嘖稱奇。仔細看，正面外牆上還有一個閃亮的「黃」字，據說當年這裡曾是一位黃姓富商的寓所。

- ❶ 蓮池潭的南端是大小龜山，也是左營舊城池北門的入口。
- ❷ 蓮池潭中的標誌性建築「龍虎塔」，已成為左營的勝境。
- ❸ 左營擁有全臺最大的孔廟。



但後來這幢建築卻輾轉淪落為戒嚴時期海軍總司令部情報處的拘留所，囚禁並初步偵訊所謂忠誠嫌疑者，被視為是「海軍白色恐怖事件」的見證和傷痛地。因著這段黯淡的過往，這幢建築遭封閉已久，只剩 1 樓的店面還有商家營業，但既不賣冰茶，也嗅不到一絲「恐怖」的氣氛了。

與左營大路交叉的還有一條專賣軍需用品、酒吧與戲院林立的西陵街，短短一條街上匯集了大江南北的布莊、西裝店，還有可容納 5、6 百人的清水大戲院和觀光大戲院，由於這條街吃購娛樂興盛，變成當年阿兵哥最常聚集的「兵仔街」，加上愈晚愈熱鬧宛如不夜城，多了「小上海」的封號。

市場充斥懷舊與復古

離開左營大路，我轉進菜公路，來看看小侖口中左營「最有煙火味」的「哈囉市場」。據說這個市場名稱的由來，源自美軍駐臺的年代，那時常有高鼻樑的美國

大兵來逛市場，市場的攤販雖不懂英文，卻人人會用「Hello」這句問候語跟這些美國大兵親切地打招呼，久而久之，「哈囉市場」便在市井間流傳開來，且知名度越來越高，當地人反而忘了它原本的名字——「第四公有市場」，後來市政單位也從善如流，將此市場正式命名為「哈囉市場」，成了網紅熱門打卡的「菜市仔」。

在臺灣，傳統市場是最富有人情味的地方，而且所有難忘的味覺記憶都在這個充斥著南北雜貨、鮮魚肉蔬果的市場裡，這些市場的氣味，正能體現一座歷史悠久的舊城的榮光，逛逛傳統市場，不是只有填口腹之慾，而且令人發思古之幽情。

好不容易從人聲鼎沸的哈囉市場「脫身」，我的雙手已拎滿了各類熟食小點，渾身也都沾染了市場的「煙火味」。

這時，眼前卻出現一片宏大的宮廟式建築群，紅柱黑瓦，正是號稱全臺最大的孔廟，尤其大成殿仿北京故宮太和殿之規制，崇基重檐，黃瓦覆頂，墨礎立地，朱柱門窗，白石欄杆，望之儼然。這座孔廟是民國 65 年 8 月新建完成的，而左營孔廟之初建，大約是在康熙 25 年（西元 1686 年），由鳳山縣知縣楊芳聲在蓮池潭畔設立。當時將孔廟建於舊城外，一般認為是基於山川形勝的考量，孔廟前有蓮池潭，為天然泮池。

如今，人車雜沓的哈囉市場與莊嚴肅

穆的孔廟僅一街之隔，不能不說兩者之間充斥著某種違和感，但這就是生活，市井之氣與鼎盛文風並不衝突。

就在孔廟的西側，還有一處公園，名叫「萬年縣公園」，乃是因明鄭時期左營隸屬「萬年縣」而得名。

孔廟的另一側，就是潭水澄清、荷香數里的蓮池潭了，這也讓蓮池潭贏得了「泮水荷香」的美譽。而矗立於潭中的標誌性建築「龍虎塔」和「春秋閣」，早已成為左營的勝境，也為蓮池潭更增添諸多神秘色彩。當地人說，蓮池潭一日三景，從清晨的豁然開朗、傍晚的夕照餘暉到夜間的

水霧迷濛，景色大相逕庭，任君取擷。

最後，不能錯過的就是左營的眷村文化了。當我健步跨越軍校路，便走進了全臺最大的眷村聚落－海軍眷村。在民國 40 到 70 年代，臺灣海峽劃分著兩個天空，分庭抗禮，眷村便是這一歷史時代的縮影。生活在竹籬笆內的軍眷們，孕育出獨特的眷村文化。如今，這些眷村文化在遷建的浪潮下，亦受到衝擊逐漸流逝。所幸，地方政府為保留這些在地的眷村文化，推出「以住代護人才基地」系列計畫，各種工作坊、藝術的家、眷村民宿等紛紛進駐，成為左營眷村的「新住民」。其實不論是否出身眷村，走進這裡，住一晚眷村的家，心中「一同走過從前」的歸屬感便油然而生；棲身而坐，窗外院落綠樹如蔭，闔上雙眼感受片刻屬於自己的眷村味，沉浸在這一段臺灣特有的大江南北交融時光。

左營，從鄭氏駐兵於此，到成為一座城，這座城橫越了古今百餘年，見證著不同政權的移轉。如今，隨著「見城」計畫，她會像存於歷史文獻中的另一個名字「興隆」一樣，再現歷史的榮光，也會繼續書寫陽光下的故事。源



- ① 棲身而坐，窗外院落綠樹如蔭，闔上雙眼感受片刻屬於自己的眷村味，沉浸在這一段臺灣特有的大江南北交融時光。
- ② 已經拆除的戲院似乎無聲訴說著那段人聲鼎沸的歲月。
- ③ 左營「最有煙火味」的「哈囉市場」。

走在血脈相連的鄉間小路

文、圖／阡陌



六歲大的孫子看到自己嬰兒期還包尿布時回南部老家的照片，老噓著想回去看看阿公阿嬤小時候的鄉下風景。

把握難得的連假，我們租了一部九人座小巴，一家七口南下從林口往高雄美濃和屏東佳冬，來一趟兩天一夜返鄉遊。

早期，高屏地區從老濃溪到林邊溪之間的客家族群，為了抵禦外侮，成立了六堆義民隊，分別是先鋒堆、前堆、後堆、左堆、右堆和中堆。美濃屬於右堆，佳冬屬於左堆。

美濃是外子的生長地。清晨，他領著大兒子、媳婦和孫子，祖孫三代走在田間小路上，遠方玉山山脈尾端的山巒迎邇連綿，挺拔俊秀；飽滿的稻穗在晨風中微微低首搖曳；排排站立的檳榔樹，高挺入雲天。

「哇，鄉下風景好漂亮哦！」，孫子開心享受他心目中的鄉下風光。

「鍾理和紀念館」位在廣興里朝元寺旁邊，知名作家鍾理和是美濃之光，往昔每次回鄉，我們夫妻總會帶著子女前來參觀，拜訪和藹的夫人平妹女士和也是作家身分的兒子鐵民先生，輕鬆話家常。平妹女士與鐵民先生相繼作古後，前來參觀紀念館增添了幾分憑弔之情。館外濃蔭蔽天，文學大師鍾理和的石雕像穩穩坐鎮在園區入口，目光遙望著他筆下鍾愛的蒼翠田園，身旁大石上刻著他的銘文——我相信自己的愛，我將依靠它為光明

❶ 清晨，祖孫三代漫步田間小路。

❷ 寧靜安詳的鄉村田園。

❸ 菸樓。



的指標—庭院邊羅列著一顆顆大石頭，上面刻有臺灣文學家的雋永文句，一塊碑文上介紹說這是臺灣第一條文學步道。

離開紀念館，來到廣興國小邊的粿條店，品嚐道地的美濃粿條滋味。

「頭家，面帕粿七碗，豬腳、大腸、粉腸、豆干，各切一盤。」，外子用客家鄉音跟老闆打招呼。

香噴噴的粿條上桌，大家埋頭猛吃，不一會兒碗公見底。孫子抹抹下巴滿足說：「謝謝阿公，美濃粿條好好吃。」，逗得外子樂呵呵。

車行在田間路上，兩旁連綿的稻田和香蕉園之間，偶爾出現古老菸樓，這一方肥沃的田野，生產出稻米、香蕉和菸葉，養育了世居的純樸鄉民，更栽培出許多優秀的人才。

來到知名的地標東門樓，這座建於清乾隆 20 年（西元 1755 年）的建築，位在貫穿庄頭庄尾的主軸線上，見證美

濃的開庄歷史。東門樓後於民國 26 年重建，仿清朝龍簷閣形式，巍峨俊秀，上面刻有「大啓文明」四個字，重視教育的客家人希望子孫人才輩出，下方流淌著的美濃河，是早年婦女的浣衣場所。

揮別美濃，驅車往我的生長地—佳冬。車子奔馳在沿海公路上，過了林邊，兩旁漸漸出現蓮霧園和養魚池。佳冬鄉靠近海邊的蓮霧園，因為地下的水源含有海水鹽分，結出了清脆甘甜的「黑珍珠」蓮霧，被譽為蓮霧界的珍品。早年養鰻業繁盛時期，有間鰻魚加工廠，生產的蒲燒鰻，鮮香滋嫩。大哥在工廠工作，每次回鄉，他會準備幾包蒲燒鰻讓我帶回家慢慢享用。黑珍珠蓮霧和鰻魚，替佳冬鄉民帶來不少就業機會和財富。

佳冬火車站挺立在右手邊，那是我就讀潮州中學初中部，每天搭乘火車通學的車站。往後去高雄讀高中，到臺北上大學，寒暑假搭車回校，也在此候車。



她在我成長過程裡，扮演著重要的轉折點。

佳冬鄉古蹟多，我小學時每天從家裡走路半小時上下學，經過的三山國王廟，依然雄偉莊嚴，守護著鄉民；廟前方被定為三級古蹟的蕭家祖屋，古典中散發出華麗風采，是臺灣唯一五堂六院的客家圍龍屋。穿梭在各個堂院間，想像當時族人生活其中，各房有獨立空間，又可在連通各堂屋的廊道上聚會聊天，自成一個舒適和樂的小天地。

從蕭家祖屋出來，沿著前方的詩人步道前行，這條小街巷裡還保留著一些老房子，古老的牆面上描繪了雋永的詩詞和生動的插圖，為老屋增添幾許古雅活潑生趣。建於清宣統 2 年（西元 1910 年）的張家商樓，是當時鄉裡唯一的雙層紅磚樓房，民

國 100 年由美濃鄉民捐款及客委會補助整修，重現紅磚喜洋洋風采；往前走到褒忠門，清乾隆年間（西元 1786-1788 年），發生林爽文事件，客家義民為守衛鄉里挺身對抗，清廷特賜「褒忠」匾額，匾額兩側有圓形銃眼，銃眼外邊繪有龍頭、蝙蝠身



的異獸，顯示出防衛與祈福的雙重意涵。接著來到也是三級古蹟的楊氏宗祠，祠堂前的太極兩儀池，是臺灣獨一的池塘設計，也是三個孩子童年時來訪留下的深刻記憶地。

市場旁邊有座敬字亭，建於清道光年間的寶塔式兩層建築，第一層用來燃燒字紙，展現客家祖先敬字惜文的民風；第二層供奉倉頡先師及文昌帝君，護佑家鄉學子，升學之路步步平順。

兩天一夜的返鄉之旅，讓媳婦和孫子體驗了鄉下生活，也圓滿了我們夫妻和三個孩子重溫兒時的溫馨時光。❶



- ❶ 三級古蹟楊氏宗祠，祠堂前有一太極兩儀池。
- ❷ 蕭家祖屋內古色古香的八卦門。
- ❸ 由地方民衆捐款及客委會補助，整修完成的張家商樓，得以重現昔日風采。
- ❹ 褒忠門又稱西隘門，清乾隆年間林爽文事件，客家義民為守衛鄉里而戰，清廷特賜褒忠匾額。

揉捻茶香

2021 日月潭紅茶文化季

文、圖／編輯部

日月潭紅茶介紹—緣起

南投縣魚池鄉屬於高地盆地地形，海拔高度約介於 600 ～ 700 公尺之間，鄉內多有高低起伏的小丘陵，山嶽共 28 座。全年平均氣溫約 20 度，濕度適宜，境內之日月潭為內陸湖，其得天獨厚的地形與氣候，相當適合栽種茶葉。

紅茶屬於全發酵茶，製茶過程中不殺青，讓茶葉達到完全發酵，顏色及茶湯較黑、較紅艷，世界紅茶產區以印度 (India)、斯里蘭卡 (Sri Lanka) 較為出名，以阿薩姆紅茶為生產大宗。南投魚池鄉為臺灣紅茶主要區，主要出臺灣山茶、阿薩姆紅茶、臺茶 18 (紅玉) 及臺茶 21 號 (紅韻) 四款茶品，因品質穩定、茶韻濃厚深受國人喜愛。紅茶的製作工程包括採摘、萎凋、揉捻、解塊、發酵、乾燥。完全發酵的紅茶，茶多酚和單寧酸較少，喝起來較不苦澀，味道也較為醇厚，是相當受歡迎的飲品之一。



民國 12 年，由臺灣總督府殖產局主導，引進印度阿薩姆省的大葉種茶種，分送平鎮茶業試驗支所、林口莊茶業傳習所、日本九州本土及魚池莊蓮華池藥用植物試驗地試播。前三者試驗失敗，蓮華池的 Jaipuri、Manipuri、Kyang 等 Assam 大葉種品系則成長良好。民國 14 年引進茶種開始在臺中州新高郡魚池莊試種，茶樹種植在海拔 600—700 公尺坡向多變土壤肥沃的



臺灣有適合栽種茶葉的氣候與地理環境，生產的茶品也深受國人喜愛。

魚池盆地中，自然條件優越，溫暖濕潤，土層深厚、雨量充沛，常有雲霧繚繞，且日照時間較短，構成茶樹生長的天然佳境。茶葉經採摘試製後送到倫敦參加評鑑，獲得「香氣佳，具有過去臺灣茶所沒有的特質」的評語。因試驗成果卓著，於是在民國 25 年正式成立魚池紅茶試驗支所，以發展臺灣中南部紅茶之生產為主要任務。民國 27 年由泰國移植 Shan 種，民國 29 年

從緬甸邊境引進 Burma 品種製造紅茶，也從此開啓魚池紅茶產業的發展。

日月潭紅茶密碼

在農委會茶業改良場的研究及培育之下，日月潭紅茶現有臺灣山茶、阿薩姆茶、臺茶 18 紅玉及臺茶 21 紅韻四款主要茶品，茶品各自具有獨特的風味：

為推廣日月潭茶品牌識別度，魚池鄉

臺灣
山茶

臺灣山茶是生長於水沙連(今日月潭地區)的原生種茶樹，在《諸羅縣志》中曾記載：水沙連內山茶甚夥，味別色綠如松蘿。山谷深峻，性嚴冷，能卻暑消脹……。是臺灣茶最早的文字記載，產茶的歷史至今已有 300 餘年的歷史。其茶湯金黃帶紅，初聞時帶有如玫瑰般的柔美氣息，入口後飽滿爽醇，喉韻甜潤，在眾多世界知名紅茶中屬於特殊且獨特的品種。

阿薩姆
紅茶
臺茶8號

日月潭紅茶系列中，最為人所熟知的品項，應屬「阿薩姆紅茶」。阿薩姆紅茶又稱臺茶 8 號，味道濃厚深韻，香氣純正，茶色呈現飽滿紅色，常用於與其他飲品搭配，是最適宜做成奶茶及香料茶的茶品。

日月潭阿薩姆紅茶源來自於日本統治時期引進的印度阿薩姆省大葉種紅茶，由有「臺灣紅茶之父」美稱的新井耕吉郎(あらい・こうきちろう)先生與魚池紅茶試驗支所，進行改良培育，成功試種出高品質的阿薩姆紅茶。現今日月潭地區種植的阿薩姆紅茶大多採用臺灣農委會茶葉改良場魚池分所育種的臺茶 8 號，由印度阿薩姆大葉種 Jaipuri 培育而成，其特色為茶湯色澤艷紅，香氣醇厚，帶有肉桂香氣。

紅玉紅茶
臺茶18號

由臺灣農委會茶葉改良場耗時 50 多年於民國 88 年所育成的臺茶 18，為緬甸大葉種紅茶與臺灣野生山茶育種而成，因其茶湯艷紅，又稱紅玉紅茶，茶葉散發天然果香，茶韻則帶有天然肉桂香與薄荷香，兼具香氣、喉韻的紅玉紅茶是近年日月潭紅茶銷售主力，深受國人喜愛。

紅韻紅茶
臺茶21號

於民國 97 年選育成功並公開發布的「臺茶 21 號」，為祁門 Kimen 和印度 Kyang 育種而成，又稱「紅韻紅茶」，兼具阿薩姆種與祁門種的優點，茶湯水色金紅明亮，滋味甘甜鮮爽，具有濃鬱柚子花和柑橘香，亦有「臺灣大吉嶺」的美譽。



臺灣山茶、阿薩姆茶、臺茶 18 紅玉及臺茶 21 紅韻是日月潭四款主要茶品。

推動茶產地識別系統，並配合觀光休閒趨勢與時俱進，創辦「日月潭紅茶文化季」，與魚池在地地景、茶道花藝等文化藝術相結合，陸續推出「金龍山日出音樂會」、「日月茶會」、「環島快閃行銷」、「紅茶野餐音樂會」等主題性活動，時迄今日，已成為南投每年秋季最具指標性的地方產業行銷觀光活動之一。

今 (110) 年因為 COVID-19 疫情逐漸趨緩，魚池鄉公所於 10 月 30、31 日，舉

辦一年一度的「日月潭紅茶文化季」，雖然少了過往的封茶儀式，但本次活動主辦單位仍安排樂農學堂如「手作混茶趣」、「探索茶風味」以及「紅茶揉茶體驗活動」，讓參加活動的大小朋友不僅認識日月潭紅茶，透過不同茶種的聞香、沖泡，辨識不同的香氣、風味，甚至能 DIY 揉攪烘焙出屬於自己的獨特紅茶。

一籃新鮮、青嫩的紅玉紅茶茶葉，在向山遊客中心的攤位中特別醒目。籃子裡

日月潭紅茶製程

► 摘採 / PICKING

純手工摘採一心二葉，取其新鮮芽葉。

- 避免雨天摘採，水分含量高的芽葉會影響茶葉品質。摘採完畢需即進入製茶程式，保持新鮮度。

▼ 揉撚 / ROLLING

透過搓、揉、擠、壓，破壞茶葉細胞結構，破壞茶葉的組織細胞，使含有茶多酚及兒茶素的茶汁釋出並附著茶葉表面，增加沖泡時的風味。

- 揉撚中釋出的多元酚物質即多酚酵素，亦會影響紅茶的風味。揉撚時間約2小時，為維持紅茶品質，現今多採用機器揉撚，但仍有茶廠遵循古法以純手工進行揉撚。

► 解塊 / DEBLOCKING

揉撚成團塊的茶葉解開、散熱，利於後續乾燥作業。

- 揉撚過程中釋出的膠質會使茶葉結塊，揉撚間隔約30-40分鐘，須進行解塊，以釋放茶葉的熱量。

▼ 乾燥 / DRYING

以高溫熱風烘乾茶葉，鈍化酵素活性，阻止其繼續發酵，有利於保存。

- 是紅茶製程中最後一道步驟，利用高溫烘焙，蒸發茶葉中的水分，使茶葉定形並充分乾燥，若乾燥程度不足會使紅茶變質，故乾燥仍須由製茶師依經驗及現場狀況來判斷。

► 萎凋 / WITHERING

將茶菁攤開放於網架上，靜置約 20 小時，讓茶菁自然蒸發水份。

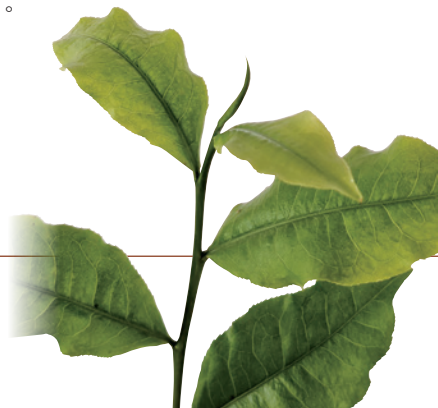
- 萎凋過程可使茶葉重量、體積、硬度降低，並增加細胞的通透性，促進化學反應，生特殊香氣及滋味，提升葉質的柔軟度及茶葉的韌性，當萎凋葉表面失去光澤且變成深綠色、嫩梗折而不斷，青草味漸淡並透出一股清香時，即可進行揉撚製程。



► 發酵 / OXIDIZING

將紅茶置於高濕度、低溫的發酵環境中，透過溫度、濕度的控制與空氣中的氧氣進行酵素氧化變色作用。

- 紅茶為全發酵茶，發酵作用使得茶葉中的茶多酚減少，產生了茶紅素、醇類等芳香物質，降低苦澀，增添醇厚茶韻。一般發酵的時間約為2小時，但仍須由製茶師以茶葉的色澤及發酵時的香氣來判斷。



的茶葉等量分裝，發送給參與揉茶活動的民衆們，遊客身穿揉茶工作服，洗淨雙手站在工作檯前方，磨拳擦掌蓄好渾身的力量，準備揉出手作個人紅茶。

紅茶的製作過程，包括摘採、萎凋、揉撚、解塊、發酵、乾燥六大步驟。DIY揉茶，將茶葉透過雙手的揉搓拍打，破壞茶葉的結構，讓茶葉釋出兒茶素、茶多酚等元素，豐富茶葉的口感。搓揉的過程，茶葉會不斷釋出膠質，因此會結成一團，過程中必須將茶葉分散、解塊，才能再進行後續的過程。再重複揉撚、解塊的程式，便可靜置發酵，觀察茶葉的變化，最後除去茶葉的水分，成為乾燥的茶葉，即大功告成。大家在拍打搓揉的過程中，體會到手工製茶的辛苦，儘管每個人的手藝優劣不一，連帶影響了後續的茶葉成品，但是，對茶葉注入的專注與溫度，讓每位手作揉茶人更懂得品嚐茶湯的特別。

民國 60 年代，日月潭紅茶仍是當時臺灣農業發展時期的外銷主要收入，創造了日月潭地區紅茶產業的發展高峰。然而國人工資不斷攀升，在生產成本與價格不敵低價茶傾銷情形下，導致日月潭紅茶的市場競爭力下降，許多茶農紛紛棄種紅茶，改種植經濟價值較高的檳榔、果樹等農產品，日月潭紅茶產業也由繁盛轉趨沒落。

民國 88 年的九二一大地震，雖震毀了



親手揉捻注入了揉茶人手心的溫暖與心意，增添了茶湯的韻味。

魚池地區，卻凝聚了鄉民團結一心重建家園的決心。在災後重建、尋求發展的定位與契機的過程中，以老、中、青三代魚池鄉民們記憶中，曾為魚池地區帶來榮光的「日月潭紅茶」作為產業復甦的重要指標，在魚池鄉公所與鄉民的共同努力下，轉動日月潭茶產業文藝復興運動的巨輪，重新擦亮魚池「紅茶原鄉」的招牌。🍵

傳承百年的禮俗文化

東港迎王平安祭典

文／林樂芙 圖／東港東隆宮



1

三年一科大事紀

東港迎王平安祭典，是屏東縣東港鎮歷史悠久、名聞遐邇的重要民俗祭典活動。此祭典三年一科，逢農曆丑、辰、未、戌等四地支年，由主祀溫府千歲的東港東隆宮，偕同全鎮七角頭及在地各宮廟，進行迎送「代天巡狩」之五位千歲爺，以恭請天庭御史下凡巡境，為地方驅瘟除疫，並庇佑民衆平安健康、四時無災。

東隆宮的迎王祭典科儀沿襲自清代以來的祀典禮儀，從前置作業的角頭職務抽籤、造王船、中軍府安座、進表、設置代天府，到請王（請水）、過火、遶境、祀王敬王、遷船、和瘟押煞、宴王及送王等程序，每個細項、環節都有其深刻的內涵與意義。儀式之進行不僅莊嚴隆重，更具神秘色彩，因此每回迎王總吸引無數媒體與遊客前來朝聖，加上東港全鎮總動員，以及來自全國各地參與的寺廟、陣頭，每每

造成萬人空巷之盛況。東港迎王平安祭典亦獲文建會（今文化部）指定為國家重要民俗文化活動，並於民國 100 年獲頒為「國家重要無形文化資產」。

東港迎王平安祭典自清代傳承至今，已有超過 300 年的歷史，若欲追本溯源，因不同古籍所記載的版本甚多，據康熙 59 年（西元 1720 年）陳文達所修《台灣縣志》及乾隆 29 年（西元 1764 年）王瑛曾所著《重修鳳山縣志》中顯示，當年漳、泉二州衆多移民渡海來臺定居東港，同時自原鄉帶來溫王爺的香火袋奉祀，遂逐漸成為移民聚落的主要信仰。供奉溫王爺之所，亦由最初的草廟演變為地方公廟，且因祈求靈驗，信徒尤衆。後有泉州道士行至東港，將原鄉科儀傳予新居地先民，以防倘若瘟疫盛行，作為備用之需。後來先民們遇到需求，而醫藥無法救治時，遂搬出科儀隆重操演一次，慢慢演變成為東港的大



- ① 代天巡狩帥旗由工作人員從請王會場小跑步至東隆宮旗桿處升起，昭告四方代天巡狩千歲已蒞境（曾忠斌攝）。
- ② 神樂團（大漢樂團）迎王期間作為溫府千歲與大千歲的轎前吹，莊嚴樂曲讓王爺隊伍更具威儀（陳伯儀攝）。

事紀，從請神驅瘟到恭請監察御史代天巡狩千歲爺，蒞境督察賜福平安。

今年是民國 110 年，歲次辛丑，正逢舉行迎王祭典的「大科年」，循往例，逢大科年前兩年即開始準備中軍府安座與王船建造，為迎王祭典揭開序幕；祭典前半年亦進入地方寺廟準備期，陣頭開始夜間操演排練；祭典前一個月行使「進表」儀式，即由大總理代表全東港鎮民委請溫府千歲邀請代天巡狩千歲爺蒞臨東港；至祭典前一周，整個東港鎮更瀰漫著一股「神人共歡」的欣喜歡樂氛圍，家家戶戶無不張羅各式供品，以歡喜心迎接代天巡狩千歲爺的到來。

然而，自兩年前 COVID-19 新冠肺

炎爆發以來，疫情時而趨緩時而嚴峻，東隆宮對於三年一科的迎王祭典自是不敢鬆懈，相關科儀亦緊鑼密鼓的籌備之中，不料今年五月中旬新一波的疫情再起，全國進入三級警戒，也拉高了防疫層級。直至 7 月 27 日降至二級，但仍未開放進香、遶境等宗教活動。東隆宮於是提出一份完整的「防疫計劃書」，以專案方式向縣政府及中央防疫中心提出申請。所幸之後疫情趨緩，迎王祭典得以依計畫進行。對此，東隆宮現任董事長潘慶士表示：三年一科的迎王祭典是東港人百年以來的一項重要民俗活動，鎮民的熱烈參與，表達的是對王爺的信念與虔敬之心。今年因疫情之故，縮小祭典規模，除了東港本地的宮廟、陣





頭之外，外縣市鄉鎮的廟宇一律謝絕參加，以此分散人流、避免群聚。再者，所有參加隊伍都必須遵守防疫規範，全程配戴口

罩，廟方也安排志工全程做好防疫宣導及交通指引，希望代天巡狩大千歲能將疫情徹底驅離，讓萬民平安，這是我們最大的心願與期盼。

縮小規模主要指的是參與的人員數，至於祭典的程序及禮儀則一切如常，完全遵照古禮進行。此刻的臺灣，在遭受疫情肆虐之下，人心浮動焦躁、憂慮不安亟需得到療傷及撫慰，慶典的舉行正可提供給民衆一個情緒宣洩的出口。



- ❶ 東港王船遶境祈福，陸橋上擠滿觀看民衆，與港內平靜停泊的船隻有著強烈的對比。(洪雪芳攝)
- ❷ 在狹窄巷弄內，巨型王船緩緩行進，場面壯觀，震撼力十足(李孟澤攝)。
- ❸ 鏡頭下的王船，不論任何時刻都顯得獨特而優美(李孟澤攝)。

祭典科儀莊嚴隆重

在東港有句俗話是「可以不回來過年，但一定要回來迎王」一由此可知「迎王」在東港人心中的地位與重要性。在東港迎王祭典中，有七個重要單位共同擔負請王、遶境、過火等任務，若無他們的參

與，迎王祭典也無法成為東港的地方大事。此七單位原為東港開墾角頭、商業角頭，之後因祭典需求成為祭祀角頭，分別是頂頭角、埔仔角、頂中街、下中街、安海街、下頭角及崙仔頂，與主辦方東隆宮有著密不可分的關係，在東港發展史中也占有重要的一頁。迎王期間，七角頭轎班分別穿上代表七大神尊代表色的服裝，溫府千歲為深藍色，五千歲分別為黃、粉紅、黑、綠、紫花色，以及中軍府的白色，只要對照神轎轎前燈的顏色與轎班服裝的顏色，就知道該轎班負責的神尊與神轎。

從 10 月 24 日（農曆 9 月 19 日）至 10 月 31 日，為期 8 天的迎王祭典在首日的「請王」（請水）儀式中展開。由於代天巡狩千歲爺是循水道往返，因此在祭典的開始所有參與宮廟團體到海邊恭候千歲爺駕到，並以神轎接駕。這時，迎王的鎮海里海邊早已擠滿觀看人潮，所有人的情緒隨著儀式的進行而沸騰不已。

祭典的第 2 天至第 5 天皆為遶境祈福活動，前三天為鎮內南、北、中區遶境，第 4 天則是農區遶境，據記載最遠曾到達南州鄉的牛埔濫頭。遶境隊伍每日於指定地點鳴炮之後即刻出發，並依規劃路線行進，所到之處，不論廟宇、公司行號或民宅，民衆早已備好鮮花素果誠心接駕；沿途及街道兩旁不只擠滿信衆跪地膜拜，更有信衆為了替罹病家人去疾解厄，排隊等

改運。隨神轎出巡的宮廟陣頭，如神將、聖將、五毒大神、宋江陣等，也是遶境過程中的一大特色，各家陣頭使出渾身解數，在神聖的氣氛中多了一股神秘感，這些畫面多成為鏡頭捕捉下的焦點。

而不論古今，各地迎王祭典中最重要的法器就是王船，收納瘟疫、煞氣、鬼魅等等不好的東西，隨同代天巡狩千歲爺一同乘坐王船速速離去之意。早期東港的王船多以竹子搭建船身再以紙糊的方式建造而成，直到民國 62 年，因東港優秀的造船師傅衆多，發起改造為實木王船，由東港、小琉球兩地師傅以義務性質無償打造，大家分工分班，共同為地方盛事盡一份心力。時至今日，東隆宮每三年一科的迎王祭典，皆維持木造王船的傳統，不僅呼應傳統民俗與文化觀點，亦充分傳達造船的工藝與美學。

王船因形體龐大、造型華麗，特別引



迎王期間，王馬肩負著王印、王劍與王令，與千歲爺一同巡視（曾忠斌攝）。



人潮洶湧、萬頭鑽動，王船與人群，形成陸上行舟的經典畫面（曾忠斌攝）。

人注目，當儀式進行到接近尾聲的「遷船」時刻，巨型王船與溫王爺神轎及轎班一路浩浩蕩蕩遶行東港主要幹道，並沿途驅瘟除煞、為民祈福；而民衆則以豐盛的牲禮、菜碗，來答謝代天巡狩千歲爺兵馬巡域護境的辛苦，鎮內民衆在王船所經之時，家家戶戶由長輩為家中子弟舉行祭改，為東港迎王平安祭典中特殊的民俗習慣。遷船當日稍晚時，工作人員開始為王船添載物品，包含食物、餐炊具、辦公及日常用品等，讓千歲爺回天庭繳旨的旅程中能三餐無虞，同時祈求未來三年東港地區風調雨順、萬民安康。

八天七夜的東港迎王平安祭典終將進入尾聲，在「送王」前子時舉行隆重的「宴王」儀式，以豐盛的滿漢全席歡送、餞別

千歲爺們。子時一過，恭請千歲爺上轎後，王船、神轎及大隊人馬出發前往海邊送王。沿途皆有信衆一路隨行，到達海邊時，人山人海的景象，即使疫情仍在，參與民衆數量卻與以往相仿。當王船就定位，一切儀式完成後，由道長以鋤頭畫開一條水道，為王船開路，時辰一到，收錨鳴炮，頃刻之間，王船被大火圍繞，代表王船已順風啓航，航向遙遠的天庭。這莊嚴肅穆的神聖時刻感動了所有人，也為此次迎王祭畫下圓滿的句點。

東港迎王平安祭典，從最初的地方慶典，發展成為世界級的知名盛會，不僅展現豐沛的文化資產，也代表著東港人對在地傳統文化的堅持與信念。^⑤

臺灣木造船技術保存者洪全瑞

傳承古法 X 極致工藝

文／林曼禎
圖／洪全瑞

船舶，是重要的水上交通工具，在人類文明發展歷史上占有舉足輕重的地位，從竹筏、舢舨、漁船、遊艇、輪船到戰艦，涵蓋經濟、生活、軍事等層面。再從科學與地理探索的角度來看，明朝鄭和下西洋，15世紀哥倫布發現新大陸……，船舶的存在，讓人類文明得以持續演進，重要性不言而喻。而臺灣四面環海，與船舶的關係更加密不可分，各地的海港城市也發展出別具特色的漁港、商港等不同風貌。位於屏東的東港是名符其實的漁港，每年的鮪魚季總吸引大量人潮與商機；同時，純樸的漁港亦孕育出特殊的造船業，形成特有的人文景觀。

東港造船大師

在東港造船業的發展脈絡中，造船師傅一個個崛起，他們身懷絕技，每一位都是獨當一面的高手。其中，擁有一甲子造船經驗的洪全瑞師傅，更是臺灣數一數二的全能型造船大師。

矗立於東港大同路上一幢灰白色系的造型建築，簡潔俐落、典雅大方的外觀，傳達出主人正直剛毅的特質，這裡就是洪全瑞打造的「木船展示館」，除了展示十多艘洪全瑞的木船作品之外，也是他推動造船文化的重要據點。館內多處設計別出心裁，譬如線條優美、自然流暢的樓梯，扶手由整根原木製成，其彎曲的弧度與造型，是洪師傅運用造船技術結合室內設計的極致展現。如此獨一無二的樓梯，當拾級而上時，就像坐在一艘航行在大海中的船舶一樣。



工作中的洪全瑞師傅，神情專注，令人動容。

入行至今 60 年，洪全瑞歷經半世紀的淬煉，經手建造的手工木船早已享譽國際，不論王船或龍舟，皆深具實用性與美學價值。近年他著力於復刻縮小版古帆船，更充分凸顯其深厚的文化底蘊。民國 105 年，洪全瑞獲文化部文化資產局認證為木船技術保存者；民國 106 年獲文化部認證之傳統建築大木作匠師；民國 108 年獲頒東港王船技術保存者，其木造船工藝則通過登錄為傳統工藝。他的成就與貢獻已毋庸置疑，然而，任何頭銜或榮耀對他皆如浮雲一般，最讓他掛心的始終是造船技術的傳承與永續。透過訪談，洪全瑞彷彿化身為船長，帶領我們航向他的造船人生。

「舟大工」的人生傳奇

網路上搜尋洪師傅，出現「舟大工洪全瑞工作室」，「舟」為船，「大工」在日文裡有師傅的意思，如此直接明瞭，真的很有他個人的風格。

民國 37 年，洪全瑞出生在屏東東港一個木匠世家裡，父親與兩位兄長皆以承做寺廟建築、木製家具等木工為業。排行老三的他，從小受父兄的薰陶，小小年紀就已扎下木工根基。13 歲國小畢業，他因為對讀書不感興趣，想學手藝謀得一技之長。其實在木工方面他已經有基礎，但考慮到兄弟若同行，日後恐形成同業競爭而傷及

兄弟情誼，於是他決定北上基隆學造船。如此貼心與善念，讓他跨出舒適圈，更大影響了他未來的人生。

臺灣的造船技術最早由日治時期的日本師傅傳入，並沿著海港由北而南發展，而基隆就是臺灣最早發展造船業的港口。造船是所有建築相關行業之中，技術含量最高最難學得會的，船身是既立體又具有弧度、曲度、彎度等複雜的結構體，專業層面廣泛，學問極其深奧，所以一般木工學 3 年出師，造船就得花上 4、5 年，甚至 5、6 年才行。學造船，每個步驟都需要時間的養成，譬如磨刀他就學了一年，「持刀的姿勢要對，磨出來的刀才鋒利」，洪





❶ 打造復刻版「瓦薩號」，是洪全瑞跨足模型船領域的重要里程碑。

❷ 「波浪神龕」涵蓋多種海洋的意象與元素。

師傅分享磨刀的要領。光學磨刀即如此嚴謹，遑論其它工序。然而，秉持著初生之犢不畏虎的衝勁，洪全瑞越學越有興趣。他木工底子打得好，加上聰明努力悟性高，表現優異自然得到師傅的認同，入行滿一年師傅就教他製圖。這是所有造船工法裡最重要的關鍵技術，必須將平面圖組織起立體的架構，精準掌握每個剖面、側面，非常難學，所以也並非每個造船師傅都能親自製圖。對年僅 14 歲的洪全瑞來說，這是夢寐以求的機會，他開心之餘，心裡只想著如何盡快學會製圖，所以白天工作，晚上回家繼續加班，把白天學到的圖稿再

畫一遍，反覆研究練習，直到完全記住為止。因為做的是自己喜歡的工作，再忙再累也甘之如飴，所以他入行 3 年就出師，18 歲開始創業當老闆。

一開始，年輕老闆想承包業務製船，確實遭遇一些阻礙，所幸在他用好料造好船的專業堅持之下，口碑逐漸傳開，訂單源源不絕。從近海到遠洋，從馬達動力船到 150 噸的大型漁船，洪全瑞跨足的領域也越來越廣。但專業工藝與經營管理從來就是兩條平行線，是完全不同的領域，洪全瑞很快即面臨原物料一夕之間急速飆漲、不敷成本的困境。以前做生意，往往口頭一句話就是承諾，沒有合約的保障，但即使如此他仍不願為了降低成本以次級原料取代，因此常擔心到夜不成眠，除了咬牙自行吸收漲價多出的成本之外，他學

著在開工前就得精準計算需要的木料數量，每根木頭如何裁切、擺放在船體哪個部位最符合效益、不浪費，善用原物料讓他度過創業後的第一道難關。

人生的黃金階段

民國 62 年，東港東隆宮第一艘木造王船的設計與製作，是洪全瑞與王船結緣的開端。然而，產業的變化往往瞬息即至，民國 70 年代初期，玻璃纖維（塑膠）技術發展成熟，成本低、產能高的特點大量取代許多純手工製造的產品，木造船都改為玻璃纖維船，許多造船工廠紛紛轉型，多數的造船師傅亦轉行另謀他路。洪全瑞好不容易熬過第一關，不料才 30 多歲就面臨失業窘境。迫於生計，他改行開吊車，專門吊掛船隻機具，膽大心細加上勤奮，一段時間即收入穩定，生活無虞，但在他內心深處，始終無法忘懷對於造船的那份理想與鍾愛。民國 72 年，適逢東港委託打造競賽用龍舟，他把握機會造出優質耐用的木造龍舟。剛好林園鄉也有此需求，便向東港商借，翌年林園鄉即自行下訂單。這個轉折，讓洪全瑞重返最心愛的工作崗位，並從此邁向他事業的第二個高峰。此後數十年，委託製造木船的邀約不斷，每一艘都是工藝與藝術的結晶。



以木造船為造型的樓梯。

洪全瑞船舶製作年度紀事

- 民國 73 年製作澎湖永安宮王船。
- 民國 74 年擔任東港迎王平安祭王船製作組長。
- 民國 79 年設計製作高雄縣端午龍舟。
- 民國 90 年設計製作臺南大仙寺模型，設計新大仙寺。
- 民國 95 年受邀至宜蘭傳藝中心展出，設計製作二艘傳統竹筏。
- 民國 96 年承製二艘琉球水興宮木造王船。
- 民國 97 年受國立工藝研究所評核為工藝之家工藝師。
- 民國 98 年開始復刻瑞典瓦薩戰船 (Vasa)。
- 民國 100 年設計製作美國華盛頓國際級競技龍舟，及高雄市政府贈與美國波特蘭 (Portland) 姊妹市傳統龍舟。
- 民國 103 年承製基隆海科館自由中國號修復案。
- 民國 104 年參加加拿大臺灣文化節展出，臺灣 TED 演講。
- 民國 105 年作品受邀至捷克展出。同年受邀至文資局演講—古帆船製作與藝術。

融合造船技術與廟宇文化

從洪師傅的工作紀錄中發現，他不只專精各式船舶的製作，還分身有術參加國內外展覽及演講，同時熱心於地方活動與推廣民俗文化，曾任東港鎮海宮主委，並於民國 73 年擔任鎮海宮重建工程總監，特別的是，他結合造船技術與廟宇文化，讓整座廟宇充滿海洋的意象。其中，正殿堪稱經典之最，巍峨壯觀的「波浪神龕」，每根木頭皆長達 5、6 呎，每一根都必須先經過「拗」的程序，才能形成漂亮的波

浪狀弧形，而「威震海疆」的雙面凹凸 3D 結構造型，也都需要精湛的技術方能勝任，這種工藝也唯有造船技術才能做到。

鎮海宮的藻井之美同樣令人驚嘆，有別於其它寺廟多以花籃吊筒的設計來呈現，「鎮海宮的所在位置是漁村，設計上應該與漁村做連結，所以我用魚網（臺語「希望」）跟魚做結合，表達漁村有希望的意思。」，洪師傅的詮釋，令人感動，讓人深刻體會到他擁抱家鄉的真心誠意。此外，「旗杆」、「獅型金爐」、「斗拱式

中庭」，「幾何石地板」、立體橢圓造型的「丹墀」(水池)……，在在凸顯匠師的功力及巧思。

廟宇的整體設計都與海洋元素緊緊相扣，不只靈活運用造船技術，同時展示船藝之美，選材也非常用心，什麼地方使用什麼材質最能展現特殊美感，每個細節都很講究。在這座歷史悠久的廟宇中，古典傳統與創新設計兼容並蓄，碰撞出燦爛的火花，常讓來訪者流連忘返、嘖嘖稱奇。信仰有了藝術為後盾，停留寺中之時，心靈將更為飽滿豐盈。

造船的極致工藝與美學

洪師傅表示，不論製作何種船，首要步驟都是製圖。而造船的理論雖然相通，但仍可能因材料、功能或用途的不同，而在製作程序上有所差異。若以祭祀用的木造王船為例，在完成製圖之後，必要的程序是「進表」，亦即向王爺稟報並取得同意。再來根據所製之圖選材備料，選好的木頭經過裁切、水蒸等步驟，軟化後的木頭才能「拗」彎。

事前工作準備好了，接著進入造船階段，首先是「立龍骨」與「隔艙肋骨」，船體骨骼先架起來，才方便船身的製作。接著做「外板」，也就是船身的部分，除了木頭彎曲的弧度、曲面需要注意之外，木頭與木頭之間接縫處的密合度也攸關船

的好壞。之後再陸續製作船舷、船桅、船帆、索具及內部裝設等。最後再依需求進行彩繪及上漆。

由洪師傅打造的王船，完全依循古法製作，工藝精細、與眾不同，以民國 105 年於台灣歷史博物館展出的王船為例，船體以檜木為材料，外觀以中式帆船為本，內部陳設則與一般海船相仿，包含「王船 13 艙」，內容有頭錠、官廳、尾樓佛祖廳、東西官廳、聖人龕、舵公艙、灶廚、總鋪艙、頭二艙等艙體基本構造，另配有船桅、帆、舵、槳、錨、繩及接駁小艇 2 艘等，製作時亦須事先繪製各方位船圖。此外，船員與動物亦不可少，包含大公、大副、阿班、火長、總鋪、水手等 12 件，以及馬、雞、牛、豬等牲畜。

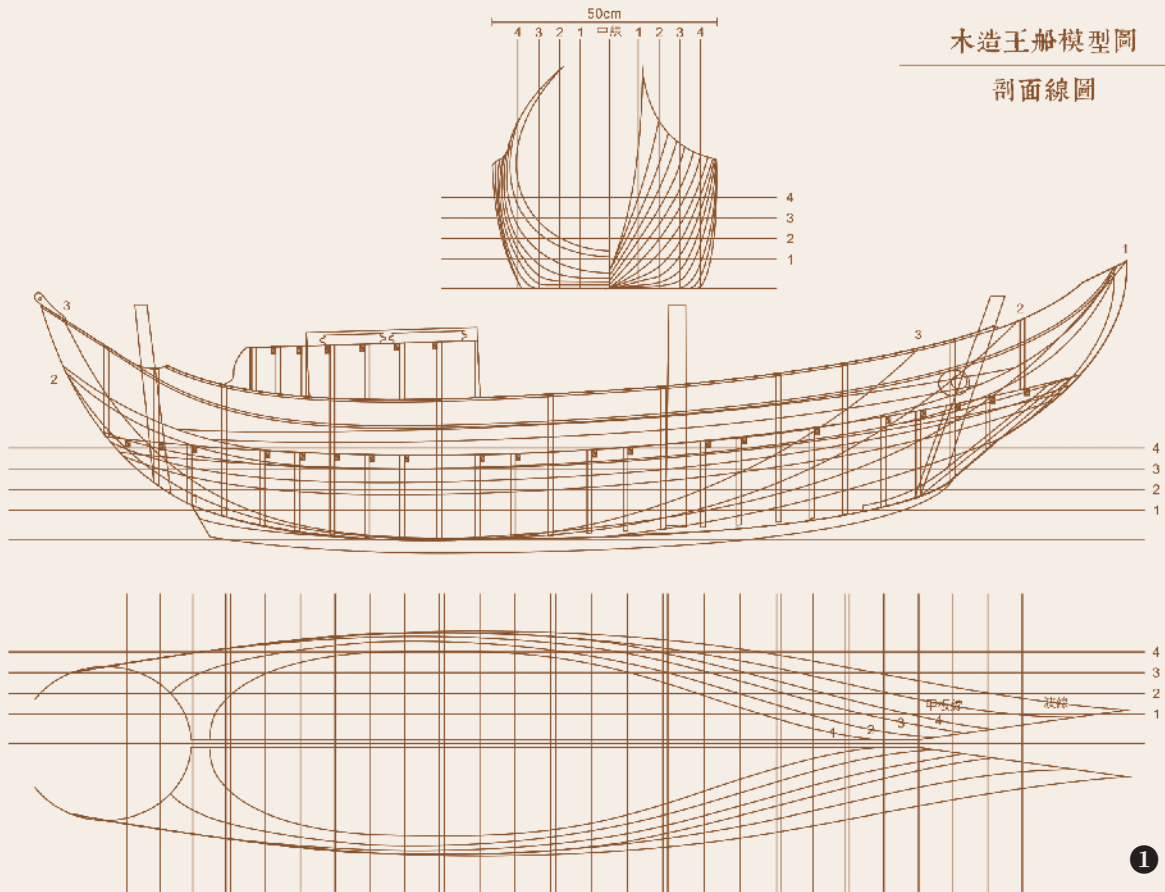
又如民國 109 年東港靈凌宮委託製作的祭祀用王船，三桅三帆，周身彩繪，配代天巡狩及中軍府兩王令，一船大爺及水手六尊。由於船型較一般精緻，所以施作時格外費時耗工，船身彩繪的難度也提高許多。船上隔艙、絞盤、舵、桅等設施一應俱全，且遵照古法，船艙內使用桐油灰填縫、船帆浸泡薯榔以防腐，工序全依船圖比例進行，成品亦符合航行標準。

修復自由中國號

民國 44 年(西元 1955 年)4 月 4 日，6 個年輕人為參加第 125 屆橫渡大西洋國

木造王船模型圖

剖面線圖



- ① 繪製設計圖是造船工法裡最重要的關鍵技術之一。
- ② 民國 105 年於台灣歷史博物館展出的祭祀用王船，工藝精細，與眾不同。

際帆船大賽，一同駕駛自由中國號（原名勝孝利號）由臺灣基隆港出發，歷經 114 天的航程，最後到達美國舊金山，這是臺灣航海史上第一艘橫渡太平洋的木造帆船，這項記錄亦列入舊金山海洋活動歷史名冊。活動結束後自由中國號一直停放在美國，直到民國 101 年才由文化部出資將船運回臺灣，並計畫修復後於海洋科學博物館展出，以紀念當年橫渡太平洋之創舉。然而，歷經 50 多年歲月的摧折，船體多已破損毀壞，重建之路困難重重，許多木船師傅紛紛打了退堂鼓。在主辦方四處奔走協調下，最終由洪全瑞師傅提出完整計畫，接下重建工程。「這是臺灣僅存的唯一一艘古帆船，有難以取代的歷史定位和意義，所以無論如何都要完成修復，而且我有十足的把握，技術絕對沒問題。」，洪師傅的信心讓修復工程也順利展開。

自由中國號是一艘全木造古帆船，使用整根原木製造，其木頭縫隙密合、拗彎等技法，以現在的標準來看，都仍是一等一的工藝。首先，修復的第一步是刨除船漆，將外層的膠漆剝除之後，才能進一步檢視裡層木頭的毀損程度，再決定使用何種材質進行補修或更換。民國 107 年，修復工程告一段落，在 6 月 2 日這一天，當時的船長周傳鈞偕妻兒自美返國，在海科館及文資局人員陪同下，重新踏上修復後的自由中國號，年過九旬的他萬萬沒想到，



自己在有生之年還能再度登船，遙想當時年少輕狂的豪情壯舉，內心感動不已。

對洪師傅來說，修復古船不僅是他人生中彌足珍貴的經驗，更寫下臺灣歷史上一次重要的挑戰與紀錄。

復刻世界知名古船

造船之餘，洪師傅還醉心於研究古船古戰艦，他遍訪歐洲各地古船博物館，收集各種船艦設計圖及專書，做足功課之後，開始啟動復刻版古船計畫。「做模型船之前，必須對每艘船的造型、設計和特色都有全盤的認識，資料收集齊全才著手進行。」。這些知名古船皆大有來頭，背後的故事往往更讓人津津樂道，例如瑞典的「瓦薩戰船 (Vasa)」是在西元 1626 年由瑞典國王下令建造的軍艦，後來因建造負責人易手，以及國王堅持加裝多座砲管之故，形成結構上的明顯瑕疵，因船身過高、



- ❶ 修復自由中國號，是洪全瑞人生中一次難得的經驗與紀錄。
- ❷ 造型優雅、作工精緻的「羅馬戰船」模型，船身長達 240 公分，是洪全瑞重要的代表作品之一。

兩側砲管多達 24 座而影響平衡等因素，導致出航不到半小時就因一陣微風而傾斜並且沉沒。300 多年後，瓦薩號被打撈上岸，神奇的是，沉睡於海中數百年的船身竟近乎完整，幾經遷移，西元 1987 年，瓦薩號落腳斯德哥爾摩 (Stockholm) 的瓦薩沉船博物館 (Vasamuseet) 展出，至今仍是瑞典最受歡迎的展品之一。

在復刻瓦薩號的過程中，洪師傅特別加寬了船身，改良後的復刻版是一艘可下水航行的真正的船。

此外，全世界最大的木船「鄭和寶船」，造型設計出色華麗的「羅馬戰艦」，充滿海盜奇想的「挪威維京號」……，都在大師巧手之下一一還原。他以實體的 20 分之 1 到 60 分之 1 不等比例打造，每一艘皆符合海上航行的標準，只要等比例放大，就是一艘可供駕駛、搭乘的船。

工藝的傳承與延續

製作模型船的另一用意是，將造船步驟、工序完整保留下來，留予後人學習、研究之用。但這樣還不夠，他的夢想藍圖是在大鵬灣建造一座木船博物館，除了展示各國船艦，也提供造船師傅更多機會，在供需平衡的環境與條件下，造船技藝的傳承與永續才有實質上的意義。

雖然年歲漸長，但洪師傅身體依舊健朗，至今仍創作不輟，近年女婿王俊文與兒子洪揚程陸續加入工作團隊，在文創概念、網站架設及木船文化推廣方面注入更多想法與新意。誠如洪師傅所言：不怕困難才能走出自己的路，如果把造船技術學起來，以後沒有一種建築，沒有一件事情能夠難倒你。一保持此種信念，在子、婿的協助下，洪全瑞將持續揚帆前行，乘風破浪，締造造船業新的扉頁。源



減糖生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆 花椰米海陸便當

文、圖／貓尼先生

在追求體態管理的路上，一直都是門顯學，是不分男女老少畢生的心願，因此各門各派維持身材、輕鬆減重、增肌減脂的研究不斷推陳出新。最近橫掃歐美減重、低糖飲食或生酮飲食的新寵兒—花椰米，標榜瘦身減脂不挨餓，就讓我們來一探究竟什麼是花椰米吧。

風迷全球的超級明星食物

「花椰米」可不是什麼品種改良過的稻米種類，而是將花椰菜白色頭部處取下，切成細碎狀取代米飯作為主食，因其細碎的模樣看起來很像白米，因此得名花椰米的稱號。

減重的過程最怕就是攝取過多的卡路

里，而花椰米不但高纖低熱量，其熱量和含糖量只有白飯的 1/6，更有豐富的膳食纖維，除了可以補足一般吃不足的蔬菜量，又能增加飽足感及取代白米飯的口感，非常適合想要維持體態及控制血糖的人食用。

超級食物的超強營養

說起花椰菜的營養及功效還真不少，屬於十字花科甘藍類蔬菜，由野生甘藍突變演化而來，是臺灣秋冬的重要蔬菜品項，除含維他命 A、B、B2 及維他命 C 外，尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵、β 胡蘿蔔素等。其中維他命 C 含量豐富，為檸檬的 3.5 倍，及蘋果的 26 倍，只需食

用約 100 公克的花椰菜，就能補足人體一整天所需的維他命 C。

如何挑選及清洗

花椰菜挑選主要有三點要注意，第一先看白色花蕾的地方是否都呈現飽滿狀態，不可有褐、黑色斑點，第二要注意側

邊葉面是否呈現鮮綠色，第三點要挑選底部莖梗切面為淡綠色且外觀漂亮者佳。清洗時，先將花椰菜置於水中浸泡 3-5 分鐘，再利用流動的清水沖洗，可將融於水中及附著在蔬菜上的殘餘農藥帶走，並於清洗完畢後再除去不食用的地方或者切成適合烹調的大小，以免農藥附著於蔬菜切面。

食材準備

花椰菜 1 顆

牛小排 200g

干貝 2 顆

作法

1. 將花椰菜置於水龍頭下使用清水沖洗，一邊旋轉一邊將灰塵及髒汙洗出。
2. 在將花椰菜置於盆內，用流動的清水流動 12-15 分鐘。
(請勿先切成小塊再清洗，容易將髒汙及農藥等物質帶入菜的切口中)
3. 將菜梗及花分開，如有食物調理機可將花椰菜花置入打成碎塊，如無機器則可

使用菜刀切成小碎屑狀，即可完成花椰米。

4. 花椰米只要微波加熱即可取代白飯變成主食，或

者加入蛋及青菜變成炒飯。

5. 牛小排退冰後，使用餐巾紙吸乾血水，加入一些鹽及黑胡椒調味，不需要等入味即可下鍋
6. 取一鍋加熱，倒入一點油潤鍋 (不需要太多等等牛小排還會出油)，即可將牛小排置入乾煎，第一面先煎 4~5 分鐘，翻面後再煎 2 分鐘即可完成。
7. 干貝退冰，使用餐巾紙吸乾表面多餘水分，才能煎出酥脆外皮。
8. 取一平底鍋，加入些許食用油或想增添風味可加入無鹽奶油，將油燒熱至表面出現油紋後，干貝放入乾煎，放入時先不移動，待 2 分鐘後才可翻面續煎 2 分鐘，焦香酥脆又柔嫩多汁的干貝就完成了。👉



遇見陰性的自己

奈良美智

文／鄭芳和 圖／徐浩登

奈良美智(なら よしとも)，是一位國際級的藝術家，他有多少多重的自我實相？他真正的自畫像是什麼？

西元 2021 年當許多臺灣的觀眾大排長龍，爭先目睹奈良美智的畫展時，我們是否想過為什麼是他？為什麼作品被拍賣出全日本最貴的畫家奈良美智，他會意識到要在臺灣以畫展的形式，感謝臺灣在 COVID-19 爆發時捐贈日本口罩，及 311 東日本大地震時的巨額捐款與大批物資？為什麼是他？而不是其它我們熟悉的日本藝術家呢？

潮濕朦朧的一天，致敬臺灣

當一位優秀的藝術家在藝術作品臻於成熟時，在人性的豐富度上也相對熟成，美已不只表現在藝術上，也充盈在藝術家自身滾燙炙熱的內心與人格之中。已在世界各國舉辦過無數個展的奈良美智，能夠



奈良美智 平面作品 西元 1995 年。

無條件地給予，是美在他的富足，他的內心盈滿著愛與感恩。

甚至為了回饋善良的臺灣民眾，奈良美智還特別創作一幅 2 米的大畫〈潮濕朦朧的一天 (Hazy Humid Day)〉(西元 2021 年)，畫面中的女孩，飽滿寬厚的臉頰，渾圓而尖的雙眼，綠色的眼眸閃現著晶瑩的光，直視著觀眾，嘴唇平直化成一條不起情緒波折的線，神情安穩；女孩在暖色調的黃色背景中，頭髮為橘色調交織著朦朧的大小色點，輝映著衣裳黃、橙、紅、綠、藍的不規則色塊的重疊，彷彿能從顏色的

混沌中，感受到臺灣四季更迭的色彩，整體散發著平和、平靜、平安的氛圍。

奈良美智並不是以臺灣的山水為主題，而是單純地以小女孩的圖象，詮釋他對臺灣的意象，他說：「我覺得我是以感性去理解並畫下不變的自然與氣候。」，又說：「我單純是因為這是我的朋友所居住的國家，也是在日本有困難時提供援助的國家，我想要以我的方式報恩而已。」。

一向謙虛的奈良美智，畫完這幅為臺灣而作，全球首次在臺發表的作品後，他直言：「是現在的我最好的作品，真正的水準，也是最真實的自己。」，這幅〈潮濕朦朧的一天〉是東日本大地震 10 周年的 2021 年，奈良美智對臺灣盛情的感恩之作。他相信那是自己目前真正有水準的最好作品，而且代表著最真實的他，只因他畫出了胸臆中的愛，以一位女孩不卑不亢、不悲不喜，讓愛溢於形外。當愛將他心中填滿時，那裡已沒有自我，一種無須與他人較量高低、好壞的無我心境，使他畫出真實而神聖的自己。

奈良美智花費 10 天完成這幅畫作，醞釀好幾個月他遲遲沒下筆，是在等他精神狀態在最巔峰時才起筆，但他卻不感覺壓力，雖然離開展只剩不到兩個月。他說：「如果是以前 40 多歲的自己，應該是不管怎樣先畫再說，然後就怎麼都畫不好，只能繼續等待畫面中人物的誕生，不斷重複

畫了再塗掉，等待誕生的瞬間吧。」。

而這幅畫，奈良美智又期待能畫出與前一年完成的〈Miss Moonlight 月光小姐〉同等質量的作品，若是其他畫家可能在檔期逼近與心理壓力下焦慮不安，但是他卻老神在在，輕鬆以對，在對的時間點完美的自我狀態下，才讓作品安然誕生，其中奧秘何在？

由自我到無我的創作蛻變，的確需要漫長的一段心智磨練，因為奈良美智先前的作品與現今的畫作，畫風迥然不同，好像一個面露凶光常常使壞的女孩，忽然幡然悔悟、改邪歸正，顯露原先素樸、良善的本性。畫面上的女孩，容顏變得溫和，畫家的身段也相對地柔軟、輕鬆起來。畫面的「她」與他融為一體，改變的觸機又是什麼？

解開心靈的封印，311 大地震

「我邁入 51 歲後的 3 個月，日本發生大地震，東日本重大受災區，橫跨了我出生長大的青森縣到現在居住的 木縣，而且沒想到連我回老家的那一條路也完全被破壞，滿目瘡痍的慘狀讓我內心所謂的創作欲望也隨之瓦解，我開始感覺自己的魂魄被海嘯帶走了。」。

原來奈良美智是住在受災區，他的家鄉與福島整個地區都受到嚴重的肆虐，目睹熟悉的環境處處殘破不堪，當時他的心

情跌落死亡的陰谷，充滿了無力感和虛無感，他覺得自己身為畫家卻無法為家鄉奉獻心力。許多人勸他快逃，但他仍守在災區，最後他除了把母親家裡的日常用品，載到很遠的岩手縣分送給災民外，也在福島的避難所成立工作坊，以他工作室裡的舊鯉魚旗，讓小朋友製作衣服並為他們拍照，留下紀念性的回憶。

然而奈良美智深感自己的畫作不能使災民振作，鼓舞，更無法救人，他十分慚愧，他甚至質疑創作實質有何用處？災後他痛苦得無法創作，6個月只完成一幅畫。於是他回到母校愛知縣立藝術大學（あいちけんりつげいじゅつだいがく）駐地創作，與同學們共同使用工作室進行黏土立體雕塑製作，直到翌年4月，在手的捏塑與土的揉觸中，他逐漸找回創作的初心。

奈良美智完成於大地震那一年的〈萌芽 (Sprout)〉（西元2011年），是以壓克力原料畫於木板上。畫中的小女孩，身著黃橘色衣裳，低眉閉目，臉如滿月般微微泛紅，雙手護持一株小幼苗，雙腳直挺立，這位彷彿佇立大地，闔眼祈禱的女孩，好似心中默念著美國詩人華特·惠特曼的一行詩句—最小的新芽告訴我們，沒有死亡。而奈良美智所塑造的雕塑〈樅樹小姐 (Miss Tannen)〉（西元2012年），手的觸痕肌理歷歷可見，女孩豐厚的唇，圓潤的臉，雙眼渾圓，配上高聳如尖塔的頭髮，長髮如



奈良美智 平面作品 西元2002年。

樹，宛如頭上長出一棵樹，傳達來自土地的溫暖與力量。而後衍生為6公尺高的〈森之子 (Miss Forest)〉（西元2017年），雙眼閉目冥思，靜默、悲憫，猶如大地之子或大地女神，那是奈良美智從小就被家鄉青森縣的蘋果樹包圍的記憶反饋，他喜歡獨自一人待在森林中，被綠色圍繞，或與貓、狗對話。

奈良美智災後創作了一系列雕塑，比起用畫筆或鉛筆創作，他覺得「用雙手直接進行創作是更接近原始的天性」，他意識到「陶土比鉛筆還自由」。他心靈的封印彷彿因為311東日本大地震忽然被打開，

他嚮往更自由的表現方式，就如地震後他反而不再像從前那麼熱衷於搖滾音樂，他說：「震災後我又開始聽原生音樂，不是所謂被商業化的搖滾，而是 1970 年代嬉皮公社裡唱的那種，雖是小調卻能滲入人心，讓人內省的音樂。」。

一首安魂曲，月光小姐

災後，當奈良美智再度面對白色畫布時，他的心情放寬了，作畫的速度也放緩了，他感覺可以平靜地與畫中的女孩對話，那幅〈春少女（Spring girl）〉（西元 2012 年），是由早年内心充滿忿怨的女孩，蛻變為面容溫潤，雙眼透明泛著眸光，深具平和之美的少女，奈良美智認為是他—「第一次畫出可以讓人感受到溫度的畫」。

無情的海嘯沖毀了他的家鄉，似乎也將他的內在雜質一併沖刷乾淨，讓他首度感覺自己畫出有溫度的畫，那是一種心靈趨向純淨的外在顯現。從此他創作時變得比較沒有壓力，而有溫度的畫，一直在他內在持續升溫，成為他畫少女的原型。震災後的第 6 年（西元 2017 年）當奈良美智畫出〈Midnight Truth〉時，他讚嘆「終於畫出自己的真本事了」。

奈良美智的真本事是他畫裡的少女好像與陽光跳著圓舞曲般，色彩不斷從四面八方圍聚而來，交疊出五彩的波光，流露出他內在的陰霾已為陽光消融，回復到美

善初心。

更不可思議的是西元 2020 年，當奈良美智完成〈月光小姐〉時，他直覺那有如是獻給震災的「安魂曲」。這首安魂曲綿延 25 年，由西元 1995 年阪神大地震時他腦海裡深深嵌入的「月圓之夜」歌曲，在 16 年後的地日本大地震時又再度迴盪不去，再經過 9 年的心靈創傷沉澱後，終於無預期地，完整地就在他筆下悠然而生，既是安撫亡者，也是淨化自己。

穿著黃色衣服的少女，在暗黑的背景中，雙眼垂閉，飽滿如滿月的顏臉，神情寧靜祥和，旁分的橘色頭髮，雜揉著繽紛的色彩。奈良美智從畫布上交織重疊的色塊，逐漸形塑出少女的臉龐。暖色調的女孩，流轉著月光金黃的清輝，無矯無飾，宛如渾然天成，有一種美質歸返的意蘊，雋永有味。

這首安魂曲似是濁世中的一種清音，流盪在人間，難怪奈良美智畫完後，他說：「有種被幸福包圍的感覺」，甚至恍惚間聽到內在有股聲音對他說：「已經可以休息，也沒關係了喔。」。

61 歲的奈良美智從 20 歲接觸藝術以來，終於在畫了 41 年後可以畫出他內心中理想的畫作，而且是無預設、無期待，自然而然地完成了，似乎已進入了莊子「逍遙遊」中自由自在，無為無待，終極理想的精神境界了。

也許「可以休息」意味著可以輕鬆不費力地創作，正如在臺灣首次展出的〈月光小姐〉與〈潮濕朦朧的一天〉兩幅巨作，都不再承載著革命般的歷史意識，僅僅傳達他生命當下的情思，以感性抒情的筆觸，呼喚出豐饒的意象，召喚藝術的魂魄。

當時深受 311 東日本大震災之苦的奈良美智，甚至悲痛到無法作畫，且不斷自責藝術無用武之地，如今當他越過生命的幽谷，他作畫的方式與視角也跳脫出紅塵的框架。他心中已無所畏懼，只有滿溢的愛與慈悲寄寓於畫中。

以前奈良美智就是畫出他腦中浮出的形象，他畫他想畫的，現在他會換個角度從觀眾的感受考量，而不是以自我為中心，就像他畫〈月光小姐〉時，他首次邊畫邊想人們在夜晚時看見月亮的感覺，同時邊揣摩著他想像中觀賞者的畫像。

當他的角度位移，主客體的交流，無形中流露出他的同理心，他總覺得過去他的作品比較不懂得與世界溝通。然而 311 大地震打開他自我的視角，他能夠以同理心看待世界，而慈悲就是同理心的印現，印現他在那座如佛像般慈悲的〈森之子〉雕塑上。而對於奈良美智作品所隱寓的內在精神性，觀眾是否感同身受呢？

「大多數人都看不見我作品的精神面，事實上我是從精神的角度創造了我的藝術，它充滿了宗教和哲學的考慮。」，

的確，一位藝術家作品的終極關懷的精神面，並不容易捕捉。

孤獨的我，是作畫的動力

奈良美智說過一句深富哲學性的話：「我認為持續畫畫這件事，是照亮我本身存在於此的明燈；而在那裡被映照出來的也絕對不是只有畫畫的我。」。奈良美智透過畫畫證明他的存在，畢竟畫畫讓他發光發亮，然而他的存在是整體全面的，又不是只有畫畫的片段而已，那盞明燈沒有映照出來的會是甚麼樣的 he 呢？

如果擎起探照燈，探照他成長的時光隧道，也許可以尋得蛛絲馬跡——那是個「孤獨的我」。奈良美智，西元 1959 年出生於青森縣弘前市（ひろさきし）一個鄉下，在家排行老三，兩個哥哥大他 8、9 歲，加上父母都是上班族工作忙碌，生在雪國的他只能一個人在家看漫畫、童書繪本，或看電視。有時在住家附近的大草原或蘋果園對著大自然與樹說話，或與貓、狗玩耍。更多時候常常一個人隨性地塗鴉，在想像的國度裡自由遨遊。小學時，老師給他的評語是「上課不專心，有發呆的習慣」，而他不是偶爾發呆，是連續發呆 6 年。

奈良美智那顆孤獨的心，持續他一生，日後當他進入德國杜塞道夫藝術學院（Kunstakademie Düsseldorf）就讀時，由於語言隔閡，他有如失語般，感覺自己像

一隻被遺棄的貓，只能躲在角落。於是他把心中壓抑的不滿，全然揮灑在畫面上。他直言：「孤獨感和疏離感是我的創作動力。」，喜歡獨處的他，修練他的孤獨美學，他逐漸沉澱思緒，把畫面上的背景塗掉、抹平，而單純地只凸顯單一的人物或動物，奠定他成熟風格的先端。

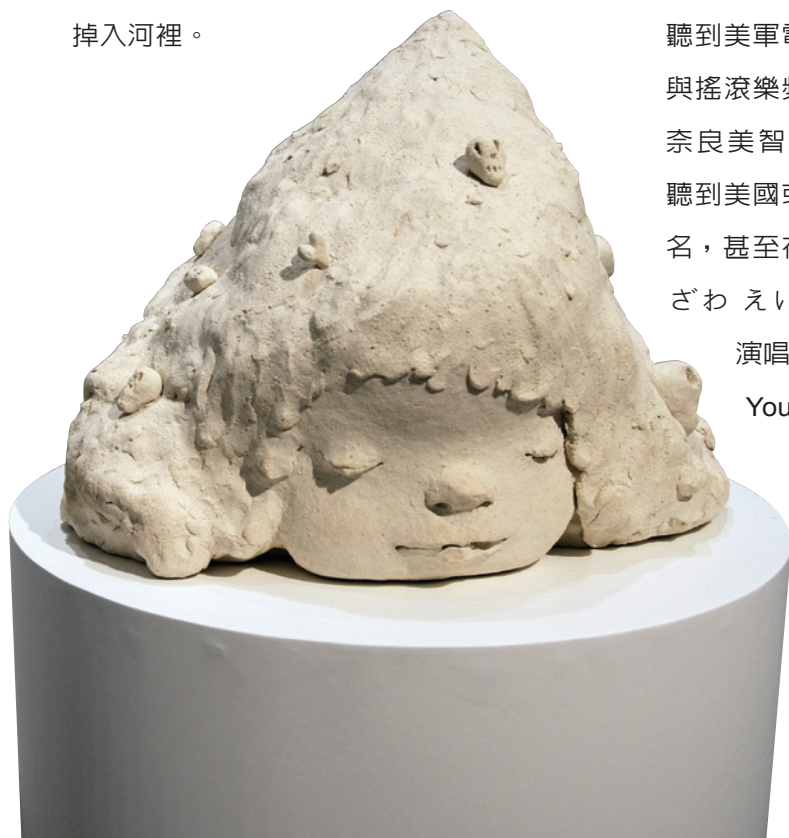
而那也是個「冒險的我」，奈良美智小學一年級時，就與一位同學，兩人在颱風過後的黃昏，搭私鐵電車，在終點站小溫泉鄉下車，目睹小鎮被大水沖毀的橋樑及橋下如恐龍骨般的黑影，他們驚恐不安，連忙搭電車回家，車上被一位好心的阿姨質疑兩個小孩是否離家出走，最後交由警察通知父母領回，母親在領回他前，正在河邊焦急地尋找，深怕他掉入河裡。

從此奈良美智把他的冒險壯志，藏在他的繪本裡。小學時他曾繪製一本《企鵝物語 (Penguin Monogatari)》，描繪自己與一隻撿來的流浪貓，一起冒險穿越亞馬遜叢林的食人族，又躲過蟒蛇、鱷魚的襲擊，抵達南極的冰山，受到一群企鵝熱烈包圍的驚險感人繪本故事。

奈良美智甚至在他成名後的 50 歲，在紐約街頭還如青少年般冒險塗鴉，但他沒躲過警察的拘捕，被帶到警察局蹲了一晚，預計開展的畫展遭到取消。翌年他榮獲「紐約國際文化獎」，為全日本第一人。

搖滾的我，是創作的心

同時，奈良美智也是「搖滾的我」，常常一個人在家的孤獨少年，小學時當他聽到美軍電台的節目，偶然轉到西方民謠與搖滾樂頻道，從此便愛上了它。國中時奈良美智常在深夜裡收聽廣播節目，當聽到美國或英國的搖滾樂時，他便興奮莫名，甚至在國二時首次去聽矢澤永吉 (やざわ えいきち) 帶隊的「CAROL」現場演唱會。高一時去聽尼爾·楊 (Neil Young) 的音樂會，而在高二到畢業前，他在一家搖滾咖啡店打工，並擔任 DJ。即使高三要準備



奈良美智 雕塑。

聯考，他仍在收音機裡收聽「Sex Pistols」的〈英國無政府 (Anarchy in the U.K.)〉或「The Clash」的〈白色暴動 (White Riot)〉。

當奈良美智大學重考，考取武藏野大學 (むさしのだいがく) 後，卻因深深迷上日本搖滾龐克、新浪潮運動，而無心於學業。第二年他發揮冒險的精神，索性把學費拿去歐洲自助旅行，既在美術館看畫，更不忘聽音樂會。在海外，20 歲的奈良美智和新認識喜歡搖滾樂的外國同好，一起去聽樂團演唱會，兩人馬上成為靈魂上的兄弟，他感覺又能和世界一起脈動。他初次體會到繪畫如果不能描繪出他

現今的生活世界和感覺，就沒有意義了。

奈良美智轉讀愛知縣立藝術大學 (あいちけんりつげいじゅつだいがく) 後，又第二次去歐洲。研究所畢業後，西元 1988 年 29 歲時，他赴德國留學，一去 12 年。而搖滾樂已成為他的精神食糧，陪伴他度過孤獨的歲月。每當作畫時，他就是非得把搖滾樂放得震天價響，且把地板搞得髒亂不堪，他才大呼過癮，靈感就能源源不絕。

奇妙的是，從小孤獨塗鴉的奈良美智，他一生的藝術啟蒙竟是來自他蒐集的音樂唱片，他說：「我是透過唱片封套接觸藝



奈良美智 油畫。

術。」，只因上大學前他的家鄉沒有博物館，唯一的視覺饗宴就是封套上設計精良的外國樂團明星照片，有的是絹印，有的是攝影作品，不但擄獲他一顆喜愛搖滾的心，或許也餵養他日後飛越異域的決心。

搖滾的魂、搖滾的魄，已全然進駐他的靈魂，他喜歡鮑伯·狄倫 (Bob Dylan) 和尼爾·楊 (Neil Young) 的歌曲，搖滾樂對現實社會或政治的批判與關懷使他的畫作不時流瀉出搖滾樂音，他畫中的小女孩頭大、身小、短髮，不時以一副桀驁不馴的態度，斜眼睨視世界，那不屑的姿態猶如小小的革命鬥士。



奈良美智 雕塑。

叛逆的我，存在的證明

在搖滾魂中，奈良美智也化身為「叛逆的我」，他畫中的女孩，有時高舉 Peace 牌子，或穿著寫有「NO WAR」的衣服；有時她手裡拿刀，或背後藏刀；有時彈吉他或打鼓或手拿麥克風唱歌；有時她頭包紗布或眼貼紗布，或手流血受傷；有時吐舌或露出尖牙，抒發他對社會的憤懣。甚至他的作品名稱或個展主題，常常都以搖滾樂的歌名或歌詞來命名。例如他手繪的瓷盤（西元 2007 年）〈我準備好要去任何地方，也可以消失不見 (I'm Ready to Go Anywhere, I'm Ready to Fade Away)〉，便是鮑伯·狄倫〈搖鈴鼓的人 (Mr. Tambourine Man)〉的歌詞。他本人或作品已與搖滾樂渾為一體。他說：

「我用畫表現了無法以語言表達的內心狀態。」。他以搖滾「畫」幫他代言，反戰、反核的公共議題都在他的筆端呈現。

那叛逆的女孩，單純不媚俗的形象，表情豐富、姿態不一，彷彿是從他蒐集的搖滾樂唱片封面的歌手走出來一般，流露的是一股青春、不屑、不屈服、憤怒、抗議的精神，也是 60、70 年代在越戰中成長的青年的時代精神。

就如奈良美智崇敬的鮑伯·狄倫，在戰火頻傳的越戰期間，他唱著屬於自己的歌曲，訴說年輕世代對權威的不滿，對自由、和平的渴望；對戰爭的憤怒，被視為身具反叛精神的搖滾歌手，最終又反叛自己的英雄形象，他賦予搖滾樂靈魂，擾動了一整個時代，締造了「搖滾傳奇」。

狄倫 60 年代就是一頭狂亂的捲髮，以

一副蔑視不羈的態度隨興地以他那粗獷的嗓音，彈著吉他吹著口琴，唱著他直指時代的歌與詞，是一位狂飆青春的叛逆小子，卻深深擄獲不安的人心。

奈良美智 70 年代就常聽狄倫的歌曲，年輕時他也留著一頭捲髮，而他似乎也受到狄倫歌詞的啓迪。例如〈隨風而逝 (Blowing in the Wind)〉的歌詞第一句便寫道：「How many roads must a man walk down. Before you call him a man?(一個人要走過多少路，才能成為男子漢)。」；而膾炙人口的〈像一塊滾石 (Like A Rolling Stone)〉，詞意更寄語年輕人不要趾高氣揚，安於舒適，要自力更生，有時要如流浪漢在街頭討生活，而家沒有一定的方向，要像顆滾石般滾動。

奈良美智 20 歲一人獨自到歐洲 10 幾個國家自助旅行，24 歲再度前往，29 歲在德國讀書體會生活與求學的煎熬，他跳開在日本的舒適圈，選擇以世界為家，居無定所，走過了無數的路，證明自己的存在，自己的叛逆，他已可以被稱為男人，是位不妥協的男人。

西元 2016 年，狄倫獲得諾貝爾文學獎，他的歌曲是音樂，也是詩。他曾說：「我覺得自己先是一個詩人，然後才是個音樂家。」。這句話如果套用在奈良美智身上，其實也非常貼切，因為他從小就喜歡聽民謠與搖滾樂，壓根兒沒想過當畫家。他去

德國留學時，帶了兩箱錄音帶，而畫具只有一箱，是否也可以說他先是個搖滾迷，然後才是藝術家。奈良美智也期許自己能像狄倫一樣，當個吟遊詩人，自由創作、四處旅行。

陰性的我，畫出內在的小孩

而奈良美智也是「陰性的我」，在他的孤獨魅影裡，藏身了一位內在的女孩，永遠與他形影不離，化身在他的畫中。奈良美智的自傳《小星星通信 (The Little Star Dweller)》裡，他寫道：「那些小孩或動物變成自己的自畫像。」，他擅長畫的女孩或少女，原來都是他面對自己的自畫像，他的畫與人彷彿形成一種鏡映關係，隱含著一種幽微的陰性、流動的情愫。

肉身是靈魂的居所，奈良美智未出生前就已經與「奈良美智子」結緣。那是他父母在他未出生前預先取好的名字，他們以為會盼來一個女孩，豈料他一出生，父母才發現是個男孩，只好把「子」去掉，變成男生名字。他誕生這一年適逢日本皇太子迎娶美智子王妃，「美智子」成為許多父母為新生嬰兒取名的首選。

因而奈良美智在他母親的娘胎裡，早就被視為女生了。當許多人好奇地問他為什麼畫女孩，他總是表示他也不知道，或說：「畫中的小孩其實沒有性別。」，有時說：「這是一個中性的形象，它突然跳



奈良美智 雕塑。

入我的腦海，我沒想太多。」。

常憑直覺作畫的奈良美智，正是畫出他潛意識中的內在小孩，那是當他仍是胎兒時被父母植入的記憶。修藍 (Ihaleakala Hew Len) 博士在《內在小孩：在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己 (Unihipili)》書中表示，內在小孩 (潛意識) 擁有我們以前經驗過的所有資訊，也就是記憶。它不僅是你本身過去數十年中體驗過的記憶，也包括宇宙誕生至今所有生命體，所有礦物等體驗的記憶。

因而奈良美智總是愛畫女孩，絕不是偶然意外的巧合，那是他的潛意識中早已保有「美智子」這個陰性的名字記憶，只是他不知道而已。那個內在小孩一直陪伴他，出沒在他的畫作上。而當他讀大學時，他最喜愛的一部電影是《穿越時空的少女 (ときをかけるしょうじょ)》，為此他還買了一部錄影機專播這部片子，一再觀賞，而這是他唯一所擁有的影片，在他青春年少的大學歲月，也許是當時 14 歲的原田知世 (はらだ ともよ) 所飾演的美麗、純愛、夢幻的青春少女形象，深深烙印在他的腦海吧！

奈良美智既擁有女孩般的名字，又愛看少女片，這些他經驗過的資訊，沉沉的深入他的潛意識，內在的小孩召喚出外在的女孩，顯現在畫布上，成了他的自畫像，時而柔軟時而使壞的自己，那正是他蟄伏

在靈魂深處的記憶。奈良美智好似已超感官的靈視，藉著繪畫回溯自己的童年，並釋放孤獨一人沒被愛充滿的悲傷記憶。

攝影的我，流露赤子之心

奈良美智也是「攝影的我」，他曾和日本的攝影師一起舉辦聯展，展出日本的愛奴族 (Aynu) 部落照片 (西元 2014 年)，而他來臺灣旅行時也在花東的部落拍了原住民阿嬤的容顏與神秘的花東縱谷。更早之前，當塔利班 (Taliban) 政府垮台後，西元 2002 年奈良美智前往阿富汗拍照。

這個在 16 世紀曾是蒙古蒙兀兒帝國的首都喀布爾 (Kabul)，經過 22 年的戰火摧殘，奈良美智觸目所及有如殘破的烽火遺跡，許多人把廢墟當成家，仍努力地生活著，他捕捉到不少笑容可掬的孩童與少女及坐在樹下喝茶的人們與市集、商店、街道、村落、學校等等景色。

當奈良美智拍攝的照片刊登在日本的《FOIL》雜誌後，獲得許多好評，義大利的攝影專業藝廊及芬蘭國家美術館 (Suomen Kansallisgalleria) 先後都選上他的攝影作品展出。其實中學時奈良美智就對攝影感興趣，也曾拿他的照片給他尊敬的攝影家高橋本 (Takashi Homma) 看，他告訴奈良美智「攝影不是想著如何去拍被攝體，而是如何把要透過被攝體表達的東西明確地表現出來！」。

因而奈良美智深感攝影不在技術的精進與否，而在於將「自己的觀點」表現出來，與他所畫的素描一樣。一位畫家的攝影之作，他所觀看的視角與呈現，自然會融入他創作的觀點，奈良美智的攝影之作往往也流露出他不老的赤子之心。

插畫的我，釋放自己的痛

奈良美智還有許多不同身分的我，如「插畫的我」，他與日本著名的小說家吉本芭娜娜（よしもと ばなな）合作三本插畫小說—《雛菊的人生（ひな菊の人生）》、《無情 / 厄運（ハードボイルドハードラック）》、《阿根廷婆婆（アルゼンチンババア）》。吉本芭娜娜的小說，常描寫夢、回憶、死亡和孤獨，在種種難以面對的悲慘命運中，小說的主角如何走過生命的劫毀，迎接未知的命運與曙光，深具療癒性，深深撫慰人心。

奈良美智說在現代作家中，他唯一擁有全部作品的只有吉本芭娜娜。他們兩人的合作，吉本芭娜娜覺得宛如是兩人共同寫成的小說；而奈良美智則認為，浮現在我腦海的圖象是完全忠實的。甚至奈良美智直覺認為，那本《雛菊的人生》在他心中可以稱為《雛菊和我的人生》。也許小說中吉本芭娜娜細膩描寫的失去雙親的雛菊，內心世界的創傷和無常人生的孤獨，深深勾起從小沒有得到太多父母關愛的奈

良美智而感同身受吧！

其實奈良美智的繪畫與吉本芭娜娜的小說，一個透過畫、一個透過文字訴說的都是兩人內心那顆孤獨的靈魂，而奈良美智不只是擁有「繪畫的我」，也有「冒險的我」、「孤獨的我」、「叛逆的我」、「搖滾的我」、「陰性的我」、「攝影的我」或「雕塑的我」、「插畫的我」、「裝置藝術的我」，無論是哪個身分，在重重的自我面向裡，奈良美智窮其一生所畫的女孩 / 少女，就是遇見另一個自己—純真、敏感的自己—也是奈良美智在他的工作室牆面貼著的一張紙條，上面所寫的「莫忘初心」的自己。📖

參考書目

- 奈良美智 《小星星通信》 王筱玲、黃碧君譯 西元2004年 大塊文化出版社
- 奈良美智等 《奈良美智的世界》 周亞男等譯 西元2021年 大藝出版社
- 文化總會 Fountain新活水 西元2021年3月
- 奈良美智特展 Facebook
- 吉本芭娜娜著 奈良美智繪 張秋明譯 《雛菊的人生》 西元2009年 時報出版社
- 修藍等 劉滌昭譯 《內在小孩：在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己》 西元2011年 方智出版社

積善人家、曦光普照

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第六十八首

門庭清吉夢禎祥 積善于門大吉昌
訟理婚成蠶又熟 病逢良藥得安康

靈詩愛語——積善人家、曦光普照

當世界沉淪前
還有一個字
趕來向世人揮手告別
那個字已經隱忍了幾千年
執意，把它猶存的溫熱
體貼地熱敷在
尚未冰冷的人
他盡情揮霍一生的血
只為一個「善」字

歷史典故——李吉甫三代為相

李吉甫（西元 758-814 年）唐趙郡人，元和年間兩度為相，父親李棲筠曾任御史大夫，兒子李德裕於文宗時入相，武宗時又再度為相。李吉甫一門三代皆為相，一脈相承，祖德留芳。

李吉甫、李德裕父子為唐朝「牛李黨

爭」的李黨代表人物，他們任宰相時社會政治清明。

——《舊唐書》（卷149、174）

愛的甘露水——善的念頭引發善與美的志業

有一個善的念頭，或能引發利益眾生的志業，在社會上有許多企業家行有餘力時，反哺回饋社會、挹注藝術文化的發展，都是人間的菩薩行。

愛的生命故事

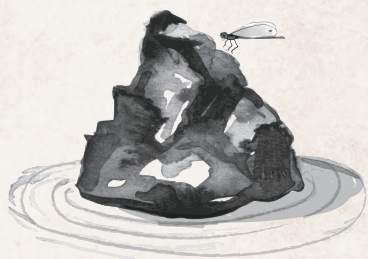
以私人的力量成立基金會，不斷推廣書法藝術的傳承與創新的「何創時書法藝術基金會」已成立 20 年，在民間基金會中占有一席之地，且成為日本書道家來台參訪時的必選之地。

成立基金會的因緣來自創辦人何國慶先生在父親過世後，整理先父的遺稿時無意中發現父親對書法的熱愛。審視每幅書法遺作，筆法在提接之間全反應著他的情緒起伏，彷彿父親活生生的音容如在眼前，

因此觸發他以父親之名成立基金會。十幾年來他不斷從海內外的拍賣會競標蒐藏明代重要書法家如董其昌、王鐸、傅山、張瑞圖、倪元璐等明代大書家作品，且旁及民國于右任等大家。並常於海峽兩岸舉辦明代書法展，又自民國 88 年起在臺灣開辦「傳統與實驗」書法雙年展，以邀請與徵件的方式，激發現代書家的創新發表。近年在中正紀念堂舉辦的大規模「萬曆萬象特展」，參觀人潮絡繹不絕，是藝壇一

		龍山寺 觀世音靈籤	
第六十八首上上	意聖 自求財婚姻 安成 旺意 得人安富宅	門庭清吉夢禎祥 訟理婚成靈又熟 病逢善子門大吉昌 積逢良藥得安康	李吉甫三代為相 解 日暇風和百花大發事事美從今願達此籤
	法財人國 台北市艋舺龍山寺	付甲人 六防 到吉 疾物病 移徙如急 安意	日暇風和百花大發事事美從今願達此籤

大盛事。筆者前去參觀時，巧遇何創辦人與他兒子，兩人知書達禮，父子攜手共創書藝推廣，誠為美談。以建築業起家的何國慶，在皈依證嚴法師後，行事箴言一「萬事只求心安」。兒子受到薰陶，放下在全球頂尖的建築設計公司工作，回國克紹箕裘，任基金會執行董事，推出深具空間與時代氛圍的書法展，使明代文人或武人、僧人書寫的生活情境呼之欲出。書法成為生活的一部分，是生活美學中的重要 DNA。何國慶父子兩代為發揚書法不遺餘力，不愧是企業回饋社會的最佳示範。源



蓄滿能量、獨占鰲頭

文、圖／鄭筠蓁

觀世音靈籤第六十九首

冬來嶺上一枝梅 葉落枯枝總不摧
探得陽春消息近 依然還我作花魁

靈詩愛語—

蓄滿能量、獨占鰲頭

那一季寒冬
殘花敗柳
魂飛魄散百花凋
春來也
冉冉綻放的
依然是還魂後
靜靜蓄滿能量
傾注熱情的
花魁

歷史典故—程嬰匿孤存趙

春秋戰國時期，程嬰與公孫杵臼為趙家門客，趙氏全家為晉國司寇屠岸賈殘殺。屠岸賈急於抄家滅門，索求孤兒。程嬰與公孫杵臼兩人密謀抱來他人的兒子，說是趙氏孤兒趙武，讓屠岸賈殺害，把真正的

趙武藏匿山中 15 年，撫育趙氏孤兒長大成人。趙武與程嬰日後將屠岸賈家族誅滅，以報仇雪恨。

—《史記·趙世家》

愛的甘露水—專心做好一件事就是人中之龍

當一個人可以專心致志地研究、探索，忍受孤寂、清簡過日，把他人生經歷的心血結晶著書出版與人分享，繼續傳薪他的經驗確實令人感動。

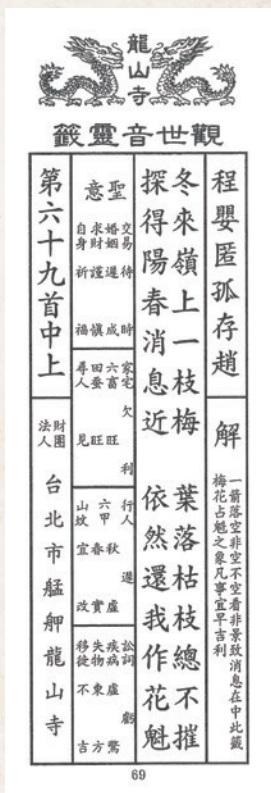
愛的生命故事

曾經任教於台大哲學系，之後於新竹中學退休的哲學家史作檉先生。是我所認識的學者中最孜孜不倦於讀書、著書，數十年如一日的難得典範。史作檉先生說：「什麼是天下最美麗的事物，就是把青春和衝動奉獻給理想與智慧的尋求！」，如他所言，史先生全然把青春與生命奉獻在他的哲學領域上，哲學意志純粹到一塵不染。

他除了著書之外，也在民間義務講學，30 餘年來每個月的第一個星期日下午，他總是與年輕的學子分享他的哲學信仰與思想。我曾去上過幾堂課，只見他滔滔不絕地講著高深的哲學思想，中西兼論。一位 80 幾歲的老哲學家精神抖擻地循循善誘，令人敬佩。

史作檉先生獨特的研究是「形上美學」，他說：「針對人類整體文明所苦心孤詣所架構的形上美學，是在試圖喚醒迷失在文字世界裡的現代文明人，進行文字的創作性回歸，自我修護心靈的黑洞；找回屬於人真正實存

的原始情懷，原始心靈與存在的表達。」，形上美學因而成為史作檉先生探究藝術家創作的唯一評比準繩。探測在藝術與心靈殿堂裡的創作者，是否擁有回歸自然的真生命、真心靈、真自由，展現「生命本身」的綻放。他是位林中的隱者，孤獨的哲人，深掘文明的根源，護持哲學的尊嚴。他無休止的探索，一人一宇宙，孤獨放光，開出生命如實存在的花果。他以昂首之姿說：「我的書將來會被翻成 40 種語言！」，吐露著他的世紀獨白，他的確是華人世界的哲學翹楚。





超營養幸福學分， 你 **Pass** 了嗎！

文／張靜安 圖／編輯部

腦海裡哪一個瞬間讓你感覺到幸福？

吳永秀：一家人坐著一起吃飯就是幸福

COVID-19 繼續蔓延的西元 2021 年，一部刻畫人性黑暗面的影集在全世界爆紅，劇中演員們各有令人印象深刻的角色

詮釋，娛樂版也開始挖掘演員的生命故事或八卦傳聞。其中飾演「1 號吳一男」的南韓資深演員吳永秀 (오영수)，在一次接受電視節目專訪時，被問到有關幸福的人生哲學，他回答：「家人坐著一起吃飯，各聊各的，應該是最幸福的吧！」。吳永秀認為人生最幸福的時刻就是和家人相

處，家人不用多，能坐下來吃飯，孩子聊孩子的、爺爺聊爺爺的，一家人在同個空間享受一餐中的悠閒時光就夠了，並不一定要有什麼特別的互動。專訪中樸實無華的誠摯分享，打動無數觀眾，也讓主持人流下感動的淚水。

什麼是幸福呢？有錢就幸福嗎？如果有錢就會幸福，那麼為何有些不那麼富有的人覺得幸福；而有些富有的人卻仍感到不幸？財富的確是大部分人努力追逐的目標，也是能獲得幸福的基礎之一，金錢很好用、很實用這一點毋庸置疑，雖然金錢不是萬能，但它能帶來許多效用，例如，讓你騰出更多時間去做想做的事情，但按照邊際效應遞減，金錢之於幸福並非是一個恆常的必然。

正向心理學有一個蠻引人深思的故事，是這樣的

正向心理學有一個蠻引人深思的故事，是這樣的：有個天使，遇見了一位年輕優秀的藝術家，他正值人生巔峰，不但長相俊美，才華橫溢且富有，妻子貌美、聰敏又溫柔。但他卻過得不快樂，天使問他：「你這麼不快樂，我能幫你嗎？」，藝術家對天使說：「我什麼都有，卻不覺得幸福，我希望能夠得到幸福嗎？」，天使想了想說：「沒問題！」。

瞬間天使把藝術家所擁有的一切都拿

走，天使阻斷了藝術家的才華，毀去他的容貌，奪去他的財產和妻子的性命，做完這些事後天使便離去了。一個月後，天使再回到藝術家的身邊，那時藝術家窮困潦倒，衣衫襤褸地躺在路邊挨餓受凍，天使把原有的一切還給他又離去了。半個月後，天使再去看藝術家，這次，藝術家緊摟著妻子，向天使道謝，經過此番失而復得的旅程，此刻他已從全新的角度珍惜看待人生中所有的一切，也真正感受到幸福。明明物質面並未增加一絲一毫，藝術家何以有這麼戲劇化的轉變？

心理學家們認為人的認知、情緒與行為會相互影響與產生交互作用，目前多數的研究認為，幸福感是一種主觀的心理感受，是人對於生活滿意度的主觀認知，也就是個人對於愉快、快樂、滿足等正向的情緒經驗；以及生氣、悲傷、不公平等的負向情緒經驗，根據自身所體驗到幸福程度作判斷。

從正向心理學的角度分析，如果一個人對於自己的生活現況滿意度越高，正向情緒愈多，負向情緒愈少，幸福感就愈高。因此，決定自己是否幸福的人不是別人，而是來自於自己的感受與判斷。

PERMA 五大元素，正向心理學之父教你掌握幸福的科學方法

賓州大學的正向心理學之父—賽里



格曼 (Martin Seligman)，在西元 2012 年的著作《Flourish》(邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習計畫) 中提出一套幸福模型，分別是正向情緒 (Positive Emotions)、全心投入 (Engagement)、正向人際 (Positive Relationships)、生命意義 (Meaning) 以及成就感 (Accomplishment)。Martin Seligman 將這些元素反覆驗證後，從個人為單位，甚至是整體國家的幸福感提升都可以看見模型的效果，他大力推廣並被廣泛地運用到教育、組織、媒體界等。

正向情緒 (Positive Emotions)

這也就是我們所感受到的各樣正向情緒，包含「感恩」、「熱情」、「好奇」、「滿足」、「充滿興趣」與「愛」等等。正向情緒是正向心理學之中的第一個元素，這

些情緒可以讓我們充滿能量，不但有助我們開發、經歷及延長正向經驗，更促進我們建立及發展其它幸福，邁向健康豐盛的生命的主要元素。且根據 Fredrickson 教授的擴大建立理論，正向情情緒可以讓我們擴大認知資源，且建立更多可用資源。一些透過她的理論以及實驗確認有此作用的情緒包括「快樂」、「興趣」、「滿足」、「樂觀」以及「愛」等等。正向情緒能夠強化在面對挫折、困頓或憂鬱時的抵抗力。

全心投入 (Engagement)

全新投入可以讓我們學習、成長，並且感受到一股無可比擬的快樂。在這種狀態下，我們會失去時間與空間感，眼前只有當下的任務，直到完成或是別人呼喚你，你才忽然發現時間已經過許久。適度選擇適合自己能力的任務，可以讓自己更享受

其中，並感受到自己存在的價值。

正向人際 (Relationships)

人類是群居動物。社會支援網路讓我們可以得到溫暖，渡過生命中的艱難時刻。感受到被聆聽、安慰以及鼓舞的好處，這些元素都是使我們感到幸福的關鍵。

許多研究都指出，親朋好友間的支持可以讓人對生活更加滿足，最終使人感到快樂的，並不是擁有多少財富、名氣，而是與身邊的人有多深多好的連結，這些連結的重點不在量，而在質。

人與人之間越是深刻的交往，帶來越多的滿足。

生命意義 (Meaning)

生命的意義讓人感受到一股比自我還要大的存在。具體的來說，就是願意付出的心。這種意義賦予生命的目的性，且大多都是「利他」的。也就是說人生最終的意義，回歸其本質，都會和幫助他人有關。

成就感 (Achievement)

當我們完成對我們來說具有意義的任務，會感到一股極大的成就感。而這種成就感為自我加值，認為自己是有用的人，可以讓我們對於自我價值更加滿意，在社會階層上奠定一定的份量。

王建煊夫婦喜樂無比的「第三人生」

那麼，該怎麼把 PERMA 運用於生活中呢？

曾被外媒封為亞洲最佳財政部長，以及民衆票選為最受歡迎政治人物的王建煊先生，不只在政治圈上有傑出的表現成績，還是出名的公益大使。他和妻子蘇法昭老師伉儷情深，這對剛慶祝完結婚六十年鑽石婚的大學校對今年已 83 歲。身邊的人仍常看見夫妻兩人間有說有笑，精神抖擻的模樣。

其實蘇法昭患有阿茲海默症及肌少症，而王建煊也因為攝護腺癌兩人都在追蹤治療中，他們卻笑著爆自己的料：「現在兩個人外出都要包尿布！」。蘇法昭說：「這是返老還童！」，這樂觀與豁達胸襟著實令人欽佩。

民國 103 年離開公職的王建煊，退休後的日子和妻子傾注心力於社會公益，沒有孩子的兩人多年來已陸續捐出一億家產做善事。創立五個基金會，包含 Renewal Foundation—財團法人愛心第二春文教基金會，致力投入花東原住民孩童的課後輔導；浙江省新華愛心教育基金會，發起「撿珍珠計畫」幫清貧但學業成績優異的高中生繼續升學等，以推動海內外「教育」的公益慈善。

民國 101 年底去緬甸訪問時，發現緬甸居民嚴重的飲用水問題，以及學童營

養不良導致在課堂昏倒的現象屢見不鮮，便結合緬甸當地熱愛公益慈善的愛心人士，於民國 104 年成立 CHIT MYIT TAR FOUNDATION。以便發揮更積極更及時的功能協助當地居民

民國 109 年，王建煊夫婦賣掉臺北長年居住的房子，將所得 1,300 萬成立無子西瓜社會福利基金會，口號是「讓無子變有子」，引進信託概念運用在基金會，照顧老人餘生，幫助沒有孩子的老人老有所居，無憂而終。

秉持「人去愛留」的理念，王建煊出錢出力期望建構不同于一般安養院的照護環境，他的拋磚引玉，讓東華書局創辦人卓鑫淼遺孀，人稱卓媽媽的劉慶弟深受感動，一口氣捐贈 3.8 億元讓夢想點石成金，今(民國 110 年)年 3 月 5 日於林口長庚紀念醫院附近動土，預計明年中落成，定名為「鑫淼天使居」。

癌症、失智擋不了我們！想活久一點，就能為社會多做一點

德蕾莎修女(Teresa)曾說過：「愛就是在別人的需要上，看見自己的責任。(Love is in the needs of others to see their own responsibility.)」，王建煊回首此生，感恩擁有友愛的兄妹，分工合作照顧母親；有同心同行的愛妻；以及公益路上許多美好的緣分促成了一樁樁美事。

在演講中他常引用曾擔任史丹佛大學校長 16 年、現任 Google 母公司 Alphabet 董事長的約翰·漢尼斯(John Hennessy)的著作，問觀眾一個問題：「餘生究竟想留下什麼？」，而今年已 83 歲的他，他的答案，就是期許多一點時間和體力，與妻子一起做好做滿「人去愛留」的事，便覺得真是幸福又滿足。而王建煊夫婦一路走來的幸福路徑，相當程度上巧妙地呼應了賽里格曼的這套 PERMA 模式。

一粒麥子基因會志工服務缺額，秒殺

如同王建煊夫婦那樣取之於社會、用之於社會的公益志願者始終絡繹不絕。

由台電贊助，提供華東地區學童課輔及老人愛心服務的一粒麥子基金會的「屋內線路檢測志工」招募志工缺額，在台電內部宣導不久就公告滿額。無償的志工名額，卻總要拼命搶才能報得上名，堪稱是公司全年度最秒殺的活動。

而其他開放給愛心民衆加入的華東地區志工服務，如：故事媽媽(到校說故事、行動書車下鄉陪讀)、樂齡中心服務(隨班服務、庶務協助)、愛加倍小舖(義賣活動、物品整理、店舖工作協助)、社區老人服務(訪視服務、活動協助、送餐服務)，同樣是一位難求，更遑論有些志工服務項目除了基礎訓練外，還需配合特殊訓練，其中不

乏熱心大專生、上班族、家庭主婦、銀髮族或職場退休者，傾己之力成就他人，回饋社會的同時，也得到難以衡量的滿足與快樂。

生活的小建議，讓你更享受當下

臺灣於民國 82 年成為高齡化社會，民國 107 年轉為高齡社會，少子化、高齡化的趨勢難以逆轉，國發會公布最新人口推估報告，預估民國 114 年臺灣就會進入進入超高齡社會，意即 65 歲人口占比超過 20%，到了民國 124 年，全國一半以上都是中高齡、超過 50 歲。

人口年齡結構快速高齡化，即將面臨初老族的青壯年主動尋求「第三人生」的幸福可能性，像王建煊夫婦那般以職場寶貴經驗與公眾人物的號召力，去推動公益事務，回饋社會是很棒的選擇。

也有人開始規劃年少未竟的夢想，或旅行休閒，或繼續進修，或挑戰自我等等。



意識到「想讓自己過得幸福」這件事很重要，那麼，接下來該怎麼做呢？

首先生活是有機的，不完全按照規劃來，記得！路途的本身就是最棒的風景，別執著於完成終點，再來用心去品味細節。帶著意識去察覺生活的美好，它可能來自一份有意義有成就感的工作；一頓賓主盡歡的尋常餐聚；一次簡單而美好的輕旅行；一場令你觸動心弦的街口音樂會。偶爾回顧一下生活的軌跡，靜下心端看自己「現在走的這條路」，最後通往會是遺憾？還是滿足？修正可能的遺憾，篤定邁向滿足的步伐，儘管它不是每一步都順遂。

最後，隨時展開生活的美好體驗，生命有限、青春更短，但將時間用在真心喜愛的人事物上，都不浪費。

生活的美就在咫尺，蔣勳的臺東體驗

知名美學大師蔣勳在民國 103-105 年到臺東池上足足住了兩年，擔任首位駐村藝術家他說：「我心中一直有想大幅創作的念頭，卻不確定能在哪裡作畫」，直到民國 101 年的池上「春耕」活動，在雨聲中，聽到自己內在的聲音。於是他下定決心遠離都市，民國 103 年順隨緣份接受邀請長駐池上，融入當地生活並開始創作。蔣勳在池上感受到那份與自然共處、天長地久的生活。兩年間他學會了用氣味分辨

二月的苦楝，七月的薑花，以及茄苳樹結籽的林道，無比滿足。清晨與黃昏，漫步在稻田、山底、雲下以及老街的小吃店，完成了心心念念的創作，好不快活。

民國 105 尼伯特瞬間 17 級的強颱，在臺東地區帶來嚴重災害，蔣勳立即捐出這兩年間的畫作義賣近五百萬元台幣，支持當地受災慘重的藝術家度過難關現在只要有空，蔣勳也會回到池上作畫。他的文字紀錄《池上日記》，被當地人形容為「池上的文化風景」。

77歲開始畫畫，80歲開個展，100歲鼓勵了渡邊淳一的摩西奶奶

美國知名的俗人自學畫家，人稱摩西奶奶的 Grandma Moses（西元 1860-1961 年）更是如此，她出身於貧窮農村，77 歲才因關節炎無法刺繡而拿起畫筆嘗試閒暇創作，無師自學的她創作出風格純粹、令人眼睛為之一亮的農村描繪，筆觸下那一幅幅生動，樸實與溫潤氛圍滿滿的作品讓世界驚艷一生從未接受過正規繪畫培訓之下，竟然開辦了 15 次個人展覽，創作超過 1,600 幅作品。

西元 1960 年，當時的摩西奶奶 100 歲了，她收到一封來自日本的粉絲來信，

這位日本年輕人說自己在醫院工作，卻一直想要當個作家，眼看就要 30 歲了，他不知該不該放棄收入穩定的職業去從事念念不忘的寫作？摩西奶奶在寄回的明信片上回答他：做你喜歡做的事，上帝會高興地幫你打開成功之門，哪怕，你現在已經 80 歲了。這個迷茫的年輕人，就是後來的文學大師渡邊淳一。

生活裡隨遇的美好緣分與交集，每時每刻都等待你我的發掘。

華盛頓郵報評選的年度「十大奢侈品」，你入手了幾項？

回過頭來看西元 2017 年《華盛頓郵報 (The Washington Post)》評選年度「10 大奢侈品」：

1. 生命的覺悟與開悟
2. 一顆自由、喜悅與充滿愛的心
3. 走遍天下的氣魄
4. 回歸自然
5. 安穩與平和的睡眠
6. 享受真正屬於自己的空間與時間
7. 彼此深愛的靈魂伴侶
8. 任何時候都有真正懂你的人
9. 身體健康，內心富有
10. 能感染並點燃他人的希望

名單中盡是生活與生命，竟無一項與物質有關。每一樣看似簡單，卻只有經過歲月洗禮的人們都知道，這些都是彌足珍貴的「人生奢侈品」，得之不易啊！

細數生活中的美好，挖掘屬於自己的幸福法則

幸福是什麼，隨著不同的年齡與狀態，回答會是各式各樣的：對準備學測的青少年，幸福也許是做完厚厚的模擬題庫的爽快，是饑腸轆轆時抽屜摸到的一碗湯杯麵；對出外工作的遊子，幸福或許是除夕早晨睡到自然醒，迷糊著雙眼走出房間，看見媽媽在廚房忙乎著包餃子，燉滷肉，立刻過去往嘴裡塞下那一口香噴噴的肥豬肉。

而幸福也可能如日常般簡單，某日前往聚會的途中，秋老虎在空中熱情地照耀

大地，此時公車窗外一輛灑水車經過，細微的水珠在太陽照射下形成一道彩虹，轉瞬即逝，於是你想起學童時打掃活動時水柱裡乍現的彩虹。多少美好的回憶啊！這一秒真令人感到無比幸福與滿足。能為自己或為重要的人努力，同樣都讓人感到無比幸福與滿足。

吳永秀在訪問的最後說到：「無論大小，回顧這一生我已得到了不少，現在反而會想把一切美好保留下來，例如在路徑上看見美麗的花朵，年輕時的我會想摘走，但到我這個歲數，會更希望它能在那裡維持原貌，而我可以有機會再去欣賞它。」。

歲末年終，願你我共同細數生活中的美好，勇敢追求、也珍惜擁有，挖掘屬於自己的幸福路徑。源



簡單即是快樂

文／墨客 圖／編輯部



名廚江振誠曾經說過：「小時候，快樂是很簡單的事；長大之後，簡單才是最快樂的事」，思索一下，深覺頗有道理。也因為自己踏入不惑之年，才真正覺察到：在家庭、工作、社會上人際關係的互動，確實是越簡單越快樂。

記得 30 年前，還在讀國小時，父母親曾對我們說過：「你們當小孩子才是最幸福的，只要乖乖上課，寫完作業、應付考試就好了……。」；如今，我在職場上也打滾了近二十年，才真的發現，兒時的生活，確實是無憂無慮的呀！

更真切的說，當時只要有一塊錢的糖果、餅乾嚼在嘴裡，和同伴玩著簡單的跳房子，彈橡皮筋，玩鬼抓人、木頭人，大概就可以玩到樂不思蜀忘記回家了。你看，小時候多麼容易滿足呀！當時的快樂，是很簡單的事——簡簡單單幾塊錢、幾樣小玩意兒、幾個不用道具的小遊戲，便快樂得彷彿世界都跟著笑了！

然而，今日身為大人，這樣的「簡單」，似乎難以成為「快樂」的泉源，但卻讓我們多麼渴望可以重返的生活。有人

做了簡單的市場調查，認為現代人難以簡單生活，主要來自於三項因素，分別是一選擇太多、科技進步、自我追求。

什麼是「選擇太多」呢？在心理學上，有一種心理障礙的名詞，稱為「選擇恐懼症 (Decidophobia)」。簡單來說，因為選擇太多，所以讓我們猶豫，難以抉擇，深怕選了這個，就會擔心另一個是否更好？間接造成的，便是可能產生心理上的焦慮，如此一來，怎麼能找到快樂呢？試想：三十年前，買枝鉛筆，可能很簡單，款式不多，任意挑了一枝，就樂不可支地回家；但現在的鉛筆，可能有各式各樣的造型，還有附帶各種功能，例如：一枝鉛筆同時含有原子筆的功能；一枝鉛筆上頭還有小玩具；一枝鉛筆還能變成一把尺……。如此一來，選擇多了，固然讓我們更能滿足自我的需求，但也因此讓我們花過多時間在複雜的事物／事務選擇上。因此，我們可以試著讓自己思考，何謂「擇你所愛，愛你所擇」，去選擇一個真正喜歡的；並且，選擇之後就不要後悔。

在市場調查的資料中顯示，科技的進

步，也讓人難以簡單生活。我曾聽長輩們談過民國四、五〇年代的生活，老實說，有些艱苦，但有時我也很想搭時光機回溯往昔。那時候，幾乎沒有科技，連電視、冰箱、冷氣都是奢侈品。父母說他們以前會到有錢人家的家裡看電視節目（布袋戲），有時鄰居一多，家裡客滿，還只能在走廊上遠遠眺望。這在八九年級出生的這一代，大概都難以置信。如今，科技進步神速地讓人難以招架，也幾乎無時無刻都受其制約—有了電視機還不夠滿足，就要來一台液晶螢幕，然後又要換大尺寸的，接著又對音響設備提高標準，最後還得有電視與手機連結的高科技要求。而我們最熟悉的「智慧型手機」就是一個最典型的例子，綜觀現代人，幾乎人手一機，也正不斷地追求更高階的用途。因此，現在要讓我們回到傳統的簡單生活、減法思維、農業社會，大概也難以適應了吧！

而我總覺得，儘管科技當道，它也來自於人性的需求；只要我們「不役於科技」，隨時掌握好自己的內心，也許，也能尋回一絲絲快樂吧！

科技進步，帶動了社會與時代的變遷與創新，隨之而來的，即是自我期待的增加。傳統的社會中，婦女無才便是德、女主內男主外，女性對於自我的成長，幾無期待；然而，如今的女性，各個都具備了自信與自我實現的價值觀，期待在家裡、

社會上都能有享有平等權。其實，在台灣，這樣的平權機制幾乎已慢慢成熟了，也逐漸出現更多令人敬佩稱讚的女性領導者。不僅女性，包括所有的人，我們都在追求一個好還要更好、精益求精、百尺竿頭的梦想與目標。這樣的自我期待，固然是好的，也是社會發展的動力；然而，它的背後，卻是無限的加班、過勞、付出，甚至更多自我的燃燒、責備、抱怨、競爭、爾虞我詐、超越潛能，而這樣過多的負面能量的積累，確實帶來許多的不快樂。

父母親跟我說，他們在農業社會，幾乎不談自我的追求與成長，只談農事、家務事，倘若以今日的眼光來看，似乎帶點消極、不長進，但站在現代人積極邁向馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 的最高需求層次上，傳統農家似乎是一種足以令人喘氣、放鬆，甚至才是簡單快樂之所在呀！

現在的我，真的很想過個簡單的生活，單純上下班，回到家，閱讀、寫作、陪家人聊天、不再應酬；吃得清淡，穿得輕鬆，看山看海看綠野；不過度購買、不擁有過多的欲望；少比較、少羨慕別人……。說到底，快樂其實還是「自找」的，能夠掌握內心，把持自我的人，就算外界多麼複雜或名利如何誘惑人，還是能回歸初心，享受純真簡樸的快樂！這是現代人最缺乏的課題，連我，也尚在修行呢！

我愛國境之南

文／李道勇 圖／編輯部

海天一色的美景，享受一抹恬靜之感。

民國 48 年，我從省立臺北師範畢業，為了把握最後一次救國團暑期訓練的機會，我挾著參加「鐵人三項」的餘威，報名「潛水隊」。7 月中就去左營報到，我也莫名其妙地擔任了隨隊記者，負責報導隊上的生活點滴、訓練過程的花絮。

前四周，我們就在桃子園游泳池以及左營港內接受操練，負責訓練我們的單位是「UDT 海軍水中爆破大隊」(underwater demolition team)，瘦瘦的吳隊長，聽說曾在馬祖海域深潛，協助打撈被我空軍擊落的米格 19 戰鬥機 (MIG 19)。

我們每天都要頭頂著橡皮艇下海，沒多久腳底就被滾燙的沙灘，燙出水泡，皮膚也被晒得脫了一層層的皮，蛙人操更是家常便飯，我只好在學科時間，偷空為《青年戰士報》寫稿。

我們還曾駕著兩棲登陸小艇，在左營港港內飛馳，與德陽號驅逐艦擦身而過 (它們通稱為陽字號驅逐艦，有些艦艇不僅參加過太平洋戰爭，甚至在中國沿海與共軍交鋒過)。

後四周，我們移師屏東車城國小，活動空間整個無限開闊，在蛙人老兵的呵護下，

我們由車城海灘而移師白沙灣，甚至延伸到風帆石（又稱掉落海中的尼克森頭）。

我們也開始接觸水肺潛水（Self-Contained Underwater Breathing Apparatus, SCUBA），攜帶水下呼吸系統，潛入水中，享受魚兒般悠游。還有使用雷管以及如肥皂塊的三硝基甲苯（Trinitrotoluene, TNT），讓我們領教了炸藥的威力，每次爆破後，都有吃不完各種海水魚。

那時的車城「福安廟」還沒名氣，後來廟方宣稱該廟是為了紀念乾隆帝的大將福康安，為了追捕林爽文的手下莊大田而至柴城；還有同治年間，劉明燈為羅發號事件率兵途經柴城（即車城）時也勒石題詞；民國 40 年改建時，又經副總統陳誠賜名為「福安宮」，所以她後來聲名大噪，竟與中和烘爐地南山福德宮及南投竹山紫南宮並稱臺灣「三大土地公廟」。

由於我身兼隨隊記者，因此有時也會自行活動。有一次，我前往另一處潛水，正當我專心欣賞來回穿梭的熱帶魚，以及繽紛如花朵般的珊瑚礁時，我竟然不知不覺身陷珊瑚礁井之中，每次潮落，我就身陷井底，幸我機警利用來潮浮起時，奮身緊抓井口，幾經攀爬，忍著遍體撕裂傷、擦傷、挫傷，才爬出珊瑚礁井，從此我再也不敢脫隊自行活動。

車城留給我最深刻的印象，是那長滿遍地的瓊麻。瓊麻大概是在清宣統 2 年（西元 1910 年）左右引進在恆春半島大量種植，而且又進口機器設備協助，也使得瓊麻種植漸漸風行。瓊麻除了做纜繩索外，還廣泛用於吊床、麻袋、便鞋、墊褥、地毯、毛刷等用途。由於價錢看好，恆春鎮民紛紛把林木砍掉，在可利用的土地上種滿瓊麻。價格最好的時候，曾經一斤漲到新臺幣 12 元，恆春甚至留下了「瓊麻抽絲起高樓」的俗諺。爾後，隨著塑化工業興起，恆春村民才又把瓊麻砍除轉而投向洋蔥種植，現在洋蔥已成為恆春三寶之一。誰知在恆春半島幾乎絕跡的瓊麻卻在金馬戰地遍地復植，因為它那葉片的銳刺，變成反空降的利器。

彼時，墾丁國家公園還沒有成立，台電公司的第三核能發電廠亦尚未建置但我們卻去了龍鑾潭、貓鼻頭、南灣、鵝鑾鼻，甚至還去過「香蕉灣」、「風吹沙」。前者是以前的捕鯨基地，後者則由於強勁的落山風，將港口溪一帶的沙礫吹向西南堆積；夏天雨季一到，沙礫又隨雨水沖刷而下，形成了難得一見的沙河、沙瀑。

至於恆春古城，倒是在我投身古蹟維護行列之後，才攜帶妻小登臨參觀。19 世紀中葉，恆春半島發生牡丹社事件，欽差大臣沈葆楨奏請朝廷在此築城，並在瑯嶠

設縣 (Lông-kiau 乃排灣族語之「蘭花」)。由於此地氣候溫暖，四季如春，沈葆楨便將其改名為「恆春」。

恆春古城建於清光緒元年 (西元 1875 年)，四座城門，保留尚屬完整，目前全臺只有左營城，可與她比擬。左營不但在北門城內保有跑馬道，供守城人員及馬匹進出；東門還有護城河。去年 (民國 109)，高雄市長陳其邁還為護城河注水。城牆下設有排水設施「水關」，隔有三條花崗石條，防止敵人由此爬入城內。

恆春東門外的「出火」，倒是全臺古城絕無僅有的地質景觀，儲藏於泥岩層中的天然氣從裂隙竄出至地表，經點燃後會「出火」，而形成的天然景象。常有旅客在此駐留，只要踢破泥岩的薄層，天然氣便竄出「出火」。

我大女兒知道我念念不忘恆春半島，幾度為我們全家安排墾丁社頂自然公園的

行程，還入駐海灘飯店，享受悠閒又熱情的浪漫風采。讓我們倘佯在綠草如茵的草生地，欣賞五彩繽紛的蝶類迎風飛舞，還能觀賞復育後梅花鹿的奔馳身影。現在的墾丁海域水上活動十分熱鬧多姿多采，什麼香蕉船、水上摩托車都紛紛出籠。

話說回頭，後四周的暑期訓練，在不知不覺中飛逝，學員們各自背起行囊，互道珍重，踏上八方歸程。但我搭乘火車北上，經過臺南後，卻發現愈來愈不對勁，怎麼來時一路的青翠蒼鬱全都不見了？怎麼還有鐵軌懸掛在天空？

原來艾倫颱風帶來的八七水災，竟然釀成中南部嚴重的災情，據統計：全臺受災居民 30 餘萬人，死亡人數 667 人，失蹤者 408 人，房屋全倒 27,466 間，半倒 18,303 間，災區的交通通訊幾乎全部中斷。我到彰化後，改搭公車去臺中，一路只見大肚溪沒有水流，兩岸只有一望無垠的沙

國境之南的墾丁，有著令人驚豔的自然風景。





恆春東門是恆春古城保存最為完整的城垣遺跡。

漠，公車後面是黃沙滾滾。

接著，我懷著極度沉重的心情，前往臺北縣瑞芳九份國小報到，從此開始我卅六年的教學生涯，但我忘不了八七水災的恐怖印象，在我以後的中南部田野調查行程中，我總不忘順便探尋一下八七水災後的蛛絲馬跡。

我愛國境之南，不是因為魏德聖導演拍攝「海角七號」熱賣後帶來的感動，只因為不能遺忘踩過的貝殼沙；只因為海很藍，還有海中的恬靜；只因為南國的星光燦爛。

補述

根據屏東文史工作者之田野調查：西元 1867 年 10 月，美國領事李仙得（Charles W. Le Gendre）與恆春豬 束社頭目、也是「瑯嶠下十八社」斯卡羅部落聯盟的大股頭人卓杞篤（CuqicuqGaruljigulj），在恆春東門外的

「出火」訂立備忘錄，後人稱之為「南岬之盟」。

南岬之盟結束後，臺灣總兵劉明燈率兵五百，曾勒石於車城莊福德廟，俗稱「劉提督碑」，內容載明「奉君命，討強梁；統貔貅，駐繡房。道塗闢，弓矢張；小醜服，威武揚。增弁兵，設汎塘，嚴斥堠，衛民商；柔遠國，便梯航。功何有，頌維皇！同治丁卯年秋，提督軍門臺澎水陸掛印總鎮裴凌阿巴圖魯劉明燈統師過此題」，劉明燈於此碑文中道出自己的豐功偉業，然而若詳究「出火」，若勒石鑄刻的「南岬之盟」內容，或可推測出美國領事李仙得於此事的付出與貢獻。

目前「南岬之盟」全文盟約存於美國國會圖書館 (Library of Congress)，或許屏東縣政府可在「出火」處勒石鑄刻，表彰「瑯嶠下十八社」斯卡羅勇士，挺身保衛鄉土的義勇行為。讓國人認識真正的「福爾摩沙」歷史。●



《源》因有你 成就更美的《源》

文、圖／編輯部

「《源》雜誌是一本台電公司對外的刊物！」多年前的我，會如此介紹《源》雜誌。然而近年來，在台電官網、台電影音網、台電月刊、PODCASE 等頻道陸續揭露台電公司的公開資訊後，「對外」的形容，已經不足以涵蓋這個說法。於是我開始修正《源》雜誌的定義，我稱它為「一本台電與臺灣互動的雜誌。」《源》雜誌的內容方針沒有改變，為何給予的介紹不同？

《源》雜誌發行單位是台電公司促進電力發展營運協助金審議委員會，是主掌電力協助金使用的部門，將發電、電力設施之協助金，投入地方建設、協助教育發展、促進文化及產業熱絡，秉持人文關懷，適時提供協助予急難救助需求者、照顧獨居長者；頒發獎助學金、特別助學金，鼓勵有心向學的學子們向上發展；認養國中小學球隊、體育隊伍，從小小的種子萌發成長，終有一日，或許站上國際舞台之



報導台電公司關懷社會、深耕臺灣溫馨故事的《源》雜誌。

選手，便是來自台電的滋養與啓蒙。埋下「善」的種子，是台電與地方的互動之一。

《源》雜誌是一本探索臺灣在地的雜誌，報導內容的產出，除了爬梳相關文獻之外，透過受訪者與作者你說我寫的訪談互動，深入了解細節，才能輸出成行云流水的文字。每位受訪對象、每個受訪單位，都有著說不盡的故事。記得曾經採訪過苗栗區處協助燈管照明的一位獨居婆婆，我們隨著台電同仁的腳步，才到巷子口，婆

婆就用客語向台電同仁打招呼，更激動地握起前來採訪筆者的手，訴說台電志工對她的照顧與協助，霎時，我彷彿能透過婆婆的雙手感受到一股暖流。那是一股人與人之間互助的溫情，還有一種受人恩惠的真誠感謝，所有的文字，都不及那深深的一握所給予的親切與悸動。

採訪認養球隊學校如觀音國中羽球隊、富士國小足球隊、通霄國中女子壘球隊、通霄國小棒球隊，見到孩子在練習中

的努力，訓練的過程是辛苦的，但這些熱愛著運動的孩子，總能克服身體上的疲憊，透過訓練不斷進步。正如通霄國小棒球隊的「五哥」林昆燧，因為興趣加入棒球隊，卻因為體型關係無法跟上球隊練習的強度，教練從改善他的體型著手，每天陪著他跑操場，幾個月下來五哥的體型變得勻稱，體力逐漸攀升，球技跟著進步，整個人煥然一新，變得更有自信。聽著學校師長、教練談起學生的成熟與改變有著正向的肯定，感受台電公司球隊認養的成果，不僅在外顯得球隊成績上，更化為孩子成長過程中的另一種陪伴關係。而採訪時的侃侃而談，甚至在訪談後還能持續互

動，彼此交換心得。民國 107 年，作者鄭芳和女士介紹的藝術家林良材文章，感動了樊女士，透過編輯部牽起彼此合作的緣分，因此有幸能夠完成攝影大師柯錫杰的報導，因為一本台電的雜誌，促成了兩種跨界藝術的合作，也成為編輯過程中的一段佳話。

《源》雜誌發行 150 期，走過了 25 個年頭，累計了近 2,000 篇文章，每個文字、每幅圖畫、每張照片，都是編輯部與作者們共同創作的結晶，期望帶給讀者一份感動與熟悉。正如我們曾經收到的一篇讀者回函，因為一個定格畫面，讓人想起溫暖的家鄉，這就是源雜誌希望帶給人們的親切與感動。



Power is Love 的 logo，象徵台電公司以愛將力量灌注給孩子們。



台電同仁到獨居長輩家中修繕用電設備，溫暖的舉動讓長者十分感動。

我在臺北市仁愛路上的國家文化藝術金會閱覽區書架上，見到 126 期《源》雜誌，因為「封面照片」使我產生翻閱的動機！！照片中的工業地景，是興達發電廠的煙囪。我自小跟著父親回鄉。茄萣是漁村，小時候的記憶是沿著海岸線遠眺前方陸地終點，從不知道自另一方向，看到的實景是這般景色。我翻閱整本雜誌、每個單元，更細讀過好幾篇。我從沒想過台電的刊物是如此的設計風格，我真心推薦《源》雜誌，並願與家鄉的人分享這份感動。

臺北 史小姐

西元 2020 及 2021 年，全球受到 COVID-19 疫情影響，許多「日常」成為「無常」；生活中的「確定」變為「未定」，一場疫情改變人們工作、購物、生活型態等。我們知道，在變動的時刻中，更需要有固定、持續的力量，因此全國三級警戒期間，《源》雜誌仍堅持每兩個月以 96 頁的版面、洋洋灑灑的十幾篇文章，定時出刊交付到讀者手中。從臺灣本土史地、典故、人物、文化、節能減碳、台電故事、促協金回饋，電廠所在、電力資訊等文章，讓因為三級警戒而無法外出，甚至感覺與人疏離的讀者，在收到雜誌時，就如與好友相見般的歡喜感動。



《源》雜誌第 126 期的封面照片，引發讀者的思鄉之情。

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，跟隨著編輯群腳步，踏上馬祖四鄉五島的偽出國之旅。

臺北 張小姐

即將迎接新年度的到來，《源》雜誌想要聽聽讀者們的聲音，在 149 期以問卷調查方式調查《源》雜誌發行效益以及讀者喜好，非常感謝許多忠實的讀友願意協助填寫，也因為你們給予的互動與支持，讓《源》雜誌越來越貼近大家的喜愛，成為一本與受訪者、讀者「有來有往」的雜誌。從《源》雜誌報導出的台電故事，讓讀者看見台電不僅是點亮台灣的電力公司，更是用心關懷社會、深耕臺灣，充滿「愛」與「善」光點的企業。源

讀者回聲

感謝讀者回函告訴我們非常喜歡《源》，希望《源》雜誌能繼續發行，讓他們認識台電、了解臺灣在地。

有 97% 的讀者認為《源》讓他們更了解台電，使他們珍惜電力資源，更有高達 95% 的讀者認為《源》使他們疼惜臺灣。

有近 9 成的讀者認為台電公司是關懷社會、盡責、重視環保的公用事業，並肯定台電公司發行《源》雜誌效益良好。

讀者最喜歡的專欄分別為亮點故事、在地生活、生態永續及電力生活，另讀者回函亦建議《源》雜誌能加強一鄉一特色、多元文化、臺灣人物及創意生活之內容。

未來，《源》雜誌將延續讀者喜愛、熟悉的風格，讓每位讀者閱讀時如與舊識好友談天敘舊一般，在話題中擦撞出新知識、新火花。感謝讀者們的支持，我們將持續《源》美好的閱讀體驗。讓台電的溫暖，透過文字，傳達到臺灣的每個角落。



吸水杯墊得獎名單

- 林○梅
- 林○樺
- 謝○勳
- 李○芳
- 余○秋

恭喜以上得獎者，編輯部將主動與您聯絡，寄送吸水杯墊給您喔。

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。





最是橙黃橘綠時—來美濃採擷一片美意濃情

哈囉，左營！—走讀左營舊城區日常

走在血脈相連的鄉間小路

揉捻茶香—2021 日月潭紅茶文化季

傳承百年的禮俗文化—東港迎王平安祭典

傳承古法 x 極致工藝—臺灣木造船技術保存者洪全瑞

減醃生酮跟我做 增肌減脂好輕鬆—花椰米海陸便當

遇見陰性的自己—奈良美智

積善人家、曦光普照

蓄滿能量、獨占鰲頭

超營養幸福學分，你 Psaa 了嗎！

簡單即是快樂

我愛國境之南

《源》因有你 成就更美的《源》

讀者回響



台灣電力公司
www.taipower.com.tw