

2022

01-02月

No. 151

關懷社會 點亮台灣



烏來八勇士——  
台電桂山發電廠蘇迪勒颱風救災紀實

- ▼ 新店溪流域水力發電文物展示館
- ▼ 翻轉人生 成就希望——特別助學金關懷精英學生生活近況暨電力宣導活動報導
- ▼ 「有台電真好」，你我的好厝邊——  
促進電力發展營運協助金審議委員會 徐造華主任委員專訪



源

YUAN  
MAGAZINE



ISSN 1026-2423



方雯瑩 Vicky Fang 繪

# 源

yuán  
magazine

關懷社會 · 點亮台灣

母親的名，叫做臺灣

這裡有我們共同成長的記憶

請您疼惜這款情

來寫臺灣的故事

臺灣很美

人民善良、勤奮、堅強、樂觀

這裡是我們生長的地方

是咱永遠的故鄉

# 山林川流裡的發電故事

烏來，是大臺北地區一日遊的熱門景點，也是台電桂山發電廠的所在之處。民國 104 年 8 月的蘇迪勒颱風，讓該地區對外的聯繫與通道瞬間中斷，靠著台電同仁攜帶的一支無線電對講機，才得以讓烏來獲得外界的救援。

台電同仁與地方居民在風災中的互助與自救，  
人員得以平安賦歸，地方回復日常，  
同舟一命的扶持，  
是台電與地方緊密聯繫的最佳寫照。



## 徵稿資訊

### Call for Papers

期數	專題	截稿日期
152期	台澎海纜/澎湖嘉義故事	2月20日
153期	東部發電廠/東部故事	4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。

# CONTENTS 目錄



## 01 編輯手札

### POWER 樂幅

**04 烏來八勇士—**  
台電桂山發電廠蘇迪勒颱風救災紀實  
文／鄧宗文 圖／台電桂山發電廠、鄧宗文

**14 新店溪流域水力發電文物展示館**  
文／駱致軒 圖／台電桂山發電廠、駱致軒

**20 翻轉人生 成就希望—**  
特別助學金關懷精英學生生活近況暨  
電力宣導活動報導  
文、圖／編輯部

**24 「有台電真好」，你我的好厝邊—**  
促進電力發展營運協助金審議委員會  
徐造華主任委員專訪  
文／張靜安 圖／台電公司

### 臺灣島遊

**28 回森林家，來一場森林療癒—**  
走進內洞國家森林遊樂區  
文、圖／容容

中華民國85年1月1日創刊  
中華民國111年01-02月第151期

封面設計—集思創意  
封面題字—徐永進  
封面提供—方雯瑩 Vicky Fang  
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—<https://www.taipower.com.tw>

編輯企劃—財團法人台灣綜合研究院  
地址—251新北市淡水區中正東路2段27號29樓  
電話—(02) 8809-5688#239或152  
傳真—(02) 8809-5066，8809-5098

**38** 山頂上的植物園—  
從福山植物園探索回歸自然  
文、圖／王新偉

**50** 傳統價值X環保思維—  
平溪天燈職人林國和  
文、圖／林蔓禎

**58** 選擇與放下一生命的審美歷練  
文、圖／鄭芳和

## 同心源地

**70** 別急別趕 擁抱美感生活就得慢慢來  
文／張靜安 圖／編輯部

**78** 理財戀愛學  
文／令達 圖／編輯部

**86** 學習人生  
文／墨客 圖／編輯部

**90** 挑賣出來的麵食  
文／蕭文 圖／編輯部

## 節約能源

**93** 狸老酥的日常碎碎念—新年護箱守則  
文、圖／狸老酥

## 好食便當

**94** 清爽年菜健康吃 鴻運當頭步步升—  
高昇排骨  
文、圖／貓尼先生

## 96 讀者回響



投稿專用—zoe@tri.org.tw  
《源》網址—<https://www.tri.org.tw/page/yuan1>

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



# 烏來八勇士

台電桂山發電廠蘇迪勒颱風救災紀實

文／鄧宗文 圖／台電桂山發電廠、鄧宗文



---

強烈颱風蘇迪勒肆虐北臺灣期間，烏來地區亦受創嚴重，然而，當時不為人知的是，掌管新店河流域水力發電的桂山電廠轄區，有8位台電同仁如何冒險確保機組設備安全，並成功撤離烏來電廠向外求救，桂山電廠蘇迪勒風災紀實，正是烏來八勇士一段感動的故事。

---



新北市最南端的烏來區，是一水源保護區，發源自山頭的南勢溪及桶後溪交接於此，除了提供翡翠水庫用水，另一方面也是桂山電廠的發電水源。集結溫泉、水源、原住民風情的烏來，成為大臺北地區一日遊的熱門景點。

民國 104 年 8 月強烈颱風蘇迪勒，為北臺灣地區帶來空前絕後的災害，黃水事件、歪腰郵筒、烏來重創等伴隨著蘇迪勒颱風災後，在新聞媒體輪番轟炸下，深深烙印在全臺民衆心中。當目光聚焦在烏來地區的重建、汙濁自來水改善的議題上，

殊不知一群鎮守在烏來發電廠，及其攔水壩阿玉壩、羅好壩的台電同仁，也在這場風災中寫下驚心動魄的救災紀實。

## 蘇迪勒強勢來襲，全廠戒備，枕戈待旦

時間回到 6 年前的 8 月 7 日，臺北地區瀰漫著山雨欲來的低壓，在中央氣象局發布強颱蘇迪勒全臺陸上颱風警報後，掌管新店河流域各發電廠的桂山發電廠即全廠動員，展開颱風來襲前的現場戒備。人員在南勢溪電力重心烏來發電廠駐守，流域沿線上的阿玉壩與羅好壩也分別有人員戒備，以確保水壩不在風災中受到損害。颱風正式登陸帶來影響前，桂山壩、阿玉壩、羅好壩等全面開啓排洪及排砂閘門，電廠停止發電，以讓即將到來的洪水能以自然流方式安全通過水壩。

當時留守在桂山發電廠的吳正隆經理，正是派駐在烏來發電廠的現場指揮官，蘇迪勒颱風對烏來地區所帶來的傷害，深



鑿在他的記憶中。8 月 8 日凌晨，大風大雨開始襲捲南勢溪山谷，12 點過後，阿玉壩的留守人員即來電給吳正隆經理表示已快要棄守。電話另一頭的吳正隆經理訝異的反問：「閘門才剛開沒多久，怎麼突然要棄守？」。當時南勢溪溪水異常暴漲，水量大到地面都產生震動，無法想像現場人員親眼所見時的恐懼。羅好壩方面，也同樣捎來溪水十分猛烈的消息，吳經理隨即安撫兩水壩戒備人員的心理，並指令當發現情況不對時，要立即按照撤壩 SOP 緊急避難。



- ① 走出烏來孤島對外求援的烏來八勇士，行前於日月光溫泉山莊前合影。
- ② 烏來電廠出發，向外界挺進的路上，圖中跨過柔陽寸斷的公路如家常便飯。
- ③ 大量雨水短時間內湧入烏來電廠，台電同仁在緊急狀況下前往關閉廠房防洪門。

---

伴隨蘇迪勒颱風而來的強降雨，造成山區洪水不斷湧進，這時，烏來發電廠面對的是一場史無前例的災難挑戰，也同一時間考驗著台電同仁應變的智慧……

---

## 「戰勝外患，卻被內憂擊敗的烏來電廠」

位在烏來鬧區對面的烏來發電廠，也面臨莫大的危機。清晨 5 點開始，南勢溪出現最大洪峰，吳經理望著電廠的對外窗，所幸經歷連年水患滄桑而增高的防洪牆，擋住了南勢溪的無情洪水，就差約 30 公分的高度，溪水就會漫過防洪牆衝入烏來電廠。另一頭，二樓辦公室的電氣人員衝過來向吳經理報告，電廠後方的山坡已出現大大小小的瀑布，加上電廠唯一的聯外隧道，也因為地勢落差產生的坡度，已開始形成一條水路，向地勢最低點的烏來電廠不斷灌水。

眼見情況不對，吳經理立即指示同仁將關閉電廠防洪門防堵洪水，並與同仁爬出廠房，將停在廠外的車輛盡速移動到地勢較高的隧道口。吳經理才爬出廠房，廠外的水就已淹到小腿肚的位置。「我坐上車的時候水已經高漲，當時我車門一開水流沖刷讓車門無法關閉，所幸車子是底盤較高的四輪驅動車，若是

換成低底盤的車子，可能車子早已滅頂。當時要保命也只能不關車門，先把車發動。只不過洪水暴漲的速度超乎預期，當時從隧道口來回電廠，短短 3 分鐘水就淹到膝蓋了，災害的力量確實令人恐懼。」吳經理回想道。

原本設置在開關場後方及廠前的多部抽水機都已全力運轉，排出的水仍敵不過流入的速度。吳經理再度回到廠房，看到水淹速度實在超乎過往，立即決定將二樓控制室帶有電源的電氣設備一一拆除隔離，平時輕鬆完成的幾 10 秒路程，在洪水來襲下，竟是寸步難行。吳經理跑進控制室一看，無論是輸電線路或是配電線路的控制盤面，指示燈都閃爍個不停，代表著



蘇迪勒颱風的強降雨，讓烏來地區受災慘重。

控制設備都已浸水無法操作。

屋漏偏逢連夜雨，就在所有電氣設備都無法操控時，大水已漫溢配電變壓器，那時已不受控制的配電變壓器，因為淹水灌入出口導管，造成短路起火，在電源無法切除，水面上又有一層薄薄浮油的情況下，根本無法冒著生命危險下水搶救，廠內同仁只能眼睜睜看著配電變壓器燃燒殆盡。回到廠房內，老朽單薄的電廠建築也終於擋不住外面大水的沖擊。「你可以想像，廠放內只要有縫隙的地方，就會有水灌進來。窗戶、門縫就不多描述了，洗手間的馬桶，還有電纜間的縫隙…觸目所及就是洪水大軍，防洪門在當下完全無法作用」吳經理分享到當時廠內滲水的狀況。滲進廠房的雨水，開始像瀑布般沿著地板的格狀網、樓梯等，灌入電廠最下層的水車室，吳經理指示同仁在確保安全的狀況下，趕快進入水車室中將帶有電源的調速機等切除電力。「同仁衝下去先把電源關掉再衝上來，已經淹快半層樓了，你看有多快，因為擔心同仁，我就站在樓梯口掌握現場狀況」吳經理確認了最後一位隔離電源的同仁離開水車室後，回到廠內唯一未被雨水吞沒的二樓辦公室。

## 「烏來電廠全面停擺，開始尋求對外救援」

上午7時雨勢出現空檔，洪水也不再



擋住「外水」，卻擋不住「內水」突襲的烏來發電廠，已汪洋一片，須待日後的清理復建。

持續湧入，但經過前幾的小時猛獸般地侵襲，烏來電廠全區浸泡在油汙黃水之中，僅靠緊急柴油機提供廠用電，交通、通訊中斷的惡夢開始纏在烏來電廠戒備人員身上，留守人員決定派出兩名體力較好的同仁對外求援。

兩名同仁爬出廠房，沿著山壁上的電纜溝槽小心渡過溢滿浮油的汗水走出烏來電廠，只見宛如電影場景般的混亂世界，原本通往烏來老街的臺九甲線，從烏來國民中小學下方道路全面坍塌進河床中，毫無路基可循。同仁只能爬上山壁，再從烏來國中小的側門接回正常道路，來到新北市警察局烏來分駐所，兩位同仁向所內員警表明是台電人員並希望獲得援助，警員也無奈表示交通、電力以及通訊中斷，駐守的人員一樣泥菩薩渡江，實在無法幫忙。兩位同仁再度回到烏來發電廠中，討論下



在確認烏來電廠內所有電氣設備均沒有電源後，全員決定撤離電廠展開對外求救的驚險之路。



手持無線電對講機的吳正隆經理，全烏來唯一一支能與外界聯繫的無線電對講機，說是烏來對外的生命線也不為過。

一步該怎麼做。

接近中午 12 時，眼見再這麼下去也不是辦法，全體同仁決定撤離烏來電廠，在確認所有電氣設備都已沒有電源也無法操作後，烏來電廠戒備人員爬出廠房，踩入汙濁的淹水中，踏上對外求援的漫漫長路。戒備人員離開烏來電廠，行經烏來國中小大崩壁，爬山涉水，所到之處不是土石流，就是道路坍方路基消失，全身沾滿泥巴疲憊不堪。當天下午 4 時，一行人步履蹣跚地來到忠治村，決定夜宿忠治。原本吳經理等人打算向忠治派出所借用所內空間休息，但狹隘的空間連讓所有人坐著都不夠了，好在一行人中有出身忠治村的同仁，故請他前去忠治教會詢問，才在當地牧師的安排下於教會二樓的通鋪歇息。晚間飢腸轆轆的烏來電廠戒備一行人，由其中一位出身忠治村同仁的太太，前去村

裡唯一一間柑仔店購買泡麵，再加上自家提供的雞蛋，就一碗泡麵一顆蛋，溫暖所有人的心，「一整天走下來，那一餐真的算是非常幸福的一餐！」。

## 命懸一線的無線電，烏來災情公諸於世

吳正隆經理離開烏來電廠後，隨身攜帶的 UHF 無線電對講機本因烏來全區停電影響，中繼站無法發揮作用而不能通訊。豈料到在忠治村嘗試對外聯絡看看時，竟然連繫上桂山發電廠控制室，一經溝通才了解，外界渾然不知烏來當地的災情慘況，吳經理補充到：「就是有我們這個通訊出去了，外面才知道說烏來這麼嚴重，中央災害應變中心才派直升機過來看」。

無線電成功對外聯繫的消息也迅速傳遞到整個烏來地區，許多烏來居民爭相請

求吳經理能協助對外報平安，甚至包含知名藝人于冠華也羅列在其中，因此陸陸續續收到多張寫下姓名與電話的紙條，為的就是告訴自己最重要的親友：「我在烏來很平安。」透過台電的無線電對講機作為對外聯繫的管道，居民們無不相當感激。也有許多居民在報完平安後，累積的緊繃感似乎得到抒發，眼淚撲簌簌的留下，直向台電同仁說「謝謝、謝謝」。

## 遭遇突發事故，再度踏上土石流天堂路

離開烏來電廠第一天半夜，其中一位領班出現全身顫抖的現象，原來領班患有糖尿病，但是攜帶在身上的藥已經不夠，不僅所剩的泡麵已經吃完，前一天的柑仔店也都被災民一掃而空，狀況十分危急，

在場所有人趕緊搜刮身上任何能夠補充糖分的餅乾、零食等。帶隊的吳經理也向桂山發電廠控制室通報緊急狀況。但不只交通中斷，礙於環境限制，夜間連直升機都無法進行空投。

面對外界都無法提供任何實質援助，吳經理一心只想著如何把弟兄們帶出去，一行人決定自救，加緊離開烏來山區，再度拖著沾滿泥巴的身軀走向另一段土石流天堂路。來到臺九甲線 10.2 公里處的坍方，其崩塌面積大到完全無法通行，看著山谷下波濤洶湧的南勢溪與完全不見道路的崩塌山坡，吳經理來回躊躇，實在想不到有什麼能跨過崩場地的方法，正巧山壁上兩位原住民青年沿著山徑走下來，焦急的吳經理便上前詢問，得知山壁上的崩塌地較小，且有多顆巨石可以跳上經過，原住民

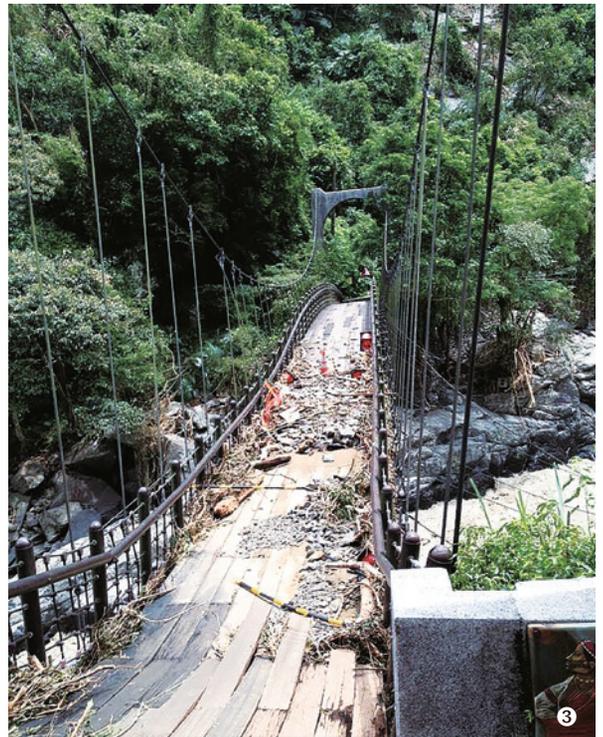


青年也削了 8 支竹竿讓一行人能有攀爬山壁的支撐，並且提供一支開山刀，就往烏來方向深入。

獲得寶貴情報的吳經理決定一不做二不休，毅然爬上原住民青年指引的山徑行走。只是，或許熟稔山性的原住民青年與電廠同仁對於「路」的定義不同，回想起這段過程，吳經理打趣地說到：「哪有什麼路啊，根本就是原始林，沿路就是一直砍一直砍，砍一條路上去」。就這樣，一路砍上山，再一路砍下山，烏來電廠戒備一行共計 8 人平安走回桂山發電廠，這時 8 個人又是滿身泥濘疲憊不堪，更有不少人因為腳踩爛泥，鞋子早已被泥漿吞噬而盡。而時任桂山發電廠葉丁財廠長及供應組等同仁已在電廠外的訓練所等候多時，吳經理向廠長鉅細靡遺的報告烏來電廠的受損狀況後，宣告烏來電廠一行 8 人歸建完成。

## 「災害紀實仍未終結，組織救難隊，挺進阿玉羅好」

蘇迪勒災害紀實並未因烏來電廠戒備人員的安全返家而告一段落，與此同時，更深山的阿玉壩與羅好壩仍是處在音訊全無的狀態，渾然不知現場戒備人員是否仍安好，更因此有同仁家屬親自前來桂山發電廠，急切想要得知家人的處境。在現場交通、通訊中斷、電力系統毀壞，甚至災民失蹤等多項不利因素下，搜救大隊方面也表示暫時無力再派遣大隊人力協助，桂山發電廠方面與其坐以待斃，不如自力



- 1 在原住民青年的協助下，腳踏泥濘石堆、手拄竹竿拐杖，謹慎越過臺九甲線 10.2 公里大崩塌。
- 2 大水退去後，泥濘與大量油汙滿布烏來電廠開關場，重建工作耗費半年多才讓發電機重新步上軌道。
- 3 風災過後柔腸寸斷的烏來區道路。



救濟，立即組織兩路搜救隊伍，各偕同一位搜救大隊同仁負責督導，朝著毫無音訊的阿玉壩與羅好壩出發。

所幸經過一天來回，確認兩水壩的戒備人員均安全無恙，而因戒備人員年紀各有長幼，羅好壩戒備人員較為年輕力壯，在確認安全後，即隨搜救隊伍一同徒步攀爬經過柔腸寸斷的道路返回桂山發電廠，而阿玉壩同仁顧慮到交通狀況糟糕，體力恐不堪負荷，又食物飲水無虞之下暫留現場，於二週後搭乘空動直升機回到桂山發電廠，才正式完成蘇迪勒災害救難紀實。對於這段冒險犯難的故事，吳正隆經理仍歷歷在目：「就是一定親身經歷的人，才體會碰到這種事情的無奈跟心情的起伏，光是領班的糖尿病發作，在無法獲得醫療救援的當下，真的是無能為力，幸好圓滿

落幕，人員平安。蘇迪勒颱風這次帶來的災難，真的是這輩子再也不想經歷的經驗。」

### “ 災後復建與教訓 ”

隨著颱風蘇迪勒的遠離，電廠也著手進行風災後的復原。山區水壩除了阿玉壩因流木擋住排洪道口造成溢頂外，羅好壩及桂山壩都沒發生溢頂狀況，不過三座水壩均沒有損及結構，僅需進行機電設備整修與清潔作業。至於烏來電廠部分，因全廠淹水影響，不僅所有沾滿潤滑油的電氣設備都要拆卸清潔，無法修復的設備還要訂購更換，廠房內也因淹水灌入淤積大片泥沙，復建工作期間，吳經理也常常與同仁自我解嘲：「走！我們去玩沙」。廠外燒毀的配電變壓器，則請來輸變電工程處



蘇迪勒颱風過後，烏來電廠的復建之路才要開始，更重要的是，如何記取教訓，防患於未然，讓電廠永續長存，這就是台電人一直精進打拼的精神！



- 1 阿玉壩與羅好壩一景，為蘇迪勒風災中最後確認人員均安全無虞的戒備地點。
- 2 經過蘇迪勒颱風的災害壓力測試，烏來發電廠已成逐步調整，為日後可能遭受的侵害防患於未然。
- 3 復建完竣的配電變壓器，為高雄旗山配電變電所經檢修後，轉至此的變電設備。

方面協助更換整理。

這次的淹水事件，為烏來發電廠帶來一場極其重要的災害壓力測試，桂山電廠隨即進行無數次的改善會議，將電廠的所有排水溝渠全面疏通、擴建集水坑容量、封堵所有廠房牆上可能滲水的縫隙。另外設置三部抽水機，肩負洪災時候的排水任務，另於隧道口增設攔水閘門，以便直接引導山澗水流回南勢溪。除了疏洪，也增高防洪牆等多項防治措施。

廠區中增建防洪、疏洪設施的同時，也進行兩部發電機組的修復作業，在長達一年多的增建、維修，終於讓水力機組持續運作。為這座在臺北近郊的電廠，得以在風災來臨時，以萬全的準備迎接挑戰，延續水輪機組的轉動。源



# 新店溪流域 水力發電文物展

文／駱致軒 圖／桂山發電廠、駱致軒



新店溪流域是臺灣地區水力發電的開端，西元1905年，位於新店溪上游南、北勢溪交會口的龜山水力發電所開始供電，開啓臺灣地區百年水力發電史。隨著電力需求增加，陸續於新店溪上下游建置小粗坑(西元1907年)、桂山(新龜山)(西元1941年)、烏來(西元1950年)等機組，廠房興建的更迭，新舊機組的汰換，新店溪流域乘載著臺灣第一座水力發電廠的歷史，對外交通路網的便利，讓新店溪成為臺灣水力電廠的最佳教育場所之一。



位於烏來地區的新店溪流水力發電文物展示館。

## “ 潺潺水聲 相伴水輪機動輪 ”

順著新烏路一路蜿蜒來到台電桂山發電廠，電廠大門前的水輪機動輪夾道歡迎著旅客，稱它為「水輪機大道」也不為過。「水輪機大道」可說是臺灣水力發電機組的博物館，這裡集結來自新店溪、大甲溪、高屏溪、木瓜溪等北中南東各水力

發電廠屆齡汰換的水輪機動輪，無論是外型像極車輪餅的法蘭西斯式水輪機 (Francis turbine)，或是貌似向日葵的佩爾頓式水輪機 (Pelton Turbine)，更有全臺獨一無二電鑽造型的卡布蘭式水輪機 (Kaplan turbine)。它們全都是桂山發電廠同仁，不辭老遠親自將這些友廠報廢的專用配件載運回來，再參考原使用的樣貌，仔細的安置於電廠前的區域，供民眾瀏覽並作為專業教育展示。

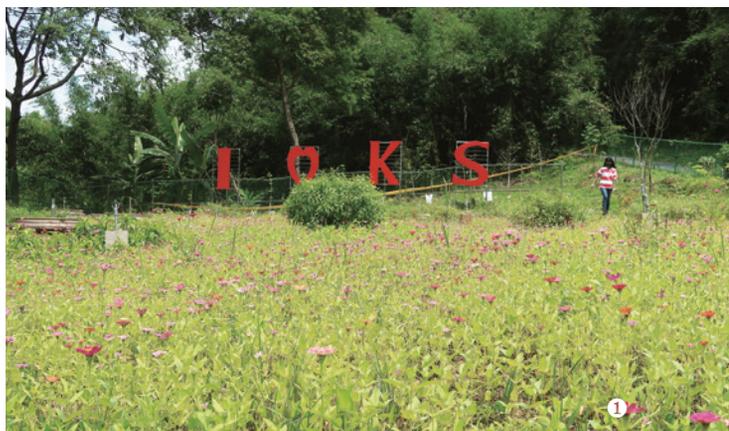
水輪機動輪過去被層層包覆在發電機組中，不分日夜的轉動。現在，它們在這個伸展臺上，呈現停滯、靜止的那一瞬間，民眾也得以探究水輪機動輪的各式樣貌。在桂山，與水輪機組相互呼應的，不是廠房內機械轉動的嘈雜聲響，而是新店溪緩緩流動的潺潺水聲，讓這些骨董級的水輪機組，享受著靜謐、舒適的退役生活。其中，來自龍澗發電廠的佩爾頓式水輪機 (Pelton Turbine) 更還原了水輪機轉動的灑水狀態，為桂山發電廠周遭最熱門的打卡點。

## “ 招蜂引蝶 飛舞蜜源植物區 ”

位於文物展示館停車場旁的空地，是原本是一塊雜草叢生的區域，在葉登富廠長上任後，將該區規劃成蜜源植物區，種植波斯菊、過山香、馬利筋、澤蘭、冇骨消、白水木、長穗木、馬櫻丹、杜鵑花、

大葉仙丹等蜜源植物吸引蝴蝶前來，原本烏來地區在 3、4 月間便常見到紫斑蝶的蹤跡，桂山發電廠增設了蜜源植物區之後，繁殖季節可見到成群的紫斑蝶飛舞花叢間，吸引蝴蝶攝影愛好者前來拍攝珍貴畫面。環紋蝶、寬青帶鳳蝶、青斑鳳蝶、劍鳳蝶等現蹤桂山廠區，翩翩飛舞在蜜源植物區間，也有俗稱飛天蝦的長喙天蛾出沒。天氣好時，總能看到許多攝影愛好者帶著腳架、長鏡頭在蜜源植物區蹲點拍攝，直說桂山發電廠是他們的私密景點，明年倘網路及眾人口碑相傳，要想卡位可就要趁早占位了。

為了讓生態教育落實在地，桂山發電廠承襲林口發電廠的百合種植計畫，與龜山國小合作，開闢蜜源植物區的後側區域種植臺灣特有種烏來種杜鵑，小朋友們走出校園，來到環境清幽的桂山電廠，親自



栽下杜鵑花的種子、覆土灑水。雖然後續照顧仍有賴電廠同仁的努力，但看到花開之時，相信也是收穫滿滿。

蜜源植物吸引了不少嬌客聚集桂山發電廠，為了讓這些小生物們能夠駐足久留，桂山發電廠將花草種植的區域擴大到水輪機展示區域，扶疏花木、古董水輪機組、多樣生物相映成趣，廠區早已成為平易近人的公園電廠。



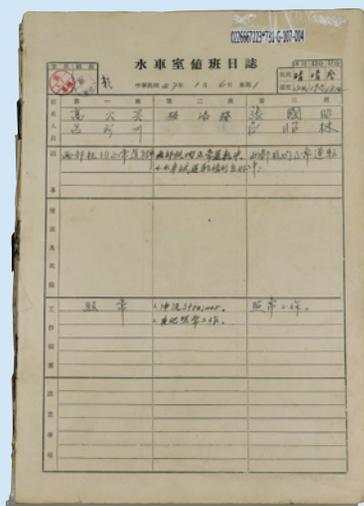
## 「 跨越時空 探索電廠舊文物 」

桂山發電廠有了水輪機大道、生態公園，身為歷史悠久的水力發電廠，早期用品、文件的保存，在眾多電廠前輩的努力下，逐步保存，並促成新店溪流域水力發電文物展示館的誕生，讓這些文物得以展現在民衆面前。

進入文物展示館中，從新店溪流域的手繪圖揭開了參觀的序幕，手繪圖上清楚地繪製新店溪上游至下游各水力電廠的分布，隨著影片、老照片訴說的水力發電故事，這才發現剛剛順路而來一直相伴在側的新店溪，不只是汨汨流動的溪水，也是轉動台灣電力的推手。

文物展示區中，一本字跡工整，紀錄詳實的值班日誌，將時空拉回到民國 42 年，台電烏來發電廠水車室嘈雜廠房內，值班人員須在高分貝的環境下工作，更需一筆一畫的紀錄每日天氣、調度通聯紀錄及發電量等資訊。另一頭的黑膠唱片，又將時序拉到民國 56 年，時任烏來發電廠第 5 任廠長的葉善勳，利用公餘時間指導員工英語能力，以及當時所錄下的黑膠唱片等，還有早期使用的水壓表、公事包、銅板印刷機、撥接式電話等文物，記錄了桂山電廠在民國 39 年到 59 年間的生活樣貌。

正沉浸在思古之幽情中，耳邊忽然聽到鴿鵲的低鳴聲，原來是一旁展示的影片中，正在介紹新店溪流域中常見的鳥類型態。



3



4

- 1 利用廢土翻整的蜜源植物區，多樣的植物吸引蝴蝶、蜜蜂等昆蟲聚集。
- 2 龜山國小校長李正琳 (左黑帽者) 及桂山發電廠廠長葉登富 (右白衣者) 與龜山國小學生一起種植烏來杜鵑。
- 3 烏來發電廠水車室值班人員字跡工整的值班日誌。
- 4 烏來發電廠第 5 任廠長葉善勳，公餘時間指導員工英語能力，此為當時所錄下的黑膠唱片。

## “電廠同仁齊推廣 豐厚電力文物基石”

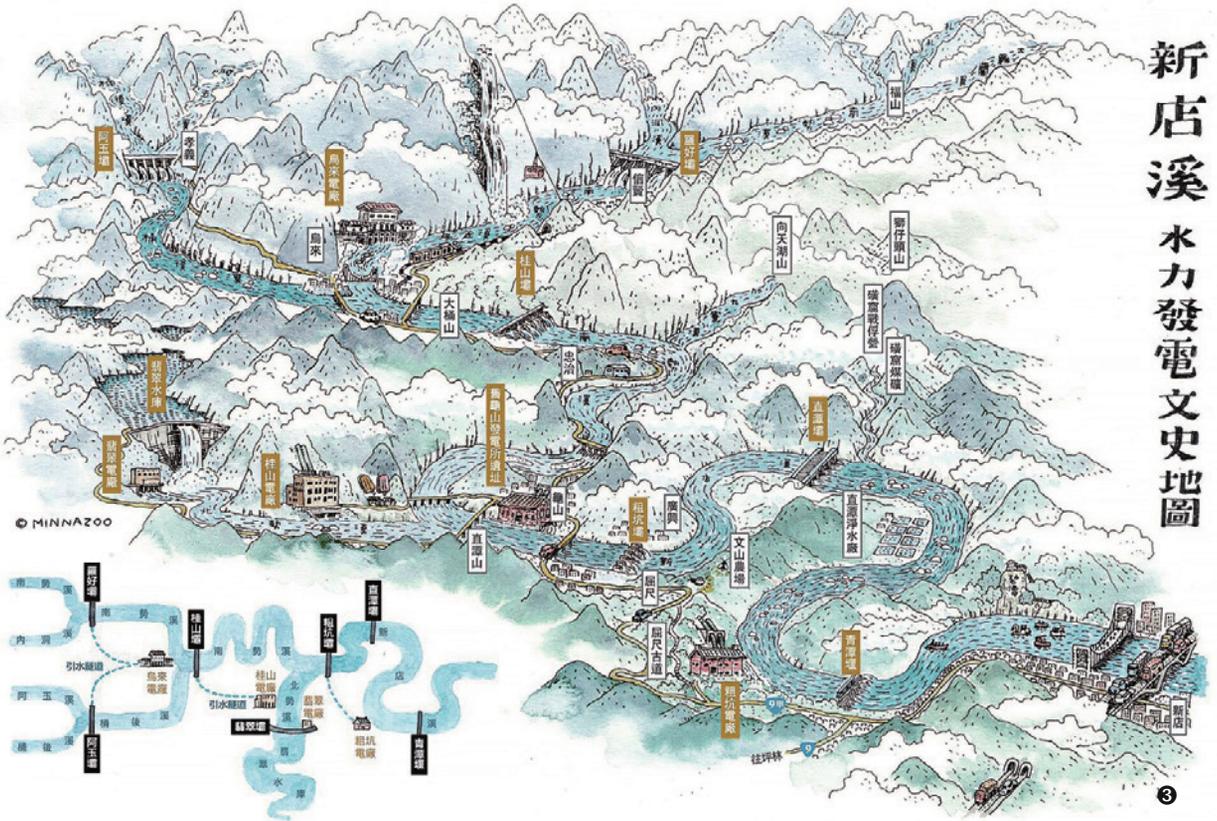
新店溪流域水力發電文物展示館得以成立，可追溯到 16 年前時任廠長羅時明，他認為在地電廠必須支持在地文化的傳承及保留，因此鼓勵並支持在地的龜山國小記錄龜山里人文及生態環境，因而開啓了後續電廠文物的紀錄及保存。而後續加入者有前翡翠分廠主任鄭郁邦、前運轉經理許智安及黃靖如等人，在桂山成立了台電第一個文史工作室。他們爬梳新店溪水力發電歷史，紀錄新舊龜山（桂山）發電廠、小粗坑電廠、烏來發電廠等電廠的沿革史，保留電廠汰換的機組、文件、物品等，所

幸在幾位台電同仁退休後，後續的幾位廠長能持續貫徹幾位同仁的想法，持續保留電廠文物，成為目前文物館展示物的豐厚基石。

民國 109 年，現任廠長葉登富登高一呼，終於推生「新店溪流域水力發電文物展示館」。這座位於桂山發電廠冰品部正對門的文物展示館，是桂山發電廠落實環境永續、推動文資保存的重要成果，兼具文化、觀光、生態旅遊的功能。提供民眾前往烏來地區，除了鄰近的烏來老街、登山步道、臺車搭乘、纜車體驗之外，另一個富有電力特色的休閒景點。一年四季，可以拚撞出多樣玩法，春天的鳥語花香，



# 新店溪 水力發電文史地圖



夏季透心涼的香甜冰棒，秋季的文物知性饗宴，冬季的溫泉暖身之旅，無論選擇哪種旅遊路線，來到新店溪，都歡迎預約參觀「新店溪流域水力發電文物展示館」，認識這條供給大臺北飲用水的重要河流，以及溪流沿岸上默默運轉的機組們。這群百年靠著源源不斷的溪水轉動著的機組，始終如一的為城市、鄉間，點亮那一盞燈光。❶

- ❶ 新店溪流域水力發電文物展示館展示的文物，帶領參觀者彷彿走入時光隧道般。
- ❷ 來自龍潭發電廠的佩爾頓式水輪機，是遊客來到桂山發電廠的熱門打卡點。
- ❸ 新店溪水力發電文史地圖。來源：《文明初來電—新店溪水力發電百年記》插畫家 MINNAZOO 繪製 (台電秘書處提供)。

**新店溪流域水力發電文物展示館資訊**

📍 新北市新店區桂山路 35 號  
☎ (02)2666-7223

---

**開放時間：**每週六及週日 11:30 到 15:30，平日時間僅供團體預約參觀。

**大眾運輸：**由新店捷運站轉搭新店客運 849 號公車，於台電訓練所站下車，沿左邊道路經萬年橋右轉即可到達。

**自行開車：**國道 3 號新店交流道下，走北宜公路進入新烏路 (往烏來方向) 至台電訓練所，沿左邊道路經萬年橋右轉即可到達。

# 翻轉人生 成就希望

特別助學金關懷精英學生生活近況暨  
電力宣導活動報導

文、圖／編輯部

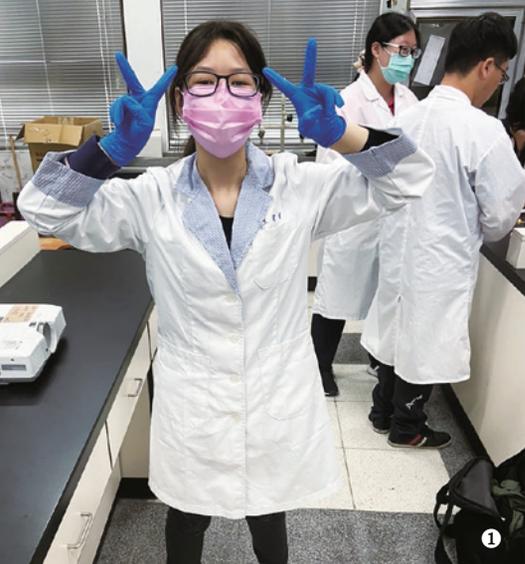
法國電影《逆轉人生 (Intouchables)》，描述一位貧窮的社會邊緣人，因緣際會到家財萬貫卻身體殘障的富翁家，協助照顧富翁的生活起居，兩人迥異的生活背景屢屢在磨合時期有著不同的衝撞，但兩人也因為接納了彼此的不同，因此翻轉了自己不同的人生，貧窮的照顧者有了穩定的收入，生活逐漸改善；身殘的富翁在被禁錮的身體中，尋找到心靈的自由。這個改編自真實故事的電影，啟發人心的，不只是兩位主角間的互相信賴，更在相遇的一開始，願意給予彼此機會的那份轉念。

人生的改變在於轉念，而努力翻轉人生之餘，若能在關鍵時刻獲得他人的支持與協助，更是難能可貴。台電公司每年將關懷的對象，深入社會各層面，從最需要援手幫助的人們為關懷起點，投入心力，讓獨居長者、急難家庭、弱勢學生，能夠得到最實質的協助。每年歲末寒冬之時，各電廠主動敲響關懷之鐘，辦理年終圍爐、長者關懷、寒冬送暖以及各項特別助學金菁英學生活動，將溫馨真實傳導遠播。

民國 91 年起，台電公司每年頒發「特別助學金」予發電設施所在地區高中職、大專學生，因家庭經濟上或其他重大事故需要協助者，及時給予幫助，讓他們可以在不需擔憂家中經濟因素的情況下，全心專注於課業，擁有與他人在共同立足點上平行競爭的位置。

民國 111 年農曆年前的周末，由協和發電廠主辦「台電特別助學金關懷精英學生生活近況暨電力宣導活動」，邀請協和發電廠、第二核能發電廠、林口發電廠、大潭發電廠關懷的精英學生回到電廠，學生們各個遵守防疫規定，戴著口罩，在隨隊電廠的指引之下，來到協和電廠的維護大樓的視聽教室。

電協會吳宏偉副研究員也共襄盛舉，並與同學們分享自己與台電的緣分。吳副研究員表示，自己求學時期，父親一個月的月薪約 1,500 元，實在難以負擔家中三兄弟的學費。透過台電獎學金的協助，自己才能一路就學，並完成學業，進入台電，



- 1 就讀生命科學系的王同學，因為特別助學金的挹注，能夠將心力專注於實驗室研究。
- 2 台電公司電協會吳宏偉副研究員頒發特別助學金給與會代表。

為國家貢獻一己之力。他也鼓勵同學利用這筆經費精進學業，充實自己，未來無論是否有緣份加入台電的大家庭，都要傳承台電這一份關懷社會的熱情，維持這股暖流的溫度。而同學們在一天的活動中，相互分享、交流疫情這一年的生活點滴，並不忘彼此鼓勵，為新的年度加滿前進的能量！

### 「把握當下 專注科學實驗」

王同學是一位相當可愛的大學生，現在就讀生物系二年級。為了減輕家裡的負擔，她總是自行扛起學費及生活費開銷。為了賺取足夠的經費，王同學在進入學校的第一年時以便利商店、餐廳、或是校務助理等打工機會為主。零碎冗長的打工時數，逐漸壓縮上課與做實驗的時間，正苦惱經濟與課業之間該如何取捨，家扶中心適時引介台電特別助學金給王同學。利用這筆特別助學金，王同學不用再蠟燭兩頭燒的兼差打工，將心力鎖定在實驗計畫的執行及資料蒐集。

目前王同學正著手斑馬魚基因實驗，利用斑馬魚與人類基因相近的關係，大量繁衍蒐集所需數據，往往需要時間待在實驗室中觀察、紀錄，進行基因配對等實驗。在這筆特別助學金的挹注下，王同學能夠安心專注於課業，也希望能利用研究成果申請將來續讀研究所的學術表現。

對於生物分析相當有興趣的王同學，未來希望能往法醫、刑事鑑定的方向發展，透過科學的分析，提供正確的判斷與解讀。並希望在將來，亦能透過自己的力量，對社會盡一份棉薄之力，讓與她有著類似背景的孩子們，不必受囿於經濟壓力朝著自己的理想前進。

### 「雙腳受傷後的低谷重生」

另一位曾是籃球運動員的王同學，大學期間因為兩腳腳踝受傷，無法繼續打籃球，運動生涯的中斷，讓他一度考慮休學直接就業。然而，卻也因為兩腳的傷勢，讓他接觸到運動傷害防護相關課程，不只幫助自己走出受傷的陰谷，也讓他一頭栽

進運動科學及運動防護的運動教練領域之中。

王同學目前就讀文化大學運動教練研究所一年級，同時也是國家代表隊隨隊防護員。過去，不了解運動防護的概念，總覺得受傷了就是硬撐，繃帶綁緊、麻痺痛覺後，繼續上場打球，日積月累的傷害，終於讓王同學的雙腳停工抗議。而今他以自身經驗以及所學專業，照顧代表隊的隊員，讓他們在科學化訓練及物理治療雙管齊下的調整訓練內容，幫助他們降低運動傷害。曾經因為受傷而無法繼續職業運動的他，對於國家隊中比他年輕的後進晚輩帶傷上陣的拚勁相當能同理，畢竟他們若是沒能繼續待在運動場上，家中可能頓失經濟來源。防護員在受傷當下對傷害的判斷，以及事後的復健評估，都成為影響運動員是否能持續運動生涯的關鍵因素。因

此，王同學不斷更新復健傷害的學科資訊，積極爭取實習機會，並應用於運動員的復健規劃。

協助運動員照顧患部之外，他也以自身例子勸戒、輔導後輩、同儕們，適當地休息、調整，才能延續運動生命。能夠持續出賽，活躍於體育界，才是對自己所愛的職業負責任的態度。

王同學對於運動復健的投入，除希望別人不再重蹈他的覆轍之外，更重要的是來自台電特別助學金的支持，讓他不需為了貼補生活費用到處打工，既分散了學習的時間，國家隊實習的機會也可能拱手讓人。復健工作首重實務應用與經驗累積，王同學積極充實專業的態度，早已將所學應用於回饋他人之上。特別助學金對於王同學的投注效益，早已擴散滿溢。

## “貧窮沒有退路 用志氣衝出人生大道”

現就讀法律學系四年級，即將畢業的林同學，對台電公司則有一個敬佩兩個感謝。他首先感謝台電公司在供電的重要任務之下，同時兼顧企業社會責任，照顧和他有著相似背景的弱勢清寒學生。他坦言特別助學金對他的幫助很大，因為自己是單親家庭，家裡的經濟狀況不好，也曾經長期適用低收入戶證明。還記得小時候老師會在班上詢問低收入戶的學生，自己都



① 在國家隊擔任實習員的王(左)，用復健專業協助運動員們降低運動傷害的發生。

② 台電公司特別助學金協助的同學們開心參與活動。

不好意思舉手，沒想到因為這樣的身分，讓台電公司注意到自己，給予特別助學金的資助，以最實際的幫助，分擔了學費的窘況。

林同學也感謝能夠透過回娘家活動的辦理，來到台電的廠區，認識電力發展，並與資助同學的長官們見面，讓他有機會能夠當面向台電說聲感謝。這份感謝格外炙熱，因為林同學今年即將畢業，家裡的經濟狀況也在去年好轉，他特別感謝家扶中心與台電，在求學時期能夠給予實質的幫助，讓他能專心唸書，取得好成績及繼續升學的機會。

目前在準備國家考試，即將邁入社會工作的他，期許自己在有固定收入後，持續改善家中經濟狀況。除此之外，他認為自己是被社會的溫暖灌溉長大的孩子，希望未來能夠利用專業或金錢，鼓勵、幫助有相同背景的孩子或提供法律扶助，讓他

們能夠規劃自己人生的藍圖，不要放棄希望，成為國家的支柱。

「我家真的很窮，我從小窮到大，那我還怕窮還怕失敗嗎？但我窮得有志氣，也因為貧窮，更沒有甚麼東西是能夠再失去的。因為沒有後路，所以只能準備充足力量，往前衝！」，林同學不避諱的談起他對貧窮的看法。他認為，相較於小時候對於身分的遮掩，現在倒是相對坦蕩，因為求學的路上，這個社會並沒有因為他的身分而放棄他，反而給予更多。他也特別感謝家扶中心、台電公司一路上的協助，幫他補足了向前衝的力量。

「有路，我們就沿著路唱歌；沒有路，我們就撩起褲管，沿著小溪、爬過山巒。」，這是林同學與大家分享的一句話，樂觀知足、分享喜樂，相信這群精英孩子們攀越生命中的高山重巒之後，必定能夠走出自己的康莊大道。☺



# 促進電力發展營運協助金審議委員會 徐造華主任委員專訪

文／張靜安 圖／台電公司

「有台電真好」，你我的好厝邊



## “回饋地方就要「主動關懷，有感服務」”

從每年全台電必定號召總動員的「一日淨灘」活動開始；年中頒發的台電獎 / 助學金；以及歲末年終的獨居清寒長者公益系列關懷活動等等，「促進電力發展營運協助金審議委員會（簡稱電協會）」回饋地方的公益活動，一波一波接棒展開。

仿效日本電源三法成立「開發電源基金管理委員會」，台電公司於民國 78 年，設置「捐基會」作為運作地方回饋的機構，至今歷經二次更名，現為「促進電力發展營運協助金審議委員會」，以「協助電源開發、提升企業形象、實現社會責任」三大方向為主要營運目標，透過促協金幫助地方建設、提供社會福利措施，聚焦促進電力發展，扮演與地方溝通的橋梁和管道。

近年來台電及電協會推動硬體建設及人文關懷，加強服務所觸及的深度與廣度，期許透過電協會的關懷，成為台電注入社會的暖流，體現台電是大家的好鄰居，傳達最直接的溫情。

## 「後疫情時代，電協會於 2022 繼續努力的方向」

「如果在這裡退縮了一步，那麼過去那些重要的誓言、約定，就全部會消失不見，而我再也無法回到這裡了」

開始分享電協會 2022 年地區回饋推動工作展望前，素有「文青副總」、「國營事業最佳發言人」的徐造華副總，特別引用動漫海賊王 (One Piece) 裡靈魂人物之一索隆 (Roronoa Zoro) 的話，宣誓電協會持續深耕、守護鄉土的決心。



- 1 歲末年終，徐造華副總祝福讀者們新的一年身體健康，幸福美滿。
- 2 台電同仁陪伴獨居長者採購年貨，提早感受年節氣氛。

自民國 110 年 7 月起兼任電協會主任委員開始，他矢志凡能促進地方福祉的事，我們都盡力去做，像是民衆有感的興建社區活動中心、整修道路、發放特別助學金、補助學童營養早午餐、兒童閱讀計畫，補助健保費、關懷獨居老人、認養電廠周邊學校球隊等，要加大力道主動關懷；而雖然民衆不直接有感，但有助於文化及環保的工作，也都將納入促協金運用主動關懷的範疇。

## 「追求臺灣真善美，文化深耕與環境保育雙管齊下」

### 環保人文關懷 深耕教育文化

新的一年，電協會主動盤點關懷項目，整合各單位運用促協金於社會公益，集結台電員工成立「台電志工服務團隊」提高各項工作的金額與比例。

既有的地方回饋方案推動之餘，主任委員徐造華特別自我期許，在民國 111 年新的一年開始，電協會將對「文化深耕」及「環境保育」兩個面向，做出更深入的貢獻。

徐造華特別提到去 (民國 110) 年參與豐原葫蘆墩國小「糖葫蘆兒童劇團」表演的感動。位於臺中豐原的葫蘆墩國小「糖葫蘆劇團」成立 14 年，多次榮獲全國及地區戲劇比賽首獎及教育部「社會教育貢獻

獎」肯定。去年電協會邀請「糖葫蘆兒童劇團」以海洋保育主題創作兒童劇，由該校雷曉青主任指導，演出原創故事《海龍國秘境傳說》。故事的發想來自即興遊戲，以海洋生物的視角來看海洋垃圾污染的問題，傳達海洋環保的理念。

電協會主動邀請臨近八所國小共 800 多位來自豐原區的學童進劇場觀賞，童言童語的問答中引發兒童觀眾的共鳴「那一天的精彩表演仍深深觸動著我，從小扎根對環境永續有多麼重大的意義。」徐造華感性地說「孩子是我們的未來，埋下這些環保的希望種子，同時對兒童藝術教育有所助益，這是一舉多得的好事。」

除了透過人文藝術推廣海洋保育，台電自民國 83 年起，連續 28 年發起淨灘活動，去 (民國 110) 年 10 月，於疫情趨緩後期間仍持續舉辦淨灘活動，號召近 5,000 人在全國 11 縣市同步展開，自發起年迄今清除近數百噸的海洋垃圾，這便是徐造華口中念茲在茲的持久的力量。

### 珊瑚生態監測 成果產學共享

另一個讓徐造華津津樂道的個案，便是臨近核三廠的珊瑚礁群生態保育監測的成果了。

恆春半島沿岸有臺灣地區最大的珊瑚礁分布，珊瑚種類多達 200 多種，其覆蓋率之高，讓南灣珊瑚成為臺灣足以傲視國



際的國寶級資產。

為維護海域環境永續，台電為核三廠出水口的導流堤進行特殊設計，設置「熱稀釋泵」，當夏季溫度較高時，抽取較多的海水混合降溫，以維護珊瑚生態。在進水口的珊瑚保育基地設置海底鏡頭及水溫計，藉由網路即時影像資料庫的應用，建置全球稀有且功能完整的海底珊瑚礁生態系即時監測系統，更進一步與海生館合作參與「珊瑚礁大使計畫」，透過水下即時網路攝影機作為遠距教學及研究之重要工具，結合臺灣屏東恆春國中、車城國中及美國加州聖地牙哥 San Diego High Tech Middle School 兩地的學子，利用模擬珊瑚礁的生態缸學習保護海洋生態的知識和技能。

由於核三廠進水口海域受到嚴格的安全管制，形成另類的海洋保護區，再加上歷年經由專家學者進行珊瑚培育得宜，目前進水口海域內珊瑚礁生態蓬勃，逐漸地形成了魚類的伊甸園。而繁茂的珊瑚礁生態，除了提供珊瑚礁生態的學術研究，還

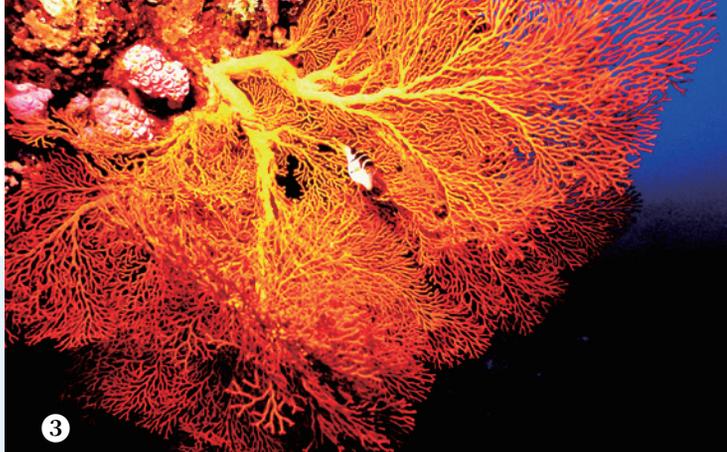
兼具保育和教育推廣的功能。

徐造華說「台電最大的優點就是持久，所有好的事，就是要做長，做久才能真正產生影響而有意義。將有意義的事一年好好做十件，十年就有 100 件，累計多了之後，正向的迴圈就自然顯現了。」

## “好事就是要做久做滿，更要做出創意”

民國 110 年 5 月台電以品牌思維打造的綠能教育空間「電幻 1 號所」獲遠見企業社會責任教育推廣「傑出方案類－教育推廣組」首獎，以多元方式與社會溝通，深耕能源教育，這也是國營事業首次獲獎。

民國 78 年至今三十餘年，電協會一直持續推動地方回饋，也讓徐造華深深感受到美好的正向迴圈，更加堅信把好事一件一件地完成，做久做滿，還要不滿足於現狀做出創意，是身為台電人為善盡的社會



責任的驕傲。

新的一年展開，雖然眼前的疫情反復，但臺灣人民的勤懇努力以及企業的蓬勃發展可期，相信大家會守得雲開見月明，台電更要堅守崗位成為是大家最強而有力的後援隊，而電協會更將秉持取之於社會用之於社會的承諾，「主動關懷、有感服務」讓台電成為大家的好厝邊。

民眾一定身體健康，幸福美滿；

台電一定穩定供電，營運順暢；

臺灣一定邁向低碳生活，美好未來。

新年開春，徐造華代表電協會全體同仁，在福虎生豐的 111 年，用三個一定來祝福所有讀者，並期許台電持續成為臺灣民眾最有 power 的後盾！

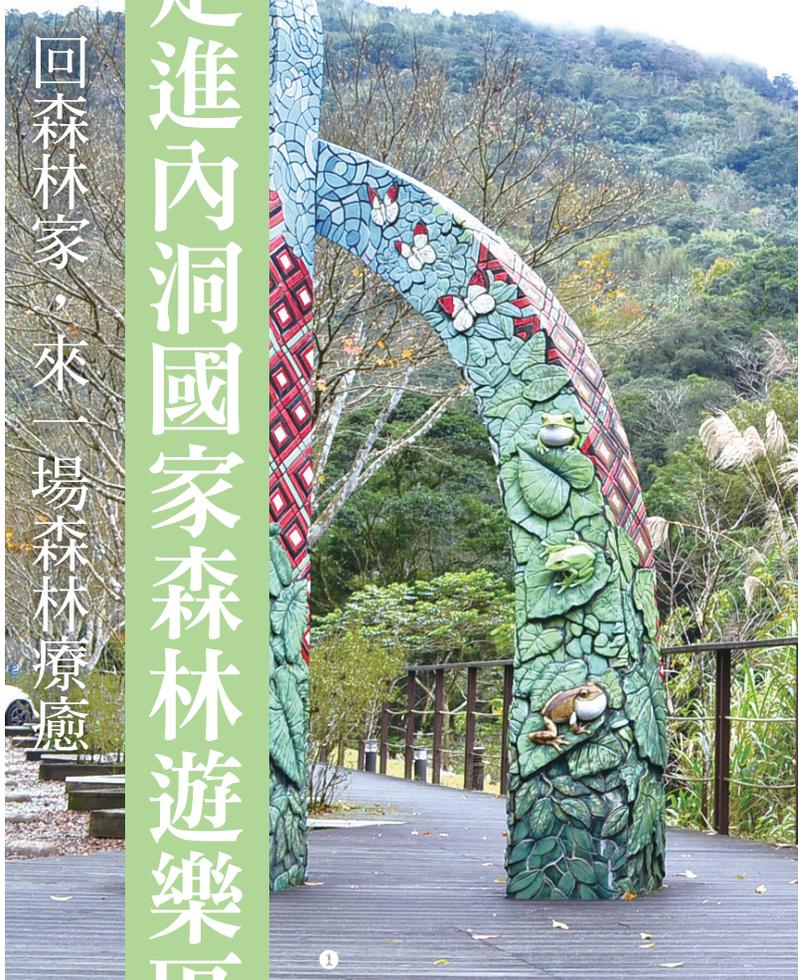


- 1 徐造華副總引用動漫人物的經典台詞，宣誓電協會持續深耕、守護鄉土的決心。
- 2 民國 110 年淨灘活動範圍包含全國及離島地區等共 11 縣市、16 個淨灘場域，台電總經理鍾炳利（左圖右前）赴馬祖、副總徐造華（右圖右）赴林口淨灘，為海洋環境盡一份心力。
- 3 由淨灘活動推動環境教育，落實垃圾從源頭減量的理念與作為，創造減塑、減廢且無毒無害的海岸空間，讓淨灘活動更有意義。

回森林家，來一場森林療癒

# 走進內洞國家森林遊樂區

文、圖／容容



1

- 1 內洞國家森林遊樂區的入口意象，讓遊客先一覽內洞的生物多樣性，設計美感十足。
- 2 如「山洞洞口」的門面，盤踞著各種蛙類、蝶類、鳥類，令人耳目一新。
- 3 走進內洞國家森林遊樂區，眼中盡是一片清幽寧靜，生機盎然。



2



## 內洞國家森林遊樂區資訊

### 開放時間：

非假日 08:00-17:00，例假日 07:00-17:00，  
休除夕一天

### 交通資訊：

**自行開車：**國道 3 號→新店交流道下→鄉道  
北 103 線→省道臺 9 線→省道臺 9 甲線→鄉  
道北 107 線。

**大眾運輸：**宜蘭交流道→縣民大道→嵐峰路  
一段→嵐峰路二段→嵐峰路三段→員山路一  
段→復興路→溫泉路→大湖路→隘界路→雙  
埤路→福山植物園。

「我每天都會來這裡報到，花一個早上『泡』在山林裡，觀瀑聽濤享受芬多精，我覺得臺北沒有哪個地方比這裡更能洗滌、療癒身心的啦！」。

剛停好車，還來不及欣賞四周的景致，一位拿著登山杖的大哥從我們的身旁經過，不期而遇，他停下腳步，主動跟我們攀話，許是我們一副初來乍到的模樣，道過早安之後，他講了上述這番話。令我們驚訝的是，這位大哥居住在臺北的都會區，退休後只是跟著朋友來過一次，就愛上了這裡的山川，從此風雨無阻、寒暑不分，每天必來這裡踏青，不知不覺已三個年頭了。

是什麼樣的魔力讓一位久居都市的人每天樂此不疲地驅車來此，像會老朋友一般，親近這片山林與自然為伍，難道只為了偷得浮生半日閒？





目送這位大哥的身影遠去，我們在內洞國家森林遊樂區的入口意象前駐足，細細端詳著眼前這座既像螺旋狀洞口，又像立在路口迎賓的彩色緞帶的方物。

同行的龔大哥說，多年前他曾兩度來過這裡，那時不過是一個普通的大門而已，不知何時變成現在的模樣。我們跟遊客服務中心的工作人員詢問，才知道這是林務局為使全臺 18 個國家森林遊樂區的入口意象具有整體感且兼具個別特色，自民國 106 年開始盤點森林遊樂區所在當地的早期歷史、人文，以及與部落原住民族等地方文化底蘊，尋求共同的建築語彙，且融入周邊景觀和在地風格做整體性設計，以統一的標準字體及排列方式，希望塑造煥然一新的國家森林遊樂區門面，打造出獨特的入口意象。

### 「桃花源般的夢幻娃娃谷」

內洞地名的由來，據《烏來鄉誌》所載，相傳早期這裡有一個天然洞穴，野外山羊為躲避泰雅族獵人的追捕而逃入洞

內，因此當地人便將該地點稱為「山羊洞」。進了山羊洞再往裡面走，便是茂密的森林和溪流，有如《桃花源記》中的場景再現，別有洞天，所以這片山林就被稱為「內洞」了。

知曉了這個地名的由來，眼前的入口意象也豁然明朗了，以盤旋而上的山洞入口意象，似在提醒著遊客別停下腳步，走進洞內天地寬，到底會有什麼奇特的發現呢？但見洞口的柱壁上盤坐著一隻隻形態各異的蛙類，內洞有「娃娃谷」的別稱，其實是「蛙蛙谷」的諧音，這逗趣的稱號據說源自春夏時節谷內蛙群齊鳴的景象。內洞潮濕的環境與乾淨的水質，使得區內的蛙類非常豐富，是觀察蛙類的最佳場所。臺灣本土的 37 種蛙類，內洞就占了一半，這些蛙類的體色大部分以褐色為基調，但其中有 6 種是鮮艷的翠綠色，在內洞有紀



- ① 發源自雪山山脈的南勢溪，是大臺北地區自來水的重要水源，溪谷地形陡峭。
- ② 雖已是隆冬時節，還存留於樹梢上的槭楓葉，在寒意的催促下，紅得更加透亮。
- ③ 內洞觀瀑步道依南勢溪東岸的河階而建，沿岸風景可說是「山與水的共同創作」。



錄的就有 4 種，分別是翡翠樹蛙、臺北樹蛙、莫氏樹蛙和中國樹蟾，此外常在溪流環境出現的有斯文豪氏赤蛙、褐樹蛙、長腳赤蛙、拉都希氏赤蛙、澤蛙等。

除了蛙類，內洞還是一個「蟲蟲世界」，由於區內棲地環境多樣，包括溪流、瀑布、喬木、灌木與地被、附生植物等，提供了不同需求的昆蟲棲息與覓食的場所，因此昆蟲種類繁多。其中又以蝶類資源最具看頭，包括環紋蝶、寬青帶鳳蝶、青斑鳳蝶、劍鳳蝶、端紅蝶、石牆蝶等，除了蝴蝶、蛾類、蜻蜓和豆娘之外，學校自然教室最愛的獨角仙和锹形蟲也不難發現。

再往柱子的上層看，就是百囀千鳴的鳥類了，有最會在林間唱歌的小卷尾，雌黃雄紅的灰喉山椒鳥，溪流岩石間巡邏搖

尾的鉛色水鶉，急流潛水的河烏，捕魚王者的翠鳥，身著紅黑華服美麗大方的朱鷗，還有不時從樹洞探出頭的五色鳥等，皆在這個入口意象上一一呈現，當然最能代表泰雅族的紅與黑菱格紋裝飾也不能少。

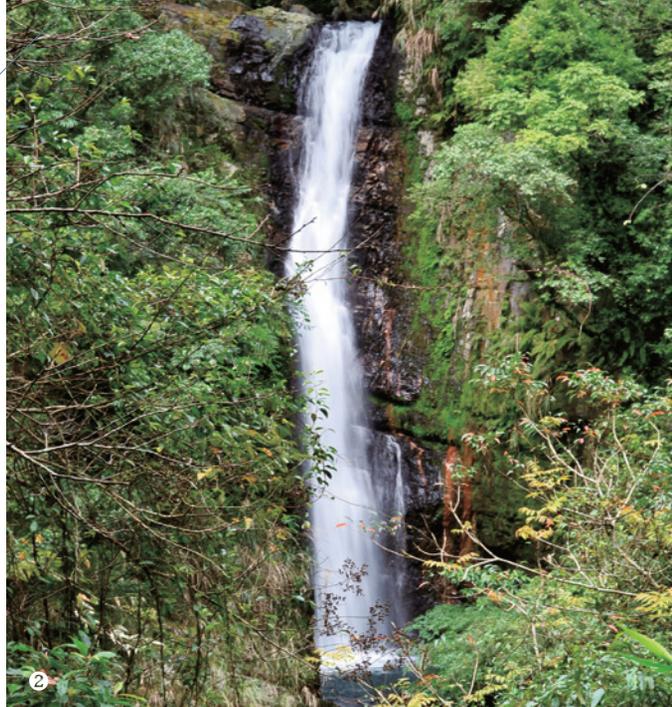
這座入口意象，讓遊客先一覽內洞的生物多樣性和豐富的溪濱生態，令人耳目一新，設計美感十足。

穿過這座入口意象，便走進了有「臺北最美林道」美譽的內洞觀瀑步道，這條觀瀑步道依南勢溪東岸的河階而建，沿岸風景可說是「山與水的共同創作」。從內洞國家森林遊樂區的遊憩路線圖可以一窺南勢溪這條大臺北自來水主要水源的流向，她沿著烏來山和大桶山的峰巒一路縱深，形成許多如峽谷般的地形。正值隆冬時節，東北季風橫掃過山巒，如雨落地

將林葉吹散在山間的石階上，而還存留於樹梢上的槭楓葉，在寒意的催促下，紅得更加透亮。連續幾天的陣雨，雲兒們也一波波地趕來助陣，但偶爾會再現藍天，當雲層被光稀釋，便隱隱約約的可見，如筆架、如駝峰、如馬鞍、如臥龍……的層層山巒，在浮雲間競走，十分的美麗與壯觀。

### 「漫步內洞 汲取森林芬多精」

園區的工作人員告訴我們，內洞有3條步道，分別是平緩好走的觀瀑步道，長度約1,000公尺，單程約30分鐘；長度1,500公尺的賞景步道，屬於登山級步道，可眺望南勢溪上的羅好水壩及信賢部落，是登高望遠的好去處，但部分路段坡度較陡，單程約50分鐘，體力消耗較大；在觀瀑步道的盡頭還有一條森林浴步道，林相為人工柳杉林與天然闊葉林，適合林間漫步享受森林的氣息，長度1,700公尺，單程約50分鐘，中途會與賞景步道的終點交會。



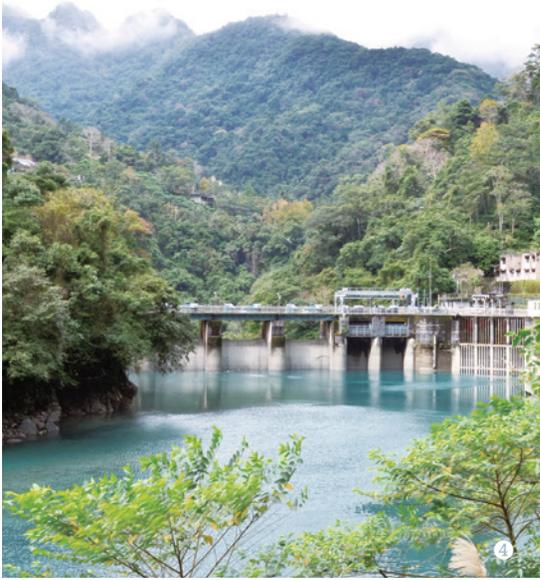
聽完導覽，我們決定沿著觀瀑步道放慢腳步，好好欣賞這片山林景致。工作人員不忘善意的提醒我們，現在是疫情二級警戒，進入山林可以脫去口罩，大口呼吸森林中的芬多精。

對噢，在景區入口遇到的那位大哥，就對我們說，內洞有全臺含量最高的負離子和芬多精，那可是大自然的維他命耶！

摘下口罩，出發！

我們才進入觀瀑步道不久，就見南勢溪對岸有一道銀白色的水練自高聳的山壁上傾洩而下，娟秀動人，這條瀑布被稱作





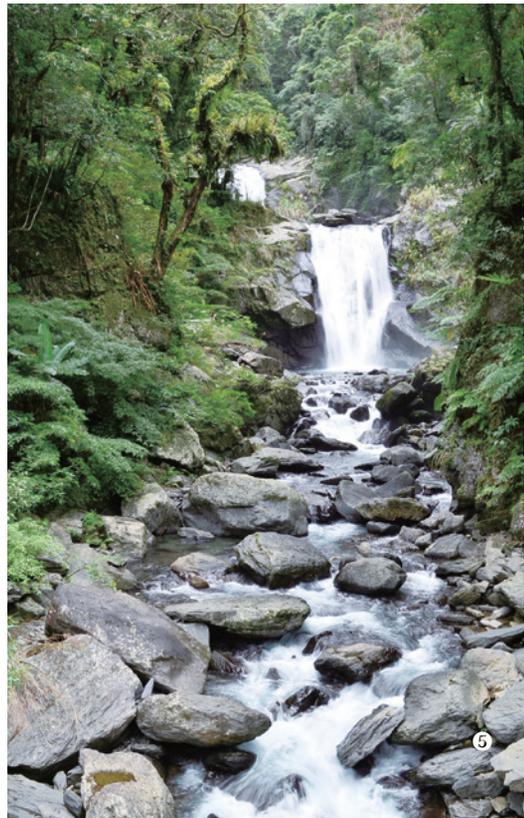
- ❶ 觀瀑步道防止邊坡滑落而建的擋土牆，是以條形石做基底，再以一根根原木堆疊而成，利用樹木的天然透水性以達到防護邊坡的效果，更具生態工法。
- ❷ 位於內洞森林遊樂區內，南勢溪上游的羅好壩。
- ❸ 一道銀白色的水練自高聳的山壁上傾洩而下，這是進入內洞觀瀑步道遇見的第一道瀑布——烏沙溪瀑布。
- ❹ 羅好壩背倚著青山，隱隱約約可見如筆架、如駝峰的層層山巒，十分美麗壯觀。
- ❺ 觀瀑步道的盡頭便是內洞瀑布，因岩層軟硬不同的差異侵蝕而形成雙層瀑布。

烏沙溪瀑布，乃是源自於南勢溪的支流烏沙溪。烏沙溪因地層中含有硫化鐵，而使泥沙呈現黑色，所以本因為「烏砂溪」才對。由於烏沙溪的水流量相較主流南勢溪來得小，河床侵蝕下切速度慢，使得烏沙溪河床與南勢溪間的落差越來越大，進而在匯流處形成了烏沙溪瀑布。

行進間，我發現步道沿山壁的一側為防止邊坡滑落而建的擋土牆並非一般的水泥或石塊砌成，而是以條形石做基底，再以一根根原木堆疊起來，利用木頭的天然透水性以達到防護邊坡的效果，不僅不會阻礙水流又與山林景觀融為一體，更具生態工法。

這時，眼前出現一座巨大的水壩，正是台電桂山發電廠的羅好壩，見有台電工作人員正在巡視水壩，我趨前詢問，得悉此壩是南勢溪上游唯一的水壩，建於民國36年，是臺灣光復之初國民政府最早興建的水壩之一。但直到民國52年才在壩頂

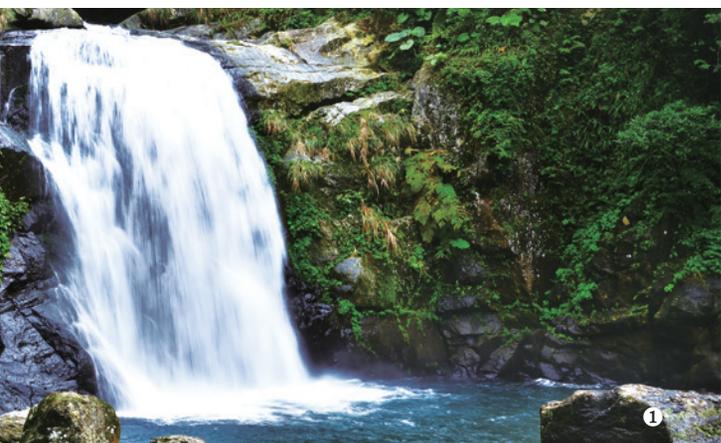
加設了6道弧型閘門，並建有發電進水口和蓄水池，連接4,740公尺長的隧道引水至烏來電廠，利用兩地落差來發電，至今仍供應大臺北地區尖峰時刻及緊急用電所需，而壯觀的壩體也成為內洞森林遊樂區的拍照景點之一。



「羅好」一詞，源自泰雅族語 Rahaw（拉號），意思是「捕飛鼠的陷阱」。沿著步道轉向水壩的進水口，會發現南勢溪在此處因山勢向外凸出而轉了個「U」字型大彎，使得溪水的衝擊力道驟減，可見當初大壩選址基於安全性考量，避開正面迎戰水流。

觀瀑步道的盡頭盛大迎接遊客的便是有「雙層瀑布」之稱的「內洞瀑布」了。內洞溪在陡峭的山勢中連續下降，水的落差產生切割岩石的力量，岩層軟硬不同的差異侵蝕形成雙層瀑布。園區為方便遊客觀瀑，特在瀑布下方平坦處修建了一座樂水橋，站在木板搭砌的橋面上，瀑布迎面落下，水聲如萬馬奔騰一般，感覺橋面也微微顫動，氣勢凌人的從腳下穿越，流入南勢溪。氣勢雄偉的內洞瀑布與小家碧玉的烏沙溪瀑布形態各異，可謂各具擅場。

若還想更近距離地親近瀑布，沿著樂



水橋旁的石階，可登上觀瀑台，此刻瀑布已然近在咫尺，強烈的水霧撲面而來，空氣中瀰漫著極細小的水分子，這便是溪流瀑布激濺水花時產生的負離子，被視為「空氣維他命」，可活化大腦，提高免疫力，還可以降低焦慮，令人心情愉悅。根據一項研究，內洞瀑布區一年四季負離子濃度每毫升約可達 4,104 到 16,748 個之多，含量是都會地區的 6 倍到數十倍，因此在瀑布前除了領略壯觀的風景，更要來個深呼吸，洗滌身心。

### “ 森森不息的多樣生態 ”

在內洞這個由溪流、瀑布和森林所構成的環境中，一定不能忽略的就是內洞的森林植物社會。內洞的海拔高度介於 230 - 800 公尺之間，是典型的低海拔山



區，此地植物林相為亞熱帶楠櫨（音出ㄨ）林帶，主要以大葉楠、臺灣雅楠、長尾栲、烏來柯等為優勢物種。天然林的樹冠層以烏來柯、大葉楠與九丁榕等具代表性，中間層則有水同木與稜果榕等。內洞因緊鄰南勢溪氣候潮濕、雨量豐沛，森林底層附生植物多樣且繁茂，步道旁常見樹幹上掛著山蘇花、崖薑蕨與垂葉書帶蕨及冷清草、姑婆芋、觀音座蓮、柏拉木、水鴨腳秋海

棠等地被植物。

同時，我也注意到在步道的兩側，劃設了 40 餘處白鶴蘭的復育預定地，白鶴蘭也稱聖誕蘭，是臺灣原生種根節蘭屬的其中一個物種，生長於中低海拔闊葉、針葉、雜木林或竹林內，喜歡半透光且高濕的環境。內洞的自然環境正適合其生長，於是被林業實驗所選定作為白鶴蘭的復育基地。只見插了標識牌的地方有著深綠且

- ① 內洞瀑布如萬馬奔騰，氣勢凌人。
- ② 站在觀瀑台上，近距離親炙瀑布激濺水花時所產生的負離子，令人心情愉悅。
- ③ 觀瀑步道兩側劃設了 40 餘處白鶴蘭的復育地，白鶴蘭為臺灣原生種。
- ④ 溪流、瀑布、森林所組成的環境，孕育了內洞生物的多樣性，各種生物展現了森林旺盛的生命力。



具光澤葉片的白鶴蘭生長狀態良好，想必到了夏季白鶴蘭的花期，這條觀瀑步道將遍佈一枝枝如白色花帽子的花叢。

有林木便少不了鳥雀的蹤跡，內洞是低海拔森林鳥類和溪流鳥類的天堂，也是鳥友賞鳥的絕佳場域。在內洞，最常見的林間飛羽有深山竹雞、灰喉山椒鳥、臺灣藍鶲、大冠鶯、小啄木鳥、小彎嘴畫眉、五色鳥、頭烏線和繡眼畫眉等，如果運氣好，甚至也會遇到極稀有的鳥類朱鷗。

內洞因南勢溪、內洞溪、烏沙溪等川流縱橫，大自然孕育出優質的水源及蓊鬱的森林，非常適合發展森林療癒和森林美學體驗。在樂水橋一側，園區設置了大型的森林療癒看板，鼓勵民衆在親山的同時，透過視、聽、嗅、味、觸「五感」與自然環境交流互動，藉由身處森林環境的過程，體驗大自然的節奏與律動，除了活動肢體、強健體魄外，更可紓解心理壓力，達到調節改善身心靈、預防疾病的作用。

於是，我們也選一處面朝瀑布的長椅上靜坐閉目養神，將耳朵打開，仔細聆聽樹濤、鳥鳴、水流聲，享受浮雲山林的聽覺體驗；而沿著步道徐行時，不時觸摸樹幹和花草的葉子，雙腳踩在草地和落葉上，感受那富有彈性的觸覺體驗；同時將目光所及的大片綠意和大自然調和的色彩與光影盡收納入腦海，並享受撲面而來的森林

氣味，嗅聞各種花香和植物釋放的芬多精。

下一次，當你走進內洞森林遊樂區，不妨先做個深呼吸，按下心中的暫停鍵，拋卻心頭的千絲萬緒，並褪去滿身的疲倦，將身心都存在這片森林裡，讓森林來幫你療癒，用一顆寧靜的心「傾聽」，讓這源遠流長的生命力「森森不息」。



- ① 內洞優質的水源及蓊鬱的森林，非常適合推動森林療癒體驗。
- ② 在離臺電桂山電廠不遠的南勢溪河床邊，立著一塊「龜山發電所紀念牌」，以紀念這座消逝的臺灣第一座川流式水力發電廠。
- ③ 西元 1909 年完工的粗坑發電廠是目前仍在運轉中的最古老發電廠。



在冬夜的雨灑落之前  
我們趕赴烏來的內灣  
追逐南勢溪這條「南方大河」  
二級警戒後  
口罩是山裡唯一不受歡迎之物  
山裡的草木不喧嘩卻最值得信任  
多渴望走向風和日麗  
縱谷、深瀑、平湖……  
所見都是正在開花的冬顏  
我們被季風吹著遠離城市  
腳步不時被晚落的紅葉絆住  
羅好壩擋住了南勢溪的去路  
據說這樣做是為了點亮大山以外的世界  
在夜晚來臨之際  
龜山電廠、桂山電廠、烏來電廠、粗坑電廠……  
將奔騰的河水 降調為低音  
百年來不捨晝夜的迎向未來  
河流潺潺不絕繼續前進吧  
到河的下游 就是我們的城市了

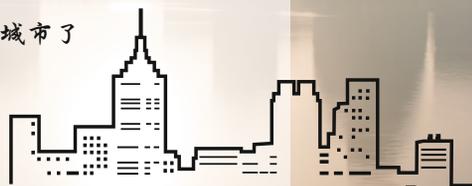
#### 後記

多虧眼前這位綽號「無尾熊」的大哥，他在我們情急攔車之下，熱心親自帶路，在離臺電桂山發電廠不遠的南勢溪河床邊，發現了已經消逝在歲月洪流中的臺灣第一座川流式水力發電廠——龜山發電所，找到了這個已被世人遺忘的從前，雖然眼前所見只是一塊紀念牌。

接著在入夜時，我們乘著「光之翼」，來到曾是專供臺灣總督府電力的粗坑發電廠，這座於廿世紀初打造的電力城堡，在曖曖的路燈下閃耀著姍紫嫣紅的光點，輝映著天地日月恆靜無言。

天蒼蒼，四野靜謐，眼前的「無尾熊」大哥予人滿滿的回香。正所謂：最芬芳的，是村人綻放的微笑。

旅途中，與人的真情「香遇」，才是「情暖感餘芳，猶有剩迴腸。」。



## 山頂上的植物園

## 從福山植物園探索回歸自然

文、圖／王新偉



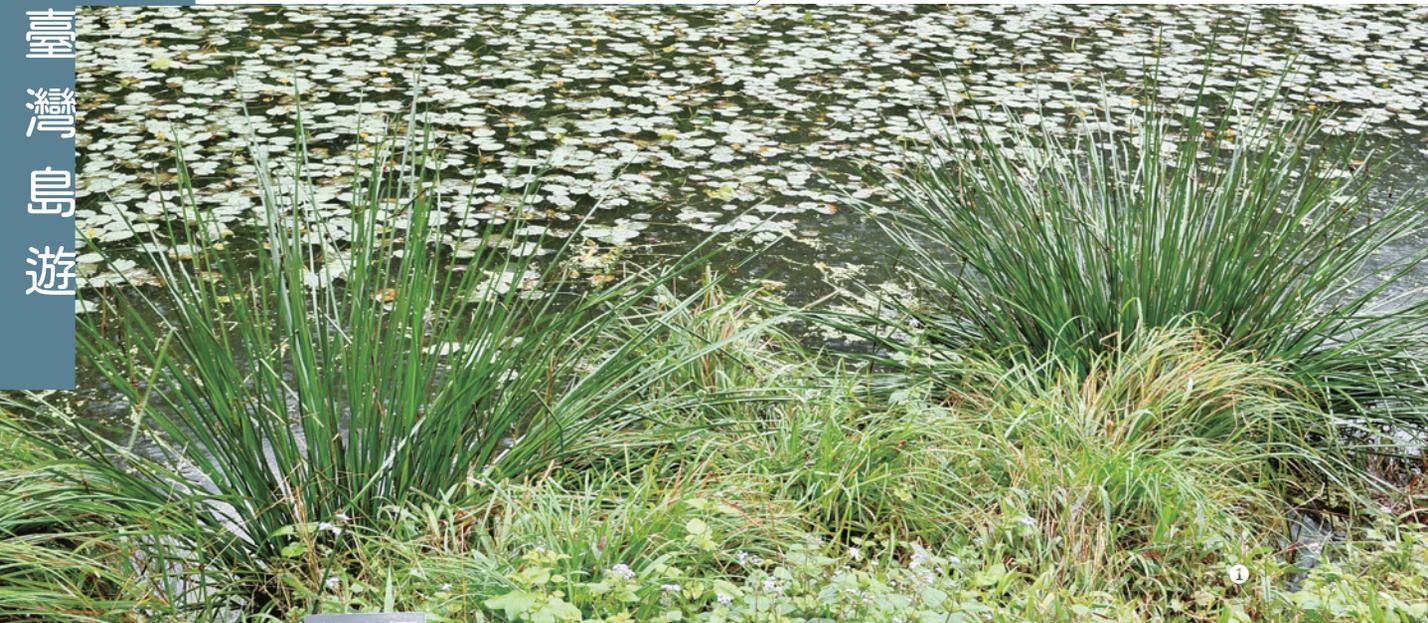
綿綿細雨中，我們的遊覽車駛下了國道5號，進入宜蘭市區，街景隨之開闊。由此銜接臺7省道繼續西行來到員山鄉深處的雙連埤，這裡海拔已上升至4百多公尺，車窗外明顯可見山勢起伏，雨霧也更加密集起來，我們要在這裡換乘9人座的休旅車前往福山植物園，進入昔稱臺9甲線的雙連埤路段。



福山植物園的入口處，有一塊如巨人般高大的木化石，上面書寫著「福山植物園」幾個大字。

臺9甲線在開闢之初曾有一個響噹噹的別稱，叫做「新北橫公路」，最初規劃的路線是由新北市的新店經烏來通到宜蘭市區，藉以作為臺7線（又稱北橫公路）之外另一條橫貫北部的省道。然而工程從新店端築路至烏來的孝義之後，便因山區地形破碎複雜而難以延伸，計畫只能嘎然而止。同樣的，由宜蘭雙連埤西向烏來的

道路也不得不終止，變成一條只能通往林務局林業實驗所福山分所的聯外林道。現在想想，這條道路未能開通應是臺灣之福，因為這條道路將穿過國家級的哈盆自然保留區，路雖然為通行帶來便利，卻也對山林造成無法修復的破壞，更何況此一自然保留區是臺灣目前少數仍保有低海拔原始闊葉林林相的重要區域，有著珍貴的生態



系，所以為保護這麼重要的林業生態資源，免遭人為破壞，早於民國 75 年 6 月政府便將該區劃設為哈盆自然保留區。

### “哈盆，為泰雅族語，意為兩條河流交匯之處。”

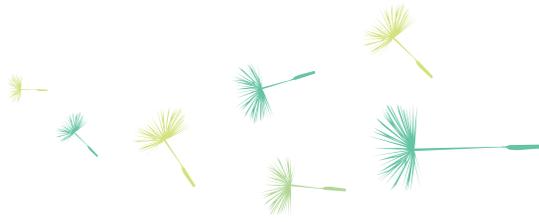
這兩條河流便是今日南勢溪的上游哈盆溪和蘭陽溪的上游粗坑溪。哈盆自然保留區，地理位置西以志良久山為界，東至粗坑溪，有「臺灣的亞馬遜河」之美譽，要進入該區域的人車必須嚴格管制，全程只能通行小型車輛。這條聯外道路雖年年修整，但也頻遭風雨侵蝕，始終崎嶇蜿蜒。行駛其間，沿途可見零星的菜寮和農地，一畦畦田間種植著青蔥、芥菜、高麗菜、紅鳳菜等耐寒的作物。除此之外，最多的景緻就是呈現較為原始風貌的山林，而且愈往山裡走，風疾雨驟，視線變得不佳，連老馬識途的司機也須小心翼翼駕駛，短短十餘公里的山路花了一個多小時才走

完。抵達福山植物園外圍的檢查站時，也就意味著即將跨越宜蘭縣與新北市的縣市界，進入到新北市烏來區的福山村，這也是福山植物園命名的由來。

這時，突然有遊客好奇的問，可以從這裡到烏來回臺北嗎？只見司機睜大了眼睛，那要憑兩條腿走上一天一夜還要確保不迷路才能走得到，那可是難度很高的越嶺古道耶。

此刻進入福山植物園，天地之間早已被濛濛煙雨和霧氣籠罩，煙雲縹渺，眼前的遠山近水都被山嵐與水氣交織成如夢似幻的景致，如同寫意的水墨畫般分不清濃淡。兼做嚮導的司機先生說，這裡一年當中有 300 多天都在下雨，是名副其實的「迷霧森林」。他說得一派輕鬆，似乎也在為我們上山路途中望雨興嘆的懊惱找一個可以釋懷的理由。

福山植物園，位於林務局福山實驗林內，全區為雪山山脈主、支稜所環抱而



- 1 福山池中綻放黃色小花的臺灣萍蓬草和臺灣原生物種挺水型水生植物水毛花。
- 2 臺灣杉、臺灣紅檜、臺灣肖楠、臺灣扁柏排排站，真的很難分辨。

成的盆地，從解說站的鳥瞰圖可以一覽其形貌。臺灣第二高的雪山山脈以壯闊的山容聞名於世，其為數眾多的主、支稜有不少縱走路線在山岳界名氣響亮。其中名列蘭陽五大名山之首的阿玉山，便是一座高可望海、遠眺蘭陽平原的知名山岳。這座海拔 1,420 公尺的阿玉山，不但孕育了宜蘭縣和新北市重要的水源上游保護區，也是福山植物園和哈盆自然保留區的天然屏障，尤其整個福山實驗林的範圍都在阿玉山的「臂彎」之下，此山更可謂「包山包海」。

福山植物園被譽為是「亞洲最大的植物園」，這個渾然天成的名號讓外界對福山植物園多了幾分「引頸」的嚮往。如果單就面積來看，1,200 公頃的植物園區確實是亞洲之冠，但更重要的，它涵蓋了海拔高度從 600 公尺到 1,200 公尺縱向分布的闊葉林群落。源自雪山山脈的哈盆溪自上游的水源保護區湍流而下，在進入福山



植物園的平緩坡地後，分成兩股支流貫穿盆地的左右兩翼，流經 1 千多公尺後又再度合流，形成一道綿長的玉帶最後匯入新北烏來的南勢溪。哈盆溪在福山植物園內畫出有如臺灣島地圖上窄下寬的流域，園內的自然森林步道便循著哈盆溪的流徑而設置，所以行走其間，有如溯源而上，頗有行到水窮坐看雲起的自在快意。

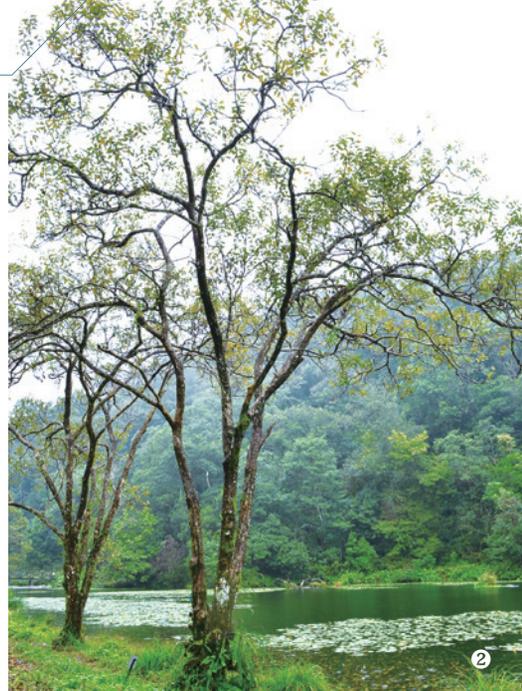
在福山植物園的入口處，有一塊如巨人般高大的木化石，上面書寫著「福山植物園」幾個大字，從落款的年代來看，距今已超過 30 年。木化石也稱硅化木、矽化木或木變石，是遠古樹木的遺骸深埋地底，經過長期的化學元素替換過程而形成的化石。20 世紀後木化石的發現遍及世界各個角落，在臺灣亦有發現的紀錄。

遊客在進入福山植物園前，會在入口的解說站長廊稍作停留，聆聽導覽志工對園區作一番概況，志工們藉助鳥瞰地圖搭配手中的實景照片，讓遊客可以初步了解



園區的動植物生態。

專業志工會讓遊客先清楚一個很重要的資訊，那就是福山作為典型的北部森林生態系，園區大部分地區為未經破壞的原始天然闊葉樹林，是由殼斗科、樟科、茶科、柿樹科、胡桃科等主要樹種構成的亞熱帶森林。再細分，天然闊葉林之高大喬木以鋸葉長尾栲為優勢種，次之的低矮灌木以柏拉木為主，林下地被草木則以廣葉鋸齒雙蓋蕨為主。了解了園區主要的植物資源，再解說由這些各型植被與園內地形



所形成的不同棲地環境，加之豐沛的水源，豐富的野生動物資源便呼之欲出，其中又以昆蟲最多，從陸棲到水棲，以蛾類和蝶類最密集。哈盆溪水質清澈，更是魚類、水生無脊椎動物和溪流鳥類的天堂，像是臺灣鏟頰魚和臺灣馬口魚，珍貴稀有的莫氏樹蛙、褐樹蛙、臺北樹蛙與翡翠樹蛙，眾多爬蟲類和哺乳類，可說是動物們最理想的生存棲地。

聽著導覽志工的解說，搭配著他們手中一張張生動的鳥類和野生哺乳類的照



片，眼前彷彿浮現一幅生趣盎然的空山幽谷畫面。

## 出發，就讓我們一探這個被群山環繞的國寶級植物園吧。

踏進濃密樹蔭構成的綠色隧道，腳下石徑連結的是一座雨霧森林，福山植物園是臺灣難得的低海拔淨土，不只是植物保育的重鎮，更是動物的樂土。隨行的嚮導提醒我們，來到這裡，唯有打開眼睛和耳朵，輕聲細語，才能感受鳥嘯蟲鳴的自然野趣。這時，步道左側出現一個被群山環繞的水生植物池，它叫福山池。雖然霧雨綿綿，湖中央依然可見色彩豔麗的鴛鴦和小鸕鷀潛水優游。湖畔則是綻放黃色小花的臺灣萍蓬草和臺灣原生植物挺水型水生植物水毛花，這兩種水生植物都是園方特別引入哈盆溪水復育而成，而且經過多年的演替，這裡已發展出穩定的生態環境，也因此引來了許多嬌客，像是各種蛙類、魚類和溪流鳥類，並成為多種野生動物棲息與繁殖的場所。嚮導說，臺灣獼猴、食蟹獾、野豬及罕見的麝香貓等哺乳動物也會在附近活動，但能否相遇，就看各位的運氣和眼力了。

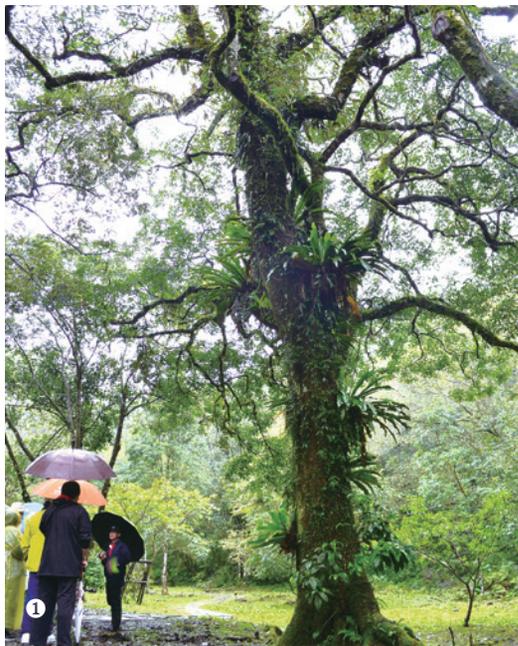
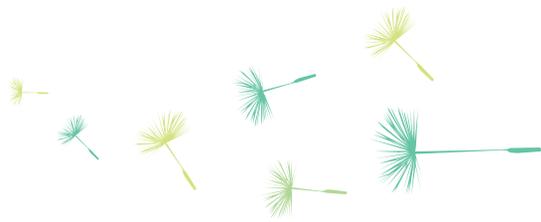
福山池畔有幾株傍水而生的臺灣原生種水社柳。正值隆冬時節，水社柳的樹型有些孤挺稀疏，向外伸展的枝桠則顯得蒼勁。此植株最早是在日月潭的水社部落被

發現，故以日月潭的舊名「水社海」命名為「水社柳」。水社柳由於其育地狹隘且極度稀有，野外成熟個體逐漸減少而被林務局評估為「瀕臨絕滅」的植物。

除了水社柳，池畔還有一排排常被遊客誤認是落羽松的水杉，水杉雖也是一種落葉大喬木，但其在 250 萬年前的冰河時期就存在於地球上，所以有植物界「活化石」之稱，是極其珍貴的子遺樹種。過了



- 1 進入福山植物園，首先看到的就是一個被群山環繞的水生植物池—福山池。
- 2 山池畔這幾株傍水而生的臺灣原生種水社柳，其樹型孤挺稀疏，枝桠顯得極為蒼勁，目前已列為瀕危樹種。
- 3 長度約 500 公尺的自然教室區，左右兩側的森林景觀大異其趣，右側是整齊單一樹種的人造林，左側則是層次豐富且樹種多樣的天然林。
- 4 在福山池畔，還有常被遊客誤認為落羽松的水杉，水杉有植物界「活化石」之稱，是極其珍貴的子遺樹種。



福山池，沿途所見左右兩側的森林景觀，大異其趣有著明顯的分野，右側是整齊單一的樹種柳杉，左側則是層次豐富且樹種多樣。嚮導告訴我們，右側的是人造林，因臺灣早期森林資源被過度開發，後來採人工方式造林，以期達到木材永續生產之目的，但人造林層次簡單，少有附生植物，林下地被植物組成單純，故在坡度陡及颱風擾動頻繁的地區，水土保持的功能較弱。而左側的天然林，植物種類歧異度高，層次複雜，包括植被、灌叢、藤本及附生植物，形成各種不同的棲地環境，提供許多野生動物居住、躲藏及覓食的空間。

至於右側的人造林為何選用柳杉，也有一段來歷，柳杉是鄰國日本的特有種，在日本的分布廣達國土面積的 12%，有



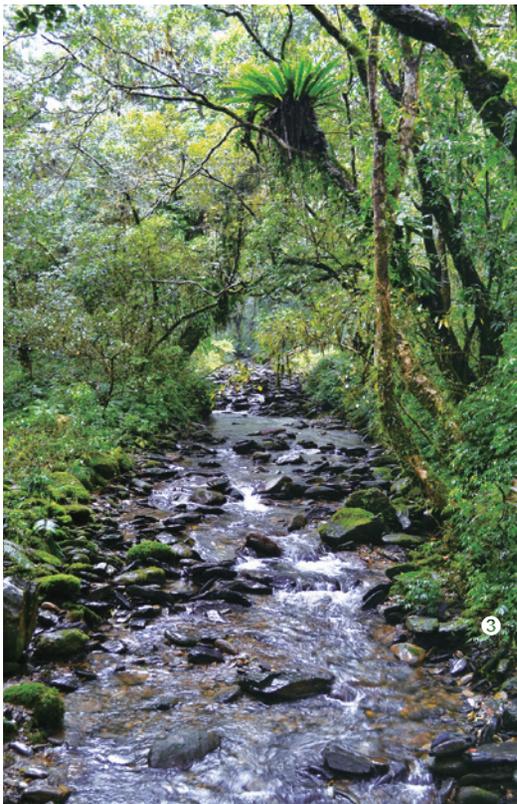
「日本國寶樹」之稱。民國 50 年代，臺灣自日本北海道引種柳杉作為人造林的植林樹種，相中的就是它的生長速度快，且是一種應用廣泛的優良樹種。福山植物園將從水生植物池到人工天然林，這段長度約 500 公尺的範圍打造成「自然教室區」，讓遊客可近距離觀察這群生態習性各異的植物，還有棲息、活動於其附近的各類野生動物，是一處靜觀體驗自然生態的好地方。

離開「自然教室區」，開啓長達 1 千多公尺的「樹木展示區」，此區的樹木以臺灣中、低海拔原生樹木為主，也有不少外型較具特色之臺灣原生樹木。如國人熟知的松、杉、柏、羅漢松、紅豆杉、銀杏和蘇鐵等，都是有親緣關係的「種子植物」。顧名思義，其種子從胚珠開始就一直裸露在外，故又名「裸子植物」，最常見的便是毬果，臺灣國寶級的扁柏和紅檜

也是其家族成員之一。

突然，嚮導用腳踢著步道旁一個個大小深淺不一的坑洞，好像發現了寶，只見坑洞周遭地表的植被都被破壞，連帶土質層下的石塊也裸露出來，難道是人為？這時嚮導揭開謎團，說這些坑洞可是森林裡野豬的傑作，牠們會在入冬時潛入林下用鼻子嗅聞，然後拱出躲藏在土層深處的昆蟲幼卵來吃，藉此補充過冬時身體所需的蛋白質。聽著嚮導繪聲繪影的描述，我的腦海中竟浮現出一幅畫面，法國的農夫牽著豬去山林裡找尋餐桌上的頂級珍饈松露…據說豬對某些特殊物質的嗅感靈敏，這可是只有豬才具備的一項絕技呢！

接下來相見的便是為數眾多的闊葉林了，福山植物園的闊葉林相主要分三層，



第一層由高達 20 公尺樹木的樹冠組成，阻擋了夏季陽光帶來的酷熱；第二層是由 2 – 8 公尺高的小樹和灌木樹冠組成，虎視眈眈地等待上層林木枯老後才能成長出頭，取代原本的樹冠層；草本植物、小型蕨類和幼小的樹苗則是地表上的第三層，它們引頸期盼等待光陰。三層俱全的原始森林正如綠野織成的帷幕，努力找尋視線的缺口，而藏在豐富林相之間的是各式各樣的昆蟲、鳥類、魚類和哺乳類動物的小生命，其中光是昆蟲種類就有多達 500 種以上，牠們在此覓得溫暖的家，彼此相依相存，完全不受外界打擾。

殼斗科植物是福山植物園的大家族，也是臺灣森林中數量及分布最廣泛的木本植物，其最大特色就是果實由硬殼的堅果與帽子狀的殼斗所構成的「橡實」。可以說，橡實就是殼斗科植物的名片，它不但是認識殼斗科家族的重要依據，也是野生動物如松鼠、黑熊喜歡的食物。知名動畫電影《冰原歷險記》中的鼠奎特便是一隻冰河時期的小型松鼠動物，牠的特色就是喜愛橡實，常為了藏橡實搞出大型災變。

- ① 這株樟科家族的青葉楠是家具樂器之優良用材，為高經濟價值的天然資源。
- ② 步道旁突然出現一個個大小深淺不一的坑洞，周遭地表的植被都被破壞，嚮導說這些坑洞可是野豬的傑作，牠們會挖躲藏在土層深處的昆蟲幼卵來吃，以補充過冬所需的蛋白質。
- ③ 流經福山植物園的哈盆溪，溪流表面看似水量小，其實都伏流於地下。

橡實最常見如櫟樹的果實，園區內分布最多的如青剛櫟、太魯閣櫟、栓皮櫟、油葉石櫟、三斗石櫟等。

除了殼斗科植物，樟科植物也是臺灣中、低海拔闊葉林的代表性植物，多數具有樟腦或肉桂的芳香，樟科的用途廣泛，牛樟為著名的雕刻用材、樟樹可提煉精油或樟腦、肉桂可供食用或藥用、檫樹和楠木類則是家具樂器之優良用材，為高經濟價值的天然資源。樟科常與殼斗科植物混生並構成獨特的「樟櫟群叢」林相，在臺灣森林中扮演著舉足輕重的角色。

值得一提的是「冇樟」這種植物，乍看到「冇」這個字，幾乎無人知曉，但當嚮導說出他的另外一個名字「臺灣牛樟」，大家就「喔」出聲來。牛樟即是樟科屬下的一種，在臺灣森林內，牛樟芝與牛樟樹為特殊之寄生關係，牛樟芝是牛樟樹上發現的唯一腐生大型菇菌，也就是說天然狀況下牛樟芝只生長於牛樟樹上。由於民間對牛樟芝的保健功效推崇備至，使得野外



的牛樟樹常遭「山老鼠」盜伐。我們看到園區內有一株牛樟樹高大筆直，其樹身上布滿附生植物，眾人不禁好奇的上下打量，似乎想要發現什麼。

走著走著，耳畔傳來水流聲，貫穿福





3

山植物園的哈盆溪現蹤眼前。哈盆溪為南勢溪上游支流，南勢溪往下匯入新店溪，屬於大臺北地區的上游集水區，此流域不但是多種原生野生動物的家園，也提供高品質的水資源。但令人不敢置信的是，福山的降雨酸鹼值一般介於 pH4 - 5 之間，比環保署所訂的酸雨標準 5.0 更酸，為何還能成為優質飲用水源？原因就是這些雨水經過植被、土壤及岩縫進入溪流後，酸鹼值回復到近乎中性 (pH7)，可見珍貴的森林資源不但是地球之肺，更為我們帶來純淨水源。我也注意到哈盆溪的河床大都由礫石堆積而成，看起來水流並不湍急，原來這就是伏流效應。礫石河床孔隙很大，降雨及溪水極易滲入地下，當下游有不透水的岩盤地層阻礙，流水才又露出河床，



4

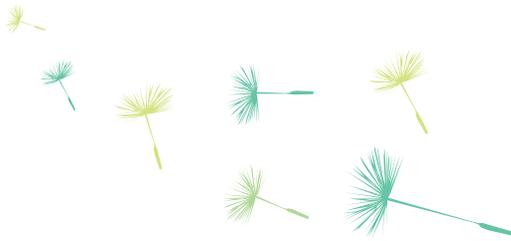
- 1 殼斗科植物是福山植物園的大家族，也是臺灣森林中數量及分布最廣泛的木本植物，其最大特色就是果實由硬殼的堅果與帽子狀的殼斗所構成的「橡實」。
- 2 福山全年潮濕多雨的氣候，非常適合附生植物的生長。
- 3 有如鬍鬚狀的松蘿是一種對環境空氣品質要求甚高的附生植物，在福山植物園能一睹它的真貌。
- 4 株高大筆直的大樹有一個很特別的名字「冇樟」，也就是唯一會寄生牛樟芝的臺灣牛樟樹。





所以溪流表面看似水量小，但其實都伏流於地下。忽然，眼中閃過幾抹嫣紅，在滿目無邊際的翠綠中顯得嬌媚異常。

「是杜鵑花耶！」有人發出驚呼，12月就見杜鵑花開，教人不敢相信自己的眼睛。嚮導說，那是金毛杜鵑，屬於臺灣特有種，也是臺灣野生杜鵑花中垂直海拔分布幅度最大的杜鵑花。金毛杜鵑的花期一般在春季，能在隆冬時節看到杜鵑花開，著實讓人感到驚喜。



除了金毛杜鵑，園區內同屬杜鵑花科的臺灣馬醉木也透露出花訊，結出一串串小巧壺型的花苞，這種冰河子遺的物種雖全株有毒，但因開花觀賞價值高，而有「植物界的蛇蠍美人」之說。

福山植物園位處亞熱帶地區，全年潮濕多雨，非常適合附生植物的生長，在樹冠層鬱閉的森林裡，為了爭取陽光進行光合作用，它們練就了附著在樹枝、樹幹上生存的獨特本領。福山植物園的研究人員曾記錄到，有將近 30 多種附生植物住在同一棵大樹上，彷彿每層樓都住著不同的房客。其中，有如鬍鬚狀的松蘿便是一種對環境空氣品質要求甚高的附生植物，在福山能一睹它的真貌，尤其在冬季的清晨，偶爾還會看到臺灣獼猴坐在樹上採食鮮嫩的松蘿。

福山植物園目前雖僅開闢約 20 公頃的展示區，但已經囊括了 7000 多種的植物，幾乎是臺灣植物品種的全貌，確實有它不可忽略的生態意義，因此也成為研究臺灣自然生態的優良場所。

「讀一車關於山的書，不如到山裡一天。」這是美國國家公園之父約翰·繆爾 (John Muir) 的名言。

人本自然，只有走進山林，將身心漫步在蒼翠的山徑之間，才能體會臺灣森林的迷人之處，也才能聽見大自然的樂章。🌿



- 1 園區內同屬杜鵑花科的臺灣馬醉木也透露出花訊，結出一串串小巧壺型的花苞。
- 2 季節變換也為大地換上不同的彩妝，紅葉無疑是秋冬最吸睛的顏色。
- 3 山林間，撐傘的遊客像一朵又一朵會走路的花，成為另一種的回歸自然。
- 4 臺灣特有種金毛杜鵑在隆冬時節開花，為滿目翠綠增添了幾分嬌媚。
- 5 園內的這株九芎造型奇特。引人側目。

### 福山植物園資訊

#### 開放時間：

09:00-15:00，入園民眾須於 16:00 前離開管制站。

每年 3 月、每星期二及清明節、端午節、中秋節、農曆年除夕至初五、選舉日為休園時間。

\* 民眾須事先上網申請並取得入園許可方能進入福山植物園。

#### 交通資訊：

宜蘭交流道→縣民大道→嵐峰路一段→嵐峰路二段→嵐峰路三段→員山路一段→復興路→溫泉路→大湖路→隘界路→雙埤路→福山植物園。



# 平溪天燈職人林國和

## 傳統價值 × 環保思維

文、圖 / 林曼禎

古曰男丁

1

---

懷著一顆旅人的心，風塵僕僕來到名聞遐邇的平溪十分老街。當火車緩緩進站，十分老街與十分車站緊密相連、鐵道兩旁即老街店鋪的獨特景致，總令到訪者流連忘返，懷舊原始的文化氛圍更是古樸小鎮的迷人之處。平溪地形多山，從前盛產煤礦，近二十多年來則因推行天燈文化而享譽國際，從煤鄉到天燈的故鄉，背後蘊藏豐富的人文意涵，在世居平溪超過一甲子的天燈師傅林國和的解說下，關於天燈的典故一一躍然紙上。

---



- ① 林國和師傅是臺灣傳統手工天燈的代表人物。
- ② 林國和師父的工作室牆上，張貼著各大媒體的採訪報導。

## “「十分幸福」的美麗傳說”

十分是位處平溪的一個小村，相傳在清朝時期，中國沿海的福州、泉州、廈門、惠州、同安等地大量移民遷居來臺，其中有一胡姓家族從淡水上岸，計畫循著淡蘭古道前往宜蘭一帶開墾，途經暖暖，抵達制高點五分山，登高望遠時發現，這裡是中央山脈的末端，標高 922 公尺，後方溪流為基隆河的最上游，不只土地肥沃，更是山明水秀的風水寶地，這胡姓一家 10 口便決定在此落戶，並將土地分成十等份，且蓋起草寮，辛勤耕作，逐漸建立起自己的家園。因此十分最早其實是「十份」，因帶有不雅之諧音，於是捨去人字旁，改為十分，舊名亦稱為十分寮，這就是「十分」地名最早的由來。





## 「天燈」名稱緣起

天燈原名孔明燈，溯及源頭，應為三國時代諸葛亮的發明。對此林國和師傅表示，早在三國時代，諸葛亮不僅是足智多謀的軍事家，同時也是個發明家。話說當時諸葛亮坐鎮四川平樂古鎮，此處乃一軍事重地。川蜀多山且潮濕，某個隆冬之日，一頂掛在架上的官帽，因下方暖爐燃燒著火焰，官帽受熱氣影響產生搖晃；這讓諸葛亮靈機一動：如果能將熱氣維持在帽子裡面，帽子是不是就能往上飄浮？他立即命匠師打造一個特大號的官帽，下方燃燒著桐油，利用「空氣受熱膨脹、比重變輕而向上升起」的物理反應，也就是現在大家所熟知的「熱氣球原理」。此後孔明燈遂成為部隊於夜間傳遞訊息之用，後來更成為諸葛亮與敵軍攻防時成功脫險的幸運

信號燈。後人為紀念諸葛亮，施放孔明燈漸成為節慶時的祈福儀式。然而，朝代之分合，實為歷史演進之必然，三國結束後開啓了晉朝，很多蜀國人順著閩江來到福州等地，孔明燈的使用亦一併流傳至閩南地區。之後唐山過臺灣，孔明燈亦隨著閩南移民飄洋過海來到臺灣。

當時不論選擇於何處落戶，開疆闢土的歲月總是充滿汗水與淚水，來到平溪一帶定居的先民也不例外。他們走過篁路藍縷的開墾初期，受到平溪這片土地的滋養及撫育，辛勤的付出逐漸有了回饋，然而在普遍窮苦的年代，靠近山區的平溪一帶治安欠佳，為避免辛苦勞動所得遭盜賊搜刮，村內皆設有「隘寮」，一有風吹草動便施放狼煙警示村人，某日又有不明人士入侵，村人皆往山上避難，待盜匪離開後，



因時值入夜時分山嵐厚重，狼煙訊號不清，有人於是施放孔明燈做為信號，告知村人可以回家了，據說當天剛好是元宵節，因而此後每年元宵節即以施放天燈的儀式來表示慶賀，而天燈也多了平安燈、祈福燈等別稱。將天燈放置於山上的制高點，一有緊急狀況即施放一個燈做為警示，若是村民之間互報平安則施放兩個燈。久而久之，這個饒富意義的天燈習俗，在平溪有了傳承與脈絡，也形成歷史悠久的傳統與文化。

## “天燈與「添丁」”

至於孔明燈是在何時改名為天燈？雖然眾說紛紜，尤其多為口傳，並無實際的文字記載，但可以確定的是，「天燈」之名確實起源自平溪，而且是自然而然演變

而來。起因於農業社會多仰賴勞力，加上傳宗接代、重男輕女的傳統觀念所致，添丁發財、多子多孫是每個家庭的想望，「添丁」的臺語發音（北部口音）同「天燈」，而且有著「飛上青天的希望之燈」之寓意，「天燈」之名不脛而走，90年代後，平溪天燈更加廣為人知，民國91年起，平溪天燈取代黑金煤礦，成為交通部觀光局舉薦之臺灣三大燈會之一。民國94年5月，「平溪天燈節」依文化資產保存法登錄為新北市首件無形文化資產，保存單位為平溪區公所。此後每逢假日，來自國內外的大量人潮將小鎮擠得水洩不通，平溪更與臺南

- ① 林國和師傅技藝超群，擁有「天燈之王」美稱。
- ② 鐵道與街道、火車與天燈，構築成平溪在地的特有景致及人文風貌。

鹽水齊名，享有「北天燈，南蜂炮」之美稱。此外，平溪天燈節亦揚威海外，成功躍上國際舞台，美國知名旅遊頻道評為「世界第二大節慶嘉年華」；美國知名新聞頻道更推舉為「世界上 52 件最值得參與的年度盛事」等美譽。

從最初的訊息傳遞功能，到後來的節慶祈福活動，隨著政府文資單位的推薦與肯定，以及天燈師傅長期投入創意研發與文化的傳承，讓天燈不僅成為平溪的代表性文化寶藏，更賦予夢想、希望等正面力量。

### 「傳統五片式天燈」

林國和師傅自幼即擅長製作天燈，他的父親就是他的天燈老師，因此天燈可說就是陪伴他一路成長的最美好記憶。原為

十分國小教師的他，退休後更全力投入天燈文化的推廣與傳承。民國 89 年 921 大地震之後，林國和受邀到位於震央的南投光復國小進行天燈的教學與施放儀式，為罹難與受難者祈福。他觀察到施放者看著天燈冉冉上升時的真摯眼神，心中十分感動，也深受鼓舞，對於天燈文化的推廣與傳承，他更責無旁貸。

天燈不僅止於紙製燈籠的概念而已，其實富有深刻的文化意涵。首先是用色，黃、粉紅、天藍、橘、紅五色，分別代表財富、幸福、智慧、好運與諸事大吉。周圍四面加上上方一面共五面，一面一個顏色，連結成一個圓滿的天燈。林師傅一邊示範天燈的製作，一邊以自創的口訣解說著，五張不同顏色的宣紙在他的巧手之下，頃刻之間已完成黏貼。天燈高四尺三寸、寬二尺二寸，皆為吉數，下圓上方的設計則與男女性別有關。古時稱男為「丁」、女為「口」，男丁在下表底座穩固，也象徵一家圓滿和樂；女口在上則傳達出泉州母系社會女性當家作主的涵義，因此每只天燈一定得有口有丁、有男有女，以詮釋闔家圓滿幸福之意。丁與口不只有男女二字字義上的差異，也具有字形上的連結與想像空間。

天燈的主材料包含竹枝、宣紙及鐵絲。林師傅使用的是桂竹枝，理由有二：一是竹子象徵步步高升及富貴吉祥，二是竹子



最上方的方形紅紙代表女口，為女性當家作主、凝聚家族向心力之意涵。

生長速度快，因此產量無虞。而五片式設計除了代表五種顏色、五類祝福之外，也與五行、五個方位相呼應。五色表東西南北中，左青龍右白虎前朱雀後玄武，中間上方的紅紙將四面宣紙緊緊密合，如同當家作主的女主人凝聚全家的意思一樣。底下為三才，即天、地、人，五行配三才，表敬天、敬地、敬先人。底部以鐵絲圈成圓型丁狀，象徵「鐵定成功」，而且離地 30 公分，不會接觸到地面，以加速天燈的燃燒。鐵絲約莫一個月左右即自然氧化、生鏽而腐蝕，基本上已經思考到生態環保的問題。然而，自然氧化終究還是需要時間，在施放天燈蔚為風潮，大量天燈瞬間同時上升，對環境仍造成一定的影響。對此，新北市政府亦祭出各項環保政策，包括「天燈回收」、「減少燃料」等，例如以一只 10 元的價格鼓勵民衆回收天燈，最高回收率曾達九成，但因天燈數量實在過於龐大，即便未順利回收的天燈殘骸僅占一成，已盡可能降低對環境的傷害，但強調生態平衡的聲浪依然存在。

### 文化與環保的平衡

主因在於，天燈施放之後隨風飄蕩，沒人能掌握或預測最終將落在何處，若是落在民宅或農田，天燈餘火也可能引發火災或農損，民國 100 年，平溪天燈節翌日，離平溪數十公里遠的關渡自然公園竟然出



底部的鐵絲狀似丁字，符合天燈文化裡「添丁」的意象，多出的半截鐵絲作用是將金紙勾住。

現一百多個天燈的殘骸。再者，天燈燃燒不完全所產生的重金屬殘留物質，也容易對水源及棲地形成汙染。而天燈的施放，更可能對貓頭鷹等夜行性動物的生態造成干擾，影響牠們築巢。基於文化保存與生態環保必須平衡的訴求之下，「環保天燈」終於誕生。

民國 107 年前後，一群理工科大學生來到平溪拜訪林國和師傅，邀他加入環保天燈的研發與製作。這群大學生畢業後成

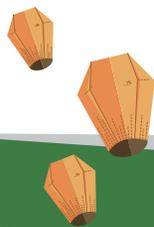
立了「文化銀行」，持續投入研發工作。歷經無數次的反覆研究與實驗，直到民國109年，符合環保宗旨的天燈才真正大功告成。環保天燈與傳統天燈主要的差異，也是唯一的關鍵，就在底座的材質與設計。原本的圓型丁字形鐵絲底架，經研發團隊參考坊間蛋盒的防撞功能，再由林國和師傅融入華人社會的文化及思維，奈米紙漿製成的環保底座，熱脹冷縮後裂開，可加快燃燒速度，約上升至300公尺的高度即可完全燃燒，大幅降低環境生態與安全的疑慮。特殊的底座設計外觀狀似車輪或輪軸，且由數個環狀所組成，每一環亦皆由8個區塊所形成，而正中央的十字開口則表東西南北四個方位，同時也符合傳統天燈「丁」字的概念。整體而言可以兩儀生四象，四象生八卦的東方意念來詮釋，深奧精妙的文化意蘊盡顯其中。

環保天燈的孕育與完成，代表文化傳承及環保意識的相融平衡又往前邁進一大步，但因成本較高，每個環保天燈售價約300-400元，傳統天燈則約200-300元，雖然價差僅百元，但遊客多抱著能省則省的心態，幾乎都選擇傳統天燈，其實純手工的價值無可比擬，還包含材料及協助施放，收費數百元已非常廉價，可見，使用者付費的觀念猶待加強，距離真正的環保行動，也還有一條長遠的路要走。

## 「永續天燈與小鎮創生」

文化傳承的落實，林國和師傅已行之有年，目前在平溪國中及十分國小，每學期都有四堂天燈課。「我相信，每個平溪國中的畢業生都會做天燈。」他自豪的說。此外，公益行善他亦不落人後，經常自掏腰包補貼費用，售出的環保天燈所得也全數捐給創世基金會。透過授課與活動，他希望將天燈優美的文化及內涵更為發揚光大，同時帶動平溪地方的創生計畫，讓小鎮文化更具特色，在地居民都能共享榮耀。

「在傳承文化之前，必須有一個人堅持在做這件事，不在乎收入、也不影響生計，而是以超然的立場無悔的付出…」，林師傅的這段話，就是他一路走來的寫照。



### 平溪老街交通資訊

#### 自行開車：

1. 國道1號→汐止系統交流道下→國道3號→國道5號→石碇交流道下→市道106乙線→市道106線。
2. 國道3號→南港系統交流道下→國道5號→石碇交流道下→市道106乙線→市道106線。

#### 大眾運輸：

1. 搭高鐵或臺鐵至臺北站下→轉搭臺鐵至瑞芳或八堵站下→轉搭臺鐵至平溪站下。
2. 搭高鐵或臺鐵至臺北站下→轉搭臺北捷運至木柵站下→轉搭臺北客運795(往平溪)至平溪站下。

# 手作天燈步驟

林國和師傅是國內首屈一指的手工天燈師傅。天燈的製作難度看似不高，其實還是隱含許多技巧和訣竅，林師傅爲了讓學生更容易操作，將部分步驟簡化爲方便好記的口訣，讓學習者能清楚明瞭手工天燈的製作過程：



1 先將四張四尺三吋的宣紙先裁切好，攤開之後，第一張稍微拉開些，第二和第三張距離 1 公分，在第三張的邊緣上好漿糊後黏上第二張（口訣：三包二）。接著第一張往上拉到與第四張同樣距離 1 公分，第四張上漿糊並黏回第一張（口訣四包一）。接著將整個宣紙翻面，陸續以二包一及四包三的口訣進行黏貼。如果覺得過程有點複雜，只要謹記「四張宣紙之間的接合處必須均勻黏貼密合」的原則即可。



2 四面宣紙黏貼完成，在等待漿糊風乾之際，可利用這時間在燈身寫上各種祈福話語。



3 將燈身撐開後架在木架上，在天燈最上方黏上第五張紅色宣紙，黏上這張方形紙的主要作用是將天燈的上方完全密封。



4 以桂竹竹枝製成的圓框，以順時針方式，利用雙面膠黏貼於燈身上。黏好之後灌入空氣，天燈若能灌飽空氣並站立，即表示黏貼密合。



5 取 12 張事先浸泡過煤油的金紙（12 的數字代表一年 12 個月），中間穿洞、撕開並疊成扇形，穿洞是為了方便扣在鐵絲上面，若是環保天燈則扣在底座的正中央。待點火燃燒後即可施放。

# 選擇與放下

## 生命的審美歷練

文、圖／鄭芳和



美國著名詩人佛羅斯特（Robert Frost）在〈未曾選擇的那條路（The Road Not Taken）〉最後幾行詩寫著：「林中有兩條岔路，而我 / 選擇了一條人跡罕至的路 / 使得一切因此而不同。（Two roads diverged in a wood, and I / I took the one less traveled by, And that has made all the difference.）」。

生命是一連串的選擇與放下，猶如人世間的路阡陌縱橫，當面對岔路時，往往一時無法選擇，若是能以觀照的態度，聽聽內在的呼喚，或許答案會突然從心中浮現，就隨順自然，跟著那條生命之流，那時的選擇有可能會接近你想要走的那條路。有時直覺的一念之間，也會改變一個人的一生。

人生中該選擇甚麼？又將如何選擇？能做選擇的人唯有自己。生命是一場創造性的冒險遊戲，也是一段審美的歷練，你會選擇充滿創造力，有如藝術家一般，抑或選擇充滿破壞力的搞破壞者？你真正想選擇的，永遠藏在你內心的深處，由外轉向內，那兒將有一盞光迎向你，讓生命的選擇盈滿不完美中的完美，你相信嗎？

## “ 釋迦出山，放下苦行 ”

釋迦牟尼佛（Gautama Buddha）出家前是享盡榮華富貴的悉達多（Siddhattha）太子，而他究竟要順理成章地成為主掌大帝國的聖王，或是成為了悟解脫之道的僧

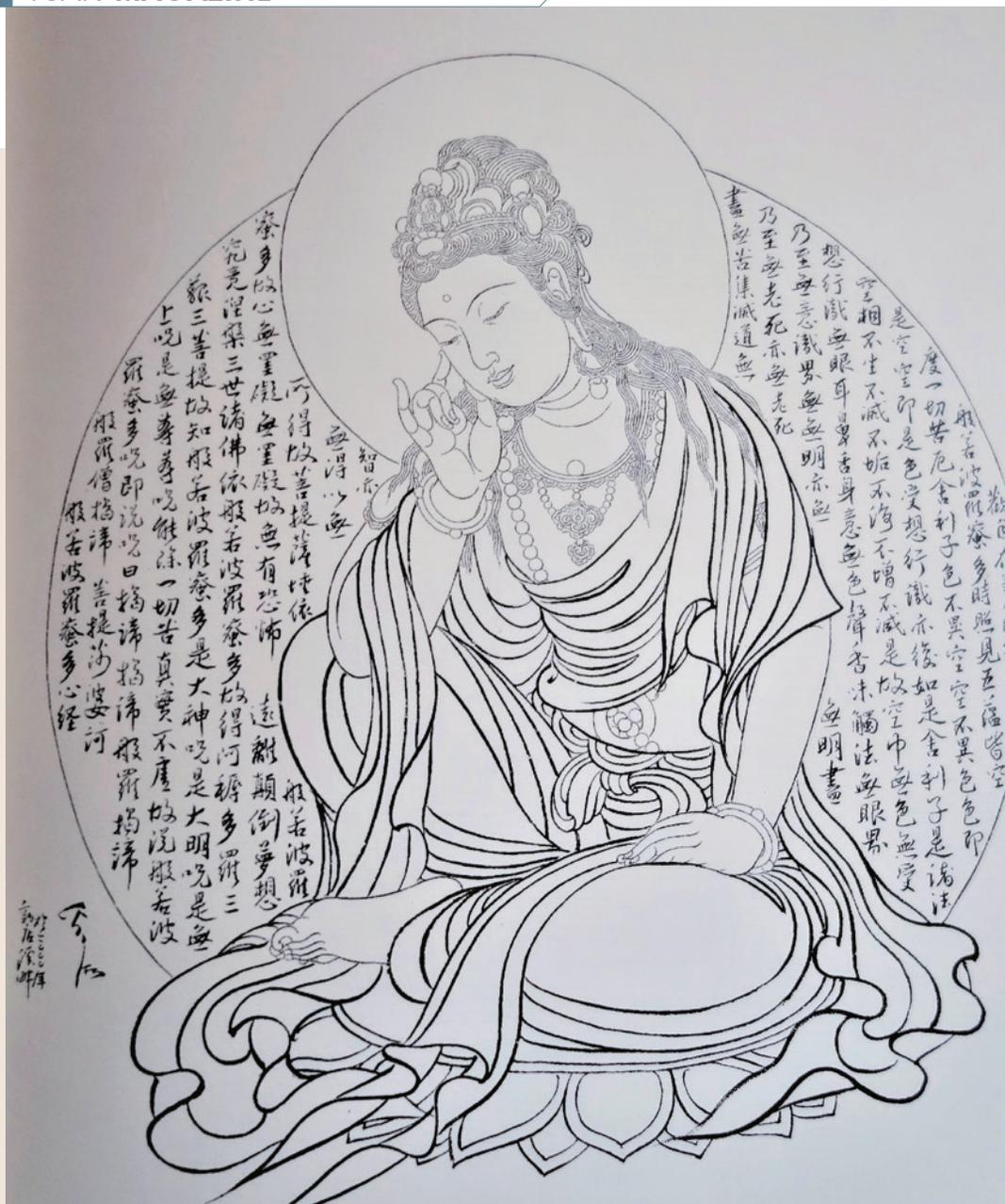
人？這是生命的一個重大抉擇。然而悉達多太子選擇出家為沙門，他在雪山苦修六年，發現嚴苛的苦行無助於解脫，且身體又瀕臨衰竭，他是否該繼續苦修，或放下執念？最後他斷然決定捨棄苦行之路，從森林中下山，接受牧羊女以乳糜供養後，前往尼連禪河（Nerañjar）畔，在菩提樹下悟得解脫之道。

前輩雕塑家黃土水的〈釋迦出山〉雕塑，是他以宋代梁楷的〈釋迦出山圖〉為本，再融入自己的雕塑創思，釋迦雙手虔誠合十，低肩垂目，而雙肩緊蹙的苦思冥想，蘊含人間生命情態，是釋迦成道前的關鍵容顏。釋迦雙手穩穩合掌與雙腳赤足外張，構成動靜的肢體變化；袈裟披裹右袒的身體，線條簡明，皺褶富於垂墜的律動感。原作為木雕，民國 16 年安座於萬華龍山寺，卻毀於二次世界大戰，後由石膏翻製成銅。

釋迦出山的意義，是他決定放下苦行，邁向另一條無上解脫的智慧抉擇。若當時他仍繼續苦修，不知是否有悟道的一天？而身體是我們在世的殿堂，身體若不堪或不存，又將如何追求解脫之道？人生是一齣戲，我們每個人都是自己的導演—自編，自導，自演—而每個選擇，都是一個放下，一個提取，端看我們如何演出。

## “ 自我覺察後的蟬蛹蛻變 ”

一位已去世的畫家嚴明惠，她生前曾



奚淞《白描觀音》西元 2000 年水墨

告訴我，她與丈夫離婚這件事令她好生後悔，她覺得如果當初能多一點包容，多一分愛，就沒那麼多怨憎，就不會那麼執著非離婚不可。

而她前夫是藝術界的一位才子，又頗有思想見地，兩人育有一子。日後潛心向佛的她，以佛像為創作母體，融入女性一

生的傷痛記憶，不管是筆筆不苟的油畫彩繪，或棱角清晰的陶瓷刻繪，在在都是她心境沉澱而出的生命感悟。

她曾送我一尊圓形陶罐，畫中女人手舞足蹈，裸身悠游水中，與魚兒共生，想必她已能觀照自身的情感、心情。她不斷以圖象的創造性想像，注解她有如蟬蛹蛻

殼的新生，她已形塑出自己別具一格，獨具自傳性的藝術風采。

也許她當時的捨下婚姻，並不一定是真正的放下，她只是想選擇做自己。在歲月河流的淘洗中，情感從迷離中愈見清堅，雖然總是真相發現時，傷害已經鑄成，但仍不失是一種自我覺察的過程。

### “ 生滅變化中的恩寵與慈悲 ”

謙稱自己是「手藝人」的奚淞，在母親病重住院時，為安慰癱瘓在床的她，開始抄寫心經，畫觀音，並把觀音畫張貼在白牆上，希望帶給母親一點「家」的味道。奚淞說：「我不斷地用毛筆抄《心經》、畫白描觀音，與其說是為母親祈福，不若說是為平定自己易慌亂並陷於憂鬱的心。」。

而母親過世後，奚淞仍繼續抄經與白描觀音，持續好幾年。他總是最樸實的鐵線描，一筆一畫地描繪觀音；又以虔敬之心，筆筆不苟地書寫《心經》。那幅〈白描觀音及心經〉，度一切苦厄的觀音，俯首慈眉禪定於畫中央，淨瓶隨侍在側，慈悲自在的容顏與背後的《心經》書法，化為圓滿的光環。樸素無華的白描觀音，烙入我心裡，湧生無限的寧靜。

對於生命中的因緣聚合，年少輕狂，中年學佛的畫家奚淞說得好：「在一切因緣的生滅變化之中，親人之死原是一種恩



黃士水 《釋迦出山》石膏原模 113X38X38 公分



劉其偉《薄暮的呼聲 (婆憂鳥)》西元 1970 年水彩 53.3X38.1 公分

寵和慈悲示現，使人能有機會痛切的直視無常本質，並從中漸漸得到對生命疑慮的釋然解脫罷。」。

而我，每每念及我母親在這一世短暫又悲涼的 20 多年青春生命，卻在世間留下莫大的遺憾，也許這是她生命中的功課，也是留給我對當下生命如實存在的感恩、

珍惜，及覺知生命本質無常的寶貴一課，那也是我在逐漸放下之後才學會的一點體悟。

“

”

### 生命之重，舉重若輕地放下

我們如芥子般渺小的生命，能繼續存活於天地之間，尤其在全球災難肆虐之際，真是「此身難得」。而人生，難就難在放下。探險於天地間的畫家劉其偉，一生最膾炙人口的作品，是一幅名為〈薄暮的呼聲〉的畫，那僅是一隻紅黑相間，色彩對比的橢圓形小鳥，佇立在黃棕色的氛圍中。象徵簡潔、有機的造形，卻藏著一段淒美的祖孫情。

劉其偉把幼時祖母告訴他的故事，轉化為視覺圖象：從前有一戶窮苦人家，端午節時無錢包粽子，祖母便以土包一顆小粽子給孫子玩，天真的孫子卻吞下肚，從此天人永別。孫子知道他的離去令婆婆（祖母）十分哀痛，便化為小鳥，在黃昏時呼叫：「婆婆不要憂傷！婆婆不要憂傷！」，在聲聲呼喚中，也正是劉其偉自呱呱落地之後，母親旋即去世，他思念自小養育他的祖母的孺慕之情。

劉其偉通過藝術創作超越了生命中的不幸，也昇華了心中的哀痛。一張浪漫色調的畫，簡約的圖象，把劉其偉的生命之重，舉重若輕地放下了。



陳其寬《如意》西元 2003 年水墨 32X34 公分陳其寬老師贈送筆者的全家如意圖

一位禪師曾經告訴我：「我為三千多位臨終者誦經，發現每個人死前最大的問題是放不下。」。的確，也許是累世累劫的纏縛，在親情、友情、愛情、財富、名望、權力等等情感與欲望的糾葛中，如何放得下？

### “ 國家文藝獎得主的靈魂之聲 ”

一位精研新時代思潮的身心靈老師，曾經為我做過前世今生的催眠，讓我更透

視自己的內在生命狀態，也幫我進行「生命藍圖」的心靈探索與療癒，開啓我能時時保持覺知，適才適性地開展自己，演好自己的前世今生。

不可思議的是，這位身心靈簡老師正逐一為我打開生命的卦象時，就在最後倒數第三卦，簡老師忽然問我，你的生命中是不是有位陳其寬，這一卦是他在說話，他說：「很多東西不能只用眼睛看，只看表象。」，又說：「你要真實」，當下我

聽得毛骨聳然，因為簡老師對藝術界並不熟稔，就能直呼國家文化藝術獎的建築師／畫家陳其寬的姓名，而寫過兩本陳其寬傳記的我，更不知陳其寬為何走進我的生命藍圖？

翌日我與簡老師兩人在埔心農場，我好奇地追問她，昨天陳其寬想進一步告訴我什麼事？她閉起雙眼接收訊息，斷斷續續地說：「作品上的留白，不是白，是具有無限的想像空間，蘊藏著無限的契機，不是只有圖象所勾勒的意象……。他這一生要表現的是藝術的精神層面的偉大性，那個更高的境界，而不只是藝術本身。」，又說：「陳其寬他這一生很真實地表達自己，沒偽裝，沒強求，只是他有一些遺憾，他沒有把那個像三角形的建築的美，真實地表達出來，他沒有機會談它，看來那個美還留在他心裡。他想談他還沒有談到的部分……。他心裡有很多刺，是別人對他的否定，令他心裏有些不舒服，主要是他不被了解。……他與宇宙的連結很深，他是從宇宙來窺看他自己，他有很寬闊的意境。他還在畫，他還處在美的情境中，在美的狀態中。」。這是西元 2009 年 6 月 10 日、11 日，我整理簡老師的錄音紀錄的部分摘要。

真令我難以置信的是，在「空間·造境·陳其寬」的傳記裡，我已經把陳老師

許多未公諸於世的東海大學路思義教堂的資料寫在書中，也附了他的設計稿、模型圖及幾十張他拍攝的工程進行圖，希望還原歷史真相，讓世人了解路思義教堂是他嘔心瀝血的創作，而非如外界所傳的是鼎鼎有名的華裔建築師貝聿銘所設計。而在第二本深度傳記《一泉活水—陳其寬》中，我更是把他與貝聿銘的路思義教堂世紀之謎詳列在第一章「路思義教堂之役」。沒想到陳其寬在天上，他的靈魂仍為此事耿耿於懷，只因當年他在世時沒把握時機，當下好好把設計路思義教堂的來龍去脈交待清楚，而讓貝聿銘認定教堂是他的作品，而非陳其寬所作，那真是他一生的憾事。

而陳其寬晚年的許多水墨畫，似乎畫出宇宙渾沌初開的太虛幻境，有時是日月星辰上下並置的星象山水，有時是曲折蜿蜒的長河，流蕩著雲氣，或旋轉的山河大地，我直覺以為他是凌虛御空，從外太空鳥瞰地球的山山水水，開創出前無古人的畫風。

例如陳其寬的〈趕集〉（西元 1994 年），一波波湧動的白雲，穿梭群峰，群山擁抱蜿蜒的大河，圍繞出畫中央來自四方，不捨晝夜的趕集人群、屋舍與舟楫。畫家的眼，如乘坐太空船，鳥瞰地球千山萬水，前山、後山、前村、後村、前彎、後彎，歷歷如繪，甚至 180 度的對置，日



奚淞 《在菩提樹下一燕子與修行人》 西元 2000 年木刻版畫 36.5X30 公分

月運行不已。陳其寬的畫已非一般肉眼所見的視覺經驗，是加上他個人神遊自然山川的靈視之眼的宇宙山水畫。

記得有一年的 8 月 8 日，我訪談陳其寬，在他家與他倆夫婦從中餐聊到晚餐，我脫口而出祝他「爸爸節快樂！」，剎時間我彷彿成為他家的子女，因為他們的孩子皆在海外。是否是如此的因緣，陳其寬走入我的生命藍圖。

我虔誠地為陳其寬祈禱，祈求他能放下過去的糾葛，讓一切善了，靈魂安歇。

感謝陳其寬傳給我訊息，喚醒我與他的連結，他老人家在世時，他讓我有如身歷其境地去感受他的一生，完成傳記寫作。而透過這次神奇的體驗，他彷彿要告訴我，希望我在人生的舞台上，若遇到不如意的事，必須當下說清楚，講明白，以免日後造成一生的遺憾。這是他留給我最好的禮物，也讓我覺察要與過去種種的放不下和解，放下內心的執著，希望了無遺憾地安度今生。

## “小說家之死，是美的更上一層樓嗎？”

那一年初秋，我從日本箱根（はこねまち）前往山梨縣（やまなしけん）的山中湖，想一睹富士山之美，卻因當日雲層太厚，無緣一窺她的真面貌。我隨興漫步在湖邊，不知不覺走進一片林木蒼鬱的森林。我沿著林中小徑正迷走於清脆的野鳥聲中，眼前赫然出現一座建築，上面寫著「三島由紀夫文學館（Mishima Yukio Literary Museum）」，真是意外地驚喜，讓我與這位日本戰後大文豪的紀念館相遇。

我滿心歡喜買票入館，目光巡梭著三島由紀夫（みしまゆきお）的張張手稿與繪畫作品，及諸多裱框的海報、照片，與立在架上一本本的《金閣寺（きんかくじ）》、《假面的告白（かめんのかくはく）》、《潮騷（しおさい）》、《豐饒之海（ほうじょうのうみ）》等等多部著名小說，又慢慢瀏覽他的藏書。在看完他的紀錄片後，我在館中來回踱步，對他這般壯麗的生命，卻悲壯地走了，湧生無限的不捨，不知他與塵世的這段因緣是否有憾？

出生於日本貴族家庭的三島由紀夫，西元 1970 年 11 月 25 日在他結束生命前，他在日本自衛隊總監部發表慷慨激昂的演講，極力呼籲自衛隊要自己站起來，保衛

天皇和日本的傳統。他滿腔熱情的講演，強烈流露出對日本二戰後，主權受到美國牽制的極端不滿，演說完畢他隨後以日本武士道的儀式切腹，得年僅 45 歲。

這位三度入圍諾貝爾文學獎的日本小說家、劇作家之死，卻大大震懾了與他亦師亦友曾獲得諾貝爾文學獎的川端康成（かわばたやすなり），一年多後，川端康成也自殺了。兩位文壇巨星先後殞落，似乎都是為了一個人，三島由紀夫為了天皇，而川端康成則為了他的知己—三島由紀夫？！

那種超越生命的執著，究竟是放下了，看透了，還是看不透？大文豪之死或是為了日本的大和魂，遭受異文化的無端蹂躪，而選擇以殘酷又具尊嚴的浪漫之死，揭穿民主體制的假面！？他以燃燒生命的悲愴，維持著貴族美學的高度。三島由紀夫活得聲嘶力竭的慙懣，令人喟歎。

只是在文學的高峰上，當美欲更上一層樓時，是否唯有死亡，才是唯一的醒轉？觀看古今多少英雄豪傑，生命的遽逝令人不捨，然而當他們選擇放手時，那悲劇英雄的姿態又叫人十分動容。

## “藝術的轉捩點在不斷捨下”

同是日本人的藝術家奈良美智（ならよしとも），如果不是敢於放下一切，把

學費拿去當旅費，在 20 歲那年出走到歐洲十幾個國家自助旅行，既拓展藝術視野，也一頭栽入搖滾音樂，就不會有他 24 歲的二度出走，甚至 29 歲時在愛知縣立藝術大學研究所畢業後三度出走，選擇進入德國杜塞朵夫藝術學院 (Kunstakademie Düsseldorf) 深造，在那裡終於尋繹出日後奠定他一生藝術轉捩點的繪畫風格。

生命對奈良美智而言是一  
次次地選擇，一次次地放下。

而對臺灣現代攝影先驅的柯錫杰而言，又何嘗不是呢？年輕時他勇於放下工作赴日本研讀攝影，返台後已成為知名的攝影家；他又放下，去美國闖天下，當他好不容易在紐約的商業攝影闖出一片天地；他卻毅然賣掉工作室，開著一部二手車單闖非洲，以他的野性氣概與孤獨心境，拍出一系列獨一無二的「心象」攝影。許多藝術家的生命總是在不斷地捨下後，回歸原點再出發；當再出發時，彷彿意識已進化，生命風光也截然不同。

## “ 瀝盡半生絢麗後的悲欣交集 ”

民國時期的李叔同，出家後的弘一法師，他的書法全然貼合他的生命情調。李

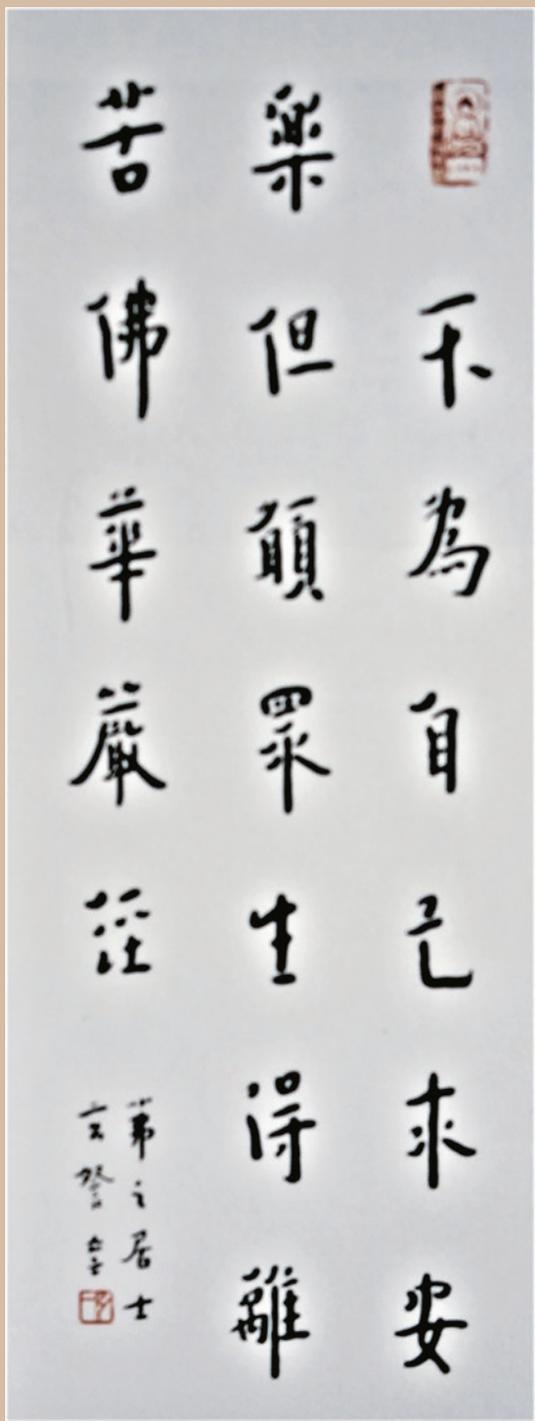


筆者攝於三島由紀夫文學館前 西元 2016 年

叔同從一位反串小仲馬《茶花女》劇中女主角的「春柳劇社」演員，到一位引進西洋藝術於中國的藝術家，是結合油畫、書法、金石、戲劇、音樂於一身的藝術才子，也是美術教育家。

39 歲李叔同毅然皈依佛門，過著一領納衣，一雙破鞋的苦行僧生活。出家前他寫給日本妻子的訣別信上寫著：「做這樣的決定，非我寡情薄義，為了那更永遠，更艱難的佛道歷程，我必須放下一切。我放下了你，也放下了在世間累積的聲名與財富，這些都是過眼雲煙，不值得留戀的。我們要建立的是未來光華的佛國，在西天無極樂土上，我們再相逢吧！」。

出生於官宦富商之家的李叔同（西元

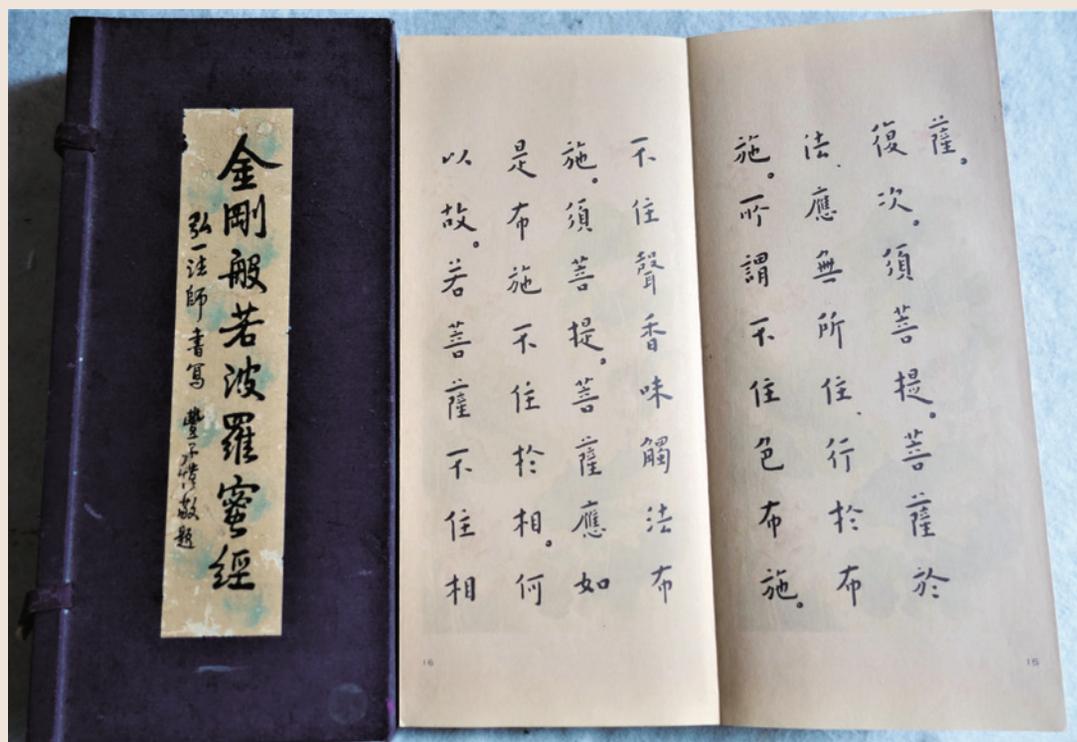


弘一法師《偈語》書法

1880年 - 西元1942年），一句「放下」是他瀝盡半生絢麗之後的放下。從出家到圓寂的24年中，他潛心修行，唯一沒捨下的是書法，然而他的字已不是早年學張猛龍碑時，那種氣勢雄健，筆力遒勁，字字凝斂的魏碑架勢。晚年的書法，全然脫去框架，沒有圭角稜線，不疾不徐的行筆，字字如一，筆筆空朗，心靜無波無動，筆筆都是「定」的功夫，一如他的淡然。他完成自己的一番境界，稚若童子般的樸實無華，無雕鑿純任本真的書法，正是他「以出世的精神，做入世的事情，以書傳道，廣結善緣。」的方便法門。

誦念弘一法師廣為風行，流布至今的《金剛經》，筆畫之間，平淡、簡潔，不現才華，也令我心平氣和，妄念不興。弘一法師臨終時，最後的遺墨是〈悲欣交集〉，悲的是與現實世界訣別，無法再弘法，利益眾生；欣喜的是超脫一切，往生西方淨土世界。悲欣本是生命的本質，他這一生花開與花落，提起與放下，一切隨緣，無有牽掛，一如他最後的句子—華枝春滿，天心月圓—由風流名士到一代高僧，生命的豐富厚度，終於涅槃歸零，圓滿豐盛，弘一法師活出生命的一種典型。

弘一法師最為人傳唱不歇的是〈送別〉，這首歌寫於民國4年，他未出家前任教於杭州第一師範學校的歌曲，已直道「悲欣交集」的生命本質，動人淒美的旋



《天心月圓》弘一法師 浙江出版社 西元 1998 年

律，流淌長亭敘酒，古道相送，楊柳依依，遠山夕陽的山水畫境中。美麗的欣喜相逢，終須自茲揮手道別，人生就在一次次的悲欣交集中，體悟悲喜的生命滋味。

他既以歌詞鋪陳出浪漫如畫的意境，同時也蘊含著聚散離合的生命哲思。多情的李叔同，在生命轉折點上，才能無情的放下，成為以戒為師的弘一法師。

阿根廷著名魔幻寫實大家波赫士 (Jorge Luis Borges)，晚年感嘆他行將朽木，他曾在作品中寫道：「如果人生可以重來，我會試著多犯點錯，我會承擔更多的風險。」，的確，人生如果可以重來，

我們的選擇一定大大不同於先前，人生的境遇也將有所不同。神話學家約瑟夫·坎貝爾 (Joseph Campbell) 認為，人們必須願意擺脫計畫好的人生，才能擁有等待我們的人生。我們此生就是一場靈魂的冒險，每個人都在經歷英雄式的自己，累積智慧，不斷選擇，不斷放下，一路捨去，直到死生如一的一天。☪

## 參考書目

《天心月圓》弘一法師 浙江出版社 西元 1998 年

# 別急別趕 擁抱美感生活就得慢慢來

文／張靜安 圖／編輯部



美對每個人的意義各有不同的獨特性。它不單存在於事物的形象，也存在人們的內心。

「美感」是一種可後天開發的感受力，當你打開感官，將對外界的感受內化成自己的想法，改變習慣和選擇，最終凝結成獨特的風格、模樣和生活美學。

它可以是你我的日常下蘊含著豐富寶藏，用心體會便能擁抱美感生活。

## “一束鮮花的神奇效應”

許多人應該還記得國小某一課的課文：

有一個非常懶惰的人，衣服不潔儀容不整，頭髮蓬亂懶得梳，臉上骯髒懶得洗，住的地方凌亂不堪。很多朋友嘲笑他，他也絲毫不在意。有一天，一個朋友送給他一束鮮花。花的顏色潔白，生意盎然，他接了過來，覺得眼前一亮。他靜靜的欣賞著這束潔白的鮮花，覺得美極了，不知道擺在那裡好，於是想起了那個塵封已久的花瓶。

他找出花瓶以後，覺得花瓶太髒了，和這束鮮花不相稱，因此他先把花瓶洗淨擦乾，灌了些水，再把白色的花束插在花

瓶裡。花瓶放在哪裡好呢？桌上是一層塵埃，堆滿了雜物，擺上鮮花實在很不調和，於是他把桌子整理了一番，收拾得乾乾淨淨。桌子收拾乾淨以後，他環顧屋內四周，很多地方蜘蛛結網，滿布塵垢，和桌上的鮮花成為強烈的對比，因此他開始清掃室內的環境。

室內環境整頓好了以後，他鬆了一口氣，靠近窗戶吹吹風，卻又看到庭院中雜草叢生。他覺得這樣也不妥，就到庭院裡，徹底清理四周的荒蕪。室內室外的環境都收拾清潔了，眼前煥然一新，他心中覺得無限舒暢。無意間，在鏡中發現自己蓬頭垢面，衣服不潔，和美麗的鮮花，整潔的環境很不相襯，於是再把自己儀容修飾一番。一束潔白的鮮花，使他整個人和環境都更新了、美化了，這真是他當初意想不到的結局。

本文到這裡結束，課文本對這則寓言故事並沒有再加著墨，把思考的餘味留給讀者，何以一個原本對起居邋邋懶散、對生活漫不經心、對朋友的嘲笑充耳不聞的人，卻因一束鮮花而在行為上一步步改變，重新召喚出對美的渴望與追求？

## “ 透過眼耳鼻舌身五官的美感體驗 ”

「美學」（Aesthetics）這個字源於希臘語，原意大致上是官能的感受。直到



18世紀，德國哲學家鮑姆嘉通（Alexander Baumgarten）正式使用了 Aesthetics 這個字，才真正將美學定義為獨立的學門。而「美感體驗」則貼近你我的生活。透過眼、耳、鼻、舌、身五個感官接收環境給予的能量及各種型態環境變化的體驗。國內知名美學大師蔣勳在演講中多次提到—「美，無所不在，懂得生活，才懂美。」。

「美感」具有因人而異的獨特性，個人對於美感的欣賞很大一部分是奠基於自身的文化底蘊，因為「認知」與「價值觀」的不同，即使是相同的環境、物件、聲音、氣味、溫度，來自相同國家、地域、學識、領域、性別的兩個人，仍有個別的感受與評價。



就像一束鮮花的故事，大多數時候，人們忙於應對生活，只從日常生活物件中感受到「功能性的價值」，忽視美感重要性。但是朋友饋贈的花束出現，竟帶來意想不到的改變。

### “ 華人社會的美感教育 ”

華人教育的最大公約數，就是讓孩子學「有用的學科」，以鋪陳日後就業之路。這充分考量現實面的理念，也使得華人大多不擅長留心生活的美。凡事講求最大效率、追逐最佳 CP 值的價值觀，長年根深蒂固，深植我們的內心。

比如「城市風貌」，除了被特定保護的歷史建物，臺灣的城市建築僅少數堪稱風格獨具，更大多是取現行法規最大容積率及最大室內空間設計，使得多數方正外觀下相較其他具現代藝術或文化特色先進國家的建築，顯得單調無創意，而老舊公寓大樓的鐵窗更是基本配備，還蓋好蓋滿各樣違建、廣告招牌，導致街景違和凌亂。

比如「飲食文化」，筆者在各國旅遊的體驗發現，臺灣林立的吃到飽餐廳所提供的食物種類之多樣化，堪稱全球數一數二，日式、臺式、中式、西式、歐式、沙拉、湯品，還有廣式燒臘等等，任君挑選。

在生意將本求利下，這些的餐點能有多精緻呢？而這麼多道菜一餐全吃下肚，腸胃能不難受嗎？餐館每日的營業廚餘又將造成多少的糧食浪費呢？可追求最佳 CP 值的文化下，俗又大碗的 buffet 餐券還是讓精打細算的國人在各個旅展上爭先恐後地搶購。

就業取向的排擠效應，臺灣教育體制長期重理工而輕人文。回溯早期的聯考時代，高中以下舉凡體育，音樂，美術課，幾乎都拿來考試或加強落後的重點科目，抑或課堂上多數只能接受制式化的美，教授有標準答案的美學教育。

朋友在聚會中偶爾談到童年趣事還會說起一堂難得的小學美術課，老師說要畫天空，他拿出炭灰色的筆，畫出一大片陰暗天，還畫了正被烏雲遮蔽了半面的太陽，但此時老師走過來，一臉疑惑的說：「不

是說畫天空嗎？為什麼用灰色？為什麼陰天還有太陽？不可以搗蛋。重新再畫一次。」，就像練習題的標準答案一樣，天空只能是藍色的才對嗎？樹一定配綠葉？彩虹一定要描上七層？制式化的美學教育，不知不覺中扼殺了孩子的創意，也影響了國民的整體美感養成。

近幾年，「美感教育」這個名詞開始慢慢普及化，各界專業人士也努力提出各種方案及計畫，希望在臺灣這片小小的土地上，散播美的種子。然而，放眼全球，華人社會還有很長的一段路要走。

「美感」來自於我們如何看待生活。它不是單純術科的學習，而是面對生活態度的養成。對美感的養成，將大大改變一個國家各樣的輪廓線。

## “ 慢點，擁抱美感生活得用心營造與感受 ”

說白了，生活的美感旨在抵抗「忙」這件事。因為生活的美存在於那些再平凡不過的點滴中。而「忙」往往導致心靈感官的枯竭，對周遭的事物視而不見，也就沒時間產生什麼感受。

美應該是一種從容，是生命中一種悠閒與豁達；如果處在焦慮、不安全的狀況，對美的感受大概很難存在。人的一生，倘若總是匆忙，沒有好好看過、感受過自己人生沿途的風景殊是可惜。



一個城市為了求快，可以把所有的馬路都開得筆直，建築物個個方正工整。可別忘了，園林裡令人忘我的美景常是蜿蜒小徑的一隅，西班牙偉大的建築如高更（Antoni Gaudi）的聖家堂（La Sagrada Familia Basilica）更是歷經百年以上精心雕琢的文化資產。

### 生活的美就在咫尺，蔣勳教授推廣美的覺醒

致力推廣「美的覺醒」，蔣勳常說起一個老故事：西元 1972 年到 1976 年，蔣勳在巴黎羅浮宮做導遊時，許多父母特地帶著孩子前去藝術之都朝聖，在參觀時間有限的情況下，多數臺灣遊客特別希望不要錯過羅浮宮（Musée du Louvre）內舉世聞名的達文西（Leonardo da Vinci）「蒙娜麗莎的微笑（Mona Lisa）」、米羅（Milo）的「維納斯（Vénus de Milo）」以及薩莫色雷斯（Samothrace）的「勝利女神（Winged Victory）」。偏偏這三件作品都相隔很遠，於是印象中蔣勳常見在人山人海的羅浮宮裡，來自臺灣的小觀光團幾乎都在跑步，快速衝到隔著防彈玻璃與警衛駐守的「蒙娜麗莎的微笑」這幅畫前面，在人牆後用力跳起來看或是拍照，這樣就好像對此行有了交代，每個人都鬆了一口氣，彷彿在說：「終於看見了！」，然後繼續衝刺到下一站好完成打卡。

看這樣的景象反覆上演，蔣勳很想問他們：「到底看見了什麼」？是視覺上的看見？還是大腦反應層上告訴自己說「我看見了」？這樣跳著看到畫作的某一角算欣賞過這些大師的真跡了嗎？

蔣勳喜歡把看、吃、聽、觸的感受，往上一層走到「品」的層次。「品」這個字是從味覺開始的，所謂酸、甜、苦、辣、鹹，五味雜陳，聽起來像是感慨，其實五味雜陳是豐富了感受，是生命裡的各種味覺都經驗了，人生的各個階段都度過了，然後達成一個很值得細品的狀態。即便是同一套器具，品一盞茶與喝一杯茶所得到美感體驗是迥異的，換句話說，大自然的美，雖不用一分錢，但散步走過或是行色匆匆的收穫自然是大不同了。把步調放慢下來，可以體會更多。「回到大自然，回到生活本身，發現無所不在的美。」，美學大師蔣勳說這就是生活美學的起點。

回到做自己的原點，當你身體感官都充實時，就容易找到幸福感。蔣勳認為美的覺醒，如果擴大到生命的層次，它絕對不是看一張畫，也絕不是聽一首音樂而已；它其實是把自已的身體感官重新找回來，如果能把感覺找回來，大概不會忙著一定要去看畫展、聽音樂，因為當你的感覺豐富時，那個幸福會把你整個人充滿起來，所以孟子說：「充實之謂美」，就是心裡充滿美善的狀態。



## “一花一世界 花藝大師 凌宗湧 的美感哲學”

臺灣首屈一指的花藝師凌宗湧，一生沒有上過美術研究所，沒有學過珠寶設計，但他的身分是創意總監、花藝顧問。在海峽兩岸的知名酒店裡，大多都有擺設他的作品。他把自己定義為「大自然的美學實踐者」，「在大自然面前，我是最謙卑的學徒。」，凌宗湧的美學定義，是「自己看得見，並存在於日常生活中」。

日前接受雜誌訪問時，爬梳凌宗湧自成一派的自然花藝美學形成的歷程，他追溯自己初入行送花的經驗。喜歡花藝的美，於是從在路邊擺攤賣襪子，轉職到花店擔任送貨員。

他永遠記得入行工作的第一天，早上才送花束歡喜慶生，下午卻被安排送吊唁花籃到殯儀館，那天的經驗讓凌宗湧對這個行業有很深的領悟。「原本我幻想花店是充滿喜悅、浪漫的氛圍，以為能藉由送花看見美好的事情，但第一次送花就讓我瞭解，原來花是傳遞人跟人之間的情感，包含一生中開心或不開心的事，花的意義遠超過我的想像。」。

進一步思考，收花的人到底在意什麼？凌宗湧意識到花藝不只要表現技術，重點在回到最初，人們從大自然採集花草，遞送給另一個人的那份心意。他一直提醒自己不要忘記，花草的自然感受應該放在前面。在凌宗湧心中，美不是被計算出來

的，而是送花人與收花人之間，那個飽富情感的畫面就是美。

很多人羨慕他利用花材與簡單器物在日常環境打理的美學素養，請問他如何執行外，又該如何影響家人把居住空間也改造一番？凌宗湧認為美感的形成得順遂自然，唯獨人自己有了覺察，才能夠真的進入到這個階段。他舉自己母親的例子來說：「我從不會主動告訴母親家裡應該怎麼裝潢布置才美，因為媽媽覺得現在這樣住著很習慣、很舒服，為什麼要改？」，後來母親某次來到他的家，看過凌宗湧自己設

計的空間後，發現「這樣做好像更好！」，便主動詢問該怎麼做？這時凌宗湧知道媽媽的美感需求出現了，現在再開始和她討論一點也不遲！

### “把生活打理好，就是一種日常美感的練習”

美感的練習從日常開始，把生活打理好，就是一種日常美感的練習，你也想讓美感體驗更豐富地滲透到日常裡嗎？幾個小技巧讓我們一起開始吧！

1. 珍惜空間感，乾淨的起居空間，不囤積



不必要的雜物

2. 花時間瞭解自己，讓「喜好」與「適合」變得一致
3. 重視重要節慶與事物的儀式感，讓生活更有品質
4. 採購物件，比起數量與品牌，更講究品質和美感
5. 珍惜與維護，不論是對情感或物品都是應有的禮貌
6. 享受每一次的旅行、閱讀、相聚和獨處
7. 細細品味與覺察五感中對美的感受
8. 擁抱真心喜愛的興趣，並持續深入探索它

進入高齡化的臺灣社會，日常的美感是攸關老年生活過得優不優質的關鍵，人往往覺得老了，很多地方就愈加遷就而隨意，漸漸地對外界變得愈發鈍感，如果沒有經營好生活，老態畢現，朝氣將一去不返。

## ❖ 除舊布新，2022 的生活美感何不從一束鮮花開始？❖

作者 Antoine de Saint-Exupéry 說過這樣的一段話 “Perfection is achieved, not when there is nothing more to add, but when there is nothing left to take away.”（達到完美，不是因為再也沒有東西可添加，而是再也沒有東西可以拿掉了）。褪去繁雜綴飾後留下的純粹，才是

接近事物本質的樣貌。

美對每個人的意義各有不同的獨特性。它不單存在於事物的形象，也存在人們的內心。

「美感」是一種可後天開發的感受力，它的養成來自生活中的啓蒙。當你打開感官，將感受到的一切逐步內化成自己的想法，進而改變你的習慣和選擇，在時間的淬煉下，最後一點一滴凝聚成你的性格、模樣和生活美學。它可以是，裝飾著彩虹顏色的蔬食手作便當；可以是冬日厚棉被太陽曬過的清香；或是山林小徑曲水流觴散落的桐花、你我的日常下蘊含著豐富寶藏，只要願意用心體會，別急別趕，擁抱美感生活就得慢慢來。

調整急沖沖的生活步調，摒棄俗又大碗的購物哲學，毫無風格的夏季 POLO 衫、冬季羽絨衣，過度飲食的吃到飽餐廳，用心去觀察生活的真善美，培養對美好事務的憧憬的能力，其實擁抱美感生活並不困難，打破美感研究僅存於藝術範疇的窠臼，一步步從熟悉的事物著手，發掘平凡之美，培養生活中的美感並非捨近求遠而是信手拈來。

歲末年終、除舊布新，將生活空間好好打掃、布置，迎接 2022 的生活美感，何不讓我們從插上一束喜氣的報歲鮮花開始。🍃

# 理財戀愛學

文／令達 圖／編輯部



談戀愛是美好的事情，理好財使生活無虞、隨心所欲過好日子，更是一件美好的事情。戀愛與理財，一個需要感性，一個需要理性，如何能相提並論？這道理在於選投資標的就像選人生伴侶一樣，必須了解自己，知道自己的風險屬性和承受度，至於要不要和理財談戀愛，就像是否要選擇單身或找個伴，是要自己做決定。

理財就像談戀愛，在理財過程中如同找對象，沒有最好的只有適不適合自己屬性的投資方式。要知道自己要什麼，適合什麼樣的目標對象，要花時間了解相處，要一起成長，談戀愛若遇上不對的人，要懂得快刀斬亂麻，理財被套牢可以砍掉，

損失不必念念不忘，斷然停損分手是理財戀愛學的必要。

### 知道自己適合什麼，理財也是

戀愛需要門當戶對，成功率才會高，試想身份與生活背景懸殊的兩個人談戀愛，所面對的人生目標與價值觀迥然不同，肯定在交往期間有許多的問題與摩擦，最終不敵猜忌與不安而分手，所以，選擇對象要和自己相同理念和價值觀的人，才不陷入感性的盲從，遇上爛桃花也不願分手。理財跟談戀愛是相同的道理，選擇投資組合要找到熟悉且自己信任的對象，才能面對帥哥美女都不受誘惑，不然，就會



跟偶像劇的經典台詞一樣「回不去了」！

那有想過自己的夢中情人是什麼樣子嗎？找戀愛對象時，是想找刺激的一夜情，還是平淡穩定的戀人呢？不想浪費時間，務實一點的作法是，找個可以讓你輕鬆自在面對的人，選擇自己適合的對象以及承受度，然後從信任到熟悉；理財也是一樣，先了解自己的理財屬性，明白自己的投資風險屬性，所有的投資商品都有各自的商品風險屬性，所以在開始投資前，要瞭解自己的風險承受度和適合的投資類型，才能找出最適合自己的投資組合，享受穩健財富增長的機會。如何知道自己的投資屬性呢？最簡單的做法就是，各大銀行都有風險評估的服務，風險承受能力由高到低分分類為五種類型—冒險型、積極型、穩健型、謹慎型、保守型—做完測驗後，大致知道自己的理財屬性，瞭解自己的投資風險屬性，就像戀愛時知道自己要什麼、適合什麼樣的人，然後才能到對的地方遇上對的人。

條件好的對象，追求者眾多，分手機會大；理財也是一樣，利潤高的投資產品，風險相對就大，自己要瞭解適合什麼再做選擇。就像媒婆（理專）推薦的相親對象，會依喜好適合度做選擇亦不會照單全收。在理財之前，請先釐清自己的個性及理財看法，瞭解自己的理財屬性及風險承受度，再開始談場理財戀愛吧！



### 找對象要設定目標，理財也是

找對象，最常聽到的一句話：「靠緣分，隨緣認命。」，而往往這樣的結果就是「找不到對象」。隨緣靠緣分，就是在昭告對象，自己走不出舒適圈去尋找屬於自己的幸福；相反的，若有明確擇偶條件，像是訂出「三高」（高顏值、高收入、身高也高）目標的人，雖不中亦不遠矣，因為在有目標的尋找當中，自然會在對的方向會找到對象；理財也是這個道理，「人不理財，財不理你」，理財沒有隨緣這回事，選擇投資標的就像選人生伴侶一樣，必須瞭解自己、知道自己的風險屬性和承受度，它必須是要有明確的目標，才會走在對的道路上。

「我要找個好對象」，但每個人的好對象都不同，許多人說「我要變有錢」，但屬於你自己「有錢」的定義是什麼？是

身上有很多現金？百萬元是有錢還是千萬元是有錢？有很多不動產？每個月有被動收入？每個人對有錢的定義不盡相同，所以，設定好自己明確的理財目標是首要，任何目標都好，階段性目標也行，關鍵都在於設好目標後要起身去行動去尋找，要行動才能找到好對象，持續往理財自由的目標前進！

理財目標越明確越好，當理財目標設定出來後，我們就可以清楚的設定理財行動了。冒險型若目標設定在「男人不壞，女人不愛」，就盡情去追逐高風險以及高報酬的理財產品，有本錢想要更刺激的一夜情就去當沖；積極型目標設定在「三高一低」的養錢法則，追求高殖利率、高獲利（EPS）、高股東權益報酬率（ROE）；穩健型有「一高一低」的佛系理財法，必須在相對低點買入抱股，追求高股息，抓著這張可創建穩健現金流的長期飯票；謹慎型目標只求平淡過日子，那追求穩定波動性不高的基金及債券收益；保守型是幾乎任何風險都不願承擔，大概只有把錢放銀行才會感覺牢靠，但面對通膨大怪獸不保證本金不會被蝕損。

理財就像我們選擇對象一樣，隨著年齡時間的成長，在不同的階段也會有不同的目標。年輕的時候想找個外型俊俏的，年紀大一些後，要求對象的條件就變成是彼此要有一定共識，可以一起生活的另一

半；理財隨著不同年齡、不同目標也有不同的做法，年輕可以靠著還有時間的本錢，追求風險刺激的短線股市，隨著年齡成熟改變目標尋求穩定的現金股利配息，在大齡時期，選擇股債平衡退休樂活。

## 相識容易相處難，理財也是

戀愛，是一種特殊的選擇，總在跌跌撞撞了幾次之後，才開始知道最適合自己的條件，所謂「適合」，就是雙方在各自的需求上不衝突，行事風格相近能滿足彼此，相處起來才會順利滿足；理財也是這個道理，找到適合自己的投資方式，才能快樂投資輕鬆獲利，否則就是每天怕失去，提心吊膽、如履薄冰的沒有安全感，那還不如選擇單身（不理財）不是嗎？「相識容





易相處難」，我們在找對象時，除了知道自己適合什麼的主觀條件外，也必需清楚自己客觀的背景條件，像是

1. 年齡：年紀越大，越不能承擔風險。
2. 家庭收入：收入越高，承擔風險的能力越高。
3. 家庭資產：資產越多，承擔風險的能力越高，變現性高的資產較具可應變的能力。
4. 家庭負擔：家庭負擔越重，越不能承擔風險；投資經驗多或久，對風險的了解也較多，較能承擔風險。

知己知彼百戰百勝，曾有專家做過有趣的分析，以人們投資產品的類型來瞭解交往對象的特質，不妨作為選擇的參考，看看自己適合與哪種人（理財投資產品）交

往。若熟識的對象是偏好定存與儲蓄險的人，則傾向不愛變動的一板一眼，因為喜歡用定存或儲蓄險理財的人，性格屬保守不愛冒險，在生活中當然喜歡待在舒適圈；如果偏好投資房地產理財的人，這種對象必然有一定的財力，除了能力強及自制力強，同時傾向成熟穩重，要求也相對較高；若是喜歡債券或虛擬貨幣的產品，個人屬性喜愛刺激，勇於冒險，有遠大的夢想，不喜歡一成不變的生活；另外，偏好古董、藝術品、手錶投資的人，傾向講究生活，對食衣住行都有要求與品味，會具有一定的鑑賞能力。

兩個人相處，如果無法好好在一起，放過他等於放過你自己，一般人勸合不勸離，戀愛後遇到許多心碎與傷害，仍

然夢想有一天對方會改變，這是種不切實際的憧憬，切記有花堪折直須折（獲利），不要愛到卡慘死（死抱），好比面對飆股有過度的信心，但卻又沒時間交往（盯盤），在大盤一波波衝過歷史新高時，飆股不再是追捧對象時，卻仍傻傻等待他的出現（目標價），來不及快刀斬亂麻而落得人財兩失；當然也不要一遭被蛇咬十年怕草繩，而對戀愛（理財）敬而遠之，要深切檢討這段關係記取教訓，下次別再犯相同的錯誤，終究一定會覓得良緣（適合自己的理財方式及組合）。

## 有些事情需要時間來證明，理財也是

在年輕的人生前段，總以為在最短時間內交到條件優異的伴侶或能夠在短期內賺進大筆收入，成為人生勝利組。然而，時間拉長到 20 年後，事實證明最後能夠擁有幸福感情及厚實的財富的人，通常不是贏在起跑點，而是在過程中沒有動不動就退出、輕易就退賽的人。理財和愛情，都講究「時間複利」，理財和戀愛一樣，條件很好、很有能力「追求」的人，往往疏忽「守成」的能力。因為「追求」只需要狠踩油門爆衝，短期間有讓人眼睛一亮的表現；「守成」卻需要長跑的耐心和時間，偏偏這是喜歡短暫勝利光環，拿下獵物城池攻下後就無以為繼的勝利組，最不擅長

的事。

找到對象（理財產品）需要時間相處，才能證明互相適不適合，姑且就讓我用戀愛周期的角度，來看看理財的進行式，以理財戀愛周期的各階段來磨合眾多的對象（理財產品），找出真正適合自己的對象（理財產品）。

理財戀愛周期的各階段有：

1. 觀察期：就是要先了解一個人之前的準備，看他的屬性特質是否適合自己。
2. 曖昧期：就是展開行動，多方嘗試不同理財商品小試身手，去瞭解自己適合跟誰相處。
3. 戀愛期：就是確認對象，認真跟這個對象以結婚前提交往，去累積財富，交往期間不適合請斷然停損分手不要留戀，天涯何處無芳草，嘗試錯誤記取教訓，再去找下個適合的對象。

股神巴菲特 (Warren Edward Buffett)，一生中 99% 的財富，都是他 50 歲之後獲得的，也就是說從他年輕到現在將近 90 歲間，他是持續價值投資而累積到現在的財富，與「長期投資」相比，巴菲特累積財富更是「終身投資」，這不就是白頭到老的幸福美滿的標竿。巴菲特曾說：「沒有人願意慢慢變富。」，所以，如果你已經選定自己適合的目標，做好廣泛分散、資產配置的投資組合，請對整體市場保持樂觀，並持續買進持有，複利的效果



需要透過時間證明，資本市場終將獎勵長期持續理財的投資人，坐等豐厚的果實。

### 一起成長維繫關係，理財也是

「理財」不只是一種能量，也是一種「關係」，一段好的關係相處起來沒有壓力、愜意滿足，若天天提心吊膽，就不是一段好的關係。人都有三分鐘熱度，在天雷勾動地火開始交往後的一段時間，就會有惰性不再經營關係，然後不知不覺又回到了原點，這就是為什麼我們要有明確的目標跟計畫，持續交往不輕易放棄。理財也是一樣，除了建立正確的理財心態外，

我們必須要有行動力外，也需要有一起成長的續航力。

約會是維持一段好的關係甜蜜的好方法，理財也適用，定期（每周、每月或每季）選一天來約會吧，藉由這段時間，檢視自己過去預算與支出，還有理財的策略，看看是否需要重新調整，並且計畫「如何運用這筆金錢」的理財計畫。

多方培養興趣（多方納入收益）是長保愛情（理財）的關鍵，愛情三角論來自於親密、激情和承諾過程，戀愛並非憑空而來，想維繫幸福感覺不墜，專家總鼓勵雙方多方培養新的興趣（理財智識），透過不

同活動刺激避免關係疲乏（理財持續力），才能有效保持及提升幸福感。理財也是如此，當債息和債券價差空間不足，可以調節本錢尋找適當的投資管道截長補短，理財策略不是一成不變，是必須定期檢視來對待彼此的關係，更要與時俱進彼此成長，才能百年好合。

## 結語

理財是一種生活手段，與金錢保持一個良好的關係，就像擁有一個美好的情人，讓你的生活過得更加開心、美滿；但也別讓自己的世界只剩下對方，你的人生不該只有愛情或是金錢！無論如何，從現在開

始，先跟金錢好好談場戀愛吧！愛情能否開花結果，兩人個性、人生規劃，價值觀是否契合這類「基本面」占有決定性的位置。畢竟人生說長不長、說短不短，如果總因一些小缺點、小瑕疵而計較，這段愛情大概離分道揚鑣不遠了；理財也是，長期投資的指導原則，只要長期基本面向上，我們就不該因為短線波動非理性追高殺低，而是該把握趨勢、善用適當的工具追漲抗跌，理財如同愛情才能有所累積，越陳越香，最後一定要提醒的是投資一定有風險，理財投資有賺有賠，申購前應詳閱公開說明書。📄



# 學習人生 人生學習

文／墨客 圖／編輯部

有一個研究指出，從大腦與閱讀學習的年齡關係來看，十歲以前，是所謂的「學習閱讀」期；十歲以後則是「閱讀學習」期。前者指的是，十歲以前，我們要教小朋友「學習閱讀的策略」，這樣的話，十歲以後，他們就能用這些策略，去學習、閱讀更多的事物、新知了。

此刻的我，已明顯超越十歲的分野。隨著閱歷的日益寬廣，也確實感受到生命的豐富性、可能性與不可逆性；更感受到，人們必須透過「學習」來豐富「人生」，也才能讓「人生」永恆地「學習」。

活到老，學到老，人生過程中永不停歇地有著不同的事物降臨這個世界。回顧這十年來，多少新奇的創新語詞、科技

新知、令人咋舌稱奇的玩意兒，都推陳出新，也撼動著我們的生活。例如，十年前，你跟人家說，只要拿著手機，對著一個圖點掃一掃，就可以變出一個網站來，那時候，絕大多數的人應該覺得不可能、不知道什麼是「掃一掃」；但十年後，這樣的QRcode技術，已不是天方夜譚，確實來到我們的日常，也真實影響著我們的生活。

十年前，直播一詞，可能沒有這麼風行，想走入這一行，還真的令人擔心能不能養家餬口；隨著疫情的起伏，直播、同步教學、非同步學習、遠距互動，逐漸成了親師生，甚至是業界的必備基本能力，更甚至直播主、網紅早已是時下年輕人所追求的梦想行業。



又如，元宇宙、大數據、區塊鏈、人工智慧、行動支付、網路購物、外賣外送…，這些新興名詞，也都是這十年來才走進吾人常民生活。

「學習人生，人生學習」-- 這是引領我不斷自我精進的策勵石。疫情之際，由於教學的需要，我也開始學習如何錄製線上影片、如何剪輯影片，如何運用新程式等。由於身處在與「數位原住民」有著嚴重落差的我，操作起電腦，顯得礙手礙腳，我也只得上網多學習、多個網站點閱參酌，試圖取得最方便的學習管道。磨了數個月之後，我終於可以初步開課，讓有興趣的親師生一起加入我的課程互動，我也可以將簡易的學習影片置於雲端供大家點閱。

對我來說，這就是一種人生新學習。

倏忽間，我有個感觸，世界無比浩瀚，知識的學習範疇何其廣袤，平日所知所學在某個時空中，根本顯得微不足道！若沒有再度學習，又該如何與時代並肩齊行呢？

蝸居在家的那陣子，也奠定了我中文與英文的素養基礎。那一陣子，我強迫自己，每幾天要品讀一首詩，並且把所讀到的詩句以書法方式呈現出來，以增加我的記憶力。「詩詞」於我而言，是升學時代的事了，然而，因著平日寫作習慣，老覺得若能援引詩文，也必能增添幾許光彩。所以，那些流芳百世的詩句：「草色青青柳色黃，桃花歷亂李花香」、「一上高城萬里愁，蒹葭楊柳似汀洲」、「春寒不定斑斑雨，宿酒難禁濼濼杯」、「夜涼吹笛千山月，路暗迷人百種花」、「冠一樹春風千萬枝，嫩於金色軟於絲」、「雲影誤居青瑣地，風流合在紫微天」…。詩詞信口吟來，豐富了我的人生。儘管這幾年來，時代的教育學習趨勢已朝向少背誦、少記憶、多接觸臺灣當代當地文學，然而，我卻覺得，偶爾品讀詩詞，回應生活的情境，也是一劑享受，一種快意人生的方式。

而從詩詞與書法的連結中，我也重拾了許久未曾謀面的毛筆，看著那筆毛已乾皺纏黏，而硯台早已鋪上塵灰一片，也早已忘記上次拾筆是何年何月了。然而，書寫的當下，也漸次喚起了我的記憶，也逐

漸掌握到筆感、手感與煮字為樂的幸福感。儘管自己的書法技巧已退步不少，但時時的自我提點與要求，也或多或少止息了退步的幅度。

我也開始重拾昔日的英語雜誌。總覺得，人生不該只有臺灣、國語的學習，若能在生活中，多加運用、理解、深化英文，也應能豐富我的學習人生。其實，二十多年前能考上大學，英文基礎自然擁有一些，但誠如「用進廢退」的概念，慢慢擱置一旁數年，也疏離不少；尤其是近日來無法出國、外國友人也難以抵台，讓自己的口語力、聆聽力也下降了許多。我思考著，該如何重拾自己的英語力呢？我在手機裡下載了許多英語學習的軟體，其中有一款

能讓我無間斷的學習，只要一打開螢幕，便會跳出一個單字供我學習，而單字的難易度也可由我自由設定。我也買了英文雜誌，為的就是能每天跟著既定的日期與講解，讓自己慢慢找回英文的語感，讓自我得以日日累積，月月精進；而未來 2030 雙語國家政策就在眼前，儘管自己不是英文本科系畢業，也沒有從事相關的工作，但至少也不會落後新世代的年輕人。

有時候，人生就是不間斷的學習；雖然沒有學習，也可以過著自己的安穩生活，但那種缺乏踏實感的日子，卻會令我不寒而慄，猶如行屍走肉一般。每個人選擇的人生學習法都不盡相同，有人喜歡跳舞，嘗試不同的舞步與調性，舞出自己的人生；有人選擇唱歌、錄製音樂，學習操作錄音設備，走的是一條歌唱人生；有人雕刻、品評各類型也觀摩各種木製、銅製、玻璃製作品，他在精細微緻的雕琢中見識到人生的道理；有人行遍大地，品嚐了不同的食材，也體會了人生酸甜苦辣的道理；有人為文作畫，把自然間的美景，或者彩繪、或者攝影、或者文字敘寫，再創作出一件件膾炙人口的圖文創作。

有時，我也覺得，學習人生、人生學習，是一場刻意練習。在我們的基因裡，我們總習慣安逸、悠閒、享受，基因的建構，會選擇最舒適的組成，最省腦力與心





力的方式去建築我們的生命城堡，所以「學習、進修、研習」這種相對「不安逸、不悠閒、不享受」的事情，是需要我們更聚精會神地去從事與用心著墨的。例如，刻意選擇一篇文章來讀、刻意拿鍋具來練習廚藝、刻意營造一個學習機會、刻意培養學習人生的習慣。而，讓刻意成了習慣，讓習慣成了自然，讓自然成了性格，那它就會很習以為常地融入了生活一部分了。

這幾來，我挺喜歡「學習人生，人生學習」所帶來的意涵，它是一種正向、積極的人生選擇。兒時，我們都在學習課業，學習與同儕相處，及至成人，我們學習進一步的與人溝通、應對進退，我們學習愛情的甜蜜與苦澀如何掌握；我們學習社團的經營與運籌帷幄，學習產業界與學習領

域的接軌與平衡；踏進社會，初入職場之際，我們學習如何和不同年齡層的同事，一起相處，我們學習如何負責、盡責、當責，我們學習在工作與家庭間，找到幸福的連結。乃至此刻的後疫情時代，我們學習身心如何安頓、生活何如把持、生命何如不受拘束，甚至開創不同的自我，過著熟讀玩味的階段性生活。

是呀！我們不正視時代，就會被時代所驅逐；我們不充實自己的人生，就會被人生厭惡。人生是一場有趣的挑戰，但又充滿矛盾、荊棘、驚豔、荒唐、詼諧…；許多人總愛將人生比喻為一場戲，也確實，在還沒有開演之前，你不知道下一個情節是如何進展的；也唯有當我們實際去品嚐，才能得到個中的滋味，冷暖自知。🍵

# 挑賣出來的麵食

文／蕭文 圖／編輯部



二十世紀初葉，趙鍾麒的詩《擔仔麵》：「五味調和玉縷珍，輕挑夜叫六街巡，南瀛食譜添佳點，一段豚香動雅人。」，「輕挑夜叫六街巡」說明這種麵食用挑賣方式，沿街叫賣，不過現在人口密集，少有沿街叫賣的方式，轉型為固定地點設攤，只要做出口碑，自然吸引饕客慕名前來。

臺南人有一則大家耳熟能詳的故事：

清光緒年間臺南有一位漁民洪芋頭，在夏季颱風季節無法出海捕魚，這段颱風季節俗稱「小月」，為維持這段期間全家的生計，他用挑擔方式，沿街叫賣麵食，命名「度小月擔仔麵」，書寫在攤前吊掛的燈籠上，他的麵湯頭好，滋味佳，廣受顧客歡迎，這一賣賣出了聲名。

「輕挑夜叫六街巡」，擔仔麵的由來



是挑著一根扁擔，扁擔兩端掛著竹製的器具，由人挑著沿街叫賣，它不可能擺放太多的東西，所以擔仔麵的食材有限，每碗都是小小的一碗，無法吃飽，它應是點心。後來，洪芋頭在西門町一家酒樓下有一個固定的店面，不再沿街叫賣，但仍保留當初沿街叫賣的情況，他坐在低矮的竹椅上，前面放著竹製的器具，烹煮麵食，擔仔麵

仍然是小小的一碗，自此成為擔仔麵的獨特風格，管理學的術語是「企業文化」。

現在的擔仔麵的店面與一般飯店一樣，門口仍然懸掛著燈籠，上面寫著「度小月擔仔麵」，店裡一個角落點著一盞電燈，放著竹製的器具，廚師依舊坐在低矮的竹椅上，烹煮擔仔麵，店家努力維繫著當年度小月沿街叫賣的傳統，形塑出度小

月的傳統懷舊氣息。

憶起小學畢業典禮結束後，母親帶我到中正路吃擔仔麵，一個不寬敞而昏暗的店面，低矮的竹桌與竹椅以及竹製的廚具，老闆坐在低矮的竹椅上，用竹製的廚具為我煮上一碗擔仔麵，為我小學六年的生活畫上句點。

隨著臺灣邁入國際化，西式餐飲的波濤排山倒海而來，擔仔麵和所有的臺灣小吃，為了抗衡這波潮流，只好在門面與內部裝飾重新更換，為適應環境不斷調適。但，竹製的器具，廚師坐在低矮的竹椅上，煮擔仔麵，是店裡不可缺少的景觀，也是這家店的核心價值，是他們的傳統，這個傳統在西式餐飲的波濤中，更顯得難能可貴。

民國 108 年初，臉書社群《地上台南》舉辦的南山公墓走讀，社群版主李時光帶領我們一行人在墳墓堆裡行走，走過一座又一座墳，然後指著一座墳，說：「這是度小月創辦人永久長眠處，大家應該都吃過度小月的擔仔麵。」這個提示，喚起吃擔仔麵那久遠的記憶。墓碑上橫書「海澄」，直書「洪公芋頭塋」，他是福建漳州人，以販售一小小碗的麵，在府城闖出一片天地，香味不僅飄揚臺北，更飄到海外遊子的國度。

李時光帶領我們走到另外一座墓，墓碑上橫書「崁城」，直書「雲石山人鍾麒麟墓」，他在日本殖民時期過世，他的墓是漢墓，而非日本格局的樹狀墓。他的本名是趙鍾麒，號雲石，清水寺街人，南社詩社第二任社長，是日本殖民時期臺南小有名氣的書法家與詩人，他的詩《擔仔麵》點出洪芋頭的創業過程。

洪與趙二人靜靜地躺在南山多年，遠望他們生活的舞台，一個人挑賣麵食在這個飲食舞台上打響名號，現在這個名號聲名遠播，已非他所能想像；另一個人的詩，點出這位挑賣麵食人的創業過程，點出臺南早年的生活史。現在，二人都是觀眾，為流淌過的歲月做無聲的見證人！





狸老酥的日常碎碎念

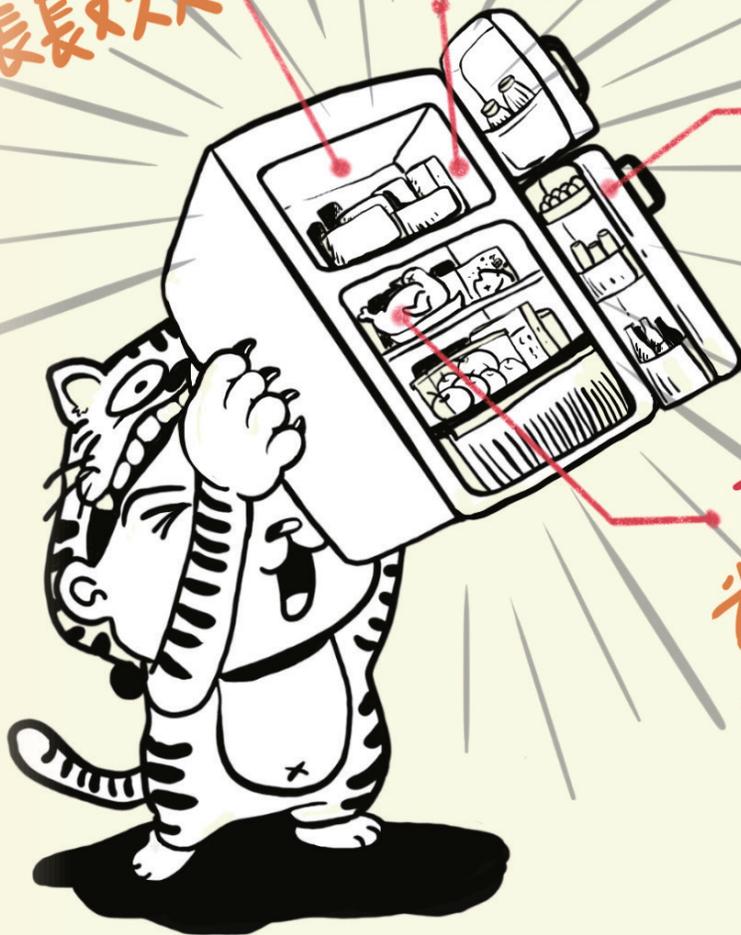
# 新年護箱守則

只冰  
八分滿  
冰箱好用  
長久又

離壁  
10公分  
冷氣循環  
好暢通

速開速關  
冰箱不用復冷  
10分鐘

熱食  
降溫冰  
省電護箱  
好用心



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。



## 清爽年菜健康吃 鴻運當頭步步升 高昇排骨

文、圖 / 貓尼先生

### 「 年夜飯的傳統 」

結束了 12 月年末的繁忙，緊接著 1 月的到來，新的年度開始總是會讓人有一種新的期待與希望，但如果要依照傳統習俗，須等到農曆年過完了，才算是真正送走舊的年度迎來新的氣象。依照習俗，農曆年被稱為春節，其中春節年味以農曆正月初一到初五這段期間最為濃厚，民間俗稱「過年」，含有辭舊迎新之意，被視為一年中最重要的節日。而農曆正月初一的前一天，即為上個年度的最後一天的晚上，與春節（正月初一）首尾相連，歲末最後一

天被稱為「歲除」，意即除去舊的歲度，迎接新歲，所以取最後一天晚上的「夕」字與歲除的「除」字結合便是「除夕」的由來。

有關除夕的風俗有很多，除了含有除舊布新的意思外，尚有祭祖、圍爐吃團圓飯、發壓歲錢及守歲等。其中的重頭戲就是圍爐吃團圓飯，家人在歲末年初之際一起團聚，象徵著一家人永遠同心不分離之意，因此年夜飯通常都會費盡心思的盡量準備豐盛些、有些象徵性的意涵。

## “菜色意涵”

在臺灣的年節傳統中，多在年夜飯上準備一些有吉祥寓意的菜餚，代表著來年一切都如桌上佳餚一般圓滿順意，因此會特別挑選具有特別含意的食材或是諧音吉祥之菜色當作是年夜飯菜色。例如：如「長年菜」代表長壽、「菜頭」代表好彩頭、「魚」代表年年有餘、「鳳梨」代表好運旺來，「水餃」取其模樣似元寶代表財富滿滿的意思。本次介紹的年菜「高昇排骨」正是採其烹調的醬量份量剛好是由少至多，有往上攀升的意思，正好取其高昇的諧意代表著吃了這道菜餚來年的運勢將會步步高升，簡單又有寓意的年菜，不用到餐廳也可以自己在家動手做，吃完之後包準氣勢節節攀升好運無法擋。🍲



## 高昇排骨

### 食材準備

豬腩排 (或小排)	600g
花椰菜 (或其他青菜)	適量
米酒	1 大匙
白醋	2 大匙
糖	3 大匙
醬油	4 大匙
水	5 大匙

### 作法

1. 排骨和冷水放在湯鍋中，小火煮 10 分鐘，煮沸前熄火，洗淨瀝乾備用。
2. 熱油鍋，將排骨放入煎至表皮焦香。
3. 將米酒、白醋、糖、醬油及水全部放入鍋內翻炒均勻。
4. 加入醬汁的排骨煮滾後關中小火，蓋上鍋蓋燜煮，每 5 ~ 10 鐘開蓋翻面使排骨均勻沾上醬汁。
5. 繼續燉煮 30 分鐘，維持大火讓醬汁收至黏稠狀即完成。

# 讀者回響

第一次接觸《源》雜誌，是在圖書館的期刊區中隨手翻閱到的，看著《源》雜誌介紹著我腳下的土地、我鄰近的生活圈時，讓我有種不可思議的親切感。仔細閱讀每期內容，驚見台電公司耕耘臺灣這片土地的用心。我感動、歡喜、激動。

《源》來臺灣這麼美麗，

《源》來臺灣如此多元，

《源》來臺灣十分好玩，

《源》來臺灣相當溫暖。

感謝台電，感謝《源》，讓我深切的感受到臺灣的力量。

高雄 楊小姐



方雯瑩 Vicky Fang 繪

# 徵稿

## 歡迎來稿

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

## 感謝您的厚愛

- ◎ 《源》每期分送各公私立圖書館，請就近參閱。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<https://www.tri.org.tw/page/yuan>觀看。
- ◎ 歡迎與本刊物交換刊物。

Call for Papers





- ▼ 讀者回響
- ▼ 狸老酥的日常碎碎念—新年護箱守則
- ▼ 清爽年菜健康吃 鴻運當頭步步高—高昇排骨
- ▼ 挑賣出來的麵食
- ▼ 學習人生
- ▼ 理財戀愛學
- ▼ 別急別趕 擁抱美感生活就得慢慢來
- ▼ 選擇與放下—生命的審美歷練
- ▼ 傳統價值 X 環保思維—平溪天燈職人林國和
- ▼ 山頂上的植物園—從福山植物園探索回歸自然
- ▼ 回森林家，來一場森林療癒—走進內洞國家森林遊樂區

