

2022
07-08月

No.

154

關懷社會 點亮台灣

繁星點點開夜空——

台電台中發電廠與
螢火蟲復育

▽一起「花現」 台電台中發電廠

▽從熱帶雨林到臺灣低海拔森林——走進國立自然科學博物館植物園



源

YUAN
MAGAZINE



ISSN 1026-2423



臺中一隅 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

擁抱火力熱情 沉浸綠色廠區

台電台中發電廠，從建廠之初，總是提供穩定的電力，積極致力於環境綠化，肩負環境保護任務。從黃沙遍地，到綠樹林蔭，電廠內近半數的植物覆蓋率，讓廠區成為生物多樣性的綠色廠區，包括臺灣原生植物、鳥類、水生動植物等，默默地選擇台中發電廠內為棲地，自成生態圈。

近來電廠透過認樹饗宴，讓台中發電廠從上到下的同仁，更認識工作的環境。更因廠內出現的螢火蟲，意外發現廠區內有相當適合黃緣螢生長的生態，同仁利用工作之外的時間投入復育工作，3年來已累積相當成績。未來，更有機會在夜間來到台中發電廠，感受電廠裡閃爍著的靈幻氣息。



徵稿資訊

Call for Papers

期數	專題	截稿日期
155期	高雄故事	8月20日
156期	離島故事	10月20日

各專欄單元亦歡迎投稿，相關注意事項請見封底裡來稿說明。

C⚡NTENTS

目錄



01 編輯手札

POWER 樂幅

04 繁星點點鬧夜空— 台電台中發電廠與螢火蟲復育

文／編輯部 圖／台電台中發電廠

10 一起「花現」台電台中發電廠

文／編輯部 圖／台電台中發電廠、譚振邦

臺灣島遊

16 從熱帶雨林到臺灣低海拔森林— 走進國立自然科學博物館植物園

文、圖／王新偉

26 人好，馬兒才會好—臺中后里馬場二三事

文、圖／容容

36 臺中旅遊趣

文、圖／阡陌

40 舞獅與武術，獅頭與拳頭— 臺灣獅頭製作工藝保存者江岳哲

文／林蔓禎 圖／江岳哲

中華民國85年1月1日創刊
中華民國111年07-08月第154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—曾文生
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

50 書法之春—井上有一、趙無極、徐冰

文、圖／鄭芳和

同心源地

62 照顧者，別把自己當超人

文／張靜安 圖／編輯部

72 勇闖臺中太平小百岳—三汀山

文、圖／余益興

78 走出去，去體驗真實的生活吧！

文／墨客 圖／編輯部

82 關於跑步這檔事，我想說的是…

文／法蘭欣 圖／法蘭欣、編輯部

88 生死一瞬間 生命誠可貴

文／曾光亮 圖／曾光亮、編輯部

節約能源

92 狸老酥的日常碎碎念

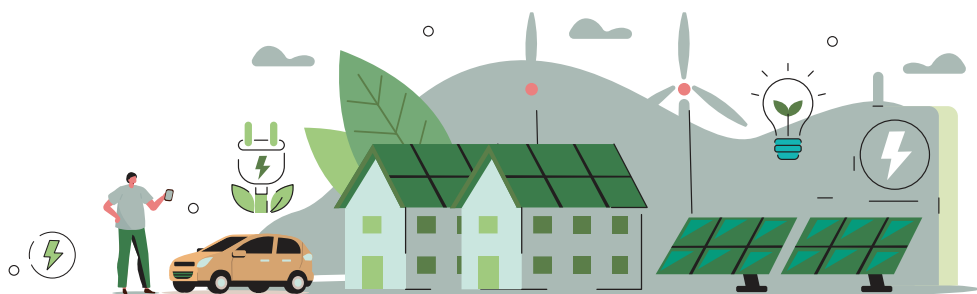
文、圖／狸老酥

好食便當

94 夏日清涼新選擇—健康低脂雞肉溫沙拉

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



繁星點點鬧夜空

台電台中發電廠與螢火蟲復育

文／編輯部 圖／台電台中發電廠

方雯瑩 Vicky Fang 繪



「一閃一閃亮晶晶，滿天都是小星星」這首耳熟能詳的童謠，描述的對象是天文星體。然而，一閃一閃亮晶晶若是套用在夜間發光的螢火蟲，似乎更多了點活潑生趣。螢火蟲在夜晚閃爍著光亮的特色，成了閩南語「火金姑」的命名由來。

能夠自體發光的昆蟲其實不只螢火蟲，如俗稱藍眼淚的藻類、無脊椎動物如水母等，也有部分種類能夠自體發光。儘管發光的作用不同，但多是以誘捕食物、恐嚇敵人或繁衍後代為主。

螢火蟲小百科

火金姑是鞘翅目的昆蟲，依據棲息環境來區分，可分成三種：

水棲火金姑：幼蟲棲息在乾淨的河流或塘沼之中，以水裡的螺類、甲殼類以及其他昆蟲為食。水棲類的螢火蟲會在岸邊土壤中化蛹，直到蛻變為成蟲，才在植物間穿梭活動。

陸棲火金姑：成蟲會產卵在落葉、枯枝或草間，孵化後的幼蟲以小型蝸牛、蛞蝓或蚯蚓為食，幼蟲長大以後會在土壤中築穴、化蛹再羽化為成蟲。

半水棲的火金姑：棲息在水邊濕地，與陸棲類型火金姑不同的是牠們會入水覓食螺貝類。而台中發電廠目前復育的物種，就是水棲地黃緣螢。

螢火蟲是一種完全變態的昆蟲，由幼蟲蛹化蛻變為成蟲，一般所稱的螢火蟲是指成蟲期，臺灣現有的螢火蟲一年中，大約有三季成群出現時段：

第一季：3月下旬到6月下旬，多在平地到低海拔山區出現螢火蟲成蟲，如黑翅螢、黃胸黑翅螢、紅胸黑翅螢、小紅胸黑翅螢、紋螢、擬紋螢、大端黑螢、梭德氏脈翅螢、端黑螢、紅胸窗螢、黃緣螢、條背螢、赤腹窗螢、赤腹櫛角螢等。這一季出現的螢火蟲種類最多，也最壯觀。

第二季：7月初到8月底，出現的螢火蟲種類不多，以條背螢、黃緣螢、邊褐端黑螢、臺灣窗螢為主。

第三季：10月中旬到12月底，當水生螢火蟲如黃緣螢、條背螢逐漸減少後，接續出現的是中、低海拔山區的螢火蟲，像山窗螢、橙螢、雲南扁螢、雙色垂鬚螢，之後則是中、高海拔山區的螢火蟲，如黃緣短角窗螢、鋸角雪螢、雪螢、灰翅雪螢及神木螢等。

火金姑靠著腹部的發光器，在發光細胞、含磷化學物質及發光酵素的作用下，產生一系列的生化反應，發出冷光，也就是我們肉眼所見到的閃光。螢火蟲的一生，從卵、幼蟲、蛹到成蟲期大部分都會發光，但是每個階段所代表的意義卻各自不同。幼蟲發光是為照明、覓食、警戒；蛹在受到干擾時則利用螢光威嚇退敵；成蟲所發出的閃爍光芒最為浪漫，那是為求偶而綻放的愛之光。火金姑發光的顏色、時間、節奏因種類各異，只有同種的火金姑才能辨認對方發出的閃光，對同種而言，閃光是求偶的訊號。

螢火蟲需要生存在乾淨無污染的環境，若所處的地區能見到螢火蟲的蹤跡，表示該地區的水源潔淨、生物多樣性，足以提供螢火蟲食物來源，螢火蟲可說是自然環境監測的指標生物。

“螢火蟲現蹤台中發電廠”

而這樣的生物，近幾年現蹤在台電台中發電廠廠區內，民國 108 年，時任台電海域風電施工處前處長陳顯明先生，曾於羽球館南側、修配工場旁、生態池周圍都親眼看過螢火蟲的蹤跡，原以為只是鄰近地區飛來的嬌客，沒想到廠內同仁也分享在廠區內看過螢火蟲的影像。螢火蟲需要乾淨的生長環境，若螢火蟲確實定居於發電廠中，可說是對台中發電廠環境保護效果有了最佳的佐證。



許家豪廠長（上圖右）認真聆聽藍森彬藍爺（上圖左）傳承螢火蟲復育經驗，著手進行黃緣螢幼蟲野放之準備。



今(111)年4月，台中發電廠同仁將黃緣螢幼蟲放養入生態池，為螢火蟲復育再添生力軍。

的代表種類。黃緣螢的幼蟲喜歡生長在水流較和緩的水田或附近的溝渠之中，透過食物充足和溫度控制，人工培養黃緣螢已掌握成熟技術。國內已

究竟是甚麼樣的環境適合螢火蟲生存？又廠區內發現的螢火蟲是什麼物種？電廠同仁對於這樣的嬌客認識不深，為了更了解廠內的火金姑，於是拜訪了對螢火蟲復育相當有心得，且同樣是臺中人的藍森彬藍爺爺，邀請他親自到廠區內一探螢火蟲之秘。其實，藍爺爺一開始也對台中發電廠內發現螢火蟲感到疑惑？認為在充滿器械機組的廠區中，螢火蟲如何尋找適合的生存環境？沒想到實際調查後，藍爺爺看到綠化的廠區，多樣的植栽及無毒無農藥的生態，以及廠區生態池乾淨的水質，電廠實具備螢火蟲生長的各種要件。

幾經捕捉及比對之後，藍爺爺推測廠區發現之螢火蟲應為臺灣窗螢，但臺灣窗螢屬於陸生螢火蟲，建議電廠可利用生態池的環境，進行水生的黃緣螢(*Luciola ficta* Olivier)復育工作。黃緣螢是目前唯一被發現一年二次羽化的螢火蟲，亦是水生螢火蟲中數量最多，分布最廣的種類。每年的3至10月是牠的發生期，也是水生螢火蟲

有許多成功復育的案例，更曾有國小透過閒置空間的改建，以人工繁殖養育黃緣螢，足見黃緣螢復育的可行性。如能大量繁殖黃緣螢，發電廠內的春夏秋冬夜晚，必定會因這群小精靈的加入更顯熱鬧。台中電廠許家豪廠長，樂觀並期許復育計畫能順利進行，更表示若電廠能復育成功，對於環境保護及物種保育等生態指標絕對具有重大意義。

“ 復育黃緣螢 打造適合棲地 ”

決定以黃緣螢做為復育種類之後，設計相關的生長環境便成為首要工作。考量黃緣螢對於乾淨穩定的水質偏好，電廠著手改善行政大樓前的生態池，將其打造成黃緣螢的棲地。重整工作首先將生態池的淤泥挖出，因機械無法進入施作，只能透過人工進行，費時又費工，為的就是要保護池內原本的生態系統，並建構一個適合螢火蟲居住的棲地，同時在棲地活化階段完成後，陸續放養測試螢火蟲，檢視其適

應程度。

另一方面，螢火蟲雖能自主發光，但對於光線卻是相當敏感，太強的光線會影響螢火蟲的生長與聚集。考量生態池位處於近電廠門口的主要道路旁，往來車輛的燈光照明難免影響，電廠將周遭照明路燈改以特殊波長的設備，並增設遮光布，降低光線對黃綠螢的危害。一切的準備就緒，便是希望黃綠螢能夠喜歡發電廠的環境，



藍森彬藍爺爺 臺灣螢火蟲之父 保育螢火蟲不遺餘力

藍森彬老師，大家都喜歡稱呼他藍爺爺，藍爺爺自述因為在民國 62 年某夜，對著三歲的女兒哼唱著童謠火金姑，女兒卻反問「什麼是火金姑？」，為了滿足女兒的好奇心，隔天特別到郊外想找幾隻螢火蟲回來給她看，但是卻空手而回。藍森彬心裡在想：螢火蟲怎麼都不見了呢？，才意識到螢火蟲無法繼續在住家附近生存，為此藍森彬才注意到螢火蟲復育的相關消息。

原本是一家玩具工廠老闆的藍爺爺，四十多年讀到一篇日本人工飼養螢火蟲的報導，雖然當時臺灣仍處處可見螢火蟲，但日本末雨綢繆的做法，激發了他養育螢火蟲的意念。藍爺爺認為，有些事情現在不做，以後就會後悔。他不受困於資訊不發達的不方便，剛起步時，藍森彬連螢火蟲吃什麼食物都查不到，只好土法煉鋼。螢火蟲爺爺說道：「我就到那個棲地，坐在那裡，從傍晚看到深夜，還看不出個所以然，觀察了好幾天以後，終於被我看到牠在吃螺。」。

就這樣一步一步，藍森彬從最初的一個門外漢，到如今成為臺灣螢火蟲之父，他最多可以在工作室內同時復育出十多萬隻黃綠螢的幼蟲，小朋友因此稱呼藍森彬是螢火蟲爺爺。隨著夜幕低垂，有些黃綠螢的成蟲，已經從草叢裡，翩翩起舞，螢火蟲的尾部，閃著黃綠色光芒，黑暗中特別顯眼，螢火蟲爺爺藍森彬希望更多人來親近螢火蟲，明瞭保護環境的重要性，留給下一代潔淨的地球。

在此落地生根，自行繁衍螢火蟲後代。

台電台中發電廠螢火蟲復育工作自民國 109 年 4 月開始第 1 期復育放養工作，當時放養熟齡幼蟲約 2,200 隻；後於同年 8 月實施第 2 期復育放養工作，放養熟齡幼蟲約 2,000 隻；民國 110 年持續螢火蟲復育工作，經觀察夏季成蟲羽化約 50 至 100 隻，顯示電廠環境已能成功復育，電廠亦於去年 4 月，辦理員工及眷屬螢火蟲生態導覽體驗活動，讓許多不曾在廠區內遇見火金姑芳蹤的同仁，見證螢火蟲復育的成果。去年 9 月更與台電公司環境保護

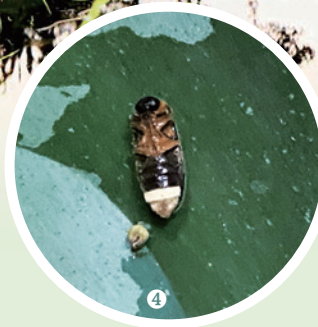


處合作辦理環境月活動，邀請藍森彬老師經驗分享，讓更多與會的來賓認識火金姑復育的細節，更珍惜這塊特別的螢火蟲棲地。

在許家豪廠長的大力支持下，螢火蟲復育工作持續不斷的進行；今（民國 111）年 4 月，廠長與同仁一同在生態池放養熟齡幼蟲約 1,500 隻，在今年炎熱的夏季中，仍有成蟲羽化約 50 至 100 隻，為台中發電廠的夜間增添不少熱鬧之趣，原本電廠規劃邀請睦鄰區里民入廠見證螢火蟲復育成果，惟受疫情影響暫緩參觀活動。

“ 用時間耐心 換取復育成效 ”

3 年來，台中發電廠螢火蟲成蟲的數量確有略顯增加的現象，但春秋兩季觀察到的成蟲數量多有落差，仍需持續評估復育的成效。台中發電廠身負發電要務，在維持環境永續上亦不遺餘力，從廠內植栽、



綠化電廠的成果看來，目前已有多樣物種以廠為家，可說是座擁有生態多樣性的景觀電廠。螢火蟲的現蹤與復育工作，對於電廠是一份特別的禮物，也是對耐心的考驗。

依藍老師近幾年復育經驗，要計算環境因子，以及螢火蟲對整個環境的適應能力，快則 3-5 年，慢則 7-8 年，復育確實不是一件努力就能立竿見影得到豐碩果實的行動，付出再多也可能功虧一簣。有時抱持平常心、耐心看待復育工作，或許才會有無心插柳柳成蔭之成果。🌱

- 1 台電台中發電廠邀請同仁眷屬到廠區認識螢火蟲及環境生態。
- 2 民國 110 年環境月活動，台電台中發電廠邀請藍森彬老師分享復育經驗。
- 3 滿天飛舞的螢火蟲，自成一一道道綠色螢光。
- 4 黃緣螢成蟲。
- 5 夜間發光的黃緣螢。

一起「花現」 台電台中發電廠

文／編輯部 圖／台電台中發電廠、譚振邦

民國 78 年，台中發電廠由臺中港航道底砂浚填而成的海埔新生地誕生，臨海而建的廠區，總是承受著海風的吹襲，春夏南風拂臨，電廠的風勢較不明顯，但每當東北季風吹起號角，強勁的陣風帶起的漫

天風沙，可是吹到電廠同仁頭皮發麻、睜不開眼，瞬間的風勢更是讓人舉步維艱。

“ 植樹打造「公園化」電廠 ”

這座全國第一個通過環境影響評估的



台中發電廠區內種植的白水木。

電廠，首要任務除了穩定供應電力，便是積極打造「公園化」電廠，並營造具備防護、綠化、水土保持及涵養水源功能的防風林。海埔新生地的土壤貧瘠且鹽分含量高，若非適應性強的植物，實難在廠區內生存。因此，選擇生存力強的臺灣原生植物，以及常見防風林的樹種，較能提高廠區內植物生存的機率。因此，環境適應力極高的夾竹桃 (*Nerium oleander*)、耐鹽度高的白水木 (*Tournefortia argentea* L. f)、臺灣樹種茄苳 (*Bischofia javanica* Blume)、本土樹種臺灣欒樹 (*Koelreuteria henryi* Dummer)、臺灣海欖 (*Phoenix Naudin*)、防風樹種黃槿 (*Hibiscus tiliaceus*) 等，都入選成為廠內栽種的樹苗。

「靠海地區的風勢強勁，沙地土質讓植物相當不易生長，第一排樹木種下去，往往都無法生存。經過時間的考驗，後排種植的樹林在先鋒部隊的犧牲之下逐漸成型，電廠綠化的目標才得以逐步完成。」，台中發電廠譚振邦副廠長回憶起當初在廠區內種植樹木的狀況，感慨電廠現在的植物覆蓋率能夠達到 45.77%，著實得來不易。

“「吾愛吾樹」重新認識工作場域”

民國 109 年，時任朱記民廠長靈光一現，發起「吾愛吾樹」活動，讓不同部門的同仁，自行選定廠區內的植物，了解其特性並為之宣傳，再透過全廠同仁投票，選出最具人氣的電廠植物。

「吾愛吾樹」活動，讓電廠同仁上下都熱絡了起來，同仁發揮創意為植物代言，不僅認真研究植物屬性、特色，更將植物擬人化，帶入琅琅



①



上口的宣傳口號，就是要吸引選民的目光。活潑有趣的競選宣傳，宣傳方式也各出奇招，例如白水木團隊在傳遞公文袋上貼上白水木專屬貼紙，將白水木置入性行銷至電廠的各部門中；海檬果團隊則是透過建立通訊軟體群組，設計貼圖滲入電廠同仁的生活中；更令人印象深刻的是茄苳樹團隊，逮到了電廠運動會的宣傳機會，利用茄苳可入菜的特性，推出茄苳蒜頭雞餐車，一舉擄獲同仁的胃，鞏固投票樁腳。

活動過程不僅激發同仁的創意潛能，更可看到不同部門利用自身優勢拉票宣傳，凝聚團隊向心力。無論人氣植物最終票選冠軍獎落誰家，這些靜靜佇立在電廠內部的無聲分子，透過「吾愛吾樹」活動，讓同仁以不同的視角，重新認識工作的場域。最終結果由白水木勝出，活動完整記錄於《那一年，我們一起種的樹》一書中，圖文並茂的還原各團隊談諧有趣的競選創意。

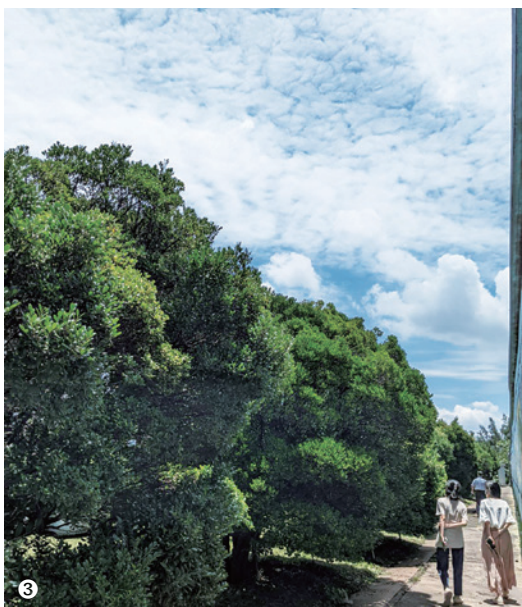
“呼朋引伴來尋寶”

台中發電廠接待中心旁，有一排排列整齊的象牙木，據電廠同仁的說法，該象

牙木群樹齡應有將近 30 年，是相當有價值的樹木。由於象牙樹生長緩慢，心材深黑色具光澤、質地堅硬、比重大於水，若本種木材久埋於地下，則可使其質地更為堅硬、成色愈暗，為「陰沉木」的一種。是優良的工藝用材，可作為裝飾及觀賞，是作為庭園美化、盆景之優良樹種。電廠內的象牙木，一雄一雌的排列在生水池旁，樹木的果實則會由綠轉黃，最後轉為深沉的紅色後掉落。

象牙木落下的種子，可用來繼續培植，每年夏天象牙木開始結果，為了讓象牙木有更好的歸屬，台中發電廠邀請鄰近學校的學童們，進入廠區參觀，帶領孩子們認識廠區樹木。同時也來到象牙木群前，介紹這樹木之寶，並撿拾起象牙木的種子，將他們帶回後，悉心種植。

隨著廠區同仁的引導下，孩子看到電廠的另一種面貌，也不禁好奇逗趣的問，我們是參觀電廠還是來到公園？然而，電廠原本就是龍井區的一份子，只是，她肩負了供給用電的責任。大家對於電廠的印象，或許是從外觀看到的高聳煙囪，卻鮮



- ❶ 台中發電廠內除了常見鳥類之外，偶爾也會發現小雲雀、小 雄鳥、藍磯鶇、白鶇鴒（由左至右）的身影（譚振邦攝）。
- ❷ 每年夏天，象牙木會結果並掉落，電廠同仁拾回象牙木果實，悉心栽植照顧，作為環境教育教材。
- ❸ 台中發電廠區內樹齡應有將近 30 年的象牙木。

少親近、去感受到電廠裡旺盛的生命力。

這股迸發的力量不僅來自於茂密的植物，近年來，台中發電廠積極進行螢火蟲復育，在夜幕低垂之時，閃閃發光的星光與忽明忽滅的螢光相互輝映，加上夏日聲亮如洪鐘的蟬鳴，電廠的生態可是熱鬧繽

紛。此外，對於鳥類觀察及攝影相當有心得的譚振邦副廠長，分享了在廠區內常見的鳥類，如麻雀、白頭翁、斑鳩、紅鳩、雲雀、綠繡眼、外來八哥、小雲雀、白鶇鴒、家燕等。偶爾也會觀察到一些不常見的鳥類拜訪電廠如藍磯鶇、小鷄雄鳥、喜鵲、伯勞等，曾經有些時日，保育類小燕鷗也曾多次造訪台中發電廠。許多鳥類選擇發電廠的角落築巢而生，這些都被喜歡鳥類攝影的譚振邦副廠長用影像留下美麗身影，成為台中發電廠最好的生態紀錄。

“ 設置減碳園區 降低碳排放 ”

33 年前的海埔新生地，如今已成綠意盎然的電廠。台中發電廠雖沒有水力發電廠具有優勢的山光水色及生態資源，而是抱持著萬丈高樓平地起的一步一腳印，努力打造成一座公園電廠。從過去刻意而為的自然景觀，逐漸成為日常的一部分，先天的不足，靠著後天的努力，摻雜著許多意料中及意外的驚喜，成就了今日的綠色電廠。動物、植物多元共存在發電廠區，無論是長年進駐的象牙木、隨著季節更迭的黃槿、夾竹桃、海欖果、臺灣海棗等，或是新加入的螢火蟲，穿梭樹叢中的蝴蝶群，自由飛翔的鳥兒，優游水池中的魚蝦。這一切看似微不足道的小住民們，加總起來卻能成為一股強大的力量，讓電廠名符其實地成為環境教育場域的最佳代言人。



今(111)年4月，台中發電廠與龍泉國小師生共同放流「嘉鱻」魚苗，播下海洋生態教育種子。

台中發電廠不只力行廠區內生態維護，更積極推動生態永續，今(111)年4月，配合一年一度的世界地球日 (Earth Day)，與財團法人臺灣海洋保育與漁業永續基金會合作，於臺中麗水漁港辦理「嘉鱻」魚苗放流。由電廠同仁及龍泉國小一百多名師生、地方代表一起為海洋注入新生命。

「嘉鱻」魚是臺灣真鯛 (*Pagrus major*) 的俗稱，也是臺灣鄰近海域常見魚類。由學生手中將魚苗放流至海洋，讓孩子從小認識海洋環境維護的重要性，更別具教育意義。



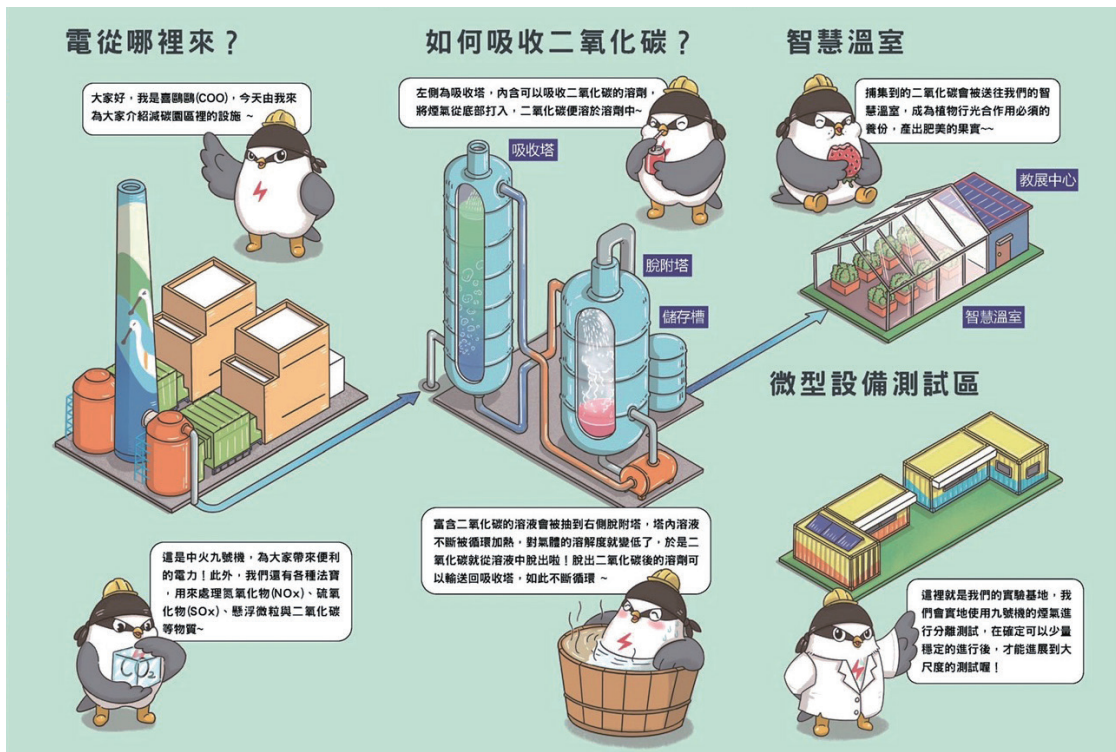
魚苗放流活動讓孩子從小認識海洋環境維護的重要性。

另一方面，台中發電廠亦設立國營事業首座碳捕集廠，於9號機旁設置減碳園區，小規模配置碳捕集設施、微型碳捕集測試區、教展中心及智慧溫室，面積約0.48公頃，預計每年可以捕捉2,000噸二氧化碳 (CO₂)，碳捕集效率可達27.4%，預定於民國112年開始運轉。

減碳園區是透過吸收塔內的化學溶液吸收法捕集燃煤發電機組煙氣中的氮氧化物 (NO_x)、硫化物 (SO_x)、懸浮微粒與二氧化碳等物質，進而降低火力發電廠二氧化碳排放量，而捕捉後的二氧化碳，會被引導至智慧溫室，成為植物行光合作用的養分；捕捉煙氣後的化學溶液，亦可進行再利用，不斷循環降低碳排放量，減碳園區如能穩定進行，未來將持續擴大測試，持續為全球減碳盡一份心力。

“ 環境教育場址 訴說電廠故事 ”

台中發電廠的故事，從創廠以來持續傳承，在現任許家豪廠長的規劃下，台



以可愛小燕鷗為形象製作的碳捕集計畫說明。

中發電廠從建廠規畫時的艱辛，到廠內植物的養成，進而成為生物多樣生態環境，背後訴說的是台電同仁辛苦付出的成果結晶，也是與臺灣、臺中地區的深刻連結。台中發電廠近年不定期邀請鄰近校園學生及居民共同參與環境教育活動，透過環境教育經驗的累積，打造更完整的環境教育場域，拉近與人、與地的距離。

目前，台中發電廠透過社群粉絲專頁《花現 台中發電廠》的經營，不斷更新台中發電廠的大小事。如電廠主動參與社區關懷活動、力行環境保護、推動生態永續等。粉絲專頁取名為「花現」，也希望透過發現的諧音，讓大眾發現台中發電廠的植物之美，讓廠區內四季更迭的花朵，更顯搖曳生姿。

台中發電廠是展現供電穩定及環境保育的代表電廠之一，許廠長表示，目前台中發電廠有計畫的盤點內外部資源，規劃環境教育場址課程、調整廠區設施。計畫申請成為環境教育場址，讓台中發電廠發展成為一座活生生的環境教育場域，讓更多人能夠認識並親近這座特別的發電廠，一起聽屬於電廠的故事。



設置於台中發電廠 9 號機旁的碳捕集計畫設備。



國立自然科學博物館植物園這座用鋼骨和玻璃打造的熱帶雨林溫室，身披著永不褪色的天空藍。



從熱帶雨林到臺灣低海拔森林

走進國立自然科學博物館植物園

文、圖／王新偉

在我們生活的這個星球，大自然一直是人類最強大而不敗的盟友，然而當人類遠離自然並住進了水泥叢林的城市後，才發現當腳下的土地愈來愈稀少的城市，更需要自然這個盟友。於是人們亡羊補牢的把植物園「搬」進了城市，讓城裡的人們只要走出家門就能親近大自然，於是乎植物園便成了每個城市最可信賴的盟友。

內藏精華版雨林的植物園

我們來到臺中，在這個繁華都城裡發現了一處有群山和水流匯聚的地貌，更有一群心懷理念和熱忱的「園丁」不遠萬里，將世界各處的熱帶雨林植物「搬」來這裡，並將我們世居的這座島嶼上的低海拔原生植物「移植」於此，讓處於盆地的這個城市有了一方可以自由呼吸山海溪流的森林生態系。只是作為一個現代人，你必須擁有極大的想像力，才能揣想在這塊面積僅 4.4856 公頃的小小山丘上，竟能「種」出數千年來自然演化的原生面貌。

這處都市裡的「森林生態系」，便是國立自然科學博物館植物園。

科學博物館植物園參觀資訊

地址：臺中市北區館前路一號

開放時間：週二至週日 9:00-17:00

自行開車：

■ 國道 1 號高速公路，臺中交流道 (178 台中) 下，往臺中市方向順臺灣大道至館區。

■ 國道 3 號高速公路，龍井交流道 (182 龍井) 下，往臺中市方向順臺灣大道至館區。

大眾運輸：

■ 臺中市公車 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 324, 48

■ 由臺中高鐵站搭 159 公車至科博館站下車

眼前出現了一座用鋼骨和玻璃打造的熱帶雨林溫室，身披著永不褪色的天空藍。即使在沒有陽光的夜晚，她也能魔幻般地成為一個宏大的聚光體，那應該是夜行生物最理想的棲身之所；而當曙光來臨之際，她又化身成一座花團錦簇、充滿花香鳥語的伊甸花園。

專程為我們導覽的科博館科學教育組的徐家全解說員告訴我，這座熱帶雨林溫室其實就是一個精華版的雨林。我的腦海中忽然浮現「諾亞方舟(Noah)」的概念。單從外觀看，眼前這座建築的硬體已很不簡單，大大小小粗細不一的圓形鋼管，建造者竟像編竹籃般地將其緊密交錯串聯在一起，而這些鋼管的長度從幾公尺到幾十公尺不等。用建築的專業術語描繪：這座溫室的直徑達 56 公尺、地面的高度有 31 公尺、地下高度則有 4.5 公尺，室內展示面積約為 2,500 平方公尺。至於建築本體是



- ① 有著圓弧流線造型的鋼骨「玻璃屋」，是臺中這座花園城市最顯著的地標。
- ② 抬頭仰望內部巨大的結構本體，才發現這座溫室並非是一個密閉空間，通過煙囪效應的自然調節方式來增進室內外空氣的流通，如此便不需採用耗能的密閉空間設計。





採高精密度（誤差值 1/1000）的圓形鋼架結構，外牆帷幕則以懸吊式玻璃組成，主要構架以 6 組擲抗結構的塔柱來支撐，自上而下是兩層的圓形屋頂和 7 層的環梁構成空間桁架結構系統。

從空中俯瞰，這座有著圓弧流線造型的鋼骨溫室，是臺中這座花園城市最顯著的地標。

打造出這麼一座巨大無比的透明「玻璃屋」，已令人嘆為觀止，之後還要在裡面種滿並種活數百種的雨林植物，就更加讓人驚嘆連連了。複製一座熱帶雨林，對處於北回歸線上有著熱帶和亞熱帶不同氣候類型的臺灣並不難，難得是讓這些雨林植物可以生存永續，於是必須打造一座與原生環境相似的溫室，並將溫室內的環境因子控制設

計成「雨林模式」，至於採光、通風及溫濕度的調節等也必須是全方位的。

“ 玻璃結構 讓植物沐浴大自然中 ”

徐先生帶我進入這座「玻璃屋」一探究竟，抬頭仰望內部巨大的結構本體，才發現這座溫室並非是一個密閉空間，不但在其最上與最下層各有一圈排氣窗，而且四面帷幕玻璃牆的每片強化玻璃間在垂直向各有 5 公分的間隙，這種煙囪效應的自然調節方式就是為了增進室內外空氣的流通，如此便不需採用耗能的密閉空間設計。此時，忽有清涼水霧從天而降，原來是館內的噴霧加濕設施正在定時運作。徐先生告訴我，人工水霧是為了讓整座溫室依週邊的環境變化自動做溫溼度的調節。而為了防範臺灣在冬季也會遭遇寒流侵襲對雨林植物可能造成寒害影響，設計者特別在溫室內的各個角落都預留了暖氣裝置，若是室內溫度過低，暖氣裝置啟動，溫室內的溫度會上升。這些溫濕度方面的調控都是為了讓整座溫室之條件更接近熱帶雨林之生態環境。

既然玻璃牆到處都有間隙，那下雨天這裡豈不成了水濂洞？徐先生笑著說，常常在雨天時，會有戶外的民衆跑進溫室內想躲雨，進來才發現現在溫室內也要撐傘。可見，溫室裡的熱帶雨林植物也是要沐浴大自然的陽光雨露，才能生機無限。

徐先生頗為自豪地告訴我，這座熱帶雨林溫室在民國 88 年 7 月 23 日落成並對外開



放，不久便遭遇那場讓臺灣山河變色的「九二一大地震」，臺中因為接近震源的中心，可想而知受波及的程度有多嚴重，但這座「玻璃屋」卻是毫髮未傷。完好無損的關鍵就在於這座溫室的內部貼近壁體有很多像斜張橋鋼索的設計，而每一道鋼索的銜接之處都連著粗大的彈簧，當地震發生時，「玻璃屋」就像多了無數個「避震器」，所以落成廿多年間，雖經歷大大小小的數不清的地震，這座「玻璃屋」都能安然無恙。

光聽這樣的描述，就愈發覺得眼前的這座建築很了不起。

世人常用「溫室裡的花朵」來形容被過度保護和人為改變自然條件的動植物，其生命力往往變得脆弱不堪。那這座熱帶





③

- ❶ 為防範冬季可能遭遇寒流侵襲，溫室內的各個角落都預留了這種綠色的暖氣裝置，若是室內溫度過低，暖氣裝置啟動，溫室內的溫度會上升。
- ❷ 一進入溫室，迎面而來的是多采多姿的鳳梨科植物。走在這些如馬毛的松羅鳳梨下，很有幾分浪漫的意境呢。
- ❸ 饒有趣味的「幹生花」，這是可可樹的小花開在樹幹之上，精巧迷人。

雨林溫室內的植物，會不會也因為離開原生地，變得缺少生氣呢？

為了使溫室內的植栽及環境的設計充分呈現出熱帶雨林植物生態的特色，還要兼顧景觀展示及教育的意義，館方可謂煞費苦心。當參觀者一進入溫室，迎面而來的是多采多姿的鳳梨科植物。在臺灣，鳳梨是一種具有「好彩頭」的水果，而在一般人的眼裡，鳳梨就是長在地上會結出一個可口甜蜜且多汁的果實。但從徐先生的口中，才知道那不過是地生型鳳梨的一種，依照鳳梨的生態習性，還有積水型鳳梨和空氣型鳳梨等不同生長類型。顧名思義，積水型鳳梨雖也有蓮座狀叢生的外觀，但同時形成可以

積水的杯狀空間，使其可以在乾旱期間獲得所需要的水分及養分。在熱帶雨林中，積水型鳳梨為許多兩棲如蛙類和小昆蟲提供了庇護之所。在乾季來臨時，這一個個積水的鳳梨葉杯便成為許多小生物的保命傘。至於空氣型鳳梨具有如電線般的根，支撐它們得以順利的固著在樹上或其他物品上面，它們的根不具有吸收水分和養分的功能，而是通過葉片上長滿鱗片狀的毛，來吸收空氣中的水分，如霧水、露氣，因而呈現亮灰色或銀白色的外觀。只見溫室內的造型拱門和鋼管上掛滿了厚實如馬毛的鬚狀植物，那便是空氣型鳳梨中的松羅鳳梨，當水霧瀰漫，走在這些如馬毛的松羅鳳梨下，很有幾分浪漫的意境呢。你能想像，全世界的鳳梨科植物竟有 52 屬 2,656 種 342 變種這麼多，分布在熱帶至暖溫帶，不但能適應乾旱的環境，且大多演化成附著生的植物。

“疊比覆蓋 複製熱帶雨林生物群”

在植物繁盛的熱帶雨林世界裡，綠意綿延的樹冠大致分為五層，第五層（最高層）高度約 45 公尺，常有突出的超高樹，以落葉樹種為主，樹冠呈傘形，樹梢之間稍空曠，空氣可流通，陽光易穿透；到了第四層樹冠，每個樹梢之間仍有廣闊距離；但第三層樹冠就變得緊密排列，高度大約 6-12 公尺，此層亦即地面上所能仰視到的那一層；再下來第二層為灌木層，較為稀疏清爽；最底層也就是第一層為地被層，生長著蕨類與草本植物，由於鋪陳累積的落葉極淺，很快便被雨林的食腐昆蟲搬運分解。各

層的樹冠就這樣疊比覆蓋，努力爭搶著生存空間，同時又為苔蘚、蕨類及各類的附生植物提供生存條件。

這座溫室內的樹冠層分布，最高的是吉貝木棉樹，次之的是大葉桃花心木和馬尼拉欖仁樹，巴西橡膠樹和可做良好家具用途的柚木排第三，太平洋溫梔第四，最後則是號角樹和塔木。

熱帶雨林是地球上最複雜，且多樣性最高的生物群系，幾乎囊括地球上所有物種的一半，同時熱帶雨林又被稱為「地球之肺」，人類生活所需要的衆多資源都來自熱帶雨林，這也是科博館植物園在創立之初就致力要打造一座熱帶雨林溫室的發想。除了上述的森林層次複雜，大型葉、裂葉與複葉、幹生花、支持根（板狀根）等也都是雨林植物為適應環境所發生的演化。除此之外，雨林中的植物適應環境的方法還有纏勒、滴水葉尖、快速落葉等。

對參觀者來說，饒富趣味和充滿奇特印象的應該就是「幹生花」現象了。深受國人喜愛的木瓜、楊桃、榴槤等衆果樹都是典型的幹生花植物。「幹生花」是指某些木本植物，在樹幹或主枝上開花及結果，而不像一般的植物，花及果實大都生在新枝或枝桠的頂端。來自熱帶雨林的幹生花植物有可可、樹葡萄、砲彈樹等。

徐先生帶我們去看溫室內的一株砲彈樹，樹幹粗大筆直，葉子呈橢圓形，此樹的奇特之處就是從樹幹長出無數小枝條，



① 這株砲彈樹也是「幹生花」植物，只見粗大筆直的樹幹上花苞枝條密密麻麻，還有一顆大如椰子的球形果實掛在樹幹上。

② 海椰子是只出現在印度洋塞席爾群島上的一種特有棕櫚樹，以擁有植物界最大種子著稱，引種到臺灣卻生存不易。

然後開出花來，花形也碩大無比，粉紅與黃色相間，十分的醒目。夏季正是砲彈樹的花期，只見這株砲彈樹樹幹上花苞枝條密密麻麻，還有一顆大如椰子的球形果實掛在樹幹上，茶褐色的外觀渾圓如古代的砲彈，果然名副其實。

與砲彈樹相距不遠有一株海椰子，其棕櫚葉大如傘蓋。徐先生告訴我們，海椰子雖不是國際瀕危物種，但引進臺灣後卻栽培不易，眼前這株可能是全臺僅存。原來海椰子是只出現在印度洋塞席爾群島 (Seychelles) 上的一種特有棕櫚樹，以擁有植物界最大種子著稱，開花結果要 25-40 年，果實成熟也要 7-10 年那麼久，但樹齡卻可達 120 年。過去因其果實飄洋出現在馬爾地夫的海灘上，一度被命名為「馬爾地夫椰子」，如此傳奇的發現過往，遠渡重洋來到臺灣，種植不易也就不足為奇了。

我們來到一處蘭花岩壁，只見一種美麗得不尋常的蘭花正在綻放，其亮黃的花形有如一隻翩翩的蝴蝶。徐先生說這種蘭花叫蛾形文心蘭，原生地在熱帶美洲。臺灣雖是蘭花的王國，但其實大多數的蘭花都喜愛高溫多濕的環境，因此大多原生地在多雨的熱帶，不論是石斛蘭類、文心蘭類，還是蝴蝶蘭類，在熱帶雨林中幾乎都可見到她們的身影。

另一種極具觀賞性的鹿角蕨也是熱帶雨林的「原住民」，它是一種腐生植物，以樹表的腐爛有機物為營養，它用硬而光

滑的營養葉及有抓附性的根系把持在樹上。這座溫室內的鹿角蕨欣欣向榮，可以觀察到當表層的扇形營養葉才枯黃，鮮綠的新營養葉已蔓延開來。

與鹿角蕨生存方式迥異的山蘇，也是一種蕨類，它的生存方式很另類。當陽光穿透山蘇的長長葉柄，其背面線形的褐色孢子囊群清晰可辨，並由中肋沿側脈著生。只見徐先生用手指輕輕抖動葉片，這些深褐色孢子便如粉末飄散在空氣中，經由孢子產生下一代，再隨風散播，難怪野外的山蘇族群數量如此龐大。山蘇在臺灣鄉野也是一道美味的野菜，徐先生告訴我們可以食用的山蘇大多是南洋山蘇，只取新生的黃綠色嫩芽烹煮，是一道自然健康的野菜。不過臺灣其他原生種的山蘇並不適合食用，多附生於臺灣中低海拔山地，基部常因堆積許多其他樹木的落葉而形似鳥巢狀，故得名臺灣鳥巢蕨。

蕨類和草本類植物都是雨林的地被層。在溫室內，除了高大的落葉樹種，天南星類、秋海棠類、竹芋類等這些深受人們喜愛的觀葉植物也隨著園藝早已進入尋常百姓家。

“ 植物之外的熱帶生物 ”

為增加雨林生態展示的生動性，溫室內另闢有一處亞馬遜河流域河魚展示區，以生態造景方式模擬了亞馬遜河流之岸景、植栽，河魚均來自亞馬遜流域，不但



亞馬遜河魚餵食秀

象魚：星期二、四、六、日，下午 3:30
 食人魚：星期三下午 3:30、
 星期六上午 10:30



有全世界最大的淡水魚－象魚，還有讓人聞之色變的食人魚，喜歡生活在積水型鳳梨科植物內的南美箭毒蛙也是館內的人氣焦點，每到了餵魚秀時間更是不可錯過的重頭戲。

走出溫室，一隻碩大無比的珠光鳳蝶金屬雕塑在入口廣場上熠熠生輝。珠光鳳蝶是來自熱帶雨林的蝴蝶，在臺灣只在蘭嶼出沒。珠光鳳蝶不但是臺灣原生蝶類中體型最大的，也是臺灣最瀕危的三種保育蝶類之一，因其翅膀上獨有的珍珠光澤而遭到濫捕造成其在野外的數量驟減。遊客除了要認識這隻美麗的大蝴蝶，地面上用馬賽克拼貼成的白色小花則是珠光鳳

蝶的蜜源植物—海欖果，想要看看這種植物的實際長相，它就長在這隻大蝴蝶尾端的圍欄外，園方種植了好幾株海欖果，夏天正是海欖果開花結果的季節，當一朵朵白色小花在蝴蝶的身後飛舞，彷彿下一秒蝴蝶就要振翅飛起來。另外在海欖果的旁邊，還長有珠光鳳蝶幼蟲的食草—港口馬兜鈴。

植物園戶外植物的生態展示，以熱帶雨林溫室為中心，由北邊依順時針方向分別規劃：北部低海拔生態區、中部低海拔生態區、南部低海拔生態區、季風雨林區、隆起珊瑚礁區、蘭嶼生態區、海岸林生態區、臺東蘇鐵區、豆科藤蔓植栽區及特展區。

徐先生告訴我，植物園的戶外植物以臺灣低海拔原生植物為主，細分成 8 區近 500 種代表植物，當中的大部分植物都來自原生地，為了讓這些植物來到新環境不致「水土不服」和產生變異，甚至連土壤都從原棲地運來。經過廿多年的努力，戶外已出現成熟的植物林相，具體而微的呈現臺灣本土性低海拔植物生態，透過解說牌和植物的身分辨識，讓遊客更能認識臺灣豐富的植物生態。

蕨類天堂在臺灣，這是植物園特展室的主題。臺灣有著全世界密度最高的蕨類植物種類，總計約 34 科 627 種，是當之無愧的蕨類天堂。走進特展室，滿目鮮綠的蕨類，遊客在此可以一窺臺灣原生蕨類植物之全貌，進而對臺灣多樣豐富的蕨類植物留下深刻的印象。

最後，一定不能錯過的植物是國立自然科學博物館的館花—豔紅鹿子百合，就生在特展室戶外的假山水瀑造景區，想像著一株株纖細的豔紅鹿子百合迎著豔陽綻放其絕世的容顏，該是何等的驚豔！豔紅鹿子百合為臺灣本土珍稀瀕危植物，被譽為亞洲最美麗的百合花，國立自然科學博物館一直致力於它的保育，從大量繁殖幼苗、種原保存到原生地復育。

森羅夢境、塵煙漫漫、喧囂蔓蔓…躲藏在城市中的這塊綠洲，是停留在深夜中的清夢。

春芽、夏蔭、秋紅、冬桠。植物的四時變化是看不盡的青山隱隱，是看不盡的波光疊翠。當我們與土地一起呼吸，就能應變、共存，進而永續。

抬頭仰看青天裡，風吹雲捲，四野綠影宜人，正對面「玻璃屋」上，正巧飄過一抹白雲，掛在屋頂上，拖成輕淡的一片霧。

對於一個善於觀察與等待的人而言，植物園比圖書館別有一番鮮活教育意義。❶

- ❶ 找找看可可的果實有何特別之處。
- ❷ 極具觀賞性的鹿角蕨也是熱帶雨林的「原住民」，它是一種腐生植物，以樹表的腐爛有機物為營養。
- ❸ 當陽光穿透山蘇的長長葉柄，背面線形的孢子囊群清晰可辨，用手指輕輕抖動，這些深褐色孢子便如粉末飄散在空氣中，經由孢子產生下一代。
- ❹ 原生於熱帶美洲的蛾形文心蘭的花，有如一隻張開翅膀的黃蛾，美麗無比。

人好，馬兒才會好

臺中后里馬場二三事

文、圖／容容

談馬，在從來不產馬的臺灣總覺得很遙遠。亞熱帶海島型的臺灣，集各種地質地貌於一身，唯獨沒有四野蒼茫的草原，自然不可能出現大陸動物群的重要成員－馬。

從擅長漁獵的原住民，到耕種為主的漢人，在臺灣的歷史進程中，馬的影響力微乎其微，即使歷經幾百年的兵燹，曾為人類開拓疆域的馬在臺灣也只是曇花一現。在清代領臺的紀錄中，僅有記載少數官員騎乘馬匹來臺赴任，以及攻臺平亂的兵勇曾使用過馬。今人想看到馬，除了去動物園，似乎別無他途，更不要說近距離的親近牠了。

“ 日治時期的馬政計畫 ”

然而，近代臺灣卻有很明確的養馬歷史，臺灣與馬的淵源，始自日治時期。西元 1928 年臺灣總督府受軍方委託，引進 12 匹母馬和 1 匹雄馬，圈養於花蓮港廳進行馬匹的培育。此後，日本於西元 1936 年在臺實施「馬政計畫」，開

后里馬場交通訊息

地址：421 臺中市后里區寺山路 41 號

開放時間：週二至週日 10：00-17：00

自行開車：

國道一號、三號接國道四號，於豐原端下，迴轉國道橋下慢車道可達起點處。

國道一號、三號接國道四號，於三豐路端下，往后里方向接馬場路即可到達后里馬場。

大眾運輸：

搭乘高鐵請至臺中站下車，轉乘 155 路公車至后里馬場下車。

搭乘豐原客運往臺中大甲班車，於三豐路后里馬場站下車，再步行至馬場約 10 分鐘。

搭乘火車到后里站下車，改搭往豐原的豐原客運，於三豐路后里馬場站下車，再步行至馬場約 10 分鐘。

搭乘公車 155、155 副、811、813、214 於后里馬場站下車。



- ❶ 掩映在蒼翠綠意下的場本部，是后里馬場歷史建築群的核心。
- ❷ 臺中后里馬場是全臺唯一還在畜養馬匹的牧場，更是「鐵馬」愛好者的必訪之地。

始設置種馬牧場（專門繁殖種馬），目的是提供日本本國的馬匹汰換和後備供給，以及戰場上軍隊騎乘或運輸使用，實為因應東南亞戰事的需求。西元 1938 年選址宜蘭羅東的三星設立了種馬育成所，西元 1941 年臺灣總督府種馬牧場在臺南新化設立，當時馬匹的來源是將日本國內的小格輓馬（以拖拉車輛、農具為主要工作的馬兒）移入臺灣進行培育，借用臺灣先天濕熱的氣候環境以增強馬匹的耐熱能力，進而能適應東南亞的熱帶氣候。

此後，總督府又陸續在臺中后里、新

竹崎頂、苗栗、臺南大埔、高雄岡山等地，設立了產馬牧場，在全臺各地共有 9 座產馬牧場。

隨著二戰結束，這些產馬牧場也相繼關閉，唯獨后里產馬牧場先由原臺中縣政府接管，民國 41 年配合國防政策由軍方接管，成立了聯勤臺灣種馬牧場，作為軍馬繁殖和騎兵訓練之用，后里軍馬場肩負起馬種改良、軍需、民用馬匹繁殖的重任。民國 48 年時馬場飼養馬匹的數量達到最高峰，馬匹總數約有 400 多匹，后里軍馬場成為臺灣馬匹養殖的大本營。





這便是今日后里馬場的前身，目前仍是臺灣唯一的公營馬場。

“ 馬匹養殖大本營 ”

后里馬場雖歷經臺灣不同階段政權變遷，養馬的歷史卻從未中斷，這與其地理位置有很大關係，臺灣總督府於西元 1914 年成立「臺灣總督府殖產局后里庄蔗苗養成所第一苗圃」，其範圍涵蓋縱貫道路以東，北至牛稠坑丘陵地，南至七星山一帶的大部分區域，總面積約 399 甲。因牛稠坑地區的地形、氣候、土質極適合發展馬匹畜養放牧，遂促成後來臺中州馬政計畫發展基地，西元 1937 年設置后里產馬牧場，全盛時期 11 公頃的園區內飼養了大小馬匹超過 800 匹，是當時全臺最大的馬場。

民國 50 年起，由救國團主辦的暑期青年自強活動如火如荼，后里馬場的馬匹也成為青年學子最熱衷的戶外運動項目，「后

里騎士隊」及「駿馬大隊」相繼設立，后里馬場更成為練習騎術，進而培養馬術人才的基地，並每年舉辦全國中正杯馬術競賽等賽事，騎馬在臺灣蔚為風行。

然民國 70 年後，隨著軍隊機械化及車輛普及，軍馬需求銳減，考量到馬匹在戰場上的功能已經式微，國防部開始精減人力及馬匹繁殖數量，為使后里馬場能自給自足，自民國 73 年 7 月起運用原有場地、設施，增闢相關遊樂項目，對外開放營運，讓一般民衆都能體驗騎馬的樂趣，藉此永續馬場的發展及馬匹飼養的經費來源。同一時期，臺灣也朝向參加奧運的馬術競技比賽為目標，積極培養自己的參賽國手。

- ① 場本部融合了西式半木構架與日式木構造，具有和洋折衷風格。
- ② 可以明顯看出場本部西棟屋頂最高，屋脊高度由西往東層層漸次下降，建築量體顯示出空間地位的主次分別。
- ③ 場本部內的棟札，即上梁記牌，會記載上梁時間、設計者與業主等相關資訊。

直到民國 86 年 6 月國防部結束后里馬場的經營管理，再度移交原臺中縣政府接管並委託后里鄉公所代管，繼續以公辦公營方式經營，定位也轉型為觀光休閒馬場。

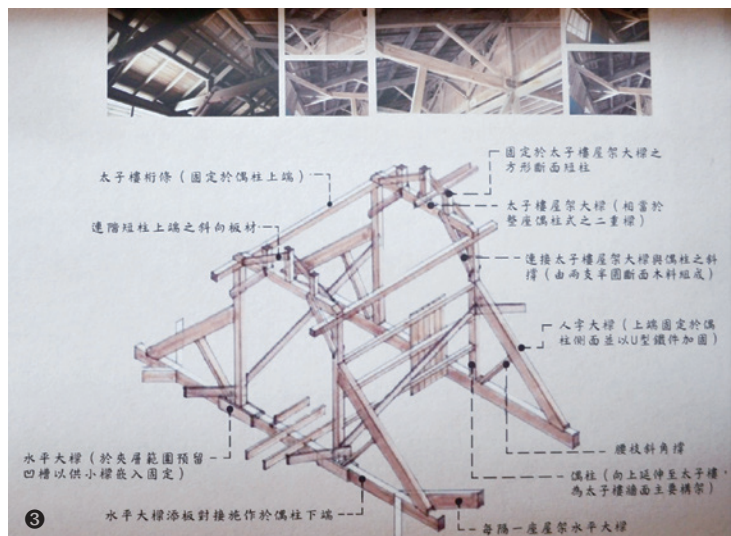
來到臺中后里，不論平假日，都會被絡繹於途的自行車吸引住目光，全臺第一條由廢棄鐵道改建而成的封閉型自行車道「后豐鐵馬道」和與之相連的「東豐自行車綠廊」便由此展開一趟單車之旅，而這趟豐富旅程的終點正是后里馬場。

一個是憑藉四蹄奔跑擅躍的草食性動物，一個是靠人力驅動兩輪的休閒工具，馬和「鐵馬」齊聚於后里，這也稱得上是全臺唯一了。

白色的慶典式拱門是后里馬場最顯著的標誌，門梁上鑲嵌著令人喜悅的國花，兩尊昂首奮蹄、氣宇軒昂的駿馬分立於大門的兩側。駿馬迎賓，自古便是一種凱旋



- ❶ 建造於西元 1938 年的第一馬廄和第二馬廄為日治時期馬廄建築的代表案例，挑高的太子樓設計並具罕見性。
- ❷ 馬場風華館以靜態方式展示后里馬場點滴及馬在臺灣的故事。
- ❸ 第一馬廄和第二馬廄的屋架結構剖面示意圖。





榮耀的象徵。馬場的大門是開放的，民衆可以自如地騎著「鐵馬」進出，彩繪在大門圍牆上的插畫，是兩匹憨態可掬的五彩馬在拔河，串拉起細長的鐵軌，也意味著后里馬場樂園由此拉開歡樂的序幕。

“ 日式建築 展現日系血統 ”

進入后里馬場，蒼翠綠意鋪天蓋地，園區正中央有一幅駿馬圖騰的馬賽克照壁，頗有幾分畫馬大師徐悲鴻筆下奔馬圖的神韻。其後方是一棟木造瓦頂的日式建築場本部及相連的宿舍，這棟建築建於西元 1938 年，日治時期稱「事務所」，民國 41 年改稱「場本部」，兼做場長辦公與宿舍使用。

依據場本部的棟札（即我們所說的上梁記牌，乃是東亞建築舉行上梁儀式時放置於屋內高處的牌子，會記載上梁時間、設計者與業主等相關資訊）記載，后里產馬牧場建築群設計是由臺中州土木課營繕系的技手鈴木金吉（すずきかな）設計與施工監督，副手為吉田幸吉（よしだようきち），施工者為齋藤辰次郎（さいとう たつじろう）和蔡心木。

場本部及相連的宿舍各棟融合了西式半木構架與日式木構造，具有和洋折衷風格，西棟屋頂最高，屋脊高度由西往東層層漸次下降，建築量體顯示出空間地位的主次分別。而在四連的宿舍前，有一株 17 公尺高的大葉桃花心木，身形優美，展開的枝桠像傘一般為場本部遮風擋雨，無論站在哪個角度都是園區內最美的景緻。

在場本部的東側還有一棟木造土牆瓦頂的建築，風格雖與場本部類似，但卻是民國 43 年後軍方所建的軍官宿舍，一直到民國 73 年都是做為服役軍官的寢室之用。

沿著參觀動線，來到原為中正堂的「馬場風華館」，這棟磚造建築建於民國 59 年，隨著馬場轉型為觀光休閒馬場，這棟建築也褪變成展示臺灣馬政軌跡、馬術運動發展、后里馬場歷史點滴的馬場風華館。館內保存著后里馬場內的古董級醫療器材和馬事用具等珍貴典藏文物展示。館內關於馬匹的介紹也很精采，從早期的座騎、馱

- ❶ 后里馬場擁有設施完善的馬術競技場。
- ❷ 一匹母馬和一匹小馬形影不離，透出一種新生的喜悅。
- ❸ 一隻黃背鷺飛上馬背，一動也不動地享受著恬靜的共處時光。

運、拉車到近代的寵物、導盲、馬術競賽與馬術治療等，讓參觀民衆進一步了解曾是人類主要運輸方式的馬匹的習性和人馬互動情緣等。為了增加和參觀者的互動，館內還設置了「小小馬蓋仙」AR 互動遊戲，讓民衆發揮在展場認識到的馬具常識，將馬具配戴到正確的部位。我想，未來若能結合 VR 技術，遊客只要帶上 VR 頭戴式顯示裝置，進入虛擬空間，以手上的控制器點擊，就能體驗虛擬的騎馬樂趣，享受躍馬山林、馳騁草原的刺激快感，應是很受歡迎的遊戲。





走出馬場風華館，在馬場紀念碑的旁邊看到幾匹可愛的迷你馬，當發現有遊客靠近，原本躲在樹蔭下的小馬立刻疾步向我們靠攏過來，若不是有圍欄擋著，這些迷你馬應該很想要跟我們互動，仔細瞧這幾匹迷你馬都頂著很龐克的爆炸頭，還有滑稽的「白面孔」，頭大而腿短，表情顯得很無辜，就連牠們的名字都令人莞爾，Q 毛、邊緣人之類。場內的介紹說迷你馬的性格溫馴，習性雖與大型馬相似，但不具領域性，所以很適合做兒童騎乘的玩伴。

與迷你馬相鄰的一個更大的馬圈內，則有一匹母馬帶著一匹小馬自在地踱步，顯然小馬才出生不久，只見牠亦步亦趨地跟在母馬的身邊，而母馬也以高大的身軀緊緊護衛著小馬，形影不離，舐犢情深令人動容。

這時，眼前出現一棟人字屋頂的長方形建築，木格的窗子緊閉著，一側的大門也深鎖，但不時傳出馬的嘶鳴聲，研判這裡應該是馬廄，但看建築的樣式應是馬場後期所建。旁邊一座有著新式看臺的運動場，正是后里馬場的馬術競技場。競技場內草長鶯飛，幾匹馬兒無拘無束地在場內悠哉的啃著青草，一群黃背鷺則圍繞在馬兒的周圍，等著吃草裡的蟲兒，甚至不時有一兩隻黃背鷺飛上馬背，一動也不動地觀察著周邊的動靜。夏日的陽光熱辣無比，競技場內空無一人，眼前只有這無憂無慮的馬兒和鳥兒享受著恬靜的共處時光。

保存珍貴文化資產

后里馬場具文化保存資產價值的建築群除了場本部、宿舍，還有馬廄和水道等基礎建設。

后里馬場前前後後共有 8 處馬廄，其中第一、第二馬廄創建於西元 1938 年，與場本部同年完工，目前均保存完好且仍在使用中。馬廄在日治時期稱「廄舍」或是「馬小屋」，來表示室內繫留馬匹的建築，相當於中文的「馬廄」一詞。至於馬匹放牧時的戶外活動場地，位於廄舍周邊者日文以「運動場」稱呼。后里馬場的現況對於馬匹戶外場區改稱「溜馬區」，另增加了「騎乘區」，為民衆提供騎乘馬匹的場地。

第一馬廄和第二馬廄均為日治時期馬廄建築的代表案例，挑高的太子樓設計並具罕見性。從馬廄配置、十字型動線平面、立面開口可說明日人引進溫帶馬匹後形成適合亞熱帶風土之馬廄物理環境設計與飼育空間特色，經改良於立面與一樓加入磚構造，附屬設施增設戶外繫馬柱、馬槽（飼料、飲水）等。





- ① 后里馬場有十分開闊的場地適合飼育馬匹。
- ② 馬廄的内部空間因為挑高的太子樓橫梁而顯得開闊，可以同时圈養數十匹馬，

實際到馬廄走一回，空氣中瀰漫著牧草和馬糞的味道。馬廄的内部空間因為挑高的太子樓橫梁而顯得開闊，數十個左右對稱、間隔成約一人高的馬舍，可以同时容納數十匹馬，馬舍的地面鋪滿木屑，這樣做是為了好清理馬的排泄物。馬廄內有十幾匹馬吃著管理員配送的飼料，不時發出低鳴和馬蹄踩踏的達達聲。我向入口的工作人員詢問，才知道目前馬廄內所圈養的馬匹都是臺中市政府在民國 101 年舉辦臺中花博時，為打造「駿馬」與「花卉」的后里「花馬」印象所添購的馬匹，是市政府所有的公共財。至於馬廄外圈養的馬匹和迷你馬則是由民間業者所飼養，年輕的馴養者會讓小朋友通過觸碰馬兒的親密舉動來認識馬、親近馬，讓小朋友了解馬也是人類的好夥伴，同時在場區內提供親子騎乘和餵食馬兒等觀光休閒娛樂活動。

除了馬場建築群的歷史價值和文化景觀獨特，場內的珍貴老樹也比比皆是，其中尤以樟樹的數量最多，研判應是馬場環境易使蚊蠅大量孳生，故栽種具有獨特芳香的樟樹來驅除蚊蠅。此外，榕樹、茄冬、芒果樹、正榕、破布子、無患子、鳳凰木、苦楝、印度橡膠樹等樹木，很多樹齡都超

過 50 年，長成參天大樹。栽種於場本部周邊的龍柏、銀樺、大葉桃花心木、楓香等，不但長勢良好，樹型更是高大且優美。這些庭院植栽和各棟建築物共同形成后里馬場歷史文化場域。

馬，自古就是人類重要的夥伴，毫無疑問也是后里馬場最珍貴的寶藏。我在馬場內巧遇幾位年輕人，看他們親暱地與馬互動，不禁好奇地上前攀問，才得知他們是馬場的訓練師，用以前的話說，就是牧馬人。看他們像對待家人一樣觸摸馬兒，不斷地在馬的耳畔竊竊私語，而馬兒竟像聽懂似的頻頻以額頭抵觸他們的身體來回應，展現了一幕幕人馬互動的溫馨情感。

草原上有一句話：「人好，馬兒才會好。」人與馬既是夥伴，亦是家人，這是幾千年延續的情緣。

馬，還有哪些不為人知的生活習慣？做一名合格的馬術騎手要擁有哪些裝備和技能，才能安全地完成一個個高難度的挑戰…到后里馬場來一場馬場文化之旅，走向馬場深處，你就會發現更多的人馬情緣。

后里馬場歷經繁華起落，那超過一甲子歲月的達達馬蹄聲，也成為后里在地居民最熟悉的聲音和共同的記憶。🐾



臺中旅遊趣

文、圖／阡陌

“楔子”

臺中市擁有全臺唯一的國立美術館和世界級的國家歌劇院，提供民衆觀賞來自國內外的藝術、表演創作，開拓視野。同時又存留著蘊涵禪風古意，讓人心靈沉澱的建築。每次前來遊玩，往往能夠享受穿越新舊時空的樂趣。

- ❶ 新舊兩座車站，成就了多少旅人的夢想。
- ❷ 舊臺中車站長長的簷廊林立著仿西洋式的木柱。



📍新舊火車站

走出臺中火車站，二樓廣場上一座傘狀的前衛設計，讓人眼睛一亮。憑欄遠眺，左邊的紅磚建築是被列為「國定古蹟」的舊火車站。屋脊設有小塔樓，紅磚外牆上點綴了一些飾帶，長長的簷廊下林立著仿西洋式的木柱。我從新站沿著台階而下，走向舊站簷廊，沉浸在古典優雅的氣氛中。斬新與古雅的兩座火車站，讓我展開再度探訪臺中的序幕。



存舊立新的宮原眼科

宮原眼科建於西元 1927 年，原本屬於日本眼科博士宮原武熊（みやはら たけくま），是日治時期臺中規模最大的眼科診所。二次大戰後，成為臺中衛生院，歷經地震、風災摧殘，一度荒廢成危樓。後由日出集團買下後，聘請古蹟與建築設計團隊秉持「存舊立新」的修復原則，呈現出懷舊又新潮的風格。

外部保留原來的紅磚牆、木頂騎樓和舊牌樓。內部則翻新成巴洛克樣式，挑高的大廳巨型書架上擺滿厚重書籍。穹頂採用大片嵌花玻璃引入天光，明亮又充滿藝術趣。中央的古井，用玻璃打造成圓形募款箱，連接起新舊和善意的巧思。

包裝糕點和茶品的盒子，設計成精裝書套或黑膠唱片封套，讓顧客在品嚐茶點之餘也懷想舊物風情。

宮原眼科保留了房子的舊靈魂，又賦予建築新生命，用心與創意，令人感佩。

臨走，來到騎樓盡頭，點一客宮原冰淇淋，滿足了味蕾，也向這棟蘊涵藝術靈魂的建築表達崇敬之意。

疫情期間，我選了非假日前來朝聖。圓滿了前幾次因人潮擁擠，無法好好欣賞的遺憾。

萬和宮與南屯老街

和丈夫坐在萬和宮前的榕樹下，歇歇腿。

小小的街道上，車來人往，有些往市場採買，更多的是進宮裡參拜，祈求平安。

南屯老街是臺中市最早開發的一個地區，範圍主要在萬和路與南屯路口，以及南屯市場與萬和宮一帶。早期稱「犁頭店街」短短兩百多公尺的老街，兩側還保留一些古老建築和米麩店、雜貨店等老店鋪。居民親切質樸。

- ③ 存舊立新的宮原眼科。
- ④ 仿巴洛克風格的典雅大廳。
- ⑤ 萬和宮，南屯區民的信仰中心。



供奉媽祖的萬和宮已有三百多年歷史，香火鼎盛，是南屯居民的信仰中心。每年前來安太歲、點光明燈的信眾絡繹不絕。有趣的是，媽祖保庇一視同仁，連汽機車和寵物也都能安太歲，收費相當親民。

萬和宮裡虔敬參拜的身影，周邊老街的建築和淳樸民風，讓我們豐收滿行囊。

📍 臺中國家歌劇院—壺中居

沿著臺中國家歌劇院外圍繞行走，這座由日本建築師伊東豐雄（いとう とよお）設計的展演空間，以「美聲涵洞」的概念，採用曲牆、孔洞和管狀等的前衛造型，讓我目不暇給。

外牆不論水泥牆或玻璃幃幕，都設計成酒瓶形狀，伊東豐雄稱為「壺中居」，意味觀眾欣賞表演時如品酒般微醺陶醉。

跟著導覽員從一樓順著蜿蜒的樓梯上行到六樓的空中花園，每個樓層都隱藏著令人驚喜的玄機。大劇院可容納二千席位、中劇院有七百九十四席、小劇場有兩百席，



提供了不同類型的節目表演舞台。另外多功能角落沙龍，則配合推廣教育、演講之用。戶外劇場、綠地和屋頂空中花園提供民眾遊憩休閒。

偌大的劇院，未採用一根梁柱，我像個走入現代藝術空間的武陵人，悠遊在優美的圓弧形建築中，驚豔連連。

歌劇院從裡到外，由地面至屋頂，可以說是充滿魅力的大舞台。

📍 國立臺灣美術館

國立臺灣美術館是臺灣唯一的國家級美術館，一般簡稱「國美館」。

除了有系統策畫以臺灣美術發展為主軸的各類型展覽，同時致力於國際文化藝術交流。館內的圖書資料中心、影音藝術廳、影音平台、教師資源室等設施，讓觀眾可以透過多元形式親近藝術；兒童繪本區與遊戲室，提供兒童體驗手作互動遊戲；



- ❶ 外牆像酒瓶形狀的臺中國家歌劇院。
- ❷ 國立臺灣美術館。
- ❸ 濃蔭蔽天的菩薩寺。

數位藝術方舟和資訊轉運站等空間，歡迎民眾體驗數位藝術，感受科技與人文結合的新世界。

展覽空間分類如下：

一樓展覽室：特展、國際展、雙年展等當代藝術動脈展示空間。

二樓：展出資深藝術家與新銳創作者作品。

三樓：常設展空間，回顧臺灣美術發展史。

美術街、水牛廳及下凹庭園廣場：可作多重組合變化，提供跨領域的展演場域。

因為「海外存珍」、「席德進紀念展」、「立陶宛攝影展」……等等多元豐富的展覽，一次又一次吸引我前來觀賞。

📍菩薩寺—覺醒，是生命的開始

正午時分，冒著悶熱，來到位在大里區的菩薩寺。

大馬路邊，有棟五層樓的透天厝隱在參天綠蔭中，彷彿紅塵中的修行者。

門口立著一塊寫著：「覺醒，是生命的開始。」的木刻。跨進斑駁的木門，一陣清涼迎來。我坐在石凳上，享受眼前的寧靜涼爽。

左邊一方蓮花池，池邊立著幾尊石佛，一道長滿蕨類的石壁懸在半空，流下綿綿不絕的水線，似法雨般滴落池面，滌盡我一身的煩躁。

石凳前一雙腳印引領我走過濃蔭小徑前往佛堂。佛堂門旁立著一塊「照顧腳下」的木刻，提醒我留心每一步的提起和放下。

進得佛堂，脫下鞋子，沿著階梯往上走，樓層的轉角處，不經意出現樸拙可愛的小石佛。石佛映照出觀者的心境，有人看見石佛，有人看見微笑，有人看見自己。

步出寺門，腦海浮現「照顧腳下」的提點，我趕緊把心思放在腳下，用心走路，踏出安穩的每一步。

臺中遊，穿越新舊時空裡，妙趣無窮。🌊

臺灣獅頭製作工藝保存者江岳哲

舞獅與武術，獅頭與拳頭

文／林曼禎 圖／江岳哲

「咚咚咚」，隨著鑼鼓喧天，渾厚豪邁的鼓聲大作，帥氣威猛的舞獅隨之登場，只見百獸之王不時甩頭、擺尾，轉身一蹬，立即躍上梅花樁，時而勇猛時而俏皮的百變模樣，讓在場者頻頻鼓掌喝采。這是臺灣民俗活動中，最常見也最受歡迎的舞獅表演，舉凡節慶、廟會、開工典禮等場合，都可見到獅陣的蹤影。獅陣表演是臺灣傳統文化裡重要的一環，獅頭製作更是歷史悠久的傳統技藝，二者密不可分，在傳承民俗技藝與文化的角色中，有著舉足輕重的地位。臺中大肚山同仁堂國術獅藝館館長江岳哲，是現今極少數同時擅長獅頭製作及舞獅文化的國寶級大師，從事獅頭製作及獅藝演出逾 40 年，民國



1

❶❷ 舞獅融合國術、鼓陣等元素，每一次的演出，都是傳統與現代的結合，力與美的充分展現。



107 年，臺中市政府文化資產處將傳統臺灣獅頭製作登錄為傳統工藝，並評定江岳哲為「臺灣獅頭製作工藝保存者」。

舞獅的起源與歷史脈絡

舞獅是一種流行於東亞國家的傳統民間表演藝術，在臺灣、日本、香港、澳門、中國大陸、馬來西亞、新加坡、泰國等地都能見到，可以說只要有華人的地方就有舞獅的存在。關於舞獅的傳說非常多，其中一個說法是，「獅」原本就和龍、麒麟一樣，都是存在於華人文化中神話故事裡的「神獸」，一直到漢朝才有真正的獅子從西域輸入，當時人們模仿其動作、神態、樣貌做演出，到了三國時期則逐漸發展成舞獅，南北朝時代





多年前在臺中新庄活動中心舉辦的獅頭展覽留影，無奈兩年多前的一場大火，江岳哲損失了一百多隻獅頭，畫面中的皆已燒毀無存。遭此磨難，江岳哲無悔無懼，面對未來，依舊保持正向看待。

更盛行於地方和民間。北周武帝時期，出現一種表演名為《太平樂》，又稱「五方獅子舞」，演出者的表演方式及使用道具，都已經與現代舞獅極為相近。唐朝詩人白居易更曾在詩作中清楚描繪獅面：「假面胡人假獅子，刻木為頭絲作尾，金鍍眼睛銀帖齒…」，可見當時的舞獅已與今之所見相去不遠。

獅在傳統文化中不僅是神獸、靈獸的化身，獅頭更有鎮宅避煞、趨吉避凶的涵義，因此舞獅文化深受華人社會所喜愛。

然因不同地區的不同文化而產生不同的派別與名稱：臺灣獅、客家獅、廣東獅、北京獅、日本獅、西藏雪獅、印尼巴隆…，臺灣最常見的則有臺灣獅、廣東獅、客家獅等，其中客家獅憨厚可愛，長相討喜，又稱為「福氣獅」。而臺灣獅相貌威嚴勇猛，其中俗稱臺灣武獅的「青獅」，更廣受馬來西亞等東南亞國家所青睞。各地風俗各異，獅頭的製作亦各有千秋，但相同的是，都為了宣揚華文文化的理念而努力。

武術國粹，師出名門

舞獅演出時，獅頭的舞動與表現，是整場表演的焦點，而獅藝團出陣或演出都需自備獅頭，因此早期的國術武師也多半擅長獅頭製作，大肚山同仁堂國術獅藝館館長江岳哲即為箇中翹楚。他出身國術世家，外祖父蘇達是當代知名武術奇才，曾擔任霧峰林家林獻堂的護院武師，善使雙刀、腳巾、燕尾標等，人稱「紳士流氓蘇



背對者為「請金（請獅）儀式」中的「請金者」，多由館主或獅團中輩分最高的團員擔任。圖中的請金者即為江岳哲。



上椿是舞獅表演中極高難度的特技動作。

仔達」。父親江文尚，出身南派春盛堂，後又投入南宗少林同仁堂名師謝振林（曾為同盟會成員）門下，習得一身好武藝與跌打損傷整治法，並且舞得一手精湛的「臺灣獅」。民國 74 年，文尚師結合舞獅、國術等元素，創立臺中大肚山同仁堂國術獅藝館，以臺灣獅為根基，保留傳統舞法，成員多來自大肚山台地各村落，因有相同的愛好而齊聚一堂，習武練功之餘，也學習舞獅表演，不僅凝聚了團員的向心力，同時展現臺灣在地特有的傳統獅陣文化。江岳哲則是臺中同仁堂國術獅藝館第二代館長，他從 30 歲開始教舞獅，不僅帶領舞獅團，也長期指導龍峰國小、四箴國中、明臺高中、沙鹿高工、逢甲大學、林口體育大學等校獅隊，至今已逾 30 年，近年更於臺中龍井南寮地區購地，成立龍獅武藝訓練中心，做為團員舞獅、練功的主要培訓基地，積極傳承獅藝，不遺餘力。

學拳頭，也學獅頭

江岳哲 3 歲玩獅頭，7 歲習武，27 歲投入北港德義堂名師莊昆門下，歷時 3 年 6 個月，民國 74 年，於大肚山新庄村設館，專營跌打損傷，同時教授獅藝，幾年後名氣漸盛，各方邀約不斷。他回想這一路習武學藝的歷程，其實都是無心插柳。除了家學淵源，從小耳濡目染，不只好動的個性適合練武，連靜態的獅頭製作他也興趣



「青獅為王」的傳說，使臺灣青獅常成為敬天酬神等各式慶典的要角之一。

濃厚，常常跟在父親身旁邊學邊做也邊玩，8 歲左右就開始當助手幫忙製作獅頭，13 歲已能獨力完成獅頭的所有工序。獅頭製作與舞獅獅藝看似完全不同的領域，但其實互為表裡，二者幾乎是一體的，不論舞獅、國術還是做獅頭，江岳哲都喜歡也都有興趣，自然照單全收，學習和訓練也幾乎是同步進行，在動與靜之間，江岳哲轉換自如，「學拳頭也學獅頭」是他習藝過程的最佳寫照，也練就他文武雙全的功力。如今，這樣的人才、奇才已經鳳毛麟爪，無人能出其右。

靈獅飛躍，舞天動地

傳統的獅頭皆為紙糊，發展到後來因為程序繁複、成本過高等因素，很多師傅改以玻璃纖維、不鏽鋼等材質取代紙製。江岳哲則堅持保留紙糊獅頭的做法，主要原因除了傳統文化的使命之外，還有一項關鍵性的差異，「只要曾有舞獅經驗的都明白，紙製獅頭是有靈性的，當表演者越是專注，就越能進到『入神』的狀態，達到『人獅合一』的完美境界，讓演出發揮得淋漓盡致，這就是『獅靈』的庇佑」。他以自身的經驗分享，常常持續演出達 15

分鐘，雖然滿身大汗，卻一點也不覺得累。對旁觀者而言，是一場精彩絕倫、出神入化的舞獅表演，但是對演出者來說，即使體力大量消耗，但精神卻很飽滿，心靈更是無比滿足。這些神奇的經驗都只發生在紙糊獅頭，其他材質的獅頭則從未出現。因此，真正的舞獅行家都偏愛紙製的獅頭。因為，「製作獅頭和做神尊的道理一樣，必須符合木、火、土、金、水，五行五色的條件及概念，紙的材質屬木，以功能性而言又涵蓋火的屬性，火能生土，木能生火，對應到獅頭製作的傳統五色『青紅黃白黑』相生相合的寓意，金屬或玻璃纖維製的獅頭自然少了這些內在的意涵」。

“ 允文允武，才藝兼備 ”

在推廣舞獅文化的道路上，江岳哲從不曾遲疑或停下腳步，並且不斷的自我精進。民國 80 年經舉薦參加國家級運動教練講習，順利取得國家級國術教練資格，爾後並認證為國術黑帶四段資格。他所教導及帶領的臺灣獅團亦戰績輝煌，包含國內全民運動會兩面金牌及兩面銀牌，民國 81 年東南亞七國國際邀請賽團體金牌獎，民國 82 年全國中正盃臺灣武獅冠軍，民國 84 年日本大阪御堂筋（みどうすじ）國際大遊行特優賞等，其他全國性與國際性比賽更獲獎無數。

除了武藝不凡，民國 83 年 3 月，江

岳哲經僑務委員會甄選合格為海外巡迴文化教師，於同年 7 月即外派至南非、賴索托王國等，展開為期 60 天的教學訪問，成果豐碩，往後多年並陸續出訪日本、韓國、菲律賓、美國…，所到之處皆深獲好評，也為國家做了最好的國民外交。走過數十個國家，江岳哲發現每個國家都有屬於自己的文化、自己的舞蹈，這份衝擊與感觸，讓他反思，屬於臺灣文化的臺灣獅的角色與定位。

民國 101 年，江岳哲加入由吳騰達、蔡宗信兩位教授率領的宋江陣，前往中國石獅市、泉州市等地交流演出。石獅與漳州、泉州都是俗稱「青獅」的臺灣武獅的發源地。難得的互動場面，對方以青獅陣 500 人列隊迎接，陣容浩大，然因歷經文化大革命，當時中國大陸的獅頭皆為玻璃纖維製品，多已失去原味，透過舞法交流，臺灣獅受肯定之餘，也讓江岳哲更體認到文化保存的重要性。

“ 保留傳統，創新改良 ”

好的傳統全力保留，不合時宜的則稍做調整，譬如傳統臺灣獅長約 1 丈 2，略顯笨重的身長，使舞獅時的高難度特技動作受到限制，經過思考與反覆測試，江岳哲將身長改為 9 尺，並精心設計了伸縮獅被及活動尾巴，眼睛部分也不再堅守「不可眨眼」的傳統，可眨式獅眼與伸縮獅被

讓臺灣獅的演出更為生動傳神、氣勢不凡。

另外，江岳哲也改良了獅頭模具。在父親江文尚那一代，每做一隻獅頭之前，得先製作模具，獅頭做好了，模具隨即敲掉，等於一個模具只做一隻獅頭，實在不符合時間成本與經濟效益，但這是歷經千百年代代相傳的手藝。因此到了江岳哲時期，他一心想要突破，於是從材質和製程去改良，除了傳統的土製模具，另又研發了石膏模具及保麗龍模具。改良後的模具因為加上一層蠟，不只方便脫模、不易變形，也有防蛀的效果，重點是可重複使用。但是若需要特別尺寸或樣式的獅頭，就得量身訂做另外製作。工欲善其事，必先利其器，而獅頭模具這一「器具」，卻

又必須提前製作，如此繁複費工的前置作業，也唯有像江岳哲這樣一心維護傳統文化的大師，才能有如此的堅持與毅力。

改革的不僅止於獅頭的製作，還包含獅藝館的行政與管理。譬如傳統獅隊出陣，所得皆為師父所有，但江岳哲改變了這個傳統，每回獅團演出，每位團員皆有酬勞可領。江岳哲認為，以前學徒練功舞獅，對師父皆畢恭畢敬，獅隊出陣，團員舞獅舞得滿頭大汗，即使沒酬勞也不會有怨言，但時代不同了，想法、觀念也應與時俱進，所以他認為支付團員酬勞是應該的。除此之外，團員練團學舞獅則維持以往不收費用的慣例，近幾年疫情嚴峻，商演、廟會的活動寥寥可數，即便如此他依舊堅持這麼做，為的就是希望能提高團員學習意願，吸引更多年輕人參與，讓傳統獅藝繼續傳承下去。



“ 獅頭製作工序 ”

大師出手，品質保證，江岳哲做的紙糊獅頭可以維持 4、50 年不會壞，因為完全純手工，因此做一隻獅頭平均需要 45 天，可見每隻獅頭的完成，都是師傅的心

- ❶ 對於獅頭製作與獅藝文化的傳承及宣揚，江岳哲身負使命，責無旁貸。
- ❷ 江岳哲做的獅頭，每隻略有不同，相同的是炯炯有神的雙眼及栩栩如生的威猛神態。
- ❸ 紙糊獅頭經久耐用，圖中獅頭年紀超過 65 歲，經過修補，至今仍歷久彌新。



血之作。以下是大師分享的製作程序與步驟。先解說前置作業模具的做法，再介紹獅頭的製作方式。

模具製作

以土製模具為例，先將剔除雜質的陶土加水成軟硬適中的泥土，進行塑型。此程序可掌握一套口訣「三山，五嶽，七星，八卦」，做為塑形的原則與標準。一開始先以獅鼻為中心點，定出「三山」（額頭、鼻頭跟下巴），「五嶽」（三山加上雙頰），「七星」（左右兩頰鼓起的顴骨）及「八卦」（頭頂部位）的位置，拿捏好之後就能塑形。完成的模具陰乾後再上一層膠以防腐防蛀，之後可重複使用，只需適時修補即可。



獅頭的基底「模具」，是打好製作基礎的重要工序。

獅頭製作

1 上紙

模具使用前先上一層脫模劑，再開始糊紙。傳統為 12 層紙 + 2 層布，現在縮減為 7 層。以白膠一層一層黏貼在模具上，先 3 層紙，再 2 層紗布，最後再 2 層紙，

重量減輕以利舞獅。黏好陰乾之後，再於臉頰、額頭等部位黏上小的紙片，紙片如果太大，黏上去會產生皺摺、不夠平整，因此只能一片一片慢慢黏，這步驟主要為了增加模具的厚度，所以小紙片的數量不限，全憑師傅的經驗判斷。

2 脫模

糊紙的步驟完成後，等待陰乾，通常需要7個晴天的時間。接著進行脫模，脫下來的獅面周邊必須修剪整齊。接著以白鐵線(早年用的是籐皮)將竹子綁在獅面周圍以固定，而這類獅頭稱為「簕仔獅」，因此這個程序也稱為「簕仔邊」。

3 上色

在裡外兩面都刷上一層白色水泥漆打底，同樣為了防腐、防蛀及延長使用年限。

4 定型

裝上眼睛、牙齒等五官結構。

5 彩繪

對於像江岳哲這樣早已駕輕就熟的大師來說，完全不用打底稿，拿起畫筆直接作畫。彩繪顏料用的是廣告顏料，畫好陰乾之後再上三層噴漆。

6 裝飾

裝上眉毛及耳朵，大師則慣用貂毛及兔毛。最後還有綁獅鬃、貼亮片、加裝鈴嘴等細部裝飾。

❶❷ 進行「脫模」步驟。

❸❹ 進行「彩繪」程序。





5

肩負使命，文化傳承

目前紙糊獅頭的市場需求量低，收入難以維持生計，江岳哲坦言，自己現在的主業其實是經營國術館，專業推拿整復，有空還兼職房仲工作，至於做獅頭，則是一生的志業與使命。「我的父親沒留財產給我，只留給我一身的功夫跟手藝，這就是他給我的最珍貴的財富」。目前所擁有的都是靠著自己努力拚搏而來。他表示，民國 101 年購得的訓練中心現址，將做為獅藝團訓練的永久堂館，而二兒子江淳豪因為從小喜歡舞獅，高中畢業時更以優異成績考上國立台南大學體育系，之後亦取得國家級舞龍舞獅裁判資格，目前為臺中大肚山同仁堂國術獅藝團現任團長。所謂的虎父無犬子，有子承衣鉢是一件多麼難得的事。但江岳哲卻認為，傳承不一定得是自己的後代，年輕人只要有興趣、肯付出、願意承擔，他一定毫無保留傾囊相授，讓獅藝文化薪火相傳，生生不息。



6



7

- 5 位於臺中龍井南寮的同仁堂國術獅藝館，是團員舞獅練功的主要據點。
- 6 民國 80 年代，江岳哲隨文化訪問團出國參訪，與當時駐美大使袁健生、經濟部長王志剛於巴拿馬機場合影。
- 7 巡迴海外期間，江岳哲於演講場合說明獅頭的製作過程。

井上有一、趙無極、徐冰 書法之春

文、圖／鄭芳和

一位畫家如果不被他自己的繪畫所轉變，為什麼他要畫呢？
——傅柯 Michel Foucault

畢卡索與張大千的世紀相會

畢卡索 (Pablo Picasso，西元 1881-1973 年) 26 歲時所畫的〈亞維儂的少女 (Les Femmes d'Alger)〉(西元 1907 年)，使他毀譽參半，遭到詩人、朋友、藏家的諸多詆毀。這幅畫是畢卡索以塞尚 (Paul Cézanne) 的「圓柱體、圓球體、圓錐體表現自然」的理論融入非洲木雕的原始思維，將五位裸女變形為正面、側面五官同時並置，具有多重觀點、多次元空間、時間，共時、共存於同一畫面上，帶著分割式幾何結構作品，既野性又粗曠的畫作，迥異於古典傳統的唯美與細緻。

這幅打破自文藝復興以來的透視法則的前衛作品，開啓之後畢卡索與布拉克 (Georges Braque) 兩人立體主義的誕生，它不僅是畢卡索個人藝術生命的轉捩點，更是西方現代藝術史的革命性創新。

然而這幅畫作卻在 10 年後才有機會公開展出，只因畢卡索充滿實驗精神的畫作，挑釁了一般人的審美觀，而作為創作者的畢卡索仍繼續與布拉克探研幾何形體的形式美，衍生為分析立體主義、綜合立體主義，把立體主義演繹得更為極致。

畢卡索被自己先前玫瑰時期的寫實畫風所轉變，進入立體主義時期，雖是千夫所指，他仍孤注一擲，一如他所說的：「創作必須先摧毀。」因而畢卡索窮其一生都在摧毀自己既定的風格，他說：「我從不固定，因此沒有風格，風格對於畫家而言是最危險的敵人。」

這位一生窮則變，變則通的 20 世紀西方畫壇巨擘，卻是最嚮往東方藝術。西元 1956 年畢卡索與張大千在他的花園宅邸相會，畢卡索便拿出五大畫本，請張大千品評。原來那是畢卡索摹仿清末民初大畫家齊白石（西元 1864-1957 年）的筆意所畫的水墨畫，並表示他最敬仰、崇拜齊白石。之後畢卡索送張大千〈西班牙牧神（Spanish shepherd-spirit）〉，日後張大千回贈〈墨竹圖〉及精緻的毛筆予畢卡索，助他在水墨畫上更上一層樓。

畢卡索與張大千的這場世紀相會，堪稱是中西文明的相互交鋒，然而畢卡索卻表示，在這個世界上，藝術上的成就，首推中國，其次是日本，再其次是非洲黑人的雕刻藝術。

畢卡索對中國書法情有獨鍾

在畢卡索心目中，中國藝術在世界上排名第一，而中國藝術中它又獨獨鍾情於書法，畢卡索曾說：「假如生活在中國，一定是一位書法家而不是畫家。」這句話真值得東方的書法家引以為榮，卻又得細細咀嚼。

畢卡索打破西方「單點透視」典範的「多點透視」，是承繼塞尚移動視點的觀念而來，進行立體派的幾何分割色面。立

體派的多點透視正與千年來中國繪畫中山水畫的山形步步移，視點不斷轉移的深遠、高遠、平遠的移動視點異曲同工，它絕非西方科學邏輯的單點透視，也許正因如此，畢卡索對中國藝術崇敬有加。

而畢卡索為何又對書法情有獨鍾呢？或許就是那個時機點，當畢卡索與張大千相會時，歐洲正興起一種「不定形藝術（Art Informel）」，強調自由即興的揮灑，不注重形式，直陳內在情感的非幾何形式繪畫，與美國的抽象表現主義同時發展，都具有爆發性的表現，其中東方書法的線條書寫性、筆觸的節奏感、空間的結構性與禪宗，都對當時歐美的繪畫發揮一定的滲透力，使得線條表現的書法性，形成一種跨地域、跨文化的書法性繪畫，對當時日本、歐洲、美國的藝壇注入一股新興的力量。

就在那當下兩人相會時，畢卡索的立體主義，正是受到這股新興抽象繪畫的衝擊與反制，善變的畢卡索對來自東方的張大千所代表的中國藝術，無形中興起心嚮往之的仰慕之情。

其實不只畢卡索對東方書法有興趣，早在 20 世紀的 30 年代，美國畫家馬克·托貝（Mark Tobey，西元 1890-1976 年）便訪問中國大陸，向藤白也學習書法與水墨，發展出「白色書寫」，他透過書法的

筆墨和形式符號，以線性書寫掙脫具象的束縛，配上全景式的滿版構圖，成為美國抽象表現主義的「書寫式」油畫家。之後的波洛克 (Jackson Pollock, 西元 1912-1956 年) 多少受到他的啟發，線條更為狂烈，更具爆發表現性，衍生出滴、潑、灑的滴流技法。

而詩人 / 畫家亨利·米修 (Henri Michaux, 西元 1899-1984 年)，是法國詩壇三劍客之一，他拜訪中國大陸，熱愛老子哲學，並學習書法，將書法的線條融入繪畫中，使作品洋溢如詩般的抽象意蘊。

此外法國畫家喬治·馬修 (Georges Mathieu, 西元 1921~2012 年) 為抒情抽象的重要領導人，西元 1950 年先後到美國、日本旅行，並與日本的具體協會藝術家熟識，他善於在巨大畫布前，瞬間即興，下筆直書。他說：「我的創作，不受心智的控制。」他的抽象畫，下筆猛烈，線條剛勁，畫面火力四射。西元 1957 年馬修身穿和服在大阪現場創作演出。

又有出生比利時的眼鏡蛇畫派 (COBRA) 阿雷欽斯基 (Pierre Alechinsky, 西元 1927 年)，從日本的《墨美 (BOKUBI)》雜誌，獲悉東方書法的奧秘，在結識丁雄泉畫家後，了解到中國繪畫的表現方法。西元 1955 年阿雷欽斯基赴日本遊學，拍攝一部日本書道紀錄片，並

獲書道家森田子龍 (もりた しりゅう) 贈筆，從此以毛筆、墨汁、壓克力顏料作畫。

法國哈同 (Hans Hartung) 的書寫性抽象畫，或蘇拉吉 (Pierre Soulages) 黑色粗厚大塊面的構成與留白布局，無形中都是汲取東方書法線條的靈動性而化為現代畫的創作元素。

“美國抽象表現主義與井上有一”

二次世界大戰期間，許多歐洲藝術家有感於政局的動盪不安，紛紛出走逃離至美國，於 40 年代中期在紐約興起抽象表現主義，盛行於 50 年代的這股繪畫風潮，摒除具象的表現形式，以色彩、線條表達內在澎湃、激烈的情感，往往畫幅巨大，筆觸強烈，充滿動勢與大動作，又稱行動繪畫。代表畫家如波洛克 (Jackson Pollock)、高爾基 (Maxim Gorky)、法蘭茲·克萊恩 (Franz Kline)、馬哲威爾 (Robert Motherwell)、羅斯科 (Mark Rothko)、霍夫曼 (Hoffmann) 等。

歐洲的書寫性繪畫與美國 50 年代風行的抽象表現主義，又反饋到戰後的日本藝壇，尤其是從戰敗國中急欲尋回民族自信心的日本書道家，他們接觸到抽象表現主義後，看到克萊恩作品中造型與線條、黑與白的完美結合，直認為那是另一種繪畫典範，因而揚棄傳統書法的舊習，充分展

現書家書寫的自由，將書法轉化為一種視覺藝術，在異文化的衝擊下，日本書家以「外國人正在振興書法藝術」為警惕，發展出少字書與墨象派的前衛書道，以森田子龍、井上有一(いのうえ ゆういち)為代表。

日本的前衛書道家井上有一(西元 1916-1985 年)，善於顏真卿楷書，但他也曾於西元 1955 年摒棄漢字，進行非文字的瓷書實驗，欲粉碎書法的俗規舊套。經過幾度掙扎後，他回歸漢字根源，探索文字與書法，形式與內容的關係，將西方抽象表現主義激進的線條性表現方式與造形，注入漢字書法的單字或少字書寫，加上「墨人會」同仁觀念上的切磋砥礪，終於發展

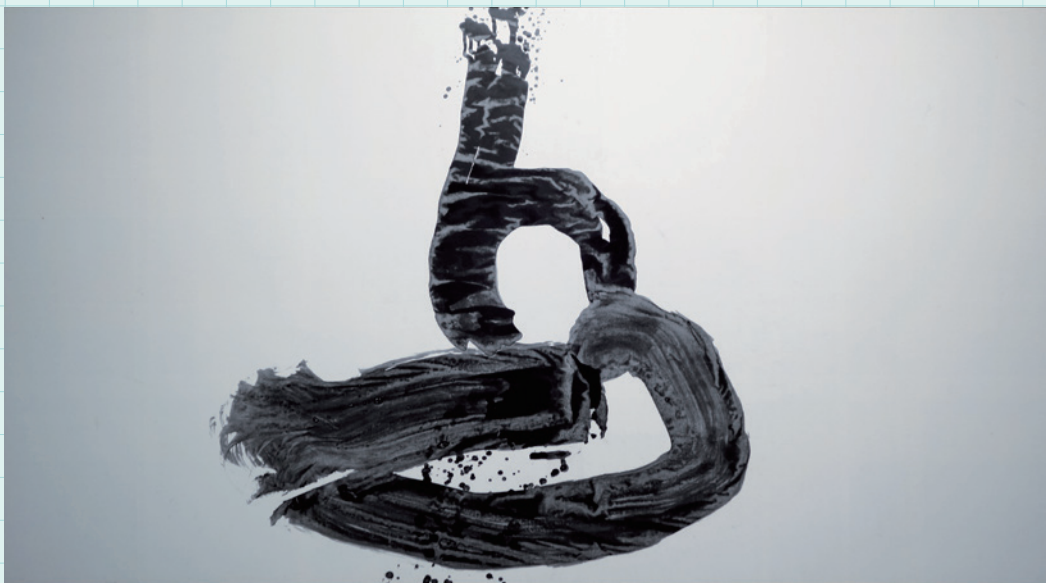
出由漢字出發，寫出激越磅礴，沉重鬱黑的書法墨跡。

尤其井上有一的〈愚徹〉(西元 1955 年)最具代表性，大筆書寫的兩字，以顏體為根底，渾厚的書法線條，糾結成團，氣勢宏偉，力道雄強，打破漢字的結構，由傳統書法出發，卻又像非文字的抽象畫，表現性的張力十足，傳達他書寫時的內在心象—徹頭徹尾的愚昧，也徹頭徹尾的自覺，從此走向書法的新里程碑。

這件蘊含著東方書法的偶發性、一次性書寫，筆酣墨飽的〈愚徹〉，竟在西元 1957 年聖保羅國際美展(Sao Paulo Art Biennial)時，與法國的蘇拉吉、哈同；美



亨利摩爾 〈橫臥像〉 西元 1969-70 年 青銅 箱根雕刻之森美術館。



井上有一 〈鳥〉 書法。

國的克萊茵、波洛克等知名藝術家，同登國際競技舞台，受到國際藝術的高度矚目。西方抽象表現主義的思潮，激活了日本現代書法的蛻變，締造了書道的革命，使書法脫胎換骨為繪畫性藝術。

“ 劉國松筆觸飛動的墨之舞 ”

這股抽象表現主義的時代風潮，是否也衝擊了臺灣？50年代末期臺灣的東方畫會與五月畫會成員，蕭勤、夏陽、李錫奇、劉國松或莊喆等畫家，無形中也都汲取書法入畫，形成含藏書法動感的抽象畫。劉國松早年的〈墨之舞〉（西元1963年），簡潔又快速的筆觸劃破沉寂的大地，另一幅〈宇宙即我心〉，無垠的宇宙天地間，因人的生命而展露無

限生機，跌宕起伏如閃電般的幾筆大筆觸，猶如草書般的靈動，期間又參以隙縫般的飛白，那是撕開畫紙上的紙筋形成的細白紋理，似乎隱喻著我心在宇宙自然中的脈動軌跡。呈現老子哲學虛實相生、相應的宇宙觀。飽滿又簡約的畫面，有著豐富的視覺躍動，空靈又廣闊的宇宙意識，充滿玄秘的創造性動能，這是東西藝術交融互滲的藝術結晶。

李錫奇現代繪畫的啓程，從抽象表現主義開始探索，60年代的〈降落傘系列之一〉（西元1964年）是以廢棄的降落傘粗布為拓印，製作版畫，紅黑大塊線條交疊、交錯、具足蒼勁的力道。繼而70年代的「書法系列」是解構漢字，取部分字形筆畫的組合，以漸層的絹印

完成色彩多變的版畫，而 80 年代的「大書法系列」，運用噴槍外加裱貼技法將懷素的草書轉為彩色的線條，一生風格多變的李錫奇，他不是寫書法卻以現代版畫的技法，融入現代藝術的觀念，將漢字的造型與氣勢，化為繪畫，別具特色。

“ 紐約華人畫家的抽象表現風 ”

這股席捲全球的美國抽象表現主義，自然也對海外的華人藝術家，產生諸多震

盪。建築師 / 水墨畫家陳其寬，50 年代正在美國的麻省康橋任建築師事務所設計師，從小就寫書法的他，對於獨領風騷的抽象表現主義，不但躬逢其盛且早已心領神會，一幅〈母與子〉（西元 1952 年）水墨畫，他以英國雕塑家亨利摩爾（Henry Spencer Moore）的〈頭盔〉（西元 1939 年）或〈內部形狀與外部形狀〉（西元 1951 年）的虛實空間為造型意象，巧妙結合書法書寫性的線條，創造出如符號般簡潔的圖象，



亨利摩爾 〈內部形狀與外部形狀〉 西元 1951 年 青銅 箱根雕刻之森美術館。

演繹著母子相擁相抱的親情之樂。另一幅〈足球賽〉(西元 1952 年)縱長的畫面上，線條忽左忽右、忽粗忽細，如寫草書般，連綿不斷，有如足球選手的集體奔跑，自成舞動的旋律。輕盈飛動的線條，生生化化，充盈著一股永不止息的動勢。

西元 1958 年定居紐約的趙春翔，深受美國抽象表現主義的感染，畢業於杭州藝專曾受教於林風眠的他，打破傳統水墨畫的表現形式，以強大的線條縱橫揮灑，或以潑墨般的潑灑滴流，讓濃墨的線條在宣紙上自由流淌，進行抽象水墨畫的實驗。而 60 年代則以大膽狂放的筆觸，進行強烈的線性舞動與色彩奔放的油畫。之後結合壓克力彩，融入太極八卦與日月陰陽符號及文人花鳥畫，構圖層次複雜，流露他對東方美學的情懷，及在東西藝術會通上的實踐軌跡。

☞ 趙無極、朱德群的抒情抽象畫 ☜

華裔法國畫家趙無極(西元 1921-2013 年)，以抒情抽象畫名馳中外，然而他最為人矚目的為 38 歲至 51 歲盛年時所畫的「狂草時期」油畫，促成趙無極畫風最大的變革，還是他西元 1957 年在法國畫家蘇拉吉的陪同下赴紐約個展，對美國抽象表現主義畫家法蘭茲·克萊茵等畫家的巨幅畫作，及自由奔放的畫風所震撼。

返回法國後，激發趙無極的雄心壯志，

放下原先被稱道的以甲骨文或鐘鼎文等漢字符號入畫的「甲骨文」時期，改以粗獷豪邁的書法筆觸，並融入山水畫的底蘊，開啓了他 60 年代邁入狂飆的「狂草時期」(西元 1959-1972 年)。

趙無極說：「我那十年全速前進，就像駕駛一輛高速飛馳的車。」他大開大闔在巨大畫幅上酣暢淋漓地揮寫錯縱交錯的線條，緊密的結構中充滿濃烈的視覺律動，流盪著色和光的幽微變化。狂烈雄奇，氣勢憾人的狂草時期，讓他在國際藝壇大放異彩，締造東西文化的融合無礙，中國繪畫美學的空靈與無限，不斷流淌在內蘊東方文化基因的畫作中，創造出他個人藝術的高峰期。

另一位華裔法籍藝術家朱德群，西元 1955 年赴法定居，他雖然不一定受到抽象表現主義風潮的影響，然而他早年的書法訓練，卻讓他毫無罣礙的將線性筆觸融入油畫中。朱德群的〈冬之呈現〉(西元 1986 年)，整幅畫大雪紛飛，又盈滿霧雨，一股潮濕的氤氳瀰漫畫中，遠看如有物，近看無一物，全是筆觸刷痕，上上下下交疊的跌宕律動，厚重濃墨或單薄細線與聚散有致的白點，交揉為一，在灰、黑、白無彩度的構成中，自成詩意翩翩的樂章。在光、空間及色彩的運用上獨樹一格的華裔著名抒情抽象主義畫家朱德群，除了萃取俄裔法籍畫家尼古拉·德斯達埃

爾 (Nicolas de Staël, 西元 1914-1955 年) 的色塊結構外，他個人流暢的筆法與書法的結構及線條的變化，都使得他的油畫洋溢著色彩的詩篇及大自然的韻律感。

“經典貴在傳承，更貴在活化”

書法的確是華人藝術家馳騁國際藝壇的豐厚文化資源，也是東亞漢字文化圈的共同文化資產。書法激活了美國抽象表現主義，而抽象表現主義反饋了東方藝術家，更引發了日本 50 年代的現代書法運動，東西文化的相互激盪，是藝術變革的門道之

一。而真正善於書寫的書法家，反而在時勢造英雄的 50 年代，並未參與其中。

書法是漢字書體的線條藝術，書法家是線條藝術的創作者，在全球化下，書法無法不受到他方文化的影響，也很難繼續保持它的單一性，日本 50 年代的現代書法運動是東亞書法現代化激進演變的時代例證。

直到 90 年代初，臺灣的「墨潮會」以先鋒的姿態，反叛傳統書法，結合西方現代藝術，系列探討書藝的文字表現、圖像表現、記號表現、行為表現、觀念表現、



劉國松 〈宇宙即吾心〉 水墨。

拼貼表現、書法與現成物等等不同主題，朝向觀念性書法開展，建構書藝的新美學觀。墨潮會以團體作戰的方式，集體出擊，像風狂雨驟般在書壇掀起一陣驚滔駭浪，從此臺灣的書法生態再也無法像往昔那般雲淡風輕，風平浪靜了。

當漢字書體的篆隸草行楷早已演變完成，書法理論也自成完整體系，歷來書家至今已繁族不及備載，書作已是珍貴的文化財，書法所積澱的文化，早已令書法家取之不盡用之不竭，書法的與時俱進是否是當務之急？

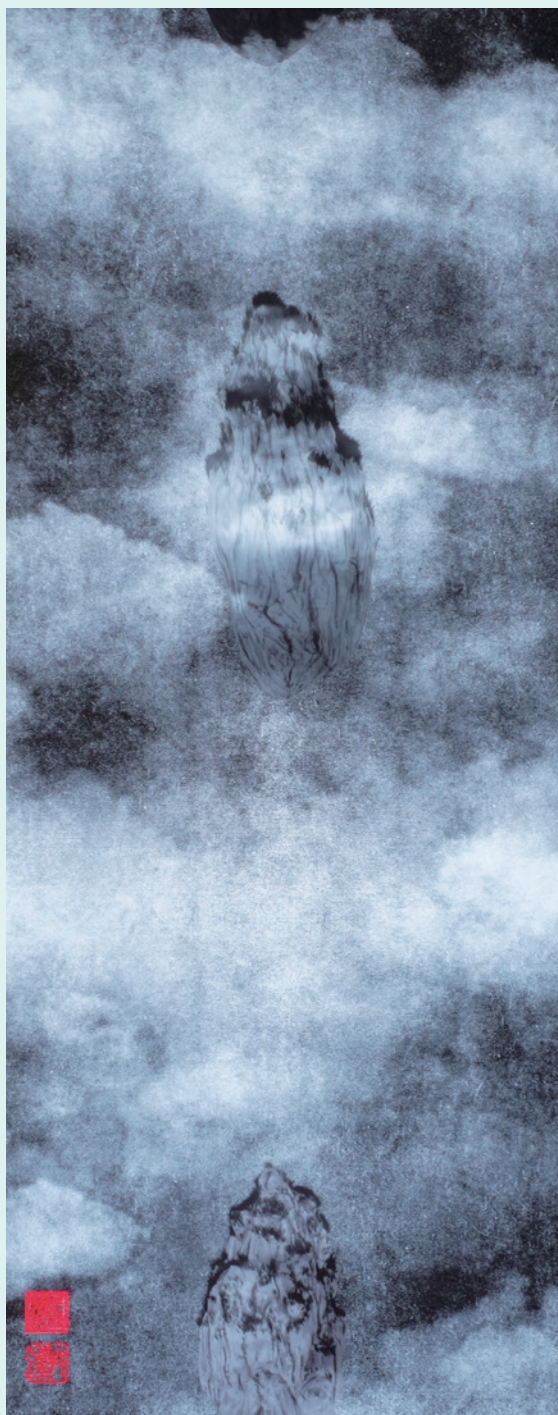
然而今日書法家的處境是否堪憂，

當電腦圖檔已可以讓各種書體，古今名家的書法藉著關鍵字的輸入，隨點隨出，甚至鍵盤的輸入取代文字的書寫，書法家真是情何以堪？當經典可以被呼喚自如，經典是否也可以再造？

如果從建築來看，巴黎的龐畢度藝術文化中心 (Centre Georges-Pompidou)，宛如一座尚未完成的鷹架建築工程，所有的鋼架、各式管道、自動電扶梯、鋁窗，錯縱複雜地交織在戶外，彷彿永遠在興建中。而華裔建築師貝聿銘的羅浮宮博物館 (Musée du Louvre) 玻璃金字塔，以高科技的現代媒材鋼、玻璃構築透明潔淨的幾何形



徐冰〈英文方塊字書法書房—古典版〉西元 2021 裝置藝術。



林俊廷 〈造象 World to world〉西元 2021 年 新媒體藝術。

體，取代古文明的金字塔。他們的建築藝術為的是顛覆經典、再造經典。

經典貴在傳承，更貴在活化，經典的傳承或活化，就在書法最核心的線條的書寫性。從古至今，多少書家在寫，寫出文化性、時代性、藝術性與個性，成就不少書法的美學風格，而在今日科技昌明的時代，書法與其他藝術的連結、跨界，已是時勢所趨，或許也是書法當代化的演繹進程之一。

“書法跨界與當代藝術對話”

中國藝術家徐冰不是漢字書法家，而是英文書法家，他的裝置藝術〈英文方塊字書法書房—古典版〉（西元 2021 年），是在展覽場布置一間書房，有文房四寶、書桌、黑板、描紅簿、字帖，邀請現場觀眾入席臨帖。神奇的是，那本字帖上的字是徐冰自創的書體，乍看很像書法字，臨寫時卻字字是英文字母拼組成的方塊字。徐冰將英文的拼音字母，納入漢字偏旁部首，將它變成方塊化的漢字結構。書寫時又以書法的點、橫、豎、鈎、挑、彎、撇、捺等永字八法運筆，依漢字的書寫形式由左而右，由上而下書寫，形成新英文書法。徐冰等於創造了一種結合東西方文化，跨越



徐永進〈風雲象〉西元 2019 年裝置藝術。

兩種文明的新文字，遊走在書法與當代藝術之間。

喜歡玩文字遊戲的徐冰，是當代造字專家，他最早造的字是偽漢字，從西元 1987 年開始他刻了一套 4,000 多字的新文字，是依康熙字典的筆畫順序造字，再由不同偏旁部首結合而成，看似漢字又不是漢字，他解構了漢字的形音義文字系統，這套文字又以木刻形式，排列成活字版再印刷成書，裝置成作品〈天書〉（西元 1988 年）。

徐冰是另類的書法家，更是觀念藝術家，他最擅長揮毫的是新英文書法，一種融通東西文化的方塊字新書法。徐冰在《我的真文字》裡說：「藝術的新血液經常是來自藝術系統之外，反過來

又回饋於社會。〈英文方塊字〉的實用性和藝術之外的可繁殖性，是我很喜歡的部分。」英文方塊字是可以閱讀的真文字，不像〈天書〉是無內容的偽文字。

徐冰創造了一種屬於西方拼音文字的東方形式書法文化，他覺得自己像異想天開的配種專家，非要把壓根就不是一個基因譜系的物種雜交，弄出一種四不像的新「物種」來。

同樣也寫英文書法的臺灣藝術家徐永進，他為觀光局書寫的「Taiwan」觀光標誌（西元 2000 年），把「臺灣最美的風景是人」的意象，融入每個英文字母，寫出臺灣人把酒言歡，祖孫三代同堂的溫暖畫面，他以行草的筆法，畫出重情重義的臺灣人意象。徐永進曾受到

畢卡索一句話的感動：「如果我生長在中國，我一定會用書法寫出我的畫。」於是「用書法寫出我的畫」，成為徐永進的座右銘。

〈氤氳象〉(西元 2019 年)是徐永進的裝置藝術，在一間盈滿尺八樂聲的圓形幽暗香禪室裡，一小束曙光由上灑下，裊裊香煙冉冉上升，一、二分後牆上忽現狂筆顛墨的草書，墨痕如煙，滿室生香，觀者在沉浸式的體驗中，觀煙、品香、聽音、賞畫，五感共振，書法已不只是書法，是可觀、可聞、可聽、可感、可放鬆、可靜心，開掘觀者內在精神能量的藝術。有著文人風骨的徐永進，他平日的生活就是焚香、靜坐、品茶。因而〈氤氳象〉是他分享生活體驗的禪意，讓觀者遠離塵俗的喧囂，留下片刻的心靈寧靜。

林俊廷的〈造象 World to world〉(西元 2021 年)，以當代新媒體重新轉譯古老漢字的起源，在虛擬的光影與圖像，印章與文字，筆與墨之間，營造異度的古今時空與龍鳳飛翔奇幻的神話秘境，並請觀眾掃描 QRcode，參與作品互動，書寫自己的心象。12 尺高且寬的大型數位書藝，如夢似真的虛擬實境，令觀者的感官受到無比的震撼，神遊在異度的夢幻、迷離之境。書法與當代新媒體藝術正在越界、對話。

書法透過與當代藝術的鏈接，結合裝置藝術、新媒體藝術，行為藝術或觀念藝

術，都能讓已發展幾千年的傳統書法，老而彌新，老而不朽。書法曾經讓畢卡索十分動情，也對西方藝術造成新興的藝術潮流，又引發日本 50 年代的現代書法運動，書法尚未終結，書法的當代化進程，仍在生發不已，展現跨界的新生命力，再造書法之春。❶

“ 參考書目 ”

1. Pierre Daix 著 唐嘉慧譯 畢卡索—生命與藝術 臉譜 西元 1998 年
2. 趙無極、梵思娃 · 馬凱 《自畫像》 臺北，藝術家出版社 西元 1992 年
3. 海上雅臣 《井上有一，書法是萬人的藝術》 香港 三聯書店 西元 2013 年
4. 徐冰 《我的真文字》 香港 中文大學出版社 西元 2017 年
5. 徐永進 《解放書法》 臺北 大度山出版社 西元 2017 年
6. 高宣揚 《論後現代的不確定性》 臺北 唐山書店 西元 1996 年
7. Michel Foucault 著 王民安編《自我技術》 北京 北京大學出版社 西元 2016 年
8. 德拉勒 (Francelte Delaleu) 〈日本前衛書法探觀〉「國際書法文獻展—文字與書寫」學術研討會論文彙編 國立臺灣美術館 西元 2000 年

照顧者，別把自己當超人

文／張靜安 圖／編輯部

從《父親》，看見脆弱家庭的縮影

榮獲西元 2021 年奧斯卡金像獎（Oscars）最佳改編劇本及最佳男主角兩項大獎的電影《父親》（The Father），在僅 9 分鐘的片長中巧妙運用真實卻殘酷的敘事方式，讓觀眾透過阿茲海默症 (Alzheimer's disease) 患者的視角感受迷失的挫敗與悲傷，以及身為照顧者的女兒日漸心灰意冷的無助。

身患阿茲海默症的父親每天醒來，記憶自動歸零，他並不相信自己得了失智症，將女兒的付出拒之門外，然而隨著症狀惡化，他漸漸將時間、空間搞混，忘記自己是誰，因病情緣故常懷疑身邊的任何人都想加害他，最終讓女兒選擇離開。

以華人的視角來看，或許會覺得「安」這個女兒不夠孝順，但失智

者隨病症而來的失能，還有反覆無常的失序，都在試探照顧者的底線。照顧者累積的艱辛、不易與疲倦，一步步將所有平凡的血肉之軀，推向崩潰邊緣。此片劇情忠實真實呈現了社會縮影的一隅，引發無數觀眾的共鳴。

“ 當孝子成了一座照顧孤島 ”

願景工程基金會有關長照關懷的一系列新聞追蹤報導中，細 了一個發生在民國 108 年 1 月的悲傷故事。

七分鐘，這是 55 歲男子從停車場走上高屏溪舊鐵橋橋墩的時間。監視器畫面中，他的腳步毫不猶豫，不曾徘徊、停歇。53 秒後，吳男用繩索自縛頸部，俐落爬上鐵橋欄杆，縱身往下一跳，生命停止終結。而此刻停車場裡的老舊家用車後座躺著的，是他方才親手勒斃的父親遺體。

至案發當天，他已辭職在家照顧久病老父兩年餘，鄰居未曾聽過他喊苦。「父親我帶走了，所有責任我來抗（扛）。」，這是他放在家中的遺書內容，這場命案僅歷時 32 分鐘。前 10 分鐘開車，最後 10 分鐘走路、自縊，至於中間的 12 分鐘，監視器僅拍到該男子進入轎車後座。

據承辦員警回憶，當天傍晚分局先是接下男子遺體，再找到轎車上的父親，並循線回到家中，接著發現遺書。他們透過

證物與勒痕研判，他上吊使用的麻繩，與用來勒斃父親的，極可能是同一條。員警說，當人上吊，雙腳騰空那一刻，全身重量只剩繩索撐著，「是很堅決的死法。」。

這起發生於民國 108 年的雙殺命案震驚社會，讓平靜的高屏溪舊鐵橋公園，一度成為新聞焦點。

❧ 無人知曉的冬日傍晚，父子告別 ❧

據知，該男子的父親有攝護腺肥大、高血壓，又因車禍不良於行。男子因當了

數十年泥水匠，粗工導致退化性關節炎。但兄弟姐妹都在外成家，單身的他自然成為「照顧孤島」，拖著腳照顧病父。行動不便的兩人只在老舊透天厝一樓生活，睡在客廳一角，傍廚房，浴廁而居。

在地老鄰長形容該男子一真的是很老實、孝順的囡仔。父親病後，偶爾拄著拐杖亂跑，讓兒子找上半天；有時則拒絕出門就醫，他必須連哄帶吵，抱著老父上車。他盡力陪伴父親，幾乎沒聽過喊苦。就連子女返鄉，男子也堅強地要手足「別擔心」，他可以獨立承擔。





如今父子雙亡，眾人只能靠監視器畫面推理「到底發生甚麼事？」，男子離開轎車後座，走上鐵橋結束生命前，兩人最後共處的 12 分鐘裡，對父親說了什麼話？或者如往常，擁抱父親直到最後一刻？已無人知曉。

“枕頭棉被和一雙手，崩潰的貼身照顧者成為殺人者”

同年 8 月，臺南麻豆也發生「照顧殺

人」悲劇。一位 52 歲，擔任看護的媳婦，在長期照顧車禍後行動不便、近年來又罹患肝癌的 80 歲公公長達 20 年後被發現跳樓身亡。同時公公也在房內氣絕，本來以為媳婦乃因公公過世太過傷悲而跳樓，解剖後才發現原來公公是被悶死的。

另一個故事則是 80 歲的男子，人生 50 年都在照顧重度腦麻女兒。直到前年新冠疫情爆發，女兒因牙痛呻吟數日，卻因疫情無法就醫。止痛藥無法停止女兒和他

的痛苦，堅持了 50 年的老陳「不忍心」再看女兒掙扎，他選擇用棉被、枕頭終結一切。

「殺人罪，你認罪嗎？」法官問，「我認罪」老陳說。如果那夜他在女兒斷氣後，那些立刻吞下肚的 60 顆安眠藥能讓他長眠，才是真的解脫了。

照顧重度腦麻女兒 50 年，盡心盡力照顧，女兒不曾有褥瘡。幾年前妻子也病了，換他獨自顧女兒。疫情加諸的照顧困境，終成為壓垮駱駝的稻草。

“ 照顧失能者，脆弱家庭無力承受之痛 ”

民國 107 年「長照 2.0」上路，由媒體報導件數觀察，照顧殺人案件數隔年下降，但悲劇持續發生，也有已使用長照服務的照顧者行兇。桃園一名中年男子悶死臥床母親，長照 2.0 雖提供他「居家服務」與「機構喘息」，這些服務仍無法有效遏止照顧者身心之苦痛。

旁觀者或許會問為何不請看護？問題是錢從哪裡來？新聞中悶死家翁的媳婦，本身就是安養中心的看護員，她曾把公公送至安養中心，但一個月至少收費一萬六千元，她根本負擔不起，在事發一周前才將公公接回家，想不到就發生慘劇。



“ 2025 年即將邁入超高齡社會的臺灣，政策制度面準備好了嗎 ”

發生這類慘劇，家屬與鄰居的第一個反應通常就是：不可能！她／他那麼愛對方，怎麼可能殺人？或許正是因為把照顧責任攬在身上，日夜不得喘息，長此以往心力交瘁，導致身心崩潰，才會想走上絕路！照顧殺人，原本就多出自貼身照顧者之手。



照顧殺人指的是，因為長期照顧失智失能老人家導致家屬心力交瘁，而想要獲得解脫，於是殺死被照顧者後再自殺的事件，這是高齡社會到來以後的新興社會現象。

對三年內就要邁入超高齡社會的臺灣(65 歲以上之人口將高達 470 萬人，占臺灣總人口數 20.1%)，也就是中年人照顧老年人，甚至老年人照顧超老年人的社會，

將越來越多發生在老年照顧的情境裡。

老年精神科醫師沈正男曾多次撰文呼籲政府正視臺灣的老年長照問題。發生這類慘劇，衛生官員面對質疑的第一個反應通常是照本宣科提示大眾「各縣市有長照管理中心，家屬若有需要可尋求協助。」，問題是現行的「十年長照」能提供多少協助？一年頂多 21 天的機構全日喘息照顧，其他 344 天，仍得自己想辦法。

這類照顧殺人事件，反映的是一個社會的長照體系不足以支撐老年照顧責任，只能將問題放任個別家庭自行處理，放任照料失智失能者的家庭，在陰暗的角落苟延殘喘，終至氣絕。長照沒做好，社會將成《楮山節考(ならやまぶしこう)》裡的那座埋葬無用老人的大山。

沈正男醫師多次呼籲，臺灣社會已經富裕到可以藉由國家的力量來照顧失智失能老人家，人口結構快速高齡化，更需加緊補強老年照顧，建立可長可久的長照體系，目前的「十年長照 2.0」，一年 330 億的長照預算，很可能小看了長照問題。

照顧跟醫療不一樣，生病可以自己看病，但失智失能者必須由他人照顧。因此，完善的長照制度不只患者本身受惠，更是至少四到五倍人口數的廣大需長照家庭。沈正男認為，臺灣要做夠好的長照，最基本的事情就是要找到足夠財源。當今一年

330 億絕對不夠。

財源太少，只能讓患者接受居家服務、日間照顧與短期機構照顧，根本沒有多餘的錢來提供家屬身心支援，這是「十年長照 2.0」待解決的多個面向之一。

倘若需長照老人家住安養中心可得到補助，類似新聞中的媳婦這樣的家屬，就不必因為沒錢而過早把老人家接回來，以至於發生憾事。讓專業機構介入脆弱家庭，真正的喘息才能落實。

別讓自己也倒下了！心理諮商師的 7 個心安提示

根據世界衛生組織推估，長期照護潛在需求為 7-9 年，而國內研究中，根據平均壽命與疾病型態變數推估，國人一生中需要長期照護的時間約為 7.3 年 24 小時的照顧工作，對照顧者身心來說，都是相當沉重的負荷。倘若沒有其他家人的協助，也許哪一天就換照顧者自己倒下來了。

諮商心理師陳乃綾總結了給照顧者的 7 個安心語，常常提醒自己，減少自我懷疑與不安，心安了，才能夠繼續踏上這條不容易的路：

1. 退化是正常的現象，其實你已經照顧得很好了
2. 你正在做一件很有意義，而且很珍貴的

陪伴

3. 邀請其他家人一起來，共度與被照顧者相處的時光
4. 累了！就好好疼惜自己的身心，哭一哭，又是一個新的開始
5. 休息，是為了能夠提供更好的照顧
6. 試著讓自己偶爾和以前一樣，和朋友聚聚，或獨自享受和自己在一起的靜謐時刻
7. 盡量認識其它資源，接著就會認識更多資源可運用，讓其它資源一起分擔照顧的負荷，盡可能走出去多認識相關單位與資源，只要先認識一個，就更容易接觸其它資源網絡，減輕照顧者的負荷。

張曼娟：「有人說照顧高齡父母是福報，我想他沒照顧過」

知名作家張曼娟，同時也是年老父母親的照顧者。96 歲的父親民國 105 年罹患思覺失調症，不久後，87 歲的母親失智。張曼娟與父母同住了數十年，直到對父親的病況無力招架，心力交瘁、徹夜難眠，她才突然從年老的父母身上，開始理解什麼是人生。

今年 61 歲的她，照顧父母是每天的固定行程，她不再遠渡重洋去旅行，但她也沒有將「照顧者」的身分作為自己生命裡

的唯一標記。張曼娟接受媒體訪問時 道：「一旦你如此做了，你會發現有很多負面情緒，還有無止盡的疲憊接踵而來，那可能是你沒辦法承擔的。在照顧任務之外，保持一點點享受生活的快樂，否則，這樣漫長的人生真的是很難熬的。」

張曼娟一再叮嚀「越有責任感的人，其實是越不容易的，但你越是這樣，你自己內在就耗損得越厲害。」

照顧他人之前，永遠都要先照顧自己，否則「你可以持續照顧的時間就會變短，因為你沒有那麼強大的耐力可以撐那麼久，所以學會喘息很重要。」

看著父母，她很清楚，老了以後走不

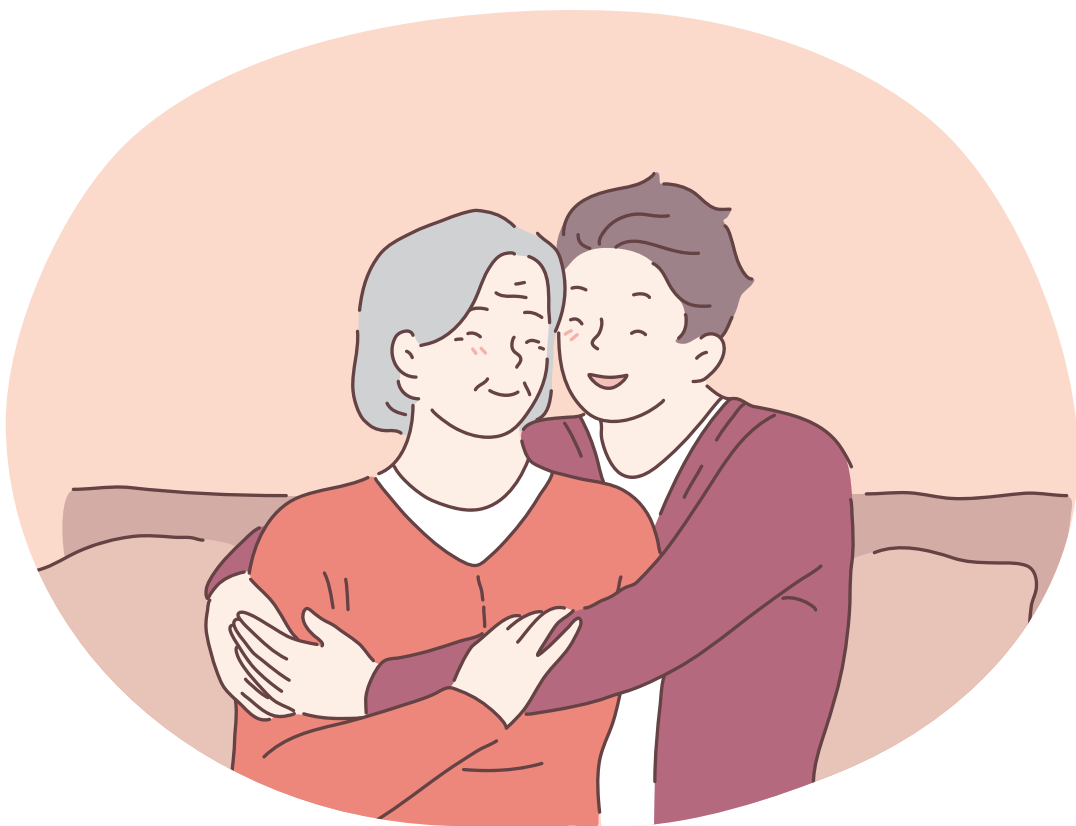
遠、睡不著、咬不動，擁有一台輪椅、一顆安眠藥或是一副堅固耐用的假牙，就是老人家最需要的「大確幸」。年輕時追逐的名利、糾結的慾望都不再重要。

既然如此，張曼娟提醒和自己年齡相仿的中年人，「因為已經看到未來了，你就知道那些東西對未來是一點意義都沒有的。」，過去放不下的，都該放下了。當務之急，是發掘自己生命的可貴之處，從容迎接老年，不再徬徨。

“讓喘息真的落實，制度面必須做更多”

依學者及家總觀察，被「拱出來」站





上照顧者位子的，往往是家庭中「最有空」或「最弱勢」的人。例如：失業者、病人、退休者、或者單身者。他們不上班、收入少或住家裡，被視為「理所當然」的照顧者。照顧者若能自我評估，確認自己不具照顧者的特質，就可在照顧歷程中踏出健康的第一步。家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說：「被拱出來的照顧者，如果自覺無法承擔，拒絕時要能抵擋親友壓力。」

「長照 2.0 上路至今四年，最需要補強的是重度照顧需求。」，陳景寧強調，殺人事件多發生在重度階段，現行長照 2.0 的居服或日照無法滿足「兩小時翻身一

次」、「插管」等重癱病人的需求。

「七級以上重度失能者，國家必須提供家庭可負擔的機構選項」，陳景寧解析，長照 2.0 的居家服務每月最高補助 36,000 多元，相當於一年是 43 萬 2,000 元。但目前政府對使用機構服務的家庭，一年只補助 60,000 元，是使用居服最高補助的七分之一，明顯落差過大。

若依照居服補助提供選擇機構的家庭，那麼家庭在 36,000 多元之外再自付幾千元，就能讓重度家屬受到全天候照顧，照顧壓力大幅減輕，減少發生悲劇的風險。

“照顧者不是超人，需要有效的支援系統，別讓這條路只剩下無望的崩壞”

電影《父親》（The Father）的鏡頭帶到的安 (Ann) 一度將手掐上父親脖子的片段，這不只是照顧上的挫折，更還有安對於失智症的憤怒，她不是真的想要殺死父親，而是想殺死入侵父親體內的失智症。很遺憾，現實裡我們無法只殺死疾病，儘管對於患者和照顧者來說，因它而崩壞了所有的一切。

電影最後段落，在養老院的安東尼流著淚問安：「妳要離開了？要留我一個人？」，作為父親安東尼的主要照顧者，安在這一路上一定也非常痛苦，那是旁人終究無法體會的難受。

安知道自己無法繼續專職擔任照顧者，她明白再走下去就是死路，拉開距離，

不是拋棄，是為自己 and 父親做出痛苦但最為合宜的決斷。

如此反覆的辛酸，在電影情節裡深刻描繪身為失能家人的主要照顧者的心情，即便不用直說，也已藉由角色的傳達深深烙印觀眾的心中。

故事最後，導演透過看護道出：Easy now. Easy. You're going to feel all right in a minute, I promise you. Everything will be all right. 以及最後一幕留給觀眾與感到「losing all my leaves」的安東尼，在陽光與微風中輕輕搖擺、鬱鬱蔥蔥滿枝無盡的青翠樹葉。

面對親人失能，家庭照顧者必須立即就位，再討論如何輪流照顧、是否聘用移工或入住機構。家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧說：「我們缺乏『勤前教育』，照顧者還沒來得及想清對策，就被迫上戰場了。少數人回不來，倖存者也可能遍體鱗傷。」

不論是否出於自願，大多數的照顧者帶著奉獻與自我犧牲的付出成為家庭破口的支持者，然而照顧者並不是超人，踏上照顧的路途，除了決心，還需要有效的支援系統讓這條路不會只剩下無望的崩壞。民國 114 年即將邁入超高齡社會的臺灣，長照系統的方方面面還有很多要努力趕上的地方。❶





具有神秘傳說的大潭仔。

勇闖臺中太平小百岳 三汀山

文、圖／余益興

移居臺中市太平區將近三十個年頭，行政區從原本的「鄉」，到升格為縣轄市的「市」，臺中縣市合併升格後改為「區」迄今；所謂日久他鄉變故鄉，但「君自故鄉來，應知故鄉事」，捫心自問對於變化極大的太平地區，又認識多少呢？

三汀山登山口交通資訊

自行開車：

導航至臺中市太平區東平路2巷，進入巷子後到底左轉，過土地公廟續行後叉路往右，即為登山口。

大眾運輸：

於「臺中火車站(東站)」轉乘「242、280、286」公車至「一江橋站」下車，步行約1.2公里，約20分鐘能抵達東平路2巷。

曾有非居住於太平的友人提到，假日曾經到太平爬小百岳，頓時反應不過來，沉思半晌，竟反問說：

「太平有小百岳嗎？我怎麼不知道？你該不會是記錯了吧！臺灣可是有好多地方的地名都叫做太平喔！」

「不會錯，我還登頂和標誌牌合照，諾，我把手機裡的相片找給你看！」

果真，相片裡的背景清楚寫著：「三汀山 海拔：486M 標號 43 小百岳」。

頓時真是汗顏！羞愧！彷彿當頭棒喝，身為在地太平人，竟然不知太平事，就連太平的小百岳也都不曾聽過，更別說登頂！

為了避免重蹈覆轍，萬一又有友人提及太平小百岳，豈不再度上演不識小百岳、不知三汀山啞口無言的窘樣，當下設定目標，決定勇闖太平小百岳—三汀山。

“勇闖三汀山”

背起簡單行囊，不到十分鐘的摩托車車程，與一江橋橋頭擦身而過，即抵達三

汀山登山口；原來，近三十年的歲月，似乎空白一片，宛如三汀山比日本、韓國都要遠，甚至是日本都不知去過幾趟，近在咫尺的三汀山，竟然一次都沒去過，實在令人錯愕。

一江橋跨越的頭汴坑溪，可謂太平河川之母，西側近500公尺的東平茶寮二號堤防，兩旁早已停滿汽、機車；受到疫情影響，國人不但許久無法出國旅遊、散心，更是減少前往人潮擁擠、群聚之處，整天窩在家裡不出門，久了也會悶得發慌，前往郊外登山、健行，成為許多人的尋常生活。

此處登山步道已成太平人甚至外地人的首選，畢竟距離市中心車程不算遠，不用千里迢迢耗費更多時間，就可達到登山、健行、運動、接觸大自然的目的。

尋覓陰涼處將機車停妥，發現山友們真有默契，沒有人在現場指揮，機車停放還真是守規矩，停得非常整齊有秩序，當然大家都不希望隨意停放，而造成他人的困擾，免得一開始登山的興致，就因停車問題而掃興吧！

入口處斗大的招牌，寫著醒目的指引：

上方是：三汀山 望高寮 50 分鐘

下方是：大潭仔 臺灣潭 10 分鐘

沿著綠蔭小徑，穿越綠籬階梯拱門，就像是參加喜宴時，新郎新娘進場的場景，還真是隆重的登山步道！油然感到備受重視的健行之路。

不到幾步的路程，撲鼻而來的是濃濃



的煙燻味，參雜著香茅草的味道，轉角處搭起臨時遮蔽棚架，架起平台上擺滿許多農產品，包括：地瓜、南瓜、檸檬、一段段的山藥、鳳梨，還有一鍋現煮冒著蒸氣的熟玉米，應是三位年長農友的辛苦結晶，提供山友們登山的附加樂趣；在地農友種植的蔬果值得信賴，可以安心選購適合的農產品回家享用，在地消費更可促進經濟循環。

這煙燻味應該是在驅趕居住此處滿山遍野飛舞的蚊子吧！因為裸露的手臂不知不覺已經好幾個腫起的紅疹膿包，真是失算，沒有事先噴防蚊液，難怪久居此處販賣農產品的農友早已超前部署，點燃手臂粗的樹幹，利用冒出的白煙燻著香茅草，當做天然的鱷魚蚊香！這可是善用大自然、就地取材的智慧傑作。

步道兩側較平坦之處，有不少農友栽種著蔬菜、芋頭、香蕉、芒果等農作物，讓土地的利用發揮到淋漓盡致！

沒多久，映入眼簾是一座休憩的涼亭，

旁邊還有一座簡易鐵皮搭設的聽雨軒（廁所），從涼亭旁結實累累柚子樹的高處往下望去，前方即是「大潭仔」，因為環潭形狀就像臺灣的輪廓，所以又被稱為「臺灣潭」，可俯瞰太平及大樓高聳林立的臺中市區。

“ 大潭仔傳奇故事 ”

這臺灣潭在太平可是流傳著一段神秘的傳說故事……。

相傳早期大潭仔水量非常豐沛，大海有什麼魚，潭裡就有什麼魚，更盛傳夜晚紅光照射，造成彰化鹿港一帶發生火災，引來當地人士來此破風水的傳說。

鹿港屢遭祝融侵襲，當地頭人（舊時鄰里長類地方基層幹部之稱）派出幾位勇士，循著紅光的方向探詢，走了將近 50 公里的路程，雖然足跡來到太平，卻沒發現任何的蛛絲馬跡。返回後，又經高人指點，告知是因太平大潭仔潭中間的茄苳樹在夜晚發出紅光，照射到鹿港的住宅，才會發生火災。

頭人又派出幾位勇士，拿著斧頭，千里迢迢趕往太平的大潭仔，利用晚上四下無人的時間，一群人悄悄地游到潭中央，拿起斧頭打算把茄苳樹砍倒，但是因為樹幹太粗壯，將近天亮時還沒砍倒，一群人只好趕快游回岸邊，免得被在地人發現，遭遇麻煩。

到了晚上，勇士們趁著夜色無人發覺時，再度游到大潭仔中央，拿起斧頭繼續砍伐這棵會發出紅光的茄苳樹，訝然發現茄苳樹完好如初，昨夜被砍伐的痕跡竟然消失無蹤。

驚嚇中的勇士們，全身起了雞皮疙瘩，臉色蒼白、聲音顫抖，莫非是觸犯了魔神仔，每個人瞪大眼珠子面面相覷，連忙收拾斧頭游回岸邊，三步併作兩步，連夜趕回鹿港。

茄苳樹未除，紅光乍現，火災又起。

頭人們深覺繼續這樣不是辦法，不知又有多少房舍慘遭厄運，再度請高人指點迷津。

第三度派出勇士們，這次不是攜帶斧頭，而是「子午釘」和「烏狗血」；來到太平後，利用晚上夜深人靜，游到潭中央，將子午釘插在茄苳樹幹，烏狗血潑在茄苳樹上，立即游回岸邊。

突然聽到「碰！」一聲巨響，茄苳樹裂成兩半，應聲倒下；勇士們完成任務，不敢久留，立即返回鹿港。

地理被破壞之後，鹿港當地居民不再見到紅光，遇紅光就會引起火災的情事也不再發生，恢復昔日平靜生活，居民們終於可以安心。

此潭地勢居高臨下，視野極佳，原本已被建商收購，難以計數的卡車運送土石加以堆填，計劃蓋別墅銷售，後因民國 88

年的九二一大震，土石崩塌，潭水再度湧現，開發案就此宣告終止，留下現今美景——臺灣潭。

挑戰好漢坡

涼亭前方的轉彎處，有個小陡坡，是登山挑戰的開始；地勢逐漸往上升，前進緩慢，開始呈現喘息的蹣跚步伐，這也就是能達到登山提高肺活量的最佳功效，更可達到訓練良好的肌耐力。

緊接著是左側設置兩處木製桌椅，一處是露天、另一處有個遮雨棚，皆是簡易搭設而成，提供山友們休憩、泡茶、聊天。

步行在約八米寬兩側種植黑板樹大道，由於樹幹高聳、枝葉茂密，交織成林蔭大道，雖是進入初夏時節，宛如穿梭綠色隧道，天然的大屏障，仍有絲絲涼意，甚為愜意！

- ❶ 小百岳三汀山的標誌和三角點。
- ❷ 挑戰好漢坡。





彷彿走入卡通影片的龍貓隧道。

轉個彎，即是好漢坡大挑戰，左側是水泥路面，右側是階梯步道，中間有木樁綁著繩索當扶手，遙遙往上望去，是個大陡坡，難怪會取這個讓大家來挑戰的「好漢坡」。

選擇右側階梯直上，腳踩一階接著一階，同時心裡默數著階數，步伐放慢調整呼吸，數到一百階時，稍作喘息，補充水分。跨越最後一階是數到 187，著實踩踏，完成挑戰，喝了口水止渴，僅此一口，喝了就上，繼續向前邁進。

來到一處平台，視野更佳，不僅可俯瞰太平，一江橋、頭汴坑溪皆在足下，還有蜿蜒的 74 號快速道路，繼續延伸至臺中盆地，甚至還可看到一望無際藍天下的大肚山脈。

緊接著是兩列石板塊交替的步道，恰巧看到一位戴著帽子背著登山背包，腰際還繫著一個小背包的資深美女，裝備還真

是不少，應是登山健行的常客。她獨自一人，手持一支竹掃帚，正左右揮舞，將步道上掉落的落葉，一一掃往兩側，呈現乾淨、舒爽的步道，留給山友們一個美好的登山環境。

山上美麗的風景就是人，不禁豎起大拇指稱道一番，還不忘說聲：辛苦了！

“ 穿越龍貓隧道登頂 ”

眼前指標指著右上三汀山，已是最後一哩路，不再流連、駐足，一心一意就想直攻山頂；兩側樹蔭交雜顯得有些陰暗，彷彿走入卡通世界的龍貓隧道，但見前方露出曙光的洞口，穿越時，豁然開朗，柳暗花明小百岳。

右側是兩層樓高的觀景休憩平台，所謂「欲窮千里目，更上一層樓」，欲遠眺，上樓就沒錯；下方堆疊好幾排數十張塑膠椅，或許是善心人士特地擺放，供山友們

自行取用；的確如此，一旁好幾處山友們拿著塑膠椅，圍坐在一塊兒談笑風生，果真實用。

地上擺放有隻淺綠色青蛙、綠色底圖、有座小山形狀的小百岳手持立牌，上頭寫著：三汀山 小百岳 043 H480M

下方還立著一個編號 108 號的三等三角點，這兩個標誌，應該攀登小百岳都會發現的，立刻與小百岳立牌合影並分享給友人，留下到此一遊見證的影像。

至於先前提供海拔 486M 的相片，應該是後方別在樹枝上的塑膠板所呈現的數字，或許是把眺望台的高度加上去，相去也不遠；不再探究這標高到底是 480 還是 486，反正就是登頂了！

站在三角點旁，往下俯瞰，臺中盆地一覽無遺，體會出孔老夫子所言：登泰山而小天下，登上三汀山，感受到景物皆渺小，自己更加渺小。

下山時，跳過好漢坡，繞另一個步道，

遠遠看到綠色大地間點綴著豔麗的火紅，很是醒目，看似好幾隻鳥群聚，走近細視，可不是鳥，而是一成串的花，連忙拿起手機拍下照片，透過植物辨識軟體，確認植物名稱為：「金鳥赫蕉」，又稱蠍尾蕉、倒垂赫蕉，倒垂開放的花序綴滿紅鑲黃的苞片，形狀像鳥，又稱火鳥蕉。

繼續往下，兩旁樹幹上栽種的蘭花，爭妍鬥麗競相綻放，純白、粉黃、紫紅等花朵顏色，在一片綠意中更顯耀眼！感謝善心人士的分享，讓山友們不只登山健行，沿途還可賞花，更是心曠神怡！

步道旁還立著令人玩味的共好標語牌：

手把花木植滿山 低頭揮鋤勤養護

來日道旁百花開 前人勤植後人賞

穿越綠色拱門，回到停車處，兩側停車依然客滿，雖近正午，仍有山友剛抵達，剛準備出發，想必登上三汀山山頂時，心安身自安，忘卻疫情、忘卻塵囂，品嚐綠意微風下的午餐饗宴，人間一大福氣！🍴

從三汀山頂俯瞰一江橋及頭汴坑溪，遠眺台中盆地與大肚山脈。

走出去，去體驗真實的生活吧！

文／墨客
圖／編輯部



“我和孩子的戶外踏查經驗——在廟宇中學習，也很有感”

我們常說，孩子若有真實的體驗與接觸，對於自身的生命觀與人格陶養，一定有正向的幫助。在現今的教育，我們講求「生活」，因為孩子的週遭，都是可以學習的素材，也是以人為本所可以建構出來的外在學習；「自然」是在社會急遽發展之餘，所被忽略也該被重新找回的重要元素，擁有自然力，對於學習與人生，都有更顯著的正向發展。

有一次，帶了一群國中的孩子進行社區踏查與戶外寫作，讓我真正見識到，帶孩子到戶外學習，真的可以學到很多在家裡、在教室、在學校所學不到的。我們都知道，不論是國中或國小的孩子，大多數都喜歡戶外活動遠勝過於室內課堂；基於這樣的理由，如果身為師長的我們，能夠多用點

心，設計一些戶外課程，或許真的可以讓孩子收穫滿溢，並且一輩子受用。

就以那一次的國中營隊來說，我們走進了一座廟宇，讓他們依照自己有興趣的主題來記錄。我發現，有一個孩子緊盯著廟宇的對聯，左看右看、左思右想，他說他對國語文很有興趣，所以正在欣賞對聯的創作，看看對仗工不工整，以印證課本所學的國學常識。

還有幾個同學走到碑文前，一字一句地讀著這座廟宇和這個地方的淵源由來。他們說，自己對歷史很有興趣，從明朝、清朝到民國，許多歷史上著名的大事件都略知一二，儘管碑文的文字密密麻麻，他們依然很有興趣地研讀著。

還有看著籤詩的孩子、看著別人持香祭拜的孩子、欣賞建築雕刻的孩子、研究天干地支正沖偏沖的孩子；也有幾個，就在榕樹下看著螞蟥和小蟲子爬行。其實，多看、多感受，就是一種學習，我也不加干預。

有了這樣子帶孩子走出戶外，欣賞廟宇的經驗，也拓展了我自己對鄉土廟宇的認識呢！

“ 走進菜市場，真實見識鄉土味—和阿嬤互動，感動了我 ”

這兩年來，因為疫情的關係，減少外食，我也開始嘗試走進菜市場，體驗到不

凡的庶民生活。印象最深的一次，是與阿嬤買水果的互動。

那一次，是我向阿嬤買水果，阿嬤的頭腦還算清楚，身子也頗為硬朗；初步看來，阿嬤應該七十多歲有了，她在幫我挑選番茄時，一顆一顆地精挑細揀，很細心、用心地堅持把可以現吃的和可以再多存放幾天的，分裝成兩袋，接著放在磅秤上，就一眼算出價錢，然後特地走到我的車前，放在菜籃裡。

當下，我是感動的，一位老阿嬤，一天可能賺不到多少錢，要忍受日曬雨淋，要忍受只挑選不購買、只比價卻不屑一顧的眼神，甚至是貪小便宜的奧客。可是，老阿嬤依舊這麼堅持地守著，從半夜，到清晨，乃至中午；在面對每一位客人的時候，仍舊洋溢著微笑，把一天的幸福，都傳遞了出來！

在菜市場中，有許多有著同樣故事的小人物，堅守狹小攤位的攤販們！我深深感受到，臺灣人的草根性是如此地強，如此地堅韌！如此地善良！

在擁擠的市場走道中，時有問候、時有殺價、時有叫賣，雖然大家都扯破喉嚨在說話，可是卻不像在叫罵，反而像是因為我和你很親近，所以可以肆無忌憚地討價還價一般；或者像是鄉下人一樣，毫無顧忌又毫無心機地大放厥詞一般；而這樣的景象，在現代的超級市場，絕對感受不

到。大概是臺灣人都曾在苦日子中度過，彼此能多點體諒、包容吧！所以，在這個傳統的早市場中，我們不太在乎它的環境整齊與否、它所能容忍的音量、它所能承載的喧譁……反倒是因為這樣大家自願而來的「亂」，才是一種最真實、最本土的生命吧！

有時，逛完菜市場，我真的覺得，基於性別平等的立場，每個男女老少，甚至是孩子，都要有逛菜市場的必要性，甚至是「基本能力」。有人說，「要看一個城市早上的活力，要觀察市場的情景。」一點也不假！而要讓孩子感受到真實的生活能力，菜市場絕對是最佳首選。

“ 李偉文醫師的作品，讓我看 到孩子對真實生活無感的背後… ”

我很喜歡李偉文醫師的作品，他曾寫了一本《自然課可以這麼浪漫：李偉文的 200 個環境關鍵字》。他先以幾個讓我們咋舌稱奇的提問，抓住了讀者的目光——「臺灣最危險的動物是毒蛇還是虎頭蜂？」、「現在臺灣農地不種稻子改種房子了！」、「魚翅的營養成分其實和豬皮一樣」、「上超市到底該買有效期久的？還是即將到期的食品？」、「蝗蟲就是蚱蜢發狂後突變的」、「其實遇見蛇是很幸運的事」、「動物的可愛特質，有著演化上的目的？」……



李醫師擅長以戶外的發現，帶著讀者走進自然的說理當中。有一次，我帶一群孩子到戶外走走，為的就是讓他們有機會接觸大自然。我也發出了和李偉文醫師一樣的驚嘆！當我帶他們走到郊外，開口問孩子幾個問題時，他們脫口而出的答案，著實令我失望。我的問題不外乎，「小朋友，你覺得這些稻田看起來怎麼樣？」「你覺得風吹過來有什麼感覺？」「有聽到鳥叫聲嗎？」沒想到，孩子的答案充滿無趣、無知與無感，還有一位孩子告訴我：「老師，我覺得這裡很無聊，回家玩手機還比較有趣一點。」

是的，在水泥叢林中，孩子的生活經驗變得狹隘，再加上 3C 產品的興起，讓孩子覺得有趣的，只剩手機等資訊產品所帶來的聲光刺激。然而，教育的目的，就是要讓孩子找回自我，認識腳下的土地，

以及人與土地的依存關係；而要達成這些目的，便應讓孩子多接觸大自然，才能真正認識土地與自我。

其實，有不少研究都指出，在大自然中，因為陽光、風、土地、山林、河川、海洋的滋潤，讓人可以擁有多元的感受，並透過視、聽、嗅、觸、味與心覺，來刺激大腦，促進連結並分泌多巴胺，讓人能夠擁有正向、樂觀的情緒，也會讓處事與各方面的學習，變得更加有效率。這項腦科學的研究，不僅在臺灣發表，在全球的期刊論文也都有類似的觀點，怎麼樣，很神奇吧！

後來，我回憶自己在爬山、走古道、淨灘、海泳的過程中遇到的那些人，真的都普遍帶有樂觀、陽光的性格。

“新教育，心體驗，成功的教育，就從真實世界開始吧！”

我也跟家長分享，孩子現在所拿到的教科書，都是事先編纂完成的内容，但在一個瞬息萬變的時代裡，短短時間便有了無以計數的新資訊，當孩子一直守著課本

的内容，如何能和時代接軌？我們都知道，課本的知識無法囊括大千世界，唯有接觸生活，才能真實感受、彌補課堂教育的不足。

這兩年來，教育界當紅的字眼便是「素養」一詞。素養，其實不是什麼冠冕堂皇的大道理，而是希望孩子能以人為本、以心為始，發自內心地去感受生活，回歸到自己生長、生存的原點，讓孩子知道，原來在這塊土地上，處處都是有生命的，處處都是可以學習的。

讓孩子接觸真實體驗，是一項刻不容緩的大事。正在為文提筆的此刻，也獲知，一位彰化的國中生，所有的考科都是 C 級分，屬於待加強程度，然而，其因為擁有豐富的生活與生命的真實經驗，所以在寫作測驗一科，得到了六級分的滿級分，跌破眾人的眼鏡。由此便可窺知，「孩子的真實體驗」是值得被重視，也值得於教育環節中賦予重責大任的；因為真實，所以我們可以從心出發，而教育的目的，不就鼓勵我們「以人為本、以心為出發」，去朝向教育的桃花源嗎？🍁





關於跑步這檔事，我想說的是…

文／法蘭欣 圖／法蘭欣、編輯部

知名日本作家村上春樹(むらかみはるき)寫過一本《關於跑步，我說的其實是……》(走ることについて語るときに僕の語ること)，其中描述作者村上從33歲那一年開始跑步，每天大約跑10公里，持

續20幾年，分享他在跑步中所理解的人生。關於跑步這檔事，我從民國108年開始參加全女性賽事開始，時光飛逝直到現在已整整5年，在這5年當中完成大小賽事共12場的馬拉松路跑活動。所舉辦的每



從參加女性路跑開始 (左圖)，開啓了路跑人生。

場路跑有不同的活動主題，展現特有的風格及體力考驗，每場馬拉松路跑都是我越跑越往內心設想獨一無二的「自助」旅行，沒有人可以幫你跑到終點，必需配著適合自己的節奏速度，不斷地在雙腳起落中跑完。

“ 自體驅動的活動 ”

關於跑步這檔事，我想說的是……跑步，我的定義是想像自己是一輛自體驅動的休旅車，藉由自己的節奏與動能，有目的地的抵達終點，完成追風的旅程。沒有參加過路跑活動的人們，應該很難理解，為什麼有人會花錢報名買罪受？然後，跑在一條很既定的路線上，或許「健康馬」10 公里，或者「半馬」21 公里，或是「全

馬」42 公里，這到底是什麼支撐這些衆多跑者，從起點跑到終點，是苦行僧？是歡喜做甘願受的心情？總有什麼東西支撐，可以一直跑下去吧！我能夠理解這種疑惑，原因是曾經莫名其妙中籤，登上玉山而且我也不願意再登峰一次，因為那過程實在太過痛苦了！但是，路跑，我從第一次參加到現在不下 10 次，很自然地覺得是稀鬆平常的事情，反倒是因為疫情很多路跑都被迫停辦，還真得會想念長程跑步的感覺。

不管參加幾公里的跑步，參賽者大家都只為了一個目的一抵達終點而奮力向前跑努力，對我來說跑步是在一個動感的狀態中與自己相處對話，更需要專注力，像是在跟自己跳舞，如何踩在節奏上，體能



極限下仍然可以協調，跟自己優雅跳舞，是一種接納自己、體會自己及抱緊自己的感覺，沒有人可以幫助你，在這場路跑比賽當中，是靠自己一步一腳印抵達終點，專注下的神馳，即便外表看起來汗流浹背、灰頭土臉，在內心卻是以領銜主演之姿突破了目標！跑步的魅力就在於此，在淋漓盡致的過程下，以特別移動的方式，與自己共處的過程，跟自己獨白對話著，用步伐跑出屬於自己的路線圖騰，可以是單調無趣、可以是繽紛色彩、也可以是五味雜陳、當然也可以是彩虹曲線，一個自由發

揮的路程，你就是拿畫筆的人，但是，唯一不變的是你必須堅持而且完成抵達，這樣的完成也正代表自己從起點到終點，個人內心拉鋸戰，堅持意志不放棄，正向支撐必須靠自己，跑出對生活的態度，跑向對自己的期許，即便經過改用步行的跑者，他們也正挑戰著自己的意志力，路跑，是給自己一個交代的活動。

“自我探索的成就”

關於跑步這檔事，我想說的是…跑步不僅是為了健康，更是自我探索的成就感。

當我跟朋友說參加馬拉松的時候，大多會用非常驚訝的表情說：「哇（誇大狀），你好厲害喔。」「為什麼要花錢及時間，去做自虐的事？」「兩條腿機械地交替運動，怎麼看都寫著枯燥無趣。」而我只想著「不了解跑步樂趣的人生，是多麼可惜啊！」

跑步是體力、耐力、智力、意志力的總體活動，也是自我探索的最佳時刻，單純的放空的面向終點線，在意志力磨難中與自己的身心靈對話的好時機，我跑步，會看見不一樣的風景，成為不一樣的人，不僅僅為健康，而是想跑出單調生活中，去豐厚、去看見、去欣賞身邊周遭環境的

力與美，有意識得去強化自己的意志力，只要比過去的自己更前進一點，就是突破！

路跑的人，都是自願站上起跑線的，所有跑者要征服的是距離，對於馬拉松跑者來說，每個人都有不一樣的參賽理由，對所有跑者唯一共通的感受，就是抵達終點時的那份「成就感」！跑步者不分年齡、性別、職業，目標就是抵達終點，身旁的跑友無論認識或陌生，彼此都發自內心互相理解、慰勞、加油，賽程路線上的辛苦與努力，個人肉體雖然緊繃，心靈卻成就滿足，再加上衆多跑者之間，那份在江湖





走跳當中，共同走出困境的相濡以沫，這些都是馬拉松跑步的魅力與吸引力，沒跑過的人真是無法體會這種奇妙的癮頭。

“挑戰自己的紀錄”

筆者上大學的時候，馬拉松跑步還算是很偏門的一個運動，但倒是與我有相當的緣分，當時在選修體育課程的時候，想要的項目都額滿了，只好選擇還有名額的慢跑，記得最後學期末考試是要跑校園8公里，當時就已經覺得好了不得了，也由於這樣，跑步這件事情，我是相當有接受度的。

近幾年，大家生活水平早已超越求取飽暖的安全需求，開始重視健康休閒，大大小小馬拉松路跑賽事，如雨後春筍般的遍及全國，馬拉松成為運動顯學，馬拉松不是看年輕或肌力強弱的運動，馬拉松的成功公式是「挑戰自己的紀錄」只要肯努力，有意志堅持，對訓練多下點工夫，任

何人都可以成功挑戰自己的紀錄，有很多跑馬拉松的人，年紀愈大愈熱中於跑馬拉松，因為在跑步的世界裡，矯健奔跑的樣子，是被賦予價值的對自己另眼相待。

每位跑者在抵達終點前，支撐下去的原因不盡相同，筆者剛開始跑步的時候，快撐不下去的時候，腦袋一定會出現的標竿人物是海倫凱勒，她又聾又盲在多重殘疾下永不放棄「雖然我沒有徹底征服無聲的世界，終究還是找到了屬於自己的聲音」這樣的為人類貢獻的堅毅不拔勵志人物鼓勵著在跑道上的我，畢竟，我們好手好腳





只是跑個馬拉松，怎麼可以輕言放棄自我挑戰呢？於是，我依舊在跑道上，咬緊牙關為抵達目的地而努力，馬拉松的過程很痛苦，年齡絕對不是馬拉松的天花板，要說服是相信自己的潛能，勇敢挑戰自己的紀錄。

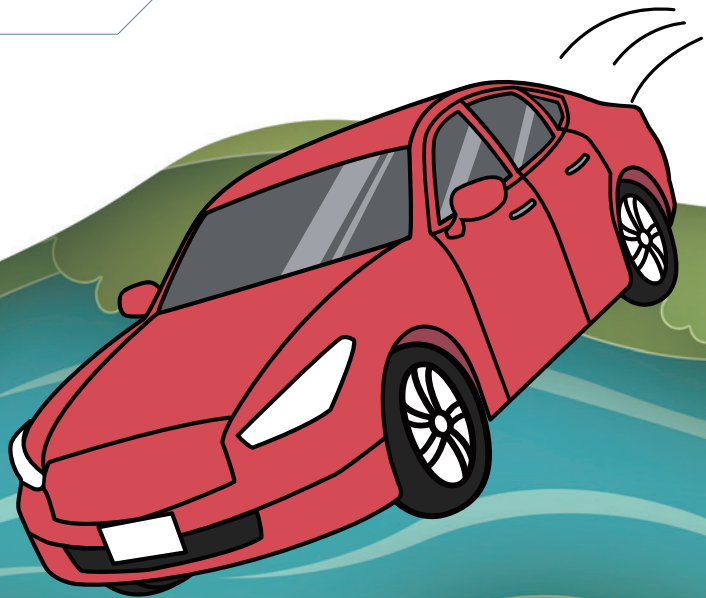
“關於跑步這檔事，我想說的是…”

關於跑步這檔事，我想說的是…跑步是驅動自己有益身心靈的活動，是我對話探索的過程，是訓練意志力挑戰自我的紀錄，筆者將近 5 年跑了大大小小 12 場馬拉松賽事，其中想留給自己一個路跑里程碑，至少要有個 21 公里的半馬紀錄，於是，在疫情還沒鋪天蓋地前，刻意選擇民國 110 年在新竹家鄉舉辦的浪漫台三線新竹縣「戀戀桐花」全國路跑賽，完成人生第一面 21 公里的半馬賽事，雖然台三線的跑道路線是傳說中的困難，但我也在咬緊

關走走跑跑下想著不便行走但仍堅持突破的海倫凱勒，並在跑道上互不相識的跑友們鼓勵下，在設定時間內完成賽事，豐厚自己的生活、突破自己的成就，也挑戰成功自己的紀錄，人活一世，跑一次半馬、全馬都是很有意義的事，來自全國各地的上萬跑友齊聚一堂，在一個跑道上，共同完成心目中的目標，完賽後，就盡情佩服自己吧！

跑步的習慣，就像每天帶著計步器的手環一樣，持續每天達到目標，跑步一旦成為習慣，就會想繼續跑下去。就像榮獲奧斯卡金像獎最佳影片電影「阿甘正傳」，阿甘發現自己擁有跑步的天賦，從此就專注在跑步這件事，關於跑步這檔事之於阿甘是對每一件小事都會拼盡全力去做，並且專心做到最好，阿甘打乒乓球時「眼睛只要盯著球打就好」，跑步時就只要專心向前，這種與其做一件大事，有時不如專心把一件小事做到最好的毅力，使他在短短幾十年裡就完成了許多成就；關於跑步這檔事之於我，是在跑道上專注觀察自己的感覺，是種最好的舒壓，跑步過程是踩著屬於自己的節奏神馳奔放，猶如人生的馬拉松，如果能夠超越自己，就值得留在跑道上圓自己的夢想。

關於跑步這檔事，我想說的是…你得(ㄉㄞˋ)要自己試試看！🏃

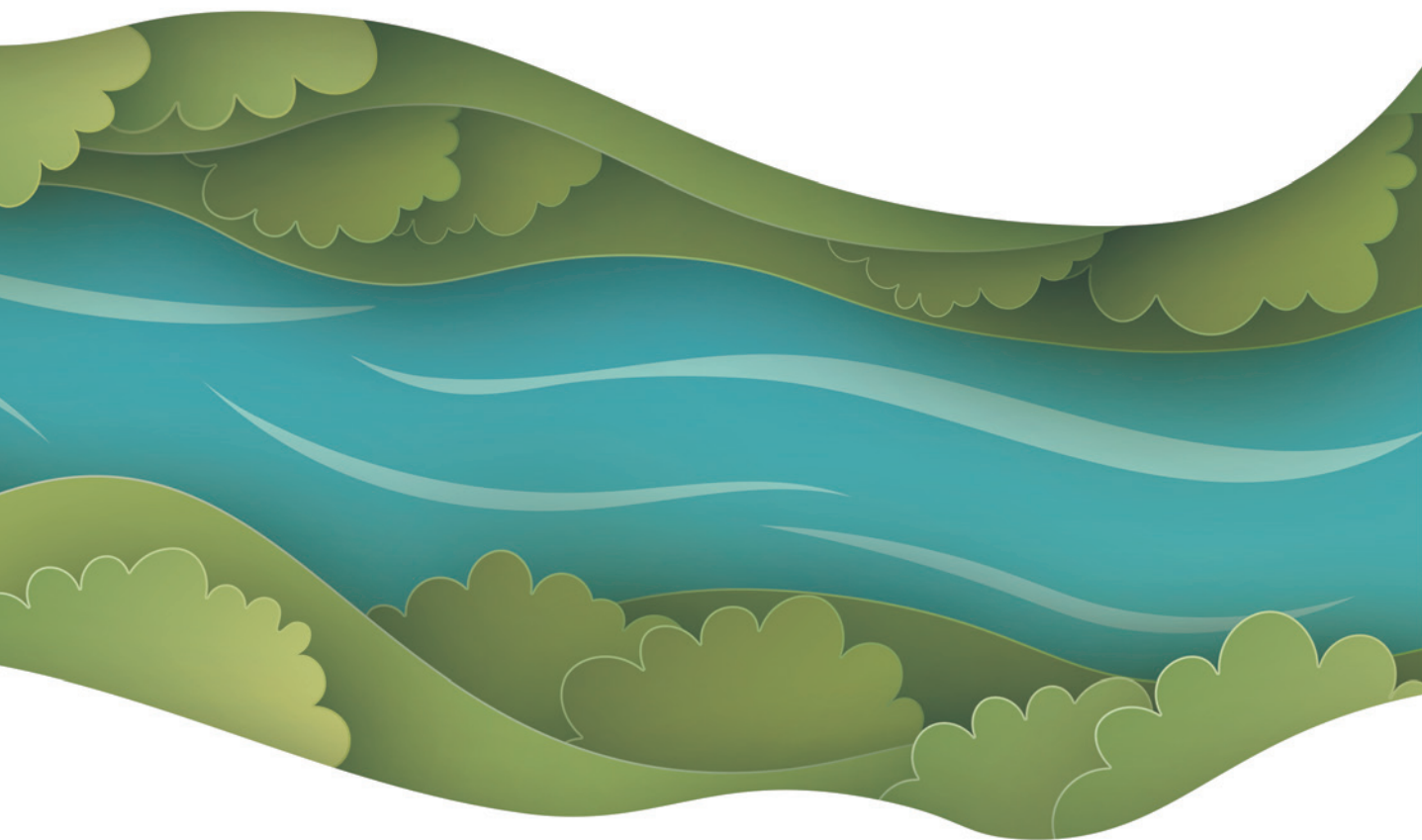


生死一瞬間 生命誠可貴

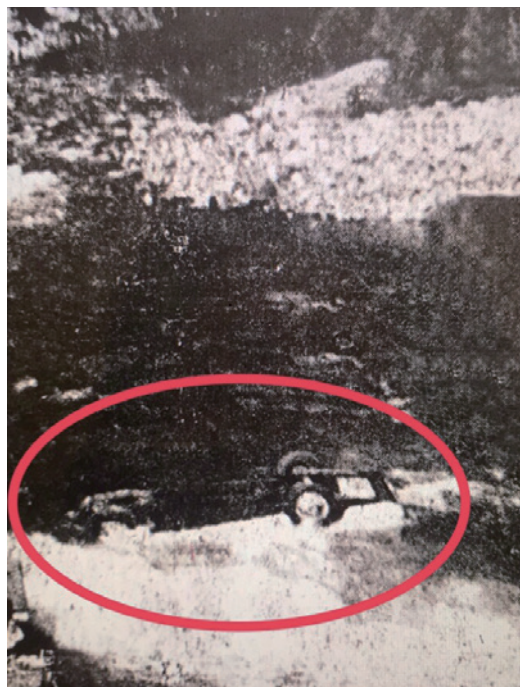
文／曾光亮 圖／曾光亮、編輯部

1960年代台灣電力公司鑑於臺灣經濟快速成長，電力需求增加，除了逐漸擴充現有的火力發電的容量外，也開始發展核能發電，就在西元1964年決定推動興建核能發電廠，由於當時台灣缺乏核能方面的人才，因此著手規劃核能發電人才的培訓。西元1970年秋天，我參加一批被派遣赴美國俄勒岡大學 (University of Oregon) 接受核能發電技術課程訓練的人員，隔年

訓練課程結束後，在離開學校之前，利用一個星期天，相約四位同仁由當地的留學生開車一起前往附近的水力發電廠參觀。當天的早上接近十點半，準備了簡單的午餐，每一位都懷著興奮的心情，從大學城 Corvallis 開車上路出發，車子開了一個多小時，一路上順暢在不知不覺中，抵達一個小城鎮 (Sweet Home)，在此作了短暫的休息後，繼續沿著一條河流 Yellowstone



Creek 行駛，此時剛好是山上積雪開始融解，河水溫度接近攝氏零度。在車子開了不久，車子突然像越野車飛向天空，心裡很緊張但不知所措，由於當時我是坐在司機後面的位置，不知道發生了甚麼事情，在短短不到三秒時間，車子連人一起沖入河裡並發出巨響，由於河流中佈滿了許多岩石，加上河床離岸上有二十呎的高度，因此產生極大的撞擊力，造成整個車身翻滾，最後四輪朝天車頭全毀。當時雖然還有意識，但是眼睛已失去視覺，眼前一片漆黑，覺得河水慢慢淹至胸部，此時腦裡已臆測要跟家人永別了。可能因受到大力的撞擊，不久便因休克不省人事，後來發



車子翻滾後四輪朝天半浮在水上。

生的事情，完全不清楚。當意識恢復過來時，發現自己是已經躺在醫院，當時時間已是下午六時左右，但看了手上的手錶的指針停留在下午三點二十分，就像是睡了約三個小時。在醫院時，除了額頭上縫了八針之外，身體狀況迅速恢復，留在醫院繼續觀察及療養二天後就出院了。

回想起整個事情發生的過程，宛如作了一場噩夢。從失去意識到清醒，其過程覺得非常神奇。據當時在現場的人稱，在車子沖到河裡後不久，有人急著連絡救護車支援，但是沒有人敢下去營救，除了河床與岸上有很高的落差外，河水也約有七呎深而且水溫趨近於攝氏零度，水流非常湍急，如果沒有足夠的防護設施，危險性極高。就在大家議論紛紛不知所措之際，剛好來了一位十八歲的年輕人，名字叫 Ron Caines，跟隨父母在河流的上游度假回家途中看到這麼多人，停留下來看個究竟。這位年輕人具有三年游泳隊成員的資歷，也是優秀潛水員，當他發現有一人身體在水中載浮載沉，手臂還在揮動著，判定尚有生命的跡象，因此在媽媽的鼓勵下，沒有作過多的思考，立即脫下靴子潛入水裡並力圖靠近在水裡的人，他的母親 Art Bigelow 在岸上很關心兒子的安危，一直叮嚀要小心謹慎。

在完成救援工作後，他接受訪問告訴記者，當時的水深比人還高，水中一片漆

黑看不清楚。他剛開始只是想奮力地嘗試抓到人，但沒有成功，於是在水中繞了一圈，很快地抓到人的腳踝，不久又抓到手臂。由於水流湍急，二人幾乎隨波逐流而去，情況相當危急，此時必須設法挺住或尋找水淺的地方。很幸運地在腳邊發現不是很深的地方有一塊岩石，於是先在岩石上站穩後抱著腰部，並用肩膀挺住手臂，最後由岸上的人丟下童子軍的用繩，靠著這條繩子將二人拉上岸。這時年輕人已經耗盡了體力，衣服也全部濕透了，一條全新的牛仔褲變得僵硬，母親立刻披上外套。在二人在水中站穩第一塊岩石之前，岸上的人還看到後面距離大約五呎下游的地方，有另外一位從車子出現，但似乎已經沒有生命的跡象。至於其他三人就這樣葬身在車裡面了，對於突然喪失了平時一起生活的同事及朋友，從此永隔深感不捨。這位救命的年輕人一家三口早已決定在一個星期後，將搬離俄勒岡州 (State of Oregon) 至愛達荷州 (State of Idaho)，時間上非常巧合，或許這是上天刻意的安排。

此事件發生當時，已失去知覺，對於如何還可以從車子裡面漂浮出來，至今都還是無法理解。這次能夠獲救的確有許多的因素，除了救援及時趕到外，諸如身體受傷不是很嚴重，休克而沒有溺水以及尚有足夠的體力等也是重要的原因，若少了其中一項，結果可能就完全不同。從這個

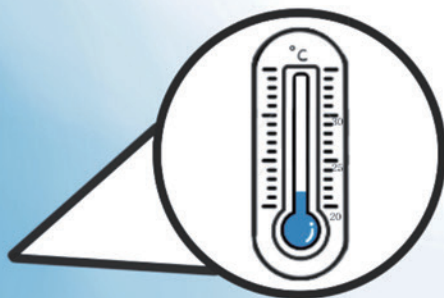


筆者於西元 2000 年 6 月，專程飛往美國愛達荷州拜訪了這位救命恩人及其母親，當面向他們致最高的謝意。

件事之發生，領悟到人的生死只在一瞬間，生命需要靠運氣。經歷了這一場瀕臨死亡能夠活過來，不論是上天或是救命的人賜給，都一直心存感恩。事後每天日以繼夜地尋找救命恩人，有一天終於如願以償找到了，從此以後，跟年輕人的媽媽可以用通信方式保持聯繫了。經過幾次的通信後，約定在西元 2000 年 6 月飛到美國愛達荷州拜訪了這位救命恩人及他的媽媽，當面向他們致最高的謝意。經過 29 年的漫長時間後第一次見面，母子二人喜極而泣，非常高興。對我而言，心中更是百感交集，不知如何感謝，只能說沒有他們就沒有現在的我。這位媽媽當時已從圖書館管理員退休了，是一位和藹可親，心地善良的人。此時也發生一個小插曲，她為了我們的到

訪，事先就親手用毛線鉤織一席沙發座墊，準備當作見面禮，很巧的是我太太也準備親手用毛線鉤織一件桌巾相贈，簡直是心靈互通。由於她行動不便，同時還背著氧氣筒，身體狀況不是很好，讓此次能適時的訪問，即使花了兩天一夜長途跋涉也覺得不虛此行。

發生此一驚險的事件以後，除了能夠回到公司繼續服務三十幾年，為核能發電貢獻一點點心力，感到非常榮幸外，對此生能夠活下來覺得很幸運，常常提醒自己遇到任何挫折，無論如何應該勇敢的活下去。同時對人生的看法也有很大的改變，認為人生無常，應該好好的珍惜自己的生命，享受現有擁有的一切，能夠平安健康，就是人生最大的幸福。🍵



狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥

想要涼一夏 有妙招就不用殺豬公



選購高CSPF冷氣，
CSPF越高，電越省。



冷氣設定 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，
室內室外溫差不超過 5°C ，
不只省電，
出出入入也不著涼。



濾網兩週洗一次，
省電、健康、護冷氣。



下班/出門30分鐘前，
預關冷氣，一樣涼爽又省錢。



空間密閉要做好，冷氣不外流，
不只涼爽又顧荷包。



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。



節能舒適涼一夏

冷氣外加遮陽棚，
延長壽命又節能。
機外清潔常注意，
效能確保效率高。
選穿排汗清爽衣，
炎炎夏日沒煩惱。





夏日清涼新選擇 健康低脂雞肉溫沙拉

文、圖 / 貓尼先生

夏天來臨，炎炎夏日常曬得人們沒有胃口，食慾不振，既不想進廚房面對油煙及瓦斯爐，外食的油膩的便當也提不起勁入口，不如選擇清爽又健康的沙拉，無須繁複的準備，也不會做到汗流浹背，輕輕鬆鬆享受健康清食無負擔。

沙拉，最早可追朔於十四世紀的羅馬帝國出現「沙拉」一詞，由拉丁文「Herba salta」轉變而來，意即「用鹽調味的生菜」的意思，後續到中世紀之後，才出現檸檬汁和橄欖油加以混合的

沙拉醬汁，沙拉被推廣到世界各地後，才又配合當地喜好的食材及發展出各式各樣不同的醬料，例如：千島醬、凱薩醬、美乃滋、和風醬等。

沙拉的種類經過好幾個世界的變化，也發展出千變萬化的樣態，例如最一開始只使用鹽調味的生菜，到後來加入了一些蛋白質，或者加入澱粉類的食物例如麵包丁或者地瓜、馬鈴薯等，又或是加入了水果及優格等類型。

沙拉的營養價值高，好處數不完，

因為主要的食材是蔬菜水果，所以更被人推崇可抗衰老、體重控制、養顏美容等。但是未烹調的蔬菜，也不是每個人都適合食用，除了身體上的疾病外，生菜也被視為是生冷的食物，體質較虛寒者並不適合多食。因此後來改良生菜的組成方式，將菜的部分經過短時間的川燙，加上高溫烹調過的肉類做搭配，一來吃的時候較不會那麼冰冷，二來也可以消除有寄生蟲的疑慮，蔬菜經過川燙的沙拉被稱為溫沙拉，吃得更健康也更養生喔。🍴



清爽雞肉溫沙拉

食材準備

沙拉

雞胸肉	1 付
白蝦 / 草蝦	150g
生菜	隨意
四季豆	1 把
玉米筍	95g
鴻禧菇	50g
小蕃茄	適量
生菜	適量

油醋醬

初榨橄欖油	30g
巴薩米克醋	15g

作法

1. 準備鹽漬鹽水，鹽水的比例為 5.5%(若取 100ml 水則加入 5.5g 的鹽)，水量淹過雞肉高度即可。
2. 泡了鹽水的肉移置冰箱冷藏最多隔夜最少 1 小時以上。
3. 將生菜先泡水 10 分鐘後，再以流動的清水沖洗 15 分鐘以上，充分清洗後將生菜泡入冰塊水中保持脆度備用。
4. 取一鍋滾水，將除了生菜以外的蔬菜類放入燙熟後撈起備用。
5. 再準備另一鍋水，放入適量蔥薑，等水滾後放入蝦子及適量米酒去腥，等到蝦子身體成捲曲狀，立刻將蝦子撈起泡冷水，去殼備用。
6. 最後將鹽漬過後的雞肉取出退冰，取一鍋水同樣放入適量蔥薑，等水滾後放入雞胸肉，立即熄火加蓋悶 7-8 分鐘後取出切成好入口的大小即可。
7. 等待雞肉熟的時間可拿來調配醬汁，油醋醬比例油 2: 醋 1，放入可鎖緊的瓶內搖晃均勻即可使用，沒用完的量可放入冰箱冷藏繼續使用。
8. 最後將洗好的生菜先鋪底，依序放入燙好的菜，加入適量蕃茄配色及增加口感，最後放上蝦仁及雞胸肉，淋上調配好的油醋醬汁，清爽好吃無負擔的健康溫沙拉就完成了。

讀者回響

《源》雜誌 153 期報導了要塞司令官邸，讓我在參加基隆城市博覽會之後，更加了解要塞官邸的歷史沿革。身為基隆人，看著基隆近幾年的改變及一些歷史建築的修建開放，確實更能想像基隆過去的風光樣貌。

翻閱《源》雜誌，發現文章輕鬆易讀，且深度介紹一些地區，可做為旅遊的輔助導覽內容，非常喜歡這樣的風格。

基隆 吳先生



方雯瑩 Vicky Fang 繪

更正啓事

《源》雜誌 153 期〈互相尊重 共創環境、電力與區域榮景—苗栗縣徐耀昌縣長專訪〉文中，P16 右二段第一行及 P17 右三段第二行，「徐」縣長誤植為劉縣長，特此更正。

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





▼ 人好，馬兒才會好——臺中后里馬場二三事

▼ 臺中旅遊趣

▼ 舞獅與武術，獅頭與拳頭——臺灣獅頭製作工藝保存者江岳哲

▼ 書法之春——井上有一、趙無極、徐冰

▼ 照顧者，別把自己當超人

▼ 勇闖臺中太平小白岳——三汀山

▼ 走出去，去體驗真實的生活吧！

▼ 關於跑步這檔事，我想說的是：

▼ 生死一瞬間 生命誠可貴

▼ 狸老酥的日常碎碎念

▼ 夏日清涼新選擇——健康低脂雞肉溫沙拉

▼ 讀者回響

