

源

關懷社會 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

No.

163

2024.01-02月

你不知道的龍井—大肚臺地的山海交匯之地



我是麗水郎—麗水地中海風情錄



ISSN 1026-2423



龍井花田 方雯瑩 Vicky Fang繪

源 YUAN 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

台中發電廠與麗水風華

台中發電廠陪伴臺灣走過經濟起飛的年代，
在綠色能源及環境保護議題的發酵下，為達成臺灣 2050 淨零排放目標，
台中發電廠將新增燃氣機組，並在過渡時期利用燃氣及燃煤機組共同發電，
提供未來能源轉型的基礎。

台中發電廠位於龍井麗水里，近年來，台電公司與地方積極互動，
促進鄰里發展，與在地共存共榮。
如今的麗水，擁有異國風情的特色建築與自行車道，
利用鐵路及共享單車的交通工具，
來趟麗水小旅行，感受不同的麗水風華。



期數

專題

截稿日期

164期 西濱桃客/桃園苗栗的故事

02月20日

165期 海潮之聲/基隆的故事

04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。

源

YUAN MAGAZINE
NO. 163

Jan/Feb. 2024
01-02月 · 雙月刊

中華民國85年1月1日創刊
中華民國113年01-02月第163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—蔡志孟

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

投稿專用—zoe@tri.org.tw

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



目

錄

CONTENTS

01

編輯手札

島行遊 LOVE 源

04

搭火車到龍井 花現幸福

文、圖／編輯部

06

花現龍井—花海中的龍景豐獸

文、圖／編輯部

08

我是麗水郎—麗水地中海風情錄

文、圖／編輯部

12

你不知道的龍井—大肚臺地的山海交匯之地

文、圖／王新偉

36

來喔!聽車籠山說故事

文、圖／余益興





46

堅持自己的路程 探究美的正確方向—

陳慧坤與家鄉龍井

文、圖／駱致軒

50

淨零排放—

台電公司 台中發電廠碳捕捉實驗園區

文／編輯部 圖／台電公司綜合研究所

56

空氣清新的好推手—

台中發電廠新增燃氣新機組

文、圖／編輯部

60

搬不走的郵局

文、圖／吳昭明

訊息快遞

62

冬季音樂饗宴—來自台電北部展示館的歲末祝福

文、圖／編輯部

64

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥



66

消費者資訊

交流園地

68

放飛自我·享受輕而慢的旅行吧

文／張靜安 圖／編輯部

78

不疾不徐 沉潛躍進的心靈力量

文／墨客 圖／編輯部

84

別讓「路怒症」壞了你的好心情

文／蕭福松 圖／編輯部

90

簡單,快樂

文／林彥佑 圖／編輯部

92

麵點新進化 變身有趣的可愛饅頭—

龍年造型饅頭

文、圖／貓尼先生

96

讀者回響



搭火車到龍井 花現幸福

文、圖 / 編輯部

龍井站

臺鐵龍井車站目前等級為三等站，主要停靠區間車。

曾經搭乘過臺鐵南來北往的旅客，應該都曉得臺鐵的西部幹線，分為山線及海線。北以竹南為起點，繞經苗栗、臺中地區，南至彰化交會，從北往南行，海線依序會經過通霄、苑裡、大甲、清水、沙鹿、龍井 6 個海線車站；山線則經苗栗、銅鑼、三義、后里、豐原、臺中 6 站。海線車站以區間車停靠為多，也正因為處在保守與開放、純真與繁華，更能沉浸在靜謐樸實的小站風情。龍井站，就是海線 6 站之一，也是最接近台中發電廠的臺鐵車站。冬意襲來，搭上海線列車，讓溫潤景色暖和田。

龍井站站名源自當地地名，而「龍井」這地名又起源於當地的古蹟龍目井，在民國 9 年時取龍目井的頭尾兩字將原本的地

名「茄苳庄」改為龍井，因此在同年底設置車站，也隨之命名為龍井車站。

龍井的人口不少，有 7 萬多人，人口較集中在靠近東海別墅一帶的市區，反而在鐵路及省道沿線，以及以西的工業區及港區，更少有住宅區。來到此地的工作者，通常有自己的交通工具，再加上龍井位於海線分線上，車站規模小，在地民眾與乘客出入量不多，全年進出站人次加總約 30 萬人次左右。龍井車站目前等級為三等站，主要停靠區間車，只有一個島式月台，因為向南、向北都是單軌區間，所以運作也很簡單，不需交會列車時都走主軌，交會時就避至月台另一側的路軌。

過去，在龍井車站內設有一條往車站南側、配合台中發電廠而設置的龍井儲煤

龍井站名源自當地地名 因當地古蹟「龍目井」而得名

場之貨運側線，每日皆有數班以運煤敞車為主的貨運列車班次在本站進出，燃煤運量達每日平均 38,000 噸，甚至負擔整個臺中運務段大部分的貨運收益，而成為臺鐵旗下排名第一的貨運車站，自龍井運出的燃煤主要還供應臺灣北部林口（民國 101 年 12 月底起鐵路停運）、深澳（民國 96 年停運）等發電廠使用。

對臺鐵而言，龍井車站的客運不是重點，貨運才是。搭海線火車有注意窗外風景的人，應該都會發現在龍井站南邊有堆放大量煤炭，運氣好的話還會看到貨運列車正在裝載。這就是臺中港的儲煤場，運煤專列從這裡出發，經海線接回縱貫線轉林口線，前往林口發電廠，但這個貨運模式也只到民國 101 年底為止，因為林口線停駛拆除。龍井車站的貨運功能也徹底消失，成為一個普通的小站，成為今日的樣貌。

儘管龍井車站規模不大，但臺鐵對於站內的設計卻別有巧思，首先是月台上的座椅，以井為造型設計，加上旁邊的造型龍字，讓人一看就知道來到龍井地區。站

區內原本單調的水泥站房罩上橫木條（仿木造），屋頂立了很有地方特色的招牌，這樣就變成了一個完全不同的面貌。站房內部採藍色塗裝，搭配月台、天橋也都是這種藍綠色系，看起來還蠻醒目的。連旁邊的廁所都整修得漂漂亮亮。儘管龍井是一個三級車站，但處處看得出對於車站美化的用心，建立地方車站的特色、創造話題，讓更多人純粹以遊憩為目的搭乘火車。

走出龍井車站，周遭有一股樸實的感覺，外圍地區還有些農田平地。正面的龍新路是一條普通的鄉道，要走三、四百公尺才會到沙田路五段，也就是原本的臺 1 線省道。龍井因「龍目井」而得名，這個小名勝就在龍新路過沙田路口之後的小巷子內，不甚起眼，標示也不明顯。不過此處位於台中發電廠附近，在此租借共享單車，沿著海濱堤道，來場愜意小旅行，也不失為一種放鬆自我的方式。🚲

臺鐵龍井車站資訊

地址：臺中市龍井區龍泉里龍新路 1 號

營業時間：05:00~23:30

電話：04-26355578

可於彰化或沙鹿轉搭乘區間車至龍井火車站。



臺鐵龍井車站周圍並不熱鬧，但造型特殊的車站十分有在地特色。



小玉獸



赤山獸



電力獸

花現龍井

花海中的龍景豐獸



文、圖 / 編輯部

龍井位於臺中市西南方大肚溪下游處，鄰近烏溪出海口。從臺北搭乘高鐵到達臺中站後，可轉搭臺鐵區間車到達龍井車站，交通十分方便。來到龍井車站，可看到花卉的裝置藝術，色彩繽紛的布置，更顯龍井特色。

龍井因位於河川下游出海口處，地形平坦，土壤呈沙質，適合栽種的農產品有西瓜、地瓜、小番茄、花生等作物。近年來龍井區農會透過同位於臺中地區的弘光大學合作，並在農地休耕期間種植油菜花、波斯菊等景觀綠肥。花開期間不僅能吸引民眾賞花拍照，更能透過人潮人流，將創新改良及品牌行銷農產品的新風貌，翻轉民眾龍井地區的農產品印象。

參與活動的民眾，透過互動認識了龍

龍景豐獸在湛藍天空及
繽紛多彩的波斯菊花海中現身

井的特色農產—小玉西瓜、紅土花生、紅土地瓜和水稻，是龍井的物產因活動走入龍井，更了解龍井的農產、氣候以及農產特性，認識大肚山下的龍井農產。

民國 112 年 12 月的冬季時序，在臺中龍井區中華路一段與茄投路旁農田中，冒出四隻可愛的「龍景豐獸」，在湛藍的天空及繽紛多彩的波斯菊花海中，更顯出「赤山獸」、「花田獸」、「電力獸」、「小玉獸」活潑可愛的身影，讓人不禁停下腳步，漫遊花海感受龍井的魅力。

這四隻以龍井地區特色為名的豐獸是龍井區農會的巧思，命名中除結合龍井在地，也透過可愛多彩的設計認識龍井。電

力獸，龍井區轄內有排名世界的台中發電廠，每一天都在努力產生電能，提供臺灣地區各種電力需求。赤山獸，由大肚山環繞的龍井台地，覆蓋著一層 1.2 公尺厚度的紅土層，則是龍井農田獨特的紅色風光，孕育著地瓜、花生、芝麻、狗尾草…等各種不同的作物。花田獸，透過每次休耕時期，農民照顧著無私付出的大地，讓它休養生息，透過花肥增強土壤的肥沃力，既可幫助農地復耕後作物的成長，還可以成為農村別有特色的風景。小玉獸，龍井種植西瓜的歷史，最遠可以追溯到日治時候，當時無論是大型紅肉西瓜、或小巧的黃肉西瓜都有栽培，但民國 60 年代後，臺灣生活結構逐漸轉變為小家庭，為了適量食用與保存，才開始大量種植小玉西瓜。

台電公司台中發電廠深耕在地，支持地方農產品，與龍井區農會有著深厚互助關係，早期由捐基會協助龍井區農會興建農民活中心大樓及更建龍泉辦事處碾米工廠舊有倉庫後的辦公、行銷中心，以及每年持續以行動購買地方農產品，協助大型活動舉辦等，與龍井區農會促進農業現代

花田獸



龍井區農會資訊

適食好農館

地址：臺中市龍井區龍西里龍門路 40 號

電話：04-26396511

營業時間：周一～周五 8:00-17:00

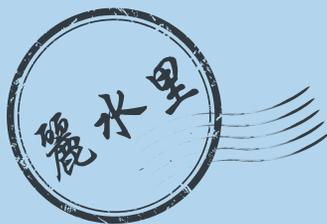
例假日、國定假日休息

化、增加生產收益、改善農民生活、發展農村經的目標不謀而合。

近年來龍井區農會在林裕議總幹事以「深耕、信賴、富農」為理念，利用有創意的行銷點子，活化農會資產空間，將舊有的柑仔店改建為農特產品展售中心「識食好農」館，讓前來龍井農會參觀的民衆，能夠在舒適的空間選購。其中最受歡迎的龍井西瓜，不僅在當季可以享用，非產季時也能品嚐清甜爽口的西瓜冰棒、含酒精飲品等，感受龍井西瓜魅力。同時也有口感綿密香甜的「紅土地瓜」，只要一上架總是搶購一空。另「臺農 66 號（紅心地瓜）」，搭配米飯煮食，不僅增添米飯香氣，清香甜味更提高用餐感受，若用來焗窯，更是大人小孩的最愛。

四隻可愛的豐獸，在民國 113 年的甲辰龍年，繼續推廣龍井區農產品，也象徵著台電與地區，互助共生、繁榮向上的產業動力！

我是麗水郎



麗水地中海風情錄

文、圖 / 編輯部

老漁港旁景觀豐富得自行車道
融合了多樣化生態及人文與能源建設

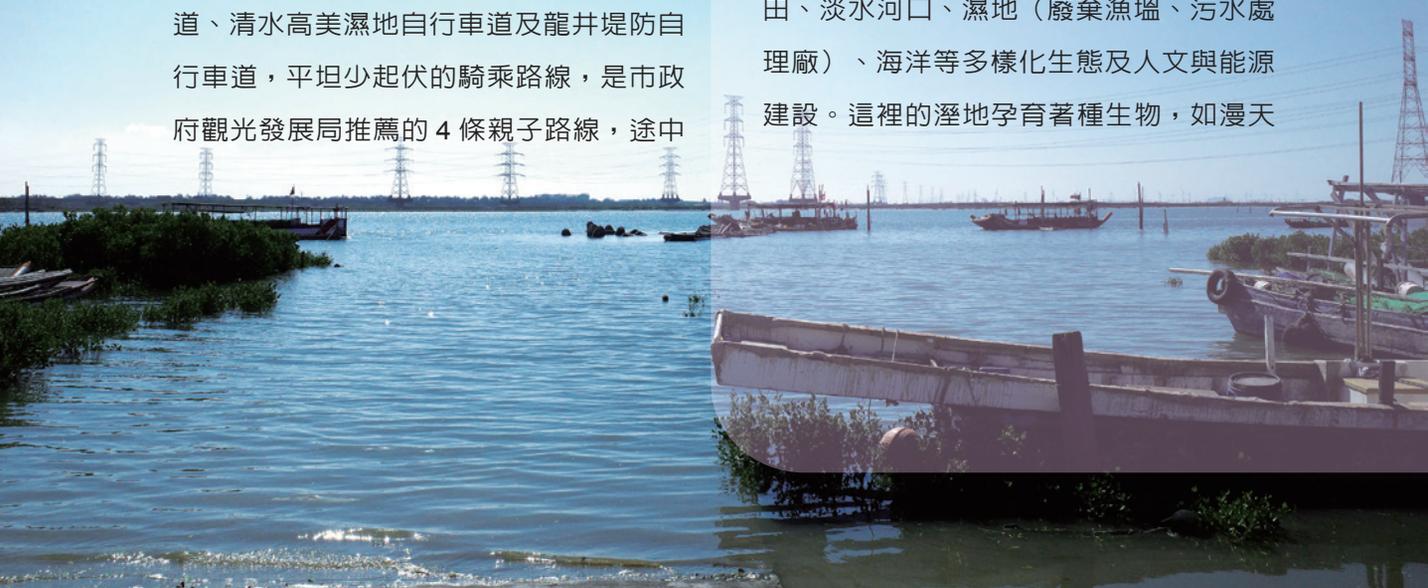
老漁港旁 景觀豐富的自行車道

麗水里，是臺中龍井區最靠近海的里，也是台中發電廠的所在地。本地的麗水漁港，從原本落寞的老漁港，竟然深藏著藍白相間，別具希臘風情的建築，讓人眼睛為之一亮。

臺中市政府近年來推動海線逐風觀光，規劃了幾條經典的海線經典自行車道，包括臺中濱海自行車道、松柏漁港自行車道、清水高美濕地自行車道及龍井堤防自行車道，平坦少起伏的騎乘路線，是市政府觀光發展局推薦的 4 條親子路線，途中

除了能欣賞沿海風光、觀察自然生態，更能品嚐在地美食，共享天倫之樂。

其中「龍井堤防自行車道」，是位於麗水里轄內的一條設施完善綠廊道，全長約 5.3 公里，東起龍井區與大肚區交接處，西至台中發電廠東側。大肚溪口坡度平緩，潮差變化大，擁有廣闊的潮間帶和高生產力，為臺灣地區沿海重要溼地之一。純樸農漁村有著挖不盡的寶藏，融合了農田、淡水河口、濕地（廢棄漁塢、污水處理廠）、海洋等多樣化生態及人文與能源建設。這裡的溼地孕育著種生物，如漫天





飛舞的小水鴨，以及沙灘上短指和尚蟹、石縫中神妙擬相手蟹玩著捉迷藏；冬天時，迎著強烈東北季風排隊整齊的高蹺鴿隊伍等一幅幅生態景象，都是自行車道的沿途風光。

自行車道沿線設有觀景台、休憩涼椅及蔽蔭植栽等，是親子踏青的絕佳去處。若搭乘火車前往龍井車站，可從車站出發，途經龍井區農會、陳三綱老厝後，進入烏溪河堤，往台中發電廠方向前進。沿途可見金蘭西瓜園區、高灘地整治而成的健康步道及籃球場、麗水漁港觀景平台，之後可再進入麗水里，前往麗水里民交誼中心，順道參訪歷史悠久的福順宮，為新年祈福。再接續原路回到河堤，前往異國風情濃厚的地中海建築—希臘風情驛站及希臘風情彩繪，最後到達龍港景觀橋。

如體力許可或想要大啖海鮮的旅客，可繼續往「梧棲觀光漁港」前行，港內除有漁港景觀、遊憩碼頭外，還有鮮魚區、餐飲區、漁港超市等可享受新鮮現撈海鮮美食，或乘坐觀光漁船來趟海洋親水之旅，有吃又有玩，是一條感受海洋文化兼休憩的最佳自行車道。

我是麗水郎

龍井堤防自行車道貫穿臺中龍井麗水里，熱心的陳耀墩里長對麗水里可說是投入百分百的熱忱。不僅親自構想麗水里的建設，也熱心的打點里內的大小事。去(112)年8月起，麗水里里民交誼中心旁的小隔間，新增了一幅饒富趣味的彩繪壁畫，名為「麗水郎」，與一旁的日文翻譯為「我是麗水郎」，「郎」與臺語「人」同音，更有「我是麗水人」的另一番解釋。畫面中有共享單車、攝影器材、寫生用具、漁夫帽、背心等賞鳥裝備，還有龍井有名的小玉西瓜、冰棒及平安符等，將麗水在地特色收納進模型玩具盒裡，漏缺的人形組件，便交由遊客填滿，完成整個壁畫。

1 | 2

- 1 | 大肚溪廣闊的潮間帶，為臺灣地區沿海重要溼地之一。一旁的竹筏，也道出麗水漁港與海共生的過去。
- 2 | 因為東北季風吹拂而彎曲的榕樹，彷彿以鞠躬之姿歡迎訪客的到來。

互動式的藝術，巧妙置入麗水旅遊概念，不僅捕捉旅客目光，更讓人認同「麗水」地區，願意以「我是麗水人」為驕傲。

陳里長認同長久居住的土地，談到與台中發電廠的鄰居情誼，他侃侃而談。陳里長認為，台電在麗水里已經有 40 多年的時間，麗水里民只要出了家門，就看得見到台中發電廠的煙囪，對於台中發電廠再熟悉不過。

居民們長期與電廠比鄰而居，理解每逢冬天空氣汙染時，台中發電廠就必須背負空氣污染的責任。從台中發電廠設置前的抗議、協調、到建廠後、運轉期間的接受現狀，麗水里民給予台電相當大的包容，也因為居民的善意，讓台中發電廠得以成就供應電力的使命，並以理解、關懷、協助的初衷，打造地方共榮。

台電公司促協金的支持，麗水里有了一個麗水里牌樓為門面，在信仰聚集中心福順宮旁的水里港文化館、朱李池三府王爺，是在地民衆聚集之處，也是交通往來的運輸點。集交通、文化、在地三項特色於一身，維繫福順宮香火。更有別具異國風情的里民交誼中心、龍港景觀橋等，以及整齊、平坦、美觀又舒適的麗水里街道，降低里民因路面不平整造成交通事故、人身傷害的機率。

儘管陳里長總是開玩笑地說，麗水里

民付出、犧牲了很多，才有目前的地方建設。但陳里長更理解，電廠若不能順利發電，對於電力系統及經濟發展影響更甚。當台中發電廠 2 號及 3 號機組重新啟動的那段渾沌不明時期，陳里長配合台中發電廠，與在地里民溝通，挺電廠、支持機組重啟加入供電統，舒緩供電緊澀的困難時期。地方、電廠齊心，也是促協金最初設立的宗旨，與樂見的甜美成果。

悠閒踩踏賞美景

騎乘在自行車道上，晴朗的白天，海風吹拂，太陽一路跟隨，車道上時而出現





藍色與白色交織而成的地中海風情，穿插著紅色的浪漫愛心，讓人有置身地中海國度的錯覺。想要躲過陽光的直曬，可以選擇驛站或鐘樓作為中繼站小歇一下，護岸斜坡新增 3D 希臘風建築物彩繪、馬賽克拼貼與各式浮雕，趁著日光充足拍下美麗的照片，與朋友分享，絕對令人驚豔。一旁的廢棄舢舨船、竹筏等裝置，將麗水過去仰賴海洋而生的經濟模式，用藝術的方式保存、傳承，保留麗水漁港的往日情懷。

也可選擇傍晚時分，欣賞日落風華，金黃色的光芒照在溼地，有種波光粼粼的錯覺，堤岸另一旁造型獨特的榕樹，因長期受到東北季風吹拂而彎曲成 90 度的特殊姿勢，被當地民衆取名為「鞠躬樹」，彷彿禮貌性地迎接旅客的造訪。夜晚，榕樹上的 LED 燈閃爍，呈現一場精采燈光秀，既浪漫又別具情調。

麗水里，一個從白天、傍晚到夜晚，都別具特色的地方，一個從過往純樸的舊

麗水里交通資訊

自行開車

南下：由國道三號接國道四號往清水方向，接西部濱海公路 / 臺 17 線→臨港路→接龍港路即可到達麗水地區。

北上：由國道一號於 191-和美出口（台 61 乙線出口）下交流道→朝伸港前進，走濱海路接龍港路→中 66 鄉道前往龍井區即可到達。

大眾運輸

搭乘臺鐵自彰化或沙鹿轉搭乘區間車至龍井火車站，車站外有共享單車可租借。

漁村，成為充滿異國風情的美麗秘境。只要背上背包，搭上火車，前往臺中龍井麗水里，隨時來趟補充能量的「類地中海風小旅行」。

$\frac{1}{2}$ | 3

- 1 | 饒有趣味的麗水郎彩繪，等著遊客入鏡完成這幅藝術品。
- 2 | 福順宮、水裡港文化館、朱李池三府王爺，是麗水里的信仰、文化及交通中心。
- 3 | 希臘風情的鐘樓，與一旁的鞠躬樹，是麗水里充滿異國風情的景點。

你不知道的龍井 大肚臺地的 山海交匯之地

文、圖 / 王新偉

龍井是臺灣唯一
以水井名作為地名的鄉鎮

用關鍵字搜尋「龍井」，跳出來的幾乎都是一個耳熟能詳知名茶品的相關內容，直到再加入「臺中」兩個字，我的目的地終於找到了。

中華民國 113 年農曆新春，歲次甲辰，肖龍。在東方人的十二生肖中，龍雖居第五，但討喜程度卻是數一數二。同時，龍也是十二生肖中唯一一個來自神話中的動物。在東方文化中，龍是尊貴的象徵，也是一個神聖的存在，從廟堂之上到尋常百姓之家，自古以來，龍的地位之高，是任何動物都無法超越的。



龍井麗水漁港，舊稱「水裡港」，是早期移民自中部海岸登陸之地。



臺中市的龍井區，可說是全臺灣屈指可數地名中有「龍」的地方。也因此，中華郵政循例發行的「2024 年新年郵票—甲辰龍年」，龍井因地名中與「龍」相關，而獲得集郵人士的熱烈迴響，紛紛以龍年新年郵票加蓋「龍井」的地名郵戳，「龍」票配「龍」戳，相得益彰，寓意祥龍獻瑞好彩頭。

龍井，因水井而得名

龍井地名之由來，據說是因為最初聚落中有狀似龍首雙目的水井而得名，這也使得龍井成為臺灣唯一一個以水井名作為地名的鄉鎮。龍井所在之地理環境為 50 - 60 萬年前臺灣西部造山運動抬舉所隆起之清水海岸平原上的一小塊，地勢上靠山面

海，舊稱「塗葛岷」或是「水裡港」，開埠之初是以港貨運輸和漁業為主，後來逐漸演變成以農耕為主的傳統農業鄉鎮，主要農作物包括稻米、甘藷、西瓜和花生等。

龍井區屬於俗稱的臺中海線地區，同時具有清水平原與大肚臺地兩種地形地貌，清水平原是夾在大甲溪與大肚溪（也稱烏溪）包夾，而形成的隆起的海岸平

原，地理學界稱其為「清水隆起海岸平原」，為走避可能的低窪淹水，昔日多數聚落皆緊臨著大肚臺地坡腳往上發展，如今占地形之便，大肚臺地成為欣賞清水海岸平原夜景的絕佳所在。

清領時期的「水裡港」，幾百年來隨潮起潮落至今面貌早已改變，今日所稱「麗水漁港」，位於大肚溪（烏溪）的出海口，這片港灣因經年河沙淤積加上工業開發所致，造成港道嚴重淤塞而無法泊靠較大型的漁船，迄已被梧棲漁港取代，而在麗水漁港的北面不遠處，就坐落著有 5 支高聳彩繪煙囪的台中發電廠。

1 | 2

- 1 | 由舊海巡廢棄崗哨改建整修而成的麗水驛站，是民衆看海、賞鳥和觀夕陽的好所在。
- 2 | 廢棄膠筏橫陳在堤岸的邊坡上，經過彩繪塗鴉後，呈現出很另類的在地藝景。





$\frac{1}{2}$

- 1 | 龍井麗水漁港，因位於大肚溪（烏溪）的出海口，開闊的灘塗上生長著為數不少的紅樹林。
- 2 | 有海灘「小提琴手」封號的招潮蟹是紅樹林的居民。



這裡仍是大肚溪（烏溪）的出海口，
海淡水交匯，造就極為豐富的潮汐生態

由福爾摩沙高速公路下龍井交流道便可直接抵達麗水漁港，此時天色尚早，漁港內僅有零星的釣客，幾葉傳統膠筏泊靠在堤岸邊，泥灘地上的紅樹林旺盛的生長著，稍往外的近海處則是大大小小的養殖蚵棚，只見一根根竹蒿插在水面上，排列成棋盤狀，這是中部以南海濱養殖蚵仔的常見景象。由近及遠，一整排高壓輸變電塔矗立在海中，好像鋼鐵巨人一般。以防波堤岸改造而成的單車步道，還不見遊客，只有幾艘碗口粗大的廢棄膠筏橫陳在堤岸的邊坡上，經過彩繪塗鴉後，呈現出很另類的在地藝景。麗水漁港的漁業功能或已式微，但這裡仍是大肚溪（烏溪）的出海口，海淡水交匯，造就極為豐富的潮汐生態，臺灣軟質海岸隨處可見的招潮蟹便是其一，此刻正值退潮時間，泥質沙灘上遍布著指頭大小的洞，一看便知這又是招潮蟹的傑作。踩著大石頭小心走下堤岸，就可以近距離觀察這些海邊泥灘地上的「小提琴手」。可別小看這些身軀僅桃核大小的小生物，它們可是臺灣軟質海岸相當優勢的物種，尤其近年的研究發現，招潮蟹的行為、生態和演化都跟紅樹林的分布範圍息息相關，如果這片泥沙灘有紅樹林的生長，那招潮蟹的數量就會穩定增加，繼

之而來的，就是以招潮蟹為食的較大型魚類和水鳥的數量也會擴增。

擁有一隻巨大的左螯或者右螯是雄性招潮蟹的「正字標記」，雄性招潮蟹靠著這隻巨螯耀武揚威，但中看未必中用，除了打鬥或求偶外，平常這隻巨螯全無用處，只是擺出嚇嚇人的招式而已，反倒是另一邊那隻細小的螯足才是用於覓食的生存必須。看到招潮蟹，可以慢慢蹲下來等它出洞，只要不驚擾它，招潮蟹便會在你面前毫無忌憚的用餐，只見它時刻不停的用細螯足刮取泥地表面的基質物送入口中，然後在口中篩選分離食物與基質後，再將基質由口中取出，像是糞粒從口中吐出，這種交替的動作重複再重複，動作靈巧且孜孜不倦，招潮蟹短短的一生似乎永遠都有吃不完的泥土。

有趣的是，招潮蟹的英文名稱為「fiddler crabs」，翻譯成「提琴手蟹」或「琴師蟹」，猶如給了這種不起眼的小生物一個很尊崇的封號，命名由來便是因為它那隻與身體極不對稱的大螯足乍看很像小提琴，同時招潮蟹不斷以小螯足清潔大螯足的行為，也神似拉小提琴的動作，所以泥灘地上「小提琴手」的封號，當真名副其實。

看著眼前的招潮蟹大軍一起舞動「提琴手」，好似在泥灘舞台上演奏一幕交響樂，場景還真是壯觀，這樣的畫面總是不由自主地吸引人久久地蹲著，眼神也跟著定格。

視線所及，開闊的灘塗上有為數不少的紅樹林冒出頭，正沿著河口往近海深處蔓延，進而形成了一片紅樹林潮間帶屏障。雖然漁港的功能不再，但河流和潮汐所帶來的沉積物在不斷堆積之下，也創造出生物多樣化的棲地，這也使得候鳥、蟹類、軟體動物和魚類得以繁衍，同時這些自然棲地也具有碳匯的生態服務功能，它們通過吸收大氣中的二氧化碳，將其儲存固定在生態系統中，進而形成極為關鍵的自然碳匯生態系統。由此可見，麗水漁港的沒落或許可視為是一種從人為過度開發重新走回到自然生態環境的循環。

回望堤岸上藍白基調的單車步道，在藍天的背景下愈發明亮耀眼，這條龍井濱海自行車道西起台中發電廠，東至龍井區與大肚區的交接處，全長約 5.3 公里，通過藍白色調加上紅色愛心的造型護欄貫穿首尾，坡堤上也遍布海浪逐沙灘的彩繪，中途的麗水驛站則是一座由舊海巡廢棄崗哨改建整修而成的地中海風情休憩亭，成

為民衆看海、賞鳥和觀夕陽的好所在。由於這條單車步道緊鄰著台中發電廠，所以對於它的興修和維護過程，台電台中發電廠也以睦鄰之心積極參與建設，期能共同為在地居民和遊客打造一條舒適安全的遊憩空間。

古屋新顏，帶給人驚喜

離開了麗水漁港，我們轉進龍井老街區，腳下的路開始愈走愈狹窄，房舍低矮，很多殘牆濕瓦，均為紅黑二色，也會有一幅幅農家風情畫浮在這些矮牆小院上，吸引著外來的陌生人。同行的友人說，這裡曾做為某部知名電影的拍攝場景。有一處老屋看起來很特別，有修葺的痕跡，紅磚從地面延伸到天空，方形的黑瓦覆在人字簷上，兩扇木門緊閉著，紅牆上沒有窗，無法一探究竟，手指癢癢，讓人很想敲敲這戶人家的門，看看屋主的面容。其實在門邊就站著一位老婦人，從我們靠近到離開都一動不動，像雕塑一般，而她的臉上始終掛著祥和的笑容。我們繼續轉著，還有幾間老厝，雖然已經人去屋空，但石砌門樑上的堂號還完好清晰，似曾相識，彷彿昨日才見過，想與主人家對白幾句，聊聊身世。古屋新顏，總是帶給人驚喜，相



麗水漁港旁農田地頭一座 3 尺高小廟。廟頂雙龍護珠的裝飾精巧傳神。

信這世間總有些物事會歷久不敗，即使是飽經日曬雨淋的殘牆，也會因為有火焰般的花朵或綠葉的覆蓋，添了幾分生生不息的氛圍，令我們敬畏這片土地。

臺灣的鄉間處處都有不經意的美好，也遍地都氤氳著神明的氣息。神意是天上和人間攜手營造的祥和氛圍，大至一座香火鼎盛的廟宇，小至立在門牆上的神龕，

都算是人們對神明的敬意。麗水漁港旁的農田地頭就有一座高僅 3 尺的迷你小廟，祭拜著護祐漁船的王爺，吸引人目光的是廟頂上雕有雙龍護珠的裝飾，十分精巧傳神。有人煙的地方，就會有神意的存在，他們以各自的姿態和尊嚴庇佑著這裡的家家戶戶，無法不令人敬重。

大肚下堡二十庄迎媽祖，就是每年龍

井、大肚、烏日 3 區的遶境盛事，從農曆四月初一開始，大肚下堡的二十庄頭就以接力式一庄接一庄，展開為期 20 天的迎媽祖平安遶境，一庄頭遊行一天。據傳此遶境傳統已有一百多年的歷史，近年來更在台電等大型企業的襄助下，成為地方上最盛大的文化慶典。

茄投路，昔日曾是龍井最早開發和發展最繁盛的地方，如今的龍東里、龍西里一帶舊時稱「茄投」，街區內居民部分從商，外餘多農民。早期移民自海岸登陸後行至此地，有部分家族落地生根，尤以「陳姓」為地方望族。如今馬路雖已拓寬，也裝了漂亮新穎的龍型路燈，但房舍的後方，還是露出大片的農田，很多收割後的稻稈在地裡變成了金黃色，成為小動物的巢穴，而欣欣向榮的綠色則是菜田和果園，中部溫暖的陽光，讓冬日的地景一點也不蕭瑟。

「歡喜人客來，誠意招待你。」眼前一戶老宅第的入口門柱上寫著這樣兩行字。這座傳統閩南式的兩進三合院落方正氣派，門埕寬闊，外露的門廳上有「陳三綱」三個字，這裡就是有「龍井傳說」美名的「陳三綱堂」。陳三綱堂號是由龍井仕紳陳文義所創，其父於清乾隆年間自福建漳州渡臺，定居於茄投。陳文義與兄長陳文舜在嘉慶道光年間分家，分別創設了「陳三綱堂」與「陳四德堂」，傳衍至今。「三綱」意指「君臣之仁、父子之義、夫



妻之禮」，以此作為陳氏大宅的家訓，並命名宅第。這座古色古香的「同」字三合院老宅，僅從門廳上精緻的窗櫺、磚雕、壁飾，還有門廳屋脊上站立著福祿壽三星彩陶和繁複的交趾陶剪黏飾物，就已顯不俗，裡面正廳的馬背和燕尾的形制更是不遑多讓，足以彰顯出這戶人家曾經的輝煌。門深埕大，令人想到源源不斷的客流，也想到了源源不斷的財流。



1 | $\frac{2}{3}$

- 1 | 飽經日曬雨淋的殘牆濕瓦，即使人去屋空，仍有某些東西充當了衛士，守候著這個家。
- 2 | 古屋新顏，總是帶給人驚喜，相信這世間總有些物事會歷久不敗。
- 3 | 悠長的小巷，塗滿好看的油畫，吸引外來的陌生人。



龍井農會，開創一片天

與陳三綱堂老宅相距不遠，是龍井農會，從外觀看並無出奇之處，入口一幅西瓜豐收圖，道出了龍井的在地名產小玉西瓜，龍井西瓜有「御賞」美名。走進龍井農會的大院子，才發現裡面別有洞天，由台電協助打造的識食好農

館，將農會原有的紅磚倉庫改造搖身一變成了地方特色農產品展售中心，小玉西瓜冰棒、小玉西瓜氣泡蜂蜜酒……在這裡都可以品嚐得到。而每年5月舉辦的「龍井西瓜文化節」會在茄投的小玉市集拉開序幕，大啖香甜多汁的小玉西瓜為炎炎夏日消消暑，「夏日來龍井吃瓜」也成了一句網路流行語。龍井農會

為照顧弱勢家庭，在這裡設置了一處綠色照顧站，為弱勢家庭提供愛心餐點。走逛農會的大院子，會看到長滿綠頭髮的老房子與屋頂上的綠電共生，還有高高的電線桿也戴上了綠色大帽子……臺灣的氣候，大自然的魅力真是無所不在，



1 | $\frac{2}{3}$

- 1 | 由台電協助打造的識食好農館，成為龍井農會地方特色農產品展售中心。
- 2 | 長滿綠頭髮的屋子，與綠電共生。
- 3 | 龍井農會的綠色照顧站，是為弱勢家庭提供愛心餐點。



若再加上人為的用心，眼前的景物就會變得很不一樣，讓人心窗打開，變得愉悅，我喜歡欣賞綠色大軍的入侵和蔓延，喜歡看樹木和屋宇的糾纏相愛，縱然狹窄簡陋，也有大自然的庇護偏愛。

走出龍井農會，眼前看到的是另一番光景，晨早的陽光如水灑在家家戶戶的院子裡，農會的對面是一大片綠園，豎立著「龍井區農會綠色照顧站」的牌子，綠園內種植著苗木、蔬果，再望向不遠處，就是隆起抬升的大肚山了。從這裡看大肚山，幾乎是以平視的角度，山的輪廓就一目了然，

大肚山猶如一座從平地拔起的小高原，面積很大卻沒有特別突起的山峰，很像是被推平過一樣，坡度也顯得平緩，可能因此之故，地理學上才將其規為「臺地」，是介於高原與平原之間的地形。

探古道，與古井相遇

大肚山曾是巴布薩、洪雅等平埔族的傳統領地，在漢人未開墾前一直是一片綠林地。直到漢族移民陸續自大肚溪口「水裡港」上岸後，經茄投、竹坑進入大肚山臺地從事墾殖，大肚山才漸漸被開發。移



從龍井街市望向大肚山，猶如一座從平地拔起的小高原，面積很大卻沒有特別突起的山峰，很像是被推平過一樣。



竹坑南寮登山步道資訊

地址：臺中市龍井區中沙路南寮巷 70 號，入口處位於國道三號橋下

自行開車

建議導航到「竹坑南寮登山古道停車場」即可。

大眾運輸

搭乘火車到龍井火車站，再轉搭公車 199、677、93、105、617、352、102、180、166 到「深水」站或「村內入口」站下車後步行 600 公尺約 10 分鐘路程，即可抵達步道入口。

民走出了一條竹坑－南寮古道，這也是早期大肚山唯一的越嶺古道，昔日生活於大肚臺地的墾民無論經濟、作物、文化、生活、交通運輸皆仰賴此條古道與外界連繫。舊時這條古道的規模大約是只有牛車可以通過的寬度，南寮住民用牛車或人力載運山坡上所種之雜糧、花生、番薯等，至茄投換取米糧，所以這條古道有「大肚山臺地命脈」之譽。而古道的沿途也多為昔日墾民所栽種的林木，主要是以相思樹、臺灣構樹和臺灣苦楝等為主。清朝時期有位詩人陳肇興曾作《肚山道中即景》詩四首，其中有一首寫道：「大肚山前大海西，嵌崎道路古來迷。綠堤一帶相思樹，日為行

人送馬蹄。」詩中除了顯露詩人的離別之情外，也可略窺當時大肚山上相思樹蔚然成林的壯盛景象。

如今走在古道上還能看到「五福相思樹」，共生的 5 棵相思樹為早期山上村民所種，他們結伴相鄰互為連理。據說以前大肚山乾旱期很容易發生火燒山的意外，每遇山火，眾多相思樹林都會被燒燬，唯獨這 5 棵相思樹卻總是得以倖免，對此村民們嘖嘖稱奇，認為這 5 棵相思樹是「福樹」，有山神的庇佑，於是，「五福相思樹」的傳奇就流傳開來，也成了往來村民中途休息避暑話家常的庇蔭之所。實際探訪村民口中

的「五福相思樹」，就位於古道中段，5 棵相思樹枝葉相互交叉盤桓在天空之下，樹皮已經剝落的樹幹更加蒼勁呈現歲月之姿，明顯比周遭的相思樹高大茂盛，樹下有巨石可坐，應是早期村民所留。

古道上除了相思樹林，有「最浪漫的臺灣本土樹種」美譽的臺灣苦楝則是古道上另一道美麗的風景，苦楝是亞熱帶臺灣較少見的落葉樹種，樹型高大漂亮，在春天 3、4 月開花，夏天時從樹葉到果實都是碧綠色，等到入秋後滿樹的黃葉開始飄零，直至冬日當葉片落盡只剩下滿枝金黃色的果實，可謂四季風貌分明。走在古道上，抬頭仰望，如果看見枝頭沒有葉子卻掛滿「金鈴子」果實的樹便是苦楝樹了，這時候，樹下的石縫間也會看到一顆顆苦楝的落果。《莊子·秋水》中曾提到鳳凰只吃苦楝樹的果實，古書中神鳥如何挑食我們不得而知，但臺灣常見的五色鳥、白頭翁也都將苦楝的果實視為啄食天堂，卻是森林中常見的景象。

龍井因「井」而得名，可見水井在先民聚落中占有很重要的地位，但古井能流傳至今，就很不簡單了。如今在竹坑－南寮登山步道中也保留有一口古井。據《龍井百年誌》記載，乾隆十一年（西元 1746 年），自大陸福建渡海來臺的林氏三兄弟，從水裡港上岸後先在湖崙仔（今龍井區田中里）這個地方居住，但由於湖崙仔的土地鹽分偏高，種下的作物收成不好，因此林家三兄弟決定遷往大肚山上墾殖，並且尋覓到一處天然的湧泉井，從此就在水裡社社域的南邊，即現今的南寮扎根立業。這處湧泉井位於竹坑北坑谷地的中段，海拔約 120 公尺，為早期平埔族狩獵時的飲用水源，隨著林氏三兄弟遷居至此，後人才對這處古井有了最早的記載。

如今，這處當年墾民和往來行腳旅人汲水的古井依然保存完好，且湧泉源源不絕。民國 95 年地方政府翻修完善古井設施，同時在古井不遠處新闢了 A、B、C 三條登山健行步道與古道主線串聯，全長約

龍井因「井」而得名，
可見水井在先民聚落中占有很重要的地位



古道上的「五福相思樹」一景，為早期山民所種的5棵相思樹，據說每逢山火都能倖免，成為古道傳奇。



$\frac{1}{2}$

- 1 | 古道中的這座鯉魚山，也有美麗的傳說。
- 2 | 龍井因「井」而得名，在竹坑－南寮登山步道中就保留有一口古井。



5.5 公里，作為地方鄉親和遊客的休閒遊憩之用，步道沿途的林相相當豐富，幾處制高點還可遠眺大肚溪的出海口及西濱海岸風情。

沿著竹坑－南寮登山步道的入口一路下行，大約行至 500 公尺處，左側有一棧道，像一座小天梯，修有階梯 340 階，高低落差約 50 公尺（有 16 層樓的高度），由此棧道下切，可直抵 C 步道上的古井，愈接近古井，小橋和池塘便出現淙淙流水，還有翠綠的相思林和掛滿「金鈴子」的苦楝樹占據了山谷。古井被一涼亭罩住，靠近才發現古井的樣貌並非想像中的一口圓井，而是四四方方以卵石築砌的井台，水清見底，四角有湧泉流出，終年不歇。涼亭外是以卵石鋪砌的休憩區，擺放石桌石凳，還有兩台古早的手壓式打水機，輕輕一壓便有清水噴出，正是取自古井之湧泉水，據說幾百年來此井未曾乾涸過。

古井上方的山丘，當地人稱為鯉魚山，因其凸起的地形類似鯉魚的身肚而得名。這座鯉魚山也有一個傳說，相傳有一大一兩條鯉魚盤據於山谷，大鯉魚朝東向山上，小鯉魚朝西向大海。不料，有一天山中出現大豪雨，滾滾洪流將小鯉魚衝向大海，小鯉魚從此一去不返，僅剩大鯉魚還



開滿頭狀花序的昭和草，在古道上隨處可見，它是一種可食用的野菜。

在山中守護。於是，居民就將眼前凸起的山丘稱為鯉魚山，期盼藉鯉魚的傳說來守護大肚山的村民和往來步道上的遊客。不過，任憑我從哪個角度看，都看不出鯉魚的頭尾所在，可能是因今日的大肚山鄰近臺中都市圈，不斷開發之下，與往昔的自然景象差異甚大。

有一種野花草在古道上也隨處可見，常常走著走著一片山徑都被它占據了，就是開滿頭狀花序的昭和草，此花不畏寒，為蕭瑟的冬日增添了一抹暖色調。昭和草是一種可食用的野菜，也被稱為「飛機草」，據說是二戰期間日軍以飛機灑播昭

早期村民為方便取水而鋪路 因此步道也被稱為「挑水古道」

和草的種子，讓它在臺灣的山野恣意的生長，以作為抗飢荒的野菜。由於它帶有棉絮般冠毛的果實很容易隨風飄散，使得它得以迅速歸化生長到全臺灣的中低海拔地區。

在竹坑－南寮登山步道的入口，會經過一處花木扶疏的公園，名為亨德紀念公園，不禁引人好奇，亨德何許人也？直到看了碑石上的紀念文字，感佩之情油然而生，飲水思源，一定要說說這位亨德先生的故事。

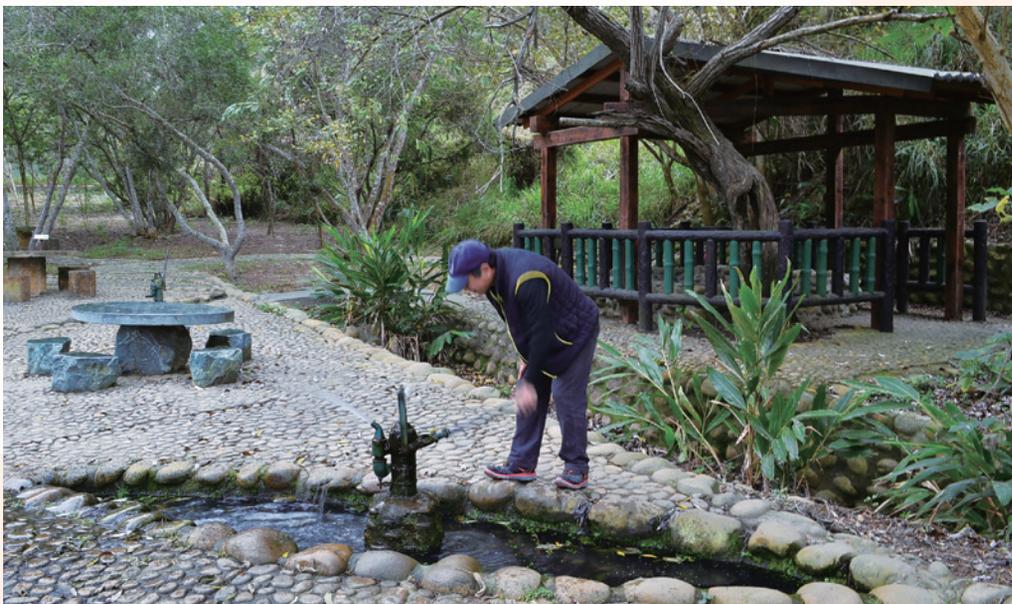
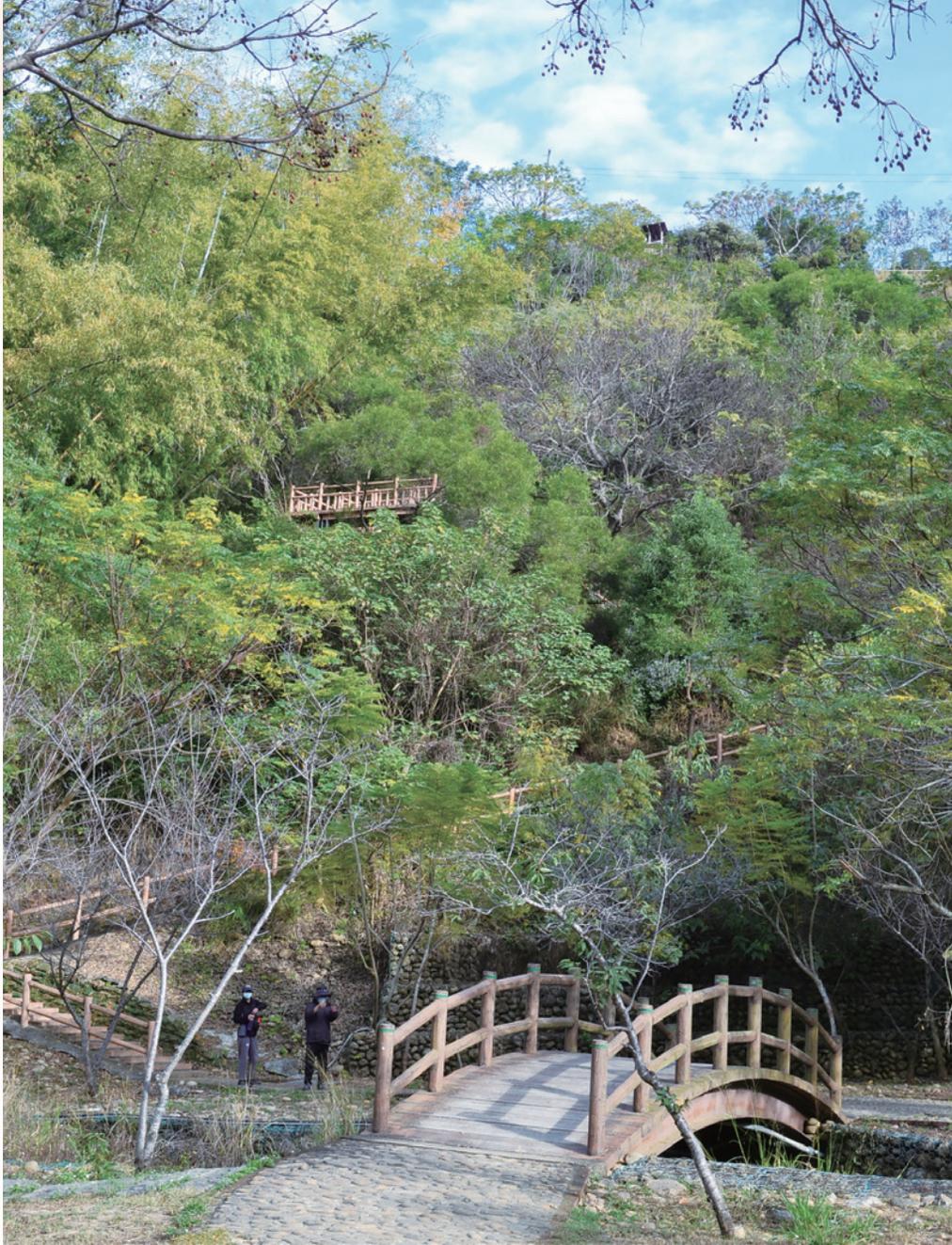
在民國 50 年代，居住在大肚山頂的六個村落缺乏水源，村民們必須以牛車或肩挑到山下取水，或挖水塘以聚集雨水，造成生活極為不便。當時東海大學校園初奠於龍井鄉，任教社會系的美籍教授亨德 (James Hunter) 博士有感於村民飲水不易、衛生條件堪虞，推動成立「大肚山頂里落生活改善委員會」，發願要幫助村民裝設自來水，他先是捐出自己的退休金 60

萬元做為基金，並在多方奔走下募資，終於在民國 52 年 4 月為大肚山頂的村民鋪設完成自來水設施，使村民不再受缺水之苦。當時大臺中地區有自來水供應的，僅臺中市和豐原地區，由於亨德先生的無私奉獻，讓深居大肚山頂的村民也可以用上乾淨的自來水，實屬不易。亨德先生的善行義舉可謂博愛之光，為地方民衆稱頌，於是，地方上便為這位亨德先生修建了這座紀念公園，還有亨德先生的雕像供人景仰。

由竹坑－南寮登山步道主道往東可以接另一條古道－瑞井登山步道，這條步道將龍井和大肚串聯在一起，也打通了大肚山的東西廊道。

$\frac{1}{2}$

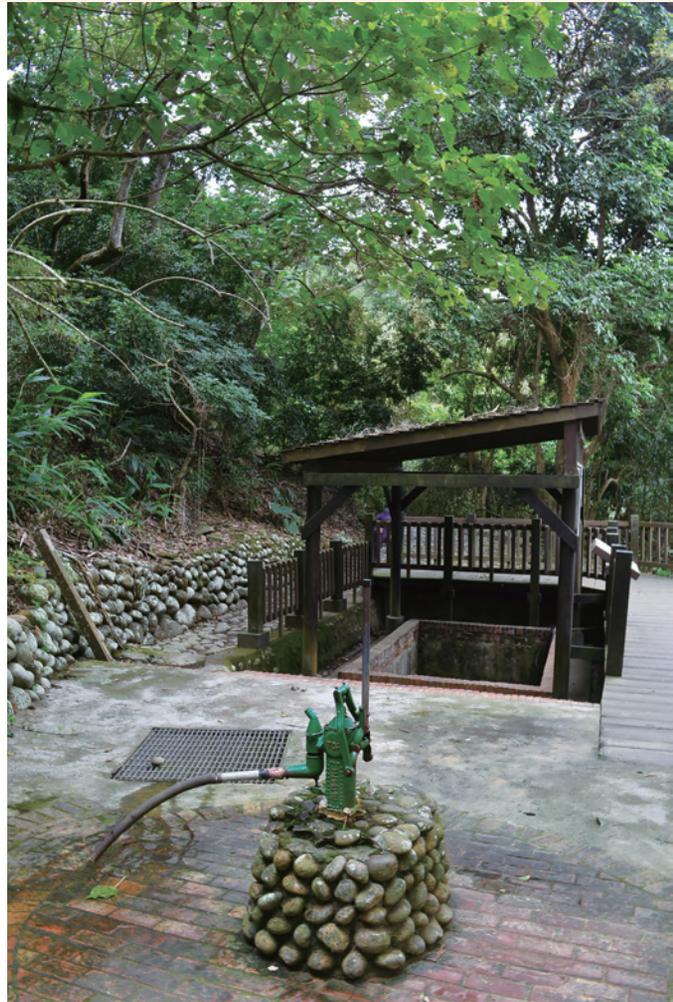
- 1 | 古道沿途多為昔日墾民所栽種的林木，主要是以相思樹、臺灣構樹和臺灣苦楝等為主。
- 2 | 古井旁的汲水器，輕輕一壓便有清水噴出，正是取自古井之湧泉水。



瑞井三寶－古井傳奇

瑞井，顧名思義，這條古道上也有古井。一路走來，才發現這條步道上竟有三口古井，雖然古井的型態與竹坑－南寮登山步道上的古井並無太大的差別，但古井背後的故事卻耐人尋味，值得一探究竟。

瑞井舊稱井仔頭，根據縣誌記載，井仔頭地名始見於清道光年間，其地名由來係因村西南山谷有三口井，聚落位在山泉湧出之上頭處而得名。早期聚落沿瑞井路兩側呈東西向發展，如今受保留的老聚落仍以農業（甘蔗、甘藷、花生及九尾草等旱作）為主要經濟產業，聚落中仍可見老人家談笑家常、耕牛嚼食糧草的鄉村景象。瑞井村的西南方有一東西狹長谷地，為大肚臺地重要之保安林地，林相以相思樹為主，春季時相思樹開花，滿山鮮黃的小黃絮球，遍野芬芳。由於井仔頭湧泉之天然條件，這裡也成為蜻蜓豆娘和紫斑蝶越冬避寒的生態場域，所以瑞井步道的前段又被冠上「追尋蝶道」。臺灣的紫斑蝶遷徙路徑有「西部蝶道」和「東部蝶道」，紫斑蝶每年都會依循固定路線離開越冬棲地。「西部蝶道」又稱「北返飛行蝶道」，從高雄的茂林開始最早被記錄，經過寶來、月世界、臺南曾文水庫、關仔嶺、嘉義石



棹、梅山、雲林古坑、林內、彰化八卦山、臺中大肚山再到苗栗竹南海邊，銜接成一條紫斑蝶的高速公路。瑞井步道曾是「紫斑蝶高速公路」上的其中一個休息站，也是蝶類學者和蝶類愛好者定點觀察紀錄之地區。

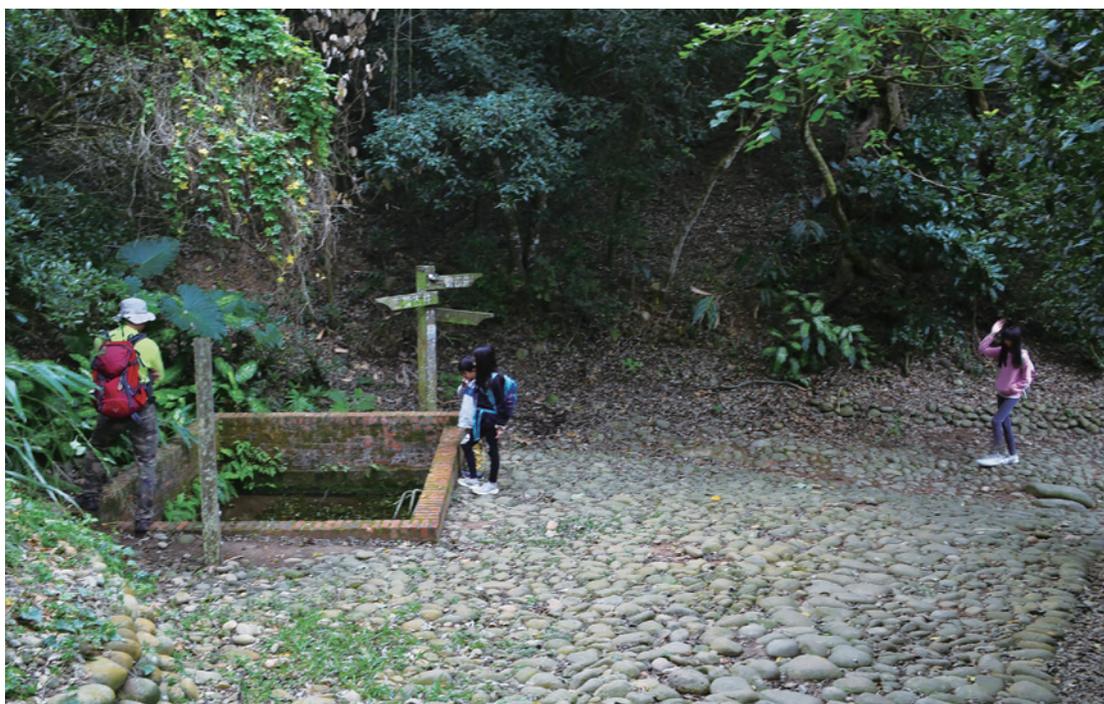
由瑞井的「追尋蝶道」一路下行，便會依序看到「瑞井三寶」的三口古井，據說以前村人都得走下山谷挑水飲用，取水極其不易，加上附近多個村落皆無井可用，此三口井更顯彌足珍貴。大肚山頂的水源供應，早期完全依賴古井，在水掘時期，村人以水掘儲水使用，因為水源缺乏，井

仔頭的三口古井成了山頂村人的唯一飲用水源，直到民國 51 年後自來水引上山。

水掘時期，為方便村人取水、載水，因應山路地形起伏的步行安全，村人沿山路兩側或高低坡坎，就地取材，以大小卵石疊砌堆嵌成至今的步道樣貌，所以這條古道也被稱為「挑水古道」。

$\frac{1}{2} \Big| 3$

- 1 | 「瑞井三寶」的第一口古井，為飲水井。
- 2 | 古井裡有湧泉流出，終年不歇。
- 3 | 「瑞井三寶」的第二口古井，為儲水井。





如今的步道增加了枕木，大大提升了平整安全度，輕鬆走過幾道坡坎，就來到「瑞井三寶」之一的第一口古井，磚砌的四方形古井，一樣以亭子加以保護。看到有阿婆經過，我趕緊上前詢問另外兩口井的走向，阿婆顯然是本地人，不但跟我講了去古井的路線，還告訴我這三口井各有不同的用途，湧泉上游第一口井為飲水井，第二口井為儲水井（以備第一口井水不足

之需），至於下游的第三口井則是舊時婦女去汙洗衣之井。由於靠近水源，古井旁的山坡上野生梔子花、颱風草、月桃、昭和草和雙面刺等植物生態非常豐富，若是春夏時來，這裡一定是蜓飛蝶舞的畫面。

繼續往下游探尋第二口古井，這一小段路面僅鋪設大小不一的卵石，幾乎被落葉枯草淹沒，這應是最初「挑水古道」的原貌。相距不是很遠，第二口古井和第三

口古井就相繼現身，由於這兩口古井少了亭子的保護，環境稍顯荒蕪，而且第三口古井旁砌有方便洗衣的平台和階梯，十分寬闊，果然是為了濯洗而設。

走過兩條古道，幾乎已橫越了半個大肚山，順著山路穿過一條小小的涵洞，竟然是跨越福爾摩沙高速公路上的拱橋，而清水平原的景色也漸漸開闊起來，便來到了龍井最熱鬧的東海商圈。因為同時有東海大學和靜宜大學兩座高等學府的推升，讓龍井的文化藝術氣息被帶動起來，



比鄰東海大學的東海藝術街便是一條集人文、藝術景觀和現代布景於一身的藝術街坊，沿著小斜坡建造的屋舍開有許多風格小店，文青創意感十足，邊走邊看，剛好可以為疲累的身心放鬆一下。

龍躍百年，井潤千畝

龍井，曾在民國 50 年間，作為臺灣首個農地重劃示範區。當時的臺灣省政府將龍井雜亂無章的耕地，劃設為棋盤式的農田，以促使農耕機械化和充分發揮土地經濟效益。此一舉措延續了 60 年，讓龍井的未來，始終都能保留農業的一片天。時至今日，雖然「農業龍井」讓地方工商產業的發展受限，但卻留下了純樸的農村地景，未嘗不是一件好事。

來到龍井，你會發現市區處處可見「龍」飛「龍」舞，天橋上的龍井區區徽有龍，還有飛上路燈的祥龍造型，以及人行道上的「龍」紋地磚……

古人謂：有龍則靈。背倚大肚台地，眺望清水海岸，即使只是看天吃飯，懂得順勢而為，一樣可以成為福地。🐉

1 | 2

1 | 「瑞井三寶」的第三口古井，是舊時婦女去汙洗衣之井。

2 | 走在東海藝術街上，處處可見風格獨特的藝術彩繪。



來喔！聽車籠山說故事

文、圖 / 余益興

仰望車籠山，那是太陽每日從山後悄悄升起之處，雖未名列小百岳之殊榮，但近在咫尺的步道，總不能就這樣習慣性地遺忘，畢竟，外國的月亮，並沒有比我們圓啊！

走吧！探訪車籠山去，就像尋找金銀島般的雀躍心情，或許有斬新的發現！

從臺中市太平區太平路往東行，經過民國 104 年新建竣工的光興隆大橋，路名改為興隆路，即進入車籠埔聚落。

沿著當地信仰中心廣興宮旁的小徑，彎彎曲曲的巷弄，來到立有後壁北勢坑步道的大石碑，前方即是後壁農路登山步道起始點，應該算是探訪車籠山的登山口，只是並沒有設立相關的指標或招牌。

因附近無專屬停車場，僅能將機車停放在較寬闊路旁一隅，避免影響農友機具車之進出。

一開始即是陡坡，雖是曬不到陽光的林蔭大道，但走上一段也是氣喘吁吁，來

到四角形第一景觀台正好歇息，讓心臟稍微緩和一下，調整呼吸，居高臨下，視野極為遼闊，可欣賞山下一望無際的美景！除去方才蹣跚步履的窒礙，右前方還可望見昔日的車籠埔靶場。

繼續往前行，兩旁皆種植果樹，包括荔枝、龍眼，參雜一些香蕉樹，1.1K 處還有一棵高大的芒果樹，樹幹粗細約兩個人合抱，樹齡應該也是數十年之歲數；沿途再經過六角形的後壁第一涼亭，這樣的規劃還真是貼心，深怕山友體力不濟，設置涼亭供休憩、遮陰、喘息之處，也會看到三五好友就在涼亭駐足，泡起一壺好茶聊開來。

經過 1.4K 一排扁平葉片的翠柏，轉彎處左右兩側的荔枝樹變得低矮，樹幹粗壯，但是分枝卻是細小，根本不成比例；好奇詢問戴著斗笠忙碌中的果農，話語一出又覺得很失禮，繁忙身影哪有閒暇理睬看似無聊的山友。



車籠山交通資訊

經中清路→文心路→於北屯路 240 巷靠右行駛→南京東路三段→太原路三段→右轉祥順路一段→進入坪林橋【中 89-3 鄉道】→走中山路二段【129 縣道】→進入興隆路→廣興宮廟埕廣場。



沿著廣興宮旁的小徑
經過彎彎曲曲的巷弄即可抵達登山口

1
2

- 1 | 標示著後壁北勢坑步道的巨石。
- 2 | 廣興宮是車籠埔聚落的信仰中心。

紅仔上天景觀台
忘憂般地欣賞山下美景

倒是多慮，果農依然忙著手邊的活，嘴裡卻回答著剛剛的疑惑，他表示荔枝矮化比較好整理也好採收，這一區是刻意經過嫁接改良的品種，果實大約平常兩倍大，碩大果實頭一回看到，真是令人嘆為觀止！



結實纍纍的龍眼。

途經一座高壓電塔，為台灣電力公司於民國 69 年 12 月建設編號「翁子一塗城線 058」、「翁子一霧烽線 058」，往北往南延伸，仰望著高聳天際的身軀，宛如屹立不搖的巨人陪伴著車籠山。

而後來到斜屋頂的潭頂景觀台，下方設有兩座約一米長的石椅，景觀台因是架高設計，較具規模，更是至高點，適合遠眺，放眼望去，左看大肚山，右望八卦山，身心更是舒暢！

前方遇見叉路，還在猶豫是否要丟硬幣決定走哪條路，抬頭一看，指示牌箭頭明顯標示著右方是往「紅仔上天景觀台」，左側無指示牌，依手機上地圖顯示可通往頭汴坑，當然不是今日主要造訪路線，不過要是沒有指示標誌，恐怕會遲疑好久，甚至會走冤枉路。

不久即可望見一座白色的涼亭，即是剛剛指標所指的「紅仔上天景觀台」，屬於水泥建築，外牆貼上白色瓷磚，材質和先前的木製涼亭迥然不同，一旁還設置三座水泥座椅，可以坐在上頭，忘憂般地欣賞山下美景。

此時遇見將此當作天然歌唱包厢的馬先生夫婦，說起車籠山第一個故事。

故事一「紅仔上天」的神秘色彩

開著小貨車載著整組卡拉 OK 器材的馬先生，他和太太都很喜歡唱歌，所以添購歌唱的設備，因為在住家附近高歌，音量太大容易吵到左鄰右舍，讓自己變成惡鄰居，但要是唱起歌來歌聲太小，無法盡興，似乎感受不到唱歌的樂趣與快感！

好不容易找了後壁農路步道山頂的景觀台，地方寬敞、空氣又好，最重要的是不會讓美妙歌聲變調，整個蓊鬱山頭彷彿成為屬於自己的表演空間，何等愜意！

閒聊中，他特別問起，知不知道紅仔上天觀景台名稱的由來，一時聽不懂是何意思，他再一次重複說就是「紅仔上天」名字由來？當然搖搖頭，只好懇求正解。

馬先生娓娓道來：「紅仔上天」的完整名稱應是「紅嬰仔上天」，中間省略一個「嬰」字。

為什麼會跟這個字有關呢？直覺反應，該不會是跟嬰兒有相關吧！這有一個很久很久以前的傳說故事。

不知多少年前，車籠埔當地有個傳統習俗，以現今角度來看，真是不可思議。何以道來？

從前醫藥並不發達，婦女懷孕生產後，嬰兒常有夭折或是不易順利扶養長大，點點滴滴把屎把尿的付出，嬰幼兒時期即遭變故而撒手歸天，造成雙親心理無法抹滅的傷痛。

父母親為確保出生後的嬰兒是否健康，不會因體弱而夭折，變成白費心一場，遂做出考驗生命力的舉動。

將出生後的嬰兒帶到山上，放置空曠平坦之處，父母親即離去，讓他獨自在此過夜。

經過一個晚上之後，再前往探視嬰兒，如果平安健在，順利度過，仍具有生命，表示老天爺不會取其性命，日後再將他帶走，認定真的是屬於自己的孩子，就會珍惜地帶回家好好撫養長大。

詢問馬先生這是多久前發生的事情，應該不會是最近吧！那真是太不人道吧！怎麼可能有父母親好不容易生下孩子，疼惜、呵護都來不及，哪狠心讓他獨自在荒山野外自生自滅。

他則表示自己也不知道，是長輩口耳相傳留下的說法。

至於昔日嬰兒放置地點在何處呢？頗是好奇。

馬先生轉身手指著剛要到涼亭的叉路

口，右上方是潭頂景觀台，路旁立著指示牌，左側有個平台，可俯瞰太平區及霧峰區一帶，即是當時放置之處。

他補充說著，曾經有登山客經過該處，會出現頭部暈眩、精神恍惚的現象，更賦予「紅仔上天」傳說故事幾許神祕色彩。

故事二 鳳梨田的前世今生

坐在觀景台旁的石椅休憩，眺望山下及遠方的大肚山脈，遇見鳳梨伯。

年約 70 歲的鳳梨伯表示，他是右後方這塊山坡地的地主，小時候車籠山一帶種植大片鳳梨，原先的產業道路僅是泥土路，僅可一個人行走的寬度，其他交通工具是無法通行。

鳳梨收成後，挑著一擔圓竹籃裝的鳳梨，從山上步行到山下，再沿光興路往南走到德利巷對面的台糖鳳梨收購集散地，單趟大約是四公里。

當時就讀國小，就要協助挑鳳梨到集散地，每次都走好幾回，除了肩膀承受沉重負擔，壓得快喘不過氣來，還要步行走那麼遠的一段路，挑著挑著都快哭出來！很難想像當時怎麼能做到的，現在的小孩可能嗎？

至於鳳梨的栽種，站在紅仔上天觀景



經過嫁接改良低矮的荔枝。

台面向西邊，右側、正前方及左側的山坡皆有種植，通常一期從栽種到移除，大約是三年的時間，共收成三次。

第一次鳳梨果實較大也較重，但是不適合交給台糖製作鳳梨罐頭，要等到隔年發芽長成的鳳梨，體積比前一年小，這樣的大小很恰當，製作鳳梨的機器由

上往下裁切，大小正好符合罐頭容器的寬度，果肉也不會浪費太多。

種植鳳梨都是沿著山坡地種植，坡度有高有低，有的非常陡峭，光是要站立、站穩都不容易，更何況還得進行各項施肥、除草等農作，很是吃力。

另一個特別之處是：鳳梨的葉脈長



滿刺，鳳梨果實在下方，採收時得先去上方葉脈，當然是無法用裸露手臂直接採收，那可是會遍手淋傷，血流滿手臂，因此手臂要戴個由竹篾編製而成的大手套，當作防護罩，才容易進行採收，不會被刺傷流血。

鳳梨伯又提到，鳳梨採收如果全部集中同一段時間，看似大豐收，但量多會導致價格暴跌，所以為了分散果實成熟時間，會採用「蹦鳳梨」這個方法來控制生產時間點。

所謂「蹦鳳梨」是採用電土水來催花，「電土」的學名是碳化鈣（ CaC_2 ），碰到水就會散熱，產生碳氫化合物氣體叫「電石氣」（乙炔），將電土水從鳳梨中間部位由上往下淋，即可控制鳳梨的成熟期。

後來此處引進鼎鼎有名的橫山梨（粗梨），那是風靡於民國 50-70 年代的水果，從新竹橫山的陳家發源，來自廣東一代引進的水梨跟山楂樹嫁接後，變成揚名四方的橫山梨，物以稀為貴，橫山梨的名號瞬間爆紅。

所以農民在鳳梨田內一一栽種

1 | 2

1 | 陪伴著車籠山的高壓電塔。

2 | 居高遠眺左側為八卦山山脈，右側為大肚山。

橫山梨，等果樹逐漸長大，鳳梨的栽種數量逐漸減少，梨樹枝葉茂密，樹蔭遮天蔽日，滿山遍野的橫山梨取代了鳳梨。

但是光景不再，後來進口水果帶進果蠅，橫山梨無力對抗果蠅病蟲害，落果嚴重，必須使用農藥和套袋，成本大幅提高；再加上氣候日漸炎熱，結果量銳減，品質大受影響，因而橫山梨逐漸消聲匿跡，龍眼、荔枝、芒果、柳丁等果樹大量進駐。

尋覓車籠山的廬山真面目

問起馬先生及鳳梨伯有關車籠山三角點的路徑，僅告知在前方不遠處，但正確位置不好找，隱身在草叢中，可得慢慢找，仔細找才找得到。

謝別熱心的貴人指引，獨自前往探詢，可算是登頂的最後一哩路。

左側斜坡種植一片鳳梨，範圍不大，印證著鳳梨伯敘述的產業發展變化，仍可追憶昔日風采。

來到大門深鎖的天佑宮，庭園前方棄置一座廢棄天公爐，爐身刻印著：大道之行、天下為公兩排斑駁字體，人去屋空，顯得孤寂。

遇見一叉路，右側樹枝綁著紅布條，這應是好心的山友遺留並提醒探訪者的指引標誌，趨向前去，樹幹綁著一根箭頭型木條，寫著兩排字，上方是：三角點438M，下方是：農忙苦 勿摘果 大功德。

無非提醒著山友，登山健行親近大自然，不該帶走的不要帶走，疼惜山林間辛苦耕耘的果農，畢竟這屬於果農們揮汗耕作賴以維生的經濟作物，怎能如此無情肆意掠奪呢！當然不該留下的也不要留下。

循著箭頭指引方向前行，左側是片鳳梨田，個個身穿披風，有如俠客群英聚集的武林大會；鳳梨穿披風主要目的是為了防曬，採用方式從鳳梨葉本身、報紙、稻草，一直到黑色網子都有。

右側山坡種植一大片黃澄澄的柳丁，年終歲末盛產的季節作物，綠意盎然綴飾著點點錯落的黃色果實，就像是為山頭點起盞盞黃燈，極為醒目耀眼；循著水泥路直上，前方樟樹、相思樹交錯，抵達至高點，只見一銀色圓形水塔，還有兩張老舊棄置的塑膠椅。

左瞧右看，尋尋覓覓，看不到水泥柱狀的三角點，該不會當個隱士，隱身在落

葉雜草間，試著撥弄揮舞地面，仍不見蹤跡，蹲下身來思索著可能之處，一轉身看到前方出現一條黃色布條，露出一線生機，彷彿發現新大陸般的雀躍。

壓低身軀，循著黃布條前進，從果樹下穿越，茂密枝葉下露出小塊長滿雜草的空地，中間立著低矮的水泥樁住，終於發現編號 114 的三等三角點，一旁還有山友特別印製護貝的簡要說明：車籠山 H 438M。

這三角點還真是會躲藏，和山友們玩起捉迷藏，尋找還真得費一番工夫，總算攻頂成功！

依原路返回，來到 1.7K 處右轉，進入



- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 1 貼著白色磁磚的紅仔上天景觀台。 |
| | | 4 | 2 貼心的指示牌，也提醒山友懂得農忙苦勿摘果，累積大功德。 |
| | | 5 | 3 串串紅橘色的炮仗花迎接山友歸來。 |
| | | | 4 穿起披風的鳳梨，宛如俠客聚集。 |
| | | | 5 通過逍遙亭即是布滿百香果的無患子景觀台。 |



北勢坑登山步道，首先遇到的是通過逍遙亭抵達的「無患子景觀台」，倒是未見無患子，而是由百香果搭成的棚架；繼續往下為「北勢坑景觀台」，來到平緩的三叉路口，右轉是前往貓頭鷹步道及老樟樹，但我們回程是往左轉。

快到達登山口處，經過一道場，左側一整排纍纍成串、非常討喜大橘紅色的炮仗花，宛如整片橘紅色瀑布，耀眼奪目，讓這趟車籠山之行回味無窮。🌿



陳慧坤

堅持自己的路程

探究美的正確方向

陳慧坤與家鄉龍井

文、圖 / 駱致軒

「堅持自己的路程，探究美的正確方向，能獻身於美術的教育與創作，樂而忘憂，不知老之將至矣！」——陳慧坤



陳三綱堂是陳慧坤《故鄉龍井竹坑》畫作的主建築。

超過一甲子的人生智慧，陳慧坤（西元 1907 年 -2011 年）將自己 105 年的生命奉獻給教育與創作，在臺灣美術史上留下美好的作品。西元 1907 年生於龍井鄉的陳慧坤，自小失去雙親，靠著祖母的撫養與鼓勵，在藝術領域中尋找自身的價值，是臺灣少見深入理解東西洋美術思潮，創作融合西洋油畫、日本膠彩畫與中國水墨畫的研究型畫家，他畫歷豐富的一生，彷彿像是臺灣近代美術史的一部縮影。

陳慧坤的藝術血脈，啓蒙於父親陳清文常常臨摹的《芥子園畫譜》，幼年總是跟隨著父親一起臨摹，喜歡畫門神、灶神的他，更喜愛捏塑「土人兒」。小學四年級，陳瑞麟老師發現陳慧坤的藝術天分，不僅鼓勵他堅持藝術創作，更以黃土水保送進入東京美術學校的前例，激發他的留學夢。然而，就在這段期間，陳清文英年早逝，2 年後母親也因病過世，留下哥哥陳永珍、陳慧坤、弟弟陳瑞珍及妹妹陳媛，由祖母撫養。

西元 1922 年，陳慧坤考入臺中州立臺中第一高級中學，正式開啓藝術學習；就讀中學的他，周末總是不辭辛苦，步行往來臺中州與龍井兩地，只為了照顧年幼的手足。家人間的羈絆，讓陳慧坤心甘情願地陪伴，也在往來兩地的路途中，靜下心來感受自然、土地色彩層次的變化，讓陳慧坤對於藝術的觀察更加細膩。

懷抱著留學夢的陳慧坤西元 1927 年自中學畢業，隨即赴日進入川端畫學校（かわばたががっこう）研習素描。隔年（西元 1928 年）他以素描滿分考取東京美術學校（とうきょうげいじゅつだいがく）師範科正取及油畫科備取，當時陳慧坤的素描科由田邊至（たなべさんへ）教師評分，獲得滿分的分數，打破了該校的紀錄。西元

1930年，陳慧坤美術學校畢業，但因日本局勢不穩定，與當時仍就讀東京女子美術學校(じょしびじゅつだいがく)的妻子郭翠鳳回到臺灣，繼續油畫創作，他以臺灣為題，企圖以高更(Paul Gauguin)的風格描繪在地風俗、原住民文化，後因調色卡關因而放棄油畫，改以東洋畫創作參展。

西元1947年8月，陳慧坤受聘省立臺灣師範學院(今國立臺灣師範大學)美術系講師，當時學校邀請溥心畬由中國大陸來臺擔任國畫老師，就近觀摩其構圖及用筆，對他日後國畫畫風影響甚深。西元1953年，陳慧坤升任師範學院教授，但體內的繪畫靈魂，不斷驅使他多元學習。任教幾年後，他嚮往國外的藝術教育，於是在西元1960年赴法進修考察美術教育，頻繁進出美術館閱覽美學經典，並行走歐洲西班牙、義大利、比利時、荷蘭、德國旅行寫生，累積藝術能量。

西元1961年回國後，陳慧坤始有計畫地進行「研究性」畫作，先以一年的時間嘗試那比派的畫，然後分別以三年的時間，從事野獸派和立體派的畫，西元1969

年陳慧坤再次赴歐，在巴黎停留四個月，這時，陳慧坤對於東洋畫、國畫，以及西洋畫的古典派、印象派、那比派、野獸派、立體派等各派的技法，已有相當的認識並能以融會貫通，因此，「盡可能的放任自己去自由自在的畫」。在西元1969年之後的15年間，陳慧坤五度出國旅行寫生，去了許多不同國家，也畫出不少出色的作品。也將繪畫心得，帶入課堂中，與學生分享。服務美術教育超過四十年，退休於國立臺灣師範大學美術系，作育英才無數，不僅對於美術教育不遺餘力，更親自編撰美術教科書、設計美術教材、發表專文，耕耘臺灣藝術。

第一屆國家文藝獎得主鄭善禧，就是陳慧坤的學生。鄭善禧曾這樣回憶陳慧坤：「老師教學任課至為認真，往往都是先同學們到教室去，而學生走後才回家，在退休兼課前的日子，依然不變。」

陳慧坤曾兩度喪偶，及至第三任妻，家庭才得美滿，晚年獲頒國家文藝獎，走過多個國家，融合膠彩、水墨、油畫多種技巧，以獨特的繪畫風格，畫出對大自然

的歌頌，如《阿爾卑斯山》(西元 1973 年)、《姬路城(一)》(西元 1981 年)、《龍井故鄉》(西元 1928 年)、《能高瀑布》(西元 1951 年)、《玉山第一峰》(西元 1972 年)，也有捕捉細節入微的人物寫生、動植物寫生等作品。

其中，陳慧坤曾在西元 1928 年及 1985 年，分別以《龍井故鄉》與《故鄉龍井竹坑》，展現不同心境下對故鄉的描述。《龍井故鄉》是陳慧坤創作初期僅有的三幅油畫之一。從平穩的構圖和寫實的景物表現中，已可清楚窺見陳慧坤紮實的素描根基。強烈光影反差的效果，更將中臺灣烈日下特有的耀眼感受表現無遺。西元 1928 年，正式陳慧坤從日返臺的時間，旅外多年的他重回故鄉，對家的回憶湧上心頭，也因此有了這幅感情豐沛的作品，更是陳慧坤非常珍視的作品之一。

時隔 58 年，陳慧坤以龍井的陳家祖厝為核心，展現出明亮的色調與平靜無波的心境，畫面中央的黃花團簇，與一旁色彩飽滿的傳統三合院建築相互呼應，鮮明的視覺景象，正如龍井地區給人的感受，

寧靜且熱情。《故鄉龍井竹坑》展現出的活力，是透過堅毅的筆觸傳達；畫面結構的排列與堆疊，是歷經多年經驗的集大成；而和諧、寧靜的畫面，彷彿透露出作者對人生雲淡風輕的回首，與對故鄉如如實實的情感。

曾於 80 自述中表示：「堅持自己的路程，探究美的正確方向，能獻身於美術的教育與創作，樂而忘憂，不知老之將至矣！」陳慧坤「求真」、「求善」、「求美」的執著精神，展現在 105 歲的人生當中。喜好藝術、熱愛藝術的他到老都不曾中斷創作與學習，一生當中以藝術相伴，留下了許多美麗的創作、描繪了臺灣的風景，用藝術成就一生的美好。

西元 2003 年陳慧坤獲頒國家藝術獎的感言：「對我來說，藝術創作是一生的精神糧食，而得獎則是餐後的甜點，有了精神糧食和心靈甜點，應該就是完美的人生了吧！」或許，就是他藝術人生的最完美寫照。🎨

淨零排放 台電公司 台中發電廠碳捕捉實驗園區

文 / 編輯部 圖 / 台電公司綜合研究所



台電公司綜合研究所在台中發電廠內設立國營事業首座碳捕捉實驗園區。

淨零排放 全世界的目標

2050 淨零排放目標在前，企業、個人都是減排的重要關鍵人物。綜觀世界，蓬勃發展的減碳新科技不斷被開發，全球首富馬斯克（Elon Musk）更曾在西元 2021 年初祭出一億美元獎金，鼓勵個人或團體研發最佳「碳捕捉技術」，舉行 XPRIZE 碳捕集大賽（\$100MXPRIZE for Carbon Removal），尋找捕捉二氧化碳（CO₂）的方法。比賽分階段進行，參賽團隊應展示現有的每年去除 1,000 噸二氧化

碳的技術方案，同時要以除碳 100 萬噸的規模建模進行成本估算，證明未來如何實現每年 10 億噸二氧化碳去除的長遠目標，以贏得該筆獎金。

西元 2021 年 11 月，XPRIZE 基金會公布「碳去除競賽」（Carbon Removal Competition）學生組的優勝者共 23 個團隊獲得。西元 2022 年 4 月，第一批里程碑大獎獲獎名單公佈，來自澳洲、加拿大、法國、冰島、肯亞、荷蘭、菲律賓、英國和美國的 15 支隊伍，平分 1,500 萬



美金的里程碑獎，同時有 25 支學生團隊分別獲得 20 萬美元的支持。比賽的計畫必須持續進行，在西元 2050 年，碳捕集的優勝隊伍前三名，將分別獲得 5,000 萬美元、2,000 萬美元、1,000 萬美元的獎勵。

電廠減碳 身體力行

碳捕集成為國際火熱的討論議題，臺灣身為全球一分子，當然不能置身事外。台電公司身為臺灣電力供給者，為減少火力發電機組的碳排，早已著手研究碳捕捉，從南部電廠的生物固碳法，讓微藻吸取燃氣機組排放的二氧化碳，繁殖具有經濟價值的藻類，並將營養素萃取提煉做成保養品，或利用剩餘藻渣作為發電用生質燃料。

另一方面，台電綜合研究所也在台中發電廠 9 號機組旁，設置碳捕捉實驗園區，深研降低燃煤機組的電力排碳。不過，二氧化碳是無色無味的氣體，要如何捕捉，必須設置一個封閉性的空間及管線，以及儲存容器。深研碳捕捉技術多年的台電綜合研究所楊明偉博士說明：「首先，我們把電廠排出的尾氣透過管子引入試驗設備，再透過以沸石吸附或是液體吸收兩種



方式，把二氧化碳先抓下來，再透過熱或壓力把二氧化碳分離、純化後，先儲存在鋼瓶中，等待後續利用。」

簡單來說，就是從電廠排放的氣體中分離出二氧化碳，將其他比較乾淨的氣體，回排到煙囪裡面。二氧化碳被吸附在固態或液態的吸附劑中，再利用真空或者降低壓力的方式把二氧化碳取出，加壓存放在鋼瓶中，再進行日後的應用及研究。而碳捕捉技術分為物理及化學 2 種模式，物理法吸附快，但捕獲量少；化學法則是利用鹼性溶劑來吸附二氧化碳。台電公司的減碳技術園區在西元 2025 年到西元 2026 年左右會完成，完成後預計可捕獲二氧化碳兩千噸，10 年目標則是在西元 2035 年左右，可以捕獲一百萬噸。

碳捕集成為國際火熱的討論議題
臺灣身為全球一分子
當然不能置身事外

捕碳再利用 為產業增值

微藻固碳可以進行經濟產品的產出，那麼，台中發電廠的碳捕捉技術要如何提高二氧化碳的應用？楊明偉說：「二氧化碳是導致地球暖化的主要氣體，相對的，我們可以利用它來打造溫室，建立『碳捕捉溫室』，讓溫室來培養農作物。」

過去從事農業要看天吃飯，現在結合智能創新技術的溫室設施，不但不怕風雨，還能讓務農更輕鬆。碳捕捉技術，希望能結合臺灣各產業，妥善利用二氧化碳。臺灣農產品輸出品質穩定，但需要克服越來越多變的氣候變化，臺灣特殊的高溫潮濕氣候、多變的地形，若能打造生長環境穩

定的聰明溫室，對農業發展絕對是一大利多。未來，或許在台中發電廠碳捕捉實驗園區能看到溫室栽培的「中火草莓」，如能產出品質穩定的草莓，或許能推廣到其他高經濟價值的農作物栽種，讓溫室水果，成為台中發電廠另一大特色。

碳捕捉再利用是碳捕捉實驗園區的目的之一，另一項重要的實驗方向，是二氧化碳封存技術。

二氧化碳封存

前述所提捕獲到的二氧化碳，透過高壓進行壓縮，轉換為液態，透過管線、船舶等方式運輸至封存場址進行封存。封存

- 1 | 2 | 3 | 1、2 | 台中發電廠碳捕捉實驗園區。
3 | 經濟部次長台電公司代理董事長曾文生（左三）及總經理王耀庭（左二），合影於以碳捕集設備打造成結合科技感互動與聲光展示的「超擬真」模型前。



方式可分為：地質封存、海洋封存、礦化封存三種。地質封存，意思是將二氧化碳注入到深部地層內的岩石孔隙內，如耗竭油氣層、深部鹽水層、煤層等；海洋封存，是指將二氧化碳注入海洋，使其溶解入海水中或是形成固態二氧化碳水合物、液態二氧化碳湖等；礦化封存，則是使二氧化碳與金屬氧化物（如氧化鎂、氧化鈣）進行反應，形成碳酸鹽類礦物（如碳酸鎂、碳酸鈣）。在三種方法中，礦化封存的安全性最高，但反應所需時間長，且需要大量原料，不適合大量封存二氧化碳之用。而海洋封存由於有導致海洋酸化的可能性，或因洋流擾動而使二氧化碳失去隔離狀態，對海洋生態系統造成危害，此項技術可以說風險極高。因此，地質封存為目前最接近實用且可行性高的封存方式。

目前台電已經通過環評初審，將利用台中發電廠廠區內約一公頃空地，設置液化二氧化碳儲槽，以及在地上鑽兩口井：一口注入用、一口監測用，預計每年灌注 2,000 公噸二氧化碳至地下鹽水層。10 多年前，台電公司與中油公司便曾在彰濱工業區的台電用地展開碳封存實驗，無奈當時引發民衆擔心誘發地震，致使實驗中止。為了映證該地區地質條件適合封存，台電團隊花了兩年時間，向下挖掘 3 公里，取出勘岩心樣本研究，得到該區地質條件穩定又有孔隙，適合封存。根據初步研究，



楊明偉博士（中持麥克風者）是台電綜合研究所推動碳捕集技術的重要人物之一。



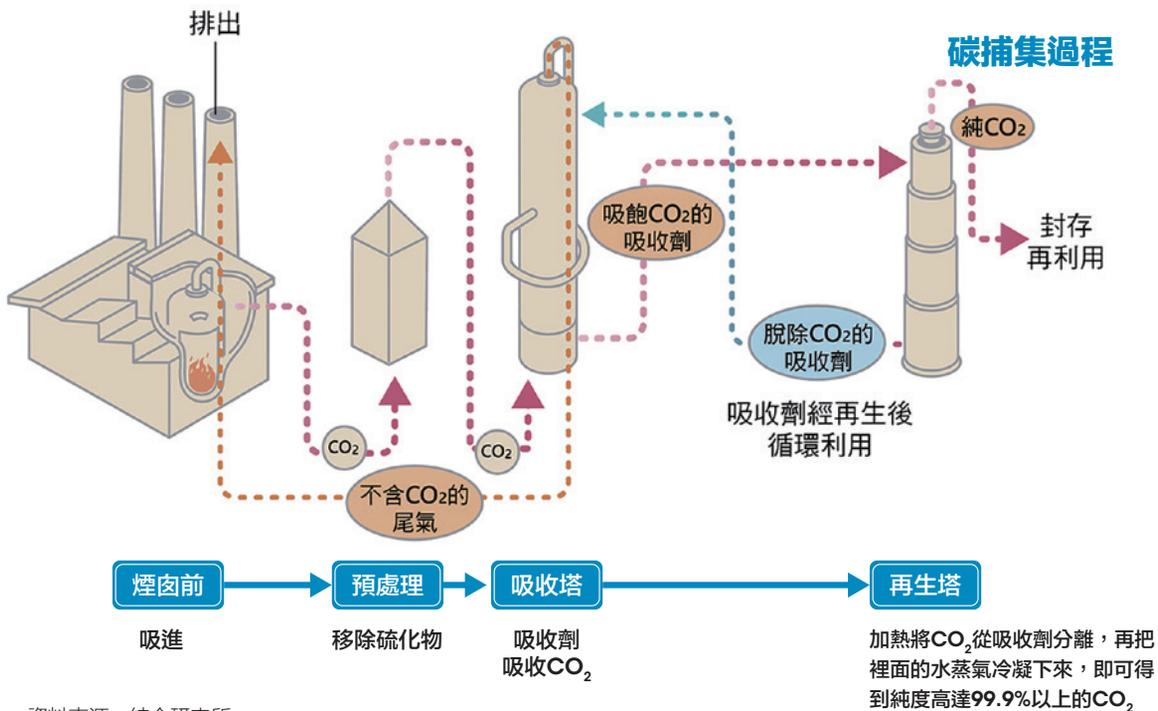
將二氧化碳透過吸附方式後，再由鋼瓶儲存的碳捕捉設備。

岩層至少可儲存 150 億噸二氧化碳，相當於整座台中發電廠 500 年的排碳量。

儘管研究結果帶來令人振奮的消息，但碳捕捉封存要能夠在臺灣具體落實，仍須面對人才、技術、資金、土地面積及法規等相關資源的完善，才能達到預期的碳封存水準。

資金技術法規到位 碳封存更有效

目前臺灣地區的碳封存計畫，除了國



營事業著手進行外，許多民間傳統產業亦加入行列，但相較於國外碳捕捉計畫，不僅規模相對小，資金成本也相對高昂，對於企業而言無非額外的負擔。另臺灣土地面積受限，要能夠取得足夠的碳封存場域，必須讓碳捕捉效率提高，縮小二氧化碳體積，才能有更好的成績。

最後，必須健全碳捕捉封存的相關規定，明訂規範及標準，業者才能與民衆溝通，讓碳捕捉封存，成為全民共識，封存可從燃煤、燃氣發電廠或工廠排放氣體中捕捉二氧化碳，灌注於合適場址數公里深處地層，讓二氧化碳不再回到空氣中。

台電公司自西元 2008 年開始投入各種二氧化碳捕集技術研發，如溶劑吸收技

術及固態吸附技術。西元 2019 年開始將研究成果應用於實際煙氣的捕集試驗，並測試各種程序策略，最終進行年度長期運轉測試，其捕集後濃度可高達 99.9%。並於西元 2021 年開始針對水氣平衡、熱流整合、控制程序等進行改良，隨後進行二代機之各項程序測試，以提升碳捕集效能與核心能力。

未來，台電將成立台中減碳技術園區，園區內將包含小規模碳捕集廠、植物工廠、教展中心等場館，展示園區內每天捕集的二氧化碳及植物栽植成果，透過資料整合，透過影音、互動模型等方式，展現給民衆，讓外界更認識台電公司在碳捕捉及封存技術上的成果。

空氣清新的好推手 台中發電廠新增 燃氣新機組

文、圖 / 編輯部





應中部地區用電成長，區域電源已不足，加上民衆減煤減排期待，台電公司推動「台中增氣計畫」以氣換煤，於台中電廠廠區內，規劃設置 2 部 130 萬瓩燃氣複循環機組，另包含一船席之液化天然氣 (LNG) 接收碼頭及 5 座液化天然氣 (LNG) 儲槽，是兼顧穩定供電及環境保護的雙贏最佳做法。台電積極進行各項工

作，力拼第一部機民國 114 年，第二部機民國 115 年上線發電，也承諾只要第一部燃氣機組民國 114 年順利上線，願於民國 115 年啓動拆除 2 部燃煤機組及 1 根煙囪。台電公司將全力以赴，讓市民不用在充裕電力與良好空氣間二選一。

燃氣發電事供電穩定，減碳又減空汙的重要選項，是推動再生能源的最佳夥伴之一，利用燃氣機組發電有起停快、排放低、效率高三大優點。燃氣機組具有快速起停及高升降載率的特性，是支援間歇性再生能源與提供穩定電力的最佳夥伴；燃氣機組空汙排放及排碳都較燃煤機組低，其中碳排約是傳統燃煤機組的一半左右；未來台中電廠 (中火) 新一代燃氣複循環機組，效率可達 64%，是傳統燃煤機組的 1.5 倍以上。

新增燃氣機組 提供擴大減煤條件

國家面臨能源轉型，台電公司為維持供電水準，必須新增燃氣機組，才能提供燃煤退役的空間。民國 107 年起，通霄發電廠 3 部燃氣機組 (裝置容量共 267.78 萬瓩) 陸續上線，再加上民國 109 年完成通霄發電廠對外輸電容量擴充 100 萬瓩，提供近年來台中發電廠擴大減煤條件。因為苗栗通霄增氣，才能成就台中電廠減煤。

早期台中發電廠內調度用的運煤火車頭。



為區域用電平衡
台電於北中南地區
加速推動興建燃氣機組
台電積極興建燃氣機組
可兼顧區域供電平衡及提供擴大減煤條件

為兼顧區域供電平衡及提供燃煤電廠擴大減煤條件，台電公司於北、中、南各地區推動燃氣機組興建計畫，包括協和發電廠 2 部機目前正推動環評中，通霄發電廠 5 部機則於民國 110 年 4 月 28 日通過環評，增氣減煤再往前邁進一步。而目前新擴建的大潭發電廠 3 部發電量共 316 萬瓩燃氣機組、台中發電廠新建的 2 部燃氣

機組，以及興達發電廠 390 萬瓩，未來都將上線支援，讓燃氣機組成長，支撐電源供給。

隨著近幾年臺中市招商投資金額越來越高，臺中的用電量持續增加，已超過台中發電廠的發電量。臺中市的經濟發展快速，商辦工廠民生等，這些都需要充足的電力來滿足，臺中市亟需要新的電源供應。

同時，台中發電廠的用煤量逐年降低，空汙排放也減少近 6 成，預計 2 部燃氣機組上線後，排放可降為近 8 千公噸。

現階段仍須燃煤機組支援發電

台中發電廠目前仍維持 6 部機組的運作，原因無他，就是「穩定供電」。臺灣地區在 2025 必須將燃煤發電比例降低至 30%，2050 淨零碳排，必須利用燃氣發電。然而，在尚未完全汰換之前，燃煤機組必須力保供電穩定。燃煤發電需要燃料，燃煤需要地點存放，室內煤倉就是一個好選擇。

目前，台中電廠已將原有煤場興建兩座室內棚式煤倉，分別為高 55 公尺，寬 110 公尺，兩座煤倉總儲煤量約 115 萬噸，可因應中火所需的發電用煤儲備量。從林口、興達兩座燃煤發電廠的室內煤倉經驗，利用封閉式的輸煤通道，可降低煤灰逸散，避免對鄰近地區的空气污染，台中發電廠投入 140 億元，預定在 2024 完成煤倉效能測試及整體計畫的完工。

而臺灣的煤仰賴國外進口，必須採用卸煤船將燃煤運輸到卸煤港口，以臺灣地區而言，北中南各有卸煤碼頭。而台電台中電廠每年需用 1,200 萬噸燃煤，必須在臺中港卸煤，然而近期因臺中港 101 及 102 號兩座專用碼頭不敷使用，每年均需付出數億的運煤船滯港費。為解決卸煤碼



頭使用問題，鄰近台中電廠的 104 及 105 號碼頭，是具有卸煤的功能，業者與台電協商，在煤炭自船上卸下後，再用卡車載往台中電廠煤倉，但因卡車載煤過程中，恐怕會引起揚灰造成空汙，而且恐有違反環評承諾的可能，台電公司在重重考量之下，仍未與業者達成共識，咬牙苦撐，繼續支付高額的滯港費。

為達成台灣 2050 淨零目標，燃氣機組將是未來的趨勢，台中發電廠，也積極努力更建新機組，並在現階段維持燃煤機組的穩定運作，提供臺灣能源轉型及好空氣品質的新方向。🌱

1 | 2

1 | 台中發電廠的鍋爐機。

2 | 台中電廠的發電機組。



搬不走的郵局

文、圖 / 吳昭明

信箱間在創校之初為「奧柏林室」
一到聖誕節，卻搖身一變，成了聖誕舞會的場地

整理書櫃時，無意間從布滿灰塵的書堆裡找到兩張就讀東海大學時的邀請卡，一張是西元 1977 年剛入學不久，由高中校友會舉辦的迎新活動，另一張則是四年後的西元 1981 年，由系上學弟妹為我們籌辦的畢業歡送會。

這兩張紙卡都僅約名片大小，卡片一角留有當年我在學校郵局的信箱號碼。看

到這三位數的信箱號碼，不禁讓人想起座落在校園內的東海郵局，它曾伴隨我度過難忘的青春歲月。

據說，郵局的信箱間在創校之初為「奧柏林室」（源於美國奧柏林學院捐助興建），主要用途是自習室，但一到聖誕節，卻搖身一變，成了聖誕舞會的場地。

我在大度山唸書時，還沒網路這玩意，

魚雁往返是主要連繫工具。這隻「魚」可能會貼上郵票(家書)，也可能不必貼郵票(校內傳遞)；總之，中午下課後，大家都會不約而同往郵局匯聚，抱著滿懷期待的心，「擠」到自己的信箱前去拿信，一時間，人來人往，處處充滿遊子情。

對我來說，郵局是心情轉運站，喜怒哀樂全藏在那個小小信箱裡……

我會收到父母的叮嚀：「…天冷了，山上風大，記得要多加件衣服…」

也會收到妹妹的央求：「…哥，我看到一支喜歡的網球拍，但它好貴…」

還有來自野鳥社：「週日大肚溪賞鳥，上午六點半校門口集合。」

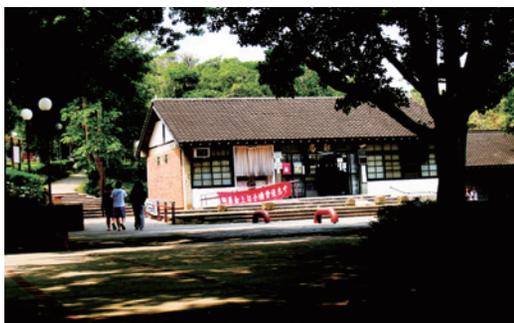
也有來自高中校友會：「迎新活動登場，從陽光草坪走到夢谷。」

偶爾，會有心儀女孩的應允：「…好啊！那就約在西餐廳…」

當然，也有婉拒的消息：「…抱歉，今晚有約，無法下山…」

西元 2020 年歲末，中華郵政為了將服務區域擴大到鄰近社區，將郵局搬離了校園，身為東海人的我，非常不捨。如今，郵局雖已搬遷位置，卻搬不走它留在我心裡的「住址」，因為，小小信箱塞滿了我許多青澀的回憶啊！

我的 BOX488 信箱，好想再去打開它！



附記

東海大學郵局成立於西元 1956 年 9 月 6 日，創校隔年便設置，是全臺第一個校園郵局。近年來隨著電子網路興起，郵件量縮減，加上辦公空間狹小，遂於西元 2020 年 11 月 2 日搬離東海校園，遷移至臺灣大道四段鄰近東海商圈的臺中電腦備援中心 1 樓營業。

1 | $\frac{2}{3}$

1 | 已搬離校園的東海大學郵局（吳昭明繪）。

2 | 全臺第一個校園郵局

3 | 東海郵局伴隨我度過難忘的青春歲月。



基隆雨韻合唱團至台電北部展示館表演。

冬季音樂饗宴

來自台電北部展示館的歲末祝福

文、圖 / 編輯部

北海岸的萬里、金山、石門，是國際金標認證的萬金石馬拉松路線，每年吸引上萬名選手同場競技，飽覽山光水色。台電北部展示館就位於這條金標賽道邊，坐擁面山靠海的美景。北展館不僅是北海岸推廣電力科普的重要據點，寬闊友善的空間，也成為許多自行車騎士的中途休憩地點。

從室外空間的輪軸展示到室內展場的電力知識，都可看出台電對於電力宣導的用心。兩層樓的空間，一樓設計以常設展為主，包含資訊區、電從哪裡來、核能發電、核能安全防護、世界核能記事等五個展覽區，讓參觀者了解核能運作方式以及核能發電的價值，也透過世界各國的電力

現況，了解核能發展趨勢。

二樓則是設有多元發電、全球暖化及低碳樂活、電力補給站、藝術空間畫廊等四個展覽區。介紹臺灣目前的能源結構，以及多種能源發電，結合全球暖化及低碳議題，讓參觀者反思自身對環境的責任，共同保護得來不易的資源。北展館不僅只推廣電力，也開放展示空間，力邀在地藝術家於展場內二樓的藝術空間畫廊策展，每季更新，拉近展覽館及地方的關係。

深耕在地的北部展示館，在西元 2023 年末，與金山高中管樂團、基隆雨韻合唱團合作，舉辦冬季音樂饗宴，在濕冷的冬季中，帶來溫暖及歡樂的氣氛。金山高中管樂團是由一群擁有樂團夢想的高中生所



台電北部展示館位於新北市萬里區，占地面積廣泛，以推廣電力科普為主要展示。



金山高中管樂團在台電北部展示館的演出。

組合而成，活躍於全國音樂比賽中，並屢獲佳績，也常受邀於各項活動中表演，去年冬季，管樂團齊聚北部展覽館，邀請地方民衆來趟音樂之旅。活動當天，齊聚二樓 3D 放映室。類禮堂的座位空間，讓管樂團的樂聲更集中，聽者在座位聆聽，也能得到舒適的體驗。

基隆雨韻合唱團，是發跡基隆，成立於西元 1960 年的老字號合唱團，以男女混聲的合唱團，也是目前臺灣成軍最久的民間合唱團。透過悠揚的歌聲、默契絕佳的合音，帶來一系列的聖誕流行歌曲串燒，宏亮的歌聲，繚繞北展館，穿透一樓大廳，為民衆注入節慶的溫馨氣氛。一連串的樂曲饗宴，北展館用音樂禮讚，讓北海岸充滿悠揚樂聲。

台電北部展示館希望自身定位不僅是電力教育的科普教育中心，更可以成為北海岸居民的休憩場所，讓周圍居民平時能悠閒地來喝杯咖啡、閱讀書籍，享受片刻

寧靜。未來，北展館也將持續規劃在地展演與藝文活動，以期使北展館豐富館內活動、增加來訪人流與強化在地連結。📍

台電北部展示館參觀資訊

地址：新北市萬里區野柳里八斗六十號

電話：(02)24985112~3

開放時間：開放時間為周二至周日，每日上午 8 時 20 分至下午 4 時 20 分（周一 / 農曆除夕、初一及初二休館）
票價資訊：全館開放免費參觀，有免費導覽解說，歡迎組團或個別前來參觀。

開車前往

1. 國道 1 號：高速公路→八堵交流道下→往萬里 / 金山方向→臺 2 線 45 公里處「臨海橋」左轉
2. 國道 3 號：高速公路→基金交流道下→往萬里 / 金山方向→臺 2 線 45 公里處「臨海橋」左轉
3. 基隆市區：西行→臺 2 線 45 公里處「臨海橋」右轉
4. 淡水市區：往金山方向→臺 2 線 45 公里處「臨海橋」左轉
5. 陽金公路：臺 2 甲線金山右轉→臺 2 線 45 公里處「臨海橋」右轉

大眾運輸

1. 搭國光客運 1815 線，於「台電北展館」站下車。
2. 搭基隆客運 953 線、1068 線，於「台電北展館」站下車。
3. 搭淡水客運 790 線、862 線，於「台電北展館」站下車。



春

福

使用電熱水瓶
要注意是否有節能標章
否則老舊電熱水瓶維持保溫狀態
一整天耗電量可能比冰箱還多

若需要時時備熱水飲用
也可用快煮壺在短時間內將水煮沸
再搭配不插電的保溫瓶儲水
可減少用電時間 又時時有熱水
不只省電 也省荷包



福

買福袋前的5要知

- 1 要知：業者的基本資訊，例：業者名稱、消費者服務專線等。
- 2 要知：業者販售福袋辦法，包括販售的期間、數量、程序、購買限制。
- 3 要知：福袋內基本(機率)商品的名稱、品牌、規格、數量及機率商品購得的機率。
- 4 要知：福袋內瑕疵商品的退換貨方式。
- 5 要知：應繳稅金的商品項目、商品價值及稅率。



零售業販售福袋定型化契約
應記載及不得記載事項



購買禮券 5要看

- 1 要看：發行人基本資訊：名稱、地址等；如是第三人發行，應提供實收資本額及實際商品(服務)提供者基本資訊。
- 2 要看：使用方式。
- 3 要看：採行之履約保障方式，例如銀行足額保證、信託等。
- 4 要看：退券時，有可能需付手續費(不超過返還金額的3%)。
- 5 要看：不能記載「使用期限」或「未使用完的餘額不得消費」等限制。



商品(服務)禮券定型化契約
應記載及不得記載事項

放飛自我 · 享受輕而慢的旅行吧

文 / 張靜安 圖 / 編輯部



太陽每天都將落下，你可以選擇不去看，也可以讓自己置身於美景中

西元 2014 年上檔的美國傳記冒險劇情電影《那時候，我只剩下勇敢》(Wild)，在當時引起廣泛回響。這部改編自美國女作家雪兒·史翠德 (Cheryl Strayed) 西元 2012 年以自身經驗撰述並出版的回憶錄《Wild: From Lost to Found on the Pacific Crest Trail》。講述雪兒·史翠德在遭遇母親去世、婚姻破裂後，背上背包踏上太平洋屋脊步道 (Pacific Crest Trail) 長達 1,100 英里的遠足之旅，以求治癒自己的冒險故事。

雪兒·史翠德 6 歲時，生父從生命缺席；22 歲，母親過世，姐姐和弟弟因悲痛漸行漸遠。在傷痛的占據下，她開始沉淪在毒品與情欲中，導致婚姻緊接著破裂、一無所有，於是她做了最衝動的決定——徒步走太平洋屋脊步道，開始人生的許多「第一次」。啟程前往一個一直知道它在那裡，卻從未造訪過的世界，背著自己連提高一公分都沒辦法的超大背包，置身無垠的荒野中，當時的雪兒懷抱一個希望，期盼一切變得不一樣。

沿途歷經原野上的響尾蛇、黑熊、酷

熱氣候與破紀錄的大雪封山，坦然接受步道上的美麗與孤獨。1,100 英里的路程一層一層剝開史翠德的痛處，卻也奇跡似地療癒過往的傷口。

「一個人從旅行中得到多少，不在於他去過多少美麗的地方，而是他在一個地方發現了多少美麗的故事。」——艾倫·狄波頓《旅行的藝術 (The Art of Travel)》。

我們或許不需要經過電影主人翁那樣瀕臨崩潰的人生階段，才被迫放下一切，背起一身行囊走向極緻淬煉以尋求身心療愈的旅程。或許有時，我們更想享受寧靜的片刻？

疫情發生三年多來，不少人壓抑許久，解封後便開始出現所謂的「報復性旅遊」。但擁擠的人潮、到熱門景點打卡、把各種行程塞滿，真的是我們想要的旅行嗎？現代人在工作與生活間繁忙穿梭，不一定有時間走出戶外，擁抱大自然。了充分利用時間，所謂的旅遊常是跟隨著人潮匆忙踩點、在各大知名觀光景點打卡拍照，從假期回到正常生活後，往往是另一種身心俱疲的積累。

隨著疫情趨緩，人們漸漸回到日常步調，歲末年終的此刻有沒有想過，用一場『輕、慢旅行』展開與自己，或與親密夥伴迎向下個年度身心安頓的起步？

『慢旅行』疫後開始受到歡迎，它推崇貼近自然、放慢腳步、鬆弛身心，拉近旅行與生活距離的旅行方式。透過緩慢的步調造訪該地，無壓力地慢遊讓旅人得以充分飽覽自然美景的同時，融入當地文化特色，以斬新的視野尋找一種新的生活方式。

Travel Less, See More，放慢腳步鬆弛身心享受旅行

『慢旅行』（Travel slow down）是由西元 1980 年義大利人的慢食活動所發展出來的實驗概念，並獲得廣大共鳴。義大利社會運動家 Carlo Petrini 在西元 1986 年提出口號與行動，最初是因為抗議美式速食（Fast food）連鎖店在羅馬市中心西班牙階梯（Scalinata della Trinità dei Monti）成立分店而起，進而





延伸至對「好品質、清潔、公平交易」食品的關注。

當時為了保護當地農產品而抵抗速食業，後來的慢活文化逐漸演變成走向親近當地人文風情的『慢旅行』趨勢。這種旅行與其說是觀光，不如說是以一種輕鬆和有意識的方式去了解當地文化。對旅人來說可以更放鬆，也是對環境和當地人更愛護與尊重。

慢旅行的旅人講究一種放鬆的思維，不追求整日滿檔的行程趕場，取而代之的是一種閒情逸致的精神愉悅。比起到處走而不深入的踩點行程，選擇慢旅行的人寧願多花點時間探索地方、人情、食物，體驗了解在地有趣的故事文化。

相較於旅行團的遊覽車，拉往一個又

一個目的地，點到點精準、多元；慢旅行的旅人可能偏愛選擇火車、公車甚至自駕的交通方式，以便能充分享受沒有壓力的旅途。它既可以鍛煉身體、飽覽風景名勝，又可以融入當地，體驗其鮮為人知的風土民情的旅遊形式，在行程中體驗深度慢遊的自在，讓旅程較為舒心，享有緩慢悠遊的樂趣，也免去長途舟車勞頓的辛苦和滿檔的制式行程，有時「好好休息」也可以是行程是之一。

在慢旅行中找回生活的感受，輕旅行讓你隨時啓程！

如果假期有限，無法允許太過奢侈的慢遊，『輕旅行』（Travel light）則是輕裝、輕便、輕鬆的「三輕」旅行方式，不見得

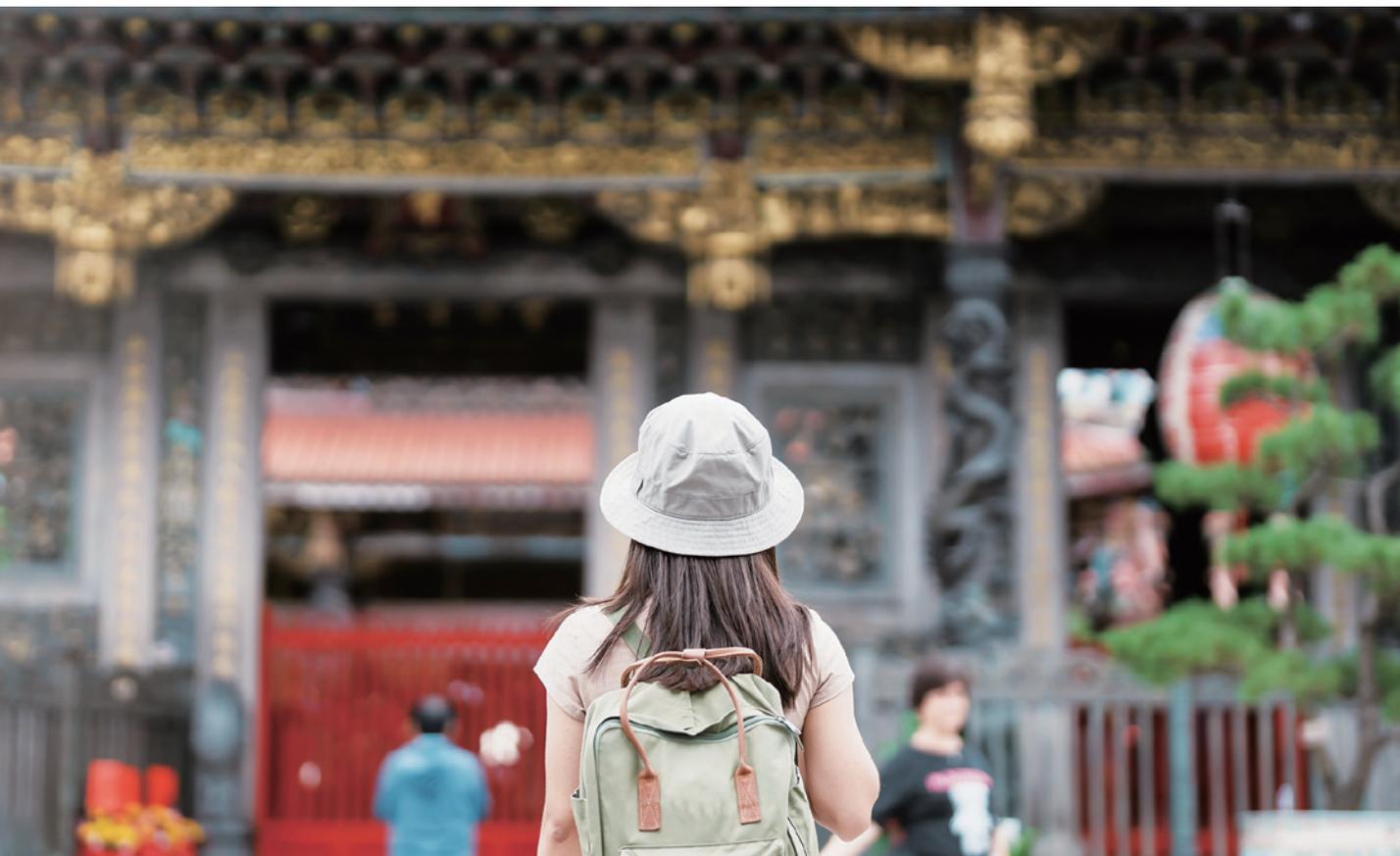
擁有可隨意支配的長假期，『輕旅行』也漸成為臺灣人主要的旅遊偏好，這類旅行通常只需要短天數行程，可能是周末放鬆休息的目的地旅遊，也可以是最夯的熱門露營，又或是城市小旅行都是近期熱門出遊選擇。通常旅行預算不高、又可在假日短天數達到身心放鬆的效果，深受不少國人的喜愛。

終日忙碌的生活，加上來自四面八方的壓力、想逃離當下遠離眼前一切煩燥喧囂的心情，每當這個時刻出現，或許正是時候該為自己好好規劃一場說走就走的兩天一夜輕旅行！

當輕旅行結合慢旅行：在旅行中找回生活感的身心舒暢

當輕旅行碰上慢旅行會如何？不是像趕市集一般的旅行，則以一種緩慢悠遊、細細品味、深深感受的方式追求旅行的愉悅感。

慢旅行，除了是行進速度的緩慢以外，還包括對一個地域長期深入的了解，而非快速草率地觀光走過。是更自由不用受時間地點安排限制，不用像按表操課般的趕行程，到處走馬看花，反而在旅行中更加疲憊，喪失了原本旅行的意義，加上輕旅行的彈性，說走就走更加寫意。





旅行與生活之間其實密不可分，像是展現自我與生活關係的鏡射。填塞過於飽滿的行程漸漸讓人食髓無味，久而久之遺失新鮮感、更遺忘期待的心。在緩步慢行的旅程中，留白使我們擁有更多的空間，去獨處反思、去珍愛生活。唯有如此，旅行本該帶给你的那份悠然的暢快感才終將久久不散，常駐於生活與心頭間。

Less is more 去蕪存菁的旅程

假如時間有限，即便選擇一日旅行（A day trip），比如北臺灣的金瓜石一日遊、九份、瑞芳、或是中臺灣彰化、臺中；南臺灣臺南高雄一日遊等，都是不錯的選擇！寶島臺灣最吸引海外遊客特點之一，就是一小時內讓你從山上到海岸，盡收眼底。一日遊特色在於短短一天當中能讓心情和身體都跳脫現狀，暫時遠離現實生活中塵囂，讓自己從焦躁的身心按下暫停鍵。



不用計畫過多，只要確認好車次和車票，抵達目的地後便可開始每一趟輕鬆無特定的行程！旅行最大的意義莫過於要找回生活中對生命價值的感受。在慢遊步調中體會旅行的當下，貼近生活與心靈的行程，行程少一點安排，所獲得的人文風情感受和體會便能更深入、更豐富一些，透過旅行重新找回理想的自己。

謝哲青的旅行進行式：始於遙遠過去，結束在不可知未來

主持兼旅遊達人謝哲青在受訪的時候曾提及，他的旅行經驗開始於童年。小時候謝哲青一家在花蓮住過一段時間，後來因家庭因素搬到高雄，但每年都會回花蓮。從高雄一路舟車勞頓，跟爸媽先搭野雞車，從高雄搭火車到臺東、再到花蓮。那段回花蓮的路，對他來說就已經是旅行了，謝哲青的旅行觀點也在那時候形成。

他分享後來所有的旅行，核心都是「回家」，都是在找尋一條回家的路，他喜歡自己輕車步履漫步在陌生的城市，體驗街頭巷弄裡的柴米油鹽，像是在童年時代隱約定下的基調。對他來講，旅行無輪是外在或精神的形式，本質都是一種自我追尋。

一切涉獵的都是為旅行做準備。而旅行的結束並不意味真正的結束。

有一次謝哲青去東京，遇到推理作家湊佳苗(みなと かなえ)的簽書會，原本不知道她是何許人也，但現場人山人海的盛況讓他印象深刻，回到臺灣後就找她的作品來讀，後來更驚艷於她的文采，成為書迷至今。所以即使不在東京，謝哲青的東京旅行也還一直繼續延伸著。問謝哲青知識跟旅行的關係是什麼？他說兩方是分不開的，而且永遠都是現在進行式。

疫情期間不能出國的這一年半，謝哲青反而有時間讓自己在回憶之中旅行。他常回憶起在古巴南海岸小城西恩富戈斯(Cienfuegos)慢旅行時所看到的街道，還回頭去找哪個詩人曾經描摩過，是切格瓦拉(Ernesto Che Guevara)，這讓他對旅行的縱深不一樣。

他也回憶起第一次騎淑女車環島！從高雄出發，才第三天就覺得自己筋疲力盡了，想放棄但覺得好丟臉，只好硬著頭皮繼續，總共花了二十幾天，沿途拜訪了許多親戚，像是尋親之旅。在某種程度上，這一趟環島串聯了自己的血脈與土地，也呼應一開始說的旅行核心「回家」。一切



按照自己的步調而行，收走就走、想停就停，旅行的本身對他來，正是絕妙的療愈歷程。

旅遊是生命養分 你必須行動的六個理由

隨著科技發達與網路的普及，旅遊世界不再是遙不可及的夢想，也不一定需要很多的資金才能出發，旅遊雜誌分享了六個無論是什麼時刻都該去旅行滋養生命的理由。

1. 最窮的時刻旅遊，可以體驗到最在地的風情

在極有限的預算下去旅遊，在景點與

交通上會選擇最在地、最便宜的方式，體驗到當地最道地的生活方式，也能欣賞到更多的街景，認識更多在地人與故事。

2. 學習將運用各項資源

不論是旅行前規劃或是旅途中，如何運用手邊有的資源來尋找需要的資訊是相當重要的，而這項能力在未來的職場上也會派上用場。

3. 與自己對話

在忙碌的社會中，團體生活無所不在，鮮少有時間與自己獨處，這時若放下腳步來一趟旅行，深度與自己對話，也許會更了解自己，抑或是發現新的自己。

4. 發掘旅行中的驚喜

不論什麼時候去旅行，都會遇上不同的驚喜，不僅是好的事物，即使是不好的事情，當下的驚喜感也常會像生根般地進駐腦海裡，久久都難以忘記。

5. 挑戰勇氣的極限

跳脫舒適圈是隨時隨地可以做的事情，勇氣是一個人出走旅行的門檻，卻也是挑戰恐懼與不安的開始，旅行的過程讓自己更加勇敢無懼。



6. 豐富的經驗與視野

旅行不只是到觀光景點打卡拍照，細細地品味在地的風情與旅遊的過程，才是豐富人生最精彩的事。

旅行中接受世界的美好與不美好、接受真實的自己

當雪兒·史翠德生命走到低谷，生活面臨空前低潮，所有信念即將崩毀之際，擺在眼前兩條路：一是向下沉淪，一是向上提升。雪兒則兩條路都走過了。經歷情緒崩潰、吸毒、懷孕、墮胎，最後與結婚7年的丈夫離婚。

走了一輪亂糟糟的生活，雪兒毅然決然獨自踏上了太平洋屋脊步道 PCT (The Pacific Crest Trail)。健行剛開始幾天，她不斷咒罵自己太輕率而想放棄，之後遇到

陌生而友善的路人朋友幫忙與鼓勵下又堅持繼續健行。走著走著，因背負著如怪獸般的大行李磨傷她的肩與臀；風吹日曬雨淋挫傷她的雙腳與雙臂；飢餓與口渴鞭笞她的身體渴望；這些之前未曾經歷過的身體折磨不但未侵蝕她的意志，還喚醒自身能量；也因為肉體上承受巨大的折磨與苦痛，讓內心深處難以言喻的傷心痛苦減輕了，進而茁壯了她。

整部影片節奏平緩，劇情就隨著雪兒健行的腳步緩緩而行，看到特殊景觀、走到休息驛站、遇到不同人物時插敘與倒敘了雪兒過往的生活：父母的婚姻、雪兒的兒時年代、與母親弟弟三人相依為命、母親病重、母親過世、墮落、離婚。慢板的



步調中，依雪兒所回想的事慢慢建構出她的人生樣貌，又依雪兒健行沿途所遇到的人、事、物凝聚成一道道別具意義的人文風光。

雪兒·史翠德所寫的回憶錄 (Wild) 出書後，受到廣大回響，一次歐普拉 (Oprah Gail Winfrey) 在節目中訪問雪兒，她問：「這趟徒步之行教了妳什麼？」雪兒·史翠德回答道：「『接受』。我必須接受時數的事實、哩數的事實、夏天的事實、人生的事實…一遍又一遍。我發現一旦接受所有的難題，其他所有的事就會跟著退讓幾分。每踏出一步，就會引領我踏出下一步，下一個真相也跟著自己揭開。

人生的課題裡，會受苦、會心碎、會

有難題，它們是人生的一部分。光是體會到這項事實，對我就意義深遠。」她說：「人需要的不是「逃避的出口」，而是「面對的入口」。」

農曆新年期間將至，你規劃了什麼在這難得的假期呢？相較於熱門景點的人山人海，不妨尋思個輕車熟路的鄉間小鎮，來一次身心靈的輕而慢的旅行，用輕盈的步調、放鬆的心情，送給自己一個未知的禮物開啓新一年的到來，就從收穫你眼前的『接受』開始。🌱



不疾不徐 沉潛躍進的心靈力量

文 / 墨客 圖 / 編輯部

前陣子，到芬蘭參訪，期間，和許多芬蘭朋友、師長、孩子對話，深深發現，芬蘭有許多值得我們學習之處。回到臺灣，整理這些參訪思緒時，我發現，芬蘭的生活及教育，都有獨特的風采，是值得我書寫與分享的。也難怪乎，無論是教育界、建築界、設計界…等，都會到芬蘭參訪，藉以提升自己的思想與品味。

信任，整體的社會氛圍

那一天，公務之餘，我隨興走到芬蘭

火車站，我驚訝的發現，我沒有刻意去找剪票或售票口，卻能自由出入月台與車廂。關於這一點，其實在許多歐洲的書本中，都有提過這樣的理念，但我仍是不敢置信地問了在地人，他們語氣輕鬆地說：「他們不需要剪票口，每個乘客對自己的行為負責、誠實，自己買票、自己上車…」此刻，我心中湧起了許多想法，或許有一天，臺灣也可以做到這樣的精神吧！

步行「參訪」完火車站之後，我繼續走到超市，我再度驚訝地發現，他們的蔬



菜水果，都是由自己挑選、自己裝袋，裝完袋之後，再自行拿到旁邊的磅秤上按鍵秤重。一開始，我不太知道怎麼操作，旁人以為我是要刻意貪小便宜之類的。所幸，經過一番解釋之後，我終於明瞭其中的意義了。不只芬蘭，在歐洲許多國家的蔬果生鮮，都是自己貼標籤、再去結帳的，而是否會有人不誠實的亂按，應該是少之又少。一位芬蘭朋友說，倘若真的被抓到，會罰上五十倍的價錢，也可能在超市留下黑名單；因此，大多數的芬蘭人，應該都是守法的。

孩子的工藝課，信任孩子使用工具

隔天，我們參訪了一所國小，該節正好是工藝課，孩子是六年級的學生，每個孩子都專注地在製作自己的木製手工品；因為是木製的，所以免不了許多裁切的、鋸齒狀的、電刀、老虎鉗…等讓我們一看就覺得危險的物品。這時，我們幾位臺灣過去參訪的



師長，眼睛瞪著更大了，因為這些刀鋸類的，根本不可能出現在臺灣的教室，但他們卻極為習慣且自然地使用。這節課結束之後，這位芬蘭老師跟我們說了課程的理念，他們不覺得使用這些工具應該避免，與其避免，不如勇敢、放手、信任地讓孩子面對。或許，臺灣的小孩，已經過度被保護了吧！

在整體的芬蘭氣息中，所帶給我的，莫過於「信任」(trust) 兩字；尤其那種無形的字義，所散發於街頭、課室、家庭中的感覺，極其舒服。我們都在教育界服務，因此對於目前臺灣推動的新課綱、教材教法、親職教育相對感到興趣，因此我們詢問了芬蘭教育署的官員和我的芬蘭友人關於這一類的議題，他們暢談其中，而最常使用到的語詞，便是「信任」；不僅如此，在許多講座及對談中，也大量出現「信任」一詞；我想，若把芬蘭的「親、師、生」用一個關鍵語詞來詮釋，那大概就是「信任」吧！

秉持著信任的原則，我真的發現，因為老師信任學生的學習，所以老師在課堂上，不會過度去要求孩子，而是讓他們自己去完成，老師也不會多管他們；在教育上，因為教育署信任各地方政府、各級學校，所以也不會對學校的發展綁手綁腳；因為教育署或校方相信老師，所以不會有教師評鑑，也給予老師們極大的自治權(autonomy)。家長因為信任老師，所以放心把孩子交給學校，甚至還沒有聯絡簿，而直接透過軟體系統來了解親師生彼此的互動情況。



信任，我們都要學習的學分

回到自己的家庭，我們可以怎麼做呢？我覺得，父母可以試著放手讓孩子完成一件作品，只需從旁協助即可，不要過度介入；試著讓孩子檢查、整理書包，讓孩子自己勾選是否完成；父母平日多和孩子對話，營造溫暖的氛圍，讓孩子相信，自己有什麼內心話都能對爸爸媽媽說；父母不要過度詢問讓孩子有壓力的事，以免讓孩子產生畏縮、不信任的感覺。其實，進入到現今這麼進步的臺灣，我也看到越來越多家長，有著開放的理念，多給孩子信任的價值、意識到陪伴孩子的重要、體認到家庭教育、親子互動勝過一切…。走訪一趟芬蘭，我們發現，臺灣教育並不差，只是起步比芬蘭晚；而觀念的改變，總是需要時間的，也許幾年後，臺灣的「信任指數」也是指日可待的。

less is more

「less is more」，從字面上直翻，便是「少即是多」。這句話，乍看之下，總覺得有點矛盾，然而，實際咀嚼其義，沈澱思考，再反思自己的生活與教學，好像也真的頗有一番道理。

其實，我是一個很愛吸收新知的人，就某個程度而言，我是一個資訊肥胖症 (Infobesity) 的人；這個症狀特徵之一，便

是一個人會傾所有力量，把天底下所有訊息都一股腦兒地吸收，且深怕失去某種訊息；也因這樣的關係，我是典型「more」的人。例如，每個周六日，我便會擠出些許的時間，把當周周一到周五的報紙，全都瀏覽、記錄一番。也會撥個周末假日時，把沒有讀完的英文，全都掃過一遍。但奇怪的是，我也慢慢驚覺，在吸收這麼多的訊息之後，我怎麼無法全面吸收，而且短時間內便遺忘呢？因此，這樣的結果，導致我成了「more is less」的人。

在我同時比對大腦科學相關的文章時，才得知，大腦每天能吸收的訊息量是有限的，但每天來自四面八方的訊息量，大約有3.6萬GB，包括手機、報紙、新聞、口語、電腦等。如果這些訊息沒有經過內化、再製、進入長期記憶，根本無法有效保存；這就是為什麼我們需要「溫故」再「知新」，否則一味學習新知，倒頭來把過往的都遺忘了。

簡約設計，連建築物也要休息

回到芬蘭的生活與教育，他們是如何看待的呢？芬蘭的一位友人說，他們最有名的便是「簡約設計」，他順手指了一旁的椅子，問我那把椅子的感覺。老實說，我看著那把椅子，真的很簡單，幾根木製、鐵製棒狀組成，看起來也沒什麼特別的。

但他說，這是極有設計感的，想收起來時，直接貼上去桌子，就會黏住了；如果想換收納的方式，也可以摺疊起來。頓時間，我驚呼了一聲，原來這般簡約的設計，less is more，背後有多麼精細的思考。

除了生活，芬蘭的教育在課堂上不急著趕進度，就算沒有上完，也無傷大雅。他們寧可在課上教得少，但卻鼓勵同儕間的對話、互動，因為他們相信，這些都可以刺激孩子的學習，甚至可以藉此深化大腦的。就像那一堂課，我看到老師在黑板上教學十分鐘，剩下的三十多分鐘，便是孩子用骰子玩數學、兩兩討論。

參訪了幾所學校，我們得知芬蘭的國小孩子，大概下午兩點就放學了，放學之後，他們自主安排個人或家庭的活動。芬蘭的老師聽到我們國小是四點下課時，都感到不可置信！他們說：「為什麼要安排這麼滿的課？應該要給孩子多一點休閒，大腦需要放空的時間呀！」他們甚至還說了一句至今我永難忘記的話：「連建築物也要休息呀！」。確實，less is more，影響芬蘭教育極深。所以，當我們看到芬蘭孩子們的作業量極少、節次極少、課程極少，但空間極多、互動極多、軟性力量極多、慢活悠遊極多的時候，我們就明白，這股「less is more」的力量，造就了芬蘭在世界上的頂尖地位。



斷捨離與放手，less is more 的第一步

那麼，在生活中，我們可以如何做到 less is more？我覺得我們可以嘗試「家庭減法生活」，首要條件，就是做到「斷、捨、離」，把真正不需要、一年內沒用過的東西，學習割愛。又如在烹飪飲食時，試著少煮一些，避免每天總有廚餘，或吃得過飽。也可以學習簡化、美化自己的生活，就如同芬蘭、北歐很強調簡約卻追求質感的風格。

在教育中，身為師長的，如何讓 less is more 成為我們臺灣可以實踐的方向呢？我們可以學習掌握說話的重點、學習濃縮課程最扼要的精神、學習讓自己有放鬆與



放空的時刻。回到我們自己的孩子的身上，我們可以試著把孩子做家事的份量減少，但需要求質的提升；給孩子的作業減少，但需要求做得比之前更好；嘗試給孩子少量的飲食，但需要求更細緻去品嚐每一口的味覺與心覺。

less is more，或許對東方人的思維而言，不是一件容易的事；因為我們擔心放手，因為我們擁有高度的責任感，或者說是不安全感，擔心缺少孩子應有的物質與心靈，所以產生了直升機父母。然而，越是不肯放下牽掛，就容易給得過多；不妨靜下來，學學歐式或芬蘭的生活，讓大腦沈澱，享受空靈，或許可以體會到 less is more 的美好。

芬蘭的心靈力量

來到北歐，一切就慢了下來，或許這就是北國芬蘭的心靈力量吧！或許因為不疾不徐，才有餘力沉澱自我，發想更多生活的點子，也難怪，芬蘭的「生活力、教育力、設計力、創造力」一直是有目共睹的。走在芬蘭赫爾辛基 (Helsinki) 街頭，我看到大多數的人，都是優雅自在地行進著，也因為地廣人稀，所以走在街頭，慢慢步行，氣息是很輕鬆的，連呼吸都有土地的味道；尤其芬蘭的建築設計風格，和臺灣大相逕庭，因此視覺與心覺格外震撼。走訪一趟芬蘭，我的思緒也經過了一番洗禮；他山之石，可以攻錯，見賢思齊，見不賢而內自省。看看芬蘭，也許臺灣也有可以借鏡的地方呢！

別讓「路怒症」 壞了你的好心情

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部

連續假期，大明開車載著老婆和兩個孩子高興的出遊，目的地是個知名的遊樂區。車子一上路，兩個小孩就興奮地討論著要玩什麼、吃什麼，一家人難得出遊，都對這趟旅程充滿期待。

一路上車子很多，都是往遊樂區跑的，由於沿途壅塞，所有車輛都依序慢慢前進。這時，大明從後照鏡看到一輛顏色鮮豔的超跑，沿著路肩快速地疾駛，似乎想超車。





大明看了心裡不禁惱火，大家都守規矩好好地開著，偏有這種不守法的駕駛想路肩超車，嘴巴罵的同時，方向盤也向右轉，挪動半個車身擋在路肩上，擺明就是不讓那部超跑超車。只見疾駛而來的超跑遠遠就閃著大燈並猛按喇叭，然後急煞在大明車子後邊。

大明老婆見狀，忙出言阻止：「別管他，他要路肩超車就讓他超吧！」

大明忿忿不平地說：「就是有這種沒水準的人。」

卡了十幾秒後，大明把車子開回自己的車道，那部超跑轟隆一聲，加速地往前衝出去。

車子到一個大路口後，車流慢慢疏散了，不再那麼壅塞，就在大明鬆口氣想輕鬆駕駛時，那部超跑不知什麼時候突然出現，鬼切擋在大明的車前，大明急踩剎車，還沒搞清楚什麼狀況下，對方車上就下來兩個年輕人，持球棒往大明車子引擎蓋猛砸了好幾下，然後迅速上車揚長而去。

看到這一幕，大明一家人都嚇傻了，愣了幾秒鐘後，大明下車查看車況，然後打手機報警。幸好人沒受傷，車子也沒受損，只是引擎蓋凹陷了好幾個洞，還有出遊的好心情全沒了，先到派出所做筆錄吧！

大明老婆嘀咕道：「不是早提醒你了嗎？別惹那種人。」

大明也知道那種人很討厭，卻惹不起，都怪自己一時按捺不住情緒，差點惹禍上身。

很多人開車上路，都希望按自己的想望，一路順暢到底，問題是馬路上各種狀況都有，趕時間的、不守法的、不怕死的一大堆，都讓人防不勝防，形容馬路如虎口，隨時會吃人，一點都不誇張。

最令人惱火的是，有些駕駛不遵守交通規則，任意停車、逆向超車、路肩超車、路口迴轉、蛇行、龜速、轉彎不打方向燈、天黑不開大燈、綠燈亮不行進、一直踩剎車、亂按喇叭、任意變換車道或逼車等等，都叫人不生氣也難。

問題是只要一生氣，火氣就上來，情緒立即引爆，罵髒話、比中指、揮球棒的，也隨之出現，產生所謂的「路怒症」現象。

前述大明和超跑駕駛，誰是「路怒症」？

超跑駕駛不耐塞車，自以為聰明的路肩超車，其實正是「路怒症」上身；至於大明則是看不慣不守法、不安全駕駛的人，想給對方一點警告，雖是出於正義感，但其實也是「路怒症」。

「路怒症」是個什麼概念呢？就是只要一開車上路，看到不合己意的駕駛行為，就會不自覺地碎唸、罵人、生氣、動怒。

看過「烏龍派出所」卡通的人，對兩津勘吉（りょうつ かんきち）的學弟本田（ほんでん），應該都不陌生吧！平時看起來斯文羞怯，甚至帶點女性特質的本田，只要手一碰到機車把手，





瞬時就像惡魔附身般面露凶光、殺氣騰騰。此時，不管周遭情況如何，他全然不顧，也不計後果，就是一逕地衝衝衝，簡單講，就是情緒失控了。

美國有一部電影「超危險駕駛 (Unhinged)」，描述一位駕駛因「路怒症」上身，引起一連串的殺人事件，故事很寫實也很恐怖，彷彿就發生在我們身邊。

故事大要如下：一個繁忙的星期一早晨，正在打離婚官司、工作也不順遂的瑞秋，開車載著兒子凱爾要去上學，卻遇上大塞車。好不容易綠燈亮了，車子可以往前開，可是前面一輛皮卡卻靜止不動，等了好一會兒還是沒動，瑞秋非常不爽地連按數下又長又響的喇叭，

然後從它右側超車而過。

羅素克洛 (Russell Ira Crowe) 飾演的皮卡駕駛因被鳴按喇叭而心生不悅，追上瑞秋要求道歉，但瑞秋態度很強硬，認為是湯姆不對，直接嗆回去。剛燒死離婚妻子的湯姆決定讓瑞秋付出代價，體會「最糟糕的一天」，他開始對瑞秋身邊的親朋好友痛下毒手，展開一場連環謀殺與飛車追逐的恐怖戲碼。

「超危險駕駛」反映在美國「蠻橫無理」是一個非常嚴重的社會問題。由於人們缺乏耐心與體諒心，彼此都粗魯對待，粗魯又滋生更多的粗魯，乃引發摩擦與衝突。而「情緒」就像隱藏在人體身上的不定時炸彈，只要一有火花就立即引爆，「路怒症」正是最容易引爆

情緒失控的火花。

恐怖的「超危險駕駛」，可說起因於按喇叭，肇禍於不願道歉。

如果瑞秋不對湯姆長按喇叭，就不致激怒湯姆，甚至在湯姆要求道歉時，「識時務」的說聲 sorry，也許事情就了了。然而，人往往為了維護自尊，覺得錯既不在我，為何要道歉？就形成「各自堅持」的僵局，互不相讓的結果，就只剩衝突一途。

在臺灣馬路上，「超危險駕駛」戲碼同樣天天上演。許多人開車途中，因塞車、惡意逼車、時間壓力等因素影響，容易出現緊張、憤怒情緒，導致與其他駕駛發生摩擦，輕則言語挑釁、重則肢體衝突。一句「你會不會開車？」都可能引發爭端，成了當天的社會新聞。

駕駛人討厭被按喇叭是可理解的，因為按喇叭被視為是挑釁行為。萬一被按喇叭，怎麼辦？最好的處理方式，是先確認「我不安全駕駛嗎？」或對方「錯按喇叭？」。

如果是自己錯了，就應趕快回歸安全駕駛，而不是「見笑轉生氣」，責怪對方多管閒事；但如果對方不明原因亂按喇叭，就隨他去吧！按喇叭衝突事件頻傳，癥結其實都在駕駛人對「按喇

叭」這件事的認知和容忍度。

問題是有沒有必要為「按喇叭」這種小事而大動干戈？「路怒症」不是病，而是情緒沒能控管好。也就是說，當遇到令人憤怒的路況時，要以牙還牙、給予教訓？還是淡定淡然、不當一回事？是值得省思並予重視的問題。

《超危險駕駛》凸顯的是，假使情緒沒控制好，就會引起一連串的「多米諾骨牌效應 (Domino effect)」，結局就不是人能掌控的。

「多米諾骨牌效應」是指一個很小的初始能量，剛開始，或許察覺不到它的漸變，最後卻可能因一連串的連鎖反應，而導致巨大的變化。套句古話，就是「牽一髮而動全身」、「星星之火可以燎原」。

人往往不自覺自己情緒的變化，開車上路時極易因堵車、時間壓力或心情影響，而出現焦躁不安的情緒，如果剛好又碰到令人生氣的危險駕駛或被按喇叭，理智線很可能瞬間斷裂，「路怒症」立即被觸發。

最關鍵之處，就在於情緒爆發時，要任情緒發洩、不計後果？或鎮定冷靜、有效控制？尤其重要的，準備好承擔後果嗎？

「路怒症」引起的衝突事件無日不



有，很多人都是在闖禍之後才懊悔，但為時已晚也無濟於事。重要的是，在情緒上來時，如何控制情緒，不被情緒牽著走。

防治之道：平時就要訓練自己的耐心與包容度、訓練在負面情緒發生時的行為控制，並且保持正面思考習慣，將不好的人與事導向正面的結果。

面對可能觸發「路怒症」的狀況，可試著正向思考：也許對方有急事要處理、老婆快生了、孩子生病了…。抱著包容的心情，忍下來，一切自然雲淡風輕，沒事。但如果認真了、計較了，結果不是進醫院，就是跑法院。

情緒是看不到的，卻隨機、不定時的出現，如果未能妥善控制，將一發不可收拾。特別在開車騎車時，一定要心平氣和，別讓「路怒症」上身，以確保自身及家人的行車安全。

感覺情緒上來時，要設法冷靜，不隨便開口，也不貿然做決定，分辨好情勢，再做適切因應，千萬別逞強、別意氣用事，尤其不要放任脾氣成為脫韁野馬。切記：生活及工作中，情商 (EQ, Emotional Intelligence Quotient) 比智商 (IQ, Intelligence Quotient) 還實用，修得一個好脾氣，就是一生的好福氣。🍀

簡單快樂

文 / 林彥佑 圖 / 編輯部

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

記得三十年前，還在讀國小時，父母親曾對我們說過：「你們當小孩子才是最幸福的，只要乖乖上課，寫完作業、應付考試就好了…」；如今，我在職場上也打滾了近二十年，才真的發現，兒時的生活，確實是無憂無慮的呀！

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

然而，今日，身為大人，這樣的「簡單」，似乎難以成為「快樂」的泉源，但卻讓我們多麼渴望可以重返的生活。有人做了簡單的市場調查，認為現代人難以簡單生活，主要來自於三項因素，分別是選擇太多、科技進步、自我追求。

什麼是「選擇太多」呢？在心理學上，有一種心理障礙的名詞，稱為「選擇恐慌症」，簡單來說，因為選擇太多，所以讓我們猶豫，難以抉擇，深怕選了這個，就會擔心另一個是否更好，間接造成的，便是可能產生心理上的焦慮；如此一來，怎麼能找到快樂呢？試想，三十年前，買枝鉛筆，可能很簡單，款式不多，任意挑了一枝，就樂不可支地回家；但現在的鉛筆，可能有各式各樣的造型，還有附帶各種功能，例如：一枝鉛筆同時含有原子筆的功能、一枝鉛筆上頭還有小玩具、一枝鉛筆還能變成一把尺；如此一來，選擇多了，固然讓我們更能滿足自我的需求，但也因

此讓我們花過多時間在複雜的事物 / 事務選擇上；因此，我們可以試著讓自己思考，何謂「擇你所愛、愛你所擇」，去選擇一個真正喜歡的，並且，選擇之後就不要後悔。

在市場調查的資料中顯示，科技的進步，也讓人難以簡單生活。我曾聽父母、祖父母談過早期的生活，老實說，有些艱苦，但有時我也很想搭時光機回溯當年。那時候，幾乎沒有科技，連電視、冰箱、冷氣都是奢侈。父母說，他們以前會到有錢人家的家裡，看電視節目（布袋戲），有時鄰居一多，家裡客滿，還只能在走廊上遠遠看著電視。這在八九年級出生的這一代，大概都難以置信。如今，科技進步地讓人難以招架，也幾乎無時無刻都受其制約；有了電視還不夠滿足，就要來一台液晶螢幕，接著又要買大尺寸的，接著又對音響設備提高標準，最後還得有電視與手

機連接的高科技要求。而我們最熟悉的「智慧型手機」就是一個最典型的例子，綜觀現代人，幾乎人手一機，也正不斷地追求更高階的用途。因此，現在要讓我們回到傳統的簡單生活、減法思維、農業社會，大概也難以適應了吧！

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



麵點新進化

變身有趣的可愛饅頭

龍年造型饅頭

文、圖 / 貓尼先生

臺灣自古以來即以生產稻米為主要糧食，先因戰爭的關係，為因應需求，開始推廣種植小麥，至此以後，逐漸在台灣開始麵食的萌芽；後因政府推廣計劃，麵食演進至今，改變了人民的飲食習慣，已經普遍地認為麵食為第二主食，傳統家常麵食的消費在社會各階層大幅成長，特別是烘焙工業、西式麵包店等。

包子饅頭等中式麵點就是在這樣的環境下開始蓬勃發展，不僅是民衆每日早點的選項，也是逢年過節家家戶戶會出現的應景糕點。隨著消費習慣及經濟成長帶動飲食文化變遷，經濟快速成長，民衆生活水平提高，開始追求飲食的多元性和美感體驗，傳統大饅頭已經無法招架快速變化的社會期待，而造型饅頭就是承載這種需



求而誕生的產物，隨著網路越發蓬勃，手作飲食文化風氣興盛，許多人開始自製造型饅頭，這也推動了造型饅頭的大眾化。

製作造型饅頭的過程雖繁複但很有趣，千變萬化的造型看了不僅賞心悅目，還可以帶著孩子一起玩樂，製作成喜愛的圖案或者人物，更增添了食用饅頭的樂趣。本次介紹的造型饅頭，跟著步驟一起動動手，在年夜飯的餐桌上出現一隻龍年龍造型饅頭甜點，可愛又有趣的樣子更能增添一些不一樣的過年氣氛。🐉





龍年造型饅頭 新進化

食材準備

中筋麵粉	150g
砂糖	15g
植物油	3g
牛奶	75g
速發酵母	1.5g
竹碳粉	適量
甜菜粉	適量
黃梔子粉	適量



操作步驟

1. 取一盆將冰牛奶放入盆中，依序加入酵母及糖，混和均勻後，再加入中筋麵粉攪拌。(使用冰牛奶為減緩發酵速度，將提供饅頭製作成功率)
2. 混和至沒有水分的絮狀後，可將麵團移出至操作墊上繼續後續操作。
3. 將麵團用搓洗衣服的手法揉捏，利用兩手各抓穩麵團，左手壓住麵糰下方，右手往上將麵糰用力按壓推開，然後再將拉長的麵糰折疊起來成團狀，反覆操作 10 分鐘左右，到麵團明顯變柔軟即可停止。若搓揉的中途感覺麵團變乾，可使用手一次沾取一點水加入搓揉，麵團會越揉越光滑及鬆軟。



4. 第三步驟完成後再加入無味的植物油繼續搓揉 3-5 分鐘，即可將麵團呈現光滑蛋殼狀，即可下一步混色。
5. 取 50g 麵團當作龍的主體，加入適量食用色素粉混勻，不斷搓揉至顏色均勻。
6. 再各取 20g 混成紅色麵團，及 10g 混成黑色麵團備用。
7. 特別注意沒有操作的麵團一定要使用濕布蓋著或者保鮮膜塑膠袋等物品封起，避免麵團表面乾裂。
8. 混色完成的麵團就可取出作造型操作。製作出造型後，要連結各部位需要沾水或者牛奶來銜接，但不可過濕會影響蒸出之效果。
9. 如有需要寫字的部分，可使用竹炭粉加水調和成墨汁狀，再使用專用的毛筆或者筷子沾取，即可寫出想要的字。
10. 造型做完時麵團也發酵的差不多，只需要再放置 10-15 分鐘等待麵團脹大至原始大小的 1.5 倍大即完成最後發酵。
11. 將發酵好的饅頭放入蒸籠，上頭加蓋（蓋子上包布巾），邊緣稍微留一點縫隙或者夾一根筷子。鍋中加入約 2 公分高的水，加熱至沸騰後，將蒸籠放在上面，用中大火蒸約 15-20 分鐘即可熄火。悶 3 分鐘以後再緩慢打開蓋子，平穩的慢慢挪開避免蓋子上的水滴到饅頭影響造型。



讀著回鄉

《源》雜誌平鋪直敘的訴說著臺灣的故事，悠悠勾起童年的回憶，引發內心的共鳴。在退休生活發現這本精心編排的雜誌、編輯部安排的故事，豐富了心靈生活。期待每一期《源》雜誌的出刊。

宜蘭 蔡先生



方雯瑩 Vicky Fang繪

徵稿

Call for Papers

歡迎來稿

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

感謝您的厚愛

- ◎ 《源》每期分送各公私立圖書館，請就近參閱。
- ◎ 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>
觀看。
- ◎ 歡迎與本刊物交換刊物。





- ▶ 搭火車到龍井 花現幸福
- ▶ 花現龍井—花海中的龍景豐獸
- ▶ 來喔！聽車籠山說故事
- ▶ 堅持自己的路程 探究美的正確方向—陳慧坤與家鄉龍井
- ▶ 淨零排放—台電公司 台中發電廠碳捕捉實驗園區
- ▶ 空氣清新的好推手—台中發電廠新增燃氣新機組
- ▶ 搬不走的郵局
- ▶ 冬季音樂饗宴—來自台電北部展示館的歲末祝福
- ▶ 狸老酥的日常碎碎念
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 放飛自我 • 享受輕而慢的旅行吧
- ▶ 不疾不徐 沉潛躍進的心靈力量
- ▶ 別讓「路怒症」壞了你的好心情
- ▶ 簡單 · 快樂
- ▶ 麵點新進化 變身有趣的可愛饅頭—龍年造型饅頭
- ▶ 讀者回響

