

源

關懷社會 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

No.

168

2024. 11-12月

太魯閣「休息」—花蓮，依然美好
山巔海湄，花東協奏曲

探巡失落的電力光火——重返臺東太巴六九發電所



ISSN 1026-2423



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

被遺忘東部發電所—— 太巴六九

臺灣東部的發電歷史可以追溯到日治時期，當時日本人在東部建設多座水力發電廠，利用當地豐富的水資源和地形優勢來發電，這些發電設施不僅滿足了當地的電力需求，還通過東電西送計劃將電力輸送到臺灣西部。

太巴六九發電所是臺東地區有文獻紀錄以來的第一座水力發電設施，當時臺東的經濟發展，太巴六九發電所幾乎都參與其中，一起成長。然而，卻因為民國62年的一場嚴重風災，讓太巴六九逐漸被世人遺忘。本期我們透過太巴六九發電所設計圖、退休耆老，以及在地人的口述，一起挖掘這個座電廠遺跡。

期數

專題

截稿日期

169期

那一年，我們一起吃的年夜飯

12月15日

170期

穿越古今的電火錢

2月15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. 168

NOV/DEC. 2024

11-12 月 · 雙 月 刊

中華民國85年1月1日創刊

中華民國113年11-12月第168期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面提供—王新偉

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

探巡失落的電力光火— 重返臺東太巴六九發電所

文／鄧宗文 圖／鄧宗文、鄭金龍、姜華榮

16

太魯閣「休息」—花蓮，依然美好

文、圖／王新偉

28

山巔海湄，花東協奏曲

文、圖／容容

40

探訪花東縱谷山野間的珍珠

文、圖／阡陌

44

幾度夕陽紅—藝術與詩人的黃昏讚頌

文、圖／鄭芳和





—— 訊息快遞 ——

56

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥

58

消費者資訊

文、圖／編輯部

—— 交流園地 ——

60

自律很苦、堅持很酷——

自律讓你更自由

文／張靜安 圖／編輯部

70

生活素材的敏銳覺察

文／海笑 圖／編輯部

80

寬容他人，釋放心靈

成為愛與包容的情緒管理者

文／蕭福松 圖／編輯部

86

大漠、草原、雅丹與藍湖交響曲

大哉北疆

文、圖／Na'U

92

酥脆迷人奶香味好吃又好玩的造型餅乾——

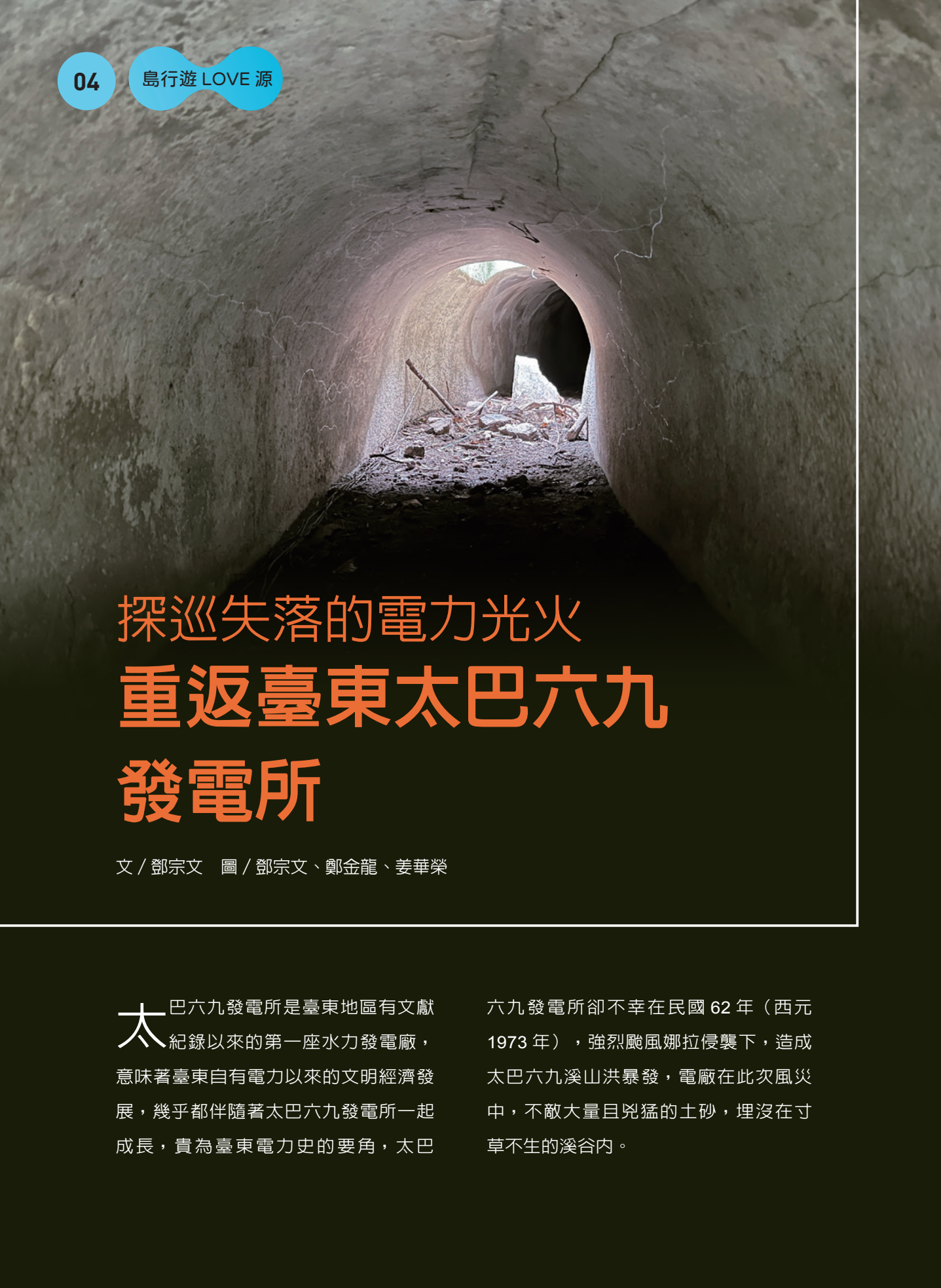
聖誕曲奇餅

文、圖／貓尼先生

96

讀者回響





探巡失落的電力光火 重返臺東太巴六九 發電所

文 / 鄧宗文 圖 / 鄧宗文、鄭金龍、姜華榮

太巴六九發電所是臺東地區有文獻紀錄以來的第一座水力發電廠，意味著臺東自有電力以來的文明經濟發展，幾乎都伴隨著太巴六九發電所一起成長，貴為臺東電力史的要角，太巴

六九發電所卻不幸在民國 62 年（西元 1973 年），強烈颱風娜拉侵襲下，造成太巴六九溪山洪暴發，電廠在此次風災中，不敵大量且兇猛的土砂，埋沒在寸草不生的溪谷內。

走過漫長的 50 年，如今的太巴六九溪谷，已經是綠意盎然的山澗峽谷，而 50 年前曾點亮臺東地區文明燈火的太巴六九發電所，已隨著時間的洪流，淡出世人的記憶，此次，我們藉著 50 年前的電廠設計圖、退休耆老，以及當地人的指引下，追本溯源，喚起沉睡在山林裡的太巴六九發電所。

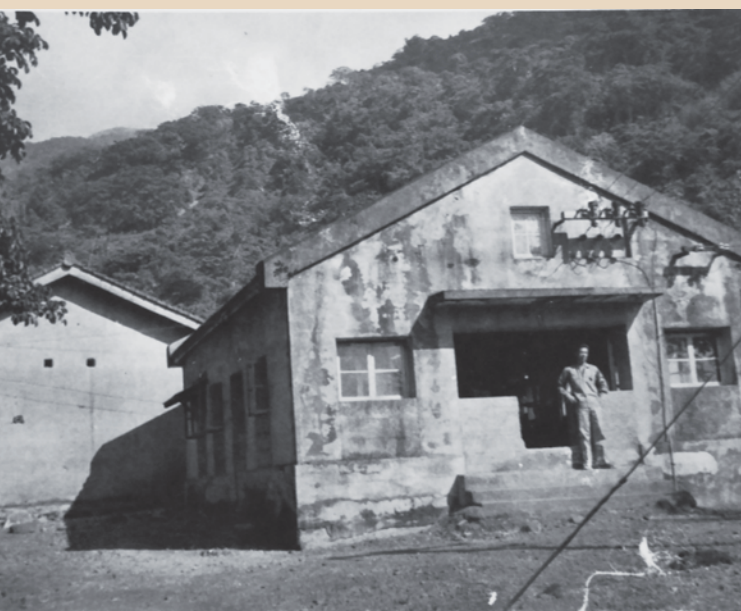
溯源，臺東的第一盞燈，回顧太巴六九發電所

臺灣日治時期大正 7 年（西元 1918 年）臺東電燈株式會社成立，並在社址裝置一部 40kVA 柴油火力發電機供應臺東街部分街區，短短不到 6 年，大正 13 年（西元 1924 年）臺東電燈株式會社與西部其他民營電氣株式會社合併成臺灣電氣合同株式會社，並在當年臺東的太巴六九溪上

游興建太巴六九發電所，大正 14 年（西元 1925 年）2 月完工商轉，所發電力經 3.3kV 輸電線供應臺東街使用，尾水再直接銜接太巴六九埤圳，供應下游廣大的卑南、臺東街區農業灌溉，可謂孕育臺東經濟發展的文明之母，完成初期，電廠內設置一部 110kW 日本川北電機製造的橫軸法蘭西斯水輪發電機，有效落差 41.67 公尺、用水量每秒 0.6655 立方公尺，昭和 10 年（西元 1935 年）8 月受山洪暴發影響電廠全毀，日本人災後重建，昭和 11 年（西元 1936 年）9 月更新為一部電業社原動機製造所 300HP 水輪機、日本芝浦製作所 250kVA 交流發電機。在此之後，陰晴不定的太巴六九溪，時常發生山洪爆發、土石流等，使電廠不斷在毀損與復建之中無限輪轉，筆者在民國 107 年撰寫台電台東區營業處一百週年紀念專書中，調閱日治時期與戰後的文獻紀錄，就時常記錄著電廠因風災毀損重建的經過。

1 | 2

- 1 | 從第三段暗渠往人員維修孔取景，可看出早期以暗渠覆蓋水路，經過多年的土石崩塌下仍能完整地維持水路結構。
- 2 | 太巴六九發電所廠房外觀照，後方房舍即為第一代宿舍。（姜華榮先生提供）





1	3
2	4

- 1 | 民國 62 年山洪爆發後，農業部水保署興設多處攔砂壩整治太巴六九溪，並設立太巴六九溪防砂整治紀念碑。
- 2 | 已與樹林融為一體的巡水路階梯，宛如《魔戒三部曲：王者再臨》中米納斯魔窟 (Minas Morgul) 的階梯。
- 3 | 姜華榮先生於太巴六九發電所大門留影，可與鄭金龍處長照片比對，兩位都在同一位置拍照，代表電廠曾經經過大規模翻修與改建，而目前現存只剩屋頂的宿舍也在該時期改建。（姜華榮先生提供）
- 4 | 太巴六九發電所水輪發電機 200kW 的機組容量非常小，鄭金龍處長回憶，進入電廠時就看到一顆如大馬達的發電機躺在廠房裡。（姜華榮先生提供）

第二次世界大戰戰後台灣電力公司接手太巴六九發電所，並在民國 52 年改名為太平發電廠，而太平發電廠由於裝置容量小，平時更受太巴六九溪豐枯水期水量不定影響，有時能夠滿載發電，有時則是一滴水都引不到而完全無法發電，日本人更曾規劃，由於位於現今臺東縣成功鎮富家溪上游的規那佈刺水力發電所，發電機組海運臺灣途中，因戰爭遭擊沉，若完成利嘉溪大南發電所，將把太巴六九發電所廢棄，發電機組移設他處，可惜大南發電所的發電機同樣在海運途中遭擊沉，使太巴六九發電所免於日治時期就被廢棄的命運。

戰後台電公司將太平發電廠委由鄰近的利嘉溪大南發電廠管理，由大南電廠指派兩位同仁輪流前往太平電廠值班，透過早先的耆老訪談，能夠得知，太平發電廠周邊也有許多由國民政府安置來臺的榮民，在夜晚沒有多餘娛樂活動的早年，電



廠值班人員從廠房拉了一盞燈到廠外的樹下，榮民們夜晚便攜著板凳，落腳在有燈光的樹下，與電廠人員話家常，是深山遍野中難能可貴的娛樂。

好景不常，這一切美好光景在民國 62 年戛然而止，那一年的 10 月 9 日，正當全臺渲染在雙十國慶的歡樂氣氛中，強烈颱風娜拉為東臺灣帶來毀滅性的災情，山崩地裂、橋毀路斷，臺東各處無不是滿目瘡痍，自民國 11 年（西元 1925 年）起，太平發電廠面對風災水災的衝擊都能安然度過，唯獨這次無法躲過，廠房完全被山洪暴發掩埋，所幸值班人員發覺情勢不對，帶著周邊榮民進入引水隧道避難，而未造成人員傷亡，逃過多次風災與撤廢計畫的太平發電廠，在民國 63 年 5 月 13 日台東區營業處呈報太平發電廠廢棄，經總管理處核准，為它命運多舛的一生畫下句點。

前言，從耆老的口中，認識太巴六九發電所

筆者與太巴六九發電所的機緣，可以回顧到民國 107 年，獲得台電台東區營業處邀請，撰寫該處創立一百週年紀念專書，在該書撰寫籌畫的過程中，與多位台電退休耆老訪談，其中一位退休同仁姜華榮先生，曾在太平發電廠，也就是舊時期的太巴六九發電所任職過，並對過往太巴六九發電所的各种設備、景物，人情世故歷歷



在目，當筆者問道，是否近幾年有去太巴六九電所舊址找過任何遺跡呢？這位退休同仁顯露出淡淡哀傷的神情道出：「變了，一旦都變了，那溪谷的地貌變化太大，根本認不出電廠在哪裡。」

而筆者抱著就算電廠被掩埋，但或許還遺留些引水路、前池等蛛絲馬跡的心情，在書本撰寫期間，多次前往太巴六九溪山谷探查與紀錄，並經過當地人指引下，找到曾居住在電廠進水口正對面，前臺東地區農會總幹事的李建通、李建益兄弟，經過李氏兄弟的引導下，確認了進水口大略的位置，與可能還存在引水道的地點，

然而進水口本身早已掩埋在溪谷中，而當時也缺乏相關文獻去核對地點，直到書本出版未久，才在台東區營業處一處正在整建施工中的舊辦公室內，找到大量日治時期到戰後台電接手期間的各式設計圖，並在茫茫圖海中，發現太平發電廠的各項設施配置圖，不過當時因書本已經出版，加上這批設計圖最終由總管理處的祕書處接手，輾轉送到臺北異地保存與修復，而使電力史蹟探查告一段落，因此自始至終都未能找到任何電廠曾經存在的實體史蹟，而在心中留下一抹遺憾。

探索，喚醒沉睡五十年的太巴六九發電所

民國 113 年 1 月 8 日，風和日曬卻又帶點微微寒風的天氣，我與台電台東區營

業處退休的蘇漢江兩人經過多次模擬、推敲、討論，以及安排適合探勘的時間，當日上午，我們一行攜著太巴六九發電所配置設計圖的複印版本，與充足的野外調查裝備，再次挺進太巴六九溪山谷，希望能將塵封在溪谷中 50 年前的記憶給喚醒。

車輛駛進太巴六九溪山谷，隆冬的早晨為天空蓋上一層薄薄的雲彩，少許陽光只能在夾縫中求生存，一絲絲的揮灑在大地之上，近期無雨的天氣，讓山區輪廓異常清晰，仿佛預告著今天能夠有豐碩的斬獲。車輛來到民國 107 年時，李氏兄弟所提到進水口位置的溪谷旁，我們完成整裝，下切到溪谷，展開今天的第一個探勘任務，找出進水口的位置。

6 年前與李氏兄弟來到這座溪谷時，還稍微能夠看出，早期電廠人員要巡視進





水口的巡水路輪廓，時過境遷，草木生長旺盛，在峽谷內來回尋找，都沒看到當時推定進水口的位置，這時筆者拿起鐮刀逐一將可能的山壁上，藤蔓與雜木清除，果然在一塊略為突出溪谷的岩壁上，找到曾經釘下「」型鐵的痕跡，再將上方的藤蔓大規模清除，找到更多尚未斷裂的「」型鐵，這下確定巡水路爬梯的位置，我們兩人高興地馬上開始記錄與測量，並對照設計圖上的位置來評估山洪爆發的當年，進水口究竟埋了多深。爾後筆者覺得，或許岩壁上還有爬梯的蹤跡，因此攀爬上岩壁頂端的平台，仔細一瞧，更是發現原來還有一條水泥階梯從「」型爬梯末端一路向上延伸，就像電影《魔戒三部曲：王者再臨》中米納斯魔窟 (Minas Morgul) 的階梯般，既原始又陡峭，階梯上布滿大量碎石與植物，卻又能突現自身是人類所打造的文明產物，簡單的清理後，我們巡著前人的腳步，走到山腰上的階梯終點，迎面而來的是碩大的崩場地，與消失在崩場地之中的

巡水路，眼看著崩場地無法繞過，只得打道回府，雖然無法完整的循著這條路徑，找回電廠引水渠道，但能找到完保存的階梯路，已是非常大的收穫。

尋脈，找尋已化為綠林龍骨的電廠引水路

回到產業道路旁，我們再次比對設計圖上的地形標線與現在地貌的可能位置，民國 62 年強烈颱風娜拉侵襲造成太巴六九溪山洪暴發以後，當時的臺灣省政府山地農牧局撥款在溪谷中興建了五座大型攔砂壩，以避免再次發生山洪爆發，雖然如此作法成功的阻擋了土砂的前進，卻也因此

1 | 2 | 3

- 1 | 清理頭水路明渠的蘇漢江，以利於測量水路的寬深。
- 2 | 在果園裡找到的第一暗渠出口，若不是洞口仍保存，依現場還給大自然的的速度，恐怕土石崩落掩埋後，就再也無從找起了。
- 3 | 正在與筆者討論電廠水路位置的蘇漢江先生，民國 62 年的風災使太巴六九溪山谷地貌劇烈改變，因此很難以現在的角度去判斷原本水路的位置與高度。

使大量砂石永遠的囚固於攔砂壩內，往後50年溪床一而再再而三的經歷颱風侵襲，日益淤高的河床讓太巴六九發電所要重見天日，化為不可能的任務，地貌也隨之改變，曾經很可能高於河谷四十多公尺的渠道，如今也已鄰近河谷，只要簡單攀爬，或許就能有斬獲，但就是溪谷的改變，讓判斷引水路所在位置成了一大難題。

這時，我想起了六年前，訪問李氏兄弟時，他們有提到雖然地貌改變，但依稀記得電廠有一段明渠引水路，大略位置就在台灣自來水公司利嘉淨水場第二進水口右側的山壁上，而且應該還能找到遺跡，我們兩人循著可能的等高線位置，借道自來水第二進水口右側的一塊台地果園，披荊斬棘攀上山壁，一條寬大的水泥結構乾溝，若隱若現的隱藏在茂密的樹林裡，我們拿出捲尺逐一測量溝渠的寬度、深度，以及研究渠道的構築材料等，對照設計圖上的尺寸，實果！這條溝渠就是太巴六九發電所的引水路，太巴六九發電所的頭水系統，經進水口取水，依序引入第一隧道、第一沉砂池、第二隧道、第一暗渠、明渠、第二沉砂池、明渠、第二暗渠、第三隧道，以及第三暗渠後，進入電廠前池，而這段尚留存的溝渠，從位置判斷，應該就是第一暗渠出來後的明渠段落，也因為這段是明渠，且高於河床許多，才有機會受到樹林的保護，埋藏在山林裡，可惜也正因為



是明渠，我們沿著溝渠向下遊走，未久就再度碰到崩場地，明渠硬生生被崩塌砂石切斷，眼看前方的危險地形，只得逆流而上，往上游還尚存的溝渠繼續探勘。

大約走了一百公尺，再度碰到崩場地，不過這次並不是從山坡上方土石崩落，而是地基掏空，讓溝渠斷裂至邊坡下，斷了線索，只能再沿著理想的等高線，持續往未知的樹林前進，希望能重新抓住引水路的尾巴。所幸走著走著，就發現了一座廢棄的坑洞口，坐落在台地果園的邊陲地帶，我們拿起手機進行衛星定位，確認所在位置的海拔高度，對比了先前找到的明渠位置與海拔高度，判斷這座坑道口，應該就是電廠引水路的第一暗渠



口，這座坑口得利於仍處在果園邊緣，因此仍有農人將周圍的雜木清除，可以清楚的觀察坑口結構，仔細端詳坑道形式，坑口簡單樸實，並沒有題字與任何裝飾，因為廢棄年代久遠，坑口周圍已堆上厚厚一層土砂，甚至在坑口正前方還長起樹木，坑內接近坑口處，有兩支鐵條以 X 型阻擋在坑口，我們再次拿出捲尺丈量，一位成人可蹲下後進入，暗渠內襯砌混凝土結構，這讓筆者想起，訪問耆老時，山洪暴發，電廠值班人員發覺溪流狀況不對勁，當機立斷召集了電廠周圍居住的榮民，利用引水隧道的地形優勢，進入避難，安全躲過土石掩埋慘劇的故事，現在實際看到坑道的狹窄模樣後，回想這則故事，對於當下逃難時，只要能確保生命安全，任何險峻環境都得克服的精神感到無比敬佩。

引路人，巧合與機緣的化學作用，成就探勘行程的完美

從坑道離開，回到車上開始傷腦筋今天最後一個預訂探勘的點，電廠前池。太巴六九所發電所的位置，從臺灣省政府山地農牧局興建的第五號攔砂壩旁紀念碑有標註，依照水力發電廠水流經壓力鋼管直沖廠房水輪機的特性，可大略從廠房位置投射出前池在山坡上可能的位置。然而電廠本身已經掩埋，只能從大略位置在山裡

1 | 2

- 1 | 姜華榮先生於壓力鋼管與巡水路留影，壓力鋼管髓已不復見，但巡水路爬梯在兩次探勘中，都已證實還完整保留。（姜華榮先生提供）
- 2 | 將水路雜草清除後，可以清楚看到水路頂部利用砌石增高的內面工，在台東區處所找到的衆多設計圖中，就有一張太巴六九發電所設計圖有提到台電曾經以砌石加高溝邊，與現地情況相符。

地毯式的搜尋，猶如大海撈針的困難。正當我們兩人用著衛星空照圖、設計圖，以及現場地形不斷推敲討論時，一位當地原住民青年騎車經過，機警的蘇漢江趕緊叫住他，直接向他詢問是否對於此地曾有日治時期的水力發電廠有印象，這位原住民

青年馬上就知道我們在找的是什麼，並回答道：「山坡上的大水池還有印象，以前有樓梯上去，但現在都崩掉了。」我在想，這有很大的機率，就是我們在找的電廠前池。

因此我們委請這位原住民青年帶路，



來到第五號攔砂壩旁，原住民青年指著高聳的峭壁說道：「以前大水池就在這個上面，現在應該還在裡面，原本路邊就有樓梯可以上去，後來颱風都崩掉了，你們要自己找路上去。」簡單寒暄後，這位指引明燈的青年就騎著車離開，留下頭痛的我們兩人，看著陡峭的山壁，究竟怎麼爬才能上去？本來有點想打退堂鼓的我們，甚至思考是否能從原先發現的明渠，順著明渠攀爬崩塌地





走到假定前池的位置，深思熟慮下，這條路線的未知狀況太多，且崩場地是否能安全通過也是一大問號，看著山壁上堅實的樹幹與岩石，筆者決定擔任開路先鋒，請蘇漢江在下方戒護，我帶著鐮刀與裝備，直接直線上攀，往假定前池的方向開闢道路。

民國 112 年輕度颱風海葵登陸臺東，睽違四年以來第一次有颱風登陸臺灣本島，使安逸已久的東部山林出現大小不一的災害，太巴六九溪山谷，與一旁的產業道路邊坡也產生了些許的崩塌，我們所假定的前池位置，其下方崩場地是 6 年前探勘時，並不存在的新崩場地，是颱風海葵畫出的新傷痕，從而使山壁岩石破碎鬆軟，攀爬上來，無不需要雙手雙腳並用，並全神貫注的判斷每一個踩點，雙手抓的支點，是否能踏實地承受一位成人的重量，一手抓木，一腳踏石的攀爬，終於來到崩場地的頂端，熟悉的原始林與布滿枯枝落葉的

$\frac{1}{2}$ | 3 | 4

- 1 | 發電所前池，是當前太巴六九發電所遺留下最完整的遺跡，其設計理念上一如砂婆礑第一、第二等東部早期的水力發電所，從水路出來後，左邊進入跌水井連接壓力鋼管，中間池底有一個小排砂門，右邊池頂設有排洪道。
- 2 | 進入第一暗渠內，仔細測量隧道高度與寬度。
- 3 | 壓力鋼管斷面，太巴六九發電所在民國 62 年颱風摧毀後，除了被土石流掩埋的廠房外，其餘尚可拆除的壓力鋼管均被拆後辦理標售，而這段鋼管因為埋在跌水井內，得以倖免於被拆除。
- 4 | 第三段暗渠的人員維修孔，因為電廠頭水路多段早期為了防止土石崩落，都隱藏在山體中，若不是發現人員維修孔，很難在茫茫山林裡找到水路蹤跡。

山坡再次回到眼前，放眼望去，潮濕的低海拔混合林，搭配著一叢叢的桂竹群，很難想像 50 年前有一條碩大的壓力鋼管筆直地從山上貫穿而下，進入水力發電廠。

由於從台電所尋獲的文獻中，有提及太平發電廠遭山洪暴發掩埋後，未被波及的壓力鋼管、閘門等鐵件已辦理標售拆除，因此筆者並不指望能在此找到壓力鋼管的蹤跡，而是拿起手邊的鐮刀，將眼前的枯

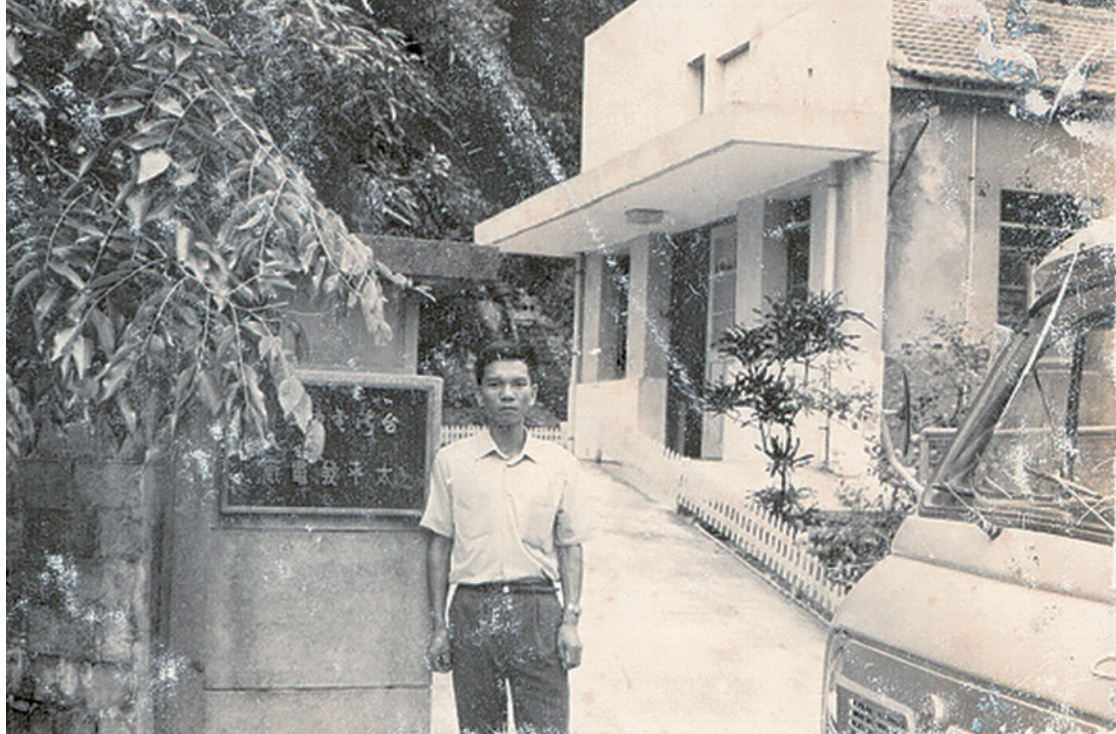
枝落葉清除，一步一步挺進，希望能找到固定壓力鋼管用的混凝土墩座。費了一番功夫，地毯式搜尋，果然皇天不負苦心人，正當鏟刀來回掃時，敲到一塊鐵器，燃起好奇心的筆者將鐵器上的落葉掃開，發現了一塊混凝土基座，基座上有個半圓筒形的凹槽，上方還有一塊半圓形的鐵條，並仍能清楚辨識半圓鐵條上的綠色油漆，百分之百的吻合水力發電廠壓力鋼管墩座的各種特徵，確定了鋼管走向，就能確定前池的位置，就在此時，筆者也注意到墩座一旁有一塊塊明顯是人為砌造的石塊，撥開落葉，原來就是巡水路階梯，在進水口因為崩塌而斷了聯繫，卻又因找到壓力鋼管墩座而再續前緣，心裡滿滿的亢奮心情。

找到了鋼管墩座，要尋找前池就不再是難事，朝著山坡頂前進，鋼管路上滿滿的灌木、竹林群經過多年生長，無不阻擋曾經筆直的巡水爬梯，已將象徵人類文明的水力發電廠打回原形，不過卻無法阻擋想要為太巴六九發電所留下一份紀錄的勇往心情，與山下道路的距離越來越遠，原始林的靜謐感灌注全身，宛如時間停止轉動，就像此時此刻還停留在 50 年前災變前的時候，就在筆者一邊感受山林的氣氛，一邊翻找腳下的階梯時，一座龐然大物豎立在邊坡上，其結構仍完整地停留在民國 62 年 10 月的模樣，就如先前感受的時間停止般，這座龐然大物在 50 年前因為災害

而停止運作，如今就是座沉睡多年的史前遺跡，等待人們重新發掘它，太巴六九發電所的前池，並沒有受到土石崩塌與坍方災害，完完整整的依偎在山壁上，是這座發電廠荒廢後至今，所留存最壯觀的史蹟，結構上的設計理念，就如花蓮的沙婆礪第一、第二發電所前池如出一轍，可說是日治初期標準的水力發電廠配置方式，面對前池，右方為第三暗渠出口，同樣在隧道口並無任何題字，但外觀相對第一暗渠坑口更加華麗，頂部設有一小牌樓，前池左方則是排砂門與溢流道，正前方就是發電進水門與壓力鋼管銜接座，就如台電文獻上所示的報廢辦理標售，除了包覆在混凝土結構裡的鐵件無法拆除外，排砂門與發電進水門均已拆除，而池底只有少量砂石堆積，混凝土結構保存非常完好，是這趟探勘行程，最可觀的發現！我們兩人捲起袖子，開始著手詳細的紀錄，除了最基本的照片外，測量了前池各種構造的尺寸，並利用衛星定位確認位置與海拔高程，如此一來，即可利用現代科技的衛星空照圖，

$\frac{1}{2}$

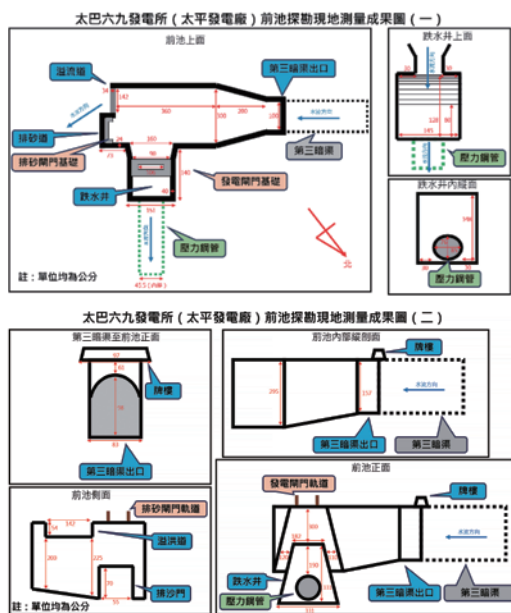
- 1 | 電力調度處鄭金龍前處長於 50 多年前到訪太平發電廠出差試驗電驛的照片，也就是這張照片讓筆者知道原來家鄉除了現存的東興發電廠外，曾經還有太平發電廠的存在，而激起對臺東電力發展史的研究。（鄭金龍處長提供）
- 2 | 太巴六九發電所兩次現地探勘後，所獲得重要的前池測量參數紀錄。



測繪各遺構的位置，為電廠留下更加詳盡的紀錄。

結語，為臺東水力發電史的第一道光獻上輓歌

完成了手邊所能做的所有紀錄方式，亢奮的心情終於緩和下來，這時才注意到時間已不早了，天色暗了來，縱使對這裡流連忘返，仍只能依依不捨地離開電廠遺構，但我相信，今天能夠順利找到遺構，一定會有下一次的來訪，收起工具，帶著滿足的心情，回到時間繼續流動的山下。太巴六九發電所，貴為臺東地區有文字紀錄以來的第一座水力發電所，臺東自有電力以來的經濟發展史，幾乎都與太巴六九發電所脫不了關係，可惜它的時間就停留在民國 62 年 10 月，50 年後的今天，它的記憶就如它的身影，已消失在歷史洪流之中，但身為臺東出身的筆者，不希望太巴



六九發電所的名就此埋沒，期盼此次的探勘之旅，能喚醒沉睡了 50 年的遺蹟，能激起大眾對太巴六九發電所的認識，更能為臺東水力發電史的第一道光獻上輓歌。

源



從花蓮崇德海灣眺望清水斷崖，頂天立地的中央山脈在此陡落入海，眼前所見正是一篇山海與人的壯麗詩篇。



太魯閣「休息」 花蓮，依然美好

文、圖 / 王新偉

看山海遼闊
尋一處天涯
覓一處海角
誰怕

許一個藍天白雲
蔚藍海洋
可觀景可眺望
近可發呆放空
遠可海角天涯

花蓮
我來了

途經蘇花公路花蓮崇德海灣車泊有感

山海遼闊的花蓮

正午時分，行車經過長約 1,460 公尺、有些顛簸又塵土飛揚的匯德隧道，眼前終於豁然開朗，看到海了。這是臺 9 線蘇花公路的最後一哩路，在穿越了蘇花公路最長的隧道－匯德隧道後，即將畫下句點，這不由得讓人精神一振，再往前，就是山海遼闊的花蓮了。

昔日，凡行駛過蘇花公路這條「天路」，在過了清水斷崖後，很多車輛都會尋一處開闊之地做短暫停佇。而泊車的唯一目的，只為回首來時路，一睹連飛鳥都難越的奇絕天險－「清水斷崖」。即使無法做到「會當凌絕頂」，仰望亦足矣。於是，太魯閣國家公園從善如流，陸續為遊客闢建了大清水遊憩區、匯德休憩區和崇德休憩區，連同「臺灣十景－清水斷崖」的石碑，成為遊客往返蘇花公路競相打卡的熱點。

但是，經過了 0403 的群震，還有多個颱風豪雨的肆虐後，蘇花公路位於清水山東南大斷崖的大清水隧道口，一整條道路直接崩塌斷裂，即使經過工程人員數個月不眠不休的搶通，也只能有限度地開放通車，而上述觀景休憩區也因為道路中斷不得不封閉。途經一個個封閉的指標，不甘心的我們憑藉當地人的指引，在位於蘇花公路北行大約 178.2K 處駛入一條不知名

的小路，這裡是花蓮縣秀林鄉一個叫做崇德的小聚落，入口沒有任何標示，略顯得神祕，路邊有販賣花蓮名產的店面，沿途穿過北迴線鐵路橋下的涵洞，行至盡頭處就是浪濤拍岸的蔚藍太平洋。但見一幢白房子上用紅筆工整地寫著「歡迎蒞臨崇德海灣」，放眼望去是一大片潔淨光潤的礫石灘，所以此地又名「崇德礫灘」，礫石海灘一直綿延到上不著天、下不著地的蘇花公路山腳下，這可是花蓮海岸線獨有的地質地貌景觀。

礫石海灘 飽覽清水美景

站在礫石海岸往北眺望，「臺灣十景」的清水斷崖一覽無遺，頂天立地的中央山脈到此陡落入海，青山萬仞、絕壁臨淵，巨壁以 90 度角拔起於太平洋，形成上有絕壁千仞，下有汪洋萬頃的清水斷崖。就在這山嶺高聳、地勢陡峻中，一條「天路」隱約穿行於山壁斷崖與無垠汪海之間，好像騰雲凌空一般，令人屏息。望著寧靜的中央山脈走到了盡頭，聽著海浪拍打岩石激起的巨響，感受著強烈的海風，這一切是如此令人著迷，眼前所見正是一篇山海與人的壯麗詩篇。然而一場不可預知的大震，清水斷崖終於撐不住負荷，再次斷裂。親身走過並目睹蘇花海岸的路斷之處，怵目驚心、驚險萬分，只見落石崩塌入海，連路基都蕩然無存，更加令人敬畏大自然



始於太魯閣口的東西橫貫（中橫）公路，在不同的時間裡引領無數人走進太魯閣，留下數不盡難以磨滅的印記。

之怒。

假日的海灘，本應是遊客的樂園，但這片礫石海灘上除了我們，卻不見其他遊客，只有無窮無盡的海平面，以及四處散落的漂流木和幾艘擱淺在海灘上的膠筏。看見不遠處有一隻彩色的遮陽傘，隱約可見穿著紅色衣服的人走動，是我們唯一可以打探的目標。對方是海灘的巡護員，從他的口中，得悉這片海域是曼波魚的出沒之地，也是定置漁場曳船作業的主要場域，所以海面上可見方陣排列的定置漁網。原本這片海域也是水上遊憩活動的勝地，遊客可以在此體驗划獨木舟航行太平洋等水上娛樂活動，但遭逢大震，遊客不來，水

上遊憩活動全數停擺，使得這處可以擁抱蘇花公路、欣賞壯麗山景與無盡太平洋的美麗海灘，彷彿回到了原始狀態。而我們有幸徜徉這海天一色的蔚藍風景，充滿著被自然擁抱的舒心與自在，一時遠離了所有喧囂，讓身心都平靜下來。

我們望海、疊石……大聲歡呼著不捨離開。

臺灣公路建設史上奇蹟—東西橫貫公路

重新啓程，回到臺9線，行車不遠，就見前方有一岔路，往右標示著太魯閣國家公園。道路順著山勢轉過一個大彎，我

們沿著立霧溪上行，前方的山谷已隱約可見太魯閣閣口的中式牌樓，兩側矗立著太魯閣大山，穿過跨越立霧溪的錦文橋，就是著名的東西橫貫（中橫）公路的牌樓，上面橫書「東西橫貫公路」六個金黃色大字。她屹立在太魯閣口超過半個世紀，花蓮人應該都行過此牌樓，對外地遊客來說，也不會陌生，因為她是花蓮觀光旅遊最具代表的第一意象，凡中外遊客到此，都會停駐下車，在此牌樓下風光留影。然而群震之後，牌樓雖完好無損，但太魯閣卻已遍體鱗傷。我們站在牌樓下，仰望群山環抱，感受其如華表般的巍峨。民國 45 年開



始修建的中橫公路，築路者以徒手開鑿，歷時 4 年竣工通車，主線與支線總長約 344 公里，成為一條車流不息連接臺灣東西部交通的現代化公路，締造了臺灣公路建設史上的奇蹟。東西橫貫公路在不同的時間裡引領無數人走進太魯閣，走進太魯閣峽谷，留下難以磨滅的印記。很多時候，總覺得太魯閣的生命是如此頂天立地的雄峙，任何力量都撼動不了她，但終究她也有累的時候，一夕之間，把身上撐不住的山岩抖落，她不是崩潰，只是卸下一點負荷而已，沒有人怨懟，就讓太魯閣好好「休息」，靜養大地之殤。

離開太魯閣國家公園，駛入花蓮市區，沿途的商家大多照常營業，看不出地震破壞的痕跡，市容早已恢復如常，只是很多知名景點依然看不到遊客，連網紅的美食據點也不見排隊的人潮，是遊客嚇到不敢來，還是缺少一個想來的理由？

花蓮市區逛博物館

座落於花蓮市中心的花蓮文化創意產業園區，是我們拜訪的首站，它是由文化部管理的五個文化創意園區之一，也是東部地區唯一文創產業發展基地。其前身是日治時期專賣局花蓮港支局和花蓮酒廠，曾管轄鹽、酒類、香菸、火柴、樟腦等重要物資的專賣業務。臺灣光復後，改稱「臺灣省專賣局花蓮港酒工廠」，其後菸酒業



$\frac{1}{2} \mid \frac{3}{4}$

- 1 | 花蓮創意產業文化園區內鑄鐵的井蓋都印著當年酒廠所生產的酒類商標，十分特別。
- 2 | 花蓮創意產業文化園區，其前身是日治時期專賣局花蓮港支局和酒廠。
- 3 | 園區內保存了十分完整的日治時期舊酒廠的建築形制。
- 4 | 古榕下廢棄的碉堡，讓時空彷彿回到早期的花蓮。



務分離，繼續生產酒類產品。

來此藝文景點，不僅是因為園區保存了十分完整的日治時期舊酒廠的建築形制，還因為館內正在展出太魯閣影像紀錄展，通過收藏影像的方式，回望太魯閣曾經的鬱鬱蔥蔥、人文的痕跡、動物的獸徑……以及 0403 大震後太魯閣所有情境的改變，一場天搖地動讓空間成為記憶，經由時空影像的復返，給予太魯閣最深的祝福，並期待，再次遇見的時刻。

漫步在園區內，高聳的煙囪、古榕下廢棄的碉堡、一整排老虎窗……以及腳下厚實的酒類商標圖案的鑄鐵孔蓋，讓人彷彿回到早期的花蓮。這處人文歷史的地標成為連結花蓮在地生活與過往記憶的線索，乘載著花蓮人從小到大的共同回憶，連同隔壁打鐵店的木造房舍，一樣歷經半個多世紀歲月的變遷，依然鏗鏘聲不斷，

爐火不熄，老匠人的堅持也讓這個老行當成為園區外一道獨特的風景。

花蓮素有「石頭的故鄉」美名，全臺唯一的石雕博物館就緊臨太平洋矗立著，大理石材的建築體，有一整面牆都被太平洋的礫石包覆著。除了館內大師級的石雕作品讓人讚嘆，館外面朝碧海的綠草如茵中，竟也「長出」一件件大型的石雕作品，石藝與美景渾然天成，儼然一座世界級的石雕公園。

南北延伸的臺 9 線

沿著太平洋之濱往吉安車站的方向移動，一邊是讓人著迷的廣袤無垠的大海，一邊卻是翠綠起伏的海岸山脈，平均海拔高度介於 300 至 400 公尺之間，海岸山脈的北段即由此起步一路向南延伸。想要領略海岸山脈登高望遠的視野，可由吉安鄉



的楓林步道親近，只需要短短 30 分鐘便可站上花蓮的雲端，就能清楚看見棋盤式的農田屋舍、看見花蓮人的後花園美崙山、看見花蓮航空站航機的起降、看見花蓮溪出海口、看見太平洋、看見東部海岸山脈的起點「七七高地」，甚至更北邊的清水斷崖……一切井然有序的風景，彷彿「看見台灣」紀錄片的美景夢幻浮現。

$$1 \mid \frac{2 \mid 3}{4}$$

- 1 | 花蓮素有「石頭的故鄉」美名，全臺唯一的石雕博物館即創設於此。
- 2 | 打鐵店的木造房舍，依然鏗鏘聲不斷，爐火不熄，成為花蓮街頭一道獨特的風景。
- 3 | 走在花蓮街頭，海岸山脈如一道屏障近在咫尺。
- 4 | 由花蓮縣吉安鄉的楓林步道，即可站上花蓮的雲端，右前方隆起於太平洋的小山正是東部海岸山脈的起點「七七高地」。



從東臺灣第一座研究型與綜合型大學國立東華大學美麗的校園，一路開車往南，越過壽豐溪後續沿著臺9線行駛，公路兩旁盡是花東縱谷靜謐的田園風光。面積為全臺之冠的花蓮，縣境內為多山地形，中央山脈與海岸山脈環繞著這塊土地，縱谷平原的寬度僅有3到9公里，有時走著走著，感覺兩側的大山快要相接在一起。花東縱

谷公路的路途雖然有點長，但路況良好，國旗飄飄從花蓮市區一路延伸到花東交界的富里，整條臺9線都掛滿了國旗，同行的友人說，有國旗指引根本不用找路。

這條縱谷公路也把花蓮珍珠級的景點全數串連在一起，隱身於鳳林鎮



1	3
4	
2	5

- 1 | 國立東華大學主校區座落於環境優美的花東縱谷，有臺灣最美大學校園的稱號。
- 2 | 昔日為臺灣四大林場之一的林田山，現已轉型為林業文化園區。
- 3 | 林田山園區內保留了早期運輸原木的「森林鐵道」。
- 4 | 深受遊客喜愛的花蓮觀光糖廠。
- 5 | 糖廠園區內的糖鐵小火車。



的林田山林業文化園區，昔日為臺灣四大林場之一，因伐木場帶來繁榮的盛況，還被比喻為「小上海」，日治時期被稱作「摩里沙卡（Molisaka, 日語「森坂（もりさか）」的發音）」，意為山坡上長滿森林之意，臺灣光復後改為「森榮」。另一處位於光復鄉的花蓮觀光糖廠，成立於日治時期的西元 1921 年，臺灣光復後改稱臺糖光復糖廠。林田山和光復糖廠曾經是早期臺灣重要經濟產業的東部重鎮，在經歷了伐木業和製糖業由盛而衰，直到沒落，後來華麗轉型為觀光文化園區，因為廠區內完整保留了當年的老建築、工廠設備、鐵軌小火車及歷史文物，呈現一股純樸懷舊與回歸自然的氣息，非常值得拜訪。

北緯 23.5° 是起點也是終點

走過北緯 23.5°，一定不能錯過北回歸線標誌，作為熱帶與亞熱帶的分界線，中央山脈以東的北迴歸線剛好穿越花蓮的瑞穗和豐濱，瑞穗是臺 9 線縱谷公路上的經典小鎮，舊稱「水尾」，因地處花蓮南端，又是臺灣東部第一大河川秀姑巒溪流經縱谷的尾端，故得名「水尾」。而豐濱則是臺 11 線海岸公路上的一處明星部落，花蓮地理上的得天獨厚也由此彰顯。不但同時擁有兩座北回歸線標誌，分據海岸山脈的兩側，秀姑巒溪也剛好在流經瑞穗之後轉



而往東，穿越海岸山脈後，於豐濱靜浦流入太平洋，是臺灣唯一一條切過海岸山脈的主要溪流。兩座北回歸線標誌都是通體白色，但設計風格迥異，座落於瑞穗的北回歸線標誌，是一個白色八爪日晷造型的標誌塔，四周矗立著統觀天象的4種神獸，分別是東方的青龍、西方的白虎、南方的朱雀及北方的玄武，稱為四象，每一象均含有7個星宿，分別代表春夏秋冬的四季變化。另一處座落於豐濱靜浦部落的北回歸線標誌，則是一座渾圓的白色座標塔，座標塔的中間特別設計了一條可容1人穿過的隙縫，以便遊客在每年夏至日的正午時分站在隙縫中，當太陽光直射這座座標塔時，即可觀測到「立竿不見影」的有趣現象。花蓮的這兩處北回歸線標誌雖然隔著一道海岸山脈，卻被一條瑞港公路串連起來，全長約26公里的花64線瑞港公路，起於臺9線的瑞穗瑞北，止於臺11線的豐濱大港口，亦是花東地區6條貫穿臺灣海岸山脈兩側的道路之一。

當我們好奇地鑽進豐濱的北回歸線塔中央隙縫，想看看自己的影子，這時有兩位外國友人也好奇地探頭張望，我們開心地用英文跟他們問好，沒想到他們非常熱情，我們只好以四張嘴對兩張嘴。看他們白髮蒼蒼，初以為是團體的遊客，沒想到一問之下，他們竟是租車自駕，從高雄行駛南迴公路，已經遊玩過臺東，下一站就是花蓮。看這對老夫妻神采奕奕，讓我們好生敬佩，他們對我們比出讚的手勢，說臺灣的风景「Amazing（令人驚豔）」，

我們也回以「You are really great」。這個意外的邂逅，更讓人覺得，旅途的驚喜除了美麗的風景，不期的相遇才是最讓人難忘的。

我們相遇在北緯 23.5°，也在北緯 23.5° 道別，然後重新上路，他們沿著海岸山脈往北，我們則一路傍著太平洋向南。

只有重新出「花」，才能「花」現花蓮不一樣的好山好水。想要用行動力支持花蓮，其實最好的方式就是安排一趟「回家」的小旅行。時序入秋，冬日不遠，

2024 太平洋溫泉季已經暖心登場，當我們行經臺 9 線的瑞穗溫泉區和安通溫泉區，沿途可見「英雄泉」和「美人湯」的燈籠彩旗高懸。結束了一天的旅程，走進裊裊輕煙，洗去旅途的疲憊，沉浸在花蓮日常的溫暖之中，更能體會何謂一「夜」知秋的舒心快活。

再見花蓮，也再見花蓮用「永續」向世人展現韌性的一面、療愈的一面，我們樂見花蓮恆好。

所以，現在就出「花」吧！🌸

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

1 | 座落於花蓮豐濱靜浦的北回歸線標誌。

2 | 豐濱的北回歸線座標塔的中間特別設計了一條隙縫，讓遊客在每年夏至日的正午時分鑽進隙縫中，當太陽光直射這座座標塔時，即可觀測到「立竿不見影」的有趣現象。

3 | 花東縱谷的大草原風光，從中央山脈延伸的滿眼綠意。



山巔海湄

花東協奏曲

文、圖 / 容容

「我想看海，西部的海看不過癮。」同行的友人說。

眼前是山，是近在咫尺的臺灣海岸山脈，那些纏繞在山巒上的雲，正在上演著雲朵秀。轉個身，便是望不到盡頭的海，這裡是北緯 23.5° 熱帶與亞熱帶相會的太平洋，間傍著青翠山巒，迤邐於開闊的天地之間，當蔚藍與綠意交響在一起，不論是海派還是山系的旅人，都能盡享山海間的自由自在。



藍色 · 海岸的延伸

晨起，我們自花蓮的新城一路向南，從 193 縣道轉入臺 11 線花東海岸公路，擁有全臺灣最長海岸線的花蓮，伴隨著海風吹拂，最讓人為之陶醉的就是沿著蔚藍太平洋而行帶來的耀眼藍，有人說這是往海岸延伸的「花蓮藍」。後山日先照，眼前這條伴著海岸山脈與太平洋而生的公路，在跨越了花蓮豐濱的北回歸線之後，就轉為「臺東藍」。相逢山海交會處，最美花東小環島。一樣的太平洋藍色波光在眼前展開，花蓮和臺東就這樣無縫相連。

不僅如此，這種只有在後山才有的～山海與大地和諧的頻率，也吸引了各路表演藝術工作者紛至沓來。曬秋時節，兩位偶像歌手站上搭建在臺東池上稻田裡的舞台冒雨開唱，為「2024 池上秋收稻穗藝術節」拉開序幕。將池上的稻田變身為舞台，這並非第一次，以稻田和群山為幕，透過表演者藝術張力的呈現和內心情感的流放，讓活力奔放的藝術與美麗的大自然接軌，用抽象表達真實，讓觀者從內心與自然對話。



坐在東岸望海，能為旅人帶來滿滿療癒。

節氣已入秋，池上的水稻田，二期稻穗隨風搖蕩，水稻正努力吸收陽光以充實稻穗，大約還需要一個月才能收成。走進青黃相接的滾滾稻浪，背景是層巒疊翠的中央山脈和海岸山脈，不論是黃、綠、青、白……所有的顏色都極靈動，好像掉進了一幅油畫裡。

與眾不同的是，池上不僅是臺灣最優質的稻米產地之一，「賞稻」、「拍稻」更是吸引遊客的日常風景。一年四季隨著稻米的春耕秋收呈現不同的風情，尤其金黃稻浪翻湧的時節，迎來水稻田的顏值巔峰，為池上增添一片燦爛的色彩，讓來自四方的遊客都充滿著「美得像天堂一樣」的讚嘆心情。在池上最經典的畫面，就是騎乘兩輪或四輪協力車穿梭在被稻田包圍的阡陌之間，稻浪翻飛的美景鋪陳在眼前，除了讓眼

睛記錄這片美好，盡情地拍攝更是一件令人賞心悅目的美事。

溪水沖積滋養 稻花香裡說豐年

四面環山的池上，坐擁山水豐富的資源，許多先民當年移居池上，看中的就是這裡的山水。池上為新武呂溪沖積而成之肥沃平原，由於天氣與地理環境的因素，穩定日照加上純淨的水源，一直是臺東米倉之一。在人與水之間，涓滴成河或許是共通的真理，水交織出流域，人在蔓延的流域裡看見地沃野豐，從而累積出更深、更遠、更廣的地方文明。池上之名的由來有一說法是，早年此地有一大坡池，而聚落位於大坡池的上方，因而稱為「池上」。日治時期，日本長野縣千曲川（ちくまがわ）流域





發生洪水，有 49 戶日本災民移居池上墾殖。從此，原住民、閩南、客家和日籍的村落散落在池上，使池上成了名副其實的各族群共融之地。在池上依傍的千山萬水裡，在所有的流進與流出之間，這個地方終將因為穿行不息的水路，而讓所有的美好一直流傳下去，至於土地上的人文、信仰、風土、生態等也依然保持著鮮活動能。

稻花香裡說豐年。這般景色如織的畫面同樣也發生在花蓮，緊鄰玉里的卓溪南安部落，是玉山國家公園東部園區的門戶，雄偉的中央山脈與高聳的玉山山脈在此交會。氣勢磅礴的南安瀑布垂掛在 50 公尺高的山壁上，形成一道竄出山林的飛瀑。穿山越嶺的省道台 30 線的起點由此展開，這條年輕的省道，其前段曾是赫赫有名的「新中橫公路」－玉里玉山線的一部分，後因新中橫公路往臺灣東部延伸的計畫中止，遂納入玉長公路（花蓮玉里－臺東長



1 | $\frac{2}{4}$ | 3

- 1 | 走進臺東池上的滾滾稻浪，好像掉進了一幅油畫裡。
- 2 | 池上是臺灣最優質的稻米之鄉。
- 3 | 在池上最經典的畫面，就是騎乘兩輪穿梭在被稻田包圍的阡陌之間。
- 4 | 「賞稻」、「拍稻」是池上吸引遊客的日常風景。

濱）。這條省道的零起點處，同時也是瓦拉米步道的入口，由此西行，便是清領時期修築的八通關越嶺古道的東段登山口，是臺灣最著名的東西橫貫徒步路線之一。

中央山脈守護者

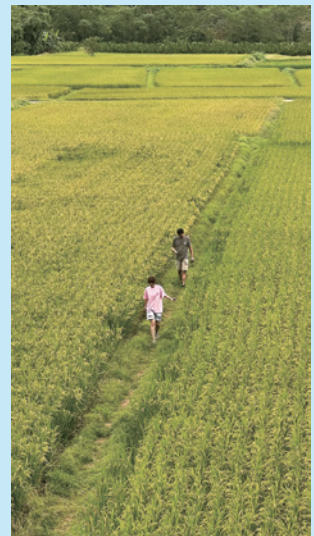
我們在南安遊客中心發現了藏在山谷裡的一大片稻田，當地人說，這是玉山國家公園山腳下最美的稻田，布農族語稱此地「LAMUNAN」，意指「群山環抱的小盆地」。由於被群山環繞，得以擁有 360 度的視野，而接連中央山脈到海岸山脈的南安部落，則是傳統布農族的家園。在臺灣所有的原住民族群中，布農族是一支活動力最強、遷移最頻繁的族群，其足跡踏遍整個中央山脈兩側，從而贏得「中央山脈守護者」的桂冠。

站在南安部落小米祭的祭台前，環顧

臺灣百岳名山「十峻」之一的新康山支脈布干山至玉里山稜線，發源於中央山脈最高峰秀姑巒山東側的樂樂溪順流而下，莽莽群山將稻田襯托的極致壯觀。視線隨著稻田的綠綿延一山一谷，起伏一丘一壑，止於山腳下的一戶布農族傳統家屋。稻田中央有一棵挺拔的茄冬樹，當地人稱其為「小武樹」，是拍照的熱門景點，其名的由來當然是與臺東池上那棵聲氣響亮的「大武樹」有關。

望著眼前這一幕則讓我想到泰戈爾 (Tagore) 的詩句：「樹木就像大地的渴望，跼起腳尖，遙遙窺向天堂。」望著群山，





望著稻田，給人一股莫名的療癒。此情此景，如入宋人米芾筆下「山清氣爽九秋天」的境地。

卓溪鄉還有一個「友熊之鄉」的稱號，這裡是臺灣黑熊出沒的熱區，所以林業及自然保育署與當地部落攜手監測臺灣黑熊族群，由族人協力架設自動相機進行黑熊生態的監測，以營造人熊和平共處的友善山林，自然山林與歷史人文在這裡交會成迷人的身影。親近大自然、感受大自然、站在土地上，感恩大地的給予，也享受這自然的療癒。

$$1 \begin{array}{c|c} 2 \\ 3 \end{array} 4$$

- 1 | 花蓮卓溪南安部落，氣勢磅礴的南安瀑布如一道竄出山林的飛瀑。
- 2 | 卓溪南安部落水稻田，被譽為玉山國家公園山腳下最美的稻田。
- 3 | 花蓮卓溪被冠以「友熊之鄉」的稱號。
- 4 | 穿行於稻田間，給人一股莫名的療癒。

板塊抬升造就特殊地景

花東海岸線曲折迂迴，環繞東海岸的地質屬都巒山層，為安山岩礫石與凝灰岩組成的火山集塊岩，因長年風化侵蝕劇烈，形成特殊的地理景觀，同時這些自然景觀又受到板塊碰撞力量影響，造成抬升作用，



不斷隆升原本位於海平面左右的海蝕洞和海蝕平台，其中最負盛名的就是臺東長濱的八仙洞。八仙洞被冠以「遠古神話中的海蝕地景」之名，不僅因為這裡是臺灣史前文化考古的重要據點，也被當地阿美族奉為「女神之地」。在部落神話故事中，這裡稱為「Kapela' nu puki」，是美女 Llin 被處死後而隆起的石壁洞窟。事實上，這是海底岩層在長年抬升過程中被海水侵蝕所造成的洞穴石窟。民國 57 年，由臺大人類學系宋文薰教授和地質學系林朝榮教授率領的考古隊，在這裡發現了臺灣第一個舊石器時期遺址，將臺灣的人類活動上溯到 3 萬年前，是現知最早有人類活動的考古遺址，同時也是臺灣最具規模的洞穴遺址。在國民政府遷臺之前就名滿海內外的「中國考古學之父」臺大考古人類學系創立者李濟博士，以長濱鄉地名將此命名為「長濱文化」，並於民國 95 年公告為國定古蹟，民國 106 年依《文化資產保存法》重新公告其類別名稱「考古遺址」。在這裡發掘的文物，除舊石器時期的石砍器、石片器、魚骨鉤、骨針，還有新石器時期的石器及紅陶等。

八仙洞的洞穴有兩種型態，一種是穹窿型，另一種是尖峰型，為較少見的海蝕洞型態，這種尖峰型態的洞穴，成因是較垂直的結理與裂隙，受到海水長期的侵蝕

而形成。八仙洞洞穴的另一神奇之處，就是當你站在這些海蝕洞前，會聽見海浪拍打的共鳴聲從洞穴內部傳出來，環繞回聲之響彷彿浪花近在咫尺，似也應證了這些洞穴最初是從海底抬升形塑出來的。

海岸風光 火山集塊岩地形

與八仙洞相去不遠的花蓮豐濱，同樣也有一處迷人的海蝕洞景觀，此洞四面通透，入口面海形似一座拱門，故名「石門」。西元 2016 年有一部好萊塢電影《沉默（Silence）》在此取景而爆紅。據說，當地居民每天可透過陽光照進洞裡的角度，說出非常標準的時間。更奇妙之處則是走進洞內，由內往外望，洞口輪廓像極了臺灣一部汽車的外型，讓人驚嘆大自然的造化，此洞也被網友親暱地稱為「麻糬洞」。這片海岸崎嶇的礁岩地形同樣是由



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

- 1 | 八仙洞其一的靈岩洞，是少見的尖峰型海蝕洞型態。
- 2 | 臺東長濱的八仙洞。有「遠古神話中的海蝕地景」之名，這裡也是臺灣第一個舊石器時期遺址。
- 3 | 花蓮豐濱的石門海蝕洞，洞口輪廓是不是很像臺灣一部汽車的外型。



火山集塊岩構成，舉目可見海蝕溝、海蝕平臺、海蝕柱等地質景觀。這裡還是一處與自然共舞的原生秘境，除原生濱海植物如林投、海棗、海欖果等繁衍成林，增添不少熱帶海島風情外，有一種稱為「海中玫瑰」的硨磲貝也生長居住於此，它是世界上最大的雙殼綱動物，外殼因長滿共生藻，具有美麗的顏色與波浪形狀，而遭到過度採集瀕危，目前已展開在地守護復育計畫。

沿著海岸公路來到豐濱，公路旁矗立著一座紅色醒目的「巨人消防栓」，極為吸睛，這是才落成的豐濱消防局廳舍，3 層樓高的建築外觀被別出心裁的設計成一座消防栓造型，並闢出觀景平臺，讓遊客和

「巨人消防栓」拍照的同時，還能登上 3 樓的觀景平臺登高望海，把豐濱海岸的好風光收藏在美好的回憶中。

有仙境之譽的臺東三仙台，因地景奇特秀麗而聞名於世。原為一處岬角的三仙台，因海水侵蝕，逐漸蝕斷岬角頸部而變成離岸島，島上 3 塊巨大岩峰猶如海上三仙，相傳八仙過海時，呂洞賓、李鐵拐、何仙姑曾登島休憩，烙印了仙跡，三仙台因此得名。全島面積約 22 公頃，最高點海拔約 77 公尺，四周珊瑚礁環繞，通過一座跨海八弧拱橋與陸地相連，呼應「八仙過海」神話故事的傳奇。全長 320 公尺的起伏拱橋上剛好有 320 個





台階，白色橋身與紅磚鋪面有如「長龍臥波」。行走在橋上，不但可觀賞壯闊海景，連橋下游魚也直視無礙，小島上的海蝕溝、海蝕柱、海蝕凹壁、隧道型海蝕門、壺穴等地質景觀，在豐富的想像力之下，成為「仙劍峽」、「合歡洞」等神話地景，如幻化的神話故事場景在海上呈現。

巨大、質堅的火山集塊岩是三仙台地質風貌的主體，這些質地堅硬的火山集塊岩是火山運動的產物，巍峨的山形與強烈風化、海蝕的岩岸，處處呈現瑰麗的地景。攀上岩峰，可觀賞居高臨下的海景。穿過58公尺長、恍若時空隧道的「合歡洞」，抵達北端濱台，呂洞賓盛怒劈下的「仙劍峽」節理，更平添神話故事的想像。



$$\begin{array}{r|l} 1 & 2 \quad 3 \\ & 4 \end{array}$$

- 1 | 有仙境之譽的臺東三仙台，因地景奇特秀麗而聞名於世。
- 2 | 巨大、質堅的火山集塊岩是三仙台地質風貌的主體。
- 3 | 東海岸的單面山地形。
- 4 | 花蓮豐濱消防局廳舍，建築外觀被別出心裁的設計成一座消防栓造型，十分吸睛。



在最靠東北角外海的第二岩峰「呂洞賓岩」上行立著一座白色燈杆，名為三仙台燈杆。其高度約 7 公尺，乃西元 1915 年日治時期所設立，為一座依賴太陽能發光的燈杆，它是臺灣東海岸最早設立的燈杆。遠遠望著這隻白色燈杆立於鐵黑色的火山集塊岩上顯得形單影隻，彷彿天地萬物間一種永恆孤寂的象徵。

三仙台是一處迎接曙光的勝地，在跨年夜的煙火之後，登三仙台以迎接臺灣本島的新年第一道曙光就是一元復始最幸福的體驗了。

樂遊慢活 如詩花東

伴著海風吹拂，踏上旅行花東的腳步，這讓人陶醉的海岸波光，當然得盡情享受



這沿著蔚藍太平洋而行帶來的魅力。過了臺東再往南，迎面而來的是緩慢行火的火車，轟隆隆的聲響伴著蔚藍海洋和蒼鬱山林，山、海、路……自然和諧地融合在一起，看火車在海天一色中傍海而行，即使不是坐在火車上的乘客，享受這美好行旅的心情絕對是一樣的。

走進山巔海湄的花東，來一趟深度樂遊慢活之旅，最能體會後山大山大海的人情味。花東縱谷之間穀物作物的豐收，為這塊大地添上喜悅的氣息；來自花東海岸一路向海乘風破浪的召喚，則為旅人帶來滿滿療癒的力量。走入花東如詩的秋天，在各有千秋的山海勝景中，一定能找到每個旅人最舒適的歸屬。📍



1	2	3	4
		5	6

- 1 | 三仙台燈杆為日治時期設立，是臺灣東海岸最早設立的燈杆。
- 2 | 看火車在海天一色中傍海而行，為心情帶來歡愉的一刻。
- 3 | 搭乘火車慢遊花東，最能體會後山的人情味。
- 4 | 疊石守固花東，守固這片山巔海湄。
- 5 | 點亮一盞盞天燈，祈願花東更好。
- 6 | 後山的慢活自在，連部落裡的鵝都知道。





探訪花東縱谷山野間的珍珠

文、圖 / 阡陌

西元 2022 年，新冠疫情稍稍緩解，春節期間的家族旅遊，我們安排前往臺灣東部遊玩，沿著花東縱谷，探訪散落在山野間的珍珠。

漫步林田山，在摩里沙卡喝咖啡

林田山林場位在花蓮縣鳳林鎮，日治時期稱為「森坂」（日語發音：摩里沙卡もりさか），意即森林茂密的山坡，當年是臺灣第四大林場。

西元 1918 年日本人在花蓮設立「花蓮港木材株式會社」，在林田山進行伐木。西元 1938 年開始興建運材鐵道、中山堂、員工宿舍、醫務室、米店、雜貨店、消防

隊以及幼稚園和小學校等等，把林田山建設成生活機能完善的伐木社區，全盛時期多達五百戶住家。民國 80 年政府全面禁伐天然林木，林田山由伐木基地轉為林業文化園區。目前仍有退休員工 32 戶 50 多人居住在宿舍，是見證林田山林業發展的活歷史。

有些日式木屋改建成展覽館如場長館，米舖呈現當年賣米的情景，遊客可以投幣購買花東出名的好米。沿著長滿青苔的石階往上走，長長的階梯好似日本寺院的參道。雨中的林木格外蒼翠，我忍不住深深呼吸，吸取山林菁華。

我們一家三代七口坐在摩里沙卡咖啡

館，屋樑間隱約飄出淡淡的檜木香，交織著濃濃咖啡香。屋外雨聲淅瀝，且好好享受這份上天恩賜的悠閒時光。

池上－上帝欽點的一方淨土

大大雨滂沱中車子駛進池上，今晚投宿在池上穀倉藝術館對街的一家民宿。

池上穀倉藝術館是由六十年的老穀倉改建而成，保留了穀倉的木頭結構，大片的玻璃窗引入周圍的稻田景色，保留了農村記憶。去年底我曾前來觀賞席德進逝世四十周年特展，許多畫作和生平紀錄，讓我對這位熱愛鄉土的畫家，有更深一層的認識。展示在走廊上的顯目海報，可以體會館方將藝術貼近在地的精神內涵。

民宿主人是位患有輕度腦性麻痺的年輕女子，將一樓的交誼客廳佈置得別致又具有藝文內涵，行動些許緩慢，待客卻熱情滿滿。隔天清晨我們前往她家經營的早餐店用餐，發現她也在忙碌的送餐行列中，好個樂觀力爭上游的池上女子。

餐後，春雨霏霏中，來到大坡池，這是灌溉優質池上米的主要水源。遙望遠方的山巒，雲霧濛濛，像似一幅充滿詩意的潑墨山水，池上小鎮也化身為抽象的桃花源。

沿著池邊漫步，水鳥悠游，四周一片蒼翠，近處的山巒層層疊疊，田野間有農人忙著播插秧苗，這畫面引我跌入童年時家鄉的春耕景象。



1 | 2 | 3

- 1 | 林田山林業文化園區。
- 2 | 林田山社區咖啡二館。
- 3 | 遊客可在米店投幣購買花東好米。

金崙溪畔的溫泉會館

車子進入太麻里，只見溫泉煙霧裊裊飄在山谷間，沿著金崙溪往山裡行，來到溫泉會館，準備享受大自然溫暖的療癒。

這裡屬於排灣族部落，鄰近「大武山自然保留區」。一座巨大陶甕穩穩立在入口邊，甕身披上兩串鮮黃的琉璃珠，甕口噴出的溫泉蒸氣，嫋嫋飄向藍天。陶甕和琉璃珠是排灣族的寶物，這樣的造型，朗朗呈現出排灣族部落特徵。

泡過湯，早早休息，山中的夜，寧靜安詳。

清晨，在鳥鳴啁啾中醒來。漫步羊腸小徑，溫泉煙霧飄渺在青山翠谷間，成為一幅寫意山水畫；一株大葉欖仁枝頭上一串鏤空的葉片，替畫面添加一抹紅艷色彩。



金崙聖若瑟天主堂

用過早餐，揮別溫泉會館，驅車往街上走，認識金崙風情。

莊嚴的聖若瑟天主堂聳立在街角，這座黑色教堂融合了排灣族與西方彩繪玻璃的建築，屋簷上以熊鷹的羽毛、山豬下顎和獠牙裝飾，熊鷹的羽毛上也有象徵百步蛇的菱形圖紋。排灣族傳說，熊鷹是百步蛇的化身，熊鷹與百步蛇都是排灣族的恩人。屋頂和外牆採用排灣族石板，故有黑色教堂之稱，大門雕刻有弓箭、山豬、陶甕、百步蛇等排灣族圖騰。被譽為南迴公路上最具特色的天主堂。



適逢星期日，禮拜堂飄送出莊嚴的聖歌聲，聲聲入耳，溫暖了旅人的心靈。

多良車站—大海、公路、鐵路匯聚一處的奇景

多良車站位於臺東縣太麻里，原為排灣族的「打腊打蘭社」，日治時期更名為「多多良」，南迴鐵路設站時簡化為「多良」，如今已轉型為觀光車站，火車不會停靠。

將車停在遠遠的公路邊，我們沿著公路走上山坡路來到車站入口，穿過小小的市集，爬上車站屋頂改建的觀景台，倚欄眺望，左前方是浩瀚的太平洋，右邊蒼翠山脈連綿，山海相連，公路與鐵路平行延伸，好個難得一見的山海奇景。

十分幸運地，剛好有班南下列車駛過，現場揚起一陣歡呼，我趕緊拉長鏡頭捕捉火車快速鑽入隧道的瞬間。

順著階梯往下，小小市集裡瀰漫著燒烤馬告香腸和山豬肉的香味，還有賣小吃和飲料的攤子，更令人驚豔的是，用臺東米和紅藜做的臺東限定版乖乖，擄獲了一

家老小的胃口。

連續下了一星期的雨，終於放晴了，臺東的艷陽曬得人人汗流浹背。今天登臨多良車站，圓滿了我多年縈繞夢中的想望，滿心歡喜下山去。

上得車，沿著南迴公路奔馳在山海之間，一路向生養我們的家鄉屏東、高雄前進。🚗



1 | 3
2 | 4

- 1 | 裝飾有排灣族圖騰的聖若瑟天主堂。
- 2 | 水墨畫般的池上風光。
- 3 | 溫泉會館入口一座披著琉璃珠的大陶甕噴出溫泉蒸氣。
- 4 | 多良車站將站體上方的平台改建成觀景台，讓更多旅客欣賞鐵路與山海共構的美景。

幾度夕陽紅

藝術與詩人的黃昏讚頌

文、圖 / 鄭芳和

古往今來，多少詩人吟詠夕陽，留下諸多經典詩句，例如唐代王維的「大漠孤煙直，長河落日圓。」元代馬致遠的「夕陽西下，斷腸人在天涯。」唐代李商隱的「夕陽無限好，只是近黃昏」，唐代李白「浮雲遊子意，落日故人情。」唐代王勃的「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」唐代歐陽修的「月上柳梢頭，人約黃昏後。」宋代李清照的「東籬把酒黃昏後，有暗香盈袖。莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。」明代楊慎的「青山依舊在，幾度夕陽紅」等等。

青山依舊在，幾度夕陽紅

其中楊慎的〈臨江仙〉總是讓人吟詠再三，詩情悲壯，令人有所感懷。

滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。

是非成敗轉頭空。

青山依舊在，幾度夕陽紅。

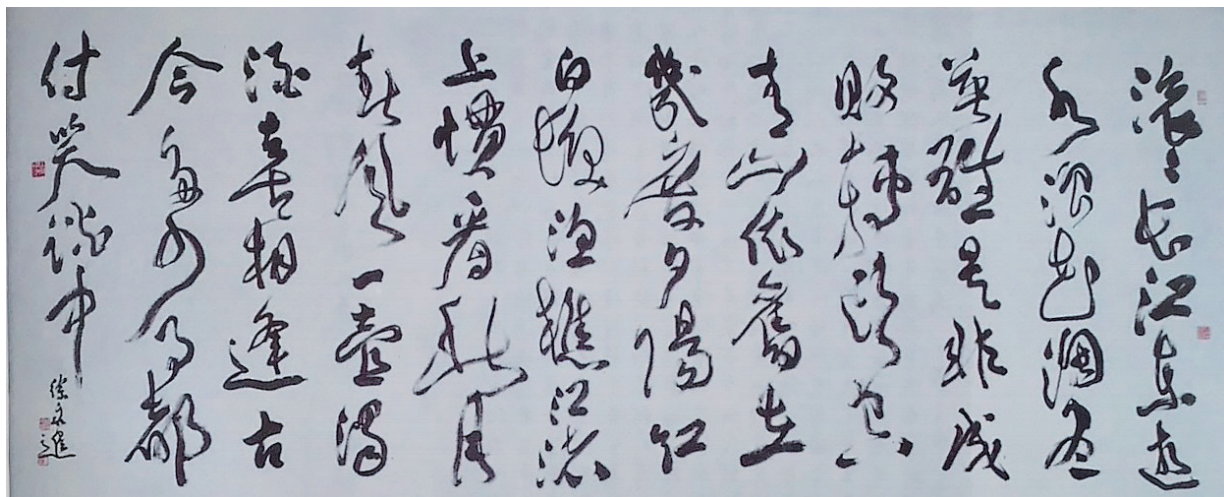
白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。

一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。



古今詩人吟詠夕陽，只因夕陽轉眼即逝的美麗片刻，
總讓人打從內心讚嘆，留下諸多經典詩句。

洪通 複合媒材 西元 1970 年代作品。



徐永進 〈臨江仙〉 180X90cm 西元 1995 年。

有時興起，我便以書法題寫，更感受到世事幻滅無常，英雄如浪花翻飛，瞬間就被掏空，什麼是非、成敗、名利，終究是空，只有青山與夕陽幾度相依，互古長存。春風、秋月也是年年依舊，不同的是與好友相逢岸邊，就讓往事在笑談中，隨風散去，好好酌上一杯，且歌且舞當下一醉，才是放懷於天地間的淡泊灑脫。

流光異彩的觀夕儀式

這三年旅居臺南安平，家居漁光島附近，瀕臨臺灣海峽。一片浩瀚的汪洋，放眼望去前方是聚聚散散的蚵筏，遠方則是零零星星的大船，有時還見幾艘白色的風帆，悠悠而過。

幾乎每天我都在陽台，憑欄遠眺落日之美，追尋落日的流光異彩，宛如一場觀

夕儀式。當夕陽由白光轉為橘紅色的光，熊熊火球不再刺眼，反而具有柔情的溫煦，海洋隨之蕩漾起一道道長長的紅色魚鱗波光，飛鳥時而穿越而過，漫天通紅的海與天，五彩斑斕，流光四溢，詩意盎然。

有時，夕陽為幾許雲團遮掩，時隱時現，當霞光由縫隙中透出，更顯神秘，漁光島附近的百年魚塢都染上了幾縷滄桑殘暉。

每每我也常騎單車，在安平港看漁舟唱晚或大船入港，欣賞有名的「安平夕照」，雖然難免有些許腥羶味撲鼻，然而又圓又美又紅的夕陽，在幾重雲朵的烘托下，射出的金光層次，深淺不同，更令人奪目的是，漫天紅澄澄的餘暉，遍灑安億橋畔的大小船隻，運河與漁人碼頭蒙上一層金色的面紗，當下海港的空氣淨化起來，

我的嗅覺頓時沉睡了，代之而起的視覺靈敏起來，當我凝神專致，沉浸在斜暉中，反而不聞其味，陶然而忘返。

有時，我也在漁光島的海灘，與大批人潮共同守候夕陽，靜觀夕照，沐浴在金光中，海風低吟淺唱，潮汐浪來波去，我赤腳在沙灘上，等待夕陽，挪移步履，寸寸入海。

那佇立海中，靜靜等待夕陽西沉的虔敬之心，彷彿只有法國米勒 (Millet) 的那幅

〈晚禱〉差可比擬。畫中一對農夫農婦，在一片天空泛著祥和的黃澄色，大地籠罩著夕陽紅橙的光照裡，在聽到遠方的教堂傳來的鐘聲，放下手邊的工作，脫帽低首，雙手合十默禱，充滿宗教的莊嚴靜穆。我感覺觀賞落日餘暉，猶如一場身心靈的淨化、洗滌。

品嘗夕陽無限好的趙無極

雖是「夕陽無限好，只是近黃昏」，



臺南安平的夕照，讓人沐浴在金光中，凝神專致，沉浸在斜暉中，陶然而忘返。

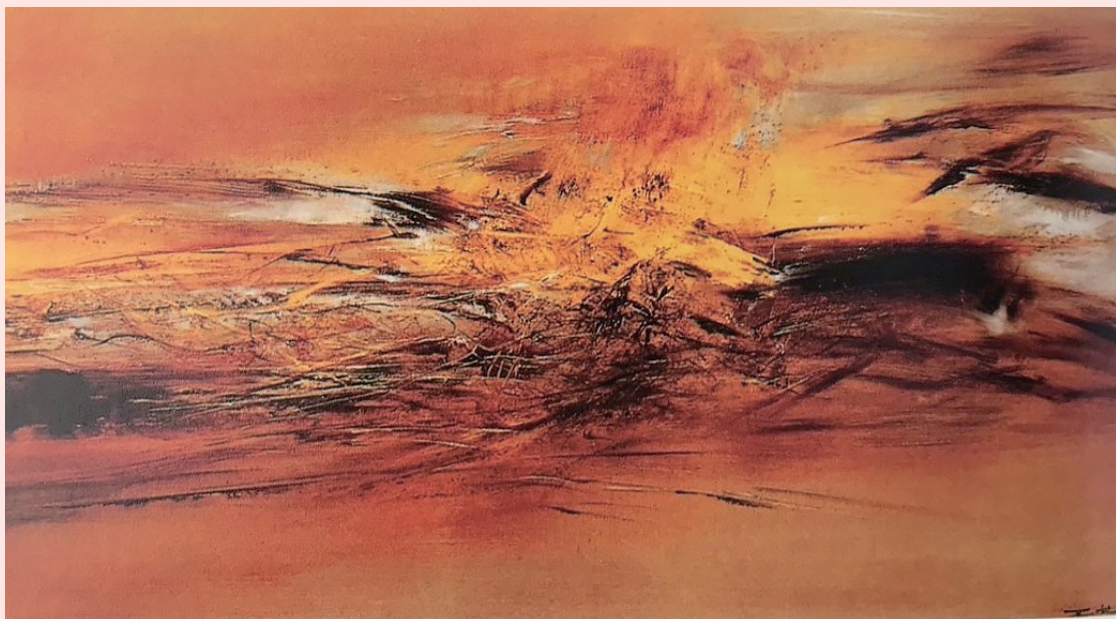
然而欣賞當下的無限好，那炫麗的斑斕，翩翩翻紅，已令人在心痕落下不朽的印記。猶如趙無極的抽象畫，幅幅迥異，趙無極那幅〈23,05,61〉西元 1961 年的油畫，畫面一片熱情似火的紅，中央布滿黑色有如書法線條的靈動筆觸，上下貫穿。

趙無極延續他在 50 年代中期以甲骨文嵌入繪畫，在 60 年代初期融入美國抽象表現主義，自由奔放，大膽揮灑的創作態度，使黑白線條的節奏與紅色的韻律，融為一體。畫作充分流露出趙無極與第二任妻子陳美琴，如膠似漆浪漫又激情的情感基調。只是趙無極畫這幅作品時，並不知 11 年後，妻子會因病離世。若妻子是那顆美麗的夕陽，他們曾經擁有「無限好」的美好

歲月，雖然她最終以「近黃昏」的姿態殞落，然而趙無極在那段與她共處的十餘年中，已留下無數的傑作，堪稱創下他一生作品的精華，都是與那顆絢爛的夕陽共度。

另一幅〈15,2,65〉西元 1965 年的油畫，畫面一片耀眼的金光，是黃、橙、紅、棕等色彩的交織，左右飛動交併著如歌的筆觸，與上方流蕩而下的筆觸，猶如落日金燦的霞光，由雲層灑落。色彩的戲劇性全聚焦在畫幅中央，全然激盪出趙無極內心澎湃的情感，迸放出激情的生命火花，那火花在剎那成永恆。

趙無極的抽象畫屬於抒情抽象畫，每一個階段的畫風或色彩都如實地呈現他的情感與生命狀態。法國詩人夏爾 (Rene



趙無極 〈15,2,65〉油畫 西元 1965 年。



趙無極 〈21,2,72〉油畫 西元 1972 年。

Char) 曾經形容趙無極的畫是：「奧菲琴音的魅力直透畫面，既空靈又根植大地，構成畫作的成分不停蘊生出新意，向晚在一片繽紛中畫出一道稍縱即逝的夕陽。」這段評介雖不是針對這幅畫而說，卻又十分貼切地傳達了這幅畫的意象。就如趙無極的另一幅畫〈21,2,72〉，大膽的紅色與黑色的色彩，如陰陽兩股力量，交錯相擁。對比色中再配以橙、黃、白，作為空間構成的推遠，大筆揮灑的色彩流淌，又見細膩筆觸的肌理變化。當他熱烈的情思灑落畫面時，已是他與夫人陳美琴，最後半個月的陪伴時光。西元 1972 年 3 月初，她即撒手而去，如夕陽西下。

趙無極心儀的畫家保羅·克利 (Paul Klee)，他的名言：「藝術不是模仿可見的事物，而是製造可見的事物。」趙無極 60 年代終於製造出含蘊東方山水畫情韻的

抽象畫，邁入他最逸興遄飛，最昂揚的創作生命期。

太陽光在大自然中是最神奇的色彩，它是一種電磁波，由紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫不同顏色的光組成，而太陽輻射的光，包括紫外線如紅外線，是地球上生命的重要能量。由於太陽光的波長長短不一，最戲劇性的光線就是日落，當陽光透過大氣層，只餘波長較長的黃、橙、紅光，因而形成璀璨的夕陽色彩。

畫出心中永恆的太陽

在科學家的眼中認為有光才有色彩，色彩是因為光在物體表面的吸收和反射而誕生。而在藝術家眼中，色彩不只是色彩，太陽也不只是太陽。在國家文藝獎得主王攀元 (西元 1908-2017 年) 的畫中，常常出現太陽，他經營的已經不是畫，而是自己的心境，心中永恆不落的太陽。

王攀元的畫，構圖簡明，而空間的營造往往是極為纖細的線條交織，或多重色彩的鋪陳，以太陽為主題的畫作，常常只是一人孤獨面對太陽，人與日遙相對望的〈紅日〉或夕陽已落在地球的弧線外，而歸人仍在途中逐日的〈歸途〉(西元 1978 年)，或孤鳥棲身枯枝與落日相對無言的〈落日〉(西元 1969 年)。更奇特的是著紅衣的畫家，正面對著一輪太陽作畫的〈畫家〉(西元 1976 年)。



王攀元〈畫家〉油畫 西元 1960 年。

單純的對角線構圖，簡約寧靜，反而盈滿更大的熱情與飽滿的情思，火紅的太陽，總是溫暖著出生江蘇落腳宜蘭，把他鄉當故鄉的異地遊子，更令他魂牽夢繫的是無法如太陽那般圓滿，卻充滿期盼相思的一段情。

王攀元心中的伊，最愛著紅色的衣裳，是他就讀上海美專時身患重病，伊是他的知己隨侍在側，燃起他重生的意志，卻在戰亂中兩兩分離，從此伊的形象成為他心中永恆的繆思，永恆的太陽。

那幅〈畫家〉，畫中著紅衣的畫家，在天之涯，地之角，獨對一輪火橙的夕陽，無言地揮筆，縝密的線條堆疊，在黃橙色與綠色交織的蒼苔中，獨與天地精神往來，淒美的色調，似乎象徵著畫家內心苦澀的浪漫獨白。畫中的畫家既是他，也化身為她。

王攀元畫中的太陽所散發出的迷離氛圍，是他對撲朔迷離，不可捉摸的情愛的思慕情懷。那種生命的情愛瞬間消失的不確定感，如花似霧，又非花非霧，宛如春夢匆匆，又似朝雲，變幻莫測，一如白居易的詩〈花非花〉：

花非花，霧非霧，夜半來，天明去，
來如春夢無多時，去似朝雲無覓處。

美，或許只在當下，只在瞬間，只在朦朧，無法永久擁有。而生命中那段美麗的邂逅，那段惘然的情愛，卻永留在王攀元的創作中。

法國小說家安東尼·聖·修伯里 (Antoine de Saint Exupery) 在《小王子 (Le Petit Prince)》中提到，小王子一天看 44 次夕陽，他說：「人在悲傷的時候，就會愛上夕陽。」在心情低落時，讓夕陽最後揮灑出的壯麗熨貼失落的人心，不但具有科學根據，紅光含有遠紅外線的療癒效果，且看夕陽西下也令人賞心悅目。

在小王子的小星球裡，看日落是輕而易舉的事，每天他只要輕移幾步椅子，就可以毫不費力地多看一次日落，難怪他心中洋溢著光的能量，化解了他的煩憂。

陳庭詩抉出宇宙奧秘的畫與夜

來自福建書香世家的陳庭詩，是開臺功臣沈葆楨的後代。少年不幸失聰，從事寫實木刻，中年全心投入版畫，晚年埋首焊鐵雕塑。

他長達 20 餘年 (西元 1971-1999) 的



陳庭詩 〈畫與夜系列〉 版畫 西元 1970-1980 年。



陳庭詩〈晝與夜〉西元 1981 年。

「晝與夜」系列，探索日夜星辰生生不息的循環哲理。他猶似吸納了宇宙混沌初開的能量，賦予圓形、半圓形的塊面一些靈氣。紅、黑、白的對比構圖與金色的穿插，彷彿蘊含著金、木、水、火、土的五行能量，而那黑色中的裂痕，像石破天驚，發出了亙古的巨響，猶如他在畫面上獨與天地的對話。

陳庭詩以方、圓組構出的抽象版畫，氣勢撼人，那是他用雕刻刀在甘蔗板上挖刻，比起西方的金屬板或石板更能表現大

面積的塊面，同時又為捕捉鍾鼎鼈器或甲骨上龜裂的斑紋，他將甘蔗板擊破，再以手工拓印出那殘破、蒼古的時間痕跡，是一種東方美學的有機思維，具現在陳庭詩的版畫中，象徵著宇宙天地陰陽互動的奧秘。

與太陽光正面交鋒的泰納

在西方畫過太陽的畫家很多，然而英國浪漫主義大家泰納（William Turner，西元 1775-1851 年），晚年更是不餘遺力地

追日，有時在山巔，有時在水涯，他被大自然爆發的巨大力量所吸引，既謳歌自然也感嘆人被自然所吞噬。

泰納對太陽情有獨鍾，他總是孤獨地與太陽對話，更與炙熱的太陽光正面交鋒，無懼於眼睛的灼傷，只為探索大自然的神祕光源。一幅〈站在太陽中間的天使〉（西元 1846 年），泰納將天使與太陽的光源合為一體，形成螺旋式的空間，解碼他所說的「太陽就是上帝」的奧義。

收藏於英國倫敦泰德現代藝術館（Tate Modern）的〈湖上落日（Sun Setting over a Lake）〉（西元 1840 年），燦爛奪目的金光，由天空映現在湖面，水氣、空氣、陽光混融成前方橘紅色與黃橙色，一片氤氳的夕陽霞光，它的暖色調與後方的藍色調，形成冷暖對比的戲劇性張力。泰納致力於捕捉瞬息變幻莫測的光與影的合一，畫作綻放著混沌迷濛的魔幻魅力，也透顯出浪漫主義強調人與自然的神聖聯繫。

被讚譽為「光的畫家」的泰納，受到世人的景仰，曾獲得國家文藝獎的莊普以一幅〈港都太陽〉（西元 2017 年）向泰納致敬。以斜線交錯的灰黑白無彩度短線網紋為底層，再覆以格子章明亮鮮麗的橘、紅、黃溫暖色，有如夕陽自雲端撒下，映

現海上，波光閃爍，像色彩的交響曲，音符在一片格狀的織飾上跳躍，呈現秩序的節奏與韻律。

泰納將具象風景化為抽象般的心象風景，而莊普以一種極簡主義的風格，以南台灣炙熱的陽光，在繪畫形式上進行解構，敢於大膽突破，尤其脫離傳統風景畫的描繪，以表現光線、渲染氛圍與創作意識，向當時被非議的泰納，致以崇高的敬意。

西元 2022 年英國更首度以藝術家肖像發行鈔票，以泰納的〈自畫像〉為主，背景為〈被脫去解體的戰艦無畏號（The Fighting Temeraire）〉，表彰他一生獻身藝術的貢獻。

畫夢幻的太陽——米羅

在西方藝術家中，與畢卡索、達利齊名的西班牙畫家米羅（Joan Miró, 西元 1893-1983 年），也喜歡畫太陽。他是超現實主義的畫家，作畫往往由潛意識出發，自由塗抹，再經過意識的安排組織成畫。他以點、線及色彩組構他夢幻中的女人、星星、小鳥、小狗、太陽、月亮、樹木、梯子等等圖像。那些圖像是由具象的自然形象出發，再抽象化為他內心獨特的符號，從理性的框架中解放而出。

那幅〈站在陽光下的人〉，米羅使用

壓克力顏料作畫，畫中粗曠又黝黑的線條，框住左邊的黃色三角形，猶如一個人雙腳張開挺立，又框住右邊圓形的紅色色塊，再輔以漂浮虛懸的紅色或藍色細線條，並留下一個米字符號，代表星星。

米羅以超現實主義的自由聯想及自動性技法與自己的幻覺，讓自己植入夢幻的世界，他的作品盈滿了飛馳的想像力與神秘的詩意，也充滿歡欣的幽默感。米羅於西元 1975 年曾為義大利詩人的詩作《太陽頌》繪製了 35 幅插圖，流露出他對太陽的崇高禮讚。

如果我不曾見過太陽——艾蜜莉

美國傳奇詩人，又是現代主義詩歌的先驅艾蜜莉·狄金生 (Emily Elizabeth Dickinson，西元 1830-1886 年)，有一首非常有名的詩〈如果我不曾見過太陽 (Had I not seen the Sun)〉。

我本可以忍受黑暗
如果我不曾見過太陽
然而陽光已使我的荒涼
成為更新的荒涼
(江楓譯)

詩文極短，卻意蘊無窮，引人深思，無限沉吟。無論見與不見，太陽都在那兒，我們究竟要選見了太陽之後，打開眼睛認識了萬物，接觸了新世界；抑或未見之前單純的世界？單純的黑暗？

然而我們別無選擇，一出生就與太陽同在，我們沐浴其光，也享受其愛；我們也遭逢黑夜，但總會迎來曙光。光讓我們知曉一切，也將讓我們失去一切。只因我們見識越多，入世越深，或功成名就，就越不單純，甚至失去自我，失去本心。

華嚴經云：「不忘初心，方得始終。」找回出生時那原本的初心，素素樸樸，清淨純潔的初心，生命才不致越走越荒涼。老子《道德經》云：「能如嬰兒乎？」既要我們永保赤子之心，又云：「如嬰兒之未孩。」也要我們回歸嬰兒的單純自然，無欲、無求之心。美國詩人愛默生 (Ralph Waldo Emerson) 說：「太陽僅點亮成人的眼睛，但卻照進兒童的眼眸與心靈。」他希望大人們要不失赤子之心，因為我們與上天和土地的靈交是我們每天食糧的一部分。

藝術家或詩人以畫或詩，保持自己想像的自由與人格的獨立，讓我們在大自然的光照中，咀嚼他們的畫，品讀他們的詩，陶詠自己，只要有光，就不孤獨，就順著光流去。

把自己活成一道光——泰戈爾

泰戈爾 (Tagore) 的一首詩〈用生命影響生命 (Life Influence Life)〉，其中有一節：

把自己活成一道光
因為你不知道
誰會藉著你的光
走出了黑暗

的確，我們不但要把自己活成一道光，也要照亮別人的黑暗，成為別人的光。就如熾熱耀眼的太陽，不斷發光發熱，滋長萬物。太陽恆久且強大的存在，太陽系中的所有行星都繞著它運行，地球上的生命，因太陽的能量而存在。

地球繞著太陽公轉，而有四季的更迭，晝夜的循環，日出與日落是地球與太陽之間最自然的生命脈動。也讓地球上萬物在太陽的庇護下，滋養、繁衍、綻放生命的光彩。

「一切都是光」，實驗物理學家尼古拉·特斯拉 (Nikola Tesla) 如是說。因而有了光，人類才得以照見山川自然，探索宇宙的奧秘。而宇宙在冥冥之中，似乎存在著更深層次的內在聯繫與網絡。

在量子的世界裡，科學家認為光既是波，也是粒子，而奧地利的薛丁格 (Schrödinger) 提出「量子糾纏 (quantum entanglement)」，當兩個粒子一旦靠近產生相互糾纏後，便融合成一體，即使兩個粒子，一個在天之涯，一個在地之角，只要任何一個粒子發生擾動，另一個也會隨之相應，他們之間以超光速的方式傳遞，愛因斯坦 (Einstein, Albert) 稱之為「鬼魅般的超距作用 (spooky action at a distance)。」

在量子的微觀世界如此，在宏觀的人間世也是如此，光吸引著光，糾纏著光。每個人的存在都是一道光，有時或許被暗黑遮蔽，而在平行宇宙的另一個你，又將以光輝照自己，我們並不孤單，只因宇宙是個不可分割的整體，當我們可以站在陽光裡，就會遠離黑暗了。☯



善用4招，電力不過 **HIGH**

1. 高功率家電應獨立插座
2. 不捆綁電線
3. 電器插座避免
高溫/潮濕/厚重灰塵
4. 電器不用就關掉



高功率家電 有哪些？

1. 吹風機 功率通常在1,000至1400W之間。
2. 電暖器 根據型號不同，功率可達700瓦或更高。
3. 微波爐 一般功率約在700至900W。
4. 電鍋 大部份電鍋電功率約為600W~1,200W。
5. 吸塵器 一般功率落於1,050W~1,250W，
功能越強功率越高
6. 烤箱 一般烤箱功率介於500至2,000W。
7. 電磁爐 一般功率介於150W至2,100W。

幼童滑步車選購小常識！

檢查有無張貼「商品檢驗標識」
根據標示的年齡選擇合適的滑步車

請注意：

滑步車沒有剎車功能
請穿戴完整防護裝備
絕對不要在道路上使用



行政院消費者保護處

廣告

托嬰前爸媽應先知道*

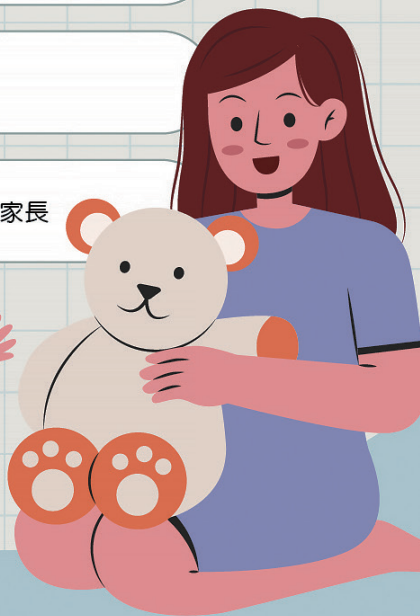
托嬰業者之相關資訊

依照「托嬰中心定型化契約應記載及不得記載事項」規定，業者應告知之事項

- 1 收費項目及標準：日間或半日托育費(包括：註冊費、月費、保險費、餐點費、延長托育費、逾時費等)、臨時托育費及其計費標準
- 2 業者應提供立案證書影本，並揭示與提供主管/托育人員、特約醫師/專任護理人員之合格證明等資訊
- 3 業者應告知家長主要照顧之托育人員
- 4 主要照顧者、托育費用等有變更時，業者應即時告知家長



法規連結



行政院消費者保護處

廣告

自律很苦、堅持很酷—— 自律讓你更自由

文 / 張靜安 圖 / 編輯部



《翻滾吧！阿信》如果一生只有一次翻身的機會，那就用盡全力吧

《翻滾吧！阿信》故事環繞前體操國手林育信的前半生。小時候罹患小兒麻痺症，儘管母親悉心照料得以痊愈，仍因病根導致長短腳。卻因喜愛歌仔戲裏的翻跟斗，迷上體操刻苦訓練，還加入學校體操隊，每日努力練習，目標鎖定進入國家代表隊。

然而，到了青春叛逆時期一時行差踏錯加入幫派，非但翻身不成，流落異鄉還痛失好友。這時一無所有的林育信，想起曾放在心中的體操夢，他決定回到家鄉，給人生一次重來的機會，走過青少年時期的迷失，到最後重拾體操熱情的過程。

「堅持都是困難的，下定決心，就開心地撐到最後」導演林育賢

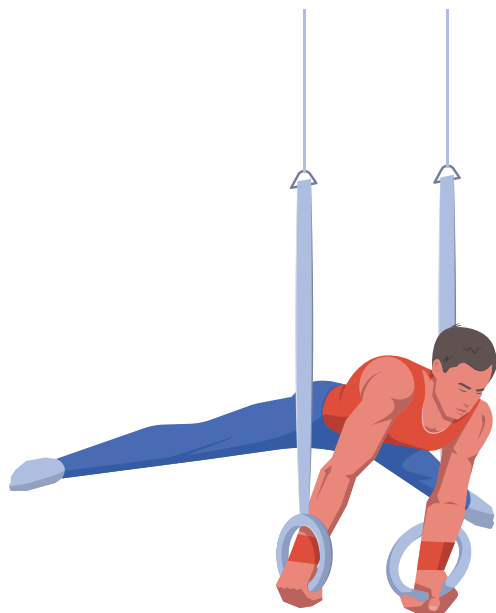
電影導演林育賢由記錄了哥哥的逆轉人生，同時也逆轉了他的低潮。然而從哥哥林育信身上看到永不放棄的翻滾精神，讓林育賢決定再接再厲將翻滾精神發揚光大，於是孕育出《翻滾吧！阿信》這部電影，這不單是記錄哥哥林育信追逐體操夢的真實人生，更是讓林育賢再次勇敢追夢的電影人生，在重新歸零，同時撰寫劇本、召集工作夥伴、奔走電影資金的過程裏，他再度體會堅持的不易。這一部部記錄片中，林育賢也真實地體會到鏡頭下的人物，如何不論面對怎樣的局面，還能在階段性的人生挑戰中勝出的硬道理。



李智凱：「我可以接受失敗，但我絕對不能接受未奮鬥過的自己。」

西元 2005 年林育賢導演的紀錄片《翻滾吧！男孩》記錄的正是鞍馬王子李智凱。六歲開始練習競技體操的李智凱，小小年紀便展現過人韌性，咬牙苦撐，同儕都一個個放棄體操夢的時候，只有他留下來，繼續追求夢想。

努力不懈的李智凱，成年後練就一身好技巧，二度挑戰奧運的他，在 2021 年東京奧運，以拿手的「湯瑪士迴旋」在東京奧運體操鞍馬項目摘下銀牌，成為台灣奧運體操首面獎牌。他說：「我們在失敗中學到的東西，要比在成功中學到的還要多。」



2,800 小時苦練出的八塊肌 彭于晏用實力逆境翻身

再看看電影《翻滾吧！阿信》男主角彭于晏不只練出令人驚豔的八塊腹肌，因為堅持不懈，連手破皮都得硬上，在人生最低潮時，翻滾出另外一片天！練單槓時，他的手掌磨破流血，教練拿剪刀把他手皮剪掉，用繃帶包紮，對他說：「你現在不是繼續練，就是打包回家，以後不用來了！」他沒有回家，每天 16 個小時忍著痛繼續練習。

西元 2011 年《翻滾吧！阿信》男主角彭于晏的八塊肌海報，攻占臺灣各大廣告看板，健美的身材，讓無數女性眼睛為之一亮，資深影評人但唐謨讚彭于晏：「西元 2011 年度最漂亮之人，就是他！」要練成體操選手的「完美身材」，彭于晏更是吃盡苦頭。他每天早上 6 點起床慢跑 2 小時，再來是 10 小時的體操訓練，單槓、吊繩和鞍馬等，全都上陣，接下來又是 6 小時的重量訓練。一整天 16 小時的「魔鬼特

訓」，比專業體操選手訓練時數還長。

彭于晏知道，體操選手花 10 年的時間，但他只有半年，而且這個角色將是他在演員之路蛻變、翻身的機會。「我不是那種一下子有十部電影上門，我可以挑一部的演員；有劇本找到我，只要我接下，我都希望全力以赴！」半年過去，彭于晏練出如同體操選手的精實身材，體脂肪降至 6%，超越體操選手的 9% 標準。

這拼勁就不讓人意外，入行以來，彭于晏飾演過很多角色的印跡如今還能在他身上找到，他不僅夠拼，還擅長「演一戲、長一技」。有網友給彭于晏做了一張技能表包括海豚訓練師、冲浪、手語、體操、泰拳、巴西柔術、鎖技、工字伏虎拳、專業自行車技等。

「你看亞洲有哪個明星，願意為一部電影，每天練 16 個小時體操，三餐只能吃過水餐？」林育賢多次在受訪中提到《翻滾吧！阿信》在中國大陸地區播映時，彭于晏的熱血全身心投入訓練的過程，讓看完電影的中國奧運體操選手大加稱讚。拍完《翻滾吧！阿信》，彭于晏演技也從外放變得內斂，從陷入逆境到翻身蛻變，彭于晏用 2,800 多個小時的苦練證明，堅持下去，永不放棄，終究走出了一條，屬於自己更寬廣的路！

有多自律，就有多自由，六個方法有效培養自律習慣

一個人平日有多自律，在很大程度上會直接決定了他往後的人生高度，且每一位成功人士的背後基本上也都離不開苦行僧般的自律習慣，這是大多數人都明白且認同的道理。

懶惰是人類的天性，世界上只有極少數的人天生就有較強的自律性。但是，這並不代表我們不能培養自律的習慣，統整幾個有效培養起高效自律的好習慣，其中就包含了：





- 一、找到你想達成目標的強烈動機
- 二、移除一切會引起誘惑的事物
- 三、每天優先完成最困難的任務
- 四、學會取捨和拒絕，讓自己的生活輕鬆點
- 五、利用兩分鐘法則來提高行動力
- 六、學會延遲享樂，無視短暫的利益

大谷翔平的巔峰狀態，來自異於常人的「自律」！

今年經典賽上最熱血的除了 11 月世界大賽道奇隊在世界大賽奪冠，莫過於大谷

翔平 (Otani Shohei) 帶領日本隊奪下冠軍的那刻，全日本為之沸騰，更稱大谷翔平為「棒球英雄」。這場比賽不僅為日本迎來 14 年來的冠軍寶座，更讓這位 28 歲的球星登上頂峰，成為本場賽事的 MVP。帶大谷翔平攀上顛峰的絕不單單是運氣和天份，「謙虛」和「自我要求」才是成功的真正關鍵。

大谷翔平曾對媒體說賽前一定會靠「睡午覺」保持好狀態、用「九宮格思考法」做規劃、高中就寫下所有人生目標，他鉅細靡遺的計畫和超強執行力，都讓人

窺見大谷翔平不凡的一面，成功就是：1% 的天份加上 99% 的「自律」

同時兼顧打擊和投球兩樣工作的大谷翔平，他鍛鍊的方向要比其他選手更全面，自我要求高的他，把每一次訓練都做好做滿。在鍛鍊方面，大谷翔平也做到極致，腿部肌力、臂力、背力等都要兼顧，因為同時做打擊和投手，大谷翔平全身都必須鍛鍊。在他公開過的訓練影片裡，他深蹲硬舉 225kg 的槓鈴，這重量相當於一台鋼琴。就算受傷開刀後他也不停歇，醫生、教練和訓練員都叫他停止高強度鍛鍊，既然不能鍛鍊，他就空手揮棒；不能揮棒，就用眼睛看球的行動軌跡。他說：「不管有沒有打球，我都會訓練。我相信只要持續努力，最終一定會有成果。」賽前上千

次的投球練習、重量訓練、硬舉都是家常便飯，在大谷翔平的訓練上沒有休息這個詞「看見自己每天都在進步是一件非常有趣的事。」

自律不是單行道，享受過程源自於對追求的渴望

有很多專家尤其教育學者推崇自律的好處，強調成功的人一定都是因為很自律，並分享怎麼讓自律變得容易。如本文中分享知名藝人彭于晏自身對自律的詮釋，讓大家對於彭于晏的印象就是自律，然而在一段採訪中，主持人問他，認為別人對他最大的誤解可能是什麼？他卻說：「是自律這件事」。

彭于晏分享他不拍戲時是很放鬆的，





有時也會大吃大喝，只是因為自身會過敏還有氣喘，所以必須要維持一個飲食及運動。也說每天早晨的一個小跑步，泡了一杯咖啡，按照自己的規劃執行，讓他覺得今天的自己不一樣，更有自信。

自律很苦、堅持很酷，但這過程只是人生中的一部分。比起單方面推崇自律，或者背後驅動人們願意自律的原因更加值得探討，可能是一個願景令人心生嚮往，為了看到那個風景，願意去行動。

自律的人可以達成設定的目標，完成很多看似很痛苦的事情，例如：每天念書、

每天運動、早起等等，但人並不是上了電的機器，自律的人也並非一味對自己嚴格，發狠驅策意志力。

自律很重要，但大多數人為什麼不容易辦到？往往正是因為自律被加諸了沉重的框架

- 自律要堅持、每天做，沒有每天都做就失敗了
- 自律都要照規劃走，生活不應該有太多彈性
- 自律要靠意志力堅持，不能放棄，做不到就是魯蛇

這些看下來，自律根本就跟痛苦畫上了等號，被推高到了難度！一個極端勢必會造成另一個極端，所也也開始了一系列的自我放棄的心靈毒雞湯：「鬆弛系的人生」、「從哪裏跌倒就在哪裏躺下來」、「阿姨我不想努力了」、「努力不一定成功，但不努力一定很輕鬆。」勵志文太多了，總要有些聲音去消除這樣的自我厭惡，安慰自己讓心裡舒服。

那健康的自律定義是什麼呢？自律是接受現在的狀況，認清事實。真實的了解自身的渴望及恐懼，且決定去改變，為自己的人生負責，而持續的做出一連串的選擇。

先了解自己，認清現實，想自律的是什麼事情？為什麼？這個為什麼最好一直問到最深最深的原因，因為自律可能是自己以為的解決方法，但實際的根源卻不是這個。問完之後，想做嗎？不想做嗎？想清楚後，想做就去做。不想做，那背後有可能有恐懼不敢去做的原因可以探索，或者想想不做會怎樣嗎？不會那就接受現況，享受當下。

88 歲神級散戶「日本巴菲特」靠用功、紀律、冷靜創造績效傳奇

藤本茂：「股票投資有趣到根本沒時間失智」

近期日本投資市場的熱話題之一，傳



奇的重磅散戶藤本茂 (Shigeru Fujimoto) 高齡 88 歲，他每天晚上 8 點入睡，凌晨 2 點就起床準備交易、研究美股盤勢，靠著 3 台電腦、3 本筆記本，每日平均實現獲利超過 417 萬日圓，表現好的時候甚至可達千萬日圓，被封為「日本巴菲特」。他認為自己絕不是靠運氣，而是靠著用功、紀律、冷靜，才能在茫茫股海中賺錢至今，還滿意地說「股票投資有趣到根本沒時間失智」。

藤本茂出身於貧困的農家，只有高中畢業，沒有投資理財背景，他也是難得一見，完整經歷多個全球景氣循環的投資人，走過昭和（しょうわ）、平成（へいせい）、令和（れいわ）三個時代共計將近 70 年的股票市場，度過了日本泡沫經濟崩潰、阪



神大地震、網路泡沫化、西元 2008 年全球金融危機。

藤本茂在與投資同好分享時提到，很多人以為可以靠股票「輕鬆賺錢」，但他深深體悟如果不能動腦思考，無法自我管理的人最好不要碰股票。但為了投資做功課，他養成了作息、投資比例、數據研究各方面的自我要求與獨立思考的習慣，正面報酬就成了讓他有機轉動的最佳養分，自然非常樂在其中。

大谷徹：「盡你所能地大喊。盡你所能地接球。盡你所能地奔跑。」

在經典賽賽後採訪大谷翔平說：「將自己一直維持在一定水準是拿 MVP 的關鍵。」大谷翔平的努力和謙卑或許和他童

年有關。他第一次接觸棒球是小學三年級，誰能想到曾經的大谷翔平是連球棒都揮不好的人，身為父親的大谷徹 (otanitoru) 是當地學校的棒球教練，大谷徹回憶「他很少打全壘打，也不會控制球，我看他比賽都怕他打到別人。我沒想過他會走上職業棒球這條路，更不用說打進大聯盟。」小時候只要打完棒球，大谷翔平就會做筆記，大谷徹也會給予評論，而至始自終都有那三句箴言：盡你所能地大喊。盡你所能地接球。盡你所能地奔跑 (できる限り大で叫んで。できる限りキャッチして。できる限り走って)。

大谷翔平如今的成績讓所有人都震驚，當年那個小男孩已經稱霸棒球場。雖然做出了成績，他們仍舊秉持淡然的態度：「仍然在跑步、投球、打擊，沒有什麼不

一樣，還是做著一樣的事。」大谷翔平不認為這些成績是與生俱來的天份，從小就開始打棒球，不覺得現在有什麼不一樣，未來也不會有改變。我只想變得更好，享受努力過好，能力慢慢變好的感覺，或許堅持就是能享受努力的當下所帶來的滿足感，那 簡單的一件事情。

接受現在，就有改變的可能，很多人不敢面對現在。因此忽略了每個過去與未來的起點。比起單純的設定目標，自律與堅持真正該做的是面對。自律需要的不是意志力，沒有人可以靠意志力撐一輩子，

意志力就像橡皮筋，拉久了回彈的力量更大。這就是為什麼容易在以意志力堅持一段時間後，迎來狂暴放縱模式。

自律是一種過程，是正視自己內心深處真正的恐懼。面對它，並且有意識的選擇自己的每個選擇，了解、接受這個過程。也許他人看起來痛苦，但自己知道自己這就是自己決定的樣子，那就是一種踏實感，是平靜與喜悅。就把自律當作一個探索自己，並且是成為自己喜歡的樣子的過程，可能將更令人享受其中。🌊



生活素材的 敏銳覺察

文 / 海笑 圖 / 編輯部

錯，只要自己覺得可以放鬆、找到身心靈的平衡，那就是自己最合適的方式了。

我們常常講，「好好生活」是很重要的。這裡的「生活」，我認為有兩層意涵。第一層的生活，就是指可以調整自我，放鬆自我，找到日常中讓自己愉悅的方式，這樣的解釋，無疑就是一種「生活」。而第二層的「生活」，則是指我們日常中，我們有沒有用有意識的眼光、心態，去

覺察它們的存在。

在這篇文章中，我更想從第二層的生活，去讓大家知道，在我們的生活中，處處都是生活學習的素材，而這也是目前我們的教育趨勢。在九〇年代前的教育，我們常發現，我們太過於強調知識的記憶與

覺察生活，打開敏銳五感

忙碌的現代人，若要好好享受生活，可能是很奢侈的一件事。然而，也因為我們越忙碌，我們才越能感受到好好生活、享受生活的重要性。每個人都有自己的生活方式，享受人生的方法，沒有所謂對或

理解，隨之而來的便是孩子記憶了很多的知識，但卻無法於生活中應用，到頭來，這些知識卻都堆積於孩子的腦中，無法活用，變成死的知識或學問；這樣的學習，其實意義不大。也因此，從九年一貫課程，到 108 年所落實的新課綱，甚至再到未來可能還會有一波新的教育改革，我們都發現，生活應用、探究思考、數位科技，會是未來的重點。

教育思潮，打開了生活素養

如果大家曾經關心過這幾年大考新聞的話，將會發現，每每測驗結束之後，新聞報導就有諸多關於「命題走向與趨勢」的評論。如果師長再深入關心這些議題、考題的話，不難發現，這幾年的考題，極為強調「生活」。所謂的「生活」，便是考題會盡量取材於生活，結合所學，讓考生平日在學習時，就能建立「知識點」與



「生活」的脈絡連結，這就能讓知識不只是知識，而能連結到生活，讓考生意識到所學的知識是有用的。

會有這樣的改變，莫過於讓每一個人都能知道「生活」的重要。想想看，我們就存在於生活中，每天的行為、語言、處事、作息、活動等，構成了我們的生活。每一個小小的動作，就是生活；簡單來說，每個小小的生活環節，組成了每一天、每一個行為日常。

學習，讓課內課外產生連結

在國小的學習中，如果學到面積的單元，就可以試著連結生活中關於面積的元素。例如量量看自己家中的磁磚、書桌表面積多大？家裡地板的面積有多大？又如德國國旗是黑、紅、黃三種顏色色條，請問黑色色條占國旗面積的幾分之幾？藉由這樣的練習，還可以順道認識各個國家、國旗，拓展世界觀。學校裡學的知識，都要盡量與生活結合，方為大用，也方為活化學習。



所以，師長們是否有想過，如果我們和孩子們一起研讀課本時，是否可以帶著孩子們一起「連結生活」。假設，今天的國語課所教的課文是〈東臺灣一日遊〉，是否可以讓孩子回想，自己去東臺灣的經驗，再讓孩子說說看這些內容。如果這一課的生字，有學習到「浪」、「蓮」、「縱」、「閣」這些字，是不是可以讓孩子想想看，曾經在生活中的哪個情境、地點，看過這些字呢？又如，今天的數學，學到了「小數加法」，可否讓孩子想想看，在生活中，什麼時候會用到小數？只有透過這些「生活連結」，才能真正強化知識的習得，而孩子將課內知識所學，再連結生活，就是一種學習的遷移。當生活、課本兩者可以密切且無縫連結時，才能產生有意義的學習。

生活取材，俯拾皆是

前陣子，翻閱了一本連結學習與生活的書，書名為《讀寫生活好好玩》。顧名思義，便是以趣味的方式，帶著親師生一起觀察、體驗、留心生活。取材均來自生活周遭，再輔以創意點子、命題發想，讓親師生可以練習閱讀與寫作，充實生活能量，應對當今的教育趨勢。除此之外，身為師長的我們，還可以如何培養孩子對生活的敏銳度呢？

首先，我們可以培養孩子的好奇心。多讓孩子問：「為什麼？」有時候未必有答案，但是當孩子提問時，他需要具備好奇與思考的能力。例如，為什麼有些大馬路中間要種樹呢？為什麼早上七點半就要到學校呢？為什麼螞蟻會一整列地行走呢？擁有好奇心，能讓自己打開無窮的想像力與探究力，也會更留心生活中所發生



的一切，這都是目前教育高度著墨的面向。

其次，我們可以培養孩子善用感官力。「以人為本」的教育便是希望孩子可以善用自己的眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、皮膚、內心，去感受生活的一切。所以，一棵樹、一朵雲、一棟建築物，都可以成為學習的素材，例如：「感受一下這棵樹的味道像什麼？」、「想像樹正對我說什麼話」、「如果你是這朵雲，你會是什麼感覺的」、「這棟建築物的歷史有多久了？它想對主人說什麼話？」在日常生活中善用五官感受，就能培養對生活的敏感度。



刻意練習，打開孩子的生活力

再者，我們需要擁有「刻意練習」的毅力。人的習慣、個性都是慢慢養成的；倘若我們沒有覺察生活的習慣或個性時，便需要刻意練習。有人說，一個習慣的養成是需要 21 天的，因此，只要我們刻意練習 21 天或 21 次，相信一定能習慣成為自然，也會很自然地去留心日常生活中的一切。我們可以帶著孩子刻意記下今天所看到的一面牆、一首歌、一棟老房，寫在筆記本上，提醒自己每天都要刻意做這件事，養成習慣，便能漸漸關心生活。

提起「生活」，應正每個孩子都很有興趣的一件事，至少，大多數的孩子都會覺得，「生活」比課本中的知識來得有趣許多吧！想想看，比較一下，如果這兩句話要讓孩子選擇，它會選哪一個呢？「快去讀書」和「快去觀察那朵花」，答案應該不說自明。既然孩子這麼喜歡生活，也善於在生活中找素材，不妨好好運用他們特有的能力，去發展他們的學習潛能吧！

哇！招牌、廣告單…有趣的生活素材

生活中，確實太多可以觀察與想的



點了。常常，我走在路上的時候，我總愛東看西看，看看有沒有哪些有趣的事物，可以引發我的靈感，轉化成教學素材。這幾年來，在教育界很強調「生活素養」，就是希望孩子對生活有感，也連結在學校所學習的內容。

因為我總是盡量將這個理念傳達給師長，所以我也經常在生活中身體力行。走在路上，有太多素材，可以轉化於教學

上的，無論是國語文、數學、社會、藝術人文，或者品格教育、生命教育、多元文化教育…等，全都是我們大人，可以帶給孩子的。

一、招牌

不知道大家是否留意過招牌呢？招牌是一個很有趣的語文、藝文學習。從語文的角度來看，例如，若有個廣告招牌，



上頭寫著「晶」字，師長便可以引導孩子學習「三疊字」，讓孩子想想看，究竟還有什麼字也是三疊字的呢？孩子可能會說「品」、「蟲」、「轟」、「磊」、「森」，我們可以再進一步引導孩子說出造詞、成語。如此一來，就讓孩子把「三疊字」的知識內涵與生活連結在一起了。招牌，還不只如此，有些運用了諧音、雙關、四字語詞、典故，也都是很好的學習教材。

二、路標

走在路上，到處都會看到「路標」，只是因為我們已經太熟悉一個地方，所以對於路標的存在，已經慢慢忽視了。換個角度說，如果今天師長們帶著孩子到異地，我們為了要釐清方向、找到目的地，此時，

「路標」就是一個很重要的閱讀文本了。要讀懂路標，說難不難，說易不易。難的是，有些地名根本沒有聽過，我們需要看得懂箭頭方向、距離、哪一條道路，甚至包括是否是人車可通行的？有否單行道？有否封閉道路？…等等。若再搭配地圖、導航系統，整體的判讀可能就更加考驗孩子的整合力了。

三、路名

走在路上，我也很喜歡研究路名，雖然我對路名的由來未必很清楚，但是看著字面的意思，再思考這個地方的歷史、位置、文化脈絡…等，也是很有趣的。有的路名，是以地名來命名；有的路名，是以人名來命名；有的路名，是以相關的文化



歷史來命名；有的是舊地名，有的是展館的名稱。有的路名，會冠上一路、二路、三街、四巷等，有的路名具有方向性。我曾問過孩子，如果現在學校前面開闢了一條新路，你想為它取什麼名字？為什麼？這就是一個很有意思的創作思考了。

四、導覽圖

生活中，有太多的導覽圖了。舉凡在山林中、在風景區、在百貨公司、在公園、在展覽館中、在車站…，處處都有導覽圖。雖然這些導覽圖很普遍了，但是我們的孩子真的會看嗎？在看導覽圖的時候，我們需要留意的面向還不少。首先，我們要先找到地圖上，我們的所在位置。確定好所在位置之後，再看看我們要去的地方，究竟在我們的哪個方向，是往北往南？往東往西？上樓下樓？會經過哪些明顯的地標？此外，我們還得留意一些重要的圖示，例如「畫樹木」的可能代表森林、「畫書本」的可能代表閱覽室、「畫錢」的可能是提款機、「畫刀叉」的可能是飲食區。所以，若有時間，不妨帶著孩子，親自看看導覽圖，也嘗試走一段哦！

五、廣告單

走在路上，一定可以看到一些商家，張貼著廣告單、點單等，從這些現象都可以看出商家的營業細節與廣告手法，若能以閱讀的角度來看這些，也是頗具趣味性的。有時候，看到店家張貼出來的廣告單，例如某某餐廳的廣告，我便會專注閱讀。閱讀什麼呢？看看這個廣告，它的訴求是什麼？它的文字或圖像敘述清楚嗎？是否有容易讓人誤會之處？有時我也會看看色彩、文字的搭配，是否具有美



感等等。讀完之後，若想再進一步瞭解，我也會詢問店家，看看店家的答覆，是否與廣告單上的敘述一致。如果從這個角度來看，它就是一個很有趣的閱讀素材了。因此，下次如果師長帶著孩子看到餐廳的廣告單，不妨仔細閱讀，看看孩子發現了什麼。

結語—善於覺察生活，刺激我們的思考

生活中，確實有太多的素材，等著我們去發掘。想想看，經過了一間商店，它播放著一首流行歌曲，它的歌詞，就可

以成為我們學習的內容了；再想想看，當我們等紅綠燈時，我們就可以去思考，它的構造、原理又是怎樣的？走累了，看到了一個長椅，於是我們坐了下來，我們便可以開始思考，能不能幫這個長椅取個幸福的名字？

走在路上，確實有太多的素材，是我們可以轉化運用的。有時候，如果沒有留意生活周遭的事物，往往瞥過一眼，船過水無痕，那就太可惜了。下次，當我們走在路上時，在安全許可的情況下，不妨多留意生活週遭，相信一定可以刺激我們的思考，也誘發孩子的學習動機。🔍



寬容他人，釋放心靈 成為愛與包容的 情緒管理者

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部



與幸運擦身而過

美國有位爸爸帶著三歲女兒去看職棒比賽，當球員擊出全壘打時，這位爸爸幸運地接住這顆全壘打球，全場觀眾都為他歡呼喝采。幸運的爸爸高興地舉起球後，隨手把球拋給身邊的女兒，女兒以為爸爸像平常一樣和她玩丟球遊戲，拿到球之後，直接就把球往球場裡丟回去。

霎時全場都安靜了下來，一顆好不容易接到的幸運球，被小女孩隨手丟回球場。此時，做現場實況轉播的電視台攝影機，正拍著這對父女的特寫畫面，清楚地看到爸爸的嘴型，驚訝喊出：「oh, my God！」大家以為爸爸一定會大發雷霆。

然而，接下來的發展卻出乎人意外，爸爸開心地擁抱女兒，小女孩也開心地呵呵笑著，她根本不知道發生什麼事情，只覺得和爸爸丟球很好玩。

在幾萬人觀看的美國職棒球場，想接到全壘打球的機率是幾萬分之一，這位幸運的爸爸好不容易接到球，可是高興只有短短兩、三秒，當小女孩把球丟回球場時，他原本雀躍的心情瞬間盪到谷底，驚訝意外心情可想而知。

可是他並沒有出現暴怒、斥責、怒罵，甚至甩巴掌的不理性動作，在脫口說出「oh, my God！」之後，他開心地擁抱女兒。

如果沒有很好的心理素質、沒有很好的情緒管理、沒有對女兒的摯愛，很少人能在如洗三溫暖般心情「落差極大」情況下，理性冷靜地做出適切回應。

能忍住本能反應，不暴怒、不衝動、不貿然行動，這是非常不容易的「克己」功夫。假使沒有很好的內涵修養，也缺乏愛心、慈悲心、體諒心，事實是很難做到的，然而，這位爸爸做到了。





他知道「全壘打球」的價值，很難得、很有紀念性，甚至可以上網拍賣到好價錢，但它究竟只是一顆球。他不願因為一顆球而斥責、怒罵女兒，讓女兒難過哭了，他可以沒有球，但不能失去對女兒的愛。

這位爸爸的高 EQ 表現，博得全場觀眾熱烈的掌聲，也因他的「愛」，讓球場洋溢無比歡樂氣氛。

這個爸爸的高 EQ 表現令人佩服，大多數人都會為「煮熟的鴨子」飛了，而頓足、懊惱、生氣，何況是一顆「天上掉下來」的全壘打球。可是，這位爸爸卻在很短時間內做出明智的決定，他寧可沒有球，也不能丟失親情。

親情的確很可貴，但當人失去其中一個親情，面臨僅剩的一個親情時，又該怎麼辦？

面對無法掌握的際遇 可以當情緒主宰者

伊朗一位年輕人趕著上班，他喝完感冒糖漿後，對在廚房刷洗的老婆說：「感冒糖漿我放在桌上，待會兒請妳收好。」水龍頭的沖水聲掩蓋了老公的叮嚀聲，老婆隨口應道：「好的。」繼續忙她的家事。

他們兩歲大的兒子剛好睡醒，扶著長桌桌緣步行到廚房找媽媽，看到桌上有瓶橘色的液體，以為是果汁，隨手拿起來把

整瓶都喝了。感冒糖漿，大人的劑量和小孩的劑量是不一樣的，等媽媽發現，急送醫院已來不及了，小孩一命嗚呼。

接到噩耗的爸爸焦急地趕到醫院，看到寶貝兒子直挺挺躺在病床上，悲傷的媽媽瑟縮在角落，不停的抽搐哭泣。年輕爸爸站在病床前，強忍著淚水，滿臉哀戚地看著冰冷的兒子，他俯下身親吻著兒子的額頭，但兒子再不會熱情的回應他，叫他：「Dady, I Love You！」。

聞訊趕來的親友們聚集在急診室，他們目睹剛失去寶貝兒子，正傷痛欲絕的媽媽，也看到強忍悲痛的爸爸。他們預期到，接下來將是一幅夫妻爭吵的難堪畫面，因為雙方必然會為失去兒子而互相責怪對方。

然而，接下來的發展，遠遠出乎他們的預料。年輕人默默走向角落，把猶在啜泣的老婆扶起來並擁抱她，輕聲對她說：「Daring, I Love You！」

親友們看到這一幕很意外，年輕爸爸並沒有他們想像有強烈激動的情緒表現，反而很理性、冷靜、淡定。通常情況下，很多人的直接反應是怪罪老婆，為何沒把感冒糖漿收好，才讓小孩誤食喪命。然而，他不但沒有苛責老婆，反而回過

頭來安慰她，跟她說：「Daring, I Love You！」。若不是有極大的愛心和寬容心，很少人能做得到的。

事後，親友們好奇地詢問這位年輕爸爸：「你怎麼能做出如此偉大寬容的反應來？」年輕爸爸回：「我已失去兒子，我不想再失去老婆。」

這是何等理性、冷靜的回應，也印證很多時候，假使能多一點耐心、多一點愛，就會改變很多的事情。





試想一種狀況，假使年輕爸爸憤怒地責怪老婆：「我出門前，不是交代妳要把感冒糖漿收好，妳為什麼不收好，才讓兒子不小心喝了喪命？」

老婆會怎麼回答？「你沒看我在廚房忙嗎？水龍頭聲音那麼大，我怎麼知道你在講什麼？感冒糖漿既然是你喝的，為何不喝完隨手把它收好放在高處？」

夫妻倆一定會為了「推卸責任」或「追究責任」而責怪對方，但這樣的爭吵有意義嗎？已死的兒子會活過來嗎？除了憤怒情緒的發洩外，根本改變不了什麼。

年輕爸爸清楚地意識到這點，傷害已造成，憤怒、生氣、怪罪都於事無補，重要的是，如何不讓情勢惡化、擴大傷害面。他必須很快地設下「停損點」，設法控制住局面。

他做到了，正如他所說：「我已失去兒子，我不想再失去老婆。」

10/90 原理 養成好心態

日常中，很多人在遇到突發狀況時，不是靠腦袋理性地去思考，冷靜解決問題，而是依當下的情緒「直接反應」。忽略情緒所反應的往往是負面的，往往得等情緒發洩完，冷靜了才知道事情不應如此處理，但為時已晚，後悔也來不及。

有些人常為了別人不小心的碰撞、不經意的動作或按喇叭而大動肝火。人有情緒反應很正常，這是「心理防衛機轉」的自然啟動，無可厚非，但必須意識到過度的情緒反應，不但不能解決問題，反而會製造更多問題來。

一個爸爸吃早餐時，被女兒不小心弄翻了咖啡，濺得一身污漬，氣得斥罵女兒，女兒被罵哭了，難過得吃不下飯。然後，又責怪老婆沒把咖啡放在適當的地方，兩人開始爭吵。

換了襯衫，女兒放棄早餐，卻沒趕上公車，只好開車送女兒上學。女兒到校晚了 15 分鐘，他超速吃了張罰單，上班也遲到，最糟糕的是，到辦公室才發現忘了帶公事包。

轉換個情況，如果當時他跟女兒說：「沒關係，以後小心點就好，趕快吃飯，免得遲到。」結局將大不同。

有些人出於強烈的自我意識，為了捍衛所謂的「自尊」、「尊嚴」，常不知不覺擺出「不容冒犯」的高姿態來。既不尊重體諒人，也不願謙卑禮讓，為了博愛座、排隊插隊、服務態度、汽機車爭道、按喇叭…等等小事，可以吵翻天上新聞，實屬

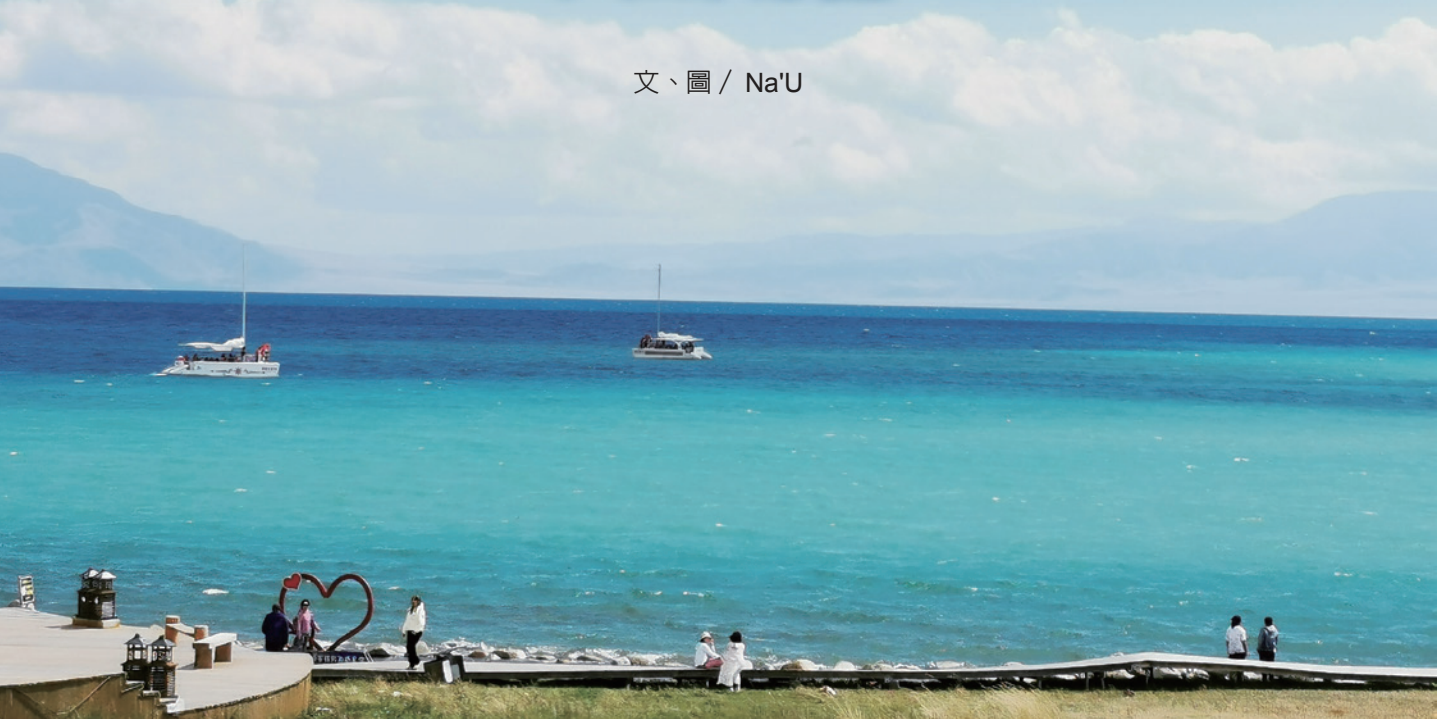
不智也不值得。

想成為掌握情緒的主人，可遵從「90/10 定律 (90/10 Principle)」，該定律的內容大致是：10% 已經發生的際遇是控制外的事且無法改變，而 90% 接下來的反應是取決於自身可控制內的事。意謂人不能控制突發狀況，但能控制面對事情的反應，聰明理性的你，要控制局面，還是被局面控制呢？🧐



大漠、草原、雅丹與藍湖交響曲 大哉北疆

文、圖 / Na'U



賽里木湖的碧藍清澈。

新疆是中國大陸各省中面積最大的省，約占中國全境六分之一大；周邊相鄰國境內的甘肅、青海、四川、雲南、內蒙古、寧夏等八個省之外，國際邊界則接壤包括中亞的哈薩克 (Kazakhstan)、吉爾吉斯 (Kyrgyzstan)、塔吉克 (Tajikistan)，以及阿富汗 (Afghanistan) 和俄羅斯 (Russian Federation)。

新疆多樣化的地形涵蓋了高山、盆地、沙漠、草原與湖泊。其中天山橫亙新疆中部，成為南北疆的自然分界線，境內許多天然地勢皆榜列中國之最：吐魯番盆地是中國地勢最低之一、南疆塔里木盆地為中國最大內陸盆地、塔克拉瑪干沙漠是中國第二大沙漠、賽里木湖則是新疆最大的高山湖泊。

南疆北疆大有不同，以旅遊觀點統的來說是「北疆賞風景、南疆品人文」。北疆這片土地擁有金色沙海的古爾班通古特沙漠、如夢似幻的喀那斯湖，以及神秘的雅丹魔鬼城，每一處景觀都讓人驚嘆不已。

大西洋最後一滴淚 夢幻賽里木湖

隱藏在北天山山脈中的賽里木湖，是新疆最大的高山湖泊，無瑕純淨宛如人間仙境，因為攔下大西洋最終水氣而被譽為「大西洋最後一滴眼淚」。古時被稱為「淨海」，賽里木湖湖水清澈見底，透明度可達 12 公尺，水源主要來自天山的積雪融化以及雨水和地下水，湖水中的礦物質因為

陽光折射交織，讓湖面呈現出迷人的藍色，彷彿置身於夢境之中。

賽里木湖湖周長達 93 公里，搭車繞湖一圈需要至少一個半小時。湖區地形與生態豐富，分布著高山、森林、草原和濕地。春秋兩季，許多候鳥在此棲息，尤其是優雅的天鵝，總是成為高度注目的嬌點。冬季湖水結冰，過去似無原生種魚類，清澈冰涼的絕佳水質，官方近年來引入高白鮭養殖，據說肉質鮮嫩，成為當地的一大商機。

橫跨沙漠 金色沙海中的生命奇蹟

「答案都在路上，自由都在風裡！」



賽里木湖有大西洋最後一滴眼淚之美譽。



巴音布魯廣袤千里的草原。

這句話道出沙漠之旅的真諦；沙漠中有自由更有孤獨，然而每一寸土地都蘊藏著無限的可能。

從藍色湖泊轉向金色海洋，驅車橫越 500 公里的古爾班通古特沙漠。場景從藍天白雲轉幕變為黃沙遍野，起初還令人雀躍，隨著時間推移，單調的景色漸漸變得催眠。京疆公路的開闢，是政治力統御的象徵，同時是沙漠活化的推手，兩旁的綠色植被正是黃金沙地中，人欲勝天的企圖展現，還有連綿數公里、占據好些目光的太陽能板以及高聳碩大的風機，是另個要向老天爺爭取寶貴自然資源的鐵證。

準噶爾盆地的這片黃土沙漠雖然貧瘠卻生機勃勃，奇蹟般地孕育著生命。像是沿途野地裡的哈密瓜、西瓜，休息站的香妃海棠等美味水果，還有那比臉大的葵花、現啃新鮮葵花子，更讓人感受到荒蕪沙漠



準噶爾盆地雖覆蓋黃土，卻生機勃勃。

的珍貴大自然饋贈。

此景只應天上有 秘境巴音布魯克

位於天山腹地、海拔 2,500 公尺的巴音布魯克，被譽為中國大陸第二大草原。巴音布魯克在蒙古語意為「富裕的泉源」，因為這裡有著 20 多條河流，造就了水草豐茂的高山濕地，馬匹們則在草原上隨興放鬆地自由漫步。

古老的開都河在廣袤的平坦草原上蜿蜒而來，形成了著名的「九曲十八彎」，被形容是「此景只應天上有，人間能有幾回現」。如此優雅的曲流奇觀，如同仙女風姿綽約的絹絲彩帶，尤其夕陽西下時，連續彎曲的河水如鏡面般，會映照九個太陽的奇景。心中好奇想著，難道這兒是后羿射日後，九個太陽的落腳故鄉嗎？因為實施單一時區之故，新疆日落時間是在晚

上 9 點半，實在很難在園區待到那麼晚，親眼目睹天上才有的奇景，只能從海報上乾過癮了！

巴音布魯克不僅是九個太陽的故鄉，同時也是天鵝之鄉，當地蒙古牧民視天鵝為神鳥而始終保護著。海拔近 3,000 公尺的天鵝湖是中國唯一的天鵝自然保護區，成千上萬隻白天鵝，每年春天從南方飛返這裡繁衍生息。因為此處四周雪山環繞的湖水清澈，匯入湖中滋養豐富水草，成為許多種水鳥的棲息地。

穿越天山 勇探獨庫公路季節限定

全名「獨山子至庫車公路」，獨庫公路是季節限定的絕美高山公路，連接天山南北，全長約 560 公里，海拔高達 3,400 公尺，穿越壯麗威武的天山山脈，沿途自然風光令人驚嘆，成為自駕開車遊和攝影愛好者的理想之地。

獨庫公路冬天雪季禁止通行，每年開放季節大約落在 4 月至 9 月之間，依氣候而定，因此能否成行總讓人充滿期待與驚喜。整條公路的天氣變化多端，偶爾會是山下晴空萬里、山上白雪紛飛的情景，讓人感受到「一日遊四季、十里不同天」的獨特魅力。

獨庫公路的魅力在於多變的地形和氣候，沿途有壯觀雪山、廣袤草原、清澈湖泊和神秘峽谷。壯麗景色令人目不暇接，隨著季節變化更加變幻無窮。春夏之際山花爛漫，草原綠意盎然；而秋冬時節，雪覆山巒，宛如童話世界。

高山公路隨著海拔不斷上升，髮夾彎接踵而至，考驗著駕駛如同行駛山巔雲端的技術。途中遇到不少單車騎士們，紛紛以堅毅的姿態與信念挑戰著沒有終點般的上坡路段；內心著實為他們的勇氣與毅力加油，這也展現出新疆旅遊的另一種風貌。

獨庫公路壯麗景色令人目不暇給。



仙境般雲遊喀那斯。

神的自留地 仙境般雲遊喀那斯

喀那斯湖是被譽為「神的自留地」的高山湖泊，也是中國大陸最深的高山湖。蒂芬妮藍湖水的色在陽光下閃爍，與藍天白雲交相輝映，形成了如夢似幻的景象。近處的翠綠草原和遠處的蒼墨松林，讓人感受到自然的純淨與美好，彷彿來到了無憂的世外桃源。

一早陰雨低溫令人擔憂，幸好午後雨雲散去、陽光乍現，喀那斯的景色瞬間變得生機勃勃，也點燃遊人們高昂興緻，探索喀那斯的三大名灣：臥龍灣、月亮灣與神仙灣。臥龍灣因其形狀有如蛟龍而得名，是拍攝明信片的熱門地點；月亮灣則因其



五彩灘歷經千萬年地質運動和風化侵蝕，岩石層次分明色彩各異。

優雅的曲線而受到青睞；神仙灣常年雲霧繚繞，宛如仙境。

儘管已過暑假旺季，遊客仍然絡繹不絕。社群媒體的影響，讓人們紛紛穿著特定的同系列服飾來拍照，形成了另一道獨特的人文風景。即使遊客擁擠紛擾，獨行逸走喀那斯的步道上，每一步都是芬多精的洗禮，大自然的寧靜與美好，總是如此不吝嗇。

魔鬼城與五彩灘 千萬年雅丹絕作

位於克拉瑪依市的魔鬼城是以獨特地貌和神秘氛圍而聞名的自然景觀。這裡的雅丹地貌是由風化和侵蝕作用形成的，裸

露的岩石層被雕塑成奇特的形狀，宛如一座座雕塑，讓人驚嘆不已。

整個魔鬼城擁有各種奇幻的岩石結構，形狀各異，像是在訴說著古老的故事。寸草不生的裸露惡地中，陣陣勁風穿梭其中，呼嘯著鬼哭神嚎般的詭譎，尤其是凜冽黑夜，更讓人不寒而慄。

同為雅丹地貌的五彩灘則被形容為「上帝打翻調色盤」之處。夕陽下，五彩灘石頭紋理上被染上繽紛色彩，宛如一幅美麗的畫卷。

五彩灘歷經千萬年形成，由於地質運動和風化侵蝕，讓此處岩石層次分明色彩各異。沿著貫穿其間的額爾濟斯河漫步，

被圍繞在形狀各異的多彩岩石裡，彷彿置身色彩斑斕的童話世界。額爾濟斯河是中國大陸唯一一條自東向西流入北冰洋的河流，為這片神秘的土地增添了不少魅力。

從五彩灘的色彩斑斕到賽里木湖的碧藍清澈，從金色沙海的壯麗到那拉提草原的靜謐，新疆各處獨具特色的景觀都如同大自然藝術品般，每每讓人驚嘆。新疆的魅力在於其獨特的地理與人文交融，每一條公路、每一座山川，都承載著悠久的歷史和深厚的文化底蘊。走訪這片神秘而廣袤的土地，不僅僅是觀光，更是一場文化與心靈的洗禮。🌊



雅丹魔鬼城。

酥脆迷人奶香味
好吃又好玩的造型餅乾

聖誕曲奇餅



文、圖 / 貓尼先生



酥脆香甜的曲奇餅 從何而來？

下午茶時間，一塊香香酥酥的曲奇餅乾配上一杯咖啡，絕對是最完美的搭配，但有沒有想過曲奇餅乾的身世究竟從何而來？

相傳“Cookie”一詞起源應來自荷蘭語，荷蘭人在16世紀將這種點心稱為「koekje」，意為小蛋糕，隨後這種餅乾傳到英國，成為英語中的「cookie」，再隨著時間的推移流傳到世界各地，變成大家喜愛的午茶小點。不過現在我們說的「曲奇」這個名字是由粵語發音的“cookie”寫成文字後的稱呼，有材料上固定添加的比例及手法，並非指稱所有餅乾喔。

一般餅乾 VS 曲奇餅乾 你喜歡吃哪一種？

為何說一般餅乾與曲奇不同呢？主要的差異來自於材料配方的差異、製作手法的不同及成品特徵為區別。材料差異的部分為，一般餅乾添加的油及糖的比例較低，

而曲奇則主要使用高比例的奶油及糖粉來提高香酥的程度；製作手法的差異為，一般餅乾不在意攪拌手法，也無嚴格的溫度控制，而曲奇餅需將奶油打發至蓬鬆狀，且需控制麵團溫度使之保持低溫；成品特徵的部分主要差異為，一般餅乾的成品形狀較為統一，且口感較為硬脆保存時間長，而曲奇餅乾則可隨心製作，口感酥鬆奶香味較重，且保存時間有限需盡速食用完畢。

但不管是哪一種餅乾，吃起來能讓人有幸福感或療癒感，都是一種很棒的心靈調劑。本次製作的是酥酥鬆鬆奶香味十足的曲奇餅，透過變化造型的方式，讓人吃起來好吃看起來有趣可愛，送禮自用兩相宜，操作不複雜，跟著步驟試一試，來創造屬於自己的曲奇餅吧。🍪



聖誕曲奇餅

食材準備

〈奶油麵糰奶油團〉

全蛋	40g
無鹽奶油	150g
細砂糖	80g
鹽	2g
香草莢醬	3g

〈顏色麵糰各色麵團〉

(1) 白色麵團

低筋麵粉	70g
奶油麵團	90g

(2) 紅色麵團

低筋麵粉	70g
奶油麵團	90g
紅麴色粉	3g

(3) 綠色麵團

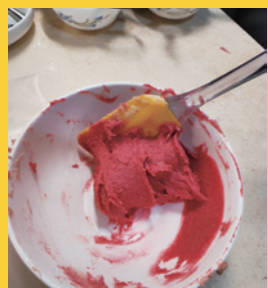
低筋麵粉	60g
奶油麵團	90g
抹茶粉	2.5g

〈裝飾〉

白巧克力	60g
黑巧克力	60g
裝飾可食糖珠	隨意

操作步驟

1. 將無鹽奶油放置室溫回溫至手指按壓後可出現清楚凹陷時使用，利用電動打蛋器以中速攪拌 50 秒後加入糖及鹽巴，再以低速混和均勻後中高速攪打 1 分鐘，使奶油狀態呈現顏色較亮的絮狀。
2. 完成攪拌的奶油加入蛋液、香草莢醬，使用中速攪拌 1 分鐘，使剛才加入的液體完全融合於奶油內，分成 3 等份各 90g 的奶油團備用。
3. 製作基本白色麵團，取低筋麵粉與剛才做好的奶油團攪拌混和均勻後，裝入擠花袋中備用。
4. 製作紅色色粉，取低筋麵粉與剛才做好的奶油攪拌，並加入紅麴粉混和均勻成紅色麵團，裝入擠花袋內備用。





5. 綠色麵團製作，取低筋麵粉與剛才做好的奶油攪拌，並加入抹茶粉混和均勻成綠色麵團，裝入擠花袋內備用。
6. 三種顏色的麵團都準備好後，即可開始操作造型，先使用白色麵團於烘烤墊上擠出造型，再取其他顏色的麵團做配件加上。(餅乾造型的部分隨想要的圖案製作，沒有制式規定)
7. 餅乾送入烘烤時，可開始調製於餅乾上繪畫的黑、白巧克力醬，將巧克力豆放入微波爐中，以一次 10 秒鐘的方式慢慢加熱至融化成流動的膏狀，取出稍涼後即可裝入裝飾袋中備用。
8. 餅乾烘烤前烤箱預熱 180°C ，烘烤 165°C 10-13 分鐘，取出完全放涼後即可開始操作裝飾。
9. 可在餅乾上使用巧克力醬畫出喜歡的裝飾，也可搭配可食用糖珠來裝飾成喜愛的樣子。



讀者回響

《源》雜誌有本土、有藝術、有在地介紹，看著文章彷彿自己也經歷了一場小旅行，多謝《源》雜誌帶著我們一起遊走臺灣。

彰化 韓小姐



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。





- ▶ 探訪花東縱谷山野間的珍珠
- ▶ 幾度夕陽紅—藝術與詩人的黃昏讚頌
- ▶ 狸老酥的日常碎碎念
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 自律很苦、堅持很酷—自律讓你更自由
- ▶ 生活素材的敏銳覺察
- ▶ 寬容他人，釋放心靈成為愛與包容的情緒管理者
- ▶ 大漠、草原、雅丹與藍湖交響曲—大哉北疆
- ▶ 酥脆迷人奶香味好吃又好玩的造型餅乾—
聖誕曲奇餅
- ▶ 讀者回響

