

源

關懷社會 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

No.

169

2025.01-02月

今年，我們一起吃團圓飯——台電公司關懷長者公益活動
積善之家必有餘慶——喜蛇迎新春

AI
世代——
電力更
智慧



ISSN 1026-2423



賀新年 圖／編輯部

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

電網升級 乙巳大吉

通過智慧電網，能夠更加靈活地管理電力資源，提高供電的穩定性和效率，監測和預測電力需求，提供個性化的用電服務，讓用電端能夠更加智能地使用電力。台電公司不斷提升電力服務品質，推動電網的智能化和綠色化發展，確保每一個家庭和企業都能享受安心用電。

乙巳蛇年前夕，台電公司與電廠、服務處的志工們，將溫暖與關心提前送至在地的獨居或弱勢長者，提早歡度年節，為長者帶來溫馨愉快的過年氣息。春節期間，台電公司將堅守供電穩定，讓每一戶團圓的家，充滿電力。

Call for Papers

期數

170期

171期

專題

穿越古今的電火錢

我在水力發電廠的日子

截稿日期

2月15日

4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. 169

JAN/FEB. 2025
01-02 月 · 雙 月 刊

中華民國85年1月1日創刊
中華民國114年01-02月第169期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

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

AI世代 電力更智慧

文、圖／編輯部

10

今年，我們一起吃團圓飯—
台電公司關懷長者公益活動

文／編輯部 圖／台電公司尖山發電廠

16

積善之家必有餘慶—喜蛇迎新春

文、圖／容容

26

「春聯」聯想—春到福到平安到

文、圖／王新偉

34

年貨大街 一起「趣」辦年貨

文、圖／編輯部





40

藝術的圓 生命的圓

文、圖／鄭芳和



52

金蛇呈祥 天燈祈福

文、圖／編輯部



70

你好，我好，大家共好——帶孩子參與社會

文／海笑 圖／編輯部

80

天山下的北疆

壯麗風情與多元人文美

文、圖／Na'U

—— 訊息快遞 ——

56

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥

86

金蛇報喜迎新春自製年菜福氣來——

簡易家常年菜

文、圖／貓尼先生

58

田園頌歌

文、圖／林藝

92

外公的餐桌

文／林秀奎 圖／編輯部

—— 交流園地 ——

60

職場人生——何不來點正能量

文／張靜安 圖／編輯部

94

消費者資訊

文、圖／編輯部

96

讀者回響



AI世代 電力更智慧

文、圖 / 編輯部



電力是現代化生活的基石，也是經濟發展的動力，不論是一般傳統產業或是新興高科技產業無不以電力為動力。數十年來台電提供民生及經濟發展所需之充足電力，輸配電網路更已經深入臺灣地區每一個角落，台電每天都與 2 千 3 百萬同胞生活緊密結合在一起。

台電公司自民國 35 年成立至今已 79

個年頭，歷經國內能源情勢轉變，台電公司配合政策調整能源方向，滿足全國用電需求。我國政府於民國 110 年 4 月 22 日世界地球日，宣示 2050 淨零轉型是臺灣的目標，台電公司隨即調整階段性目標，以符合淨零轉型目標。面對臺灣碳排有 90% 是來自能源的使用，如何讓電力系統有效達成淨零，同時持續穩定供電，是非常重



要且具挑戰的任務，台電公司除擴大風電與光電外，地熱能、海洋能、氫能等均為電源開發之發展重點，同時因應再生能源占比提高，建置儲能系統、推動分散式電網並強化電網韌性，這項典範移轉對台電公司永續發展產生深遠影響，無論電源或電網結構均循序進行調整。

人工智慧 (artificial intelligence, AI)

被稱作第四次工業革命的核心，相較前三次的工業革命，它對未來人類生活形式和產業發展的影響將更為巨大。為掌握契機，臺灣人工智慧行動計畫，將以硬體扮演經濟推力，軟體為拉力，全面啟動產業 AI 化，台電公司在人工智慧的浪潮下，積極導入 AI 技術。

限電、停電、竊電等能源危機事件在

全球不斷浮現，確保能源供應的穩定性，攸關國家基礎與產業建設發展，也是電力及能源產業最重要的共同目標，然而，影響供電穩定性的因素不計其數，加上更大幅度的氣候變遷，穩定供電與更彈性調度能源成為迫切要解決的挑戰。

傳統的電業公司，就在這波升級轉型的浪潮中，即將搖身一變成為「智慧電業」。透過 AI、大數據、物聯網技術提升本來產業的附加價值，已經成為各國能源業者在思考的新產業常態。

台電公司在數位轉型中積極導入 AI 技術，應用範圍廣泛，包括電力調度、設備維護、智慧電表、巡檢機器人、大數據分析等多領域，以下是幾個主要的應用。

電力調度 AI 實現設備預先診斷

過往使用燃煤、天然氣、核能等一次性能源的發電方式，發電量比較容易被估算，但再生能源並非如此，由於影響的變數太多，導致再生能源發電量、尤其是光電和風電很難被預期。而在預測用電需求時亦是如此，受到氣候異常和生活型態改變的影響，造成能源產業在預測用電需求時，若只參考過去的用電資料，很可能有精準度不足的問題。

電力調度要參考因素很多，負載預測涉及氣象資訊、是否為特殊節日（如投開



電力系統加入 AI 智慧的協助，能夠帶來更多的方便及效率。

票日、農曆春節）等。過去除了參考氣象預報與即時氣象資訊外，電力業者的調度員會從資料庫中搜尋歷史情境最相似的一天，作為當天負載預測參考。但天總有不測風雲，例如，午後雷陣雨雖然前一天有預測到，但沒想到降雨量太大、溫度陡降，負載意外下降。調度員面臨負載預測失準時得自己想辦法，迅速預測下一刻負載，這項工作往往耗掉資深調度員大把的時間。

臺灣近年不斷提高再生能源的使用比例，面對氣候、日照、降雨、風速、空氣品質這些難以預測的天氣變數，若僅透過過去經驗去制定相關策略及調度，相當挑戰電網的穩定性。利用 AI 技術做為即時負

載輔助調度工具，能夠縮短調度員查詢時間，提升再生能源預測的準確性。透過 AI 技術與能源系統整合，強化用戶需求端預測、供應端因應需量供給，達到優化再生能源發電率的目標。舉例來說，如果是太陽能發電，會影響發電的因素就包含發電機組設備、日照、溫度、降雨、特殊氣候條件等條件，背後蘊含大量的資料支撐預測結果。如果能讓這些巨量資料有更積極的效益，運用機器學習進行資料分析與模型建立，預測未來太陽能發電量，能更有效提升供給掌握度，作為規劃智慧電網的基礎。

設備維護 減少巡檢 即時通報

在配電系統中，台電公司導入機器學習模型來預測變壓器的維護需求，降低故障率。此外，AI 系統還能提前掌握電塔的污損程度，提升檢修效率。產業習以為常的電力管理模式，在現階段已經不一定夠用了。臺灣過去也曾發生過因為歲修排程，無法接替供電；或因缺水問題，導致水力發電出現缺口，影響備轉容量支援能力，造成民生停電事件等挑戰。

火力、水力電廠每年會透過固定的歲修進行設備維護及保養，然而設置分散並遍及全臺各地的再生能源設備，每一個風機、太陽能光電板都是一個獨立體，要能

掌握機組損壞的狀況，僅透過人力巡檢過於耗時費力，特別如風力發電機一般都架設在海邊，在高鹽度海風的日日吹襲下，設備老化及損耗的速度比一般發電機都要快，面對風力發電機組故障數量越來越多、每一台機組老化的速度都不一樣的情況，不只要耗掉許多人力和時間去維修，更大的問題是，難以精準設定零件庫存的水位，倘若風機故障時，需要替換的零件恰好庫存量不夠，即使立即採購零件，從海外運輸來臺的交貨期間，少則一季，多則半年的時間，這段期間形同風機虛設無法發電。



人員巡檢眾多再生能源機組，既費時又費力，透過 AI 智慧模式，能夠進行有效率的改善。



智慧電表的裝設能夠讓夠更健全電網的應用。

為了解決問題，可嘗試在風力發電機內裝入各種感測器，再以 AI 分析感測器所蒐集的訊息，為風力機組的維修備料，及早準備。

此外，台電公司在部分配電變電所部署了巡檢機器人，可減少巡檢人工投入、異常狀況即時通報、設備老化監視與效能比對等效益。這些機器人能自動執行巡檢任務，並從遠端遙控，提升維運效率。目前更於台電變電所進行二次巡檢機器人的實作，與台電現有巡檢機器人進行整合運用。

透過巡檢機器人，提升巡檢品質及成效。運用可見光影像，進行 AI 影像辨識達到即時檢查設備運作狀態的目的。透過執行特定路線巡檢、紅外線像儀溫度檢測、溫溼度檢測及故障通報，可提升日常巡視點檢及維護試驗的效率及機動性以確保供電穩定，當異常通報發生時，立即通知中控中心，利用辨識前後上傳的資料數據做整合分析，提供管理者預先研判設備、路線或環境影響預估時的依據。

智慧電表 讓生活更便利

台電公司在臺灣地區試驗性的安裝了智慧電表，這些電表能夠快速回傳用電數據，並結合 HEMS（居家能源管理系統）提供節電建議和用電預測分析。利用智慧電表數據開發 AI 大數據用電模型，能夠分析家庭中冷氣、冰箱、洗衣機等家電的用電情況，並提供節電建議。

智慧電表不僅是提升電力系統效率的必要措施，更是應對未來能源轉型的重要策略。台電公司強調，「臺灣的電力系統屬於小型獨立電網，因此在電源管理和供需層面需要更加全面掌握，必須精確平衡用電端和發電端的需求。」

智慧電表基礎設施（Advanced Metering Infrastructure, AMI）主要包括三個部分：智慧電表、通訊系統和資料管理系統。智慧電表是 AMI 系統的核心，負責收集用電數據，並將其傳輸至台電的後臺系統。通訊系統則確保數據能夠快速且安全地傳輸，而資料管理系統則負責分析和處理這些數據，從而提供各種應用服務。

隨著再生能源併網，電力需求的波動性增加，對電力調度的要求也隨之提高。因此，除了依賴發電端進行調整，智慧電表的廣泛應用，也將增強用電端的調整能力，實現更完善的電力管理。台電可透過智慧電表所收集的即時用電數據，更精確

地預測用電需求變化，並迅速做出反應，例如實施需量反應措施或動態電價策略，從而有效平衡電網負載，提高整體系統的穩定性和效率。

為了與國際交流觀摩，去 (113) 年 5 月，由台灣電力與能源工程協會和工業技術研究院共同主辦「2024 虛擬電廠發展趨勢與應用案例研討會」，深化對虛擬電廠市場及技術的洞察。由於臺灣位於板塊交界，地震頻繁，因此妥善運用儲能系統和即時調度電力，成為提升電網韌性以應對強震挑戰的重要關鍵。研討會邀請了來自日本東芝、三菱綜合研究所、東京電力公司、Enel X 義電智慧能源、安瑟樂威 (Ancillary Power) 等產學研界的專家，共同交流、分享國內外的虛擬電廠案例及未來發展的推動建議。希望吸收這些寶貴的國際經驗，讓臺灣的虛擬電廠生態鏈更加完整，進一步增強供電穩定性，也期盼整合各方資源，推動虛擬電廠發展。透過學習世界大型機構的珍貴能源管理及減碳經驗，台電公司也能引進先進的技術與管理知識，進一步提升 AMI 系統的效率與應用範圍。

隨著技術進步與應用擴展，台電公司的努力與創新，將為臺灣的潔淨能源未來，鋪建一條光明的道路。🌱

今年，我們一起吃團圓飯 台電公司關懷長者公益活動

文／編輯部 圖／台電公司尖山發電廠



台電公司尖山發電廠舉辦歲末圍爐活動，提前讓長者感受年節氣息（莊惠惠攝）。

歲末年終 寒冬送暖

過年是團圓的日子，記憶中的農曆過年，總是希望能夠「穿新衣、戴新帽」，順便將家中灑掃洗淨，將過去一年的不順利或煩悶的事情，留在過去。在乾淨的環境中，為自己爭取新的開始。

對一般家庭再正常不過的小事，在獨

居長者，或是清寒家庭，想要灑掃環境甚至採買物資、添購新裝，或許都是一件不容易的事情。每到歲末，便有企業、公益團體發揮同理心，集結企業及社會資源，傳遞過年新氣象，感染獨居長者，幫助清寒家庭，填補公部門資源所無法涵蓋的層面。

台電公司長期關懷在地，各電廠、服務處等電力設施場所，為敦睦村里，主動關懷鄰里獨居長者，深入偏鄉，了解長者的生活需求，並予以生活上的協助，如申請接電、用電節能診斷、更換節能燈泡等電力相關服務。時常到府的訪視走動，也讓獨居長者有能夠聊天的對象，增加與外界接觸的機會。

每年台電公司各單位都會準備別出心裁的寒冬送暖及年節送餐計畫，如屏東區處便邀集同仁籌辦公益活動，響應屏東縣政府與屏東基督教醫院共同舉辦別具意義的雞湯遞送慈善活動，透過實際行動關懷獨居老人，為他們帶來溫馨與關愛，讓愛延續。

台電同仁表示，該項活動中，讓人印象深刻的是住在潮州鎮一位黃姓阿嬤，當團隊志工走進黃阿嬤的家，阿嬤很驚訝的說，「因中風後左側肢體乏力，目前仍需助行器協助支撐，幸好有老伴相互扶持，當接獲從志工手上的雞湯時，感受到志工



台電公司尖山發電廠同仁協助長者進行年貨採買。

滿滿的熱情及關愛，讓她在歲末寒冬之際，感受到社會的溫暖」。

有人陪著吃飯、買年貨 真好

乙巳年節前夕，台電公司尖山發電廠持續多年的寒冬送暖及圍爐活動，攜手在地連鎖商場，讓長者走出家中直接前往商場採購，直接選擇家中需要的生活物資，參加活動的長者都開心的露出笑容，仔細的挑選商品。參加活動多年的阿嬤滿足的表示，每年最期待的就是這個活動，為了這一天，她總是會盛裝出席，把自己打理得乾淨整齊，穿上正式的服裝，等待台電

同仁，並熱情地打招呼。對於阿嬤來說，這一天是個與老朋友見面「一期一會」的日子。問阿嬤為何這麼喜歡跟台電同仁見面，她滿臉笑容開心的說「這些台電囡仔，很像自己的晚輩，總是會逗她開心，也很常到家裡關心她，陪著聊天，讓她有講話的對象。」台電同仁提供了獨居長者需要的關懷，給予足夠的情緒支持，讓阿嬤最放在心上的是，台電同仁平時也會自己抽空到家裡來看看她，讓她感覺被照顧、被關心，自己不是孤單一人，有這一群年輕的志工在陪著、給予心理支持，心情開心日子就快樂了點。幾年前的圍爐聚餐，曾經因為新冠肺炎的關係暫停辦理，期間也有許多阿嬤的朋友離開，讓她覺得有點惋惜，不過這兩年尖山發電廠又重新辦理圍爐的活動，將這群獨居長者聚集起來，大家圍著圓桌坐著，相互聊天，吃著暖呼呼的團圓飯。

對長輩來說，這一天獨居長者可以走出家中，到商場自由採買，能夠自在的選擇，這一種簡單的開心，或許是長輩們沒有辦法自理的。所以，一年一度的寒冬送暖，成為他們期待的日子。這一天，他們在台電志工的關懷中，感受到團圓的溫暖。在這一天，跟好久不見的飯友們聊天、拍照，留下一張又一張，持續翻閱的記憶。

獨居長者 更需要你我關懷

「獨老不等於孤獨老，只要對生命有期待，一個人也可以過得很好。」這是財團法人伊甸社會福利基金會在老人服務計畫中的一段文字，這段話也說明了現代人面對年老的規劃。

關懷獨居長者的生活，需要社會一起提供支持，台電公司以社會公民的身分，主動提供社會關懷，在地化的照顧讓關懷更深入、更有感情。台電公司能夠持續投入社會關懷，不僅是因為企業責任，更了解老化是每個人都必須面對的問題，是一種必然狀態，特別在臺灣地區逐漸步入高齡化、少子化的社會結構，未來老年人所面對的，不是兒孫滿堂的狀態，而是極可能要面對「獨老」的問題。

在時代變遷下，「獨居」已然成為趨勢，也是每位臺灣民衆未來可能遇到的問題。依據衛福部的定義，符合 65 歲以上且獨居、與子女同戶籍但未經常同住、與子女同住但子女缺乏生活自理能力、一戶有 2 位以上長者，但其中一位缺乏生活自理能力，即為「需關懷獨居老人」。

獨居老人的成因，有些是因長輩希望留在家鄉度過晚年，有些是因為家庭觀念的更迭，結婚生子已非社會風氣，離婚率高所造成的單身現象，也使得晚年獨居者

的數字逐漸增加，更有被兒女遺棄，接受政府津貼補助者。

而獨居老人若經常獨自一人封閉在家，最可能面臨缺乏人際互動，與社會隔離而產生斷鍊感。少了人際關係的刺激，心智能力、認知功能都可能急速退化，此外，情緒調節的功能失調，更可能造成心情上的憂鬱，進而引發失智、憂鬱症的病癥。心理影響生理，更易誘發其他傷病。

而獨居長者一旦因疾病或自然老化而失去生活自理能力時，若沒有聘請看護或無人照護時，食、衣、住、行都會成為問題，如：無法自行如廁、沐浴、煮食等，

種種無力感挫傷長者自尊，同樣會影響心理健康。

再者，獨居高齡者普遍缺乏自我保護能力，容易成為宵小或詐騙集團的獵物，租屋市場中粗估 9 成以上的房東不願意租屋給弱勢族群，其中獨居老人更因健康問題常常碰壁，儘管政府提供願意承租房屋給高齡者的房東多項減免優惠，長者還是難以找到安身之處。無論是情感詐騙、搶劫或其他詐欺行為，都會鎖定獨居老人行騙或行搶，就是因為看準他們沒有反擊能力，也無旁人協助，使得獨居老人的生命安全和財產都暴露在高風險的環境下。



台電公司尖山發電廠熱情的志工們。



長者們在寒冬中出門採買，看到熟悉的愛心志工開心的笑開懷。

老人家反應與行動較遲緩，若有地震、火災等緊急狀況，對於高齡者來說根本反應不及；除了天災之外，在家中意外跌倒或突發急病，長者沒有旁人協助難以自行就診，容易錯過黃金時間，最終導致遺憾發生。

健全智能家居設備

獨居老人的問題，除了從個人生涯規劃中來調整，再來就必須依靠社會資源的支持。除了社會福利、公部門的例行性關懷、訪視，餐飲、日間照顧、居家服務、文康休閒活動安排、機構安置、緊急救援

系統社會支持之外，也需要技術支持，例如智能家居設備的完備。此時，智慧電表的建置及數據分析，也能夠提供相關的支援。

根據統計，台電公司在國內擁有 1,400 萬用戶資料，現行安裝智慧電表用戶約 210 萬戶，仍在持續積極布建中。台電的智慧電表每 15 分鐘回傳 1 筆用電資料，解析度超過日本幾家電力公司每 30 分鐘 1 筆資料。

擁有珍貴的用電數據，台電綜合研究所已經在研發用電數據在高齡居家照顧服務的加值應用和商業模式；日本電力公司



台電公司尖山發電廠愛心志工陪伴長者採買。

目前仍僅單純使用用電數據外，台電則進一步希望研究整合生理量測、睡眠狀況等異質資料，更完整勾畫出長輩生活與健康狀況。

台電公司無論在電力供給上提供用戶穩定安心的用電品質外，透過智慧電表與大數據的解讀搭配，為高齡社會提供更友善的硬體設施上，創造高齡友善環境。另一方面，從「人」的關懷出發，給予長者需要的情緒價值以及心理關懷。這樣的企業文化透過電廠、服務處不斷傳承，由長官到下屬，從資深到新進同仁，共同一心，抱持著服務、利他的關懷精神，持續的為

社會注入溫暖的能量。

「人情」才是最對味的關懷

儘管科技技術的進步及設置，能夠協助改善長者居住環境，營造安全的生活，人與人之間的互動真心，仍是最具感染力的關懷。台電公司對於長者的生活追蹤、年節的寒冬送暖、急難時候的及時救助等，都是最初心的人本關懷。這樣的關懷，甚至在前幾年 COVID-19 肆虐時也未曾中斷，台電同仁發自於內心的「情」，正如電力一樣，穩定的輸出，傳送到臺灣的角落。深耕地方，用「人情」為臺灣創出人情溫暖。🌊

積善之家必有餘慶 喜蛇迎新春

文、圖 / 容容



歲在乙巳，喜蛇迎新。
時維正月，序屬三春。
瑞氣盈門，歡樂今宵。
火樹銀花，熠熠生輝。

甲辰年漸漸淡出，乙巳年悄悄走來了……在日常忙碌的節奏中，眷戀著記憶中的溫度，與家人貼著春聯窗花，默許下新春的美好願望。

2025「蛇」拿九穩，會如你所願。在此歡樂陶陶的氣氛中，凝聚團圓，遇見……家的溫潤與美好。

有錢沒錢，剃頭好過年

從古至今，每到農曆年前，美容理髮行業的生意總是特別的好，由這句流傳了千年、妙趣橫生的俗語似乎道出了箇中原因。

小時候，過年前都會被爸媽拽著去理髮店，不管你願不願意，就是要理了那顆小毛頭才能穿新衣過新年。年紀漸長，明白了這叫辭舊迎新，從「頭」開始。走進理髮店，修剪了頭髮就意味著把過去一年所有不好不開心的事情都一掃而光，代之而來的當然就是鴻運當頭。

於是，「剃年頭」便成了過年習俗的



1 | 2

1 | 2025 年歲次乙巳，喜蛇迎新春。

2 | 過年，是一年中大節日，也是闔家慶團圓的日子。

一部分，就跟貼春聯、吃年夜飯、發紅包、守歲圍爐、穿新衣、出門拜年走春等年俗活動一樣，成了農曆過新年的一種規矩、一種儀式。

相傳大文豪蘇東坡被貶海南澹州，有一年過年時，蘇大人照例去街市的剃頭鋪去修理頭髮，卻發現剃頭鋪的生意門可羅雀，剃頭師傅愁容滿面，相問之下，原來在這海角天涯之地，靠海的漁家沒有過年剃頭的習慣，剃頭師傅自然年關難過。蘇大人聞之靈機一動，命人準備筆墨，給這家剃頭鋪題寫了一幅紅紙春聯：「雖說毛



髮技藝，卻是頂上功夫。」此聯既不對仗也不押韻，但一語雙關令人拍案。關鍵字就是「頂上」一詞，既是指眾人的頭頂，又是在稱讚剃頭師傅的手藝出類拔萃。果然蘇大人這一「出手」，剃頭鋪從此門庭若市，把這個被當地人輕視的行當立刻提升了層次。

白駒過隙，日子就是這般過得飛快，快到你我無法伸手捕捉，眼看著鏡中髮長過耳，時間已然來到了一年的尾聲。步入臘月，在冷風拂面的冬日裡，一個歡聚團圓的節日正悄然而至，它為世人點燃了一束束「一年結局在今宵」的絢麗煙花，這個眾人引頸期盼的節日就是「春節」。

抽回兒時的回憶，大人們呼喚著小孩子上桌吃飯，看著一大桌熱騰騰豐盛誘人的年夜飯，每個人都吃得開心暢快，歡笑聲更是不絕於耳，然小小的我內心最期盼著今夜的壓歲錢，當雙手接過大人們遞來的一個個紅包，還不敢看就先揣進口袋裡，生怕下一秒就被人搶走了似的，然後待旁人不注意時，才小心翼翼地打開紅包，那可是驚喜降臨的一刻。

如今年歲漸長，自己也變成了那個發紅包的大人，在除夕夜圍爐的時刻，拿出精心準備的紅包，上敬父母，下愛子女，看著大家臉上浮現幸福甜蜜和稚嫩笑容，心中也充滿著平安與溫暖。

冬至臘八 先後報到

晉代有個名叫辛蘭的詩人，寫過一首《元正》詩：「元正啓令節，嘉慶肇自茲。咸奏萬年觴，小大同悅熙。」「元正」，指的就是農曆的正月初一，這首詩中所描述的便是瑞氣盈門、老幼同歡的過年場景。

在喜迎農曆新年前，有兩個重要的日子先後來報到，是她們拉開了過年的序幕，一個是「冬至」，另一個是「臘八」。

冬至，是一年二十四節氣中的第二十二個節氣，又稱為「冬節」、「賀冬」、「長至節」、「亞歲」等。冬至是北半球一年之中白晝最短、夜晚最長的一天，一般落在國曆的12月21日至23日之間。

「至」，意指極致，自此邁入嚴冬。農耕人家歷經一年的辛苦，到了冬藏、穀物滿糧倉的時刻，準備過冬，並進入進補、休養的階段。「吃了冬至飯，一天長一線」，講述的是冬至後家中女眷做針線活，每天都能多織一根線，譬喻天氣雖冷冽，但白晝時間卻漸漸拉長。古時候，人們曾以冬至所在的月份做為一年的開始，雖然後來被春節取代，但冬至仍被視為是一個重要的節日。民間有所謂「冬至大如年」的說法，認為冬至比農曆新年還重要。古人之所以如此重視冬至，是因為「冬至一陽生」，意思是說，陰氣到了冬至這一天便會盛極而衰，而陽氣則從此開始萌芽。《易



$$\begin{array}{r} 1 \quad 3 \\ \hline 2 \quad 4 \\ \hline 2 \quad 5 \end{array}$$

- 1 | 新春的氣息正隨著一幅幅春聯收點起千家萬戶的門楣。
- 2 | 張燈結綵，歡歡喜喜過年了。
- 3 | 喜慶的裝飾，象徵新年繁華昌盛，年年豐收吉祥。
- 4 | 無論是大人小孩，收到紅包，都是過年最開心的一件事。
- 5 | 早期傳統農家的「灶下（廚房）」，過年時要貼上「滿」字，象徵年年豐收有餘。

經》認為，此時為地雷復卦，卦象為上面五個陰爻，下面一個陽爻，象徵陽氣的初生。過了冬至，白晝一天比一天長，當陽氣回升，便是一個節氣循環的開始，自然也是一個吉日，所以應該慶賀，於是發展出特殊的冬至節慶文化，如冬至牛的傳說、繪製「九九消寒圖」的習俗，吃湯圓的食俗文化等。

冬至吃湯圓，由來已久，取其「用圓迎接陽氣」的吉兆。最初吃湯圓的習俗源自宋代，是在元宵節時吃湯圓。到了明清以後，江南人改在冬至這一天以湯圓祭祖、祭灶。在臺灣，冬至俗稱「冬節」，吃湯圓成了必不可少的食俗，稱作「冬節圓」。

根據清康熙年間曾任「臺廈道（掌管臺灣全境的最高官員）」的高拱乾所編修的《臺灣府志》記載，在冬至這一天，民衆會以糯米粉揉製成湯圓，來祭祀神明與祖先，祈求諸事圓滿、闔家平安，然後全家人團聚吃湯圓，象徵又多了一歲。而祭祀過的湯圓，照例要黏貼一兩顆在門扉、窗戶、桌椅、床櫃等處，作為一種祈求平安的儀式。冬至時男女老幼一起過節，就和過農曆新年一樣熱鬧。

昔日臺灣的「冬節圓」，湯圓要做成紅白兩色。另外，還要做如雞蛋大小的湯圓，紅、白各六顆，內包糖料、花生粉等，稱為「圓仔母」。這是因為冬至這一天是

一年當中日照最短的日子，接下來白日漸長，在這個時序交替時刻，紅、白湯圓象徵著陰、陽交替，意義深遠。這種冬至吃湯圓的食俗文化歷經數百年，仍代代相襲，是臺灣民衆不變的傳統。在冷冷的冬至裡喝一碗熱呼呼的甜湯圓，真是暖心又暖胃。

冬至過後，接著就進入農曆十二月，也就是俗稱的「臘月」。古時，臘月初八這天皇帝要舉行祭天祭祖的盛大祭典，謂之「臘祭」。而民間相信紅豆能避災祛疫，因此要在臘八這天用紅豆熬粥，大約在唐代晚期發展出吃「臘八粥」的食俗。隨著時間的推移，臘八粥的內容也變得更加豐富，不再只有紅豆，而是由多種雜糧一起熬煮，因應食材不同有「八寶粥」、「七寶粥」、「五味粥」等煮法，成為歲末迎新的庶民美食。

無論是冬至吃湯圓，還是來一碗「臘八粥」，在迎接過年的料峭寒冬裡，一碗熱騰騰的甜湯，由味蕾上的甜蜜帶來一種幸福感，不僅溫暖了身心，也使得傳統文化得以傳承。

春福盈滿門

從臘月開始，街頭巷尾，商家迎接農曆春節的腳步總是不落人後，紅通通的燈籠、亮閃閃的「福」字和「春」字、吉祥如意的福娃和春娃、捧著金元寶的財神



爺……福祿壽三星高照，年節的氣氛正隨著萬家燈火四處流洩。

過農曆新年家家戶戶少不了要貼個「福」字。「福」字與爆竹、春聯、年畫一樣，成為過年的一種吉慶象徵。民間有「送福送吉祥」的說法，「五福臨門」則是亙古流傳，足見「福」字文化的豐富寓意，早已融入到尋常百姓的日常生活中。

「福」，最初代表著保佑和賜福，是幸福和福氣的象徵。「福」字由「示」、「一」、「口」和「田」組成，象徵著家庭的平安和幸福，正如春聯中最常看到的「春滿乾坤福

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

- 1 | 「福」，代表著保佑和賜福，是幸福和福氣的象徵。
- 2 | 一頓年夜飯，讓忙碌一整年的家人親友歡聚一堂，共享溫馨圓滿的時刻。
- 3 | 除夕夜，全家人圍爐守歲，感受親情如火爐般溫暖。

滿門」。「福」字也關乎健康與長壽，福壽文化是傳統吉祥文化的核心，「福壽雙全」幾千年來一直備受世人尊崇，祝壽時最常聽到的「福如東海、壽比南山」便是此意。「福」字也象徵著「德厚」，德澤深厚、恩德廣施，強調個人的品德修養。

過年時少不了要逛逛「年貨大街」，在臺灣早期農業社會，「年墟」、「迎春墟市」、「迎春花市」、「年宵」等都是年貨大街的各種叫法。意指春節前舉辦的特別市集，現在全臺各地都有「年貨大街」的鬧熱身影，名氣最響亮的當屬臺北市的迪化街、臺中市的天津街和高雄市的三鳳中街，是臺灣北中南「年貨大街」的代表。

「年貨」，是一般人家過年時要採買的食材和雜貨，除了應景的瓜子、糖果等，還有除夕圍爐的年菜和過年期間會用到的南北乾貨，而這個採買年貨的過程就叫做「辦年貨」。不管是現在時興的宅配年菜，還是用心烹煮一桌豐盛的年夜飯，都是為了

讓忙碌一整年的家人親友歡聚一堂，共享農曆新年溫馨圓滿的時刻。

祭拜祖先、守歲圍爐後，新的一年就在爆竹聲中來臨了。從大年初一開始，臺灣各地都有民衆到廟宇「走春」的習俗，不論是除夕夜排隊「搶頭香」，還是起個大早到廟裡敬神拜佛，都是為了祈求新的一年平安健康，藉此傳達一種萬事如意的美好心願。而過年期間走親訪友，見面的第一句話當然是「恭喜、恭喜」的吉祥話，帶給親友滿滿的祝福的同時也增添節慶的歡樂氣氛。如今，「過年走春」已成了和親朋好友相攜出遊、盡情玩樂的代名詞。

年節的尾聲 鬧元宵

傳統的農曆新年，是從正月初一的迎新春，一直延續到正月十五鬧元宵，整個年節才算進入尾聲。

正月十五「元宵節」，古時稱作「上元節」、「燈節」。這一節日既有佛家燃





1 | 2 | 3 | 4 | 5
6

- 1 | 過年時祭拜祖先的供品上也貼著吉祥話。
- 2 | 大年初一到廟宇「走春」，敬神拜佛，為的就是祈求新的一年平安健康。
- 3 | 年貨大街裡琳瑯滿目的食材。
- 4 | 花開富貴，吉祥如意。
- 5 | 迎接農曆新年，連廟宇的神明也以超可愛的造型現身。
- 6 | 過年少不了要逛年貨大街，採買年貨。





燈敬佛之意，又有道家燃燈祈福之說。在臺灣民間信仰中，農曆正月十五是天官大帝的聖誕，所以這天又被稱為「上元節」。天官大帝為三官之首，能賜予人間福祉，所以上元節這天要拜天官大帝以祈求天官賜福。除此之外，元宵節賞燈亦是必不可少的習俗。正月十五是農曆新年的第一個月圓之日，象徵著春天的到來，家家戶戶吃元宵、賞花燈、射燈謎，以示慶賀。

從宋人辛棄疾廣為後世傳誦的《青玉案》「元夕」這闕詞便可一窺昔時元宵節的盛況。「東風夜放花千樹。更吹落、星如雨。寶馬雕車香滿路。鳳簫聲動，玉壺光轉，一夜魚龍舞。蛾兒雪柳黃金縷。笑語盈盈暗香去。衆里尋他千百度。驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」

「元夕」指的就是為正月十五元宵節。這闕詞中描述滿城的花燈就像一夜春風吹開了千樹萬樹的繁花，煙火又如繁星墜地，路上人車交錯，偶一回頭，卻發現自己尋找的心上人正站立在昏黑的幽暗之處。

明朝錢塘瞿佑的《雙頭牡丹燈記》：「每歲元夕，於明州張燈五夜。傾城士女，皆得縱觀。」描寫青年男女在上元節這天紛紛出外賞燈並在燈下相會，一見傾心之慕，與辛棄疾詞中的意境遙相呼應。

在臺灣，每年農曆新年時舉辦的「臺灣燈會」，以及各地方和廟會舉辦的燈節，一直都是元宵節的重頭戲，燈會期間，民衆攜家帶眷遊園賞燈，盛況空前，勘與古人的「上元節」賞燈相媲美。

在中華文化所有淵遠流長的傳統節日

中，春節宛如一顆最為耀眼的明珠，閃耀著千年傳承的人間光輝。春節是一個充滿了團圓喜慶和吉祥如意的節日，那些述說不盡的衆多代代相傳的習俗，更是別有一番情致。而這些習俗，恰似明珠上一抹抹靈動的華彩，為千家萬戶帶來滿滿的祥瑞和祝福。

向陽門第春先到，積善人家慶有餘

辭舊迎新，春的氣息早已在寒冬中悄然孕育，並隨著一幅幅春聯妝點起千家萬戶的門楣，墨香與年味的交織，使街頭巷尾沉浸在一片喜慶的節日氤氳之中。在這個充滿祝福的節慶裡，要和家人一起歡樂，一起享受歲時的美好，而在迎春賞春的同時，也別忘了順應時節，養生保健，平平安安過好年。🍵



$$1 \mid \begin{array}{r} 2 \\ 3 \mid 4 \end{array}$$

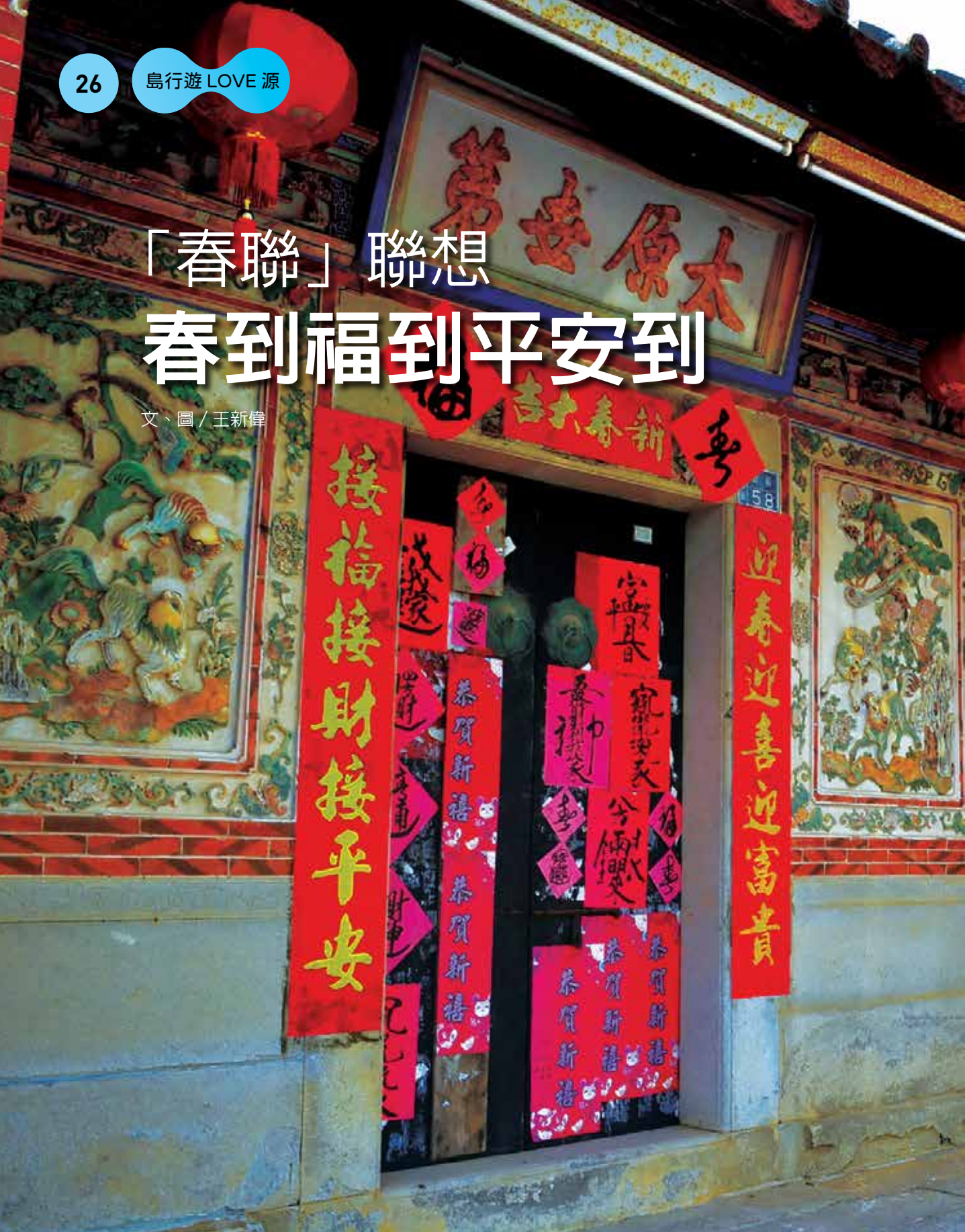
- 1 | 流光溢彩的元宵節燈會。
- 2 | 炮仗花開，讓過年的氣氛更火紅
- 3 | 天燈的故鄉——平溪。
- 4 | 天燈祈福。



「春聯」聯想

春到福到平安到

文、圖 / 王新偉



春聯要貼好貼滿，也期盼帶來更多好兆頭。



新桃換舊符

春聯紅色，紅色帶來紅紅火火、喜氣洋洋，揮毫寫上濃墨的書法，紅與黑創造出華人世界過農曆新年最洋溢的歡慶氣氛，筆墨之間則勾勒出年節時最吉祥團圓的家和萬事興。在這冬末春回的時光裡，顏色的對比隱約象徵了除舊佈新，這種美感可謂舉世無雙。

「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇。千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。」不論是放爆竹，還是貼春聯，隨著春節的腳步臨近，很自然地就會想到北宋王安石的這首《元日》詩。

「元日」，指的就是現今的春節，即農曆的正月初一。此外，還有「端日」、「元正」等稱呼。「元日」一詞，最早見於《尚書·舜典》：「月正元日」。「尚書」，原稱為「書」，為儒家四書五經之一。到了唐代，「元日」被「元旦」代之。《晉書》：「顓帝以孟夏正月為元，其實正朔元旦之春。」顓帝為上古「三皇五帝」之一的顓（ㄓㄨㄣˊ ㄨㄟˋ ㄊㄨㄣˊ）頊（ㄊㄩㄣˊ ㄨㄟˋ），又稱「高陽氏」，屈原在千古絕唱的《離騷》中自稱為顓頊之後。

有意思的是，古書裡的「元旦」指的是農曆新年，與今天我們所謂的陽曆 1 月 1 日並非同一個節日。古時候，「元」是「初、始」的意思，「旦」指「日子」，「元



旦」合稱即是「初始的日子」，也就是一年中的第一天。古時「元旦」又有「三元」之說，即歲之元、月之元、時之元。追溯「元旦」一詞的歷史，發現最初「元旦」為幾月幾日是「變來變去」的，直到漢武帝元封七年（西元前 104 年），公孫卿、司馬遷等鑑於當時所用《顓頊曆》不準確，朔晦月見，建議另造漢曆，以正月為歲首，採用二十四節氣，與天體運轉相符。其中尤以天文學家鄧平所主八十一分曆最稱精密，「於是皆觀新星度，日月行，更以算推」，時稱《鄧平曆》。年時，漢武帝改年號太初，於是新曆法史稱《太初曆》，以夏曆孟喜月（元月）為正月，並把孟喜月的第一天（正月初一）稱為「元旦」。自此，「元旦（春節）」的月日得以一統，並一直沿用到清末民初。

爆竹除舊歲

探究了「元日」與「元旦」的來龍去

脈，對王安石的這首《元日》詩更能了然於胸。腦海中浮現舉國歡騰、火樹銀花的畫面，當此起彼落的爆竹聲響起，代表著舊的一年過去，迎著和暖的春風，吹來了新的一年，人們歡樂地暢飲著新釀的屠蘇酒；待初升的太陽照耀千家萬戶的時候，就要把家門上舊的春聯取下，換上新的春聯，迎接一元復始萬象更新的春節到來。

這首描寫過年情景最耳熟能詳的詩，提到了「爆竹」和「桃符」。古代的爆竹並不是裹著火藥的鞭炮，而是以燃燒竹子產生的聲響，據說竹子的爆裂之聲可以驅鬼避邪；而「桃符」則是一種繪有神像的桃木板，一般是神荼、鬱壘這兩位神祇的畫像，以新的桃木板換掉舊的桃木板，後世則演變成貼春聯。

比王安石略晚的南宋著名「江湖詩派」的詩人戴復古也寫過一首《除夜》詩：「掃除茅舍滌塵囂，一炷清香拜九霄。萬物迎春送殘臘，一年結局在今宵。生盆火烈轟

鳴竹，守歲筵開聽頌椒。野客預知農事好，三冬瑞雪未全消。」在這首詩中，詩人同樣表達了歡喜雀躍的心情，過年了家家戶戶忙著大掃除、焚香拜祖、點燃爆竹除舊、守歲喝椒酒、為家中長輩祝壽，並祈願新的一年瑞雪兆豐年。

可見，自古以來燃放爆竹和換貼春聯是過農曆新年時必不可少的活動。而身在臺灣，這兩樣代表性的過年習俗更意味著能為全家人帶來一整年的好運氣，去舊迎新的期待更甚。

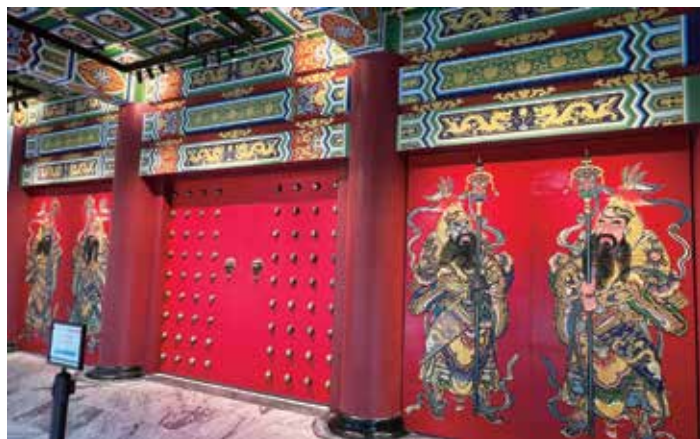
不過，寫滿吉祥話的春聯可是大有學問的，說他是千古的智慧結晶，也不為過，在西風日漸的今天，創新之外更不忘傳統文化。

春聯 文學的智慧

春聯，與楹聯和對聯一樣，是講求對仗的句子。對仗指的是詩文中句子的對偶，在古典詩詞中，強調前後兩句「字數相等、詞性相同、平仄相反」的格律要求，這也是中文文學裡最重要的修辭手法。從形式上看，對仗的詩文前後兩句整齊均勻、音節和諧、具有戒律感，並充分利用聲調。

有此一說，歷史上最早的春聯出現在五代十國時，為後蜀的末代皇帝孟昶（西元 919-965 年）在桃符上親題「新年納餘慶，佳節號長春」。

到了宋朝，由於造紙術的推陳出新和



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

- 1 | 臺灣早期農業社會，一般農家的春聯一定是祈求五穀豐登和六畜興旺。
- 2 | 做生意的商家，春聯的內涵少不了貨暢其流和生意興隆。
- 3 | 中藥世家的春聯，滿滿懸壺濟世、妙手回春的字眼。
- 4 | 春聯據說是從繪有神像的「桃符」演變而來，與民間門神的畫像雷同。



印刷術的發明，桃符簡化成以紙為載體的「宜春貼」和「延祥詩」，因便於書寫和黏貼，就成為春聯的主要形式之一。「宜春貼」又名「春書」，是用有顏色的紙剪成「宜春」二字，於立春日貼於門柱上，很像今日貼「福」字，也有寫成單句的吉祥話，貼於門楣上，與橫批相似。「延祥詩」，則是翰林文士進獻給皇帝的「春帖子」，內容以歌頌昇平或寓意規諫為主，文字工麗，多為五言、七言絕句，會張貼於宮門或宮院的殿堂樓閣上。不論是「宜

春貼」，還是「延祥詩」，都是在立春時節張貼，正好與農曆新年的日子接近。

貼春聯的習俗到了明朝開始盛行，並以紅紙書寫，還出現「福」字倒貼的典故由來。及至清朝，自京城到地方，從臘月（農曆十二月）起，就有許多讀書人開始寫春聯潤筆。「潤筆」一詞，原指古人在書寫之前會將毛筆泡水浸軟這個動作，後引申為請人寫文章、寫字或作畫的酬勞，是古時「稿費」的雅稱。

在臺灣，雖已進入工商業社會，每到

歲末年關，市面上以各種材質印製的春聯層出不窮，但傳統的手寫春聯依舊方興未艾，像是各地孔廟或博物館，及一些宮廟團體、金融機構，都會在農曆新年前請來書法名家現場揮毫寫春聯，免費發贈給民衆，這種手寫的春聯因為多了書寫者情感的投注，筆墨生輝，更有溫度感，也更受到人們的喜愛。

和樂融融 歡聚慶團圓

過年，可說是一年之中最重要的大節日，也是與家人團圓的日子，撫今追昔，從許多文人墨客留下的經典詩詞中，或可領略古人過年時的情懷。但對於客居他鄉的遊子或戍守邊塞的將士來說，在除夕之

夜往往只能獨守寒燭，當是另有一番滋味上心頭。

唐代著名的「邊塞四詩人」之一的高適，長年駐守邊關而不能返家待親，即使在除夕之夜也無法與家人團聚，他在《除夜作》一詩中寫道：「旅館寒燈獨不眠，客心何事轉淒然。故鄉今夜思千里，霜鬢明朝又一年。」描述漂泊在外的將士在除夕之夜強烈的思念故鄉和家人之情。

南宋華麗派詞人代表之一的吳文英，則以描繪男女閨情的手法詠春抒情。他在《祝英台近除夜立春》這闕詞中寫道：「翦紅情，裁綠意，花信上釵股。殘日東風，不放歲華去。有人添燭西窗，不眠侵曉，笑聲轉、新年鶯語。舊尊俎。玉纖曾擘黃



1 | 2 | 3

- 1 | 金門的宗祠家廟，無論是建築特色、門第，甚至春聯都要凸顯出身世顯赫。
- 2 | 金門「將軍第」，門上貼著「國恩」、「家慶」的春聯，有著保家衛國的意涵。
- 3 | 澎湖二崁聚落的石頭厝，黑色的大門上除了春聯，還有紅色的門釘。

柑，柔香系幽素。歸夢湖邊，還迷鏡中路。可憐千點吳霜，寒銷不盡，又相對、落梅如雨。」書寫濃厚的春節氣息之餘，獨在異鄉為異客的詩人只能用回憶舊日的溫馨家庭生活來懷念遠方的佳人，可惜身處之地只有白雪與落梅。

盛唐時期著名的田園派詩人孟浩然，曾赴長安尋求仕官之途，惜考進士未成，到了四十歲本應出仕大有作為之齡，卻仍未得到一官半職，即便如此他抱持著不以物喜不以己悲的心態，隱居躬耕，《田家元日》即是詩人作於去長安應試的那年春節。

「昨夜鬥回北，今朝歲起東。我年已強仕，無祿尚憂農。桑野就耕父，荷鋤隨牧童。田家佔氣候，共說此年豐。」詩的首聯寫斗轉星移，歲月不居，昨晚除夕還是寒冷的隆冬，今朝大年初一就已經是和煦的春日了。通過北斗星的斗柄轉向東方，示意節序的更替，雖然仕途不如意，但不改詩人的農本思想，並直接參與田事勞作，憂喜以共，苦樂同心，農人推測來年會是豐收年，詩人也寄望來日得到引薦入仕。

相較於升斗小民對農曆新年的引頸期盼，歡度新春仍不忘來年要辛勤耕作，





1 | 2 | 3 | 4

- 1 | 這戶人家的大門兩側還有彩塑神像，一樣是有趣吉辟邪的功用。
- 2 | 現場揮毫，手寫的春聯多了書寫者情感的投注，筆墨生輝，更有溫度感。
- 3 | 紅門配上大紅的春聯，更襯托出過年的喜慶。
- 4 | 即使飽經風霜的老屋，過年還是要換上喜氣洋洋的春聯。

居上位者看到的就只有歌舞昇平的太平盛世，唐太宗李世民在《守歲》詩中寫道：「暮景斜芳殿，年華麗綺宮。寒辭去冬雪，暖帶入春風。階馥舒梅素，盤花捲燭紅。共歡新故歲，迎送一宵中。」但見皇宮內外一派熱鬧迎新年的景象，擺上鮮花供品、準備香燭敬神祭祖，舉國上下一起守歲辭舊。

清初的詩人盧道悅為官的年代，正是康熙盛世，詩人在過年時看到的都是美好的佳節氣氛，於是留下了一首《迎春》詩：「律轉鴻鈞佳氣同，肩摩轂擊樂融融。不須迎向東郊去，春在千門萬戶中。」新年

來到，路上滿是擁擠的人潮和車潮，詩人以歡暢的心情抒發了春天就在每一條大街小巷、每一家每一戶之中，迎春不必捨近求遠。這跟現在過年時一定會聽到的一首《恭喜恭喜》拜年歌似有著幾分異曲同工之妙。

春節歡聚慶團圓，家家戶戶都貼上新的春聯，不僅畫面好看，也營造出「天增歲月人增壽，春滿乾坤福滿門」的和樂融融的過年氣氛，在這溫馨的時刻，吟詠古人的經典詩詞，為農曆新年增添幾許詩情畫意，在吉祥如意和滿滿的祝福聲中迎向新的一年。❧

年貨大街 一起「趣」辦年貨

文、圖 / 編輯部



迪化街年貨大街。



每年農曆過年前，市場買氣總是熱絡不已，無論是傳統市場、大型商場、甚至金融市場的交易也相當活絡。年節佳餚、穿戴衣物、居家裝飾，每個家庭用心準備，無不是為了在年節假期中與家人開心的團圓。

過年前的採買，最有趣的莫過於年貨大街。年貨大街的由來可以追溯到中國早期的過年，當時人們會在年關臨近時到市集購買年貨，這樣的傳統慢慢演變成現代的年貨大街。這些市場一般會在農曆新年前幾週開始出現，讓人們能夠充分地準備過年所需物品。

傳統的年貨大街集結了來自各地的南北貨，有高檔食材、乾貨、海味、藥材，也有多種零食、堅果、飲品；過年所需的應景物品如春聯、斗方、紅包、年花、祈福求財的擺飾等等應有盡有，來一趟年貨大街，消費者選擇多，也能盡情比價，滿足一次購齊的樂趣，收穫滿滿。

臺灣從北到南，以及東部地區，都有在地且具代表性的年貨大街。例如北臺灣的迪化街、南門市場；中臺灣的臺中第二市場；南臺灣的臺南水仙宮、高雄三鳳中街；臺灣東部的花蓮年貨大街等，都別具特色。

古色古香 迪化年貨大街

其中最具代表性、歷史最悠久的莫過於臺北迪化大街。位於大稻埕核心的迪化街，自清咸豐年間就是北部地區南北貨、茶葉、藥材及布匹的集散地。此地也因為發展較早以及與臺北市的地緣關係，商業、政治發展密不可分，也讓迪化街

年貨大街一覽

臺北	迪化年貨大街	彰化	和美年貨大街
	南門市場年貨大街	臺南	新化年貨大街
	南港軟體工業園區年貨大街		臺南眷村年貨大街
新北	空軍三重一村年貨大街	高雄	三鳳中街年貨大街
桃園	桃園市年貨大街		左營眷村年貨大街
	中貿新天地年貨大街	屏東	潮州春節市集
臺中	天津路年貨大街		內埔寮年街市集
	臺中一中年貨大街		勝利星村年貨大街
	第二市場年貨大街	花蓮	花蓮年貨大街

成為臺北市熱鬧繁華的代表之一。

大稻埕開發較早且是商業精華地段，此處的建築完全能夠呈現繁華時期的臺北街景，而迪化街的騎樓設計、中西合璧、巴洛克建築、以及紅磚及石材結構、懸山式屋頂等建築，即便是平日，迪化街本身就是一個別具特色的文化場域，若是在年貨大街開市時間來到迪化街，濃郁的年節布置，再加上滿滿的人潮，讓人感受到現代與古樸交錯之美。

迪化街的建築之美，對於年貨的採買是十足的加分，來到這條滿是南北貨老字號的商鋪，不能錯過的是海味、乾貨。一般高級的乾貨食材如干貝、鮑魚罐頭、香菇、蝦米、小魚乾等一應俱全，年菜的鮮甜滋味，來這裡能夠一手打包。顏色喜氣的中藥材如枸杞、紅棗、桂圓等，不僅色

澤適合入菜，也具養生、提味的功效，讓年菜同時補上精氣神。

年節期間常有親戚拜年，家中需要準備一些招待客人的食物或熱飲，此時年貨大街中的琳琅滿目的可口零食，還有越吃越上癮的各式堅果，年節不可或缺的牛軋糖、花生糖等傳統甜點，不僅大人喜歡，小孩看到樣式精美的點心更是嘴甜，說起過年吉祥話也更加賣力。

除了傳統的年貨，迪化街也有新興文創店家隱身賣場中，例如創意春聯、別具造型的年花、金工作品，也有連結 12 生肖印象的服飾，吸引年輕族群來到年貨大街，透過網路影音、打卡分享的傳播方式，營造過年熱鬧的氛圍，無怪乎提到年貨大街，迪化街總是大家的首選之處。



南門市場內的熟食，令人食指大動。



臺中第二市場是早期重要的民生物品集散市集。

(臺中市政府觀光旅遊局提供)

年菜的味道 南門市場年貨大街

另一個能夠勾起臺北人記憶的年貨大街，應該就是位於臺北市中心的南門市場。南門市場向來是以熟食為強項，經過更新改建，於民國 112 年重新起用的南門市場，明亮的燈光及舒適的內部環境，以及鄰近捷運站的優勢，讓年菜的採買更為便利。市場內有各式南北貨和過年用品，但多數來採買的民衆都是衝著傳統美食而來。

攤商櫥窗內擺放著各式各樣的料理，有冷盤小菜、快炒類、經典大菜到燉湯通通有！老饕的最愛招牌「東坡肉」，使用嚴選肥美豬五花，搭配純釀醬油、冰糖、紅麴等天然調味料製成的獨門祕方滷汁，燉煮至少 6 小時而成，嘗起來帶有微甜的獨特醬香，令人食指大動。另外如金華火腿、南京板鴨、寧波年糕、酒釀湯圓、湖州粽、上海鬆糕、福州魚丸、肝臟腸等食材，也是熱門必備年菜。想要即買即食，

立刻享受功夫菜，走一趟南門市場，絕對能夠大飽口福。

臺中年貨大街 封街採購任你買

天津路年貨大街是中臺灣規模最大的年貨大街之一，但攤位排列緊湊，種類應有盡有，每年都吸引大批人潮。相較於其他地區的，天津路年貨大街的價格相對親民，CP 值超高，不少在地人都會選擇來這裡「囤貨」，一次買齊整個過年所需。另外，天津路年貨大街也很適合邊走邊吃，各式各樣的傳統小吃，像是滷味拼盤、古早味糖葫蘆、炸年糕，還有各種香氣四溢的點心。

而位於臺中市區三民路與臺灣大道一段路口的第二市場（全稱臺中市公有第二零售市場），是臺中早期相當重要的民生物品集散市集，因此販賣的商品十分多元，也是中部民衆選購年貨的重要市場之



農曆過年，到年貨大街採買南北貨及年節用品，享受一次購足的樂趣。

一。最為人口耳相傳的，是要來到第二市場的水果攤，採購拜年的水果禮盒，紅潤香氣十足的蘋果，象徵平安和諧，飽滿多汁的高級水梨，更是讓人愛不釋手，此外還有平日少見的紅色石榴，鮮豔的色澤以及象徵多子多福，家庭幸福美滿的意義，也是拜年優質伴手禮。

臺南水仙宮年貨街

水仙宮建於清康熙年間，是府城歷史上七寺八廟之一。這裡曾是五條港的重要貿易據點，廟前的市場隨著航運繁榮而興起。主祀神為海上守護神的水仙尊王，兩側供奉文昌帝君及關聖帝君。水仙宮門神，為彩繪大師潘岳雄所繪。正殿龍邊於民國 86 年（西元 1997 年）增建神龕，奉祀關聖帝君。

如今，市場與永樂市場相鄰，形成一大片充滿人情味的市集，吸引無數遊客和在地人。水仙宮市場的攤位有 130 多個，從新鮮蔬果到傳統點心，應景花卉水仙花通通都有，樣樣俱全。每到過年，這裡更是人潮洶湧，大家都來採買年貨，準備迎接新的一年。

來到空氣自帶甜味的臺南，絕對不能錯過臺南的傳統糕餅及甜點。水仙宮市場裡一攤接著一攤餅攤令人目不暇給，難以選擇。有黑糖香餅、米糕、發糕、狀元糕等，現作的糕餅透過高溫蒸烤，揮發的糖香氣四溢，還寒冷的節氣當中，外溢的蒸氣與香甜的空氣，讓整條年貨大街充滿了甜蜜的氣息。來年貨大街購買一些糕點，就近到水仙宮祭拜求平安，將糕餅供品與平安與親友分享，拉近彼此的距離。

高雄三鳳中街

隨著農曆新年到來，傳統辦年貨氣氛濃，坊間有所謂「北迪化，南中街」，三鳳中街就是高雄的年貨大街。三鳳中街是高雄市歷史悠久的市集，位於建國三路上，各種南北雜貨堆積如山，與臺北市迪化街遙遙而立。日治時期地處水運樞紐的三鳳中街，是南北貨買賣集散地，主要以雜貨批發零售為主，其他還包括農產、藥材、休閒食品、乾貨等各類老店，是高雄民衆採購年貨的最佳選擇。

近年歷經商圈改造的三鳳中街長僅約400公尺，卻人來人往絡繹不絕，以三好一公道為宗旨，民衆前來逛街、採買年貨，處處有貼心的新感受。過年應景的臘肉攤總是吸引人潮聚集，湖南臘肉、港式肝腸詢問聲此起彼落，招牌上掛著現烤肉乾、肉紙，一家家肉脯老店散發陣陣香氣撲鼻而來；台灣龍眼、特大蓮子、香菇、干貝等數十種五穀雜糧農產行，讓人滿心期待一桌豐盛的年菜，婆婆媽媽們也不忘光顧糖果餅乾專門店，入手大包小包零嘴，呷甜甜，好過年。

三鳳中街早年稱「三塊厝街」，是高雄轄內八大歷史莊頭之一，約一百多年前，三鳳中街畔尚有一條河，溝通「三塊厝港」，由外海進口的一些「舶來品」，故

三鳳中街在打狗時代已是南臺灣少數的大商場之一，至今仍是高雄市最大的南北貨批發中心。

夜幕低垂，三鳳中街裡的高雄三鳳宮，也是全臺最大的三太子廟之一，除了典藏新傳藝師潘麗水的門神彩繪，更有高雄隱藏版夜景，拾階而上進入前殿五門，抬眼望去一片大紅燈籠高高掛，蔚為壯觀。來到三百多年歷史大廟，一定要為新的一年祈求「蛇」麼都有，「蛇」麼都順心。

走一趟充滿年節氣氛的年貨大街，為農曆過年提前暖身，除了採買，也是臺灣節慶的特色之一。帶著家人、朋友，或是國外朋友來到年貨大街，相信一定能滿載而歸，福氣滿門。🏮

逛完三鳳中街年貨大街，不妨到附近的三鳳宮走走，感受東方建築之美。



藝術的圓 生命的圓

文、圖 / 鄭芳和

圓，好似一個句號，由一條弧線完成，起點與終點都落在同一個點，有始有終，又無始無終。簡潔的幾何形狀，至大至柔，在東西方都蘊生著神祕的密碼。

圓，在浩瀚的宇宙中，從最大的星球結構體，到最細微的細胞組織，它無邊無角的有機形體，圓轉自如。

威廉朶夫維納斯

遠在二萬五千年前的石器時代，奧地利威廉朶夫 (Willendorf) 地區便誕生了一尊女性雕像，雙乳滿滿地下垂、臀部、腹部特別寬厚，被稱為〈威廉朶夫維納斯 (Venus of Willendorf)〉。維納斯是希臘的美麗女神，比例完美。而這尊人類最早的女性裸體，有如大地之母的豐碩身材，也是維納斯，是一尊繁衍的女體。

整個身體是具有量感的圓形的組合，圓型的頭、橢圓形的乳房，大圓型的腹部，圓短的大腿，構成圓的身形。那時人類的審美趣味就是這一味肉多渾圓，洋溢著原始生命力的女體。



涂維政 〈魂遁之舟〉（西元 2019 年）人造石。



威廉朵夫維納斯。

飽滿的圓滾女體，是宇宙間生殖的力量，母性的繁殖，無可限量的原始活力，是從豐厚的女性的圓開始。

圓的壯碩、豐盈之美，在文藝復興時期的歐洲，形成圓頂的大教堂如羅馬的聖彼得大教堂，是宗教上完美、神聖的精神象徵。

康丁斯基，幾個圓圈

而在 20 世紀的抽象繪畫先驅康丁斯基 (Wassily Kandinsky, 西元 1866 年 -1944 年)，他的〈幾個圓圈〉(西元 1926 年) 抽象畫中，以圓為基本元素，組構許多大大小小，錯落交疊的圓，色彩多元的圓，彷彿發出悅耳的樂音，形成一組美的旋律樂章。又猶如外表黑漆的浩瀚星宇中，許多暖色調、寒色調的星子相互交疊，散發詩意般的神秘。

康丁斯基在《論藝術裡的精神》說：「有機形式仍然具有它自己的內在和諧。」康丁斯基指出，形式和諧必須依賴人的心靈相應的顫動。所以他認為藝術創作在不在捕捉外在的形式，而在捕捉內在的精神。他說：「為什麼圓圈讓我動心？因為它是最謙虛的形狀，但卻我行我素自成一體。」因而圓圈這種有機形式，自我和諧，和諧即給人圓通的感受。

黃河母親——人頭形器口彩陶瓶

圓在東方，就更意味深長了。

中國雖然沒像西方出土裸體維納斯，然而在甘肅大地灣卻發現了一件被視為早期的「黃河母親」的〈人頭形器口彩陶瓶〉。這位 5,000 年前的女子，有著齊頭短髮，是兩頭尖的長形圓柱體，腹部隆起，雙耳半殘，雙眼漏空，小口微張，鼻樑微凸。

頭頂是圓孔的器口，全身是橢圓形的器身，彩繪著黑色的弧線三角紋與圓形花紋。隆起的腹部如孕肚，象徵生殖崇拜。人器一體的「黃河母親」是仰韶文化中晚期的新石器時代器物，是上古中國人的審美品味，若說這是東方含蓄、內斂、溫厚的維納斯，有何不可？

由 5,300 年前的仰韶文化廟底溝類型到之後馬家窯類型的彩陶器物，都是以圓



人頭形器口彩陶瓶（廟底溝類型）。

為主的圓甕、圓壺、圓瓶、圓罐、圓碗，馬家窯類型的〈黑彩波浪紋紅陶壺〉圓而豐厚飽滿的器形，上面的圖紋是圓而旋轉迴繞的曲線，猶如宇宙的脈動，不斷呼吸、起伏。因而圓的圓融、圓滿，也蘊生了東方文化的哲學與藝術的精神底蘊。

而距今 5,300 年至 4,000 年前，中國大陸江淮地區出土的新石器時代的良渚文化，更是發現大量的玉鐲、玉環、玉媛、玉墜、玉珠、玉璧、玉琮，製作精巧，造型優雅，都是圓形的器物，除了玉琮為中心圓、外面方，是東方「天圓地方」的觀念。

東方思想中的圓，早在新石器時代已開啓，之後夏、商、周、秦、漢、唐、宋。許多文物也都以「圓」為主要的藝術結構。《莊子·齊物論》中說：「樞始得其環中，以應無窮。」環中，指圓環的中心，宇宙就是一個大環，不見它的初始，也不見它的終極，是一團運行不止的元氣，變幻莫測的混沌元氣，始終運行不已，依著時序周始流轉，生生不息，就像一個亙古轉動的宇宙之輪。

道家的太極圖，中間的曲線分隔出一個圓之內，一黑一白，一陰一陽的世界，圓中的兩儀，象徵陽的動能中含著陰的點，陰的動能中含著陽的點，彼此呼應，陰陽輪轉，相激相盪，也是漢人的宇宙意識。

唐三彩加彩貴婦

東方人圓融、包容、和諧的生命境界，在唐三彩的〈加彩貴婦〉展露無遺。渾圓的臉如滿月，又如芙蓉綻放，身體略呈弧形，雙頰的胭脂紅、衣袖的青綠、上衣的棕色，皺褶的橘紅色，是盛唐女性豐腴、雍容的形象與風采。

一如〈唐人宮樂圖〉中，描繪體態豐盈的宮中女子，圍坐大型方桌旁飲酒、品茗、奏樂的宴會歡樂。



而宋代五大名窯的瓷器，宛如女子洗去唐代的鮮麗脂粉，代之為素淨的臉龐，定窯的白瓷，天目的黑釉，哥窯的冰裂紋，鈞窯的海棠紅或玫瑰紫，汝窯乳白的蔚藍。宋瓷由唐代的外放轉向內在的精神面，而每一個盤、罐、碗、瓶、爐等瓷器，也都圓滿充盈著如月亮般瑩潔的光輝。

因而圓已成為東方文化藝術中一個重要的精神原型，東方思想一向追求圓融的生命境界。而傳承、保留東方文化最為完整的臺灣，在現代繪畫、雕塑的表現上，也體現了圓的精神底蘊。

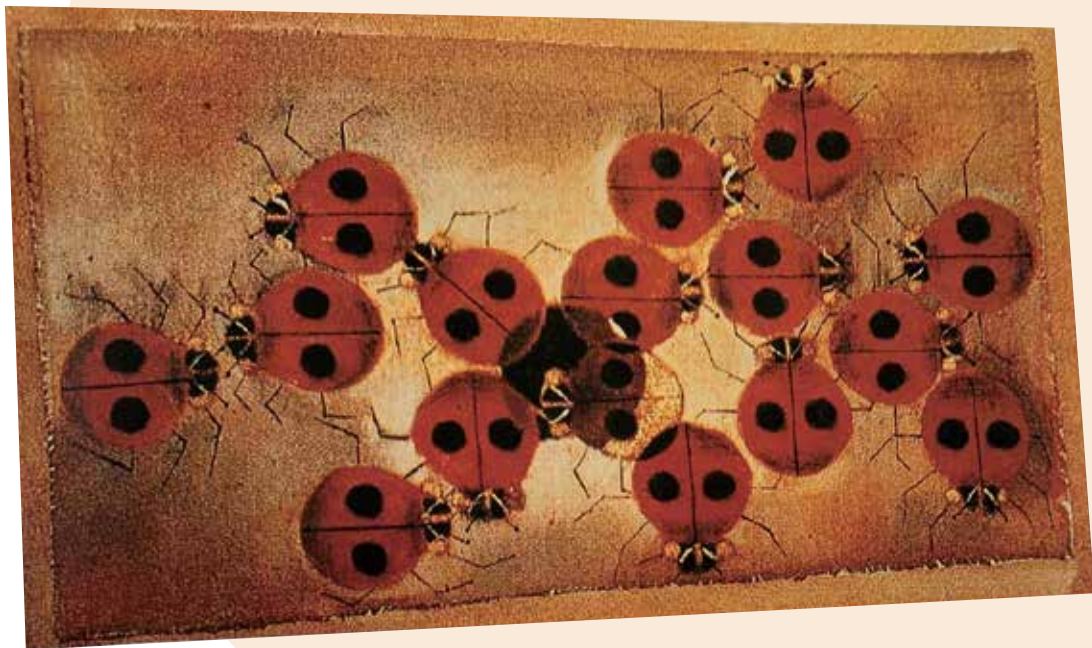
楊英風 日新又新不鏽鋼景觀雕塑

楊英風〈日新又新〉（西元 1993 年）不鏽鋼景觀雕塑，中間一根弧線圍成的環帶，內含一個大圓，象徵地球，上加一個小圓如月球，上下輝映的圓，相互依存，猶如日昇月落，輪轉更迭。不鏽鋼的圓型鏡面，磨光如鏡，映現周圍的草木建築、行人，如真似幻，虛實交錯，作品與戶外環境，互不相礙，而相融相滲，合而為一個整體，是為景觀雕塑。作品中虛靈的透空空間與實體飽滿的圓體，含蘊著東方底蘊陰陽、虛實的哲學思維。

唐三彩加彩貴婦。



楊英風 〈日新又新〉（西元 1993 年）不鏽鋼景觀雕塑。



劉其偉 〈瓢蟲的婚禮〉 (西元 1979 年) 複合媒材。

而楊英風最有名的一件不鏽鋼景觀雕塑〈東西門〉(西元 1973 年)，是一塊正方形不鏽鋼，鏤空出一個圓，形成方中之圓的月門，月門對面再置那個實體的圓屏。空間的虛實變化，也是汲取老莊的智慧，形塑自家的美學風格。東方「圓」的觀念，在楊英風的雕塑中已運用自如，圓融無礙，在空間的造型上的變化，已達到「苟日新，日日新，又日新」的境界。

劉其偉 瓢蟲的婚禮

劉其偉〈瓢蟲的婚禮〉(西元 1979 年)，15 隻圓圓滾滾，身上鑲著兩個黑色小圓點的紅色瓢蟲，忙著為中央穿著黑色西裝的瓢蟲新郎，與披著白紗的瓢蟲新娘舉行婚禮。喜愛昆蟲與動物，幾番出入原

始叢林的劉其偉，以他純真的童心及豐沛的想像力，以圓的幾何造型，紅黑的對比色彩，及棕色、白色混融的色調，鋪陳出一團和氣，喜氣洋洋的喜慶婚禮，流露著畫家和諧圓融的生命情調。

劉其偉另一幅〈星夜的預言〉(西元 1988 年)，畫面是三種色彩塗抹的三層圓，由中心的黃、向外擴散為紫，再向最外擴散為白，色與色之間顏色互融，中間一橫一縱兩條黑線相交，縱線象徵時間，橫線象徵空間，縱橫交織成宇宙時空，簡潔的造型韻味無窮。

席德進 神像

席德進〈神像〉(西元 1968 年)，是方圓並用的一幅作品。圓形是取自生活中

使用的米篩，在米篩細密交織的底紋上，塗繪紅黑、紅綠、紅藍的對比色，小色塊有如歐普藝術的幾何抽象形式，中間再裱貼一張長方形水彩門神畫。〈神像〉一作

無形中透顯著東方人的方圓哲思，方是規矩、法度、準則；圓

是通融、潤滑、無礙。方形有稜角，圓則無，方與圓的結合也是剛柔並濟，陰陽相生的哲理。

現階段席德進的繪畫，試圖在西方現代繪畫與東方繪畫，做無縫接軌的嫁接，仍屬於實驗階段。他將臺灣的民間藝術與歐普藝術結合，希望打造出別於抽象繪畫或寫實繪畫的作品。

西元 1962 年至 1966 年旅居歐美的席德進，在西元 1965 年創作〈抽象畫〉（編號 18）作品分為兩半，右半邊是紅黑、紅綠對比色的平塗，長方形色面，左半邊是在黃色的底面，彩繪葫蘆吉祥圖案與圓的集合。平塗的西方硬邊藝術與東方的吉祥圖案，兩者並置形成另一種東西藝術結合的可塑性，堪稱誕生一種新的藝術品種。

涂維政 魂遁之舟

一個長約 180 公分，寬 140 公分，高 180 公分的大圓形立體作品〈魂遁之舟〉，昂然矗立於以傳承歷史文化為核心的歷史博物館，它號稱是「卜

浦文明」遺址的歷史文物。「卜浦文明」遺址是涂

維政發現，並親自進行田野挖掘，出土許多遠古器物及碑石，遺址坑位於臺南藝術大學。

這件大作品西元 2019 年於荷蘭國家博物館 (Rijksmuseum

Amsterdam) 舉行「現在的未來：國家博物館的卜浦文明」中展出，又於西元 2022 年於法國專門收藏亞洲傳統藝術為主的尼斯亞洲藝術博物館 (Musée départemental des arts asiatiques à Nice) 展出。臺灣的卜浦文明文物已走入國際級的博物館，卜浦文明也一躍成為國際認定的古文明之一。而〈魂遁之舟〉是卜浦文明最重要的出土文物。



席德進 〈神像〉 (西元 1968 年) 複合媒材。

〈魂遁之舟〉由八等分結組而成，精細繁複，線條連綿，疏密有致，下面的造型有如舟船。八等分由雙曲線不斷相交纏繞，形成一個大圓，大圓中心凸出一個鏤空的立體圓球，青綠、棕黑的色彩斑駁，古意盎然。

紋飾內布滿各種臺灣原生植物、蝴蝶，卻也有滑鼠、USB 接頭、網路插槽、電源線等現代資訊物件。令人不禁疑惑這是古文明遺址的產物？可是卻又在國外重要博物館堂而皇之的展出，西元 2024 年回歸歷史博物館，卜滿文明乍看已是博物館備受肯定的臺灣古文明。

涂維政覺得讓觀眾去「誤認」作品，是閱讀他的作品的一種很好的方式。他一生最瘋狂於將「傳說、神話、寓言與預言，真實地用一個考古遺跡實踐出來。」他在進行的是考古學不可能發生的事，而藝術家卻讓它發生，以他奇幻的想像力，躬親實踐完成。

涂維政熱衷於向下挖掘遺址，考據古老的歷史文明或傳說，並進行虛構和再創造。他在進行的是建構遠古神話與當代文明的未來遺址。

他的卜滿文明，其實是他虛擬出的當代文明，但卻以遠古遺址的方式呈現，令許多觀者都深信不疑，且深深地被震撼。更不可思議的是，他的偽文物竟混入真的

博物館展出，與館方收藏的出土文物平起平坐，他不但挑戰著觀眾的眼力，也挑戰博物館的現行體制。他說：「涂維政等於博物館，我做這件事可以讓我穿越時空，很自由地探索人類的智慧，與各種想像力。」

大圓形的〈魂遁之舟〉宛如荷蘭的大風車，又猶如東方的法輪，乘載著無數的靈魂遁走理想的烏托邦世界，達到生命的圓滿境界。

董承濂 八十八吉祥之頓悟勝利幢

董承濂〈八十八吉祥之頓悟勝利幢〉（西元 2024 年）是以 28 個手工製作的銅鉢裝置於天花板，地面中央安放一個鉢，形成一個三角形場域。當有人捶打地面的鉢時，發出的鉢聲，回傳到上面的鉢，產生同頻共振的回音，觀者開啓聽覺，鉢聲一個接著一個，依序而出，迴盪在空中。

當我沉浸在其中，彷彿感覺一連串的妙音，從天而降，連綿不絕，頓時身心感到寧靜，好像跳脫了外在的塵世，進入另一個神祕的時空。

現場掛著一幅蔣勳的書法，寫著：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來。」深棕色的木質地板與天花板，28 個深色發光的青銅鉢，配著寬博的書法，清脆又悠揚的鉢聲，聲聲盈耳，當下令我感

受到一場視覺、聽覺合一的心靈饗宴。

能夠構置出如此動人心弦，又令人心神安寧的作品，作者一定擁有相當的修行體驗，讓作品不只是作品而已，它不只是形式的美，還有一種向上超越的精神美，含藏於作品中。

成長於藏傳佛教家庭的董承濂，常有機緣親近密宗的法會或灌頂儀式，家中也設有佛堂供養八吉祥寶物。八吉祥寶物代表佛的一切功德與法界，是一切奇珍異寶的總集。

董承濂即以八吉祥寶物之一的勝利幢為創作因子，勝利幢原為古代首領領軍的圓柱形軍旗，演變為佛教吉祥物，用來抵禦所有的煩惱魔軍，戰勝煩惱，獲得究竟解脫之道。

因而作品的場域散發宗教般的莊嚴感，令人身心安歇，洗去凡塵的煩憂。董承濂深深察覺，在經歷三年的 COVID-19 後，許多生命驟然離世，人世間的聚散離合，生命的不確定性，開啓他探索生與死的生命課題，因而結合八吉祥的象徵意義創作，他希望觀者通過他的作品，能在變幻莫測的無常世界中，找到內在的平靜與自由。

董承濂於西元 2020 年開啓「八十八吉祥」計畫，一位慈悲為懷的創作者，他的裝置作品構築了一個神性的空間，召喚



董承濂 〈八十八吉祥之頓悟勝利幢〉。

觀者的感知，與之會通，作品內蘊安魂的力量，療癒人心，董承濂這件作品與佛法水乳交融，悅音悠悠流動，是一種美學的昇華，讓身處娑婆世界中的現代人，獲得救贖的力量。

蔡漁，漢字珍寶藝術

漢字作為一種文化符號，歷經幾千年而不墜，當代世界華人對於漢字藝術的創意表現已十分多元，例如漢字動畫、文字裝置、漢字舞蹈，漢字表演等等。

然而當古老的漢字與時尚的珠寶相遇，猶如枯木逢春，便誕生「漢字時尚珠寶」。珍貴的珠寶不但被賦予了文化意涵，漢字也脫胎換骨，被注入新生命力，從古典傾頹的優雅文字，化為新穎、亮麗的文字珍寶。

人稱「安平才女」的蔡漁，早年拜師名書法家朱玖瑩，又向國畫家蔣承贊習水墨畫。西元 1981 年於新加坡畫展展出長達 15 公尺的巨幅梅花，被譽為「畫梅聖手」。西元 1983 年後陸續遊學歐洲各國，鑽研文字之美，尤其對於距今三千餘年，契刻於龜骨或獸骨的殷商甲骨文，最為深入。

自古以來東方對文字的無限想像力，經過實用與藝術的結合，隨著朝代的更迭，文字不斷流變，形成篆、隸、草、行、楷等書體，歷代書法家含蘊個人性靈的筆法與線條書寫，衍生出無數優秀的書法作品。

蔡漁以她流暢的筆墨線條結合色彩，創作含蘊東方美學的文字畫，又於瓷土上繪製瓷板文字畫，最終獨創甲骨文與珠寶共構的「漢字珍寶」藝術，是文字與設計結合的漢字藝術，以珍貴的寶石呈現。



蔡漁〈美夢成真〉翠玉、黃寶石、紅寶石、黃碧璽、祖母綠。

為尋根溯源探索古文字之美，蔡漁探訪甲骨文出土的重鎮，河南安陽殷墟博物館，又深入內蒙古赤峰紅山博物館，了解紅山文化，也到雲南麗江納西族探討東巴文，又探觸摩些文、女書等少數民族的奇異文字。

文字對她來說，宛如精靈，一筆一畫都充滿生鮮的能量。在她的精心構思與設計下，文字在她手上華麗轉身，靈動的線條，蘊含飛躍的生命，尤其甲骨文象形文字的意象更是栩栩如生地在珠寶上迸放。

例如〈交響曲〉，文字從甲骨文、金文與小篆的文字造型為創意發想，中間鑲嵌大珍珠，白金打造的珍寶，在以釘古珠

的技術鑲嵌 200 多顆天然鑽石，如花盛開的造型，有著四瓣反轉的葉片，下方垂露長短不一相交的螺旋形藤蔓與漫生的迴旋線條，又猶如交響曲的旋律，蕩漾自如。

又如〈找回禮義廉恥〉，四字以東方龍為造型，以紅山出土的 C 型龍為代表，同時輝映甲骨文「回」，峰迴路轉的意涵，珍寶上鑲有祖母綠、綠松石，紅珊瑚、藍寶石等。再如〈美夢成真〉，「夢」字以甲骨文與小篆的形聲、會意字為發想，字形的下方有如一個人睡於床榻，上方是凸出大眼睛上的瞳孔。鑲嵌翠玉、祖母綠、紅寶石、黃寶石等珍寶，既有豐富的文字意涵，又有別出心裁的藝術性，寶石的熠熠生輝，在精工的打磨下，締造了無以倫比的漢字珍寶藝術。

〈孕育〉，「孕」字以甲骨文的象形、形聲、會意為發想，女人橢圓形的孕肚，孕育生命，鑲嵌拓帕石、紅寶石、藍寶石、祖母綠、黃碧璽而成的珍寶，水藍色的拓帕石，晶瑩的透明感，似可窺見母體的胚胎。〈孕育〉在簡潔的金屬曲線中，透過光燦的寶石展現有力的柔軟。

蔡漁行旅世界六十個國家，最終發現將東方上古文字的奧妙造型，鑲嵌天然的各色寶石，創造出瑰麗的珍寶，是她今生的大願。她既打造出獨樹一格的漢字珍寶藝術，也傳播了漢字文化，殊為難得。

徐永進 旺來、大吉、好彩頭、事事如意

徐永進的〈旺來、大吉，好彩頭、事事如意〉（西元 1992 年），四件一組，一顆鳳梨、兩顆柑橘、三顆蘿蔔、四顆柿子，又題上相應的民間吉祥語，猷勁圓柔的線條，書畫並茂。歡欣鼓舞慶團圓，除舊佈新以年節供物，敬天謝地，圓弧的造型象徵新的一年事事圓滿，國泰民安。

中國的儒釋道思想，其實就是生命的圓融、和諧。儒家追求人與人之間的和諧，道家注重人與自然的和諧，佛家強調人與慈、悲、喜、捨「四無量心」的和諧。🙏



徐永進〈旺來、大吉，好彩頭、事事如意〉（西元 1992 年）水墨、書法。

金蛇呈祥 天燈祈福

文、圖 / 編輯部





放天燈是每年元宵節十分地區的特殊民俗。

「天燈」又可以稱為「孔明燈」，相傳源自中國四川平樂古鎮，三國時代諸葛亮的發明，天燈也被認為是熱氣球的始祖，起初是為了傳遞訊息之用，但目前通常則被當成節慶祈福許願的工具，象徵收穫的成功和幸福每一年。

早期先民開墾需要勞力，農業社會中重男輕女的觀念根深蒂固，所以男丁是勞力與生產力的代名詞。昔日娶媳婦就是為了『添丁』來增加勞力，所以都會在廟宇中祈福放天燈，並在天燈上寫上『早生貴子』、『五穀豐收』之類的祈福吉祥語，『天燈』以臺語口語相傳中音與『添丁』相似，『天燈』在口語上也有『天頂的燈』之意。

早年於前清年間平溪、十分地區鬧過土匪，由於地處山區，所以村民都向山中逃過，等待土匪走後，留守在村中的人，



台電公司參與新北市政府的天燈節活動多年，讓天燈文化能夠延續並推廣到國外。

就在夜間施放天燈做為信號告知山上避難的村民，可以下山回家了，也藉此種方式向村民報平安。由山上避難回家的日子就是農曆正月十五也就是「元宵節」，從此以後每年的元宵節，十分地區的村民便會施放天燈來慶祝，並且向鄰村的村民互報平安，久而久之，放天燈就變成每年元宵節十分地區的特殊民俗，而天燈文化在平溪、十分一代流傳了一兩百年歷史之久。

新北市平溪區自 1990 年代重新恢復了放天燈的儀式，後來施放天燈成為遠近馳名的商業活動，甚至有專門生產天燈的廠商，許多旅遊景點每天晚上都提供放天燈的活動。根據民國 101 年訂定的《新北市天燈施放管理辦法》，平溪菁桐一帶，是政府特許的天燈施放區，另外包括天燈

的大小、使用的燃油，也都有規定。可不能買了天燈之後，回家任意施放天燈，這樣不僅危險更會觸犯法規。

一年一度 新北市平溪天燈節

「2025 新北市平溪天燈節」將於 2 月「燈」場，屆時將展現百盞天燈齊飛的壯觀美景，為邀請大家到天溪感受「天燈祈福 蛇福泰吉」的新北魅力。由新北市政府、新北市政府觀光旅遊局與台灣電力公司共同合作舉辦的「2025 新北市平溪天燈節」活動，將分兩梯次進行。

2/8（六）由平溪打頭陣，將在平溪國中舉行「金蛇呈祥 好運蛇進來」放天燈活動；2/12（三）元宵節當天，則是在十分廣場舉行「金蛇傳愛 光耀新北」活動。

新北市平溪天燈節不僅獲 CNN、Discovery、國家地理雜誌、讀者文摘的推薦，還榮獲巴黎設計獎及美國泰坦創新白金獎，今年因應農曆蛇年，除設計蛇年造型主燈外，今年還首次結合天燈施放與光雕秀—「好運蛇進來」天燈蛇影，精彩光雕表演將於震撼登場。2/8(六)平溪國中還有來自 16 個國家共 60 名交換學生所組成之「國際天燈先鋒團」至平溪施放天燈，代表各國一同在新北市平溪天燈節祈求世界和平；2/12(三)十分廣場則有「蛇年雙心主燈」，隨著兩顆蛇形天燈緩緩飛上天際，在夜空中形成浪漫雙心主燈，呼應即將到來的西洋情人節，給遊客滿滿的愛與祝福！

為邀請遊客一起感受全球必遊清單並參與世界級的魅力，新北市政府觀光旅遊

十分地區是天燈的源起處，老街的廟宇也掛滿燈籠及大型天燈吸引遊客。



局特別邀請啦啦隊女神「李多慧」為今年天燈的活動代言人，而不同以往，今年天燈節不僅有蛇形天燈，還有光雕秀等，展現不同的天燈魅力！

今日起「平溪天燈 X 不斷電祈福」邀請眾人一同在活動官網寫下「天燈祈願」為世界祈福，活動兩日將於菁桐天燈館媒體牆上播放來自世界各地的願望，凝聚眾人意志一起不斷電祈福！今年主辦單位，還規劃了「699 體驗遊」行程，民衆可透過官網報名，在專業導遊帶領下進入菁桐日式宿舍群、觀音巖步道和望古瀑布等秘境探險，還可體驗趣味 DIY 手作！欲參與活動日的天燈施放——「蛇年天燈預約」，將採限量開放部分名額，即日起即可透過活動官網預約天燈施放，成功預約後別忘了於活動當日至現場兌換預約，還可獲得限定好禮！

觀光與環境的永續循環

天天燈節活動後，山林需要休息，今年新北市政府觀光旅遊局攜手新北市山岳協會，選定天燈釋放後的周日為平溪、十分地區進行淨山活動，由知名百岳達人吳雲天和崔祖錫的帶領，淨山人員前往平溪山林間深訪，學習與生態環境共存，創造環境永續。讓觀光活動與山林存續，達到最適平衡。🌿



新年

小撇步

手機增健康

開啟「最佳化電池充電」、
「電池最佳化」模式



儘量避免
使用快充

快充雖然充電
速度快，但也容易
使手機升溫，導致
電池受到高溫影響



注意手機溫度
及環境溫度

最適合手機的溫度
為0至35度間，
其中又以16至22度，
能夠讓手機
運作最順利喔！



不要用到
低電量再充電

不要低於30%或20%
再充電，
否則可能會造成
電池過度放電，
影響電池內部電壓。



田園頌歌

文、圖 / 林藝



清晨，老婦騎著機車，後座載了一個塑膠箱，放置著瓶裝水和工具在貓山附近巡視田園，隨後蹲在一堆草叢旁工作，我刻意問她在做什麼？她回頭笑著說：「拔野菜呀！」

這個年頭田園裡幾乎看不見牛和牛車，我們這一代歷經耕作全面機械化，甚至已朝向無人機的科技發展，堪稱是千百年來短時間內變遷最迅速、最激烈的時期。

我喜歡描繪人與土地的關係，田野中的工具改變，取而代之是農人們對機車的依賴，同時有更多時間從事其他農作，也許不變的田園頌歌，依舊是日出而作的人文景觀吧。

牧羊人

文、圖 / 林藝



半山腰上有座工寮，兩側以鐵皮、木板搭蓋的高腳羊舍，幾隻大小羊在地板上努力地嚼著樹葉，不時還發出咩咩的叫聲。

上次來工寮時，空蕩蕩地未見人影，這次在半途中碰上一輛上山的小貨車，後座載著大網銀合歡葉，在交會時帥氣的司機還友善地點點頭，沒料到他就是羊舍的主人。我們閒聊著，牧羊人溫柔地拍著羊說，早期都把羊放到山區自行吃草，傍晚牠們就會回來，但是偶而遇上部落族人帶著狗上山，羊會被狗咬傷。

不僅如此，山區的獼猴和黃喉貂都會刁弄小羊，常常被咬死，因而羊舍外圍現在都圍上鐵絲網。他說，一直待在部落作農，沒有出外工作，以前種鳳梨，現在肥料、油錢都漲，若碰上滯銷，連本錢都拿不回來，養羊只要每天早晚帶著葉子來餵，「山上銀合歡葉多的是，又不用錢。」

我回頭看，牧羊人擁有一副深邃的眼窩，眼神露出一絲欣慰，我跟他說：「你年輕時一定很帥！」牧羊人笑起來更迷人了。

職場人生 何不來點正能量

文 / 張靜安 圖 / 編輯部



高度共鳴～《每天上班總是累得要死》超寫實打工人生

身為社會中堅、家庭支柱的上班族，每天睜開眼叫醒你的或許不是夢想，而是堆積如山做不完的工作，但看看繳費帳單，是否還是得乖乖去上班？

你也自認為是無奈的三明治世代嗎？朝九晚五的枯燥生活，當然曾經有過夢想，希望能在職場上大展身手，但還是把自己分內事做好早點回家來得實際。內心累積了無數的負能量，漸漸的把你眼中的光彩給變得黯淡。

《每天上班總是累得要死》電影日原文本是《私はいったい、何と っているのか》直譯意思為「我到底是在跟什麼奮鬥」，由安田顯(やすだけん)、小池榮子

(こいけ えいこ)等演員演出，用搞笑又溫馨的生活故事，療癒自認「社畜」一族的上班族。安田飾演在量販店工作的中年上班族伊澤春男(いさわはるお)，在超市當了十五年主任卻一直無法升遷，被網綁在店長的依賴裡：「春男就是我們這家店的指揮塔！」。

即便是在休假日也常被店長「call out」，在兒子比賽的日子中「拋家棄子」奔回去處理工作。如此努力燃燒自己，仍沒有成就，自問：究竟為何而努力？

在現代社會裡，上班族常得忍受著長時間工作和高壓的生活。每日於理想與現實間掙扎，在家人與同事之間的拉扯僅是生活的旋律，長此以往該如何為自己適時打打氣，補充正能量。



2024「職場幸福指數」五年新低 求職網：57%上班族打卡完再加班

求職網日前進行「龍年社畜心聲與職場幸福指數調查」，調查結果發現，上班族衡量每天「實際投入」工作的時間，平均達9.6小時；自認「日工時」達「高爆肝」風險的「12小時（含）以上」達15%。因此，有64%的上班族擔心自己會「過勞」，甚至因此「考慮離職」。

但想要縮短工時似乎不容易，受訪者回顧職涯，有56.6%曾經被上司要求「先打下班卡，再繼續加班」；也有61.3%曾經有過「熬夜通宵加班」。

即使想利用下班時間，或者放假時好好調整作息、恢復健康，似乎也不太容易。本次調查也顯示，有高達83%的上班族，曾經在下班後或放假時，把公事帶回家處理。甚至有62.8%的受訪者，曾經有過在休假時，還要回公司處理公務的經驗。

工時長又常加班，高達55.8%的勞工認為，目前的身心狀況並「不健康」。若將個人名下資產價值，減掉所有負債，衡量目前個人「財富狀況」，結果有31%目前處於「負債大於資產」的窘境，需要「舉債度日」。另69%的勞工朋友，雖屬於「資產大於或等於負債」，而且平均「總財富」的淨值為33.9萬元，卻略低於去年的34.7萬元。





除了擔心「中產階級」逐漸陷落，加上低薪、凍薪又負債的生活，導致越來越多人出現「隱性貧窮」窘境：雖然維持基本生活不成問題，卻沒有多餘的金錢與時間去消費，還有通膨壓力攪局，進一步惡化財務狀況，恐怕將持續衝擊臺灣的內需經濟。

員工愈快樂，企業愈成功

有過往員工的幸福快樂狀態，通常被定調為「個人議題」，但現在企業必須更加重視員工的幸福指數。獵頭公司歸納出三個主要理由：為了更好的生產力與績效；為了大幅降低企業營運成本；為了更有效吸引並留任頂尖人才。

《哈佛商業評論》指出，當員工身處

健康正向的職場文化中，感受到自己被尊重與被關心時，便能夠展現出更好的績效與凝聚力。

麻省理工管理學院 (MIT Sloan School of Management) 客座副教授珊妮普·湯恩 (Zeynep Ton) 也發現，提供好的工作條件，儘管花費較高的勞動成本，卻能收穫更高的營運回報——快樂的員工是企業最好的品牌大使，不只能提供客戶更好的服務，也能帶給投資者優渥回報。

當員工長期處於壓力、倦怠與憂鬱的身心健康危機之中，不只影響個人的生活與工作表現，企業也必須付出高額的代價。

美國市調公司蓋洛普 (Gallup) 統計，全球因員工倦怠而導致的營業額和生產力損失成本高達 3,220 億美元（約合新



臺幣 9.9 兆元)；根據麥肯錫 (McKinsey & Company) 的數據，美國雇主每年因員工壓力過大而支付的醫療保健費用也高達 2,000 億美元（約合新臺幣 6.1 兆元），而其中 75% 的都是可事先預防調整的狀況。

有鑒於此，近年來包含 Google、IKEA 等知名企業都在近 3 年間增設了「快樂長」（Chief Happiness Officer, CHO）職位，目前在 LinkedIn 上類似職位已超過數千個。

關照員工的幸福與快樂，在大缺工時代更為重要，當公司對外展現支持員工發展工作與生活平衡時，就能吸引更多的人才加入。

企業健康服務平台調查發現，高達 83% 的員工認為他們的幸福與薪水一樣重要；如果雇主更關注員工的幸福，85% 的員工更有可能留在他們的崗位上。

幸福指數造就有競爭力的企業

工作者要能總是遇到積極、鼓舞人心的管理者或許並不容易。除了主管的支持外，個人若能培養一些讓自己變得快樂的思維與習慣，也是能有效減少工作壓力，提升整體幸福感的自我管理方式。

蓋洛普《2022 年全球工作場所報告》發現，全球員工的不快樂指數在 2022 年攀升到十二年來的歷史高點，近五成（44%）

的人每天都感受到巨大的壓力，60% 的人在工作中感受到情緒疏離，無法全心投入工作。

許多雇主可能會此感到不解：公司明明已經提供了優渥薪資、彈性工時、健康保險、生育與托兒津貼，甚至還有各式各樣的正念、瑜伽等身心健康課程，為什麼員工並沒有變得更開心，反而愈來愈不快樂？蓋洛普進一步探究，發現工作時間、地點，或是工作與生活的平衡，雖然與員工的滿意度有關，但這還不是全部的影響因子。因為員工不論是在家、在公司、每週工作 30 小時，或是每週工作 60 小時，都會不開心。

真正重要的，其實是他們在這份工作中的體驗和感受，包含工作待遇的公平性、

職場人際關係、工作量與時間壓力，以及向上溝通是否順暢無礙等。

「在哪裡倒下，就先在那裡停一停」心理學家 14 個提升正能量技巧

另外，在國內知名網站主題性系列分享中，談及尋找快樂動力，為自己裝載正能量的秘技中，分享了美國心理學家總結出來的十四個方法：

1. 不管這件事有多小，都請你尋找能帶給你快樂的動力

什麼會讓你感到幸福？例如：有一首總是讓你跳舞的歌？或者與狗一起玩，總是讓你精神振奮。試著嘗試不同新事物，





找到能讓你快樂的事情。臨床心理學家埃里奧利沃夫（Erin Olivo）博士說：「每個人都必須弄清楚使自己快樂，愛或興奮的原因，一旦知道這些誘因，就可以積極尋找這些方法。」

2. 保持感激之情

在西元 2003 年《人格與社會心理學雜誌》上發表的三項相關研究中，研究人員可以通過多種方式使人變得更加積極，科學家得出的結論是，感恩不應該只保留在 11 月的第四個星期四（感恩節）。記錄感謝日記就像每天晚上花幾分鐘寫下心存感激的三件事一樣容易。這種做法不僅會鼓勵你欣賞生活中的積極時刻，而且還將開始關注你一整天都感激的事情。

3. 為別人做點事

「“善待自己”的心態沒有錯，但是如果你想要更長久地感到快樂，最好採用“善待他人”的心態。」當你正在為他人做貢獻或服務他人時，比起為自己做事，產生的多巴胺 (dopamine)，會令快樂感更持久。

4. 冥想打坐

冥想練習還可以幫助你集中精力，這意味著你可以選擇整體上著重於一種體驗，而不是僅僅關注負面因素。

5. 接受世界是混亂的

儘管已經安排好計劃，但有些事情是你無法控制的。一旦接受了這一點，就可

以花費更少的時間，希望你可以改變一些無法解決的混亂事物。雖然無法控制世界，但是你可以選擇在力所能及的範圍，為自己採取適當的安全預防措施。

6. 走進大自然

英國西元 2019 年發表在《科學報告 (Scientific Reports)》上的一項研究發現，每週在戶外度過兩個小時有助於身體和精神健康，即使在公園裡輕鬆散步也能達到目的。

7. 不要陷入負面偏見

Olivo 表示「大腦的建立是為了保持生命，這意味著它可以不斷地掃描環境，以及尋找可能出問題或可能造成傷害的一切事物。」這也意味著，大腦傾向於將注意

力集中在消極上，而不是積極上，這被稱為「負偏見」，盡可能讓自己警覺這些狀態，並從中抽離保持身心安頓。

8. 寫一封感謝信

在生活中肯定有那些你可能從未告訴過他們你對他們有多感恩的人。通過寫一封感謝信，表達你對他們的謝意，這將對雙方的生活有更好的幫助。

9. 負責自己的情緒

要成為樂觀的人，可以控制所有事情、如何應對、面對問題的反應該如何。

10. 運動、正確飲食和充足睡眠

保持好的生活習慣，隨著時間一點一滴，會不知不覺產生積極的感覺。



11. 逆來順受

行為本身會向大腦發送信號，幫助平息你可能遇到的負面想法，並釋放那些感覺良好的神經遞質（如多巴胺），從而帶來溫暖和平靜。

12. 遇到負面影響時

無論在生活中採用了哪些技巧，都無法保證在未來不會遇到任何困難。但如果你能一起經歷消極和積極的情緒，這種平衡可以幫助你提供更多處理的能力。

13. 準備好鼓舞人心的口訣

當你遇到挫折時，成為自己的啦啦隊，這將幫助你更順利度過難關。。

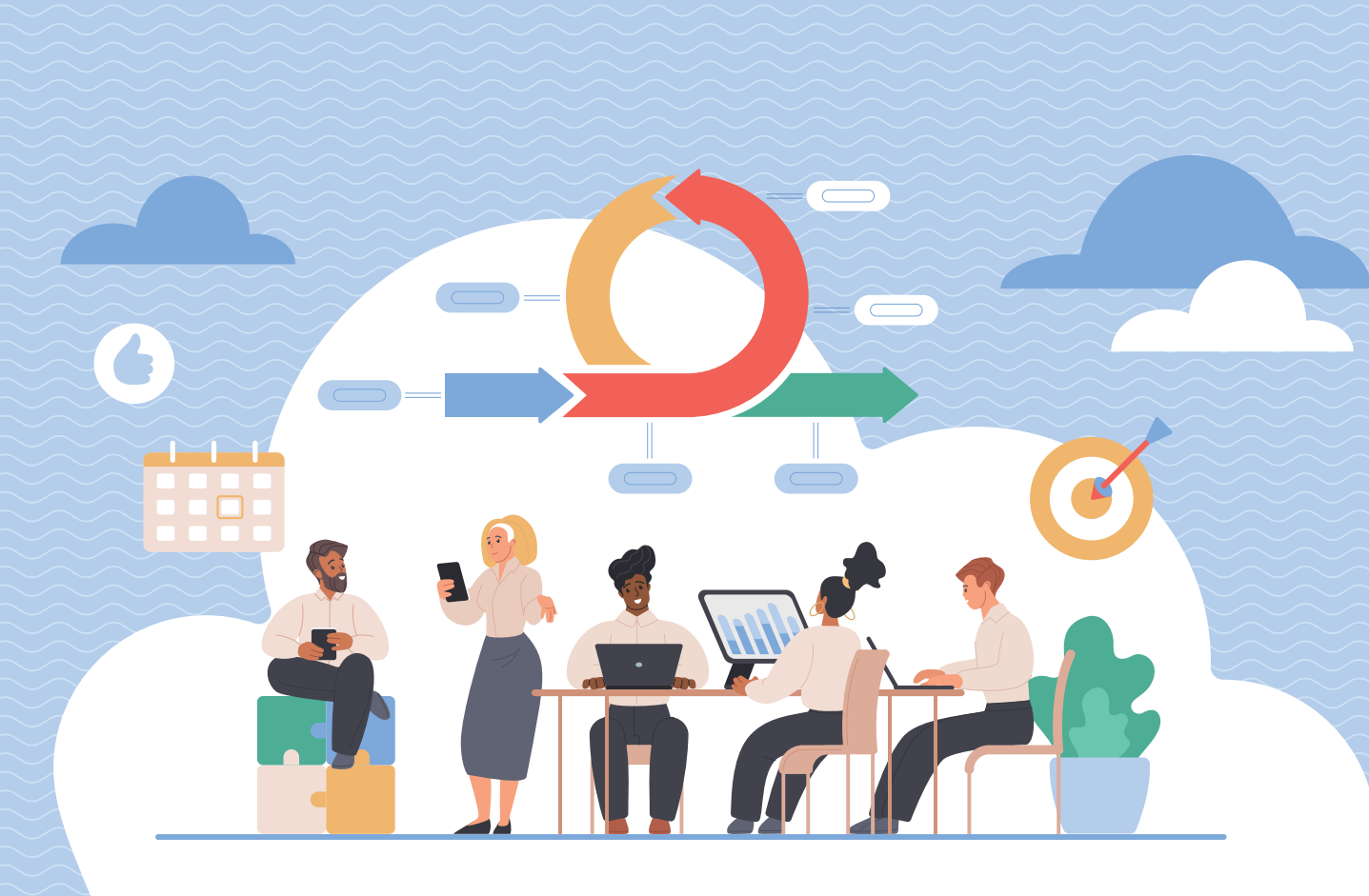
14. 記得這是一場旅行

成為一個積極的人不只是一夜之間發生的事情。畢竟，你是正在嘗試重新改變大腦的自然本能。

取得職場幸福感 首先工作與生活要平衡

勞動部勞動力發展署【2024 幸福職場大調查】，目前有工作的受訪者中，有 39.4% 對工作的感受程度是幸福的，包含 10.4% 的非常幸福，以及 29.0% 的有點幸福。並且受訪者認為一個幸福的職場應該帶來的首要好處為「工作與生活取得平衡」，比例高達 73.7%。





工作通常占據了日常生活的大部分時間，所以在工作之餘獲得充足的休息，將有助於提升工作效率及生產力，在工作與生活之間取得平衡，長期下來保持個人的心理與身體健康。

回到《每天上班總是累得要死》電影的主人翁伊澤春男的日常，儘管工作繁重，但當見到家人和樂融融的面貌時，再加上同事那信任的眼神，都讓春男深信自己可以再努力一些。寫實的角色設定，電影畫面特意讓觀眾看完後停下腳步看看捷運裡的上班族；下班後吃著晚餐，讓眼睛離開

手機，想著家裡的丈夫或是爸爸，發現身邊有很多伊澤春男，或是說我們都是伊澤春男。

但每個上班族在身陷低潮時一定需要一個避風港灣，能夠為自己帶來正能量，好面對下一次的挫折與困難，更讓占據自己人生大半比例的職場生涯產生再生的力量，向前繼續。最近令你感到快樂的一件事是什麼？試著把它寫下來，把快樂情緒傳染給你的家人與朋友吧，並且在工作中找到意義，正面思考培養職場上的幸福感。



你好，我好，大家共好 帶孩子參與社會

文 / 海笑 圖 / 編輯部



α 世代孩子思維

現在的孩子，說來矛盾，有的大人說，現在的孩子，越來越關心自己的生活、自己的利益，所以凡事只為「自己」著想；現在的孩子，特別有想法，比起過去的我们，確實出現許多擁有自我意識的個體——這是千真萬確的。

不過，這麼說，似乎也不是完全正確的；我發現，現在的孩子，因為擁有自己的想法，所以更想把這些想法表現出來，無論在社群媒體上展現，或是實際於社會行動上展現，都讓我們看到與過去的自己、我們，有很大的差異。

這就是現今孩子，是「α 世代」（英語：Generation Alpha），又譯阿法世代、Alpha 世代，是繼 Z 世代之後的人口群體。α 世代的他們除了追求自我、希冀過著美好的生活，但同時也不僅侷限於自己的人生，同時更希望可以關心整體的社會，讓台灣的面貌變得更好。這麼說來，這是一個很奇特的現象，但是，我樂觀地看待這件事，也期待我們的孩子，能夠創造一個比此刻更好的環境，為自己、為將來、為我們下一代。





自動好—你好、我好、大家共好

這樣的體現，我覺得可以從我們目前所接觸到的教育開始說起。從 108 年開始，台灣教育便大力著墨於「新課綱」，在這個課程綱要中，提及了「自發、互動、共好」。所謂的「自發」，就是希望孩子可以自動自發、自律、自主行動與自主學習；套用在這個時間點，平板、載具、各種資訊媒體崛起，孩子將很容易理解，這些「自發」的意涵，並且相信，如果好好善用科技媒體來「自發」學習，將能為自己開創不一樣的生活。

那麼，什麼「互動」呢？它需要先奠基在「自發」的行為上。當一個孩子，它可以明瞭自己的特點、人格特質、自我價值時，他將比較容易進一步和他人相處；這種相處的歷程，我們稱之為「互動」。別小看「互動」，它不僅僅是和人聊天、交往而已，它包括了許多的元素，例如，和別人聊天時，可以怎麼有禮貌的回應；和別人意見不合的時候，可以怎麼接納、包容；在聆聽別人的心事、故事時，可以怎麼同理、關心他人的立場…；這些都是互動，是一種人與人的修為，是一種人與人之間情感的創造、連結與維持。



有了「互動」之後，我們開始關心起孩子該怎麼和多一點的人相處，於是產生了「共好」。*互動*，傾向於三、五人之間的鏈結關係，而共好，則將團體、人數、行為、樣貌再次擴大，可以說是一個班級、一個社群、一個社會。這樣大型互動模式，遠遠比兩三人的*互動*，遠遠來得複雜多了，這也是為什麼我們常說，我們的社會像是一個「多元文化」的大熔爐一般；因為多元，所以我們更需要透過智慧，審慎地和別人相處，因為稍有合作不悅時，可能會

連動到整個團體，更甚者，可能造成不安、困擾、危機；因此，共好所營造出來的社會面向，是孩子學習的最終極目標。

自、動、好——你好，我好，大家都好，這是在教育界服務二十年時，希望帶給孩子與家長的觀念。

參與社會，打開孩子的真實性格

人，是群居的動物，很多事情是需要你、我、他互相來維持的，所以很難離群索居，獨自過活。在還沒有進入團體合作





的腦力時代之前，大家是拼了命地靠蠻力搶奪土地、靠勞力與體力來過活，甚至到了現代，仍有一些國家是靠武力來競爭的。如果把每個列強都視為單獨的個體單位，不難發現，大家都是為著個體的利益，來占領、侵略對方。然而，現在的時代不一樣了，我們希望不要用掠奪的角度來看待，而是可以靠智慧來營造人生，正所謂從紅海，轉向藍海，創造更多有價值與和平的社會。

讓孩子參與社會，看似一個遙不可及的遠程目標，看似很社會化、成人化的名詞，事實上，它可以簡化成每個孩子都能理解且容易接觸的語言，其實，縮小範圍來看，它就是我們常說的，「孩子要關心

社會」，它可以在家庭中奠基，在校園裡深化，在社會上實踐。

我曾帶過一位國中寫作營的孩子，從寫作內容來判斷，這位孩子應是一個極為悲觀的人，因為不少寫作題材都和哭泣、悲傷、埋怨有關，或許是青春期的孩子吧，總愛為賦新詞強說愁；我問了他怎麼了，他不太跟我說，也因緣際會，在一次營隊結束後，我遇到了他的母親，母親說，「國中生嘛！多愁善感，想獨立成人，但又還沒到那種階段…」。我跟他的母親說，我從他的個性，可以看出他有些不快樂，因為他常將自己關在教室裡，心事也鎖在內心，不太與人交談，也不願意找相信的人傾訴。長期下來，可能會有些問題。

我跟母親說，可以試著帶孩子接觸人群，讓孩子知道，怎麼和別人互動、相處；在互動與相處的過程中，難免會說到話、與別人合作、聆聽別人、也說說自己，這都是一種刺激與學習。不久後，也剛好還是暑假，母親聽從我的建議，帶著他到圖書館先嘗試做一個星期的圖書館義工，沒想到，他的性格竟完全改變了。他在整理圖書、協助借還書、指引讀者、幫忙開設講座等過程中變得更加成熟，整個人脫胎換骨，因為他在這些服務他人的過程中，感受到「愛」；感受到，原來，付出也是一種

幸福。原本只想嘗試一個星期的義工，沒想到，一直從事至今，掐指一算，大概也一年多了。他的寫作內容也變得愈來愈正向，而且不僅僅是寫作，他的人格、個性，有了大幅度的轉變，與當初我所看到的他，簡直是判若兩人。

我相這就是社會參與帶來的正面影響。我再次遇到了那位孩子，國三了，我問他快樂嗎？他說，他很快樂；甚至說，如果不要考試，可以一直在圖書館當義工，該有多好呀！

不僅如此，我也發現，喜歡從事社會參與的人，往往是開朗且樂於分享，





並具備「斜槓」能力。我做過一份非正式的研究，觀察到樂於參與社會的人，幾乎都是自發性的，性格也比較樂觀開朗、善於人際溝通，而且很多人雖然從事甲工作，但參與的社會事務卻是乙，且依舊能做到盡善盡美，個個都是「跨域」人才。

和孩子一起社會參與

社會參與的精神，來自於人與人、人與土地的連結，是一個由己身擴展至他者的人際關係延伸，能在社會參與的環節中表現自我，也才有可能成就功業。

從大學時代開始，我就積極參與社

會活動，當時，總覺得，應該不要僅把視角放在課業與社團，而是可以真切地留意學校外所發生的事。當時，身處花蓮，二十年前的花蓮，老實說，社會活動不多，能見度也不如西部城市，然而，每一次的參與，也都能讓我感受到這股力量的巨大與衝擊。畢業後，我帶著同樣的熱情與精神，持續於教育界推動。在擔任教職時，我便積極帶領班上的孩子參與各式各樣的校外活動，例如，社區淨灘、公家機關參訪、資源回收環保體驗、老人關懷行動、藝文展演欣賞等。這些都是課本學不到的東西，卻是孩子求學時，





最無法抹滅的記憶與學習。

或許有人說，做這些事，考試又不會考，對升學又沒幫助，為什麼要推動這個？更有一些人會說，現在當老師壓力很大，萬一帶孩子出去，出了一些狀況，不就得承擔許多責任嗎？雖然我曾經有這些考量，但秉持著這些對孩子有益，我也就如履薄冰地做了這些，這些都是義務性質，但卻是孩子需要學習的能力，也是重要的無形精神。

因為個性使然，從大學開始，我就是一個喜歡參與社會活動的人，舉凡社區活動、社團課程、議題宣導、街頭遊行，

簡單來說，我喜歡從社會層面來關心台灣此時此刻的脈動。雖然勞累，但看著身邊一群為社會付出的人，我心中的血脈也不禁沸騰了起來；也因著這樣的熱衷，常有人覺得，孩子還小，怎麼可能對社會做出具體貢獻？其實，就算孩子還沒有參與社會活動的某些權利，但從他們幼小的眼光看出去，卻可以更全面地檢視社會目前所欠缺的。例如，孩子會說，為什麼社區沒有遊樂設施？為什麼表演活動都是大人致詞？為什麼社區公告的文宣我們都看不懂？……這些覺知，都是參與社會的種子，因為他們意識到，自己的言行能讓社會進

步，而這就是社會參與的重要內涵。

而當孩子漸漸長大，他的行為舉止也將因此更加成熟，能夠去包容、接納、尊重、同理社會的種種面向。比方說，孩子會發現，公園中的遊樂設施壞掉了，他會思考，可以和哪一個單位聯絡？比方說，看到現在詐騙手法越來越猖狂，孩子會想辦法怎麼去解決這些問題？當孩子看到現在有越來越多老人、高齡的問題時，孩子會慢慢去關心高齡化、長照的議題。當孩子看到越來越多新住民和新一代時，孩子會想辦法更去瞭解他們……。這些就是一種學習。

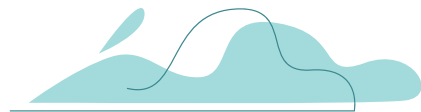
和人群接觸，打開多元視角

就我長期的觀察與接觸而言，我發現，關心社會議題的人，他的思緒是比較多元、比較成熟、比較能聆聽與包容不同聲音，甚至比一般的人更有行動力。社會參與，其實就是培養一個更成熟的人，讓他看見社會上的問題，進而規劃、思考、行動、省思。他們常常會在第一時間，就立下自己的想法，就算做錯了，也無所謂，期待下一次能更好。他們大多不抱怨，而是選擇自省；不批評，而是選擇寬容共處。

有時候，我總會跟家長們說，孩子們需要的就是這樣的經驗；就算他們對政治、







經濟、社會瞭解不多，哪怕是一知半解，但多參與活動、課程、社團，就是一種很美好的經驗。例如，參加捐贈發票的相關活動，便能知道租稅、經濟、助人方面的知識；多和在地人聊天，就會了解社區的故事；多關懷長輩，就能培養人道、生命教育的精神…；而這些，都是在課本中學不到的寶貴經驗。也因此，我們常常說，「離開課本與教室之外，才是真正的學習」，這句話一點也不假，它成了我常跟孩子、家長分享的一句話。

除了貢獻於社會之外，我覺得帶孩子從事社會參與，更可貴的地方是在於當孩子們參與這些活動時，勢必要和人群接觸；從自己好、你好、我好的小範圍開始，孩子要學習大範圍的共好，這些能力，包括了如何建立起友誼關係、如何和他人聯絡、展現友好，甚至把這種精神，拓展到

國外，結交外國朋友、認識自己與他國的文化、認識整個大千世界，放眼自己的國際觀…，如此一來，我們將發現，孩子的世界，變得更廣袤了，他可以胸懷天下，打開自己的視野，也打開自己的世界。

循序漸進培養和諧共好

從你好到共好的過程，是一個循序漸進、是一個需要學習、不斷反思、充實的過程，它不是與生俱來就擁有的能力，而是需要不斷行動、在行動中看見自我的價值。這些價值，含括了思想、人際、心理，乃至大腦的活化、文化的傳承、社會的進步與國家的發展。我總是鼓勵孩子，如果可以，不妨慢慢先約束好自己，再進而展現友好能力，展現良好的應對進退與人際手腕，而最終，就是實現自我，投入社會。🌱



天山下的北疆 壯麗風情與多元人文美

文、圖 / Na'U

新疆地形錯落相間著高山與盆地，造就了冰峰與沙洲共存、
瀚海與綠洲為鄰的迥異自然景觀。



新疆地形以「三山夾兩盆」錯落相間，著高山與盆地，造就了冰峰與沙洲共存、瀚海與綠洲為鄰，此般迥異自然景觀無違和的並存奇景。

而被天山隔開的北新疆與南新疆在地理環境、民族分布和經濟活動上有著顯著差異。北疆高山草原遍布，水資源豐富、四季分明偏涼爽，適合農牧業發展，主要民族有哈薩克族、蒙古族、漢族等；南疆水資源缺乏，主要是沙漠地形，維吾爾族居多，因此伊斯蘭教文化影響深厚，傳統習俗和節慶活動也特別豐富。

近年來，新疆的旅遊熱度顯著上升，除了自然景觀與歷史文化豐富迷人之外，官方政策支持讓基礎設施大幅改善亦為主因。此外，《我的阿勒泰》這部戲劇熱映，

更燒火了北疆的觀光熱度。北疆著名風景區無所不見馬伊琍、于適、周依然等主要角色的相關劇照與宣傳，而戲劇改編原著的散文作家李娟一系列相關書籍，也出現在酒店大廳，足見北疆旅遊魅力之強烈磁吸力。

童話邊城布爾津 歷史交織美食的異國風情

位在西伯利亞邊境、阿勒泰地區的布爾津，座落在額爾齊斯河與布爾津河交匯的地帶。這裡曾是西漢時期西匈奴的游牧地，歷史悠久而文化底蘊深厚，很難想像這座城市距離俄羅斯戰鬥民族最近的邊界只有 150 公里左右。

坐落於壯麗的天山腳下，布爾津周圍環繞著青山綠水，城內有許多公園和綠地，筆直街道種植成排的行道樹，很舒服愜意的城市空間規劃。這裡是多民族聚居之處，因此建築風格融合了哈薩克、維吾爾等各族特色，色彩鮮豔的外牆與精美的雕刻，都是源自傳統民族元素的保留，讓整個城市顯得自然有活力。

造型獨特的喀那斯塔橋，可說是此地人氣爆棚的網紅橋，橋樑設計融合了現代建築技術和當地文化元素，無疑是城市的旅遊亮點。尤其傍晚時分，公安在橋身兩端封路成為行人專屬散步區，更吸引衆多人潮前來。當全橋量黃燈光亮起時，線條流暢優雅的橋身，映照河面上形成絕美的倒影，讓遊客流連忘返，感受異國風情的獨特魅力。



橋頭的河岸市集充滿了當地特色商品，從民族風披肩到針織三角頭巾，應有盡有；炭烤麵筋和套圈等小吃讓人感受到濃厚的地方風味，成為遊客不容錯過的必試體驗。

布爾津市集裡，成排的燒烤店目不暇給，最主打的特色料理是冷水魚，一魚吃吃的多種烹調方式包括紅燒、清蒸和煮湯，讓人垂涎欲滴。隔壁水果店五彩斑斕的水蜜桃、蘋果和綠葡萄也瞬間吸住目光，讓人忍不住掏出腰包，買個在地特產嚐鮮一番。

布爾津不僅是美食的天堂，更是歷史的見證。這裡的每一處都流淌著不同時期的文化，從西漢的游牧文化到現代的多元融合，讓人感受到這座城市的獨特韻味。



登高四國交界秘境 造訪神的後花園禾木村

天山山脈下的吉克普林國際滑雪度假區，四周環繞著雪山和森林，據說這裡是中國大陸最高的滑雪場，優質的滑雪設施和多樣化的滑雪道，適合從初學到專業各種程度的滑雪者。

度假區建設的先進纜車系統，20 分鐘就載著你登上頂峰。被群山包圍著，風景如畫、湖水清澈如眼淚般的高山湖泊「云湖」，最佳觀景點就坐落在終點纜車站旁。此處更是遠眺四個國家交接的經典之地：往南是中國大陸領土、北離俄羅斯聯邦 (Russian Federation) 50 公里、西離哈薩克斯坦共和國 (Republic of Kazakhstan) 59 公里、東距蒙古國 31 公里，四國就以海拔 4,374 公尺的友誼峰作為分界。

在海拔 2,150 公尺的纜車轉運點，天空鞦韆成為遊客們最受歡迎的活動。跨坐鞦韆，在跟雲朵一樣的高處上來回遠望，無垠的草原與高山環繞，連空氣都滿溢著無限的自由與舒暢；這裡更成為社交媒體上的熱門拍照地點，不少人在服裝與動作上做足了準備，只為能留下擺盪在天空的美好一幕。

四國交接處的高山地帶不僅擁有雄偉的山脈，還是多元文化的交匯點。禾木村被譽為「神的後花園」和「攝影家的天



- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 3 | 1 新疆小吃冷水魚以及烤餅，都是市集中的熱銷美食。 |
| 2 | | 2 造型獨特的喀那斯塔橋，橋樑設計融合現代建築技術和當地文化元素，無論白天或夜晚都是旅遊亮點。 |
| | | 3 群山包圍、風景如畫、湖水清澈如眼淚般的高山湖泊「云湖」。 |

堂」，這裡的圖瓦族文化與自然景觀相結合，形成了獨特的風貌。隨著旅遊熱潮的興起，當地的民宿與設施逐漸發展，讓這個曾經寧靜的小村莊變得熱鬧非凡，尤其橋頭站是人潮最為洶湧的地方，各式餐廳和商店應有盡有，讓人於期待的與世隔絕山村氛圍及不斷掃碼交易的商業氣息中瞬間失衡。

禾木河旁的白樺樹林環繞著清澈的溪水，這裡成為遊客戲水和放鬆的好去處。前往哈登觀景台的路途雖然艱辛，但登上後卻能俯瞰整個村莊的壯麗景色，讓人感受到大自然的壯闊與寧靜。尤其一覽無遺的高山草原上，駿馬活躍於天際下的馬場上，騎馬體驗成為了與自然親密接觸的最佳方式。



在草原上騎著伊犁馬，漫步於森林，享受大自然的魅力。



那拉提草原上仍不時可見牧民們居住的一座座白色圓形傳統毛氈房。

那拉提草原 哈薩克民族的綠色搖籃

擁有「天山的綠島」以及「五彩草原」的美稱，那拉提草原是中國最美的六大草原之一，同時名列世界四大高山谷地草原之一。草原上綠草如茵，牛羊成群，遠處的雪山巍峨聳立，雲霧繚繞，構成了一幅幅迷人的自然畫卷。傳說成吉思汗西征時，軍隊在春日風雪中，偶然發現了這片繁花似錦的草原，因而命名為「那拉提」，意指「有太陽」。

這片草原森林茂密、溪流縱橫、山泉密布，是世界少有的游牧民族哈薩克族重要的夏牧場，被譽為「哈薩克族的搖籃」。這裡是哈薩克族人口最集中的地區，草原上仍不時可見牧民們居住的一座座白色圓形傳統毛氈房。近來討論度高人氣的陸劇《我的阿勒泰》正是描述哈薩克族人將羊群馬隻轉場到夏牧場的動人故事；而在那拉提園區，每天則在劇場安排了哈薩克族結婚儀式的戲碼，別有族群豐采。

那拉提草原園區非常廣闊，很難在幾個小時內遊遍，不同路線的接駁車，單趟去程往往超過一小時，中間還可轉搭纜車，從高空欣賞高山草原的絕景，尤其適合在春秋綠意盎然時慢慢品享這片以白色雪山為遠景的綠色大草原。

在社群媒體的亟速傳播與渲染力下，那拉提草原成為網紅們的打卡熱點，許多人到此紛紛租借民族服飾拍攝美照。雖然偶爾會遇到陰霾的天氣，但不妨礙在草原上騎著伊犁馬，漫步於森林，享受大自然的吸引力。即使偶有驟雨，這片草原依然展現出無與倫比的美麗。

探索烏魯木齊 大巴扎的璀璨夜魅

烏魯木齊的大巴扎（Grand Bazaar）是新疆文化的縮影，這裡融合了維吾爾族、哈薩克族等多個民族的特色，遊人在此可以感受著濃厚的民族風情和文化氛圍。

大巴扎入口處的伊斯蘭風格建築意向與立體雕塑交織出獨特的西域風情，吸引眾多遊客前來打卡。傍晚乍到之際人群尚顯稀疏，沒想到愈夜愈熱鬧，夜半離去之際已是磨肩接踵的人潮洶湧。

大巴扎內有眾多小吃攤位，提供各種美味的新疆特色美食，像是烤羊肉串、烤魚、拉麵、薄餅和水果。享受美食誘惑之外，購物樂趣也不少。手工藝品有維吾爾刺繡、色彩鮮豔的地毯、陶瓷和銅器；圍巾頭巾等富有民族特色的服飾與首飾；可以搭上飛機的杏仁、核桃、葡萄乾等乾果和香料。店家老闆們通常非常熱情好客，樂情的跟遊客交流分享，不過貨比三家並且殺個價還是必要的！

新疆除了壯麗迷人的地理特色之外，

在歷史上曾扮演著絲綢之路的重要通道，當時的商貿繁盛造就了今日許多歷史遺跡；多元族群共融的人文特徵，形成如今獨特的社會風貌；而異域風的美食文化以及音樂舞蹈與慶典活動，更豐富了旅人的遊程。

不過新疆地大物博，各個風景區景點距離遙遠，拉車的交通距離每每幾百公里起跳，成為觀光挑戰，建議最好準備充裕的旅遊時間。新疆的氣候變化劇烈超乎想像，讓人需要隨時調整著裝，才能應對「一日四季」的挑戰。此外，雖然公用洗手間的硬體設施尚屬充足良好，不過本地遊客的如廁文化偶爾還是讓人傻眼，也是需要稍微調適的生活習慣差異。

整體來說，新疆自然的壯麗與人文的魅力，交織成一曲動人的詩篇，只好做好準備，相信定是趟滿驚喜的探索之旅。✈

烏魯木齊的大巴扎(Grand Bazaar)是新疆各民族的融合處，隨處可見維吾爾族、哈薩克族等多個民族的特色文化。

金蛇報喜迎新春
自製年菜福氣來
簡易家常年菜

文、圖 / 貓尼先生

年菜的歷史由來

農曆過年，也稱春節，是華人文化中最重要傳統節日之一，已有數千年的歷史。春節的由來可以追溯至中國古代的農耕社會，當時人們以農曆十二月的最後一天（即除夕）為新舊年交替的時刻，並透過祭祀祖先、慶祝豐收以及祈求來年的風調雨順來迎接新年。而年菜，作為春節的重要一環，其歷史同樣悠久，承載著深厚的文化意涵。

年菜的由來與傳統祭祀活動息息相關。古代社會注重孝道與祖先祭拜，每逢新年，家家戶戶會準備豐盛的菜餚供奉祖先，並在祭拜後全家共享。這些菜餚通常選用寓意吉祥的食材，如魚代表「年年有餘」、年糕象徵「步步高升」、長年菜寓意「長壽」。隨著時間的推移，年菜的製作與內容逐漸融入不同地區的飲食文化，成為春節餐桌上不可或缺的特色之一。

傳統年菜與特色年菜比較

傳統年菜多具有強烈的文化意涵與地方特色，並以家庭共享的形式呈現。這類菜餚通常依循古老的習俗製作，例如蒸年糕、紅燒魚、佛跳牆等，並以象徵吉祥的

名稱或食材為主。傳統年菜重視家族凝聚力與世代傳承，製作過程中也常融入家庭成員的合作。例如包餃子時，全家一起動手，象徵團結與和諧。

特色年菜則更強調創新與個人化，隨著現代人生活方式的改變而有所演變。如今，越來越多家庭選擇訂購餐廳外賣或嘗試融入異國風味的菜餚，如日式壽司拼盤、義大利燉飯、美式炸雞比薩等。這些年菜在保留傳統元素的同時，增加了更多的多元性與創意。

隨著社會轉型，台灣過年的習俗也逐漸轉變。現代人生活忙碌，無暇料理一桌豐盛的年菜，近幾年來超商與量販業者紛紛推出年菜宅配到府的服務，省卻婆婆媽媽們大費周章的麻煩。



年菜食材選購要點

選購年菜食材是確保年菜成功的重要步驟，以下是幾個需要注意的重點：

1. 新鮮與品質：選購年菜食材時，首重新鮮與品質。以海鮮為例，魚的挑選重點在於眼睛明亮、魚身彈性有光澤；蝦則是蝦頭與身是否完整連結、蝦頭有新鮮光澤、蝦身自然捲曲有彈性；蔬菜則需挑選顏色鮮豔、無萎縮的狀態，確保烹調後的口感與風味。
2. 寓意與文化：年菜的食材常與吉祥寓意緊密相連，因此選材時可參考象徵意義。例如，選用「魚」象徵「年年有餘，日日豐足」，「長年菜」寓意「長壽福氣」。這些帶有祝福意涵的食材，能為年夜飯增添節日氛圍。
3. 食材搭配與多樣性：年菜講究色香味俱全，因此選材時應注意搭配與多樣性。例如，葷素搭配以平衡營養，顏色豐富以提升視覺效果，口感多變以滿足口味需求。
4. 量的掌握：購買食材時，需根據家庭成員人數與飲食習慣掌握適量，避免浪費。同時，可適度備存一些食材，以備年節期間的日常餐點烹調使用。

農曆過年的年菜不僅是節日餐桌上的饗宴，更是文化傳承與家族凝聚的象徵。無論是選擇傳統年菜還是特色年菜，其重點都在於表達對來年的祝福與對家人團聚的期盼。在選購食材時，重視新鮮度、寓意性與搭配性，更能使年夜飯呈現出豐盛與美好。

雖說經歷了社會風氣及時代的改變，目前家庭結構已經不再是以往的大家庭組成，取而代之的是更多小家庭，在年菜的準備上與傳統時期已大不相同，更多時候年菜的選擇變成方便快捷即可，傳統年菜雖準備步驟繁瑣冗長，卻也是保有了更多過年過節的氛圍。

但誰說傳統與創新不能同時存在，只需將一些過於麻煩的步驟加入一些現代的新元素，例如許多醬料與調味可使用由商家調製好的醬料包或者專門為年菜打造的醬汁等商品入菜，只需準備好基本食材，將調味的部分交給半成品及醬料包，便能大大的降低年菜製作的難度與增加製作速度，如此準備起來的年菜口味一點也不輸餐廳，且對於料理新手也能輕鬆簡單上手，如此一來，不但保有了傳統年菜的文化傳承意義，簡易家常年菜也能輕鬆準備，我們不僅能感受到舌尖上的滿足，更能在傳統與創新中找到平衡，為新年的開始注入更多的喜悅與希望。

新





富貴花開臘味飯

食材準備

臘腸、肝腸 各 2 條
生栗子 8-10 粒 (無可免)
青江菜 2-3 株
米 2 杯
水 15CC
醬油 25CC
糖 1 小匙
蠔油 1 大匙
香油 1 小匙

操作步驟

1. 米 2 杯洗淨，泡水 30 分鐘備用。
2. 臘腸及肝腸清洗乾淨放置一旁備用。
3. 將泡好的米及栗子放入電子鍋中開始煮，並倒數計時剩餘時間 20 分鐘時，開蓋放入洗淨的臘腸及肝腸。
4. 等待電鍋跳起時，再悶 10 分鐘。
5. 調製淋飯醬汁，將水、醬油、糖、蠔油及香油依比例混和均勻即完成。
6. 取一滾水鍋，放入一小匙油，將青江菜放入川燙至顏色翠綠時即可撈起放入冰水內冰鎮。
7. 將悶好的臘腸及肝腸取出切成薄片。
8. 再將煮好的米飯移入砂鍋中進行擺盤，依照個人喜好的花樣擺放，並於最後淋上特製澆飯醬汁即完成料理。

(此處使用的臘腸及肝腸即為市場購買之半成品，只需回家加熱擺盤後，便能變出華麗豐富的年菜)



年年有餘清蒸龍虎斑

食材準備

龍虎石斑魚 1 尾 (約 600g)
鹽 2 小匙
蔥 2 株
薑 適量
辣椒 1 支
蒸魚醬油 4 大匙
油 1 大勺

操作步驟

1. 魚洗淨後擦乾，正反兩面抹鹽按摩後，放置 10 分鐘，並於等待的同時製作其他配料。
2. 蔥切段、薑切片、辣椒去籽後切絲，另取長段蔥製作成最後擺盤使用的蔥絲，蔥絲及辣椒絲切完後立刻泡冰水備用。
3. 打開魚肚塞入剛剛切好的蔥段及薑片，並塗抹一層食用油至魚身。
4. 蒸盤內放入兩根筷子架開魚與盤子，以利蒸氣對流及免湯汁泡爛魚皮。
5. 取一大鍋煮滾水後放入魚，大火蒸製 10 分鐘。
6. 蒸好後取出魚盤，將些許湯汁倒掉再淋上蒸魚醬油。
7. 擺上切好的蔥絲與辣椒絲。
8. 燒熱 1 大勺油至冒煙程度，將油澆淋至蔥絲、辣椒絲上萃取出香味即完成料理。

(此處使用的蒸魚醬油為賣場販賣之調味好的罐裝醬油，免去自己調味的煩惱，一上桌便是餐廳等級味道)



鴻運當頭鮮蝦粉絲煲

食材準備

大白蝦	10 尾	蒜	8-10 粒
粉絲	2 把 (粗細皆可)	避風塘蒜酥油 ...	2 大匙
蔥	1 株	水	350CC
薑	適量	醬油膏	2 大匙
		蠔油	2 大匙

操作步驟

1. 粉絲泡水備用。
2. 將蝦子清洗乾淨後，去除蝦子頭上的尖角及腸泥。
3. 將蔥白切段、蔥綠切花，薑及蒜切成碎末後備用。
4. 取一鍋加入 3 大匙油炒香薑蒜末後放入蝦子及蔥白一起拌炒。
5. 鍋中加入 1 大匙蒜酥油翻炒至蝦殼變色後再大火 30 秒取出備用。
6. 鍋不洗繼續使用原鍋料理後續操作。
7. 加入蠔油、醬油後小火炒 30 秒後加入清水 350cc 攪拌均勻，並放入粉絲拌炒。
8. 粉絲小火煮至剩下些許湯汁後再加入 1 大匙蒜酥油混和均勻。
9. 取一深盤將粉絲鋪於最底層，後放入切好的豆腐及炒至半熟的蝦裝飾擺盤。
10. 再將擺盤完成鮮蝦粉絲放入滾水鍋中再蒸 5-10 分鐘，撒上新鮮蔥花後即完成料理。

(此處使用之蒜酥油為賣場販賣之產品，只需加入一些些，風味立刻大提升，大幅減少料理難度)



春

外公的餐桌

文 / 林秀奎 圖 / 編輯部



我的外公生前住在花蓮市中正路與中華路之間，市中心的鬧區，以接骨為業。早年住家為老式狹長鐵皮屋，生活很簡樸，平日無親友來時，他獨自一人憑舊客庄桌子，手握青草藥方古籍專注研讀，神情樣貌鬚鬢彷彿常見之三國時代關雲長端坐捧閱春秋左傳畫像。

念初中三年期間，不定時去看望外公夫婦，遇到中、晚餐時刻，就在那幢低矮房子用餐，外公坐在大圓形桌子的尊位，我與舅舅、舅媽、表哥圍坐桌邊，看到外

公鬚鬢嚴肅慈祥溫煦的笑容，真是如沐春風，吃飯胃口也因此大開。飯桌旁邊有一個裝盛就是米飯鍋子的X字型四足木架，高約70公分。這樣古色古香的廚房器具，在現代小家庭中應該所見無幾，已然成為古早臺灣的記憶。

外公坐在固定位子，子孫們如眾星拱月般朝向他，濃烈的東方傳統家庭的氣氛，充滿這占地不大的屋子裡，煮熟的米飯蒸氣與香氣四溢，伴隨著熱騰騰的菜肉香，迫不及待地大口吃飯，Q彈的米粒與熟悉



的滋味，不知不覺一碗飯就見底，忍不住多添一碗飯，每次在這張餐桌前吃飯，感覺分外的滿足。

餐桌旁的木製櫥櫃，裡面放了一個暖呼呼的保溫茶壺，裡面裝了外公愛喝的茶，冬日寒冷，從外公的茶壺中倒出茶水，用杯子的溫熱溫暖雙手，再喝下一口茶，身體、心裡都跟著暖活起來。

身體強健的外公年近百歲才辭世，驀然回憶在他住所吃晚飯，喝保溫壺中的茶

水，孺慕感恩之情一湧而上。一張圓桌、一壺茶水、一個尊貴的座位，一群乖巧的子女與孫子，笑聲琅琅的圍繞在家中長輩旁。一家人一起用餐，食用天地的恩物——米飯，綻放出的向心力與溫情，足以盛接在外面打拼後疲憊的身軀與心靈，給予足夠的力量支持與療癒，這也是家和、家齊，社會安定的重要基石。

今天，你回家吃飯了嗎？

網購取貨要注意！

沒有下單卻收到取貨簡訊通知，小心詐騙包裹出沒！

尚未取件

1 確定沒訂購，請拒收

2 不確定有沒有訂購

- (1) 到超商看看包裹上的寄件人，
標註是「非賣家」或「XX物流公司代寄」時，
要小心囉！這可能是詐騙包裹！
- (2) 若無法分辨真假，可用警政服務APP
「可疑訊息分析」功能或撥打165專線諮詢。



已付款取件



- (1) 四大超商都有提供客服專線、信箱或線上
申訴平臺協助處理。
- (2) 可直接洽詢四大超商，亦可至165網站查詢
四大超商申訴客服資訊。

四大超商申訴
客服資訊



行政院消費者保護處

廣告

有瑕疵時，可否退換貨？

購買二手商品要注意

● 消費者有
退(換)貨權利



✕ 但於下列情況下，縱使商品有瑕疵，消費者亦無權要求退換貨

- (1) 購買前業者已告知或明示商品的缺陷。
- (2) 購買前消費者已檢查商品，卻未發現顯而易見的瑕疵，且業者沒有保證商品無瑕疵時。

讀者回響

非常感謝源雜誌團隊多年前報導雲林故事人協會，更感謝多年來的交換刊物。讓我們對台電公司對臺灣文化的深耕與付出有更深的認識，謝謝多年來的支持。近年來雲林故事館／雲林故事人協會累積出版 137 本的繪本故事（未來也將繼續增加），希望能共同為臺灣記錄，屬於在地的故事。

雲林故事館



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。





- ▶「春聯」聯想—春到福到平安到
- ▶年貨大街—一起「趣」辦年貨
- ▶藝術的圓 生命的圓
- ▶金蛇呈祥 天燈祈福
- ▶狸老酥的日常碎碎念
- ▶田園頌歌
- ▶職場人生—何不來點正能量
- ▶你好，我好，大家共好—帶孩子參與社會
- ▶天山下的北疆—壯麗風情與多元人文美
- ▶金蛇報喜迎新春自製年菜福氣來—簡易家常年菜
- ▶外公的餐桌
- ▶讀者回響
- ▶消費者資訊

