

# 源

關懷社會 點亮台灣  
YUAN MAGAZINE

No.

170

2025. 03-04月

台電公司基隆協和發電廠更新改建計畫

追尋失落的電力光火與小水力發電新翻轉—埔里的能源故事

舒適靜美——台電公司萬大發電廠木造辦公室



ISSN 1026-2423



# 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

# 更新與復建 保留歷史一頁篇章

協和更新改建開發計畫在經過多年討論、多次改版，安全實測等等優化，終於得以通過環評計畫，未來基隆地區將有一座全新的燃氣發電廠，持續為北部、臺灣地區供給電力，淨零更接近預設目標。

台電公司在提供穩定供電之外，同時也為文化、建築之修復美化盡一份心力，如萬大發電廠的木造辦公室，將既有特色轉型成為電廠新氣象。古蹟修復如黃金神社及太子賓館、十三層遺跡的藝術造景，台電公司都在環境、地景及古蹟建築讓下足功夫，讓文化得以保留傳承，讓在臺灣的每一份子，看見不同風格的建築藝術，更為當代歷史保留了一頁篇章。

期數

專題

截稿日期

171期

我在水力發電廠的日子

04月15日

172期

電力教育深耕

06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. 170  
MAR/APR. 2025  
3-4 月 · 雙 月 刊

中華民國85年1月1日創刊  
中華民國114年3-4月第170期

封面設計—集思創意  
封面題字—徐永進  
封面提供—台電公司/樸實創意  
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](mailto: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 台電公司基隆協和發電廠更新改建計畫

文、圖/台電公司、編輯部

### 12 追尋失落的電力光火與小水力發電新翻轉— 埔里的能源故事

文、圖/鄧宗文

### 22 舒適靜美—台電公司萬大發電廠木造辦公室

文/編輯部 圖/編輯部、陳宏福

### 28 親愛國小萬大分校下課後

文、圖/編輯部





32

### 水金九礦業建築之美

文/編輯部、圖/吳志學

44

### 藝術靈視—曾培堯的生命系列

文、圖/鄭芳和

—— 訊息快遞 ——

58

### 狸老酥的日常碎碎念

文、圖/狸老酥

60

### 田園頌歌

文、圖/林藝

—— 交流園地 ——

62

### 便利貼女孩、社恐男、過度關心他人— 你的人際關係健康嗎？

文/張靜安 圖/編輯部

72

### 有愛的故事，讓社會充滿美善

文/文人川 圖/編輯部

83

### 消費者資訊

文、圖/編輯部

84

### 語言的力量

文/蕭福松 圖/編輯部

90

### 時節話團圓 傳統延續與傳承—

### 自製手工潤餅捲

文、圖/貓尼先生

96

### 讀者回響





協和發電廠與外木山海域。



# 台電公司基隆協和 發電廠更新改建計畫

文、圖 / 台電公司、編輯部

台電公司基隆協和發電廠更新改建計畫（燃油改燃氣）牽動臺灣北東電網供電穩定，環境部環評大會於民國 114 年 2 月 26 日審查「協和發電廠更新改建計畫環境影響評估報告」（四接），會議經過一番熱烈討論，最終現場 17 名環評委員以共識決，建議台電公司基隆協和發電廠更新改建計畫補正後通過，3 點附加決議包括要求台電應將民國 108 年至今的土壤與地下水自主調查報告資料，納入開發案定稿附錄，以及增加土壤及地下水監測

計畫地點、項目及頻率，後續也應積極依照土壤及水污染防治法辦理。

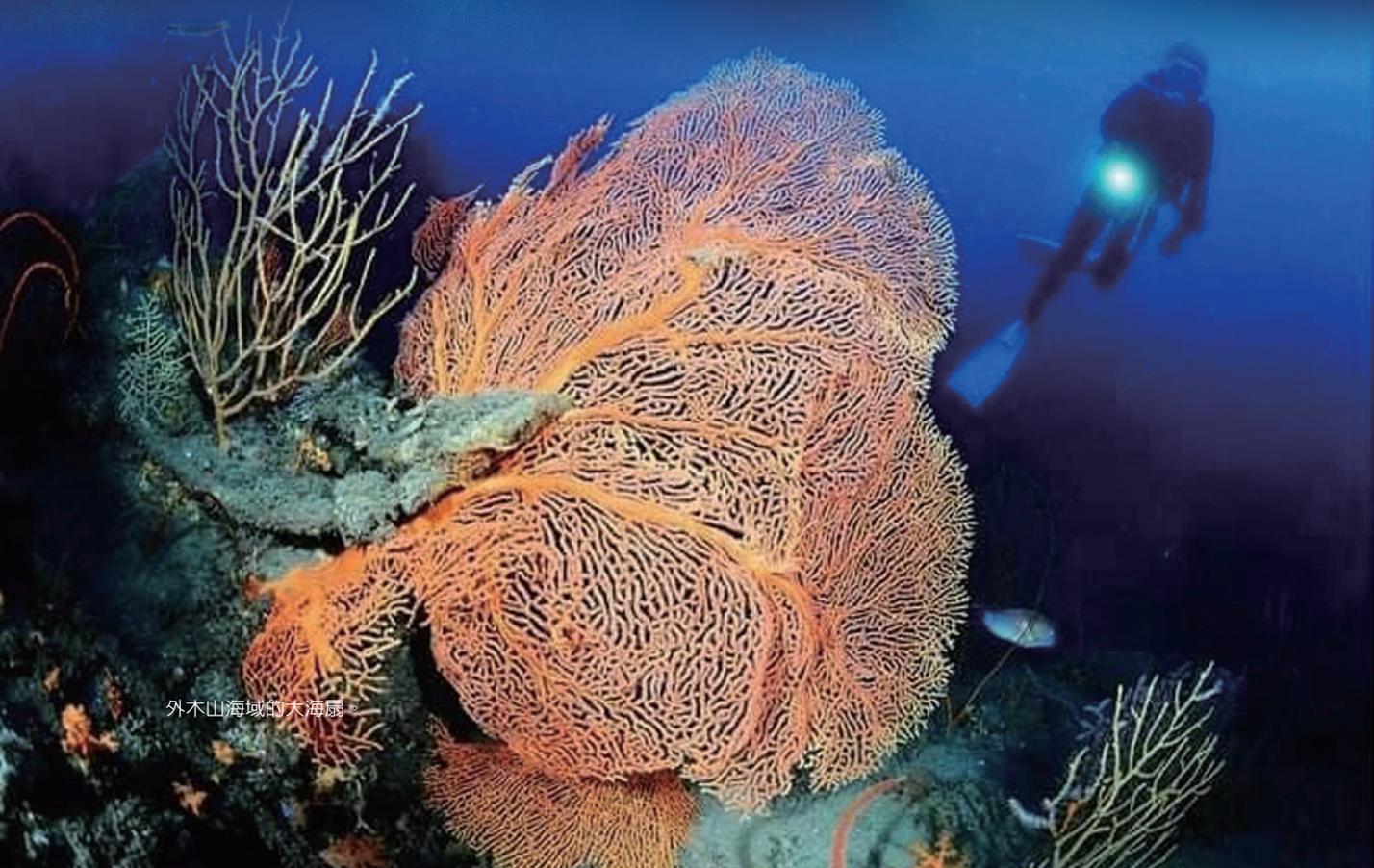
規劃將協和電廠既有 4 部燃油機組以「先拆後建、分期改建」改建為 2 部燃氣複循環機組，總裝置容量不超過 260 萬瓩，另於既有電廠外海築堤排水填土造地 18.6 公頃設置液化天然氣 (LNG) 儲槽、氣化與發電設施，並設置東、西防波堤及液化天然氣 (LNG) 卸收碼頭。

### 協和改建攸關區域電網平衡，地熱暫難填補用電缺口

基隆協和發電廠自民國 66 年開始運轉，共有 4 部燃油發電機組，總裝置容量

為 200 萬瓩，40 年後 1、2 號機組於民國 108 年除役，原訂 3、4 號機組在民國 113 底除役，但為維持全國用電，擬延後至今 (114) 年除役，台電公司評估，未來協和發電廠的機組除役後，北東電網將只剩和平電廠 130 萬瓩，然而北東電網民國 114 年用電需求約達 600 萬瓩且未來需求持續成長，協和除役後將造成北東供需缺口 470 萬瓩，高於北西—北東 420 萬瓩融通能力。因此為了在深澳電廠以及核一、二廠退役之後，再增加發電量，台電規劃協和電廠將從燃油改燃氣，需在電廠旁設置天然氣接收站（俗稱四接），總裝置容量可達 260 萬瓩。

外木山海域的大海扇。



協和發電廠改建計畫內容預計填地 14.5 公頃，陸域開發範圍，拆除既有 4 部燃油機組，改建 2 部總裝置容量 260 萬瓩以下之燃氣複循環機組及附屬設施。海域開發範圍則會興建防坡堤、液化天然氣 (LNG) 卸收碼頭、2 座各約 16-18 萬公秉儲槽、氣化與供氣設施。液化天然氣 (LNG) 接收站完成前，暫以浮動式液化天然氣接收站 (FSRU) 供氣。

改建計畫中，對於外木山地區及港口可能造成的空污生態、操航安全、港埠安全等重要議題，台電公司都細部規畫並做出明確的說明，以降低對環境的影響，讓電廠順利更新，提供穩定且足量電力，放大電力調度的空間。

## 減污與減碳 降低對生態影響

協和更新改建開發計畫，是利用原來設置四部燃油機組的 8 公頃用地，更換新設二部燃氣機組，由於燃氣排放的懸浮及化學粒子較燃油物質相對少，更換機組之後空氣汙染可減量 96%、碳排減量 52%。每度電粒狀物 0.056 公克則降為 0.006 公克、每度電碳排 0.734 公斤降為 0.365 公斤，協和更新改建對減污與減碳確實具有正面效益，加上環評制度旨在評估最大量對環境之衝擊影響，過去機組實際排放量

低於許可量，未來機組實際排放量也會低於許可量，基隆外木山地區空氣品質將會較目前獲得改善。

海洋生態部分，協和更新改建開發計畫從最初著手規劃時，便已迴避大海扇區、協和潛堤等生態較為豐富的區域，經過一次次環評會議，不斷評估影響性，改善調整開發範圍，逐漸在開發範圍內東移置生態豐富度較低之區域填方，並依據最小需用原則，填方區域由 29.25 公頃精簡至 14.5 公頃，採對生態最友善的供氣方案進行更新。

如今的 3.0 版方案對生態影響已相對減輕，可兼顧生態保育與能源需求平衡。本計畫將透過生物空間營造，提供良好的遮蔽及有利生物生長之環境。後續結合地形回流有利珊瑚著苗，再經環境條件篩選，外木山區將實現岩礁生態系的運作法則，實現自然正向發展的目標。外木山海域並非珊瑚群聚良好的生態系，故填海未危及外木山之非礁型珊瑚群聚，實屬降低海域生態影響之最適方案。未來硬底質生態系之生物多樣性將優於目前沙地生態系。透過海堤生物空間營造與復育，有助實現礁岩生態系統之正向發展。已完成本海域之人工珊瑚復育試驗，證實存活率良好，證明可行。委託臺大海研所於民國 110 年 8

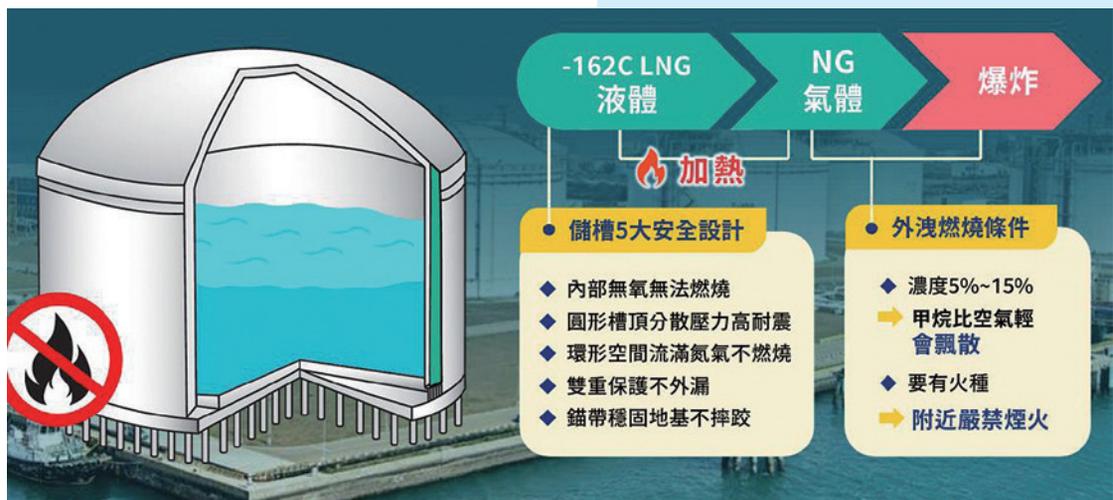
月至 111 年 9 月進行珊瑚移植試驗，於協和電廠潛堤區、外木山及和平島等 3 處海域，從潛堤區移植 9 種計 268 株珊瑚，約 12 個月後，存活率約 84%。另委託屏東海生館於民國 110 年 11 月起於協和電廠進水口進行珊瑚移植試驗，從潛堤區移植 9 種計 221 株珊瑚，至民國 112 年 11 月除鹿角珊瑚外，其餘物種存活率可維持約 91-100%；移植存活珊瑚之表面積部分成長近 4 倍，故推測經由人工及自然著苗預估 3-5 年可具初步成效。

## 操航安全部分

協和更新改建開發計畫委託海洋大學完成西防波堤全拆、半拆後之水工模型試

驗，並完成真時操船模擬試驗，復經過交通部臺灣港務公司基隆港務分公司辦理第三方驗證。海洋大學透過流場、風速風向、漲退潮、進港船速、迴轉方式、拖船帶纜等條件反覆測試，自民國 106 年啟動研究迄今，陸續執行 3 種商船及 LNG 船模擬試驗，總計達 695 航次，顯示其嚴謹性，各類船型不論漲退潮都能成功進出港航行，顯示新港型之航道更長、更寬，商船進出更安全。

另協和發電廠面對外界對於基隆港天候條件與 LNG 船隻影響性的疑慮，也做出適當的說明。首先除特定規定外，LNG 船隻將恪遵交通部航



LNG 儲槽是專門設計來儲存低溫液體，包含多層結構和多重安全措施，提升港埠安全。

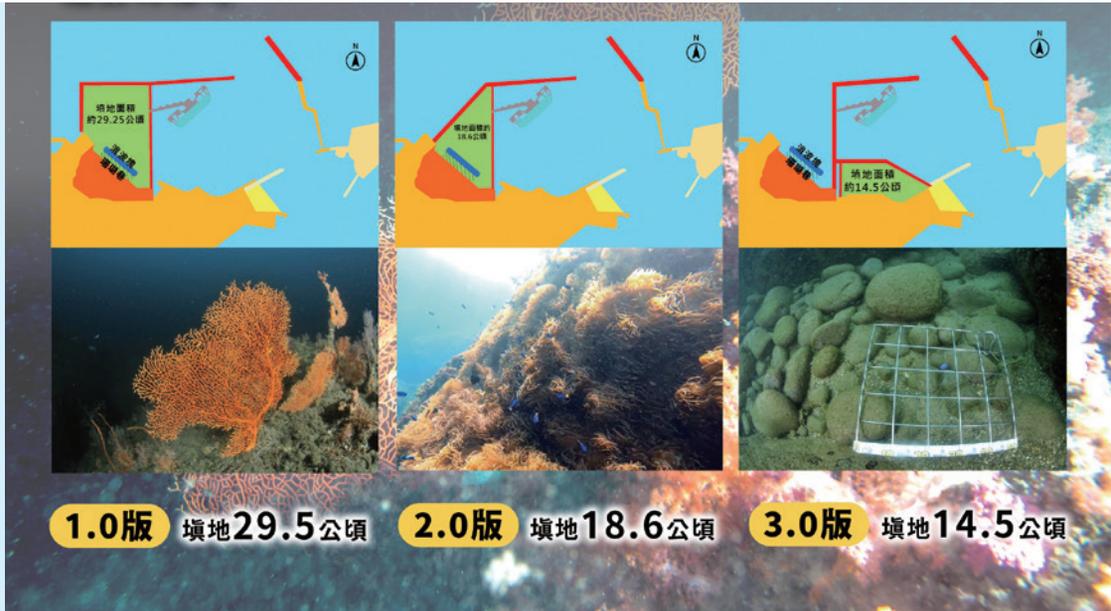
港局及港務公司對於一般性之港口航運規定。初期進港風速條件先以 10m/s 為標準，未來再漸進滾動檢討。在 3.0 方案縮小港池水域面積之後，將額外增加兩艘拖船（共四艘）協助 LNG 船進港作業，此變更已經「真時操船模擬試驗」確認可行及安全無虞。未來協和電廠規劃每月平均 2 艘 LNG 船次，並利用清晨離峰時段進港，與其他商船錯開，若該時段有國際郵輪進港，亦將禮讓其優先進港，以降低對基隆港營運影響，並將配合擬定 LNG 船進出港與繫泊作業規定，包括嚴謹之 LNG 船進出港條件及操航指引，也包括嚴謹的進出港天候條件限制，若超過該限制，LNG 船就不會進港。另於營運前提出操船試航計畫，參考臺中港經驗建立嚴謹 LNG 船進出港條件及操航指引，與港務公司及相關單位共同研訂基隆港區專屬的 LNG 船進出港作業安全管理規定，且將利用管理手段進行分流管制，於離峰期間進港，並據以試航及檢討。

## 延伸堤防 提升港埠安全

計畫增建三道堤防，東防波堤延伸 400m 可阻擋東北季風，並在既有西防波堤外，增設 655m 新西防波堤及 800m 海堤（新堤防是既有防波堤 2~3 倍高），讓港內空間更大，航道變長，港區更安全。透過水工試驗可瞭解各海堤及圍堤設置後，

港區各碼頭水域之靜穩度，是否能符合船舶進出港、航行與靠泊需求，主要的試驗結果與建議包括：1. 波向受東防波堤及地形遮蔽，靜穩度沒有影響，其餘波向，各碼頭波高略有增減，但皆符合靠泊要求。2. 西防波堤附近受消波塊影響，波高增幅相對較大，但該區並非基隆港營運碼頭。3. 季風條件下之各碼頭靜穩度與現況一致，且符合港灣規範之靠泊需求，第三方水工領域專家驗證認為影響程度甚微。4. 海事工程施工前至完工後 2 年期間，於重點區位辦理波高監測，確認靜穩度之影響。

由於液化天然氣具有在液態時不易燃燒爆炸的特性，從  $-162^{\circ}\text{C}$  液態極低溫，需吸收大量熱能才能變成氣體，且須持續累積達特定濃度（5% 至 15%）後混合在空氣中才有機會燃燒或爆炸，此外，LNG 具有快速蒸發、無殘留不易累積等物理特性，故對周圍環境的持續影響時間短。與其他液體燃料如柴油或汽油相比，LNG 對周遭環境的長期影響極小，故戰略重要性低。LNG 儲槽是專門設計來儲存這種低溫液體，包含多層結構和多重安全措施，如雙殼設計、壓力控制系統和安全閥等，此外，也配置多重安全監測系統，如火災監測、氣體監測、緊急停機系統，以及防止火災和爆炸的措施，再結合接收站安全管理足以控制潛在風險。協和發電廠改建計畫考



協和更新改建開發計畫規劃用地，從 1.0 到 3.0 方案，大幅縮小近一半填地面積。

量 LNG 特性及儲槽多重安全設計，已具備不易燃燒爆炸特性，且本計畫儲槽位置背山面海，因此安全條件高。

儲槽安全與風險評估儲槽採雙層設計，有安全的圍護系統。是根據美國 NFPA-59A、歐盟 EN-1473、ASME B31.3(輸送系統)及 API-625(儲槽)等安規設計興建，確保安全性。

全球數百座同型儲槽從未發生過爆炸案例(西元 2022 年自由港 NG 管線洩漏事故、西元 2017 年奧地利天然氣轉輸站事故，皆非 LNG 儲槽爆炸案例)。此外，國際上有很多距住家僅 360~450m 之案例。

接收站設施安全方面，已完成安全風險評估，設施減災結果，顯示符合國際認證標準。本計畫已完成風險事件之安全風

險評估，針對 LNG 洩收輸儲設備及浮動式接收站 (Floating Storage Regasification Units, FSRU)，評估各項風險事件結合減災作為之影響，經套疊船舶航線顯示，船舶航道及社區之個人風險(減災前後)均不受影響。航道安全方面，彙整各法規要求，FSRU 及 LNG 輸儲設施與其他船隻須保持安全距離至少 150m 以上。結合減災措施之安全風險評估結果，本計畫儲槽已屬可忽略之風險。

接收站安全防護部分，接收站依據 NFPA 59A 及 CI 安全管制措施設計，劃分儲槽區、氣化設施區、碼頭傳輸區、行政區等四大管制區分區管制。依據各管制區特性進行不同之人員進出管制及保安措施，並執行無人機防護及火源管制 (NFPA

起停快

興建快

可零碳



## 先低碳 再零碳 協和油改氣 是最務實的選擇

先低碳再零碳協和油改氣是最務實的選擇。

51B 規定) 等管制規劃。發電設施為國家關鍵基礎設施，亦為國防、警政及消防單位重點關注目標。

政府已透過法規面、制度面及實質面加速推動各潛力場址之地熱開發。協和鄰近地熱潛能尚待實質探勘，且機組可用面積只有 8 公頃，即便若有地熱條件，地熱發電規模最多 8 萬瓩，無法與 2 部燃氣機組 260 萬瓩比擬。台電公司亦刻正調查北東地區之地熱發電，如宜蘭地區(三星、羅東、冬山等)、大屯山、北海岸，惟量體小、前期探勘及開發時程無法搭配。北東電網民國 114 年用電需求約達 600 萬瓩且未來需求持續成長，協和計畫確有必要性。未來協和除役後，只剩和平電廠 130 萬瓩，自主發電不足，加上有限外援，如北西電

網可靠融通能力上限 420 萬瓩，但實際融通量隨全國用電變化。

為確保北東電網供電穩定的關鍵計畫，協和更新改建開發計畫勢在必行，低碳天然氣發電是邁向淨零碳排的重要橋接能源，可有效配合再生能源調度，且可減空污降碳排，對改善空氣品質有正面幫助。協和更新改建開發計畫已將迴避、縮小、減輕、補償等生態保育策略納入，並於用地面積最小化原則下，提出填海造陸 3.0(東移)方案，是兼顧減空污、接零碳、顧生態及港安全的最適方案，對於基隆港市發展實有正面助益。🌿



# 追尋失落的電力 光火與小水力發電新翻轉 **埔里的能源故事**

文、圖 / 鄧宗文



**埔**里鎮坐落於群山環繞的臺灣島心臟中心，得力於地理環境，境內擁有多條溪流匯集於埔里盆地，再向著臺灣海峽奔騰，從清領時期，走過日治時期一路到戰後的今日，埔里鎮已是南投地區重要的人口聚集地之一，也因此經濟與文明發展相較於周邊鄉鎮來的更早更發達，此次讓我們深入臺灣的地理中心，一同細讀埔里能源史的文化脈絡。

回顧點亮埔里地區的第一盞燈，可從日治時期開始說起，大正 3 年（西元 1914 年）8 月當地仕紳集資成立的埔里電燈株式會社，與周邊幾座因工業所需的自用發電所，接下來再由臺灣電力株式會社將埔里電燈收購後，國姓鄉設置了日月潭水力發電工事用的北山坑發電所，自發電所經埔里供電到魚池與武界的工地，成就臺灣史上首次電氣軌道車，昭和 9 年（西元

- 1 | 2
- 1 | 131 縣道旁，南港溪上舊地名為水頭的地區，其得名於珠子山川與埔里第一淨水場取水口，也是日治時期柯保安製冰工場設置小水力發電廠的位置。
  - 2 | 東光溪上的新武界引水隧道過水暗渠，因高程低於舊武界隧道，因此無法以水橋形式通過。

1934年)完成日月潭水力發電工程,形成臺灣島大電網時代的雛型,緊接著民國67年以後為了大埔里地區供電穩定而設置的埔里一次變電所,直到近期因應政府再生能源政策,而即將遍地開花的小水力發電廠在埔里扎根,走讀埔里能源,即將展開。

### 埔里能源故事的起點,東埔發電所

民國113年8月上旬,臺灣西半部正值於一個高溫炎熱,且午後容易有短暫雷陣雨的不穩定天氣,筆者乘著臺灣好行巴士沿著水沙連高速公路踏入埔里盆地,當日與埔里鎮麒麟里的陳小姐約好,一同前往早先由他們所發現的東埔發電所遺構,巴士駛進埔里公車總站,轉換便利機動性的機車,與陳小姐兩人來到埔里鎮東南郊的東埔淺山地區,此處分別由北坑與南坑兩條溪流匯集形成一座倒Y型的山谷,再向下匯集到南港溪,兩座山谷內因長年淤積形成的埋積谷,為當地居民帶來足夠且肥沃的耕地。

其中北坑山谷溪水流量較大也穩定,因此目前除了有當地居民開鑿的東埔圳引自北坑溪水外,日治時期也曾有水力發電廠的存在。大正3年(西元1914年)8月埔里當地仕紳集資30萬圓,向總督府申請於北坑山區設置水力發電所,其目的除了可供應埔里街的點燈外,若有多餘電力時,

還可以供應苧麻布製作所用電,對於蕃界開墾具有效益,大正4年(西元1915年)獲得總督府首肯後,大正5年(西元1916年)1月11日完成發電所,同月14日完成輸電線路開始發電,而除了水力發電以外,東埔發電所還設有18.65KW的火力發電設備作為枯水期的輔助電源。

大正6年(西元1917年)1月5日及7日埔里地區發生前後兩次大地震,而東埔發電所的供電線路幸免於難,仍可在災後順利供電點燈,讓埔里居民深刻感受電力的便利與重要性。大正9年(西元1920年)7月埔里電燈由臺灣電力株式會社收購,並且早一年台電就因推動日月潭水力電氣工事,於埔里西邊的北山地區設置工事用電的北山坑發電所,供電線路經埔里送至日月潭與水里地區,爾後台電便停運東埔發電所,改成立散宿所(相當於今日的服務所)持續埔里地區的供電業務。

初步了解完東埔發電所的前世今生,接下來就是實際到現場感受當時的發電所氣息,機車駛進北坑山谷內,在一處產業道路旁,導覽的陳小姐停下車,指著右側山林的方向,早先麒麟社區發展協會所找到的遺跡,就隱身在這片林蔭之間,簡單著裝後,遍循著前人的足跡走入未知的密林裡,由於近日午後多雨的氣候,讓山林含水量飽和,一些平日不常有流水的山澗,



舊武界引水隧道過水陸橋，橋旁的鋼管是供應東光村用水的源頭之一，橋下空間也是當地社區營造的著名戲水景點。

都無不盡力將多餘的雨水向外宣洩，每一塊石頭，每一寸土壤，都蓋著一層薄薄的水氣晶瑩剔透，只得更加小心謹慎的踩好每一個步伐，深怕一失足成千古恨。隨著手錶裡的指針緩慢轉入右下角，天空再度被漆黑的烏雲壟罩，本來就已亮度不足的叢林裡，要找到遺跡更是考驗眼力，爬上一個陡坡後，環視了眼前不變的叢林景色，忽然在一處下坡看到了被山蘇占領的一座大混凝土結構，其中結構中間有一座四方型的洞口，這下不用懷疑了，我們要找的

目標就在眼前，雖然興奮不已，但仍謹慎的小碎步趕快衝向遺跡，想一探究竟。

這座遺跡是東埔發電所的前池結構，因為腹地不足，因此前池開口狹隘但高大，變相來說增加蓄水的容量，面對前池，正下方洞口就是銜接壓力鋼管的開口，但已不見壓力鋼管的任何蹤跡，右方有一座維護用的樓梯，再往右側到前池右面，則有前池排砂口，但因廢棄許久，長年土石崩落堆積，無法看出排砂口的洞口，僅存水道。來到前池左側，頭水路明渠就在此處

進入前池，之間還設有一座簡易的排洪道，可在前池維修時，緊急排水，而不論是排砂道、排洪道，還是壓力鋼管入口，都沒有閘門該有的門形結構，僅有閘門的軌道，初步可以判斷，發電所水路應僅使用簡易的直提式木閘門擋水，再往頭水路看去，部分水路已因崩塌土石蓋住無法辨認，導引的陳小姐也說，雖然他們已有往頭水路探勘想找回進水口，但崩塌段落過多，暫時找不到進水口的位置。在現場拍攝紀錄時，密布的烏雲已沉受不住水氣的重量開始落下，那熟悉的午後雷陣雨回來了，匆忙的收好相機趕緊下山。

### 微水力發電的初試啼聲，與日月潭水力電氣相輔相成的東光社區

回到山下，眼見大雨一時半刻不會停，內心開始是否還要繼續旅程，又或是趕緊回到落腳處休息躲雨的天人交戰，後來想想，都已經到埔里了，反正全身都已被雨淋濕了，一不做二不休，穿著雨衣繼續這趟能源之旅吧。

陳小姐熱心的在大雨之中，繼續帶領筆者來到埔里盆地極南郊的魚池鄉東光村，並邀請到東光村社區經營民宿與社區單車旅行的吳先生來走讀東光，日月潭水力電氣工事除了為臺灣帶來革命性的能源與經濟發展，附帶的在施工過程中，引入

臺灣歷史上首次的電車系統作為工程材料與工程人員運輸，電車線從水社壩抵達九族文化村大門西北側，再經東光村延伸到麒麟里，相當於距今百年前，埔里就有電車的存在，是今天許多人所無法想像的事情。

東光村坐落在東光溪的埋積河谷之間，也同樣因多山的環境造就出豐沛的水資源，其中在東光溪埋積河谷的頂端，更是日月潭水力樞紐，新舊武界引水隧道通過的地方，全長 15.12 公里的舊武界引水隧道是日月潭水力電氣工事最主要的工程之一，隧道連通濁水溪與日月潭，將霧社





水庫經萬大發電廠、松林分廠發電後的溪水，透過武界壩攔截，引進引水隧道送至日月潭，民國 95 年因應武界引水隧道使用多年結構老化，輸水能力下降，台灣電力公司完成新武界引水隧道，而兩座隧道行經東光社區山谷時，因地形上的限制，舊武界隧道在此擁有唯一一段可見光明約 700 公尺長的明渠，而得名為「向天圳」，於東光溪上方，舊武界隧道設有一座長 76.9 公尺的過水陸橋，橋中段還有一條鋼管引接隧道流水供應東光村，至於新武界隧道因地勢較低，因此以暗渠方式通過東光溪。

民國 108 年臺灣各地小水力發電萌芽的年代，已長期在東光村地方經營的東光

社區發展協會發掘微水力發電的優勢，向台電大觀發電廠申請向天圳設置微水力發電系統，而電廠也從善如流，利用報廢設備改造成下掛式水車，帶動 1kW 發電機供應周邊環境的路燈照明，並配合東光社區將向天圳美化環境，設置發電腳踏車，成為一處獨特性十足的社區亮點。

可惜隨之後來的機械故障與擔心廢棄物阻礙造成圳路通水異常，因此後續水車因故障異常拆除後，目前暫時已無發電機

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

- 1 | 向天圳微水力發電系統平台，橫跨於舊武界引水隧道唯一的明渠段落上。
- 2 | 向天圳微水力發電系統因設備故障，目前暫時無設置發電機組。
- 3 | 舊武界引水隧道明渠段，另有向天圳的稱號。



1 | 2 | 3

- 1 | 東埔發電所頭水明渠銜接前池的溝渠，可看到前方的排砂道，與後方已被崩塌土石埋沒的水道。
- 2 | 東埔發電所前池開口，受限於腹地不足，因此前池結構狹窄卻深。
- 3 | 東埔發電所前池正面，右方有一座維修用的混凝土結構爬梯。

組，僅存當時架設機組的平臺仍可辨別，雖然向天圳微水力發電功虧一簣，其仍是無落差，但擁有足夠流速就能水力發電的一項指標性工程，為後續更多的流速水力發電廠址提供了一次寶貴的技術驗證。

### 追尋迷霧中的歷史蹤跡，柯保安製冰工場

夜色低垂一盞盞路燈逐漸取代落日餘暉點亮山城埔里的每一條街道，離開東光村，沿著 131 縣道回到埔里市區，131 縣道是連結魚池鄉與埔里鎮的重要聯絡公路之一，中段依偎在南港溪山谷裡蜿蜒前行，在即將抵達舊地名珠子山的隘口，有另一個舊地名叫做「水頭」，其得名於此處不僅是灌溉山路珠子山圳的進水口，也是埔里第一淨水場的進水口，除此之外日治時期的珠子山圳，更設有一座製冰廠用的水力發電所，是顧及灌溉、民生，以及工業的重要水源地。

回到先前提及的製冰廠發電所，從日治時期文獻《電氣事業要覽 第 11 回》中，珠子山地區有漢人柯福全利用珠子山圳設置天掛式水車一座，供應自身擁有的柯保安製冰工場，裝置容量 1.5kW，有效落差 1.36 公尺，取水量每秒 0.616 立方公尺，製冰場用的水力發電在昭和 3 年（西元 1928 年）6 月完成，昭和 8 年（西元 1933 年）8 月獲得總督府認可開始發電，並登記地址為「能

高郡埔里街珠子山 362 / 1 號」，早在拜訪埔里前，就透過手中現有資料去比對詳細的所在地點，不過較遺憾的就是目前內政部公開的日治時期地址對照表，並沒有詳細的指引到現今的所在位置，僅能大略知道所在的鄉鎮鄰里，直到來到埔里，都只能瞎子摸象大概知道在珠子山地區的某個地方。

所幸透過麒麟社區陳小姐的協助下，引薦到服務於埔里鎮立圖書館的陳老師協助，指引出柯保安製冰工場就在現今當地稱為「水頭」的地方，柯家後代仍在，這項寶貴的資訊為茫茫大海中的撈針點亮一盞明燈，因此回到 131 縣道夜色下經過水頭，珠子山圳與自來水進水口皆位於道路對岸，設有一座簡易的攔河堰抬高水位方便取水，也因天色昏暗，無法清楚辨別圳路位置與當初設置水車的落差所在而稍有遺憾，不過也下次再訪埔里的可能性。

## 翻轉埔里能源史的小水力發電，能高大圳水力發電廠

隔日早晨，午後雷陣雨再次退出，取而代之的是艷陽高照的上午好天氣，從埔里市區出發，通過水沙連高速公路的高架橋下，來到埔里北邊，進入福興地區廣大的重劃區也象徵著廬山溫泉的終結與福興溫泉的興起，距離目的地越近，開始出現能高瀑布的指引路牌，帶著我們朝海拔越來越高山谷前進，雖然當日是個晴空萬里高溫炎熱的大好天氣，近期多雨的氣候環境仍讓前往瀑布產業道路的後段異常濕滑，機車騎到水泥路終點，兩旁分布許多停車格讓來往遊客得以駐足，埔里能源之旅的最終站來到城鎮北邊的能高大圳東段隧道出口。

能高大圳為埔里地區大規模的灌溉引水工程，早於日治時期就已完成初步規劃，直到第二次世界大戰結束受限於戰事的節



節敗退而只聞樓梯響，卻不見人下樓的狀態，戰後臺灣省政府水利局員林工程處繼承日治時期的引水灌溉計畫，展開能高大圳工程，民國 54 年 2 月開始動工，民國 61 年 6 月完工通水，其取自北港溪上游的支流九仙溪，經引水隧道通過關刀溪設置第二進水口，再進入第二段引水隧道來到埔里福興地區北方的山谷進入明渠圳路，灌溉埔里地區近 2,500 公頃的耕地。

第二段引水隧道出口引接明渠有一座高達 50 公尺的落差，形成當地著名的夏季戲水景點能高瀑布，掌管能高大圳的農業部農田水利署南投管理處配合政府政策，民國 111 年（2022 年）起積極盤點轄區內適合設置水力發電的灌溉圳路，擁有高水頭大流量的能高瀑布雀屏中選，民國 112 年完成招標，預計可設置裝置容量 349kW 的水力發電廠。

筆者現場觀察，能高瀑布就如傳聞中的水勢滂沱清澈，是做為水力發電的廠址再好不過的條件，不過腹地略顯狹小，山坡坡腳陡峭，要開挖廠房須有特別的規劃。早先於 7 月下旬的強烈颱風凱米為臺灣中南部帶來致災性豪雨，使瀑布週邊的山坡含水量飽滿，從停車場走向瀑布的路上堆積著零星落石，道路也因崩塌仍在修繕，對於在此設置小水力發電廠來說，擁有不小的考驗需要克服。



隱藏在叢林間，表層佈滿蕨類植物的東埔發電所前池遺構。

## 結語

回到旅程的起點，埔里市區公車總站，與陪伴兩天一夜熱心導覽的麒麟社區陳小姐道別，搭上公車離開埔里，開始回想這幾天所走過、看過、聽過的一切事物，埔里地區群山環繞，多山多水的環境，為當地帶來豐沛的水力資源，得天獨厚的盆地環境，使這些水力資源得以滋潤廣大的良田，富足埔里鎮居民，能源發展上，也因富足埔里子民，而有能力早在西元 1920 年代就能有足夠資本設置水力發電廠，在此之後更是得力於日月潭水力電氣工事的開發，相較於臺灣其他許多淺山地區，更是擁有充足的電力資源，與臺灣歷史上首次擁有的電氣軌道車。

時過境遷，能源轉型與再生能源政策發展也來到埔里鎮，群山間向埔里盆地匯集的各種灌溉圳路，無形中蘊藏了很多水



能高瀑布，為能高大圳東段引水隧道出口形成的 50 公尺高人造落差，也是埔里小水力發電發展的先驅。

力發電潛力，打頭陣的能高大圳水力發電廠將在不久後浮上檯面，為埔里能源故事揭開嶄新的一頁。🌿

## 參考文獻

- 「日月潭引水道向天圳 微水力發電結合小旅行推觀光」，《聯合報》，黑中亮，西元 2019年8月30日
- 《電氣事業要覽》第11回，臺灣電氣協會，西元1934年
- 「埔里盆地地面地下水聯合運用—能高大圳」，《水利署電子報》，黃兆章，西元 2017年8月11日
- 「能高大圳興建微水力發電 年發電量可供 1000個家庭用電」，《中國時報》，楊靜茹，西元2023年11月30日
- 漫談台灣電業的前世今生(六)-【今生篇(4)-台電公司七十年來之電網發展】，鄭金龍，西元2016年7月4日
- 《日治時期埔里的殖民統治與地方發展》，國立暨南國際大學歷史學系 邱正略，西元 2009年6月

# 舒適靜美 台電公司萬大發電廠木造辦公室

文 / 編輯部 圖 / 編輯部、陳宏福



**台**電公司萬大發電廠位於南投仁愛鄉萬大村，興建於日治時代，利用濁水溪上游霧社水庫及濁水溪支流萬大溪的溪水進行水力發電，利用水資源提供源源不斷的電力供給。從日治時期留下的萬大發電廠辦公室，經過時間、氣候甚至地震的影響，原本的建築結構逐漸老化且有地

基滑動之問題，考量廠區同仁工作環境的安全及建築結構的穩固。自民國96年起開始籌備興建辦公室相關事宜，後因預算籌措不易及公司經營狀況等因素而暫緩計畫。

直到民國103年，萬大發電廠辦公室籌建計畫再度開啓，啟動原

因是近年來多變的極端氣候與環境變遷，學者評估霧社壩最大可能洪水 (PMF) 已由 2,830CMS 提高至 3,472CMS，洪水位可能達到 EL.899M，未來威脅到位於 EL.903M 既有辦公廳舍的安全；另考量既有辦公廳舍屋齡大多已超過 35 年以上，更有高達半世紀之久的老屋舍。另這些房子都是在 921 地震之前興建，耐震係數無法符合地震後而提高安全考量之建築法規，加上電廠各辦公廳舍分散於廠區各地，使得同仁在工作上聯繫不便、溝通不易，都希望可以有一能在一起工作並凝聚單位向心力的辦公場所，在多次討論溝通後，以安全與效率的考量下，計畫開始重新起跑。

萬大發電廠臨近生態資源豐富的奧萬大森林，同時也是台電公司重要的環境生

態教育場域，場內不僅復育原生種台灣大豆，廠區內及鄰近的區域生物多樣性更是豐富。不僅有適合「面天樹蛙」的生態、也是台灣鳳蝶、紫嘯鸚的居住地，場內更是血斑天牛的棲息處，而電廠右山脊的排水廊道是有台灣特有種「無尾葉鼻蝠」的洞穴，目前合計有數百隻的數量。

萬大發電廠是全臺灣也是台電第一座通過環保署環境教育設施場所認證的發電廠，更是全臺灣第一座能推廣「綠色能源」兼具「生態」的環境教育基地。其中的水力發電，是難得的綠色能源教育素材；廠

1 | 2

1 | 萬大發電廠新建木構辦公大樓。

2 | 萬大發電廠的紅色拱橋



區內自然與人文環境資源皆豐富，含括動植物品種多樣的森林生態系與溪流生態系的生態教育資源，是推廣環境教育、辦理學習活動的極佳場域。

## 木構技術

擁有豐富自然能量的萬大發電廠，也與日本里山主義 (satoyama) 的想法不謀而合。里山主義的三大基準為：具備多樣且優良的人為衍生自然環境；當地特有的多樣化野生動植物在此生息 / 生育；對於生態系網絡的形成有所貢獻。此般得天獨厚的天然資源與日式建築，已成為萬大發電廠多年來的特色，為了維持一貫的傳統，辦公室改建的建材，偏向於使用與在地環境最相符的木造建材。

樹木是促使自然界新陳代謝的重要關鍵，有樹木的林地能夠進行光合作用，吸收大氣中的二氧化碳，而利用木材製成建材、家具等製品，都能夠重複利用或回收成為生質燃料，這點優勢對於鋼筋混凝土、鋼骨等建材而言，是對環境相對有利的，木材也是唯一可以種植生產、永續循環的建築材料。因此，選擇使用木材為萬大發電廠辦公室的材料，更能襯托自然資源的循環與生態平衡的特色。

然而「木構造」對建築團隊來說，是

一個具有挑戰的建築材料，在電廠與營建處多次溝通後，計畫得以獲得支持，後續以台電營建處規劃方案搭配台電施工處統包工程發包，委外辦理，於民國 110 年 10 月開工，延續營建處規劃方案及發展概念持續深化建築設計及施工，至民國 112 年 11 月竣工。

木構技術逐日的精進，讓木材這種溫和樸實又兼具環保的材料，逐漸走出自己的一道風格。木構造建築物可以綿延數百年的日月更迭，有很重要的因素在於它可維修的特質。抽樑換柱在木構造建築物修繕工程中常常可以看到。針對結構系統中損壞、不足的零件維修或更換。就因為如此，要能輕易達成百年建築使命的構造物，反而是木構建築而不是其他構造物。

另外，就材料而言，木構就比混凝土及鋼構更合適與人體接觸。木構造建築會透過構法達到隔熱、調節濕氣。良好的木構造建築外殼設計（外殼指的是外牆、屋頂還有接觸地球的地板），隔熱層以及空氣層再加上防水層是很常態的做法。隔熱層可避免室內外冷熱產生交集。空氣層除了有效隔熱以外，會因為形成等壓空間避免水分滲進室內，也可藉著通風良好而把水分帶走。

木材建材結構的穩定，在膠和技術的



突破後，將木造結構的技術帶入另一個境界。木材來自於不同棵樹，即使是同樹種，每個獨立生命體本就有著些微的差距，透過膠合技術，可以讓每一定範圍的原木結構或強度、韌性趨於一致，讓天生不太一樣的原生木材，成為量化的「工程木材」。結構工程師在進行計

算時，每個部位的桿件數據就不可以有大幅度的變化，否則施工成果與設計需求之間的誤差會難以控制。

木材在 1 立方公尺內可儲存 0.8 噸的二氧化碳，是一種可補充更替的建築材料。相比之下，混凝土和鋼材的生產流程都是單向能源密集型，會釋放大量二氧化碳進入大氣層中。而木建築中 CLT(Cross-laminated timber) 板材很容易拆卸修繕，在建築物壽命結束時可當作生質能源或回收再利用。因此，從環境面向、成本估算和再生經濟等各種方面來看，木構造建築都是相對合理的選擇。

- 1 | 萬大發電廠新建木構辦公大樓。
- 2 | 萬大發電廠日式宿舍群。



## 回歸使用需求，納入人與環境和諧共處的思考

談完木造原料，我們回到萬大發電廠新辦公大樓建築的設計想法，負責設計的建築師表示，萬大發電廠是他見過最美的基地，自然和人文景觀都有其魅力，所以提案時，首要強調的是讓建築不要過於巨大突兀。他們承接台電原定採用木構造的理​​念與基本設計，進一步提出設計原則：

### 辦公室大樓：重塑外觀造型，精緻整體尺度

- 維持山形屋頂，重新整理造型，讓外觀更俐落。後期設計調整將前方屋面再往下折，目的是希望搭配中庭內院，讓整體尺度更親和。
- 大門處的調整為先是外廊，經過風除室，步入玄關和挑空區後，才進到辦公空間，拉長動線的序列感，讓人有節奏的體驗尺度變化，也讓空間的轉換更為和緩。



萬大發電廠展示的退役渦輪機。

## 萬大發電廠參觀資訊

地址：546 南投縣仁愛鄉大安路 1 號

導覽時間：周一～周五，每日兩場

場次時間：上午場 9:30~11:30，

下午場 13:30~15:30

報名方式：可於臉書頁面提前預約，也可在萬大發電廠環境教育站現場報名。

注意事項：除預約環教課程外，車輛一律不可進入廠區，以步行進入為原則。

（特殊情形除外：如年長者、幼童、行動不便者等）

預約電話：049-2974166，

若需專人解說可聯繫



GoogleMap 定位

## 會議室：低調作風，展現木材特質優勢

- 會議室簡潔且相對不高的外觀造型，與旁邊的日式宿舍可以有連結。也能凝鍊與會者在空間內的心境。
- 屋面應用 CLT(Cross Laminated Timber 直交集成板) 構造向外延伸 5 公尺多，沒有落柱支撐，只有兩面疊合出挑的版材，期待在空間中活動的人們可以感受到，原來透過木材特性，也能達到如此的俐落輕盈，別於鋼筋混凝土 (Reinforced Concrete) 的厚重或鋼構的桿件組合，CLT 的版式構造具有截然不同的結構優勢。

## 景觀設計：距離的安排，成為感受建築的途徑

■ 水池的部署，是受到日本佐川美術館 (Sagawa Art Museum) 的啓發，水的主要功能是讓人從中庭走到會議空間時，能感受到場域的轉換。此外，中庭與建築之間特意規劃讓出距離，藉此建立量體的獨立性，建物也似乎有飄浮在水面上的效果。

許建築師的設計理念確實令人印象深刻，特別是將自然與人文景觀融入建築設計中，同時又不失其實用性與美觀。

辦公室大樓的設計，透過重塑外觀造型，讓整體尺度更為親和，並且透過拉長動線的序列感，讓人有節奏地體驗空間變化，這點非常值得讚賞。會議室的設計則低調簡潔，展現木材的特質優勢，同時也與周圍的日式宿舍相連結，創造出和諧的氛圍。景觀設計方面，透過水池的部署和距離的安排，不僅讓人感受到場域的轉換，也建立了量體的獨立性，使建築彷彿漂浮在水面上，這種設計手法相當巧妙。

## 美麗又實用的空間

整體而言，建築師的設計充分展現了對萬大發電廠基地特性的尊重與理解，並且透過精心的設計，讓建築與環境完美融合，創造出一個既美麗又實用的空間。

儘管全木作的構造須不斷調整細節，掌握木造結構的整體結合，讓建築團隊費盡心思，但萬大發電廠新辦公大樓落成後，與萬大電廠廠區相互映襯，美麗的建築風貌在陽光露臉時顯得溫暖婉約，在陰天山嵐繚繞時顯得樸實穩重，獨特的建築身影，成為國內建築界的大事，更吸引媒體、民衆想要來到萬大發電廠一睹木造房屋之美，也成為建築界的熱門討論話題。

木構造辦公室成功將人文深度、環境保育與實用合為一體，木構造辦公室為發電廠帶來許多改變，除提升工作效率及提供良好之工作場域外，因萬大發電廠本身即為優秀之環境教育場域，如今藉由木構造辦公室完成，更能與既有的日式宿舍結合，使參訪內容豐富度提升，讓民衆更理解台電在環境保護上之付出與努力。

透過萬大發電廠，人們得以重思建材的可能性，也為建築與環境紮下良好的互動。能夠在這樣的辦公廳裡工作，萬大發電廠同仁格外珍惜這樣的空間，賞心悅目的辦公室造景，讓辦公效率提升，更代表台電公司對於環境、美學、員工的悉心關懷。木造辦公室對臺灣當代建築發展來說，更是很大的肯定與收穫！

有機會來到南投，不妨往山上的仁愛鄉走一趟，親近台電萬大發電廠的自然環境，以及舒適靜美的木造辦公室。📍

# 親愛國小萬大分校下課後

文、圖 / 編輯部

## 付出是快樂，施比受更有福

台電公司萬大發電廠最親近的鄰居，莫過於親愛國小萬大分校。萬大分校為台電於民國 43 年成立，除了方便發電廠員工子女接受教育，當地原住民孩童也可就讀。經營長久時間後，台電於民國 76 年將萬大分校交由南投縣政府接手辦學。也因為這層淵源，萬大發電廠和萬大分校的關係一

直很緊密，發電廠員工會主動照顧當地原住民孩童。

萬大發電廠孩子們暱稱「柯男老師」的柯捷男，民國 95 年進入萬大電廠工作，由於是基督徒，所以下班後就到附近教會參加聚會，當地位處偏鄉，多為隔代教養，

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

- 1 | 萬大發電廠有豐厚的天然資源
- 2 | 萬大環境教育站
- 3 | 別具懷舊風味的日式宿舍。





他就免費教附近小朋友寫作業，慢慢的，課輔工作擴展到鄰近的親愛和松林部落，除了課業，也透過聖經、詩歌、吉他、鋼琴等方式教育當地的孩子，放假自己花錢載著學生到博物館參觀、到游泳池游泳。這一教，就過了 14 年，可以說他的青春歲月，都花在陪伴孩子上，這當中也經歷過挫折，也曾經想過放棄，在逆境中，是信仰的力量讓他持續，有人說：「希望的種子，只有撒在奮鬥的土地上時才可發芽」，柯男用他的生命來努力實踐這句話。

### 耕耘偏鄉與弱勢教育 撒下希望種子

「行動的發電機獎」得獎者是服務於萬大發電廠，人稱「柯男」的柯捷男值班主任，認為教育是希望的種子，從大學就在偏鄉部落教會擔任兒童課輔老師，已持續 14 年。領獎時，他靦腆地說，「用愛發

電」曾被視為一種嘲諷，但「聽了大家的分享，每個人都在他的角落裡用愛發電，這真的不是開玩笑的」。

平常負責機組啓動，還有機組停電檢修時，配合工作班的時間。柯捷男記得他進台電面試的時候，主考官曾經問過他對台電的印象是什麼，他認為台電每個員工都是光明的天使。

機組有狀況，可能不是在上班的時間，更多時候會發生在下班、凌晨睡眠的時候，突然間有狀況，台電就會盡全力、儘速把狀況排除，恢復電力供給，就像是光明的天使。

萬大發電廠位在深山，附近屬於原住民族地區，周遭的工作機會不多，部落的青壯年族群多半離開家鄉工作，難有時間在家鄉照顧孩子。柯捷男一來到萬大發電廠任職，熱心的他便號召一些志同道合的

同事一起到國小進行課後輔導。本身是臺北人，卻已非常習慣南投部落生活的柯捷男，認為在萬大的生活相當有人情味，因為環境相對單純的關係，讓人與人之間的連結更為緊密。

身為基讀徒的柯捷男，認為有能力付出一種幸福，也因此他將下班的生活全部都奉獻在孩子們的身上，親愛國小的孩子們，幾乎都是從幼兒園，或是一入學校就認識柯老師了。他教孩子們吉他，帶孩子走出深山，看看城市的熱鬧，在教導孩子上，柯捷男付出更多的，是耐心和時間。因為教學資源的關係，親愛國小的孩子們容易有隔代教養問題，在學習的吸收反應上需要拉長時間咀嚼吸收。柯老師認真的教學，孩子們的進步卻沒有預期的效果時，難免也會感到失望與挫折，然而教育的收成需要灌溉及時間的培養，絕非立竿見影之效，在信仰的支持與孩子們的互動中，柯捷男與孩子一起成長，只是他的改變不在課業上的進步，而是成為一個更有耐心，更能欣賞孩子天賦的陪伴者。看著孩子們在每一次的活動中得到快樂，柯捷男心中也倍感幸福。

## 成大事不在於力量多少，而在能堅持多久

原住民孩子的基督教信仰，讓老師與孩子們的距離更拉近。柯老師會帶著孩子

們一起到教會，學唱詩歌、彈鋼琴、閱讀聖經故事，加強孩子的心靈力量。

柯捷男值班主任除了擔任課後輔導的老師外，在電廠開始推廣環境教育之初，就參與並投入這個領域。他回憶起初期的摸索，由於萬大發電廠員工大都是機電或土木工程背景，剛開始對環境教育感到陌生，在經過兩、三年的努力與研究後，對環教的了解愈來愈深入。在公司的積極推廣及大家的投入後，越發覺得推動環境教育對當前的社會與下一代極具關鍵與重要性，要是現在不做，以後就會後悔，所以環境教育可說是上至廠長和下至員工都全員一起努力地推動。

萬大發電廠有得天獨厚的自然環境，豐厚的自然資源和人文資源是員工引以為傲的地方，同仁把自己當作環境教育的種子發電廠，並且持續進行師資培育，推廣各種環境教育課程與活動。



萬大發電廠環境教育站。



萬大發電廠環境教育站內部展示空間。

自民國 103 年起，台電公司環境保護處整合萬大發電廠同仁、親愛國小萬大分校、國內的專家學者及團隊，共同推動萬大環境教育設施場所，期間規劃 6 套環境教育課程，進行環境教育種子教師增能培訓、教學演示培訓和教案試教活動，不但為萬大發電廠奠定良好的基礎，更為台電的環境教育基地創下激勵人心的典範。歷經三年努力，累積了相當豐碩的成果及效益，萬大發電廠在環境保護處的協助下，於民國 106 年參加第 6 屆國家環境教育獎且獲入圍全國競賽績優單位的肯定。更是台電第一座獲得環境教育認證的生態電廠。

萬大發電廠「一邊發電、一邊保護生態環境的生態電廠」發展，從只有生硬的電力設施逐漸加入具生命力的元素，設置「萬大生態教育站」及「水滴戶外廣場」，直到近年的木造辦公室，電廠環境結合繽紛的林相、臺灣大豆復育區、電廠廠區、洞內宿舍、環境教育站及霧社水庫，展現出森林、河川與人文歷史，滿滿的生態能量，值得親臨現場一探究竟。

萬大發電廠已開放民衆參觀，只要電話預約申請，讓民衆透過親身觀察實際瞭解水力發電的原理與過程，同時見證台電長期維護生物棲地保育的成果。🌿

# 水金九礦業建築之美

文 / 編輯部、圖 / 吳志學



黃金瀑布因地質含銅，產生特殊的地理景觀。



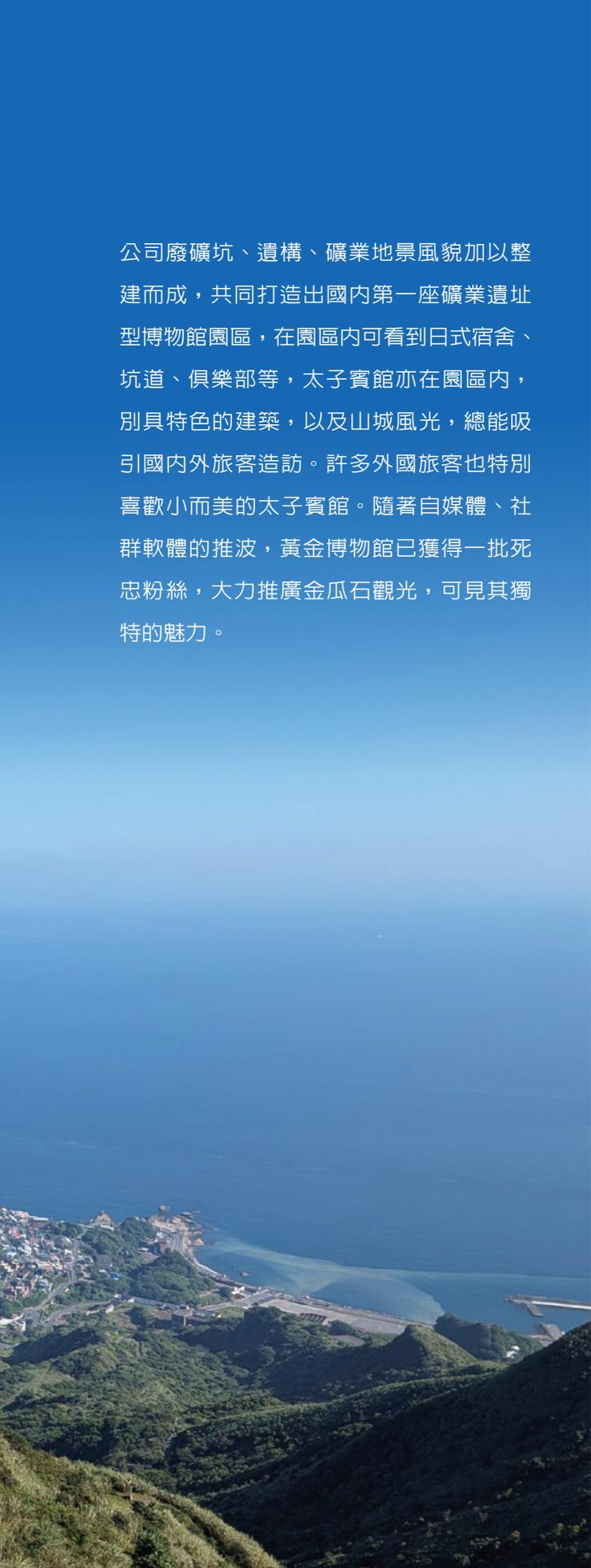
九份山城，是新北市在北海岸地區的一個城市，從瑞芳車站到九份，大約 5 公里的距離。這一段路程地勢略有高低起伏，蜿蜒的山路及陡峭的山坡，還有一著山坡築起的民宅，特別到了晚上萬家燈火點亮山城，層層疊疊，讓夜晚的九份顯得更加迷人。

九份、金瓜石、水湳洞這三個位於瑞芳的鄰近區，過去因採礦而繁華，也因金礦開採殆盡而沒落。此區域有著臺灣其他地方所沒有的特殊地貌及建築，因為它的特殊地質火成岩，是早期火山噴發所造成

的奇特地形，因為富含砷化銅，所以溪水是黃色的（含砷有毒），造就北海岸地區水湳洞黃金瀑布特殊地景。過往的繁華，為這片山城帶來財富、人流，也有相當多的經典建築。現保存於金瓜石黃金博物館的日式建築，如四連棟、太子賓館、黃金神社等等便是此地區特有的歷史遺跡。另一方面，九份金瓜石長久以來的礦業支撐著礦工的日常生活及金礦產業，簡樸的礦工宿舍，反映當時礦工生活狀態。

民國 93 年開館的黃金博物館是由新北市政府、台電、台糖三方合作，將臺金





公司廢礦坑、遺構、礦業地景風貌加以整建而成，共同打造出國內第一座礦業遺址型博物館園區，在園區內可看到日式宿舍、坑道、俱樂部等，太子賓館亦在園區內，別具特色的建築，以及山城風光，總能吸引國內外旅客造訪。許多外國旅客也特別喜歡小而美的太子賓館。隨著自媒體、社群軟體的推波，黃金博物館已獲得一批死忠粉絲，大力推廣金瓜石觀光，可見其獨特的魅力。

## 水金九地區的礦業發展

水金九地區是臺灣盛產金銅礦的地方，水金九地區的礦業發展始於清治時期，當時發現了豐富的金礦和銅礦資源。這些資源吸引了大量的礦工和投資者前來開採。在日治時期，日本政府對臺灣的礦業進行了大規模的開發和管理。金瓜石和九份成為重要的金礦產區，並引進了先進的採礦技術和設備。開發範圍以昔日臺灣金屬礦業公司總辦公處，也就是現在的黃金博物館為中心向外擴張，曾經繁華一時。西元 1896 年 9 月，臺灣總督府頒布「臺灣鑛業規則」，以雞籠山（今基隆山）的正南北線為界，畫為東西兩大礦區。西邊九份山區為第一號礦區瑞芳礦山，由藤田合名會社（ふじたごうめいがいしゃ）（以下簡稱藤田組）取得礦權，東邊的金瓜石山區則是第二號礦區金瓜石礦山，由田中事務所取得礦權，此時期金瓜石的黃金產量達到高峰，並成為亞洲重要的金礦產區之一。二戰結束後，中華民國政府接管臺灣，並繼續開發水金九地區的礦產資源。西元 1950 年代，金

走上茶壺山，眺望山海環景。



瓜石和九份的金礦產量仍然保持在較高水平。在西元 1987 年因經營的臺金公司結束營業，金瓜石乃結束其輝煌的採礦歷史，水金九地區的礦脈就此枯竭並完全停止。

而金瓜石則因為除了金礦之外，還有銅礦的發現，因此在臺金公司接手後，於西元 1950 年提出「以銅養金」的政策，並在禮樂煉銅廠完工後，更逐漸將重心移往



- 1 | 黃金神社是瑞芳區金瓜石的一座神社遺跡。
- 2 | 歷經歲月洗禮，黃金神社現僅存鳥居、石燈籠、參道、拜殿基座等殘跡。

產銅。雖中間因國際金價的飆漲，陸續有重啓金礦的消息，但最後都沒有進一步的行動。直至 1985 年因公司經營不善，被併入台電公司經營，於西元 1987 年才正式結束開採工作，關閉礦場。但由於債務關係，便將礦區及工廠用地與地上建物轉給台電公司抵債，而將工寮用地及採礦權以企業移轉方式合併給台糖公司，使其能繼續將土地承租給原住戶居住使用卻由於土地權力問題，居民無法進行房屋修繕，因此房屋逐年損壞，管理單位也因為無經費整修，導致聚落房舍每況愈下，於是在文史工作者、地方里長、民代、校友會等有識之士奔走呼籲下，經過多次的討論與評估，西元 2001 年公部門決定選定聚落保存較完整的金瓜石，籌備臺灣第一座以「生態博物館」為理念的礦業遺址博物館—黃金博物館，希望將金瓜石地區特殊的自然生態、礦業歷史遺址及聚落人文景觀做一完整的保存與呈現，企圖以博物館作為文化資產整建的中心，透過地方政府力量整頓地方文化資源。

## 礦業文化與宗教信仰 黃金神社

黃金神社，正式名稱為「金瓜石神社」，是位於新北市瑞芳區金瓜石的一座神社遺跡，也是日治時期金瓜石地區重要的信仰中心。金瓜石在日治時期因盛產金

礦而繁榮，為了安定礦工的心靈，並推廣日本神道信仰，因此興建了這座神社。最初於西元 1898 年創建，後於西元 1937 年擴建為現今所見的規模。主要祭祀的神祇包括大國主命、金山彥命、猿田彥命，都是日本神道中的山神與礦業之神。黃金神社是臺灣日治時期礦業發展的重要見證，也是臺灣少數保存較為完整的神社遺跡之一。具有歷史考古價值，為後人研究日治時期礦業文化和宗教信仰提供了重要的實物資料。

歷經歲月洗禮，神社現僅存鳥居、石燈籠、參道、拜殿基座等殘跡，但仍可從中感受到昔日的莊嚴氛圍。神社位於山腰，周邊環境清幽，與自然景觀融為一體，營造出獨特的歷史滄桑感。通往神社的參道，沿途可欣賞金瓜石地區的礦山景觀與海景，視野開闊。參道兩側林木茂盛，四季景色各異，是登山健行的好去處。黃金神社不僅是歷史遺跡，也是文化景觀，吸引許多遊客前來參觀、攝影。黃金神社與周邊的黃金博物館、礦業遺址等景點，共同構成了金瓜石地區豐富的文化旅遊資源。

黃金神社的建築樣式展現了日本傳統神社的風格，包括鳥居、參道、石燈籠和拜殿等元素。神社的石材和工藝都體現了當時的技術水平，具有一定的建築藝術價值。

## 展現日式太子賓館

太子賓館，正式名稱為「金瓜石太子賓館」，是位於新北市瑞芳區金瓜石的一座日式建築，原為日治時期「田中礦山株式會社(たなかしこうざんかぶしきがいしゃ)」為招待當時日本皇太子（後來的昭和天皇）所興建的行館。金瓜石在日治時期因盛產金礦而繁榮，約在西元 1922 至 1924 年間，興建了太子賓館，以迎接當時日本皇太子前來視察礦業。然而賓館落成後，皇太子始終未曾來臺訪視，太子賓館被閒置，後來成為礦業株式會社的高級招待所，用以接待貴賓。臺灣光復後，太子賓館一度做為台電宿舍使用。西元 2007 年，黃金博物館館方委託中原大學完成太子賓館維護調查，同年臺北縣政府文化局以金瓜石太子賓館之名，指定為縣定古蹟。

金瓜石太子賓館是臺灣重要的礦業發展見證，更是少數保存完整的日式高級建築之一，相當具有歷史文化價值，也成為後人研究日治時期建築風格和礦業歷史提供了重要的實物資料。

金瓜石太子賓館日式書院造風格，融合了日式傳統住宅的精緻與優雅，建築主體以檜木為主要建材，並採用傳統的榫卯工法，展現了高超的建築工藝。精緻庭園造景，周圍環繞著日式庭園，庭園內有假山、池塘、石燈籠等造景，營造出清幽雅

致的氛圍，後院設有迷你高爾夫球場和射箭場。講究的內部空間設計，包括玄關、座敷（客廳）、書院、襖（拉門）等，展現了日式住宅的細膩地心思與精緻的展現，建材方面亦選用上等木材，如檜木、紫檀、櫻花木等，手工細膩、鑲嵌精緻，是十分典雅的日式建築設計。金瓜石太子賓館的獨特，不僅因為是歷史建築，更是日式文化以及臺灣礦業的縮影，吸引許多遊客前來參觀、攝影。目前由台電公司委予新北市立黃金博物館作為博物館館舍之一，僅開放外部庭園，供民衆參觀。

## 悉心修復 展現古蹟原貌

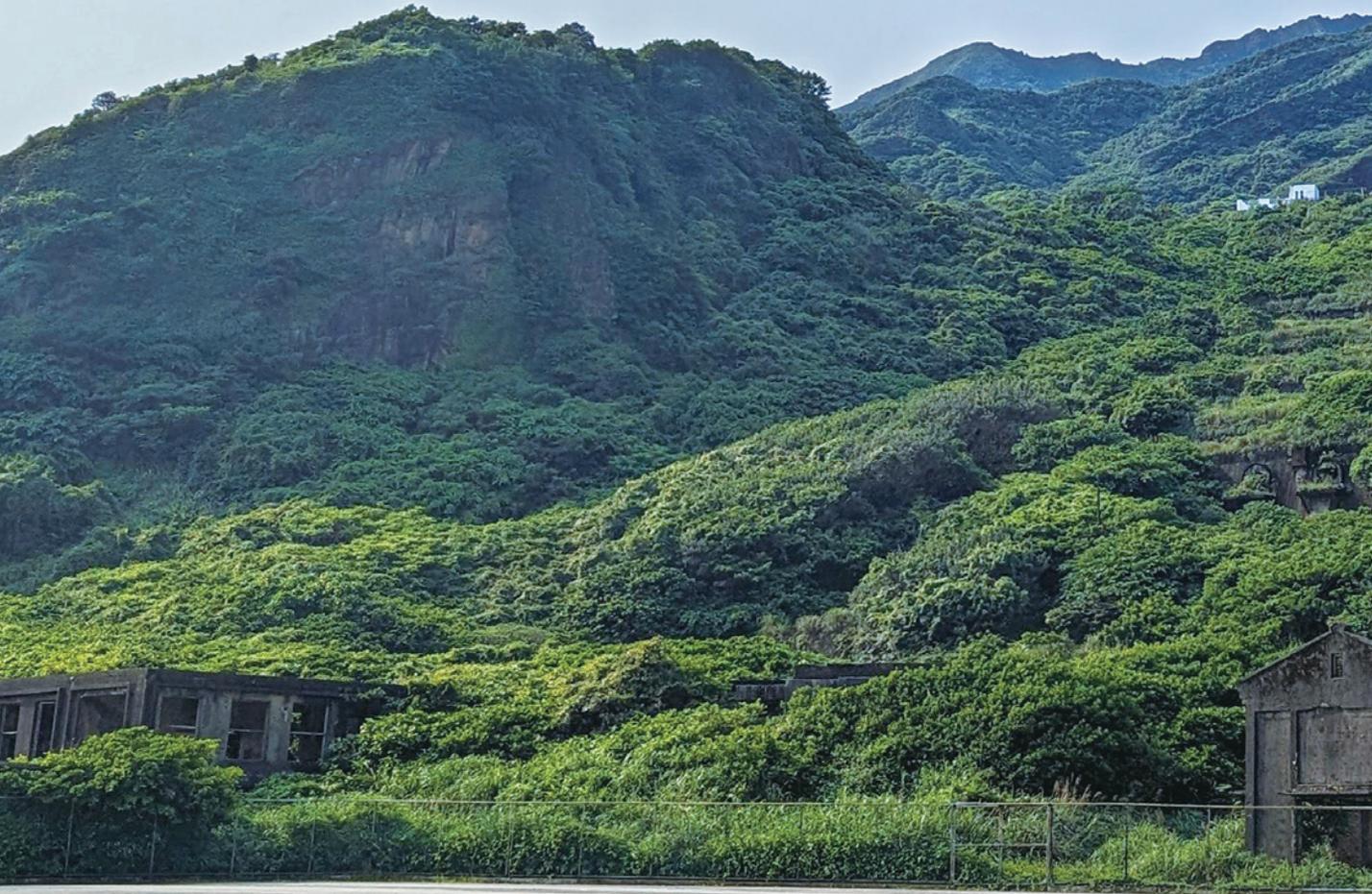
台電公司對於金瓜石地區的太子賓館及黃金神社，肩負著文化資產保存的重責大任。臺灣金屬礦業公司結束營業後，太子賓館於民國 76 年撥歸台電公司接管。同年黃金神社亦同時移交台電管理。太子賓館及黃金神社由於長期受到自然因素的侵蝕，例如日曬、雨淋和颱風等，導致建築結構和外觀受損，台電公司於民國 83 年啟動太子賓館修復計畫，力求恢復原貌。修復過程中，台電公司注重細節，特別邀請國內外的古蹟修復專家參與，使用與原建材相同的檜木，並仔細考究原始的建築色彩，使用傳統工藝和現代技術相結合的方法重現太子賓館的原貌，修復後則是交由新北市政府黃金博物館負責營運管理。



1  
2

- 1 | 金瓜石太子賓館是臺灣重要的礦業發展見證，更是少數保存完整的日式高級建築之一。
- 2 | 太子賓館內部空間設計，展現了日式住宅的細膩地心思想與精緻。





水湳洞旁的十三層遺址，是金瓜石的礦業歷史建築之一。

民國 106 年起，台電公司啓動黃金神社的古蹟修復計畫，由建築師張興傑以殘跡保留、保護樑柱不倒方式修復神社古蹟，修復作業耗時 5 年，於民國 111 年完成，在修復期間，台電公司陸續發掘第一代神社鳥居、遊園地與石燈籠等珍貴文物，周遭景觀也依歷史文獻記載，種植上百棵櫻花樹，打造充滿日式風華的參拜道路。配合當年的中秋節，台電公司舉辦「黃金盛典藝術祭」，結合公共藝術與文化資產，

向大眾展示修復成果。於藝術祭時，也導入實境技術，讓遊客可以透過科技，還原已經消失的神社歷史場景。台電公司致力於保存黃金神社的歷史文化價值，並透過舉辦活動，讓更多人了解金瓜石的礦業歷史。

台電公司在金瓜石地區的文化資產維護，不只體現在這兩個古蹟的修復，也包含周邊的環境維護，水湳洞選煉廠（十三層遺址），便是台電公司活絡水金九地區



的具體實現，透過公共藝術計畫「點亮十三層」，活化歷史建築。利用藝術的方式，讓這座歷史建築重新融入現代生活，成為東北角地區的文化新亮點。由國際照明大師周鍊與照明設計團隊，運用柔和的琥珀色燈光，依據十三層遺址的特色設計不同亮度，呈現出建築的層次感與歷史感。搭配 15 種不同瓦數與角度共約 360 組的燈具，亮度(輝度)從最底層不到 1 尼特(nit)到上層最亮約 5 尼特，與周遭村落亮度接

近。裝置藝術方面，藝術家何采柔在十三層遺址周邊設置白色「I」造型藝術品，利用光影展現日夜不同的藝術光景，白天是引人注目的雕塑，夜晚則化身為光影交錯的門縫，象徵著穿越時空，重現十三層的昔日風華。

台電公司將十三層遺址、黃金神社及太子賓館串連成一條文化資產旅遊路線，讓遊客可以深入了解金瓜石的歷史。針對十三層遺址，台電公司依規定提出健康風



黃金博物館內的四連棟是有特色的日式建築。

險評估及污染控制計畫，進行環境監測、巡查維護、植物復育等工作，以確保居民生活與健康不受影響。台電公司在金瓜石地區的文化資產維護上投入了大量心力，不僅修復了重要的歷史建築，也致力於環境保護和文化推廣，讓這些珍貴的文化遺產得以保存並傳承下去。

### 無心插柳的觀光突起

水金九地區的礦區氣息，有著不少特殊的景點，以金瓜石的黃金博物館為主，可以安排一天或兩天的旅遊行程。從水湳洞海面開始，陰陽海面因昔日銅礦公司汙水排放及礦物質地形因素，所形成的黃色、藍色海面，一旁的十三層遺址，白天廢棄頹傾的建築矗立海岸邊，與山頭層層交疊，別有一種懷舊之感，日落之後，閃

閃燈光亮起，溫潤的燈色讓十三層遺址成為一幅美麗夜景，與九份山頭民宅的萬家燈火相互呼應。往山腰走去，細細潺流的黃金瀑布，總有不少觀光客來此拍照，為產礦地區添上一股美景。想要訓練體力，一覽 360 度無障礙的山海景色，則從半山腰的勸濟堂、祈堂老街開始往上步行，有報時山步道、茶壺山步道，只要有體力能夠走上山，水金九的山海美景絕對能滿足對自然之美的憧憬。

金瓜石的觀光重點—黃金博物館，則是保留金瓜石的礦業歷史，既能體驗淘金樂趣，同時認識昔日的礦業生活日常，而位於園區內的黃金神社與太子賓館，是日治時期建築的代表，在台電公司的修復與保存下，彷彿重現歷史現場。

另一個山頭上的九份，狹窄懷舊且錯

綜複雜的石階巷弄，老街中有在地美食芋圓、草仔粿等特色小吃。也能到知名的昇平戲院、茶坊拍照、悠閒的品茗，享受山海風光。水金九地區日夜皆美，各有不同特色，四季樣貌也不盡相同。而這些影像被大量捕捉在民國 80 年代的電影中，其中以侯孝賢導演、吳念真編劇的作品，常因吳念真對兒時記憶的映射而大量採用九份、金瓜石等礦業聚落為場景，摸索上一代的臺灣生活的痕跡，因而創造出許多獲得國外大獎肯定的作品，如戀戀風塵、悲情城市、無言的山丘等。水金九之美躍上國際版面，吸引國外旅客指名造訪的北部景點。

血脈相連的水金九，過去因礦業而一脈相連，如今因觀光而無法分割。正如瑞芳地區老一輩的人對於礦業地區的興衰發展，總認為是「時也、運也、命也！」一般。山城的資源一直都在，改變的是產業



金瓜石五坑口附近的黃金博物館大門。

## 黃金博物館參觀資訊

**地址：**224010 新北市瑞芳區金光路 8 號

**開館時間：**週一～週五 09:30~17:00，

週六，週日及國定假日 09:30~18:00。

### 交通方式

**火車：**從臺北搭乘東部幹線往宜蘭、花蓮火車，在瑞芳站下，再步行約 100 公尺至瑞芳警局旁區民廣場搭乘基隆客運 (788) 前往金瓜石。

### 公車：

1. 臺北 - 金瓜石：可自臺北捷運忠孝復興站 (2 號出口 - 臺北市復興南路一段 180 號) 搭乘基隆客運 (1062)，經瑞芳、九份到金瓜石車站下車。
2. 基隆 - 金瓜石：可自基隆火車站 (仁祥診所) 搭乘基隆客運 (788)，經九份到金瓜石車站下車。
3. 板橋 - 金瓜石：可自板橋捷運府中站搭乘 (965)，經九份到金瓜石車站下車。
4. 水滴洞停車場搭乘 856/891/826/788 路線至黃金博物館下車。

### 自行開車：

1. 中山高北上往基隆方向至大華系統交流道下→接 62 萬瑞快速道路下瑞芳匝道→接臺二丁線→右轉明燈路→往九份方向→經九份往金瓜石方向 (北 34 線)→抵達新北市立黃金博物館
2. 中山高北上往基隆方向至大華系統交流道下→接 62 萬瑞快速道路下瑞濱→接臺二線 78.5 公里 (水滴洞)→右轉北 34 線→新北市立黃金博物館
3. google map 搜尋「黃金博物館遊客服務中心」

的型態，水金九地區的歷史、人文、景觀，共同寫下的是瑞芳山城的一頁篇章，是臺灣礦業的興衰史濃縮於此，是值得臺灣人一探究竟的山海之城。📍



# 藝術靈視

## 曾培堯的生命系列

文、圖 / 鄭芳和

「在那個時代，有多少母親，為他們被囚禁在這個島的孩子，長夜哭泣。」火燒島上，一塊刻滿受難者名字的巨大「人權受難碑」，寫著柏楊的這段話。其中一個名字「曾錦堂」也名列其中。

他一位 22 歲的青年學子，讓他的母親悲痛逾恆，他的名字成為全家人不可說出口的禁忌。

一個深秋中午，烈日當空，那天當我走過這片白色風暴曾襲擊的湯德章大道，再轉入臺南美術館，觀看〈內外之相—曾培堯〉畫展，一間間展覽室不時閃現曾培堯的生命圖騰—凸形人，它像一個不散的精靈，有時在廊道，有時在畫上，悠悠穿行。

畫展的最後一筆是我在館方所提供的凸形人紙上，隨意塗彩，放在掃

## 曾培堯簡介

西元 1927 出生臺南府城，西元 1947 年起先後跟隨臺灣省立工學院（今國立成功大學）教授美術的顏水龍、郭柏川學習，西元 1954 年加入郭氏主導的「臺南美術研究會」，任常務理事，參與籌辦「自由美術協會」（西元 1964 年）、「南部現代美術會」（西元 1968 年）、「世代畫會」（西元 1968 年）、「六合畫會」（西元 1973 年），西元 1972 年應美國國務院之邀赴美訪問，亦透過書寫發表藝術評論，推動南部現代美術的發展。曾參與何鐵華創辦「自由中國美展」（西元 1957 年、西元 1958 年）、「巴西聖保羅雙年展」（西元 1963 年、西元 1971 年）等展出。

曾培堯將自己的創作分為攻素描及寫實時期（西元 1945~1952 年）、主觀表現具象時期（西元 1953~1954 年）、抽象表現時期（西元 1955~1961 年）及生命連作時期（西元 1962~1991 年）。曾培堯的人生故事縱然遭逢親人變故，而後患上重病，在短暫的人生裡，曾培堯一路探究藝術生命的真諦，把握藝術及生活的每一刻。



1 | 2

- 1 | 曾培堯〈繭〉西元 1964 年 油彩
- 2 | 曾培堯〈生命-6311〉(西元 1963 年)、〈生命-6312〉(西元 1963 年) 木刻版畫

描器，螢幕上便出現如夢似幻的影像與我對看。

### 以幽暗玄冥的畫，探索生命

曾培堯的畫展，在大多數的抽象畫中，你所看到的並不一定就是你看到的，恍惚之間，似乎畫中有畫，有種不可名狀的壓抑隱於畫中，真幻疊加。那種色彩不明朗的陰鬱感，使每幅畫宛如蒙上一層陰影。

曾培堯的畫不像洪通那般色彩明亮鮮麗，洪通一位樸素畫家，畫如其人，稚真素樸。他充滿天馬行空的想像力，沒讀過書、不會寫字，只是單純地畫，無思無考，天寬地闊任我行，畫得三天三夜也不罷休。

而身為洪通的老師曾培堯，中、日文俱佳，寫過幾百篇藝評，參與國內外無數展覽，個展更是巡迴歐美展出。他的「生命」系列，分七大時期，每個時期各有主題，極力探索生命的何來何去，以視覺藝術探究哲學或宗教，這命題未免太沉重，師徒兩人各美其美，只是作畫的心態、心境，迥然不同。

曾培堯的畫，究竟如何走上幽黯玄冥，又隱隱透顯著生命幽光？

### 曾家絕口不提的禁忌

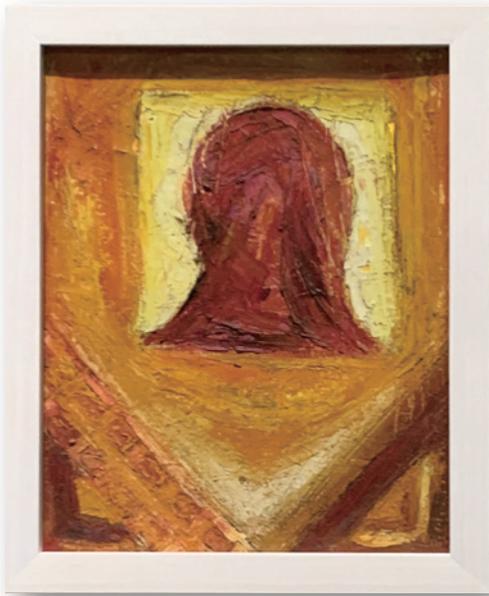
從小，曾培堯便不斷叩問生命：「我們為何而生？生命的真義如何？」他敏感的心思，無人能解，只是上蒼回報給他的

卻是一連串的生離死別。生於日治時期，西元 1927 年的曾培堯，在家中排行老大，下有弟妹 5 人，只是大弟與大妹在一歲左右都不幸夭折，死亡的陰影若有似無已植入了他幼小的心靈。

在那個醫療體系不太完善的年代，嬰兒的早夭，時有所聞，然而至少知道死因，心裡多少有點準備。可是令曾家晴天霹靂的是，西元 1950 年 8 月的某一天，二弟曾錦堂，一位優秀的學生，忽然活生生地被憲警逮捕，西元 1951 年 6 月 17 日被冠上「叛亂份子」槍決



曾培堯 〈熾烈〉西元 1967 年 油彩



曾培堯 〈生命 -6817〉 西元 1968 年 油彩

斃命。曾家痛失兒子，陷入陰霾之中，原是兄弟三人的三重奏，頓成絕響。

曾家的么妹曾麗香在一本曾錦堂獄中製作的相簿上，在其中一張大哥曾培堯於日月潭划船笑容可掬的相片旁，貼著一張便利貼，上面寫著幾行字：「如此燦爛可親的面貌，在錦堂兄被摧毀後已消失了，令人感傷不已。」

死者已逝，陪同死者死去的還有生者，多少不幸死於 228 事件與白色恐怖的受難者家屬，莫不生不如死。這樁臺灣近代史上最大的悲劇，228 不只是受難者家屬心中揮之不去的陰影，也早已是臺灣人心中的陰影。

西元 1951 年，曾錦堂之死成了曾家

絕口不提的禁忌，在那個思想禁錮的年代，直到 10 年後的西元 1961 年，曾麗香看到 34 歲大哥曾培堯開個展，受到許多人讚賞與收藏，她十分崇拜大哥，覺得他很了不起。不料卻聽得父親有感而發地說：「你的錦堂兄也是曾家優秀的子弟，可惜還來不及發揮才華，就被奪走了生命。」曾家雖然絕口不提，可是只要曾培堯表現得越優異，父母就無法不將弟弟與他相提並論，他們心中那個痛始終存在，那個創傷一直無法結痂，可見死亡並不隨著歲月的淘洗，從生者的生命褪去。

## 白色恐怖，曾錦堂之死

熱心公衆事務的曾錦堂是位熱血少年，就讀臺灣省立工學院（又稱臺南工學院）附設工業職業學校。西元 1947 年「228」發生時，擔任學校自治會會長的曾錦堂，召集幹部與「臺南工學院自治會」及臺南工業職業學校機械系學生，共同擔任「接收」工作並維持治安。

當局曾派第七十軍隊包圍臺南工學院，欲逮捕學生，幸經院長調停，保證學生是為了維持臺南市的治安，才倖免於難。時局動盪，曾錦堂與幹部們卻目睹當時參與「228 事件處理委員會」的名律師湯德章，被軍方槍殺，曝曬於民生綠園，他們憤慨萬分，從不滿現實到思想啓蒙，都參加化學老師徐國維於校內舉辦的「社會科

學讀書會」，並於校內參與了地下組織，向同學宣傳國民黨的劣行與共產黨的好處，曾錦堂並擔任臺南附工支部書記，他們在懵懂中勃發的生命熱情，懷抱改革社會的大願，卻無意間捲入了白色恐怖的人間煉獄。

曾培堯怎能忘記二弟被槍殺那天遺體由家中長輩領回，安置在臺南老家的大廳，在簡單設置的靈堂上，全家悼念的那一幕？他又怎能忘記，他親手為二弟拍下子彈射穿他胸膛的最後容顏？他更不會忘記，他手中保留了一批二弟在保安司令部軍法處看守所寫給他的信，囑咐他勸母親不要為他掛慮。

### 曾培堯藏了40年的弟弟獄中家書

曾錦堂在寫給雙親的一封信中寫道：「兒相信神聖的法官決不會屈枉一個年輕無知的學生，所以請勿過於掛慮。(西元1951年2月4日)」，但對於大哥曾培堯，他就寫得更多了。他說：「我想一個人自從出生的那一天起，一直到死亡的那一刻，都需要有恆不斷的學習精神，如古人說的『日新又新』，近世有名的文學家所說的：『我現在還學習，我願意終身只是一個學生。』(西元1951年2月5日)。他以「終身只是一個學生」自勉，也與大哥共勉。

而他也十分羨慕大哥以繪畫為志業的

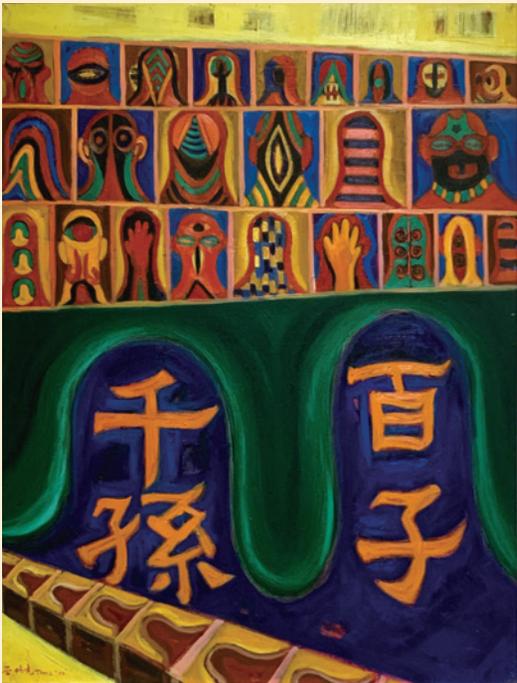
生活，他在另一封信上書寫：「你那種生活態度使我非常的羨慕，按時上班，熱心書畫，下班以後剩餘的時間，就深深的沉浸在自己所愛的美術的世界裡，雖然沒有較高的物質享受，但有這種高尚的精神享受，可算是很幸福的了。(西元1951年3月19日)」

天真的曾錦堂，以為他眼中神聖的法官不會冤枉他這麼無知、年輕的學生，在那個喪失天裡的時代，他還滿懷欣喜，要立志學習，當個終身的學生。哪知沒幾個月的時間，他就與至親至愛永遠離別，成為早殞的星子，徒留生者心中永遠的創痛。

曾錦堂這位父母眼中十分優秀的孩子，在那個地下革命伏流的年代，自命作為一位秘密抗爭的社會運動實踐份子，終被當局以「意圖以非法方式顛覆政府且著手執行」的叛亂份子，結束生命。

這些西元50年代的信件，曾培堯藏在他房間，無人知曉，直到西元1991年他去世之後，曾夫人整理他的遺物，才赫然發現曾錦堂的獄中家書，期間已深埋了40年。

只可惜的是曾培堯去世得太早，64歲的他未能等到二弟沉冤昭雪的一天。西元1998年臺灣通過「戒嚴時期不當叛亂暨匪諜審判案件補償條例」，曾錦堂得以洗去「叛亂份子」的罪名，名譽得到恢復，獲



曾培堯 〈百子千孫〉西元 1972 年 油彩

得清白。把正義還給正義，正是走向轉型正義的臺灣，從創傷到復原的必經歷程。

#### 由黑人現代舞創發生命系列

曾培堯從戰後西元 1945 年左右開始四處寫生，以寫實的風景畫為主，在西元 50 年代初期先後進入前輩畫家顏水龍、郭柏川在臺南工學院（今成功大學）的美術教室學習繪畫，並自西元 1954 年加入郭柏川主持的「臺南美術研究會」，翌年他的繪畫由「主觀具象時期」轉為「抽象表現時期」。

人生的重要轉捩點，往往在偶然之間，看似巧合，其實或許正是契合分析心

理學大師榮格 (C.G Jung) 所說的「是心靈與客觀事件之間有意義的巧合」的同時性。西元 1962 年曾培堯就在第一次觀賞美國黑人艾琳歌舞劇團 (Ailey American Dance Company) 來臺表演的現代舞後，他的創作找到了終身值得奔赴的主題。

曾培堯說：「我深深地被他們那種以舞蹈的形式—簡單的動作，火焰般的韻律來描寫生命的神祕所感動，因此才開始以『生命』為題，探索藝術的真諦，追求生命的真理。」現代舞是自由自在地敞開，尤其是黑人的身體更為自由、大膽的肢體語言，與簡潔有力的節奏感，更能震撼人心，且現代舞的肢體語言往往探索人類心靈的未知之境，表現出超現實的情境。

也許是那樣深具張力的黑人舞蹈，舞到靈魂深處，終於召喚出曾培堯內在對生命的熱愛，因為他曾經失去過三位手足，他的「生命」系列於焉誕生。他的〈震顫〉（西元 1962 年）、〈震撼〉（西元 1964 年）、〈永恆〉（西元 1964 年）、〈繭〉（西元 1964 年）的線條力道，比多年前的〈震慄〉（西元 1961 年）更為強勁有力，大膽揮灑的筆痕墨線，飛動中含蘊強悍的氣勢。

只是畫中的色彩，總是陰陰暗暗



曾培堯 〈聲聞乘〉西元 1974 年 油彩

的，雖然有幾幅是黑紅對比，卻是暗紅的色調。而像〈繭〉、〈震撼〉、〈繫念〉作品中的線條重重纏縛，有種生命無法全然釋放的感覺。還有木刻版畫〈生命〉系列（西元 1963 年），白色或紅色的刀痕筆觸，尖銳細瑣，彷彿生命中諸多的滄桑都刻畫在畫上，他的畫布不自覺地透顯出許多他不曾察覺的記憶，又像是他以畫匯聚自身的能量，以抗衡外在世界，在緊張拉鋸之間，竟形成細碎的碎裂感。或許這也是曾培堯創作中必經的生命撕裂過程，他必須想方設法征服他生命中的陰影。

這批版畫系列不是和諧的結構，它呈現的是畫家切身經歷的內在掙扎，創作的過程難免步履凌亂，卻是他承受苦難，接納生命，尊重生命的淬鍊過程。這階段的作品曾培堯歸為「探索生命根源」（西元 1962-1964 年）。

### 嵌在紀念性畫框中的凸形人

進入第二階段的是「追求生命繁殖與連鎖時期」（西元 1965~1966 年），例如〈迴〉（西元 1964 年）白色的多重迴圈內，圍繞著藍色的粗短線及點，猶如人形，象徵生命的無限綿延，與生生不息。週而復始的生命，進而「邁進生命永恆時期」（西元 1962-1968），如〈熾熱〉（西元 1967 年），

構圖如輻射狀向外開展色彩對比，線條粗獷，形成鮮活生猛而流動的意象，象徵熾烈奔騰的生命力。

同時一個溫暖紅棕色的自畫像〈生命-6817〉（西元 1968 年）誕生了。卻彷彿被鑲嵌在一個紀念性的畫框中，「凸形人」四周的乳白色又如聖潔的白色光環，這個自帶光環又具永恆性的神聖符號，從此不斷出沒在往後的畫作中，如〈天人合一〉（西元 1968 年），橢圓的構圖有如放射狀般地旋轉，框格中布滿凸形人的記號，猶如在天地中運轉的星球。

當自畫像的原型出現後，曾培堯的作品進入「高唱生命謳歌時期」（西元 1969-1972 年），如〈百子千孫〉（西元 1972 年）子子孫孫，永續綿延，一波一波如後浪推前浪，譜出生命的謳歌。

### 想像力、作夢的能力與宗教的修持

前四個時期由探索生命的根源到繁殖，永恆和謳歌，以生命的豐饒為主，而下個階段為『自然、神性、人性和生命的虛實關係』，曾培堯以創造性的想像力，勾繪出一個不可思議的非現實世界。

這幅〈聲聞乘〉（西元 1974 年）完全轉換我們跟現實世界的關係，彷彿醒著畫出的夢境，是畫家對於一個新視覺的探索，而且

與宗教鏈接。比起西元 1968 年的〈生命原貌〉著重在「凸形人」符號的排列組合，這幅畫卻呈現不一樣美學觀。畫家猶如乘上夢的翅膀，遨遊在超現實的國度，畫中輕盈如飄的羽毛如魚，在蔚藍無垠的大海中，游向一波波凹凸迭起的四層紅橙色波濤中，而在左上方一個鑲著金色框的凸形人，彷彿是茫茫大海中的一盞明燈，指引著前行的方向。

曾培堯運用他高度的想像力，繪聲繪影地把一個透過聽聞佛陀音聲而修行四聖諦，悟道的修行法門，描繪得如真如幻。畫面似乎象徵著眾生沉淪在無邊的生死苦海中，唯有修行佛陀苦、集、滅、道四聖諦，才得以解脫苦海。美國榮格分析師羅伯特·強森 (Robert A. Johnson, 西元 1921-2018) 將夢境比擬為「無意識投射內在戲碼的螢幕」，他認為作夢的能力與想像的能力，就是將無意識不可見的形式，轉換為意識心智中可感知的意象力量。

身為畫家的曾培堯，以他本身比平常人更敏銳的想像力，加上做夢的能力與宗教的修持力，三者的結合，創作出不可思議的畫作。又有〈菩薩乘〉(西元 1974 年)、〈獨覺乘〉(西元 1974 年)，曾培堯似乎有意以視覺繪畫演繹宗教修行法門。他的「生命」系列，是試圖為自己的生命開啓另一扇窗，他探索生命的歸向，終究希望



曾培堯 〈高超三界〉西元 1976 年 油彩

在宗教中獲得昇華，他不為宗教服務，而是表達自己存在的一種方式與心境。

### 畫境如夢境，是個人無意識的情結流露

法國詩人波特萊爾 (Charles Pierre Baudelaire)，在《巴黎的憂鬱 (Le Spleen de Paris)》詩集中寫道：「在這個或暗或明的洞中，生命在活，生命在夢，生命在苦」活著才有做夢的自由，雖然不免時有苦難。榮格指出夢境是由於無意識的意象或情結所形成，而情結往往是心靈受到傷

害或巨痛所造成，它埋藏在無意識中，是受壓抑的記憶。因而畫境如夢境，是個人無意識情結的如實呈現，也是心中陰影的一種自然釋放。

曾培堯越深入超現實的夢境，他就越遁入空門的境界。如〈高超三界〉（西元1976年），三界在佛法中指慾界、色界、無色界，終生唯有修行佛法，才能斷除煩惱，出離三界輪迴，免受諸苦侵擾，得到究竟之道。榮格認為：「夢是睡著的藝術與宗教，藝術與宗教則是醒著的夢。」

醒著的畫家，畫著醒著的夢，藍色由深藍、靛藍、寶藍，空間以色彩層層推遠，由深而淺。中間四方鑲著一片黃色與由下而上的數道藍色相交，有如天界的入口，由兩旁佇立的門神護持。中間的紅龍象徵帝王之尊，左右的人臉如祖先神象，下一排為凸形人並列，整體的排列組合如佛龕，虛實之間，真幻如一。

生命之苦，苦於它有太多夢，太多情緒，太多葛藤。解脫之道，在曾培堯的畫中就是超離三界。這幅畫由無意識的內在夢境，外顯為意識的精密設計，由暗黑的藍象徵內在漆黑的影子，到明亮的藍意味內心平和的能量，層層推進，高超三界，透顯曾培堯潛心修行的心靈步履。

雖然都是「生命」系列的作品，但每個階段、每個時期，曾培堯都嘗試探索創

作的新起點，前後作品都銜接無礙，只是他個人的生命體驗與修行次第，逐漸轉換為創作的不同語彙。

## 愛欲是誘惑也是修行的解脫

下個階段「宇宙、神靈、愛慾與生命統合時期」（西元1979-1986年），以愛慾為主體，上通宇宙，下貫生命，而神靈是當人們感覺生命的無奈與苦短時，可以轉化並獲得昇華的一種虔誠信仰。

〈華藏淨土（四）自他兼濟〉（西元1983年），曾培堯以水墨混融壓克力、油彩，兼用滴流、潑灑的自動性技法，以筆墨淋漓揮灑出一個猶如宇宙8字迴旋無限的能量場。雙圓上方正中留白，以鑲嵌凸形人的四方框象徵神靈淨土，下方女體隱隱現，神聖糾葛，考驗眾生的修行。華嚴經中所描述的境界一層又一層，就如畫中的金箔，唯有步履堅定，如臨深淵，如履薄冰，不為所誘，行願修行，才能邁向宏大的淨土境界。

要以一幅抽象畫，詮釋華嚴淨土的境界，若非畫家悲憫的修行願力，恐怕很難以豐富的意象及感性的張力呈現而出。曾培堯的雙親於他畫這幅畫的幾年前相繼去世，或許這幅畫正是他思索往生淨土，回歸西方極樂世界的生命力作。

另一幅〈修觀〉（西元1984年），曾



培堯以流淌的墨色，暈染出一個紅塵濁世，當魅惑動人的女體現前，修行者如何以對？修觀要闡明的是，修行者的心念隨著所在的外境，以所修的法去觀照，不耽溺於聲色慾望，自然了了分明。人皆有慾望，最大的考驗無非情關、慾關，下方居中貼金箔的正方形，宛如一個護身符，或一方聖境，護持衆生修行超脫情色世界。唯有當下修行，才能提煉出智慧與慈悲。曾培堯彷彿以繪畫弘法，其實更重要的是透過繪畫，一次次地清理自己內在的創傷，讓自我不斷超越與昇華。

## 以靈視看向內在心靈的宇宙

當西元 1987 年曾培堯不幸罹患直腸癌，經過開刀手術後，他的「生命」系列進入「生命本質與重生時期」。癌症令他體驗生命的無常，在這受苦的世界，藝術家更需拯救的是自己。更要探問的是生死之謎，生命的究竟本質。〈重生〉(西元 1988 年) 是病後所畫的兩百號大型巨作，全畫千絲萬縷穿梭，衆生人臉在羅網中若隱若現，裸女與裸男遙相對望，娑婆人間，總為慾望所縛。

活在臺灣，國族的歷史經驗與認同的衝突，往往形成集體焦慮感。而作為有良心的藝術家又不免念茲在茲，藝術對社會的責任或創作上美學的風格，若再加上個



人的創傷記憶，心就更累、更受苦，更壓抑。面對擠壓、不安的災難世界，重生意味著將自己的焦慮，化為更宏大的觀照，畫中的留白或許是象徵安頓自己的餘地。

1 | 2

1 | 曾培堯 〈華藏淨土(四)自他兼濟〉西元 1983 年 油彩、壓克力、水墨、油蠟筆、金箔紙

2 | 曾培堯 〈修觀〉西元 1984 年 油彩、壓克力、水彩

曾培堯自西元 1973 年至去世的 18 年間，最後三階段的「生命」系列，彷彿是以他特有的靈視穿透夢境，看向他內在心靈的宇宙，那個夢幻般的畫面，逐漸淘洗他內在的情緒，消除自幼即烙印在心靈深處的印記。他的創作正映現了榮格所說的以「藝術的靈現」讓無意識的「心理鏡像世界」自然流淌。

### 從創傷的陰影到熱衷推廣美育

曾培堯個人不但於西元 1963 年參加巴西「聖保羅國際雙年展 (The São Paulo Biennial)」，西元 1972 年並應美國國務院邀請訪問美國，且舉行個展。又於西元 1979 年、1982 年兩度獲行政院新聞局推薦赴歐美舉行巡迴展，宣揚藝術文化。

曾培堯不是只有在自己的藝術世界中獨善其身，他與他的二弟曾錦堂一樣，對於公眾事務無不燃燒著熱情之火。

西元 1954 年當曾培堯加入前輩畫家郭柏川創立的「臺南美術研究會」後，便不遺餘力協助會務，擔任常務理事兼總幹事達 30 餘年之久。他開畫室、成立畫會，又寫藝評，也常在廣播電台介紹歐美藝術，並翻譯圖書或在學校演講，他盡個人能力所及推廣美育，誰能料想得到他是一位白色恐怖受難者的家屬，多少受難者的家屬無法走出暗夜的哭泣，他卻將心中的悲泣，

化為自身的創作，並不忘播種美育的種子。政治的不義，家族的受苦，他回饋社會以愛，他的付出與奉獻，同時照亮了自己內在的陰影。

《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生 (Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror)》這本被紐約時報譽為自佛洛伊德 (Sigmund Freud) 以降，最重要的精神醫學著作之一，作者茱蒂斯·赫爾門 (Judith Herman) 認為創傷事件的衝擊程度，每個人都有他的崩潰點，但是抗壓能力較強的人，似乎具有較成熟的社交能力，細心積極的處事風格，並對掌握自己前途命運的能力有高度的自知之明，心理學家將對自己有能力決定自己命運的強烈意志稱為「內在控管」。

曾培堯的內在控管能力極佳，不但能夠自我轉化，以形式、色彩、視覺張力，揮灑生命系列的七大主題，探索生命的奧義，建構自己的生命美學，且又致力於社會美育，推廣藝術，既消融自己內在分裂的暗影，也以生命的光與熱輝映他人。📖

### 參考書目

- 榮格著 莊仲黎譯《榮格論自我與無意識》商周出版 西元2019年。
- 徐婉禎《生命·大覺·曾培堯》藝術家出版社 西元2020年。

- 呂蒼一、陳宗涎《無法送達的遺書—記那些在恐怖年代失落的人》衛城 西元2015年。
- 羅伯特·強森著 徐碧貞譯 《與內在對話：夢境·積極想像·自我轉化》心靈工坊 西元2021年。
- 茱蒂斯·赫爾門著 施宏達、陳文琪譯《從創傷到復原：性侵與家暴倖存者的絕望與重生》遠流 西元2004年。



曾培堯〈重生〉西元1988年 油彩、壓克力、水墨

# 寵物用電安全與節電

『路路！NO！不可以咬電線！』

定期檢查電線，注意電線收納，避免毛孩誤咬，  
守護寵物與居家安全！

毛孩安全，家長安心，  
家中用電更安全！



「媽咪，你還要吹多久啦！」  
『再忍一下！一下下就好了啦！』

寵物洗澡後，  
先用吸水毛巾擦乾水份，  
再用吹風機，省電又省時間！  
主人舒服，寵物快乾！

吹太久，  
不如先擦擦！





## 你的波菜長得比我好

文、圖 / 林藝

**卑**南平原靠近貓山地區，原來多數是水稻田，灌溉溝渠四通八達，十分便利。一些農戶常在住家前後闢出小塊地種菜，除了自給自足外，不灑農藥自家食用起來也安心。

近年來附近多了一些愛好幽靜環境的移民，一位大姊與夫婿居住的平房周圍十分簡潔有致，前後闢出了幾塊花圃，種百合等花卉，另一邊也種些蔬菜，從旁經過時，總是見到他們蹲在花圃工作，園區內乾乾淨淨，幾乎看不見雜草，種的高麗菜與茄子也特別碩大而漂亮，顯示平日辛勤的結果。

那日，我經過大姊家，她正好要去看一位鄰居，她們一起種菜也相互交換經驗，

我也跟隨繞著彎曲的田埂路來到農婦家後院，農婦家空曠的土地，在東北季風吹襲下，周圍種植果樹與林木樹葉幾乎整齊地朝同一個方向傾斜；一旁闢出的幾畦地菜園，分區栽種常見的蔬菜，雖然沒有大姊家的菜圃整潔，蔬菜倒是欣欣向榮。

兩人站在田畦旁，開始聊起來：「那天給你的菜籽長出來了啊？」、「你種的青蔥很漂亮」，只見農婦一路低調客氣地回說：「哎呀，這幾日忙著照顧果樹，蔬菜沒時間澆肥，葉子沒長好」…

「啊呀！」大姊突然大聲叫起來，我還來不及搞清楚是怎麼一回事，「還說葉子被蟲吃掉了，你的波菜長得比我好！」只聽見她說：「是怎麼辦到的？」。

# 頌歌



文、圖 / 林藝

**站**在隆起的美農高台，此處是中央山脈卑南主山的支脈，花東縱谷靜靜地躺在腳下，對面則是都蘭山遠遠地聳拔高起在海岸山脈上，風景優美。

台地上絕大多數種植釋迦，倒是這處作物景觀稍有不同，釋迦樹旁有一片菜園，山坡上種植了大片羅漢松，一旁有一間小工寮掩蓋在樹木之中。走進去拜訪農戶，老人家說後山是承租來的國有林地實施造林，前面空地利用開墾成菜園。

老農說，退休後就選擇居住在人煙稀少的山上，胼手胝足墾地、設立竹架，種植四季豆、高麗菜等。他望著遠處拿著塑膠水管正澆著水的老伴說，花了數萬元從

山上引進水源提供用水與灌溉，種的都是老伴喜歡的蔬菜。

工寮內僅有簡易廚房，電力倒是不乏，只是沒有電視等其他休閒設備，問他多久下山一次，他說：「有事才下山辦事，平常大約一星期一次」我說，夜晚不會太安靜了嗎？他說：「聽猴子和山羌的叫聲，也不會無聊。」

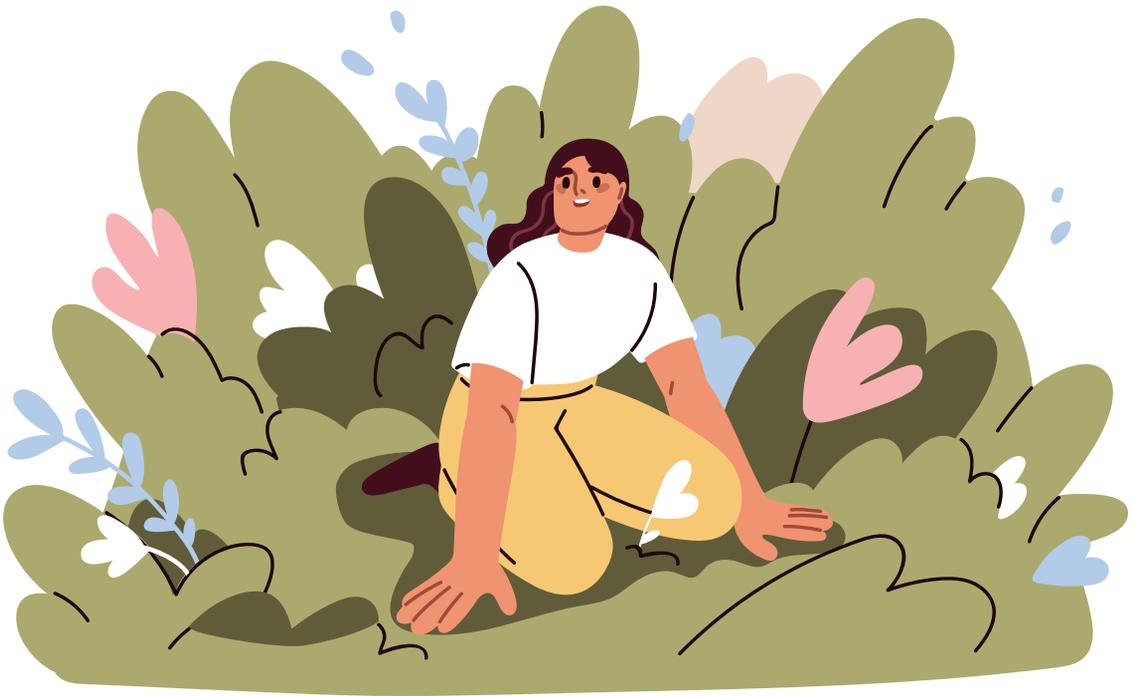
老伴放下了手上的工作加入閒聊，她說：「他看到人來和他聊天，就高興地講不完，歡迎你們常來」。

# 便利貼女孩、社恐男、過度關心他人 你的人際關係健康嗎？

文 / 張靜安 圖 / 編輯部

台劇《命中註定我愛你》：「她很方便，用過之後可以隨手拋棄，呼之即來揮之即去，不佔空間永遠安靜，她就是便利貼女孩。」





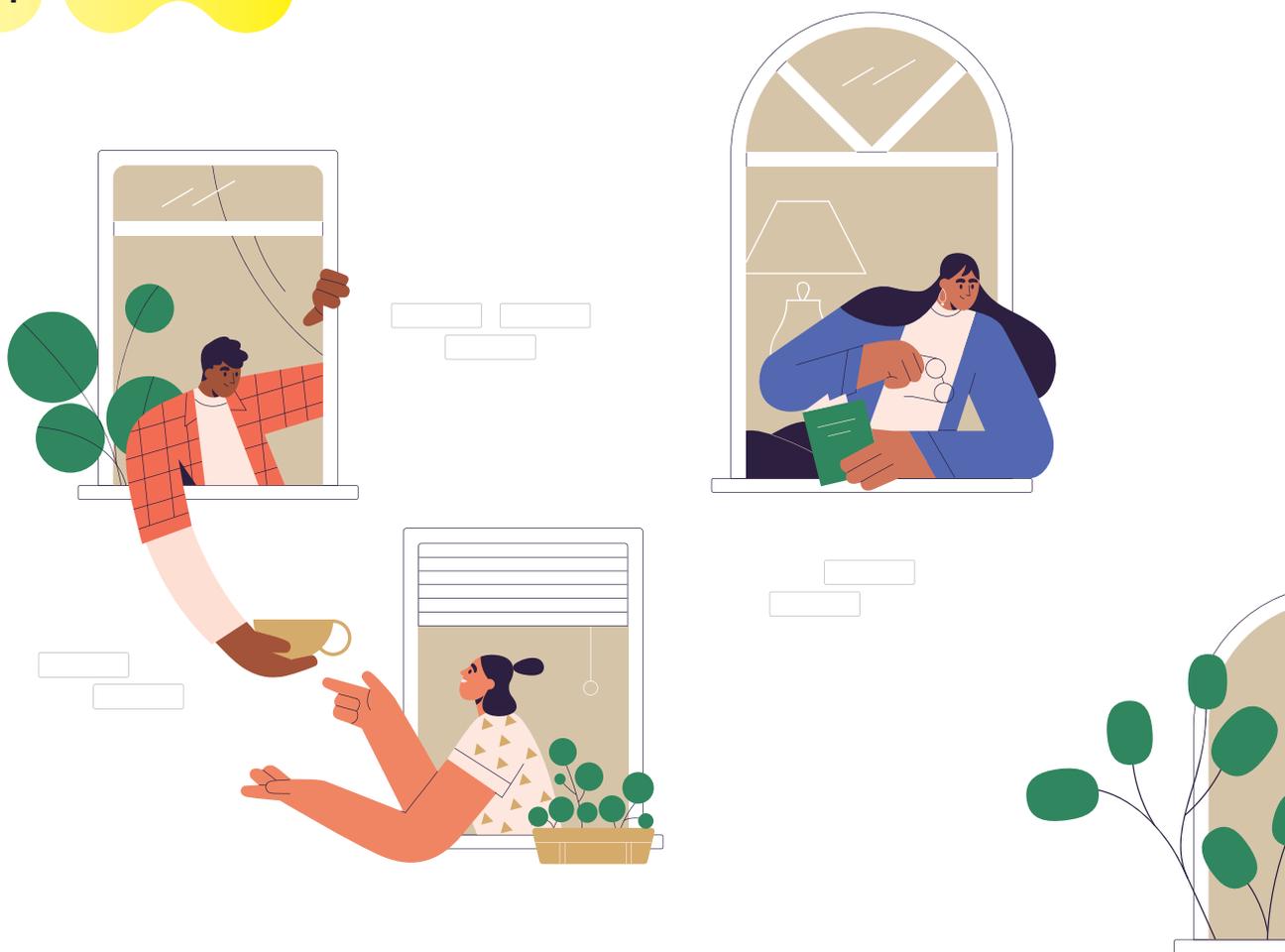
好多年前，臺灣偶像劇《命中註定我愛你》提出了「便利貼女孩」這個名詞。這是劇中女主角陳欣怡被周遭人帶著揶揄的戲稱。「便利貼」類型，指的是很方便使喚，要求也不太會拒絕。除了方便使喚之外，宛若薄薄一張便利貼，用起來很順手，用完隨手一扔，無需負罪也沒有負擔。這一類型的人，你我或許都曾遇過，他們在朋友堆裡，若未提供服務，幾乎是不被關注的存在。

陳欣怡的「便利貼女孩」形象，精準刻畫了許多人際關係失衡者的縮影：她總是優先滿足他人需求，將自我價值建立在「被需要」的基礎上，像便利貼般隨時

待命卻容易被撕去。這種「討好型人格」在美國心理學家哈里特·B·布雷克 (Harriet Braiker 1948-2004) 所著作的《討好的詛咒》一書中被定義為「慢性取悅症」，長期壓抑真實需求將導致自我邊界模糊。

現實中，美國脫口秀女王歐普拉·蓋爾·溫芙蕾 (Oprah Gail Winfrey) 曾坦言童年創傷讓她慣性討好，直到 38 歲才開始學會拒絕：「我的時間和精力都是限量版資源」。

健康人際關係的起點，始於自我覺醒，不止便利貼類型，檢視一下自我人際關係的健康程度，社交恐懼，或是過度干預甚至介入他人事物，都將導致社交變型。

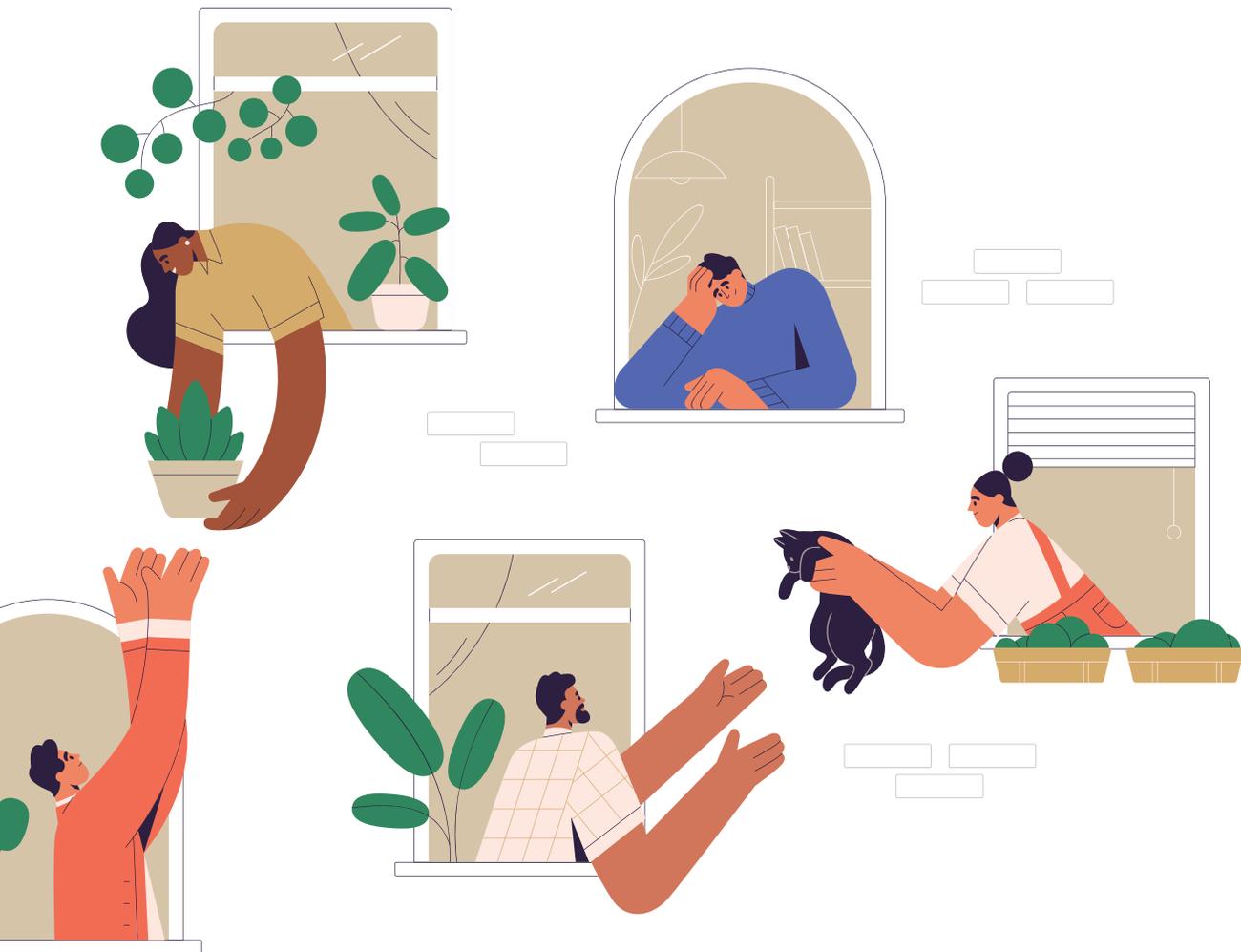


## 成熟的大人都該擁有「健康的人際界線」

心理學中有個「人際界線」(boundaries)的概念，人際界線指的是與人相處時，區分自己與他人的分界線，讓自己與他人在時間、金錢、精力、身體、情緒等層面有所分別，界線除了能自我保護外，也讓身邊的人知道如何和自己相處、知道在和你的人際關係中，你願意提供的幫助帶著能力範圍的限制，乃至於自身的需求，有清楚的界線進而能形成較健康的人際互動。

界線，顧名思義就是一條分割線，而人際界線就是在人際關係中如何去劃分自己與他人，如何透過這一條看不見的線來保護自己，並且界定不得跨越的標準，以及需要的人際距離為何，更重要的，界線是我們為了能感到安全、擁有身心健康而向自己和他人表達的限制和需求，這樣的表達能幫助別人理解我們「能夠」或「願意」容忍的限制為何，並且讓我們保留有限的時間、精力、資源來照顧我們自己 (Psych.,2022; Cmhc, 2021)。

我們可能會發現真的很少有機會去問



問自己：「我的界線在哪？」尤其在華人文化中，以和為貴的思想自幼便圍繞著我們，不好意思拒絕、不要撕破臉，以及種種以愛之名加諸的“好意“，都可能讓我們陷入兩難的困境沼澤中，我們或許成為了「Yes man」，慷慨的讓身旁他人依賴自己，一次次的退讓、一次次的沒關係，但我們總有感到疲倦，甚至是精力耗盡的一天，當想休息或拒絕時，卻可能又因此被貼上自私、斤斤計較的批評標籤，更不用說還有內在湧現的罪惡感、愧疚感。

設立人際界線對處於華人社會的族

群，可能不是件容易的事情，不僅僅需要足夠清楚地思考，更需要不斷的練習、經歷挫折、再接著練習，同時我們還需要有意識地去提醒自己是否又不小心陷入「Yes man」的循環中。因為失去界線短時間可能是情緒的波動與短暫的難受，但長時間下來所影響的就會是整體的身心健康，甚至是出現情緒耗竭 (emotionally exhausted) 或適得其反的情況。

在我們成長的過程中學習到要幫助他人、為他人著想，有些人傾向做一個照顧者，讓身邊的人依賴，或者從未被教導要



如何了解自己的需求、設立健康的界線。此外，在華人關係主義的氛圍中，我們被期待要去做一個圓融的人，擔心會冒犯他人甚至破壞關係。因此在面臨需要拒絕的情境時，可能擔心對方的失望、不愉快，亦可能懷疑自己是否做了正確的決定，產生內疚感。長期下來，界線不斷退讓的結果可能讓關係失去平衡、受到情緒勒索、感到疲憊不堪，當你有以上的感受時，或許該好好檢視自己的人際界線了。

### 如何從零開始建立健康的人際關係

另一方面，過於嚴格的人際界線可能也會帶來一些困擾，過度的遠離他人避免建立

親近的關係，在人我之間築起一座高牆，很少有可以分享或相互幫忙的朋友。由於每個人需要的界線都不盡相同，在探索界線及自我調整的過程中，不妨多感受看看什麼樣的人際界線比較適合自己，以下提供幾個設立健康界線的方向：

#### 一、探索自己的需求

每個人對人際距離的需求皆不同，願意提供他人的協助也有所差異，因此首要了解自己對事物的需求、期待與重視程度，在有限的時間及精力中確認優先次序。

## 二、表達自己的限制

當身邊的人出現過度依賴的情形時，試著溫和、清晰的說明，讓他們了解自己面臨到的糾結、困難或限制。(例如：「我很樂意幫忙，不過我這周已經有了安排可能要下禮拜。」、「我可以負擔部分的家用，但因為薪資不多又想安排進修，需要討論調整一下。」)

## 三、說出自己的需求

在自己有需要的時候試著說「不」，並向對方表達自己的需求，來確立清楚的界線。

## 四、從信任的對象開始練習

關係界線的確立起初未必容易，可能

有段陣痛期，建議可以從身邊親近、可信任的人開始練習，嘗試開口表達與溝通，相信經過練習一定可以漸漸上手。

## 五、負向情緒可能在向你傳遞一些訊息

剛開始練習拒絕時可能感到不安、擔憂或內疚，這些情緒對你來說或許也傳達了一些潛在的意涵，表示你很看重與對方的關係，不希望關係受到破壞，對自己而言可以試著反思自己在人際中是否有著不安全感，同時也可以將自己對關係的重視傳達給對方，是一個檢視自己人際互動情形的好機會。

照顧好自己、才有能力照顧好別人，與人相處太過錙銖必較確實會讓彼此都感



到辛苦，不過我們可以靜下心來思考看看，彼此能接受的範圍在哪裡、什麼事情可以大而化之，而哪些要求會讓自己感到不舒服，就算是面對親近的人時，也可能會時間、體力有所限制的時候，或是價值觀、重視的優先事項不同，而未必能全盤的承接一切，和對方設立界線不代表切斷關係，或被視為冷漠的表現，有時候是對關係的一種保護或平衡。

人際互動中有健康的界線是一段健康關係的開始，能讓身心有足夠的空間休息，告別疲於奔命的內在狀態，開啓自我成長的道路。漸漸地身邊的人能感受到這個無形的人際界線，了解你的期待與需求，而自己可以將時間與精力放在優先的事情

中。界線模糊容易讓我們長期下來習慣忽略自己的需求，一時覺得調整或改變顯得警扭、唐突，然而從釐清自身的需求開始，向可信任的對象進行練習，你將有機會感受到安適、自在的人際互動。

### 恰如其分的邊界藝術，「不藉由討好他人來購買親密感。」存在主義治療大師歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom)

西班牙精神醫學研究所的精神科醫師，同時也是西班牙亞馬遜第一名暢銷心理作家瑪麗安·羅哈斯 (Marian Rojas) 在西元 2023 年著作「親愛的，那不是你的錯」一書中再三推崇，透過調查和研究，



保持幽默感和樂觀的必要性，並整理出一些小訣竅來做為讀者面對人際關係中的創傷、罪惡感、憂鬱、焦慮、恐懼等情緒的治癒指南。

她建議讀者可以把這些訣竅當成自我測試的方法，了解自己的人生為什麼曾經出現過談判、友情或家庭關係緊 甚至瀕臨破裂的情況。

- 不抗拒對人感興趣
- 用心記住重要資訊
- 加深對人們的生活、興趣和職業的了解
- 避免批判
- 不將自己的觀點、信仰或價值觀強加於他人

- 充分運用共同興趣與喜好，為自己帶來意想不到的效果
- 對人微笑，或者與大家一同歡笑
- 多唱歌，尤其是跟大家一起唱
- 行有餘力，幫助他人
- 不害怕在他人面前展現脆弱，也不羞恥於尋求幫助
- 讚美他人，而非批評
- 用故事，更好地傳遞心中意象
- 無論什麼事情，適切的策略是首要
- 注意應有的禮貌
- 一分耕耘，一分收穫，付出恰好的用心
- 適切但不過度的親切友善，這比想像中更加重要



友善的態度會讓身體產生腦內啡，進而降低皮質醇指數（壓力和焦慮的激素），接著增加催產素（愛和信任的激素），高血壓和心血管問題會因此獲得改善，痛苦的感受也會降低，有研究發現，中風患者如果有親人和朋友的陪伴，比起孤獨者，痛苦指數會降低許多。也就是說，這種態度能幫助我們的身體創造出一種平衡感與內在幸福感。

就算我們只是旁觀友善的人，比如欣賞電影中的角色，也足以改善我們的情緒，並產生重大的生理影響。但是要記得保持

恰如其分的邊界藝術，好比存在主義治療大師歐文·亞隆（Irvin D. Yalom）的格言之一「不藉由討好他人來購買親密感。」

## 人與人的關係有親近就有疏遠。 如同樹木也需要各自的陽光與微風

在《命中注定我愛你》的開場鏡頭裡，陳欣怡總是把便利貼貼滿辦公室的每個角落，這個經典畫面不僅象徵著她樂於助人的性格，更折射出許多人際關係的現實困境。當便利貼女孩遇上霸道總裁，這段看



似童話的愛情故事，實則暗藏著現代人建立健康關係的重要啓示，探討如何在人際互動中既保持溫暖又不失自我。

南韓知名心理諮商師柳惠寅(류혜인)，透過 35 則心理學法則與實驗，剖析人際關係中的潛在心理機制，包含「刺蝟困境」教人學會適當距離，「被動攻擊」提醒如何穩定自身情緒，「互惠原則」則強調建立健康的雙向互動技巧，如何拒絕不合理的請求、應對無禮行為，以及與不同性格的人和諧相處，幫助讀者在關係中掌握主導權，而非被動承受壓力。

人類是群居動物，我們需要與人交流，才能滿足生活中的各種需求。透過社會化漸漸了解他人，也更能認識自己。但不論是家人、朋友還是學校職場，人際關係始終是我們學習的課題，常常搞得身心俱疲。這本書教你怎麼拿捏距離、學會拒絕、不再被情緒綁架，找到聰明的應對方式，讓人際關係更加自在順暢。

在數位時代，虛擬邊界成為新課題。比爾蓋茲(Bill Gates)曾因與女員工不當郵件往來引發爭議，這警示我們：螢幕不會模糊人性分寸。日本經營之神稻盛和夫(いなもりかずお)堅持「不在晚上十點後聯繫員工」，正是數位時代的邊界智慧。

建立支持系統需要策略性取捨。奧斯卡影后法蘭西絲·麥朵曼(Frances Louise

McDormand)保持二十年不參加頒獎派對，卻與話劇圈老友定期聚會。這種「選擇性投入」模式，呼應社會學家羅賓鄧巴(Robin Dunbar)的「150 人定律」：真正能維繫的深度關係不超過 150 人，換句話說，經營一個適合你的群體，比群聊更有意義的。

當片尾陳欣怡不再是隨意貼取的便利貼，而是擁有個人品牌的陶藝家，這個轉變象徵著健康關係的終極真諦：最好的相遇發生在兩個完整靈魂之間。如同心理學家榮格(Carl Gustav Jung)所言：「與其做完美的別人，不如成為完整的自己。」

在人際關係的修行路上，我們終將明白：溫暖不該是自我消融，體貼不必以委屈為代價。當我們學會在保持柔軟的同時守護核心，才能真正創造出既親密又自由的關係生態。在人際關係的修行場域中，我們都需要練習「帶著鎧甲的溫柔」。當你開始在成全他人時聽見自己的心跳，在劃定界限時仍保持掌心溫度，便是找到了那枚開啓健康關係的萬用鑰匙：足夠完整的自己，才能創造真正流動的「我們」。人與人的關係有親近就有疏遠。如同樹木也需要各自的陽光與微風，人們也應該分別保持適當的距離，唯有如此，才能建立並維持一段健康的關係。🌀



# 有愛的故事， 讓社會充滿美善

文 / 文人川 圖 / 編輯部

## 故事一

善良，應該是人生的標配

「聰明是一種天賦，善良是一種選擇」，這句話雖然已經老生常談了，但對我而言，卻常常是千真萬確，又充滿熟悉感的。尤其我在國民小學服務，每天接觸到的孩子，就是未來的主人翁，倘若，我們能在他們還小的時候，播下善良的種子，

相信他們長大之後，一定可以更愛、更關懷這個社會。

有一次，我偶爾滑著手機，突然跳出了一部短影片。其實，原本我是排斥看短影音的，但不知怎的，我被短影音的標題「善良與愛」的主標題吸引了，便也點了進去。這部短影音的內容，約莫只有三十秒，敘述著一位小男孩，他在賣場看到一個人形玩偶；而在這個人來人往的賣場中，卻絲毫沒有人理會這個玩偶，徒留扭腰擺臀的玩偶，自討沒趣地跳著舞著，最終累了，默默低頭。



小男孩隨口問了爸爸：「這個人形玩偶一天可以賺多少錢呀？他穿著重裝，應該很辛苦吧！」小男孩看著這個人形玩偶，共情著玩偶的辛勞，不覺就掉下了眼淚。或許，在小男孩的生命遭遇裡，也有過同樣的經歷吧！

其實，類似的人形玩偶並不少見，百貨公司、大型廣場、街頭藝人、走街遊行……等等，當然，這也見怪不怪了。不過，我卻從來，從來，不曾想過，這個背著重裝的人形玩偶，它所頂著的重裝，有多重？走路，有多累？體力，有多耗。我曾思考過，但這個簡單的問題，在短影音中，卻

是由一位最單純的小男孩所提出來的。

這位小男孩，不捨玩偶這麼辛勞又得不到掌聲，紅著眼眶，走到了玩偶的旁邊。不知道為何小男孩啾泣的玩偶，也自然而然地拍起小男孩的肩膀，給孩子一個溫暖的擁抱。這個畫面，讓在螢幕前的我，也被觸動了。我看到了小男孩因為同情而展現出來的善良，我也看到玩偶因為小男孩的嗚咽而展現出憐憫的善良。

短影音結束之後，跑馬燈跑著：「善良應該是人生中的標配」；讀到了這一句，我又更有感了。我當下在我的小冊子記下這個簡短的句子，決定隨時謹記著它，並且和我的孩子們分享。想著，讀著，讀著，想著，我的眼眶也隨著影音的播放而不自覺地紅了起來。



### 刻意改變，我們也能成為善良的人

不久後，我試著刻意改變自己，讓自己在面對事情時，能以更善良的面向，去待人、接物、處事。我也常跟孩子說，我們耕耘了多少善事，就會有多少福田的收穫。善良是需要我們自己，同時也帶孩子慢慢累積的。每一次的善良付出與言行舉止，都彷彿一個小水滴，它終將能匯聚成一瓢水、一彎溪流。

身為師長的我們，很容易帶孩子在生活中看見善良。我透過報紙的

一些好人好事版面、報導、格言，去感化孩子，讓孩子能從小就培養良善的初心；我們可以找適合的影音、文章，帶著孩子一起來探討、感受，做到耳濡目染；在帶孩子走到戶外時，看看各行各業的人是如何付出、如何為我們的生活、服務、建設在奮鬥打拼的。在戶外教學或者旅遊時，我總希望除了樂園之外，更可以帶孩子看到不這麼光鮮亮麗的一面，讓孩子知道我們是多麼地幸福，從中培養感恩、人道關懷的生命價值。



## 故事二

### 我在家人中，看見愛與親情

從臺北開完會，搭乘高鐵，再轉乘其他運輸工具，輾轉找到了自己的摩托車，準備回家，此時也已經七點四十分了。

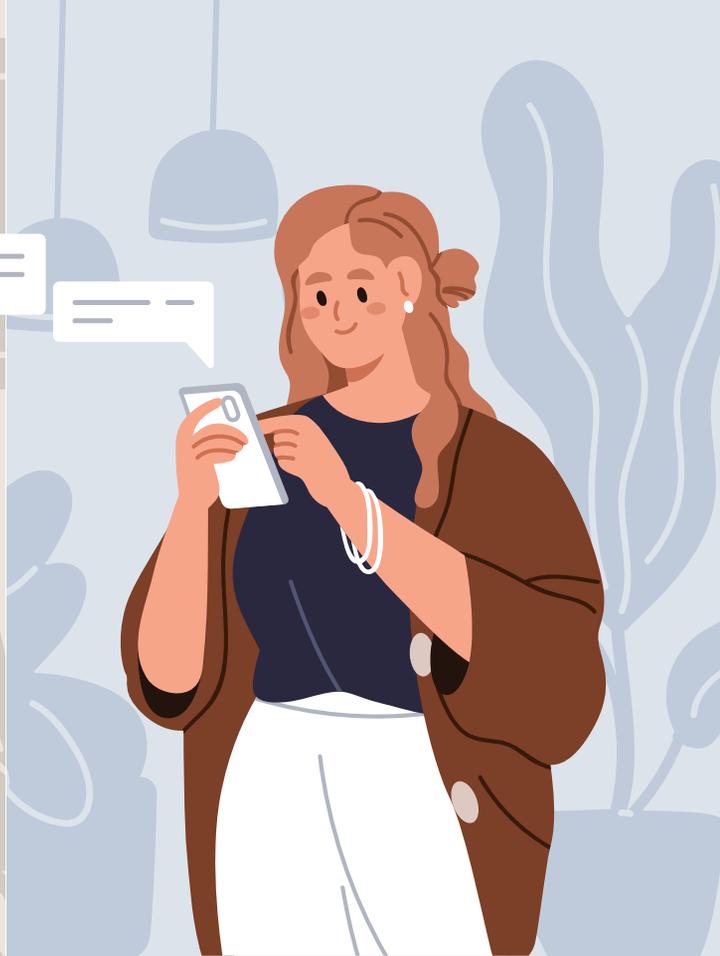
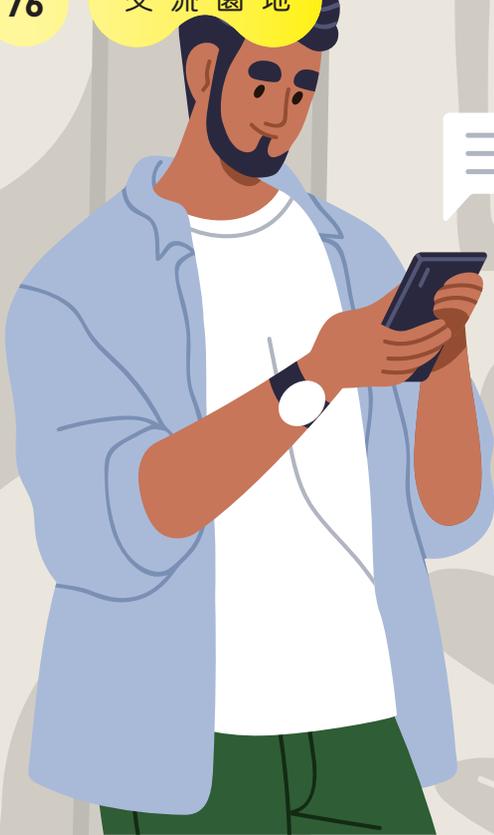
七點四十分，和我的摩托車，交織了一段溫暖的家庭故事。

七點四十分，也是一個尷尬的時間；這個時間點，約莫是家裡吃完晚餐，菜餚碗盤將收未收之際，倘若我回到家，母親一定會想辦法把這些剩菜剩飯再溫煮一

次，讓返家的我得以飽食一餐；但也有一種可能的情況，就是桌上的飯菜早已被掃完一空，因為母親的手藝總是高超。

七點四十分，我一邊騎著摩托車，一邊正思考著，究竟要往家裡騎去，還是先在外解決晚餐再進家門。常有人說，返家的路顯得遙遠，似乎就是這種感覺，這是一道情感的枷鎖，不想為家人增添麻煩，卻也想難得享受獨自一個人的時光；這看似一種矛盾，卻也好像一種選擇，沒有對錯，也因著這種糾結，讓回家的路更顯複雜，更可能陷入愛家與不愛家的情緒勒索中。





我繼續騎著我的摩托車，這個命題一直縈繞在腦中，盤旋著、互相拔河著。

### 簡短的文字訊息，充滿愛的力量

停了一個紅燈，順道瞧一瞧安插在把手上的手機。還沒滑開手機，螢幕上，就在此時此刻，極其巧合地跳出了家人的訊息：「晚上會回家吃飯嗎？」。

我心中震撼了一下，哇！這幾個訊息上的小字，卻承載著極大的情感重量。我心中思忖著，這個時間點，還替我留飯嗎？還是母親特地為了我再額外烹煮一餐？腦中思緒混亂間，夾雜著親情的感召，我馬上轉到另一條小路，掉頭我家，逐漸遠離那間原本想前往的小餐館。

我的內心澎湃著，百感交集，腦中還預想著那間小餐館推出的晚間八點單人套餐優惠、那張 DM 是多麼令人醉心與垂涎三尺，然而，現實與情感上卻帶著我，指向返家的路上。我終於明白，人們常說的一家是永遠的避風港，就算只是一句叮嚀、一聲問候，又或者可能是讓人倍覺老生常談的隻字片語，都是一種愛；它把那些得以表述的語彙、畫面、行動、情感，全都濃縮成那幾個字—晚上會回家吃飯嗎？

手機上的時間，走到了七點四十五分，我也抵達了家門……。

或許，因為無形的愛、親情，讓我產生這麼莫名的溫暖吧！



### 故事三

#### 父母退休，子女的掛心與擔憂

往往，我們總是說，父母關心著兒女的生活，然而，不僅如此，有時候，反向操作的愛，子女，也經常為父母掛心呢！

雙親退休了，這幾天把原本經營的店關了，該清的清了，該轉賣的也轉賣了，這是四十年來所做的唯一決定，也是人生重大的轉折點。

退休了！退休之後，他們決定先走遍高雄，再走遍南部。就這樣，我開始牽掛起兩位七十歲的戶外生活；頓時間，我心中閃過的是，每每我出門時，他們總是耳

提面命、百般叮嚀；原來，無論是父母對子女，或者子女對父母，我們總有一顆放不下的心；如今，我也才能體會那種心情。

父親說想搭公車到金獅湖逛逛，不曾運用過公車軟體的他，我昨晚特別幫忙看好搭車時間、地點、路線與方向，父親也努力記下來，只希望人生第一趟退休後的「自助旅行」是美麗的。母親一向夫唱婦隨，所以我的規劃建議就是父親的行程，也當然都是母親跟隨的依據。豈料，父親應該是過於興奮的關係，一早五點多就醒來，睡不著，也順勢叫醒了母親。而這下可慘了，他手邊沒有五、六點的公車時刻表，因為我提供給他的時程，是從八點開始規劃，也就是說，當下的他們是慌亂的。



### 騎摩托車安全嗎？我牽掛著

有時候，對我們而言，「更改時間」是一件小事，然而對他們而言，卻是一種不安全感。最後，他們決定騎摩托車，也省去被公車時間套牢的憂慮。

聽到父母親要騎摩托車，我又更擔憂了；就像父母親總是不斷叮囑我們，騎車要注意安全一般；此時，我終於能感同身受彼此的心情。

從我家到金獅湖約莫二十分鐘的車程時間，不近不遠，但需沿著一條主要幹道，

還得穿越許多車流量大的交叉路口。我跟父親說，不然就搭其他路線的車吧，母親則說，她不會看地圖、不知道去哪裡等車、究竟又要等多久……。就這樣，兩老決定騎摩托車去。

儘管父母平日的生活也都是摩托車代步，但只限於住家附近，而這次卻像是「機車旅遊」一般，對他們而言，自然有些風險，對身為子女的我也是一種掛心。



### 安了一顆心，兩老完成甜蜜小旅行

中午過後，他們回來了。約莫六個小時的在地小旅程，完美結束。這是他們退休後的第一個浪漫小旅行，也是兩人的甜蜜世界，我的缺席，看來是一個正確的抉擇。他們帶回來的戰利品是金獅湖菜市場的肉類、青菜、水果、點心，還有我最愛吃的肉圓；至於我想看的風景照，竟然連一張也沒有拍，因為母親說，手機放在座墊下面，忘記帶出去……。

哈哈，我在心中嘀咕著，兩老這樣的小旅程，和我們這一輩年輕人的旅程，一點都不一樣—要打卡、拍美美的照片、上傳社群平台。這趟初體驗，父母親充滿了成就感，頻頻炫耀一路上的精彩；我也聆聽著他們的故事，原來我們都是彼此心繫著的一家人。



「他們騎車是否安全？他們知道怎麼騎嗎？會不會被騙？如果不小心在路上滑倒摔倒該怎麼處理？…」當天早上我有公務，無法陪同。一顆心懸著，比天花板吊扇下的電線還要晃。

## 故事四

## 扶老先生過馬路，是真實的事件

前幾天，在馬路上，我遇到一位熱心的路人，很親切地、緩步地，陪著一位老者過馬路；當下的我，覺得特別感動，因為這種「扶著老先生過馬路」的景象，幾乎已成了絕響。

當時，我以為那位熱心的路人，是爺爺的孫子，後來和他聊了一下，才知道他們彼此是素昧平生的陌生人，完全沒見過；他會有這個陪伴扶持的動機，只是因為這一帶大馬路車輛多、速度快，如果老年人一個人慢慢走，危險性一定很高。我聽著聽著，一股熱流在血脈裡沸騰著。

我把這個親眼目睹的畫面，和班上的孩子分享。我先問問孩子：「如果你在路上，看到老年人走路很慢地過馬路，你會扶著他嗎？」多數的孩子說不會，只有少



數一、二位說看情況，但經過一番猶豫之後，便脫口而出：「還是不要好了」。

為什麼「還是不要好了」呢？我持續追問，原因太多了。包括，「如果萬一不小心絆倒了那位老人怎麼辦？」、「如果老年人覺得我多此一舉怎麼辦？」、「我長得比他矮小，說不定駕駛人會看不到我」，諸如此類，都是因為我們的擔心，這一部分的擔心，可能是社會環境造成的。

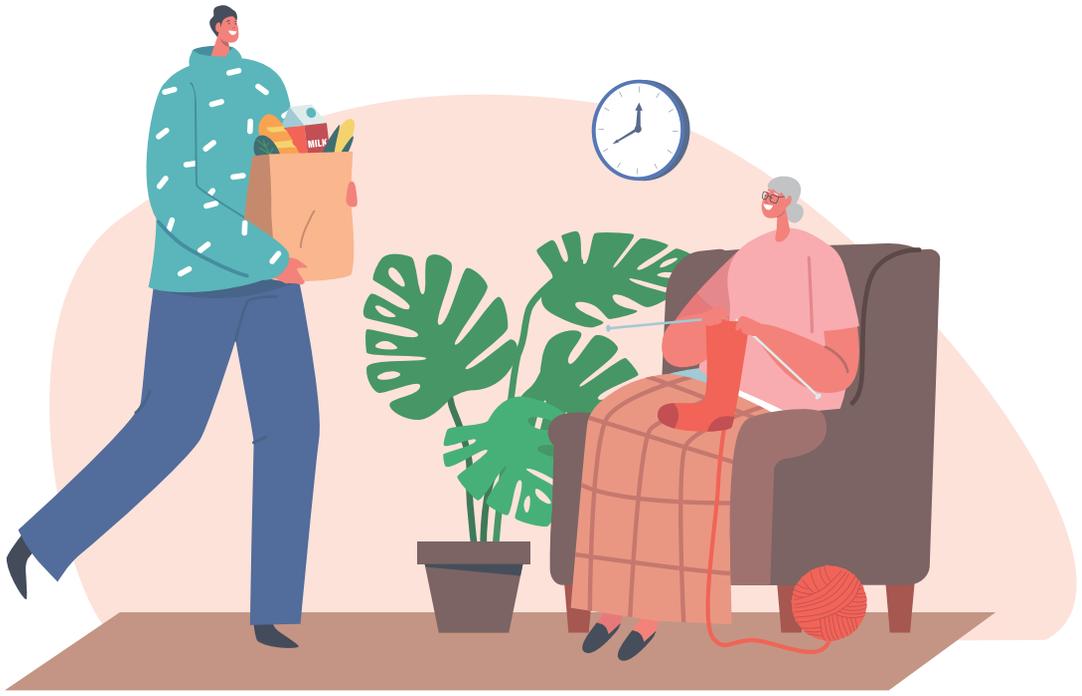
**想想看，你會怎麼和老年人互動呢？**

在現代社會，我們對於老者，是給予怎樣的態度呢？我們可不可以帶著孩子，一起欣賞他們因年長所累積的生活智慧，而向老者們學習？我們也可以帶著孩子想想看，我們是否有因他們年事高，而用符合他們的視角去對待他們呢？尤其我們現

在已經進入高齡化的社會，家家戶戶可能此刻或幾年後，都會面臨到「高齡」的問題，這是值得我們去思考與關心的，也讓孩子有面臨事實與危機意識；包括臺灣、日本、韓國都有同等狀況。

這陣子，孩子們的社會課，恰好教到社會型態的轉變、長照、銀髮族、樂齡、





青銀共居等生活。我補充說明，或許有時我們會覺得老年人的想法和我們不一樣、老年人的生活習慣與起居和我們不同，或者有更多更多老年人與我們的差異，但很多時候，都不是他們想要這樣子，而是不得不這樣。我想提醒孩子們，互相尊重、包容，多認識他們，我們就會多一份體諒；因為長者，不是局外人，而是我們的親人，也許是現在，也許是不久的將來。

我們都會變老，也許同情也好，同理也罷，我們該身體力行的，就是多關心身邊的老年人，給他們多一點尊重、適時陪伴、傾聽，這些善舉，都是在累積孩子與我們的福報呀！

### 軟性的故事，傳遞溫暖的美善力量

在這些故事中，我們都感受到了一股軟性的力量，在心中醞釀著。無論是小孩子與生俱來的善良，或者家庭中營造出來的愛與親情，又或父母與子女間彼此的擔憂與掛心，以及和老年人相處的點點滴滴。在追求忙碌的現代功利社會中，我們都該擁有這些軟性的能量—善良、關愛、情感與尊重，做為社會進步的潤滑劑，它是一股看似簡單的事，卻可以發揮許多極致的力量。我們需要這些人性的本質，穩固人我互動與社會進步，只有在心中懷抱溫暖的力量，並適時給予及付出，我們的社會才會越來越美善。🙏

# APP

## 取消訂閱 注意事項

### 常見爭議



忘記  
免費期限已過  
而未取消



妨害取消或退出  
例如：找不到  
「取消訂閱」路徑



刪除APP後  
仍被扣款



APP開發商  
如為境外業者  
申訴不易

### 訂閱提醒

#### ▶ 安裝訂閱前，請確實閱讀以下資訊

- (1)自動續約條款。
- (2)訂閱方案與取消方式。
- (3)APP開發商(業者)基本資料、所在國/地區及隱私權保護政策等。

#### ▶ 確定不繼續使用時

- (1)立即進行取消，以避免忘記取消而持續付費。
- (2)注意帳單明細，可再次確認是否已完成取消訂閱。



# 語言的力量

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部



**語**言最神奇之處，就在它具有「激勵性」和「暗示性」。「激勵」可以安慰人心、提振士氣，鼓舞人努力上進，具正向意涵；「暗示」則充滿不確定，予人想像空間。好的暗示，會帶給人信心和希望，不好的暗示，則會讓人產生疑懼心理，對欠缺思慮或自信不足的人來說，就極易在「錯誤連結」情況下，做不當的臆測，以致無法理性判斷。

## 勿庸人自擾

生活及工作中，人難免因疲累或壓力大，而出現精神不濟、發生失手失誤的情形。理性的人知道那是注意力不集中、恍神所造成，專注點並做好善後就沒事，但如果疑神疑鬼「想太多」，就可能演變成「天下本無事，庸人自擾之」的窘況。

一位上班族一如往常，早起洗杯子準

備沖牛奶，不料一時手滑，杯子掉地上，清脆的碎裂聲，讓他心頭不禁一震，馬上連想到曾聽長輩說，一大早摔破碗或杯子是壞兆頭，表示會有不好的事情會發生，心裡不禁惴惴不安起來。

不安心情延誤了他出門的時間，等搭下一班公車到達公司時，平時難得出現的老闆竟站在打卡處，冷言道：「少年耶！你是來視察業務的嗎？」同事跟著訕笑，他又氣又惱，心想果然禍事臨頭。

心神不寧讓他無法專心工作，不僅公文頻打錯字，連開給客戶的 25 萬元支票，

也誤植成 250 萬元，幸被課長發覺，卻挨酸：「你做功德啊？」

反正一整天諸事不順，好不容易捱到下班，才走到家門口，兒子養的小狗突然竄出來，纏著他的褲管抓咬，他正一肚子氣沒處發，隨腳一踢，踢得小狗哇哇叫。兒子看到心愛小狗被踢，上前用小拳頭捶他：「你怎麼可以欺負小白？」他還在氣頭上，隨手一記耳光，小孩哭著跑進廚房找媽媽告狀。

老婆正在炒菜，對他喊道：「請你不要把辦公室情緒帶回家好嗎？」他忿忿回：



「妳沒上班的人，怎知道上班的人的辛苦？」

老婆也不甘示弱：「你以為我在家煮飯帶小孩就不辛苦嗎？」二人開始對罵，老婆火了大聲說：「我不煮了。」瓦斯一關、鍋鏟一丟，帶孩子回娘家去。

已晚上七點了，他仍枯坐在客廳，燈沒開，平常這個時間，是一家人最快樂的晚餐時光，而現在…。他不禁自問：「我今天怎麼了？」

往前回溯，發現問題就出在「摔破玻璃杯」這件事上。他懊悔自己的愚昧，因忌諱長輩無稽的「一句話」，讓自己整天魂不守舍、失誤連連，更可悲的是，一切都是自己造成的。

人是否常因眼皮跳或旁人不經意的一句話，就引發「負面聯想」，想像著可怕的景象，弄得憂心忡忡、膽顫心驚，其實都是受語言暗示及過度解讀的影響。

一名年輕人逛夜市，誤信江湖郎中「最

近可能有血光之災」的話，嚇得好幾天不敢出門，差點要花錢消災改運，後經心理學老師開導才解除心中疑懼。捐血、打針、不小心擦破皮都會見血，哪來災？足見疑心生暗鬼，暗鬼又常教人瞎疑猜，自己嚇自己。

### 正向言語 啟動改變的關鍵

不好的暗示性語言，會給人負面聯想，徒增壓力也易引發誤解衝突。謠言、道聽塗說、流言閒語、話中有話率皆如此。保持冷靜鎮定、不生氣、不動怒、不隨之起舞，自然雲淡風輕沒事，沉不住氣、計較了，就沒完沒了。

好的暗示性語言，則給人信心和希望，就像拋繩索給即將溺斃的人一樣。說安慰、鼓勵的話，對正陷於哀傷、愁苦情境的傷心人、失意者來說，往往能起到安定、鼓舞的作用，能讓憂傷者因轉換心情、心境而重新振作。



夏天傍晚時刻，船夫划船準備靠岸，忽見岸上一個女人跳進河裡，他趕緊將船划過去把人救起，被拉上船的年輕少婦泣聲道：「您為什麼要救我？」

船夫問：「妳年紀輕輕，為何要尋短？有什麼解決不了的事嗎？」

少婦說：「我結婚才兩年就被丈夫拋棄，孩子又病死，我活著有什麼意義？」

婦人的處境的確可憐，被老公拋棄，

孩子又病死，只剩孤獨一人，難怪覺得人生無望。船夫沉吟了會，問她：「兩年前，妳是怎麼過日子？」

少婦說：「那時我一個人，自由自在、無憂無慮……。」

船夫問：「那時你有丈夫和孩子嗎？」

少婦回：「沒有。」

船夫說：「那麼妳不過是被命運之船送回兩年前的自己，現在妳又可以自由



自在、無憂無慮，不是很好嗎？為何想不開？」

少婦聽了如大夢初醒，船夫說的沒錯，兩年前，她沒有老公孩子，自由自在、無憂無慮；兩年後，她雖然失去老公孩子，但還有疼愛她的父母和家人，她怎能因一時想不開自殺，而讓父母及家人傷心難過呢？

船靠了岸，少婦謝過船夫回家，她想開了，自殺不能解決問題，「重新出發」、「努力活下去」，才是她新的人生課題。

人遭逢絕境，有貴人適時拉一把，是幸運、值得慶幸的，但關鍵還是在當事人自身。如果能停止悲觀消沉情緒，不鑽牛角尖、不一心尋死，或許旁人一個小小的善意觸動、一句規勸的提醒，都會帶來「回心轉意」的結果。

一個年輕人遭公司裁員，女友又提分手，失業加失戀，他萬念俱灰。黃昏時候，他來到河堤上，想等天黑沒人時，一頭栽下去，結束這個失敗的人生。

他坐在河堤上望著夕陽，觸景生情，內心無比感傷。正當他沉浸在哀傷情緒時，一個四歲大的小女孩跑到他身邊，遞給他一根棒棒糖，笑咪咪說：「大哥哥，請你吃糖。」看到小女孩可愛模樣，年輕人勉強擠出笑臉，禮貌地接下棒棒糖，然後問：「為什麼請大哥哥吃糖？」

小女孩天真回：「媽媽說她多買了幾根棒棒糖，要我送給我喜歡的人，大哥哥您長得很好看，就送您囉！」小女孩的稚言稚語，讓年輕人黯淡的雙眼為之一亮，笑問：「大哥哥真的好看嗎？」小女孩肯定地點點頭。



目送那對母女離去，年輕人不想跳河了，連小女孩都看得出他長得很好看，為何要自殺？工作再找就有，女友再找也有，萬一沒了命，就什麼都沒有。他不能因為一時挫折，就結束自己年輕的生命，來日方長，勇敢堅強活下去吧！

## 不逞口舌之快 不聽負面言語

語言的暗示性，會直接影響人的心情感受，所謂「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，而心情又會牽動到意念的選擇，也就決定人的行為動向。說好話可以治人心、給人溫暖，帶給人正面力量，講不好的話、言不及義、說三道四，不僅傷人也造口業。

人每天都會接觸各種樣態的人，也會接收到很多聲調口氣、用字遣詞、有理（禮）無理（禮）、優雅或粗鄙的語言，也包括種種明示、暗示的話語。如何辨識、過濾、回應這些「口語傳播」，就得靠「聽音辨位」的本事和聰明冷靜的頭腦。

「不偏聽、不輕信、有定見」，不讓心情、情緒受影響，是基本自我心理防衛，也就是不要因為別人不恰當的一句話，心情就受影響，自亂生活腳步。相對的，也應要求自己謹言慎言、不亂開口、不隨便講話，尤其不要論人是非、道人長短。對於各種「暗示性語言」，有參考價值、值得警惕的，當然要保留，但對於迷信、風涼話等，聽聽就好，千萬別當真，更不要放在心上。

人人「存好心，說好話，做好事」，自然會減少社會很多口語是非和人際紛爭。希望大家都能抱持正向樂觀態度，迎接每一天，就算偶遇不開心的事情，也能笑臉以對，在內心對自己說聲：「OK！No Problem！」。



# 清明

時節話團圓

傳統延續與傳承

## 自製手工潤餅捲

文、圖 / 貓尼先生





## 清明節吃潤餅的歷史起源與由來

清明節是華人傳統的重要節日之一，與春節、端午節、中秋節並列為華人傳統四大節日。清明節除了我們所熟知的掃墓祭祖外，還有許多與飲食相關的習俗，其中「吃潤餅」便是流行於台灣與福建、閩南地區的重要傳統。但為何在清明節這一天，會習慣吃潤餅呢？潤餅的歷史源頭與文化意涵又是如何演變的？本次將從歷史起源、文化象徵及流傳發展等面向，來說明這道節慶美食的由來。

## 潤餅的歷史起源

潤餅，又稱「春捲」或「薄餅」，是一種以麵粉製成的薄餅皮，包裹各式餡料後捲起食用的傳統小吃。在清明節食用潤餅的習俗，據說可以追溯至春秋戰國時期，與晉國名將介之推的故事有關。

相傳介之推曾輔佐晉文公重耳流亡十九年，歷經艱辛。然而，當晉文公返回晉國即位後，卻未及時賞賜介之推。介之推心灰意冷，帶著母親隱居於綿山（今山西介休），不願接受封賞。晉文公為了找回他，便下令焚山，希望逼使其現身，沒想到介之推母子倆寧死不出，最後被大火燒死。

後來，晉文公為了紀念介之推，將他去世的這一天定為「寒食節」，並下令禁火，百姓只能食用冷食。這一習俗後來逐漸演變成清明節的傳統，而潤餅作為可以事先準備、不須加熱的冷食，便成為這一節日的代表性食品之一。

## 潤餅的文化象徵

潤餅不僅是一道美食，更承載著豐富的文化意涵。其主要意涵包括：紀念寒食

節傳統，如前所述，潤餅是一種冷食，延續了寒食節「不舉火」的傳統，並與清明節的祭祖文化相結合，成為家族團聚時的重要美食之一；寓意圓滿與團圓，潤餅的形狀為圓柱狀，捲起後象徵著團圓與圓滿，符合許多華人節慶飲食的寓意相似，表達對家庭和樂的祈願；承載豐富的食材與豐收之意，潤餅的內餡內容多樣，常見的餡料包括紅燒肉、豆干、高麗菜、蛋絲、花生粉等，這不僅反映了閩南地區的農產豐富，也象徵著五穀豐收、風調雨順。

### 清明節潤餅的傳承與意義

清明節吃潤餅的習俗，源於寒食節的冷食傳統，經過數百年的演變，成為閩南與台灣文化的重要飲食特色之一。潤餅不

僅是一道美味可口的食物，更承載著對祖先的敬意、家庭的團圓以及對豐收的祝福。

如今，隨著現代生活型態的改變，潤餅變成街頭小吃隨處可見，但也有許多傳統家庭仍會在清明節時準備潤餅，延續這項古老的傳統，讓親朋好友在共同製作與品嚐的過程中，感受節日的溫馨與文化的傳承。這不僅是一道佳餚，更是一份歷史與情感的連結，讓我們在緬懷祖先的同時，也能珍惜當下的美好時光。

本次介紹的自製潤餅，讓潤餅製作手續不再那麼複雜繁瑣，跟著步驟一起動動手，隨時想吃美味的潤餅都可以馬上上菜，潤餅麵皮的製作也可延伸應用，不管是搭配菜餚或當作早餐備料都千變萬化。🍴



# 自製潤餅捲



## 食材準備

### 〈潤餅皮〉

中筋麵粉	190g
70°C熱水	120g
食用油	適量
(約可製作 15 張餅皮)	

### 〈潤餅餡料〉

高麗菜	¼ 顆
紅蘿蔔	半條
五香豆干	6 塊

豆芽菜	200g
蛋	3 個
紅燒肉	視個人喜好
花生粉	2 大湯匙
糖粉	1 大湯匙
甜辣醬	適量

香菜	視個人喜好決定是否添加
芹菜	視個人喜好決定是否添加



## 操作步驟

1. 準備好 190g 麵粉與 70°C 熱水，一起倒入攪拌到不黏手不黏盆的團狀，即可蓋上濕布或保鮮膜鬆弛 30 分鐘備用。
2. 將鬆弛過後的麵團滾成長條狀，分割成 15 小個每個約 20g。
3. 將小團壓扁後使用擀麵棍擀成直徑約 12-13cm 的小圓狀，盡量厚薄均勻。
4. 把所有桿成小圓餅狀的麵片每片均勻塗上足夠的油，並以 5 片為單位疊起。
5. 將疊好的麵皮用手輕輕按壓，使麵皮均勻的往四周往外延展，一面操作完畢後翻過來另一面同樣操作。
6. 用手按壓完成後，再使用擀麵棍均勻的將麵皮擀薄置大麵皮直徑約為 22-23 公分。
7. 若喜歡麵皮形狀完整可利用鍋蓋將邊邊不平整的地方用力由上往下壓，將多餘的麵皮壓掉，即可



得到形狀統一；若喜歡傳統手工製作不規則感的麵皮，則可擀完後直接處理後續操作。

8. 將蒸籠墊上蒸籠紙或烘焙紙後再將一疊一疊的麵皮放入（蒸籠紙防止麵皮蒸製過後沾黏）。
9. 煮一鍋水，滾水狀態將蒸籠放上，約蒸 8-10 分鐘左右。
10. 麵皮熟透後取出，小心從邊緣找到縫隙輕輕撥離麵皮，即可得到柔韌薄透的潤餅皮。此麵皮不管是做潤餅、炸春捲、蛋餅皮、捲烤鴨等都很適合。

11. 將紅蘿蔔及高麗菜炒香起鍋備用；豆芽菜使用清燙方式燙熟即可；豆干先川燙，使豆腥味去除，起鍋後切片狀，加點油乾炒（若喜歡配料更豐富可隨個人喜好加入肉絲一起搭配）並加入適量醬油膏提味；蛋打散後，煎成蛋皮狀，放涼後切成蛋絲搭配；紅燒肉可買現成使用。
12. 準備好配料及餅皮，即可開始動手搭配喜歡的料餡，自己動手捲一份喜歡的潤餅。



# 讀者回饋

《源》雜誌是一本能夠讓人補充「電」力，注入暖流的刊物。衷心祝福編輯部，能夠持續關懷在地、重視環境保護，傳達正向理念，以行動守護臺灣真情！

宜蘭 呂小姐



# 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。





- ▶ 親愛國小萬大分校下課後
- ▶ 水金九礦業建築之美
- ▶ 藝術靈視—曾培堯的生命系列
- ▶ 狸老酥的日常碎碎念
- ▶ 田園頌歌
- ▶ 便利貼女孩、社恐男、過度關心他人—你的人際關係健康嗎？
- ▶ 有愛的故事，讓社會充滿美善
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 語言的力量
- ▶ 時節話團圓 傳統延續與傳承—自製手工潤餅捲
- ▶ 讀者回響

