

源

關懷社會 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

No.

171

2025.05-06月

臺灣核能發電的發展與衰落—
台電公司第三核能發電廠2號機除役

金門智慧島—從前線戰地蛻變為綠能先鋒



ISSN 1026-2423



台電公司第三核能發電廠 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

能源轉型的兩端 核三除役與金門智慧電網

隨著能源轉型腳步的推進，位於南臺灣的核能三廠正式邁向除役。這座曾是臺灣電力供應重要支柱的核電廠，其除役不僅牽動著臺灣整體供電結構的調整，更引發了關於能源安全、替代能源發展以及地方經濟轉型的廣泛討論。如何妥善處理核廢料、確保電力穩定供應，並協助地方發展新產業，成為當前重要的課題。

與此同時，在臺灣海峽的另一端的金門已完成智慧電網鋪設及低碳島的階段性任務，讓長期以來仰賴獨立供電系統，透過導入智慧電網技術，金門期望提升能源效率、整合再生能源，並實現更可靠、更具韌性的電力供應。這項計畫不僅是離島能源自主的重要一步，也為臺灣其他地區的能源轉型提供了寶貴的經驗。核三廠的除役是臺灣能源轉型的挑戰，而金門智慧電網則是離島能源自主的契機，兩者共同描繪出臺灣能源結構轉變的契機與藍圖。

期數

專題

截稿日期

172期

電力教育

6月20日

173期

環境永續

8月20日

各專欄單元亦歡迎投稿，相關注意事項請見封底裡來稿說明。

源

YUAN MAGAZINE
NO. 171
MAY/JUN. 2025
05-06月 · 雙月刊

中華民國85年1月1日創刊
中華民國114年05-06月第171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 臺灣核能發電的發展與衰落— 台電公司第三核能發電廠2號機除役

文／編輯部 圖／台電公司第三核能發電廠、編輯部

10 金門智慧島—從前線戰地蛻變為綠能先鋒

文／編輯部 圖／台電公司塔山發電廠、編輯部

18 二輪漫遊金門—「台電智網、點亮金門」 自行車活動休閒之旅

文／編輯部 圖／金門觀光旅遊網、編輯部

24 三貂角、富貴角，在山海交界處— 看見臺灣的東、北極

文、圖／王新偉





36

南臺灣的四極印象—
鵝鑾鼻燈塔、國聖港的興衰與歷史

文／編輯部 圖／吳志學、編輯部



44

跨國移工 文化風景—
魏澤、阿奎禮贊夫婦、羅懿君的社會觀察

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

做好壓力管理，讓身心鬆緊有度，剛剛好最好

文／張靜安 圖／編輯部



72

時間法則，快與慢的調和之道

文／林彥佑、海笑 圖／編輯部

82

消費者資訊

文、圖／編輯部

86

學習是為掌握更好的未來

文／蕭福松 圖／編輯部

90

端午粽飄香

文、圖／貓尼先生

96

讀者回響



臺灣核能發電的發展與衰落—— 台電公司第三核能發電廠 2號機除役

文 / 編輯部 圖 / 台電公司第三核能發電廠、編輯部

從能源希望到非核家園的轉折

民國 114 年 5 月 17 日，是臺灣能源發展史上一個深具意義的里程碑。隨著核三廠 2 號機組運轉執照的到期並停止商業運轉，臺灣正式邁入「非核家園」的時代。

臺灣的核能發電發展歷程可說是一頁充滿爭議與轉折的歷史，從西元 1970 年代

政府基於能源安全和經濟發展的考量大力推動，核電一度在臺灣的能源結構中占有重要地位，走過 48 個年頭，臺灣的核能發電始終存在安全、核後端處理的角力，而在能源轉型的抗衡中，默默的完成發電任務，為臺灣能源畫下一個句點，核能發電的落幕，更完成政府「非核家園」的目標。



台電公司第三核能發電廠 2 號機除役，臺灣邁入核電歸零時代。



民國 114 年 5 月 17 日，第三核能發電廠第二機組除役，結束臺灣核能發電任務。

發展初期：十大建設下的能源支柱

臺灣核能發電的歷史，始於西元 1970 年代。當時，臺灣正處於經濟快速起飛的階段，電力需求日益迫切。在那個特殊的年代，國際局勢對台灣而言充滿挑戰，社會氛圍也相對浮動不安。在此背景下，政府推動了包含第一核能發電廠在內的「十大建設」，這些重大基礎建設不僅是為了滿足當時的發展需求，更肩負著穩定民心、提升國家整體實力的重要使命。

核能發電的引進，被視為支持國家經濟發展、確保能源供應的重要選項。當時，



十大建設郵票。

許多參與核電廠建設與運維的前輩們，都懷抱著一份為國家發展貢獻心力的自豪感與神聖使命感。核能的引進，除了考量能源需求外，亦與當時的國際政治經濟環境有所關聯，例如透過採購美國核能設備以平衡雙邊貿易等因素，也間接促成了核電在臺灣的發展。可以說，核能發電的初期發展，是臺灣在特定時空背景下，為了追求經濟成長與能源自主所做出的重要戰略抉擇。

隨著核一、二、三廠的建立及商轉，陸續提升臺灣的電力供應能力，降低對進



口化石燃料的依賴，在一段時期內被視為支撐臺灣經濟發展的重要基石。

政策轉向之路：機組除役與非核家園目標

臺灣能源政策從倚重核能到邁向「非核家園」，是一段漫長而深刻的轉變過程，其背後有多重因素的交織影響。全球重大核事故的發生，無疑是催化公眾意識轉變的關鍵節點。從美國三哩島事故、前蘇聯車諾比核災，到西元 2011 年日本福島核事故，每一次事件都引發了台灣社會對於核能安全與環境影響的廣泛討論與深刻反思。特別是地理位置與台灣相近的日本福島核災，其所造成的嚴重後果，極大地提升了臺灣民眾對於核災風險的警覺性，使得反核輿論達到高峰。

在此背景下，臺灣民間的反核運動持續發展壯大。自西元 1980 年代中期開始，針對核四廠興建的爭議，逐漸匯聚成一股強大的社會力量。環保團體、學者專家以及廣大民眾，基於對臺灣地狹人稠、地震颶風頻繁的自然環境不適合發展核電的擔憂，以及對核廢料處理跨世代正義問題的考量，持續推動非核理念。

這股由下而上的民意，逐漸影響了政策的走向。民國 103 年，在社會各界的強烈呼籲下，興建中的核四廠最終以「封存」形式停建。民國 105 年，主張「非核家

園」成為當時政府主要推動的相關政策，並於民國 106 年修正《電業法》，明確訂定「核能發電設備應於中華民國一百十四年以前，全部停止運轉」的條款，為民國 114 年達成非核家園目標提供了法律依據。雖然「非核」的決定解決了部分安全與廢料的疑慮，但也同時帶來了如何穩定取代原有核能發電缺口的重大挑戰，這正是台電公司當前能源轉型工作的核心所在。

核能全面退出對電力供應的影響

隨著核三廠二號機除役，臺灣現有的核能機組將全部停止運轉。這對臺灣的電力供應確實帶來了顯著的影響和挑戰：

1. 電力結構的改變：核能過去在臺灣的電力供應中占有一定的比例（高峰時期曾超過 20%，近年來已降至個位數）。核能的退出意味著這部分的電力缺口需要由其他能源來填補。臺灣目前的電力主要來自火力發電（燃煤和燃氣），再生能源（太陽光電和風力發電）的占比正在逐步提升，但仍需持續發展。
2. 增強對其他能源的依賴：在核能退出後，臺灣對火力發電的依賴可能會在短期內增加，特別是作為基載電力的燃煤和燃氣發電。這可能引發對空氣污染和溫室氣體排放增加的擔憂。同時，也需要加速發展和部署再生能源，以達到能源轉型的目標。

3. 供電穩定性的挑戰：核能發電具有穩定出力的特性，可以作為可靠的基載電力來源。再生能源如太陽光電和風力發電具有間歇性，其發電量受天候影響較大。在核能退出後，如何確保電網的穩定性，應對尖峰負載和再生能源發電不足的情況，成為重要的課題。這需要更多彈性化的電力來源（如快速啟動的燃氣機組、儲能設備）以及更智慧化的電網管理。
4. 能源成本的考量：不同發電方式的成本結構不同。核能雖然初始建置成本高，但燃料成本相對較低。火力發電受國際燃料價格波動影響較大。再生能源的成本近年來逐漸下降，但仍需考慮其間歇性帶來的系統成本（如儲能和電網升級）。
5. 加速能源轉型的壓力：核能的退場，促

使臺灣更積極地推動能源轉型，發展再生能源、提升能源使用效率、以及考慮其他可能的低碳能源技術。政府設定了再生能源發展目標，並推動相關基礎建設和政策。然而，再生能源的推展面臨土地利用、併網容量、環境影響等挑戰，需要時間克服。

6. 社會與政治的持續討論：關於核能是否應該全面退出、如何在確保穩定供電的同時達成減碳目標等議題，在臺灣社會和政治層面仍然存在持續的討論和不同的意見。近期也有關於是否應延長核電廠運轉年限或考慮新一代核能技術的討論聲音出現，顯示能源政策的選擇仍然是公眾關注的焦點。

總而言之，臺灣核能電廠的歷史是從積極發展到逐步退出的過程。隨著核三廠最後機組的除役，臺灣將進入非核階段。



第一核能發電廠。

這是一個重大的能源結構轉變，對電力供應無疑會帶來挑戰，但同時也驅使臺灣加速發展其他能源，特別是再生能源，以尋求更永續和安全的能源未來。如何平衡供電穩定、環境永續和經濟發展，將是臺灣未來能源政策持續面對的關鍵課題。

核能除役後的電力供給方向

針對外界關心核三廠 2 號機除役後供電，台電公司表示，核三 2 號機的除役，40 年運轉期限早在民國 91 年《核子反應器設施管制法》立法時就已確定，也因此已規劃今年將有近 500 萬瓩大型燃氣機組陸續加入供電行列，加上再生能源、抽蓄水力及負載管理等調度手段可確保穩定供電無虞；供電穩定是台電公司的天職，也是社會最大共識，每一部機組除役，台電公司都有相應規劃因應，外界無需因為除役的是核能機組就特別提出質疑，盼國人支持各項電力建設以持續穩定供電。

民國 105 年核電占比超過 10%，仍出現連續多日供電吃緊狀況，備轉容量率曾下探 1.64%，至今仍為史上最低，顯示穩定供電的能源選項是複選題，而非單選題，而核三 2 號機進入除役亦非突然發生，台電公司已預備各項電力供需因應措施，如今年將陸續上線的大型燃氣機組即包含大潭 7 號機、興達新 1 號機、興達新 2 號機及台中新 1 號機，總裝置容量達 480 萬瓩，新增機組遠大於核三 2 號機 95 萬瓩，可確保國人用電需求。

關於有說法指火力發電將使用電變髒，台電公司說明，將燃氣和燃煤混為一談是混淆視聽的說法，一般人也不會將瓦斯爐和碳烤爐當成一樣的爐具，事實上民國 105 年以前核電占比高，空污排放卻為近年之最，政府民國 105 年起推動「以氣代煤」及「空污防制設備效能提升」才讓近年電力排碳係數及空污排放量逐年降低，如電力排碳係數，我國自民國 105 年



第二核能發電廠。



龍門核能發電廠。

每度 0.530 公斤降至民國 113 年 0.474 公斤，降幅約 10.6%，而台電火力電廠空污排放亦大減近 70%，自民國 105 年 10.7 萬公噸降至民國 113 年 3.4 萬公噸。

對於外界關心電價恐變貴，比較同為國營電業為主、核能占比更高的法國和韓國電價均較台電更高，顯現俄烏戰爭影響全球燃料價格飆漲，才是多數國家電業虧損、大漲電價的主因，與核能占比無絕對關係。相較之下，臺灣電價採和緩調整，兼顧穩定物價、照顧民生及產業競爭力，目前住宅、工業電價皆仍維持世界主要國家中前 10 低。

根據統計，全球近 200 個國家，目前其中約 30 國使用核能，亦即逾 80% 國家以其餘能源供電，代表是否使用核能與穩定供電無絕對關係。目前核一為配合新北市政府要求興建室內乾貯，已拆除關鍵設備，核二也因新北市政府延宕室外乾貯施工，導致用過燃料棒無法自反應爐爐心取出，亦無法更換新燃料棒，故兩者當前在技術上均無延役或重啟的可能，即使是核三也無法直接繼續運轉，仍需採購更換燃料，並進行各項安全檢查、設備更新汰換及通過國際同儕審查等具體工作以確保核安。

台電補充，根據國際能源總署 (International Energy Agency, IEA) 統計，

核能發電里程碑

里程碑事件	年份 / 日期	相關說明
核一廠 1 號機商轉	民國 67 年 12 月 6 日	臺灣首座核電機組啟用
核一廠 2 號機商轉	民國 68 年 7 月 16 日	
核二廠 1 號機商轉	民國 70 年 12 月 28 日	
核二廠 2 號機商轉	民國 72 年 3 月 15 日	
核三廠 1 號機商轉	民國 73 年 7 月 27 日	
核三廠 2 號機商轉	民國 74 年 5 月 18 日	
核能發電高峰期	約民國 96 年 ~103 年	三座核電廠年發電量約占全台總發電量 20%
日本福島核事故	西元 2011 年 3 月	顯著提升臺灣反核輿論
核四廠宣佈「封存」停建	民國 103 年	
《電業法》修訂，納入 2025 非核家園目標	民國 106 年 1 月	明定核能發電設備於民國 114 年前全部停止運轉
核一廠 1 號機除役	民國 107 年 12 月	運轉執照到期
核一廠 2 號機除役	民國 108 年 7 月	運轉執照到期
核二廠 1 號機除役	民國 110 年 7 月	運轉執照到期
核二廠 2 號機除役	民國 112 年 3 月	運轉執照到期
核三廠 1 號機除役	民國 113 年 7 月 27 日	運轉執照到期
核三廠 2 號機除役，臺灣進入「非核家園」	民國 114 年 5 月 17 日	臺灣最後一部核電機組停止商業運轉

民國 113 年全球新增能源供應占比由再生能源 (38%) 居首，天然氣 (28%) 居次，接續為煤 15%、石油 11%、核能 8%。顯示國際趨勢為以多元能源穩定供電，而非獨尊單一種能源，台電也持續關注國際趨勢並對各能源採開放態度，至於核電使用仍須正視「核能安全」、「核廢料得以處理」及「社會共識」三大前提才是負責任的作法。🌱

金門智慧島—— 從前線戰地蛻變為綠能先鋒

文 / 編輯部 圖 / 台電公司塔山發電廠、編輯部



台電公司金門塔山電廠。

金門，這座充滿歷史印記的島嶼，曾是捍衛臺海安全的自由長城。走過烽火歲月，今日的金門正經歷一場深刻的轉型，從昔日的戰地前線，轉型為臺灣綠色能源與智慧電網發展的領航者。這不僅是一場能源革命，更是金門邁向永續未來的關鍵一步，旨在打造一座「低碳島」，為島嶼的未來注入潔淨、穩定的新動能。

孤島電網的挑戰：轉型的起點

認識金門為何積極擁抱智慧電網與再

生能源之前，必須先介紹其獨特的電力系統。金門是一個獨立的小型電力系統，並未與臺灣本島的龐大電網相連，表示金門的電力供應必須自給自足，長期以來，島上的塔山、夏興及麒麟電廠的柴油發電機組成為金門電力的來源。

獨立且透過柴油發電的運作模式，為金門供電帶來了諸多挑戰。首先，柴油發電成本相對較高，對營運者而言，每少發一度火力發電，改用再生能源，就能降低成本、減少虧損。其次，柴油發電會產生

較多的溫室氣體與空氣污染物，與環境永續的目標背道而馳。更重要的是，小型獨立電網的穩定性先天不足，過去容易受到發電機組跳脫或負載突增等事件影響，導致供電不穩，甚至需要分區輪流供電。早年電力更是奢侈品，甚至採取按燈盞數量收費的「包燈制」。

隨著金門觀光發展和小三通의 開放，用電需求日益增長，對穩定供電的要求也越來越高。同時，金門擁有發展風力與太陽能的良好天然條件，再生能源的潛力逐漸受到重視。然而，風力與太陽能發電具有間歇性（時有時無）與變動性（發電量不穩定）的特點，當其在電網中的占比越來越高時，對原本就相對脆弱的獨立電網穩定性構成了新的、更大的挑戰。如何整合這些潔淨但難以預測的能源，同時確保供電穩定，成為金門電力系統必須克服的難題。

低碳島的願景：政策驅動的綠色轉型

面對這些挑戰，金門選擇了一條前瞻性的道路。民國 102 年 5 月，行政院核定「建置金門低碳島計畫」（第一期：民國 102-107 年），正式啟動了金門的綠色轉型。該計畫隨後進入第二期（民國 108-111 年），目前並規劃邁向第三階段。

「建置金門低碳島計畫」旨在全面降

低金門的溫室氣體排放，推廣再生能源的應用，提升能源使用效率，並將低碳生活的理念融入交通、建築、產業與民衆日常，最終實現永續發展。初期甚至提出了極具企圖心的「320 減碳」目標，希望將人均二氧化碳排放量逐步降低，邁向碳中和。

「低碳島」是一個系統性的發展藍圖，它涵蓋了六大旗艦計畫，包括金酒低碳園區、資源循環與生質能中心、綠能與低碳運輸、社區改造與低碳建築、烈嶼零碳島以及低碳樂活推動等。在第二期計畫中，更進一步對接國家溫室氣體減量法規，從能源、製造、住商、運輸、農業、環境等六大部門全面推動減碳措施。

台電公司與金門縣政府緊密合作，投入龐大經費與人力，將金門選定為臺灣智慧電網的優先示範場域。金門走向綠能，既是響應環保的理想，更是克服自身電力系統困境、追求更穩定與更經濟供電的務實選擇。低碳島的政策提供了方向與資源，而解決舊系統的技術與成本問題，則是推動智慧電網與再生能源發展的內在驅動力。

解密金門的「智慧大腦」：智慧電網如何運作？

金門的「智慧」來自於電網的神經末梢：全民智慧電表 (AMI) 及運籌帷幄的智慧中樞能源管理系統 (EMS) 的密切合作。



台電全國最大儲能系統已於金門夏興電廠啟用，從塔山發電廠即可遠端操控調度。



金門大橋串聯起大金門與烈嶼，也串連起兩座島嶼之間的電力傳輸。

目前金門地區已全面更換為智慧電表，成為臺灣第一個實現智慧電表普及率近 100% 的縣市。有別於傳統電表，智慧電表不再只是單純記錄用電量，它們具備雙向通訊能力，能即時將用電資訊回傳給台電，也能接收來自台電的指令。台電可以遠端讀取電表數據，更快速地偵測到停電區域，縮短修復時間；未來更有潛力推行時間電價等需求面管理措施，鼓勵用戶在離峰時段用電，節省電費也幫助電網穩定。

如果說智慧電表是神經末梢，那麼位於塔山發電廠的能源管理系統（Energy Management System, EMS）就是整個金門智慧電網的「大腦」。這個系統扮演著整合與調度的關鍵角色。

EMS 匯集了來自金門各處的即時資

訊，包括塔山、夏興兩座主要電廠的發電機組狀態、莒光和鵲山兩座變電站的電網數據、儲能系統的充放電情況、用戶的用電負載預測，以及太陽能和風力發電的預測數據。透過分析這些龐雜的數據，EMS 能夠計算出最佳的發電排程與調度策略，並提供建議給電廠的調度人員，協助他們更精準地控制發電機組的出力，維持電網的電壓與頻率穩定，尤其是在再生能源發電量劇烈變動的情況下。

要讓電網變得「智慧」，快速且可靠的通訊是絕對必要的基礎建設。金門為此布設了長達約 91 至 110 公里的環島光纖網路，並於民國 108 年 12 月完工。這條光纖網路就像是遍佈全身的神經系統，將發電廠、變電站、再生能源案場、儲能系統、自動化開關，甚至末端的智慧電表等所有

智慧電網的關鍵節點，全部高速連接起來。唯有透過暢通無阻的資訊流，EMS 才能即時掌握全局狀況，各種自動化設備才能迅速反應，智慧電網的種種優勢才得以實現。若沒有這套通訊系統，再多的監測數據與智慧演算法都將英雄無用武之地。

金門導入了配電自動化系統（Distribution Automation），當發生線路故障時，系統能自動偵測、隔離故障區段，並嘗試轉供電力，大幅縮短停電範圍與時間。更特別的是，金門還建置了「特殊保護系統」（Special Protection System, SPS）。相較於一般電力系統故障時保護裝置約需 0.5 至 2 秒反應，SPS 能在 0.2 秒內就偵測到大型發電機組跳機等嚴重事件的徵兆，並在電網崩潰前，瞬間、選擇性地切斷部分大型用戶（如金門酒廠、免稅店等已簽約用戶）的用電，犧牲局部以保全整體電網的穩定，避免發生大規模連鎖跳機導致全島大停電。這種結合快速保護與需量反應的做法，在國際上可能也是相當創新的嘗試。

金門智慧電網的成功，並非依賴單一技術的突破，而是來自於這些組件的緊密整合與協同運作。智慧電表收集前端的詳細用電數據，光纖網路確保資訊的即時傳遞，能源管理系統進行分析與決策，而自動化與特殊保護系統則負責快速執行，形

成一個從感知、傳輸、決策到行動的完整閉環。正是這種系統性的整合，賦予了金門電網前所未有的「智慧」，使其能夠應對再生能源帶來的複雜性，並顯著提升供電的穩定性與可靠性。

擁抱陽光與風：金門的再生能源版圖

金門發展再生能源具有得天獨厚的條件，充足的陽光與季風為太陽能和風力發電提供了良好的基礎。配合低碳島計畫的推動，金門近年來積極拓展再生能源的版圖，展現出多元化發展的策略。

• 遍地開花的太陽光電

太陽能是金門再生能源發展的主力之一，其應用形式有屋頂型太陽能、水域型太陽能及地面型太陽能。

為充分利用空間，金門縣政府大力推動在公有建築屋頂設置太陽能板，如「公有建物陽光屋頂計畫」，截至民國 108 年中已有約 4.2MW 併網發電。同時，也透過加碼補助獎勵等方式，鼓勵民衆和企業在自有屋頂安裝太陽能發電系統。近期更將在多處停車場上方加蓋太陽能光電板，不僅能發電，還能为車輛遮陽避雨，一舉兩得。

此外金門最大的單一太陽能案場位於金湖水庫，利用水庫水面建置了裝置容量



- 1 | 金門地區的地面太陽光發電系統。
- 2 | 金門地區家用屋頂太陽光發電系統。
- 3 | 金門塔山電廠。

約 2.1MW 的浮力式太陽能發電系統。這種方式不占用陸地面積，同時也能減少水分蒸發。台電公司在金沙鎮建置了一座約 0.5MW 的光電站，其特色是電氣室採用了傳統的閩式建築設計，希望能結合周邊文化園區，成為兼具發電、教育與觀光休憩功能的場所。

• 乘風而行的風力發電

風力發電方面，台電在金門東北角的金沙鎮后扁地區，設置了兩部各 2MW 的大型風力發電機組，總裝置容量為 4MW。這兩座高聳的風機已成為當地海岸的新地標，不僅為金門貢獻潔淨電力，也帶動了地方觀光。除了大型風機，在小金門（烈嶼鄉）的東坑社區，也曾作為低碳示範區，架設小型風機供社區使用。

• 在地特色的生質能源

除了陽光與風，金門還探索具有在地特色的生質能源。最受矚目的就是利用金門酒廠釀造高粱酒後產生的酒糟，作為生質能發電的原料。相較於風力和太陽能易受天氣與地理限制，生質能只要原料供應穩定，就能持續發電。利用酒糟發電，不僅能處理廢棄物，實現資源循環（符合低碳島計畫中資源循環與生質能中心的目標），更能提供穩定的再生能源電力來源，對於土地資源有限、且擁有標誌性酒廠產業的金門而言，是極具潛力的發展方向。

• 再生能源占比顯著提升

在各方努力下，金門的再生能源裝置容量持續增長。截至民國 108 年 7 月，併網容量已超過 12MW（風力 4MW，其餘為太陽能），占全體發電裝置容量的 12% 以上。到了民國 109 年中，僅太陽光電裝置容量就超過 9MW，風力維持 4MW³。至民國 111 年底，火力發電裝置容量約 113MW（占 87%），風力與太陽光電合計約 16.6MW（占 13%）。

更值得關注的是瞬時發電占比。在天氣條件良好時，再生能源的發電量在金門電網中的占比可以非常高。過去就曾出現超過 30% 的情況，民國 111 年 4 月 3 日更創下 44.9% 的歷史新高。甚至在民國 112、113 年某些時刻，占比超過 50%。雖然全年發電量占比相對較低（2021 年約 7%，相較過去 3-4% 已有提升），但高瞬時占比凸顯了再生能源的潛力，也同時印證了管理這些變動能源的挑戰性。

金門在再生能源的發展上，展現了「因地制宜」的智慧。不偏廢任何一種可能的來源，從屋頂、水庫、停車場到酒槽，多方嘗試，最大化利用在地資源。這種多元化、適應在地條件的發展策略，不僅讓金門的再生能源版圖日益擴大，也使其能源結構更具韌性。

穩定電力的秘密武器：儲能系統

以金門地區大量使用再生能源，又要維持供電穩定的區域電網特性，除了智慧調度之外，還要有一個穩定力量——能源儲存系統（Energy Storage System, ESS）。

儲能系統就像是電網的「蓄水池」或「穩壓器」。當太陽能或風力發電量過多、超過當下用電需求時，儲能系統將多餘的電力儲存起來；當再生能源發電量不足，或系統發生突發狀況導致電力短缺時，儲能系統又能迅速將儲存的電力釋放出來，填補缺口。對於再生能源占比越來越高的金門電網而言，儲能系統是維持供電平衡與穩定的關鍵。為了應對挑戰，台電公司在金門夏興電廠建置兩套大型、技術特性互補的儲能示範系統，這兩套系統緊密配合，成為穩定金門電力的重要支柱。

• 快速反應部隊：鋰離子電池系統 (Lion)

由台電與臺灣電源大廠台達電子合作建置，於民國 109 年 5 月啓用。它的最大供電功率為 2MW（百萬瓦），電池容量為 1MWh（百萬瓦時）。啓用當時是全國單一案場最大的儲能系統。鋰電池具有反應速度快、功率大的特性。這套系統主要負責「即時救援」與「頻率調節」。當電網因為發電機跳機或其他因素導致頻率驟降

時，它能在短短 0.2 秒內瞬間釋放電力，提供緊急支援，比傳統備用機組啟動（約需 15-20 分鐘）快上數千倍，能有效穩住電網，避免情況惡化。此外，它也能自動偵測電網頻率的微小波動，透過快速充放電來協助維持頻率穩定在 60 赫茲左右。啓用後，已成功救援多次電力突發事件。

• 能量挪移大師：鈉硫電池系統 (NaS)

由台電公司與日本碍子株式會社 (NGK) 合作，於民國 109 年底完工。其供電功率為 1.8MW，但電池容量高達 10.8MWh，是鋰電池系統的十倍以上。鈉硫電池的特性是能量密度高、適合長時間充放電。因此，它的主要任務是進行「能量時移」與「削峰填谷」。它可以將白天陽光充足時段、發電量遠大於用電量的多餘再生能源（約可儲存金門白天 14% 的再生能源）大量儲存起來，然後在傍晚或夜間用電高峰、太陽下山後，再將這些儲存的綠色電力釋放出來使用。這樣做不僅能最大化利用再生能源，減少棄光，還能降低傍晚尖峰負載時對火力發電機組的依賴。

這兩套儲能系統的技術特性與應用目標截然不同，卻又完美互補。鋰電池如同反應敏捷的「前鋒」，負責處理緊急狀況和維持瞬間平衡；鈉硫電池則像是耐力持久的「後衛」，負責大規模的能量調度與時移。台電並非隨意選擇，而是經過深思

熟慮，策略性地將這兩種技術搭配運用。這種「快慢配」、「功率型」與「能量型」結合的儲能佈局，顯示了台電在應對高比例再生能源併網挑戰上的細膩考量。正是這種針對性的技術組合，為金門電網的穩定性提供了多層次的保障，成為其能夠承載越來越高比例綠能的關鍵因素。

「低碳島」進行式：成果、挑戰與未來

金門智慧電網與儲能系統的導入，最直接的效益就是供電穩定性的改善。相較於過去偶發的限電或大停電，近年來金門的供電情況已趨於穩定。特別是民國 109 年，在儲能系統與新機組加入後，金門達成全年未實施限電的紀錄。台電推動智慧電網的成效也獲得國際肯定，在新加坡電力集團的年度評比中，台電從民國 107 年的第 43 名，大幅躍升至民國 110 年的前十名。金門儲能示範系統更榮獲民國 110 年臺灣永續行動獎 SDG7 金獎肯定。

金門的能源轉型是一場動態的平衡過程，智慧電網和儲能系統的成功，證明了技術策略的有效性，顯著改善了供電穩定性並提高了再生能源的承載能力。然而，智慧電網雖能提升韌性，但無法完全杜絕事故。民國 113 年 7 月 9 日，塔山電廠開關場內的設備發生故障，觸發保護機制，導致大金門地區發生影響超過四萬戶的大



金門儲能系統。

規模停電，歷時約兩小時才完全復電，顯見設備的可靠性維護與突發事件的應變仍至關重要。台電公司不斷改善金門地區能源結構，並提供更適合、更穩定的供電系統。

金門的能源轉型之路仍將持續，包括降低對傳統火力發電的依賴，進一步提高再生能源占比，以達成淨零碳排的最終願景。其次是追求發電與儲能再升級，台電公司已啟動「新增電源建設計畫」，規劃在塔山電廠增設更有效率的新型發電機組（11、12號機，目標民國119年商轉），並在夏興及烈嶼麒麟電廠增設更多能量型的儲能系統，以應對未來用電增長及再生能源發展的需求，並持續導入先進資通訊技術，優化再生能源發電預測、發電機組調度與儲能系統運轉策略，強化電網韌性，提供更友善的再生能源併網環境。

金門經驗：給臺灣能源轉型的啓示

金門不僅是自身的轉型者，更是臺灣整體能源轉型的「先行者」與「實驗室」。它作為臺灣首座智慧電網示範島，其在高比例再生能源整合、獨立電網穩定運營等方面積累的寶貴經驗，對於正在追求更高再生能源目標、同樣面臨電網挑戰的臺灣本島，具有重要的參考價值。

金門透過整合性智慧電網、複合式儲能等策略所取得的成效，以及過程中遭遇的挫折與學習，都為臺灣整體的能源未來，提供了極具價值的實證經驗與參考藍圖。從煙硝瀰漫的戰地，到綠意盎然的低碳島；從電力匱乏的年代，到智慧電網的先鋒，金門展現了驚人的蛻變能量。這場進行中的能源革命，不僅正在重塑金門的樣貌，也為臺灣的永續發展之路，點亮了一盞值得借鑒的明燈，讓節能減碳，成為你我 DNA 的一部分。🌱



高光樓。

二輪漫遊金門

「台電智網、點亮金門」 自行車活動休閒之旅

文 / 編輯部 圖 / 金門觀光旅遊網、編輯部

金門地形平坦、非市區車流量少，具有豐富的自然生態及戰地文史，近年來推動的低碳島計畫，配合金門舒適晴朗的天氣與平坦直通的道路，讓金門成為適合自行車慢遊的鄉鎮。金門縣政府為了推廣單車旅遊，規劃 5+1 條單車旅遊路線，飽覽金城鎮、金湖鎮、金沙鎮、金寧鄉、烈嶼鄉的地方風情，在金門小島上利用單車漫遊，絕對是認識金門的最佳旅行模式之一。

1. 金城鎮—歷史古蹟線

金城線能欣賞傳統聚落與古蹟建築，路線自莒光樓出發，沿途經過的金門城、水頭、珠山、歐厝等村落，皆為島上極具特色的傳統聚落，可盡情享受金門的人文風情，沿途還會經過延平郡王祠、文臺寶塔、牧馬侯祠等熱門古蹟景點，熱衷文史、傳統建築的朋友絕不能錯過這條路線。

面臨金城美景，背擁豐蓮山脈，初訪金門，必定要登上莒光樓遠眺金門風光！莒光樓做為金門的精神象徵，以中國傳統建築的作法，將傳統城樓放在現代建築的基座，締造獨特建築之美。



建議路線：莒光樓→延平郡王祠→前水頭→茅山塔→金門城→文臺寶塔→古崗湖→翟山坑道→珠山→歐厝→牧馬侯祠→金城車站或莒光樓，全長：13.1km。

2. 金湖鎮—湖光山色線

金湖線的特色是商圈與產業之旅，沿途會行經大小朋友都愛的農試所、林務所與畜試所等景點，能窺得金門農業、林業與畜牧業的發展歷程，接著可從主線延伸到山外市區，不僅可盡覽生態豐富的太湖風光，還能品嚐冰湯圓、刀削麵、廣東粥等美味在地小吃。



建議路線：農業試驗所→林務所→陽明湖→建華→榕園→山外市區→中正公園→畜產試驗所→惠民農莊→防疫所→農業試驗所→復國墩或溪邊海水浴場，全長：15.9km。

3. 金沙鎮—花香綠意線

金沙線主題為湖泊景觀、古蹟與風獅爺之美，從沙美車站出發，繞經陽翟、碧山、山西至沙美市區，以及田墩海堤、西園、馬山等，主線全長 16.8 公里。沿線景點有山后民俗文化村、楓香林、五虎山，另外榮湖、金沙水庫等，皆當地重要的水利工程，亦具清新的湖泊風光；秋末冬初，還有成片高粱田景致伴隨。



建議路線 1：沙美車站→后浦頭→榮湖→金沙水庫→田墩海堤→西園→馬山觀測站→山西→西山前→英坑→東埔→沙美車站

建議路線 2：沙美車站→后水頭→陽翟→陳禎恩榮坊→碧山→楓香林→山后民俗文化村→獅山砲陣地→山西→西山前→沙美車站，全長：16.8km。

4. 金寧鄉—戰役史蹟線

此線位於金門西北部，三面臨海，以自然生態與戰地史蹟為主題，起點為金門青年活動中心，沿途行經西浦頭、林厝、北山、湖下等聚落，總長度 14.8 公里，主要景點有古寧頭戰史館、北山海堤、慈湖觀景平台、雙鯉溼地自然中心以及金城民防坑道等。



建議路線：青年活動中心→西埔頭→李光前將軍廟→林厝→古寧頭戰史館→北山海堤→南山林道→雙鯉溼地自然中心→慈湖觀景平台→湖下海堤→下埔下→金城民防坑道(出口)→金城車站，全長：14.8km。

5. 烈嶼鄉—尋幽訪勝線

烈嶼線是保存仍十分完整的車轍道環島路線，全長 18.5 公里，風光以小金門環島海景與戰役工事為特色。從九宮碼頭出發，逆時鐘方向繞經將軍堡、鐵漢堡、勇士堡、貓公石濱海休憩區、湖井頭戰史館、陵水湖賞鳥區、東林海濱等景點，沿途綠蔭夾道，猶如一條綠色隧道，騎乘起來十分舒適愜意。



建議路線：九宮碼頭→將軍堡→虎堡→鐵漢堡→勇士堡→貓公石→湖井頭戰史館→雙口→西湖→李將軍廟→陵水湖→烈女廟→青岐→南山頭→東崗→羅厝漁港，全長：18.5km。

6. 中山林單車道

金寧鄉內還有中山林單車道，此條車道位於中山林園區內，車道分為一般級、挑戰級及危險級，適合運動好手前來挑戰，車道串連中山林園區，沿途栽植各類植物，吸引多樣生物前來棲息，此路線適合運動散心、賞鳥賞花，且園區內車道寬敞也沒有汽機車，孩子到此學騎自行車也相當適合。



全長：6.55km

塔山發電廠 帶民衆騎單車遊金門

金門地區擁有適合自行車騎乘的地形，台電公司塔山發電廠從民國 104 年起，結合金門地方景觀及自行車，推動友善環境、呼應政府節能減碳活動，規劃自行車騎行活動，邀請金門地區民衆走出戶外，用 2 輪的騎乘的方式悠閒探索金門風光。

塔山發電廠連續舉辦自行車活動，今年(114)年已進入第 10 年，5 月 17 日的中山林自行車館廣場是個風和日麗的天氣，非常適合自行車活動。塔山發電廠悉心規畫從中山林自行車館前方廣場出發，一路沿著伯玉路、中山路、環島南路三段、桃園路，前往金門酒廠新廠。

金門酒廠是金門地區的重要企業之一，金門酒廠的營收和盈餘長期以來是金門縣政府重要的財政來源，每年繳稅的盈餘用於地方建設和社會福利，此外更提供了在地就業機會，帶動地方產業如高粱種植、包裝、運輸，甚至觀光等發展。單車行經金門酒廠，也是認識金門經濟支柱的代表。



塔山發電廠連續 10 年舉辦自行車活動，帶領民衆認識金門之美。

金門特色 風獅爺

騎行金門酒廠不久後的路段，可看到幾尊具代表性的風獅爺，分別為東州風獅爺、安岐風獅爺、瓊林風獅爺。風獅爺是金門地區特有的守護神，地形平坦的金門地區在強勁東北季風的吹拂下，往往草木不生，民衆生活也多有不便，因此引進泉、漳州石獅辟邪的信仰，在聚落或風大之地設置風獅爺，希望風獅爺能夠防風鎮煞，形成當地的特殊信仰文化，更成為金門的守護神。原本用於防風的風獅爺，在聚落中成為民衆祈求膜拜的對象，甚至有人開始向風獅爺許願而得到應驗，讓風獅爺開始有了不一樣的庇祐功能，大從鎮水患、防路沖、擋宅沖、剋蟻害等等，小至牛隻走失或遭小偷，向風獅爺祈求都能夠找回，當地居民為了感謝風獅爺，便製作謝袍、祭拜供品，不禁讓風獅爺增添了幾分神秘、生動的故事。

東州風獅爺是泥塑風獅爺，坐西南向東北，獅身高 130 公分，寬 66 公分，深 106 公分，神情嚴肅，身披紅袍，胸前掛有「合境平安」圓形古銅錢。終年佇立「孚佑廟」左前側廟埕，肩負擋風、止煞的職責外，還能協助村民找尋失物，與緝捕竊賊，而贏得村民衷心的敬愛，大家皆以「風獅爺伯」尊稱之。

據傳東洲風獅爺更厲害的法術，是親赴南洋，追緝要犯返回金門受審，而名噪一時。為感念「風獅爺伯」終念庇佑村衆的辛勞，每年中秋節村廟建醮當天，都會



1 | 2 | 3

- 1 | 東洲風獅爺。
- 2 | 瓊林風獅爺。
- 3 | 安岐風獅爺。

以豐盛供品隆重禮敬一番，尋常時刻則在每月農曆初一、十五兩天，以「獻草料」作為犒賞。

安岐風獅爺則是金門島上最大的一座風獅爺，坐西南朝東北的泥塑風獅爺，獅身高 378 公分，寬度與深度皆為 100 公分，就供奉在「愛國將軍廟」右前側約百來公尺處，周遭田疇也曾是「古寧頭大捷」的古戰場。以淺綠為主色系的高大英挺泥塑風獅爺，左手持筆，右手握彩帶，神情憨厚，卻能善盡職守。透過祂那雙銳利而炯炯有神的雙眼，擔任戍守海疆重任的護境大使，甚至還以其聰睿智力擊退寇邊的海盜，而贏得村民一致的擁戴。

瓊林風獅爺是原本供奉在信仰中心「保護廟」左後側的石雕風獅爺，於西元 1949 年因駐軍部隊施工不慎，而將常年戍守村境的石獅爺深埋土中。至西元 1951 年左右，因豪雨的沖刷，才讓蒙塵多時的石雕風獅爺得以重見天日，經由熱心公益的村眾蔡以邦等十幾位年輕小夥子重新豎立原處，繼續執行護衛村境的神聖使命。西元 1959 年將石雕風獅爺外移至靠近環島北路旁，供奉於現址。

這尊雕工細膩，神態栩栩如生的石雕風獅爺，坐西南向東北，獅身高 188 公分，

寬 50 公分，深 44 公分，是金門風獅爺的重要代表作，是觀光客必看的藝術瑰寶。神情威猛，手持「令」旗，胸前佩掛示警鈴鐺，大有一夫當關，萬邪莫侵的架式。既是瓊林村民的守護神，更是金門地區不可或缺的「觀光大使」。

造型別具特色的風獅爺，總是吸引許多民眾停駐拍照，單車活動在走走停停，經過補給站休息補充水分後，繼續前往終點處前進，活動會場中熱鬧的氣氛，讓騎士們不禁加快踩踏的頻率，往終點衝線，結束 20 公里的單車之旅。

作為起終點的中山林，也有各種不同難度的單車道，適合各種想要練習單車運動的民眾來此練習。也有利用原有建物改建而成的自行車故事館，串聯園區內的休憩設施，讓民眾更了解自行車相關知識，愛上自行車活動。

由騎行自行車感受金門中心地區之美，並探索中山林、地區風獅爺、金門酒廠等戰地特色及自然美景。用雙腳踏上旅程，感受在地生命力，用身體感受風的擁抱，用不一樣的角度看見金門。塔山發電廠藉此活動倡導健康的運動習慣，引導鄉親們親近並享受大自然風光，提倡綠色環保無污染運動，歡迎親子全家同遊，健康又增進情感。🚲

三貂角、富貴角， 在山海交界處 看見臺灣的東、北極

文、圖 / 王新偉

幾行經緯度座標出現在一頂海軍藍的漁夫帽上，這是民國 111 年中華民國國慶大典的禮賓帽，帽身的四個面分別印著坐落在臺灣「四極點」的燈塔圖樣以及該燈塔的經緯度座標，以燈塔象徵無時不刻守護著臺灣的國土，亦顯現臺灣是自由、民主、和平的燈塔。說起這 4 座燈塔，國人應該不會陌生，他們是最東的三貂角燈塔、最西的國聖燈塔、最南的鵝鑾鼻燈塔、最北的富貴角燈塔。

具有美麗名稱的三貂角燈塔

25°00' N122°00'E，正是三貂角燈塔的地理座標，她既是臺灣本島極東的燈塔，也是臺灣燈塔家族中唯一被冠以「臺灣的眼睛」之譽的燈塔。

臺灣，被稱作「海洋臺灣」，同時亦有「高山臺灣」的盛名。一座四面環海的島嶼，在小小 3.6 萬平方公里的國土上，卻擁有 284 座海拔超 3,000 公尺以上的高山，臺





三貂角燈塔於民國 81 年對公眾開放，是臺灣人氣極高的燈塔之一。



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

- 1 | 在臺灣的極東點三貂角燈塔，迎接新年的第一道曙光。
- 2 | 海上龜山島若隱若現，彷彿緊緊跟隨著燈塔的指引。
- 3 | 三貂角燈塔圓形的展覽室，展示燈塔歷史沿革及珍貴文史資料，可一窺三貂角的故事。
- 4 | 鴿群以燈塔為準，在海天之間自由翱翔。

灣既是群山之島，也是全世界高山密度最高的島嶼之一。

正是這種得天獨厚的地理條件和超過 1,500 公里長的海岸線，形塑了臺灣人與山海土地之間密不可分的情懷，而一座座從不止息的燈塔就像是一串閃亮的夜明珠，不捨晝夜點亮臺灣的島嶼輪廓。

三貂角，臺灣本島最東邊的一個岬角，她是雪山山脈極北端與海的毗連之地，同時她也是臺灣海岸線西與東的重要轉折處。民國 88 年 2 月 10 日行政院公布的「中華民國第一批領海基線、領海及鄰接區外界線」，明訂臺灣本島及附屬島嶼之基線範圍東起三貂角，西至澎湖花嶼，北起基隆彭佳嶼，南至屏東七星岩。三貂角因而成為臺灣最東的領海基點，這些地理和國土上的專業字眼道出了三貂角位置的獨特性。而對於喜愛登山的臺灣人來說，三貂角是雪山山脈大縱走的起點，站上稜線古道的高處，望著雪山山脈迤邐綿長的尾稜線於東北角入海，三貂角正是其最後的身影，就在山與海的交界之處。

數百年前，在位居雪山山脈之末、丘陵遍佈的北臺灣，先民用雙腳走出了一條條從臺北盆地到蘭陽平原的穿山入海之徑，史稱「淡蘭古道」。在古道的北路最接近海的一段，會行經今日著名的東北角國家風景區，而三貂角和鼻頭角便以犄角之勢凸出於山海交會之處。



搭火車是前往三貂角最輕鬆的慢遊方式，走出熱鬧的福隆火車站，便是洋溢海灘風情的福隆海水浴場，東北角流域面積最大的雙溪河亦在此出海。沿著臺2線北部濱海公路自行車道向東南騎行，經由香蘭、卯澳、馬岡等小漁村，在山嶺旁平緩公路的引領下，曾經用指尖在地圖上描繪的三貂角的輪廓，此刻正在眼前一一浮現，而聳立在山巔的三貂角燈塔既是海上航行的指標，也是欣賞東北角海蝕平台絕佳的制高點。

源於歐洲語言的本島之東

這塊臺灣陸地突出海面最東端的岬角，其故事的起點是從平埔族原住民在此活動開始，待17世紀西班牙人登陸時，以西班牙語「Santiago」（聖地牙哥）稱之，荷蘭人則以荷文稱呼此地為「de Hoek van St Jacob」，而Hoek在荷文中即有「岬角」之意。幾經諧音漢譯，逐漸演變為今日的



「三貂角」，三貂角也成為臺灣地區少數源於歐洲語言的地名。甲午戰爭後，清日簽訂《馬關條約》，將臺灣割讓予日本，負責接收的日本近衛師團（このえしだん）便由三貂角附近登陸，不僅揭開乙未戰爭的序幕，也為日後三貂角燈塔的設置埋下了伏筆。

關於三貂角燈塔，走進燈塔園區的展覽室，由展示燈塔歷史沿革及珍貴文史資料，便可一窺究竟。三貂角附近海域因潮流影響，且海面下暗礁密布，海事案件頻傳，日治時期曾有日籍船舶「撫順丸（Bujun Maru）」和「華南丸（Kwanan Maru）」先後於附近海域觸礁沉沒，促使臺灣總督府在西元1934年決定於三貂角建設燈塔，隔年（西元1935）5月1日正式點燈，今年正好走過90年的風雨歲月。

二戰期間，三貂角燈塔也不能倖免地成為盟軍空襲轟炸的目標，燈室罩頂和部分透鏡均有明顯彈痕，留下戰爭的烙印。



戰後，受損的三貂角燈塔於民國 35 年修復後重啓亮燈。民國 38 年，《臺灣燈塔守護辦法》頒布，軍事人員進駐三貂角燈塔戍守，燈塔成為與世隔絕的禁區。直到近半個世紀後的民國 81 年，三貂角燈塔才褪去擔負臺灣空防的「戎裝」，正式對民衆開放，「臺灣的眼睛」的美名便是對其位處本島極東之境的形容。

佇立於草坪上的三貂角燈塔以雪白圓柱型的身影，在綠草藍天的映襯下，顯得格外亮麗醒目，而燈塔下方與之相連的白色建築則有如她的裙襬，在臺灣燈塔建築樣式中難得一見。我們不妨從幾項數字來看看她有何過人之處，塔高：16.5 公尺，

燈高：100.6 公尺（以海的高潮面至燈火中心計），燈質：每 28 秒連閃白、紅光兩次，光度：白光 65 萬支燭光、紅光 11 萬支燭光，公稱光程：白光 24.5 浬、紅光 20 浬。三貂角燈塔的光度在臺灣燈塔家族中排名第二，亮度僅次於鵝鑾鼻燈塔。

日出意象與極東公園

站在燈塔旁望向園區，只見純白一色的建築錯落分明，左邊球型的建物は交通部民航局飛航服務總臺三貂角雷達臺；中間為辦公區域和自來水塔；右邊有歐洲教堂風格的白色建物原為燃油倉庫，後改建為圓拱頂加上彩繪玻璃，被冠以「三貂角

教堂」的美名。

純白的燈塔、純白的房子、純白的教堂、純白的休憩亭、純白的牆……眼中所見的一切都是讓人心境無瑕的白，而這種白也被稱作「日出白」。由於三貂角燈塔是臺灣北部看日出的最佳地點，最負盛名的莫過於擁有本島上第一道日出曙光，所以「日出白」既是三貂角燈塔日出的意象，也是燈塔所在的貢寮區的代表顏色。民國 111 年，新北市政府公布 29 個行政區的代表顏色，日出東方的白色當之無愧地成為貢寮區的專屬色。

從燈塔旁的小山徑下行約 190 公尺，會看見一座極東觀景台，並設有一塊中華民國最東的領海基點「三貂角」的標示牌，由點位說明圖示可知領海基點「三貂角」

位於此標示牌方位角 92 度，距離 529 公尺處的海上。

觀景台的視野無敵遼闊，可以一覽東北角海岸地形在此出現的明顯變化和分野，而三貂角正好位於這兩種地形的分界點上，由此以北的海岸線多為海岬、海崖等富變化的曲折海蝕地形，以南的海岸線則為平直的單面山地形。踞高臨下，在三貂角的南側，從馬崗海岸到萊萊海岸間，有發達的海蝕平台，依著灣澳在眼前鋪展開來，顯得無比巨大而平直，海蝕平台上一條條弧形的紋理就像是被刀刻畫過，得到了「魔鬼洗衣板」的名號，一瞬間彷彿將視野拉到想像無邊的海角天涯。海蝕平台上布滿綠意盎然的藻類和不畏風浪的釣客，這裡是東北角磯釣場中的精華，在國



1 | 2 | 3

- 1 | 三貂角燈塔入夜後發出的強光，白光光度相當於 65 萬支燭光，不負「臺灣的眼睛」的美名。
- 2 | 三貂角燈塔旁的極東觀景台，立有中華民國領海基點的標示牌。
- 3 | 三貂角下方的海蝕平台無比巨大，彷彿將視野拉到想像無邊的海角天涯。

際上都享譽盛名。據說有三貂角這個岬角的天然屏障，即使在冬天東北季風強勁時，北海岸的其他釣場風浪過大，只有這裡仍可繼續垂釣。加之從東而來的太平洋黑潮使附近海水溫度適中，易於聚集海底浮游生物、生長藻類，所以吸引眾多洄游性的魚類在此出沒。早年風景區管理處會在此舉辦全性的磯釣比賽，讓釣友切磋釣技享受釣魚的樂趣。而綠油油的石蓴與藻類在許多小型的潮池和潮溝上孳生，猶如鋪上一層天然的綠地毯，也成為東北角特有的景觀，這種被稱作綠石槽的景觀吸引遊客在此流連探尋潮間帶豐富的生態。從右側燈塔望向更遠方，隱約可見茫茫碧波中的

龜山島在海天中若隱若現，猶如一座海上仙島。有句話說，看見龜山島，宜蘭就到了。

馬岡 卯澳 北海岸特色漁村

三貂角一帶，山多平地少，聚落僅能依著狹窄的海濱發展，因而沿途所見的屋舍、國小，無一不是與海為鄰。馬崗漁港位於福連里北部濱海公路旁，最鄰近三貂角燈塔，勿庸置疑是全臺最東邊的漁村，也是最早迎接日出的聚落。村口有一塊平緩的綠地，被命名為「極東公園」，站在這裡望向三貂角岬角，形似趴伏的貓耳山峰，教人心生嚮往。聽說這裡也有許多萌



貓出沒，像猴硐貓村一般，不知是否與這貓耳的山峰有關。由於地緣發展的受限，這裡遠離塵囂，傳統漁村風貌和幾戶石頭古厝也就幸運地留存下來，成為東北角獨特的探訪漁村人文風情之地。

與馬崗漁港一岬之隔的卯澳漁港，灣澳地形顯著，曾在民國 101 年第三屆「全臺十大魅力漁港」選拔中，以「心靈角落」的光環勝出，顯然寧靜清幽是她的本質。開發甚早的卯澳漁港在晚清時曾是臺灣與福建五虎門的對渡港灣，日治時期漁村人口與澳底漁港不相上下，足見其早期的興盛。百餘年來居民大多以捕魚維生，後來又有養殖九孔的新興漁業，加上龍蝦、海膽、章魚、飛魚卵，還有優良的石花菜、紫菜等，讓小漁村處處飄著濃濃的海味。卯澳社區靜靜依偎著卯澳灣，左擁荖蘭山、右抱萊萊山，後方則是形狀若兔耳的山峰，卯澳灣由榕樹、豬灶、坑內三條小溪流匯流而成，溪流為這片海域帶來豐富的營養鹽，從高處俯視灣澳形似「卯」字，這正是卯澳之名的由來。

極北富貴角

離開三貂角，沿著臺 2 線北部濱海公路往北騎行約 81 公里，便是有「臺灣極北」封號的富貴角岬角， $25^{\circ}17' N 121^{\circ}32'E$ ，正是富貴角燈塔的地理座標。



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

- 1 | 素有「臺灣極北」封號的富貴角燈塔，也是日人在臺灣興建的第一座燈塔。
- 2 | 三貂角馬崗漁村聚落，保存完好的百年石頭古厝。
- 3 | 東北角漁村的九孔養殖池。

富貴角燈塔位在臺灣本島最北端的一個鄉鎮－新北市的石門區，她原本是一座高達 30 公尺的八角型鐵造燈塔，是日人在臺灣興建的第一座燈塔，可惜在二戰期間遭盟軍轟炸，燈塔受損嚴重。臺灣光復後，

當時的燈塔管理單位財政部關稅總局於民國 51 年重建，改為現在的鋼筋混凝土結構，形狀與顏色雖維持舊貌，但高度卻矮了一截，僅剩 14.3 公尺。

富貴角這個名字聽起來有大富大貴之意，但她最初的名字卻是叫「富基角」，名氣響亮的富基漁港便由此得名。「富基」源自荷蘭人法倫泰最早在地圖上以荷語標註富貴角為「Hoek」（岬角），這與三貂角的由來雷同，後來取其音譯稱為富基角，日治時期才改為富貴角。既然富貴角是臺灣本島北端最突出的岬角，就可知其海岸

線一樣曲折，同時岬灣交錯，著名景點有麟山鼻、富貴角和石門岬等海岬地形與灣澳。

富貴角燈塔於西元 1896 年 4 月 1 日動工興建，翌年 2 月 24 日完工點燈，係為建設臺灣與日本之間的海底電纜以及航路設備之需。當時建造燈塔所需的鋼材，全部自日本以船隻運送來臺。但燈塔啓用 3 年後，由於富貴角特殊的地理環境及氣象，秋、冬兩季常出現濃霧，燈塔光度不足，嚴重影響往來船隻的安全，於是又在燈塔前方興建了一座「霧笛」，這也是首





1 | 2 | 3 | 4

- 1 | 海灘布滿綠油油的石蓴與藻類，猶如鋪上了一層天然的綠地毯。
- 2 | 北海岸獨有的綠石槽景觀。
- 3 | 燈塔前這尊白色嬌小的柱狀體是日晷。
- 4 | 與富貴角燈塔並肩的「霧笛」，也是首次在臺灣出現的航路標識。

次在臺灣出現的航路標識。每當濃霧壟罩，「霧笛」就每分鐘吹鳴 1 次，時間為 5 秒，音量可達 4 海裡，藉笛音警示來往船隻，以維航行安全。而遊客好奇富貴角燈塔的塔身為何漆成黑白相間的平行條紋，其實也是為了在天候不佳時方便海上的船隻辨識。

富貴角燈塔因位於軍方的管制區內，過去一直門禁森嚴，民國 104 年 8 月 29 日，富貴角燈塔敞開大門，正式對公眾開放。如今，遊人由濱海公路一側的富貴角公園入口進入，沿著平坦好走的海濱步道行進約 1 千公尺，便可一睹這座「臺灣極北」、「海上明燈」的燈塔全貌。

老梅 跳石 多變的海岸地形

穿著黑白條紋裝的富貴角燈塔和一身黑亮的「霧笛」，矗立在突出海面的富貴角岬角之上，晴空下巍峨醒目，登高遠眺，視野極其遼闊。站在燈塔上俯瞰這片海蝕地形，岬角之間的灣澳布滿了形狀奇幻多變的風稜石，這些黑色的火山岩塊被風浪雕琢成各種崢嶸姿態，猶如一隻隻靈獸俯衝入海。而每年春夏時，這些岩礁又會被厚厚的石蓴與綠藻覆蓋，有如鋪上一層厚厚的綠地毯，這便是攝影愛好者趨之若鶩的老梅海岸綠石槽景觀。再往遠眺，不遠處的石門岬上屹立著 5 座紅白相間的風力

發電巨塔，與富貴角燈塔形成犄角之勢，景色壯美。

串連上述三大岬角和三座燈塔的臺2線北部濱海公路，是臺灣一條風景怡人的熱門觀光路線。但在民國68年濱海公路開通前，從石門到金山的路段被稱為「跳石海岸」，是因為此路段正好位於大屯火山群山麓的北面，數萬年前火山作用噴出的大小黑色岩石角礫布滿沿途，形成著名的「風稜石」，加上陡峭山崖緊逼海洋，沒有什麼海濱平路，途經此地的客旅，都必須小心跳過石塊，因而得名。

由燈塔旁另闢的一條小徑可以直通岬

角下的富基漁港，則是另一番景象。富基漁港是濱海公路上一處品嚐海鮮美食的知名據點，以新鮮的當令海產漁獲著稱，不論冬夏都吸引眾多的觀光人潮。

走一趟富貴角，不論是登高健行觀燈塔、賞海景，還是沿著礁岸地帶逐潮戲水，或是在傍晚時分，走進富基漁港，等待滿載而歸的漁船入港，爭睹新鮮的漁獲現場交易，都是難得的體驗。

三貂角、富貴角、鼻頭角，是北臺灣著名的三大岬角，也被稱為「黃金三角」，其地理位置又占據了臺灣本島的東、北兩極，而三大岬角上又各有一座燈塔。目前，





僅鼻頭角燈塔尚未對公眾開放，讓人十分期待能早日一親芳澤，如此便可在一日之內完成「北臺灣三角」與三座燈塔的臺灣的東、北兩極之旅的壯舉。

從十七世紀開始，短短的四百年間，原住民、漢人、西班牙人、荷蘭人，還有日本人，都在北臺灣這三大岬角上，留下屬於各自的故事。如今，佇立在這三大岬角上的燈塔，仍以耀眼之姿和不滅的光芒吸引四方的民衆，即使地處臺灣的最東端和最北端，卻一點都不寂寞。

凝望著山 凝望著海 在東海之前方

向左看 西海岸 臺灣海峽

向右看 東海岸 太平洋

燈塔，是從不止息的夜明珠，點亮島嶼的輪廓，在這山巔海湄，奔波萬里也要投向妳的懷抱。

當上升的氣流引來鴿群，牠們以燈塔為準盤旋，燈塔成為牠們的海誓山盟。方向感絕佳的飛鳥在天地間無所畏懼，但有了燈塔，家的座標永遠清晰。📍



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

- 1 | 富貴角的海岸邊遍布大大小小的黑色火山岩塊—風稜石。
- 2 | 與富貴角相距不遠的石門海蝕洞，是一座特殊的天然地景，也是濱海公路上一個知名地標。
- 3 | 富基漁港是北部濱海公路上一處品嚐海鮮美食的知名據點。

南臺灣的四極印象— 鵝鑾鼻燈塔、 國聖港 的興衰與歷史

文 / 編輯部 圖 / 吳志學、編輯部



有別不同於其他四極點燈塔，國聖燈塔是在邊界不斷變動的沙洲當中矗立的一座鐵塔。

南疆燈火，時光迴響：鵝鑾鼻的地理、歷史與文化印記

鵝鑾鼻，臺灣本島陸地向南延伸的盡頭，其岬角之姿傲立於巴士海峽之濱，承載著豐富的歷史、獨特的自然與深厚的史前文化。目光所及，不僅是海天一色與潔白燈塔，更是時間長河沉澱的印記。

極點的辨證：標誌與燈塔的地理分界

鵝鑾鼻燈塔常被誤認為最南點，但真正的地理極點是墾丁國家公園管理處設立的「臺灣最南點意象標誌」，位於燈塔東南方。燈塔座標略偏西北。此差異反映公眾認知與科學定義之別，標誌的設立旨在明確標示極點位置。

鵝鑾鼻面向巴士海峽，分隔臺灣與菲律賓呂宋島，亦是太平洋與南海的交匯處。巴士海峽是重要國際航道，但海流複雜、暗礁遍布，航行風險高。其地理環境賦予戰略重要性，也塑造獨特景觀。

帆船的低語：鵝鑾鼻地名的文化溯源

「鵝鑾鼻」地名融合原住民語與漢語。「鵝鑾」（Éluán）被認為源自排灣族語

「Galang」（帆船），指西側香蕉灣的船帆石。「鼻」（bi）是閩南語指岬角之詞。故「鵝鑾鼻」意為「（有）帆船（石）的岬角」。

清代文獻記載最南端為「沙馬」或「南岬」，指涉地點有爭議。另有學者認為可能源於歐洲語言音譯，但缺乏文獻支持。

歷史上，鵝鑾鼻是斯卡羅酋邦龜仔甬社的傳統領域。地名起源體現原住民與漢人文化在語言及地景認知上的融合，保留早期居民對船帆石的印象，疊加後來的地理描述。

光之堡壘的崛起：鵝鑾鼻燈塔的清代創建

鵝鑾鼻燈塔的誕生與西元 19 世紀下半葉恆春半島的涉外事件相關，是國際壓力與清廷政策轉變的產物。「羅發號事件」與「八瑤灣事件」引發美日不滿，促使清廷正視臺灣海防安全。

西元 1875 年，清廷委託畢齊禮 (Michael Beazeley) 勘查，選定鵝鑾鼻建塔，並購地於龜仔甬社。燈塔於西元 1881 年動工，西元 1883 年落成，耗資白銀二十餘萬兩。

為防原住民衝突，燈塔設計為武裝堡

壘，是全球獨一無二的「武裝燈塔」，具備砲壘結構、厚實圍牆、槍眼、壕溝，並派駐軍隊守衛，甚至配備格林砲。屋頂設計為集水坪。

燈塔的武裝設計是 19 世紀末臺灣複雜地緣政治的縮影，既是清廷應對國際壓力、納入邊疆治理的象徵，也反映當時國家與原住民社群的緊張關係，承載多重歷史記憶。

毀滅與重生的輪迴：歷經戰火的燈塔

鵝鑾鼻燈塔命運多舛，反映臺灣近代史的動盪。甲午戰爭後，清軍撤離前於西

元 1895 年焚毀燈塔，避免落入日軍手中。

日本於西元 1898 年修復燈塔，使其成為帝國最南端的燈塔，為白色鐵造圓筒形。二戰末期，燈塔遭盟軍空襲炸毀。

戰後，民國政府於西元 1947-1948 年初步修復，西元 1962 年進行大規模改建，增高塔身並換裝新式電燈。今日所見燈塔即為此次改建後的樣貌。

燈塔的摧毀與重建，反映臺灣主權更迭的歷史軌跡，每一次破壞與新生都標誌著時代的轉變，突顯此戰略要點始終是各方勢力競逐的對象。燈塔本身是臺灣近代史的縮影。



鵝鑾鼻燈塔。



鵝鑾鼻燈塔是臺灣四極點中最南端的燈塔。



鵝鑾鼻曾被列為臺灣八景之一。

「東亞之光」的輝煌：技術與文化價值的疊加

重建後的鵝鑾鼻燈塔以強大照明與重要地理位置贏得「東亞之光」美譽，並獲國家級文化資產肯定。塔身白色圓形，高 21.4 公尺，燈高 56.4 公尺。採用大型四等旋轉透鏡電燈，光力 180 萬燭光，光程 27.2 哩，均為臺灣燈塔之最。

「東亞之光」稱號源於其強大光力、遙遠光程及位於東亞重要航道的關鍵位置。西元 2022 年登錄為縣定古蹟，西元 2024 年升格為國定古蹟，肯定其歷史、文化、建築及科技價值，現由交通部航港局管理。

燈塔的光力與光程不僅是技術成就，更反映國家對維護關鍵水道航行安全的重視。「東亞之光」象徵其在廣闊海洋中的指引角色，被列為國定古蹟是對其豐富歷史文化內涵的官方認可。

遠古的回聲：自然奇觀與史前文明的交織

鵝鑾鼻位於墾丁國家公園境內，地質為隆起珊瑚礁石灰岩，形成特殊景觀。此區亦是臺灣史前考古重鎮，發現超過 60 處遺址，以燈塔附近的鵝鑾鼻第一、第二遺址最著名。

鵝鑾鼻第一遺址屬新石器時代中晚期墾丁文化，出土陶器、石器、骨角貝器及生態遺留。鵝鑾鼻第二遺址文化層深厚，涵蓋舊石器時代晚期至新石器時代晚期多個文化階段，發現臺灣本島再次確認的舊石器時代遺留及彩陶，貝塚豐富。

西元 2019-2021 年挖掘出大量史前遺物，包括 51 具距今約 4,000 年人骨及大型貝器加工場，被認為是東亞、島嶼東南亞及太平洋地區年代最古老、面積最大的同類型遺址，是臺灣近十年來重要考古成果。

豐富的考古遺址將此地歷史縱深推進



- 1 | 鵝鑾鼻燈塔南方的本島最南點，是臺灣的極南點。
- 2 | 頂頭額沙洲一帶是臺灣極西點（吳志學提供）。

數千年，揭示史前人類生活方式及臺灣與東南亞、太平洋地區文化交流線索。燈塔不僅是近代史見證，更矗立在擁有深厚遠古人類活動記憶的土地上。然而，文化資產保存與觀光發展間的衝突仍是課題。

今日的南疆：自然、歷史與遊憩的交響

今日的鵝鑾鼻是墾丁國家公園核心景區，結合歷史燈塔、地理極點、自然風光與考古遺址，吸引眾多遊客。進入國家公園需購票。公園內有燈塔、草坪、濱海步道及地理與考古景觀點。

臺灣最南點意象標誌需從燈塔 / 龍坑入口步行抵達，設有觀景平台和標誌碑，可眺望巴士海峽與太平洋交界。燈塔園區自西元 1992 年開放參觀，開放時間不定，塔身內部一般不開放。

遊客多在此參觀燈塔、在最南點拍照、步道散步、欣賞海景地質、認識生態。鵝鑾鼻也是自行車旅遊熱門停駐點，夜晚適合觀星。燈塔以其潔白塔身、藍天綠地海景成為墾丁經典畫面，是熱門拍照地點。

鵝鑾鼻的壯麗景觀與歷史意涵亦成為文學藝術創作題材，多位詩人曾為其賦詩，燈塔與海景常見於繪畫攝影作品中。

鵝鑾鼻，臺灣最南端的土地，以其地理位置、豐富歷史、多樣文化及壯麗自然，交織出引人入勝的故事。從原住民傳說到「東亞之光」，每一寸土地都承載時間重量。深埋地下的史前遺址更延伸歷史縱深。今日的鵝鑾鼻，是人們親近自然、緬懷歷史、體驗文化的重要場域，持續在臺灣南疆閃耀獨特光芒。

西極沙語：國聖港的變動、歷史與荒漠之美

臺灣本島的極西之境，並非如其他三極點是由堅固的岬角構成，而是位於臺南市七股區，一片由河流沖積泥沙形成的動態海岸。受到沉積、侵蝕、洋流與季風等多重力量的塑造，這裡的海岸線不斷變遷，「最西點」的精確位置也隨之流動。當前，臺灣極西點的意象，往往與矗立於此的國聖港燈塔及其周邊的沙洲地景緊密相連，其中包含了頂頭額沙洲，以及歷史上曾被視為極西點的尖仔尾。

變動的西境：沙洲的遷徙與極點的追尋

七股海岸屬於曾文溪沖積扇下游，河川帶來的大量泥沙在此沉積，孕育了廣闊的沙洲、潟湖與海埔地。然而，海岸線亦不斷受到侵蝕，沙洲隨之移動、縮減甚至消失。歷史上，臺南沿海的台江內海就因泥沙淤積而陸化，見證了海岸地形的滄海桑田。

由於國聖港燈塔是固定的建築物，且位於海堤保護範圍內，常被視為極西點的參考地標。近年來，臺南市政府更在燈塔附近設立了「極西藝術地標」及「極西·集希」郵筒，供遊客紀念。燈塔西側的頂頭額沙洲，其最西緣與燈塔海堤經度相近，

可視為當前實際的最西端陸地之一，但沙洲本身卻處於動態變化之中，面臨侵蝕與固沙的挑戰。曾文溪口南側的新浮崙汕沙洲之尖端（尖仔尾），過去曾被官方標示為極西點，但後來的觀察顯示其可能已向東退縮。臺灣極西點位置的不確定性與變動性，正是其獨特的地理特徵，展現了海岸地形在自然營力下的動態平衡與演變。

重生的燈塔：與海岸共舞的坎坷歷史

國聖港燈塔的歷史，是一部與海岸變遷不斷抗衡的紀錄。「國聖港」之名據說與鄭成功登陸臺灣有關，原可能名為「國姓港」。此港曾是曾文溪的重要出海口，但隨著泥沙淤積與海岸線變遷，港口已不復舊貌。

日治時期，為維護航安，曾於西元 1938 年建造「曾文燈臺」，但二戰期間被炸毀，可視為國聖港燈塔的前身。戰後，中華民國政府於西元 1957 年在網仔寮汕沙洲上興建第一代國聖港燈塔，為白色方形木條鋼構架燈塔。然而，因沙洲侵蝕，燈塔很快被海水包圍，並於西元 1969 年遭強颶「衛歐拉 (Viola)」摧毀傾倒入海。

隔年，海關在相對內陸的頂頭額沙洲上重建新塔，即今日所見的國聖港燈塔。即便如此，新建燈塔仍面臨侵蝕威脅，曾



七股曾是全臺面積最大、產量最高的鹽場，七股鹽山已成為熱門觀光景點。

因基座受損傾斜而被迫再次向內陸遷移並修築海堤保護。西元 2022 年，航港局對長期受損的鋼構塔身進行全面整建。國聖港燈塔的歷史，是人造物與海岸自然力量反覆對抗的生動展現，體現了在臺灣西南海岸這種高動態環境下，維持基礎設施所面臨的嚴峻挑戰與韌性。

獨特的容顏：建築特徵與技術細節

現今的國聖港燈塔採用方錐形鋼骨結構，異於常見的圓筒形或八角形混凝土塔。這種開放式鋼架設計可能考量了沙洲地基、風阻與成本等因素，外觀如同鐵塔。塔身漆成黑白相間的水平條紋，在燈塔標示中通常警示附近水域有暗礁或淺灘。重建後的塔高 32.7 公尺，使用四等電燈，光

力 28,000 燭光，光程 16.6 浬。燈塔的鋼架結構與黑白橫紋使其極具辨識度，設計兼顧導航功能與環境適應性，與荒涼沙丘地景相結合，營造出獨特蒼涼的美感。

臺版撒哈拉：頂頭額的沙丘地景

國聖港燈塔所在的頂頭額，以廣闊沙丘聞名，被暱稱為「臺版撒哈拉沙漠」。沙洲由曾文溪沖積泥沙經海浪海流堆積而成，沙丘則是強勁季風搬運堆積乾燥沙粒所致。沙丘形態與位置隨季節氣候而變。這裡呈現臺灣少見的荒漠景象，起伏沙紋在光照下富於變化。沙丘、燈塔、海岸、潟湖與天空交織成獨特畫面。沙洲上可見濱海植物，但也面臨沙源移動與海岸侵蝕等環境議題，現場可見固沙護堤工程。頂頭額的「沙漠」景觀是河流、海岸與風力共同塑造的特殊地貌，其獨特性與視覺衝擊力使其成為熱門攝影與觀光景點。

濱海生態：潟湖與候鳥的棲息地

七股地區擁有豐富多樣的濕地與海洋生態。頂頭額是構成七股潟湖外側沙洲屏障之一。潟湖為古台江內海遺跡，是臺灣最大的潟湖，孕育獨特生態系統，常見蚵棚景觀。遊客可搭乘漁筏遊覽潟湖，體驗養蚵文化與生態。七股溪口等地有紅樹林，是重要濱海生態系。七股地區也是國際知名的候鳥遷徙中繼站與度冬地，國聖港燈



七股潟湖孕育獨特生態系統，蚵棚景觀更是潟湖常見（吳志學提供）。

塔附近是觀賞候鳥的重要地點，每年秋冬可見多種候鳥棲息，附近的黑面琵鷺生態展示館即為一例。國聖港燈塔不僅守望航道，也見證周邊豐富的濕地生態。

鹽分地帶的記憶：七股鹽業文化

七股在臺灣鹽業史上扮演重要角色。臺灣曬鹽歷史可追溯至明鄭時期，七股曾是全臺面積最大、產量最高的鹽場。西元2002年，臺灣曬鹽產業全面停止。七股鹽山是由鹽場末期堆曬的鹽形成的人造山，是著名地標。一旁的臺灣鹽博物館展示臺灣鹽業歷史文物。七股曾有臺灣唯一的扇形鹽田，其複製品現展示於鹽山園區內。鹽分地帶也孕育了獨特的文學流派。雖然曬鹽產業已結束，但七股透過鹽山、博物館及文化活動，保存並轉化這段歷史記憶，使其成為地方文化觀光資源。

今日國聖港：觀光、攝影與體驗

近年來，國聖港燈塔及其周邊的頂頭額沙洲已成為臺南濱海地區的特色旅遊與攝影熱點。廣闊沙丘是拍攝「沙漠風」照片的絕佳場景，夕陽西下時景色壯麗，夜晚光害少，適合觀星。尋訪極西點燈塔與藝術地標是許多人的目標。結合參觀黑面琵鷺保護區或遊潟湖可進行生態旅遊。前往國聖港燈塔建議自駕或騎機車，需注意海堤道路或沙洲入口的風吹沙堆積。夜間前往需注意安全。燈塔附近設有公共廁所，但開放時間有限。國聖港燈塔與頂頭額沙洲以其獨特的荒漠地景、海岸變遷歷史、豐富生態與文化背景，提供了與臺灣其他極點截然不同的體驗，吸引人們前來探索、攝影，感受臺灣島最西端的特殊氛圍。📷



太認真 (郭柏俞、余文瑛) Kelapa 椰子電台 西元 2024 年 聲音裝置 (台語、印尼語) 播放爪哇民謠〈Prau Layary〉，由 New Rameasta 樂團以音樂演出。

跨國移工 文化風景

魏澤、阿奎禮贊夫婦、 羅懿君的社會觀察

文、圖 / 鄭芳和

一個多元共生的時代，跨文化現象已滲透在臺灣各個都會與偏鄉，當在臺灣的跨國移工已突破 80 萬人次，幾乎每 30 個人中就有一位移工，他們已形成一道殊異的文化風景。

多元族群共舞的文化風暴

臺灣的歷史是一部多元族群共舞的歷史，除了最早的原住民外，由明末清初至民國先後湧入了閩南人、客家人、外省人及近年的東南亞新移民（新住民）。一位新住民以水果形容臺灣新移民現象，她說：「臺灣以前是芋頭番薯，現在加上波羅蜜跟紅毛丹，外表不太一樣，但是剝開來裡面卻都是乾乾淨淨的，大家都是台灣人，只是來的時間不一樣而已。」的確，這片土地的臺灣人，只是先來後到而已。

由「太認真」的郭柏俞、余文瑛臺灣藝術家製作的空間裝置廣播〈Kelapa 椰子電台〉（西元 2024 年）他們打造一座南國色彩的路邊椰子園，邀請不同族群的民眾，在椰子樹下歇腳，收聽由印尼新住民劉麗娜以閩南語、印尼語雙聲帶主持的節目，並放送印尼移工樂團 New Ramesta 演出的爪哇民謠

〈Prau Layar〉，的確是多元文化的交會。

西元 1990 年代以降，臺灣與東南亞的關係越來越密切，一是政府推動南向政策，台商資本外移到東南亞各地；二是政府引進東南亞移工，填補臺灣低階勞動市場人力之不足。

可是他們的職場往往是臺灣勞工不想就業的「3D」工作，即是骯髒 (Dirty)、危險 (Dangerous)、辛苦 (Difficult)，往往發生許多職災且危險的工作，他們永遠拿取低薪，超時工作、超量勞動，支撐起臺灣的中小企業，又彌補長照資源的匱乏。

這批廠工、家庭看護工、漁工、建築工等等跨國移工，他們猶如大機器的一個零件，每天按表操課，只想努力賺錢，奉獻給遠方的家人。可是每到周日，有休假的移工，便個個脫胎換骨，精力充沛，衣著入時，群集於各大火車站附近。

只有周日，他們外在的外勞標籤才被撕去，他們不必說中文，逕自說著故鄉話，吃著家鄉菜，談笑風生。尤其偌大的臺北車站，假日湧入的一波波人潮，不是匆匆來去的旅客，而是各國移工直播打卡的據點。他們在黑白格的大廳地板上，席地而坐，圍成一圈又一圈，大大方方地吃喝說笑，時間彷彿不存在，在這裡他們凝聚了社群與感情，自成一個同溫層，無所畏懼，不必看老闆眼色，不必聽聽不懂的語言，找回了當下存在的尊嚴。

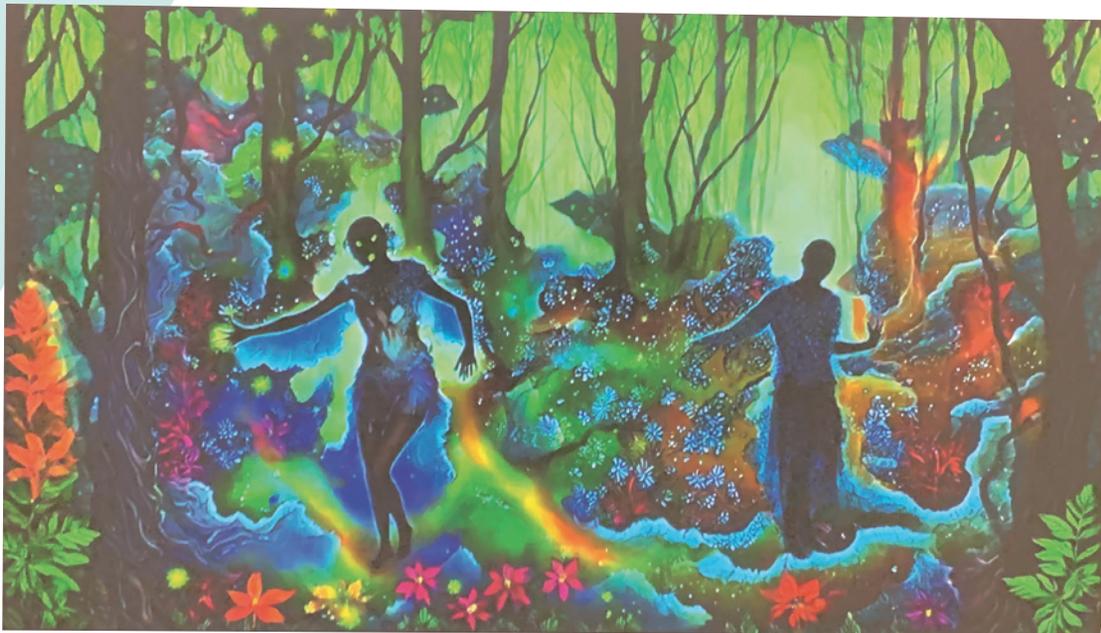
只是一枚勞動力？

跨國勞工，作為國內產業與長照支撐社會的人力，但有時我們只看到他們是一枚「勞動力」，而沒意識到他們也是「人」，只有等待假日，移工脫離工作場域，他們才有時間與朋友見面，或匯錢、買禮物、寄包裹，做禮拜、買電話卡，辦他們想辦的事。此時此刻他們掌握了自己的話語權與行動力，讓自己活得像一個人，這群在家鄉互為異鄉人的移工，在這裡反而成為同鄉。

每位來臺移工，為了實現「臺灣夢」，往往在故鄉先舉債支付一筆高額仲介費，來臺工作後再每個月分攤扣除，因而他們來臺第一年往往是做白工。

可是臺灣是移工心目中值得打拼的夢土嗎？在全球化浪潮下，廉價、好控制、好用的跨國勞動力，可大幅降低生產成本，滿足資本家的需求，然而他們的經濟價值與社會權利往往不成比例。

由於跨國人蛇集團，在臺灣或新移民母國，都有盤根錯節的勢力，使得政府對移工政策很難發揮作用，而勞工受到剝削或非人待遇或發生職災，往往無法自由轉換雇主，因而逃逸外勞反而獲得更好的出路，國內已高達九萬人，雖然臺灣國際勞工協會 (TIWA)，關懷勞工的各項權益，在移工政策與產業結構上提出各種改革方



魏澤 〈半神—夢碎〉錄像裝置 西元 2024 年。

案，可是 20 幾年下來，法令保障、轉換雇主、免除仲介等重大議題，一直未見改善。

而藝術家在社會責任與美學價值之間，能為跨國移工的創傷記憶或身體認同提出宏大的觀照或批判，喚醒世人的省思，找到正面的力量嗎？由魏澤的〈半神〉，阿奎禮贊夫婦的〈末班航機〉、羅懿君的〈大花瓶與移動風景〉，或許能窺見藝術家對跨國流離移工的同理心與人文關懷。

移工的愛情夢幻曲

魏澤的〈半神〉(西元 2024 年)，以錄像裝置藝術，呈現移工在臺灣戀愛、懷孕，卻獨自產子及育嬰、回國的艱辛故事。在臺灣無國籍移工寶寶，是指外籍移工所生的子女，因父不詳、失蹤無法申報戶口，被成為黑戶寶寶。

影片結合人工智慧技術製作，在色彩或造型與氛圍的變化上，充滿異鄉情調，且搭配印

魏澤

西元 1985 年生於臺灣，國立臺灣師範大學美術系(西畫)與歷史系雙學士，獲法國國家高等造型表現文憑，作品專注於全球化與人類遷移的影像與裝置藝術，常涉及殖民歷史與文化流動，並透過視覺敘事探討身份與歸屬感。

阿奎禮贊夫婦 (Alfredo & Isabel Aquilizan)

來自菲律賓的藝術家夫妻檔，以「Balikbayan Box」(移工寄回家鄉的箱子)為象徵，呈現移工的鄉愁與身份認同，並與當地移工合作創作，強調社群參與。

羅懿君

西元 1985 年生於臺灣，國立臺灣藝術大學美術研究所畢業。作品以自然媒材為創作素材，關注臺灣經濟作物的歷史脈絡，並關注移工的經濟與社會處境。



魏澤 〈半神—落難〉錄像裝置 西元 2024 年。

尼多地的傳統舞蹈編舞，由印尼移工舞團 Uters Taiwan 演出，並由移工搖滾樂手作曲與演奏。影片時而華麗歡暢，時而詭異、陰森。在虛虛實實的故事與神話中，在光影、色彩，音樂舞蹈的變幻動畫中，徐徐吐納出由愛之所至，痛亦隨之的黑色寶寶未卜的命運。影片由六部動畫組構而成。

第一步曲〈遷徙與邂逅〉：女主角名 Nini，她看著鄰家起新樓，時時收到包裹，有新衣、日常用品、玩具，她也想移居到臺灣淘金。她跨越重重海洋來到島國異鄉，當一名家庭看護。每日既得照護老人，又得打掃煮飯，接送小主人上下學，工作十分繁重，忙碌得有如機器人。

無意間認識了朋友阿龍，他們都是在異鄉為異客，兩人相互取暖，瞬間墜入愛網，她甚至天真地編織共組美滿家庭的美

夢。影片中的 Nini 身穿連身長裙，挽起頭髮，在淡淡的藍色氛圍中，她雙眼眯著，滿懷在異鄉打拼的夢想，面容姣好、秀麗、身材纖細的她，在驚滔駭浪中不驚不懼，舞動身體，狂風吹亂了她的秀髮，仍踏浪前行。

第二部曲〈夢碎〉，Nini 有一天打掃時暈眩，她抱著馬桶嘔吐，當她把出現兩條線的驗孕棒顫抖地出示男友看時，阿龍竟毫不領情地說：「Nini，你知道我出國時借了一大筆錢，到現在都還沒還清，這個孩子我們不能要。」之後，阿龍便消失得無影無蹤。Nini 透過同鄉打聽，才知他在母國早已有了家庭。

只是奈何 Nini 的小腹，日復一日隆起，她已逐漸摻扶不起老人家，又擔心被雇主發現，被強制遣返回國，而她也還有幾千

美元的仲介費未還清。為了孩子、為了償還債務，她挺而走險，趁著雇主不在時落跑。她逃到高山採收農作物，在那裡工時沒有限制，工資又翻倍，又不必繳保險金，她打起黑工，化身落跑移工。

在一片長滿紅花綠葉，奇異繽紛有如伊甸園的森林哩，一男一女翩翩起舞，時而身體煥發著藍光，洋溢著春情浪漫；時而又幻化為兩道黑色身影，在兩性交際的共舞中，許多被壓抑的情緒，迸發為神經質般的身體抖動。舉手投足之間，充滿神光離合，游移不定的幻滅感。

愛的結晶黑戶寶寶的誕生

第三部曲〈難產〉，Nini 肚痛劇烈，屋內第三部曲〈難產〉，Nini 肚痛劇烈，屋內的女同鄉們手忙腳亂，準備熱水，無接生經驗，只能眼睜睜地看著她驚聲尖叫。Nini 平日根本不敢去產檢，深怕身分曝光。她不知道胎位是否不正，只是一再用力，卻生不出來。她越叫越虛弱，彷彿就要昏厥過去。

忽然一輛小轎車在工寮門口急急煞住，一位白髮婦人趕忙衝進屋內，撫摸著她的腹部。Nini 掙扎了半天，終於一聲嘹亮的嬰兒哭聲劃破了暗暗長夜。Nini 感激素不相識，拔刀相助的助產士，也感謝暗中打電話給鎮上唯一的助產所的女同鄉。

影片中的 Nini，小腹微凸，無表情，置身在一個綴滿大小圓球的天地中，那大



魏澤 〈半神—難產〉 錄像裝置 西元 2024 年。



魏澤 〈半神—受虐〉 錄像裝置 西元 2024 年。

小圓球，猶如她腫脹的乳房，她如眩暈般，舞動不停。兩旁的衣裳不再嬌豔，褪色為白色小花，一如她無助的心境。

第四部曲〈受虐〉，Nini 為了能繼續工作，把小嬰兒託付給工寮的同鄉照顧。不幸工寮被警方查獲，她丟失了工作，只好到鎮上當洗碗工，再度把小孩託付他人，並按期付費，豈知小孩常遭受到虐待，當警察獲報前往救出小孩時，他全身瘀青，並有數處被菸頭燙傷痕跡，且無法說話。

畫面是兩隻可怖的巨大怪獸，張牙裂嘴，其中一隻有著雙層嘴巴與利牙，即將把他一口噬咬下肚，可憐的孩子，在怪獸的嘶吼聲下，左躲右藏。前方的山峰，層層凸起，狀如尖刀，又如利爪。小男孩在危險中，腹背受敵，情何以堪，是黑戶寶寶又是受虐兒，恐怖駭人的影像，令人驚懼。

落難異鄉的母子還鄉之旅

第五部曲〈落難〉，Wewe 是印尼和馬來西亞傳說中的女妖，她晝伏夜出，專門擄抓落單的孩童，扔進巢穴，任其自生自滅。另有些版本則說 Wewe 會將受到父母虐待的小孩帶走，直到他們的父母悔過自新，才歸還小孩。

在一片耀眼的藍光中，森林宛如著火燃燒，一輪金色的月亮，布滿紅色團塊。高掛天際。一大一小的女妖，身著黑長袍，

鼓動著身子，臉孔時藍時紅，趁夜出沒，尋覓標的物。撲朔迷離的情境，陰森詭譎，令人不寒而慄。

第六部曲〈啓程〉，Nini 被查獲為落跑移工後，被送往收容所，而小孩則被收容在無國籍寶寶機構。透過有心人士的協助，母子終於團聚。在等待遣送回國的日子裡，他終於開口說話，問起父親的下落，母親只能無奈地解釋，他是媽媽與花之精靈所生的孩子，當愛情消失，花之精靈也不在了。

小孩理解母親的處境後，他希望自己長大能成為一名勇士，永遠保護母親，不再受難。這片土地給了他們母子諸多磨難，也讓他們流盡了淚水。

啓程當天，陽光照耀著巨大的金翅鳥，金翅鳥名迦樓羅 (Garuda)，是印度神話中的一種巨鳥，是主神毗濕奴 (Vishnu) 的坐騎，迦樓羅崇拜在東南亞產生很大的影響，被當成力量的象徵。影像中展翅的鳥與小孩舉起的雙手合一，載著他經過千山萬水，飛向自己的故鄉，宛如鑲嵌金色、藍色的圓形寶石，綴滿畫面。小孩身著藍袍如天使般降臨，畫面布滿希望的大小光點。

半神—當紫斑蝶戀上花精靈

這部以舞蹈為主的錄像裝置，將沉重的移工議題，以關懷的視角揭示而出。影片中簡單、重複的印尼舞蹈動作，與即興



魏澤 〈半神—啓程〉 錄像裝置 西元 2024 年。

自由，多種樂器合奏的樂音。在一個個故事中，娓娓述說著在臺移工的生存困境。令人沉思在臺灣移工受到的法條網綁，與不人道待遇。

未婚懷孕是伊斯蘭教的大忌，許多女移工在臺奉獻青春、勞力後，對愛情、生育、成家仍有渴望，卻受到母國經濟與道德的束縛，與移民國的法規限制，有的選擇墮胎，有的被遣送回國，身心俱創。

在西元 2020 至 2021 年之間，約有五千多名移工媽媽，未完成契約即回國。若用同理心來看她們的處境，是否能在法律、政府與移工的夾縫中，找到一條安身立命之道？許多已開發國家如美國、加拿大、日本、英國、德國等，都已同意讓移工的小孩獲得教育，無論他們的父母身分如何。

雖然西元 2022 年，行政院終於核定「移工留才久用方案」，資深移工將可以申請永久居留證，然而那些非資深的，不符合資格的移工命運仍未明。

生於臺灣的魏澤 (西元 1985 年 ~) 獲得 DNSEP (The Diplôme National Supérieur d'Expression Plastique) 法國國家高等造型表現文憑，平日關注全球化議題及人類的遷移與離散，這部〈半神〉錄像裝置藝術，取自印尼的神話故事，融入跨國移工在臺工作的經歷，敘說跨越海洋的紫斑蝶戀上海島花精，生子被遺棄，獨自撫養，並帶著黑戶寶寶返鄉回國的生命歷程。

魏澤經過無數移工案例的田野採集，並訪問多個關懷移工機構的志工、社工，以藝術神話的視角，創作出不可多得的佳片，表達她對跨國移工的人文關懷，殊為難得。

夾腳拖鞋的羽翼，化為末班航機

菲律賓艾佛雷多 (Alfredo Juan Aquilizan) 與伊莎貝爾·阿奎禮贊 (Maria Isabel Gaudinez-Aquilizan) 的〈末班航機〉(西元 2009 年)，由一千多隻夾腳拖鞋組成，再以鐵件架構成一個形如飛鳥或蝴蝶的羽翼立體造型。

阿奎禮贊夫婦的作品，向來關注移民、移工與身分認同，他們常與移工或農民、政治犯合作，收集他們使用過的物件，再將物件形塑出他們的創作主題，其中隱喻著形而上的抽象思維。

例如這件〈末班航機〉夾腳拖鞋來自菲律賓移工，紅紅綠綠、藍藍白白的拖鞋，五彩繽紛，與其說是羽翼，更像是一雙腳底板，每一雙拖鞋都踩過異鄉的土地，每一雙拖鞋都乘載著一位跨國移工背後的家庭故事。

以移工的拖鞋組構出一個大型近三米的羽翼或腳底板，加上末班航機的作品名稱，拖鞋、羽翼、航機三個意象的連結，已訴說著移工莫不引頸以盼早日搭乘航機返國與家人團聚的奢望。

出生菲律賓，已移居澳洲的阿奎禮贊夫婦，他們的異國遷徙經驗，使他們將心比心以藝術關懷移工的打拼生活。其實，菲律賓是移工的輸出大國，從馬可仕總統統治菲律賓開始，就發展勞工輸出計畫，

甚至發布行政命令，要求強制菲籍移工將所賺工錢 70% 經由銀行管道匯回菲律賓，而後繼的總統更鼓勵移工留在海外，但把錢匯回國，以挽救菲國衰頹的經濟。

然而一位在香港的菲籍移工，在反抗政府強制匯款的抗爭運動中，發出一道怒吼：「我們夢想一個社會，家人不會因生存急需而兩地分離，我們夢想並得積極營造一個社會，讓每人都有機會過著體面而人道的生活。」菲籍移工在全球至西元 2019 年約有 220 萬人，他們的僑匯對國家的經濟有莫大的貢獻。西元 2023 年外匯 372 億美元，約占菲國 GDP 一成，菲律賓國人莫不以民族英雄向海外移工禮讚，因為他們降低了國內的失業率。然而這群廣大的移工社群，更期盼國家的自由、民主、富強，而不是背井離鄉繼續出國成為移工。

阿奎禮贊夫婦的〈末班航機〉正無形中吐露著跨國移工的心聲，只是單純物件的組合，簡明有力的象徵符號，就已經傳達海外移工在異鄉艱辛打拼，期盼回故鄉，尋求那份真正回家的歸屬感，那才是一個人生存的意義與尊嚴所在。即使在異鄉全身骨頭都被拆散得摧枯拉朽，那〈末班航機〉仍乘載著海外百萬跨國移工的唯一且最後的希望。

其實阿奎禮贊夫婦藝術家，經常受邀於世界各國參與國際重要雙年展，如威尼斯雙年展 (Venice biennale)、雪梨雙年展



艾佛雷多與伊莎貝爾·阿奎禮讚 〈末班航機〉拖鞋 西元 2009 年。

(Biennale of Sydney)、釜山雙年展 (Busan Biennale)，成都·龐畢度「全球都市」國際雙年展 (Cosmopolis #1.5: Enlarged Intelligence, In Collaboration with the Centre Pompidou, Chengdu)，也經常在許多不同國家的城市參與展覽。

他們在世界各地進行裝置藝術展，似乎也映現著他們自身的移民 / 移工經驗，即他們夫婦在外地辛苦製作藝術，不時移動、遷徙，與歐美的文明、文化交鋒，透發出一種永遠向前走如移工般的野草活力，他們也嚮往著早日回家與心心念念的 5 個小孩團聚。

集體的精神療癒，開箱後的禮物

阿奎禮讚夫婦的另一件作品〈地址：另一個國家計畫〉(西元 2016 年)，是一件 $62 \times 62 \times 62$ cm，方方正正的紙箱，開箱後塞得整整齊齊，滿爆物品的裝置藝術。其中物品包括體重機、各式玩具、旅行箱、書、毛毯、衣服等等日常用品，大都是二手物件，但仍十分新穎。

國立臺灣歷史博物館在西元 2017 年曾展出「新臺客：東南亞移民移工在台灣年度展」，其中一個主題「寄·托 / 寄託」，在展覽場中擺放許多大大小小的紙箱作為入口意象。

那偌大的紙箱，寄的雖然不是甚麼貴重的物品，卻是思念與感情的寄託。在異



艾佛雷多與伊莎貝爾·阿奎禮讚 〈地址：另一個國家計畫〉二手貨 西元 2016 年。

鄉與家鄉的兩地之間，牽起移工與家人集體情緒的共鳴，那份彼此在心中蟄伏已久的記憶，往往因紙箱的到臨，瞬間燃起情感的熊熊烈火。

許多移工的親朋好友在收到紙箱後，彷彿得到無上的珍寶，慰藉了他們失落許久的心靈，也補滿了移工不在家的「缺席者」遺憾。藉著寄包裹回家裡，移工的身分認同獲得了依歸，既撫慰了故鄉家人的情緒，同時也釋放了自己在異鄉無以說出口的壓抑情感。

再普通不過的一個紙箱，沒有什麼聖化的光芒，卻彷彿若有光。阿奎禮贊夫婦兩人，以一個畫龍點睛的意象，用一個極其一般的物件，卻使得異鄉人與故鄉人都獲得一場集體的精神療癒。

阿奎禮贊夫婦藝術家，往往運用原始而質樸的材料，作為裝置藝術。他們的創作方式與表達，類似義大利西元 1960 年代『貧窮藝術』以廢棄物和日常的現成材料，做為表現媒介，批判對資本主義消費與社會的反思。

阿奎禮贊夫婦以移動者的視野，開啓『當代之眼』，以藝術關懷當代移工的現實生活處境，無論是運用夾腳拖鞋或二手貨的當下物件，他們都能點石成金，轉化媒材在形式或內容上，讓毫不起眼的物件，蘊含美感，含藏想像，又不經意地流露出他們的人文關懷。他們的裝置藝術已凝結

出一種鮮明的意象，深印人心。

海權時代瓷器的移動風暴

在全球化的世界中，東西方物品不斷流通，移工也隨之跨國移動。羅懿君的〈大花瓶與移動風景〉（西元 2019-2024 年），以全球化下的商品經濟貿易，揭露最具代表性的瓷器花瓶，它的前世與今生的移動風景。

17 世紀的荷蘭是海上貿易的黃金時代，荷蘭的商船滿載著歐洲皇室貴族夢寐以求的異國奇珍，茶葉、絲綢、香料、瓷器，在大航海時代，風裡來浪裡去的航行於大洋上。

而臺灣與印尼的歷史關係，就自西元 1624 年荷蘭在臺灣安平建立最高行政機構熱蘭遮城 (Fort Zeelandia) 開始，熱蘭遮城直接隸屬於東印度群島，巴達維亞 (Batavi, 今雅加達) 是荷蘭東印度公司亞洲總部，從此臺灣成為鏈接中國、日本、東南亞、歐洲諸國的海上轉運站。

據謝明良〈陶瓷所見 17 世紀的福爾摩沙〉記載西元 1638 年巴達維亞有 89 萬件由臺灣運來的陶瓷，準備銷往荷蘭和印度，熱蘭遮城與巴達維亞之間，一直有船隻往來運送瓷器。17 世紀銷往歐洲的中國瓷器，一般都先運抵臺灣而後轉送巴達維亞，兩地之間航運往來密切。

而今在全球化浪潮下，資本與商品早

已跨越國界自由流動，跨國移工成為全球化人口移動的現象，目前臺灣計有印尼、越南、菲律賓、泰國（即將來臨為印度）等跨國移工。

他們從母國原鄉來到臺灣打拼，數年後又將回歸故鄉，臺灣成為他們跨國旅程中的轉機點。臺灣是許多東南亞移工的夢想天堂，卻也是他們血汗剝削的夢魘地獄。儘管移工在臺灣往往被歧視，被當成異鄉人，然而卻有一群印尼移工淨灘團，比臺灣人還更愛臺灣。

每當假日，這群淨灘移工，便從兢兢業業的移工，搖身一變，彷彿化為共赴一場嘉年華會派對的青春男女，他們為了不遲到，往往前一晚下班後，分頭從北到南出發，各自搭車趕到淨灘點，便在沙灘搭帳，看著星空，圍著營火過夜。

他們淨灘地點，往往是一般淨灘團體少去的地方，多在陡峭的山壁旁或堆積大型廢棄物的礁岸。許多人都很好奇，為什麼這群人在疲憊的看護工作或工廠工作後，還行有餘力來清理臺灣人留下的海灘垃圾？

淨灘團中的魅力召集人印尼的瑪雅(Maya)說：「我們踏在同一塊土地上，就不應該分你是臺灣人，我是印尼人，這是我們的地球，我們都有責任保護它。」

這群淨灘團移工，他們因為淨灘彷彿成為陪伴彼此的家人。常常在淨灘活動結



羅懿君 〈大花瓶與移動風景〉海廢物、複合媒材 西元 2019-2024 年。

束後，他們一群人又精力旺盛地一頭栽進海裡，那時他們才感覺真正的自由，真正的平等，而不是平日臺灣人稱的「外勞」。

羅懿君的〈大花瓶與移動風景〉，便是與這群環球志工移工淨灘團 (Universal Volunteer) 合作。羅懿君也與移工朋友共同參與淨灘活動，並將淨灘所拾來的垃圾裝置在大如花瓶的瓶身內部空間，她的作品以現場製作為主，先以竹子做好花瓶架構，圍起白色布幕，再以海廢物裝飾在內部，並以燈光照射。

由外在的奇幻風景，看向內在的海灘垃圾

從外部看巨大的花瓶，在燈光的籠罩下是朦朧的線條或團塊陰影，散發詩意的美感。而進入內部空間，卻見到破裂的物件或塑膠殘片等海廢物，當外部的美景與內在的現實相互背離，形成一種乖張的荒謬感。外部白色的潔淨與內部的污穢，拉鋸感造成巨大的反差張力，這也是羅懿君作品的特質之一。

羅懿君把大花瓶的形制，打造成有如貿易瓷，加上光線的投影，折射光影的變化，營造出異國情調的浪漫氛圍，從遠處看宛如映現著山山水水或花花草草的繪畫，就如同 17 世紀由臺灣輸往歐洲的「錦地開光青花瓷」，又稱克拉克瓷，是來自江西景德鎮窯的青花瓷，在瓷器表面畫上

一格格的窗框 (開光)，每個窗框上畫著花卉或風景，形成神秘的東方趣味。

大花瓶象徵著 17 世紀海上貿易的移動，而在 21 世紀的臺灣形成跨國移工的移動點，由物到人，由臺灣人到移工，都是先來後到的移居者，須以平等心看待彼此，羅懿君認為移工已經變成我們生活的一部分，不管是經濟或文化的一部分。

有時羅懿君也請移工畫出家鄉的風景，她再以香蕉皮為創作媒材，拼貼出香蕉畫，或製作出移工肖像畫。有時她將採集的枯林、落葉組構出東南亞移工心中的家鄉景物。

臺灣號稱香蕉王國，香蕉是臺灣重要的經濟農作物，她將香蕉皮烘乾、整平、日曬，以線性拼組成如繪畫般的效果，敘說在全球化跨國水果市場機制的競爭與消長關係，例如〈芭娜娜〉。羅懿君的創作媒材都取自大自然，她既烘乾香蕉皮，也烘乾菸葉或甘蔗纖維，創出不同形式的空間裝置，訴說在全球化資本主義下，蕉農、勞工、移工的命運。

以多元、平等、共榮與東南亞移工搭起心橋

臺灣自 17 世紀海權以來，成為串聯東南亞與世界經濟的重要轉運點，如今臺灣科技產業擁有最先進的製程，在晶圓的製造、筆電代工、電子代工，手機晶片、電



羅懿君 〈芭娜娜〉風乾香蕉皮 西元 2013-2014 年。

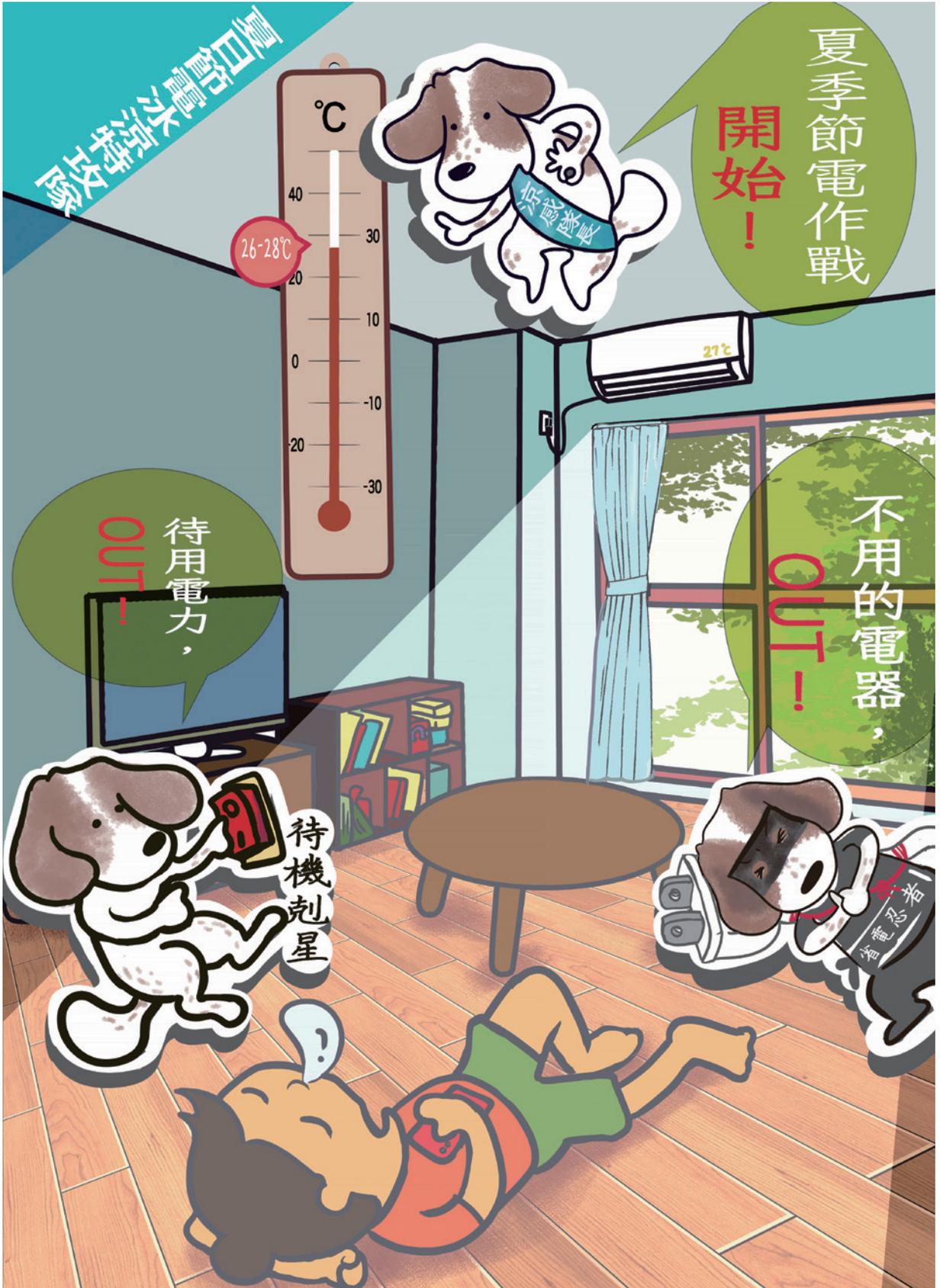
競硬體、IC 載板、PCB 電路板等等皆為全球第一大廠，牽動全球的科技命脈，臺灣早已由勞力密集轉為資本密集、高科技密集的島國。

臺灣四大移工引進國，越南、印尼、泰國的移工，大都在傳統產業和長照業，而菲律賓移工約有八成在科技製造業，他們已成為臺灣的新生力軍。

其實傳統產業或科技業都應以零仲介費為趨勢，重視多元 (Diversity)、平等 (Equity)、共融 (Inclusion) 的原則，吸引外國移工，與東南亞移工搭起一座心的橋樑。只有我們不再把移工當成被社會壓制、歧視的族群，我們的視角與心靈改變了，不再發生人權的悲劇，才能贏來真正的跨族群平等，移工的命運才有改變的一天，臺灣才是最美的風景是人。👤

參考書目

1. 羅秉成等 說他們的故事，讓我們改變——移工、新住民與台灣律師生命交會的絢爛花火 財團法人法律扶助基金會 西元 2016 年
2. 夏曉鵬等編 跨界流離—全球化下的移民與移工 (下冊) 台灣社會研究雜誌 西元 2008 年
3. 簡永達 移工築起的地下社會：跨國勞動在台灣 春山 西元 2023 年
4. 江婉琦 移工怎麼都在直播 木馬文化 西元 2022 年
5. 江雯 奴工鳥：一名蘇州女生在台的東南亞移工觀察筆記 寶瓶文化 西元 2018 年
6. 王瑞閔 舌尖上的東協：東南亞美食與蔬果植物誌 麥浩斯 西元 2009 年



清涼一夏，節電一下！

炎炎夏日，享受涼風、享受西瓜的同時，
也別忘了聰明節電喔！

將冷氣設定在舒適的 26-28°C，搭配電風扇更涼爽。
離開房間時，隨手關閉電燈和電器，
減少不必要的浪費。各種家電、電器長時間不用時，
記得拔掉插頭，避免待機電力偷偷溜走。

讓我們一起從小地方做起，
愛護地球，清涼又節能地度過這個夏天吧！





員外的田地

文、圖 / 林藝

員外穿著淺藍色工作衣、黑色長褲和雨鞋，蹲在田埂水溝旁，徒手挖起淤積的泥土，讓灌溉水可以順暢地流入稻田；就像平常一樣，我蹲下來和他聊天，「秧苗播種了，人也不能出外走遠，要多注意供水」他說：「等第五葉秧苗長出來，就是準備要結穗了。」

在部落稻田裡，常會遇到員外的身影，有時候巡水、有時候跟著雇請的農事機器在田間工作，他的話不多，多半是埋頭苦幹，有一次好奇問他，在部落內外幾處分散的稻田，都會遇到他，到底有多少田產呀？他笑著沒有答腔，我說原來是大

地主，失敬了啊！此後私下都以「員外」稱呼他，他似乎也樂於享受這樣的尊榮。

員外見我屢屢問起種稻問題，除了主動告訴一些知識經驗外，也逐漸開口說些他的觀察，他發現部落裡年輕人不太願意種田，長大了就離家到西北部找工作，很少直接留下來的。他感嘆地說，自己小孩也一樣，他們有的當公務員，有的吃頭路，沒有人意願接手…

隔了幾天，我將畫完的巡水圖拿給員外看，刻意安慰他說：員外還是很帥，老當益壯。他看了又看，「畫得真像！」他說：「連我戴安全帽的樣子都畫出來了」。



文、圖 / 林藝

五十甲先生擁有一張深邃的五官輪廓，平日可以看到他騎著小綿羊 50C.C. 的機車，在部落內外稻田巡視，成為他獨特的標識；今天清晨跟以往不一樣，開著小怪手到田埂地面上，他熟練地操作，將堵住灌溉水圳的泥土挖出來，放置在馬路上。

工作了一會兒，他抬頭看到我，有些訝異地說：「你是環保局派來取締的嗎？」，我搖頭否認，反問為何要取締？他說：「因為我把土倒在馬路上，經常被人檢舉。」

部落的居民們都知道這位專門種稻的大戶，我認識的幾位不論原、漢籍老農，種了一輩子稻田，晚年沒體力再下田了，都把稻田轉租給他去耕作。我趁機問他到底耕種了多少地，他笑著說：「五十甲，但大部分都是租來的啦！」

五十甲先生種稻也跟得上時代，全面企業化經營，家裡擁有稻田需要用上的各式機器，包括犁土的火雷仔、插秧機、灑肥機、收割機及稻谷烘乾設備等等；今天看到他巡田水路處理田間事，開著小怪手，自己動手不雇請他人，也就不足為奇了。

儘管五十甲先生夫婦倆從事稻作聲名遠播，天一亮就到各處田裡幹活，連娶進門的印尼兒媳婦也跟上勞動的腳步，鄰居們稱讚婆媳勤奮一個樣。但是仍無法避免農事勞力接手問題，五十甲先生不願多說，倒是住在附近的大嬸道出了令人不太意外的原因：五十甲先生夫婦有四個孩子，只有一個願意留下來幫忙種田，其他的寧願出去工作賺錢養活自己，也不想跟著種田。🍚

做好壓力管理， 讓身心鬆緊有度， 剛剛好最好

文 / 張靜安 圖 / 編輯部



The background image shows a vast landscape. In the foreground, there is a lush green field of rice. In the middle ground, a small village with traditional Chinese-style buildings is visible. In the background, there are rolling green mountains under a sky filled with soft, white clouds. The overall atmosphere is peaceful and scenic.

陸劇《去有風的地方》：平衡慾望與需要，去追尋那只屬於你「剛剛好」的生活

《去有風的地方》劇情很簡單：敘述故事主人翁許紅豆，標準的「北漂女孩」，孤身在北京奮鬥多年，兢兢業業、勤勤懇懇，卻還是沒房、沒車、沒對象。不料從故鄉一起在城市打拼的閨密因病驟逝，她大受打擊，也陷入在職場中好似陀螺轉個不停，卻一事無成的自己的深深地自我懷疑。

許紅豆斷然辭職赴雲南大理，到達那個和閨蜜約好，有時間定要一訪的地方，入住當地民宿「有風小院」沉潛、放空、充電，也因此結識在家鄉推動農村就業與觀光轉型的知識青年謝之遙、小院租客們與當地村民，互動間得到治癒，從而反思何為「真正想要的生活」。

這個小鎮並非真正的世外桃源，也會被俗務影響，更必須接軌外面的花花世界，其中的就業、醫療、教育等，無一不是千頭萬緒的難題。劇情便藉由小鎮的美麗與憂愁，訴說人生的選擇。

重新認識自己的途中，許紅豆在「有風小院」裡，親眼看見、親耳聽到房客們和他們肩上的故事，匯集不得志、失敗、迷惘等等情緒，與當地鄰里親友自身的煩憂交織，激盪出親情、友情、愛情的火花，他們得以再次面對自己，並開始尋找自我生活意義的探險。

壓力是什麼？你在壓力鍋裡嗎？

壓力是一種個人主觀的感覺，當個體的內外環境產生某種變化時，個體被驅使得要動用生心理資源做出應對，以恢復平衡放鬆的狀態。廣義來說，壓力存在於在日常生活中，當生理或心理感受到負荷而必須做出因應時，都可說是在應對壓力；而當我們提到壓力管理時，通常指的是那些令我們感到較為沉重、持續較久、要求較多的情境。

人們面臨生活中的轉變、困難或挑戰時，便容易感受到壓力大。壓力可能來自外在因素，包括工作上的壓力、感受到家庭責任、面臨經濟壓力等；另一方面，也有可能來自內在因素，例如對自我的高期

許或缺乏自我放鬆的能力。

每個人對壓力的感受和反應都不同，當面臨同樣一件事，有些人覺得自己的壓力大到「無法形容」，有些人則會認為自己幾乎沒有壓力，這樣的差異性源於個體對壓力源的耐受性和應對能力。

當人們感受到壓力大時，身體可能會出現一系列反應，例如：各種炎症、肌肉緊繃、頭痛、肩背痛、心跳加速、呼吸急促、腸胃不適、失眠或過度睡眠等；在行為方面，也可能會出現食慾改變、坐立不安、無法集中注意力、社交退縮、增加吸煙飲酒、濫用藥物、自我傷害等現象，不可不慎。





內觀身心，保持平靜，三大面向檢視壓力指標

現代人生活節奏快、工作壓力大，根據市調公司發布的「2023 年臺灣人生活現況認知調查」有近九成國人感到生活壓力，同時，也有近九成受訪者表示願意採取行動改善這種狀況，顯示找到自我紓解壓力大的方式已經成為現代人刻不容緩的議題。

當人們面臨壓力大時，情緒和身體狀況都可能被影響，並進一步牽動行為表現。從身體狀況、心理層面、日常生活三大面向，認識常見的壓力大原因與症狀。

1. 從身體狀況

醫療研究顯示，壓力大將影響內分泌與免疫力系統，進而干擾生理的正常運作，增加身心致病的脆弱度，甚至導致功能失調或臨床的身心問題。當遭遇壓力時，我們的身體會發生什麼事？常見的症狀包括：頭痛、腸胃不適、免疫力下降、心血管疾病等。如果經常感受到這類症狀，可能是壓力過大的警訊。

實際上，有不少科學研究認為，人們感受到壓力大是演化而出的產物，能夠協助人們在遭遇短期的環境壓力時提升存活率，然而長期壓力大卻可能造成傷害，若

不予理會最終還可能引發疾病。舉例來說，慢性壓力除了可能對心臟和血管造成負擔，提高心血管疾病、心臟病和中風發作的機率，還有可能危害免疫系統。

2. 從心理層面

長期壓力大會增加身心致病的脆弱度，甚至可能進一步引發精神疾病，例如：恐慌症、畏懼症、強迫症、憂鬱症、適應障礙症、身體化疾病、睡眠障礙、飲食疾患、酒癮、藥癮等，都是常見的類型。

現代社會是個充滿壓力的環境，如果你發現自己的心情經常非常低落、絕望，卻沒有能夠解釋的理由，或者時常在生氣時出現哭泣、反應過度，且無來由的比其他人更容易感受焦慮、擔心、害怕許多事情，甚至覺得自己的心思失去控制，應該及時尋求專業人員協助。

3. 從日常生活

壓力大不僅影響身體和心理，還可能會影響你的日常生活。舉例來說，有些壓

力過大的人們會反映，感受到「頭昏腦脹，所有的想法都朝著不同的方向天旋地轉，無法抓住它們」，或者形容「感覺世界在向我迫近，無法呼吸」，這些都是壓力過大的徵兆。長期壓力大會對身體造成負擔，伴隨而來的日常生活改變也同樣傷身，例如有些人試圖以喝酒、抽菸緩解壓力，甚至出現藥癮的問題，但此舉卻又進一步對身體造成傷害。

適度的壓力會讓人提升抗壓性、逐漸成長，在生活各方面取得成績及進展；但若是超過個人負荷程度的壓力，則會對個人身心都帶來負面的影響，生活也可能隨之停擺。

壓力狀態已嚴重影響日常作息，可考量透過心理諮商找出源頭抒解壓力之外，日常如何進行壓力調適，使壓力成為助力，讓「凡殺不死我的，使我更堅強 (What does not kill me, makes me stronger)」這句話成立，是每個人都需要面對的課題，



這道課題沒有客觀的統一標準，需要每個人細心傾聽自己，為自己量身打造紓壓的管道。

壓力管理六個巧門：減法思維，適時放空

如何對待壓力，將決定壓力如何影響你。陷在消極負面的情緒中，只會癱瘓思路，反而使你看不見其他的可能。我們常常擔心自己做得不夠好、在乎別人對自己的評價、害怕失控的變化球不知道會從哪裡冒出來、本季業績才剛達成，又開始焦慮下一季的空白，這種自我折磨無疑是自設的牢籠，長期令人難以招架。

職場上，面對長官的要求、部屬的表現、自我的檢核，各種壓力從四面八方湧來。除了心理上的焦躁不安；生理上也胃痛、頭疼，內外煎熬地像是無止盡的迴圈，看不見逃脫的出口。

關於壓力，有壞消息，也有好消息。

壞消息是，「壓力」是無可避免的必然；好消息是，「有壓力」不必然代表就會很糟糕。正向心理學專家阿克爾教授（Shawn Achor）表示，「壓力是好是壞，端看你如何管理。」懂得管理壓力，是使你成為獨特領導人的重要優勢。

六個技巧，讓我們學習與壓力相處，重新找回身心的平衡。

一：釐清壓力源

壓力，是一個指標，與你的在乎程度成正比。一如《主管智商_Executive Intelligence》的作者孟吉斯（Justin Menkes）所言，「如果沒什麼大不了，你也不會如此憂慮。」所以壓力本身不是問題，問題在於，讓你緊張、擔憂的刺激是什麼？釐清壓力源，才能從疑懼的情緒中跳脫出來，從根本著手，移除壓力。

二：能做的下手，不能做的就放手

絕大多數人，都浪費太多的精力在煩悶那些不能改變的無奈。何不寫下「壓力



清單」，把讓你感到壓力的狀況都列出來，並且分成兩大類，一類是你可以控制的；一類則是你無法控制的。

無法掌控的部分，就放手吧。針對能有所做為的部分，採取實際行動，改變可改變的，對抗無謂的恐懼。

三：轉化壓力

卡内基訓練大中華區負責人黑幼龍先生認為，「使我們受苦的，往往不是情況本身，而是我們對於情況的想法。」嘗試改變看待壓力的心態、自我信心喊話，正向能量一開啓，面對問題的力量也會慢慢地釋放出來。

四：減法思考

深陷其中時，人們很容易放大憂慮，

被惶惶不安的情緒折磨。面對壓力得學著反向操作，利用減法思考。壓力終有盡頭，眼前的困境絕對不是永恆。就像是討厭上學的孩子，每去上一天課，距離暑假的日子就縮短了一天。假設壓力有總量，再難纏的狀況，每經歷一秒，離解脫就又更近了一步。

五：建立支持系統

人際網絡，是管理壓力最有力的支持網。難解的問題、無能為力的困擾、複雜的心情，不需要自己一肩扛起，獨自面對。找尋可信任的家人、朋友、同事，一方面為情緒的抒解的尋找出口；一方面也可以從不同的角度提供建議或協助。換句話說，不論姐妹淘的傾吐、或是男人間的牢騷，

對身心平衡都很有意義。

六：規劃放空時段

處在壓力下，身體常不自覺地緊繃，累積的疲累，又造成更大的壓力。給自己一段完整的時間，適度地放空，即便只有五分鐘，放下手邊惱人的任務，從頭到腳、從內而外專心放鬆。或者，養成規律運動的習慣、活動緊繃的神經，同樣也是減壓的好方法。

壓力來襲，除了消極地逃避，還可以選擇積極管理，化壓力為動力，提升心理素質，成為我們勇敢向未知挑戰的推進器。

「親愛的上帝，請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」
《寧靜禱文》美國神學家尼布爾

美國神學家尼布爾（Karl Paul Reinhold Niebuhr，西元 1892-1971 年）有一篇著名的《The Serenity Prayer 寧靜禱文》：「親愛的上帝，請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；請賜我勇氣，去改變我能改變的事；請賜我智慧，以分辨二者的不同。」

壓力是一種主觀感受，常來自我們對自己或外界對我們的期待，也就是心中對各種人事物所想像的「應該」，而期望與

現實之間的落差越大，心情便越難受。

也許我們可以試著將「寧靜接受無法改變的事」與「拿出勇氣去改變能改變的事」從二擇一的概念轉變成一條連續光譜的概念，在這條光譜中找到恰當的位置、建立合理的期望，會是能使身心安適的重要定錨。那樣的尋找與分辨或許不容易，因此禱文中才會說需要智慧去分辨，這當然也需要在生活中不斷地練習實踐。

古羅馬哲學家愛比克泰德（Epictetus）曾說：「人們的困擾不是來自事情本身，而是來自他們對事情的看法。」當代的說法簡單講就是「轉念」，這是一個既簡單又困難的概念，因為我們常受限於自己的視角，難以切換角度看事情；若是處在壓力狀態下，還可能產生心理上的隧道視覺效應，使這樣的情況更嚴重。

「鳥都要在南方過冬，人在感到疲憊寒冷的時候，也需要向溫暖的地方流動，尋找幸福的力量，快樂的力量，重新出發的力量」
《去有風的地方》

有別於都會的冷漠，陸劇《去有風的地方》裡的雲南小鎮熱情洋溢，除了八卦與謠言隨時風傳外，田園小鎮彷彿帶有魔力，讓人卸下心防，小鎮居民都樂於對陌





生人吐露心聲並施以援手，在家長裡短的日常裡，彼此給予，或一茶一飯，或一言一語，細細咀嚼，就能品味出其中的溫柔及善意。

尤其當生活壓力撲面而來，對未來備感迷茫時，小院也從不說什麼，不催促，不打擾，就這樣靜靜地包容著你，轉化在空氣裡輕聲告訴你：「人生有什麼事是過不去的呢？」就這樣一點一點，你心裡的傷痕被撫平，一滴一滴，你積攢了再出發的勇氣。

從北京金融天才，褪去鉛華返回家鄉開設讓旅人暫歇的有風小院老闆，謝之遙說：「鳥都要在南方過冬，人在感到疲憊寒冷的時候，也需要向溫暖的地方流動，尋找幸福的力量，快樂的力量，重新出發的力量」。

故事以「風」意象化生機，寓意人向溫暖的地方流動，尋找幸福甚至重新出發。它在提醒人們，要適時歸零，以恰如其分，慢慢來的愜意，在嘗盡生活的不容易後，重新出發。回到原點駐足再度思索人生的追求，引導我們再次觸碰理想與夢想，進而發覺其實潛藏在你內心，足以重新站起來的力量。

壓力可能是崩壞之源，或是助力之始，端看我們看待它的角度。處於壓力狀態下繃緊一陣子之後，無論是旅遊、運動、藝術、社交，記得讓自己跳脫出逃一下，只要那能讓你感覺到有趣、放鬆，就值得從事。藉此得以身心放鬆之外，還可能在例行的生活之外，獲得新奇有趣的發現。讓身心鬆緊有度，是智慧、是經驗，更是我們與壓力和平共存的長久之計。🌀



時間法則 快與慢的調和之道

文 / 林彥佑、海笑 圖 / 編輯部

你也有過浪費時間的經驗嗎？

如果有意識地去面對自己的時間管理，應該大多數的人，都會覺得我們好像都有過浪費時間的經驗；事實上，許多研究都指出，必要的浪費時間，對生活而言也是一種調劑，只是說，我們是如何定義「浪費」的，又怎麼把「浪費」消耗在哪些事情上的；為了美化時間浪費的情境，我們也延伸出一句：「生命就該浪費在美好事物上」。然而，「浪費」一詞，從字面上來解釋，就是充滿負面的語境，而這

種負面語境，用在我們的身上，固然產生罪惡感，但是，如果在忙、盲、茫的人生中，讓時間來帶著我們一起消磨人生，或許也是一件有趣又值得討論的事。

最近讀了這本書，我認為是一個讓我們可以重新看待時間的。書名是—《哈佛日曆快十天：提前十天完成，拿回生活的主控權；哈佛優等生及高效主管都在用的奇蹟時間管理法》。這本書，提到了個大家都共同擁有的經驗：「今天事情又做不



完了……」；於是，在我們心中便會響起這股聲音——「唉，算了，明天再做吧。」只是，有時候，又擔心這樣拖下去不是辦法，於是，又會萌生下面這個念頭：「怎麼辦……還是先做一點，然後明天繼續做？」

前者「明天再做吧」，時間管理來看，是屬於比較消極的；而後者「不然現在先做一些」，則處於普世價值中覺得尚留有一些自我意識的。神奇的是，雖然兩人的反應不同，但顯然未完成的工作，同樣會

被推延至明天或更之後的時間。只是前者是毫無自覺，後者帶有一點對工作的重視。一旦類似的情況反覆發生，結果會是如何？對自己又會造成什麼影響呢？

艾森豪矩陣，找到時間的快慢節奏

回想自己的經驗，又或者我和孩子們互動的經驗，不難發現，「時間」確實是一個很有趣的課題。時間，對每個人來說，都是極為公平的。每個人一天都有二十四





小時，但奇怪的是，有些人一天當中，可以的事情非常多、又非常重要，反之，有些人則一事無成。

在艾森豪矩陣 (Eisenhower Matrix) 的理論中，曾經將時間用橫軸與縱軸來區隔，所隔出來的四個象限，分別為「重要、緊急」、「重要、不緊急」、「不重要、緊急」、「不重要、不緊急」。每一個象限，都可以帶入生活經驗。例如，什麼是「重要、緊急」的呢？它可能的經驗是：「今天一定要去繳信用卡的費用，否則就要繳循環利息了」。那麼，什麼是「不重要、不緊急」的呢？它可能的經驗是「現在才年中，十二月才要和一個不重要的人約見面，現在大可不用太緊張」。有了這些象限的概念，都可以協助我們做好有效的時間管理。

拖延時間的外內在探索

我們也常會有這種經驗。在一年之初，總會興致勃勃地立下計畫、目標、夢想，隨著二月、三月的到來，卻往往眼睜睜看著無法在期限內處理好的自己，有時確實令人感到無力，最終便全功盡棄，放棄當初的海誓山盟。對於自己老是無法按照計劃執行，甚至拖延的模樣，不但會造成自我效能感下降，甚至還會喪失對工作的自信與熱忱。只是，在責怪自己之前，有必要先釐清促使這些事發生的根本原因，也就是「日程拖延的真正原因」。

拖延日程的直接原因，大致上可以分為兩種。第一種是由外在因素引起的，像是計劃方向受到改變，或是因為要求的資料回覆延遲，最後導致日程生變。以我的



經驗的「外在因素」而言，例如：臨時交辦的事情太多、這件事情太棘手了、應該有人會幫忙做吧…。第二種，則是如實反映了自我內在動機。例如：自行變更或調整日程、將當下就該完成的事推延至隔天，或是明明訂好計劃卻不遵守，也包括了生病、懶散、失意、心灰意冷等等。

自主推延日程的行為，大多發生在某個瞬間決定隨心所欲之後。當認為「無論如何都會搞定」、「現在就是不想做這件事」的想法變得強烈時，就會發生這種情況。於是，積極主動且精心規劃的行程表變成了無用之物，進而演變成無法確保工作如期完成的局面。用大家熟悉的開玩笑情境而言，就是「減肥，越減越肥！」

船到橋頭自然直？

提到時間的拖延，還會衍生出一句大家耳熟能詳的話：「船到橋頭自然直」。但，船到橋頭自然直嗎？隨著工作經驗的累積，漸漸明白了一件事終究會完成的道理。哪怕是懷疑過「有辦法搞定嗎？」「真的能完成嗎？」的事，哪怕是歷經大大小小困難的事，只要等到事過境遷後，自然而然就會出現像樣的成果。然而，一旦重複累積諸如此類的經驗後，會開始變得只在乎把一件事結束就好，容易養成拖延的習慣；而這種習慣又會讓自己再次陷入「船到橋頭自然直」的自我合理化之中。

回到我自己小時候的經驗。每每在暑假時，總會有暑假作業；因為暑假長達兩個月，斷常常會陷入拖延情境，心中不免



想著：「反正，還有兩個月」，結果就這樣一直姑息自己，到了八月初，也會想著：「還有一個月」，反正，船到橋頭自然直，但卻沒有想到，時間總會悄悄溜走；就在我小時候的經驗裡，八月三十一日，總是拼命補齊暑假作業的日子。

然而，這種「有自覺的補作業」，終究比起「沒有交作業」還要來得好的。

時間的反向操作—慢時鐘

除了掌握時間，做事快、狠、準的思維之外，有時候，我們反向思考，如果用

「慢時間」來緩和緊繃的情緒，或許也是一種調和之道。

不久前，我閱讀諾貝爾物理獎學得主湯川秀樹(ゆかわひでき)的文章，他提及，「能劇」(日本獨有的一種舞台藝術)演員的動作，愈是後期的表演，動作就愈慢。他也認為，在一切講求速度的現代生活中，反向的慢，可以形塑一股平衡力量。「慢」，才有沉潛的意味。

其實這些年來，我們對於生活的品質愈來愈講究，也興起了一些時髦語彙：慢食、慢遊、慢活、慢城，又或者是悠遊、

悠活，都不難看出我們對緩慢過生活的重視；也無怪乎金城武的廣告詞「世界越快，心，則慢」，被許多人奉為圭臬。有了這樣的覺知之後，我開始調整自己的心態，隨時叮嚀自己，記得對自己「慢」，也對孩子「慢」。

有一次，我看到孩子算數學，那一題並不難，但孩子卻算了許久，錯了又擦、擦了又錯，眼看進度已嚴重耽誤了。正當我等得不耐煩時，突然意識到——「慢」。於是，我深呼吸，把就要脫口而出的「快

一點」收了回來，最終選擇對孩子說：「不急，你慢慢來，算清楚再寫吧！」進度稍微落後一下又如何？頓時間，我的心情緩和了，思緒也平緩了。

當然，也不是每一次都可以用「慢」來處理這種局面。但我發現，「慢」不只是一種行為模式，它還會間接影響到我們的心靈節奏。

常有人說，現在有許多文明病，一來是源自於我們的飲食、環境因子，二來就是因為我們的生活步調。所以，有報告指





出，住在偏鄉如山巔海角或鄉野的人，比較無憂無慮，生活壓力也比較小，進而影響了他們對生命的態度與對周遭的感知；而城市因步調快、工作壓力大，則容易產生許多負面情緒，甚至因此生病了。

對於時間，我們需要刻意練習

所以在班上，我會不定時進行靜心活動。例如，孩子在下課時間玩了十分鐘，一進教室，心一定是浮躁的；於是，我會讓他們閉上眼睛，深呼吸，先吸氣五秒鐘，再吐氣五秒鐘，調整鼻息，讓情緒緩和下來後，心也跟著逐步穩定，方能好好上課。

我覺得，「慢」是需要刻意練習的，如同「讀」、「寫」一般，它並未建立在遺傳基因上，而是需要透過不停地揣摩、演練，才能漸次熟悉。

例如，孩子快遲到了，試著選擇「慢慢來」，讓他知道遲到的代價，學習承擔責任，幾次之後就會學乖了。孩子學習較慢，先不急著逼他，想想孩子可能也不是故意的，也許是剛開始學習，不夠熟稔；或是幫孩子建立時間觀念，學習做好時間管理，三十秒、一分鐘、十分鐘，有了時間概念後，才能掌控好該完成的時間。

「慢」，是一道需要學習的課題。優

雅的慢，是一種修養、一種風範，比起匆匆忙忙，顯然更加迷人。

對於「慢」，我仍在修鍊中，不論是自己的行事與管理模式，又或是孩子的日常教養。然而，我深深覺得，那不只是一個字，更是充滿力量與哲學底蘊的生活儀式。

短、中、長程的時間規劃

為了讓孩子可以在時間中，建立起自己的一套成功學習法則，我想試著讓孩子思考，從小範圍、小期程，一直到大範圍、大期程；也就是我們在計畫撰寫上，經常寫的短程目標、中程目標、長程目標。當孩子能夠掌握到「短程」的原則，將比較容易掌握到「中程、長程」，從中也可以知道時間的重要、策略的重要、檢核、毅

力、堅持、反省的重要，可以說是一種綜合能力的展現。

例如：

「短程目標與回顧」，可以讓孩子進行以下的思考：

- 放學過後，可能還有五、六個小時的時間可以運用，我們可以怎麼運用？
- 如何分配今天的作業、課業、補習、明天的考試等等。
- 除了學科之外，從事休閒、做家事、放空…等等的時間可以怎麼規劃？
- 每天反省一下，今天的自己，有沒有浪費時間？
- 每週反省一下，這一週以來的生活，是否得充實、有意義？
- 這一週有達到既定的目標嗎？



「中程目標與回顧」，可以讓孩子進行以下的思考：

- 未來的兩週，我想做哪件我覺得最有意義的事？
- 為了讓未來的一、兩個月達到目標，我現在該怎麼準備？
- 想想看，自己買的評量用書，到期中考之前，還有幾頁、還有幾天可以做。
- 想想看，如果期中要背完 60 個單字，那我背誦的頻率該怎麼訂？
- 是否有做到檢核？是否有激勵自己不放棄的策略、動力？

「長程目標與回顧」，可以讓孩子進行以下的思考：

- 請孩子再將眼光放遠，從現在到六月底，請思考一件比較重要的事
- 為了達到這件事，每個月需要做什麼？而每個月又要有哪些規劃？
- 做完這件事情的效益會如何？有何影響力。可以善用「黃金圈」的作法，來完成自己的遠程目標。
- 既然這是一個遠程目標，也是一個大工程，有沒有找到支持的人事物。

當孩子有了這學期的初步規畫後，我想讓孩子進行每週的檢核。包括，自主





完成作業的次數有幾次？主動整理房間的次數有幾次？被家人或老師叮嚀的次數幾次？透過這些來提醒孩子，「自動、自發、自律」的重要性。倘若孩子有達到自己預設的目標，則可以換取獎勵，倘若沒有，則鼓勵繼續努力。

我想讓孩子在期中、期末，也做一個簡單回顧。

期中

1. 可以看看自己努力的軌跡，有哪些值得分享、觀摩的？
2. 有哪些值得再努力的？
3. 因為有了第一階段的期中回顧與激勵，讓孩子對第二階段的四到六月，更有動力完成既定的行程。

期末

1. 可以讓孩子用一個代表字，來總結本學期的表現，例如「閱」（這學期讀了很多的課外書）、「愛」（這學期，我常常幫助同學，展現同學愛）等。
2. 當孩子完成目標設定，請記得給予正向鼓勵，增加動力。

對時間產生親密熟悉感

「時間就是生命，浪費時間就是浪費生命。」這句話，容易理解，也能做為我們人生行事的準備。如果我們可以更珍惜地看待時間，對時間熟悉感，也許我們就更能運用生命中的光陰，享受時間帶來美好的吉光片刻。🌀

代客駕車服務



善用代駕 平安回家

定型化契約



法規連結



代駕服務業者

- 代駕人應具備有效職業駕照
- 清楚揭示代駕收費標準及付款方式

消費者

- 不得對代駕人有違反交通法規之要求
- 應提供緊急聯絡人或有意識清楚之陪同人員

機票規定看仔細，安心旅遊趣！

訂票前仔細看 退票和行李規定。

訂票時再確認 機票上的英文名字
是否跟護照一致，這樣才能順利登機哦！



行政院消費者保護處

廣告



Welcome

學習是為掌握 更好的未來

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部

韓愈《師說》篇中最經典的一句話：「古之學者必有師，師者，所以傳道授業解惑也！」這句名言被很多老師奉為主臬，並引為信守教育職責的格言。然而，隨著時代演變、尊師重道觀念不再時，教師不只淪為教書匠，更自嘲是高危險行業，都讓崇高的「作育英才」使命感變得極度不堪。

一位大學教授在某私立大學開設通識課，上課僅四周就不再繼續授課。老師謙稱「我實在沒有能力引發各位對這一門課的興趣，也沒有能力教導各位。」校方則

解釋，部分學生上課聊天影響課堂秩序，且未完成指定讀物，未能展現應有的學習態度，老師基於對專業的堅持與教學品質的重視，決定停開該課。

老師想把畢生所學教給學生，奈何學生「不識貨」，既不認真學習，也不尊重老師，只好「道不同，不相為謀」。過去大學教授被認為是飽學之士，備受敬重，但在新世代眼裡「不過就是個老師」，對授課老師的不尊重，對自身學習的不在乎，態度上自然無所謂。



一所大學課堂上，老教授認真地講課，但除了前兩排學生專心聽講動作筆記外，後面的學生不是趴著睡覺，就是噁噁噁噁交頭接耳。吵雜聲愈來愈大，老教授眉頭一皺，停止講課，學生以為發生什麼事，跟著安靜下來，幾十雙眼睛盯著老教授看。

老教授緩了口氣，說：「用個謎語給大家猜，好不好？」學生高興回：「好」。

老教授說：「世界上有兩樣東西，看不到也摸不著，但發起威來殺傷力很強，破壞力很大，是什麼？」學生七嘴八舌，紛紛給答案，老教授都微笑搖頭。同學忍

不住了，要求公布答案，老教授說：「是空氣和語言。」

他解釋說：「空氣看不到摸不著，但它流動時產生的氣流，若是微風會讓人感覺很舒服，但若變成颱風、颶風，殺傷力、破壞力是不是很大？」學生點頭稱是。他接著說：「人開口講話很簡單，只要動動嘴皮就可以，但要講的話有沒有內涵有沒有用，如果講的是廢話閒話，那跟聒噪的烏鴉有何兩樣？」這番話中有話、意有所指的暗示，讓學生靜默了。



- ☑ 只有用心聽講努力學習，才
- ☑ 能為自己蓄積成功的能量。

看到學生安靜地看著他，老教授繼續說：「哈佛大學圖書館有句名言：『此刻你認真學習，是在圓夢；若是睡覺，是在做夢。』要圓夢？還是做夢？就看個人選擇。」這些話似乎在夕一上上課睡覺的同學，

有人「噗哧」笑出聲來。

老教授語重心長地說：「老師在課堂上教你們的，都是長年研究和經驗的累積，同學們如果認真聽講，一定可以學到很多東西，即使因為一句話得到啟發，也是收穫。但如果閉目掩耳，則什麼都沒學習到，那就是浪費時間、浪費生命。」

一番像訓斥又像勉勵的話，說得大家心情都變得沉重。下課鐘響，教室沒有平時的喧嘩嘈雜，學生也沒有如釋重負的輕鬆感，反而都靜靜坐在位子上，玩味老教授那番話，也問自己：「要當胸懷大志的鴻鵠？還是聒噪的烏鴉？」

學生的學習態度決定他的學習成就，而態度則來自學習動機及選擇。有的學生學習目標明確、學習態度堅定，知道自己要學什麼，也知道念書是為了追求更高深的知識學問及學習做人做事道理，而不只是為拿文憑。如果連這個基本目標也無法掌握好的

老教授說：「鴻鵠跟烏鴉最大的不同，是鴻鵠志向遠大，一飛千里，而烏鴉只會聒噪，卻成不了大器。有偉大抱負的人是默默地用心學習，充實本事，等待一飛沖天的時機；愛說話的人雖自以為機巧、口才好，可惜講的都是『言不及義』的廢話，有用嗎？再說，你若是重要人物或處在關鍵位置上，講話自然有人聽，也能發揮影響力，但如果只是碎言碎語、說些有的沒的，那和東家長西家短的三姑六婆有什麼差別？」

才說完，就有學生低下頭滿臉羞愧，顯然已意識到上課聊天、講廢話是沒用的，

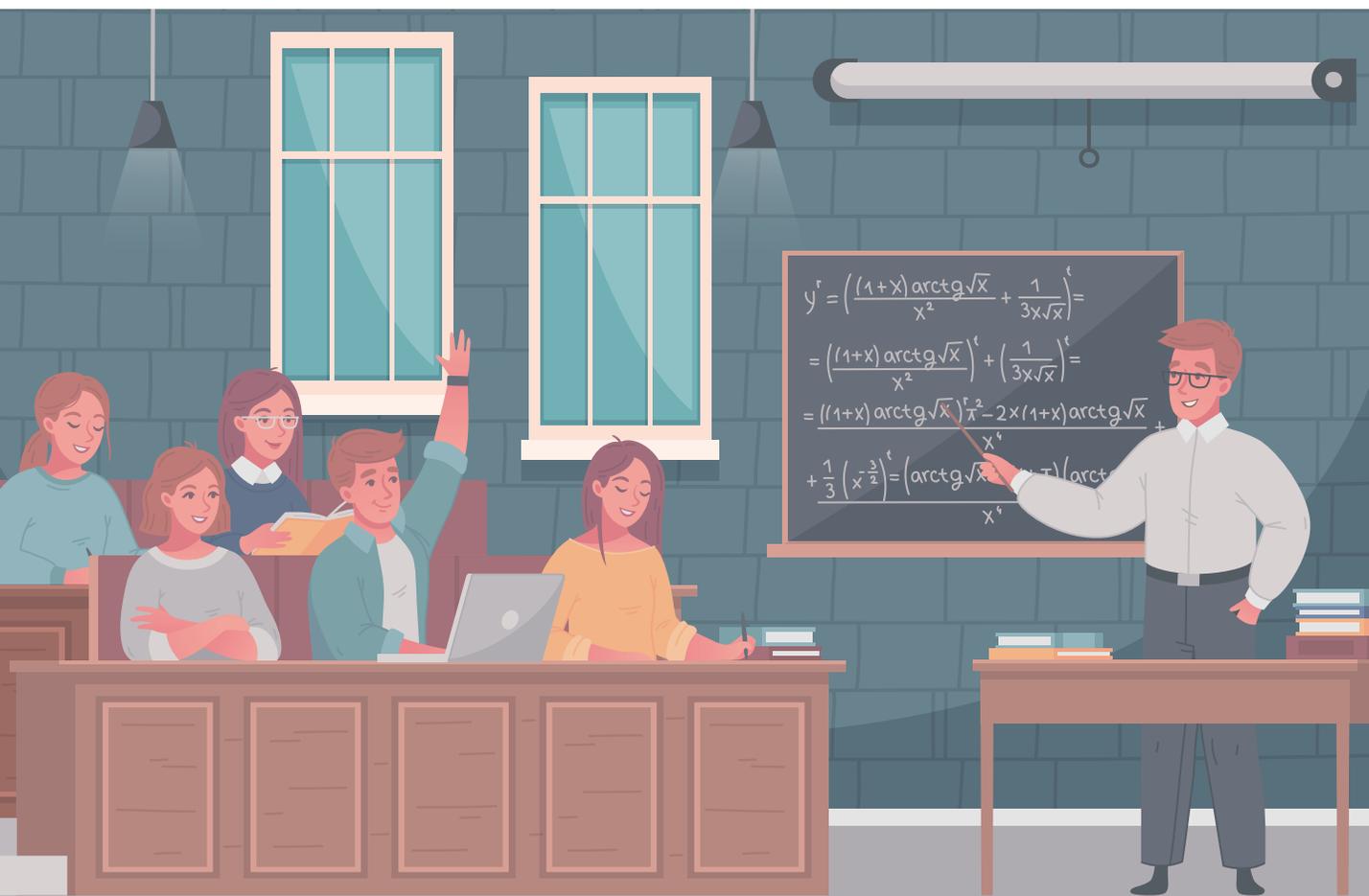
話，則上課睡覺聊天、滑手機或做其他事情，也就不令人意外。

學生或許涉世未深，尚無法理解「未來人生」是個什麼樣貌？也無法預知將來會面臨那些困難或挑戰？然而做好成為「成年人」、「社會人」的心理準備卻是必須的，尤應意識到學生時代，所有的學習「都是為將來做準備」。如果沒有這樣的「自覺意識」，等離開校園，當面臨就業、工作、感情、婚姻、家庭、未來發展、人生走向等問題時，往往會茫然不知所措，嚴重者甚至自我放棄，成為躺平族。

「自覺意識」強烈的學生會認真去思考這些「假設性」議題，在心理上先武裝自己，從而認真學習，為將來做準備；「無所謂」的學生則不在意、不關心，也不去想這些惱人的議題，總認為還年輕，有的是時間，忘了他們已不是小孩，並且機會也不等人。當感覺理想和目標離自己越來越遠時，發現走錯路或無路可走，才後悔當時為何不認真學習？為何對老師的諄諄教誨及父母的殷切叮嚀充耳不聞？

一位國小老師奉獻杏壇四十年退休，歡送會上，記者訪問他：「當老師最大的成就是什麼？」他謙虛回：「談不上成就，但能夠把每個孩子教好，讓他們有能力創造自己的人生，成為社會有用的人，就是我最大的滿足。」





記者再問：「您教了那麼多學生，怎麼看待您教出來的學生？」

他回答：「每個人的資質和努力程度都不一樣，想成為什麼樣的人，過什麼樣的人生，其實都是自己決定的。成長環境和受教育過程固然很重要，但個人的價值認知及是否做了對的選擇，我認為更重要。」

他說：「我教過無數學生，有表現非常優秀，也有無可救藥的；有聰明反應快，也有教不會聽不懂的；有很乖巧聽話，也有很

調皮搗蛋的。而我的責任就是把他們教好，把那個階段他們應該學會的知識和待人處事道理教給他們，特別是建立正確價值觀念、培養正面心態和養成良好行為習慣。」

記者又問：「您覺得您教出來的學生會有很大差異嗎？」

退休老師說：「我想過這個問題，我用同樣教材、同樣態度教導我的學生，可是發現在他們長大後，各自的發展卻有很大的差異。後來才想明白，我只是在他們

成長階段，陪他們走一段路，教導他們需要的知識和技能，往後就得靠他們自己。不過，觀念很重要，觀念正確行為就正當，就不會走岔路；觀念錯誤，行為偏差，自然就走邪門歪道。

他舉三個學生為例，第一個高中畢業後，沒升學沒就業，仗著家裡有錢，一天到晚吃喝玩樂，開超跑、玩夜店、花天酒地，沒幾年，就因酒後和朋友飆車競速，自撞身亡。

第二個成績不好，但鬼靈精很聰明，可惜不用在正途上，一心只想賺大錢當老闆。結果是搞賭場、地下錢莊、色情應召站，錢賺多多，卻都是骯髒錢，吃喝嫖賭樣樣都來，最後還染毒。學生曾跟他坦言：「我就是控制不了慾望。」

當老師的也只能苦笑以對。記者問：「這位學生後來呢？」老師搖搖頭，嘆口氣說：「入監服刑了。」

第三個學生高職畢業後，因家境不好，留在家裡幫忙農作，卻很認真勤奮。憑著對父母的孝心、對家庭的責任及對自我的期許，他一邊努力農事，一邊進修不斷充實，現在是成功的「種稻達人」。

為何同一個老師教出來的學生，長大後會有如此大的差異？「理想」和「慾望」，顯然扮演著催化和牽引的作用。理想讓人高尚有目標，慾望則誘人墮落沉淪，



如何選擇？往左？往右？前進？止步？不僅憑直覺，更在於「價值取向」的取捨。選擇對了，走在正確的道路上，選擇錯了，就只能自行去面對並承擔後果。

退休老師的一席話，說明人的「價值認知」和「選擇」很重要，上天賦予人生存的能力，也給予自由發揮的機會，關鍵是有沒有認真學習？並且走對路了嗎？

端午粽飄香

文、圖 / 貓尼先生



每年農曆五月初五，正值初夏之際，伴隨著陽光灑落的是處處飄散的粽香。端午節，這個華人文化的千年傳統節日，粽子的糯香、划龍舟的搖旗吶喊、艾草的獨特香氣，組成了這個節日特有的文化符號，串起了整個民族的歷史回憶與文化傳承。



端午節的起源與演變

端午節的起源眾說紛紜，最廣為人知的說法是紀念屈原。戰國時期，楚國大夫屈原因主張變法強國而遭貴族排擠，最終被流放。公元前 278 年，秦軍攻破楚都，屈原聞訊後，於五月初五抱石投入汨羅江，以身殉國。百姓聞訊，紛紛划船前往打撈，並將糯米投入江中，希望魚蝦不會侵擾屈原的遺體，這就是龍舟競渡和吃粽子習俗的由來。

然而，端午節的文化淵源遠不止於此。考古發現表明，早在屈原之前，端午相關習俗已經存在。有學者認為，端午節起源於古代的夏至祭祀活動。「端」意為開始，「午」代表夏天的陽氣，五月是陽氣旺盛之時，古人在此時進行祭祀，祈求風調雨順。

端午食粽的各地差異

粽子作為端午節的標誌性食品，其歷史可追溯至新石器時代。河姆渡文化遺址中已發現原始粽子的痕跡，說明早在 7000 多年前，先民已有用葉子包裹食物的習慣。最初，粽子可能是祭祀的供品，後來逐漸與屈原故事結合，成為端午必備的應節食品。

臺灣雖然面積不大，但各地區的粽子也呈現出豐富的地域特色。北部粽子多受閩南文化影響，以鹹粽為主，常見的「北部粽」通常採用豬肉、香菇、蝦米、花生等食材，形狀多為三角形，講究醬油與五香的香氣；南部粽子以臺南、高雄一帶最具特色，深受福建漳州、泉州文化影響，「南部粽」普遍以糯米為主，餡料有鹹蛋

黃、豬肉、香菇等，特別注重飯粒的油亮與鬆軟；東部的花蓮、臺東地區則有獨特的阿美族「麻糬粽」，使用野生植物葉包裹，口感與風味獨樹一幟。此外，臺灣客家粽「菜粽」以糯米混合蘿蔔絲、香菇、花生等素材，清爽不膩；原住民的竹筒粽則將糯米裝入竹筒烘烤，帶有獨特的竹香。這種多樣性不僅體現了中華飲食文化的豐富性，也反映了各地在文化傳承過程中的創新與融合。

粽子的創新與傳承

隨著時代發展，傳統粽子也在不斷創新。現代廚師大膽嘗試，將西式食材如奶酪、松露、巧克力等融入粽子，創造出風味獨特的創意粽。健康意識的提升，也催生了糙米粽、雜糧粽、蔬菜粽等低脂低糖的健康版本。甚至有甜點店推出抹茶粽、焦糖拿鐵粽等時尚口味，吸引年輕消費者；冰皮粽、慕斯粽等甜點形式的粽子，更是



將傳統食品與現代甜點完美結合。這些創新不僅豐富了端午美食的內涵，也使傳統文化以更加貼近現代生活的方式得到傳承。

端午節從遠古時代一路走至現代，經歷了數千年的轉化與發展，它不僅僅作為一個節日與慶典，其中更包含了整個文化傳承與歷史見證。雖然隨著時代演變，端午節的形式有可能再變化，但其中的文化精神與價值理念仍會被包進小小的粽子內繼續傳承繼續飄香。本次介紹的古早味肉粽以北部粽為代表，將一般覺得包粽子過於繁瑣與複雜的手續簡化，簡單的準備卻有濃濃的過節氛圍，不僅吃得開心也可以凝聚家庭情感，保存更多家庭記憶。趕快跟著步驟動手做，讓包粽子也變成是好玩有趣的家庭活動吧。👨🍳



古早味肉粽

食材準備

主要食材

- 長糯米2 斤
- 梅花肉600g(滷肉用)
- 乾香菇30 個 (一些用於炒米用)
- 乾干貝20 個
- 栗子20 個
- 蝦米50g(一些用於炒米用)
- 紅蔥頭15 瓣
- 蚵乾 隨喜好準備
- 梅花肉絲200g(炒飯用)

調味材料

- 油60g
- 醬油200g
- 冰糖25g
- 米酒1 大匙
- 五香粉 適量
- 胡椒粉 適量

綁粽材料

- 粽葉40 片
- 粽繩2 串





操作步驟

1. 先準備配料，乾香菇浸泡飲用水至軟化；紅蔥頭切成蔥花狀備用；蝦米及干貝沖洗乾淨泡水軟化；長糯米沖洗乾淨泡水吸收水份。
2. 粽葉購回後先泡水至粽葉梗軟化，泡水完的粽葉移至水龍頭下使用軟布或者軟刷擦洗乾淨。
3. 梅花肉切大塊香菇切對半，加入醬油、冰糖、八角、胡椒及五香粉一起燉煮至滷肉上色鹹香味出即可。
4. 燒一油鍋放入紅蔥頭翻炒，炒至紅蔥頭香酥變色後，起鍋備用。
5. 蝦米、干貝及栗子另外放入電鍋蒸熟備用。
6. 準備好喜歡的配料後，再來操作糯米。
7. 將泡好的糯米放入木桶內大火蒸熟。(一開始大火，等到開始出現蒸氣候，轉中火續蒸 15-20 分)
8. 將肉絲炒香加入香菇、蝦米及紅蔥頭一起翻炒，並加入適量醬油、鹽巴、五香粉、胡椒粉。
9. 炒飯配料炒完後，原鍋不動先不開火，將蒸好的糯米飯全數倒入一起拌勻，伴至所有糯米顏色均勻後，開小火將糯米及配料翻炒收一些醬汁，等到所有配料均勻混和米飯稍乾後即可起鍋準備包餡料。
10. 炒好的配料們一一擺放至桌邊，中間放剛剛炒好的米飯，飯鍋另一側放刷洗好的粽葉，取兩片粽葉尖頭相對重疊，並注意光滑面朝內折凹出漏斗型，放入一匙糯米飯，再放入滷肉及其他配料，最後再蓋上一層米飯後，將長邊的粽葉往下壓，同時壓住粽子兩側，接著將粽葉尖端處多餘的地方往兩側任一處彎過去。
11. 取一粽繩繞在粽葉凹折間打一個結，再繞一圈綁一個活結，重複以上步驟包完所有肉粽。
12. 將包好的肉粽放回剛剛蒸糯米的木桶內，外面鍋子裝半盆水，大火煮至木桶飄出蒸氣後，轉中火繼續蒸煮 15-20 分鐘，即可享用美味的古早味肉粽。



清蒸檸檬魚

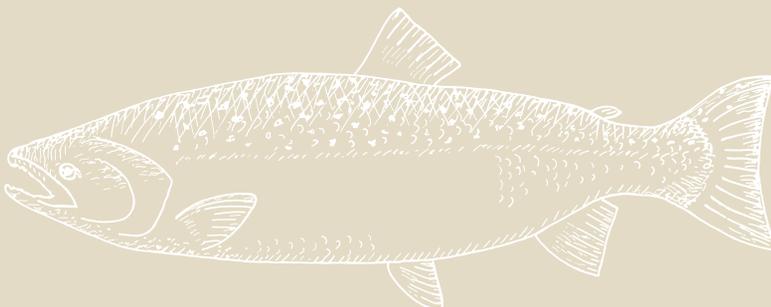
食材準備

- 檸檬 1 顆 (黃、綠皆可)
- 鱸魚 1 尾 (中型約 350g)
- 大蒜 1 顆
- 香菜 1 把
- 辣椒 1 根
- 魚露 1 茶匙
- 砂糖 1 茶匙
- 檸檬汁 半顆
- 薑片 4 片
- 青蔥 1 支



操作步驟

1. 將鱸魚洗好，兩面擦乾，於魚背上各劃兩刀，使魚肉厚度減低易熟。
2. 將薑片及蔥段塞入清理好內臟的魚肚內，可使蒸煮時去除腥味。
3. 接著調製蒸魚醬汁，將大蒜、辣椒、香菜梗切末狀，加入魚露、砂糖及半顆檸檬汁，攪拌均勻後淋至剛剛劃好刀的鱸魚上，接著送入電鍋蒸煮約 15 分鐘。
4. 將蒸好的魚拿出魚肚內的辛香料，取新鮮的香菜點綴，並加入半顆檸檬切片擺盤。清爽解油膩又快速的清蒸檸檬魚就完成了。



讀 著 回 響

《源》雜誌，讓默默付出的英雄，成為感動人心的故事。

《源》雜誌，讓在地創作的藝術，化為陶冶性情的元素。

《源》雜誌，讓險為失傳的技藝，勾起兒時歡樂的回憶。

《源》雜誌，讓求知若渴的心靈，獲得源源不絕的泉源。

臺南 陳小姐



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。





- ▶ 二輪漫遊金門—「台電智網、點亮金門」自行車活動休閒之旅
- ▶ 三貂角、富貴角，在山海交界處一看見臺灣的東、北極
- ▶ 南臺灣的四極印象—鵝鑾鼻燈塔、國聖港的興衰與歷史
- ▶ 跨國移工 文化風景—魏澤、阿奎禮贊夫婦、羅懿君的社會觀察
- ▶ 狸老酥的日常碎碎念
- ▶ 田園頌歌
- ▶ 做好壓力管理，讓身心鬆緊有度，剛剛好最好
- ▶ 時間法則，快與慢的調和之道
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 學習是為掌握更好的未來
- ▶ 端午粽飄香
- ▶ 讀者回響

