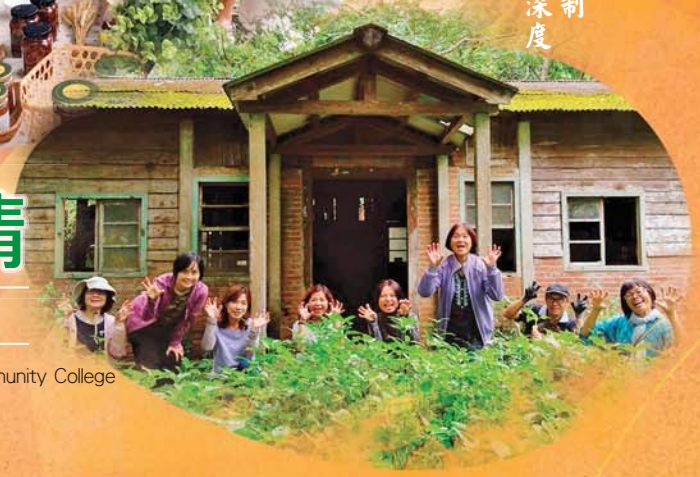
學海

文山

學習

超越時間與空間的限制
開拓生命的廣度與深度



特別企劃

大肚山海情

淺山生活趣

| 台中市文山社區大學 Taichung Wensun Community College
| 主辦單位：臺中市政府教育局
| 承辦單位：財團法人台中世界貿易中心

WENSUN
台中市文山社區大學

No.15
2020年5月出版

目錄 Contents

校長專欄	1	夕陽無限好 只是近黃昏 ~ 一位老叟的告白	圖 . 文 / 林柏榕
大肚山海情 淺山生活趣	3	關於蘭草編的幾個考察	圖 . 文 / 楊勝欽
	9	山貓森林日紀實	圖 . 文 / 賴純純
社會觀點	14	山櫻花綻放時的小米田：從尖石後山到 101	圖 . 文 / 林益仁
	19	市定古蹟張廖家廟祭祀行為與建築空間關係	圖 . 文 / 黃慶聲
	31	臺中元保宮 - 從信仰、建築與文物談起	圖 . 文 / 蔣若琳
人文采風	38	戲說修辭之美 - 三腳採茶戲「桃花過渡」劇本之表意修辭舉隅	圖 . 文 / 鍾瑋純
	39	山岳生態旅遊紀行 - 霞喀羅古道	圖 . 文 / 林文和
	42	奇萊南峰及南華山戶外教學紀行	圖 . 文 / 林文和
學習交流道	45	隱身市街之美 - 走訪彰化福興的人文攝影記錄	圖 . 文 / 王惠君
	46	這年，我們一起走過的奇萊與南華	圖 . 文 / 彭惠真
	49	嘉義好迢迢	圖 . 文 / 王洽溢
	51	心靈改變的風景與歷程	文 / 林映君
	52	箏箏日上的韻與美	圖 . 文 / 林麗音
	53	劇場式茶藝展演：父愛如湧泉	圖 . 文 / 黃婉婷
	55	學茶之路經驗談	圖 . 文 / 王春鶯
	56	訪興大燴茶：溫潤回甘的茶滋味	圖 . 文 / 林佳珮
	58	茶道與茶人之溫馨邂逅	圖 . 文 / 洪照君 . 尹俊容
	60	四季茶會 - 春風啜茗 . 英隆茶席	圖 . 文 / 江英隆
	62	戶外教學規劃與學習 - 大崙山觀光茶園	文 / 張秀麗
	64	千人茶席之正能量 - 茶博會	圖 . 文 / 徐樹靈
	67	色香味俱全的幸福相遇	圖 . 文 / 秀省 . 玉英 . 聖元 . 小豬 . 志欣 . 小金老師
	70	生活人間 . 安然溫暖在己心	圖 . 文 / 金碧 . 慧馥 . 建銘 . 鈺梅 . 惠貞 . 素娟；小金老師
	75	一顆金色星星的必要	圖 . 文 / 閏二月
	76	常駐的美好：不論晴雨都陪伴	圖 . 文 /Dharani. 秀省
	79	認同與包容自己：完整生命裡的堅強和柔軟	圖 . 文 / 春梅等 10 位學員 . 小金老師
	84	閱讀與陪伴的印記：風起的溫柔	圖 . 文 / 十分秋悟
		[青銀共學篇]	
	85	豐碩學習之旅：社區音樂治療與照護	文 / 李美煥
	87	從互動中世代學習	文 / 饒媛莉
紙上作品展	88	纏花 (春仔花) 藝飾創作	

●發　行　人　林柏榕
●編 輯 委 員　蔡政忠　陳弘岳　洪玉玲
●編　輯　群　陳怡君　林凱莉　蔡靜宜
王玉佩　陳姝旭
●美編．印刷　宏國群業股份有限公司

●發行單位　台中市文山社區大學
●發行日期　2020 年 5 月 30 日
●地　　址　40766 台中市西屯區天保街 60 號
●電　　話　04-23550789　●網　　址　https://www.wtctxg.org.tw
●傳　　真　04-23582686　●投稿信箱　dionnetsai@wtctxg.org.tw

夕陽無限好 只是近黃昏
~一位老叟的告白

◎ 圖 . 文 / 林柏榕

大年初一的早晨，當我起程要去向長輩們拜年的時候，卻驚覺他們都已凋零，這種失落感的悲愴，讓我久久無法釋懷，此時我才頓悟自己也已加入了『老耄』的行列。這二、三年來體力漸漸衰退，情緒起伏不定，就明確地顯示，我已經不是從前的我，只是倔強的個性，一時無法接受這種自然的定律--我已經踏上人生的『歸途』中。我不敢想像以後的日子，要如何調適自己、默默地接受上天的安排。我最大的願望是祈求老天爺賜給我平靜、平凡的晚年，沒有精神的折磨和病魔的蹂躪。只是這一切的一切，都不是操之在我，我只能聽天由命。

現在回首遙望消逝的八十年酸甜苦辣的情景，只不過是稀稀落落的片段。一切都成為過去，沒有人能再一次從頭塑造你我憧憬的人生。

台灣人的平均壽命是八十，其中女性是八十三，男性則只有七十七。男性同胞一定要低頭思考，為何有如此差距。人生的過程，從懵懵懂懂的童年，到能辨是非、善惡的年華，至少要二十五年的光陰。二十五歲到六十五歲是打拼、決定此生命運的黃金歲月。當然我們也常常看到九十歲的老翁，依然熱衷他們的事業，但他們不是追求名利，他們只是在享受收穫的成就感。

我是一個早熟的孩子，十幾歲時就能體會人生的無常和苦難，加上多愁善感的個性，很早就認知人生只是一個舞台，必然有落幕的一天。青年時期就已經領悟天下不如意事十之八九，凡人只能盡人力以待天命。帝王也不能

帶走在世時的榮華富貴，我並不是悲觀的人，而是看透了世間的真相。我們不能奢望有耕耘，就一定有收穫的哲理，你也無法永遠緊抱著你所追求的成果。懷著一顆慈悲的心，只要能力所及，助人乃快樂之本。活在當下，不忮不求，乃聰明的達人。世間最可笑的是兄弟因『家產』而鬧僵、親友間『為財』而形同陌路。

以近代的社會趨勢而言，如果六十五歲以後還在工作，有的是為了經濟、有的是為了填補空虛的心靈，為了讓此生的成就更上一層樓，最難能可貴的是無私的奉獻。最幸運的老人是生活有了保障、身體康健，每天含飴弄孫，到處旅遊，過著逍遙自在的人生。對我來講，六十五歲以前是勞碌的天命，因為我力爭上游，所從事的工作都以力求完美為指標。加上出生貧困的家庭，我從不敢鬆懈，自恃年輕力壯，絲毫不在意自己的健康。我想這大概是邁入老年的門檻以後，身體較為虛弱的原因。不過我仍抱著一切隨遇而安、隨緣而活的心境。多少做一點功德，走完無法掌控的人生旅程。

我很早就領悟，人間只是一場春夢，最後都會隨風飄逝。因而養成凡事盡力以待天命、捨得放下的人生觀。以一顆慈悲的心，善待天下蒼生，不讓心靈蒙上灰塵。看透天下蒼生只不過是臨時演員，因為帝王也不能帶走人間任何東西。我憐憫一輩子追求名利，每天兢兢業業，永遠無法滿足貪婪的慾望。我的核心價值觀是：以『心安理得』的原則，從事任何世間的俗務，只要能力所及，助人乃快樂之本也。

我常常奉勸『老』親友，凡事不要斤斤計較以免傷了和氣，一旦翻臉今生就再也無法彌補。我更時時告誡家人，千萬不碰觸會帶來良心不安的『機會』以免終生遺憾。

我非常羨慕有虔誠宗教信仰的老人，他們在精神有了寄託，帶著歡喜心等待回到極樂的天國。他們比一般沒有宗教信仰的老人幸運，因為他們不恐懼離開短暫的人生。我讚賞不忮不求的老人，因為他們懂得『生命無常』的真諦，凡是微笑以對。我也佩服捨得做『功德』的老人，因為他們體會自己是幸運的人。最後，我要自我惕勵：此生已走過『比上不足，比下有餘』的人生旅程，欣賞落日餘暉，但是不要忘記夕陽無限好，只是近黃昏。

關於蘭草編的幾個考察

◎ 圖 . 文 / 楊勝欽
靜宜大學通識中心助理教授

草編在台灣西部由來已久，除了稻草以外，其餘所用的原料俗名通稱為「蘭草」或是「鹹草」，但細究可見的文獻，大致上有四到五種植物，又因多屬於莎草科(Cyperus)植物，莖呈三角形，未開花時常常難以分辨清楚，又或由產品的觀點，材料能夠保持產品的特性即可，分辨其屬於哪一種植物，或甚至是確認其在植物分類上的不同並非需求，但基於以下的兩個原因，探究其植物分類上不同是有意義的。

首先，蘭草編在目前已經是沒落，大部分的推廣都是在保留歷史記憶與文化傳承，大量製造成產品在現今的消費情況下已不可能，作為一種工藝品或者文創產品來行銷，因需要人工編織，價格相對高昂，銷量有限。但由於銷量少，原料種植也少，而近來已經發現蘭草也遭受稻米的病蟲害襲擊，原本相較於稻米需要更多人力的種植方式已經減少種植意願（雖然價格較高，但僅限一級品），病蟲害的襲擊無疑是雪上加霜，讓原料的生產更形艱難。因此辨明蘭草在植物分類上的不同，是為了能夠利用不同種或是不同生長地的適應能力，進行品種改良，以提高對於病蟲害適應性。

再者，從學習累進知識的觀點，了解植物分類上的不同，除了可以增進對於蘭草的知識，也是在學習植物觀察，以及培養環境感知的敏銳度，進一步的提高對於人地關係的關心與注意。

從文獻的記載，通稱蘭草或鹹草的植物，大致上有莎草科擬莞屬的「蒲」（蓆草、薦草、大甲蘭、苑裡蘭、石草），學名是Schoenplectus triqueter(L.)Palla.[1]，以及莎草屬的「茳芏」（俗名鹹草、茳芏鹹草、監草、鹵草、石草），學名Cyperus malaccensis Lam.，以及不是莎草科而是燈心草科(Juncaceae)燈心草屬的「燈心草」（俗名虎鬚草、赤鬚、碧玉草、燈蕊草、龍鬚草、野席草），學名Juncus effusus L。部分文獻也把莎草科石龍芻屬的「包席草」（俗名交薦草、蒲草）[2]，學名Lepironia Mucronata Rich.稱為蘭草。這些名稱上的混淆，除了

1 參見國立自然博物館的介紹，https://www.nmns.edu.tw/public/BotanicalGarden/flowers/autumn/1011003.htm，不過，2018台中市世界花卉博覽會的介紹，則用了另一個學名Cyperus malaccensis subsp. malaccensis，https://2018floraexpo.tw/Park/PlantDetail/1477?park=HouliForest，學名上的不同，這也是為何要了解蘭草在植物分類上不同的原因之一。另外，學名的部分原本是Scirpus triqueter L.，但由於後來的分類而改變，同物異名部分請參見台灣生物多樣性入口網「席草」。http://taibif.tw/zh/namecode/201366

2 部分文獻把包蓆草認為在日本稱為根引草，但日本的文獻顯示根引草的學名是Machaerina rubiginosa，長崎縣福江島地區會在祭典時作為腰蓑（草裙）的材料。參見http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0324360093/tools-a-1.htm 以及http://fukuejima.la.coocan.jp/flower-haru/anpera-i.html。

是大部分的生長地在於鹹淡水交界處，另外則是大部分的外型是三角形[3]。在這樣的混淆下，部分的地方志及網頁資料會出現錯漏的狀況。

比較有趣的是，通霄鎮志內的記載，「藺草屬燈心草科，為多年生草本植物。俗名燈心草...，莖直立成圓柱形...，為台灣聞名中外的藺草帽席原料...」，但綜觀資料，目前可確認嘉義縣溪口鄉曾經以此為地方產業原料，種植並編織草席[4]。此外，由於1964年自日本引進七島藺「岡山三號」種苗，在梅山及古坑地區栽種，後經選種改良，成為政府輔導生產的特用作用，製席後回銷日本，因此在台灣部分的文獻也會把七島藺列入製席原料[5]。雖然現在來看釐清這樣的混淆，也許只是知識上的探究趣味，但也呈現了當時作為地方產業的藺草編織的多元性，以至於各地企圖再現這樣的地方記憶時，希望正名卻造成紛亂的情況。

另一個問題是藺草編的由來，島田彌市《大甲藺及同製作品調查書》中記載雍正五年（1727），雙寮社的婦女蒲氏魯禮以及日南社婦女蚋希烏毛，採集大安溪下流河岸與雙寮社附近海邊濕地的野生草，乾燥後粗製成蓆及日用品，而到乾隆三十年（1765），雙寮社婦女加流阿買把草莖細分之後編蓆，品質比原來的更好，而後為了原料的取得方便，她也將野生草取苗移植到水田，使得附近的番社婦女向其學習水田的藺草栽種技術，再後的移住民（漢人）也栽種這樣的新作物而多廣。[6]不過在〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉中，提到草編是在嘉慶十年（1805）由苑裡社番婦採集苑裡溪邊原生水草，編製為日常容器，並在往來苑裡街時使用，土話「擺勺子」，後來把手藝給地方上的婦女。而在道光年間（1820-1850），苑裡庄的漢人移民陳水之妻，利用家裡一部分水田移植栽培藺草，而在光緒初年（1875-1880）北勢庄一位名叫李查某的女孩，將草莖細分編織精巧製品之後，這種

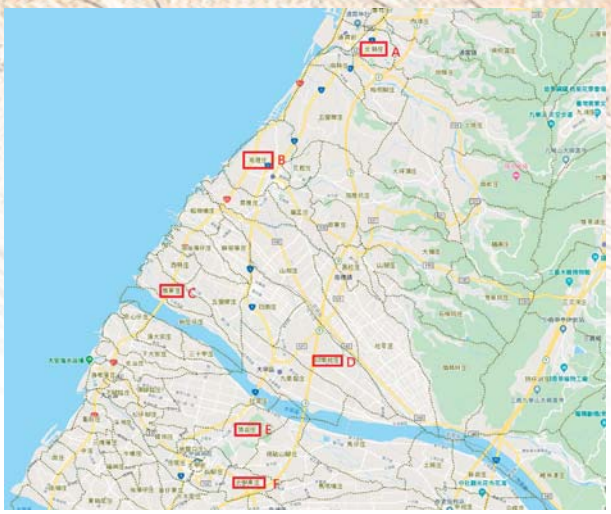
3 台灣藺草學會認為苑裡藺草是正三角形，鹹草是三角形，這種分類並無太大意義，在切面上無法有效分辨這兩種不同。參見台灣藺草學會「藺草的生態與材質特色」http://www.taiwanlin.org.tw/zh-TW/industry-content/id/43/，以及自然攝影中心照片「單葉鹹草」http://nc.biodiv.tw/bbs/showpost.php?p=780441&postcount=2327，「大甲藺」http://nc.biodiv.tw/bbs/showpost.php?p=793533&postcount=4979 。

4 嘉義縣溪口鄉公所「地方產業」網頁。https://sikou.cyhg.gov.tw/News_Content.aspx?n=EAAD1A0415A5F56B&s=10940662F2403E41，另外類似的例子也在《台灣省通志經濟志 工業篇》出現：「大甲帽之原料，是藺草，藺草又名燈心草，莖圓密生，有粗細兩種，一種長四、五尺，另一種長丈餘，均可以編帽子」。參見王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》，民92.10，頁5。不過蔡振豐在光緒23年的《苑裡志》(1897)裡記載，當時的物產中的確有「席草」與「燈心席草」的分別，但不得而知是否為今日的燈心草。見中國哲學書電子化計畫：苑裡志，502段https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=917107，以及蔡振豐，《苑裡志》，台灣銀行，民國48.07。

5 例如島田彌市《大甲藺及同製作品調查書》(1908)內的七島藺，學名是Cyperus tegetiformis Roxb，但這個名稱是Cyperus articulatus L.的異型同名，資料顯示日本琉球的分布是歸化種。參見島田彌市《大甲藺及同製作品調查書》，第二編，頁5，以及https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxonomydetail.aspx?id=12899，不過現在日本指定為世界農業遺產，大分縣國東地區生產的七島藺，其實是單葉鹹草，學名Cyperus monophyllus，又稱琉球藺，主要是薩摩藩的橋本五郎右衛門由琉球引進，因其家鄉被稱為七島，所以稱七島藺，又來自於琉球，所以稱琉球藺。參見http://shitto.org/history.html，以及http://www.ks7.co.jp/giahs/index.html。

6 參見島田彌市《大甲藺及同製作品調查書》，第三編第一章，頁8-9。以及王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》，民92.10，頁9。

編織方法開始普及開來。[7]高淑媛在〈清代台灣漢人商品生產與原住民工藝技術關係初探—以蓆與布為例〉認為這是不同時間，不同地方，但是藉由聰明伶俐的婦女有同樣的想法而產生的同樣技術改良。而王振勳依〈大甲蓆に關する調查一斑〉一文中的考察是大甲東熟番社（大甲東庄）與德化社（頂店庄），年代則推後到乾隆元年（1736）左右[8]。



若從地域上來看（右圖），參酌以1901年的日治行政區街庄圖套上Google Map[9]，（A）北勢庄與（B）苑裡庄、（C）雙寮庄（雙寮社）與（D）日南社庄（日南社）、（E）頂店庄（德化社）與（F）大甲東庄（大甲東社），分屬在三個區塊，雖然這些區域都是藺草可能的生長地，但目前的資料無法仍清楚的了解以下幾個問題。

首先是分屬兩個不同番社的婦女，如何共同被認為是最早把藺草拿來編織的人，再者，雖然日治時期的調查可能是口訪，但雙寮社與日南社，德化社與大甲東社兩組番社分屬大安溪的南北岸，以當時交通相對困難而言，蒲氏魯禮以及蚋希烏毛被認定為這兩組地區，距離差距很大，雖然王振勳認為大安溪昔日水流湍急，水勢氾濫四散奔騰，河道分歧，流經房裡者為房裡溪，入大安者為大安溪，近頂店者為頂店溪，一旦洪水漫流，村落田壤盡淹沖毀，原住的道卡斯族村落必然時有遷移，而野生的藺草自然會雜生在大安溪的南北河畔及低窪濕地，那麼就形成今日苑裡、大甲兩地各擁藺草最早起源的說辭。[10]

再者，最早將藺草移植到水田，一說是加流阿買（1765），一說是陳水（1835），而改良成細編也分說為加流阿買（1765）以及李查某（1875），年代差距頗大，是否是因為口訪

---

7 參見〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉(1901年05月16日)，〈明治三十四年乙種永久保存第三十九卷〉，《臺灣總督府檔案》，國史館臺灣文獻館，典藏號：00000637006。王振勳在2003年〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉一文註37提到「筆者近日曾由苑裡鎮公所行政室林坤山先生處取得一件 1897 年有關藺草調查日文公務檔案，記載1836 年前後，苑裡地區原住民攜藺製品到大甲進行與布帛等物品交換」，又按其在2002年《日治時期苑裡的藺草與帽蓆生產》一書中的譯文「大甲蓆編製相關事項調查」，可知由林坤山先生處所得應為「大甲蓆編製相關事項調查」，經比對內文，應為〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉之內文。見《日治時期苑裡的藺草與帽蓆生產》，苗栗：苗栗縣文化局出版，2002年，頁77-81。

8 王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》，民92.10，頁8。〈大甲蓆に關する調查一斑（抄錄台中縣同調查書）〉，《台灣慣習記事》第二卷第二號，古亭書屋，民58，頁35-37。〈關於大甲蓆調查之一斑（抄錄台中縣同調查書）〉，《台灣慣習記事（中譯本）》第二卷上，台灣省文獻委員會，民75，頁67-68。另外從篇名與內容可知，這與〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉是同樣一份文件。

9 查詢臺灣百年地圖http://gissrv4.sinica.edu.tw/gis/twhgis.aspx#。

10 王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》，民92.10，頁7。

調查對象的差異，造成原漢本位的論述差異。經由資料內容比對，〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書臺中縣提出〉（1901）是最早的一份調查，〈大甲蓆に關する調查一斑〉（1902）則是前文的的一部分[11]，而島田彌市的《大甲藺及同製作品調查書》（1908）則是加上後來資料的綜整報告。這些調查，基本的論述都是先由番婦採集藺草編作生活用品，然後再傳入大甲街，或是苑裡街，而傳入之後才又進行編織技術的改良。因此當這幾組番社都被視為是草編，尤其是草蓆，相關的起始點來看，這些口述歷史並沒有明確的指出，草蓆的起源到底實在何時、何地，甚或是何人開始的。

從原料與製造的關係來看，會需要較為優質或是量大的原料，也就是野生藺草移植到水田，應該是製造上有需求，因此可以合理推論，加流阿買因為發現細編的產品品質較好，需求也較大時，移植水田較容易採收，或是可以有較好的原料。但是陳水移植後由李查某改進編織，差距了大約40年，應該要推論的是，陳水移植到水田的可能理由會是什麼？是當時由番婦處學習的技術，讓更多人從事生活用品的編織，所以原料需求量大，所以才利用水田以獲得穩定的原料來源？還是如同加流阿買，是編織技術的改進，所以要求更優質的原料？如果有了較為穩定與優質的原料，過了40年才有人進行編織技術的改進，並非不可能，但〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書臺中縣提出〉中敘述，大甲街人莊助約在80年前收購草蓆販賣，時間應為1821年，甚至再晚一點約60年前，北勢庄人農暇時製作的藺草編產品已經成為往來客商的紀念品，時間應為1841年，這兩個年份也都早於1875年李查某改進的時間，也許李查某是做更為細緻的改進，但草蓆出現的時間，應為更早，如以莊助收購草蓆的時間，結合陳水移植的時間，合理推論是因為產品需求量大，所以移植水田以獲得穩定的原料來源。

也許以上的考察，對地方特色的探索幫助不大，但從整體的藺編文化來看，稱呼上的混淆，可能會造成後續在原料上的保種困難，而在起源上多元，雖然對於企圖自我定位的社區而言是不利的，但這樣的多元能夠幫助探索整個藺編在不同族群的擴散狀況，也許更能突顯在地的特性與人地關係。

此外，關於藺草帽編織起源的說法，《大甲藺及同製作品調查書》記載，明治30年（1897）苑裡西勢庄農婦洪鴦，秉承苑里辨務署長淺井元齡之囑託[12]，試編成大甲藺草帽。而在《大甲鎮志》記載的另一種說法是，洪鴦編製大甲蓆手藝在鄉里素有聲名。因她年幼的兒子頭上長瘡，又無錢買斗笠保護，為防蚊蠅叮擾和太陽曝曬，在愛子心切的驅策下，亟思保護其

11 見註8之說明，另國史館臺灣文獻館〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉的影像檔，手寫頁碼69、71、76，也清楚的顯示這兩篇文章的關係。

12 依王振勳的考察，新竹縣知事櫻井勉認為大甲藺草蓆之精美實用已廣為人知，想必以藺草編織草帽當更為時宜，於是轉知時任苑里辨務署長淺井元齡諭知民間製作。見王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》，民92.10，頁8，以及《台灣時報》第 29 號，1912年1月20日，頁65。

另依台灣總督府職員名錄顯示，「淺井元齡」在明治30年任新竹縣苑里辨務署署長，在關於藺草帽的相關論述中，另有一「淺野原齡」或「淺野元齡」之名，並未在台灣總督府職員名錄中出現，應是口傳之後的錯誤。見「淺井元齡」查詢「臺灣總督府職員名錄系統」http://who.ith.sinica.edu.tw/mpView.action，2020.01.06。

頭部的方法，於是模仿洋人的呢帽，苦心研究以藺草試編成草帽而開始[13]。另一方面，大甲人林紅柿、郭富、林快、張枝、駱聯等五人，於明治32年（1899）共同研究，以編織草蓆的方法，改編成大甲帽，少量生產，同時以其豐富的經驗，教導附近婦女編製[14]。而在郭金潤《大甲帽蓆專輯》中提到，明治33年（1900）苗栗廳長家永泰吉郎，認為大甲帽很有發展前途，倡議開發。[15]大甲朱麗、李聰和、杜清等三人附合，經過商量後，選定在大甲街庄尾111號李聰和宅，聘請原住民婦女教導，將「番仔蓆」改編成草帽，並由陳阿市、陳富、吳玉、吳幼、黃廉等5人到場見習，熟練草蓆改編成草帽的技藝。[16]

這三種說法，首先，按《台灣日日新報》的記載，洪鴦（報紙內有兩種稱呼，高洪氏鴦以及洪氏鴦）生於嘉永6（1853）年8月12日[17]，明治5（1872）年改善草席的編法，明治14（1881）年12月7日敕定綠綬褒章，後於昭和15（1940）年11月10日下賜，但是在大正12年（1923）4月16日先獲頒銀盃。洪鴦於明治19年（1886）受傳教士請託，花了三個月編出中折帽，被認為是大甲帽的由來[18]，前述淺井元齡應是後來為了推廣這樣的產品[19]，因此請洪鴦製作，而被誤認為是草帽出現的源由。

---

13 參見廖瑞銘，《大甲鎮志》〈文化篇：第六章 傳統工藝與現代藝術〉，頁1261。（大甲帽席的部分著有《台灣帽蓆》一書的張仲堅老師負責主撰大甲帽蓆的事實，分別放入〈文化篇〉與〈經濟篇〉，見台灣數位文化中心網頁說明http://digitalculture.tw/aggregation/2380 ）這個說法，在苗栗苑里的「藺草文化館」解說牌（標註時間2004.02.13）中說明，根據苑裡鎮公所林坤山先生的考證，洪鴦出身書香世家，其父洪秀連為書房先生，與當時的日本署長淺野元齡可以溝通，加上她後來到台北第三女子高等學校教工藝課，應該也不是普通的村婦，因此其幼子頭上生瘡而編帽的故事應該不是真的。見維基百科「洪鴦」圖片之介紹說明，https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%E8%8B%91%E8%A3%A1%E8%97%BA%E8%8D%89%E6%96%87%E5%8C%96%E9%A4%A8%E5%B1%95%E8%A6%BD.jpg 。

14 依朱芳君的說法，當時是由大甲街副街長，也就是她的祖父朱麗，得知洪鴦用大甲藺編織草蓆的技巧完成草帽，於1899年10月召集大甲編織草蓆的高手林紅柿、郭富、林快、張枝和駱聯等5人共同研究，參照大甲蓆技術改編草帽，將苑裡人洪鴦編織的草帽加以提升，研究出與大甲蓆同水準的大甲帽。見朱芳君，〈藺草心、編織情─台中大甲帽蓆產業〉，《源》第95期（2012，臺北），頁73。

15 高淑媛在《台灣工業史》中提到，家永泰吉郎曾提出集掖巨資創設草蓆會社的構想，但未獲得支持。〈草席會社〉，《台灣日日新報》，明治34(1901)年4月30日，3版。高淑媛，《台灣工業史》，頁126。

16 轉引自張仲堅，〈臺灣帽蓆產業概說〉，《臺灣文獻季刊》第61卷第2期（2010，南投），頁328。

17 〈銀盃下賜の功勞者〉，《台灣日日新報》，大正12(1923)年4月24日，2版。以及「銀盃及褒章下賜」（1923年04月18日），〈臺灣總督府府報第號〉，《臺灣總督府府（官）報》，國史館臺灣文獻館，典藏號：0071022921a002。

18 〈製帽界の功勞者　洪氏鴦さんの　苦心のかずかず〉，《台灣日日新報》，昭和7(1932)年1月25日，3版。「綠綬褒章下賜」（1940年11月19日），〈臺灣總督府府報第號〉，《臺灣總督府府（官）報》，國史館臺灣文獻館，典藏號：0071034045a007。以及「功勞者」（1935年08月09日），〈臺灣總督府府報第號〉，《臺灣總督府府（官）報》，國史館臺灣文獻館，典藏號：0071032462a004。

19 昭和15年的報導，描述洪鴦在明治30年進行大甲帽的編製，這與淺井元齡之說相符，不過大甲鎮志有提到「此事依據《臺灣省通志》記載，發生在明治31年（1898）；也有的文獻記為明治29 年（1896）或32年（1899）。前後均各有一年的誤差，原因不明。」參見〈大甲帽の創製者〉，《台灣日日新報》，昭和15（1941）年11月17日，6版，以及廖瑞銘，《大甲鎮志》〈文化篇：第六章 傳統工藝與現代藝術〉，頁1262。在〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉內中提到「明治30年初設置苑裡辦務署，隨之本地與日本內地人往來頻繁，大甲蓆的需要量因而增加，這些內地人中，有些想要草編帽子、煙袋等製品，於是西勢庄人洪鴦母女開始織製」，譯文請見《日治時期苑裡的藺草與帽蓆生產》，苗栗：苗栗縣文化局出版，2002年，頁79。

再者，無論是林紅柿等人或陳阿市等人的說法，共通點在於是由大甲街副街長朱麗所組織的，按朱麗等人是在明治36（1903）年成立大甲帽製造會社，生產與出口大甲帽。因此在1899年或1900年開始組織進行藺草帽的編織應是可信，但由於1899年已經有大甲帽（當時稱為大甲莚の帽子）出售，成為日本人回鄉的伴手禮[20]，並依朱芳君的敘述，朱麗當時已經知道洪鴦已能編織大甲帽[21]，朱麗應是為大量生產而做了人手的組織與技術的傳佈。

經由以上的文獻考察與資料推論，在此應可做以下的綜合結果：

一、 雖然諸多資料對於藺草的分辨不清，但無論是蒲、茳芏、燈心草，呈現了藺草編在台灣多元發展的樣貌，但也發現需要更多的田野調查，以逐步釐清將在記憶裡消失屬於各地自己的藺草編風情。

二、 如若以草蓆的起源為對象，從原料、製造與銷售的關係來看，1765年由雙寮社婦女加流阿買的移植與改進編織應是合理的起源，流傳後1835年由苑裡庄的漢人移民陳水之妻，為了因應原料的供應也開始移植，而1875年北勢庄的李查某則在編織上做更細緻的改進。

三、 如若以草帽的起源為對象，1886年洪鴦因為草編的技術高超，被委託編織草帽，以協助產品開發，應是可信的。後來1897年淺井元齡請其示範，以推廣技術，協助產品的製造，而後1899年或1900年朱麗等人為開發市場，進行產品開發、技術改良與人員培訓，乃促使了後來的草帽榮景。

四、 目前大部分引用的日治時代資料，基本上是同一份調查的不同版本，但無文獻或研究進行比對，致使三份文件形成資訊的混雜，雖然這對於藺草編的研究並沒有太大的影響，不過經由簡易的比對，確認這三份文件內容上雷同，應是研究的小小貢獻以及探索的樂趣。

參考資料

1. 〈大甲莚製品及原料ニ關スル調書 臺中縣提出〉（1901年05月16日），〈明治三十四年乙種永久保存第三十九卷〉，《臺灣總督府檔案》，國史館臺灣文獻館，典藏號：00000637006。
2. 〈大甲蓆に關する調查一斑（抄錄台中縣同調查書）〉，《台灣慣習記事》第二卷第二號，古亭書屋，民58
3. 《日治時期苑裡的藺草與帽蓆生產》，苗栗：苗栗縣文化局出版，2002年。
4. 王振勳，〈有關大甲藺及其製品生產變動的歷史考察〉，《朝陽人文社會學刊》1:2，民92，頁1-29。
5. 朱芳君，〈藺草心、編織情─台中大甲帽蓆產業〉，《源》第95期，2012，臺北，頁68-75。
6. 島田彌市，《大甲藺及同製作品調查書》。臺北：臺灣總督府民政部殖產局，1908。
7. 高淑媛，《臺灣工業史》。臺北：五南出版社，2016。
8. 張仲堅，〈臺灣帽蓆產業概說〉，《臺灣文獻》61：2，2010，頁319-357。
9. 廖瑞銘總編，《大甲鎮志（下冊）》。臺中：臺中縣大甲鎮公所，2009。
10. 蔡振豐，《苑裡志》，台灣銀行，民國48.07。
11. 國史館台灣文獻館數位典藏。http://ds3.th.gov.tw/ds3/Query1.php
12. 漢珍知識網：報紙篇 (台日新+漢日新)。https://www.tbmc.com.tw/zh-tw/product/12

20 〈大甲莚の帽子〉，《台灣日日新報》，明治32(1899)年5月12日，2版

21 見註13

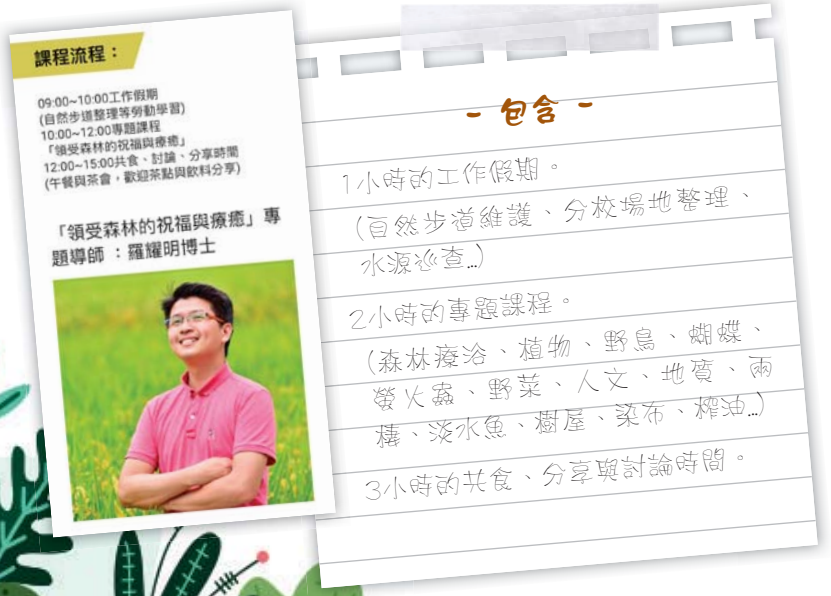
山貓森林日紀事

◎ 圖·文 / 賴純純
108 年《大肚山自然公園與山貓森林》學員

20191006《山貓森林。10 月森林日》

108年9月起，吳金樹老師在台中與苗栗間驅車往返下，於公館鄉的北河村「山貓森林」又添一新地點，是為「北河園區」。與先前所取得之多處土地較不同的是：北河園區土地就處於人們交通易達的公路旁，如此一來藉由交通的方便性，便能有計畫的邀請更多想為保育一同盡心的新夥伴前來參與。於是由老師擔任召集人，緊鑼密鼓地邀請九位發起人，展開了「山貓森林・北河園區募集計畫」一期及二期的開放申購。在關心生態保育媒體的採訪報導下，申購成效良好，目前3.8公頃的土地裡，已有近300人一起參與申購。苗栗以山貓聞名，而北河園區所架設之自動相機也紀錄到山貓的影像，我們是幫山貓買棲地的「山貓幫」，希望在台灣經濟開發下，亦能同時並重「生態保護、環境永續」，保育棲地讓生物多樣化，讓從前荷蘭人口中的「美麗婆娑」之島美名仍能保有。共同生活在這片土地上的人們，能有越來越多的團體甚至個人，意識到生態保育以及環境保護的重要，多元化的物種就更能淵源流長，傳遞給世世代代的子孫。

希望在「山貓森林北河園區」人與自然和諧共享，讓上百個山貓幫成員，能在共有的逾萬坪森林裡，進行有意義的互動與對話，使淺山棲地保育既兼顧個人成長又豐富愉悅生活，山貓森林學校北河分校於108年9月24日於是成立，從108年10月起試辦，每月一次固定集會，名為「森林日」。



20191006《山貓森林。10月森林日》「領受森林的祝福與療癒」

10/6這是【山貓森林。森林日】的第一堂課程，由山貓森林主要發起人：吳金樹老師主持串場與介紹山貓森林北河園區的範圍，而社大名師羅耀明老師則為本堂課程的主要帶領導師，我們使用北河園區坡地臨(苗２６鄉道)對側的一處磚木石棉瓦造下的廢棄礦場辦公室為上課基地，我們暱稱為「北河學校」。

上午藉由羅老師的引導，一群學員在山林的懷抱裡，屋前樹下草木間，閉眼謙虛的、放鬆的、靜心的感受當下空間裡的氛圍...，我們席地而坐張開雙臂，大口呼吸與森林交流、對話，讓樹縫間灑落的陽光與樹稍上滿眼的綠意，為我們滌去憂愁、拋卻累積在每個人身上的壓力！在稍作休息後，夥伴們起身、彎腰，共同為將來每個月有機會使用一次的環境做一整頓，拔去辦公室院前的雜草，猶如除去心中雜念、煩惱與不好的習氣！院前雜草整理完畢，今日有許多共同買下北河園區石虎棲地的夥伴都尚未踏上共同持有的土地，吳老師則帶著大家前去一探，並細數這一陣子自動相機紀錄下了哪些森林裡可愛的動物們！

中餐是具烹飪專長的夥伴，為大夥準備的現煮麵食與餐點，多數人都自備餐具，為環境盡心。約莫兩點鐘開啟茶會，夥伴們自我介紹、分享加入山貓之友的動機與今日的收穫，這是今天的下午場：大夥在大自然裡午餐、喝茶、無拘束的討論是與自然美麗的相會。

【分享個人上午場的收穫】

羅老師的帶領：

活著就是不斷的死去

活著就是「過去」不斷的死去

我的心念與想法：

那意謂著活著就是不斷的「重生」，每一刻的當下，都是我的「重生」，我活在當下，不為「過去」所牽絆，我應為每一刻「重生」的我感到高興、珍惜、感恩…我心駐於天地間，乘著風悠遊，隨著水漂搖。

●吳老師的帶領：

有很多心願，但要有所行動。

我的心念與想法：

其實我有所行動：我在尋找，尋找那把開啟心願的鑰匙。

●羅老師的帶領：

心在哪裡；世界就在哪裡…

我的心念與想法：

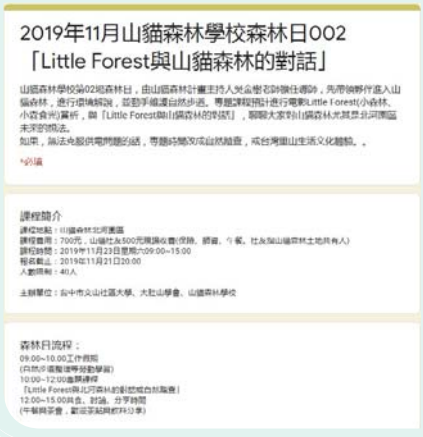
我的心無所不在；我的世界將更寬廣…

身是有限的時間；心與靈是無限的存在…天地悠遊。

閉上雙眼：左側蟲嘶；右側水聲潺潺不絕於耳，南有五色鳥鳴，北方樹稍群鵲嘎然，我心駐於林舍間，我心駐於天地間，乘著風悠遊，隨著水漂搖。

20191123《山貓森林。11月森林日》「Little Forest與山貓森林的對話」

11/23是【山貓森林。森林日】的第二堂課，由山貓森林計畫主持人吳金樹老師擔任導師，原先課程的排定是預計在「北河學校」校舍裡，欣賞影片Little Forest，進行「Little Forest與山貓森林的對話」，聊聊大家對山貓森林尤其是北河園區未來的想法。但由於台電送電未能在森林日前達成，當日無法克服供電問題，除去影片欣賞的部份，依舊維持自我介紹以進一步認識彼此，由於北河園區申購的夥伴人數眾多，每回報名森林日課程的夥伴未必全都認識，這回除了在社大選修吳老師課程的同學互有認識外，另有幾位在地年輕人他們年紀均較輕，都是各自領域的菁英，也很樂於發表自己的想法！


2019年11月山貓森林學校森林日002
「Little Forest與山貓森林的對話」

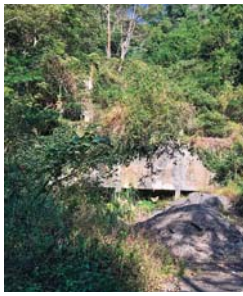
課程簡介

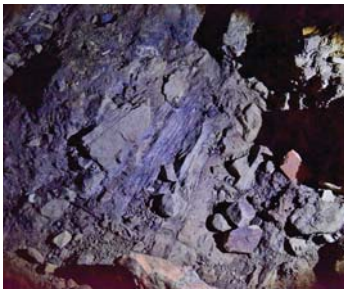
森林日流程：

同時吳老師也帶領今日的夥伴進入北河園區，進行環境解說，並動手維護自然步道，這一大塊山邊的土地，我們尚未走上頂點呢！維護自然步道是指順著之前疑似開發商遺留下的車道痕跡，我們利用每次的到訪，徒手或簡單手工具，一點一滴的踏出我們來此自然觀察的路徑，以最小破壞為原則。

20191228《山貓森林。12 月森林日》「煤鄉探密」

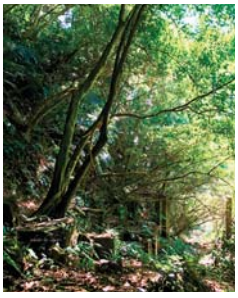
北河園區12/28森林日的主題為「煤鄉探密」，由當地的耆老曹智瀛先生擔任今天的講師，於17-32歲間從事採礦的他，沿途導覽解說並敘述著自己過往的採煤歲月，聽著、走著；走著、聽著……，我們彷彿走入時光隧道，得知了採礦人勞動的辛苦以及曝





露危險的日常，也對於當地的人文產業有進一步瞭解。

今天另一特別的行程：向來”點子超多、彈性超大”的老師，在原定的課程裡，再添「公館五穀宮菜市場」行程，採買在地食材，以為下午茶會所用，這種低碳排「選當季、吃當地、買在地」的概念值得推廣！而這堂課程原有客家電視新聞台的原定採訪，記者們也隨之一同加入市場採買行列。



吳金樹
1081228森林日行程調整
山貓森林煤鄉探秘：

07:30公館鄉五穀宮集合
07:30~08:00公館五穀宮市場踏查
08:00~09:30公館五穀宮市場採購
09:30~10:00前往北河分校
10:00北河分校集合
10:00~12:00專題課程「山貓森林煤鄉探秘」
12:00~12:30勞動服務時間
12:30~13:30午餐時間
13:30~16:00森林茶會

「山貓森林。北河園區募集計畫」
歡迎志同道合夥伴一同加入我們的行列

「買森林護山貓(一)」，第一期已售罄！
「買森林護山貓(二)」第二期申購中…

申購連結｜https://forms.gle/pEd1h21DKa4EwT8z9

山櫻花綻放時的小米田
從尖石後山到 101

◎ 圖·文 / 林益仁
台北醫學大學醫文所副教授

2019年2月23日，是新竹尖石田埔部落的小米播種日。傳統上，部落族人觀察山櫻花開時，就是播種小米的時刻。

這一天陽光普照，天氣超好。今年共有超過10塊田地由部落族人提供出來，作為部落集體小米復育之用。這是泰雅文化工作者Pagung Tomi在部落連續第3年與北醫的人社中心合作的文化照顧現場，我們稱它為「小米方舟」，想像部落地景是一座照顧與保育傳統作物文化的挪亞方舟。其實，它也可以是泰雅族的里山（Satoyama）實驗地。

女力大爆發

在3年間，這裡從一個人、一塊小米田，發展到現在超過10塊田、以基督教會婦女會為主的整群婦女投入。坦白講，這是我在泰雅部落少見的以「婦女」為主參與公眾事務的事件。或許，過去我太關注以男性為主的政治公共行動，比如「還我土地與傳統領域」的抗爭，反而忽略了女性這股一直默默存在的柔性土地運動。這股力量，強韌地連結在日常生活與土地之間。維持食物的生產與供給，是其中的重要關鍵。

一大早，婦女們就陸續來到Pagung的家集合，拿起手邊的小米穗與工具，不用太多的吆喝與指揮，她們自己就井然有序地做起小米穗脫粒的工作，準備之後要播種的小米種子。這些種子是從更廣大的泰雅族分佈地方所蒐集到的40幾號小米品種，經由自然科學博物館的嚴新富研究員從農試所取得。

在另一頭，有另一些婦女已經生起大鍋爐灶，忙碌地預備當天的午餐。突然，我發現自己是其中非常少數的男性，環繞在女性力量之中。而其中，多數是Yaki（祖母）級的

耆老人物，她們豐富的傳統生態知識，是這股力量的中心砥柱。當然，她們更熱切地在尋覓年輕接棒者。

傳統即是現代

部落的年輕人受主流社會教育影響，對於「傳統」二字總以為是老朽、過時與落伍的事。但事實不然。傳統，一直是很現代的。Pagung想要復育泰雅傳統的小米文化，是因為她曾出國到不丹與秘魯等地，聽到其他國家農夫面對全球氣候變遷的處境，才想到要復育傳統作物。這不是出於一種懷舊浪漫的心態，而是積極面對生存處境的求生之道。傳統的出現，於是需要一種詮釋與想像，以及面對處境的能力。

舉例來說，小米播種祭典是播種小米的重頭戲。在這次的小米播種祭中，我看到yudas（阿公）並沒有用傳統的竹杯與酒，而是用鋁箔包的飲料，這個儀式不需大力張揚，他就跟Pagung到小米田的角落，用事先準備的糯小米糰，隨著禱詞放入土中，淋上飲料，敬告祖靈他們要種小米了，祈願得到祝福。儀式的精神彰顯了與大地生靈共好和諧，至於某些器物，似乎已經有現代的替代品。其實，女性耆老與婦女在播種前的禱詞，我也聽到她們以「阿門」做為結束。部落族人巧妙地在小米的復育過程中轉接了傳統與現代的元素。儀式的形式固然重要，但部落的人才是生活的重心。

此外，Pagung特別拜託鎮西堡的年輕人用空拍機來紀錄小米播種的地景。播種小米是貼近土地的行動，但我們也需要一種從天空俯視的視野，這是一種崇敬造物者的俯瞰，看到地面的人們如何彼此合作、與大地共存。這個畫面已經存在上千年，但唯有人們在新科技的發明之下才能看見。小米地景並非只有小米，還有周遭的森林與房舍，以及在地景內工作的人們。在地面上，長期記錄尖石後山小米復育的友人郁芳也特地趕來記下這些重要的工作。

在田裡，Pagung用心將落地的小米品系用告示牌標記，載明了這是從哪一個泰雅部落蒐集到的小米，甚至是由誰提供。小米方舟是原住民部落在當代面對氣候變遷的自主回應行動，這不是Pagung一人的事，所以我們也樂於參與協助。在這個地景中所保存的是過去泰雅祖先認真培育的小米品種，他們不見得每一種都能在田埔中得到最好的生長，但卻可以從這裡一點一滴地重建他們的生態與文化特性。我想這也是泰雅祖先沒有想到的當代處境。看到這群認真的泰雅夥伴所做的事，我的心除了感動還是感動。這也是我持續投入心力的最大力量。在這裡，我們將做新事，走新路。

荒野與家園不二

在台灣，我們生態學者總喜歡強調荒野（wilderness），特別是沒有人的地方。這一天，我站在田埔的小米田中，望向遠方，的確看到了想像中的荒野。這裡面可能有檜木、扁柏、雲豹、黑熊、藍腹鷴、帝雉或是櫻花鉤吻鮭等瀕危的物種，這是國家公園與保育單位關注的重點，但是在這種荒野意象中，我們看不到人。

有趣的是，當我從荒野視角一回頭，在我身旁卻很輕易就看到部落的媽媽們，正在辛勤播種小米。這裡是家園與荒野交會的地方，用現在的流行語來說，這裡正是「里山」（Satoyama）。我跟著婦女們流暢的勞動節奏，一階一階地從低處的田地一路往上播種。婦女們並沒有分散在十塊田中去耕作自己的責任區，而是一區一區集體合作，一路由下往上種。

在勞動中，我的視野由遠而近、由下而上，跟著他們的節奏走進這個小米地景。我看到荒野中有人的腳蹤，他們跟周遭的森林、野獸、蟲魚不是截然二分的。這裡是「族鄉」（country），這裡有自然的節奏與人的勞動交織出的關係。我看他們或跪、或坐、或蹲、或是匍匐在土地上，煞是辛苦，但是在過程中因為合作與集體所帶來的成就，解除了許多身體的勞累，反而在心靈上得到許多滿足。

小米田是療癒地景

小米地景展現許多療癒的效果，不僅是身體上的，而是在社會關係與人地關係上，讓人與自然能更緊密互動。在這裡，荒野不荒，土地有情，於是成就了家園的重要內涵。我猜想是這樣的力量讓婦女願意靠近小米田，也讓他們得到療癒。

在參與田埔部落播種小米的過程中，我感覺到一種和諧的節奏。不僅是我，部落的媽媽告訴我，種小米比種番茄輕鬆愉快許

多。她們說，種番茄時感覺就是有很多工作不做不行，重擔一層壓過一層，不做就賺不到錢了。每個人被鎖在自己的田裡，只能自己將工作量消化掉，反覆同樣的動作，讓人喘不過氣來。她們的自白證實了我的懷疑，可能許多慢性病都是這種市場經濟底下的農作勞動結果。

但種小米不同，她們多了許多

笑聲與休息。因為不是為了賺錢，又有許多人手彼此幫助，再來就是找回許多童年回憶與關係。其實我在旁邊觀察，種小米的勞動量並不少，但是確實如媽媽們所說的，多了許多笑聲，甚至被Pagung警告，一直笑是違反傳統種小米習慣的！因為傳統上，種小米要安靜地種。

他們一階一階地順著梯田地勢，由下往上，很快地一層就播完種了。於是媽媽們在樹蔭底下暫時休息，有人就開始哼唱起傳統歌謠。「Limuy-limuy-Limuy-so.....」接著大家就合唱起來了。我說，這樣的歌聲應該在北醫被聽到，於是她們又認真地計畫起如何去北醫的小米特展獻唱，然後一起去101看大台北。快樂的氣氛就這樣渲染開了。

這是一個療癒地景。小米的重新進場，調節了資本主義市場邏輯造成的人地疏離與工作的緊張。傳統的工作模式不是這樣，它順從了自然與身體的節奏，是在自給自足的環境中進行。其實，順從自然而生的生活態度才是健康的。看到他們工作的愉悅，在充滿笑聲與歌聲的地景中，本身就是一件健康與愉悅的美事。

從尖石到 101，來回走動的新路

3月4日，就是在228連假結束後的第一個工作日，北醫的跨領域學院將要舉行一個為期兩週的「重建．泰雅爾人的小米傳統與規範」特展。

小米，是台灣原住民族關鍵性的傳統作物，每一個族群根據他們的地理生態，都有特定的小米栽種品系，並且都有族語名稱。同一種小米品系在不同的族群中，可能會有不一樣的名稱、使用方式與神話傳說。從小米在台灣播散的過程，可以看見一個極佳的生物 - 文化多樣性案例，並顯示人與自然密切依存的微妙關係。在特展中，我們將展現這個內涵。

小米，也是營養價值極高、對身體健康極有幫助的作物。北醫藥學系的名譽教授楊玲玲教授就極為推崇小米的食補功效，並且調配許多關於小米的養生藥膳食譜，很受歡迎。本次展覽亦將展示泰雅爾族生產與食用小米的傳統器具，並且有現場的搗小米示範。

小米，因為在市場經濟作物衝擊之下，部落族人已經少有種植，相關的文化、儀式以及語言也因停止種植而日漸消失。不過近年來，部落文化主體意識抬頭，越來越多的部落開始重新種植。這次提供展覽的司馬庫斯、鎮西堡與田埔分別都有種回小米的心路歷程與故事，特展將透過影片與文字將這些故事

——向觀眾敘說。

小米，是一艘方舟，這是這幾個部落的異象。透過小米文化的保育，他們已經建立跟國際上幾個高山國家如秘魯與不丹的聯盟，2019年9月，這些國家的代表將要來此交流小米文化與糧食安全等重要議題。在展覽中，我們也將介紹他們如何自主與這些國際友人建立關係，用方舟做比喻，連結國際一起面對全球的生態問題。

小米，預示了食物的提供。這次提供展覽的新竹尖石後山部落是農產豐富的原鄉。北醫的學務處、醫文所、通識教育中心跨領域學院與人文創新與社會實踐研究中心長期與這些部落合作，透過學校的社會教學、社團服務、健康照顧以及農產促銷等方式，跟部落建立良好的夥伴關係。小米特展，是連結城鄉互惠以及學術應用的重要嘗試，也是營造共好的橋樑。

在開幕當天，部落代表將以吟唱祝福以及致贈小米穗的儀式，開啟部落與北醫正式的夥伴合作關係。事實上，這個合作關係並非一蹴可幾，部落族人常開玩笑說，101雖高，但還是沒有尖石後山來得高，難怪北醫的師生常常只能羨慕，但卻鼓不起勇氣與意志走進去。這一次，看起來還是部落由高山走過來了，我作為北醫的一員自然是欣喜地迎接，並且期待這樣的合作關係可以長期持續下去。

市定古蹟張廖家廟
祭祀行為與建築空間關係

◎ 圖·文 / 黃慶聲
本校《走讀台中》系列課程講師

張廖家廟，位於台中市西屯區西安街二〇五巷內，創建於光緒十二年（1886年），佔地約有四五〇坪，為台中地區廖氏最大的宗祠。有清一代，廖氏族人渡海來台者，大多為張元子派下後裔，而於西屯區所建立的祠堂特多。從族譜及相關研究發現，西屯地區漢人移墾社會之形成，不但其血緣聚落特性濃厚，而在西屯區就建有10個祠堂，為本省其他各地罕見。

根據《張廖族譜》記載，張廖一派之由來是因廖氏入閩祖先傳至廖九郎時，僅有一女，故由張元子入贅廖家，婚後倆人只生一子，因此張氏兼祧兩姓，獨立張廖一派。亦即一般所稱「廖皮張骨」、「活廖死張」，在世時是姓廖，但死後則歸張。因此，其後代子孫以張廖同宗，世不通婚，至今仍在戶籍上書寫廖姓，而神主、墓碑卻刻上張姓。祖廟因屬先祖合祀性質故而合稱「張廖」家廟。其他廖姓祠堂或家廟多數以奉祀的祖先名諱為祠堂名，本座家廟以張廖合祀先祖的姓氏為名，可見其以張廖為號的用意，並且與其他祠堂區別之。

張廖家廟形成的背景與組織

台中市西屯區位於台中市西北部，境內東、南、北部，屬於台中盆地，其地勢從東北向西南緩斜，約從海拔二百公尺降低至五〇公尺；西半部係大肚山台地之東側斜面，約自海拔三百公尺降入盆地至五〇公尺。其間有惠來溪、筏子溪從東北流向西南，貫通盆地部分，故本區地下水頗為豐富，泉水到處可見，也因此水草長青，提供了原住民獵墾場域。

清康熙六十一年朱一貴事件敉平後，清廷於雍正元年(1723)，劃原屬諸羅縣轄域的虎尾溪以北，大甲溪以南之地，設置彰化縣，對中部地區以後之開發，有加速的影響。到了雍正五年(1727)頒佈之墾殖新制，使漢人墾耕番地合法化，台中盆地之墾務在無官方之阻力下，順利開展。雍正十年(1732)，六管業戶與岸裡社群合議構築大埤，引大甲溪水自樸仔籬口(今石岡水壩附近)翌年告成。並於十二年合流上下埤及下溪州圳成『葫蘆墩圳』，流經今神岡大雅二區及台中市北屯、西屯區。

『葫蘆墩圳』未開發前，西屯區雖有少數漢人墾殖，但多數是「散村小戶」；直到六管業戶開發水圳之後，招佃墾殖，才有漢人較大規模的拓墾活動。而『葫蘆墩圳』的開發成功因素之一，當時「廖朝孔」的水利工程技術，功不可沒。

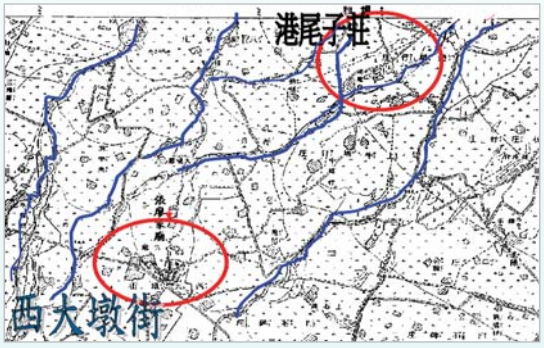


圖 1 張廖家廟位置示意圖(上方圓圈處為港尾里「清武家廟」紀念廖朝孔所建的祠堂。下方圓圈處為張廖家廟)取材自明治 37 年(1904)臨時台灣土地調查局調製，台灣堡圖；1997 遠流出版社重印本。

圖 2 台中市家廟位置示意圖(左上方〇內即張廖家廟)取材自台中市文化局網頁 1999。

現從張廖家廟位置示意圖觀察，其東北水源方向即為港尾里廖朝孔派下裔孫散居之處；張廖家廟位於西大墩莊北方稻田中，當時西屯區僅西大墩街屬集村聚落，其附近皆屬塊狀路村或散村型態。

西屯區張廖家族的拓墾

『葫蘆墩圳』開發成功以後，灌溉數千甲土地，漢人並以「割地換水」方式向岸裡社獲得其開墾權。因此，西屯地方至今仍以廖姓為大族，可能與當年廖朝孔招攬同族的人來此開墾有關。根據廖氏譜系各派下來台入墾西屯資料，發現是以來自福建漳州府詔安縣官陂鎮的張元子後裔為最多。

張廖一族陸續來到西屯地區開墾、繁衍子孫，經過一段時日，人丁日旺，為了「敬宗收族」，以及祭祀祖先、教育族人、或救濟族人，於是創置祭祀公業組織，利用眾多族親的錢財力量，購置田產、招佃收租，並且捐提銀圓生放，期望建造祠堂、祭祀祖先、光宗耀祖。

張廖家廟的祭祀組織

台灣祭祀公業的組成型態，可分為兩種：鬮分字祭祀團體與合約字祭祀團體。雖然這兩種都是以祭祀祖先為目的所組成的團體，但設立的方式卻迥然不同，分述如下。

1. 鬮分字祭祀團體：這是族孫鬮分家產之際，抽出一部份來做為祭祀公業，鬮分時對家產有份的人都成為派下員，而派下員的子孫依法可以繼承，其派下員的份量就是家產份額，他們祭祀的祖先，多數是世代較近的祖先。
2. 合約字祭祀團體：乃是來自同一祖籍地的開墾宗親，以契約認股方式，共同出錢而購置田產，其派下權僅限於出錢的族親，其子孫亦然依法可以繼承，族親之間也可以買賣股權；這些族親會共同承認遠祖為祭祀對象，並且奉祀自己的小宗祖先或某一地區的開基祖，合約字祭祀團體為了包含更多的成員，通常會以「唐山祖」為共同祭祀的對象。

張廖家廟以及其他廖氏祠堂的祭祀公業組織，是屬於哪一類型呢？據報導人廖德懷與廖壽川稱，現存七座祠堂中，屬於鬮分字的祭祀團體有奉祀廖朝孔的清武家廟以及烈美公祠、達顯公祠、體源堂、懿德堂等五座；其他天與公祠（張廖家廟）、元聰公祠（之後也稱張廖家廟-福安堂）都是屬於合約字的組織。

張廖家廟公產本來甚多，直到政府實施「耕者有其田、三七五減租政策」以後，目前所剩只有1518平方公尺土地和家廟建築量體，而其他派下三陣祭祀公業也因上述政策及子孫經營不善因素，只剩土地九分多或二百多坪不等，世事變遷，裔孫無力維護家廟建築，在民國74年間同意政府指定為「台閩地區第三級古蹟」列為文化資產于以保存。直到民國83年政府依據「文化資產保存法」執行古蹟修護以後，才因應市政府的行政命令，依法改組乃於民國84年成立「管理委員會」。之後於民國一百年依法改組設置為「財團法人張廖家廟」永續經營。

祭祀公業組織與建築空間關係

張廖家廟落成安座之後，進主祭祀（供奉祖先神位）時，正殿除奉祀張廖始祖及出資的派下歷代祖先以外，龍爿神龕奉祀「本公業建設元勳廖公大勝、大護、大會、華棟祿位」、虎爿神龕供奉「創建家廟董事裔孫國治、建三、登渭長生之祿位」以表彰他們建廟功勳。另外在中龕右側，也立有「從祀」神主牌，這是祭祀公業組織在「管理人制度」初期，對於正殿神龕的空間規劃，所做的祭祀空間文化。

祭祀行為與建築空間關係

祭祀行為的範疇，包含有祭祀前的準備活動，祭祀儀式當中的行為功能以及祭祀後的親族活動；並且探討整個祭祀行為的意義和價值，最後探討祭祀行為與建築空間的對應關係。

2002年秋祭時訪談報導人廖德懷與廖壽川，探討張廖家廟的祭祀行為內涵以及與建築空間的關係。

張廖家廟祭祀行為的內涵

張廖家廟主祀張廖雙祧始祖、六世祖天與公、以及各派小公和派下歷代祖先；一年四時享祭，春祭「用」春分日，由天與公派下主祭；夏祭「取」夏至日，由天宇派下主祭；秋祭「選」天與公誕辰(農曆九月二十日)三派共行大典；冬祭「歸」農曆十一月三日日由天興派下主祭。

其中各派自擁祭田（報導人稱蒸田，為客家稱法），以祭田所得為祭祀所需，祭典後將福胙分享後裔。祭典需設司儀一人(稱通)，引導一人(稱引)，主祭者一位，陪祭者三位，禮生四人；外聘禮樂一團。各派祭祀時，各舉德高望眾者為主祭，秋祭時，雖然是三派合祭，但是主祭孫由三派輪流執事之。另外當進行終獻禮以後，主陪易位，由陪祭孫再行終分獻禮，以示裔孫平權。

但是除了四時享祭的三獻禮以外，報導人亦稱，農曆春節期間，除夕下午，管理委員會以居家過年形式，準備熟食菜飯祭祖；另外，清明節前一週，體源堂派下子孫，因公厝已變賣改建大樓，特別準備熟食菜飯祭祖。

茲以附表說明張廖家廟每年祭祀時辰與執事人員、祭禮形式配置關係。

表 1：張廖家廟祭祀時辰與執事人員、祭禮形式關係表

祭祀時辰	執事人員	祭禮形式
春祭 春分	天與派下	三獻禮
夏祭 夏至	天宇派下	三獻禮
秋祭 農曆九月廿日	三派合祭 主祭輪流擔任	三獻禮
冬祭 農曆十一月三日	天興派下	三獻禮
除夕、春節	管理委員會	如居家祭祖 熟食菜飯
清明前一週	體源堂派下	如居家祭祖 熟食菜飯
臨時或不定時	如結婚、及第、 晉升等相關裔孫	如居家祭祖 熟食菜飯

1. 祭祀前籌備與排演

家廟的建築並不都是為了祭祀儀式時使用，儀式前的祭祀行為和平常生活行為都能運用之，只是空間位置與祭祀儀式空間有所區隔。每年四時/四季祭祀前一個月，由輪值派下召開籌備會。開會與辦事地點設於左護龍後段，共有兩間廂房；前段兩間供做祭品存放和祭典準備區，最前一間做為輪值管理員之休息室，因位於最近大門之處易於聯絡與服務。其他如右護龍與圍屋都閒置已久。

2. 張廖家廟祭祖儀式的「非常」情境

張廖家廟早期祭祖儀式，也都奉行古禮制，祭祀裔孫們皆著傳統正式大禮服，也就是深藍色長袍，再加上玄色（黑色）馬褂，行三獻禮。可是近年來，經費拮据已改為樸素便服，三獻禮舉行如儀。

李豐楙對民俗宗教活動有如下觀點：藉著各種儀式、行為，讓人們從「常」的狀態到「非常」的情境，亦如Eliade所言，從「俗」到「聖」的境界。（李豐楙，1994，p.395-464）以下從張廖家廟祭祖儀式觀察「非常」的情境。

- 禮儀程序

(1) 典禮開始 擂鼓三通　鳴金三點　響號開花炮　奏大樂　奏小樂
(2) 行盥洗禮　(8) 行終獻禮
(3) 行迎神禮　(9) 行分獻禮
(4) 行上香禮　(10) 行飲福受胙禮
(5) 行初獻禮　(11) 行謝胙禮
(6) 行讀祭禮　(12) 行望燎禮
(7) 行亞獻禮　(13) 行送神禮

- 禮儀獻品

(1) 葷食類：剛鬣(全豬)，柔毛(全羊)；五牲(熟豬肉、鵝、雞、魚、豆干)；三牲(熟豬肉、雞、魚)；食饌(煮熟食物)，酒類等。
(2) 素食類：麵龜、糕品、壽桃、壽麵；清茶、香花、淨果等。
(3) 焚化物：財帛(壽金、四方金)、金銀財寶(仿金元寶類祭品)、香、燭、禮炮。

- 禮儀祭文：

...嗣內眾裔孫等，謹以剛鬣柔毛、犧牲饌品、香楮財帛之禮，虔誠稟祭於 承祐堂始祖祖妣歷代高曾祖考妣一脈之香座前　告而言曰：

承我列祖　祐德無疆　創業垂統　繼述顯揚
箕裘克紹　先緒流芳　振振公族　同列休光
是清是武　一派同堂　左昭右穆　秩序孔長
佑啟子孫　厥後克昌　千秋俎豆　萬古馨香
茲值秋祭　敬獻酒觴　蹌蹌濟濟　潔爾豚羊
繩其祖武　來格來嘗　光前裕後　在上洋洋
尚　饗

- 禮儀行為

1). 儀式稱「通」為司儀，「引」為導引；引導主祭者就獻禮位時，由龍邊進階，虎邊下階。
2).「行三跪九叩禮」或「叩遙首」時，導

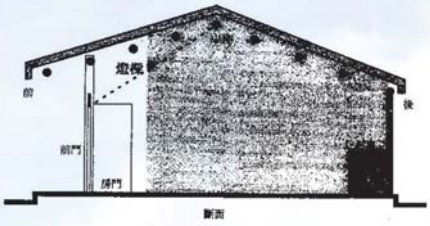


圖 3 傳統住宅廳堂中神聖空間界限（如 ... 虛線），取材自邱上嘉，2001。

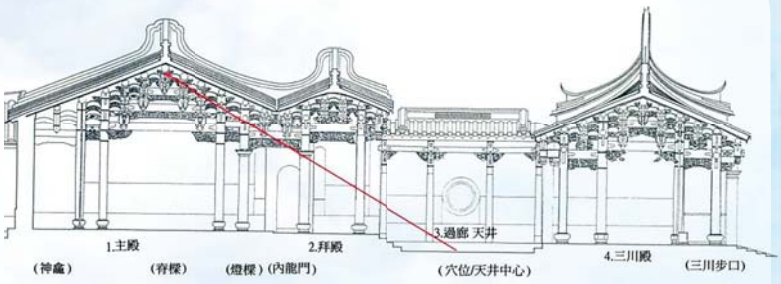


圖 4 張廖家廟神聖空間界限（圖中斜線）取材自林會承，1987，黃慶聲加註。

引需復誦；稱三跪九叩，每叩首三次，必須起立一次，再跪再叩首。

3). 「進清茶」：左禮生取清茶，交與主祭者；稱「獻清茶」，主祭者應將清茶端到與眉同高的最敬禮，然後才交由右禮生置於供桌上：餘進獻饌、財寶等禮同此。

4). 進(獻)酒：進獻酒有三獻，左禮生依中、龍、虎順序，取桌上酒杯交與主祭者；司儀唱：進酒，右禮生斟酒入杯；唱：獻酒，主祭者將酒杯舉高至眉齊之最敬禮，然後轉交給左禮生，呈供案上。

5). 祭文之註解：

- 醍：漢音題，義為美酒。
- 酌：漢音燭，義為注酒、倒酒。
- 鬣：漢音獵，義為硬毛的豬隻。
- 燄：漢音轉，義為煮熟食物。
- 爵：漢音雀，義為酒杯
- 胙：漢音做，義為祭祀過的肉。
- 厥：漢音缺，義為他的。
- 繩：漢音營，為無形之引導提攜。
- 蹌蹌濟濟：漢音昌昌齊齊，形容踴躍參與，人才眾多。

6). 其他禮儀特色：

a. 望燎禮(澆地禮)：祭典後，將祭祀用酒倒在地上，稱澆地禮；因有澆地禮，所以行三獻禮儀式時，酒不澆地。

b. 跪拜禮：主(陪)祭者，行跪拜禮時，雙手抱拳做揖，然後左足先向前跨半步，屈右足、雙足跪下；下跪時，雙手可頂左膝，使身體平穩，慢慢跪下，後左足與右足齊；(因為行生辰祭祀禮，比照祝壽禮節，左足先移動，如屬忌辰祭，動作反之。)跪拜頂禮，不必依宗教儀式(雙手翻覆等)，雙手著地，手心向下，叩首及地即可。

3. 祭祀儀式中「聖」與「非常」的空間

祖先崇拜乃基於國人幾千年來的生活文化傳統，供奉祖先飲食就如孝敬在世的父母一般親切與誠意，否則祖先可能會加禍於不肖子孫的；我們「事死如事生，事亡如事存」的將祖先神主，供奉於居家廳堂或家廟正殿，雖然生活在一起，但也有一個無形的空間界限，可是我們卻感到很親切。從下圖的黑色連線以內，就是張廖家廟的神聖空間，主祭孫的祭祀位置就在人神交界處，這裡也是家廟整個空間的中心點。

圖 5 主祭孫跪拜於天井穴位，陪祭孫跪拜於天井後方。

張廖家廟祭祀行為的特色和討論

祭祖的文化與意義，自古以來即是我國上至皇帝、達官貴族，下至平民、販夫走卒平常生活中的重要課題。而祭祖行為更為古代五禮中（吉、凶、賓、軍、嘉五大類）吉禮之首，凡是行禮，皆須具備三種要素，也就是禮器、禮文、禮義。祖先祭祀行為既屬禮儀的範疇，在禮器、禮文、禮義的運用與呈現過程，自然成為祭祀人員與觀禮裔孫或來賓的學習領域。研究者從張廖家廟的秋祭儀式行為中，有以下的觀察：

1. 禮器的運用：

有關祭品方面稱為「獻禮葷素食饌」，計有：剛鬣(全豬)，柔毛(全羊)，五牲(熟豬肉、鵝、雞、魚、豆干)三牲(熟豬肉、雞、魚)食饌(煮熟食物)，福酒、麵龜(又稱豐聘糕)、糕品、壽桃、壽麵；清茶、香花、淨果，財帛(壽金、四方金)、金銀財寶(仿金元寶類祭品)，以及香、燭、禮炮等。祭品可謂豐盛十足，並且依據素葷分類、配合三獻禮程序，排列井然有序。惟美中不足的，發現上有部分祭品還外包塑膠袋，並且使用免洗杯以及尚未開封的免洗筷，環保意識尚待討論。

有關祭器方面，除了舊有香爐、燭臺、供桌以外，其他器具多為當代家庭器具，未見如林氏宗祠或簡氏祠堂祭祖時所用之爵、尊、壺等古式禮器；衣著亦如「平常」，而非「非常」之古式長袍馬褂。

2. 禮文的表現：

有關行禮的禮節動作，舉凡前進後退、左進右出、揖讓跪拜、舉手投足等各項既定的動作與意義，從祭祀人員熟練的動作和誠懇的表情，和在場來賓師生肅穆的氛圍中，感受到張廖家不只是「行禮如儀」而已，更有因心誠意敬而人神共歡的氛圍--從「行分獻禮」主陪易位的誠懇態度、「飲福受胙」的謙卑有禮以及裔孫自由參拜時的井然有序、分享祭品時的禮讓體恤，可見一斑。

3. 禮義的達成：

祭祖是子孫對祖先的一種義務，祭祀的本質並無所禱，最重要是虔誠；正如孔子所言：祭如在，祭神如神在。亦如徐福全從「荀子禮論」的見解中體會所述：祭祖的最基本功能是可以滿足子孫志意思慕之情，其次能實現子孫報本反始的回饋心意。根據「事死如事生」的一貫孝道，在奉祀祖先的廟堂之上，模擬其在世時的飲食狀況，而由子孫與貴賓來完成三獻之禮，也正是孝道的表現與延伸。

祭祀行為與空間關係

這是儀式的空間分區

圖 6 張廖家廟秋祭儀式空間運用關係圖（□區內為運用空間）取材自林會承，1987。

儀式空間分區說明，以表2呈現之：

空間名稱	空間運用關係說明
神龕(中龕)	供奉張廖始祖、列祖、祖妣及從祀先祖，前置神桌、主爐
神龕(左龕)	供奉公業建設元勳廖公大勝、大護、大會、華棟祿位
神龕(右龕)	供奉創建家廟董事裔孫國治、建三、登渭長生之祿位
供桌(內桌)	置素食饌、香燭、鮮花淨果等，旁立禮生2人
供桌(中桌)	置葷食饌、酒、三牲五牲、財帛
獻禮席1	又稱座前，位於供桌前，行三獻禮處(以上皆在主殿)
香案	拜殿正中央，置香爐、財帛、香燭、麵龜、酒等，旁立禮生2人
獻禮席2	又稱案前，位於香案前，行讀祭禮處
左召門	又稱龍門，位於拜殿左牙壁體開口處
司儀、盥洗所	位於拜殿步通左側。盥洗所，行盥洗禮處
禮樂席	位於拜殿右側，面向拜殿(以上皆在拜殿)
主祭孫席	1席，位於天井(拜埕)中央，面向神龕，肅立或跪拜
祭品區	位於左過廊下，含剛鬣(麵豬)、柔毛(麵羊)、麵龜
裔孫席	位於右過廊下，面向主殿神龕(以上皆在過廊)
迎(送)神席	位於三川殿步口，主祭孫面朝外
陪祭孫席	3席，位於三川殿下，面向神龕，隨主祭孫肅立或跪拜
外台階	位於三川殿步口前，中軸線上。又稱踏步(以上皆在三川殿)
中台階	位於天井中軸線上，三川殿下天井之踏步
內台階	位於天井中軸線上，祭祀孫登拜殿之踏步
左過水廊	位於護龍與拜殿間之遮雨廊，「常」與「非常」的過渡

空間名稱	空間運用關係說明
辦公室	位於左護龍第一間(由內向外)，管理委員會主任委員辦公室
會議室	位於左護龍第二間，祭典執事人員更衣休息室
準備室	位於左護龍第三間，祭典執事人員就位準備室
器物室	位於左護龍第四間，祭典物品存放室
值勤室	位於左護龍第五間，輪值委員室，最近大門利於服務
燎所	位於三川殿前廟埕虎爿(右前方)

表 2 張廖家廟秋季儀式空間運用關係說明表

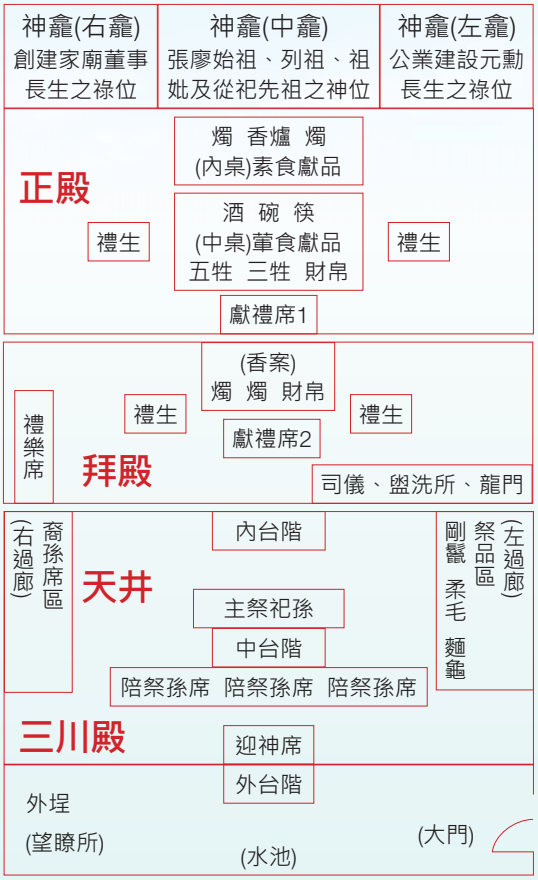


圖 7 張廖家廟祭祀儀式與空間運用示意圖

祭祀儀式與空間運用特徵

目前張廖家廟的祭祀行為對應於建築空間，有以下幾點特徵：

1. 空間運用範圍：主要是神聖空間的全部（三川殿、左右過廊、拜殿、正殿）、左過水廊、部分廟埕和左廂護龍。至於右廂護龍、後堂（第三落）和兩間圍屋，已閒置多年。
2. 空間尊卑位序：呈現出「左尊右卑」「上高下低」「內先外後」等差序格局的空間倫理（費孝通，1993），顯現於主殿台基最高、拜殿次之、三川再次之、天井最低；神龕分中龕左龕右龕，中龕又分上中下與左右之別，從張廖始祖依照世序、左昭右穆依序排列；供桌上的祭祀食饌依照進食順序排列；祭祀孫都在下位，但是主祭孫位於天井內，其餘在外；禮生在左，樂生在右；左過廊下置祭品，右過廊下為其他裔孫與外賓。
3. 主祭孫祭祀動線：從盥洗、迎神、上香、讀祝文、至三獻禮、飲福受胙、望燎、送神等各項儀式，在神聖空間中都是走中軸線，也就是從祭祀孫席登上拜殿，或向外出門迎神送神，都利用中軸線上天井前後的台階。
4. 殿前升降行為不同：所謂升降，乃指祭祀孫上下拜殿而言，本廟主陪祭祀孫都利用中軸線上天井前後的台階。自古以來，上下神殿常是東升西降，如宋朝朱熹所著《文公家

圖 8 張廖家廟在拜殿下的中軸線上設置台階，董事長廖德淘行禮如儀。

禮》正寢時祭圖所示，主祭孫上下神殿即是東升西降，台中市林氏宗廟、南屯簡氏祠堂亦如是；但是西屯張家祖廟，卻也如同張廖家廟在拜殿下的中軸線上設置台階。

結語：張廖家廟的文化資產價值

張廖家廟的祭祀行為與建築空間極具特色，並互為影響的關係存在，而呈現出我國傳統禮儀制度與建築文化的精神；張廖家廟於民國74年11月24日被內政部依據「文化資產保存法」指定為台閩地區第三級古蹟，其理由是：祖廟之建築大抵嚴守傳統民宅的規制，在建築群前有埕，埕之前有半圓形池塘。但是比較特殊的是張廖一派原居於漳州，理應屬閩系，然而祖廟建築卻採取類似傳統客家建築的「三堂兩橫」式格局，並增建圍屋，成為完整的「三堂兩橫加圍屋式」建築群體。圍屋的興建使祖廟呈現「環抱護衛」、「前敞背實」的空間分佈，揉合客家建築特色，極具建築與歷史意義的祖廟。（內政部古蹟資訊網）

其實，從廖氏家譜研究以及前文討論確知，張廖一族源自福建詔安縣二都官陂鎮藍田樓，本來就是講詔安客語的客家語系族群，張廖一族移居台中盆地以後，長久年來與盆地內外多種語系的族群交流之後，後代子孫反而口操漳州語腔，而不會講詔安客家話了。根據西屯張家祖廟遷建於大肚山東麓的經驗來看(1904年，早張廖家廟五年)，家廟創建總理們都會回到祖籍原鄉，做各項族譜考證與建築樣式的參考，因此難怪建築具有客家特色。但是，張廖家廟的文化資產價值是否就只有建築量體、建築樣式保留的價值嗎？

2002 年現有法令對文化資產評定之相關條文

1. 依據「文化資產保存法」第3條：本法所稱之文化資產，指具有歷史、文化、藝術價值之左列資產：古物、古蹟、民族藝術、民俗及有關文物、自然文化景觀、歷史建築等六類。
2. 「文化資產保存法施行細則」第三十八條規定：古蹟之審查指定，依下列各款綜合評定之：1. 所具歷史、文化、藝術價值。2. 時代之遠近。3. 重要歷史事件或人物之關係。4. 表現各時代之特色、技術、流派或地方之特色。5. 數量之多寡。6. 保存之情況。7. 規模之大小。8. 附近之環境。9. 其他有關事項。

可知張廖家廟被指定為台閩地區第三級古蹟，應該是因為其具有「歷史、文化、藝術價值」而且尚須具備「文化資產保存法施行細則」第三十八條相關規定。如前言所述，洪文雄教授在針對張家祖廟的「文化資產價值研判」分析，對本研究深具參考價值。研究者試擬依據洪教授所提十項評定指標，討論張廖家廟之文化資產價值。

張廖家廟文化資產價值之探討

1. 具高紀念性：

從前文的敘述，我們可發現張廖家廟的興建及使用過程，顯然與當代重要人物、事物與活動並無相關。雖然張廖族人，從清朝雍正年間以後陸續入墾台中西屯，從散村到集村的聚落發展過程，歷時150多年（1735年葫蘆墩圳建成至1886年張廖家廟創建），清末雖有武舉人廖國英、御前侍衛廖錦華、抹東上堡五十三庄總理廖庚芳、名醫廖華棟等賢達士紳，但是並未發現張廖六世祖天與公派下裔孫，在清朝時代因功名成就、受皇帝詔封爵位，而恩准賜建家廟的情事發生。

可是如果我們把漢人開墾台中盆地視為台灣發展過程中之重要過程，則本建築是漢人開墾大肚山下、葫蘆墩圳下游之重要集結聚落，也屬於重要活動之一。因此本建築在層次上，應只具有台灣中部開發之紀念性。

2. 高度反應當代建築與自然或人為環境的關係：

(1) 本廟位於台中盆地西北角與筏

子溪相鄰之稻田中，從台灣堡圖研判（如圖2-1），創建之時當地所呈現的集村狀態，而其附近皆為散村或路村，這是因為西大墩位於南屯犁頭店街通往葫蘆墩的必經之地。

(2) 本建築於海拔70多公尺之地上，其西北有筏子溪，北方與東北方亦有葫蘆墩圳的小支流經過；創建時廟前有水池，附近有水渠灌溉農田。

(3) 張廖家廟所在的西屯區，附近尚有為數不少之張廖族人祠堂及古宅，以散居的形式分佈於阡陌農田之間，這些建築大多仍嚴守著中國傳統民宅的規制，在建築前有埕，埕前有半圓形池塘，且多數採圍屋之建築形式。各個建築座向各不相同使得此地區之建築形成頗特殊的地域風格。

從以上討論，證實西大墩張廖氏的宗族發展，頗能符合英國人類學家M.Freedman的研究提出「水稻種植、水利灌溉、邊疆環境」是中國南方宗族組織發展的重要因素，而家廟的建築正如漢寶德教授提出「人生的建築」之旨趣：在形式和功能上，具有「宗教情緒淡薄、家族至上的觀念、現世主義的生活」這三種特質。（漢寶德，1997）

3. 具代表性之格局與配置：

張廖家廟的格局屬於「三堂兩橫式」再加一圍屋而成「三堂二橫加圍屋式」，由客家建築的特色發展而成；其實從廖朝孔源自漳州府詔安縣以及現在雲林二崙上有廖姓族人會說詔安客語來研判，張廖家廟的格局有客家建築的特色應是其來有自，1987年的修復研究可能未予詳查。而當時西大墩附近尚有多座建築風格相近之圍屋式建築，亦為一證，唯張廖家廟最具規模與代表性。

4. 據高度代表性之建築發展過程：

張廖家廟的創建，正值日治初期（1909年），社會已趨於穩定，在基地擇址、風水考量、格局研定、形制尺寸、空間組織各方面，從專家的研究中顯現，仍然是十足的傳統建築行為之要求；而建築材料亦如傳統之木、石、土、塼，較特殊的是在圍屋與護龍間留有伸縮縫、大量使用混凝土（1909-1916年兩階段建築)以及因應天災地震而將拜殿與正殿間的四根木柱表面，以混凝土外包成橢圓形，並將柱頭以洗石子裝飾收頭，顯現當時建材運用之轉折期，與工法上有機的兼容並蓄（1937年修建)。而極欲營造七開間的面闊、以及三川殿與兩側過水之大式燕尾屋脊，所營造的三重脊壯麗氣勢，更是當時（大正年間，1911-1925年)全台各地重要祠廟修建時，所極盡表演的能事。

5. 精緻的建築形式：

從家廟建築的形制與機能具有「環抱護衛」「前敞背實」的傳統建築空間理念，「三堂二橫加圍屋式」、前魚池後果子的配置，顯現出張廖家廟的建築文化頗能符應傳統習俗「事死如事生」的理念而建築了具有內向性的合院式家廟，呈現了「尊卑有序、主從分明」的秩序性差序格局；社會禮教秩序與自我實現的並立存在，正式的（儀式性的正殿、拜殿、三川殿）與非正式的（服務性的護龍、圍屋）建築空間並存，以及建築實體與藝術裝飾理想幻化的圓融並存之精緻建築形式，亦為一大特色。

6. 代表性的圖文與符號象徵：

本建築的目的是祭祀共同祖先張廖始祖、六世祖天與公，而廖天與是元朝明經進士，雖然百多年來廖氏裔孫無人封官，但是營建時已非清領時期，藉由奉祀祖先早期為官的名義，建構官式祠廟，已在民間蔚然成形。因此，張廖家廟的格局形制、圖文符號，也極盡展演之本能。

除了三川脊施作大式燕尾以外，從三川殿、拜殿、到正殿，三段式節節升高的台基鋪作，以及在屋脊上裝飾以雙龍獻瑞，隱喻

▲ 胡志強市長由廖德淘董事長陪同首次參拜張廖家廟，黃慶聲擔任司儀行禮如儀。攝影 / 朱克明 99.9.29.

張廖雙祧、福祿壽三仙泥塑、八仙祝壽交阯陶燒，樑枋上施以八卦太極、河圖洛書等各式彩繪、吉祥木雕等，在在顯示族人對祖先的崇拜以及對裔孫的期望。其中以拜殿兩爿壁上台度之處，畫有墨色萬字不斷圖案以及木雕象座獅座和三川殿挑簷桁的倒趴雕飾 (木雕獅、鹿、羊、兔造型圓渾，象徵權到、財到、喜到、子到)，最為特殊並具代表性。

7. 代表性之材料與營建技術：

本家廟建築材料雖然亦如傳統之木、石、土、塼，較具代表性的當以木材為上乘之選，尤其是正殿拜殿的四點金柱，以及三通五瓜木構最為精緻。而營建技術上亦屬木造棟架，最為精緻。雖然大部分採「抬樑式」木構架，但是材質極佳，栱為偷心造栱，柱頭採破口式，較一般傳統建築採此構造方式者要細緻。另外，圓木通梁在接近柱的樑兩端，收束出一道近似三角形的卷殺來，但張廖家廟之通梁卷殺作法頗花心思，在三角形卷殺之尖端不作尖形而作成一圓形之凹槽，使整根通梁更顯得圓渾飽滿。

8. 特殊長壽命：

本家廟建築已將近一百年，雖然已有部分木石構件或山牆壁體損壞，但是應該很容易修復。而從結構嚴謹、木料優異、工法細緻...等方面觀察，特殊長壽命的建築單元或構件，應可期待。

9. 重要的附屬物件：

張廖家廟創建雖略後於大肚山東麓的張家祖廟五年，但是並沒有像張家祖廟一樣，在三川殿或其他屋殿樑底留下「錄事牌」的建築資料，但是在神龕的右爿發現，奠安進主時，就有「從祀」的神主，經詢問報導人，始知創建前廿多年，就公開徵求族人出資認股買屬分產權，並憑證得以進奉各自的祖先神主，入龕享祀，但是認股憑證族親內可以自由轉售。家廟落成奠安時，已有出資認股族親長輩往生多年，而其子孫不肖早已讓股轉賣他人，造成祖先們依約定不得入主；當時建廟董事之一廖建三姑念「其祖實有志尊祖敬宗，不忍廢泯名義」於是與其他董事商量設置「從祀牌」以合祀其神主，並且在「從祀牌」背後寫了「從祀牌位序」一文，紀錄創廟之志和體恤族長之孝心，無意間成為重要

的另類「錄事牌」了，同時彰顯家廟「功宗報本、敬宗收族」的原本初衷，兼具社會教化意義。

10. 該建築中最重要的民俗活動：

家廟的建築目的就是祭祀祖先，最重要的民俗活動就是祭祖，有關祭祀行為的討論已如前文敘述，其文化資產價值應該就是祭祀行為的「禮器、禮文、禮義」的精要，這一項的評定討論，竟然不是「古蹟 - 祠廟類」文化資產評定的直接要素，或許只算是第9款「其他有關事項」罷了。除非家廟或其他祠廟的祭祀活動，以「民俗及有關文物」這一類的文化資產來討論。

從以上討論，以洪教授的十項評定指標來看古蹟類的文化資產價值，應是比較多元而客觀的；張廖家廟的文化資產價值討論，研究者亦據此分析。先前內政部古蹟資訊網對於張廖家廟的文化資產價值評述提到：『…張廖家族祖籍在福建漳州，祖廟建築卻採取類似傳統客家建築的「三堂兩橫」式格局，並增建圍屋，成為完整的「三堂兩橫加圍屋式」建築群體。圍屋的興建使祖廟呈現「環抱護衛」、「前敞背實」的空間分佈，揉合客家建築特色，極具建築與歷史意義的祖廟。』文中指出「張廖家族祖籍在福建漳州，祖廟建築卻採取類似傳統客家建築」這個論點，應該還有討論空間。

換句話說，當時並沒有對「張廖家廟」這一座建築的背景文化作深度的調查，這是當年台灣對「古蹟」的瞭解，多數以「建築」的觀點，少有以「祭祀行為」的觀點為主體，更遑論「生活文化」的深層意義所致。其實張廖家族大陸原鄉，是漳州府所管轄的詔安縣二都，是講「詔安腔」客家話的客籍人士，現在位於台灣省雲林縣二崙鄉還有很多廖姓族人，都還會講原鄉「詔安腔」客家話，而且應用於「春秋二祭」祭祀行為。而且官陂鎮客家聚落，圍樓成群，原先的調查研究，沒有進到原鄉田野調查的關係吧！

▲ 民國 100 年 10 月 16 日張廖家廟百周年慶 胡市長與張廖裔孫合影 台中市新聞局提供

臺中元保宮。從信仰、建築與文物談起。

◎ 圖·文 / 蔣若琳
108 年《探索與丈量 - 中台灣文化資產》學員

臺中元保宮，俗稱大道公廟，主祀保生大帝，是臺中市北區賴厝廊居民的傳統信仰中心。元保宮建廟歷史可追溯至清道光之前(1822年)，距今已有190年以上之歷史，神明信仰綿長久遠，建築藝術精美，廟內文物眾多，為臺中地區重要的信仰中心之一。(圖1)

圖 1. 臺中元保宮

歷史與信仰

臺中元保宮位址於臺中市北區梅川西路三段109號，主祀醫神保生大帝。保生大帝姓吳名夲，俗稱大道公，又稱吳真人、吳真君、英惠侯等，曾為官方敕為「慈濟」、「忠顯」，一般為醫生、藥商、術士所奉祀。范正義《保生大帝信仰與閩臺社會》書中指出，保生大帝為北宋閩南人士，本名吳夲(音ㄊㄠ)，字華基，號雲衷，生於宋太宗太平興國4年(979年)3月15日，卒於宋仁宗景佑3年(1036年)5月2日，得年58歲。福建同安白醮人(今漳州市龍海縣角美鎮)。父名吳通，母為黃月華，因避亂而到同安海濱結茅為屋，討海維生。因父病而習醫，初習捕蛇、採草藥，後學針灸、湯藥，醫術之名聲逐漸傳播民間。

元保宮溯源

清初臺灣初開墾，多蠻荒瘴癘，醫藥不發達，故民間以保生大帝為醫神，建廟崇祀以保身體平安。保生大帝廟在臺灣的傳佈大致是家族渡臺後，將從家鄉帶來護身的保生大帝香火供奉在私宅、小廟，或以爐主的形式分房輪流祭拜。隨著地區的開發，異姓人口漸增，各姓再聯合創建公廟，由家族私祀轉為地方公祀。

臺中元保宮地處於梅川西路與進化北路交接處，舊名賴厝廊，昔日為賴氏族親聚居處。元末明初賴氏始祖卜隆公由福建漳州紹安遷居板仔后創建心田宮，主祀保生大帝，後成為心田賴氏的族廟。據明治30年(1897年)犁頭店辦務署所做的〈社寺、

廟宇所屬財產表〉調查，乾隆13年(1748)賴厝廍地區所登錄的是上帝廟，是三官大帝的廟地。謝文賢《臺中元保宮文化與建築藝術》書中指出，族耆口傳北屯賴氏開臺祖賴雲從於乾隆年間來臺，定居崁仔頂(址約在現今臺中市三民路三段與錦南街口附近)，並將原鄉心田宮保生大帝香火奉於厝內。當有建廟之議時，因大帝選定之地原祀三官大帝，然而「保生大帝有財無地、三官大帝有地廟小」，集資建廟後遂將三官大帝與保生大帝二神明共祀於一廟內。廟內最早的文物「文普仙蹤」匾，獻匾於道光2年(1822)。另嵌於廟內牆上立於昭和3年(1928年)的〈元保宮沿革誌〉碑文上刻：「我十七庄人等崇祀三官大帝、保生大帝，建設廟宇於賴厝廍.....自道光丙午年(道光26年，1846)重修以來，歷久未曾修補.....」。此次重修所立之三川殿中門對聯石刻：「元首明哉合天地水官而並著，保民至矣歷晉唐宋代以俱崇」。由對聯可知元保宮宮名之由來，為以天地水三官元首之「元」為廟名首，以保生大帝之「保」為廟名尾，組合而成。口訪時任主委賴定中得知，民國51年的寺廟登記，元保宮的主神當時登記是三官大帝，近年才改登錄為保生大帝。

由以上可推知，元保宮建廟時間最早不早於乾隆13年(1748年)，最晚不晚於道光2年(1822年)。道光年後臺中元保宮廟內主事者皆為賴厝廍賴氏族親，此廟初為三官大帝與保生大帝共祀，日治時期所做的社寺調查與民國51年的寺廟登記，主神皆為三官大帝，近年才將主神改登錄為保生大帝。

元保宮的神明信仰

臺中元保宮目前廟內主祀保生大帝，正殿神龕內大帝神像曾於1925年回泉州白醮心田宮進香，背後書「台中市元保宮保生大帝民國十四年乙丑二月往泉州白醮心田宮進香」。二帝神像則於1926年回泉州白醮心田宮進香，背後書「本尊於民國十五年丙寅三月本宮第二次往泉州白醮田宮進香三月二十二日回宮。」(圖2)

圖 2. 臺中元保宮鎮殿保生大帝

正殿龍虎邊神龕配祀康席、趙公明、岳飛、殷郊等四位元帥。此四神像為民國53年由居住在賴厝廍，時任里長之廖清松法師所雕刻，於殷元帥神像底側可見「本庄廖清松雕刻」之落款。

元保宮平安遶境隨轎出巡的神明中，必定有一尊特別的黑面保生大帝，此尊神像據說曾流落到南投等番界地區，後又神奇送回，因面部燻黑且額間有一道月亮刮痕，故又稱「番仔包公」；此尊神像近年委託學界重修，面容已回復原色，現置於正殿神房鎮殿神像虎邊。(圖3)

圖 3. 臺中元保宮黑面保生大帝

賴厝廍有一閩南語俗諺：「後壠仔黑，麻園頭雨，邱厝仔爛糊糊，三十張犁好走路，二分埔紅，賴厝廍曬死人。」此俗諺即在形容每年元保宮平安遶境的情景。以前每年農曆3月1日至15日，元保宮保生大帝出

巡半個月遶境臺中地區的17個庄頭，共繞行後壠子庄、麻園頭庄、邱厝仔庄、三十張犁庄、二分埔庄、賴厝廍庄，軍功寮庄、水景頭庄、水滴庄、田心庄、舊社庄、廍仔庄、犁頭店庄、三份埔庄、乾溝仔庄、土庫庄、東大墩庄等；範圍包括臺中中區、北區、北屯與南屯。

隨著工商社會的發展，現在元保宮的平安遶境改為每年農曆3月10日至15日共五日，繞行後壠子庄、麻園頭、邱厝仔、三十張犁、二分埔、賴厝廍等6庄64個里。元保宮由四頂神轎遶境出巡，前導者手持代表中方帝王之黃令旗， 而非玄天上帝之黑令旗除煞並通報友宮。繞境時，廟內的16尊神將亦隨行繞境。

繞境最後一天的農曆3月14日子時，元保宮會在三川殿前廟埕舉行保生大帝聖誕祭典，聘請誦經團誦經，為大道公祝壽，並以三獻禮獻香、獻花、獻果酬謝神恩。

元保宮建築藝術

臺中市元保宮建築藝術精彩豐富，從道光年間以降歷經多次修繕重建，經廟內文物判讀，列出歷年重修紀錄如下：

大木構造

目前廟內三川殿與正殿皆保持日大正13年（1924年）修建時，單簷硬山三門二進式的樣式與格局。大木結構採用斗拱式木棟架，三川殿為二通三瓜，正殿為三通五瓜。三川與正殿二殿相連，中間沒有設計天井，二殿屋頂外部相接處採取龜背式設計相連。從相接龜背處下方瓜筒潮濕腐朽的狀況可判知，此處下雨時易漏水，造成屋內木棟架損毀，雖曾多次修復，但仍需特別注意保護。至於其餘的木棟架部分，廟方不時會主動施作防蟲防腐處理，最近一次為2014年。且殿內長時以冷氣等設備除溼通風，故大致皆保存良好。

石雕

臺中元保宮三川殿的格局為中門與兩旁龍虎邊門的三門形式。前檐由一對石雕龍柱支撐屋頂。三川殿壁面全為石材構成，材質為顏色深灰的安山岩，石質堅硬，毛細孔較大，但易做精細的雕刻。中門上方為「元保宮」石質廟額，兩旁石質對聯，壁面身堵為封神演義石雕窗，龍邊石窗為「趙公明輔佐聞太師」，窗內可見姜子牙騎四不像，手持五節鞭的人物石雕；虎邊石窗亦雕刻封神榜的故事。裙堵為吉祥瑞獸麒麟看守中門，門前立有石獅一對，既可鞏固廟門又有威嚇的作用。中門僅供神明進出，平日不開放。

提供信徒進出的次間龍虎邊門，身堵和裙堵雕作「孔明借箭」、「孟麗君比武招親」等民間戲曲故事。兩旁對看邊壁面龍邊身堵雕作「張真人畫龍點睛」的大形壁面石雕，將人物與蒼龍對峙互望的景象雕刻得栩栩如生。對看虎邊壁堵為「薛仁貴打虎救國公程咬金」。下方裙堵則雕刻「螭虎團爐」裙堵，有龍蟠虎踞、吉祥威儀的象徵。此石雕虎堵的構圖與特徵，不論是老虎背脊下凹深陷，虎首造型與打皺方式，或虎腿肌肉的雕刻技巧等，皆和石匠蔣玉昆於大正3年（1924年）為桃園中壢仁海宮所作的虎

圖 4. 臺中元保宮石雕虎堵「薛仁貴打虎救國公程咬金」

圖 5. 臺中元保宮石雕龍堵「張真人畫龍點睛」

堵極為相似，推論臺中元保宮的虎堵亦為石匠蔣玉昆所作，限於篇幅，將另文論述之。龍堵兩旁對聯雕寫「元宵看舞衣、保衛試探珠」，不但描述了元保宮於正月15日元宵節放煙火、正月16日踢火球熱鬧兼運動的歷年傳統，亦將宮名含括入聯。(圖4、5)

彩繪

1987年洪平順彩繪元保宮三川殿、正殿、中殿的門神與樑坊彩繪。2014年再由洪平順團隊重修三川殿與正殿的彩繪，2016年重新彩繪凌霄寶殿，2018年為中殿後方由15片大型石雕組成的九龍壁堵彩繪按金。2019年起洪平順在元保宮配合文資局藝生傳習課程，現地培養並訓練傳統彩繪人才。

洪平順《彩顏繪色．洪平順 / 傳統彩繪作品欣賞》書中指出，洪平順，1946出生於雲林，今年74歲。師承善畫西洋電影看板的謝聰興師傅，學習油畫技巧。後曾短暫任職於臺北雷電華廣告公司畫廣告看板，北港大映畫社彩畫布袋戲布景。洪平順於2018年榮獲文化部重要傳統工藝保存者 - 傳統建築彩繪（人間國寶）。

洪平順所繪門神表情生動而自然、眼神靈動，適切的表現出人物的性格，並且加入西畫的光影效果，善用化暈法。人物皮膚、鬍鬚皴法流暢自然，長鬚茂密且根根分明，衣物褶紋、質感流暢自然。其所繪樑坊畫作，早期以淡彩水墨畫為主，後期則加入瀝粉、貼金等作法，擅長將神明、宮廟故事融入畫作。(圖6)

圖 6. 臺中市元保宮，傳統彩繪工藝保存者洪平順彩繪三川殿中門門神

泥塑、剪粘

臺中元保宮正殿屋頂的屋瓦已全部換新，屋頂泥塑剪粘初為蘇承富於大正年間承作；黃秀蕙，〈臺灣剪黏藝術師承今昔〉文中指出，蘇承富本名蘇務富，又名尾九，光緒26年（1900年）來臺，居住於彰化，為泥塑名家蘇陽水的堂叔。

圖 7. 臺中元保宮，文化薪傳工藝獎得主葉進祿所作中殿二樓水車堵泥塑剪粘

1997年，元保宮的牌樓剪黏，由日治時期來臺的泉州名匠洪坤福之第三代弟子蘇木山承包施作，蘇木山並於2002年重新修復三川殿與正殿屋頂泥塑剪黏。中脊上施作雙龍護香爐、西施脊師作八仙。

經葉進祿兒子葉明吉口述、確認。元保宮中殿二樓泥塑剪黏，1968年由臺南剪黏名師葉進祿施作，作品有二樓泥塑雙龍柱、24孝柱，與三川前上方水車堵之三藏取經、八仙鬧東海、專諸動武等泥塑剪黏。葉進祿，1931-2016，享年86歲。13歲跟隨父親葉鬃學藝，為臺南名匠洪華的第二代弟子。葉進祿謹遵父親葉鬃家訓：「習藝首重繪畫，將筆路練好，剪黏作品才能出神入化。」其泥塑人物比例適當、姿態生動靈活，作品構

圖平衡、主從配置完整，顯現札實的繪畫訓練。葉進祿的剪黏技巧與使用的碗片材料體現時代風格，手藝精湛、施作細膩，2007年獲頒第14屆文化薪傳工藝獎，其子葉明吉傳承手藝並接班。(圖7、8)

圖 8. 臺中元保宮，葉進祿所作中殿二樓 24 孝柱泥塑剪粘

元保宮內的文物

一間宮廟內的文物，其年代、工藝與文化意義可以彰顯此宮廟的歷史和文化價值。李建緯、王志宇《106-107年臺中市元保宮一般古物及其他相關文物調查研究計畫結案報告》書中指出，臺中元保宮內目前調查已知具有文化資產價值者共10件，其中5件已登錄公告為臺中市一般古物，另5件尚待進一步調查研究。

清道光鼓架

贈於道光7年（1827年），樟木陰刻榫接製成。陰刻落款：「大清道光柒年丁亥三月；弟子仝答謝」。最上層橫木鑿花雙夔龍束尾紋。「夔龍」，是傳說中的瑞獸，代表祥瑞、鎮惡，具有避邪趨吉的功能，另有香火綿延、吉慶如意；尾部雕成交尾連鎖狀，寓意：「長久不斷」，讓信眾感受集吉祥於一身的感覺。

此鼓架具有：1.藝術造詣和科學成就；2.具有稀少性，2016年登錄為臺中市一般古物。鼓架上現置放的鼓為已登錄為文化部文化資產局，傳統工藝製鼓保存者黃呈豐的父親黃秀安所作，鼓面印款：「線西鄉溝內村四八號／黃安邦、黃秀安製」。

清道光銑鐵大鐘

贈於道光13年（1833年），銑鐵、波浪形口鐘，鐘面落款：「賴厝廊庄 保生大帝；道光拾參歲次癸巳年臘月；弟子首事太學生賴長瀛、時敏、刘灵观、賴文孝、添力、芳观、茂官、再观、授紹、七德、岸观、周治、惠賓、子观、弟观、蘭观、梓隆、君眾、就观仝叩」。鐘上方首鈕魑虎銜珠。1/3處有鑄接水平範線。檢測結果含鐵元素80%以上。捐贈者賴長瀛太學生為心田五美賴日貴公派下，為福建漳州平和心田卜隆公派下第17世。

圖 9. 臺中元保宮一般古物 清道 光 13 年（1833 年 ）銑鐵大鐘

此鐘具有：1.藝術造詣與科學成就。2.地方歷史、藝術價值與意義。2016年登錄為臺中市一般古物。

清道光八卦紋銑鐵爐

贈於清道光13年（1833年），銑鐵，厚唇直壁八卦紋金紙爐，唇口部分斷裂破損。唇上落款：「保生.....；大清道光十三歲次癸巳臘月；惠賓、.....观」。此爐用於燃燒金紙，底部有澆注孔，係倒立鑄造。爐腳與爐身有明顯的範接線，顯示爐腳與爐身為分開鑄造，後再鑄接在一起。

此爐具有：1.藝術造詣與科學成就；2.具有地方歷史、藝術或科學價值與意義。保存了清代工藝技術，具有文化價值。2016年登錄公告為臺中市一般古物。

「閤族蒙庥」匾

圖 10. 臺中元保宮一般古物 清同治 9 年 (1870 年) 「閤族蒙庥」匾

贈於同治9年(1870年)，陰刻粗體楷書貼金，由四片杉木拼接，背面鳩尾栓榫。匾面落款：「同治庚午年荔月；前護理海壇金門等處地方總鎮臺協水師鹿港游擊 賴榮」。贈匾者「賴榮」並非心田賴氏同族人，故推論贈匾出自同姓宗親聞達之誼。

意喻整個家族都受到庇護，凸顯出保生大帝由原來的三官大帝與保生大帝合祀的性質轉為賴姓保生大帝主祀的過程。元保宮庇佑賴氏族親，公廟轉變為家廟的意味濃厚。此匾具有：1.書法具有藝術造詣；2.具有地方歷史、藝術或科學價值與意義。字體與製作方式保有清末匾額製作特色，並保留原來式樣之完整性，用材亦符合清末用材。此匾2016年公告為臺中市一般古物

「澤潤生民」匾

推論為光緒元年(1875年)所贈，整塊樟木製成，行書金字片狀陽文，膠貼於匾面。背面有2悶榫，以手打竹釘、金屬釘固定。地仗層是以桐油調灰後進行地仗的打底。無上款，下款：「光緒乙亥恩科中式第陸拾二名舉人賴廷彰立」。喻保生大帝之恩澤散播民間，滋潤福惠廣大生民。賴廷彰為光緒元年（1875）福州鄉試武舉人，為廣東鎮平縣15世輝聯公派下，非同源自福建漳州，故贈匾應為出自同姓宗親聞達之誼。

此匾1.書法具有藝術造詣。2.具有地方重要人物之深厚淵源。保留原來式樣之完整性。於2016年公告為臺中市一般古物。

鎮殿軟身保生大帝神像

目前尚無法施行檢測，但目測外觀疑為清代所做。

「文普仙蹤」匾

贈於道光2年(1822年)。樟木二片木材拼接，陽文，箍框，框為日治時期重修所做。匾面落款:「道光貳年臘月；弟子廖觀進、廖三捷、賴茂林、廖長生、賴恩疇、廖浚郊 敬立」。喻保生大帝的仙蹤從清醮文普山開始傳播至四方。保生大帝祖廟白醮、青醮皆位於福建省文圃山下，「圃」與「普」發音相同。

此匾額敬獻於道光2年（1822年），當時

圖 11. 臺中元保宮清道光 2 年 (1822 年) 「文普仙蹤」匾

的獻匾者有4位廖姓、2位賴姓弟子，而至道光13年（1833年）11年後，已經是全由多達19位賴姓弟子合贈銑鐵大鐘、銑鐵爐與頂上

桌，鉎鐵大鐘與鉎鐵爐在200多年前是價格非常昂貴的器物，也顯示出臺中賴厝廍庄賴氏族人雄厚的財力。推論賴氏族人在道光13年開始，即是挾此優勢，逐年逐漸掌握臺中元保宮內主事者的權力，最後更甚至連主神都改為賴氏家族的主要信仰保生大帝，而將原本的三官大帝信仰淡化並邊緣化。

「影柱達觀」匾

贈於道光4年（1824年）。樟木整木製成，字體陰刻，箍框，框為日治時期重修所做。匾面落款：「道光肆年瓜月；樂山翰墨齋弟子賴日本敬立、印『賴日本』、『琴雲』」

影柱為古代測日影、定時刻的表柱，為法規、標準之意。一般贈此種提款的匾大多於宗祠，希望子孫遵守祖先所立規矩，成為後代楷模；故推論此匾可能為宗祠寄存於元保宮者。

臺中市元保宮符印版

疑為清代所作。版上陽刻「國泰民安、慈濟主宮、風調雨順」。

保生大帝道光 14 年頂上棹

贈於道光14年（1834年），桌腳陰刻按金，落款：「大清道光拾四年甲午桐月；弟子首事太學生賴長瀛、賴時敏、劉靈、賴第官、茂官、七德、惠賓、就官、芳官、再官、接紹、壬官、添力、文學、岸官、蘭官、梓隆、周治、君眾仝叩」。所刻部分字體與邊角支撐的雀替木疑為近代所做。

結論

臺中元保宮為臺中市北區的信仰中心之一，兼具有宗教、信仰、休憩與學術的多重功能，期待地區居民與信眾能更了解廟宇的歷史和文化價值，建立在地的認同感，使區域發展向下扎根且更加完善。

參考文獻

1. 李建緯、王志宇《106-107年臺中市元保宮一般古物及其他相關文物調查研究計畫結案報告》，臺中市：臺中市文化資產處，2018年。
2. 洪平順，《彩顏繪色．洪平順／傳統彩繪作品欣賞》，嘉義市：宏恩企業，2014年。
3. 范正義，《保生大帝信仰與閩臺社會》，福州：福建人民出版社，2006年。
4. 謝文賢，《臺中元保宮文化與建築藝術》，臺中市：臺中元保宮，2017年。
5. 黃秀蕙，〈臺灣剪黏藝術師承今昔〉傳藝雙月刊，105期，2013年4月，頁58-65。
6. 劉玲慧，〈嘉義新港剪粘業的發展－以司傅傳承與工法為主〉，台北藝術大學傳統藝術研究所碩士論文，2005年。

戲說修辭之美

三腳採茶戲「桃花過渡」劇本之表意修辭舉隅

◎ 圖·文／鍾瑋純　高雄市立三民國中教師

圖 1「一丑二旦」角色

台灣客家三腳採茶戲以「張三郎賣茶」的故事為主，通常是「一丑二旦」(圖1)三個角色，其一小戲〈桃花過渡〉，劇情是描寫張三郎出門賣茶數年沒有音信，妻子與妹妹來到渡口想過河尋找，船夫見狀，於是與姊妹山歌比賽(圖2)，比賽贏了船夫可以載姊妹渡河，比賽輸了姊妹則要成為船夫的老婆，因此，三人對唱起山歌成為有趣的相褒戲。

筆者曾參與台灣戲曲學院之客家三腳採茶戲〈桃花過渡〉研習演出，初次接觸客家戲曲深感驚豔，體驗到傳統戲曲「有聲皆歌，無動不舞」的表演形式，劇本裡的對白讓我深深感受到客家話的趣味與深度，引起我想了解劇本中運用的修辭技巧，爰此，茲以鄭榮興(2007)《三腳採茶唱客音：傳統客家三腳採茶串戲十齣》一書中，〈桃花過渡〉劇本中的表意修辭舉隅如下：

一、運用抒發感情的「感嘆」修辭如：船夫：「哎！今天天氣清和，不免到河邊來去賺錢便了。」

二、運用疑問句引起注意的「設問」修辭法如：船夫：「哦！愛坐船係麼？桃花：哎喲！佢佔嗯兩人介便宜呢？」

三、將俗諺語用以表達情感的「引用」修辭法如：「哎呀，這係伯公打屁喲，真正神氣喲！哎呀，介就老虎食蚊，口氣按大。」

圖 2 船夫與姊妹唱山歌比賽

四、以超過客觀事實的「誇飾」修辭法如：「看見河水滔連天。愛唱山歌對頭筋，自從盲識唱輸人。」

五、劇本中「譬喻」修辭法如：「講唱山歌唔當個，個係鳳凰妳雉雞。行起路來手長腳又短，比個撐船還過顛。」

六、運用有密切關係的名稱來代替的「借代」修辭法如：「一去賣茶歲月久，丟別鴛鴦水上漂。」

七、轉變其原來性質的「轉化」修辭法如：「豬狗豬狗沒正經，敢唱山歌撩弄人。麼介精怪個見過，猴子也敢裝像人。」

八、劇本中「映襯」修辭法如：「啊！愛割介肚呀。哎！個愛妳介大腸頭炒酸醋。撩到姑娘心火起，推落江中見閻王。」

九、字音的諧音「雙關」修辭法如：「金花：喂！艄水呀！；船夫：喂！燒水沒，冷水一大河。」

綜上所述，台灣客家三腳採茶戲〈桃花過渡〉的劇本中，所運用之表意修辭法有：感嘆、設問、引用、誇飾、譬喻、借代、轉化、映襯、雙關等九種修辭技巧，可見劇本中含有修飾語辭和文辭的藝術，承載了先民的文化，結晶先民的智慧與生活經驗，並集聚了深厚的客家文化、藝術與文學價值。

參考文獻

沈　謙（2010）。修辭學。臺北：五南。
陳正治（2006）。修辭學。臺北：五南。
黃麗貞（2007）。實用修辭學。臺北：國家。
趙衛民（2002）。意象與修辭。空大學訊，299，94~98頁。
鄭榮興（2007）。三腳採茶唱客音 - 傳統客家三腳採茶串戲十齣。宜蘭：傳藝中心。
鄭榮興（2004）。客家戲。載於陳芳(主編)，臺灣傳統戲曲。台北：臺灣學生書局。

山岳生態旅遊紀行－霞喀羅古道

◎ 圖·文 / 林文和
108 年《山林美學》講師

108.10.19 火炎山

10月19日、20日(星期六、日)為本期山林美學班第一次戶外教學活動。我們走訪一條極具歷史意義與山林美景的夢幻級古道—霞喀羅古道，並順道攀登台灣中部相當熱門的小百岳-苗栗火炎山，此次的走訪可說是登山休閒健身及思懷台灣山林管理演進兼具的一趟山岳生態旅遊。

一大早不到7點，我們所租用的三部八人座小巴已依約在世貿中心停車場等候，參加學員也陸陸續續抵達集合地點，經過清點人數及再度確認裝備後出發。三部車循著國道一號北上，首站抵達苗栗火炎山。

台灣有不少以火炎山命名的山頭，是由於山峰上岩層裸露少有植被，容易受到豪雨的沖刷岩石裸露。當夕陽西照之際，由遠處觀之，很像火焰燃燒一般呈現火紅色而得名。其中又以位於苗栗縣三義鄉、苑裡鎮交界的火炎山最為著名，火炎山主峰海拔596公尺，北峰海拔614公尺，為台灣中部相當著名小百岳之一；步道單程約3公里落差僅約380m，管理單位林務局步道維護還算不錯，步道沿途大都在相思林內緩升相當好走，除可近看火紅的裸岩地形外，並可遠眺大安溪谷及台中港景色，很適合初級登山者來此體驗訓練體能。

火炎山地質脆弱，為厚層礫石間夾著薄層砂岩所構成，表層已有紅土化現象，與大肚、八卦臺地對比，火炎山紅土化程度更高；本區也是台灣南、北氣候的分水嶺，秋冬季節往往開車在台中時還是晴朗的好天氣，越過三義火炎山後隨即轉為多雲霧且風強的氣候；同時矗立在大安溪旁，經過大安溪水的切割，侵蝕、崩塌作用，形成壁立山

入山祈福

步道駁坎

木炭窯

峰、礫石層、卵石流、地下伏流等特殊地形景觀，再加上大面積的原生馬尾松林生長，為維護特殊的自然地質景觀及保育馬尾松植群，行政院農委會於民國75年6月依文化資產保存法，公告成為「火炎山自然保留區」。

依慣例在登山口進行隆重虔誠的敬山祈福儀式後，即魚貫沿著階梯爬升往山頂前進，約莫10點就抵達三角點。假日登山人潮多，山頂平台人聲鼎沸，好不熱鬧，我們在三角點拍完合照後即下山，約11點30分回到登山口，結束火炎山登山活動，也為明天的重頭戲霞喀羅古道先做暖身。

第二天5點天未亮，我們就從民宿出發，一路沿著清鹿產業道路爬升，在接近石鹿登山口時遠眺山下雲海。司機瓦浪跟我們說今天會是好天氣，要我們好好享受健行！我們先在石鹿登山口合照、撿拾垃圾淨山，並由我帶領大家敬山祈福儀式後再度整裝出發。

霞喀羅(Syakaro)為泰雅族語的烏心石，因山區盛產此樹而得名。古道橫跨新竹縣五峰鄉、尖石鄉，是早期當地部落的聯外交通要道。由清泉繞經石鹿大山（霞喀羅大山）後抵達尖石鄉養老村，全長約23K，海拔介於1300公尺至2322公尺之間，穿越台灣生物相中最豐富的中海拔地區，古道沿線植被是柳杉、杉木、楓香等人工林與天然林中殼斗植物以及山胡桃；且古道經過大漢溪源頭的上游，翻越頭前溪及大漢溪的集水區，形成溪谷源流的特色；沿途景觀秀麗，吊橋、山澗林相美不勝收；栗園的竹林與馬鞍的楓香林，尤其迷人，讓人忍不住駐足流連。春賞櫻花、夏浴於杉林、秋冬季觀紅葉，是本步道四季的特色活動，尤其是步道有多處極佳

繩索吊橋

霞喀羅吊橋

田村台駐在所撿拾垃圾

田村台駐在所解說牌

白石駐在所

的賞楓點，入秋時可見滿山火紅的楓樹林，是知名的賞楓景點，秋天來到霞喀羅，是最佳時節，步道沿線植被的紅、橘、黃轉換既夢幻又夢幻，深深的牽動每個人的心。

日治時期被闢建為「霞喀羅警備道路」及「薩克亞金警備道路」，是貫穿新竹縣尖石鄉泰雅族「基那吉群」。與五峰鄉泰雅族「霞喀羅群」兩大族群的警備路，用於監控古道沿途的泰雅族，沿途約一至二公里設置一處警察駐在所，或設立砲台、電線杆、碉堡、紀念碑、土牆、木炭窯等設施，現仍留有許多遺址，步行其間，在解說牌的引領下，我們了解這一條有著可歌可泣的歷史古道背後的許多故事。當地泰雅族遷徙、開墾事蹟和日據時期警察駐在所的遺址，均頗具歷史價值。

大家一路徜徉在古道沿途多變的植被及浸淫在古道歷史古蹟中，在歡笑聲中抵達古道全程的中繼點白石駐在所，稍事休息用完午餐，下午約4點30分全員返至養老登山口，完成23公里的長程古道的挑戰。

霞喀羅古道是日治時期日本人所開闢的理番道路，全程沿著等高線闢建路徑平緩，除部分路段因年久坍方須高繞外，大體上還算好走，惟全程長達23公里，對於不常運動登山的人來說，也是極大的挑戰。上課時我就一再強調，參加者行前須做充分體能訓練及萬全的裝備準備，但有些新進學員或許準備較不充分、也或許缺乏長程健行經驗，以致於速度較慢甚至腳過度疲勞受傷。還好都不嚴重，休息一夜就見好轉，也算是從經驗中學習。相信經此一役，能體會到探索台灣山林美景，須有充足的體力、完整的裝備及豐富經驗，我想下次活動會更好。

這次的戶外教學活動，首先要感謝老天爺給了我們不錯的天氣，也要特別感謝明仁班長協助報名統計、車輛、住宿安排及財務管理，真是勞心又勞力；元山珀玲夫婦提供水果，是大家活力的泉源；更要感佩春安、元山及瑞鎮等三人自願拿垃圾夾及垃圾袋沿途撿拾垃圾，雖無法全面清除，但也發揮山林美學愛山護山的精神，為保護山林盡一份心力。最後，當然最重要的是感謝所有參加夥伴熱情的參與，互相扶持、配合體諒，讓本次的活動順利、平安、圓滿的落幕。

108.10.20 霞喀羅古道白石駐在所

奇萊南峰登山途中

奇萊南峰及南華山
戶外教學紀行

◎ 圖·文 / 林文和
108 年《山林美學》講師

2019年12月15日、16日(星期日、一)為本期山林美學班第三次戶外教學活動，此次我們一口氣攀登了南華山及奇萊南峰等二座台灣百岳，除探索欣賞台灣3000公尺以上的高山山林美景外，同時也挑戰自我，互相扶持合作，共同完成攀登百岳高山的目標。

第一天早上6點30分大家穿著登山服裝，揹著大背包，分乘3輛8人座小巴出發，車行經霧社進入廬山沿著省道台14線向東而行到屯原登山口。省道台14線原本是一條要貫通台灣東西交通的橫貫公路，但因生態環保的原因，其中的南投霧社至花蓮縣秀林鄉銅門路段，於2014年解編而停止開闢，目前僅是一條起自彰化市訖於南投縣仁愛鄉屯原全長99公里的公路。約9點30分在登山口石碑前合影，依慣例面對山的方向雙手在胸前合十祈福，除要求自己以虔誠敬山的心入山外，同時也祈請山神保佑此行能一切順利平安。由我先講解步道路況及相關注意事項後，大家就揹起沉重的背包沿著能高越嶺道出發。

「能高越嶺道」俗稱「能高越嶺古道」，是一條台灣的歷史古道，最早是泰雅族與賽

德克族社東岸與西岸之間族群遷徙與貿易的道路。1914年日本台灣總督府為發動太魯閣族討伐戰，在此修築能高越嶺警備道路，所以步道沿線仍有遺留如駐在所、木炭窯等日治時期的設施。戰後初期，國民政府為復原台灣島上電力系統，由台灣電力公司實行「東電西送」政策，在步道沿線建立起多座電塔，完成一條高壓輸送線，所以又被稱為能高保線道路。

沿線除設有雲海、天池及檜木等三處保線所外，為了紀念臺灣東西輸電創舉，在花蓮與南投縣界能高埡口，於民國42年設立由先總統蔣公親題的「光被八表、利溥民生」巨大石碑，意為台電輸電工程「將光明帶至八方地表，造福大眾民生」之意，其意義非凡氣勢萬千，是攀登南華奇萊山一定要到訪的景點。

從海拔約2000公尺的屯原登山口，到海拔2860公尺的住宿處-天池山莊，海拔上升800公尺，步道距離有13公里長。走在平均約4公尺寬的步道上，除少數坍方路段行走需小心外，全程步道大都沿著等高線緩緩而上，相對好走。登山口到4.5公里處雲海保線所路段屬於溫帶林帶，正值紅榨槭等的變葉植物轉紅的時節，走在滿佈紅葉落葉、樹枝枝頭盡是紅葉的林蔭步道上，頗具閒情愜意。在雲海保線所後則是有將近1公里長的坍方路段，我們秉持後方人員幫前方人員注意上方落石、快速通過不逗留的原則，迅速安全的通過坍方區。大約下午3點左右，第一批的我、春安、致維、惠真、秋蘭及書豐等6個人率先抵達天池山莊，稍事休息後，續往2.5公里外的光被八表碑前進，40分鐘就到達光被八表碑，光被八表碑矗立在能高埡口上，吹著來自西邊強勁的谷風，遠望東海岸浮動雲海，感佩工程人員為台灣電力的奉獻，趕在下午5點前回到天池山莊，觀賞難得一見夕陽美景，晚上則住在號稱五星級山屋的天池山莊。

天池山莊位於能高北峰西側的山坳避風處，為能高越嶺道上重要住宿點。日治時期1918年日人為道路維修、遞送郵件及接待高階將領興建，是一棟檜木造日式建築，稱之為「能高檜木御殿」。1930年（昭和5年）霧社事件中遭到焚毀，1931年重建檜木屋，即為能高越嶺警備道路的能高駐在所。光復後台電為東西向輸電線路需求，作為天池保線所，民國75年遭焚毀82年重建，民國100年林務局因應廣大登山遊客住宿需求，以綠建築設計在原址重建，全山莊以木頭興建，室內有4人、8人及12人房共有88個床位，房內舖有床墊、置物架及儲物櫃，還有交誼用餐區，住宿採事先預約申請登記抽籤，用餐則由當地部落人員統一供餐，方便又環保，戶外則有廁所洗手台及大小營地22座。

新的天池山莊方便舒適，兼具生態環保、森林護管等多功能，可晨望朝陽、午觀雲湧、夕賞餘暉、晚聚誼情等，是攀登南華奇萊重要的住宿點，也是登山者眾多美好回憶的所在。我們以學校戶外教學的名義申請，所以管理單位安排我們住宿公務床位，讓我們得以免抽籤入住，但是需做公益回饋，我想這也算是公家單位善用社會資源共創雙贏的方式吧!

第二天凌晨3點左右，山友們已陸續在交誼廳享用早餐了，用完餐整裝後，約4點整從山莊出發前往奇萊南峰。奇萊南峰海拔3358公尺，為列名第39的台灣百岳。奇萊南峰雖有奇萊之名，卻無黑色奇萊印象中的險惡山勢，其山體崇闊寬廣的大片短草坡讓人親近，為台灣高山「十崇」之一。

在低溫中，大家頭戴頭燈走在漆黑的步道上，只有爬坡的喘息聲及腳步聲，大地一片寧靜。到天池後轉為空曠的草坡地形，強勁的山谷風，吹得大家不敢久留，稍作休

息後，趕快往奇萊南峰前進。在滿天星空中遙望前方山頭，循著之字形步道奮力往前攀登，約莫6點已全員到達奇萊南峰山頂，此時山頂已有早到山友們尋得適當位置就定位，準備拍攝著名的奇萊日出。當旭日從東方灰白色的雲海中竄出，朝陽將奇萊草坡染成金黃色，搭配遠方淡黑色層層山巒，此時此景正是台灣高山最具代表性的絕佳美景。我們拍完日出並在奇萊南峰的三角點合照後，即帶著不捨的心情下山，續往南華山前進。

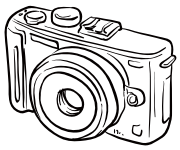
南華山又稱能高北峰，海拔3184公尺，屬於南投縣、花蓮縣的界山，為台灣知名山峰也是排名第74的台灣百岳。南華山、連奇萊南峰、能高山等山綿亙千里的箭竹草原，是台灣相當著名的高山草原。走累了躺在柔軟的草叢中，曬著溫暖的冬陽，遠望台灣東海岸景色，頓時讓人忘卻爬山的辛苦，我想這也是登山讓人著迷的地方吧！回到天池山莊休息整裝吃完麵食後，自發協助山莊周遭環境清潔整理，並循著下山步道沿途撿拾垃圾，發揮本班愛山護山淨山做公益的精神，也履行林務管理單位核准專案住宿天池山莊的承諾。約下午3點左右回到登山口，結束此次豐富又有意義的戶外教學。

這趟南華奇萊的戶外教學活動，原本在去年的戶外教學就要安排，但因沒抽中天池山莊的床位而作罷。本期我們就以學校戶外教學的名義，由校方協助出具公文，我們也承諾協助山林淨山做公益，取得天池山莊管理單位的同意給予公務床位，而得以成行。此次除感謝老天爺給了我們二天的好天氣，讓我們能全都錄的體驗觀賞奇萊南華的美景，也要特別感謝社大林經理協助發公文申請，明仁班長及大炳副班長二人在報名、車輛聯繫、山莊用餐的聯繫安排；最感佩的是全體參加人員協助整理，清潔天池山莊室內外的環境與山林步道的撿垃圾淨山，真正發揚我們山林美學敬山愛山護山的精神。台灣的山林環境資源有我們的參與守護將更乾淨，也得以永續保存。

南華山往奇萊南峰草坡

奇萊南峰日出

能高埡口雲海



隱身市街之美 走訪 彰化福興的人文攝影記錄

◎ 圖·文 / 王惠君
108 年《走讀台中學攝影》學員

自台北搬到台中後，旋即加入文山社區大學的「走讀台中學攝影」課程。參與課程的我，除了期待學到攝影技巧外，更想熟悉這個城市和周遭的人文景觀。為期四個月的課程，一半在教室面授技巧，一半利用假日實拍。面對攝影涉獵深淺不一的學員，老師的課程設計真是煞費苦心；也為提升大家的攝影樂趣，拍攝場景多元主題內容豐富，每一場都不容錯過。

這日的拍攝主題是在地文化特色，走訪彰化福興鄉的傳統手工麵線製作。隨著老師引領，來到了已經有百年歷史的三合院，半面傾斜廢棄的老屋和埕前的麵架，入眼是一種歷史的滄桑感。老師細心的教導學員拍攝技巧並要我們在不打擾工作人員的狀況下，啟開心的視野，以相機記錄場景，於是這老屋內外都開始了一場麵線製作秀。

開端首見老闆在室內以機器拉麵線，到了一定長度，先靜置一陣子，再拿到室外後由二人在二頭用力拉扯。這拉扯的律動感牽動每位攝影者的心，此時掛上曝曬架的麵線，好似千絲萬縷的白絲隨風飄逸，柔美線條和有著歲月痕跡的雙手，引得學員們頻按快門，喀擦聲不斷，讚嘆亦此起彼落。這光影交錯的線條，襯著老屋和藍天，形成了一幅幅美麗動人的畫面，攝影又豈止是攝影呢？

回想在課堂上，老師每每提起人文攝影總是珍惜萬分，因為這樣的過程有先人的智慧和心血，傳承也需要機緣和堅持。透過攝影課，讓我打開視野，看見隱身市街之美：美在那份感動和堅持。回程透著麵香的麵線，再度讓我感到溫度和美好，謝謝許大模和李安豐老師這期的帶領，當然，下期課堂再見更是每位學員的期待！

這年，我們一起走過的奇萊與南華

◎ 圖·文 / 彭惠真
108 年《山林美學》學員

內心感恩：「因為剛好遇見你，留下足跡才美麗」-奇萊南華後記。

人一輩子能有幾次這樣的機會，在山神、天氣、體力、夥伴通力配合下，一窺大自然的奧妙及偉大。我們都是彼此的貴人，在發現自己的渺小後，更珍惜在一起的每個當下。

登山絢麗後，帶著正能量回到平凡，學著把困境當成一時的際遇，讓每一天都要過的更有意義。誠如日本職人一生懸命常說的『謙虛日常，盡力做好份內的事，就足以偉大』。

分別於2018年6月、2019年9月和12月，不同的季節與因緣際會下，走訪奇萊南華。

前兩次好不容易抽到天池山莊天氣卻不好，沒能看到日出，而是細細品味在古道上的滿滿自然景觀及豐富的人文歷史遺跡。12月的這次，跟著台中文山社大《山林美學》課程的戶外活動，一行19人來趟穿越百年時空的高山古道之旅。二天行程共有40公里的步道要走，所以各項裝備及體力都必須做好萬全準備。

一、行程記錄

第一天行程：屯原登山口0K、雲海保線所4.5K(H2360m)、松原木炭窯遺址8K(H 2600m)、能高瀑布12K、天池山莊13K(H 2860m)、光被八表15.5K(H2890m)；第二天行程：奇萊南峰(H2890m)百岳排名#41、南華山(H2890m)百岳排名#75。

二、健行筆記

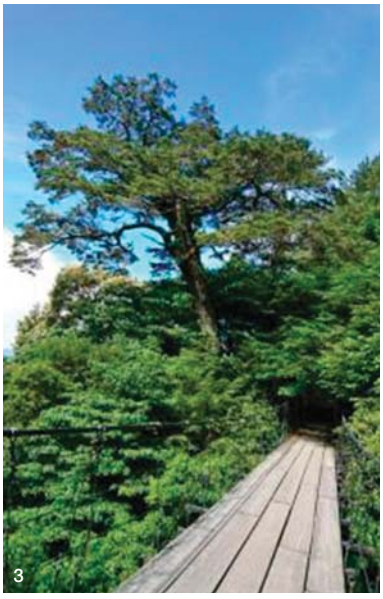
位於南投和花蓮交界的奇萊南峰和南華山(又稱能高北峰)是台灣最容易親近的百岳之一，因位置相鄰，岳界常將二者搭配起來連走，合稱「奇萊南華」。大多數人都是經由坡度和緩、指標清楚、景觀絕佳的「能高越嶺道」西段進入山區，住宿天池山莊一晚後，隔天凌晨再輕裝前往兩座山頭；途中會經過天池岔路口、越過清淺的塔羅灣溪和之字形箭竹草坡後即可抵達奇萊南峰，早起者還有可能在山上看到光芒萬丈的日出雲海美景；回天池轉往南華山的途中，眼前盡是綿亙千里的綠地毯，周圍還有牛魔角卡賀爾山、能高、奇萊、雪山、合歡和干卓萬等群峰環繞，即使無法一一親臨，遠觀也是一種享受，續行可下切至「光被八表」紀念碑、走一小圈O型返回天池山莊。

老師在沿途中細心解答學員問題，這樣的戶外教學很好，但活動中真的需要有很多人的幫忙才能成行，包含林務局、班上幹部、一行好同學.....，心存感激才能成就每次的美景。

三、圖文對照記錄：這年，我們一起走過的奇萊與南華

1

2


3

4

5

6

7

1：沿途指標清楚、景觀絕佳。

2：此時楓葉也紅了，層層山巒美不勝收。

3：步道維持的很好，是安全性極高，視野遼闊的健行路線。

4：老師細心解答學員問題。

5：雲保所後會經過吊橋及兩、三處大崩壁，這些崩壁每年都會因颱風或豪雨而改變，小心腳步穩穩快速通過即可。看到不少山客駐足停留拍照，需小心落石。

6：雲海保線所。歷史上霧社事件中，原「尾上」駐在所，後更名雲海保線所，是東西輸電線路的維修級保養工作站。這裡有蠻大的平台，也是現在走古道很重要休息點。

7：能高瀑布是三疊瀑布，總落差約 200 公尺，是台灣著名的高海拔瀑布之一，來訪三次不同的經驗，讓我更體會珍惜天然水資源的重要。

8

9

10

11

12

13

14

15

8：五星級天池山莊乾淨舒適，共有14間房間。進入前要換公共拖鞋，公共設施有數間乾淨的沖水馬桶，交誼廳、陽台可觀星觀銀河，並有廚房可供山友煮食。在走13公里的午後，煮杯咖啡品嘗，完全能體會到世界等級下午茶的感受啊！入住後，還有用心的工作人員打點三餐，地上也鋪了厚墊。

9：紀念碑前今天的雲海洶湧，視野開闊，一路的疲累彷彿都獲得療癒。在光被八表叉路上，往越嶺古道東段的標示說明的很清楚。

10：月光普照奇萊南峰前的草原，湛紅到令人不敢置信，有如來到異世界。

11：迎著光，大聲喊著我們做到了！

12：前往南華山的黃金草原，美不勝收，為此行留下美麗句點。

13：沿途幫忙撿拾垃圾，為山林盡點力，我們愛山、護山、淨山！

14：為山林著迷的我們，會記得人生最重要的不是完成了什麼，而是如何完成它，下次山中見！

15：令人震撼的日出，如此光芒萬丈的美景，讓大家久久都不想離去。

嘉義好迫迌

〈台語文書寫〉

◎ 圖·文 / 王洽溢
108 年《從電影看人生智慧》學員

講著國家廣播文物館，伊是一棟時代的產物。佇日本時代，日本人為著欲實施皇民化政策，當做南進的野心實現基地，就起一間"民雄放送所"，好佳哉伊的野心半途來夭折，台灣光復了後，予這棟老建築物離開著戰火，予國民黨政府來接收。這棟屬於中央廣播電台的國家廣播文物館成立佇民國88年，是一座展現廣播歷史佮故事的文物館，目前這棟建築物已經登記著歷史建築物。真正值得咱來共好好仔參觀了解的所在，經過導覽人員詳細的紹介，予咱更加對這棟建築物佮伊保存的文物記錄感甲好奇，這種有歷史故事的景點，誠值得咱來共好好仔認捌，才袂枉費生做一个台灣人。

佇導覽人員的解說，予阮對金桔農莊的歷史擱較了解，經過第一代蔡海漂老先生創設的《金桔農莊》專門種作金桔，到第二代蔡得益先生閣共金桔提高經濟效益，經過加工變成「等路」也就是咱講的伴手禮。傳到現此時已經是第三代囉！為著符合現代人的休閒，轉變做《金桔觀光工廠》，予現代的都市人會當體驗農莊的生活，對一个都市侭會當了解压跤侭的生活，互相了解就袂互相看袂順眼來互相輕視，因為互相了解，就會互相體諒，予社會變較和諧、互相尊重。職業無懸低，社會愛有各階層的人，佇家己的工作上奉獻，才有法度完成咱日常生活的各種需求。佇高層的人若無基層的人共伊楗，你甘有法度佇高層倚起咧？

講著民雄的金桔農莊，這馬來講第二代，蔡得益是金桔農莊的第二代傳人，共第一代的精神佮教示，骨力拍拚無分日夜，推廣金桔的產品做伴手禮，也就是古早人講的等路，講著「等路」這兩字嘛有真深的含意，較早農業社會，逐家生活較艱苦，三頓都食袂飽啊！若有啥物四秀仔通食咧！阿姑若欲轉外家，攏會疼惜孫仔，

嘉義民雄的金桔農莊

買一寡喙食物仔通好予孫仔啖糝，囡仔人知影阿姑欲轉來會紮喙食物仔，真歡喜攏會走去路頭遐等阿姑，落尾逐家就共阿姑掠轉來的伴手禮，叫做「等路」是毋是誠趣味咧！佇咱的語言中，攏會當了解生活的時空背景，咱優美的語言，咱愛好好仔傳承落去，毋通共放袂記，若無會變成無文化的社會。

嘉義民雄的金桔農莊，是一个體驗作穡人的生活演進誠有代表性的景點。傳甲目前已經是第三代囉！第一代蔡海漂阿公的堅持和理念，創設「金桔」成做地方的特產，過程艱苦無失志，用心拍拼費心機，註冊【四健】為標誌。

講著鬼屋咖啡這崁店，予人聽著心驚驚，尤其是七月時，阮就利用七月時上尾一工，來共交關看覓，有影內底裝璜普通，無啥物特別的，毋過，伊的餐點有影是袂穤，腹肚食飽啊！來隔壁劉員外倗兜參觀一下，一般人講的鬼仔厝，嘛是咱台灣有名的四大鬼厝之首，有影有淡薄仔陰鴆的感覺，徛久煞規身軀一直冷起來，趕緊來見一下仔日頭咧！真正是有無仝款的體驗。聽講有少年仔專工暗時來遮約會，應該是誠刺激才著，嘛予少年閣較相好，攬牢牢的滋味，應該誠好才著，~~啊！毋通閣講囉！會予人空思夢想。

鬼屋咖啡

心靈改變的風景與歷程

◎ 文 / 林映君
108 年《愛要練習 ~ 在愛中覺察成長》學員

這篇是我分享上雨青老師的課程以及上完之後的心靈改變歷程。

一開始會接觸老師的課，是因為姐姐介紹。

我有憂鬱症將近兩年的時間，這當中除了自律神經失調，晚上無法好好睡覺之外，我也同時有人群恐慌症，以及對自己很不滿意，覺得事事都要做得很好，別人的要求要做到好；在這樣要求自己的同時，卻忽略自己的心情跟感受。導致後來不論面對家人還是朋友，心總是感到很累，對什麼都提不起勁。

尤其兩年前我養的狗跟貓過世之後，完全無法從失去的低潮中走出來；一方面覺得需要我的人不在了，一方面則是他們也是我的精神支柱。而在家人方面，他們也給我很大的壓力，因為我單身未婚，所以他們覺得我應該多做一些。後來，我的心裡生病了，慶幸的是我有自覺自己的狀況需要看醫生，但是家人無法面對我生病的事實，讓我的心有更大的愧疚與抱歉。因此治療的過程中，我一直反覆對家人訴說，我只是心裡感冒了，會好也會重新健康，請不要過度擔心，也請不要再把我跟他人作比較.....。但是這樣背負的壓力仍是無法釋放，姐姐看我的樣子感到很心疼，一直要求我來上課，就算是試聽一堂也好，就當成給自己一個機會，所以我就來到了課堂。

上課的過程中，聽到老師講解人生中的應該你、現實你、希望你，讓我有很大的感觸。現實的我並不完美，只是一直想做到應該的我，不懂如何調整，把應該我更貼近現實我，而不是逼自己從現實我去遷就應該我，之後再慢慢地調整讓自己進化成希望我！雖然看似簡單，實際做起來有點困難，但我相信經過時間跟學習，是可以走到想看的風景。

在這近四個月的課程中，每一次的課都讓我的心靈傷口一點一滴的補起來。讓我從中學習與了解人跟人之間的互相學習跟分享，是可以觸動自己跟別人的心靈；改變其實要從自己做起，別人是強求不來的，只要有心，只要願意改觀看事情的立場跟角度，跟你愛的或愛你的人之間的衝突，是可以得到緩解和改變；持之以恆的練習跟對方相處的模式，對方也會為你而改變的。說起來好像很容易做到，其實是在上課的過程中，老師不斷用淺顯易懂的方式，誘導我們往好的面向走。

如同看書每個人都會，但是方法要找對人才做的好，我很高興來上老師的課，除了自己的心慢慢變健康了，也能夠開始理解身邊的人每個都不一樣，了解男女的思想結構不同，了解生活環境不同會有相異的看法，了解如何讓自己更健康的看待身邊周遭的人事物。我很期待春季班能再繼續上老師的課，大家一起變的更健康，心靈得到更多的滋養。

同樂會，心得交流，學員彈奏欣賞。

古箏與箚蘆絲成果展表演。

箏箏日上的韻與美

◎ 圖·文 / 林麗音

每當年底大掃除時，總是看著" 它" 寂寞的佇立在牆角邊，禁錮了二十載寒暑，直到高中的小孩想學古箏時，它才重見天日。不過好景不常，摸了一個暑假後，它一樣又得回到它的窩了，不一樣的是—斷了一條弦，它需帶著不完整的身軀渡過它的餘生嗎？

我雖然沒有什麼音樂夢，唱歌也是唱的七零八落，但我也很想學會一種樂器，平常可以自娛，心情不好時也可以舒壓，這時我就想起了家中這台現有的樂器—古箏。有了樂器，當然得找可學習的地方，要去那裡學呢？老師到府授課，費用是一筆經濟上的壓力，重點是，說不定自學無趣，很快就會放棄。想了想，我何不到文山社大找看看呢？說不定真的會有古箏課程。

文山社大果然不同凡響，課程種類琳瑯滿目，動態、靜態、戶外、室內什麼課程都有，當然也找到了我想學的古箏。雖然學區是在鹿寮國中，對我而言有些距離，但我也不以為意，只要有心距離就不是問題，就這樣開啟了我的學習之路。摸上弦的那一堂課是興奮的，心中還有些許的悸動，但沒有維持很久，很快的我就了解到，學音樂果然是條艱辛的路，台上短短的幾分鐘，卻得花上好幾年的修鍊，果然沒有速成班。

我學的是十六弦的古箏，必須先學會每條弦的音階及位置，再來就是如何看譜，拍子老是抓不好的我，很是氣餒，每一堂課都是這問題，又不能錄下老師示範的教學曲目，終於有一天就因不能錄音，就無法把拍子抓好的理由，跟黃惠琴老師起了些爭執，老師還是很堅持學音樂的正確理論，你必需要學會看譜數拍子，而不是先聽旋律後再來彈，這是本末倒置是不對的。為此我自我放逐了一個月，每堂課我還是會去上，但回家後就不再碰古箏，那段日子內心很是煎熬，反覆的問自己，要因此就放棄嗎？放棄真的很容易，堅持卻是困難的。好不容易跨出了第一步，難道我一點堅持都沒有嗎？這也只不過是一點人生的小挫折，我就這麼禁不起考驗？

人生不如意十之八九，不能為了一點點的不順就輕易的捨棄，自我心理建設，調整好心情後，繼續地再往前進。還好當時我沒自我放棄，黃惠琴老師肚量大，沒把那一點嫌隙放心上，還很細心的一再教導我，不足的地方會一直的點醒，我也樂在其中學習，每天我都儘量抽點時間彈一下古箏，即使只是短短的十分鐘也不放過。班上的同學因每個人學習的時間不同，所以進度上差異也大，這方面還真的很佩服黃老師，幾乎都快採個別教學的方式授課了，還有只要我詢問，資深的同學也會很耐心的指點我，我也會跟差不多程度的同學互相砥礪鼓舞，同學彼此之間相處都很和樂，重點是老師真的很用心的教導每一位學員，我想老師一定想讓我們在音樂路上學習是快樂並且可走很長久的。

雖然我現在才剛學會一些簡單的曲目，雙手並用也不是很協調，我也只能一步一腳印的往前走、堅持下去，說不定那天我也可以跟這些學長姊一樣，在台上表演，不僅自娛也能娛人。

劇場式茶藝展演：
父愛如湧泉

◎ 圖·文 / 黃婉婷
108 年《茶道生活美學》學員

八月四號下午兩點，由台中市文山社區大學所主辦的『父愛如湧泉』藝文展演音樂會，在沙鹿靜宜大學主顧樓熱鬧登場。由教師群帶領學員們登台演出，活動內容為音樂演奏結合藝文表演。藉由這個活動，向全天下的父親致上敬意與感恩。

很榮幸能夠參與這次活動，將學習的小小成果和大家一起分享。在活動之前，洪照君老師和楊曉雯活動執行長，認真盡心的規劃活動。善巧引導茶會展演內容，一遍遍地修改調整演出流程，為了在活動當天，呈現出最完美的展演；而置身其中的我，也期許自己能透過形而下的具體實務演練，追求形而上情感的豐美。

此次活動有個小插曲，初始的活動地點原訂於沙鹿勞工育樂中心。茶道展演的內容是要將泡好的茶湯，獻給社區民眾：邀請現場來賓中，願意上台接受孩子奉茶的父親，請來賓就位端坐，再接受孩子尊敬跪奉明倫茶，品飲一盞充滿家庭親情、感恩孝道的茶。然而後來活動地點改至靜宜大學演藝廳，因為廳內禁止飲食，連帶水也不能帶進場內。然而，熱愛傳統文化和道家經典的洪老師說：「老子所貴道，虛無，因應變化於無為.....。」有意義的事，就是有「道」，有道又有意義的事，都應該「無為而為」，學習從生活中去圓滿。

順此，將這次活動更動為〈劇場式茶藝展演〉，少了沈甸甸的沸水，茶人們在舞台上反而更能專注於司茶技藝美學的肢體表達，靜心觀察身體手部位移與茶器具的互動，當時那種深度投入的全律動，彷彿每一眼耳鼻舌身意，都能柔軟觸境，讓現場觀眾既感動又印象深刻。

初登場由茶人持大托盤走位進場，在優雅的行履步伐中開始，接著自然舒放的律動展佈茶席：即茶器具擺放十步驟；第二橋段，靜心司茶十二行儀展演，這是我習茶多年來第一次採用無水展演、乾式泡茶法，真有趣；結行：將十件茶器具歸位，善始善終；撤席；在茶會執行長的帶領行禮中，圓滿音樂茶會，同時也再次向全天下父親致上最敬禮。

此次是藝文展演搭配音樂活動，因此在台上演繹茶道時，現場背景伴隨著古箏演奏，優美的樂音結合茶禪、鬆、靜、柔、美的茶藝展演，六席茶人和六位茶侶在舞台上，或坐或立、舉手投足的姿態優雅、神韻動人，充滿了莊嚴的儀式性。每一桌茶席都有精心構思的主題，透過形式之美，鋪成茶聚的氛圍，運用特色茶器具建構茶席物境，抒發展現成形，展佈出不同的季節、顏色風情。

老師指定仙水窯準備對應的茶器具，使用色澤溫潤、帶著柴燒窯變產生的鐵斑、落灰的火紋結晶樸素生動，以茶器之美、優質陶藝向賓客們致敬。並同時以茶文化的美好情境與古典而靜謐的氛圍，衷心祝福全天下偉大的父親們。除此之外，本班姜俊任同學更為此活動大筆揮毫，將茶道融合書法，真是美好的相遇啊！如此美好的一期一會，就在圓滿的團隊合作下劃上了感動的句點，真心期待下次再相聚！

學茶之路 經驗談

◎ 圖·文 / 王春鶯
108 年《茶道生活美學》學員

學習茶道之初，單純的只想泡一杯好喝的茶。

從此一步一腳印的學習多年，喝茶對我來說，是目前每日生活都會做的事。茶彷彿老朋友，默默陪伴我身邊。清晨醒來，泡一杯茶迎接晨曦提神醒腦，展開美好的一天；也用一杯茶，感謝上蒼。之所以會這麼做，是因為喝茶讓我學會「感恩寬容」及「無私奉獻」。

喝茶有許多好處：譬如抗癌、抗氧化、抗發炎、降血糖、降膽固醇、預防三高及心血管疾病的功效，也有達到瘦身減肥效果.....。由此可知，茶可以說是一種上天賜給我們人類健康的寶物。

現代人生活忙碌，常常緊張、壓力大、陷入焦慮，尤其有些人沉迷手機、電玩...等3C產品，對健康傷害極大。透過喝茶，可以讓我們身體放鬆、心情愉快，而長期喝茶，更有助於預防疾病延緩衰老。

如果朋友們也對喝茶產生興趣，想要開始學習泡茶品茶，那麼可以參考鄙人學茶的經驗談：

一、學習經驗分享：

1. 泡茶很簡單，但泡出好喝的茶不簡單。需要掌控三要素：茶葉量、水溫和浸泡時間，並需要多練習，因為熟能生巧會讓學習越來越有心得。
2. 多嘗試不同茶的種類。茶葉的製作工法不同，有不發酵的綠茶、部分發酵的烏龍茶、到全發酵的紅茶、後發酵的黑茶。香氣風味口感各具特色，最好能多多品飲，累積喝茶經驗，培養對各類茶湯的賞茶能力，增進學習經驗。
3. 多參與相關活動。如茶展、茶會、茶博、茶講座和製茶.....，多多到現場實際體驗，拓展學習認知的深度與廣度。

4. 多閱讀和交流。多方閱讀和茶有關的知識，也可瀏覽網路隨時自我充實，增加對茶的了解；並透過與茶友互動交流，分享增進。

二、觀念態度經驗分享：

1. 去除分別心。茶口味眾多，茶友喜好不一，但均應尊重。
2. 注意喝茶禁忌。雖有益健康，但以下幾種狀況不適合喝茶：空腹、吃藥、隔夜茶、孕婦嬰兒或有睡眠障礙。
3. 適量飲用。茶屬涼性並含咖啡因，在選擇茶飲上，應針對體質和狀況適量飲用，不宜過量。喝適量有益健康，喝過量也易傷身。
4. 存感恩之心。入口的一杯茶，源於茶樹生長、栽培、製作、產出，過程中環境配合以及許多人的辛苦付出，因此需心懷感謝。

三、結論

品茶的境界提升，是需要靠循序漸進的學習。學茶之路遙遠而漫長，對於茶的認知，從喝茶養生，到賞茶品茶，甚至藉茶修道，彷彿無止盡。在學茶之路上，處處充滿驚喜與讚嘆。有空喝杯茶吧，茶的美好，喝了就知道！

訪興大燴茶：溫潤回甘的茶滋味

◎ 圖·文 / 林佳珮
108 年《茶道生活美學》學員

108年暑假班校外教學移師至國立中興大學「食品暨生物科技大樓」參訪。參訪的第一站是拜訪承啟台灣茶道百年志業的「燴烏龍茶」專家曾志正教授，由班長林明輝帶領學藝股長張復鈞及兩撇柴燒黃婉婷，奉上精美謝師禮盒，代表本班獻上最深的謝忱。

能和茶學者對話，真是令人歡喜的愉悅之事。當時節氣正逢大暑，氣候酷熱，貼心的師母以迎賓茶讓大夥兒暑氣全消，品茗後心靜自然涼，在豐富茶知識的交流氛圍中，師母大方加碼，送給每位學員兩包燴茶萃取即溶茶，此舉更讓大家有聊不完的茶話題。

台灣茶發展至今，已有三百餘年的歷史。茶樹品種之改良及製茶技術傳承，逐步發展出台灣特色茶品：綠茶、包種茶、鐵觀音茶、烏龍茶、高山茶、東方美人茶、紅茶...等，遠近馳名。而近半世紀的飲茶文化發展，深植人們的生活與社交中。

茶產業所涵蓋的範圍廣泛，茶人遍佈士農工商各個領域：茶師、茶農、茶商、茶客。我們帶著明確的學習目標前來，想了解有關茶葉包裝與行銷、茶食製作與擺盤、茶藝文化、陶瓷器具、茶旅行休閒觀光...等茶業的知識。由於參訪人數眾多，因此訪茶活動兵分五組，由興大製茶聯盟團隊研究生分頭帶領參觀燴茶烘焙室，解說實驗室如何以科學儀器分析茶葉成分在各個階段的變化。

從過往曾教授的研究裡，得知青心烏龍擁有獨特的「體歸靈」成分。充分的發酵，意味著茶葉經過適度的氧化能轉化出更豐富的天然活性分子；適當的烘焙溫度與時間，則可以降低茶葉中的水分，增加保存期限，也能轉化出多種不同氣味的分子，增加茶葉的風味；烘焙過程，也會使咖啡因揮發而減少，茶葉經此加溫烘焙擁有溫潤渾厚回甘的喉韻。

參觀焙茶室時也發現，教授特別訂製具有良好透氣性的陶甕來陳放燴烏龍茶。「陳放」又稱「藏茶」，是數百年來保存茶品的經驗，陳放的時間、環境、容器都

會影響到茶葉的品質，進而改變茶葉的風味。經長時間陳放過程，緩慢的氧化或聚合變化，會使影響氣味的揮發性分子遞減，給予茶品更溫和的香味表現。

參訪完再回到會議室，聆聽教授安排的專題講座《飲茶之科學研究》，並同步贈送每位與會者專刊。實驗室自2002年開始投入茶葉的研究，以現有科學知識解釋日常生活中喝茶的體驗與感受，例如不同茶區、製茶的工藝技術對茶湯品質之影響...等。

以科學的方式剖析製程機制，解釋飲茶為何會引發肚子餓、茶葉烘焙與陳放對茶湯的影響...等。茶飢素（teaghrelin）藉由仿效飢餓素的誘導分子機制，結合飢餓素接受器來引發飢餓感、腸胃排空、刺激生長激素分泌等生理功效。因此推測茶飢素具有抗老化的養生保健功效，並同時是具有潛力發展為治療生長激素等相關疾病的天然藥物。

聽講的同時也品飲會場備的四品燴茶，大夥齊聲讚嘆，這個體驗是最棒的茶知識學習行程。教授用詼諧的「人體試驗」為例，輕鬆還原喝烏龍茶的感受，再以科學方式解析其作用機制，這些資訊幫參訪者領悟到品茗時的身心感受，不由豁然開朗地大呼「原來如此」。

在歡樂的笑聲裡，鼓舞愛茶人茶知識的探究，看到曾教授、洪老師為培育茶產業後起之秀不遺餘力，他們為茶所做的努力，豐富了茶產業與茶文化。很高興有機會參與這次的活動，感動之餘，彷彿為生活開啟另一扇美學之窗，開拓更寬廣的視野；我的生活也因茶更加充滿樂趣與溫潤回甘的滋味，非常感恩。

茶道與茶人之溫馨邂逅

◎ 圖‧文 / 洪照君、尹俊容
108 年《茶道生活美學》講師、學員

前言：洪照君老師

俊容來到茶道班學習已兩年，除卻年節回鄉探親不在台灣之外，全勤到課的她，每每都是最早進入教室，協助上課前的空間佈置；更是最晚離開，陪同班長一起將桌椅歸位環境清潔善後之大器的茶人。

這學期中山國中週六的早上增開茶道新班，因為她熱心的服務、關懷同學、支援茶器具...等，使教室上課氣氛倍感溫馨。尤其心細手巧的她，在老師提供竹材、木器，指導手作茶則、壺承、花台...等，她不只最快交作業展出成品，還幫忙指導同學完成創作。

她在社區大學的學習中，對於儒家茶禮、道家茶德的體現，特別是尊師重道的態度，是最值得提出來表揚的，她不只敬愛自己的老師，對孩子的老師也一樣恭敬有禮貌。這是最好的身教示範，更是中國文化教育的根基所在。為此，《茶道生活美學》推薦四川姑娘尹俊容茶人為值得表揚的學員，希望大家和她一樣樂在學習，快樂實踐茶道生活美學。

心得：尹俊容

我來自四川，很榮幸跟著洪照君老師學習《茶道生活美學》，能跟隨一位博學不藏私的好老師真是我幸。這兩年我學到了許多茶的知識，也同步認識了各式各樣的茶。跟隨老師拜訪茶農、參加各式和茶有關的活動，更走訪國立中興大學等農業的學術殿堂，從中認識各個階層的茶人們，不僅使我開拓眼界，也同時品嘗到了非常多的優質茶品。

我從小就喝茶，且是以綠茶為主，龍井、碧螺春、茉莉花茶均是四川人會喝的茶，上班時喝鐵觀音，自從喝到台灣的高山茶，就此愛上了高山茶。

以前的我喝茶就只是喝茶而已，但在跟隨洪老師學茶後，除卻學習茶禮行儀、茶藝展演、茶器具的審美與創作；竹茶則、木雕壺承、茶撥等手作，這學期我們也有了自己手捏陶的茶器具作品。從過程中慢慢瞭解茶不只是解渴的飲料，認識了多種茶類，不同的茶製程做法後，才知曉原來茶葉在不同季節呈現出不同的樣貌與滋味，也才明白不同

茶品需要擇用茶器因應其泡法、水溫、時間都各有分別...。現在的我更懂得欣賞茶葉的各式型態，如條索、球型、半球型、茶餅，茶磚等等茶型。

這學期我想跟大家分享的是：「大家來社大上課最重要的不是『我已經知道了什麼』，而是『還有什麼是我不知道的？』要贏過自己，讓今天的自己永遠比昨天更豐富，所以你我都需要，再多上一堂課」。學而時習之，不知為不知，認識到自己的不足，用心樂在學習，學海無涯苦作舟，我想，還有很多茶知識等著我去發掘，我會繼續用心跟隨洪老師學習茶文化，讓茶道與茶人的溫馨邂逅繼續下去。

四季茶會－〈春風啜茗‧英隆茶席〉

◎ 圖‧文 / 江英隆
108 年《茶道生活美學》學員

從小我對茶存有一種獨特、深厚的感情。宋朝杜耒的《寒夜》詩：「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅；尋常一樣窗前月，纔有梅花便不同」。我也喜歡跟著長輩喝茶，每回家裡有客人來，父親都會拿出茶器具、親自泡茶，客來奉茶，此情此景總讓我嚮往著有一天，我也可以親手泡一壺茶，歡歡喜喜以茶會友。一般認為泡茶很簡單，茶葉置壺，水一沖，出湯即可喝。但飲茶主客互動之妙趣，就在收放之間；能與好友一起品茗體會人生，在茶的香氣與滋味中，得到享受，真是人生樂事，也同時在審茶器具之美時，感受雅趣與品味人生的視覺體驗。

因緣際會下，跟隨洪照君老師學習做茶人、學茶藝，體悟茶道生活美學。泡茶、喝茶講究安靜的環境、茶空間的佈置氣氛的營造，清寂的茶禪文人風格有助益人們沉靜心靈，與自然合一，將煩躁之心平和，逐漸安定心神，怡情養性、修養身心。其實泡茶過程極為講究，茶藝師在詮釋一泡茶，相當注重細節很有內涵值得學習，因為他在傳達事茶時的一種「美」的感覺，姿態優雅、動作保持鬆靜柔美，包括品茗環境的營造，器皿也很重要，因為茶講求：識茶、擇器、用水、火候。老師常說：「茶湯，心之水」。行茶更重視內在的心念，要將內在最真實的正能量，藉由個人的修養與內涵表現在泡茶的功夫上；茶主人的真誠，可以使座上客人體驗到行茶過程所展現的茶湯藝術之美感。泡茶三要素：置茶量、水溫，候湯時間都須小心操作，藉此慢慢培養一個人的細心耐性度，也學習人與人之間的交流，要做到互相尊重禮節。經常泡茶容易培養成一種良好的禮儀習慣，待人處事更得體。茶是主客之間很好的橋樑，茶品亦如人品，茶道是精神層面的，泡茶時專注的神韻源自內心的定靜，享受泡茶的過程，泡出好茶，而且樂於與人分享，懂得分享就是有品德的人。

懂茶品的人，不直接評價一款茶的好與壞，而是從客觀上論述茶葉的特性；待人接物也一樣，不隨便批評、不去評價別人。茶聖陸羽在《茶經》中說：「茶之為用，味至

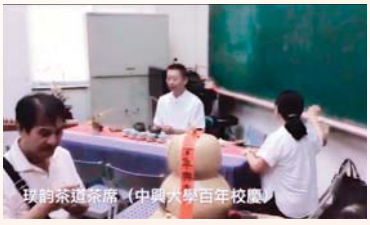
寒，最宜精行儉德之人」。就是說通過茶事活動，陶冶情操，使自己涵養出更精微的行為邁入儉樸自然，高尚道德之人。接觸茶藝時間久了，自然容易養成謹言慎行的習慣，多分析，少評論。喜歡置身清風明月的茶空間，閒來讀書品茗，學學無門慧開禪師：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」寄情茶香與好友喝茶論書聊人生的茶道生活美學。

飲茶有儀節，不牛飲；學茶藝，要懂尊重自然規律、循序漸進，沖泡過程不急於求成；常常泡茶，就會明白反躬自身的素養、能力、勤，相對自省、檢擇做自己合適的事。學茶藝好處很多，更是一門文化藝術。

感謝老師帶領學人參與今次中興大學百年校慶茶會，璞韵茶道應燈茶專家曾志正教授邀請在食生大樓展出四季茶席，茶席的理念，包含茶文化傳遞、藝術美學及透過四季的顏色，就地取材，地景、人文、植物花材來做為茶席的設計運用。將四季風光呈現在茶席上，以茶為載體，讓主、客在品茗同時觀照四季榮枯消長更迭。由色彩的搭配中，傳達對於中興大學生日的祝福，祈願四季康泰、永續成長，再造百年樹人世紀躍升。老師說希望藉由此次校慶四季茶會因緣，真誠待客奉茶，以茶會友，讓人們體悟宇宙大自然的「無我」無為而為的意涵，茶空間的營造，期望融合學校食生科技，結合製茶聯盟的特色及曾教授實驗室的飲茶科學研究，更深廣茶知識的培訓，促進茶文化交流和茶產業的發展。

很榮幸能躬逢其盛，參與四季茶會〈春風啜茗．英隆茶席〉，在「茶香」與古箏「琴韻」中親身體驗茶與文人結合，泡茶、奉茶的活動。會場所有愛茶人，專家學者、茶藝師，處處充滿文香、茶香、氣息的賞茶達人，細細品茗分享，洗盡塵心欲卻茶興難盡。

「茶如人生」，我誠願用一壺茶，溫暖人間眾情，使社會處處散發清新與祥和。



戶外教學規劃與學習－大崙山觀光茶園

◎ 文 / 張秀麗
108 年《茶道生活美學》學員

因為甚喜山林，於年屆中年時移居至南投縣鹿谷鄉，開始了人生不同階段的生活體驗。鹿谷的茶產業歷久蓬勃，當地居民安居樂業；而我在茶鄉生活，自自然然地和茶產業產生密切的連結，於是開始對喝茶文化有了興趣，因此想要有系統的學習。因緣的安排下，我選擇文山社區大學洪照君老師的課程為學習茶知識的開始。

一起學習茶道的同學們都有著不慍不徐的優雅氣質，雖年齡有差距，仍能毫無距離的說茶品茶。我想，喝茶除了品茶的質地外，也品自己的修為與涵養，這就是茶道的精髓之一吧。

承蒙婉瑄老師的信任，希望由我規劃茶道生活美學秋季班的戶外教學活動，重點行程是大崙山觀光茶園。我義不容辭的接受這項與我有地緣關係的重大任務。活動的日期在10月初，正值初秋，茶園裡的茶樹一貫的翠綠豐美；但種在茶園裡的銀杏樹，葉子已黃澄澄的在藍天中隨著秋風搖曳，這是飽滿富足的景象，也是人們爭先恐後追景的季節。

考量學員們停留在山上的時間僅數小時，必須是一趟展現茶鄉風情的精緻輕旅行，我把集合地點安排在自己經營的溪頭有晴天民宿。為盡地主之誼，我用兩支大支大壺來展佈一席迎賓茶席，準備了在地的凍頂烏龍茶、銀杏茶及季節風味的茶食、糕餅，讓大家歇腳、喝喝茶、補體力，期待賓客感受茶鄉熱情的待客之道。

有時透過體驗活動是認識產業最好的方法之一。為幫助同學們了解茶葉由採收到製作完成的過程，並對茶文化的認知和尊重茶產業不同領域的辛勞，我在這次的行程裡安排了揉茶DIY，考量旅遊的自主性，揉茶DIY活動依照自己的喜好與需求做取捨，自由選擇參加或不參加。多數人選擇參與，在揉茶的過程中笑聲不斷，創造了許多樂趣。沒有參加的人則漫步在銀杏森林的步道裡，沉浸在自然景色裡洗滌塵囂。

婉瑄老師特別為這次的活動，帶茶道具與茶水在銀杏林的平台處佈展茶席，讓偌大的空間因有茶道生活美學的人文茶席，遊客的視覺有了凝聚的焦點，大家的心有了共同的歸屬。當天還邀請社大的老師現場吉他彈唱，讓彷彿與天際相連的銀杏森林飄著茶香也揚起動人樂曲，如此絕美浪漫的氛圍，牽動著大家的面容，燦爛笑容如茶葉被浸泡般完全舒展開來。

好的文化創作需要讓更多人知道，希望藉這次戶外教學機會，讓同學們多認識本土藝術工作者。因此最後一站我安排了鹿谷本土藝術家的工作坊，工作坊的主人從學生時期就開始習畫，因其對茶鄉的情感與對自然的敏銳觀察，將生活上隨處可見的山水和鳥類畫在茶器具上，使得作品具濃厚在地色彩，特別的讓人感覺溫暖。果真大家一進藝術坊，便被一件件的茶器具所吸引、把玩，當然也帶回許多自己喜歡的茶器具。想必日後茶席展佈時，將會有更多的茶器具可以運用，呈現出不同型式的茶席風格。

初為習茶之人的我，將茶道回歸到生活的一部分，學習用一杯茶溫暖人心，沏一壺茶來敦親睦鄰廣結善緣，期盼聯結人與人的真誠與美善，明白除了泡一壺好茶，更多是精神層次的提升和人格上的修養。於是，每日給自己一段緩慢的時光，在茶道儀軌中，讓一壺茶安頓身心，品四季的節奏，觀身心的律動，期許在忙碌紛擾的時候，不忘展現出一點點不疾不徐的溫和氣質，我想這是學習茶道最吸引我的地方。

透過這次的戶外教學更認識了許多愛茶的同學，希望能在習茶的道路上跟隨前進；也因活動的交流，拓展茶產業的視野，深知茶領域的寬廣與浩瀚，由衷的感到敬虔與謙卑。希望這次的活動安排，可以讓同學們在休閒愉悅的氣氛下，認識許多默默在茶產業努力的茶人，在心裡留下感動的印象，並激盪出不一樣思維。

千人茶席之正能量 - 《茶博會》

◎ 圖·文 / 徐樹靈
108 年《茶道生活美學》學員

民國108年10月12日，這天是星期六，也是我期待已久〈千人茶會〉的展演日子。

往年茶博會的舉辦，我都只是例行地去看看人潮、品茶，體驗和湊熱鬧，內心從來沒想過，有一天會親身參與這類千人茶席的展演。雖然經過一個月的刻意反覆練習，但是仍難免有些緊張。畢竟現場面對的大多為陌生茶客，而展演者除了茶藝表演要流暢外，臨場反應也需要跟上。

也由於每年茶博會都吸引來自各界的愛茶人士們。因此在這期間，每天人潮車潮都是熙來攘嚷的大流量。為了因應這樣的狀況，老師細心的安排學員們共乘車輛，除了能互相協助，也大大降低了原本的停車困擾。前行的路上雖然到處塞車，但學員們沒有絲毫的倦怠感，也抱著滿滿的雀躍心境相談甚歡。

緣於老師的帶領，第一站就受到洪館長銘駿博士的熱情招待。這位年輕有為的茶博士不僅對自家紅茶與沖泡技巧有著專業的介紹，後續更鉅細靡遺地對茶葉中的化學與營養成份做分析，這樣的解說讓我們對紅茶製作與沖泡技巧有了進一步的了解。

接著也陸續品嘗許多優秀茶農的茶品，透過茶農與洪老師的引領說明，學員們對品茶和選茶...等知識皆有多一層的認識。也有一些茶農朋友主動邀約我們去他們的茶園參觀學習，這些均讓我們感受到茶農朋友的熱情。

遊客之多，使得中午用餐時間幾乎所有餐廳全盤客滿。我們等了很久，終於有座位，大家都很有默契的快速用完餐並即時離席，以利換桌率的提升，好讓下一批客人們入座。後來回想起這一段，我認為應該是因為受到茶道薰陶所致，使得學員們都具備了茶人的道德修為，也再次體現洪老師的教導美德！

如同茶的無私利他，以成就生命的美好。茶僅是茶，但永遠會有新的因緣加入，不斷在變化著。因此，將一杯茶納入後，口說好話，身行好事，意發好念，也就是注入好因緣，的確能讓世間更美好，也讓一杯茶展現了祥和溫暖。不僅能修身養性，更散播許多正能量，敦睦人倫。

飯後，學員們開始忙碌地準備展席工作，按照號碼找到展席區。放眼觀整個展場，能看到不同的風格與民俗，不同國度的茶席百花奇放，非常繽紛壯觀。

這是我學茶以來，首次的茶席展演。

茶客人們手握號碼牌，依循地找尋自己的茶主人。中間有段小插曲，由於展場在戶外草地上，在眾人走動之下揚起了不少飛塵，以致擺好茶具蒙上一層灰土。而現場沒有提供清洗台，缺乏經驗的我當下只能重新換一組茶具。後來聽分享，原來也可以多帶一個水方，茶具可以在水方中沖掉塵土，是一個應急的好方法。

而茶具還沒有換好，幾位茶客人已經按照號碼來到茶席前坐了下來，看到茶客人們，我開始緊張了起來，其中一位年長的茶客人，看出我的不安，便安慰地對我說:「沒關係，慢慢來。」看

到茶客人們優雅地坐著等待著品茗，我的心也隨之平靜下來。用老師說的調整呼吸，開始進行溫壺，溫杯等程序，並介紹當天準備的茶品。

當奉上第一道茶，看到茶客人們臉上露出滿意的笑容，不安的心，終於放鬆也放下了。年長的兩位茶客人詢問了茶的出處和沖泡技巧。由於當天準備的東方美人茶，是我這八年以來跟著師父從茶園管理、採茶、製茶、焙茶、品茶等從不偷懶認真地學習所致，因此出處和沖泡技巧都能從容答覆。

正當對自己的表現感到得意之際，聽到右邊那位年輕漂亮的茶客人開口詢問:「這款東方美人茶口感甜潤滑順，有濃郁的熟果香，這應該是今年的夏茶吧?」我回答後她接著又說：「這款茶過兩個月以後再品嚐，口感應該更佳！感覺這款茶至少是優良獎的等級吧？」事實正如她所說，很多愛茶人士也建議東方美人茶的最佳嚐味期是半年到三年之間。沒想到茶客人們不但對茶的滋味表達到位，也明白茶的最佳嚐味期。這使我聯想到2016年的一則報導，現在越來越多的年輕族群願意主動接觸中國茶文化，也讓茶葉的消費群體走向年輕化。所言即是！

不知不覺天色已暗，會場的燈也打亮起來，茶客人們依依不捨地道別。回想起茶客人們臉上滿意的笑容，我的內心有一種幸福的感覺油然而生。就像唐朝的十大才子錢起在《與趙莒茶宴》詩中說的〈塵心洗淨與難盡，一片蟬聲片影斜〉。收拾好自己的展席用具，大夥兒紛紛地離開了展場，經整理後整個展場又恢復乾淨。這些都是公民必備的基本素養，更體現茶主人們受到茶文化的洗禮後的自律。

凱旋而歸的路上，同學們開心地分享終日與茶客們的互動，一整天的疲憊都頓然消失。這應該就是愛茶人的精神吧！

一返抵家門，我就如同洩氣般的皮球，一動也不想動。陸續看到老師與同學們傳來的照片，心中充滿了幸福感和對老師與同學們的感恩之心。今天充分的證實婉瑄老師常說的話：「時間用在哪裡，成就就會在哪裡！」千人茶席圓滿成功！

色香味俱全的幸福相遇

◎ 圖·文 / 秀省、玉英、聖元、小豬、志欣、小金老師
108 年《生活中的多元文化與性別》學員、講師

這份文稿是課堂第二組成員於團體交流報告的文字書寫紀錄。這組團體分享內容有團體讀書筆記、快樂導讀、有趣互動、適時引導、今日聚焦與小金老師的課後叮嚀所組成；投影片部分是由志欣做初稿與匯整、小金老師統整修改、分享過程由助教紀錄與輔助，對成員們而言，是非常有畫面的共讀歡樂的記憶。

一、報告欄目

報告日期：2019.11.30(六)
報告書目：【獾爸便當店】
組別成員：秀省、玉英、聖元、小豬、志欣
攝影紀錄：助教

二、讀書筆記：共讀分享的當下彷彿也同步欣賞一部溫暖的畫作

由組員引導共讀【獾爸便當店】的故事。本書插畫非常有趣活潑，將文字的含意明亮的表達在圖畫中，藉由色彩鮮明、歡笑美好的引領內容、多元生動的串聯，讓班級成員們都能一同沉浸於此故事中。

三、【我們這一班】共讀之談心時間：閱讀、互動交流時間

(一) 團體中的我們：秀省、玉英

獾爸開的便當店，讓我們感受到，獾爸相當有愛心，他總是送恰如其分的便當給所需要的人，讓周圍充滿美好的愛。

獾爸用盡心力去做各式愛心便當，相當感人；獾爸一直到便當送完，自己最後才吃，這份滿滿的貼心與廣闊的溫柔，真讓人動容。

在悠閒放鬆的喜悅氛圍下，共同聆聽與接觸這個充滿愛的故事。獾爸除了用心觀察關心別人，也極為樂於幫助別人。很值得我們敬佩和學習。

(二) 團體中的我：聖元

獾爸便當店是一個很特別的便當店。

特別處在哪裡呢？會為人們帶來希望，帶來快樂。

怎麼說呢？從故事中可以得知，獾爸是一個很體貼的人。山羊爺爺不良於行，獾爸即特別為他準備了笑笑花便當，讓山羊爺爺可以不出門就感受到賞花的樂趣；兔子家在慶祝寶寶誕生，獾爸就送來了彩虹便當祝賀，使兔子全家都好歡樂。

而獾爸替辛苦的造橋工人準備的則是有媽媽味道的便當，讓工作人員吃了便當後勞累一掃而空。在一次奇幻的旅程中，獾爸來到住在笑笑樹底下的樹根鼠家庭，為他們煮了豐盛的晚餐，樹根數家庭也回報快樂的歌及優美的舞蹈。讓所有接觸獾爸的大家，都

這是讓身心都感到善良美好的一場色、香、味俱全的幸福相遇。

陶醉在歡樂中，笑笑樹也開滿了可愛漂亮的花，讓付出的獾爸也看了心曠神怡。

這個故事的內容雖然看似很簡單，但是很發人省思，意義也頗深遠。

在生活中，我們只要願意敞開心胸，在能力許可的範圍內花一點心思，為人設想，就能給周遭的人帶來希望、更共同迎來快樂。在此同時，自己也會很舒心安穩，這真是一種正向的循環，讓自己與周遭的人都會享受到這種仿佛陽光照拂的正能量。而此等利人利己的共好，何樂而不為呢，讓我們從生活開始做起吧！

(三) 團體中的我：小豬

很喜歡老師推薦的這本書。獾爸便當店，實在是一本色香味俱全的書；也是一本很溫馨與充滿愛的書！

主角獾爸日日幫村里的人準備愛心便當，每位村民的便當中不僅有豐盛可口的食物，還包含了獾爸細心觀察之後變化的菜色。每一位村民都非常開心期待獾爸的到來，以充滿陽光泡泡的心迎向每天打開便當時的驚喜！

讀完這本書，讓我回想起國中的時光。那時，媽媽每天都會親自準備午餐，然後在中午時送到學校，為的就是讓我能吃到最新鮮及熱騰騰的飯菜，當然，媽媽辛苦準備的便當裡全都是我最愛吃的菜！

看完這本書，反思自己，才發現原來我家也有帶來幸福的獾爸～哈哈。媽媽總是用她最擅長的方式～料理，來滿足與撫慰全家人的胃及心靈！感謝我也因為幸福的料理而成為幸福的孩子。

希望與期許自己也能像獾爸一樣，成為一個能帶給別人快樂與幸福的人！

(四) 團體中的我：志欣

在這本書裡，獾爸便當店不單只是製作便當給村民吃而已，還會灌注巨大寬廣的愛心進入便當裡。並根據不同的對象會有相因應的便當菜色：像山羊爺爺腳不好沒辦法出門賞花，獾爸就把笑笑花加入便當裡，讓山羊爺爺不出門也可以賞花；兔子寶寶出生就製作慶賀用的便當，給造橋工人媽媽味道的便當，吃了忘記疲勞.....等等，用他能做的，最好的付出，用以關心周圍的人。

我認為獾爸除了用心觀察關心別人，也極為樂於幫助別人。

當樹根鼠肚子餓沒東西吃的時候，獾爸第一時間將自己的便當給了樹根鼠，忙著幫樹根鼠作菜，卻壓根忘了自己也還沒吃午餐，將幫助別人放在自身之前。這個故事非常的溫暖人心，很值得閱讀，也分享給大家，讓我們一起學習。

四、動動腦咖啡時光：小金老師的適時加深引導點

還記得第五組同學們報告時，欽洲分享的故事嗎？

他說，想像王子與公主從此過著幸福美滿的日子，其實那也可以不僅僅是童話故事而已。只要願意加上「我尊重接受您的不完美，

你認同包容我的缺點」，讓彼此找到生活中的平衡點，幸福即能累積越來越多點啦。

他所謂的「我尊重接受您的不完美，你認同包容我的缺點」中，立基點是在乎，而很重要的潤滑劑即是「感恩」。

五、課後反思與老師的叮嚀與陪伴

Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos to order, confusion to clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend. Gratitude makes sense of our past, brings peace for today and creates a vision for tomorrow.

– Melody Beattie (梅樂蒂．碧緹)

感恩釋放生活的充實。使我們擁有的東西變得足夠，甚至更多。將否認拒絕轉化成接受，把混亂轉化成秩序與清晰。感恩可以將一頓飯變成一場盛宴，將一所房子變成一個家，將一個陌生人變成一個朋友。感激我們的過去，感恩過去成就了今天的平和，帶來了明天的願景。

梅樂蒂．碧緹的這句話，在我們連續一起共讀了幾本繪本後再閱讀，是否更能觸動內心與思考？

美國史丹佛大學專司鑽研「慈悲和利他主義」的研究中心之科學主任艾瑪·賽佩拉（Emma Seppälä）博士曾通過多項科學實驗後，發表其實驗結果：「慈悲善良是最好的生活品質。」他指出一個國家或是社會中，通常一些最聰明的人，也極有可能同時是特別鬱悶、且非常非常容易緊張的人。

他在他的書《The Happiness Track》(台灣翻譯成《你快樂，所以你成功》，他教授的課程是快樂心理學)中寫道：「關於成功超越所有其它迷思的最大迷思就是，我們必須犧牲短期的幸福以獲取長遠的幸福。不過，這種做法不僅使我們效率不彰，實際上也讓我們深感不快。」

而如何突破這類迷思，關鍵在於善良慈悲與快樂幸福是綁定在一起的。而其中一個實踐方式即是感恩。不僅賽佩拉博士的主張，許多正向心理學的研究都指出，感恩能有效地增加幸福感及正向的情緒。

我們經歷過，生活中很多事情都能帶來一點點幸福，但是這種「即時的滿足感」也會很快消失，並使人渴望更多。而感恩所帶來的幸福，是更持久、可延續的。美國作家梅樂蒂．碧緹和賽佩拉博士均是小金老師很欣賞與感恩的對象。他們的推廣作為，讓許多人都能從日常的抑鬱中逐步脫離，透過生活中各式小練習，有效增強自己的正向能量與正面情緒。

（請參照上學期討論過的【菲力的17種情緒】、【Plan man】、【綜合書二】綜合思考）

我們明白，有時候太嚴苛的對待自己或他人，或是反之受到他人過於嚴苛的對待，這些都不是好事。上學期的叮嚀是：「對人對己的非評判性的態度。而這個態度，從表情到言語都需要練習與學習。」而感恩也是。

可以試著制定一個適合自己的感恩時間。有些人可能喜歡在每天起床後做著瑜珈或是打坐，用靜心表達感激之情；也有些人喜歡在睡前做這些事；也有些人是一日的晨語陪伴（例如，小金老師）。

無論如何，當我們開始願意練習讓感恩成為日常習慣時，我們的大腦就會自己開始尋找必須感恩的事物。這也即是我們強調的儀式感之一。愈是多元練習，就愈懂得如何去感恩自己與他人。愛與生活即是因此而生，因此而恒久存在。

生活人間，先開啟自我練習，幫助自己走上開始的契機，那麼這些經驗與美好，將會傳遞至周遭的人們身上。祝福我們都在完整生命的道路上，彼此感恩、愉快的持續前行。共讀日快樂、周末平安。

生活人間，安然溫暖在己心

◎ 圖·文 / 金碧、慧馥、建銘、鈺梅、惠貞、素娟、小金老師
108 年《生活中的多元文化與性別》學員、講師

【前言】培養習於前行的多元探索

這份課程分組報告的小組閱讀紀錄(投影片+講義)，由第四組成員事前共同討論、分工、排練、製作，小金老師統整完成，是一份珍貴的課堂共學軌跡紀錄。內容由短劇呈現、團體分享、小金老師的叮嚀與今日探索聚焦三部分組成，團體分享的投影片部分是由短劇導演建銘做統整。

報告日期：2019.10.18(六)
報告書目：《氣噗噗》
組別成員：金碧、慧馥、建銘、鈺梅、惠貞、素娟
特別組員：助教(客串演出&攝影&照相)
指導教授：小金老師

一、導演、開場與短劇呈現

二、共學導讀筆記：建銘

「氣噗噗」這本書繪本的書名取的非常傳神，看到書名就會連想到一個小朋友臉圓圓的鼓著一個腮幫子，兩手交叉胸前，一副得理不饒人的模樣，就像書的封面小女生。

小允是個可愛的小女生，這天對她來說是生氣的一天。

掀開書頁，整個頁面都充斥著好大的氣。小允雙眼低垂自顧自的大步向前走，她來到了蛋糕店的門口，正好蛋糕師父捧著一個蛋糕走了出來，他沒有注意到小允，幸好正在餵貓的阿姨擋住了他，蛋糕搞砸了，兩人也撞出一身的奶油；小允繼續往前走，她走在路邊，想著爸爸要教她騎腳踏車卻食言了，沒注意到有車來了，也幸好另一位阿姨救了她；這時她走到娃娃店，心裡想著想要一個公主洋娃娃，有顆球正朝著她而來，說時遲那時快，正在講手機的大叔撲身而來接到球又救了她。

而小允除了好大的氣之外呢？小允對週遭所發生的事她渾然不覺，因為她一直在生氣一直想著她想要的東西。

走著走著小允來到公園，她盪著秋千，連大野狼來到她身後，也沒有發現，老奶奶拿著拐杖打跑了大野狼；突然有一隻大狗狗

小允找尋蛋糕的路途，投影片為場景搭配。

掙脫了主人的鍊子衝向小允，賣魚小販、買菜的婦人、狗狗的女主人，一群人全慌了，他們忙著拉住失控的狗兒，卻讓自己人仰馬翻，連帶著把水果攤的水果也打翻了，蘋果一顆一顆的朝著小允滾了過來，千鈞一髮大家把小允團團圍住，以免她受傷，爸爸媽媽也趕了過來，小允吃著蘋果，心裡還想著：討厭！我本來真的、真的不打算跟任何人說話的……。

小朋友心思單純，只想著她想要的東西，小允覺得這世界上，好像都沒人聽她說話，她生氣的原由有爸媽的忙碌、期待、約定....等等，所以她打算不跟任何人說話了。

(一) 互動交流時光 I：如果是您的孩子或孫子，您會選擇如何去達成小允願望？或用什麼方法來安撫小允？

（小金老師的叮嚀與引導：倘若是我們自己呢？會想著要如何達成自我的想望，或是如何在當下安撫自己？）

整本繪本用文字敘述孩子的感覺，而以圖像繪出路人們，處處為保護小允免於危險，而小允仍然沈澱在她的小小世界裡，繪本的封底：就算生氣，也要學習著去理解他人的心情，大家都很愛妳，妳看見了嗎？

讀繪本常常會喚起我的記憶，像與內在的小孩對話，它是那麼接近我們小時候的想望，我也曾經有過類似的情境，希望被看見需求，也希望願望能實現，落空的心情如小允那種失落及不平的憤怒，似曾相識的經歷過。

(二) 互動交流時光 II：請問大家小時候有過什麼樣的願望嗎？有沒有因為太久遠了而忘了？

（小金老師的叮嚀與引導：或是因為時間的流逝，反而記憶與渴望更加深刻，卻惦記著無法完成，也提不起勁去實踐？）

有關情緒的類型有很多種，舉凡是憤怒、焦慮、興奮、快樂、悲傷、滿足、妒忌……，想問大家我們可以生氣嗎？可以憤怒嗎？可以妒忌嗎？

其實只要是人都可以有情緒的，它是我們生活的一部分，它隨時都在，但它來的時候，小金老師曾提醒我們「吸一口氣，數五秒」，再去處理事情；但在事後則要去觀察會引起我有這樣的情緒，是在什麼狀態下會產生如此的感覺，然後去體會體諒它，與它共處，與它達

惠貞高舉輔助道具圖，讓同學們更深入其境。

成協議，接納好情緒留下來長住我心，也接納不好的情緒好好的跟它說拜拜。

露意莎・梅・奧爾科特在《小婦人》裡有句話我非常喜歡：「我不懼怕風暴，因為我正在學習如何駕馭我的船隻。」用這句話與大家共勉之，也結束了我今天的朗讀及導讀。謝謝課堂、老師和所有同學們，更謝謝第四組的夥伴們，這三個禮拜的辛苦討論、配合和演練，感恩您們！

三、共學心得筆記：慧馥

兒童繪本，顧名思義是用圖說話，文字雖也同時說話，但很精簡。也因之，同樣一本讀本，不同的讀者，可讀出不同面貌。這學期小金老師推薦了10本優質繪本，各組或個人都可主動自願選取一本或多本展讀。

我們這組的同學決議選取這本「氣噗噗」。書封可愛，內頁圖片精美，圖文並茂，引人入勝。

主角小允，一出場，就鼓著腮，氣呼呼，開始生氣的一天，氣媽媽答應買蛋糕卻忘記了，討厭爸爸要教她騎腳踏車又失約，怨聖誕老公給錯禮物了，還要她用功讀書，哼！當乖小孩很無聊.....一件加一件，累積起來的怒氣，讓她想欺負妹妹，當壞小孩，養隻小狗陪...不想跟任何人說話了，渾然不知的她，在路上邊走邊生氣，危機四伏，一路上，有很多善人用愛幫她擋掉危險，妹妹注意啊！小狗亂跑快追快追...哇！蘋果滾下來摔滿地...危險啊！...在緊張關頭，小允，本能大呼：媽媽救命！危險解除，她張口小聲向關心她的陌生人道謝！並迫不急待的，張開小手迎向她的爸媽，訴說經過.....結局讓人感到完整的溫暖和省思。

閱讀中，我忽然覺察到自己內在小孩，跑出來了，從前那個黑乾瘦很愛生氣的自己，常覺父母偏心，對姐弟的愛總是較多，我只要有點小錯就被罰站，常氣噗噗，常常有離家出走的念頭。

有一天我因牙痛，吃了醫生給的止痛消炎藥後又患胃疼，一整天不說話，也不搭理任何人，只是逕顧自地躺在床上耍賴，媽媽看在眼

短劇中除了服裝、化妝、投影布幕、聲效、輔助道具圖之外，尚有食品道具，行到劇情處，蘋果也真的被咬了一口.....。

短劇環繞的場域是整間教室，大家都歡樂的一同參與，更加理解故事內容與意涵。

裡，端來熱粥，輕聲撫慰，說她不捨我牙疼胃痛，有求觀世音菩薩，讓她代我受疼，我很快就會好了！我－聽，表面不動聲色，內心嚇了一大跳，原來我裝模作樣，誇大痛點並因此要索愛，讓媽媽擔心了，她沒有偏心不愛我呀！年紀漸長，多了學習，回頭檢視幼小時的自己，我愛生氣，其實是要掩飾，自己內心對姐弟總是比自己出色的嫉妒。

書中小允，氣噗噗，在生氣的外衣底下，包藏的其實是各式各樣更深層的情緒，有難過、失落、害怕、挫折、擔心等等，於是指派生氣登場，我們做的每件事情大多會朝「主觀上對自己有利」的方向前進，預期落空，就選擇生氣，應該也代表預期有某種「好處」會伴隨生氣而來。（以上部分是出自於查找、參考與閱讀心理學家論點後的感想）

四、共學心得筆記：金碧

這本書名「氣噗噗」給人會心和熟悉的感覺，雖然描述的是「生氣」這件事；但一幕又一幕的場景，畫面不但生動有趣，也溫暖人心。

台語氣噗噗，就是國語的氣呼呼，這兩個形容詞的用語，讓生氣這事兒，變得不是一件沉重的事，而是接受、理解和同理「生氣」的情緒。 是的，生氣沒有甚麼大不了，是一件稀鬆平常的小事；每一個人，都曾氣噗噗過，不是嗎？

小時候生氣很單純，多半是「需要」沒有被滿足，覺得「被忽略、委屈、不公平」的時候，就很容易直接用生氣，來表達不滿或抗議；一旦達成目的，情緒被滿足了，氣就煙消雲散，很快、很容易就笑逐顏開，沒事了。

導演的引導互動交流時間，大家都專注的聽著、共同激盪思考與討論。

但，隨著年齡漸長，「生氣」不再只是單一的感覺問題，夾雜著內外在的因素，情緒心思變得複雜了。外在被騙、被欺負、被誤會、被利用、被語言～眼神～肢體凌霸、明爭暗鬥...等，有百百種的狀況，考驗著我們。

內在面對自己時，也常常因為事與願違、期待落空、不被了解，覺得別人辜負了自己...，這些點點滴滴的事件，一路伴隨，從來沒有少過。 人生的每個階段，都有不同的問題要面對；這些經歷，累積成了個人的資糧，慢慢～漸漸地學會，整理出一套自己的應變能力，也懂得管理，和掌握自己的情緒了。

然而，有時看似揮別了外放的情緒，不再理直氣壯、暴怒、躁動；取而代之的是，內斂、沉默、淡定、順其自然、一笑置之的淡然。但實則不然，因為有時「心」還是常常動氣，甚至無法平息波濤洶湧的怒氣和思緒，一頭栽進壞情緒的深淵。

去年，我參加的組別報告的繪本是【貝拉的生氣天】，正好都是跟老師上課說的認知和情緒有關聯的主題。書中的貝拉和小允

一樣，開啟壞情緒的按鈕後，就掉進生氣的黑洞裡；壞心情的發酵，讓眼中所有的每一件人事物，都極端的不順眼～不順心，情緒愈來愈失控，愈來愈不快樂。

讀完後我想著，我好像常常也會這樣，對象卻是親愛的老公，突然覺得他很可憐，常常要面對這樣的我，內心也感謝他的愛和包容。這如同書中的貝拉和小允，她們最後，都被滿滿的愛和寬容，受感動，心也因此被收服了。

猶記得上學期報告時，補充引導「垃圾車定律」主要的內容，就是教我們，別讓垃圾(別人的壞情緒)接管你的生活；學習練習用愛、寬容、善解去面對不合理的人事物；以理性、平和、善意的心去面對去理解，事態就會呈現祥和、美好，最後形成善的循環。

沒有人天生就懂得控制情緒，面對自己，必須找到有效緩和情緒的方法(如小金老師教的各種立即法，如當下律動深呼吸法，默數123456，或重複默念醒語法，抽離現場法，轉移話題法...等)；我總是持續努力練習老師教授的這個方法，避免讓自己栽在壞情緒中；我正在也很努力的在持續學習的路中。

我們想要擁有怎麼樣的情緒與自我呢？

期許自己「每天陽光面多一點，持續快樂多一點。」，如同林肯說：「我走得很慢，但我從來不會後退。」；以此自勉之。

五、想一想與小金老師的叮嚀

「生活人間、共振相隨，同頻共好的緣分，來自於己身的修練」

在人際中，要讓自己真正幸福的方法其實是存在的。而且這個方法不難得到，但非常需要持續的練習。但在知道方法前，我們先一起來閱讀和思考幾個問題吧！

【課後引導思考與互動】

(一) 天生的我：自我的獨一無二

(二) Pizza和三明治：和別人步伐一致、左右快慢

(三) 心境：誰累誰坐的故事

(四) 俄羅斯地鐵與黑人的故事

(五) 電梯咳嗽事件：大人與小孩

(六) 孩童與大人的不同點、共通處與實踐方式

我們想要擁有如何的情緒與自我呢？希冀我們都能透過這樣的分享、討論和互動而有大大收獲。生活人間，安然溫暖在己心、自在安寧在己意，祝福在生活的實踐之路都能內心安穩的持續前行。平安。

一顆金色星星的必要

◎ 圖·文 / 閏二月
108 年《生活中的性別與多元文化》學員

在小金老師的課堂上閱讀了《過得還不錯的一年》，並按照老師的引導和所派遣的功課，把這本書視為正向心理學的簡易實踐版，作者葛瑞琴·魯賓為自己的快樂生活提案寫了屬於自己的十二條生活守則。寫到夫妻關係時，她寫道：每當自己做了值得讚賞的事時，會希望對方給她「一顆金色星星」。

是的，在生活中的我們，都需要很多很多金色星星。我們需要接納這份希望被肯定的人性，並恰當的運用它，這可以讓我們過得更好。從幼稚園老師給的獎勵貼紙、好寶寶章的蒐集，到超商的集點加價購，到文山社大享受一門金色課堂的小確幸。我們更需要的是體驗那隱於其後的樂在當下的放鬆感。

書中提到：「過去常常高估那些我不做的活動，而低估我自己喜歡的；好像別人喜歡的事，就比較有價值、比較高明、比較正當似的。」因此我深自覺得與認同，一顆金色星星是我們把自己拉回當下的方法，未來太遙遠，過去不好說，但我們可以踏實地用一顆一顆小星星走出屬於現在的路。

喜歡自己當下正在做的事、專注當下的步伐、欣賞它，賦予它力量，它就會增值並成長。反之，忽略了此刻所做的事，忽略了我們所擁有的，那些東西就會萎縮且減值。在小金老師的課堂常常能聆聽到許多溫柔且實用的提醒、體驗到不同主題的課程設計、接觸到世界各地的多元藝文與性別思考。我想，那也是屬於我送給自己的一顆金色大星星，希望大家都能因為在文山社大參與課堂而變得更幸福，祝福您們。

課堂最後一周素食點心區的金色星星們
出處：2019 秋季課程群組內相簿紀錄

老師帶來課堂分享的金色星星 - 日本文化
出處：2019 秋季課程群組內相簿紀錄

希望您們都能因為在文山社大參與課堂而變得更幸福，找到屬於自己的金色星星，祝福大家！

常駐的美好：不論晴雨都陪伴

◎ 圖·文 / Dharaṇi、秀省
108 年《生活中的性別與多元文化》學員

受頒最佳精神獎，大家一起享用美味的點心，一同歡樂。

一、緣起

我喜歡閱讀。個性內向的我，不擅言詞，只是明確的知道自己的內心，會隨著書內的情境，上上下下地擺動與感受。而我以為，這是很熱愛讀書的表徵，也是書帶給我的最大所得。

直到參與了《生活中的性別與多元文化》之後。才發現原來閱讀可以那麼多不同的多元樣貌存在著；原來一個人讀書、小組一起讀、課堂上一群人共讀、自然之書、對生活的熱情與點滴...每一種形式都是生命之書賦予的功課和美好。

甫參與第一堂，即震撼於學員們在課堂間的自在與發言，大家彷彿老朋友般地說著日常，這對於不喜歡開口只喜歡靜靜閱讀、默默做事的我，一開始是抱持著再看看與一些打退堂鼓的心。但開始上課後，就被豐富、和諧配色的投影片和溫柔的聲調吸引了注意力。

小金老師簡單的介紹了自己的背景，隨之認真的講解當期課程主題和安排，印象頗深的是兩個片段，其一是老師面帶著笑容誠懇地說，非常高興、很歡迎能和舊雨新知的同學們再次(首次)一同享受周末早上的共讀時光。如此和煦以對的第一印象，讓我因為陌生人事物而躁動的心，逐漸的平穩下來。

接下來，老師用自製的講義，細心的對照引導和說明，有關讀書會的這門課程，其實是一處很特別共讀經驗的累積地域。在生活中，往往同理和理解的產生，並不只有一個管道，有時也非絕對源自於共通的經驗。很多時候同理的產生，是來自於心的認知寬廣程度，這即是我們閱讀和探索的目的。

而這門課程則是結合了靜態的讀一本書和動態的行萬里路兩者，透過持續探索與理解的過程，讓身心覺察這些生命中的充實。

多元傳愛公益路跑，滿滿愛傳播正向溫暖能量。

老師在第一堂課程的尾聲說，希望彼此都能給予自己和課堂一個機會，共同放鬆開心的接觸和共讀這一學期的主題。

望著老師的笑容，我們都被課程的專業與實踐知識、學員們的友善、有趣、班上的溫馨所逐漸吸引。走入春夏秋冬每一季課堂中的學期讀本、每周講義、各式中外繪本、團體分組分享、個人交流、移地教學....等各式共讀的課程設計的探索步伐裡，而我也就這樣一期一期的從性別主題、人權主題、多元文化主題參與至今，也深深的喜歡這樣輕鬆、自在、無壓力的課堂氛圍。

二、過程心得與反思

同學：「那位酷酷的年輕人是誰啊？」

我：「是我啊！」

同學：「哇，看不出來，你現在胖了點，笑起來也比較好看。」

是的，那是年輕的我，卻有仿若千斤重的靈魂。總是不自覺得陷入否定自己的怪迴圈中，然後封閉自己。然而愈否定自己，這樣的念頭並不會使我向前走，反會因為這樣不真實的否定心理，很奇特的也同時由這種不真實的否定心理而產生需要被否定的現實。

現在的我，卻有著願意驗證自我在人生中體驗到的心和行動，願意在學習中做中學，逐步修正、微調、丟掉一些會讓我停止認真生活的觀念，或許仍然還無法真正同理他人，也尚且無法完全的感受他人的言語和分享，但我明白，這樣一點一滴的累積著正像關懷能量的能力和學習意願，是我最寶貴的資產。

三、日日常駐的美好：不論晴雨都陪伴 (部分為口述記錄)

有一期的暑假作業是「培養持續的習慣」。從日常生活裡尋找目標培養，創造好好生活。看似簡單，其實一點也不容易。我選了培養散步的習慣，卻總是一天拖過一天，三天曬網兩天捕魚。同學們的實行也各自有不同的習性問題。

老師為了鼓勵我們，把寫日記的習慣帶入課堂語陪伴的日常，每天總是在群組內，發一則文字，伴隨著一兩張圖，有時是老師烹調的美食、種植的盆栽、有時是節錄的美好句子、

多元傳愛公益路跑後，大家拿著完賽證明開心合照！(愛醬”敷”公益路跑暨園遊會)

走訪各地的美景分享照、有時是.....。老師的文字書寫，就如同她每周課堂上的專業和態度，扎實而誠摯，耐心的一步步引導我們，給我們人生路途上很多啟示。

老師說培養習慣好好生活，就跟閱讀、工作、寫論文、跑業務、做家務都是一樣的道理，熟練是第一要務，也就是多讀幾遍、多做幾回。而後因此即會產生屬於自己的辨別方式，類似每個人都有不同讀書筆記的展現一般，生活習慣、讀書、考試和工作其實向來是如此。

於是在學期中，跟隨著老師的安排和同學們的參與，一同到安養院、監獄、中途之家、公益路跑、期末愛心義賣...，盡量用我們的行動，對這個世界和社會盡棉薄之力；也走訪各地社區和特色村里，為生活經歷增添多元豐富的快樂與經驗。

泰戈爾在詩集《流螢集》裡寫道：「我把最後的祝福給予那些人，那些知道我並不完美，卻仍愛著我的人。」(My last salutations are to them Who knew me imperfect and loved me.)當習慣養成了，就如同在很自然的狀態中，讓自己好好實踐照顧自己和生活的進步，也因此能讓自己關愛的人也一同好好過日子。有些事難回去，有些事回不去，即使面臨困頓、失敗和生活的矛盾，也能在不完美中看到更完整的自己。

生命中有些書總讓人一讀再讀，每隔幾年都會拿出來重看，而每一次的重讀都會讓自己再次驚嘆這本書還可以如何地打動內心，《生活中的性別與多元文化》就是這樣的一本愛與寬容的書、一門實踐正能量的溫暖課堂。感恩文山社區大學、感謝小金老師多年的付出與創造多元的課堂、謝謝可愛同學們的陪伴，如此常駐的美好，豐富了我們的生活。

認同與包容自己：完整生命裡的堅強和柔軟

◎ 圖‧文 / 春梅、慧娟、秀呈、佳怡、小蓉、明君、昇達、欽洲、柏鈞、以萱、小金老師
108 年《生活中的性別與多元文化》學員

生活人間、情境相隨，就事論事的練習，來自於願意提升的自己。」—小金老師

「對某個人來說，你可能還不夠好；但對其他人來說，你是完美的。」— Rihanna

負責團體互動分享報告有兩組，分別為第一組和第五組成員。這兩組的課程分組閱讀紀錄(投影片+講義)，由組員們一同討論、分工、演練、創作、並和老師交流、修改後共學完成，是很可貴的課堂共讀共行軌跡。

內容有團體分享、導讀、互動、適時引導單元、今日聚焦與小金老師的課後叮嚀所組成。第一組團體分享的投影片部分是由小蓉做初稿與統整；第五組則是由柏鈞初稿，小金老師統整修改。

一、第一組同學之團體分享報告

(一) 報告欄目

報告日期：2019.11.23(六)

報告書目：【好好哭吧】

組別成員：春梅、慧娟、秀呈、佳怡、小蓉

(二) 讀書筆記 (導讀與共讀)：閱讀的同時也彷彿同步欣賞電影

分享的發想與行動，先由每位組員分別引導說【好好哭吧】這個故事的一部分。藉由抑揚頓挫、高低起伏的引領聲音、多元方式導讀的串聯，讓班級成員們都能浸潤於此故事中。

(三) 互動交流之談心時間

1. 親人臨終，您如何面對自己悲傷的心緒？

2. 當面對親人臨終，如何做到生死兩相安？

1+2~【小金老師適時加深引導】：如何面對自己非單項的、可能多元複雜的情緒?

3. 小孩子一出生就會大哭，為什麼成人以後，就不敢哭、不能哭呢？

【小金老師適時加深引導】：社會化框架的束縛，延伸出的內心自我要求

4. 您曾在何時大哭一場？(怎麼了？)

5. 您心情低落難過時，會怎麼做？

4+5~【小金老師適時加深引導】：需要常常提醒自己：「完美的人事物是不存在的現象。完全無錯的過程並非生活的常態樣貌，試錯才是、變動才是、多元感受才是。」

哭和笑一樣重要，生命和健康因此得以平衡，既堅強又柔軟。

(四) 團體中的個體 1 ：

當小金老師團書介紹到這本時，封面上的小孩在窗口邊的祈禱觸動了我將近19年以前的悲傷往事。

我的先生在近19年前的一個晚上發病送醫院急診。經過一連串的檢查最後判定是肝癌最末期且已轉移胸椎，只剩下3-6個月存活期。這對我們全家大小真是晴天霹靂。在當時我們不敢告訴先生真實狀況。

在他手術的當天早上，與先生同病房的另一個病患家屬，她知道了我承受的壓力與悲傷，她帶著我在病房的窗戶邊一起祈禱。當時的我不敢哭出聲來，只是眼淚不斷的流，那種悲痛我至今仍印象深刻。我很感謝這位善心的小姐在我最悲傷的時候給我的安慰。

這本《好好哭吧》是為小朋友寫的繪本。作者試著用死神說的故事，讓小朋友了解悲傷與快樂。

哭泣與歡笑都是一體兩面，代表著存在的意義，有比較才能顯出存在的價值。而生老病死就像日出日落一樣是很自然的事，也是身為人類必須經歷的。當面對親人死亡，有時候會感到軟弱與無助，在此刻，我們可以好好哭，真正的面對自己悲傷的情緒以尋求自我安慰與療癒。

對我來說，除卻了解與接受，我的內心深處，還想要再多一份釋懷、堅強與勇敢。

(五) 團體中的個體 2 ：

面對生命的離別，當悲傷來襲時，我們唯一能做的就是好好哭吧！

生命一如四季，誠如作者所言：「我們不能妨礙生命的進行」，這是自然的定律。

飛吧，親愛的靈魂飛吧！

遠去的是靈魂，但愛留下了。對離去的人而言一段生命到此已圓滿，而留下的人往往被對至親的思念、不捨、自責等等混合著的悲傷衝擊著。

從小被教育要堅強的我們慣於壓抑情緒，卻被未能適當處理的情緒桎梏著心靈。書中作者就藉由故事告訴我們，感受不到悲傷也感受不到快樂。

反思自己，近年藉由課程的學習，我領會了哭泣是跟悲傷告別的儀式，通過好好哭一場才能真正釋放不好的情緒，放鬆緊繃的神經，藉由淚水的洗滌，心靈得以恢復柔軟、澄澈，繼續伴著己身往前行。

好好哭吧。

哭和笑一樣重要，生命因此得以平衡，既堅強又柔軟。

隨心得附上推薦大家的延伸閱讀，內文摘自網路文章/逢大輔導中心

所以當您的悲傷佔據心頭，想哭，就盡量哭吧！

接受自己的哭泣也允許別人的眼淚，哭泣不代表懦弱，而是更完整接納生命的豐富性！因為懂得哭泣，才能感受一顆柔軟心的珍貴，也才能給予別人真摯的體貼與安慰。

若朋友哽咽著，強忍不住的淚，請告訴他：

[好好哭吧！不管你為什麼哭，我都會在一旁陪著你]

當您發現您的孩子嚎啕大哭時，請耐着性子擁著他：

[我知道你很難過，好好哭吧，我陪你哭!]

當你發現你的另一半，抽抽噎噎時，請別走開，試著緊靠他：

[來！好好哭吧!我的肩膀給你靠!]

(六) 團體中的個體 3 ：

當時小組在群書中選擇時，正好聽到老師介紹這本書時，覺得這本繪本主題蠻特別。組員們也對這本書感興趣，因而一起有

默契地選了此本書當分享主題。

這本書以死亡為議題，前半部是比較陰鬱的氛圍，後半部卻以一個可愛的故事，讓故事的結尾平穩安然的結束，似乎讓人對於「死亡」一事，也沒那麼抗拒、害怕了。

其實，事情總是好壞相伴，如果一直處於快樂，並不知道憂傷是何物。那麼，生命也不會有更豐富多元的體驗，人生似乎也就少了些什麼。唯有當你經歷過哀傷，您才知道歡樂是什麼，這是相形之下比對而成立的。這些喜怒哀樂，悲歡離合，拓展了生命的廣度與厚度，更添加了生活風味。

如果，您覺得難過，那就好好哭一場吧！如果，您覺得心情大喜，那就好好笑吧！真真切切的去感受自己的內心情緒，好好在每個當下，真誠溫柔地去面對自己，「心」會更遼闊。

(七) 團體中的個體 4：

這本繪本的英文譯名就是好好哭吧，但不要心碎啊。這本書採用對比的畫風，時而陰暗、時而明亮，講述了生命的行進必然包括了死亡；同時，有哭就有笑、有悲傷就有快樂。就像花開花落以後，就是果實長大的時節，大自然畢竟有祂的規律。

曾經看過一部紀錄片，內容是一個從事高端研究的科學家，在研究如何讓人類的生命延長，想發明不死的方法。印象深刻的是，他帶了有些悲憤的口吻說，死亡當然是錯的，當你心愛的人死亡，那是多麼傷痛！

但是，在不死之鑰發明以前，這本書講了一個溫柔的故事給我們，讓我們在灰暗的頁面可以感同身受的哭出來，同時也不忘記有著歡笑和快樂的存在，那些想到時會笑出來的生命片刻。

謝謝這本繪本，謝謝引導讓我們讀到繪本與思考的小金老師、謝謝同學們的聆聽和互動，謝謝第一組的所有組員的勇氣分享、分擔設計、無私付出和團隊合作。

尊重和認同會讓相處的互動找到平衡點，並因此累積幸福。

共同討論和包容調適，使得故事中的主角們終於找出雖不完美但雙方都能接受的方式，勇敢的攜手迎向未來，很生活化的啟示啊。

祝福老師和大家都好好享有生命，並能及時做四道人生的習題：道謝、道愛、道歉、道別。感恩。

二、老師課中引導思考：內心之瓶 - 承認自己的悲傷，心裡反而好受。

三、第五組同學之團體分享報告

(一) 報告欄目

報告日期：2019.11.23(六)

報告書目：【搬過來搬過去】

組別成員：明君、昇達、欽洲、柏鈞、以萱

(二) 讀書筆記：導讀時刻

此繪本主要是講述鱷魚與長頸鹿的相處故事。鱷魚與長頸鹿因種種的不方便造成相處上的困難，但他們並未此放棄而是努力的找出可以共同相處的方法。

【小金老師初始之引導】：

1. 大家在讀書時代是否曾有過室友？
2. 個體的不同所帶來的會是甚麼樣的感受？
3. 我們這一班

(三) 互動交流之談心時間：要互動 + 需交流

1. 團體中的個體(1)

鱷魚和長頸鹿計劃結婚了。

首先「小鹿」滿心歡喜的搬來「大鱷」的住處，兩人準備展開甜蜜的生活。可是，很快的問題出現了：小鹿修長優雅的身材是當初大鱷最欣賞的，現在卻無法融入這個狹窄的家。實在太苦惱了！於是兩人決定搬去小鹿的房子。

這麼做讓小鹿不再委屈求全，開心極了！但是等大鱷住進去之後，卻也發覺這裡的一切，對他來說難以駕馭....。

怎麼辦呢？雙方都很痛苦、焦慮，想要住在一起，竟然困難重重：出生背景、成長環境、生活習慣，甚至飲食文化等等，都出現很大差異，唯一相同的是，對彼此的愛及共渡此生的決心。

經過漫長的討論、調適，終於找出雖不完美但雙方都能接受的方式，勇敢的攜手迎向未來...。

2. 團體中的個體(2)

鱷魚先生和長頸鹿小姐，原本生活習慣完全不同的兩個人，以愛為出發點，從共同生活中，學習體諒與包容，從問題中找到解決的方法。

書中兩人趴在草地上一起規劃未來的畫面，讓人覺得特別有愛，他們真的很想在一起，所以很認真的一起思考新生活，一起面對問題、解決問題，

終於，他們有了屬於兩人共同的家，這個家是兩人共同規劃、親手打造的地方，在這裏，他們有相同的高度，也擺脫了先前的困擾。

3. 團體中的個體(3)

一位千金大小姐面對二位提親者，告訴他母親，希望白天能在有錢少爺家，晚上去溫文儒雅的窮秀才家；這當然只是個笑話，但人有時就是如此，只接受我喜歡的，拒絕我討厭的。

然而每個人由於成長背景、教育、環境的不同，所以彼此的特質、想法、價值觀都有不同之處，所以相處上一定難免產生歧見、衝突甚至障礙。

在這一本書裡我們可以省思體悟到鱷魚與長頸鹿彼此之間，如何包容、尊重、溝通調整到彼此都能接受滿意的程度。如同女歌手范瑋琪的一首歌中曾提到『人生完美的事太少.....、幸福沒有捷徑只有經營』。

想像王子與公主從此過著幸福美滿的日子，其實那也可以不僅僅是童話故事而已。只要願意加上「我尊重接受您的不完美，你認同包容我的缺點」，讓彼此找到生活中的平衡點，幸福即能累積越來越多點啦。

4. 團體中的個體(4)

每個人都有不完美的地方，無法盡善盡美，在相處時更難全部兼顧。

故事中鱷魚與長頸鹿在生活過程中，常常遇到顧此失彼的窘況，但他們不因此發生長期的爭執、不合，而是互相找尋平衡點，共同創造自己的家。

我想說的是，在我們身上都有些特長或特質是他人所沒有的，反之亦然。這些都是

可以相互彌補的好，能持續認同與包容才是能讓美好慢慢經營與累積的妙方啊！

四、今日聚焦與小金老師的陪伴

「生活人間、內境相隨，就事論事的練習，來自於願意提升的自己。」

有關情緒和感受的類型有很多種，舉凡是憤怒、焦慮、興奮、快樂、悲傷、滿足、妒忌.....等等。上一回第四組的組別報告，我們討論到生氣這類情緒；這次第一組和第五組帶領我們一同共讀和觸及《哭泣》、《失去》與《差異的認同和包容》這幾類的深刻感受。

不論是之前氣噗噗的小允、今日的好好哭吧，或是搬過來搬過去中的大鱷與小鹿，甚至追溯至上學期的【菲力的17種情緒】讀本...這些故事展現的是，在各式的外顯表徵之下，包藏的其實是各式各樣多元的情緒與感受，有難過、失落、害怕、挫折、擔心、痛苦、疑惑、安穩...等等。

在日常生活中，人們「選擇」做的每件事情泰半均以「主觀上對自己有利」的方向前進，預期落空或是不符內心想望，就會湧起各式情緒。

小金老師今日的再次叮嚀是，我們需要常常提醒自己：「完美的人事物是不存在的現象。完全無錯的過程並非生活的常態樣貌，試錯才是、變動才是、多元感受才是。」

而當面臨已經發生的人事物，真正需要追究的，不是拿這些人事物來評價自己/他人、否定自己/他人，而是放下部分負面的我執，真正的就事論事。

發生問題的是我們做的這件事情、互動中產生的障礙為何，而非我這個人的本身或是他人的本身。如此一來，才有可能真正在生活人間每回的試錯中，客觀些的發現解決方式，提升自我與成長。而神奇的是，當自我安穩後，因為副交感神經的帶動，也會同時讓四周圍面對我們的人，也開啟穩定的前行。

「對某一個人來說，你可能還不夠好；但對其他人來說，你是完美的。」— Rihanna

也請記得這句話。而這句話中的「其他人」，不論您想到誰，至少都擁有自己與小金老師。

蕾哈娜是小金老師很喜歡且佩服的樂壇天后。她能在屢次試錯和痛苦後，持續堅持前行，是因為她心中深信，人不應該只為一個人、一件事或是一次錯誤而活，更不用在意單一的詆毀與傷害。更重要的是在自己或是在乎的人眼中，努力成為更完整的人。

我們都要逐漸明白，近心與盡心都需自造。對生活的期待感，往往是安然幸福的前奏。心理學證實，期待或早晨的第一感受，均會影響生活和整天的心境。而事實上，人生很多地方的確都可以發現與擁有多元的有趣面向和解決方式。

生活人間，先開啟自我心路，幫助自己走上新路，那麼這些經驗與豐富，將會浸潤至其他的人們身上。祝福我們都在完整生命的道路上，彼此提攜、內心安穩的持續前行。希冀我們都從中習得認同與包容自己，是完整生命裡，使堅強和柔軟能趨向同時共存的第一步。共讀日快樂。

第五組同學們的歡樂紀錄。

閱讀與陪伴的印記
風起的溫柔

◎ 圖·文 / 十分秋悟
108 年《生活中的性別與多元文化》學員

謝謝老師與同學們，在大大小小的生活時刻裡，成為我最溫暖的靠山。

「受傷的時候 學著溫柔地包紮傷口
流淚的時候 學會擁抱自己的靈魂

多麼的不容易 我明白
多麼的困頓糾結 我知道

走過的才是路
經歷過的才有印記
而後逐步成為自我選擇成為的樣子」

每天的生活中，不論經歷到什麼，我知道日日提筆的小金老師一定會寫陪伴的晨語來群組給我們，這竟成為一個篤實的信念，給予我激勵。而確實也是，老師從2015年開筆至今，不間斷地寫，不懼日常的風雨，直視生命的溫暖角落，讓我被這很古典的作風給撫慰了。

像農夫，一筆一筆種下如日本俳句，如詩般的句子。

而身為讀者的我，有時手忙腳亂吃著早餐，有時凝神細看點亮我的語句時光；更多的時候，是在情緒波動時，回頭翻找契合自己當下處境的晨語。我要謝謝老師，同時也要謝謝群組裡用不同方式耕耘的同學們，在某個未知的時刻裡，當了我最溫暖的靠山。

附註：附上老師這天寫給我們的溫暖叮嚀全文。

「風起葉動 自開自落
情緒本無礙
該來即來，該走就走

漫漫記錄著當下狀態
有覺知的讓情緒生與滅

所有的人事物之所以發生
都有它的意義
情緒也是

別急著責備自己
梳理生活中的各項感受
從中更理解如何好好尊重對待自己

放慢腳步利用時間沉澱自我
挫折的時刻 告訴自己要重新前進
疲憊的時刻 叮嚀自己再努力撐一小下

受傷的時候 學著溫柔地包紮傷口
流淚的時候 學會擁抱自己的靈魂

多麼的不容易 我明白
多麼的困頓糾結 我知道

走過的才是路
經歷過的才有印記
而後逐步成為自我選擇成為的樣子

真的 真的很了不起

期望未來
我們都能成為自己真心喜歡的樣貌

日安，迎面陪伴的成長」

豐碩學習之旅：社區音樂治療與照護

◎ 文 / 李美煥
108 年《社區音樂治療與照護》學員

一、前言

人口結構老化已是全球不可逆之趨勢，在國人平均壽命延長、平均退休年齡提前，銀髮海嘯時代來臨之際，深感退休前除了要準備好理財規劃，也需要對樂齡生涯有所規劃與接軌，這是當今需要重新詮釋與用心規劃的社會議題，更是每個人面臨第三及第四年齡規劃與終身學習的課題，以達活躍老化和成功老化的境界。

所以我利用近二年多的時間，積極籌畫讓自己主動透過參與樂齡教育研習、社區大學、加入高齡者讀書會社團、志工培訓課程、擔任服務長者志工...等方式，希望藉此儲備積極正向的成長能量，在為自己生命盤點的同時，也規劃學習與執行服務的行動方案，期待自己能成為高齡的服務者及推動者，並將所學用來服務和貢獻社會，實踐樂齡階段的『學習、改變、增能、貢獻』。

而因在文山社區大學修習正向心理課程的機緣，得到文山社區大學與東海亨德學院課程有交流互惠的課程資訊，基於多元學習的初衷，我踏出舒適圈，參與了『社區音樂治療與照護』的課程。我帶著好奇、歸零及期待之心，來到如森林般美麗東海校園上課，社區音樂治療與照護的豐碩學習之旅就這樣地展開，讓我愉快地學習並從中收穫豐沛。

二、心得與反思

我常讓自己靜下心思整理思緒，問著生命的意義為何？回想年輕時到現在的轉變，當身體隨著歲月經過，我們最常的比較，是會去察覺身體的外在變化而忽略心理變化，而外在身體的老化其實是會同步影響心理，身心發展可說是一體兩面相互影響；在體會自己身體上變化及觀察周遭長輩的身心變化是一門有趣的學問。音樂具有撫療的效果，經由社區音樂治療與照護課程學習轉化，並應用在生活上，用音樂陪伴長伴，樂活久久。列點分享如下：

(一) 優秀的師資：有您們真好

上課有二位大師級教授，令人感到受寵若驚。在教學上不僅專業，更很實務帶領學員在每一堂課，穿插理論與實務配合著教授。亮如老師說：『學到老才能活到老，不

學習活不了！』他明確地道出終身學習的重要性。同時我也深刻感受到愷雯老師對弱勢族群小孩的發聲與奉獻付出，當我看到老師分享瑪麗亞基金會影片的那一刻，內心無比感動。老師們非常用心，課前的備課都事先在Line群組分享課程投影片，我覺得很珍貴受用。這樣的課程薰陶，讓剛好有機緣到高齡學習社團做主題分享的我(避免失智~活化大腦輕鬆應戰)，能將課堂所學分享，能夠做中學、學中做，實歸功於二位老師的無私奉獻。

(二) 不同世代碰撞：樂在青銀共學

這門課程是青銀共學的課程，屬於學校通識教育課程，我能在此環境上課，並與大學部的同學有互動學習成長的機會很難能可貴。同學們很有禮貌，稱呼我為姐姐，印象深刻的是每次分組討論，由不同世代集思廣益出的點子，透過運用手機的智慧整合，快速連結小組所要完成的功課使命是很有趣的經驗，讓彼此都樂在青銀共學！也能同步延伸到各自生活中，學習用快樂的心態對待不同世代的親戚朋友。

(三) 戶外教學活動：世界是我們的教室

二次戶外教學，第一次是到東海校園賞鳥，透過高倍的望眼鏡，看到清晰美麗的五色鳥，現在晨起時聽到鳥的呼喚，就倍感幸福溫馨。第二次則是國家歌劇院，透過導覽解說志工的說明，感動於劇院的陳設與細節內容；於是上網找到相關資料與同組同學分享，如此宏偉有靈氣、具生命力的建築物，無怪乎被譽為世界九大建築新地標！

(四) 團隊變身：蝸牛與黃鸝鳥

期中的分組表演，我們從無到有的呈現，很開心參與團隊共學共好，完成這次上台的表演，也被老師與很多同學同聲讚美肯定。這樣團隊變身的經驗讓我體會到同儕學習的好處，善用每個人的才華、能力去整合，從中會發現誰是領導者、誰是跟隨者；我也適時引導同組的大學部同學，讓自己主動擁有帶領團隊變身的機會，其實也是為未來就業時與社會連結做準備。

三、課程建議

(一) 期中各組上台表演，都非常有特色與傑出，是否可安排各組之後也實際到高齡機構實作表演，不僅會加深為社會服務貢獻的觀念，更於具體付出中感受有一天我們也會變老，學習尊重與愛護長輩；

(二) 在分組討論時，建議老師可適當引導學生，坐成討論室位置，以增加學習的互動成效；

(三) 學校或校外若有音樂會行程，可分享或建議學校內其他學生參與，讓更多人體會青銀共學之美好。

從互動中世代學習

◎ 文 / 饒媛莉
108 年《社區音樂治療與照護》學員

一、前言

臺灣自1993年起，65歲以上老年人口占總人口比率達7.1%，已正式邁入「高齡化社會(ageing society)」，高齡化速度超過美國、日本等先進國家；更於2018年達到14.05%，正式進入「高齡社會(aged society)」。臺灣老化的速度相當快，在短短的8年間即由高齡社會進入超高齡社會，相較於英國51年、法國29年、美國14年和日本11年的速度更快，顯見臺灣人口結構快速高齡化的嚴重性和挑戰性。

而人口快速老化的主因是生育率下降，在此同時，也由於生物科技和醫療的進步，使得高齡者的死亡率下降，在此兩股勢力的交互影響下，使得高齡者的平均壽命一直在增長。當面對少子化與高齡化的趨勢，若能有效推動「代間教育」將促進世代間的連結，將能提升高齡者的價值與自信，也能讓不同世代間產生尊重共學，達到代間關係相互的連結及互補。年輕世代能傳遞多元的力量與想法給高齡者，而跨世代的交流也能讓高齡者變得有活力並活化生命，並使年輕世代培養出善解和同理之心。

二、心得

音樂治療不只是能幫助多重障礙、發展遲緩或語言遲緩的小朋友們，更可幫助肢體障礙、自閉症、感覺障礙以及神經復健和中風，還有愛滋病患者及癌症末期甚至是一般人。音樂治療不僅是聽音樂而已，也是透過聲音或者是音樂來表達自己，這樣的過程會幫助自我提升察覺力，也更容易跟別人產生互動。

每一個人在建立自己音樂品味的過程，以及對自己音樂喜好的探索，是一個非常複雜的過程。此次的課程安排，看到兩位老師的教學甚感喜歡。理論與實務的交互搭配，讓我從中學習到如何運用音樂來帶活動的技巧。而移動教室到美麗的東海校園探尋鳥的足跡及國家歌劇院的過程，也讓我感受此兩處地點都是可以慢下腳步去好好欣賞與了解的地方。

而在青銀共創的課程期中分享裡，藉由與鳥相關的主題適時引導出內容及方向，組員們各自搜尋相關資料，將最好的結果呈現出來。看到老師有技巧性地引導，讓不同世代間擁有許多對話及討論，大學生及高齡者透過相互學習、溝通和互動來分享彼此的感受與意見，進而完成有意義的任務。

感謝亮如老師、愷雯老師這學期的帶領，讓我對音樂治療有更深的瞭解，也很高興能和大學生共學，我很肯定同組同學的認真學習的態度，這也代表老師們的教導發揮了功效，這是我學習中最美的記憶片段。

三、建議

小組分享中各有許多創意表現，建議在課程後能實地安排學生至機構與高齡者分享，藉由實務經驗創造年輕世代對高齡者的熟識與瞭解，更能讓年輕世代懂得同理與感恩，讓實務與理論相互連結的效果更加顯出加乘加分之效果！

纏花(春仔花)藝飾創作

指導老師：吳慧儀

林麗音

吳慧儀

簡妏玲

謝千瑩

曾琳雅

林莉榛

王繪瑜

邱美華

巫莉莉

林雪珍

郭小琴

陳桂香

陳麗綾

TAICHUNG
WENSUN
COMMUNITY COLLEGE

WENSUN
台中市文山社區大學

台中市文山社區大學
TAICHUNG WENSUN COMMUNITY COLLEGE
地址 40766台中市西屯區天保街60號
電話 04-23550789　傳真 04-23582686
投稿信箱 dionnetsai@wtctxg.org.tw
https://www.wtctxg.org.tw