學海

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

我們與溪的距離

| 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.17
2022年6月出版

目錄 Contents

大肚山海情 | 我們與溪的距離

1 務以筏子溪之水患為殷鑑 圖．文／張豐年
6 環境議題的思考和寫作方法：以中部海岸種植紅樹林為例 文／蔡嘉陽
9 鳶嘴山步道生態探索 圖．文／王國雄
18 居家園藝春季盆栽蔬菜 DIY 圖．文／張騰維

社會觀點 |

21 未來的大肚山會是什麼顏色：和我的肺一樣嗎？ 圖．文／野行耕耘工作室

閱讀沙轆／發現沙鹿之美 |

23 反璞歸真：沙鹿天公廟 - 玉皇殿 圖．文／陳雅雯
25 沙鹿之美 - 六福公園 圖．文／朱兆友
27 走讀筆談 - 生根沙鹿 圖．文／童卜信
29 徑與靜 - 鹿峰湧泉 圖．文／蔡娟娟
32 浪漫沙鹿夢 - 深波圖書館 圖．文／陳璟瑩
34 蔭園福興宮走讀 圖．文／張維纖

人文采風 |

36 台中市家廟祭祀文化特色 圖．文／黃慶聲
48 悠悠台中老街之風貌 圖．文／古瓊華
50 邊境走讀紀實：萬和宮老二媽西屯省親 圖．文／鄭景軒
53 走讀文化地景之美：參訪雲林縣詔安客族群 圖．文／蔡翠茹

學習交流道 |

56 《茶道與易道 - 健康喝茶養生心法》喜樂的心是治病的良藥 圖．文／洪照君
60 大夥來唱歌仔戲 圖．文／周秋蓮
62 往事並不如煙 - 故宮與明清史話 圖．文／李郁棻
63 茶湯～心之水 圖．文／王斌芳
65 在茶席上綻放～鄉土情小品花 圖．文／吳翠蘭
68 茶空間美學～品茗靜心 圖．文／林焜棋
70 習茶、訪茶、品茶趣 圖．文／王羿涵
73 中興大學校慶之茶、靜、美 圖．文／沈采育
76 茶道溫暖美學：跟著做就上手 圖．文／簡詠恩
79 文山社大的開心電影課 圖．文／周秋蓮
81 脊椎與姿勢：善待身體好健康 文／趙麗芬
82 預防保健脊椎從生活做起 文／阿全

青銀共學篇

84 多元『學習』讓人生重返年輕 文／五味子
85 從《正向心理學》看見自己的價值 文／林祐全

紙上作品展 |

86 攝影．心情 圖．文／蔡昀恩
87 生活寫實攝影班學員作品展示 指導老師．何寶樹

●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 張彩儀 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 2022 年 6 月 30 日
●地 址 407017 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 vivian@wtctxg.org.tw

務以筏子溪之水患為殷鑑

◎ 圖 . 文 / 張豐年
執業醫師、環保人士 (榮獲台灣環境保護終身成就獎)

【前言】大台中盆地得有今日之繁榮，筏子溪功不可沒

筏子溪屬都市型急流河川，從原台中縣大雅鄉向南流經台中盆地西側，於烏日區注入烏溪，全長約21.25公里。早年台中盆地缺水，開墾不易。若非清初雍正年間來自廣東大埔之張達京於豐原地區開鑿葫蘆墩圳，越域引大甲溪之水供灌，連帶增飽筏子溪，大雅、西屯、南屯連帶整個台中盆地不可能有如今之繁榮。

筏子溪何以需全面治理？

考量在於：

(1) 在農業漸趨沒落而各種經建開發層出不窮之今日，該溪當無法逃脫一再遭侵佔、束縮河道、污染與水患等種種問題。

(2) 該溪是中市之門面：伴隨高鐵、中彰快速道或中山高而張眼可見之河川就是該溪。

(3) 該溪多少還保有一些文物古蹟與自然生態景觀，於市內已難得一見，若不正視，即將消失。

筏子溪之水患何以日益加劇？

原因不外乎：

(1) 周遭之土地利用不僅改變且超載：過往源頭支流及流域所經幾皆為農地，因有利於雨水下滲而減低逕流。如今工商取代農業，不透水鋪面遽增，一遇豪大雨逕流就直下闖禍。台中工業區、中科、台中精密機械園區等開發，讓問題更加不可收拾。

(2) 河道遭侵佔或棄置廢物而束縮，一遇大雨當即外溢。

(3) 人工構造物阻礙水流：如橋孔過於狹窄或落墩過於密集、護堤或橋墩底下被淘空、灌溉取水堰橫截高聳導致溢流或自淘、排水涵孔過於狹窄又附加防逆鈑致阻流等等。

(4) 河道被築堤固定後失卻來回擺盪力，凸岸越淤越嚴重，凹岸卻越刷越深致不保。

圖 1. 西屯路水堀頭四號橋橋孔過於狹窄，上游左岸被沖得亂七八糟。

圖 2. 中港路東海橋上游右側之水泥護岸被淘流失，其上房舍連帶倒塌。

圖 3. 烏日山線鐵路橋遭後續之納莉颱風沖毀；中彰快速道之路基亦岌岌可危。

(5) 排入之各種廢水增加，導致河道優養化、草木叢生，淤積加重。

(6) 全球溫室效應導致氣候澇旱二極化，一下大雨即不可收拾。

近二十餘年筏子溪出現哪些水患？

個人小時居豐原軟埤溪旁，距葫蘆墩圳下埤幹線取水閘門不到200米。民國48年發生八七水災，整夜豪雨、雷電交加不斷。天亮後猛覺圳口被泥砂堵住，圳旁之住戶及農地卻已完全流失。一年後個人考上台中一中，某日與同學蹺課到筏子溪水堀頭四號橋附近釣魚。發覺八七水災之痕跡猶存，農田廢耕砂礫一片，偶見幾間農舍，此是個人首度接觸該溪之感受。民國86年後個人開始關注環保議題，付出心力最多者就是筏子溪。在屢與一些地方耆老接觸後獲知歷來之水患以八七水災最為嚴重。但說來也幸運，之後約40年間少有洪氾發生。

未料90年7月30日桃芝颱風來襲，災情又再度降臨。該時從大雅之農路橋至西屯之東海橋汪洋一片，淹水最高達一樓。西屯路水堀頭四號橋就因橋孔過於狹窄而致周邊被沖得亂七八糟（圖1）。其下中港路東海橋亦因過於狹窄且落墩密集，致洪水外溢，右岸之房舍因基底被淘而致傾倒（圖2）。而居下游同過於狹窄之烏日山線鐵路橋，雖左岸基底被淘，但鐵軌仍勉強撐住。9月17日納莉颱風接著來襲，基底終究不支潰決，鐵軌懸空（圖3），山線停駛數日。

圖 4. 車路巷橋至永安橋段以石籠整治，生態景觀瞬間全毀，97-2-11。

圖 5. 草湳圳擴建之規模過大，光是一陣梅雨就讓周邊農地遭溢淹，94-5-15。

圖 6. 續上，事後該取水堰雖經多次補強，但沒幾年就因自淘而潰不成形，98-8-16。

有感於東海橋上游災情特別嚴重，第三河川局遂於94年提出整治計畫，在公共工程委員會力推生態工法之下，該局最後與環保團體達至如下共識：治理以土堤為主、儘量減少路堤共構、若有相關之產業則規劃於河川區域外。無奈周邊居民硬要人車通行無阻，因此防汛道路最後還是被鋪上柏油。96年開始動工，全面以石籠施作護堤，整河段之生態瞬間全毀（圖4）。完工後，雖然植栽先後死亡，但畢竟石籠比水泥趨近自然，不少草木再度長上，生態環境逐漸回復。

九四年初梅來時，處連仔橋下游之草湳圳，因剛擴建之取水堰頂過高，致洪流外溢，周邊農田被沖毀（圖5），沒幾年階梯式之消能保護工更因自淘而潰決（圖6）。回頭檢視，該堰在90年之桃芝颱洪時並無大礙，但事後農田水利會卻耗費一筆經費加以擴建，未料反因而惹禍，似此事有必要引以為鑑。

圖 7. 車路巷橋之橋墩雖施作有保護工，但仍擋不住被淘而傾斜下陷，96-6-18。

圖 8. 中科聯外橋直下，不僅水泥護岸被沖毀、排水箱涵被淘空，防逆鈑亦錯移，102-7-24。

圖 9. 卡玫基颱風來襲時，知高橋上游左岸不僅民宅、工廠嚴重遭溢淹，右下之公車亦進水拋錨。

九六年六月間又下起大梅雨，上游之車路巷橋橋基被淘，橋面傾斜下陷（圖7）。一〇二年七月十三日蘇力颱風來襲，中科聯外道路橋上游及直下右岸之蛇籠、水泥護岸俱被沖毀，數排水箱涵被淘而懸空，防逆鈑亦錯移。（圖8）

知高橋上游左岸治理之荒謬-務引以為鑑

九七年卡玫基颱風來襲，民權西路知高橋上游左岸汪洋一片，工廠、民宅盡遭殃（圖9），問題出在：

（1）該處原為易遭沖擊之凹岸，築堤截彎取直後，在該橋上游匯入之排水不免遭主流排擠而外排不暢。

（2）其下復有知高橋與一高匝道橋之連續落墩，不免多少造成淤積，水流受阻加重。

（3）該處排水匯入主流處之堤孔過於狹窄，除下排不易外，且豪大雨時之水位，內水（排水）恆比外水（主流）高（圖10、11）。事實上未築堤前主支流交會處恆成喇叭口狀，萬一水流有些許不暢，總有足夠空間可自行擺盪調整過來。一旦築堤，則堤孔遭固定，該機制旋即失卻。萬一堤孔又被垃圾雜物堵住則根本無解，此為通見之最致命打擊。

（4）在排水要匯入主流已不易之下，主河道側又被例行性地附加一防逆鋼板（圖11），水流不免更進一步因重力下垂而受阻，此無異於是壓垮駱駝之最後一根草。

圖 10. 續上，匯流處規劃之盲點：堤前溝寬孔窄，比例懸殊，致內水不易外排，光一陣小雨涵孔即淹沒不見，100-7-12。

圖 11. 逆向觀測同上堤孔：從堤後水位遠低於堤前，可知除堤孔過小外，附加之防逆鈑同可進一步阻流，攝於同上時間。

（5）在上述諸多不利因素之串補下，一旦下起大雨，堤外之水總不免越積越高，惟有待高過堤頂才有可能溢入主河道內，似此難非見證堤防工事反常惹大禍？

上述個人所言是對是錯事實上不難查證，若有下雨，只要站於堤頂觀察兩側水位之落差就可看出（圖10、11）。若欲解決該問題，

建議：（1）「下大雨時外水水位恆比內水高、水患肇因於倒灌逆流」之慣性思維必需及早矯正過來。

（2）是該儘早拓寬該堤孔，並去除防逆鈑，而後在知高橋上游輔以適度之疏浚。

後語-呼籲

台島颱風豪雨每年必到，敬天畏地的老祖宗們當早就知道該如何與水共存，而不輕易加以違逆。無奈科技發達如今，水利專業卻只會抄襲歐美等先進國家所用的一套，而卻搞不清楚與自身台島地狹人稠、山高水急之特殊地理人文情勢有何不同，而致水患常越治越糟，是有必要及早改弦易轍。

就水利科技而言，如今確先進，唯就實際運作而言，盲點卻又處處，致工事一再損毀，而需重複施作。以成本耗費而言，國內單位面積或體積之一次付出或許未必，但長期累積下來者極可能居全世界最高，能不回頭省思？

筏子溪出現之種種問題雖錯綜複雜且具代表性，但因流域小，善後較易，期待不管中央或地方能儘速坦然面對，而後讓全國有機會來師法、跟進。

期待民間在訪視或田野調查時，看到一些蛛絲馬跡就能聯想到潛伏之危機，並及早提醒各方未雨綢繆，以免事後追悔莫及。

環境議題的思考和寫作方法：以中部海岸種植紅樹林為例

◎ 蔡嘉陽
彰化環境保護聯盟前理事長

長久以來社會上一直有個錯誤的認知和論述就是「環境保護是經濟發展的絆腳石」、「環保人士就是比較愛鳥類、愛生態，不愛經濟發展、不愛人類。人都吃不飽了，還在顧那幾隻鳥?」這種狹隘二分法的論述製造了環境保護與經濟發展之間的仇恨對立。其實環境保護和經濟發展從來不會對立，所有的問題根源都來自於人類的腦袋，因為錯誤的經濟發展政策去傷害了生態環境，而且不知道如何去避開對生態的傷害，所以對環境議題的邏輯思考、判斷是非對錯能力非常重要。就如我們以前做的幾何學證明題，要以對的定律為基礎才能推演出正確的結論。所以我會把事件的訊息分成三個層次，「表象、事實和真相」。第一層「表象」大家容易了解就是一種願景式論述、尚未達成的政策，例如2025年非核家園的能源配比就是表象，因為目標尚未到達、能源轉型正在執行、但是不一定達成。第二層「事實」就是已經做出的研究成果、大自然的現象、有完成的會議紀錄等，但事實不一定就是對的，事實有可能是錯誤的。如同瞎子摸象，每一個瞎子摸到大象不同部位各自認為是水

管、繩子、牆壁、扇子和柱子，但卻不是大象真正的樣子。所以第三層次「真相」就是每個瞎子要將各自摸到的事實與對方溝通，結合大家所認知不同角度的事實，去逼近真實大象的真相。

目前的訊息龐雜紛亂，大家都習慣接收一些洗腦式、內宣式的標題，已經很少人能夠理性思索到底這些訊息是正確還是刻意扭曲。也就是我們對於一件事情的看法失去了判斷對錯的能力。以紅樹林復育為例，就會更清楚對於習以為常的觀念其實背後的真相並非所見即所得。表象: 紅樹林是珍貴稀有的植物，具有根系茂密抓地力強可以保護海岸不被大浪沖刷，並提供魚蝦貝類繁殖的空間，維持生物多樣性，還有淨化水質功能。而中部海岸沒有紅樹林，所以要大量復育種植紅樹林。事實: 台灣有原生紅樹林是北台灣的淡水、南台灣的嘉義、台南到高雄(佐佐木舜一1911台灣紅樹林調查復命書)。紅樹林在中部海岸大量快速擴張，茂密紅樹林的根系讓水鳥無法進入覓食，反而讓水鳥可以覓食棲地縮減。而且底棲生物只有跟紅樹林共同演化的物種可以共存，在沒有原生紅樹林生長的底棲生物反而被替代。真相: 在沒有原生紅樹林種了紅樹之後反而中部海岸生態系統受到影響，廣大的泥灘地就是保護海岸不被大浪沖刷，泥灘地本身就具有提供魚蝦貝類繁殖的

空間，創造高生產力的生物多樣性。種植紅樹林反而造成陸化現象、阻擋內陸排水等負面影響。中部海岸原生的第一線植物是雲林莞草、而非紅樹林。

所以大家以為紅樹林對海岸生態重要性，在沒有原生紅樹林的中部海岸是完全不成立的。我們需要根據中部海岸特性的事實為基礎，正確認知紅樹林的功能來做出正確的判斷，而不是用表象神化紅樹林的功能，在中部海岸亂種紅樹林反而傷害了中部海岸的核心價值。為什麼中部海岸沒有原生的紅樹林? 因為5公里寬的潮間帶泥灘地減緩水流力道讓紅樹林的種子、胎生苗無法進入中部海岸的高潮線位置，寬廣的泥灘地成為阻擋紅樹林進入的天然屏障。而雲林莞草有所有紅樹林的優點，卻沒有紅樹林的缺點，雲林莞草才是中部海岸應該保護和復育的植物。

所有的議題都要經過表象、事實和真相的三個層次來思考，才能得到正確的結果，而非人云亦云，或被意識形態、惡意扭曲的操弄，會讓我們看不清楚議題背後的真相。沒有環境問題，只有人類的腦袋有問題，所以建立正確的邏輯思考、認清是非對錯的公民社會，才能建立永續發展、公平正義的國家。

鳶嘴山步道生態探索

◎圖．文／王國雄
（大自然人文生態深度探索）講師

圖 2：近看鳶嘴山。

鳶嘴稍來國家步道為台中和平區中海拔的中級山熱門登山路線，鳶嘴山、稍來山是可以分開走的兩條步道，其中鳶嘴山(從台中向東遠望山岳形狀就像鳶鳥的嘴喙所以取名為鳶嘴山如圖1)以陡峭的岩稜聞名，為大甲溪支流稍來溪、東卯溪與大安溪支流烏石坑溪的分水嶺。靠近山頂的區域需攀繩才能通過，因此假日人潮有時會堵在山頂，需排隊才能越過稜線，對體力與膽量都是訓練的天然環境好場所，登上山頂(海拔2180公尺)後可俯瞰八仙山與雪山山系山脈，尤其在春夏交接之中滿山遍布台灣原生杜鵑盛開，其中包括台灣杜鵑、森氏杜鵑、西施花、南澳杜鵑...等杜鵑花科，尤其台灣杜鵑更是點綴鳶嘴山一片花海的主角。而稍來山(海拔2180公尺)稍來山原屬大雪山林場，早年曾是森林林場，林務局於1985年將林場改設為大雪山森林遊樂區，2003年鳶嘴山、稍來山國家步道啟用，以秋天滿佈的台灣紅榨槭為名，兩山連走沿途生態豐富、硬砂岩峭壁綿延、景觀秀麗。雖然鳶嘴稍來國家步道總長只有5.5公里，本班以深度探索步道自然生態為要，因而分4月季節的花季及12月楓紅分別進行二次不同和生態戶外課程的探索。因限於篇幅只得先分享鳶嘴山生態探索，待他日有機會再寫稍來山之行。

圖 1：從台中向東遠望如老鷹之嘴，故稱鳶嘴山（圖中間偏右最尖的山）。

圖 3：鳶嘴山登山口團體照。

本班於4月18日先探索鳶嘴山，夥伴們為準備登鳶嘴山之前有爬大坑1號、2號、5之1號至頭嵙山、谷關七雄之唐馬丹山...等之行前訓練，登山前除了要求大家帶登山必要裝備之外特別要求夥伴要帶防滑手套、膠鞋、穿可伸縮的褲子以應付攀登裸岩之需求。此季節是台灣杜鵑盛開時期，因此擔心假日人潮洶湧會堵在山頂，於是早上06:30從中山國中出發，08:30到大雪山林道27k登山口下車，於登山口做完淨山儀式及拍團體照之後開始啟登號稱為台中最美的中級山(圖3)。

夥伴們帶著既興奮又敬畏的心情踏上鳶嘴山步道前段，步道多為上坡山徑或木棧道階梯，闊葉林與針闊葉混合林終年處在雲霧繚繞恆濕的氣候，苔蘚類及附生植物物種豐富(圖4、5)，在這樹蔭遮蔽的路段走起來舒適涼爽。我們發現步道上沿途優勢物種有參天大樹殼斗科有杏葉石櫟、短尾葉石櫟、卡氏櫧；杉科有巒大杉、台灣杉、柏科的台灣肖楠。其他還有鞍馬山越橘、白花八角、台灣厚距花、西施花以及外表很像變葉懸鉤子的苦懸鉤子。藤本則有賽山椒、苗栗崖爬藤、台灣土茯苓、裏白、芒萁、藤毛木槲。亦見厚皮香、尖葉楓、阿里山灰木、深山野牡丹、山桐子、蔓竹杞、硃砂跟、狹葉莢蒾、壺花莢蒾、先民做弓箭的首選材料之一的橢圓葉赤楠、早田氏冬青、台灣樹參、晶瑩剔透的水晶蘭，偶可見到稀有的裸子植物叢花百日青分布在此區域。我們大概走30分鐘會休息5分鐘，如此可以輕鬆的探索這深山寶庫(圖6~9)。

圖 4：步道終年雲霧繚繞恆濕的氣候

圖 5：殼斗科參天大樹上的苔蘚類及附生植物物種豐富

圖 6：台灣杜鵑

圖 7：沐浴在大自然步道裡讓夥伴們身心愉悅。

圖 8：走 30 分鐘休息 5 分鐘。

過了鳶嘴山指示牌後是走稜線(圖9)，稜線前半段是台灣杜鵑群落與少數二葉松根系相互盤根交叉於硬砂岩上，如此構成一些凹槽的小水塘生命生態系統的存活機制，也因為根系相互盤根交叉團結力量大(圖10)，在這面臨強勁風面的稜線環境上台灣杜鵑花、西施花依然群芳爭艷盛開繁衍千百世代(圖11、12、13)，使夥伴們不得不欽佩生命自己會找出口及不向惡劣環境低頭的韌性。通過了0.5K指示牌處，再走一小段就會來到充滿石頭的崎嶇爬坡，稜線後段多了一些設有拉繩補助攀爬的岩石坡路段(圖14、15)，對於初訪鳶嘴山的學員們，這段岩石坡也算是個小挑戰，陡坡路段也會消耗一些體力的，不過兩旁開滿杜鵑花可以一面爬

圖 9：鳶嘴山指示牌

山，累了就停下來欣賞紅花綠葉。到二葉松涼亭途中還有一個景觀台可以休息，景觀台前方天氣晴朗可以遍覽雪山山脈、中央山脈，欣賞前方水平枝層層之美的台灣二葉松、玉山假沙梨、南燭、珍珠花、薯豆，大頭茶、厚葉柃木的植物。景觀台之後再往上約100公尺陡坡就到二葉松涼亭大家就可以休息補充水分及食物(圖16、17)。

圖 10：根系相互盤根交叉於硬砂岩上

圖 11：雖然立地在惡劣環境，台灣杜鵑花依然群芳爭艷盛開繁衍千百世代。

圖 12：盛開的杜鵑花

圖 13：盛開的西施花

圖 14：0.5 k 稜線後段設有拉繩補助攀爬的岩石坡路段

圖 15：岩石坡路段是台灣杜鵑群落

圖 16：景觀台

圖 17：四腳亭休息

二葉松涼亭休息完後夥伴們就開始起登，穿過一片台灣杜鵑林後不久就踏入，此區闊葉樹種以臺灣杜鵑、薯豆、大頭茶與厚皮香為主，也能見到鞍馬山越橘、杜鵑葉寄生等特殊種類，杜鵑桑寄生與丁座草的族群也相當龐大。接著進入挑戰性岩區，岩石屬大雪山的四稜砂岩層屬變質岩，組成有石英、長石、黏土礦物，硬度強過一般的鋼，強度是水泥的１２倍以上，上至岩稜後一路陡上至鳶嘴山頂 (2180m)，沿途巨石漸漸增加，有時需拉著

繩索手腳並用，環境非常乾旱。此處也有立一告示牌提醒大家要小心通過，我請夥伴們登山杖可以收起來了，開始拉著繩索手腳並用攀登，能走的地方只有在岩壁的右側窄空間，初次來鳶嘴山的夥伴想必會擔心害怕，此時我分享攀登岩壁的要領是身體重心靠向山壁，雙手抓繩或扶壁，三點不動一點動，掌握這個原則，相信就能夠輕鬆且安全的通過。大家依照我說明方式及要領戰戰兢兢小心的攀岩，等通過一小段攀岩掌握要領之後慢慢就放心不少。

隊伍來到近乎九十度的直立樓梯架在岩壁時夥伴都不可置信問我說要從這裡爬上去嗎，答案當然是YES，看這直立樓梯很恐怖，但夥伴走起來其實是還好。

由於上山的過程中人數眾多常常堵塞，常常是爬一下就要停在原地，等待前方的山友走遠以後我們再繼續向前。也因此多了許多時間讓夥伴在這難得裸岩上拍照及欣賞風景，也因為地形的關係，一直到三角點可以拍出看似很驚險的照片，到了三角點已經有點人滿為患，我們只好各自找位置休息用午餐，等人潮稍微降低我才能拍團體照及個人與鳶嘴山合相(圖18~36)。

圖 18：開始起登鳶嘴山

圖 19：夥伴們掌握要領後，攀爬岩壁就比較寬心

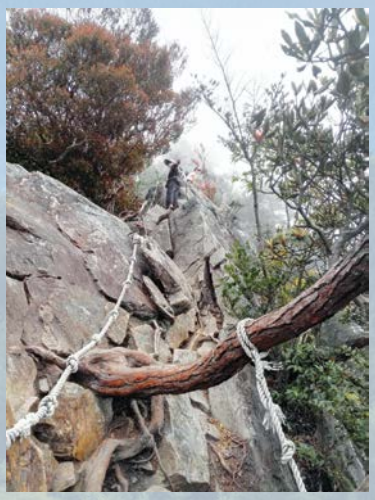


圖 20：植物長在立地環境很差的硬砂岩壁依然頑強的求生，並擔任登山客踏腳石安全的保護角色。

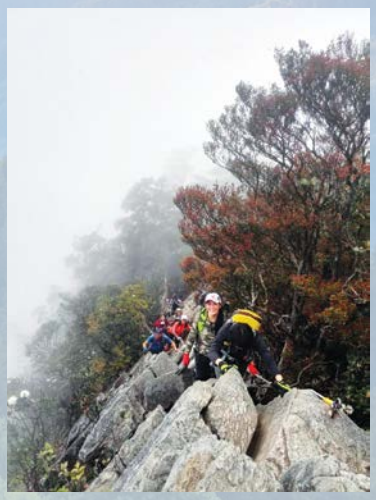


圖 21：夥伴們攀岩比較得心應手

圖 22-1：近乎九十度的直立樓梯架在岩壁。

圖 22-2：近乎九十度的直立樓梯架在岩壁。

圖 23：夥伴們處在瀰漫的雲霧、裸岩、松樹、杜鵑花自然環境裡。

圖 24：雅晴大哥的英姿。

圖 25：雅晴大哥的笑容。

圖 26-1：夥伴們在硬砂岩上少數有生態豐富的景點。

圖 26-2：夥伴們在硬砂岩上少數有生態豐富的景點。

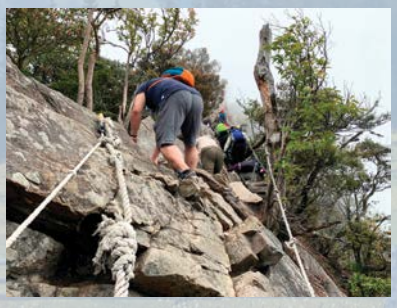


圖 27：陡坡。

圖 28：鳶嘴山四稜砂岩具有挑戰性的陡坡。

圖 29-1：易堵塞處的地點。

圖 29-2：易堵塞處的地點。

圖 30：大石壁。

圖 31：鳶嘴山三角點合照。

圖 32：雅晴大哥登頂和大家與三角點合照。

圖 33：定洋班長與鳶嘴尖頂合照的英姿。

圖 34：天氣晴時鳶嘴尖頂，右下方可以看到大甲溪及新社河階地 (110.12.27 拍攝)

圖 35：月英姐、豐昭姐及雅晴大哥在鳶嘴山頂合照，背後台灣杜鵑花盛開。

圖 36：豐昭姐和幸文與山頂上的台灣杜鵑花合照。

等大家休息完後12:30準備下山，夥伴們懷著登上鳶嘴山喜悅的成就感，心裡預估下山相對上山會比較輕鬆且不會體力，當來到岩稜下切點面臨一連串塞車的人龍排隊等待陡下幾乎垂直聳峻的崖壁，「所謂上山容易下山難」用在鳶嘴山絕對是名符其實，也是真正挑戰的開始。下山岩稜有三段幾乎垂直90度的下切面，夥伴們心理一定會擔心害怕，所以我通常會站在崖壁的上方，請夥伴面對山壁後退的方式到適當點，身體重心會比較穩，然後雙手抓著繩索、引導學員的腳踩踏點，踩穩之後再用眼睛餘光找踩點慢慢地下切到底下。有了第一次下切的經驗大家心裡就有了底，接著沿路路段幾乎都有繩子及馬型釘可以踩，但是對女生來說其實很吃力，踩點跟踩點之間距離都滿遠的，身高較嬌小的女生不容易踩到點，我建議身體盡量蹲下去一點就可以踩點，沿路抓繩向下找踩點，如此，抓到要領的夥伴們就順利完成最難的鳶嘴山下切崖壁。

經過三段高聳的岩稜攀爬下山後，穿過一片杜鵑、紅檜混合林到27.5K轉右切下，一路Z字形的原始森林步道下山，走著看到大雪山林道的水泥地大家心裏一陣雀躍，在預定16:30終於準時下山，完攀了這座以前掛在嘴上說我不要去、拒爬的鳶嘴山(圖37~48)。

圖 37：塞車的人龍 1

圖 38：塞車的人龍 2

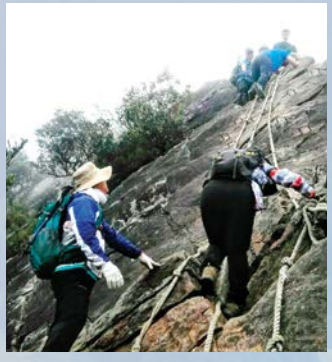


圖 40：夥伴雙手抓著繩索，腳踩踏點下切陡峭山壁 1。

圖 41：夥伴雙手抓著繩索，腳踩踏點下切陡峭山壁 2。

圖 39：我通常會站在崖壁的上方告訴夥伴下切的方式。

圖 42：塞車等待第二段下切點。

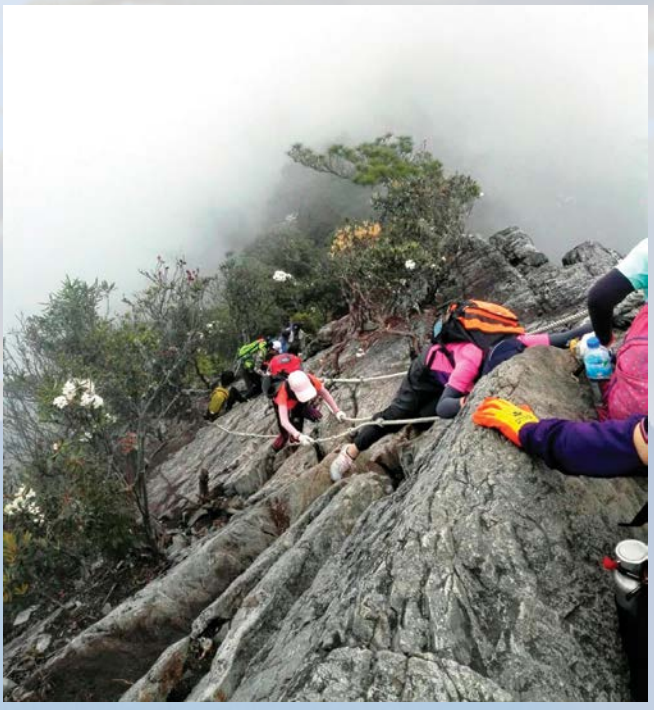


圖 43：往下攀到第二段下切點

圖 44：第二段下切點

圖 45：第三段下切點

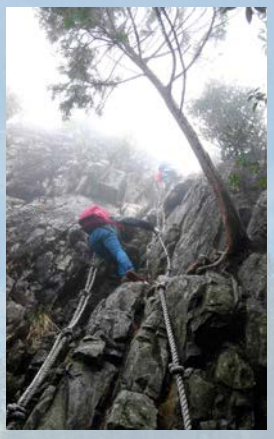


圖 46：第三段下切點

圖 47：一路 Z 字形的原始森林步道下山

圖 48：終於下到大雪山林 27.5K 的終點，也是 12/25 日稍來山的起點。

居家園藝---春季盆栽蔬菜DIY

◎ 圖 . 文 / 張騰維
(有機農業與生活)講師

一、前言

蔬菜農藥殘留問題，困擾家庭主婦(夫)，擔心病從口入，影響家庭成員的健康。在寸土寸金的都市中，要找尋一塊可耕作的農地，實屬不易，嚮往耕作的民眾，會去尋找就近的「市民農園或開心農場」(地點如潭子、烏日、大里、霧峰均有開闢)，承租10~20坪農地來體驗農事，生產無農藥、無化肥的蔬菜，維護家人健康。無法承租「菜園」的民眾，若是居家門前、頂樓或陽台，日照充足，也可利用各式盆器種植蔬菜，自己種菜其實一點也不難，選擇蟲害少的蔬菜(如葉萵苣、皇宮菜)，搭配適合春季種植的蔬菜種類，即使是種菜新手，也能在居家陽台或頂樓，開闢自己的小農園。

二、盆栽蔬菜定義

盆栽蔬菜是利用不同材質及規格之容器，如保麗龍盒、素燒盆、塑膠盆、塑膠槽、木箱及市售種植箱等(圖一、圖二)，裝入培養介質(如田土或泥炭土、培養土，田土與泥炭土或培養土比例為2：1)進行盆植之有機栽培，由民眾動手種植栽培及採收蔬菜，除生產安全無農藥之蔬菜外，對於陽台綠美化及颱風豪雨過後蔬菜上漲之緩解，多少有點助益。由於盆栽容器體積小可任意移動，較不受空間限制，適合家庭陽台或庭園栽培。

圖一、盆栽結球萵苣

圖二、盆栽青江菜

三、盆器選擇

種植葉菜類的盆器深度15~20公分(圖三、圖四、圖五)即可栽培：茄果類等則需選擇深度30公分(圖六、圖七、圖八)。

圖三、深度20公分保麗龍箱

圖四、韭菜

圖五、盆栽茼蒿

圖六、深度30公分塑膠盆

圖七、盆栽辣椒

圖八、盆栽甜椒

四、盆栽蔬菜栽培要點

(一) 盆栽蔬菜以種植短期葉菜類蔬菜，如小白菜、青江菜、葉萵苣、莧菜、蕹菜。

(二) 依蔬菜利用性，選擇宿根栽培(非整株採收)的種類如韭菜、紅鳳菜、皇宮菜，不必採收後重新再播種。

(三) 蔬菜播種方式：撒播、條播及點播，可依種子大小決定何種方式；通常較大粒種子(如空心菜)可用撒播、條播、點播，小粒種子(如小白菜、青江菜)可用撒播或條播。

播種後覆一層栽培介質，然後撒水，以利發芽，澆水要利用早上或傍晚的時間。

(四) 盆栽蔬菜面積小，若有害蟲侵襲，可用手抓，或者在容器四周蓋上紗網，以減少害蟲，或噴蘇力菌、苦楝油、葵克立等資材。

五、春季適合栽培之蔬菜種類

(一) 十字花科：小白菜、青江菜、油菜、芥藍菜、小松菜。害蟲喜歡吃。

(二) 菊科：葉萵苣(俗稱A菜)、福山萵苣(半結球)、鹿角萵苣、紅鳳菜、白鳳菜。害蟲不吃，容易種植，為新手或入門種植蔬菜之首選。

(三) 旋花科：空心菜、地瓜葉。耐濕、耐高溫。在多雨季節非常適合栽種。

(四) 莧科：莧菜

(五) 蔥科：蔥(可利用市場買回來要料理的蔥，留下帶有根部之3~5公分來種植)、韭菜 (可宿根栽培，離地約1~2公分採收，割(剪)完後隔天又開始萌芽生長。害蟲不喜歡吃)。

(六) 落葵科：落葵(俗稱皇宮菜，可宿根栽培)。耐濕、耐高溫。害蟲不喜歡吃。

六、結語

春季盆栽蔬菜DIY成功關鍵，在於選擇當季蔬菜種類、配合蔬菜生長的盆器大小、陽台日照等。新手建議先從萵苣類(A菜、福山萵苣、鹿角萵苣)開始試種，培養信心和增加栽種興趣，再挑戰害蟲喜歡吃的小白菜、青江菜等，天天接觸綠色蔬菜療癒身心，享受栽培樂趣，人人都能成為綠手指。

未來的大肚山會是什麼顏色：和我的肺一樣嗎？

◎ 圖 . 文 / 野行耕耘工作室

近些年中國政府逐步要求企業調漲勞工薪資，加上中美貿易戰以來，中央政府積極補助台商回台投資，光是108年至今就提供將近7100億元的優惠貸款，也補助各地方政府規劃產業園區，於是乎產業用地的開發、投資皆如火如荼的開展。新北地區工業用地一坪超過100萬元地價者比比皆是，臺中則是在30萬元左右，臺中舊縣區仍有大量農地，對投資客而言有利可圖，對市政府來說更是開闢產業園區的好地方。

在海風舊庄田間出現的胡麻斑紅燈蛾，是臺灣原生的蛾類之一，主要棲地在南投，臺中淺山也有她的身影。

部分環保團體所期盼的國土計畫在去年4月核定、公告，尚須等到114年才會依國土計畫法正式實施，所以現在地方政府、私人開發商、經濟部、工廠業主等，皆任性地用產業創新條例來霸凌國土計畫、到處圈劃產業園區，國土計畫中所謂「基於有效維護糧食安全目標(自給率40%)所劃設的宜維護農地總量」，在產創條例的面前形同虛設；若等至114年，發現宜維護農地總量不如當初，到時恐怕只能重蹈覆轍，把更多山坡上的農地劃入宜維護農地總量。

再者，臺中市政府近期公告了一項新產業園區開發計畫，位於清水山上的海風里，主要範圍在舊庄地區，面積約151公頃。而於3月5日地主意願調查說明會上，來了不少土地仲介業者，混坐在地主、村民之中。從現場發問情形可知，來此投資土地或本來就希望土地可以開發的地主，特別關心開發後配回土地的比例和徵收的價格，至於將這裡的農地開發為產業園區將會導致海線地區的地下水水質受到哪些可能的汙染、水量是否減少、整體的空汙將會如何惡化等問題，並沒有民眾提起，市政府自然也避而不談。

對於舊臺中市區的居民來說，大肚山幫忙阻擋了大部分強勁寒冷的東北季風與海風，山上的植物更是淨化空氣的大功臣。然而在工商發展的需求下，龍井、沙鹿山上建案不停，大肚山北段如清水、神岡、豐原等地區，因地價相對較低，成為目前被劃設產業園區的選擇。在金錢的驅動下，去年缺水的危機不被重視；在短視近利之下，彷彿兩岸開戰的可能性並不存在，而無正視糧食自給的另一危機。

接續還有約100公頃的中科二期擴廠、以及將近900公頃的臺中國際機場園區(臺中航空城)開發計畫將陸續推動，政府的開發理由總是會聚焦於經濟成長，然而沒有人能保證經濟一定持續成長，但肺腺癌罹癌人數確實明顯上升了。大肚山的植被和水源正因此快速地消失，不久的未來，她將會變成什麼顏色，和我的肺一樣嗎？

反璞歸真：沙鹿天公廟－玉皇殿

◎ 圖、文 / 陳雅雯
110 年 (走讀沙轆 . 發現沙鹿之美) 學員

從小到大，最有記憶的沙鹿廟宇就是上學路上必經的玉皇殿。

記憶中國小下課後，總跟要好的同學玩在一起，她的母親是玉皇殿門口賣金紙餅乾的阿姨，因此玉皇殿就成為我們這些頑皮孩子的遊戲場。我們在這裡遊玩、吵架、和好，也在廟埕對面大榕樹下吃冰聽鳥鳴！

國中時期，玉皇殿二樓的閱覽室是我們免費的K書中心，總在K書空檔與當時已經結婚偶爾回來的同學說說話。長大後出了社會，週末假日會參與地方活動，其中每年春節前夕，父親叔伯在廟埕揮毫春聯奉獻墨寶，我就當志工打下手跑跑腿。

大年初一，祖母會把家裡大大小小的孫子們叫上，從家裡散步到玉皇殿及土地公廟拜拜。自小很多的日子都跟玉皇殿有關，對祂的認識卻是很淺幾乎可以說是陌生的。

幾年前在外地參加文化導覽學習，聽說全台有「三間半」天公廟 (分別是台南市的天壇、沙鹿的玉皇殿、新竹市的天公廟、與彰化市的元清觀。) 很驚喜沙鹿玉皇殿在其上。

今年很幸運參與了吳老師開設的這門課程，讓我有機會可以細細體會自己的家鄉。線上課程時，吳老師對沙鹿區介紹已讓人驚喜連連，現場踏查中的體驗，在地長者的經歷往事....聽著這些熟悉又陌生的故事真的很感動。

是老師安排也是上天安排，讓我的作業是好好認識淵源頗深的玉皇殿，觸摸熟悉也陌生的廟牆、龍柱、神龕.....。資料中，坐西朝東的沙鹿玉皇殿建於西元1803年，距現在已經200多年了，聽說廟埕對面的大榕樹以前就在廟埕中，真讓歲數不夠長的我無法想像啊！

廟埕上，總是很香的大香爐 (天公爐) 跟色彩繽紛富麗堂皇的屋頂是小時候女孩們最喜歡的地方。

這座傳統三門兩殿式的華南宮殿式建築，長輩習慣稱呼祂做「天公壇」（台語），所在位置在沙鹿的老街-四平街與中正街交接處，可以說是沙鹿最熱鬧的地方，附近有沙鹿國小、沙鹿國中、火車站、巨業車站總站，也是沙鹿香火最鼎盛的廟宇。

玉皇殿主祀奉「玉皇大帝」，從祀奉「張天師、王靈官、南斗星君、北斗星君、文昌帝君」等等，很特別的地方還配祀奉「玄天上帝」及「地藏王菩薩」。可以說，在地人從出生到年長都有理由去拜拜的廟宇。

玉皇殿一年到頭很多活動，其中中元普渡孩子們最期待的活動，在沒有夜市的那個時代，在地孩子們最期待普渡了，橫跨三四條街的熱鬧充滿好吃的好玩的傳統美食與遊戲。對我而言更具吸引力的，還是國寶人物「林吳素霞」帶領表演，極有歷史文化資產的「南管表演」（梨園戲），即使在外地求學工作，也盡可能在中元節時回鄉。

在地信仰中心的玉皇殿，除了這些極具傳統宗教色彩的精彩活動，還有祀奉地藏王菩薩的「普濟寺」右牆上嵌了一片「嚴禁棍蕃勒索惡習碑」，是見證平埔族人在這片土地的生活習性及歷史過往，更是很重要的文物。普濟寺右邊，過中正街就是「福德正神」，沿著廟後方的蜿蜒小路，是一票頑皮孩子玩捉迷藏的地方。土地公廟旁有一洋樓很漂亮，原是水族館，聽說近期要拆除蓋停車場了，真是可惜！

玉皇殿中的建築藝術欣賞作品也是豐富，廟宇前龍柱與石獅的立體雕，簡約線條卻很精細，逗趣表情活靈活現的。大門身堵的透雕，將門內外區隔卻又具採光效果，真是一種環保的大智慧。書畫名家黃海泉將歷代名人墨寶雕刻成壁堵作品，讓這座華麗的廟宇充滿了獨有的書卷氣質。

大門上、樑柱上的彩繪作品也是很精彩，除了達到保護建築體的結構及增加使用年限，更是將歷史、民間故事用畫作方式留存讓後世欣賞與學習。屋簷人物交趾陶、陶磁片剪黏成的龍鳳花鳥走獸，色彩繽紛亮麗，造就廟宇的富麗堂皇。剪黏也是一種很環保的工法喔，將破碎的瓷器再次被使用，而不是就此變成垃圾。

現代人的生活急躁，應該偶爾到廟宇發發呆，聽聽神明話，聽聽老人言，這樣就不容易心理生病。

沙鹿之美 —六福公園

◎ 圖、文 / 朱兆友
110 年 (走讀沙轆 . 發現沙鹿之美) 學員

六福公園景色宜人，座落於北勢東路商圈，於六路里北勢東路，六路一街口，地址：沙鹿區北勢東路267號，公園面積1.31公頃，右邊是北勢東路265巷，左邊是六路一街，右前方7-11便利商店旁斜坡馬路上去是臺中主要幹道台灣大道，剛好是BRT站的弘光科大站，對面即弘光科技大學，地處交通便利，鬧中取靜。

公園左邊過六路一街是一整排新的商店街，有拉麵店、炸雞店、義式料理店、火鍋店.....、路易莎咖啡，附近發財餐車販售臭豆腐酥脆多汁，公園對面飯糰常常排隊，周邊小吃多，生活機能十分方便，離靜宜商圈也很近，美食更是林立，位處弘光科大及靜宜大學，雙大學生活圈，年輕族群多。

公園四週學生出租套房林立，左邊斜坡小路為學生從台灣大道走下北勢東路之捷徑，右邊路口有7-11及全家便利商店，右前方北勢東路330號是老字號恰維無染毛巾工廠，成立於1965年，自然原色呈現，環保無汙染，入選MIT微笑產品2020台灣金選。讓我們來看看六福公園到底有那些特色?

六福社區活動中心

公園內的臺中市沙鹿區六路社區活動中心，是一棟白色外牆，紅色屋頂的歐式兩層建築物，活動中心內有六路社區長壽俱樂部、六路社區環保志工隊、六路社區常青學苑、六路社區成長教室、六路社區關懷據點、六路社區發展協會。

活動中心每月也會安排行動卡拉OK專車，供長青長者點播歌唱，長輩身心舒暢，其樂融融!而關懷據點的實施內容有關懷訪視、健康促進、老人用餐。

三座宮廟齊聚一堂

公園內靈氣旺，西南處三座宮廟，聚集一堂，相當少見，三方面對，相映成趣，互相鼎立，各為土地公廟福德正神、榕樹公廟、廟仔媽廟，也成為六福公園極大特色，也是沙鹿區公園內廟宇最多的公園，三神相伴，共同庇護地方，每天有不少善男信女前往膜拜，當地民眾視之為守護神。

福德正神，富麗堂皇、美輪美奐，建築寬敞，極具建築特色的土地公廟。榕樹公廟(榕樹神)，老樹成神，不只是民間信仰，也是保護老樹具體的行動。而廟仔媽廟為女性的陰廟信仰，類似一般的百姓公、大眾爺廟的民間信仰。

公園植物

公園內外植物豐富，公廁前整排含笑花，花期時芳香撲鼻。園內涼亭旁兩棵非常大棵的鳳凰花樹，夏天畢業季節鳳凰花開滿樹，十分美麗。運動設施旁有棵芒果樹，夏季芒果結實累累，讓人垂涎欲滴。公園外紅磚道也種有釋迦樹及芭樂樹，偶爾瞥見，讓人驚艷。

公園交通

臺中95及95副公車站牌起站及終站，起站是六福公園站，位於活動中心前北勢東路上，終站位於公園南邊是六路一街口站，路線由六福公園出發，經沙鹿街區、清水街區、大甲街區、外埔老人文康中心等，成為社區居民到沙鹿市區洽公購物或至清水、大甲及外埔休閒旅遊的最佳工具。

毛小孩的天堂

有大片草皮，號稱柴犬公園，假日或傍晚很多柴犬及毛小孩聚集玩耍交流，很療癒!平時也有退休老先生在草坪練習高爾夫球推桿運動。

兒童遊樂設施、運動設施

有溜滑梯、搖搖馬，為共融公園，是遛小孩，美好親子時光的好去處。而運動設施有簡單的單槓及拉筋等設施。

NOTE

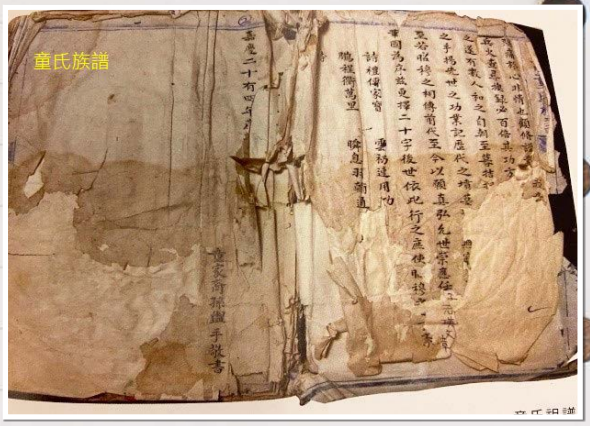
走讀筆談一生根沙鹿

◎ 圖、文 / 童卜信
110 年 (走讀沙轆 . 發現沙鹿之美) 學員

這一次課程—閱讀沙轆發現沙鹿之美的課程理念是與文史工作者、老師及民眾一起來閱讀踏查等方式，重新發現沙鹿的人文、景觀、產業之美以及尋找平埔族沙轆社昔日的生活足跡。在我的心中覺得我是土生土長的沙鹿人，卻對這些歷史那樣陌生而感到有些失落跟失望。因此，想趁這次的走讀重新認識沙鹿，讓自己再與沙鹿連結不再陌生。

竹林童厝是我從小生長的故鄉，慶幸我們有歷史悠久的童氏族譜。由元末1355年開始的先祖協助朱洪武抗元開始就有紀錄。到清雍正末年從唐山移民至台灣的人數漸漸增加，約百名童氏宗親也隨這波移民潮從南邑 (今南安) 與銀同 (今同安) 渡海來台。分別於沙鹿與龍井定居。我的祖先開台十二世祖來台拓墾時就世居沙鹿，當時剛開始出現少數漢人集居的地區。因此童家與沙鹿的開發有密切的關聯。

(學員與保安宮主委夫人訪談)



(童氏祖譜)

(廣澤尊王法像)

(樹齡五百年的芒果樹前合影)

根據沙鹿鎮誌記載，沙鹿地區本屬沙轆社平埔拍瀑拉族原住民的領地。居民以狩獵為生，土地開墾有限，漢人帶來犁耕農業，才使原來到處叢林的生態漸成田園。這個地區漢人開墾的主力則以福建省泉州和漳州為主。

移民來台並不可以任意占地開墾，清朝將台灣府轄地畫為無主荒埔與熟番地，轄外則為生番地。沙鹿地區當時屬於拍瀑拉族沙轆社的熟番領地。漢人不易找到無主土地，因此必須與拍瀑拉族簽妥典契 (也就是擁有土地的原住民簽下典讓字據) 付清銀兩才能開墾。

我十二世的先祖來台之前，沙轆社拍瀑拉族因參加大甲西社道斯平埔族反清事件 (1731年) 致該平埔族人口大量減少且沙鹿社被改名遷善社，加上漢人接踵而來，耕地需求日增，遷善社社民不諳耕種，不得不相繼將土地讓給需要的漢人，當時西元1764年位於現在的居仁、洛泉、沙鹿及美仁四里已出現沙轆街的名稱，漢人聚落已漸形成。

位於竹林里的保安宮建廟於民國五十二年 (1963)，主神為廣澤尊王。廣澤尊王又稱聖王公(翹腳仔神)，是福建泉州人的保護神。因此，祖先渡海來台時就由大陸迎回廣澤尊王金身於自家廳堂供奉，待建廟完成才將主神移主廟內供民眾膜拜，成為童氏家族的信仰中心。

在族譜中也提到，來台的十二世祖選定竹林地區兩棵三百餘年芒果樹旁，興建房舍長住迄今又約兩百六十年，因此該芒果樹推估有超過五百年。可惜其中一棵因居民興建房舍已將其砍伐消失，僅存一棵彌足珍貴。但欠缺保護觀念，恐怕不久的將來也將輕易消失，需要加快腳步設法保護古樹。

若沒有經過這次課程的經驗，也許對自己家鄉仍然保留在陌生及片段的印象，由於課程所需讓我再進一步認識沙鹿及從小生長的故里是這一次參與沙轆走讀發現沙鹿之美最大的收穫與感動。

徑與靜－鹿峰湧泉

◎ 圖 . 文 / 蔡娟娟
110 年 (走讀沙轆 . 發現沙鹿之美) 學員

推開通往過去的大門，任由小鎮之美映入眼簾，在悠然自適的散策，探尋遺忘已久的美好生活。這是我心中的鹿峰抹茶山。

(攝於2020/7/18)

鹿峰湧泉

鹿峰地區老天獨厚，擁有乾淨寶貴自然湧出的泉水。這地區的台地與平原之間的界限，因為斷層切割的十分整齊，河流流出谷口後進入斷層崖後，大量的礫石在斷層下形成沖積扇，粗礫因為透水性佳，所以在扇頂滲入的水量很可觀，地下水儲水豐富，當地下水面和地表相交時便出現湧泉 (虹吸管原理) 。早期聚落的形成與湧泉息息相關， 在尚未

有自來水的時代，湧泉是本地居民不需刻意鑿井即可獲得的天然水資源 ，更可說是老一輩居民的共同回憶。在這裡可以看到很多處的湧泉，舊時村裡人家都到這裡打水、洗衣服，您可以駐足親水，並欣賞這樣古樸平易的生活場景。

1. 楊家水池—星河路295號對面楊家，星河路322、323號，鹿峰里11鄰鄰長 。
2. 蔡家湧泉—星河路327之3號附近
3. 阿成柑仔店（明麗）後院——星河路301號（店） 星河330號前（西方）

星河路彩繪

為了沙鹿區自行車步道的美觀，沙鹿區公所及鹿峰里里辦公室運用臺中地檢署社會勞動人的專長，在沙鹿區星河路沿線的牆面上彩繪了許許多多美麗的畫作，其中最引人注目的是清水警分局光華派出所同仁與臺中地檢社勞人共同合作彩繪的交通安全宣導的牆面。

沙鹿區鹿峰里里長林添財表示，這群社勞人有許多是因為酒後駕車而犯下公共危險罪，到這裡來勞動折抵罰金的，聽到派出所要宣導交通安全，便想到可以用自身經驗彩繪在牆上，一同與民眾共勉之。光華派出所所長吳晨暄表示，沙鹿區星河路為彎曲小路，許多民眾因為沒有設置紅綠燈，車速較快，在轉彎處畫設許多『慢』字，提醒用路人要小心安全是非常貼心的設計，另外利用最顯眼的牆面，搭配生動的圖畫及文字，可以讓路過民眾對於「酒後不開車，開車不喝酒」印象深刻，也呼籲民眾酒後搭乘計程車或請代駕，才是最正確的選擇。

信仰中心 - 開基福德祠

所謂『田頭田尾、水頭水尾、路頭路尾、庄頭庄尾』皆有土地公廟，鹿峰里有許多土地公廟。鹿峰國小舊校區旁有民峰福德祠，古道上也看到小小的土地公廟，這次踏查的是開基福德祠。

奉祀福德正神，始源於田頭三塊石頭的土地公，受鹿寮里民虔誠參拜至今約200多年，在第二次大戰期間，戰事非常激烈，唯獨鹿寮里平安度過。里民一致認為是福德正神庇佑里民的結果，因此更加的尊敬和珍惜，就由當時的保正陳文進老先生募資改建，面積一坪多大，之後經李琪謀老先生和多位地方人士，募資整修多次，民國78年重建現廟。祭典日期為農曆二月二日、八月十五日。

農曆二月初二是土地公聖誕，亦是做生意商家祈求土地公保佑生意興隆的大日子，民間流傳的俗諺：「頭牙沒作，尾牙空；尾牙若擱沒作，就不襯像人」（出處：臺灣民俗文物辭典），意思是頭牙如果沒有祭祀土地公，則尾牙（農曆十二月十六）可能錢財空，而如果不做尾牙那就不是人了，所謂「不是人」是指羅漢腳、乞丐、流浪漢、街友之類，以別一般安身立命之常民，由此可見傳統民間信仰對於祭祀土地公的重視。 土地公又稱「后土」，

古代人們以土地作為居住所，並賴土地所生長的穀物維生，為感謝土地神賜予農作的豐收而發展相關土地公信仰，現今隨時代演變，土地公不再只是農民祈求風調雨順五穀豐收的守護神，更成為各行各業祈求保佑興隆的求財神。

資料參考：
1. 鹿寮自行車道解說牌/臺中市沙鹿區公所
2. 台中日報/警民攜手合作彩繪牆報導

浪漫沙鹿夢—深波圖書館

◎ 圖 . 文 / 陳璟瑩
110 年 (走讀沙轆 · 發現沙鹿之美) 學員

開館時間：
週二至週六 08:30 至 21:00
週日 08:30 至 17:30
週一及國定假日休館

地址：433020 臺中市沙鹿區鎮南路二段 488 號

◎ 歷史背景

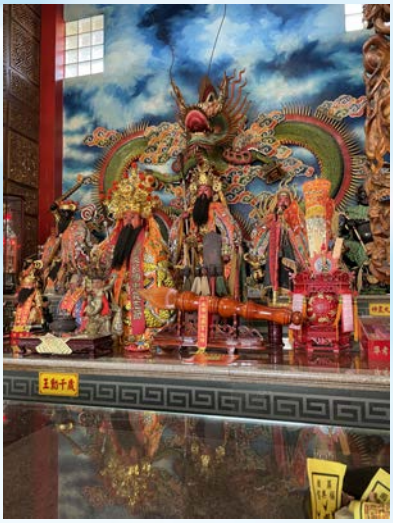
民國75年，「沙鹿鎮立圖書館」設於沙鹿鎮公所辦公廳舍四樓，當時藏書有12,922冊，由於出入不便，時任鎮長陳明地希望結合民間力量興建一座較大型的圖書館，呼應當時「鄉鄉有圖書館」的政府政策，與沙鹿在地「味丹企業」合作，由鎮公所提供公有土地面積達4,797平方公尺，味丹企業投入建築資金，臺灣省教育廳及臺中縣政府補助充實設備，於民國77年由味丹企業動工興建，78年底竣工交鎮公所經營，並於79年2月20日正式開館啟用，同年7月14日正式圖書流通借閱。為表彰企業回饋鄉里之赤忱，以味丹企業創辦人楊深波先生之名，將圖書館命名為「沙鹿鎮立深波圖書館」。民國99年12月25日因臺中縣市合併，改隸臺中市政府文化局，名稱改為「臺中市沙鹿區深波圖書館」。105年3月1日組織整併改隸為「臺中市立圖書館沙鹿深波分館」。

深波圖書館位於臺中市沙鹿區鎮南路二段 488號，鄰近興安、興仁社區發展協會、體育館、公園以及沙鹿區公所，旁邊有鎮南路主要幹道，並設有停車場，便利讀者前來借閱書籍，沙鹿深波分館亦是國內數一數二的「電影主題」特色圖書館，典藏包含電影圖書、電影視聽資料、期刊、影展手冊、電影海報等數千種電影特藏，並擁有完整電影放映設備，定期為民眾播放世界各國電影、辦理主題影展，是

深具電影特色氛圍的浪漫圖書館。

深波圖書館為一棟三層樓綠色建築，採光非常好，一樓為兒童閱覽區、臺中學、語言文學類、服務台、研習教室，其中臺中學專櫃館藏書籍非常豐富，大臺中重要的人文生態產業出版品，都可以在這裡發現，是研究在地文化歷史最好的地方；二樓為青少年閱覽區、多元文化區、外文圖書、開架閱覽區、樂齡區、期刊報紙區、演講廳、辦公室、研習教室；三樓為多功能活動室，也是許多親子活動辦理的地方。

深波圖書館除藏書豐富、閱讀環境舒適外，廣場植栽設計及景觀非常用心，品味十足，館舍建築及廣場的公共藝術也都值得讀者或遊客細細品味，如入口就有個電影膠捲的造景、沙鹿電影藝術館的標示、沙鹿雕塑大師陳松的閱讀石雕作品、廣場的大型戰鬥機、進入館舍前我愛沙鹿入口意象等極具特色，而圖書館外牆建築立面十分精緻典雅，上面還特別標示著「451 °F」的字樣，即致敬美國作家雷•布萊伯利所著的小說《華氏451度》。



蘇園福興宮走讀

◎ 圖 . 文 / 張維纖
110 年 (走讀沙轆 · 發現沙鹿之美) 學員

前言

選擇福興宮為我的報告主題是因為還滿喜歡聽台灣講古故事，所以對王芬大哥這位在林爽文事變中頗悲劇色彩的英雄感到十分好奇。又是什麼原因能感召群眾立廟祭祀呢?一起來探索看看吧！

王勳的生平

1. 幼年：王勳 (芬) 生於乾隆19年；過洋仔人，父名王丁是泉州人；母陳秀雲為大庄人。傳說自幼急功好義，頭大如斗，身長七尺，以一把重達120斤為武器。
2. 成名：因大肚山為當時通大屯要道，盜賊頻擾，王芬組民兵團練屢破盜賊，人尊稱「王芬大哥」。又走運牛車往返鹿港之間，被鹿港首富林振嵩聘為八郊會館總教頭。
3. 林爽文事變：乾隆51年漳州人嚴煙來台創「天地會」，林與王入會並結拜。王芬被封為八掛會堂主，次年起義又被封為「平海大將軍」。
4. 出賣身亡：林與義軍多是漳人；王為泉人。義軍攻下彰化城後，王北上竹塹；林揮軍南下府城。鹿港林振嵩捐5000兩白銀以謀鹿港安定，但不久其子林湊集泉澳數千人回攻彰化城大殺漳人，造成漳泉雙方的緊張。王芬見時機敏感，返回麻園卻被殺於牛罵頭。
5. 升格為神：傳說王芬死後曾有盜賊要夜襲，見大肚山上有燈火與操練兵馬的聲音而退縮，傳說是大哥顯靈護鄉民，於是蓋「福興宮」祭祀。

蘇園十二庄信仰中心的「福興宮」

建於乾隆55年 (1790) ，重修數次，新廟於2010年落成。走讀當天很幸運遇到總幹事親自為我們導覽。一入廟口，可見到三門；兩邊龍柱皆是4爪，這是王爺級的標配；門額掛

有玉旨代表領有玉帝旨意是陽廟。門口兩側有龍吐水的石雕是防火災的象徵。入三川殿可以看到精美的石雕，窗櫺上刻有王芬的神蹟故事栩栩如生。一入大殿有許多吉祥彩繪：如鶴代表「尚好」；扇子代表「行善」等。大殿正面中列：神農、文昌、王勳千歲、鄭成功、武財神。左龕：媽祖；右龕：註生娘娘。神龕下有王爺生平影雕事蹟。額樑上有媽祖神農的彩繪。本廟特色是有供奉王爺的父母與妻子。手上有拿大刀的神像皆為王爺，廟裡也有一支模擬王爺生前使用的120斤大刀。王爺的主神像臉上常有裂縫，屢修屢裂，廟方開玩笑說這裂縫是王爺晚上出外練兵造成。

福興宮的廟會活動

1. 農曆正月17日王勳千歲例祭：每年最盛大慶典。廟方布置供桌；搭置天台。請歌仔戲班演戲娛神。
2. 二月15日巡境安營：至12庄角頭暨四方營頭犒軍。法師調請五營兵將，千歲也會降乩幫忙。
3. 王勳文化季：2016年由靜宜大學發起的遶境活動。

其它相關廟宇

1. 鹿港福靈公：王芬死後隔年 1788 年（乾隆 53），鹿港仕紳林振嵩將其首級安葬於鹿港崙仔頂，後擴建改為「福靈宮」。

   座落在鹿港鎮順興里復興路465號

2. 清水永定宮：王芬的身體被葬身陷重圍中被砍死的牛罵頭庄鰲峰山上。

   座落臺中市清水區鰲峰山公園觀音石駁北邊

3. 龍井福興宮：分靈座落臺中市龍井區竹師路二段62巷，與南岡路交岔口之福興公廟

感想

我覺的王芬大哥的故事同時具備了本地歷史與民俗信仰的雙重價值。雖然他豪氣干雲，胸懷壯志，但族群的紛爭之下。相信他寧可馬革裹屍；而不是這樣的死亡方式！這樣的悲劇雖然充滿張力，也讓人聯想對照古今：我們是否進化能夠不再重蹈覆轍呢？還是讓歷史一再重演？而廟宇的實地走讀也讓我多認識傳統廟宇的美與地方連結的在地特色。希望將來有機會也能到鹿港福靈宮去走走。

台中市家廟祭祀文化特色

◎ 圖 . 文 / 黃慶聲
(低碳悠遊台中新幹線-走讀大台中系列) 講師

【家廟是一種「禮制」文化，台中市有多處家廟彰顯地域墾殖的文化特色】

祭祀祖先既是中國古代社會的民間信仰，同時也是一種權力，它是社會身份等級的一種標誌。這種等級性的權力，體現在通過禮制確定不同身份的人在建築宗廟和追祭祖先的等級規定上。（常建華，2001）換句話說，宗族的祭祖行為和家廟祠堂的歷史狀況，是需要從國家的「禮制」規定著手的。

台中市的家廟，又有稱為宗廟、祖廟、祠堂等不同名號。只因西元1895年乙未割台之後，家廟的「禮制」文化，日本政府無從規範，台灣人意識覺醒，更加重視崇祀祖先的民族精神，而關於家廟或祠堂的建築，反而得到解放並且「各自表述」了。

一、家廟祭祀行為的淵源

家廟舊稱宗廟或禮廟，國人普遍認為宗祠始於唐代；而宋代沿襲唐制，只有三品以上有封謚爵號的才能興建不及遠祖的家廟；明朝參考宋代《朱子家禮》的倡議，立廟標準放寬為一至九品，並祀及高曾祖，至於庶士庶人則得立始遷祖祠，號稱「祠堂」，歲時祭享，以敦宗睦族。可見民間家廟又稱祠堂或宗祠，也就是一家人或一宗人用來祭祖享祀祖先、敦宗睦族的祖廟。不過一般說來，家廟與祠堂還是有若干差別：家廟多為有品秩或有封爵謚號的人所立，而祠堂則為一般庶士或庶人所建。家廟可奉及曾高祖；而祠堂則及於始遷祖或渡台祖。（文建會，1996）

漢人移墾台灣，始於明清之際、源自閩粵地方；初始祭祖行為也多來自原鄉的風俗習慣。而原鄉的祖先祭祀行為風俗，又都是明清兩代的遺風，另從諸多論述與實地調查，發現家廟祭祀行為又多本諸宋代《朱子家禮》。

(一)宋代《朱子家禮》家廟祭祀行為的內涵。

「家廟」一詞在法制文書上的大量使用始於唐代。家廟一詞，原是為了區別官設的祠和廟，而專指民間私家所設立的宗廟或先廟。宋代仍沿用唐制，以士大夫非三品以上，有封謚爵號者，不得立家廟，也不得上及遠祖。而士大夫三品以下與一般庶民百姓同樣只能「祭於寢」（住家的中堂），而且只能祭拜前兩代祖先。對於「孝慕之心，人皆有之」的庶民百姓和低階品官，豈能順服禮教約束？直到北宋時期「理學」興起之後，才有「祠堂」一詞與制度出現。根據宋代《朱子家禮》卷一〈通禮·祠堂〉篇首：

古之廟制不見於經，且今士、庶人之賤，亦有不得不為者，故特以祠堂名之，而其制度亦多用俗禮…。（朱熹家禮，卷一）[1]

由此可見，「祠堂」一詞，出自朱熹。其後朱熹更將祠堂營建規制、神龕置法、祭田祭器、祭祀禮儀...等祭祀行為，都詳細敘述之。從《朱子家禮》祠堂篇與祭禮篇部分可以看出，朱熹在綜合禮制規範、社會趨勢、貧富差距...等因子提出的構想，本研究整理下列七項特色：

其一：合乎禮制規範，營建祠堂要先於正寢（住宅）且位在正寢之東。如：

君子將營宮室 先立祠堂於正寢之東[2]祠堂之制三間，外為中門，中門為兩階，皆三級，東曰阼階，西曰西階，階下隨地廣狹以屋覆之，令可容家眾敘立。又為遺書、衣物、祭器庫及神廚於東繚，以外垣別為外門，常加扃閉。

其二：兼顧貧富差距，因地制宜，又合於宗法，由長子繼承世守。如：

若家貧地狹，則止為一間，不立廚庫，而東西壁下置立兩櫃。西藏遺書衣物、東藏祭器亦可。正寢謂前堂也，地狹則於廳室之東亦可。

庶人無祠堂，惟以二代神主置於居室之中間，或以他室奉之，其主式與品官同而櫝。凡祠堂所在之宅，宗子世守之，不得分析。

其三：考察社會趨勢供奉四代先祖，神龕尊卑有序，以西龕為尊（如圖3-1）

為四龕以奉先世神祖　祠堂之內，以近北一架為四龕，每龕內置桌。高祖居西第一龕，高祖妣次之；曾祖居第二龕，曾祖妣次之；祖居第三龕，祖妣次之；考居第四龕，妣次之。神主皆藏於櫝，置於桌上，南向。龕外各垂小簾，簾外設香桌。於堂中置香爐，香合於其上。

旁親之無後者，以其班祔，皆西向，設主櫝。

其四：訂定祭田、祭器保存、常時禮儀等制度。如：

置祭田　初立祠堂則計見（現）田，每龕取其二十分之一以為祭田，親盡則以為墓田。後凡正位祔者皆放此，宗子主之，以給祭用。上世初未置田，則合墓下子孫之田，計數而割之。皆立約開官，不得典賣。

1.含以下細明體字，引自：朱熹《家禮》，《景印文淵閣四庫全書》第142冊，p.531，1986，台北：商務印書館。
2.引文的粗體字，表示原文的綱要；細體字，表示原文綱要下的說明。（）內文字是本研究加註。

具祭器　牀蓆椅桌、盥盆火爐、酒食之器，隨其合用之數，皆具貯於庫中而封鎖之，不得它用。無庫則貯於櫃中，不可貯者，列於外門之內。

主人晨謁於大門之內　宗子每日晨謁，深衣焚香再拜。

出入必告　主人主婦近出則入大門瞻禮，而行歸亦如之。經宿而歸，則焚香再拜。遠出經旬，則焚香再拜並告知將適某所（將去某地之意），經月而歸，則開中門立於階下再拜，升於阼階，焚香告畢再拜。於人亦然，但不開中門，**凡升降惟主人由阼階，主婦及餘人雖尊長，亦由西階升降**[3]。

其五：審定祭祀時間，訂定祭禮儀式。如：

四時祭用仲月前旬卜日再祭祀，另選冬至祭始祖、立春祭先祖（始祖以下，高祖以上）、季秋祭禰（高祖以下）、以及各祖先忌日之祭。三月上旬墓祭並祭后土。

祭祀前：**前期三日齋戒、前一日設位陳器、省牲滌器具饌、厥明夙興設蔬果酒饌**；祭祀中儀式：**質明奉主就位、參神、降神、進饌、初獻、亞獻、終獻、侑食、受胙、辭神、納主**。祭祀後：**徹、餕**（俗稱食祖）。

其六：尊重主婦、兄弟親賓，並體恤無嗣旁親。如：

旁親之無後者，以其**班祔**設主櫝，皆西向。

亞獻禮，主婦為之。諸婦女奉炙肉並分獻（其他神龕），如初獻儀，但不讀祝文。終獻禮，兄弟之長或長男或親賓為之，眾子弟奉炙肉並分獻，如亞獻儀。

其七：四時祭禮，以愛敬之誠、盡力而為即可：

凡祭主於盡愛敬之誠而已，貧者稱家之有無，疾者量筋力而行之，財力可及者，自當如儀。

從上文分析，《朱子家禮》一書，意圖統合禮制規範、宗法制度、新儒理學思想，又能兼顧社會時勢、宗族尊卑需求，更可貴的是擬定主婦、親賓（親家族）「宗功報本」「敬宗收族」的傳統思維與個人（宗子）社經地位之外，更具人性化的突顯婦女地位，尊崇姻親、鄉紳情誼，提出以愛敬之誠、盡力而為即可的文人家禮規範。無怪乎吳萬居指出：由黃榦、朱在以及朱子門人對於《家禮》一書堅信不疑的態度，吾人深信《家禮》一書必定出於朱子之手，然其性質卻是高師仲華所言：迭有增減，未及更定，卻為世所遵用之未定本。（吳萬居，1999:232）而徐福全也指出：《朱子家禮》一書，除了一本《儀禮》的基本精神，更參酌當時的社會狀況使其具有很高的實用價值，尤其元明以後崇尚朱子之學，它的影響力更是遍及全國各省。（徐福全，1986:87）

有關《朱子家禮》祠堂儀式空間的可能圖像與儀式簡表如下：

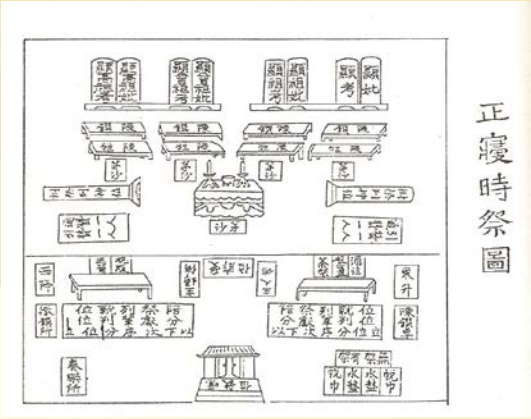


圖 1 正寢時祭圖 取材自徐福全，1986：89。

3.凡升降惟主人由阼階，主婦及餘人雖尊長，亦由西階升降。本段屬重要祭祀行為之一，故以黑體。

表1《朱子家禮》〈祭禮·四時祭〉禮儀簡表 依據景印文淵閣版編製。

順 序	家禮綱要原文	原 註 文 白 話 說 明
祭祀前		
1.	時祭用 仲月前旬卜日	在祭祀當月之上旬，先要行「卜日」的儀式，採用擲筊方法，一正一反為吉，頗似台灣民間問神卜杯之法。
2.	前期三日齋戒	祭前三日，男子致齋於外、女子致齋於內，沐浴更衣，飲酒不得至亂，食肉不得茹葷，不弔喪，不聽樂，凡凶穢之事皆不參與。
3.	前一日 設位陳器	祭前一日要先打掃祠堂，洗拭桌椅，陳設各祖考妣之位，由西而東排列：高祖考妣、曾祖考妣、祖考妣、考妣，祔祭者分列於東序向西，每一對祖先香案前置一茅砂，以備祭祀之用。
4.	省牲滌器具饌	主人率眾丈夫要穿深色衣服去看犧牲宰殺，主婦及眾婦女要清洗祭器，準備各種祭品。未祭之前，不許人先吃，並防止被貓犬蟲鼠污染了。
祭祀日		
5.	厥明夙 興設蔬果酒饌	天微亮就起床，主人、主婦等先將酒水、蔬果等各項祭品陳列完成，祭饌都要煮得極熱、用盒子裝出。
6.	質明奉主就位	天很亮時，主人等盛服，盥手、帨手後，至祠堂啟櫝奉請神主就位。
7.	參神 降神	然後依序行參神禮、降神禮，降神時先焚香，接著以酒傾灌茅砂，台中市簡家祠堂行三獻禮猶遵此法·
8.	進饌	主人、主婦先後進奉炙肉(熟肉)與麵食、魚與米食、羹與飯；祔位，由諸子弟婦陳設。
9.	初獻	三獻禮之首，主人對高、曾、祖、考及諸妣行初獻禮，以酒祭於茅砂上，薦以炙肝，每一代考妣逐次行禮且須讀祝文。
10.	亞獻	改由主婦擔任主祭，諸婦女奉炙肉，並分獻各神主；如初獻，但不讀祝文。
11	終獻	由兄弟之長或主人之長男或親賓為之眾子弟奉炙肉，並分獻各神主，禮儀如亞獻。
12	侑食	三獻禮之後行侑食禮（俗稱勸食），主人負責斟酒至滿，主婦扱飯（用飯匙添飯）正筯（把筷子在放正）表示勸飯。
13	闔門	主人主婦等皆出，立於門外；然後由祝（讀祝文的人）闔門，無門者垂簾，想像祖先們正在用餐之景況。 （一段時間過後）
14	啟門	開門或捲簾，開啟前，讀祝生須事先三噫歆，用欽羨愉悅的聲音預先告知祖先將要啟門（簾）。啟門後，再奉茶分進於考妣及祔位之前，好像祖先在世時，正餐後飲茶的習慣。
15	受胙	主人代表接受祖先祝福的象徵儀式，主人跪於香案前，飲祭祖之酒、嚐祭祖之飯，並由祝唸一段嘏辭。
16	辭神	祭典已告完成，辭謝神主，主人以下都再拜。
祭祀後		
17	納主	將神主納入櫝中，以笥器盛放，奉歸原位。
18	徹	所有祭器都要徹除，並準備舉行「餕禮」
19	餕	將祭過祖先的酒和胙肉分享諸族人親友，由尊至卑、由男至女，互相祝福，以達「敬宗收族」「人神共歡」。

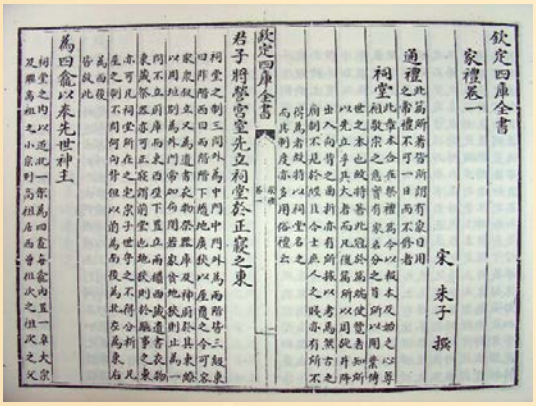

欽定四庫全書
家禮卷一
宋 朱子撰
通禮
祠堂
欽定四庫全書
君子將營宮室先立祠堂於正寢之東
為四龕以奉先世神主

圖 2《景印文淵閣祀庫全書》《朱子家禮》〈通禮．祠堂〉圖樣。

(二)明清時期家廟祭祀行為的演化

宋朝理學興起，又有《朱子家禮》鼓舞庶民百姓祭祀祖先至高祖；及至元代，更有百姓祭祀「群祖」（更高輩分、更多祖先）的祠堂在住家附近興建。（趙翼，1975：20）可見官宦與民間興建家廟的熱絡與多元觀點。

迨至明代，朱明王朝建立後，如同歷史上的其它新建王朝一樣，首先制禮作樂。洪武三年（1370）九月修成禮書，朱元璋賜名《大明集禮》品官廟制多因襲宋代尤其以宋儒朱熹《家禮》為底本，只是品至已放寬為一品至九品都可以設立家廟，且以高祖、曾祖、祖、父母四世為主；庶人庶士，也可以自建祖祠，但只及於祖、父母。雖然明官方正式的祭祖禮制承續宋代，但《大明集禮》的頒布使得社會上起了不小的作用：如洪武十七年（1384）將庶民祭祖由二代改為三代，明世宗嘉靖十五年（1536）允許官民祭祀始祖，要求官員建立家廟。明世宗《議大禮》的推恩令導致的嘉靖十五年家廟及祭祖制度的改革，特別是允許庶民祭祀始祖，更在客觀上為宗祠的普及提供了契機，强化了宗祠的普及與祭祀文化的開展。（常建華，2001）

常建華從文獻上考察發現：明代地方志對祭禮的記載南方多於北方，這是祭禮的實行南方較北方為盛的反映。庶民在歲時節日中的祠祭活動增多，是實行祭禮的結果。祠祭流行省區與祭禮流行省區一致，均為南京、江西、湖廣、浙江、福建、廣東。而且歲時節日的祠祭記載僅見於這些南方地區，祠祭祖先的記載往往與宗族聯繫在一起，說明祠祭祖先是宗族建設的一部分。明代宗族勢力盛於南方，尤其以安徽、江西、福建為數最多。

綜合相關研究，有關明代對於家廟的討論，整理出以下數點歸納：

1.**家廟名稱**：品官多數稱為家廟或某氏家廟，也有在廟名前加上祖居地者，如：鶴城張氏家廟、屏山家廟。而鄉紳庶人多稱為宗祠、祠堂或祖祠。

2.**興建地點**：家廟或祠堂，絕大多數興建於居所東邊或附近。

3.**建築規制**：《品官家廟》規定為屋三間，但是也有四間五間者，並沒有嚴格按照朝廷規定進行，甚至也有嚴重違反理制的。如：安徽歙縣的許氏家廟為樓房、江蘇常熟顧氏家廟附於宗教廟宇...等處。至於家廟進深，多數為三到四楹，名宦嚴嵩所建的嚴氏家廟進深五楹、置五龕，家廟量體最大。

4.**建廟時間**：根據常建華的統計，品官家廟設置以嘉靖十五年到萬曆年間〈1536-1615〉為數最多〈從四庫全書記載統計有十七處〉，尤其是嘉靖十五年以後三十年這段期間發展最快。而民間祠堂數量無法統計，但其發展趨勢和歷史背景是一致的。

5.**祭祖時間**：文獻上記載比較簡略，但是分歧不大，大多是依從《家禮》。常建華另外也考察指出：明代祭禮實行比較普及的地方，

也正是士大夫集中的地區。地方志祭禮的內容證明，庶民一般有傳統的墓祭習俗；士大夫還要實行屬於精英文化的祭祖禮儀，也就是莊嚴的祠堂或家廟的四時祭。祭祖禮儀基本上是接受朱熹《家禮》的提倡。依禮儀祭祖，特別是建祠祭祖，成為士大夫的行為特色。居鄉的士大夫不僅自己實行，還以此倡行鄉里，時人認為倡行禮制是士大夫應盡的職責。士大夫與地方官的家祭禮儀推行活動，是儒家對佛、道二教民間化以及民俗信仰的移風易俗。

綜合文獻可以發現，明代雖有定有《品官家廟》規範，但並沒有嚴格執行；尤其是明世宗嘉靖十五年〈1536〉《議大禮》的推恩令導致家廟的規範從寬、允許庶民祭祀始祖。而設立家廟的品官或鄉紳庶民，在興建過程中，往往加上自己的主張，以探討宗法傳承的實際操作面向，並推動了宗族制度的發展。

至於清代，從馮爾康的描述清代政府對漢人統治的社會現象，關於宗族部分，有下幾個特點：（馮爾康，1987）

一、**保甲為經，宗法為緯的統治網絡**：宗族、家庭內，宗祠對族戶，長輩對晚輩，父家長對家屬，丈夫對妻子，層層管轄；國家從中央到州縣都用保甲系統加以統治，使人民處在「保甲為經，宗法為緯」的網絡之中，無法逃脫封建控制。宗族、家庭進行宗法倫理教育，舉行祭祖活動，宣揚尊祖敬宗。孝順父母、和睦宗族、整肅閨門、厚待姻黨、善御下人等思想，用血緣關係抹煞人們政治生活上的不同地位。

二、**聚族而居是常民社會生活的寫照**：在長江流域及其以南地區，有的家族有幾十人、幾百人以至幾千人，北方也有這種情況，但少一些。聚族而居的宗族，常常建立它的組織—祠堂。宗族內部族長和有政治身份的人掌握祠堂，與一般成員產生統治與被統治的矛盾。族人間也有財產糾葛。祠堂與外部矛盾也很多。不同宗族的糾紛，使社會上生出許多案件、械鬥。

三、**宗族組織協助穩定封建經濟結構**：有的宗族有贍田、祭田、義莊田等公共經濟，在族內實行賑濟，援助鰥寡孤獨和失去生活能力的人；有的舉辦宗族義學，幫助貧寒子弟讀書。宗族經濟上的互助，是富人以贍田、義莊的公有性，掩蓋族人財富占有不平均的事實。同時，宗法維護族人土地及其他財產的所有權，懲辦侵犯它的族人。所以宗族一方面保護地主土地所有制和封建剝削關係，同時以小恩小惠的救濟形式模糊族人階級界限，掩蓋宗族內部的階級分化。在貧富對立、等級差異等方面，宗族經濟起了調節社會矛盾、穩定封建經濟結構和等級秩序的作用。

四、**清人社會生活的思想是禁錮的**：清人交往關係中極講究禮儀，家庭中要晨昏定省，宗祠中依時祭祖，朔望宣講宗規族約。官員、官民均相見以禮，官員出行清道，平民見紳衿避於路旁。清人在生活中懼怕鬼神。國有大事，皇帝要祭告天地祖宗，民間之事也是如此，娶妻要三日廟見，新娘才算得到祖宗認可，真正成了夫家的人。清人有停喪不葬的惡俗，迷信風水，認為要找到好的墓穴才能下葬，以利子孫後世。

清代社會生活中表現出篤信神鬼、禮尚往來、愚迂處世的社會風氣，反映出人們的思想是禁錮的。

從上文理解清代政府對漢人統治後產生的社會現象，但是關於家廟體制方面，清代沿襲前朝舊制，並無新意；祭祀行為部分民間多數仍然本著《朱子家禮》的精神延續，惟**祠堂神位位置排法、主人升降階位不同**。(如圖3)

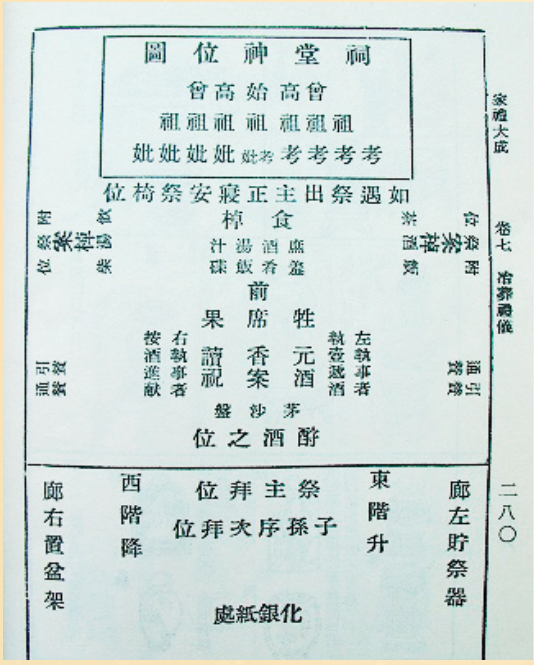


圖 3 清代民間祠堂神位圖（取材自《家禮大成》，台南市：西北出版社，1975）

從上圖中可知，最遲在清代民間祠堂供奉祖先的神位，已經不同於《朱子家禮》的高、曾、祖、考四代祖妣神位是由西而東排列；而是以始祖考妣居中為最尊，然後以中位為軸，逐次向兩側依輩分、而且是左考右妣排列。另外，祔祭位仍設於東西兩序，案桌各一。祭主拜位仍在階下；兩側的東西階，也改為「東階升、西階降」，不同於朱子的「主人皆由祚階(東階)升降，主婦及其他皆由西階升降」。另供桌也改為食桌、前席（左牲右菓）二座及香案一座於階上。由此可證，前文述及自從明代，家廟興建時往往加上自己的主張，以探討宗法傳承的實際操作面向，適應社會需求，實踐宗族制度發展的證據。

另外民間社會生活中，酬世禮儀特多，乃有印本刊行，如：清雍正年間福建龍溪人士呂子振著有《家禮大成》是民間流傳的重要版本，後世坊間亦常爭相增編出版；另乾隆年間付梓、光緒年間重刊的《酬世錦囊》〈如圖4，或可佐證馮爾康所言篤信神鬼、禮尚往來、愚迂處世之說〉；以及原名《酬世錦囊正家禮大成》，民國11年鷺江人士楊鑑曉潭重新校正刊行，迨至民國64年，台南市西北出版社還重印流傳。本書前文指稱，本自朱子《家禮》而世俗化的圖文並茂編輯，以作為鄉里士紳、民間術家酬世用之錦囊。至於清代台灣民間家廟設置一節，因行文方便下文再討論。

圖 4 光緒年間重刊的《酬世錦囊》敘及目次圖，乾隆年間付梓。（取材自國立台中圖書館特藏室）

(三)日治初期「祭祀公業台帳」家廟調查的內涵

有關日治期間「祭祀公業台帳」家廟調查的內涵，本研究從中央研究院台灣歷史研究所影印取得當時台中州所轄四縣市的資料記載顯示，除了前章引述的統計表和數目以外(見表2-5、2-6)，在調查表的內容中顯現了：公業名稱、設置目的、設立時間、興建沿革、管理人姓名地址就職時間報酬數量等資料、派下員數量、財產細目〈含建築物位置、構造、棟數、坪數、見積價格、現金存額以及常年收入、支出〉附屬規約...等項目，巨細靡遺。

表2台中州大屯郡下街庄祭祀公業調查統計表 （依據台史所資料整理）

台中州大屯郡下街庄祭祀公業調查統計表 大正十三年十二月（1924）						
公業名稱	家廟名	設立時間	派下人數	土地面積：甲	見積價格：円	備品價：円
1.大里庄林尚親堂	林氏宗廟	不詳	38	1.0111	5,062.26	382.77
2.霧峰庄林九牧會	林氏宗廟	文久二年（1862）	約1千名	2.2785	12,531.00	—
3.西屯庄廖天與	張廖家廟	天保二年（1831）	35	4.7079	23,296.00	—
4.西屯庄廖天宇	張廖家廟	文政二年（1819）	29	4.8211	8,436.00	—
5.西屯庄張文通	張家祖廟	文政六年（1823）	69	0.1290	400.00	—
6.西屯庄張文通	張家祖廟	約150年前（1773）	67	1.4605	7,000.00	—
7.西屯庄廖朝孔	清武家廟	約190年前（1733）	21份468人	3.5362	14,144.00	115.00
8.西屯庄中誠季	何氏家廟	—	25	0.5400	1,620.00	—
9.南屯庄簡會益	簡家祠堂	不詳	518	14.6481	90,289.00	600.00
10.霧峰庄簡會益	簡家祠堂	—	100餘人	1.0390	5,159.00	
11.南屯庄黃四合	報本堂	160年前（1783）	18	0.3015	887.00	30.00
12.南屯庄義際季	報本堂	—	19	0.3270	2,000.00	
13.南屯庄義塚季	報本堂	—	23	0.4375	2,440.00	
合 計	13個公業7個家廟		2,409	35.2374	173,264.26	1127.77

以上統計數據顯示，本研究對象台中市七個家廟或祖厝所屬的祭祀公業數量，最少有13個，各公業派下成員總計2409人，所屬土地共35.2374甲，見積價格合計一十七萬三千二百六十四円。派下員人數以林九牧會公業最多，1千多名；公業土地數量以簡會益最大，有十四甲多；而家廟與公業的數量分布，以西屯區為最多。不過這些調查數量，只是最少、最起碼的數據，因為從資料發現，調查階段與實際統計時候的數量有差距[4]，本研究認為公業最後可能另有其他因素而在調查後

就先行處理相關財產。另外張廖家廟、張家祖廟本身是由多數公業組成，從資料中只能找到部分所屬公業，實際數量更多。

4.以祭祀公業廖朝孔為例，資料為3.5362甲。但是該公業1997清查就有4.2245甲，尚不包括被徵收數量。

二、當代台中市家廟「三獻禮」祭祀行為的內涵

討論祖先祭祀行為的旨趣，在於瞭解祭祀組織在宗族祭祀行為中所扮演的角色與功能。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，以探討整個祭祀行為的意義和價值。本研究參與觀察了台中市六座家廟的祭祀儀式過程，其中張廖家廟、林氏宗廟、簡家祠堂、何氏家廟這四座的祭祀儀式屬於「三獻禮」方式；張家祖廟、清武家廟二座的祭祀儀式屬於「上香禮」。

林氏宗廟的建築空間 巍峨神聖

林氏宗廟的儀典 比照君王等級

宋仁宗御賜林氏宗族『忠孝』行禮如儀

台中市林氏宗廟是中部地區最大的家廟

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。依據徐福全在「台灣民間祭祀禮儀」的研究指出：

所謂禮器，就是行禮時所需使用到的器物：古代使用鼎、爵、尊、壺、籩、豆...等祭器，祭品有牛羊豬魚、黍稷稻粱、酒、水..等，甚至連祭祀者的服飾也是廣義的禮器。現代人則多用當代飲食器具為祭器，其他常見的有金香炮燭、全豬全羊、五牲或三牲、飯菜酒水和各式粿類等。行禮時便是藉著具體的禮器擺設，將抽象的意念表達出祭祀的功能和目的。而禮文就是行禮的禮節動作，舉凡前進後退、左還右轉、揖讓跪拜、舉手投足等各項既定的動作與意義；至於禮義，是抽象的概念、行禮之目的，也就是儀式行為所能獲所期望達成的功能，這是行禮三要素中之首要。（徐福全，1996：13-14）

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。以下比較祭祀儀式同樣屬於「三獻禮」的張廖家廟、林氏宗廟、簡家祠堂、何氏家廟這四座家廟的祭祀行為與《朱子家禮》所揭櫫的內涵作比較，有何異同之處？並資以瞭解祭祀行為的衍化。首先將所觀察的情形以表3說明之。

表3 台中市家廟「三獻禮」程序與《朱子家禮》比較表（同者記○，異者畫X）

程 序	《朱子家禮》	簡家祠堂	林氏宗廟	張廖家廟	何氏家廟	備註
祭祀前 1.	**時祭用仲月前旬卜日** 另選冬至祭始祖 立春祭先祖 季秋祭禰	春祭：三月廿九日、配合南屯媽祖字姓戲祝壽 秋祭：九月九日	春祭：正月十二 冬祭十一月十二	春祭 春分 夏祭 夏至 秋祭九月廿日 冬祭 冬至	春祭：四月六日配合南屯媽祖字姓戲祝壽 秋祭：八月初四	X
2.	**前期三日齋戒**	○	○	○	○	○
3.	**前一日設位陳器**	○	○	○	○	○
4.	**省牲滌器具饌**	○素牲醴購進	○素牲醴購進	○素牲醴購進	○牲醴購進	○
祭祀中						
5.	**厥明夙興 設蔬果酒饌**	○	○	○	○	○
6.	**質明奉主就位**	X神主已在位	X神主已在位	X 神主已在位	X神主已在位	X
7.	**參神 降神**	○稱迎神上香禮	○有涼傘宗牌	○稱迎神上香禮	○稱迎神上香禮	○
8.	**進饌**	○	○	○	○	○
9.	**初獻** 主人主祭	○	○	○	○	○

10.	**亞獻** 主婦主祭	X主人主祭	X主人主祭	X主人主祭	X主人主祭	X
11	**終獻** 親賓主祭	X主人主祭	X主人主祭	X主人主祭	X主人主祭	X
12	**侑食** 主人主婦	X陪祭孫於亞獻後，稱分獻禮	X陪祭孫於亞獻後，稱分獻禮	X稱終分獻禮陪祭者主祭	X陪祭孫於亞獻後，稱分獻禮	X主婦但簡家草屯教山由主婦祭祀
13	**闔門** 全員在外伺候	X無此項，主祭在外休息，裔孫上香，奏樂娛祖	X無此項 主祭在外休息 但奏大樂娛祖	X無此項 主祭在外休息 但奏大樂娛祖	X無此項 主祭在外休息 但奏大樂娛祖	X無 草屯教山有之
14	**啟門**（噫三聲暗示）	X無此項	X無此項	X無此項	X無此項	X無
15	**受胙** 主人受胙 執事祝嘏	○有受胙 X無祝嘏	○有受胙 X無祝嘏	○有受胙 X無祝嘏	○有受胙 X無祝嘏	○ X無
	望燎 X	○有金亭 陪祭孫代表	○有金亭 全員參與	○無金亭 全員參與	○無金亭 陪祭孫代表	X朱子家禮無此項
16	**辭神**主人以下皆拜	○	○	○	○	○
祭祀後						
17	**納主** 主人主婦	X無此項	X無此項	X無此項	X無此項	X無
18	**撤** 主婦監之	X裔孫拜後 撤	X裔孫拜後 撤	X裔孫拜後 撤	X裔孫拜後撤	X
19	**餕**	○俗稱食祖	○俗稱食祖	○改發餐盒	○在外食祖	○

從表3台中市家廟「三獻禮」程序與《朱子家禮》的比較，若以《朱子家禮》為藍本，可以發現以下多項看似大禮相同、實際小節不同的衍化。

三、家廟的祭祀文化與價值

祠堂家廟的祭祀文化正是「禮」文化的表徵，源自周朝「禮樂」制度，迨至宋代朱熹在《家禮》一書中，對家廟祭祀行為有很詳盡的討論，而且因應當時局勢與社會需求有所修訂，並得到普遍的「認同」。直到今日的台中市，多數祠廟的祭祀行為，都還保持「三獻禮」古禮儀式，而且都源自《朱子家禮》的精神。這其中，南屯區「溯源堂」的祭祀行為最富古意與特色，尤其是還保有行「灌茅砂禮」，為中部罕見。

只是時空變遷，各姓氏家廟在祭祀行為與建築空間兩個向度，自有獨特主張，因此有些不同的表徵。個人認為，《朱子家禮》才是「凝動的空間觀念」的源頭。而「認同的力量」對現代公寓家庭祭祖、家族墓興建、宗族墓祭等行為，提供了「合理變遷」的正當性，不變的是一顆「盡愛敬之誠」的宗族情懷。

古蹟南屯簡家「溯源堂」修復完成 舉行秋祭祭

神座前行三獻禮

傾茅砂禮 源自古禮 現代多不存

祭拜龍神 源自客家儀禮

祭祖行為正是「禮」文化的表徵

座前「左還右轉」禮儀 目的是不背向祖先「背祖」

參考文獻

朱熹，《家禮》《景印文淵閣四庫全書》，1986重印，台北：商務印書館。

呂子振，雍正己卯年《家禮大成》，1975重印，台南市：西北出版社。

徐福全，1996《台灣民間祭祀禮儀》，新竹：省立新竹社會教育館。

程建軍，2005《明代宗族研究》，上海：人民出版社。

費孝通，1948《鄉土中國》，1985重印，香港：三聯書店。

馮爾康，1998《中國古代宗族與祠堂》，台北：台灣商務印書館。

黃慶聲，2003〈家廟祭祀行為與建築空間關係初探─以台閩地區三級古蹟台中市張廖家廟為例〉《第三屆文化山海關學術研討論文集》，雲林：雲林科技大學文化資產維護研究所。

黃慶聲，2003〈從祭祀文化觀點探討傳統家廟的價值—以台中市簡氏祠堂（溯源堂）為例〉《大墩文化》NO.23，臺中：台中市文化局。

黃慶聲，2005《家廟祭祀行為與建築空間關係初探─以台中市為例》碩士論文，雲林：雲林科技大學文化資產維護研究所。

黃慶聲、簡清丈，2009《簡家祠堂─溯源堂2008年修復慶成特刊》台中：臺中市簡會益宗親會。

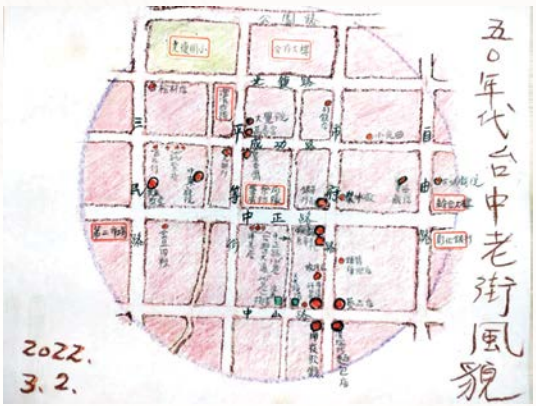
悠悠台中老街之風貌

◎ 圖 . 文 / 古瓊華
110 年 (探索與丈量中台灣的文化資產) 學員

猶記童年時期，一個天天瘋玩於田野採花逐蝶、溪流撈魚蝦摸河蜆的野丫頭，一日被阿爸叫到跟前訓斥道：「該收心了！今後要好好讀書才是。」從此背上書包，穿著藍色海軍領制服乖乖上學去。

當時初中聯考競爭激烈，父親唯恐我跟不上，遷戶籍於台中市三大高升學率國小之一的光復國小學區，就近寄住在市府路外婆家，開展了我與悠悠台中的邂逅時光。

每日外婆都扯著大嗓頻催賴床的我，而我也總是賴到最後關頭抓起書包匆匆跑出門。左轉第一戶是外公同宗大伯的樂器行，各式各樣的樂器是我樂聲認識的第一課，不時傳出的優美薩克斯風曲聲是童年美好時光的等號，長輩們於相遇時以日語招呼問安；再來是面寬五、六間的大米店兼貨運行，大卡車忙進忙出，散落地面的米粒常引來一群吱吱喳喳鳥雀；緊鄰的天主教惠華醫院，滿容祥和的修女們正低首合掌晨禱；然後是轉角的中央書局，外牆佈告欄每天張貼的國語日報有「淘氣阿丹」、「小亨利」漫畫的記憶。



越過中正路，轉角間華南銀行屋簷下、樓頂窗角邊集聚一窩窩數不清的大大小小燕巢，啁啁啾啾滿天飛舞，響徹清晨；再往前是停有數輛鮮紅消防車的消防隊挨著警察局；拐個彎往平等街走，下個街口與成功路交會，有老字號的「異香齋」、「元利行」，玻璃櫃內擺放繽紛豐富令人垂涎的糕餅糖果；萬春宮隔鄰是一所木造平房的大覺院，大門敞開殿內供一大尊金身坐佛，我停下腳步小掌合十，躬身一拜，阿嬤說有拜有保庇。大覺院大門正對著澄清醫院門口，是否也因此帶給病苦者一些安慰？

快衝！我聽到學校鐘聲響起，校門口別著紅袖章的高年級導護生要開始記遲到學生的學號了，遲到的人要當值日生倒垃圾。衝上校後門石階往教室跑，而隔街的工地建築工人也忙碌紮鐵筋灌水泥，合作大樓正在啟建中。

噹噹噹~，下課後背起書包，校前門左轉，有一家木造平房棺材店，店裡師傅敲敲打打造壽材，幾副漆得光亮的橘紅棺木斜靠著牆，地面散落好些刨下的長條木卷兒；澄清醫院後面的巷子也有一、兩家賣棺材的。這時三民路從第二市場那邊迎來嗩吶、鑼鼓喧天長長陣仗，隊伍最前頭是耍金箍棒的悟空、騎馬的三藏、八戒扛耙、悟淨挑擔.....浩浩蕩蕩的送葬隊伍，引得路人駐足圍觀，一個阿兜仔抓著相機咔嚓咔嚓猛拍，比手畫腳問一旁的老阿伯，還並興奮地搶鏡頭拍；看罷熱鬧陣仗，左轉成功路，一家唱片行黑膠唱片旋旋轉出悠悠長長日本演歌；幾家相連的紙紮店，店家以細竹篾糊紙製作出五彩洋樓宅院，小小屋樓裡有好迷你的電視機、冰箱、金庫，門口有轎車、速可達、童男童女，使人過世後的世界也擁有一樣不缺的享受。

近平等街臨中正路有三家佛具刺繡店；轉進巷子，通往中山路的巷口有一攤賣著香香酥軟五毛錢兩個的「天天饅頭」與擺著幾張小矮凳的漫畫租書攤相對，五毛錢可租四本漫畫書；中山路與市府路的路口最熱鬧了，南夜歌廳、洪瑞珍麵包店、藝品店、汗牛書屋的門前路邊停滿一列等待載客的三輪車，三輪車伕們肩掛著長毛巾，圍一夥兒聊天。走進一家飄著香片味兒的茶葉店，看一看一張桌面挖空裡面養有好多隻的小金魚游來游去；還有一傢俱店年輕漂亮的頭家娘，總有美麗新衣服換穿每天都不重複。快回到家了，忽然鍾情旗袍店老闆娘揮手叫住我，讓我抱回一箱碎花布送給小阿姨縫製包包、小提袋。

進家門後，隨即把學校功課、阿爸規定的參考書習題寫完、再描紅兩張，就可以去綜合大樓搭電扶梯，到頂樓遊樂場乘坐摩天輪，整座城的街道、遠山景色都在我的眼底下，好神氣呀！

憶及初到城裡、孩提時的自己，凡事新鮮，穿街走巷到處闖、四處瞧，像滑不溜丟的「鱸鰻」般，除了阿爸，誰也管不住好奇的我。那時以為這些街道、這些景緻、這些人們日日月月都將長在，焉知我看到的恰似一位穿和服的女子款款擺擺打從眼前過，漸行遠，彷若時間悄然翻了頁的，沒入了悠悠的五0年代啊，也展示了悠悠台中的風貌。

遶境走讀紀實：萬和宮老二媽西屯省親

◎ 圖 . 文 / 鄭景軒
110 年 (探索與丈量中台灣的文化資產) 學員

這門課程是跟著黃慶聲老師學習，探索台灣民俗文化之美，也進修丈量台灣傳統建築的細節。

萬和宮老二媽西屯省親遶境自清代起每值丑辰未戌年回家省親，為台中市的無形文化資產。辛丑年（2021年）正是三年一度的省親年，黃老師帶領著我們親身感受中台灣的民俗文化資產。

四月二十四日清晨由萬和宮出發，老二媽及聖二媽分二路出發往西屯烈美堂，下午於逢甲公園會合後，一同往清靈宮，再至烈美堂駐駕過夜；二十五日則先至何厝庄拜見母舅後，再南下回萬和宮。

萬和宮為南屯犁頭店主要的信仰中心，主祀天上聖母。老二媽為嘉慶八年增塑的媽祖神像，有西屯大魚池廖家出身的廖品娘裱靈的傳說。老二媽因思念家鄉及親人，故每隔三年便回老家省親，就如同大年初二回娘家的習俗一般。當年的大魚池為現今西屯區西平里西平公園，旁邊的祖居地便是廖家的祠堂「烈美堂」。老二媽回到了祖居地與家鄉的鄉親相會，與傳說產生了連結，老二媽也成了全台唯一不姓「林」的媽祖；一同回西屯省親的「聖二媽」則是因老二媽省親行程太滿，西屯馬龍潭地區信眾請神明會協助另造金身，以為老二媽解勞，分巡筏子溪畔庄頭。

西屯廖家為西屯地區的大姓，起源是雲林縣西螺崙背地區開墾的廖姓家族，為所謂「活廖死張」的雙姓族群。從老二媽西屯省親遶境的活動，也可以看出萬和宮的祭祀圈範圍不只是南屯，也藉由這活動連結了西屯與南屯對萬和宮的信仰。以下側記跟文山社大黃老師實地感受台中無形文化資產-萬和宮老二媽西屯省親的隨香經歷。

老二媽西屯省親清晨由南屯萬和宮出發，二十四

【圖：老二媽西屯省親 4 月 24 日遶境路線停駐點】

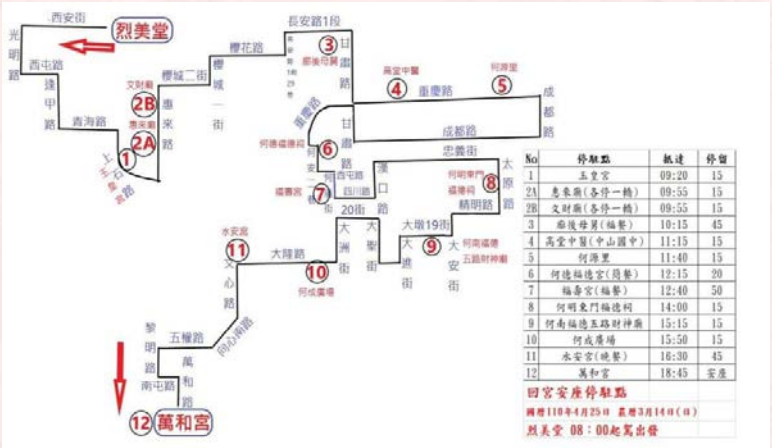
日午後直接至西屯烈美堂集合。在往烈美堂的路上，在福星路與河南路口就遇到老二媽的車隊正準備往上石、上安、上德福德祠。約是三至四個陣頭，舞龍、舞獅、大鼓陣及大仙尪仔等。沿途的信眾集結在媽祖預定停駐的宮廟舉香等待著媽祖娘轎的來臨。

在逢甲公園與老師及同學會合之際，此處已然搭起篷子，內有放置老二媽分靈神像，前方擺滿附近居民的供品。有媽媽帶著女兒來看媽祖，因為想看老二媽的眼淚，於是虔誠地在老二媽分靈像前拜拜，在那個當下，深刻地感受到信眾與媽祖之間的交流。

走過西屯老街，有隆興宮及清靈宮，這兩間宮廟與西大墩福德祠同為財團法人清隆福宮進行管理。隆福宮主祀朱、李、池三府王爺，一進前有拜亭，內有清咸豐「大顯靈威」古匾，楹聯為劉曉邨撰。在老街上漫步，與等待媽祖的居民閒聊。雜貨店上的招牌盡是「津津」的產品，來除了蘆筍汁外，尚曾有醬瓜、味精及醬油等產品。

清靈宮主祀三官大帝，龍邊有祀媽祖，是彰化南瑤宮興二媽；烈美堂尚未修整好時，老二媽是清靈宮駐驆及三獻禮之所。看著老二媽及聖二媽自西屯路轉入西屯老街，在煙氤中三進三出的入清靈宮停駐，供信徒躔轎腳。

在烈美堂看到供桌上琳瑯滿目的供品，也有用壽麵包在模型上作羊形的祭品。在祠堂前有小金枝歌劇團正準備粉墨登場，望著後台的演員們穿著白衣妝臉，湧上戲夢人生的感受。



【圖：老二媽西屯省親 4 月 25 日回宮路線停駐點】

隔日一早約七時半到烈美堂，人聲鼎沸。內埕老二媽與聖二媽已入鸞轎內，轎班正預備將陪同的神明置入轎中。看同學及老師拍的老二媽，臉頰閃著光，好莊嚴。老二媽及聖二媽陸續出了正門，三進三出後，離開烈美堂，往清靈宮方向回程。老二媽與聖二媽先繞到西屯玉皇宮後，沿著惠來溪上溯至櫻花路往何厝庄，準備見廊後的母舅。摩肩擦踵的信眾將惠來路擠的萬頭攢動。

何厝庄福壽宮則先行至長安國小前迎接老二媽及聖二媽。在長安公園旁，有見母舅的儀式。由童男童女穿著古裝，肩揹滿載禮品的扁擔，代替老二媽送禮給何姓的母舅代表。送交禮品後，老二媽及聖二媽則入篷內停駕。

而青海路旁的福壽宮，為二層樓的RC建築，主祀三府王爺。老二媽原預計十二點半在福壽宮午饈，但遶境時程延誤，到下午二時半，老二媽及聖二媽仍在前一站「何德福德宮」停駕，供信徒鑽轎腳。我回頭去找老二媽，天空下起了雨，彷彿是心疼人們，流下了眼淚，緩解乾旱的水情。而我也在這片雨中踏上了歸途。

兩天的活動讓我感受到台灣人民的熱情與信仰，跟著鸞轎的腳步，看到民間念舊的心意。每三年一度的省親活動其實也代表了血濃於水的家族情感，思念與照顧家鄉的人，一步步的走回烈美堂。曾經烈美堂在2011年也有存廢的爭議，把老二媽的老家拆除另移他處，幸好有一群文史工作者提出異議，而被公告為歷史建築。

經濟開發與文史保存常出現爭議，但往往只見樹不見林，只顧眼前的利益，而忘了久遠的傳承及情感方是最珍貴的寶藏。謝謝文山社區大學的課程讓我們能實地感受地方的傳統文化，也學習更珍視我們目前所擁有的一切。在經濟發展與文化保存的衝突之下，許多美好被破壞了，然而也更能使在地生活的我們，能反思目前所保有的一切，珍視現留的美好。

走讀文化地景之美：參訪雲林縣詔安客族群

◎ 圖 . 文 / 蔡翠茹
110 年 (探索與丈量中台灣文化資產) 學員

行前老師先在室內課程中做了講解，使我們建構了基本的知識；走讀當日風和日麗，真是天空作美的好時光啊。

第一站為<崙背詔安客家文化館>，由在地楊永雄老師介紹詔安客的源起，並帶領我們參觀文化館內的詔安客家源展與特色。

本區雲林詔安客區為詔安客的大本營，其信仰以關聖帝君、鍾魁及媽祖為主，也是著名「西螺七嵌」之所在。而談到地形，二崙及崙背的「崙」指沙丘即河岸旁的沙崙，先民選擇居住於沙崙的背風面，以避強風及水患。時代變遷，日治時期剷平了沙崙，用以增加腹地及建材使用。(註1)

詔安客是由詔安縣山區客家族群移居來台，來台主要有張廖家族、李姓與鍾姓等等。台中開墾也與張廖家族有關，詔安縣官陂來的廖朝孔兄弟先到二崙落腳生根，後部分兄弟再移居至西屯，協助張達京建設葫蘆墩圳，為「六館業戶」之一。

先期舊虎尾溪均已改變，為使我們更貼近歷史場景，第二站來到離新虎尾溪不到1公里的<崙背港尾順天宮> ，順天宮主祀關聖帝君，由張廖祖先從福建詔安迎祀來台，原由各爐主輪流奉祀，至1946年由村民廖清連號召，於現址建廟。港尾地名在台中也有，位於中清交流道附近，再度揭示出1706年起的移墾軌跡。

第三站前往二崙惠來厝聚落，一個小小村落居然有有多座精緻合院古厝。而由於慶聲老師努力聯繫，商請社區開發廖理事長，獲許參觀隆興堂，感恩這樣的機運。隆興堂前有半月池、現有馬路穿過，後有廣大園地遍植果樹及蔬菜。堂屋格局為一進雙護龍帶軒亭，建於日治昭和十年的中西合併風格的堂屋，建材良好、後代也維護用心，淡色洗石子牆面為主建築物常保年輕。

接續著驅車來到<二崙詔安客家小館>，喜歡這份在地用餐的安排，除了文化吸收外，也可均衡五感中嗅覺與味覺，直接體驗在地產業與食文化。店家的手路菜因應惠來厝的別名「小豬的故鄉」，特色菜為滷蹄膀及菜頭仔豬腳湯，讀音要唸成菜頭阿，因為是採冬季較小的菜頭。

吃飽喝足後，大夥神采奕奕地來到<西螺張廖家廟崇遠堂>，由廖董事長接待解說這座落於稻田中的崇遠堂。前身為清道光二十九年建的繼述堂，因颱風損毀而覓地重建。於大正十三年請豐原地理師廖永昌選址，昭和三年竣工，主體為二進二護龍，前有圓環造景，稱雙廂抱珠。

引地脈從廟後而入，圳道由兩側而過，交會於前側虎邊，格局外圓內方，立面九開間，與台北大龍峒老師府、台中林氏宗廟並列三大家廟。(註2)

近期才由客委會主導重修，保留柯煥章大師的彩繪作品，聽說當初柯司完成這家廟後聲名大噪，多人禮聘彩繪，在雲林彰化古厝中，確實有許多高水平的彩繪畫作。需重新彩繪者則聘請國寶彩繪師洪平順司來修整，其他尚有廖伍先生的泥塑、惠安蔣家的石雕、精緻的木雕...等，都為此家廟增添不少光彩。

而正殿匾額「祖德宗功」由西螺街長廖重光、二崙庄長廖富淵及崙背庄長廖金把共同敬獻，也足以表彰族系間的凝聚力。四點金柱楹聯說明了族系源出於堂號清和張姓及堂號武威廖姓，從原鄉詔安官陂來到寶島新鄉舊虎尾溪畔，為族系沿革起源做了昭示：「崇奉先靈本居漳郡移臺嶠，遠遵祖訓原出清河繼武威。崇建祠堂詔邑山連鯤島峙，遠尋地脈官陂水合虎溪流。」

這一日，從詔安客家文化館開始，結束於有族群凝聚力象徵的崇遠堂，族系張廖的移墾發展，是我們先民在台發展史美麗的一頁。日頭將落，望向冬日夕陽，思索這文化底蘊深厚的故鄉雲林，的確值得探索，也期待未來更多的美好認識，感謝這片土地，也感恩走讀共學一天的黃老師與夥伴們。

※註1、註2：鄭景軒同學文字支援並同意轉載。

《茶道與易道－健康喝茶養生心法》

喜樂的心是生活的良藥

◎ 洪照君 (茶道生活美學) 講師

辛丑年立夏後疾情緊張，於經歷庚子年罕見的百年大疫肆虐，在全球人命損失、經濟漸漸蕭條下迎來2021年，因疫苗問世看似大環境受到控制，生活漸露曙光；但110年度社區大學春季班的課程，仍因疫情進入三級警戒而於五月中旬停課。國人生活步調瞬間大變化，身心狀況出現焦慮、恐慌者眾，如何助人減壓放鬆，成為秋季班社大老師們的共同心願。

易經為群經之王、萬經之首，一陰一陽之謂道，道者，一達之謂道。道談中庸，茶道也須符合中和之理，才能將茶之香悶出，完全釋放茶質。在此動盪期，感恩百忙的易經班查士民老師，開啟善緣協同教學，讓兩班的學員能接觸研究《易經》，領悟《易》涵，體會《易》境，同時體驗《茶道生活美學》之鬆靜柔美心法，致用《易》理，讓茶道幫助身心安定保有金剛體。

茶道精神首重和諧，「和」出自於乾卦彖辭。乾，彖曰：保合太和，乃利貞。「和」也是儒釋道三家思想精義源頭。使萬事萬物保持和諧的狀態是最有利的，且合於正道。茶道亦

講究「和」，泡茶時行於「中庸之道」，候湯時間得宜，茶湯自然可口、甘醇美味，品飲入口時心存感恩，體現謙謙君子之風，都是茶席上主客和諧的最美景致。煩忙的現代人，追求效率、快速的生活節奏，常對體會匆匆走過、視而不見。《莊子》教人重視「真宰」心為君王，萬法唯心，唯有讓心成為身體的君王，終結負面情緒，消除多餘念慮，才能從生活的戰場中全身而退。

人生無常，更要珍惜當下。籌辦一場「一期一會」喜樂圓滿的茶會，除了茶空間的品茗環境佈置、茶湯沏泡、茶食備辦，還有事前的邀請工作。「茶帖」就是茶會的邀請卡，現代茶帖創作更具豐富且多元化的主題設計。倘若由茶會的邀請人自己設計、親手製作，更能表達對於茶會的用心，以及對於客人的誠意邀請。茶聖陸羽在《茶經》中說：「茶之為用，味至寒，為飲，最宜精行儉德之人」。茶帖的製作也應合於茶道的精神，外觀和顏色以簡單素樸、清新雅致為宜，寫上誠意十足的詞句，契合主題用意，說明茶會內涵，誠摯邀請賓客參與茶會，為茶會揭開美好序曲。

茶道班的女兒，羿涵茶人要結婚了，開學前就積極為她籌備「喜茶會」。自古「茶」被看作是一種高尚的禮品，純潔的化身，茶質本潔，象徵愛情專一，質真若渝。在許多與生活密切相關的重要場合，亦常將茶作為一種吉祥的代表，使茶的內涵昇華到精神世界，茶與婚姻的關係就是一例。懷抱嫁女兒的喜悅，特邀詩人好友黃燕同詞宗，創作冠首對聯及七絕詩詞，置入茶帖給予新人祝福，也讓受邀茶友分享喜悅。

以新娘名字羿涵冠首對聯：

「羿飛茶侶一對　涵泳碧玉成雙」

讚嘆新人天造地設、成雙成對、最佳伴

侶，永浴愛河，作為喜茶帖的開端。最後以新娘、新郎的名字羿涵、永鎧冠首入詩作七絕：

「羿能射日志飛揚　涵泳碧空佳茗香
永結同心成眷屬　鎧燈相伴道清涼」

用詩詞叮嚀新嫁娘：以茶示禮敬，喝茶定終身。祝福新人：百年好合，愛情純潔堅定。有情人終成眷屬，永結同心，茶道傳承：多子多孫，永遠繁盛長青，為茶帖畫上喜樂幸福的句點。

茶道是生活之道，客來奉茶是一種禮儀，通過一席茶讓人心交流的美好文化，透過茶席看見器物之美，體會禮儀之雅，從茶道生活認識人生色彩，茶帖創作亦復如是。如同養生之道在簡擇，使心清淨，簡單過生活就是真正的保健秘訣，在適當的生活行程中，刻意安排《一期一會》茶藝活動來舒緩緊迫的身心；尤其是茶藝展演時肢體伸展，身心融入賞心悅目的茶境，在主客互動歡愉的氣氛節奏中，達到

緩解緊繃的身心，減少能量耗損，每一次都會有新鮮的體會，也能增添各種美好。

疾情期間群聚品茗是頗不容易的因緣，用一杯茶溫暖人心，連結人與人。互相加油打氣前，主、客就口，拿在手上的品茗杯，出門之前即須清洗乾淨，沸水煮燙消毒是基本功，茶聚之後茶器具帶回家善後清洗乾淨，再起一鍋冷水，置入洗淨的茶器具，再次煮燙殺菌，同時去除上一品茶的氣味，就不會干擾下一次泡茶的茶香鑑賞。茶道有動有靜、有快有慢、有輕有重，可以獨酌，也可群聚品茗，更可以用心為家人泡杯好茶，傳遞滿滿的關懷，聯繫和諧情感。每週保留幾天時間，允許自己善用片刻時光，從事慢慢來的茶藝活動，從中體會身心變化，每一刻都有著不一樣的體會，持續學習，以累積生命厚實底蘊，更是不斷給自己開創喜樂泉源的一個機會。

大夥來唱歌仔戲

◎ 圖 . 文 / 周秋蓮
(大家來學歌仔戲) 學員

俗話說：臺上一分鐘，臺下十年功。當進入文山社區大學的『大家來學歌仔戲』課堂之後，才真正體會到箇中的辛苦與真諦。

從小我就愛看歌仔戲，常常和鄰居的玩伴們，趁著大人不在家的時候，將毯子披在肩上、手拿木棍當刀劍，玩起歌仔戲的英雄救美，直到聽見大人回家的聲音，我們這些蘿蔔頭才鳥獸散。

退休後從高雄搬到台中，接觸了文山社區大學，開啟了新生活。我是個好奇老人，對不瞭解的事物都想學，一開始報名歌唱班，後來陸續上了『生死學』、『心經與生活禪』、『從電影看人生智慧』、『文山讀書會：生活中的多元文化』.....，這些課程都很棒，不僅充實了我退休後的生活，更結交到許多志同道合的朋友。

由林美雀、王秀華老師引導的『大家來學歌仔戲』這門課程裡，學生有八十歲的大姊姊、高中生、上班族、退休族...等，成員組合多元。

2017年參加這個課程時，內容是《西湖情緣》，白蛇傳的前傳，也就是白蛇、青蛇和

許仙遊湖相遇的故事。由於每學期都有新同學加入，所以老師都要重新調整分配角色。課程中老師教我們唱腔、走台步、手勢、武打動作，扮演老生、書生，小旦、丑角……，大部分的同學在家都很少有機會練習，所以進度很慢；然而老師脾氣很好，總是一個動作一句歌詞的慢慢教我們。學員們最常犯的錯誤就是同手同腳，或是嘴巴唱歌時手腳忘了擺哪裡，成了上課時大夥的笑點。

而成果展演的時候，老師讓參加的同學自己決定要扮演的角色，並實地預演一下，看看哪裡需要改進，然後開始上妝。說起上妝，真不啻是一樁大工程，老師請劇團的成員來幫學員化妝，每位角色、臉蛋，都會導致化出來的妝感不一樣；有時已經化好眼妝了，老師一看，覺得不適合，就又要重新再來。頭飾也如是，因為每個人的頭大小不一，要把又重又美的頭飾戴好，也得要花一番功夫。最後穿上戲服就不能上廁所了，因為穿脫不易，而且都是借來的，需要保護。所以我們總是會在即將上場前才穿好戲服，更不忘拍照留念。

這些過程都是演歌仔戲的辛苦之處，練習了整整一年，上場才不過十幾分鐘，然而這一切努力都好值得！想想看，一生中鮮少有機會可以打扮得美美的在舞台上表演，吸引大家的目光啊！大家一起來上歌仔戲吧，讓你的生命有值得珍惜回憶、彩色體驗的豐富時刻！

往事並不如煙
——故宮與明清史話

◎ 文 / 李郁棻
110 年 (亨德學院「故宮與明清史話」) 學員

「故宮」一詞，對我們而言並不陌生。許多人粗略聽過，知曉故宮內擺放眾多稀珍；有些人如我，愛逛故宮，享受藝術聲色之美。然而直至上過文山社大與東海大學合作的「故宮與明清史話」這一門課，才發現從小至手心把玩的小玩意，大到整座紫禁城，皆蘊含無數人文歷史與數百年說不盡的故事。

這堂課以台北故宮的由來肇始，帶出故宮文物遠渡海峽的搬遷史，文化人為了保存文物的完整性，在過程中的付出，莫不讓人致上最深的敬意。之後引入北京故宮的建城始末及各宮殿介紹，尤以在疫情肆虐的時刻，這趟紙上之旅的探索更彌足珍貴，就像從一扇緊閉木門中找到一絲縫隙，貼上臉細看，竟也終能窺得一角神祕的園景。

前朝三大殿：太和殿、保和殿與中和殿，原來各司其職，就連屋簷的造型與簷上的脊獸也充滿講究。越過三大殿，直通後寢的乾清宮、交泰殿及坤寧宮，其中蘊含著多少悲歡離合？聆聽老師娓娓道來，明武宗曾有過的荒唐，等不及午門獻俘便喜孜孜，名為親征實為南遊；還有幾乎攪翻半個大明的嘉靖朝「大禮議」事件，諸多冤魂羅列其中。

從外朝到內寢，哭聲猶不安歇，傳聞吞金自盡的孝哲毅皇后是否仍徘徊於東六宮，可曾見過同樣含恨的珍妃？又或是瞧見晚清最後一位太后，卻終生未獲得光緒寵愛的葉赫那拉．靜芬？清代的祕密建儲制，在其中藏著多少皇子的憾恨，道光皇帝的最後諭旨還特別寫著「皇六子奕訢封為親王」。然而歷史往往弔詭，登上王位的奕詝倉皇北逃，英年早逝；而成為恭親王的奕訢，卻長期活躍於晚清的舞台上，誰是這紫禁城裡的贏家呢？

一學期的課程，跟隨著老師生動的講解，讓我遨遊於一段橫跨八百年的歷史，至今已能細細數出那些風流的歷史人物，也挖掘出歷史塵埃所埋藏的過往。「故宮與明清史話」，看的是故宮的紅牆碧瓦，見的是乍起旋落的帝王興衰，常存我心的更是對這段上課時日的美好記憶，果然只要願意學習，往事即能不如煙。

茶湯~心之水

◎ 圖 . 文 / 王斌芳
110 年 (茶道生活美學) 學員

不用上班的早晨，是我每個星期最舒心的時光。能夠優閑的學著和茶對話，細微地感受生活的靜美，領略心靈的氣定神閒，以求茶和心的最高享受。最初和老師學茶道之際，老師告訴大家只要用心，閑暇品茶，初心事茶就能泡好茶；那時的我不能理解，明明已經很認真在泡茶，但就是沒辦法把茶的濃度控制一致，後來才知曉，原來認真不等於用心。

每學期的訪茶校外教學，走入茶園後慢慢認識大自然的生態環境。立足茶園土地、認識茶樹種類，由老師帶領參觀茶園，看到茶農除了專注產製好茶外，還奉行敬天愛人，胸懷尊重自然。茶葉產自這般土地的風味，對茶的感動皆來自茶農們畢生對於細節的盡心盡力，茶葉子結集許多愛心慢慢成長，茶者草本木底，中間一人；茶之生長，造化之神。在告訴著我們：一杯好茶需要經過許多環節的用心才能呈現，需要種植者的愛心照料，需要製茶師的用心，需要焙茶師的耐心，需要品飲者的細心沏泡與品味，才不會辜負這醞釀於天地人之間的甘露美味。從茶的生長環境、茶園管理、製作工序與沖泡方式，每一細節環環相扣，都會影響最終風味的茶湯。

司茶人如同茶的廚藝師，想要泡好茶，需先體會茶與人合一，掌握好浸泡時間、水溫、置茶量三要素。從提壺注水開始，心就要專注在注水點到壺裡茶葉的受水面，觀照小壺分湯到杯裡，茶湯隨著品杯沁入口裡。制心一處的

從泡茶到品茶，就是為了用心品味一杯茶湯，倘若只是停留在茶器具的外在美，似乎缺少感受幸福的溫度。

唐人·盧仝名詩《走筆謝孟諫議》，寄新茶之句，詩曰：「一碗喉吻潤，兩碗破孤悶。三碗搜枯腸，惟有文字五千卷。四碗發輕汗，平生不平事，盡向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙靈，七碗吃不得也，唯覺兩腋習習清風生……。」喝茶彷若品味一道料理，感恩入口，就像品嚐廚師的手藝一樣，喝茶是六感體驗，從視覺賞茶，聽注水音聲，鼻子聞茶香，舌頭味蕾感受滋味，口腔膚觸感受，最後喝茶時身體所反應出的細微感受。好茶會讓身體沒有負擔，想要一口接一口喝，喝一杯乾淨的茶，好好照顧自己的心，安定了，放眼看到的都是殊妙風景。

以往自我喜好常被包袱框住，藉由泡茶、喝茶的訓練，學會放慢腳步來體驗世界，其實沒那麼複雜，靜心品味而已，泡茶可以很簡單的貼近生活，自在地用本能感官感受茶的風味。

茶之一字，森羅萬象，包天裹地，大彌六合，小藏於密。茶道是形式和精神的完美結合，是精神享受和審美結合的一種表現形式，藉茶練心，給人有安定，祥和的感受，有如深山中的寧靜，讓人釋放壓力，得到快樂；亦是一種以茶為媒介的生活禮儀，修身養性的一種方式。獨酌時可以怡情自得，群聚品茗眾樂樂時，通過賞茶，泡茶，飲茶來增進友誼，悠哉怡然，不管認識或不認識，都可透過茶來了解彼此，美心修德，學習禮法。喝茶能靜心、清神，有助於陶冶情操，去除雜念，茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的靈魂。

茶道，包含茶德、茶具、茶藝，習茶的這些日子以來，讓我學會了包容，不再只是站在個人喜好的角度，敞開胸懷深度體貼茶，經由品茗的過程，表現另一層次的禮儀、品味、意境、參悟、體驗。甘露茶湯是生活中自心的品味及生命的感動，貼近茶的品飲技巧，認知到茶的風土及茶人的特質原來是深植在茶當中的靈魂，行茶流儀練到內化心手合一，將心靈沉澱慢活。

人生如茶，在緊張繁忙的日常中，泡一壺好茶細細品味，感悟苦甘知世味，體驗冷暖識人情；使心靈轉化，讓生命永遠處在鮮活狀態，永不停止的探求與智慧的成長。懂茶、品茶絕對是一門重要修身養性的生活美學功課啊！

在茶席上綻放～鄉土情小品花

◎ 圖 . 文 / 吳翠蘭
110 年 (茶道生活美學) 學員

偶遇路旁充滿慧黠之氣的小花，竟那麼的美好！遙思宋代詩人蘇軾在《前赤壁賦》中說：「唯江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭。」大自然的恩賜，取之不盡、用之不竭且垂手可得，這樣的偶遇不由得被喚醒童心，聞嗅著最愛的好味道，兒時畫面一幕幕浮現腦海，那時天真無邪的我是多麼快樂呀！今日再見熟悉的鄉土花草，靈光乍現將之做為茶花教材；童心湧起，讓我勇敢構思茶道小品花藝主題，以鄉間田野花草作為花材，創下史無前例的插花選材。

這學期文山社區大學《茶道生活美學》課程邀請我示範茶花創作，內心構思著，意為茶席之始，境為茶席之終。能同時導入保護環境愛物惜福的實踐，茶室裡的茶花意境能給人猶如在自然中的自在，比人為的裝飾更為重要；這也是洪照君老師珍愛大自然的精神，源於尊敬自然，因而更重視事物的本質。

茶性清，花性雅，二者物性相輔相成，茶花創作宜簡單、素樸、富禪意，在茶空間造景中舉足輕重，具有教化意義。「茶道」、「花道」的傳承是行者精神和使命，能略盡所學貢獻點滴，讓我不亦樂乎。

於晨曦乍現之際，迎著曙光，提起備好水的桶子，步入田園採花趣，內心一掃連日憂慮，身心隨著日出輕安喜樂，雖說茶是萬病之藥，有些花草還真是草本藥草科植物。茶花是茶人以花材在茶空間的創作，能於茶席、茶會、茶室中以花明志，展現藝術涵養。

日本茶道茶聖千利休具有特殊美感，總能發掘不同器具，來代替做茶道具使用。例如他用盛水的瓢來當作花入，並取顏回所說的：「一簞食，一瓢飲」而將此花器命名為：「顏回」；所以這次我也準備了創意茶器示範茶花，將大自然的美接引到茶道教室。

花器的應用與變化

1、通常大小花器會有底洞，為配合清淨茶室，擇用現成典雅花器，底洞使用強力膠帶貼密，防止漏水。

2、插花佈景善巧變化，用石頭、枯木等融合技法採自然美的創作。

3、小品花器可用劍山；盆淺則不適用劍山，可以枝條技術法插花。

4、花的擺設有正、二、三、四面花。花正面以迎向賓客為敬。

5、作品角度有三角形、倒三角型、不等邊三角型、正方型和圓型；或以花材之自然生態插出直態型、斜態型、垂態型三種。

6、小品茶花是大作品的濃縮，其禪境意趣表達茶主人的藝術涵養。

7、品茗、賞花宜融入日常生活美學的鬆靜茶禪。

花材之選擇

花材用料以少勝多：山野幽谷的花木、庭園自栽的花草葉，從中廣泛應用，選擇具靈性、有韻味的品項，避免香味濃烈，花期太長，顏色艷麗，名稱不雅的花。

茶花的特質

品茗環境的花，不宜開得太繁複、喧鬧，與茶空間的素樸、文雅風格不搭，應選擇自然且富有深意，如梅、蘭、竹、菊。此為中國人感悟喻志的象徵，根源於對清高品德人格修養的神往，也是詠物詩文和字畫中常見花中四君子題材。

應合於節氣

選用配合季節的花材：春暖、夏涼、秋月、冬雪。

春天：迎春花、桃花、李花、水仙。
夏天：蓮花、茉莉花、浮萍。
秋天：桂花、桔梗、楓葉、菊花。
冬天：臘梅、竹、蘭花。

應合乎茶事

人與花之間涵養著人文的情懷，以物寓志、藉物託情，使人與花草契合達到物我合一。茶花在茶會上扮演重要的角色，茶會上主人親手插花，表達待客誠意，客人應該回饋表示讚美、欽羨，是茶道生活中主客對待之禮儀。

茶道精神在於珍愛自然，所以花的擺飾不用刻意創造形式，洪老師曾叮嚀：「茶花創作要如在野外般自然，以自然和諧為主，保留花材天然生長的美好姿態。」將花草自然美好的姿態帶上茶席，讓客人感受大自然的自在與清新。當「美」到極致時，即能體現「反璞歸真」的道理，班上靈魂人物斌芳班長為了這堂茶花主題，不僅課前多次誠摯邀約溝通，課後更親手拿抹布擦桌、掃地清潔，默默付出。他讓我學習到除卻茶花創作，所有事物均在探究其本質、本心，由形入心，由藝入道，逐步踏實。當然事物本質的探究並非一蹴可幾，為了找到可搭配主題的花草，需要提早多日前就留意花材，思考著每一樣搭配的事物器具，反覆的思量與用心，我想，這就是探究本質的過程與真諦了。

茶空間美學～品茗靜心

◎ 圖 . 文 / 林焜棋
110 年 (茶道生活美學) 學員

泡茶對我而言，是日常生活中的自然，茶器具為端宜淪茗的必需品，因此長久以來收藏藝品得趣。而由於從事空間設計的美學工作，所以經常運用收藏品，融合對空間設計與佈置的理念，營造出富有人文素養的茶空間，滿足對古詩詞中所描述文人雅士生活的嚮往。

收藏藝品是物質的累積，也是進入文化傳承學習的過程，比如以青花瓷解讀古代文人對空間的美學涵養，或觸摸使用日本老鐵壺時感受時光流逝帶來的質感，欣賞書法感受文字力量，焚香、插花體現生活悠然...，希望能將這些感動，化為喝茶品茗時的空間意境，所以我將茶空間依據藏品的類別，佈置有中式的古典茶席、東方禪風與日本茶室，雖然佈置後的效果很符合現代愛茶人的審美需求，但總覺得空間裡缺少了一股內斂的人文氣息。

在機緣巧合之下參加了洪照君老師的《茶道生活美學》課程，看到之前舉辦茶會時所紀錄的影片，從茶席的擺設到參與的茶人，每一個畫面都是那麼的從容優雅，當下感受到經由茶道修煉所涵養出的美感，能夠自然的融入生活。課程從基礎的茶文化概談、認識茶樹品種、茶葉分類、茶器具介紹，茶席構成.....到行茶流儀當中所具備的精神層面，婉瑄老師治事嚴謹、藝精術優，課程次第貫串環環相扣。

在學習茶道的修練過程中，我時時將自己當作一塊海綿，努力吸收老師所傳授之所見所聞。茶道並非一成不變，在發揮創意之前，必須守住原則，再破除困束，而後方能脫離自限。如此跳脫舊思維，能重新審視自我與環境的關係，建立天地人和諧的茶空間藝術思想，而不只是物質的堆砌。如老師所言：「茶作

為一種藝術、修養，要以主體客體的相合統一為至高境界。因此對人品、茶品的挑剔，到對品茗環境的茶空間營造，都是圓滿實現茶道生活美學的必要努力。」一期一會，就是惜緣，所以每次都傾盡全力，誠意款待參與茶會的每個人。而在茶會之前悉心的籌劃備辦品茶環境，茶會中觀察賓客的反應來做出合宜的回應，這樣的方式以現代用語來說即是高端的自我管理與優質的客戶服務呀！

學習課程後，體會了與之前不同的喝茶感受，以前和茶友邀約泡茶時依循傳統茶聚，講究的是熱絡氣氛，卻沒能細細品味隱藏在茗茶賞飲的細節；而現今參照老師教導的茶事儀軌，品前兩泡茶的過程中保持靜默，在優雅的司茶動作中，聆賞輕柔的茶境樂音，看到主人家為賓客營造潔淨又舒適的茶空間，感受茶主人對賓客用心的情誼，而後，奉上精緻茶食享用時，才沒有拘束的談天說地，傾倒在杯裡的茶湯，是愛茶人炙熱的情懷。課程非嚴肅緊繃的茶道，而是融入生活美學的一種態度，通過茶道準則人們從茶會的流程看到器物之美，體會禮節之雅，如此由形入心的茶道藝術，深信能轉化為日常生活中自然優雅的行止，兼之保有真性情的自在。

雖然我是課程的新進學員，然承蒙諸位先進學長多加指導，有機會參與2020及2021年度中興大學校慶之「梅蘭竹菊茶湯會」擔任室內設計茶空間美學執行長，及校外教學「而立臘梅茶會」山林戶外茶會空間創作，建構過程中見識茶人用最嚴謹的自我要求來備辦茶會，又能讓參與茶會的賓客輕鬆自在的享受茶會帶來的喜樂，這是在未來的課程中我需要再進階學習的。

感恩文山社區大學推廣優質課程，學員間不同的人生歷練亦是學習的榜樣，加上課程深入淺出的講解與引導，讓同學能在實作中將「美」在茶道中合作體現，比如茶空間創作融合花道學長悠游花藝之間，讓茶與花輝映共舞，讓人們從固定僵化的思維中，重新轉換成新的思考模式，讓我在規劃茶空間創作時，更能注重人與環境之間的平衡。

最常吟詠鄭板橋先生的：「咬定青山不放鬆，立根原在破岩中。千磨萬擊還堅韌，任爾東西南北風」。習茶參禪的人，心似立根破岩般，無懼橫風逆流，若不為外在人事物動搖心志，終會豁然而達。「茶道」、「生活」、「美學」三個層面的串連，彷彿茶空間的布置過程，逐步融合現場人、事、物的建構，讓一切恰到好處。破明開悟那個人、那件事、那品茶環境特質。課程豐富了我人生、提昇品味，透過茶道儀軌的進行使人行為舉止更形優雅，身心靈充滿喜樂的自我成長與修煉，感謝。

習茶、訪茶、品茶趣

◎ 圖 . 文 / 王羿涵
110 年 (茶道生活美學) 學員

「雪花隨風不厭看，一片飛來一片寒」，110年度秋季《茶道生活美學》課程的校外訪茶，訂於12月1日節氣即將由小雪進入大雪之際，共同前往有些冷意與灰濛濛天空的竹南鎮。

洪老師也因此而明智的決定，將下午原約定在峨眉湖畔的交流茶會，換成室內活動的訪「茶金」見習會，總之，是個溫暖的好主意，感恩茶道班師資群的用心安排，讓我坐在電視機前追劇的茶金夢彷彿即將實現，茶道班每一次的校外教學都如此令人既興奮又期待。

早上十點抵達天仁茶業文化館，婉瑄老師和學長們已經在現場等我們了，館方備好迎賓茶，客來奉茶的熱情接待，讓接手溫暖的茶湯的我，整顆心都暖起來了。

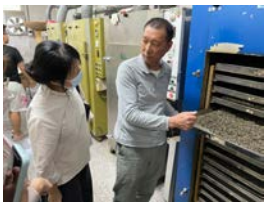
館內包含茶葉產、製、銷、教育、休閒品茗等多元化功能，讓人於飲茶的同時，也感受身心的放鬆。佔地200坪，以「茶覺台灣味」為中心理念，透過九大主題展示區的規劃，以及創新有趣的設計，使參與者藉由看、聞、聽、觸覺等體驗方式，深刻瞭解茶的奧秘與樂趣，進而更重視台灣茶的優勢。

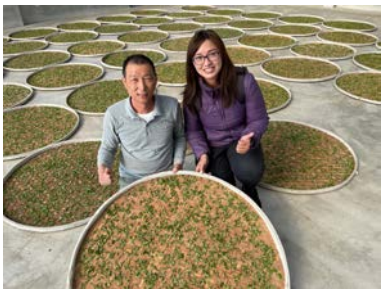
館長陳亦若先生精心展佈茶席，會場的花藝繽紛，美學品味極高。透過陳館長的天仁企業發展簡報，見識到台灣茶業龍頭自民國66年建立以來的成長歷程，也因為堅持不懈的愛茶之心，造就「茶」不僅立足台灣發光發熱，成為最美的文化風景；兼之胸懷兩岸的茶文化推廣教育更是百年大業，同步放眼全世界能夠處處飄送華夏茶香，是難得的雄心壯志！

接著由夫人趙玲芝老師帶領我們，步上二樓的茶文化主題展示區，介紹茶葉的歷史，由唐代煮茶、宋代點茶、明清文人蓋碗喝茶，每個模型都做得精巧傳神，此時洪老師補充說明，玲芝老師不止是茶泡得好的高級茶藝師，更因每一個茶日子，因而動手捏陶製壺創作茶器具，館內許多插花作品都是由她親自打理，美不勝收，是全方位的茶人。果然茶海無涯，是身心的修煉，更是令人嚮往的茶日子。於學習臺灣十大特色茶區和製茶流程後，玲芝老師親送我們到喫茶趣餐廳，在我們歡喜享用以茶入菜，沈醉在茶與餐的美味時；更忙著幫我們準備去下一站的伴手禮：超入味的天仁茶葉蛋，的確名不虛傳。大合照之後的離情依依，透著車窗揮手告別，看著清風舞動玲芝老師的白色茶衣，感受茶人滿溢德香溫馨，是習茶的最大感動。

下一站是峨眉鄉山區茶園，為訪東方美人茶的首選，由勇奪13面特等獎的徐耀良老師帶領。徐大師一開始就帶我們走入陣陣茶香的茶廠烘焙室，乾淨到發亮的地板能看出堅持；筲箕架上萎凋的茶菁，述說著茶樹葉子因為被小綠葉蟬叮咬過，所以葉子小小的，卻散發濃濃茶香，人工採摘一心二葉，難怪比賽茶一斤價格上萬元，甚至數十萬，果然是茶金。

大師說：「茶要有人喝才能綠葉變黃金，茶葉本身的品質最重要，製程技術是其次。」好茶菁一定要有小綠葉蟬，但小綠葉蟬對環境非常敏感，不能用除草劑、殺蟲劑的耕種方式，才能讓牠們安心生成。也就是說，唯有敬天愛地、保護生態的種茶，方能做出東方美人茶的極品。大師的製茶技術技源自父執輩的經





驗傳承，製程由萎凋、浪茶、炒菁、濕布巾悶置、回潤後揉捻、最後乾燥。其中浪茶的步驟必須要人工浪茶，做成的茶才好喝。參觀流程後回到泡茶區，一群人圍著大茶桌，喝徐耀良親自為我們泡的茶，看他將燒開的熱水注入沖泡器，雙手持雙壺，出湯動作爽俐，湯色明亮顯油光，茶湯面一股淡淡蜂蜜香，入口的熟果香氣，甘醇順口、圓滑質柔，看著茶場掛著的一面面特等獎匾額，更是呼應如此的茶葉品質。

終站來到了北埔老街淺嘗客家美食，時近黃昏新竹風起，低溫驟降使我們於寒風中瑟縮；此時，感恩體貼的暖男焜棋學長，為每一位茶友及時奉上香濃的客家擂茶。溫暖飽足的茶香味，讓我回想焜棋學長今天一路上做的導覽，以及今日學習到的客家百年茶文化，在這樣的感恩中，為豐盛的習茶、訪茶、品茶的校外教學畫上完美的句點。

中興大學
校慶之茶、靜、美

◎ 圖 . 文 / 沈采育
110 年 (茶道生活美學班) 學員

加入《茶道生活美學》已近3年的時間，每學期婉瑄老師非常用心帶領所有學員，上至教室展演練習，下到茶園了解種植茶葉及製茶的辛勞，以及各式場合的茶席展演，使得課程豐富又精采。2020年底至2021年是變化年，原以為每年參與的中興大學校慶展演會將因為疫情而取消，皇天不負苦心人，在今年還是完成大家的願望，讓我們能順利的展演。

茶席展演是《茶道生活美學》課程的成果發表會，非常感謝曾教授及師母Miki的邀請，讓我們每年能結合產觀學的合作，擁有學習的機會，與更上一層樓的建構巧思。展演幕後有許多成功的推手，如何將一個平凡無奇的教室，演變成豐富色彩的茶空間？這位大力推手

是英勇戰士焜棋老師。從參與校慶第二年開始，焜棋老師指導茶空間美學，每回都讓我們有許多的驚艷，從空間的陳放、擺設到如何吊掛掛軸，全部都由焜棋老師一手包辦，也將家裡珍藏許久的寶貝搬到教室來呈現給所有來品茶的客人們。今年抱病上場、親力親為展佈的他，更是讓我敬佩，使得茶空間除了中式感受外，更融入日式美學。

婉瑄老師、斌芳班長、秀足姊姊、英隆大哥，也是令我非常讚嘆！因為四位茶人的茶席擺設，有別於平常在班上的展演，色彩搭配使得整個空間的呈現非常融合，感受到茶人們的用心準備及安排。婉瑄老師加入了日式元素；斌芳班長的茶席則是色彩鮮明；秀足姐姐運用白、金為主軸，席方上的擺設令人印象深刻；英隆大哥更是運用了與以往不同的色彩豐富茶席。

再加上一群默默在現場跑來跑去的茶侶們的付出，茶侶在整場茶席之中是最重要的角色，為什麼呢？因為茶人開始泡茶之後是不起身的，所有的事物均是讓身旁的這群辛苦的

茶侶來協助幫忙的，無論是招呼客人、引導座位、奉上大杯茶、洗杯子到補充水...等。

感謝曾教授、師母Miki及婉瑄老師願意給予我們這樣的學習機會至中興大學校慶展茶席奉茶給校長及學校重要的貴賓，也感謝同學們願意齊心協力合作一同完成這項任務，期待我們的一期一會，能讓更多人看見我們的用心，讓大家都能一起體驗和感受到茶、靜、美。

茶道溫暖美學：跟著做就上手

◎ 圖 . 文 / 簡詠恩
110 年 (茶道生活美學) 學員

我來自香港，回想當時報讀《茶道生活美學》課程的初心，是源於對品茶的興趣。茶、咖啡、酒被稱為世界三大飲品，我同時喜愛著。雖這三大飲品從來不是用來吃飽的，卻可以讓人們更貼近想要的生活，在這其中，我發覺「茶」具有著療癒身心靈的特質，不止於口腔滋味，還承載深度文化修養，亦包含著一種生活態度，因此我希望透過這個課程，探索更多茶藝美學，關於茶文化的領域。

現代人每日將行程排列滿檔，生活節奏處於匆忙緊張的狀態。然而過多的訊息讓大腦片刻不得閒，習慣性的透支體能，又或者認為生活「留白」與「無事可做」會有罪惡感。但是中醫常提醒我們腦袋過勞會耗損腎精，容易催化慢性病；想要挽回過勞的健康頹勢，必須學習「慢慢來」才能防病。而茶道就是屬於從事「慢」的藝術活動，能從中體會身心變化；因為茶藝是一種直觀參與，不需要思考和比較，只要單純去做、去實踐、去體驗，身體在進行的過程中自然會協調放鬆。

當開始泡茶之前，會先安坐在茶席上，若能夠調勻呼吸、制心一處，一席茶依循「小壺泡九大要項」沉肩、墜肘、懸腕運壺，行雲流水操作下來，經常這般鍛鍊，並且享受，讓身體習慣並記住那種感覺，那麼在緊湊忙碌的生活中，身體也能夠擁有自然減輕負擔的記憶，不僅能使工作維持高效，同時感受身心療癒的效果。

其實「留白」有其重要性，是心靈上的需要，一種不被外在要求、訊息佔據的狀態。老師常於行茶流儀中提醒我們，要注意肢體動作的韻律感，體會時間和空間的節奏感。在動作與動作之間，刻意的稍作停歇。就像音樂會現場，適度的停頓「留白」，更能令人感受到創作的張力、期待感，或是從容的感受。我想這是對事物感知體驗之後，找到一種快慢自如的感覺吧。「間」是一種空白，一種留白，一種未講明的弦外之音；就像演練小壺泡準備前的「起手式」，像極了交響樂團的指揮家，揚起手中指揮棒，嫻嫻迴旋、柔柔波動，指揮著千軍萬馬，直扣眾人心弦。停頓的心情，似緩慢而慎重，優雅且輕柔的溫婉，一雙手表達絲絹般柔軟的靜謐。這種節奏就像手持杯托分茶時，主、客同時頓點、互相行禮，頓、起身，不需多餘言語；在行禮的頓點之間，雙方達到心意的互傳，兩個人節奏和諧。

茶道講求由形入心，茶席行進的節奏無所不在，課堂要求語言精簡，大多時候需要心領神會，一舉一動流瀉出種種心意交流的無聲訊息。主人用心、客人善解，彼此和諧悅納，透過不斷練習，精進茶道謙和璞韵之茶禮，讓身心抽離只有語言動作的慣性，回復細緻敏感的體會。在快速、急促的步調中，偶爾找到緩下來的空間，適度的減法，是生活美學中的一種「間」，自然而然隨時能遇見美麗的瞬間。這些生命中原本就有的美好篇章，因著茶道中欣賞「間」的美感與心意，讓我在人際中尋回和

其他人之間的和諧默契，在日常生活中體會生命中出現的珍貴的獨一無二「間」的節奏。

從原來急速的步調中，刻意安排一些留白的空間，作為繃緊生活的緩衝，暫時從勞碌、壓力中有片刻的抽離，讓自己充電放鬆，提升生活品質。作為初學茶道的素人，感恩能夠認識茶藝教學、茶葉種類、茶具運用、泡茶技巧、茶食備辦。記得有一堂課程還特別示範茶空間佈置與花藝的結合，讓學員培養審美觀，欣賞品茗環境藝術修養與美感。在整個學習體驗中，最讓我感動是展席行茶時，看見老師、學長、學姐們在小壺泡茶時既柔美又俐落的動作，給我的感受是既平靜又舒服。

無論環境如何變遷，相信只要有一杯茶，就能教人學會心平氣和、從容面對。老師常鼓勵我們，一杯茶湯可以溫暖人心，除了要不斷練習，也強調這種分享需要有正確茶知識，不僅是流於表面的形式，須要慢慢提升到由心出發的誠懇態度，至為重要。

非常感恩置身茶葉寶島的這段時光，能進入超優質的文化教育單位：感恩台中市文山社區大學，讓我能遇見婉瑄老師和愛茶的朋友們，一起快樂學習《茶道生活美學》，這是我在台灣逗留的日子中最美的風景、非常深刻的身心體驗，期盼未來仍有機會繼續學習茶道。

文山社大的開心電影課

◎ 圖 . 文 / 周秋蓮
110 年 (從電影談人生智慧) 學員

自小就愛看電影，還未上學前，父親常用鐵馬載著我去煉油廠的中山堂看電影。

還記得第一部看的是《梁山伯與祝英台》，哭得眼淚鼻涕直流。後來只要是電影日，爸爸一定載我去看，因此小小年紀的我，就已經看了《七仙女》、《魚美人》、《江山美人》、《獨臂刀王》...等電影。

高中時代則迷上瓊瑤電影，看了秦漢、秦祥林，甄珍、林青霞...等人拍的電影；年紀稍長，也看外國電影：亂世佳人、魂斷藍橋、羅馬假期，興趣更廣了，也喜歡看偵探推理劇，總之，看電影是我最喜歡的事。結婚後孩子出生，忙於工作和家庭，看電影變成了奢侈的享受，直到孩子長大，可以進電影院時，我帶他們看的第一部電影也是《梁山伯與祝英台》。

時間過得很快，一轉眼我已經退休，生活悠閒的我，在社區大學上了一些很棒的課程，當然『從電影看人生智慧』一定是必選的。

授課的查老師和我同齡，有很多同學都上他的課很多年。他會選與我們有關的電影、紀錄片，在放映時為我們解說得很詳細；他也像是我們的朋友、家人，上課時為我們切好水果、泡好咖啡，讓我們好好享受看電影的樂趣；有時候查老師去嘉義上課，還會幫我們買『福義軒』的餅乾，同學們家裡種的水果、堅果...等。

課程也有戶外教學，同學們有車的開車、沒車的搭便車，老師會為我們選好地點、餐廳，邊解說邊聊天、看風景。這是一堂很開心的課程，可以看到很多好電影，喜歡看電影的朋友們，歡迎大家來課堂，一起從電影中發掘啟示和智慧。

脊椎與姿勢：善待身體好健康

◎ 文 / 趙麗芬
110 年 (脊椎問題的預防與保健) 學員

我經常下背痛，還曾有突然無法走路的經驗。機緣巧合，有段時間身旁不同族群的朋友，皆不約而同地談到吳定中老師的課很棒；恰巧看到文山社區大學的課程資訊，我想著，讓有醫學實務臨床背景的人教導，方為正確的修復之路。果然老師以專業生活化的方式授課，透過動態的人體影像，讓我們了解身體的結構，脊椎、骨頭、肌群的活動模式，重點是聽講的我們可以理解，馬上實作調整後，有立即改善的功效。

但是，凡人都會有盲點。老師表達的，跟實際接收到的訊息往往存在著落差的可能；回家後的實作，身體反應的問題也不一，上課時再提問修正，也會因此有更好的調整效果。有段時間，我總是納悶，這些復健動作跟吃飯一樣，有做有舒緩，但下背跟下肢的酸痛點還是跑來跑去的不間斷，難道真的無法斷根了嗎？

老師講過脊椎復健最重要的是「減壓」，也就是說好姿勢很重要。在一次課堂上，老師調整我的坐姿，而我也於課後多次的練習、揣摩，慢慢地有點懂了。老師說人們常常容易「將腰當作屁股坐」，脊椎承受身體的重量，長期下來就容易造成：壓迫性骨折、椎間盤突出、滑脫...等毛病，這些寶貴的知識，實在是要感謝老師不厭其煩的說明、示範以及給予解決的方法。

吳老師是佛心且完全不藏私的老師，用診間的測試工具，讓我們互相檢視，了解身體的功能狀態。而我的測試結果是：頸椎雖不痛，但物理反應異常。由此開始，我調整看書用書架，觀察並留意耳垂與肩膀是否在同一線上，並常常縮下巴並後仰。

事實上，這些動作不難，然而很需要有耐心並持續練習。藉由調整身體的結構，讓身體能夠運作自如，從而享有更好的生活品質，這是一堂很實用的課，我覺得每個人都應該來上，如此方能更懂得如何善待我們的身體，達到健康好生活的境界。

從生活做起 預防保健脊椎

110年（脊椎問題的預防與保健）學員
◎文／阿全

我是一名上班族，需要長時間使用電腦，一天平均需坐著12~16小時，隱隱感受著身體似乎正在不知不覺中，持續承受過大的壓力，很擔憂會於某天發出悲鳴。且由於身邊並沒有具備身體健康專業知識的人，因此沒有誰能夠提醒何謂正確或錯誤的知識，通常都是等到身體有狀況了，才去看醫生。

有幾次，似乎因為工作關係坐了太久，身體從一開始輕微可忍受的腰疼，逐漸變成只要一彎到腰部，就彷彿有被針瞬間螫到的強力刺痛感，諸如：站立挺直、走路、坐下、穿鞋、起身、平躺、側躺、趴躺、打噴嚏、吸氣到底、呼氣到底等.....等都能感受，因此生活上、工作中都盡可能減少所有動作，然而於半夜睡眠時，還是難免會不小心有無意識的動作，因而被刺痛反覆螫醒數次。唯一能自如的動作，彷彿只有彎腰近90度角的情況下，才比較能夠走路。也因為這樣的腰疼，讓30幾歲的身體，看起來彷若是80歲的老人家，我想，也許這是身體在吶喊與抗議吧！

事發當時是連續假日，卻因疼痛而導致完全無法好好休息，等到開工日後，首先嘗試針灸熱敷治療，但沒有效果；接著因應同事介紹，去整骨推拿，似乎有改善，效果持續半天；最後到骨科照X光，發現是腰椎四五節間距過小，導致壓迫到神經，醫生說原因是坐了過長時間。後來經過了數次的熱敷、電療、拉伸等復健治療，劇痛終於慢慢開始緩解。這期間總共經歷約三週，也讓我開始意識到自己需要調整了。

透過某些醫生短暫的看診，不一定能找出病狀根源；即使知道病狀根源，也不一定能推測及找出根本原因；而知道根本原因，也不一定能教如何預防。身體是自己的，只有自己才最能無時無刻觀察自己生活中的一舉一動。因此我想要認識一些關於身體的正確觀念、姿勢與知識，期望瞭解根本。

所謂聞道有先後，術業有專攻。想學習正確的觀念與知識，就要找專業有經驗的人。

很慶幸能參與專業醫師的開班授課，課程中老師逐一講述人體骨頭與肌肉構造、運作原理、輔以生動的醫學圖解，清楚展示概念。特別的是，老師會配合生活實例，直接用身體動作來示範，例如正確站坐姿勢、仰躺姿勢等，而且還會同時示範何謂錯誤姿勢，藉由同時對比正確及錯誤的姿勢，更讓人能清楚比較，從而建立正確觀念，從根本問題預防。

而對於既有常見症狀，例如痠痛、無力等，老師也以理論教導我們分析可能的原因，輔以實際檢測技巧的示範，逐一驗證後推論，找出最根本的原因，有效率的對症下藥。否則假設判斷症狀的源頭並不是根源，接著用不相應的治療方式(例如開刀)，治療不是源頭的地方，最糟可能會造成不可逆的永久後遺症，想想都害怕。

說到底預防勝於治療，老師不藏私的教了好幾手平時可做的脊椎減壓運動，透過現場實際示範與練習，有些效果立竿見影，馬上改善身體的動作。學習過程中讓我們不只是用聽的、用看的，更是能用身體直接去記憶學習，實在獲益匪淺。

經過這段時間的學習，在日常生活中已經會開始意識身體姿勢的正確性，使我獲益良多。希望也期許自我可以更加精進，配合減壓運動，保健身體。先照顧好自己，才能擁有更多力量去照顧其他人事物啊！

多元『學習』讓人生重返年輕

◎ 文 / 五味子
110 年 (先秦諸子與現代社會線上讀書會) 學員

參加文山社區大學與東海大學合作的『亨德學院』課程，已然進入第三學期。感謝東海大學前通識中心主任王崇名老師的大力推廣，讓我們這些「社會人士」也能重返校園和年輕的大學生一起學習，彷彿也回到年輕的歲月；此外，這樣的學習經驗也擴展視野、增強了思考能力。

由於學習可以影響心態，周遭的朋友們都說我看起來變年輕了；事實上，和年輕學子混在一起讀書，不年輕也難！我很喜歡文山社大和東海大學合作的構想-混齡學習、青銀共學。年輕大學生可以學到社會經驗及待人處事的態度，而大齡學生的社會人士可以重新體驗單純的校園生活與年輕人的活力。

從社會角度觀看，藉由與年輕世代的接觸，也能觸碰家中小孩的想法及行為模式，大人們可以更有同理心，也能因之降低代溝的隔閡與衝突，無形中促進家庭的和諧；年輕學子可以了解大人的想法、以不同以往的觀點去看待大人的世界、體諒生活的不容易。從整體學習成果來看，這個藉由不同世代觀點的激盪，的確讓學習更有活力，更具創意。

進入社會這個大熔爐待久了，許多人因此被生活壓力消磨的倦怠、市儈，對未來失去憧憬；而重返校園學習，則可以彌補並找回年輕時的理想與動能。看見大學生的青澀與衝動，彷若看見年輕時的自己，心中不禁莞爾，也有股親切的熟悉。

歲月無法回頭、時間不能重來，生活方式卻可以營造。進入亨德學院重新當學生，宛如人生回到18歲，是一種很棒的體驗，如果你已經過膩了目前的生活，來文山社大報名吧！這裡有多元學習與優秀師資，體驗與混齡的同學一起上課、一同成長，共享青春活力，讓人生真實不留白。

從《正向心理學》看見自己的價值

◎ 文 / 林祐全
110 年 (正向心理學) 學員、東海大學學生

此次參加東海大學與台中文山社大合作的『亨德學院』，來文山社大上《正向心理學》的原因並沒有很特別，只因為我對心理學有那麼一點興趣，覺得二者可能會有相似之處，加上我本身的個性是有點沉默內斂的，所以選讀這門課是希望讓自己可以正向一點、個性可以開朗一點，也藉機了解一些關於正向心理學的知識。

課程是在晚上，所以時間上頗有餘裕，可以帶著輕鬆的心情來上課。還記得第一次上課時，老師在PPT上面放了一張投影片，上面寫道：如果是來混學分的就請退掉這門課吧！看到這張投影片，我有點緊張，以為這是一門很嚴肅的課程。經過幾堂課以後，發現這是一門認真中帶有一點輕鬆的課程。整學期下來，我的心情整體而言是非常愉悅放鬆的，上課沒有很大的壓力，也沒有過於繁重的作業，只需要帶著一顆學習的心就好。

Leave me alone和I am lonely有什麼不同呢？一個是獨處solitude；而另一個是孤獨loneliness，獨處是主動的、保持連結的；而孤獨是被動的、被迫的、斷裂的。我認為獨處就是：「我想一個人靜靜」；而孤獨則是：「我內心覺得很孤單，我渴望有人來陪我」，兩個情境相似卻又不同。我一直覺得我很孤獨，因為個性使然，我並不希望和人有太多的互動，於是我很喜歡獨處，但另一方面我認為與人群接觸並不是一件壞事。

蔣勳曾經說過：「回來做自己，才懂得什麼叫真正的美。」只要懂得欣賞，美感與價值處處存在於我們身邊，當一個人表現出好的人格特質，這就是他的美感與價值，這並不是一件複雜的事。我們常常在生活中遇到許多困難，這並不是上天要給我們痛苦，而是要讓我們在這些困難中尋找自我的價值，找尋屬於自己的美感。《嘰哩咕與女巫》是我小時候很喜歡的一部影片，幽默風趣又帶點悲傷的風格吸引著我，嘰哩咕一直問他的嬸嬸問題，常常問到她啞口無言。小時候的我並未想那麼多，只覺得這是一部很好看也很搞笑的動畫。

高中時在因緣巧合之下又重新溫習了這部動畫，才發現裡面有許多深刻的意涵。《嘰哩咕與女巫》描寫嘰哩咕成長的冒險過程，就好比我們的人生旅程，一路上縱使不順遂，我們仍然不斷地追求真理、追求自我，尋找生命的價值與意義。嘰哩咕是一個純真的孩子，他的赤子之心與勇氣值得我們學習。曾幾何時我們變得需要獨自面對各種曲折與困難，於是讓自己活在成人的面具與武裝之中，隱藏或忘卻了自己內心的純真與最初的本心。影片中讓我印象最深刻的是，變成大人的嘰哩咕牽著女巫的手回到村子裡，敵人變成最愛，這需要多大的勇氣與寬容才能辦到！這也意味著只要我們嘗試改變，心也會變得柔軟而寬闊，看待事情的角度也會不同。放下成見，用心接納，將會發現天地間的萬物都有其美好、善良的一面。

每一次上課都會用一點時間靜坐，這可以讓我減少焦慮、壓力、煩躁、憂鬱，對於思考一些事情的方向也不會侷限在一個框架之中，學會以較正向、不同角度去看事情。過去當自己做錯事遭指責或是有人不同意我的意見時，我常會直接產生反感的心情，盡力找理由捍衛自己的論點。但是當我靜坐的時候重新思考這情況，就可以放下那煩躁、反感的情緒，試著去理解為什麼別人會提出這樣的論點，我覺得這對於我個人的成長是很重要的。

最後，很感謝羅耀明老師帶給我這麼有趣又精彩的一門課，讓我重新對生活燃起了希望，也了解自己的價值所在，不隨他人的眼光而有所動搖，相信今後將堅定走自己的道路，向前邁進。

攝影・心情

◎ 圖 . 文 / 蔡昀恩
110 年 (走讀台中學攝影) 學員

〈花釀〉

暖烘烘灑落一片陽光，
笑靨昇華一片眠床，
舞出酣甜一池花釀。

〈光與影〉

向陽而生，逆光而行。

〈浪〉

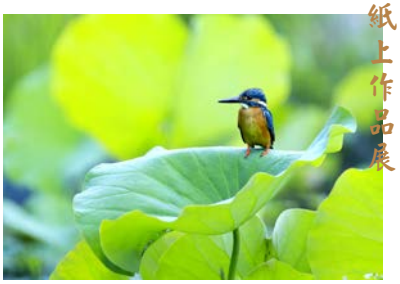
一幅幅藏青絹布，
被撒了出去，
成了流浪千里的遊子，
凝雲、結水，
某天，再回到故鄉，
是否會有那麼一絲近鄉情怯。

生活寫實攝影班作品展示

◎指導老師：何寶樹

黃琨智 - 莫瑞納

吳麗亭 - 太平雲梯



何寶樹 - 等待機會

何寶樹 - 捕魚苗

黃琨智 - 櫻花櫻花

簡春惠 - 日月風光

簡春惠 - 累了嗎

黃琨智 - 莫瑞納會館

周永松 - 最棒公園

陳樹興 - 覓食

吳麗亭 - 荷韻

陳樹興 - 銀河之美

張錫忠 - 太平山日落

曾薰慧 - 秋虹谷之美

莊富雯 - 歌劇院之美

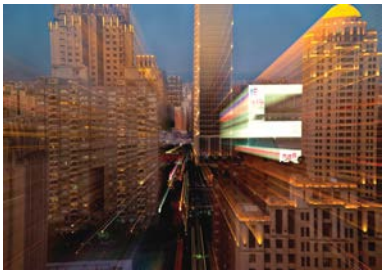
陳明裕 - 光之城

戴秀蔭 - 跨年

張錫忠 - 都市風光

廖福亭 - 夜景

陳君瑞 - 狂歡聖誕夜



陳明裕 - 夢幻城市

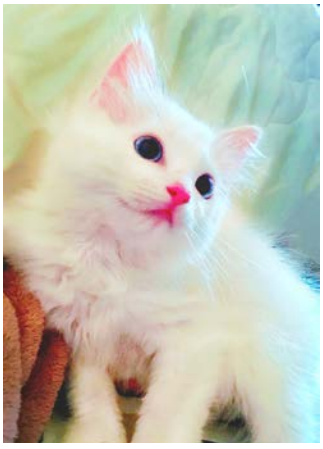
陳君瑞 - 城市之美

陳君瑞 - 武陵楓紅

廖寶榕 - 精彩跳躍

吳麗亭 - 蝶姿

徐金煌 - 最佳 POS



廖寶榕 - 爾望

廖福亭 - 五色鳥餵食

陳君瑞 - 清秀佳人

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 407017台中市西屯區天保街60號
電話 04-23550789　傳真 04-23582686
投稿信箱 vivian@wtctxg.org.tw
https://www.wtctxg.org.tw