

源

關懷社會 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

No.

172

2025.07-08月

台電點亮學習之路，深耕教育35載——
從獎助學金到「追夢基金」

丹娜絲風災復電——搶修中的電力之光與人情溫暖



ISSN 1026-2423



圖／Vicky Fang 繪

源

YUAN MAGAZINE

關懷社會 點亮台灣



母親的名，叫做臺灣

這裡有我們共同成長的記憶

請您疼惜這款情

來寫臺灣的故事

臺灣很美

人民善良、勤奮、堅強、樂觀

這裡是我們生長的地方

是咱永遠的故鄉

不是每個超人都穿著披風

7月初，一個120年首見的登陸路徑，沿著臺灣西部北上的丹娜絲颱風，強風豪雨吹襲，讓嘉義臺南地區的供電網路受損。台電同仁為讓電力儘早恢復，日以繼夜的搶修，這些偉大的台電無名英雄們，默默的付出，只為守護人民的供電，只因停電了，台電比任何人都急。

一場災後的重建，沒有因為缺電的不便而讓民衆著急、憤怒，反而體諒台電同仁的辛苦，不僅送上關心，主動提供餐水、住宿，更多的是對台電同仁的同理與體諒的善意。每位台電的同仁辛苦，都是為了讓電力，點亮每一盞夜裡的燈。不是每個超人，都穿著披風，但台電的同仁，值得給一個掌聲。

期數

173期

174期

專題

環境永續

淨零與未來電力

截稿日期

8月20日

10月20日

各專欄單元亦歡迎投稿，相關注意事項請見封底裡來稿說明。

源 YUAN MAGAZINE

NO. 172

JUL/AUG. 2025
07-08 月 · 雙月刊

中華民國85年1月1日創刊
中華民國114年07-08月第172期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

發行人—曾文生

總編輯—蔡志孟

主編—沈宜蓉

編輯助理—陳思蓉

發行—促進電力發展營運協助金審議委員會

地址—100臺北市羅斯福路3段242號副樓10樓

電話—(02) 2362-0285

傳真—(02) 2362-0944

網址—<https://www.taipower.com.tw>

編輯企劃—財團法人台灣綜合研究院

地址—251新北市淡水區中正東路2段27號29樓

電話—(02) 8809-5688#239或152

傳真—(02) 8809-5066, 8809-5098

投稿專用—zoe@tri.org.tw

美術設計—集思創意顧問股份有限公司

電話—(02) 8797-7333

印製—中華彩色印刷股份有限公司

電話—(02) 2915-0123

行政院新聞局登記證局版北市誌字第539號

中華郵政臺北雜字第5557號執照登記為雜誌交寄



目

錄

CONTENTS

01

編輯手札

—— 島行遊 LOVE 源 ——

04

丹娜絲風災過後—

搶修中的電力之光與人情溫暖

文／編輯部 圖／台電公司

10

台電點亮學習之路，深耕教育35載：

從獎助學金到「追夢基金」

文、圖／編輯部

16

台電與體育—綿延數十載的社會力量

文／編輯部 圖／台電公司

24

環島夢想啟程—臺灣環島攻略

文、圖／編輯部





36

啟程，環島去—「水泡君」的單車＋徒步環島

文／王新偉 圖／阿泰

46

奈良美智—

畫不只是畫 終究回歸到人

文／鄭芳和 圖／編輯部

—— 訊息快遞 ——

58

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥

60

田園頌歌

文、圖／林藝

—— 交流園地 ——

62

因為迷茫是日常；
自我成長是豐富生活的養分

文／張靜安 圖／編輯部

72

凝聚愛的力量—趣味親密的家庭陪伴

文／文人川 圖／編輯部

82

消費者資訊

文、圖／編輯部

84

在書店找到我爺爺

文／蕭福松 圖／編輯部

90

清爽消暑好滋味 甜湯冰品透心涼—

古早味綠豆湯、自製雪糕

文、圖／貓尼先生

96

讀者回響



丹娜絲風災過後— 搶修中的電力之光與 人情溫暖

文／編輯部 圖／台電公司



台電動員可支援人力，全國各區處搶修人力都集中嘉南全力投入復電作業。



丹娜絲颱風在無中央山脈屏障下重創嘉南平原，全國電桿倒斷規模統計近 2,500 支。

丹娜絲颱風，一個 120 年來首次從嘉義登陸的詭異颱風，以其強勁的風勢與特殊路徑，在 2025 年 7 月初重創南臺灣，造成數十萬戶停電，帶來前所未有的挑戰。當狂風暴雨肆虐、家園陷入黑暗之際，一群身著台電制服的身影，不分晝夜地投入搶修工作，他們不僅面對著惡劣天候與艱鉅工程，更在這次風災中，見證了臺灣社會最溫暖的人情光輝。

狂風肆虐下的電力浩劫

丹娜絲颱風的威力超乎想像，其行徑緊貼臺灣西部海岸線北移，使雲林、嘉義、台南等地區首當其衝，承受了 16 級甚至 17 級的瞬間陣風。一夜之間，電線桿攔腰折斷、電線散落一地、變電設備毀損、甚至是高壓電塔被連根拔起，這些景象在在說明了這場風災的嚴重性。許多地區瞬間

停電，人們在毫無預警下陷入漆黑，在酷熱的夏季裡，失去了冷氣、電扇的依靠，冰箱裡的食物也面臨腐敗的危機。手機訊號中斷，與外界的聯繫也成了奢望。

面對如此大規模的停電災情，民衆的心情無疑是焦慮且無助的。社群媒體上充斥著對於停電的抱怨聲浪，許多民衆形容自己「熱瘋了」、「斷電苦哀」，更有災區民衆在風雨中度過驚魂夜，深怕被強風吹走的招牌、鐵皮會砸中自家房屋。生活的便利性被瞬間剝奪，讓許多人深刻體會到電力的珍貴。

搶修之路的重重挑戰

災情擴大，台電公司立即啟動緊急應變機制，全國逾萬人次的搶修人力被動員起來。然而，這不是一場簡單的戰役。台電搶修人員面臨的困難點比想像中更多：



台電高雄區營業處颱風整備，針對民族變電所裝置防水閘門。

- **惡劣天氣阻撓：**即使颱風逐漸遠離，但災區仍持續降雨，加上路面濕滑、泥濘，讓搶修工作步步維艱。高空作業時，強風餘威更是威脅著人員安全。
- **斷路地形複雜：**許多偏遠山區、道路坍方或被倒塌樹木阻斷，大型機具難以進入，搶修人員只能徒步搬運工具和材料，耗費大量體力與時間。
- **設備損壞嚴重：**這次丹娜絲颱風的破壞力極強，不僅是電線脫落，許多電桿直接折斷，甚至高壓電塔都應聲倒塌。這意味著不只是簡單的接線，而是需要重新立桿、吊裝變壓器、甚至重建電塔等大規模工程，這些都需要大型吊裝作業，耗時費力。
- **環境潛在危險：**斷裂的電線可能帶電，倒塌的電桿隨時可能傾倒，甚至路面上的積水可能掩蓋了看不見的危險。搶修人員必須時刻保持高度警覺，確保自身安全。
- **長期疲勞作戰：**由於受災範圍廣，停電戶數多，搶修工作往往需要不眠不休地進行。許多台電同仁席地而坐，簡單用餐後便繼續投入工作，體力與精神都面臨極限考驗。

即便困難重重，台電的搶修隊伍仍舊秉持著「哪裡有災情，就往哪裡去」的精神，日以繼夜地投入這場復電之戰。

民衆的體諒與自發協助：最美的風景

在這次風災中，除了台電人員的辛勞，最令人動容的莫過於民衆展現出的體諒與自發協助。儘管身處斷電的苦境，但許多民衆看到台電搶修人員在烈日或風雨中揮汗工作，並沒有一味抱怨，反而轉化為支持與鼓勵。

- **耐心等待，減少抱怨：**許多受災民衆表示理解台電搶修的困難，願意耐心等

待電力恢復，並透過官方 App 或專線查詢最新復電資訊，避免不斷撥打客服電話，為搶修團隊減輕負擔。

- **主動送上物資：**在災區，有些民衆會自發性地提供冰水、便當、熱食給搶修人員，讓他們能在休息空檔補充體力。這些看似微不足道的舉動，卻是給予搶修人員最大的溫暖和支持。
- **資訊提供，協助定位：**有些民衆會主動告知台電人員家門口或社區內的電力



丹娜絲颱風所帶來的強勁風勢嚴重衝擊全臺電網系統及輸電設備，台電同仁第一時間趕赴現場搶修。

設備損壞狀況，甚至提供照片和詳細位置，協助搶修人員更快鎖定故障點，提高搶修效率。

- **協助清理現場：**部分民衆在確保安全的前提下，會主動清理住家附近的倒塌樹木、雜物，為台電搶修車輛開闢道路，讓搶修工作能更順利地進行。

這些溫馨的畫面，透過社群軟體的傳播，讓更多人看到協助災後整理及修復的工作人員，讓冰冷的搶修現場充滿了人情的溫度，也讓台電人員、軍人、清潔隊員，感受到了社會的理解與支持，成為他們繼續奮鬥的動力。



嘉義布袋新塢變電所3座6.9萬伏特高壓電塔遭強風吹倒，台電同仁加速組裝新鐵塔。

跨區馳援的無名英雄與風雨中的生日願望

為了加速災區復電，台電啟動了跨區支援機制，從未受災或受災較輕的縣市，調派大批人力與機具前往重災區支援。從北部、東部或其他縣市地區，數百名台電同仁在接到指令後，二話不說，立即收拾行囊，告別家人，南下投入搶修。他們放下手邊的既有工作，奔赴陌生的災區，與當地同仁並肩作戰，展現了「台電一家」的團結精神。

在這些支援的隊伍中，有一位來自花蓮的台電同仁，他的生日恰好落在這次颱風搶修期間。在一個颱風夜裡，當搶修工作告一段落，他和夥伴們在昇空車旁，伴著微弱的燈光和風雨聲，簡簡單單地為他慶生。沒有蛋糕，沒有華麗的慶祝，只有同事們真摯的祝福。壽星在黑暗中許下心願，他說：「希望大家工作都平安順利，能早一點回花蓮休息。」對台電人來說，能在第一時間把電修好，就是最重要的責任與心願，這份堅毅與奉獻，比任何生日禮物都更顯珍貴。



丹娜絲颱風復電過程中，看到了台電同仁的專業、堅韌與無私，更看見民衆的體諒、支持與互助。

災後反思與前行

丹娜絲颱風帶來的停電浩劫，不僅暴露了臺灣電網在極端天氣下的脆弱性，也考驗了台電的應變能力。然而，在這次復電的過程中，我們看到了臺灣社會最可貴的一面：台電人員的專業、堅韌與無私，以及民衆的體諒、支持與互助。

當電力重新點亮家家戶戶的燈火，那不僅僅是電力的恢復，更是希望的重燃。這場風災雖然帶來破壞，卻也讓我們看見了在逆境中，人與人之間最深厚的連結與溫暖。這份共患難、同心協力搶救家園的情誼，將會是這次丹娜絲風災中最動人的印記，也是臺灣社會在面對未來挑戰時，最堅實的力量。🌊

台電點亮學習之路，深耕教育35載： 從獎助學金到「追夢基金」

文、圖 / 編輯部



台電公司串聯全國 20 個電廠聯合頒發獎助學金，由台電董事長曾文生（中右）及苗栗縣副縣長邱俐俐（中左）等貴賓共同頒獎鼓勵獲獎學生。

臺灣電力公司自民國 79 年設立獎助學金制度以來，至今已邁入第 35 個年頭。這項制度的初衷，是為了點亮學子的求學之路，並助力青年追尋夢想。30 多年來，台電每年撥款超過新台幣 6,000 萬元，累計發放近 20 億元的「追夢基金」，幫助了超過 50 萬名年輕學子成長逐夢，成為無數家庭與孩子心中最堅實的後盾。

深化在地連結：聯合頒獎典禮與通霄電廠主

為了強化與周邊鄉里及學校的關係，並進一步發揚「關懷社會」的經營理念，台電自民國 112 年起，將獎助學金頒獎典禮整併為統一日期、擇一電廠為主場的聯合辦理模式。今（民國 114）年的主場選定苗栗通霄電廠，於苗栗通霄鎮綜合活動中心演藝廳盛大舉行。

多元獎項設計，實質幫助弱勢與優秀學子

台電獎助學金的申請類別多元，旨在涵蓋不同背景與需求的學子。無論是面對生活挑戰的低收入戶學子、遭遇重大變故的家庭，或是學業上五育兼優、才藝出眾

的學生，都設有專屬獎項。依據不同獎項及個別學生情況，共設有五類獎項，其中「特別助學金」最高金額更高達新台幣 5 萬元，希望能給予最實質的幫助，減輕學生與家庭的經濟負擔，讓他們能安心求學、發揮所長。

台電公司總經理親臨頒獎典禮，不僅是對獲獎學子的肯定，也希望藉由這場溫馨的活動，強化台電與地方社區的連結，善盡企業社會責任。

獎助學金的蝴蝶效應：從受助者到貢獻者

台電推動獎助學金制度逾 30 年，每年超過 5 萬名學生受惠。令人欣慰的是，許多受獎學生日後在各行各業發光發熱，不少人選擇投身能源領域，甚至加入台電，成為持續為社會服務的同仁。此外，也有學生畢業後回到地方或母校服務，形成了一種正向的社會循環。透過學校和社區的回饋與後續追蹤，台電更深刻體認到這筆資源確實為許多家庭解決了燃眉之急，甚至改變了孩子的一生，這成為台電持續推動獎助學金的最大動力。

提升效益與展望未來：多元評選與永續發展

為了提升獎助學金的效益與影響力，台電正積極評估引進多元評選方式，期待能讓不同類型的優秀學生都被看見與肯定。未來，台電公司也將朝向「永續發展」的方向規劃，包括結合能源教育、氣候變遷議題，擴大學生參與公共事務與科普活動的機會，讓獎助學金的影響力超越單純的經濟援助，深入教育與社會發展的各個層面。

台電作為國營事業，除了供應穩定電力，更重視與地方的良性互動。這項獎助學金活動不僅是對學子的支持，更是回饋與感謝地方民衆長期支持台電公司營運的具體表現，期許能在經濟、情感與文化上，將電廠與在地社區緊密連結。

共同點亮學子希望

學習需要動力，更需要資源的支持，臺灣民間有著許多不同的青年築夢計畫、希望工程計畫，讓青少年發掘潛能、確立目標，並透過學習計畫獲得實質支持。他



台電董事長曾文生致詞，勉勵獲獎學生勇於挑戰，創造屬於自己的生命故事，並延續善的循環。



獎助學金頒獎典禮邀請通霄國中管樂隊開場表演，讓現場的嘉賓享受音樂盛宴。

們不僅關注學業表現，也重視學生的品格教育與多元發展，鼓勵孩子們培養運動、藝術等興趣。其實，不只企業，每個人都能夠成為協助學生或弱勢家庭的一分子，只要願意給予一句鼓勵或耐心陪伴，透過結合社會大眾的力量，為弱勢兒童提供一個更公平的學習機會，讓他們也能擁有追求夢想的可能，打造一個讓學子能安心成長、盡情逐夢的環境。

創新獎學金模式：讓「追夢基金」發揮最大效益

台電獎助學金目前已行之有年，未來

在頒發方式上，或許可以進一步思考以下幾種創新模式，讓這筆「追夢基金」發揮更大效益：

1. 導入多元評選標準，鼓勵非傳統學科專長：

除了學業成績、經濟狀況等既有標準，可考慮加入如社會參與度、環境意識、創新發明或藝術創作潛力等多元評選指標。例如，可設立「台電綠能永續獎」獎勵對再生能源或環境保護有獨到見解及行動的學生；或設置「台電創意發想獎」鼓勵學生運用創意解決實際生活問題。這樣能讓更多具備不同才能的學生

被看見，也更符合未來社會對跨領域人才的需求。

2. 建立「追夢導師」制度，提供職涯發展輔導：

獎助學金不僅是金錢的補助，更可以是學習與職涯發展的敲門磚。台電可邀請公司內部優秀的工程師、管理人員或其他專業人士擔任「追夢導師」，定期與獲獎學生交流，分享職涯經驗、提供產業趨勢資訊，甚至引導學生參與台電相關的實習或專案。這不僅能幫助學生提早規劃未來，也能讓他們更了解電力產業，甚至為台電培養未來的潛力人才。

3. 結合「服務學習」概念，鼓勵學生回饋社會：

可考慮在部分獎項中加入「服務學習」的元素，例如鼓勵獲獎學生利用暑假或課餘時間，參與社區服務、環境清潔或能源教育推廣活動。這不僅能讓學生將所學回饋社會，培養公民意識，也能讓獎助學金的效益從個人擴展至社區層面，形成更廣泛的正向循環。

4. 擴大校園合作，共同推動地方教育發展：

台電可與長期合作的學校建立更緊密的夥伴關係，不單是提供獎助學金，更可以共同規劃能源教育課程、舉辦科學營隊，或邀請學校師生參訪電廠。透過更深入的校園合作，能讓台電的資源更有效地投入在地教育，並將能源知識向下扎根。

結語：延續善意，共創溫暖社會

台電推動獎助學金制度行之多年，給予學生的不僅是一筆獎學金，更是一份來自社會的祝福與期待。這份支持承載著社會對學生的期許，也是一顆善念的種子。台電大家長曾文生董事長在典禮上致詞時，除了期勉學生持續朝目標前進外，更希望大家未來有能力時，也能記得曾有人在困難的時候拉了一把，將這份善意延續下去，幫助更多有需要的人。如此一來，台電獎助學金成為紮實的「追夢基金」，不僅僅是點亮學子求學之路的燭光，更是

促進社會正循環、讓臺灣成為一個更溫暖、更有希望的社會的基石。

台電的獎助學金制度，不僅展現了企業的社會責任，更描繪了一幅社會共好的

藍圖。未來，隨著更多創新模式的導入，這份好的善念必將持續發揮其深遠的影響力，為臺灣的下一代奠定更穩固的基礎。🌟



台電公司電協會丁家楨執行秘書（中）頒發獎學金及特別助學金給予受獲獎學子，透過後續追蹤了解相關資源確實緩解許多家庭解了燃眉之急，這是台電公司持續推動的最大動力。

台電與體育—— 綿延數十載的社會力量

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



台電公司棒球隊是國內社會甲組球隊中最富盛名的球隊之一。

台電公司不僅肩負著光明臺灣的重任，更透過環境永續、公益捐贈、員工福祉等作為，善盡企業社會責任（CSR）。此外台電公司多年來透過體育資源的深耕與投入，展現了另一種對社會的影響力，即以運動為媒介，孕育出無數閃耀的體育明星，培育人才、回饋社會、點亮臺灣，結合企業精神與社會責任。

台電公司自成立以來，便對體育發展展現出高度的熱情與支持。早在物資匱乏的年代，台電便著眼於健全的體魄是社會發展的基石，因此成立了多支運動球隊，提供員工健康的休閒活動，也為國家培養體育人才。這份對體育的投入，不僅僅是企業責任，更是台電回饋社會的一種具體實踐。

台電自民國 35 年起陸續成立六支社會甲組球隊，分別為：男子棒球隊、男子排球隊、女子羽球隊、女子排球隊、男子足球隊以及女子籃球隊。這六支隊伍不僅在各自的領域屢創佳績，更成為臺灣體壇不可或缺的重要力量。

男子棒球隊

台電公司棒球隊是國內社會甲組球隊中最富盛名的球隊之一，成立於民國 35 年 4 月，由在高雄的「高電」及在嘉義的「嘉電」整合而為「台電隊」。台電公司棒球隊是社會甲組賽事的常勝軍，素有「北合庫、南台電」的稱號。於民國 111 年全國成棒甲組春季聯賽創下隊史參賽 45 屆以來冠軍 3 連霸的新紀錄，並於民國 112 年獲得第 3 名的佳績。

台電公司棒球隊培育國內成棒人才不勝枚舉，每年隊中不僅有多名選手入選國家代表隊，例如民國 108 年亞洲棒球錦標賽，中華隊便是由台電棒球隊李盈南總教練領軍，再加上陳偉志、王宗豪、廖俊凱、蕭帛庭、謝柏賢、陳瑞慕、戴如量、蔡智榆等 8 位台電球員，最終如願奪下睽違 18 年的冠軍金盃，亦有多名球員因表現優異，晉升至職業棒球聯盟的殿堂。

男子排球隊

台電公司男子排球隊成立於民國 40

年，於國內排壇上頗負盛名，在各項球賽中總是 掃千軍，幾乎每戰皆捷，享有百戰雄獅之美譽。男排隊自民國 93 年開始參加企業甲級排球聯賽，例行賽加上挑戰賽總計已奪得 26 次冠軍，而透過排球協會的安排，經由各大媒體的平面報導及賽事轉播，也大大增加台電公司男排隊的曝光率。

台電公司男排隊自成立以來，培育國手無數，堪稱為國手培育搖籃，如民國 110 年參加第 21 屆亞洲錦標賽的中華隊，14 名選手中，即有 7 名球員來自台電公司男排隊，並在該項賽事力克強敵，幫助中華隊在睽違 24 年後重返亞洲 4 強。

民國 110 年 8 月為強化台電公司球隊與地方密切結合，與屏東縣政府合作冠名為「屏東台電男子排球隊」，透過與屏東縣政府攜手的冠名合作，為台電男排注入更大力量。



台電公司男排隊培育國手無數，多年來不間段為排球運動注入新活力。

男排隊利用賽事之餘，積極參與社會志工與公益活動，並協助學校球隊訓練，除了對台電公司企業形象大大提升外，也帶動國內排球運動發展。

女子羽球隊

國內羽球發展起步之際，為參與經濟部運動會及全國性團體錦標賽，台電公司遂於民國 60 年成立第一代羽球隊，表現亮眼，不負眾望，期間榮獲 20 多屆的冠軍。



台電公司女子羽球隊近年參加國內外賽事均獲得優秀成績。



台電公司女子排球隊培育新秀，致力讓臺灣的排球選手躍上國際舞台發光發熱。

隨後女羽隊所培育之多位選手亦榮獲多項國際賽事殊榮。女羽隊著重長期培訓，自國中、高中一路栽培，現役球員表現皆活躍優秀。

女羽隊近年參加的年度賽事包含全國羽球排名賽、全國羽球團體錦標賽及各項國際賽事等，球員表現亮眼，如：民國 113 年第 1 次全國羽球排名賽余芊慧、李子晴獲得雙打第 1 名；同年第 2 次全國羽球排名賽邱品蓁獲單打第 1 名，成績斐然，在國際賽事方面，宋碩芸、余芊慧榮獲西元 2024 年高雄羽球大師賽 (Super 100) 女雙亞軍、西元 2024 年德國海洛 (Hylo Open) 羽球公開賽 (Super 300) 女雙冠軍；邱品蓁榮獲西元 2024 年台北羽球公開賽 (Super 300)、澳門羽球公開賽 (Super 300)、及韓國羽球公開賽 (Super 300) 女單季軍，為台電女羽隊的成績增添新的色彩。

女子排球隊

鑑於男子排球隊在本公司風行多年，戰果輝煌，民國 63 年於高雄大林火力發電廠正式成立女子排球隊，招收排球專長選手。女排隊在歷屆實力堅強的教練團帶領下，擁有輝煌的成績，蟬聯多年各大盃賽后座，如：女排隊自民國 98 年參與企業聯賽以來，例行賽加上挑戰賽已奪得 21 次冠



台電公司男子足球隊曾締造出蟬聯國內甲組足球聯賽十連霸的空前紀錄。近年更挺進偏鄉地區指導小學員，讓足球運動向下扎根。

軍，隊中擁有多名國家代表隊選手及國手級資格的球員，可謂培育國家女子排球選手的搖籃。

民國 110 年 10 月女排隊與高雄市政府合作冠名為「高雄台電女子排球隊」，雙方秉持在地結合以提升城市認同感，並希望透過冠名合作，共同攜手帶動排球運動的發展，發掘並培育更多具潛力的年輕球員，讓台灣的排球選手能躍上國際舞台發光發熱。

女排隊在賽場上對本公司形象、節能宣導及各項政策執行等具正面的廣告效應，亦積極參與公益活動，協助基層球隊訓練、參與社會志工活動。近年參加的年度賽事有企業甲級男女排球聯賽。

台電公司女排隊隊員王欣婷努力克服

「多發性硬化症」造成的身體不適，奮鬥不懈的精神，在民國 104 年體壇最高榮譽之精英獎，打敗眾多入圍的傑出運動選手，獲得「最佳運動精神傑出獎」殊榮。

男子足球隊

民國 67 年台電公司足球隊成立。歷經多場賽事後，整體陣容逐漸完整，漸露爭霸野心，並締造出蟬聯國內甲組足球聯賽十連霸的空前紀錄，更於民國 100 年「2011 年亞足聯賽主席盃」冠軍，聲譽如日中天，被譽為國內足球界南霸天。近年參加國內頂級企業足球甲級聯賽，以全隊均為本土球員的組成，對抗其他聘請多名外籍球員之球隊，仍能維持在前 3 名的佳績，顯見台電公司足球隊之韌性及堅強實力。

台電公司足球隊除了榮獲國內各項球賽輝煌戰績外，平時更積極協助培訓國小、國中、高中等基層球員，落實台電公司向扎根基層體育的理念。近年更挺進偏鄉地區指導小學員足球球技，並提供學校體育資源，推廣足球運動不遺餘力；每年也辦理台電盃足球賽活動，讓鄰近學校的足球校隊有競技切磋的舞台。

女子籃球隊

民國 68 年 8 月台電公司女子籃球隊正式成立，進軍甲組籃壇，多年來配合政府體育政策，成功開拓我國女籃史並培育多位國手級選手，使我國女籃國家隊在亞

洲籃壇占有一席之地，對國家、社會付出極大之貢獻。

過去台電公司女籃有過輝煌時期，也走過一段低潮，儘管如此，女籃隊仍保持一貫的奮戰精神，打好每場球賽，讓台電公司女籃隊在國內多支球隊面臨解散危機後，仍舊屹立不搖。自民國 108 年起，女籃隊透過 WSBL(Women's Super Basketball League 女子超級籃球聯賽)選秀會補進多名傑出新人，在經過新、舊世代的磨合後，全新的女籃隊「重新開始，從心出發」，不僅拿下民國 110 年度全國社會組籃球錦標賽女子組冠軍，也於民國 111 年 WSBL 女子超級籃球聯賽，打破困



台電公司女子籃球隊配合政府體育政策，成功開拓我國女籃史並培育多位國手級選手。

境，獲得第3名成績；而隊中得分好手－劉希曄，更獲選為中華代表隊，參加西元2021年東京奧運會三對三女籃資格賽，期盼女籃隊未來在國內籃壇能持續向前邁進，有突破性的發展。

企業與體育的完美融合：台電的成功之道

台電在體育上的成功，絕非偶然。這背後蘊藏著一套完整的策略與精神：

1. 厚植基層，培育搖籃

台電的球隊不僅僅是成人隊伍，他們更深入校園，與各級學校建立合作關係，資助偏鄉學校的體育發展，提供專業的訓練指導與資源。這種「從根做起」的培育模式，讓許多懷抱體育夢想的孩子有機會接受正規訓練，逐步踏上專業之路。例如，台電棒球隊長期與花蓮體育班合作，為東部地區的棒球好手提供舞台。

2. 專業訓練與穩定支持

身為國營企業，台電為球員提供穩定的工作與生活保障。這讓運動員能夠無後顧之憂地投入訓練與比賽，免去許多職業運動員常見的經濟壓力。同時，台電也聘請專業教練團隊，引進先進訓練器材與科學化訓練方法，確保球員能夠獲得最頂尖的訓練資源。這種穩定且專業的支援，是許多頂尖運動員選擇加入台

電的重要原因。

3. 企業文化的凝聚力

台電的企業文化強調團隊合作、永不放棄的精神，這與運動的核心價值不謀而合。球員們在球場上展現的拼搏精神，正是台電員工在工作崗位上默默付出的寫照。這種文化上的契合，讓球隊成為台電企業精神的最佳代言人。許多球員退役後，也選擇留在台電公司服務，將運動場上的紀律與毅力帶入職場，成為企業寶貴的人力資產。

透過體育資源，善盡企業社會責任

台電的體育投入，遠遠超越了單純的競技層面，它更是一種對社會的深度回饋，具體展現在以下幾個面向：



1. 促進全民健康與運動風氣

台電的球隊在各地進行巡迴表演賽、舉辦運動營隊，不僅為民衆帶來精彩的賽事，更積極推廣全民運動。透過與民衆的近距離互動，台電鼓勵更多人參與體育活動，養成健康的生活習慣，為提升國民健康素質貢獻一份心力。

2. 培育優秀人才，提升國家榮譽

台電各球隊培養出無數的體育好手，他們不僅在國內賽事中大放異彩，更代表台灣在國際舞台上爭光。這些運動員的成功，不僅為個人帶來榮譽，也提升了

台灣的國際能見度與國家認同感。台電儼然成為臺灣體壇的人才庫，源源不絕地輸送頂尖運動員。

3. 深耕地方，回饋社區

台電的球隊不僅是國家隊的搖籃，更是地方社區的重要夥伴。他們積極參與社區活動，舉辦公益賽事，與在地學校建立合作關係，提供體育指導與資源。這種深耕地方的策略，讓台電與社區建立起緊密的連結，真正做到「取之於社會，用之於社會」。



台電球類 Fun 電營會 (114) 年暑假於全國 9 縣市展開棒、排、羽、足、籃五大球類夏令營，12 場次共吸引 3,600 名學童爭搶報名。

4. 榜樣力量，激勵年輕世代

台電的運動員們，憑藉著不懈的努力與對夢想的堅持，成為許多青少年學習的榜樣。他們的奮鬥故事，激勵著年輕世代追逐自己的目標，學會面對挑戰、克服困難。這種無形的影響力，對於社會正向發展有著不可估量的價值。

光明之路，體育相伴

台電不僅培育球員，更積極推動體育公益，展現企業社會責任的深度與廣度：

1. 球類 Fun 電營

每年暑假舉辦的「球類 Fun 電營」，由台電球員親自指導，涵蓋棒、排、羽、足、籃五大球類，至今已吸引超過 1.8 萬名學童參與。活動不僅寓教於樂，更結合節電推廣與環保理念，讓孩子在運動中學習永續精神。

2. 關懷列車深入偏鄉

台電球員組成「關懷列車」，定期前往偏鄉校園，指導球技、捐贈器材，讓資源匱乏地區的孩子也能接觸運動，培養自信與團隊精神。

3. 員工運動文化

台電鼓勵員工參與運動，近三年累計超

過 6 萬人次參與各類體育活動，並四度獲得教育部「運動企業認證」。這不僅提升員工健康，也強化企業凝聚力。

台電以電力供應為本業，卻在體育領域點燃無數夢想。六支球隊不只是企業形象的延伸，更是社會責任的具體實踐。在每一次揮棒、殺球、射門、快攻的背後，是台電對台灣體育的深情投入，也是對下一代的希望傳承。

企業與體育的結合，不只是贊助與曝光，更是一場關於責任、熱情與永續的長跑。而台電，正是這場賽事中最穩定、最有力的推手。🏆



台電 2025 球類 Fun 電營今於新北市私立竹林高級中學熱鬧開幕。台電工會理事長吳有彬（右四）、台電副總經理蔡志孟（右三）、台電工會秘書長蕭鉉鐘（右一）與多位嘉賓為活動點燃象徵性的開幕聖火。

環島夢想啓程—— 臺灣環島攻略

文、圖 / 編輯部



走訪東部海岸，看見臺灣不同的景色。



你是不是也曾幻想過，騎著車、開著車，甚至徒步，沿著道路吹著風，用自己的雙腳丈量臺灣這塊土地？有人說，身為臺灣人，一生必須完成的三件大事，就是環島、爬玉山以及泳渡日月潭。相對於爬玉山需要高山適應、抽排雲山莊；泳渡日月潭只在特定日期舉行。環島臺灣，一種說出發就出發的浪漫，以及環繞一圈的成就感，是相對簡單，也是其他旅行方式難以比擬的。

環島的魅力何在

環島，對許多臺灣人來說，不只是一趟旅行，更是一場成年禮、一場自我探索的旅程。你可能會問，為什麼要花這麼多時間和精力，繞著這座島嶼跑一圈？

1. 重新認識臺灣：

臺灣雖小，卻擁有豐富多變的地形地貌，從都會的繁華、西部的田野風光、東部的壯麗海岸到高山的險峻與雲海，每一公里都有不同風景。環島能讓你用最直接的方式，感受這塊土地的呼吸，重新發現臺灣的美。

2. 挑戰自我、累積回憶：

無論是自行車的體力考驗、機車的風雨無阻，還是徒步的毅力磨練，環島本身就是一場挑戰。當你克服困難，完成旅程的那一刻，內心的成就感無可比擬。沿途遇到的風景、人、故事，都將成為你人生中最珍貴的回憶。

3. 與土地產生連結：

在環島的過程中，你會經過無數的小鎮、鄉村，品嚐當地小吃，與在地人交流。你會發現臺灣最美的不只是風景，更是人情味。你會更深刻地理解，這片土地滋養了我們什麼樣的文化與情感。



4. 放鬆身心，享受自由：

暫時拋開工作與日常的煩惱，讓自己沉浸在移動的節奏中。你可以隨心所欲地停留、轉彎，享受絕對的自由與寧靜，為身心充電。

尋找你的專屬路徑

臺灣環島沒有「唯一」或「最好」的路線，只有「最適合你」的路線。以下我將根據經驗，介紹幾種常見的環島路線類型：

1. 經典「大環島」：沿海公路的壯遊

這是最普遍、也是許多人環島的首選路

線，主要沿著臺灣的海岸線繞行一圈。

主要路線：

- 西部走臺 1 線（縱貫公路），串聯各大城市與平原鄉鎮，或是可沿著西濱公路一路向南，在從屏東楓港接臺 9 線南迴公路，進入東部。來到東部往北走，可選擇臺 9 線（花東縱谷）或臺 11 線（東部海岸公路）。臺 9 線景色以田園、山脈、部落為主；臺 11 線則緊鄰太平洋，海景無敵。兩條路風光迥異，各有千秋。來到宜蘭之後，可接臺 2 線（濱海公路）或回到臺 9 線北宜公路，回到起點。

- 若是走大環路線，沿途經過的都市、農村、山城等，都有不同的生活風格及區域文化，可以看見臺灣最日常的生活百態，品嚐各地小吃，感受豐富的人文歷史。例如，經過嘉義時，別錯過巷弄裡的雞肉飯；來到臺南時，府城古蹟與小吃更是必訪。行經東部池上或關山，不妨吃個便當，咀嚼東部土地養成的米飯滋味，或是來到東部的旭海，可以靜下心來欣賞與海岸為伍，與星空。
- 大環路線的難易度大約中等，路況相對平坦，相對較困難的路段是南迴公路的爬坡，以及東部路段的彎道等，只要把每日的體力分配得宜，就能夠輕鬆完成。

2. 挑戰級「八字環島」：跨越山脈的洗禮

如果不滿足於單純的海岸線，想要挑戰臺灣雄偉的中央山脈，那麼「八字環島」，會是一個較有難度的選擇，這是在大環島的基礎上，額外加入一條或多條橫貫公路，形成一個「8」字形的路徑。

主要橫貫公路選擇：

- 中橫公路（臺 8 線）：從臺中東勢進入，穿越太魯閣國家公園至花蓮。風景壯麗，但部分路段仍因地震管制，需注意開放時間。
- 新中橫公路（臺 18 線）：從嘉義阿里山通往南投塔塔加、東埔，連接台 21 線至水里。可順遊阿里山。

1 | 2

1 | 環島的出發點。

2 | 選擇中橫公路進行「八字環島」，行經太魯閣國家公園貫穿東西部，也是一項具有挑戰性的路線。





- 南橫公路（臺 20 線）：從臺南玉井至臺東關山。目前部分路段（例如梅山到向陽）仍採有條件開放或封閉。
- 合歡山公路（臺 14 甲線）：從南投霧社經清境農場、武嶺（臺灣公路最高點）至花蓮大禹嶺。這條路線風景絕美，但冬季可能遇雪，夏季則需注意午後雷陣雨與濃霧。

臺灣的地理環境，可以在一日內從平地移動到高山，體驗不同的地理樣貌，植

物分布。選擇「八字環島」必須克服山路蜿蜒、坡度爬升以及海拔高度不同帶來的天氣變化（濃霧、落石、冬季結冰），對衣物的準備上必須要多加費心。然而不同海拔所見的雲海、日出、星空、高山草原、原始森林、瀑布、溫泉，以及臺灣特有的高山生態，體驗截然不同的臺灣風貌。再加上高山或橫貫公路會經過不少原住民族部落，除了大自然的風景之外，更能體驗獨特的部落文化。

3. 輕鬆「小環島」：精華重點式體驗

如果時間有限，或是只想體驗環島的氛圍，不想一次挑戰全島，可以選擇小環島，好處是可以減少天數，路線更簡單，適合預算或時間有限的旅人。

- 西部半環：僅走西部平原（臺1線）到墾丁，然後原路返回或搭乘高鐵/火車北返。
- 東西短切：選擇一條橫貫公路（如臺14甲或臺18）穿越中央山脈，連接西、東兩岸的精華路段後，再從東部搭火車返回西部，或原路折返。
- 北部或南部海岸環線：僅環繞臺灣的某一區域，例如東北角、宜蘭、花蓮海岸線或墾丁恆春半島。

4. 特殊主題環島：為興趣而行

這是最具個人風格的環島方式，將環島與你的興趣結合。如美食環島：以夜市小吃、在地特色菜為主軸；文史環島：拜訪古蹟、博物館、歷史建築；溫泉環島：專攻臺灣各地名湯，溫泉觀光區；宗教環島：巡禮各大廟宇或教堂；離島跳島：除了臺灣本島，也規劃前往澎湖、綠島、蘭嶼等離島。



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

- 1 | 臺灣擁有豐富多變的面貌，值得用不同的步調，一探究竟。
- 2 | 查詢班次及轉乘站，火車環島也能輕鬆完成。
- 3 | 特殊路線的小環島，如蒐集公路總局的「幸福公鹿」，也是一種有趣的環島方式。

環島前的魔鬼細節：規劃與準備

俗話說：「工欲善其事，必先利其器。」
環島前的準備工作非常重要，能讓你的旅程更順暢、更安全。

1. 交通工具的選擇與檢查

這是環島規劃的第一步，也是最關鍵的一步。

- 自行車：最能深度體驗，自由度高，環保健康，靠自己的體力完成，完成時絕對會有滿滿的成就感。選擇公路車或旅行車，確保變速器、煞車、輪胎、鏈條等功能正常。攜帶簡易維修工具（補胎片、打氣筒）、備胎、鏈條油。務必進行長距離試騎，評估自身體力。若體力有限可考慮電動輔助自行車。
- 機車：自由度高，速度較快，能深入鄉間小路，費用相對較低。建議選擇穩定性高、車況良好的 125cc 以上速克達或檔車。出發前務必到車行檢查胎壓、煞車、機油、燈光、電瓶等。
- 汽車：舒適性高，不受天氣影響，載運量大，適合家庭或團體。建議出發前檢查五油三水（機油、變速箱油、動力方向盤油、煞車油、水箱水、電瓶水、雨刷水）、胎壓、煞車。導航系統或手機地圖要更新。
- 火車 / 大眾運輸：最輕鬆便捷，安全舒適，適合親子、長者或不想自駕者，也能夠搭配台鐵環島周遊券，只要確認好班次及路線及轉乘點，大眾運輸工具環島也有一番樂趣。



2. 行程規劃：彈性與備案很重要

- 天數規劃：決定總天數後，再分配每天的里程或景點。切忌排太滿，留有彈性才能應對突發狀況或意外美景。我個人的經驗是，每天里程不超過 200 公里（機車 / 汽車），或 50-80 公里（自行車），會比較舒適。
- 住宿安排：提早預訂住宿，尤其是在旺季或熱門景點。可以多利用訂房網站，找尋適合自己預算和風格的旅店。也建議偶爾嘗試民宿，感受在地人情。
- 景點篩選：找出最想去的幾個點，再串聯成線。不要試圖把所有景點都塞進去，享受過程比趕行程更重要。可以利用 Google 地圖標註想去的點，方便規劃路線。
- 備用方案：臺灣天氣多變，雨天備案、修車備案、甚至身體不適備案都要考慮。這就是彈性的重要性！

3. 裝備清單：精簡但不簡陋

- 衣物：依季節準備，夏季透氣排汗，冬季保暖防風。無論何時，雨衣、防風外套都是必備！多層次穿搭方便應對日夜溫差。
- 鞋子：舒適、好走的鞋子至少一雙。徒步或自行車環島者，務必多帶一雙輕便拖鞋或涼鞋供休息時穿著。



1 | 2

1 | 跳島環島，也是環島方式的一種。

2 | 利用自行車環島，深度體驗不同的臺灣景色。



- 防曬用品：太陽眼鏡、帽子、防曬乳，即使是陰天也要防曬。
- 盥洗用品與個人藥品：攜帶旅行組，或在當地購買。個人常備藥品（感冒藥、腸胃藥、止痛藥、OK 繃、優碘）必不可少。
- 充電設備：手機、相機充電器，行動電源更是必須，尤其在東部某些路段可能訊號不佳。
- 文件：身份證、駕照、健保卡、信用卡、少許現金。
- 水壺：隨時補充水分，環保又方便。
- 地圖 / 導航：手機 Google Maps 是主力，但建議下載離線地圖，或備用一張紙本地圖。



- 1 | 2 1 | 如剛好遇到颱風、豪雨等劇烈天氣狀況，暫緩環島計畫，安全回家才是最重要的事。
2 | 選擇大環島路線，看看臺灣 4 極點，圖為富貴角燈塔。

平安是回家唯一的路

環島最重要的是安全，如採取自行車、自駕的方式環島，最重要的是遵守交通規則，在主要道路騎乘時，注意大型車輛，務必保持安全距離，不搶快。如有進入山區，下載離線地圖，注意落石、路基不穩或維修路段。山區天氣多變，午後常有濃霧或雷陣雨，務必放慢車速、開啓大燈。

另注意天氣變化，如剛好遇到颱風、豪雨等劇烈天氣狀況，還是暫緩環島計畫，路永遠都在，安全最重要。過程中，也要隨時留意身體狀況，隨時補充水分，不舒

服不硬撐，如有高山路線要留意是否有高原反應（頭暈、噁心），應適時調整行程。

環島生活：享受路上的美好

環島，不只是從 A 點到 B 點的移動，更是沿途的體驗。無論住宿是選擇民宿、借住親友家、或是露營等，都是一場人與人的交流。而每日的「吃」，也能隨著地點不同，嚐到每個地方獨特的在地小吃，而且還島真的不要害怕嘗試，大膽走進巷弄裡的小店，或許會有意外的驚喜。





最後，臺灣最美的風景是人，環島過程中，會遇到許多熱情友善的臺灣人。或許是問路，或許是便利商店、或是餐廳用餐，也有些偏遠路段，在地居民也會熱情地打氣加油，這些人與人之間的互動，往往是環島旅程中最溫暖、最難忘的部分。

路上總會遇到意外，可能是天氣變化、車輛故障、或只是單純的迷路。這時候，保持彈性與開放的心態至關重要。把這些「意外」當作旅行的一部分，甚至是旅程中的驚喜。你可能會因此發現更美的風景，或結識到幫助你的人。

完成環島之後

當你回到起點，卸下行李，回顧這趟旅程，也許會發現變得更有自信，因為一路上都是靠自己克服困難，完成一項挑戰；也更懂得感恩，感恩一路上所有幫助完成環島的人，感恩這片土地帶來的美好。

也許會更熱愛臺灣，因為親自走過不同過往的角落，對這片土地有更深的連結，還有滿滿的故事可以跟別人分享，而這些點滴，都是每個人心中獨特的記憶。

環島，不僅是一趟旅程，更是一次成長。它會讓你更了解自己，也更了解臺灣。環島的號角已經響起，你準備好了嗎？希望我的經驗能成為你環島路上的一盞明燈。現在，就開始規劃你的環島夢想吧！臺灣，等著你去發現她的美！🚗

1 | 2

- 1 | 環島本身就是一場挑戰，可以獨自挑戰，也可與朋友相互扶持前進。
- 2 | 環島讓人體驗臺灣各地的美景。

啓程，環島去—— 「水泡君」 的單車＋徒步環島

文／王新偉 圖／阿泰



單車環島被稱為是臺灣人此生最嚮往的三件事之一。



在大自然中開啓與自身自我的對話，環島就是一種親近土地與自己的活動。

友君阿泰是朋友圈公認的「水陸兩棲」的運動好手，渾身總有一股燃燒不盡的熱血和能量。曾有報導說臺灣人此生最嚮往的三件事，一是登上臺灣的「屋頂」挑戰玉山主峰，二是「泳」渡日月潭，第三則是單車環島。如今，這三項榮耀都已被阿泰收進行囊之中。

年前，阿泰相邀，帶我們這群不常親山的「肉腳」挑戰臺北陽明山東西大縱走的前段，起點是從陽明山的風櫃口，經頂山、石梯嶺山，走到擎天崗，全長約 6.4 公里，這條山徑是山友口中健腳級的健行路線。我們從清晨的 7 點走到近午時分，方才抵達擎天崗遊客服務中心。就在此時，前方傳「賴」回報，阿泰已經登頂 3 公里外的大屯山西峰了。疲態盡現的我們無法

望其項背，只能望峰興嘆，所以阿泰在我們的心目中，是名副其實的「勇腳泰哥」。

最近，這位「勇腳泰哥」又多了一個「水泡君」的綽號，初聞者不免一頭霧水，但我等「圈內」的知情人則相視一笑。原來，阿泰才剛剛完成他徒步環島的拼圖，一路上有好幾次在朋友圈秀出他腳底起水泡的照片。起初，我們都大驚失色，徒步環島靠的就是兩隻腳，腳底起水泡那豈不是要命的「代誌」。於是我們這些「豬隊友」紛紛獻計獻策，但阿泰全不以為意，第二天「照起工」，又繼續走，沒想到四、五天之後，阿泰再傳來「捷」照，之前腳底起水泡的地方外皮已硬化，他還附註「從此無敵了」。經此一役，阿泰「水泡君」的頭銜不脛而走，而我們這群「吃瓜民衆」



在戲謔之餘，對他又完成一項「不可能的任務」的環島壯舉，唯有敬佩加五體投地。

記得多年前，曾有一部「騎」出千萬票房的國片《練習曲》，影片中有一句經典對白讓人印象深刻，年輕的男主角說：「有些事現在不做，以後就不會做了。」隨著這部國片上映，在臺灣激起一股單車環島的風潮，影響之鉅，甚至使臺灣的單車環島知名度也享譽國際。而隨著參與者衆，單車環島也不再只侷限於是年輕人才會去做的事。其實早在這部電影拍攝之前，各種形式的環島就方興未艾，每個人都懷抱著一個行遍島嶼、領略山海美景的夢想上路，從生長於斯的臺灣人，到跨海來臺的異國朋友，他們沿著美麗的海岸線用自己的雙腳或雙輪把臺灣「看」一圈。

阿泰在兩年前就完成了單車環島，那一趟旅程，他花費 8 天的時間，騎乘的總里程數超過了 1 千公里。而今年完成的徒步環島，則歷時近 4 個月，實際徒步的天數加總起來是 28 天，總里程數則達到 1,050 公里。

聽阿泰意氣風發地道來單車環島和徒步環島兩者最大的不同，就是單車環島因為多了雙輪代步，行進的速度是徒步環島的三倍多，若是在體能允許的情況下，單車環島可以在較短的時間內一次完成，至於天數的多寡則因人而異。對於大多上班族來說，規劃一趟單車環島，比較好的時機點是利用春節的連續假期，如此一來不用再請假，藉助一趟的旅程就可能達成環島的目標。但對於一個徒步環島者來說，

就必須從長計議，即使體能再好，也幾乎不可能以單車環島同樣的時間來完成徒步環島，所以阿泰的做法就是分段走，不但能保留體力，而且充分利用數個月零碎的休假時間，以自我接力的方式完成挑戰，所以他的徒步環島紀錄是 28 天。

阿泰以過來人的經驗說，不管選擇哪種形式的環島，出發前和出發後都要預留充裕的時間，以應付行程中無法預知的突發事件造成延誤，拉長時間。外行前透過日常訓練以達到可以負荷的體能，出發前做裝備試穿練習則可以讓過程更順利，也是能否順利完成環島的關鍵要素。

畢竟，對一個上班族來說，只能利用工作之餘有限的休假時間來進行分段次徒步環島，再接續「連線」。阿泰的兩次環島之行都選擇在春節連假時，但既然選擇春節假期，就意味著必須放棄一年中這個最重要的與家人團聚的時刻，而且時機剛好在冬季，天氣變化多端，凜冽的東北季風以及有時必須逆風而行，都是要克服的大難關。相較之下，徒步環島需要面對的艱難挑戰更大更多，不但要犧牲更多的休假時間，且只能利用休假時從居住地趕赴前一次徒步的終點，走完下一段路線，然後就是等待下一個休假日，再從居住地奔赴前述路段，如此週而復始，才能將事先



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

- 1 | 有拜有保庇，對環島者來說，最重要的就是一路平安。
- 2 | 途經鐵馬驛站時，打卡拍照是一定要的啦。
- 3 | 自製的徒步環島地圖，從第一天開始記錄。

規劃好的徒步環島路線——串連起來。

對單車環島者來說，最常聽到的環島路線是所謂的「大圈海線」，即沿著交通部規劃的環島 1 號線環繞臺灣本島一圈，在北、中、南、東都選擇最靠近海岸線的道路騎行，比如臺 2 線、臺 26 線、臺 11 線、臺 9 線等，這些路線涵蓋了臺灣的「四極點」。所謂「臺灣四極點」，是以臺灣本島的 4 座燈塔做為指標，分別是最東的三貂角燈塔、最北的富貴角燈塔、最西的國聖港燈塔、最南的鵝鑾鼻燈塔。騎行者會選擇從「臺灣頭」的東北角、基隆，一路沿臺灣西海岸向南，在行經臺灣最西點的臺南國聖港燈塔後，最後走到「臺灣尾」的墾丁、鵝鑾鼻，再沿著南迴公路騎行臺灣東海岸。至於「大圈海線」要選擇順時針方向還是逆時針方向騎行，則往往根據季節來決定，此路線全長約 1200 公里，建議大約需要 12 天來完成。

在單車愛好者的眼中，「大圈海線」是環島路線中挑戰性相對較高的，因為路線長、靠海騎乘的風阻大，所以對體能和耐力的考驗相當嚴峻。單車環島雖是臺灣人最嚮往的一件事，但想要完成並非易事。

環島前的準備工作相當重要，像是提早規劃路線，並設定好每日休息的停駐點。安排好住宿尤其重要，如果晚上無法好好的休息，就會大大影響第二天的精神和體

力。當然住宿的條件豐儉由人，依據每天設定前進的里程來做選擇，並在出發前盡可能把這段行程中的住宿點都安排好，決不能隨興地走到哪再找落腳處。畢竟環島不同於一般的自助旅行，一整天高強度的運動下來體能幾乎耗盡，若再為了尋找住宿的地方奔波，一定無法獲得充足的休息，連帶就會影響到第二天的行程。倉促上路可是環島的大忌，每天都要檢查好單車、裝備和補給等所需。阿泰的經驗是，裝備以必需性為原則，雖然有備無患但絕不能貪多，貼身衣物儘可能做到在行程中每日清洗替換，因為當你的裝備越多時，就是增加自身的負擔，無論是單車還是徒步，都會拖累到行進的速度，對體能的消耗也會更大。

「我也曾遇到過像『苦行僧』般的徒步環島者，他們多半會拖著一臺有輪子的小車子，上面裝滿了行李，裡面可能有睡袋，有數天的食物飲水等……他們可能是為了某一個信念或完成一個心願而環島，比較沒有時間上的限制，走累了就休息，隨遇而安。但我不能像他們那樣，除了時間上不允許，我的目標是早已設定好的。」阿泰如是說。

運動要持之以恆，單車或徒步環島絕不是一趟說走就走的旅行，事前的體能適應和高強度練習，可能需要花費好幾個月

的時間進行，如此才不會在上路後手忙腳亂，因體力不濟半途而廢。

環島中突發的狀況很多，阿泰列舉了幾項，最常遭遇到的就是天氣變壞，鎮日下雨，必須冒雨前行不能鬆懈，所以輕便雨衣是必備的。冬天環島氣溫本就偏低，如果再淋到雨，一定會失溫著涼，若是身體出了狀況那後面的行程就泡湯了，所以決不能心存僥倖，淋了雨就有關係。阿泰說他都穿兒童版輕便雨衣，因為成人版輕便雨衣過長又很寬，穿在身上騎車徒步都很不方便，迎風面時更會增加風阻，反倒是兒童版輕便雨衣剛好能遮住上半身。

「兒童雨衣太貼身不會不舒服嗎？」我好奇地問。「後面剪幾個洞就好了，就像戶外廣告看板那樣。」阿泰慧點一笑，我也馬上會意。至於鞋子，遇到下雨天就穿運動夾腳拖，所以一雙運動鞋加一雙夾腳拖，是阿泰兩次環島的標配，只要做到乾（晴天）濕（雨天）分離，就可以暢行無阻了。

環島途中最常與狗狗狹路相逢，尤其是行經偏鄉或山區路段時，狗狗會突然從路邊衝出來，徒步時手中可能還有東西做防護，但騎乘單車就會飽受驚嚇，可能造成摔車的意外，這也是極難防範的突發狀況，所以環島的朋友需要特別小心。

來談談阿泰「水泡君」的故事了，面



1
2

1 | 環島的裝備，以必需為原則，切記，帶的越多只會加重自己的負擔。

2 | 好友阿泰的徒步環島之行，從北港朝天宮起步。

對「水泡」從容以對，也是阿泰多年登山健行所累積的經驗。阿泰說，徒步環島剛開始，「水泡君」就來攪局，他的做法是繼續走，但千萬不能踩破水泡，那樣會很痛，只能放慢腳步降低速度，以減輕腳底水泡的摩擦力。當晚回到住處，就將預備好的棉線以酒精消毒後穿過水泡，把線頭留在水泡外兩端，並塗抹優碘和創傷藥膏包紮。只要處置得宜，後面幾天腳底水泡的痛感就會慢慢減輕，當 4、5 天後外皮硬



化，便安然無恙了。「同一位置再起水泡怎麼辦？」我的疑惑未解。「連續走比較不會，但我是分段走，就有可能復發……正所謂兵來將擋，水來土掩啊！」看阿泰說得一派輕鬆，果然穩如泰山。

一直以來，蘇花公路對環島者來說，都是一場心理上的拉鋸，很多人走到這裡時都面臨難以抉擇到底該搭車還是繼續騎行（徒步）。這條被稱為「天路」的太平洋斷崖公路，對環島者來說既愛又恨。雖然這條「空中走廊」的壯美教人嘆為觀止，但其驚險程度卻也超乎尋常。不少路段崎嶇不平、隧道又深又暗，還有大貨車的巨輪滾滾、很多路段僅容一車通行等，尤其經歷去(113)年的0403花蓮群震之後，路況更加難測，且落石不斷，即使頭戴岩盔，也難保安全無虞。所以阿泰在單車環島時，

直接跳過全段的蘇花公路，改從花蓮新城搭火車到蘇澳；至於徒步環島時，則跳過崇德到和仁段、南澳到東澳段這兩段最危險的路段，也改以火車接駁方式。畢竟，環島是一項自我挑戰，但不是一場冒險犯難，安全才是最重要的，必要時就大大方方地搭乘火車，但環島的精神一樣存在。

在環島途中搭乘一小段的火車，在阿泰看來，是再平常不過的。考量到路途中單車可能「落鏈」、爆胎……所以阿泰都選擇與鐵道並行的路線騎行，遇到簡單的單車故障，就自己處理，包括更換內胎，但如果無法自行處理時，便找就近的火車站搭到比較大的車站找修車行。當故障排除後，阿泰還是會把搭火車的那一段路「補」回來，也就是重騎一回。不過，春節期間很多修車行都沒有營業，所以要有

單車基本的修理技能，能自行解決將會省很多事。

環島途中也會遇到很多單車驛站，可能是公部門設的，也有來自民間力量的，尤其行經東部的很多派出所，都會看到「單車補給站」的旗號，為單車騎士提供一些補給服務，比如說給單車打氣、加水，這些補給站對所有環島者都一視同仁相當友善，至於沿途偶爾會收到來自陌生人的物資幫助，以及路人的愛心比讚，這些都會讓環島者備感溫馨和提振精神士氣。

環島如果有志同道合、體力和理念相近者結伴，當然是再好不過，但事實上，光是時間能配合就很不容易了，更遑論其他，所以對很多環島者來說，只能「千里走單騎」，聽起來這更像是一場對心志的大考驗。阿泰的兩次環島都是千山萬水我獨行，遇到問題都要獨自面對和解決，其決心和意志之強大也由此可見。

很多年前，「臺灣最美的風景是人。」這句話在網路上流傳。時至今日，島嶼的容顏依舊，而對環島者來說，一趟環島下來對這句話的體會尤深。沿途加油打氣聲不斷，遇到同好或是路跑賽事，彼此一個加油的手勢或是振臂一揮，都是無形中最好的鼓勵，這樣的畫面常常發生，帶給人驚喜更帶給人力量。

阿泰的環島之路，並不是單純的環島，他還加入了自己的任務，比如說在徒



1 | 2
| 3
| 4

- 1 | 蘇花公路風景壯美，但對環島者來說，卻是最危險的路段。
- 2 | 環島途中遇到友善的狗狗，不妨停下來拍個照。
- 3 | 沿途也會收到來自陌生人的物資幫助，讓環島者備感溫馨。
- 4 | 環島途中來自路人的愛心比讚，會提振精神士氣。



步環島期間，他「跳島式」挑戰完成了全長 130 公里的臺北大縱走路徑，這條山徑貫穿了臺北市的大屯山、七星山、五指山、南港山和二格山等五大山系，阿泰一樣選擇分段來完成，而這條阿泰口中「家門口的小環島」，也讓他的徒步環島之路持續延伸擴展。

阿泰在徒步環島的最後一哩路，中途加入白沙屯媽祖遶境的「香燈腳」隊伍，沿著進香路線急行軍至雲林北港。由於他此次徒步環島的起點正是北港，所以從北港出發，最終回到北港。而長達幾個月「處心積慮」的規劃，終於在媽祖神轎抵達北港朝天宮的那一刻，完成他的徒步環島之夢，喜悅興奮溢於言表，而他 28 天的風餐

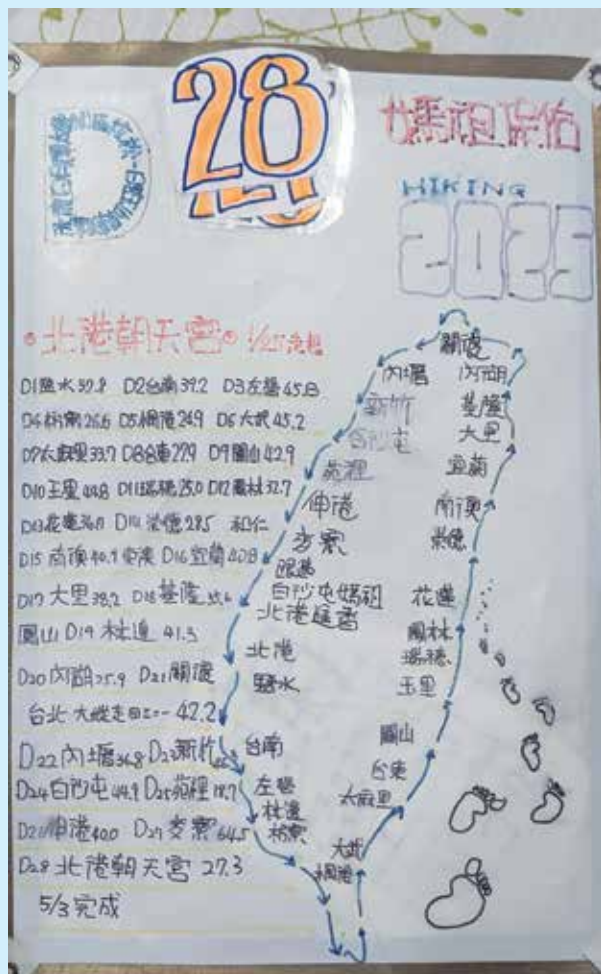


露宿和馬不停蹄更是讓人動容，有了媽祖的庇佑，使阿泰環島的內涵更富足也更圓滿。

在旁人的眼中，徒步環島是一件了不起的事，但對喜歡登山健行和徒步旅行的阿泰來說，徒步環島不過是他的又一次戶外日常。起點是雲林的北港，從基隆搭乘火車開始，在春節連假的第一天展開徒步環島之旅，以逆時針方向依序走過鹽水、臺南、左營、枋寮、楓港、大武、太麻里、臺東、關山，用5天4夜的時間走完南臺灣，在跨越了楓港溪後進入東部地界，抵達關山後結束第一段的徒步環島，總計9天8夜走了大約310公里。

由於第一天「水泡君」就來攪局，原定50K的目標大幅落後，走走停停，反而讓阿泰有足夠的餘裕去享受走路時的五感體驗，他說視野中的景物會以穩定的節奏往後流動，讓人很愉悅。這也讓他接下來的徒步環島變得更投入，有時身體會不知不覺進入自動導航模式，無形中加快了腳步，而忘記了時間，直到走出公路看到海。

人們常說，在大自然中健行更容易「找到自己」。而徒步環島，不只見證了雙腳萬能，更是一種「走出自我」。通過在戶外長時間的走路，帶動思考與內省，開啓與自身自我的對話。阿泰說，如果你與走路睽違許久了，那就不妨現在邁開步伐，主動用雙腳走進並穿越這片既熟悉又陌生的土地和風景吧。🌊



1
2
3

4

- 1 | 徒步環島的最後一哩路。
- 2 | 阿泰徒步環島進入第26天，中途加入白沙屯媽祖遶境的「香燈腳」隊伍。
- 3 | 迎來徒步環島完成的最後時刻。
- 4 | 密密麻麻的徒步環島手繪地圖，為人生留下最珍貴的紀錄。



奈良美智 《朦朧潮濕的一天》 220 x 195 cm 繪畫。

（圖片提供：文化總會、台灣電力公司）



©YOSHITOMO NARA 2021

奈良美智

畫不只是畫 終究回歸到人

文 / 鄭芳和 圖 / 編輯部

所謂看不見就是
沒有試著去看見

或者看見的
是完全不同的東西吧
這必定是沒有試著去了解吧

在看得見
與看不見之間
橫跨著某種很重要的事
像生活在海底的貝殼般那樣呼吸

緩慢地打開
很久很久以前記憶的箱子
閉上眼用耳朵傾聽
會感到朦朧的氣息
輕飄飄地靠近

在眼臉深處看見了什麼？
又聽到了什麼聲音？

~~奈良美智



©YOSHITOMO NARA 2021

奈良美智的藝術進駐台電金水基地，斑駁的牆面與畫合為一體，成為展覽的一部分。

日本最富名聲，最具影響力的當代藝術家之一奈良美智（ならよしとも），已是蜚聲國際的藝術家，卻獨獨鍾情於臺灣辦展。他十分感念臺灣在 Covid-19 時捐贈口罩，又於東日本大地震、大海嘯時，第一時間伸出援手的巨額捐款與大批物資。

亞洲第一貴金屬礦山

奈良美智願意以他的畫作，向他衷心感謝的臺灣人致意，留日的前輩畫家劉其

偉曾說過：「一個人想要成功，必須要有一顆感恩的心。」奈良美智就是基於一份心中的感恩，於西元 2021 年 Covid-19 正流行時，仍冒險來臺於臺北、高雄、臺南舉行「奈良美智特展」。如今他又風塵僕僕來臺，展開為期十年的「跟著朦朧潮濕的一天去旅行」計畫，自西元 2023 年以來，已在高雄、澎湖、屏東展過，現今正於瑞芳金瓜石台電金水基地展出。

許多人對奈良美智選址於台電金水基地展覽十分好奇，殊不知這正是藝術家的「反骨」精神，奈良美智其實並不喜歡於屬於「白盒子」的現代美術館展覽，他傾向於有滄桑感、有懷舊感的場域展出，因為那才是會呼吸的建築。何況台電的金水基地，右可觀看十三層遺址，左可眺望陰陽海，隱於山海之間的這棟老舊建築，充滿了歷史的記憶。

奈良美智在勘察了場景後說：「地點雖然有些偏僻，但我很想在這個裝修中的空間辦展，因此感到非常興奮。」這個偏僻的金瓜石，自有清以來就有不少淘金客，直到日治時期日本礦業家引進先進的採礦、鍊礦一體作業，開展金瓜石礦山的黃金歲月，使金瓜石集金礦、銀礦、銅礦於一身，是一座金銀銅礦山，由於金瓜石黃金產量年年提升，更被譽為「亞洲第一貴金屬礦山」。

金瓜石重新被閱讀、被書寫

過往風華一時的採金時代於西元 1987 年結束，台電接管金水地區土地及相關設施。西元 2023 年台電舉辦「黃金盛典藝術祭」，讓金水基地的空間活化，轉型為複合式空間，使失去支撐且面目模糊的金瓜石金水基地，稍稍醒轉。

豈料，在日本投降 80 年後的 2025 年 6 月，一位蜚聲國際熱愛搖滾重金屬音樂

的日本藝術家，竟然如猛虎出柙，直攻金瓜石，不是來淘金，是藉藝術復活，願意把藝術心靈投宿在這座日治時期被讚譽有佳的金瓜石，掀起金瓜石的另一款風貌。

奈良美智的藝術進駐台電金水基地，莫非是讓整個金瓜石化身為一部可以重新被觀看、被閱讀、被再書寫的文本。在現實的地緣歷史與自然環境及藝術之間，產生一種臍帶般的連屬串聯，那量子糾纏的關係，就如《朦朧潮濕的一天》畫中那位女孩睜大透亮的眼睛深情的凝視。

藝術創作原本就是一股不安的力量，能挑戰藝術家去擁抱更多的不可能性。尤其奈良美智又是一位不怎麼依循主流繪畫作畫的藝術家，更不喜歡作品被歸類在哪一個流派下。

親自布展是藝術家個性的展現

畫展開幕前，奈良美智總是親力親為親自佈展，與空間對話，希望呈現具有場域精神的展覽空間。當奈良美智西元 2021 年底跨年前後在南美館展出時，他不是挑選最亮眼最新穎的現代建築二館，反而是被建築的挑高空間，可以見到古老樑柱的一館所吸引。

奈良美智就覺得一館的地板與天花板的樑柱，經過時間的洗禮，那種歷史感的氛圍，充滿獨特的魅力，更能呈現人與建築及作品三者之間的親和性。他認為：「布



展其實也是藝術家個性的一種展現。」那種展現猶如「藝術家作品中的個性」一般。

布展規劃也是一門藝術，他佈展時是將立體的雕塑或陶瓷，與平面的繪畫、素描或攝影，在排列之間可以令人感到協調感，配合空間的共鳴，產生一種宛如旋律的展示美感。

因而那種尚未完全定型，正在生發中的台電金水基地，場域中有諸多礦業的歷史氛圍，也有台電本身諸多元素與文化，鑄鑄在整體空間中，這種既古老又新生，具開拓性與實驗性的空間，正如奈良美智在挑戰一張空白的畫布時，他總是不斷地塗抹顏料，不斷地疊加色塊，又不斷地塗

掉原本的筆觸，在塗塗抹抹中，在朦朦朧朧中，一尊清晰的人像終於出現。

那種創作時的可玩性與規畫空間時的可塑性，如出一轍。在創作上許多畫家都會透過特定製作手法來製作，但奈良美智說：「我只是很重視每一個當下自己的心情，靠著衝動來畫。」那種衝動，就是創作時的滿腔熱情。

因此，選定空間且親自布展，正是奈良美智將創作上的衝動，化為空間的美學實踐。如果是制式化的作畫模式或制式化的空間，其實他是較不感興趣的，因為缺少了玩勁，缺少了創造的樂趣。奈良美智是屬於一種喜歡玩藝術、玩音樂、玩空間的藝術家。

親和性，藝術與工業的邂逅

難怪奈良美智充滿興奮感，要在台電的金水基地放手一搏。本來台電還想將一片斑駁的黃色牆面漆成白色，幸好奈良美智及時阻止，他向台電央求道：「拜託一定要保留原樣。」奈良美智的畫，掛在留有時間剝落感的牆面上，有一種新舊的張力躍然而出。再加上台電本身的老舊工業品穿梭展場，形成一場藝術與工業的邂逅，這豈是一般的現代美術館白盒子所能營造出來的空間魅力。

這位行過歐美許多大型個展，來到金

瓜石的台電金水基地勘查時，竟要求台電停止工程整修，他就是要保留原汁原味的老舊、老朽模樣，還稱讚連連地說：「這是我夢寐以求的場地。」只因那種歷史感，是千金難買，那種殊異感也是難以被替代，於是奈良美智的畫作、陶瓷或攝影，便與斑駁的牆壁、天花板共存，又與蔚藍的大海及高山輝映，展場空間的延展性，貼切感，與氤氳不散的氣味，令人毫無違和感地融入其中，奈良美智篤定地認為：「應該要去感受在舊的建築裡放入新的事物所產生的那種親和性。」

的確，親和性往往是最現代的美術館所欠缺的溫度，常常讓觀眾產生疏離感、壓抑感，作品與觀眾之間無法貼切交流，也許觀眾只得到知性的開啓，並無感性的情感抒發。

若展場空間在釋放出可視的作品外，亦有可觸性的空間材料或熟悉的歷史記憶，讓觀者的身體進入當下的空間、時間，不再有距離感，反而可以產生深深地觸動，那種人與作品、空間的共存共頻，共融的氛圍，所引發的和諧共鳴，才是親和性。

大學時愛泡咖啡館，不愛畫畫

一位藝術家能以展場空間的「親和性」要求自己，正流露出藝術家自身的「親和力」。那種親和力是無須斧鑿雕琢，天生

自然流露的能力。

喜歡交朋友的奈良美智，西元 1959 年生於日本青森縣弘前市 (ひろさきし)，雖然從小父母忙碌，兄長又大他十歲，他總是獨自一人在家裡看童書、聽音樂。然而高二時奈良美智就在外面一家搖滾咖啡館擔任 DJ，也與老闆一些像嬉皮的朋友共同製作睡魔祭的燈籠，萌發四處為家的憧憬。

考入東京藝術大學 (とうきょうげいじゅつだいがく) 雕塑系後，他對學校的課程興趣缺缺，他不是學生餐廳打工與



1 | 2

1 | 台電本身的老舊工業氣息，讓展覽更具生命力。

2 | 台電金水基地，可從窗戶一覽陰陽海。

那兒的大嬸們聊天、洗盤子，就是常到吉祥寺(きちじょうじ)附近的搖滾咖啡館或爵士咖啡館，也常去聽演唱會，常泡在咖啡館裡的奈良美智後來重考進入武藏野美術大學(むさしのびじゅつだいがく)，依然本性不改，提不起勁畫畫，他總覺得比起在演唱會現場，身體的吶喊、搖擺，更貼進現實生活的真實感。

三次出國去歐洲，看展聽搖滾樂演唱會

他終於鼓起勇氣出離學校，更出離日本，把第二年的學費全賭在歐洲自助旅行上。那是奈良美智 20 歲(西元 1980 年)第一次出國。他除了在各大美術館看作品真跡外，就是與共同住在青年旅館志同道合的外國朋友，一起去聽搖滾演唱會。三個月包括法國、德國、西班牙等七個國家，歐洲之旅讓奈良美智理解到自我本位主義的侷限性，他說：「這個地球實際上存在著各式各樣的風俗、文化，以及宗教，過去我是如何身處日本之中，只能以日本觀點來看待！」

奈良美智又重考大學，進入學費較便宜的愛知縣立藝術大學(あいちけんりつげいじゅつだいがく)，然而他仍嚮往背包客的旅行生活。在二年級學業結束後，西元 1983 年他又飛去歐洲了。除了在各大都會逛美術館外，他也逛畫廊，遇到志趣相



©YOSHITOMO NARA 2021

投的外國人，他立刻與對方成為好朋友，對方且堅持要請他吃飯。這就是奈良美智自身吸引人的人格特質吧！

與其說奈良美智在畫畫，毋寧說他在塗鴉，他的「塗鴉日記」是將每天感受到的事，像寫日記一般畫下來，他對課堂上那些八股老舊的課程依然不感興趣。雖然他的繪畫技巧不精湛，他依然上了研究所，並在一所補習班教畫。

西元 1987 年奈良美智第 3 次去歐洲旅行，為的是看德國五年一次的卡塞爾(Kassel)文件展(DoKumentar)了解現代美術界最前線的作品。此行他拜訪了一位同班同學小林，他住在杜塞道夫，一邊打工，一邊在破閣樓創作，並沒進學校讀書，引發他想在德國留學，重當學生的心願。



- 1 | 2 1 | 保留原汁原味，台電金水基地展現溫度與親和感。
2 | 奈良美智認為素描本身就是單獨的存在，是為了表現自己的心情而畫。

進杜塞道夫藝術學校，開啓以素描作畫的美學

喜歡當學生的奈良美智由東京藝大到武藏野美術大學，再到愛知縣立大學，只是在日本他無論進入哪所大學，對美術的學習都使不上勁。可是他竟然幸運地以最高分考上杜塞道夫藝術學院 (Kunstakademie Düsseldorf)，奈良美智雖然德語不靈光，然而班上的同學都樂於為他翻譯或向教授解釋他的作品。他住在基督教辦的學生宿舍，結交了許多各國朋友，甚至旅行遇到小朋友喊他「Bruce Lee」，並圍著他討簽名。他就不客氣地用漢字簽「李小龍」，滿足他們對東方人的好奇。

在德國杜塞道夫藝術學院 (西元 1988-1994 年)，奈良美智反而在繪畫上開始認真學習。其中一位彭克 (Penck) 教授在看了他的繪畫後，反問他：「為什麼你不在

畫布上像畫素描一樣作畫呢？」奈良美智才恍然大悟，原來可以用素描的心態去畫畫。他覺得單純只用線條去畫，感覺十分輕鬆。彭克老師簡短的一句話，改變了奈良美智的一生。他覺得在日本的老師大概不會這樣說。

一向只喜歡畫二次元的線條，而不喜歡畫陰影，做出立體感的奈良美智，被彭克老師的提問，戳中他內心的掙扎，讓他拋下過往的猶豫，找到自己的創作風格。他開始以素描描繪他的意象，他覺得那真是他畫畫上的一百八十度轉彎。這種畫法也像是日本的浮世繪以線條表現二次元的平面空間繪畫。

奈良美智覺得素描本身就是單獨的存在，是為了表現自己的心情而畫。他常常在日記中與自己對話，也不斷思考如何在異國被接受，他不斷記下作畫時發生的種



只畫一個人，畫一個小女孩，畫一個單色背景，是奈良美智的冒險。

種疑問，與內心的糾葛。在那語言不通的異國，彷彿被隔離，他孤獨地向內心探索，他的畫逐漸變成面對自己內心的畫。

杜塞道夫藝術學院畢業後，奈良美智在科隆（西元 1994-2004 年）與畫廊合作，也有了自己的工作室，深夜裡他總是把搖滾樂放得極大聲，在音樂的澎湃聲中創作，他已如魚得水找到自己創作的熱情，並開始走向國際。

擺脫學院教條，圖畫爆炸了

一心投入創作的奈良美智，他想畫的作品決堤似的不斷從心中、手中迸放出來，他畫得更加自信，完全不在乎「他人的眼光」。這時他的創作心境只能以一首他西元 2007 年的詩來形容：

圖畫要爆炸囉！

在這裡或哪裡都無所謂！

不變的歌曲播放著

不變的粉彩筆

用削筆刀削尖了

只有畫下去！

NOW AGAIN！

聲名鵲起的奈良美智，說他像過了河的卒子，只有拼命向前，使勁地畫下去，一遍又一遍，他逐步擺脫學院派的許多教條，雖然他自己一向不喜歡學院派，加上在德國認識了好同學、好夥伴，他漸漸把繪畫的主題聚焦在「人」，並且把有著故事性的背景塗掉，再上色，讓主視覺凸顯而出。

他愈畫愈單純，背景也成了單色畫。他畫出被學院派壓抑的真實自己。法國哲學家 Paul Ricoeur 說過：「從自身到自身最近的道路就是他者。」的確，在德國，在彭克的話中，他找到自身到自身最近的道路。



表現意象強過繪畫技巧

在畫面空間裡，只畫一個人，且是畫小女孩背景只是單色。奈良美智的冒險、慫慂無人能敵，卻不是一蹴可及，是經歷他國、他者的十多年裡，不斷淬煉、沈澱而出。他的靈魂曾棲息在荒寒的一角，如今畫中的小女孩，溫熱了他靈魂的冰冷。那種有著人性溫度的親和感，正是奈良美智的畫作或展場的空間的感染力。

「為什麼要畫小孩？為什麼要畫小女孩？」盛名中的奈良美智總是一再被追問。靦腆的他說：「被人這麼一問，往往無法回答，就像小孩無法回話一樣。」雖然可能有許多答案，但他依然覺得無法回答，就只能以畫來呈現。奈良美智的技法，的確比不上許多學院中的高手，但是他是以思想取勝，為了表達他的意象而發想出他與眾不同的繪畫技法，是一種反其道而行的美學觀念。

畫不只是畫，終究回歸到人

奈良美智以他心儀的搖滾樂歌手巴布狄倫 (Bob Dylan) 為比喻，他認為吉他比他彈得好，或歌唱唱得好的人很多，但奈良美智強調：「整體來說『個性』並不能靠技術塑造出來，是靠人性來形成。」更坦言：「所以畫不只是畫，終究還是會回歸到人身上。」確實，只有回到人身上，藝術家身上，才能體會藝術家為何畫出如此獨特又原創的作品。

奈良美智的畫真的不只是我們表面所見到的畫而已，還有許多畫外之畫。一位年輕時考入東京藝大，卻無心於繪畫，把青春揮霍在演唱會或咖啡館，又動不動就出國、轉學，畫畫也沒學好，在他人眼中可能是一位失敗者。然而命運卻讓他峰迴路轉，當他進入杜塞道夫藝術學院後，他改「邪」歸正，甘願把生命、夢想、愛戀、孤獨，通通交託給繪畫，以前別人所謂不



奈良美智畫中的女孩時而憤怒，時而嬌嗔，道盡了真實的自己，反映赤裸裸的真性情。

學無術的「邪」，一一歸正為創作的滋養。

從 20 歲奈良美智斷斷續續當背包客起，那些年他在海外遇見多少人，多少事，看見多少畫，聽過多少演唱會。甚至在紐約街頭塗鴉被捕。這些畫畫以外，罄竹難書的畫外事，無非是奈良美智成為今日的奈良美智，不可或缺的創作生命。

人，何以為人

在歐、美、日展覽，奈良美智總喜歡提問：「人，何以為人？」，他就是以一幅幅的畫，一尊尊的雕塑或陶瓷，去探索他自己深邃又複雜的提問。奈良美智畫中的女孩時而憤怒，時而無助，時而嬌嗔，外在的面部表情化為內在情感，情緒的表達，道盡了他生活中的喜、怒、哀、樂，與各種心思，因為那是他畫出最真實的他，赤裸裸的真性情。最終奈良美智還是說出

那些「小孩」或「動物」，是他的自畫像。

「人終歸一死，正因為如此，怎麼活很重要，看能不能滿足無悔地死去。我不要帶著悔恨，就那樣死掉喔！」奈良美智在他的《奈良美智 48 女孩》裡給出人何以活著的看法。

這位為藝術守貞，永保初心的奈良美智，他為臺灣獻出真情的《朦朧潮濕的一天》（西元 2021），他認為這幅畫是最真實的自己。畫中女孩飽滿、豐腴的臉龐，渾圓而微微上揚的大雙眼，綠色的眼眸裡閃耀著晶鑽般的亮光，雙唇抿成一條紅色的線。

由靈魂之窗輻射出的色彩，又點亮分佈在橘色的頭髮與衣裳上，那些疊疊加加的黃、紅、橙、綠等色塊，猶如臺灣一年四季的色彩變化，那種自然與氣候，形成一種外在朦朧、混沌的詩意，襯托出小女

孩內在堅毅、渾厚、沉靜的力量。尤其背景的黃，彷彿女孩佇立在金光中，為臺灣虔誠地祈禱。

凝視畫布，與自己對話

奈良美智作畫時，常常凝視畫布與自己對話。當我們凝視這幅畫時，是否也共情地投射出自己的情感，留下與畫家眼對演交流的無盡溫柔與美麗想像。

敘利亞詩人阿多尼斯 (Adunis) 的一首〈你的眼睛和我之間 (Between Your Eyes and Mine)〉：

當我把眼睛沉入你的眼睛

我瞥見幽深的黎明

我看到古老的昨天

看到我不能領悟的一切

我感到宇宙正在流動

在你的眼睛和我之間

無論是看得見的或看不見的，正在看《朦朧潮濕的一天》的你我，一切盡在無言的凝視中。這幅畫是奈良美智為臺灣而畫的愛的回饋。愛臺灣的奈良美智說：「臺灣最吸引我的地方是人本身，並非風景或文化。而是我在旅行途中遇見的人們，我很幸運在臺灣都遇到很親切的人。」一個人當他心中充滿感恩與愛，他自然吸引與他同頻共振一樣善良的臺灣人親近他。🌀

參考書目

1. 奈良美智 王筱玲譯 《Nara Yoshitomo in Taiwan：奈良美智 2021 臺灣特展》 大鴻藝術 西元 2022 年
2. 奈良美智、春上龍、吉本芭娜娜等 周亞男等譯 《奈良美智的世界》 大鴻藝術 西元 2021 年
3. 奈良美智 王筱玲譯 《小星星通信》 大塊文化 西元 2021 年
4. 奈良美智 褚炫初譯 《奈良美智 48 女孩》 一起出版、遠足文化 西元 2021 年
5. 南條史生、陳少東編 《一期一會：奈良美智》 亞洲協會香港中心 西元 2016 年



奈良美智將立體的雕塑或陶瓷，在排列之間配合空間的共鳴，產生一種宛如旋律的展示美感。

輕鬆涼一夏

夏日炎炎，
你也想要追求涼爽嗎？
告別電費噩夢，聰明節能，
也可以輕鬆量一夏！



冷氣大作戰





釋迦園的燈光

文、圖 / 林藝

布滿了礫石的河川荒地上，一望無際的都是釋迦園，釋迦樹長長的葉片向上揚起，十分好辨識；果農們植栽方式也幾乎千篇一律，多半將枝幹剪短，枝條壓低，方便將來果實採收，卻也形成了釋迦外觀低矮的畫面。

釋迦園內另一項特殊設施，應該是沿著產業道路排列整齊的電線杆，部分果農們在自己園區四周圍安裝了照明設備，讓我們常在夜間黑暗的田園，得以看見整片釋迦園燈火通明的景觀。

那天走到釋迦園，與果農閒聊，打破了一直以來以為照明是栽種技術的改良，利用這種人工催熟的方式，讓釋迦生長加

速；果農提到：植物生長有其季節性，白露前要修剪釋迦枝葉（才易結果），過了之後才一般採用夜間照明，也可延後釋迦果上市時間。他說：「如果不錯開生長期，釋迦果大量出產，一般只能放五天即軟化，賣不掉了。」

「釋迦一年可採收兩次，第一期收入與投入的肥料、工錢打平，第二期才有錢賺。」年輕的果農說他種了四分地，每分地大致上可收到十萬元，勉強可以養家活口。「這還得看天吃飯！」他話鋒一轉：「像去年颱風來襲，原本可採收一萬六千粒釋迦，剩下一萬粒出頭」。

源



文、圖 / 林藝

「哇！好幸福！」看到那幕景像，我禁不住一陣驚呼：傍晚時分走入部落，族人下班回來了，摩托車就停在屋外，坐在椅子上的男人邊滑著手機邊伸長左腳，跨在女人的腿上，她則專心地拿著剪刀，為他剪腳指甲。

「老公工作很辛苦呀！」：女人抬頭看了一下，似乎覺得這件事很自然，不值得大

驚小怪地。「順便修腳皮啦！」：她說。

隔在兩人中間的座椅上，擺放了幾瓶罐裝啤酒，說明了此刻屬於下班後的休閒時間；我向男主人說：「太太照顧得周到，好福氣」。

「我也會剪她的指甲啦」：男主人笑著說。🙄

因為迷茫是日常； 自我成長是 豐富生活的養分

文 / 張靜安 圖 / 編輯部



《阿甘正傳》經典「巧克力理論」 道出人生滋味

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會得到什麼。」這句經典台詞出自《阿甘正傳，Forrest Gump》，這部由湯姆漢克斯 (Tom Hanks) 主演，在西元 1995 年的奧斯卡上強壓《刺激 1995》、《黑色追緝令》等片奪下六項大獎，成為湯姆漢克斯的代表作，更被公認影史上經典之一的電影。

電影開局的場景，主角阿甘在公車站長椅上等公車，與此同時，他對著身邊其他候車者叨叨起自己的成長故事，長長的敘事裡，聽者來來去去，有的將信將疑、有的津津有味、有的熱淚盈眶。穿著 Nike Cortez 的阿甘手裡懷抱著一盒巧克力，一臉天真的跟旁邊的人說起媽媽教導過的道理：「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會拿到什麼。」這對他並不是一句老派的雞湯，而是一種奉為信仰一般的生活哲學。

阿甘的故事始於 20 世紀 50 年代，當時他還是個孩子。母親依三 K 黨 (Ku Klux Klan) 創始者之名給他起名「弗雷斯特，Forrest」。角色塑造裡，阿甘貌似不太會規劃人生，但他做了一件很厲害的事，勇敢去活，無論發生什麼，他就咬緊牙關堅持下去。

阿甘沒有偶包人設，沒有人生 KPI (Key Performance Indicators, 關鍵績效指標)，卻用一雙腿跑遍美洲大陸、愛過一個人、創業還爆賺，甚至影響了一群人。他沒想過要「成就」，但他活出了屬於阿甘的獨有質感。

影片於西元 1994 年 7 月 6 日在美國上映，其視效、劇本和演員演技廣受好評，成為當年北美票房最高的電影。影片上映期間在全球票房收入超過 6.782 億美元，是西元 1994 年全球票房第二高的電影，僅次於《獅子王，The lion king》。其原聲帶全球售出超 1,200 萬張，更榮獲第 67 屆奧斯卡金像獎最佳影片、最佳導演，最佳男



演員、最佳改編劇本、最佳視效和最佳剪輯六項獎項。其也獲得了其他許多獎項提名，包括金球獎、全美民選獎和青年藝術家獎等。

迷茫，是平凡人生的日常

因為迷茫是日常；自我成長豐富我們的生活養分。活在一個比巧克力盒還混亂的時代。工作、學業、感情、焦慮、通膨、租金、社群壓力，一層一層堆疊上來。你可能早上還在喜歡的音樂裡意猶未盡，下午卻要拼工作就要到期的 OKR「Objectives and Key Results」，不甘心一整天都被庸庸碌碌套牢，於是晚上來個

自我放縱追劇到睡不著，然後滑手機看到朋友圈的放閃限動，突然的勝負慾又湧上心頭，於是氣惱自己浪費了晚上的寶貴光陰在網劇裡。我們很努力，但也很迷茫。好像每個人都在「變強」，但沒人教我們怎麼面對那些卡住、失敗、放棄想逃的時刻。

換個角度想：這些挑戰，也許就是我們成長的肌肉訓練場。被主管打槍，是讓我們重新思考邏輯的機會；情場被甩，是逼我們更認識自己；連每天準時起床、逼自己運動，其實都是在告訴大腦：「嘿，我正在進步，不是擺爛。」這些微小的選擇，就像是我們生命裡偷偷藏的進化副本，

一天一天刷出自己的版本更新。

活出自己獨有的質感，也許不是做什麼大事，也不是一定要「成為某某某」。是你知道自己每天多進步一點、多誠實一點、在關掉社群後還願意好好跟自己對話的那一刻。你開始懂得對自己說：「沒關係，今天做得不夠完美，但我還是願意明天再試一次。」

放棄學業、被趕出一手創立的公司，仍能成為科技巨人！賈伯斯歷久彌新的人生哲學

蘋果（Apple Inc.）創辦人史蒂夫·賈伯斯（Steve Jobs）儘管已離世多年，他

的經營理念、獨到的極簡美學仍極具影響力，在科技產業有著不可抹滅的地位。

觀察賈伯斯的人生歷程，並非總是一帆風順。他曾被自己創立的公司 Apple 踢出去、大學時期則從里德學院（Reed College）輟學，以至於從沒完成高等教育，但他斷斷續續接受一些藝術、禪學相關課程，反倒因為一堂書法課，意外啓發他對麥金塔電腦的設計，並對後來麥金塔電腦的成功起到關鍵性的作用。

賈伯斯對失敗抱持平常心，比失敗更重要的是如何面對失敗。如果你垂頭喪氣被打敗，那失敗可就是一件嚴重的事了。反之，你能從失敗中學習如何改善，激勵



自己下次改進，失敗就是一次很棒的轉機。賈伯斯曾說：「有時人生會像塊磚頭狠狠砸在你頭上，但千萬別失去信心。」他認為，信心至關重要，在遇見困境時，信心決定了一個人將生存下去還是就地崩解。

「生命有限，別活別的人生。」賈伯斯認為，成功沒有標準答案，每個人的人生際遇不同、想過的人生也不同，關鍵在於，能否追隨內心、活出自己喜歡的人生，即便面臨挑戰，也不應愧對自己的內心。

「求知若飢，虛心若愚」（Stay hungry. Stay foolish.）是賈伯斯貫徹在日常生活的中心思想。除了要能虛心接受他人指教，有時候像愚人一般橫衝直撞、勇往直前，更有機會開創新格局。

培養正向思維，透過自我成長，將生活帶入趣味橫生的探險

或者，生活設定成一場趣味橫生的單程探險，總是充滿了各種挑戰和機會。無論身處何地，追求自我成長始終是我們嚮往的目標。正向思維將幫助我們成為自己生活中的領袖，提升認知，成就更出色的自己

正向思維是一種強大的工具，點燃我們生活中沉睡的夢想。當我們擁有正向的心態時，會更能夠看到機會和可能性，並積極地邁向自己的夢想。培養正向思維的力量不僅能夠幫助我們在個人生活中取得成功，還能在職涯提供更多機會和成就。

- 透過每日的自我反思和冥想，建立更深的自我聯繫。有助指引自己走向有意義的方向。



- 設定可行的目標，使目標可控，達成每一個小步驟都將帶來正向的成就感。
- 永遠保持對學習的渴望，這將豐富我們的生活，並為帶來新的契機。
- 培養積極的思維，找出每個挑戰中的機會，樂觀的態度有助於應對困難。
- 照顧好身體，同時也要注重心靈的平靜，常保持心靈的寧靜和平衡。
- 與家人、朋友和同事維持好的聯繫，增加幸福感、支持感以及生活的溫度。
- 善用時間對於實現自我成長至關重要，平衡工作、學習和休閒。
- 開發情緒智商，運用情緒管理技巧從容應對壓力，並建立積極的情感環境。
- 勇敢面對新的挑戰，這將讓我們獲得更多的成長和滿足感。
- 將感恩之心融入生活，珍惜當下，樂於分享，將善意循環融入生活。

通過積極思考，我們有機會開啓自己心中的夢想之門，並努力實現這些夢想。面對挫折時，正向思維往往可以幫助我們抵抗逆境和挫折，並融入一種成長的心態。

當我們相信自己能夠克服困難並實現目標時，我們就能夠給予自己更多的信心和動力，從而讓我們的生活變得更加充實和有意義。運用這些技巧，為自己的生活注入更多的活力和意義。每一個小的努力，都會在人生中留下痕跡。

走過低潮，宋慧喬寫感恩日記讓自己跳脫窠臼，變得強大

話 回來，追求「自我成長」也不會總是日日積極向上！每天有一段安靜的時刻跟自己對話，往往於內在覺察帶來不少驚喜收穫。韓國演員宋慧喬（송혜교 / Song Hye-gyo）在節目提及心路歷程跟離婚後的



心境，坦言有過一段心情相當低落的黑暗時期，過去從不把自己放在第一順位的她，花了五年的時間終於懂得愛自己也懂得接納自己。日前接受電視節目《劉 QUIZ ON THE BLOCK》專訪，提到了自己在低谷中，受到編劇盧熙京（노희경、Noh Hee-kyung）的提醒，學會「愛自己」，才能夠愛別人，才能夠看到更好的世界。

為了徹底實踐並體驗這門功課，她花了五年！沒有一天缺席。節目裡眾人聆聽當下的宋慧喬平靜地描述出自己的困惑和突破，感受到此刻的她，如同她身後窗邊的陽光般，溫柔又舒坦。

宋慧喬採取的是簡單有力的早、晚修

行儀式。早上，她寫下今天打算抱持什麼想法度過一天。晚上睡覺前，她寫下今天感謝的十件事。

她分享，一開始其實一件事都寫不出來。但好友盧熙京對她說，今天天氣很好值得感謝，寵物健康值得感謝，看到一朵花也值得感謝啊。宋慧喬形容自己「豁然開朗」！從此，她每天都聚焦於「今天拍攝很順利」「昨天咖啡廳的餐點很好吃」，她說，變成有好多事情都想寫在夜間感謝筆記。

多數人都是「腦袋」知道感謝很重要。但是，重新看待這些以為理所當然的瑣碎小事，「察覺」已經很幸福的事，這才會

讓自己感受滿足，就是這種「充實感」能真正培養出感謝體質，是吸引好運的最佳方法。

所謂的夜間「感謝」，就是察覺已經變成常態的事。在寫完一件事的最後加上謝謝！在固定的時間寫感謝筆記，但是睡前是最好的時機，帶著這樣的心情入睡，就能慢慢沉浸到潛意識裡。

所謂的晨間儀式，則是每天要如何說出自己「想要」的一天？例如，今天特別留意用心的料理，今天學會婉拒不想去應酬，今天開始一個好習慣，循序漸進就好，在潛移默化中，開啓與自己敞開心的對話。

人生一切的功課，都是命運最好的安排

回想西元 1994 年上映的《阿甘正傳》何以至今仍被認為是 20 世紀 90 年代的電影傑作，也是美國夢的代表之作之一？甚至西元 2011 年，本片因「具有最大文化、歷史和美學價值」入選美國國家電影登記表。自影片上映以來，對主角和電影的象徵意義有著不同的解釋。

紛紜的角度裡，大部分的觀眾都同意《阿甘正傳》傳遞了幾個重要的生命啓示。故事的堆疊裡，充分詮釋人生所面對的一切機遇，都是命運最好的安排。

主角阿甘雖然不聰明，卻靠著善良憨厚的性格和一股腦衝到底的毅力，最終活

出了屬於自己的美滿人生。是什麼樣的特質，讓阿甘在不被大家看好的情況下逆轉人生，並一次次獲得自我成長的滋養？

首先，可以不聰明，但心中一定要有愛

阿甘的智商只有 75，差點就因為低於正常水平無法到公立學校就讀，經常被同學欺負，但是他卻始終懷抱著一顆善良的心，真誠地對待每一個人。在越戰出征時，阿甘將受重傷的丹中尉救了回來，沒想到丹中尉卻不領情，在戰爭中失去雙腿的丹中尉寧願在戰場上光榮戰死，也不想淪為殘廢。但到了最後，丹中尉也在阿甘的幫





助下重新找到了活下去的動力，不再頹廢度日。

而愛情方面，阿甘從小時候就喜歡經常陪在他身邊的珍妮 (Jenny)，兩人卻遲遲沒有在一起，珍妮享受著到處流浪的生活，從不在任何一個地方多留，兩人只是在彼此人生的各個階段短暫地交會了一下。阿甘並不聰明，但其實他比誰都還要懂得去愛，儘管他與珍妮相處的時刻並不多，但阿甘在每一次的相遇都付出了百分百的真心，最後終於成功抱得美人歸。

阿甘與丹中尉和珍妮的相處過程，徹底顯現出阿甘的敦厚善良，也讓螢幕前的觀眾都感動不已，這也應證了一件事心存善念，終會遇見欣賞我們本心的人。

其次，把一件小事做到最好，就是一件成功的大事

在一次意外中，阿甘發現自己擁有跑步的天賦，從此就專注在跑步這件事，頭腦簡單、四肢發達的他並沒有做過什麼了不起的事，但每一件小事都會拼盡全力去做，並且專心做到最好。

阿甘靠著這種帶點傻氣的衝勁，做到了很多人都沒辦法做到的事，在軍隊時被告知「眼睛只要盯著球打就好」，所以變成了桌球國家代表隊的一員；也因為擅長跑步，他的一生就不停地奔跑，並藉著跑步將人生的種種際遇串連在一起。許多人做事只有三分鐘熱度，但阿甘卻有著強大的毅力，讓他在短短幾十年裡就完成了許

多成就。他的態度告訴我們，與其做一件大事，有時不如專心把一件小事做到最好。

一切的安排，都是命運最好的安排

電影中的阿甘遇見了形形色色的人，也目送他摯愛的家人、朋友和愛人一個個離開人世，就像電影開頭及結尾飄在空中的羽毛一樣，人的宿命就像隨風飄曳的羽毛一樣不可捉摸，但終究會塵埃落定。阿甘人生中的轉捩點都來自於偶然發生的意外或是機遇，正好也呼應了那句「人生就像一盒巧克力」的名言，我們永遠也不會知道人生的下一秒會發生什麼，所以不需

要為了誰而活，只要專注於做自己，那麼一切的安排都會是命運最好的安排。

最後，再回到阿甘那句名台詞：「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會拿到什麼。」這句話放在現在超有感。如同影片中的女主角珍妮所：「我們是不是逃不掉所謂的宿命？又或者只是像羽毛一樣隨風飄搖？我想也許兩者都有吧。」儘管誰都猜不到明天會發生什麼。但真正重要的是：你願不願意打開那顆巧克力，把它吃下去，苦也好、甜也罷，然後說：這就是我的人生，我的機遇與成長，謝謝招待，我將繼續拾級而上。🍫





凝聚愛的力量—— 趣味親密的家庭陪伴

文 / 文人川 圖 / 編輯部

親子關係，影響孩子的健全發展

關於親職教育、家長教養的問題，一直是父母與老師們最關心，也最積極討論的，甚至有許多社群平台，都專門聚焦於這些話題的探討。舉凡聯絡簿該不該寫親師溝通？回家作業究竟可否在學校完成？是否可以拿藥拜託老師幫忙餵？家長是否該把孩子的事告訴老師…，這些問題，可大可小，可以從專業的角度來處理，也可

以是大家茶餘飯後閒聊的話題。

從這些問題的延伸，不難看出時代的演變，讓教師、家長對於彼此的合作、信賴與互動，都有程度上的改變。猶記得，在我小時候，常常都是「老師說的算」，所以小孩子、父母親，完全聽命於教師；不可否認，時至今日，這種現象已經慢慢不復存在了，家長如何教養自己的孩子，也成了極重要的話題。



許多研究都指出，如果家長好好陪伴孩子，將會讓孩子有正向的發展，反之亦然。現今，也有許多家長，慢慢意識到「把孩子送到安親班，不如多陪孩子」的理念；甚至還有另一派的學者提出，若加班賺錢只為了繳交安親班的學費，不如準時下班，把錢花在孩子的生活開銷上。更何況，坊間的安親班師資良莠不齊，把孩子送過去，也未必能得到妥適的照顧；當然，理想上

是大人能準時上下班，孩子也願意在家和長輩共學，然而，現實上，則有不同的因素。

之前，因為甄選的關係，我有機會到芬蘭參訪，我觀察到芬蘭的教育是沒有安親班的，也就是說，孩子放學後，會有三種選擇。第一，孩子自行回到家，就算家裡沒有人，也可以放心讓孩子待在家裡。第二，學校開設許多課後社團，讓孩子選擇性參加，等家長下班再來接。（在歐美一些國家或城市，甚至推出如果家長遲到接送，還需額外付費給單位）。第三，政府在社區設置類似社區中心，孩子可以在裡面遊戲、閱讀等。參訪結束後，我問了一些西歐、北歐國家的朋友，他們大部分的回應，都是他們小時候就是這樣的生活；簡而言之，這是一種傳統習慣所建立下來的文化。

家長可以怎麼陪伴孩子

那麼，身為家長，可以怎麼陪伴孩子呢？家長可以在家中，陪著孩子寫作業，就算自己無法協助孩子解題，只需陪在他的身旁即可，千萬不要孩子在一旁寫作業，自己則在一旁看電視、手機，並放出音量，以免嚴重干擾。倘若可以的話，不妨全家共同進行「關掉手機一小時」的活動，刻意練習將這一小時甚至更多時間用來陪伴

孩子，強化親子關係。

這幾個月來，教育部與家長、老師們，也開始進一步討論「手機與教養」的問題，甚至也研擬，未來國中小、高中的學生進到校園，需要先把手機交出來，才能開始上課。手機，固然對學習有利有弊，我仍相信，未成年的孩子，盡可能減少手機使用，以利學習與身心發展。

此外，家長也可以陪著孩子一起閱讀，就算父母真的工作、家事很忙，至少也撥個二十分鐘的時間，大人讀一、二篇文章，

小朋友也讀文或讀書，若時間足夠，一起針對文章來討論、甚至書寫、繪畫、聊書，都是很棒的。

目前人工智慧、動手操作的課程很夯，父母也可帶著孩子一起玩玩相關的遊戲、創作，這也可以開放孩子的左右腦，如機器人、程式語言、程式設計、遊戲開發等，或是語文類、數理科學、藝術健體等小活動，都值得父母和孩子一起參與。如果對人工智慧不在行，許多傳統才藝也很有幫助，像是鋼琴、書法、畫畫，也都是可以





親子可以一起互動的。假日，可以帶著孩子一起到戶外走走，接近大自然，一來對生活體驗有幫助，二來也能強身健體保視力，三來對心靈的提升亦有幫助。過程中，看看山海，摸摸泥土、聞聞花草香，都是很好的五感刺激，也是開放大腦的好活動。

我也會鼓勵父母，可帶孩子參加各類型的活動，如某些公私立單位、社區等均會辦理室內、室外的課程，這是社會教育的一環，對於親子互動也有相當程度的幫助。孩子可以從學習人我互動、發掘自己的潛能，進而展現自己的專才。

親子陪伴，已被證實為孩子個體發展上很重要的過程，輕者影響家庭關係，重者影響學校及社會上的表現。父母們應不難發現，所有的社會問題，均根源於家庭

教育，因此，親子陪伴是目前在探討學生行為表徵與人格發展時，極重要的課題。

親子遊戲，寓教於樂的親子互動

儘管我們覺察到「陪伴」確實是很重要的，但我們有哪些具體方法，是可以提供給父母，讓他們好好陪伴孩子的呢？在之前芬蘭教育的參訪當中，我在一所學校的校門口，看到了「play is the highest form of research」的標語。它的意思是「玩是探究的最高形式」；走訪了他們幾所學校，也和老師們聊聊，他們確實很注重「玩樂 / 遊戲 / 休閒」等軟性活動。若套用在我們和孩子陪伴互動的理念中，也許就是「寓教於樂」吧！

我也分享一下，我覺得親子間，可以

有趣陪伴、操作實踐的方法。就以國語文學科可以操作的方向，我嘗試設計了 8 個小活動。

1. 文字部首活動：增加孩子的識字量

親子可以一起翻閱國語課本，不妨從課文下方的「生字欄」開始。任選一個字，讓孩子針對該字的部首，再延伸出更多的文字。接著，再互相分享，相信孩子的識字量就會提升！例如：如果生字欄出現「花」這個字，爸爸就可以問孩子，「請問花是什麼部首？」當孩子回答了「艸部」之後，就可以進一步讓孩子從「艸部」出發，想想看有哪些字是艸部的；孩子可能

寫出「茹」字，再引導他們到「茹素、含辛茹苦」。可以鼓勵孩子想出更多的文字、語詞、成語。

2. 文字畫圖：透過圖像提升學習動機

在親子玩完「文字部首」之後，身為師長的我們，可以再來想想看，文字可不可以用畫圖的方式來呈現呢？畫圖時，要先觀察文字的部件、位置，再依此來畫圖。一來，孩子會認真留意文字的部件位置，二來，孩子也會因為圖像，而增加對文字的記憶力哦！想想看，如果孩子「畫了一個太陽、一個月亮」，會是什麼字呢？答案是「明」。





3. 成語畫圖：記憶成語的好策略

除了文字畫圖之外，讓孩子嘗試畫畫成語，也是不錯的方式。父母親回家後，可以翻翻孩子的課本、習作，一定也可以學到很多成語的。不妨讓孩子試著畫出來；孩子可以自己找，也可以由父母指定，再全家一起猜成語，這也是很有趣的小活動！網路有許多現成的成語，爸媽也可以從中來引導孩子們學習。想想看，如果這張圖，畫的是三個人坐在老虎上面，答案會是什麼呢？——「三人成虎」！

4. 接龍：擴增孩子的詞彙、成語量

爸媽是否常常覺得，你的孩子們的語詞、成語量稍嫌不足呢？接龍，可以促進

孩子們的語詞、成語量。也是親子陪伴時，很好玩的小活動呢！如果覺得孩子程度不是很好，或是中年級以下，就單純接語詞即可；如果想挑戰的話，可以來點「成語接龍」，或者，語詞與成語相互穿插亦可。在一次的班親會中，家長跟我分享，他們家很喜歡玩這個小活動呢！也推薦給大家吧！更多的成語活動，不妨參考《有趣的成語遊戲》一書。

5. 聯想：訓練思考速度與廣度

聯想，考驗著孩子的思考力，多做聯想遊戲，可以增進孩子的思考速度。聯想，沒有標準答案，因為聯想會依孩子不同的生活背景，而有不同的答案，父母都



應該給予尊重；除非有些答案過於特別的，再深入追問即可。而多嘗試「聯想」，也可以增加寫作用字遣詞的流暢性。例如，爸媽問孩子：「蘋果可以想到什麼？」，孩子可能會說「紅色、醫生、健康、橘子、…」，沒有標準答案，主要是讓孩子思考，並說出自己的想法。

6. 語詞串接：培養語感，發揮無敵想像力

這是習作、考題常出現的題型，在親子陪伴的過程，也可以用趣味的方式，提高孩子的語文樂趣。父母可以任選二、三、四個語詞，試著讓孩子串接語詞，發揮創造力，基本上，只要語法正確即可。這些語詞的關聯性，最好是越低越好，才可以

拓展孩子的創意。例如：「奇異果、月球、螺絲」，孩子可能創想出來的造句：「奇異果快要從月球掉下來了，只要用螺絲鎖緊，就不會掉了。」

7. 圖像形容詞：細觀圖像，寫作用詞不貧乏

有些作文，考驗著孩子用字遣詞的能力，因此，如果在課堂中，可以帶給孩子運用形容詞的能力，對於孩子的寫作應該有所幫助。以今(114)年的會考國寫，題目為一隻倉鼠再搭配六個語詞，也許這種文章書寫，也強調孩子的用字遣詞。父母親可以任選課本中的圖，問看看孩子，「可以怎麼形容它？」可以是二字語詞、三字、

四字語詞、成語，甚至是譬喻、類疊；平常多做這種練習，對於孩子的寫作是有幫助的。

8. 學會訂題目，亮點吸睛，提升第一印象

目前學校的作文，大多數是老師給予題目，讓學生從題目發揮。不過比較活化的作文，常常是給一個情境，讓學生自行訂定題目。像這次的會考作文，就沒有題目了。訂題目，是需要練習的，如果不知道怎麼訂題目，可以從課文課名、報紙投

稿文章標題、美展畫作標題等開始著手。爸媽也可以問孩子：「今天的晚餐，我們可以訂什麼主題呢？」

親子互動，永無止境的關係技巧

除了以上所提及的趣味親子互動方法之外，事實上，隨著時代的變遷，親子互動的觀念是一場永無止境的學習，隨時都有新的元素，影響著彼此的互動。在這篇文章中，我想提出許多斬新、重要的原則，是家長可以關注的：



- 生活體驗力—除了傳統的課本、紙本學習之外，家長如果可以引導孩子接觸生活、轉化生活，也是一項時代技能。如生活中的一花一草、廣告單、車票、招牌、文宣、說明書等，都可以是生活閱讀的一部分。此外，在會考過後的許多報導、評論，也都會提及：「希望考生可以多留意生活週遭事物」，可見，若能多對生活有感，也可以適當地連結到學習上。我們更希望孩子可以有廣泛的生活經驗，才能對多變的社會遊刃有餘。
- 創意思考力—「創意」是孩子最可貴的資產，「思考」是孩子學習的本質。綜觀目前許多的親子、學校教育潮流，都希望孩子可以展現「創意」來完成既定的任務，也唯有「創意」，才能讓自己有不凡的表現。提及思考，應該不難發現，這幾年來所推動的翻轉、分組、活化，其實都是希望能培養孩子的思考力，讓孩子可以與新興時代接軌；因此，父母親也可以思考看看，如何培養孩子的創思力！
- SEL 情緒學習力—教育部將於民國 114 年 8 月起，開始推動 SEL(社會情緒學習) 的五年中長程計畫，它包括了五個

面向：「自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任決定」。這不僅學校推動，更希望父母也能建立 SEL 的陪伴觀念，以在家中培養孩子擁有更好的社會力、情緒力與學習力。例如，陪孩子一起閱讀與「自我覺察、自我管理」相關的繪本、文章；也可以讓孩子閱讀新聞事件，思考看看，如果自己是當事人，可以怎麼處理？至於人際關係，則可以從內省、口語表達切入；也可以帶



著孩子走入社會，學習與不同的人進行溝通、應對進退，讓孩子知道社會的多元。在 SEL 的最高目標——負責任的決定，則可以嘗試讓孩子進行情境模擬，如何做決定、設身處地解決一個問題。

家庭教育，重中之重

家庭教育最重要的功能，便在於凝聚愛的力量。比起許多種面向的教育，我認

為家庭、親子互動，是重中之重，也是陶冶孩子人格的基石。對於親子教育、親子陪伴，一直是時代中極為重要的議題。常有人說，教育是學校的工作與責任。然而，我更認為，教育更包括了家庭教育，也唯有透過父母，給予孩子優質的陪伴與教養，才能打造一個健全人格的孩子與家庭，也才能影響社會，建立健康的臺灣教育。



假分期 真貸款 消費權益保障新制

網路教學、短期補習班、瘦身美容、健身中心及健身教練*等定型化契約應記載及不得記載事項中，已有新規定：

1. 業者負有消費借貸契約之告知義務

(一)業者仲介消費者與貸款機構簽訂借貸契約時，須善盡告知義務，並應取得證明文件(如消費者簽名)。違者，消費者得主張該借貸契約不生效力。

(二)業者應告知之事項

- ☒ 貸款對象、貸款機構詳細資訊，以及借貸契約全部內容(包括利息計算方式等)。
- ☒ 消費借貸核准後7日內，得以書面通知業者及貸款機構解除或終止借貸契約。
- ☒ 辦理退費時，業者除借貸契約規定得收取之費用外，不得要求額外費用。
- ☒ 業者如無法繼續提供服務(如歇業、停業等)，消費者可備齊證據資料(如契約書、存證信函、媒體報導等)，向貸款機構申請止付尚未提供服務的貸款。
- ☒ 消費者如終止或解除短期補習班等服務契約，借貸契約將同時終止或解除。
但如係可歸責於消費者，業者仍得收取已提供服務之分期付款項。

2. 禁止業者將契約債權轉讓予貸款機構

業者自行提供消費者分期付款時，禁止將債權轉讓予貸款機構。

* 相關規定，可參行政院消費者保護會網站「定型化契約應記載及不得記載事項」專區，

網址：<https://cpc.ey.gov.tw/Page/6A1E96411F78365C>



健身服務新規範 守護權益更心安

- 時下健身產業多元發展，除提供場地及運動設施外，另推「健身教練課程」服務，為降低糾紛發生，健身服務契約新規範出爐囉！



服務資訊要明確

契約應載明期間、服務項目、金額、指定教練姓名、容留人數、保險等。

推介貸款要說明

無法提供服務時，消費者可向貸款機構申請止付後續貸款。

因應疫情要衡平

應提供暫停會籍、免繳月費、會籍順延服務。

贈品處理要公平

簽約時，如將商品或會籍作為贈品，終止契約時，不得要求消費者支付該等費用。

履約保障要提供

應就預收費用50%，提供履約保障。但逐堂、按月收款或預收費用累計在5千元以下，不在此限。

終止契約要合理

爭議可歸責於業者時，應依未提供之服務內容退費，並不得收手續費、違約金。



 行政院消費者保護處



新聞稿專區



在書店找到我爺爺

文 / 蕭福松 圖 / 編輯部

人際間的相遇、相識，總不脫一個「緣」字，正所謂「不是一家人，不進一家門」。從家人、親戚、師生、同學、同事、情侶、好友，以至突然的偶遇，莫不和「緣」字有關。

至於「緣」是什麼？有人解讀是機率、巧合，有人解讀是因緣、緣分。不管是機率或緣分，可確定的是，如果沒有「慈悲善良」作為契機前提的話，怎會有「因緣俱足」的果呢？

一日正在打電腦，臉書聊天室跳出一則陌生訊息，寫道：「蕭教授您好：『冒昧打擾您，我是方樹聲老師的孫子。最近

偶然讀到您的作品《後山小子的趣味事》，文中看見您提及爺爺一方樹聲老師，心裡非常感動。爺爺過世得早，家人對他的印象非常模糊，從他們零碎的描述中，很難拼湊出對爺爺的認識。因為您的文字，讓我們得以認識爺爺，真的很感謝您記錄爺爺的身影，這對我們家來說非常珍貴。』」

看到這則訊息，內心很是驚喜感動，沒想到一篇懷念恩師的文章，竟勾起從未見過爺爺面容的孫子，想拼湊出爺爺完整影像的用心。聯絡上之後，他傳給我恩師全家福照片，我也十分難得地再度見到小學時候恩師的風采。



小學我從基隆搬到臺東，就讀臺東師專附小，方樹聲老師是我五、六年級的導師，他在學校是出了名的「嚴師」，管教學生很嚴格，對學生的學習成效及生活常規要求很高，學習不到位或調皮搗蛋的，常會挨板子。

一位後來也當國小老師的同學回憶說，當年要不是方樹聲老師硬是用板子把他桀驁不遜的氣焰壓下來的話，就沒有現在的他。他不認為方老師當年對他的「嚴刑」，是不當體罰，而是替代父母「愛深責切」的管教。

同學家開雜貨店，父母忙著做生意，

無暇管教他，養成他叛逆個性，又因體形壯碩，很喜歡找人打架。被人向方老師告狀，少不了就挨板子，有時一日修理數回，他倒很耐打，同學則看得膽戰心驚。

但就像這位同學說的，當年如果不是方老師嚴厲的管教，糾正他頑劣脫序的行為，他可能早當流氓去了，怎會現在當老師？他很感謝方老師在他血氣方剛、懵懂無知的時候，及時把他拉回來。他說，沒有方老師，就沒有今天的他，方老師是他生命中的貴人。

其實，方老師不僅是這位同學的貴人，也是很多他教過的學生的貴人，更是我生命中的貴人。

前些年，我出版《後山小子的趣味事》一書，其中一單元「生命中的貴人」，提





到我和方樹聲老師一段難忘的師生情誼。

小時候家裡窮，每次開學前，看爸媽為張羅家裡四個孩子的學費煩惱，心裡就很難過。六年級寒假時，學校規定要上輔導課，同學都繳輔導費了，我知道爸媽一定拿不出這筆錢，就沒跟他們提，當然也沒有到學校上輔導課。

寒假第一天，我跟平常一樣早起寫作業，約八點半時，班長跑到家裡來跟我說：「老師叫你去上課。」

我說：「我沒有繳輔導費。」

班長說：「老師說，他幫你繳了，要

你趕快去上課。」

我書包一揹，趕緊跟著班長到學校，進教室看到方樹聲老師，我鞠躬說：「謝謝老師。」

他笑笑說：「沒事，好好用功就是。」

當時附小校區分總校和二校，高年級學生都在總校上課，總校就是現在桂田酒店的位置，每天早上的升旗典禮都在二校舉行，升完旗後，高年級生再走回總校上課。

我因為個子小走在隊伍後面，方老師也走在後頭照應學生。好幾次在回總校途

中，方老師總把他厚厚的手掌搭在我的肩膀上，邊走邊關心我的生活情況。

印象最深刻的一次，二人邊走邊聊，方老師突然停下腳步，神情鄭重地對我說：「蕭福松，你很聰明也很用功，老師知道你將來會很成器，記住老師跟你講的這句話，人窮志不窮。」

「人窮志不窮」成了我往後時時惕勵自己的座右銘，不管外在環境如何，目標一經確定，就全力以赴，且絕不取巧，要開大門走大路。更重要的，隨時檢討自己，修正觀念、態度和行為，期許做個堂堂正正、光明磊落、不虛偽、不矯情的人。

當時學校為培養學生儲蓄習慣，規定每個人都要在郵局開戶存錢，我生吃都不夠，哪來閒錢？也沒跟家裡提，當然也沒開戶。方老師知道我的情況，也不勉強，但為了應付學校查核，他就用我的名字開戶，再存他的錢入帳，算是對學校有交代，也幫我化解「阮囊羞澀」的尷尬。

當時升初中須參加升學考試，競爭很激烈，班上家境好的同學，晚上都到方老師在外面的租屋處補習，有一半以上的同學都參加補習，補習費當然不便宜。

六年級下學期，有一天，方老師跟我說：「蕭福松，從今天晚上開始，你也來補習吧！」

我說：「可是我沒錢繳補習費。」

他說：「你來就是，老師不收你補習費。」

就這樣，我加入補習行列，也幸運考上初中，對方老師對我特別的厚愛，我一直感念在心，也銘記在心。

遺憾的是，在我念東中高二時，方樹聲老師因心肌梗塞，半夜睡覺時在睡夢中辭世。聽到這個噩耗，心裡好難過，出殯時，找了幾個要好的同學送方老師一程，內心滿滿是感激、感恩和感念。沒有方老師的特別照顧和鼓勵，我怎能從一個窮人家小孩蛻變成長，他是我生命中第一個貴人。





就是這篇「生命中的貴人」，吸引了方樹聲老師孫子方唯任先生的注意。

他說，偶然的機會，他在書店翻到《後山小子的趣味事》這本書，因為曾在花蓮生活過好幾年，對後山花東印象很深刻，被書名吸引了，於是隨手翻閱。

當讀到最後一篇《我生命中的貴人》，出現「方樹聲」三個字時，他整个人震住了，「方樹聲」不正是他爺爺嗎？怎會出現在書裡？莫非是同名同姓？

方唯任說，看完書中對爺爺的敘述，

他激動的幾乎要哭出來。他說，爺爺過世得早，在爸爸九歲時，就心肌梗塞走了，當時叔叔們還小，姑姑甚至還在襁褓之中。當年留存的照片很少，家人對爺爺沒有很深的印象，對孫兒輩來說，爺爺更像是一道模糊的剪影，看不清楚全貌。

方先生說，從小到大，只知道爺爺是江蘇人，師範學校畢業，後來撤退到台灣，在臺東的小學任教，除此之外，關於他的事，所知並不多。直到讀了蕭福松教授的文章，才拼湊出爺爺的真實樣貌。

他形容，當下心裡非常激動，教授筆下的爺爺是個活生生的人物，是出了名的嚴師，對頑劣學生，他像父母般嚴格管教，不讓任何一個走偏走歪；對貧窮用功的學生又有他溫暖的一面，幫學生繳輔導費、代辦存戶、免費補習。

方唯任先生說，很感謝蕭教授記錄下爺爺的身影，家人們都很感動，他高興地說：「在書店找到我爺爺。」最後，他感性地寫下這段話：「我們以為的失去，也許只是藏在別人的故事裡。」

從小到大，不論求學或工作，我都幸運的遇到一些良師、好長官，他們給我提點、鼓勵我或適時拉一把。不但人生的境況變得不一樣，也讓自己變得更成熟成長，他們都是我生命中的貴人，回首來時路，

對他們盡是滿滿的懷念和感恩。

人一生中都會遇到貴人，「貴人」不一定指有錢有勢的達官貴人，而是在人生低潮或遭遇困難的時候，適時的一句鼓勵話語，或及時伸出援手，讓人改變念頭、脫離困境的人。

這些熱心幫助人的人，額頭上並沒有標誌「貴人」兩個字，但都是在別人面臨困境的「關鍵時刻」，及時伸出援手的那個人。

出現在我們生活周遭的人，不管是認識或不認識的，都可能是我們的貴人，相對的，我們也會是別人生命中的貴人。所以，不管人生際遇如何，只要擁有一顆慈悲、善良、溫暖的心，我們都能做自己的貴人，也做別人的貴人。🍵



清爽消暑好滋味
甜湯冰品透心涼

古早味綠豆湯 自製雪糕

文、圖 / 貓尼先生





隨著全球氣候暖化，越來越熱的天氣已然成為常態，在還不到酷暑來臨之前，早已熱得讓人受不了，紛紛往水裡涼快，或者躲到冰店甜品店大啖消暑涼品。所以在炎炎夏日裡，如何消暑避暑成了每個人最關心的話題，不僅飯後人手一杯冰塊滿滿的手搖飲料，也有人選擇傳統的綠豆湯、古早味的冰棒，或者來一隻甜甜的冰淇淋還是芋圓剉冰，都是現代人的避暑聖品。

不過，消暑避暑不僅是現代人的需求，更是祖先留下的生活智慧。在沒有冷氣空調的年代，人們就懂得運用天然食材的特

性來降低體溫、清熱解毒。中醫理論中，將食物分為寒、涼、溫、熱等不同性質，而夏季正是食用寒涼性食物的最佳時機，本次介紹的古早味綠豆湯就使利用這些特性來達到消暑去濕的功效，讓人體利用食材特性，健康的消暑透涼又健康。

夏日清熱聖品：綠豆湯

在眾多消暑食品中，綠豆湯無疑是最具代表性的傳統聖品。這碗看似簡單的湯品，卻蘊含著豐富的營養價值和深厚的文化底蘊。綠豆湯之所以成為消暑首選，主

要在於綠豆本身的優異特性。綠豆性涼味甘，具有清熱解毒、利水消腫的功效。從營養學角度來看，綠豆富含蛋白質、維生素B群、維生素C，以及鉀、鎂、磷等礦物質。

飲用綠豆湯的好處多不勝數。首先，它能夠有效清熱解毒，對於夏季常見的熱症如口乾舌燥、煩躁不安等症狀有良好的緩解作用。其次，綠豆中的膳食纖維有助於促進腸道蠕動，改善便秘問題，同時還能幫助降低血糖和膽固醇。

此外，綠豆湯還具有利尿消腫的功效，能夠幫助身體排除多餘的水分和毒素，對於夏季容易出現的水腫現象特別有效。對於經常熬夜、工作壓力大的現代人來說，綠豆湯更是天然的解毒劑，能夠幫助肝臟代謝，減輕身體負擔。

傳統與現代消暑秘方的融合的完美

現代的消暑甜品已經不再局限於單一的形式，而是將傳統與現代完美融合，創造出更多元化的選擇。例如，綠豆湯冰淇淋將傳統的綠豆湯製作成冰淇淋的形式，既保持了綠豆的清熱功效，又增加了現代感；傳統會將芋圓添加至甜湯內食用，但



如今也不再只是簡單的甜品配料，而是被運用到各種創新甜品中，芋圓冰淇淋、芋圓刨冰、芋圓奶茶等，都成為了年輕人喜愛的消暑選擇。

健康消暑新趨勢

隨著健康意識的提升，現代人在選擇消暑食品時也更加注重營養和健康。低糖、無糖的冰品逐漸受到歡迎，天然水果製作的冰棒和冰淇淋也成為了新的趨勢。

綠豆湯因其天然的清熱解毒功效，再次受到重視。許多人開始自製綠豆湯，控制糖分的添加，讓這道傳統甜品更加健康。芋圓也因其天然的食材成分，成為了相對健康的甜品選擇。

古早味芋圓綠豆湯

食材準備

綠豆湯

綠豆2 杯 (量米杯，約 155g)

水2000ml

紅糖 半杯 (量米杯，約 80g)

手工芋圓

芋頭370g

黃色番薯250g

紫色番薯250g

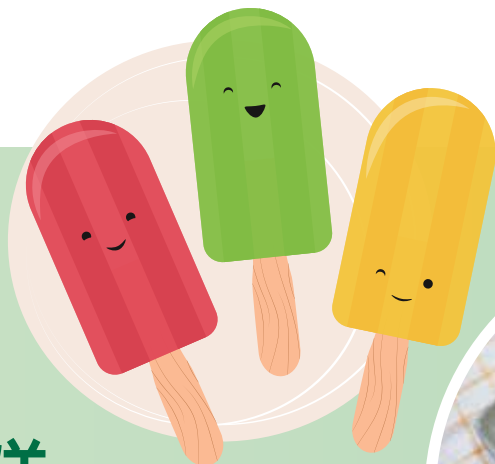
木薯粉300g(三種口味各使用 100g)



操作步驟

1. 將綠豆洗淨後，移至炒鍋中開中小火將水分炒乾，再加入些許水份，重複炒乾加水的動作三次後，等待綠豆充分加熱完成後即可不需要泡水也可煮出綿密口感。
2. 炒好的綠豆移到電鍋內鍋，加入適量水，外鍋放兩杯水，大約 20 分鐘電鍋跳起。
3. 趁熱將糖下入綠豆湯內，並試一下甜度，可隨個人喜好調整甜度，即可完成快速又好吃的綠豆湯。
4. 分別將芋頭及黃紫薯削皮，切薄片，放入電鍋蒸熟。(芋頭處理時需帶手套處理，否則會讓手部又刺又癢)
5. 趁熱時，每一種口味各拌入 50g 的木薯粉，攪拌均勻至看不見乾粉後，再加入剩下的粉量繼續攪拌成糰。
6. 取一操作面板，於上灑些太白粉或玉米粉等粉類防沾黏，將成糰的芋圓、地瓜圓、紫薯圓糰移到操作平台上，各種口味先均分三份，取各自口味中的其中兩份壓平丟入滾水中燙 20 秒，起鍋後加回原口味麵糰內混和均勻。(此操作會使成品更加 Q 彈)
7. 將三種口味濕黏的糰揉搓均勻至不黏手，即可搓成長條狀，再切成喜愛的大小顆粒，純手工芋圓就完成了。
8. 芋圓、地瓜圓、紫薯圓一次大量做起來，可冷凍保存三個月，自製純手工芋圓隨時都可輕鬆享受。





鮮果雪糕

食材準備

綠豆湯	1 大碗
草莓醬	60g
芒果	2 顆
鮮奶油	250g
優格	200g
白糖	20g

操作步驟

1. 先將鮮奶油加入白糖後，使用攪拌器打成優格黏稠些許流動的狀態後，加入優格再使用刮刀輕攪混和均勻即可。
2. 步驟 1 即為牛奶原味的基底，如需變化其他口味的雪糕，再加入喜歡的水果或果醬即可。
3. 切半顆芒果搭配 150g 原味基底，使用攪拌機混和均勻，即為芒果口味雪糕，再加入切好的芒果丁，就是美味又健康的芒果鮮果雪糕。
4. 再取 150g 原味基底，加入 60g 的草莓醬，使用攪拌機混和均勻，即為草莓口味雪糕，如喜歡有料咬得到內陷的口感，還可加入自製的草莓果凍或者凍乾增添不一樣的風味。
5. 古早味綠豆冰則是使用上一篇食譜介紹的綠豆湯，盛至冷凍袋內冰凍 4 小時以上，搖身一變就完成復古清涼的綠豆冰棒。



讀者回響

社區內不知道是哪一戶人家剛好是《源》雜誌訂戶，總會在公共區域中分享每一期的刊物，這次翻閱 170 期，看到台電公司萬大發電廠木造辦公室的設計之美，讓人好嚮往親自參訪，想像能如封面照片般，沐浴在山林的陽光之中。感謝《源》雜誌的介紹，讓讀者用一種安靜的方式，走進台電的世界，與台電交流。

臺中 梁小姐



更正啓事：《源》雜誌第 171 期徵稿資訊中，第 172 期專題「電力教與」更正為「電力教育」。

徵稿

Call for Papers

歡迎來稿

- ◎ 請附真實姓名、身分證字號、戶籍地址（含區、里、鄰）、聯絡地址及電話、傳真，發表時可用筆名。來稿文約兩千字，請用稿紙書寫，最好用電腦謄打列印並附電子檔，或用e-mail傳寄，照片／圖片可用高檔光碟。
- ◎ 凡所提供文字內容、照片、圖形、須皆無著作權爭議，文責由作者自負。
- ◎ 來稿請搭配相關圖片，並請寫圖說，圖片用完退還。
- ◎ 因發行量有限，為便利大眾閱讀，刊登於《源》之文圖將免費提供網路轉載，經轉載之文章，不另支付稿酬，不願被轉載者請註明。

感謝您的厚愛

- ◎ 《源》每期分送各公私立圖書館，請就近參閱。
- ◎ 歡迎各社區、團體、醫療機構等之圖書室來信索閱，自次期起寄贈。
- ◎ 讀者來函請寄台灣綜合研究院《源》雜誌編輯部收。歡迎網路轉載《源》文章，請先與我們聯絡。
- ◎ 想看更多《源》文章，請上台電公司網站《源》雜誌網頁<https://www.taipower.com.tw/tc/report.aspx?mid=90>觀看。
- ◎ 歡迎與本刊物交換刊物。





- ▶ 台電與體育一綿延數十載的社會力量
- ▶ 環島夢想啟程—臺灣環島攻略
- ▶ 啟程，環島去—「水泡君」的單車+徒步環島
- ▶ 奈良美智—畫不只是畫 終究回歸到人
- ▶ 狸老酥的日常碎碎念
- ▶ 田園頌歌
- ▶ 因為迷茫是日常；自我成長是豐富生活的養分
- ▶ 凝聚愛的力量—趣味親密的家庭陪伴
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 在書店找到我爺爺
- ▶ 清爽消暑好滋味 甜湯冰品透心涼—古早味綠豆湯、自製雪糕
- ▶ 讀者回響

