

源

關懷社會 點亮台灣
YUAN MAGAZINE

No.

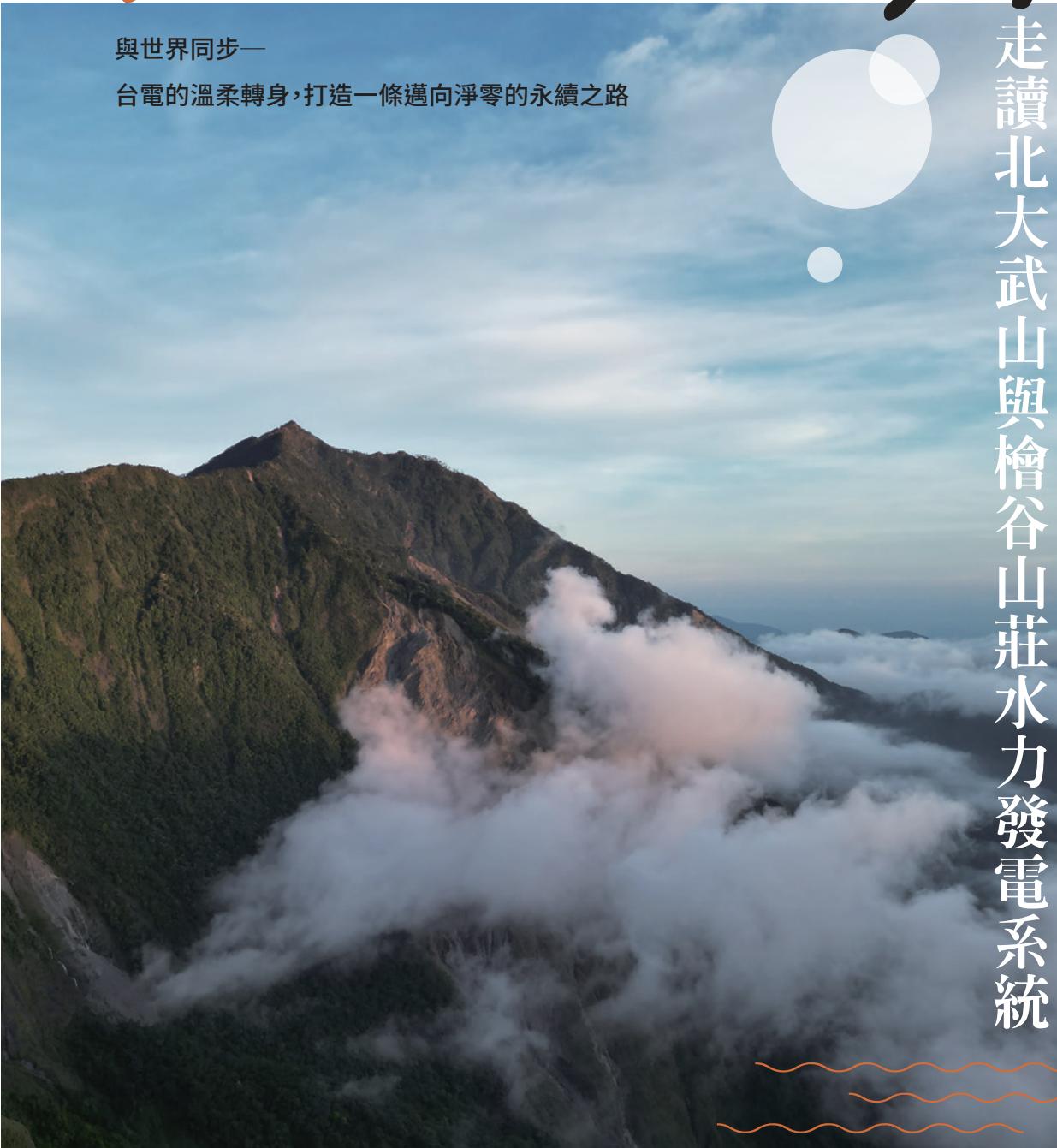
2025. 11-12月

174

尋訪南臺屏障山林裡的那道光 —

與世界同步—

台電的溫柔轉身，打造一條邁向淨零的永續之路



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

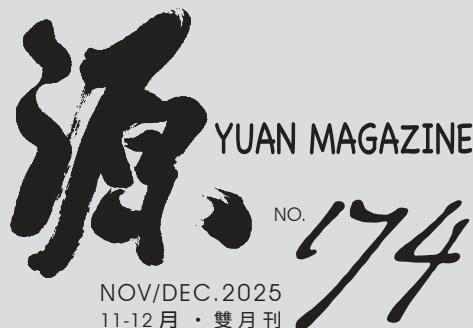
是咱永遠的故鄉

火力發電廠的蛻變與新生

面對能源轉型、淨零排放與持續成長的用電需求等多重挑戰，台電公司正積極推動長期電源開發與老舊機組更新計畫，以確保供電穩定並履行環境永續責任。這場由內而外的蛻變，不斷進行且不間斷。

協和、大林電廠分別位於臺灣頭尾，也積極轉型升級，透過更新為高效能、低碳環保的新世代機組，成為兼具發電效率與環境美學的電力基地，提供穩定、快速且環保的電力。

無論是燃氣機組改建計畫或機組升級轉型，這些火力發電廠的更新改建，都展現了台電肩負永續責任的決心。透過興建兼具「發電效率、低碳環保與美學」的新世代電力基地，台電正以實際行動，迎接氣候變遷的挑戰，並回應社會對穩定電力的期待。



中華民國85年1月1日創刊
中華民國114年11-12月第174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—陳思容
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

尋訪南臺灣屏障山林裡的那道光—
走讀北大武山與檜谷山莊水力發電系統

文、圖／鄧宗文

16

與世界同步—台電的溫柔轉身，
打造一條邁向淨零的永續之路

文／編輯部 圖／台電公司

22

基隆電力核心的蛻變—台電協和發電廠

文／編輯部 圖／台電公司

28

台電大林發電廠—
一座擁抱海天、會說故事的綠色電廠

文、圖／編輯部





34

去圓山捷運站—走讀古寺與美術館

文、圖／阡陌

38

愛永恆遍在— 藝術中的多元愛戀與生命謳歌

文、圖／鄭芳和

—— 訊息快遞 ——

52

狸老酥的日常碎碎念

文、圖／狸老酥

54

田園頌歌

文、圖／林藝

—— 交流園地 ——

56

衝突管理智慧 化阻力為突破僵局的燃料

文／張靜安 圖／編輯部

66

我和孩子的美好約定

文／人文川 圖／編輯部

76

消費者資訊

文、圖／編輯部

78

陽光、椰樹、海星與樂園 富國島慢慢走

文、圖／Na'U

84

一口熱湯一口暖熬出冬日裡的溫暖滋味— 暖心暖身關東煮

文、圖／貓尼先生

90

不動嘴 讓關係和諧

文／蕭福松 圖／編輯部

96

讀者回響



尋訪南臺屏障山林裡的那道光— 走讀北大武山與 檜谷山莊水力發電系統

文、圖／鄧宗文

喜多麗斷崖與南大武山，此處景色知名程度更勝於登頂北大武山三角點。



北大武山，海拔 3,092 公尺，奠基於臺灣中央山脈南段，也是南段山脈卑南主山以南唯一一座海拔超過 3,000 公尺的高山，其獨立且高聳的山勢，使北大武山成為原住民族，排灣族、魯凱族，與卑南族的聖山，也是臺灣衆多登山愛好者的朝聖之地之一，大眾所認識的北大武山登山步道，都從屏東縣泰武鄉循著瓦魯斯溪南側山腰扶搖而上，中途經過整段路上最重要的歇息地點，海拔 2,150 公尺的檜谷山莊，再繼續沿著北大武山西側支稜上切到南北大武山之間的鞍部，此時步道由向東轉向北方，在主稜線上會經過日治時期所遺留下的大武祠與被山友俗稱七上八下的四座假山頭，才會抵達南臺灣最重要的屏障，北大武山三角點。

其中在步道中間最重要的避難與休息落腳處檜谷山莊，其因獨特的地理環境與豐沛的水資源，而設有臺灣第一座高山山屋微水力發電系統，這回透過筆者的雙腳與雙眼，一同走上這條南臺屏障的朝聖之路，並揭開檜谷山莊微水力發電的神秘面紗。

莫拉克的傷痕，北大武山新舊登山口

民國 112 年正值夏季的高溫最高峰，與多日無雨乾燥難耐的長期氣候下，臺灣平地各地上無不是連創新高的 30 度高溫紀錄，真想找個高山好好感受下涼冷清新的空氣，無巧不巧，筆者的朋友一通電話，就邀請筆者一同來去屏東的北大武山感受一下高山氣息，由於北大武山的檜谷山莊隸屬於農業部林業及自然保育署屏東分署，因此仍須登記申請後，待抽籤結果才能確定是否能成行，或許老天有感於筆者殷切期盼能朝聖北大武山的心情，登記完的三天裡，就收到候補到山莊床位的通知。

帶著興奮難耐的心情，來到氣候長年熱情的屏東縣，與朋友乘著車輛沿著泰武鄉產業道路朝登山口扶搖直上，開始感受到周邊的森林景色有了變化，少了人為的開墾痕跡，多了低海拔的原始林氣息，隨著道路路況愈加糟糕，就能知道登山口已經近了，從潮州車站坐了莫約 2 小時的車，我們一行來到泰武鄉產業道路的終點，北大武山新登山口，而為何會稱為新登山口？其實早在民國 98 年 8 月震撼全臺的莫拉克風災，造成原先產業道路銜接北大武山登山口的道路發生大規模走山，災後屏東縣政府決議不再修復，使得往後想一睹北大武山風姿的登山客，只得從道路斷點

行經約 2.8 公里的高繞路段後，再走回舊登山口，才是北大武山旅程真正的開始，10 多年後的今天，莫拉克已是記憶裡逐漸模糊的存在，但其為臺灣所蝕刻上的傷痕，仍持續為世人們警惕著不可忽視氣候變遷與防災應變的重要性。

筆者與朋友背上沉重的背包，調整好登山杖高度，深呼吸一口，展開這趟開拓未知的旅程，從新登山口起登，立刻就碰到北大武提出的下馬威，為了繞過大面積走山崩塌地，一開始就要陡上幾處陡坡，在炎熱的天氣下，光是起頭就些許窒礙難行，總覺得已經走了好長一段路，結果只剛抵達舊登山口，林業署屏東分署在舊登山口設有檢查哨，以確認來往山友是否有依照規定申請核准入山，管理員笑臉迎接每一位山友，彷彿在告訴大家，剛才那段只是前菜，現在開始才是真正的大武山。

經過簡單的登山觀念宣導與核備入山申請後，旅程這時才真正的啓程，不過所幸隨著山道的海拔高度緩步增加，林蔭也愈加密布，那炙熱的感覺逐漸被乾爽的涼風取代，走起路來暢快許多，原先兩旁南部中低海拔山區常見的混合林與乾燥土砂地面，開始敷上一層層苔蘚，樹枝上掛起一串串松羅，進入雲霧帶後，樹種很明顯的出現了檜木，霧氣夾雜著濕氣，流暢地穿梭在樹林之間，亦真亦假的如走在夢境裡。一邊觀賞風景，一邊看著時間確認行



光明頂與後方喜多麗斷崖，明顯看出光明頂是從北大武山主稜分岔出來的斷頭支稜。



筆者行走於山道雲霧帶，兩旁樹木與地面因終年潮濕而布滿苔蘚。

走的路程，走走停停來到一處光禿裸露的岩壁前，看著里程牌，確定我們即將爬上北大武山最著名的景點之一，光明頂。

更勝於三角點的北大武風采，光明頂與檜谷山莊

光明頂是一塊從北大武主稜向西延伸的一條斷頭支稜線，作為隘寮南溪與瓦魯斯溪的分水嶺，也因此此處擁有近 270 度的環景視野，加上從光明頂可往南觀賞南北大武山之間，由瓦魯斯溪終年切削出的喜多麗斷崖，每年的 1 月至 5 月間，更可欣賞著名的日落伴隨喜多麗雲海，光明頂就是因此而得名，因此此處的聞名程度可說更勝於北大武山三角點也不為過，而我們抵達光明頂的時間，正好是雲霧盛行的午後，因此眼前除了白，還是只有白，我

們只得悻悻然先繼續往前走去，從光明頂離開，眼前再度映入滿是高聳檜木的樹林，比人高上數倍的檜木交織在森林之中，把天空遮的密不透風，加上午後的低層雲系緩緩飄入，形成森林間的迷濛霧氣，繼續深入到森林裡，前方逐漸傳來陣陣的人聲，距離越近，越是人聲鼎沸，我們一行終於抵達今天的目的地檜谷山莊。

檜谷山莊海拔 2,150 公尺，早於日治時期，作為大武祠興建工程施工人員的工務所，戰後林務局接手將其改為避難山屋，提供來往山友一個可以安心歇息的地方，整座山屋坐落在隘寮南溪南側的一塊緩坡台地上，山屋坐落在台地最高點，設有管理員室、42 個床位、衛生間、廚房等設施，依序階梯式往下，也設有多處營地可供應

山友搭設帳篷，並且其得天獨厚的優勢在於，緊鄰於檜谷山莊的隘寮南溪上游，是一條不論當下臺灣正值乾濕季，都終年不絕的山澗，使山屋從未有乾旱無法取水的問題，在臺灣各地高山山屋之中，是非常少見的環境優勢，也因此成就臺灣第一座以水力發電提供電力的高山山屋。

臺灣第一座高山山屋水力發電， 檜谷山莊微水力與管理員的熱情 介紹

進入山屋後，首先前往管理員室報到，正好今天碰到北大武山上，最無人不知，無人不曉的管理員大武野夫（檜谷山莊莊主吳德發的筆名），發哥值班，發哥親切且仔細的講解了山屋環境、應注意事項，以

及明日登頂時應該注意的任何危險地形、時間等等，這時筆者向發哥提問了這趟行程的另一個主要目的：「請問山莊的水力發電系統在哪裡？可以參觀嗎？」，發哥瞪大眼睛，訝異的回答：「哇，第一次聽到有人來是要看水力發電的！你怎麼知道這裡會有水力發電？」向發哥簡單的介紹了筆者來歷，以及這趟北大武山朝聖之旅的兩個主要目的後，發哥非常熱情的說：「發電室就在管理員室上面，你們先把背包放好，休息一下，等等想看再過來我帶你去看。」縱使走了一整天的路，身體開始反饋出疲憊的訊號，但聽到發哥的回答，心裡的慷慨激昂，仍能繼續把疲憊感抑制住，打點好今晚睡覺的位置後，小跑步回來管理員室，發哥走在前頭，往管理員室



檜谷山莊，為北大武山最重要的避難與休息據點。也是臺灣第一座水力發電高山山屋。



檜谷山莊水力發電機，屬於直接衝擊式水車，以大齒輪帶動上方小齒輪的發電機增速發電。



檜谷山莊水力發電室外觀，乍看之下就像普通倉庫。

上方另一間外觀乍看之下就像普通倉庫的小房間走去，發哥把門打開說道：「發電機就在裡面，聽你介紹，你應該比我還了解水力發電，你就自己慢慢看沒關係。」簡單寒暄幾句後，就讓筆者望著眼前精巧的水力發電機自由發揮了。

眼前的水力發電機，是屬於簡單傳統的直接衝擊式水車，先利用兩英寸 PVC 管從更高山坡上的幾座塑膠水塔引水而下沖擊，再利用大齒輪轉換小齒輪的方式，增加發電機轉速，發電機輸出端連接著一組電瓶，再供應到山屋裡，作為夜間有限照

明與緊急無線電系統使用，發電後的尾水除了排回山澗，同樣也供應山屋衛生間與洗手台使用，在高山上有限的環境與資源下，極其所能的善加利用。

回到管理員室，本只想打個招呼告知自己已離開發電室，發哥看到筆者，依舊熱情的招呼自己進來，並開始分享起水力發電室的來龍去脈，林保署的前身林務局屏東林區管理處早於民國 105 年，有鑑於北大武山來往的山友日益增加，為顧及山友夜間在山屋裡、營地間行走，以及山屋無線電緊急通訊系統的電力穩定，因此開



喜多麗雲海與南大武山。

始思考要如何為山屋提供穩定的電力，起初規劃設置太陽能板作為主要電源，但隱身在高聳檜木林裡的山莊，根本毫無設置條件，爾後更曾構想過，將太陽能板設置在光明頂，再引接電纜到山屋，也被評估為不可行，既然叫天天不靈，那叫地呢？

屏東林管處將目光轉向山屋一旁的山澗，原先僅是供應山屋民生用水的山澗，這時也成了點亮山屋的重要電源，屏東林管處斥資新臺幣 80 萬元，購買臺灣國產廠商研發的小水力發電機，委請高山協作將機組分件後一件一件靠人力搬上檜谷山莊，在該年 7 月 1 日，正式點亮山屋，讓黑暗了 50 年的檜谷山莊，邁入全新的階段，也劃下臺灣山岳史上第一座以水力發電為主的山屋。

最後發哥也分享到，由於今年開放山林政策，政府以決定要投入資金盤點臺灣各地山屋進行修繕改建，檜谷山莊也在名單之中，並且除了要完全新建以外，隨之而來增加的用電量，管理單位也一併規劃將擴建水力發電機組，以完整有效的利用北大武山留給南臺灣大地的恩惠。

站在臺灣屋脊的南段，大武祠與登頂之路

第二天清晨，山下仍沉靜在夢鄉之中，山上已是人聲鼎沸的嘈雜環境，一盞盞頭燈如串珍珠般照亮狹長的山道，朝著三角點挺進的山友多到即使夜黑風高的高山森林裡也完全不會感到恐懼，加上伸手不見五指的環境，使得行徑速度飛快，看著

山道兩旁的樹林逐漸變換成鐵杉林與箭竹林交織，宣告自己所在的海拔高度越來越高，空氣裡的含氧量愈加稀薄，呼吸愈加快速。

上午近五時，晨光已可清楚的畫出深林間一景一物的輪廓，結束了讓雙腿震懾的連續之字形陡坡，我們一行人來到一處平坦的凹地上，左右兩邊夾雜著奇形怪狀的鐵杉枝幹，樹下滿是金黃色的箭竹林，一支乍看單薄脆弱的路牌就豎立在凹地正中央，指引著三角點的方向自此從往東變

成往北，宣告我們已經正式踏上中央山脈的主稜線上，同行友人開心的兩腳踩在山道的左右兩邊說道：「左腳在屏東、右腳在臺東」，臺東出身的筆者莞爾一笑，好像真的有回家的感覺。這塊凹地就是南北大武山之間的最低鞍部，從西往東的山道上來，往南可前往南大武山，往北就是前往北大武山，不過由於南大武山海拔並未超過 3,000 公尺，地勢更加陡峭，前往一睹風采的山友與北大武山相比相形見绌，因此在此地很明顯的可以看到往南北大武



接近南北大武山主稜線岔路的鐵杉林，東邊太陽升起已可清楚辨別樹幹輪廓。



山 T 字路口上，足跡多寡的差異。

在此地海拔也已有 2,800 公尺以上，簡單的歇息便足以因冷風讓身體打寒顫，因此我們便起身加速繼續朝三角點方向前進，在主稜線上不僅視覺上的感受變化，吹來的風也截然不同，山脈西側完全是一個無風無雨，風和日麗，陽光普照的好天氣，更能清晰的看見高屏平原以及近海不遠處的小琉球，但山脈東側，則是一個波濤洶湧、風起雲湧的震撼感受，雲霧被風捲上稜線，夾雜的一點水氣，但又能在快速捲動的雲霧之間，時不時能瞥見陽光趁隙鑽入與東側山巒的輪廓，這若不是親眼所見，實在很難以單純的文字或圖片來形容，內心不禁感嘆小小一座臺灣島上，上百座的高山，造就這座氣候多變、地形精彩的島嶼。

步來到北大武山稜線上最高海拔

1		
2		4
3		

- 1 | 西元 1944 年設立的高砂義勇軍紀念碑。
- 2 | 大武祠祭祀台，為北大武稜線上海拔最高的混凝土建築物。
- 3 | 主稜線上的鐵杉林與低矮的箭竹林。
- 4 | 主稜線西側當天氣良好時可清楚遠觀高屏平原上的一景一物。

的混凝土建築物大武祠，不得不佩服早年日治時期，在毫無機械協助、道路不發達的年代，仰賴人力在這座高山上闢建這一精巧的小祠堂。大武祠坐落在海拔 2,940 公尺的北大武山主稜線上，於昭和 6 年（西元 1931 年）為祭祀日本天照大神而興建，因此當時稱為大武山神社，原先日本人規劃要將神社設置在更高的三角點，但相傳當時供奉北大武山為神山的排灣族人非常反對，加上日本人執意設置後，連年遭遇雷擊而毀，因此日本人才轉而將神社遷移至今日所見的位置，大武山神社所坐落的位置正好是北大武山瘦窄狹長的稜線上，少數寬大平坦的地方，分有上下兩層，神社坐落在上層，下層另有一座昭和 19 年（西元 1944 年）為表彰高砂義勇軍，時任臺灣總督長谷川清（はせがわきよし）設置的紀念碑。

用雙眼感受不一樣的臺灣，成就登峰造極

時過境遷，戰爭已過了 80 年之久，天照大神的神格也早已回到日本，但基於北大武山的神格尊敬，仍簡單的雙手合十，祈求這趟行程一切順利，繼續朝三角點前進，從大武祠以後的路段，就是另山友聞之色變的七上八下路段，這段路需要經過俗稱假山頭的四個小山丘，第一次來的山友，往往覺得當過了這一個山頭，眼前就是三角點的山頭時，登上一個山頭才會發現還沒到，因此而得名為七上八下。

結束平坦地，開始轉向破碎高風險的瘦稜，輔助設施越來越常見，許多無法闢出山道的段落，林業署設置了ㄇ型鐵與防墜網讓山友勉強仍能通行，雖然有安全措

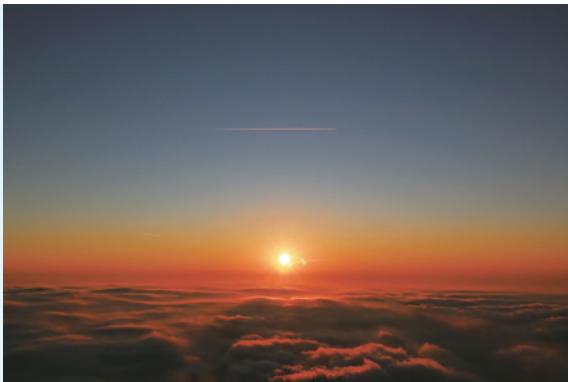


施，但腳下就是一失足成千古恨的萬丈深淵，難免全神緊繃到加入通過，加上東側持續灌上稜線的強風，讓這段路更是窒礙難行，就在一處從西側瘦稜轉換到東側瘦稜的越嶺點，眼前雲霧忽然散去，陽光燦爛的撒下，讓東側的環境輪廓異常清楚，臺東平原、太平洋、綠島都清晰可見，從北大武山上，看見自己的家鄉，筆者激動的大喊：「臺東，我回來了！」雖然瞥見一下後，雲霧又快速的占回強勢地位，但想著自己前日坐著火車，繞過南迴，來到屏東，爬了一天一夜的山，能夠在這樣的高地上，看到自己的家，全身無不起了雞皮疙瘩，告訴自己，能夠看到這一眼，一切都已經很值得。

感動片刻之後，仍要回來面對現實，距離三角點只剩短短不到一公里，最後還有一個假山頭需要通過，或許是看見自己家鄉與即將抵達最高點的雀躍，筆者與朋友加速推進，雙腿已經無法感受上坡還是下坡，就是不斷地踩不斷地推，當我們爬上最後一個坡，左側山壁有一小排ㄇ型鐵，上面傳來窸窸窣窣的人聲，爬上就看到北大武山海拔 3,092 公尺的鐵牌與花崗岩材質的一等三角點，正等著山友來訪，三角點周圍腹地不大，東側被樹木遮擋而無法看到臺東平原，但西側一覽無遺，放下背包後，我們開始端詳山脚下清楚的每一處地形、建築，宛如在欣賞樂高玩具般，看著一景一物。此情此景，便是筆者嚮往登山的一大原因之一，用自己的雙眼體驗不一樣的臺灣。



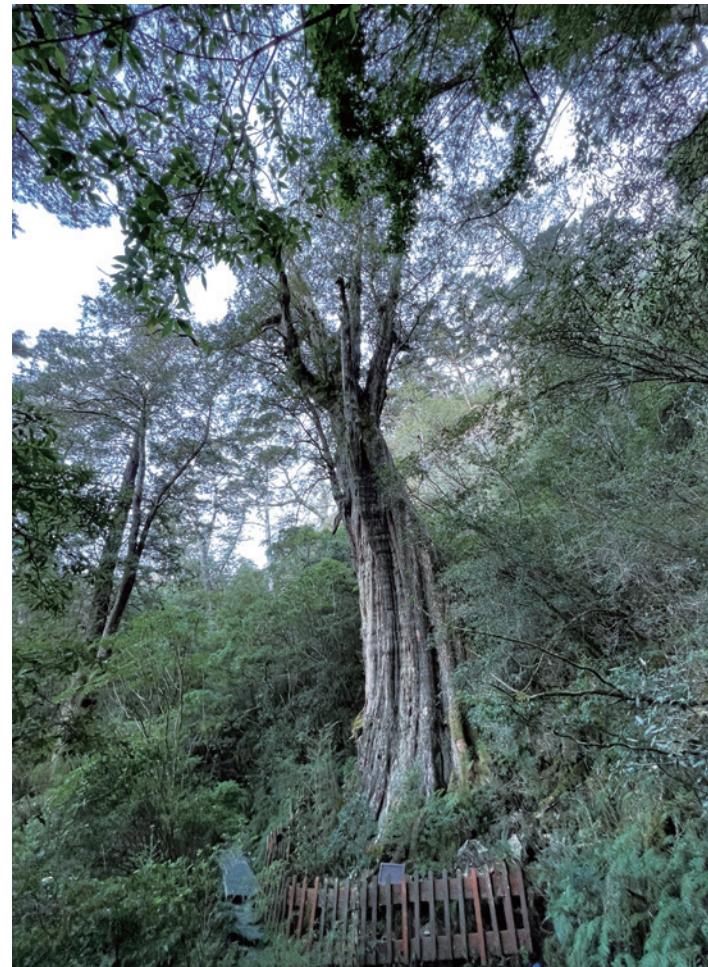
筆者於北大武山三角點因東西兩側極端不同的天氣，使得面向西側難得看到俗稱觀音圈的天氣現象。



光明頂為著名的喜多麗日落與雲海，筆者於同年二訪北大武山終於親眼目睹雲海的美。

結語

順利登頂之後，接下來就是 12 多公里的下山路，怎麼上來，就怎麼下去，所幸下山不需要耗費太多力氣，就輕鬆愉快的，踏上返家的路程，眼前的林相景色再度從鐵杉林、檜木林，轉變回中低海拔的混合林，那熟悉的平地高溫又回來了，意味著家也更近了，回到登山口，重回文明的懷抱，内心滿是欣慰，不僅在五官感受上的飽滿體驗，也有幸獲得山屋管理員熱情招待與解說，一睹臺灣第一座水力發電山屋的電是從何而來，臺灣高山地勢險惡、氣候多變，林業署屏東分署透過人力一點一點地組建出微水力發電設施，點亮了黑暗 50 多年的山屋，可謂利用有限的資源的最佳典範。也期許未來山屋的更新工程順利，讓微水力發電能繼續點亮北大武山下一個 50 年。



位於檜谷山莊往三角點方向的大武神木，高聳的主幹已成為北大武山重要的景點特色。

參考文獻

- 「北大武山步道介紹」，臺灣山林悠遊網，農業部林業及自然保育署 民國 97 年 2 月
- 「檜谷山莊有電了！北大武山打造首座水力發電山屋」自由時報，李立法，民國 105 年 6 月 30 日

與世界同步— 台電的溫柔轉身， 打造一條邁向淨零的永續之路

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



當

我們談到「淨零轉型」這個聽起來有些硬邦邦的詞彙時，您可能會想，這跟我的日常生活有什麼關係呢？

其實，這是一場關於我們家園的永續、空氣的清新，以及未來電燈不熄滅的重大行動。這場全球性的巨大轉變，臺灣當然沒有缺席。而這一切的關鍵推手，就是我們的國營電力公司——台電。

當我們談到「淨零轉型」這個聽起來有些硬邦邦的詞彙時，您可能會想，這跟我的日常生活有什麼關係呢？

其實，這是一場關於我們家園的永續、空氣的清新，以及未來電燈不熄滅的重大行動。這場全球性的巨大轉變，臺灣當然沒有缺席。而這一切的關鍵推手，就是我們的國營電力公司台電。

台電的這場轉身，不是一蹴可幾的跳躍，而是一步一腳印、充滿智慧與決心的系統性改造。它像一位負重前行的設計師，既要確保家家戶戶的燈火通明，又要溫柔地讓臺灣的能源結構變得更綠、更韌性。

第一部曲：挑戰未來！電力規劃的黃金建置期

您知道嗎？根據台電的預測，未來夜間尖峰時段的用電量，每年平均成長率將達到 2.1%，這幾乎是過去十年的兩倍！面對高科技產業發展、企業回流以及生活品質提升帶來的巨大用電需求，台電的首要任務就是穩定供電。

燃氣橋接：低碳靈活的過渡幫手

要在穩定供電的同時達到減碳目標，台電找到了最佳的「橋接能源」—天然氣發電。

燃氣機組簡直是個電力界的超級英雄：

- 碳排低：它比傳統的燃煤機組碳排放量少得多，讓我們的天空可以更乾淨。
- 反應快：它具備「快速起停、靈活調度」的特性，能在短短時間內補上電力缺口。

想像一下，當午後的太陽下山，太陽能板不再發電時，燃氣機組就能立刻啓動，就像一個隨時待命的救火隊，完美填補再生能源的間歇性波動，大大提升電網的韌性。這也是為什麼，燃氣發電量已超過 40%，成為臺灣最主要的電力來源。

台電副總經理鄭慶鴻提到，雖然天然氣需要仰賴進口、成本較高，但為了國家的長遠發展和環保承諾，這是必要的投資。他們正在積極爭取與中油合作，加強液化天然氣（LNG）的儲備和接收設施。

把握黃金建置期的電力大布局

台電知道時間不等人。他們正卯足全力，將現在視為「黃金建置期」，全力推動燃氣機組的建設：

- 從民國 105 年到民國 113 年，已經新建了 7 座機組，裝置容量增加了 561 萬瓩。
- 更令人期待的是，從民國 114 年到民國 123 年的十年規劃中，預計將新建多達 24 座機組，新增容量將達到驚人的 2,516 萬瓩！

從大潭、興達、台中等大型電廠的擴

建，到通霄和大林這些有著深厚歷史的老電廠的華麗轉身，全臺灣都在同步進行這場「以氣換煤」的工程。例如，興達電廠計畫新建 3 座燃氣機組，台中電廠也將新增 2 部，讓燃煤發電的比例逐步減少，僅保留高效率的林口與大林超超臨界機組作為備用。

穩定供電是台電的首要任務，所有電源規劃都必須選用能夠持續發展、並能在未來實現淨零排放的技術，穩穩地朝著燃氣發電廠的淨零轉型方向努力。

第二部曲： 淨零策略的三大主軸與技術深耕

面對 2050 淨零排放這場世紀大考，政府和台電確立了三大主軸策略，簡潔有力，充滿希望：擴大綠能、燃氣橋接、減煤備用（或零碳火力）這是一個「先低碳、後零碳」的務實策略。

綠色能源的蓬勃發展

在「擴大綠能」方面，臺灣的成果已經讓世界看見。在過去八年間，太陽能光電的裝置容量成長了十倍；離岸風力發電也發展得如火如荼，成就名列亞洲民主國家前茅，甚至連日本和韓國都前來臺灣取經。

為了讓企業更容易使用綠電，台電還推出了「小額綠電」和「RE30 電力商品^註」等方案，協助企業用合理的價格取得綠電憑證，讓他們在全球供應鏈的減碳要求中更具競爭力。

零碳火力： 挑戰未來的「無混」策略

燃氣機組雖然低碳，但仍有碳排。因此，台電的長期目標是讓火力發電也達到「零碳」。台電公司提出了充滿想像力的「無混」策略，也就是：推動無碳燃料混燒與固碳技術。

這是一條「雙軌並行」的技術之路：

1. 前端技術：混氫、混氨

- **混氫**：天然氣機組是實現氫燃料混燒的關鍵。台電已經在民國 112 年底於興達發電廠完成 5% 混氫示範計畫。未來採購的新型燃氣機組也會具備混氫功能，並將視安全與燃料供應情況，逐步提高混燒比例，為實現真正的淨零標準鋪路。

- **混氨**：在林口及大林火力發電廠，台電也同步推動氨能的混燒技術應用。

2. 後端技術：碳捕捉與封存 (CCS)

- 火力機組的淨零轉型，不能只靠減少石化燃料的用量（混氫），還要靠

註：RE30 電力商品：RE=Renewable Energy，30 表示混合 30% 綠電、70% 市電的低碳電力產品。



台電於林口電廠首推燃煤混氨發電，目標民國 119 年前達燃煤混氨 5% 發電示範。

CCS(Carbon capture and storage)

技術將剩餘的碳捕捉並封存起來。這兩者相輔相成，是火力電廠邁向淨零的關鍵。台電正積極進行場域實測，並預計適時啓動正式應用。

台電公司對於技術評估的視野不僅限於當下，而是放眼未來 10 至 20 年，持續適應新技術與市場變革，引領臺灣電力發展。

第三部曲： 砸下重金！打造堅不可摧的電網 韌性

再多的發電設施，如果沒有一張強健的電網作為「高速公路」來傳輸電力，一切都是空談。尤其在再生能源大量併網後，電網的穩定性面臨巨大考驗。

史詩級的電網強韌計畫

台電啓動了堪稱史詩級的「電網強韌計畫」，在十年內投入高達 5,645 億元進行電網的升級與擴建。這不僅是硬體工程，更是保障國家經濟與民生的長期戰略。

這場改造的核心，是將原本高度集中的電網，轉變為彈性分散式的架構。蔡志孟副總經理強調，這樣可以降低因單一設備故障導致大面積停電的風險，讓電力更像一張分散式、充滿彈性的安全網。

讓電線桿更勇敢的面對風雨

臺灣常有颱風、豪雨，電網設施經常受到影響。為了讓電網更「勇敢」地面對極端氣候，台電也採取了特別行動：

- 地下化與強化：在颱風豪雨的重災區，台電啓動特別重建計畫，將撥款專門用

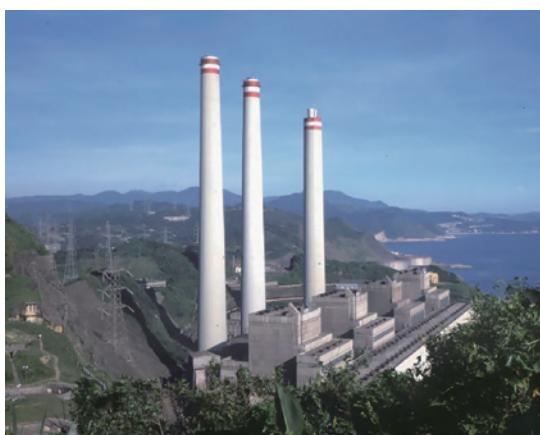
於受災電網的遷移與強化。針對易受風災影響的地區，會規劃地下化工程。

- 抗風升級：針對輸配電線路的韌性升級，例如將電桿的抗風強度提高到可抵禦 17 級強風，從根本上減少颱風來襲時的設備損毀風險。

智慧調度與節能管理

最好的能源，其實就是節省下來的能源。台電在用戶端也下了功夫：

- 需量反應：透過不同的費率，引導大家在白天太陽光電發電高峰時多用電；而在太陽下山的夜尖峰時段鼓勵減少用電。這種靈活的調度，有效減少了夜尖峰的負載壓力。
- AI 預測：台電每天密切監控氣象數據和負載變化，透過 AI 預測系統來進行調度決策。這讓電力調度更具前瞻性和效率。



台電協和發電廠預計更新改建設置第 4 座天然氣接收站。

台電的努力已經反映在數字上：以前備轉容量低於 6% 的日數曾超過一百天，但透過新建機組和智慧管理，現在白天幾乎不再出現備轉容量低於 6% 的情形。

第四部曲： 電廠與城鎮的和諧共存

電力設施不再是冰冷的「鄰避設施」，而是開始煥發新生，成為與城鎮共存共榮的典範。

老電廠的永續新生

像大林發電廠與通霄發電廠這些興建於民國 50 年代的老廠，正經歷一場由內而外的蛻變。它們在引進高效率燃氣機組的同時，也升級為兼具發電效率、低碳環保與美學的新世代電力基地。

這些老電廠的轉型，代表著台電肩負永續責任的決心，以行動來迎戰氣候變遷、回應社會對美好環境的期待。

區域電網的平衡與未來藍圖

台電公司表示，未來的電源計畫多會以既有的發電廠廠址為主，因為新廠址開發難度高。台電將運用新技術，提高發電廠的建設密度，以更高效地利用有限的土地資源。

特別是中南部，由於有大量工業園區和半導體建廠計畫，電力需求增長龐大。



擴大綠能，臺灣的成果是顯著且逐漸提高供電比例。

因此，台電也規劃逐步加強中南部的電力建設與電網強化工程，以確保產業成長的用電能夠穩定供應。例如，興達發電廠就在同步推動新建燃氣電源與電網強化工程。

目前是台電的「黃金建置期」，同仁們正在積累寶貴經驗，將能更從容地應對能源轉型的下一階段調整。

放眼未來，讓臺灣走得更穩更遠

台電一直站在能源轉型的最前線，從水力、火力、核能，走到今日的再生能源與氫能技術。從民國 106 年的 0.554 公斤 CO₂e/ 度，到民國 113 年的 0.474 公斤 CO₂e/ 度，臺灣的電力排碳係數已經大

幅下降，空污排放更減少了七成。這些數字背後，是無數台電同仁默默的付出與努力。

這場淨零轉型，是一場龐大而溫柔的電力革命。台電以「燃氣橋接」穩定現在，以「擴大綠能」擁抱未來，再以「無混策略」挑戰零碳的極限。這不僅是一項能源工程，更是保障國家經濟與民生的基礎建設。透過供電系統的投入與改善，台電公司期待與世界同步，讓臺灣在能源永續的道路上走得更穩、更遠，提供臺灣電力一個充滿韌性與智慧的藍圖，為我們和下一代，點亮一個更經濟、更環保、更美好的未來。❾



基隆電力核心的蛻變— 台電協和發電廠

文 / 編輯部 圖 / 台電公司

台電協和發電廠的三根煙囪，象徵源源不斷的供給北部電力。

臺灣頭的電力支柱：協和發電廠的過去與現況

台電協和發電廠，坐落於基隆港外港口西側，是透過填海造陸而興建的。自民國 66 年起陸續商轉，它曾擁有 4 部 50 萬瓩的燃油機組，取代了早期的北部發電廠，並與當時的兩座核能發電廠，共同成為守護臺灣北部海岸供電的三大電廠。

歷經四十餘年的風雨，協和電廠為北部地區提供了穩定且關鍵的電力。如今，#1、#2 號機已光榮退役，#3、#4 號機也即將走入歷史。它那三根高聳的煙囪，早已成為基隆市區無人不知的顯眼地標。更值得一提的

是，當年為了興建電廠而填海造出的潛堤，在四十年來竟意外成為孕育豐富海洋生態的人造棲地，見證了工業建設與環境和諧共存的可能性。

基隆作為臺灣的「國門之都」，近年來市港面貌持續蛻變，工商業交易繁盛。協和電廠在基隆的成長過程中，始終扮演著提供核心能源的重要角色。

能源轉型的挑戰： 改燃氣計畫的緣由

隨著非核家園政策的推行，北海岸的兩座核能電廠相繼除役，北部地區的發電重擔幾乎只剩下協和發電廠獨挑大樑。

為了確保北部供電穩定，並達成臺灣淨零排放與能源轉型的國家目標，台電公司推動了「協和發電廠改燃氣計畫」。這個計畫的宗旨是拆除既有的 4 部燃油機組，在原址改建 2 部總裝置容量達 260 萬瓩（單機 130 萬瓩）的燃氣複循環機組。

同時，計畫也涵蓋了配套設施的興建，包括：

1. 新的防波堤。
2. LNG（液化天然氣）卸收碼頭。
3. 兩座容量約 16 至 18 萬公秉的 LNG 儲槽。
4. 相關的卸料、氣化與供氣設施。

這個原址更新的重大工程，無疑牽動了社會各界，特別是對供電安全、燃氣儲存安全、填海造陸對生態的影響，以及基隆港航運安全等面向，都充滿了疑慮。台電必須從穩供電、減空汙、護生態、顧港安這四大面向，來逐一說明與突破。

四大面向突破疑慮

1. 北部電網的韌性基石

協和發電廠不僅是一個電廠，它更是臺灣北東電網（包含部分臺北、新北、基隆、宜蘭）不可或缺的供電樞紐，直接影響著約 480 萬人的用電需求。隨著南港、內湖科學園區的蓬勃發展，以及未來基隆捷運、汐止經貿園區等都市計畫的推進，電力需求將只增不減。然而，在核二廠與舊協和電廠陸續除役後，民國 114 年北東電網的供電甚至超越電網能從其他區域輸電的最大極限 (420 萬瓩)。

這顯示，北東地區的電力缺口已無法單純依靠電網調度來解決。為了提升區域電網的「韌性」，新協和發電廠改建後能提供的 260 萬瓩電力，對於穩定北東生活圈的電力系統來說，是絕對必要且至關重要的。

2. 減空汙：更潔淨的發電方式

協和發電廠的舊機組是燃燒重油發電，雖然裝置容量為 200 萬瓩，但其空汙

和碳排量較高。新計畫改採 260 萬瓩的燃氣複循環機組，這是種更潔淨的發電方式。

燃氣複循環機組具有「佔地小、建設快、起停快速」的特性，是當前穩定供電與環保兼顧的關鍵措施。從環保效益來看：

新協和電廠在提供更高供電量的同時，能夠大幅減少空汙和溫室氣體排放。未來，新機組更規劃加入混氫發電技術，目標是透過電解水產生氫氣，作為零碳火力發電的橋接技術，最終邁向國家淨零排碳的目標。



更新後的台電協和發電廠，能夠大幅減少空汙和溫室氣體排放。

3. 護生態：實現珊瑚「零淨損失」

協和電廠的填海造地工程曾意外造就了生態奇蹟。當年為降低海浪衝擊而設置的人造潛堤，因其孔隙結構和背浪效果，在四十年來竟成為孕育豐富珊瑚群落的棲地，與鄰近外木山的大海扇區，共同成為重要的生態焦點。

為了保育這片珍貴的珊瑚生態，台電承諾以達成珊瑚「零淨損失」為目標，將生態保育概念納入整體工程。

1. 避開潛堤珊瑚區：新的填海造地計畫，完全迴避了潛堤珊瑚區。原定 18.6 公頃的填海範圍，因探查發現此區域，主動向東移，並將範圍縮小至 14.5 公頃。
2. 生態影響降至最低：新預定填地區域的珊瑚覆蓋率在水深 7 米處已不高，再往下的礁岩和沙地（水深 10-15 米）則已不利珊瑚生長，對原生態的影響降至最低。
3. 人工復育與營造：借鏡高雄永安天然氣接收站的成功經驗，將利用生態型消波塊及消波艙等設施，營造生物棲息空間，並進行珊瑚人工復育。這項措施將加速珊瑚生態恢復，並透過自然洄流，增加海洋生物的多樣性，讓人造設施與環境共存共榮。

協和發電廠新舊機組排放物減量效益比較

污染物	燃油舊機組（每度電）	燃氣新機組（每度電）	減量效益
碳排放	0.734 公斤	0.365 公斤	降低約 52%
粒狀物 (PM)	0.056 公克	0.006 公克	減量約 82%
整體空汙量	(依舊法規許可量)	(依新法規許可量)	降低約 96%

4. 顧港安：提升航運安全與效率

更新後的協和發電廠，需要新建 LNG 卸收碼頭以接納進口天然氣。台電規劃新建東西防波堤和一道新海堤，並拆除部分既有的西防波堤。

新防波堤的設計將高度增加 2 至 3 倍，能夠有效減少 LNG 船入碼頭後水域的波動，並增加船隻操航空間，大幅提升碼頭靠泊安全。

1. 專業模擬驗證：此設計已經由基隆港的引水人進行了超過 600 次的操船模擬，並經過第三方驗證，確保基隆港碼頭與協和卸收碼頭均符合靠泊安全要求。

2. 增加航道餘裕：三道新防波堤的建置，形同讓基隆港的航道增長了約 400 公尺，使船隻操航更有餘裕、更安全。

3. 降低港務影響：LNG 船進入港嘴後，會直接迴轉停靠接收站，不需進入基隆

港的原有港區。船隻也將利用清晨離峰時段進港，與其他商船錯開，並將優先禮讓國際郵輪進港，將對基隆港的營運影響降到最低。

此外，關於外界對 LNG 儲槽的安全性疑慮，台電強調 LNG 是極低溫的液體，本身不可能自燃或爆炸。先進的儲槽設計可確保 LNG 與大氣和氧氣隔離，無法在槽內或槽外「自燃」。國際研究也指出，即使受到爆裂物攻擊，LNG 儲槽也不會瞬間爆炸，戰略上並非好的攻擊目標。未來台電將與港務公司共同擬定作業規定，追求接收站與基隆港的「共存共榮」。

創造在地共榮： 協和與基隆的深厚情誼

協和發電廠深耕基隆多年，不僅是電力供應者，更是地方發展的重要推手。

城市蛻變的助力

這些支持讓基隆在都市更新方面有了更大的彈性。同時，基隆許多古蹟和歷史建築的重生，也離不開台電的貢獻。像是國立海洋科技博物館，其前身就是台電的北部火力發電廠，在台電的慷慨捐助下，得以被重新賦予生命，成為基隆最具特色的博物館和北海岸觀光的起始點。

近年來，基隆市政府與台電公司更攜手合作，將「光環境」概念融入基隆西岸、國門廣場、東岸旅客大樓及文化中心的觀光廊帶重建。透過藝術性的空間配置，讓基隆港呈現出不同風貌。這些公共藝術和空間規劃將長期留在都市環境中，成為一種獨特的城市風格。

地方信仰的維護者

協和發電廠與外木山地區的居民互動密切，四十多年來與地方民衆建立起共存共榮的關係。電廠的防波堤成了天然的人造漁場，讓鄰近居民得以延續漁業傳統。

台電公司也尊重在地信仰，協助改建了外木山澳魚村內的三座重要信仰中心：協安宮、德安宮與萬善堂。特別是民國 81 年改建後的協安宮，不僅是村民心靈的寄託，也成功促進了敦親睦鄰。

協安宮的年度盛事，是每年農曆 6 月 18 日池府王爺聖誕舉辦的「遊江」遶港活動。村民會請出王爺登船巡航，路線分為近海或遠至彭佳嶼。過去每年，台電公司的主管和電廠人員都會以行動支持並參與這項年度活動，隨著漁船出海，體驗漁民的海上生活，共同書寫著屬於外木山的王爺文化。

觀光休憩新選擇： 白米甕砲臺與電廠新風情

位於協和電廠旁的白米甕砲臺（現為基隆市立三級古蹟），是欣賞電廠三根煙囪與壯闊基隆外港的最佳地點。



這座砲臺歷史悠久，源自西班牙及荷蘭占據時期，後經歷中法戰爭、日治時期多次改建，現今所見形貌多為日治時期所定。儘管歷經滄桑，但砲臺格局仍然保持完整，做工精良。

近年來，基隆市政府活化了這處古蹟，將舊有的砲彈庫開放讓民衆體驗。白米甕砲臺不僅可以欣賞海景風光，更能體驗戰略歷史，成為基隆市民週末休閒、攝影取景的熱門選擇之一。

而近兩年舉辦的基隆馬拉松，協和發電廠也都積極參予地方活動，並曾經開辦廠區讓民衆「跑入」協和發電廠，體驗基隆丘陵地形的爬坡，近一步接觸火力發電廠的環境空間。

結語

協和發電廠地處基隆港邊，背山面海，交通便利。歷經 40 多年的運轉，台電推動的「協和發電廠改燃氣計畫」，將透過燃氣發電機組，提供北部地區穩定、潔淨的電力。

這個計畫以穩定供電、減少空汙與碳排為核心，同時致力於維護海洋生態和確保基隆港航運安全。協和電廠將持續在基隆這片土地上，與城市和地方文化共存共榮，為臺灣的未來用電貢獻其不可或缺的力量。¶

臨海的協和發電廠。



台電大林發電廠— 一座擁抱海天、 會說故事的綠色電廠

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



更新改建後的大林發電廠。

你知道嗎？在高雄小港區的海邊，有你這麼一座電廠，它不只是個冰冷的電力設施，更像一位默默耕耘、充滿智慧的老朋友。它就是台電大林發電廠。它曾是全臺灣最特別的電廠，能燒煤、燒油、也燒天然氣，什麼燃料都能應對，就像一位能源界的全能大廚！

老電廠的深情告白： 謝謝你，港口

大林電廠位於高雄臨海工業區，占地 34 公頃，雖然不算小，但你可能不知道，它以前的「煤炭倉庫」煤場，卻遠在 1.4 公里外，占了 26 公頃的土地。

告別「巨龍」的舊時光

以前，從國外來的運煤船，會停在 111 號碼頭，把黑壓壓的煤卸到露天煤場。接著，一條長達 1.4 公里的「輸煤皮帶機」會把煤炭慢慢地運回電廠。這條輸送帶長長一條橫在港區，從海上一看，就像一條黑色的工業巨龍，醒目是醒目，但怎麼看都有些突兀，也擋住了高雄港的發展。

為了讓高雄港區能順利推動洲際貨櫃中心這麼重要的計畫，電廠決定做一個溫柔的改變：在民國 99 年底，把舊煤場和 111 號碼頭土地還給高雄港務局。這真的是一個大氣又貼心的舉動！

實現「港廠合一」的新願景

既然舊家要歸還，當然就要蓋新家！電廠在自己的廠區邊緣，蓋了一座可以停靠 15 萬噸大煤輪的 107 號專用卸煤碼頭。

更棒的是，以前露天、風吹日曬的煤場不見了！取而代之的是一棟棟像巨大筒倉的室內煤倉。未來會蓋 12 座，能存放 84 萬噸煤炭。這樣一來，煤炭不會亂飛，空氣更乾淨，而那條「工業巨龍」皮帶機也功成身退，拆除了！

這個計畫叫「港廠合一」。它不僅解決了高雄港發展的空間問題，也讓小港區的海岸線景觀更美麗、更有魅力。老電廠用實際行動，還給了高雄人一片清爽的海景。

功成身退的老機組，更環保的新心臟

電廠裡的老機組，有五部都運轉超過 30 年了，真的辛苦了！就像一位跑了幾十年的長跑選手，雖然有功勞，但也該好好休息了。

換上一顆超強、超效率的心臟

為了跟上高雄市政府越來越嚴格的環保規定，台電決定將舊的 1、2 號燃煤機組在民國 101 年底除役，並換上了兩部最新的 80 萬瓩「超超臨界」發電機組，在民國 107 年正式運轉。

「超超臨界」聽起來很厲害，簡單來說，就是：

- 發電效率更高：以前的效率大約 38%，現在提高到 43%。
- 煤用得更省：發同樣的電，現在的用煤量減少了快三成，自然成本和排放的溫室氣體都跟著降低了！
- 溫室氣體少一點：每發一千度電，溫室氣體排放量減少了約一成五。

空污染防治：

寧願貴，也要做到最好

李志光廠長表示，雖然防制空污的設備造價非常高昂，但只要能讓高雄的空氣更好，一切都值得。

新機組安裝了頂級的空污染防治「三寶」：

1. SCR 系統：專門對付氮氧化物 (NO)。
2. DRS 系統：像個大型吸塵器，對付細小的懸浮微粒 (PM)。
3. FGD 系統：專門去除硫氧化物 (SO)。

這些努力的成果讓人驚豔！與舊機組相比，硫氧化物的排放量少了快九成，氮氧化物也少了八成六！整個電廠的空污排放濃度，都遠遠低於環保署的標準。實



大林電廠電廠燃氣機組位置示意圖。

際數據會說話：電廠的空污排放總量，從民國 107 年到民國 113 年，減少了將近 33%！

煤灰的第二春

就連燒完煤產生的煤灰，電廠也沒讓它浪費。因為品質好，這些煤灰搖身一變，成為了水泥和建築材料的搶手原料，完美實踐了循環經濟的概念。

向淨零的綠色承諾： 燃氣與「混燒」未來

為了解決南臺灣企業用電增加，以及

未來太陽能、風力發電不穩定的問題，大林電廠正在拆除舊的 3、4 號機，準備蓋新的燃氣複循環機組。

燃氣複循環： 幫風光發電的得力助手

為了解決南臺灣企業用電增加，以及未來太陽能、風力發電不穩定的問題，大林電廠正在拆除舊的 3、4 號機，準備蓋新的燃氣複循環機組。

- 效率再突破：新的燃氣機組發電效率可以達到 60% 以上，比以前所有機組都高，當然也更省成本、更減碳。

- 反應超快：它最大的特色就是快速啓動和快速升降載，當太陽下山、風力減弱時，它能馬上補上電力缺口，是再生能源的最佳隊友！
- 減碳擔當：燃氣機組的排碳量，大約只有同樣發電量的燃煤機組的 41%，是能源轉型中的關鍵角色。

這項計畫已通過環評，預計在民國 118 年底就能開始運轉，成為穩定南臺灣供電的堅實後盾。

充滿想像力的前瞻技術

電廠的野心不止於此！為了更進一步減碳，他們正在嘗試最酷炫的「混燒」技術：

- 混氨發電：電廠已經與日本廠商簽約，準備在燃煤機組中混合燃燒氨氣。這是一項前瞻技術，目標是民國 119 年達成 5% 混氨示範，預計每年能減少 9 千噸碳排，相當於多了 23 座大安森林公園的吸碳量！
- 碳捕集與封存 (CCS)：同時，電廠也在研究未來的 CCS 技術，承諾將在民國 124 年前完成示範，只要技術成熟，一定會導入，讓排碳量繼續往下降。

不只是電廠： 海邊的低碳美學中心

誰說電廠就只能灰撲撲、冷冰冰？大林發電廠的美學大改造，讓它成了高雄港邊一道亮麗的風景。

「漸層藍」的浪漫巧思

十多年前推動新機組時，電廠的一位充滿藝術氣息的同仁林春榮先生，提出了「漸層」這個概念。他的靈感來自於電廠被天空與大海環抱的地理位置。

最終，廠房的外觀定調為「海天一色、港廠合一」：

- 從大海的深藍開始，
- 慢慢過渡到天空的淺藍，
- 最後由白色點綴，呼應天空中的雲朵。

這種浪漫的「漸層藍」設計，讓電廠不再是讓人想避開的「鄰避設施」，反而成了具有在地特色的「觀光景點」。廠區內還有近 17 公頃的綠地，植栽豐富，還獲得了綠建築銀級認證，真的是一座兼具功能與美感的綠色發電廠！

未來新建的燃氣機組，外觀也會延續這種「漸層藍」的基調，並加入藏金黃作為天然氣管線的亮點色，讓整個廠區看起來既協調又充滿現代感。



以藍天白雲為意象的大林發電廠廠區彩繪。

培育電力人才的「飛行學校」

大林發電廠除了發電，還肩負著培育人才的重任。因為它有過煤、油、氣三種機組，讓操作人員必須是全能高手。

電廠早在民國 63 年就成立了「模擬操作中心」（模中）。這裡就像是電力界的「飛行學校」！

- 實戰訓練：不同於理論教學，模中主要訓練同仁在高擬真模擬器上操作機組，因為電廠操作複雜，不能容許任何疏失。

- 人才搖籃：每年有近千人來這裡受訓，從新進員工到儲備主管，都要在這裡取得證照，才能正式到現場服務。

可以說，大林模中為臺灣的火力發電業，培養了無數頂尖的技術人才。

台電大林發電廠的故事，是一個關於歷史傳承、自我超越與環境永續的溫暖故事。它不僅肩負著電力供給的重任，更以柔性、綠色的姿態，融入了高雄港都的城市美學中。它會一直陪伴著南臺灣，為這片土地帶來光亮與清新的空氣。



去圓山捷運站 走讀古寺與美術館

文、圖／阡陌

華麗的保安宮前殿。

搭 乘臺北捷運淡水信義線，在圓山站下車，我喜歡站在月台觀賞東邊風景。

眼下是一片微坡起伏的青青草地，蜿蜒步道上，有人散步、有人遛狗，有人自駕輪椅緩緩前行。右邊大棚子下，聚集好幾組人在晨運：打太極拳的、跳有氧舞的、跳健康操的、席地練法輪功的。朝陽微微，各自展現活力滿滿生息。周末假日，棚子下則成為販賣農產和美食的空間，呈現另一種熱鬧景象。

周邊的孔廟、保安宮、臨濟護國禪寺和

臺北市立美術館，醞藏著濃郁的文化底蘊，吸引我不時前來展開走讀之旅。

孔廟

孔廟主祀至聖先師孔子，以及歷代先賢、先儒。

臺北市孔廟仿照曲阜本廟建築形式，格局包括萬仞宮牆、泮池、欨星門、儀門、大成殿及崇聖祠。廟裡所有柱子、門窗等，上面都沒有聯對，據說是不敢在孔夫子門前賣弄文章。

走進大成殿，正中央神龕奉祀至聖先師孔子牌位，上方高懸「有教無類」金字匾額，左右牆奉祀顏子、曾子、子思、孟子與十二先哲牌位，瀰漫著莊嚴肅穆的氣息。穹頂上的交趾陶裝飾，雕工精巧細緻，是臺灣孔廟建築中獨樹一格的特色，引得一旁的外國遊客猛按快門。

保安宮

位於臺北市大龍峒的保安宮，建於清乾隆 7 年（西元 1742 年），至今已將近三百年歷史。與艋舺龍山寺、艋舺清水巖並列為臺北三大廟。

大龍峒保安宮以廟宇的裝飾藝術聞名，廟內保有陳應彬、郭塔、潘麗水、洪坤福等臺灣當代藝術大師的木作、彩繪、交趾陶作品，建築精細、裝飾多元，整座

建築群就是珍貴的藝術品。榮獲「2003 年亞太文化資產保存獎」殊榮，是臺灣古蹟修復典範。民國 107 年被指定為國定古蹟。

保生大帝是中國閩南地區奉祀的醫神，仙逝後被奉祀為地方神祇，在福建白礁鄉建廟，宋高宗頒詔賜名「慈濟宮」。清乾隆 7 年（西元 1742 年），福建同安人渡海來台，因受瘴癘肆虐，返鄉至白礁鄉慈濟宮，乞求分靈保生大帝香火到大龍峒。清道光 10 年（西元 1830 年）建廟完成，成為大龍峒地區居民的信仰中心。

保安宮開放時間為上午 06:30 至下午 10:00，著名的保生文化祭每年自農曆 3 月 5 日開始，至農曆 5 月 2 日結束，有家姓戲、保生大帝聖誕宴王祭、藝陣等表演，以及不定期舉辦的三朝清醮活動，將傳統的廟會變成文化祭活動。



由前殿中殿後殿組成的雄偉保安宮。





臨濟護國禪寺

臨濟護國禪寺，簡稱臨濟寺或護國寺。是日治時期臨濟宗在臺灣傳教的道場，建於西元 1911 年，是臺灣唯一以「護國」命名的佛寺，保存完好的舊山門和大雄寶殿，被列為市定古蹟。

日治時期，不少日本佛教宗派都跨海來臺弘法，當時的臺灣總督兒玉源太郎（こだまげんたろう）獨尊臨濟宗，選擇臨濟宗作為護國禪寺，邀日本僧人得庵玄秀（とくあん げんしゅう）擔任住持。臺灣光復後，改由中國僧人擔任住持。

寺前有塊刻有「無住生心」的人造砥石，背面鑲有「大砥石沿革記略」碑文。

從舊山門沿著台階往上走，通過解脫之門，登上小山頭，回望下方，微微喘息間，繁雜的思緒漸漸理出了清晰脈絡。

臺北市立美術館

臺北市立美術館，簡稱北美館，成立於民國 72 年，是臺灣第一座現代美術館。外觀簡潔而現代，以疊狀的白色方型為主體。四面採用大片落地玻璃，將自然光引進室內。地上三層地下三層的建築，主要展場集中在地上三層和地下一層，共有 26 個展廳。一樓的左、中、右有三處雕塑中庭，安置幾座名家的雕塑品。美術館正門在北邊，廣場上有李再鈴和朱銘的大型雕塑。

目前館藏約 4,000 多件，包括雕塑、版畫、油畫、素描等 13 類作品。一樓是挑高的大型空間，用於舉辦重要的大型展覽。二樓規劃成常設展區，依美術史架構或主題，輪流展出館藏作品。三樓的展覽空間自然光線良好，主要舉辦各種新潮活潑的主題展覽。

幾年前，南進門上增建一座長形玻璃帷幕建築，作為通往美術館的通道，也規劃了兩個展場。

我喜歡拜訪美術館，流連在每個展間，親近不同藝術家的真跡，認識各個流派的創作理念，為平淡的日子增添幾許藝術色彩。

搭捷運來圓山站，靠著雙腳穿梭在儒家思想、民間信仰和藝術殿堂之間，我開心地修習人生的學分。



- | | | | | |
|---|--|---|--|----------------------|
| 1 | | 2 | | 1 臨濟護國禪寺前有塊無住生心砥石。 |
| 3 | | | | 2 從捷運站月台俯看臨寄護國禪寺。 |
| | | | | 3 臺北市立美術館南進門外觀。 |



愛永恆遍在藝術中的多元愛戀與生命謳歌

文、圖／鄭芳和

愛是宇宙裡最豐沛的資源，就如太陽普照大地，遍灑春陽，而我們的生命也是一段追求愛的旅程，人不是孤島，往往是與世界相互依存。

愛召喚愛

從出生之後，我們一直都走在愛的行旅上，從父母的愛，到師長的愛、朋友的愛、伴侶的愛或上師的愛，愛一直陪伴著我們成長。倘若我們覺知到愛一直都在，我們就會更珍視當下所擁有的，珍惜當下的每個呼吸，因為我們都被宇宙所珍愛。

同時，我們往往也會遭受到不被愛的創傷，愛與不被愛是一體的兩面，當不被愛時才凸顯愛的存在的珍貴性。愛與不被愛有如鐘擺關係，他們的平衡是一種愛的擺盪方式。有如善與惡、凶與吉、悲與喜、愛與恨，都存在人性之中，一切的美好都在此發生。

愛的無法捉摸，反而令人小心翼翼呵護愛，即使當愛未如己意時，也能教人坦然面對。而愛在異性、同性，或人與動物之間，或動物與動物之間，都同樣流淌，斷斷續續，明明滅滅，永不止息。例如〈桂〉，男男之間的情誼與異性戀一般甜蜜，早為社會所接受。

營造情慾流動的神祕，陳珮怡

擅於捕捉貓的各種嬌媚姿態的陳珮怡（西元 1984~ 迄今），這幅〈雀金呢〉（西元 2011 年），畫中一對青少年，以孔雀翎毛裝飾全身，對坐的兩人，眼神並無交會，一位是飾物垂墜於頭前的正視凝望，一位是以花冠與羽毛裹覆身體，側臉凝睇，當下似乎有外來者，引起他倆的注視。



陳珮怡〈雀金呢〉西元 2011 年 膠彩、絹本。

在藍綠交疊的深冷色調襯景氛圍中，兩位裸露上身的男子，乳白色細緻粉嫩的肌膚吹彈可破，孔雀羽毛的飄動感，隱隱散發出氤氳不散，幽微的情慾流瀉。

畫中少年楚楚動人的胴體，與水汪汪迷人的雙眼，著實溫柔撩撥著觀者的視角，沒有性的挑逗，沒有激情的慾望高張，只是靜靜地坐著，像是玩一場遊戲人間的性別扮演，模糊了男／女，同性戀／異性戀的界線。

陳珮怡使用寶石般的天然礦物質岩彩，以細膩的線條，典雅的用色，細細塗敷，反覆描繪，勾勒出心中的美少年形象，那是一種身體沒有糾結的肌肉，沒有英氣勃發的靚麗男子，卻嫵媚動人，有著陰性氣質，尤其在動物羽毛的包覆下，他們半隱半顯的身體，更顯浪漫唯美。

女性畫家的想像力，解放了傳統定義下的男人，使男性的身體不再壓抑，受到框限，而是自由坦露，一如西方希臘時代所歌頌的男性美，而男子身體的裝飾美，並無脂粉味，人體與動物翎毛的越界貼合，更增添撲朔迷離的瑰麗感。

同性戀與異性戀一樣，都是有血有肉的身軀，也是充滿愛的沉溺的組合體。在現實中同性戀人可能須咀嚼諸多況味，也或有相濡以沫的孤獨感，眼角或將滲出淚

光，然而愛終將在雙方之中，進行無聲的吐納，超克他者的眼光。

陳珮怡以一種性別多元的唯美神秘視境，譜出心中理想的美少年之愛。

每日青菜微酸甜的漫畫

漫畫家每日青菜的〈Day Off〉空間裝置作品，由三張畫及一堆紅色摺紙飛機組成。由簡單的紙飛機投擲動作，在一收一放之間，翻飛出兩位男人的情愛萌動。

簡單的構圖，俐落的線條，俊美的外型，以紅色為主的色彩，型塑出兩男之間的甜蜜酸楚。〈Day Off〉是每日青菜的暢銷漫畫《Day Off》的縮影，描繪男男之間的辦公室同性情愛。

《Day Off》曾於「CCC 追漫台」數位平台連載，留下一百萬點閱人數，出版成書後，又獲得日文、韓文、越南文、英文、德文、俄文、泰文、葡萄牙文等語言版權，使每日青菜成為本土國際性漫畫家。

每日青菜的第一季《Day Off》漫畫，描繪溫柔的部長與可愛部下的辦公室互動戀情。受到好評後，第二季漫畫敘述單親爸爸的副總與企劃部新來實習生之間的曖昧情誼。

這類以女性視角敘述的男同志愛(Boy's Love)稱為「BL」，作品中的角色



每日青菜 〈Day Off〉 西元 2024 年 空間裝置。

設計偏向女性心中夢想的美男子外型。而一般的同志漫畫是以男同志為目標觀眾，角色外型貼近同志社群，如肌肉感或雄強的體魄，濃密的毛髮的男子造型。

每日青菜原為平面設計師，離職後在日本留學，之後便全然投入漫畫創作。漫畫家不但要能畫，還要能說故事，於是每日青菜便以她的職場工作經驗，作為故事的內容與場景。

她說：「我想要講一個故事，我以女性的視角去建構這個比較溫柔的世界，我單純的想要畫這兩個人，是如何互相陪伴。」女性創作者會比較關心人與人之間的相互關照，與生活面向。

陳珮怡

民國 73 年生，民國 100 年畢業於東海大學美術研究所後，即以膠彩藝術創作為專職。作品曾獲國家文化藝術基金會 100-1 期美術展覽補助，並曾榮獲國美館與藝術銀行典藏、日本平野美術館典藏。

每日青菜

出生於臺灣臺中的漫畫家，愛吃青菜愛畫畫，喜歡描繪生活中的一點甜甜日常。作品《Day Off》以溫柔筆觸描繪職場日常中細膩的情感流動，西元 2022 年獲得金漫編輯獎，並授權發行日語、韓語、英語等十種語言版本。



我的網洪男友動態貼文 〈桂〉 西元 2021-2024 年 電腦繪圖、空間裝置。

同性情愛的相互依存

原先每日青菜畫漫畫，只是想畫給自己看，紓解自己愛畫漫畫的心，沒想到她越畫越享受，畫到最後竟被自己所創造的角色所療癒。那是一種體會到自己與畫中生命的合為一體，有所歸屬的深沉感受。好的漫畫也是一部心靈深戲，角色之間有種相互依存的歸屬感，尤其是以愛情為主的漫畫。

《Day Off》漫畫雖然洋溢著甜蜜的曖昧情愫，然而男男愛侶在現實處境中，總不免會引來他者的犀利眼光或自己家人的不認同。每日青菜構思情節時，也不忘鋪陳主角心理的陰暗面，或家庭的生活矛盾面。她覺得「現實中不是每個家庭都能這麼和諧順利，我想要在漫畫裡畫出支援兒女的父母。」

許多男同志仍活在陰暗的角落，即使民國 108 年臺灣已通過同志結婚合法化，他們仍不敢出櫃，往往是面對父母的無法啓齒。因而每日青菜以同理心營造親情溫馨的一面，同志與父母的坦誠溝通，獲得他們的認同，應是同志們内心最大的釋放。

《Day Off》漫畫沒設計什麼聖化的光環，卻散發同志的兩情相悅，那種微甜微酸的甜蜜感，使得在職場上傷痕累累的都會男女，獲得一個情感抒發的出口，一種

撫慰，甚至在漫畫中得到集體的精神療癒。那種療癒無形中具有某種感染性。

每日青菜懷抱著童心般的純真，以暖色系簡明的漫畫畫面，將童年玩紙飛機的遊興，嵌入長大後男人的遊戲，營造溫馨的畫面，這也是女性漫畫家在 BL 的角色刻畫與故事內容的呈現上，傾向包容、愛與溫柔，流露對浪漫情感的憧憬，及對家庭的溫情。

鴛鴦是愛情與幸福的印記

鴛鴦多成雙成對而行，因而常被用來比喻恩愛夫妻，忠貞不渝的情愛，藝術文物中更常出現鴛鴦紋，尤其唐代的鴛鴦蓮瓣紋刻金碗，當時還流行鴛鴦紋鏡，紋飾生動。宋以後鴛鴦紋大量出現在繪畫、瓷器、玉器、傢俱上。元代的元青花，形制



元青花 鴛鴦蓮塘紋折沿卷口大碗。

飽滿，也常彩繪鴛鴦在荷花池中顧盼有情的成雙悠遊。明代也有五彩鴛鴦戲蓮紋碗，清代鬥彩鴛鴦臥蓮紋墩式碗。

鴛鴦在中國傳統文化中，早已成為愛情與幸福的象徵。在《古詩十九首》第十八首為〈客從遠方來〉：「客從遠方來，遺我一端綺。相去萬餘里，故人心尚爾。文彩雙鴛鴦，裁為合歡被。著以長相思，緣以結不解。以膠投漆中，誰能別離此。」

詩中訴說一名女子收到千里之外的良人，送給她半匹絲織品，上面繡著雙雙鴛鴦，她將要做出合歡被，被中填滿長長的絲棉，也塞滿了她的綿長相思，被緣還要結著同心結，兩人永結同心，就如膠漆，永不分離。

洪易（西元 1970~迄今）〈鴛鴦〉，是兩隻裝置於水池中的鴛鴦，一隻回首一隻直視，兩兩顧盼。飽滿、渾厚、圓潤的造型，彩繪著紅色、藍色、綠色的對比色，色彩鮮艷，造型沉穩、俏皮，往往令觀者心生歡喜、滿心愉悦。

雄的鴛，昂頭、鼓翅，雄赳赳氣昂昂，背脊裝飾著牡丹，額頭及胸前彩繪著心型 LOVE，及紅色的「荷池鴛鴦」圖，又稱為「滿地嬌」象徵喜樂、愛情、團圓。包含水波、蓮葉、蓮蓬、蓮花、蜻蜓及水禽等圖式，而水禽已化為立體的鴛鴦，「滿地嬌」的「荷池鴛鴦」是元青花最流行的紋

飾之一。雌的鴛，則嬌羞回頭，藍色的雙翅貼於身，全身彩繪著新型花朵，不可思議的是，雌鴛有兩對眼睛，一對望向後方，與鴛相視，一對突出的雙眼則望向兩邊。

以鋼板塑形，彩繪動物的洪易

以艷麗的裝飾性的圖騰或文字、符號、彩繪造型飽滿，渾圓的動物聞名的洪易，最初只是明道中學美工科畢業，經營過九家另類的泡沫紅茶餐飲店，最終關門大吉，30 歲（西元 2000 年）卻意外撞見藝術，進駐臺中鐵道藝術村 30 號倉庫，從此他天馬行空的創意，沛然而下，無可抵擋。

自從洪易西元 2013 年在臺北花博公園展出後，便開啓海外大型雕塑展，西元 2013 年在日本箱根雕刻之森美術館（はこねちょうこくのもりびじゅつかん）展出「動物派對」個展，西元 2015 年在美國舊金山市政廳廣場（Civic Center Plaza）展出「花漾動物嘉年華」，西元 2016 年在紐約百老匯時尚特區（Garment District）展出，西元 2017 年在華盛頓 DC 城市中心廣場，西元 2020 年洪易雕塑在西班牙藝術科學城（Ciudad de las Artes y las Ciencias）展出。

除了大型的戶外空間展出外，洪易雕塑也在美國舊金山亞洲藝術博物館（Asian Art Museum of San Francisco）、馬里蘭州安瑪莉雕塑公園（Annmarie

Sculpture Garden)、維吉尼亞州冬宮美術館(Hermitage Museum)展出。且他的〈嗨鼠〉(西元 2021 年)還獲得美國 MUSE DESIGN AWARDS 雕塑設計類金獎。這位草根性十足、大剌剌、圓滾滾的洪易，又已擁有千坪的個人美術館，他的崛起令許多人感到不可思議。

洪易與一般的藝術家，尤其是受過高等美術教育訓練的國內藝術家迥然不同。他腦海沒有那些高深又艱澀的藝術理論架構，也沒有曲高和寡的創作技巧，有的只是直覺的感性。雖然洪易已經在國際上大顯身手，但他一直不認為自己是藝術家，

而只是一位美學工人或美學工作者。

美學工人需具有到匠人般的技術，又須有美學的涵養，洪易的美學完全來自生活，來自他的日常生活中的所見所聞，也就是他在臺灣這塊土地上所感受到的一切。尤其是來自宮廟的民俗文化。

洪易的雕塑以鋼條、鋼板當材料，焊接、塑形出動物外型，再塗防鏽漆與烤漆，他把雕塑當畫布，三百六十度彩繪，他說：「藝術家是感性的發明家。」洪易希望他的作品能帶給社會更多快樂的正能量。

他的動物雕塑，那些斑斕搶眼的原生色彩，及狂野粗獷或繁複縝密的線條，與



洪易 〈鸞鷟〉 戶外雕塑。

宮廟民俗彩繪的用色與描繪十分相近。再汲取客家花布或剪紙藝術，或陶瓷上的花草圖案、古錢幣、民間吉祥文字等等民間藝術，融鑄成他的圖象語彙。他大肚能容，無所不吸收，再整合出自己的美學風格。

以俗豔的臺灣味登上國際舞台

洪易的美學風格走的是俗艷風，用筆率真豪邁奔放，用色生猛，十足臺味。洪易說：「如何跟全世界不一樣，當藝術家不可能撞衫，要有自己的味道。」他一直強調「在地化就是國際化」，所以他以最在地的臺灣味登上國際舞台，是少數能進軍國際的臺灣藝術家。

洪易的雕塑喜氣洋洋，極具親和力，雅俗不分，老少咸宜，只要看一眼就會被

吸引。尤其洪易常把大家耳熟能詳的吉祥文字融入畫中，包括喜氣滿堂、五福臨門、日進斗金、日日有財、財運亨通、圓滿幸福、生意興隆、諸事順利、招財進寶、旺、喜、香、囍、年年有餘、喜氣羊羊、福氣鰻滿等等。

堅信「有夢最美，藝術相隨」的洪易，不但希望我們的社會能更快樂，也提倡「藝術生活化，生活藝術化」，以文創藝術品積極打造富而好禮，好美的社會文化。

林淵「無黨無派，自己思想」

洪易愛為動物塑形，他認為動物是地球上的重要成員。而林淵也愛刻劃動物。〈大六人〉(西元 1990 年)，畫的是他工作室中的動物工作伙伴。畫中這種二層樓石頭厝，是當年西元 1981 年林淵帶領家人親手設計、打造完成。石頭厝牆身由紅磚砌成，屋頂為木構造，上面覆蓋瓦片，陪伴主人林淵走過 10 年的寒暑，完成近萬件作品，見證林淵作為一位樸素藝術家的生命歷程。西元 2018 年「林淵石頭屋」被認定為臺灣紀念建築，成為林淵紀念館。

〈大六人〉畫作彷彿是林淵在敘述著他的生命故事，構圖是四段式層層疊高，第一段畫他庭院的山豬、狗、雞、鴨或兔等山居朋友。第二段描繪石頭屋一樓，兩張畫像可能是畫來訪的朋友，第三段是二



洪易 〈鴛鴦〉小型雕塑。

樓兩幅畫像，也許是畫雙親的紀念像，旁邊一人或是他自己的畫像。第四段是屋頂，筆直的線條排列有序，有如訴說著他有著一手好的建築手藝。

早先時，他的工作室院中堆滿了石頭，當他畫這幅畫時，石頭早已成為石雕，為他人所收藏。而這幅畫就完成於他去世前一年 77 歲時，也許林淵覺得該為日日與他相依的老厝，畫一張尊貴的容顏吧！

林淵在一塊石碑上曾紀載著「無黨無派，自己思想」。無黨無派既可說明他的政治立場，也可解釋為他的藝術的獨創性，既無與人結黨也無派別，全為自我主張，自己原創的作品。

這位畫風獨樹一格的林淵（西元 1913-1991 年），出生南投魚池鄉，早年生活極為清苦，上學二個月即輟學，幫忙農事，無所不學，無所不做。中年喪妻，身兼母職撫育五子三女。直到晚年 65 歲放下鋤頭，一雙早已習慣操作的手，不由自主地拿起鐵鎚、鑿子刻起石頭，從此一發不可收拾，改寫了他的命運。

既雕且畫，表現狂野生命力

他的畫作，無師自通，全憑著本能作畫、雕刻，一如他所說的「自己思想」。題材大多是他在鄉野的所見所聞，有的是神話、傳說，甚至是自編自刻。這類藝術

家，不因襲傳統藝術，也不受他人畫風影響，我行我素，純任自然，野趣質樸，一派天成的畫風，被稱為「樸素藝術家」。

西元 1976 年臺灣藝術界曾掀起一股洪通熱，震撼藝壇。洪通那種有著鮮麗的色彩、細密的線條、無厘頭式的構圖，與靈異般的藝術質地，在當時全面西化的美術界，尤其是學院派的美術家，不得不開始思索本土文化與素人文化或鄉土美術與自身的關係。

洪通的崛起，促使臺灣對樸素藝術的認識與尊重。林淵 65 歲西元 1978 年才開始玩藝術，正好與樸素藝術接軌。林淵與洪通兩人都保有他們本性中純真、質樸的天性，用色都十分大膽，都是鮮明對比的原色呈現，少有調和色彩。林淵用筆比較粗獷、構圖簡明，洪通則線條細緻、構圖縝密。有趣的是，林淵曾於西元 1980 年 7 月親赴南鯤鯓，拜訪過洪通，當時他才開始創作二年，不過已引起媒體的關注。

就在拜訪洪通後，林淵受到一些刺激，開始作畫，各種飛禽走獸無不入畫，用色濃烈，線條強勁，力道十足，他內在狂野的生命力，忽然噴湧而出，大量作畫。林淵終於由卸下農事後，閒來無事蹲踞在路旁刻石頭自娛的老農，轉身為與吳李玉哥及洪通，並稱為北、中、南三位風格獨特的樸素藝術家。西元 1980 年發現林淵的議



林淵〈大六人〉西元 1990 年。

員黃炳松，除了大量蒐藏他的各種立體與平面藝術作品外，並在埔里成立牛耳石雕公園安置作品供人參觀。

林淵的〈大六人〉勾勒出他的農村山居生活，凸顯人與動物打成一片，六畜興旺，繁衍不息，人畜一體，和樂共生的生態。

母親 12 個愛的擁抱

高媛的〈12 個月亮〉(西元 2009 年)，榮獲立陶宛考納斯國際藝術雙年展首獎。畫中是 12 位母親，分別抱著出生 3 個月到 18 個月的嬰兒，沐浴在滿月的光環中。〈12 個月亮〉代表 12 個圓滿、12 個家庭、12 個省分、12 個愛的禮物、12 個愛的擁抱。

在傳統社會，女性最大的安慰是成為母親，擁有自己的小孩，也是女性的成就之一，至少可以卸下無後為大的擔憂。現今社會養兒育女也許已經不是女性結婚的首選，然而有多少婚後的女性，渴望擁孩子，卻不一定如願。有多少女性費盡心思，受盡折磨卻徒勞無功。高媛也曾走過好幾年每周吃藥打針的求診波折。

那份女性擔驚受怕，求子不得之苦，始終潛藏於高媛的内心，當她在義大利的美術館觀賞文藝復興時代的聖母子圖時，終於觸及她内心之痛，引爆出〈12 個月亮〉

的創作意識。

文藝復興時代畫聖母抱子，最有名的畫家是拉斐爾 (Raffaello Sanzio)。例如〈聖母子 (Madonna del Prato)〉(西元 1505 年) 聖母抱嬰端坐在一片風景之前，聖母柔美、溫潤的臉龐與聖子側身雙手環抱聖母，母子緊密相連，合為一體。尤其聖子赤身裸露，更顯聖潔光輝。恬靜優美的典雅畫面，將母親的溫婉、善良，聖子的純潔，表露無遺。

聖母子圖美麗聖潔的圖像，成為高媛醞釀〈12 個月亮〉的源頭活水。東西方文化如何毫無壁礙相融相滲，是高媛遊走於東西方世界之間，藝術創作的不斷探索。

成長於臺灣高雄，在日本、美國留學，畢業於紐約電影學院，高媛將西方聖母子圖的意象，嵌入東方中國「天圓地方」的哲學觀。天圓象徵天體的循環運動，周而復始；地方象徵地上萬物，自成秩序，隱喻宇宙的運行規律。天代表陽，地代表陰，日代表陽，月代表陰，陰陽結合化生萬物，因而天圓地方是一個完美圓融的存在根本之道。

高媛的觀念式攝影

高媛在中國大陸北京，邀請 12 位母親懷抱未著衣的嬰兒入鏡，有如聖母子圖，



洪易

臺中出生，作品充滿幽默與生命力，強調「生活即藝術」的精神。作品曾於日本箱根、美國華盛頓、紐約、舊金山展出。秉持「在地化即國際化」的理念，推廣「藝術融於生活」的世界觀。

林淵

臺灣樸素藝術家，以其質樸自然的石雕作品聞名，被視為臺灣代表性的素人藝術家。65 歲退休後才開始雕刻，作品充滿鄉土氣息和原始風味。故居改建成「林淵樸素藝術紀念館」，而其作品多數被收藏於埔里鎮牛耳藝術渡假村。

高媛

出生於臺灣臺北，高中時代一部父親給與傻瓜相機，開啟了日後專事攝影創作之契機。西元 2011 年以十二位母親與她們孩子肖像為母題的一系列攝影作品《十二個月亮》，獲第 8 屆「立陶宛考納斯國際織品藝術雙年展」藝術首獎的殊榮，登躍國際藝壇。

嬰兒就是陰陽結合的誕生結晶。背景的風景是不同城市變遷樣貌的合成。這種經由藝術家的審美意識作特殊安排、設計、拍攝，完成的攝影稱為「觀念式攝影」。尤其高媛歌頌人出生之初如嬰兒般的赤裸純潔。

畫中的 12 位母親，來自勞工家庭，她們是跟隨移工丈夫，由各省移居大城市，

在北京的社會底層生活，高媛並在每位嬰兒身體註記他們的生肖符碼。即使是來自低薪的勞工家庭，他們依舊享有母子情深的天倫之樂，由母親與嬰兒，表情的融合即可得知。高媛就是以她的攝影，以單一的主題，從人的外在形象，透顯人的內在心象。

人與身體一向是高媛攝影的主題，她曾經有一個系列攝影作品是「紋身紀實」，是以黑社會大哥身上的刺青圖案為主題拍攝。以身體為拍攝主體，不免令人涉入色情或情慾。但高媛說：「我把人體當雕塑看待，我的相機所呈現出來的各種身體樣貌絲毫沒有任何色情成分存在，只有美的純粹體現。」

高媛這種「只有美的純粹體現」的美學觀，讓她的攝影作品在國際上獲獎無數，包括義大利羅馬當代藝術大賽視覺優秀獎、國際世界攝影競賽提名獎等等，高媛用攝影照見人體，用鏡頭直面人的內在心靈，觸及人的生命本質，使她的攝影作品選錄在「1849-2009 世界著名女性攝影史」中。

雷諾瓦傳播愛與歡樂

而女人也該自己疼愛自己，〈梳妝台前的丹尼絲 (Denise at Her Dressing Table)〉(西元 1908-1909 年)，畫中女子在前後鏡中，攬鏡自照，照出自己自在亮



高媛〈12個月亮〉西元2009年攝影。

麗的神采。女人梳妝打扮是每日功課，悅己悅人。相由心生，不只美在外表，也美在內在，才是真正愛的容顏。

雷諾瓦 (Pierre-Auguste Renoir) 〈彈鋼琴的兩位少女 (Two Young Girls at the Piano)〉(西元1982年)，兩位少女玫瑰色的臉龐神情愉悦，眼神共同聚焦在鋼琴譜上，一位坐著一手彈琴，一首撫著琴譜，另一位依偎在旁，兩人宛如姊妹，神采動人。當鋼琴的樂音流瀉而出，那個當下整個氛圍都洋溢在生命的喜悅中。雷諾瓦繪畫的魅力就在傳播愛與歡樂。

一起燃燒愛

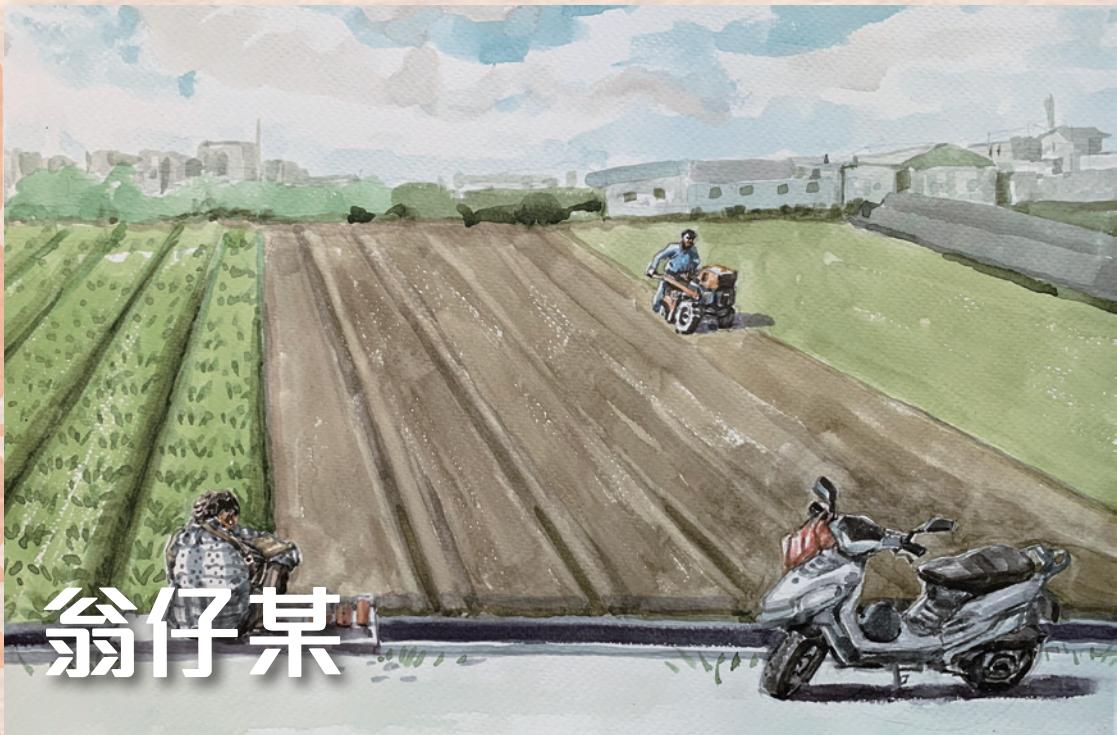
13世紀波斯神秘詩人魯米 (Rumi) 在〈如果你所愛的人〉詩中寫道：「如果你所愛的人，擁有火一般的生活，那就和他一起燃燒…，因為一團生的火焰，好過千個死的靈魂。」

在人間顛簸許久的我們，或許已然了解無所謂的天長地久，愛就如生命的無常，它是不確定性，又是永恆遍在。愛就如風之不定，來來去去；又如潮汐，潮起潮落，愛的變動不拘，才是愛的保鮮本質。✿





田
東
公
頌
歌
可
人



文、圖／林藝

老 菜農推著耕耘機在菜圃來回鬆土，闢出了五六條畦溝，我看過他在菜畦裡種過高麗、花椰、青蔥…成熟時和兒子一起採收、打包，然後裝載到貨車上，過程中也常聽他分享種菜的酸甜苦辣經驗。

這天走過菜圃時，恰巧看見婦人面朝著菜圃，蹲坐在路旁灌溉溝蓋上，右手邊停了一部機車，把手上仍掛著塑膠袋，想必是清晨上街買來的早點。

婦人腳邊上擺著飲料杯和早點，可是她並沒有動作，靜坐著等待；我喜愛這個無聲勝有聲的畫面，又不得不破壞了美好的氛圍，向婦人道了早安，她回過頭報了一個微笑。我向犁到菜畦邊上的菜農說：「你好福氣，早餐準備好在等你」。

菜農抬起頭滿臉笑容，沒多說什麼，酷酷地回了我一句：「翁仔某（夫妻）嘛！」

翁



父與子

文、圖／林藝

插秧秧告一段落後有一些空閒時間，年輕的稻農沒有閒下來，彎腰忙著清洗農械。

他身旁一輛插秧機，剛從田裡卸下工作，停放在農舍外的空地上，稻農牽了一條長長的塑膠水管，套上強力噴頭，一旁的孩子則穿上自己的雨鞋，戴上護目鏡等裝備，持著「水槍」，朝著沾滿了泥土的插秧機輪子噴洗，插秧機如同是他的大玩具，孩子樂在其中。

孩子年幼時期，我常看著稻農帶著他

到稻田邊，孩子站在田埂上看著爸爸鬆土整地，休息時就在「火犁仔（曳引機）」爬上爬下的玩耍；到了收割期，孩子也由阿嬤帶著和大人們一起參加 Pakelang（巴格浪，完工宴之意）。

此刻，稻農看見我安靜地觀察，主動說：「他就愛玩嘛！」。我說，從小讓孩子適時體會父母親工作的辛勞，應該是很好的學習。

稻農向我笑了笑沒說什麼，轉頭提醒孩子：「要小心啊！」



衝突管理智慧 化阻力為 突破僵局的燃料

文／張靜安 圖／編輯部

衝突的本質，不在對錯，而在「價值的碰撞」。能否駕馭衝突，往往決定了飛行的高度

《捍衛戰士：獨行俠》Top Gun: Maverick (西元 2022 年) – New Trailer 的主人翁 Maverick 是美軍史上最頂尖的飛官之一，但也是常讓上級頭痛的存在。

他藐視階級、抗命行事，卻屢屢在危機中救人於水火。這種矛盾的角色設定，正揭示了衝突的兩面性：一方面破壞秩序，另一方面推動創新。



電影開場，在曠野跑道上，飛行能力超群的 Maverick 被賦予特別任務，他穿上飛行服走向那架名為「Darkstar」的試驗機。基於安全考量，上級命令不得超過極速 10 馬赫，但他仍執意突破界限，極緻操作讓機體幾乎撕裂，觀眾心跳與引擎聲共震直到飛機解體、Maverick 跌落地面，還稀鬆平常地走進鄉間小餐館。這幕不只是炫技，更是凸顯了他面對規範與使命衝突時的特質。

在真實世界裡，這樣的衝突場景無所不在。主管要求你依照制度執行，但你想



試試其他做法；家人勸你別冒險轉職或考試，但内心告訴你不能放棄。

新進員工質疑舊制度，被視為「太衝」；團隊成員對策略爭論不休，導致氣氛緊張；領導者想加快步調，下屬卻擔心風險過高。

想全力準備考試，但家人希望你兼顧收入；對進度焦慮，卻又與夥伴在方法上意見分歧。

衝突不是壞事。真正的問題是，我們是否懂得「管理」衝突，而不是「逃避」衝突。

「如果你的行動能激發他人夢想更多、學習更多、實踐更多和成就更多，那麼你就是一位領導者。」
約翰·昆西·亞當斯 John Quincy Adams，西元 1767-1848 年

在《捍衛戰士：獨行俠》中，我們見證了 Maverick 從一位桀驁不馴的飛行員，轉變為能夠領導團隊完成不可能任務的領袖。這部電影不僅是視覺的饗宴，還是一堂深刻的職場管理課。

當 Maverick 被賦予訓練飛行軍校一群

頂尖畢業生的任務時，他立即面臨到技術上的挑戰，以及人際關係與衝突管理的嚴峻考驗。

如同當今快速變化的職場環境，資深職場人面對擁有新世代思維的團隊年輕成員，又必須在有限時間內完成各種具挑戰的任務，衝突幾乎無可避免。Maverick 最初遇到的抵抗那群自視甚高、不願接受權威的年輕飛行員，正是許多現代職場領導者的日常寫照。

電影中，Maverick 必須在極短時間內提升團隊表現，應對來自上級的壓力，調和成員間的個性衝突，並在最關鍵時刻做出正確決策。當團隊成員 Rooster 對他有

著根深蒂固的不信任時，Maverick 沒有選擇逃避，而是直面這一衝突，最終贏得了對方的尊重。

衝突，在現代職場中常被視為負面詞彙，理念與方法的碰撞。類似情境在科技業與新創圈隨處可見：資深工程師與年輕開發者的技術路線衝突、產品與營銷部門的資源爭奪、創新與傳統之間的拉鋸。

關鍵不在於消除所有衝突，而是如何將衝突轉化為進步的動力。Maverick 沒有壓制這些反對聲音，反而利用衝突來激發團隊的潛能，最終將一群各自為政的個體，凝聚成協同作戰的團隊。





「真正的創新來自於多元視角的碰撞與融合。」提姆·庫克
Timothy Donald Cook (Apple CEO)

衝突管理並非一味地避免或壓制分歧，而是如何引導不同觀點成為創造力的源泉。成功的衝突管理能夠將對立能量轉化為創新動力，就像 Maverick 將一群各自為政的飛行員打造成默契十足的團隊。

職場衝突管理的方法與技巧：

1. 辨識衝突根源，區分事實與情緒

衝突往往表面上看來是關於某個具體問題的分歧，但底下經常隱藏著情感因素、價值觀差異或未被滿足的需求。

西元 2014 年，薩提亞·納德拉 (Satyanarayana Nadella) 接任微軟 (Microsoft) 執行長一職時，公司正面臨嚴

重的內部衝突和創新瓶頸。各部門之間存在著深刻的「部落主義」，Windows 部門與新興的雲端團隊激烈競爭資源，公司文化充斥著內鬥和指責。

納德拉沒有採用傳統的權威壓制，而是從理解衝突根源入手。他發現表面上的部門之爭，實際上源於恐懼，員工害怕在平台轉型中失去影響力，擔心雲端業務會侵蝕傳統軟體業務。

他的解決方案令人驚訝：首先打破自己的思維模式，公開承認「我們需要從無所不知轉向無所不學」。他推動「一個微軟」文化，拆除部門間的高牆，建立跨團隊協作機制。更關鍵的是，他引入了「同理心」作為核心領導力原則，要求主管們真正理解同事的處境和挑戰。

他如苦行憎持續在公司內宣揚理念：「我們生活在一個前所未有的技術變革時



代，只有擁抱多元觀點，我們才能抓住機遇。」

這策略獲得驚人成效：微軟市值從他接任時的 3,000 億美元，到西元 2025 年十月底已增長超過四兆美元，重新成為科技界的領導者。納德拉證明，理解衝突的情感根源，是實現組織轉型的關鍵第一步。

2. 建立心理安全，鼓勵建設性對話

谷歌 (Google) 歷時多年的「亞里斯多德計劃（Project Aristotle）」研究發現，高效團隊最顯著的特點就是「心理安全」，讓團隊成員敢於承擔風險而不會感到不安或難堪。

創造這樣的環境需要領導者主動示弱，公開承認自己的局限，並對不同意見表現出真正的興趣。

西元 2023 年 TikTok 執行長周受資面臨職業生涯中最嚴峻的挑戰，他代表字節跳動 (Tiktok) 前往國會聽證會。美國國會聽證會上應對兩黨議員長達五小時的激烈質詢。這場衝突不僅關乎個人，更關乎一個價值千億美元的企業在全球最大市場的生存。

面對充滿敵意的提問和誤解，周受資沒有採取防禦或對抗姿態，而是始終保持冷靜與專業。他理解議員們的擔憂實則根

源於對國家安全和新技術的普遍焦慮。因此，他選擇以透明和耐心的態度回應每個問題，即使問題本身充滿偏見。

會後，周受資在內部會議中告訴團隊：「在衝突中，保持冷靜不是軟弱，而是力量的表現。我們要將這種壓力轉化為改進的動力。」

周受資隨即在啓動了「透明計劃」，邀請外部專家監督數據安全措施，並向公眾開放算法工作原理的更多資訊。這種將外部衝突轉化為內部改進動力的能力，展現了現代領導者必備的心理安全建設技巧。

周受資的處理方式為年輕領導者提供了重要啟示：在高度衝突的環境中，保持情緒穩定和專業態度，往往比技術性辯論更能贏得尊重。

3. 聚焦共同目標，轉化對立為協作

SpaceX 早期曾面臨一個關鍵的內部衝突：團隊在火箭材料選擇上產生嚴重分歧。一部分工程師堅持使用傳統航空航天材料，另一派則主張創新材料。爭論持續數週，嚴重影響了開發進度。

伊隆·馬斯克 (Elon Reeve Musk) 沒有選擇支持任何一方，而是運用他的「第一性原理」思維，將團隊帶回最基本的問題：「我們要實現的目標是什麼？以最低成本可靠地將有效載荷送入軌道。」

他引導團隊跳出現有解決方案的框架，從物理學和經濟學基本原則重新分析問題。透過共同計算不同材料的強度重量比、成本效益和供應鏈穩定性，團隊逐漸從「捍衛己見」轉向「共同解決問題」。



馬斯克經常說：「當你將衝突從個人觀點之爭轉變為共同探索真理的過程，奇蹟就會發生。」

這種聚焦根本目標的衝突管理方法，最終幫助 SpaceX 團隊開發出了創新的材料解決方案，為公司節省了數億美元成本。更重要的是，它建立了一種文化：「將技術爭論視為創新的養份而非障礙。」

4. 導入結構化決策，降低衝突破壞性

當團隊面臨高風險決策時，結構化的決策過程可以有效防止衝突升級。通過建立清晰的決策標準、確認事實基礎、系統性評估選項，能夠將討論聚焦於理性分析而非個人對立。

Google 執行長桑德爾皮查伊（Sundar Pichai）以其結構化的決策方法聞名。當

Google 面臨是否將 AI 發展重心從研究轉向產品的戰略轉型時，公司內部產生了深刻分歧。研究團隊擔心商業化會損害技術純粹性，產品團隊則認為技術必須服務於用戶需求。

皮查伊沒有讓這場辯論淪為立場之爭，而是設計了一個清晰的決策框架。他設立了多個跨功能團隊，分別從技術可行性、用戶價值、商業潛力和倫理影響等維度評估選項。每個團隊必須基於數據而非觀點提出建議。

在關鍵的決策會議上，皮查伊要求與會者暫時放下部門立場，從公司整體利益出發評估每個選項。他引入了「十分鐘換位」練習，讓研究人員用十分鐘代表產品團隊發言，反之亦然。





「當你被迫從他人角度思考時，你往往會發現共同點比想像的要多。」皮查伊分享他的領導哲學。

這種結構化的決策過程最終幫助 Google 在 AI 領域找到了研究與應用的平衡點，推出了包括 Bard 在內的多個成功產品。皮查證明，良好的決策過程不一定消除衝突，但能確保衝突產生建設性結果。

5. 培養情商能力，轉化衝突為連結

情商在衝突管理中的作用怎麼強調都不為過。能夠識別自己和他人的情緒，並運用這些信息來引導思考和行動，是將破壞性衝突轉化為深度連結的關鍵能力。

西元 2019 年，時年 34 歲，芬蘭史上最年輕的總理桑娜 · 馬林（Sanna Marin）展示了新一代政治領袖的衝突管理風格。

當她的聯合政府因醫療改革計劃陷入僵局時，她沒有採用傳統的政治施壓，而是組織了一場別開生面的「共情對話」。

馬林邀請各方代表分享個人醫療經歷，讓技術性辯論回到真實的人類需求。當一位年輕部長講述自己患有罕見疾病的孩子故事時，會議的氛圍從對立轉向理解。

桑德拉 · 歐 (Sandra Oh) 在會後表示：「當我們忘記政策背後的真實人群時，我們就失去了治理的意義。」

這種以人性為中心的領導風格，幫助她的政府找到了創新解決方案，並贏得了年輕一代的廣泛支持。她的成功證明，在日益分化的世界中，情商和真實連結可能成為最強大的領導工具。

當衝突成為信任的起點，從「獨行俠」到「領航者」

回顧《捍衛戰士：獨行俠》的敘事弧線，我們看到了一位領導者的蛻變旅程。Maverick 原是習慣單打獨鬥的王牌飛行員，他迴避承諾、抗拒權威，寧可獨自承擔風險也不願將背後交給他人。然而，當他被賦予訓練下一代飛行員的任務時，他別無選擇必須直面各種衝突與學員的衝突、與上級的衝突，以及與自己過往的心結。

Maverick 重返 Top Gun，立即面臨年輕飛行員們的質疑與挑戰。這多像現代職場中空降的領導者，或提出改革方案的資深員工所面對的場景。衝突不是個人失敗的標誌，而是變革必經的陣痛。他沒有用自己的權威壓制反對聲音，而是深入理解每位學員的特質與恐懼，特別是與 Rooster 之間的心結。他意識到，真正的領導力不

在於消除分歧，而在於將不同的聲音編織成和諧的合唱。

轉折來自組織提出了一項不可能任務，個人恩怨與專業歧見在共同目標面前逐漸消融。Maverick 成功將團隊的注意力從「誰是對的」轉向「什麼是對的」，這是所有衝突管理追求的理想狀態。任務的最後階段，Maverick 將最終一擊交給 Rooster，這不僅是戰術選擇，更是信任與世代的徹底交付。當他說出「這是你的時刻」時，標誌著他已完成從獨行俠到領袖的階段轉變。

衝突的本質，不在對錯，而在「價值的碰撞」。能否駕馭衝突，往往決定了飛行的高度

電影結尾，Maverick 與 Rooster 在任務中奇蹟生還，兩人駕著老舊的 F-14 戰機返航。當他們落地、相視一笑，那不是勝



利的微笑，而是一種和解，對自己、對他人、對過去的和解。

這一刻，Maverick 不再是「獨行俠」，而是「領航者」。他懂得讓對立的力量匯聚成信任的氣流，帶著團隊飛得更高。

在現實世界裡，職場與職考的戰場其實一樣。衝突永遠存在：上司與部屬、制度與理想、現實與夢想。但成熟的人不會逃避衝突，而是學會引導衝突，讓它成為成長的燃料。

衝突，是風。

風太弱，飛機無法起飛；風太強，機翼會撕裂。真正的高手，不是沒有風，而是能順風起飛、逆風升空。正如 Maverick 所說：“It's not the plane, it's the pilot.” ——「決定飛行高度的，不是機械，而是人。」

在職場與人生的天空裡，懂得駕馭衝突的人，終將成為自己的領航員。

現代職場如天空，衝突似氣流。我們無法期望完全平靜的飛行，但可以學會駕馭各種氣流，甚至利用它們飛得更高。《捍衛戰士：獨行俠》提醒我們，真正的勇氣不是從不害怕，而是面對恐懼時依然選擇前行；真正的領導力不是從無衝突，而是能在衝突中找到前進之路。

正如 Google 執行長桑德爾·皮查伊（Sundar Pichai）所言：「技術終將進步，但人性智慧永遠是我們最珍貴的指南針。」在現代職場的天空中，讓我們記住：最卓越的飛行，從來不是獨自完成的。❸



我和孩子的 美好約定

文 / 文人川 圖 / 編輯部



親子陪伴，是一項智慧，是一項溫柔，是一項任務。當我們和孩子都能享受在正向也良好的陪伴關係中，我們就能陶醉於此，並期待孩子的正面發展。孩子的發展，需要父母親的全心投入，對我而言，這是一種「約定」的過程，也是一種長時間與有形無形的實踐。在我過往的經驗中，我感受到這項美好的約定，就是和孩子好好談談(談條件)、享受每一階段(享過程)，最後期待孩子的成功經驗(創成功)。

一、談條件

老祖母法則

在親子互動的時候，我們常常會這麼說：「如果你表現好，就給你…」、「如果你考試考得好，就能…」。原來，我們這樣子與孩子互動的情景，還確實有教育學的理論做為基礎—「老祖母法則」。

為什麼稱為「老祖母法則」呢？有兩個比較可考的原因。其一，許多老祖母總

是向孫子說：「如果怎樣…就怎樣…」，所以慢慢流傳，便成了一項理論。其二，老祖母總是用最傳統、土法鍊鋼的方式，去做哪一件事情，長期累積，重覆操作，也就成了一些事理。

記得我年幼時，父母親最喜歡用這種方式，鼓勵我完成一些事物。小時候，我不愛寫作業，所以媽媽總會跟我說：「如果作業趕快寫完，就讓你看電視」。印象中，當時應該有被「看電視」這樣的動力給吸引；長大之後，聽父母親說起小時候的我，總會說我不愛讀書、不愛寫作業（倒是現在能成為一名教師，也是一段刻骨銘心的過程），只要說要看電視、玩玩具，就會寫得特別快，屢次不爽。父母親也不是什麼教育學者，但是好像使用這種「如果怎樣…就怎樣…」的條件交換，似乎是一種人性使然。

後來，讀了師範學院，如願當上老師，我回憶自己的師生互動過程，確實這樣的老祖母法則，好像常常上演。早些年，老

師常說「再不寫作業就到後面罰站」，已經變成一種歷史過往了；取而代之的是「如果作業趕緊寫完，就可以多玩五分鐘的電腦」。類似的例子，不勝枚舉：「好好讀書，考試考好，就可以玩機器人模型」、「上課認真，就讓你參加棒球隊」。因為，這幾年的教育風氣，總是傾向正向管教，讓孩子在美好的學習氛圍中成長，所以這些良性的條件交換，自然成了一股互動的潮流。

習慣養成，二十來次的重覆操作

常有人說，也確實是一本書中所提到的理論——一個習慣的養成，需要二十多天的重覆操作，才能變成習慣，化為個性。我發現，這樣的理論，還可以促進好習慣

的養成。我曾經對班上一個總是愛講話、三心二意的孩子說：「如果連續五天，你沒有被老師提醒、沒有被班長記到號碼、有完成自主管理…，那就可以多玩五分鐘的電腦」。這位孩子，竟然完全改變了這些壞習慣；我先給予簡單的獎勵；接著，再鼓勵他：「如果可以再連續十天」，還可以有大大的獎勵。於是，這位孩子真的展現出絕佳的學習任務，連父母親都覺得不可思議。可見，透過「老祖母」的條件交換原則，能夠改變一個人的心志。

不僅如此，我也發現，這樣的原則實踐，其實也是鼓勵孩子找到自己喜歡做的事。這同時也是告訴身為師長的我們，需要找到「興趣、專長」來啟發孩子，讓孩子找到自己有感的事，逐步培養，例如剪





紙、畫畫、打球、黏土…等等；而這些興趣就可以成為談論條件的籌碼。在親子互動時，常會發現，當我們問孩子你喜歡做什麼事時，有部分的孩子會說：「不知道」，或者直接回答「玩手機」。除了這兩個答案之外，我們可以再深入問問孩子：「還有嗎？」，鼓勵孩子思考，也提醒師長找到孩子的亮點。

拿掉條件，成為習慣制約反應

我曾經遇過有家長跟我說，「拿掉後面的獎賞條件，孩子又變回原形了」。這確實是可能的，但也未必如此。其實，我們透過「後續的獎賞」就是為孩子做「提醒」的工夫，盡量培養孩子可以達到「制約」的效果；亦即是說，終極目標就是不需要棍子或胡蘿蔔，孩子也可以達到原本就應

該擁有的表現。然而，身為師長，這件事說來容易，要實踐可是需要恆毅力的。

父母應該也有一種經驗，當我們在和孩子進行條件交換時，也可能引來「好現實」的心理。因為過往，總是有獎勵，孩子才會做這件事；所以，有些孩子總會脫口而出，主動詢問：「如果我考試考一百分，那可以多玩五分鐘的電腦嗎？」師長可以稍加提醒孩子，不能主動索取獎賞，而這也是需要大人、孩子之間取得的默契。

二、享過程

在任務中培養「過程」的重要

新學期開始，我嘗試讓孩子完成一個「自主學習」的闖關，我將闖關主題訂為「大開我的新聞眼界」，我自認有一些挑戰性，也需花費約莫兩節課的時間，所以

在我課前的預設標準中，應有一半的孩子可能無法完成。

課堂一開始，我先讓孩子們猜猜看，從主題字眼來看，可能要達成什麼任務，孩子說著、猜著，也幾乎都沾上了邊。但令我好奇的是，這群孩子聽完我的學習任務之後，竟然沒有發出「哀嚎聲」，與我之前在別班上課時，有著大相逕庭的感覺。他們反而是很熱絡地與我互動，並且不斷詢問我與課堂相關的問題。

整個過程中，我看到孩子很認真地畫世界地圖，有的孩子鉅細靡遺地把各洲的輪廓畫得很清楚，甚至連國家的界限也呈現出來。有的孩子會主動問我：「老師，我的紙可以拿大張一點的嗎？因為我覺得世界很大，畫在這半張的A4紙不夠呀！」、「老師，我覺得我找到的這個世界地圖，比你上課秀出來的還要清楚」（因為版權的關係，所以我上課使用的地圖，是我初步畫出來的，所以不是很清楚）、「老師，要不要塗顏色？我可以用不同的顏色來呈現嗎？」孩子許多的想法，紛紛迸出；我心中想著，我課前的那些想像，完全太小看、低估他們了吧！



看到孩子過程的「好」，就是一種態度

過去上課一邊講話一邊寫任務的同學，這次安靜不少；過去寫字很草率的同學，這次改進不少；過去總是交上黑白作品的孩子，這次也塗上了簡單的色彩；過去拿到平板就想玩遊戲的孩子，這次也知道要先完成新聞讀寫的任務。當然，還是有少數的孩子，仍然需要我再三的提醒，但全班的學習氛圍以及彼此會互相提醒的



情況下，也讓孩子的表現愈來愈好。

哇！我感到有些欣慰，光是這樣的學習態度，我就想幫大家加分了。在我的課堂，我總是期許自己，營造一個「過程導向」的任務，只要認真參與，就算沒有完成或沒有達到預期目標，也可得到不錯的成績。因為，我知道，不是每個孩子的能力都足夠，所以，只要看到他的「用心、盡心」，就該給予獎勵。而且，因為，我始終認為，「態度是可追求的，但能力卻是天生的。」

因此，我的教育理念—過程比結果更重要，享受過程，不完全在乎結果，是一項可實踐的課堂行動。

我不斷叮囑孩子—最關鍵的要素，就是「認真」兩字而已。在這次的任務中，我果真看到他們的作品，較之過往，進步許多。這堂課中，我體認到的「過程」，它不是什麼大道理，也是老生常談的語彙，但要做到「認真」，難嗎？說來並不特別難，但也不是容易的，或者說，它是「願不願」的問題，而非「能不能」的問題。



「過程」才是最感人的， 結果倒是其次

「在孩子從事一件事情、一個活動時，記得多看看孩子努力的『過程』」，這始終是我想提醒師長們的；我總認為「過程」才是最感人的。就像每每在大隊接力時，我看到孩子那種在操場上想要衝刺第一、為班上爭取最佳榮譽的態度，這種畫面，才是最感人的。或者，孩子在組隊競賽闖關中，我看到團隊合作的精神；或是在挑戰某個任務時，孩子堅持不放棄的態度，那些畫面都是刻骨銘心，也往往讓許多人流下了眼淚。

其實，家長要學習強化、放大孩子的「過程」，例如，不斷提醒孩子做事情的過程，一起陪孩子享受過程。當家長看到

孩子良好的過程時，就給予獎勵、口頭稱讚；也可以讓孩子自評，評斷看看自己在過程中是否盡力，也可以省思看看，如果在過程中，再多用點心思，又會呈現怎樣的結果？當家長把更多的重心，聚焦於「過程」，孩子就會更重視「過程」的重要性。

過往，我們總是看到結果、看到風光，但也應該調整一下自己的心態，建立孩子成功的價值觀，讓孩子知道，結果固然重要，但過程也是不可忽視的。

三、創成功

走進偏鄉，真正了解當地的需求

好幾年前，因為想了解偏鄉教育情形，所以我特別借調山區、海邊服務，因為在偏鄉的經驗，讓我更珍惜，也更了解偏鄉

孩子的需求。多數偏鄉，幾乎就是交通不便、文化刺激不足、隔代教養、學力低落的代名詞，說來有些真確，但也非必然；尤其這幾年，無論教育界或社政等單位，都極重視偏鄉生活品質的發展，也漸漸縮小了偏鄉與城市的鴻溝。

當我抵達偏鄉學校的第一天，確實感受到偏鄉和城市學校的差別，我當時第一個理念便是「創造孩子的成功經驗」。我積極推動學校的國語文教育，因為，語文是一切學習的基礎。

從基礎開始，創造簡單成功經驗

我們先從最簡單、最基礎的小活動開始。那就是「圖畫文字」，孩子喜歡圖畫，而文字也是語文學習的基礎，兩相結合，孩子便找到了興趣。我刻意從最簡單的開始，才容易讓孩子答對，感受到成功的喜悅。

我在黑板上畫了三個太陽，問孩子這個字組合起來是什麼，孩子說是「晶」—答對了！我又畫了兩個月亮，答案就是「朋」。我慢慢引導，「晶」有什麼語詞



或成語嗎？孩子一開始只能講出「亮晶晶」，但經過平板搜尋以及提示之後，孩子可以說出「晶瑩剔透」，這就是一種進步了。想不到，慢慢的，在不同的字中，他們可以說出了「青山綠水、花言巧語、林林總總、三心二意、瓜田李下」，這些都是突破呢！

這種突破就是一種成功經驗。

幾個星期後，我和社區比較熟識了，我想到，如果可以把孩子的閱讀寫作和社區結合，那該有多棒！我問社區文史工作站的理事長，可不可以借我們公布欄的其中一個小版面，張貼孩子的作品？理事長二話不說，就借了大半面給我們。

回到學校，我跟老師們說，只要覺得孩子閱讀單、作文品質不差的，就貼到社區公布欄，許多老師響應，也確實刊登在社區和網站了。這樣的漣漪效應，讓家長願意走入社區工作站，去看孩子的作品，孩子也樂見自己的作品被大力表揚，再輔以學校主任、校長的獎勵，真的激發了孩子寫作的信心。

時間的醞釀，看孩子的成功喜悅

幾年後，我離開了這所學校，但仍和老師們保持聯絡。老師們說，這種讓孩子成功的經驗，確實是很好的切入點，也是點燃孩子學習動機的火花，如今也持續在校園中發酵。



Online education and Teaching courses

9:00 a.m - Math
10:00 a.m - Spanish
11:00 a.m - Flex time

Homework
P.257 ex.3-7
P.300 ex.1-3

Done!

$$\begin{aligned} \sqrt{9} &= 3 \\ 3 \times 3 &= 9 \\ \sqrt{6} &= 6 \end{aligned}$$

Great!

My grades:

A
B
B+

Good job!

Have a good day!



我常告訴家長們，要讓孩子對自己有信心，最重要的就是要有「成功經驗」，未必是參加比賽的成功、達到某個遠大目標的成功，只要在生活中創造微小的成功經驗，那就足夠了。所以，當孩子打掃完，口頭鼓勵他做得很棒；當孩子吃完飯，跟他說你今天飯菜都吃光光囉；孩子組合模型，誇獎他手腦真靈光，這些正能量，都是誘發成功機會的基石。

這也是考驗師長的觀察能力，因為不是每個孩子都很容易有成功經驗，也這麼容易就被我們發現亮點，而更多是需要時間的累積與醞釀的。因此，師長便要更努力、更細心地去觀察孩子的表現，畢竟，這些孩子都是我們自己的寶貝，只有我們

最清楚他的優點、缺點在哪裡，放大優點、改進缺點，能讓孩子向上也向善。多一點成功經驗，可以讓孩子更有自信，也可以讓孩子在面對失敗時，找到平衡點。

在我與孩子互動的經驗中，理出了「談條件、享過程、創成功」的三種模式，這是每一個孩子在成長都需要經驗的路。擁有條件，我們能和孩子一起取得約定；享受過程，可以讓我們和孩子一起參與其中；創造成功，可以讓我們和孩子一起看到，付出是有所回報的。「我和孩子的美好約定」，不過是這三原則；不僅是孩子受用，運用在身為成人的自我增能，也是可行的！

家用天然氣 供氣契約 新規範

清楚規範
安心使用



遇到瓦斯公司或其安檢人員告知以下狀況，請注意是否有符合規定，確保自身消費權益！

1 計量表選擇權在消費者，且安檢人員應告知優劣利弊。

2 費用相關事項要注意(以5燈以下為例)

- 基本費：機械錶60元/每
月，微電腦瓦斯表100元/
每月。
- 繳費逾期違約金，逾7日以
上始得收取。
- 計量表故障收費：以
最低者收費。
- 管線定檢：不收費。
- 現場不收費。



3 停氣通知及基本費扣減，應於停氣72小
時前通知用戶。



租屋不踩雷



荷包不流淚



消保博士波波 告訴你 **租屋防詐3大招!**

- 1 親自看房 + 核對房東證件與地籍，確認房東身分
- 2 不要隨便提供個資或先匯訂金與租金
- 3 選擇正規租屋平臺與仲介公司

另外記得！善用政府公告的定型化契約範本，詳細閱讀租賃契約！

押金最多兩個月，
房東不能亂扣當罰金

不可以任意調漲租金

租期、租用範圍、
修繕責任都要寫清楚

提前解約條件必須載明

詐騙諮詢檢舉 165 反詐騙諮詢專線

消費問題諮詢 1950 全國消費者服務專線



行政院消費者保護處

廣告

陽光、椰樹、海星與樂園 富國島慢慢走

文、圖 / Na'U



富國島就像是越南遞給世界的一張明信片。



跨越海面與小島，長達八公里的「天空纜車」。

最長纜車、童話樂園與最浪漫的橋

海是藍的、沙是白的、天氣總是像剛從烤箱裡出來。有人說，富國島是越南遞給世界的一張明信片。

當我聽說這座島嶼即將在西元 2027 年舉辦 APEC(Asia-Pacific Economic Cooperation)高峰會，心裡第一個反應不是政治或經濟，而是：「那得趕快去，趁它還是現在這樣，海風裡有椰子的味道，沙灘上還有小星星。」

富國島南端的童話世界，是熱帶島嶼陽光之旅的起點。這裡有個名字聽起來就很適合拍 MV 的地方—香島樂園（Sun World Hon Thom），據說是全越南最繽紛的主題樂園。

要進樂園得搭一段「天空纜車」，長達八公里，跨越海面與小島，像一場會讓人眼睛冒愛心的空中旅行。那天陽光正好，海水像打翻的藍墨水，纜車緩緩前行，底下是漁船與未開發的原始純淨。樂園裡有水上滑道、雲霄飛車、還有巨大的章魚溜滑梯，熱鬧得像一場不打烊的嘉年華。

日落小鎮（Sunset Town）與親吻橋（Kiss Bridge）是童話國度的夕陽篇章。橘紅色的羅馬柱、歌劇院仿建築與人造噴泉，讓人誤以為來到了地中海小鎮。踏著暈黃餘暉走上親吻橋，橋面終點兩端分開，中間有個小小的間距，據說情人只要在橋上接吻，會幸福一整年。一對年輕戀人在衆人唱和下求婚，隔海接吻、套上戒指，互允著幸福一輩子。雖然隻身一人，但夕陽灑在橋上那一刻，



風好柔，海好靜，就算不談戀愛，卻也是幸福的時刻。

美味無需翻譯 島嶼的胃是夜市

回到中部，我立刻衝向旅人必訪的富國夜市（Phu Quoc Night Market）。

這裡簡直是「海鮮愛好者的天堂」，從烤扇貝、醬燒魷魚、現剝生蠔到火烤蝦串，琳瑯滿目，價格親民得像鄰居家的大鍋飯。

除了海鮮，還有不能錯過的甜點。走在長長夜市上，很難不被鏗鏗鏘鏘的炒冰聲吸引。兼具 live 秀綜藝效果的小販，雙手左右開弓，在鐵板上來回快炒，冰沙口





感濃郁，一入口，暑氣像被海風捲走。

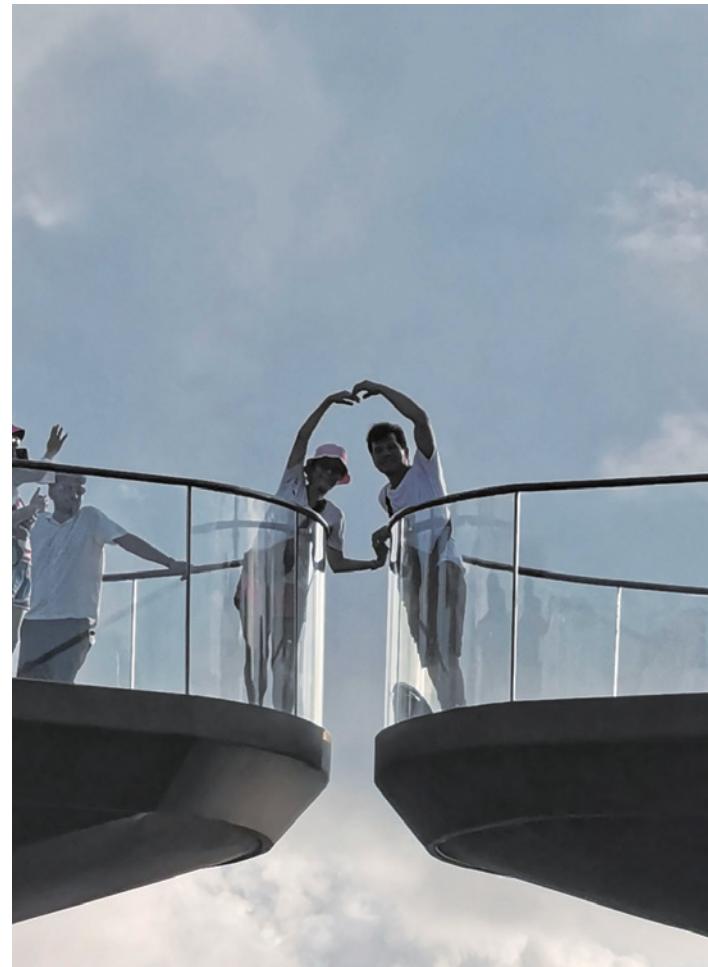
夜市不只是吃飽，更是吃開心。一邊吃一邊聽著周圍遊客的笑聲和攤販的吆喝聲，這就是旅行中最簡單、卻最難忘的快樂。

島民信仰核心 護國寺的靜與光

離開喧囂夜市不遠完全不同的寧靜，是富國島著名的護國寺（Ho Quoc Pagoda）。這座寺廟背山面海，高聳矗立的雪白佛像彷彿正在為島嶼祈福。

寺裡空氣清新，香火輕飄，一尊尊金色佛像在晨光中顯得特別溫柔。僧人靜靜打坐，夕陽像是在聽經。寺階往下望，整片海洋靜靜躺著，不說話。站在那裡，心會自動放慢速度，像呼吸也被海潮調頻過。

這是富國島不那麼熱鬧的一面，是旅人和自己獨處的時候。



1 | 3
2 | 4

- 1 | 富國夜市是海鮮與甜點、水果愛好者的天堂。
- 2 | 曰落小鎮橘紅色的羅馬柱、歌劇院仿建築與人造噴泉，讓人誤以為來到了地中海小鎮。
- 3 | 富國島著名的護國寺，寺裡空氣清新，讓旅人享受獨處的時光。
- 4 | 親吻橋橋面終點分開的兩端，是許多戀人喜歡走訪的景點。

一路向北 與動物、歐洲村和海星相遇

從位居南部的護國寺沿著公路北上，是另一段風格完全不同的旅程。

野生動物園像是把非洲搬到島上。長頸鹿在林間悠閒踱步，小朋友在遊園車上睜大眼睛，仔細找找各區藏著的特色動物。這裡的動物看起來過得還不錯，有樹蔭、有空間、有被愛的感覺。

再往前，是珍珠樂園（VinWonders），主題明確、色彩繽紛，有旋轉木馬、童話村莊和海盜船。不管幾歲，進去後都會瞬間變回小孩。

富國大世界 (Grand World Phu Quoc)

則像一場歐洲的快閃旅行：義大利鐘樓、威尼斯運河，晚上的水舞燈光秀美得讓手機拍到沒電。這裡不是真的歐洲，但氣氛很足，拍照、散步、發呆都剛剛好。

最後，我來到島最北的海星沙灘（Rach Vem Starfish Beach）。

那是完全不同的節奏，像是富國島最後一塊未被染色的布，不張揚、不現代，卻異常動人。淺灘上隨處漂游著海星，每走一步都是驚呼。一顆顆紅色、橘色的星星靜靜躺在透明的水裡，翻開底部，蠕動的觸腳是它緩慢前進的秘密。木造棧道通





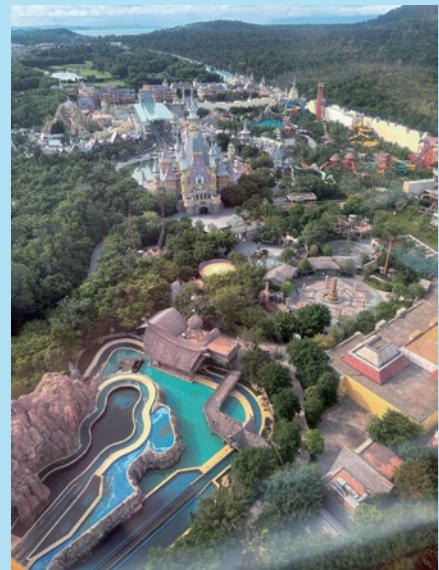
往遠方的高腳屋，腳邊是小魚，頭上是陽光。我坐在棧道邊，什麼也不做，只看著海浪一波波地來，又退。

旅行的意義 也許就是讓心慢一點

富國島像一本熱帶筆記本，每一頁都是不同的風景。你可以在樂園裡大笑，在夜市裡吃得滿嘴都是蒜味，在寺廟裡安靜地和自己對話，也可以在沙灘上曬到整個人都懶洋洋。

它有些地方很新，有些地方還保留著純樸的模樣。就像人生，有精心安排，也有意外收穫。

如果你問：「富國島值得去嗎？」我會說，不只是值得，而是「值得慢慢地去」。慢慢吃一碗河粉、慢慢走過親吻橋、慢慢曬太陽、慢慢跟這座島說：再見前，我還想多看你一眼。



1 | 2 | 3
—
4

- 1 | 富國島像一本熱帶筆記本，每一頁都是不同的風景。
- 2 | 野生動物園裡的長頸鹿在悠閒踱步，並與旅客互動。
- 3 | 海星沙灘淺灘上隨處漂游著海星，每走一步都是驚呼。
- 4 | 無論去哪裡旅行，都值得慢慢地去感受。

一口熱湯一口暖
熬出冬日裡的溫暖滋味

暖心暖身關東煮

文、圖／貓尼先生





關東煮的歷史由來

關東煮，日文稱為「おでん」(oden)，是日本最具代表性的庶民料理之一。這道料理的起源可以追溯到江戶時代（えどじだい，西元 1603-1868 年），最初是從「田樂（でんがく）」這種料理演變而來。田樂原本是將豆腐或蒟蒻串在竹籤上，塗抹味噌後烤製而成的小吃，在神社祭典或街頭攤販中十分常見。

隨著時代演進，江戶地區的料理人開始改良田樂的烹調方式，不再用烤的方法，而是將食材放入醬油高湯中慢慢燉煮，這種新式烹調法逐漸在關東地區流行開來，

因此被稱為「關東煮」或「關東炊き」。到了明治時代（めいじじだい，西元 1868-1912 年），關東煮已經成為東京街頭巷尾常見的小吃攤美食，尤其在寒冷的冬季，熱騰騰的關東煮攤位總是聚集著許多尋求溫暖的人們。

關東煮的湯頭是其靈魂所在，傳統上使用柴魚、昆布熬製成的高湯，加入醬油、味醂和砂糖調味，形成清淡卻鮮美的湯底。食材選擇豐富多樣，從最基本的白蘿蔔、水煮蛋、蒟蒻、竹輪、油豆腐，到各種魚漿製品如竹輪、牛蒡卷等，每一種食材都

在長時間的燉煮中吸飽湯汁精華，呈現出獨特的風味。

關東煮傳入臺灣的發展歷程

關東煮傳入臺灣的時間約在日治時期（西元 1895-1945 年），隨著日本文化的引進，這道平民美食也來到了臺灣。當時主要在都市地區出現，最初多由日本人經營，提供給在臺日本人享用，後來逐漸被臺灣民衆接受並喜愛。

戰後，雖然日本人大量撤離臺灣，但關東煮這項飲食文化已經在臺灣落地生根。臺灣業者開始經營關東煮店，並依據本地人的口味與飲食習慣進行調整改良。最顯著的變化是湯頭的調整，臺灣版本的關東煮湯底通常比日本原版更濃郁、更甜，甚至有些店家會加入中藥材或大骨熬煮，創造出更符合臺灣人喜好的風味。

西元 1970 年代至 1980 年代，便利商店開始在臺灣興起，關東煮也成為便利商店的熱銷商品之一。這讓關東煮從傳統小吃攤走進現代化的零售通路，變得更加普及和便利。便利商店版本的關東煮雖然在食材和湯頭上做了標準化處理，但仍保留了這道料理「方便、溫暖、美味」的核心特色，成為臺灣人日常生活中隨手可得的

美食選擇。

近年來，臺灣的關東煮文化持續演進，除了傳統路邊攤和便利商店，也出現許多特色關東煮專賣店，有的強調使用高級食材，有的主打創意口味，甚至融合臺灣在地食材如貢丸、豬血糕等，讓關東煮呈現出更多元豐富的面貌。

臺日關東煮的差異比較

雖然同樣稱為關東煮，但臺灣與日本的版本在許多方面存在著明顯差異，反映出兩地不同的飲食文化與口味偏好。

首先在湯頭方面，日本關東煮追求清淡雅致的風味，湯底清澈透明，以柴魚和昆布的鮮味為主，調味相對清淡，讓人能品嘗到每種食材的原味。臺灣關東煮的湯頭則普遍較濃郁，顏色較深，甜度和鹹度都更高，有些店家甚至會加入沙茶醬、辣椒醬等調味料，創造出更豐富的層次感。

食材選擇上也有顯著不同，日本關東煮較注重傳統食材，如白蘿蔔、牛筋、炸豆腐、各式魚漿製品等，每種食材都有其固定的形式和製作方法。臺灣關東煮則更加多元開放，除了引進日式食材外，還大量加入本土特色食材，如貢丸、魚丸、豬血糕、甜不辣、豆皮、高麗菜捲等，甚至



有些店家會加入玉米、芋頭等蔬菜。

在食用方式上，日本人吃關東煮時習慣搭配黃芥末或柚子胡椒，保持清爽的口感。臺灣人則偏好沾甜辣醬、醬油膏或店家特製的沾醬，口味更加濃重。此外，日本關東煮通常作為下酒菜或小食，在居酒屋或專門的關東煮店享用；臺灣關東煮則更常作為正餐或點心，份量也相對較大。

價格定位方面，日本的關東煮，特別是在專門店或高級居酒屋，價格可能相當高昂，被視為精緻的料理。臺灣關東煮則保持平實的價格，無論是路邊攤還是便利商店，都是一般民衆負擔得起的日常美食，更貼近庶民生活。

冬日暖心的關東煮

當寒冷的冬季來臨，沒有什麼比一碗熱呼呼的關東煮更能撫慰人心了。在臺灣，雖然冬天不像日本那般嚴寒，但每當東北季風吹起，氣溫驟降街頭巷尾的關東煮攤位就開始冒出裊裊白煙，散發著誘人的香氣，吸引著過往行人駐足。

關東煮的魅力不僅在於它的美味，更在於那份溫暖的情感連結。當你捧著

一碗熱騰騰的關東煮，看著白蘿蔔已經燉煮得透明軟爛，吸飽了湯汁精華；各式魚漿製品彈牙有嚼勁，每一口都是溫暖，每一口都是滿足。喝一口鮮美的湯頭，溫暖從口腔流淌到胃裡，再擴散到全身，彷彿連心都暖和起來。

在便利商店挑選關東煮已經成為許多臺灣人的冬日習慣。下班後或深夜時分，走進便利商店，在關東煮機前挑選自己喜歡的食材，看著店員將熱呼呼的湯和食材裝進碗裡，那個瞬間就有一種被照顧、被溫暖的感覺，這種簡單的幸福感，正是關東煮歷久不衰的原因。

關東煮也是一道能凝聚情感的料理。家人朋友圍坐在關東煮鍋前一邊挑選食材，一邊閒話家常，在寒冷的天氣裡分享溫暖與歡笑。對許多人來說，關東煮不只是食物，更是冬日裡的記憶與溫情，是那碗能讓人感到安心、舒適的暖心料理。無論時代如何變遷，這份簡單而真摯的溫暖，將會繼續陪著我們度過每一個寒冷的冬天。



暖心暖身關東煮

食材準備

湯底

昆布30cm
柴魚30g
水2000cc.
醬油3 大匙
味霖3 大匙
鹽1 小匙
清酒3 大匙

關東煮食材 (可隨喜好自由增減)

高麗菜6 大葉
娃娃菜1 包
香菇5 朵
玉米1 條
吉古拉2 條
白蘿蔔1 條
板豆腐半盒
鴻喜菇1 包
火鍋料隨意
雞胸肉300g
薑泥1/2 小匙
雞蛋1 顆
水蓮	





操作步驟

1. 將串火鍋料的竹籤利用滾水沸騰時放入消毒後取出瀝乾備用。
2. 昆布浸泡於冷水中 30 分鐘後取出，湯底一旁放置備用。
3. 取一冷水鍋將蘿蔔切塊放入由冷水煮至蘿蔔成透明狀，取出備用。
4. 將高麗菜完整葉片取下清洗後，放入滾水川燙至硬梗稍軟，取出放涼後，將硬梗處切除大部分，使其好操作捲起(切除的粗梗處留起備用)。
5. 將香菇梗取下，利用小刀於香菇傘面斜 45 度刻出花紋(香菇梗及刻花剔除的香菇肉也留起備用)。
6. 雞胸肉切小塊狀後放入調理機打成泥狀，加入剛剛處理掉的高麗菜梗及香菇碎屑及梗後，再加入板豆腐 100g、薑泥 1/2 小匙、醬油 1 大匙、雞蛋 1 顆混和均勻至可成團狀即可。
7. 將放涼的高麗菜葉鋪平，放入適量雞肉豆腐泥後，由粗梗處往上捲起，取 1 條水蓮當作固定繩，固定於外側處備用。
8. 將晾乾的竹籤串起喜歡的火鍋料，並將其他蔬菜食材準備好，即可放置一旁備用。
9. 昆布湯底加熱後，加入柴魚片滾 3 分鐘後，將高湯濾出後調味，並放入蘿蔔燉煮至蘿蔔呈現淡咖啡色後，即可加入其他剛才準備好的食材。
10. 煮滾後，暖心暖胃又

好吃的日式關東煮就
完成了。



不動嘴 讓關係和諧

文 / 福松 圖 / 編輯部



嘴巴有兩種功能，一是進食吃東西，一是講話和人溝通。吃東西沒問題，只要不吃到壞東西，就不會「病從口入」，但說錯話或講話不得體、不中聽，就可能引來誤會、猜忌、衝突。所以，自古以來智者、賢者都勸人要「沉默是金」，提醒用耳朵仔細聽，用腦袋細心想，再謹慎開口，以免「禍從口出」。

當然，會有人不以為然，認為連簡單說個話，表達個人意見想法，都要顧慮那麼多，多麻煩啊！還有說話自由嗎？但問題應不在是否「自由發聲」的爭論，而是能不能在「尊重」的前提下，適度得體地好好說話，遠比喳喳呼呼、叨叨絮絮或厲聲斥責，更能讓人心悅誠服吧！

閉上你的嘴

一位老禪師來到莊上，大家聽說他道行高深、很有學問，都慕名上門請教。

一個平常喜歡說大話、頗自負的讀書人問：「我要如何才能成為一方之家？」

老禪師回：「閉上你的嘴。」

望子成龍的爸爸問：「如何讓我的孩子成材？」

老禪師回：「閉上你的嘴。」

經常和女兒鬧彆扭的媽媽問：「怎麼做才能讓我女兒聽話？」



老禪師回：「閉上你的嘴。」

和婆婆不對盤的少婦問：「要怎樣才能改變婆婆對我的態度？」

老禪師回：「閉上你的嘴。」

和老公感情不睦的婦人問：「老公都不理我，是不是他不愛我了？」

老禪師回：「閉上你的嘴。」

千遍一律的「閉上你的嘴」，讓衆人困惑，懷疑老禪師根本沒本事，只是故弄玄虛。否則，為何所有人的疑問，他都以「閉上你的嘴」搪塞？

看出衆人的疑惑，老禪師微微一笑，緩緩對婦人說：「妳整天嘮叨不停，嫌這罵那，老公不會心煩嗎？乾脆不理妳。」婦人聽了，低聲嘟囔道：「誰叫他都不聽我講話。」

又對少婦說：「妳初嫁入夫家，生活習慣不一樣，妳做的，妳婆婆未必合意，她希望妳做的，妳又不一定做到，彼此溝通不良又互不體諒，自然沒好臉色。順著她的意，不要忤逆她，老人家感受到妳的用心，關係就可獲得改善。」少婦點頭稱是。

對媽媽則說：「妳罵孩子是為她好，卻不顧及她的自尊和感受，她會聽話嗎？」媽媽不好意思的低下頭。

再對那位爸爸說：「你希望孩子成材，但要看孩子是什麼料？不是那塊料，是勉強不來的。再說你當爸爸的，有沒有給孩

子好的示範，單期待卻沒作為是不夠的。」爸爸點頭表示認同。

最後對讀書人說：「想成名不難，得先修養自己，了解『謙受益，滿招損』道理，謙虛內斂自持，多思考少夸談，久了自能贏得敬重。」讀書人恍然大悟，起身向老禪師深深作揖稱謝。

衆人至此方才明白老禪師「閉上你的嘴」的含意，不是叫人不要開口講話，而是要謹言、慎言。人不隨便開口，就不會妄論是非、道人長短，也不會因「未經思考」的話多，或講了不該講的話，而惹人厭或招禍端。





拿捏說話分寸

最重要的，「閉上你的嘴」、「不急著開口說話」，就能為自己爭取數秒思考的「緩衝時間」，考慮著要不要講？怎麼講？有沒有必要講？甚至不講。

有的人以為「我講是為他好」，卻沒顧及對方心情感受，反而因為心直口快或出言不遜，反惹人不悅，變成「好心被雷親」，破壞彼此關係。「言多必失」、「多言賈禍」，就是提醒人多聽少開口，話講三分，點到為止就好，這是顧全對方自尊，讓對方有台階下。

但如果酸言酸語、冷嘲熱諷、得理不饒人，那只會換來反效果。俗語說：「良

言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」就是希望人多說好話、溫暖的話、鼓勵人的話，因為話多無益，「敏事慎言」才是為人之道。

也有些人會錯誤解讀「講話分寸」的意思，以為對外面的人，講話要客氣婉轉、適當得體，才不失禮貌；至於對自己家人就毫無顧忌，既不尊重，也不講究禮貌分寸，想說就說、想罵就罵、想大聲就大聲，全然不顧尖酸刻薄或羞辱貶抑的語言，帶給對方心理自尊的傷害。

如何把話講得婉轉，甚至容忍對方在氣急敗壞情況下的失當言語，確實需要相當的涵養和容忍工夫。但「忍一時風平浪



靜，退一步海闊天空」，能在盛怒、暴氣情緒下閉上嘴巴，是自我控制也是修養極致，特別是對自己的家人、親密的人，不僅可化解摩擦、衝突，更能增進感情和諧相處。

尊重 聆聽 幸福相處之道

一對老夫婦結婚五十周年，他們參加的社團特地為他們舉辦「金婚」慶典。

飯店大廳上，兒孫輩們圍繞著老夫婦嬉鬧拍照，洋溢著闔家幸福美滿的歡樂氣氛，除家屬、社友外，地方首長、民代、

媒體記者都來了，現場熱鬧滾滾。

這對「老新人」很讓人羨慕，八十好幾了仍然十分恩愛，感情似乎沒有隨著歲月的流逝而淡化，反像膠水般把相濡以沫的二人緊緊黏住。臉上的皺紋雖刻劃著曾共同走過的歲月，然「金婚」的喜悅，彷彿又讓他們回到新婚時的濃情蜜意，幸福笑容始終掛在臉龐上。

筵席間，記者湊近老太太問：「奶奶，您覺得爺爺最大的優點是什麼？」

老太太眼睛滴溜了圈，俏皮回：「聽話。」語畢，所有人都笑出聲來。

老先生有點尷尬，但仍不失風度地附和：「是啊！是啊！我就是聽話，沒聽過嗎？聽某嘴大富貴（台語）。」

記者問爺爺：「您為什麼會聽奶奶的話？」

爺爺笑回：「我敢不聽嗎？不聽就沒飯吃。」衆人聽了大笑。

爺爺接著說：「！剛開始是我說不過她，後來是懶得理她，最後就是順她的意少開口，沒想到從此之後歲月靜好。」一句「歲月靜好」，逗得圍觀的人都笑開懷。

有人故意問老太太：「爺爺說的是真的嗎？」

老太太思索了下，回：「是沒錯啦！不過說得好像是我欺負他。」

記者又問老先生，想知道他「改變男子漢大丈夫立場」的契機。

老先生說：「好男不與女鬥嘛！談戀愛時很浪漫，等結婚後真正生活在一起，才發現二人在觀念和生活習慣上，的確有很大差異。剛開始我很堅持我的想法，她也蠻堅持她的看法，彼此互不相讓，就開始爭吵，然後冷戰。過些天和好了，但一段時間後，又為了一些日常瑣事，兩個人又鬧僵了…。」

講到這裡，他停頓了下，看老太太微笑地看著他，似無不悅之意，就繼續說：「有一次我們又意見不合，我很生氣正要

大聲回罵，喉嚨突然像有什麼東西梗住，罵不出口。心想，待會兒再罵不遲，哪知錯過相罵的『黃金時間』，氣勢變弱了，忽然覺得沒意思，幹嘛要大聲小聲，就不能好好說話嗎？沒了回罵的興緻，索性不開口了。沒想到我不開口，她態度反而放軟，發現這招管用，以後乾脆閉嘴全聽她的。每次她徵詢我意見，我都回『遵太后懿旨』，果真保天下萬世太平。」

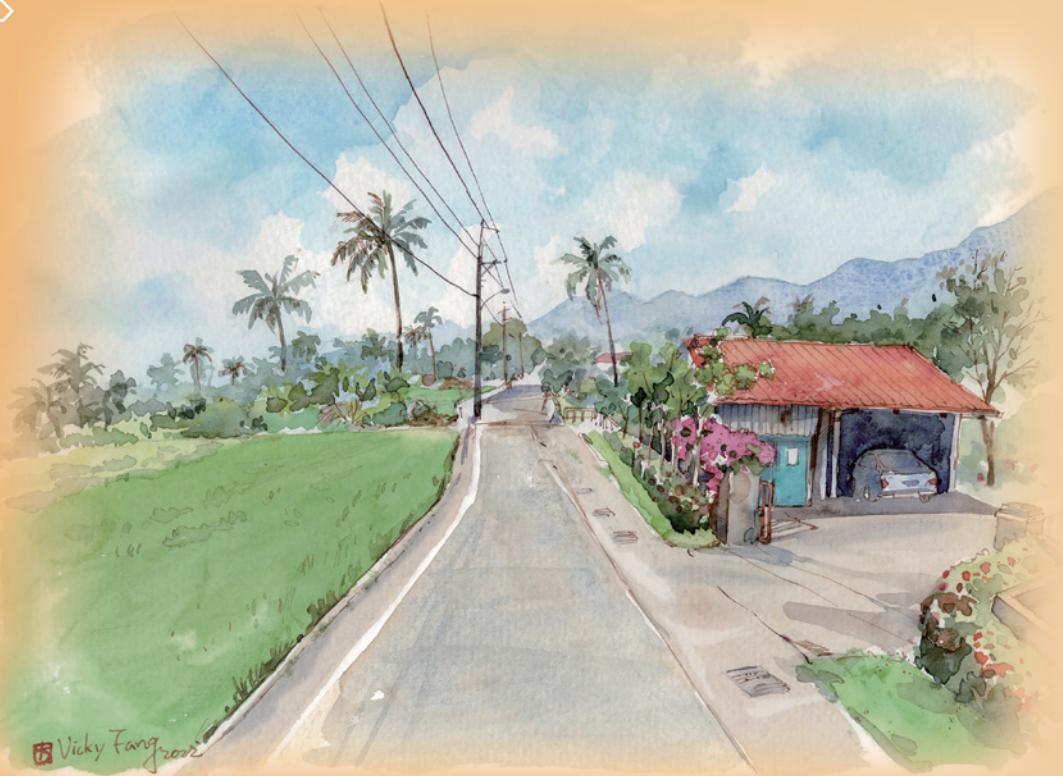
「保天下萬世太平」話一出，逗得現場掌聲笑聲不斷，衆人都誇讚老先生不但幽默風趣也太有才了，深諳夫妻相處之道。原來幸福婚姻的秘訣無他，彼此尊重體貼，尤其男人要懂得「閉嘴」、「聽某嘴」、「遵太后懿旨」，自然家和萬事興也天下太平。



讀書有道

《源》雜誌平鋪直敘的訴說著臺灣的故事，悠悠勾起童年
的回憶，引發內心的共鳴。在退休生活發現這本精心編排
的雜誌、編輯部安排的故事，豐富了心靈生活。期待每一
期《源》雜誌的出刊。

宜蘭 蔡先生



徵稿

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。
- ◎ 凡所提供之文字內容、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。





- ▶ 基隆電力核心的蛻變—台電協和發電廠
- ▶ 台電大林發電廠—一座擁抱海天、會說故事的綠色電廠
- ▶ 去圓山捷運站—走讀古寺與美術館
- ▶ 愛永恆遍在一藝術中的多元愛戀與生命謳歌
- ▶ 捕捉瞬間成為永恆
- ▶ 豬老酥的日常碎碎念
- ▶ 田園頌歌
- ▶ 衝突管理智慧化阻力為突破僵局的燃料
- ▶ 我和孩子的美好約定
- ▶ 消費者資訊
- ▶ 陽光、椰樹、海星與樂園 富國島慢慢走
- ▶ 一口熱湯一口暖熬出冬日裡的溫暖滋味—暖心暖身關東煮
- ▶ 不動嘴 讓關係和諧
- ▶ 讀者回響