

源

關懷社會 點亮台灣

175

2026. 01 - 02月

千里之行，始於足下——
編織土地溫度的那些日子



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

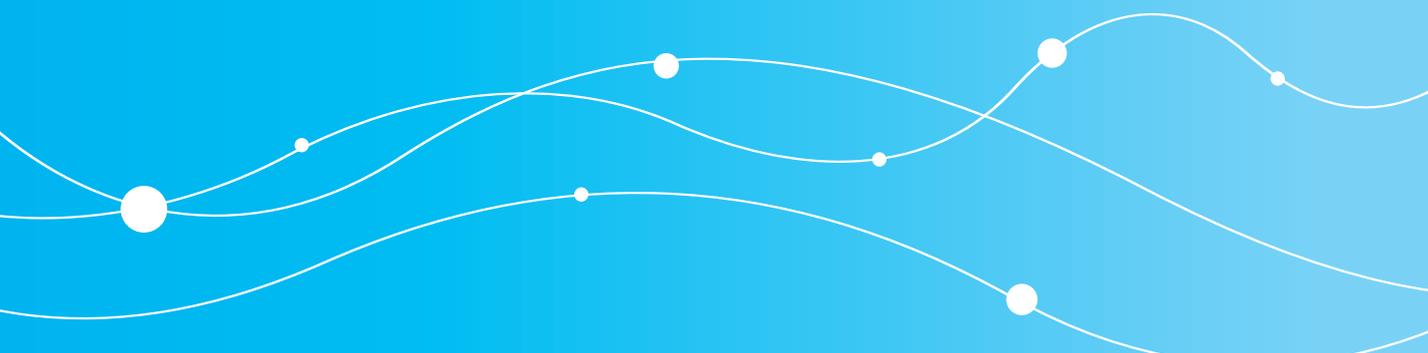
來寫臺灣的故事

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



千里之行，始於足下

《源》雜誌深耕臺灣 30 年，成為土地的說書人。我們從本土關懷出發，走過筆路藍縷的電力開發之路，看見台電同仁在風雨中守護電網、在偏鄉溫暖陪伴的職人魂；更透過本土采風等專欄，與讀者共同走讀臺灣。編輯部始終相信，世界是用來體驗的，螢幕給不了雨後泥土的芳香。刊物是一個媒介，希望觸發讀者探索的慾望。未來，我們將持續化作溝通的橋樑，邀您走出去，感受這片土地最真實的心跳。



徵稿資訊 Call for Papers

期數

專題

截稿日期

176期

生活中最有溫度的瞬間

2月20日

177期

你最喜歡的臺灣老建築

4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。

目錄 CONTENTS

01 編輯手札

源起之時

04 千里之行，始於足下— 編織土地溫度的那些日子

文、圖／編輯部

10 光影八十，源流三十 守護萬家燈火的「電」業守夜人

文／編輯部 圖／台電公司

16 不只是採買，更是一場「老朋友的冬日聚會」— 台電尖山發電廠與全台電廠的春節關懷紀實

文／編輯部 圖／台電公司

22 點亮臺灣的第一道光—臺灣水力發電

文、圖／編輯部

34 尋蹤砂婆礑— 花蓮水力發電鼻祖的百年守望

文、圖／鄧宗文

44 島嶼軌跡 宇宙迷宮 佛國芬芳— 當代的佛學藝術

文、圖／鄭芳和

56 彈棉被的手藝，溫暖一個年代

文、圖／陳秀竹

58 銀杏迎幸

文、圖／蘇貴福

62 田園頌歌

文、圖／林藝



關懷社會 · 點亮台灣

YUAN MAGAZINE

源

NO.

175

Jan/Feb. 2026
01-02月 · 雙月刊

電力交換所

64

幸福是成為別人生命中的一束光

文/張靜安 圖/編輯部

74

燦爛春日—預約心靈成長的藍圖

文/墨客 圖/編輯部

84

消費者資訊

文、圖/編輯部

86

狸老酥的日常碎碎念

文、圖/狸老酥

88

回憶中的懷舊滋味 乘載記憶的過年點心—

發粿、芋棗、花生糖

文、圖/貓尼先生

96

讀者回響

中華民國85年1月1日創刊
中華民國115年01-02月第175期

封面設計—集思創意

封面題字—徐永進

封面繪圖—狸老酥

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



千里之行，始於足下—— 編織土地溫度的那些日子

文、圖 / 編輯部



《源》雜誌扮演溝通橋樑，拉近台電與民衆的距離，也為臺灣的鄉土教育盡了一份心力。

《源》雜誌在民國85年元旦呱呱墜地，橫空而出的一本能源、臺灣以及電力，更是一本拉近民衆與台電距離的雜誌，讓



《源》雜誌報導的本土采風 (第 55 期 56 頁)。

台電的故事得以傳遞，民衆的心聲得以被聽到，而編輯群不辭辛苦的挖角臺灣，讓《源》雜誌的每一篇文章，都是紮紮實實在每個故事的現場，拜訪、接觸到相關的台電人員，才能撰寫出如實且深刻的內容。《老子·第六四章》如是寫著：「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」《源》雜誌正是如此，透過兩個月一期的雜誌，一篇又一篇關於電力、關於臺灣、關於人的相互對談、碰撞，從一次又一次的問答，認識了電力系統、了解發電、供電、輸配電以及電力系統後端的穩定及維繫。我們走進田野，挖掘一鄉一特色



的在地美學；我們與臺灣藝術家對話，捕捉靈魂中的色彩；我們報導臺灣文學家，書寫山海間的詩意；我們走過臺灣的土

地，看到各行各業的職人精神，對臺灣的奉獻付出，從地方產業的興衰到文化遺產的守護，這些深度專題構成了一幅完整的臺灣拼圖。

回首這三十年的軌跡，雜誌始終堅持著關懷本土的初心。二十年前，從前任編輯手中，接下了《源》雜誌的編輯任務，提著剛踏出校門的青澀與不安，跨進了編部的大門。那時的編輯，以為雜誌出版的世界就是字斟句酌、是在稿紙與螢幕間構築一方天地。然而，二十年的歲月經驗累積，最好的故事從不在辦公室裡，而是在遠方的路途上。



從「我」到「我們」：看見護國的光

《源》雜誌在民國 85 年元旦呱呱墜地，橫空而出的一本能源、臺灣以及電力，更是一本拉近民衆與台電距離的雜誌，讓台電的故事得以傳遞，民衆的心聲得以被聽到，而編輯群不辭辛苦的挖角臺灣，讓《源》雜誌的每一篇文章，都是紮紮實實在每個故事的現場，拜訪、接觸到相關的台電人員，才能撰寫出如實且深刻的內容。《老子·第六四章》如是寫著：「合抱之木，生於毫末；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下。」《源》雜誌正是如此，透過兩個月一期的雜誌，一篇又一篇關於電力、關於臺灣、關於人的相互對談、碰撞，從一次又一次的問答，認識了電力系統、了解發電、供電、輸配電以及電力系統後端的穩定及維繫。我們走進田野，挖掘一鄉一特色的在地美學；我們與臺灣藝術家對話，捕捉靈魂中的色彩；我們報導臺灣文學家，書寫山海間的詩意；我們走過臺灣的土地，看到各行各業的職人精神，對臺灣的奉獻付出，從地方產業的興衰到文化遺產的守護，這些深度專題構成了一幅完整的臺灣拼圖。

回首這三十年的軌跡，雜誌始終堅



- $$\frac{1}{2} \Bigg| 3$$
- 1 《源》雜誌報導的非讀 book(第 123 期 38 頁)。
 - 2 《源》雜誌報導的博物館巡禮(第 110 期 36 頁)。
 - 3 《源》雜誌報導的臺灣生態(第 108 期 62 頁)。

持著關懷本土的初心。二十年前，從前任編輯手中，接下了《源》雜誌的編輯任務，提著剛踏出校門的青澀與不安，跨進了編部的大門。那時的編輯，以為雜誌出版的世界就是字斟句酌、是在稿紙與螢幕間構築一方天地。然而，二十

年的歲月經驗累積，最好的故事從不在辦公室裡，而是在遠方的路途上。

走進角落：發現臺灣的靈魂

在這段執掌編輯臺的時間裡，我逐漸意識到，編輯的工作並不只是選題、取材與完成刊物，而是一種持續與土地對話的過程。每一次的策劃與出刊，背後其實都藏著一個提問：我們如何在快速變動的時代裡，留下真正重要的事物？

最初，我們跟隨著電協會回饋社會的腳步，從偏鄉關懷、地方陪伴，到產

業文化的深入理解。這些行動看似分散，卻在一次次實地走訪中，逐漸串起一條清晰的脈絡，資源不只是被投入，而是被慎重地交付；支持不只是給予，而是轉化為地方繼續前行的能量。我們看見希望如何在真實的生活場景中被點燃，也看見人與人之間，因為理解而重新建立的連結。

沿著採訪對象的生活足跡，我們走進了許多不在主流敘事中心的角落。回望臺灣電力發展筆路藍縷的歷史，我們理解能源如何在艱困環境中支撐起島嶼

YUAN MAGAZINE 遠流出版

默默游呀游的小傢伙—— 南臺灣淡水域中的迴游魚類

文、圖 / 潘宛宗、黃文謙、廖俊

對多數人而言，可能都知道「魚」除了
分給食用與否外，還有淡水魚與海水魚之區
分，了解更深入一點的朋友，可能還熟知其
間還有另外一類的「迴游性魚類」。

在迴游魚類的世界裡，
最典型且最被大家所熟知
的就是可食用的大西洋鱈
魚、日本鱈魚與烏魚，但
至於牠們怎麼迴游，到底
是從海洋游向淡水河中，還是由淡水河川
跳海至大海裡，又或者是在海洋中完成
迴游生活，想必已有人開始覺得上述的議
題感到些許陌生。然而，除了大西洋鱈
魚、日本鱈或是烏魚之外，生存於臺灣在地
的淡水與海環境中的原生魚類裡，還有其它
會行迴游生活的魚類嗎？我想這個答案是有
肯定的，而這些會行迴游的魚類或許你們也會
跳過看過牠們哩！這些行迴游生活的魚兒到

了那些不為人知的生存困境。以下，筆者將
由生物物種的觀點切入，先帶領大家認識這
些不為人熟知的小傢伙後，再繼續帶出這些
小傢伙於生存環境中的所面臨因「人」所製
造的困境。期待讀者在閱讀過這篇文
後，除了對淡水環境中的迴游魚類能有更深
入的了解外，還能夠得主動關心環境議題，
在牠們面臨生存困境時適時地伸出援手。

① 體型最大的珍珠鱈魚 (Giant
mullet) 與體型最小的
② 太平洋地區的日本鱈魚與烏魚
上而下為：鱈魚、鱈魚、烏魚、烏魚



62 November 2014

63



《源》雜誌報導的台灣兒歌（第 73 期 46 頁）。



《源》雜誌報導的國寶人物（第 132 期 76 頁）。



的日常；站上臨海地區的運煤碼頭，在海風吹拂與機具震動之間，看見燃料如何被一點一滴地送往發電系統，也感受到那些長年默默付出的勞動身影。這些場景提醒著我們，所謂「穩定供電」，從來不是抽象的名詞，而是無數具體而真實的努力累積而成。

不只如此，我們也走進山林與古道，在地形與時間交會之處，看見前人留下的智慧；以自行車的速度貼近土地，感受文化如何在日常中被保存、被實踐。當距離拉近，臺灣不再只是地圖上的輪廓，而是一種可以被呼吸、被感知的存在，一種來自人與人之間的熱情，一種屬於這座島嶼獨有的節奏。

在這樣的過程中，我們愈來愈確信：

臺灣文化並非靜態的標本，而是活在地方長輩的笑談裡，活在祭典香煙繚繞的空氣中，也活在每一個願意守住生活價值的人身上。唯有親身走進地方，才能理解那些無法被簡化成標題或數據的情感重量。

因此，本刊在策劃上，始終嘗試以多元而立體的方式，記錄與回應這片土地。透過「文學饗宴」、「藝術采風」、「臺灣國寶」、「傳家記憶」，我們與創作者與匠人對話，探索臺灣文化的深度與細節；在「客家風華」、「原民部落」與「博物館巡禮」中，我們翻閱島嶼的集體記憶，為歷史找回座標；而「非讀 book」與「低碳小學」，則承載著我們對未來世代的想像，以及對環境永續

的長期承諾。

「世界是拿來體驗的，而不僅僅是被閱讀的。」

在數位時代，我們可以透過螢幕快速抵達世界各地，閱讀精緻的影像與評論，卻也更容易忽略那些必須親身走進才能理解的真實。隔著螢幕，我們聞不到雨後泥土的氣息，感受不到海風的鹹味，更無法在與人對視的瞬間，理解那份不言而喻的信任與情感。

也正因如此，我們選擇持續走進角落，走進地方，走進人群之中。因為唯有在現場，才能真正理解臺灣的靈魂；唯有貼近土地，書寫與編輯才不會流於表面，而能成為一種負責任的見證。

這不只是一段編輯工作的回顧，更是一個持續前行的起點。我們期待，透過這本刊物，邀請讀者與我們一同走進臺灣，重新看見那些值得被記住、被珍惜、也被傳承的風景與人心。

雜誌：一份通往真實的邀請函

《源》雜誌不只是一本 100 頁的紙張與油墨的組合，它是一個媒介，更是一個觸發點。

編輯部辛苦地採集、書寫、編排，最終的目的並非要你讀完後便滿足地闔

上書頁。相反地，希望這些內容能成為閱讀著這篇文章的你的心中花火，燃起那份探索的慾望。當你讀到某個職人的堅持、某段歷史的滄桑時，會產生一種「我想親自去看看」的衝動。

創刊 30 年，儘管從紙本閱讀逐漸轉變為數位閱讀，紙本的重要性逐漸下降，但閱讀的本質不變，內容的輸出更為重要。編輯依然在路上，因為唯有雙腳踏在土地上，心才能真正與世界連結。願《源》雜誌能帶領讀者走出房門，去感受臺灣土地的真實跳動，去寫下屬於你自己的千里之行。🌿



《源》雜誌報導的臺灣島遊（第 162 期 46 頁）。



光影八十，源流三十 守護萬家燈火的 「電」業守夜人

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



每當颶風來襲、地動山搖之際，唯有台電同仁是「反向行駛」，前進災區復電。

走過廢墟，撐起經濟奇蹟的銀色長龍

今 (115) 年是台電公司成立 80 周年，也是《源》雜誌出版 30 周年，台電公司陪伴臺灣走過數個經濟成長及轉折、見證社會變遷，80 年前，臺灣剛從戰爭的廢墟中走出。當時的電力系統殘破不堪，日本技師撤離時曾斷言：「三個月後，臺灣將一片黑暗。」然而，台電的前輩們不服輸，憑藉著簡陋的工具與過人的意志，在全臺各地奔走修復。

那是一個「與天爭時」的年代。老一輩的台電工務員，背著沉重的腳扣與工具袋，赤腳爬上高聳的電線桿，在那樣艱困的環境下，我們不僅讓臺灣亮了起來，更在隨後的幾十年間，支撐起了臺灣的「經濟奇蹟」。從加工出口區到科學園區，從第一台電視機的亮起到第一片晶圓的誕生，台電始終在幕後，化作那一股穩定、不間斷的能量。

源起三十：一場「無論如何，也要把燈點亮」的使命

走過超過一甲子的輝煌，回顧過去 30 年，是台電面臨最劇烈轉型與挑戰的時期。《源》雜誌，正好是紀錄這段轉

型時期的一本刊物。翻開這本已發行 30 年載的刊物，看見的是一頁頁深具歷史意義的照片、一張張堅毅的面孔，以及一根根深入臺灣各角落的電線桿。對各位讀者來說，這或許是臺灣工業發展的見證；但對台電人而言，這每一張照片背後，都是汗水、淚水，以及那份「無論如何，也要把燈點亮」的純粹使命。

民衆最常感受到台電存在的時刻，往往是停電的時候。在這裡，我想分享一個大家長眼中的「台電人」。

每當颱風來襲、地動山搖之際，當所有人都在往安全的地方撤離時，唯有一群人是「反向行駛」，那就是台電的搶修同仁。我曾無數次在深夜的災害應變中心，看著前方傳回的影像：在土石坍方的大雨中，同仁們涉水挺進，只為了修復那一根斷裂的電桿。

那種精神，我們稱之為「台電魂」。這是一種對社會的承諾，一種「萬家燈火，我守護」的職業榮譽感。《源》雜誌發行這三十年來，紀錄最多的不是機器的規格，而是這些平凡英雄的故事。我們希望透過這些文字，讓社會大眾看見，每一度電的背後，都有著一群守夜人的溫情與堅持。



從獎助學金到電價： 蔡志孟副總經理的電力人生

這些故事，在蔡志孟副總經理暨電協會主任委員的職涯中，最能夠感受到台電與臺灣土地的連結，也如實見證了臺灣社會的變遷。說起進入台電的契機，與台電獎學金有關，當時的蔡副總在大學的時候看到台電的獎學金，對一個大學生，有獎學金又可以保障未來的就業，看好電力事業的長期發展性，台電公司確實是個滿有吸引力的工作，於是跟同學一同報考，在民國 80 年幸運的進入台電公司台北南區營業處，在業務系統中學習。兩年之後調任台電總處業務處服務，進入計算電價費率的領域中。

電費調整考量的要素有許多，且每個調整因子都來自於對公司內部營運及成本的充分了解。當時在蔡明隆（時任副總）及黃鴻麟前輩（之後亦榮升配售電事業部副總）的指導傳承下，成就日後對於電價領域的熟悉，也是面對外界質疑及不同意見下，能夠沉穩說明的底氣。

電價調整，是一種蹺蹺板的概念，要如何兼顧工業及民生用電，以及公司經營收入及營業成本的平衡，都是必須考量的因素。電力資源何其珍貴，每一度電都需要透過機組發電，高低壓系統輸配電，再經過數個變電裝置才能送到

用戶端。每一個環節都有成本負擔的考量，對台電公司而言，要能夠持續穩定供電，合理電價的收取，才是公司永續經營的關鍵。

然而電價的調整，往往會造成經濟、民生等多面向的影響。每一次的調整，都是一個考驗與挑戰。

蔡副總回憶起民國 101 年準備三階段調整電價的那段日子，蔡副總常常與經濟部等相關部門開會、說明，好幾次在結束電價會議後，回到家已是午夜時分。蔡副總記憶猶新的說，那一年為了參加電價調整討論會議，讓他錯過了兩個兒子的生日，本來要跟家人一起慶祝，沒想到開會完回家，家裡只剩一塊蛋糕等著他。當然也感謝家人的體諒，讓工作任務都能順利完成，我想，這也是每位台電同仁心情寫照。

前進第一線 成為強韌的電網元素

蔡副總回憶，在總處計算費率 20 多年，有機會於民國 105 年升任到區營業處服務，身分及業務內容得以轉換，溝通協調的對象從政府單位的各部會，轉而成為面對使用端民衆，更重要的是為每一次緊急事件發生後的復電工作做足準備。



蔡志孟副總經理辦公室的書法題字「家家燈火家家慶，處處台電處處情」，正是台電與臺灣土地連結最佳金句。

記得當時在嘉義區營業處任職時，因為風災如尼伯特、莫蘭蒂等強烈颱風侵襲，造成嘉義地區淹水、停電，區營業處為了緊急復電，調度人員、機組，甚至與民間合作，讓整復工作順利完成。蔡副總記得有一次的搶救工作在風雨中進行，當時同仁已經工作到晚上 10 點多，考量天候不佳及同仁體力狀態已不利於搶修故準備收工，雖仍有停電用戶，但蔡副總語重心長的對關心復電進度的民衆解釋，待風雨稍緩，台電會在最短時間內整備搶修復電，請民衆安心等候。在惡劣天氣中，所有的工作，安全的順位應該是第一，如果冒著風雨搶修復電，難保台電同仁的安全，希望大家將心比心，才稍微平復民衆的心理。

民衆對於電力的依賴度越高，快速復電的期許也相對提高。蔡副總笑說，早期在外作業的多為男性同仁，每當台電同仁走入地區修復電力，純樸的居民還會笑著詢問同仁是否單身，為家中的女兒物色個穩定工作的對象。而現在用戶給的壓力跟期望步調越高、越大，看到台電同仁進行修復作業，往往期望能夠快速完成，也給予更多的指教，早期那種牽姻緣的趣事，也己成為老前輩茶餘飯後的趣事，這些都是臺灣社會風氣改變的觀察。

台電同仁不辭辛苦的在臺灣各角落守護著臺灣的電力系統，不只風災後的修復，平時的維護也是相當耗時費力的，例如深入山林裡的保線員，往往在山上





電價調整須要政府各部會的溝通協調，也唯有合理的電價，台電公司才得以永續經營。

一待就是一兩個禮拜，要有體力揹著沉重的裝備上山巡線；不僅上山，風力發電機組的維護，需要有過人的膽識，往高處爬；在不與城市基礎建設衝突的前提下，台電的地下電纜避開地底建物，需要線路維護，台電同仁就必須深入地底。飛天遁地，上山下海，看似簡單卻又在台電的服務範圍中，這些都不足為奇，為的就是要維護臺灣電力供給的穩定。

護國神山的後盾：為臺灣點亮每一盞需要的燈

臺灣有個實體的護國神山—玉山，不僅是臺灣最高峰，所在的中央山脈山系，是每次颱風來襲時守護臺灣、破壞颱風結構的重要氣候屏障。經濟上，臺

灣有個半導體業的護國神山—台積電，那是 AI 產業的上游源頭，也是全球產業關鍵的龍頭之一，台積電能夠有穩定的產出，其背後需要穩定電力的支持，放眼望去，不僅僅是科技產業，土農工商、傳統產業、服務業，大至國家建設發展，小至家裡燈具照明，台電公司對於各用戶一向公平的對待，從城市、到鄉土，台電的價值就是為臺灣點亮任何一盞需要的燈。

80 年來，台電公司默默的負重前行，電力不再只是「點亮燈泡」那麼簡單。隨著全球氣候變遷與環保意識抬頭，台電從早期的火力發電支撐工業，到現在我們積極能源轉型，擁抱綠能。大家可以看到，在臺灣的海濱，離岸風機如白鷺鷥般優雅轉動；在南臺灣的荒地與

屋頂，太陽能板正汲取著大地的能量。

這是一場「穿著西裝改西裝」的艱鉅任務。我們必須在維持電網穩定的前提下，將高比例的綠能併入系統。這不僅需要硬體的升級，更需要智慧電網與數位轉型的軟實力。這些年來，我們從一個單純的發電，轉型成為一個結合大數據、人工智慧與綠色能源的現代化能源服務企業。

站在 80 年的基石往前看，我們看到的未來是什麼樣子？

- 1. 韌性電網的建構：**面對日益極端的天候與複雜的供電環境，我們正在推動「強化電網韌性建設計畫」。未來的電力系統將更分散、更智慧，即使部分區域受損，也能透過自動化切換，將影響降到最低。
- 2. 邁向 2050 淨零排放：**這不僅是國家的政策，更是台電的終極目標。我們正投入氢能發電的研究，推動碳捕捉與封存技術（CCUS）。我們要把台電從「碳排大戶」轉化為「減碳先驅」。
- 3. 企業社會責任的深化：**台電不只是賣電的公司，我們是社區的一份子。我們認養溼地、推廣電力美學、舉辦藝文展覽。我們希望電廠不再是鄰避設施，而是地方上的景觀與榮耀。

負重前行，與土地共好

蔡副總用在台電公司紮實的實務經驗，釐清幾個外界對台電的迷思：

臺灣的電力供給，都在台電公司長久的規劃中，深知每個電廠的使用年限、除役狀態，早已穩健的將供電系統的缺口逐一補上。電力供給資訊的即時性，讓藏電成為最容易破除的迷思。

電價調整對經濟有重大影響：電力的永續經營，才是對臺灣社會最好的選項，國家政策需要發展再生能源，達到淨零碳排放目標，台電需要合理的設備成本及人力資源，取得良好的運轉、操作技術，這些都需要資金活水的挹注。台電公司反映合理利潤，是為了讓臺灣走向更美好的未來。

80 年來，臺灣不斷在創造所謂的臺灣奇蹟，而台電公司則一直把自己準備好，跟土地共存，一步一腳印的跟臺灣站在同一陣線。

最後，蔡副總也謝謝民衆在停電時對台電的體諒，在復電後不吝對台電同仁鼓勵，也對各項工程的支持。電力是隱形的翅膀，台電公司會繼續振翅，帶著這份 80 年的厚重傳承，飛向一個更綠、更淨、更亮的明天。

這盞燈，台電會為臺灣一直點著。🌱



不只是採買 更是一場「老朋友的冬日聚會」—— 台電尖山發電廠與 全台電廠的春節關懷紀實

文 / 編輯部 圖 / 台電公司



台電公司尖山發電廠連續 14 年舉辦銀髮關懷活動。

電力不僅是流動在電纜裡的電流，更是一份溫暖人心的關懷。在澎湖的冬日裡，東北季風或許帶點寒意，但湖西鄉的街道上，因為一群台電志工與長輩們的笑聲，顯得格外暖和。

許多獨居或行動不便的長輩的日常，家中的四面牆或許就是他們的大半個世界。每年歲末，尖山發電廠舉辦的「銀髮關懷活動」，就像是這群長者心中一份特別的「年度約定」。這不只是一場年貨採購，更是讓他們走出家門、擁抱人群的盛大慶典。

對於澎湖尖山發電廠志工團隊，農曆新年的意義，不僅在於守護全島燈火通明，更在於守護那群與電廠比鄰而居、情同家人的長輩們。這場已經延續十四年的「冬日約定」，在今年再次溫暖啟航。

澎湖尖山：走出家門，擁抱一年一度的歡聚盛會

湖西鄉的獨居與清寒長輩，尖山電廠舉辦的採購活動，早已不僅僅是領取生活物資，而是他們心中最重要的「年度盛事」。

平時，離島的生活相對安靜，長輩們常因體力或交通不便而深居簡出，活

動當天，隨著台電大型巴士緩緩駛入村落，寂靜的巷弄頓時熱鬧了起來。長輩們穿上體面的外套，臉上掛著難得的興奮，對他們而言，這不僅是為了採購額度，更是一個能與外界連結、與老友敘舊的珍貴機會。因為他們知道，這是一次可以走出家門、接觸人群，並與老朋友、台電志工們相聚的時刻。

當巴士抵達，看到穿著背心的台電志工們熱情地招手呼喊「阿公、阿嬤」，長輩們臉上的皺紋隨即舒展開來，像孩子般露出燦爛的笑容。那種喜悅是藏不住的，是有人惦記著自己的滿足感，是終於能到熱鬧的賣場「逛逛」的興奮感。

在賣場裡，一對一的志工陪伴成了最美的風景。志工們不只是幫忙計算採買物品金額，更多的是握著長輩厚實的手，聽他們訴說一整年的生活點滴。長輩們看著熱鬧的貨架，眼神中閃爍著期待，這種與社會連結、被人關懷的喜悅，是物資以外最珍貴的慰藉。

志工是手，更是長輩的依靠

「你看，這是我去年陪過的那個笑臉志工！」熟稔的互動中，志工不只是幫忙推車、算錢的幫手，更像是許久不見的晚輩。長輩們拉著志工的手，指著



貨架上的商品，分享著哪種麵線好吃、哪種餅乾孫子最愛，話匣子一打開就停不下來。對許多長輩來說，有人願意耐心地聽他們說說話、陪他們挑挑選選，這份「被在乎」的感覺，比籃子裡的年貨更讓人心裡踏實。

正如李鳳春廠長所言，這份疼惜的心從不曾減少。看著長輩們在賣場裡與致勃勃地挑選民生用品，時而與隔壁村的老友打聲招呼，時而對著志工開個玩笑，那種生命力的流動，正是這場活動最美的風景。

愛，是平安回家的終點

隨著一箱箱物資被搬上車，這場「一條龍」的服務也來到最後一站。當志工將年貨提進長輩家中，並叮嚀一句「天氣冷，愛穿乎暖喔」，這場盛會雖然畫下了句點，但那份交流後的餘溫卻會在長輩心中留存許久。在尖山發電廠志工們的眼裡，電力能點亮家裡的燈，但唯有走出家門的這份交流，能照亮長輩的心房。台電公司，會守護這個約定，讓每個寒冬，都能看到這群長輩走出家門，綻放最自信、最開心的笑容。

澎湖縣長陳光復與議長陳毓仁看著長輩們在採買後的滿足神情，感動的表示這份堅持了 14 年的公益心極為不易，

也肯定台電尖山發電廠每年對澎湖在地的照顧。從每年年初的年貨採購與圍爐活動，以及對澎湖在地學子獎學金上的投入、積極參與淨灘與捐血，這種老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼的愛烏及烏精神，是澎湖地區不可多得的在地好鄰居。

除了物資採買，尖山電廠特別安排了溫馨的圍爐餐會。當熱騰騰的飯菜上桌，廠長李鳳春與志工們與長輩同坐，就像家人聚在一起吃年夜飯。李廠長感性地說：「疼惜的心與關懷的愛，我們從不減少，看見長輩開心的笑容，就是我們的使命。」這頓飯，吃的是人情味，更是台電與地方共榮的深厚連結。

全臺送暖：讓愛在電力網中持續擴散

這份「好鄰居」的精神，並不只侷限於澎湖。在農曆春節前夕，台電全台各地的發電廠紛紛捲起袖子，用不同的形式傳遞溫度：

如長年關懷地方鄰里的通霄發電廠，對於地方獨居長者也同樣關懷寒冬送暖活動。除了致贈慰問金給鄰近里的低收入戶與獨居長者，廠內志工更會走入鄰里，協助修繕簡易水電，讓長輩們能有個舒適的環境過好年。

而各地服務區處，也利用年末、春節前夕關懷銀髮長者，如南部施工處與華山基金合作，由林盛立副處長帶領同仁前往獨居阿公家關懷慰問，獨居阿公依靠低收入補助度日，因為負擔不起房租，只能住在排水溝旁自己搭建的木造房屋。沒有家人，加上中風失能，生活十分困苦，華山開始服務後，站長及義工定期到宅關懷、提供日常物資，陪伴阿公走過孤單。適逢節慶前夕，華山邀請台電南部施工處一同到阿公家送暖，為讓阿公感受年節溫馨氣氛，將棉被、外套、衣物等物資，包裝成禮物送給阿

公，助他度過寒冬，也祝阿公身體康健呷百二。

宜蘭區營業處由處長及台灣電力工會第七分會常務理事領隊，分別前往「社團法人宜蘭縣智障者權益促進會」及「財團法人宜蘭縣私立天主教弘道仁愛之家」致贈慰問品，表達關懷與祝福，將台電的溫暖，送到每一處需要的角落。

無論是偏鄉的獎助學金發放、節慶的慰問訪視，還是如同尖山電廠般的圍爐聚餐，台電人始終相信，企業的價值不在於發了多少度電，而在於為社會點亮了多少希望。



澎湖縣長陳光復（右二）與尖山發電廠廠長李鳳春（右一）陪同銀髮長者採買年貨。

從一盞燈到一顆心：台電志工的柔軟身影

在這些公益行動的背後，最動人的往往不是預算撥款的數字，而是那一雙雙被煤灰或機械工具磨出繭，卻在面對長輩時顯得無比溫柔的手。許多參與活動的台電員工，平日裡是穿梭在電桿間、在高空與電路搏鬥的「電力勇士」，但在這一天，他們變成了最細心的晚輩。

有位參與多年的志工分享，曾有一位長輩拉著他的手說：「我等這一天等了一整年，不是想買什麼，是想看看你

們這些年輕人。」這句話讓所有在場的台電同仁紅了眼眶。對於台電而言，這種跨越血緣的連結，正是我們堅持不懈的動力。我們深知，發電廠的圍牆不應是隔閡，而應是社區力量的匯聚點。每一份年貨的重量、每一道圍爐菜餚的熱度，都是我們回饋鄉里的具體承諾。

與土地共生：構築全方位的社區防護網

台電公司的關懷行動並非點水露式，而是與地方發展緊密交織。除了年



宜蘭區營業處處長李淑芬（左四）、副處長方信傑（右二）、副處長張季切（左二）前往天主教弘道仁愛之，將台電的溫暖送到每一個角落。



核能火力發電工程南部施工處林盛立副處長（前排中）特地換裝為聖誕老人，在歲末年終前往華山基金會關懷獨居長者。

節送暖，更致力於落實「環境與社會共融」。台電公司不斷打破「電廠即鄰避」的印象，推動「節能衛教」走入社區，教導長輩如何安全使用電器、檢查老舊電線，避免冬日用電不慎引發火警。將電力工程的專業轉化為居家修繕的守護，這種由內而外的全方位照顧，正是台電公司身為在地好鄰居最誠摯的實踐。

結語：讓愛與電力，全年無休地流轉

十四年，足以讓一個稚嫩的孩子長成青年，也足以讓尖山電廠與湖西鄉的長輩們，建立起深厚如親的情誼。看著

長輩們在志工的簇擁下，帶著滿足的笑容踏上歸途，那一幕幕畫面，比任何發電量報表都更令台電人感到自豪。

電力是文明的基石，而愛心則是社會的溫度。未來，無論時代如何更迭、能源如何轉型，台電關懷弱勢、與地方共好的初衷永遠不會改變。我們將持續在全台各個角落，讓愛在電力網中持續擴散，讓每一盞點亮的燈火下，都有暖心的故事在流傳；讓每一位辛苦一輩子的長輩，都能在台電的守護下，感受到寒冬裡最真誠的春意。

台電，讓這份愛與電力的守護，歲歲年年，永不止息。🌱





點亮臺灣的第一道光—— 臺灣水力發電

文、圖 / 編輯部

臺灣的水力發電歷史超過百年，其角色隨著時代需求不斷演變，大致可分為四個重要階段：

1. 水力為主的日治時期（西元 1905–1945 年）：由於臺灣山高水急，日治初期便積極開發水力。西元 1905 年龜山發電所完工後，臺灣正式進入電力時代。西元 1934 年「日月潭水力電氣工事」完工，使臺灣電力系統轉為「水主火輔」時期



明潭發電廠。

2. 戰後復原與工業起飛（西元 1945–1962 年）：戰後初期，台電持續修復並擴建水力設施（如天輪、霧社電廠）。西元 1953 年時，水力發電占比高達 93.7%，是支撐戰後臺灣經濟復甦的最核心動力。

3. 退居二線的火力時代（西元 1962–2000 年）：隨著工業用電激增，水力受季節（枯水期）影響的缺點顯露，發電主力在西元 1962 年首度被火力發電超越。此後，大型慣常式水力開發趨於飽和，電力系統進入「火主水從」時期。

4. 綠能時代的靈活戰將（現代）：在西元 2050 淨零排放的目標下，水力發電雖然發電量占比不高，但因其「隨開隨發」的特性，轉型為調節再生能源（如太陽能、風能）間歇性的重要輔助力量。

臺灣的水力發電廠從行政區北到南分別為新北市桂山發電廠、翡翠發電廠（台電代營運）；桃園市石門發電廠（台電代營運）、義興發電廠（台電代營運）、苗栗縣卓蘭發電廠、臺中市大甲溪發電廠、后里示範發電廠（台電代營運）、南投縣萬大發電廠、大觀發電廠、明潭發電廠；臺南市曾文發電廠（台電代營運）；高雄市高屏發電廠；宜蘭縣蘭陽發電廠；花蓮縣東部發電廠，共 14 座水力發電廠。



水力發電的水源新店溪、大安溪、大甲溪、濁水溪、高屏溪、蘭陽溪、木瓜溪，各個水系都有其代表性的電廠，有著不同的地理環境與人文景觀，非常適合以不同流域

為主題，進行一場地理、電力與環境的小旅行。台電公司目前開放大甲溪發電廠白冷電力文物館水力發電廠、桂山發電廠新店溪流域水力發電文物展示館兩展館，民衆蒞廠不須事先申請或預約，僅須換證即可進入開放區域參觀。

新店溪流域—臺灣水力發電的起源

目前為新北市歷史建築的龜山發電廠，是臺灣最早建立的水力發電機組。西元 1902 年，由日本人士倉龍治郎（どくからりゅうじろう）提出龜山開發水力發電之計畫，成立「臺北電氣株式會社」。西元 1903 年 11 月臺北電氣株式會社改為官營，並另成立「臺北電氣作業所」，同年開始建造。西元 1904 年底，龜山發電所的土木工程與室內輸電



曾為龜山發電廠屋頂的閃電屋簷結構，以及台北電氣株式會社的社徽，現址已不見過往建築。

線路完工，西元 1905 年 7 月工程正式完工，並架設龜山至臺北間電壓 11kV、長 16.5 公里的輸電線路，送至古亭變電所降壓為 100 kV 後送進臺北的用戶端。西元 1905

年 8 月 17 日，臺北三市街—臺北城、大稻埕、艋舺開始試送電，臺北成為臺灣第一個有電燈的城市。龜山發電所幾經洪水沖刷及土壤地基流改建，加高地基並強化結構，直到西元 1943 年龜山發電所撤廢停止運轉，由西元 1939 年興工、西元 1941 年竣工之「新龜山發電所」（今桂山發電廠桂山機組）正式取代龜山發電所，而龜山發電所 3 部發電機組拆除後，其中 2 號機移至臺東大南發電所（今東興發電廠）繼續運轉發電。

雖然龜山發電廠已不再發電，但身為「臺灣第一座水力發電所」，其紅磚外牆與「台」字章標誌仍佇立於新店溪畔。可以先參觀附近的桂山發電廠，順便品嚐著名的桂山冰棒，再步行前往遺址感受歷史。

跨越百年的守護者：小粗坑發電廠

龜山發電廠雖為最早設立的發電機組，由於該機組已於西元 1943 年廢棄，但目前已無營運。小粗坑發電廠於西元 1909 年竣工，較龜山發電廠晚了 5 年，是臺灣歷史上第二座發電所。雖然誕生日較晚，但因持續服役、持續發電，因此小粗坑發電廠可說是目前最長壽的發電值星官。

小粗坑發電廠廠房採紅磚造建築，帶有濃厚的巴洛克風格，圓弧形拱窗與紅磚外牆與新店溪的自然美景交相輝映，已被列為新北市歷史建築。早期它主要

供應臺北市電燈、基隆築港及金瓜石礦業用電。即便在自動化發電的今天，它仍默默運轉，見證了臺灣電業從無到有的完整歷程。

百年建築之美—竹仔門發電廠

竹仔門發電廠與小粗坑發電廠同年完工，成為臺灣南部的第一座發電廠，電廠採用荖濃溪流域的溪水發電，發電後所排放的尾水進入美濃平原的水圳，成為農業灌溉的重要水源。獅子頭圳的整建，就是為了竹仔門發電廠尾水利用而生，獅子頭圳灌溉了美濃地區的稻米及菸葉，促使客家移民墾拓的美濃區域



粗坑發電廠雖不是最早設置，但是目前仍在運作中最長壽的水力機組。

逐漸繁榮，同時改善了當時荖濃溪的水患問題，可說是美濃地區的定心丸。

竹仔門電廠完工於西元 1909 年，在運轉近百年後，在西元 2008 年正式除役，年邁的經歷，可說是台電具有歷史意義的百年發電廠。廠區內不僅保留了完整的產業建築、構造物設施與發電機組，更於西元 1992 年，受文化部指定為臺灣首座法定的電力產業類文化資產，至西元 2003 年，再修正公告為國定古蹟。

竹仔門電廠是座 3 層樓高，別具歐式風格的巴洛克（Baroque）建築，山

牆、柱頭極為顯眼，雄立於美濃平原。廠房外貌雖未裝飾以尋常巴洛克式建築物常見的繁麗紋彩，而是以簡約柔和的線條和凹凸醒目的變化，展現出公務房舍宜有的樸質美感和俐落分明的立體層次。廠房的前、後壁面，均開設有 multiple 呈長方形體、可上下拉動的窗戶，這些窗戶既可增加房舍之美感，並可使廠房內外的空氣易於對流，為求減輕開閉窗戶時的施力，每扇長窗均裝設有拉動鏈，員工只要輕拉鏈條即可控制窗戶的開啓閉合，極為巧妙便利，去除上下攀爬的麻煩。



竹仔門電廠是融合巴洛克式建築的百年古蹟



竹仔門發電廠利用水位高低落差來推動水輪機發電，廠區內保留的壓力鋼管可見一斑。

至於內部的區劃分隔係採對開設計，正立面區隔為前段的發電機室與後段的控制室，因實際工作的狀況不同，故前、後段係呈 7 比 4 的不等長配置，蓋發電機室部分本即需有較為深長和寬大的空間。按廠方人員的說明，昔時日籍工程師在設計、建造這座巴洛克式廠房時，係以磚塊疊築砌造而未採用在當時尚屬罕見的鋼筋水泥結構，20 世紀初台灣境內不乏有多座公用建築均是以磚瓦材料來構築施工，但位處偏遠小鎮郊區的這座竹仔門電廠至今仍能保留完整，實屬異常珍貴。

廠區內除了電廠建築本身被列為臺

灣第一座「產業古蹟」、值得細細參訪之外，推薦先到鄰近的「高屏電廠古蹟生態展示館」參觀展覽內容，認識電廠歷史及相關文物，以及周遭的自然生態，沿著發電尾水而行，可以看到美濃地區的特色菸樓、敬字亭、傳統客家人所居住的夥房。此外，電廠也會不定期辦理電業主題的體驗遊程。參加這個行程的遊客，除了可探訪平時不對外開放的秘境，也能進一步認識竹仔門電廠、獅子頭圳等設施對於美濃地區發展的貢獻。

在電廠人員的專業解說之下，參觀者仍能夠從保留於廠區內外的系統性發電設施（諸如「明渠水路」、「前池」、





白冷大甲溪電力文物館。

「壓力鋼管」及發電機組等等），實地理解「川流式」水力發電如何利用水位的高低落差來推動水輪機，繼而帶動發電機。此外，竹仔門電廠旁還設有仿舊電廠建築意象的新電廠，利用原有的導水與沉砂池設備引流發電。新舊發電廠並存的形式，也展現出文化資產永續營運的意涵。

大甲溪發電廠 白冷電力文物館 參觀資訊

聯絡電話：(04)2594-1574 轉 6094

地 址：臺中市和平區天輪里東關路 2
段 91 號 (白冷冰店旁)

參觀時間：周二至周四、周六及周日

09:30 ~ 12:00、13:00 ~ 15:30

若需前往參觀，須於參觀前三個工作天先
行電話預約。

(1) 30 人以下：自行參觀。

(2) 30 人以上：提供導覽參觀。

大甲溪流域： 臺灣水力的「心臟」

大甲溪全長約 124 公里，是一條提供中臺灣水力發電、農業灌溉、民生及工業用水的溪流，台電公司利用大甲溪的水力，從上游到下游分設多個分廠，各分廠及機組為：德基分廠、青山分廠、谷關分廠、天輪分廠（白冷大甲溪電力文物館）、馬鞍機組、社寮機組、后里機組（舊后里發電所），總稱大甲溪發電廠。大甲溪溪水就從上游到下游，一滴都不浪費的貫穿各機組，成為臺灣「慣常水力發電」的楷模。

而大甲溪上游源自雪山、桃山、南湖大山等，鄰近的雪霸國家公園、參山國家風景區、八仙山國家森林遊樂區，讓大甲溪流域擁有豐富的林相及生態，得天獨厚的地理位置及生態環境，讓大甲溪發電廠重視環境教育，德基分廠及青山分廠周邊大甲溪右岸緊鄰雪霸國家公園南緣，上游支流的七家灣溪更是國寶魚櫻花鉤吻鮭的重要棲息地，在原住民文化、生物多樣性、河川教育及電業水源的永續上，具有關聯性意義。舊稱明治的谷關地區，沿途有溫泉、峭壁溪谷、臺灣二葉松及五葉松，充滿自然魅力。

大甲溪發電廠特別於天輪分廠旁設置白冷大甲溪電力文物館，將大甲溪與電廠的相互依存，及環境維護介紹給大眾知道，大甲溪發電廠更攜手學術單位，針對德基壩至馬鞍壩間河段進行生態調查，觀察鄰近地區的生物種類及繁衍狀況。

中下游的馬鞍機組，不僅可以近距離觀察水壩，台電公司更於馬鞍壩設置了精巧的魚道，讓民眾能夠親眼看到苦花魚、臺灣石賓等溪魚逆流而上的實景。來到電力文物館，除了在大自然中感受生態與科技結合，更要嘗試蜂蜜五葉松口味的白冷冰棒，還有一旁的白冷包子，保證滋味念念不忘。

在臺灣的中心的大電池

日月潭是中臺灣知名的景點，也是臺灣重要的水力發電重心，日月潭及濁水溪水系流域，遍布著水力發電機組，以明潭、大觀發電廠為核心，有著水里、鉅工、北山、濁水、南岸二、湖山、大觀一廠、大觀二廠，以及萬大發電廠松林分廠、霧社機組、奧萬大等機組，形成臺灣抽蓄水力的核心。

明潭、大觀、萬大的發電水源，來自於日月潭，大觀一廠是最早興建的機組，西元 1934 年日治時期就已啓用，共



有 5 部慣常水力機組。發電後的尾水排到下游調整池，供「明潭電廠鉅工分廠」2 部慣常水力機組再次發電，發電後尾水會排至水里溪，並與濁水溪匯流至集集攔河堰，供水給彰化、雲林地區的民生、農業及工業使用。

大觀二廠及明潭電廠則為抽蓄式水力發電，分別啓用於西元 1985 年、西元 1995 年。「大觀二廠」以日月潭為上池、明湖水庫（復旦池）為下池，共有 4 部發電機組，裝置容量約 1,000MW，發電後的尾水會貯存於明湖水庫，再抽回日月潭，或放流至明潭水庫。

明潭電廠則以日月潭為上池、明潭水庫為下池，有 6 部發電機組，裝置容量約 1,600MW，是世界第十大的抽蓄水力電廠，發電後的尾水貯存於明潭水庫，再回抽到日月潭，或透過水里機組發電後排放到水里溪，再與濁水溪匯流至集集攔河堰，替濁水溪下游地區供水。

明潭與日月潭的抽蓄水力發電，發電用比雖不高，但因為快速起降以及儲能功用，可說是小而重要的存在，扮演穩定供電的關鍵角色。面對綠能間歇性、電網調度時扮演重要角色。隨著我國綠能發電占比力拚 20%，隨綠能併網續增及電網調度迎來挑戰，大觀發電廠、明潭發電廠因機組設備使用更加頻繁，

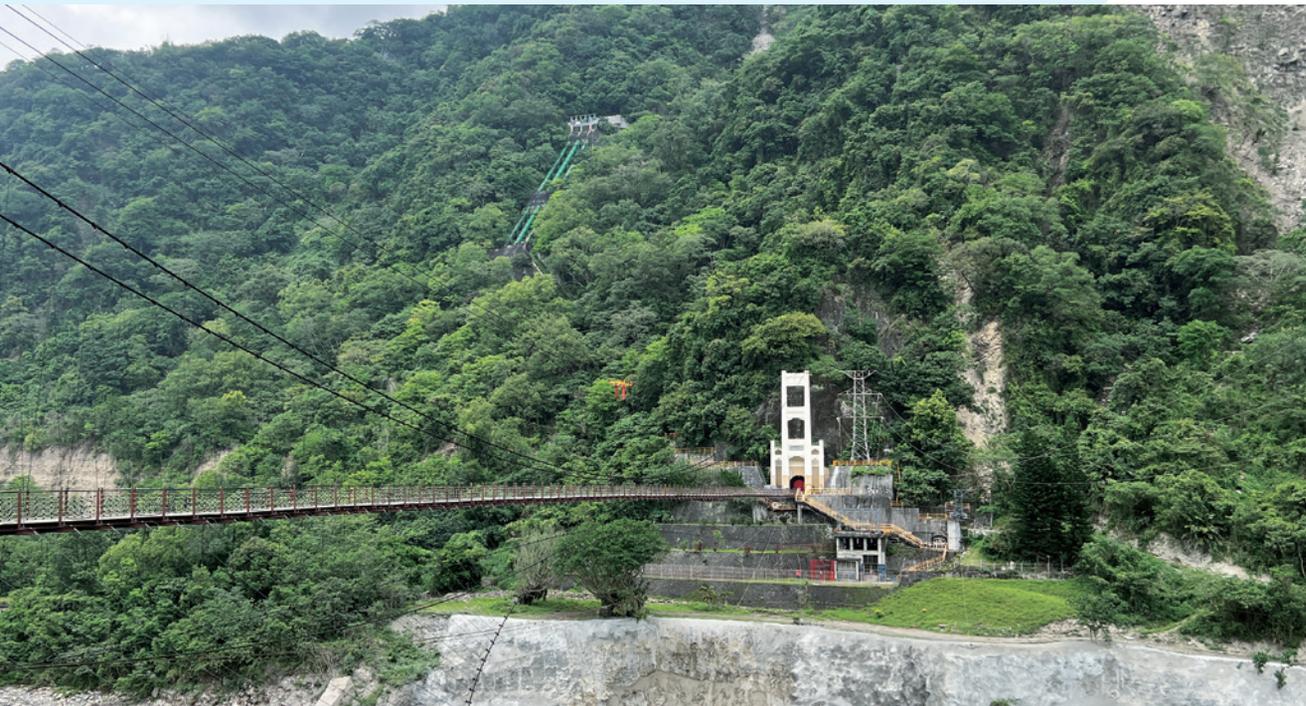
台電公司將進行開關場更新計畫，將兩電廠原有屋外型開關場改建為「屋內型 GIS 開關場」，預計西元 2037 年全數完工，做為綠能發展最強後盾。

木瓜溪流域

臺灣東部的水力發電大宗，分布於木瓜溪流域，而木瓜溪所在的花蓮縣，南北長 137.5 公里，東西寬 43 公里，最窄處為 27 公里，境內面積共 4,628.5 平方公里，是全臺第一大。不過，花蓮縣適宜人居住的平原僅占 7%，其餘的則是 6% 的河川和 87% 的山地，因此幾乎天天可「開門見山」！

台電公司配合國策開發自產能源，在花蓮境內的木瓜溪、立霧溪積極建設水力發電承擔中間負載，以減少對進口能源的依賴。負責供應用電的東部發電廠，共轄有立霧、銅門、龍澗、清流、清水、初英、榕樹、溪口、水簾、龍溪等 10 座水力電廠，計 16 部發電機組，總裝置容量為 183,000 瓩，年發電量約 10 億度左右，全數均提供花蓮縣使用，另不足電力則透過新東西線及南部輸電線補足。

位於立霧溪下游的立霧溪電廠，係引用立霧溪及其支流砂卡礑溪之水流發電，裝置有兩部各 16,000 瓩的發電機組；



銅門水力發電廠。

於民國 52 年進行立霧尖峰計畫，用以調節系統尖峰負載，因此曾締造出藉東西輸電線及南迴輸電線輸送併入西部電力系統的輝煌供電紀錄。而位於木瓜溪左岸的銅門電廠，裝置容量共 21,000 瓩，該廠在水簾建築水壩取水，兼具發電及農田灌溉雙重目標；綜合下游榕樹、初英電廠，年發電量可達 1 億 9 千萬度以上，另初英電廠的尾水放入吉安圳灌溉農田約 3,600 多公頃，裨益農、工業發展甚鉅。

龍澗電廠位於木瓜溪的上游，在其上游支流龍鳳橋標高 1,249 公尺處建高 29.5 公尺混凝土重力壩，廠房建於龍

鳳溪右岸地下，有效落差 855.7 公尺，為遠東高落差電廠之一，裝置容量共 97,200 瓩。溪口電廠則是利用壽豐溪的水流發電，裝置容量為 2,700 瓩；清水電廠有一部 2,000 瓩的發電機組為民國 28 年製，年代最為久遠，另外有兩部各 2,500 瓩為民國 30 年完工。

值得一提的是，木瓜溪流域內雖然雨量充沛，但是受到天候及崩山的影響，導致銅門、初英、榕樹等電廠常因排砂停止發電，無法利用豐水期流量以增加發電效益；台電公司為改善運轉維護及增進發電效益，因而展開東部水力工程計畫，在該流域內從事奇萊引水，龍澗





馬鞍壩生態園區。



水力發電擴充、水簾水力發電、龍溪水力發電及清流水力發電等五項工程，共可增加裝置容量 67,000 瓩。

花蓮地區近年在地震、風災的肆虐下，旅遊人數減少，間接影響花蓮的經濟收入，除了逐漸開方的太魯閣峽谷，花蓮仍有秀麗清新的鯉魚潭，秀姑巒溪的湍激泛舟，也有玉里的板塊交界、金針花山、光復糖廠、瑞穗牧場、溫泉等，一年四季皆有別具特色的景點，近年來臺鐵公司也推出山嵐、鳴日等高規格的鐵路行旅，更深入東部，感受不一樣的觀光模式。

能源調節器與微型綠能

臺灣的水力發電不再只是「把水流變電」，而是扮演著「能源調節器」與「微型綠能」兩大關鍵角色，如日月潭的大觀二廠與明潭電廠，在白天太陽能發電過剩時，利用多餘電力將水從下池抽回上池儲存（充電）。夜晚當太陽下山、光電消失，或是夜間用電尖峰時，再將水放下發電（放電）。這讓水力發電成為穩定電網、應對 AI 產業高耗能需求最穩固的後盾。

考量大型水壩對生態環境影響較大，且大型水力發電多已開發完成，目前的開發重心已轉向小水力發電。台電公司與民間企業利用現有的灌溉渠道、自來水管路或既有水壩的餘水，建置小型發電機組。雖然規模小，但對環境衝擊極低，且能分散電網風險。

未來，水力發電仍然會在發電系統中提供重要的角色，更重要的是能連結歷史、文化以及環境、生態特色網絡，透過水力發電廠的文化讀旅，不也是一種認識臺灣的剖面？

花蓮水力發電鼻祖的百年守望

尋蹤砂婆礑

文、圖 / 鄧宗文



砂婆礑

開啟花蓮水力發電時代的鼻祖

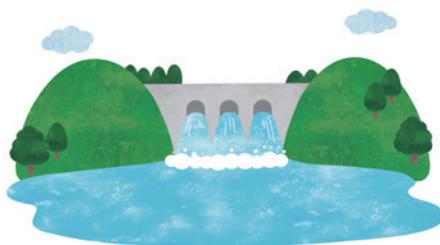
花蓮市近郊的砂婆礑水源地，除了是花蓮市區最重要的民生用水來源外，也是暑假旺季時，許多市民可以親近沁涼溪水的熱門景點之一，而在此之外，砂婆礑山谷也是蘊藏著豐厚文化底蘊的地方，不僅從日治時期就是花蓮自來水的源頭，也是花蓮林業輝煌時期，嵐山森林鐵路的索道起點，更曾擁有兩座花蓮電力史最早完成的水力發電廠之一，砂婆礑第一與第二發電所，是開啓花蓮水力發電時代的鼻祖。

靜臥山林的光影歲月：砂婆礑第一、第二發電所

砂婆礑第一與第二發電所，由花蓮港電燈株式會社興建，其中第一發電所在大正 8 年（西元 1919 年）12 月動工，引用自砂婆礑北溪溪水到匯流口交會處，廠房以木造結構覆蓋亞鉛板形式，廠內裝設一部日立電機製 200kW 橫軸法蘭西斯式水輪發電機，完成於大正 9 年（西元 1920 年），是花蓮縣境內歷史上第一

座完成商轉的水力發電廠，第二發電所在昭和元年（西元 1926 年）12 月動工，引水自砂婆礑南溪溪水，廠房同樣設置在南北溪匯流口的南岸，與第一發電所兩岸相望，廠內裝設一部 400kW 日立電機製橫軸佩爾頓式水輪發電機，廠房同樣是簡單的木造結構蓋亞鉛板，在昭和 3 年（西元 1928 年）完成商轉，第二發電所完成後，其輸電線就以第二發電所輸出為主，第一發電所發的電以架空電纜跨過砂婆礑南溪進入第二發電所，在與第二發電所的電力進入主變壓器，升壓至 3.3kV 送到花蓮市區，直到戰爭末期時，則送至舊新港變電所（今日的花港二次變電所）再降壓給配電線進入市區。

歷經日治時期民營、官營電業社的分分合合，最後在民國 35 年（西元 1945 年）第二次世界大戰戰後由台電接



第一發電所前池，正前方門柱為發電進水門、右方頂部為溢流口，底部為排沙門。

收，日治時期末期的連續風災中，造成東部地區水力發電廠皆有大小不一的災害，其中較為嚴重的包含銅門發電所、清水第二發電所、立霧發電所等都因溪水暴漲河道淤積埋沒溪床而無法發電，至於砂婆礑第一則因頭水路坍方、進水口刷深無法取水，在戰爭末期就已廢棄，而第二發電所水路同樣崩塌，但勉強架設木橋後，持續在戰後運轉一段時間才廢棄。

跨越七年的追尋契機

這段電力史的追尋始於西元 2016 年，雖然各種文獻如東部地區電力史等，詳細記載著砂婆礑的種種，但生硬的文字始終像隔著一層薄霧，無法真正詮釋電廠的過往與樣貌。當時也主動接洽東部發電廠，時任運轉組梁李肇經理，得到的回應也是「曾有傳聞，但無紀錄」的遺憾。這兩座發電所的名字，便從此在心頭繫了七年。

直到近期因為《臺灣水力發電圖鑑》的資料蒐集，那份塵封的記憶被再度喚醒。在臉書文史社群的偶然牽線下，得知文史工作者陳志強先生已於西元 2023 年底發現遺址。這份興奮難以言喻，陳先生不僅大方分享航跡與路況，更親自指引那條通往未知的登山口，讓這場跨越百年的探尋有了成行的曙光。



第一發電所前池正面，彷彿像神社鳥居般持續守護著砂婆礑溪谷。

震後餘波中的入山探勘

民國 114 年 6 月 23 日清晨，頂著連日來豔陽高照，伴隨著午後雷陣雨的天氣型態，筆者搭著最早一班火車來到花蓮，騎著機車隨著文史工作者陳先生魚貫進入砂婆礑溪谷，由於連續高溫難耐，一大清早就能看到許多放了假的孩子由家長帶著來到砂婆礑溪谷戲水，孩童的笑聲充斥著整座山谷。眼看氣溫持續升高，實在很想就這樣跳入溪谷中沁涼一下，但今天的目的不在於此，而是反其道而行，而是從山谷底往山上爬。

來到砂婆礑水源地，一處紅色斑駁的鐵門阻擋在眼前，門上掛著水源重地的牌子，陳先生說道：「砂婆礑第二發電所得廠房就在水源地鐵門裡，不過已經都沒有任何遺跡，只剩下一塊凹下的

平地」。接著他騎著機車沿著左邊的產業道路持續往山壁上走，這條產業道路以之字形爬坡來到當地居民種植山蘇的園區，道路終點直接引接一條山徑朝未知的山區前進，陳先生停在道路終點前指著山徑：「從這條山徑往左上方爬大概 15 分鐘，就可以到砂婆礮第二發電所的前池，而且這條之字形道路把第二發電所的鋼管路給切割開，所以你下山時可以稍微注意山壁上比較凹陷的地方，就是鋼管路曾經走過的痕跡」。

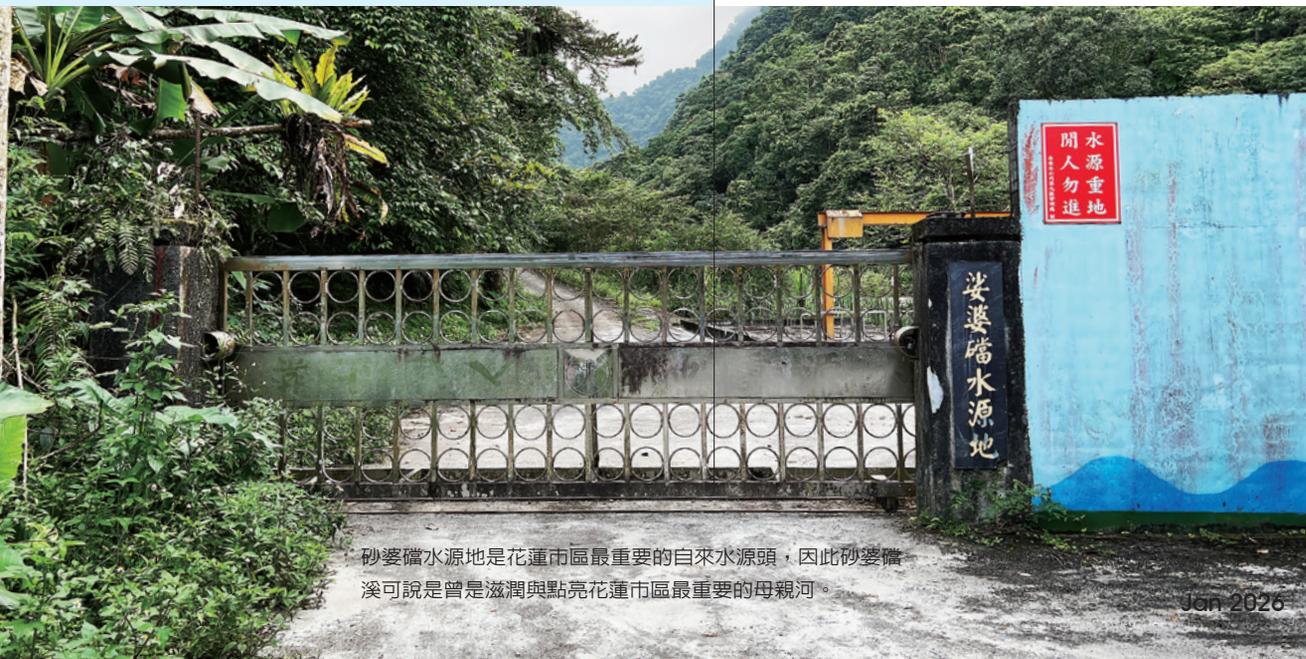
接著陳先生再帶領我先到第一發電所登山口，機車經過砂婆礮南北溪匯流口後，陳先生停在一處有林蔭的產業道路旁，指著左前方山壁上一條不太明顯的山徑說著：「這條是通往太魯閣林場扎年工作站索道頭的山徑，但中間有一

段會銜接上砂婆礮第一發電所的头水路，你沿著水路走，就能通達前池」。

簡單的與陳先生稍微聊到，才知道去年底他們的探勘行程不僅動員許多志願者協助，更協助將現存的所有遺跡，包含水路、前池、鋼管路、更甚至是遠在溪谷上游的進水口都給發掘，還熱心的整理了環境，筆者當下想著，有幸於陳先生一行人的熱心，這趟行程或許不會像以往都要在山裡披荊斬棘，還要在樹枝藤蔓中挖掘遺跡的窘境。

震後巨變： 第一發電所的艱辛路

陳先生因為上午還有其他安排，離開後筆者背好裝備，往山徑雀躍的走去，殊不知，民國 114 年 4 月 3 日空前的花



砂婆礮水源地是花蓮市區最重要的自來水之源頭，因此砂婆礮溪可說是曾是滋潤與點亮花蓮市區最重要的母親河。



第一發電所鋼管路錨座，因引水量較少，錨座相比第二發電所更加細小。

第一發電所前池正面，還尚存一節因包覆在混凝土結構無法拆除的壓力鋼管。

蓮近海大地震，讓山徑路況已大不如前，多處樹倒落石需要繞路，加上因為地震使得來往的登山者稀少，才剛爬上第一個坡，就有條赤尾青竹絲硬生橫跨在山徑倒塌的樹木上，而牠也感知到筆者的存在，開始作勢攻擊，眼見無法請牠借過，只得從崩塌的山壁上，雙手雙腳併用為自己開出一條路繼續往上爬，終於，已經氣喘如牛的筆者，看著離線地圖上的航跡紀錄，應該已經到達水路的位置，可惜回顧四周，都沒有看到可判斷為人造結構物都存在，只好沿著假定的水路，先往前池方向走去，忽然間一個踩空，右腳陷進一個被藤蔓隱藏的洞裡，所幸筆者穿著雨鞋，並沒有造成任何傷口，爬起來後，用著手裡的鐮刀稍微把藤蔓與石頭撥開，發現了水路的存在，原來受到地震影響，本該是明渠的頭水路，

已經被掉落的土沙覆蓋，才讓水路變得難以辨別，當下實在慶幸地震後還能夠成行此次探勘，深怕或許哪一天這些遺址就真的因為各種天然災害完全消失在山林裡。

沿著翻找到的水路前進，路基愈加清楚，已看得出明渠的樣貌，其中部分段落更是受制於地形的陡峭，硬是在山壁上開鑿出ㄇ字型讓水路通過，想見日治時期沒有重型機具的時代，需要耗費多少人力與功夫才能在山裡開天闢地，對於這樣的職人精神充滿敬佩。

沿著水路走著走著，眼前一座宛如日本神社鳥居豎立在眼前，前池終於到了，第一發電所的前池腹地並不大，不論上前池上還是下方，都是陡峭的山壁，設計概念上，與當時的水力發電廠雷同，頭水路進入前池，池底採漸變下沉，前

方分別有一個排沙門與溢流口，發電水門則轉個 90 度後才往下游沖擊，而這座門架就是前池連接壓力鋼管的發電進水門，其仍舊屹立不搖的豎立在陡峭的山壁上，宛如遙望並守護這砂婆礮溪谷的神社鳥居。

筆者仔細端詳著前池的構造，得利於陳先生一行人的整理，前池輪廓清晰好辨認，但短短約半年的時間，已陸陸續續有攀藤植物重新附著，相當敬佩植物為求生存的強大生命力，下到前池下方，仍有一小截包覆在前池混凝土結構的壓力鋼管存在，其餘往下的鋼管則均已拆除，完成簡單的照片紀錄與測量後，望著發電進水門的門架，除了感謝這座遺跡能讓筆者發現以外，也希望它能繼續在此豎立，守護砂婆礮。

沿著鋼管路開始下攀，曾經的巡水



第二發電所前池正面與巡水房遺址地基。

路均已消失在密林裡，或者已崩塌，使得鋼管路窒礙難行，無不是全身壓低重心放下的跳下岩壁，就是要左切右切的尋找比較好向下的路徑，好在雖然鋼管已經拆除，但是多數的鋼管錨座還健在，因此基本上都還能沿著鋼管路下到平地，來到鋼管路最後一座錨座，眼前是一整片平坦的小台地與茂密的樹林，相信這裡就是第一發電所曾經的廠房所在，同樣的簡單探勘，沒有任何的遺跡存在，但心裡想著，前池遺跡還存在就已是相當大的成就。

乘勝第一發電所的成功追擊第二發電所

回到機車旁，簡單整理後，繼續往第二發電所前池前進，看著手錶的時間已接近中午，天空中原本晴朗無雲的湛藍好天氣已逐漸被一塊塊積雨雲取代，只得加緊腳步，趕快往第二發電所去。從之字形產業道路出發，看著航跡紀錄往第二發電所前池走去，與第一發電所相比，第二的坡度相對緩和許多，林相上更為潮濕、茂密，雜木林間偶爾夾雜著幾株竹子，低矮的藤蔓遍佈在地上，而此處與第一發電所相同，過了半年多才再有人來訪，攀藤植物已經陸續附著在原本已清除乾淨的鋼管錨座上，第二發電所的鋼管錨座更加厚實，也對應著



巡水房遺構

彷彿神話故事裡的史前遺跡

日治時期的資料中，第二發電所用水量比第一大的佐證，緩緩地朝鋼管路攀爬，用鐮刀一一劃開阻礙在眼前的植物，來到一大塊非常平緩的坡地，第二發電所前池結構就聳立在眼前，高大的結構佈滿苔蘚，攀藤植物點綴著，彷彿神話故事裡的史前遺跡，並且前池進水門右前方還有一片建築地基遺址，想起陳先生所言，這大概就是曾經存在的巡水房遺構，日治時期直到戰後初期，科技相對不發達的年代，水力發電無法透過遠端監控的方式去了解溪流上游是否水位降低、升高，又或是漫長的水路上是否有石頭、樹枝阻礙，因此許多電廠的前池、進水口等都需要設置巡水房，以利於值班人員能隨時注意水路狀況及早排除，巡水房地基面積不大，約四五坪的空間，從地面上縱橫交錯的混凝土結構，大致可看出曾經的房間格局。

攀爬上前池，比起第一發電所，此處的蓄水量更加龐大，發電進水口更寬，引

水路斷面也更大，通水量一定比第一發電所多出不少，整體設計概念與第一發電所均雷同，頭水路銜接前池後，池底緩降到排沙門與溢流口，轉個 90 度銜接發電進水門與壓力鋼管，差別就在除了腹地更有餘裕可以設置巡水房外，引水量也更大。

在前池遺跡周邊稍微巡了巡，地上遍布著許多空酒瓶，本以為或許是彌足珍貴的日治時期清酒瓶或啤酒瓶，殊不知轉到底部，原來是著名的「明天的氣力」藥酒瓶，不禁讓筆者莞爾一笑，才想起第二發電所在戰後曾運轉過一段時間，曾有台電人員在此值班，能找到較

現代的空酒瓶也不足為奇，其他也陸續發現了菸酒公賣局的酒瓶等等，也感嘆早年資訊不發達，仍必須在此堅守崗位的值班人員，只能透過酒精來暫時彌補心中的孤寂感。

由於時間與天氣變化的限制，筆者無法再往上游的水路去更進一步探勘，只能在此結束了第二發電所的



第二發電所前池遍布著空酒瓶，逐可想見早年值班人員在此的孤寂感。



第二發電所前池內部，其容量與規模相較第一發電所大。

探勘往山下返程，回到砂婆礑溪谷，叢林秘境的寂靜再度被歡樂嘈雜的戲水聲取代，心中滿是讚嘆，花蓮 403 地震雖然為花蓮帶來重創，但並沒有打倒花蓮人熱愛這塊土地的心態，仍舊在這塊土地上尋找屬於花蓮人的快樂，不僅如此，本來相當擔憂遺跡會在此次震災中消失的筆者，也非常欣慰這些老前輩所留下的遺產能屹立不搖的豎立在山谷中守望的砂婆礑水源地，相信經過此次空前絕後的考驗，這些遺跡仍能持續為他人訴說花蓮電力史的過往。

導正因歷史錯誤造成的誤差

回到家裡，開始整理著這次探勘的紀錄，而筆者想起民國 107 年曾受澎湖當地文史工作者邀約，前往澎湖進行電力史講座，並且當時在資料搜集階段，

依稀記得《源雜誌》民國 98 年 7 月刊，朱瑞墉先生所著「澎湖的發電廠」一文，有記載到一句話「民國 40 年 6 月東部砂婆礑發電所遷移一部柴油發電機到澎湖發電廠」，當時覺得這句話有蹊蹺，畢竟砂婆礑自始至終都是「水力」發電廠，與「火力」搭不上邊，加上也沒有任何文獻記載砂婆礑第二裝設過柴油發電機，雖然心中有疑問，但當時目光都在澎湖發電廠，因此只是留在心裡未有著墨。直到多年後的現在，因為砂婆礑發電所的探勘計畫，才又把遺留在心中多年的疑問拿出來探討，重新開始研究台電文獻，想去追蹤朱瑞墉先生為何會有記載砂婆礑柴油發電機移設澎湖的紀錄，輾轉去尋找台電每十年都會推出的十週年紀念刊物，在《台電十年》裡發現確實在民國 40 年 6 月記載了「東部砂婆礑



發電所 400kW 柴油發電機移設澎湖發電所」的紀錄，那麼這柴油發電機到底從何而來？

從民國 35 年 11 月出版的《台灣省電力公司東部發電系工作報告》中，詳細記載了東部所有電廠接收後的概況，其中第一發電所在戰爭末期西元 1943 ~ 1945 年的連續風災裡水路被摧毀沒有發電，第二發電所同樣也有災害，但暫時使用木造水橋跨越崩場地勉強發電。在台電《勵進月刊》第 8 期李式中所著的「東行追記」中民國 36 年 5 月時任台電機電處長孫運璿到東部訪查，當時還以“沙巴多”稱呼第一、與第二發電所，而文中記載，第一發電所因取水問題加上改善效益差，已經廢止，第二發電所則持續發電中，且因為枯水期仍可發約四分之一電力，且距離花蓮市區最近，是保障花蓮市區燈火的重要電廠。從上述的文獻記載，我們都可以推斷砂婆礑第一發電所在戰後台電接手前就已因水路毀壞而廢棄，砂婆礑第二則應急維修後持續運轉，自此第一發電所的故事告一段落。那第二發電所究竟運轉到什麼時候呢？

再往回推，找了日治時期昭和年間第 8 到第 15 回電氣事業要覽，確定砂婆礑第二發電所裝設的是日立電機製三相 60Hz、3.5kV、400kW 的發電機組，



第一發電所前池正面，還尚存一節因包覆在混凝土結構無法拆除的壓力鋼管。

與《台電十年》的「東部砂婆礑發電所 400kW 柴油發電機」紀錄吻合，只差在柴油兩字。最後找到了民國 48 年台電的《民國 48 年 統計年報》裡面詳細記載台電各處水火力發電所，而關鍵就在澎湖發電所一行記載了三號機是利用戰爭後日償物資的 600HP 川崎重工製原動機（柴油引擎），發電機是 400kW、3.5kV、三相 60Hz 日立電機製發電機，並且機組製造日期是民國 15 年（昭和元年）5 月，而砂婆礑第二竣工日是民國 17 年（昭和 3 年）1 月，從時間軸推論，機組先製造完成，來到廠址安裝才運轉來看，這下所有數據都吻合了！從上述的所有資料我們可以得到以下結論：砂婆礑第一發電所在日治時期末期就已廢棄。砂婆礑第二發電所至少運轉到民國 40 年 6 月才廢棄。砂婆礑第二發電所的發電機塔了一整個臺灣到澎湖發電廠繼續延命運轉好一段時間才廢棄。《台電十年》民國 40 年 6 月大事記的 400kW 柴油發

電機很大機率是誤植，實際確實是砂婆礑第二的發電機被移設到澎湖。而最終砂婆礑第一的水輪發電機組、砂婆礑第二的水輪機，以及跨海到澎湖的砂婆礑第二發電機其結局如何？則遺憾暫時還沒有找到相關文獻紀錄可佐證。

結語，以不同形式持續傳承砂婆礑之光

回顧整個探勘行程與歷史足跡的追蹤，內心非常高興也很榮幸能為開啓花蓮水力發電時代的砂婆礑第一、第二發電所留下有系統性的文字紀錄與影像紀錄，雖然兩座發電廠的遺構都在此次403強震中幸免於難，但有過老龜山發電所的前車之鑑，不可否認缺乏維護的遺構仍舊有可能在日常的風吹日曬雨淋中突然倒下，因此仍有必須趕在自然風化倒塌前，完成紀錄的重要性，文史工作者陳志強先生也提到，已將這兩處遺址提報給花蓮縣政府文化處，希望能藉由提報為歷史建築的方式，讓已被眾人遺忘的電力史跡能再度透過政府機關的協助下永續長存，而筆者也希望藉由本文的撰寫與刊登，讓兩座砂婆礑之光以文字與影像的方式持續傳承給每一位對花蓮電力史感到興趣的人們。📌

參考文獻

- 《台灣省電力公司東部發電系工作報告》，西元 1946 年 11 月，台灣電力公司
- 《台電十年》，西元 1957 年 1 月，台灣電力公司
- 《民國 48 年 統計年報》，西元 1959 年 12 月，台灣電力公司
- 「澎湖的發電廠」《源雜誌》西元 2009 年 7 月，台灣電力公司，朱瑞墉
- 《電氣事業要覽》第 8 到第 15 回，西元 1930 年 ~1937 年，臺灣總督府交通局
- 「東行追記」《勵進月刊》第 8 期，西元 1947 年 9 月 25 日，台灣電力公司，李式中
- 「同仁必覽之頁」《勵進月刊》第 56 期，西元 1951 年 8 月 15 日，台灣電力公司，李式中

紀錄被遺忘的電力史跡

臺灣的水力發電發展，是能源史與地方文化交織的縮影。花蓮砂婆礑第一、第二發電所兩岸相望，共同供電至花蓮市區。雖然在戰爭與風災中受損，但它們象徵著臺灣早期能源建設的努力與突破。紀錄這段被遺忘的電力史跡，延續砂婆礑之光，讓臺灣人理解能源發展的起點。

宇宙迷宮 · 佛國芬芳 當代的佛學藝術

文、圖 / 鄭芳和



才仁 · 夏爾帕〈祈願樹 (Wish-Fulfill Tree)〉裝置藝術西元 2025 年。



訶莎·卡瑪〈三十五佛懺：離苦之道 (Thirty-five Buddhas Confession Prayer)〉土壤顏色、壓克力顏料、畫布西元 2025 年。

喜 馬拉雅山南麓的不丹和尼泊爾，北接中國大陸 (西藏)，南與印度為鄰，地處印度文化與藏傳佛教的文化交匯地，受到印度教與佛教的影響深遠。由於位處南亞的內陸國家，兩國較少受到現代文明的沾染，然而他們所享有的神秘而悠遠的佛教文化，能在全球化浪潮下，將自身的文化傳統，進行文化轉譯嗎？

究竟不丹和尼泊爾的當代藝術如何誕生？在跨文化的交流中，他們又將開出何種殊異的藝術奇葩？

對他者來說，宛如宇宙中一座迷宮的喜馬拉雅當代藝術，西元 2025 年在臺南美術館首次展出。作品從來都不脫離作者，三位藝術家訶莎·卡瑪 (Asha

Kama)、才仁·夏爾帕 (Tsherin Sherpa) 和金寶·旺楚克 (Gyempo Wangchuk)，都擁有深厚的唐卡繪製經驗，加上他們在修行上的體驗，作品所散發的靈性因子，與許多觀眾在當下相逢，進入觀者的靈魂之境。而金柏麗 (Zimbiri)，唯一的女性藝術家，雖無唐卡的傳承經驗，作品卻內斂，她以迷宮、老虎的辯證關係，畫出她的美學觀，作品與她的人一樣清麗秀氣又大器。

訶莎·卡瑪〈三十五佛懺〉

西元 1958 年生於不丹的訶莎·卡瑪，被譽為不丹現代藝術之父，年輕時在從事唐卡佛教藝術十年後，轉往英國學習設計，回國後創立「VAST」藝術中



心，培育當代藝術的新銳創作者，並推廣藝術教育。他創新的美學思維與藝術表現及奉獻教育的熱忱，獲得不丹國王頒發國家勳章(金牌)。

訶莎·卡瑪的〈三十五佛懺：離苦之道〉，以佛教經典為內容，描繪三十五尊佛陀，祂們各有不同的佛號與手印。原先作為信眾持誦佛名，懺悔業障，淨化身心，藏傳佛教修行法門之一的三十五佛懺，在他手中轉為觀者凝視的作品。

全畫中間是南無釋迦牟尼佛，佛身金色，右手結觸地印，左手結定印，上托滿盛甘露之鉢。其餘諸佛配置在旁，佛身分別為紅色如南無寶焰佛，或白色如南無寶月光佛，或綠色如南無不空見

佛，或藍色如南無垢佛，或黃色如南無金剛堅固能摧佛，而不同顏色代表不同佛陀的特質。

宗教的啓悟正在發生

藝術創作對訶莎·卡瑪來說，是將修行的體驗融入一筆一畫虔誠地描繪中，他以細膩的線條、典雅的用色，和諧的比例，彩繪法相莊嚴的佛陀，卻又將傳統的佛教圖像作當代的呈現，他的創作不只是創作，已成為他追求精神的覺醒之旅。

美國魯賓美術館西元 2024 年的展覽「重新想像：現今的喜馬拉雅藝術」展出訶莎·卡瑪的〈風馬〉裝置藝術，作品由美術館六樓垂掛而下至中央大廳。大而長的藍、白、紅、綠、黃五色祈禱旗，裝飾著駿馬，色彩亮麗。黃色象徵智慧(土)、紅色是慈悲(火)、綠色是平等(水)、白色是純潔(風)、藍色是忍耐(空)。每位沿著樓梯迴旋而上的觀者，都觸目到〈風馬〉，似乎某種宗教的啓悟正在發生。

訶莎·卡瑪將來自喜馬拉雅深具教育祈福文化的風馬旗，無縫接軌地在西方的藝術殿堂，轉化為具當代藝術語彙的裝置藝術，既飄送著佛國芬芳，也為西方的觀眾祈福，傳輸正能量，不啻是以藝術進行善的循環，美的再生。



金柏麗〈起源時刻(Hours of Origination)〉天然礦物顏料、手工畫布西元 2025 年。



金寶·旺楚克〈生命之輪 (The Wheel of Life)〉天然礦物顏料、畫布西元 2025 年。

老虎與迷宮的辯證，金柏麗〈起源時刻〉

金柏麗說：「當我允許自己表達所思所想，被真正啟發我的事物而啟發，這便是不丹文化融合當代藝術的方式。」金柏麗西元 1991 年生於不丹，自小生長於國外，畢業於美國麻州惠頓學院 (Wheaton College)，是不丹首位舉辦個展的女性藝術家。

身為不丹王室成員的金柏麗，善於將老虎與唐卡的「生命之輪」結合。老虎在神話中被珍視為神獸，也象徵著威武、勇猛與權威。她的作品〈起源時刻〉(西元 2024 年)，以日月合一為圓心軸，

老虎的尾巴為輪，12 隻老虎尾巴連結成一個大時輪。

時輪是時間之輪，代表時間與輪迴的規律，包含宇宙萬物的外輪、生命規律的內輪及修行法門的別輪。在時間之輪中，輪迴是痛苦的根源，藏密的時輪金剛便成為眾生修行獲得身心和樂的法門之一。金柏麗以時輪為意象，刻劃生命周而復始，不斷循環的節奏，也蘊含著存在、變化的力量。

金寶·旺楚克〈生命之輪〉

不丹畫家金寶·旺楚克擅長畫唐卡，是不丹的唐卡鬼才。唐卡是一種宗教畫，內容大都為曼陀羅畫、祖師像、諸佛菩薩、本尊護法、羅漢、空行、生死輪迴、極樂世界圖等等，作為修行人觀想、禮拜用。

金寶·旺楚克〈生命之輪〉，以圓形為主軸，中央是一隻西藏的聖獸雪獅，闊鼻圓目，上面又有智慧眼，裂嘴露牙，長耳戴環，雙手有如持鏡，雙足有爪，朝上護鏡，頭頂五尊骷髏頭。

全畫由中央的小圓逐步向外擴展成三層圓。中心的小圓，畫金翅鳥與小蛇。金翅鳥具有驚人的驅邪力量與守護力量；而蛇可消除邪魔、災害，祈福平安。

第三層圓密密麻麻的圖像，象徵眾生相的慾望、悲喜情境，例如畫男歡女

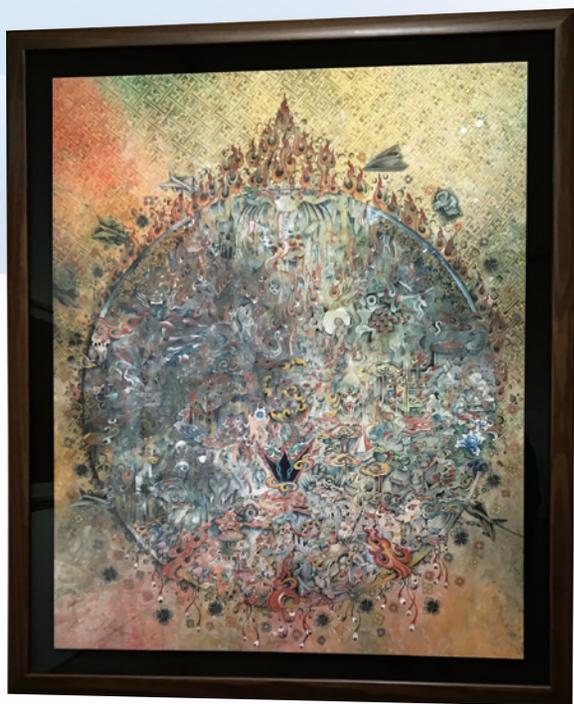
愛的聲色場域、酒鬼、懷孕女子、生產的孕婦、落跑者等形成一個環形帶，循環不已。第二層圓，由下界如地獄般的火宅，畫到上界滿布祥雲的修行世界。更昇華到圓型之外，佛光普照的極樂淨土。

〈生命之輪〉像是一面映照生命的圓鏡，在紅塵的混亂中，衆生仍本具佛性，擁有覺醒的潛質，走向解脫之道。

面對無常，內心是否有情緒的漣漪

金寶·旺楚克另一幅畫作〈漣漪〉，當我們面對生老病死或各種生之慾望、享樂、悲苦，心中能不起一絲漣漪嗎？圓形畫中滿布姿態撩人的裸女、骷髏頭、火燒大樓、張牙裂嘴的怪臉、男女相擁、破碎的臉、雪獅、汽車、無名火、雲朵等等圖像，布局繁複、縝密、密不透風。外圍環繞花卉、飛機、太空人。圓內衆生交纏、糾葛，圓外飛機、飛彈環視四周。

金寶·旺楚克將傳統圖像加以解構再重構，藉由圖像的隱喻，直透人間當代處境。他轉化傳統唐卡的内容，以精湛的繪畫技術，融入現代藝術，且堅持使用天然礦物顏料創作，曾獲不丹當代藝術首獎，畫作具有醒世的療癒性。



金寶·旺楚克〈漣漪 (Ripple)〉天然礦物顏料、畫布西元 2025 年。



金寶·旺楚克〈鏡象 1 (Reflection 1)〉天然礦物顏料、畫布西元 2018 年。

鏡中骷髏是病毒肆虐全球的預言嗎？

金寶·旺楚克的〈鏡像 1〉(西元 2018 年)，當觀者凝視這幅畫，赫然出現一位骷髏人，佝僂著身子，持杖而行。美麗的鏡子映現出的彷彿是自己殘酷的真相。畫家以犀利之眼，直接畫出人這一生的終結之相。他沒畫鏡中花，水中月的美好外相，而是直陳一具骷髏還笑口迎人，像是在邀伴同行？

我們是否也可以意識到，鏡中骷髏也只是虛幻不實的表象，只有當下才是最真實的存在，人皆須面對生命的無常與死亡，骷髏並不恐怖，內心的恐懼才值得好好放下。金寶·旺楚克的畫作往往能震撼觀者的心態，喚起觀者的覺知，流露出畫家的悲憫心境。

在佛教的觀點裡，所有事物的發生，無論好壞，都是根源於其他事物的因緣，因而一切的發生都是業力，是因果關係的循環。金寶·旺楚克西元 2023 年獲得 SAF(Sovereign Art Foundation) 基金會，亞洲傑出藝術獎的決選入圍前 30 名。作品為〈The Virus〉(病毒)，他刻劃張牙舞爪的病毒嘴臉，它們在 Covid19 肆虐全球時，吞噬人類，使人類遭遇極大的創傷。而他先前的鏡中骷髏〈鏡像 1〉，難道是病毒肆虐全球的預

言嗎？

金寶·旺楚克將疫情、戰爭，現代化下人類的衝擊等議題入畫，他的畫都非賞心悅目之作，甚至是充滿詭異魔幻；像是 15 世紀歐洲波希的祭壇畫〈人間樂園〉，將人類的各種欲求、嗔恨、癡愛，細膩地刻畫而出，荒誕的圖像情境，透顯人類不可思議的一生。

他畫作的獨具特色，終於使他由一名傳統唐卡的繪畫師，蛻變為現代藝術家。

才仁·夏爾帕的符號再重組

才仁·夏爾帕生於西元 1968 年，是尼泊爾藝術家。曾代表尼泊爾參加威尼斯雙年展，也參加過橫濱雙年展、泰國雙年展、銀川雙年展、亞太當代藝術三年展等，在美國舉辦過四次個展，獲紐約亞洲協會頒贈「亞洲藝術變革首獎」。西元 2025 年於臺南美術館展個展「識界」。

才仁·夏爾帕 12 歲時便跟隨身為唐卡繪畫師的父親學唐卡與佛學，之後於臺灣學習電腦科學，學成移居美國，受到現代藝術與多元文化的衝擊，開始探索自身深厚傳統文化的唐卡圖象，如何與當代藝術語彙嫁接？這也是一場深





才仁·夏爾帕〈太虛之舞 (Dance in the Void)〉白金箔、壓克力顏料、墨水、畫布西元 2024 年。

入心靈的精神探索之旅。

最終才仁·夏爾帕尋譯出「視覺再書寫」與「符號再重組」兩大創作核心，將嚴謹的唐卡圖像，解構、位移、重置，運用白金箔與金箔，探觸自身旅居海外的離散經驗，處於邊陲中的邊陲的族群身分的自我認同，及文化傳承與當代之間的再詮釋等生命課題。

漩渦旋轉的圖象，宛如金剛舞的瞬間旋轉

一個人的情緒起伏與精神能量的流

動，能夠由視覺性的語言傳達而出嗎？

才仁·夏爾帕的〈太虛之舞〉，以鮮麗的對比色彩，作逆時針的漩渦旋轉，再以白金箔為底的虛空中舞出一種節奏性的速度感，而迴旋的速度不一，形塑出斷裂、尖狀的形體，這環帶狀的形體，由中心向外懸，旋出一種能量場，有如颱風般，具有無比的威力。

每一條向外開展的環帶，有的是顫動的波譜，有的是橢圓形符號的匯集，有的形如骷髏頭，有的藏著半個側面的人臉，不一而足，由中心的密集推擠，



才仁·夏爾帕〈無常之形 (The Face of impermanence)〉黃金箔、壓克力顏料、墨水、畫布西元 2024 年。

到向外圍甩出的旋轉力量，猶似一股旋風在虛空中自行飛動。

當人們突如其來遭受災難時，常被稱為無常，人生就是在一場場無常的劫難中度過，然而如何表達無常，凸顯它的無所不在呢？

無常是變動不定，世間一切都在生滅變化之中，佛教認為世間一切事物都是因緣和合而成，因而無一定的常形，也無永恆不變的存在。無常若有形，應屬於變異的形。

才仁·夏爾帕的〈無常之形〉，是創作一個形，一個令人驚怖的形，他不

是具象的無常黑鬼，卻有如一個大符號，也同樣具有懾人的力量。無常往往來得令人迅雷不及掩耳，它的外形如一團尖刺，彷彿每一根利如劍的長刺，卻有可能隨時刺戳每個人。

畫家把許多圓扁不一的正面臉、側面臉，排列組合於畫面，加上各種彎曲、圓轉的形或布滿波浪紋的長形體，有如印度神話中的蛇神，或神獸老虎的斑紋，構組成一個有機的造型，在亮麗的色彩中散發著自由流動的刺痛感，似乎震動著觀者的腦波，才仁·夏爾帕欲喚醒大眾知覺無常的可怖。





才仁·夏爾帕〈吉祥天母 (Palden Lhamo)〉 壓克力顏料、墨水、畫布 西元 2025 年。

才仁·夏爾帕以流轉的形，鮮豔的色彩，白金箔、金箔為底，所形構的抽象之形，傳達著「無常」的宗教觀，以對治社會大眾紛亂不安的生活。由於他少年時期的繪製傳統唐卡經驗，他萃取尼泊爾唐卡色彩紅、黃、藍、綠的鮮亮感，也運用唐卡常使用的金箔為媒材，並將唐卡所描繪的佛教神祇、壇城等圖案，解構再重組。將具有宗教意義，作為修行觀看、供奉與傳教的莊嚴繪畫，轉化為當代藝術。〈太虛之舞〉與〈無常之形〉作品中旋轉、流動的造型，宛

如藏傳佛教中神聖法舞儀式的「金剛舞」中，快節奏的舞步旋轉、跳躍，深具氣場威力。

〈吉祥天母〉從唐卡華麗轉身

他的創作方式並非瀆神，反而是對自己所熟知的傳統，再注入活水，讓它與現代人更親近，與現代生活更貼近。創作者在創作歷程上，往往是深入傳統之後，才能超越傳統。例如才仁·夏爾帕的〈吉祥天母〉(西元 2024 年)。

吉祥天母是藏傳佛教中的憤怒化

身，是最有力量的女相護法，能摧毀邪魔，長騎著座騎神驃護佑信徒。唐卡上的吉祥天母被才仁·夏爾帕分割成十六格畫面，右邊第二排第二格圖象，是吉祥天母張著如盆的大口，露出兩顆虎牙，咬著死屍，藍色的臉龐，大眼如巨，是吉祥天母的主要法相。而第二排第一格圖象是祂頭戴五骷顱冠，赤髮張揚，第三格是祂頸上懸掛人骨念珠，肚臍上有太陽，象徵智慧。第一排第三格，是祂左手托著盛滿鮮血的人頭骨碗嘎巴拉，第四排第二格與第三排第一格是祂右手上揚持金剛杵權棒。

第一排第四格與第二排第四格，是祂跨坐在座騎上的左右足，第三排第三格是祂的神驃座騎，以綠蛇為轡，第四排第四格是神驃揚起驃腳奔馳。其他格的圖像較為次要，如第一排第一格為與祂隨行的除魔兵團，第二格是祂的左耳以蛇為佩。第三排第四格是祂腳下的小人。

〈吉祥天母〉的分隔畫，彷彿是時下流行的動漫畫，才仁·夏爾帕為莊嚴的唐卡華麗轉身，賦以新面目，更引發觀者的想像力，或許更能引人入勝，想拼貼出吉祥天母的完整圖象。

除了平面繪畫，才仁·夏爾帕也與尼泊爾在地的工匠師合作「鑿金」技術，完成雕塑創作。「鑿金」是加德滿都谷

地尼瓦爾人工匠的世代傳承，匠師將金粉與水銀混和調製成「金汞齊」塗於銅面，再加熱至 356°C 後，當水銀達到沸點，蒸發便留下一層均勻的金屬。

金蛇穿梭守護的手印 · 鎖印

才仁·夏爾帕的〈手印、鎖印與那伽〉，是鑿金青銅之作。雕塑由眾多修行人的手、腳與蛇，交織纏繞組構而成，各個組件只是表象，表象之內蘊藏著深層的意涵，修行者透過雙手與手指所結的各種手印，能讓身體內部的能量充分流動，幫助能量循環並封存利用。「鎖印」是將能量鎖住在身體特定的部位，感官收攝，能量內鎖而不外溢，以喚醒體內深層能量，達到內心和諧的穩定狀態，而蛇是佛教的守護神。

一團黝黑的手腳之中，金蛇穿梭，護持修行者。雕塑成三角形如火焰，手臂和腿部的粗壯與手指、腳趾的細柔，加上金蛇由下盤旋而上，靜態的雕塑卻隱含著動態、動勢，形成一股揚升的力量。才仁·夏爾帕擅用自身的宗教信仰，將手印、鎖印、蛇等意象，化為立體雕塑，使作品同時散發著宗教的莊嚴與神聖，又別具藝術內涵。

把藝術化為更大的超越與昇華

才仁·夏爾帕的〈祈願樹〉，是以



圓形塔的意象，以銅雕層層打造而成。塔最初是埋葬佛陀或高僧舍利的建築，是宗教聖物，象徵著信仰與精神的寄託。在才仁·夏爾帕的故鄉加德滿都就有一座尼泊爾規模最大的圓頂佛塔博達哈大佛塔，又名「滿願塔」。在西元 2015 年尼泊爾大地震時，佛塔頂端開裂，周圍的小佛塔也部分坍塌。

夏爾帕有感於臺灣與尼泊爾大地震後災民的身體創傷，以塔作為承載願力與重生的象徵，並從災區的地震遺址收集瓦礫撒於塔旁，布置成方形，使災難成為一種沉澱。

觀者可以繞塔許願，並將心願寫在祈願卡上，投入祈福箱，當展覽結束，夏爾帕將會把美術館的祈願卡，帶回尼泊爾，於廟宇焚燒，進行祈福儀式。

如此迴向的紀念儀式，使夏爾帕的〈祈願樹〉化為一種安魂的記憶。他不斷探索自己的價值邊界，在宗教的聖與當代社會的俗之間，他關注的不是超凡入聖，而是在當下的現實生活中，人們要如何才能安住自身？又該如何才能從中看見正面的意義，帶來對未來的新望？

才仁·夏爾帕身處尼泊爾古老的文明與美國的當代文化的交鋒中，無論是面對災難或身分的認同或邊緣政治，他把藝術變成更宏大的觀照，做出更大的超越與昇華。

在創痛、不安與受苦的當代社會中，他以創作揭示出更普遍的人類經驗，也祈願世界能更和諧、安住，一如他的〈和平一藍 (Peaceful - Blue)〉，在滿布吉祥圖象的畫中，他比出「ya」的勝利手勢，意味著每個人都受到諸神的讚許與庇護，而每個人在靈魂深處蟄伏的佛性，也都將受到召喚，從蒙昧中覺醒而出。

會發光的喜馬拉雅當代藝術

這四位來自孿生佛教古文明的不丹、尼泊爾的藝術家，他們自身國家的佛教傳統，薰習了他們的人格養成，發之於外的藝術，往往散發著濃厚的宗教氣息。尋索他們創作養成脈絡，更能意會到他們的作品與人格特質的緊密關聯，四位藝術家的作品，都不約而同地示現宗教與哲學的層次，但又不以說教的宗教形式呈現，反而是轉化宗教的圖騰、符號或意象，而以藝術之名呈現。

藝術是他們生命信仰的歸依，值得我們把來自喜馬拉雅會發光的當代藝術，攝入靈魂的時間表中，轉動靈魂的脈搏，撥動生命的心跳，覺知生命的時時刻刻，讓生命也照見著作品的光，活出生命中的那道光。🌀

才仁·夏爾帕
及其抽象繪畫
TSHERIN SHERPA
AND HIS ABSTRACT
PAINTINGS

尼泊爾著名藝術家才仁·夏爾帕在早年曾深受藏傳佛教藝術影響，他在其創作中，從佛像與宗教動作的抽象語言系列，進而發展至繪畫中一系列象徵的神祕變化與結構。無論是在這些抽象動作的繪畫還是進一步的創作需要與表達，其時間結構、以及對傳統繪畫的嚴格遵循，然而，這導致了對傳統的形式的、甚至也挑戰了宗教與真正意義的哲學表達？才仁·夏爾帕在這些作品中展現了極高的、以及具挑戰性的藝術力量，與此同時，這些作品也展現了極高的藝術性，進而展現了藝術家所追求的「動態」與「靜態」。

Internationally renowned Nepali artist Tsherin Sherpa was deeply shaped by thangka art and Tibetan Buddhist imagery in his early years. The artist transforms a series of important dates from thangka painting into swirling, deconstructed, and whirlwind-like abstract compositions. The creation of a thangka requires intense concentration, years of training, and strict adherence to traditional canons; yet such rigor may also obscure the deeper philosophical meanings that religion seeks to convey. Tsherin Sherpa invites viewers to break free from conventional perspectives, to engage with the dynamic and imaginative symbols darting across the canvas, and to experience the dynamic energy and philosophical depth embedded within these religious images.



手印·鎖印與那伽
Mudras, Bandhas and Nagas
才仁·夏爾帕 Tsherin Sherpa
鑲金青銅
2025年
200 x 70 x 75 cm

才仁·夏爾帕〈手印·鎖印與那伽 (Mudras, Bandhas and Nagas)〉鑲金青銅 西元 2025 年。

彈棉被的手藝 溫暖一個年代

文、圖 / 陳秀竹

立冬一過，冬的節氣漸漸逼近，走過棉被店，看見其廣告詞：「我們晚上見！」、「我會想念你」，一床床鬆軟、保暖、蓬蓬的被子在櫥窗裡，讓人心動！

勾起我記憶中，金門早期模範街上，那一家「彈棉被」的店，許多暖烘烘的回憶，我家住在模範街不遠的圍後，我們的生活離不開這一條街，因為當年的菜市場，早期都叫「巴」，就位於這條街的街尾，而街上有許多不同的商店，我有時會在媽媽上「巴」時，尾隨其後，但小孩子好奇心重，總是邊走邊看，流連忘返，而位於街頭左邊約第二、三家的「彈棉被」店，常讓我駐足不已！店裡的頭家，身上掛著一個木架子，有綿拉牽著，床上有時滿滿的棉花，需要不時的彈著，增加其鬆軟度，還要在完成後，再用棉線固定，處處都是真功夫，

看得我目瞪口呆，覺得好神奇！一團團的蓬鬆棉花被彈得服服貼貼，有時竟是母親買好家中的菜蔬，一路走來見我仍在店口痴迷觀看，大聲叫住：「竹，快來幫忙提！」我才如夢初醒，快步去接下媽媽手中的一日魚肉豆腐等。

因為，常常去店門口，張望，王家老闆發現我對棉被的喜愛，也不會趕我走，總讓我可以靜靜的觀察他的手藝，後來我們家的棉被，夏天，母親也會帶來店裡，請王老闆幫忙，重新再彈一彈，這樣到了冬天，那老舊的棉被，彷彿新生一般的，讓我們姐妹擁著又輕又軟又鬆的棉被入睡，因為那樣的年代，沒有幾個家庭可以年年換新棉被，有時一床棉被，就是一家人共同要度過一個冬天，所以只能在有需要或有餘錢，才可以來王阿伯的「彈棉被」整容一番，過一個溫暖的年。



1 | 2 | 3

- 1 | 終見棉花雪白如雲。
- 2 | 棉花初果。
- 3 | 棉花掉落餘果，見證棉花誕生之旅。

後來當我嫁入婆家，大嫂說起她結婚的那一床棉被，也是婆婆特別請人把舊的再彈過，當做新娘進門的新被子，因為我看過模範街「彈棉被」店，我發現重新彈過的被子，有如新被一般的柔軟，師父功夫好，的確，可擁被入好夢，當我嫁入婆家時，時代已經有了很大的進展，經濟上有改善，幸運的擁有一床全新的棉被。

但是模範街上那一家「彈棉被」店，王阿伯的手藝與身影一直深深的烙印在我童稚的歲月裡，我為他的手藝折服，他彷彿可以指揮那些棉花，就像棉花糖的老闆可以灑一把糖，瞬間，一圈圈的滾捲，一支如棉花般的澎澎鬆鬆的棉花糖就大功告成，孩子擋不住的驚呼：「我要！我要！」

於是，開啓了對於棉花的好奇，有一回朋友送我一包種子，說是棉花，而且說發芽率百分百，喜歡觀察的我，因此一頭栽進去，先是在春天找了數個小小的盆，分別埋下了3~5顆的種子，勤澆水，每天細心的觀察它的變化，大約一個星期，它們相繼破土而出，先是冒

出了兩個子葉，接著陸陸續續都爭著來和大地打招呼。

接著神奇的是它有了花苞之後，花開了從雪白的花到粉紅的變化，令人驚喜不已！春神來了，為大地帶來奇妙的棉花之旅，因為當花謝之後，結成了一個小小的果，十分飽滿，我常常用鏡頭把棉花的生命之旅，紀錄下來，果實從綠色，慢慢轉為褐色，再過些日子，它在枝頭上，綻開，應該有一聲：「蹦」，裂開了，有如炸彈一般，那棉絮雪白而紮實，啊！終於見到了，溫暖我一整個冬天的初生之棉，多麼神奇！

在那物質貧乏的年代，我們為了度過金門寒冷的冬天，一家人只有一床棉被，幸好模範街上王阿伯的「彈棉被」店，讓我們舊棉被有新面貌，尤其王阿伯讓我敬佩他的袖裡功夫，讓一床舊棉被，重新溫暖我們一家人；度過一個美好的冬天！

好朋友的棉花種子，則讓我貼近棉花，親近棉花的生命歷程，不僅溫暖我的身體，更開拓我走向大地生命的新旅程。🌱



銀杏迎幸

文、圖 / 蘇貴福

喜歡秋天賞楓，楓樹由綠轉黃、變紅，色彩變化多端，讓秋天景緻更有深度，楓紅幾乎代言了秋天，即使落地殘紅，依舊有「侘寂」之美！身處楓林，感受大自然的生命更替，自然療癒。

，秋天旅遊日本東北，不僅楓葉正紅，還幸運遇上銀杏正黃，銀杏跟隨楓紅轉黃，以金黃收底，益顯高貴，遇上滿樹耀眼金黃的銀杏，幸運感油然而生！心情也格外燦爛。銀杏，真是「迎幸」！

有一晚，經過街旁的步道，隱隱的一股酸臭味傳來，想起導遊曾提及銀杏果實會有難聞的味道，隨即發現行道樹即銀杏，樹下一片粒粒分明的銀杏果，有些已被行人踩過，趨近時味道更濃。心想第一次遇見銀杏果，怎能就此放過？於是蹲下身子，挑個乾淨的果子帶回飯店房間仔細瞧瞧。

耐著酸臭味檢視銀杏果，果皮有些白粉，清洗後撥開果皮，果肉有點黏稠，果核形似小杏。聽說銀杏果在陽光照射



1 | 2

- 1 | 銀杏葉與果。
- 2 | 銀杏葉手繪明信片 (石旻玉繪)。



下，會泛出微微的銀色，而且浸入水中，表皮的疏水性（水在疏水表面會形成水滴，接觸角大於 90° ，稱為疏水性。）結構會在表層形成水膜，反射光線，閃出銀光，故稱銀杏。銀杏果的酸臭味算是「自我保護機制」，可避開動物採食，增加繁衍機會。

這次旅程欣賞了銀杏之美，銀杏黃葉很陽光，充滿活力，尤其轉成金黃，更是吸睛，即使落地，也令人聯想到：「…、黃葉地、秋色連波、…」。

金黃乃色中黃金；金光的色溫約為 $2,500\text{ K} \sim 3,200\text{ K}$ ，以自然白光的色溫約 $4,000\text{ K} \sim 5,000\text{ K}$ 為底來計算，其黃金比率（ $1:0.618$ ）為 $2,472\text{ K} \sim 3,090\text{ K}$ ；可見金光即自然界中黃金比率之光。黃金高貴，金色乃帝王之色，更是療癒！

銀杏高貴，也貴在情操，從遠古 2.7 億年（二疊紀）以來，長存至今，成為銀杏門中唯一倖存的物種，也成為植物界中最具代表性的「活化石」。遙想歷經的天候波瀾，恐非人類所能想像。





銀杏落葉。

銀杏的生命力非常強韌，由近代的廣島原爆可以看出，原爆一個月後，在原爆點周圍 1,130 公尺至 2,160 公尺的範圍內，發現了六棵仍然存活的銀杏樹，這些銀杏樹在爆炸的嚴重破壞下，仍然能夠重新萌芽生長，其生命力被當地人視為希望的象徵。

《道德經》言：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」萬物演化自有其道，一脈傳承，也保留在「脈」中，因此古老生物保有雙 Y 型脈的特徵。活化石銀杏亦然，亮麗的葉子如扇，因而別名「蒲扇」，其葉脈乍看平行，其實內藏雙 Y 型脈，如此才能擴展成扇，如果仔細觀察其葉脈，葉形大者甚至可多達 5Y；此外，銀杏葉也具有疏水性結構，

表層覆蓋蠟質，有助於防止水分流失，並可抵抗病原體侵襲，因此能適應各種環境，也能在惡劣條件下生存。凡走過必留痕跡，演化是一條深沉的路！

銀杏生長緩慢，種植後開始結果需要二十多年，約四十年後才能大量結果。因此別名「公孫樹」，意指祖父種樹，到孫子才能吃到果實。

銀杏果處理後可用於食材、藥材，即白果，主要功效是斂肺定喘、止咳化痰、止帶縮尿、促進血液循環及改善腦部功能，因具微毒，應避免生食並適量食用。冬夜沖杯熱飲，加些銀杏粉，連結銀杏意象，也是一種小確幸！

銀杏壽命一般很長，可達 3,000 年以上。銀杏長壽的原因在於獨特的抗衰



銀杏與果。

老機制和強大的抵抗外患能力，其維管形成層細胞具有持續分裂的能力，可避免細胞衰老引起的機能下降。此外具有持續合成木質素的能力，可不斷增加樹幹密度和強度。同時通過持續表達植物抗性基因，提高抵抗病蟲害的能力，並積累具有特殊保護功能的代謝物來提高自身的抗性。因此，銀杏可以長得高大，活得長久。這些都是銀杏長壽及生存之道。

準備寫這篇文章時，正好學了一年素描的學生旻玉從日本旅遊回來，她到四國遍路，接著要回德國夫家，特地回來上一堂課，重溫往日的溫馨，離開前送了我手繪的明信片表達謝意，畫的竟是銀杏葉，有緣相遇才有趣！她謝謝老

師為她打開另一個世界的大門，「活化石」銀杏居然是表達的媒介，巧的是她姓「石」，巧合更有趣！祝福她，銀杏迎幸！

註：

1. 水在疏水表面會形成水滴，接觸角大於 90° ，稱為疏水性。
2. 《維基百科》：銀杏。



田園頌歌



文、圖 / 林藝

走過薑園時，路旁停放了一輛小貨車，後載有一個大型塑膠桶和幫浦，接著一條長塑膠管，一名薑農走入園內，手上拿著噴頭，朝著大片薑株噴出白色的泡沫，揚起了美麗的霧花。

後頭的薑農嘴裡叼著一支煙，全身上下衣褲沾滿著污垢，看得出來是長期勞動的打扮，他跟著同伴移動，隨時調整著管子。我問薑農是在噴肥料或藥劑？生薑味道重，應該比較不會有蟲害問題吧。他拿下香煙，笑著說：「不噴藥不行，會得薑熱病」。

今年因春季天寒、夏季颱風多雨，許多產區生薑泡爛，產量銳減，導致價格攀高，西部的批發商都到東部來搶薑，每公斤價格從 4、50 元漲至 160 多元左右。「難得收購有這麼好的價格！」薑農說：「拚了命也要將它顧好」



文、圖 / 林藝

稻子成熟了，稻田呈現一片金黃，新鮮的色調，帶著即將收穫的欣喜，令人看起來心曠神怡。

稻田旁閒置的土地上，長滿了青綠色的雜草，與黃色的稻田形成了強烈對比，一名老農背著割草機，正在割草，或許是先清理乾淨方便收割。

樹叢下的陰影裡，還有另一部割草機和桶裝的汽油，前頭則擺了一張折疊椅，和一個裝了衣物的背簍，估計是老農帶來的工具雜物。我看著老農在工作一段落後，跟他聊天，有點唐突地問：「請問你是卑南族人嗎？」他有點驚訝回答：「你怎麼知道的？」

我說：「看你的背簍猜的。」他說：「你說對了。」

幸福是 成為別人生命中的一束光

文 / 張靜安 圖 / 編輯部

「你永遠不知道，自己的一點小光，會讓誰走出黑暗。」布蕾妮·布朗 (Casandra Brené Brown)

雨夜的地鐵站，迴聲冰冷。銀幕上的威爾·史密斯 (Willard Carroll "Will" Smith Jr.) 飾演的主人翁克里斯·伽德納 (Chris Gardner) 緊緊抱著兒子，將身體蜷縮在狹小的地鐵廁所裡，微弱的燈光打在他臉上。那是電影《當幸福來敲門》The Pursuit of Happyness (西元2006年) 最讓人難忘的名場景之一。

有人在其中看見貧窮與絕望，有人則看見人性裡最難能可貴的「光亮」。「永遠不要讓別人告訴你，你做不到什麼事，就算是我也不行」 (Don't ever let somebody tell you, you can't do something. Not even me.)。在城市車站小小公用廁所，那個侷促又濕冷的一隅，困頓的父親仍用盡一切努力守護著孩子永不放棄的希望，這也成為孩子以後人生的信念。



戲裡的光，是象徵；戲外的光，卻真實存在於每個人生命之中。很多時候，一句話、一個理解的眼神、一份陪伴，就能在別人低谷時，化作那一盞不滅的小燈。「那不是戲，是真實的人生轉折。」香港知名演員古天樂（Louis Koo）曾在一次訪談中說起這部電影，「當你以為一切結束時，有人給你一束光，你就知道，黑暗不是永遠。」

「你永遠不知道，自己的一點小光，會讓誰走出黑暗。」這是心理學家暨休士頓大學社會工作研究院的研究教授布蕾妮·布朗（Casandra Brené Brown）在一次演講中的分享，而這樣的觀點，也正反映著一個時代的信念，在高速運轉、充滿焦慮的社會裡，人與人之間最珍貴的，不再只是能力，而是「願意照亮他人」的心意。

張忠謀：「領導者的工作，不是當最亮的星，而是讓別人發光。」

下午五點半，燈火陸續亮起。臺北市內湖科技園區的辦公大樓，業績壓力、專案進度、跨部門溝通的摩擦，都成了壓在年輕員工心頭的重量，即便到了正常下班時間，依舊燈火通明。

三十出頭的工程經理林先生說起他心中的光：「剛升主管那年，我犯了很多錯。一位資深同仁私下對我說：『沒關係，我挺你。』當時那句話給予我的力量，我相信這一輩子都記得。」那位資深員工其實並沒有做什麼驚天動地的事，只是在別人慌亂時選擇陪伴、分擔。林先生說，那份信任的重量，成為他後來帶團隊的核心信念。





這樣的故事每天都在上演，卻往往不被注意。因為它不一定足夠耀眼，可能只是一個小舉動、一點理解。但那些不被看見的小光點，堆疊起來，便足以照亮整個職場的氣候。

張忠謀先生在創立台積電時曾說：「領導者的工作，不是當最亮的星，而是讓別人發光。」這話在冷峻的科技圈顯得格外動聽。因為那裡強調績效、速度與理性，太少人談「溫度」。但正因如此，當某個人願意伸手拉別人一把，那份善意便顯得更加純粹。

工研院曾記錄過張忠謀在創業初期的一段回憶，有位年輕工程師因製程出

錯，被內部嚴厲質疑。張忠謀親自出面緩頰：「如果連嘗試都不被允許，創新從哪裡來？」當時出錯的那位工程師後來成為技術部門的關鍵主管。

這種「照亮式領導」（Illuminative Leadership）在近年管理學中被視為高情商領導的典範，領導者不是照亮自己，而是讓團隊也能感受到被看見。全球知名的開放人工智能研究中心 OpenAI 的執行長山繆·哈里斯·阿特曼（Samuel Harris Altman）近年也在不同場合談過這種「光的責任」。他說：「技術本身沒有善惡，我們能做的，就是用光的方式帶領它前進。」這不僅是對人工智慧

的態度，更是一種為人之道之延伸：在人工智慧看似清晰的邏輯背後，仍要有人溫度和邊界。

能長久獲得幸福感的人，在關係中選擇貢獻，而非索取

哈佛幸福研究小組曾追蹤 80 年以上的人生決定因素，發現一件事：「能長久獲得幸福感的人，幾乎都有一個共通點，他們在關係中貢獻，而非索取。」這也是許多心理學家常引用的「回饋效應」(Reciprocal Resilience)：當你幫助他人，你的大腦會分泌催產素 (Oxytocin) 與多巴胺 (Dopamine)，使你更有安全感與成就感。

在我訪談過的數位產業顧問陳雅文（化名）身上，這種能量流動的現象尤其明顯。她曾在外商工作多年，見過太多「效率優先」的文化。後來她選擇離開，投入教育與輔導產業。「我後來才發現，人不是只缺技能，而是缺一個相信自己的理由。」陳雅文說。她開始培訓年輕實習生，耐心地教導一份簡報、一段提案如何改得更有故事。幾年後，這些受過她幫助的學生，有的成為企劃主管，有的回頭邀請她當顧問。「那一刻我知道，我也被他們的成長照亮了。」助人即助己。這道理聽起來抽象，卻是最務實的幸福法則。

「世界上最成功的人，常是那些願意給予的人。」亞當·M·格蘭特 (Adam M. Grant)

「給予」或者不是天生的財富，而是一種被培養的習慣。

心理學家亞當·M·格蘭特 (Adam M. Grant) 在《給予與索取，Give and Take: A Revolutionary Approach to Success》中提到：「世界上最成功的人，常是那些願意給予的人。」有智慧地給，懂得保留能量，讓光能恆久。



那麼，如何從小成為「發光的人」？
教育專家提出三個關鍵步驟：

1. 學會觀察與傾聽：理解，願意思考別人的處境，就能發現需要照亮的角落。
2. 勇於表達善意：即使一句「沒關係，我在」都能產生安定力量。
3. 不忘自我充電：持續學習與反思，是讓光長久閃耀的條件。

在臺灣，有越來越多學校推行「服務學習」或「公益專案」。例如嘉義某國中讓學生陪伴獨居長者上網購物、學用平板電腦。老師說：「學生一開始覺得麻煩，後來有人說，原來幫人也會讓自己快樂。」這就是發光的起點，領悟「我能影響世界一點點」，無論多小，都值得。

香港知名演員，古天樂的古惑仔逆襲之路

演藝圈的世界總是聚光燈閃爍，但在那道光之外，也有許多溫柔的微光。古天樂（Louis Koo）古惑仔逆襲的故事，正是透過已故巨星張國榮的善念，因而完全改變古天樂的人生，且影響更多生命的最佳範例。

少年時期，原本家境還不錯的古天樂因一時迷惘而衝動離家，為了生活，他當過搬磚工、酒樓洗碗仔，混街頭結交古惑仔。20歲前，因代友頂罪搶劫，入獄22個月，女友卻和好友雙宿雙飛了。「獄裡絕望痛苦時，直到遇見一位修女對我說：『你還有未來。』那是第一束光。」古天樂自述。





出獄後，古天樂發奮離開古惑仔生涯，輾轉到經紀公司擔任助理，直到公司因故停業，外形不錯的他才在因緣際會下進入影視業 TVB，開始串演小龍套。未料才剛剛稍微展露頭角，過去的記錄竟如影隨形，轉化成惡評風暴，從四面八方席捲而來：「坐監混混，怎演戲？」媒體嘲諷 TVB 用了有不良記錄的劣質演員，古天樂的演藝合約當時幾乎注定將要被雪藏。

轉機在張國榮（Leslie Cheung，西元 1956-2003 年）身上。張國榮慧眼識人，公開力讚：「古仔有實力，一定紅！」他親自推薦古天樂拍《神雕俠侶》、《尋

秦記》，一夜爆紅。古天樂後說：「哥哥沒理由幫，卻改我命。那光，我永記。」有了巨星張國榮的力薦，黑函事件才塵埃落定。

演藝事業開掛後，古天樂並沒有忘記自己的初衷，西元 2008 年汶川地震，他默默創立「古天樂慈善基金」，低調行善多年，透過古天樂慈善基金，至西元 2021 年中，已在大陸捐建 135 間學校（包括中小學和幼稚園）、719 口水井，惠及數萬山村兒童。

疫情捐 1.3 億個口罩，資助老藝人如沈殿霞（Fatty Wang，西元 1952-2013 年）家人經濟，並持續增加，善舉



廣受讚譽。這些以他名字命名的學校，是行政機關為了後續追責和監督的規定，他也無懼：「寫我名，出事找我。」面對沽名釣譽的質疑，他本人也強調是為了幫助偏鄉學童有書可讀。

偏鄉學校的受助老師訪談時提及：「古先生讓孩子看見未來。」如今，他是慈善校長，受內地尊敬，港片大亨。從混混到光源，古天樂證明：得光者，必傳光。助人救己，受敬而生。或者古天樂的飲水思源與行善之舉，為當時惜才愛才願意挺身而出的張國榮，是意料之外的馨香。

韓國創作歌手 IU (李知恩, 이지은) 被粉絲稱為「國民妹妹」。她成名後，長期資助孤兒院學童、支持貧困家庭。

西元 2019 年某位受助女孩在節目中提到：「她沒有炫耀，只是讓我相信，女孩也能發光。」

臺灣藝人蕭敬騰曾在氣象預報中開過玩笑般的「抗暖化」倡議，但背後卻真的投入節能專案。他說：「光不只是舞台上的亮燈，是我們怎麼讓世界亮起來。」

還有金曲歌后魏如萱，她在一場演唱會上說過：「我希望唱的，不只是歌，而是光，每首歌都能讓某個人今晚好睡一點。」

這些例子讓人看到，光有大小，但心意無價。對聽眾、對觀眾而言，也許只是一次療癒，卻可能是改變人生的一線希望。

當給予成為幸福的起點，培養幸福的技能

社會學家提姆·桑德斯 (Tim Sanders) 在《Love is the Killer App》一書中提出「光的經濟」(Economy of Light) 概念，他認為，在資訊時代，比起資本與技術，更稀缺的是「能讓人願意相信的溫度」。

這概念在新創圈中被印證：許多成功的初創團隊，不是因為技術最強，而是成員彼此信任、激勵，形成一個「有光的文化」。

西元 2024 年底，我在訪問一家新創冷卻技術公司時，創辦人說了一句話讓我記得至今：「我們做的是降溫的產品，但內部文化卻必須是一種發熱的能量。」

他解釋，團隊每週會固定開一場「亮點分享會」，不是檢討錯誤，而是彼此讚賞。有人說：「你的用戶訪談真的很誠懇。」有人補充：「謝謝你昨晚幫我 debug (除錯)。」看似微不足道，但創辦人說，這些話比任何 KPI (Key Performance Indicator, 關鍵績效指標) 都更能點燃人心。

光的傳遞，其實不像煙花，而像燭火，一支燭點燃另一支，光沒有減少，只會更多。

「每個人心中都有一支燈，只要有人替你點亮一次，你就不會忘記光的方向。」村上春樹 (Murakami Haruki)

再次回到《當幸福來敲門》，電影原型人物克里斯·伽德納 (Chris



Gardner) 從小沒有父親的陪伴，因此長大後立志成為一位好父親，美國經濟大蕭條的時代中，他雖然貧困仍一路帶著孩子，在沒有電的地方點著蠟燭替兒子洗澡等，當他處於最低潮的時刻，兒子對著他說：「爸爸你知道嗎？你是一個好爸爸。」，兒子的這句話，對當時幾乎身處絕境的他而言，何嘗不是從谷底遞來的救贖力量。

本部電影飾演兒子克里斯多佛(Christopher)的演員，正是威爾·史密斯(Will Smith)的親生兒子傑登·史密斯(Jaden Smith)，兩人在電影中的表演自然又真誠，將父子間彼此的愛傳遞給觀眾。

片中，克里斯多佛雖然年紀還小，但遇到困境卻多了一種童心的角度來面對，某些時候更像給了父親一顆定心丸，當父子兩人被旅館趕出家門，只能待在地鐵無處可去，克里斯便將儀器假裝成時光機，演了一場來到恐龍世界的戲，帶著兒子一起到洗手間中躲著度過一晚，小克里斯多佛很對快就跟著父親一起玩起來，但童言童語的他其實未必不懂現階段發生的種種，而是一種對父親的信仰與憧憬。

最後一幕。當克里斯經歷了重重難關，最後獲選為公司新任的股票分析師那一刻，他衝往街道並站在人潮間，用力地、大聲地為己這幾年來的奮鬥和付出歡呼和鼓掌，對比電影前段的鏡頭，是用旁觀者角度在看這些擁有事業生活的人們，而這次他終於嘗到幸福的滋味，站在路上與大家一同邁向更好的生活那一刻的他，從尋光者，成為了發光者。

電影之外的我們，其實也都在自己的故事裡演著這樣的角色：有人照亮我們，也由我們去照亮別人。生命中的光，並非永遠明亮，它有時閃爍、有時微弱。但每一次願意發亮的選擇，都是向世界釋出一種善。

「每個人心中都有一盞燈，只要有人替你點亮一次，你就不會忘記光的方向。」我們之所以記得那道光，不是因為它奪目，而是因為在最孤單的時候，它曾溫柔地告訴我們：「你可以繼續走。」或許，你的光很小；或許你正覺得世界太暗。但請記得，正是因為黑夜存在，光才有意義。當你願意成為別人生命中的那束光，也同時讓自己的世界被照亮。

電影中放了一個小彩蛋，片尾克里斯來到育兒園接兒子回家，途中與一位

身穿西裝的男性擦身而過，這位正是電影《當幸福來敲門》的男主角克里斯·伽德納本人，如今，伽德納身價高達六千萬美元，經常周遊世界舉辦演講，鼓勵人們奮發向上，並積極投入慈善事業，資助無家可歸者和反對家庭暴力的機構。

他現今已是一名相當成功的企業家、演說家，仍持續將自己的勵志故事

傳遞給更多人，其中，對於職場他曾說過，別僅僅因為擅長什麼才去做，而是找到一個讓你做起來快樂並感到興奮的工作，甚至能讓你期待明天的到來！

或者，我們可以相信並親身體驗，前往名為幸福終站的各樣路徑中，可通過這條美好捷徑，那正是在行有餘力之際，何不成為照亮旁人的那一束光吧！





燦爛春日

預約心靈成長的藍圖

文 / 墨客 圖 / 編輯部

自古至今， 春日都是希望的象徵

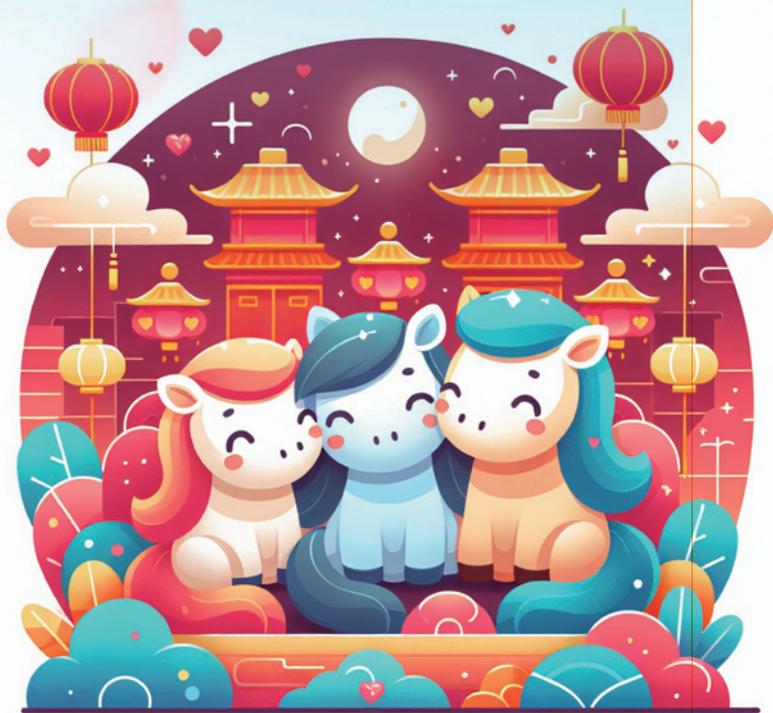
自古以來，常說「一年之計在於春」，對於春天，我們總有許多的想像；而且，古老的智慧流傳至今，依舊亙古不變。我很喜歡唐朝顏真卿所寫的一首詩《勸學詩》「三更燈火五更雞，正是男兒讀書時。黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲。」顏真卿，眾所周知，是一位大書法家。他用早起的雞鳴提醒我們，年少時的時光最為寶貴，早起，是為一日之晨；春日，是為一年之初；我總喜歡這一首，用以勉勵自己，也勉勵我的孩子們。

宋朝朱熹也寫過一首《偶成》「少年易老學難成，一寸光陰不可輕。未覺池塘春草夢，階前梧葉已秋聲。」這首詩，又更明確地指出了春日，正是學習的好時節。不僅是一首勸學詩，更是一首關於「生命效率」與「時空觀感」的深刻哲理詩。當我帶著孩子閱讀「春草夢」時，我不僅發現，它寫得極美，也極具警示意義。春天萬物復甦，孩子容易覺得「時間還很多」、「我只要維持平常水平就好」。然而，因為這種美好的錯覺，就像一場夢，讓人容易在不知不覺中虛度了最精華的時光。



春日，馬年，迎接奔騰希望的開始

每年的春日，恰好是寒假、春節剛結束的時日，我總會翻著孩子在寒假期間所寫的作業，上課時，也特別關照放完長假之後，孩子的神情、態度、模樣等，好像這些孩子，就像是春神帶來的寶貝們，帶給教育無窮的希望。曾經，我設計了一些春日的活動，讓孩子可以對新的學期充滿憧憬。前不久，我請孩子們思考「馬」有哪些成語，孩子給我的回應，包括「馬到成功」、「一馬當先」、「馬不停蹄」；我繼續問他們，「馬」



該怎麼畫呢？馬有什麼吉祥話呢？我請孩子把自己的作品，全都張貼於黑板上，接著再把自己的作品，貼在自己的座位上，讓自己可以隨時觀看、覺察、提醒，以此勉自己。

那時候，大家彼此欣賞著自己所畫的馬，有的是卡通版的馬，有的是黑白素描的馬，有的是彩繪的馬，有些是仿照電腦圖畫所畫出來的馬，有些甚至看不出是馬。我告訴孩子，無論哪一種姿態的馬，都是出自於自己之手，也都是最珍貴的。我請孩子就把這匹「馬」，貼在自己的桌上。回想去年，孩子創作了不少的「蛇」，那時因蛇而因應而生的一些吉祥話，包括「蛇我其誰」、「蛇麼都順利」、「蛇來運轉」。一年了，時光就這樣悄然遊走，像「蛇」一般溜走，迎來的，是「馬」年！

回顧、省思、憧憬、展望—三階段的目標學習

剛開學不久，我請孩子做一個「回顧省思」的課程。「回顧省思」並非要孩子耽溺於過去的遺憾，而是為了讓他們在歲月的淘洗中，看見那個更真實的自己。我引導孩子輕輕閉上眼，回想過去一年裡，是否曾有哪些承諾未完成、哪些計畫中途輟筆？或是當挫折襲來時，自己選擇了躲避還是迎擊？這是一個「對

準焦距」的過程，讓孩子在誠實面對不足的同時，能以更客觀的視角去分析原因。究竟是因為目標太過遙遠而讓人卻步，還是因為定力不足而被「春草夢」般的安逸所迷惑？唯有孩子在錯誤與負面情緒中看見缺口，才能找到補強的策略，讓精進變得有跡可循。

接著，我請孩子延續這份覺察，開啓對未來的「憧憬與展望」。在這份展望中，我引導孩子採取「近程、中程、遠程」的層遞方式，像搭建階梯般，循





序漸進地鋪陳自己的夢想。有個孩子告訴我，他嚮往能像老師一樣投稿上報、登在期刊上，我便微笑著問他：「那麼，要達成這個目標，我們現在要先做什麼？接著要做什麼？最後又該付出哪些努力呢？」

我帶著孩子們將目標精確地切分成三等份。我教導他們運用「近程、中程、遠程」的層遞法，來完成自己遠大的夢想，讓夢想可以在抽絲剝繭中，慢慢看到曙光。我與孩子們一起拆解目標；首先，孩子說，需要先累積每日的札記感悟，而且不要害怕寫作，也要多聽老師上課講述的寫作技巧；第二步，孩子說要多練習寫作的結構，把情節的鋪排刻畫得合情合理，也符合邏輯；最後，孩子說要學習精緻的修辭、句型、高超的文學手法，也要多磨鍊文筆，不害怕寫錯。

這種切分，一來卸下了目標帶來的沉重壓力，讓孩子不至於因畏難而不敢著手；二來也訓練他們學習情緒與進度的自我管理。

在這三個階段的學習任務中，孩子學會了在慢節奏中有次序、有步驟、有層層目標下扎根，讓那股「馬不停蹄」的衝勁，轉化為更有韌性的成長動力。俗話常說：「一年之計在於春」，春天確實是一個最容易制定計畫的時候，春之耕耘，夏之努力，秋之檢核，冬之收成。我總喜歡在寒假結束之際，帶著孩子規劃自己的學習目標。

赫布定律 刺激大腦發展與學習

這不僅是計畫的制定，更是一場大腦神經的革新。正如科學所揭示的，

當我們勇於接受新的挑戰，無論是將寫作字數從四百字提升至六百字，還是將操場跑步從兩圈增加到三圈，這些突破都在刺激大腦突觸，強化神經元的傳導關係。我告訴孩子，當你們在桌面上貼下那個勉勵自己的字，並落實這三階段的任務管理時，我們的神經元正在「一起激發，連結在一起 (Cells that fire together, wire together)」。

這句話的核心理論是由唐納德赫布 (Donald Hebb) 於西元 1949 年提出的，因此被稱為「赫布定律」(Hebb's Law)。(註：雖然理論是由赫布提出的，但這句朗朗上口的口訣，普遍被認為是由著名的神

經科學家卡拉沙茨 (Carla Shatz) 於西元 1990 年代所歸納並推廣開來的。) 透過這種由內而外的轉變，我期許這群「春神的寶貝」能在西元 2026 年，以最昂揚的姿態，展現出自己最美好、且最具突破性的一面。

這樣的突破，就是俄國教育學者維高斯基所提的「近側發展區」(Zone of Proximal Development, ZPD)，當孩子能達到這個範圍，對孩子來說，就是一種突破了；說白話一點，就是跳脫「舒適圈」，進入「挑戰圈」。其實，我們的大腦與學習關係，是有趣又複雜的；當我們能夠接受新的挑戰時，就能刺激我





們的神經連結，活化大腦突觸，讓神經元的傳導關係又有新的進展，這也就是「神經塑性」，讓我們看到學習的可塑性。

延續好習慣，養成自律責任

當孩子有了突破之外，我也希望孩子可以維持原本良好的習慣；例如，平常就擁有彈琴、繪畫、跑步的能力，在新的一年，也要好好維持。若回到孩子學校、家庭的學習，如果平常會幫忙倒垃圾、做家事、關心他人，也要讓孩子繼續保持這些優點。倘若平常有一些缺點，

則利用這個時間點，大刀闊斧地改進，不要帶到新的一年。

這其實是大腦神經元的一場「修剪與鞏固」工程。維持良好的習慣，就如同持續灌溉繁盛的森林，讓那些正向的神經迴路透過規律的激發，變得更加穩固、直覺。當孩子在新的一年依舊能坐在琴房練琴、在操場奔跑，或是主動分擔家事，這些行為不只是日常的重複，而是在強化大腦中「自律」與「責任」的傳導品質，讓優秀成為一種不需要刻意想起便能執行的肌肉記憶。想想看，目前我們的教育模式，不正希望孩子可



以自主、自發，一切透過自己內心的想法，完成自己的目標與夢想嗎？尤其在孩子的平板學習崛起之際，只要孩子擁有興趣，找到學習的方法，就有辦法為自己有興趣的主題強化、深化，做一個真正的學習主人。

改善缺點，勿以惡小而為之

此外，除了維持自己本身的習慣之外，我也希望孩子可以改進自己的缺點，而這更是一場更具勇氣的挑戰。缺點，就像是白紙上的一個污損，白色的紙，

潔白無瑕，象徵著孩子是沒有缺陷的，然而，一個小小的污損，都可能讓這個缺陷，變得過於突兀，而去原本的純真。許多孩子懶得修補自己的缺點，即使那只是微不足道的小污點，然而，我常跟孩子說，「勿以惡小而為之」。從人性的角度來說，舊路徑最省力，大腦往往會陷入慣性的泥淖，所以過往的缺點，如果沒有影響處事，大多數的孩子往往不想加以改變。

我告訴孩子，新的一年就是最好的「神經修剪期」，我們要大刀闊斧地對

過往的負面習慣進行修剪。當我們刻意停止那些不合宜的舊行為，並以更有韌性的策略取而代之時，原本黏滯的舊迴路會逐漸萎縮，而全新的、充滿能量的新連結將會應運而生。這正是在新的學期，春日到來之際的辭舊迎新。我不希望孩子僅是背負著過往的陰影前行，而是要學會辨識哪些是值得珍藏的資產，哪些是該捨棄的陋習。當孩子能夠一邊守住原本的善良與才藝，一邊勇敢地剔除阻礙成長的惡習，他們便能像那奔騰的駿馬，恰如今年的生肖一般，不僅步履輕快，更具備了夢想的動能。

新的一年，是最容易除舊布新的，只要下點決心，秉持著毅力，通常都能成功，且能充滿鬥志地拼下去，因為，新的一年，就是象徵著儀式感最強烈的時候了，也是「成長型思維」最容易啓發的時候。這份「儀式感」並非虛張聲勢的口號，而是一次重新定義自我的契機。當孩子在新的年度裡，願意放下「我就是這樣」的定型化枷鎖，轉而擁抱「我可以變得更好」時，孩子的學習本質便發生了質變。我告訴孩子，每一次面對困難時的咬牙堅持，都在大腦裡開鑿新的河道；每一回對過往不利於學習的斷然捨棄，都是在為未來的成功騰出空間。





SWOT 分析，瞭解自己的學習性格

在一次的教學活動中，我試著帶孩子分析自己的學習狀況。例如，有孩子說自己的優點 (Strengths) 是跑步很快、英文能力不錯、很樂觀、會幫助同學；在弱勢能力 (Weaknesses) 的部分，有同學說自己的自律性不夠，所以很難完成課堂上的自主學習，也有人說自己動作很慢、考試常粗心大意、上課很愛講話。無論優點或缺點，都是個人的特質，部分是與生俱來的，部分是後天養成的。無論如何，師長都應該鼓勵孩子了解自我，朝著夢想前進；而這也正是新課綱自主行動中的核心素養「身心素質與自我精進」。

O(Opportunities) 指的是機會點，我會告訴孩子，若能轉化弱勢能力，也許就是成功的契機。例如，如果覺得自己很愛講話，也許可以對著鏡子、錄音機訓練自己的口條，發展和口語表達相關的能力。又或者如果很粗心，也可以在考試前寫下「小心檢查」的字條，時時提醒自己，進而養成習慣，嘗試改變自己。成功的人往往能在危機中看到轉機，希望孩子們也能明瞭這樣的道理。

T (Threats) 指的是威脅點。在我解釋過後，有的孩子說，他的威脅點來自某同學每次都考第一名，自己只能得到第二名；有的孩子說，他的威脅點來自於投稿版面有限，所以被刊登的機率不高。因為感受到威脅，孩子才有前進的

動力；而更廣泛的威脅點，不僅是人我相處，還包了社會參與、自然環境、生涯規畫等因素。

常有師長感嘆，現在的孩子不太了解自己，只會一味指責別人，而 SWOT (強弱危機分析)，正可以讓孩子更加了解自己。

春，希望的開始，學習的萌芽

這段共同築夢的過程，就像春天裡一起生長的樹木，雖然高矮不同，但都在同樣的時間點開始成長。古人說「一年之計在於春」，這個「春」字對孩子們而言，就是一種對未來的承諾，也是面對未來的起始點。當我們陪著孩子把大夢想拆解成近、中、遠程的小目標時，

大人也在練習動腦。這種大人與孩子一起努力的過程，不僅僅是大腦科學的理論，更是家庭教育、親子教養最好的實踐。當大家目標一致，學習就不再是孩子一個人的辛苦事。況且，所有教育的根基，不都起始於家庭，就相當於萬物的起源，都來自於「春」嗎？

春天伊始，成功之起始；春天這個適合「開始」的時節—開始規劃、開始播種、開始運動、開始煮食、開始學習、開始健身，我們更適合和孩子一起設定目標，從開始播下希望的種子。不論是孩子想投稿，還是大人想達成心願，只要我們相信能力是可以進步的，並勇敢改掉舊缺點，這些目標就能從初期的發芽，經過中間的努力，最後在西元 2026 年看到成果。到那時候，我們回頭看這一年，就不會因為虛度光陰而後悔，而是能一起感受到突破自我後，那種像駿馬奔騰一樣、充實且快樂的成就感。🌱



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。

你不可不知的 毛小孩 美容服務 新規範



1. 服務內容要確認：

美容項目、次數、費用、是否指定美容師等，業者都應留下紀錄。

2. 照護與安全義務：

業者應先了解毛孩個性、健康狀況，以判斷是否適合接受服務。並提供合適環境，遇到異常也要妥善處理。

3. 消費者解除契約：

業者應於3日內退費，且手續費不得超過1,000元。

4. 消費者逾時接回毛孩：

- ① 逾時但當日接回，消費者依約定支付逾時費。
- ② 當日未接回應通知消費者，通知未果或仍未接回，業者得收違約費。
- ③ 逾3日未接回，業者應通知動保機關依法處理。



5. 履約保障機制：

業者應就預收美容服務費用之50%額度提供履約保障。(契約期限1個月內或預收費用累計未消費金額在1萬元以下得不提供)



插座不共用，電線不綑綁，用電才安心。
高功率電器請分流，避免過載保平安。

迎春納福慶團圓，智慧用電保平安

不用電時拔插頭，守護荷包守護家



回憶中的懷舊滋味 乘載記憶的過年點心 發粿、芋棗、花生糖

文、圖 / 貓尼先生





過年吃點心的傳統

過年吃點心的傳統，源遠流長。古人深信「吃甜甜，好過年」，甜食不僅能帶來味蕾的享受，更承載著對來年生活甜美幸福的期盼。發糕因其蒸製過程中會「發」起來，象徵著「發財」、「發達」的美好寓意；炸芋圓滾滾的造型代表著「團圓」與「圓滿」；而花生糖的甜蜜滋味，則是希望新的一年能夠「甜甜蜜蜜」。這些點心不只是食物，更是先民們將祝福具象化的智慧結晶，每一口都是對未來的美好期許。在以往物質

匱乏的年代，這些點心更承擔著撫慰人心的重要角色。平日裡捨不得吃的糖，過年時可以盡情享用；平常少見的油炸食物，這時候也能大快朵頤。過年點心不僅是味覺的饗宴，更是一整年辛勞後的犒賞，是對自己與家人的疼惜。

時光流轉中的變遷

老一輩人的過年從很早就開始在準備，整個家族的人齊聚一堂，在大灶前忙碌著。大家準備的點心種類繁多，除

了發糰、炸芋棗、花生糖這些基本款，還有寸棗、麻糬、芝麻糖、米香、年糕、蘿蔔糕、芋頭糕等等。那個年代的點心製作，幾乎都是純手工。沒有電動攪拌器，揉麵團全靠雙手的力道；沒有精準的溫度計，熬糖漿憑的是經驗與眼力；沒有不沾鍋，炒料時不停翻動以免燒焦。製作過程雖然辛苦，但那份手作的溫度，卻是現代機器難以複製的。更重要的是，在那個娛樂選擇不多的年代，一家人圍在灶前說說笑笑，本身就是最好的過年氣氛。

對比今日，超市架上琳瑯滿目的現成點心，從傳統口味到創新風味應有盡有。包裝精美，口味標準化，購買方便快捷。然而，當我們不再需要花時間準備這些點心，似乎也少了些什麼，那份專屬於過年的特殊感，慢慢悄悄地淡去，當「特別」變成「日常」，年味也就隨之淡薄了。

消失的年味該如何尋回

許多人感嘆現在的年味越來越淡，這絕非無病呻吟，造成這種現象的原因大致有下：

生活節奏的改變：現代社會步調快速，許多人工作到除夕前一天才放假，根本沒有時間準備傳統的過年點心。即

使想做，也常常因為工作疲憊而選擇購買現成的。當準備過程被省略，參與感自然也就消失了。

家庭結構的轉變：過去的大家庭模式，讓準備年節食物成為一項集體活動，老中青三代一起動手，技藝得以傳承，情感得以凝聚。如今小家庭當道，許多年輕人甚至不知道這些點心該怎麼做，更遑論傳承給下一代。當製作技藝逐漸失傳，這些點心也就失去了靈魂。

物質生活的豐裕：當各式各樣的零食點心隨時可得，過年點心不再稀罕，那份期待感自然消失。以前孩子們盼著過年，很大一部分原因就是能吃到平日吃不到的好東西；現在的孩子天天都有零食吃，過年對他們而言，也許只是另一個放假的日子罷了。

最後還有一個不容忽視的因素，就是現代人對健康的重視。傳統過年點心多半高糖、高油，在健康意識抬頭的今天，許多人會刻意減少食用這類食物。然而，完全捨棄這些傳統點心，也等於捨棄了一部分的文化記憶。

重拾年味就從傳統點心做起

其實，我們可以用更健康、更有參與感的方式，來保留這份傳統。自己動手做過年點心，不僅能控制食材品質，

更能在製作過程中找回那份久違的年味。

就以發糶為例，這個看似簡單的點心，其實大有學問。傳統發糶使用在來米磨成米漿，加入糖和酵母發酵後蒸製而成。成功的發糶頂端會裂開，形成美麗的「笑口」，象徵著笑口常開、好運連連。然而，傳統發糶的含糖量相當高，對於現代人來說負擔較重。

近年來興起的「米發糶」則提供了一個較健康的選擇。米發糶使用糙米或胚芽米取代精白米，增加了膳食纖維和營養素的含量。在糖的使用上也可以減量，或改用黑糖、蜂蜜等天然甜味劑取代白砂糖。最重要的是，使用較健康的食材，讓我們可以安心地享用這份傳統美味。

讓點心成為情感連結的橋梁

過年的意義，從來不只是放假休息，更是一種儀式感，一種對傳統的傳承，一種對家人的重視。而這些看似平凡的點心，正是承載這一切的最好載體。當我們願意花時間親手製作它們，也就是在告訴自己、告訴家人，告訴下一代這些傳統值得被珍惜，這些記憶值得被延續。

所以，今年過年，不妨跟著步驟試著自己動手做幾樣點心吧，在家庭的這個空間內放慢腳步，專注於手中的食材，感受它們的溫度、質地與變化。邀請家人並肩工作，在料理中增進感情，大家在廚房裡忙碌，笑聲與香氣交織，那不就是最濃郁的年味嗎？



發粿

食材準備

- 白米300g
- 熱水200g
- 砂糖80g
- 黑糖50g
- 低筋麵粉50g
- 速發酵母4g



操作步驟

1. 將米洗好後，用熱水浸泡 1.5-2 小時 (泡到米粒可以直接用指甲掐碎的程度)。
2. 泡好米後，連同泡米的水一起倒入強力果汁機內攪打。
3. 先將米漿初步攪打混合均勻後，加入糖與粉類再攪打混合後最後加入酵母打至細緻的泥狀即可。
4. 取一盆倒入打好的米漿，作一標記查看，將米漿放置溫暖處發酵 1~3 小時 (視環境溫度而定，可不定時查看)，等待米漿糊發酵膨脹至標記處的一倍高時 (且表面出現凹凸不平的氣跑孔洞) 即發酵完成。
5. 煮一大鍋水至大滾狀態保持，同時將米漿攪拌均勻使多餘的氣體排出，均勻的倒在盛裝容器中，放入蒸籠內大滾上鍋蒸煮 30 分鐘後，即可起鍋完成發糕製作。

小提醒：米漿倒入容器中時，需倒至 9 分滿接近滿杯狀態蒸製後才會爆裂的漂亮；蒸發糕時火力及水量要充足，全程使用大火大滾蒸製，中途不可再開蓋加水，否則影響發糕開裂狀態。



炸芋棗



食材準備

芋頭	600g
二砂	4 大匙
太白粉	1 大匙
玉米粉	1 大匙
鹽	1/4 小匙
油	3 大匙

操作步驟

1. 取 600g 芋頭滾刀切塊狀，鋪平後拿到電鍋蒸熟。
2. 蒸好後取出瀝乾水份，趁熱加入糖一起將芋頭塊搗成泥狀，並使糖、鹽及芋頭攪拌均勻。
3. 將芋頭搗成泥狀後，使用手揉至可成團狀，加入太白粉及玉米粉及油混合均勻。
4. 將芋泥團揉捏成喜歡的形狀（棗狀、圓球狀均可）後放置一旁備用。
5. 全部塑形完成後，再取一些些太白粉灑至芋棗外部，使之外表均勻裹附薄薄的太白粉後放置一會。
6. 取一油鍋燒熱，中火加熱至溫度約為 170 度，將芋棗下鍋油炸定型。
7. 待芋棗表皮形成硬殼後取出瀝油。
8. 烤箱預熱 180 度，將芋棗烤 25~30 分鐘。
9. 好吃又不會太油膩的芋棗就完成了。



花生芝麻糖



食材準備

熟花生	300g
熟芝麻	150g
黑糖	150g
麥芽糖	70g
水	30g

操作步驟

1. 將黑糖及麥芽糖倒入鍋中，並加入適量的水稍微融開黑糖後再開中小火。
2. 利用矽膠鏟將所有糖炒熱融化成糖漿狀，時間約為 7-10 分鐘。(需全程在旁顧火，隨時攪拌，否則糖會燒焦)
3. 取一小碗水做測試，將糖炒好後，撈一些滴入水中，如可凝結成圓球狀沉在碗底，即表示糖的部分已經完成。
4. 加入熟花生及芝麻，利用不沾黏的矽膠鏟快速翻拌，使花生及芝麻與糖漿完全混合均勻。(翻拌時全程開最小火，以免燒焦)
5. 完成後，將花生芝麻糖倒至烘焙紙上進行塑形，並且快速的壓平花生糖後進行裁切，若冷掉之後就很難處理。
6. 切好後可裝在夾鏈袋或密封盒內保存，自製新鮮又健康的花生芝麻糖就完成了。



讀者回響

《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



狸老酥繪

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。



Call for Papers

源

YUAN MAGAZINE

- ▼ 光影八十，源流三十 守護萬家燈火的「電」業守夜人
- ▼ 不只是採買，更是一場「老朋友的冬日聚會」——
台電尖山發電廠與全台電廠的春節關懷紀實
- ▼ 點亮臺灣的第一道光——臺灣水力發電
- ▼ 尋蹤砂婆礑——花蓮水力發電鼻祖的百年守望
- ▼ 宇宙迷宮 佛國芬芳——當代的佛學藝術
- ▼ 彈棉被的手藝，溫暖一個年代
- ▼ 銀杏迎幸
- ▼ 田園頌歌
- ▼ 幸福是成為別人生命中的一束光
- ▼ 燦爛春日，預約心靈成長的藍圖
- ▼ 消費者資訊
- ▼ 狸老酥的日常碎碎念
- ▼ 回憶中的懷舊滋味 乘載記憶的過年點心——發糕、芋棗、花生糖
- ▼ 讀者回函



台灣電力公司
www.taipower.com.tw



ISSN 1026-2423

ISSN 1026-2423