

寶旺 天寬1



即將交屋

主臥大露台
社區15米大棟距
5.35米面寬雙車位
榮獲綠建築候選證書

接待會館

042239-9300
太原路三段&祥順西路口

September / 2011 / Vol.

懂生活·健康樂活

珍愛生活

02ADEO

Architecture

建築說一說 II | 東海大學景觀教授專訪

Life

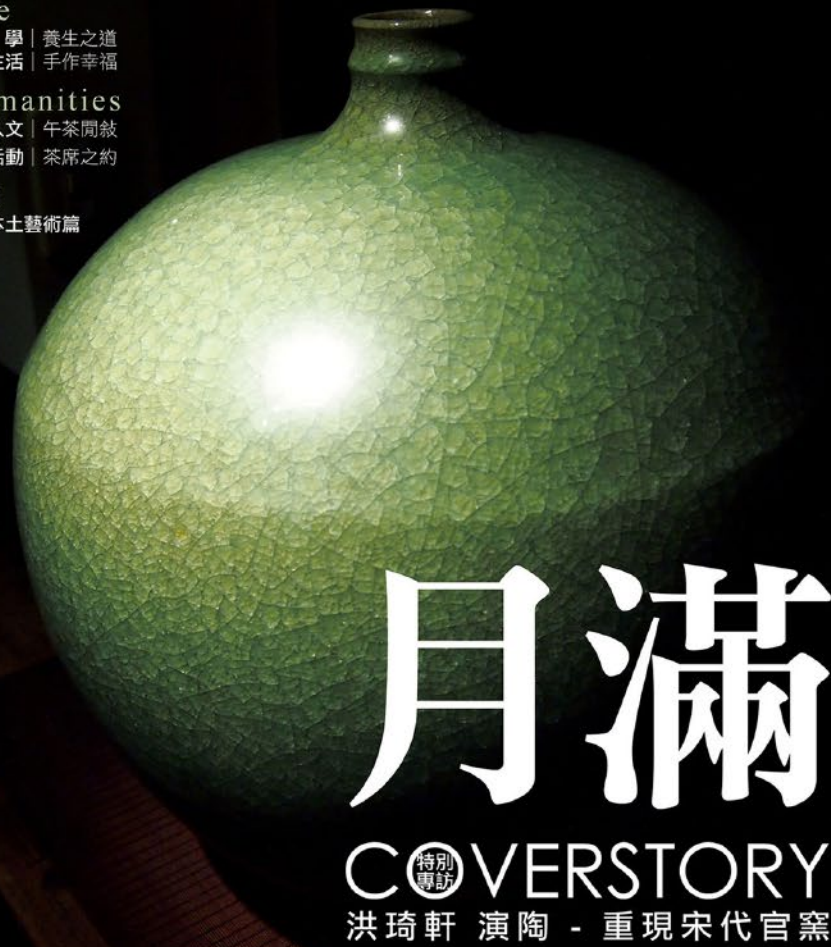
漢醫學 | 養生之道
創意生活 | 手作幸福

Humanities

寶旺人文 | 午茶閒敘
社區活動 | 茶席之約

Art

回溫本土藝術篇



月滿

COVERSTORY

特別專訪
洪琦軒 演陶 - 重現宋代官窯

一起。
坐下來；圍一個圓。



不刻意。去想，應當做；就去做「好」。

我們常在聊人文是甚麼。在一群人、一個公司、一個環境的形成……，常常聽起談及人文，這回我們感受到無法量化的一種生命態度，就是這個社會上總有人還是默默持續付出，不求回報，總有人在自己的專業領域上，專注貫徹自己的理想，如本刊提及的茶道老師、及東盛堂創作家等等，我們專訪記錄「寶旺ADEO珍愛生活報」的過程，時時感受須要謹慎呈現的態度，因為擔心過度消費「人文」的行為，拿捏不妥，怕圖得沽名釣譽的效果，就萬般可惜了「人文」。

有位老師說過：「人文，即是發生在日常之間的

事」，或說人與人彼此感動的際遇，透過文字或影像、藝術等等的方式呈現，流傳下去的一種感染力，我們分享不同形式的相處時刻，有正式的茶席之約、有例行的會議、有閒聊瞎扯的時光，席間笑語不斷，感受到一群很低調、很自在的台灣實業人士，樸實可愛……，在邊茶微笑中，偶爾投射出人生智慧的鏡面，同時也透露著「多做少說」的氛圍，一種嚮往不刻意、自然的人文呈現。

圓桌隨筆，這單元的意義，是一個凝聚力。因為很多美好事物，無法一個人能完成，一個理想的圓滿，要透過時間與因緣的促成，也需要很多人熱忱參與，說

穿了，還真少不了「雞婆」角色，就像媒婆的功能一樣，從中拉線撮合……。

我們透過紙上展覽的方式，拋磚引玉，把更多「想要做的事」一起來完成；無論是延禮「在地情感」的「台語開講」歡迎投稿，傳達「珍愛生活」人事物的分享，相信在這過程中，凝結人與人之間美好交流的點滴、更多生活經驗的啟發，讓我們有機會，一起，坐下來；圍一個圓滿，一起感動世界，感動生命。

Contents

- 02 | 圓桌隨筆 | 編輯前言
- 03 | 目錄 | Contents
- 04 | 趣味台語開講 | 凸槌
- 06 | 特別專訪 | 洪瑞軒 - 東盛堂
- 10 | 人文景觀 | 東海大學景觀教授專訪
- 12 | 寶旺人文 | 午茶閒談
- 14 | 寶旺人文 | 茶席之約
- 16 | 漢 語 學 | 養生之道
- 17 | 創意生活 | 手作幸福
- 18 | 回盪本土藝術篇 |

發 行 | 寶旺建設股份有限公司
 整體企劃 | 孫宗廣告企劃有限公司
 住 址 | 403台中市西區大昌街232號
 電 話 | 04-2320-8386
 傳 真 | 04-2320-8389
 網 址 | www.adeo.com.tw

本刊物所刊載之圖文內容，皆為寶旺建設股份有限公司版權所有，非經同意請勿轉載翻印。部分單元圖片為介紹之用版權仍為原作者保留，無侵權意圖，特請聲明。

本月刊為免費索取，如您希望索取本月刊，歡迎您來電洽詢！
 電話：04-23208386 傳真：04-23208389

「凸槌」。

外公是鹿港出身的木匠家具師傅，小俾（細漢）⁰¹時；常到阿公世厝⁰²過⁰³。阿公對他世抽風頭仔⁰⁴，看塔（甲）响像命⁰⁵；惜命命⁰⁶。偏偏阮⁰⁷自小俾就愛搵⁰⁸，很愛玩阿公世抽風頭仔。尤其是拿槓鏡仔⁰⁹、鐵釘仔¹⁰、材板仔¹¹，黑白槓¹²。阿公哪看到，就會大聲喊：「細膩¹³」；要斟酌¹⁴，毋通¹⁵「凸槌¹⁶」，槓到手。凸槌哪不是槓到手，就是會槓尪材板仔「出釘¹⁷」。阿公是做家具的細木¹⁸師傅，每一次伊喫¹⁹做工作前，擺會先整理抽風頭仔。刨刀、鋸子磨磨²⁰，墨斗²¹加一下墨水……將準備工夫做喫十足，才會正式做工。阿公做家具完全無用鐵釘仔、強力膠。伊擺是用插榫頭²²的方式，伊用的漆料擺是自己煮梧桐油，做出來的家具非常精美，厝厝內還有收藏伊親身做的菜園仔²³。哪看到伊的作品，就會想到小俾時，阿公就真疼阮²⁴，擺頭阮帶在伊身邊，阿公已經過身²⁵四十年了，伊的身影：由原²⁶是阮最懷念的。

「凸槌」：代誌做爰好勢；另外一說：「凸槌」源自於撞球，撞球時，因為沒撞到球心，「凸叉」（凸槌）啦。

後記：要用台語口語式表現，還真是不容易，想要多寫幾個字，老是腦袋整個會空掉，傻傻地；看著螢幕發呆。



插畫 | 詹豐。



台語小辭典

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 01 小俾（細漢）：小時後。 | 15 毋通：不可以。 |
| 02 阿公世厝：世，的，阿公的家(房子)。 | 16 凸槌：出錯、搞砸之意。 |
| 03 過：玩耍、遊玩。 | 17 槓尪材板仔出釘：敲到讓釘子鑽出木板。 |
| 04 抽風頭仔：工具。 | 18 細木：形容手藝、工藝細緻。 |
| 05 看塔响像命：看得如命之意。 | 19 伊喫：伊，他；喺，要。 |
| 06 惜命命：疼惜。 | 20 磨磨哩：磨一磨。 |
| 07 阮：我們。 | 21 墨斗：又稱練墨，為木工用以彈線的工具。 |
| 08 搵：在此指的是反叛、反骨之意。 | 22 插榫頭：卡榫、榫接頭。 |
| 09 槓鏡仔：鐵鏈。 | 23 菜園仔：早期一種有門的櫃子，放置沒吃完的食物。 |
| 10 鐵釘仔：鐵釘、釘子。 | 24 真疼阮：很疼我們。 |
| 11 材板仔：木板。 | 25 過身：過世。 |
| 12 黑白槓：黑白，任意、恣意，槓，敲打。 | 26 由原：依然。 |
| 13 細膩：小心、注意的意思。 | 27 代誌做爰好勢：事情作不好。 |
| 14 斟酌：此指细心的意思。 | |

「趣味台語開講」單元，希望大家伙來講玩台語，找回阿公、阿嬤那年代的一些回憶！

投稿信箱：fully999@ms78.hinet.net 傳真：04-2320-8389 p.s.請在投稿內容寫上聯絡電話、及聯絡人姓名囉！

洪琦軒 演陶 - 重現宋代官窯

細細凝望；冰裂紋中的心靈宇宙

厚釉意濃…

文 | 詹龍 攝影 | 王麗欣

前世之約，宋代修內司的靈魂再現，精通釉色演繹，如揮筆作畫神色自若，自喻，是飛越行星之間的抽稅者，尋求宇宙間的礦物釉色，言談之間，充滿幽默與霸氣，他是當代陶藝名家 - 洪琦軒。



註：
宋代五大名窯
重視藝術的宋徽宗，建窯燒製御用瓷器，稱為官窯。釉色有月白、粉青、天青、天藍。官窯、汝窯、哥窯、定窯、鈞窯，列為宋代陶藝全盛的代表作。

註：
修內司 - 宋徽宗時，掌管御用官窯的執行部門。



官窯的冰裂紋，極上美學。

首先洪老師中氣沉穩的口吻，分享宋代官窯的特色，與冰裂紋最為難度，也最為引人入勝，不同線條延伸花紋景致，深深淺淺、澄澈明亮，這一切都要感謝宋徽宗當年，大力推辦官窯廠，集結官方與民間，能人推舉、英才盡出，成為宋代文物特色之一，流傳至今，才有此精緻的工藝供人賞鑑。

目標清楚，苦學大無畏。

喜歡研究骨脆肌理的洪老師，中學時素描基礎強，美術科立體組優異成績，留在學校拉坯到深夜，有擔當

包辦同學的畢業作品，多做一些當作磨功夫，21歲在窯廠學成之後，受陶藝大師林葆家的作品影響，要把冰裂釉藥所有的顏色都燒出來。

獨特、敏銳的一種天分。

洪老師說：「一開始，就向最難的鑽研」，當年在故宮宋代官窯展，洪老師前去觀摩，仔細專研這些歷史大作，每樣作品觀看，揣摩其中釉藥，就明白裡面礦物的成分，馬上寫出釉藥的配方，而且回來照單燒製，完全可以達成一致性，研究精神來自敏銳的觀察性，與務實操作經驗，洪琦軒老師想要完成的已不是



單一釉藥的表現，不能被滿足，更想在作品中呈現繪畫的意境，接著就是一場天份與時間的印證了。

創作的體悟，

來自看山、雲、水、雨…大自然。

現在洪老師運用釉彩，可以說是得心應手，只要是心中想要的顏色，例如星辰、早晨九點的白雲、那微風吹過的顏色，燒出來的樣子與心中的一致，流暢的談吐裡，創作來源有天象、四季、物果象等等，來自生活的經驗，看山、看雲、把釉料當做繪畫的元素，運用自如，能夠掌控最終的展現，把心中的畫燒出來。

大件作品，不接坯，一氣呵成。

成型技巧最基本，洪老師說：「拉坯成型，最困難的是以手長度的極限，一次成型，從頭到底不能停，不能接坯，那個叫霸氣。」大件的陶藝作品，需要條件：手要長、體力好、氣要足，力量要均衡，才能穩定操控離心率，一般製程的順序有，練土、塑型、修坯、陰乾、素燒、上厚釉、高溫還原燒…此時洪老師

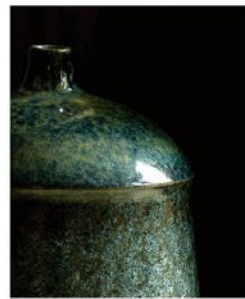
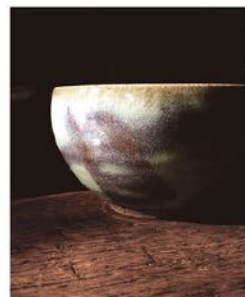
特別說：「厚釉意濃，薄釉無情。」

時間、溫度，炙煖出天然的美麗。

這一路以來，堅持用天然的礦物做釉藥，還要觀察天候、溫度、濕度適合下，屏氣凝神專注窯燒，冰裂的狀態雖然能掌控，窯的氣氛有強有弱，強的時候是深紅鮮艷，弱的時候呈現灰紅，窯的氣氛還是要經營的，所以開窯的那一刻，很興奮，過程有驚喜、有失落，都要坦然面對。

前世，行星間的抽稅者。

對於礦物釉藥非常敏銳的洪老師，笑說他到處去各個行星採礦物，堅持用天然的礦物，提煉釉色，找礦物研究配方，成功燒出傑出的作品，除了深厚繪畫基礎之外，更要精通化學元素。熟悉燒的溫度、燒的技巧，透過高溫還原燒，呈現弱鹼性狀態，改變水分子結構，不會刺激茶鹼、提升茶香，讓燒出的器皿，使茶更好喝，透過對礦物的好奇與研究，未來將會持續有令人驚艷的作品呈現。



洪錫軒 - 小檔案

- 1999 渡陶成立。
- 1999 台中大墩藝廊 / 三十而立 - 個展
- 2005 台中大墩藝廊 / 青瓷頌 - 個展
- 2006 台中鵝軒藝廊 / 古典風華 - 個展
- 2008 台中鵝軒藝廊 / 冰紛跡色 - 個展
- 2009 台中大河美術 / 新東方美學 - 開幕展

延續自然情感，一種存真的信念。

天時、節氣、人和自然，嚮往新綠茂盛，嚮往人們生活其中，恬適美好。

文 | 龐凱 攝影 | 葉明攝影 插畫 | 龐凱



吳佩玲教授-小檔案

學歷 交通大學-建築研究所-博士
美國科羅拉多大學-建築研究所-碩士
美國科羅拉多大學-景觀建築研究所-碩士
輔仁大學-景觀設計系-學士

現任 東海大學景觀學系專任助理教授

專長 景觀、建築與室內空間設計實務
設計理論與方法城鄉生態與綠建築
應用地理資訊系統於空間分析
觀光休閒遊憩規劃



順應，時光荏苒的自然節奏。

這一回景觀住宅，收納許多地表記憶、水田印象、童年荔枝樹，自然延續的美好景致，瀟灑了居住空間的想像力，在農作時期的年代，順應節氣的智慧，難現代人無法深刻體會，但透過對於植物的認識與栽種，在陽光、空氣、水與時間更替的自然變化中，培養成長，迎接生命力所滲透的感動，親自體會、清新明白。

我們讓建築，再綠、再綠一點。

寶旺一直對覆綠建築做得很密實，於是這次即將要在十一期推出的案子，吳教授：「我們建議了，屋頂綠化概念、雨水回收系統、露臺、陽台面積的大量化、基地保水透水的利用、原生植栽的選種、垂直綠化多層次植栽、生態菜園……像這些在學術上的願景理想，必須要付出很大的成本，因為工作繁複、持之

以恆的維護，不容易，但是寶旺在這方面，非常重視。」

生態菜園，一個農家人的自然作息。

在一棟立體大樓建築，劉總堅持有屋頂一定要有生態菜園，並在施工上盡量採用自然素材，取代或減少人工硬鋪面的存在，留設大面草地，一般人認為最困難而望之卻步的就是預先想好解決澆水、維修、管理的等等問題，劉總說會先示範種菜，親手栽種更天然、更健康，守護自然，回到農家人悉心照顧農作物的的心情，當個快樂的城市農夫，這樣的感染力讓景觀設計師也很感動。

月光天台，家人綠團圓。

近日，接近中秋時分，想像未來天台上，蔥翠盎然、綠意恬恬、月光溫柔相照其間，幾家人可以相約好上

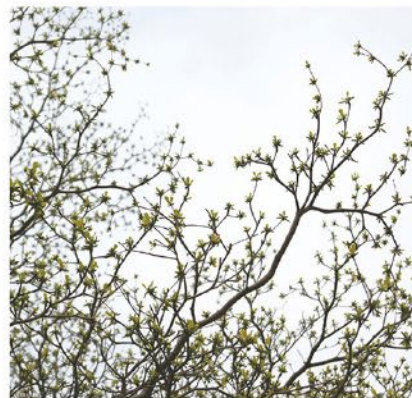


樓來相聚、歡談，感受年節時分團圓的氣氛，菜園中盈盈成長的嫩菜，溫馨的生態水池，防熱屋頂的規劃，讓人可以輕鬆的逗留，享受空中的風景、美好的賞月時光。

人間綠風景，一群知音，共同完成。

吳教授說：「我們在都市叢林裡面，很擁擠，只要發現一個小小的、貼近自然的、有水有綠、就很開心，我們極需要一個很寧靜的景觀氛圍，透過與寶旺團隊及劉總的交流，發現對於綠建築的心願一致，如遇知音、適逢明理的溝通，一起完成現代人共同的渴望，而珍愛綠生活，是一開始我們對於「新寮」整個基地的定位和規畫，也是實現我們學術景觀理想，最好的意念落實。」

(未完待續)





輕鬆養生，自在健康。

文 | Kate 攝影 | 桑明攝影

草本精華抗老化。

行醫數十年的中醫師呂大夫，一頭烏黑的頭髮，很自素的說，我沒有染髮喔，因為每天吃中藥調養我的遺傳性高血壓，而中藥的草本配方可以幫助去除過多的自由基，不易老化！

不同情況，給與不同良方。

中醫講求「天時、地利、人和」，不同地域、氣候、種族，給與不同的良方。比如：作月子，西洋人沒作月子也可以維持很好的體力？因為西洋人食肉較多、好運動，身體係屬較壯易康的；而早期東方婦女多食蔬果、少食肉，體質較虛弱且運動少，因此不同的環境造就不同的體質與習慣，我們就要用不同的方法來保健身體。

運動是最好的經歷！

現代人壓力較大，常問我紓壓的方法，其實【運動】就是最好的解壓劑！除陽光、空氣、水三要素以外，人還需要運動！運動可讓精神放鬆，和勞動不一樣，勞動是具目的性的動，肌肉是緊繃的；非目的性的動，才能讓肌肉放鬆，唯有肌肉放鬆時運動，方能增加血液循環，進而強化心臟、血管的力量，提升身體的修復能力。運動會讓身體的血清素提升，腦部會感到比較愉快，而蔬果中的香蕉，也可以幫助血清素提升。養成良好的運動習慣、均衡的飲食，就能避免憂鬱病症的發生！

懂得方法其實保養很簡單。

氣候暖化的關係，常遇中暑情況，刮痧、補充水分、食綠豆湯都可以達到很好的消暑作用，青草茶、酸

梅汁亦可清熱，有些人認為綠豆蛋(羹)更好但價格昂貴，其實綠豆本身就能達到60%綠豆羹(羹)的解毒功效，如果大家懂方法就不用花大錢！另外我還推薦大家食用適量的藍藻，可助排除體內重金屬、代謝過多的血脂肪，且富含胡蘿蔔素，對眼睛也不錯；而腰果、核桃、胡桃、杏仁果、火山果等堅果類的食物，可以幫助保養攝護腺，對於膀胱無力者也很有幫助，堅果類的油脂可以取代身體不好的油，降低膽固醇！



呂勉勵醫生 - 小檔案
現任健生堂中醫診所院長
台中市大里市中興路二段247號
電話：04-24826126

本單元未來會長期在珍愛生活報與大家分享，如您有任何想請教的醫學保健問題，歡迎來信、或傳真洽詢！
E-mail: fuly999@ms78.hinet.net
Fax: 04-23208389



手造的幸福圓滿。

幸福信手拈來。

生活之中隨時都有著小小的幸福體驗，那種短暫的快樂很容易被現代人忙碌緊湊的生活步調給淡忘，就像：媽媽親手料理的三餐、孩子做的手工卡片、小時候阿嬤總自為自己編訂的毛線衣...，這些都是人們在當下以最真誠的心並透過雙手傳達出來的行為或創作，每個簡單的舉止都能令人感到無比的幸福。

傳遞快樂能量。

走進Me美的手工雜貨舖，每個角落都可以發覺小小幸福，彷彿童話故事裡的魔幻小屋般，從裡到外擺放琳瑯滿目令人心情愉快的作品，有手工肥皂、陶藝品、拼貼、手作包包、木造冰箱置物櫃...，都是美美帶著愉快的心情親手打造，每個作品都充滿著幸福能量，談吐之間似乎也散發出真誠與快樂的心境給渲染，心格外輕鬆。

手握滿月，心亦圓滿。

今年中秋，美美特別創作一系列「手握圓滿」手工香皂，希望透過我們每天早晚使用香皂洗手的過程，來傳遞家庭的和樂，當我們的手握著圓滿香皂時，透過精油的芬多精與溫潤的手感，每洗一次手，心靈就獲得一次圓滿舒暢，同時也提升一家子凝聚的力量！



Me美的手工雜貨舖 <http://tw.myblog.yahoo.com/me0021378>

【買旺四季花園城堡】百年中秋活動預告

茶席之約：9月17日(下午2:00-6:00)

手作圓滿：9月24日(下午2:00-6:00)

創意拼貼：10月01日(下午2:00-6:00)

特邀茶人賢修老師、手工達人美美老師，引領我們品味茶香、回溫人情、圓滿幸福。歡迎各界有興趣的朋友一同共襄盛舉！活動名額有限，欲請預的參加。預約洽詢專線：0922-002-628(王麗瑾)



本土文化的深厚底蘊，咨嗟讚歎！

每一次翻開回溫本土藝術單元，總令人欣喜，這些深藏在民間的佳作，因為寶旺我們得以在今回味，就像挖掘古人的藝術寶典般，讓大眾用讚歎的掌聲，敲響本土文化的鐘。

台灣的西洋繪畫啟蒙者
石川欽一郎

作者介紹

日本靜岡縣人，二十八歲留學英國學習傳統水彩畫，三十六歲派至台灣任總督府翻譯官，兼任國語學校美術教官，“倪蔣懷”是他任教的第 一任弟子。

在台九年返日後，多次赴歐洲各地寫生。五十二歲來台任台北師範學校美術教官，從此開啟台灣真正美術活動。陳澄波、廖繼春、張萬傳、陳植棋、李石樵、藍蔭鼎、李澤藩等前輩畫家皆受教於他。這次在台十六年奠定其在台灣美術史“導師”的地位，他為台灣美術推廣，是最大功臣。



陳凌源(1897~1987)

1921年畢業於台灣總督府醫學校，鹿港百川醫院院長，行醫六十五年。鹿港名書法家，如“玉珍齋”、“天后宮”諸多門聯皆其墨跡。





喝杯茶，彼此，更熟絡些…

緩進，人與人之間的溫度。

文 | 詹龍，攝影 | 龔朝攝影、王麗秋

喝茶是學問，也是生活。

某日午后，茶席之約，斟上每人一杯熱茶，整個的過程，沒有官式的程序，均以聊天的方式進行，談環境、談政治、談想做的事，喝一杯茶，潤一下人生的思維、潤一下城市的緊張，把時間空下來、把生活留給一個字，「鬆」。感受東方人緩往緩進的思維，就像喝茶的哲學一樣，緩緩的把心放鬆。

過程，很靜，茶很香。

聚會時，大多時間會有一些留白，過程很靜，也許就像很多事，已默默在做，做到再說…當下，就讓茶的香氣自然流散、就讓想討論的人暢所欲言，劉總，

總是以默默的微笑回應著，凡是要均要身體力行、耳朵打開傾聽，把觀察都放在心中，把重要的話、記在心裡……，還原人心的本質，沒有急迫、沒有緊張、沒有強勢意識，這過程、很靜，茶很香。

齊心，讓居住感更美好。

一路走來，凝聚社區情感連繫，關心鄰里之間的需求，茶席間也邀請社區主委參與飲茶，談及積極維護、整合家園綠化、與社區活動的實質運作，例如近日要舉行的手工肥皂活動，建議把平日便利商店收集到的公仔，融入肥皂創作，資源再利用、更可以增加親子互動的話題，從小議題中，開始談論人文社區的



落實性，也非常感謝住戶主動性的參與與付出，共同齊心之願；我們很感動。

綠建築，老生常談。

說起生活環境，和建築業的思維，特別是綠建築，這世界已經談很多了，也許都是「老生常談」…綠建築是蓋房子的基本態度，說多了不如多做些，走進我們的花園看見一些成果，植物養護的很蒼翠、生態池裡生機勃勃，施工上高成本與工程的防水技術，都在綠盈盈的植物掩蓋下，不著痕跡，綠建築自然實現其中。目前我們針對環境暖化，建築未來規劃室內減熱氣輪……，這項設計我們團隊密集研究中。

實業家，敦厚熱情，內斂沉靜。

老一輩形容台灣人是耕牛的個性，沉穩踏實責任感，偶爾有一點任性，執拗自己的方向，卻也常常流露出真摯的情感，心想我們也許像一群台灣牛，默默做事、深深體會，時而內斂沉靜，時而對事物熱情投入，心中堅定持恆理想，一但做錯了、打破重來，實事求是的溫和態度中，卻也有著「硬」精神。



後記

環境人文，我們不想受文字框架，或限制特定任何的主流意識，務實一種本分，把心中的理想，慢慢做、認真做到好。人世間的事，懂了；就多做些，感動了，就放在心上，時間久了，相由心生，自然匯聚同樣理想的人，一起完成一致的心願，自然如AEDO永恆的光，緩進人與人之間的溫度。

預告：

茶席之約。9月17日下午2：00寶旺太和會館





午后，茶願。

淡雅交流，餘韻芬芳，謙和的茶人，悉心照應茶具，優雅的歸置每一個茶盞，惟恐點水，滿室生香。

文 | 詹艷 攝影 | 葉明攝影

事茶。

寶修老師提早到了寶旺太和會館，以典雅軟布修飾長桌，裝置一下氣氛，準備一陶瓶，插上鮮紅的花蕊，慢慢將茶具就位，於是展開這一場茶席之約，老師的手優雅放置數個茶盞，從茶盒中以茶匙取適量的茶葉置入茶荷之中，放入壺中，注入熱水，透明茶盅浮起澄澄的金黃色茶湯，分茶入盞，熱茶輕送每人面前，溫柔提盞點水的動作，每一個移動，盡顯事茶之美。

淺聊，茶之雅興。

老師淺淺的引述茶道的淵源，由陸羽茶經，細說茶絃的禮儀，讓人們對茶有新的認知，延至宋徽宗分茶法，此位茶飲的愛好者曾經吟詩：「至若茶之為物，擅臨闕之秀氣，鐘山川之靈，祛襟滌滯，致清導和，則非庸人孺子可得知矣。中澹閑潔，韻高致靜……」這位歷史上的皇室藝術家，字裡行間、透露芬芳雅興，也影響後世的飲茶文化。

舒展，茶的品性。

泡茶的过程必須尊重製茶人的辛苦，製茶人需注意

天候、採集、日曬、萎凋、發酵、殺青、揉捻、烘焙……諸多過程，時間與體力的交疊，所以我們要小心翼翼「事茶」，善待茶葉，尤其注入壺中茶葉不要過多，不然熱水一沖就成為「悶罐茶」，茶葉沒有空間舒展，香氣就無法透盡，就像人與人之間相處，也需適當的舒展。

喝吧茶，養生之飲。

茶的知識世界非常深廣，茶的分類也很多，有如東方美人茶、鐵觀音茶、陳年老茶、茉莉香片、紅茶、碧螺春綠茶……等等，茶人寶修老師在此特別準備的是，比較養生特性的「喝吧茶」GABA-Tea 也稱作佳葉龍茶，茶味相當順口，其實性溫和、略帶果香，此茶有記載此茶含大量的氨基丁酸，長期飲用可以降血壓、抗氧化、緩解精神壓力等等，此茶是在厭氧狀態、長期全發酵的茶品，沒有烘焙火氣，是天然的保健茶飲。

茶緣，一路摯友。

寶修老師，聊早年與茶的機緣，說起小時候生長在

南部偏遠山區，有一位同鄉摯友，嫁給鹿谷茶農，命運在孩子還幼小時，因車禍帶走了丈夫，生活頓時陷入困境，一心想幫她，於是就跟她買茶，長年累月的買，從此生活裡就有茶，因此喝茶、轉送茶的過程，幸運的認識好幾個老師聊起了「茶道」，而這兩個字，令寶修老師很嚮往，透過不斷的學習，成為泡茶師，而教學的過程，一路持續感念摯友的辛苦，靠自己努力站起來，開拓事業認識很多茶農、茶商，直到如今，也無間斷的提供每年不同的茶種，豐富教學的資源，寶修老師非常感謝這位同鄉、摯友，是她茶藝人生的引路人。

茶願。

成立工作室後，心中有一個理念，感念女性辛苦，無論在家庭與工作崗位上，如果能有一個很好的調劑，相信力量是很大的，因為透過美的事物，讓她們心中很平和、散發出來的愛也很平和，無論在外有甚麼挫折，只要來到教室，透過花藝、茶藝美的學習，能得到一個舒緩，讓付出的愛更扎實、更堅定。茶席之會的尾聲，透過茶人倒入最後一杯「回甘茶」，潤喉入喉，細細回味老師的話語、那理念，像是啟動一個茶願，透過慢茶、品茶的美，平衡社會更多柔性的力量。



茶人 - 黃寶修老師 小檔案
中國花藝文教基金會·教授
陸羽茶藝中心·泡茶師
國際無我茶會·指導老師
尚風悅園·藝文空間工作室·研習教學

