

Aug. - Nov. / 2012 / Vol.


珍愛生活

懂生活 · 健康樂活

O/ADEO

2mm筆直的自許。

實旺建設 · ADEO
天美

 中華電信

人本 自然 科技 e-home智慧 親倫御所。
天美會館·崇德十一路·昌平東三路口

(04) 2422-8381

秋蒔

SPECIAL REPORT
特別報導

人間行旅 走過四張犁，進入仁美里

茶敘 | 幸福的餘味 人文 | 台灣詩人吳晟 回味 | 蔣夫人食堂 漢醫學 | 秋季保養 藝術 | 回溫本土藝術

天涼 ◦ 大地，熟成了。



秋日裡行經大甲溪畔時，目光總會被兩岸的蘆葦所吸引，尤其夕陽西下，夕陽的紅與蘆葦的白，鋪排在整片開闊蒼茫的水草之間，心頭總會浮上白居易的〈琵琶行〉：「潯陽江頭夜送客，楓葉荻花秋瑟瑟」的畫面。只不過白居易是為了送客，潯陽江也離我太遙遠，而我此時是倦遊歸鄉，台中就近在我眼前，想來…我幸福多了！

秋天，收起了夏日驕陽般的熱戀心情，開始緩緩沈澱一些事情，上半年的生活點滴、旅行心情、及人生規劃…你的夢想清單上打勾了嗎？先別急！坐下來，喝杯茶，再抬頭看看窗外金色的大地，這種懶懶地、感性的片刻不也是另一種奢侈的偷閒！新單元「蔣夫人食堂」為這感性的秋天介紹簡易的輕食料理，正適合秋天淡淡的、沒有負擔的小聚，也讓心情緩緩感受秋的情緒。

記得國中國文課堂上背誦的「負荷」嗎？本期專訪人物即是詩人吳晟老師本尊，從一介詩人到為社會正義、為自然環境發聲不遺餘力，我們可以看到詩人身份底下，一位生物老師、一位農夫、一位歷史保護者…更多面向的社會關懷。

時值中秋人團圓，特別重視在地人文的寶旺建設，專程在【寶旺天美】接待中心舉行一場失傳已久的「中秋博狀元餅」活動，相傳這種博戲有如「預卜」，可以預測當年的考運，和未來一年的好運，透過中秋博餅的活動，珍惜在地文化的傳承之外，更凝聚寶旺家族的向心力，祝福未來一年順心如意。

從四張犁到十一期，從早滿到仁美里，寶旺建設尋著台中老人文的足跡，挖掘了這塊土地的前世今生，也因為深厚的底蘊，讓十一期兼容並蓄國際願景。而寶旺天美就矗立在這裡，靜靜等待熟成！

Contents

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 02 圓桌隨筆 編輯前言 | 12 人 文 台灣詩人·吳老師 |
| 03 目 錄 Contents | 16 回 味 蔣夫人食堂 |
| 04 趣味台語閒講 撒力 | 18 漢 醫 學 秋季保養 |
| 06 人間行旅 四張犁 | 19 回 溫 本 土 藝 術 篇 廖繼春 |
| 10 茶 敘 幸福的餘味 | |

寶旺珍惜人文團隊

- | | | | |
|------|-----------------|-------|-----------------|
| 發 行 | 寶旺建設股份有限公司 | 網 址 | www.adeo.com.tw |
| 整體企劃 | 探索廣告企劃有限公司 | 總 編 輯 | 詹仔 |
| 住 址 | *03台中市西區大昌街232號 | 文 字 | 懿子、舒魚、Kate |
| 電 話 | (04)2320-8386 | 設 計 | 巧如 |
| 傳 真 | (04)2320-8389 | 攝 影 | 彙朋攝影 |
| | | 插 畫 | 茲心 |

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。

欲索取本月刊，歡迎來電洽詢！



插畫 | 蕊心



勞力(擔力)。

陣前有一位來自成大欸⁰¹阿逗仔留學生，因為聽到台語：「⁰²擔力」，深深受到台語音聲、意義合和的優美感動到。但是嘛發現；現在的台灣人纔是講「謝謝」，沒咧講「擔力」，甚至很多台灣人毋知「擔力」是啥？感到真可惜。就發願要台灣走透透，要找三萬人跟他做陣講「擔力」。讓伊一位阿逗仔，替台灣文化流失咧操心，咧⁰³跑陣，真是⁰⁴足感心，嘛感覺真見笑。

幾天前和台中心意雜誌社黃社長開講，聊到這位阿逗仔的義行，嘛講到「擔力」文字表現。黃社長表示「擔力」他有考證過，應該用「勞力」比較正確。黃社長進一步表示：機械、汽車還未普遍前，大部分工作、還是運輸工具⁰⁵嘛是用人工，像人力板車、三輪車、挑夫、割稻仔……受幫助的人，因為感受到幫助他的人，用盡氣力，⁰⁶流汗滲滴，才能完成所託。⁰⁷工慣告一段落，都會對出氣力的人發自內心的感謝，纔會對出氣力的人講：「勞力囉」。嘛會傳點心，或是⁰⁸正頓給勞動欸人吃相飽，以表慰勞與感心。

其實不管是「勞力」也是「擔力」，最重要是那份感感的心。近年來；因為機械運用已經普遍化，人工工慣也減少很多，相對；對「勞力」發自內心的感念也減少很多，厚厚的人情味也變薄了。現在大家纔是⁰⁹嘴層皮哩講：「謝謝」，沒心啦。所以¹⁰才嘛哥用普通話嘴層皮回答：「不客氣」。哈！現代台灣人，不如一位外國來的阿逗仔。

台語小辭典

- | | |
|--------------|-----------------|
| 01 阿逗仔：外國人 | 06 流汗滲滴：汗流得滿身濕透 |
| 02 勞力(擔力)：謝謝 | 07 工慣：工作 |
| 03 跑陣：奔波 | 08 正頓：正餐 |
| 04 足感心：很感動 | 09 嘴層皮哩講：只用嘴巴在講 |
| 05 嘛嘛是：都是 | 10 才嘛哥用：才用 |

「趣味台語開講」單元，歡迎大家來投稿！投稿信箱：fuly999@ms78.hinet.net (請在內容寫上聯絡電話及姓名)

尋著一塊土地的記憶去愛上，
人文、故事、風土，都是無法言喻的美。
文 / 野魚 攝影 / 翁國輝

水田與公園， 當四張犁 遇見仁美里！

走過春、夏、秋、冬遞嬗的四季，對人們而言是一年，對大地來說，那只漫長歲月裡的一瞬，一塊土地隨著時代烙印許許多多的故事，在這裡的人、事、地、物一一勾勒出土地的記憶，那是讓人不知不覺深深愛上的美，台中市十一期就是這樣一位風韻絕佳、內涵氣質的女子，不似其它新興重劃區荳蔻年華般的浮豔照人，卻多了一份讓人細細讀來的豐美內蘊。

有人說從地名可以追溯土地的故事，翻開十一期的前世今生，從「四張犁」開始尋到一絲脈絡，「四張犁」地名由來是因從前每張犁可耕

五甲地，而當初墾地之初有成地二十甲，故名「四張犁」。四張犁於清朝不但有街肆出現，而且有上街區、下街區的規模，可見當時的繁榮興盛是政治重心所在，一代又一代的故事也在這塊土地更迭上演，水圳、古厝、菸寮、寺廟、大樹...，建築、景觀、風貌也隨著時空起落。

金浦堂三合院、大竹圍西河堂三合院、以及鼎盛一時的金源吉四合院「二落五護龍」格局，不但是建築文化的遺產，其家族傳奇亦是後人茶餘飯後樂道的故事。其中金源吉四合院是四張犁規模最大、最豪華的古厝，第一落、書卷

型水車堵與六角窗、風水池以及地畔的百年荔枝樹，皆能見證在地林家的百年盛況。

緣於一段才子佳人的故事，仁美國小位於十一期「文十二」建築用地，大部分為「漢雲慈善會」的土地，當時門當戶對的霧峰林家二女兒林纖雲與台中議長獨子李漢墩從日本回台，其所搭乘的高千穗丸於基隆港被美軍擊沈，李家捐出林家塚敗16甲地為基金，並創立「漢雲慈善會」紀念二人及未出世的孫子，「漢雲慈善會」至今六十餘年，幫助過許多貧困鄉親成為佳話。

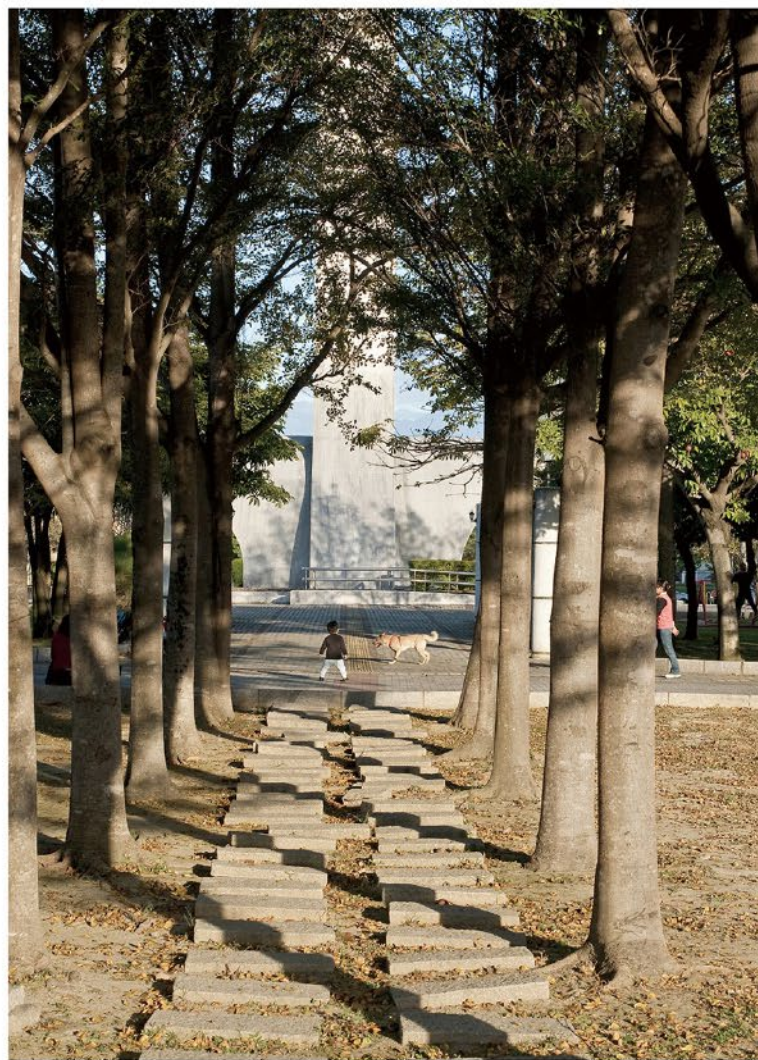


文昌廟列為重要古蹟，前身是清朝地方仕紳創設的文蔚社和文炳社，開辦社學，教育當地鄉民。日治時期文昌廟內龍虎井護龍管經無償提供給日本政府作為四張犁公學校，即是現今的北屯國小。

從荒蕪蔓草、種植菸草、洋菇寮、甘蔗、水田、荔枝樹地貌景觀，到現今重劃後的十一期，具有歷史意義的「八二三公園」、洲際棒球場、小巨蛋...，四張犁累積許久的土地能量，終於成就了今日十一期人文觀與國際觀並

存的個性。豐厚的人文資源和城市願景，讓老在地人捨不得離開，而高綠覆的公園密度、寬闊的天際線，和悠閒的生活氛圍，同樣吸引其它區段的人們住進來。

老一輩常說：「有了根，心裡就會踏實！」那所謂的「根」，是你所處的地方，也就是「家」的所在。一個有溫度、有故事的家，是讓人真心喜歡的原因，對土地、人文的尊重，是寶旺建設一路走來堅持、生活隨處可見的「美」，也是讓心住下來的一那份感動。





秋，圓了。天涼了，想起小時候，老年代三合院裡，擺上幾張桌子，泡幾壺茶，剝開柚子皮戴在頭上，大口吃着糕餅老店的手工月餅，餅皮屑一片屑掉滿地，不著急，留給小烏龜回家…，一家人滿圍、圍坐、話家常，好開心。



古味迎中秋活動圓滿。感謝：中華花藝協會、茶席老師們、林朝陽賢伉儷、廖家姊妹、小光老師、所有貴賓、以及全體工作人員…。

穿越時空，重逢 三百年前的中秋圓。

古味中秋，在荔枝色的創意屋。

很開心受邀參加寶旺建設所舉辦“古味迎中秋”的活動。一座看似歐美創意組合屋的荔枝紅色雙層建築物，就是寶旺天美的會館，與一般建築接待館不同，一樓外設置大木平檯、綠草地…，緩緩傳來薩克斯風的演奏；踏上二樓，推開門，茶香飄溢…茶席老師親切奉茶，空間充滿禪味與現代時尚的創意；據說，會館內的木工傢俱、隔屏、屏風上的繪布、燈飾、天花裝飾…，都是由本土藝術家親手量身打造，而且95%的物件是能夠回收再利用的！

流行樂+本土味，幸福的餘味。

自然的微風、煦陽、鳥鳴和小光老師一起和鳴輕唱，在戶外木平檯上，有茶、食、樂曲和歡笑，還有薩克斯風林朝陽賢伉儷老師，一同吹奏快樂的本土歌曲，置身其中，小小幸福油然而生。現場特別安排台語猜謎遊戲，每一道題目都非常有意思，其中一題提供大家來猜：(台語)一片烏雲過田埂，猜七種動物？河洛語流利的佳賓很快就回答出來，全場歡喜回味台灣語言的創意與幽默！(答案將揭曉於本篇後記)

中秋「博餅」，博出幸福與歡樂！

古味迎中秋的重頭戲--【博餅】，又稱「博狀元」或「博中秋」，相傳於福建泉州、漳州及台灣等地，是當年鄭成功為軍隊所發明的中秋娛樂活動，至今已三百多年歷史，博戲有如「預卜」，可以預測當年考運，及未來一年內的運氣好壞。曾經消失300年的“博餅”，目前台灣仍鮮少人知道。

博餅活動開始，一群人為了「博」出好運，下手試試手氣，熱鬧的氣氛中，陸陸續續敲出了秀才、舉人、進士、登科…獎品有鳳梨(好彩頭)、柚子、禮盒…好有趣；突然，眾人歡呼聲一起，得了狀元的貴賓樂得合不攏嘴，現場充滿歡樂。博餅後，熱心的廖二姊大展廚藝，教大家親手做綠豆椪，重溫古早味；現做現烤現吃，再配上好茶，輕鬆愉快地迎著明月濃。

後記：感恩能受邀此次活動，讓我們體驗了不一樣的中秋節，寶旺建設珍惜人文價值，這份堅持與行動力，感動很多人，希望您身邊有更精彩的在地故事、人文藝術、習俗活動、古蹟…，歡迎您來信告知我們。

台語猜謎答案揭曉：好像要下西北雨(台語)，七種動物分別是：狸、象、馬、鹿、豹、豹、虎。

秋日爽食。



儘管涼意已上心頭，秋日的驕陽有時也會過於放肆，一旦任性過了，午後那種懶懶的、金黃色的光量從樹葉間灑落，有一種高緯度國家特有的低調光線，構成油畫般的奇黃色調……讓人不知不覺漫步走進異鄉詩意裡！

當心靈忙著調整季節的時差，身體的步調也要稍微緩一緩，即使上班的時候，也可以偷個閒，喝杯茶、搭配幾口小點心，留心窗外的樹葉漸漸轉紅……假日的時候和家人朋友小聚，也別讓自己忙著、累著，輕輕鬆鬆準備幾道小菜，沒有負擔地把時間留給自己，細細咀嚼這淡淡的情緒，才是和秋天的相處之道。

在這裡的每一道菜，都不是為了炫耀設宴，而是真實的平日家常之作，不需要精準度量、加油添醋，「好好地吃」落實每道食材的自然原味，找回「慢食」的幸福本能！

「慢食」的另一套飲食哲學即是「fooding」，「fooding」意思是food + feeling（食物加感情），即能夠花時間好好料理、能夠坐下來好好品嚐……享受食物從產地到餐桌的過程，感受料理者的用心、欣賞食物的色彩美感，這是對食物以及對自己的尊重，中國有一句俗諺說的好：「呷飯皇帝大」，天大的事也比不上碗裡的一口學。來！大家「請慢用」……

黃豆芽涼拌乾絲



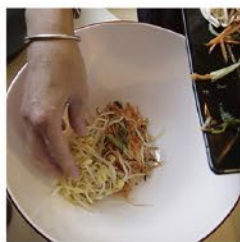
小記

中國人食用黃豆芽已經有千年歷史，黃豆芽不但具有食療的功效，大量抗酸性物質，抗老化更是排名第一，黃豆發芽後的營養成分比黃豆高很多，含維生素B2和維生素E，能保護皮膚及微血管，防止小動脈硬化、阻塞，也能防止老年性高血壓。加上富含纖維，熱量低、可瘦身減肥、促進新陳代謝。

近年來標榜有機、無毒、環保的蔬食主張，黃豆芽不但可以在家種、不需肥料、費心照料，大概一個星期左右就可以收成，從食材到餐桌，黃豆芽可謂真正的環保蔬菜。



主料：1.黃豆芽 2.乾絲 3.紅蘿蔔 4.黑木耳 5.小黃瓜
輔料：鹽、香油、辣椒、醬油、醋、黑胡椒、蔥、薑、蒜。



做法：

- 1.將黃豆芽、乾絲、黑木耳……分別用滾水燙煮後撈起沖洗冷水，黑木耳切絲備用。
- 2.紅蘿蔔、小黃瓜分別切絲後備用。
- 3.將1、2置於大碗中，加入鹽、香油、辣椒、醬油、醋、黑胡椒、蔥、薑、蒜，用手翻拌至出水，進冰箱冷藏後口味更佳。

健胃去風茶飲。



時序入秋，溫差日益增大，外感及腸胃疾患隨之上升，在此簡介一味健胃去風茶飲：

- 1.紫蘇葉(三錢)：發汗、解熱、鎮咳祛痰、健胃、解海鮮中毒。
- 2.魚腥草(三錢)：解熱、消炎、對於肺部及腸炎、尿路感染療效極佳。
- 3.薄荷(四錢)：消炎、止痛、健胃、初期外感之最佳抗病毒之藥。
- 4.迷迭香(一錢半)：西洋草藥，有殺菌、抗氧化、健胃、消脂肪、治頭痛。還可抑制癌細胞分裂，氣味芳香，能增添茶飲口感。

以上藥材每次500~1000 CC 熱開水沖服便可。
(請依個人體質斟酌飲用)

台灣畫壇的瑰寶，餘味永恆。



台中豐原人，台灣新美術的拓荒者，也是台灣美術史上重要的前輩畫家。

父母早亡、家境清寒，1918年入台北師範學校，並參加日本的函授學校，開始摸索油畫的技巧。1922年畢業後，回母校豐原公立學校服務。受未婚妻林瓊仙資助，於1924年赴日本就讀東京美術學校，1928年以「有香蕉樹的庭院」入選第九屆日本帝國美術展覽會，這是日本最高榮譽身份的美術活動。

曾擔任光復後第一屆到第二十七屆之全省美展評審委員，同時也是台陽展發起人。長期任教於師大、藝專、文化學院等校。不只對學生亦對台灣西畫壇的影響甚大。

廖繼春先生早年作品習自日本外光派兼具學院及鄉土特色，後受印象派、野獸派抽象繪畫影響及美國表現主義衝擊，風格改變，愈趨自主、成熟。台灣半抽象作品，大致受到他的影響。

如果有一天……

那捉迷藏的樹，不見了。

樹，要多寬？才能藏下小孩子的野性，樹，要多老？才能參天成蔭，讓後代納涼。停止濫砍，就讓樹，與天齊老。



多年來國立編譯館在中學國文課本收錄吳勝雄先生的一篇文章 | 負荷，道盡了身為父親與孩子之間的深厚情感，今時今日，在吳老師心裡最「甜蜜的負荷」，是對台灣這塊土地，延續自然復育、把大樹留給子孫，那些視為屬己的天命。

近年全力投入眾多環保議題，仗義於利益團體對自然環境的破壞行為，挺身抗議，吳農老師日以繼夜收集繁雜的文史、環評資料，號召鄉民一起用生命來捍衛家鄉的水源、自然環境，免受汙染，也說出政府「重工業、輕農民」語重心長的一句話……，「沒有政治欲求，只有社會理想」。吳老師嚴正說明自己的立場，也對目前的環境提出最直心的質問：「財富對大地有甚麼意義？」字句鏗鏘有力，如利刃劃開一個時代的假面，台灣拼經濟的代價換來對大地的殘害，就如同吳老師在自由時報副刊聯載的「詩，靜悄悄的憂傷嗎？」對國光石化計劃的抗議，以知識做後盾，以愛自然為膽識，吳老師捍衛人文環境的根本及「良知」，提出最深的關懷與行動。

在吳老師親手種植的樟樹下，微風、香氣，做夥聊天。

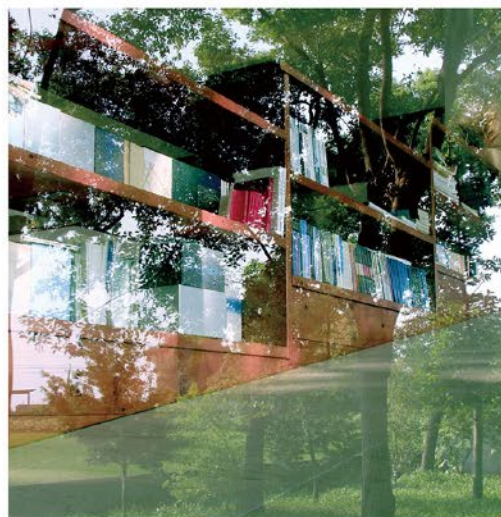




吳老師家門前一片綠油油的稻田。



吳老師，樂做農、勤種樹，氣色相當紅潤。



設計寬敞通透的「新房子」收藏一生喜愛的書。



吳老師是一位詩文多產的華文創作作家，我們試問一軟性的話題，為何選擇詩的文體來發聲，及其中因緣又是如何？老師緩緩的說，用比較大人的說法，「就是在那一剎那的碰撞，就決定一半以上的命運。」在座的我們聽懂了，於是一團哈哈大笑，老師繼續說著那一半來自血液中天分基因的組合，另一半來自因仔時，特愛寫字、特愛看書，就如蠶蟲入書海悠遊其間，不愛跟其他孩子玩耍嬉鬧，靜靜“看冊”、特別執迷。

吳老師說明自己的創作基底，不離社會意識以及自然情懷的衷心，由於畢生以保護自然人文為志，「作品本身就是一種行動」，透過詩的藝術性，經營出一種精神力量，來對應浮生世界。話鋒一轉，吳老師談到，人文不只於詩歌畫賦中，更多是在生活裡，但現代急速人文的後遺症，就如中產階級無關緊要的心態，令人堪慮，因為「冷漠」是世界最大的危機，無視製造太多的汙染，贏得經濟，卻輸的太多太多。

我們起身來到吳老師的書房，明亮挑高的空間，上下兩端滿滿的藏書，透過

兩旁斜坡的設計方便搬運書籍，隨手拿起民國46年的泛黃老書，翻動頁面呈現當年印刷編排，手感呈現巧思與用心……。

教生物學吳老師，忙於農務自然之外，關心國家、天下事的證據，就在對於被迫害的弱勢文學(如黨外黑名單的禁書)，保留相當完整的收藏，無非是見證一段黑暗歷史的微光，無聊對與錯、是與非，我想那是一群人对世界勇敢發聲的精神，令人感佩。

吳老師藏書非常豐富，藝術人文、自然科學、武俠小說、經典文學……，是一個愛書癡狂的人，也許作家都是如此，但讓我們強烈感動的是，這位對土地生命的狂熱份子、一個快樂的勞動農夫、一個努力爭取社會公義的學人、一個平地造林20年的推動者、一個努力種樹的耆老，我想他是台灣的國寶，學習與他一起珍惜資源，停止破壞的行為，一起保護土地水源、一起找回在庄頭樹下“開講”的樂趣，一起相約在大樹林下“相等”的人情味…讓那可以捉迷藏的大樹，繼續在地球上茁壯。

後語：
吳晟，本名吳勝雄，台灣彰化縣漢州鄉圳寮村人。台灣作家，創作以詩為主，散文為輔。寫作之餘亦從事農事。
著有詩集《龍搖裡》、《吾鄉印象》、《向孩子說》、《吳晟詩選》，散文集《農婦》、《店仔頭》、《無悔》、《不如相忘》、《一首詩一個故事》、《筆記濁水溪》等。