



智慧臻品
溫潤手作

寶旺建設 **天美**
ADEO (04) 2422-8381

榮獲 內政部銀級候選【智慧建築】證書 • 即將完工

天美會館 · 崇德十一路 · 昌平東三路 | 37席親親御所 | 76 · 100坪



ADEO

2014 APR-JUL

懂生活 · 健康樂活

12

寶旺建設 | 珍愛生活



用心所見。

- ◎ 人 文 — 文化的火，作伙來旺
本土藝術私藏
- ◎ 樂 活 — 夏日好眠，自然茶室
- ◎ 數位生活 — 感知建築
- ◎ 公益行腳 — 一切從心



最近個展預告

2014紅小番個展 - 媽媽MAMU

開展茶會: 2014/08/02 (六)
15:00 誠懇邀請, 共襄盛舉

展 期: 2014/08/02 - 2014/09/14
09:00 - 18:00

地 點: ADEO綠活館
(台中文生路崇德十一路 · 昌平東三路)

用心所見！



人們常說眼見為憑、眼見為真，但眼睛看到的能否代表事件的全面？上帝造物，讓人類到一定年齡時只能看見遠處而看不見近處的細微，是否有其用意？古人造字，「看」為何先有手才有目？而「視」字則是有心才有見！

十多年前一部伊朗電影【天堂的顏色】，天生看不見的穆罕默德牽著祖母的手說：「奶奶，您的手很白、很漂亮。」奶奶：「我每天種田手又黑又粗！」。生在那下貧苦家庭的盲童，祖母不離不棄愛護著他，他用心看見了祖母內在的美。

當人們專注一件事時，眼睛看見的範圍會自然縮小，但內心的體悟卻變得更寬廣。智慧來自於實際去做，用心感受的經驗！善的事情實地去做，愛的傳遞親自去做，實現夢想身體力行，改變自己努力為之。

ADEO 從此刻出發，用心朝向切衷，無論世界多萬變，科技多發達，誘惑多精彩，請暫且停下腳步！移開滑動在智慧手機上的指觸！關上眼前的電腦螢幕！打開房門，給親愛的家人一個擁抱，給好友一個驚喜拜訪，給地球一個喘息空間。用心去體會人與人、人與自然生態、人與地球環境之間，回歸真善，開啟智慧的心眼，領略萬物的真切。

Contents

■ 圓桌精華 | 用心所見 03 | 台語講堂 | 洪 晴 05

A 公益行腳 | 一切從心 06

D 數位生活 | 活的房子 10

E 樂 活 | 夏日好眠 14 | 自然茶譜 15

◎ 人 文 | 文化的火，作伙來庭 16 | 本土藝術私藏 18

寶旺珍惜人文團隊

總 行 寶旺建設股份有限公司

整體企劃 寶旺建設股份有限公司

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

文 字 蔡福全、小豆子、心地、

李麗英、呂怡麗中製版、

自然采攝

攝 影 蔡明強子、蔡麗麗區、

自然采攝、吳文亞攝

編 者 蔡心

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

元圖片為介紹之用原單仍為原作

者保留，無得複製、再行發刊。

欲索取本月刊，歡迎來電洽詢！

而細漢時拈⁰²，庄腳有一個或傳久遠，攬子人是感心、有人情味的喜富，庄仔內偈有宗親的表某還要出嫁，治出閩前纔會買胭脂水粉、手指靜鍊，共(甲)待嫁女兒添粧⁰³，避古禮，由親友或姊妹伴辦一桌「姊妹桌」共(甲)新娘「拱轎腳⁰⁴」亦是待嫁新娘最後共(甲)親友、姊妹伴珍惜的一次踐別，以前交通不發達，如遠嫁台東、花蓮路開車起門天，好幾年也難得回娘家一次，吃這個「拱轎腳宴」有點依依不捨之感。

「拱轎腳宴」有十二道台式菜餚，每道菜應有深遠含意。出菜前，先出一道豬腳，首先由好命長輩祝福：「轎腳拱懸懸⁰⁵，生子做狀元」，然後夾一塊豬腳送至待嫁新娘胸裏，再來由生身父母：「轎腳拱正正，過門得人疼」，再來由姊妹伴：「轎腳拱離離⁰⁶，有丁擴有利」，最後由自家兒婦：「轎腳拱厚厚，呼父母，公婆吃甲老老老」，四人拱四腳代表予新娘嫁去一個新環境，一個依靠，增加自信、甲深深的祝福。

譯讀十二道菜如下：

芹菜魷魚絲 / 「勤」捨持家	芥麻油薑炒豬肝 / 予起甲子做大官
韭菜炒鵝腸 / 「久」久長長	紅燒排骨芋 / 予起做有好頭路(事業)
九層塔炒茄 / 「吃茄」予起鬪著 ⁰⁷ (有朝氣)	炸虱目魚丸 / 予家內「圓滿」
乾煎全鰱魚 / 家「昌旺」，有頭尾	白斬土雞 / 吃雞富\ (富貴吉利)
菜頭肉羹 / 「好彩頭」	花生糊 / 永遠黏做夥(永浴愛河)
燒肉皇帝豆 / 吃豆吃甲老老老(夫妻長壽)	桂圓粟米湯 / 早生貴子

十二道台式菜餚雖然母是高檔料理材料，治當時物資缺乏年代，記得堂姊妹時，感覺伊是一頓山珍海味。這時拈憶起還是餘味猶存。

古禮雖已久遠，大家也都已淡忘，甚至不知道有這個習俗。其實有共(甲)無「拱轎腳」無一定予查某子好命亦壞命，只要待嫁女兒嫁過夫家相夫教子，孝心待奉公婆，好好珍惜我們擁有的一切，才是親友長輩、好姊妹「拱轎腳」的真正期待與祝福。

真希望我們有朝一日也來辦一桌正港仔台灣本土台菜料理「拱轎腳宴」把家己⁰⁸的腳拱乎懸懸，無一定要做狀元或立法委員，泡一杯龍眼薑茶，快樂自在的喝它一大口，把幸福的香氣呼向天際，分享給每一個人。

台語小辭典

01. 拱：墊高扶持，幫助之意(如大石碾壓小石拱)。
02. 細漢時拈：小時候
03. 添粧：增添粧粉，給新娘體面。
04. 拱轎腳：長輩親友與姊妹給新娘一點自信與祝福。

05. 懸懸：墊高高之意。
06. 離離：離地而之意。
07. 鬪著：有朝氣、活力。
08. 家己：自己。



掃描QR碼就可以聽見台語講堂聲音囉！
或輸入網址 <http://you.be/p3a6a9u2u>

*趣味台語單元。歡迎大家來投稿！投稿信箱：fujy999@ms78.hinet.net (請在內容寫上聯絡電話及姓名)

在私立惠明盲校，遇見心的寶藏

撰寫這篇文章前，嘗試多向探討視障者如何跨越障礙，蒐集許多相關資料及書籍，但深入惠明後發現那些書籍資料根本不足以描繪我所感受到惠明孩子的心路歷程以及師長無私的奉獻。惠明的學生僅有的20%為單純視障，其餘幾乎都是多重障礙，還有幾位孩子屬於官能症，並有許多是由惠明永遠照顧。惠明是全台灣唯一一所免費提供視障與多障生學習及住所的學校！政府每年的補助經費有限，而惠明必須支付四十多位老師的薪水、採購教學設備、供應師生餐點、带孩子做治療、復健...等龐大支出。平均每位老師要照顧4-5位孩子，而每位孩子接受惠明細心指導後逐漸能夠自理生活，讓家長紅著眼眶感恩；在孩子身上能感受到無比的快樂、自信、有夢想，並擁有健康的心靈...



視障學生 / 小燕子作品



視障學生 / 吳景輝作品

無畏團隊 / 教學側拍



像天堂一樣的顏色

敬菊握著阿楠的手，去觸碰阿楠自己所拍攝的作品，細細地訴說照片內容景物。其中一張拍到了紅磚壁上的電燈開關，阿楠欣喜問到：「電燈開關是甚麼顏色？」敬菊：「白色」，在旁觀眾的很好奇問敬菊：「他知道白色是甚麼樣子嗎？」敬菊向阿楠詢問，阿楠這時雖然低著頭說：「不知道...」。這一幕寫入我心頭，一陣鼻酸，我向前對阿楠說：「白色就是像天堂一樣的顏色。」

善心起 愛無畏

5月30日我代表寶旺建設參加惠明盲校五十周年校慶，活動內容中以【微光天堂】攝影展最觸動人心，作品是由惠明六位視障生所拍攝，每件作品與明眼人所領略的世界大不同。在展覽中遇見敬菊，她是惠明盲校攝影課的發啟者。

敬菊初見惠明孩子是在一場公益晚會上，演奏小提琴的孩子令她難忘，彷彿演奏是孩子渾然天成的手，流露出快樂與自信的力量。她從事攝影二十多年來從未看到如此震撼的畫面，於是她便決心要為惠明孩子拍照。

鼓起勇氣拜訪惠明，校長親切帶她巡禮校園，更寬心答應她的拍攝計畫。她先參與一個多月的志工後開始拍攝。某次鏡頭下看見老師善盡各種方法不厭其煩地指導孩子每一個取相動作，直到孩子做對為止，此景紮透了她的同理心，便開始幫惠明募款。經夥伴統籌及幾位友人的支持參與，成立【無畏團隊】，決心無畏他人眼光去做善之事，並持之以恆！

老師喜極而泣 孩子用心看見

從憐憫心化為真心幫助孩子成就的心願，敬菊突發奇想，想教視障生拍

照！校長說：「一般人能做的他們都能做，能讓孩子累積更多生活經驗我們都願意嘗試。」於是每月一堂攝影課就此展開，先後募集相機約十多台，招募了近三十位志工，一切都令敬菊萬般感激。

攝影課具備的知識無畏在教學上一點都不含糊，先讓孩子熟悉相機每一個功能與使用技巧，再運用道具讓孩子學習從聽覺、觸覺、嗅覺等其他感官知覺來感受周遭環境，孩子雖眼睛看不見但其他感官知覺比一般人敏銳，志工隨時引導能拍出許多專業攝影師都意想不到的畫面。

第一天呈現孩子的作品時，幾位老師看見作品後止不住感動的眼水，作品展現了孩子用心眼所見到的世界！

一位視障音樂家在演奏前對台下的觀



恩說：「請大家不要看我的眼睛，用心聆聽我的音樂！」這句話體現殘疾人們的心情，不要用異樣眼光，請給予他們多一點協助與正向鼓勵。

開啟光明的窗

人們常說：「上帝關閉一扇門就會為你開啟另一扇窗。」惠明多重障礙的孩子身上必定有幾扇無形的窗等待被開啟，如何協助這些孩子開啟那未被發現的窗，是惠明所有師長一直永不放棄的堅持。無畏用善心幫助惠明視障生打開了心的眼睛，他們更盼未來也能為多重障生開啟光明之窗。

當志工·初體驗

天生看不見的阿純對色彩充滿好奇的情景，在我

心中揮之不去，反映明眼的自己能看見世界種種光彩亮麗是極為幸福的事，又怎有資格對生活抱怨呢？這樣的省思觸發自己去成為惠明盲校的志工……

09:30早會結束，老師帶我與七位孩子會面，他們是視多重障礙部國中第五組的孩子，第一次擔任志工的我用忐忑的心，握住孩子的手自我介紹，希望他們能放心把手交給我。第一堂家歡課，學習烤土司、塗抹花生醬、洗碗；第二堂陶藝課，讓孩子提升觸覺、變形、分辨形體能力，閒操靈活雙手；上午最後一堂課是打掃：搬椅子、掃地、拖地、擦桌子。看似簡單的課程，對於多重障礙的孩

子卻是無比艱難，必須倚賴老師或志工從旁協助。下課時孩子們齊聲向老師致謝，上課過程中在孩子身上體會到：知足、感恩、分享。

惠明老師·不簡單

惠明針對每位孩子設計個別化教育計畫(IEP)，每位孩子學習的內容與目標不一，老師必須熟悉每個學生的程度，採因材施教，並適度放手讓孩子獨立完成，一學一做給予完善學習空間。老師對待每位孩子視如己出，時而溫柔鼓舞，時而嚴肅提醒，耐心的教學態度令人讚嘆，連下課鐘響時也毫不懈怠，一一詢問孩子是否要上洗手間，假使沒有志工的幫忙，老師很難在下課時間獲得休息。

2.5小時裡的微笑·比10年多

陶藝課中老師安排能獨立作業的輪軸給我帶，183公分高的輪軸喜歡聊天、提問、天真，擁有一顆無暇的心。輪軸與我分享他生活的點滴，在他身上我看見了心地寬誠，彷彿未被汙染的生命，與之相處自己似乎也清淨許多。

午餐鈴聲響起，輪軸緊抓我的手往餐廳方向前進，待他坐定位後老師用眼神示意謝謝我，怕會掉下不捨的眼淚，沒向輪軸道別便悄悄離開。2.5小時的志工過程，收穫無窮！賴校長說：「人有技才有得，果真不假，我尋獲了心底久違的關懷，一種無法言喻的痛在心靈深處，但我無所畏懼，一切從心……」

在日常生活中，我們時常忘記伸手關燈；出門了才想起忘了關瓦斯。冷氣；突然下起大雨家裡的落地窗沒關上；災害來臨時該如何逃生？「家」除了是人的避風港，人們更希望家舒適有溫度、能自動節約能源、還擁有捍衛家人的安全機制、可與居住者對話排解孤單的心靈……



建築的使命

一種建築物不僅能幫助人們遮風避雨、安頓身心，還承載著許多看得見、看不見的生命。建築藏著居住者生命的記憶，是智慧與文明的結晶、歷史軌跡的見證、文化與思想的顯現。中國傳統建築的格局規劃依循著儒道合一的精神，透過空間引導居住者中庸和諧、重倫守禮，而建築的外貌影響著整座城市的美感；建築的風格取向襯托出一座城市的個性與特質；某些建築本身更象徵著居住者的身分、地位、與財富。

智慧時代正開始

人類對於未來住宅或夢想居住環境的

想像從未停止。之於建築，工業時代以前人們關切的是結構、機能、以及房屋的外觀；工業時期則採標準化房屋構件呼應現代化的大量生產，形成所謂現代化風格的房屋；二十世紀末，資訊與通訊科技日漸發達、電腦普及，改變了人類的虛實生活環境。於80年代末全球發展出【智慧建築】的概念，1984年全球第一座智慧建築在美國康乃狄克州誕生；而台灣首座智慧建築指標「震旦大樓」則在1989年落成。智慧建築發展至今已近三十年，目前科學家、工程師、建築師們相信未來將有更寬廣的發展；爾今，智慧時代才正式展開！

世界最聰明的建築

新世代的智慧建築，不但能節省能源材料，還必須有高效率、低浪費、高度自動化、通訊網路性能強、及永續性等條件。幾年前Greenbang.com網站曾介紹五座世界最聰明的建築：「美國拉斯維加斯金沙賭場」、「澳洲30 The Bond辦公大樓」、「印度GreenSpaces」、「沙烏地阿拉伯麥加皇家鐘樓旅館」、「杜拜塔」等。其中，第一座達五星級節能等級的「30 The Bond」，是舉聖美麗在雪梨的總部大樓，比同類建築降低了30%碳排放量，耗能量約降低20-30%！其室內採用可循環運用之

文化的火· 作伙來旺。

文字／小豆子
攝影／淡定芬蘭

運動四張犁，玩樂走標活動



福人福地·四張犁！

古代有一句諺語：「福人居福地，福地福人居」，在四張犁文化協會舉辦的第五屆【五月五端陽節走標】團體會中，能深刻感受！炎熱的夏日午後，四張犁文化協會洪理事長親自蒞臨推廣到訪的嘉賓，在熱鬧下東奔西跑仍無時無刻滿臉笑容，附近鄰里也攜家帶眷歡喜入場。

古往今來·傳鄉情。

台灣古早時期交通工具並不發達，家家戶戶沒有電視觀賞水上龍舟賽，因此在民間各地有許多不同的端節活動。四張犁走標活動源自於日據時代，當時在熱鬧的昌平老街上舉行陸上行舟賽，由於物資缺乏，活動競賽前大朋友、小朋友會一起沿路踩街，敲鑼打鼓向各個店家募集禮物，預備端發給賽標的選手們。

走標當日，聚集了許多如后庄、三分埔、七張犁...等村莊的人們前來看熱鬧。據當地耆老表示：「那時候，昌平路兩邊都是店家，店裡頭沒

人，店外滿是人潮，募集來的禮物一個個都吊在竹竿上，有時候大獎還有收音機，全都是來自店家的熱情與愛心。」

為了傳承四張犁在地從古至今的深厚文化，串起老一輩與年輕族群的共同記憶，四張犁文化協會特地拜訪在地耆老們，悉知活動細節，並將五月五的走標活動穿越時空在今重現。

拍攬是一家人！

拍攬是一家人！活動當日產官學名人紛紛共襄盛舉，一位市議員精神喊話：「在拍四張犁的朋友，不管先後來到，拍攬是一家人。」全場熱烈歡呼！競賽開始前，健身老師帶領大家一起做暖身運動，男女老少全都站起來一同運動雙手，搖擺身體，場面相當逗趣。

團體會中有許多攤位提供點心、飲料，還有免費的香包送給鄉里們，耆人教學、商家義賣、衛生局健康知識、消防安全推廣、居家幸福生活教育...等，還有氣球達人、棉花糖專

人、店外滿是人潮，募集來的禮物一個個都吊在竹竿上，有時候大獎還有收音機，全都是來自店家的熱情與愛心。」

化孩子的信心，真也所得都將捐給四張犁文化協會，共同支持在地文化的推動。四張犁文化協會將在六月出版第一部文化繪本，內容收錄有關走標活動、四張犁土地人、事、物的故事，盼於大眾開發心捐款協助出版。

外地人·看了咱歡喜。

我與攝影師，兩個外地人特別來感受這場有趣的走標活動，看見不只是每位參賽者竭力衝刺與榮耀的表情，還看到了鄉里濃情，一百多家商店捐贈活動禮物；附近國中、小學師生一起當義工；更有多位鄉親朋友帶著相機在烈日下自願全程拍攝紀錄。

參與在其中能感受四張犁的一草一木、寸土寸沙，都蘊藏城市少有的人情味。鄉民用真心傳遞在地文化的薪火，就像鄉親帶著小孩參加滾球競賽，真心協力不間斷地向美好生活邁進，「住在四張犁，一定很幸福吧！」我們心裡還羨慕不已。



林玉山 (1907-2004)

嘉義人，本名林英貴，號雲樵子、猿窟山人、桃城散人，擅長繪虎畫。

父親為民間畫師間祿畫師傳。1922年學畫於伊坂旭江。1926年就讀東京川端美術學校西畫科。1927年第一屆台灣美術展覽會和郭雪湖、陳進入選為東洋畫部的三位台灣人畫家，被稱為「台展三少年」。

曾任教於嘉義中學、靜修女中、臺灣師範大學。獲得中國書畫學會金爵獎、教育部文化繪畫獎、國家文藝特別貢獻獎。

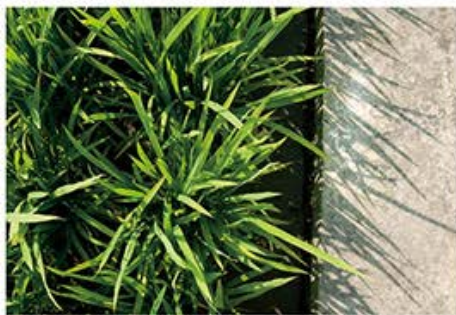


羅靜農 (1902-1990)

安徽霍邱縣人。本姓漁羅，字伯簡，原名傳榮，改名靜農，文學家、書法家。

北大研究所國學門肄業。曾任教於輔大國文系、北大女子文理學院文史系、廈門大學中文系。1946年到台大中文系任教，1948年接任系主任達二十年之久。行書師法明代倪元璐，是臺靜農書法成就最高的一項。

曾獲國家文藝獎、行政院文化獎。



建材，例如：回收利用的木材與鋼板、氧化鋁、竹材地板、軟木基、劍麻、山羊毛、無毒塗料等；並以全水冷卻空調裝置調節室內溫度與空氣品質，天花板安置了冷卻系統，當人與3C設備所產生的熱氣上升至天花板並接觸到天花頂部的冷卻梁時，冷空氣即往下沉，自動形成冷熱對流，該系統是依據自然冷熱對流之原理，非採人工冷媒，因此新鮮空氣源源不斷地送入室內又不影響能源消耗，熱廢氣也能直接排到大樓，改善了辦公空間的空氣品質，降低大樓綜合症的患病機率，成為世界節能建築典範之一。

詩人紀伯倫《先知》第六篇・居室中提到：「... 你們的房屋是你們更大的軀殼。在夜的寂靜中安眠，而那睡眠並非天夢。難道你們的居室沒有夢嗎？它們不也想像離城市，前往林中或山上？」

建築的情感・活著的房子

房子是活著的，它不會長大，但必須仰賴陽光及流動的風來保持它的生命力，房子並非永垂不朽，它也會生病，人能在房子衰老時更換所有的器官，人們用大半輩子的積蓄買一種房子，給家人一輩子的呵護，更期望世世代代綿延傳承。寶旺建設以此為

信念，並以世界智慧建築為藍，構築每一座永恆傳世的房子，從堅若磐石的基礎做起，用最完善的建材、技術、材料比例等，打造房子的骨架、皮和肉；透過數位科技建構房子的五感知覺；以人本精神創造房子自性的靈魂！

作為建築業者，寶旺建設從「心」去思維房子不只是殼，更是守護家人一生幸福的使者，即將完工的【天奕】榮獲內政部「綠建築智慧建築證書」，透過「綜合佈線」、「資訊通信」、「系統整合」、「設施管理」、「安全防災」和「節能管理」等特質，



建構完善智慧的防災設施。

當災害發生時透過智慧化監控系統主動感知定位，自行啟動滅水與泡沫滅火設備，並同時發出避難指示燈及語音廣播引導逃生救援；防盜系統方面做到「住戶居家防盜系統」以及「社區公共防盜系統」內外雙重保護；中央系統能監控溫度、溼度、漏水偵測、一氧化碳及瓦斯等有毒氣體偵測，並能即時採取自動安全對應措施或發出警訊及引導疏散；戶戶設計緊急求救壓扣，每位居住者配置隨身緊急按鈕，ONE TOUCH即可將求救訊號傳達至管理人員，並顯示名稱、位

置、圖示等；公共區域也有多處求救壓扣，運用創新科技提供無線緊急救援系統，住戶在地下室各層可藉由無線遙控器發射緊急求救訊號，居住者能獲得完善的安全保障。【天奕】彷彿是一座活化的機器人，從多方面感知建築每一細微處所發生的狀況並即時自動應對。

人本智慧

【智慧建築】將帶給人類生活巨大的改變，但科技能為人類做到的地方畢竟是有限的。比如人與人之間心靈溝通與情感交流就是科技永遠無法代替的地方。

為對地球環保盡一份力，寶旺建設致力於【智慧建築】，更以綠建築為基礎，維護地球的同時，也提供住戶更舒心、更優質、更安全的環境。期盼透過先進的通訊科技，幫助忙碌的現代人，在外地時能透過遠端隨時照顧最愛的家人；空閒在家中時能親身力行；盡孝、愛親、育兒的責任，把家的原始信念找回來，讓愛從「家」開始！

來一杯，
夏日好眠！

文字／呂悅麗中醫師

睡眠是人生中三分之一的大事，睡眠品質影響著健康與生活！由於科技發達，產品濫用使用，電腦及充斥於生活的無形之中，而可能影響人體睡眠，加上生活壓力大，因此失眠成為當今文明病。



范紅麗中醫師 小檔案
養生堂中醫師師範
地址：台中市大墩區中興路
二段247號
電話：04-23625138



【失眠】是指無法入眠或無法保持睡眠狀態。比如：容易驚醒（覺醒時間超過半小時）、持續睡眠時間短於正常，造成的原因大致分為：身體疾病、情緒因素、環境因素、精神科相關疾病、藥物副作用、刺激性食品及飲品等，長期失眠將造成脾氣不佳、記憶力衰退、倦怠、注意力不集中、免疫力下降、小兒發育不良。

中醫的觀點是陽不入陰，陰陽失調，臨床表現為肝火熾盛、肝鬱化火、痰熱內擾、胃氣失和、陰虛火旺、心脾兩虛等證型。所以治療的方劑五花八門，隨證變法使用，失眠者千萬不能飲用刺激性，如茶葉、咖啡、酒。現代人又喝不慣白開水，在此間介保健飲品，好喝不礙胃，盼能稍有助益。

浮小麥二兩 / 紅棗十粒 / 甘草三錢
酸棗仁三錢 / 陳皮一錢半
2000 C.C. 水，以小火煮開後，當水喝。

新專欄預告

圖文於梅／文陳名婷

自然茶道

自然茶道小檔案
全場中醫師所
地址：台中市西區東興路三段
128號1F
電話：04-2316675

「自然茶道」專欄，致力於傳遞理念：讓泡好茶成為生活中的一份自在閱讀。

故事要從中國醫藥大學的蘇奕彰教授說起。蘇教授精通中西醫結合內科學，擔任過中醫學系系主任與中醫研究所所長，師承國寶級老中醫：繆向輝、馬光亞教授，行醫二十多年來，拯救了許多危重症患者，甚至有病人稱讚：「光是看到蘇醫師，病似乎就好了一半。」是一位親切又有耐心的好醫師。

蘇教授喜愛台灣山林的秀麗景緻、活潑多樣的生態，性情於遼闊的大自然，除了能放鬆心情以外，他更常以大自然為師，深入觀察山形地貌、溪流流向、天候變幻，驗證中醫天人合一的內涵。為了引導學生融入中醫文化，他特別選擇生產於碧山綠水間的茶葉，作為學習中醫藥的材料。

原本就愛喝茶的蘇教授，學生時期與一位學長同住，學長擁有高超的焙茶技巧，會固定到山上尋找優質茶菁，自行烘焙出頂級茗茶。著迷於豐富的茶香醇味，他也常跟著學長跑遍了中部的高山茶園，每當採茶時節，幾乎有空就泡在茶園，從採茶開始陪伴茶農熬製茶葉，不放过所有的細節，而每次學長焙出得意的茶，總是要給給予評價與修正建議，不知不覺間，練就了深厚的鑑賞功力。

閒暇時，他最喜歡帶著汽化爐上山，尋訪純淨的泉水；取了水後燒開來沖茶，比較不同水源沖泡出來的微妙變化。身處山林勝境，口嚼清香茗茶，此身彷彿同宇宙天地，凝結於一瞬間。

然而隨著時間推移，健康、優質的茶越來越難找，於是蘇教授帶領了一群同樣身為愛茶同好的醫師、研究生，時光倒流，再次上山尋找能安心享受清香甘甜的好茶。這些經由蘇教授挑選、醫師與茶農用心守護的茶葉，名為「高山隱士」，就像當年帶著汽化爐，在山野的懷抱中喝下那一杯茶，那麼單純、自在的快樂心境。

大家都知道，茶葉在中華文化中，扮演了舉足輕重的角色。然而，究竟茶葉的本質是什麼呢？中醫又是如何看待茶葉？「自然茶道」專欄，將以中醫的學術角度、新視野，為您一一解讀。

