

論述	大陸透視	法合天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

練字即練心，提純心境與人品；心清則風規自遠，心靜則易通達思緒事理。

## 學書法好處多

◎ 鄭 銘

有個真實故事使筆者思緒迴盪不已—世界著名畫家畢卡索於60年代造訪中國，他在展覽會場看到書法作品，佇足良久後慨歎：「倘若我是中國人，我可能不是一個畫家，而是一個書法家；我要用我的書法來寫我的畫」。

了解畢卡索成名過程的人，一定知道這位大畫家早期素描功底是十分紮實的；其素描訓練的基礎元素就是線條，豐富而多樣的線條掌握，造就了這位畫家後期創造出影響世人深遠的抽象畫派。許多人都知道，書法是中國傳統文化和國粹，但未必知道著名藝術學者蔣勳曾經說過「書法是中國美術的核心」，它不僅是寫字的方法，更是繪畫的基本功，主要在能巧妙地控制字的「線條」。因此，想了解或接觸中國美學，可以從「書法」入門，也可以在「書法」中領悟到生命情境和中國美學的最高意境。

書法是在古代人民生活及歷代書家耕耘中不斷去蕪存菁，得到了昇華和成為一門藝術。它最初是由溝通需要的文字記載，逐漸演化成高尚的審美意識活動，如今成為一種結合形象思維與精神靈感的特有藝術。它的本質高尚，但並非高不可攀，因為平凡百姓都可接觸，販夫走卒亦可提筆揮灑。它也是貴族活動之一，享受高雅的藝術浸濡層次同時展現文化品味，更是一般民眾抒發胸中塊壘的文化體現場域。因為書法中的一筆一畫，是書寫者個人想法、心靈、學養及生活經驗的瞬時綜合表現，透過筆墨工具及手寫技巧瞬間反應出來，加以寫出線條的律動和質感中極大成分蘊藏著個性與涵養，無怪乎大畫家畢卡索為之著迷。我們對於藝術認知容或不如下大畫家，但能靜心、安詳地練寫一手好字，自娛娛人，讓人看了感覺舒服、有生命力，當是美事一樁。而且如能經常練字、寫字或欣賞書法藝術，對個人養成心性平和及累積文化涵養，是無法言喻的。



「江霜滲淡數枝紅、石竹凋零不滿簾、小蝶一雙來又去、與人都在寂寥中」日本名家今井凌雪書作，以古人今，對比強烈，具視覺藝術效果。



「為人不外修齊事、所樂自在山水間」以篆隸草行諸體融入書作，布局造型豐富，並強調線條流動效果。



唐朝褚遂良雁塔聖教序，線條優美，柔中帶剛，以行書筆意入楷，流動而空靈。

學習書法，會使個人的文字書寫意念與技巧同時進步，增益美感經驗，尚友古人優良風範，結交同道砥礪書藝，進而提升心境和品性。筆者曾數次前往日本參訪書法活動，發現日本學習書法（書道）人口眾多，有些縣分的書會成員甚至比臺灣全部書法人口還多。他們從小學階段起施以懸腕寫掌型以上的大字，可使小朋友較敢拿筆書寫，再則從寫大字的較慢線條流動中思考如何操控筆桿與帶送筆劃，加上大人經常鼓勵，多數人從小就在書法活動中學習細膩、沈著及做事用心等本領。日本書道源於中國，風格粗分三派，各有勝場，其漢字派有些書家臨寫中國古帖的功力著實令人驚歎折服，況且千百年來日本皇室將書道列為貴族成員們必修必備的才藝之一。凡此可知，書道在日本受重視的程度，確實早已形成一種既貴族又平民化的文化藝術活動。

書法其實是線條的藝術，以線條為單位而成字形，眾多字形組合謀篇成為章法完備的藝術作品。書法藝術本質離不開主體與客體兩大內容，主體是藝術的靈魂、客體是看得到的字形軀體，兩者相輔相成。軀體健壯或柔美須靠作者鍛鍊和時代濡養，主體發展要靠靈魂心性的昇華。真正優秀的傳統藝術要繼承，創新更勢在必行，有創新，其生命力才能源源不絕。歷代以來公認的書聖王羲之字體，如臨摹得再認真、亂真，最終還是「王字」而已；真正要學習的是王羲之的精神實質及可貴風範，而非筆畫枝節。現今邁入資訊時代，書法實用性逐漸消蝕，書法的內涵性、藝術成分則應大力加強，才能實現「此消彼長」的哲學觀。同理，只有師學傳統、師法造化與重視創新，才能打開一片天，使書法在世界藝術之林屹立挺健。

身為寫方塊字長大的中國人，其實每個人都有能力把字寫好、寫美，但問題出在有無拿起毛筆的機會、有無良師指引學習這兩大因素。有機會、找時間練寫書法，是一種簡便的樂事；有良師指導，則可縮短自我摸索、盲目練習的時間及受挫機會。學習書法必要過程就是練寫經典字帖（即選擇

喜歡的好古帖動加練習)，以汲取古人優點和養分；其表面看來是被动地觀察與摹擬，在點線撇捺帶送中，可以遺忘個人既有的運筆姿態與特殊習性，主動修正自己不成熟或錯誤的堅持，筆劃不斷在放棄或修正的同時，營造出另一種創造與新生。這過程如同「心靈再生的必要閱讀」，就是放棄沒必要的自以為是或畏縮，修練自我對人事物的看法態度，益加謙遜與包容。所以，寫字可以修身養性，是有其道理的。

古代書論家認為寫書法可以「達其性情、形其哀樂」，唐朝書評家張懷瓘曾說書法是「無聲之音、無形之相」，長久以來人們亦有「見書如見人」、「字如其人」的看法，清末民初梁啟超稱書法是「表現個性的最高藝術」，即與古人「書為心畫」的觀點遙相呼應，在在說出了書法所包含的素質及功能。內行人知道，練字即在「練心」、提純「心境與人品」，心清則風規自遠，心靜則易通達思緒事理。試問，那些才藝項目具備如此好處而能夠不需昂貴花費可以輕易獲得呢？



仿古代竹（木）簡形式，既實用又可當居家裝飾品



展覽會場欣賞書家揮毫，可吸收書寫技巧

筆者有位書法同道就讀臺大法律系期間，鍾情於書法研究與創作，以致刑法、民法、國際法等專業科目「諸法皆空」，加以拜師習字、天賦與努力，畢業前已獲全國大專組首獎殊榮，如今是經常搭飛機南北往返從事書法教學的專業書法家，確實享受其「自由自在」生活。雖然一個人要自由自在，未必要與書法有關，但書法樂趣就在於能從執筆書寫多種字體文字中，賦予筆劃線條的生命力及漢字不同的造型意態，並將個人的思想、經驗、學養等元素，經由線條表現出雅緻、秀麗或拙趣等風格的抽象化文化涵養，自然可以輕易享受放空自在、有文化素養的生活品質。

筆者曾代表單位參加中央機關公務人員美展連獲兩屆書法首獎，但見識過大陸諸多現代書家優秀作品，方知個人程度殆於中等，爰未敢怠忽書法藝能。中央警察大學（前警官學校）對於初期警官養成階段亦有要求「練書法」，一則習寫端正字跡，有利日後文書登載能力，再則可以訓練學員反應、沉穩性格及培養美感經驗等等，誠屬明智舉措。另觀歷朝書風鼎盛者，必其君王喜好且引領成風，提倡社會文藝雅集和欣賞樂趣，社會風氣較易安詳和樂，爭奪盜取暴戾之氣輒能化解於無形。凡此，書法好處不勝枚舉，非常期盼社會大眾經常接觸書法美域，由一般欣賞進而學習精進，必有其有形無形的意外收穫，且為推廣美藝修身及書法風氣注入新的生命。

論述	大陸透視	法令天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

自然資源景觀春夏秋冬景色迥異，題供遊客多樣的遊憩體驗與選擇。

## 臺灣小瑞士－福壽山農場(中)

◎尤婉菁

### 肆、場區特色景觀：

#### 一、晨曦景觀：

農場露營區及往天池路上的靜觀亭是欣賞晨曦的最佳景點，當太陽準備從雪山山脈露臉時，你會先看見一抹紅霞染上山脈的背脊，若有薄薄的雲霧襯托，山脊四周的光影將更加絢爛：紅、橙、紫的光線與天空的藍交織，山邊轉換的橙色紫色邊框，如再加上雲海氣勢磅礴的襯托，真讓人有恍若置身於天上人間的錯覺。

#### 二、日出景觀：

觀日出最佳點位於天池，當陽光乍現，一縷縷的金黃色如絲線般從雲邊漫開，投向雲外、山邊，以及觀者悸動的眼帘。金色絲線為雲朵鑲上燦爛的金框；若雲層薄一點，就整片轉為金黃。待金色圓球終於露臉後，陽光瞬間照亮山谷森林，氣象萬千。



茶園晨曦日出景貌



唐莊日落頗具詩詞意境

#### 三、黃昏晚霞

在唐莊左側的小路往上走是看日落的最佳點之一，從太陽躲到山脈背後那一刻起，雪山山脈凹凸有致的背脊就染上了燦爛的澄黃，有幸還能看到把山脈裹住的厚厚雲瀑，像流水般無聲地傾瀉思源啞口，那雲瀑在落日的映照下也是澄黃澄黃的。待夕陽消失於山背後，雲瀑轉為灰紫色，夜空的星星也已悄悄的露臉了。

#### 四、夜空觀星

露營區、天池等地點是臺灣地區難得一見、廣受天文學會人士所讚嘆的觀星地點。當繁星點綴著沒有光害的夜空，請您帶著星座盤，鋪張墊子或蓆子，裹著毯子躺著或在觀星亭仰望，各季星座將會伴您度過一個難忘的夜晚。



露營區星空浩瀚流星點點



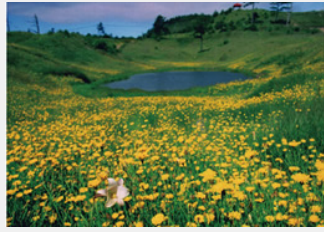
許願池前試手氣

## 五、藍茵湖

藍茵湖位於觀星露營區附近，為一高山植物觀察區；夏季豐水期時，擁有豐沛之池水。每年只要到夏季，湖邊周圍就會盛開黃金貓耳葉菊，場面壯麗，極為驚人壯觀。

## 六、天池

天池位於福壽山最高處，從這裡可以遠眺雪山西峰；下午時分，整個雪山西峰雲霧縹緲，景致優美，宛如仙境。天池有五寶，包括蒲團、磁場、山色、日出及賞鳥等，可供遊客細心體會。環繞天池有二層步道，可隨性遊走，早晨可聽松濤，下午常有霧氣，體會雲深不知處的空靈感受。（編註：二葉松掉落針葉聚集在枝樑間，狀似禪坐用蒲團。）



藍茵湖貓耳葉菊花



天池雪景-此區常可欣賞臺灣難見之雪景



許願池前試手氣

## 七、松廬

松廬是一座三合院式木造建築，為經國先生當年督導巡視中橫工程常駐宿所。位置居中又在高處，為農場場員住所，唐、宋、漢莊場部環繞，後靠山丘座東面西居領導地位；四周種梅、楓，到秋、冬景色特美，尤其楓紅與建築紅牆紅瓦相輝映，冬天梅花紅、白、粉紅，各色繽紛，在後山介壽亭與蔣公銅像兩旁梅花朵朵，屋內景觀古樸、雅致，目前開放給一般遊客住宿。



松廬楓紅—已成為攝影團體活動重要景點



福壽山莊後花園可俯瞰梨山斷層

## 八、福壽山莊

福壽山莊即蔣公行館，屋內景觀古樸、雅致，仍保持著當年的原有陳設。入口處整為隱蔽，稍不注意就會錯過，現有獅、虎石雕在外提醒遊客。內外均是大木門，當年設計的門燈古色古香，非常古樸實用；入內寬大庭園是蔣公戶外活動的空間，左邊擺放一輛福特交通車，它的前座只有駕駛一座，與一般車輛設計不同。行館位在農場最高處，天池、露營區高地均無法俯視到行館位置；在圓環內種有梅、松、楓、山茶樹，均為稀有品種，尤其楓、梅婢美松廬，雖少尤精，值得季節性觀賞。行館是一條龍式一層木構建築，有前房外走廊花架，觀景室防彈玻璃，均不同於其他地方行館設計。

行館後方有後花園，可遠眺雪山梨山斷層，視野遼闊，雪山山光景色美不勝收；花園內有圓桌、椅、凳，植栽梅、櫻、茶花、杜鵑，均為優良品種。行館外另有步道通往福壽涼亭及果園，步道寬敞柔軟，輕鬆舒適，頗適尋幽探訪一番。(待續)

論述	大陸透視	法令天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

紅豆產品的銷售最亮麗，儼然已是萬丹鄉當紅的農產品。

## 紅豆一對地方農業的啟示

◎ 郭寶聯

屏東縣萬丹鄉素來以農業為主，鄉民憑藉著老天爺賜予的充足陽光、豐沛水源、肥沃土壤，以及祖先血脈傳承的刻苦耐勞習性，在這塊土地上，耕種出很多在市場上深獲喜愛的農特產品。萬丹鄉公所進一步希望能在萬巒豬腳品牌外，從本地眾多農產品中找尋出另一種足以代表萬丹特色的作物，於是在鄉長及鄉農會理事長蔡德勝、總幹事陳明乾等研究策劃下，近年來選定紅豆積極推廣栽種，成績甚為顯著。鄉農會為促銷本地優質產物，連續三年舉辦的特產品嘉年華會都極為成功，吸引各地人潮前來參觀採購，其中紅豆產品的銷售最是亮麗，儼然已是萬丹鄉當紅的農產品。

紅豆原名赤豆、赤小豆或赤菽，原產於喜馬拉雅山一帶，傳入中國大陸溫帶地區經過改良後，也非常適合在亞熱帶的臺灣種植。紅豆性情甘和，多吃不但可以補血養顏、利尿去水腫，還能消渴療寒熱、排瘀腫膿血，具有健脾強身的功能，兼備食療與藥療效果。明朝李時珍所作之《本草綱目》記載：「紅豆，主治下水腫，排癰腫膿血，療寒熱，熱中消渴，止瀉痢，利小便...」。現代營養學也透過生物科技的分析發現，紅豆內含一種皂鹼（Saponin），富含蛋白質、脂肪、醣類及維生素B群、鐵、磷、鉀與多種胺基酸成分；另外，紅豆的外皮所含主要成分為類黃酮、花青素等，而類黃酮屬於一種多酚類化合物，能防止自由基對於心血管疾病的傷害，且有抑制癌細胞的能力，對於女性同胞產前補血護胎，產後調理通乳尤具宏效。



臺灣引進紅豆的時間不可考，目前全省栽種面積以萬丹為最，萬丹有「紅豆的故鄉」美譽，產值約占全省九成以上，品質亦居世界之冠，風味絕佳，佐以鮮乳最受青睞，經數年推展聲名遠播，單以「萬丹紅豆餅」為名之攤位，全省到處可見；鄉農會研製的蜜紅豆及紅豆產品以「金萬丹」註冊，亦列名農委會評選全省百大農特產精品。

萬丹鄉更著力於生產技術的提升，透過與農戶契約合作，從下種施肥、除蟲防疫一直到收成，都必須依照標準規範作業，目的在確保品質，更要根除農藥殘留。做到每一顆晶瑩剔透的小珍珠都有生產履歷書，以供查尋食品產自何人、何地，完全責任讓使用者安心。

政府以往對農業的輔導政策除了資金及技術外，多偏重於產銷問題的疏通。然而風調雨順五穀豐收，產物供過於求造成穀賤傷農時；或遭逢颱風豪雨農田淹水，作物災損嚴重血本無歸時，這些非關產銷的窘困，農民都只能指望政府補助救濟。現代農業的前景則不可以消極等待上天賞賜，唯有農業生產科技與生物科技相結合，透過科技研發之途，從各類作物中提煉出可供食療、藥療、美顏之成分，甚或轉作替代能源，才可以創造產品之附加價值，穩定農民的收益。簡單地說，一方面運用生產科技提升作物品質及土地產能；另一方面運用生物科技轉變農產品的利用層面，製造附加價值，不但可以確保計劃生產避免滯銷，又可提升土地利用價值，從而增加農民收益。本此理念，萬丹鄉自去（97）年起結合學界及科技公司進行合作，對紅豆、里豆、蘿蔔等作物進行成分萃取與分析研究工作，並獲得初步成果。

萬丹鄉為落實造福農村與農民的許諾，也在試圖為沒落行業找尋一條具有明天的開闊道路；「紅豆的推展」只是一個開始，往後要走的路既遙遠又充滿荊棘，但這何嘗不是一個期盼，一個新的產業拓展方向！

（作者現任屏東縣萬丹鄉鄉長）

論述	大陸透視	法令天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

努力之後，就算再平凡不過的成就，也一定可以在心中留下快樂與感動。

## 期待彩虹

◎王駿傑

電影「海角七號」中，當歌手中孝介望見友子憂愁的臉時說：「是感情？工作？還是我們讓你煩惱？」友子回答說：「我是擔心明天的演唱天氣會下雨。」此時中孝介望向遠方告訴友子說：「難道你不期待雨後的彩虹嗎？」

的確，人人都喜愛也期待著看見彩虹，然而，在遇見美麗的彩虹之前，總要先度過一場風雨。俗話說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」一如人生般，沒有經過挫折與困境的淬煉，怎能懂得成功的可貴；沒有忍受失望和失敗的打擊，又怎能享受簡單的喜悅。人生的起伏，大風大浪，總會有雨過天青的時候，當克服一切，柳暗花明時，那一刻的成就，會是人生最美麗的彩虹；在風雨洗禮之後，所襯托出的回憶，才是一生中最有價值的收藏。

現代人每天生活在競爭的環境內，要適應瞬息萬變的情勢、大量及時更新的資訊，和應付多元及複雜的人際關係，種種都讓人們的精神壓力負荷變大。而就在這樣的神經緊繃之下，使人內心變得脆弱也不堪一擊，因此常呆滯於現狀，藉口被現實的牢籠所困住，封閉自己，反而得不到親情、友情的協助，更忘記用樂觀的心，去欣賞、去夢想、去期待更多美麗的結果。所以，將眼光與想法停留在眼前的困難，最後選擇了結束自己，不再逃避。

其實，世界很大，總有一處屬於自己的天空；時間很短，要及時地為自己的下一秒找到存在的價值。西諺有句話說：「遺憾比失敗來得更加痛苦。」只要用心付出熱忱，縱使沒有達到預期的成果，也會從中學得無法取代的經驗。因為，再大的風雨總有停歇的時候；再難的挑戰與挫敗也會有突破的一天。當真努力之後，就算再平凡不過的成就，一定可以在心中留下最珍貴的快樂與感動。如同彩虹般，簡單的一束光芒，就會讓人心中油然而欣喜，感動許久。

或許，你仍覺得處在陰霾之中，太多煩擾的事揮之不去；也或許還認為世界只有自己才懂自己，何不大聲說出口，讓周遭的人了解與分享。放大自己的眼光與視野，不要讓心只停留在眼前的風雨，一起期待並迎接彩虹的擁抱吧！

論述	大陸透視	法令天地	資通安全	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	友善校園、快樂學習	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	-----------	----

那只是科技人的發明夢，絕非千千萬萬愛樂者的美夢。

## 不可能的夢

◎周 艾

我曾經夢想過，如果能擁有一個能幹的機器人來幫忙做家事，那是何等美妙啊！但是，卻從來沒想過，去聽一場機器人指揮的交響樂。

你能想像：有一個叫作「Asimo」的人形機器人，竟然在底特律交響樂團客串起指揮，演奏百老匯音樂劇《夢幻騎士》中的曲目〈不可能的夢〉嗎？真是匪夷所思啊！這應該是不可能的任務。

據說當音樂響起時，Asimo化身的指揮家，模仿樂團教育總監查里斯·伯克的指揮動作，揮舞起雙手，掌握節奏拍子都相當流暢。演奏完畢後，還向觀眾鞠躬致意，令人莞爾。

其實，這些表現都來自程式設計師的傑作，可惜電池的時效只有20分鐘。而與他同台的華裔大提琴家馬友友卻戲謔著說：「我很擔心，他們以後會教它其他技藝。」

幽默的馬友友，難道是擔心Asimo學會大提琴演奏後，會搶了他的風采嗎？真是有趣。馬友友的演奏，一向令人激賞，何足掛心呢！

Asimo確實完成了不可能的夢。但是，那只是科技人的發明夢，絕非千千萬萬愛樂者的美夢。長久以來，愛樂者所津津樂道的，仍然是屬於卡拉揚、伯恩斯坦、小澤征爾等大指揮家的舞台魅力，還有那些已經嶄露頭角的後起之秀們。

在古典樂壇上，20世紀的下半個世紀，是由卡拉揚獨領風騷，能在歐陸與他分庭抗禮的，大概只有伯恩斯坦了；而師承兩位大指揮家且能享譽國際的，該推小澤征爾了。

卡拉揚縱橫樂壇70年，指揮柏林愛樂有34年之久，他是個極端完美主義者；60年代錄製的《貝多芬交響曲全集》，頗具代表性，樂音纖塵不染，情感冷峻而華美。他背譜演出，既精確又有毅力，指揮的動作纖細流暢，幅度雖大卻不劇烈，發揮得淋漓盡致，也獲得「指揮帝王」的稱號。

至於伯恩斯坦，卻是充滿帥氣，滿臉落腮鬍，不修邊幅，有時還帶點頹廢氣息。他對音樂的處理，在嚴謹的古典風中，卻不失親和力；在華麗精巧中飽含熾熱的震撼力。他那種放慢速度到崩潰邊緣的極緩板，是很迷人的；在馬勒的樂曲中，他將悲悽的情緒，導入死亡的哀慟中，令人聞樂動容。

小澤征爾可說是當代東方指揮家的龍頭了。一頭灰白的亂髮，隨著身軀的起伏，在指揮棒下飛揚。他的音樂高貴典雅、親切溫和，深具靈氣。卡拉揚教他「重視音樂裡的旋律線」，而伯恩斯坦也賞識他。其音樂能迷人，乃在於能碰觸心靈。

指揮家可說是樂團的靈魂，他運籌帷幄並整合樂團，藉著指揮棒和臉部的表情、身體的動作，明確地掌控樂曲的速度和節奏，也指示各種樂器的適時加入，包括聲音高低強弱的必要改變……等等。所以，優秀的指揮家，總能呈現自己獨特的風格與風采，讓聽眾感動涕零，不能自己。

對Asimo這位指揮家而言，要成為令人折服稱頌的偉大指揮家，我想是遙遙無期的一場夢吧！