



佛光大學文化資產與創意學系

宜蘭·礁溪·林美山

己丑年·肖牛歲·小暑

網址：<http://www.fgucar.blogspot.com/>

發行

### 【刊頭語】

首先得跟各位讀者致歉，因爐主與幾位研一同學到金門頂著烈日強風進行田野考察，加上暑熱令人懶散，以致延誤出刊，深感抱歉。暑假期間雖不發行紙本，但爐主仍希望鞭策自己透過電子報的形式繼續出刊，還希望各位多多支持。本期封面照片為金門沙美「萬安堂」風獅爺。該風獅爺與該地崇祀保生大帝的萬安堂牌匾一同設置在進入沙美的入口處，特別獻給每期為了我們的健康撰寫「節氣養生」專欄的呂萬安老師！（本期爐主 蔡明志）

### 【節氣養生—小暑】 呂萬安 老師

諺語：「小暑之中逢酷熱，五穀田禾多不結」。「小暑一聲雷，翻轉倒黃梅」。

小暑時斗指辛，太陽黃經為105度，時值西曆7月7日前後。此時天氣已熱，尚未達到極點，所以稱作「小暑」。時至小暑，炎熱之感已漸漸侵襲上來，氣溫可達30℃以上。小暑是全年降水最多的一個節氣，同時還會出現大暴雨、雷擊，古人所謂「大暑小暑，灌死老鼠」，便是說這段時間雨量會很大。此時，大部分地區多忙於夏秋作物的田間管理。此外由於這段時間雨量集中，也是防洪的緊張時期，但近年來地球因「聖嬰」現象，許多地方卻出現乾旱現象。小暑三候為：一候溫風至，二候蟋蟀居宇，三候鷹始擊。意思是說一到小暑節氣，大地便不再有一絲涼風，而是所有的風中都帶著熱浪。在《詩經·七月》中描述蟋蟀的句字有「七月在野，八月在宇，九月在戶，十月蟋蟀入我床下」。文中所說的八月即是夏曆的六月，也就是小暑節氣的時候，由於此時天氣炎熱，所以蟋蟀離開炎熱的田野，到庭院的牆角下以避暑熱。此外在這個節氣中，天空中可以看到老鷹飛翔以練羽搏擊的方法，也就是說老鷹因地面氣溫太高而在清涼的高空中活動。俗話說「熱在三伏」，此時也正式將進入伏天的開始，民間將夏至後第三個庚日訂為初伏的開始，過十天後的庚日為二伏，立秋後第一個庚日為末伏。一般而言伏伏共三十天，如果入伏日早，伏天便會有四十天，這段時間是一年中 hottest 的時間。過去在農業時代民間度過三伏天的辦法，要吃很多清涼消暑的食品，此時也正好是瓜果成熟之際，便將瓜果浸在剛剛從井中打上來的水中，等浸得很涼了再吃，由於瓜類比水輕往往漂在水面上，而李子等果品因比水重則會沉入水底，所以稱之為「浮瓜沉李」。中醫典籍記載所謂「冬病夏治」便是利用三伏天進行。目前在國內有許多人採用它來治病以及改善體質，具體的辦法介紹如下：內服溫腎壯陽的藥物如左歸丸、金匱腎氣丸等，連服一個月，外敷的藥物可選用白芥子20克、元胡15克、細辛12克、甘遂10克等同研細末，用薑汁調糊狀，每次取一份攤在直徑約5公分的塑膠薄膜上，貼在人體背部的肺俞、心俞、膈俞、百勞、定喘等穴位上，再用膠布固定。一般貼1至3小時即可取下，局部會有微癢或有溫熱舒適感等現象，這屬於正常反應不必驚慌。但是過程中如有皮膚灼痛感則務必即刻取下，以免反應過強造成皮膚起水泡，萬一不甚起水泡，不要弄破水泡，可先冰敷再用紫雲膏外敷即可。每個伏天貼一次（夏季共有三個伏天），每年三次，連續三年，可增強人體非特异性免疫力，降低人體的過敏狀態，這種內外結合的治療可以緩解現代一些難纏的疾病，例如慢性支氣管炎、氣喘、過敏性鼻炎等，由於此類疾病大多容易在冬季發作或是嚴重化，近代報告指出冬病夏治法對部分患者確實有改善的效果，但並非每一個人都有效，以上最好還是請醫師來為您診治以免造成不適。

### 【與世界接軌】第三十三屆世界遺產大會決議新增十三處世界遺產

2009年世界遺產委員會第三十三屆大會已於六月底在西班牙古城塞維亞（Seville）順利閉幕，眾所矚目的新世界遺產名錄也已揭曉。共有11處歷史文化場所與2處自然場所通過登錄世界遺產名錄，但因德國德勒斯登易北河谷文化景觀（Dresden Elbe Valley）也在此次會議中被除名，使得迄今為止世界遺產名錄共有890處資產，包括了689處世界文化遺產、176處世界自然遺產與25處世界複合遺產。另外有3件則是屬於擴充指定。

世界遺產委員會對於新世界遺產的提名認定有四種結論：同意登錄（inscription）、補充資料推薦登錄（referral）、退回重提（deferral）與不予登錄。此次申列世界遺產共有30件，有13件同意登錄；6件補齊資料後於下次會期推薦登錄（包括中國大陸的「嵩山歷史建築群」）；2件被退回重提，需再做深入評估或重大修改後重提；另外則有9件撤銷提名（withdrawal）。

世界遺產委員會近年來觀察到世界遺產的分佈有過度集中在某些國家的失衡傾向，因此特別優先考慮尚未有世界遺產的國家。此次第一次提出世界遺產登錄的三個國家：布吉納法索（Burkina Faso）、維德角共和國（Verde Cape）與吉爾吉斯（Kyrgyzstan）所提名的準世界遺產都順利通過登錄。

原本被列入瀕危世界遺產名錄的易北河谷文化景觀則因在景觀核心區興築了一座四線道的大橋而被除名。2008年聯合國教科文組織報告會建議德國政府以開鑿隧道取代興築橋樑的方案，但終未被接受，因此在今年的會議中被決議除名，成為繼2007年阿曼的阿拉伯羚羊保護區（1994年登錄為世界自然遺產）被除名後第二處被除名（delisted）的世界遺產，也是第一處被除名的世界文化遺產。

另外，中國大陸的五臺山原擬申列複合遺產，但最後僅以文化遺產列名。

今年新登錄的世界遺產名錄如下：

#### 世界自然遺產

- 維德海（Wadden Sea）（德國、荷蘭共同申列）
- 多羅邁特（The Dolomites）（義大利）

#### 世界文化遺產

- 史塔克雷色宅邸（Stoclet House）（比利時）
- 洛羅佩尼遺蹟（The Ruins of Loropeni）（布吉納法索）
- 大雷貝拉歷史中心（Historic Centre of Ribeira Grande）（維德角）
- 五台山（中國）
- 蘇西達（Shushtar）歷史性水利系統（伊朗）
- 蘇拉曼圖（Sulamain-Too）聖山（吉爾吉斯）
- 卡羅蘇佩（Caral-Supe）聖城（秘魯）
- 朝鮮時代皇陵（大韓民國）
- 海克力斯塔（The Tower of Hercules）（西班牙）
- 拉紹德豐／勒洛克製錶城鎮規劃（La Chaux-de-Fonds / Le Locle watchmaking town-planning）（瑞士）
- 龐特西斯爾特（Pontcysyllte）水道橋與運河（英國）

到金門住哪裡？從進行田野調查的角度來看，不外乎借住民家或是住宿時下流行的民宿。除了一般民眾自家經營的民宿外，近年來則又多了一種選擇，就是金門國家公園所屬的「古厝民宿」。

金門過去受到戰地政務的規範，限制了建築的行為，古厝常被國軍徵用，卻也因此保留下來相當多的傳統民宅。但隨著戰地政務在1992年解除之後，不少居民即開始拆除古厝新建樓房，以符合現代的生活機能，另一方面部分古厝因產權關係或族人他遷而任其荒置，都使得金門原本頗具特色的傳統聚落景觀開始變質。因此，金門國家公園在成立之後，特別針對其所管轄的七大傳統聚落—水頭、珠山、歐厝、北山、南山、瓊林、山后—積極推動古厝修護及活化再利用計畫。除了補助古厝主人修復經費外，自1998年起亦與古厝主人協商，將古厝與其基地以設定地上權的方式，由金門國家公園負責修復及管理三十年。到目前為止，接受補助修復之古厝已有百餘棟，而將古厝地上權設定並予以管理、修建者則已有四十餘棟。為了不讓修復後的古厝閒置，金門國家公園積極整建所管理的古厝做為特色民宿。整建原則上仍維持古厝原有的樣貌與格局，但為了改善生活機能，在每個房間增設了現代衛浴與空調設備。為了不影響古厝原有格局與建築結構，衛浴多採整體衛浴。房間內則增設分離式冷氣，空調主機則多放置在屋頂視覺不易看到之處。修復後的古厝民宿，自2005年初起開放第一批17棟供民眾標租經營。除了金門當地人之外，亦有不少來自臺灣的新移民做了古厝民宿的主人。

由公部門主導開發的「古厝民宿」作法，在臺灣可謂是首例。或許在空間的處理上尚有可議之處，但整體而言仍相當值得鼓勵。一方面可以維護傳統聚落的整體景觀，再方面可以協助古厝主人維護祖厝，三方面可以讓對古厝民宿有經營熱情的業者經營，四方面當然是可以讓更多的外地民眾有實際體驗金門傳統民宅的機會。相對於臺灣各地缺乏地方特色的民宿景觀，金門古厝民宿反而顯得獨具地方特色。就如金門國家公園所期望的，「期待以古厝民宿為金門觀光發展和聚落注入生命力，以增加聚落就業機會，達到古厝保護、觀光遊憩及地方經濟發展的多重目標」。



瓊林寄

基於田野調查地點上的方便，以及讓同學有更多的體驗機會，即挑選了瓊林、古寧頭與水頭三地的五間民宿，分別是瓊林的「瓊林寄」，古寧頭北山的「雙鯉湖畔番仔樓」與南山「湖畔江南」，以及水頭的「水調歌頭」與「定風波」。為了「移防」方便，古寧頭與水頭的兩間民宿都在鄰近，也都是同一位民宿主人。金門國家公園對於古厝民宿的稱呼，都是以「住址」名之，但民宿主人都為其所經營的民宿另取雅稱，如水頭著名的民宿主人顏湘芬即以蘇軾的詩詞為其民宿取名為「水調歌頭」、「定風波」、「西江月」，張慧玲則以「想像詩仙李白在水邊邀月同飲的雅興」稱其在水頭之民宿為「水頭邀月」。從民宿的雅稱，即可窺想每個民宿主人各有不同的經營理念，使得同是國家公園整建過後的古厝，但因民宿主人而各有不同特色。

古厝民宿格局大多是兩落大厝或一落四擡頭的閩南傳統民宅，部分側邊帶有護龍。在大廳兩邊的房間因高度較高，都有閣樓的作法，通常樓下配備有雙人床，閣樓則可供4人左右住宿，因此可以做為多人同住的家庭房。院落兩邊空間較小的擡頭通常會打通成一間。雖然傳統民宅看似格局無甚差別，但實際上每棟都各有些微不同的格局與配置。室內的家具、家飾布置各有不同，也反映出民宿主人的個人偏好。或許因為金門多蚊，臺灣已少見到的紗帳似乎成了這些古厝民宿的必備品。



雙鯉湖畔番仔樓

古寧頭北山的「雙鯉湖畔番仔樓」是金門目前唯一一棟兩層樓洋樓民宿，也是此次最讓大家印象深刻的一棟古厝。金門暑熱，但一走近「番仔樓」的騎樓就感覺一陣涼爽，打開門扇跨進室內，一陣涼風拂來，讓人身心舒暢。步上二樓出到前方涼廊，可以看到鄰旁的閩南民宅與前方的雙鯉湖，對岸的南山聚落亦清晰可見。藉由涼廊外側的一座木梯，可以到涼廊上方的屋頂平台。在這樣的高度可以俯瞰整個北山聚落的紅瓦屋頂與雙鯉湖景，這樣的景致應是金門唯一了。室內的格局則與一般洋樓無異，中央是公共空間與樓梯，在這裡可以喝茶聊天或是聽音樂看書；兩側則是房間，一、二樓各有四間。



湖畔江南



住在古厝民宿，可以有特殊的空間體驗，生活機能也樣樣不缺。更重要的，總是能遇見各式各樣有趣的「人」。住在南山番仔樓民宿的第二晚，大夥兒打算烤肉。一早忽聞賣魚聲，原來是一位伯伯挑魚沿街叫賣。這種方式已許久未見，趕緊追上前去跟他買了些肉鯽。一根扁擔挑著兩個似是鋁作的圓桶，桶內放著他剛捕捉上來的魚貨與磅秤，就這樣沿街叫賣。到了夜晚烤肉時，鄰居阿婆看我們設備簡陋，贊助了兩個烤肉用的碳火盆。不知是技術差還是天雨潮濕之故，起火一直不順利，鄰旁的一位爸爸見狀就從倉庫中拿出瓦斯噴槍借給我們，果然火旺得一稍不注意就烤焦了。還有挖蚵的媽媽與妹妹們，還有……，在這裡總是可以感受到濃濃的人情味。聚落中的古厝，甚至是這些整建後的古厝民宿，似乎都沒有現代人不可或缺的「鎖」。金門治安一向良好，少有竊盜發生，而且古厝實木門扇開關時嘎滋作響，很難不讓人知道，「鎖」就無用武之地了。來自臺灣的我們還是不放心，只好向民宿主人要了一副簡單的鎖掛在門環上，也成為金門的一種特色了。其實金門的聚落與民宅都有富巧思的防禦系統，尤其是在門窗的部分，金門技術學院的許正平老師目前正在做這方面的探究，相當有趣，另期再請他來向各位介紹。



定風波



在瓊林，我們與瓊林第「五」隻風獅爺、也是金門唯一一隻「活的」風獅爺正面遭遇。其實他是瓊林寄民宿後方修車廠老闆的小孩，略微方胖的身形以及眯眼咧嘴的微笑，確實像極了風獅爺。無怪乎村民會為他披掛披風，成為當地古厝民宿的活招牌，每天最主要的任務就是到各民宿去跟房客們用早餐。只不過我一直要我跟他玩丟劍遊戲，他丟「我撿」，我當然是敬謝不敏囉。

這樣具有特色的古厝民宿，你猜住宿一晚的費用應該不賡吧？臺灣的旅館、民宿二千塊起跳是平常事，但住在這些古厝民宿一天卻不用花你一張藍色鈔票！雙人房一般時間大概都在700元左右，還附金門當地的早餐，相當值得。各位看倌，若有到金門來旅遊，可別忘了來體驗臺灣所沒有的「古厝民宿」喔！

金門國家公園古厝民宿網址：<http://guesthouse.kmnp.gov.tw/>

