



若水澄華 玻璃文物之美

文／陳長華

「若水澄華——院藏玻璃文物特展」展出的第三單元則是玻璃在光學上的應用。西洋的望遠鏡、玻璃眼鏡等在明清時代，隨著使臣、傳教士和貿易商傳入中國，受到宮廷與士人階層的重視，於是產生了望遠、放大和攝影等不同光學功能的透明玻璃製品，在文明交流下，中國受西洋影響，玻璃文物的美感特質另外又開啟一扇應用的窗。

故宮為了讓觀眾深入了解玻璃的材質特性、製作技法與造型，特別將和玻璃文物相關表現有關聯的其他材質文物並列展出，供參觀者比對欣賞。

三個單元豐富的展出，讓觀眾欣賞到玻璃藝術的精美，從他們的讚嘆，不難了解面對文物的驚喜了。

「清乾隆 套紅玻璃花瓶」是由透明白玻璃製成的小口長頸瓶，有橢圓的腹身。根據故宮提供的資料，這個瓶子的器形，若干來自宋元陶瓷紙槌瓶，同時也受到伊斯蘭玻璃器的影響。白色瓶身上套疊著深紅色玻璃，並且有淺浮雕裝飾。瓶子的頸部刻有蕉葉紋和圓形寶珠紋，腹部刻有連續轉枝花葉紋，上方採用如意蓮瓣紋。光潤勻稱的玻璃質地，加上精緻的雕琢，讓這一件典雅的玻璃工藝在展場中備受矚目。

這項特展分為三個展示單元。第一單元主要展出有考古出土的秦時期蜻蜓眼珠、戰國至西漢時期的玻璃壁等原始玻璃。

第二單元是介紹明清初時期，西洋玻璃製器傳入中國，到了清康熙年間，朝廷的內務府造辦處設立專業的玻璃廠，引進了歐洲的色料、配方與技術，研發製作的宮廷御用玻璃器。展出的「清雍正 玻璃六方水盂」、「深藍玻璃描金畫琺瑯盒」、「清乾隆 套紅玻璃花瓶」等都屬當時製品。

玻璃，在我們的日常生活當中舉目可見，而且是不可缺少的人工材料。根據考古資料顯示：古埃及和西亞地區大約在西元前三千年就出現昂斯（glass）或砂等具有原始玻璃性的物質，以及較高溫燒成的玻璃（glass）所製的物件。即日起到臺北的故宮博物院三樓西側展廳，參觀「若水澄華——院藏玻璃文物特展」，便可以欣賞到三千年前出土的原始玻璃和清宮御用的玻璃工藝。這項特展展出二百多件玻璃文物，主要是以故宮收藏的清宮各類玻璃用器，包括佩飾器、文房具、容器、陳設用品、裝置配件等。其中有多件出自宮廷製作或西洋進口的袖珍小品，藏放在多寶格裡，增添觀賞的趣味。



清乾隆時期的「套紅玻璃花瓶」。（圖片提供／國立故宮博物院）

我的好長官

【作者速寫】黃馨平，榮譽，現任教於桃園市立武漢國中。

甫和外子蔣懋強交往時，他和我分享了過往：八〇年代，臺海局勢緊張，他任職於飛指部的淡水營區，遇上神鷹演習，高資長官為時任的李登輝前總統，他被賦予的任務和其他營級同仁一般，負責大約五分鐘的簡報講稿。

沒有距離的袍澤情 謝謝老連長

某日，他的老連長，也是負責這次演習的一位靈魂人物，當時擔任參二科科長，拿了厚厚一疊的資料，將外子的任務與另一營長對調，由外子負責簡報。時值隆冬的淡水，每日清晨四時不到，外子即手拿資料，逐字逐句消化、背誦，為了感念參二科科長的照拂與知遇之恩，他要呈現不同的表述。外子說，自從官校畢業起，



我愛母親

▲母親（左）與護士訓練班同學林怡彤（右）合影。（圖片提供／梁聖樂）

▲母親中風前經常和家人外出旅遊，留下美麗回憶。（圖片提供／梁聖樂）

小時候我也曾親眼看見，整棟日式建築病房內擠滿了病床，當時病人雖多，但母親負責的病房內仍保持整齊清潔。母親說，有一次將總統經國先生前來視察病房，由於非常滿意，走出病房時，滿臉笑容倒退而行，並且彎腰鞠躬，十分謙卑及親切。

母親以身作則的求學態度，和對工作的認真負責，是我的好榜樣。

是依靠也是好友 我的母親梁張寶蘭

【作者速寫】梁聖樂，陸軍少尉退伍，曾任裝甲旅旅團排長。

母親不僅是我的依靠，更好像我的同伴、好友，無話不談。民國九十九年，母親中風了，我自願退休照顧她，深願一生一世陪伴她。

我的母親梁張寶蘭，今年八十五歲，廣東省開平縣人，小時候因為八年抗戰及剿匪，家道中落，母親的大哥在蔣委員長「一寸山河一寸血，十萬青年十萬軍」的號召下，懷著滿腔熱血投筆從戎。母親則投奔曾經不分晝夜浴血奮戰、保衛衛民的六叔，並在艱難時期，以米糧換船票逃往大陸，輾轉前來臺灣。

母親常說，她十八歲來臺灣，讀書不多，但仍設法克服困難，報考八〇二護士訓練班，經過受訓半年及努力自我進修，終於普考及格，成為當時少數的女軍官，並因工作認真負責升任護理長，民國五十九年護士節時，母親榮獲八〇二總醫院院長董年頒發模範護理長獎表揚。

母親的認真與仁慈

母親心地仁慈，對病人十分關懷，遇有重病患者，在救人的情況下，曾親自寫報告，建議醫師不惜成本的特殊用藥，以搶救生命，使病人皆能早日恢復健康。母親是基督徒，任職護理工作期間，常利用下班後與教會姊妹感師母共同看望需要關懷的人，在那物資缺乏的四〇年代，藉由家庭探訪，能深入了解人的內心苦情，將「神愛世人」的福音傳給他們，使他們因為心靈獲得安慰，重新得到力量與勇氣。

值得一提的是，母親護士訓練班的十多位同學，因多年革命感情，每月皆舉辦同學會，每位同學輪流負責邀約，有些人喜歡在餐廳歡聚，也有人在自家以拿手好菜宴請大家，天南地北的閒話家常，賓主盡歡。即使母親在民國九十九年因中風而衣食無法自理，吞嚥及說話困難，仍有遠從臺北來的林怡彤阿姨，邀約同學前來家裡看望母親，有時與她的丈夫彭弟兄一同前來家中唱詩，並為母親禱告，十分溫馨感人。

小時候我也曾親眼看見，整棟日式建築病房內擠滿了病床，當時病人雖多，但母親負責的病房內仍保持整齊清潔。母親說，有一次將總統經國先生前來視察病房，由於非常滿意，走出病房時，滿臉笑容倒退而行，並且彎腰鞠躬，十分謙卑及親切。

母親以身作則的求學態度，和對工作的認真負責，是我的好榜樣。

他已多年未如此用功過。演習當日，所有參與簡報的同仁，均以配合字幕「唸稿」的方式完成，而他手執指揮棒，製作兵棋、沙盤推演，近十分鐘的講述，博得掌聲。演習結束，前指揮官曹文生總結，其中一項即嘉許外子用心的表現。八十五年三月，臺海危機之際，我們的婚禮如期舉行，連長信守承諾前來致意。連長對我說：「懋強

擔任排長時，盡忠職守，兩年未曾休假，偶爾假日和我報告，出去看個電影。我認定了你這個弟弟。爾後懋強有任何事，一定要告訴我。」二十年來，連長憑藉著他的努力、專業與能力，官拜上將。外子曾語重心長地對連長說：「您的職位越升越高，和您的距離越來越遠。」但十年前，外子腦部開刀，生命垂危之際，老連長仍不忘特地到病榻前鼓勵他、激勵他。十年來，外子病後的後遺症陸續出現，身體狀況每況愈下，多少次與死神擦肩而過

時，我就像個無助的小女孩般，三番兩次地求助於老連長，連長皆以袍澤之情，兼顧眷屬之意，一次一次地幫助我們。他是懋強的貴人，也是上帝派來我們家中的天使。時值此時，我們的平安，除了感謝上帝，也要藉此機會，謝謝我們的老連長，拙於言辭的我們，祈祝連長身體安康、闔家平安。而這位深受我們敬愛的連長，就是輔導會的大隊長——李翔甫將軍，藉《榮光雙周刊》一角表達我們的感激，謝謝您一直以來對外子的照顧！

醫學的進步，不斷的延長我們的壽命，然而生命的延長並不意味著生命的美好。想要擁有活躍的銀髮人生，擺脫木偶似的老年命運，飲食是不可或缺的一環。

適當熱量，注意體重變化

評估老年人是否有營養問題，最簡單的方法就是秤體重。老年人的體重問題有兩種極化的現象：有些人因為新陳代謝變慢、活動量減少與吃喝聚會增加，導致體重增加、腰圍變粗，高血壓、血脂、血糖如影隨形，此時應反其道而行——減少零食飲料，減少親朋好友的聚餐，改成相約外出活動。相反的，有些人則逐漸體重減輕，這是營養不良的重要警訊，也反映著可能有疾病、心情因素等問題所導致，在飲食方面可以少量多餐的方式來改善，但也應謹追本溯源，尋找真正影響體重的元兇。

多攝取優質蛋白

攝取足夠的蛋白質是很重要的，隨著年紀的增長及缺乏活動，肌肉悄悄變成肥肉，肌力也跟著走下坡，使得平衡感變差，容易跌倒，活動範圍變小，於是採購與烹調食物等行為都受到影響，社交也逐漸減少，這些都會增加營養不良的風險。為避免肌肉少症的產生，建議增加蛋白質的攝取，並且多選用黃豆製品、魚、蛋、低脂奶



選擇質地柔軟的食材並增加燉煮時間，可使老年人更容易進食。（圖片提供／中榮營養師陳昭秀）

等優質蛋白質，盡量避免吃肥肉。五彩顏色蔬果搭配

老年人常有便秘的困擾，也是大腸癌的高風險族群，建議每日吃五種不同顏色的蔬果，因為蔬果含有大量的纖維、維生素、礦物質及多種植化素，可以避免便秘，還能預防癌症。

國家衛生研究院研究發現：老人飲食多樣性，可降低死亡風險，建議每日至少吃二十種食材。這麼多的食材要如何輕鬆搞定呢？建議除在家中的廚房備有白米外，還要準備各式全穀類、乾豆類，隨時可以拿來煮紅豆湯、八寶粥等當點心；也可將櫥櫃中的醬菜罐頭，改成果乾、堅果類（粉）、小麥胚芽粉、高蛋白奶粉等各式乾料，便於隨時添加於米飯菜餚或飲品中，告別吃稀飯配醬菜的日子。

調整食材與烹調方式

一般老年人可能因為牙齒不佳，多半會選擇柔軟、精緻的食物，如白飯、肥肉、瓜類蔬菜等，但這些食物中的營養素非常少，不妨嘗試選擇質地較嫩、易咀嚼消化的食物，或是利用刀具將食物切成小塊一些，並增加燉煮時間；或者用絞碎機絞得更細之後，再燉煮成粥狀、麵線糊，也可使用食物調理機打成泥狀入口。

養成規律喝水習慣

老年人一方面比較不容易察覺口渴，另一方面又害怕多喝水會常跑廁所，有時會造成水份補充不足，但仍請記得要多喝水，每天至少要攝取六到八杯的水份。

健康知識

樂活老人 健康吃

文／臺中榮總營養師 陳昭秀