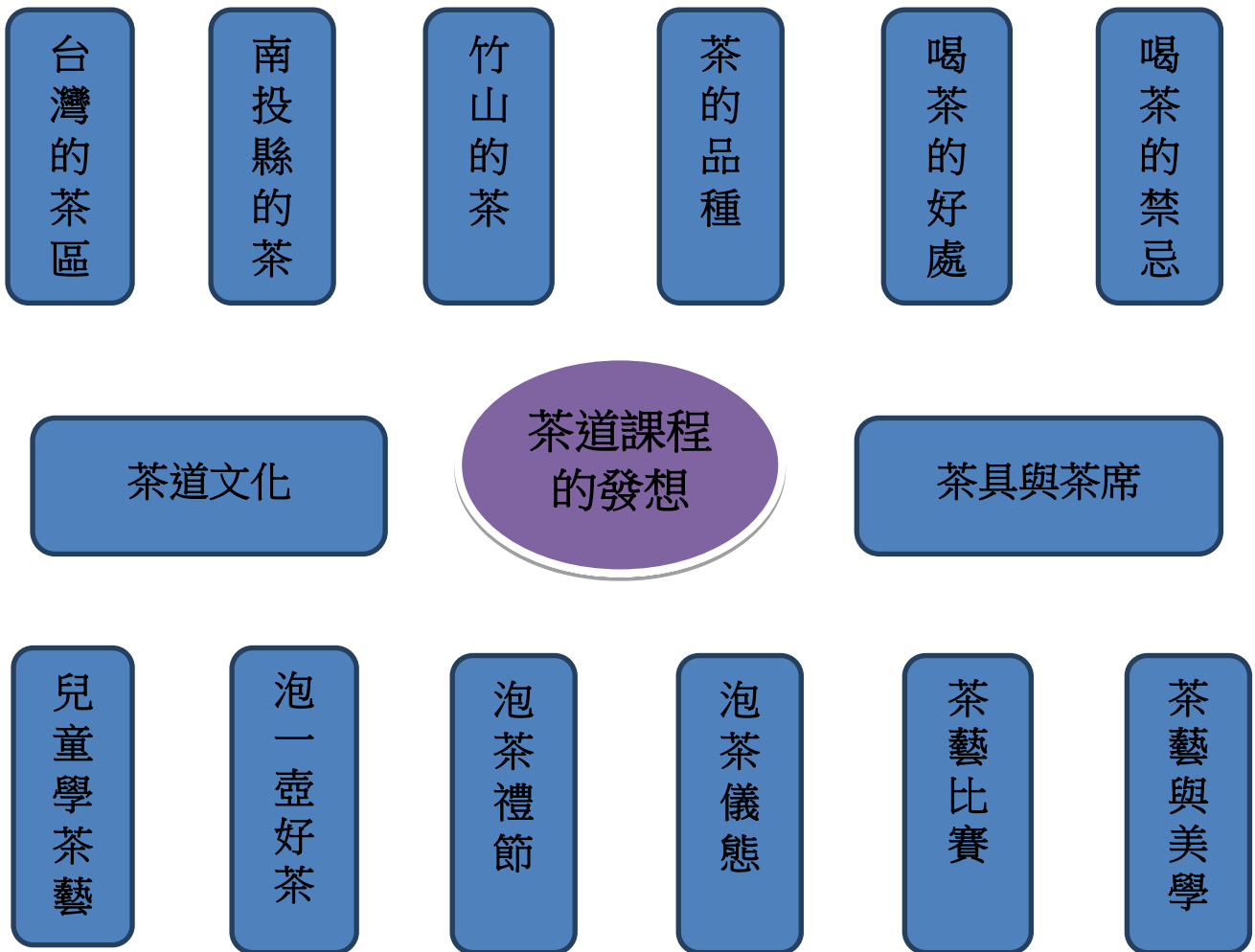


# 歡迎來找茶



桶頭國小茶道教學教材

## 南投縣竹山鎮桶頭國小茶道課程架構圖



## 南投縣的茶

南投縣茶葉栽培，至今約有兩百多年的歷史。相傳清朝年間，鹿谷鄉人林鳳池先生遠赴大陸福建考舉人，返鄉時從福建武夷山帶回幾棵茶苗，種在鹿谷鄉麒麟潭邊山丘上。山丘頂部終日雲霧繚繞，氣候較濕冷，地名為「凍頂」。這個地方的居民繁殖林舉人帶回來的茶樹，形成小規模茶區，此為凍頂茶的起源。林舉人帶回來的茶樹屬烏龍品種，所以出產自鹿谷鄉凍頂山麓一帶的茶葉，通稱為「凍頂烏龍茶」。

名間鄉的松柏嶺屬於八卦山脈丘陵地，日照充足，排水良好，孕育著「松柏長青茶」，這是故總統蔣經國先生任行政院長時到該地視察品茗，特別命名的。這個茶區面積較大，茶園栽培管理及採收，大量以機械化作業，產量豐富，是臺灣最大茶葉產區。

1925年從外國引進阿薩姆種紅茶，栽種在魚池、日月潭地區，經過不斷的改良，培育出更適合臺灣地質和氣候的品種，「日月潭紅茶」的品質享譽國際。

南投縣的名間、南投、竹山、鹿谷、水里、魚池、信義及仁愛等鄉鎮市，都是重要茶區，除了「凍頂烏龍茶」、「松柏長青茶」、「日月潭紅茶」遠近馳名外，「杉林溪高山茶」、「玉山烏龍茶」、「合歡山高山茶」、「青山茶」等，也都以獨特的風味征服消費者，成為臺灣最值得驕傲的經濟作物。

## 常見茶的種類

### 烏龍茶

相傳古時候有一個農人出外採茶葉，看到一株被黑蛇盤旋的茶樹，採下綠葉作成茶，味道非常甘醇，便細心照顧這棵茶樹並繁殖茶苗。中國人習慣稱蛇為「小龍」，黑色的蛇於是被稱為「烏龍」，被黑蛇盤據過的茶就有了「烏龍茶」這樣的稱呼。烏龍茶種適合製作「半發酵」的茶。金萱茶（二七仔）、四季茶、翠玉茶（二九仔）等則是烏龍茶的改良品種。

### 包種茶（清茶）

包種茶是輕發酵的茶，外型大都為條索形狀。早年茶農把製好的茶葉以四兩作一包，包成四方形，在包裝上蓋上茶名和茶行大印，俗稱為「包種茶」。

### 綠茶

綠茶屬於不發酵茶，茶葉採收後隨即殺菁（蒸菁和炒菁），用高溫破壞酵素活性，抑制茶葉發酵，所以綠茶保留大部分的茶葉成分（葉綠素、咖啡因、茶鹼及維他命C等），茶性新鮮自然，具有茶葉最原始的滋味。因為綠茶是「生茶」，刺激性強烈，較不適合胃弱、失眠的人及孕婦飲用。

## 紅茶

紅茶屬於全發酵茶，跟綠茶恰恰相反，茶葉成份較其他茶少，刺激性低微。紅茶可以冷飲和熱喝，更可以加入調味料，例如牛奶、檸檬、果汁等，是廣受歡迎的飲料。

## 普洱茶

普洱茶是大陸雲南省的名茶，屬於後發酵茶，也就是茶葉製成後用特殊的儲存方式讓它繼續發酵，茶性隨時間越久也越溫和，茶味則越陳越香。因為發酵重，所以茶湯的顏色呈現深褐色。

## 膨風茶

夏季「小綠葉蟬」大量繁殖，啃噬茶葉嫩芽，形成茶園蟲害。有一個農人不甘心損失，採下被蟲啃食剩下帶絨毛的茶芽製成茶葉，沒想到風味獨特大受歡迎。茶農告訴鄉親這個好消息，但是大家不相信他的話，以為他「吹牛」、「膨風」，於是把那農人的茶稱作「膨風茶」。英國女皇對「膨風茶」的口味讚賞不已，西方人便把這種來自臺灣的茶叫做「東方美人茶」。帶著淡淡蜂蜜香味的「膨風茶」裡頭有小綠葉蟬的口水，所以南投人稱它為「涎仔茶」。

## 香片

香片又稱「花茶」，屬於調味茶，乃是茶葉和各式鮮花拌合薰製而成。例如：玫瑰紅茶、茉莉綠茶、桂花烏龍等。

## 竹山的茶

竹山鎮本來沒有種植茶樹，民國六十年代以後臺灣經濟起飛，國人逐漸重視精神生活，飲茶文化慢慢形成，茶葉需求量日益增加，價格一路攀升。農民看好茶葉的前(錢)景，放棄水稻、樹薯、竹筍等作物，改種茶樹。丘陵山坡地、平坦的水田改頭換面，成了行列整齊的茶園。

竹山地區海拔從一百公尺到兩千公尺左右，不同高度茶葉生長速度也不同，低海拔地區氣溫較高，加上潮濕多雨，茶樹生長快速，一年可以採收五到六次茶葉。高海拔的杉林溪終日雲霧繚繞，出產清香撲鼻的高山茶。製茶期間空氣中瀰漫著濃濃茶香，叫人心情舒暢。

竹山茶以「烏龍」品種最多，改良的品種「金萱」、「翠玉」和「烏龍」一樣，都是生津止渴、齒頰留香的臺灣好滋味。

## 喝茶的好處

現代醫學研究指出，茶含有大量的抗氧化劑「類黃酮」，能防止細胞損害。茶湯中的茶多酚、糖類、果膠、維生素等物質，能清熱降火、預防疾病，例如喝茶有預防心血管疾病的作用、可以抑制腸道中有害細菌的活動力、能降低血糖，防止糖尿病的發生，可見喝茶對身體健康有很大的幫助。

茶中含有微量的氟，能和牙齒的鈣質結合，這樣就好像幫牙齒加上一個保護層，提高了牙齒的防酸抗齲能力。小朋友喝茶或是用茶湯漱口，加上注意口腔清潔衛生，就能防止蛀牙發生。

茶葉中的咖啡鹼具有興奮中樞神經、增進思維、提高效率的功能。因此，飲茶後能提振精神、清醒頭腦、集中注意力。唐朝詩人白居易《贈東鄰王十三》這首詩寫道：「攜手池邊月，開襟竹下風。驅愁知酒力，破睡見茶功。」其中「破睡見茶功」說的就是喝茶具有提神的作用。宋朝文學家蘇東坡有首詩「建茶三十片，不審味如何，奉贈包居士，僧房戰睡魔。」大文豪調皮的把茶葉送給修行的朋友，要他別在禪坐的時候打瞌睡呢。



## 喝茶的禁忌

喝茶固然有許多好處，但是也要注意喝茶的時機和自己的身心狀況，才能既享受喝茶的樂趣，又避免副作用產生。

- ◆茶湯濃度適中就好，太濃的茶湯容易對身體造成刺激。
- ◆茶葉不宜在熱水中浸泡太久。隔夜的茶容易變質。現沖、現泡、現喝的茶最好。
- ◆飯後不宜馬上喝茶，以免影響消化。
- ◆茶和藥物一起服用，容易產生化學變化傷害身體，要盡量避免。
- ◆飯前或空腹喝茶，容易引起身體不適。
- ◆兒童、孕婦、老年人盡量不要喝濃茶。
- ◆睡前喝茶會使精神興奮，容易造成失眠。
- ◆染患某一些疾病不適合飲茶，生病的人想喝茶，須和醫生討論，得到醫生許可。



## 茶道文化

喝茶又稱做「品茗」。中國人把茶當作是珍貴高尚的飲料，飲茶是一種精神上的享受。達官貴人透過喝茶來彰顯身份、聯絡感情，文人雅士則在煮茶品茗之中談古論今、激發創作的靈感。

「茶道」這個詞從唐代到今天已經使用了一千多年，它是一種藝術，也是一種修身養性的手段。古人藉由飲茶的方式，對人民進行禮法教育，把待人接物的禮節融入茶道中，所以「茶道」也是道德修養的一種儀式。中國茶道的基本精神為：廉、美、和、敬，用以引導人們在味覺的享受過程中完成品格修養，達到實現人類和諧安樂的目的。

茶道是高貴的藝術，了解茶道的人，能在泡茶過程中產生祥和、流暢、潔淨、優雅的美感，極為賞心悅目。茶道除了講究茶葉的品質、茶具的質感，還會運用典雅的茶席布置及適當的音樂營造品茗氣氛，所以學習茶道是人文藝術的陶冶，能變化一個人的氣質。

小朋友學習茶道，不一定要背負這麼沉重的使命，只要靜下心來，好好享受茶香好滋味與體會知己友誼交流的美妙感受就可以了。和茶作朋友，有一天，一定能發現茶道豐富你的生活，提昇你的生命品質。

## 小朋友學茶道

### 小朋友學習茶道好處多多

- ◆認識地方產業，深刻感受在地風情，體驗茶文化的美好。
- ◆推廣茶文化，行銷茶產品，促進家鄉經濟繁榮。
- ◆獲得實用的生活技能，培養帶得走的能力。
- ◆開啟感官知覺，養成身、心、手、腦並用的習慣。
- ◆提倡正當休閒活動，以茶會友，提升精神生活。
- ◆學習待人接物的禮節，增進人際互動能力。
- ◆獲得美感經驗，變化氣質，陶冶品格。
- ◆學習謹慎、專注的做事態度，培養定力。
- ◆養成喝茶習慣，減少對含糖飲料的依賴，促進身體健康。
- ◆學習優雅的儀態，做個小紳士、小淑女。



## 兒童茶道比賽

近年來國人重視喝茶文化的發揚，提倡生活茶道，希望茶道文化從小紮根，不但學校開茶道課程，一些單位還辦理兒童茶道比賽，提供學齡兒童觀摩學習機會，目的是以茶會友，推展飲茶文化，帶動飲茶風氣，提振茶葉經濟。

茶道比賽小朋友得在二十五分鐘內完成養壺、沖泡、分茶湯、奉茶、聞香、品茗、收杯、滌壺、徹茶席等工作，需要長期練習，才能胸有成竹，臨場不亂。

茶道比賽評分的内容包括：

**茶的知識**(如茶具名稱、茶的種類與特色、茶色代表的意義)

**泡茶技巧**(如順序的正確、過程的流暢度、時間掌握)

**茶湯表現**(如色澤、濃淡、香氣、有無苦澀味)

**茶道禮儀**(如主泡者與茶侶的儀態、個人整潔、茶具有無破損、乾淨與否、奉茶禮儀風範)

**茶具茶席**(如茶具色澤、形式的搭配是否洽當、茶席布置是否雅致、有無符合競賽主題)

**搭檔默契**(如主泡者與茶侶能否分工合作、兩人互動是否和諧)

**其他**(如服裝鞋襪搭配是否洽當、服裝形式是否符合身份)

比賽只是一種手段，目的無非是學習正確的泡茶技能，養成合宜的禮儀風範，歡迎小朋友一起來學習茶道。

## 泡茶禮節

泡茶招待客人是很講究衛生和禮節的，小朋友可以從這幾個地方留心

- ◆ 衣著乾淨、整潔、素雅，不可奇裝異服。
- ◆ 頭髮整束好，不披頭散髮。不留髮絲在臉上。
- ◆ 指甲剪短，以免藏污納垢。泡茶前須將雙手清洗乾淨。
- ◆ 泡茶過程中，雙手一定要保持乾淨，不可摸臉、摸頭髮或做其他不衛生的動作。
- ◆ 茶具清洗乾淨，不可有污漬。奉茶用的聞香杯、杯飲杯、杯托不能有破損缺角。
- ◆ 拿杯時，手指放在杯腹的地方，不可碰觸客人的杯口。
- ◆ 面帶微笑，態度親切，讓客人感受到你的誠意。
- ◆ 茶席中如果有長輩在場，奉茶的時候應先向長輩奉茶，再依序向其他客人奉茶，自己留在最後。
- ◆ 奉茶過程中，如果不小心打翻茶湯，要先關心客人有沒有燙傷，然後簡單整理桌面和地板，雙手洗乾淨後重新為客人奉茶。

## 泡一壺好茶

泡一壺好茶需要許多條件配合，茶葉的品質、茶壺的質地、水的來源(自來水、井水或山泉水)等都重要。小朋友初學泡茶，茶葉量、水溫、浸泡時間這幾個基本常識要特別注意。

**茶葉量：**茶葉太少，茶湯淡而無味。茶葉太多，茶湯過濃苦澀，因此需依照茶壺大小置茶葉。一般球形茶葉放置的量，大概是茶壺容量大小的五分之一(或是茶葉把壺底鋪滿)，這樣茶葉才能在壺中適當的開展。茶葉遇到熱水舒展開來達到茶壺的九分滿是最洽當的量。

**水 溫：**泡茶沖入沸水，讓茶葉舒展釋放出甘醇的滋味。水溫太低，茶的香氣和滋味都沒有辦法立即且完整的釋放出來，白白浪費了好茶葉。水溫太高，茶湯容易苦澀。通常泡外觀緊實的半發酵茶，水溫較高，在攝氏 95 度左右。80 到 90 度間的水溫適合泡芽尖或茶形細碎的茶。泡綠茶的溫度較低，約用 80 度以下的水溫就可以了。

**時 間：**壺中沖入熱水，茶葉舒展需要一點時間，太早倒出來的茶湯沒味道，浸泡太久則又苦澀難以入口，球形烏龍茶葉浸泡時間大概在 45 到 75 秒之間，這是隨著沖泡次數去調整的。專注加上經驗累積，慢慢就能掌握倒出茶湯的時機。



## 茶席與茶具

茶席是招呼客人品茗的小天地，一般來說需要一張桌子和幾把椅子，主人和客人一起圍坐在桌邊。如果是席地而坐的「無我茶」，通常會在地上鋪上一張大型坐墊，茶具擺放在墊子上，客人也坐在墊上奉茶。

茶席佈置以乾淨素雅為宜，桌上型的茶席，泡茶桌有時會鋪上典雅的桌巾、桌旗美化。還可以用插花、小盆栽、雕刻品、小石頭、玩偶、小藝品等點綴。

茶席佈置是在營造一個賞心悅目的視覺空間，用來和茶香氣的嗅覺經驗及茶滋味的味覺經驗相互輝應，讓人心曠神怡，享受色香味俱全的品茗時光，所以品茗是多麼風雅的事啊！

茶具的材質最好能和茶的種類互相搭配，才能完美釋放出茶的特色。例如瓷器茶壺較適合泡綠茶，陶製茶壺適合泡烏龍茶，紅茶等。

泡茶前徹底將茶具清洗乾淨是很重要的事，這是對客人最基本的尊重。我們還得經常檢查茶具是否完好，破損和缺角的茶具不宜拿來招待客人，因為它容易藏污納垢，不但影響衛生，也不安全，對客人失禮。

## 泡茶姿態

一般來說，泡茶使用的桌椅要適合泡茶者的身高，桌子的高度最好是在主泡者坐下來後腰部到下胸部之間。椅子坐椅面前二分之一或三分之一，雙腳著地，避免懸空，這樣手部的操作較方便，也較安全。

泡茶講究坐姿優雅，上半身挺直，頭擺正，面帶微笑。女生坐在茶席上，兩腿要自然併攏。男生雙腿可微微張開，兩膝蓋間的距離大概是一個拳頭的寬度。

在茶席上忌諱雙手到處摸，不論是主泡者或是茶侶，閒置的手應輕握拳頭或輕輕交疊放在桌緣，這是避免雙手弄髒，影響衛生。

泡茶能發揮身心手腦並用的功夫。頭腦要記住泡茶程序，思考如何泡出一壺好茶。手部動作和緩優雅，連接每一個過程。身體搭配手的動作，展現姿態的優美。當你用心在每一個細節時，茶湯的滋味必定特別甘醇，品茗的人也會因為你的用心倍感溫馨。



## 主泡者與茶侶

在茶道比賽中，主泡者與茶侶兩人一組互相搭配。主泡者負責泡茶，茶侶則將茶湯奉給評判老師品評。

比賽開始進入會場，主泡者與茶侶要一起佈置茶席。兩人一定得分工合作，才能在最短的時間內把茶席佈置妥當。主泡者泡茶的時候，茶侶如果發現疏失，可以輕聲提醒他。品嚐茶湯時，茶侶也可以把自己對茶湯的感受和主泡者討論，好讓下一道茶湯更可口。

主泡者和茶侶的關係，要互相幫助，善意提醒，所以培養默契很重要。主泡者和品茗者的關係，則要關心對方的感受，因為泡一壺好茶要有人分享才更有滋味。學習泡茶不只是一要學會泡茶功夫，更重要的是學會怎麼與他人互動、怎麼待人接物。



## 茶藝與美學

品茶是一門藝術，充滿視覺、味覺、嗅覺的享受。

**視覺：**觀察成品茶葉外型是否色澤油亮、緊實乾硬。欣賞茶湯色澤，分辨它是熟茶還是生茶，是輕發酵茶或是重發酵茶。金黃色茶湯像陽光般溫暖，是幸福的滋味。

**嗅覺：**不同的茶展現不同的香氣，茶湯中花香、花果香、熟果香、麥芽糖香、蜂蜜香是自然現象，新鮮茶葉有鮮香氣味，淡淡的風雅，回韻悠長，讓人回味無窮。

**味覺：**茶杯裡的茶湯通常分三口喝下，第一口品茶湯香氣，第二口品茶湯韻味，第三口細品茶湯美滋。茶湯入口，甘醇味美，在口齒間迴盪不已，是很高級的味覺驚艷。

茶藝的美不只存在感官中，茶藝將茶與有關的人、事、物、環境相互融合美化，提高生活品質。例如茶藝與陶藝、瓷藝、花藝、石藝、香燭、音樂、歌謠、舞蹈、文學、詩詞、書法、美術、裝飾、服飾、裝潢、品茗環境、庭園佈置、飲食等融合美化而顯現出多采多姿來。這是茶具美、茶席美、喝茶環境美、品茶意境美的整體表現，能陶冶性情、洗滌心靈。