

二十秒 茶如智慧談

羅秀蓮

選文觀點——

茶如人生，就像待人處事一樣。透過本篇活動紀錄，可以看見泡茶的種種技巧與箇中智慧，一杯茶的濃淡，猶如人的進退，有禮有理，才能品出好滋味！

TZU CHI FOUNDATION

二十秒可以完成什麼？對茶道老師而言，二十秒可以泡出一壺好喝的凍頂烏龍茶。泡茶有訣竅——時間太短，茶湯顏色太淡；時間太長，味道顯苦。就像待人處事一樣，濃淡要合宜……

◎喝茶好處多

「茶葉離開樹的那一刻起，就期待著與水相逢。水喚醒茶，茶成就水，水包容茶，茶豐富水；茶因水而重生，水因茶而清香。」這段摘自網站文字，柔和地闡述了水與茶交融，彼此成的豐富歷程。

2021年3月14日，馬六甲慈濟社教中心舉辦「茶道工作坊」，讓

學員認識茶的特性、學泡茶、學品茗，及認識喝茶的好處；大部分參與者認識的，是普洱、鐵觀音、香片等中國茶，這也是茶餐室裡最常尋獲的茶類，購物商場也有茶袋式的西式紅茶、綠茶等，可供愛好者選購。

這堂課，賴秀鑾老師介紹給學員的是「凍頂烏龍茶」，產地在臺灣，屬於高山茶之一。茶清香典雅，口味回甘，帶點苦澀，可以提神醒腦、幫助胃分泌消化，促進食欲等。

有學員詢問，什麼時候適合品茗？賴秀鑾提醒不能太晚，最遲只能在下午茶時間喝；只要不是泡得太濃，胃痛者也可以喝，而且茶有療效，也可以是藥湯，在疫情肆虐的現在，人人對養生、提高身體免疫力的產品趨之若鶩，賴秀鑾因此推薦凍頂烏龍茶，幫助血液中的維生素C含量保持較高水平，提升身體免疫力。

◎誠如親子學

賴秀鑾提醒：「品茗重在色香味。色香味靠的是茶好、壺好、水質妙；還有，場所慎選功夫高，茶量水溫時間到，泡茶功夫在訣竅。」泡茶，先得要懂得每一種茶的特性，在溫壺當兒，學員們將備好的茶葉搖一搖、聞一聞，記住凍頂烏龍茶的清香。

第一泡茶，茶葉只浸泡二十秒後，將茶倒在「聞香杯」辨認香

氣，再倒入茶杯；沖泡好的凍頂烏龍茶，茶湯呈金黃偏琥珀色，味道清香；奉茶之法，先長後幼、先客後主，依身份高低順序，最後才是端給自己；第一次入口會有苦澀感，第三次才會回甘，賴秀鑾提醒學員小口品茗，第一口「口說好話」，第二口「心想好意」，第三口才是「身行好事」。

這一品嚐才發現，有學員茶湯顏色太淡，是因為茶葉放太少，有的顏色太深、味道太濃，則是把合中度水溫的凍頂烏龍適，高溫或浸泡太久，造成味道略顯苦澀，就像親子關係一樣——父母用高姿態，孩子會反抗；相處像朋友，關係像茶的顏色，很漂亮且入口順滑。「我家孩子特別喜歡飯後泡茶時刻，常常圍在身邊，觀賞小小可愛的茶具，自然就會聊起學校或身邊的事，所以泡茶也是促進親子感情的方法之一。」

「記住老師說的『二十秒』……」和姊姊、外甥女一起參加工作坊的張美萍，歡喜收穫新知識。她喜歡喝茶，但是不懂得泡茶方法；之前去臺灣特別買了一包凍頂烏龍茶，現在學到方法，希望在家能與父親沏上一壺好茶，閒話家常。

◎解毒又時尚

賴秀鑾還教學員自製水果茶，選用新鮮水果，如：奇異果、蘋果、橙、百香果、酸柑等，加上自製蘋果醬代替糖漿，倒入泡好

的凍頂烏龍茶或百香果茶、佛手茶之類茶品，就是一杯五彩繽紛、老少皆宜的水果茶，冷熱飲均可，令學員們驚喜連連！額外教授學員製作素食「元寶」和「翠玉白菜餃子」，讓學員們滿載而歸。

有學員說自己是個急性子，來上茶道是為了培養耐性，學習優雅與沉穩；也有學員驚喜發現水果茶的製作方式，讓喝茶方式多變，而且還很時尚。

「過去我以為泡茶就是把茶葉放進壺裡沖泡，沒想到要認識茶具、茶葉，還可以進一步變化成水果茶，工作坊所講的每一樣都對我很有趣、很新鮮。」學員趙素慧覺得這是增長知識的好機會，她喜歡凍頂烏龍茶的清淡，本以為茶道需要研究到很精深的程度，沒想到所學的比她想像中簡單，讓她心動想排開時間，繼續參加茶道課程。

「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」自古以來，人們就善用茶湯解毒。如今人人在為新冠疫情尋找解藥，茶道工作坊同時也推介「淨斯本草飲」藥包；採用八種本土藥草研發出的藥包茶飲，可增強人體抵抗力，預防病毒感染，讓學員們歡喜學茶道，也帶回各種養生知識，朝健康生活邁進。