

# 【平凡】

新 3 期 · 2024 年 6 月 · commoncultures.hk

## 【編者的話】

【平凡文化】為社會企業，提倡樂活 (LOHAS)，並帶來不同文化體驗。為更有效推廣樂活和文化訊息，去年中本註冊報刊已更名為【平凡】，本期是更名後的第三期。

在 2024 年的下半年，【平凡文化】有三大目標：首先，我們會推出以【平凡文化】為品牌名稱的文創產品，期望能趕及出貨，並在 7 月香港書展時推出。其次，我們會在 8 月起推出一系列的工作坊。第三，我們轉型成非牟利組織，繼續提倡樂活和推廣文化體驗。

希望大家繼續支持我們【平凡文化】的工作。



## 【文化】 Cha or Tea? — 「茶」的讀法與源流

【平凡小知識】

### Cha or Tea?



nǐ xiǎng hē shénme chá?  
你想喝甚麼茶?

現代漢語(普通話)

閩南方言(閩南話)

nei5 soeng2 jam2 mat1 je5 caa4?  
你想飲乜嘢茶?

lí beh in siánn tè?  
汝欲飲啥茶?

粵方言(廣東話)



小編在去年 11 月中到克羅地亞和波斯尼亞—黑塞哥維那考察，並將經歷、見聞滙整，介紹相關的風土人情、

到餐廳吃飯，上飲品前侍應常問客人：「Coffee or Tea?」(請問要咖啡或是茶?)。對於英語來說不論是「咖啡」或「茶」都屬外來語，而實際上世界各族語言中對「茶」的稱呼，罕有地幾近趨同，除五少數語言外，大致只有兩種讀法：「Tea」和「Cha / Chay」。這次小編想跟大家談談「茶」的讀法，並從民族誌研究角度分享「茶」的讀法源流。

### 中國的「茶」

「茶」是中國南部和西南部的土生植物，中國人發現茶樹的葉經處理後可利用來泡製飲品；而茶文化更成為了中國文化及東亞文化重要組成部份。因此稱茶起源於中國應該無人異議。但其實「茶」一字並未見於先秦古籍。中國最早出現「茶」的記載，是西漢王褒的《僮約》一文，當中提及「武都買茶」：

- 古漢語「茶」字包括現今的「茶」。「茶」本義指藥物或毒物，在漢字漫長的演化中，「茶」字分出另一種寫法「荼」專指現代意義的「茶」；

- 王褒是四川資中（今四川資陽）人，長居成都。據考證，文中的「武都」可能指成都附近的武陽，而非甘肅省的武都。

茶既能在四川成為一般商品流通於市場，就證明漢代以前中國人已有喝茶的習慣，並已深入民間生活。

有論者認為中國南方的方言（例如粵語和閩語）較大幅度保留了古漢語的讀法，但同時包括了古百越的語言特徵。我們不清楚茶在古漢語中的實際讀法，但既然「茶」字也曾出現字型演化，語音出現變化也屬可能。現時粵語和閩語分別唸茶為“caa4”和“tê”，而漢語所有方言對茶的讀法與粵語基本一致。也就是說，全中國只有福建和潮汕等地方將茶唸為“Te”。

## 世界的「茶」

漢語一般方語和閩語對茶的讀法，實際上就是世界各地「茶」(Cha/Chay 或 Tea) 讀法的起源。下圖可以顯示出世界各地讀法的分野：

【平凡小知識】Cha or Tea?



上圖雖非跟據嚴謹學術資料來製作，但從民族誌角度來看，反映了茶在實際上從古代到現代的兩大流通方法：陸路和海路。

## 走陸路的「茶」

隨着漢朝絲綢之路開始發展，大量商品由絲路的起首長安（今西安），經河西走廊（今甘肅）、西域地區（今新疆）、中亞兩河流域（即哈薩克斯坦等五國），傳入波斯（今伊朗）和阿拉伯地區，最後抵達小亞細亞和希臘。茶在波斯語中添加了後綴「i」音，讀成 *chāy*，這也是俄語 *chai*、突厥語系 *çay*、阿拉伯語 *shāy*、希臘語 *tsai* 的讀音起源。波斯人和阿拉伯人均是貿易達人，當中茶葉是波斯人和阿拉伯人最常經手的貿易商品之一。茶隨着貿易的發展成功進入當地人民的日常生活，成為流通地區的重要飲料或經濟作物。

同時間，茶也在東亞地區向東流傳。所有漢字文化圈地區，都直接繼承了漢語的讀音，例如日本語 *cha*、越南語 *trà*、韓國語 *cha* 等。而中南半島和南亞次大陸方面，茶葉就隨着四川、雲南的茶馬古道傳入，而成為成當地土特產之一；當中藏語 *ja*、泰語 *chaa*、印地語 (Hindi, 印度主要語言) *cāe*、烏爾都語 (Urdu, 巴基斯坦官方語言) *cāe*、尼泊爾語 *ciyā*、孟加拉語 *cā* 等。

【平凡小知識】Cha or Tea?



## 走過「絲綢之路」的茶

**Cha / Chai by Land**

日文 韓文 蒙古文 俄文 土耳其文 希臘文 葡萄牙文

お茶 차 Цай Чай Çay Tsáí Chá  
Ocha cha Tsai Chay Tsái

印地文 尼泊爾文 泰文 阿拉伯文

चाय चिया च़ा شاي  
chaay Ciyā Chā shay

【平凡小知識】Cha or Tea?



## 走過「海上絲路」的茶

**Tea / Te by Sea**

英文 法文 德文 義大利文 南非荷蘭文

Tea Thé Tee Tè Tee

馬來文 印尼文 僧伽羅文 毛利文 海地文

teh teh தே Tea Te  
tē

## 走水路的「茶」

至於“Tea / Te”本來只屬於閩語地區的讀法，是怎樣征服世界的另一半呢？就要從海運講起。中國現時提倡的「一帶一路」，除了絲綢之路經濟帶（即陸路運輸），也包括了海上絲綢之路（即海路運輸）。中國自東晉起偏安江南，因此需要大力發展南方經濟以維持政權，而拓展海上貿易路線和航海技術為東晉起的一系列南朝政權的當務之急。而東晉的法顯大師所著的《佛國記》詳細記載了他由天竺（即今印度）學習佛法後，由師子國（即今斯里蘭卡）出發，經東南亞沿海路攜佛經回建康（即今南京）的事蹟，當中指出師子國定期有商船往返中國。

唐朝時，中國對外的海上貿易路線已十分完備，及至南宋更專設市舶司，負責對外貿易、海關稅收及船隻管理事宜；而這條「海上絲綢之路」的起點正是福建的泉州，泉州亦可能是當時僅次於阿歷大山港後世界上最繁忙的港口之一。因此，Te/Tea 就隨着海上絲路的貿易和來自福建/潮汕地區的移民，向東南亞和非洲，例如馬來語/印尼語 *teh*、斯里蘭卡的僧迦羅語 (Sinhalese) *tē*、印度南部的泰米爾語 *tēnīr*；以及經海路貿易接觸到茶葉的西歐諸國，如英語 *tea*、荷蘭語 *thee*、法語 *thé*、德語 *tee*、西班牙語 *té*、意大利語 *tè* 等。當中只有兩個例外情況：

- 東南亞地區的例外：菲律賓的他加祿語 *tsaa*，與 *cha* 音相近，而小編未能成功查找原因。
- 西歐地區的例外：葡萄牙語 *chá*。大抵因為葡萄牙是經澳門傳入茶葉，而說葡萄牙語的巴西也因此成了美洲大陸唯一稱茶為“Cha”而不是“Tea”的國家。

語言是民族文化的重要載體，因此語言學 (Linguistics) 是人類學和文化研究的重要組成部份。而透過田野考察來記錄文化現象，是為「民族誌」(Ethnography)。小編希望以「茶」作為起點，令「民族誌」議題成功鈎起大家對跨文化課題的興趣。



## 【養生】

## 茶與養生

中國茶文化源遠流長，並且與養生之道緊密相連。不少醫家在其著作中均有記載「茶」，例如《神農食經》指「茶茗久服，令人有力悅志。」；《日用本草》指出茶「除煩止渴，解膩清神。」相傳神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。

讓中醫認為茶有清頭目、除煩渴、消食、化痰、利尿、解毒等功效。除了可作日常飲料外，也可用來治療頭痛、目昏目赤、多睡善寐、心煩口渴、食積、小便不利等病症。茶分不同種類和泡製方法，以至不同茶種對人體也有不同的功效。

現代醫學研究也發現茶對人體有正面影響，並證實喝茶能降低死亡風險，特別是因心血管疾病導致的死亡。英國曾進行了一項追蹤研究，結果發現約 50 萬人中每天至少喝 2 杯紅茶比完全不喝茶的人死亡風險低 9~13%，因心血管疾病導致死亡的風險更下降了 14~24%。還有研究發現，每天多喝三杯茶可減少患上冠心病和中風的機會。

雖然茶具有降血壓、抗感染、抗氧化、抑制細胞衰老等功效；然而，飲茶需要正確才能對身體有益，否則會造成損害。因此，我們需要：

### 1. 選擇適合自己的茶

- 不同的茶有不同的性味和功效，我們可以根據自己體質來選擇適合的茶，例如綠茶性微寒，紅茶性溫，黃茶性寒，烏龍茶性平

### 2. 注意喝茶的時機，避免空腹和晚間喝茶

- 我們最好在餐後喝茶，因為空腹喝茶會使胃黏膜受到刺激，增加胃酸分泌，對胃部產生負擔，患有胃病的人更需留意
- 我們也應避免在晚間喝茶，以免精神過於亢奮，影響睡眠

### 3. 飲用時注意水溫

- 有研究指出飲用超過攝氏 65 度的茶會過度刺激口腔和食道黏膜，增加患上食道癌的風險。因此，在喝茶時需要待茶水降到適宜的溫度才飲用

### 4. 適量飲用，避免過濃

- 茶葉含有咖啡因，攝入過量可能導致失眠、心悸等症狀。因此飲茶應該適可而止，並且避免飲用濃茶。建議每日飲用量大概為 5 百至千毫升，茶葉量以 5 至-15 克為宜

### 5. 缺鐵性貧血患者避免喝茶

- 對於缺鐵性貧血患者而言，鐵的吸收至關重要。然而，茶葉中的鞣酸會與消化道中的鐵結合，導致身體無法吸收這些鐵，使得身體難以補充足夠的鐵元素，令貧血難以治癒。

總的來說，正確地飲茶大有裨益，讓我們在品味茶香的同时，也享受健康與愉悅。

「上帝說：『地要發生青草和結種子的菜蔬，並結果子的樹木，各從其類，果子都包著核。』事就這樣成了。於是地發生了青草和結種子的菜蔬，各從其類；並結果子的樹木，各從其類；果子都包著核。神看著是好的。」～《創世紀》1:11-12

**龍立淇中醫師**  
香港註冊中醫師，香港大學中醫全科學士，主力提倡身心靈的全人健康。  
注意事項：以上內容僅供參考，如有任何健康問題，請諮詢註冊中醫師或相關專業人士的意見。

# Spirituality | 靈程



## 履踏明徑 · 指遊陣軌

李耀強 (高階明陣認證執行師 Certified Veriditas Labyrinth Advanced Facilitator)

一般的明陣是在一個寬闊的地方，地上展示着明陣的圖案，讓參與者步履其中，曲徑而行觸摸心靈，啟迪內在靈性生命。

手指明陣是以手代腿行，以觸感漫遊明陣的圖版，讓人自己在私人的空間，在不受外在環境影響下，體驗與上主交流的時刻。還可以造出屬於自己的手指明陣圖版，深化當中的體會和歸屬感。



平凡文化  
Common Cultures

明陣掌中行 導師：李耀強  
高階明陣認證執行師(Veriditas)  
Certified Veriditas Labyrinth Advanced Facilitator

日期：2024年8月10日(六) · 10:00 - 12:30 (約25小時 - 3小時)  
對象：希望認識並透過明陣與內心對話的朋友 (不限宗教或信仰)  
內容：介紹明陣(labyrinth)，並學習透過掌中明陣安靜心神。  
費用：一般人士\$100 / 平凡文化會員\$70  
參與者出席工作坊可獲贈價值\$68明陣木杯墊乙個

54991269 CommonCultures.hk <https://forms.gle/m4iTPcvcs47HkKMv5>

報名請掃



<https://forms.gle/m4iTPcvcs47HkKMv5>

【平凡文化】致力推廣健康生活，為協助上班族能隨時用明陣作靜修，現推出兩款明陣木杯墊。預計7月頭到貨，現開放以優價預訂：



樸素欖木款：原價\$68 > 預購價\$48

瑰麗黑胡桃：原價\$88 > 預購價\$68

預購請掃



<https://forms.gle/HCQgQHdD3XLTWavN8>

請瀏覽及讚好我們的專頁，以接收最新消息

網店專頁

LOHAS 及心靈事工



<https://fb.com/commoncultureshk>



<https://fb.com/commoncultures.ministries>



<https://instagram.com/commoncultureshk>



<https://instagram.com/listenstudiohk>