

2025年4月26日上午10時30分至中午12時，臺灣華語文中心-慈濟人文學校在洛克菲爾市天仁茗茶學習“臺灣茶”文化。活動特邀僑務委員、天仁茗茶老闆劉耀聰先生擔任主講，為現場師生深入解析茶葉分類、制茶工藝及健康功效，充分展現臺灣茶的獨特魅力。

### 六大茶類與臺灣特色

劉先生從茶葉發酵程度切入，介紹國際通行的“六大茶系”：紅茶（全發酵）、烏龍茶（部分發酵）、綠茶（不發酵）、白茶、黑茶及黃茶。他提到，中國70%的飲茶量為綠茶，如西湖龍井、碧螺春等名茶；而臺灣則以烏龍茶為主，因其製作工藝複雜、風味層次豐富，代表性茶品包括文山包種、凍頂烏龍、東方美人茶等。

針對白茶與黃茶，劉先生指出，兩者全球產量集中於中國，臺灣僅少量生產。近年中國流行“一年茶、三年藥、七年寶”的老白茶概念；黃茶則因稀缺性，如君山銀針等品種即使在產地也較難購得。此外，他特別澄清：“普洱茶雖被市場炒作，但保健功效與其他茶類無異。”

### 臺灣茶樹種與高山茶優勢

講座詳細解析茶樹品種差異：大葉種適制紅茶、黑茶（如日月潭阿薩姆、紅玉），小葉種適制綠茶與烏龍茶。臺灣茶業改良場培育的“台茶系列”品種（如台茶18號紅玉、台茶12號金萱）彰顯本土研發實力。劉先生強調，臺灣高山茶因海拔氣候優勢品質卓越，如福壽山（2600米）、梨山（2000米）及阿里山（1500米）所產的青心烏龍茶，兼具香氣與甘醇。

### 科學視角下的茶飲健康

劉先生以科學資料說明茶葉保健價值：

- **兒茶素**：抗氧化、抗發炎，綠茶的含量最高；
  - **茶氨酸**：緩解焦慮、提升專注力；
  - **維生素C**：增強免疫力，延緩皮膚老化。
- 他建議餐前適量飲茶輔助代謝，但提醒“減肥需結合運動，不可單靠喝茶”。

### 生活妙用與品茶美學

現場說明了茶葉的日常應用：

- **除味**：曬乾茶渣放入冰箱、衣櫃可吸附異味；
- **驅蚊**：燃燒幹茶葉散發天然驅蟲煙味；
- **助眠**：茶渣製成枕頭，抑菌且改善睡眠品質。

品茶環節中，劉先生指導師生通過“聞香、品茗、觸茶”三步驟鑒賞茶湯：先嗅杯蓋融合的茶香，再分三口感受舌尖潤度、舌根回甘及喉韻，最後觀察沖泡後葉底的彈性，判斷制茶工藝優劣。

### 結語：以茶為媒，傳遞文化

劉先生總結道：“茶的價值在於飲用者的體驗，而非價格或產地。”活動尾聲，慈濟師生與當地人士互動品鑒，現場茶香四溢。此次活動不僅深化了美國人對臺灣茶的認識，更促進了兩地文化交流。

2026/5/7 上午 06:00:50

# 台灣華語文學習中心-慈濟人文學校在洛克菲爾市天仁茗茶品茶香

#品茶

華府慈濟人文學校

活動時間：2025-04-26



感恩僑務委員劉耀聰先生擔任講師



合影