

茶樹禮仁：
通過中華文化學習活動培
養學生正確價值觀



— 茶文化知識和精神

林葉健
國家高級茶藝師

2026年5月8日

從歷史到精神，茶道與修身

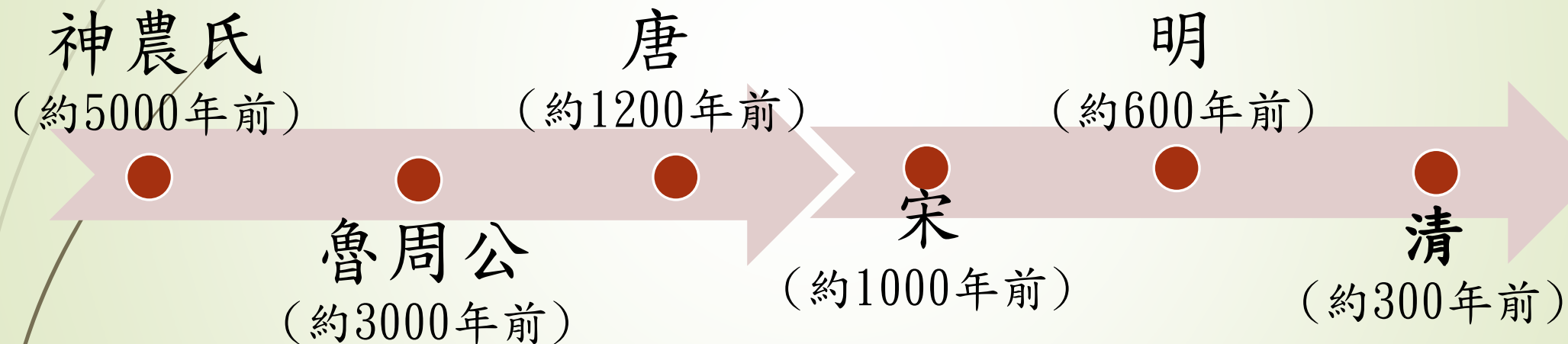
- 茶之概述：從上古神農到近代世界
- 茶之體用：「精行儉德」、「茶十德」、
「和靜怡真」
- 以茶養德：茶藝學習與品德修養



茶者，南方之嘉木也，
一尺二尺，乃至數十尺。

唐 陸羽《茶經》

茶之概述：從上古神農到近代世界



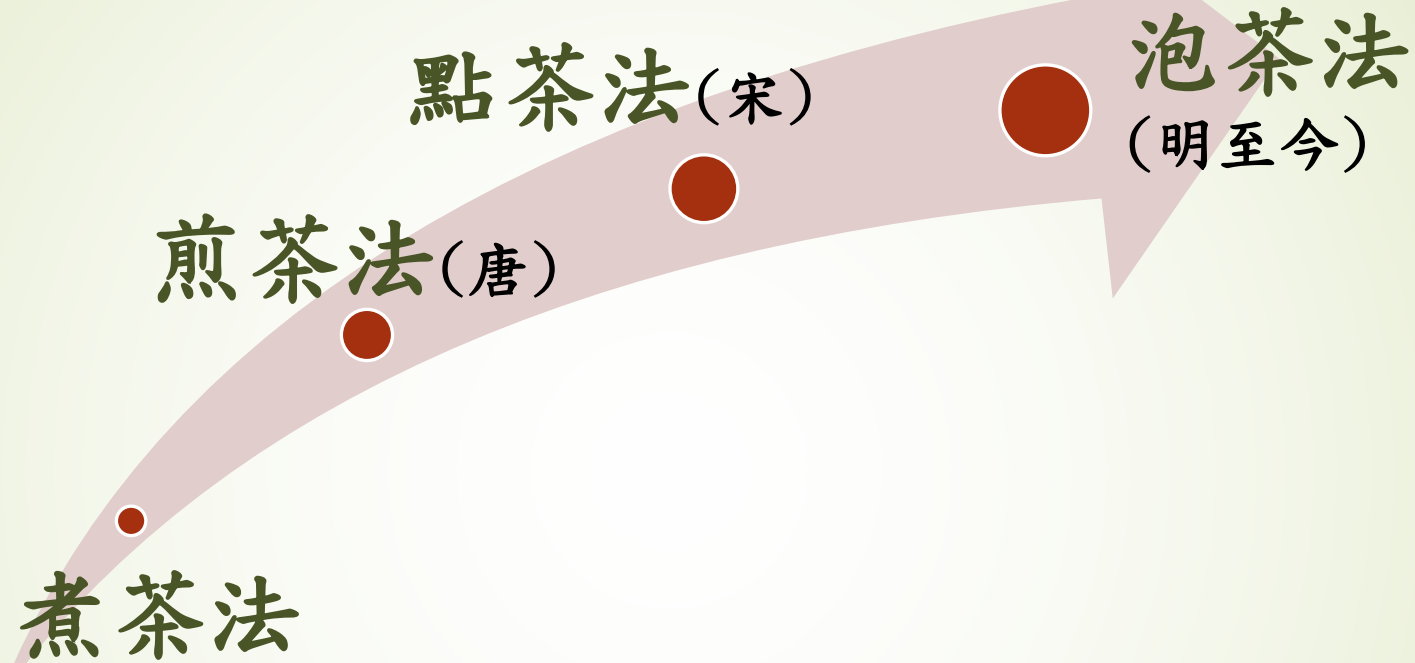
茶之概述：從上古神農到近代世界

茶之為飲，發乎神農氏，聞於魯周公，

興於唐，盛於宋，

明改繁為簡，清遠銷海外。

歷代飲茶法演變



煮、煎、點、泡

六大茶類

綠茶（不發酵）

◦ 西湖龍井、黃山毛峰、安吉白茶、信陽毛尖

白茶（微發酵）

◦ 白毫銀針、白牡丹、貢眉、壽眉

黃茶（輕發酵）

◦ 君山銀針、霍山黃芽、蒙頂黃芽、平陽黃湯

青茶 / 烏龍茶（半發酵）

◦ 大紅袍、鐵觀音、鳳凰單叢、凍頂烏龍

紅茶（全發酵）

◦ 祁門紅茶、英德紅茶、正山小種、金駿眉

黑茶（後發酵）

◦ 六堡、茯磚茶、六安、千兩茶



六大茶類？

茶之體用

專注/嚴謹/認真

精行 儉德

「精行儉德」 唐 陸羽

節儉/自律

茶之為用，味至寒，
為飲，最宜精行儉德之人。

「茶十德」

唐 劉貞亮

實用功效

以茶散鬱氣，以茶驅睡氣，

以茶養生氣，以茶除病氣，

以茶利禮仁，以茶表敬意，

以茶嘗滋味，以茶養身體，

以茶可行道，以茶可雅志。

精神層面

茶

「和靜怡真」 當代 林治

和：茶道追求人與自然、
人與人、人與自我的和諧

靜：在靜謐中修身養性

怡：體驗身心愉悅

真：返璞歸真



「和靜怡真」

中庸和諧

相容多元哲學

茶禪一味

當代 林治

自然與人文的交融

道法自然



以茶養德：茶藝學習與品德修養

專注
耐心

禮儀
尊重

團隊協作
責任

茶

以茶養德

通過茶藝學習，多方面提升品德

專注
耐心

禮儀
尊重

團隊協作
責任

同理心
孝親
感恩



泡茶步驟：

1. 溫器

2. 投茶

3. 潤茶

4. 沖茶

5. 出湯

6. 分茶