

中華郵政台中雜字第2127 號登記證登記為雜誌交寄

# 青農世代 揪團務農



美學台中 >> 都市叢林的魔幻蟻穴

創業經濟 >> 張靜文要幫消費者買安心好宅

達人帶路 >> 訪大肚山軍事地景迴廊

愛上老樹 >> 讓豪宅讓地的千年「茄苳公」

市政APP >> 來台中體驗媽祖文化、海線社區照顧服務中心啓用

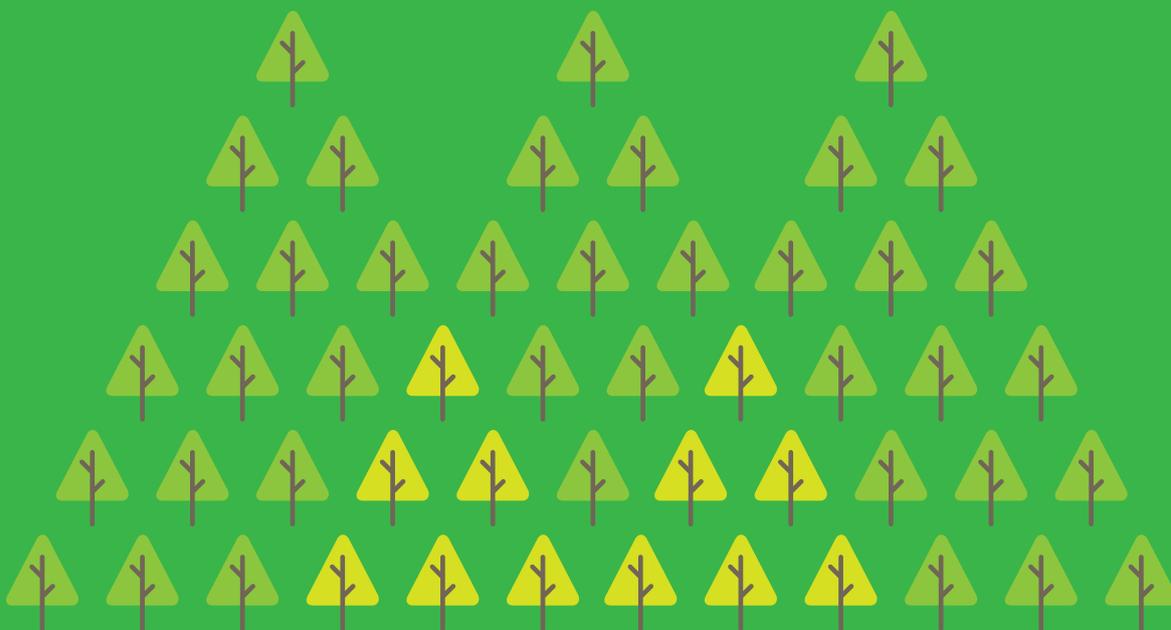
ISSN 2410-5366



9 772410 536004

# 植樹

給地球一抹綠色  
給未來無限彩色



## 台中市8年種百萬棵樹 | 第一年進度



### 公共工程植樹 25,269棵

重劃區或新建工程植樹，公園、人行道綠美化或補植。  
承包商或各單位買樹自種。



### 私有林地造林 21,668棵

林務局提供樹苗，地主自種，無政府補助或獎勵金。



### 山坡地獎勵造林 20,167棵

林務局提供樹苗，中央撥款獎勵造林者。



### 企業造林 13,584棵

企業買樹自種。



### 台61線植樹活動 4,500棵

林務局提供樹苗。

總數85,188棵

## 培育青農生力軍，替台灣農業未來接棒

台中的物產豐富，是全台枇杷、高接梨、水蜜桃、甜柿、龍眼、柑橘、芋頭、甘藷及稻米等重要產地，台中市可說是個富饒之境。這些優質的農特產品，都是台中的農民辛苦耕耘、種植出來的成果，身為消費者的我們何其幸運。但是，隨著從農人口的老化，如果沒有年輕人願意接棒，那麼我們的下一代不就沒有機會享用了嗎？

農業要有未來，就要有青年加入。幸好近年在政府的推波助瀾之下，台灣民間逐漸興起一股「青年從農」的熱潮，不少年輕人選擇返鄉務農，作為人生的新方向。台中市政府從去年開始，積極推動「新五農政策」，同時也率先推動全國首創的「青年加農·賢拜傳承」青年農民培育計畫，由市府成立系統化平台，協助有意投農或是已經從農的青年農民，解決他們在投入農業時可能遭遇的各種問題。

台中市農會也進一步輔導成立台中市青年農民聯誼會，讓台中的青農們可以找到志同道合的夥伴，相互打氣，交流經驗，從單打獨鬥變成團體作戰，現在他們還打算成立農企業，幫助許多小農解決末端行銷的問題。

務農要靠天吃飯，還有資金、技術、土地等問題需要一一克服，更要面對市場的檢驗和競爭，實屬不易。看到台中有這麼一群勤奮向上的青農，願意採取友善種植的方式，為國人的健康和食安把關，希望大家能夠多多支持他們的農產品，也多給他們掌聲鼓勵，這樣台灣的農業才有未來。

今年農曆春節前夕，發生了芮氏規模6.4級的南台灣大地震，台南永康維冠大樓不幸倒塌，很遺憾造成上百位民眾天人永隔的悲劇。全台都發揮手足之情，台中市消防局也不眠不休參與救災，現在台南震災救災已告一段落，未來除了建築物和設施的重建，心靈層面的重建也一樣重要，台中市會全力協助台南市，走過復原重建的漫長道路。

台中市也曾面臨921大地震的嚴重衝擊，面對城市可能面臨天災地變，除了要檢視救災體系外，對建物的結構安全更不容輕忽。

目前台中市屋齡三十年以上的房屋約有三十萬棟，民眾如果有建築物安全的疑慮，可以向市府都市發展局申請建築物初勘，市府將派員到現場進行構造安全的檢查。市民朋友也可以參考都發局提供的住家初步自我檢測手冊，自行檢查建築的結構安全。去年，都發局已主動展開「台中市建築物外牆飾面剝落查處執行計畫」，針對全市七樓以上且屋齡超過十五年的建築物，進行外牆的勘察巡檢。

台灣處於環太平洋地震帶上，地震天災是難以避免的事，而都會區人口稠密，建築密集如叢林，唯有平日就做好安全的準備，才能長保平安。

台中市長 林佳龍

12 封面故事 Cover Story

青農世代，揪團務農

從單打獨鬥到團隊作戰

這幾年，「下鄉務農」變成年輕人築夢最夯的人生選擇之一。不論是農二代漂鳥回鄉，或是從零開始轉行務農，雖然他們的經驗沒有上一代豐富，但懂得運用新科技、掌握人脈、共享資源、發揮創意，是這群新農夫的最大特色。他們打破過去單打獨鬥、埋首苦幹的工作模式，改以團隊作戰、互相支援，要成為台灣農業未來最堅強的生力軍。



16 打造台中青農生力軍

18 準博士馬聿安 讓小麥價值翻三倍

20 型農柯朝元 靠網站打開芋頭銷路

22 農家子弟林佑俊 堅持走自己的路

專欄 Column

文化台中  
 Writer's Eye

04 重振母語文化產業鏈



美學台中  
 Architect's Eye

38 都市叢林的魔幻蟻穴  
 台中國家歌劇院



愛上老樹  
 Living Trees

46 讓豪宅讓地的千年「茄苳公」  
 台中市最老的茄苳樹





來瞧台灣飲食文化的盛宴，見 P.6

## 城市尋寶趣 City Treasure Hunt

06 來瞧台灣飲食文化的盛宴  
灶腳、辦桌與檳榔

## 市政APP City Hall Apps

08 祈福繞境和欣賞藝文展演  
來台中體驗媽祖文化

## 市政APP City Hall Apps

10 落實「721 托老一條龍」政策  
海線社區照顧服務中心啓用

## 達人帶路 Following the Master

24 平行時空的歷史線索  
訪大肚山軍事地景迴廊

## 我愛台中 I Love Taichung

30 走出學術殿堂到街頭實踐  
「中區再生」首席推手蘇睿弼

## 創業經濟 Entrepreneurship

34 打破購屋資訊不對稱  
張瀞文要幫消費者買安心好宅

## 打開身體的小宇宙 Move Your Body

50 身體深呼吸 生活伸懶腰

## 書香好生活 Life with Books

54 學習與糖分和諧共處  
少吃一分糖，多年輕一歲

## 文化活動月曆 Events

58 三月文化展演資訊

## 1999 Q&A

62 Q&A：地震後房子結構是否安全，該注意什麼？



平行時空的歷史線索，見 P.24

發行人－林佳龍 總編輯－卓冠廷

編輯委員－吳超男、林尚賢、陳瑜、陳文信、黃少甫、張淑君、何世煌、林宜秦、王珈宜

企劃發行－台中市政府新聞局 / 台中市西屯區台灣大道3段99號文心樓8樓 /

(04) 2228-9111 分機15219 / <http://www.taichung.gov.tw>

編印－艾德文生整合行銷有限公司 / 台北市長安東路2段50號5樓之3 / (02) 2523-2377

創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2016年3月10日

工本費 每本40元 / G P N 2010400082 / I S S N 2410-5368 / 版權所有未經同意不得轉載

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局

# 重振母語文化產業鏈



以台灣本土語言演唱的歌仔戲，是台灣民間最具草根性的傳統戲曲之一（圖為新藝芳歌劇團演出）。

馬克斯說過，人類的重大歷史變局會出現兩次，第一次是以悲劇出現，第二次則是鬧劇。

## 誰還記得世界母語日？

今年2月21日，星期天，適逢元宵節前夕，民衆還沉醉於小過年的喜氣氛圍當中，但極少人知道，當天也是聯合國教科文組織（UNESCO）公布的「世界母語日」，因此，相關登場的母語推廣活動，冷冷落落，寥若晨星。彷彿，解嚴前後，先賢血淚斑斑掙來的「母語文化正義」，竟都煙消雲散了。

依照2001年UNESCO公告的「世界各地母語存亡報告書」指出，全世界有六千多種語言，幾乎每半個月就會有一種語言消失，其中，超過一半都會在二十一世紀面臨消失的危險，而台灣的語言狀況，除了華語以外都瀕臨死亡，本土母語——閩南語、客語及原住民語，都是迫切需要保護的「瀕危語言」。



## 路寒袖

本名王志誠，台中大甲人。  
創作多元，涵蓋新詩、散文、繪本、攝影與歌詞等。  
曾獲金曲獎、金鼎獎、賴和文學獎、年度詩獎、  
台中市文學貢獻獎等，現任台中市文化局長。

台語（台灣閩南語）是我的母語，典雅、腔調美，它曾經是 85% 以上的台灣住民最通行、最強勢的語言，即使是日治時代後期，日本當局推行皇民化運動，鼓勵國語（日語）家庭，仍然無法消滅、禁止台灣人使用自己的母語。但此一態勢，在 1946 年 4 月 2 日國府成立國語推行委員會，高壓推動「全民說國語」，將方言汙名化，配合著之後的九年國民教育的體制內集體洗腦，短短三十年內，台灣母語傳承就出現大斷層，台灣人陷入瘖啞的無言結局。

## 戲棚下長大的小孩

我天生愛看戲，是個戲棚下長大的小孩。在那個沒有 3D 的年代，金光強強滾、瑞氣千條的台語布袋戲，最是吸引人，我一齣看過一齣，著名戲齣：《大俠一江山》、《六合三俠傳》、《五爪金鷹喘氣破功俠》、《南俠翻山虎》、《玉筆鈴聲世外衣》……等等，重要人物的背景來歷、主題曲，或如出場白「未出洞門，腳步躡一下，地球翻三圈…」，至今仍琅琅上口。

台語能量的強弱，攸關著「台語文化產業」的興衰。在台灣，台語文化產業鏈，曾有過輝煌的黃金時期。日治時代至戰後七〇年代末，台語水漲船高，傳統野台戲、內台戲超夯，歌仔戲、布袋戲、台語電影紅不讓，全台立案布袋戲團至少五、六百團，加上未立案團體，至少千團，若以一團十人計算，從業人員少說也有萬人，而歌仔戲班也是不遑多讓。值得一提的是，名旦許秀年的舅舅——拱樂社歌仔戲團團主陳澄三，1956 年也在台中製作了台灣第一部台語歌仔戲電影《薛平貴與王寶釧》，以改良的劇本、現代化的行銷，將歌仔戲變成銀幕「文化場」，掀起戲院內台戲的旋風，開創了歌仔戲帝國，為了培養戲班新秀，他並在台中市西區向上路成立「拱樂社戲劇補習班」，成為台灣戲劇學校的先聲。

## 狗母若死，狗虱也無命

不幸的是，「台語文化產業」的發展，奠基於台語普及化，當台語被打壓、失聲時，所謂「狗母若死，狗虱也無命」，這些產業鏈也就跟著瓦解，從業人員全都失業了。

我雖然大學念中文系，但從小植入的戲棚文化，卻是如晶片一般，如影隨形。因此，在 90 年代中期母語復興運動浪潮中，也創作了不少的台語詩，並且嘗試跨界合作，製作成歌曲如：《台北新故鄉》、《春天的花蕊》、

《畫眉》、《往事如影》等專輯流傳，為重構文人體的台語歌詩略盡棉薄之力。

擔任台中市文化局長後，我們的團隊除了國際化布局之外，也加強在地化政策的關照，面對「母語文化產業」失落的現況，積極挹注資源照顧傳統藝術，製造表演機會，讓南管、北管、歌仔戲、布袋戲等傳統戲曲風華再起。去年，為復興「台中文化城」而設計的「百師入學」活動，首開先例，邀請百位作家、文化人進入校園開講，也特地騰出百分之十以上的講師名額，讓母語作家以薪傳者的角色參與。今年，台中文學獎邁入第五屆，為了回應文化正義的呼聲，我們也增列了「母語歌詩」獎項，鼓勵大家以台語、客語進行寫作，廣徵母語文學的範本。

## 我手寫我口，大家逗陣來

「你是台灣人，你頭戴台灣天，腳踏台灣地，眼睛所看見的是台灣的狀況，耳孔所聽見的是台灣的消息，時間所歷的亦是台灣的經驗，嘴裡所說的亦是台灣的語言；所以你的那枝如椽健筆，亦應該去寫台灣的文學了……台灣的文學怎樣寫呢？便是用台灣話作文，用台灣話作詩、用台灣話作小說、用台灣話做歌曲、描寫台灣的事物……。」

日治 1930 年代，台灣文壇掀起第一次鄉土文學論戰，黃石輝先生在〈怎樣不提倡鄉土文學？〉一文中，拋出了以上震聾發聵的諍言。

客諺有云：「寧賣祖宗田，不忘祖宗言。」語言，不只是溝通的工具，它還是一個民族文化的載體。唯有透過「我手寫我口」的母語書寫，才能表達自我溫熱的心事、傳遞第一線人民的心聲。請你也拾起「如椽健筆」，逗陣來參與台中文學獎的母語徵文吧！



布袋戲揉雜典雅漢語及俗諺，對推展本土語言和文化貢獻很大（圖為台中馨五洲掌中劇團王金匙先生示範演出）。



# 來瞧台灣 飲食文化的盛宴

## 灶腳、辦桌與檳榔

文 / 圖 賴靜冠

一方水土養一方人，食文化自起始就與人類共存。

看似哲學體系般龐大的深廣維度，也可以很輕鬆的由歌手們哼啊唱啊，手背上抹著嘴邊飯粒，歌頌麵餅餃子兒，默默的就這樣一首接著一首，將文化灌進飢腸轆轆的民族胃囊，灶腳爐火的紅光混著湯湯水水的油光；既華麗又草莽，既溫柔又野蠻，從石器到食器，從原籍外籍到台籍，踏進敬天敬神敬人的紅廳堂，我們不但可以細細低頭思故鄉，也可以細細低頭思便當。

來到由國立自然科學博物館精心規劃的「好好吃 NOM NOM Taiwan 台灣飲食文化特展」，走進展場前，得先複習一下國語破音字：好厂么~好厂么~/厂么/厂么、吃，口裡唸唸 NOM NOM 狀聲詞，張嘴重複幾句好吃魔咒，於是喚醒了大腦中埋伏的味覺記憶。

從遠古時代開始，跟著一群穿草裙的南島語族，邊跳舞邊踱步，聞一聞天然香料，認一認春分驚蟄，逛逛族群大融合的菜市場，聽著乎乾啦的歡樂歌聲，邊走邊看珍希寶石造作的奇石宴。可以猜謎、可以玩耍、可以認菜譜，玩玩有趣的互動小遊戲跟迷你袖珍商店，偷偷躲在水果紙箱跟菜籠子裡，好像尋寶精靈一樣，指引著我們重新認識那些再熟悉不過的夜市雞排、菜場人生、賣菜阿嬤陳樹菊的感人故事。

### 灶腳日記 菜譜人生

音樂由樂譜一章一節慢慢寫成，早期台灣的灶腳，卻是由女人的整部人生譜曲：好像日記，每日三餐，一枝一葉，由腦內靈思吞吐，怎樣最省，怎樣「當時」，還得解救老公饕餮、孩子嘴貪、公婆叮哨，絲毫馬虎不得。灶台見真章，長久練就一身好功夫，可以精雕細琢，可以火速上桌；一如菜譜，甜鹹濃淡、香辣清爽，重複的材料譜寫不重複的旋律。

展場牆上掛著各式竹籠，一桌四凳上，翹腳吃飯再自然不過，空氣中似乎瀰漫迷人的柴火香味，還有用鐵鍋煎得焦香的粿味，令人垂涎不已。就這樣，女人們一餐一餐的，煎煮炒炸了菜譜人生；這家庭菜譜，狠狠的綁架了我們的鄉愁，牢籠住母親的味道。從廚房到餐桌，緊鄰著阿嬤灶腳廚房，擺設了一區可愛的家家酒廚房，小朋友們在裡頭玩得不亦樂乎，旁邊的電視牆數位大廚還可以一邊教爸爸媽媽學配油下鹽，一起虛擬烹煮，學習服務精神或互相寵溺，和樂融融。

### 辦桌與檳榔 台客「餓」勢力

總舖師人人聽過，但你可能不知道哪裡是總舖師出產地吧？

高雄市内門區，是全台灣總舖師最密集的鄉鎮，號稱「食神之鄉」。大師們是個個身懷神技，一刀走江湖，獨家手路菜絕不外流，家傳事業體系從四合一包席開始到整套一條龍全都包，辦桌流水席文化野台

戲搭唱，可是台灣飲食文化的大主流：杯酒交觥，圓桌簇擁人群，人群簇擁著主角，婚喪喜慶拜天敬神，缺一不可。

辦桌，可能是馬路喧嘩旁的紅白藍帳幕，也或是酒店裡的共聚飲宴、聲光迷離；高低檔次不是重點，重點是要唱歌、要跳舞，展場裡供你點歌，讓你唱到賓主盡歡、無歡不散，仔細觀看三桌不同主題辦桌，有政治化生態，有五光十色路邊拼盤，或海陸大全鑲金又包銀。杯盤與人際相同，這種人生海海、你來我往的文化「餓」勢力，也像在棋盤上，即使劃了地盤，楚河漢界分明卻相濡以沫，無分彼此，是用食物表態的人生告白。

提到檳榔，保守估計台灣嗜嚼檳榔的人每年花在買檳榔的錢，超過千億元新台幣。而檳榔西施，則是視覺與飲食文化達到最美妙的交互平衡，公路旁那一座座的透明櫥窗，用眼睛吃，也可以用紅唇嘗。檳榔文化從早期的祭祀儀式食物，到現在成為運將的精神食糧，檳榔這個致癌物質提供了台灣人莫大的貢獻，有人說是台灣「綠寶石」，但也有人斥之為低層次文化。

### 精彩互動 寓教於樂

綜觀整個特展，台灣飲食文化深入淺出，從常民文化中萃取精華，好好重新認識我們日常生活的飲食，從原始民族到阿嬤時代，從眷村饅頭到客家麻糬，不妨花點時間，帶領孩子們從玩耍中學習認識舊台灣與新台灣。科博館更提供免費導覽的專業解說，還有週六場的「餓」勢力電影文化節可以觀賞，這場飲食文化盛宴，絕對是個今年必踩的優質展覽。



菜市場堆疊的水果紙箱中偷偷藏匿了幾個迷你微縮商店。



不同展區中的食物模型，有些是珍貴的寶石製作而成。

#### 展覽資訊

好好吃 NOM NOM Taiwan 台灣飲食文化特展  
The Story of Dietary Culture

2016/1/20 ~ 9/4  
國立自然科學博物館第一特展室



## 祈福繞境和欣賞藝文展演

# 來台中體驗媽祖文化

文 林韋潔 攝影 林俊含 圖片提供 台中市政府文化局

每年農曆3月的「媽祖進香」，向來是全台最盛大的傳統宗教文化活動，其中又以「大甲鎮瀾宮天上聖母繞境進香活動」最熱烈，每年吸引數以萬計的信眾湧入台中大甲，被譽為「世界三大宗教活動」之一，同時也順利申列聯合國非物質文化遺產，成為一場國際性的宗教文化盛事。

在台灣的媽祖信仰中，台中的媽祖歷史雖然不是最悠久，但其傳奇性和精采度，絕對是「台灣第一」。在台中地區，媽祖信仰非常普遍，山、海、屯各區的媽祖祭儀相當豐富多元，其中大甲媽祖繞境進香、旱溪媽祖繞境十八庄、新社九庄媽繞境、萬和宮老二媽西屯省親繞境、萬和宮字姓戲、梧棲走大轎、大庄媽北港進香回鑾繞境等祭儀，都紛紛被官方指定、登錄為法定民俗文化資產，此為全台之冠。

每年元宵節，大甲鎮瀾宮都會進行「筊筭典禮」，請示媽祖決定繞境日期，今年預定於4月8日（農曆3月2日）起駕，第1天駐駕彰化南瑤宮，第2天在

西螺福興宮，第3天是新港奉天宮，第4天參加祝壽大典，第5天再到西螺福興宮，第6天北斗奠安宮，第7天彰化天后宮，第8天清水朝興宮，到4月17日（農曆3月11日）晚上回鑾安座。

為了讓一般上班族和學子能在工作及課業之餘，有機會參與這為期九天八夜的文化宗教盛會，大甲鎮瀾宮特別舉辦「2016 跟著媽祖輕旅行」的繞境進香一日、二日、三日的免費體驗活動，報名參加者可透過當日領隊的經驗分享和文化導覽，以共同接力方式，造訪一百一十間宮廟，繼續綿延三百三十公里的感動。

台中市政府文化局則推出「2016 台中媽祖國際觀光文化節—百年宮廟風華系列活動」，結合台中市十二間百年媽祖宮廟的重要繞境及祭典活動，邀請在地藝文團隊巡迴演出，還將徵選媽祖劇本得獎作品，分別拍成電影、製作兒童劇及歌仔戲演出，同時規劃了媽祖大型公仔裝置藝術展、「我的媽祖隨香經驗」



每年農曆3月的大甲鎮瀾宮媽祖繞境進香活動，被譽為「世界三大宗教活動」之一。



1. 大甲媽祖起駕當天的戰鼓、官將首表演。2. 透過台中媽祖國際觀光文化節的活動，民眾可以更了解台灣民俗信仰之美。

徵文比賽、迎媽祖 HOT 陣頭、媽祖文化專車、彩筆畫媽祖水彩比賽等活動，希望透過多元的展演方式及文化平台，將媽祖文化推展至國際舞台，吸引世界各地的文化朝聖者來台中體驗民俗信仰之美。

「百年宮廟風華系列活動」從即日起到 5 月 28 日期間舉行，分別在台中新社九庄媽、大甲鎮瀾宮、南屯萬和宮、大庄浩天宮、台中樂成宮、梧棲朝元宮、台中萬春宮、豐原慈濟宮、社口萬興宮、大里杙福興宮、北屯南興宮及大肚萬興宮等十二間宮廟的廟前廣場或祭祀圈境內，舉辦大型傳統戲曲或音樂舞蹈匯演，藉此吸引更多民眾相偕觀賞廟口表演，有機會親近這些悠久歷史的宮廟。

為了讓大甲媽祖熱潮延續，文化局還規劃了長期

的媽祖文化活動，包括「媽祖文化專車」，要以文化體驗方式，帶領民眾遊歷台中媽祖宮廟及藝文景點，並實地觀賞民俗藝陣表演活動；「彩筆畫媽祖水彩比賽暨巡迴展」則鼓勵民眾以水彩藝術創作形式，捕捉媽祖信仰的風采，相關作品將先後於 3 月 2 日至 5 月 1 日在童綜合醫院及 5 月 3 日至 7 月 3 日在大里仁愛醫院展出。另外，還有「我的媽祖隨香經驗」徵文比賽、媽祖大型公仔裝置藝術展、迎媽祖 HOT 陣頭匯演等一連串媽祖活動，邀請民眾「瘋媽祖」一整年。

一起來瘋媽祖

2016 台中媽祖國際觀光文化節：  
<http://www.chenyi100.com.tw/2016tcmazu>  
 臉書粉絲專頁：  
 「2016 台中媽祖國際觀光文化節 - 百年宮廟風華」



2016 台中媽祖國際觀光文化節相關演出活動		
日期	地點	演出團隊
4/4 (一) 19:00 ~ 21:00	大甲區 育德路與蔣公路口	新藝芳歌劇團
4/6 (三) 19:00 ~ 21:00	大甲區 育德路與蔣公路口	明珠女子歌劇團
4/8 (五) 18:00 ~ 01:00	大甲區 中山路與經國路口	揚樂道卡斯管樂團、台灣絲竹室內樂團、道卡斯鼓藝坊、台灣關聖宮龍獅團、忠孝堂綜藝團、新九天民俗創藝團、台灣忠義堂民俗技藝團
4/10 (日) 19:00 ~ 21:00	台中樂成宮 廟前廣場	樂成宮南管樂團、北京特技變臉秀、東方藝術團、小小鼓手呂岳駿
4/17 (日) 19:00 ~ 21:00	梧棲朝元宮 梧棲老街文化廣場	明華園戲劇總團
4/21 (四) 19:00 ~ 21:00	台中萬春宮 廟前廣場	合和藝苑、LifeJazz 生命樂團、天才鋼琴手黃裕翔
4/23 (六) 19:00 ~ 21:00	豐原慈濟宮 廟旁	昀藝舞蹈團、孫悟空特技團、海風太鼓團、台中木偶劇團
4/27 (三) 19:00 ~ 21:00	社口萬興宮 廟前廣場	缺席舞團、優樂國樂團、小丑高飛魔術、九天民俗技藝團
4/28 (四) 19:00 ~ 21:00	大里杙福興宮 廟前廣場	藝林舞蹈團、大甲五十三庄傳統舞獅團、威勁龍獅武術戰鼓團
4/29 (五) 19:00 ~ 21:00	北屯南興宮 廟前廣場	電提教父 - 黃興真、黃氏樂團、模仿達人王牌阿標、時代舞團、泰雅原舞工坊
5/28 (六) 19:00 ~ 21:00	大肚萬興宮 廟前廣場	如玲舞蹈團、台灣青年管樂團、無雙樂團

資料來源：台中市政府文化局

# 落實「721 托老一條龍」政策

## 海線社區 照顧服務中心啓用



文 林韋潔 圖片提供 台中市政府社會局

台灣早已步入高齡化社會，為了讓台中市的長者能安享晚年，台中市政府推動「721 托老一條龍」政策，整合政府、社區、民間社團團體等資源，依據長者的健康狀況，從健康時期的預防準備，到失能階段的長期照顧，分別規劃社區照顧關懷據點及長青學苑、長青快樂學堂、多功能日間托老、多元照顧中心等四階段政策，希望透過一條龍的照顧體系，落實「生活首都·宜居城市」的施政願景。

### 海線社區長者的福音

在「全人照顧」的政策思維下，日前正式啓用的台中市海線社區照顧服務中心，便整合老人日間照顧中心、長青學苑、失智症老人團體家屋、大人食堂等服務，估計每日約可服務 188 位長輩，營造海線地區老人社區照顧的友善環境。

海線社區照顧服務中心的前身，原為台中縣清水



台中市海線社區照顧服務中心和到宅沐浴車啓用，是市府推動「托老一條龍」政策的落實。

## 台中市海線社區照顧服務中心暨到宅沐浴車服務單位

服務項目	承接單位	服務對象	服務人數	聯絡電話
失智症老人團體家屋	財團法人台灣省私立永信社會福利基金會	失智症達中度以上之 65 歲以上長輩	18 人	(04) 2627-0182
失能老人日間照顧中心	有限責任台中市居家照顧服務勞動合作社	經本市長期照顧管理中心評估有日間照顧需求者	30 人	(04) 2626-1233
長青學苑	朝陽科技大學	本市 55 歲以上市民	1 班 30 人，若每天開設 2 班，可服務 60 人。 每週規劃開設 8 班。	(04) 2622-1291
大人食堂	財團法人台中市私立慈心社會福利慈善事業基金會	本市 65 歲以上長輩	每天約 50 人	(04) 2626-6798
到宅沐浴車	財團法人台灣省私立永信社會福利基金會附設台中市私立松柏園老人養護中心	本市 65 歲以上重度失能長輩	--	(04) 2676-0180 分機 271

資料提供：台中市政府社會局

鎮老人安養中心，因營運不善停業，成為閒置空間，歷經市府四年多來重新規劃、修復後，委託四個民間社福機構進駐營運，將可為海線地區的長輩們提供良好的照顧。

社會局長呂建德指出，海線社區照顧服務中心設有台中市第十八處老人日間照顧中心，另有台中市第二處失智症團體家屋，目前全國共設有七處團體家屋，光台中市就涵蓋兩處，數量是全國第一。

海線社區照顧服務中心共有兩層樓，一樓規劃為失能老人日間照顧中心，同時設置供老人共餐的大人食堂，還有長青學苑提供休閒教育課程，也提供長輩人際互動的場域，有助於促進身心機能活化。二樓則是失智症老人團體家屋，可容納十八位失智症老人，並配置六位照服員進行二十四小時照顧。凡經長期照顧管理中心評估符合日間照顧服務對象者，即可接受老人日照中心的服務，市府社會局將依長者的失能程度及經濟狀況核定補助金額，民衆最多自費約 6 至 7 千元（不含交通接送費用），有需求的民衆可電洽長照中心或服務單位諮詢。

### 到宅沐浴車的溫暖服務

洗澡對一般人來說，是一件很稀鬆平常的事情，但對長期臥床的失能長者來說，想洗個舒暢的熱水澡卻可能是一種奢求，因為對照顧者而言，這是一項艱鉅的工作。因此，以專用車輛，攜帶行動組合式浴槽，

搭配專業護理師、照顧服務員等專業團隊的「到宅沐浴車」，只需要一坪半的空間，就可以協助失能者進行全身式沐浴，可說是照顧失能者的一大福音。

台中市第一輛到宅沐浴車日前已正式啟用，若家中有臥床的重度失能長輩，只要經過預約及評估，沐浴車就會前往長輩家中，由專業護理人員、照顧人員為長輩進行沐浴工作，服務範圍涵蓋全台中市。

日本研究已經證實，沐浴服務可以有效解決長期臥床的失能者，在褥瘡、皮膚疾病及新陳代謝方面等生理健康問題，更重要的是，可以提供心理、精神層面的支持、尊重及放鬆的效果。

根據統計資料顯示，台中市約有七成長輩身體健康，兩成長輩處於亞健康狀態，一成屬於中重度失能。市府的「721 托老一條龍」政策，主要希望鼓勵七成健康長輩在長青學苑及社區照顧關懷據點增進社會參與；兩成孱弱長輩則透過日間托老服務，降低失能速度與程度，維持生活自理；剩下的一成失能失智長輩，則提供多元整合的長期照顧服務，期待透過政府和社會的力量，讓老人留在社區將照顧做到最好。

台中市長林佳龍表示，市府持續推動「721 托老一條龍」政策，不只照顧長輩，更要給長輩愛與溫暖，讓他們活得快樂、有尊嚴，期望透過各項老人友善服務，將台中打造為適合養老的城市。 

# 從單打獨鬥到團隊作戰 青農世代，揪團務農

文 林美蘭 攝影 澄攝影

這幾年，「下鄉務農」變成年輕人築夢最夯的人生選擇之一。不論是農二代漂鳥回鄉，或是從零開始轉行務農，雖然他們的經驗沒有上一代豐富，但懂得運用新科技、掌握人脈、共享資源、發揮創意，是這群新農夫的最大特色。他們打破過去單打獨鬥、埋首苦幹的工作模式，改以團隊作戰、互相支援，要成為台灣農業未來最堅強的生力軍。



近年來，台灣由北到南，開始興起一股「青年從農」的熱潮，返鄉務農成為年輕人的人生新選擇。無論是擁有長輩資源的農二代，或是從零開始、轉行務農的青年，他們都必須面對台灣農業環境嚴重斷層的挑戰，以及缺乏技術、資金、土地、人脈的考驗，即使懷抱著滿腔熱血，也得接受農業被邊緣化的殘酷現實。

為了讓這群有志從農的年輕人不覺得孤單無助，行政院農業委員會從 2013 年起，經由縣市農會協助，在各縣市陸續成立地方青年農民交流輔導平台，讓十八至四十五歲的農民皆可加入，刻意營造一個青年農民交流互助的合作環境。2013 年底，由台中市農會輔導成立的台中市青年農民聯誼會正式成立，有了完整的組織與輔導架構後，台中從農青年可以從單兵奮戰變成團體作戰，進而強化了投農的勇氣與戰鬥力。

## 熱血幹勁 揪團務農

台中市青年農民聯誼會的強大號召力，可以從集結的速度，窺見一二。原本計畫拜訪台中市青年農民聯誼會長陳偉翔，相約在他位於霧峰五福路上的苗場，結果一下子冒出了八位青農聯誼會的成員。前一晚才確認時間與地點，第二天一早就來了五男三女，分別從大里、大雅、大甲、后里、新社趕來，所有人一致穿著印有「台中青農」字樣的黑色 T 恤，熱血幹勁十足。「不是要訪問團體務農嗎？一個人不是團體，所以就叫大家一起來！」聯誼會長陳偉翔笑著說。原來他們不只揪團務農，連訪談也都能快速揪團。

三十二歲的陳偉翔是現任（第二任）台中市青農聯誼會會長，擁有自己的苗場；三十五歲的廖浩昇是現任副會長，他在大雅種植供不應求的番茄；四十歲出頭的陳建興是執行秘書，在大甲種植芋頭；二十八歲的張閔翔是前任副會長，也是第二屆「百大青農」，在大雅種植小麥；三十九歲的賴明岐是第二屆「百大青農」，在后里種植果樹，他曾經擔任農委會草根大使（IFYE），赴菲律賓進行交流；二十七歲的洪詩雯在大里的休閒農場工作；同樣二十七歲的劉秀嬋，在新社家裡的果園裡學習種蜜柑，她同時接受「青年加農，賢拜傳承計畫」的輔導，算是很青的女農；還有

在大里跟家人一起種植蔬菜的丁茂琳。

## 無私分享 熱情相助

這群二、三十歲的年輕農夫，原本彼此互不相識，卻因為參與農業而聚在一起，他們互相分享務農心情，並共同學習各種農業知識和技術。他們異口同聲的表示，以前獨自在田裡進行農事，常覺得孤單寂寞，和上一代的務農長輩有不同的經營想法，常常有苦難言，遇到困境也不知道要向誰請教；現在有了夥伴，彼此可以分享訊息，而且對方也聽得懂自己的務農心情，大家聚在一起也更有戰鬥力，這是他們加入青農聯誼會很重要的動力。

副會長廖浩昇並非來自務農家庭，他一個人從農，能接受的資訊很有限，經過市農會推薦進入青農聯誼會後，當他看到聯誼會的成員都能無私的分享資訊或貢獻技術，感受到裡面的人那麼熱心幫忙，自己也會跟著把知道的東西分享出來。他笑著說，自己的農場已經快變成觀光農場了，因為總是很多人會過來交流。「無論學到什麼，都樂於無私分享，就是青農可愛的地方，這和老一輩耕作人必須搏感情，才能獲得信賴，是很不一樣的，」廖浩昇說。

在聯誼會裡，能獲得的不只是專業知識與技術的交流，更難能可貴的是，可以得到情感上的支持。很多年輕人從農後，發現自己的生活圈會變得很小，也沒有下班時間，和朋友間也很難聊田裡的事。賴明岐和張閔翔都發現，加入青農聯誼會後，感覺視野擴大



在台中市青農聯誼會找到志同道合的夥伴後，更能凝聚前進的力量。



傳統農民採用慣行農法追求產量，新一代青農追求的是無毒的品質，以及友善土地的永續利用。

了，從接觸地方農友再擴展到全國農民，訊息交流的面向會變得更廣、更豐富，「在這裡，會有很多人幫你完成你想做的事，讓你真正走向農業；你不再是孤軍奮戰，從農的初衷也會更加堅定。」。

## 集體展售和代耕大豆

台中市青農聯誼會成員的向心力很強，為了嘗試集體作戰，挑戰農業產銷的新可能，他們號召成立了兩個團隊：「青農假日市集展售團隊」與「非基因改良大豆代耕團隊」。

除了農事耕作，他們積極思考農產品的行銷出路，要能種出好作物，也要能銷售出去，如何推薦給消費者，是很重要的課題。於是，青農聯誼會決定組織「青農假日市集展售團隊」，嘗試解決銷路問題，並了解產品在市場上的反應。

在勤跑展售市集，慢慢經營出口碑後，開始有單位主動來接洽，之後他們固定每週六、日在台中金典酒店舉辦假日農夫市集，擺攤販售會員的農產品，有產品的青農就銷售自家產品，沒有產品可展售的人就幫忙別人銷售，持續一年半下來，成效還不錯。不過，

考量到成員的本業是農夫，並不是固定攤商，常受限於農忙與產季，所以目前已經先暫停在金典酒店的假日市集。現在展售團隊決定採取更有彈性的做法，協調人力，選擇在非固定時間的市集展售或接受邀約擺攤，像到台北的希望廣場，偶爾還是可以看到台中青農的優質農產品，或是自行開發的創意產品。

「非基因改良大豆代耕團隊」主要配合農業局推動的「海線二期契作非基改大豆計畫」，生產非基改大豆提供給台中市國中小學學童，作為營養午餐非基改豆漿和豆製品的來源。他們會協助田間工作的機械器具操作，進行整地、播種、病蟲害防治、採收等。雖然這個團隊是基於市府政策而成立的，但卻充滿了青農對未來發展的期待，因為這群青農投入農業的目的，就是要種出令人安心的農產品，而種植非基改大豆正好符合他們的理念。

非基改大豆的契作計畫，可以透過生產端的把關，提供消費者安全又健康的安心食材，保價收購還可以保障農民的生計，同時也可以鼓勵農民將閒置農地提供為契作大豆使用，讓農地發揮更高價值，可說是讓農業環境友善而正向的循環。目前這個計畫的執行狀況不錯，預計將從現有的 100 公頃推廣到 300 公頃。

## 讓人吃健康的才是農業

這群打團體戰的青農，在種植理念上跟上一代有明顯的不同。會長陳偉翔表示，上一代採用的慣行農法追求的是產量，但現在他們要追求的是無毒的品質，以及友善土地的永續利用。

「重視作物本身的品質才是農產品，如果只重視高產量與外表一致、好看，那是商品。農產品是要讓人吃健康的，這才是農業！」張閔翔接著說。

這天，劉秀嬋特地帶來自家生產的無毒友善蜜柑，跟大家分享。蜜柑的表皮有著田間小路般的紋路，是在市場上不具賣相的農產品，但嘗起來甜到心、酸到舌，層層滋味帶來豐富的口感，只有「好吃」兩字能形容。

不過，這群新農夫的理念，不見得會被老一輩的

農夫認同，常覺得年輕人不懂農事，總是擔心他們會餓死。陳偉翔曾經看過鄰近的老農，跑來幫忙灑藥除草，令他苦笑不得，但他知道，那是老一輩表達友善的方式。

為了讓台中的農業發展愈來愈好，他們希望有更多的人一起投入農業行列。現在，他們當中有幾位伙伴，因為志同道合共享資源，進而籌組了「知耕鳥」農企業，希望幫助更多小農做到銷售無慮，更可落實無毒農業。

這就是台中青農的熱情，一群志同道合的年輕人，要手拉著手，一起朝夢想前進。☁



1. 參與「賢拜傳承計畫」的青農與林佳龍市長合影。  
(台中市政府農業局提供)
2. 有志從農的年輕人除了要有體力，也需要戰鬥力。



## 青年加農，農業加值

# 打造台中青農生力軍

文 林美蘭 攝影 澄攝影

「農業要有未來，就要有青年加入！」  
農業人口老化是台灣農業面臨最迫切的問題，  
為了讓台灣農業永續發展，鼓勵年輕生力軍加入農業陣容，  
進而發揮創意讓農業加值，絕對是必然的方向。  
台中市政府近年積極推動「新五農政策」，  
首創「青年加農·賢拜傳承」青農培育計畫，  
就是要打造能夠一群懂得團隊作戰的台中青農生力軍。

**最**近在車來人往的台中街頭，有個廣告特別引人  
注目，不是賣房子、也不是賣名牌精品，而是  
台中市政府用密集廣告的方式，號召青年返鄉從農。  
在喧囂的都會市區，這個農業品牌的廣告，不禁讓人  
想到，台中是個物產豐饒之地，從海線、丘陵到高山，  
從稻米、小麥到香菇、高接梨、甜柿等，台中不乏高  
經濟產值的農產品，在商業蓬勃發展的同時，農業其  
實也是台中的「精品」。

台中市政府近年積極推動「新五農政策」，要以  
友善農業為發展方向，讓農民、農業、農村、農產品  
及農產加工品這五個環節產生良性循環，同時也率先  
推動全國首創的「青年加農·賢拜傳承」青年農夫培  
育計畫，由市府成立系統化平台，協助有意投農或是  
已經從農的青年農夫，解決他們在投入農業時可能遭  
遇的各種問題。

「農業要有未來，就要有青年加入！」台中市長

林佳龍預見台中農業的未來，認為唯有推出友善的青年加農計畫，才能為台灣農業培養新一代生力軍。

台中市政府農業局長王俊雄表示，從農人口老化是台灣農業發展的迫切問題，所以有必要召喚青年加入農業發展，並給予適當的環境和條件支持。

農業局在思考農業技術與經驗傳承的問題後，結合了日本農業者大學和德國師徒制的運作方式，除了設置「農民大學堂」外，更進一步讓已經有成功經驗和技術的農業達人，組成「農業賢拜傳承輔導團隊」，傳授剛入門的青年農夫技術和知識，以師徒制的方式，減少他們走冤枉路、花冤枉錢的可能。

王俊雄強調，要讓年輕人願意投農，除了關注他們對農業的興趣外，也要關注他們的能力養成、經濟壓力，以及從農困境，這包括農業技術的掌握、耕作地能否取得和設備資金補助等問題。

2015年推動的「青年加農·賢拜傳承」計畫，主要補助五十名十八到三十五歲設籍台中市，無農業經驗但有興趣務農的年輕人，提供每月3萬元，共十二個月的補助，配合師徒制經驗傳承，並安排養成課程，同時協助規劃農產品未來的行銷方式。

另外，該計畫針對設籍台中市，農場也在台中市，從事農業生產滿一年以上，年齡在十八到四十五歲之間青年農民，以提出營運企劃書的方式遴選出十五位青農，補助農業相關設施（備）及農業生產資材最高80萬元，以降低青農投入農業的創業成本。市府還設立了「農業張老師」服務櫃台，即時解決農民在農業經營及栽培技術上的問題，藉由學者專家的診斷服務及技術傳承，助青年農民一臂之力。

第一屆徵選目前共有四十七位青農，包括男性三十七位，女性十位，分別投入香菇、柑橘、溫室栽培、養蜂、花卉、葡萄、製酒、香瓜、火龍果、養豬、高接梨等領域，現在青農正持續接受培訓課程，並向農業達人學習。王俊雄表示，入選的青農即使有人因發現與當初想像不同而退出，沒有全部從農，但這個政策仍值得繼續推行，因為農業要有新血加入，才能永續發展。

近幾年，行政院農委會大力推動「百大青農輔導

計畫」，其中獲得獎助的優秀台中青農就有不少人，像「第一屆百大青農」中，台中市有莊國誌、馬聿安、林佑俊、黃文慶、羅伊秀獲選，「第二屆百大青農」則有賴明岐、柯朝元、陳惠琪、黃劉邦偉、張閱翔獲選。

為了讓農業加值，台中市政府農業局決定以整合的概念，鼓勵台中青農逐漸走向團體戰，在資源共享的基礎上，由農業局建立輔導的能量，提供青農關鍵性的協助與平台。

2015年7月，配合教育局「學校營養午餐非基改」的政策實施，農業局推出「海線二期契作非基改大豆計畫」，以台中市農會為推動平台，透過契約收購、管控用藥及肥料等栽培管理方式，輔導海線地區農民將二期稻作轉種非基改大豆，同時輔導申請產銷履歷，由農會保證收購，市府加碼補貼。因為大豆種植需要高度機械化，資源共享是降低設備成本的絕佳方式，於是又進一步輔導台中青農組成「非基改大豆代耕團」，進行契作大豆的農機代耕。目前已陸續採收，除了增加農業產值與農民收入，還可供應學童營養午餐的安心食材及豆漿，同時提升青年投農的信心與機會。

王俊雄強調，在培植農業新力，發展安心食農上，台中市已走在前端，未來農業局將努力發揮平台效益，協助青農團體作戰與永續經營。他表示，未來農業局會更努力推動國中小學的食農教育，要讓農業學習從小扎根。



台中市政府農業局長王俊雄希望透過「青年加農·賢拜傳承」計畫，為台中打造一群優秀的青農生力軍。



青農好麻吉 1

準博士馬聿安

讓小麥價值翻三倍

文 李政青 攝影 澄攝影

沿著大甲溪南岸的后里高地直行，風聲呼呼，在緩坡間經過幾座墓地後，一棟綠白相間的洋房坐落眼前，房子後面，就是「十八麥」品牌創立者馬聿安與哥哥馬聿平一同種植的麥田。228 三天連假中，他們舉辦了五場「採收小麥花」活動，邀請合作的烘焙業者帶著他們的客人，實際到田裡採收小麥，並將麥稈帶回店裡做成乾燥花布置。採收同時，還可品嚐由「十八麥」麵粉所製成的蛋糕、麵包。

「消費者對小麥是陌生的，所以我們一開始就決定和烘焙業者合作，」馬聿安說。他務農七年，種植

小麥僅四年，「十八麥」的種植面積從最初的 5 分地，短短時間內迅速拓展至 13 公頃，最近一年的產量，更占台灣小麥總產量的 5% 至 10%。

### 知識力解決務農困境

能夠這麼順利，顯然要歸功於他中興大學生物產業機電工程博士班研究生的身分。談起所學，馬聿安認為，「農機學的重點不在機械，而是如何把事情系統化、標準化。」這個思維在他經營農業的過程中清晰可見。馬聿安念碩士班時，在祖父留下的九厘地開

始種田，他從稻米種起，「因為水稻的機械化程度高，整個流程已經標準化了，種起來很穩，不會太難。」為了種稻，他在學校特地修了一個學期的「稻作學」，還拿到兩次大甲區稻米競賽第一名，並自創品牌「九厘米」。

但因為水稻的種植門檻低，種的人多，米價有個無形的天花板，種得再好，獲利也有限，所以馬聿安決定開發新產品。

「台中很適合種麥！」他四處收集資訊，發現台中在日本時代種了許多小麥，面積曾經高達一萬多公頃，中興大學還留有豐富的種植資料。他一頭栽入研究當年使用的品種、機具並加以改良，就這麼種起來了。

然而，小麥採收之後沒辦法磨，才是問題所在。台灣種小麥的人少，小農更少，根本找不到適合少量麥子的磨粉機，一開始只能將麥子低價賣給大麵粉廠。馬聿安覺得不甘心，又發揮研究精神到美國、日本、澳洲四處尋找適合的機器，最後受限於預算，乾脆自己設計組裝，終於磨出自己的麵粉，並成立品牌「十八麥」，用以紀念 1918 年出生的外祖母。

## 本土小麥創造獨特價值

相較於進口麵粉每 22 公斤 300 至 500 元的價格，「十八麥」每 20 公斤就要 1800 元，明顯高出許多。問起為何會有烘焙業者願意採購？馬聿安自信的回答：「吃過就知道。」「十八麥」標榜百分之百的純麵粉，完全不添加任何改良劑，和市售的白麵粉相較，採用歐式方法磨製，可以保留較多麩皮與胚芽。最重要的是，他們接到訂單才磨粉，而且是小批次磨粉，新鮮度是進口麵粉所遠遠不及的。

馬聿安表示，「很多麵包師傅有這樣的觀點：我只做我敢吃、愛吃的食物，我們也一樣。」找到對的客戶，創造出好的食物經驗後，銷售自然順水推舟。

## 串聯青農打組織戰

相較於多數青年農民屬農二代，父母均自教職退

休的馬聿安，總笑稱自己是「農創業」，「沒有資源、人脈，一切只能自己靠時間累積。」但也正因為如此，他少了許多農二代常見的傳統包袱，不需要為了觀念不同，跟父母衝突、抗爭。

台灣的青年農民不多，三十歲以下的農民不到兩萬人，許多資源都爭取不到，馬聿安決定積極串連。

一開始，馬聿安推出「毗耕計畫」，尋找理念相同的農友契作。在透過農委會甄選第一屆百大青農之後，在家鄉大甲跟幾個談得來的青農決定成立「大甲雜糧產銷班」，由他擔任第一班班長。產銷班能夠整合人力、物力、資源及經驗，不僅農機具使用率提高，也能有效推展相關的耕作技術與共同銷售。這班成員成績傲人，包含馬聿安自己在內，共有四位當選農委會第一屆「百大青農」。

「現代的農業工作者，不能只是過著日出而做、日落而息的生活了，要對整個農業的上下游要有全備觀點，」馬聿安提出觀察。而他自己，顯然就是這個想法的最佳實踐。☁

### 青農小檔案



青農：馬聿安  
年齡：31 歲（1985 年出生）  
種植區域：台中大甲  
種植作物：稻米、小麥  
務農時間：七年  
給想加入青農的建議：要有全備的農業觀點。



## 青農好麻吉 2

# 型農柯朝元

# 靠網站打開芋頭銷路

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 柯朝元

**帶**著黑框眼鏡、一臉白淨的柯朝元，乍看之下，完全不像農夫，只有從指間依稀殘留的泥巴看得出端倪。事實上，他家世居大甲，三代務農，從小就在水田環繞的鄉間長大。

### 農民無法決定價格的宿命

和大甲多數農戶一樣，柯家也種芋頭。當多數芋農為了拚產量、拚價格，努力擴大栽種面積時，柯家

卻為了品質，堅持不聘外人，小面積栽種。芋頭種植幾乎得靠人力，機械化的程度低，柯朝元從小看著阿公不論晴雨、不畏辛勞在田間工作，從整地、淹水、種植到補苗等，「大甲幾千個人在種同樣的東西，你也種大甲芋頭、我也種大甲芋頭，種得再辛苦，客人也不知道。」到了通路，芋頭不是賣給盤商，就是到果菜批發市場裡寄賣，收成太好時，價格崩盤，收成差時，也只能坐看價格飆漲卻無貨可出。最重要的是，「東西再怎麼好，價格都不是由你決定，而是盤商說

了算。」

「我們不能一直依賴大盤、中盤、果菜市場，靠山倒，靠人人跑，」柯朝元體認出這樣的覺悟。

## 工作日誌為品牌注入感情

柯朝元原本在電腦材料代理商做業務，看到父祖為了家業耗盡心力，卻經常無法獲得合理的報酬，一直很想幫忙。為了強調產品差異化，他決定創立品牌，先在臉書開闢粉絲頁，說明品牌故事和商品明細，接著又架設網站，將更多資訊帶入。最近，更將網站新增手機版本，希望帶給消費者耳目一新的感受。

農產品自創品牌不是新鮮事，大甲也有許多芋農朝著品牌之路前進，但芋頭一年才收成一次，多數人的網站都是在收成時才積極經營，但柯朝元不這麼做，「我不是為了賣你芋頭才做這個網站，而是希望你記住我們，之後找芋頭，不會去別的地方。」

在他的網站上 (<http://www.dajiataro.idv.tw/>)，可以看到大甲在地文化、芋頭烹調方法，而且每天都寫工作日誌記錄栽種過程，從中傳達出自身的理念與心情。「品牌不是掛一個 mark 就叫自創品牌，品牌要有感情傳達，才能深入內心。」他替自家的芋頭命名為「大甲香芋」，是「相遇」的諧音，希望透過這個網站，遇見對的客人。

雖然品牌之路走得用心，一開始卻得不到家人支持，或者說，整個返鄉務農的決定，一直受到家中諸多質疑。起初，柯朝元從假日農夫做起，每逢周末就回家幫忙，做了四年；回家前，還特地到農委會上了一年課程。然而，2012年他真的辭掉工作踏入家門時，得到家人的第一個反應卻是：「你回來做什麼？」看他整天守著電腦和網友互動，家人也不能理解，因為老一輩會覺得沒有直接收益。

## 崩盤危機獲得家人信心

不過，這幾年來剛好遇到芋頭價格大起大落，成了柯朝元大展身手的好機會。2014年，芋頭產量過剩，價格大跌一半，由於盤商只跟量大的芋農購買，大家爭相寄貨，「但我們只是一家四口的小農，你寄

10箱，別人寄100箱。」拚量拚不過，柯朝元轉攻網路，最後順利出清。2015年8月，蘇迪勒颱風來襲造成芋農重大損傷，市場奇貨可居，卻有盤商故意不收貨，等芋農自己降價再談。「好東西為何要讓人家這樣賣？」再一次，靠著網路，柯朝元在三個禮拜之內，賣出以往三個月才能達到的營業額。現在，光網站營收就占了「大甲香芋」三分之一的業績，許多主顧都是家庭主婦。

靠著網站衝業績之外，柯朝元也積極尋求政府資源，「不然靠一個人單打獨鬥，真的很難賣。」2012年他剛返家務農時，就申請到農委會的「百大青農：青年農民專案輔導計畫」，從專業課程培訓、農地銀行媒合、農業育成輔導，到資金貸款及補助，都有一連串的配套措施，2015年還獲選為「百大青農」。最近，他參加台中區農業改良場的「小型實驗計畫」，由農改場提供資材消毒芋頭苗，同時兩週一次派人到田裡視察，「他們來視察很好，消費者會覺得，政府看過就沒問題了，對我們的產品會更有信心。」

回家三年多來，看到柯朝元愈做愈穩，家人從質疑逐漸轉為好奇。「他們會想知道我接下來要做什麼，希望看到每一年有成長，」柯朝元說。

### 青農小檔案



青農：柯朝元  
年齡：30歲（1986年出生）  
種植區域：台中大甲  
種植作物：芋頭  
務農時間：四年  
給想加入青農的建議：可多尋求政府資源協助。



## 青農好麻吉 3

# 農家子弟林佑俊 堅持走自己的路

文 李政青 攝影 澄攝影

「唉，做這個幹嘛，收無啦！」打開倉庫，看見堆了滿地的紅豆株，豆莢都還夾雜在乾枯的葉片間，林佑俊的父親忍不住歎氣。

一般紅豆採收時，為了爭取時效，經常在成熟期噴灑落葉劑，讓豆株在田間乾枯，以利採收。但林佑俊堅持採用自然農法，延長種植時間，讓豆株自然乾枯後再手工採收、剝豆，雖然費時費工，但可確保紅豆食用安全無虞。

### 百年家族世代務農

只是看在父親眼中，實在無法理解兒子為何要

做這種吃力不討好的事情，「我霧峰農工畢業的耶，農業我也很懂，農業要機械化才會賺錢，現在人工很貴耶，」林爸爸對兒子說。對於這些質疑，林佑俊淡淡一笑，「我跟爸爸的想法很不一樣，就自己做自己的。」

林佑俊家族世居大里，就他印象所及，從阿祖時代開始，家族務農歷史將近百年。他從小就在自家農場協助水稻育苗及代耕，勤益工專機械科畢業後，先後待了農機組裝廠及機械加工廠，但都覺得興趣不合，「那是很單調、重複的工作，一站就是一整天。」2002年退伍之後，他決定還是回家種田好。

儘管繼承家業，但林佑俊並不想照著前人的步伐

走，「一成不變的種稻，到最後就是賠錢而已。」在農業環境巨變之下，他亟思突圍之道。

## 致力開發新的種植作物

以水稻而言，從前政府都以保證價格收購，農民收成之後，繳交公糧就好，但隨著台灣稻米產量過剩，收成之後要銷往何處，成了許多農民的焦慮。

林佑俊決定分散種植品項，六年前他開始種植經濟效益較高的番茄；兩、三年前，又開始利用稻作採收後的幾個月空檔，種植雜糧，「想說能不能和水稻搭配，做成五穀米。」

種植新作物希望無窮，但初次接觸，總是得繳些學費。「水稻的農作模式已經建立起來，有固定的利潤在，嘗試新的東西，一定會有損失。」第一年種番茄時，整個過程都很順利，採收時卻下了好一陣子的雨，全部收成都沒了，以賠錢作收。去年颱風來襲，他種植的雜糧本來一分地可收成兩三百斤，風災之後，五分地只剩一分地的量。心痛歸心痛，林佑俊還是繼續堅持，「我要試三年的時間，才會抓到一些技巧。」

## 運用有機種植對抗氣候異常

氣候異常，是現代農業必須面臨的一個大挑戰。林佑俊預測，「未來不管種什麼，產量一定會減少。」他以自己種植的稻田為例，「以前隨便種，每一分地都可以收成一千五百台斤以上，但近三年來，要收超過一千五很難。」他的產量隨著每年氣候狀況不一，彷彿坐雲霄飛車，好的時候，每分地收一千五百台斤，差的時候只剩下八百台斤，像今年年初寒害一來，恐怕只剩下兩、三百台斤的量。

為了應付變化無常的天氣，林佑俊積極學習新的種植方式，因此接觸到了有機農業。「感覺現在的農業跟以前不太一樣，有一些先進的技術可以用，改良自己的種植方式，還有作物的口感。」他的稻田原本採用慣行農法種植，現在則和農業改良場及中興大學合作，搭配使用生物液肥進行合理化栽培，「作物生長比較好，病蟲害降低，肥料也不用下那麼多了，在氣候異常的時候，種出來的東西也還挺漂亮的。」

## 分散銷售管道降低風險

林佑俊一開始都是繳地租，將固定收成繳給地主之後，剩下的自己銷售。近年來為了分散風險，他又將一部分產量和糧商契作，現在需要自銷的產量，幾乎靠著親朋好友的口碑相傳就賣完了。他擔任大里稻米產銷班第一班的班長，致力生產良質米，並以品牌品種米取得生產履歷認證，近年來又和一群青年農民組成大甲雜糧產銷班，「我們覺得，如果未來要有競爭力，就要大家一起串連，不然都是農民配合通路商。」

儘管時時都要想盡方法，應付農業經營上的挑戰，但對林佑俊來說，這卻是樂趣所在。「農業的變化很大，隨時都要做好調整，」不喜歡一成不變的林佑俊，決定要用他的堅持，迎戰各種考驗。

### 青農小檔案



**青農：**林佑俊  
**年齡：**38歲（1978年出生）  
**種植區域：**霧峰、草屯、大里  
**種植作物：**稻米、雜糧、番茄  
**務農歷史：**十四年  
**給想加入青農的建議：**要先想清楚自己的規劃。

# 平行時空 的歷史線索

## 訪大肚山軍事地景迴廊

文 奚浩 圖 澄攝影

在太平洋戰爭的年代，台灣島曾經是美、日兩軍激烈殊死戰的可能戰場，大肚山一帶因而成爲日軍軍事部署的重要區域。如今，戰事早已遠颯，卻留下大小坑道、飛行場和軍眷眷村等遺跡。不妨騰出一日空閒，由北而南，探訪另一種大肚山風情。

台中是座幸運而和平的都市。在烽火綿延的太平洋戰爭年代，台中並未遭遇大規模的空襲戰事。然而，倘若歷史的機緣稍事撥弄，或者，這世界確實存在著平行時空。那麼，在 1944 年的機率時空中，台中曾非常接近大規模戰爭；美日兩軍可能在大肚山沿岸激烈戰鬥，從搶灘登陸、平原戰、巷弄戰，最終進入坑道殊死戰，慘烈的程度將不亞於硫磺島戰爭。

這並非憑空的想像杜撰。根據史料，太平洋戰爭末期，美國海、陸軍勢力出現角力戰。以麥克阿瑟將軍為代表的陸軍勢力提出「跳島戰略」（Island hopping），力主進攻菲律賓。尼米茲將軍則代表美國海軍，向羅斯福總統建言「鋪路作戰計畫」（Operation Causeway），主張強攻台灣這艘不沉航空母艦，阻斷日軍空中支援火力和海路物資供應鏈，為進攻日本本土鋪路。

「鋪路作戰計畫」原訂於 1944 年底發動，美軍由台灣南部海岸登陸，陸空火力配合，一路向北挺進控制全台。當時日軍或許得到情報，但無法判斷美軍確切登陸位置；而從常理判斷，大肚山沿岸很可能是登陸區域，一來是因為抵抗火力較小，二來是可以切斷台灣南北交通。為此，1944 年前後，日軍在大肚山

區域密集展開挖掘坑道、進駐飛行隊等等工事部署。

最終，在定案的歷史中，麥克阿瑟率領大軍開往菲律賓，啓動跳島。原本準備的攻台二十萬美軍轉往攻打沖繩，死傷慘重。至於台中呢，大肚山海濱風平浪靜，七十多年前日軍部署的飛行場、砲陣地，還有為數衆多的大小坑道，靜靜的散布在大肚山麓。這段與烽火擦身而過的歷史，打開了大肚山特殊地景的故事序幕，並串連成獨特的大肚山「軍事地景迴廊」。

### 神秘地景：日軍坑道群遺跡

「東海古堡」是許多台中人共同的探險記憶，但許多人可能不知道，台中多處地方暗藏著類似的地下坑道。這些坑道的規模大小不一，較大的坑道陣地會設有「戰鬥指揮所」。日軍在大肚山設有五個戰鬥指揮所，命名頗具感官美感，由北至南分別是海風、清水（現清水鬼洞）、公館（現清泉崗機場內）、3102 高地（現都會公園）、見晴台（現望高寮）。這五處坑道中，被整理保存並開放參觀的是清水鬼洞。

「鬼洞」一名的由來說法有二，一說是清水居民的習稱，二說是多年前老兵戲稱那是日本鬼子挖掘的

## 大肚山軍事地景迴廊



### 大肚山軍事地景迴廊一日遊散步路線

- 第一站：清水鬼洞、大楊油庫
- 第二站：清水信義新村
- 第三站：復興餐廳、統一飯店、老趙傳統麵食
- 第四站：戰車公園&潭雅神自行車道
- 第五站：大家書房看書喝咖啡
- 第六站：見晴台（望高寮）夕陽+夜景

山洞，簡稱鬼洞。鬼洞取材於大甲溪沿岸，以河床卵石加混凝土砌成坑壁，坑道總長 415 公尺，內部通道縱橫交錯，設有寢室、儲藏室、廚房、崗哨、機槍堡等功能區，其工法與格局十分類似金門坑道，進入其中，彷彿置身穿越時空的超現實場景。

或許正因為一股超現實的空間感，台中坑道充滿著神祕傳言。無論是清水鬼洞或其他坑道，由於目前仍有許多段落尚未被發現或整修，所以各坑道群究竟範圍多大？到底通往何處？種種疑問眾說紛紜。有人說，清水鬼洞可直接通往大甲溪出海口；有人曾從見晴台（望高寮）坑道走到莫名的懸崖邊。最傳奇的是公館地區（現清泉崗）附近的坑道，當地老居民信誓旦旦描述，日軍撤退前，親眼目睹 120 輛日軍車輛武器駛入坑道，炸坑掩埋。之後，傳說隨時間變形，卡車武器被渲染成黃金，許多大雅地區居民仍耳語流傳著清泉崗附近有一座「黃金坑道」。



1. 日軍砲陣地皆有極佳視野，圖為大甲溪出海口「海風指揮所」眺望之景色。
2. 都會公園內荒廢的碉堡陣地，後方原水泥色地碉堡植滿藤蔓，另有一番綠色風味。
3. 整修過後的清水鬼洞入口。
4. 清水鬼洞內部坑道的燈光設計相當具有魔幻氣氛。

根據史料判斷，無論是武器或黃金，應都是以訛傳訛之事；但若親身走一趟清水鬼洞，不難親身體會那種超現實的場域力量，確實會讓流言傳說更具說服力。

## 飛行地景：大肚山飛行場故事

台灣是日軍重要的空中武力基地，日人在台大量開闢飛行場，光在大肚山區域便設置了三座地面飛行場，

分別是公館飛行場（現清泉崗機場）、台中飛行場（水湳機場，現為水湳經貿園區），以及大肚山飛行場。

就文化的層面來看，對台中影響最大的機場應屬清泉崗機場。清泉崗機場原名公館飛行場，占地約100公頃，1936年啓用時是台灣最大的一座機場。早期此處是民用機場，戰爭期間，日本海軍航空隊進駐，「神風特別攻擊隊」的戰鬥機便曾由此起飛，掠過大肚山的天空。

1950年代後，台中的居民料想不到，兩場外國的戰役竟然飄洋過海對大肚山發生了影響力。韓戰後，中美簽訂了《中美協防條約》，也因此清泉崗機場實施「陽明山計畫」，將機場面積擴大到1400公頃（約140個台中公園），清水、大雅、神岡、沙鹿許多村落因而被迫遷村。擴大後的機場是美軍於遠東最大的空軍基地，大量美軍人員進駐，當時最先進的戰機武器，像F4、F104戰鬥機、B52轟炸機、空中加油機等接續登台亮相，清泉崗的天空成為先進飛行器的展示場。

除了軍事設施，機場內闢有完整的住宅與休閒區，有度假別墅、高爾夫球場、電影院、銀行、超級市場、保齡球場和教堂等。這些設施目前大多仍然保留，特別是教堂，如今已改設成為「美軍足跡館」，造型特殊、館藏豐富，惟因位於軍事管制區內，需申請許可方一睹其貌。

除了機場內部，在清水地區，為了供應基地航空用油，美軍在大楊設立七座大型儲油槽，油庫槽體直徑約28.4公尺，高約16公尺，外型巨大壯觀。1980年代後，老舊油槽陸續拆撤，特殊的景觀淪為片片廢鐵回收報廢，此時，清水在地文史工作者為了留下這歷史建物，四處奔走陳情，並發起研討會、演唱會等一連串的募款活動，最終以一人一千元，集結六百人之力量募得六十萬元，成功留下一座油槽，以巨大獨立的姿態見證戰爭時代。

如今的大楊油庫已修整完成，頂棚被拆除，槽體仍保留歷史質感。大楊油庫與清水鬼洞同樣具有一種時代的質地，歷史賦予它們無法被模仿複製的空間氛圍。倘若配合富有創意的設計，它們可以搖身一變成為造型特殊的展場、音樂廳，或是文化創意最佳的展現舞台。讓我們期待這些老地景被注入新的生命力。

## 庶民地景：眷村文化記憶

有基地的地方便會有眷村，有眷村的地方就有大江南北的庶民文化匯集。日軍曾在大肚山布下重兵、廣設飛行場，故台中曾經有 134 座眷村，其中空軍眷村占了 51 座，比例甚高。曾經存在的 134 座眷村中，嚴格說來，目前未改建仍然保留原始街廓格局的村落尚有三處：位於北屯的凌雲新村、清水的信義新村，以及大雅的公館新村。此三處眷村皆為空軍眷村，其中信義新村與公館新村位於大肚山區域。

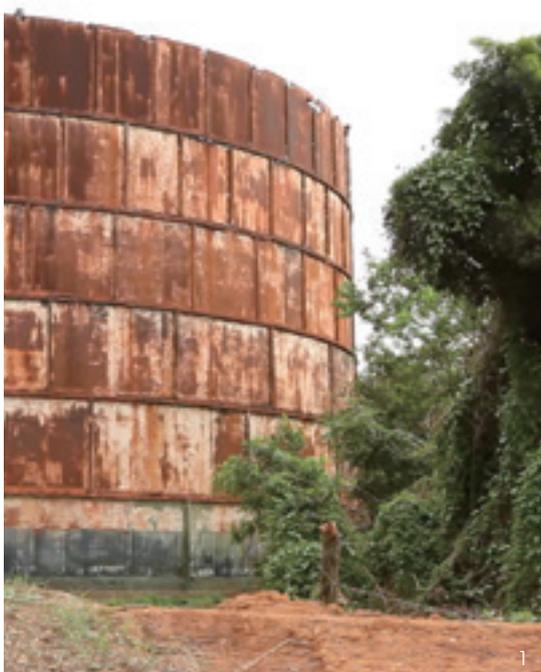
信義新村位於港區藝術中心附近，該地曾有多處眷村，形成一個眷村群。信義新村可說是一個具體而微的「眷村發展」博物館，村中最早的房舍是接收日本石油公司溶劑廠宿舍，這是所謂第一代眷村。日後眷村日漸擴增，蓋起獨門獨院、紅門灰瓦的第二代眷村，村子口的老榕樹、婆婆媽媽納涼聊天的涼亭，村內的活動中心都完整保留，眷村輪廓依舊存在。此外，信義新村前方不遠處，仍有公寓式的第三代眷村（職務官舍），以及最末代的國宅大樓。換言之，到了信義新村，站在村口環望一圈，便可遍覽台灣國軍眷村建築的發展史。

雖然村子裡居民都搬遷了，但老鄰居們大多都搬入前方的大國宅，繼續當老鄰居。晨昏傍晚，歷練過大江大海的眷村人聚集在國宅活動中心說南道北；當地知名的士官長桿麵、任家桿麵，榕樹下的蔥油餅、包子，依然人潮熱絡。這兩年，更有文創團隊進駐信義新村，整建老屋，開設「寄風冊店」，舉辦眷村文化節重新凝聚居民熱情。在這裡，眷村的時代已過，眷村氣味卻依稀存在。

位於大雅的「公館新村」，俗稱忠義村，極具歷史特色，可說是一座「活化石」。「公館新村」的前身，是日本海軍航空隊醫療所留下的八棟木構建築。1949 年空軍眷屬倉促遷台無處可住，八棟倉庫型的長條房舍使用竹籬笆混泥土，隔成一間間約莫 6 坪大小房間，每間一戶，沒廚房沒廁所，第一代的眷村居民在此克難生根。

這個村子最早僅是一百多戶的空軍眷村，但因地處軍事要略，附近的軍種日漸增多。1950 年代後裝甲兵、鐵道兵、憲兵、海軍陸戰隊大量進駐，此地區駐軍曾高達數萬人，隨軍而來的眷屬無處可住，便在村內租地自行搭建房舍，發展成一個上千戶的大眷村。此外，龐大駐軍帶來龐大商機，村內各省風味小吃、理髮店、洗衣

1. 越戰時期留下的大楊油庫，以巨大的姿態見證美軍駐台歷史。
2. 清泉崗機場「隱藏版」日軍碉堡，堡內有深 20 公尺向下坑道連通其他碉堡。
3. 改設成為「美軍駐清泉崗基地足跡館」的原美軍教堂。
4. 展示於清泉崗機場內的 F86 軍刀機。





**帶路達人 奚浩**

台中眷村文化達人，紀錄片學者與創作者，目前任教於靜宜大學大眾傳播學系。

以長達十餘年的時間收集台中眷村故事、觀察眷村發展，近年更投身於大肚山老眷村開設「大家書房」，結合獨立書店與社區工作站，企圖延續改寫台中眷村故事。

店、冰果室、軍用品店櫛比鱗次，甚至設有軍中樂園。全盛時期的忠義村就是一個獨立而居的「眷村國」。

1980年代後，忠義村日漸蕭條，駐軍精簡裁撤，部分眷戶遷移到清水國宅，八棟日本人留下的木構房舍陸續遭逢祝融或拆除，目前僅存三棟見證歷史的木房舍遺跡，被埋藏在巷弄之中。

為什麼說忠義村是一座「活化石」呢？因為眷村居民生根此地，不捨搬離，故仍有許多眷村二代、三代居民，以及兩百多位親身經歷抗日剿匪的老兵居住於此，這裡可說是烽火年代的記憶寶庫。此外，這裡也是全台唯一「自然進化」的眷村。因為房價低廉，許多新住民、原住民遷居村內，目前村內有八族數百位原住民居住於此，村內原設的「空軍子弟小學」，也幾乎成為原住民小學了。

駐軍走了，房舍空了，但文化的新種籽卻剛剛萌芽。重新孕育後，當年的裝甲兵留下了戰車公園，鐵道兵的鐵道轉型為「潭雅神自行車道」，當年做阿兵哥生意的「統一飯店」、「復興餐廳」以及「老趙傳統麵食」生意興隆，傳承著眷村香味。去年，更有獨立書店「大家書房」開設於此，在此記錄歷史，引入文創新源。

## 大肚山軍事迴廊旅行

大肚山除了有豐沛的自然生態、傳統人文之外，其軍事遺跡的特色亦是獨步全台。建議不妨騰出一日空間，從北到南，一早先探清水鬼洞，再看大楊油庫，間步信義新村，來點清水眷村小吃。隨後，轉往忠義村潭雅神自行車道消化一番，與忠義村居民閒話當年，餓了有「復興」、「統一」和「老趙」，累了可到大家書房清幽休憩，來杯咖啡。接近傍晚，別忘了奔往「見晴台」，從大肚山眺望台中這座海岸城市，用夕陽畫下一日悠閒的句點。



1. 忠義村內的公益型書店「大家書房」，為村內孩子們讀書遊玩集散地。
2. 老眷村味復興餐廳，依舊每日生意興隆，飄香四溢。
3. 日名「見晴台」的望高寮公園，夜景美不勝收，為台中夜遊必經景點。
4. 大雅鄉路旁常見種滿小麥田，不需費心照顧便自成一片豐禾。
5. 潭雅神自行車道適合悠閒騎車漫遊，老少咸宜。
6. 戰車公園又稱六寶公園，退役的老戰車們成為精神堡壘，捍風十足。
7. 從望高寮高點望下的台中市山麓。

104年   
**農林漁牧業**  
聽頭家的心聲 顧土地的未來

# 普查

普查期間 **105年4月1日至5月31日**

普查對象 農牧戶、農牧場、農事及畜牧服務業、  
林戶、林場、漁戶、漁業公司

**3不 + 2會**  
普查好放心

- 1 普查員會佩戴普查員證
- 2 普查員會親自遞送致受訪戶(單位)函
- 3 普查員不會洩漏個人資料給任何人
- 4 普查員不會詢問普查表以外的資料
- 5 普查員不會要您提供帳戶或存摺

詳細資訊請掃描



走出學術殿堂到街頭實踐

# 「中區再生」首席推手蘇睿弼

文 林美蘭 攝影 澄攝影



一位大學教授，爲了堅持自己做的是對的事，  
他決定走出學術殿堂，進駐街頭，要把他的研究實踐出來。  
蘇睿弼原本是長期住在台北的台南人，  
卻願意爲了讓台中的舊城再生，成爲「老台中人」，並付出最大心血，  
是什麼力量讓他決定這麼做？

採訪當天，原本和蘇睿弼老師約在東海大學校園，為了拍攝他在中區再生基地的工作狀態，訪談地點再改到中區再生基地的工作室。從東海移動到舊城，出了幽靜的校園在沿路的車水馬龍之後，是舊巷老屋的喧囂市中心。靜靜的移動中，不禁讓人連結起蘇睿弼從一名東海大學建築系教授，到台中中區再生基地總監的路徑。

蘇睿弼是台南人，他的求學和生長歷程大多在台北，到東海大學建築系當「小大一」時，才從台北搬到台中。這一年，或者可以這樣說，在東海念建築系的五年，他很瘋狂也很幸運，他在東海很浪漫。

蘇睿弼說，他是一個不喜歡被決定的人，也不喜歡跟別人一樣，即便是讀了建築系，在腦袋對世界的樣子也仍然充滿許多可能的想像，所以說他很浪漫，不是那種非理性的人。他用直覺、用想像力進行知識的學習，於是在理性架構的同時，批判反思，內化為成長的養分。這種性格特質，直到現在推動中區再生，也非常鮮明。他說他從小如此，在建中念書時也是如此，到了東海也是這樣，去了東京後，更因為如此，對世界還是保有期待與想像。

## 不安於室的建築人

在東海念書時，校園裡瀰漫一種對真理和理想追求的氛圍，蘇睿弼說，在那裡很自然的就能瘋狂起來。大一的他 and 另一名同學改編蔣勳的詩，全班上台表演，獲得那一年學校詩歌朗誦比賽的第一名；他加入詩社，大二時又參加合唱比賽，讀周夢蝶的詩、許達然的散文……，大學時代的他，儼然是所謂的文青，他不總是待在建築系，於是他遇見詩人蔣勳、痲弦。

蘇睿弼一直記得，在建築系館熬夜後在東海校園看日出，再進入睡眠，醒來的午后，上周芬伶老師的國文課，是一種愜意和浪漫。在周芬伶老師的課堂，讀詩念小說看散文，讓念建築系的他，有了溫柔感性的向度。

念建築系的他，就是這樣不安於「室」。他思考建築的意義，人與時間、空間的連結，而對建築設計課程的評圖產生抗拒，險些被當；後來學長黃馨遠還帶著他去老師那裡求情，得到補圖的機會，才低空飛

過。正因為如此，蘇睿弼大四的建築設計課，被編入嚴格的張樞老師那一組，嚴加調教。

他說，建築系學習不只在課堂，整個校園或是周遭環境都是教室，進出老師家討論知識也是常有的事，進入圖書館就會瘋狂的啃食知識，在走路的時候慢慢消化咀嚼意義，思考人生的安頓。那是十分美好的時光。東海的環境讓人對理想有一種態度，很慶幸在那樣的年代，來到東海念了建築系。

不過，蘇睿弼從建築系畢業時，其實還沒有把建築視為理所當然的「前途」。他進入攝影家阮義忠的暗房學習，阮老師對於人的連結的思考，對他影響很大，日後推動中區再生，他經常思考的也是人的安頓問題。



1.2. 中區再生基地除了辦公區域外，也提供舉辦講座及活動的場地。

## 不一樣的建築之路

退伍後，他告訴自己要完成三件事：學電腦、到實務界工作、學日文。因為當時電腦剛開始普及，所以要學電腦；因為大學買了很多建築相關的日文雜誌還沒讀，所以要學日文；因為他是建築系畢業的，所以要到實務界工作。

他的實踐與行動力很強，當然他都達成了，後來還到東京大學建築系，研究舊城到了現代要怎麼變化，還研究都市擴張後的衰敗。這又是一條跟別人不

一樣的路，當時的建築人大多選擇去美國學習，即便到日本，也是在建築設計上做研究。但蘇睿弼去了日本，卻選擇用歷史的視野，延伸建築系的學習。

離開東海十幾年後，蘇睿弼回來了。他不安於室的視線，又將他從學術殿堂拉到田野，他決定將多年的舊城研究，在台中中區進行實踐。

2012年，蘇睿弼和同樣在東海建築系任教的郭奇正，共同執行市府的中區再生委託案，結案之後，他決定以自己的方式，繼續以中區再生基地，推動舊城再生。

他走過不少國家，看盡許多百年城市，發現很多舊城的再生，並非仰賴大計畫或豐厚資源投資才得以再生。他說，都市再生不是以計畫面按部就班的分工著手就可以達成目標，「換個角度想，如果再生是必要的話，那麼在不可能的情況下，目前我們可以做什麼事？這樣的思考很重要。」

在推動中區再生的道路上，他一路想著：「現在可以做些什麼？」然後就開始行動——這就是蘇睿弼始終如一的性格。

## 中區再生，做就對了

在中區再生基地的工作室裡，桌上擺著中區街道的模型，辦公桌旁的牆面貼了一大張工作人員繪製的中區地圖。蘇睿弼閉著眼睛，都能清楚的把中區老屋舊巷的位置與故事說出來，彷彿他從小就在這邊長大一樣。

蘇睿弼對舊城如此熟悉，因為他下過功夫。進駐中區的第一年，他帶著兩名助理和七、八位學生在中區走透透，密集田調，訪談舊城人物，跟店家聊天，累積了非常多的文史、空屋、當地人脈關係。他還拜訪里長，開會也找里長來諮詢與討論，或是透過里長找到當地的意見領袖，述說地方發展的故事。有了第一年的高度調查，在第二年才有辦法做出設計密度非常高的《大墩報》，讓中區有了被看見的能見度，引起社會關注，進而吸引更多人一起思考與推動中區的再生。



中區再生基地的建築，原為台中市最早的第一銀行所在地。



中區再生基地肩負著要幫舊城找回昔日榮光的責任。

蘇睿弼推動中區再生，並非一路順遂，跟著做事的助理換了好幾位，困難也是一個接一個來，問他「打死不退的堅持力量從何而來？」為什麼都沒有動搖過做這件事的決心？

蘇睿弼舉日本建築師內藤廣說過的話，詮釋他的決心：「如果你相信一件事，只做一年不足以證明你的相信，要相信十年，才能成為一種信仰。」他說，因為自己研究城市歷史，一座城市有上百年的歷史，而人的生命只有短短一瞬，看著千年歷史的滄海桑田，人在歷史中不該隨波逐流，應該要完成一些使命，在歷史上留下一些痕跡，或是替未來的人留下一些示。

他是一個歷史感很重的人，他一直記得蔣勳老師說過的一句話：「學歷史可以讓人活得更坦然。」這是他仰望且嚮往的意義，而他正在這條路上。接下來，他要和一群掛念舊城再生議題的年輕人，組織「中城文化再生協會」，要以社會企業的方式，繼續推動舊城的再生。



#### 蘇睿弼小檔案

父母為台南人，長期住台北。1987年東海大學建築系畢業，考取日本交流協會獎學金後赴日留學，旅居東京十幾年。2003年取得東京大學建築學博士學位後回台，任教於淡江大學建築系，2007年任教東海大學建築系迄今。現定居台中，任職東海大學建築系助理教授，並擔任東海建築研究中心主任，中區再生基地總監、《大墩報》主編。

## 打破購屋資訊不對稱

# 張瀨文要幫消費者 買安心好宅

文 李政青、林韋潔 攝影 蔡世豪

購屋，是人生的一件大事，也是最昂貴的一次投資。因為牽涉許多艱深難懂的工程專業，若想一眼看穿房子的品質好壞，避免踩到地雷，就需要內行人的協助。張瀨文決定用她在土木工程界多年累積的實務經驗和專業判斷，幫助消費者買到安心的好宅，也創出自己事業的一片天。



透過這台要價十幾萬元的現場檢驗玻璃厚度儀器，可以立即檢測出烤漆的厚度。

過去有個建案，因建商逾期交屋，若依照定型化契約的罰則計算，這個建案的消費者應該拿到 11 萬元的賠償，但想不到取出契約一看，建商在簽約前就把罰則刪掉了，當初消費者沒注意到，只能束手無策。「事實上，建商和民衆訂定的契約不能違反定型化契約，否則我們去跟消保官申訴，他們是要被罰錢的，」居安心科技檢驗股份有限公司董事長張瀨文表示。

「居安心」是一家設立於台中大里區新創剛滿一年的公司，主要推動成立居住品質的檢驗平台，希望透過協助驗屋，幫助消費者買到物超所值的安心房屋，並避免購屋發生問題，同時透過規劃來提升居住安全、健康、耐久和節能。「我們就像律師、廠驗代表、顧問，會陪著客戶到現場把事情說清楚，」張瀨文解釋。

有次，張瀨文協助客戶驗屋，建商始終拒絕提供需要的設計圖說、施工圖說等文件，等到雙方說好當天到現場借閱時，兩相對照之下，才發現建商根本沒有按圖施工。客戶向建商反映後，對方還理直氣壯：「這個圖說是我們對水電廠商的，我們沒有責任和義務要提供給消費者。」張瀨文在一旁幫忙反駁：「建商的工作是幫消費者拿一筆錢，買地、設計、施工、銷售，建商賺的是管理費，水電圖的所有權當然屬於消費者，本來就應該按圖施工。」



張靜文會陪著客戶到工程現場，跟建商爭取應有的權益。

張靜文小檔案

出生：1976年

現職：居安心科技檢驗股份有限公司創辦人

學歷：聯合大學土木工程系

交通大學工學院工程管理組

經歷：長聯營造監造工程師

啓阜建設監造工程師

益輝營造監造工程師

聯合大學土木與防災工程學系主辦及

報告簽署人

## 專業驗屋 確保消費權益

在都會區房價動輒上千萬的年代，多數人必須耗費畢生積蓄才能買下一間房。然而，從房子施工到交屋過程，一般消費者因為缺乏專業背景，驗屋時大多只能針對「油漆有點髒」、「地磚有刮痕」等小問題要求改善，對攸關居住品質的耐震、防水、排水、機電等項目，常常「有看沒有懂」，等入住後發現問題，再向建商要求修繕，卻不一定能得到建商的善意回應。

國外常見的房屋檢驗公司制度，在國內並不盛行，目前在台灣，能夠以公正第三人角色，提供協助民衆進行房屋驗收、點交和房屋檢驗服務的公司，用手指頭就可以算出來，像瑞士檢驗公司SGS集團推出的「房屋檢驗師」服務，就是其中之一。

通常由專業的檢驗師陪同買方驗屋，包括丈量室內面積，現場量測玻璃厚度、地板高低差，檢查插座、接電箱等，流程約3小時左右，驗屋後，屋主可收到完整的檢驗報告書，作為要求建商改進修繕的依據，一般會根據房屋總價收取一定比例做為服務費用。

「因為用專業幫客戶爭取消費者應有的權益，除了買到安心，有時還可省下數萬甚至數十萬元的購屋成本。」張靜文說，2014年5月內政部已經公告，從建商取得使用執照到交屋給買方，期中的外水外電費用應由建商支付，但很多民衆不清楚，白白付了一大筆錢。

## 嗅到市場需求 離開舒適圈

張瀞文在創業前，曾在聯合大學工程科技研究中心服務長達十四年，這是間專做土木工程檢測的大學實驗室。近幾年來，她明顯感受愈來愈多專業驗屋的市場需求。「最早是要買房子的親戚朋友請我幫忙看房子，慢慢的，親戚的朋友、朋友的同學、同學的親戚，甚至是不認識的人都跑來問。」她記得剛進研究中心時，當時年營收不到新台幣 200 萬元，到了她要離職時，業績已連續好幾年都超過兩千多萬了。

儘管當時張瀞文一直想創業，她周遭卻湧現不少質疑，因為在國立大學實驗室的工作十分穩定，家人不免反對她離開。她和同事聊起，「大家都懷疑這個有生意嗎？」

張瀞文是土生土長的台中人，為了工作住在苗栗。結婚生子後，每天台中、苗栗兩地跑。六十五年次的她，想到自己轉眼要四十歲了，「再不創業，以後年紀更長就更沒辦法。」醞釀多年，終於決定離開學校，選擇創業。

## 深入現場 建立市場區隔

「我們要做出市場區隔，」張瀞文早已想清楚公司經營的方向，既有的檢驗單位都在實驗室裡忙，她便把戰場拉到工地現場。通常實驗室會根據單位內的自身流程，決定消費者要做的檢驗項目，但只提供消費者檢驗報告，讓他們自己和建商談，「我們跟消費者一起到現場去，」張瀞文決定站在消費者的角度，按照「合約」、「圖說」、「法規」來檢驗，以免驗了很多項目，卻因為合約根本沒寫到，拿建商沒轍，萬一建商拿出不合理的原因推拖，還可以馬上幫客戶以法理來判斷這件事情對還是不對。

同時，張瀞文積極採購現場檢驗設備，像一台巴掌大的掃描機要價十幾萬元，她毫不猶豫買了下來，因為這台機器只要拿到現場對著烤漆一按，烤漆厚度立刻精準算出。這個做法不僅讓居安心和檢驗單位做出區隔，雙方也同時保持合作的關係，因為現場無法檢驗的項目，照樣會送到實驗室去做。



1. 用專業儀器驗屋，比較能精確掌握屋況。2. 市場對專業驗屋的需求愈來愈多，讓張瀞文的行程滿檔。



1.2.3. 檢驗房屋必須測量地板水平和洩水坡度，檢查管道間，以及配電箱等。

## 豐富經驗 創業最大後盾

張靜文從土木系畢業後的第一份工作是工地監工，「營造廠不太用女生，最初應徵時被退了很多次。」高頭大馬的她，每個月放不到幾天假，幾乎天天在工地為了品質和師傅爭執。進實驗室後，她不忘積極上課充實自己，擁有數不清的證照、證書，從下水道施工、不動產業務到工程法律，幾乎跟房子相關的課程都上過。「其實這些證照都是給外行的人看，你有沒有實力，到現場一聊就知道。」她說。

多年累積的經歷和人脈，是她創業的重要後盾。創業前半年，張靜文沒有實際收入，聘請第一位正職員工後，客戶才慢慢上門。除了在網路看到訊息而來的客戶，大多是之前實驗室同業轉介而來。「創業有兩個錢會一去不復返，一個是水電租金，另一個是人事，買了儀器設備就算以後不做了，還可以三、五折賣掉。」她決定大手筆投資在儀器採購上。

或許正因為來自學界，讓張靜文在創業時除了獲利考量，更有一份使命感，「這是社會知識的串連，就算我沒做起來，但當愈來愈多人對這個領域有疑問，建商就會提升品質，讓我們的居住品質愈來愈獲得保障。」

### 房屋驗收重點 check list

- 開工日期與完工日期是否與合約內容相符？
- 建築平面圖尺寸是否與室內實際尺寸相符？
- 廚房設備之廚具尺寸是否與圖說相符？
- 排油煙機、瓦斯爐、烘碗機等設備，其品牌、數量、規格是否與合約內容相符，瓦斯軟管是否符合我國規範要求？
- 門窗玻璃厚度是否與合約內容相符？
- 牆面及地面磁磚是否有空心？是否有黏著力不佳之情形？
- 排水孔是否有泥漿淤積？
- 冷氣套管與冷氣排水孔是否短少？
- 冷氣排水孔是否有阻塞情形？
- 電線配線迴路是否按圖施工？
- 電線線徑、廠牌是否與合約內容相符？
- 配電箱配線是否符合法規？
- 淋浴拉門是否會漏水？是否符合乾濕分離有效性？
- 給水管壓力是否不夠？
- 油漆品牌、型號是否符合合約？
- 門窗是否符合合約廠牌？是否有變形、扭曲、刮傷？
- 落地門窗防水測試。
- 漏電斷路插座是否相序接錯造成功能失效？

資料來源：張靜文提供

# 都市叢林的魔幻蟻穴

台中國家歌劇院

文 林柏陽 攝影 林柏陽、澄攝影



台中國家歌劇院（以下簡稱歌劇院）是台中近年來公共建設的大事，以 2013 年普立茲克獎得主日籍建築師伊東豊雄（Toyo Ito）事務所設計而聞名。

其施工過程如同一齣建築工地的舞台劇，沒有主角與配角之分，劇中各個專業角色各盡其職，因為歌劇院特殊的建築工程進行方式，讓這齣戲一演就是十年。

主體工程在 2014 年完成，幕後的工作人員不計其數，從設計到施工各個角色的整合，是此建築順利落成的一大挑戰，也是台灣公共建設史上重要的里程碑。



〈本期專欄輪值作者〉

## 林柏陽

宜蘭人，大學在台中念建築，執業多年後在台中教建築。

充滿熱情的建築人，永遠嘗試各種可能的設計師。

關注建築的公眾性，認為建築是屬於大家的，而非個人；希望創造好的公共空間，提升市民的實際生活與美學。

2014 年入圍 ADA 新銳建築獎，

現為境衍設計事務所負責人，

並擔任國立台灣科技大學建築系兼任講師。

**戲**劇的起源可以追溯回古希臘時期的儀典概念，主持儀典的祭司在儀式進行中往往穿戴特殊服飾，使用不同聲調和肢體動作，十分具有象徵意義。而其與群眾易處於對立狀態，形成所謂行動區和觀眾席的分界，這就是最早劇場的雛型。

從史料來看，西元前六世紀已有階梯狀的觀眾席與表演舞台，形成看與被看的表演場所。古希臘的劇場是露天的，僅以石塊堆砌成階梯狀作為觀眾席，如此自然地景的劇場隨著戲劇和建築的專業化，逐漸演變為幾何形體的人造物。建築師伊東豐雄長時間專注研究建築的格狀結構，因為格狀結構是讓空間突破幾何造型的一種方式，因此他曾說，「自然界中並沒有直線、直角這種東西！…我要的是新幾何學，是不完整的圓、不完整的方。」在伊東建築師心中，取材自然的設計和空間是他的理想。

## 建築設計：取材自然的「仿生」概念

台中歌劇院位於台中市的七期重劃區裡，坐落在新市政公園綠地軸線上，因為其外觀獨特，像是一塊卡通造型的乳酪，也像是被海水侵蝕的岩塊，人們很容易會被歌劇院的外觀給吸引，對其構成方式產生好奇心。因為它的建築外觀並沒有所謂的正立面，每個立面都是呼應空間構築方式而生的狀態，並沒有裝飾性的元素，所以在看似簡單俐落的線條背後，每個曲線的轉折角度其實都有存在的意義。

伊東建築師認為，建築是自然的一部分，人與自然應和諧相處，建築空間也可具生命特質的氛圍。他在台中歌劇院中試圖打破過去音樂廳的框架，用一種向都市開放、四通八達的洞窟狀空間結構，讓聽眾進入時，得以感受到街頭音樂的祭典氣氛。建築以曲牆



台中歌劇院歷時十年才完工，是台灣公共建設史上重要的里程碑。

管狀結構為主體，用意是跳脫以往樓板、樑柱的垂直水平的建築語言，而以自由曲面牆面所創造的乾淨、純粹的空間感為終極目標。

建築與其他設計最大的區別，在於建築不能自外於環境。在都市重劃區中的歌劇院，自歌劇院預定建設時，周邊土地的價格早已水漲船高，「歌劇院第一排」變成銷售高級住宅的口號。歌劇院的設計如何與周邊林立的水泥住宅叢林呼應？建築師的答案是「仿生建築」，「仿生」意味著「探究自然界中各種生物的構造及住居方式，發掘其隱藏的規律，並將之引用於人造建築」。

如果說周圍的住宅群是人類居住的場域，歌劇院建築就像放大版的蟻穴居住空間，企圖在充滿住宅群

的都市涵構下，以自然、純粹的姿態存在。如何將形式與結構整合為一？面對這個挑戰，建築設計者必須誠實面對設計中的實際問題，超越既有「以樓層思考機能分配」的設計流程，將建築工程知識歸零，重新觀察、分析自然界裡既存的構造原理，讓力的傳遞與空間形式合為一體，才能使劇場內三度曲面牆體組構出的流動空間，不僅在形式上也在本質上，不同於以高機能、高效率為導向的劇場建築量體。

看似感性優美的曲面牆其實有著理性和精密的計算，視覺與聲學是劇場空間必要的感官檢討要項，視覺可以從圖面檢討觀眾席的視角，混凝土牆體的曲面可以利用牆體的厚度來控制聲音反射，但為了確保每個座位的聲音品質，需透過 3D 軟體模擬並檢討，使聲學與空間構造合而為一，並使建築最符合工程原理及設計美學。

## 工程施作：挑戰工程整合度的現場

歌劇院的建築本體設計，意圖跳脫直角的梁柱系統，空間裡有著大量三度曲面工程，也因為施作難度過高，使得招標過程歷經五次的流標，最終由台灣麗明營造所承包。歌劇院的順利完成，很大的關鍵在工程的整合，由於台中市政府當時公共工程的競圖規格開的是國際標，設計、營造本來就分別為日本及台灣公司，然而因建築結構的特殊性，又請了世界知名的英國「Arup 結構設計事務所」協助，團隊中還集結了許多不同國家的顧問群，使得這個構築的工地現場有著十足國際化的溝通氣氛，也考驗團隊合作的默契。歌劇院設計希望創造乾淨純粹的空間經驗，這也

### 台中國家歌劇院

位置：台中市西屯區惠來路二段 101 號

主體工程完工時間：2014 年 11 月 23 日

設計者：伊東豐雄 Toyo Ito & Associates, Architects

營造施工：麗明營造

建築特色：思考劇場建築與自然共存的可能性，以仿生為概念，創造流動、純粹的曲面空間。



為了測試構造的施作方式，營造廠特地在現場打造一座原尺寸大小的三度曲牆單元實體模型。



台中歌劇院位於台中市的七期重劃區裡，坐落在新市政公園綠地軸線上。

代表建築營造前就須將大量的設備與管道結構整合，如何重新思考施工順序，也是營建團隊的一大挑戰。

建築主體主要以鋼筋混凝土構造，在考量時間與預算的模板計畫中，因為曲面構造體每一處的形狀不同，捨棄可重複利用的鋼模板來灌注，讓混凝土採用噴射方式澆灌在鋼筋骨架上，其中關鍵的鋼筋骨架，由於是三度的曲面體，讓綁鋼筋的工程比一般建築困難許多，而綁鋼筋又是一個手工運作的工程，讓綁鋼筋的師傅們就像在工藝水準的工地現場裡，拼湊一個超大尺度的藝術品。為了要測試構造的施作方式，營造廠在基地現場打造一座 1:1 三度曲牆單元實體模型 (Mock-Up)，一般而言，實體模型大多會取用最複雜的位置來測試並研究，用意在於檢討材料的構築性，同時與設計單位確認空間氛圍的感受是否如預期。

## 都市叢林中的生態建築

2001 年，伊東豐雄建築師的代表作「仙台媒體中心」開放，其看似方正嚴謹、實際彈性有機的空間，被譽為「具神奇異能卻創造出令人目炫神迷的軟建

築」。作為台中都市計畫七期綠帶上的節點空間，伊東建築師意識到作為公園裡的歌劇院的現實處境，而以自然流動「無接縫」概念，試圖歌劇院建築直接與都市交融在一起，伊東建築師曾如此表述自己的建築理念：「如果將整個世界比喻為一條河流，那麼一般的建築就如同是插在河流裡的木樁一樣，木樁的內部與河流完全不具有關係性。而我想做的建築，則是像河流裡的漩渦般的場所：它既擁有自己的空間，同時也是完全融合在河流的流動之中的。」與其說台中歌劇院是建築，不如說是某種生物蟄伏於地表的狀態，享受都市生活的人們隨著這生物緩慢的吐納，自然的流入這個「漩渦」場所，並沿著公園綠地方向朝著自然環境延展、活動，歌劇院不意外的成為繼仙台媒體中心後的集大成之作。 

### 〈名詞小辭典〉

**仿生建築**：以生物界某些生物體功能組織和形象構成規律為研究物件，探尋自然界中科學合理的建造規律，並通過這些研究成果的運用來豐富和完善建築的處理手法，促進建築形體結構以及建築功能布局等的高效設計和合理形成。  
(引述自：交通大學建築系教授張基義課堂講義)

## National Taichung Theater

# Urban Magical Ant Nest

Words and Photos by Bo-Yang Lin  
Translated by Transglobe Translation Service



*National Taichung Theater (NTT) is a major public work in Taichung for the past few years, and is famously known for its architect, a Japanese winner of Pritzker Architecture Prize, Toyo Ito.*

*The process of constructing NTT is like a living theater; however, unlike a real drama, there is neither leading role nor supporting role on stage, every character in the team fulfills its role in bringing out the perfect show, which lasts a decade due to the complicated architectural construction.*

*The major phase of construction was completed in 2014. During the construction, numerous skilled workers, from designing to constructing, were brought together to work hand-in-hand. Bringing skillful workmen together into this project was one of the major challenges in the entire construction; however, the success marks an important milestone in the history of Taiwan public works.*



### Writer Profile

## Lin, Bo-Yang

Studied architecture in Taichung and has worked several years in a firm before teaching.

Is a fervent architect who loves to break boundaries.

He pays high attention to publicity of architecture, and believes architecture belongs to everyone, not just one. He hopes to create a great public space to enhance citizen's living quality and living aesthetic.

Nominee of ADA Awards for Emerging Architects 2014

He is the current owner of Fieldveo Design Studio and lecturer at Department of Architecture, National Taiwan University of Science and Technology



NTT's unique appearance, very much like a chunk of cheese you see in cartoons or like a giant rock eroded by seawater forming caves in it, attracts people and arouses their curiosity of how it is built.

The rise of theater can be dated back to religious rituals in ancient Greece. The priest of the ceremony honoring god often wears unique apparel, dances and sings. His standing location in the act and the audiences' location viewing, form a contrasting setting, which later becomes the earliest model of theater.

According to historical documents, theaters built on the slope of an elevated terrace have already existed in the 6th century B.C. Ancient Greek theaters are large, open-air structure, and seats are built with stones. Over time, theaters situated in such natural environment landscapes gradually become more geometrical man-made structures, in order to meet specialization demands of theater and architectural design. Ito has devoted himself in the research of waffle structure, which is a technique that enables a space to break the boundaries of geometrical limitation. He once said that "there are no such straight lines or straight angles in the natural world! I want to build a new geometry, which is imperfect circle, imperfect square." Deep in his heart, he believes architecture should always be based on the environment.

### **Architecture design: Biomorphism, a concept derived from nature**

NTT is located in Taichung Seventh Metropolitan Area, and sits on the axis of New Metropolitan Park. Its unique appearance, very much like a chunk of cheese you see in cartoons or like a giant rock eroded by seawater forming caves in it, attracts people and arouses their curiosity of how it is built. There is no "front side" of this building; every side corresponds to the spacious structural design. Furthermore, the design has no excessive ornamental elements. It is meant to remain simple and neat with solely simple lines that curve and turn which play significant and crucial roles Ito's design.

One of Ito's beliefs is that architecture is a part of nature, and human beings should live peacefully with it; hence, architecture should also obtain vital elements. The design by Ito moves beyond the constraints of traditional theater. His concept is to bring musical sensation to the audience when entering the theater; therefore, the design is an open-spaced, accessible from all direction, cavern-like structure. The architecture is based on curved wall and

tubular structure, which he ultimately aims to go beyond traditional construction method of using slabs, columns, and beams. Instead, the use of free-flowing curved walls creates cleanness and neatness of space.

A major difference between architecture and other forms of designs is architecture cannot place itself away from nature. During the first phase of planning building a theater in the urban redevelopment zone, the prices of surrounding pieces of land skyrockets when the plan is settled. Real estate even names this area as the "front row of opera house" which becomes the high-end residential district. When Ito is asked about how to balance his design and its surrounding rising concrete jungle, his answer is "Biomorphic Architecture". Biomorphism means to explore the structure and dwelling of creatures in the natural habitat, and be inspired to design functional architecture with naturally occurring shapes or patterns.

NTT is like a magnified ant nest dwelling comfortably and naturally within the urban district. The concept is innovative, but it is very challenging to combine the concept and structural design together. Ito, as an architect, has to think outside the box to make everything possible. First of all, he has to discard the traditional designing method of distributing floors and its function ability as priority. Then, he has to thrust aside his technical

knowledge of construction. With further keen observance and analysis of the existing structure in the nature, he can subsequently create a perfect harmony among natural force and space. This knowledge is applied to NTT's three dimensional curved wall that not only creates a fluid spatial effect, but also highly differentiates itself from traditional theater that aims for high function and high effectiveness.

The beautiful yet sensible curve of the wall has been rationally calculated to create the perfect line. Visual and auditory are two essential elements in a theater, and the design is often adjusted to meet these two requirements. The audience has to have full visual of the stage and can perceive consistent sound quality from different seating. The concrete curved walls are designed to have certain thickness in order to absorb the echoes and a 3D software simulation quality check is used to ensure the quality of sound. Combining visual, auditory, and architecture together brings craftsmen expertise to a higher level of aesthetic.

### Construction: A challenge of integration

The theater breaks the boundaries of using traditional straight angled columns and beams. Due to its high



During the first phase of planning building a theater in the urban redevelopment zone, the prices of surrounding pieces of land skyrockets when the plan is settled.

construction difficulties of building three dimensional curved walls, the construction bidding failed five times; however, in the end, Best Giving wins the bid. During the planning of NTT public work, Taichung City Government holds international design competition, which Ito's design comes at first. The architecture construction team initially consists a Japanese design firm and a Taiwanese construction company; however, an eminent English firm called Arup joined the team for the technical engineering structure design support. This international team has a strong ability in communication and its members work along very well with each other, which are two crucial components to completing the theater. Furthermore, the team also faces literal construction technique difficulty, such as installing facilities and pipeline in the right sequences, which are some of the pre-construction major problems to solve.

The architecture is made with reinforced concrete, using the method called jet grouting. Reinforced concrete is filled into the steel framework of the three dimensional curved walls. The team discards the common way of using steel formwork to preserve time and reduce cost. The steel framework of the three dimensional curved walls is a piece of artwork itself. Binding wires are much more difficult than ordinary architecture that requires skilled craftsmen to complete. During the construction, Best Giving builds a 1:1 3D curved wall unitized mockup for precision on structural construction. Generally, a full-scale mockup is a mockup of the most complicated area in the construction for the use of further testing and analyzing the materials. It is also used for the designer to check its design.

## The bionic architecture in the concrete jungle

Ito's iconic work, Sendai Mediatheque, is open to public in 2001. Though it appears very solemn, it is a building with practical use of space. It is praised as "a very curious yet dazzling captivating architecture." Remember NTT is located in the park, on the rim of Seventh Metropolitan



The theater breaks the boundaries of using traditional straight angled columns and beams.

Area. Ito's creation is a fluid spatial effect that seams the theater with the rest of the city, bonding people and the community. He once said about his designing concept, "Comparing the world to a river, a conventional building is like a timber stuck into the bottom of the river. The inner part of the timber has nothing to do with the river. The architecture I want to build is like swirl in the river, where it has its own space but merges with the flow of the river." Hence, NTT can be described as a creature lying dormant on earth, every breath that it takes in and breathe out enables the city's inhabitants to naturally fall into the "swirl" of the urban city, enjoying themselves with the greenness of the park and the surrounding natural environment. NTT can be counted as one of Ito's masterpieces. 

### National Taichung Theater

**Location:** No. 101, Section 2, Huilai Road, Xitun District, Taichung City

**Date:** Main body completed in November 23rd, 2014

**Design:** Toyo Ito & Associates, Architects

**Constructor:** Best Giving

**Specialty:** Design concept is based on the coexisting of theater and natural habitat. Biomorphic architecture acts as the main concept to create "fluidity" and "purity" of three dimensional curves.

### Terminology

**Biomorphic Architecture:** It is a created architectural design of elements inspired by patterns or shapes of nature and living organisms. Studying the nature closely to find a regular pattern and using the result of observations to enhance the perfection of architecture, are main concepts for constructing and functioning a building. (Taken from Professor Ji-Yi, Zhang handouts, NCTU Architecture)

# 台中市最老的茄苳樹

## 讓豪宅讓地的千年「茄苳公」

文 / 圖 沈競辰



### 沈競辰

在中部生活三十幾年的台北人。曾參與台灣海岸植物相的調查工作，對紅樹林、寄生植物、食蟲植物等特殊植物特別有興趣。最喜歡旅遊與攝影，希望將自然生態之美與面臨的危機傳達給大家。1992年起參與台灣鄉間老樹的調查工作，著有《台灣老樹》、《巨木老樹百選》、《老樹人生 - 樹與人的對話》等。



1. 每年農曆八月十五為「茄苳公」過壽時，信眾會來參拜，香火鼎盛。（攝於1994年）
2. 2013年，為了阻擋建設公司的建案影響老樹生存，當地民眾與護樹團體發起抗爭，在老樹旁邊綁上「確保茄苳神木活命水源」的紅布條，並繫上黃絲帶。

一棵老樹，代表一個故事。

從一粒種子到長成一株巨木，要經過許多大自然的考驗，最後還要幸運逃過人類的刀斧，才能存活至今。

有的老樹因為民間信仰而留存，更多的老樹卻淪為被砍伐的命運。其實老樹是大自然的縮影，可以反映人與自然、與土地關係的親密，今天人們如何對待老樹，最後也可能這樣對自己。

台灣大大小小的鄉鎮，幾乎都有老樹的故事，肩負文化傳承的角色，且讓我們透過老樹的故事，來瞭解故鄉事。

在台中有棵「身價」高達兩億五千萬元的老樹，市政府為了這株老樹，要拆除附近的活動中心，以免影響到老樹的生長。而這棵被譽為「台中之寶」的台中西區千年茄苳樹「茄苳公」，能有這種罕見的身價，其實背後有一段故事，這也是老樹與人類和平共存的一段佳話。

老茄苳樹位於台灣大道、均安街與梅川附近的茄苳公園內，三年前一家建設公司打算在旁邊開發建案，準備興建地上二十八層，地下四層的豪宅大樓。因為老茄苳的根系廣拓，當地居民怕開挖地基，一定會切斷老樹根系，蓋大樓也會斷了老茄苳的水路及陽光，因此與護樹團體起而抗爭。他們在老樹旁邊綁上「要求市府立即召開聽證會」、「確保茄苳神木活命水源」的布條，並繫上黃絲帶，希望搶救老樹。



#### 〈老樹小檔案〉

老樹：台中市西區茄苳公園的茄苳公

樹種：茄苳

年齡：推估約六百年到一千年，也有一千五百年的說法。

所在位置：台中市西區梅川東路一段的茄苳公園。

特徵：樹高21公尺，胸徑3.5公尺，樹冠面積有1400平方公尺。

當時，前台中市長胡志強與前內政部長李鴻源都前往關切，希望建商換地興建，同時願意給予容積移轉獎勵，原本預售案已經全部售出的建商，最後同意放棄興建大樓，捐地給政府，訂戶全部無息退訂，另外找地興建，換得容積移轉，成為國內第一件為了保護老樹決定喊停的預售建案。而這塊建地的市價，相當於兩億五千萬，這就是老茄苳樹高貴身價的由來。

現任台中市長林佳龍上任後，決定把老樹所在及建商捐出的建地，變更為公園用地兼兒童遊樂場用地，讓出空間，還將附近水泥涼亭及柏油巷道拆除，鋪設透水的碎石及草皮，並打算增植茄苳樹，形成整座茄苳樹生態園區。老茄苳樹歷經人世的紛擾，最後終於留住生機。

這棵罕有的茄苳老樹樹型特殊，其實是台中市最老的茄苳樹（林班地除外），也是全台唯一位於市中心的千年神木。根據《台中市珍貴老樹的歷史源流與掌故傳說》作者林栢顯先生的記載，在日治時期，老樹原本生長在水溝邊，旁有馬路，後來水溝被填平，老樹基幹以下3公尺被埋入土中。所以現在看到露出地面的部分，實際上是老樹樹幹中段的部份。目前老樹的樹勢極為健旺，開枝展葉，距樹頭約15公尺處又由根際萌蘗長出第二、第三代木，二代木樹高約13公尺，胸徑約2公尺，第三代木較為細瘦，已呈半腐朽態，由樹醫生整治包紮的痕跡仍在。

老茄苳所在地的地名原本叫「茄苳腳」，就是以老茄苳為名，是原何厝開源地，後來稱為後龍里。老茄苳極得當地民衆的愛護，也是當地的信仰中心，因此被尊稱為「千年茄苳公」。樹梢設有避雷針以防雷擊，在粗大枝幹下方，立有支柱以防遇強風折斷。樹旁蓋有「茄苳王公廟」，供奉綠面樹神，廟側則立碑為老樹作傳。另外，在廟側還有一座牌樓，有一對聯寫著：「茄王玉樹欣榮千年翠，苳公顯威感應護後龍」。「茄苳公」現由附近的均安宮負責打掃及維護清潔，原先護樹抗爭的黃絲帶，已經被民衆求運的籤符所取代。

每年農曆八月十五中秋節為老茄苳做壽時，許多拜老茄苳為「契子」（義子）的民衆，都會回來給老茄苳拜壽並換香火，因為「茄苳公」與大里區樹王，屏東里港茄苳宮、埔里興南宮、斗六萬年宮等地的老茄苳樹互相結拜，因此過壽時，各結拜宮廟都會來參拜，懸掛紅布以彰顯神威，可說熱鬧非凡。茄苳老樹是許多台中人的共同記憶，據說老樹的義子有上萬人，連市長林佳龍也是「茄苳公」的乾兒子。

距離「茄苳公」不遠的何厝國小校門對面，位於私人土地上也有株老茄苳樹，它被包圍在水泥與鐵皮屋內，主人雖然愛護有加，但生長空間卻極為侷限，不免讓人擔心老樹的未來。看到「茄苳公」能得到人們的疼惜、愛護，衷心期望台灣其他的老樹，也都能受到如此的關心和照顧。



### 認老樹作契子的民間習俗

在台灣民間，有把孩童敬託給老樹作契子的習俗，地方俗信給大樹做契子，可以受到義父、義母神樹的保佑，就像神樹一般得以吉祥順遂、健康勇壯。地方上的家長會帶小朋友來祈求做為義父、義母，主其事的廟宇還會為善男信女準備「揲茶」，信眾若求得大樹公同意收小孩為契子，便需自備「香火」，或由廟方發給「揲茶」內裝大樹的信物，如枝葉果實或香灰等，給小孩子佩帶。「揲茶」或「香火袋」在身，就表示有大樹神靈同在左右，可以保佑平安長大。

每年正月十五、二月初二、七月初七、八月十五、或九月初九，或是樹神生日時，就需要「換茶」（更換紅絲線及香火袋），直到小孩滿十六歲為止。依照民間習俗，每年「換茶」時，信眾都要自備禮品答謝大樹神，同時祭祀祈福。「做十六歲」成年時，則要準備更豐盛的禮品感謝樹神，將原來佩掛的「揲茶」脫下，交還契父母樹神，這個儀式就叫做「脫茶」（圖為茄苳王公廟內供奉的綠面樹神）。

## 認識茄苳樹

茄苳是台灣的原生樹種，為優良的庭院樹、行道樹及遮蔭樹種。「茄苳」又稱「重陽木」，其木長壽，早昔先民將其命名「加冬」，冬為「年稻豐收」之意，引喻為「年歲」，視為吉祥樹，地方上也喜歡以茄苳作為地名。在台灣早期傳統地名中，以天然植物命名者，以「林、竹、樹、茄苳」為最多，台灣許多縣市都有茄苳里，其命名的原因大多是因為該地區有棵大茄苳樹。

茄苳因土生土長且壽命又長，常可生長成巨樹，與榕樹、樟樹一樣，經常成為鄉里百姓會膜拜的神樹，因此我們經常可以在寺廟前，看到留存下來百年、甚至千年的茄苳老樹。



1.



2.

1. 茄苳樹上開花，黃綠色的是雄花序。

2. 茄苳的雌花序。



白頭翁喜歡吃茄苳的果實。

### 植物性狀

**別名：**重陽木、加冬、紅桐、秋楓樹、烏陽

**學名：***Bischofia javanica* Blume.

**科名：**大戟科

**原產地：**熱帶亞洲。台灣產於平地山麓。

**性狀：**陽性至中性植物，喜溫暖、潮濕的生育環境。喜歡生長在較陰濕的河谷地。常綠或半落葉喬木，高 15 ~ 20 公尺。葉為三出複葉，互生，具長柄，小葉卵形，鈍鋸齒緣，前端圓鈍，中肋兩面均隆起，葉表面平滑，有小波折狀，新葉紅色，有早落的托葉。

花為腋生圓錐花序，花小型，花黃色無瓣，叢生在枝條的末端，雌雄異株，雌雄花的花萼皆 5 數，雌花子房 3 室，花柱 3 枚。

漿果球形，成熟時是褐色，徑約 1 公分，內具種子 3 ~ 4 顆。

果實 8 ~ 10 月成熟，果實可誘鳥。

### 植物用途

茄苳樹形優美，樹冠為傘形，極具遮蔭效果，是優良的行道樹及庭園美化樹種。果實可食用，也可觀葉、觀果。將茄苳樹的嫩葉與蒜頭塞入雞腹中，放入土窯悶煮，就是大家耳熟能詳的「茄苳雞」；把葉子曬乾，也可以泡茶喝；果實成熟後，也能用來醃製成漬物，味道甘甜。

# 身體深呼吸 生活伸懶腰



在日常生活中，做不完的工作，忙不完的家事，常讓我們忘了要好好呼吸。春天是生命萌發的季節，不妨深深吸一口氣，伸個懶腰，讓身體也甦醒。在一呼一吸，一開一闔之中，給身體一個最輕柔的按摩，最細緻幽微的延展。

文 / 圖 謝明霏（雲門教室研發長）

律動設計：趙苑純老師 / 律動示範：施伊宣老師

**農**曆年之後，節氣來到「驚蟄」。以前人們常說，驚蟄到，春雷乍動，因此驚醒蟄伏在泥土裡過冬的小昆蟲。雖然，各地初雷的時間並不相同，但我們已經可以發現枝頭上暗藏的綠意，耳朵聽見鳥兒的快樂吟唱，雙手也可以觸摸到貓兒曬太陽後，暖洋洋的身體。伸個懶腰，呼吸著逐漸溫暖新綠的春意。

## 動身體，和自己在一起

現代人和身體的距離，常是理所當然的疏遠。就算意識到了這個現象，但也無暇或想不到更好的方法來重新建構與身體的親密關係。許多朋友開始注重自己的健康管理，通常是因為健康檢查報告的紅字和醫生的警告，或者發現褲子穿不下了才驚醒：「啊，必須開始運動了！」總是信誓旦旦開始，做做停停，反反覆覆捲土重來，卻常常無疾而終。

動身體的方式很多種，各種球類運動、路跑、游泳、登山等等。到底選擇什麼才是最好的呢？其實，只要願意去做，持續的做，做什麼運動都好！

其實，我們可以將運動換成比較輕鬆的概念，就是「動身體」。

在日常生活中，多走幾步路，在辦公室的椅子上，轉動一下身體，回家看電視的時候，拉一拉肩膀，伸一伸腿，都是「動身體」的方式。透過日常的累積，持續建立自己和身體的關係，透過身體的五感，感受四季的變化，甚至是觀察都市中車流的線條或節奏，還有醫學和科學的面向等等。從五感收集來的訊息，加上想像力，讓我們在動身體時，找到最自在的自己。

暖和的3月天，我們一起讓身體深呼吸，為生活伸個懶腰！

## 呼吸，改變舞蹈質地

相較於大部分的朋友，生活中不需要特別意識到呼吸，但是「記得呼吸！」卻是舞者的重要功課。舞者肢體四方揮舞，每一吋肌肉都需要氧氣。同時，呼吸也貫串每個動作，不同的呼吸，便出現不同的身體

質地，強烈的動作，往往伴隨強烈的呼吸節奏。透過意念，帶動呼吸，就能讓舞蹈產生更細緻的層次。

〈雲門舞集〉獨特的身體語彙，有很大部分源於太極導引的呼吸方法，有句話是「極柔軟才能極剛強，能呼吸才能極靈活」。吸氣時，如鳥飛騰，吐氣時，如落葉飄下，動作有了生命。由呼吸帶動意念，進入身體深層，鬆開全身環節，也因此產生經典舞作《水月》中，如卷軸舒展，綿延不絕的優美身影。

## 你會呼吸嗎？

問問自己：有多久，沒有留意過自己的身體狀況？  
有多久，沒有意識到自己的呼吸？

別訝異！這是一個值得問自己，問朋友的好問題。我們雖然不是舞者，不需要有如卷軸舒展的優美身影，但近年來許多專家學者發現「呼吸」不僅能降低壓力，還能調整情緒。

孩子們的身體反應最直接，就我們的經驗，教室中的小小孩號陶大哭時，最好的方法，不是叫他「不要哭！」而是摸摸背，陪著他一起深呼吸：「來，老師陪你一起數，一吸氣，二吐氣！再慢一點……」只要十次呼吸，就能讓情緒高漲的孩子，平靜下來。

美學專家蔣勳老師說「美，就是回來做自己」，又在《身體美學》一書，將美學還原到「呼吸」這個基本動作，「若想讓自己的身體學會從容不迫，就必須從呼吸做起」。

呼吸，像是身體的內在節奏和韻律。透過呼吸，意識到自己現在是緊張還是放鬆，也可以透過呼吸，讓自己緩和下來。

## 打哈欠，伸懶腰

回想一下，當我們覺得疲憊了，身體會不由自主的打個哈欠，伸個懶腰。

為什麼呢？因為伸懶腰和打哈欠，會讓身體大部分的肌肉收縮起來，將血液引領回心臟；雙手向外，打開胸腔，吸入更多空氣，呼出更多二氧化碳，重新讓身體清醒過來。

打哈欠跟伸懶腰，其實就是呼吸和延展。他們就像一對好朋友，總是形影不離。外在的延展，呼應了內在的呼吸，也幫助這氣息鑽進了肋骨與肋骨之間，鑽進器官與器官之間，給身體一個最輕柔的按摩，最細緻幽微的延展。

工作，家事，女性朋友們的生活壓力始終居高不下，彷彿處於備戰狀態，長期下來，肌肉緊繃僵硬之外，也容易造成身體的失衡。

其實，我們可以偷個空，做一做呼吸與延展的練習，讓自己有機會調節生活的速度，在動作與呼吸中，瞭解自己的身體，感受自己的每一個部分，進而喜歡自己。持續再持續，在忙亂之間，也能漸進擁有安定自己的生活能力。

## 一起動身體

深呼吸和伸懶腰之外，加碼兩個律動方式，也在農曆年之後，多一點身體運用和腰腹練習。大彩虹伸懶腰，是放大版的伸懶腰，可以輕鬆上手呼吸和延展的節奏；搖擺嬰兒床，挑戰高一點，需要多一點體會，找到動作和呼吸的配合方法。✈



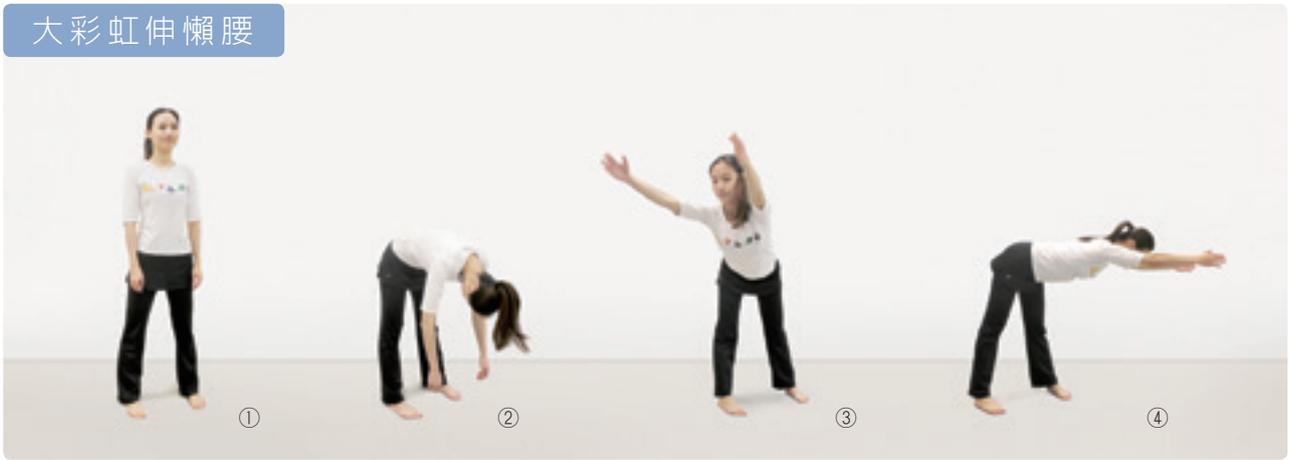
### 謝明霏小檔案

學歷：英國倫敦當代舞蹈學校舞蹈訓練與教育研究所。

現職：現任雲門舞集舞蹈教室研發長

經歷：曾任英國 Middlesex University 舞蹈系現代舞教師，亦曾為雲門舞集舞者，參與《竹夢》、《水月》、《流浪者之歌》、《九歌》等演出。

## 大彩虹伸懶腰

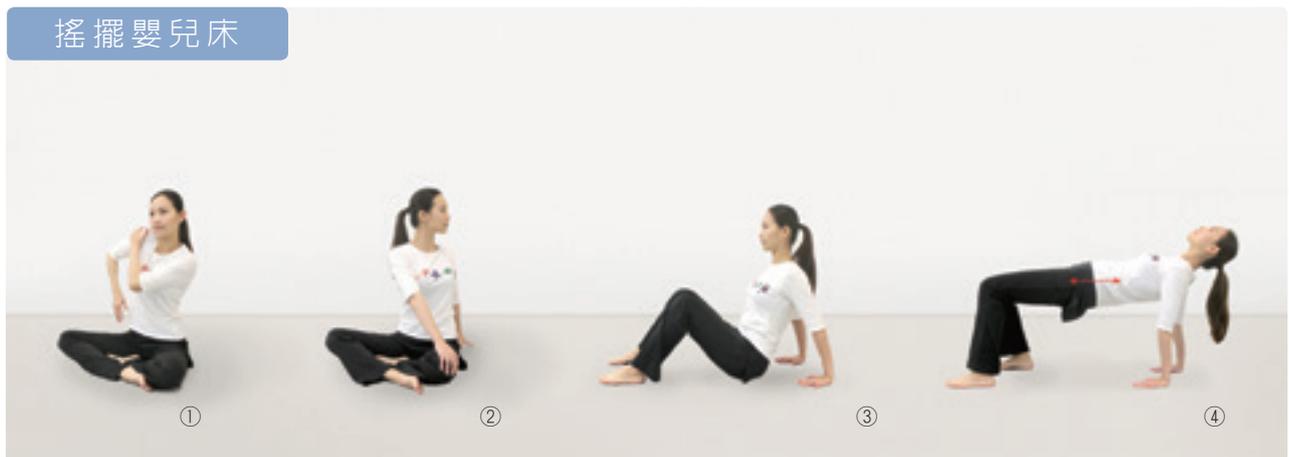


- ① 輕鬆站立，雙腳張開與肩同寬。
- ② 由頭頂帶領，身體慢慢往下，慢慢吐氣。
- ③ 雙手伸長往右邊再往上，慢慢吸氣，頭頂與尾椎兩端盡量延伸，可以的話停留一下。
- ④ 繼續畫出最大的圓，往左邊再往下，慢慢吐氣。

### | 律動小叮嚀 |

想像雙手與頭頂穿過所有的空間，畫出最大的彩虹，運用想像力將身體延伸到最長。一次左邊做八個，右邊做八個，配合呼吸，緩和的畫出最大幅度的彩虹。

## 搖擺嬰兒床



- ① 先暖一暖身體，動動肩關節，另一隻手可以幫助肩關節的轉動範圍。
- ② 再動動腰部，配合呼吸，轉的時候吸氣，回來的時候吐氣。
- ③ 坐著，然後雙手放在身後的地上。
- ④ 吸氣，肚子試著往上頂，找到身體的穩定。肚子維持往上頂的姿勢，雙手往身體靠近盡量夾緊，前後自然擺動，自然呼吸。

### | 律動小叮嚀 |

想像身體像是一張平行搖擺的嬰兒床，配合呼吸，輕輕的擺動，像是給小寶寶睡前的輕柔搖晃。當手酸時，就可以休息一下，試試看，每次都持續久一點，找到動作和呼吸的節奏。

# 打造幸福友善職場

Create  
**A FRIENDLY WORKPLACE**

勞工局員工無憂專線 **0800-666-160**，免費提供諮詢服務

協助找回您  
生活的小確幸



臺中市政府勞工局員工無憂專線(0800-666-160)，由專業人員接線、傾聽、了解勞工的壓力及困擾，並彙整法律諮詢、心理諮商、親子教養、職業傷病諮詢、理財諮詢相關資源，提供大臺中地區之勞工朋友免費的諮詢及資源媒合服務，協助處理並解決影響工作或生活上的各項困擾，提升工作績效及幸福感。

還等什麼，快撥勞工局員工無憂專線 0800-666-160

勞工局員工無憂專線服務時間：週一至週五上午8:00至晚上9:00(中午不休息)

★ 企業如有意願推動員工協助方案(如提供員工相關家庭、經濟、生活等員工協助措施)  
請洽04-2203-3050 #133 陳小姐

## 學習與糖分和諧共處

# 少吃一分糖，多年輕一歲

文 久保明 圖片提供 商業周刊

糖分是人體活動能量的來源，但若攝取過量，會加速人體老化並招致各種疾病，甚至減損壽命。如果能減少攝取米飯、麵食等碳水化合物，以及甜點、果汁等含糖食物，養成抗糖化的飲食習慣，就能打造出不易衰老的健康體質。

人類的終極心願就是希望可以健康、長壽。本書的討論重點為糖化問題，並詳細說明「如何與糖分相處」對實現人類終極心願的影響。

糖分可以是敵人，也可以是朋友，一切端看我們如何與它相處。日常飲食方式、攝取糖分時是否考慮對身體的影響等，一切都將決定糖分究竟會成為「促使老化、減短壽命的敵人」，還是「協助我們實現終極心願的朋友」。

我認為，決定生命長短的關鍵，就在於「如何與糖分相處」。人體畢竟是個巨大的蛋白質，是生是死全要看糖分的臉色。若攝取過多糖分，蛋白質會因為糖化作用形成 AGE；只要適量攝取糖分，蛋白質就得以確實發揮功能，成為維持身體健康運作的能量來源。

你是否將糖分當成朋友，好好相處呢？現在該是你認真視糖分問題的時候了。

人類如果能預防糖化，學習與糖分相處的智慧，就能邁向健康長壽的人生，而徹底實踐與糖分和平共處的健康哲學，也能使人生變得充實。

當然，人不可能永遠不老，也不可能長生不死。身體隨著時光流逝而漸漸老化是自然現象，生命總有終止的一天，正如水往下流，誰也無法改變。

不過，要讓河水在中游處的流速放慢，或暫時逆流再向下流，是非常有可能的。只要我們能夠與糖分為友，擁有對抗糖化的能力，就有機會在老河川中逆流而上，實現對抗老化的心願。

最後，為了對抗老化，今天起請務必重新檢視自己與糖分相處的方式，希望大家都能與糖分為友，擁有更長壽充實的美好人生。

### 請小心防範「隱形碳水化合物」。

**A：沒錯！請小心防範「隱形碳水化合物」。**

大家是否注意到，碳水化合物加碳水化合物的食物出乎意料的多。

日式炒麵麵包就是非常典型的例子，其他常見的還有拉麵炒飯套餐、握壽司蕎麥麵定食、義大利麵甜點套餐、馬鈴薯燉肉與地瓜飯等等，相信很多人都很喜歡。



水化合物加碳水化合物」是很糟糕的習慣。偶一為之是無妨，若是常吃，可以想像飯後血糖值一定會迅速上升，導致體內產生糖化現象。

此外，還要小心「隱形碳水化合物」。

雖然我非常推薦大家多吃蔬菜和沙拉，但以美乃滋調味的沙拉還是得小心避免，像是馬鈴薯沙拉、通心粉沙拉、義大利麵沙拉、玉米沙拉等。雖名為沙拉，食材卻是不折不扣的碳水化合物，因此我稱這類食物為「隱形碳水化合物」。如果又同時吃下白飯或麵包，就會在不知不覺間攝取過多碳水化合物。

我們平常吃的食物中，其實就有許多隱形碳水化合物。若要預防糖化，就必須均衡攝取三大營養素，特別是要小心不要攝取過多碳水化合物，盡量避免隱形碳水化合物的組合，才是明智之舉。

## 如何才能避免吃太多飯？

**A：建議點小份量的就好。**

就算擔心糖化問題，也不宜過度減少攝取



### 久保明

日本醫學博士，日本東海大學醫學部抗老化健檢醫學教授、內分泌暨糖尿病專科醫師。專長為壽命健檢與健康食品諮詢的抗老醫學研究，以及代謝症候群、脂肪異常症、糖尿病等慢性

病治療。常赴各地演講有關健康食品與運動醫學主題。

### 推薦書小檔案

書名：少一分糖，年輕一歲：

5大飲食秘訣讓你輕鬆抗老化

作者：久保明

出版：商業周刊



碳水化合物。碳水化合物確實會造成血糖值上升，然而對於愛吃米飯、愛吃碳水化合物的人來說，只要時時提醒自己少吃一點就可以了。

另外，也建議加點生菜沙拉。正如前面所提，吃飯前先吃蔬菜等食物纖維，就可以大幅延緩血糖值上升。

總之，在外吃飯點餐時，記得說「小碗飯和青菜一盤」就行了。不僅外食的時候，平時在家吃飯亦可如法炮製，養成少盛點飯、放一道高纖維小菜在餐桌上的習慣。同時建議你買比較小的飯碗在家使用。

### 晚上吃飽後立刻睡覺，會加速糖化嗎？

**A：請在兩、三個小時後再就寢。**

糖化現象最活躍的時候，就在吃完飯後的一小時。前面已經提過，非常建議鎖定這段時間活動身體。晚餐後，身體還在飽足狀態下就馬上上床睡覺，會有什麼問題？

飯後一小時是血糖值最容易飆升的時段，再加上人體在睡眠時，能量消耗減少，血液中就會累積過多糖分，A G E 便會趁你熟睡之際，不斷在體內形成。

因此，請盡量避免飯後立即就寢，吃完飯後至少隔兩、三小時再上床睡覺。當然，也盡量不要吃消夜。

還有一點要特別提醒。睡眠不足或睡眠品質不好，都會影響糖分代謝，所以請盡可能每天多睡一些、睡好一點。根據最近的研究報告指出：「假如連續幾天都只有短時間的睡眠，會讓胰島素抵抗性上升，因而提高罹患糖尿病的風險。」所以，請記得，長期睡眠不足，也是引發糖化與糖尿病的不良習慣。

總而言之，最好的方式是「早點吃晚餐，吃完稍微活動身體，再好好睡一覺」。希望大家都過著健康規律的生活，從日常生活中鍛鍊出對抗糖化的能力。✍

（本文摘要自商業周刊出版《少一分糖，年輕一歲》一書）

## 試著檢測身體糖化的程度吧！

下表是本書主題「糖化」程度的自我檢測表，符合項目越多，代表身體糖化的可能性就越高。以下共二十個項目，看看自己符合幾項：

- 1 喜歡吃到飽的歐式自助餐
- 2 愛吃咖哩飯、拉麵、壽司，不管在家或在外都常吃
- 3 餐桌上就算沒有蔬菜或沙拉也沒關係
- 4 平時很少吃蔬菜、豆類、海藻、菇類等
- 5 沒吃到米飯、麵食等碳水化合物就無法滿足
- 6 在外吃飯總是點大碗
- 7 愛吃甜食，包包裡隨時都有糖果、零食
- 8 到餐廳用餐一定會點甜點
- 9 常喝果汁、冷飲
- 10 完全不在意用餐順序
- 11 不管白天晚上，要吃就要吃到飽
- 12 每天都吃香腸等加工食品
- 13 吃燒烤時，烤焦部分也毫不在意地吃下肚
- 14 常吃馬鈴薯沙拉、通心粉沙拉等
- 15 晚上肚子餓常買消夜吃
- 16 酒後總要來碗拉麵或茶泡飯
- 17 沒有飯後活動身體的習慣
- 18 吃完晚餐馬上睡覺
- 19 飯後常會覺得悶
- 20 擔心血糖值偏高

### 建議方式

**選擇 1、2** 》》》【咖哩飯、拉麵或壽司，每次須間隔三天】  
總是讓人飽到不行的歐式自助餐是最危險的選擇；容易過量的咖哩飯、拉麵、壽司等食物，每次請隔三天再吃。

**選擇 3、4** 》》》【加一道生菜沙拉】  
預防糖化的關鍵在於吃了多少綠色蔬菜。每餐請務必加一道生菜沙拉。

**選擇 5、6** 》》》【外食時點小碗飯】  
碳水化合物的攝取量過多或過少皆不適宜。在外用餐請盡量點小碗飯；在家吃飯也請以小碗盛裝。



**選擇 7、8、9** >>> 【想吃甜食就選黑巧克力】

盡量少碰甜食、果汁等。要是真的忍不住想吃，建議選擇糖分較少的黑巧克力。

**選擇 10** >>> 【「懷石料理進食法」可預防糖化】

只要對進食順序多用點心，就能大幅降低糖化風險。建議依懷石料理的出菜順序用餐。

**選擇 11** >>> 【利用午餐調整飲食】

午餐是改善飲食生活的關鍵。選擇午餐時，請務必考量一整天的飲食均衡。

**選擇 12、13** >>> 【避免攝取太多糖化食品】

平時若吃太多烤焦食物或加工食品，身體就容易糖化。

**選擇 14** >>> 【當心「隱形碳水化合物」】

馬鈴薯沙拉、通心粉沙拉等是富含碳水化合物的高熱量食品，這類「隱形碳水化合物」切勿攝取過量。

**選擇 15、16** >>> 【了解自己的實際食量】

請將一整天吃的食物記錄下來，如點心、消夜、喝酒時吃了什麼等等。

**選擇 17、18** >>> 【飯後一小時做運動】

「飯後一小時」是血糖值最容易升高的時候，把握此時活動身體，就能大幅降低身體糖化的風險。

**選擇 19、20** >>> 【檢測「飯後血糖值」】

預防糖化的關鍵在於飯後血糖值，不妨試著自己測測看。

**注：**懷石料理的出菜順序大致是冷食（涼拌菜、生魚片）、再上蒸、炸、烤等熟食，接著上主菜、白飯（搭配各式醬菜與味噌湯）、麵食，最後奉上甜食。



3月

March

10 / 四 / THU.

**國立公共資訊圖書館**

- 食品包裝神奇冠冕：封口機的故事特展 (即日~7/31)



**地方稅務局**

- 台中市社區大學教師協會105年會員聯展 (即日~3/30, 7樓文心藝廊)

**英文文教基金會**

- 勞動者之歌-吳和珍油畫個展 (即日~3/29)



**台灣藝術空間**

- 現代水墨傳教士的聖經-劉國松版畫展 (即日~4/30)

**國立自然科學博物館**

- 科博30館慶特展 (即日~9/11) \$
- 有膽有識-海膽大驚奇特展 (即日~6/19) \$

**新光三越百貨中港店**

- 2016 猴年燈展 (即日~3/21, 1樓水舞廣場 & 9樓法雅客)
- 大人物慈善攝影展 (即日~3/21, 10樓文化館)

**國立台灣美術館**

- 「中華民國第31屆版印年畫靈猴獻瑞—2016猴年年畫特展」(即日~3/27)
- 「寶庫解密—典藏保存維護特展」(即日~3/13)  
\*此展需預約
- 「明日之風—林之助百歲紀念展」(即日~5/15)
- 「李小鏡：N°E°X°T」(即日~5/8)



**台中文創園區**

- 咫尺匠心—重要傳統藝術作品展 (即日~3/31, 文化資產行政暨育成中心)
- 百年百藝30展風華雕塑展 (即日~3/29, 雅堂館)
- 蝶古巴特Decoupage of fun—生活美學創藝展 (即日~3/13, 20號倉庫藝術特區)
- 潛進歷史—水下考古主題展 (即日~12/31, 文化資產行政暨育成中心)
- 印花樂品牌展 in bloom (即日~3/27, 設計·點)



11 / 五 / FRI.

**中興堂**

- NTSO專題音樂會六：瑞士之夜 (19:30) \$

**國立公共資訊圖書館**

- 科幻影展—實習大叔影展 (16:00, 3樓視聽室)

**葫蘆墩文化中心**

- 施永華2016書法展「書、生、自然」(即日~4/10, 2樓畫廊)

**國立自然科學博物館**

- 「分享大師視野」科學講座：日常生活的身體感與科技 (13:30, 本館立體劇場地下樓國際會議廳藍廳)



3/10~12/31  
水下考古主題展

12 / 六 / SAT.

台中文創園區

- 第三屆福德祠學生競圖成果展覽 (即日~3/26, 衡道堂)

國立公共資訊圖書館

- 當家族遇見國家-台灣歷史上的霧峰林家講座 / 許雪姬 (14:00)

誠品園道店

- 《LIVE WILD 山知道》新書分享會/楊世泰、戴翊庭 (19:30, 3樓藝術書區)



13 / 日 / SUN.

國立公共資訊圖書館

- 玩味光學—縮時攝影自學課程展覽 (9:00, 2樓簡易攝影棚)
- 麥克大師說故事 (14:30, 3樓多元學習教室)

國立台灣美術館

- 「風土之眼 呂鐵州、許深州膠彩畫紀念聯展」 (即日~3/13)

台中文創園區

- 衝出台北—殘息樂團2016年台灣巡迴 (上半場) (TADA方舟·音樂藝術展演空間) \$

14 / 一 / MON.

台中文創園區

- 2016「古物保存與台灣記憶講堂」之：「呵護攝影文化，疼惜共同記憶—從攝影的演進看時代變遷」 (10:00, 求是書院)
- 「攝影類文物保存方法概論」 (14:00, 求是書院)

國立台灣美術館

- 2016數位藝術方舟策展案「另一種旅行紀事」 (即日~5/24)

18 / 五 / FRI.

國立公共資訊圖書館

- 科幻影展—賈伯斯 (16:00, 3樓視聽室)

19 / 六 / SAT.

誠品園道店

- 《年年18%，一生理財這樣做就對了》新書分享會/施昇輝 (14:30, 3樓藝術書區)
- 「幫孩子尋找生命的歸屬」親子分享會/李偉文 (19:30, 3樓藝術書區)

中興堂

- 慕璇舞蹈藝術中心十週年舞展《霓·虹》 (19:30)



即日~5/22 另一種旅行紀事

國立中興大學

- 台中市政府、國立中興大學105年職涯導航 就業飛揚就業博覽會 (09:00, 惠蔭堂)

國立公共資訊圖書館

- 指尖上的圖書館：親子學習起步走 (國小、幼兒) (10:00, 2樓數位學習教室)
- 喝杯茶吧!英式與印度茶飲文化講座 (14:30, 3樓多元學習教室)

誠品中友店

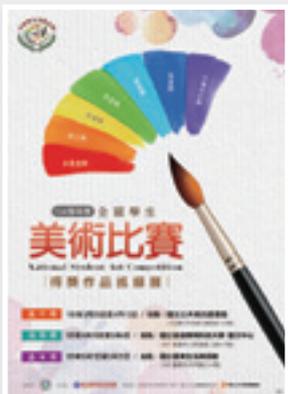
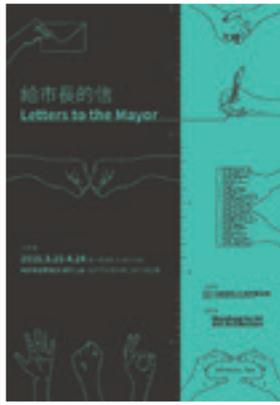
- 《黃阿瑪的後宮生活：後宮交換日記》新書分享會/志銘、狸貓 (14:30, 11樓書區)
- 《出賣音樂》新書分享會/袁永興 (19:30, 11樓書區)



3月

March

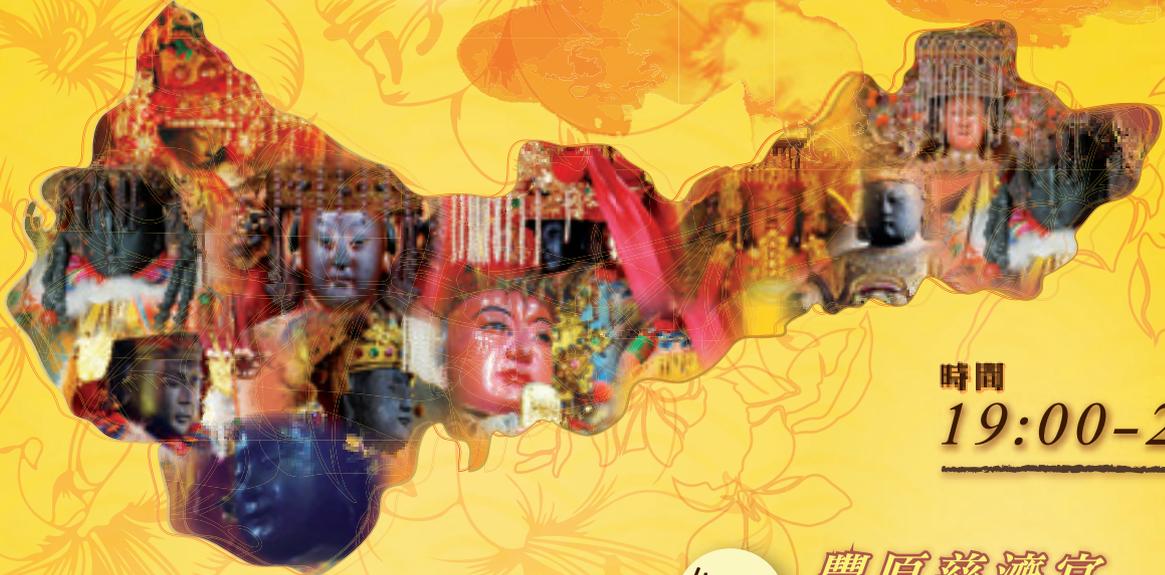
售票

20 / 日 / SUN.	25 / 五 / FRI.	26 / 六 / SAT.	29 / 二 / TUE.
<p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 喧嘩上等 (TADA方舟·音樂藝文展演空間) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中銀行2016年度音樂會 (19:30)</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 《回不去了。然而有一種愛》新書分享會/蔡詩萍 (14:30, 3樓藝術書區)</li> </ul> <p><b>誠品新光三越店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 《玩色彩!我的草木染生活手作》手作體驗及新書分享會/張學敏 (15:00, 11樓品牌生活館)</li> </ul> 	<p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2016朱宗慶打擊樂團年度音樂會 (19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>台中市大里工業區服務中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 勞工局與工業區雇主聘僱外籍勞工法令宣導座談會 (09:00)</li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 科幻影展—明日世界 (16:00, 3樓視聽室)</li> </ul> <p><b>國立自然科學博物館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「分享大師視野」科學講座: 新世代的健康威脅-談過敏、飲食與對策 (13:30, 本館立體劇場地下樓國際會議廳藍廳)</li> </ul> <p><b>MOT 明日聚落</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「給市長的信 Letters to the Mayor」 (即日~4/24, 11:00)</li> </ul>	<p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· NTSO專題音樂會七: 「二十世紀音樂巨人」 (19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 土地·族群·文學~從「台中文學史」談起講座/廖振富 (14:00)</li> <li>· 地球日講座-珊瑚礁值多少錢?講座 (14:30, 3樓多元學習教室)</li> <li>· 104學年度全國學生美術比賽特優作品巡迴展 (即日~4/13)</li> </ul> 	<p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 指尖上的圖書館: 語言自學懶人包 (10:00, 2樓數位學習教室)</li> </ul> <p><b>30 / 三 / WED.</b></p> <p><b>國立自然科學博物館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 腦中乾坤: 心智的生物學特展 (即日~12/4) <b>\$</b></li> </ul> 
<p><b>22 / 二 / TUE.</b></p> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 《20X16》第16屆駐村藝術家期初聯展 (即日~4/10, 20號倉庫藝術特區)</li> </ul> 			



# 媽祖, 駕到

百年宮廟風華系列演出



時間  
**19:00-21:00**

2/12 **新社九座媽** 15:30-17:30  
📍 新社山頂庄慶典活動會場(中和街5段與中正街口)

2/22 **南屯萬和宮**  
📍 廟前廣場

2/22 **大庄浩天宮**  
📍 廟前廣場

4/10 **台中樂成宮**  
📍 廟前廣場

4/17 **梧棲朝元宮**  
📍 梧棲老街文化廣場

4/21 **台中萬春宮**  
📍 平等街起至市府路間成功路段

4/23 **豐原慈濟宮**  
📍 中正路起至復興路間信義街路段

4/27 **社口萬興宮**  
📍 廟前廣場

4/28 **大里代福興宮**  
📍 廟前廣場

4/29 **北屯南興宮**  
📍 廟前廣場

5/28 **大肚萬興宮**  
📍 廟前廣場



詳情請上: 2016-臺中媽祖國際觀光文化節-百年宮廟風華 [網站查詢](#)  
洽詢電話: 臺中市政府文化局 04-22289111 #25420

# Q&A：地震後房子結構是否安全，該注意什麼？

## Q1：最近地震頻傳，很擔心房屋結構安全問題，該怎麼辦？

**A** 目前台中市屋齡三十年以上房屋有三十萬棟，民衆若有建築物安全疑慮，得向市府都市發展局使用管理科申請建築物初勘，市府將派員至現場進行構造安全之檢查，但僅就建築物外觀作結構之初步評估，民衆如需更詳細的評估資料，得逕向本市土木技師公會、結構技師公會及建築師公會申請結構詳評或鑑定。為了協助台中市民自我檢查建築結構安全，都發局提供了住家初步自我檢測手冊，提供基本判斷方式，幫助民衆對於住家結構做個初步了解，可依據實例照片做對照，衡量是否可自行修復，或應進一步請專業人員進行評估，共同來守護建築物的居住安全。

請參考《台中市地震後房屋結構自行初步檢測簡易手冊》下載：<http://goo.gl/pE7Rer>



## Q2：如果建物老舊，擔心發生外牆磁磚脫落砸傷民衆意外，該怎麼辦？

**A** 都發局從 2015 年 9 月起，已經展開「台中市建築物外牆飾面剝落查處執行計畫」，針對全市七樓以上且屋齡超過十五年，共 4500 棟建築物進行外牆勘察巡檢，區分為 A（良好）、B（尚可）、C（需注意，建議修復或改善）、D（有潛在危險，建議限期施作臨時安全防護設施）、E（有立即危險，應拉警示帶並限期施作臨時安全防護設施）等五級，如被列為 D 級及 E 級有公共安全之虞者，除於現場張貼「當心墜落物告示」及圍警示帶外，並限期施作臨時安全防護設施及檢修，逾期未辦理者將依違反《建築法》，處 6 至 30 萬元罰鍰。

另外，內政部營建署目前正研擬在「建築物公共安全檢查簽證及申報辦法」增訂一章節，將大樓外牆檢測納入強制申報機制，未來只要樓層超過十樓、屋齡超過十年大樓，得定期經合格單位檢測後強制申報，若屋主與管委會不配合，可開罰最高 30 萬元、且連續處罰，不改善者還將面臨強制拆除命運。

## Q3：如果想要整建維護或拆除重建，可以申請政府補助嗎？

**A** 為鼓勵民衆進行老宅外牆及外部環境整建維護，台中市政府自 2014 年起每年編列補助預算，凡屋齡達二十年以上的老舊建物，符合「台中市都市更新整建維護補助實施辦法」規定者，可由公寓大廈管理委員會、都市更新團體或機構檢具都市更新事業計畫草案，申請經費補助進行立面修繕等工程，但需依《都市更新條例》取得土地及合法建築物所有權人，並其土地及合法建築物總樓地板面積一定比例同意，住戶也須負擔部分工程費用。

去年中區一棟七層樓高、屋齡三十年的住商混合大樓提出申請，經市府審議通過補助 300 萬元，占總工程經費 45%，是中市首件取得都市更新整建維護補助之大樓。

資訊來源：台中市政府都市發展局



打一通 高品質服務專線 1999 服務專線 / 台中市 1999 / 外縣市 (04) 2220-3585

- 二十四小時全年無休，服務窗口一元化。
- 舉凡市政諮詢、市府活動查詢、陳情申訴、通報派工或是路燈故障、馬路不平、檢舉違規等，都可透過 1999 尋獲解決管道。
- 前五分鐘免費，公共電話或外縣市撥打則須付費。

# GLAT

# 臺中

# 好生活

GOOD LIVING @ TAICHUNG

《臺中好生活》訂閱辦法：1年（12期）

- 國內—新台幣400元（平寄）
- 香港／澳門—新台幣820元（航空平寄）
- 亞洲—新台幣970元（航空平寄）
- 歐、美、非洲—新台幣1,100元（航空平寄）

### ■ 劃撥訂閱《臺中好生活》

- ◎ 請填妥劃撥單至郵局劃撥訂閱。
- ◎ 通訊欄請註明訂閱起迄期間，並填妥姓名、詳細地址、聯絡電話。
- ◎ 當月15日前（含當日）劃撥者，將收到次月發行的月刊；當月15日後劃撥者，將收到下下月發行的月刊。例如：1月15日劃撥者，將收到2月發行的月刊；1月16日劃撥者，將收到3月發行的月刊。

### ■ 變更地址

變更地址時請於出刊前1週來電告知，或將「姓名、原地址、新地址與聯絡電話」傳真至本局。

- 讀者專線：04-2228-9111分機15219  
傳真號碼：04-2224-3347

### ■ 線上電子書

- ◎ 台中市政府全球資訊網  
<http://www.taichung.gov.tw>→  
出版品→臺中好生活

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單				收款戶名		收款帳戶名		存款金額		電腦記錄		經辦局收款戳	
收款帳號		22570434		金額 新台幣 (小寫)		元 拾 元		元 拾 元		元 拾 元		元 拾 元		元 拾 元	
通訊欄(限與本次存款有關事項)		<input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 <input checked="" type="checkbox"/> 訂戶資料 我想自____年____月起訂閱《臺中好生活》____年。		台 中 市 政 府 新 聞 局 出 版 品 專 戶		寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 姓名：		地址：		電話：		主管：		經辦局收款戳	
訂戶姓名：		聯絡電話：		郵寄地址：		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		收據抬頭：													

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



## 《臺中好生活》免費索閱地點

### 政府單位

台中市政府文心樓1樓 聯合服務中心  
 台中市政府惠中樓1樓 市政願景館  
 台中州廳、陽明聯合服務中心  
 台中市各區公所、戶政事務所、地政事務所  
 台中市各區圖書館  
 台中市政府勞工局、衛生局、就業服務處就業服務站、勞工局就業服務台

### 交通運輸

高鐵各站  
 台中各火車站  
 苗栗、竹南、彰化、斗六、桃園、中壢、宜蘭、新竹火車站  
 旅遊服務中心  
 泰安、西螺、西湖、新營、仁德、關廟服務區(北上、南下)  
 清水、南投、古坑、東山服務區

### 書局

誠信信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美園道店、高雄大遠百店、高雄夢時代店  
 諾貝爾圖書城台中各分店  
 墊腳石圖書廣場台中旗艦店  
 東海書苑  
 瑞成書局  
 茉莉二手書店  
 敦煌書局中港店、中興營業所  
 台灣本土文化書局  
 自己的房間性別書房  
 三協堂圖書文化廣場  
 唯讀書店  
 弘軒書局  
 榮吉文化廣場  
 文兎書局  
 豐原三民書局

### 展演空間

TADA方舟藝文展演空間  
 Legacy 台中音樂傳記

Left Art 左邊藝術藝廊(迴響藝文展演空間)

### 咖啡館、文創場所

好伴、真圓中咖啡(五權西店)、藤竹工坊、享實做樂、想想Thinkers' corner、5春、老樹咖啡(台中店)、老樣咖啡、范特喜微創、漢堡巴士、草悟廣場旅客服務中心、目覺咖啡(一店、二店)、默契咖啡、呼嚕咖啡、梨子咖啡台中各分店、Mapper Café 脈搏咖啡館、HOW place 好所在、內巷咖啡、樹兒咖啡、卡勒芙手感咖啡、紅磚橋、午後書房、卡默咖啡、找路咖啡、無為草堂、MOJO(一店、二店 Retro)、森林旁邊(英才館)、魚麗人文主題書店、實心裡生活什物店、edia café、窩柢咖啡、丹華茶亭(雙十路)、MonoVilla/ 獨墅造啡基、樹兒咖啡、煙燻·老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、老麥Laomai、出軌咖 自家烘焙咖啡館、Roundabout Café、amazing63、20號倉庫

### 休閒旅遊

日新大戲院、親親戲院、豐源戲院、全球影城、Tiger City威秀、大遠百威秀、新時代威秀、新光影城、華威影城、清水時代戲院、萬代福影城  
 塔木德連鎖商旅旅館光復館、五權館、公園館、中山館、原德館、一中館  
 綠柳町文旅  
 清新溫泉會館  
 台中都會公園  
 東勢林場  
 月眉觀光糖廠  
 后里馬場  
 梨山、谷關遊客中心

■ 詳細免費索閱地點請至「台中市政府全球資訊網→出版品→臺中好生活→免費索閱地點」查詢；亦歡迎診所、美髮店業者等事業機構主動致電新聞局《臺中好生活》月刊承辦單位，告知店家名稱及通訊地址，以利月刊寄送至店內供顧客翻閱。

## 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳細核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。
- 四、贈品數量有限，若送罄將以等值贈品代替。
- 五、贈品將與月刊分別寄送。
- 六、續訂戶的訂閱期數將自動銜接，新訂戶如未特別說明，將依本局規定寄送，規定如下：  
 當月15日前(含當日)劃撥者，將收到次月發行的月刊；當月15日後劃撥者，將收到下月發行的月刊。例如：1月15日劃撥者，將收到2月發行的月刊；1月16日劃撥者，將收到3月發行的月刊。

## 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登錄帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳號本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

# 玩 戲 動 心 動 力



### 大開劇團

- 4/2(六) 1030 大開童樂會《牛郎與織女》北區公所6F禮堂
- 4/16(六) 1030 大開童樂會《破破太郎》東勢區公所地下室禮堂
- 4/23(六) 1930 好久茶的秘密5-名偵探阿隆屯區藝文中心演藝廳
- 4/30(六) 1030 大開童樂會《牛郎與織女》后里活動中心

### 極至體能舞蹈團

- 4/2(六) 1400 運動會大挑戰 大墩文化中心演講廳
- 4/3(日) 1400 運動會大挑戰 市立圖書館羅碑以文分館3F禮堂
- 4/16(六) 1400 運動會大挑戰 市立圖書館烏日分館B1F大禮堂
- 4/23(六) 1930 花曲舞影 Taiwan so Beautiful 港區藝術中心演藝廳

### 聲五洲掌中劇團

- 4/2(六) 1930 〇版西遊記 孫悟空大戰牛魔王 葫蘆墩文化中心演藝廳
- 4/23(六) 1000 傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 市立圖書館梧棲羅子分館書藝文館2F
- 4/23(六) 1930 傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 太平區立德公園
- 5/22(日) 1930 傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 臺灣民俗文物館廣場

### 紙風車劇團

- 4/2(六) 1900 順風耳的新香爐 大里運動公園
- 4/5(二) 1900 順風耳的新香爐 國溝戶外劇場
- 4/10(日) 1900 順風耳的新香爐 后里區內埔國小
- 4/23(六) 1900 順風耳的新香爐 大甲體育場

### 頑石劇團

- 4/9(六) 1430 麻雀小公主 港區藝術中心演藝廳
- 4/23(六) 1430 麻雀小公主 市立圖書館羅碑以文分館3F音樂廳
- 5/1(日) 1430 無毛怪 西屯區公所7F大禮堂
- 5/15(日) 1430 無毛怪 大雅區上楓活動中心

### 童顏劇團

- 5/7(六) 1930 綠野幻想曲 葫蘆墩文化中心演藝廳
- 5/14(六) 1430 綠野幻想曲 中區區公所6F禮堂
- 5/15(日) 1530 綠野幻想曲 神岡區仁愛公園
- 5/22(日) 1000 綠野幻想曲 外埔區親水公園

### 小青蛙劇團

- 4/3(日) 1930 國王的新衣 港區藝術中心演藝廳
- 4/24(日) 1500 新虎姑婆 龍井區公所前廣場
- 4/30(六) 1030 新虎姑婆 大社區公所5F大禮堂
- 5/1(日) 1500 新虎姑婆 樂成宮前廣場

### 音樂的繪本 動物樂園

- 4/10(日) 1900 爵士派對 國溝戶外劇場

活動洽詢及進場資訊，請搜尋Facebook「臺中兒童藝術節」或電洽04-2228-9111分機25400

演出單位



指導單位



主辦單位



協辦單位



承辦單位



臺中市政府 文化局廣告

廣告

# 臺中好好行

下載APP通報立即派工修復

為使民眾享有更舒適、平整之道路環境  
臺中市政府建設局道路巡查人員  
將每日針對全市道路進行巡查  
如有坑洞，最遲於24小時內即會修補完成  
期使用路人交通更加安全、車輛行駛更加舒適

自2月10日起「臺中好好行」APP正式上線  
市民可透過手機即時通報道路缺失的地點  
加速相關局處即時因應處理

