

中華郵政台中雜字第2127號登記證登記為雜誌類

台中，移居美樂地



我愛台中 > 官安妮傾聽東南亞移工故事

愛上老樹 > 后里千年樟樹公「澤民樹」 達人帶路 > 都會巷弄的生活風景

青農好麻吉 > 陳重成勇於接棒 開創魚場的春天

市政APP > 外籍移工與新住民歌唱同歡、台中首創「食物銀行自治條例」上路

ISSN 2410-5368



917724101536004

每次開卷，都是幸福
都是爲了遇見人生轉機

開卷 開運


Reading & Good Luck
Taichung Public Library
Chances to win a big prize when borrowing books






2016 - 2017
中市圖
借書抽大獎
105/6月—106/11月

天天讀好書，月月抽好禮 / 凡活動期間借閱滿30本書，即可參與抽獎
幸福閱讀榜 / 凡於活動期間借閱滿100本書，即有機會獲得機車、電視、iPad Pro等大獎
觸動心底，閱讀金句獎 / 將書中最感動文字寫下投稿，即有機會得到文宣紀念品。(106年1月開始)

本活動共計4000多項大獎，詳細獎品內容請上臺中市立圖書館官網查詢 /
www.library.taichung.gov.tw/public/
地點 / 臺中市公共圖書館各區分館

指導單位 /  臺中市政府文化局 主辦單位 / 臺中市立圖書館

贊助廠商 /  大東樹脂  大賢家股份有限公司  台灣數位光訊科技股份有限公司  光燻機車  味丹文教基金會  Carrefour 誠品書店  健喜  GIANT  相天建設  誠品書店  味丹文教基金會  INN黃金映象國際有限公司

讓台中成為國際友善的宜居新故鄉

我四十歲時舉家從台北搬到台中，從此落地生根，轉眼已過十多年，兩個小孩也在這裡就學、成長。來到台中，是我一生做過最無悔的選擇。台中是個美麗的城市，我看到在這塊土地上打拚的人民，讓這個城市處處充滿著感動。而我從當初空降的「天龍人」，變成道地的台中人後，也深刻感受到台中的底蘊和價值。

台中的位置、氣候及人口結構，很適合成為台灣的「生活首都」，尤其在高鐵通車後，台灣西半部已經成為「一日生活圈」，台中正好位於「一日生活圈」的樞紐，扮演舉足輕重的角色。

在定居台中之前，我到過、也住過國內外幾個城市，這讓我體會到：讓市民過幸福生活的城市，才是好的城市；而城市治理的方式，不僅決定了這座城市的格局，也強烈影響了居民的生活。所以，我下定決心，一定要在政策上讓台中市民在幼兒、就學、就業、照顧父母、退休等人生各階段，都能住得舒適、活得精彩。

現在，台中市民從出生到學齡前，市府提供「托育一條龍」服務，創造出幼兒、家長、幼托產業的三贏；畢業初出社會，市府給予穩定就業獎勵金支持；為了讓年輕人勇於創業追夢，市府推出「青創夢想家計畫」；對有心務農的青年，則提供「青年加農、賢拜傳承」計畫；到了老年，市府則推出「高齡福利一條龍」服務，提供整合性的人本服務。

去年，台中市的社會增加人口數（遷入人口扣除遷出人口）達一萬四千多人，創十年來最高；自其他縣市遷入台中的總人數，在六都中名列前茅。從這股穩定成長的人口動能，我們發現，台中市成為島內移居選擇的主要城市，顯然已經具備成為「生活首都」的宜居條件，這對市府團隊的努力無疑是一大肯定。

台中是個移民的城市，也是個國際的城市。除了有數千位外籍學生在此就讀，有五萬多名外籍配偶落腳台中，還有六萬多名外籍移工，以及不少跨國企業駐外幹部、外籍工程師等在台中工作。我們很希望這些外國朋友，能夠把台中當作自己的家，變成「新台中人」，所以市府要創造一個對國際人士真正友善的環境，讓多元文化可以在台中融合、創新。

台中已經成為我的家，也是安身立命的所在，我和市府團隊會繼續努力，把台中打造為台灣的「生活首都」，成為一個人人想移居且真正「宜居」，充滿美麗、快樂的「美樂地」。

台中市長 林佳龍

18 封面故事 Cover Story

台中，移居美樂地

國際友善的生活首都

在台灣，房價、物價、工作機會和生活機能等因素，一直驅動著人民在島內遷徙。

過去，為了經濟，人口多集中在北、高兩市；如今，卻出現一股穩定的動能，逐漸湧入台中市。這些「新台中人」來自其他縣市、境外移入的外國人、外籍配偶，甚至是外籍移工。

為什麼台中市成為他們的移居新樂園？

他們眼中的台中，到底好在那裡？

22 台北×俄羅斯夫妻檔
 台中是成家立業的第二故鄉

24 紐西蘭兄弟檔
 辦雜誌讓世界看到台灣藝術家

26 在地生長的美國人
 辦媒體行銷台中的美好

28 來自對岸的新住民媽媽
 積極融入當地讓他鄉變故鄉



專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 啟動本土教育第三波之鑰



美學台中
 Architect's Eye

06 兼具實用與永續的現代木建築
 台灣森科總部



愛上老樹
 Living Trees

10 后里千年樟樹公「澤民樹」
 台中市最老的樟樹





都會巷弄的生活風景，見P.40

青農好麻吉 Young Farmers

- 14 土石流也沖不垮的鬥志
陳重成勇於接棒 開創魚場的春天

我愛台中 I Love Taichung

- 30 溫柔而堅定的跨族群橋梁
官安妮傾聽東南亞移工故事

市政APP City Hall Apps

- 34 在地與異國文化交流
外籍移工與新住民歌唱同歡

- 36 薪火傳承魯班公精神
職場達人與新秀選拔競賽

- 38 全球「反剩食」掀起風潮
台中首創「食物銀行自治條例」上路

達人帶路 Following the Master

- 40 都會巷弄的生活風景
綠園道生活漫步 發現台中的舊情新調

打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 重心，牽引著身體和生活

書香好生活 Life with Books

- 54 脊椎保健從正確姿勢開始
數位時代小心「變形」人生

文化活動月曆 Events

- 58 六月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：準備當媽媽的勞工朋友有那些請假權益？



陳重成勇於接棒 開創魚場的春天，見P.14

發行人－林佳龍 總編輯－卓冠廷
副總編輯－吳超男、林尚賢、陳文信
編輯委員－陳瑜、黃少甫、張淑君、林宜蓁、王珈宜
專案主編－林宜諤
企劃發行－台中市政府新聞局 / 台中市西屯區台灣大道三段99號文心樓8樓 /
(04) 2228-9111 分機15211 / <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6月1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

更正啟事 1.本刊2016年6月號第15頁「站前區域機車停車差別收費說明」中，「台中中山公園」現名應為「台中公園」，特此更正。

2.本刊2016年6月號第21頁「台中獨立書店分布地圖」中，北屯區百利書坊的成立時間有所誤植，應更正為1995年，特此更正，並向該書店及讀者道歉。

文 路寒袖 圖片提供 李淑如、國立台灣文學館

啟動本土教育第三波之鑰



國立台灣文學館日前舉行各縣市青少年台灣文學讀本編纂理念說明暨《雲林縣青少年台灣文學讀本》新書發表會，與會人士合影留念。

你知道黃河發源於中國青海的巴顏喀喇山，那麼，你也知道「台灣母親之河」濁水溪總長 186.6 公里，發源於仁愛鄉佐久間鞍部、在麥寮鄉許厝寮出海嗎？

你知道中國東北有「三寶」，那麼，你知道雲林的詔安客家也有「三寶」嗎？你知道西螺七嵌「活廖死張」的傳奇嗎？你知道崙背港尾村是台灣「開口獅」的搖籃嗎？

你知道平埔洪雅族曾活躍於雲林山海平原嗎？你了解林內鄉枕頭山是台灣八色鳥的原鄉嗎？

台中縣文學讀本 台灣第一

5月14日，藉著《雲林縣青少年台灣文學讀本》新書發表會，國立台灣文學館亦於台南市召開各縣市台灣文學讀本編纂理念說明會，邀請新北、台中、南投、雲林、台南、高雄、屏東、台東、花蓮等九縣市的文化局處代表和學者專家百餘人，面對面溝通，共商青少年讀



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。

本編撰大計，透過在地讀本的推廣，落實本土化的工程。

2001年，我曾有幸參與台灣第一套地方文學讀本——《台中縣國中小學文學讀本》的策劃與主編（主編群尚有吳晟、向陽、楊翠、陳益源），此番又以顧問身分，忝列《雲林縣青少年台灣文學讀本》催生者之一，對於地方文學教育的深化課題，自然心有戚戚焉。

閃爍著人文風采的雲林，是台灣的金穀倉、台灣的大菜園，它曾是黃俊雄雲州大儒俠史艷文的故鄉，陳澄三拱樂社台語歌仔戲電影帝國的大本營。十七世紀大航海時代，海上冒險家紛紛搶灘台灣，顏思齊自1621年招漢佃，沿著笨港溪築寨開墾伊始，肥沃土地帶來了富足與繁榮，也映照了文化的風華，繽紛著庶民社會的光彩，從日治時代放閃至今。

君自故鄉來 應知故鄉事

濁水溪文化流域的黑金沃土，也讓文學落地開花。雲林這個地方，人才濟濟，也是現代作家的搖籃，自日治時代迄今，小說、現代詩、散文名家輩出，譬如：蔡秋桐、李張瑞、季季、宋澤萊、林雙不、鍾文音、陳益源、古蒙仁、林沈默、沈花末、履彊、楊子澗、張信吉、吳櫻、詹義農……等等，都以彩筆當彩翼，從故鄉雲林展翅，鷹揚台灣文壇的天空。

雲林縣曾是台灣作家的故鄉、庶民文化的發源地，但在七〇年代台灣加工出口區勃興，農業社會轉型工業過程中，北部城市掀起「流浪到台北」的磁吸效應，讓本地的人才大舉外流，文化競爭力遂陷入空轉，憔悴落寞至今。

可是，這些文化興衰史，雲林人的流金歲月與現階段困境，不只是台灣人渾然未知，就連多數雲林鄉親也是霧煞煞。而此刻，《雲林縣青少年台灣文學讀本》的誕生，正好可以填補此一地方文化認知的斷層與空白。

詩云「君自故鄉來，應知故鄉事」。雲林縣籍作家，書寫故鄉雲林，別具意義。就內容的選擇方面，《雲林縣青少年台灣文學讀本》題材也因跨世代而呈現了近現代社會的多元議題書寫的面貌，內容展現的是庶民浮世繪、土地的美麗與哀愁。因此，舉凡雲林鄉親的生活的憂歡想望、發展困境、農業社會現況、人口外流，甚至於工業污染等議題，都可見到作家文字的深刻鑿痕。雲林為福佬人大本營，九成以上的縣民口操台語，這裡也曾是「台語文化產業鏈」——布袋戲、歌仔戲的重鎮，因此，叢書也回應了

這個特殊的文化現象，在現代詩、兒童文學、民間文學等卷，呈現雲林作家的台語文書寫，發揚了在地的母語文化。

新人新政 等待第一聲鑼

截至目前為止，除了上述台中縣、雲林縣之外，還有彰化縣、屏東縣也建構了屬於自己特色的台灣文學讀本（台南、南投亦將跟進，台中市也因縣市合併，思考重編），地方台灣文學讀本勢將如雨後春筍般的浮上教育檯面。

台灣曾在解嚴過後的九〇年代，雷厲風行，展開「認識台灣」的本土教育運動，讓國人認識了自己的國家地理、歷史、政治、經濟等總體發展面貌，而時下新一波的再深化運動，則是落實台灣人認識周遭土地、環境、人民與在地文化。今年，五二〇過後，新政府改組，文化部鄭麗君團隊新人新氣象，期勉他們能以中央火車頭的高度，呼應民意浪潮，推動深化運動的第三波，敲響新本土化運動的第一聲鑼，讓地方台灣文學讀本的編撰遍地開花，也讓台灣人意識根深葉茂、百年不墜。

迎接新本土化的黃金時代

菜已經準備好了，就等著好廚師料理。類似《雲林縣青少年台灣讀本》的出版，只是一個開始，而不是結束。期勉新政府的文化、教育部門，除了加快編撰出版腳步之外，也能珍惜得之不易的各地台灣文學讀本，進行跨部會行動整合，將它活化、擴大化，在教育體制內戮力推廣，邀請來自地方的作家群參與，推波助瀾，將文學或文化種籽用力傳播，讓它在國小、國中、高中，甚至於大學校園落土生根，進而建構新的公民社會、新的文化主體意識，締造台灣新本土化的黃金時代。



《雲林縣青少年台灣文學讀本》的出版，可以讓下一代了解雲林縣曾是台灣作家的故鄉、庶民文化的發源地。

兼具實用與永續 的現代木建築

台灣森科總部

文 / 圖 林柏陽



坐落在台中西屯區的台灣森科公司營運總部，是一棟造型獨特，外觀像倒立樓梯的五層樓建築，主結構沒用到鐵釘、鋼筋或水泥，堪稱全台唯一的「木構造」大樓，也是台灣第一棟採 CLT (Cross-Laminated-Timber) 多層次實木結構積材工法的建築。

由洪育成建築師帶領的考工記工程顧問有限公司設計、WOODTEK 台灣森科施工，因其獨特的木構造建造方式，以及對木構空間的設計策略運用，獲得 2014 IAI 傑出設計大獎及年度最佳設計機構等兩項大獎。

這棟木建築，在當代台灣水泥叢林的都會空間中，別具意義。



〈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。

常有人說，建築是一門需要整合藝術和科學的學科。包括比例、色彩、線條等軟性設計思維，被看作是建築中感性的一面；與之相輔相成的，則是研究各部分如何組成、功能、受力情況、施工方式等需要工程計算和理性抉擇的另一面向——「建築構造」。作為建築設計中綜合解決技術問題的一種工具，構造可說決定了建築設計的可能性，也就是說，選擇鋼構、木構、石造、土角造，在某種程度上已經給了未來建築在完成時外觀和內部空間結構一個最基本的框架。

既然是一體兩面，為什麼建築構造會反過來決定建築設計的方向呢？這是由於建築構造整合工程預算、結構系統、工法等技術層面，所以一棟建築在發想構造時，將有很大程度會影響到建築設計的切入點，不同的構造方式有其構架的設計極限，也有不同的施工順序和方法。

想到木構建築，或許大家首先聯想的就中國傳統斜屋頂的建築，以木頭卡榫為主要的結合方式。隨著時代的進步，木構造已經有了長足的進步，在空間尺度和形式上有新的突破。位於台中的台灣森科總部，就刻意以新技術「多層次實木結構積材（Cross-Laminated-Timber，簡稱CLT）工法」，顛覆既定印象中的木構建築，讓木構建築除了木構本身的優勢外，兼有其他構造形式的便利性和空間感，並克服施工的技术問題，讓木構材跳脫以往框架的設計，讓設計的可及性增加許多。

大自然的絕佳建材

木頭的親近感和自然感是它受大眾青睞的主因，但位處亞熱帶的台灣，因氣候關係，木構建築較容易產生蟲蛀、腐爛等問題，增加保養上的難度；加上一般認為木頭屬於有機材料，相較於鋼筋混凝土，壽命較短，且較不「堅固」。過去木構建築的技術多由師徒制傳承，所以 20 世紀後半至今，台灣充斥著鋼筋混凝土的高樓大廈，木材多使用在室內建材或家具，漸漸在建築構造材料中失去一席之地，相關技術在台灣也面臨失傳的命運，營造施工和相關設計人才都出現斷層。

事實上，木構造建築較不堅固耐用的觀點，並不全然正確，透過正確的保養（如定期檢測結構、適時抽換腐朽木料）、避免祝融之災，傳統木構建築存續上百、甚至上千年的例子，在中國和日本並不少見。

鋼筋混凝土雖然非常適合用來蓋高層建築，但因為白天吸收熱能於夜間釋放，反而使室內悶熱不適，在混凝土建築聚集的都會區，還會使整體氣溫上升好幾度，要靠消耗能源來調節室內溫度。倘若選擇木頭的建築材料或構造方式，就能徹底解決這種困境，因為木構建築的特點是節能，木材是大自然的造物，是能夠再生的建築材料，有著良好適應環境的特性，而木構房子就像最簡單的物理環境調節系統，跟人類的皮膚一樣，上面的毛細孔會因應氣候



1. 內外牆與結構合而為一，不須再次施作室內裝修，以直覺的建築構造行為，形成骨肉合一。2. 構造設計讓剖面高度利用度達到最佳，平面規畫時也可讓牆面的延續性完整。

縮放，猶如會呼吸的房子，木材本身具備調節吸濕的功能，能保持室內穩定的相對濕度，對人體的健康有益。

此外，鋼筋混凝土是一次性的材料，壽命大約五十年，當壽命到達盡頭需要拆除時，會產生大量的建材廢棄物，造成環境的負擔。反觀木材具備環保及重複使用的功能，木構建築有 80% 的木材可回收再利用，重量也只有混凝土的六分之一左右，如果透過計畫性造林，以及永續利用的提供木材來源，將會是最好的自然建材。

採用新式木構技術——CLT 工法

台灣森科總部是以新型態的木構技術——CLT 工法，幫助木材突破以往的限制條件，不僅提升施工速度，組構方式也更加精準與簡單。

一般而言，構造施工分為溼式構造與乾式構造，在施工過程中需使用水分，現場澆注塑型者，稱為濕式構造，台灣常見的鋼筋混凝土構造，就屬於濕式構造。

乾式構造是指在整個施工過程中，僅需將各組成單元加以組合，不需使用水分，可以在工廠大量生產後，運至工地組裝以縮短工期，具備不受天候限制的優勢。而森科大樓採用的 CLT 工法，就屬於乾式構造。CLT 工法還鬆綁了木構建築在複層高樓設計上的限制，牆板如果採用預鑄結構系統，可望在十六週內蓋出十層樓以上的高度，目前在歐洲已經出現超過十層樓以上的 CLT 大樓。

耐震、防火的綠建築

根據研究顯示，台灣森科總部使用的 CLT 板材可以媲美鋼筋混凝土的強度。CLT 的板牆結構猶如鋼筋混凝土的無梁版系統，可讓室內空間避免出現柱與梁，讓空間的剖面達到最佳的高度利用，也可讓牆面的延續性保持完整。若是臨時性建築，或有經費、空間取得限制等特殊情況，可在設計木構造時期，計畫性的保留將來擴張或拆解的餘裕，讓建築設計保留更多彈性。

由於木材具有韌性，重量又比混凝土建築輕上許多，整棟建築的地震力可以利用傳遞與吸收來分散力量，在一定級數以下的地震規模，木構建築的吸震力甚至比混凝土構造建築好，因此很適合用於位處地震帶上的台灣。

有趣的是，CLT 板材顛覆了木材比鋼材不耐火的觀念。一般人認為木材



台灣森科營運總部

位置：台中市西屯區福裕路 175 號

啟用時間：2015 年 10 月 16 日

設計者：洪育成、考工記工程顧問有限公司

建築特色：以現代建築設計手法與新型態的木構技法，來詮釋木材對建築空間的新可能性。



1. 運讓樓板的構造與建築管線成為展示的一部分。
2. 手指所指方向為樓板與牆體關係的構造。
3. 利用帷幕系統的搭配，讓垂直動線的梯間呈現明亮的採光。



是可燃物，其實當鋼骨受熱到一定的溫度時，強度會突然下降，導致整個建築的結構力退化而坍塌；木材在燃燒時，表面會形成一層碳，而這層碳會阻隔火，保護內部的木材不再燃燒。目前 CLT 板材已拿到我國內政部頒發的新材料與新工法的認證，板材運用在垂直與水平兩向度，疊加了五層共 125mm 的厚度，讓 CLT 具有一小時載重耐火時效，足以扭轉一般人對木材容易成為火源的觀念。

不僅如此，木構造還可與其他構造形式混合運用，例如以一定厚度的木材包覆鋼材能讓防火的效果提升，或在下層溼氣較多的地面接觸，設置鋼筋混凝土構造，上方再以重量較輕的木構造銜接，當各種工法均發展成熟後，使用者和設計者便可交互取其優勢。

活用木料特性的輕盈設計

台灣森科總部的設計充分善用了 CLT 工法的特性，建築師洪育成將每層樓視為一個方盒子，一個一個往上堆疊，愈上層的盒子，量體就愈大，讓整個建築彷彿顛倒的樓梯一般，非常吸睛。然而森科總部不僅是為了展現力與美而做的設計構想，量體向上逐層懸挑，也讓每個樓層成為下方盒子的大雨遮，加上屋頂保護層和主結構牆中留有保溫空隙，讓室內空間不管在雨季，或是酷熱的夏季都可保有涼爽的室內空間。每個樓層前方的退縮陽台，也成為室內空間視覺延伸至戶外的最好媒介。

大多數的混凝土建築因為結構體完成後，梁柱會裸露，所以在建築物毛胚蓋好後，會再加以裝修內裝，但是 CLT 跟清水模混凝土一樣，不須加以修飾就是耐看的

素材。像台灣森科總部的牆體已經具備承重的功能，因此室內並無任何梁柱，讓內外牆與結構合而為一，不須另外施作室內裝修，以直覺的建築構造行為，形成骨肉合一、敦厚誠懇的空間，而木頭溫潤、質樸質感所成就的寧靜氛圍，亦是其他材料難以與其媲美的特色。

建築量體設計中，經常利用電梯與樓梯的組合關係，來讓前端懸挑的量體形成視覺平衡，或是利用帷幕系統的搭配，讓垂直動線的梯間呈現明亮的採光，而森科大樓結合新型態的木構造技術和現代的建築手法語彙，顛覆以往對傳統木構造設計的想像，也讓木材的本質發揮到淋漓極致。

從整個建築產業發展鏈來看，台灣森科總部透過與大學合作，蒐集在地化數據、建置資料庫，讓原本發源自歐洲的 CLT 工法更適應台灣的建築民情，他們將各項材料測試、送審，陸續通過政府的各項測試，拿到官方的認可，讓國人又多了一種構築方式的選項。從單棟建築的影響力來看，要讓突破限制的新式施工法達到示範作用，從使用者出發、創新而實用的設計，絕對不可或缺，構造與設計作為建築過程中相輔相成的一體兩面，台灣森科總部就是最佳的例證。

台中市最老的樟樹

后里千年樟樹公「澤民樹」

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。

樹神信仰在東亞地區是一種普遍存在的文化，所謂「樹大有神」，敬拜老樹源自於人類對自然的崇拜，自古以來，人們認為樹木經歷了無數的風吹雨打、天災、人禍，能夠存活數百年以上，非常不容易，因此相信樹木有靈守護它本身的安全，於是敬樹為神，把它當成地方的守護神，可以賜福百姓。

在台灣民間，也有不少樹神信仰存在，通常會在老樹旁蓋廟祭祀，祈求平安。像台中后里區月眉糖廠邊有株遠近馳名的風水樹——澤民大樟樹，可算是台中地區最具知名度的老樹之一，當地民衆將老樟樹奉為樹神「大樟公」加以膜拜，還特別為其成立管理委員會，成為當地重要的信仰中心。

澤民大樟樹有兩株連體大樟樹並生（當地耆老多說是一棵大樟樹的兩大枝主幹），樹高約 18 公尺，南株胸徑 2.7 公尺，北株胸徑 2.4 公尺，生長極為健旺，碩大無朋，占地達三百坪，遠望就像一頂巨大的綠色華蓋，樹幹粗大宛如蛟龍纏繞，令人歎為觀止，親身觀察莫不嘖嘖稱奇。

老樟樹生長的形態特異，到底是一棵大樟樹的兩枝主幹？還是兩棵獨立的大樹？長久以來一直是個引人好奇而待解的謎題。根據管理委員會的碑記指出，「相傳此地昔日是大水窟，窟中土堆上一株樟樹，基部分枝成雙幹，日久污泥積多填充，樹基淹沒土中，只餘雙幹露出，乍見宛如雙株」，可見當地居民認為老樟樹是一棵樹基被掩埋的大樹。不過，1992 年 9 月，當時台中縣政府委請台大實驗林技正黃英塗先生及數位專家研究鑑定的結果，認為澤民大樟樹是樹頭（根部）相連、各自獨立的兩株巨木，南株樹齡約 400 年，北株樹齡約 350 年。到底何種說法為真，恐怕得由觀者自行判斷。



1. 老樟樹位於月眉福德祠後方，枝條伸展極廣，占地達 300 坪以上。2. 澤民大樟樹氣勢宏偉，是遊客來后里必訪的景點。樹頭周邊設置圍欄阻隔遊客進入攀爬老樹。

日治時期，日本人在台大量砍伐低海拔樟樹林以製樟腦，大樟公屬於品質優良的香樟，多次成為腦丁覬覦的對象，想要砍伐製作樟腦，所幸因為民間信仰的緣故，得以倖免於被砍伐的命運。日本殖民政府專賣局還特地將之指定為樟樹的採種母樹，每年採收種子播植小苗以確保製腦來源。

老樟樹前面有座月眉福德祠，建於清領時期西元 1800 年（嘉慶五年），距今超過 200 年的歷史，據當地耆老表示，老樟樹在先人來開墾之前已經自然生長於該地，先民才在老樹前蓋築福德祠，傳說月眉福德



老樹：台中市后里區月眉糖廠旁的澤民大樟樹

樹種：樟樹

年齡：當地民衆推估約千年歷史，也有專家鑑定南株樹齡約 400 年，北株樹齡約 350 年

所在位置：台中市后里區月眉里雲頭路 45 之 1 號福德祠後方。

特徵：樹高約 18 公尺，南株胸徑 2.7 公尺，北株胸徑 2.4 公尺。

祠是大甲一石匠師經土地公托夢指示來此蓋廟，以四粒大石切成石條、石板構築，後因屋頂瓦筒破損漏雨，由管理委員會委員擲筊杯獲得土地公同意，在 1982 年改建成今日樣貌。現今仍可在福德祠旁側看到斑剝的石條，為改建時當地居民認為有歷史價值而保留下來的舊福德祠屋頂，足見歷史之悠久。

后里月眉一帶的居民極為敬重這株老樟樹，將其奉祀為神祇，還特別成立「月眉福德祠暨澤民大樟公管理委員會」負責老樟樹的維護工作。在福德祠右後方另蓋有「澤民大樟公」祠，將老樟樹奉為樹神加以膜拜，每年農曆 8 月 15 日是大樟公過壽，各地善男信女會前來燒香祈福，絡繹不絕。1982 年當時省主席李登輝先生來此考察，並命名為「澤民樹」，取其「澤被鄉民，與天同長，與日同久」之意，故又稱為「澤民樟樹公」。

老樟樹由於聲名遠播，假日遊客絡繹不絕，人工設施也不斷在老樹周圍構築起來，像早年在樹下建設涼亭，設有三排座椅供民眾休憩納涼。老樹樹幹周圍設有水泥矮牆，以避免樹根被遊客踐踏；在樹幹下方

設置鐵柱支架支持樹體以避免折斷；同時設置避雷針加以保護。然而遊客攀爬、踩踏老樹的情況很普遍，大量遊客長年在樹下活動造成老樹樹幹附近的土壤被踏實，而附近水圳堤岸水泥化，也阻斷了老樹的水源，加上鋪設鋪面後又將土壤進一步夯實，排水不良造成老樹根系無法呼吸。

自 1980 年代開始，老樟樹的枝葉逐漸稀疏，末端枝條枯萎，部分樹體也遭白蟻侵害，有逐漸衰老之勢。澤民大樟公管理委員會甚為憂心，委請中興大學劉東啓教授與日本樹醫堀大才為老樹醫治，移除部分鋪面及植草磚，設置滲水孔，用水刀鬆動深層土壤，誘導老樹增生許多吸收細根，在老樹樹頭周圍設置欄杆禁止遊客再進入攀爬老樹，終於讓老樟樹恢復生機，可謂功德一件。

現在老樟樹周圍花木扶疏，管理委員會志工常來清掃，環境十分乾淨整齊，是夏日居民乘涼、聊天交換當地資訊的好去處，也是遊客來后里遊覽重要的參訪景點之一。

老樹與土地公



在樹、神、人與環境長久互動、彼此影響下，往往形成對自然物崇拜的「鎮守的樹木」文化。村民敬樹、拜樹是傳統的民俗，「食果子，拜樹頭」更是不忘根本的文化特質；一旦老樹病倒，絕對是地方上的大事，惟恐引發庄頭的不幸，當然要盡力救治。

老樹與土地公廟是台灣鄉土原始與典型的風貌。土地公又稱福德正神，是台灣鄉間與民眾最接近，也是最平民化的神祇。所謂「庄頭庄尾土地公」，土地公廟的旁邊，通常都會有一棵大樹，大樹與土地公廟間形成密不可分的關係，也是台灣鄉村常見的景觀。

就大樹與廟宇的源流關係而言，一般是「先有樹而後才有廟」。最早是先有大樹，然後地方居民以大樹有神，且為土地所生長，便直接在大樹前焚香拜土地，香枝就插在地上，大樹便是「社」神所在。之後才積土成堆，或疊石為棚作廟，加以祭拜，形成了最原始雛型的廟。伴隨土地公廟的大樹，便被稱為「土地公樹」。

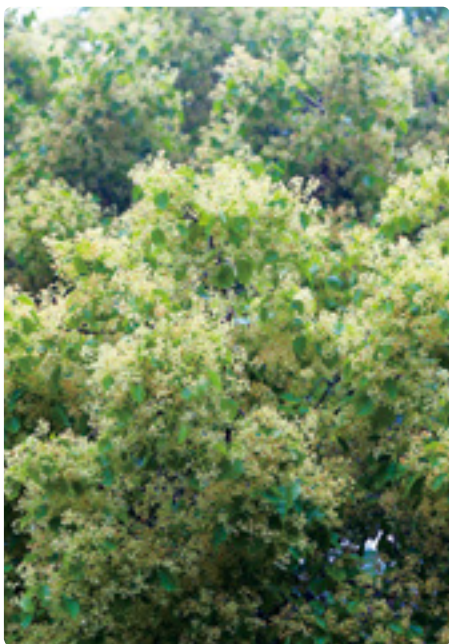
認識樟樹

辨認樟樹最好的方法，可以從樹幹上一道道猶如深溝的縱裂紋一眼看出，這可說是時間留下的刻痕，因為又厚又硬的老樹皮很慢才脫落，多年後仍停留在樹幹上。

樟樹名字是怎麼來的？明代醫藥學家李時珍認為，跟樹幹紋路有關，在他的著作《本草綱目》中提到，樟木的紋理多文章，而「章」有紋理之意，所以在「章」字旁加一個木字，才有「樟樹」之名。另有一說則認為，「樟」字乃因樹有香味，由於「獐」與「麝」是相近的動物，而樟樹的香味甚濃，所以取名為「樟」，與動物的「獐」是一樣的意思。



1. 樟樹樹幹呈黑褐色，有縱向的深溝裂紋是一大特徵。
2. 樟樹花朵細小，散發出特殊的香味。



春天樟樹開出滿樹黃白色小花，非常美麗。

植物小檔案

別名：芳樟、油樟、樟腦樹

學名：*Cinnamomum camphora*

科名：Lauraceae 樟科

特徵：常綠性大喬木，全株帶有芳香油精。樹幹黑褐色，有縱向的深溝裂紋，深度可達 2 公分。葉互生，表面深綠色、平滑，葉背有白粉，葉三出脈。花很細小，圓錐花序，黃白色。果實成熟時黑色。

分布：樟樹廣泛分布於台灣全島，產於北部 1200 公尺、南部 1800 公尺以下的森林中，因大量砍伐，現野外已經無純林。

植物用途

樟樹木材質優，抗蟲害、耐水濕，可作建材、造船、家具、箱櫃、板料、雕刻用。將樟樹樹幹削成薄片，可蒸餾出樟腦及樟腦油，初製品再經分餾等程序可製其他產品，主要供賽璐珞等工業使用。常種植為行道樹。

19 世紀中期，世界第一種塑膠賽璐珞的發明，要用大量的樟腦製造。19 世紀末，台灣、日本成為全世界最大的天然樟腦油生產地，產量互爭世界第一，成為宰制全世界經濟的重要林產品。當時台灣低海拔的樟樹林區遍布腦寮，腦丁大量砍伐樟樹熬治樟腦，台灣原始樟木林也因此付出被砍伐一空的慘痛代價。



陳重成（左）和弟弟陳重霖（右）攜手打拼，在台中和平區的深山裡，將爺爺傳承下來的養殖事業，發揚光大。

土石流也沖不垮的鬥志

陳重成勇於接棒 開創魚場的春天

文 李政青 攝影 澄攝影



對陳重成來說，強震、強颶不是新聞事件的名詞，而是他生命中親身經歷的大災難，但他決定不屈服。勇敢接下爺爺的棒子，重整養殖家業，陳重成努力讓這家全台第一間鱒魚養殖場，恢復昔日榮光。

921 地震、敏督利颱風、艾利颱風、海棠颱風，對一般人而言，這幾個名詞，不過是記憶中印象深刻或模糊的新聞事件，但對東昌養殖場第三代老闆陳重成來說，這可都是生命中貨真價實的大災難。

位於台中和平區松鶴部落的東昌養殖場，是全台灣第一間鱒魚養殖場，由陳重成的祖父陳維舟在 1976 年創立。陳維舟原本從事椰子種籽、山葵、芥末買賣，經常到日本做生意。陳氏家族世居沙鹿，當初會到和平松鶴部落買地不是為了養魚，而是要種香菇，想不到聽了日本友人建議，發現這裡位於都溪河畔，水系為八仙山山脈的山泉水，溪水終年不絕，清澈見底，加上氣候涼爽，非常適合養鱒魚，就此改變主意。

剛開始是向青山馬陵水產試驗所購買魚苗，試養一陣子覺得狀況不錯，便自行從日本引進魚卵，第一年成功養殖四個魚池，到了 1980 到 1990 年代，魚池已經擴增達三十餘個，平均一年可以生產 20 幾萬尾魚。

土石流沖垮家業

然而，1999 年 9 月 21 日的大地震，中斷了東昌養殖場的黃金歲月。地震雖然未在松鶴部落造成嚴重災情，但大量落下的土石，將養殖場部分魚池蓋掉。



鱒魚和鱒龍魚不易養殖，因為牠們對水質的清澈度要求很高，否則容易死亡。

鱒魚怎麼吃？

鱒魚料理的方式很多樣，可以清蒸、煮湯、燒烤、糖醋或三杯，由於適合鱒魚生長的條件要求較高，水質必須清澈乾淨，因此肉質鮮美，也十分適合做成生魚片。東昌養殖場出品的真空包裝鱒魚，因為已經醃過醬料，可以直接乾煎食用。



陳重成當時剛退伍，被爺爺叫回來幫忙整理，自此留下來工作。好不容易復原得差不多了，到了 2004 年，敏督利颱風來襲，帶給松鶴部落有史以來第一次土石流，對於剛恢復生息的東昌養殖場來說，幾乎又是致命一擊。

「我那天也在這裡，看著它一點一點流掉，整晚沒有睡。」陳重成回想起當時的情景，仍心有餘悸。隨著土石流把所有的魚池通通沖毀，養殖場內的漁貨、設備全數泡湯。沒想到，一個多月後，艾利颱風又帶著土石流再沖一次。

經過連續數年的幾次災害，中部許多魚場受害嚴重，復原困難，乾脆收起來不做了。當時爺爺已經生病臥床，父母親也無意經營，許多人告訴陳重成：「你家倒了，去了了了（台語），流到沒半樣，做不起來了……」但他卻意志堅強，「流就流掉了，不就是重蓋嘛。」

重建六年後才有盈餘

輕描淡寫的一句話，隱含的卻是數不清的心血、時間與金錢，問他一路走來，最困難的地方是什麼？陳重成認真想了幾秒才回答：「我覺得每一樣都很困難……」。水災過後收入銳減，而重建卻處處花錢，過了六年，東昌養殖場才終於收支平衡，出現盈餘。陳重成念書時學的是園藝，從事過一陣子園藝造景的工作，這些經驗剛好在重建時派上用場。養殖場目前所見的池子，都是他帶著弟弟和工人逐一砌起來的，由於人手不足，連妻子張滿婷懷第一胎時，都還要幫忙搬石頭。

即使到了今日，敏督利颱風已經離開十二年了，在陳重成眼中，重建工作依舊沒有完成，而且新的還沒建好，舊的卻得開始維修了，工作做不完，幾乎看不到完工的一天。每當颱風來襲，他和弟弟都膽戰心

驚，整晚不敢睡，得隨時留意是否有土石落下，擋住圳溝。

復原工作千辛萬苦，卻也並非全無好處。養殖場歷史悠久，許多規畫不見得符合今日需求，例如場內道路狹窄，車輛無法進入，每次搬魚時，只能以人力用扁擔挑著走；每個池子形狀都不規則，作業上也不甚便利。重建時，陳重成決定全部重新規畫，魚池、道路、水路的配置都調整過，使用上順手不少。

養殖環境變遷劇烈

現在陳重成帶著老婆和三個小孩住在養殖場旁邊，日出而作、日落而息。場內有二十多個魚池，除了養鱒魚，還有養鱖龍魚，兩種魚都不好養，水質要很清澈，含氧量要高，否則容易死亡。他每天都要查看各個魚池的狀況，為了維持水質，池子裡養了幾條錦魚當清道夫，每週也要刷洗一次魚池才夠乾淨。

陳重成出生的時候，爺爺已經開始養魚，所以他從小就跟在一旁幫忙，還會殺魚，「殺魚不會很恐怖，還可以跟同學展（編注：台語，炫耀的意思），多好。」儘管整個魚場重新設計興建，但還保留部分爺爺當年

的做法，不同於一般魚池直接以水泥砌成，因為爺爺說石頭可以吸熱，水溫會比較低，陳重成選擇先搭石頭，外面再澆一層水泥固定。

不過，經過數十年的時空變化，現代的養殖環境和當年已大不相同，陳重成在養殖方法上也做了許多調整。「老一輩的經驗跟我們現在都不一樣。」他道出自己的觀察，早期沒有藥檢，魚出了什麼狀況都是灑藥解決，以今日標準來看，很難過關。為了減少用藥，陳重成花了不少時間摸索，除了問台中市動物保護防疫處，自己也上網找資訊，他決定從小魚開始餵食特殊菌種，增強抵抗力；降低養殖數量也是一個方法，方便控制危險因子，在魚群照顧上有更好的管理，在不斷調整後，現在他的養殖場已經可以完全不用藥了。以往爺爺養到二十幾萬隻，如今他只養數萬尾左右。

氣候變遷是另一個難以控制的因素。鱒魚和鱖龍魚都是怕熱、不怕冷的魚類，水溫不能過高。以往即使在夏天，養殖場的水溫也從未超過攝氏 21 度，但現在動不動氣溫飆升，23 度以上是常有的事。陳重成得想辦法調整，例如把水量放大一點，調整餵魚時間，以降低水質變化。



鱖龍魚是一種軟骨魚類，體長可達 9 公尺，壽命可達上百年，在地球上已存活上億年之久。從幼鱖成長至成鱖，最快需七年才能產卵繁殖下一代。



為了不用藥，陳重成從小魚開始餵食特殊菌種，以增強抵抗力。

流通業打開零售契機

另外，經營環境也是一大差異點。在爺爺那個年代，養殖場不對外人開放，謝絕參觀，魚貨要賣給批發商或魚市場，就算客人千里迢迢登門來買魚，只要沒有超過十尾，照樣不賣。「早期都是站在自己的立場，不考慮消費者，人家大老遠來買你的魚，結果你把人家趕出去，沒道理嘛。」陳重成不太認同這樣的作法。

剛好，當年他回家幫忙整理養殖場時，宅急便正好興起，便主動找他們接洽簽約。爺爺一開始沒有意願，「他就是做大生意的心態，覺得不用賺那些零零角角的。」但是陳重成認為，商品能夠直接進入家庭是個很好的機會，利潤也會比較好，不用被大盤壓低價格。以往因為山區運輸不便，做不到這種生意，現在有流通業者配合，當然要把握時機。他努力說服爺爺，終於開創了另一個行銷管道。起初為了讓大家知道有宅配服務，還四處免費分贈親朋好友，請他們幫忙宣傳，到了今日，東昌養殖場的產品全數由自己銷售，已經不需要透過大盤商，而且供不應求，還得找另一家養殖場配合供貨。

「養得好不如養得巧，做農的不要死做，要會變巧。」陳重成說出自己多年的心得，「農夫種得好，數量很多，可是要賣的時候敗市，市場不好也沒有用。」為了增加收益，他利用養殖場裡的畸零地種植木耳，一般木耳的出貨旺季在農曆年前後，市場需求高，大家都搶著出貨。然而，陳重成卻刻意算準時間，讓木耳到3月才收成，這時候剛好是市場上木耳供貨青黃不接的時期，貨源少，價格自然水漲船高，可以賣到旺季三倍的價格。

「做農的，至少要有六年的時間，才有點心得。」經過多年嘗試，陳重成深深體會到農業經營之不易，「要學經營、管理、產銷，做久了，還要培養出對未來的遠瞻。」未來，陳重成還打算讓養殖場進一步走向觀光化，拓展商機。

回想一路走來千辛萬苦，妻子張滿婷說，「還好那時候很年輕，現在要是重來一次，大概就沒辦法了。」九年前他們結婚時，正是養殖場最辛苦的日子，連張媽媽都很擔心，「但是我都跟大家說，他是我的績優股。」望著陳重成的身影，張滿婷笑的很滿足。 🌿



青農小檔案

青農：陳重成

年齡：39歲（1977年出生）

從事農務及歷史：水產養殖十六年

魚場名稱：東昌養鱒場

地址及電話：台中市和平區博愛里東關一段松鶴三巷125號，(04) 2594-3118

給想加入青農的建議：每個魚場狀況不同，得先知道當地適合的溫度、水溫各項條件後，再加以調整，才會慢慢養出心得來。



國際友善的生活首都

台中，移居美樂地

文 林韋潔、李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 江彥杰、林宜諤、台中市政府社會局

遷徙，是動物的本性，隨著季節更替，得尋找水草芳美之地棲息。

遷徙，也是人類的歷史，找到「流奶與蜜之地」，才能發展文明。

在台灣，房價、物價、工作機會和生活機能等因素，一直驅動人民在島內遷徙。

過去，為了經濟，人口多集中在北、高兩市；

如今，卻出現一股穩定的動能，逐漸湧入台中市。

這些「新台中人」來自其他縣市、境外移入的外國人、外籍配偶，甚至是外籍移工。

為什麼台中市成為他們的移居新樂園？

他們眼中的台中，到底好在那裡？

美國有線電視新聞網 CNN 今年 4 月中旬，在官方網站上刊登一篇專欄文章：「Why Taichung is the most livable city in Taiwan（為何台中是台灣最適居住的城市）」，深入介紹台中的特色景點與城市魅力，文中指出，美景、美食、文化和人情味，讓台中躋身為宜居城市、生活首都。

台灣民眾心中的宜居和移居城市

根據國內媒體《天下》雜誌的「幸福城市大調查」中「移居城市」指標評選，2011 年首度調查時，台北市高居「最想移居」城市第一名，其次是高雄市，台中市名列第三；2013 年，台中市一舉擠下台北市，從第三躍居榜首，成為台灣民眾最想搬去定居的都市；2015 年，冠軍再度由台北市以豐沛的軟硬體資源優勢，榮登寶座，台中市以些微幅度屈居第二，但得票率卻維持歷年穩健成長。

該調查還發現，台中市民「選擇原縣市居住生活」的比率，高居台灣各縣市第二名，代表對原住縣市展現深厚情感。

台中市的移居吸引力，從實質統計數字也可以看出端倪。

根據台中市政府主計處日前公布的「台中市人口概況」統計，截至今年 4 月底，台中人口總數已突破 275 萬人關卡，達到 275 萬 322 人，較去年同期增加 2 萬 2,862 人。

「自然增加率」（出生率減死亡率）及「社會增加率」（遷入率減遷出率）決定了城市的人口增加率。台中市去年自然增加人口數為 1 萬 243 人，自然增加

率達 3.75%；社會增加人口數（又稱淨遷徙人數）為 1 萬 4,367 人，社會增加率達 5.26%，較前一年大幅增加 2.33%，創近十年來最高。值得注意的是，這十年來，除 2009 年外，台中市平均每年淨社會增加人數都保持六、七千人之譜，其中 2006 年及 2015 年突破一萬人。

而去年自其他縣市遷入台中的總人數，在六都中排名第二，僅次於桃園，顯示國人有偏好遷居台中的趨勢。

「人」是城市發展的重要關鍵，唯有吸引人才匯聚，也才能引領城市持續進步。隨著台中市新移民人口不斷增加，相信未來的成長動能，勢必更為充沛。

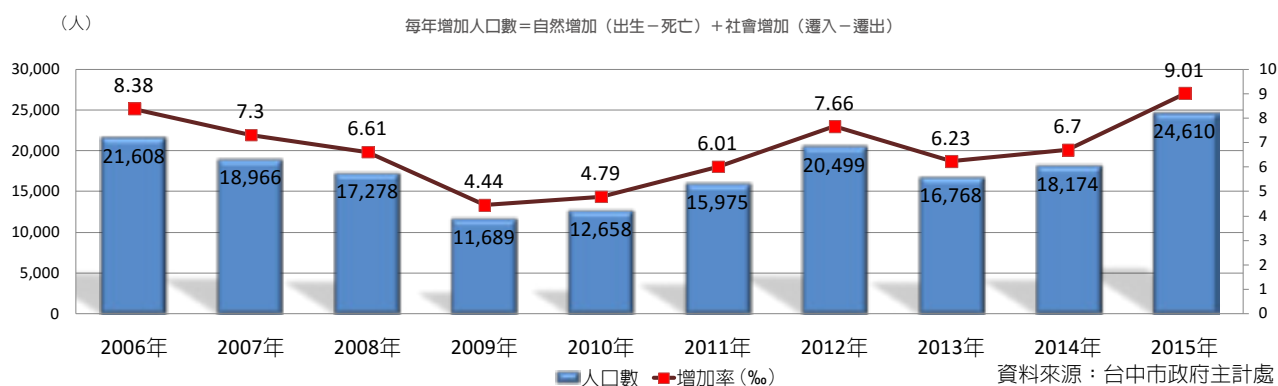
到台中生活的吸引力

台中市位於台灣中部核心地區，具有極佳的地理位置，更是島上的交通樞紐。翻開台中的歷史，在清領時期，曾被規劃為台灣建省後的省會所在地；在日治時期，統治者以京都古城為意象做規畫，讓台中成為亞洲首座依都市計畫打造的城市，因此有「小京都」之稱。台中人文薈萃，文風鼎盛，不少先賢在此創辦學校、開報社、書局，宣揚文化民主思想，因此被稱為「文化城」。

台中氣候溫和，不像台北潮濕多雨，也沒有南部那樣炎熱；台中幅員廣，生活空間寬敞，綠地也多，不像台北舉目所見，幾乎都是高樓大廈。

在居住品質上，行政院主計總處以「平均每人居住坪數」作為居住品質指標，2014 年台中市平均每人居住坪數為 16.2 坪，高於全台平均 14.0 坪，居五都

台中市每年增加人口數（2006~2015 年）



之冠。而根據內政部「104年國民生活狀況意向調查報告」，台中市在居住地附近「就醫便利性」、「消防安全」與「無障礙設施」的滿意度上，在六都中排名第二。

台中市政府主計處的調查更發現，台中市民對於一年後的生活狀況，有近五成民眾預期將更好，高於台灣各縣市總平均 42.9%，在六都中排名第一。據近年定居台中的知名作家劉克襄觀察，台中具有類似台北的城市機能，但房價和物價相對較低，是許多人想移居台中的原因。

事實上，能照顧「從老到小」的市民，才是「以人為本」的城市。因為以人為本，所以「宜居」；因為「宜居」，才值得更多人「移居」前往。

政策配套鼓勵逗陣來住台中

台中市長林佳龍在上任前寫過兩本書：《佳龍帶你遊台中》、《城市行動派》，強調「文化台中、生活首都」的概念。他認為，台中市在氣候與人文上是台灣最宜居的城市，因此矢志要從政策上努力，讓市民在幼兒、就學、就業、照顧父母、退休等人生各階段，都能活得精彩，將台中打造成最適合居住的宜居城市，鼓勵大家「逗陣來住台中」。

現在的台中市民從出生到學齡前，享有「托育一條龍」服務，年輕人不僅「敢生、能養」，還創造出幼兒、家長、幼托產業的三贏局面；畢業初出社會，

市府給予穩定就業獎勵金支持。為了吸引青年到台中就業，台中市政府推出「青創夢想家計畫」，提供產業人才媒合、創業輔導育成、地方產業創新研發等服務，讓年輕人勇於創業追夢；也積極推動社會住宅，幫助年輕人順利成家。為了吸引青年重返農村，提高「從農」及「留農」意願，市府更推出「青年加農、賢拜傳承」計畫，效法德國師徒制，提供農場訓練與見習，傳承優良農業栽培技術，讓有心務農青年走得更穩。

到了老年，市府則推出「高齡福利一條龍」服務，透過 217 個社區關懷據點，結合長輩健康規畫、醫療照護、長青學習、日間托老、居家服務等，提供整合性的人本服務。

學習欣賞多元文化之美

台中是移民的社會，台中之美在於多元與共榮，在國際化的潮流中，市長林佳龍希望將台中打造成一個國際友善城市，使多元文化得以在此融合、創新。像台中市因異國婚姻移入的新住民為數不少，根據內政部移民署在 2016 年 5 月 18 日公布的統計資料，其中大陸及港澳有 3 萬 5,826 人，占 69.09%；越南 9,716 人，占 18.12%；印尼 2,204 人，占 4.11%；泰國 829 人，占 1.55%；菲律賓 764 人，占 1.42%；柬埔寨 743 人，占 1.39%，其他 4.31%。

台中市政府為了幫助新住民家庭融入當地社區，進行文化交流與族群融合，除了委託社福機構成立新



1



2

1. 台中市民從出生到學齡前，可享有「托育一條龍」服務，讓年輕人敢生也能養。2. 台中氣候溫和，幅員又廣，生活空間寬敞，綠地也多。



1. 台中市府將假日外籍移工聚集的第一廣場，更名、改造為「東協廣場」，形成一個多元文化分享交流的空間，顯現一個國際友善城市的氣度。2. 台中對異國文化的接受度高，因此有許多異國美食餐廳。

住家家庭服務中心，提供外籍配偶及其家庭各種諮詢、輔導和協助；還特別委託中台科技大學成立全台第一個「新住民多元圖書室」，讓外籍配偶可以透過閱讀母國圖書，將母國文化傳授給其子女，同時成為外籍配偶交流、聚會的場所。

目前台中市的外籍勞工人數約有六萬多人，產業外勞人數在六都中排名第二；看護外勞人數在六都中排名第三。近幾年，台中火車站前的第一廣場，已經成為中部地區東南亞國家移工假日聚集的場所，為了讓這些外國朋友將台中當作自己的家，台中市政府特別將此地更名，打造成「東協廣場」，並推出一系列活動，希望讓市民欣賞東協文化之美。

老外在台中

台中是個開放的社會，吸引不少老外來此居住。傳教士是最早來台中的外國人，像台中兩所歷史悠久的大學——東海大學和靜宜大學，都是教會學校；台中最早的美國學校——馬禮遜美國學校（Morrison Academy）創立於 1952 年，原本也是提供傳教士子女預備升大學的基督教會學校。

在冷戰時期，美軍協防台灣，台中清泉崗基地成了美軍在遠東最大的空軍基地，駐防當地的 B-52 轟炸機經常出擊轟炸北越，因此台中街頭出現許多西方臉孔。美村路、中美街、華美街、華美西街就是因鄰近美軍宿舍而得名，現在走在忠明南路以東、美村路以西、存中街以南一帶的土庫里，還可以看到部分碩果僅存的美軍宿舍。

1970 年代以後，台灣經濟起飛，許多外國人來台中做生意。台中一度成為「世界鞋業的首都」，像全球鞋業代工大廠寶成就在台中，吸引各大運動鞋

品牌，如耐吉（Nike）、愛迪達（Adidas）、彪馬（Puma）等跨國企業派員前來合作。長期與耐吉結盟的另一家鞋業大廠豐泰，雖然位在雲林，但前來工作的外國人下班後還是會來台中。

1990 年代開始，台中成為自行車產業王國，光是每年 11 月份的台中自行車週（Taichung Bike Week），就會吸引三千到五千個外國人前來看產品、談合作。中部科學園區內幾家外商，如美光、康寧等，還有位於清泉崗的漢翔，都有不少外籍員工。

在台中居住超過三十年，本身是美國人的《康百視 Compass》雜誌總編輯何道明觀察，到台中觀光的外國人最喜歡去逛夜市，尤其是逢甲夜市，其次是一中街；而定居台中的外國人，大多活躍在台灣大道以南、東興路、精誠路與公益路一帶，因為這附近異國美食餐廳很多，有「小歐洲」之稱。在華美街、華美西街一帶的河堤區，沿著麻園頭溪河岸直行，環境雅致，聚集多家日本料理餐廳，也有不少日本人居住於此。

隨著台中雙語學校不斷增加，讓外籍人士更願意把家庭搬到台中。除了馬禮遜美國學校外，台中美國學校也有二十七年的歷史，近年部分新興私校陸續開辦雙語學校部門，讓不少外籍家長有更多選擇。

何道明分析，台中能提供給外籍人士不錯的創業環境，相較於南台灣，台中對異國文化的接受度高；和台北相較，台中的租金、人力成本較為低廉，可減輕不少資金壓力；台中南來北往的交通便捷，北部人喜歡下來這裡旅行，中部各縣市民眾也經常到台中市中心逛街，可支撐不少消費人口，「不管做什麼，這邊都是非常好的地方。」



姓名：沈柏呈
年齡：三十歲
原籍地：台北
台中居住時間：六年
在台中從事工作：餐飲業
喜歡台中的理由：物價低廉

姓名：尤莉亞 (Yulia Shen)
年齡：三十二歲
原籍地：俄羅斯
台中居住時間：六年
在台中從事工作：餐飲業
喜歡台中的理由：安靜、樹木多

台北 × 俄羅斯夫妻檔

台中是成家立業 的第二故鄉

文 李政青 攝影 澄攝影

來自台北的台灣男子，遇上了來自沃羅尼斯的俄羅斯小姐，兩人因愛共結連理。一個從經濟的角度，一個從居住環境來考量，最後決定落腳台中，白手成家立業。

對來自北國的尤莉亞 (Yulia Shen) 來說，開設沃羅尼斯俄羅斯鄉村料理小館，是她療癒思鄉之情的方法。

異國戀情定居台中

尤莉亞是俄羅斯人，沃羅尼斯 (Voronezh) 是家鄉的名字。她大學念的是翻譯系，俄文之外，還同時精通英文、法文。她畢業之後在旅行社工作，經常派駐國外，因而認識了經常出差、從事自然醫學貿易工作的台灣人沈柏呈，2010年兩人結婚，然後定居台中。

台中並不是沈柏呈的故鄉，他是台北人，只是當兵和工作時常有機會到中部，小時也曾短暫住過台中幾年，加上他的奶奶住在南投，因為地緣關係，對台中感覺親近不少。

婚後決定落腳台中是夫妻倆的共識。沈柏呈在台北居住多年，他覺得台北太擁擠，房價、物價都高，「一個排骨便當要一百四，就算受薪階級在台北的收入高一點，即使多個一萬元薪水，但多出來的房租和伙食費已經超過那一萬多塊的價值。」沈柏呈從經濟的角度，選擇落腳台中。

尤莉亞則是喜歡台中的居住環境。習慣國外大面積的土地，地廣人稀，而台灣幾個大城市中，台中相對沒那麼擁擠，也比較安靜，對她來說，是比較容易適應的地方。她還記得第一次來台中的印象，當時還沒和沈柏呈結婚，她坐在巴士上，外面天色已暗，她看到這裡的綠樹很多，感覺跟俄羅斯的故鄉很像，幾乎一眼就愛上這裡。

定居台中後，一開始，兩人都離開原本的工作改投入補教業，尤莉亞當英文老師，沈柏呈則從事業務工作。過了四年，兩人亟思改變。

家鄉料理健康又特別

「本來就想開餐廳，只是剛來的時候沒有太多想法。」沈柏呈表示，夫妻兩人都在上班，他坐辦公室，經常吃外食又沒有運動習慣，沒幾年就感覺身體好像變差了。偶爾尤莉亞會在家做些俄羅斯菜，也招待朋友，大家都覺得菜色很特別。由於俄羅斯食物以燉煮為主，不重油、不重鹹、不吃辣，沈柏呈認為這樣的飲食方式挺健康，很適合推廣。他下定決心，選擇在台中西區審計新村旁，開設俄羅斯料理餐廳，兩人於是又轉行一次。

台中的餐飲業競爭激烈，由於俄羅斯人不多，俄羅斯料理少見，反而別具特色。沈柏呈特地做了市場調查，除沃羅尼斯外，台中北區有家「Oh My God 俄羅斯家常菜」，豐原區的「廚匠異國創意料理」也提供少量俄羅斯餐點。雖然三家都是俄羅斯人開的餐廳，但由於俄羅斯地大物博，三位老闆來自俄羅斯不同地區，因

此三家餐廳的料理口味不盡相同。沈柏呈解釋，「就像滷肉飯，台北和高雄的煮法就有差別。」

像「Oh My God」的老闆娘在烏茲別克長大，離中亞較近；尤莉亞生長的沃羅尼斯則位在俄羅斯中部，地域的不同，光是抓飯的做法就各有千秋。沃羅尼斯的煮法較偏燉飯，水分多；烏茲別克的做法水分較少，且受到中亞影響，還會加上孜然調味。「廚匠」老闆來自白俄羅斯，部分菜餚有俄羅斯風味，其他以排餐居多。

由於在俄羅斯帝國時期，許多貴族聘請法國人當廚師，俄國菜受到法國的影響很大，後來也吸收了義大利菜的特點，而法、義料理剛好是國人熟悉的口味。當初夫妻兩人設計菜單時，完全沒有更動口味，尤莉亞把家鄉的煮法直接移植到台中。或許是口味清淡健康的緣故，自今年1月中開幕以來，在沒有廣告和宣傳下，已經吸引不少熟客，其中不少是全家大小一同前來。

融入當地成為新台中人

在台中住了五年多，尤莉亞已經愈來愈融入這邊的生活，平常她還會騎機車大街小巷跑，讓許多外國朋友直呼不可思議。她說，台中除了人行道太少外，其他樣樣都好，最大的遺憾，是和家人距離太遠。當家鄉朋友知道她把餐館取名為「沃羅尼斯」時，都覺得好笑，「但這就是我的鄉愁啊！」已經三年沒有返鄉的她，目前最期待7月的時候，媽媽要來台中看她，順便幫店裡新增一些俄羅斯布置或增添新菜色。「我很需要她為餐廳提供一些俄羅斯觀點，因為我現在已經太台灣人了！」說到這裡，尤莉亞自己也不禁莞爾。



1. 來自台北的沈柏呈（左）和來自俄羅斯的尤莉亞（右）在台中找到人生的新出發點。2. 將家鄉料理原封不動移植到台中，是尤莉亞療癒鄉愁的好方法，也為夫妻倆帶來創業的契機。



姓名：榮恩漢森（Ron Hanson）
年齡：39 歲
姓名：馬克漢森（Mark Hanson）
年齡：34 歲
原籍地：紐西蘭
台中居住時間：七年
在台中從事工作：媒體出版
喜歡台中的理由：獨特

紐西蘭兄弟檔 辦雜誌讓世界看到 台灣藝術家

文 李政青 攝影 澄攝影

爲了創辦心目中的藝術雜誌，一對紐西蘭兄弟決定遠離家鄉，來到台灣。他們以台中爲基地，向全世界發聲，更成爲台灣藝術家與世界連結的橋梁。

爲了夢想，你願意做出多少犧牲？紐西蘭兄弟榮恩（Ron Hanson）與馬克（Mark Hanson）就做了一件不可思議的事：他們不惜散盡家財，從紐西蘭遠赴台中定居，只為了做出夢想中的雜誌。

榮恩與馬克是《白木耳》（White Fungus）雜誌的創辦人，這是一本當代前衛藝術雜誌。這本雜誌是 2004 年在他們的家鄉——紐西蘭首都威靈頓創刊，最初這只是一本用影印機印出來的小冊子，抗議政府爲了興建公路，拆除大量歷史建築，並強迫居民搬離，之後兩人亟欲將小冊子轉型爲藝術雜誌，卻遭遇瓶頸。哥哥榮恩表示，「他們喜歡橄欖球、電影、電視、流行音樂，但在紐西蘭要置於主流之外，做出不同的東西，很難。」出走紐西蘭，成了不得不的選擇。

台中讓雜誌變得更獨特

然而，為什麼是台中？「我們喜歡保持神祕。」榮恩給了一個很藝術家的答案，「在台中做這本雜誌讓我們變得很獨特，如果這本雜誌是在紐約、洛杉磯，甚至是台北，就沒那麼特別。」他舉例，當人們看到一本從東京或紐約來的雜誌，腦子裡對雜誌的面貌已經有特定期待，但當外國讀者看到一本來自台中的雜誌，「你有比較多的機會，來重新定義你自己、以及台中是什麼。」

其實，兩兄弟和台中結緣甚早。2000 年榮恩大學剛畢業時，就來台中待過，他立刻喜歡上這裡，寫信邀請當時高中才畢業的馬克一起過來，一住四年，馬

克還到逢甲大學學中文。馬克解釋，「我們發現，台中是個住起來非常舒服的地方，這裡的人們很友善，對我們很開放，感覺很適合我們。」於是，2009年決定離開紐西蘭時，他們首選移民台中，白天教英文，晚上辦雜誌。

《白木耳》的刊名也和台中有關。榮恩在台中看到白木耳罐頭，覺得很特別，因為在國外，白木耳意味著萎靡衰退，但在台灣卻是保健食品。兩個衝突的概念讓他印象深刻，成了日後命名的靈感。雜誌每期封面都用這個來自罐頭的白木耳圖案，經掃描後重新設計。2012年，這本雜誌獲得美國紐約的現代藝術博物館（Museum of Modern Art，簡稱為MoMA）「千禧年雜誌」，兩人一夕間成為媒體焦點，連學生家長都認出他們來，這才發現，原來白木耳罐頭公司的老闆，是一位學生的叔叔。

離開家鄉，確實讓這本雜誌有了不一樣的風貌。馬克表示，「當我們在紐西蘭的時候，這只是一本針對當地讀者的雜誌，在紐西蘭發行的五年中，主題從未離開紐西蘭。」到了台中之後，他們以此為基地，觸角卻遍及全世界，除了合作寫手來自倫敦、紐約、舊金山、雪梨等各大城市，也和世界各角落的藝廊合作，舉辦各種展覽、表演活動，整本雜誌變得國際化許多。

連結台中和全世界

在台中定居後，因為地緣關係，兩兄弟開始認識許多台灣的藝術家。早在紐西蘭時，他們在展覽中認識姚瑞中，透過他的牽線，順利在台灣打開人脈。現在《白

木耳》雜誌每期至少都會介紹一位台灣藝術家，並透過藝廊間的合作，大力將他們推向國際。

兩兄弟近年來新創的另一本雜誌《潛意識餐廳》（The Subconscious Restaurant），便是由此而生。2012年，他們和紐西蘭藝廊 The Physics Room 合作，帶著台灣藝術家王福瑞到紐西蘭巡迴表演，藝廊委託《白木耳》為這場巡迴出版專刊。表演結束後，《潛意識餐廳》成為不定期發行的中英雙語特刊，介紹許多台灣的聲音藝術家，其中好幾位都來自台中，如噪音藝術家陳史帝（Noise Steve）來自大里，前陣子他參加《潛意識餐廳》在北京、香港、澳門、東京舉辦的巡迴表演，獲得許多迴響。

「我們試著連結台灣和全世界。」榮恩表示。他們將台灣的藝術家介紹到國外，許多歐美人士想要了解台灣，也會和兩兄弟聯絡。有些旅居海外的台中藝術家，在國外看到《白木耳》，逢年過節回台時還會特地去拜訪他們，「我們重新連結台灣人回到台中，很有趣。」定居台中七年以來，已經有二十幾位國外朋友因為他們的緣故，特地到台中來，還有位美國大學生，拿著獎學金來台中住了兩個月，在《白木耳》當實習生。

問起兩人會不會想再搬到其他城市？榮恩和馬克都搖搖頭，因為他們已經在這裡投資了許多時間與心力，並不想重來一次。馬克記得他剛來台中時，想買杯好咖啡都得碰運氣，但現在台中已經有愈來愈多的好咖啡館、藝術空間及音樂。「台中會繼續成長，而我們希望成為這個成長的一部分。」馬克說出兩人的期許。



1. 榮恩（左）與馬克（右）以台中為基地，出版藝術雜誌並舉辦展覽、表演活動，讓台灣藝術家走上世界舞台。2. 《白木耳》（White Fungus）雜誌，得到美國現代藝術博物館的肯定，獲選為「千禧年雜誌」。



姓名：何道明 (Douglas Habecker)
年齡：49 歲
原籍地：美國
台中居住時間：三十六年
在台中從事工作：媒體出版
喜歡台中的理由：生活品質好

何道明（左）與共同發行人石東文（右）聯手創立康百視雜誌社。

在地生長的美國人

辦媒體行銷台中的美好

文 李政青 攝影 澄攝影

一位生於台灣、長於台灣的美國人，在台中落地生根三十年。在他眼中，台中是個適合創業，生活水準很高的都市。他把對這個城市的熱愛，轉化為他出版的媒體內容，要向外人宣傳台中生活的美好。

漫步在中區，總會勾起《康百視 Compass》雜誌總編輯何道明不少回憶，包括台中第一家麥當勞、中正路上的哈帝漢堡，以及宮原眼科未整修前的模樣。儘管他的外表看起來是西方人，但在這個城市居住三十多年後，他骨子裡早已蛻變為道地的台中人，對許多老台中人的記憶可說一清二楚。

何道明是美國人，卻生於台灣、長於台灣。他的父母親都是美國基督教傳教士，父親早在 1956 年就來到台灣，在花蓮門諾醫院工作，他也在此誕生。念國中時，舉家搬到台中，從此落地生根，除了回美國念大學外，其餘時間都住在這裡。問他是否考慮過回美

國，何道明坦言沒有，「台灣是我老家，是我出生的地方，我對這邊最熟。」

發行雜誌行銷台中

他把這份熟稔，透過《康百視 Compass》雙語雜誌傳達出來。這份雜誌最早是台中美國商會於 1994 年發行的新聞通訊，主要報導台中各種吃喝玩樂的生活情報。那時來台中的外籍人士愈來愈多，市面上卻沒有相關的英文資訊可提供，美國商會認為這是他們要服務的區塊，剛好何道明在《Taiwan News》服務多年，有相關媒體經驗，於是在他協助下，《康百視 Compass》正式發行。一開始只是提供會員看的薄薄

四頁報紙，沒想到獲得眾多迴響，不只外籍人士，連台灣讀者也有興趣。何道明從中看到機會，「那時候覺得頁數可以增加，可以多加些內容，增加發行量，也可以考慮賣廣告，幫助台中商店宣傳。」

和美國商會溝通後，《康百視 Compass》從美國商會獨立出來，何道明與合夥人石東文共同創立的雜誌社，繼續使用這個名稱，每期有固定頁面免費幫美國商會宣傳。《康百視 Compass》也從一份全英文、雙月發行的新聞通訊，變成中英雙語、每月發行的雜誌。後來，其他城市的讀者看到《康百視 Compass》覺得很不錯，詢問度高，於是又新增發行了專屬台北的《Taiwan Fun》雜誌，以及報導南台灣的《FYI South》雜誌，儘管 2008 年受到金融海嘯影響，加上人力不足而決定停刊，但相關內容在「TaiwanFun」的網站上還是看得到。目前《康百視 Compass》90% 以上的讀者是台灣人，67% 的讀者是 25 ~ 35 歲的女性上班族。因為雜誌採免費贈閱，廣告是主要收入來源，在經營上相當不易，但每月實際發行量仍有八千到一萬本，而且全數發送出去，雜誌傳閱率相當高。

台中是生活與創業的好所在

身為在台中創業的外籍人士，何道明認為，台灣有很多機會，外國人來台可以做很多事，自己要成立公司、開餐廳、做雜誌都可以，換成是其他國家，不一定會有這麼開放的環境。根據他的觀察，相較於台灣其他城市，台中對異國文化的接受度又比較高，這點從遍布大街小巷的異國美食，可見一斑；許多外商企業在台中的經營狀況也比其他城市好。例如台灣目前最大的連鎖健身品

牌「World Gym 世界健身俱樂部」，當初第一間店就是從台中開始發展。台中的租金、人力成本也比台北便宜，在何道明眼中，台中絕對是個創業的好地方。

事實上，在台中居住多年的何道明，早已深深愛上這裡。問他台中那裡好，他理所當然的答道，「台中的生活水準是台灣最好的。」儘管台中不是台灣最大的城市，但相較於台北的擁擠，他覺得住台中輕鬆一點，不缺工作機會，但想放鬆的時候，不管去山區或到海邊，都很方便。

台中國際化的具體呈現

何道明把他對這個城市的熱愛，充分反映在《康百視 Compass》的內容中。這本雜誌主要介紹大台中地區吃喝玩樂的各種資訊，幾乎等於這個城市的最佳宣傳品。「我們是間公司，但同時也在服務台中市，如果我自己去國外旅行，也會尋找類似的東西。」除了發行雜誌外，還同時發行地圖、經營網站，中文流利的何道明自己還在太陽廣播電台主持「台中怎麼玩？」節目，內容幾乎就是廣播版的《康百視 Compass》。每年，他們在國立台灣美術館前方的綠園道舉辦「國際美食音樂節」，邀請台中的店家、藝術家、樂手、樂團來這裡開市集、擺攤、表演，兩天一夜的活動，等同是台中異國文化的濃縮版。

「每一個國際型的城市，不管台中、倫敦、紐約、香港，都需要這種媒體，沒有就不算國際化。」何道明拿著雜誌篤定的說。透過不同視野的報導，台中的面貌也更加多元。



1. 何道明每天出門都會騎機車，因此他對台中市區三十年來不斷變化的街景和樣貌非常熟悉。2. 何道明（右三）和他的編輯團隊合影，右二是共同發行人石東文。



姓名：鄒月英
年齡：48 歲
原籍地：中國
台中居住時間：22 年
在台中從事工作：服務業
喜歡台中的理由：深具文化氣息

來自對岸的新住民媽媽

積極融入當地讓他鄉變故鄉

文 李政青 攝影 澄攝影

嫁來台灣二十二年，從「大陸妹」變成「新住民」，在政府不斷宣導下，包括政策及社會氛圍，對外籍配偶的態度變友善了。鄒月英努力融入社會，建立人脈網絡，如今他鄉也已變成她的第二故鄉。

味 蕾感受的變化，大概最能具體描述鄒月英面對今昔兩個家鄉的複雜心情了。剛來台灣時，她總覺得這邊的飲食味道太淡吃不慣，但在台灣住了二十二年之後，再回大陸老家，反而吃不習慣那邊的菜了。

文化衝擊大

鄒月英是廣東梅縣的客家人，1994 年因為結婚來到台中，就這麼定居下來。儘管兩岸都是華人社會，初來乍到時，生活上的許多環節還是讓她感受到不少文化衝擊。「這邊海產很多，很多我以前都沒看過。」看著周遭人大快朵頤，不少食物她到現在還不敢嘗試，「那些鯊魚、鮭魚、蚵仔煎、臭豆腐，我從小沒吃過，

現在還是不太吃。」

由於嫁來台灣的時候，兩岸剛開放不久，走在街頭，她經常感受到其他人的異樣眼光，像去市場時，對方聽到她的口音會說：「你不是本地人，你是大陸妹喔？」在家當了三、四年家庭主婦後想出去找工作，更是碰到不少軟釘子，很多企業會告訴她：「我們不用外籍的。」

積極走入人群

所幸，個性開朗的鄒月英一直都勇於走出去，到處交朋友。孩子小的時候，她常常帶去公園運動，慢

慢認識其他新住民，大家聊著聊著，有問題就互相討論、互相支持。孩子上小學時使用的注音符號，她在大陸根本沒學過，繁體字和簡體字也不一樣，為此，她特地去上識字班，和孩子一起從ㄅㄆㄇㄏ學起。

後來，她去戶政事務所洽公時，無意間看到「台中市新住民家庭服務中心」的月刊，簡直如獲至寶。原來這是由台中市社會局委託天主教善牧基金會辦理的機構，以個案管理的方式服務新住民家庭。她打電話詢問，發現這邊有許多法律、親子相關課程，相當實用。

兩、三年前，鄒月英的兒子剛滿十八歲，騎機車時與對方擦撞，一直無法調解成功，警察局說要重新鑑定，讓她不知如何是好。徬徨無助之際，她突然想起之前在這邊上過的法律課程，於是打電話尋求協助。新住民家庭服務中心立刻派了社工及律師陪同，出面協助調解，讓事件圓滿落幕。「對新住民來講，有些法律問題不太清楚，親朋好友當然可以問，但有的人也不懂，這邊的社工都很親切、熱情，可以得到比較完整的答覆。」鄒月英說。

除了諮詢服務，新住民家庭服務中心也舉辦不少活動，像每個月至少有一次姐妹會，鄒月英都積極參與，她沒有上班的時候常常跑去找朋友聊天，建立起更完整的社會網絡。「大家都是新住民，可以分享一些經驗，例如市場、學校、幼兒園那裡品質比較好，那裡有工作機會，彼此相互交流。」

為了孩子，她也走入教會。一開始是因為教會辦了

許多親子活動，她覺得有趣就帶著小孩參加，現在兩個兒子都已經上大學，不跟著她了，但鄒月英還是喜歡去，六年前並受洗成為基督徒。在教會中，她認識了許多在地人，讓她的生活圈更加開闊，更加融入台灣社會。

他鄉逐漸變故鄉

鄒月英當初來台時是二十六歲，原本在深圳的羊毛工廠工作，用十幾種顏色的線在羊毛衣上繡花。來台後嫁為人妻、為人母，先是從事餐飲業，目前則擔任居家服務員。這麼多年下來，她感受最深的變化是，「現在社會對新住民比較尊重了，慢慢覺得自己很有價值。」以往不論是政府政策、旁人有意無意的眼光，或是求職上的挫折，經常讓她覺得自己像二等公民；但近年來，在政府慢慢宣導下，她感受到社會對新住民的觀感已經逐漸改變，找工作也較為容易。像潑水節雖然是泰國的節慶，但台中市政府都會邀請所有新住民一同參與，她常拿了單子也跟著一起去，覺得相當有趣。

身為兩個孩子的媽媽，她最喜歡台中的一點，就是這裡到處都有圖書館，除了美術館、科博館，住家附近還有西屯圖書館，都是她從孩子還小時就常常一起去的地方，「台中很有文化氣息，人文素質很好。」

來台二十二年後，即使口音未改，但每隔幾年再回老家，她卻有點不習慣了。從小在家裡吃爸爸用自己炸豬油炒的青菜長大，想不到在台灣吃植物油習慣後，回家再吃反而覺得油膩了，「我居然會不喜歡從小吃到大的東西！」對於這樣的改變，連她自己都覺得很奇妙。



1. 鄒月英遇到不懂的法律問題，便向新住民家庭服務中心求助，後來都順利解決。2. 鄒月英走入教會後，認識許多在地人，讓她的生活圈更能融入台灣社會。

溫柔而堅定的跨族群橋梁

官安妮傾聽東南亞移工故事

文 / 圖 江彥杰



官安妮（中）投入東南亞議題，因此認識了不少外國好朋友。

她，說話輕聲慢語，清澈的雙眸有種神奇的魔力，讓人不由自主的將自己的故事全部傾訴。她，每週日都固定在台中市區東協廣場（舊名第一廣場）擺設東南亞小書攤，傾聽許多移工的故事。像一位印尼朋友本來可以去杜拜當工程師，但他想要趁年輕認識世界，所以來到台灣工作。每本書背後都有段故事，而每個移工也像一本書，每認識一個朋友，就等於拓展官安妮的世界觀。

2015年10月底，官安妮為了論文的研究，帶領學弟妹在台中文創園區策劃「1095，台中移工故事展」，展出移工在台中的各種生命故事，展覽獲得極大迴響，那效果不是一次爆發，而是像浪潮，一波接著一波襲來，開始捲動台中人對東南亞移工的認識與交流。

出身於嘉義民雄的官安妮，總是帶著一臉溫暖的微笑看著大家，讓人不禁好奇，為什麼她會特地跑到台中做了八個月的田野調查，並策劃了一個關於台中移工故事的展覽？

策劃移工展源自童年記憶

當官安妮還小的時候，外婆家有一個菲律賓籍家庭看護——阿蓮，記憶裡的她總是笑笑的。每當官安妮回外婆家，阿蓮總切好多水果給她吃，但也許是社會氛圍並不鼓勵和東南亞裔人士互動，所以從小官安妮對阿蓮並不熟悉。直到近日，她才驚覺，東南亞移工在台數量已達58萬人，也就是平均在台灣每四十個人就有一位東南亞移工，而她竟然對這些移工毫無知悉。

官安妮目前就讀於雲林科技大學文化資產維護所，畢業論文的主題為博物館策展分析，她的指導教授建議她將理論化為實作，接觸台灣社會中的議題，於是她決定回到她最喜愛的城市——台中，也是她就讀中興大學期間生活的城市，並選擇了一個她最陌生、但和她小時候在外婆家的記憶最有關係的議題：東南亞籍移工。

當官安妮決定研究策展的方向後，她的指導老師便安排幾個學弟妹加入她的團隊，起初這讓她感覺有些負擔，因為過去鮮少有帶領團隊的經驗，但她還是持續與學弟妹溝通。一眨眼間，八個月就這麼過去了，從一個鬆散的團隊變成一個嚴謹有想法的策展小組，他們有的負責採訪攝影、有的負責尋找採訪對象，田野調查從東勢跑到東海，只要有移工的地方，就有他們的蹤跡。

後來在因緣際會之下，團隊更加入了中興大學文化創意學程的學生，一群「90後」（編注：泛指於

1990年至1999年出生的人）的青年一起策劃這個展覽，除了發行移工生命故事的刊物，也拍攝了東南亞美食節目。在官安妮的帶領下，團隊成員漸漸了解東南亞移工的處境，從中獲得對生命平等的共鳴，大家開始有了使命感與向心力。

成立「1095，」深耕移工議題

台中移工故事展名為「1095，」，意思是「三個365天」，這是移工在台灣三年一次工作簽證的周期，藉以呈現他們在台灣三年移民生活的各種故事。而結尾的逗號「，」代表他們不會停在這裡，未來的故事又將繼續發展。

在展覽中，最令人感觸良多的是「輿論區」——官安妮在一個只穿一條牛仔褲的假人身上綁了許許多多的線，線上懸掛著他們蒐集到台灣人對移工的看法，其中不乏關於移工吵鬧、膚色、體味的批評，當然也有人認為移工很認真、善良。那具假人代表著移工，他們赤裸，沒有衣物可以遮蔽身體，並被台灣人的眼光網綁，處境很不自由。這讓現場民衆產生疑惑：究竟移工的真實面貌是什麼？台灣人又該如何了解與對待他們？

展覽結束後，許多展覽的志工夥伴漸漸離開，團隊的未來該如何發展？就地解散嗎？「不！」官安



官安妮每週日會在東協廣場擺設小書攤，聆聽許多移工朋友的故事。

妮有更好的答案，台中是全台灣移工人口第三多的城市，而火車站附近的東協廣場（舊名為第一廣場），是移工們假日休閒聚集的重要商圈，因此從東勢到東海，官安妮決定回到中區，以東協廣場為據點，繼續深化東南亞移工議題，並順勢以「1095，」為名，成立在地的東南亞文史組織。

2010年，當時第一廣場二樓被設定為「東南亞購物美食廣場」；2015年台中市長林佳龍喊出「東協廣場」的願景，官安妮幸運搭上這股潮流，她開始每週日都拖著兩車行李箱、帶著一群青年志工和一個很大的招牌到東協廣場。「擺攤賣東西嗎？不！這是東南亞行動圖書館，提供外籍移工借書的服務。」官安妮說，小書攤不僅提供借書服務，還提供聊天、交換人生故事的服務，最重要的是，這是一個認識世界的平台。嘗試與移工朋友對話、交流，書本，就是這場友善交流最好的媒介！

每次官安妮總想在擺攤時看自己帶去的書，但卻沒有一次能夠實現，因為每週日都擦出很多火花，有時會湊到印尼朋友旁邊享受印尼民謠的療癒，或是聽見越南朋友唱起光良的〈童話〉，還認識了一群印尼

在台文青，最奇妙的體驗莫過於看見越南移工自組志工隊煮粥給街友吃。這些一頁又一頁的故事，都是在辦公室的研究報告裡無法發現的。

從去年10月開始，官安妮已經在東協廣場擺設書攤超過半年了，或許有人會問每週擺攤，真的改變了什麼呢？真的有實質效益嗎？官安妮自己覺得，擺設行動書攤的成效已經漸漸擴散開來，但這股社會力量無法用數字去呈現，像印尼媽媽願意提供餐廳空間，成立印尼圖書館借書點；西屯圖書館開始結合社區擺設行動書攤，3月初更是在中區光復路成立一個空間，讓東南亞移工和台灣朋友有交流的機會。

打開對東南亞的認識與想像

要搭起台灣人與東南亞移工交流的平台，絕對不能只有小書攤的服務，於是官安妮持續推動各種文化交流的活動，包括東南亞電影影展、東協廣場導覽、真人故事書、美食交流等，希望藉由生活化的各種活動，讓台灣人有更多機會認識他們。

東協廣場導覽一推出便頗受好評，且場場爆滿，每個參與的民眾都重新認識了東南亞移工的面貌。他們因為工作而必須移動流浪，每個移動都乘載著許多心聲，但移工到了台灣，聲音容易被稀釋，議題也容易被忽略，官安妮努力搭起東南亞與台灣文化的友善橋梁。她認為，每個人都是說故事的人，我們有為自己發聲的權利，同樣的，東南亞移工也是。

不過，官安妮擔心，若僅有文化導覽類型的活動，大家對東南亞移工的認識會停留在淺層，容易忽視最



1. 去年10月在台中文創園區，官安妮策劃的「1095，」台中移工故事展，其中「輿論區，假人」引發民眾反思。2. 菲律賓基督教移工在東協廣場頂樓的空中花園，慶祝聖誕節。



官安妮（右一）假日時會和團隊成員，一起為台中民衆導覽東協廣場。

結構面的根本問題，例如移工的勞動狀況、城市環境對他們是否友善，或是東南亞不同國籍之間如何互動等，她認為，這要先深入了解社區現況，再藉由文化培力去改善。像前陣子官安妮和好民文化行動協會合作，在 4、5 月時深入東協廣場做田野調查，期待揭露更深層的問題，讓政府及社會大眾重視，並一起思考這些田調成果要如何轉換成實際的改善行動。

「…我理解的《四方報》，它最強的屬性並不是公正或專業，而是『溫柔』。」今年 4 月，在台發刊近十年的東南亞報紙《四方報》（以越南文、泰文、印尼文、菲律賓 Tagalog 文及柬埔寨文五種語言版本發行的報紙型月刊），突然宣布停刊，一位前記者說了這段話。或許我們在官安妮身上，也看到同樣的溫柔，她溫柔的盡力用各種方式，讓這些移工的故事有機會被說出來。

從今爾後，就讓我們跟著官安妮，從東協廣場為起點，一起溫柔的聆聽這些外國朋友們飄洋過海的移動故事。 ☁



官安妮小檔案

出生：1991 年
學歷：國立中興大學歷史系畢業、國立雲林科技大學文化資產維護所碩三
經歷：「1095，台中移工故事展」總召、「1095，東南亞文史工作室」創辦人



參加「移鳴驚人，東協好聲音」才藝競賽的外籍移工和新住民，無不卯足全力表演。

在地與異國文化交流

外籍移工與新住民歌唱同歡

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府勞工局

4月24日這個禮拜天，剛從第一廣場改名的「東協廣場」，傳來陣陣優美的歌聲，不過演唱國台語歌曲的可不是台灣人，而是來自不同國家的移工和新住民。

近幾年，因第一廣場已經成為中部地區東南亞國家移工和移民假日必訪的休閒遊憩點，市長林佳龍上任後，為了將台中打造成一個國際友善城市，讓新住民和移工將台中當作自己的家，也使多元文化得以融合創新，便將此地打造成「東協廣場」，並推動一系列活動。這天的「移鳴驚人，東協好聲音」才藝競賽和新住民「新」方向就業促進活動，就是其中之一。

這次的活動分為外籍勞工組、新住民組及勞資組，吸引了來自越南、泰國、印尼、菲律賓等國家共四十隊參賽，一起角逐新台幣54,000元總獎金。比賽進行中，各國移工、新住民無不卯足全力，展現超水

準演出，有的人溫柔演唱引人熱淚的《魯冰花》、訴說愛情的《小幸運》、《至少還有你》、《月亮代表我的心》國語歌曲、輕快西洋歌曲《SUGAR》、冰雪奇緣主題曲《LET IT GO》及經典台語歌曲《惜別的海岸》、《我會等待你》等歌曲，有人大跳東協國家傳統舞蹈，或是現代動感舞步，所有參賽者無不卯足全力表演，吸引近千名觀眾目光。

活動現場還設有十二個異國美食攤位，包括越南法式麵包、越南春捲、泰式烤肉、菲律賓潤餅、印尼小點心及泰式酸香腸等美食，另有政令宣導闖關遊戲攤位，以及新住民就業博覽攤位，還包括市府警察局、民政局、社會局、動物保護防疫處、就業服務處、中區區公所、家庭暴力防治中心等單位設攤宣導相關生活法令等。現場有穿著東南亞國家傳統服飾的工作人員，供民眾拍照留念；民眾藉由闖關遊戲，可以獲得百元面額園遊券，兌換享受各種異國美食。

最後，外勞組比賽結果，由在友達光電公司服務的菲律賓籍勞工傑佛瑞等四人獲得第一名；第二名由來自菲律賓，在矽品精密公司服務的古瑞莎獲得；第三名由在宏全公司服務的泰國籍勞工答天獲得；第四名由越南籍的楊光軍與印尼籍的王磊獲得。新住民組比賽結果，由來自日本籍的周優香獲得第一名；第二名是馬來西亞籍的羅燕妮獲得；第三名由來自於中國大陸的馨樂活舞團獲得；第四名也是由陸籍的謝侑芯獲得。勞資組是由泰國籍家庭監護工阿蘭與雇主代表獲得第一名；第二名由來自菲律賓的莎哈與矽品精密公司代表獲得；第三名由泰國籍的嘉浪與程泰機械公司代表獲得；第四名由越南籍的鄧芳草與興用心公司，以及越南籍的陳海燕與安心人力公司並列。

台中市政府勞工局長黃荷婷表示，這次活動透過音樂及美食獲得熱烈迴響，同時詮釋東協文化特色，使國人與外國朋友可以打破藩籬，凝聚同樂氣氛，願意更了解及包容外國人，也讓在台的外國人幸福有感！

今年市府共規劃五場外籍勞工休閒活動，希望藉此鼓勵他們從事有益身心的活動，並提醒他們遵守在台生活法律。例如，預計9月11日配合中秋節舉辦「東協移工中秋賞月柚情濃」活動，內容包括趣味柚子競賽及秋節賞月品茶點，活動中並穿插相關法令有獎徵答，讓在台外籍勞工體驗中秋樂趣，並以寓教於樂的方式，提升對勞動及稅務法令的認識；10月23日將舉行一年一度的友善國際勞工嘉年華活動，參加者以

各國文化、特色服裝進行遊行踩街，同時設置異國文化美食攤位，讓市民和外國朋友同樂。

另外，勞工局預計在11月份舉行「中台灣國際移工球類競賽活動」，讓外籍移工在工作之餘，可以透過運動來疏解工作壓力，並培養運動精神和默契，項目包括風靡全球的足球、籃球運動，並將透過「勞動政策中部策略聯盟」成員，包括台中市、彰化縣、南投縣、苗栗縣、雲林縣、嘉義縣及嘉義市等中部七縣市合作擴大辦理，讓外籍移工可與國人及其他國籍移工以球會友，進行交流。

為了避免外籍勞工因文化不同而不小心觸法，今年勞工局特別印製有英文、越南、印尼及泰文四國文字的「國際移工在台生活便利手冊」，要幫助外勞更融入台灣的生活。同時，為了幫助外勞與雇主良好溝通，避免誤會，還印製生活相關的四國文字字卡，方便雇主或被照顧者用字卡表達希望對方協助的工作，兩項做法都是領先全國的創舉。

勞工局強調，隨網路資訊的發達，移工的網路觸及率變高，為了善用網路的力量，方便他們快速取得所需資訊，及早融入和適應在台生活，未來打算建置東協移工網站，以台中市醫療、就業、文化節慶及休閒旅遊活動為主軸，並輔以印尼文、泰文、越南文及英文等四國語言翻譯，讓他們能以母語瀏覽並快速取得本市最新資訊，這樣才能讓台中市成為包容友善的國際大城市。✈



1. 參加才藝競賽的選手們，各自有啦啦隊在台下為其歡呼。2. 為了讓新住民和外籍移工將台中當作自己的家，也讓多元文化得以融合，市府特別將第一廣場改名並打造成「東協廣場」，並推出一系列活動。



台中市政府為了提倡工匠精神，彰顯技職價值，首度舉辦「巧聖先師文化季」活動和「巧聖仙師魯班公獎」選拔。

薪火傳承魯班公精神

職場達人與新秀選拔競賽

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府勞工局、台中市政府客家事務委員會

巧聖先師魯班公是春秋魯國人，是古代優秀的土木建築工匠，他發明瞭許多工具，像農用的簸箕、船用的橈槳、和刨刀、鑿頭、墨斗、鋸子等工具，還製造規格準繩，供天下人使用，深受後世木匠、石匠、泥匠等崇敬，被奉為工匠祖師。位於台中東勢客家聚落的「巧聖仙師廟」，是全台主祀魯班公的開基祖廟，至今已有 240 多年的歷史，目前全國主祀魯班公的廟宇共有三十四間，其中從東勢祖廟分香出去的就二十四間。

台中市政府為了提倡工匠精神，表揚勞工價值，

讓社會更重視勞動者的尊嚴與權益，並肯定他們的才藝，同時強調技職教育的重要，開全國之先，首度舉辦「巧聖先師文化季」活動和「巧聖仙師魯班公獎」選拔，鼓勵職場達人及新秀成為「現代魯班公」。

魯班傳藝，現代名匠

「2016 台中巧聖仙師文化祭」活動首先登場的是，4月16日、17日在台中市政府府前廣場，由泥作、木作、雕刻、漆工藝、營建等選手同場競技；接著，5月16日至29日在東勢客家文化園區邀請五位木雕

藝術大師，進行為期兩週的現場創作表演；5月29日除依循古禮，在東勢「巧聖仙師廟」舉辦祭典及各分廟謁祖儀式，同時表揚這次活動選出的達人及新秀。期間並舉辦高中職技職競賽獲獎學生作品展、建築師學術研討暨座談會、巧聖仙師文化踏查、花車遊行、職場體驗活動、木工親子園遊會、木工體驗營等活動，文化祭將於6月5日結束。

4月16日上午，市長林佳龍親自到場主持職場達人及新秀選拔活動，並與五大總工會共同宣示承襲魯班公精神，並鼓勵現場參賽選手，為他們加油打氣。

林佳龍表示，魯班公仙師具有「聰穎、勤奮、誠信、創新」的精神與態度，能夠成為後代子弟學習的榜樣，市府首創台中巧聖仙師文化祭，舉辦巧聖仙師魯班公獎選拔活動，就是希望讓具有技藝特長的達人們，不僅有機會向社會大眾展現其技藝與精神，更能藉此找回世人對於工匠精神的尊崇，以吸引更多青年勞工、學生投入其行列，同時也找出本市深具技藝能力的職場達人，以及發掘具技藝潛力的青年勞工。

為了舉辦此次競賽活動，勞工局廣邀木作、泥作、漆工藝、營建和雕刻等五種職類從業人員報名參賽，報名選手共有159名，不少來自全國具備十年以上經驗的老師傅參加達人選拔，要爭奪高達10萬元的達人獎金；最後選拔出一位「木藝大師」，除給予最高的榮譽獎金50萬元外，並邀請至各職類學校演講，



東勢「巧聖仙師廟」，是全台主祀魯班公的開基祖廟，至今已有240多年的歷史。

以傳承我國傳統技藝，並宣揚文化精神。

此外，為了達到推廣技職精神的效果，市府特地将職場達人及新秀的學習歷程、個人事蹟及作品故事等作為題材，拍攝極具傳承及教育意義的微電影，希望讓青年勞工及學生藉此瞭解技藝工作所獲得的成就與尊榮，進而興起對工匠精神的認同。

勞工局長黃荷婷強調，各行業的職場達人在職涯中所累積的專業經驗與技術，彌足珍貴，是國家延續傳承的重要資產。市府舉辦此活動，希望扭轉社會大眾對於基層工作行業的刻板印象，瞭解「行行出狀元」，形成尊重專業的風潮，同時彰顯技職價值，吸引青年勞工發展專業技能，減少學用落差，讓技職再造。



1. 比賽現場，雕刻選手正努力完成作品。2. 泥作達人陳全協用紅磚、磁磚及水泥等材料，完成高200公分的東海大學教堂造型，獲得達人獎。

全球「反剩食」掀起風潮

台中首創

《食物銀行自治條例》上路

文 林韋潔 攝影 謝樂善 圖片提供 台中市政府社會局

隨著地球資源日益匱乏，人口持續增加、貧富差距擴大，食物浪費議題在國際輿論漸趨白熱化，近年全球掀起一股「反剩食」風潮。法國、義大利等國家紛紛立法避免浪費，現在台灣也動起來，環保署今年規定所有賣場業者都必須申報丟棄的食物量與流向，除了避免過期品流向黑市，也將用作剩食再利用方式的參考。而台中市率先訂出《台中市食物銀行自治條例》，已於今年1月中開始實施，可說是全台第一個剩食相關的自治條例。

剩食，原指用餐後剩餘的食物，即剩菜剩飯，但現在的剩食，主要源自超市、賣場下架的食物，包

括快要到期的即期品、外包裝有破損的食物和賣相不佳、過熟的蔬果。

根據聯合國農糧組織的統計，全球每年浪費約四成食物；環保署曾統計全台廚餘數量，發現台灣每人每年約浪費一百公斤食物。主婦聯盟做的「台灣量販店及超市剩食現況初探」調查報告，則發現台灣通路商棄置食物的狀況嚴重，推估一年約丟掉40億元的剩食。

明明可以吃的食物，卻白白被丟棄，在老一輩人眼中是會遭天譴的行為。根據主婦聯盟的調查發現，



台中市率先全國創辦實體食物銀行，首創的《台中市食物銀行自治條例》今年1月也領先上路，是台灣第一個剩食相關的法規。

蔬菜、水果、肉類食品是最容易被丟棄的食物，因為這些生鮮食材的保存期限短，很容易過期，有些丟棄後會被台灣通路商賣給養豬戶當飼料，有的會當廚餘焚燒掉，有些則會以減價促銷或做成熟食賣出，也有的被退貨給供應商。但很少有通路商會主動捐給社福單位、食物銀行或民間團體，主要原因是他們擔心轉捐出去，萬一人吃出問題，怕惹出麻煩。

環保署今年首度啓動剩食管理行動，召開跨部會議，邀集衛福部、農委會、六都代表商討對策，同時規定連鎖超市、賣場、量販店等業者必須申報丟棄的食物量與流向；衛福部、農委會也會根據剩食數量，提出精進管制方案，以避免過期品流入「黑市」後再進消費者口中，同時研商剩食有效再利用方式。

台中市首創《食物銀行自治條例》

事實上，透過食物銀行來募集食物、重新整理和發送，可以有效解決商家處理過剩、即期食品的煩惱，同時達到資源的重新分配，幫助經濟弱勢、遭受急難或災害，無法維持基本生活水準的人，能活得更有尊嚴，更可以避免食物的浪費。

台中市政府在 2009 年 4 月率先創立台中市愛心食物銀行，經過多年努力，2012 年 8 月創辦全國第一家實體食物銀行，現已擴增至三家實體食物銀行、三十處發放站以及七家聯盟店（社區型食物銀行），台中市幾乎每區都有發放站，方便弱勢族群就近領取物資，每年約可嘉惠近 2,500 戶次。

今年 1 月中旬，《台中市食物銀行自治條例》正式上路，在全球反剩食運動浪潮中，可說是台灣第一個剩食相關的法規。

根據《台中市食物銀行自治條例》規定，食物銀行由社會局主辦，經過衛生局協助進行物資之衛生、安全及品質檢驗後，透過食物銀行，提供受助者生活所需之食物或物資。農業局得視本市農產品產銷情形進行調節性收購，提供社會局作為辦理實體食物銀行所需物資；而教育局所屬學校每學期得定期舉辦食物銀行日。市府得鼓勵及協助食品業者，捐贈物資予實體食物銀行。

一般來說，食物銀行物資多為存放時間較久的罐



超市、賣場每天下架的食物數量相當可觀，據主婦聯盟推估，台灣通路一年約丟掉 40 億元的剩食。

頭、乾糧，但去年中彰投三縣市簽署物流平台意向書，嘉里大榮物流願意免費提供新鮮食材物流服務和冷凍倉儲空間，儲存和運送新鮮蔬果與肉類、海鮮，穿梭於三縣市間，讓食物銀行有機會增加供應新鮮食材和蔬果。

食物銀行有助解決剩食問題

去年 5 月，在義大利米蘭舉辦的世界博覽會公布「米蘭憲章」，將「食物權」列為二十一世紀的新公民權，呼籲各國正視食物浪費與永續農業議題。

為了減少剩食，各國紛紛祭出對策。像歐盟立法修正食物標籤，適度延長保存期限，並呼籲超市別以促銷誘惑消費者購買多餘食物。義大利政府則鼓勵企業捐贈食物，可抵扣加值稅，同時鼓勵餐廳提供餐盒，讓民眾可以把剩食打包回家。北歐國家丹麥則出現第一家「NG 食物超市」，專門販售因賣相不佳被淘汰丟棄的食材，價格比一般超市便宜三到五成，預計每年約可減少該國約 70 萬公噸的廚餘。

國外賣場提供可食用的剩食給弱勢團體、食物銀行，早已行之多年，但在台灣，企業捐贈食物銀行的風氣仍有待加強，可食用剩食該怎麼捐，則考驗中央和地方政府的智慧。



都會巷弄的生活風景

綠園道生活漫步 發現台中的舊情新調

散步，是認識一座城市最好的方式。

沿著台中科博館前的綠園道行走，兩旁各種異國風情的店家，讓人宛如置身國外；

更進一步穿街走巷，拜訪在地老房子改造的特色小店，品嚐當地人的經典小吃，便能體會這座宜居城市吸引人的生活魅力。

走一趟綠園道生活漫步，發現台中生活的舊情調與新風貌。

策劃 奚浩 文 林美蘭 攝影 澄攝影 圖片提供 賴汶珊

六一年多前，從台北來到台中開了一間北歐風格家具店的賴汶珊，很喜歡以散步的緩慢節奏，好好觀察這座城市的生活風貌。她經常沿著綠園道穿街走巷，發現台中生活的舊情調與新風貌，原來都在社區巷弄裡。

科博館的下午茶野餐

位於台中綠園道上的「草悟道」，是鋪在土庫溪河道上的綠色流域。從國立自然科學博物館到國立台灣美術館，總長近4公里，這條綠樹與草地一路行雲流水串接的科學與藝文之路，有著尋常的日常生活與獨特的創意生活。行走一趟，兩旁各樣創意風格與異國風情的店家，會讓人有環遊世界的恍惚。「綠園道的確有許多有趣的事物，新到

一座城市，如果能鑽進小巷弄探訪，或品嚐當地人的日常小吃，看見的城市風景才會更深刻，這也是成為在地人的第一步。」賴汶珊分享她融入台中生活的經驗。

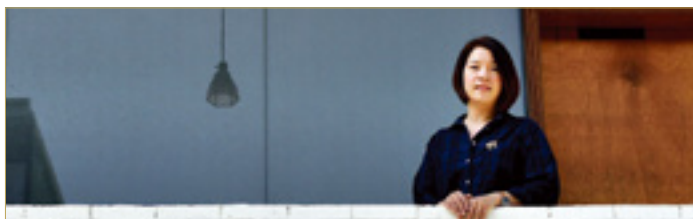
在科博館前，一間稱「科博館水煎包」的小店，下午兩點開賣，品項不少，水煎包之外還有油炸潛艇堡、芋頭餅、蘿蔔絲餅……，每一樣都是點開記憶的古早味，這家店有五十年的歷史了，人潮總是絡繹不絕。如果外帶芋頭餅、潛艇堡，往館前路的綠園道上，享用在地味道的午后兩點的下午茶時光，可以剛好坐在步道上的恐龍裝置藝術旁，抬頭，正好望見一旁氣派的敦煌書店，這是陪伴台中人達二十年，台中人最喜歡的書店之一。

巷弄裡的城市新聚落

從全國大飯店到市民廣場這一段勤美綠園道，是台中人與四方遊客經常到



1. 向上路一段 79 巷 66 弄的異國情調街景。
2. washida HOME STORE 日式簡約的店內空間。



帶路達人 賴汶珊

台北人，原來在台北的廣告公司擔任設計多年，曾經開過咖啡館，六年多前來到台中昇平里開了北歐中古家具店，因為喜歡散步，也希望發散一種舒服的生活風格，所以店取名「散步舖」。

訪的地方。平日台中人在此散步健身，逛誠品書店、勤美術館，假日則成為遊客朝聖地，市集與街頭藝人廣場表演或是各國料理餐廳，就像一場嘉年華會。從熱鬧的人潮中轉進一旁迴避喧囂的巷子——美村路一段 117 巷，連棟透天老房子改裝為工業設計風格小店，這是成立於 2011 年的范特喜微創文化，利用閒置舊屋舍以綠建築概念進行空間改造，募集微型創業創作者，共同營造的生活創意聚落，而范特喜改造計畫也開啓了台中老房子再利用的熱門話題。

靠近市民廣場的大草坪，從茉莉二手書店沿著中興街在向上北路的路口，新手書店就在眼前，這是范特喜在台中的第二個聚落計畫——2013 年的綠光計畫，融合了「與傳統製造業結合」及「社區閱讀」概念，延伸進入中興一巷，又是整排的老建築的創新翻修與文創十足的特色店鋪，散步進來，人安安靜靜流動著，著實讓人驚訝於城市巷弄空間美學的無限想像。

循著靜謐，賴汶珊將腳步轉進中興四巷的「washida」，這是一間從台南拓點而來，主打日系品牌的選物店，在台中則加入台南沒有的藝文展場與咖啡館。簡約刷白的店鋪空間設計，從白色的圍牆穿過小小庭院，再進入老空間改裝的店內，是一段轉換心情的距離。以明亮簡潔、整體白色為底的空間風格，以及由日本插畫家 Noritake 設計的 LOGO ——筆觸簡單、大量留白，像是鄰家男孩的插畫，都如藝術品般的令人注目。washida 在巷子裡成立不到一年，風格鮮明卻又安靜的融入小巷子。

「公正路上有一家店，入口是一道階梯，這是令人驚歎的設計，比鄰的房舍中硬是拉出一條如巷道般的空間，讓人循著階梯進入二樓空間。」賴汶珊介紹的這間餐廳，是 2016 年初才營運的「田樂（公正小巷店）」。賴汶珊很喜歡店內的植栽空間，天井設計十分出色，給出了綠意庭院的光影間適感，而入口長梯隔絕了馬路的熙攘吵雜，是一種忽逢桃花林的城市驚喜。



1. 田樂公正小巷店入口，通向二樓的長梯。
2. 科博館水煎包特有的台灣口味油炸潛艇堡。
3. 民生北路上餡料飽滿的紅豆餅。
4. 總是要耐心排隊的美村路北平烤鴨。

台中是宜居的城市，老巷弄裡有許多安靜的美好事物在發生，讓人有尋寶的趣味感。

馬路旁的城市人情味

綠園道上有年輕的市集與個性鮮明的小店，新的城市生活風景在醞釀。越過美村路，賴汶珊帶我們進入老台中人的傳統市場與店鋪——向上市場周邊。

☆ 綠園道生活漫步建議路線 ☆

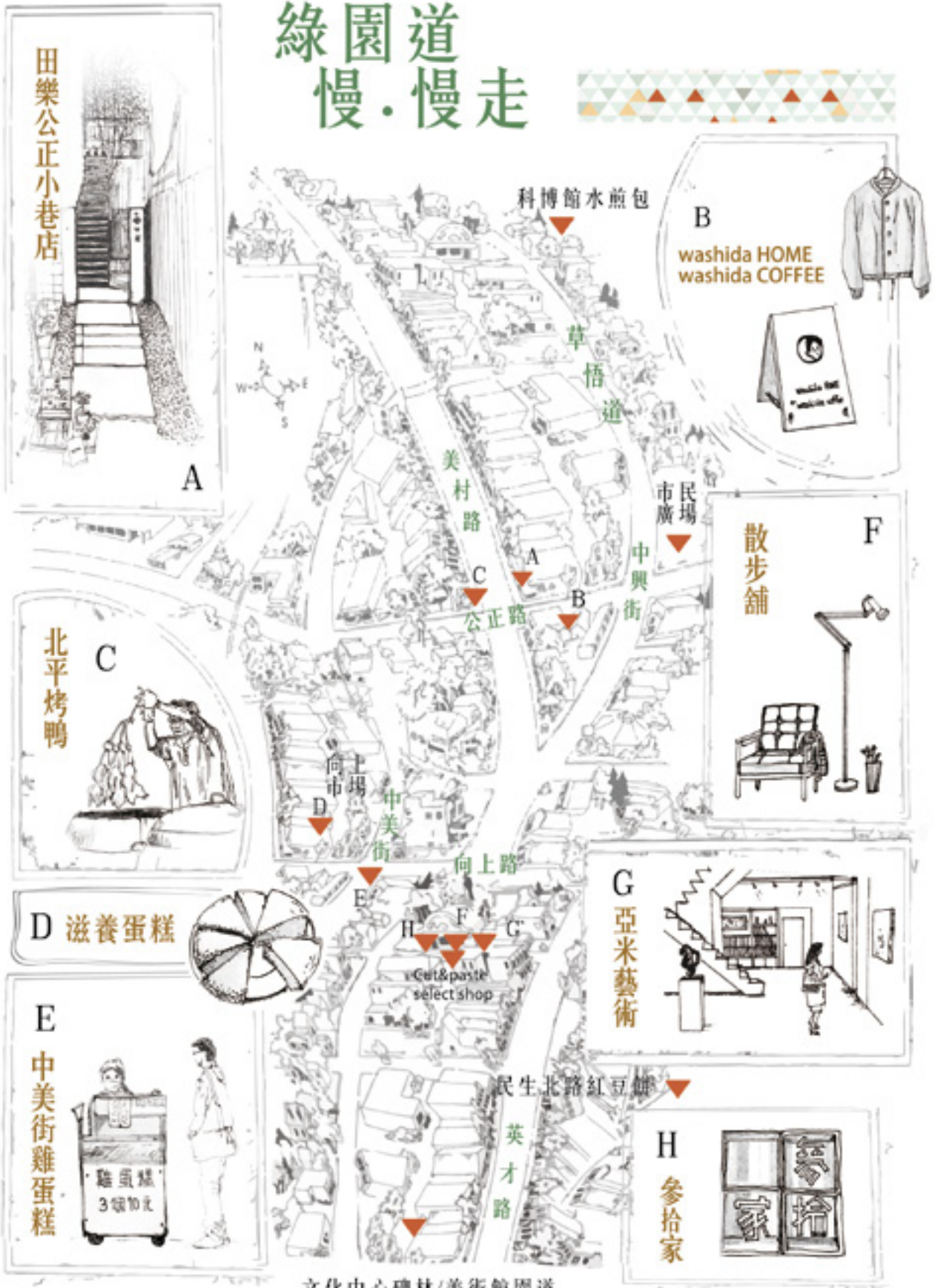
從國立自然科學博物館到國立台灣美術館

- ◎ 科博館水煎包
台中市西區博館路 95 號，推薦芋頭餅 + 潛艇堡
↓ 館前路綠園道
↓ 草悟道
↓ 市民廣場
- ◎ 田樂公正小巷店
台中市西區公正路 128 號旁小巷 / 入口請上 2F
- ◎ washida HOME STORE
台中市西區中興四巷 4 號
- ◎ 北平烤鴨
台中市西區美村路一段 214 號
- ◎ 滋養蛋糕
台中市西區向上路一段 212 號（向上市場附近）
- ◎ 中美街雞蛋糕
向上市場附近，中美街與向上路交叉口
- ◎ 散步舖傢具事務所
台中市西區向上路一段 79 巷 66 弄 14 號
- ◎ Cut&paste select shop 減貼選物
台中市西區向上路一段 79 巷 66 弄 15 號
- ◎ 亞米藝術
台中市西區向上路一段 79 巷 66 弄 8 號
- ◎ 參拾家木作工坊
台中市西區向上路一段 79 巷 66 弄 18 號
↓ 經國園道（英才路）
↓ 美術館後面步行天橋
↓ 文化中心碑林
- ◎ 紅豆餅
台中市西區民生北路 58 號

在車來人往的美村路，一間許多台中人從小吃到大的北平烤鴨店又大排長龍了。賴汶珊說，她來台中六年多，每次來一定排隊，她很喜歡包烤鴨的餅皮，深具彈性的口感，能咀嚼不同層次的美味；這種經典的老味道，還能在台中找得到，可見這城市的人是幸福的。

向上市場裡有太多美味的誘惑，賴汶珊覺得，沒有名字又歷久彌新的小攤位，更令人尋味再三，像是賣了三十年的滋養海綿蛋糕，通常被拿來拜拜後當作家常點心，最近還成了熱門的伴手禮。在蛋糕店對面的中美街上，有家賣雞蛋糕的小攤車，經常大排長龍。賴汶珊說，這是會讓人上癮的雞蛋糕，口感扎實又便宜，即使一次限量最多只能買十個，也會心甘情願的排隊。

綠園道 慢·慢走



繪圖 / 賴靜冠

文化中心碑林/美術館園道



1. Cut&paste select shop 減貼選物是日系雜貨選物店。2. Tiny Space 攝影場地提供攝影空間出租服務。3. 亞米藝術畫廊以推薦本土年輕藝術新銳為主。

老地方，是邂逅一座城市很重要的風景。市場的老店老攤即便沒有店名，卻是在地人習慣的存在，即是排隊，也成了一種必要的日常。

社區裡的城市生活感

位於美術館後方，英才路旁的綠園道，人潮少了許多，豐富的樹種隨著四季的花開花落，讓這片樹林繽紛多彩，像春末的藍花楹，藍紫色花開燦爛，顯然是這裡的春鬧。賴汶珊常常沿著這條園道小徑散步到美術館，台北的朋友來訪，她總是帶著他們走這條林蔭小徑。她說：「到達美術館的路徑有不少選擇，我喜歡帶著朋友來走綠園道小徑，不只是因為這裡很美，更能感受台中迷人的閒情生活。光是一整排的台灣欒樹就有四季風情，季節感分明不就是一種美好的生活嗎？」台中宜居的理由很多，這應該是最誘人的一種。

這段園道鄰近的土庫和昇平社區，是安靜的住宅區，裡頭臥虎藏龍，個性小店如小花般默默在巷弄，等你路過驚喜的回眸。

異國餐廳很早就進駐土庫社區，讓這總瀰漫著悠閒的異國風情。近年來熱絡的微型創業也在此形成聚落，老舊公寓經年輕創客的創意裝修後，發散藝文氣息，這樣的巷弄新空間，經常是手藝人的工作室或展售空間，走一條巷子像是逛藝文展場。

隨著「審計新村」新創園區的文創小店家家進駐，昇平里從原來鮮少遊客駐足的老社區，突然間多了不少人聲。「雖然人多了起來，這裡仍以尋常生活的人家居多，店家也像是深居巷弄的左鄰右舍。初次到訪，還是得按著門牌找，要不然來回幾趟都不知道已經到店門口了。」賴汶珊打趣的說。

一家北歐風格的家具店「散步舖」，就在園道旁向上路一段 79 巷 66 弄的連排樓房住家裡，店內的留白空間，呈現居家的舒適感。這是賴汶珊的店，六年前她尋覓店鋪地點時，不經意的彎進這巷弄，於是開了這條巷子的第一家店。這家店不張揚的生活風格，輕易融入巷弄風景中，因為空間設計風格獨具，引來不少探問與「原來店可以開在這裡」的驚歎，接著各樣個性空間便在這巷弄裡一間間開了。像是年輕的藝術經理人挖掘本土年輕藝術新銳，在此開設的亞米藝術畫廊；強調「限量手作家具，老件新作，舊件修復」的參拾家木工作坊，以不喧譁的方式賣家具；還有小而美的植栽店、台灣本土農創品專賣、日系雜貨選物店…。賴汶珊說：「這條巷子有創意家、手作生活家，有巷弄人家的飯菜香，也有咖啡香，我們賣生活，也懂得過生活。」

「走！最後去吃一家爆漿紅豆餅，就在穿過綠園道的民生北路上，不過，還是要排隊…」賴汶珊以帶路達人的口吻說。



2016
TIAF
臺中國際動畫影展
Taichung International Animation Festival

徵件時間 即日起至2016年6月30日止

參賽資格 凡具有中華民國國籍之動畫影像創作者皆可報名參加
報名作品須在2015年1月1日之後完成或公開首映
報名作品須未以任何版本報名過本影展徵件競賽

徵件組別 分為「一般作品組」與「學生作品組」
詳細徵件辦法及報名表請見 tiaf.taichung.gov.tw/2016

聯絡方式 02-2388-5729分機207 李小姐
tiaf.film@gmail.com

主辦單位  **新聞局**
Information Bureau



廣告

徵件募集中
首獎50萬

徵件至
6.30
止



Urban alley vistas

Discovering Taichung's past and present during a Calligraphy Greenway stroll

Sponsored by Hao Hsi
Words by Maylan Lin
Translated by Anna Yang
Photography by Reflection Photography

A meandering exploration is the best way to become acquainted with a city. Along the Calligraphy Greenway, starting from the entrance of the of the Natural Museum of Natural Science, both sides are lined with international restaurants whose exotic settings conjure up feelings of traveling abroad. As you walk along nearby streets and alleys, visiting a number of old houses converted into extraordinary stores, and savoring a variety of classic small local delicacies, you will fully experience the beauty and appealing quality of life in this city. There's no better way than a walk on and around the Calligraphy Greenway to discover Taichung's past and present.

Wen-Shan Lai, owner of a Nordic-style furniture store, moved her shop from Taipei to Taichung six years ago. She enjoys slow strolls that allow her to observe life in Taichung, including frequent walks along streets near Calligraphy Greenway, where she has come to the realization that the beauty of life in this city is hidden along local alleyways.

Afternoon enjoyment by the Science Museum

Calligraphy Greenway ("Cao Wu Dao" in Chinese) is a verdant belt that stretches along the old Tuku River, which was later covered with the greenway. Stretching from the Natural Museum of Natural Science to the National Taiwan Museum of Fine Arts, it is nearly four kilometers long, combining ordinary and creative living environments while also serving as a pathway for science and the arts. Walking by restaurants overflowing with creative and exotic atmospheres on both sides of the green belt and

nearby streets is like taking a trip around the world.

As Lai shares her Taichung living experiences, she notes that the Calligraphy Greenway is certainly filled with an abundance of interesting stories, adding that, when arriving in a new city, walking the streets to sense its feeling and trying its many eateries is the first step toward becoming a local resident.

By the front of the Science Museum, a local eatery, The Science Museum Dumpling, open from 2 p.m. offers a wide selection of dumplings, deep-fried sub sandwiches, taro buns, and radish buns. All of snacks at this half-century-old eatery are filled with the tasty old-style flavors, consistently drawing hungry crowds to the premises. After grabbing a bite, you can enjoy a nice afternoon walk on the dinosaur and art engraved pathway that follows GuanQian Road, passing the grand-looking Caves Bookstore, which has been among Taichung's most popular book retailers for the past two decades.

Urban alleyway explorations

As you walk along the greenway near Park Lane by CMP shopping mall, between Hotel National and Civic Square, you'll encounter plenty of local residents and visitors. On weekdays, the locals come here for recreation



Tour guide: Wen-Shan Lai

This designer once worked for a commercial company in Taipei and also previously ran a cafe. Six years ago, she opened a Nordic-style furniture boutique store in Taichung's Shengping community. She likes to walk around and enjoy a great lifestyle, and her store is named after this hobby with "San Bu Pu" literally meaning the "walking shop".

and shopping, also enjoying leisure time in the mall's Eslite Bookstore and CMP Block Museum of Arts. During weekends, this area takes on a street fair ambiance, filling with tourists, who come for street market events, street artists and a global variety of cuisine.

Leaving the crowds behind, you come to Lane 117 of MeiCun Road, where old houses have been converted into industrial-style shops, all part of the Fantasy redevelopment project created in 2011. The main focus has been on renovating the old structures to promote an environment with afforestation and clustering a variety of micro-businesses in these buildings to breathe fresh life into this area.

As you walk from the Mollie used-books store to ZhongXing Street and continue south along the green expanse of Civic Square, you'll arrive at crossroads with XiangShang North Road, where there's the "Bookstore For Beginners". This store is part of Fantasy's second redevelopment plan, established in 2013, and blends the concepts of a bookstore, traditional production methods, and community reading habits. The Fantasy project extends onto Lane 1 of ZhongXing Street, where there's another cluster of old houses converted into striking stores. These neighborhoods impress many



1



3



2



4

- 1. Bookstore For Beginners
- 2.3. Washida HOME STORE, a Japanese select fine-clothing shop
- 4. The Calligraphy Greenway



1.The Taiwanese food stall near National Museum of Natural Science

2.Delicious filling red bean wheel pies

3.For Farm Burger (Gongzheng alley branch)



visitors with their ability to push the boundaries of the imagination along hidden city lanes.

Walking through this quiet and peaceful community, Lai comes to Washida—a Japanese select fine-clothing shop originally from Tainan—on Lane 4 of ZhongXing Street. An added gallery/exhibition space and cafe on the same floor are not found at the Tainan branch. A simple and bleached-looking space extends to a tiny backyard, while the inner part of the converted store provides another ambiance. The logo on the luminous wall was designed by Japanese illustrator Noritake. The eye-catching wall drawing store logo is simple and backed by an abundance of white space, making it feel as if it were a random sketch by the neighbor child. Opened for less than a year, this store's fresh and unassuming flavor has already allowed it to blend into its surroundings.

"There's a restaurant with a staircase as its entrance; this amazing design features a narrow stairway being sticks out from the next-door building and leads customers upwards to a restaurant," says Lai as she introduces For Farm Burger (Gongzheng Alley branch), opened earlier this year. She likes the plant space and patio of the interior design here, a natural space that is completely illuminated by sunlight and creates a peaceful setting that segregates from the the

busy roads outside.

Taichung is a living city, with harmonious happenings along its street and alleys, perfect for a downtown "treasure hunt".

Friendliness of the city

Youthful-feeling markets and stores are characteristic of the development around Calligraphy Greenway, as a new style of city living emerges. Lai suggests another famous local location on the opposite side of MeiCun Road, near the traditional Xiangshang Market.

Along busy MeiCun Road, a long line of customers waiting to purchase Peking duck can usually be seen. Lai says that this store is familiar to many Taichung locals; for the past six years, there's always been a line every time she visits for some savory duck slices encased in a tender wrapper. Such classic old flavors continue to be a benefit for the residents of Taichung.

Xiangshang Market itself is the source of many tempting foods and Lai believes that many longstanding, nameless vendors are the best options. For instance, Zhiyang Sponge Cake has been around for 30 years. Its pastries, commonly used in the worship of traditional deities, have also become popular souvenir snacks. Across from the bakery, a vendor selling egg pancakes on ZhongMei Street also does an excellent business. Lai notes that the texture of these treats is firm and chewy. There is a maximum purchase of 10 pancakes, but their addicting flavor is completely worth a wait in a long line.

Older businesses are among the best discoveries in a city, as the long lines in front of nameless long-standing market vendors show—a part of the timeless flow of life in Taichung.

Community life in the city

As the greenway follows YingCai Road and approaches the Art Museum the crowds thin out. Here, various kinds of trees see leaves change colors with the passage of seasons, with colorful ebony blossoms making this forest feel more lively. Lai often walks along tree-lined pathways to the museum with visiting Taipei friends. "There are different routes to the museum, but I prefer taking friends to along green paths; we want to appreciate the beauty of nature and enjoy the quality life of Taichung," she says. "Isn't the entire row of Taiwanese flame gold trees with changing leaves a great view for enjoying well-marked seasons?" There are tons of reasons to reside in Taichung and a diversity of natural attractions is among the best.

The two communities adjacent to the greenway—Tuku and Shengping—are quiet and peaceful and the specialty stores hidden along alleys here usually inspire passersby to stop, turn around and take a look.

Tuku has been home to many exotic restaurants for quite some time and the streets are filled with a romantic atmosphere, heightened more recently by a growing number of popular micro-businesses found in old houses transformed into stylish stores. The air is also filled with art and literature as many artists made these sites into art studios and exhibition venues, so that a stroll here can resemble a visit to an art fair.

Shen Ji New Village is gradually being filled by a variety of cultural and creative stores, occupying the old converted residences of Shengping community and drawing growing number of visitors. Lai notes with a laugh, "Although it is more crowded here, most of the visitors here are residents and business owners nearby. Also, if you're new to this place, it usually takes some time to locate a specific store by its number plate."

Lai's own business, a Nordic-style furniture store, Chairs and Cafe, is located at a house on Alley 66, Lane 79, XiangShang Road, Sec. 1 and features simple decor providing a relaxed vibe. When she was looking for a location six years ago, she walked into this alleyway and decided to open shop here. The low-key, yet authentic, decor easily complements neighboring houses. Although many visitors are surprised to find a store operating successfully here, further additional specialty stores have gradually opened around it. For instance, a young artistic manager wanting to discover local artists opened the Yami Art Space studio. Nearby, Woodwork 30 Plus exclusively sells limited-edition furniture, as the owner also restores old furniture into a new works of art. A tiny, cozy florist shop, stores selling local products, and Japanese grocery shops are all expected to open here. As Lai remarks, "The alleyways here are filled with crafts makers and the aromas of cooking and coffee. We know how to live."

"Let's go and get some filling red bean wheel pies! But there's a line!" Lai says, as if guiding a tour. 🍡



1. San Bu Pu, a Nordic-style furniture boutique store
2. A tree-lined pathway leading to the Art Museum
3. 4. Washida HOME STORE



重心，牽引著身體和生活

文 / 圖 謝明霏 武術示範：江乙玄老師、陳昕

從學習爬行、走路、奔跑、跳躍，對孩子來說，每個階段的跨越，都是身體能力的重要里程碑。還記得家中寶貝第一次嘗試跳躍的畫面嗎？就算用盡全身力氣，往上奮力一跳，卻只稍稍離開地面一點點。但隨著孩子的身體經驗愈來愈豐富，他開始懂得：想跳得高，要先站得穩、蹲得低。

當人類決定站起來，從四隻腳變成兩隻腳站立，就已經開始接受平衡的挑戰。2006年台北文化獎得主，教武術，也出書談武的徐紀老師，開宗明義的說：「要平衡，一定要有個重心。」

每個舉動，每個姿態，做每件事，都和重心有關。生活中，試著覺察自己的重心，感受自己的重心，因為這關係著整個身體的開闢想像，也關係著人生的平衡與穩定。

關注身體的重心

從身體面來看重心。走路時，踩下的每一步，就是一倍的體重在腳上，在步伐交替行進間，永遠是「出平衡」到「歸平衡」的過程，雙腳和身體不停的交換重心，尋找重心。

現代人的生活型態，其實正悄悄改變每個人的重心。路上，大人們穿著有跟的鞋子，孩子們背著書包，重心向前，急著往前走。同時，電腦和手機螢幕，以頭為主的上半身愈來愈往前傾。重心的改變，會影響身體肌肉的使勁方式，可想而知隨著前傾的幅度，肩頸腰背將承受更多重量。長期下來，身體就會發出「好不舒服」的警訊，腰痠背痛，這裡酸，那裡麻。

當我們覺得腰痠背痛的時候，通常會熱敷、按摩，或服藥，的確可以紓解症狀，但不能改變我們的重心和平衡，根源是在每個人的生活型態。

生活，要有所平衡

重要的是，讓生活型態保持平衡。退役的高爾夫選手老虎·伍茲 (Eldrick Tiger Woods) 就很懂得平

衡之道，比賽時是右手揮桿，平常練習時則常用左手揮桿，不要讓自己過度施力於一側。舞者和練武的人，練習的過程更是體現平衡的概念，任何動作右邊練完，都要練左邊，甚至是一首小品或套路，做完右邊，就要馬上做左邊。這是很好的動腦及動身的方法。

所以我們也可以思考，自己平日的重心是否只集中在某一點？只側重在某一側？別忘了也動動身體的另一側。比如說，習慣用右手刷牙，也可以換用左手來試試。打羽毛球時，別忘了給另一隻手也來試試，減少重心長期偏移的狀況。

重心，從身體到文化

上個月，和大家分享「跳躍」的芭蕾舞體。大體而言，西方的重心向上，體現的是垂直線條，修長的美感，如同高聳入天的哥德式建築。回想東方的身體，武功動作的跑圓場，低低的邁步，還有武術的套路及站樁，身體都是沉穩的。

千百年來，蹲身插秧的農業生活，讓我們和大地非常接近，而身體結構，大腿比小腿長的我們，比起西方人的確比較好蹲。也許是這樣的生活底蘊，讓東方的身體，普遍展現著水平的線條，和圓融的美感。延伸到生活中，我們發現了踏實穩定的房舍和廟宇，水平展開的書畫捲軸，而佛像也總是端坐，甚至還有臥佛。

武術的用語中，常聽到的「馬步站穩」、「氣沉丹田」都是對於身體和重心的形容。徐紀老師說，「武術把重心放在丹田，位置在腹腔，形成上面較窄，下面較寬的身體線條。西方人的線條，把重心放在臍中，位置在胸腔，形成肩膀寬、臀部窄，像健美先生這樣的體形。」

不同的身體重心，各有高下。基本上重心愈低，愈平穩；重心較高者，較出眾，也等於較需要「對抗」地心引力。徐紀老師分享，東方講「順其自然」，不去對抗，而是運用。在武術的練習中，要運用意念，將身體的重心如扎根般往地裡延伸，重心便如同「落地生根」，在呼吸吐納間，揣摩和磨練自己的重心，不斷練習，身心就能沉穩無比。

人生也是如此，找到重心，才能站得穩，走得長久。

重心在藝術上的延伸

雲門舞集的身體，在舞作《薪傳》的練習時，舞者

們在新店溪搬大石頭，明明白白的把重心放低。到了《水月》等舞作，則是輕輕巧巧，幾乎幻化為流水般的把重心放低。國際上傑出的舞者，看到雲門舞集的演出嚇一大跳，因為雲門舞者的身體竟能像液態一樣。這樣的身體，已成為世界舞蹈版圖上獨一無二的美感。

當代知名的編舞家阿喀郎汗（Akram Khan）在北印度傳統舞蹈和西方舞蹈的訓練當中，用東西方不同重心的交錯，以不純粹的身體造就了一位耀眼的編舞家。

我們或許沒有舞者那樣敏銳的身體，但也可以藉著「重心」，愛惜自己的身體，對生活也能有一番體會和創新。

一起動身體

重心的差異，展現出豐富的身體和文化風景。做為現代人，我們要時時提醒自己，將重心的概念延伸在生活中，把向前傾的重心拉回來，平衡一下。重心的下沉與上升，都在身體和生活中起伏著，重要的是，學著感受自己的身體，體察自己的重心。今天就來試試武術的動身體方式，感受何謂「落地生根」的重心吧。



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。

弓箭式加踢腿



- ① 預備姿勢為左腿在前，呈左弓箭式。雙手抱拳於腰際，背挺直，肩膀放鬆。身體的重心，在兩腿間偏前腳一點點。
- ② 右腿往前往上提膝，膝蓋盡量超過腰際，右腳尖微微內扣即可。想像頭頂有往上的力量，保持身體的挺直與放鬆，而支撐腿（左腿）膝蓋需微彎，想像重心由左腳往下，旋入地底。
- ③ 右腿由膝蓋發動，往前踢出。可維持 3～5 秒，左腿膝蓋依舊微彎，入地的力量持續向地底延伸。
- ④ 右腿放下，換另一邊練習。輪到右腿向前，呈右弓箭式，左腿往前往上提膝，依照上述的要點及說明來踢腿。

| 武術動身體小叮嚀 |

透過踢腿的過程，可較明顯感受到身體和支撐腳的重心掌握。想像頭頂往上，而腳有旋入地底的力量，同時提醒自己支撐腳要微彎，感受一下重心的位置。在動身體前，要記得養成好習慣，先把身體的大肌肉跟大關節都動一動。

架打接截拳



- ① 出左腳呈左弓箭式，出右拳，拳心朝下，左手置於額頭前方上架，手肘自然彎曲。
- ② 將右手肘和肩膀往下沉，拳心由朝下轉到朝上；左手拉回腰際。回到雙腳站立雙手抱拳的預備姿，換另一邊的練習，出右腳呈右弓箭式，出左拳，右手上架。

| 武術動身體小叮嚀 |

「沉肩墜肘」是武術的身體原則之一，而架打接截拳比較容易從動作上體驗「沉肩墜肘」的感覺。要記得肩膀鬆沉的感覺，在生活中提醒自己，調回自然舒暢的狀態。

騎馬式站樁



- 雙腳張開約兩個肩膀寬，腳尖朝前。
- 想像屁股底下有張椅子，坐下去，身體隨頭頂往上的力量盡量挺直。
- 雙手往前，手肘自然彎曲，拳心相對。
- 此時的重心，透過雙腳入地生根，穩如大山。

| 武術動身體小叮嚀 |

蹲馬步，是許多人對武術的印象之一。通常我們會讓孩子循序漸進，慢慢拉長站樁的時間，體會身體的重心，而過程中的酸痛，則試著去接納，感受身體往下坐，運用呼吸和放鬆，讓自己再堅持一下下！

2016臺中

光影藝術節

城中城
GATEWAY TAICHUNG



地點：臺中湖心亭

光影表演 18:30-22:00

7/15 ▶ 7/17

地點：清代臺灣省城舊址

裝置藝術 18:30-22:00

6/18 ▶ 7/17

脊椎保健從正確姿勢開始

數位時代小心「變形」人生

文 鄭雲龍 圖片提供 時報出版社

現代上班族長時間坐辦公桌、打電腦，回家繼續看電視、低頭看手機。數位時代，腰痠背痛似乎是常態，可得小心從痠痛變成頸椎早衰。脊椎若出問題，身體跟著出狀況，連帶人生也會因此變形。與其四處求醫問診，不如先從找到對的姿勢做起，讓你恢復正常的脊椎。

新聞報導二十八歲的電腦工程師因頸椎早衰，需自費三十萬元施行人工關節置換手術。

很多人看到這則新聞，劃的重點是「哇！三十萬元」，為高額手術費咋舌；我「職業病」使然，想的是：二十八歲就頸椎早衰，他打電腦的姿勢有多糟？果然，新聞內文指出，他每天至少需操作電腦十小時，長時間駝背及仰頭造成頸部壓迫，以致頸椎關節嚴重退化，神經也因受壓迫發生病變，無法透過藥物或復健改善，再拖下去恐會影響視覺、平衡感及四肢反應，只能儘快施行手術置換人工關節；而且以後得避免打籃球等激烈運動，還要避免跌倒及碰撞，以免舊疾復發。

小時候父母常告誡小孩電視不可以看太久，免得近視，沒想到我們長大後已是數位化時代，工作及休閒娛樂皆離不開電腦，上班族一整天都坐在電腦前工作，下班回家還是開機上網，或上社群網站聊天、看電影玩遊戲，而隨著智慧型手機及平板電腦普及，連銀髮族及中

小學生也都加入網路族，街頭網咖林立，上網成為全民運動。

網路固然為現代人的生活帶來前所未有的便利及樂趣，但對身體的傷害不只視力，醫療院所常見十幾二十歲就腰酸背痛的網咖族求診，更嚴重的是從酸痛演成頸椎早衰及筋膜炎。

數位時代，小心脊椎病變，人生變形。

網路族是頸椎早衰的高危險群

頸椎早衰是網路族的隱患之一。

所謂「早衰」，就是病人罹患不是自己這個年紀應得的疾病。人的頸椎共有七節，負責支撐頭部重量，比起胸椎和腰椎，頸椎的活動度和彎曲度都最大，一旦姿勢不當，頸椎很容易出問題。最常見的是頭痛及肩頸酸痛，再嚴重下去就是頸椎關節退化，這在以前是上了

你是頸椎早衰的候選人嗎？

重度使用網路的族群請檢視以下三點：

- 是否經常感到眼睛乾澀、頭痛？
- 是否經常感到頸肩酸痛，需要暫停工作轉轉脖子、揉揉肩膀？
- 頸肩是否僵硬？脖子轉動時是否會感到疼痛或無法順暢轉動？
- 如果答案皆是，當心頸椎早衰症找上你！然而，頸椎早衰是可以預防的，方法無他，就是保持端正的坐姿！

作者簡介

鄭雲龍

現任身體智慧有限公司執行長，同時也是脊椎力學專家、作家、發明家及著名講師，擁有多項專利及影音著作，曾受邀於海内外各大企業、機構擔任講師，受邀演說場次超過 3000 場，使命是整合健康促進、身心學及脊椎保健技巧，協助民衆創造自己的健康。

推薦書小檔案

書名：健康，自脊來：脊椎保健達人鄭雲龍改變千萬人的脊椎強背術

作者：鄭雲龍

出版：時報出版社



年紀才會出現的毛病，但網路族群因長時間過度使用頸椎，造成軟骨磨損、局部腫脹發炎，如果沒有及時改善，不當的外力持續施壓，軟骨將一直處於腫脹與磨損的情況，高度損耗刺激頸椎體邊緣骨質增生，骨刺長出了，頸椎也變形衰老了。絕大多數電腦族坐姿都不對，成了頸椎早衰的高危險群。

有個學員在上了我開設的脊椎保健課程後，恍然大悟困擾他好幾年的頸椎疼痛問題，原來肇因於姿勢不對。原本他工作不需用到電腦，自從使用電腦後，常常一坐就是六、七個小時，漸漸的，打電腦時頸後凹下去的地方會突然針刺般疼痛，時間不長，但很難受，讓他無法專心工作。他年紀輕、身強體健，很少使用健保卡，突然出現頸椎疼痛症狀，讓他很不解，聽了我的課後才明白，原來是坐姿不正的關係，調整坐姿後，他的頸椎疼痛不藥而癒。

以上班族來說，在辦公室長時間彎腰駝背坐在電腦前，但眼睛視線必須保持水平看電腦，坐姿當然就是「駝背、抬頭、下巴凸出」，發生肩頸痛、膏肓痛是遲早的事。

使用智慧型手機及平板電腦的低頭族雖然沒有「抬頭、下巴凸出」這個動作，但長時間低著頭滑手機，頭一樣沒擺正位子；而且低頭讓頸椎彎曲更嚴重，首當其衝就是頸椎關節與相關肌肉的緊縮，肌肉緊縮就容易疲勞，血液循環不良，而頸椎與胸椎也會自然形成某種角度，這個角度加上頭部重量造成的壓力，將使脊椎關節受到擠壓，造成頸椎跟肩膀的問題。

也就是說，在靜止狀態對待脊椎最好的辦法就是保持脊椎直立，也就是端正坐姿，不要彎腰駝背的抬起下

巴看螢幕，也不要低頭滑手機及平板電腦。

此外，上班族還要避免聳著肩膀打電腦。

看過鋼琴家演奏鋼琴嗎？他們以優雅的儀態彈奏出動人的音符，仔細觀察，琴鍵的高度大約在手肘的位置，鋼琴家彈奏時肩膀是放鬆的。彈鋼琴與打電腦雖是兩碼事，但有一點相同，就是都要坐著用手指頭操作琴鍵或鍵盤。

使用桌上型電腦，如果鍵盤放在桌面上，由於手腕比手肘高，自然而然手肘就會打開，肩膀也會不由自主的聳起；如果使用筆記型電腦，鍵盤位置離身體更遠，手臂必須向前伸，此時雙手的重量完全依賴肩部肌肉來懸吊，肌肉長時間無法放鬆，肌肉攣縮與頸肩酸痛是必然的結果。

工作環境一點小改變，疼痛馬上變不見

長時間在電腦前工作，如果沒有一個良好的電腦使用環境，不良姿勢加上地心引力對脊椎的強大殺傷力，你就準備以後接受慢性酸痛的折磨吧！

如果你現在使用電腦後，就想找人替你捶背揉肩膀，那麼無論在辦公室還是在家使用電腦，你都需要有適合的桌椅，鍵盤架與滑鼠架更是必要的配備。

工作椅

好的工作椅能讓你輕鬆保持坐姿中心姿勢，此時身體重量能自然落在臀部「坐骨」的位子，骨盆正了，脊柱才會保持正常的弧度，肌肉也能放鬆，理想的工作椅應具備以下條件：

- ◎ 能方便調整上下高度。
- ◎ 扶手高度也要可以上下及左右調整。
- ◎ 椅背能調整前傾及後仰的角度。
- ◎ 椅背高度要能讓背部完全依靠。
- ◎ 座椅「內建」靠墊（椅背在腰部處有一塊隆起），而且能依使用者身高調整高度。
- ◎ 椅墊軟硬適中又透氣。
- ◎ 椅子能左右旋轉。

鍵盤與滑鼠

在桌面下方設置鍵盤架放鍵盤與滑鼠，這兩樣東西請勿與電腦一起放在桌面上，因為放在桌面上的高度，會讓使用者手肘打開放在桌上，此時身體前傾、抬頭看螢幕，將使頸部關節受壓，背部筋膜緊縮導致酸痛。座椅必須能調整高度的目的，在於讓手肘可與鍵盤架同高，如此一來，手肘能放在身體兩旁，肩膀就能自然放鬆，而不會有聳肩或肩膀緊繃的現象，還能避免長時間手握滑鼠造成的手腕酸痛。

一個學員在上課後告訴我「謝謝鄭老師提醒我把滑鼠換到鍵盤旁，馬上解除手腕酸痛毛病，好神奇！」座椅要有腰靠的用意，是為了平穩托住腰部，如果座椅本身沒有腰靠，建議買一個使用，但不需要買體積太大的腰靠，因為只需靠在骨盆處。

電腦螢幕

電腦螢幕必須放在桌面的正中央，讓眼睛得以直視，否則脖子長期轉向同一側看螢幕，頸椎扭曲排列不平衡，將使脊椎承受異常壓力。



- ① 鍵盤與滑鼠若放在桌上，此時身體前傾、抬頭看螢幕，將使頸部關節受壓，背部筋膜緊縮導致酸痛。
- ② 鍵盤與滑鼠應該放在桌面下，手肘能放在身體兩旁，肩膀就能自然放鬆，還能避免長時間手握滑鼠造成的手腕酸痛。

接下來請留意電腦螢幕高度，螢幕最上面一行的文字應該略低於視線水平。如果螢幕太低，你必須略為低頭看螢幕，頸肩部肌肉將難以放鬆。若無法將螢幕高度調整到理想狀況，可添購螢幕懸吊臂架解決問題。如果需要輸入文字，應準備一個文件架置於螢幕旁，避免長時間低頭看資料，造成頸部肌肉疲勞。

有了好的環境，接下來就是自己的坐姿了！

坐下時，身體與鍵盤架的距離大約一個半拳頭，手肘正確的位置是在肩關節的正下方，也就是手臂不必向前伸就能打鍵盤，才能保持坐姿中心姿勢。大腿與小腿成九十度角、且雙腳能舒適平踏在地板上最理想，這樣坐起來既有穩定感，兩腳也不會酸。如果在大腿與小腿成九十度角時雙腳無法平放地板上，千萬不要回頭調低椅子高度，因為椅子高度是配合放鬆肩膀的，適當的作法是買腳踏板來彌補高度落差。

有人習慣用筆記型電腦，但筆記型電腦對脊椎的傷害比桌上型電腦還大。因為與桌上型電腦相比，筆電鍵盤內移緊挨著螢幕，長時間在桌上打筆電，更容易駝背，而且人的眼睛喜歡看水平視線，但筆記螢幕低，使用時視線朝下，眼球容易疲勞。

筆電的好處是攜帶及移動方便，但你沒有享受到這個優點，只是放在一個地方固定不動，反而造成頸椎的傷害。所以我建議只用筆電的朋友，當你在桌面上長時間使用筆電工作時，請購買筆電架把筆電架高，有人說架高後鍵盤很難打，怎麼辦？使用外接無線鍵盤是一個解決方法，不要覺得麻煩，你是要日後承受頸椎早衰之苦，還是現在忍受這點不便？

捧在手上操作的智慧型手機及平板電腦，雖然方便隨時隨地使用，不需要電腦桌椅，但切勿勿長時間低頭，以免壓迫頸椎。

就從現在開始調整你使用 3C 產品的習慣與姿勢，做個知行合一的健康數位人吧！

健走治百病

好姿勢是脊椎保健的基本功，運動則是打通任督二脈所需的內功。很多人的慢性酸痛，是一種免疫系統很差、循環不良的現象，整個身體像一灘死水一樣，規律

的運動可以有效改善這種現象。對已經有腰酸背痛症狀的人，我建議健走這項運動，擬定健走計畫，每星期至少健走三天。

健走可說是治百病的運動，不但可以燃脂減重、流汗排毒、使血管有彈性、增強心肺功能、抒壓、預防慢性病及三高（高血壓、高血糖、高血脂），讓我們精神更好、思慮更清明。

健走的姿勢，就是我一直強調的想像在量身高、身體拉直，其實平常走路就應該這樣走，健走只是速度加快，加上手的擺動、握拳擺動在心臟的高度。

健走要有效果，最好依循「運動五三一」運動守則，也就是每星期至少健走三至五天、每次走三十分鐘、心跳達到每分鐘 110 下至 130 下。

走多快心跳率才能達到標準？邊走邊測心跳多麻煩啊，其實不必刻意測量，我的經驗是當你走路的速度到了「講得了話、唱不了歌」的程度，心跳差不多就是這個速率。

如果一邊走路還可以一邊唱歌，這是「蠟燭燒開水」，火候不足，沒能讓你心臟跟肺臟的運作達到可以讓血液彈性變好的標準，鍋裡燒不出精氣神的。但也不能走過快，如果快到講不出話來，也就是心跳太劇喘不過氣，是會有危險的。所以必須走得恰如其分剛剛好，也就是「講得了話、唱不了歌」，這是最好的火候。

雖然我一直強調運動的重要性，但運動必須在身體狀況良好時，身體疲憊不堪時請勿運動。為什麼？我們練武術有一種說法，就是運動其實像燒火煮東西，鍋子是我們的身體，火候就是運動，要維持火候必須不斷煽火，也就是持續運動。如果鍋子裡有食物有養份的話，意即你不體虛，精神飽滿、神清氣爽，將會燒出精、氣、神；但在身體虛弱時運動，有如火燒空灶，會把鍋子燒壞。

所以要運動的人必須有個覺悟，首先生活型態要健康，不能熬夜也不能亂吃東西。如果今天熬夜又飲食不當，等於鍋子裡面沒養份，隔天運動不但燒不出精氣神，還可能燒破鍋子。切記，千萬不能在很累的時候運動，否則健身不成反害身！

（本文摘要自時報出版《健康，自脊來》一書）

胸椎活動度測試

這個測試除了能瞭解胸椎的活動度外，並也能檢測到頸椎與肩胛骨部位，同時了解自己是否已有駝背（也就是胸椎後弓呈倒 C 字型）、頭前傾、肩膀內縮等壞姿勢，以及自己是不是未來的駝背高危險群。

長期持續駝背姿態容易產生頭痛、頭暈、眼睛乾澀、膏肓痛、胸悶、胃痛、肩膀痠痛或五十肩等症狀。雖然這些症狀好發於五、六十歲以上，但年輕族群如果沒有通過此檢測，代表你的胸椎與肩胛已開始僵硬，或是胸廓相關肌肉緊縮如胸大肌或闊背肌，未來身體機能退化後，就會形成駝背姿態。

步驟 1

身體靠牆，腳離牆面約三十公分，呈微微半蹲狀，並縮小腹。（縮小腹不只是縮肚子，而是要讓腹肌收縮，將恥骨往上提，讓整個背部能壓平貼在牆面上）頭靠在牆上，並盡量讓下巴收緊，使額頭和下巴呈一直線。



步驟 2

雙手伸直慢慢往上抬，試著將手臂完全貼平在牆面上，且同時腰部不可出現空隙（胸椎若略拱起無妨）。如果可以做到代表合格，做不到就是功能失常。



6月

June

1 / 三 / WED.

原住民綜合服務中心

- 刀光見影—原住民傳統與創作刀具展 (即日~6/30, 台中市大雅區仁愛路69號)

禮客時尚館

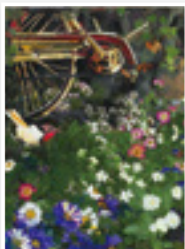
- 「思想粒子的空間」墨字墨畫終生只送不賣展覽 (即日~7/15, 每日17:00/18:00/19:00摸彩免費送字畫, 禮客1樓廣場)

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, 3樓世界之窗展區)
- 2016中歐四國25周年合作紀念展 (即日~6/19, 5樓閱覽區)

國立自然科學博物館

- 科博30館慶特展—國立自然科學博物館的故事 (即日~9/11, 第二特展室) \$
- 太空劇場新片「看不見的神秘世界」(即日~6/30, 太空劇場) \$
- 太空劇場新片「帝王蝶生命之旅」(即日~6/30, 太空劇場) \$
- 輕描淡寫畫蕨類特展 (即日~6/12, 植物園熱帶雨林溫室B1) \$



港區藝術中心

- 台中縣葫蘆墩美術研究會第十八屆會員聯展 (即日~6/19, 展覽室B)
- 暈了, 燦爛前的午後—愚魚的藝饗世界 (即日~6/19, 擲月廳)
- 福爾摩沙印象寫生展 (即日~6/19, 中央畫廊)
- 中港高中國中部第八屆美術班畢業成果展~展翼∞ (即日~6/12, 二樓展示場)

國立台灣美術館

- 「自然魔法師」教育展 (即日~8/28)
- 「倪式寓言-倪再沁紀念回顧展」(即日~6/12)
- 「石木傳奇-周瑛作品捐贈展」(即日~6/12)
- 2016數位藝術創作案「劉辰岫: 薔薇之塔」(即日~7/24)
- 2016數位藝術創作案「林泰州: 失序的序列」(即日~8/14)

屯區藝文中心

- 失靈的機制—黃銘祝創作個展 (即日~6/26, 展覽室A)
- 綻放·零距離—國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B)
- 星·境—自閉兒平面創作 (即日~6/19, 美學空間)

地方稅務局

- 勇者的奮鬥—黃利安繪畫療癒創作展 (即日~6/8, 7樓)

4 / 六 / SAT.

屯區藝文中心

- 2016「輕夏藝術營」系列活動—招生記者會暨講座 (9:30, 大廳、藝享空間)
- 《8位元交響—紅白花海舞童年》親子電玩音樂會—台灣青年管樂團+颯風極限藝術舞蹈團 (19:30, 戶外露天劇場)

港區藝術中心

- 台中市閒情書畫會聯展 (即日~6/19, 展覽室C)
- 2016大明國小管樂團音樂發表會 (19:30, 演藝廳) \$
- 慶端陽—綜合種子綁串趣 (14:00, 美術工坊) \$

國立台灣美術館

- 2016數位藝術策展案「美錯了?」(即日~8/14)
- 「日本浮世繪-東京富士美術館典藏精選」(即日~7/31)

中興堂

- 游藝上安 管藏好樂 (19:30) 索票入場, 洽04-24527322#747

Legacy Taichung

- 煙霧彈”煙霧·瀰漫“專輯演唱會—台中站 (19:00) \$



葫蘆墩文化中心

- 李榮烈竹藝師生聯展 (即日~6/12, 1樓文創交流區、3樓編織工藝館)

新光三越中港店

- 字陶時代—插畫新勢力特展 (即日~6/5, 10樓文化館)

英才文教基金會

- 趙宗冠、唐雙鳳賢伉儷鑽石婚及家族創作展 (即日~6/28, 週一至週五)

20 號倉庫

- 遊於藝—互動水墨展 (即日~6/19, 主展館) \$

3 / 五 / FRI.

中興堂

- NTSO「天使的詠唱—鋼琴傳道者魯比莫夫」(19:30) \$

Legacy Taichung

- Legacy台中「喊聲搖滾」《邊界》929樂團新歌巡迴演唱會 (19:00) \$

誠品園道店

- 《南方誌: 這些人那些事, 臺南最迷人的社區圖像》新書分享會 (19:30, 3樓藝術書區)



5 / 日 / SUN.	7 / 二 / TUE.	11 / 六 / SAT.	12 / 日 / SUN.
<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 豐東國中管樂團104學年度成果發表會 (14:30, 演奏廳, 索票入場) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 郭芝苑誕辰95周年紀念音樂會系列(二)-波希米亞篇: 郭芝苑與德佛札克 (19:30, 演藝廳) 索票入場 <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 海洋影展: 夢想海洋/影片+映後座談 (14:00, 3樓視聽室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 搖滾膠添丁慶端午 (18:30, 藝術廣場) 妙璇舞蹈團-媽祖出巡 (15:30, 名留廣場) 大雅國小國樂團第二十屆畢業演奏會 (14:30, 演藝廳) \$ 親子金屬押花DIY (10:00, 清風樓) \$ 創意種子手作-種子變變變 (10:00, 清風樓) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016卡通世界魔法音符之旅-音樂魔力GO勇敢向前走 (15:00) \$ <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《我的改變練習曲》新書分享會 (14:00, 11樓書區) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 閱讀鄉土人間與台灣特展: 關懷社會與追求真相 (即日~8/7, 2樓藝文走廊) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 穿梭引織交流分享日 (10:00, 清風樓) \$ <p>8 / 三 / WED.</p> <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 「豐陽粵舞·天籟美聲」音樂舞蹈展演 (19:30, 演奏廳) \$ <p>9 / 四 / THU.</p> <p>新光三越中港店</p> <ul style="list-style-type: none"> 新光三越大師系列-這夏玩什麼 (即日~6/28, 10樓文化館) <p>國立台灣美術館</p> <ul style="list-style-type: none"> 「105年全國美展」(即日~8/21) <p>10 / 五 / FRI.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 小雞咕咕創意故事屋-故事劇場~粽子裡的故事/互動: 親子龍舟賽 (10:00, 清水廳) <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 豐慶端陽-端午節活動 (19:00, 葫蘆墩文化中心廣場) 戀戀故鄉情-2016葫蘆墩典藏彩筆畫故鄉畫作展 (即日~7/3, 3樓編織文物館) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 「環遊世界找樂趣」黑膠點播站 (19:30, 11樓書區) 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 瘋狂指揮家兒童音樂劇-大甲愛樂室內樂團/紅鼻默劇團 (14:30, 演藝廳) \$ <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 我要寫戲拯救世界! 講座: 沈琬婷 (14:00, 2樓第一會議室) 為您的孩子說個故事吧! 故事繪本藏寶箱/研習 (10:00, 2樓數位學習教室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016台灣美術新貌獎 (即日~7/10, 展覽室A) 2016年國立清水高中英劇社年度公演 (14:30, 19:30, 演藝廳) \$ 故事與魔術-找找找/互動魔術教學 (10:00, 清水廳) \$ 主題影展-怪物的孩子 (14:00, 清水廳) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 「你不可不知道的青少年法律常識」分享會 (14:30, 3樓藝術書區) 小魯姐姐說故事《溫柔的我, 體貼的你》(15:30, 3樓兒童館)  <ul style="list-style-type: none"> 6/10 故鄉畫作展 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 海洋影展: 守鸞的人 影片+映後座談 (14:00, 3樓視聽室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016年國立清水高中英劇社年度公演 (14:30, 演藝廳) \$ 主題影展-大雨大雨一直下 (14:00, 清水廳) 小青蛙劇團~老二媽傳奇 (15:30, 名留廣場) 講座-台灣野生山茶/葉士敏老師 (14:00, 清風樓) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子繪本故事屋: 小巫婆麗特拉 (10:00, B1藝享空間, 10歲(含)以下需成人陪同) 玲。竺。響起 (14:30, 演藝廳) \$ 

6月

June

14 / 二 / TUE.	18 / 六 / SAT.	19 / 日 / SUN.	23 / 四 / THU.
<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 看見孩子的情緒~協助孩子擁有好EQ (14:30, 1樓演講廳) 	<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016世界和平會兒童戲劇慈善公演-猴子撈月 (14:00, 演奏廳) \$300~1000元捐款贈票 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 海洋影展: 鯨奇之旅/影片+映後座談 (14:00, 3樓視聽室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 樂光饗宴-2016雅中音樂班音樂發表會 (14:30, 演藝廳) \$ 2016藝術講堂系列講座-詩畫美學 (14:00, 清水廳) 小青蛙劇團~老二媽傳奇 (15:30, 名留廣場) 創意種子手作-種子變變變 (10:00, 清風樓) \$ 金屬押花DIY (10:00, 清風樓) \$ 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 華陽樂響 (19:00) 索票入場, 洽04-7222121#2151
<p>15 / 三 / WED.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 手繪風格花器 (須自備5個玻璃瓶) (10:00, 清風樓) \$ 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 我在南方的家~重返灣生的寶島歲月/講座: 田中實加 (14:00, 2樓國際會議廳) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 謝滄益油畫、謝明融陶藝 父子聯展 (即日~7/10, 二樓展示場) 湯姆歷險記-偶偶偶劇團 (19:30, 演藝廳) \$ 紀向創作中的生活美學繪畫藝術與新詩創作講座 (14:00, 清水廳) 藝論紛紛-交換對藝術見解之座談 (14:00, 清風樓) 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《璀璨絃音》洄瀾室內樂團 (14:30, 演藝廳) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 台中市立潭子國民中學第四屆畢業公演 (14:30) 索票入場, 洽04-25376192#121 	<p>24 / 五 / FRI.</p> <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 自在情懷-林先茂雕塑展 (即日~7/24, 2樓畫廊) 台中市第三屆「生之光」身心障礙美術創作比賽展覽暨黃利安樂活班師生展 (即日~7/17, 4樓畫廊) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> Legacy台中「喊聲搖滾」1976二十週年巡迴演唱會 (19:00) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> NTSO「不悔的愛情-聲情交響」 (19:30) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《順著河流走》音樂分享會 (19:30, 3樓藝術書區)
<p>16 / 四 / THU.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 清水國中-音樂班十五週年音樂會 (19:30, 演藝廳) \$ 	<p>誠品新光三越店</p> <ul style="list-style-type: none"> 維京姐姐說故事《七隻小青蛙找肚臍》 (15:30, 11樓兒童書區) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 愛麗絲夢遊仙境-蘭陵芭蕾舞團 (19:30, 演藝廳) \$ 	<p>21 / 二 / TUE.</p> <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 有言在織-張瑛玲纖維創作展 (即日~8/7, 1樓文創交流區) “串”屬於我們的時代-樹德科技大學流行設計創意展 (即日~8/7, 3樓編織工藝館) <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 兩岸同歌-2016兩岸合唱交流音樂會 (19:30) \$ 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 真善忍國際美展 (即日~7/17, 展覽室B)
<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 潭陽直笛團畢業暨傳承音樂會 (19:30, 演奏廳, 索票入場) <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016年潭陽國小管樂團畢業暨傳承音樂會 (19:30) 索票入場, 洽04-25382255#732 			

25 / 六 / SAT.

國立台灣美術館

- 「第17屆國際版畫雙年展」(即日~8/28)

港區藝術中心

- 第16屆台灣國際藝術協會美展(即日~7/17, 展覽室B、中央畫廊)
- 第17屆台中市美術沙龍學會美展(即日~7/17, 展覽室C、掬月廳)
- 蘋果劇團—龍騎士(19:30, 演藝廳) \$
- 皮皮姐姐說故事/DIY: 摺紙~來逛動物園(10:00, 清水廳) \$

屯區藝文中心

- 男女大不同~從性別差異談兩性溝通/講座: 李麗慧(14:30, 3樓大會議室)
- 啓程, 從心出發—張儷櫻西畫個展(即日~7/24, 美學空間)



國立公共資訊圖書館

- 從罹癌到痊癒~許達夫醫師的癌症整合療法/講座: 許達夫(14:00, 2樓國際會議廳)
- 生活閱讀e指通—教您線上觀看免費報章雜誌與小說/研習(10:00, 2樓數位學習教室)

葫蘆墩文化中心

- 褶飾基礎班(即日~7/30每週六9:30, 3樓編織教室) \$
- 羊毛氈創作班(即日~7/30每週六13:30, 4樓編織工坊) \$
- 梭織技藝(進階班) 雙重織專班(即日~8/20每週六9:30, 4樓編織工坊) \$

誠品園道店

- 《品香靜心》新書分享會(19:30, 3樓藝術書區)

· 6/25 張儷櫻西畫個展

26 / 日 / SUN.

中興堂

- 萬心揚愛, 愛讓微光亮起來(14:30) 入場方式洽04-37070263

葫蘆墩文化中心

- 毛線編織創作班(即日~8/28每週日9:00, 4樓編織工坊) \$

屯區藝文中心

- 《花曲舞影Taiwan so Beautiful》極至體能舞蹈團+新和興總團(19:30, 演藝廳) 索票入場
- 親子繪本故事屋: Bark, George(10:00, B1藝享空間, 10歲(含)以下需成人陪同)

誠品園道店

- 《尋找天堂峇里島3》新書分享會(14:30, 3樓藝術書區)



國立公共資訊圖書館

- 海洋影展: 綠蠟龜生態全記錄/影片+映後座談(14:00, 3樓視聽室)

港區藝術中心

- 郭芝苑音樂饗宴: 波西米亞篇—郭芝苑與德佛札克(19:30, 演藝廳)
- 妙璇舞蹈團~媽祖出巡(15:30, 名留廣場)
- 海之音陶笛樂團+箏弦情韻(11:30, 展覽大廳)
- 2016港藝清風茶宴二部曲—賞荷華會(16:30, 九曲橋、雅書廊) \$

Legacy Taichung

- 音樂老玩童「鈕大可—燃燒的夜晚」演唱會(18:00) \$



30 / 四 / THU.

葫蘆墩文化中心

- 彭苙樞的胡琴世界—聲琴款(19:30, 演藝廳) \$

Q&A：準備當媽媽的勞工朋友有那些請假權益？

Q1：產假要如何給假？

- Q1** 1. 根據《勞動基準法》第 50 條及《性別工作平等法》第 15 條規定，女性受僱者在分娩前後，應停止工作，給予產假八星期；妊娠三個月以上流產者，應停止工作，給予產假四星期。依《性別工作平等法》施行細則第 6 條規定，產假期間的計算，應「依曆連續計算」。產假期間如果遇到星期例假、紀念日、勞動節日及其他由中央主管機關規定的應放假日，均應包括計算在內。
2. 產假期間工資的計算：根據《勞動基準法》第 50 條第 2 項規定，受僱工作在六個月以上者，停止工作期間工資照給；未滿六個月者減半發給。
3. 根據《性別工作平等法》第 15 條規定，女性受僱者妊娠二個月以上未滿三個月流產者，應給予產假一星期；妊娠未滿二個月流產者，應給予產假五日，雇主不得拒絕。惟產假期間薪資之計算，依相關法令之規定。受僱者依規定請產假時，機關不得視為缺勤而影響其全勤獎金、考績或為其他不利之處分。

Q2：可否在分娩前開始請產假？

- Q2** 根據《勞動基準法》第 50 條規定，勞工分娩前後，應停止工作，給予產假八星期，如於產前四週請產假亦屬適當，如果勞資雙方協商決定，妊娠期間女性員工得於產前分次請產假，亦無不可。另外，根據《性別工作平等法》規定，勞工於妊娠期間可以請產檢假五天，工資照給。

Q3：太太生產時，先生可以請陪產假嗎？

- Q3** 依《性別工作平等法》規定，先生可以於配偶分娩之當日及其前後合計十五日期間，擇其中請陪產假五天，工資照給。

Q4：如果懷孕勞工需要安胎休養，可以請假嗎？

- Q4** 依《性別工作平等法》第 15 條規定，受僱者經醫師診斷需安胎休養者，其治療、照護或休養期間之請假及薪資計算，依勞工請假規則第 4 條規定辦理。受僱者為前開規定請求時，雇主不得拒絕或視為缺勤而影響其全勤獎金、考績或其他不利之處分。

資訊來源：台中市政府勞工局



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15211

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>→

臺中好生活

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單				收款戶名		台中市政府新聞局出版品專戶		經辦局收款戳	
收款帳號		金額 新台幣 (小寫)		價值		元		拾		元	
22570434		萬		千		百		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。											
訂戶姓名：				寄款人				□ 他人存款 □ 本戶存款			
聯絡電話：				姓名				主管：			
郵寄地址：□□□□□□				□□□□-□□□□				地址			
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				電話				經辦局收款戳			
收據抬頭：				虛線內備供機器印錄用請勿填寫				經辦局收款戳			
◎ 寄款人請注意背面說明 ◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫 郵政劃撥儲金存款收據											



《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

誠品信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美國道店、高雄大遠百店、高雄夢時代店、諾貝爾圖書城中各分店、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、榮古文化廣場、文晁書局、豐原三民書局、新書書店、午後書房、魚麗人文主題書店

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、賞圓甲咖啡(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、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)、實心裡生活什物店、edia café、窩底咖啡、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、出軌咖啡 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
 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

HOTEL 商旅、飯店

全國大飯店
 金典酒店
 長榮桂冠酒店
 福華大飯店
 裕元花園酒店
 永豐棧麗緻酒店
 HOTEL ONE亞緻大飯店
 台中公園智選假日飯店
 塔木德連鎖商務旅館光復館
 五權館、公園館、中山館
 原德館、一中館
 綠柳町文旅
 台中商旅
 清新溫泉會館

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。

■ 詳細免費索閱地點請至「台中市政府全球資訊網→臺中好生活→免費索閱地點」查詢；亦歡迎診所、美髮店、旅行社、社區管委會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，以利月刊寄送店內供顧客翻閱。



加入寄養
讓愛轉動

臺中市
寄養家庭大募集

凡是居住在臺中市，結婚二年以上、年齡在30-65歲之間，具有國中以上的教育程度，並有固定收入與居住空間尚可的已婚夫婦或單親家庭，或是曾任保育人員、社會工作經驗二年以上者皆可報名。



報名請洽各單位

招募截止日期及區域依各單位招募情況訂定，
民眾可自行洽詢或撥打總窗口由王小姐為您服務

財團法人台灣世界展望會

Tel:04-23751262
分機212、215、216

財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會
台中市北區分事務所

Tel:04-25232704

財團法人中華民國
兒童福利聯盟文教基金會

Tel:04-23780095
分機113、114、115

財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會
台中市南區分事務所

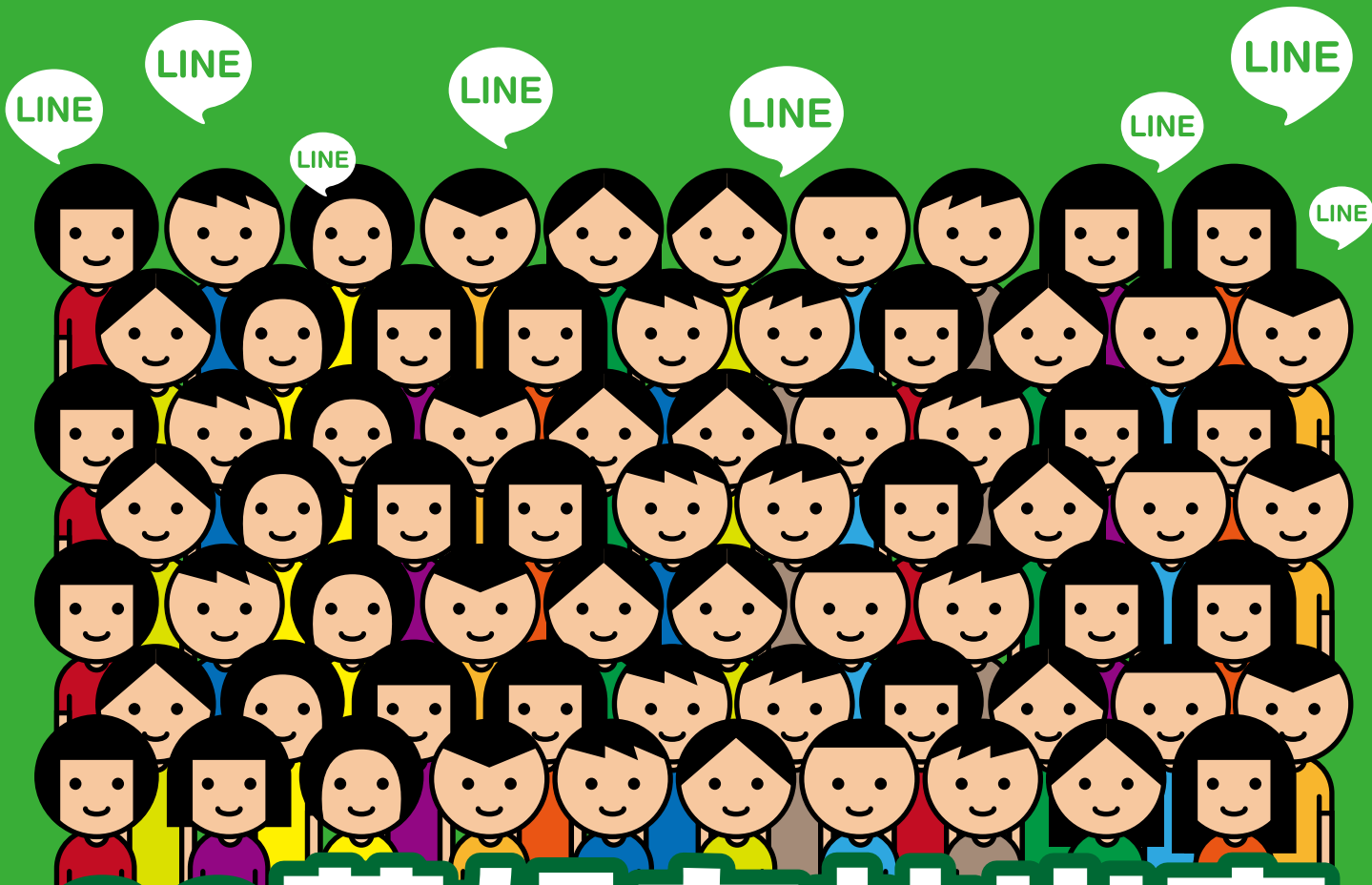
Tel:04-23131234



總窗口

臺中市家庭暴力及性侵害防治中心
Tel:04-22289111 分機38858

廣告



60萬好友站出來 作伙“LINE”留言拿好禮！

歡迎舊捧油 邀請新朋友

參加 6/10(五)12:30~13:30

ON AIR活動 留言抽LINE STORE點數卡！



QR Code掃描前往或輸入網址

<http://linewithtaichunggov.blogspot.tw/>

加入臺中市政府LINE官方帳號 一手掌握：

- ★ 好玩活動
- ★ 好康福利
- ★ 緊急消息
- ★ 還有不定期留言抽好禮活動哦！



QR Code 掃描加入或LINE主畫面點選：

●●● 其他 → 官方帳號 → CATEGORY → 鑰匙 → 臺中市政府