



爺奶  
一起來  
抗老

美學台中》用光影實踐空間的存在感

愛上老樹》大肚瑞井的老「番花」

達人帶路》譜寫城市歷史的老市場

我愛台中》銀髮志工柳國楨享受樂齡人生

市政APP》台中國家歌劇院正式開幕、2016搖滾台中音樂季登場

ISSN 2410-5366



91772410536004

# 臺中好生活 秋夜好講座



19:00~20:00 (18:40 開放報到入場)

**蘇睿弼**

東海大學建築系教授 / 中區再生基地總監

被故事包圍的小村  
大雅忠義社區

適居方城－重新發現  
臺中舊市區的魅力

(20:00 開放報到入場) 20:10~21:05

**奚浩**

靜宜大學大眾傳播系講師 / 大家書房主人



## 活動好康

- 入場時提供每人【伊甸基金會台中市烘焙庇護工場餐盒乙個】。
- 活動結束時可獲得【台中市市立德水園教養院「諸事如意」手工皂乙個】。報名兩場可獲得兩個。

※ 限於網路預約報名成功，並完整參與活動的民眾

主辦單位：臺中市政府新聞局

協辦單位：艾德文生整合行銷

活動地點：中區再生基地（台中市中區中山路69號 2F）

報名時間：即日起至10月12日止，每場次限80人，額滿將提早結束報名。

報名方式：活動免費，限網路預約報名。報名網址：<https://goo.gl/AHUPRd>

※主辦單位保留活動與贈品變更之權利，修改訊息將於報名網站上公佈，不另行通知。

廣告



## 老有所終不是夢

每個人終究都會變老，《禮運》〈大同篇〉裡提到的「老有所終」，提供我們對「老後」的美好想像。有句話說：「五老五好：老身保健好、老心修養好、老伴照顧好、老友聯絡好、老本保管好。」圓熟的心境和健康的身體，其實是老後生活最重要的資產。

為了讓打拼一輩子的老人家能在地安養，無憂向晚，市府推出「托老一條龍」政策，希望為不同需求的長輩，提供一條龍的服務。我們依據老人的健康狀況，分為預防照護準備期（健康）、初級預防照顧（健康與亞健康）、次級預防照顧（亞健康與輕度失能）、長期照顧（失能與失智）等四個階段，分別規劃對應政策，幫助老人家「抗老」。

第一階段以「學習成功老化，預防成為被照顧者」為目標，為健康長輩普設社區照顧據點和長青學苑；第二階段是為健康與亞健康的長者，規劃長青快樂學堂（托老所），提供一週五天、每日六小時的日間托老服務；第三階段是為亞健康與輕度失能者規劃多功能日間托老服務，並以日本為借鏡，將透過社區定點日托服務、彈性到宅家庭支持來建立照顧體系；第四階段則是為失能失智的長輩提供社區整體照顧服務，市府將從機構住宿、社區照顧、居家服務等面向著手，提供最完善的高齡服務。

值得注意的是，「托老一條龍」照顧體制不是單純的補助，而是要以社會投資理論，建立良好的投資循環機制，創造就業機會，並讓社福措施做得更好，形成良性循環，帶動多贏發展。我們將結合中央，與民間力量共同來推動，以達到「長者活躍老化、在地健康老化」的願景。

未來十年，台中市的老年人口將成長1.7倍。我們很期待透過市府團隊精心規劃一系列銀髮族的專屬服務，讓長輩在台中都能享受樂齡健康、退而不休的精采生活。台中市不僅是所有銀髮族最希望退休移居、涵養生息的城市，也能符合世界衛生組織活躍老化的核心價值，成為「高齡友善、動齡城市」的生活首都。

台中市長 林佳龍

## 爺奶一起來抗老

安心終老不是夢

每個人都會變老，能夠安心終老是大多數人的夢想。

「年紀大了，有誰能讓我們依靠？」、「要靠子女或外勞照顧，還是進安養院？」許多人不禁擔心。

台灣的《長照服務法》去年過關，2017年要全面正式施行，對失能失智者提供更在地化及普及化的照顧。

台中市政府正在推動的「托老一條龍」政策，則要幫助健康及亞健康老人延緩老化，讓失智、失能者慢慢恢復自立生活能力。

老有所終，活出樂齡人生，將不再是夢。



## 22 長青學苑 活到老學到老 爺奶背起書包上學去

## 24 銀髮幼稚園 白天的最佳照顧 爺奶到日間托老所報到

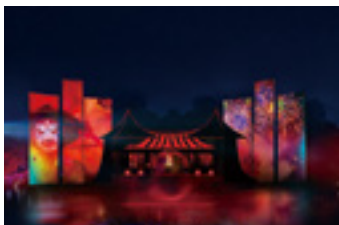
## 26 老人共餐 陪伴飯菜香 爺奶逗陣呷飯抬槓不孤單

## 28 團體家屋 打造長輩第二個家 失智爺奶也能尊嚴生活

### 專欄 Column

#### 文化台中 Writer's Eye

#### 04 台中的機會



#### 美學台中 Architect's Eye

#### 06 用光影實踐空間的存在感 理和會館一鵬空間



#### 愛上老樹 Living Trees

#### 10 台中市最大的緬梔老樹 大肚瑞井的老「番花」





台中國家歌劇院正式開幕，見P.36

### 青農好麻吉 Young Farmers

- 14 外商工程師返鄉種田  
洪良芳站在巨人肩膀上茁壯

### 我愛台中 I Love Taichung

- 30 幫助別人 讓自己更年輕  
銀髮志工柳國楨享受樂齡人生

### 市政APP City Hall Apps

- 34 台中觀光新亮點  
阿薩斯雕像現身台中草悟道
- 36 中台灣最重要的表演藝術基地  
台中國家歌劇院正式開幕
- 38 結合音樂、展覽和講座的音樂盛宴  
2016搖滾台中音樂季登場

### 達人帶路 Following the Master

- 40 譜寫城市歷史的老市場  
從第一市場到東協廣場

### 打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 怎樣讓孩子既安靜又專注  
動夠了，才能靜

### 書香好生活 Life with Books

- 54 為自己活出「第二人生」  
快樂期待變老的自己

### 文化活動月曆 Events

- 58 9月文化展演資訊

### 1999 Q&A

- 62 Q&A：台中市政府提供失能老人那些長期照顧服務？



洪良芳站在巨人肩膀上茁壯，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、林宜秦、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 / (02) 2545-9691  
 創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2016年9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

本刊小啓：為回應讀者意見及因應高齡化社會以方便年長者閱讀，本刊自9月號 (No.19) 起，全面放大內文字級！本期封面故事特別再放大，自下期起將恢復正常。

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局

# 台中的機會



「2016 光影藝術節」以台中建城故事為主題，要喚醒這一段城市記憶。

「村墟疏落認新城，平野荒蕪接太清。細草常緣官堞長，閒花多傍女牆生。月明尚少樓台影，日暮初添鼓角聲。父老衣冠存太樸，大成殿畔事春耕。」

——呂敦禮

## 台中城中城 光影再現

這是樂社發起人、神岡大夫第後代呂敦禮題為〈大墩新建府城〉的詩作（台中文學館常設一館「台中建城 詩響起」有此詩文展示），描述的是台灣府城——台中的百年前光景。透過這首古詩，我們看見了1890年代的台中，城樓雉堞、平疇綠野、以及男耕女織、民風純良的和諧景象。

提到「府城」，一般人的刻板印象，以為就是專指古都台南，殊不知，台中也曾貴為「台灣府城」，只是時日太短，早已化為歷史雲煙，難再追尋了。



## 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。

為了喚醒這一段城市記憶，重塑台中風華，文化局於7月15日起登場的「2016光影藝術節」即以台中建城故事的「城中城」為主題，透過3D光雕投影秀，詮釋澎湃洶湧的台中開發故事，在原址以裝置藝術重構古城門意象，並在舊大墩街規劃各式光影藝術活動，讓市民如「哆啦A夢」般，搭著時光機，穿梭歷史時空，想像清代台灣省城的虛擬圖像，重新覓尋這座百年城市的發展軌跡。光影藝術、魅力無限，短短三天投影秀，配合九天民俗技藝團的表演造勢，吸引十餘萬人次爭睹，驚豔、震撼聲，不絕於耳。

### 橋孜圖：台中府城的密碼

「台灣府城」曇花一現，站在摩登的現代街頭，望著時空交錯，如夢如幻、光影交疊的虛擬台中城池，不少市民想必也會為歷史捉弄嗟歎、眉頭深鎖吧？

追尋台中府城命運，要從「橋孜圖」這個密碼切入。

話說1874年，日本以漁民遭排灣族原住民殺害為由，進軍屏東車城，掀起牡丹社事件。此一事件，戳醒清國睡獅的麻木神經，開始著手海外的防務，正視兵險問題，福建巡撫岑毓英（轄區包括台灣）也思考將行政中心由台南遷移至彰化（亦即大台中），並且相中貓霧、烏日莊、上橋頭、下橋頭等風水寶地。

1885年台灣建省，首任巡撫劉銘傳便積極規劃新的省城，1889年8月，正式動工興建，在東大墩街南側的新省城——橋孜圖（台語「橋仔頭」三字雅化，位在今台中南區，國光路到台中路之間）附近興建城廓及衙署廟府。

橋孜圖新省城總面積約3.6平方公里，實際築城範圍在東大墩、頂橋仔、新庄仔一帶，工程規劃為八門四樓（八門：震威門、兌悅門、離照門、坎孚門、艮安門、坤順門、巽正門、乾健門。四樓：朝陽樓、聽濤樓、鎮平樓、明遠樓）的八卦城池，總預算約為90萬兩。

### 文化小京都 淪為風化城

這是歷史給台中的第一次機會！眼見橋孜圖要躍

上台灣政治舞台了，可惜「三年官，兩年滿」，巡撫劉銘傳積極建樹，一朝下台，人去政息，雖然建城已大興土木，完成第一期工程，接任的邵友濂卻拒絕埋單，以財政不堪負荷為由，於1894年2月，奏請建城計畫終止，省城移設台北。橋孜圖的新省城，醞釀四年半，未及出世，胎死腹中。令人扼腕的是，我們的「台中府城」，粉墨一半未及出場，卻已面臨曲終幕落。

1895年甲午戰爭後，馬關割讓，日本治台，新思維推倒舊城牆，新世紀帷幕開啓。1903年，雷厲推行市區改正計畫，台中成為亞洲第一個現代化之城，並由總督府衛生工程顧問巴頓（W.K. Barton）擘畫街區大重劃，仿造日本小京都格局，以火車站為起點，規劃台中成為棋盤狀的都市，並整治綠川、柳川、梅川，城區到處水流漫漫、綠柳垂楊，與京都的鴨川、桂川、高野川等景致，相互對應，加上二〇年代台灣文化協會的啓蒙運動，台中成為台灣最現代、最美麗的文化城市。這是歷史給予台中的第二次機會，但二戰結束，日本撤退，終結殖民統治，台中卻因新政權過客式治理及重北輕南政策，停滯空轉，競爭力盡失，文化城淪為風化城，讓台北市穩坐台灣頭。

### 第三次翻身 全靠新台中人

歷史曾給予台中機會，歸納來說，前兩次都是「侍從主義（clientelism）」的垂直恩庇體系的關係，權力牢牢掌握在統治者手裡，百姓不能過問，也無權決定自己城市的命運。但是，歷史並非冷酷無情，這次又給了台中機會。2010年底，縣市合併升格直轄市，彷彿倚天屠龍刀劍合體，新台中有了新條件與新能量，如虎添翼，所有失落的政治、經濟、交通、教育、文化的歷史拼圖，一夕之間，全都拼齊了。與前兩次不一樣的是，歷經多次民主抗爭，挑戰專制，此時此刻，人民已然當家作主，徹底擺脫「侍從主義」的枷鎖，台中城市發展鑰匙捏在市民的手中了。

275萬人一條心，進步市民創造偉大城市！掌握歷史的第三次機遇，台中能否再翻轉、鼓翼冲天，就看我們這一代了！

# 用光影實踐空間的存在感

## 理和會館——孵空間

文 林柏陽 圖片提供 清奇設計



身為台中市民，想必對七期重劃區內眾多設計大膽、造型多樣的接待中心或會館並不陌生。新鋪設的草皮、氣勢恢弘的大廳和擺設精美、空間感特殊的實體樣品屋，在在賦予參觀者一種顛覆視覺的經驗，進而增加購買意願。

接待中心或會館的主要功能是銷售房地產，但「孵空間」卻刻意降低它的商業氣息，企圖展現一種空間形成的過程，也成為企業回饋社區的休閒學習場域。



〈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。





建築、藝術雕塑與庭園裡的樹木倒映在水池中的光影，形成另一個靜謐的世界。

**建**築的空間機能往往影響設計概念的發想，而多種用途的空間，則讓建築空間的趣味性增加不少。位於台中市區的理和會館一鵬空間（Zero Space），足足花了長達三年多的時間思考會館設計與社區的整合，讓市民也可以參與其中，回饋社會不再是一句口號，更能以有形的空間實踐這個理念。

作為接待會館的鵬空間，卻將商業行為的特質降低，改以生活文化的角度作為空間塑造的策略，替社區與市民新增一個休閒與交流的場域。鵬空間的空間設計對象是一般民衆，為了擺脫一般接待會館的氣質，排除接待中心大廳、會客室、樣品屋等空間模式，改採多用途的空間計畫，讓各空間彼此可以單獨或合併的使用調節，從戶外的開放空間連結到多功能的室內演講廳，或多向性的連結廚房餐食空間、開放圖書空間和及戶外的小農圃等，讓空間感自然的流動著，也讓初來乍到的訪客能體會這種放鬆親和的氛圍，進而當成自己熟悉的場域自由的享受這空間。

## 存在設計的實踐

仔細閱讀空間的表情，往往可以從作品中窺知設計理念的蛛絲馬跡，以及空間設計者的自我意識。鵬空間由清奇設計負責創作規劃，他們強調「設計亦是

一種強調存在設計的實踐」，認為存在感有兩種，一種為空間的存在感，一種為人的存在感。空間的存在感指的是在某種空間，催生了不可被替代卻又讓人有特別記憶的特質，這種特質大多是利用自然的元素來控制空間氛圍，例如利用光影的明暗，自然物的顏色與觸感的特質，或是由大自然中的生物所結構而成的畫面。

在鵬空間裡的空間存在感，可從運用材料的手法上看見，以清水模混凝土來呈現材料的質樸，以及利用牆邊生出彷彿飄浮在半空中的階梯製造出的光影，建築空間裡的縫隙或裂口散漫出的天光，或光影結合在牆面上的視覺看似畫、牆或是門，與水池裡物件的布局，讓倒影使人彷彿穿越月光，利用大樹種在盆景裡的設計手法，與拉高的過道門廊、使人感受高聳的門和彷彿縮小的自己，提供一個不同經驗與尺度比例的空間存在感。

其次是人的存在感，指的是人與人聚在一起會產生事件，不同的人聚在不同的空間中就能與空間共同形成獨特的空間特質。例如，在鐘塔下等候公車或鐘聲的人們、在書房中閱覽書籍與穿梭在庭園的人群，這些看似平淡且日常的事件，由大眾群聚而塑造出一種不能被複製的存在感。空間設計者的角色對鵬空間



1. 孵空間入口處的巨型鐘塔。
2. 利用牆邊生出彷彿飄浮在半空中的階梯製造出的光影，形成一種特殊的趣味。
3. 建築由外到內的底部都有投射光帶，在夜間清楚勾勒出建築輪廓。

而言，就是塑造場景的無形推手，藉由空間特質無聲的邀請參訪者自在的享受空間，人群和景因而形成特殊的場所氛圍。

## 充滿情境的生活場景

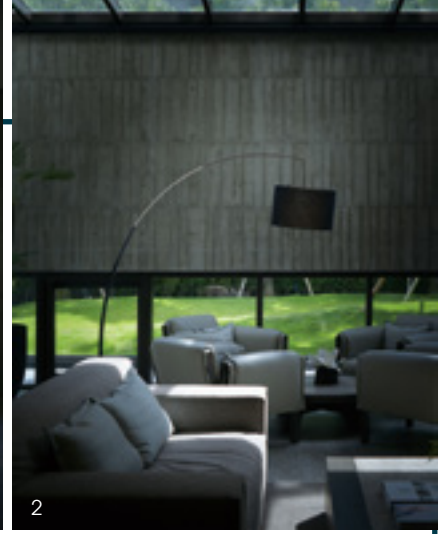
孵空間的基地配置位於台中市的商業核心地帶，可說是人群匯聚的焦點，連接道路的兩個開口卻有著截然不同的街道情境：南側為面對人車多、交通繁雜的主要動線，西側則面向河邊，相對南側有著悠閒、慢步調的街道情境。雖然基地並不方正，設計團隊掌握基地特質，將南側配置可開放給市民使用的景觀綠地，並以一座鐘塔門框連接建築體，為建築塑造具有故事性的框景，也成了孵空間醒目的指標。

清奇設計對孵空間的概念是很感性、很視覺場景的，就如同一張風景明信片或一張充滿張力的影像，給人一種「訴說不出、模糊的」感覺，無法用言語精準描述捕捉，其強度卻深深撼動人心。這種場景可能是一座小教堂落葉深深的後院，可能是在一座東方建築裡，坐聽簷下因微風拂過而叮噠作響的風鈴聲，抑或是在初冬滿山迷霧中，一座小屋冒出的炊煙給人的幸福感。雖然設計者意圖將如此微小的片段、稍縱即逝的場景精神和視覺感動傳遞給觀眾，但並不影響建築空間的流動感和連貫性。

孵空間的建築以一個大框包覆許多小盒子，以盒體交錯的方式連結各空間，利用不同的開口方式引入光線，並藉視覺穿透帶領觀者進入盒體交錯間的虛空間，使觀者在空間中自由走動時，得到視覺上的關聯性。景觀有別於西式庭院，以具禪意的單一盆景，將草地與樹植於扁平的器皿內，以類似插花的手法營造植物獨特的姿態，並將其置放於充滿光影變化的廊道，成為空間中一抹不容忽視的身影，並和觀者、空間、光影共同營造具簡潔線條、現代感、詩意和輕鬆的氛圍。戶外樓梯連結屋頂，上下高度差異造成的交叉變化，既是視覺上的靜態變化，又讓人在上下樓層的動態中，體會到純粹的空間體驗。

## 設計規畫的精密計算


清奇設計以詩意概念實踐如此充滿理想性的空間，不僅在設計思考階段花費很多時間確定空間的調

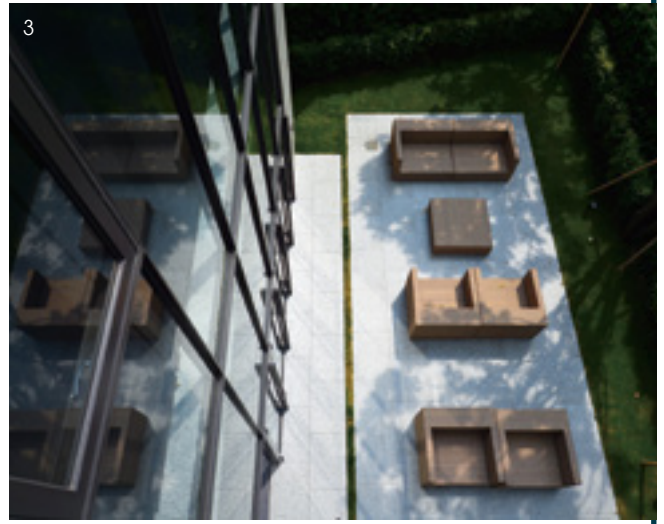


1. 建築空間裡的縫隙或裂口散漫出的天光，更凸顯出空間的存在感。
2. 孵空間的牆面以清水模混凝土來呈現材料的質樸。
3. 在綠地上的戶外開放空間。
4. 充滿光影變化的廊道，串連不同的室內空間。

性和內容，在營造實務上也歷經了不少考驗與挑戰。近年來因純粹的空間表現性，以及許多出色的日本建築師都大量運用，使得清水混凝土備受矚目，然而清水混凝土工法是很大的挑戰，因為拆模即是建築牆體的完成面，所以在遠看建築外觀時，模板的分割計畫需要用心的安排，每一條線都會很真實的反應在牆面上；近距離觀看每一塊模板時，仔細觀察會發現每塊的細節都不一樣，各有自己的細節，一般的模板大多以木頭釘製而成，木頭又可以分為軟木與硬木，因吸水率不同，所以在拆模後會產生兩種自然的色差，在紋理上也絕對找不到一模一樣的，所以在規畫時，預留尺寸需要精密的計算，在工務執行上也會產生複雜的難度，因此必須更加嚴謹的設計規畫。

此外，照明計畫也是孵空間建築完工後的重點。這棟建築由外到內的底部都有投射光帶，看似簡單的規畫，但因光影無法用任何手法掩飾，必須在前期規畫時就整合各個工程界面，例如清水模牆組立前預留好凹縫的高程與線路的留設，就是結構與水電的整合，其精準度考驗著設計師和工務執行者的團隊默契。幸好工作團隊都一一克服了，最終呈現出一個具體又美好的建築成果。

孵空間不以房地產銷售業盛行的奢華會館空間為導向，改以更寬廣的思維想像會館的可能性，在整個團隊的齊心實踐下，除了是銷售服務及活動場地外，建築也直接傳達了空間美學，期許一般民眾能多參與孵空間定期舉辦的各式講座、電影分享等，進而成為業主的最佳活廣告。 



## 理和會館——孵空間

位置：台中市西屯區台灣大道三段 308 號

完工時間：2015 年 5 月

設計者：清奇設計·蘇靜麒建築室內設計研究所

建築特色：打破一般商業會館模式，提供更多社區的關懷服務，以場景式的設計來布局建築空間氛圍。

# 台中市最大的緬梔老樹 大肚瑞井的老「番花」

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. 瑞井土地公祠前面有三株百年緬梔老樹。2. 緬梔老樹的樹幹有許多粗糙的瘤，居民將包覆根部的水泥打掉，改砌水泥磚花台保護老樹。

**台**中市大肚區在十六、十七世紀時，曾是統治台灣中部的大肚王國（編注：由平埔族跨部落統治的獨立王國，在全盛時期統治範圍北至今日桃園以南，南達鹿港一帶，歷經荷治、明鄭時期，在清領時期為清軍所滅）的首都所在。現在大肚山區巷弄狹窄的瑞井社區內，還有不少難得一見的土角厝，這種以稻殼混合當地特有紅土製成土磚為建材，外面抹以泥灰的民宅，是台灣早期先民渡海來台後就地取材的建築型態，顯見這裡的民風純樸，仍保有古早年代農村生活的樣貌。

### 瑞井三寶之一

人稱「瑞井有三寶：緬梔、古井、軍中媽（瑞

安宮)」。瑞井舊稱「井仔頭」，地名由來是位於庄尾土地公祠正下方谷地的三口古井，大肚山區缺水，昔日山區包含瑞井共有四個聚落，只有瑞井的低窪地有水井，非常珍貴，昔日村民都要走下山谷挑水飲用，直到 1962 年當地才有自來水的設置，古井的重要性才逐漸降低，現在三口古井已經成為當地古蹟。

當地的另一寶（古蹟），就是在距離瑞井古井步道入口處不遠的土地公祠，前面那三棵百年緬梔老樹。緬梔不是台灣的原生樹種，而是外來種，因此當地人都稱為「番花」，番代表這種植物是外來的意思。

緬梔又稱為雞蛋花，是十七世紀時由荷蘭人引入台灣種植，可說是台灣最早引入的觀賞樹木。由於移入時間早，插枝繁殖容易，開花美麗又有清香，所以在台灣不少百年古蹟如台南安平古堡



**老樹：**台中市大肚區瑞井緬梔老樹

**樹種：**緬梔

**年齡：**推測樹齡約 150 年

**所在位置：**台中市大肚區瑞井路 65 巷 82 號對面土地公祠

**特徵：**樹高 5 公尺，樹圍 2 公尺，胸徑 0.85 公尺，樹冠覆蓋面積約 30 平方公尺

(日治時代種植)、台北淡水的「前清淡水關稅務司官邸」(又名小白宮)的庭園中,都可以看見緬梔老樹。

原先廟前有五棵緬梔老樹,1986年韋恩颱風橫掃中台灣時,其中兩棵被吹倒枯死,剩下三棵在廟前成為圓形排列。在第三棵老緬梔樹下還有供奉著五路天神兵將駐守防護村莊的將營。緬梔老樹的確實種植年代已不可考,據傳應是瑞井里庄尾設立土地公祠時由先人種植的,估計年齡約150年。

緬梔老樹樹高5公尺,樹圍2公尺,樹冠覆蓋面積約30平方公尺,雖然不算高大,但屬於低矮樹種的緬梔能有這樣的老樹,已屬罕見,是台中市最大的緬梔老樹。

三棵緬梔老樹的樹幹長有許多粗糙的瘤,就像老年人臉上的皺紋,代表老樹年代久遠,生長勢已逐漸趨緩。目前老樹的生長狀況良好,從基部分叉二到三個枝幹向上伸延,開花期上千朵香花一起開放,讓來祭拜的民眾在樹下就可以聞到陣陣清香,凋謝的落花在地上形成一幅美麗的畫面。土地公祠位於懸崖邊,老緬梔原先種植的目的除了觀賞外,還有保持水土的功用。

土地公祠原先只是四大塊石頭堆疊而成,後來改為土角造一坪大小的祠堂,內置一塊石頭,上面寫著福德正神供人祭祀。1991年時改建為現在的樣貌,祠前廣場鋪設水泥地,並於懸崖邊砌築矮牆,讓人可以眺望山谷。當初水泥鋪設時,曾將老樹根部緊密覆蓋,妨礙老樹生長,後來改建時將老樹根部周圍水泥打掉,留出空間給老樹呼吸,並設置水泥磚矮牆花台維護,地面鋪設美觀的連鎖磚。現在每天都有不少居民前來上香祭拜,炎炎夏日,老樹下也是居民聊天休憩、眺望景觀的好場所。

大肚山區是許多遷徙動物北返的必經之路,如紫斑蝶在南部度冬,春季北返期間往西部飛行路線會經過這裡;灰面鵟從南方北上經過大肚山區,出海返回繁殖區,清明節前後常在天空出現群鵟遷徙,起鵟、落鵟,隨著上升氣流形成鵟柱的畫面,因此灰面鵟也被稱為「清明鳥」、「南路鵟」。

瑞井社區是台中市大肚山區一處世外桃源,還保持農村悠閒緩慢的生活步調,社區內許多土角厝多已傾廢,是民俗攝影家取景的好地點,走走挑井古道,緬懷先民挑水、開墾的艱辛,頗具思古幽情,很適合假日前來尋幽訪勝。



1. 緬梔老樹每年仍按時開出美麗的花朵。因花瓣外緣乳白似蛋白,基部的鮮黃色如蛋黃,故又被稱為「雞蛋花」。2. 緬梔在冬季落葉,光禿禿的枝條形狀很像鹿角。

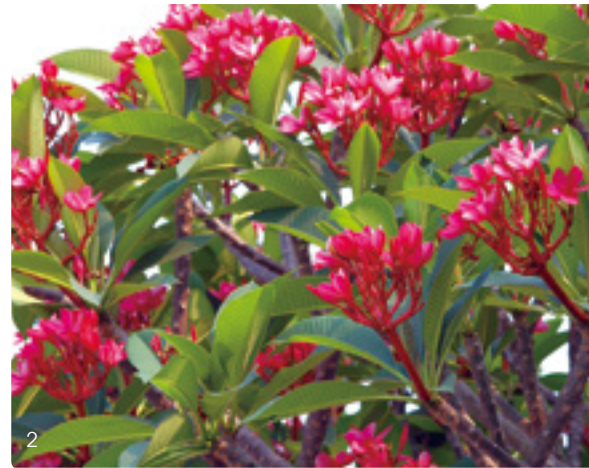
## 原生種、外來種、歸化種、入侵種有什麼不同？

很多人常搞不清楚原生種、外來種、歸化種與入侵種的差異。原生種又稱本土種，生物都有一定的自然分布範圍，在該範圍內，該生物被視為是原生種，如樟樹、茄苳在古早的年代就存在於台灣，所以是台灣的原生種。外來種是指原本在當地沒有自然分布，經由人類無意或有意引進的物種。不少外來種是因為人類生活所需才被境外引入，有些則是混雜在輸入的農產品、木材中，不小心被夾帶進來，如台灣本來沒有荔枝、龍眼等果樹，是早期移民由中國大陸帶來台灣種植的。

外來種若是適應與繁殖能力夠強，不需要人類照顧，可以在自然環境中建立穩定族群者，就稱為「歸化種」。像是原產地在美洲的含羞草、紫花酢漿草，現在已經成為路邊常見的雜草。

若外來歸化種的繁殖力驚人，會占據大片區域，破壞生態環境及造成人類經濟損失，帶來危害的就稱為「入侵種」，如惡名昭彰的小花蔓澤蘭、布袋蓮、大花咸豐草都原產南美洲，引入後迅速歸化台灣全島，成為極具侵略性的歸化雜草。像小花蔓澤蘭會覆蓋大片林木，遮蔽陽光造成樹木枯死，果實隨風飛揚，傳播力驚人；布袋蓮開花雖然美麗，但繁殖力強，會占據水域，阻塞河道、灌溉溝渠，被稱為「紫色的惡魔」。

由於現在是地球村，人類在世界各地交流頻繁，讓不少生物得以突破地理隔絕，拓展至他處。許多外來動植物很容易對台灣原生物造成競爭與壓迫，甚至對人類造成危害，因此引入時一定要更加謹慎。



1.2. 園藝業者引入不同花色的緬梔。



緬梔的果實狀似牛角。

### 緬梔小檔案

別名：番花、雞蛋花、鹿角樹

學名：*Plumeria rubra* var. *acutifolia*

科名：夾竹桃科 Apocynaceae

用途：緬梔就是一般人常說的「雞蛋花」，因其外緣花瓣乳白似蛋白，而中心基部是鮮明的黃色有如蛋黃，故稱為「雞蛋花」；而緬梔在冬季全數葉片落盡時，光禿的樹枝極像鹿角，因此又稱為「鹿角樹」。原產於墨西哥，與夾竹桃是親戚，花朵具有清香，夏威夷將緬梔花朵串成花環用以迎接賓客。西班牙人引入印尼，1645年間由荷蘭人引進台灣，成為深受國人喜愛的庭園花樹，日治時代日本人更將此樹視為高貴清雅的象徵，許多日治時代留下的庭園，都有緬梔老樹的身影，但樹幹受傷流出的白色乳汁有毒，不可誤食。

### 特徵

落葉性灌木至小喬木，植株高約3~5公尺，樹皮灰白，枝條粗大，分枝多數，柔軟有乳汁。葉片簇生於枝頂，長20~30公分，寬5~10公分，長橢圓形，葉先端尖，葉緣全緣，冬季落葉，春季再萌發新葉。

花頂生，具芳香；花冠漏斗形，長5~6公分，5裂，外部乳白色，中心及基部為黃色，花期5~10月；園藝品種另有紅花緬梔、鈍頭緬梔、雜交緬梔等，花色由黃紅、粉紅至深紅，相當多樣，果實牛角狀，兩兩雙生，長約15~25公分，熟後開裂；內有多數褐色種子，耐旱耐貧瘠，病蟲害少，是很常見的庭園美化樹種。



外商工程師返鄉種田

# 洪良芳站在巨人肩膀上茁壯



文 李政青 攝影 澄攝影

在外商公司擔任工程師十多年後，洪良芳在親情召喚下返鄉務農。面對農民一窩蜂搶種的紅海競爭，父親一直努力站在浪潮的最前端，現在洪良芳站在巨人的肩膀上，更要精益求精，力求創新，要讓爸爸看見自己的成長。



「他喔，不及格啦，還要再三年，敏感度不夠，農業沒那麼簡單啦！」即使兒子洪良芳從2012年起，幾乎每年都在台中市優質火龍果評鑑中獲獎，父親洪吉枋評論起他的表現，依舊毫不客氣。

洪吉枋原本種植劍蘭，但發生 SARS（嚴重急性呼吸道症候群）疫情後，台灣花卉出口市場沒落，十多年前，他逐漸調整腳步改種火龍果，每年擴增一些面積，如今火龍果種植面積接近 9 公頃，去年產量高達 18 公噸，由家族成員共同經營的「興全農產行」，在台中市外埔區的火龍果市場占有舉足輕重的角色。近年來，外埔區的火龍果在產銷班成員的集體努力下，以「龍大師」的品牌打出名聲，不僅一上市就被搶購一空，價格也比其他地區來得高。

## 外商工程師回家種田

身為長子的洪良芳畢業後並沒有進入家裡的農場工作，而是到外商公司擔任工程師，直到 2010 年才轉念回家。「不要把外商想的太好，他們很敢給，但是要砍你也不手軟。」那時他三十幾歲，已經結婚生子，自覺這樣的工作並不穩定，父親問他要不要回來試試，就此定案。

在父親底下工作，並不代表就此過著高枕無憂的生活。農夫的作息和工程師的生活落差甚大，以前朝九晚五外加周休二日，但父親要求他日出而做、日落而息，早上五點就得起床，周休二日也沒了，一年當中，只有一、兩個月的農閒期可以輕鬆一點，但還是得隨時看顧果園。長時間高度勞力的生活，讓洪良芳坦言前兩年很不習慣。

除了父親的壓力，高度白熱化的市場競爭也讓人無法鬆懈。火龍果是仙人掌的果實，原產地在中美洲，亞洲以越南生產為大宗，台灣自 1983 年引進後，一度因為草腥味重，風味平淡，沒什麼人想吃，引發廢耕棄種的風潮。近八年來，隨著品種選育及栽培技術提升，火龍果變好吃了，消費者接受度增加，終於從拜拜祭品成了餐桌要角，價格也逐步上揚，2011 年還曾出現每公斤 460 元的天價。

利之所趨下，大批農民前仆後繼投入種植，2013 年全台栽培總面積已突破 1,000 公頃，到了 2015 年又急速增加到 1,800 公頃。產量爆增下，價格直直落，以往外埔火龍果每公斤均價還有 70 到 80 元，現在大概只剩 40 幾元。洪良芳指著自己負責的農場說：「我回來那年，六分地一年的收成 120 萬元，去年只收 60 萬元。」

## 科技化農業對抗市場紅海

眼睜睜看著藍海變紅海，洪吉枋始終努力站在浪頭最前端，不被淹沒。以往火龍果的產季在 7 月



1. 透過水果重量選別機，自動將火龍果依大小分級，方便包裝，可節省不少人力。
2. 火龍果的果柄極短，採果時要以單手托住果實，另一手以芽切剪從果實基部剪下，在果實著生部位的上側剪一刀，在下側再剪一刀，略帶肉莖，以避免傷害果肩。



台灣的火龍果主要在夏秋季節生產，但農民以電照技術延長產季，讓冬天也吃得到火龍果。洪良芳今年將農場燈泡全數換成 LED 燈，可節省三分之一的電費。

中旬到 11 月底之間，入冬後就停產，2012 年洪吉枋在外埔區農會輔導下，首度成功以夜間照明方式將火龍果的產期延長到每年 6 月中旬，變為全年生產的水果，寫下農業新歷史。當時採夜間電照的農場不多，到了冬天，物以稀為貴，價格自然水漲船高，每公斤均價輕易突破百元。

到了 2013 年，洪吉枋又成為中部地區第一個以網室種植火龍果的農民，並獲農糧署選為示範農場，到目前為止，也是中部地區網室面積最大的火龍果農場。網室的建置成本高，但能夠減少病蟲害又不怕蟲鳥叮咬，省農藥又不用套袋，而且抗颱風，連人力成本都省下來了。「現在務農最困擾的是請不到工人，天災又多，只好花錢做設施。」洪吉枋說。

「我們知道火龍果一定會走下坡，如何降低成本，提高毛利率很重要。」洪良芳表示，近年來逐漸推廣電照技術後，冬天的火龍果也變多了，估計今年冬季每公斤均價可能跌破百元。

為了對抗大環境，洪吉枋又有新點子，今年他

新闢了一塊兩公頃半的網室，規格比農糧署公告的等級更高，結構更加堅實，可對抗強風。傳統網室一分地建置價格約 12 萬元，他們的網室一分地要 17 萬元。種植方式也有改變，一般火龍果的支撐架都是一層的 A 型架，這裡則加高為雙層，讓火龍果的枝條長得更長，受光面更好，枝條更大更飽滿，產能自然大增；若再加上密集種植，植株間距只有以往的一半，洪家父子有信心在兩公頃半的土地上，種出五公頃的產值。洪吉枋分析，「台灣地小，能種一甲地，就不需要種兩三甲。」

### 吸取父親經驗發展出自己的想法

談起和父親的相處，洪良芳表示，「我父親走得很前面，有很多新的想法剛好跟年輕人的觀念配合得上，我們有很多想法會溝通，一起去調整。」站在巨人的肩膀上，他一方面繼承父親許多觀念，另一方面也有自己創新的想法，起初父親叫他做什麼，他就照做，但慢慢的會開始思考父親教的東西如用藥、施肥方式，到底對不對？他勤於到外頭上課，學到新的技術或觀念，回家就和父親討論，「農業局很強調合理化施肥，我把這觀念跟我爸講，我



1.2. 火龍果花可以入菜。

## 火龍果創意新吃法

- ① 火龍果花富含植物性膠原蛋白，吃起來有點像秋葵，把花切好後可以拿來做素羹湯。
- ② 火龍果皮富含膠質，洗乾淨後把外面的鱗片切掉，切碎後跟蛋一起煎。
- ③ 果肉可以打果汁，可以帶點皮下去打，增加黏稠度跟顏色，讓整杯果汁呈粉紅色，果肉帶點清甜，喝起來口感很好。
- ④ 火龍果皮洗乾淨後切成薄片可以燉豬肉，果皮會讓肉質變得粉嫩，肉湯也會很鮮甜。

們要施什麼肥料才不會造成病害或蟲害，他都會去調整，不會把我否定掉。」

今年洪家農場的燈泡全數更新，將原本的鎢絲燈泡都換成 LED 燈，這是洪良芳主動提的建議。

「傳統燈泡一顆 20 元，壞了都不心痛，但 LED 一顆接近 400 元，更換最主要是省電，我們一個月電費將近 50 萬元，改用 LED 可以節省三分之一的電費，成本相對省很多。」為了實踐這個想法，他自己寫企畫書申請台中市政府農業局的「青年農民營運企畫」並順利入選，爭取到經費補助。為了讓自家產品在一片紅海中脫穎而出，洪良芳決定從品牌形象著手，以往洪家只用普通紙箱裝水果，現在他找朋友幫忙在紙箱上設計專有的圖案與標誌，讓產品在市場上的鑑別度大增。

「在長輩面前，你做的永遠不會一百分，但是他會看著你慢慢長大，」洪良芳面對父親的要求，總是虛心以對。準備要放手的洪吉枋，直嚷著再過兩、三年就要退休，「農業要靠他自己，該教的都教了，我們說的他不一定認為對，或許他們會有更好的方法去改變。」



### 青農小檔案

**青農：**洪良芳

**年齡：**36 歲（1980 年出生）

**從事農務及歷史：**火龍果種植六年

**農場名稱：**興全農產行

**電話：**0921-734058

**給想加入青農的建議：**很多年輕農民會失敗，主要原因是沒錢、沒地、太理想化，如果想要種有機、無毒、自然農法，建議可以循序漸進，不要一開始就投入。不是每個青農都能年收百萬，像我投入六年，只是讓老婆可以不用工作，在家帶小孩而已，並沒有多餘的閒錢。務農前先考慮，能不能承受當農夫的辛苦，包括用藥、施肥、人脈、土地都要想清楚，台中市有青年加農、賢拜計畫，先跟長輩學習，準備好了再全心投入會比較好。

# 安心終老不是夢

## 爺奶一起來抗老

文 林韋潔、李政青 攝影 澄攝影

每個人都會變老，能夠安心終老是大多數人的夢想。

「年紀大了，有誰能讓我們依靠？」、「要靠子女或外勞照顧，還是得進安養院？」許多人充滿疑惑。

台灣的《長照服務法》去年終於過關，2017年就要全面正式施行，

對失能失智者提供更在地化及普及化的照顧。

台中市政府正在推動的「托老一條龍」政策，則要幫助健康及亞健康老人延緩老化，

讓失智、失能者慢慢恢復自立生活能力。

老有所終，活出樂齡人生，將不再是夢。



《禮運》〈大同篇〉裡的「老有所終」，一直是許多人嚮往的理想老年境界。

每個人都會變老，「如何讓老年生活能活得幸福、有尊嚴？」、「年紀大了，該依靠誰？」、「要靠子女或外勞照顧，還是得進安養院？」大家不禁想問。

在老年人口急速增加的台灣，不論父母、親人、甚至自己都得面對這些現實的問題，然而過去不論中央的法規制度或是地方政府的服務模式，都還沒做好完善的老人照護準備下，難免令人擔心。

幸好台灣的《長期照顧服務法》去年終於過關，2017年就要正式施行，政府將大力推動「長照十年計畫 2.0」，讓長照服務更加普及化與在地化。

### 在地老化需要投入很多努力

「在地老化」一直是國人的企盼與共識。絕大多數人都希望退休後，能在家中安享天倫之樂，平日能在熟悉的社區中自由走動，保有自主自尊的生活方式；即使生病，也希望能留在自家得到妥善的醫護照護，得到親朋好友、左鄰右舍的關心與協助。然而，要實現以上的期待並非易事，必須靠醫療體系、健保體系及社會福利體系的通力合作，以及政府機構及民間組織團體（包

括營利與非營利）一起投入與努力。

根據內政部今年初公布的最新統計顯示，台灣人口老化持續創新高。截至2014年底，台灣六十五歲以上老人所占比率達12.51%，老化指數更高達92.18%。隨著醫學科技的進步，「人生百年」的長壽時代已經來臨，人在退休後至少還有十到二十年的生活，如果是無聊又病痛的時間愈來愈多，長壽則未必是件好事。

國民健康署曾經統計國人失能的情況，發現步入老年之後，女性平均臥床7.2年，男性為5.7年。「這代表台灣人雖然愈活愈久，但是活得不健康。」台中市政府社會局長呂建德表示，儘管衛生福利部已經推出「長期照顧十年計畫」，「這個計畫主要針對失能失智者，我們希望決戰於境外，不要等到老人都已經到這個地步再來介入，實在太晚了！」

### 「托老一條龍」幫助市民抗老

目前台中市總人口數已突破275萬人，其中六十五歲以上人口有29萬6千人，占總人口10.7%。在高齡人口中，大約七成屬於健康或亞健康的老人，兩成為亞健康或輕度失能，只有一成是需要長期照護的失智、失能長輩。

為了讓民眾活得久又活得好，台中市政府推出「托老一條龍社區照顧體系」計畫，以大量的



1. 人生百年的時代來臨，老年活得健康快樂，才是長壽之福。2. 透過長青快樂學堂提供的日間托老服務，可以協助長者做好健康管理，延緩身心惡化。



社區關懷據點為社區老人舉辦共餐，鼓勵老人走出家門，融入人群，讓身體更健康。

預防性措施照顧健康與亞健康的老人，要幫助市民一起「抗老」。「希望大家的平均餘命可以吃百二，但最後臥病在床不要超過兩年，甚至縮短到兩個月、兩個禮拜，愈短愈好，這就是所謂的『疾病壓縮』。」呂建德說。

社會局從去年開始，特別針對五十五歲到六十四歲的「初老者」，也就是即將或提早退休、邁入老年的熟年世代，設計健康促進的課程與提供關懷服務，協助預防提早老化。例如，過去長青學苑主要針對六十五歲以上老人開設，現在五十五歲以上的民衆，也可參加相關課程。而衛生局推出的「一里一樂齡行動教室」，也將上課年齡降低至五十五歲以上的民衆。

### 共餐補助加碼，鼓勵宗教團體參與

對於健康老人，或是罹患兩種以上慢性病的亞健康老人，社會局透過廣設社區照顧關懷據點，提供電話問安、關懷訪視、健康促進及餐飲服務等四種功能，成為幫助老人維持健康，甚至是恢復健康的主戰場。

為了提高長輩出門活動的意願，市府從今年起力推「老人共餐」服務。原本一餐補助十塊錢，今年開始，只要關懷據點提供每週兩次以上的送餐服務，補助金額就加碼為二十塊錢。為了讓長輩們多動一下，共餐也可以是共同料理的烹飪活動，邀請長輩一起切菜、做飯，志工則是協助的配角。「這是最重要的，叫做社會參與。」呂建德強調。

為了讓老人共餐服務走向社區化，社會局與民政局合作，鼓勵各地區的宗教團體如宮廟、教堂作為據點，為社區老人舉行共餐，讓老人願意接近人群，讓身體更健康。只要是台中市二十九區立案的宗教團體提出申請，每週至少辦理一次，每次至少三十人參與，並持續達三個月以上，社會局就會提供補助。經過宣導，目前已有北區的好牧人教會、南區的善樂福教會與神岡的萬興宮開辦。將來若共餐次數提高到一週兩次以上，就可以成為社區關懷據點，會有衛生局的護士及社會局的志工前來輔導衛教宣導及帶活動。

### 關懷據點結合學校深入社區

社區關懷據點如能每天舉辦活動，可以升級成為「長青快樂學堂」，也就是所謂的「托老所」，提供一週五天、每天六小時的日間托老服務。經過社會局力推，近兩年來已從原本的六家快速成長至十三家。現在社會局還積極將長青快樂學堂與老幼共學的概念結合，希望與國中小合作，將學堂設在校內的閒置空間，讓阿公阿嬤帶著孫子上學後，可以直接走去托老所。目前清水區的清海國中已經開辦，梧棲區的梧南國小也將跟進。

針對亞健康與輕度失能的長者，社會局則規劃了多功能日間托老中心，希望透過養生飲食、體能復健、腦力刺激等方法，協助長者做好健康管理，延緩身心惡化。呂建德表示，「這是回彈力理論，希望長輩在這邊復健之後，可以重獲健康。」今年7月，在豐原區的舊縣長官邸成立的豐原長青元氣學堂就是第一家，未來還將提供到



讓老人家透過技藝傳承，充分發揮「老有所用」的精神，也能達到延緩老化的效果。



1. 老人家透過再學習，找到生活的目標和人生的新價值，因而更顯朝氣與活力。2. 台中市去年底在衛福部對各縣市政府進行的社會福利績效考核中拿下全國第一，其中老人福利項目更拿下滿分，背後的推手就是社會局長呂建德。

宅服務，實際到家裡教導長輩復健。

### 讓失智失能長輩「零尿布」

對於失智失能的長輩，除了持續落實「一區一日照」政策，讓每個行政區至少有一家日間照護中心，社會局也將重新規劃照護服務員的訓練方案，希望照服員在服務長輩之餘，也能鼓勵老人家善用身體既存的功能。像現在常為了方便照顧，很多長輩被包尿布，三餐靠人餵食，其實只要經過訓練與鼓勵，不少人是不需要這樣做的。呂建德期待，「我們希望增進長輩自力生活的能力，最好是零尿布，或是可以自己拿碗吃飯。」

在衛福部去年底公布的各縣市社會福利績效考核中，台中市憑著諸多的創新做法，拿下全國第一，其中老人福利項目更拿下滿分。「我們的方案都制定好了，未來就是要趕快布點，」面對急速成長的高齡化社會，呂建德顯得急切。

### 老有所終，也能老有所用

對老人而言，除了希望「老有所終」可以安享餘年外，如果能「老有所用」及「老有所長」，

在社會上繼續發揮長才，或持續學習得到適當成長，也能達到自我肯定和延緩老化的目標。

目前台中市二十九個行政區都設有長青學苑，開辦各項課程，提供長者再進修及社會參與的機會。很多老人家透過再學習，找到生活的目標和人生的新價值，因而更顯朝氣與活力。去年10月，社會局在東勢區成立台中市第一座「銀髮生活達人館」，邀請十五位不同領域的「老先覺」到此開班授課、傳承技藝，充分發揮「老有所用」的精神。

長期關心海線地區老人權益的台中市議員吳敏濟也認為，讓健康老人，透過擔任志工，傳承經驗與智慧，或是「由老人服務老人」，發揮自助、助人的精神，不僅讓「第二人生」更有意義、價值，也能讓社會更祥和、美好。另外，他也強調，市府應該在符合公平正義的原則下，顧慮到城鄉差距問題，讓資源能合理分配。

高齡化及少子化是台灣社會共同面臨的挑戰，台中市運用創意與巧思提出對策，希望為年長者打造一個充滿幸福感的宜居環境。



爺奶一起  
來抗老  
Part 1

長青學苑 活到老學到老

# 爺奶背起書包上學去

文 葉亞薇 攝影 澄攝影、台中市政府教育局

大部分學生都期待放假能盡情玩樂，但有一群學生卻不愛放假，非常期待上學日。台中市長青學苑的爺奶們，因為樂在學習，年齡雖無法不老，身心卻能常保年輕。

「寫書法可以讓我沉靜心性，改變拚事業時的浮躁，氣質變好了！」「運動是我最好的復健，讓車禍遺留的痠痛改善很多。」在台中市立大甲國中裡的長青教室裡，書法班的爺奶臨帖揮毫，一撇一捺鍛鍊氣韻；健身操班的爺奶則氣色紅潤，隨著歌曲扭動肢體，活力一點也不輸年輕人。

目前台中市共設有二十九所長青學苑，蟬連多年特優績效的大甲長青學苑是其中之一。「長青學苑有二個核心指標，一是師資，一是有感學習。」大甲國中校長賴文宗說，長者多有豐富歷練，對於講師是否有「兩把刷子」頗有要求，專

業名師是開班叫座的關鍵。以國樂班來說，毫無樂理基礎的長者也能參加，從看譜到演奏，老師、學長姐一步一步教到會，學習品質很有感，透過口耳相傳就能招募到新生。

## 多元課程，讓爺奶跟得上時代

隨著時代進步，大甲長青學苑開班愈發多元，現有五十四個班級，包括數位電腦、多媒體等顯學，「阿公、阿嬤學會上網，懂得用 Line、Facebook，增加與子孫互動的家庭樂趣，會有『跟得上時代』的開朗自信。」此外，保存大甲特有文化的藺草編織班也很熱門，不僅有八、九十歲的阿嬤來上課，還有遠從台中市區、彰化來習藝



的長者。「編織讓手指靈活，還要想著設計花樣，頭腦也連帶跟著運動了。」開班創始學員、二十年資歷的藺草班阿嬤笑著說。在此同時，校內的國中生也來學習傳統的藺草技藝，老幼共學示範了美好的傳承。

事實上，台中市政府社會局為倡導「終身學習」精神，鼓勵長者「活到老、學到老」，增進自我成長，協助長者達成「學無止境」的理想，在各行政區都有設立長青學苑，開辦各項課程，提供長者再進修及社會參與機會，藉此拓展長者的學識領域、充實生活內容、促進社會互動，以提升老人福利。服務對象以設籍台中市、年滿六十五歲以上的長者為主，五十五歲以上亦可兼收；偏遠地區也兼收四十五歲以上市民。開課類別包羅萬象，有本國語文及國學、外國語文、國樂、戲劇、手工藝、居家環境研究、電腦（資訊）、歌唱、樂器、健身、槌球、書畫、園藝、民謠等，各區會視需要再增設課程。

因為長青課程多元、收費低廉，常見婆媳檔、夫妻檔「好康道相報」一起參加。十年前退休的林爺爺說，「太太上日語班，我上國樂班，我們各自學習，回家我教她拉胡琴、她叫我講日語，收穫太豐富了。」根據台中市政府社會局的資料，台中市長青學苑班級數在 105 年度共 485 班，居全國之冠。光是 105 年度上學期，服務人數就有 16,915 人次；104 全年度則共有 33,053 人次，真正帶動樂齡學習的城市風潮。



育英國小推動「老幼共學」課程，讓孩子與長者一起學做紙黏土。

## 老幼共學，祖孫攜手重拾學習樂

今年，台中市政府教育局積極推廣樂齡學習，在石岡區土牛國小、后里區育英國小、外埔區馬鳴國小、神岡區圳堵國小、潭子區新興國小及大里區草湖國小等六所學校，推動「老幼共學」課程，規劃以陪伴學習、思考引導及經驗分享為核心的共學課程，不少長者重返校園，享受祖孫共學的難得時光。

像土牛國小運用現有環境，讓學童與銀髮長輩一起製作昆蟲標本、識別植物葉片，還寓教於樂設計了闖關遊戲，祖孫攜手十分歡樂；育英國小則以「花」為主題，讓孩子與長者當「同班同學」，一起學做紙黏土，過程中不只增進祖孫情感，讓長輩重拾學習樂趣，小朋友也學習到與長者相處的禮儀，培養關懷、尊重長輩的態度。教育局期待，透過老幼共學課程，落實「長者活躍老化、在地健康老化」的政策，鼓勵高齡者終身學習及社會參與，營造友善高齡的宜居城市。



1. 寫書法可以怡情養性，是很適合老年人的活動。2. 健身操班的長輩們個個氣色紅潤，活力一點也不輸年輕人。



爺奶一起  
來抗老  
Part 2

## 銀髮幼稚園 白天的最佳照顧

# 爺奶到日間托老所報到

文 李政青 攝影 澄攝影

活動力強的健康老人有長青學苑，失能失智老人有日照中心，那介於兩者之間的年長老人該去哪裡？朝陽科大特別為身體機能退化，但未失能失智的長者，提供幼稚園般的日間托老專業服務，希望用陪伴延緩老化，讓老人家過著快樂的老後生活。

每次問候九十三歲的楊貽道，他都會先回一個燦爛的笑容，然後說「很開心！」每天女兒楊麗玲都會帶他到朝陽科技大學「上學」，不是去聽教授講課，而是到校園裡的「銀髮園」上課，這裡就像銀髮族的幼稚園，在老師的關懷和陪伴下，每天快快樂樂一下子就過了。

### 彌補老人照顧體系的缺口

位於台中市霧峰區的朝陽銀髮園是朝陽科大成立的日間托老中心，也是台中市十三間長青快樂學堂之一。有鑑於目前老人相關服務體系中，長青學苑或樂齡大學主要提供六十五歲以上、活動力強的年輕老人參與；日間照顧中心的對象是失能、失智的長者；而介於兩者之間——尚未失能、失智，活動力與學習力卻日漸遲緩的老人家往往

無處可去，若經常獨自在家很容易衍生諸多問題。

朝陽科大銀髮產業管理系助理教授鄭堯任決定以研究的角度出發，成立朝陽銀髮園，希望藉此呈現出他理想中的日間托老機構應有的樣貌。他解釋，「日托和日照不同，日照以醫療照顧為主，而日托的老人是健康、亞健康的族群，並非失能。」他將日照比喻為托嬰中心，而接受日托的長者，則像幼稚園的小朋友，他們的生活能夠自理，只不過年紀大了，尤其是八十歲以上，身體機能有些退化，很需要人關心。

### 高齡長者的幼稚園

根據研究，人過六十五歲以後，有七成的人會因衰老而出現不同程度的性格改變，有些人會

出現「返童」現象，變成所謂的「老小孩」。

朝陽銀髮園就像幼稚園一樣，教室裡，每個阿公阿嬤都有自己的櫃子，上頭五彩繽紛寫上名字；每個時段都有固定的課程活動，如健康操、畫畫、唱歌、園藝等；回家前要寫聯絡簿，裡頭的內容記錄老人家今天的活動狀況、用藥情形。一整天活動下來，除了動腦、動身體，維持身體機能不退化，還讓許多人在這邊找到同伴。像楊貽道來這裡之前，每天都待在家裡當宅男，太太過世後更鬱悶，即使女兒在家陪伴，他卻幾乎整天睡覺；來到朝陽銀髮園後，同學間彼此噓寒問暖，讓幽閉老人終於重拾笑容。

同樣在幼稚園的概念下，朝陽銀髮園與台中市其他長青快樂學堂相較，有些做法並不相同。多數學堂依照社會局規定，一週五天，一天六小時；朝陽銀髮園为了方便家屬接送，早上七點半就開門，到下午六點才結束，符合上班族的作息時間。相較於多數學堂由社區關懷據點轉型而來，以志工為主要人力；朝陽銀髮園則聘請四位專人並搭配校內實習生，每位都稱為「老師」，期望提供長輩更精緻專業的服務。

一位銀髮園的阿嬤拿出她上英文課的筆記，每個片語下面都是圖畫。如「hurry up」（快點）下頭畫了一朵下雨的烏雲，旁邊有人在跑。「這就是雨在淋，台語念起來叫ㄉㄞㄟ - ㄅㄞ - ㄩㄥˇ，下雨了要快點跑的意思。」阿嬤解釋完，大家不禁絕倒。原來她不識字，這些圖畫都是上課時和一旁幫忙的

實習生討論後，由實習生幫她畫下來方便記憶的。

## 期望開啓銀髮產業新模式

由於聘請專人費用高，即使朝陽銀髮園在全台中市長青快樂學堂中收費最高，月繳四千元（含午餐）卻仍處於虧損，必須爭取補助計畫來支應。即便如此，校方仍堅持走不一樣的路。對鄭堯任來說，這裡不只是市府社會福利體系的一環，更是發展台灣銀髮產業的實驗場。銀髮產業管理系主任楊國德表示，「高齡人口一直增加，我們先將商業模式建立好，就可以變成一個產業，而且是台灣應該發展的產業。」目前台灣大量依靠外勞照顧老人，楊國德很期待等練兵成熟，還可以西進或南向，反過來幫助這些國家提升老人服務品質。

目前朝陽銀髮園的經營模式已經透過產學合作推廣出去。去年7月，在桃園成立的向陽銀髮園就是第一個案例，學員完全自費，月繳一萬二，沒有接受任何政府補助。鄭堯任表示，「如果要滿足社會對托老的普遍需求，不能單從社會福利的角度出發，還要從產業促進方面著手。」他認為，許多中產階級的長者需要托老，但他們不見得想去社會福利機構，私托老的概念正好能夠補足這個缺口。

面對老年人口急速增多的趨勢，如何滿足不同族群的老年需求，被政府單位視為社會福利體系的一大挑戰，而朝陽科大卻從中看到產業商機。



1. 不識字的阿嬤也能以圖畫和台語併用，快樂學習英語。2. 銀髮園老師帶領長者做健康操，活動筋骨。3. 銀髮園每天都會替老人家量血壓，做健康記錄。



爺奶一起  
來抗老  
Part3

## 老人共餐 陪伴飯菜香

# 爺奶逗陣呷飯抬槓不孤單

文 李政青 攝影 澄攝影

子女不在身邊、行動不便的老人家，難道只能簡單解決一餐，或吃飯配電視？

台中市南屯區的中和社區，推出老人共餐服務，要讓獨居長輩吃飯有伴，用一頓飯的力量，讓肚子和心靈都歡喜。

**週**三的中午，中和社區發展協會的活動中心特別熱鬧。「你要這樣按下去才可以…」一位阿嬤拿著剛包好的生水餃示範給旁邊的孩子看。每個禮拜三的中午是社區老人家共同用餐的時間，這天協會特地安排參加夏令營的小朋友一起來包水餃。小朋友不太懂技巧，教了老半天還是沒捏緊，最後大家輪流把包好的水餃給阿嬤檢查，確認不會開口才下鍋。

### 農業聚落高齡人口多

中和社區位在台中市南屯區，距離高鐵烏日站不遠，來到這裡就像進入世外桃源，有著濃濃

的鄉村風情，可以看到稻田、水池、三合院，小路蜿蜒，兩旁的圍牆上彩繪著農村生活的圖像，讓老聚落看起來充滿活力。不過，社區裡的年輕人，不是搬離家園，就是白天到外地工作，偌大的庄頭平常空蕩蕩，只見少數幾位老人家走動，一些老人家則呆坐客廳裡看電視。

在中和社區五千三百多位人口中，約有六百多人是六十五歲以上的高齡長者。由於社區高齡者眾多，其中有不少是獨居或弱勢老人，2012年中和社區發展協會理事長蘇明松上任後著手成立社區關懷據點，並提供每週一次的老人共餐服務。里長蔡德勇並提供社區活動中心給協會做為活動



1. 參與共餐的老人家一起動手包水餃。2. 中和社區發展協會特別安排參加夏令營的小朋友跟社區阿嬤一起包水餃。



場地，使得整個構想得以順利開展。

### 吃飯交朋友一兼二顧

中和社區剛開始試辦老人共餐服務，蘇明松帶著志工挨家挨戶拜訪社區內的獨居老人並贈送物資，邀請他們每週三中午到活動中心一起用餐，如果沒辦法自己出門，志工還會專車接送。由於餐費有顧問贊助，菜、豬肉、米也都有人捐贈，加上社會局的補助，長輩們來吃飯完全不用錢，許多人聽到都不敢置信。一開始來用餐的老人家只有十幾位，兩個月試辦期結束後，蘇明松問他們還要辦嗎？想不到大家反應熱烈，就這麼一個拉一個，現在已經有近四十位老人定期到協會吃免費的午餐，多以女性長者為主。協會在用餐前後，還會安排一些活動，如戲劇課、拼布課，讓老人家活動筋骨。

看似簡單的一頓飯，卻為老人家的生活帶來不少改變。老人家自己一個人常常隨便吃，不是前一晚的剩菜剩飯，就是早餐吃剩的留到中午吃，中午吃不完的晚上吃，還有人喝牛奶，簡單解決一餐。來到協會後，至少都有四菜一湯或五菜一湯，志工現煮熟騰騰的飯菜上桌，營養和份量都足夠。

有伴可以聊天，則是用餐之外更大的收穫。用餐前，阿嬤們會坐在一起，邊幫忙挑菜邊聊天，彷彿回到以往的農村生活。剛開始椅子不夠坐，年輕一點的阿嬤會主動把有靠背的椅子讓給年長的阿嬤坐，自己改坐板凳；有些人會帶自己種的菜過來，甚至把家裡的衛生紙都帶來，供大家使用。

### 共餐陪伴給老人家歡喜

每週一次的共餐，為許多長輩帶來潛移默化的改變。有個阿嬤在兒子眼中非常任性，但來到這邊卻隨和的不得了，遇到事情都說「沒關係、沒關係」。有的阿嬤平常從不打扮，卻為了這天特地化妝、帶項鍊。幾位杵著拐杖、坐著輪椅，本來寡言又不太動的老人家，居然都願意參加「老人健康促進活力秀」，一起練習、上台表演。副隊長魏素玲說，「你要想像她們之前都是農婦喔，上台表演的樣子，好可愛！」即使有的阿嬤只是靜靜坐在旁邊，但還是可以感覺她開心的心情。魏素玲解釋，「老人就是要陪伴，不一定要跟他聊天，能在旁邊就是一種陪伴，他們有看到人就好，那是一種安全感。」

即使每次共餐當天都讓志工忙到不行，一早就要開始統計人數、備料、接送長輩，但正如同理事長蘇明松說的，「看她們來這邊歡歡喜喜，回去也歡歡喜喜，我們的目標就達到了。」



協會特地為共餐的老人家舉辦慶生活動。



爺奶一起  
來抗老  
Part 4

## 團體家屋 打造長輩第二個家

# 失智爺奶也能尊嚴生活

文 李政青 攝影 澄攝影

失智症是老年人常見的疾病，嚴重時常讓照顧的家屬身心俱疲，影響彼此的生活品質。在失智症者團體家屋，透過專業人員的照顧，可以讓失智老人過著有尊嚴的晚年生活。

一位八十八歲的阿嬤因年老失智，兒子雇請一位本籍看護外加一位外籍看護在家照顧，兩人聯手卻無法應付阿嬤失智的狀況：餵食飯菜都不吃，連嘴巴也不張開；作息時間日夜顛倒，半夜常要人帶她去上廁所；情緒不穩時會有攻擊行為。由於不好照顧，看護來一個走一個，甚至因情緒失控出手打了阿嬤。沒想到，搬進心佳家屋後，阿嬤居然能夠自己吃飯了，兒子終於放下心中的石頭。

### 以家的模式照顧失智長者

心佳家屋是全台灣第六間照顧失智症老人的團體家屋，位在台中市清水區公所旁邊，由永信社會福利基金會負責營運，今年才剛開張。團體

家屋（Group Home）是近年來新興的失智症老人照護方式，主要提供一種小規模，生活環境家庭化及照顧服務個別化的服務模式，希望提高其自主生活能力，延緩退化的速度。相較於常見的機構式照護，這裡的空間規畫和一般家庭相仿，有共用的客廳、餐廳、廚房、廁所，也有個人專用的臥室與廁所。目前全國共有七處團體家屋，台中市就涵蓋兩處，數量是全國第一，很多縣市連一間也沒有。

永信社會福利基金會執行長趙明明表示，照顧失能長輩和失智長輩很不一樣，失能長輩是身體功能不好，但失智長輩是身體功能好，活動力也好。因長輩失智後，經常會出現遊走、日夜顛倒、攻擊、視幻覺等行為，很不容易照顧，所以

政府規定，每八位失能長輩需要一位照顧服務員，但每三位失智長輩就需要一位照顧服務員。

部分機構在方便照顧的考量下，會對失智長輩加以約束；將他們固定在床上或椅子上，限制長輩的活動，或者用藥讓他們鎮靜。儘管這都在法規准許的範圍內，但長期下來，反而會讓長輩退化得更快。「有專業人員照顧，失智長輩會有一些進步，或不要退步的太快；但沒有專業的照顧，長輩退步的速度有時連家人都無法接受。」趙明明說。

### 盡力維持長輩自立生活的尊嚴

心佳家屋專門服務中、重度的失智老人，所有的照護服務員都受過失智症專業訓練，並擁有照顧服務員證照。他們將復健融入日常生活中，早上帶著長輩們一起做體操、做家事，也帶他們外出逛逛、買東西。因為離台中市港區藝術中心很近，有展覽時常會大家手牽手一起過去看。每逢節慶時，如元宵節搓湯圓、端午節包粽子，更是少不了的活動。

為了訓練長輩們自主生活的能力，心佳家屋會依據個人喜好、興趣，制訂個別生活照顧計畫。有的長輩原本因為會隨意大小便而必須包尿布，來這邊之後，照服員會盡量溝通，請他們有需要的時候說一聲，由照服員帶去如廁，晚上睡覺時才穿復健褲，有時會視需要再墊個小尿布。

許多長輩的作息不穩定，心佳家屋會嘗試協

助調整。每天早上六點半是吃早餐的時間，如果長輩前一晚狀況較混亂，可以容許睡到早上十點，讓他們有足夠的睡眠。大部分長輩都還有做簡單家事的能力，例如：澆水、掃地、摺衣服、撿菜、分菜，縫抱枕等，在長輩協助做事後，照服員都會加以鼓勵，希望他們獲得成就感後，能有更好的表現和生活品質。

### 每位長輩都是獨特個案

「帶領長輩的過程要慢慢磨合，包含我們自己的心態，也都要調整。」心佳家屋組長江瑞敏談起自己近一年的工作感想。剛開始，照服員總是習慣為長輩做很多事，有一天，外聘督導李光廷博士看到後，便提醒工作夥伴：「你為什麼要餵他？怎麼不讓他自己吃？」大家聽到後，才慢慢改變習慣，瞭解自己的工作重點是陪伴長輩，讓他們能夠維持自立生活的尊嚴。

團家生活雖有基本的模式，但還是會依照長輩個別的狀況做調整。每個長輩都有自己的身心狀況及人生故事，家屬的背景也都不一樣，江瑞敏苦笑著說，「其實困難處處有，但最重要的是我們的工作態度。」

看到家屋的長輩狀況一天比一天好，照服員即使再累，也還是開心不已。畢竟每個人都會變老，今天為長輩所做的努力，日後自己也可能用得到。



1.2.3. 照顧失智長輩，最重要的是陪伴，讓他們能夠維持自立生活的尊嚴。



柳國楨（中）喜歡陪長者聊天，她詼諧風趣的談吐讓老人家很開心。

幫助別人 讓自己更年輕

## 銀髮志工

# 柳國楨享受樂齡人生

文 / 圖 李姿立 (HOPE125 特派記者) 圖片提供 老五老基金會

很多人退休後的生活，不是在家閒閒沒事，就是出去遊山玩水。柳國楨卻很不一樣。這位七十三歲的銀髮族，退休前就開始從事志工服務，輔導過不少問題青少年；退休後還更積極當志工，關懷服務其他更年長的長輩。因為幫助別人，讓她不僅看起來變年輕了，還能擁有更豐富又有意義的樂齡生活。



見過柳國楨的人，對她的印象不外是「熱情、熱心、有活力」，她總是充滿朝氣，外表看起來年輕又時髦，經常擔任志工服務老人的她，很難讓人聯想到已是七十三歲的退休銀髮族。

### 認真付出便能得到回饋

家住台中的柳國楨從事志工服務已近三十年，一提到「當志工」，就像打開她的開關似的，不停跟人分享當志工的好處，以及從事志願服務的重要性。柳國楨早在她退休以前，就開始利用假日時間去當志工，近三十年來從不間斷。問她為什麼能夠這樣長期投入和奉獻？原來她向來是個熱愛工作的人，工作時從不覺得無趣或疲倦，即便公務繁忙也能嚴謹從容的把任務完成，正因為個性閒不下來，總是把自己的休閒時間行程排得滿滿，而她對志工服務和公益組織很有認同感，便開始利用閒暇之餘投入志工服務，從服務對象身上獲得的許多回饋，一路支持著她保持服務的熱忱。

不少人因為工作和家庭已經占據生活大部分



柳國楨（右）參與志工活動時與她服務的長者合照。

的時間，總認為不可能再撥出時間擔任志工，但柳國楨不然。她在孩子還小時，便與丈夫離婚，堅持不拿一毛贍養費，全靠自己工作來養活家庭，這並沒有擊倒她，反而激勵她活出人生的精采，更努力充實生活和經歷。她以一位單親媽媽的力量撐起一個家，還一邊工作、一邊從事志願服務。

柳國楨在教育兒女上很有一套，她瞭解因材施教的重要性，因此跟兒女發展出最適合的相處



柳國楨（右二）與老五老基金會志工跟被服務的長者合影。

模式。在孩子的求學階段，她一定在孩子下課回家後，以陪讀的方式陪伴他們。由於從小就培養他們獨立自主的習慣，所以在課業和生活都不太需要操心，孩子也對媽媽放假時要投入志工服務，都表示認同和支持。如今兒女們都已長大，要回來探望媽媽，還得提早預約時間呢。

## 人生中遇到的每個人都是自己的菩薩

柳國楨年輕時曾在演藝圈、時裝圈短暫待過，也曾擔任教導社會禮儀的老師，後來她擔任公職多年，受過許多專業訓練，公務之餘也常進修人際溝通相關課程來充實自己。因為熟悉舞台的背景和歷練，讓柳國楨在自己策劃的活動中，能以穩健的台風、唱作俱佳的能力，再搭上個人主持的魅力，營造出歡樂氣氛，感染每個參與者。無論是從事志工服務或活動策劃，她的經驗都相當豐富，而且能從容面對各種個性相異的人。



柳國楨小檔案

年齡：七十三歲

工作經歷：社會禮儀老師、省公路局職員、高速公路局中區工程處、清水服務處督導

志工經驗：文化中心志工（1988年～1990年）、社會局青少年志工團長（1989～1999年）、老五老基金會服務志工（1999年迄今）

柳國楨曾先後在社區大學、文化中心等單位擔任志工，其中影響她最深的是在文化中心服務時，當時文化中心常邀請知名人士來分享人生經驗，柳國楨從這些演講中得到啟發，領悟到人生中遇到的每個人，其實都是自己的菩薩，與其費心拜佛求神，不如從善待身邊的每個人開始做起。

她到台中市政府社會局成立的青少年志工團擔任團長，時間長達十年，曾輔導過多位青少年。柳國楨女士相信，人無分好壞，每個人都存有善良的一面，所以她對輔導的青少年極具同理心，因而得以建立信任關係、並漸漸讓他們敞開心房。

## 突破服務獨居老人的瓶頸

柳國楨從事志工服務的對象很廣，年齡從青少年到老年都有，其中也包含獨居老人。當年五十六歲的她剛到老五老基金會服務獨居老人時，曾讓生性樂觀的她有過很深的挫折。過去她服務的對象大多是人生剛要起步的青少年，未來充滿希望且伴隨無限想像；但要陪伴獨居老人卻總是很沉重，因為無可避免要和他們一同面對人生最後的時光，這是最讓她無法適應的地方。

服務獨居老人和服務青少年不論工作內容或成就感，都非常不同，因此在心境的轉折和調適上相當不容易。對柳國楨來說，與每位服務對象的相處，都是獨特且無法相互比擬的關係，尤其要面對老人家永久的離別，總是會有難過與不捨的情緒。

在老五老基金會同仁的開導下，柳國楨終於突破心境轉換上的瓶頸，決定繼續留下來服務獨居老人，也因為她擁有豐富的人生歷練，在跟老人家聊天談心時能夠沒有隔閡，總是有辦法打開彼此的話匣子，即使語言上南腔北調，也不構成問題。對吃很講究，也燒得一手好菜的她，總是想盡辦法要跟與親人、社會失去連結的老人家，分享生活的美好，她會帶他們體驗不同的美食，像吃年輕人喜愛的速食、喝下午茶等，更常親自



1. 柳國楨（左一）在國道服務區替遊客義務量血壓，並宣傳健康觀念。2. 柳國楨（左二）在老五老基金會擔任志工迄今已滿十七年。

下廚請他們品嚐，親密如同家人一般。因為她總是把服務對象視為家人，以致每次的道別都難以割捨，她服務過的獨居老人皆已離世，卻因難忍悲傷，從未出席過任何一場告別式。

### 讓人「老」的不是年歲，而是心境

某一天，喜愛創新的柳國楨突發奇想，帶著老五老基金會服務的長者到國道服務區「快閃」表演，當時服務區突然出現一群老人載歌載舞，下一秒又消失在人群中，讓許多遊客感覺有趣又摸不著頭緒。柳國楨回想起這段老人快閃活動，忍不住笑了起來，她說，一般人對老年人有太多刻板印象，其實卸下心防的老人都很活潑，他們想表演的欲望並沒有因年紀增長而削減，只要提供舞台，就能看見他們展現青春活力，與年輕人一樣。

「給老年人舞台，將他們帶出來。」柳國楨表示，所謂「帶出來」並不只是空間的轉換，更重要的是心境的轉換和心防的突破。「帶出來」的第一步很重要，這考驗志工的能力，她強調，服務志工的活潑個性和主動接觸是關鍵，發自內

心的熱情與關懷，自然會感染老年人拘謹的心，才能一起跨出第一步。同樣是銀髮族的柳國楨期許所有老年人，不要因年齡因素侷限自己的想法和可能性，因為真正使人「老」的，不是年歲，而是心境。

柳國楨看見身邊友人退休後的計畫，大多是安排自己的休閒生活，她並不贊同那樣的做法。她認為，不只是老年人要踏出第一步盡情表達自我，退休後的朋友也不妨跨出第一步，試著一起來擔任志工，用心體會服務別人帶來的快樂，因為利己的娛樂活動所得到的快樂，遠比不上利他行為所得到的回饋，那種豐厚、圓滿的成就感，讓人體會「施比受更有福」，這是柳國楨身體力行也不斷分享的理念。

許多曾與柳國楨一同服務過的基金會同仁，都被她的積極與熱情所感染，她用投入近三十年的歲月 and 心力證明志工服務對人生的重要性。即使步入人生的晚春，也能因為幫助別人，讓自己擁有豐富且具意義的樂齡生活！

台中觀光新亮點

# 阿薩斯雕像現身台中草悟道

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局



精心打造的阿薩斯青銅雕像，7月底在台中市草悟道上亮相，預計展出八年，將成為台中市的觀光亮點。

**最**近在台中市西區的綠色走廊「草悟道」，出現了一個新地標——黑色的阿薩斯青銅雕像，人物主角帶著頭盔，一身骷髏盔甲，手持寶劍，揚起披風，顯得氣勢磅礴、霸氣十足，矗立在充滿文藝氣息的草悟道上，不禁讓人眼睛為之一亮。

這是台中市政府新聞局與國際遊戲大廠暴雪娛樂公司（Blizzard Entertainment）合作，邀請好萊塢知名的台裔電影特效藝術家及造型設計師 Steve Wong 操刀，率領三十人的團隊，以長達九個月的製作時間，完成高 3.2 公尺（含底座 4.5 公尺）、重達 1,814 公斤的大型阿薩斯青銅雕像，矗立在台中市西區英才路和向上北路口。這是暴雪娛樂完成

的第三座電玩主角巨型雕像，也是在亞洲唯一一座公開展示、以青銅鑄造的公共藝術作品。預計在台中展出八年。

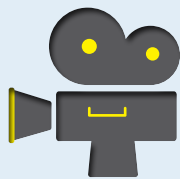
阿薩斯（Arthas Menethil）是暴雪娛樂公司發行的電腦遊戲「魔獸爭霸」系列與「魔獸世界」當中的主角之一，阿薩斯原為一位王子，也是王者聖騎士，他為了拯救同胞只好孤注一擲，解開被封印的詛咒之劍，這把「霜之哀傷」吸滿了靈魂、充滿著恨意，散發著藍光與冰冷的寒氣，其實是巫妖王的象徵。阿薩斯獲得寶劍的力量後，終於手刃惡魔，但也從此墮落入魔，成為死亡騎士。雖然阿薩斯在魔獸系列故事中是邪惡反派，但他由正轉邪、

曲折的一生令人感歎，充滿了戲劇張力，正因為屬於悲劇角色，令全球玩家為之痴迷，人氣持久不墜，成為最受歡迎並擁有高人氣的角色之一。

台中市政府新聞局表示，在市長林佳龍支持及市府建設局等局處的通力合作下，成功讓阿薩斯史詩般的大型青銅雕像落腳台中，相關製作經費均由暴雪娛樂公司全額負擔，市府並未花費公帑。阿薩斯不只是電玩遊戲中的角色，未來更將成為台中觀光一大亮點，因為台灣這座雕像為亞洲獨有，預料將可吸引許多各國遊戲玩家前來朝聖。因此已經被市府列為重點觀光景點，未來將向國際推廣作為城市行銷，以增進能見度。✈



市長林佳龍（右二）與 Blizzard 亞太區董事總經理 Michael Fong（左二）等人於阿薩斯雕像前合影。



## 台中市影視發展基金會揭牌

台中市政府捐助成立「財團法人台中市影視發展基金會」日前揭牌，將與台中市政府新聞局進行多元合作，期盼吸引更多劇組來台中拍片，打造台中成為台灣最適合拍片的影城。

新聞局指出，台中市影視發展基金會主要的工作內容以影視推廣交流及影視專業協拍為主，並將進行影視補助投資計畫。在影視推廣交流方面，基金會每年將持續舉辦各項主題影展，邀請國際影人到台中交流，並籌備台中電影節。



財團法人台中市影視發展基金會日前舉辦揭牌儀式，將協助市府打造台中成為台灣最適合拍片的影城。

台中市長林佳龍表示，台中是一個很適合拍片的地方，期待藉基金會的成立，結合政府與民間資源，促進影視界朋友、拍片策展等交流，並吸引更多劇組來台中拍片。市府已編列預算，將在霧峰打造中台灣影視拍攝基地，並在水湳經貿園區興建中台灣電影中心，市府並積極爭取中央資源挹注，結合中台灣電影中心發展動漫、動畫相關文化產業。

今年 10 月，基金會將與台灣女性影像學會共同舉辦「台灣國際女性影展」，影展期間並將在台中舉辦「國際女性影人高峰會」論壇及台灣競賽獎頒獎典禮。未來，台中影視發展基金會將與新聞局一起合作，舉辦各種影展與交流活動，並提供專業協拍服務。目前新聞局與基金會正積極尋覓合適地點，希望打造一座藝術電影館，放映優質國片及世界藝術電影，讓市民享有更多元的觀影環境。✈



## 中台灣最重要的表演藝術基地 台中國家歌劇院正式開幕

文 林韋潔 圖 澄攝影 圖片提供 台中市政府建設局、台中市政府新聞局

由日本建築師伊東豐雄設計，採毫無梁柱、宛如洞穴般的曲牆設計，堪稱全球最難蓋的建築，被國際媒體譽為「世界九大新地標之一」的台中國家歌劇院，已於 2016 年 8 月 26 日開館啓用，進行為期一個月的試營運。9 月 30 日歌劇院將正式盛大開幕，為期三個月的開幕季，預計推出多場跨國、跨界的重量級精彩節目，以回報國人多年的等待。

歷經十餘年興建過程的台中國家歌劇院，為台灣睽違近三十年後另一座國家級表演場館，係由台中市政府及文化部共同出資，並由台中市政府負責規劃興建，整體工程規模龐大，在市府執行團隊的努力下，終於順利完工，捐贈中央，並依「國家表演藝術中心設置條例」納入國家表演藝術中心營運。由地方興建公共建設完成再贈予中央營運，歌劇院創下我國首例，中央與地方共創雙贏，讓歌劇院可發揮更大效益，也讓台中市民享受更好的節目品質。

台中國家歌劇院設有三座專業劇場以及一個多功能空間「角落沙龍」，再加上藍天白雲下的廣場、戶外劇場，與屋頂的空中花園，歌劇院可說從裡到外、從地面到屋頂，都是魅力的舞台。位於場館二樓的大劇院，整體以溫暖的紅色為基底，觀眾席總計 2,007 席；位於場館二樓的中劇院，觀眾席則以深海藍色為基底，總計 796 席，為舞台與觀眾融合一體的開放式舞台；小劇場位於場館地下二樓，為總計 200 席的實驗劇場；角落沙龍位於場館一樓東南方角落，為距離歌劇院正門口最近的複合式展演空間，適合小規模的展覽、講座沙龍、影片放映等活動。

台中國家歌劇院未來將成為中台灣重要的表演藝術基地，也扮演面向亞洲與國際的藝術網絡核心。文化部為了順利銜接歌劇院營運，責成國家表演藝術中心設立「台中國家歌劇院營運推動小組」，參

與市政府工程最後階段的驗收，並籌備歌劇院開幕事宜。在文化部、台中市政府、國家表演藝術中心三方共同協力下，讓工程與營運得以無縫接軌，為開幕做好準備。

文化部部長鄭麗君表示，台中國家歌劇院是一個國家級、國際級的劇場，有專業的硬體維護與管理能力，也有與全球藝術市場接觸洽談與規劃拓展的軟體經營眼光。現在台中市有這樣一個藝術發射站，影響能量可直接從中台灣擴及至亞洲與全球。另外，歌劇院也將與國表藝轄下的國家兩廳院及衛武營國家藝術文化中心進行串連，給予全國表演藝術團隊最廣泛的服務。

台中市長林佳龍指出，興建歌劇院過程一波三折，包括曾在一年半前被「臨時使用」，以致有些工序亂掉，為了重新調整又增加數千萬元預算復原，之後又遇上承包商種種問題，但市府及整個建設團隊都承擔下來，力求達成使命，要對所有參與歌劇院建設的人表達感謝。他並表示，歌劇院不但是建築有特色，演出品質也是國際級，不僅成為台中市的新地標，也是台灣的新榮耀。

台中國家歌劇院正式營運後，為了持續培養中台灣藝文人口，文化部已請國家表演藝術中心依在地需求規劃一系列計畫及節目。為了鼓勵台中市民積極參與歌劇院節目，歌劇院針對中台灣學生加入會員提供「自辦節目 75 折」的優惠，並進一步推出「中台灣超級學生方案」，提供低價購得開幕季期間大劇院每場視線最佳區域二十個座位；同時特別推出台中獨享的「台中市民卡」，提供設籍與居住台中的所有住民均可認列申辦，不僅購買自辦節目享有 8 折（非市民會員 9 折）與第一年年費優惠價 200 元（非市民會員 350 元），還可享有歌劇院一般導覽免費的優惠，希望吸引更多台中市民共襄盛舉，走進歌劇院欣賞優質節目。

另外，台中歌劇院即日起全棟開放，民眾可自由參觀，歌劇院也依不同內容與需求，提供定時導覽（每日三場）、兒童導覽（每日兩場）與夜間導覽（每月第二、四週的週三晚間），帶領民眾由內而外，細細領略歌劇院之美，歡迎民眾或機關提前預約。

#### 台中國家歌劇院小檔案

地址：台中市西屯區惠來路二段 101 號

開館時間：週一至週五上午 10:30 ~ 晚上 22:30

週六至週日及例假日上午 10:00 ~ 晚上 23:00

電話：(04) 2251-1777

官網：www.npac-ntf.org



1



2



3

1. 歌劇院內部美麗的壁飾有玄機，仔細瞧瞧，每隻飛舞的蝴蝶翅膀都不一樣，因為翅膀的形狀正好是一百位參與歌劇院的工作者的側面輪廓，而圖中左邊這隻蝴蝶正好就是建築師伊東豐雄的臉。
2. 大劇院位於歌劇院場館二樓，整體以溫暖的紅色為基底，觀眾席總計 2,007 席。
3. 從空中俯瞰夜晚的台中國家歌劇院。

結合音樂、展覽和講座的音樂盛宴

# 2016 搖滾台中音樂季登場

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局



「2016 搖滾台中」原創專輯《出發》徵件熱烈。圖為台中市政府新聞局長卓冠廷（前排中）與「搖滾台中」執行團隊負責人老諾（前排左三）、吳志寧（前排右三）及在地樂團合影。

已經邁入第九年的「搖滾台中」，是台灣最重要的都會型搖滾音樂盛會之一，除了邀請國外知名的搖滾樂團參與，更提供台中在地獨立音樂創作樂團交流與演出的平台。往年由台中市政府文化局主辦，今年改由新聞局接手後擴大規模，從原本為期數天的搖滾音樂會，延長為整季的活動，並添加更多在地元素。

「2016 搖滾台中音樂季」從公開徵選原創歌曲專輯開始，串連 8 月 27、28 日的「無懼音樂節」，與城市記憶展、城中系列活動；最後的重頭戲是 11 月 19、20 日舉辦的「2016 搖滾台中 / 未來森林音樂

節」。整體活動的場地，將移師至台中文化與生活的發源地，也就是未來綠空鐵道的周邊，期待民衆共襄盛舉，一同享受音樂與文化的美好。

## 用音樂累積台中的文化資產

為了扶植在地音樂產業，今年首度舉辦《出發》原創專輯徵選，以「承載台中記憶的歌」為主題創作。從 7 月 1 日至 8 月 10 日報名截止，共有 209 組創作者，246 首原創作品報名徵選，反應相當熱烈。這次報名的創作者，除了不同年齡及多元樂風，更有來自澳門、泰國、香港、日本等地的創作者參與；





台中在地樂團在「2016 搖滾台中」記者會上演唱。

2016 搖滾台中音樂季，一起加入「搖滾台中」粉絲頁  
[www.facebook.com/RockInTaichungMusicFestival/](http://www.facebook.com/RockInTaichungMusicFestival/)  
2016 搖滾台中官方網站  
[www.rockintaichung.com.tw](http://www.rockintaichung.com.tw)

超過半數 120 多件是台中在地的作品，顯現在地豐沛的創作能量。報名作品將由跨領域的專業音樂評審群進行評選，最後將挑選出八首原創作品共同錄製合輯《出發》。入圍作品後續將由銀巴士樂團吉他手 Foo 擔任製作，在台中深耕多年的專業錄音室「普魯士藍」進行錄音，並邀請新銳設計師廖小子擔任專輯設計。

台中市政府新聞局表示，這張原創專輯，源自於對舊時代音樂的想念，以及對新世代青年聲音的重視，希望透過專輯的徵選與專業的製作過程，用音樂逐年累積無形卻珍貴的文化資產。

### 用舊照片尋回音樂時光的記憶

二十年前，台中曾有一群青年在夢想的驅使下，燃燒青春，編織許多精彩動人的音樂故事，包括在老諾演唱的貓女；在阿拉的廢趴；在黑洞的甜梅號；在 20 號倉庫的倉搖，還記得那時的閃靈，他們呼喊著鐵軌對面的民衆，一起加入搖滾。現在的台中，也還有著許多精彩的音樂空間，從北方慢慢的「浮現」，到重新喚起的「迴響」，一步一腳印的「傳奇」，也不忘記「Forro」的溫暖，電音迷幻的「陸地」，神秘而迷人的「六號貓洞」等。

為了喚起台中人對這段音樂時光的記憶，將舉辦「白鷺鷥記憶展」，以台中動人的音樂故事為主題，向民衆募集具有台中歷史記憶、有溫度的舊照片，再結合再生藝術家，以照片發想結合創作來製作藝術作品，作品將於音樂節活動現場展出，希望透過老照片的分享與重製，找回台中被遺忘的感動。

同時，從 9 月中旬開始，在台中幾個由老屋或閒置空間改造的文創空間，如位於舊城區的好伴、後驛冊店等，舉辦「綠空慢慢走」系列講座，搭配音樂演出，邀請民衆在涼爽的秋天，一起到舊城瞭解在地的

NGO 團體努力實踐的事。（該系列活動將於 9 月 18 日、10 月 2 日、10 月 16 日、10 月 30 日下午 3 點至 5 點舉行，詳情請見「搖滾台中」臉書粉絲頁）

### 在綠地上舉辦的未來森林音樂節

「搖滾台中」的高潮是為期兩天的「未來森林音樂節」，今年場地特別選在從未辦過音樂活動的帝國糖廠湖濱生態園區與台中市東區樂業國小校內。帝國糖廠位於台中後火車站旁，是一座非常珍貴的歷史古蹟，周邊圍繞著湖濱及將近 15 公頃的腹地，而旁邊的樂業國小歷史悠久，校內綠蔭盎然，師生還在操場上一起種植無毒稻米與蔬果，一旁的綠地是享受音樂的絕佳場地。

這場大型音樂會，將結合四大主題舞台，並搭配《出發》專輯入選創作者、傳奇經典的音樂前輩、知名的中生代搖滾樂團與創作歌手，以及備受注目的創作新秀，加上在地生命力十足的創作樂團，與每年都有驚喜的徵選樂團，共有五十多組的音樂演出。現場還將融入創意市集、傳統小吃街、展覽等活動內容，歡迎所有愛好音樂的民衆，一起來參與這場音樂盛宴。



「搖滾台中」已經邁入第九年，是台灣最重要的都會型搖滾音樂盛會之一。圖為 2015 年「搖滾台中」邀請日本時尚女力 AKIRA 演唱實況。



今年 7 月，台中市民熟悉的第一廣場已經正式更名為東協廣場，這個完全由移工撐起的商圈，是交流異國多元文化的最佳場域。

## 從第一市場到東協廣場

2016 年 7 月 3 日，台中市政府將第一廣場正式更名掛牌為「東協廣場」。

市長林佳龍曾以：「台中之美在於多元共榮，彩虹之美在於多色並存」來詮釋這一座由「移工築起的地下社會」，作為友善城市的地標與多元文化交流的場所。

從第一市場、第一廣場到東協廣場，面對現代化想像的移轉，台中市民對這裡的認識有多少？

其實它一直在譜寫這座城市的歷史，至今不歇。

策劃 奚浩 文 蔡金鼎 攝影 澄攝影

**在**日治時期，台中市有榮町（第一）、新富町（第二）、櫻町（第三）三個消費市場，販售鮮魚、鹽魚、獸鳥肉、蔬菜、果物及其他日常用必需品。這三個市場的設立就是一部台中市地方消費與公共衛生史，尤其以第一市場最具代表性。

1907 年，台中廳長開設第一個「現代化」地方消費市場，翌年正式對外營業，即為第一市場的前身。1918 年新建工程開始，首先完成的是事務所及櫻橋通（今台灣大道一段）的簡易賣店，後因消費需求，市場不斷增建。1930 年，所有新建工程完竣，市場敷地 1,868 坪，建物 560 坪，中央本館建坪 324 坪。由於位在市區商業樞要地，娛樂館、行啓記念館、台中座、寫真館等緊鄰其間，一時人聲鼎沸、生意興隆。到了 1934 年，市場內共有攤商 147 家，每日約有三千五百人入場消費，肉類消費占最大宗，在三個傳統市場中排名第一，消費量是第三市場的十倍以上，熱絡情形可見一斑。

## 再續前緣

戰後的台灣，民生凋敝、百廢待舉，第一市場的交易卻仍然活絡。在政局動盪的時代，第一市場的攤商扮演穩定物價與安定民心的重要角色。但隨著市區人口的不斷增加，原有規劃的市場空間早已不敷使用。

1956年，有一位市民林五衛投書媒體，指「第一市場及竹廣市行人擁擠亟待疏導」，他提到：「早上八時起百貨上市，兩市場就熱鬧起來，尤其是面臨成功路兩旁，攤販羅列，自亭子腳至馬路上，竹廣市以菜販為最多，第一市場較為複雜，菜販、雜貨商、零食攤等不一而足，買東西的人此一堆、那一群，怎叫交通不滯？不歎『行不得也』之苦。」

1959年，市府以「妨害公共安全與交通」為由，決定拆除違建攤位，引來劉對等五十名攤販聯名陳情，希望市府不要讓「數以千計的人口生活受到嚴重威脅」。爾後，成功路違法攤商一直成為警察取締的重點。從這些史料中，不難想像當年第一市場和周邊區域的繁榮風華。

其實在1962年，市府便曾展現決心，編列四百二十萬元預算改建第一市場，初步計畫將市場改建為四層樓，面積擴大四倍以上。然而這個改建計畫只停留在紙上作業階段，並未實施。1978年10月，市場竄出一場無情大火，燒毀了改建的可能，也宣告第一市場從此走入歷史，反而是至今仍存在的周邊小店家，仍然記憶著第一市場的昔日輝煌。

## 從市場到廣場

東協廣場入口側有一座財神殿，現任主委周正輝先生原為眾城建設公司董事長，他在市場大火後兩年，標到第一市場的重建工程，但市府一直無法完成土地點交，這一拖就將近十年。

周正輝回憶當年：「火燒以後很零亂，市府要收回，但現住戶不願意搬出去。1985年張子源當選市長，他是律師出身，就開始研究市府與承租戶的契約，認定他們是反客為主。1987年7月15日凌晨，正好是台灣解嚴當天，市府採取斷水、斷電、斷瓦斯的斷然措施，我們（建商）配合立刻用籬笆把整個區域圍起來，逼著裡頭的住戶一定要離開。」

三年後，原本第一市場所在地，矗立起一座地下一層、地上十二層的現代化巍峨商業大樓，名為「第一廣場」（市



帶路達人 蔡金鼎

台中知名文史工作者，父母是傳統市場的魚販，豬肉攤是童年睡午覺的床板。學術研究領域是文化資產與社會學，鍾情於社會邊緣議題，例如孝女白琴、原民（來台）老兵、傳統市場、檳榔產業、（非媽祖）民間信仰等，都是其關心的議題。

民通稱為「一廣」）。廣場地下一樓到七樓規劃為商場賣店，第一市場在1993年正式遷入一至三樓，其餘為一般住家使用。在那個看電影仍是主要休閒娛樂的年代，四樓由昔省議員郭國基媳婦林月姁購得，著手經營「第一影城」，最興盛時有十四個廳同時放映院線片。可惜好景不常，隨著交通建設與區域發展的影響，影城盛況不再，幾度易手而歇業。另外，地下一樓的美食廣場以及五樓的精品店也不如預期、乏人問津，一座「現代化」的百貨商場，隨著商家的遷離而衰頹。

1995年，台中衛爾康餐廳火災事件成為壓倒駱駝的最後一根稻草，坊間謠傳將有「幽靈船」駛到第一廣場抓交替，這讓台中市民視此為禁地。「幽靈船事件」後，一廣成為台中市民人跡罕至之處，不過卻醞釀著另一批來自國外勞動人口的到來。



1.2. 不少商家販售東南亞各國特色的男女服飾。  
3. 在東協廣場內，可以品嚐到來自東南亞各國的異國美食。

## 從「第一」到「東協」

1997年「高速鐵路工程局」成立，引進大批泰籍勞工；2002年高鐵台中站動工，由於台中火車站移動方便，這批泰勞成為進駐一廣的第一批消費者，逐漸在假日撐起這個為市民遺忘的角落。高鐵完工通車以後，越南、印尼、菲律賓籍移工接著來訪，各種因應生活需求的產業陸續進駐，其中以通訊、服飾與異國美食餐廳居多，一廣遂成為外籍移工假日嘉年華的所在地。進駐的商店老闆也以東南亞新住民（外籍配偶）居多，他們在這裡撐起一個異域空間。

在三樓經營越南「雜貨店」的阮小姐，指著「南越甜點」的招牌，談起進駐這裡的過程：「我在越南的老家是做甜點的賣店，以前我爸媽很疼我，我根本不會做這些甜點，我想吃，媽媽就會做給我吃。1995年嫁到台灣後，只想自己找工作，也沒有想到要做這些。但老公一直保護我，這個不行，那個也不能做。我剛到台灣很想家，就打電話問媽媽怎麼做，後來我做給鄰居一起吃，大家都說口味不錯，我就多做一些，用攤子推到台中公園賣。有人告訴我，一廣有很多越南人，可以到這裡賣。我就用塑膠袋綁得漂漂亮亮的，上頭用塑膠繩綁著，裡頭的點心色彩繽紛，甜甜的很好吃。」

這些用椰子與紫糯米做的甜點很費工，阮小姐除了將阿嬤傳下來的越南甜點帶到一廣，還帶來越南的粽子。北越的粽子是方型的，只有鹹口味；南越的粽子則是長方型偏甜。阮小姐笑說，北越人不懂得吃甜，那是一種南越人才懂的幸福滋味，也是珍藏在一廣的家鄉味道。

## 牆圍不住的文化

入口側的財神殿，每到初一、十五舉行例行的犒軍儀式，這座廟宇原本位於第一市場腳踏車停車棚，奉祀三官大帝、輔順將軍和土地公，後來順應當地商業型態的轉型，漳州族群奉祀的神明輔順將軍仍受敬重，但廟名卻直接以財福殿稱之，以象徵可以帶來財富的福德正神為主祀神明。即使現已更名為東協廣場，東南亞文化已悄然進駐，但台灣傳



### 東協廣場小檔案

台中市中西區綠川西街 135 號

營業時間主要為早上十一點到晚上十點，無休市。

### 特色

商場建築為地上十二層、地下三層，地上一樓至三樓為以百貨商場類型經營的零售市場，多以通訊產品、男女服飾、異國美食為主，以越南、泰國、菲律賓及印尼等國移工及新住民為主要消費對象，人潮集中在例假日，與平日差距甚大。

### 最新動態

台中市政府於 2015 年 8 月正式宣布將第一廣場規劃發展成為東協廣場，並於 2016 年 7 月 3 日正式揭牌，讓新移民在台灣有聚會據點，也讓市民能感受異國文化，期待人潮帶動中區商業發展。



1. 東協廣場入口側的財福殿，奉祀三官大帝、輔順將軍和土地公，雖然東南亞文化已悄然進駐，但台灣民間傳統信仰仍未消失
2. 東協廣場周邊存在不少老店家，仍然記憶著第一市場的昔日輝煌。

統的民間力量仍未消失。

原本在第一市場內的傳統店面，現今仍有不少持續在市場周遭經營。第一市場時期的「丸文食品」是台中祖師爺等級的魚鬆店，在 1978 年的大火後，依然不捨遠離發源地，遷往不遠處的光復路，讓旗魚鬆的味道仍在老市場附近飄香，如今除了創始老店，在台中東海大學、新光百貨，甚至在台北羅斯福路都可以看到它的蹤影。

迄今超過七十個年頭的知名冰品店幸發亭，從市場到廣場，見證了冰品在台中發展的歷史。鮮有人知道，1943 年幸發亭在第一市場發跡，是拜日治時代位於市場對面的台中製冰場的地利之便。1907 年，台中製冰合資會社與第一市場幾乎同時開幕營業，與市場隔路相對。當時生產冰塊主要是醫療用途，冰塊可改善當時因衛生條件不佳引起的病菌滋生與傳染病問題。隨著傳染病逐漸得到控制，冰塊便成為食物保鮮的利器，繼而造就一段幸發亭傳說。

從幸發亭再往前走幾步路，老牌肉羹、高家意麵都曾是第一市場的知名老店家，在市場大火後相繼在不遠處另起爐灶。道地的台灣小吃，即使沒有市場或廣場的繁華，人潮依舊徘徊不去。

除此之外，在廣場周遭的商機雖然幾經起伏，繼光街上仍有幾家布莊不肯離開，而成功路青草街上的漢強青草店，第四代也開始接手經營，賣起香港遊客最愛的古早味青草茶。同樣源起於第一市場的還有瑞成書局，1912 年許克綏先生於第一市場內擺攤創業，數度遷徙總脫離不了第一市場商圈，即使在市場大火後，依然選擇在綠川西街重新展店，直至 1993 年才遷至雙十路的現址。

一座市場見證的是台中市歷史文化的變遷。如今的東協廣場，成了東南亞移工假日嘉年華會的聚會場所，台中市民何妨利用非假日來趟市區異國文化體驗之旅，到三樓阮小姐的雜貨店，採買一些越南才有的新鮮蔬菜與水果，或是到阿平的餐廳點一桌味美價廉的越南風味餐，當然，印尼、菲律賓等異國文化，也會在某一個不經意的角落突然進現。



1. 「丸文食品」是台中第一市場時期祖師爺等級的魚鬆店。
2. 在成功路青草街上的漢強青草店，已經由第四代接手經營，賣起香港遊客最愛的古早味青草茶。
3. 當年因一把大火而被迫搬離第一市場的知名老牌肉羹，現仍在附近飄香。
4. 在第一市場發跡的知名老冰店幸發亭，見證冰品在台中發展的歷史。



2016  
**東亞流行**  
**音樂節 All for One**  
**@ TAICHUNG**

**圓滿戶外劇場** 18:00~21:30

- 9/3 國 SAT
- 老諾X臺中聲五洲掌中戲
  - LAVY(澳門)
  - Pia-no-jaC←(日本)
  - 魏如昀
  - ZYUN(日本)
  - ZERO(日本)
  - THE HOOPERS(日本)
  - 徐佳瑩
  - GONZO
  - Qi Fang(中國)
  - VOX玩聲樂團
  - 松田真將.SHIN(日本)
  - Bok(韓國)
  - N.Flying(韓國)
  - 楊乃文

**梧棲運動公園** 19:00~21:30

- 9/9 國 FRI 9/10 國 SAT
- 黑馬樂團
  - 花兒(林佳音)
  - 施孝榮
  - 無雙樂團
  - 許景淳
  - 葉佳修
  - 消坡塊
  - 柳妍熙(香港)
  - 劉乙瞳
  - 王海玲
  - 伊甸樂團EDEN

**葫蘆墩文化中心廣場** 19:30~21:30

- 9/17 國 SAT 9/18 國 SUN
- 70%柒拾捌樂團
  - 農村武裝青年
  - 圖利古爾(內蒙古)
  - 林生祥
  - 海克力斯
  - 江東成名
  - 津波恒英(沖繩)
  - Suming舒米恩

**臺中州廳戶外廣場**

- 9/2 國 FRI
- 倒抽一口氣
  - 中區再生短講
  - Qi Fang(中國)
  - 松田真將.SHIN(日本)

**牛罵頭遺址文化園區**

- 9/17 國 SAT
- 靜宜大學熱音社
  - 一步One Step
  - 牛罵頭文化協進會短講
  - 圖利古爾(內蒙古)





Taichung's First Square was officially renamed ASEAN Square in July, as this business area has continued to cater to the needs of Southeast Asian newcomers and serve as an exotic cultural destination.

# A reflection of Taichung City's history

## The evolution of First Market into ASEAN Square

Sponsored by Hao Hsi  
Words by Cai Jin-ding  
Translated by Anna Yang  
Photography by Reflection Photography

*On July 3, Taichung City Government officially changed the name of First Square to ASEAN Square. Noting that this renaming symbolized Taichung's status as a friendly, multicultural city, Mayor Lin Chia-lung said that it was a "newcomer-formed society" and a city of "many cultures, like the many colors of the rainbow, which is what makes Taichung beautiful".*

*Before becoming First Square, today's ASEAN Square was once the site of the Taichung First Market. With its evolution alongside the city throughout its history, it is interesting to consider how much local residents really know about this continually changing neighborhood.*



During the Japanese colonial era, Taichung had three main markets—Yourongding (First Market), Xinfuding (Second Market) and Yinding (Third Market)—which sold fresh and preserved seafood, poultry, vegetables, fruit and other daily necessities. All three markets played a key role in the city's consumer and public sanitation history, and none more so than First Market.

In 1907, the city government began modernizing local markets, officially opening First Market to the public the following year. In 1918, several construction projects were also launched, starting with office buildings and businesses along today's Taiwan Boulevard (formerly Yingqiao Tong). As business grew, more stores were constructed and, in 1930, final modernization projects featured a 6,174-square-meter space for market use, 1,851 square meters of building space, and a 1,071-square-meter city hall. Several businesses in this area featured entertainment centers, memorial assembly halls, theaters and photo studios, enhancing Taichung residents' quality of life. By 1934, the flourishing city's First Market had a total of 147 vendors and approximately 3,500 daily customers.

### Continuing through tough time

Although Taiwan faced an economic depression following World War II, First Market continued to flourish. In this financially unstable period, prices for the market's commodities remained unchanged. However, a growing population led to the issue of insufficient market space. In 1956, city resident Lin Wu-wei filed a complaint to the media, noting, "The markets and ChengGong Road are crowded with people by 8 o'clock in the morning. First Market is disorganized with vegetable, grocery and snack vendors right next to each other. Traffic issues persist all the time and it is difficult to get through the crowds."

In 1959, the government removed the First Market's illegal vendors to improve public safety and traffic, resulting in 50 vendor owners pleading that thousands of people would lose their jobs. From this historic data, it's not hard to imagine the past prosperity of this marketplace and its surrounding area.

In fact, in 1962 the government planned to spend NT\$4.2 million to expand First Market to four times its original size by turning it into a four-story building. However, this was never officially initiated and in October, 1978 a fire destroyed the market, extinguishing any expansion plans.

### Charred market transforms into a plaza

Two years after the 1978 fire, Chungcheng Architecture Chairman Chou Cheng-hui won a bid to build First Square on the site of the burned-down market. However, a final agreement and land transferal for this project wouldn't be completed for over a decade.

Chou recalls, "The market was a mess after the fire. The government



**Tour guide:**  
**Tsai Chin-ding**

Mr. Tsai is a well-known Taichung cultural expert and historian. His parents worked as fish vendors in a traditional market, where a pork vendor served as his childhood napping place. His academic research includes cultural economics and social studies, and he has a special interest in socially-marginalized groups of people. Among his special interests are professional mourners, Chinese veterans, traditional markets, betel nut businesses, and other religious events.



The Caifudian (prosperity god shrine) by ASEAN Square 's entrance honors the three earth gods. Although Southeast Asian cultures are dominant here today, traditional Taiwanese spiritual beliefs still have a presence.

wanted to take back the land, yet several residents did not want to move out. When former lawyer Chang Tzu-yuan was elected mayor, he researched the illegal vendors' leases and contracts. Then, on July 15, 1987 (the same day Martial Law was lifted nationally), the government cut off the illegal vendors' water, power and gas, and asked our architecture company to surround the market with fences, finally forcing the illegal residents to leave."

Three years later, the former market site was developed into a 12-floor building with a basement. The modern building was named Wei Er Business Center, also known as Taichung First Square. The



1. Numerous Southeast Asian delicacies can be found in ASEAN Square.
2. Numerous Southeast Asian delicacies can be found in ASEAN Square.
3. Area mobile phone shops help remedy newcomers' homesickness.

basement to the seventh floor were designated for shop spaces, and the former First Market was officially moved into the building (first to third floors) in 1993. The rest of building became residential space. However, resident businesses were not as successful as expected due to heavy transportation construction work and district development, leading a number of shops and restaurants on the basement level to close and move away.

### From First Square to ASEAN Square

The 1997 establishment of the Taiwan High Speed Rail Consortium (later Corporation) led to the influx of many Thai foreign workers into the city when construction of the Taichung HSR station began in 2002. Many of them ate at First Square, due to its convenient transportation connections, and this forgotten area began flourishing once again. With the completion of the HSR station, other newcomers from Vietnam, Indonesia and the Philippines also began hanging out in this area, leading a growing number of foreign shops and restaurants owned by Southeast Asians to open here in order to cater to the daily needs of their customers.

Such shop owners include Ms. Nguyen, who today owns a Vietnamese grocery store on ASEAN Square's third floor. Pointing to her "Viet Sweets" sign, she explains, "My family in Vietnam sells desserts, but I didn't know how to make them before because my mom would make them for me. When I married and moved to Taiwan in 1995, I missed those home-cooked flavors and asked my mother for the recipes. I shared my desserts with the neighbors and they all said they tasted great, so I went and sold my desserts at Taichung Park. Then people told me there were some Vietnamese at First Square and suggested that I sell them there. Thus, I decorated my desserts with beautiful, colorful ribbons, so that they would taste as fancy as the ribbon's colors."

The coconut and glutinous rice desserts that she sells aren't easy to make. Besides offering her grandmother's sweet desserts, Ms.



Wanwun Foods is an original First Market dried fish floss shop.



1. The famous Laopai pork thick soup shop was forced to leave the market after the fire, but still offers the same old flavors nearby.
2. The Hanchiang herbal tea shop on ChengGong Road is now in its fourth generation, selling Hong Kong tourists their favorite flavors.
3. Famous old ice dessert shop Hsinfating started out in First Market and has witnessed Taichung's history, development and changes.

Nguyen also sells southern Vietnamese rice cakes. While northern Vietnam has square-shaped, salty rice cakes, the southern variety are rectangular and sweet. She laughs and says that people from the north do not eat sweet food, and that only people from the south understands the festive, sweet homemade flavors that she provides at ASEAN Square.

### Unstoppable cultural changes

Today, a prosperity god shrine is located near the entrance of ASEAN Square. Originally located in First Market's bike parking lot, it was built to honor the three earth gods but, as local business changed, the shrine was renamed "Caifudian" (prosperity god), symbolizing a life of well-being. Although Southeast Asian cultures now dominate this community, traditional Taiwanese religious practices continue here, too.

Plenty of traditional Taiwanese shops from the First Market days also remain in this area. Wanwun Foods sells dried fish floss. An original resident of First Market, the shop was forced to leave after the 1978 fire and moved to a storefront on nearby GuangFu Road. However, the same delicious flavors from earlier times are still offered here.

Famous iced dessert shop Hsinfating is another historic Taichung shop, founded in 1943 at First Market because the ice-making factory was right across the street. The market was literally established at the same time as this ice-making factory in 1907, with the ice mainly used for medical purposes and to improve public sanitation by preventing bacteria outbreaks. Originally utilized to keep food

fresh, it gradually became a dessert option at Hsinfating.

Not too far from Hsinfating are other famous First Market businesses like Laopai pork thick soup and Gaojia noodles. After the 1978 fire, several tasty local eateries left the market and continued their businesses nearby. Although the market is long gone, the area's authentic Taiwanese cuisine still attracts old customers, lining up patiently to enjoy their favorites. Moreover, despite unstable financial conditions, the fabric stores on JiGuang Street and a fourth-generation herbal tea shop on ChengGong Road (a favorite of Hong Kong tourists) maintain their proximity to the original First Market location.

This commercial area is representative of Taichung's changing culture, as ASEAN Square today serves as a holiday gathering spot for Southeast Asian immigrants and workers. Anyone interested in enjoying an exotic experience in Taichung can also enjoy this part of Taichung, whether it's a visit to Ms. Nguyen's third-floor Vietnamese grocery store selling fresh vegetables and fruit, or Ahping's Vietnamese restaurant for its reasonably-priced, delicious meals. You will be surprised by blend of international cultures—ranging from Indonesia to the Philippines—found in every corner. ㄟ

## 怎樣讓孩子既安靜又專注

# 動夠了，才能靜



文 / 圖 謝明霏 動身體示範：王姿敏老師、文睿、卉欣

某天，6歲的小女孩洗完澡，跑到爸媽的大床上，安靜的閉上眼，「靜坐」了起來。爸爸問她在做什麼？女兒說：「身體很舒服，就想這樣坐一坐。」爸爸點點頭。剎時，爸爸明白了，孩子正在體會一種身體裡的感覺，一種往內的，安靜的力量。

**我**們都很熟悉教室裡的一個景象：當班長或風紀股長站出來，喊著「安靜！」出面制止嘈雜的大家。費了一番功夫，大家的確不說話了，但空間氛圍仍是隱隱的騷動。

基於教室管理的需要，多年來，「安靜」某種程度等同於「規矩」，因為要安靜下來，才能好好的聽課跟學習，才不會影響他人。但是，真正的安靜，似乎不是這樣被強迫的禁止，也並非表面服從而出現的安靜。

安靜，是一種身與心，處在平衡協調的狀態，擁有讓心靈自處的空間。在這個空間中慢慢醞釀出對學習的熱情，對知識的好奇，對家人朋友互動之間的收放自如。

### 動夠了 才能靜

在「安靜」之前，我們需要更了解「動」。

其實，孩子很少是不好動的，安靜對孩子來說，

有點抽象。因為正在成長的身體與大腦，需要大量的跑跑跳跳，東看看西摸摸，帶來刺激，因此自然會有一股「動的渴望」。就目前腦神經科學的研究指出，運動而分泌出的腦內啡、血清素、多巴胺、正腎上腺素等等，可以增進孩子的安定性與專注力。

回想一下，當我們盡情揮汗跑跳之後，整個人的狀態都神清氣爽了起來。當孩子盡情的釋放動能之後，他們的眼睛顯得更加閃亮，也比較能聽得進去別人在對他說什麼，連睡眠都變得更沉更熟。曾有武術學員的阿嬤，笑呵呵的跟我們說：「上了武術課，孫子回去足好睏。」因為白天動得徹底，孫子體內的動能獲得適當釋放，晚上自然早早入眠，輕鬆入睡。

美學專家蔣勳說，他小時候常在田野中活動，有許多接觸大自然的機會，好動的天性得到了滿足，相對的，動過了，玩累了，也特別能夠安靜下來，而充分活動後的安靜，才是真正的安靜。

經過許多人的努力，我們的社會開始愈來愈明白「動」的重要性。動身體儼然成為教育界的顯學，特別在學前教育階段，盡量安排運動的時間，重視孩子們動的部分。接下來，我們更期待六歲以上孩子的父母，也能理解「動身體」是所有經歷成長過程孩子的需求。

## 成為願意等待的大人

不僅要讓孩子動得過癮，我們也可以做個願意等待的大人。

去年帶著雲門教室國高中的大孩子，赴丹麥哥本哈根參與第十三屆 daCi 年會，（註：daCi 全名為 Dance and the Child International，是聯合國非營利的舞蹈組織，致力於兒童與青少年的舞蹈，鼓勵孩子能以自己的觀點和感受來跳舞，而非強調專業技術的訓練。）在這十天當中，我們帶著孩子們一起搭乘哥本哈根的公車，或者乾脆走路往返會場與住宿地點，因為不是參與旅行社的觀光行程，有許多走入尋常生活與社區的機會。

忘記是什麼時候，我們突然發現公車上「安靜」的孩子。

車上的孩子們，安穩的坐在座位，或者雙手緊握扶把站著，沒有喧嘩或不耐，偶爾和父母輕聲對話。印象最深刻的是一位推著嬰兒車的爸爸，車裡坐著張著好奇大眼的小寶寶，爸爸另一手牽著四歲左右的小男孩。小男孩餓了，爸爸遞給孩子一根香蕉，吃完後，爸爸接下孩子遞回的香蕉皮，仔細收摺，再用面紙包起來，丟進車上的垃圾桶。

在台灣，通常帶兩個小小孩出門，會是極大的陣仗，讓人緊張，相信許多家長可以想像，但是這位爸爸卻是老神在在，連香蕉皮都如此細心收好才丟。也許是我們剛好沒有遇到哭鬧的孩子，但仔細想一想，也許是家長的從容與自在，讓孩子也有安穩的情緒。

## 動靜自在 收放自如

身教重於言教。現代人如我們，具備快速和忙

碌的能力，而「動中求靜」就是我們需要也必要面對的課題。尋找和自己相處的機會，提醒自己將下巴放鬆，將肩膀放鬆，身體鬆了，情緒鬆了，就安靜下來了。動動身體，跑跑步，好好對待身體，釋放壓力，自然能向收放自如的方向前進。

身體的種種學習，都潛移默化的影響著自己。有天，孩子長大了，面對學校、課業、同儕，總有壓力和緊張的時刻，穩定情緒的關鍵，不全是父母、老師或朋友，而是孩子本身，當他能掌握身體的動靜，學會收放自如，將是一生受用，誰也拿不走的能力。

## 動身體 今天就開始

四歲的孩子在雲門教室的課程裡，先從靜坐開始。靜坐，其實是讓孩子很單純的安靜坐一下，也許 15 秒鐘，也許 2 分鐘，感覺自己的呼吸和身體，讓一路趕忙來上課的身心沉澱。今天就帶大家來安靜的坐一坐，也提供一個親子遊戲，和孩子玩玩動動，創造生活中的開心亮點。感受安靜，透過身體練習「動中有靜，靜中有動」。



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。

## 安靜坐一下



- ① 雙腿打叉叉，雙手自然放在膝蓋上，眼睛輕輕的閉上，均勻的呼吸。
- ② 我們可以摸摸孩子的背，告訴孩子脊椎要像大樹一樣長高。
- ③ 也摸摸孩子的肩膀、下巴、眉頭，透過觸覺讓孩子連結要放鬆的身體部位。

### | 動身體小叮嚀 |

安靜的坐一下，也是需要練習的，有幾個小撇步，靜坐前先讓孩子跑跳一番，然後換上輕柔的音樂。在教室中的孩子，頭幾次總會小心翼翼的睜開眼睛瞄一瞄，看看好了沒。幾次之後，身體會自動記憶這種安靜的感覺，隨著心跳和音樂呼吸，安心而自在的，享受這個安靜的片刻。

## 跟著音樂動和靜



- ① 當音樂停止時，我們的身體要停下來，保持造形，等待音樂再度響起。
- ② 把耳朵打開，用身體去回應輕柔的音樂。
- ③ 如果是節奏熱烈的音樂，我們要怎麼讓身體也一起熱烈呢？

### | 動身體小叮嚀 |

小小孩若無法跟著音樂舞動和靜止，可能是太享受在動態中，沒有把耳朵打開，也有可能是身體的控制跟反應，還沒有辦法跟上，多玩多練習就可以了。大一點的孩子，動靜的掌握都熟悉了，就可以加上聆聽，感受音樂的質地，把耳朵打開，感受和創意也打開，在動靜之間擁有更多的表達與身心的串連。

# TAIWAN AUTO GYMKHANA PRIX

## 台灣汽車金卡納大獎賽

2016台灣最盛大的國際賽事在台中  
 台灣國家代表隊迎戰亞太區16國頂尖車手  
 9月24~25日 邀約大家一起到台中麗寶樂園為台灣賽車手加油



比賽時間：2016年9月24~25日

比賽地點：台中麗寶樂園

參賽國家：台灣、香港、泰國、馬來西亞、新加坡、斯里蘭卡、韓國、澳門、印尼、印度、日本、紐西蘭、澳洲

指導單位：台中市政府教育局體育處、教育部體育署

主辦單位：中華賽車會

媒體協助單位：Spec R雜誌、人車事

合作單位：中華電信、台灣中油股份有限公司、南港輪胎、得恩堂眼鏡、麗寶樂園、Red Bull



廣告



為自己活出「第二人生」

# 快樂期待變老的自己

文 吉澤久子 圖片提供 三采出版社、澄攝影

當人生踏入晚年，開始面對漫漫「長假」般的生活，然而伴侶、親人、朋友都可能提前下車離開，你可曾想過即使回歸獨身，也能讓自己活得開心自在？九十六歲的日本阿嬤吉澤久子要傳授她的樂活心法，教你重拾晚年的幸福感！



「我從未想過自己會變成老人這件事，所以隨著年紀增長，重新認識自己真是太有意思了。每天都能跟素未謀面的自己相處，發現老去原來是這麼回事啊！真是太有趣了。」丈夫晚年經常把這句話掛在嘴邊。

## 自己變得有趣多了

當時我還意會不過來，現在已經能夠完全感同身受丈夫這句話的意思了。一言以蔽之，我認為現在的自己變得有趣多了。

不過，跟丈夫的意思略有不同，丈夫是從健康開始衰退之後，急速地感受到「老化」這件事，認為遇見老化的自己是很有趣的一件事。

而我一直很健康。當然也經歷過年紀增長的變化，甚至會想要對自己說聲：「初次見面。」

但是對我來說，老化最大的變化，其實是一個人送走婆婆和丈夫之後，二十四小時都是自己的時間這件事。

這是從六十六歲開始，第一次得到的幸福。

以前會基於「為了丈夫」、「婆婆會很高興吧」的理由或義務而採取行動，現在已經不需要這麼做了。雖然每個月還是要交一次稿，雖然只有一個人也還是要做家事，但這全都是為了自己。

失去了禍福與共的家人，也失去了為別人努力

的動力固然是事實，但是另一方面，我也得到了「自由」。

我沒有孩子，所以在自己的生活中從未感受到孩子的存在，也不曾想過老了以後要靠孩子照顧，就算旁人有時候會說：「沒有孩子很寂寞吧？」對我也不曾造成什麼特別的影響。

以垂直的關係來說，我現在的確是孑然一身，所以不用為現實生活中的瑣事感到心煩，也不會因此就感到孤獨，反而滿心期待心直口快的客人來家裡玩，會特地準備好茶點或餐點招待，有時候也會有工作上的人上門。自從妹妹過世以後，外甥和姪兒似乎就把我當成母親看待，視為家族的中心，而我和他們的孩子也都相處得很融洽，所以水平方向的家人倒是一點也不缺。

當現實生活過得自由自在，心靈或許就能變得比較從容吧！也可能因為年齡的關係，想法上開始出現一點一滴的變化。

首先是敢毫不猶豫地說出自己辦得到的事和辦不到的事，與他人相處也不再顧慮一堆有的沒的。

其次，以前和別人聊天的時候，要是對話中蹦出自己沒聽過的單字，為了不讓對方發現自己的無知，並不會問對方：「那句話什麼意思？」而是回家自己查。或是為了不在人前露出疲憊的表情，總是把神經繃得很緊。

如今，我已經能夠接受自己最真實的模樣，告



### 作者簡介

吉澤久子

1918年出生於東京，文化學院畢業，與文藝評論家古谷綱武結婚，本身是家事評論家、散文家，從家庭生活出發，以生活者的視野深刻考察生活的問題點和飲食文化。1984年開始一個人生活，提出舒適老後生活新提案，著有《一個人，不老的生活方式》。

### 推薦書小檔案

書名：人生，到最後都是一個人

作者：吉澤久子

出版：三采出版社

訴自己：「不用那麼逞強也沒關係喔！」讓自己活得從容自在。

對我而言，那是「老了以後第一次遇見的自己」，而且打從心底為過去絕對想像不到、發生在自己身上的變化感到興味盎然。

我不曉得自己還剩下多少時間，但是應該要好好活出自己的本色、充分地享受自由、把每一天都過得津津有味不是嗎？

## 減法的人生 有時候也挺痛快的

在年華老去的過程中，有人感嘆體力不若年輕的時候強健、容顏不若年輕的時候姣好，基本上這些已經失去的東西是不太可能再回來了。

以我為例，隨著年老力衰，就連一些簡單的家事也變得困難重重。

六十多歲的時候還可以提重物、還可以爬上梯子把卡在屋頂上的垃圾清乾淨，就連打赤腳洗陽台也不是什麼苦差事，但是現在就連彎下腰去擦地板都辦不到。

此外，踮起腳尖要拿放在高處的物品時，不是快要摔倒，就是無法修正軌道，非得手忙腳亂地抓住什麼東西才能穩住身子。用吸塵器吸地板的時候，只是輕輕地一轉身，腰就去撞到桌角……諸如此類的事情不斷發生。



俗話說「活到老、學到老」，不斷學習新事物，可以讓自己保持年輕的心。

還有像是無法用菜刀切一整顆南瓜，煎蛋的時候沒有力氣舉起平底鍋。因為是自己一直以來擅長的事，所以才更不能接受。

然而，在經歷這些變化的過程中，我慢慢地發現一件事，與其每一次都陷入沮喪，拚命地想要找回已經失去的活力，承認這也是自己的一個面向，在精神上不是健康許多嗎？

如今，我已經九十六歲了，再也不能像以前那樣削出一大碗柴魚片，要打開鎖緊的瓶罐也不是一件容易的事，所以才要動腦。只要雙手戴上橡皮手套，輕輕一轉就開了。

外甥很貼心地買了類似開瓶器的工具來給我，但是就算沒有開瓶器也沒問題。因為動腦筋思考「有沒有其他辦法」也很開心。

年輕的時候，會想要增強體能、想要讓自己看起來很稱頭、想要學習、想要這個、想要那個……認為要有「附加價值」才能為自己加分。或許也正因為如此，才會害怕自己的能力一點一滴地失去。

但是，有時候反璞歸真，也就是所謂的減法人生也不是一件壞事。因為唯有失去了什麼，才懂得利用剩下的能力謀求出路。只要能轉念，就能為自己找到樂子。

不願意接受辦不到的事實，硬是要裝年輕的話，只會讓看的人覺得很痛苦。誠實地老去還比較討人喜歡，我自己也希望能成為那樣的人。

## 立好遺囑之後 心情變得很輕鬆

以前和我住在一起的婆婆，即使過了九十歲的高齡，也經常一個人去逛百貨公司，是一位老當益壯的女性。只不過，出門的時候一定會把長子——也就是我丈夫和次男的名片放進錢包裡，走到哪裡帶到哪裡。

年紀一大，就很容易發生意想不到的意外，像是被只有一點點的台階絆倒，走著走著血壓突然上升等等。像這種時候，就要隨身攜帶可以馬上聯絡

得上的親人名片。

一提到這種事，也有人會覺得「哎呀！妳還真慎重啊」、「說什麼三長兩短，太不吉利了」。老年人本來就很容易陷入負面的思考，為了積極、樂觀地活下去，也有人傾向於不願意去思考萬一有個三長兩短的情況。

但我的想法是，事先做好萬全的準備，不是能活得比較安心、輕鬆嗎？所以我每次出門的時候，除了足以證明自己的證件和名片、通訊錄以外，還會把健保卡、醫院的掛號證、大體捐贈同意卡全都放進皮包裡。

還有一件「更不吉利」的事，那就是我在六十五歲的時候已經做好迎接死亡的準備，意即在律師的見證下，立好正式的遺囑。關於葬禮要怎麼辦、書要捐贈給誰、剩下的財產和房子以及急救措施等等，所有想得到的事項都寫在遺囑裡。

基於只有在至親好友的圍繞下，安靜而溫馨地送走婆婆和丈夫的經驗，我在遺囑裡明確地交代了要幫我送終的人，當我死去的時候，不需要舉行告別式。

另外，如果可以的話，我不想靠著插管活下去，因為我認為那已經不能算是活著了。

換句話說，我不希望接受維生醫療，所以必須趁著健康的時候把這點寫下來。考慮到像是癌症的話，到了末期可能連聲音都發不出來，屆時可能會在非自願的情況下被插上導管，靠著醫學的力量繼續被迫活上好幾年。

就算已經口頭告訴過親人關於維生醫療和葬禮的事，但是當事情真的發生，可能又會冒出很多人，一下子說不能這樣，一下子說不要那樣，所以口頭的約定是不夠的。為了確實地表明自己的立場，也為了不讓身邊的人各執一詞，我認為趁著還健康的時候立好遺囑是有其必要的。

另外，我也簽署了大體捐贈同意書。



隨著年老力衰，需要體力的簡單家事可能變得困難，唯有接受減法的人生，才能活得自在。

在立遺囑的時候，我透過朋友的介紹，去某家大學醫院做了健康檢查。當時得知給醫學生做研究的大體不夠之後，便當場索取大體捐贈的相關文件，回到家以後，仔細地看完，填好，寄回給大學醫院。

在考慮自己死後的事時，希望或多或少能為社會做出一點貢獻，所以外出的時候都會帶著那張同意卡。因為這麼一來，萬一發生什麼三長兩短，就算是因為工作去了外地，也可以在死後立刻將大體捐獻給當地的大學醫院，著實令人放心不少。

丈夫過世後沒多久，我就已經立好遺囑了。

送走了婆婆，又送走丈夫，當我下定決心要盡全力讓自己剩下的時間活得快樂些的同時，剛好也是我開始思考為死亡做準備的時期。換言之，我認為為死亡做的準備，其實也是為活下去做的準備。

順帶一提，當時為我預立遺囑的律師已經在這三十年的漫長歲月裡去世了，如今正由他的事務所接下這個棒子。✍

（本文摘要自三采出版社《人生，到最後都是一個人》一書）

9月

September

1 / 四 / THU.

### 國立自然科學博物館

- 腦中乾坤——心智的生物學特展 (即日~106/2/28, 第四特展室) \$
- 小動物大世界 (即日~12/31, 立體劇場) \$
- 科博30館慶特展——國立自然科學博物館的故事 (即日~10/23, 第二特展室) \$
- 創意的幻影 不朽的記憶——「科博30·聲影回顧」特展 (即日~12/31, 地球環境廳2樓廊道) \$
- 明察秋毫——野鳥生態木雕特展 (即日~106/1/2, 第三特展室) \$
- 太空劇場「太空之旅」(即日~106/6/30, 太空劇場) \$
- 太空劇場「神秘海洋」(即日~12/31, 太空劇場) \$



### 港區藝術中心

- 風華再現——三得藝文中常會年度巡迴展 (即日~9/4, 展覽室A)
- 陳其銓教授百歲紀念展暨弘道海內外薪傳展 (即日~9/11, 展覽室B)
- 恆常與流變——廖素真水墨展 (即日~9/4, 展覽室C)
- 百變媽祖遊台中——2016彩筆畫媽祖水彩徵件、隨香徵文及紀錄片展 (即日~9/11, 中央畫廊)
- 百變媽祖遊台中——媽祖大型公仔裝置展 (即日~9/25, 展覽大廳)
- 想飛——張湘如創作個展 (即日~9/4, 掬月廳)
- 樂印港區影像展 (即日~9/4, 2樓展示場)

### 屯區藝文中心

- 石海情深——台中市石友會第4屆第1次會員成果展 (即日~9/18, 展覽室B)
- 人境三千——陳炳宏水墨人物創作展 (即日~9/25, 展覽室A)



### 藝術銀行

- 日常風景——台灣當代攝影的風景敘事 (即日~10/28)

### 英才文教基金會

- 驀然回首夢80——張淑美教授回顧展 (即日~10/27)

### 國立公共資訊圖書館

- 105年台灣省議會檔案史料展覽 (即日~10/16, 2樓藝文走廊)
- 陽明海運第五屆國際青少年繪畫比賽優勝作品展 (即日~9/25, 5樓閱覽區)

### 大墩文化中心

- 藝文研習成果展系列/春風攝影團聯展 (即日~9/24, 文物陳列室三)

### 葫蘆墩文化中心

- 繡出真我——粘碧華刺繡創意展 (即日~9/18, 3樓編織工藝館)
- 韓國天然染色個展——李相弼 Art Show (即日~9/18, 1樓文創交流區)

### 國立台灣美術館

- 2016數位藝術創作案「李文政：北海老英雄」(即日~10/2)
- 2016數位藝術創作案「王博彥：薩烏達德」(即日~10/23)
- 2016 數位藝術策展案「再次回到類比之詩」(即日~11/13)
- 銀鹽世代——尋找歲月靈光台灣攝影家原作展 1890s~2015 (即日~11/13)



2 / 五 / FRI.

### 葫蘆墩文化中心

- 美術卡拉ok——林淑娟立體浮雕畫展 (即日~9/25, 三樓編織文物館)
- 極光意象——林順孝氣化美學西畫創作展 (即日~10/2, 2樓畫廊)



3 / 六 / SAT.

Legacy Taichung

- 槍擊潑辣「黑色蓮花」發片巡迴—台中場 (19:30) \$

國立公共資訊圖書館

- 為美好而寫、而朗讀~蔡詩萍《回不去了。然而有一種愛》/講座:蔡詩萍 (14:00, 2樓國際會議廳)

屯區藝文中心

- 生命的長河—黃文棟 阮玲 生活美學展 (即日~10/2, 美學空間)

誠品大遠百店

- 《巧媳婦料理先修班》新書料理分享會/主講:林美慧 (15:00, 9樓南棟Cooking Studio)

誠品中友店

- 《什麼叫做愛》新書分享會/主講: 掰掰啾啾 (14:30, 11樓書區)



台中國家歌劇院

- 廟會劇場《九天鼓樂·經典重現》(9/3 19:30, 9/4 14:30, 中劇院) \$

- 親子感官劇場《拇指小英雄》Buchettino (9/3 10:30、14:30、19:30, 9/4 10:30、14:30, 小劇場) \$

- 舞鈴劇場《奇幻旅程》(9/3 19:30, 9/4 14:30, 大劇院) \$

- 星空特映會—《行者》(9/3 19:00, 9/4 19:00, 空中花園) 索票

- 《華格納的夢—指環的誕生》(9/3 14:00, 9/17 14:00, 角落沙龍) 索票

港區藝術中心

- 「遇見·聆聽—司馬庫斯部落」音樂製作分享 (14:30, 清水廳)

- 種子貓頭鷹 (9/3~9/25, 10:00, 清風樓) \$

- 日式原野長夾 (9/3、9/10、9/24、10/1, 9:30, 清風樓) \$

- 風起~葫蘆墩手風琴樂團 2016年度公演 (19:30, 演藝廳)



4 / 日 / SUN.

港區藝術中心

- 遇見楊貴妃 (19:30, 演藝廳) \$
- 開學文具押花趣 (10:00, 清風樓) \$



- 窯燒琉璃飾品DIY-項鍊 (即日~9/25每週日, 10:00, 清風樓) \$ \*12歲以下需家長陪同

- 琉璃珠+金屬線DIY-琉璃珠線編手環 (即日~9/25每週日, 10:00, 清風樓) \$ \*12歲以下需家長陪同

屯區藝文中心

- 親子繪本故事屋: Kitten's First Full Moon (10:00, B1藝享空間) \*10歲(含)以下需家長陪同

葫蘆墩文化中心

- 台灣E世代—台中青年絲竹樂團 2016夏季音樂會 (14:30, 演奏廳) \$

6 / 二 / TUE.

港區藝術中心

- 相約玩長枝竹編小置物籃 (自備剪刀) (10:00, 清風樓) \$

7 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 真皮筆袋B班 (即日~9/21每週三, 19:00, 清風樓) \$

8 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 日本渲染布拼接包 (即日~9/29每週四, 19:00, 清風樓) \$ \*9/15除外
- 希臘風後背包(牛仔布) (即日~10/13每週四, 9:30, 清風樓) \$ \*9/15除外

9 / 五 / FRI.

台中國家歌劇院

- NTSO 2016 / 17 開季音樂會 愛的超脫與永恆—華格納《崔斯坦與伊索德》(19:30, 大劇院) \$

國立自然科學博物館

- 印月古流花藝 (即日~9/18, 植物園熱帶雨林溫室B1) \$



- 9/3 槍擊潑辣「黑色蓮花」發片巡迴

9月

September

10 / 六 / SAT.

**台中國家歌劇院**

- 美聲涵洞音樂會 (9/10、9/11、9/17、9/18、9/24, 每日 15:00, 1樓大廳)
- 環境劇場《尋·里山》 (9/10、9/11, 16:30, 小劇場、戶外劇場) 索票

**文英館**

- 中華甲骨文學會2016年會員及當代名家書畫作品聯展 (即日~9/21, 主題暨文英畫廊)

**大墩文化中心**

- 挪用·變異—陳建發當代水墨畫創作展 (即日~9/28, 大墩藝廊一)
- 北濱風情~因「岩」際會—姚聯榜油畫展 (即日~9/28, 大墩藝廊二)
- 台灣綠水畫會2016第九屆《綠水賞》徵件展覽暨會員聯展 (即日~9/21, 大墩藝廊四)
- 心向·漫境—陳美惠油畫創作展 (即日~9/28, 大墩藝廊五)
- 足印—楔子畫會2016創作展 (即日~9/28, 大墩藝廊六、動力空間)
- 古釉新瓷之現代表現風格—路慶麟陶藝展 (即日~9/28, 文物陳列室一)
- 圓融·和諧—105年八風禪石展 (即日~9/28, 文物陳列室二)
- SWI'm—陳彥呈攝影展 (即日~9/28, 大墩藝廊三)

**港區藝術中心**

- 2016第十五屆台中彩墨藝術節 (即日~10/2, 展覽室A、戶外廣場)
- 頑陶藝樹家—陶與壺 (即日~10/2, 展覽室C)
- 張峻銘水墨畫書畫個展 (即日~10/2, 掬月廳)
- 孫德馨瓷畫藝術生活師生聯展 (即日~10/2, 2樓展示場)
- 月夜美音音樂會 (19:30, 演藝廳)

**屯區藝文中心**

- 2016奇幻藝術節:「偶」們的戲法《周處除三害》明華園天字戲劇團 (19:30, 戶外露天劇場)

**葫蘆墩文化中心**

- 刺繡技藝班(二) (即日~11/26 每週六, 4樓編織工坊) \$
- 玉石繩結創意設計班(二) (即日~11/19 每週六, 4樓編織工坊) \$
- 竹藤編織技藝班 (即日~10/22 每週六, 3樓編織教室) \$

**誠品園道店**

- 小魯姐姐說故事《超級大塞車》/主講:小魯姐姐 (15:30, 3樓兒童館)
- 《歸零與重生:石岡婦女921災後生命歷程》新書分享會/主講:劉宏釗 (14:30, 3樓藝術書區)

**國立台灣美術館**

- 一座島嶼的可能性—2016台灣美術雙年展 (即日~10/6/2/5)

11 / 日 / SUN.

**中興堂**

- 有愛有光有希望~讓Eye聽見 (19:00, 入場洽04-24750622)

**大墩文化中心**

- 大墩賞「樂」趣—中秋節音樂會 (14:30, 演講廳)
- 中秋節「兔子—襪子娃娃DIY」 (10:00, 大廳)

**港區藝術中心**

- QQ杜命原舞曲慶中秋 (15:00, 藝術廣場)

**葫蘆墩文化中心**

- 2016年三度空間室內合唱團: 心之悅—合唱饗宴 (14:30, 演奏廳) \$
- 藍染設計班 (即日~10/16 每週日, 3樓編織教室) \$
- 纏花技藝班 (即日~10/9, 每週日, 4樓編織工坊) \$

**誠品園道店**

- 《安古蘭遊記》新書分享會/主講:敖幼祥 (14:30, 3樓藝術書區)



13 / 二 / TUE.

**港區藝術中心**

- 穿梭引織交流分享日 織帶挑花技巧C (10:00, 清風樓) \$

16 / 五 / FRI.

**港區藝術中心**

- 故事與魔術—我的超人老爸/互動:魔術教學 (10:00, 秋月工坊) \$

**葫蘆墩文化中心**

- 藝夢成真—洪麗美彩墨個展 (即日~10/9, 4樓畫廊)

**誠品園道店**

- 【錄音中的時空秘密】為什麼要聽黑膠? /主講:焦元溥 (19:30, 3樓藝術書區)



**台中國家歌劇院**

- 無障礙閱讀推廣計畫—原鄉文學&巡演《魚·貓》 (14:30、19:30, 小劇場)

17 / 六 / SAT.

**中興堂**

- NTSO聽見台灣的聲音—江文也之夜 (19:30) \$

**國立公共資訊圖書館**

- 今年開始,人生都是自己的!老黑的無憾退休樂活告白/講座:田臨斌 (14:00, 2樓國際會議廳)

**草悟道**

- 「創意藝術市集」活動 (14:00, 木作吧檯北側廣場)

17 / 六 / SAT.	23 / 五 / FRI.	24 / 六 / SAT.	25 / 日 / SUN.
<p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「專美於前」2016東海大學美術學系碩士專班第三回校友聯展(即日~10/2, 展覽室B)</li> <li>105年度台灣省書畫家協會會員聯展(即日~10/2, 中央畫廊)</li> <li>藝論紛紛/座談會(14:00, 清風樓)</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>【台灣黑膠唱片的高峰盛世】陪我直到青澀少年結束的黑膠歲月/主講: 袁永興(19:30, 3樓藝術書區) \$</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>綠光劇團—2016台中戲劇營隊(9:30, 演奏廳) \$</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>藝術辦桌擂台(9/18、9/24、9/25, 每日16:30, 歌劇院前廣場)</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《Closer情迷》綠光劇團世界劇場(19:30, 演奏廳) \$</li> </ul> 	<p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2016彰化縣書法學會會員聯展(即日~10/16, 展覽室B)</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>客家委員會2016精緻客家大戲展演—日落大隘(19:30, 演奏廳) 索票</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《圍庄》二三事: 黑膠分享會/主講: 林生祥(19:30, 3樓藝術書區)</li> </ul>	<p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>賽夏族矮人祭之歌紀錄片賞析/主講: 胡台麗 與談人: 賽夏族潘秋榮長老(10:30, 求是書院)</li> <li>賽夏族矮人祭歌舞儀式的結構與意涵/主講: 胡台麗 與談人: 賽夏族潘秋榮長老(13:30, 求是書院)</li> </ul> <p><b>文英館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台中市大台中美術協會第31屆會員聯展(即日~10/5, 主題畫廊)</li> <li>采藝古典畫會聯展(即日~10/5, 文英畫廊)</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2016 雙十年華音樂饗宴(19:30, 演奏廳) 索票</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>慶生禮讚—唱我們的歌(19:30, 演奏廳) 索票</li> <li>百師入學講座/講座: 魏德文(14:30, 3樓大會議室)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>我定義我自己—為「擬」而生/講座: 林欣蓓(14:00, 演講廳)</li> <li>彰化縣美術學會105年會員聯展—ART2016(即日~10/5, 大墩藝廊四)</li> </ul> 	<p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>雲飛舞舍2016年度公演—舞思故舞在(15:00) \$</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時光、拾光、十光系列音樂會(14:30, 演藝廳) \$</li> <li>2016藝高膽大·港藝街藝大賽 大匯演(10:30, 曲橋、瓜棚等廣場)</li> <li>親子撕畫(10:00, 清風樓) \$</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2016奇幻藝術節:「偶」們的戲法《土豆與毛豆》九歌兒童劇團(14:30, 實驗劇場) \$</li> <li>彩繪骨瓷碟(9:30, B1藝享空間) \$</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拉丁風情畫—2016陳麗安鋼琴演奏會(14:30, 演奏廳) \$</li> </ul>
<p>18 / 日 / SUN.</p> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>親子繪本故事屋: 一個晴朗的日子(10:00, B1藝享空間) *10歲(含)以下需家長陪同</li> </ul>	<p>24 / 六 / SAT.</p> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2016駐藝大台中—藝起劇匯山海屯《Closer情迷》—綠光劇團世界劇場(19:30, 演奏廳) \$</li> <li>同心合唱團(11:30, 展覽大廳)</li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>咖啡達人故事/講座: 王神寶(14:00, 2樓國際會議廳)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《陸上行舟》Fitzcarraldo(14:00, 角落沙龍) 索票</li> </ul>	<p>29 / 四 / THU.</p> <p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>神韻交響樂團首度台灣巡演(14:00, 19:30) \$</li> </ul>	<p>30 / 五 / FRI.</p> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>華格納歌劇《萊茵黃金》Das Rheingold(19:30, 大劇院) \$</li> </ul>

# Q&A：台中市政府提供失能老人那些長期照顧服務？

## Q1：目前市府提供失能老人那些照顧服務？

**A** 為了讓台中市銀髮族能夠有尊嚴的老後生活，台中市政府提供失能老人照顧服務，包括居家護理、居家復健、居家服務、家庭托顧服務、日間照顧服務、喘息服務、長期機構照顧服務、老人營養餐飲服務、交通接送、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善等。

像居家服務，由照顧服務員定期至家中提供家務和日常生活照顧，以及身體照顧等服務，以紓解照顧家屬的壓力；日間照顧服務是白天可將家中老人送到日間照顧中心參與團體生活，晚上可回到家中享受天倫之樂。

## Q2：家中有失能老人想要申請長照服務，該如何申請？

**A** 申請條件必須符合六十五歲以上失能老人、五十五歲以上失能的原住民、五十歲以上身心障礙者、僅 IADL 失能且獨居之老人。

經日常生活活動功能（ADL）或工具性日常生活活動功能（IADL）評估，日常生活需他人協助，且未接受機構收容安置、未聘僱看護工或幫傭者、未領有政府提供之特別照顧津貼或其他照顧費用補助者，但接受長期照顧十年計畫之其他服務補助（不含長期照顧機構服務）者，不在此限。

受理申請單位為台中市長期照顧管理中心，電話：（04）4128080

## Q3：若申請照顧服務，政府可以提供那些補助？

**A** （一）照顧服務的補助標準，為居家服務、日間照顧及家庭托顧服務合計使用時數。

1. 輕度失能（1 至 2 項 ADLs 失能項目者）、僅 IADLs 失能且獨居之老人，核定時數每月最高補助 25 小時。
2. 中度失能（3 至 4 項 ADLs 失能項目者），核定時數每月最高 50 小時。
3. 重度失能（5 項（含）以上 ADLs 失能項目者），核定時數每月最高 90 小時。

（二）長期照顧服務項目（含居家護理、居家復健、居家服務、家庭托顧、日間照顧、喘息服務、交通接送、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善等服務適用）的補助比例：

1. 低收入戶：由政府全額補助。
2. 中低收入戶：由政府補助 90%，民衆自行負擔 10%。
3. 一般戶：由政府補助 70%，民衆自行負擔 30%。
4. 超過政府補助時數者，由民衆全額自行負擔。
5. 日間照顧服務交通費補助，有交通接送事實者，不分失能程度均予補助，每人每日補助 60 元，每月最高補助 1,200 元。
6. 照顧服務費每小時 200 元計，核實支付。

資訊來源：台中市政府社會局



打一通 麻煩問題通通 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。





70年來，  
臺灣總用電量增加  
700倍

人類住在這顆星球上500萬年了

生命總是一代一代傳給下一代

這一代享受文明便利的生活

下一代卻要接手這樣的地球

請加入  
節電行動家



《臺中好生活》訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：22570434

劃撥戶名：台中市政府新聞局出版品專戶

- 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）

- ◎ 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。

■ 變更地址

變更地址時請於出刊前一週來電告知，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

## 《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  
台鐵火車站：  
台中、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

### 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  
台中鳥日子  
P&F 過來旅店  
新盛橋行旅

### 書局

誠品書店：  
信義旗艦店、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  
文晁書局  
豐原三民書局  
新手書店  
午後書房  
魚麗人文主題書店

### 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

### 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）  
20 號倉庫

### 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  
窩祇咖啡  
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  
田舛食咖啡  
MOT 明日聚落

■ 詳細免費索閱地點請至「台中市政府新聞局->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，以利月刊寄送至店內供顧客翻閱。

黑膠  
文藝復興運動

2016

# Yesterday

美——好

# once

重——現

# more

黑膠，刻畫著音樂痕跡，乘載了時代記憶，  
在樂音流轉中，那段認真做夢、  
努力奮鬥的美好歲月，緩緩發聲……



Thu. Sun.

## 9/15-10/2

誠品書店台中園道店

【美好發聲】

## 3×3 美好年代音樂分享會

／3F藝術書區

名人分享音樂帶路，回憶那段美好年代，跨時空的美好發聲。

**9/16** Fri. **焦元溥** / 音樂評論人  
19:30-21:00

**9/17** Sat. **袁永興** / 廣播DJ  
19:30-21:00

**9/23** Fri. **林生祥** / 音樂人  
19:30-21:00

**10/1** Sat. **張鐵志** / 文化評論家  
15:00-16:30

**10/1** Sat. **李壽全** / 音樂人  
19:30-21:00

主辦單位



復興委員會

更多活動詳情，請搜尋

誠品書店台中園道店  
地址／台中市西區公益路68號3F 電話／04-2326-6085

廣告

誠品台中 | Q

誠品黑膠!!Eslite Vinyl!!! | Q

# 2016 TiAF

Taichung International  
Animation Festival

臺中  
國際  
動畫  
影展

臺中 Tiger City 威秀影城

10.13  
|  
10.21

9.15 12:00 起  
全臺開放

ibon 售票系統 售票

指導單位 |



主辦單位 |



策展單位 |



協辦單位 |



廣告

TIAF



動畫影展



tiaf.taichung.gov.tw

