

中華郵政台中雜字第127號登記證登記為雜誌交寄

我們正在改變台中



美學台中》空山不見人，但聞人語響

愛上老樹》茄苳與雀榕的世紀恩仇錄

達人帶路》尋找消逝的台中「港」

我愛台中》熊爸與熊媽用愛打造心家園

市政APP》台中國際動畫影展上映、大甲溪十大觀光景點出爐

ISSN 2410-5366



9 772410 536004

綠空慢慢走

好伴共同工作坊

10.2 日 15:00 - 17:00

青年的歸巢與落地生根！

吳志寧

張睿銓 (想想人文空間總監)

邱嘉緣 (好伴駐劃共同創辦人)

林芳如 (好民文化行動協會理事)

想想人文空間

10.16 日 15:00 - 17:00

社區的綠化與永續再造！

林生祥

余品萱 (綠川工場共同說書人小編P)

楊宗澧 (好民文化行動執行長)

東協廣場

9.18 日 14:00 - 17:00

東協廣場音樂趴踢

D & W

銀巴士 (現場開放Open Jam)

後驛冊店

10.30 日 15:00 - 17:00

守護城市記憶的寶藏！
保存v.s.拆除！

阿達 (農村武裝青年)

格魯克 (台中文史復興組合發起人)

蔡承允 (臺中市舊城復興協會理事長)

城中系列活動

在充滿夢想的空間裡發芽
改變著城市的每一股力量



報名資訊請上

搖滾台中

主辦單位

臺中市政府新聞局

廣告

承辦單位



協辦單位



改變台中的新希望

隨著民主的發展，台灣的公民意識已愈來愈強，這也是台灣民主深化最有希望的一股力量。「民主」，顧名思義就是由人民作主，除了有選舉的民主、國會的民主，更重要的是公民社會的民主，像現在台中就有非常多的公民力量開始集結。

從當年我到台中深耕，一直到擔任立委期間，便與許多公民團體一起並肩作戰，為了創造更好的台中而奮鬥。擔任市長以後，曾有人懷疑，執政者的角色是否會跟公民團體難以磨合，甚至衝突？其實不然，我與市府團隊正在努力追求讓台中更好的理想和遠景，不僅沒有忘記，更是朝朝夕夕在實踐著當初共同立下的承諾。

多元意見是民主社會最寶貴的精神，為政者應該要多傾聽民意，尊重不一樣的聲音。本期封面故事談的就是台中崛起的公民力量，現在台中有愈來愈多年輕人勇於用行動來表達對家鄉的關心，這股想要改變台中的民間力量，型塑台中新的人文風景。即使大家走在不一樣的道路上，能讓多元文化並存，其實是很重要的，而這也是台中最難能可貴的地方。雖然此次故事主角大多為男性，但其實以行動來愛台中的女性朋友並不少，在過去幾期《臺中好生活》已經陸續報導過。

台中市政府近年積極推動「HOPE 125志工首都」，鼓勵市民一人每月提供至少二小時的志願服務，創造近五倍公民社會力量，並希望透過志工銀行獎勵、社群平台媒合等方式，鼓勵學生、國內外青年、企業、退休高齡人士、社會大眾共同加入。目前志工人數從去年八萬人增至今年上半年九萬多人，現在台中的志工人口比率評比已在六都中名列前茅。我們也看到有不少已經退休的長者，願意擔任志工服務別人，顯然台中人不分世代，都願意以自己的方式和力量，加入改變台中的行列。

其實台灣需要的不只是民主，更需要的是公民，我們期待有更多公民社會的民主參與，請大家一起加入愛鄉行列，為讓台中變得更好而努力吧！

台中市長 **林佳龍**

我們正在改變台中

凝聚愛鄉力量

愛鄉有很多種方法，大多數人選擇默默關心，但也有人把愛鄉當成事業，以強有力的行動，凝聚眾人的關心。有人跨界參與社會運動，有人舉辦免費的公民講堂，有人開咖啡館做為微型社區學習場所，還有人創辦屬於在地的展演空間和音樂節。他們正在改變台中，那你也願意加入愛鄉行列嗎？

22 藝文工作者的社會運動
 陳致豪和他的默契咖啡

24 先有好民，才有好國
 楊宗澧和他的好民文化行動

26 微型社區教育的實驗場
 張睿銓與他的想想人文空間

28 不滅的台中龐克靈魂
 Yuki與他的迴響音樂展演空間



專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 台中起風了



美學台中
 Architect's Eye

06 空山不見人，但聞人語響
 台中文學館展示空間導讀



愛上老樹
 Living Trees

12 台中新社纏鬥百年的老樹
 茄苳與雀榕的世紀恩仇錄





尋找消逝的台中「港」，見P.40

青農好麻吉 Young Farmers

- 16 碩士果農懂得學以致用
黃文慶憑技術優勢不畏挑戰

我愛台中 I Love Taichung

- 30 陪伴失家兒少 迎向人生陽光
熊爸與熊媽用愛打造心家園

市政APP City Hall Apps

- 34 城市電影院精彩上映
2016台中國際動畫影展開幕

- 36 親近台中人的母親之河
大甲溪十大觀光景點出爐

花博APP Flora EXPO Apps

- 38 讓世界看見台中
2018台中花博營造永續花都

達人帶路 Following the Master

- 40 尋找消逝的台中「港」
從水裡港到梧棲港、塗葛崙港

打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 內運、外動，好好運動！

書香好生活 Life with Books

- 54 喚醒人體的自癒力
吃對食物對抗身體發炎

藝文活動月曆 Events

- 58 10月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：重新規定地價對地價稅有那些影響？



大甲溪十大觀光景點出爐，見P.36

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、林宜夔、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10月1日

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局

台中起風了



台中文學館已於 8 月 26 日全面開館，並舉辦連續兩、三個月的宣傳活動。圖為市長林佳龍在開幕時致詞。

最近，無論南北東西，稍具文化敏感度的人，或許會在學術研討會或文友聚會場合，聽到有關「台中文學館發燒」、「台中起風了」等有趣的耳語。

書包音樂會 文青尚青

8 月 26 日，位於第五市場旁的台中文學館全面開館，這是一座最接近庶民生活場域的文化館舍，包含六間氣派典雅的日式歷史建築館舍，寬敞的文學公園腹地，並擁有一顆全世界最大的「文學珍珠」及百年老榕樹，光彩炫麗，釋放龐沛文學芬多精，亮點十足，最近成了婚紗攝影、cosplay 及網友熱門打卡的景點。我們也為了開館做了系列宣傳，舉辦了「發現台中文學館」保溫活動、書包音樂會、文學市集等，連續兩、三個月的演講、表演、展覽



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。

暖身活動發燒登場，行銷文學館，呼喚文化的能量，活動密度、創意也締造了「全國第一」的紀錄，搶占媒體版面，成為最夯的文化議題。

書包音樂會，是以書包、民歌音樂當作文化酵素，打著「文青尚青！閱讀萬歲！」旗號，安排文青插旗、「占領台中文學館」的橋段，重新烘焙文青的光榮感，並藉著背著書包、攤開紙本書的動作，呼喚出老、中、青、新四個世代新的閱讀感動力，推廣城市閱讀。令人動容的是，當天，很多來自各角落的老少市民，都全家出動，背起象徵終身學習的書包來趕集，放眼過去，現場彷彿是學生書包、文化包、袖珍美書包的走秀場，令人目不暇給。

台中文學市集 獨步全國

「台中文學市集」的創意靈感，源自於六〇年代起，詩人周夢蝶在台北市武昌街明星咖啡屋樓下擺攤賣書的印象，為此，我們在台中文學館開幕，人潮匯聚的當日，特邀請八位在地作家、詩人「集體下海」擺攤，請他們走出象牙塔、走向讀者群，賣書、簽名、合影，與讀者互動，進行第一類接觸。

結果，台中文學市集開張當天，八位作家攤位都擠滿買書、簽書、互動的人群，驚叫聲不斷，讀者遇見心儀的作家，作家也會見了熱情如火的讀者。很多作家原先抱著嘗試的心裡來擺攤，未料帶來的一、二百本書銷售一空，簽名牽到手軟。這場全國首創的「台中文學市集」，讓作家、讀者雙贏，未來我們將朝春夏秋冬四季的市集型態永續耕耘。

日治年代 台中颯文化颯風

以上全國首創的系列活動，或許就如久旱甘霖，滋潤、鬆動了部分乾硬的文化土壤，這也是前述所謂「台中起風了」的背景。其實，台中並不是第一次起風，早在近百年前，台中就「起風」了，而且颯的是橫掃全島的「文化颯風」哩！

1920年代起，台中曾是台灣民族運動的聖地，自日治時期亦為台灣文壇的重鎮，擁有「文化城」的美譽，傳統文學社團如櫟社、台灣文社等，聲名顯赫全台，其中，櫟社最具批判與抗議精神，名列

台灣三大詩社（櫟社、瀛社、南社）之首。而霧峰林獻堂所領導的台灣文化協會，當年為啓蒙台灣人的民族主義，「文化先仔」成員滿街跑，推廣《民報》、創立台灣民眾黨、開設中央書局、募建台中一中、進行一系列的啓蒙演講，文化、農民、教育、婦女、學生、議會請願等議題，如一把把的火炬照亮全台灣，在在都讓台中成為最有文化、進步思想的城市。

從台中掀起的文化颯風橫掃島內，讓台中成為台灣的「文化頭」，但是，好景不常，「文化城」的美麗招牌，卻在五、六〇年代起，因國府重北輕南、資源分配不當等因素，逐漸鏽蝕、蒙塵，被台北市超越，甚至因特種行業林立，淪為「風化城」。

台中第一 續領文化颯風

鑑於台中曾有過文化的黃金歲月，我接任文化局長之後，便勉勵同仁以「再造台中文化城」為職志，用最小的資源做最多的事，矢志要讓台中文藝復興，續領台灣文化颯風。近二年來，文化局團隊創意開花，一波接一波，締造了無數「全國第一」的紀錄。

信手拈來，譬如：仿效台灣文化協會，首創每年邀請百位文化人進入山海屯城區的校園或公共空間，傳播書香或進步文化種籽的「百師入學」活動；將重量級作家身影製成車廂廣告，隨著公車深入大街小巷、山巔海角，行駛 30 萬公里路，創造閱讀議題；出版《我的出書時代——台中作家的第一本書》、《台中媽祖蔭台灣》、《台中文學地圖》等全國首創的書籍、舉辦全台第一次的「媽祖遶境隨香徵文」；最近又將台中作家的詩文印成紅茶的瓶貼，名為「詩人紅」，推廣閱讀、行銷作家，建立高水準的茶飲文化，這樣的小創意，也令文化界驚豔，獨步全國。

再造文化城，重拾城市光榮感，是一條漫漫崎嶇路，但文化局團隊深知，在一步一腳印，如夸父逐日般，不斷追求創新、締造一次又一次「全國第一」紀錄的過程中，有一天，那塊「台中文化城」的失落招牌，一定會再從地平線那端閃亮浮現。流汗播種者，必能歡呼收割。我們的信念，如鐵。✍

空山不見人，但聞人語響

台中文學館展示空間導讀 文 謝文泰 圖片提供 台中市政府文化局



台中文學館自去年4月開放園區戶外景觀以來，受到市民熱烈回響，見證了歷史建築結合都市設計和文學內涵，成功帶動舊市區的活化再生，也讓台中市沉寂多時的文學氣氛，頓時熱鬧起來！

建築師堅持以歷史空間來說文學的故事，大膽導入寫意奇幻的手法，將園區戶外的文學意象延續到室內的文學展示，讓文化資產與文學展示開啓和諧對話的可能。



〈本期專欄輪值作者〉

謝文泰

老台中人。

一位無可救藥的浪漫建築師，相信有美好的空間就會發生美好的事。對老台中近乎愚痴的情感，驅使著他無法自拔的投入許多別人眼中的傻事。然而這些傻事，竟然漸漸一一實現。

成大建築研究所碩士，曾任成大建築系、東海建築系、朝陽景都系講師，長期投入社區營造、校園空間改善、文化資產活化以及都市空間再生等努力。



台中文學館原本是日治時期的警察宿舍，如今已成為台中文學的推廣基地。

「台中文學館」基地原本是日治時期警察宿舍，全區包含「台中文學館」及「台中文學公園」，面積約 1,800 坪；館區一邊面臨樂群街與自立街，緊靠著第五市場等傳統市集，深具濃厚的庶民生活況味；一邊銜接台中市的柳川，與林之助紀念館、台中師範學校（今為台中教育大學）等歷史建築以及大墩文化中心、國立台灣美術館等文教空間銜接串聯，是台中市重要的人文流域。

穿越時空及文學的美麗索引

基地內現存六棟日治時期的木造宿舍，已獲指定為台中市歷史建築。台中文學館設立的初衷，是定位為台中文學的推廣基地，與位於台南的「台灣文學館」之博物館定位有所不同。因此台中文學館除了籌設了台中文學相關的展示外，也希望透過更多的文學教育及活動，使這裡成為一處老少咸宜、雅俗共賞的文學滋養場域。

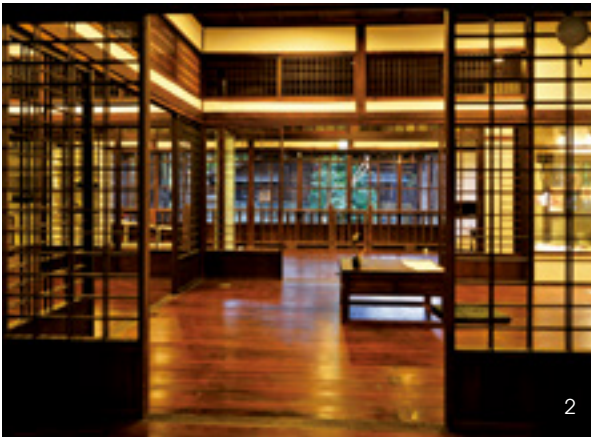
由於全區基地及六棟木造宿舍具有歷史建築的文化資產身分，建築師在介入展示設計的同時，必

須尊重其歷史空間的主體性，不宜使用過多的實體元素，以免干擾歷史空間的氛圍。同時受限於室內空間不大，無法負荷過多的實體展示，因此策展時，必須導入適當的數位媒體來搭配實體文物，以兼顧歷史建築之空間性、歷史感，以及文學展示之文學性與視覺效果，讓歷史建築空間與台中文學內涵產生和諧的對話，尋求共融共好的平衡點。

室內展區由包含警察署長宿舍在內的兩棟「常設展區」及一棟「特展區」所組成。其中常設展區（常設一館、常設二館）分別以「時間」與「空間」兩個面向的概念，交織出台中文學的輪廓，讓民眾得以一窺台中文學的發展概況，又不致於因過多資訊而感到沉悶。建議來參觀的朋友們，不妨把這裡看做一頁美麗的索引，引領你穿越時光、出入空間，翻閱台中文學的大小事。

在老屋中呼吸文學的溫潤與靜謐

園區內的「常設一館」原是昔日的警察署長宿舍，導入「時間」為主要的展示概念，包含「台中



1. 「文心飛瀑」背後隱身一棵欒樹剪影，這是向台中近代文學先驅「欒社」致敬。
2. 在台中文學館內，歷史建築空間與台中文學內涵產生了和諧的對話。
3. 透過雙手觸摸「文學珍珠」，會驚喜的發現表面浮出許多文學歷史、事件、社群等珍貴知識。

文學發展源流、大事記」、「台中文學概況」、「社群與文刊」、「文學搖籃」及「社會關懷與批判」等主題。

踏入玄關，不妨把心放慢，從入口「玄關」往中央「座敷」（客廳）望去，讓畫面延伸至後院端景的九芎樹，任灑落日光的院景綠意引入幽暗的室內，細細感受這份由歷史空間自然散發出的文學性，領略台中文學的溫潤與敦厚、靜謐與恬適。帶著這份心情的餘韻，緩緩走進這個穿越時空的建築與文學劇場。

「玄關」右側的「洋折衷接待室」，是本館展示的起點，說的是「台中文學發展源流、大記事」。敘事從台中近代文學先驅「欒社」展開，整個空間由周圍台度上量尺般的大事年表，包圍房間中央的文心飛瀑，昔日文人墨客及詩文的影像投影在飛瀑上，匯集成時間流，無始、無終。細看飛瀑背後，隱身一棵碩壯的欒樹剪影，這是建築師向「欒社」致敬，感念其樹立了台中文學的精神象徵與歷史定位。

老屋中央的「座敷」中沒有任何展品，僅放著一張茶几，上頭投影著欒社詩人呂墩禮的〈大墩新建府城〉詩作與吟唱，訴說著台中建城的歷史及如何帶動全台風起雲湧的文學思潮。樸拙的吟詠樂聲如在溪澗空谷中迴盪，參觀者乘著白牆上詩人蘇紹連的〈台中的文學溪流〉，輕輕擺渡過台中文學的萬重高山。

「座敷」旁幽暗的「次之間」（次客廳）中，飄浮著一顆碩大的珍珠，正隱隱散發著隱晦的光芒。昔日作家觸景生情、感物傷時，書寫出一篇篇動人的作品，如同柔軟的珠貝進了一粒砂，觸發了眼淚，層層包裹住傷痛，而後隨著時間的累積，散發出深邃而靜謐的光澤。珍珠獨有的溫潤澤光，隱喻著「文化城」最迷人的人文質感。透過雙手撫慰珍珠，你會驚喜的發現表面浮出許多文學歷史、事件、社群等珍貴知識。再細看黑暗的背景中透著點點繁星，則是一個個窺探的視孔，這個「窺文學」區可以讓孩子藉由復古動畫，一窺台中文學的大時代背景。



在常設二館內，不妨靜坐景石之上，一窺作家、作品與台中地理的關聯。

在錦囊裡撫摸文學的觸感與流動

環繞「次之間」的一側，則分別是原來的「居間」（臥室）、「女中室」（女僕房）以及「台所」（廚房），建築師順應著空間的氛圍，分別導入「社群與文刊」、「台中文學的搖籃」以及「社會關懷與批判」等主題，並大膽的以「破題」的手法，把每個展間視為一個個小錦囊，在每個小展間入口處展現清晰強烈的視覺意象，讓民衆在打開錦囊的剎那，得以透過生動的意象，迅速明瞭該處的主題，藉以決定要進入展間繼續「精讀」、「詳覽」，或是直接通往下一個展間。此一手法讓廊道與展間的人流得以分流，以解決人潮衝突的問題，同時也確保進入小空間的參觀者，得以享有細細品味、撫觸故事流動的個人時光。

值得一提的是，原有的廚房空間作為「社會關懷與批判」的展區，別出心裁的以「家書」切入作家處於關懷批判與政治社會壓力之間的內心世界。作家從流亡藏身處捎來家書，談著心志、透著關心，家人躲在廚房噤聲淚讀，甚至藏灶燬跡。走出關懷與批判的展區，映入眼簾的赫然是鑲嵌鏡面的窗扇，作家對政治、天災到食安、農運、種族、性別、生態等重大的民生、社會議題表達關切，而你

台中文學館常設展示館、主題特展館

位置：台中市西區樂群街 48 號

完工時間：2016 年 8 月

設計者：謝文泰建築師事務所

建築特色：前身為日治時期警察宿舍群，現存六棟精美之日式木造宿舍，園區內花木與老屋相映成趣，饒富詩意與文學性。六棟歷史建築修復後再利用為「常設一館」、「常設二館」、「主題特展館」、「文學講堂」、「兒童文學區」、「行政推廣區」以及「文學主題餐廳」，成為台中市最富文學活力的藝文基地。

我可否透過鏡裡的自身影像，來一場深刻的內省？這樣的安排，展現了設計者有意讓展示空間與觀眾產生雙向對話的強烈企圖。

在地景間尋找文學擦碰的痕跡

走出常設一館，透過穿越庭院整理情緒，造訪常設二館。常設二館裡以「空間」作為展示主軸，誘發訪客愉悅的心情來認識台中文學地景、認識台中作家。透過互動式多媒體的引導，讓訪客創作出一張屬於自己的文學旅行地圖，走出文學館之後，背起背包造訪實地，讓整個城市都變成文學館。

走進以「空間」為策展主軸的常設二館，不難



1. 整個場館空間，大膽運用了「減量」的手法，讓歷史建築述說精彩的文學故事。2. 原有的廚房空間作為「社會關懷與批判」的展區，呈現作家對民生、社會議題的關切。

發現建築師企圖將之打造成一處異質桃花源的意圖，室內主要空間結合枯山水意象，與後院飛瀑似的榕樹氣根聯成一氣，讓空氣中自然散發出強烈的文學性，猶如一處令人屏息的文學劇場。靜坐景石之上，腳邊撩撥起水波漣漪，溪魚嬉戲之間，浮現台中城區、山城、海線及屯區各場域的文學訊息，讓您一窺作家、作品與台中地理關聯的印象，然後在書牆上的書籍、電子書中，延伸閱讀。造訪這個空間時你會發現：當你正欣賞著這個迷幻的風景時，你自己也已經成為風景的一部分！

在春光中聆聽玫瑰綻放的聲音

除了兩棟常設展區之外，台中文學館另有一處主題特展區，特展區原是一棟雙併的宿舍，設計時保留其雙併雜型，使之未來可同時策畫兩個小型特展，或是兩者合一舉辦一個稍大的主題展。本次展覽別以最具影響力的作家——楊逵，作為開館特展。延續常設展區的「時」、「空」交會手法，建築師將展場區分為「楊逵的文學路」、「春光世代蔓延」（時間）與「春光的暖房」、「楊逵的台中地景書寫」（空間）來呈現楊逵文學的豐富面貌。

在「時間」的展區，「楊逵的文學路」將楊逵生命史、作品、時代性勾連，緊扣住台灣文學的發展脈絡，除彰顯其創作史與文學精神，並呈現台中

市文學圖像的某個斷面，進而將楊逵與世界反殖民、抵抗文學疊合。「春光的世代蔓延」展區則透過楊逵與不同世代作家的紀錄影像，帶出楊逵跨世代影響力。

在「空間」的部分，「春光的暖房」及「楊逵的台中地景書寫」企圖是透過場景再現的方式，結合相關作品及事件解說，讓訪客了解楊逵文學的內在精神，內蘊旺盛春光，綻放豐美花實。

讓年邁的智者述說文學的精彩故事

在整個場館的空間中，大膽運用了「減量」的手法，置入充滿象徵、隱喻的裝置藝術，企圖傳遞超越展示資料之上的精神狀態與文學氛圍，更是企圖透過空無中的唯一，與歷史空間展開辯證與對話。

建築師期盼展場敞開時，文學故事如風般吹撫而來；當關掉展場燈光，歷史空間依舊保持著原來的面目。『歷史建築就像是一位富有智慧的老者，我們不是在他身上掛滿解說板，而是應該聽他娓娓道來文學精彩的故事，當故事說完，他還是那位迷人的老人！』這個比喻，是建築師對於這個歷史與文學共存場域的信仰跟想像。



大甲溪

觀光文化祭

Culture and Tourism Festival in Dajia River Basin



臺中母親之河

大甲溪十大景點



五大主題觀光遊程

一起透過微旅行來感受
大甲溪人文觀光的溫度!

看見舊山線
騎鐵馬趣之旅

一日遊 **\$799**

客家文化
客家恁親之旅

一日遊 **\$799**

溫泉原鄉·沐浴山林森呼吸
谷關·八仙山之旅

一日遊 **\$999**

出發
請洽

元帥旅行社

電話/04-23015590 聯絡人/陳經理
傳真/04-23059388
聯絡時間/周一至周五 8:30a.m.~18:00p.m.

樂活海線
人文生態之旅

一日遊 **\$799**

看見原鄉·梨響仙境
原鄉生態之旅

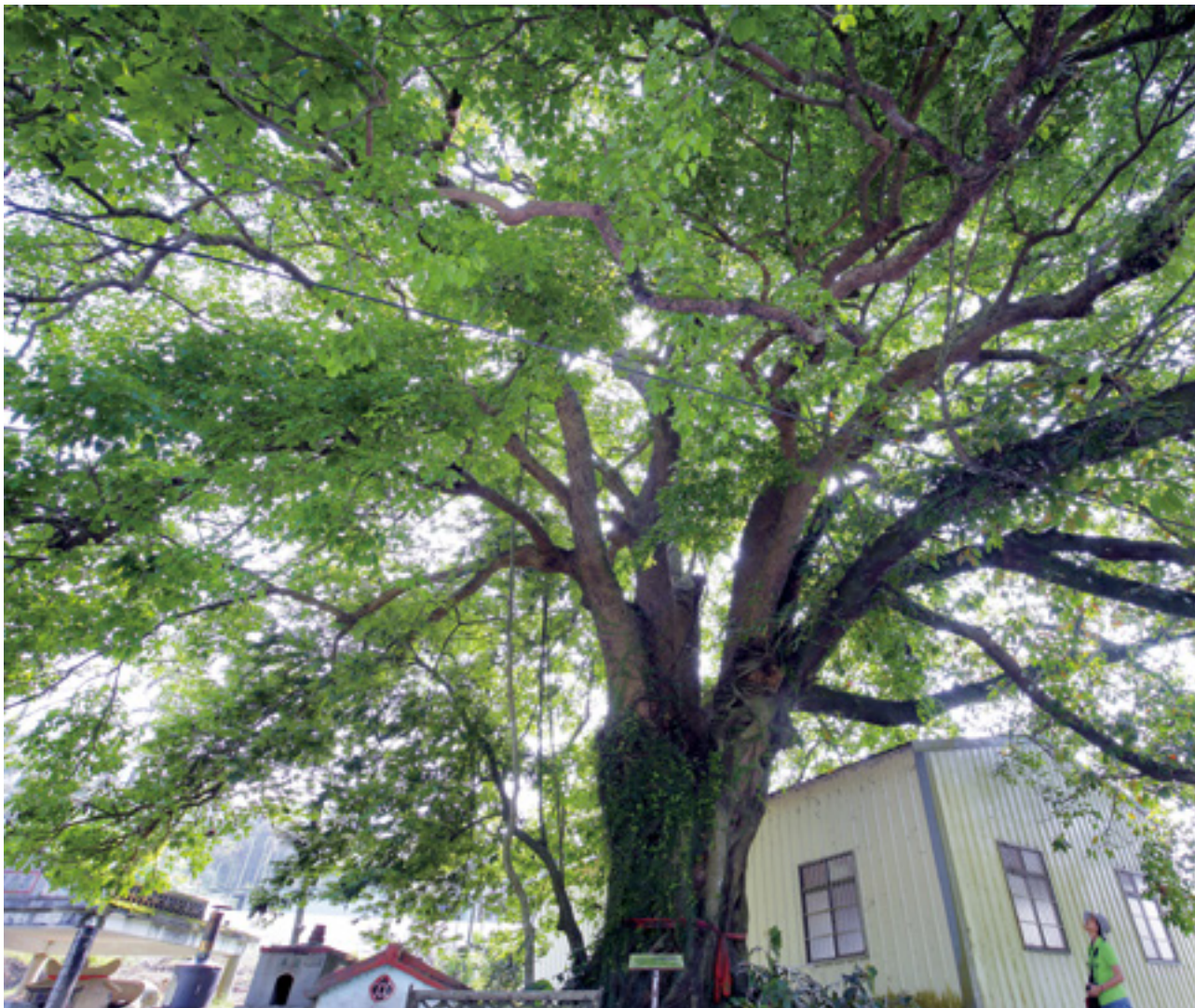
二日遊 **\$3990**
(宿)梨山賓館



台中新社纏鬥百年的老樹

茄苳與雀榕的世紀恩仇錄

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。

〈老樹小檔案〉

老樹：台中市新社區纏鬥百年的老茄苳與雀榕
年齡：茄苳約 200 年，雀榕不詳。
所在位置：台中市新社區中和里 7 鄰中興街 93 號旁
特徵：茄苳樹高 20 公尺，胸徑約 2 公尺，樹冠面積 370 平方公尺。雀榕樹形奇特，未測量

台灣位於熱帶、亞熱帶交界區，拜高山特殊地形及颱風、季風之賜，雨量充沛，極適宜雨林的生長孕育。數百年來開發山林的結果，讓許多有價值的巨木早已被砍伐一空，島上低海拔的林相幾乎被破壞殆盡，讓植物學者只能想像當年鬱蔥美麗の原始森林景致而興歎。

大自然的生存競爭

其實植物並非我們想像的那麼平和，植物之間不斷進行著你死我活的拚搏與廝殺，激烈程度遠超過我們的想像。熱帶雨林存在許多植物特殊的競爭現象，樹木間會為了爭取陽光及地盤，彼此「纏勒」或「絞殺」。

像位於台中市新社區中和里的「萬應堂」旁邊，就有一株老茄苳與雀榕老樹，正上演著老樹纏鬥百年的戲碼。老茄苳直上約 3 至 4 公尺處，分為數支側向開展的大枝，在老茄苳一側約兩層樓的高度，附生一棵大雀榕，雀榕的樹幹較茄苳樹黝黑，在附生的部位分為幾支分散的粗大氣生根，將老茄苳樹幹緊緊包住，想要把茄苳樹慢慢勒死，然後自己占據這個地盤，獨享陽光跟養分，形成茄苳巨木主幹蜿蜒雀榕樹根的奇特景觀。

雀榕是熱帶雨林中極具侵略性的樹種，可以稱為雨林大樹的魔鬼，大樹一旦被雀榕纏住後往往只有死路一條。記得二十多年前，第一次拜訪這株雀榕老樹時，當時已經非常粗大，二十多年後再訪，這株大雀榕只有略微增粗一點，粗略估計這場雀榕與茄苳樹的生存競爭，已經持續將近百年。

雀榕攀爬生長在茄苳樹幹上的枝葉，約占茄苳樹三分之一的樹冠幅。老茄苳由於樹幹寬大，雖然一側樹幹被雀榕緊緊包覆住，仍然仗著身強體壯，生長的枝葉茂盛，因此能跟纏勒的雀榕打成平手。



1. 雀榕以強韌的氣生根緊緊包覆老茄苳樹一側的樹幹，形成奇特的景觀。（攝於 2016 年）
2. 茄苳老樹下的萬善堂伯公廟。
3. 老樹旁的「萬應堂」，是早期移民客死異鄉後遺骸合葬之處。



1. 結果期的雀榕滿樹紅果，吸引鳥雀來取食。2. 雀榕的白色托葉具有保護內部嫩葉的功能。3. 白色托葉脫落後，露出火紅的嫩葉。

這兩棵老樹保留了台灣原始林相的特徵，也是一個活生生的自然競爭絕佳教材，後續的演替過程，究竟誰贏誰輸，值得繼續觀察。

抽藤坑的先民故事

老茄苳樹旁邊有座「萬應堂」，是地方上常見的無主公墓塚，背後是一段台灣先民客死異鄉的滄桑。翻開台中新社中和地區的開發史，猶如台灣早期移民血淚歷史的縮影，傳說昔日大甲溪支流抽藤坑溪谷兩旁，野生黃藤滿山遍野，原住民在此抽藤（可製作藤製家具用品）向漢人移民換取貨幣，因而得名「抽藤坑」（即現今的「中和里」一帶）。抽藤坑海拔約 500 公尺，位於台中東勢、和平、南投國姓的交界，也是平地與山地的交會處。日治時代糖價不錯，許多移民來此種植甘蔗，也有很多搬運甘蔗的牛車隊出入往來，當時這裡是原住民「出草」的路徑，有些移民慘遭原住民殺害；加上台灣早期為瘴癘之地，此地曾經發生霍亂傳染，造成不少人死亡，這些客死異鄉的外來客，被簡單葬在荒埔之中，無人聞問。

這座「萬應堂」及老茄苳所在的土地，原為曾

阿滿先生所有，當年曾姓家族來抽藤坑開墾時，將此地挖出的先人骨骸集體安葬，並按時祭拜，以安慰這些無主孤魂。西元 1922 年時，改建成一間翹屋脊的小祠；1956 年，附近中和國小建校時所挖掘出的無主骨骸亦合葬於此；1978 年，由鄉民代表陳貴朋及江曾乾等地方仕紳發起擴建本祠的拜亭，即成今日擴建之規模。

在老茄苳樹下，還有一間紅白相間的小土地公廟，被稱為「萬善堂伯公廟」，是當地人為了尊敬老茄苳樹而設立。老茄苳樹成為伯公樹（客家人稱土地公為伯公）後受人膜拜，居民在老樹身上綁紅布條以示尊崇，若有需要修剪老茄苳的枝條，都必須先擲筊取得老茄苳樹神的同意，大家才敢動手。每逢農曆初一、十五或初二、十六，均有許多信徒前來膜拜。

土地公廟附近的地面已鋪上水泥，設有石桌、石椅，每天清晨、黃昏都有民眾前來閒話家常。老茄苳樹就在道路的旁邊，附近居民以農耕為主業，周邊遍布檳榔、火龍果等果園，少有車馬喧嘩，迄今仍保留鄉村的寧靜、安祥，形成一幅閑靜美好的景象。

纏勒現象

纏勒現象是熱帶植物的特徵，大多發生在桑科榕屬（*Ficus spp.*）植物。榕樹會結出大量美味多汁的果實，吸引鳥類食用，種子隨著鳥類的糞便傳播到其他地方繁衍。

雀榕極為耐命，只要是落入牆邊、岩石隙縫中，便會開始發芽成長；若鳥類在其他樹上排出糞便，糞便內的種子黏附到大樹的樹幹上，便在樹幹上發芽生長，向下長出氣生根、往上長出莖與葉。剛開始的幼苗生長很慢，隨著榕樹的成長，氣生根鑽入土中，得到土壤中的水分跟養分，就會迅速增粗、增大，將附生部位的樹幹慢慢包裹、纏勒，導致大樹樹幹輸導組織被破壞；榕樹往上生長的枝葉日益茂盛，蓋住原來大樹的樹冠，也使得附生的大樹無法行光合作用，最後，被榕樹附生的大樹就會窒息死亡，而榕樹奪得立足之地。這種絞死的過程，有的花數十年，甚至長達數百年，直到原來的樹死亡才停止！這也是榕屬植物特殊的生存之道。

這些榕樹對於大樹是可怕的惡魔，是無聲無息的殺手。但對於鳥類來說，雀榕結果卻是大快朵頤的自助餐廳，兩者有著很緊密的依存關係，是一個生物間互相合作，彼此獲利的有趣現象。



雀榕伸出章魚爪般的氣生根，將老樹樹幹緊緊包住。



白頭翁正在吃雀榕果實。

雀榕小檔案

別名：鳥榕、山榕、赤榕、鳥屎榕

學名：*Ficus superba* var. *japonica*

科名：桑科 (Moraceae)

特徵：大喬木，陽性植物，需光量強。樹冠平展，枝向下垂。具氣生根，有白色乳汁，單葉，互生，長橢圓形，長 10～17 公分，柄長 3～7 公分。托葉白色，包被頂芽，早落而在枝條上留環狀托葉痕，隱花果 1～1.5 公分。隱花果長在枝或幹上，結實纍纍，徑約 1 公分，成熟後呈淡紅色並帶有許多小的白色斑點。氣根發達。生性極為強健，喜高溫、潮濕環境。土質不拘，種子甚至在樹上發芽，不需土壤亦可存活。分布中南半島、馬來西亞、中國、香港、琉球及日本。台灣廣泛分布於中、低海拔地區。

特色

雀榕是熱帶地區少見的落葉樹種，色彩變化極為鮮明，可以觀葉、觀果；果實可誘鳥。每年落葉兩、三次，落葉前樹葉轉為黃色，落葉後光禿禿的樹幹只維持相當短的時間，馬上由枝幹前端伸展出新生的白色苞葉，包覆內部紅褐色的新葉。苞葉脫落後，便露出火紅的嫩葉。夏季轉濃綠的樹蔭帶來幾許清涼；等結果期一到，整棵樹轉為鮮紅，樹幹、枝條上滿滿的紅色果實是鳥兒的最愛，猶如鳥類的餐廳，吸引大群鳥雀前來覓食。等樹葉變黃掉落，只剩枯枝，馬上又再度萌發紅白相間新芽，週而復始，形成獨特的「色彩變化的韻律」，呈現出樹木另一種韻律之美。



碩士果農懂得學以致用

黃文慶憑技術優勢不畏挑戰



文 李政青 攝影 澄攝影

誰說書念不好才去種田？

從小對務農充滿熱情，求學之路也跟農業息息相關，碩士果農黃文慶很會念書，但也懂得學以致用。

他成功運用所學的創新農業技術，加上智慧打造的現代溫室，不畏艱難，勇於挑戰困難度高的高經濟作物。

走進位於台中市清水區的沐光農場，很像來到一間高科技廠房。進入溫室前要經過兩道門，第一道門推開，一片漆黑，關上後再推開第二道門，才看到一片明亮的空間。場長黃文慶解釋，「昆蟲有趨光性，門打開如果是暗的，牠們比較不會進來，算是一種物理上的防蟲方式。」

整個溫室的結構也不一樣。這裡位於清水，東北季風強，為了避免強風破壞塑膠布與網子，北邊做了一個比溫室略高的擋風牆抗風。一般溫室使用鋼管，這裡則用了鋼骨，結構上更加牢靠。夏天時，熱氣容易積聚在溫室內，黃文慶在屋頂做了天窗，藉由熱氣上升的原理自然散熱，不用風扇，可以省下不少電費。

挑戰難種但稀有高價的農產品

傳統觀念總認為書念不好才去種田，但黃文慶從小就對農業充滿熱情，小時候他習慣收集種子，只要有種子就試著種種看，家裡有棵二十幾年的龍眼樹就是他種的。考大學的時候，原本想朝生物科技發展，學測放榜後卻錄取了精緻農業系，並一路念到中興大學園藝所碩士。當兵時，他選擇外交替代役，到大洋洲上的小島國吉里巴斯協助作物種植與推廣。回想當初錯過的生物科技，他不覺得遺憾，「在念書的過程發現，原來生物技術最後都需

要回歸農業實踐，如品種改良、基因調控，或讓作物增加產量、長得更好的創新栽培法，在實驗室是無法實踐的。」

累積多年的專業知識後，2012年黃文慶決定自己開農場，他藝高人膽大，選擇的作物是以難種出名的阿羅斯洋香瓜，「挑戰高，也是市場上稀有的產品。」「阿羅斯」是日系網紋洋香瓜的統稱，和台灣常見的洋香瓜相較，網紋立體，香氣、甜度及果肉細緻入口即化的口感更好。在日本市場，一顆1.2公斤的阿羅斯洋香瓜要價日幣三千五百圓，1.8公斤以上的價格就要上萬日幣。

高貴的背後是有代價的，阿羅斯易染病蟲害，一旦疫情沒有控制得當，即使施藥效果也不好。一般瓜類都採露地隧道棚匍匐式栽培，阿羅斯則多半種在溫室內採直立式栽培，從一開始種植就須架設瓜網，以人工將瓜蔓固定到網子上。為了讓養分集中供給，增加甜度，每株瓜只留一個果實，其他多餘的藤蔓與果實都得摘除。

果實長出來後，還得要紋路美，賣相才會好。除了重量，網紋要完整、紋路寬、立體，才代表這顆瓜的成熟度夠，但要種得美，需要注意的細節就多了。從開花授粉、初期果實的膨大、到後期網紋的形成，每個階段的肥料和水分管理都不一樣，必



1. 溫室的地面多以塑膠布覆蓋，雜草無法生長，可省下大量的除草人力，也不需要噴除草劑。2. 塑膠布底下是一條條黑色的灌漑管線，這是從以色列引進的滴灌技術。



1. 施肥時以高壓槍插到土裡，讓液肥能夠深入土壤，利用效率會更好。
2. 農場裡結實纍纍的小番茄。
3. 為了節省人力，不像其他農場採人工授粉，黃文慶特別進口義大利蜂來幫洋香瓜授粉。

須隨時查看、調整，才能種出一顆各個面向都令人滿意的瓜。阿露絲的植株根系極易老化，有時果實只有八分熟時，整個植株就枯萎了，耗費心血養出來的瓜只能夭折作廢。難度之高讓黃文慶連說了兩次：「難種，很難種。」

勇於嘗試最新技術

所幸在種植過程中，多年所學是最好的依靠。沐光農場內，隨便一個細節都像是最新農業技術的展演現場。農場是一個大溫室，裡頭幾乎看不到土，地面大多用塑膠布覆蓋，蓋上布的地方雜草無法生長，可以省下大量的除草人力，也不需要噴除草劑。塑膠布底下是一條條黑色的灌溉管線，管線經過每棵植株，都會有個針孔般的小洞讓水一滴滴湧出。這是從以色列引進的滴灌技術，搭配塑膠布覆蓋土壤，減少水分蒸發，和一般的灌溉方法相較，一年約可節省五到六倍的用水量。施肥時，一部分養液可以透過滴灌管灌溉，另一部份則是將高壓槍插到土裡，讓液肥能夠深入土壤，比起澆水的利用效率更好。

為了節省人力，黃文慶還請蜜蜂來幫忙。許多農場都以人工授粉，但他認為這樣太費工夫了，特地從荷蘭進口兩箱一個半指節大的熊蜂，幫小番茄授粉，另外進口義大利蜂幫洋香瓜授粉，數量不多但效率好，只要有些光線，牠們都會辛勤工作。

事實上，黃文慶當兵回來後，曾經受雇於其他農場工作，那邊種牛番茄，採用慣行農法，番茄得定時噴藥，噴完藥後，人還是得進溫室工作，沒多久他就覺得身體受不了，「就像進去毒氣室，讓人頭暈頭痛。」

自己開農場後，他期待能夠利用所學，以友善環境的方式種植作物。以病蟲害防治為例，除了在環境上盡量以物理方式隔絕病蟲外，他也會盡量使用有機資材防止害蟲，乳化植物油就是常用的方法之一。裡頭混合了葵花油與無患子油，噴到葉片上，用油脂將害蟲包覆悶死。為了抑制病蟲害孳生，黃文慶特地選擇兩種作物輪作的方式，像網紋洋香瓜收成後就改種玉女番茄，降低同一種病原和



青農小檔案

青農：黃文慶

年齡：31 歲（1985 年出生）

從事農務及歷史：玉女番茄、洋香瓜種植五年

農場名稱：沐光農場

電話：0972-351127

給想加入青農的建議：請先到農場實習一年以上，別貿然投入，否則將損失慘重。

園藝所碩士畢業的黃文慶，發揮專長將農場設計的有如庭園。

害蟲持續危害作物的機率。

絞盡腦汁之後，沐光農場種出來的阿露斯果然表現優異，平均甜度達到 15 至 16 度，比一般市售甜度大約高出 2 度，每顆依照重量不同，平均售價可達新台幣五百至一千元不等。為了逐一確認每顆阿露斯的甜度，黃文慶還大手筆砸下近三十萬元採購非破壞性糖度計，可以在不破壞果體的情況下，以光波量測水果內部的糖度。

家人是最大的支柱

每年農學院畢業的碩士很多，但受限於土地或資金，能夠真正實現務農夢想的學子並不多，不是進入政府相關部門當公務員，就是到私人的農場工作。黃文慶能夠順利以農創業，家人的支持無疑是最大後盾。

他家從爺爺的時候開始務農，長年下來累積不少良田，到現在，爸爸和叔伯輩還在種稻。知道小兒子有意務農，全家人在資金與土地上幫助不少。姊夫胡志宏是建築系畢業，不僅幫忙設計可以抗強風的溫室結構，沐光農場初期的品牌創立、商標設

計、產品形象包裝及行銷等環節，他都出力不少。

農場今年邁入第四年，約有六成產品透過網路完售，剩下四成才交給通路商。為了打造品牌精緻度，阿露斯的盒子還經過特殊設計，一顆一個盒子，上下還有紙板固定，從外頭經由透明玻璃紙望進去，彷彿就像一個精緻的藝術品。因為包裝只能用手工自己做，很耗時間，所以每到產季，全家人就會坐在一起幫忙摺紙箱。

為了讓技術力成為自己的最大優勢，在既有的洋香瓜與小番茄外，黃文慶還積極開發新產品。阿露斯上的網紋是裂果之後產生的癒合組織，利用這個特性，他試著在果實上刻出文字，等癒合後，網紋就會呈現文字的形狀，每一顆都獨一無二，他期望未來能夠客製化，開發新的產品。

溫室一角，靜靜躺著比阿露斯更稀有的黑皮西瓜及新疆哈密瓜，這些都是黃文慶正在試種的產品，一旦成功勢必吸引市場目光。「要不停想些新點子，才能做到與眾不同，若跟大家一樣，只是種出一顆漂亮的瓜，就了無新意了。」黃文慶笑得靦腆，但語氣十分堅定。

凝聚愛鄉力量

文 林韋潔 攝影 澄攝影

我們正在改變台中

愛鄉有很多種方法，大多數人選擇默默關心，但也有人把愛鄉當成事業，以強有力的行動，凝聚眾人的關心。有人跨界參與社會運動，有人舉辦免費的公民講堂，有人開咖啡館做為微型社區學習場所，還有人創辦屬於在地的展演空間和音樂節。他們正在改變台中，那你也願意加入愛鄉行列嗎？





台中文史復興組合在 2016 年成立「後驛冊店」，做為搶救城市的記憶，述說台中故事開始的地方。

這幾年的老台中，感覺活了起來。愈來愈多人勇於表達對家鄉的關心，他們說出來、甚至站出來，用行動來證明，這股風起雲湧想要改變台中的民間力量，形塑了台中新的人文風景。

愛鄉就要用行動表示

2012 年，從大學教授蘇睿弼成立「中區再生基地」，進駐中山路第一銀行分行舊址起，開始點燃社會大眾對舊城區廢棄空屋活化等公共議題的關心。（請見《臺中好生活》2016 年 3 月號報導）

2013 年，大學畢業不久的邱嘉緣和張珮綺決定返鄉創業，改造舊城老律師樓，成立「好伴共同工作空間」，提供青年創業家友善的落腳處，也成為關懷在地議題的絕佳聚會場所（請見《臺中好生活》2015 年 5 月號報導）

2014 年，在外地念書的格魯克（化名）因為擔心鐵路高架化後，舊城區老建築將消失，挺身而出成立「台中文史復興組合」，與蔡承允等夥伴共同發起文化資產搶救行動（請見《臺中好生活》2015 年 12 月號報導）。

同一年，關心生態的國小老師陳建輝因為發現路樹的生長，其實和水源息息相關，「要救樹得先救水」，所以主動和一群志同道合的朋友，成立「綠川漫漫」工作坊，他們舉辦講座，定期號召大眾一起參與淨川，還積極關心公部門的河川整治工程。

2015 年，因為策劃台中移工故事展，瞭解東南亞移工處境的研究生官安妮，決定成立在地的東南亞文史組織「1095」，並以東協廣場（原第一廣場）為據點，搭起東南亞與台灣文化交流的友善橋梁。（請見《臺中好生活》2016 年 6 月號報導）

這樣的故事，不斷在台中發生。像設計師陳致

豪跨界參與社會運動，他以與社會議題連結的貼紙和藝文咖啡館，吸引更多台灣年輕人勇於表達自己的立場，甚至主動投入社運。長期在非營利組織工作的楊宗濃，透過舉辦免費學堂式的公民論壇，引導台中民衆深入瞭解切身的公共議題，建立自己的主張，現在他還成立協會，要繼續推動好民文化行動。在大學教書的張睿銓返鄉開設咖啡館，做為微型社區學習場所，以及孕育社會關懷的據點。曾經自組樂團的 Yuki，為了讓家鄉年輕人有機會表演和欣賞他熱愛的搖滾樂，創辦屬於台中在地的展演空間和音樂節。

一股改變台中的公民力量

這群熱心公共議題的台中人，有的是六年級、七年級生，也有不少是八年級生，他們各有不同領域的專長和關注的議題領域，而且願意跟別人交流、合作，他們以空間據點來凝聚團體社群，透過討論和行動營造一股公民力量。

其實，愛鄉的方法有很多種，多數人選擇默默關心，但這些人把愛鄉當成事業，以強有力的行動，凝聚眾人的關心，為改變台中注入一股新活力。

他們正以行動改變台中，那你也願意加入愛鄉行列嗎？



邱嘉緣（右）和張珮綺（左）創立的好伴共同工作空間，提供青年創業家友善的落腳處，也成為關懷在地議題的絕佳聚會場所。



陳致豪小檔案：

出生年：1971 年

原籍地：美國

學歷：逢甲大學建築系肄業

經歷：伊沃視覺創意負責人、默契咖啡負責人、默契有限公司負責人

目前正在努力的事：藝文空間經營、推動《選罷法》修法

藝文工作者的社會運動

陳致豪與他的默契咖啡

文 李政青 攝影 澄攝影

不少人看過台灣獨立鯨魚旗、玉山旗，和引起軒然大波的台灣國護照貼紙，但很少人知道，設計者是一位來自台中的咖啡館老闆。從藝文工作者跨界參與社會運動，陳致豪用設計專業，擴大了社運的影響力。因為他相信，就算是一個人，也能參與社會運動。

2013年7月23日，苗栗大埔張藥房遭到強行拆除，前往抗議的政大教授徐世榮被警方逮捕移送地檢署，學生洪崇晏則在衝突中頭部受傷送醫急救。與兩人相熟的默契咖啡老闆陳致豪（老丹）一氣之下，「今天拆大埔，明天拆政府」標誌於是出爐，設計時間約莫半小時，貼紙發行近二十萬份。

很多人不知道陳致豪，但大多看過他設計的抗議標誌。像是「台灣獨立」鯨魚旗、玉山旗、「台灣國」護照貼紙、「拒絕頂新」告示等設計，都出於他之手，其中台灣國護照貼紙發行超過三十八萬份，熱門到連文具店都出現仿冒品。

咖啡店成為社會交流的媒介

經營邁入第十年的默契咖啡，是他從一位設計師踏入社會運動的起點。陳致豪開門見山的說，「做社會運動都跟開店有關。」他一直都是設計師，早期主要幫國外腳踏車做品牌，後來又為許多山間咖啡館規劃整體品牌形象，和幾個朋友從山野荒地開始調查、找故事，像月光森林、綠葉方舟等都是客戶，而這些工作主要服務私人企業，和社會議題不太有接觸。

2006年，因為一起接案的四個朋友覺得，有



陳致豪從藝文工作者跨界參與社會運動，用設計專業，吸引不少年輕人參與社運。

家店可以談生意、約朋友很不錯，就這樣開起默契咖啡了。那時遷到市區的東海書苑也在找點，於是兩家店開在一起，舉辦讀書會、展覽、音樂會、詩集朗讀等活動，儘管吸引了許多藝文圈的朋友捧場，但那時台中藝文咖啡館並不多，有點曲高和寡。到了 2008 年，東海書苑離開了，其他朋友也因為生意不佳決定撤股，剩下陳致豪一人繼續經營。又過了幾年，終於逐漸步上軌道。

來店裡的客人形形色色，大家都把默契當成一個據點，聊著自己的所見所聞。由於店裡常舉辦影展、攝影展，吸引不少藝文愛好者前來。2011 年，北屯區長安新村傳出拆除風聲，不少朋友認為這些省府宿舍群是大台中重要的文化資產，於是舉辦攝影展和音樂會，呼朋引伴要搶救老房子，最後終於留下部分眷舍。之後 2013、2014 年的反核大遊行、「318 學運」幾乎無役不與，學運後還跟許多在地的運動參與者成立「台中市全面罷免協會」，期待從體制內推動修法，調降罷免門檻，使得罷免權成為人民實際可用的權力。

用藝術吸引年輕人關心社會議題

事實上，不只陳致豪，近年來社會運動經常可看到藝術工作者的身影。陳致豪打趣的說，「常常在衝第一線的時候，旁邊不是平面設計師，就是畫畫的，不然就是搞音樂的，有時候還可以找到一些人接案子。」他認為，藝術工作者感受性強，工作時間又比較彈性，自然容易參與運動。有了這群人的加入，社會運動也有了不同面貌。「我們這些所謂的藝術工作者，用一些非典型的方法去做社會運動，這幾年有吸引到一些人，特別是年輕人，讓他們覺得被感動。」

在他心中，社會運動不是只有推擠、衝撞而

已，「這是一種社會力，是一個由下而上聚集起來的力量。」很多方式都能促成這種力量的凝聚，例如開店、或是抵制特定產品的消費者運動。長期從事商業設計，讓他看待社運的角度和傳統不同，「商業層面是滿重要的事情，每次的購買行為，就是一種支持和選擇，從商業面看社會運動也是如此：能不能被社會買單？」

每個人都可以是社運行動者

當陳致豪回到參與社運的起點——默契咖啡，他打算重拾藝文工作者的角色，把這幾年因為忙於社運而中斷的藝文活動繼續辦下去。成立十年後，默契咖啡即將有新店開幕，以店中店的概念和台中在地品牌合作，他要讓台中人知道：許多好品牌不假外求，其實就在我們身邊。

身為一個以個人身分大量參與社會運動的行動者，陳致豪還有另一個層面的期待，他希望每個人都可以從他身上了解，「其實你也可以做運動，不用仰賴別人的帶領。」只要願意，每個人都可以成為自身信仰的捍衛者。



1. 在默契咖啡店內一角，陳列不少獨立出版品。
2. 默契咖啡老闆陳致豪的筆電上，滿滿都是他設計的貼紙作品。



楊宗澧小檔案：

出生年：1976年

學歷：東海大學社工系、英國艾塞克斯大學（University of Essex）社會學碩士

經歷：好民文化行動協會執行長、公民組合發起人、哲學星期五@台中創辦人、台灣廢除死刑推動聯盟執行委員、台灣自由緬甸網絡執行委員兼發言人、台灣圖博之友會理事、國際特赦組織台灣分會副秘書長、民間司法改革基金會執行秘書

目前正在努力的事：公共論壇、議會監督、審議式民主

先有好民，才有好國

楊宗澧與他的好民文化行動

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 廖家瑞

進入資訊爆炸的網路時代，每個人都可以批評時政，表達自己的聲音。

但要解決社會問題，得先瞭解，才能行動。

楊宗澧為故鄉台中引進「哲學星期五」，透過咖啡館裡的免費公民論壇，幫助社會大眾瞭解公共議題，進而願意參與改變社會。

現在他還要推出一連串「好民文化行動」，因為他相信，先有好民，才有好國。

打開電視，政論節目裡的名嘴你來我往，高潮迭起；打開電腦，網路討論區不時戰火四射，捉對廝殺。熱鬧滾滾的景象，看在好民文化行動協會執行長楊宗澧的眼裡，總覺得少了點什麼：「這個社會很多事情都流於表面，網路帶動了大量資訊的開放，更多聲音可以表達出來，但仍缺乏進一步的深化討論。」

非營利組織歷練豐富

除了剛退伍時到中央研究院擔任研究助理，楊宗澧長期在非營利組織工作，先後任職於民間司法

改革基金會以及國際特赦組織。為什麼選擇跳脫一般人眼中較為穩定的學術圈？他解釋：「我很喜歡學術工作，但後來覺得學了這麼多，更關心到底要怎麼做。」司改會推動許多專業立法遊說，他負責寫法案，也進行個案救援，幾個重大冤獄案件如蘇建和案、江國慶案，他都參與其中，學到許多非營利組織的專業工作方法及法律實務操作。在國際特赦組織服務時，他更體悟到一項重要精神——好的研究才能帶來好的行動。

楊宗澧說，社會運動並不是新聞畫面裡頭的

三十秒或一分鐘的示威抗議，那只是社會運動的冰山一角，真正冰山底下的社會運動，是投入大量人力研究這個問題為什麼會變成這個樣子？應該要採取什麼解決方式？這才是社會運動。

引進哲學星期五帶動台中公共論壇

在這樣的思惟下，2013 年底楊宗澧留英返台後，為故鄉台中所做的第一件事，就是在短短兩個月之內，於 2014 年 1 月引進「哲學星期五」（簡稱哲五）。台灣最早的哲五，是 2010 年開始於台北慕哲咖啡館的公民論壇，每個星期五晚上固定邀請講者就特定主題進行簡短演說，然後再由主持人帶領聽眾一同討論。

8 月底最後一個週五的台中哲五在想想人文空間舉行，這天他們討論的主題是「台塑越南河靜鋼鐵廠汙染案」，請來越南籍阮文雄神父解說汙染事件對當地的影響及越南人民的心聲，讓大家看到媒體報導外的事件全貌。這些討論像火種般深埋聽眾內心，往後若遇到相關團體需要聯署、志工或募款時，這些聽眾更有可能響應。

其實楊宗澧想透過哲五帶動的，是一種審議式的民主討論，也就是提供充分資訊給大眾參考後，大家再來選擇自己的價值、立場和觀念。「哲五為社會提供一個平台和管道，讓大家準備和發想，這當中可能會有人採取行動實踐社會理想，我們只是幫忙抬轎，讓這些不被看見的人或團體，可以被看到。」他說。

近三年來，台中哲五週週無休，辦了一百三十

多場。每場聽眾有一半到三分之一是第一次出現。為了讓這裡成為人人都可進入的知識殿堂，活動不收費，完全靠募款維持營運。

好民文化行動深入社區

2016 年，楊宗澧又創辦了好民文化行動協會，希望更深化哲五的形式。他形容哲五是一個科普的免費學堂，現在要推出進階版。協會透過推出系列課程，要以深入淺出的方式帶動學員獨立思考及邏輯思辨的能力。如目前剛舉辦完的「推理文學講堂」，除了請來推理文學小說家上課，還有警察大學鑑識科學系老師及冤獄平反協會律師講解科學鑑識及司法實務，讓學員透過小說了解社會脈絡，再從現實中發展出合乎邏輯的故事架構，反覆咀嚼，產生更細膩的思惟架構。

課堂之外，現實社會是「好民」一定會接觸的場域。早在協會於今年 7 月 31 日正式成立前，楊宗澧已經在 3 月份招募志工培訓，深入東協廣場（原第一廣場）採訪調查。開幕茶會當天也是《好民報》創刊號的發刊日，四頁版面刊載了志工們數月來完成的八篇報導。為了監督議會，「好民」還舉辦議會小旅行，帶領民眾到議會旁聽、瞭解地方政治運作。未來他還將持續挑選特定議題做公民草根論壇，未來可能和里民大會合作，藉由討論跳脫以往大會報告般的模式。

「好民」的名字，來自台灣民主先鋒鄭南榕先生的一句話：「我們是小國小民，但我們是好國好民。」在這個理想中，楊宗澧顯然相信：先有好民，才有好國。☘



1. 好民文化行動協會的辦公室「好民邸家」，黑板上是他們計畫要做的事。2. 《好民報》是好民文化行動協會發行的刊物。3. 哲學星期五（Café Philo）是每週固定舉辦的免費公民論壇。



張睿銓小檔案：

出生年：1977 年

學歷：淡水工商管理學院外文系、美國帝波 (DePaul) 大學寫作理論與教學法碩士

經歷：想想人文空間總監、中興、暨南大學外文系兼任講師、遠流出版集團資深編輯、政治大學英文系講師

創作專輯《創世記》、《創世記第二章：重生》、《出走》，曾獲中華音樂人交流協會年度十大單曲、新聞局台灣原創流行音樂大獎河洛語組佳作、金音創作獎「最佳數位嘻哈單曲獎」

目前正在努力的事：結合生活、美感和社會關懷，營造新型態的社區學習

微型社區教育的實驗場

張睿銓與他的想想人文空間

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 張睿銓

誰說學習一定要在教室裡上課？咖啡館也是個學習的好地方！在台北的國立大學教書多年，又是關注社會議題的音樂創作者，張睿銓選擇回台中開咖啡館，從事微型社區的教育實驗，請不同領域的專家來當老師。因為他相信，每個人都有能力「教」和「學」。

要是能在咖啡館上課，多數學生一定興奮不已，位於台中市中區的「想想人文空間」，就是集教室與咖啡館於一身的地方。而且不止於此，一進咖啡館，還可以看見整面書牆和各種農產品，看起來也像家書店和小農市集。

生涯既正統又另類

想想人文空間總監張睿銓本人跟這個空間一樣多元。一方面，他是個傳統的好青年，大學畢業後出國留學，學成歸國後在政大英語系任教多年；另一方面，他又個有叛逆性格的音樂人，從事非主流的 hip hop（嘻哈）音樂創作，以台語、英語演唱

rap（饒舌）歌詞，內容大量關注社會議題。

外人看似兩全其美的生活，張睿銓卻覺得有所欠缺。高中畢業上台北，一待十八年，別人早就「他鄉變故鄉」了，但他始終有種異鄉遊子的感覺，「對家鄉好像沒有任何貢獻，再怎麼努力，都是把自己的生命貢獻給台北人。」他和周遭同樣旅居台北的同事提起，發現許多人都有相同的感受，這讓他更覺得應該返鄉打拚。

2013 年，他先投石問路，確認在中興及暨南大學找到兼職講師工作後，便搬到台中定居。他是彰化員林人，高中念台中一中，台中可說是他成長的第二故鄉。

返鄉從事微型社區教育實驗

教育是張睿銓最想做的事情。他和另一半黎映辰都是老師，兩人都希望可以將學習帶到校園之外，深入社區。剛開始他們曾想過要開補習班，但想到把招牌掛上去的感覺好像不太對，並不是他們想要的形象。如同他在音樂中所呈現的社會意識一樣，張睿銓希望能做很多不一樣的事，例如辦講座、開工作坊、放映電影等，讓這裡不但是個微型社區學習場所，也是孕育社會關懷的據點。於是他在台中拜訪了許多不同行業的朋友後，他發現咖啡館是彈性最大的選項，「想想」的雛形於是定案。

「想想」有三層樓，一樓是咖啡館，吸引外人走進來一探究竟的地方。整面書牆除了販售新書，還有朋友們提供的二手書供客人取閱；店裡的農產品則是與推廣友善農耕的朋友合作，引進許多無毒的小農產品，菜單上不少品項都有此特色，如配合花季採收的野薑花咖啡、純乳冬瓜、紅心土芭樂茶、有機檸檬汁等。

豐富討論激發思辨能力

上了二樓，一整面的黑板牆加上可做各種排列組合的桌椅，可以進行各式各樣的學習活動，這裡是「想想」最初概念的源起。目前「想想」在各個領域都有龐大的師資團隊可以教授課程，像語言課程，從英文寫作、中文寫作、日語、台語、客語都有。

張睿銓教的是英文寫作，這是他在美國念碩士主修的領域。「我本來是個很害羞的人，想說學寫作可以不用講話，才念第一個禮拜就知道錯了。」課堂上你一言我一語，師生之間雄辯滔滔，辯論還牽涉到眾多哲學思潮，儘管當下不太習慣，回國後卻深深影響了他的教學。寫作前，張睿銓會鼓勵學生，先用說的耙梳自己的思想、邏輯，把想法整理過後再下筆。他在修改時，不會直接提出對錯，而是了解原因後，以諮詢者的角度提出建議。雖然現在上英文寫作的學生，多半以準備考試的國高中生為主，張睿銓仍堅持這樣的做法，「當你的思考能力、邏輯能力到一個程度之後，不可能沒辦法應付考試。」

三樓是專業舞蹈教室，瑜珈、表演課都在這裡

上課。另外還有不定期舉辦的講座和工作坊，內容涵蓋音樂、理財、表演、創作、動漫、醫藥、運動各領域。未來他還打算和方舟音樂藝文展演空間合作，在「想想」開辦「搖滾教室」，邀請獨立樂團的樂手教吉他、貝斯和搖滾樂的歷史。

活動多元，精神倒一致——希望能夠打破師生角色，在指導者和學習者之間營造出更熱絡的互動，相信每個人都有能力「教」和「學」，從中帶動參與者的自我成長。「來『想想』參加活動、課程，甚至喝杯咖啡也好，可以幫助你對自己有多一點的了解。」張睿銓這麼期待著。



1. 「想想」經常舉辦各種講座和工作坊。圖為女棒球主審劉柏君來此分享個人經驗，並與聽眾合影。
2. 光看「想想」的外觀，很難判定是咖啡館、還是書店。
3. 想想人文空間是一個集咖啡館、書店、小農市集和教室的複合式空間。



張宥憲 Yuki 小檔案：

出生年：1982 年

學歷：嶺東科技大學視覺傳達設計系

經歷：碎紙花樂團主唱、搖滾台中創辦發起人、搖滾開跑音樂社創辦人、台灣暴走全國巡迴主辦、文英館活動企劃、台中迴響音樂藝文展演空間創辦人、台灣音樂國際文化交流協會幹事、無限自由音樂藝術節創辦人

目前正在努力的事：舉辦「2016 無限自由音樂藝術節」，當個好父親

不滅的台中龐克靈魂

Yuki 與他的

文 吳志寧 攝影 澄攝影

迴響音樂展演空間

學生時代，因為受到獨立樂團主唱的衝擊，開始逐起音樂夢。

Yuki 自組樂團，到日本巡迴演出，還舉辦音樂活動，因為父親辭世前的一番話，讓 Yuki 決定創辦音樂展演空間，要讓更多台中愛樂的朋友可以擁有舞台，一起發光。

創辦「迴響」音樂展演空間的 Yuki（本名張宥憲），小時候是一個喜歡打籃球的少年，他從來沒有聽過所謂的「地下樂團」，卻因為在台中的「Yamaha 熱音大賽」中，看見了一個獨立樂團主唱，頂著粉紅雞冠頭，在台上演出時脫褲子，心中受到非常大的衝擊，從此開啓了他的音樂生命。

當時那個樂團叫「複製人」，是那時台中很紅的龐克樂團，活躍在「倉庫搖滾」、「廢人趴」等年輕人舉辦的原創音樂活動，也是少數從台中發跡，可以在台北闖出一片天的樂團。「複製人」影響的

不只是 Yuki，還有許許多多的台中搖滾青年，那是一個很美的年代，喚起了 Yuki 對音樂夢的執著。

籌組樂團到日本巡迴表演

Yuki 開始對音樂有了熱情後，隔沒多久就組了他生命中唯一的樂團「碎紙花」。

「碎紙花」在當時的台中，算是小有名氣，更是少數到日本舉辦巡迴表演的樂團。到日本巡迴的 Yuki，因此感受到強烈衝擊：原來一個城市的 Live

house（音樂展演空間）可以這麼多元豐富，對聲音與燈光可以這麼講究。在經歷了日本的搖滾場景洗禮之後，Yuki 在心中立下心願，希望可以在台中創造一個屬於在地的 Live house。

回台後，他開始籌辦 2006 年的音樂活動「台灣暴走」，與當時台北相當活躍的音樂展演空間「The Wall」合作，邀請了數組日本樂團到台灣交流，從 3 月一路巡演到墾丁的「春天吶喊」（Spring Scream）音樂藝術祭，是一場非常成功的跨國搖滾巡演。

只是沒想到，在活動舉辦的期間，Yuki 接到父親罹患肺癌末期的噩耗，電話那頭的母親，在馬路邊哭泣不止，而他手上正拿著剛熬夜拚命完成的「迴響」企畫書，一時不知道未來的路，應該如何走下去。

Yuki 的父親在離開人世之前，最後對他說的話，對他影響很大。他父親說：「爸爸可以想像你站在台上發光發熱的樣子，可惜爸爸都沒有機會看過，如果有一天你有能力，一定要讓更多朋友可以擁有舞台，一起發光，這樣才算是一個好的音樂人，別忘記生命永遠有著無限的可能。」

以父親的話舉辦「無限自由音樂節」

父親過世後，Yuki 創立了「迴響」音樂展演空間，並以父親的話為主題，延伸出「無限自由音樂節」。很少人知道，中台灣最大的音樂盛事之一「搖滾台中」的第一屆（2007 年於豐原體育場）和第二屆（2008 年於經國綠園道），名稱就叫做「搖滾台中無限自由音樂節」，而 Yuki 就是創辦人之一。

喜歡大自然的 Yuki，一直希望把音樂節帶離城市，讓大家到離城市很遠的地方，感受自然與音樂，所以 2015「無限自由音樂節」，舉辦地點選在外埔的天馬牧場。今年則將場地選擇在南投的顏氏牧場，演出的類型更多元，型態強調更自然簡樸，結合音樂與藝術，在大自然中感覺將會非常的舒服。雖然售票的音樂節，舉辦起來總是很辛苦，但 Yuki 還是堅持繼續舉辦屬於自己心中的夢幻活動。

入夜後，在台中市河南路的一處地下室，一大片龐克風格的塗鴉牆，「迴響」一直是台中孕育許多獨立樂團的音樂展演空間，即使經歷起起落落，Yuki 還是堅持初衷，與夥伴繼續共同成長。染著一頭金髮穿著鼻環的他，在昏黃的舞台上彈著吉他，手臂上的刺青，是父親的名字，雖然有時候，在音樂的路上會有些辛苦，但深愛的家人與女兒，會是他最大的力量，而那顆龐克單純的心，一定還會繼續熱情的跳動著。

《2016 無限自由音樂藝術節 Unlimited Freedom Festival》

日期：10/8（六）～10/9（日）

地點：顏氏牧場（南投縣埔里鎮桃米生態村水上巷 28 號）

官方粉絲專頁：

<https://www.facebook.com/UnlimitedFreedomFestival>



1. Yuki 曾經自組樂團「碎紙花」，當年在台中小有名氣，還曾到日本巡迴表演。
2. 位於台中市河南路一處地下室的「迴響」，一直是台中孕育許多獨立樂團的音樂展演空間。
3. 即使一路走來起起落落，Yuki 還是堅持初衷，與夥伴繼續共同成長。



熊爸張良卿（右一）與熊媽郭碧雲（右二）成立的逗點咖啡，是為了輔導失家弱勢青少年而成立的社會企業。

陪伴失家兒少 迎向人生陽光

熊爸與熊媽用愛打造心家園

文 葉亞薇 攝影 澄攝影 圖片提供 張秀菊基金會、讀書共和國出版集團

看到孩子失去家庭的照顧，他們勇於展開雙手，
以陽光迎接，並以陪伴和鍛鍊給予自信。
張秀菊基金會創辦人熊爸和熊媽，是九百多個失家兒少的第二個爸媽。
他們用愛提供孩子暫時停靠的人生休息站，就像「逗點」一樣，
而從這裡再出發的孩子，都能找到開創人生的勇氣。

大片明亮落地窗、毛絨絨的大熊玩偶，座落在台中市洲際棒球場附近的「逗點咖啡」，散發著溫馨閒適的氣息。這不是家普通的咖啡館，正式的名稱是「逗點青少年公益商店」，其實是一家為了輔導失家弱勢青少年而成立的社會企業。背後的推手是人稱「熊爸」的張良卿，膚色黝黑、體格厚實，模樣「很熊」的他，十年來共照顧了九百多個需要家庭溫暖的孩子。

「這裡以前都是稻田，後面就是我的老家啦。」逗點咖啡的崇德路店址，和張良卿有很深的淵源。祖父輩自大雅遷居住此地，張家過著清苦的農家生活。小時候的他，跟著母親在香菇寮幫忙打工，有一個姐姐、兩個妹妹，是家中的長子也是獨子，除了協助農務、餵養豬雞，母親從他念國一起就訓練他管理家計，「學習持家的開銷、理財分配，讓我懂得扛起家庭的責任。」

從安養老者到關懷兒少

「老家附近有幾個眷村，居民最貧困的就是獨居老榮民。他們終身未婚，也沒有終身俸。」即使

家境困厄，張良卿從小看著母親只要有餘力，就伸手援助他人，對鄰近的老榮民尤其照顧；後來張良卿也幫忙載送長者就醫。為了有更多醫療專業幫助別人，母親甚至希望張良卿學中醫，但他總是興趣缺缺，直到1992年，母親臨終前再次囑咐，張良卿終於承諾。隔年，他開始為老人做居家復健，經家屬鼓勵，1995年創立安養中心，開始收容老人個案，1998年有了法規依循，於是正式立案。

「2002年，一對被阿公友人侵犯的娃娃，因為沒有地方安置，台中市社會局委託安養中心暫時收容。後來每年都有十來個孩子委託我們照顧。」參與安養中心創立的「熊媽」郭碧雲回憶，因為安養中心依「法」並不能收容非老人或身障者，為了對這些特殊境遇的孩子有照顧的承諾，於是和先生張良卿決定讓它合法化。2004年，他們以張良卿母親之名，設立「財團法人台中市私立張秀菊社會福利慈善事業基金會」，成立兒少安置中心，從此開啓了熊爸、熊媽的生命新旅程。

「基金會主要安置十二到十八歲的失家青少年，他們正值『認同發展期』，最需要『陪伴』，



在逗點青少年公益商店裡，接受輔導的孩子會在輔導員的陪伴下，進行職場的體驗和實習，是踏入社會前的最後一關。

陪伴者的『身教』很關鍵，會影響孩子的人生觀、價值觀。」熊爸、熊媽以照顧自己孩子的心去帶這些孩子，也讓所有帶領的社工、志工具備相同的信念，以身作則。

取經國外，引進戶外體驗教育

熊爸會帶著孩子去安養中心服務老人，陪著長者唱詩歌、閱讀、談天，讓孩子體認自己有付出的能力，而在服務之前，從規劃內容到執行，需要和團隊分工、溝通，對孩子又是另一番學習。「基金會的孩子多半是隔代教養，規劃『服務老人』活動，其實別具意義，而老人家像見到孫子般好開心，感受青春的希望和生命力，也活絡長者的社交能力。」

有次，從離開機構的孩子的反饋中，熊爸驚覺光靠「愛」的陪伴是不夠的，應該要找到貼近青少年的輔導工具來帶領年輕的生命。2006年，他跟著東海大學社工系前往香港參訪，發現用戶外冒險做輔導的效果極佳，接著又到美國奧勒岡體驗「荒野治療」，在炎熱的沙漠中，他看到行為偏差的少年為了學習求生，徹底改變了對生命的態度。

回國後，熊爸結合香港與美國的經驗，在石岡創辦「沙連墩戶外冒險學校」，發展出符合台灣青少年的體驗冒險教育模組。「比方在繩索場，你得想辦法結繩才能往上攀爬；高空擊球則是挑戰自我的精準度。每一項冒險探索，對青少年的自信心、

成就感都有正向的影響——只要努力，我也可以辦到！」多年來，熊爸帶著基金會的孩子，甚至來自社區、學校和各地的青少年，在大自然的遊戲中「做中學」，並將活動過程的成功經驗轉化到生活裡。

熊媽補充，機構裡的孩子經過體驗教育的洗禮後，可以明顯看到挫折忍受力與自信心大幅提升，而在與同伴冒險的過程中，也訓練到團隊合作力、擴大生活經驗圈。

逗點咖啡，培訓職場就業力

為了讓孩子離開輔導機構後，能跟社會接軌，張秀菊基金會提供他們進階的職涯探索，包括探索就業興趣、認識就業市場，由專業人員協助青少年找人生的方向，同時也透過基礎的職能訓練以建立基本的工作態度。

「逗點咖啡」就是提供青少年就業力培訓的絕佳據點。這是熊爸在美國取經時的收穫，在西雅圖他們以實體店面引進專業人才，提供青少年學習一技之長的場域。「不是要訓練每個人都成為咖啡師，而是要學會基本職場概念。」在內場學習烹調手藝、細節觀察，在外場則學習察言觀色、與人應對，專業的咖啡老師會從選豆開始教，烘豆、磨豆、沖泡、拉花等，只要願意學，全都傳授。「逗點咖啡的經營，主要希望讓孩子有安全友善的實習場地，也給孩子有個『回娘家』聚會的地方。同時



1. 熊爸會帶著孩子去安養中心服務老人，讓孩子體認自己有付出的能力。2. 在內場實習，會有專業老師傳授咖啡烹調的完整手藝。3. 胖胖（右）和 Tammy（左）是曾經失學的兄妹，在基金會幫助下，都已順利考上大學，兩兄妹都希望未來可以幫助別人。

張良卿（熊爸）

出生：1968 年

工作經歷：壽險業務、老人安養中心負責人

現職：張秀菊基金會董事長

郭碧雲（熊媽）

出生：1968 年

工作經歷：壽險業務、老人安養中心主任

現職：張秀菊基金會執行長

逗點咖啡

地址：台中市北屯區崇德路三段 983 號

電話：(04)2422-1413



希望開發自有財源，降低對政府的依賴。」熊媽說，逗點咖啡也是資源分享平台，各地捐贈的物資會集中到這裡，多餘的再分送到需要的地方。

為了擴大庇護年幼孩子，2005 年基金會受台中市政府委託辦理「向陽兒童少年之家」，安置七歲到十八歲的失家兒童少年；為了幫助更多青少年，2010 年決定增設「奇歷兒少之家」。十多年來，熊爸、熊媽照顧的孩子已高達九百多位，包括自己的兒子。「他從小就和機構的孩子一起上學、一起玩，打成一片。」熊媽說，要和大家「分享爸媽」，兒子曾經一度不平衡，後來漸漸懂得分享助人，自願幫忙帶小兒麻痺的同學上廁所，升高中的暑假還自行募資前往南非史瓦濟蘭志願服務。「他是很有

想法的孩子，我們會引導他思考，給予尊重。」正在昆士蘭大學念書的兒子獨立、敢冒險，正是受父母的身教所影響。

失學少年，開創人生新境

離開機構的孩子，人生也各自盛開。胖胖和 Tammy 是一對來自問題家庭的失學兄妹，胖胖剛到機構時，連自己的名字都不會寫，在社工的教導下重新學習，奮發圖強考上中興大學，還被引薦到汽車美容店服務；Tammy 則考上朝陽大學社工系，未來想幫助更多的人。現在二十五歲的胖胖已經是一店之長，「本來人生只有一個信念：活下去，沒想到基金會給的不只如此。」除了基本的溫飽、讀書，更重要的是教導做人處事的道理，讓他非常感念。他一直把熊爸說的「凡事身先士卒，不要停在原地」，謹記在心，「現在我有正確的價值觀，有能力我都願意付出，幫助有需要的人。」

「除了物資捐贈、捐款，支持逗點咖啡的公益產品外，歡迎大家來擔任課輔志工，也期待企業提供孩子參訪與就業機會。更重要的是，不要標籤化這群孩子，以平常心看待他們。」熊爸、熊媽已選定要在人情味濃厚的石岡，建立屬於失家兒少的永久家園，現在正等待土地變更確認，同時也努力籌募蓋房子的款項，期許夢想能早日實現。✪



熊爸、熊媽陪伴、引導失家兒少，走向人生陽光，這些感人故事收錄在《逗點之後，人生故事才開始》一書中。圖為張秀菊基金會團隊成員合影。

城市電影院精彩上映

2016 台中國際動畫影展開幕

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局



在「逐格動畫」單元中，將播映英國阿德曼動畫工作室出品的系列作品，圖為阿德曼作品《海賊教戰散策》。

前在台灣和國際間爆紅的南韓驚悚片《屍速列車》(Train to Busan)，故事描述生化病毒引起感染下，喪屍肆虐南韓，引發出現實的人性問題，其南韓導演延尚昊(Yeon Sang-ho)是製作動畫出身，他製作的動畫長片《起源：首爾車站》是《屍速列車》的前傳，片頭也是從「首爾車站」發生的人類變異做開端，從主角逃命與尋人的慌亂過程中，呈現最可怕的其實是人心。這部動畫是「2016 台中國際動畫影展」的一大亮點，導演延尚昊將特地來台參與映後座談，與台灣觀眾面對面。

「台中國際動畫影展」去年首度舉辦，是台灣第一個以「動畫」作為特色的城市影展，也是國內規模最大、獎金最高的動畫競賽擂台。今年延續去年的好評與熱潮擴大辦理，放映來自二十五個國家、

近兩百部動畫作品。今年還特別邀請國際四大動畫影展中的「薩格勒布動畫影展」策展人丹尼爾蘇吉，來台擔任決選評審，期待能在國際動畫舞台打出名氣，並讓台中成為民眾心目中的動畫之都。

本屆影展共分為六大單元，包括：「台灣動畫：寶島特產」、「焦點導演：盡在不言中」、「逐格動畫：看見時間魅力」、「影展大觀：當代萬花筒」、「華人動畫：古典美學再現」及「國際長片：環球視覺脈動」，與去年相比，長片數量增加十二支，場次大幅提高為五十三場售票場次(含兩場免費放映場次)，內容橫跨藝術、商業、兒童、親子與成人議題。

為了刺激及鼓勵國內動畫人創作潛能，本屆規劃的「台灣動畫影片競賽」共邀得三百六十二件作品參



日本動畫作品《百日紅》用十九世紀浮世繪大師葛飾北齋女兒的視角，詮釋大師生平，有日本江戶時代的深刻描寫。

賽，有四十八件精采作品入圍。其中包括去年以《荒城之月》獲得「最佳台灣動畫獎」，同時也是兩屆台北電影獎最佳動畫片得主的導演吳德淳，今年再度以作品《暗河》入圍；去年評審團特別獎得主「扭蛋叩嘍叩嘍」團隊的陳威元、詹凱勛，也以風格各異的《他奶奶的一天》與《水巨人》分別入選。

「台灣動畫」單元包含「台灣動畫入圍」及「台灣動畫觀摩」兩大主題。「台灣動畫入圍」將放映四十八件入圍動畫佳作；「台灣動畫觀摩」則網羅近年來動畫界大作，及部分未入圍的精彩遺珠，其中包括台灣資深動畫人康進和導演製作的長片動畫《阿雄與悉達多》世界首映，堪稱今年影展的聚焦重點。

在「影展大觀」單元中，可以觀賞到由舉辦超

過六十年歷史的法國「安錫動畫影展」、北美洲最大的加拿大「渥太華影展」，以及克羅埃西亞「薩格勒布動畫影展」三大影展精選的世界頂尖動畫作品。

「國際長片」單元則囊括了親子溫馨、亞洲特色、限制級衝擊、歷史觀點等多樣類型的內容，其中包括溫馨感人的開幕片法國逐格動畫《酷瓜人生》（My Life as a Courgette），該片獲得法國「安錫動畫影展」觀眾票選大獎與最佳動畫長片大獎，同時也將代表瑞士角逐 2017 年第 89 屆奧斯卡金像獎最佳外語片；閉幕片是荷蘭動畫導演麥可·杜達德威與日本知名動畫製作公司吉卜力工作室合作推出的重量級作品《紅烏龜：小島物語》（The Red Turtle），全片無對白，風格清新富詩意，曾獲 2016 年坎城影展「一種注目」單元特別獎。

此次參展題材相當豐富，包括環保、社會弱勢、人際疏離等多元題材，呈現方式涵蓋剪紙、手繪、鉛筆素描等創新風格，希望藉由「2016 台中國際動畫影展」所創建的交流平台，能讓國內優秀動畫技術與創意驚豔全世界。

2016 台中國際動畫影展相關活動

主題	時間	地點
2016 台中國際動畫影展	2016 年 10 月 13 日 (週四) 至 10 月 21 日 (週五)	台中 TIGER CITY 威秀影城
動畫論壇：動畫長片製作內幕大公開	2016 年 10 月 16 日 (週日) 上午 10 時至 12 時	國立台灣美術館演講廳
座談：2016TIAF 片頭偶動畫製作秘辛	2016 年 10 月 18 日 (週二) 晚間 19 時至 21 時	默契咖啡
大師講座：康斯坦汀·布朗茲 (Konstantin Bronzit)	2016 年 10 月 19 日 (週三) 上午 10 時至 12 時	亞洲大學亞洲會議中心 M001
免費戶外星空放映場： 世界首映《阿雄與悉達多》	2016 年 10 月 15 日 (週六) 晚間 18 時至 21 時	台中市市民廣場
免費室內放映場： 2016 台中國際動畫影展得獎片	2016 年 10 月 22 日 (週日) 下午 14 時至 16 時	大墩文化中心演講廳
移動故事屋：立體環繞互動劇場	2016 年 10 月 22 日 (週六) 至 23 日 (週日) 下午 14 時至 21 時	國立台灣美術館碑林廣場

★ 注：除戶外星空放映場，其餘皆需線上報名，相關資訊請上網搜尋「TIAF」或「動畫影展」。
臉書專頁 www.facebook.com/tiaf.taichung/ 官網：tiaf.taichung.gov.tw/

親近台中人的母親之河

大甲溪十大觀光景點出爐

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局



1. 以落日美景聞名的高美濕地，是「大甲溪十大景點」票選第一名。2. 花樑鋼橋橫跨大甲溪，是台灣鐵路舊山線上的四座鐵橋之一。3. 東豐自行車綠廊每逢假日人潮不斷。4. 在谷關溫泉風景區內的谷關溫泉公園，可以免費泡腳，放鬆身心。

大甲溪是大台中的母親之河，沿線孕育了豐富的物產和自然、人文景致，很值得國人深入拜訪。台中市政府觀光旅遊局舉辦「大甲溪觀光文化祭」，配合推出「大甲溪十大景點」網路票選，票選結果前十大景點，依票數高低順序為：高美濕地、武陵農場、東豐—后豐鐵馬道、大甲鎮瀾宮、谷關風景區、大雪山森林遊樂區、梨山風景區、泰安鐵道文化園區、石岡壩、新社白冷圳。

台中市長林佳龍表示，台中的發展與大甲溪可說密切相關，大甲溪在供應民生用水、水力發電及生態保育等多方面，一直扮演著重要的角色。大甲

溪從上游的櫻花鉤吻鮭，到出海口的白海豚、雲林莞草，擁有豐富的生物多樣性，不論大甲溪的開發利用或是文化都應該被好好認識及保存，希望大家透過大甲溪觀光文化祭，一起來「飲水思源」。

他強調，未來除了景點的旅遊行銷及觀光資源整合，也會結合文化、教育等層面，讓大家更認識大甲溪這條台中人的「母親之河」。

這次票選活動，由市府先挑出大甲溪沿岸風景區、寺廟、歷史建築共二十處，經過近一個月的網路票選，再加上專家評選，全台共投下三十多萬張

票，最後選出國人喜愛的十大景點。

票選結果由以落日美景聞名的高美濕地拔得頭籌，位於清水大甲溪出海口南側的高美濕地（高美野生動物保護區），在日治時期是夏日熱門的海水浴場，隨著台中港的啓用，高美海水浴場因泥沙日漸淤積而不得不關閉，但也造就了今日生態豐富的高美濕地。

台中市政府觀光旅遊局長陳盛山指出，拿下第一名的高美濕地，擁有雲林莞草、大安水蓑衣等稀有植物；每年都有大批侯鳥到此過冬，又是賞鳥勝地；目前濕地設有木棧道、景觀橋，方便民眾觀賞落日。去年造訪遊客共有兩百三十七萬人次，高美濕地遊客中心暨體驗館預計年底試營運，將以多媒體呈現生物多樣性，傳達濕地生態保育的觀念。

目前觀旅局已經規劃出大甲溪「五大主題觀光遊程」，鼓勵旅行社以套裝行程的方式來推廣觀光，

例如高美濕地結合海線文化、武陵農場結合原民文化、后豐鐵馬道結合客家美食，希望透過不同主題的規畫，串連各地景點，例如以自行車道騎乘、客家文化體驗、認識在地人文與地理生態、拜訪歷史古蹟、在地產業、休閒農業與農業體驗，以及品嚐在地特產小吃等方式，讓國人更深入親近台中之美。

陳盛山表示，除了武陵農場、梨山、谷關、高美濕地等民眾較熟悉的景點外，大甲溪沿線還有許多美景及文化等著國人去接觸、認識，未來將整合大甲溪的各景點，規劃為春、夏、秋、冬四季旅遊行程，並提供民眾旅遊相關資訊。另外，也期盼和文化局、教育局等局處合作，讓觀光與文化歷史結合，將大甲溪推展出去。

觀旅局指出，未來還會安排國外旅行社來台踩線，加強大甲溪沿線景點的行銷和推廣，讓外國人也能愛上台中。✈️

大甲溪流域五大主題觀光遊程

路線名稱	主要拜訪區域	建議行程
看見舊山線 騎鐵馬趣之旅	后里－石岡－東勢	后里馬場 > 夫妻樹 > 九號隧道 > 花樑鋼橋 > 鐵道之鄉酒莊 > 朴口車站 > 東豐綠廊 > 親水公園 > 石岡水壩 > 九二一地震紀念公園 > 0蛋車站 > 石岡情人木橋 > 品嘗道地客家料理 > 食水崙溪休閒農業區 > 百年芒果樹 > 梅子車站 > 土牛客家文化館 > 東豐鐵橋 > 虹橋 > 東勢客家文化園區
客家文化 客家佬靚文化之旅	東勢－石岡	巧聖先師廟 > 鯉魚伯公廟 > 客家風味餐體驗 > 東勢林業文化園區 > 東勢客家文化園區 > 石圍牆酒庄 > 土牛客家文化館 > 情人木橋 > 石岡日式穀倉
山城原鄉 原民文化與溫泉的滌塵之旅	和平－石岡	谷關溫泉文化館 > 捎來吊橋 > 捎來步道 > 千年五葉松觀賞 > 神木谷假期大飯店泡湯 > 天輪社區 > 土牛客家文化園區
看見原鄉 梨饗仙境 原鄉森呼吸二日遊	台中－梨山	第一天：台中高鐵或台鐵站 > 國道六號 > 霧社紀念公園 > 風味午餐 > 武陵眺望群山盡覽 > 梨山賓館、環山部落導覽 > 梨山晚餐 > 原住民表演或觀星活動 > 住宿梨山賓館 第二天：梨山賓館、天池導覽 → 風味午餐 → 合歡風情、松雪樓眺望奇萊連峰 → 清境悠閒慢活賞景 → 人止關 → 國道六號 → 台中高鐵或台鐵站
探索海線 樂活海線一日走訪， 在地文化美食驚喜連連	大甲－大安－清水	台中火車站 > 大甲鎮瀾宮 > 大甲商圈 > 裕珍馨 > 大甲三寶文化館 > 文倉祠 > 大甲鎮瀾宮文化大樓 > 日南車站 > 匠師的故鄉葵海農場午餐 > 戶外農田體驗、生態導覽 > 港區藝術中心 > 高美濕地 > 高美濕地景觀橋 > 台中火車站

讓世界看見台中

2018 台中花博營造永續花都

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局



后里馬場園區展館模擬示意圖。

2018年，台中市將舉辦世界花卉博覽會，將台灣的精華與美好放入其中，向全世界展現這座美麗之島，傳達島上人民最珍視的綠色、自然與人文精神，進而珍惜這片土地，並以之為榮。

以人為本 營造永續花都

對台中而言，花博不是煙火式的一次性活動，而是一段探索人、自然及土地關係的旅程，也是一個讓世界看見台中的契機。

主辦單位台中市政府認為，花博是一個平台，可以將台灣花農和果農的心血結晶、建築師的設計巧思、園藝師的生活美學、工作人員的用心付出，以及志工朋友的不求回報，甚至台灣人民的真摯人情，展示給全世界。透過舉辦花博，除了讓台中看見世界，展現其包容接納的精神，也讓世界看見台中、看見台灣。同時，花博也是讓台

中人團結起來，一起為共同目標努力的絕佳機會。

既然花博有別於其他一次性的活動，因此台中市政府是在先確認展館的永續用途後，才開始進行展覽的規畫。台中市政府表示，舉辦花博僅是「借用場地」的概念，隨之推動的交通、經濟、觀光、產業等周邊建設都將留下，為地方帶來永續的發展。

守護生態 保護石虎棲息地

台中花博原本規劃在后里設置一個完整展區，但2014年卻在此發現台灣珍貴保育類動物——石虎的蹤跡，讓市府必須做出抉擇，究竟要維持既有規畫，還是要保護石虎棲地，歸零再出發？

台中市長林佳龍當下決定，優先保護瀕臨絕

種的動物棲息地，所以在短短三個月內，縮減原本后里園區的面積，並另覓外埔、豐原兩園區，補足縮減的空間，展現守護生態的決心，也帶動區域的共榮發展。

這個決定獲得各會員國的高度讚揚，因此2015年國際園藝生產者協會（AIPH）發函台中市政府，正式核定將「台中國際花卉博覽會」（International Flora Exposition）更名為「台中世界花卉博覽會」（Taichung World Flora Exposition），以肯定台中市政府保護野生動物棲地的決策。

在解決保育問題後，接著市府要面對后里馬場破舊衰敗的挑戰。由於馬場第一、二馬廄和本場都有百年歷史，雖被鑑定列為市定古蹟，但建築體已破舊不堪，於是市長林佳龍決定編列預算加以修復，並指示修繕時要保持「原味」，同時增設新式衛生設備，希望讓百年馬場風華重現台中花博。

三生有幸 共創幸福 GNP

GNP 是國民生產毛額（Gross National Product）的簡稱，指的是國民在一段時間內生產的最終商品市場價值，是很重要的經濟指標。長久以來，在資本主義與市場經濟下，GNP 只反映經濟面的貢獻，卻忽略了環境面的影響。

這次台中花博要向世界提出一種「不一樣」的 GNP，不再只是冷冰冰的數字產值，而是具有溫度的 GNP（Green 綠色、Nature 自然、People 人文），強調人類在追求生產的過程中，仍能尊重並珍惜這片土地及所有生物，進而創造更有價值、更加幸福的生活。

台中市政府表示，台中花博規劃后里、外埔、豐原三大園區，分別發展生態保育、精緻農業及環境營造，主要呼應生態（Nature）、生產（Green）及生活（People）「三生」，也就是自然共生、綠色共享及人文共好的概念，希望以

「不破壞、只優化」的設計理念，運用綠化科技保護原生地，並進一步展現它驚人的生命力。

台中花博以「聆聽花開的聲音」（The Sound Of Blooming）做為標語（slogan），花開是什麼聲音？需要大家敞開心門，靜下心來聆聽土地想要傳達的訊息，好好享受這場幸福的花都饗宴。✈



2018 臺中世界花卉博覽會

2018 TAICHUNG WORLD FLORA EXPOSITION
聆聽花開的聲音 THE SOUND OF BLOOMING

台中花博標誌的設計，主要以台灣地形為設計基底，以藍色能量、綠色樹葉及橘色花朵呈現「花現 GNP：Green、Nature and People」三大面向，仔細觀察，可以看到這三個圖案中隱藏著一個想向前飛奔的人形。

如果三個圖騰少了其一，人形就無法存在，藉此強調人與自然的緊密連結，應重視人與自然永續共生的意念。同時，三個圖騰也代表三大展區不同的調性：藍色圖騰，代表豐原展區葫蘆墩圳風雅的水岸花都；橘色圖騰，象徵外埔展區豐饒的果實物產；綠色圖騰，則是后里展區的歷史老樹及百年馬場風華，共同打造讓人心靈放鬆的森林花園。

〈 2018 台中世界花卉博覽會小檔案 〉

主題：花現 GNP

（Rediscover GNP：Green, Nature and People）

級別：AIPH 認證 A2 / B1 級花卉博覽會

展期：2018.11.3 ~ 2019.4.24

地點：后里馬場森林園區、外埔永豐園區、豐原葫蘆墩公園，總面積 60.88 公頃。



尋找消逝的台中「港」

麗水漁港的水面下，有座台中的「亞特蘭提斯」，當年的塗葛堀是台中三大港口之一，聚落曾繁盛一時。

從水裡港到梧棲港、塗葛堀港

也許你曾經好奇：現在的梧棲漁港為何不在梧棲，而是在清水？曾經是中部僅次於鹿港的第二大港——塗葛堀港，如今在那裡？滄海桑田，消失的港口是西部河港共同的宿命，歷史的洪流雖無法抗拒，但走一趟台中「港」小旅行，踏察時代的軌跡，也許能找到繼續前進的力量。

策劃 奚浩 文 蔡金鼎 攝影 澄攝影

十八世紀中葉，台中市西南邊陲的大肚溪口附近，有一座為防禦海賊而築的水裡港，隨著中部稻米輸往大陸，促使本地大甲溪與大肚溪間，另外兩個重要港口也繼而興起，北為梧棲港、南有塗葛堀港（龍井）。船運昌盛帶動沿岸市街聚落形成，與對岸的汕頭、廈門、福州交通往來頻繁。就在一個世紀以前，這些地方曾經舟楫輻湊、人車沓雜。時至今日，這些港口或者早已消失，或者鉛華盡褪。這次要帶大家踩著歷史足跡，尋找絢爛景點，來一趟台中「港」小旅行，找尋台中市消逝的港口。

一座在「水裡」的軍用港

除了商業交通往來，軍事防衛是台灣西岸築港的重要原因。位於龍井大肚溪口的水裡港，由於地理位置特殊，是台中最早汛塘（基層軍事駐地）所在之一，十八世紀時是一座可停泊小船的港口，十八世紀末以後，水

裡港成為守衛鹿仔港與彰化縣城的屯兵重地，當時的水裡港汛「兵房三間，駐兵二十名」。一直到十九世紀中葉，五汊港（即梧棲港）才逐漸取代水裡港的地位。

1836年《彰化縣志》記載：「水裡港之北十里有五汊港，現時小船常多停泊，宜將水裡港汛移駐於此。」水裡港的沒落，是因為河川沖積的泥沙讓港口淤積，深度縮淺，船渡日益困難，不得不另尋替代外港，因而造就梧棲港與塗葛岬港的興起。

今日的水裡港村落仍在，那麼港口還存在嗎？翻開台中市地圖，還真的可以找到「水裡港」這個地名，就位於今日龍井區麗水里。在大肚溪海口，過去的水裡港已經消失無蹤，但在大肚溪側卻多了一座「麗水漁港」。堤防上豎起一座希臘風情的觀景平台，讓這裡成了許多遊客與情侶造訪的地方，騎單車、觀落日、賞夜景，晚霞、星光倒映船筏，風景美不勝收。很難遙想，兩百年前，這裡曾是中部水師駐地，



1.2. 昔日的水裡港，今日已成為「麗水漁港」。堤防上豎起一座希臘風情的觀景平台，成為許多遊客與情侶造訪的地方。



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。

海賊王蔡牽的故事也與這裡息息相關，在水波粼粼的景緻下，埋藏著諸多精彩歷史。

如果對在地的歷史故事有興趣，不妨走進水裡港村落（今麗水里），瞧一瞧村子裡最醒目的福順宮三府王爺廟。這座廟宇外觀雖然新穎，卻是中部移民史的古老見證。福順宮主祀朱、李、池三府王爺，創建於1736年間，正好是水裡港興盛的年代，沿革至今，其分靈廟遍布全台超過百間，尤以中部地區最多。這些分香廟宇，命名原則頗具特色，例如位於（北屯）「軍」功寮的「福」順宮就稱為「軍福宮」；位於（東區）「新」庄仔的「福」順宮就稱為「新福宮」，其他還有西屯永安宮、南屯保安宮、大肚慶順宮等。走進這些聚落鄰里的廟宇瞧瞧，如果看到朱、李、池三府王爺的奉祀，肯定與大肚溪口的福順宮有緊密的關係。



1. 水裡港福順宮三府王爺廟現已成為全世界「朱李池三府王爺信仰」系統的唯一祖廟，是王爺信仰的重要據點。
2. 梧棲老街上的朝元宮，堪稱是一座精緻的藝術文化殿堂。
3. 被列為市定古蹟的真武宮，是知名電影《陣頭》主要的拍攝場景。

水裡港福順宮的香火取自大陸福建省漳州漳浦縣瑞安鎮京仔社，可惜祖廟歷經文革、破四舊後，早已毀棄不知去向，原廟址改建為其他廟宇，這讓水裡港福順宮成為全世界「朱李池三府王爺信仰」系統唯一的祖廟，可說是王爺信仰的重要據點。福順宮廟旁有一座三府王爺文物館，建議可以一併造訪。

以沙洲「五汊」為名的商港

水裡港沒落以後，梧棲港轉而繁榮。梧棲港，舊名「五汊港」，緣於西部沿岸沙汕瀉湖地形，因梧棲港在牛罵溪入海分叉處，形成蜿蜒曲屈的五條水路港叉而得名。1770年，梧棲港與福建各港間，開始有帆船（junk，日人稱為戎克船）貿易往來；1820年以後，由於中部各港相繼淤淺，它開始成為中部船運樞紐。然而，好景不常，十九世紀中葉，泥沙淤積使港深僅有三、四尺，必須另闢竹筏港接駁，船運便逐漸衰落。

為因應商船往來，清領時期曾在港口設置文武口掛驗船隻，徵收口費（類似關稅）。日治時期，梧棲港與大陸福建省泉州府的瀨窟、廈門、澳頭、祥芝貿易對渡，雙方交易仍算頻繁，其中以稻米輸出為大宗，曾高居全台第一位。1938年，總督府發布「梧棲築港計劃」，翌年定名為「新高港」，並舉行開工典禮，後因太平洋戰事影響，於1944年被迫停工。戰後，新高港計畫改稱「台中港」，於1971至1976年間興建完工，港區橫跨龍井區、梧棲區、清水區，成為國府稱揚的十大建設之一。

很多人可能納悶，現在的梧棲漁港為何不在梧棲，而是在清水？事實上，消失的港口是西部河港的宿命，也是統治者積極建設的結果。梧棲下寮居民自古以海為生，此地舊稱「魚寮」，即使商港的功能消逝，潮間帶採集與近海漁業，仍是戰後當地居民主要的謀生方式，一直到台中港開闢後，漁民失去了大海，屢屢被驅趕移地。直至2000年，政府以新台幣七百萬元的代價，收購當地僅存的八十七艘筏仔，梧棲漁民連下海的工具也沒了，最後一位漁民至此真正消失。



如今位於清水的梧棲觀光漁市，假日人潮熱絡，而真正的梧棲老街，景象蕭瑟，偶遇幾間華麗裝飾的老房子，似乎見證這繁華一時的港口興衰。

梧棲老街向晚天

十九世紀中葉開始，因為繁榮，從下寮到街尾，梧棲老街上興起一座座的廟宇，這些廟宇各自代表一個地域移民族群在港口發展的足跡。街尾順安宮與澎湖通梁廟宇多有往來，萬興宮蘇府王爺香火傳自鹿港，長興宮吉府王爺是蓮塘蔡氏族人的守護神；富美宮、斗美宮的王爺信仰，起源於泉州施放王船的典故。此外，最具特色的廟宇當屬朝元宮與列為市定古蹟的真武宮。

1857年興建的朝元宮湄州媽，展現出當時街市郊商的經濟實力，現存於廟內的各式匾額，透露出這座廟宇的身世非凡。廟內石刻雕工古樸雅緻，正殿雙龍柱為一體雕刻成形，環繞盤旋至壽梁，更是廟內一絕。最重要的是，廟內有許多已故書法大家黃海泉的墨寶石刻，堪稱是一座精緻的藝術文化殿堂。

位於朝元宮對面巷內的市定古蹟真武宮，創建於1846年，主祀航海指引神祇——玄天上帝。真武宮的建築精緻，保有傳統廟宇建築的格局與特色，也是知名電影《陣頭》主要的拍攝場景。宮中留存一塊清領時期同治年間的「威昭瀛嶼」匾，訴說梧棲鄉民保家衛境，抵抗戴潮春黨羽占據港口的歷史事蹟。如果在晚上造訪老街，月光伴隨燈影搖曳的真武宮，充分呈現閩南廟宇建築美學的身影。

老街傳承老味道

從朝元宮往北走，列為市定古蹟的「原梧棲官吏派出所及宿舍群」就矗立在旁，見證日本殖民統治警察的威儀。在梧棲老街上，洗石子立面是老街建築的主要特色，浮雕在牆面的業主姓名或商號，如洪福泰、裴同安、林吉安、新同成和穎川衍派等商行，各自有一段興盛的故事。

既然是老街，當然保有一些老口味。港口的美食以海鮮聞名，老街上的「海龍海產部」是當地平民海鮮的最佳選擇；在「海龍」的對街，就是發跡於梧棲，現在已聞名中外的「新天地海鮮餐廳」創

始老店。除了海鮮外，榕樹下豆花是消暑的傳統口味、林異香齋的鹹蛋糕是來此一遊最佳的伴手禮。如果是早起的鳥兒，在萬興宮蘇府王爺廟對面，有一家以「燒餅·油條專家」自詡的老店，絕對值得品嚐。

近幾年掀起的青年返鄉風潮，也帶動老街一股年輕的氣息。一年多前，有一群年輕人以老街為據點，創辦了《梧棲風》雜誌，將梧棲的故事吹向台灣各角落。而林吉安古宅騎樓，不久前冒出一家「梧賀家大腸麵線」，老闆陳先生從外地選擇回到老家，傳承半世紀前老街失傳的老味道，雖然開業不久，卻也是年輕人返鄉創業的典範。

在內陸的南簡港與安良港

在梧棲老街的東側，位處內陸的南簡（港）與安良港，其地名與梧棲港息息相關。根據 1898 年繪製的台灣堡圖，梧棲商港當時可停泊帆船（junk），並在港口更換舢舨、竹筏等小船，循著沙洲水路蜿蜒而行，分別由南、北二路進入內港。北路進梧棲港街，小筏可上溯至內港「南簡」；南路進鴨母庄，小筏可東進至內港「安良」。

南簡舊稱「南港」，因「港」與「簡」閩音發音相近之故。滄海桑田，當年的水路已消逝不見，現在成為六線道的馬路「臨港路」；而當年的南簡港口如今也成為台中市知名社區。南簡社區近幾年積極推動社區營造，一條庄內路從朱南宮出發，一路彩繪出平埔沙轆社到當地名宦家蔡氏族人拓墾的足跡，值得遊客造訪。

今日的安良港現有兩處，一處是在西濱供船舶停靠的小港，另一處是位於內陸歷史遺留的地名。往昔帆船自梧棲港可溯航抵安良港村莊附近碇泊，因無風浪之險故名為「安良」港。

當年在聚落內有六個角頭（在清領時期是聯境自衛的組織，日治時期治安平定後，逐漸成為廟宇祭祀的單位，戰後又成為地方黑幫群集武力的代名詞），分別為安良港、鴨母寮、興農、永興、永安與竹圍仔，主要信仰以祈求漁民平安豐收的神祇為



1. 被列為市定古蹟的「原梧棲官吏派出所及宿舍群」，見證日本殖民統治警察的威儀。
2. 梧棲老街上至今仍存在許多令人大快朵頤的新鮮老味道。
3. 在林吉安古宅騎樓開張不久的「梧賀家大腸麵線」，是年輕人返鄉創業，傳承半世紀前老味道的典範。
4. 林異香齋的鹹蛋糕是海線出名的伴手禮。



1. 安良大排的流水寬廣湍急，可以想像一百年前先民溯水而上的行舟景象。
2. 南簡原本是內陸港，當年可從梧棲港乘竹筏上溯至此，如今水路都已消失不見變成陸地，僅剩百年古厝見證歷史。
3. 南簡社區近幾年積極推動社區營造，一條庄內路兩旁牆面彩繪，訴說先人墾拓的故事。

主。永元宮主祀玄天上帝，廟址幾經遷徙到今日現址，廟宇正對面的安良大排，流水寬廣湍急，可以想像一百年前先民溯水而上的行舟景象。鴨母寮永天宮主祀媽祖，近年在廟方主事人員與鴨母寮文化傳承協會的推動下，積極參與各項廟會活動，其中黃色小鴨（鴨母寮）的大型娃娃，以及哨角班、仙女班及聖儀團的龐大陣容，成為近年中部海線廟會慶典最亮眼的隊伍之一。

真正在水裡的塗葛崙港

二十世紀前後，除了水裡港與梧棲港，台中還有一座相當重要的港口——塗葛崙港。1887年，梧棲港流沙埋沒港道，船隻出入困難，商船改由梧棲南方約7.5公里的塗葛崙進出，靠近大肚溪出海口的塗葛崙港因而成為梧棲的外口。昔時，五十噸以上的船隻停泊塗葛崙；五十噸以下仍由梧棲港進入。清末的梧棲與塗葛崙兩港是中部貨運重要的集散地，輸出貨物以稻米為主、樟腦次之。由於中部盛產稻米，梧棲又是官設樟腦集散地，因此，阿罩霧的稻米、東勢角的樟腦，都由這兩個港口運往大陸。

塗葛崙的港灣條件優於梧棲，曾經是台中地區的三大港之一，吞吐量超越大安與梧棲，是中部繼鹿港之後的第一大港，直到日本統治初期，仍維持如此的盛況與榮景。1911年7月，一場豪雨成災，大肚溪氾濫導致出海口北移，將塗葛崙主要聚落淹沒，原本在大肚溪北岸的塗葛崙港與鄰近村落福州厝，被移到大肚溪南岸，埋在今日無人居住的田埂下，成為彰化伸港鄉的一部分；而位於大肚溪北岸的聚落，雖仍位於台中市，但行政區已改名為麗水里，當然麗水漁港不是水裡港，更不是塗葛崙港，塗葛崙成為歷史名詞，鮮有人聽聞。

如果對文化資產的經營能有更多的創意和想像，將當年的塗葛崙庄目前仍被埋沒在水下與地面的遺址，進行考古的挖掘研究，不僅可以提供中部移民文化更多的物證，也能讓我們更加親近一世紀前的祖先生活。下次到麗水漁港觀賞落日，站在希臘風情的觀景平台上享受美好景色時，不妨望向大肚溪出海口，揣想眼前的水面下還有一座台中的「亞特蘭提斯」，當年的塗葛崙港，迄今仍訴說著不朽的傳說。🌊



The former Shuiligang was renamed Lishui harbor. Today, its Greek-style scenic viewing platform is a favorite for visiting tourists and couples.

Seeking Taichung's lost ports

From Shuiligang to Wuqigang and Tugekugang

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

In the 1750's, in order to prevent pirates, Shuiligang ("gang" meaning "harbor" in Chinese) was built in what today is southwestern Taichung city. Thanks to rice exports to China from central Taiwan, several Taichung harbors, including Wuqigang in the north and Tugekugang in the south between Dajia and Dadu rivers, flourished as shipping stimulated coastal economies in Taiwan and China's Shangtou, Xiamen and Fuzhou.

Despite their critical roles in the past, the above central Taiwan shipping hubs are today largely unfamiliar to residents, making this a good opportunity to step back in time and take a nostalgic journey of exploration to Taichung's forgotten ports.

Military port in Shuili

Besides boosting economic growth, the main purpose for building seaports in central Taiwan was military defense. Due to the unique geography of Shuiligang in Longjing, the earliest military base was built there. In the 18th century, it served as a port where small boats docked, and by the end of the 18th century it was the main training base for military reserve forces from Lugang and other towns in Changhua. Shuiligang was then replaced in this role by Wuchagang in the 1850s.

In 1836, "Changhuaxianzhi" (Changhua's local almanac) noted, "Ten kilometers north of Shuiligang is Wuchagang, which has several boats docked there. Shuiligang is recommended for settling in." In the end, Shuiligang's undoing was silt and mud that made it difficult for boats to dock and led them to divert to other harbors, to the economic benefit of Wuqigang and Tugejuigang.

Shuiligang township still exists today, but what about its harbor? If you open up a Taichung city map, you will actually find this place.



1.2.Taichung's "Atlantis", located beneath Lishui harbor, used to be one of central Taiwan's three major ports.

What was once Shuiligang by Dadu River is today Lishui harbor in Lishui township, Longjing district. Its scenic Greek-style viewing platform on top of a river embankment is a famous tourist spot, popular with couples and groups who come here to bike and enjoy beautiful sunsets and evening scenes under starry skies. Nowadays, it's certainly hard to imagine that this fascinating place also has a significant historic legacy related to famed central Taiwan pirate Tsai Qian.

Well-known commercial port named after 'Wucha' sand bar

The decline of Shuiligang led to a flourishing Wuqigang, once known as "Wuchagang" with its lagoon and convergence of five windy waterways extending from Niuma Creek. In 1770, commercial junks began sailing between Wuqigang and Fujian province ports. Although central Taiwan's ports and economy saw growth from about 1820, this golden era did not last long. Once again, due to the accumulating mud and silt, boats needed to search for alternate ports, leading to decreases in



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.



1. Shuilingang's first ancestry Fushun Wangye Temple has become an international spiritual destination to religious believers.
2. Chaoyuan Temple on Wuqi Old Street is an exquisite artistic and cultural showcase.
3. Taichung City's historic Jenwu Temple was the main filming location for the movie, "Din-Tao: Leader of the Parade".

shipping business.

Trading did thrive between Wuqigang and China's Fujian province during the Japanese colonial era, with exported rice to China being the main form of cross-strait trade. In 1938, Taiwan's colonial Office of the Governor put forth a "Wuqi Port Construction Plan" and named this project site "Shingaogang" during the groundbreaking ceremony. However, this project was later brought to a halt in 1944 by World War II. Decades later, the plan was resurrected and Taichung Port was completed between 1971 and 1976 as part of the ROC government's acclaimed 10 national construction projects.

Today, some people may wonder why Wuqi port isn't in fact in Wuqi district but, rather, in Qingshui. In fact, the vanished seaport was doomed, due to extensive modern seaport construction. Wuqi residents for a long time relied on the sea for their livelihoods, leading it be also known as a "yuliao" (fishermen's village). Although the commercial port there disappeared, many locals continued to support themselves by fishing or collecting shells after World War II ended. However, construction of Taichung Port meant that a good number of fishermen were forced to leave their seaside hometown. Later in 2000, the government bought 87 fishing boats for NT\$7 million putting an end to fishing in Wuqi district.

Modern-day Taichung Port Wuqi Tourist Fish Market in Qingshui district is a famous weekend destination although the the original scenes of Wuqi's old flourishing streets have long disappeared with only a few elegant-looking houses on Wuqi Old Street hinting at the past.

Wuqi Old Street at night

Starting in the flourishing 1850's, temples were built in growing numbers along Wuqi's streets, with every temple representing the settlement of more newcomers in the seaport. Among these, the most special are Chaoyuan Temple and the historic Jenwu Temple.

The goddess Meichou's Chaoyuan Temple, built in 1857, reveals the economic stability of the past, with a variety of wall plaques explaining the temple's extraordinary story. The fine, classic stone-carved dragons on its pillars spiral all the way to the ceiling. The most eye-catching stone sculpture with calligraphy was created by Chinese calligraphy master Huang Hai-quan, helping to make this temple a beautifully-decorated artistic and cultural shrine.

Opposite Chaoyuan Temple, the historic Jenwu Temple was built in 1846 to worship the god Hsuen Tien, who watches over fishermen at sea. Today, it retains all of its original and traditional characteristics, which led to it becoming a main filming spot for the movie "Din-Tao: Leader of the Parade". The temple possesses a Qing dynasty plaque known as "Wei-Chao-Ying-Yu", which refers to the historic background of the Wuqi residents who protected their homeland with sacrifices. Visiting this old temple at night with the moon hanging overhead is a great way to enjoy the beauty of this Minnan-style religious structure.

Delicious flavors on an old street

If you head north of Chaoyuan Temple, you will encounter the old Wuqi police station and dormitory, a majestic and historic symbol of the Japanese colonial period. On Wuqi Old Street, the granolithic concrete walls are the highlight, emblazoned with owners' names and trading logos such as Hongfutai, Feitongan, Linjian, Xintongcheng, and Yingchuansienpie, all representing past stories of success.

The old street has also maintained its traditional culinary flavors with several establishments around the port famed for seafood. Hailong Seafood is a local favorite while the popular New Palace Restaurant across the street being part of a famous dining chain founded in Wuqi. Besides seafood, a traditional cooling soybean pudding shop by the banyan tree and Linyixianjai salty cakes are the top souvenir choices for visitors. If you are an early bird, an old breakfast place famed for clay-oven rolls and fried bread sticks is right across from Wangxin Wangye Temple.

Recently, this street has also seen a generational "boomerang effect" take place, after a group of young people settled in and launched "Wuqifeng Magazine" about a year ago, circulating Wuqi news and stories all around the country. Wuhejia Intestine Vermicelli shop, in the arcade of the old Linjian shop, is run by another young owner Mr. Chen, who decided to return to his hometown to promote delicious half-century-old flavors. Although these businesses are still in their infancy, they represent dream careers for their youthful founders.

Now submerged: The original Tugekugang

Around the 20th century, Tugekugang was another important harbor alongside Shuiligang and Wuqigang. In 1887, mud in Wuqigang made docking difficult for vessels, which were redirected to Tugekugang about 7.5 kilometers south of Wuqi. Previously, this port handled ships over 50 tons in displacement with smaller boats being allowed into Wuqigang. By the end of Qing dynasty, both Wuqi and Tugejue harbors served as the main shipping depots for central Taiwan, with the main export products being rice and camphor, mostly grown locally. Thus, Attabu rice and Dongshijiao camphor were shipped to the mainland from here.

Being able to handle larger ships and loads than Daan and Wuqi made Tugejue's harbor central Taiwan's second most-important port after Lugang for a period. This status and high point for the harbor lasted until the beginning of the Japanese colonial era. In July, 1911, however, heavy rainfall overflowed the Dadu River and inundated Tugejue's main town. The flood caused the relocation of nearby Fuchou village to the north bank of Dadu River; several collapsed houses were buried under rice paddies in what is today Changhua's Shengang township. The relocated village was renamed Lishue, relegating the name of Tugejue to largely-forgotten history.

Any interested explorer or excavator of this historic underwater site



1. Wuhejia Intestine Vermicelli, located in the arcade of the old Linjian shop, is managed by an owner who returned to his hometown to preserve great flavors that date back over a half-century ago.
2. Nanjian used to be an inland port, with bamboo boats traveling here from Wuqigang. Its waterway eventually disappeared, leaving old houses as witnesses to the harbor's century-old history.
3. Nanjian has promoted community reconstruction efforts in recent years. The mural-decorated alleyway walls depict soil reclamation by residents in the past.

would probably discover a variety of artifacts and other objects representative of Taiwan's earlier generation of immigrants, educating modern-day Taichung residents on their ancestors from the last century. Today, when you visit Lishui harbor for the sunset view on its scenic platform, don't forget to take a moment to consider Taichung's underwater "Atlantis" and imagine life in the once well-known Tugejue fishermen's village. 🌊



內運、外動，好好運動！

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：江乙玄老師、益楷、良承

提到「運動」兩個字，通常會讓人直接聯想到跑步或球類運動，訓練體能，同時學習運用身體的技巧。

「武術」，對「運動」有不一樣的解讀。雲門舞集和雲門2的內家拳教師、雲門教室武術總監徐紀老師，就時常在培訓課中說：「運動、運動，內運，外動」。

武術也是一種運動，大家來動一動吧！

武術動作的練習，不僅打拳、劈掌、踢腿等基本功，還有各種拳術和套路，做為「外動」的技巧練習。這些練習與站樁的要求、擰轉細節、身體專注與分注，以及意念練習，都提醒著身體要由內而外，先內運，後外動。

腦神經科學專家洪蘭老師《運動改造大腦》一書的序言中分享，許多第一線的治療師發現，武術和體操等需要大量注意力的運動，對注意力不容易集中的孩子很有幫助。因為這些運動需要全神貫注，而且變化豐富，孩子較願意持續進行，因而持之以恆，對身心的影響比較有效果。

過去，武術是一種用來保衛家園的格鬥技術。如今，武術成了「動靜兼具的新運動選擇」。我們

可以將武術視為運動的一種，學武術，不是為了打架，不是為了贏，而是一種身與心都能鍛鍊到的運動，也是延續東方身體文化與內涵的可能性之一。

武術的豐富性，健身與修身

用現代體育科學的「體適能」角度來看武術，身體的練習可涵蓋心肺、肌力、柔軟度，甚至是協調、爆發、平衡與敏捷性。

無論那家拳法，都擁有衝、架、壓、劈、撐、穿、擰、彌等不同的要求，時而竄蹦跳躍，時而輕靈敏捷。以長拳為例，動作樸實，舒展大方，身體訓練層面極為寬廣。如「彈腿」，招式包含打拳、壓肘、劈拳、踢腿，各種步式轉換等元素，同時提

出手到步到，全身齊到的要求。再進一階的「砲拳」，要求一步連擊，前後連招。而「查拳」則是動作連環流暢，對身體的要求有更細膩的經營。

由此可知，學習武術，不僅要求力量、力道，更在意許多細膩的變化，需要一點一滴累積。從基本功開始，在套路拳法中仔細品味和嘗試，一趟、兩趟練下來，身體的耐力、肌力、柔軟度、協調力和爆發力自然而然的培養累積。許多武術名家，小時候身體羸弱，練著練著，身體就開始健康了。

武術與京劇武功不同之處，在於武術的身體有更多內在力量的運用，動作當中含有攻防的概念與要求，應用上也更需大腦一再三思，謹慎而為，所以有練武術可以健身、防身、修身之說。

關於修身，蔣勳老師曾在《身體美學》一書提及，西方的身體文化向外，東方的身體文化向內。而這個「內」，不僅詮釋身體的運用，還能說明武術的內涵。雲門教室武術總監徐紀老師曾說：「當一拳過來的時候，不是逃避，不是抵抗，而是接受、引導、牽制，並且涵容。」外顯的拳術與力量，其實是一種內在文化的展現。

身與心 開始擁有再試一次的機會

源起於 921 大地震的「藍天教室」，結束三年多在重建區的階段性任務後，自 2006 年開始，前往台灣其他縣市資源較少的學校，以「武術」帶著孩子和青少年，在藍天下開始武動，持續至今日。

有個小故事可以和大家分享。某回下課，校長特地請雲門教室的老師到校長室，去看孩子們在體適能測驗中得到的獎牌。在中距離跑走、屈膝仰臥起坐、立定跳遠和坐姿體前彎等等，都有很長足的進步。校長開心的與我們分享，說不是孩子們的進步有多精彩，而是因為在測驗中，孩子們會勇敢的、一次又一次的表示：「我再試試看！」

校長肯定的認為，不僅武術的身體訓練，經長期鍛鍊而有其效果，孩子們也開始擁有願意堅持的態度，更是一件珍貴和欣喜的事情。孩子的一句「我再試試看！」是經過多少層次的內化，才許下勇敢

挑戰自己的諾言，簡單的一句話，令人感動也撼動。

練武的確辛苦，因為真實的武術不像電影中的神話，傳送功力之後，便是武林高手。真實的武術，要在日復一日的身體力行中，以極緩慢或微小的速度，在身體和心性上，刻畫成形。堅持，不放棄。當我們願意付出時間和滴滴汗水，超越拳腳功夫的「武術」內蘊，就會一點一滴的，滲透積累在身體裡。

如果遇到任何困難，每個人都能說：我再試試看！多美好。

動身體 今天就開始

武術其實不會離我們很遙遠，把武術視為一種運動，就像是跑步、打羽球、打網球一樣，只是武術更強調向內的觀照與運用，「內運外動」的確需要經過非常多的練習和內化。初學武術，通常是先外而後內，這次，我們分享武術的一些功法，大家可以先行嘗試挑戰。首先是「鋪腿式」，這是樁步的其中一種，兼具肌力和柔軟度的步式，還有需要十足爆發力及協調能力的「跳踢」。



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。

鋪腿式



① ② 前腿貼地伸長，像是鋪地毯，後腿屈膝深蹲，提醒身體往上提，面向出腿的方向。雙手上下撐掌，將手臂與身體弼撐，維持最大的弧線。

| 動身體小叮嚀 |

長拳類型的拳種，通常從騎馬式站樁開始練習（請見 6 月號《臺中好生活》P52），接著再擴大為多樁多式的訓練，如弓箭式、虛步式、鋪腿式、獨立式、坐盤式等。站樁的技巧，首先是學習接納身體的痠痛，將氣息吸入小腹，放鬆前腿後側和屈膝的大腿，幫助自己找到最穩定的位置和狀態。

跳踢



- ① 右腳往前墊步，右手前伸，手肘微鬆。
- ② 左腳順勢提膝。
- ③ ④ 右腿順著左腳的力量屈膝往上，騰空時踢到右手掌。
- ⑤ 左腿落地站穩，右屈膝收回，膝蓋提至腰帶高，呈獨立式維持 3 秒鐘。

| 動身體小叮嚀 |

練習二起腿（所謂二起，就是連踢兩腿）前，會先帶領孩子練習「跳踢」。有一練法是助跑幾步，幫助身體的跳躍，其次是上述示範往前墊一步，最後是直接原地跳踢。雖然，跳踢跟二起腿在實際攻防上不常運用，但對身體彈性、柔軟度和平衡感、敏捷等是不錯的練習。記得要先把身體動一動，暖一暖，最後要求自己落腿要穩。



2018
臺中世界
花卉博覽會

臺中花博 校園大使

線上
報名

徵選



Dewi & 小安
邀請你來參加!
當校園大使 參與花博宣傳
總獎金**10萬元**
高中職以上在校學生 (含碩、博班)
2016/10/6~10/31

廣告



活動代言人：全才女子團體Dears
www.taichungfes.com.tw

主辦單位：臺中市政府新聞局、臺中市世界花卉博覽會辦公室



鳳梨含有的鳳梨酵素具有抗發炎、增加免疫力及溶解血栓的功效。

喚醒人體的自癒力

吃對食物對抗身體發炎

文 林曉凌 圖片提供 如何出版社

九成疾病，都從「發炎」開始。

很多因生活習慣造成的文明病，像鼻子或皮膚過敏、糖尿病、心肌梗塞、癌症和自體免疫疾病等，其實都跟慢性發炎有關。

發炎反應是人體免疫機制的防禦過程，但日積月累後會對身體帶來傷害。

唯有抑制發炎，才能得到健康！

吃對食物，可以幫你抗發炎，你吃對了嗎？

現代人常見的身體不適症狀，除了因為生活環境或飲食等外來因素所引發的吸入性過敏或食物過敏外，近幾年越來越多的醫學臨床經驗則是看到很多來自於身體的內在因素所引發的免疫問題。很多人因為身體不適而求助於醫生，但無法被診斷出真的生了什麼病，或是不能夠清楚判斷出到底是什麼原因造成了身體不舒服的「發炎反應」，最後醫生就會將這種情形診斷為所謂的「自體免疫疾病」。

體內看不到的發炎反應，可能導致各種生活習慣病

免疫系統是用來保護我們身體的一種生理機制，就像是一支保護人身安全、守護身體健康的人體守衛軍。這支軍隊會盡責地抵禦外侮並消滅入侵的敵人，也就是掃蕩病毒或細菌這些壞東西。當這些居心不良的不速之客越過人體的第一道城牆（皮膚及黏膜）溜進體內搞破壞時，免疫系統第一線的前哨衛兵（即肥

胖細胞)會立刻釋放組織胺,通知身體各組織加強應戰,並將白血球這批英勇戰士送進戰場,和這些想要攻城掠地的不速之客拚搏一場。

在這整個攻防護衛的過程中所可能引發的細胞折損與死傷,通常就是反應在體表上的局部紅腫熱痛感,而這正是所謂的發炎反應,目的就是為了消滅和清除進入體內的病原。在正常的機制運作下,這些敵人一旦被整肅清除後,紅腫和疼痛就會自動消退。可以說,發炎反應其實是免疫機制反應出人體免受病原侵害的一種防禦過程。

慢性發炎與急性發炎的差別

臨床上很多心臟病發的患者本身可能膽固醇不高,但還是發生冠狀動脈阻塞:主要是因為血管壁上的慢性發炎導致脂肪斑塊堆積,繼而引發粥狀動脈硬化,造成冠狀動脈堵塞。越來越多的研究證明,以往一些我們認為起因於生活習慣造成的文明病,其實都與慢性發炎脫不了關係,例如過敏性現象(鼻子或皮膚過敏)、糖尿病、心肌梗塞、失智症(阿茲海默症)、癌症及自體免疫疾病等。

一般說來,全身性的慢性發炎比較容易發生在老年人身上,所以他們得到這些疾病的可能性比年輕人高出許多。尤其老人家體內的「C反應蛋白」通常偏高。發炎反應日積月累容易釀成大問題,是因為它對身體的威脅從無感到有感的過程猶如溫水煮青蛙,我們通常無法察覺自己的體內正在慢性發炎,或輕忽了發炎反應開始作用時所引發的一點點疼痛不適,而隨

便買了鎮痛解熱的成藥服用,以為讓自己好過點,然後身體的問題自然就會好了,卻徹底忽略了這些身體的發炎警訊背後所要傳達的真相。

至於急性發炎,則是免疫系統對於一些病毒細菌等外來的不速之客猛烈攻擊時引發的症狀。這當然也是一種身體的防禦機制,但為了殲滅這些敵人,在作戰過程中不免會損傷自己人,像是嗜中性白血球,會產生高氧化力的自由基,既會殺傷外來病原,也會破壞體內正常的細胞,使細胞膜、蛋白質及核酸等受損。還有,親發炎的傳導物質在支援對抗的過程中會釋放出過氧化物,這也是一種會左砍病原體、右殺周邊正常細胞的劇毒。

免疫大軍自亂陣腳而釀災的自體免疫疾病

用一句話來說明,自體免疫疾病就是自己的免疫系統攻擊自己身體的一種特殊疾病。剛才提到身體的免疫系統有如一支人體防衛軍,但如果它們哪一天突然誤認了正常健康的器官或組織是有害的入侵者而加以攻擊摧毀,就變成了自己人打自己人的內耗戰,所造成的身體傷害可想而知。

那,為何我們的免疫系統會攻打自己人呢?目前醫學上還無法完全確定自體免疫抗體的成因。但從自體抗體攻擊的目標大多是細胞核、細胞裡的染色體或雙鍊DNA等其他構成細胞的重要元素,可以探究出這種自體免疫失調的發生原因,可能是因為太多不應該存在人體內的大分子胜肽類型物質跑到細胞膜表面去跟它們相互結合,所以造成免疫機制混淆,無法正確辨別這些細胞到底是自己人還是外



作者簡介

林曉凌

台大醫院家庭醫學部兼任主治醫師,瀚仕抗衰老醫學中心院長。以全人的關懷與醫療為使命,不只運用醫學藥理知識幫助病人,也加強進修預防醫學研究及營養治療,利用功能醫學、健康管理計畫與營養處方,幫助更多受疾病所苦的人,透過整合療法改善新陳代謝,以期達到維持或改善健康狀態的目的。著有《抗炎體質這樣吃!》一書,並譯有《療鬱:不吃藥的憂鬱解方》。

推薦書小檔案

書名: 抗炎體質這樣吃! 台大醫師教你喚醒身體的自癒力

作者: 林曉凌

出版: 如何出版社

來的不明入侵物，因此發動攻擊以求自保。

自體免疫系統會攻擊的對象非常繁複，而自體免疫的抗體也有非常多的種類，自然也包含了各式各樣的病症。在自體免疫失調的情形下，一種抗體可能就足以形成很多種不同的疾病，也可能一種疾病是因為多種抗體所造成。

自體免疫疾病通常伴隨了關節周邊軟組織的疼痛問題，就是我們所熟悉的風濕，這也是為何很多醫院的「自體免疫科」又叫作「風濕免疫科」的原因。風濕性疾病主要以肌肉和關節疼痛為主，廣泛地界定則包含了影響骨骼、關節、肌肉，以及滑囊、肌腱、筋膜、血管、神經等其周圍軟組織的關聯性疾病。

治本之道在於修復腸道黏膜

很多人都以為自體免疫疾病的這種失調狀況是因為免疫力太強了，但事實上免疫力本身的強度是正常的，只是敵我不分地弄錯了應該攻擊的對象。如果為了要治療這種情形而去壓抑免疫系統，叫它看到不認識或不確定的東西就必須慢半拍下來或按兵不動，最後反而造成身體的防禦機制崩解。所以臨床上的治療通常是用類固醇或抗排斥的免疫抑制藥物來降低身體的免疫力效果，希望透過弱化免疫系統對自身的攻擊力減少身體的傷害。

然而其實最根本的改善之道，還是要回歸腸道黏膜的修復，減少這些不應該存在體內的蛋白質或胜肽類的分子進入我們的身體而引發免疫系統的混亂。

最佳的抗發炎食物：蔬果、正確油脂

原始人蔬食飲食是一種有效的抗發炎飲食法。從抗發炎飲食金字塔圖中，可明顯看到金字塔的基礎以大量無澱粉蔬果、優質蛋白質及好的油脂為主，這些都是不容易使血糖飆升的主食類。早餐時可吃些堅果類，並且多吃酪梨、芝麻及橄欖油等富含單元不飽和脂肪酸的食物，這些都可改善發炎。說到蔬果的抗發炎性及抗癌性等好處，一言難盡。

不少蔬果或天然食物都具有抗氧化性，或者能啟動酵素的解毒功能來對抗老化，像是蘋果、石榴、芭樂、苦瓜籽、苦瓜、海藻、燕麥、洋車前籽殼粉、各種菇類與洋蔥等。而且蔬果的抗氧化效能還可以抑制癌細胞生長，或促進癌細胞分化，削弱它的影響力。甚至當這些蔬果或天然物質的抗氧化濃度達到一定程度時，還能促使癌細胞加速凋亡，也能提升化學治療或放射線治療的敏感度，而且副作用極少。

修復腸胃道的天然酵素

人體的腸胃道需要很多種類的酵素來協助維持健康，但其實許多食物中就存在這些對人體



馬克海曼博士推廣的抗發炎飲食金字塔

有益的酵素，尤其是蔬果類。只是大多數的酵素是由蛋白質組成，因此高溫烹調容易破壞它的活性，所以熟食能夠得到的酵素比較少。

食物中的酵素主要為澱粉酵素、脂肪酵素及蛋白質酵素。如果真的無法均衡飲食來獲取人體必要的各種酵素，則建議在營養補充品方面選用含有前面提及的消化道所需酵素，或適量補充水果吸收其中的重要酵素成分。

除了農作物外，這些餵養身體的東西，當然也包括我們吃進去的油脂，因為它關係到人體的必需脂肪酸是否受到足夠且平衡的補充。萬一營養失調引發發炎反應，也需要對應的營養素來達到抗發炎的平衡效果。藉此為大家介紹幾個補強免疫防護網的好幫手：必需脂肪酸 Omega-3，以及具有抗發炎效用的鳳梨酵素與薑黃素。

吃對 Omega-3

Omega-6 與 Omega-3 是人體主要兩種必需脂肪酸。其中 Omega-6，在堅果、麥片、大豆油、玉米油等油品當中存量甚豐。它除了主要保護細胞的結構外，也有調節代謝、促進免疫反應發生及強化血小板聚集的凝血功能。可想而知，如果過度攝取 Omega-6，一直啟動發炎反應來對抗病菌及凝血效應，反而可能引起心血管疾病。

Omega-3 多存在於深海魚類與藻類中，它在生理機能中也有著重要的作用，能協助預防血管堆積物的產生，包括降低身體不正常發炎的情況、血液過度發炎的預防、胰島素反應的改善、促進細胞膜的健康，以及調節前列腺的分泌等，整體來說具有抗發炎的效果，能減少心血管疾病的發生。

在日常的飲食中，Omega-6 較容易攝取到，而 Omega-3 則比較少見於一般能夠廣泛攝取到的食物裡，這兩種必需脂肪酸其實在體內是會相互競爭的，所以需要較刻意去加強補充才能維持住兩者的平衡，但同時也增加攝取到有益油脂來建構生理系統的機會。

飲食中的 Omega-3

Omega-3 多存在於亞麻仁籽、核桃、芥花油及深海魚油中，含有多種脂肪酸，其中我們常聽到的 EPA (Eicosapentaenoic Acid；二十碳五烯酸)、DHA (Docosahexaenoic Acid；二十二碳六烯酸) 及 ALA (α-亞麻酸) 則是對人體健康非常重要的類型：EPA 有助於降低血液黏稠度，能保護心血管組織；DHA 對於腦部、心臟、神經系統、腎臟及眼睛的機能運作有直接影響。

正確的飲食觀念是充足的睡眠與適當的運動外不能忽視的重要習慣。不正確的飲食方法導致肥胖，更會促進慢性發炎，而必需脂肪酸中的 ALA 和魚油中富含的 DHA、EPA 等則能夠抑制親發炎性的物質產生。但相反的，人造奶油、速食、高溫油炸食品及大部分植物油所富含的亞麻油酸，則會促使大量生成親發炎性的物質。✈

(本文摘要自如何出版社《抗炎體質這樣吃！台大醫師教你喚醒身體的自癒力》一書)

抗發炎的原始人蔬食飲食

馬克海曼博士在二〇一六年初大力推廣 PEGAN Diet (原始人蔬食飲食)，PEGAN 是由英文 Paleo 原始和 Vegan 蔬食結合而成的新字，這種飲食新主張本質就是平衡血糖和胰島素的抗發炎飲食。

飲食的內容和原則：

1. 注意食物的升糖負荷。每餐要大量吃無澱粉蔬菜，至少三杯，並且選擇正確的油脂，如酪梨油、椰子油、紫蘇籽油、橄欖油等。
2. 每餐攝取優質蛋白質，來源最好是魚類或是吃自然食的放養家禽、家畜的肉。
3. 避免乳製品。羊奶比牛奶好，最好是有機乳品。
4. 避免麩質。
5. 少量吃無麩質穀類。
6. 少量吃澱粉質豆類。
7. 少吃糖，各種糖都盡量少用，包括蜂蜜、龍舌蘭糖漿。

10月 October

1 / 六 / SAT.

8 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 「2014 — 2016糧食x生產x消費」食農教育特展 (即日~12/25, 3樓世界之窗特展區)
- 聽見故事~最美廟的奇幻實境/講座: 郭喜斌 (14:00, 2樓國際會議廳)

誠品園道店

- 2016黑膠文藝復興運動 — 四十年前的那場革命: 龐克音樂如何改變搖滾樂與流行文化/主講: 張鐵志 (15:00, 3樓藝術書區)
- 2016黑膠文藝復興運動 — 《8又二分之一》專輯30週年/主講: 李壽全 (19:30, 3樓藝術書區)
- 莫布雷M.MOWBRAY 皮革保養體驗工作坊 (13:00, 2樓文具館)

誠品大遠百店

- 莫布雷M.MOWBRAY 皮革保養體驗工作坊 (15:30, 9樓Cooking Studio)

國立台灣美術館

- 薛保瑕個展 (即日~106/1/8)
- 一座島嶼的可能性 — 2016台灣美術雙年展 (即日~106/2/5)



大墩文化中心

- 彰化縣美術學會105年會員聯展—ART2016 (即日~10/5, 大墩藝廊四)
- 黃映蒲佛雨三部曲雕塑展—佛眼·永生之境 (即日~10/19, 大墩藝廊一)
- 翰墨鑄情—楊清翰水墨創作首展 (即日~10/19, 大墩藝廊三)
- 生命之光—溫宗益油畫個展 (即日~10/19, 大墩藝廊五)
- 胡文賢油畫展 (即日~10/19, 大墩藝廊六)
- JUGGLING 2016 劉靜玫插畫手作展— LIFE IS A CIRCUS (即日~10/19, 文物陳列室一)
- 舞彩繽紛~台中市拓撲藝術學會會員聯展 (即日~10/19, 文物陳列室二)
- 藝文研習成果展系列—施永銘水彩畫師生展 (即日~10/25, 文物陳列室三)
- 往日情懷—南方二重唱演唱會 (19:00, 演講廳)
- 境鄉意涵—黃思涵創作個展 (即日~10/19, 大墩藝廊二)

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) \$
- 科博30館慶特展 — 國立自然科學博物館的故事 (即日~11/6, 第二特展室) \$
- 明察秋毫 — 野鳥生態木雕特展 (即日~106/1/2, 第三特展室) \$
- 太空劇場新片「太空之旅」 (即日~106/6/30, 太空劇場) \$
- 太空劇場新片「神秘海洋」 (即日~12/31, 太空劇場) \$
- 小動物大世界 (即日~12/31, 立體劇場) \$
- 創意的幻影 不朽的記憶—「科博30· 聲影回顧」特展 (即日~12/31, 地球環境廳二樓廊道) \$

台中文創園區

- 看見史前台灣: 國定遺址巡禮展 (即日~106/7/16, 渭水樓)
- 不期而遇的驚艷 Expecting the Unexpected (即日~10/31, 1916文創工坊/生活設計館—藝廊)
- 故宮月 — 台中曬書節 (即日~10/16, 拾藝術B)

20 號倉庫

- 《WoW! Yameme!哇! 閩小妹》動畫展 (即日~10/30, 主展館) \$

屯區藝文中心

- 山月隨人歸 — 吳永欽作品展 (即日~11/20, 展覽室A)

港區藝術中心

- 假日小願藝樹市集 (即日~10/30/每周六, 日, 清風樓廣場)
- 銀板獨角仙 (即日~10/30/每週六、週日, 清風樓) \$

2 / 日 / SUN.

港區藝術中心

- 窯燒玻璃DIY~幾何方塊琉璃飾品 (即日~10/23, 清風樓) \$ *12歲以下需家長陪同
- 烙畫+中國結編DIY~個性小木片項鍊 (即日~10/23, 清風樓) \$ *12歲以下需家長陪同

5 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 「2016駐藝大台中 — 創藝加油站」劇場講座《打開服務的想像 — 前台工作超能力》/講師: 杜惠萍 (14:00, 國際會議廳)

7 / 五 / FRI.

台中國家歌劇院

- 《吳音經典·評彈盛宴》 (19:30, 中劇院) \$
- 音樂劇場《進擊的狂想》 (10/7、10/8, 20:00, 大劇院) \$

大墩文化中心

- 森林裡的...一件作品 (吾) — 廖乾杉、林季儒聯展 (即日~11/6, 動力空間)
- 2016創紀畫會會員聯展 (即日~10/19, 大墩藝廊四)
- 「花蝶共舞」花卉裝置展 — 蝴蝶彩繪親子創作活動 (10:00, 大廳)

文英館

- 藝饗—台灣旅遊攝影學會2016國際藝術交流展 (即日~10/19, 主題暨文英畫廊)

屯區藝文中心

- 彩卉心花漾 — 施子儀創作展 (即日~11/6, 美學空間)
- 2016下半年假日廣場—民謠留聲機《屯區樂來鄉 — 哈客思鄉曲》阿比百樂團、劉慧卿 (16:00, 茄苳樹區)
- 《2016北曲精釀城人故事》台北曲藝團 (19:30, 演藝廳) \$

台中國家歌劇院

- 《百年婆媳難題·唐美雲歌仔戲新嘗試》 (14:30, 小劇場) \$

國立公共資訊圖書館

- 樂興之時· 聲笙不息~作品《記憶深長》為女高音與笙對話/講座: 謝宗仁 (14:00, 2樓國際會議廳)

Legacy Taichung

- 桑布伊 — Yaangad 演唱會 (19:30) \$

8/六/SAT.	9/日/SUN.	14/五/FRI.	15/六/SAT.	
<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《英雄的權謀力》新書分享會/主講：王浩一 (14:30, 3樓藝術書區) <p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《食癮——樸門綠生活·動手做好食》新書料理分享會/主講：唐嚴漢 (15:00, 9樓Cooking Studio) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 威格說英語故事 Wagor Reading Corner《Arine the Brave勇敢的阿尼》/主講：Mark (15:30, 10樓兒童館) <p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> 閩小妹親子歡樂劇場 (14:00, 21號實驗劇場) 閩小妹兒童市集 (14:00, 戶外廣場) 	<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 談音樂與戲劇——孟德爾頌《仲夏夜之夢》 (14:30, 小劇場) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月萬聖YA系列活動——YA! 妝點創意動手樂《搞怪奇想DIY黏土面具》/主講：Playmais (15:30, 10樓兒童館) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月萬聖YA系列活動——《怪獸大鬧東京玩樂桌遊》 (14:00, 3樓兒童館) 	<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 黑月演唱會——廖瓊枝《吟唱東方最美詠歎調》 (10/14、10/15, 19:30, 小劇場/戶外劇場) S <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 105年台灣國際學生創意設計大賽得獎作品展暨國際設計大師系列講座 (9:00, 2樓國際會議廳) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《黑膠銘盤——華語精選》黑膠點播站/主講：黃盈甄 (19:30, 11樓書區) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 滿城花似錦——花藝裝置大賞：大墩文化中心——花蝶共舞 (即日~12/18, 大廳) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016花都藝術季「花漾桃源」花卉藝術裝置展 (即日~12/18, 展覽廳大門外廣場) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 第十五屆全國百號油畫大展 (即日~11/27, 展覽室A) 105年台中市青溪美展暨彰投青溪邀請展 (即日~11/6, 展覽室B) 對話之後——吳春惠水墨彩瓷展 (即日~10/30, 展覽室C) 2016台中市松柏國民美展 (即日~11/6, 中央畫廊、清水廳、掬月廳) 我們在「東海花園」的那些日子——楊遠文學暨家族藝術聯展 (即日~11/6, 2樓展示場) 2016第十五屆台中彩墨藝術節——漆盤貼葉詩繪 (9:00, 清水廳) 2016台中花都藝術季——清水區花現藝術踩街遊行 (10:00, 清水區中山路→紫雲巖前廣場) 港區薩克斯風樂團 (11:10, 展覽大廳) 藝論紛紛(交換對藝術見解之座談) (14:00, 清風樓) 「八國聯音」：郭芝苑誕辰95周年紀念音樂會系列(二)北歐篇：郭芝苑、葛利格、西貝流士 (19:30, 演藝廳) S 	<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 《妳怎麼樣了?》 (10/15 (19:30)、10/16 (15:30), 中劇院) S <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 105年全民運動會藝文美展 (即日~11/9, 4、5樓閱覽區) 聽狗狗說話及論寵物中醫五行養生食補/講座：蔡志強 (14:00, 2樓國際會議廳) <p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> 閩小妹大師講座——《閩小妹創作過程大公開》/講師：導演蘇俊旭+漫畫家陳志隆 (14:00, 21號實驗劇場) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 手刻湯匙 (13:00, B1藝享空間) S
<p>9/日/SUN.</p> <p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> 閩小妹電影特映《閩小妹風獅爺大會電影播放日》 (14:00, 21號實驗劇場) S <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 音樂的繪本 動物樂團——獅與兔之歌 (14:30、19:30, 演藝廳) S 押花卡片 (10/9、10/23, 清風樓) S 	<p>11/二/TUE.</p> <p>美麗台灣藝術空間</p> <ul style="list-style-type: none"> 靜默丘壑——吳熙吉個展 (即日~11/13, 台中市向上南路一段167號2樓) <p>13/四/THU.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 「2016駐藝大台中—創藝加油站」劇場講座《傳統戲曲戲窟—談大稻埕戲苑場館經營》/講師：葉玫汝 (14:00, 國際會議廳) 	<p>港區藝術中心</p> 		<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 誠品經典共讀計劃 Project O2——寫作人·說書 (14:30, 3樓藝術書區) 《為何上班這麼累? 其實是你心累》新書分享會/主講：許皓宜 (19:30, 3樓藝術書區) 小魯姐姐說故事《最喜歡媽媽了!》 (15:30, 3樓兒童館) 

10月 October

16/日/SUN.	18/二/TUE.	22/六/SAT.	23/日/SUN.
<p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月萬聖YA系列活動 —《奇幻變身DIY彩繪面具》/主講：Crayola (15:30, 9樓Cooking Studio) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《MindWare Qwirkle 原木形色棋》桌遊 Happy Time (15:30, 10樓兒童館) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 台中市港區藝術中心第四季定目劇場 — 眷村情緣 (10/16、10/23, 15:30, 名留廣場) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016奇幻藝術節:「偶」們的戲法《房間裡的蜘蛛網》台北木偶劇團 (14:00/16:00, 實驗劇場) \$ 親子繪本故事屋: 故事大冒險 (10:00, B1藝享空間) *10歲(含)以下小朋友, 應有成人陪同 2016下半年假日廣場 — 民謠留聲機《屯區樂來鄉 — 亞洲思鄉曲》西塔印度樂、海風樂團 (16:00, 戶外廣場) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 相約玩鄉村娃娃~為自己或孩子做一個布娃娃 (10:00, 清風樓) \$ <p>20/四/THU.</p> <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 105年台灣國際學生創意設計大賽得獎作品展暨國際設計大師系列 (即日~11/20, 2樓藝文走廊) <p>21/五/FRI.</p> <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016台中市石雕協會第6屆會員作品聯展 (即日~11/13, 展覽室B) 	<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 李振明創作展 (即日~11/9, 大墩藝廊一) 美的分享 — 郭卉蓮油畫個展 (即日~11/9, 大墩藝廊二) 墨海社書法聯展 (即日~11/9, 大墩藝廊三) 2016第六屆台中國際攝影藝術展 (即日~11/9, 大墩藝廊四) 奪目光彩 — 湯嘉明水彩畫個展 (即日~11/9, 大墩藝廊五) 蔡明輝木雕創作個展 (即日~11/9, 大墩藝廊六) 空間·光影與器的對話 — 黃吉正陶藝創作展 (即日~11/9, 文物陳列室一、二) 台中愛樂合唱團2016年度公演 (14:30, 台中市北屯區興安路一段162號, 兒童館3樓演藝廳) <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 《糾纏》(10/22 (19:30)、10/23 (15:30), 中劇院) \$ 黃梅調《遠山含笑·梁祝化蝶 — 黃梅調電影作曲人周藍萍》 (14:30, 小劇場) \$ <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 一百年漂泊~台灣轉型經驗啟示錄/講座: 楊渡 (14:00, 2樓國際會議廳) 美國總統大選介紹/講座: 王惠華 (14:30, 3樓多元學習教室) 	<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《1981光陰賊》新書分享會/主講: 楊照 (14:30, 3樓藝術書區) 10月萬聖YA系列活動 —《加加積木3D玩樂扮裝》(15:30, 3樓兒童館) 《把全世界的溫暖都給你》新書分享會/主講: 劉中薇 (19:30, 3樓藝術書區) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016奇幻藝術節:「偶」們的戲法《人間聖母》五隆園掌中劇團 (14:30, 實驗劇場) \$ 2016花都藝術季 — 花現藝術踩街遊行屯區「偶」們藝起來 (16:00, 太平區) <p>文英館</p> <ul style="list-style-type: none"> 台中市千里書畫學會十五週年聯展 (即日~11/2, 主題暨文英書廊) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《2016豆莢寶寶兒童音樂會-擊樂魔法書》 — 朱宗慶打擊樂團2 (14:30、19:30, 演藝廳) \$ <p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> 誠品知味《鹿窯菇事》常日生活。菇事故事/主講: 許紓綺 (15:00, 9樓Cooking Studio) 維京姐姐說故事《小白兔, 跳呀跳》(15:30, 9樓兒童館)
			<p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> 林大晉2016精靈重現演唱會在台中 (13:30) \$  <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 談標題音樂 — 舒曼《兒時情景》(14:30, 小劇場) \$ <p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> 閩小妹大師講座 — 《專業配音員的體驗講座》/講師: 謝一帆 (14:00, 21號實驗劇場) <p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《KIDDY KIDDO愛神邱比特/可愛動物版》桌遊Happy Time (15:30, 9樓兒童館) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月萬聖YA系列活動 —《奇幻變身DIY彩繪面具》/主講: Crayola (15:30, 10樓兒童館) 

23/日/SUN.	25/二/TUE.	29/六/SAT.	30/日/SUN.	
<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016台中客家國樂音樂會巡迴活動 (14:30, 演藝廳) 索票 · 第十屆學童寫生比賽 (7:30, 中心園區) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016下半年假日廣場——民謠留聲機《屯區樂來鄉——閃亮思鄉曲》李明德、忘年知音 (16:00, 戶外廣場)  <ul style="list-style-type: none"> · 2016花都藝術季DIY——「紙黏你心,不黏你手」 (9:30, 展覽大廳) 索票 · 《太平國樂團十週年琴韻呈祥演奏會》 (14:30, 演藝廳) 索票 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 超級英雄 SUPER HERO——大台中愛樂管樂團 (19:30, 演藝廳) 索票  <p>26/三/WED.</p> <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 國際小丑專業工作坊 (即日~10/28, 求是書院/演講廳) · 小丑博物館(限定展) (即日~11/1, 衡道堂多功能教室) <p>國立自然科學博物館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 異能者——奇幻生存術 (即日~10/6/5/14, 第一特展室) 索票 <p>28/五/FRI.</p> <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 社區歌劇《迷宮魔獸》 (10/28 19:30) 、10/30 (14:30), 大劇院) 索票  <ul style="list-style-type: none"> · 10/23 《太平國樂團十週年琴韻呈祥演奏會》 	<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《男人幫 青春小鳥一去不回來》 (10/29 19:30) 、10/30 (14:30), 中劇院) 索票 <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 急診鋼鐵人及急診室的春天/講座:魏智偉 (14:00, 2樓國際會議廳) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016台中花都藝術季「花YOUNG台中——小舞台接力SHOW」 (即日~10/30, 15:00~21:00, 親子廣場) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《百花齊放·雙琴競鳴》大象樂集 (14:30, 演藝廳) 索票 · 培養與眾不同的你——目標導向的決勝力/講座:岑永康 (14:30, 3樓大會議室) 青年職涯發展中心網站報名 <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 國際小丑公益嘉年華 (9:00, 藝術大道、衡道堂、中央廣場) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016花都藝術節《月光下的鼓手》——鼓魂鈦鼓表演 (14:30, 演藝廳) 索票 · 2016花都藝術節《俠魂義膽膠添丁》——一心戲劇團 (19:30, 清水廣場) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《Melody的小迷糊闖江湖》新書分享會/主講:Melody (14:30, 11樓書區) 	<p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 10月萬聖YA系列活動——《加加積木3D玩樂扮裝》 (15:30, 9樓兒童館) <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 10月萬聖YA系列活動——《怪獸大鬧東京玩樂桌遊》 (14:00, 10樓兒童館) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 10月萬聖YA系列活動——《YA!親子共讀闖關賽》 (14:00, 3樓藝術書區) <p>台中誠品書店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 10月萬聖YA系列活動——《YA!書店討糖不搗蛋》(各店營業時間, 台中中友店、台中園道店、園道風格文具館、台中金典店、台中大遠百店各店櫃台) 	<p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《萬聖節拯救問小妹任務閉幕活動》 (14:00, 戶外廣場) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「2016牛罵頭藝術季——藝起來清水」清水人的常民音樂市集 (14:30, 清風樓廣場) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 掌藝之光·風華再現《史艷文謎闖黑水溝》 (14:30/19:30, 實驗劇場) 索票 
<p>小啓</p> <p>歡迎告知藝文活動舉辦的消息!凡符合「藝文類活動提供一般市民參與」或是「專屬展演之場所」辦理的藝文活動,皆為本刊收錄範圍。</p> <p>截止收件日為前一月11日,17:00前(例如11月活動請在10月11日前提供,遇假日順延)。</p> <p>來信請寄:newstaichung@gmail.com,本刊保留審稿與刊登的權力。</p>				

Q & A：重新規定地價對地價稅有那些影響？

Q1：105 年重新規定地價對地價稅會有什麼影響？

A 105 年適逢三年一次重新規定地價，本市公告地價平均調幅為 38.25%，即使納稅義務人持有土地沒有增加或改變用途，仍會因為公告地價調升而增加地價稅負擔。但本市調整後的公告地價，僅占一般正常交易價格平均比例 14.61%，是全國六都中最低的，與全國所占平均比例 20.50% 相較，亦屬偏低。

Q2：為什麼要重新規定地價？評定時考量的因素又是什麼？

A (一) 依《平均地權條例》規定，公告地價為地價稅稅基，各直轄市及縣（市）政府每三年均需辦理重新規定地價一次。近年因各地房地交易價格大幅上漲，合理調整公告地價，可以適度反映土地所有權人之持有成本，進而達成「地利共享」的目標，且有助於抑制土地投機，促進土地有效利用，並增進土地持有稅負公平。

(二) 各直轄市及縣（市）政府辦理地價調查估計及評議時，除調查過去三年土地市價變動情形，及衡量影響區段地價之因素（包括土地使用管制、交通運輸、自然條件、公共建設、特殊設施、工商活動、房屋建築現況、土地利用現況、發展趨勢等）外，也會綜合考量地方財政需求、民衆地價稅負擔及社會經濟狀況等因素，適度合理反映近年市場交易價格變動情形。

Q3：一般土地地價稅如何課徵？累進起點地價又是什麼？

A (一) 地價稅的基本稅率為 10‰，土地所有權人的地價總額未超過本市累進起點地價者，適用基本稅率；超過累進起點地價者，則依超過的倍數分別以 15‰、25‰、35‰、45‰、55‰ 稅率累進課徵。

(二) 「累進起點地價」可以把它想像成是一個門檻，這一個門檻是將台中市全部的土地，排除工業用地、礦業用地、農業用地及免稅土地後，以 7 公畝的平均地價為基準，如果市民擁有土地課稅地價總額沒有超過門檻（台中市土地 7 公畝的平均地價），適用的稅率就是 10‰；如果超過門檻，但不超過門檻標準的五倍，會就超過的部分課徵 15‰；若超過門檻標準的五倍到十倍，則就超過的部分課徵 25‰，依此類推，最高課徵 55‰，總共有六個級距。本市今年度累進起點地價為 241 萬 1,000 元。

Q4：重新規定地價後，地價稅可能增加，一般市民能有什麼節稅方式？

A 地價稅一般用地基本稅率為 10‰，為了減輕自用住宅用地者的租稅負擔，特別給予優惠稅率 2‰，與一般用地稅率相差四倍。如符合條件者，可於地價稅開徵四十日前（亦即 9 月 22 日），填寫地價稅自用住宅用地申請書，向地方稅稽徵機關提出申請，或可使用本局「中稅 e 把照」手機 APP 直接線上申請，經核准者，當年度就可以按自用住宅用地特別稅率課徵地價稅，以節省稅負。逾期申請者，則自申請之次年期開始適用。

資訊來源：台中市政府地方稅務局



打一通 麻煩問題通通通 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。

臺中市第35屆 舒跑杯

11/13 日

開幕典禮 6:00 舉行

競賽地點

臺中市政府臺灣大道市政廣場
(臺中市西屯區臺灣大道三段99號)

第一次路跑
就要來舒跑杯

特別來賓
曾之喬

競賽路線：

(1) 競賽組：惠中路(起點)→五權西路→環中路→朝馬路→新貴路→環河路
→市政北二路→惠中路(終點)

(2) 休閒組：惠中路(起點)→文心一路→河南路→市政北一路→惠中路(終點)

報名辦法：

欲報名參賽之選手(含競賽組9公里/9KM、休閒組3公里/3KM)，報名方式一律採取網路報名，網路報名必須先加入大會會員，取得會員資格後，始可報名，恕不受現場及通郵報名之方式。

報名完成及繳交報名所需費用後，請自行上網下載列印報到回執單，選手在規定時間內報到領取比賽物資。

加入會員

大會會員開放登錄加入日期自2016年9月19日起，加入成功後即為大會會員，以利節省後續報名舒跑杯活動時間。2016年9月21日 AM10:00起(額滿即截止)請上網(www.supacup.com.tw)

網路報名

線上報名專區填妥比賽報名表後列印繳費證明至7-11利用ibon系統繳交報名費用，請確認報名事項無誤，一經報名後即不接受報名事項更改。(線上報名取得繳費序號後，僅能至7-11操作ibon系統並於額滿或報名截止前完成繳費動作。未完成繳費者視同未報名成功，如逾人數額滿，亦無法再進行繳費)。報名時請詳加評估自身實力，報名手續完成者不得以何理由要求更換人名、參賽項目、背心尺寸或退費，亦不得因無法參賽轉讓報名資格。無完成報名者將不具參賽資格，嚴禁陪跑。



臺中舒跑杯官網



《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
梨山遊客中心
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。

2016 臺中市好酒推廣及菸酒法令宣導活動

臺中 釀 享 好 酒

10.22

(六)8:00~18:00

台中文化創意產業園區

(臺中市南區復興路三段362號)

臺中好酒展售區 就是要您喝好酒

邀請財政部優質酒類認證、農村酒莊、臺中美酒、農特產品展售，讓您開心享優惠。

早鳥好禮 臺中好酒免費請您喝

現場規劃早鳥好禮，凡是前200名(須年滿18歲)到活動服務台排隊者，即可拿到品酒兌換券乙張，並可到行動好酒吧享用臺中好酒乙份。

互動式闖關+填寫問券

消費券及酒瓶造型筆送給你

通過關卡集滿3個戳章者，即可兌換消費券乙份，闖完關並填寫問券，即可獲得酒瓶造型筆。

臺中市政府財政局網站

<http://www.finance.taichung.gov.tw/>



2016臺中市調酒大賽

邀請調酒好手，以臺中好酒為基酒，特調出醇香的臺中美酒。

報名時間:105年9月1日起至105年9月20日止

比賽地點:台中文化創意產業園區(臺中市南區復興路三段362號)

報名方式:

請至弘光科技大學網站 <http://www.hk.edu.tw/>最新公告下載獎金豐厚，歡迎全國調酒好手一起同台競技

闖關抽好禮活動

大獎包含「50吋液晶電視、蘋果iPad air2、蘋果iPhoneSE、商品禮券、腳踏車、時尚MP3」等豐富大獎，歡迎大家共襄盛舉、踴躍參加。

私劣菸酒免費檢舉專線:0800-867890

指導單位/ 財政部國庫署 臺中市政府 主辦單位/ 臺中市政府財政局
協辦單位/ 文化部文化資產局、臺中市直轄市酒類商業同業公會



未成年請勿飲酒 酒後不開車 安全有保障

2016 台中舊城生活節

Old Town Days

倒數計時

新日子

10/8^⑥ — 24^①



舊城散步特展

10/15^⑥ — 24^①

臺中文化創意產業園區 雅堂館AB館

10/15 — 16^⑥

綠空鐵道音樂祭·新日子市集

臺中文化創意產業園區·中央廣場及藝術大道

活動時間: 10時 — 17時

尋找記憶流光

10/8^⑥~10/9^⑥ 舊城區老戲院

推廣活動

A. 舊城街道偵探: 新日子的來臨

10/8^⑥ 20號倉庫旁廣場集合

B. 舊城文化講座

10/9^⑥ 全安堂台灣太陽餅博物館

10/22^⑥ 臺中文化創意產業園區

C. 生活時間軸

10/9^⑥、10/22^⑥、10/23^⑥

臺中文化創意產業園區集合

* 推廣活動皆需事先網路報名

活動官網: www.2016oldtowndays.tw

指導單位:  臺中市政府

主辦單位: 臺中市政府文化局

廣告

承辦單位:  趣動整合行銷股份有限公司
FORWARD IMC Co., Ltd.

協辦單位:  ·  · 

 台中舊城生活節

洽詢專線 04-37002080

