

# GLAT

GOOD LIVING @TAICHUNG

# 臺中

# 好生活

創意城市 · 生活首都

# 5-6

月號  
雙月刊

No.24 MAY-JUN. 2017

中華郵政台中雅字第2127 號登記證登記為雜誌及寄

## 重現台中老屋顏



美學台中 > 走讀台中大雅忠義社區

愛上老樹 > 迎接夏季高山的杜鵑花季

達人帶路 > 探訪清水老街的歷史長廊

學校好好玩 > 特色校園讓學校變好玩

市政APP > 台中社會住宅構築家的溫度、全國首支空拍義消分隊成立

ISSN 2410-5368



9 7724 10 536004

# 臺中市第二市場百年慶

歡慶百年

推陳出新

## 酒樓美食百年宴

邀您一起穿越時空・品嘗百年經典料理

106年6月3日(六) 18:00

臺中市第二公有零售市場六角樓廣場

限定100人(每人最多報名4位) 399元/人

106年5月18日10點起開始報名

\\10月懷舊活動\\

幸福百年活動開始報名



10月古物市集招募中!

商品必須充滿著老靈魂

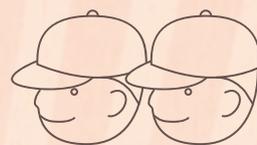
\\10月好事成雙\\

幸福百年活動開始報名

邀請50對雙胞胎(不限年齡)

與我們一同見證第二市場百年慶

幸福100遊程開跑



帶您探訪中區夯景點

精心規劃四條百年老店探訪路線夏季遊程(6.7月)及秋季遊程(9.10月)

洽詢專線:(04) 2328-2866胡小姐 服務時間:週一~週五10:00-17:00

報名資訊請搜尋: [f 台中市第二公有零售市場](#)

指導單位:臺中市政府  
主辦單位:臺中市政府經濟發展局  
執行單位:傳動經營管理顧問股份有限公司 廣園

## 重現老屋顏，讓舊城新生

去年底，我曾在臉書上分享了一支介紹台中城市之美的影片《舊城新生》，並引用歌手呂方的《老情歌》歌詞：「人說情歌總是老的好，我說城廓還是舊的美」，後來這支影片獲得不少市民朋友的正面迴響。

高樓大廈再蓋就有，但舊城區許多饒富文化價值的老屋、街廓，一旦傾頹消逝了，就難以再回頭，因此市府積極透過創業輔導、觀光計畫、閒置大樓再生、河川及流域整治等努力，要給予它重生的力量。

從上任市長至今已兩年多，我不曾忘記當初立下「不能救中區，不配當市長」的承諾，雖然現在有一些初步成果，但還不夠，這些年我們對老市區的遺忘和虧欠太多，如今要加倍奉還。

中區的老建築有很多老人家的回憶和感情，所以市府要透過保存和修復文化資產，以及引進銀髮產業等，吸引老人家回到舊城區。同時，市府也要吸引年輕活力進來創業，因此推出「中區閒置空屋盤點計畫」與「青年創業育成輔導資源」，盤點老舊空屋作為年輕人的創業基地，同時輔導幫助他們創業。市府陸續投入多項公共建設，就是希望能「築巢引鳳」，為舊城區帶來民間投資，在兼顧商業與文化下，讓舊城區找回新生命，重現往日風華。

像位於東區南京路上、閒置多時的第四市場是1932年建物，已經被市府公告登錄為歷史建築，為了活化再利用，最近市府將依相關法令，進行修復工程，保存原有市場建築與空間特色，啟動「第四市場漫畫家及插畫家進駐計畫」，吸引漫畫家及插畫家人才群聚到第四市場工作。

這期封面故事「重現台中老屋顏」，探討近年全台掀起的老屋新生熱潮也延燒到台中的現象，出現很多年輕人創業的老屋店。今日我們談古蹟與歷史建築的保存與活化，其實不僅是空間的維護，更要保留不同時空下，居民共同的集體記憶和文化。

冰冷的建築物不會吸引人群，歷史遺跡只能讓觀光客偶爾去憑弔，我們希望能夠吸引年輕人、文化人、觀光客，進入舊市區工作、生活、消費、養老。讓老屋跟現代人的生活產生連結，讓人們重新看見，就可以創造未來的新記憶和新價值，打造新的文化城。

台中市長 林佳龍

### 重現台中老屋顏

老宅新生正夯

隨著台灣都市化、現代化的進程，一棟棟老屋從地面上消失。近幾年來，一股老屋新生的熱潮卻也席捲全台。將老屋改造為餐廳、咖啡館、民宿或是文創小店，開始成為年輕人小確幸的創業首選。在文化資產保護意識抬頭下，政府也加入老屋保存修復的行列。身為「文化城」的台中，如何因應這波浪潮？

### 18 活化台中文化資產 修復老屋開放市民使用

### 21 當老建築遇上新創意 老屋展開文創新夢想

### 24 老屋餐廳形成風潮 拾光机要讓百年老屋說話



## 專欄 Column

### 文化台中 Writer's Eye

#### 04 一百隻獅子闖入學堂？



### 美學台中 Architect's Eye

#### 06 遺世獨立的祕境桃源 走讀台中大雅忠義社區



### 愛上老樹 Living Trees

#### 10 山頂上的美麗盛宴 迎接夏季高山的杜鵑花季





風和日麗唱片行無畏開張，見P.28

### 城市尋寶趣 City Treasure Hunt

- 28 守護獨立音樂的感動  
風和日麗唱片行無畏開張

### 學校好好玩 Fun School

- 30 校舍換裝展現新風貌  
特色校園讓學校變好玩

### 市政APP City Hall Apps

- 34 與在地社區建立美好關係  
台中社會住宅構築家的溫度
- 36 民間空拍高手變身救災英雄  
全國首支空拍義消分隊成立
- 38 台中與名古屋締結姊妹機場  
中台灣、日本昇龍道結盟周年

### 達人帶路 Following the Master

- 40 探訪清水老街的歷史長廊  
海線的自然人文豐盛之旅

### 跟著節氣動身體 Move Your Body

- 50 5月立夏滿，6月芒夏至  
蹲旋展走夏日涼

### 書香好生活 Life with Books

- 54 胃若好，人不老  
學會養胃去百病

### 藝文活動月曆 Events

- 58 5、6月文化展演資訊

### 1999 Q&A

- 62 Q&A：網路購物陷阱多，要如何確保消費者權益？



探訪清水老街的歷史長廊，見P.40

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、林碧芬、張淑君、林宜堯、何世煌、陳泓勳  
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) 2601-7238  
創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2017年4月28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  
環保愛地球，本印刷品採大豆油墨印刷

# 一百隻獅子闖入學堂？

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局



台中市政府文化局舉辦的「百師入學」活動今年進入第三年，4月18日正式啟動。

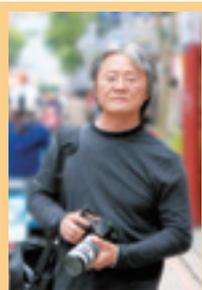
**諾**貝爾文學獎得主、俄國籍的詩人布洛斯基（J. Brodsky, 1940-1998）曾說過：「圖書館比軍隊重要。」職是之故，一個文化團體的長期鬥爭，絕對比武裝兵團硬碰硬更具永續性與效益性。

這樣的道理，更足以說明台灣人在1915年歷經西來庵武力抗日事件（噍吧哖事件）慘敗，造成規模最大的犧牲之後，為何選擇成立台灣文化協會，以文化結社的力量來繼續對抗日本帝國主義的緣故。

## 台中文化城 酣睡五十年

1920年代中期，由林獻堂擔任總理的台灣文化協會接續前人的棒子，進行文化抗日鬥爭，捲起千堆雪，創辦《台灣民報》、中央書店，推行波瀾壯闊的台灣人啓蒙運動，進步、熱血的知識份子——「文化先」成群結隊，如傳教士般，絡繹於途，除了議會請願的政治鬥爭之外，亦積極進行有關文化、農民、婦女、歷史、法律、公衛等議題的系列演講，震撼殖民政府，震醒台灣社會，也形塑台中成為「文化城」，穩坐台灣的文化頭。根據資料顯示，光在1925年、1926年中參與系列演講的聽眾，累計共達23萬人之多。

台中曾是「文化城」，但曾幾何時，這頭文化獅睡著了，美好的價值與典範無法賡續，甚至於在七〇年代起，因工商繁榮、物慾橫流，特種行業林立，夜夜笙歌，紙醉金迷，城市招牌染黃而淪為「風化城」，



## 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。

讓外人恥笑、讓文化人嗟歎、讓台中市民蒙羞。

這頭文化獅整整昏睡了近五十年，城市的文化競爭力嚴重流失。林佳龍市長上任之後，矢志文化立市，並以重振台中文化城、找回台中人的城市光榮感為施政目標，而「當全世界都在閱讀——百師入學」的活動，即是要喚醒文化睡獅，讓它在二十一世紀重振雄風，找回台中人失落的榮光。

## 百獅齊吼 睡獅變醒獅

「百師入學」的活動，於2015年4月發軔，跨越空間與時間，百場文化演講、時間長達八個月，其爆發力與滲透力俱皆驚人，第一年即吸引兩萬人熱烈參與。記得，在電台宣傳「百師入學」時，即有觀眾誤聽為「百獅入學」，來電詢問是否為「一百隻獅子闖入學堂」的意思？

妙哉斯言！這真是有意思的美麗錯誤。沒錯，台中原是一吼震天下的台灣「文化獅王」，但七〇年代起卻因故昏睡，一蹶不振，城市的文化競爭力式微，被台北、高雄迎頭趕上，因此，今年「百師入學」活動，我們特地在主視覺加入文化獅的意象，寄寓台中文化城再度獅吼、睡獅變成醒獅之意。

今年，2017年百師入學第三年的活動，我們就以「獅」為名，進行多元講師、多元區域、多元議題的新設計，匯集成三大文化特色，雄赳赳、氣昂昂的出發。

## 三大特色 百花齊放

**兼顧菁英庶民文化：**今年的百師入學活動，囊括「文學獅」、「文史獅」、「電影獅」、「音樂獅」、「媒體獅」、「藝術獅」、「生活獅」等七大面向，有菁英知識、也有庶民文化，這些領頭獅群俱是多元知識的權威，縱橫、嘯傲專業山頭。文學類講師有作家鄭愁予、吳晟、李昂、李喬、廖輝英、平路、廖玉蕙、向陽、劉克襄等；文史類講師有吳密察、李筱峰、戴寶村、劉益昌等；電影類講師有柯一正、蔡國榮、聞天祥、鄭文堂等；音樂類講師有朱宗慶、林昶佐、荒山亮等；媒體類講師有張啓楷、廖筱君、林嘉愷、楊偉中等；藝術類講師有蕭宗煌、杜忠誥、蕭世瓊、

周良敦、黃文擇等；生活類講師有譚敦慈、紀政、陳彥博、黃越綏等。百場演講，都有一百個不同「文化獅」、一百個不同議題設定，爛漫繽紛、精采絕倫。

**落實城鄉區域平權：**台中縣市合併升格後，幅員遼闊，族群多元，為了文化平權，今年百師入學特別涵蓋台中的山線、海線、屯區、城區，以期縮短城鄉文化差距，四大區域遍地開花。

**市民參與大門敞開：**既云百獅闖入學堂，只要是供人學習、求取知識的場所，不論在室內或露天、體制內或體制外，皆可稱作「學堂」。因此，今年百師入學活動，我們特地將定義與影響面擴大，廣設百師講壇，學校部分，納入國中、高中職、大學，校園師生都有機會聆聽精采演講。非學校部分，百師演講的場域，遍布台中的區域圖書館、四大中心（港區、屯區、葫蘆墩、大墩等藝文中心），甚至擴及監獄、醫院、社區大學、讀書會等，讓一般的市民更有機會聆聽演講、接受文化洗禮。

## 從「文化先」到「文化獅」

1920年代，台灣文化協會糾集一群進步知識分子——文化先，舉辦了一場場的演講，照亮台灣社會、啓蒙了台灣人民。

2017年4月起，且讓我們也藉著百師入學，號召各個領域的「文化獅」，呼喚快樂閱讀、終身學習，並且擦亮「文化城」招牌，找回台中人驕傲的春天。☀



媒體類講師張啓楷在去年「百師入學」活動上演講的場景。

# 遺世獨立的祕境桃源

## 走讀台中大雅忠義社區

文 / 圖 謝文泰 圖片提供 奚浩、林宜諤



「忠義社區」是個典型的軍眷村落，位於台中大肚山台地，北邊與空軍清泉崗基地相望，南面為陸軍營區。

身為台中少數保存完整的大型眷村，與一般眷村最大的不同，在特殊的時代背景下，居民由外省軍民、閩南、原住民、新住民共同組成，是個具體而微的族群融爐。

這個遺世獨立的桃花源，值得前來尋幽探微，走讀在大時代劇場裡的種種故事。



〈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。



### 忠義社區小檔案

位置：台中大雅區，清泉崗軍用機場附近。

特色：由外省、閩南、原民跟東南亞多元族群共融相處的眷村，造就多元豐富的文化。

忠義社區入口牌坊位在清泉崗大門正對面的月祥路上。

**位**於台中市大雅區的「忠義社區」，昔日是個稱作「十三寮」的小聚落，因日治時期為十三航空隊醫療所而得名，與當時的公館飛行場（今清泉崗機場的前身）形成重要的航空基地。二戰後國民政府接收，接受美軍聯防協助與進駐，成為冷戰時期美國空軍重要的東南亞據點。飛機場於1966年改名清泉崗空軍基地，以紀念徐蚌會戰亡將邱清泉，並且逐年擴建成為遠東最大的空軍基地。也因此當時台中的上方不時有軍機驚雷破空般的聲響劃過，是從台中人難忘的共同記憶。

### 走讀庶民生活的空間體驗

村落入口牌坊位在清泉崗大門正對面的月祥路上，月祥路是貫穿整個村落最重要的道路，由北向南路型逐漸蜿蜒，最終銜接東大路進入中科園區與東海大學。從中清路走進筆直的月祥路頭，可以看到許多外省、本省口味的館子、軍用品店及洗衣坊招牌，櫛比鱗次的在向路人招搖，讓人依稀可以感受到昔日駐軍全盛時期的榮景。牌坊旁的六寶公園綠意扶疏，樹蔭下常有老兵爺爺聚在一起下棋，下棋的人靜默不語，頭頂的雀鳥喧鬧不休，交織出一幅祥和愉快的畫面。

過了牌坊，往前走到與仁愛路交叉口，映入眼

簾的是一個活力十足的路邊市集，大傘般的遮陽棚夾道而列，形成一條有趣的隧道，棚下買客與攤商熱絡交談，這裡不僅是村民採買蔬果、日用品的地方，也是村民一早寒暄的廣場。市集旁邊另有一個鐵皮搭建的長條型內市場，市場內除了有許多傳統的肉鋪、麵攤、製麵廠，也有南洋跟原住民風味的小吃攤；市集旁的公車站，許多婆婆媽媽等著搭公車。早上市場充滿朝氣的喧鬧聲，跟大部分時段的幽靜大相逕庭，村民作息較早，六點多就開張，十點左右就準備收攤。

村子內的民宅大多集中在由仁愛路、忠孝路、信義路圈圍起來的區域周遭，沿著六米寬道路兩側



早晨的路邊市集，也是居民一早寒暄的廣場。



1



2



3



4

1. 大家書房窗外的汝塗公園，是村民散步休憩，孩子放學後打球嬉戲的場所。2. 週末才對外營業的大家書房，平時是社區孩子課輔和閱讀的祕密基地。3. 由八棟長型木造醫療所改造的眷舍，隔間牆已由土塊牆改為紅磚。4. 居民將分配的眷舍向外增建加蓋，因此形成今日參差錯落的樣貌。

多半是小型的商店鋪子，以前全盛時期，這些店鋪生意興隆，是村子裡最熱鬧的購物街，阿兵哥漸少後隨之沒落，剩下的大多是理髮、雜貨、洗衣、家電修理等民生買賣，店門口常見老家黑狗相伴，老人家坐在躺椅上打盹兒，也有大媽大姊在店裡高聲談笑。沿街有許多狹小曲折的巷弄，兩旁民宅參差錯落、雞犬相聞，近午時分陽光灑落，屋裡飄來陣陣飯香，踏著腳步探索其中，是非常幸福難忘的空間體驗。

### 從日式木造軍醫院到有機增建的眷村

日治時期，這附近除了八棟木造的醫療所及配屬的防空洞外，只有零星散落的幾戶人家，根據地方耆老口述，當時各棟的醫療所分別有診療室、病房、宿舍、手術室、太平間等不同功能，建築本體為挑高兩層樓高的大雙坡木桁架所撐起，利於通

風、散熱。後來隨著日軍撤離、國民政府軍隊進駐，同時帶來了大量的軍眷及退除役官兵，政府為了安置可觀的軍眷人口，便開始將這幾座大型醫療所內部隔成許多五、六坪大的眷舍單元，成為這裡最早的眷村。

當初這些木造房屋，大多坐南朝北，屋身則呈東西長向。每棟長約為五十公尺，寬約為十五公尺，中間為走道，兩旁戶戶相對。八棟眷舍後來分別依忠、孝、仁、愛、信、義、和、平命名，如：義字號、信字號。眷舍隔間牆則由最早的稻灰土塊牆改建為紅磚水泥瓦。時光流轉，眷舍逐漸老舊，住戶逐漸搬出，現在老屋裡只剩一、二戶老奶奶守著老家。

二戰後，台灣的「嬰兒潮」讓原本的空間更顯不足，居民便開始在眷舍周遭的空地上增建房舍。

忠義社區的土地多半公有，不像私地有明確的劃分，因此增建的房舍並無整體規劃，呈現有機增長的現象。由原本分配的房舍向外擴建加蓋，經年擴張後就變成了今日參差紛雜的樣貌。錯落的里弄空間，伴隨著寧靜與光影，路旁偶有酣睡的老狗與屋頂上窺探的貓，成了攝影愛好者的天堂，也是探索旅行者的祕境。

1949年國民政府來台後陸續遷入各軍種的退役官兵，因結婚或工作遷入的本省人、原住民、新住民也逐漸變多，社區族群不再單一，而有族群融合的現象。近二十年來，更由於房租低廉，吸引許多在市區工作的原住民紛紛入住。因此，在「趙記傳統麵食」、「復興餐廳」等傳統外省眷村菜外，又增添了原住民及南洋口味的館子，讓這裡變成小小的地球村，在飲食文化上體現強大的融合性。

## 社區裡動人的人文風景

村內的公共空間多在仁愛路上，包括聖潔教會、活動中心、土地公廟、羽球館及原住民服務中心。其中聖潔教會是忠義社區最重要的安定力量之一，1963年因裝甲部隊移防至清泉崗，因應基督徒聚會需求所建，與地方及軍事發展關係密切，饒具歷史意義；建築形式反映地域風貌與建築技術，已被文化局登錄為歷史建築。聖潔教會平日提供社區的單親、低收入戶及原住民孩子課後輔導，並不定期舉辦社區媽媽教室及婦女識字班，協助外籍配偶融入社會，與地方連結深厚，已成為社區生活核心。

社區活動中心也是社區居民閒暇時的聚會場所，除了室內可供開會、唱歌外，前方的集合場上設置了籃球架，是年輕人最愛的運動場地，場邊的小型司令台行禮如儀的懸掛著國旗、黨旗及國父遺像，見證了那個黨政軍不分的大時代，至今每年元旦的升旗典禮，仍是村子裡的大活動。球場周圍的樹下有桌椅可供休息，也是居民日常休憩的地方。

靜宜大學教師奚浩幾年前為忠義社區拍攝紀錄片後，深深為這片世外桃源所吸引，後來乾脆在汝鑿公園旁租了棟老屋，改造成「大家書房」，投入

社區裡的共同課輔行列。書房裡的每一本書，都有奚浩對於閱讀及價值傳遞的觀點，引導小朋友在課餘試著用圖畫、影像記錄他們的村落。大家書房只有周末才對外營業，平時則是傍晚課後孩子們閱讀互動的祕密基地，從公園透過大面的玻璃窗望進去，可以看到忠義社區最動人的人文風景！

## 活生生的村落博物館

村內原有空軍子弟學校汝鑿國小，遷校之後，舊址便改建為原住民活動中心及汝鑿公園。汝鑿公園平日是村民散步休憩，孩子放學後打球嬉戲的場所，公園內花木扶疏、地形起伏饒富閒趣，公園邊仍有昔日殘留的軍事防空洞與壘石土堤，見證了歷史，也豐富了公園表情。

相對於汝鑿公園，原住民服務中心過去多年與村落的互動不如預期，近期市府也意識到這個場域與在地原住民必須緊密結合的重要性，已經積極導入社區居民動能，進行空間改造，希望活化為原民文化創新發展基地，也許不久的將來，市民又多了一個有趣的好去處。

當原本的眷村變成微型的世界村，多元文化在這裡產生化學變化，人們開始懂得欣賞時間的美感，那這個村子的一磚、一瓦、一樹、一巷都將變得有生命意義與價值。「到時候會有很多人造訪這個村落，因為這裡就是一個活生生的村落博物館！」辭掉工作、帶著陸籍妻子回到村子開設民宿咖啡的小胖樂觀的說著，即便是戰機低空掠過的咆嘯，也掩蓋不了他說話時閃耀的神采。✪



聖潔教會是社區最重要的安定力量，已被文化局公告、登錄為歷史建築。



山頂上的美麗盛筵 文 / 圖 沈競辰

# 迎接夏季高山的杜鵑花季



## 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。

一到杜鵑，便會讓人聯想到陽明山或台灣大學的杜鵑花季。春天時杜鵑盛開，能親身感受到杜鵑花萬紫千紅、百花爭豔的勝境，由於園藝業者不斷育種推廣新品種，讓杜鵑花被列為世界名花。台灣有著非常豐富的原生杜鵑花資源，從低海拔分布到高海拔，其中非常多種有很高的觀賞價值，值得園藝推廣。

## 高海拔植物的韌性

台中市氣候宜人，是個四季賞花的好地方，冬季可以欣賞后里花毯節、新社花海，春天可以到武陵農場賞櫻。時序進入5月，天氣漸暖，日照變長，是野地百花盛開的時節，這時的高海拔地區，也正開始一場姍紫嫣紅，美不勝收的杜鵑花盛宴。

台灣的高海拔一般所指的是海拔 2,500 公尺以上的區域，森林主要以台灣冷杉、台灣鐵杉、台灣二葉松等針葉樹林為主，開闊地常見大面積的玉山箭竹為優勢的草地。

高海拔地區的氣候冷而多濕，冬寒有積雪，一般從 12 月底開始下雪，到隔年 3 月為雪季。由於氣候嚴厲、風勢強勁，風化作用強烈，常見岩壁、碎石坡及岩屑地形，地形陡峭，土壤堆積極少，水分保存不易，由於地形造成的微棲地豐富，孕育高海拔地區植物的多樣性。

生長在高海拔的植物為了適應這些惡劣的環境，演化出一些特殊的形態特徵，以度過惡劣環境的考驗。例如，很多高山植物演化出匍匐生長、根部常深入岩縫、葉面變小、葉緣反捲或密被蠟質或呈針狀，有些葉片形成肉質狀，氣孔下陷，葉面長絨毛或鱗片，減少蒸散面積等特殊的形態特徵，以度過環境的考驗。

## 初夏高山的杜鵑花盛宴

高海拔地區生長的杜鵑花最常見的是玉山杜鵑 (*Rhododendron pseudochrysanthum*) 及紅毛杜鵑 (*Rhododendron rubropilosum*)，由於高山地區生長季短，氣候嚴酷，所以植株雖不算高大，

但往往已經有數百年的樹齡，糾結扭曲的樹幹猶如自然的盆景藝術。高山的杜鵑花季由紅毛杜鵑於 4 月先登場，紅毛杜鵑稱霸台灣中高海拔海拔 3,300 公尺以下的開闊地及疏林中，是分枝細密的灌木植物，花色鮮紫紅，非常引人注目，盛花期

**編按：**「杜鵑花算是樹嗎？」有些人可能覺得疑惑，由於台灣常見的園藝杜鵑大多植株矮小，影響了一般人對杜鵑花的印象，其實杜鵑花科 (Ericaceae) 的杜鵑花屬 (*Rhododendron*)，按照性狀不同可略分為兩大類：一是植株通常較矮小、灌木狀，葉子紙質且小型的杜鵑類 (*Azalea*)；一是植株較高大、喬木狀，葉子革質且大型的石楠類 (*Rhododendron*)，也就是喬木狀的杜鵑花，高者甚至達二十多公尺，像台灣原生的喬木狀杜鵑如玉山杜鵑 (森氏杜鵑)、西施花及台灣杜鵑等，樹高多在 2~5 公尺左右。



1. 玉山杜鵑的花色會由粉紅轉為雪白色。
2. 生長在背風處的玉山杜鵑，可以長成小喬木。



1.4月先登場的高山杜鵑花季由紅毛杜鵑開場。2.紅毛杜鵑的花色為鮮紫紅，在山上非常引人注目。

整個山頭一片嫣紅。

進入初夏，就輪到玉山杜鵑登場，這是台灣分布海拔最高的杜鵑，特產於台灣高山地區，海拔分布可達 3,800 公尺，具有非常強悍的耐寒能力，枝葉被冬雪覆蓋數月仍能安然存活。玉山杜鵑的花朵數量龐多，花苞綻放由粉紅轉雪白，盛花期滿山一片花團錦簇，爭妍競豔，是台灣 5、6 月高山花季的主角。玉山杜鵑的型態變化很大，跟高山地區另一種常見的森氏杜鵑極為類似，除了葉的大小、葉柄長度及葉緣反捲程度稍有出入外，兩者差異不大，因此最近在分類上已將玉山與森氏合併為同一種。

有趣的是，玉山杜鵑花的生活週期屬先開花後長葉，花芽是在前一年的 11 月左右孕育於枝梢，芽體包被多層的鱗片，經過冬季低溫至次年春天達一定溫度後，才會逐漸開花。

### 雪山山脈的賞花之旅

高海拔地區因紫外線強烈，植物為了減少陽光中過量紫外線所造成的傷害，常具有較多量的類黃素或花青素，也因此成就了它們的美艷。美麗的高山植物是高海拔最動人的景緻，杜鵑花季過後，各種高山野花如台灣百合、虎杖、高山薔薇等高山花卉也跟著綻放，點綴大地，令人目不暇給。每年 5 到 9 月色彩繽紛的花朵遍布山野，是登高賞花的絕佳季節。

台中市境內的雪山山脈沿線，包括大雪山森林遊樂區、武陵農場至雪山圈谷、「武陵四秀」的品田山、池有山、桃山和喀拉業山等，都可以見到這些美麗的台灣原生杜鵑花。喜愛登山旅行的遊客可別錯過了這個美麗的杜鵑花盛宴。



#### 玉山杜鵑小檔案

**學名：***Rhododendron pseudochrysanthum* Hayata

**科名：**杜鵑花科 Ericaceae

**產地：**台灣特有种，產於中央山脈海拔 1,700 公尺針闊葉混生林至 3,800 公尺，森林界線以上形成矮盤灌叢。

**特徵：**常綠灌木至小喬木，高度可達 3 公尺，葉橢圓形或長橢圓形，革質。花闊鐘狀，10 ~ 20 朵叢生枝梢，花色從白色至紅色，花期為 4 ~ 6 月，花梗、花萼及子房均被腺毛。果實大小 0.8 ~ 1.5 公分，呈褐色。

#### 特色

依生長環境可呈現喬木與灌木兩種形態，生命力旺盛，耐貧瘠，不論是陽光充足的開闊地形或透光佳的針葉林，或是岩隙、石質土皆可生長。當混生在冷杉或鐵杉林等高大樹木時，多呈高挺小喬木狀；當混生於低矮的玉山圓柏灌木叢中，或在裸岩峭壁時，則枝極糾結呈匍匐狀。

## 認識台灣原生的杜鵑花

全世界的杜鵑花大約有 900 種左右，隸屬於杜鵑花科，廣分布於北半球熱帶、亞熱帶至高山寒帶地區。根據中興大學曾彥學教授的記錄，台灣原生的杜鵑花共有十五種，我們平常在公園內最常見到的是平戶杜鵑、皋月杜鵑及久留米杜鵑等，其實這些都是外來的園藝栽培品種，並非台灣原生杜鵑。

台灣許多原生種杜鵑都非常美麗，具有觀賞價值，樹形有喬木、灌木，在高海拔裸露地甚至低矮匍匐生長，花色有磚紅色、白色、粉紅色、黃色等不同的花色，有些花色還會隨著開花時間而轉換，開花期滿樹布滿花朵，豔麗非常！

依照生長習性，杜鵑花可分為地生型與著生型（附著生長在大樹上）兩類，其中地生型杜鵑主要分布於中國大陸雲貴高原一帶，著生型杜鵑則分布於熱帶地區如印尼、馬來西亞、新幾內亞及附近島嶼，台灣在地理分布上正好位於交界帶，因此很幸運能同時看到這兩型杜鵑。

著生杜鵑（*Rhododendron kawakamii*）為台灣原生杜鵑花中，唯一具有黃色花也是唯一的著生型杜鵑，花期為 4～6 月，通常著生於中海拔喬木的枝幹上，以紅檜較常見，開花時甚為醒目，是台灣霧林帶的指標植物。

西施花（*Rhododendron ellipticum*）普遍分布低至中海拔，花冠是漏斗狀，花白至淡紅色，散布紫色或黃色斑點，花型大、花色美，很適合作為台灣原生綠美化樹種。

金毛杜鵑是台灣所有的野生杜鵑花中，垂直海拔分布幅度最大的種類，葉子兩面密布金黃色的腺毛是其特色，從平地到 2,700 公尺的山區都有分布，適應力強，現在被園藝界廣泛使用。

其中，以烏來杜鵑（*Rhododendron kanehirai*），屬台灣特有種。原始的生育地僅分布於台灣北部新店溪上游的北勢溪一帶，是台灣原生杜鵑植物中族群數量最少、分布最狹隘的一種。1984 年翡翠水

庫完工蓄水後，將其生育地全部淹沒，目前已無野生植株，是台灣唯一在野外滅絕的杜鵑。僅靠當初移地栽培的少數植株，靠人工繁殖苟延殘喘，現在台大校園及台北植物園仍可看到復育的植株。人類的開發建設常破壞稀有物種的原生棲地，導致其滅亡，前車之鑒，當引以為戒。



1. 西施花很適合作為台灣原生綠美化樹種。
2. 金毛杜鵑磚紅色的花朵大而豔麗。
3. 烏來杜鵑是台灣唯一一種野外滅絕的杜鵑。

老宅新生正夯

# 重現台中老屋顏

文 林韋潔 攝影 澄攝影、梁榮志 圖片提供 林宜諄





隨著台灣都市化、現代化的進程，  
一棟棟老屋從地面上消失。  
近幾年來，一股老屋新生的熱潮卻也席捲全台。  
將老屋改造為餐廳、咖啡館、民宿或是文創小店，  
開始成為年輕人小確幸的創業首選。  
在文化資產保護意識抬頭下，政府也加入老屋保存修復的行列。  
身為「文化城」的台中，如何因應這波浪潮？



靠近台中車站的宮原眼科，曾經是日治時代台中規模最大的眼科診所，荒廢多時經日出集團買下，耗時一年半細心修復後，現在成為台中必訪景點之一。

近幾年，隨著房價飆漲，建商瘋狂獵地，以及都市更新加速進行，不少老建築快速消失，在此同時，卻也出現一股老屋新生的風潮。

### 老屋新生掀起熱潮

經過改造的古蹟百貨公司（如台南林百貨）、古蹟糕餅店（如台中宮原眼科）和古蹟餐廳（如台北青田七六）等，成為當下最夯的觀光景點。

還有許多年輕人四處尋找老屋想要創業，將老屋改造為餐廳、咖啡館、民宿或文創店的店面，紛紛冒出，成為小確幸創業的主流。

書市裡，跟老宅改造、老屋創業相關的書，更是不斷出爐。兩位七年級生作者楊朝景及辛永勝，花了兩年時間走訪全台各地的老屋，將解析建築歷史與裝飾細節的成果寫成《老屋顏》書出版，還製作 App，甫出版就登上暢銷書排行榜，短短一個月創下五刷佳績，後來又出版了續集。

這波熱潮的起源，最早是從古蹟匯聚的台南興

起，然後擴散全台。2008年，台南的古都保存再生文教基金會舉辦第一屆「老屋欣力」活動，挑出當地善加保存、利用或改造的舊建築，予以頒獎肯定。2012年起，台北市政府接著舉辦「老屋新生大獎」，祭出高額獎金，鼓勵市民動手改造老房子。放眼望去，現在幾乎全台各縣市政府都有提出與老屋相關的政策或計畫，文化資產保存與活化再利用，一時間成為顯學。

從民間團體到政府的推波助瀾，隨著老建築走向商業化成功，更讓一般民衆看到老宅新生的可能性和機會。

### 台中的老屋大變身

在台中，由於近年保存文化資產愈來愈受到重視，市府態度轉趨積極，在各方努力下，台中許多指標性建築陸續被指定為古蹟或登錄為歷史建築，得以由政府編列預算補助修復。

台中市政府為了讓台中起點的中區，恢復昔日繁榮，推出「文化城中城計畫」，積極推動中區再

生，讓許多老建築經過修復和活化，找到新的利用價值，也成為可以拜訪的觀光景點。

市府在鼓勵青年老屋創業的「摘星青年、築夢台中」計畫中，更將隸屬中央政府及台中市政府閒置的公家宿舍建築群加以活化，如位於西區的審計新村、霧峰區的光復新村與潭子區的摘星山莊，老屋經過重新整理和規劃，變身為年輕人的創業基地。

深受文青喜愛的老屋店，在台中的家數可說是屬一屬二。如果上網搜尋「台中老屋店」，會赫然發現超過五百萬筆相關的介紹、推文，甚至還有台中老宅咖啡、餐廳懶人包整理，供網友一次打包。

細看這些老屋，年齡從上百年到五、六十年都有，形式有日式大和屋，也有西式洋房等。到底怎樣才可以稱作老屋呢？長期研究文化資產保存的文史工作者蔡金鼎指出，「廣義來說，只要是在歷史年輪中不會再出現的建築」，不是現代化的公寓、大樓，都可以被視為老屋。

依他個人的觀察與分類，除去已具文化資產身分的古蹟或歷史建築，台中現有再利用的老屋，依其最初使用功能約可簡略分為三種形式：日治時期的街屋店舖，主要集中在中區商業街廓，尤其以中山路一帶最為集中，建築樣態從一樓半木構店舖到磚造、加強磚造結構都有，式樣種類繁多；另一種是日治時期的和式民宅或公家宿舍，主要分布在西區模範街一帶，有些在戰後充作眷村使用；還有一種是大家比較不會注意的，就是 1960～1970 年代的美軍宿舍群，以美村路、美術園道最為集中。

## 老屋店一窩蜂 競爭太激烈

台中的老屋店已經成為文青的最愛，但不難發現，有些備受粉絲推崇的熱門老屋店，想去的時候不是已經關門大吉，就是已經搬家。像位於西區模範街的冰淇淋甜點店「Orobello 8 巷 23 號」去年底傳出歇業；位於西區民權路的咖啡館「裡屋樑水」，去年搬去南區重新開張。

台中知名的老屋店「拾光机」店主 Rita 坦言，

因為台中市場競爭太過激烈，即使好不容易把店做起來，房東卻可能要求房租漲價，把利潤吃掉，所以老屋店確實經營不易。

蔡金鼎認為，老屋店主要賣的不是餐點，而是老屋氛圍，以及在地文化與特色，當創業者將老屋空間再利用，也別忘了周遭環境的紋理脈絡。如果一窩蜂搶做一樣的東西，複製性太高，找不到自己的特色，就很難長久經營。

台中市長林佳龍說過，「城市是文化的容器，文化是城市的靈魂。」今日談古蹟與歷史建築的保存與活化，其實不僅是空間的維護，更是保留不同時空下，居民共同的集體記憶和文化。

我們可以從老屋去窺探過往的生活模式，當時人與人之間的關係，而歷史建築與環境形成的生活文化，也是這座城市的一部分。當老屋不只是用來回憶和懷舊，還能跟現代人的生活產生連結，讓人們重新看見，就可以創造未來的新記憶和新價值。✿



1. 位於第五市場旁的台中文學館，前身為日治時期警察宿舍群，經市府整修後開放，成為台中市的藝文基地。
2. 台中州廳是日治時期官廳建築類型的大型代表作，設計仿法國馬薩風格，假日開放參觀。

## 活化台中文化資產

文 李政青 圖片提供 台中市文化資產處、林宜諤、羅友辰

# 修復老屋開放市民使用

近幾年，台中的古蹟、歷史建築似乎愈來愈多了。  
原來在政府與民間共同努力下，  
愈來愈多老屋被列入文化資產，得以編列預算修復並活化再利用，  
讓市民開始有機會親近、重新認識它們。  
其實這些老屋不僅是歷史的見證，  
在歷史及文化價值外，也能充分發揮文化資產的經濟與觀光價值。



前年對外開放的刑務所演武場因委外經營成效卓著，成為熱門景點，還獲得財政部「金擘獎」的肯定。



1. 台中州廳為日治時期的官署建築，已被列為市定古蹟，現為環保局、都發局、交通局的辦公廳舍，正辦理搬遷作業中。2. 台中市役所在日治時期為行政官署，2016 年委由古典玫瑰園經營，一樓改為咖啡館、二樓為藝術中心，後方建物改為日式餐館與文創商店。

4月初，八十幾位民衆跟著專業文史老師走訪台中第二市場，不少老少同遊，爺爺奶奶帶著孫子、孫女一起，回顧數十年前、乃至百年前的生活場景。這是台中市政府經發局為了歡慶第二市場百年風華，推出的「幸福 100 專車」，一台車一條路線，一路看遍台中舊城區的文化歷史老建築。

### 老屋新生功能多元

這幾年，台中市增加不少古蹟、歷史建築和老屋特色景點開放參訪，多虧台中市政府文化局努力保存、修復老屋，並招商開放，單單去年就有好幾處。

例如，台中市役所由古典玫瑰園進駐，成為一個結合餐點、文創與展覽的複合式空間；台中刑務所演武場（現為道禾六藝文化館）內，有 18 度 C 巧克力工房與台中知名麵包店堂本麵包合作，推出其他分店吃不到的菠蘿冰淇淋。一中商圈旁的市長公館，變身為「不老夢想館」，週末有真人圖書館讓民衆認識長輩特殊的人生故事，「不老食埕」戶外空間則展示古早漬物的製作過程，還有不老料理人製作美食。位於潭子區的市定古蹟摘星山莊經過多年修復，也在去年對外開放，這座潭子大戶林家宅邸，已有 140 年以上歷史，為兩進多護龍的合院式建築，不論建築構造、雕刻、彩繪等都相當精緻，被譽為當今台灣傳統民居的典範。

由於近年文化資產的重要性愈來愈受到重視，在各方努力下，台中許多指標性建築均已具備文化資產身分，被指定為古蹟或登錄為歷史建築，得由政府編列預算補助修復。

像去年底，台中市政府主動在古蹟歷史建築聚落及文化景觀審議委員會議上提報，經審議通過，新登錄西區四維街日式招待所及西區民生路 56 巷日式宿舍兩處舊建物為歷史建築。四維街日式招待所是市區現存稀有的兩層樓木造雨淋板建築，一度被建築師鑑定為危樓，面臨被拆除重建危機，登錄後將進行調查研究及緊急搶修計畫；民生路 56 巷日式宿舍位於市定古蹟台中州廳、歷史建築大屯郡役所及州廳附屬建築群周邊，是台中州廳行政區內僅存保存良好的日式木造宿舍。

### 市府積極爭取經費整修

為了活化轄下眾多文化資產，市府每年積極籌措經費，依照《文化資產保存法》進行調查研究、規劃設計、修復工程、再利用等階段作業，現已有愈來愈多成果出現。

今年預計開放的兩處歷史建築，包括北屯區的「林懋陽故居」，原屋主林懋陽買賣土地致富，並經營紙廠、瓦廠、製鞋、戲院等專業有成，已經被拆

除的眷村—德新村占地 2 公畝的土地，原為其家族所有，建築群融合了日本近代洋樓、日式木造住宅及台式閩南三種風格，相當豐富，為少數可同時窺見三種不同風格之歷史建築。另一處為豐原的頂街派出所，創建於 1930 年，外觀立面造型屬於藝術裝飾風格（Art Deco），是當時世界上最為風行的建築風格之一，兩層樓的規格在日治時期的警察官吏派出所中十分少見。兩處歷史建築計劃在今年完成 OT 招商，林懋陽故居將導入獨立書店及喜餅故事主題，頂街派出所則力圖與豐原在地人文產業結合。

未來舊城區也將有進一步的蛻變。根據文化部「再造歷史現場旗艦計畫」，預計將提供約 3.7 億元經費挹注到台中州廳大屯郡役所及州廳附屬建築群、刑務所官舍建築群及綠空鐵道整體性修復計畫，加上地方配合款 3.19 億元，總金額約 6.9 億元，計畫五年內將逐步再現舊城歷史風貌。

市府預計 2018 年 2 月將著手展開州廳大屯郡役所修復工程。至於刑務所官舍建築群，台中刑務所典獄官舍及浴場等兩棟市定古蹟修繕工程預計 2018 年竣工，其餘九棟歷史建築及周邊環境修繕工程預計 2020 年完工。將來整個區域將配合鐵路高架化後的綠空鐵道計畫，為舊城區帶來新的發展動力。

### 小旅行帶領民衆走進歷史現場

由於多數古蹟、歷史建築在修復完成前，已因荒廢多年，被多數民衆所遺忘。為了讓這些歷史珍寶能重回市民的日常生活，市府各局處莫不努力活化加以

運用，除了彰顯其歷史及文化價值外，也充分發揮文化資產的經濟與觀光價值。

像經發局策劃的「幸福 100 專車」活動，規劃「點亮經典」、「文創探詢」、「文化古蹟」、「廟宇傳承」四條路線，讓參與民衆以搭車、漫步方式，在導覽人員帶領下，探訪中區各文化景點，像「文化古蹟」路線走訪台中火車站、城隍廟、台中文學館、台中州廳、台中市役所等地。日前已舉辦兩梯次，頗受市民好評，預定 6 至 7 月及 9 至 10 月將再辦理兩梯次。

台中市政府環保局推出的「綠活騎跡輕旅行」活動，則串連各文化景點，規劃台中舊城、高美濕地和清水五福圳三條輕旅行路線，鼓勵民衆騎 iBike 進行文化小旅行，沿途有專業老師導覽講解，還有闖關遊戲，共十梯次活動從 4 月中進行到 5 月 20 日。

在政府與民間一連串積極作為下，台中老建築已逐漸成為城市的亮點。像刑務所演武場，市府委託道禾文教基金會經營管理，因成效卓著，成為熱門景點，還獲得財政部「民間參與公共建設金擘獎」的肯定。而台中致力保存城市文化與歷史的作為，也受到「世界歷史都市聯盟」注意，去年將台中市納入成員之列，這是台灣繼台南之後第二個加入的城市，也是亞洲第二十七個會員城市。

接下來，市府計劃將個別的歷史文化資產串連成線狀，或以街廓型式推動都市再生及歷史文化保存，並加強文化資產的行銷，讓老屋不再是過去式，而是與這座城市一同邁向未來。



1. 去年底才被公告為歷史建築的西區四維街日式招待所，是台中市極少數尚存的兩層樓木造雨淋板建築。2. 位於豐原火車站旁的頂街派出所，為日治時期警察駐在所，已列入歷史建築，預計今年完成 OT 招商。3. 北屯區的一德洋樓為林懋陽故居，為日治時期磚造洋樓，將來開放後會設立獨立書店及餐廳。

當老建築遇上新創意

# 老屋展開文創新夢想



## KerKerland 小檔案

服務性質：插畫明信片、手作商品、飲品

地址：台中市西區模範街 40 巷 12 號

連絡方式：0963-165181

屋齡（預估）：70 年

保留屋況特色：日式建築結構、庭院、屋梁

文 葉亞薇 攝影 澄攝影 圖片提供 許愿

老屋，是承載城市記憶的重要符號。

近年在政府支持下，民間文創產業紛紛冒出頭，不少年輕人搭上文青懷舊風潮，勇於創業，更勇於挑戰需要修繕的老屋。

當老建築遇上新創意，在老屋裡開出文創新花樣，年輕的點子盡情揮灑，也讓城市的人文風采發光。



1. KerKerland 以老屋氣氛搭配明信片手寫的溫暖。2. KerKerland 的「時光抽屜」讓客人可以寫張寄給未來的明信片。

日治時期昭和 12 年（1937 年），台中市西區模範街一帶，興建了大批日本和式住宅，供給在台中的中產階級居住，形成充滿日本風情的社區。而今，模範街的老房子大多已改建為國宅和餐廳，碩果僅存的傳統日式建築，零星點綴其間。在范特喜微創文化的規劃下，以插畫明信片起家的「KerKerland」，進駐模範街 40 巷的日式老宅，以豐富的創作點子，讓老建築有了青春的生命。

### 老屋修繕工程浩大

「KerKerland」是顧珮仙創立的 brand，從美村路的四坪店面開始，算是范特喜計畫的創始參與者之一。2014 年決定搬到模範街，除了希望空間更大、實現更多點子，也是因為「第一次看到這棟老屋，就覺得很有畫面。」顧珮仙的先生、從事室內設計的曾庭楷本來對老屋、老物件就特別熱愛，年久破敗的日式老宅，在他眼裡可是至寶。然而，交屋時只有油漆、冷氣、保全系統的七十年老屋，從施工裝潢到真正能開始營業，足足花了三個月。

「水電線路、地板整修、牆壁壁癌、漏水問題，甚至化糞池等工程，超乎我們想像的複雜。」因為有室內設計的裝潢經驗，曾庭楷為了搏節支出，所有工程幾乎全部自己來，甚至包括空間結構的改造。他知會房東，要切割一面牆，讓空間更延展穿透。「牆裡是老奶奶的房間，牆雖打掉了，但我們

保留格局，作為工作室。」現在十多坪的空間，一進門就看到一整面的明信片牆，有吧檯、寄售的創意手作陳列平台，還有靠窗的座位，客人慢慢挑選明信片，然後在此寫下心情寄出。

在數位網路發達的此刻，「郵寄明信片」顯得格外老派，卻也格外溫暖。「明信片能讓人與人之間聯繫情感，但需要一點時間靜下心來想、慢慢寫，就像老屋給人的感覺，可以讓人靜心、慢慢來。」原本擔心明信片不足以支撐營運，但這二年已逐漸穩定，透過誠品等通路及網路平台的寄售，讓顧珮仙更能專注明信片的創作，每個月推出新款設計明信片，讓粉絲或來店客人總有新發現。

### 找回老派手感的溫暖

事實上，讓老屋自己說故事，是 KerKerland 規劃空間時的重點。KerKerland 在門前的小庭院，打造一個木質平台，放上矮桌、軟墊，和室的悠然感於焉產生。工作室的古舊吊燈，來自日本的跳蚤市集，風格獨具又完全融合。各地收集來的窗框再利用、舊木料做成的陳列架等等，讓老屋「老」的很有味道。「不像美村路靠近商圈，模範街遠離人潮，剛開始總是居民來逛，後來觀光客多半是專程前來，因為人不多、動機清楚，反而容易拉近彼此的距離。」透過媒體傳播、社群經營，現在有每月固定來寄明信片給女友的粉絲，也有把明信片當作

手禮的香港客人，巷弄裡的概念店已做出口碑。

想寄張明信片給十年後的自己？把它投入 KerKerland 的「時光抽屜」就能辦到！顧珮仙說，這個點子來自客人的需求，「有人想和『未來』說話，不論是孩子十歲的時候、結婚周年，或是給自己鼓勵。」時光抽屜隨著時間不斷更迭，接受「委託」的 KerKerland 也藉此期許能永續經營。「老宅的氛圍很珍貴，看到老宅被拆除總覺得非常可惜，很希望市府能釋出老宅給創業者有效運用，好好保留歷史文化。」

另外，還有二個店家與 KerKerland 共用這棟老屋，一家是販售包包、成衣的「女子事務所」，一家是以手工乾燥花、香氛、雜貨為主的「小戶人家」。因當時范特喜交付的整修狀態、建築結構都較完善，小戶人家其實是三個店家中最先進駐的。從台北做網路雜貨起家的小戶人家，選擇老宅傳遞放鬆生活的概念。不過，綠藤爬滿老屋牆壁的建築外觀，美到讓客人驚訝，卻讓店家有些頭痛，「濕氣重、向陽性好，讓庭院植物茂盛，但藤蔓會爬進電力箱和窗內，可要費一番力氣處理。」店員花花說。

## 光復新村老眷村新文創

走出市區，霧峰的光復新村也是老屋文創的亮點之一。原為省府員工宿舍、以當年英國「花園城市」為設計概念的光復新村，在市府推動「摘星青

年、築夢台中」創業計畫下，目前有五十多個文創品牌進駐，幫助青年實踐創業夢想，鼓舞圓夢之路。

集結三姊妹手工與設計的創作熱情，以手作物為產品的「杉葉」，會選擇光復新村作為創作基地，就是被老屋建築所吸引。「瓦片屋頂、樸實木頭、磚瓦架構，跟城市店面不一樣，很迷人！」創辦人陳鈺芳表示，杉葉的品牌精神細緻而復古，又帶點現代感，剛好與老屋氛圍契合，舊的靈魂加上新的元素，有點衝突卻又異常的融洽。杉葉以網路平台銷售為主力，光復新村的空間主要作為工作室，平日不開放、只有假日開放。因為老屋的建築架構已由市政府妥善整理才交付，杉葉不需擔心修繕問題。走過三年創業路，邁入「微量產」的規模，「投入機械的成本很高，一定要有週轉金，而且要有餓肚子的心理準備。」陳鈺芳提醒想創業者，夢想與現實的拉扯，得靠自己一步步穩紮穩打。

使用在地無毒的食材、支持發展在地友善耕作的「許愿」，由許峻為創立，以「家」和「稻米」為主題概念，成立飲食創作工坊，「讓喜歡做菜的人可以有個討論、實作的空間，也讓消費者有直接體驗真食物味道的地方。」不同於有些品牌共用一屋，「許愿」採獨門一戶的空間，許峻為說，西式房舍的空間規劃，格局不方便流通，所以店內把所有房間的門都打開，讓家的空間能夠對話。「我們很幸運，市府已經完成外觀修繕，除了管線外，並沒有遇到困難。維持每個空間的明亮與流暢，可以讓使用者了解老屋過去生活的狀態。」



1.「小戶人家」是以手工乾燥花、香氛、雜貨為主的文創老屋店。2.3. 位於霧峰的光復新村裡的「許愿」，是以家和稻米為主題的文創小店。

## 老屋餐廳形成風潮

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 拾光機

# 拾光機要讓百年老屋說話



### 拾光機小檔案

服務性質：飲料、點心

地址：台中市西區自治街 36 號

連絡方式：(04) 2372-3733

屋齡（預估）：逾百年

保留屋況特色：盡量保留老屋原貌，不做更動

看到怪手拆除老屋就會哭的慫人 Rita，寧願貸款也要修復租來的百年老屋。

她花了七個月才把廢墟修復，完整保留老屋風采。

在此起彼落的老屋餐廳風潮中，拾光機經營的很辛苦，Rita 只希望，老屋大哥可以繼續訴說它的故事。



1



2

1. 沿著斜坡走下，便可以看到這棟百年日式老屋的全貌。2. 拾光机的窗戶仍保留原有的樣式。

如果散步走到位於台中市西區自治街的「拾光机」，很容易感受一股大隱隱於市的味道。方圓百米的巷子內都是公寓、大樓和透天厝，唯有這裡，安靜退縮於巷弄一側，連地勢都較馬路低個幾階，往內一望，才知道有間高齡逾百歲的日式老屋坐落於內。

### 命中注定遇到老屋

「剛看到時，這裡是廢墟，雜草長到屋簷的高度，前面這條路看不見，全部是草，屋頂是破的，就是一個年久失修，看起來再廢下去就要塌掉的房子。」拾光机店主人 Rita 回想起 2013 年與老屋初遇的情景，印象依舊清晰。

在這之前，她與朋友阿威在 2011 年才整修過另一間位於北區大誠街像廢墟的老屋，兩人花了半年清垃圾、裝水電、找家具、做家具，好不容易打造成一間口耳相傳的輕食餐廳「拾光机壹号」，想不到 Rita 不怕累，看到拾光机現址時，又馬上被吸引住了。

Rita 的本業是企畫，做過媒體公關、廣告、行銷、百貨、傳產等領域，2010 年她聽了地球公民基金會董事長廖本全的演講後，生命得到新的啟發。那天演講提到人生應該參與一件公眾的事務，讓生命更有意義，想不到當天晚上，兩人就在路上遇到拾光机壹号，房子靜靜站立一側，裡頭透露些微光線，彷彿命中注定般吸引他們一步步靠近。

問她何時開始這麼關心老屋？「我沒辦法很明確知道時間點，只知道我看到怪手拆房子是會哭的，像這樣一棟存在百年的老房子，一台怪手過來，只要一個下午就不見了。」

### 自費上百萬修復租來的房子

抱著這樣的心情，Rita 毅然租下這間別人眼中的破房子。房東起初以為她要租地，還說房子拆掉沒關係，花了一段時間，才理解她是真的想把房子修好。實際承租後，許多念建築的朋友看到屋況，都忍不住笑她：「你這是真愛。」整修房子的經費高達上百萬，她還為此向銀行貸款。在資金有限下，雖然請了工班，為了省錢，拌水泥、焊接、甚至把紅磚上的水泥敲下來，許多環節能做就盡量自己來。工班師傅人都很好，知道她很有心，能教就盡量教。

房子花了七個月整修，這段期間 Rita 每天早上八點和工班一起上工，下午五點下班。整間房子除了天花板，其他部分的油漆都是自己刷的。有時親朋好友來探班，一進門就看到她人在直馬梯上扭成各種奇形怪狀的姿勢，「他們笑說，那有一個女生在裡面灰頭土臉髒兮兮，卻笑得有夠高興。」有時候很累，兩手幾乎舉不起來，休息時看到光線從屋簷穿透，就覺得「房子今天很開心，它開心我也開心。」

整修完成不代表從此高枕無憂，緊接而來的是另一個考驗：市場。

當初承租老屋時，Rita 單純覺得房子應該被修好，沒有確定要做什么，營業方向純粹是順應老屋性格決定。店面招牌很小，因為 Rita 希望大家看到的是房子，而不是名字。座位空間很寬敞，像房屋正中間、外頭院子不設桌椅，是為了留下老屋呼吸的空間。由於土牆對味道的吸附比一般水泥明顯，因此拾光机的供餐品項全都是無油煙料理，以避免複雜的氣味干擾氛圍。Rita 解釋，「我是因為喜歡房子才弄了這個房子，但我能夠做到的是，我找到好東西給客人。」店內提供道地的台灣茶、花蓮小農自種的養生茶品及麵茶冰沙，都是別處少有的誠意之作。

### 市場競爭 老屋店經營不易

老屋店聽起來是文青最愛，但 Rita 坦言經營並不容易，因為「新的店家太多了，台中人的消費型態又沒有強烈的忠誠度。」她分析，目前台中老屋店的新店展店速度驚人，台北、高雄、甚至新加坡、香港等地的投資者，看中這裡人力、土地成本較其他都會區便宜，紛紛投入，喜歡嘗鮮的消費者就算一個禮拜去三、四家餐廳、咖啡館，一個月下來都可以不重複，但獨立店家很容易消失於競爭激烈的市場中。即使可以把店做起來，卻可能遇到房東跟著漲房租，吃掉好不容易賺來的利潤。

像拾光机每個月的收支不一定會有盈餘，更別提要把當初投入的整修費用賺回來。Rita 跟許多老屋店經營者一樣，必須仰賴其他工作收入，她以苦中作樂的口吻自嘲，「你會發現，在台中做這些事情的人，

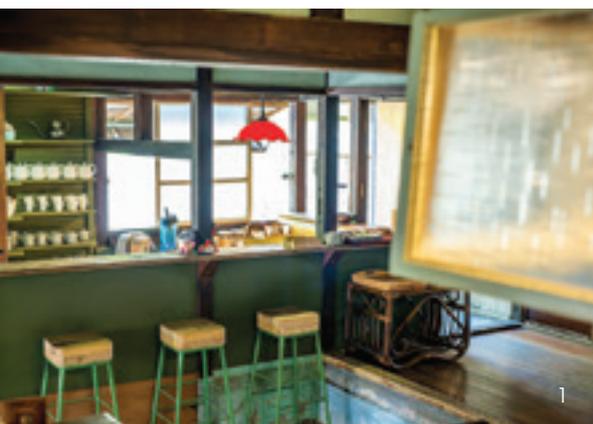
頭腦有點怪怪的，每個人看起來都很不會算計，所以異常辛苦，但又好像異常甘願。」

「如果我是我自己的客戶，一開始就會講，你不要做這件事。」以商業考量來分析，拾光机靠近第五市場，周遭商圈早已沒落，市區的人潮與消費主力都不在這裡；花大錢整修，租約卻只簽五年，從簽約到開店就花了將近一年，投入的心血搞不好幾年後就得拱手讓人。對於這種種不划算，Rita 卻顯得豁達，「對所有的老房子來說，我們都只是階段性的管理者，這房子最初也不是房東的啊！我們只能在有緣分的時間裡，用最大誠意付出。」

### 讓百年老屋說故事

在 Rita 眼裡，每間老屋都像耆老般珍貴，述說城市的性格與脈絡。她說，同樣是日治時代的老房子，但在台中、鹿港或台南等不同地方，也會因為常民生活、氣候、濕度、陽光、生活的需求與習慣，而有不同的格局、坐落方向和建築形式。「這樣的東西一直在消失，房子一直被拆，房子也會痛，我們能做的，是用自己的方式，讓房子有機會替自己講話。」

Rita 喜歡用擬人化的角度看老屋，她將拾光机所在的老屋暱稱為 Aniki，也就是日文的大哥。相信這位「大哥」如果會說話，一定會讚歎命運之神的安排，讓它在經歷漫長的滄桑歲月後，居然能遇見這位知音小妹。☁



1. 拾光机以不同的座位區安排，豐富空間的層次感。2. 為了還原老屋的長相，拾光机擺放許多蒐集來的老物件，增加懷舊氣氛。3. 鑲嵌洗衣板的創意板凳，凹凸的表面坐起來想不到很舒適。

## 七個月拯救老屋全記錄

「拾光机」整修前的破損程度令人不可置信，修復過程就如日本知名電視節目《全能住宅改造王》播出內容那樣的辛苦，讓人更加欽佩 Rita 的勇氣。她想藉此證明：「如果房子這麼糟也可以修復成現在這樣，很多屋況更好的房子，應該有更多機會跟可能。」

### 除草



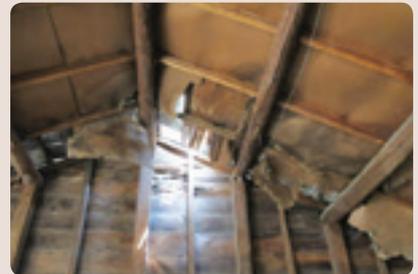
剛開始雜草很高，令人擔心裡頭有蛇，等草清空後，光線終於可以進入屋內。

### 梁柱與隔間



有些梁柱被白蟻蛀蝕，隨時有脆化斷裂的危機，必須先做基柱補強，甚至整根抽換，盡量使用舊木頭。確認房子結構後，將不必要的夾板隔間拆除，讓空氣、陽光進來。

### 天花板與屋頂



天花板快塌了，屋頂也是破的，雨水會直接灌進來。將天花板全拆，直接露出裡頭梁架。屋瓦破了，幸好找到當年留下的備料，不夠就把破瓦片像拼圖般重新黏回去，黏完再抹沙做舊。

### 地板



部分地板塌陷、變軟，甚至有破洞；下面基樁有的被白蟻蛀蝕或受潮，必須鑽到地板下方逐一檢查，重做基柱補強。原有的地板經重新打磨後，繼續使用。

### 壁面



剝落嚴重，甚至露出裡頭的編竹夾泥牆。木製櫃子多有蟲蛀、腐壞的狀況。破損壁面重新粉漿，櫃子則補鋪木板。

### 水電與衛浴



為求安全，管線通通重拉。整修工程以修復為主，盡量保留屋內原貌，只有洗手間換位置全部更新。



### 風和日麗唱片行台中店小檔案

成立日期：2017年3月12日

地址：台中市西區民生路368巷2弄10號1樓（審計368新創聚落）

電話：0905-032358

## 守護獨立音樂的感動

文 葉亞薇 攝影 梁榮志 圖片提供 風和日麗唱片行

# 風和日麗唱片行無畏開張

隨著網路發達，實體唱片銷量不如以往，  
連帶唱片行也受到影響，卻有人依舊想守護這份音樂的感動。  
3月，風和日麗唱片行正式進駐審計新村文創園區，  
要讓實體唱片的旋轉溫度，再次打動台中樂迷的聽覺細胞。



獨立音樂創作歌手黃玠特別在開幕當天，擔任一日店長。

**周**末的審計新村新創聚落，市集熱絡、滿滿人潮，幾乎和中興街、草悟道的文創氣息完美串聯。曾經是舊省府宿舍的村落建築，經過台中市府的重新整頓，不僅成為年輕人文創聚集地，兩層樓高的老建築群與新創設計交會，新舊融合的美感吸引遊客直拍照。坐落在喧嘩中，新開幕的風和日麗唱片行，顯得格外低調寧靜，靜靜等待愛樂人走進空間，戴上耳機，感受每張唱片的音樂故事，與生活的美好。

「風和日麗」於2003年創立，一開始代理國外獨立音樂，同時也是台灣獨立音樂創作的品牌。創辦人查爾斯新聞系畢業後，沒出國念書的他決定往音樂興趣之路找工作，進入唱片公司。他回憶，1997年到2000年左右，MP3等數位載具開始發展，實體CD快速沒落，深刻感受音樂載體改變的時代即將來臨，「主流市場面臨的問題，也許正是非主流、分眾市場的時機。」於是，2003年他租借朋友的地下空間，成立「風和日麗唱片行」，類似選物店的概念，由他自行選購和銷售國內沒有代理的國外唱片。不過，礙於不熟

匯率換算，加上國外 CD 售價昂貴等問題，選物唱片的發展並不順利。

## CD 免費試聽，找尋分眾知音

他遇到的另一個困境是發行通路。查爾斯說，自家發行的 CD 鋪貨到其他唱片行，店頭並不會特別擺設或推薦，「我把所有的 CD 都錄成試聽 iPod，和全台十幾間咖啡廳、書店等合作，讓消費者免費試聽，如果喜歡，也許就是我們潛在的目標聽眾。」在此同時，風和日麗唱片行也做歌手的音樂創作與演藝經紀，包括陳綺貞、盧廣仲的單曲，以及黃小楨、929 樂團、黃玠的專輯等，不走大唱片公司的大眾電視媒體通告，而是專心在分眾市場，以網路社群、小型簽唱表演等低成本的方式，走一條屬於自己風格的路。

「每張專輯的設計包裝，都希望傳達創作背後的故事，讓願意買 CD 的樂迷從視覺、聽覺都能感受每個創作的獨特。」許多的推廣嘗試，讓查爾斯回過頭來思考，如何以一個自己的空間來完整呈現品牌產品。2015 年，風和日麗唱片行的實體店面在台北開幕，一進門就會看到風和日麗的作品陳列區，所有專輯都可以全曲試聽之後再決定是否購買，使用的試聽裝置，正是風和日麗在咖啡廳設置「行動唱片行」時所使用的 iPod 播放器。

## 進駐台中，傳達音樂生活概念

身為台中大甲人的查爾斯，與台中一直有著地

緣的連結。像旗下的 929 樂團歌手是中興大學、東海大學校友，2010 年選在台中圓滿戶外劇場舉辦「風和日麗連連看」演唱活動，去年參與台中帝國糖廠的「2016 搖滾台中 / 未來森林音樂節」，也都有地緣因素。

去年 9 月底，連鎖唱片行「玫瑰唱片」全台灣最後一家據點——台中新時代門市結束營業，許多樂迷得知消息後惋惜不已，彷彿青春的回憶就此跟著消失。同年底，應紅點文旅的邀請，風和日麗唱片行決定進駐審計新村，希望讓台中音樂火種不滅。

審計新村裡的風和日麗唱片行空間不大，但麻雀雖小，五臟俱全。「我非常在意細節，包括盆栽、杯子的挑選與擺設，都要仔細推敲。」查爾斯說，台中天氣不錯，店內特別設計可伸縮的吧檯桌、冷飲櫃，樂迷可以一邊喝飲料、一邊聽音樂。原本要當儲藏室的畸零迷你空間，擺進軟骨頭、小桌子，就是一處任你癱坐放鬆的聽音樂角落。

3 月開幕當天，歌手黃玠擔任一日店長，粉絲不斷湧入擠爆唱片行，「店長」忙著與粉絲合影、簽名，帶來熱烈買氣。未來，風和日麗計畫在審計新村舉辦小型演唱會等活動，店內也有濾掛式咖啡、托特包、陶瓷吸水杯墊等選物，希望透過各種不同形式傳達音樂與生活的價值。「台中文創正蓬勃發展，希望藉由品牌拓展，傳遞更多生活的概念。」查爾斯期許。



1. 審計新村裡的風和日麗唱片行空間不大，但麻雀雖小，五臟俱全。2. 角落裡的畸零空間，可以躺在軟骨頭上，放鬆聽音樂。3. 店內特別設計可伸縮的吧檯桌，樂迷可以邊喝飲料、邊聽音樂。



太平區新光國小有一座可以從二樓溜到一樓的溜滑梯，很受到小朋友歡迎。

## 校舍換裝展現新風貌

# 特色校園讓學校變好玩



文 李政青 攝影 澄攝影、梁榮志 圖片提供 四育國中

你能想像學校裡有可愛的童話城堡、漂亮的主題廁所，還有可以從二樓溜到一樓的溜滑梯？

台中市近幾年出現愈來愈多的特色校舍，還成為民眾口耳相傳的私房景點。

當校園變好玩了，學習也變得更有意思了。

提到童話城堡、農村彩繪、主題廁所，或是從二樓到一樓的超大滑梯，一般人會以為這些設施在遊樂場、風景區或百貨公司才看得到。不過，隨著台中市政府近幾年提供大量經費供學校改建、重建老舊校舍，許多校園納入多元創意，不僅讓學生愛上學校，甚至成為民衆口耳相傳的私房景點。

## 孩子課後熱愛的遊戲基地

如果訪客在早上十點十分，這段上午最長的下課時間走入太平區新光國小，可以充分感受到整個學校熱鬧滾滾。一進大門左手邊，幾個孩子樂此不疲的在圖書館外跑來跑去，原來他們要玩這座繞著圖書館，可以從二樓溜到一樓的滑梯。去年2月全校師生剛搬進這個新校區時，這座熱門的滑梯，必須靠校方規劃出不同年級的使用時間才不會擠成一團。

繼續往前走，又是另一個人潮聚集處，低年級小朋友興奮的從教室衝出來，跑到教室旁的沙坑裡玩沙子。剛開始，許多人一玩就玩瘋了，不時把沙子拍到同學身上，經過一段時間的生活教育，現在大家都知道要自我約束。

北區太平國小更特別，最近學生們下課後最愛去的地方，居然是廁所。校方改建廁所時，不只全面翻新而已，還參考鄰近百貨公司主題式廁所的做法，四個樓層各規劃了本土、運動、閱讀及國際風

四個主題，採光明亮又漂亮，學生趨之若鶩，不僅每層樓的廁所都要輪流體驗一下，還有人跟校長說：「沒事也想來廁所看看。」

南區四育國中的學生下課時，最喜歡的地方是兩棟大樓間的通廊。通廊上有一階階的樓梯，一側面對籃球場，另一側則是排球場，下課時坐在上頭邊聊天、邊看同學打球，是眾多青少年熱愛的交誼時間。

潭子國小外頭的圍牆不只學生愛來，連遊客都喜歡來拍照打卡。原來圍牆對面的日式宿舍是歷史建築，學校所在的甘蔗社區為了呈現整區的地方特色，特地申請經費將潭子國小北側圍牆做3D立體彩繪，以「兒時記趣」為主題，呈現舊時社會的生活趣事。

## 校園成了學校特色的展示場

為了讓校園成為更能吸引學生的場所，許多學校都絞盡腦汁，使得台中出現愈來愈多的特色校園。像東勢區的中科國小為了呈現在地特色，以清水磚柱、寬敞拱廊、磨石地板，搭配大量木作、竹造，展現傳統客家風貌；和平區的中坑國小則用向心型的建築形式，一方面彰顯客家傳統聚落，另一方面藉由串聯校舍的牆面，提供孩子穿梭遊蕩、探索參與進而學習成長的場景。120歲的清水國小有著全台第一座日式宿舍群古蹟教室，2008年被登



1.2. 潭子國小的北側圍牆有以「兒時記趣」為主題的3D立體彩繪，呈現舊時社會的生活趣事。

錄為歷史建築，校方為此積極開辦古蹟課程教師專業社群，並成立學生古蹟導覽隊，戶外教育頗具特色，甚至有香港、日本的學校指定到此參訪。

成立於 2001 年的南屯區永春國小當初落成時，以童話般的城堡校舍掀起話題，到現在還有許多人特地跑來拍婚紗。西屯區長安國小在 2008 年完工時，沒有圍牆的開放式校園、高達兩層樓的滑梯，以及遍布校園、充滿童趣的蝴蝶造景，同樣引來驚歎連連。最近西屯區大仁國小將樓梯繪成彩虹六



1.2.3 新光國小的新校區去年 2 月落成，充滿童話風格的校園是孩子課後熱愛的遊戲基地。

色，西屯區惠文國小、大里區內新國小也將校內跑道換置成「彩虹跑道」，都讓小朋友活動起來特別開心和期待。

## 整建讓老舊校園亮起來

外人看這些特色校園只覺得漂亮有趣，待過新舊校園的師生更能體會整建後的好處。經歷遷校的新光國小校長莊慶鑫描述之前情景，「舊校區在巷弄裡面，大型車輛出入不易，之後校區又被社區道路切開，校園配置和管理都很麻煩。」舊校區校地狹小，運動會只能舉辦 60 公尺短跑，因為沒有更長距離的跑道。幸好當時新光重劃區內有文教用地，在前任校長王鳳鏡積極爭取下獲准遷校到現址，並在 2011 年爭取到太平新光區段徵收作業基金興建校舍，2016 年正式移居落腳。

四育國中校長連秀玉形容改建前的校園「好恐怖」，大門口進來沒幾步就是一棟大樓，有個又暗又悶又長的通廊，給人沉重壓迫的感覺，於是從 2005 年起，校方爭取了一連串改建工程，先是將原本大門口進來的舊行政大樓拆除重建，同時拆除工藝教室、合作社等建物，讓校園不再擠得密不通風。新建物敬業樓的中庭挑高，配上大面落地窗，一進門就覺得有朝氣多了；接著，2015 年另一棟校舍晨月樓重建完成，柔和明亮的色彩讓校園更顯活力。總務主任黃靖婷描述，當時學生搬進新教室興奮極了，「大家都想衝進去，本來很皮的學生也會乖乖進來掃教室。」

北區太平國小的廁所因為管路老舊，經常堵塞不通，異味橫生，導致學生們都視上廁所為畏途，所以校方陸續爭取經費，投入學校廁所硬體改善計畫，2014 年先完成校內南棟及西棟校舍廁所改善工程，今年初又完成五十二間廁所改建。即便只是校園角落的廁所，校方也毫不馬虎，硬體功能外順便融入美學教育。校長余益興指出，「我們希望藉由廁所美學展現學校特色。」於是，一樓壁畫有在地歷史建築、古蹟；二樓呈現學校的運動強項；三樓剛好是圖書館所在位置，以樹屋呈現閱讀風；四樓的國際風則鼓勵學生從在地出發，放眼世界。原本廁所間數男女各半，改建後，考量女學生需要較



1.2.3. 北區太平國小學生下課後最愛去的地方，是改建後的五星級廁所。位於圖書館旁的廁所，以樹屋呈現閱讀風格（左圖），一樓廁所壁畫主題為在地歷史建築、古蹟，成為師生教學的地方（右上圖）。

多間數，男女廁所比例改為 3：7，無形中傳達性別教育意涵。

### 創意角落帶來更多學習可能

充滿創意的校園不僅漂亮，也為學習帶來更多可能。新光國小教室間的空地上有個半圓型階梯舞台，週二、週四的課間活動時間開放給學生登記使用，想表演的都可以來。由於舞台剛好被教室圍成 C 字型，升旗也在這邊，老師站在舞台上說話，學生直接站在教室前的走廊聽即可。圍牆外頭的公共藝術以陶板展示太平區的自然生態景觀，老師上起鄉土教學很方便，校園內另一個公共藝術作品則是個看不出主題的塑像，校長莊慶鑫解釋，「這個造型讓小學生充滿想像，你想它是什麼就是什麼。」現在體育課也多了不少選擇，運動會時，一百、兩百跟四百公尺接力賽都可以舉辦，明年還會增加跳遠、跳高、推鉛球等項目。現在活動中心正在興建中，未來完成後，還會新增三座標準的室內羽毛球場。

四育國中整建校舍時，也積極爭取經費把學校裡裡外外重整一番。每間教室都配備黑板、白板及單槍投影機，方便老師進行電子化教學。廣播利用

電腦中控系統統一傳達到每間教室的電腦螢幕或音響，舉辦英文聽力測驗時，就可以統一操作，不需要各班個別播放，減少許多問題。本來校園中的運動場地，如籃球場、排球場、操場的設備都已老舊，地板不是龜裂就是凹凸不平，學生跑起來要小心避免扭到腳，這幾年陸續申請經費整修已煥然一新，連特教生都有專屬的法式滾球場。

看著校園嶄新的面貌，各個用心規畫的細節，四育國中校長連秀玉指出，這一切努力最終的用意是「希望孩子知道這是一個疼你們、愛你們的地方。」因為愛，才孕育了這麼多把孩子捧在手心的特色校園。



四育國中校舍改建後，建築上柔和明亮的色彩讓校園更顯活力。



台中市共好計畫的空間概念，未來將與建築師共同形塑具台中特色的社會住宅。

## 與在地社區建立美好關係

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府都市發展局

# 台中社會住宅構築家的溫度

回首台中百年來的都市發展，硬體建設雖然不斷進步，但人情的相互關懷，卻隨著都市化的腳步而愈來愈疏遠。「宜居、移居城市」是台中市政府住宅政策重要的核心，為了解決市民對可負擔住宅的需求問題，並落實居住正義的精神，市府除了提出「三好一公道」的社會住宅政策外，更進一步提出社會住宅「共好計畫」，希望藉由提供社區照護服務等資源，打破冷漠的都市盒子，重新鏈結在地鄰里關係，並由社區種子帶動地方能量，形

塑社區特色風貌。

### 營造「共好」的社會住宅

為了促進人與人在空間中的互動關係，台中市政府對於建築空間的思維，不僅將底層的公共空間對周遭社區開放，也企圖將各居住單元與共讀、共憩、共食的共享空間相互串連，以打破封閉居住單元的藩籬，希望藉由住民彼此交流凝聚社區共識，進而相互關懷照應，讓台中市的社會住宅因幸福而



1. 姜樂靜建築師將打造全國第一棟有機建築的社會住宅（圖為豐原安康段建築模擬圖）。2. 中國醫藥大學附設醫院已與台中市政府簽訂健康關懷服務合作意向書，將進駐豐原社會住宅成立健康關懷服務站。

更具意義，真正落實「宜居城市」的生活概念。

台中市首座社會住宅為豐原安康段，由姜樂靜建築師事務所設計，建物規劃為全國第一棟有機建築的社會住宅，不僅擁有綠建築及智慧建築雙標章認證，更以生態保育的精神興建綠蔭公園，留住老樹，營造綠意盎然的居住空間；市府將整合各局處相關社會福利，讓所有住戶除了優質的硬體設施外，更有豐沛的軟體資源。未來社會住宅不只要讓社區良好，更要讓鄰里關係共好。

### 健康關懷服務站將進駐豐原社會住宅

日前中國醫藥大學附設醫院已與台中市政府簽訂健康關懷服務的合作意向書，將在社區成立健康關懷服務站，免費提供住戶健康保健資訊及照顧，預計住戶明年入住時，健康關懷服務站亦將同時進駐，由該院派駐社工師、護理師，必要時會請醫師到場提供諮詢，提供醫療諮詢、預防保健、四癌篩檢、健康講座等服務。另外，市府將積極廣邀理念一致的社福單位及社會企業一同進駐豐原社會住宅，進行社區營造、弱勢關懷及青年創業協助。

台中市長林佳龍表示，這是台中市第一個動工的社會住宅案，希望結合健康關懷服務站，透過大型公共及服務設施進駐，讓社會住宅成為有溫度的家。

台中市政府表示，市長提出「四年五千戶、八

年一萬戶」社會住宅的承諾，目前市府自建共計十一處基地，民間參與案件共計三處基地，估計可達 6,623 戶社會住宅；另再加豐原火車站後站都更案及精密園區勞工住宅案，總計高達 6,896 戶，不只達標、更是超標。

市府強調，居住的基本需求不單只是房屋硬體設備的提供，更重要的是透過社福、醫療、育成與社造等服務資源的導入，讓住戶有更安全且穩定的生活環境，社區的鄰里關係也能夠共好，有助於其逐步與社會接軌，這就是屬於台中特色的社會住宅——「共好計畫」的精神。



位於安康路的豐原社會住宅第一期將於今年底完工。

### 台中社會住宅豐原安康段小檔案

- 興建戶數：200 戶，包括一房型 120 戶（8 坪）、二房型 60 戶（16 坪）及三房型 20 戶（24 坪）。
- 申請時間：106 年 11 月將開放民眾申請。
- 申請資格：年滿二十歲以上台中市民，或在台中市工作的國民，在台中市無自有住宅且財稅資料符合公告標準者。



台中市政府消防局運用民力提升救災效率，集結各區空拍好手將成立全國第一支空拍義消分隊。

## 民間空拍高手變身救災英雄

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府消防局、楊冠威

# 全國首支空拍義消分隊成立

**運**用高科技協助救災是世界的潮流，而善用空拍機的高空拍攝、偵查功能，近來已成警消救災、辦案的新利器。台中市政府消防局日前集結空拍好手，運用民間力量提升救災效率，預計今年中成立全國第一支空拍義消分隊，獲得民衆肯定。

### 全國第一支空拍義消分隊

為了讓空拍協助救災，台中市政府消防局集結民間空拍好手組成空拍小組，目前已經有十四名成員，包括一名女性成員，其中十位是操控特技遙控直升機多年的飛行好手，有幾位更是參加世界比賽及全國賽的選手。由於成員散居於大台中山海屯城各區，一旦台中發生大型救災案件，空拍義消都會主動到場協助，提供現場指揮官不同面向的決策參

考，成為第一線救災的得力助手。

消防局表示，未來計畫將再招募十名成員，預計在今年中成立空拍義消分隊，讓八個大隊都各有三名空拍義消可供調度支援。目前已研議一套考核標準，通過考核者可加入義消行列，鼓勵有志之士踴躍參與。

準台中空拍義消分隊長楊冠威有十六年的特技遙控飛機駕馭經驗，擅長操作無人飛行載具及空中攝影。因本身工作時間較自由，想要多做些有意義的事，因此他在五、六年前加入台中市義消行列，利用工作空檔協助救災。

台中市政府消防局率先成立空拍義消分隊，其

實要歸功於楊冠威的努力。2013年，楊冠威有次救災時正好遇到火場爆燃，當時的畫面讓他印象深刻，此後他在火警現場都會用空拍機拍下畫面，立即提供影像給現場指揮官參考，方便掌握現場狀況，也讓消防局長官注意到空拍設備的重要。2015年初，消防局長蕭煥章探詢楊冠威成立空拍義消的意願和可能性，於是他召集了多位飛行同好一起加入救災行列，只要台中有大型救災狀況，都可看到他們的身影。

## 空拍救災搶黃金時間

以往消防局都會要求隊員抵達火場後，先到火警制高點觀察、回報狀況，再進行攻防指揮，講求速度和準確度，現在有了空拍義消加入後，便可在十分鐘內完整蒐集情資，連溺水搜救也都能迅速掌握。

楊冠威指出，空拍機可廣泛運用於火警、爆炸、救溺、沙洲受困等不同災害案件，在火警初期可利用空拍機傳輸即時影像，幫助指揮官迅速掌握現場四周街廓，調派車輛部署；空拍畫面也可協助判斷現場火勢走向、燃燒速度、濃煙量、濃度、燃燒溫度及燃燒位置等，以便規劃更積極的滅火方式或周界防護；中後期則可用於檢視火勢是否完全熄滅，落實殘火處理以避免二次燃燒，熄滅後也能以空拍機拍攝空照圖，以利後續火災調查工作的進行。

目前空拍義消的配備包括熱顯像空拍機、一般型小型空拍機、專業型中型空拍機以及即時影像整合設備系統等，一半的設備由成員自備，消防局預計將再添購十架空拍機。近年國內不少警、消單位會採購空拍機當工作裝備，但要因應救災現場的各種狀況，配備、人員常顯不足，而台中市率先整合民間空拍玩家資源，是更有效率的做法。

## 歡迎飛行同好加入空拍義消

楊冠威表示，由於災害現場瞬息萬變、難以預料，加入空拍義消分隊首先必須具備精確操控空拍機的技術及隨時隨機應變的能力，同時要有顆熱血救災的心。

為了瞭解有意加入空拍義消的飛行同好對空拍機的掌控熟悉度，分隊成員已就實際救災空拍需求共同研議一套入隊考核標準，通過空拍考核及新進義消基本訓練者，即可加入空拍義消分隊，並由分隊安排新進義消的基本訓練。

空拍操控考核將統一安排每個月第二個星期三晚間七時，於車籠埔分隊定期訓練時一併舉行，空拍操控考核共有三個科目，包括：四面停旋、方形航道科目飛行、手持起降離心圓，相關訊息已公布於「台中市政府消防局空拍義消分隊」臉書社團 (<https://goo.gl/qdQnSR>)，歡迎有意加入空拍義消分隊者以臉書訊息與分隊聯繫報名。



1. 想加入空拍義消分隊，首先必須具備精確操控空拍機的技術及隨機應變的能力。
2. 利用空拍機傳輸火警現場即時影像，可以幫助救災指揮官迅速掌握狀況（圖為空拍機拍攝的畫面）。



今年4月，台中國際機場與名古屋中部國際機場簽約締結為姊妹機場。

## 台中與名古屋締結姊妹機場

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局

# 中台灣、日本昇龍道結盟周年

今年初清泉崗機場甫升格為台中國際機場，4月便與名古屋中部國際機場締結為姊妹機場，成為名古屋在亞洲的第一個姊妹機場；兩座城市的包機直飛，也從「不定期」提升為「每週定期三班」，這是去年台灣七縣市與日本「昇龍道」十二縣市簽訂「觀光友好交流備忘錄」迄今滿一周年，台中市政府持續推動雙方觀光發展及國際主題活動交流的具體展現之一。

### 中台灣七縣市與中日本十二縣市的交流

所謂的「昇龍道」，是指由日本政府與民間合

作，共同推展日本中部與北陸轄下共九縣（富山、石川、福井、長野、岐阜、靜岡、愛知、三重、滋賀）三市（名古屋市、靜岡市、濱松市）的知名度，以吸引華人及東南亞市場赴日旅遊的觀光計畫。因日本中部北陸的形狀在地圖上看來，恰似盤旋飛舞的一條飛龍，因而取名為「昇龍道」。

前年台中市政府觀光旅遊局長陳盛山組團到日本名古屋推展觀光，返台便積極推動台日中部地區兩地觀光交流，包括去年3月台中與名古屋首度包機直航、中台灣觀光推動委員會與日本中部廣域觀光推進協議會（昇龍道）簽訂友好交流

合作備忘錄，以及舉辦國際踩舞祭活動，邀請名古屋真中祭、三重縣安濃津祭共襄盛舉等。而在台日中部觀光聯盟締約滿一周年後，台日中部地區主要出入門戶也完成合作對接。

台中市長林佳龍表示，台中國際機場與名古屋中部國際機場簽約締結姊妹機場，是台中邁向國際化的重要里程碑，盼增進中台灣與日本交流外，也吸引更多觀光客到台中，並藉此契機讓台中國際機場的各項設備能更完備；明年台中市將舉辦台中世界花卉博覽會，期待能吸引百萬人次日本觀光客造訪台中。

觀旅局表示，去年台中市與名古屋兩城市已啟動「不定期包機直航」，有包機需求時才出發；由於兩地乘客反應良好，希望提升航班頻率，因此今年4、5月兩城市每週固定往返三班，之後再進行評估調整。

## 中台灣與國際交流的門戶

觀旅局長陳盛山表示，中台灣七縣市有700萬人口，以名古屋為主的中日本十二縣市有2,300萬人，藉由兩地機場開航可至少吸引接近3,000萬人口互訪交流。藉由這股強大的出入境人流，市府與日本互推自行車旅遊、溫泉旅遊以及學生旅遊可以更加得心應手，為台灣中部觀光注入強大的能量。

由於台中國際機場與名古屋中部國際機場的地理位置分別位於台灣與日本的正中央，日本中部國際機場亦是日本與國際上重要的轉運中心，與台中國際機場對飛後，可望促進台日間更多交流，帶動中台灣在國際觀光的能見度，讓清泉崗機場真正升級為國際機場。

隨著市府推動的「中進中出」政策奏效，過去兩年台中國際機場已新增許多航線，以及廉航進駐，包括啟動台中到越南胡志明市直航、台灣虎航日前也啟動每週七航次的台中到澳門航線等，現在又新增台中與名古屋每週定期三班的包機直飛。

觀旅局指出，自去年中台灣與日本中部地區簽

約後，台中持續推動日本中部地區旅遊業踩線邀約與國際主題活動交流，去年台中名古屋定期包機共計十五班次，搭載3,949人次，自即日起至5月底的定期包機預計有十六班次，將有效帶動兩地觀光互訪人流。今年台日兩地機場締結為姊妹機場後，未來將加強國際技術合作，提升機場服務品質，也期待雙方共同努力，從優先推動兩地定期包機，逐步開航兩地定期航線，健全區域航網吸引更多日本遊客來台中觀光。

觀旅局並透露，今年2月底已與日本昇龍道成員之一的岐阜縣「下呂溫泉」締結為姐妹湯，下半年並可望進一步與韓國「儒城溫泉」締結為姐妹湯，三國三名湯交流合作，完成台日韓國合作行銷溫泉的創舉。



1. 2016年3月中台灣觀光推動委員會與日本中部廣域觀光推進協議會（昇龍道）簽約結盟。
2. 今年4、5月，台中與名古屋兩城市每週固定往返三班包機直飛。



牛罵頭遺址文化園區見證清水的歷史，日治時期，日人曾在此興建「清水神社」，一對狛犬（高麗犬）是現今僅存的少許遺跡之一。

## 海線的自然人文豐盛之旅

# 探訪清水老街的歷史長廊



文 吳長鋹 攝影 澄攝影 圖片提供 清水散步

清水，一座台中海線的古老文化小鎮，這裡的歷史可以追溯到三、四千年前的牛罵頭文化，因為山麓下的一股靈泉，三百年前成為漢人墾殖的政經及生活信仰中心。

來到清水，決不能錯過自然人文景觀的鰲峰山公園，也一定要拜訪清水老街的古道巷弄，更別忘了品嚐清水的特色美食小吃，包準讓你滿載而歸。

台中清水這一個古老的文化小鎮，從東邊的大肚山丘陵台地、穿越平原，至西部海岸，造就美麗壯觀的清水地景。北邊遼闊的大甲溪提供綿綿不絕的水源，加上北大肚山麓下自然湧泉，是一處最適合人類生活居住的好地方。

從人類學家在牛罵頭遺址的挖掘研究得知：早在 4500 ~ 3400 年前就有人類在此留下生活的遺跡，後來平埔族拍瀑拉族 (Papora) 的牛罵社 (Gomach) 以此作為生活的場域，地名「牛罵頭」即是 Gomach 音譯而來，直到大正九年 (西元 1920 年)，因鰲峰山麓下「埤仔口」有一靈泉，清澈可鑑，改名為「清水」。清雍正 11 年 (西元 1733 年)，大批漢人湧入清水墾殖。清乾隆 29 年 (西元 1764 年) 牛罵頭街肆已然形成，以埤仔口水源地為核心，清水大街成為政經及生活信仰中心。就讓在地的文化達人吳長鋹帶領，一起探訪清水老街的歷史長廊！

### 清水的開發起點——埤仔口的靈泉

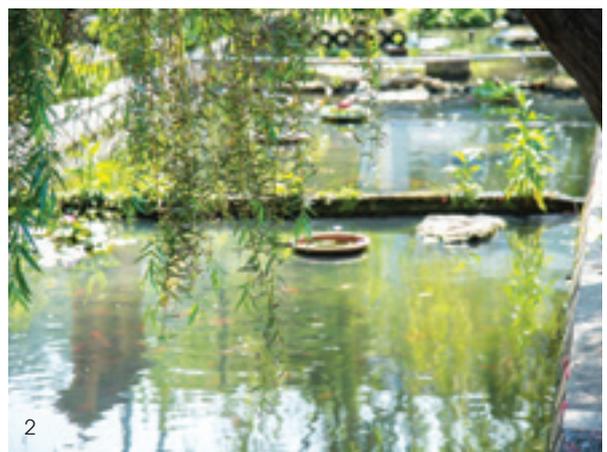
現在的清水自來水廠，大家慣稱「埤仔口」，清水湧泉之地，舊時是小鎮的洗衣場，有泉水，就是人們最好的居住地方，也是清水老街發展最重要的起點，昭和三年 (西元 1929 年)，清水街役場在此設立自來水廠。大街最大的廟宇即是紫雲巖，供奉觀世音佛祖，後花園的乾隆時期老石碑更是不可錯過。調元宮三山國王廟已有兩百多年的歷史，可能是客家人移民初始創建。而開基福德祠是街上最早的土地公廟，廟宇屋脊的雙龍抱元寶剪黏，象徵廣納四海財源，最受在地生意人喜愛與膜拜。

在清水陸軍路 (今中山路) 尚未闢建之前，大街路是清水最繁華的一條街道，清水首富蔡源順家族、蔡泉成商號、王記油車間等，都位居在大街路一帶，還有熱鬧的酒家、消費市場、派出所、輕便車站等都在這一條街上。社口莊楊同興家族在乾隆 45 年 (西元 1780 年) 開發「埤仔口圳」引水灌溉田，埤仔口也引進大甲溪水的五福圳灌溉清水平原，其水流一向東，一向西，日治時期詩人鄭虛一曾在此寫出「人物衣冠溯古風，此鄉不與眾鄉同，文昌祠外雙溝水，一向西流一向東」的佳句。



帶路達人 吳長鋹

清水人，國立屏東農專獸醫科畢業。有近三十年的藝文推廣與社區經營經驗，現為牛罵頭文化協進會理事長，也是「清水散步」執行長，「拍瀑拉文化基地」主任。成立台中縣古典音樂協會、牛罵頭文化協進會、清水觀光文化產業聯盟，推廣大台中地區藝術、文化及產業；並推動清水高美濕地野生動物保育及推廣；參與社區大學、社造計畫工作，協助台灣許多社區推動社區營造計畫。



1. 清水老街上最大的廟宇是紫雲巖，供奉觀世音佛祖。
2. 鰲峰山麓下「埤仔口」的清澈湧泉，是「清水」地名的由來。

## 清水人的聖山——鰲峰山人文自然公園

清水鰲峰山公園，在在地人慣稱「清水公園」，是一座地貌豐富的人文自然景觀公園，擁有茂密的相思樹、苦楝樹林與廣闊的大黍草原，春天的青翠與冬季的枯黃，締造了鰲峰山一年四季美麗與滄桑的浪漫情懷。苦楝在3月盛開的季節裡，滿山遍野的淡紫色花蕊，散發淡淡的清香；4、5月，相思樹的黃花逐漸爬滿整個鰲峰山山頭，熱情如火的黃花，加上陣陣的蟬鳴鳥叫，有如上演一場大自然的森林交響曲。

由眾多在地的鵝卵石堆砌的「石埠」，不僅擔負防洪功能，也創造了鰲峰山公園特殊的石埠景觀；「牛罵頭遺址」文化園區是一處擁有史前文化、神社遺構、軍營遺跡的人類史前博物館，目前正由牛罵頭文化協進會成立「拍瀑拉文化基地」，協助台中市文化資產處進行經營管理，提供咖啡餐飲、文創商品、DIY 體驗及探坑挖掘體驗服務。

步行穿越吳厝路可以來到最適合野餐及親子活動的陽光草坪，行經「鰲峰玉帶」跨過橋頭寮溪，沿著虎頭崎古道便可登上現在最受遊客喜愛的鰲峰山觀景台，虎頭崎古道曾經是林爽文大將王勳與清軍部隊奮戰身亡的地方，觀景台由台中市政府觀光旅遊局在此設置，站在極頂的平台，是鳥瞰美麗清水海岸平原最佳的場景。

橫山戰備地道，俗稱「清水鬼洞」，是清水孩童昔日拿著火把、攜伴探險遊戲的山洞，有著大家共同的記憶及鬼話傳說，二次大戰末期，盟軍飛機轟炸台灣重要軍事及物資儲備設施，日軍為長期抗戰預作準備的防禦工事，地道內兩面由鵝卵石、鋼筋及混凝土興建，走入坑道內，可見寢室、崗哨、狙擊區、機槍堡等軍事設施。公園內還包括大肚王國部落廣場、台中市自行車場、競合體驗遊戲場、探索遊戲場、休閒烤肉區等設施，是親子活動最佳的場所。

## 清水震災紀念碑與老街的古道巷弄

清水震災紀念碑設置在清水神社後參道旁，記錄著昭和十年（西元1935年）4月21日的台中墩



- 1.3 月的公園裡，苦楝花盛開，滿山遍野的淡紫色花蕊，散發淡淡的清香。
2. 橋頭寮溪畔以鵝卵石堆砌的「石埠」，曾擔負著防洪功能。
3. 鰲峰山公園內的鰲峰玉帶橋是一座天空步道。
4. 從鰲峰山觀景台可飽覽清水區景色。

# 清水老街漫步地圖





仔腳大地震的慘烈故事，日本政府在 1936 年隨即展開清水市區的都市重劃，即現在大家所看到棋盤式的街道設計，南北向的道路叫做「路」、東西向稱為「街」，連同清水原有清朝古道，形成市區有趣的古道巷弄的漫步文化。

走在文昌街路上，馬上會被一整排日式商店街建築吸引，這一條街舊稱「十八坎仔」，建造於 1937 年，「清水建築組合」在文昌街北側建有商店十八間而得名，可說是當時台中海線最繁榮的商店街。在街區內有清水最老媽祖廟「壽天宮」，相傳已有 300 年的奉祀歷史；南海岩觀音仔壇俗稱「社寮媽」，彰顯了平埔族跟漢人移民互動的歷史。還有董公廟，前殿供奉董公真人、後殿為王家宗祠，記錄著清水王氏家族的開發歷史，以董公為名的董公街，更是自清朝以來的古道。在古道南端新生巷的李家豪宅，1931 年，宅前庭院的「竹柏」象徵四季常青、八方避邪，樹齡已超過 80 歲；大街路西側的營盤巷一帶曾經為清兵紮營設哨的地方，從清水的信仰中心——紫雲巖往南出發，最後與清水街的埤仔口相遇。

### 清水國小古蹟校舍與日式宿舍

清水國小是清水第一所小學，1897 年，日人在清水文昌祠成立「台中國語傳習所牛罵頭分教場」，後來為了擴校就遷往光華路現在的校址，1935 年 4 月 1 日落成啟用，雖然遇到 4 月 21 日的「墩仔腳大地震」，幸虧僅受到些微的災害。清水



1. 設置在清水神社後參道旁的清水震災紀念碑。2. 清水老街上知名的老米店仍維持兩層樓洋樓式傳統建築。3. 清水老街的營盤巷，在清領時期是官兵駐紮的大街，如今是市區裡的古道巷弄。4.5. 今年滿 120 歲的清水國小是全台第一所古蹟小學，也是國內少數推動校園古蹟教育的學校。



1. 隱藏在光復街巷弄內的廖家花生湯圓，是內行人必吃的甜湯。2. 美味的清水炸粿，酥香的外皮包裹清甜的内餡，是來此一定要品嚐的特色小吃。

國小 U 字型校舍，挑高的教室建築，紅磚、洗石子的牆面，搭配檜木的門窗、天花板，無論建築美學、採光通風都完全符合教育本質；圓環榕樹下的誠字碑，石材採自日人視為教育聖地的台北芝山岩，榕樹則是 1935 年老校長川村秀德親自手植，見證了清水國小遷校及教育發展的歷程。

北側的日式木結構的教師宿舍群共有六棟十一間，分別興建於昭和九年（西元 1934 年）以後，建築形式屬於「和洋折衷式」宿舍，東邊靠光華路的獨棟宿舍為校長宿舍，其餘每棟分成兩間為老師的宿舍。這些文化空間及建築結合古蹟教育與學校教育，開全國先例，這些文化資產將永遠成為校友永恆回憶的最佳場景，同時寫下古蹟保存與活用的典範。

### 讓人垂涎的老街美食與伴手禮

很多遊客來到清水旅行，想到的第一個問題：這麼多米糕店，那一家才是最佳的抉擇？其實只要把握兩個原則，就可以成為清水的美食老饕，首先要選擇採用當地當季食材的店家，其次可找遵照古法製作、限時限量的小吃鋪，當然也有人會問：在地人都吃那幾家？我只能告訴您，一大早就開店、中午過後就賣完的小吃店，就是在地人平日享用美食的地方。

從最早超過一甲子的「王塔米糕」，到後來發展出的「阿財米糕」、「正牌米糕」等近三十家米糕店，每一家的口味和佐料都不相同。除了米糕之

外，還有吃過都讓人讚不絕口的清水炸粿，酥香的外皮包裹清甜的内餡；「白頭蔡肉圓」、「阿文肉圓」，Q 彈的外皮香嫩滑口，都名列排隊美食，不早点購買就會向隅。另外，還有第一市場地下樓的楊家鹹肉圓仔、廖家花生湯圓、阿婆粉圓、米苔目福、鵝肉大王、好巧利手工肉包等鹹甜兼具的美食小吃，不僅是清水人平常的點心，也是外來遊客走訪品嚐的好去處。

清水的糕餅業歷史悠久，每一家都各自發展出獨特的商品，像是百珍香餅行的傳統酥餅和紅豆麻糬鴛鴦餅、喜利廉的杏仁薄餅、一美餅店的芋頭老婆餅等，都是在古法中又研發創新的好味道，送人自用兩相宜。喜歡旅遊的旅客，也可以來到「清水散步」，一個文創、旅行的小店，選購充滿在地文化內涵的地圖、文創商品、天然低糖手工俠客餅乾、百年手工麵線。來到清水，絕對可以讓你滿載而歸。☁



「清水散步」是可以選購在地地圖及文創商品的特色小店，店內有清水小鎮的模型。



Niumatou Cultural Park serves as a storehouse of anthropological knowledge.

A coastal journey rich in nature and humanity

# Visiting historic Qingshui Old Street

Words by Wu Chang-kun  
Translated by Anna Yang  
Photos by Reflection Photography  
Photos provided by CingshueiLive

*Qingshui is a significant, historic area along Taichung's coastline whose past dates back 4,000 years to the Niumatou Culture. About three centuries ago, Han Chinese settlers arrived and developed Qingshui into a major residential and religious center. When visiting this district today, don't miss a stop at Aofeng Sports Park, filled with natural and cultural ambiance, as well as Qingshui Old Street with its food delicacies.*

With views toward the Dadu Mountain ridgeline to the east and the western coast, Qingshui overflows with beautiful scenes. It has also long been an attractive place to live, thanks to abundant water resources found to its north, where Dajia River and natural springs in the foothills of Dadu Mountain are located.

According to anthropologists, traces of human settlement dating back to about 4,500 years ago have been found at an excavated Niumatou era site. At that time, the Papora Taiwanese plains aborigine tribe named this location Gomach. In 1920, when a spring was discovered at the foot of Aofeng Mountain, the local name was changed to Qingshui, or "clear water". Beginning in 1733, Han Chinese settlers developed the surrounding area and, from 1764, Qingshui's main access road boosted economic growth and made this a religious gathering point.

Local guide Wu Chang-kun provides further historical understanding with the following tour of Qingshui's old streets.

### Origins of Qingshui: Beizhiko ( 埤仔口 ) spring

The modern-day Qingshui Water Plant, built in 1929, was once known as "Beizhiko" and originally a spot where residents washed their clothing in spring waters. The largest area temple is Tzuyunyen, worshipping the goddess Guanyin and an old tomb from the Qing dynasty's Qianlong reign period is found behind it. Tiaoyuangong's King Sanshang Temple has been around for 200 years was possibly established by Hakka immigrants. Kaichifude Temple was the first local earth god temple and attracted merchant worshipers with the wealthy symbols on its roof.



**Tour guide:**  
**Wu Chang-kun**

Wu Chang-kun was born in Qingshui and graduated with a degree in Veterinarian Medicine from National Pingtung University of Science and Technology. He has promoted numerous cultural and creative events and community development over the past 30 years and is now chairman of Niumatou Cultural Association and an executive at CingshueiLive and Papora Cultural Center. He has founded associations for Taichung classical music, Niumatou Culture, Qingshui culture and products, outstanding Taichung arts, and the promotion of the Gaomei Wetland Wildlife Refuge, and has also participated in community development events at several community colleges.

Before the Qingshui military route (present-day ZhongShan Road) was developed, Daje Road was Qingshui's most flourishing thoroughfare and home to several rich families and their businesses (Tsai Yuan-shun, Tsai Chuan-cheng's shop and Wangki oil products). Today, it is still lined with restaurants, a shopping complex, police station, and bus stations. Following the development of water-irrigation techniques by the Yang Tong-hsing family in 1780, many area farmers' fields were irrigated from the nearby river. Dajia River waters were also conveyed to Beizhiko and



1.The old street's largest temple is Tzuyunyen, worshipping the goddess Guanyin. 2.Qingshui's name was inspired by the spring at the foot of Aofeng Mountain.



1. Aofeng Sports Park is filled with a natural and cultural ambiance. 2. Aofeng Jade Bridge in Aofeng Sports Park serves as a sky-walk trail.

diverted to various locations.

### The local holy mountain: Aofeng Mountain

Referred to locals as Qingshui Park, Aofeng Sports Park is filled with natural scenery and greenery that includes acacia and Chinaberry trees and guinea grass, with changing leaf colors in spring and winter adding to the beauty on Aofeng Mountain.

Stone flood-prevention walls in Aofeng Sports Park create a unique spectacle while the Niumatou Cultural Park exhibits historic remains, including a temple and military facilities. Managed by the Cultural Heritage Department of Taichung City, the recently developed Papora Cultural Center offers coffee, meals, DIY creative and culture products, and exploration and experience opportunities.

As you walk along WuCuo Road, grass areas perfect for picnicking can be seen. If you take Aofeng Jade Bridge over Ciaotoliao Creek and continue on the Hutou hiking trails, you'll quickly come to the popular Aofeng Observation Point and the best panoramic lookout point in Qingshui.

Hengshan Tunnel System, also known as the Qingshui Ghost Cave, was an adventurous place explored with torches by children in the past. As their military facilities in Taiwan came under Allied attack near the end of World War II, the Japanese constructed this rock-walled complex that included rooms, sentry boxes, sniper positions and weapons storage areas.

### Qingshui disaster memorial monument and old streets

A memorial monument was placed on a hillside by Qingshui Temple in memory of a devastating earthquake disaster on April 21, 1935. The following year, the Japanese colonial government developed a rectangular

street layout (with vertical roads and horizontal streets), laying the foundation for Qingshui's popular nostalgic street culture and interesting sights.

The eye-catching WenChang Street, lined with Japanese-style buildings (and once named Shibakantze( 十八坎仔 ) was built in 1937 and famed for its popular 18 shops running along the coastline. The 300-year-old Shoutien Temple is the oldest Mazu Temple in Qingshui while Nanhaiyen Guanyintze temple, also known as Sheliaoma ( 社寮媽 ), records interactions between Taiwanese plains aborigines and Han Chinese. Donggong Temple and Wang's Family Temple have also recorded the development of the old street from the Qing Dynasty. South of the old street, 80-year-old bamboo in the Li Family's mansion complex and Qing Dynasty guard booth can also be observed.

### Historic landmarks: Qingshui Elementary and Japanese-style dormitory

Qingshui Elementary School was Qingshui's first elementary institution when established on April 1, 1935. The tall



The 120-year-old Qingshui Elementary School is also a historic landmark preserved for educational purposes.



The Japanese-style shops on Qingshui's old street were once at the flourishing heart of the area.

U-shaped school building has red brick walls and wooden windows and door frames, showcased by a surrounding bright, spacious campus. The monument beneath a big banyan tree was transported from Taipei's Chishan Mountain, which the Japanese considered a sacred place to receive education. The tree itself was planted by former principal Shutoku Kawamura in 1935 and has witnessed Qingshui Elementary School's development over the decades.

The six wooden dormitory buildings on the campus's north side contain 11 rooms and were built in 1934 with a mix of Japanese and western-style housing. This school's combination of cultural spaces and historic buildings set a new precedent in Taiwan and have made it a landmark preserved for educational purposes.

### Mouthwatering old street delicacies and souvenirs

Visitors to Qingshui frequently ask, "Which glutinous rice cake shop is the best one?" Two guiding principles are

recommended: First, look for a shop using local, seasonal ingredients; second, look for one that sells limited quantities for a limited time. Thus, if a shop opens early and sells out around noontime, it is definitely a top local dining choice.

Wangta Glutinous Cake has been in business for over half a century and other glutinous cake shops include Ah-Tsai Mi Gao, Zheng-Pai Mi Gao and over 30 other businesses with distinctive flavors and sauces. Besides glutinous rice, another popular treat is the famous fried patty with crispy dough skin and sweet stuffing. Taiwanese "baitou tsai" and "Ah-wen ba wan" meatball shops also quickly sell out. Other flavorful delicacies can be found at places like Yang's Salty Meatballs, Liao's Peanut Glutinous Rice Balls, Ah-po Tapioca, Mitaimu Fu, King Goose, and Haociaoli Meat Buns, making Qingshui a lively dining destination for hungry locals and visitors.

Qingshui's pastry shops also have a long history and every shop offers its own proprietary baked goods and unique characteristics. For instance, Bachengsiang Pastry Shop sells traditional items like the Red Bean Mochi Pastry, while other great, nostalgic flavors can be found in Shililiang's Almond Thin Cookies and Yimei Shop's Taro Sun Cakes, which all make excellent souvenirs for tourists. It is also recommended that visitors go to cultural and creative business "CingshueiLive" to make purchases from an abundance of souvenirs and items such as local maps and creative products, plus natural, low-sugar handmade cookies and noodles. 🍵



1. The Japanese-style dormitory building in Qingshui Elementary School has been classified as the historic structure and has undergone Taichung City Government renovations early this year in preparation for a reopening to the public. 2. Cultural and creative shop CingshueiLive can be visited for the purchase of souvenirs, local maps and creative products.

## 5月立夏滿，6月芒夏至

# 蹲旋展走夏日涼

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：雅琪老師、品嫻

夏天是一年之中最熱的季節，當時序進入5月，已能明顯感受到一股熱氣，到了6月夏至，更是北半球受光最多、陽氣最旺的時候。

夏季主火，對應到身體的心臟，此時正是養心的好季節，除了調息靜心外，從手臂和腳開始動身體，也能健康快樂每一天！

5月的節氣來到「立夏」，標誌著夏天的開始，太陽的直射光會愈來愈往北回歸線靠近。若以氣象學的定義，連續五天達到攝氏22度，即為夏天，對照台中歷年的氣溫，恰好會在5月時進入夏天，與立夏的時間差不多；相較之下，南台灣在4月時，就有很高的機會提早入夏。

進入夏天，台中的風景更加豐富燦爛，5月開花的阿勃勒，黃金色的花串點綴著五權路和梅川東

路，還有旱溪東路及松竹路口，相信中興大學的學生即便畢業離開台中，也不會忘記與大路上初夏盛開的黃金雨。

5月下旬是「小滿」，名字來自於北方種植的麥子已慢慢飽滿。在南方，我們可以將「小滿」解讀為4月「穀雨」以來降下的雨，將田地的水蓄積至小滿。農人們仍辛勤的巡田，於春天種下的一期稻秧，已陸續含苞吐穗，在極短的時間內開著白色



### | 第一招：安靜大樹蹲 |

雙腳打開與肩同寬，膝蓋微蹲平穩呼吸，想像雙腳如樹根，入地愈來愈深。



### | 第二招：蹲蹲跳！ |

蹲的深才跳的高，帶著節奏，我們跟孩子一起，蹲蹲，跳！

立夏 · 蹲

### 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。



小稻蕊。

身體與季節變換的節奏，一向緊密相關。中醫認為，夏天主火，對應到身體的心臟，是養心的好季節，而夏季溫度高，容易導致「心火旺盛」，更要注意心臟的保養，建議可以多吃常見的番茄和胡蘿蔔等紅色蔬果，以及帶苦味的當季苦瓜、蓮子、綠豆等護心好食材。由於人體經絡中的心經走過手臂的內側，我們可以張開雙手伸展，像風一樣輕輕

吹動小滿的田野。西醫認為，腿是人體的第二個心臟，下半身肌肉愈是有力，愈能幫助血液回流，減輕心臟的負荷，所以立夏不妨蹲一蹲，真舒暢！

6月時候，節氣來到「芒種」，對應於南北各種作物收成跟播種的時間點，「芒」可以解釋為種子上的細刺。由於天氣愈來愈熱，雨量也因梅雨季明顯增多，需要特別注意蚊蟲，避免傳染疾病，所以傳統上在端午節這一天，除了划龍舟和包粽子，



#### | 第一招：風一樣旋轉 |

想像自己是一道微風，旋轉著手臂，吹動翠綠吐蕊的稻田。

#### | 第二招：身體說 劃圈圈 |

帶孩子嘗試大關節的旋轉，用手叉劃圈圈，帶動肩臂和身體。



小滿 · 旋

還要掛艾草配香包，來驅趕蚊蟲。

無意中發現，在西區審計新村裡有棵高大的土芒果樹，小而青綠的果子已逐漸轉紅，5～6月是盛產期，土芒果充滿個性的爽口酸味，是其他香甜碩大的芒果無法取代的味道。

6月下旬是「夏至」，據說是最早被確定的節氣，因為太陽直射北回歸線，是北半球受光最多，白天最長、日影最短的日子。在嘉義縣水上鄉有數座北回歸線的標誌塔，由此往南為熱帶地區，往北則為

亞熱帶區域。

此時，市場上陸續出現鮮紅多汁的大西瓜，是夏天最具代表性的水果，以食療的觀點來看，西瓜能清熱生津，解身體的渴，也能除去夏天的煩熱。

延續夏天養心的身體計畫，調息靜心，簡單的展開雙手，多延伸心經走過的手臂內側。同時，別怕擁抱太陽，有機會就外出，走在濃蔭下，感受夏日的清爽，多讓腳部運動，幫助血液循環，減輕心臟的負擔。



第一招：像嫩葉舒展 |

慢慢吸氣，身體飽滿，雙手像葉子一樣綻放，選一首悠長的音樂，隨著呼吸舒展開來。



第二招：小星星放光明 |

透過小星星光芒四射的想像，閃閃放光明，展開孩子們的身體。

芒種 · 展

第一招：脫鞋走一走 |

散步時感受腳和地面的關係，重心從腳跟轉移到腳掌，隨著呼吸向前走。如果可以脫鞋走，更棒！



第二招：小熊大步走 |

單純的走路，也可以有很多想像，像小熊四隻腳走路，重重的、大步的，一起來試試！



夏至 · 走

# 2017

## IDC International Design Competition

教育部鼓勵學生參加藝術與設計類國際競賽計畫  
設計戰國策 | 展覽及座談會



- 年度獲獎作品展覽  
時間: 5/3(三)-5/14(日)  
地點: 國立公共資訊圖書館 2樓藝文走廊
- 國際獲獎分享暨設計知識研討會  
時間: 5/5(五)上午9:00~12:00  
地點: 國立公共資訊圖書館 國際會議廳
- 計畫官網: <http://www.moe-idc.org/>

指導單位：



教育部高等教育司

主辦單位：



亞洲大學視覺傳達設計學系

廣告

胃若好，人不老 文 李志剛 圖片提供 木馬文化

# 學會養胃去百病

有句話說：「胃不好，人就老！」

胃是人體的消化器官之一，中醫有「人以胃氣為本」的說法，認為胃氣的盛衰，直接決定人體抵抗力的強弱，所以「內傷脾胃，百病由生」。胃病已經成為現代人的流行病，其實「胃病三分治，七分養」，只要學會養胃之道，學習跟它相處，就能去除病根。

**慕**名而來的患者初次和我見面時常常會說：「沒想到您這麼年輕。」和同齡人相比，我確實顯得年輕。為什麼呢？歸根到底，是我的專業知識幫我養出了一個健康強壯的胃。

很多人，尤其是女孩子會跟我討教駐顏之術，我也會跟她們說：「把胃養好。」女孩子一定要在三十五歲之前把胃養好，否則等到胃經氣血衰退的時候，會迅速衰老。這時候，往臉上塗再多抗皺的護膚品也沒用。

## 胃病要靠養，會養就一定會好

「胃真的那麼重要嗎？」在大多數人的認知裡，和肝、腎、腸等器官相比，胃就像一個大口袋，既結實又笨拙，似乎沒什麼大用處。

在中醫裡，我們把胃稱為「水穀之海」「太倉」，它是三焦中的中焦，「中焦者，在胃中脘，不上不下，主腐熟水穀」。雖然它的主要作用是「主受盛飲食」，跟肝腎比有點「自慚形穢」，但「五臟者，皆稟氣於胃；胃者，五臟之本也。」「元氣之充足，皆由脾胃之氣無所傷，而後能滋養元氣。若胃氣之本弱，飲食自倍，則脾胃之氣既傷，而元氣亦不能充，而諸病之所由生也。」由此來看，胃的作用一點都不容小覷，它是氣血生化的源頭，臟腑經絡的樞紐，被稱為「後天之本」。

人體精、氣、血、津液的化生，都離不開我們吃進肚子裡的食物。更準確地來說，都取決於身體消化掉的食物。而胃在其中扮演著至關重要的角色，胃氣的盛衰，直接決定了我們身體抵抗力的強弱。所以，「內傷脾胃，百病由生。」對胃的健康，我們怎能不高度重視？

胃病似乎已經成為都市中的流行病了，這年頭，從孩子到老人，我很少見到有誰的胃一點毛病都沒有的。面對各種食品安全問題，我們需要一個更強健的胃，可事實恰恰相反，我們的胃越來越脆弱，越來越不堪一擊，這種情形真的很讓人痛心。

在我看來，胃病要靠養，會養就一定會好。其中，「會養」十分重要。養胃與生活方式、飲食習慣、心態情志等方面關係密切，不會養胃的人，可能一輩子都得攜帶胃藥與胃痛、胃酸、胃脹做鬥爭；而會養胃的人，只要認真養上百日，就能去病根。

我們應該如何養胃呢？一般來說，會有一些大家都認同的理念，比如：早餐一定要吃，而且第一口食物要溫熱；怎麼吃比吃什麼更重要，一定要細嚼慢嚥。哪怕你做不到三餐規律，也至少要做到這兩點。根據我的經驗，這是養胃最關鍵的方法。

## 胃也有自己的「作息時間表」

就像我們每天「朝九晚五」工作一樣，我們的

身體也有天生的「作息時間表」。

人的身體真的是一個非常奇妙的結構，各個器官之間配合得嚴絲合縫，不管是在時間上還是功能上都是這樣。所以任何一個環節的變動，都會引起一連串的連鎖反應。

根據中醫理論，每天分為十二個時辰，每個時辰都由一個臟器起主導作用，這時候它最活躍。過了這個時辰，就由別的臟器當班，它也就漸漸平靜下來或者去休息。

比如，每天晚上的九點到十一點，也就是一天的最後一個時辰亥時，是三焦經免疫系統排毒的時間，這時候不應該過於勞累，好讓淋巴專心排毒；十一點到凌晨一點，也就是子時，一天的開始，是肝臟系統排毒的時間，人們應該熟睡。

中醫認為，體內有毒就會百病叢生。胃排毒的時間是辰時，也就是早晨七點到九點，這時候胃經最旺，腸胃會給自身排毒，同時由於它們非常活躍，所以是調理腸胃功能的好時機。在這個時段，胃會保持一個非常開放的狀態，愉快地接納你給它的食物並且最好地消化吸收。

這也就意味著，早餐是非常重要的。為什麼一再強調早餐的重要性呢？西醫認為，一日三餐中，從早餐吸收的營養占到百分之五十。午餐和晚餐吃

得再多再好，胃如果吸收得不充分也是浪費。在胃最為活躍的辰時，如果你能為身體補充足夠的養分，一天都會神采奕奕。

辰時的胃最為活躍，這時候最適合養胃，並不意味著只要關注這個時辰就好。在一天中的其他時間，它依然是在努力工作，只是不像辰時那樣是由它主導而已。

## 順應生理時鐘作息

在人類長期進化過程中，我們形成了規律的生理時鐘。到了每天該進餐的時候，胃會自動開始收縮擴張，以提醒我們身體該進食了。可是假如我們不按時吃飯，讓胃獨自空等待，時間久了，強酸性的胃酸就會腐蝕胃壁，讓胃越來越薄。

一般來說，每一頓飯，食物在胃中停留的時間是四個小時。當然根據個人體質差異，這個時間會相應增長或者縮短，這裡取的是平均數值。大概每隔五~六小時進餐會比較適宜，這樣可以讓胃有一定的休息時間，又不會讓它過於饑餓。

古人「夙興而治」，跟他們「日出而作，日落而息」的作息時間相配合，非常適宜養生。現代人不可能做得到，但我們也要盡可能地配合身體各器官本身的作息時間，不要讓它們過於勞累、無所適從。



### 作者簡介

李志剛

醫學博士，北京中醫藥大學教授、主任醫師、博士生導師，國醫堂特需坐診專家。常年致力於中醫養生的科研、教學和傳播工作，長期專研中醫養胃、穴位養生、針灸療法。現任北京中醫藥大學針灸學院副院長，國家自然科學基金委員會及教育部評審專家。著有《向脾胃要健康》《穴位養生方》等。

### 推薦書小檔案

書名：胃好，百病除：二十餘年名醫的養胃經

作者：李志剛

出版：木馬文化



「道法自然」，逆自然規律而動，會讓身體消耗過多精氣神，等到年歲大了就會嘗到種種苦果。

## 最不花錢的養胃妙招

要想把胃養好，除了在飲食上多注意外，我們還可以通過一些簡單有效的穴位按摩，來幫助自己進行調理。在我看來，穴位按摩既能起到保健的作用，同時也能治療和預防一些胃病的發生。而且很多按摩自己在家做就可以，既省時間又輕鬆，何樂而不為呢？

### 足三里穴：養胃健脾的要穴

足三里穴的位置在外膝眼下四橫指、脛骨邊緣。找這個穴位一個很好的辦法，就是可以左腿用右手、右腿用左手，用食指第二關節沿脛骨上移，到有突出的斜面骨頭阻擋為止，指尖處就是足三里穴。

一般說到穴位按摩來健脾胃的時候，就會推薦按摩足三里穴。「三里」指的是理上、理中、理下。胃的位置在腹部的上部，胃脹、胃脘疼痛的時候就要「理上」，按足三里穴的時候要同時往上方使勁；腹部正中出現不適，就需要「理中」，只用往內按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按足三里穴的同時往下方使勁，這叫「理下」。

足三里是全身性的要穴，也是自古以來養生保健第一大要穴，為什麼足三里穴的作用這麼大呢？因為它是足陽明胃經上的合穴，可健脾胃、助消化、疏風化濕、通經活絡、提高人體免疫。足三里穴是胃經的主要穴位，通常我們胃不好了，就多按摩一下，來理脾胃、調氣血、補虛弱。

另外，刺激足三里穴對促進脾胃功能、增強人體整體免疫能力具有很好的效果。中醫常說，脾為後天之本，是生命的根本，按摩足三里就具有溫中散寒、補中益氣、強壯全身的作用。還有一個說法是「肚腹三裡留」，對於腹部疾病，如胃腸虛弱、食欲不振、腹瀉、便秘、消化不良、胃痙攣等症狀，一般我都推薦他們多按摩一下足

我身邊很多年輕人，包括還在讀中小學的孩子，他們的家長本身也有這樣的壞習慣，晚上不睡覺，白天不起床。更要命的是，堅持不吃早餐，卻喜歡吃宵夜。

一般來說，晚上八點以後再吃東西就算是宵夜了。尤其是進入亥時，胃就需要休息了，直到辰時它才開始「醒來」。假如在它需要休息的這個時段我們開始大吃特吃，讓胃不得不強打精神工作，時間久了它一定會累病的。

胃這個「大皮囊」雖然很結實，但在它應該工作的時候沒有給它安排合適的工作，添加足夠的「燃料」，讓機器「空轉」，而在最不应该工作的休息時間，你卻強制命令它「加班超時」。長期如此，不出幾年，腸胃系統將會全線崩潰，到時候後悔就來不及了。

所以，對於胃，我們一定要順應它的作息時間。該吃的時候一定要吃，不該吃的時候就一定不能吃。偶爾出現一些例外不要緊，因為人的身體不是那麼死板的，可以調整自己的生理時鐘，但再靈活也總是在一定範圍之內，不可以陰陽顛倒。所謂

三里這個穴位。

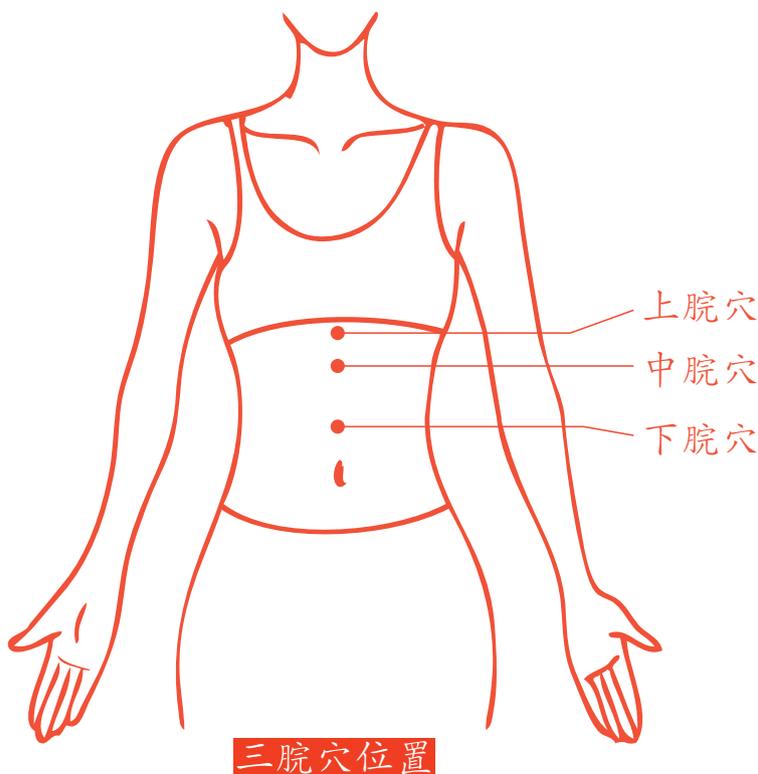
穴位按摩如果能堅持下去，對於抗衰老也有正面作用，像足三里穴就有這個功效，按摩以後，可以疏通經絡，運行氣血，促進身體的新陳代謝，臟腑功能也可以協調地更好。

也有人來跟我說，按摩足三里穴不是功效很好嗎？為什麼我按摩就一點效果沒有啊？這個問題主要是按摩的力度。一般穴位按摩要以穴位部分感到有明顯的酸脹感為佳，如果平時按摩的力度不夠，那麼按摩的作用當然也就不明顯了。

### 三腕穴：常按打好保「胃」戰

有的人胃有問題第一反應就是去醫院找醫生，開一堆藥，或者找人針灸按摩，其實如果不嚴重，大可不必這麼大費周章。對於這個情況，我常常推薦「三腕」穴，也就是身體腹部的上腕、中腕、下腕三個穴位，平時多揉按一下，就能夠緩解一下胃疼，還可以解決胃部出現的很多小毛病。

上腕、中腕、下腕穴都在人體的腹部，從位置



上來說，順著腹部往上摸，會摸到兩塊骨頭，也就是人體的肋骨，順著這兩塊骨頭往上，會發現它們有一個交點。這兩塊骨頭就像一個「人」字向下一樣，這個地方就叫劍突，從劍突的位置到肚臍是 8 寸，中間一半的位置，也就是 4 寸的地方就是中腕。從中腕向上 1 寸就是上腕，向下到肚臍的一半，也就是肚臍向上 2 寸就是下腕。

上腕穴的位置在上腹部，前正中線上，肚臍上 5 寸，和食管相對應，是食物進入胃的通道，也是最直接和食物對應起來的。平日吃飯如因為吃得太快、吃得太撐，或者其他一些原因導致反胃、胃脹、嘔吐、打嗝等，不妨多按摩一下這個穴位，緩解能力還是很不錯的。

中腕穴在胃的中部，肚臍上 4 寸，佔據了胃的主體部分，主治一些常見的脾胃疾病，對於促進腸胃的蠕動，治療胃腕痛、腹脹、吞酸等都有較好的效果，而且還可以提高我們人體的免疫能力。

下腕穴在胃的底下，肚臍上 2 寸，胃和小腸的連接處，對應人體的小腸。下腕穴可以說是食物從胃進入小腸的關口，因此人體食物的消化吸收是它來掌控的。對於食物在胃裡下不去導致的腹脹、胃痛、嘔吐以及胃炎、胃潰瘍、胃痙攣等，就按摩一下這個部位。另外，由於它的位置在胃的下部，對於因為中氣不足導致胃下垂等症狀，也有很好療效。

「三腕」穴雖然細分為三個部位，平時按摩並不一定非要詳細分清楚，因為他們的功能在一起可以實現得更好，一起按摩還能對身體的其他部位有很好的療效。

如果你平時工作累了，在辦公室裡，或晚上在家吃完飯看電視時，都可以用手輕輕按摩腹部的「三腕」穴，充分利用起這三個穴位，對於打好保「胃」戰、防治胃部疾病都會有很好的效果。在寒冷的冬季，也可以用熱水袋在這三個穴位處進行熱敷，也能取得很好的效果。

(本文摘要自木馬文化出版《胃好，百病除》一書)

1 / 一 / MON.

## 國美館

- 作陶40年—楊文霓個展 (即日~7/23)
- 2017數位藝術創作案「羅禾淋:完美的犯罪—失控」(即日~7/2)
- 萬無引力—英國FACT科技藝術交流展(即日~6/25)
- 「時·光·機—從古典到當代攝影藝術教育展」(即日~10/29)

## 國立自然科學博物館

- 物理世界(常設展,除團體預約,每日以領取入場券方式入場)
- 敦煌風華再現—續說石窟故事特展(即日~10/1,第四特展室與立體劇場旁廣場) \$
- 來自亞馬遜雨林的驚艷—火鶴花特展(即日~6/25,植物園特展室) \$
- 先有雞還是先有蛋—雞與蛋的故事特展(即日~6/19,西屯路廣場、行動教育巡迴展示車與戶外區)
- 島嶼浮塵—PM2.5視界特展(即日~6/11,第二特展室) \$
- 薩里拉傳奇、俠盜羅賓漢、諾亞的奇幻之旅、神探福爾摩斯(即日~6/30,立體劇場) \$
- 恐龍末日(即日~12/31,太空劇場) \$

## 英才文教基金會

- 看見台灣——王馨敏藝術系列創作展(即日~5/24)

## 屯區藝文中心

- 簡·靜·淡·雅—蔡美琴水墨意境(即日~5/21,美學空間)

2 / 二 / TUE.

## 大墩文化中心

- 藝文研習成果展系列—龍翔鳳舞~柳炎辰師生篆刻展(即日~5/25,文物陳列室三)

3 / 三 / WED.

## 國立公共資訊圖書館

- 設計戰國策105年度獲獎作品展覽(即日~5/14,2樓藝文走廊)

5 / 五 / FRI.

## 國立公共資訊圖書館

- 國際獲獎分享暨設計知識研討會(2樓國際會議廳)

## 屯區藝文中心

- 《今天吹海風》東海美術系第31屆畢業展(即日~6/4,展覽室B)

## 葫蘆墩文化中心

- 《今天吹海風》東海美術系第31屆畢業展(即日~6/4,展覽室B)
- 狗道理-愛的距離—汪承恩油畫創作展(即日~6/4,2樓畫廊)
- 養心齋丁酉年書法展(即日~5/28,3樓編織工藝館)



6 / 六 / SAT.

## 國立公共資訊圖書館

- 2017世界書香日/講座:許常德(14:00,2樓國際會議廳)
- 教學任e門—補充教材百寶袋(10:00,2樓數位學習教室)

## 屯區藝文中心

- 2017太平孟夏愛樂遊(14:30,演藝廳) 索票
- 鄧志鴻:戲說人生(14:30,3樓大會議室)

## 中山堂

- 《你不知道的白雪公主》—如果兒童劇團(14:30) \$

## 港區藝術中心

- 《南方小島的故事》—偶偶劇團(19:30,演藝廳) \$

## Legacy Taichung

- Mary See the Future《梅雨季》台中2017(19:00) \$

## 台中國家歌劇院

- 王麗君&蔡楨華四手聯彈音樂會(14:30,小劇場) \$

## 文英館

- 離鞘—台中市立台中一中美術班第19屆畢業展(即日~5/17,主題暨文英畫廊)

## 大墩文化中心

- 塵寰—台中教育大學美術學系106級畢業展(即日~5/17,大墩藝廊一~四)
- 第80屆台陽美術特展—八十台陽·再創高峰(即日~5/17,大墩藝廊五、六、動力空間)
- 青春當然留不住,大叔生活非常好/講座:黃威融(14:00,演講廳)

## 葫蘆墩文化中心

- 林明慧2017鋼琴獨奏會(14:30,演奏廳) \$
- 華藝風情—臺中市華藝女子畫會聯展(即日~5/28,四樓畫廊) \$
- 從野生動物看生命的價值/講座:裴家騏(14:30,演講廳) \$

7 / 日 / SUN.

## 屯區藝文中心

- 奇奇骨(魔法骨頭)故事 老師:林秀玲(10:00,B1藝享空間)

## 中山堂

- 2017台中客家國樂音樂會巡演活動(14:30)(索票04-22289111#52209)

## 誠品園道店

- 新天鵝堡桌遊~數字急轉彎桌遊HappTime(15:30,3樓兒童館)八歲以上

## 台中國家歌劇院

- 樂在其中—佰元音樂會〈音樂劇裡的人生百感〉(14:30,中劇院) \$
- 歌劇院電影院—翩然起舞(即日~5/28,角落沙龍)

## 港區藝術中心

- 2017台中媽祖國際觀光文化節—迎媽祖·HOT陣頭(18:00,藝術廣場)

9 / 二 / TUE.

## 國立公共資訊圖書館

- 稻作文化攝影展(即日~6/21,5樓閱覽區)

11 / 四 / THU.

## 中山堂

- 《魔法玻璃鞋》—大型兒童歌舞劇(19:30) \$

## 台中文創園區

- 2017亞太無形文化資產論壇—前瞻教育與當代實踐(即日~5/13,衡道堂)

## 台中國家歌劇院

- 沙隆年與英國愛樂管絃樂團(5/11,19:30;5/12,19:30,大劇院) \$

12 / 五 / FRI.

## 港區藝術中心

- 浮世掠影—張麗嫻西畫個展(即日~6/4,掬月廳)

## 台中國家歌劇院

- 蘇東坡《定風波》—文學劇場京崑雙奏(19:30,5/12,19:30;5/13,14:30;5/14,14:30,中劇院) \$

## 葫蘆墩文化中心

- 糖葫蘆劇團—奧古帝國的寶藏(19:30,演奏廳) \$
- 花鳥舞彩—陳玉珍水墨暨陶瓷個展(即日~6/4,3樓編織文物館) \$

13 / 六 / SAT.

## 屯區藝文中心

- 2017上半年假日廣場—屯區慢樂活Choco Lava人聲樂團、扶桑花樂團、行動丑劇—mimofatguy(15:30,茄苳樹區)

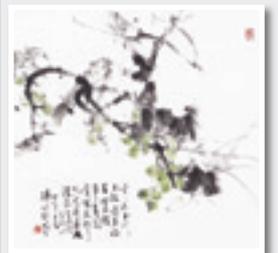
## 國立公共資訊圖書館

- 2017世界書香日講座「擁是青春,擺是愛」/講座:蔡淇華(14:00,2樓國際會議廳)

| 13/六/SAT.  | 14/日/SUN.  | 19/五/FRI.   | 20/六/SAT.   | 21/日/SUN.   |
|--|--|---|---|---|
| <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台中市綿綿舞蹈團—驚豔的東方民族「舞之裳」展覽(即日~6/7,文物陳列室一)</li> <li>大墩典美·藏藝—篆刻典藏美學(即日~6/7,文物陳列室二)</li> <li>『創意藝術市集』活動(14:00~20:00,草悟道木作吧檯北側廣場)</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《草根限定》—焦點舞團(19:30) \$</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第17屆台灣國際藝術協會美展(即日起~6/4,展覽室B、中央畫廊)</li> <li>母親節音樂會《感恩與對話》(19:30,演奏廳) 索票</li> </ul> <p><b>20 號倉庫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>倉庫實驗市集(即日~5/14)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「音樂遊台灣」2017 Muse Trio繆斯三重奏音樂會(14:30,小劇場) \$</li> </ul> <p><b>Legacy Taichung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The Next Big Thing 大團誕生(2017台中場第一回)(19:00) \$</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>山城·客畫—詹鈞凱笛子獨奏會(19:30,演奏廳)</li> </ul> | <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「方舟咖啡廚房X母親節特別音樂企劃」(14:00,方舟音樂藝文空間) \$</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>美聲新世紀:人聲-上帝創造的樂器(14:30,小劇場) \$</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《旅》—中國醫藥大學x逢甲大學聯合音樂會(14:30) 索票 0922399822張小姐</li> </ul> | <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《以身體之名》—國立台灣戲曲學院民俗技藝學系(19:30)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>劉家伶李筱珮鋼琴與中提琴二重奏(19:30,演奏廳) 索票</li> </ul> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「the color展」(即日~6/25,拾藝術) \$</li> </ul>  | <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《與鱷魚拔河的小象》—物品劇場(19:30,演講廳) \$</li> <li>專題系列講座「今天,有一天」/主講:郝廣才(14:00,國際會議廳)</li> <li>藝術座談:藝論紛紛(14:00,清風樓愚魚坊)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>琴鍵上的旅人—齊柏絲坦鋼琴獨奏會(14:30,大劇院) \$</li> <li>東海大學駐校詩人—鄭愁予詩歌慈善演唱會(19:30,大劇院) \$</li> <li>伏特加印象~梁茜雯小提琴獨奏會(19:30,小劇場) \$</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017親子藝術節系列活動(即日~6/4,詳請見屯區藝文中心官網)</li> <li>搞笑者們4.0(5/20, 15:00、19:30; 5/21, 15:00, 演奏廳) \$</li> </ul> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>北管樂音面面觀/講座:鄭榮興(10:30,求是書院)</li> <li>北管音樂賞析/主講:苗栗陳家班北管八音團(13:30,求是書院)</li> <li>亂彈風華-北管戲曲/講座:慶美園戲劇團(13:30,求是書院)</li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>童趣繪本講堂—電子繪本百寶箱研習(10:00, 2樓數位學習教室)</li> <li>寫作所聯繫起來的.../講座:平路(14:00, 2樓國際會議廳)</li> </ul> <p><b>文英館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台中市社區大學教師協會106年會員聯展(即日~5/31,主題暨文英畫廊)</li> </ul> | <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「KOSMOS鱗小豬」桌遊Happy Time(15:30, 3樓兒童區) 七歲以上</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以愛之名·樂之火花(14:30,小劇場) \$</li> </ul> <p><b>Legacy Taichung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PETRICHOR首張EP "ILLUMINATION" 發片專場(18:30) \$</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>How Do You Feel, 故事老師:Teacher Joy(10:00, B1藝享空間)</li> <li>2017假日廣場—屯區慢樂活,台灣青年管樂團銅管五重奏、優樂國樂團、彩虹戰士—柯勝傑(15:30, 茄苳樹區)</li> </ul>  |
|  | <p><b>15/一/MON.</b></p> <p><b>瑞成書局</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>好創意大講堂—音樂/生命/0.03的視界/講座:吳柏毅(19:10)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《聽見巴哈》古典音樂沙龍講座第四堂:音樂的分與合《義大利協奏曲》(19:30,小劇場) \$</li> </ul>   | <p><b>20/六/SAT.</b></p> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>葫蘆墩國小打擊樂團(14:30,演奏廳)</li> <li>帶著筷子,用胃來上歷史課(14:30,演講廳)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>美學散步—台中經典畫廊特展(即日~6/7,大墩藝廊一、二)</li> <li>仁心—邱于誠當代水墨創作展(即日~6/7,大墩藝廊三)</li> <li>行旅印記—美繪藝術家油畫聯展(即日~5/31,大墩藝廊四)</li> <li>畫筆尖的遨遊—姚植傑西畫展(即日~5/31,大墩藝廊五)</li> <li>第18屆台中市美術沙龍學會美展(即日~5/31,大墩藝廊六、動力空間)</li> </ul>  |   |   |
|  | <p><b>17/三/WED.</b></p> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「虛實古今對談」李家豪師生創作展(即日~6/25, 2樓藝文走廊)</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017篤行國民小學舞蹈才藝班年度舞展(19:30) 索票04-22023067林小姐</li> </ul>  |   |   | <p><b>24/三/WED.</b></p> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>荷蘭皮可沙打擊樂團《擊動魅力》(19:30,大劇院) \$</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>惠文國小音樂社團成果發表會(19:30) 索票</li> </ul>   |
| <p><b>14/日/SUN.</b></p> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「KOSMOS大魚吃小魚」桌遊Happy Time(15:30, 3樓兒童館) 八歲以上</li> </ul>   | <p><b>18/四/THU.</b></p> <p><b>20 號倉庫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>再現品荷賞(即日~6/15, 主展館)</li> </ul>   |   |   | <p><b>25/四/THU.</b></p> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中國醫熱舞社18屆舞朝 a day to ReMember(19:00) \$</li> </ul>   |

# 5-6月 May-June

| 26/五/FRI.   | 27/六/SAT.   | 30/二/TUE.  | 3/六/SAT.  | 5/二/TUE.   |
|---|---|--|---|--|
| <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《琴挑仲夏夜》—台中琵琶樂團106年年度音樂會 (19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>蕭寶玲插畫展 (即日~6/18, 展覽室C)</li> <li>The Sound of Music音樂劇 (19:30, 演藝廳) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>埃米爾爵士四重奏《嬉遊爵士》 (19:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul>   | <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《新白雪公主與七個小矮人》小青蛙劇團、苜蓿藝術劇團 (19:30, 演藝廳) <b>\$</b></li> <li>台中市第四屆「生之光」身心障礙繪畫徵選比賽及台中市身心障礙繪畫班黃利安老師師生展 (即日~6/25, 美學空間)</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>吉運納福慶端午 (19:00, 戶外廣場)</li> </ul>   | <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>瑟希兒·邁可羅恩 &amp; 艾倫·迪爾三重奏首度來台 (14:30, 大劇院) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相濡以「墨」—2017濡墨雅集聯展 (即日~6/14, 大墩藝廊四)</li> <li>第32屆台中市大台中美術協會美展 (即日~6/14, 大墩藝廊五)</li> <li>破繭重生的美麗—活出美麗攝影展 (即日~6/14, 大墩藝廊六)</li> <li>舞風·星動—林明宗創作個展 (即日~7/2, 動力空間)</li> </ul> <p><b>文英館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中華民國退役將軍書畫聯展 (即日~6/14, 主題暨文英畫廊)</li> </ul>  | <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《聽見巴哈》古典音樂沙龍講座第五堂：結構與變化《郭德堡變奏曲》— (19:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul>  |
|   |   | 31/三/WED.  |   | 7/三/WED.   |
|   |   | <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017台中市光明國中韶樂國樂團音樂會 (19:30) 索票04-23756287光明國中學務處</li> </ul>       |   | <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>靖音藝術有限公司《莫斯科奇幻小丑劇團》 (19:30) <b>\$</b></li> </ul>  |
| 27/六/SAT.   | 28/日/SUN.   | 2/五/FRI.   | 4/日/SUN.  | 9/五/FRI.   |
| <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>搏·感·情-談漫畫的圖文表現/講座：涂銘宏 (14:00, 2樓第一會議室)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「2017大墩慶端午」傳統歌仔戲—十里桂花香 (15:00, 演講廳)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>竹林國小106學年度管樂團成果發表會 (14:30, 演藝廳) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017《馬克白 Paint it Black!》阮劇團X流山兒★事務所國際巡演台中場 (5/27, 14:30、19:30; 5/28, 14:30、小劇場) <b>\$</b></li> <li>「和樂樂一起看戲去」親子音樂會 2017巡演台中場 (19:30, 中劇院) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>Legacy Taichung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家家《還是想念 Still Missing》新歌巡迴演唱會-台中場 (18:00) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大雅國小國樂團第21屆畢業演奏會 (14:30, 演藝廳) <b>\$</b> (購票請洽大雅國小音樂班04-25667766轉780)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>忘年知音—民歌饗宴 (15:00, 城市小舞台)</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台中愛樂管絃樂團2017十六週年公演 (19:30)</li> </ul> <p><b>誠品中友店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「KOSMOS大魚吃小魚」桌遊Happy Time (15:30, 10樓兒童館) 八歲以上</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「mattel跳跳猴搶香蕉」桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館) 五歲以上</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣現代民族音樂之父與藝術歌曲之王—郭芝苑與舒伯特 (14:30, 演奏廳) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台中市方圓書藝會聯展 (即日~7/2, 展覽室A)</li> </ul>                           | <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>由美學角度漫談醫學美容—如何活出自己獨特的美/講座：李童顏 (14:30, 3樓大會議室)</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大樹下木笛樂團《木笛音樂列國誌初艷：各國作曲家木笛作品》 (14:30) 索票04-24721866</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017大明國小打擊樂團音樂發表會 (14:30, 演藝廳)</li> </ul> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「這群人TGOP—單曲發表會」(方舟音樂藝文展演空間)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>絕美舒伯特講座暨導聆音樂會 (14:30、19:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>悠遊彩墨—九華書畫作品展 (即日~7/9, 展覽室B)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《小夜曲》田馥甄x莎士比亞的妹妹們的劇團音樂舞台劇 (6/9, 19:30; 6/10, 19:30; 6/11, 14:30, 中劇院) <b>\$</b></li> <li>九天民俗技藝團X阮劇團共同創作紀錄劇場《禁區》 (6/9, 19:30; 6/10, 14:30; 19:30; 6/11, 14:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>清水高中英劇社年度公演 (19:30, 演藝廳)</li> <li>坐看雲起時—水墨九十蔡瑜作品台灣展 (即日~7/2, 展覽室B)</li> </ul> |



| 10/六/SAT.  | 15/四/THU.  | 17/六/SAT.   | 19/一/MON.  | 24/六/SAT.   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>失智症事件簿/講座:楊淵韓 (14:00, 2樓國際會議廳)</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《神采飛揚慶豐年》僑務委員會 (14:30, 演藝廳) 索票</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果兒童劇團《天下第一》(14:30、19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>國立苑裡高中美術班第14屆畢業展 (即日~6/25, 中央畫廊、掬月廳)</li> <li>清水高中英劇社年度公演 (14:30、19:30, 演藝廳)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歌德原著、古諾歌劇《浮士德》(6/10, 19:30; 6/11, 14:30, 大劇院) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>數位生活e指通-免費報章雜誌小說補給站 (10:00, 2樓數位學習教室)</li> </ul> | <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017年國立清水高中英劇社年度公演 (14:00) 索票0988753680</li> </ul> <p><b>16/五/FRI.</b></p> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>康姆士COMIZ 2017《你要如何,我們就如何》新專輯巡迴 (19:00, 方舟音樂藝文展演空間)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《聽說,湖心亭》新民高中表演藝術科105學年度巡迴演出 (19:30, 中劇院) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>17/六/SAT.</b></p> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不純的閱讀跨界讀寫新時代講座:宋怡慧 (14:00, 2樓第一會議室)</li> <li>大和旅人養成術-日本自助懶人包 (10:00, 數位學習教室)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bomsori Kim金本索里小提琴獨奏會 (14:30, 中劇院) <b>\$</b></li> <li>《縱橫劇場的時光之旅》現代戲劇沙龍講座 音樂劇帶我們往哪裡去? (14:30, 角落沙龍) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>寬宏藝術經紀股份有限公司《兒童劇「怪怪蛋」》(14:30、19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《南方小島的故事》木偶偶劇團 (19:30, 演藝廳) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>第七場主題:大鑼大鼓聲已遠-活跳跳的台灣四平戲北管樂音面面觀/講座:徐亞湘 (10:30, 求是書院)</li> </ul> <p><b>文英館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017台灣國際書法水墨畫聯展 (即日~6/28, 主題暨文英畫廊)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三代人的藝術故事展 (即日~6/28, 大墩藝廊四)</li> <li>K'小視界-吳佳蓉攝影創作個展 (即日~7/5, 大墩藝廊六)</li> <li>「我們這樣拍電影」/講座:蕭菊貞 (14:00, 演講廳)</li> <li>『創意藝術市集』活動 (14:00, 草悟道木作吧檯北側廣場)</li> <li>緣起丹青-現代工筆人物畫展 (即日~7/5, 大墩藝廊五)</li> </ul>  <p><b>18/日/SUN.</b></p> <p><b>20 號倉庫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>浪浪市集</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣現代民族音樂之父與西洋樂聖-郭芝苑與貝多芬 (14:30, 演藝廳)</li> <li>專題系列講座「溝通力,說話的藝術與表達技術」,主講:方蘭生 (14:00, 國際會議廳)</li> </ul> | <p><b>瑞成書局</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>好創意大講堂-給他人剛剛好的協助-我的心理助人之路與生涯反思/講座:陳志恆 (19:10)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《聽見巴哈》古典音樂沙龍講座第六堂:神奇的聲部交織《郭德堡變奏曲》(二) (19:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>23/五/FRI.</b></p> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《台中市南區國光國民小學藝術季感恩系列活動-愛與美的饗宴》(19:30)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《千面惡女》奇幻愛情音樂劇 (6/23, 19:30; 6/24, 19:30, 大劇院) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>24/六/SAT.</b></p> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>打造創新力-網紅吳昊給青年職涯的一堂課/講座:陳孜昊 (HowHow) (14:00, 2樓國際會議廳)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>戀戀光影-張明祺水彩展 (即日~7/12, 大墩藝廊一)</li> <li>悠悠化藝-楊雅芬個展 (即日~7/12, 大墩藝廊二)</li> <li>恣韻-漆藝創作聯展 (即日~7/12, 大墩藝廊三)</li> <li>王英峻戲偶文化展 (即日~7/12, 文化陳列室一~二)</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飛炫交響管樂團2017「時光、拾光、十光」系列音樂會 (14:30, B1演藝廳) <b>\$</b></li> </ul> | <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2017台灣美術新貌獎 (即日~8/20, 展覽室A)</li> <li>台灣陶藝學會-2017會員聯展 (即日~7/16, 展覽室C)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>《夏日絮語》謝采芝鋼琴獨奏會 (14:30, 中劇院) <b>\$</b></li> <li>《劉岷清談普契尼》歌劇沙龍講座第4堂:《杜蘭朵》(14:30, 小劇場) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>25/日/SUN.</b></p> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caps for Sale, 故事老師:Teacher Evelyn (10:00, B1藝享空間)</li> </ul> <p><b>大墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>美好時刻-長笛同樂/WASSA FOLI台中非洲鼓舞樂團 (15:00, 城市小舞台)</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣青年管樂團《台灣音畫x管樂風華》音樂會 (19:30) <b>\$</b></li> </ul> <p><b>30/五/FRI.</b></p> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>稅務節音樂會 (19:30) 索票</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>倪玉珊創作個展-生命的印記 (即日~7/23, 掬月廳)</li> </ul> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>國台交:大師的對話-夏漢與水藍 (19:30, 大劇院) <b>\$</b></li> </ul> |
| <p><b>11/日/SUN.</b></p> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>害羞的小熊, 故事老師:李宜靜 (10:00, B1藝享空間)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>清水高中英劇社年度公演 (19:30, 演藝廳)</li> </ul>   | <p><b>13/二/TUE.</b></p> <p><b>台中國家歌劇院</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一百三十年樂旅人2017夏季巡迴音樂會 (19:30, 中劇院) <b>\$</b></li> </ul>   |   |  |   |

# Q&A 網路購物陷阱多，要如何確保消費者權益？

## 案例：

台中有位學生經常上網購物，因為買的東西太多搞不清楚，到超商付款取貨後，才發現付了 638 元的商品居然買到一包廉價的大陸製餅乾，但自己根本沒買這項東西，她依商品來源打電話給客服，花了近二十分鐘一直忙線中，一直聯絡不上賣家，最後只好認賠。她氣得上網告訴大家這個慘痛的經驗，提醒到超商取貨一定要先確定「自己買了沒」。

隨著網購盛行，消費者在網路上購物已成為常態，消保官建議消費者進行網購時，要留意下列事項：

### 一、注意確認是否有完整的賣家資訊，或是到有保障消費權益的平台（如有認證的賣家）消費。

網購業者應該以清楚易懂的文句，提供相關消費資訊，如業者商號或公司名稱、電話、地址或電子郵件等可以迅速有效聯絡的通訊資料；以及提供商品或服務的內涵、價格、付款及交貨方式等資訊。若僅在網頁上提供一個電子郵件信箱，或是僅有一個電話作為客服之用，交易時就要特別小心，以免收到商品後發現有瑕疵或是與網頁不符等狀況，可能會找不到賣方退貨或求償。

### 二、善加利用可信賴的第三方支付或信用卡結帳。

請注意，不要認為貨到付款或超商取貨就一定安全，因為目前貨運或物流業者多半不會讓消費者先開箱驗貨再付款，反而是利用可信賴的第三方支付或信用卡等付款方式，當商品有爭議時可以透過第三方支付規則來暫時止付，或是商品未出貨時可利用信用卡爭議款，凍結價款的支付，同時也可經由第三方支付的註冊資料或銀行信用卡取款商家資料查詢到賣方身分，有助於權利的主張。

### 三、貨到付款時務必確認所購買商品的品項及金額。

無論是宅配到府或超商取貨，如果以貨到付款方式取貨，只要對於品項或金額有疑慮，均可暫時拒絕取貨，並向賣家確認，不要收到什麼東西都不清楚就傻傻付款。

### 四、客服來電通知修改付款方式要小心。

網路交易常發生個資外洩，詐騙集團假冒業者的客服名義來電，通知消費者於交易時因誤選取分期付款方式，須至提款機修改，或請消費者提供信用卡卡號資料取消分期付款，類似情形都屬於詐騙。

資訊來源：台中市政府法制局



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。



# 敦煌奇華再現

續說石窟故事 *Dunhuang Stories of the caves*

購票資訊



展期 2017.4.26 ▶ 10.1  
展出地點 國立自然科學博物館

廣告



【看展好禮送給你！】

凡購買國立自然科學博物館敦煌特展限量精緻套票乙份，  
即贈送市價350元多功能魔術頭巾一條。  
購票地點：本館各售票亭或線上購票網



# 風和日麗唱片行

## AGOODDAYRECORDS

廣告

2017年5月1日起至6月30日止，憑《臺中好生活》2017年5-6月號紙本，到風和日麗台中店（台中市西區民生路368巷2弄10號1樓），不限金額消費CD或周邊產品，皆可享有9折優惠。每份刊物可享有單次單筆優惠。

備註：CD僅限風和日麗發行/代理發行之作品，不包含合作寄售之日本進口專輯。

《臺中好生活》訂閱辦法：6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200元（平寄）

■ 香港 / 澳門—新台幣410元（航空平寄）

■ 亞洲—新台幣485元（航空平寄）

■ 歐、美、非洲—新台幣550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。

◎ 雙月15日前（含當日）劃撥者，將收到下期發行的月刊；雙月15日後劃撥者，將收到下下期發行的月刊。

■ 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  
新時代凱擊  
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  
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

藤竹工坊  
享實做樂  
想想 Thinkers' corner  
5 春  
老樹咖啡（台中店）  
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  
田艸食咖啡  
MOT 明日聚落  
8C 咖啡 IKEA 商圈  
8C 咖啡亞洲大學  
福品創意鮮奶酪  
後驛冊店

■ 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。



## 台中市政府官方LINE超好用 一起成爲好友吧！

- ★ 台中市好玩活動、好康訊息、社會福利、重大政策都用LINE報您知！
- ★ 還有颱風停班課、施工改道、地震通知第一手消息！
- ★ 更有不定時好禮抽獎活動，輕鬆掌握台中好生活！



現在就加入「臺中市政府LINE官方帳號」好友吧！

QR Code 掃描加入或LINE主畫面點選：

●●● 其他 →  官方帳號 → 類別 →  臺中市政府

# 2017 臺中 光影 藝術節

TAICHUNG LIGHT FESTIVAL

## 3D光雕表演

### 5/27 ▶ 28

臺中火車站

19:00 ~ 22:00

## 浮光·花弄影

城市遊戲

5/19 - 5/28

行動光影車

19:00 - 22:00

光影劇場

19:00 - 22:00

主辦單位



臺中市政府文化局

廣告

承辦單位



藝達科技

協力單位

沃野影像

廖亦喜舞蹈劇場

