

# GLAT

GOOD LIVING @TAICHUNG

# 臺中

# 好生活

創意城市 · 生活首都

7  
月號

No.6 JUL. 2015

中華郵政台中雜字第2127號登記證登記為雜誌交寄

志工力量  
撐起希望城市



漫遊沙轆 穿街走巷訪沙鹿 農友好麻吉 劉興健以草生梨園為大地療傷 創業經濟 洪聖倫要幫人圓創業夢

美學台中 從我們來的地方出發 市政APP 青年加農百萬年薪不是夢、BRT變身公車專用道正式上路

ISSN 2410-5366



9 772410 536004



內政部營建署

(02)2192-0600



臺中市政府都市發展局住宅管理科

(04)2228-9111 # 64601-64606

### 補貼項目

#### 租金

1. 以實際租金金額核計，每戶每月最高補助4,000元。
2. 補貼期限最長12期(月)。

#### 自購住宅貸款利息

1. 貸款額度：由承貸金融機構勘驗後依擔保品所在地覈實決定，臺北市最高250萬元，新北市最高230萬元，其餘直轄市、縣(市)最高210萬元。
2. 償還年限：最長20年，含付息不還本之寬限期最長5年。

#### 修繕住宅貸款利息

1. 貸款額度：由承貸金融機構勘驗後覈實決定，最高80萬元。
2. 償還年限：最長15年，含付息不還本之寬限期最長3年。

# 住宅補貼申請 7.20-8.28

請於受理期間，填寫申請書並備妥相關文件，以掛號郵寄(郵戳為憑)或送至本府都市發展局申請。

## 民間力量，為城市帶來希望

這幾年我在台中參與了很多公益活動，這讓我深深體認到，民間力量的參與和協助，是城市治理很重要的一大助力。

像我從2007年起舉辦「有愛無礙，真情之旅」活動，號召志工朋友幫忙，讓身心障礙者和家屬有機會一起出遊。當時是受到一位好友的啟發，他兩個弟弟都是身障者，從小校外教學都無法參加，因此他許下願望，將來有能力時，一定要幫助身心障礙者快樂出門。如今這項活動已經持續進入第八年，今年有2,500多名身心障礙者與志工朋友參加。所有參與的志工，都要先經過訓練課程，瞭解各種障別的需求和注意事項，所以有志工朋友說：「我是來學習的。」

從參與公益服務的經驗，我和志工夥伴發現：與其說我們在服務或犧牲，不如說我們在享受成長，因為在參與志工服務時，我們會感受到社會互助的強大力量，從而更有動力，願意繼續造福社會人群。這樣的體會，讓我產生在台中營造「培力社會」，打造「志工首都」的想法，由政府來媒合民間力量，做資源整合，發揮更大效益來協助社會弱勢。

互助的觀念和行動，其實早就不分族群，根植在台灣傳統文化中。像台中東勢地區，田地過多但勞動力不足，在客家文化和宗教信仰的凝聚下，便形成一種互助網絡，因而催生了當地有名的高接梨和柑橘產業。

雖然隨著都市化發展，早期的生活互助模式已逐漸消失，但現今許多非營利組織還是努力維繫社群互助的模式。我相信，如果政府願意投入更多支持，跟這些在地組織建立夥伴關係，創造出一個由下而上的志工培力模式，除了可以彌補市政府社會服務的不足，激發市民互助的精神，也會讓市民對住在台中更有認同感和幸福感。

本期的封面故事，探討目前台中市長期推展志工銀行和食物銀行的經驗。很多朋友可能很難想像，飢餓居然是當今富裕社會必須面對的一項嚴峻議題。事實上，在社會貧富差距不斷擴大下，占總家戶數近五分之一的近貧戶，因為很難獲得政府的補助，比起中低收入戶，更容易面臨三餐不繼的威脅。食物銀行的出現，正好可以及時給予援手。台中市這幾年在政府與民間通力合作下，食物銀行的推展已成全國典範。我曾以立委身分，在2013年率先提出〈食物銀行法草案〉，就任市長後，更首度提出「台中市食物銀行自治條例草案」，無非是希望透過立法，讓食物銀行能更健全發展，以幫助更多需要的人。

台灣人非常有愛心，從每次賑災募款都有許多人熱心響應，可見一斑。不過，光靠捐錢還是不能解決問題，除了捐款，還需要「捐人」。在此誠心鼓勵台中市民朋友們，大家一起發揮愛心，站出來擔任志工，把自己的時間、能力和經驗捐出來，幫助需要的人，成為台中最美的風景。

台中市長

林佳龍

12 封面故事 Cover Story

讓志工力量撐起希望城市  
 台中最美的風景

施比受更有福。

發自內心，願意幫助別人，從事社會公益卻不求回報，助人也互助的志工精神，是人類最偉大的情操之一。

而從事志工服務所得到的滿足與成就感，更是金錢所無法衡量。

一座城市的精神，要透過公民社會的志願服務體現出來，而志工力量更是現代社會表現溫暖和希望的所在。

台中最美的風景是人，期許台中能成為志工互助的希望之城。



14 志工培訓讓熱情轉為專業互助

18 食物銀行用愛心達到餓零穀飽

專欄 Column

文化台中  
 Writer's Eye

04 亂彈嬌與祕中祕



劉克襄這樣玩台中  
 Traveller's Eye

38 行過大肚山保安林



美學台中  
 Architect's Eye

46 從我們來的地方出發  
 台中火車站





## 市政APP City Hall Apps

- 06 從市民需求通盤考量  
BRT變身公車專用道正式上路
- 08 幫助農業新手上路  
青年加農百萬年薪不是夢

## 康健大道 Health Info

- 10 癮君子看過來  
輕鬆戒菸少負擔

## 學校好好玩 Fun School

- 22 讓孩子愛上閱讀  
潭陽國小魔法媽媽說故事

## 農友好麻吉 Friendly Farming

- 26 找回記憶中的東勢水梨滋味  
劉興健以草生梨園為大地療傷

## 創業經濟 Entrepreneurship

- 30 為台中創業者提供堅強後盾  
洪聖倫要幫人圓創業夢

## 漫遊沙轆 Travelling Taichung

- 34 打油趣 賞劍光  
穿街走巷訪沙鹿



穿街走巷訪沙鹿·見P.34

## 愛上行道樹 Living Trees

- 42 樹型優美的台灣特有樹種  
與獨角仙共生的光蠟樹

## 音樂好生活 Life with Music

- 54 思想驚蟄的新音爆  
OBSESS、適者生存樂團

## 書香好生活 Life with Books

- 56 食安守門人教你聰明擇食

## 文化活動月曆 Events

- 58 7月文化展演

## 1999 Q&A

- 62 Q&A：當颱風來襲宣布停止上班上課  
該注意什麼？



與獨角仙共生的光蠟樹，見P.42

發行人－林佳龍 總編輯－卓冠廷  
編輯委員－吳超男、林尚賢、陳瑜、陳文信、黃少甫、張淑君  
執行副總編輯－林宜諄 執行主編－張馨方  
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15219 / <http://www.taichung.gov.tw>  
編印－紅藍創意傳播股份有限公司 / 新北市中和區中山路2段327巷9號 / (02) 2240-1141  
創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2015年7月1日

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

文 路寒袖 圖片提供 邱婷

# 亂彈嬌與祕中祕



深耕北管戲曲七十載的潘玉嬌，今年獲文化部人間國寶授證表揚。

炎孟夏，全民節水抗旱聲中，台中傳統藝術界的天空，突然一聲霹靂，歡欣鼓舞，喜訊驟至，宛如甘霖普降大地。

## 人間國寶 潘玉嬌實至名歸

就在 5 月 23 日，梨園報喜。曾獲教育部薪傳獎的「亂彈戲」保存者——潘玉嬌女士，榮耀加身，被文化部指定為「重要傳統藝術」，並獲得國家級的人間國寶授證表揚。

家住台中市的台灣第一代亂彈童伶潘玉嬌，自十一歲開始學習北管戲曲，二十歲便通曉老生、小生、正旦、青衣等角色，而贏得「亂彈嬌」雅號。她保留了亂彈劇目近 160 齣的劇本，即使耄耋之年，也是能教、能演、能唱，積極推廣



## 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。



北管戲曲。潘玉嬌孜孜矻矻，埋首專業領域近七十載，是碩果僅存的傑出亂彈表演藝術家，也是熠熠閃爍的台中之光，她的獲獎，實至名歸。

亂彈（台語唸·ㄉㄤ ㄍㄤˇ），是北管戲曲的重要劇種，從泉州傳入，在台灣落地開花。北管戲曲，鑼鼓掛帥，熱鬧喧天，雖普遍融入庶民社會，但仍過度集中於各軒社、館閣的表演，以及喜慶八音鬧廳或歌仔戲、布袋戲酬神扮仙戲的場域，與流行或普及仍有距離。在我童稚時代，因為年紀太小，涉世未深，聽不懂北管高亢快速的音律以及「變質京音」的戲文，難免有聽沒有懂，無法一窺堂奧。

### 黃俊雄大師 幫我開了竅

台諺云，戲不離曲，曲不離戲。身為野台戲迷，也是四年級生的我，童年雖然看遍各式扮仙，聽過無數回的福祿壽「三仙白」，但對於北管印象仍是空白，一直到黃俊雄大師幫我開了竅，才有機會領悟箇中之妙。

話說 1970 年代，黃俊雄電視布袋戲風行，金光強強滾、瑞氣千條。黃氏製作的〈雲州大儒俠史艷文〉、〈六合三俠傳〉系列戲集，除了戲本、戲偶、布景舞台講究之外，針對重要戲角進場，設計一首主題歌曲或配樂，也是獨門招數。為了讓布袋戲角色活靈活現，黃俊雄除了用心創作台語歌曲，積極採集東西方配樂，採納東洋歌曲、西洋歌曲或古典音樂，並且改編台灣民間的本土雅樂——北管、南管，將此一傳統戲曲譜上新詞、領導流行。其中，北管的配置，如「祕中祕」角色，改編自北管〈四空門〉古曲，填上了悲壯的歌詞，讓反派角色一出場，氣勢萬千、震懾力十足：

「來啊……無影／去啊……無蹤／順吾生逆吾亡……逆吾啊亡啊……／蓋世項羽欺強秦／烏江自刎終飲恨／子胥智勇絕古今／果被賜劍自輕身／呂布武功無敵手／白門受辱今亦休／關公驍勇鎮神州／麥城一敗命難留／順我生／逆我亡／逆我啊……亡啊……」

### 當春芳草地 萬物皆獻媚

以上悲壯的詞曲，將一代梟雄「祕中祕」的霸氣，詮釋得淋漓盡致。觀眾藉著哼唱主題曲，廣告此齣布袋戲、也傳播了北管音樂。又如，萬毒美人——女暴君，此一角色，也是藉著北管〈梅君子〉原曲的激越、輕快

旋律，烘托出冷豔、敢愛敢恨的女王出場架勢。「阮的美麗／勝過當時越國的西施／阮的妖嬌／可比坦己／面露笑容帶殺氣……」在男性沙文覆蓋的封閉年代，也預言了新一代開放女性的崛起。

「當春芳草地／萬物皆獻媚／為著什麼事／拋了妻／遊遠地／長別離／憶昔別離時／二八少年期／到如今／霜華兩鬢垂／嘆一聲／青春不再來……」做為文藝青年，1970 年代末，歷經第二次鄉土文學論戰（第一次發生在日治 1930 年代）而驀然覺醒的我，也開始汲取「鄉土文化」的養料，除了翻遍傳統歌仔簿，如〈日曰春〉、〈五更鼓〉、〈春花望露〉等歌謠文本尋求寫作新靈感之外，上述曲調婉約、詞風抒情，隸屬北管「細曲」脈絡的〈百家春〉一曲，幽幽綺媚，如本土版閨怨詩，我亦琅琅上口，至今難忘。

食肉食三層，看戲看亂彈。華麗、錦繡的北管戲曲曾帶動斯文，成為台灣人生活的一部分，但終戰後，因國府「國語政策」推行，獨尊北京話、京戲，政治打壓而凋萎。雖然，戒嚴時期經由電視布袋戲傳播而有回生跡象，但黃俊雄〈雲州大儒俠〉被以「妨害工商正常作息」而停播之後，再度暗啞闕寂。緊接著，解嚴之後，卻又面臨多元化暨市場化大潮的衝擊，幾近於滅頂，即使來到二十一世紀，媒體傳播條件發達，但戲迷俱散，北管戲曲又被打入冷宮。

### 振興傳統戲曲 音樂人一起來

欣慰的是，在傳統戲曲式微聲中，文化部文資局直接面對斷層的病灶，積極實施傳統戲曲振興、薪傳計畫，除了挖掘藝師、表揚之外，也建立「藝生傳習」種子培植的永續配套機制。在此，筆者也要呼籲具有使命感的現代音樂人，以 1970 年代的黃俊雄為師，力挽狂瀾，將台灣傳統音樂注入新能量，讓它在新世紀繼續發聲。

## 從市民需求通盤考量

# BRT 變身公車專用道正式上路

文 黃郁晴 圖片提供 台中市政府交通局

這半年來，由於台中 BRT (Bus Rapid Transit, 快捷巴士) 在配套措施與設計不良的情況下貿然行駛，造成了許多用路人的不便，也凸顯了許多交通問題。市長林佳龍為了讓這項攸關重大交通問題盡速改善，多次與專家學者研議並聽取公民團體的相關意見，由組織改善小組針對 BRT 進行總體檢，經過嚴峻的討論後，提出「BRT 專用道優化為公車專用道」的改善方案，決議將 BRT 改為「優化公車專用道」，並於 7 月 8 日正式上路。

### 最便捷的安全方案

交通局長王義川表示，將 BRT 專用道優化為公車專用道，是通盤考慮後的決策，也是對市民、用路人最便捷、安全的方案。台灣大道是台中市最繁忙的道

路之一，每天在此路線的使用者約有四萬人，每到尖峰時刻，塞車、公車爭道的情況屢見不鮮，更是用路人長久以來齊聲撻伐的交通問題。

為了將 BRT 優化為公車道，交通局長與公車業者協調，並組成「台中市政府市區汽車客運審議委員會」詳加審核。從 7 月 8 日起，原 BRT 專用道將整併行駛於台灣大道上的公車，以台中火車站及靜宜大學為兩端點，凡經此共同路線的公車，無論單節或雙節公車，將統一行駛於公車專用道上；若路線中僅有部分路段進入台灣大道者，則維持行駛於慢車道中。如此一來，慢車道的公車數量將可有效減少，不僅讓騎乘機車者可較為順暢通行，對公車靠站、離站時所潛藏的危險，也將大幅降低。

整併後的優化公車路線，不僅從原有 426 班次增加至 855 班次，縮短民衆候車時間；也有班次會開到海線，免除海線民衆轉乘困擾；BRT 雙節公車也將再增加六個停靠站，而刷卡也將改成市民最習慣的上下車刷卡，這三大特色對經常往來台灣大道的市民來說，將更為便利。

### 以車體顏色區分各區域路線公車

交通局長王義川表示，常有人批評市民對大眾交通運輸使用率低，市府應該負相當責任，為了提升使用意願，目前的措施都是以市民需求為導向進行改善。例如公車統一顏色、圖樣形式，對任何年齡、



行駛於優化公車專用道上的藍色公車，外觀串聯起台灣大道上各著名景點。

國籍的使用者都能適用。之前因BRT而使公車車次減量，造成海線市民交通相當不便，在重新整合班次後，也將大為減低海線市民在轉車時間、安全上的困擾。

為了提高台中民衆搭乘大眾運輸工具的意願，也方便外地遊客及外籍人士使用，所以在車體上將採直覺性的視覺設計。交通局表示，行駛於此條公車專用道的公車車體，將統一形式使用呈現台灣大道上的景點，沿用「藍線」之名以藍色為代表色，公車號碼也統一以「3」為開頭。民衆日後欲前往台灣大道的沿線景點，只要識別同一形式的公車便能搭乘，不用再費神對照每班公車的停站點。

除了藍線外，交通局也著手規劃大台中公車路網整體改善計畫，預計於8月份公告，並將於明年1月1日開始實施。大台中各地公車將延續藍線在圖樣設計、顏色標記的概念，山線、海線公車都將比照辦理，把特色景點印在公車體上，依顏色識別，讓公車路網更為一目瞭然，將台中市公車打造成「城市移動地標」。

### 規劃八大轉運中心，縮短轉乘時間

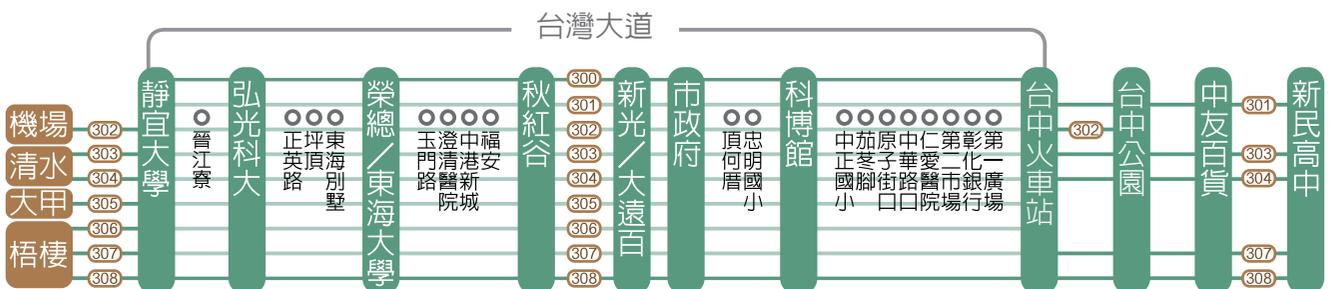
台中市原來的公車路網使用已久，縣市合併後也未針對大台中作整體改善，一直呈現過於集中原市區的情

況。交通局長王義川認為，「公共運輸是基本人權的一環，不能因為城鄉而有輕重之別」，人口密集的都會區，所需的大眾交通運輸是點、線、面全盤性的，因此從火車、公車到公共自行車iBike，都需要密度極高的規劃；反觀鄉村區雖然人口少，但公共運輸的需求依然存在，大都集中於通勤時間。唯有因地制宜，才能真正滿足城鄉的公共運輸需求。

交通局同時也將規劃包含豐原火車站、台中火車站、水滴、霧峰、烏日、沙鹿、大甲、朝馬等八大轉運中心，並以此八大轉運中心為主要轉乘點，藉以縮短為短程路線，來分散原本在路線、時間規劃上都太長的公車。對市民來說，只要在這些區域轉運中心就能輻射性的到達台中各地，民衆再也不用耗時轉乘。同時，交通局未來更將以區域劃分推出「健康公車」，提供接駁市民前往區域醫院的服務，如海線到台中榮民總醫院、山線到豐原署立醫院及屯區到中國醫藥大學附設醫院等，讓需要醫療服務的市民免去看病需人接送的交通困擾。未來更將開闢大甲環線、豐原環線或台74環線等環城公車路線，加強橫向大眾運輸連結，力求真正達到在地化、市民導向的公共運輸政策。



### 優化公車專用道共有九條新幹線上路（自7月8日起）



## 幫助農業新手上路

# 青年加農百萬年薪不是夢

文 楊文琳

為鼓勵青年投入農業，台中市政府推出「青年加農·賢拜傳承」的新農業政策，除了提供長達一年的生活津貼，更透過各種農業輔導和課程，積極培育新一代的農業人才，期待務農的青年擺脫低薪宿命，成為身價看漲的現代農夫。

為促進農民、農業、農村、農產品及農產加工品等五個環節形成良性循環，台中市政府推出「新五農政策」，並將投入新台幣10億元農業發展基金，帶動農業的創新加值。同時，為了讓更多年輕新血加入農業，市府也推出「青年加農·賢拜傳承」計畫，將選出50位設籍台中市、無農業經驗、但有興趣務農，年齡在十八到三十五歲之間的青年農民，提供每月3萬、共12個月的生活津貼；針對設籍台中市、農場也在台中市，從事農業生產滿一年以上，年齡在十八到四十五歲之間的青年，以營運企畫書等方式篩選出15位農民，提供最高80萬元補助，協助年輕農民們投入生產、營銷設備的改善。



台中是農業重鎮，農產品種類繁多且品質優越。



台中市政府鼓勵年輕人投入農業生產，除了打破22K的新水魔咒，也進一步提升台中的產業動能。（資料照片）

## 農業賢拜團隊熱情傳承

農業局長王俊雄指出，青年農民要找到好的學習對象相當困難，因此市政府推出「青年加農·賢拜傳承」新政策，讓已經有成功經驗且具傳承熱忱的農業達人組成「農業賢拜傳承輔導團隊」，傳授青年農民技術與知識，以師徒制的學習機制，減少青年農民走冤枉路、花冤枉錢的壓力，藉以提高農民栽培技術，增加務農所得。目前「賢拜團」規劃遴選包括種植葡萄、火龍果、梨、柑橘、桃、甜柿、番薯、稻米、枇杷、荔枝、百合、文心蘭、玫瑰花及溫室栽培等多個農業領域的農業達人，來協助有意投入農業的青年朋友們，第一年預計輔導65名青農及獲得營運企劃補助的農民。

目前，台中市的耕地面積超過5萬公頃，農業人口約29萬人，從高山到平地、溫帶到熱帶，農產品種類繁多且品質優越。因此，市長林佳龍特別要求農業、教育、經發等局進行跨局處合作，從學校教育開始扎根，再連結到農業及整體的產業發展政策，讓台中市的農業可以透過更多年輕新血的加入而更有活力。

已從事農業七年、曾獲「百大青年農民」的馬聿安說，剛開始投入務農時，凡事都要靠自己摸索，碰到問題卻不知如何尋找資源協助；另一方面，也因為農地取得困難，導致很多年輕人即使想投入農業卻無地可種，像他的農地只有0.9分是祖父的田，其他全用租的。很多人都認為，當農夫很辛苦、賺的錢又少，現在市政府提供每月3萬元的生活津貼，讓青年農民們能

更專心補強自己專業上的不足，這個計畫對於想投入農業的新手來說，真是一大福音。

## 務農收入不會輸給上班族

台灣安全高品質農業推廣協會會員郭榮華說，他雖然已經六十歲了，但在台灣農業界還算是年輕一輩，他希望運用自己的專業，給願意加入農業發展的年輕人一點幫助，讓大家知道種植小番茄、果樹的收入，絕不會輸給上班族的死薪水，只要有心學習，賢拜們都會認真傳授，絕不藏私。

中年轉業已在農業闖出一片天的吳松杰說，他十年前決定務農時，先就近在農試所及中興大學上了各式農業的相關課程，花了整整一年的時間做務農的準備工作，有了充足和正確的知識後，有問題才能夠問對人，減少錯誤摸索的機會。所以，他建議有心從事農業的年輕人，不妨先體驗農務操作，因為從事農業不但需要耐心、細心和體力，更要懂得正確的方法，聰明務農。

由於消費者愈來愈重視食安的問題，對於安全高品質的農產需求也不斷提高，目前台中市已開始推廣安全高品質農產，鼓勵農民以無毒、有機的方式種植，讓消費者可以吃得到自然原味。展望未來，隨著這群青年農民的加入，除了逐漸改變社會對務農的傳統看法外，也可望帶來更多創意、活力的行銷手法，相信只要願意努力，青年農夫百萬年薪將不是夢！

「青年加農·賢拜傳承」，相關訊息請上 <http://goo.gl/j1cU4E> 查詢。

# 癮君子看過來 輕鬆戒菸少負擔

文 齊文揚 圖片提供 台中市政府衛生局



對很多癮君子來說，飯後一根菸，快樂似神仙。  
但是，抽菸不僅危害自己的健康，對親愛的家人和周遭的朋友，也帶來看不見的危害。  
其實，戒菸沒有想像中困難，為了自己和家人，不妨試著跟菸癮說掰掰。

**根**據世界衛生組織（WHO）統計指出，目前全球每年因菸害而死亡的人數高達 540 萬人。當菸品燃燒後會產生超過 7,000 種化學物質，其中至少有 250 種有害物質，以及 70 多種致癌物質。吸菸，除了與肺癌、肺氣腫密切相關外，與口腔癌、咽喉癌、舌癌、膀胱癌、食道癌、胃癌、肝癌、子宮頸癌等也都息息相關。據統計，全球每年因為吸菸造成癌症的死亡人數超過 100 萬人，約占癌症總死亡率的三成，是人類健康的頭號殺手！

## 戒菸比買菸便宜

「戒菸，不如想像中困難！」獲得2014年戒菸服務最佳夥伴獎的台中市北區衛生所主任祁穎思發現，其實很多人都有意願戒菸，只是需要旁人適時推一把。

為了幫民衆的健康把關，站在推廣戒菸最前線的台中市北區衛生所，可說是全所總動員，目前通過高階戒菸衛教護理師訓練者有八人、戒菸治療醫師有兩人。護理長陳萱秀笑著說，他們不放過說服每一個走進來的癮君子戒菸的機會，一旦他們走了進來，就要「過五關」。只要一聞到帶著兒女或孫子來衛生所的成人身上有菸味，工作人員在他們幫小朋友填寫資料時，就會開始勸說戒菸的好處；到了掛號區會再提醒一次；進入診間時，醫師也會建議趕快戒菸；在小朋友打預防針時，醫護人員還會再次說明戒菸的好處；直到最後批價，民衆準備離開時，還會再次叮嚀：「您何時要來參加戒菸門診呢？」

祁穎思說，衛生福利部推出的二代戒菸治療計畫，

除了原有的克菸贴片外，另外還提供口嚼錠、口含錠、口腔吸入劑等，可以有效降低戒斷過程的不適，更可提高戒菸的成功率。根據全國統計，合併療法六個月戒菸成功率最高36.5%，但台中市北區衛生所平均成功率都達到四成以上。雖然一次戒菸門診的健保支出就要新台幣4,872元，但民衆每次僅需繳交最高200元的部分負擔，而低收入戶、山地原住民暨離島地區居民，連部分負擔都免了。因此，祁穎思經常跟吸菸的民衆說：「戒菸比買菸便宜！」她還動員北區的里長加入推動戒菸的行列，希望讓整個北區成為無菸社區。

除了以經濟因素說服癮君子戒菸外，健康更是重要的誘因。祁穎思說，北區公所有位菸齡五十年的課長，自認身體健康的他，始終都不肯戒菸。祁穎思便提醒他，先去健檢了解身體狀況再說，結果檢查發現他的心臟冠狀動脈嚴重阻塞，醫師當場強烈建議他戒菸。這位課長於是下定決心戒菸，兩個月就成功擺脫了跟著他五十年的菸，還特地回來謝謝祁主任救了他一命。

## 二手菸、三手菸都會危害健康

吸菸，除了造成本身健康的危害外，更不容忽視二手菸及三手菸對周遭人健康的危害。自1981年全球第一份研究報告證實二手菸有害健康後，2005年歐盟及美國公共衛生部都分別發表「二手菸害實證白皮書」，強調「二手菸是A級致癌原，沒有安全劑量，只要有暴露，就會有危險」。長期處於二手菸的環境中，除了容易罹患氣喘、心臟病、肺癌等疾病外，出現憂鬱、沮喪、精神分裂等身心困擾的機率，也比一般人高。

除了二手菸，更要注意的是不知不覺影響到健康的三手菸。

所謂「三手菸」，是指吸菸過後殘留在環境中的污染物，當菸燃燒過後會釋出潛在的毒性化合物，附著於

頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、家具等各種物體的表面，即使菸味已經散去，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸過菸的環境中，一旦經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險。

## 為了家人健康成功戒菸

最新研究也發現，三手菸會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘機率、造成嬰幼兒體重下降、增加中耳炎風險等，與吸菸者長期共同生活的人，罹患肺癌的機率也會提高25%。陳萱秀就發現，很多人戒菸就是為了家中的新生命。像衛生所曾接觸過一位七十多歲的阿公，菸齡長達五十一年，但為了孫子的健康，毅然決定戒菸，雖然曾經中斷半年，但他決定再試一次，最後終於成功擺脫菸癮。非常支持阿公戒菸的家人，還特地封街辦桌，慶祝阿公戒菸成功！

目前，台中市政府衛生局為協助民衆戒菸，提供戒菸服務，針對十八歲以上吸菸民衆有意戒菸者，開立戒菸藥物、免費戒菸班，並由專業醫護人員帶領團體戒菸活動、專業諮商心理師提供戒菸諮商與諮詢服務，歡迎有需要的民衆撥打免費戒菸專線：0800-63-63-63接受戒菸諮詢。



對抗菸癮有四招：深呼吸十五次、喝一杯冷水、適當做運動、刷牙或洗臉，可以在菸癮發作時，適當轉移注意力。

## 台中市公車候車亭 即日起全面禁菸

台中市於6月17日已正式將公車候車亭公告為「無菸場所」，從即日起，全市400處公車候車亭實施全面禁菸，衛生局將不定期派員前往稽查取締，若民衆違規抽菸，只要被稽查人員發現，將立即開罰，依《菸害防制法》處新台幣2,000元以上、1萬元以下罰鍰。

台中市衛生局長徐永年表示，台中市每月搭乘公車人數超過800萬人次，但不少人會在候車亭內邊抽菸邊等車，讓其他等車民衆深受二手菸害，由於吸菸會導致肺癌，是威脅民衆健康的頭號殺手，因此實施全市公車候車亭全面禁菸，以確保市民健康，也請抽菸民衆多加注意。



## 台中最美的風景 讓志工力量撐起希望城市

文 李政青、編輯團隊 攝影 羅友辰

施比受更有福。

發自內心，願意幫助別人，從事社會公益卻不求回報，助人也互助的志工精神，是人類最偉大的情操之一。而從事志工服務所得到的滿足與成就感，更是金錢所無法衡量。

一座城市的精神，要透過公民社會的志願服務體現出來，而志工力量更是現代社會表現溫暖和希望的所在。台中最美的風景是人，期許台中能成為志工互助的希望之城。

在豐原醒世食物銀行的門口，有天來了一對年輕夫妻帶著小孩來領食物，原來爸爸失業了，夫妻倆沒有收入，連吃頓飯的錢都沒有，「還好有這餐，不然他們可能要去燒炭自殺了，」台中市政府社會局長呂建德既沉重又慶幸的說。

在市長林佳龍提出的社會福利政策中，最底層是社會救助，接著是食物銀行，再來則是整合性社福、托

兒、托老制度，志工銀行是整個台中社會福利體系生根發芽的底盤。「對一個城市來說，最重要的是軟實力。這個城市的精神是什麼？要透過公民社會的志願服務體現出來。」

### 以銀行概念調節社會資源

台中市政府將食物銀行與志工銀行視為整合社會資

源的重要媒介。台中市推展食物銀行已實施多年，也頗具成效。呂建德驕傲的表示，「台中在各縣市中走得最快，兌換點數也最多。」目前台中已有三家食物銀行實體店、二十七處發放站以及五家聯盟店。4月份還與嘉里大榮物流公司簽署合作備忘錄，藉由該物流公司免費提供的服務及冷凍倉儲設備，未來食物銀行除了提供泡麵、罐頭之類的乾糧，還可以供應生鮮類食品。

為了讓供給與需求之間的體系更有效運作，台中市還首創「台中市食物銀行自治條例草案」，預計年底送市議會審議，希望透過食物銀行的法制化，建置完善的社會安全網。屆時市府各局處都會總動員，例如衛生局協助食材的安全及衛生檢驗，農業局收購生產過剩農產品作為物資，經濟發展局鼓勵店家捐贈剩餘食材作為物資，教育局舉辦食物銀行日等。

志工銀行是引導社會資源投入公益服務和活動的另一項措施。為了鼓勵社會參與，志工可以將從事社會服務的時間累積、儲存，將來有需要時再以服務時數提領。目前社會局規劃了「換工 / 服務時數儲值制度」，計畫試辦社區幫伴模式，建立培力社區互助機制，讓將來志工能夠以工換宿、以工換餐。另外，還計畫建立「志工交換中心」與「志工雲端媒合平台」，希望透過電子化作業，讓民眾能夠依照自己的專業領域或是希望服務的對象，和社會的實際需求互相媒合。

## 將成立非營利組織與志工育成中心

為了達到「志工首都」的政策願景，社會局還計畫成立全國首創的「非營利組織與志工中心」，作為非營



台中市政府社會局長呂建德以整合性社福的概念，將食物銀行與志工銀行視為整合社會資源的重要媒介。

利組織專業培訓及資訊交流共享的合作平台。這座將國防部荒廢多年的聯勤招待所活化利用，原地設計重建的新建築，預計於2019年落成，這將是一棟透明的玻璃建築，晚上站在外頭，就可以看到燈光往外投射；各個空間裡，有人辦公、有人辯論、有的舉辦論壇，將成為台灣志工培育、非營利組織與社會企業的育成中心。

呂建德解釋，「這棟建築理念符合三個重要特色：開放、民主草根性、還有國際化。」透明玻璃展現出開放透明的意向，不僅開放給各個非營利組織申請進入，也開放各種觀念、想法、資源的流動，這個流動不僅侷限於台中當地，更希望範圍擴展到全台灣、全世界，甚至歡迎國際非營利組織進駐。內部設有多個大、中、小型會議室與工作間，希望促進中心內各組織、人員的交流討論，「極小化個人使用，極大化公共使用，讓團體彼此之間互相認識，激盪意見。」

## 進駐三年累積能量與實力

在實際運作上，未來非營利組織進駐後，將以三年為限，三年後必須離開中心自力更生。三年內，中心將媒合各項資源，除了經費補助，也有財務、企管專家進行教育訓練，協助強化成員的組織經營能力。這裡也是社會企業的培力中心，包括食品安全、環保、文化、教育及勞工等重要的公共治理議題，都將在這裡被轉化成社會公益創投或青年創業計畫。中心同時可作為公益聯盟的整合平台，不同的組織在這裡隨時可以互相交流學習，分享資源。「這是彈簧床的概念，希望你來這裡蹲點之後可以跳出去，而且可以跳更遠。」呂建德說。

對在地的草根性組織而言，加入中心可以強化他們推展志工人力、志工培訓的能力。近年許多非營利組織面臨捐款減少的窘境，希望透過自己製作產品、販售以增加收入，中心也可以在商業模式的建立、行銷和文宣上加以協助。對想投入社會企業的年輕人而言，中心也計劃開設國際課程，聘請國外師資以英語授課，透過國際經驗傳授，相信對社會企業的策略創新、組織創新等將帶來不少助益。

市長林佳龍曾經說過，「台中最美的風景是人。」志願服務是城市進步的指標，當整個社會能夠營造出互助的動能時，許多看不見的黑暗角落才有消失的可能。



老吾老以及人之老，志工將社區長輩視為家人般關懷和陪伴。

# 志工培訓

## 讓熱情轉為專業互助

文 李政青 攝影 羅友辰 圖片提供 財團法人老五老基金會、弘道老人福利基金會、台中市政府社會局

每個禮拜五可說是何秀滿的戰鬥日。早上六點多出門，七點半要到社區關懷據點陪長輩打槌球，九點要到圖書館當志工，十二點值班結束再回社區關懷據點幫忙上課、煮點心，活動結束都傍晚五點了。「我都說我現在是職業志工，」談起忙碌緊湊的志工生活，身為福和社區關懷據點志工的她始終笑咪咪。

### 朝夕相處跟長輩變好友

何秀滿今年快七十歲了，都夠資格到社區當長輩讓

人服務了。五十五歲退休後，她經由朋友介紹到弘道老人福利基金會當志工，一開始是關懷訪視員，後來到西屯志工站的文康中心幫忙放卡拉OK。隨著文康中心在2006年轉型成福和社區關懷據點，她改一個禮拜值三天班，老師上課的時候都要在場，大家有什麼問題或缺什麼東西都指名找她。

何秀滿跟關懷據點內的志工、老人家，每週至少見面三天，早已結成十年舊識。她不僅把他們當自己的長輩對待，也視他們為親切的老大哥、老大姐。她最開

心的是看到長輩因上體適能課而變得更健康，有的長輩上課前雙腳無力，要扶著椅子才站得起來，四十個小時的課程結束後，不需要椅子也可以站；本來會彎腰駝背的，經過訓練後，背挺直了，踏步時腳也抬得更高了。「其實長輩的運動量比志工多，我們都是勞動，他們是運動。」

何秀滿家住潭子，雖然出門不塞車，騎機車不到半小時就可以到西屯，但一遇到上下班尖峰時間，一個小時也不見得到得了。儘管路途遙遙，她仍風雨無阻跑了十幾年，「跟長輩相處有個感情，不做怪怪的。」問她志工時間排得滿滿，難道不累嗎？「做志工就是這樣，要歡喜做甘願受，」何秀滿笑著說。

### 擔任志工必須先經過專業訓練

一個下著傾盆大雨的日子，弘道老人福利基金會社區輔導員謝唐麗拉著志工匆忙從個案家中離去。門才關上，就聽到屋內傳來陣陣爭吵聲。下了樓，她忍不住對志工語重心長：「訪視長輩時，自身的安全也不能忘記呀！」

謝唐麗這天原本是跟訪，看看志工平常如何進行關懷訪視，想不到卻看到讓她心驚的畫面。負責的志工因為跟計畫訪視的阿嬤很熟，所以她穿著短裙、高跟鞋，一個人就登門拜訪。到了門口敲門時，阿嬤的態度十分遲疑，但志工不疑有他，直到進門後看到阿嬤暗指房裡一個拉門才神色大變：「他回來了？」謝唐麗直覺有異，趕緊拉著志工告辭。離去的瞬間，剛好拉門打開，

一個看似流氓的男子正要出來。到了樓下追問，才知道是阿嬤吸毒坐牢的兒子出獄了。

謝唐麗回想起來，仍然驚魂未卜。她經常提醒志工為了自身安全，一定至少要兩兩結伴才能外出拜訪個案，服裝儀容也要以方便活動為主。「那天穿著短裙、高跟鞋，要是危險，跑得動嗎？」謝唐麗強調，「志工進門訪視一定要五感全開，任何蛛絲馬跡都要隨時警覺。」

要擔任稱職的老人關懷志工，必須先經過一定的訓練。根據《志願服務法》，志工都要接受基礎和特殊共兩項訓練，才可以領冊並登錄服務時數。像社區關懷據點是什麼、包含哪些工作、關懷訪視及電話問安的技巧、如何記錄、行政文書怎麼寫、甚至老人的生理及心理狀況等，這些都是培訓的內容。

弘道老人福利基金會（以下簡稱弘道）和老五老基金會（以下簡稱老五老）目前共同承接台中市社區關懷據點的輔導工作，協助據點內的志工進行老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視當地需求特性，提供餐飲服務或辦理健康促進活動。輔導員每個月最少訪視社區一次，問題較多的據點就需要更頻繁的關心。

弘道最近推出老人體適能運動班，希望為長輩建立起安全有效、持之以恆的運動模式。負責的志工至少要接受六小時的訓練，知道如何幫長輩進行各項體適能的前測與後測以了解運動成效，部分志工還可以擔任種子輔導員。社工員邱尚偉解釋，「我們請老師教志工，假



1.2. 社區關懷志工要提供長輩健康促進服務，如量血壓、帶運動等，因此在服務前必須先受訓、上課。

設哪天社區沒辦法聘請老師教課了，志工還是有能力帶領長輩做下去。」

## 老人志工熱心服務老人

根據一項「台灣民衆參與志工服務意願」調查發現，十八到二十四歲的大學生族群、四十五歲以上中高齡族群是台灣志工的兩大主力市場，而五十五到六十四歲的族群雖然年紀最長，卻是各年齡層中參與志工活動最活躍的一群，志工參與率超過25%。

從老五老主任張美淑的觀察，台中擔任老人關懷志工的年齡普遍偏高，也印證了這個現象。她估計，台中市區志工的平均年紀大約五、六十歲，出了市區，則大都是七、八十歲。

不過，要訓練年長的志工，在課程設計上需要更加用心。例如，他們對許多法規要求並不清楚，光是解釋何謂《志願服務法》、以及「為何當志工一定得受訓」這兩件事，就需要特別開課說明。一開始，弘道為培訓志工舉辦大型講座，但發現效果不彰，因為「當志工年紀都比較大，容易打瞌睡，老師說什麼都聽不懂」。為了強化效果，弘道現在都採分區上課，不但節省志工交通往返的時間，人數少，上課品質也比較好。

召開志工會議，以個案研討志工當下面臨的各種問題，是機會教育的好時機。像那次謝唐麗跟訪回來後，立刻針對訪視過程中發現的種種問題，到社區據點強力宣導，務求教育訓練能徹底落實在實際運作中，這樣的訓練方式讓大家會比較專注，也比較聽得進去。

許多志工不僅年紀大，還不識字，一提到文書工作都沒人敢碰。偏偏關懷訪視、電話問安都要有紀錄；據點每年都要接受評鑑，評鑑完還要核銷，這些工作也需要有人完成。為此，老五老特地設計許多公版文書，只要照著填上去就好了；文字紀錄也通通改成勾選，勾一勾就好了。未來，為了讓不識字的志工也能做這份工作，老五老甚至打算設計沒有文字的紀錄表，讓志工們只要看著圖案即可勾選。

根據調查，台灣現有的志工最主要的服務動機是因為「想幫助別人」，其次是「可以擴展人生經驗」和「自我成長」等等。當志工雖然是「利他」，其實更可以「利己」。「來當志工一定很熱心，但把自己付出、掏空以後，一定要不斷學習才有能力再付出，」謝唐麗鼓勵志工們，要好好把握每次自我成長的機會。



1. 快七十歲的何秀滿擔任志工已超過十年時間。2. 十八歲到二十四歲的大學生族群是目前台灣志工的兩大主力之一，期待更多年輕人加入志工的行列。



# 人力時間銀行重建社區互助

在傳統農業社會，街坊鄰里有什麼需要，今天我幫你帶小孩，明天你幫我顧阿嬤，農忙時節更是全庄總動員到田裡互相幫忙。這樣的互助網路到了今日的工業社會，早已逐一崩解，但人們還是有托幼、托老等生活上的大小事需要幫忙，除了拿出實質的金錢解決外，是否還有其他的選擇？而這就是人力時間銀行制度的起源。

## 以服務時數作為交換貨幣

顧名思義，人力時間銀行是以時間為貨幣，人們將現在服務他人的時間存下來，等日後有需要時，便可以用這些時間換取他人的服務，簡單來說，就是用現在付出的時數，為自己換取未來的服務。

朝陽科大社會工作系助理教授孫彰良以日本最大的人力時間銀行NALC為例，「一群有共識的人彼此討論出成員之間的互助機制，在能夠做的時間內，以自己能夠做的方法完成能夠做的事情。」而交換的服務內容，可以從托兒、托老、澆花、剷雪到遛狗都可以。

在台中，弘道老人福利基金會與老五老基金會都在組織內推行過這樣的制度。弘道從1995年起步，一開始規定時數要留給長輩或自己老後才能使用，但志工們多認為服務應該留給弱勢，提領意願不高。為了鼓勵使用，弘道在2006年將時間貨幣改為當年提領、年底歸零，並在六個社區成立「幫幫家族」，讓家族內的成員可以在這個機制下互助合作。可惜由於時間計算繁瑣，長輩也不喜歡寫互助券，這個計畫施行三年後又告結束。

目前弘道將時間銀行改為「全國互助連線」，鼓勵志工們跨區域使用互助服務。像有彰化志工請新北市的志工幫爸爸辦慶生會；也有志工請基金會的人幫忙定期關懷訪視媽媽。



在關懷據點中的長青課程，大家一起動手做，提供銀髮族快樂學習的日間時光。

## 互助精神才是重點

老五老基金會從1997年成立時就開始推行全國性的人力時間銀行，不過現在已經中止。主任張美淑解釋，「雖然我們有幾百個據點，但還是不夠，許多需要服務的長輩都在偏鄉，那裡沒有志工隊，提領的人沒辦法使用。」

幸好近年來政府力推的社區關懷據點剛好解決問題。目前全國據點已將近兩千個，比老五老的據點多出很多，「任何人有需要，我們只要搜尋附近有什麼據點，轉介過去就可以了。」張美淑認為，人力時間銀行的重點不在提領，而是互助，「我們的理念一向是：社區志工服務社區長輩，社區關懷據點是很標準的互助模式，只要互助觀念起來了，有沒有時間銀行並不重要。」

「如果一個社區可以回到以前互助的狀態，我們還需要這個東西嗎？」孫彰良認為，人力時間銀行只是一個過渡性的做法，「我認為這個制度最後的目的是自我終結，在發掘社區人才後，使社區回歸互助機制。」



台中市食物銀行由紅十字會台中支會承辦多年，總幹事陳玠甫（中）帶領食物銀行快速拓點，以服務更多邊緣戶。

# 食物銀行

## 用愛心達到餓零穀飽

文 高永謀 攝影 羅友辰 圖片提供 中華民國紅十字會台灣省台中市支會、宏源社會福利慈善基金會

日前，在電影《復仇者聯盟》（The Avengers）系列電影中扮演黑寡婦的女星史嘉蕾·約翰森（Scarlett Johansson），為美國食物銀行（Feeding America）拍攝宣傳廣告，呼籲美國民眾踴躍捐輸食物。她在廣告中說，美國現有高達 1,600 萬名兒童生活在貧窮線以下，飽受飢餓威脅。

因為這支廣告片，眾多美國人才驚覺，被譽為世界首強的美國，仍有眾多欲求溫飽而不得的人們。雖然史嘉蕾·約翰森現在片酬豐厚，但其實她出身食指浩繁的

弱勢家庭，童年時仰仗食物銀行才得以脫離飢餓，日後才能實現夢想、得意影壇。

### 台中市首創實體食物銀行

在台灣，許多人誤以為飢餓已是歷史；但隨著貧富差距擴大，飢餓已是最嚴峻的社會議題之一。台中市政府於 2009 年 4 月創立台中市愛心食物銀行，領先各縣市政府，經過多年的努力，2012 年 8 月又創辦全國第一個實體食物銀行，現已擴增至三個實體食物銀行、二十七

處發放站以及五家聯盟店（社區型食物銀行），台中市幾乎每區都有發放站，方便弱勢族群就近領取物資，每年約可嘉惠近3,500戶次。

食物銀行創立後，引發眾多迴響，民衆、企業、公益團體踴躍捐贈物資，加上嘉里大榮物流義助，義務提供物流服務，讓食物銀行得以快速拓展發放站。高雄市、花蓮縣政府亦參照台中市的模式，成立食物銀行。

2015年4月，台中市政府、彰化縣政府、南投縣政府更共同簽署物流平台意向書，並由嘉里大榮物流免費提供新鮮食材物流服務與冷凍倉儲空間，擴大食物銀行的容量，以期幫助更多三縣市的弱勢家庭。

「嘉里大榮物流發跡於台中市，為了回饋台中市，一直與紅十字會保持合作關係，得知台中市成立食物銀行後，便義務提供物流服務，善盡企業社會責任。」嘉里大榮物流總經理阮慧雯指出，經由嘉里大榮的物流系統配送，得以將物資運送至台中市各區的發放站，不必再煩憂運送問題。

昔日，食物銀行物資多為存放時間較久的罐頭、乾糧，在中彰投三縣市簽署物流平台意向書後，嘉里大榮不僅提供冷凍倉儲空間，儲存新鮮蔬果與肉類、海鮮，更派遣設有低溫保存設備車輛，穿梭於三縣市間，擴大食物銀行的影響力。

阮慧雯強調，嘉里大榮的司機同仁很能以同理心看待弱勢族群的處境，因此對公司襄助食物銀行，皆踴躍投入、熱心義助。

## 社區型食物銀行萌芽

台中市長林佳龍在擔任立委時期，便致力推動〈食物銀行法草案〉；在競選市長時，亦將強化食物銀行列入政見。〈食物銀行法草案〉旨在訂定專法，免費提供弱勢者、急難者日常生活物資，以杜絕食物、物資浪費，並讓弱勢者、急難者生活得更有尊嚴。

在中彰投進行跨縣市合作後，市長林佳龍期許，食物銀行物資將不再只有罐頭、泡麵、乾糧，亦可供應新鮮食品、蔬果；台中市政府不僅接受民衆、企業、公益團體捐贈，農業局亦將主動收購生產過剩的農產品，除了為學校營養午餐加菜，更可增益食物銀行食材的廣度、深度。

踵繼食物銀行之後，社區型的食物銀行也隨之萌芽，兩者相互奧援，亦互補其不足。全國首創的社區食物銀行，由台中市順天醫院旗下的宏源社會福利慈善基金會創立，已於2015年1月營運；目前在台中市，現已有五家社區型食物銀行。

「在美國，約有15%的家庭倚賴食物銀行維生。」承辦食物銀行的紅十字會台中支會總幹事陳玠甫語重心長的說，台灣飽受飢餓威脅的弱勢族群，人數應遠超過政府列冊的低收入戶與中低收入戶，但此議題長期未受重視。根據衛生福利部在2014年的統計，台灣每年浪費近270萬公噸食物，足夠讓三十五萬低收入戶吃上好幾年，「台灣並無食物短缺問題，但分配嚴重不均。」

陳玠甫指出，長年以來，廟宇、教會便不定時發放



1. 食物銀行接受捐贈的物資，也包括衣服在內。**2.3.** 實體食物銀行採超市擺設，讓領取者可以從容且有尊嚴的取用所需物資。



食物銀行現有物資以企業捐贈食品為大宗，目前很缺奶粉、尿布等生活用品。

物資，救濟周遭貧戶；但缺點是，因為不定時，無法根本解除貧戶飢餓的威脅，許多貧戶更無從得知訊息，且因把關較為寬鬆，若干排隊領取物資的民眾並非貧戶，未能將資源花在刀口上。

### 失業家庭為救助首選

因此，在2009年，台中縣、市政府便成立慈善平台，統整相關慈善資源，並委託紅十字會台中支會承辦。而在台中縣、市合併後，慈善平台轉型為食物銀行。2012年8月，全國第一座實體食物銀行正式成立，座落於綠川西街第一廣場大樓內，占地約270坪，內部擺設與一般超市無異。

目前台中市的食物銀行有二十七處發放站以及五家聯盟店，發放站多位在宗教團體、財團法人、社團法人、慈善會所在地；其中，北區、和平區因幅員廣大，皆設有二個發放站，但中區、西區因幅員較小，共享一個發放站，即綠川西街的實體食物銀行。

陳玠甫澄清，並非所有弱勢族群，都可到食物銀行領取物資；主要發放對象為未符合社會救助的邊緣族群，其發放優先次序如下：

- 一、失業家庭：主要負擔家計者皆失業，有就讀高中以下子女，且生活困頓、三餐不繼的家庭。
- 二、部分失業、經濟困乏家庭：主要負擔家計者 50% 或 50% 以上失業，且有就讀高中以下子女，且生活困頓、三餐不繼的家庭。
- 三、低收入戶：政府列冊之低收入戶，但仍生活困頓、三餐不繼者。
- 四、中低收入戶：政府列冊之中低收入戶，但仍生活困頓、三餐不繼者。
- 五、其他：因其他因素如車禍，確實急需食物銀行濟助者。

「食物銀行的終極目標，為『餓零穀飽』。」陳玠甫解釋，食物銀行資源有限，必須幫助最迫切需要幫助的弱勢族群，低收入戶、中低收入戶因領有政府補助，

因此發放次序較後；眾多邊緣戶可能因家庭成員名下有房地產，與社會救助無緣，生活反倒更加窘困，故其發放次序較前。

## 物資領取最長可達一年

目前，食物銀行濟助對象，由各里里長、里幹事，與公私立機構、公私立學校、社會慈善機構，向台中市各區區公所提出名單，再由區公所篩選、審核，之後再將經篩選、審核的名單，轉呈至紅十字會台中支會等政府委託單位。

目前，食物銀行發放物資，約可分為三種方式；申請食物銀行的民衆，獲核可後，可連續領取六個月的物資；期滿後，視其經濟情況，最長得延長六個月。第一種方式為定期發放，發放對象為經區公所篩選、審核的名單，時間為每月最後一週的週末，發放地點為各區發放站。

第二種方式為臨時發放，發放對象為臨時性求助個案，且經評估，確有提供物資之必要者。第三種方式為宅配到家，部分弱勢族群因行動不便，即使食物銀行發放站近在咫尺，卻遠若天涯，此時食物銀行將派遣志工致贈物資。

前往食物銀行領取物資，每戶皆有其上限；食物銀行更將物資分門別類，依其市價換算成點數。食物銀行更根據發放對象家戶人口數，制定 A 餐、B 餐、C 餐、D 餐，七人以上的家庭享用 A 餐，可領取 2,000 點的物資，五到六人的家庭享用 B 餐，可領取 1,500 點的物資，三至四人的家庭享用 C 餐，可領取 1,000 點的物資，一至二人的家庭享用 D 餐，可領 500 點的物資。



宏源社會福利慈善基金會成立台灣首家社區型食物銀行，主要幫助台中市北區弱勢族群。

## 擘建食物銀行之網絡

陳玠甫直言，對弱勢族群而言，食物銀行提供的物資，頂多可因應數日生活所需，但其主要伸援對象為邊緣戶，如此方不致養成他們的依賴心理。倘若受援助對象，領取一年的物資後，仍未能脫離飢餓威脅，雖無法再延長受援期限，但食物銀行也不會袖手旁觀、棄之不理，而是轉介至社區型食物銀行。

近三年來，陳玠甫統計，若以市價計算，每年約送出3,000萬元物資，且有逐年增加的趨勢。他感嘆地說，每年雖約有3,500戶受惠，以每戶平均3.5人計算，亦僅一萬多人，約占台中市總人口的0.5%，與美國的15%相距甚遠；未來，希望擴大與企業、慈善單位合作範圍，以期擴大救助範圍。

宏源社會福利慈善基金會執行長林佳憐補充道，台中市食物銀行與五家社區銀行，物資可彼此互通有無，編織成綿密的食物銀行網絡；但社區食物銀行致力在地化，讓弱勢族群有更多元的求援管道。

她負責的宏源愛心實物食物銀行，救助對象以北區民衆為優先，除了由台中市社會局、北區各里里長、學校校長轉介的弱勢家庭，亦透過志工尋訪真正的貧戶，同樣也可請領六個月，必要時亦可延長至一年，發放時間為每月第四個星期六。

目前食物銀行接受民衆、企業、公益團體捐贈的物資，除了常溫食品、冷凍食品，還包括尿布、奶粉、衛生紙等生活日常用品。陳玠甫疾呼，目前食物銀行最缺乏的物資，當屬價格較為昂貴的尿布、奶粉，歡迎各界踴躍捐輸。他特別提醒想要發揮愛心的民衆，請多多捐輸速食包、罐頭、冷凍食品，不一定要捐白米。🌾

### 台中市愛心食物銀行（實體店）

#### 綠川店

台中市中國區綠川西街 145 號 7 樓（第一廣場）

☎ (04) 2222-2411#214

#### 豐原店

台中市豐原區豐原大道三段 145 號

☎ (04) 2526-7045

#### 沙鹿店

台中市沙鹿區鹿寮里賢義街 162 號 2 樓

☎ (04) 2662-8366





讓孩子愛上閱讀

# 潭陽國小魔法媽媽說故事

文 李政青 攝影 羅友辰 圖片提供 潭陽國小

學習不是只有一種方式，學校也不一定要很嚴肅，在「少子化」浪潮下的今天，台灣的國中小學校園，開始突破過去僵化的教育方式，改以多樣多變的姿態，展現符合時代潮流和社會需求的教育理念。學校好好玩，要帶你瞧瞧台中市國中小學的不一樣。

「我姊姊說到了四年級就只剩一場了，」就讀台中市潭子區的潭陽國小二年級的李宥威談起往後聽故事的機會即將減少，臉上無限惋惜，「他們說得好好聽喔。」

## 說學逗唱演故事

什麼樣的故事這麼迷人？原來這是潭陽國小的「魔法媽媽故事團隊」，二十五位志工媽媽每個禮拜都會到學校說故事。有時候到各班級講、有時好幾個班級一起拉到校內的兒童美術館講，甚至有時候，直接圍著校園榕樹旁的小舞台就說起來了。

故事不只用說的、還有唱的、演的。小青蛙出場前先唱一段，「可愛的小青蛙，頭好壯壯，眼睛圓又大」，

或者開場先全班來個帶動唱，邊說邊開放有獎徵答，「旁邊穿黑色的是什麼？」「道士？」「不是，是武士啦！」

熱鬧有趣的場景背後，是故事媽媽們無數的時間與心力。發起人翁玉枝還記得第一次演出的大型戲劇是「羊妹妹與三隻狼」，主要配合學校的憂鬱症宣導活動。「我在家裡先把劇本寫好，邊寫邊想這個角色可以給誰？她需要什麼道具？這個道具哪裡有？」翁玉枝說，劇本出爐後，就利用每個禮拜三固定的聚會時間找大家排演。第一次先順稿，大家念一念，台詞有問題的話，可以改成自己念得順的；念好之後回去開始背，第二個禮拜加上語氣，第三個禮拜搭配動作，想想看有哪些動作或橋段設計可以吸引觀眾反應；接下來是走位、排演，



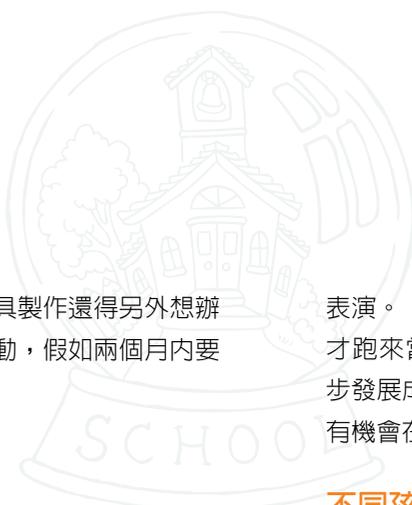
至少需要七、八次以上的時間，道具製作還得另外想辦法。由於準備期長，「有時候接活動，假如兩個月內要演出就沒辦法了。」

## 等待七年夢想成真

潭陽國小是所公立學校，位在台中加工出口區附近，許多學生家長都在園區內服務。翁玉枝是校內家長志工隊的成員之一，「我必須很驕傲的說，我在學校做了十八年志工，小孩一進來，我就進來了。」平常在家裡，翁玉枝喜歡跟孩子說故事，書看完了就送出去再買新的回來。加入志工隊之後，她覺得可以把這樣的活動帶到校園中，自己寫企劃書向校方提案，孰料一過七年，等到孩子都畢業了，終於在前任校長李英瑞的支持下，得以在 2006 年成立「魔法媽媽故事團隊」。

剛成立時，遇到的第一個問題就是「人從哪裡來」？所幸志工隊裡原本就有圖書組，性質類似，剛好成了招兵買馬的對象，順利募得七名團員之後，真正說起故事又是個難題：大家都在家裡跟自己的孩子說過故事，但這跟向一群陌生的孩子講故事畢竟不同。剛開始，校方幫忙請了講師上課，指導大家說故事的技巧，成員們也自己購買專業書籍自修。為了解決聲音太小的問題，還買了「小蜜蜂」（麥克風）。一個人上去講太孤單了，容易怯場，大家也想出辦法，再搭配一、兩個人當副手，兩、三人一組共同呈現故事。

成團之前，翁玉枝在班親會幫忙，每個禮拜一早上老師去開會時，就會進入教室陪小朋友做些活動，有時候說故事、有時做美勞。成立團隊之後，他們從這個雛形開始發展，先針對低年級設計「繪本說故事」的課程，一次拉好幾個班級一起到圖書館聽故事，接著逐步擴展到中、高年級，2008 年之後更發展出「潭陽魔法故事劇團」，配合校方生命教育、性別平等議題，不定期演出兒童劇。每年新生入學的迎新活動中，也一定會上台



表演。「我們好幾位媽媽都是在迎新的時候看到表演，才跑來當志工的，」翁玉枝說。2010 年之後，則進一步發展成全校「入班」說故事課程，每個班級每學期都有機會在自己的教室內聽故事。

## 不同孩子不同策略

十年下來，目前團隊一學期要講的場次，從最先的十二場，到 2014 年下學期已經高達八十六場，平均每位故事媽媽要說四場。每次說完故事之後，他們還會開檢討會，看看有哪裡需要改進的地方。聽故事對低年級的學生而言很新鮮，以李宥葳為例，他進潭陽之後才第一次遇到這類活動，每次要聽故事都興奮得不得了。故事媽媽帶動氣氛沒問題，但有時學生們太活潑了，秩序控管不易，必須事先講好規矩。

高年級則是另一種情況，聽故事聽了五、六年，新奇不再，有的會搗亂、噓聲，甚至故意趴在桌上裝睡，初次碰到的故事媽媽難免氣餒。在檢討會上，翁玉枝也會趕緊幫故事媽媽做心理調適。「我也碰過趴在桌上的，結果最後問問題時還會舉手，原來是偷偷躲著聽。」透過檢討會，可以讓故事媽媽知道往後可能遇到什麼狀況、該如何解決。

面對特教班的小孩時，則必須把情節簡單化，貼近生活。前面說故事時，每個孩子都還有一位故事媽媽陪伴，一起把整個故事詮釋完。一般講完之後，故事媽媽們都會問問題帶領孩子思考，特教班則設計活動讓孩子一起參與，例如畫些跟這個故事有關的圖、一人發一張標籤紙貼出一件衣服等等。翁玉枝說，動物也是一個很好的切入點，「小孩子對動物的敏感度、認同度比較高，聽起來比較有趣，也容易理解。」

故事不只是故事，當中包含許多議題、觀念的探討。在每學期期初的讀書會當中，故事媽媽們會一起討論出每本書可能的呈現方式、如何引導學生，以及最





1. 目前故事媽媽共有二十五位，許多人即使小孩都畢業了，仍然堅守崗位。  
2. 在故事媽媽的陪伴下，成功帶動起潭陽國小的閱讀風氣。



後可以問哪些問題。例如，有個故事叫做「拼被人送的禮」，描述一位富有卻不快樂的國王，為了得到拼被人送的禮，甘願送出心愛的寶物。為了讓孩子們體會到分享的重要，在讀書會中，有的媽媽建議說故事前，先詢問孩子是否幫助過人或被幫助過？當下的心情是什麼？有的則認為，可以先介紹百納被的意義，再帶入故事。最後還提出三個課題讓孩子思考：如果你被幫助，會如何回報？幫助別人之前是否要考慮周延、是否會造成別人困擾？當別人的協助不是你需要的，該如何拒絕？最後說出來的成果，五年級的許芝綺非常喜歡，「國王把東西送光光了，很有趣，讓我們知道有東西可以跟別人分享。」

### 超強向心力戰勝零經費

整個團隊的成員合作多年下來，根據自己的興趣和專長，已經有了一套自動成型的分工模式。翁玉枝個性活潑點子多，通常擔任編劇和導演的角色，另一位故事媽媽游瑾瑜喜歡看書、電腦又厲害，成了團隊最好的後盾，除了負責找故事、排班、還製作每個故事的投影片。為了自我成長，故事媽媽們每學期都會舉辦兩次研習活動，由於沒有經費，大家乾脆「自己教自己」，會做娃娃的教大家做娃娃、會電腦的教電腦，還有攝影課、各式手作課，長久下來凝聚了強大的向心力。上學期學校舉辦「新住民火炬計畫」，團隊不僅配合上台說了一場越南媽媽的故事，還舉辦多國文物展。經費只有三千多元，但相關展品光是租借至少就要一萬多元，於是故事媽媽各顯神通，到處找人借，最後展示品滿滿一間，連南非傳統文物都有。

提起這些付出，設備組長陳璧婉萬分感激，「學校有他們真的很幸福。」曾有其他學校的主任問她，潭陽故事媽媽的管理、隸屬和經費哪裡來，「我很不好意思的說，都沒有耶，她們完全自己來。」

最棒的是，說故事活動的成功，還帶動起整個學校的閱讀風氣。小朋友聽完故事後，都會忍不住跑去找相關的書籍來看。游瑾瑜身兼圖書室志工，據她觀察，以前下課時，來借書的同學門可羅雀，「現在下課大家都很忙，小朋友會跑來借書，排隊排很長。」根據統計，近十年下來，圖書館的借書量已大幅提升十倍以上，潭陽國小還兩度獲得教育部頒發的閱讀磐石獎。

「這就是我最大的收穫：讓小朋友愛上閱讀，」翁玉枝開心的說。即使許多故事媽媽的小孩早就上大學了，她們還打算在學校一直說下去，引導孩子乘著想像的翅膀，繼續遨遊廣大的童話世界。

### 潭陽國小小檔案

地址：台中市潭子區潭陽路19號

成立時間：1991年

學生人數：1,481人

學校特色：2008年、2012年兩屆閱讀磐石獎、連續六年獲得台中縣閱讀博覽會特優獎、《親子天下》2014年全國100所「樂讀悅讀」學校。

104年7月  
正式啓航

# 托育一條龍

~送托幼兒園、協力保母及

★托嬰中心，0-6歲**通通有補助**~



## 托嬰中心

0-2▶0-3歲，補助  
延伸至三歲(托嬰  
中心年齡上限)

## 保母

0-2▶0-6歲，未來  
2至6歲幼童均可領  
取托育補助

## 幼兒園

5-6▶2-6歲向下延  
伸，2歲至5歲幼童  
亦可領取補助

弱勢家庭~  
再加碼：

**3,000 - 5,000元 / 月**

### 4種弱勢優先：

- (1) 低收入戶
- (2) 中低收入戶
- (3) 特殊境遇家庭
- (4) 弱勢家庭兒少  
生活扶助

受理窗口：各區公所

★**幼兒園：30,000元/ 年**

【受理窗口：各幼兒園】

★**協力托嬰中心：2,000 - 3,000元/ 月**

【受理窗口：各協力托嬰中心】

★**協力居家保母：2,000 - 3,000元/ 月**

【受理窗口：各社區保母系統】



詳細資訊請上臺中市政府社會局網  
站查詢或洽市民專線1999、本市各  
幼兒園、協力托嬰中心、社區保母  
系統、區公所

臺中市政府社會局 廣告



 臺中市政府



春夏之季開始結果，劉興健夫妻正忙著將梨子套袋。

## 找回記憶中的東勢水梨滋味 劉興健以草生梨園為大地療傷

文 白謙華 攝影 黃聖凱

東勢因為梨業大起又大落，  
在 921 大地震後，耗盡了能量……  
十幾年前，回鄉承襲先祖梨園的劉興健，  
為了找回土地的能量，研發出獨特的草木共生農法，  
不僅找回記憶中的水梨滋味，更讓蜻蜓再度飛舞在故鄉天空，  
走出一條令人嚮往的樂活之路。

### 農友小檔案

農友：劉興健  
代表農產：高接梨  
產區：台中東勢 蜻蜓谷生態農場  
連絡電話：0928-915-963

從小生長在東勢的劉興健，從曾祖父輩落腳定居此地，世代便在山上務農，栽種水果。身為果農第四代，劉興健年輕時曾離家闖蕩，做過幾年裝潢，但他心裡卻始終惦記著山上那塊生養自己的故土。

1996年，他奉父親之命回家繼承農場，帶著妻子耕作一甲多的土地，寄盼能如父親那樣種出一番事業。他卻沒料到三年後的一場天搖地動，將幾代人辛苦打拼的田地化為烏有，921大地震帶來的劇變，令他深發省思，想改變的念頭便在心中悄然而生。

## 當大自然回來討債

早期東勢梨為本土品種，稱「橫山梨」，皮粗味酸，並不受歡迎。大約1973年左右，當地農友發明「嫁接（高接）」技術，將溫帶梨花苞接上本土梨樹頭，使低海拔也能培育出溫帶水梨，造就東勢梨業大興，到了劉興健父親一代發展至最高峰。



蜻蜓谷生態農場從傳統果農轉型，如今成了當地休閒農業的模範。

## 劉興健的草木共生農法

劉興健為了栽種無毒安全的好梨，自行研究出一套草木共生栽種方法，原理是用輾壓方式將雜草當成綠肥，配合黃豆粕發酵的有機肥，栽種出甜美的高接梨。

「野外的大樹無人施肥卻能長得壯碩，它自己養自己就能長得很好。」劉興健表示，割草或噴藥只是一時，往往當雜草冒新芽的時候，因需要成長養分，便會與梨樹搶肥，形成施肥下藥的惡性循環。草木共生的好處是不將雜草砍除，而是將雜草碾壓鋪倒，使底層的草因缺乏光合作用，自然枯死，回歸大地成為綠肥。不但省工，還可保水、保溫、製造有機質。

「1981年上下，東勢梨價格極好，從大出（盛產）最好價一斤280元開始喊，到季末最低也有180元，但往往價格還沒落到200元，每個果園就都已經完銷，從來不擔心賣不出去。」劉興健說，當時東勢只要種梨的，幾乎都賺了大錢，而自己的父親也因此買了一座山和兩塊建地。

景氣大好，農友開始引進農藥與

肥料來催收產量，因為成效不錯，漸漸食髓知味，卻渾然不知埋下遺害。劉興健接手梨園時，亦循前人經驗採用慣行農法，卻不知道土地早已耗盡能量，光靠藥劑與肥料已無法種出以前的品質，不僅梨子的風味盡失，連產量也開始走下坡。終究，東勢梨不敵其他產地競爭，失去了優勢。

「農民很單純，以為投資多一點，就可以得到更大的報酬，但我親身體驗過後，卻發現不是如此。」劉興健苦笑說：「對比二十年前，現在務農的十個人不到三個人有賺到錢。」過度開發如同向土地預支，現在大自然只不過是回來討債而已。

## 治療生病的土地

921地震後，劉興健決心改變做法，他痛定思痛，將陡坡或產量較少的果樹砍除，並在山上開始造林。2005年，他報名行政院農業委員會舉辦的農民專業訓練，試圖為土地尋找答案。這門課程教導的內容包含有機栽培、組織栽培、香草作物、溫網室設施栽培、生態導覽解說等，幾乎是今日精緻農業、休閒農業、有機農





初結實的高接梨，約七、八月逐漸成熟。

業的先鋒，在當時是很新的觀念。

帶著新腦袋重回鄉土，劉興健著手重建果園。他首先清理淤積的老水埤，用生態池取代水塔灌溉。把小時候記憶的水池挖回來後，地下水漸漸滲出滋潤乾涸的地表，不久，豆娘與青蛙也回娘家了，枯槁的土地恢復了氣色。

現在走進果園，園內安排有致，果樹間或栽種景觀植物，分區規劃並有步道串聯。這裡與其說是果園，更像是私人度假農莊。

「這是有看過風水的喔！」劉興健指著果園神秘的說。風水與栽種有何關係？乍聽下以為怪力亂神，但經過劉興健解釋，卻也頗有道理。他說：「五行八卦方位所說的就是陽光與地形學，我的田間管理配合環境特性來設計，施予恰當的肥份與剪枝，

成功度過有機轉型期，不致產量銳減影響生計。」這套方法出自一位非農業背景的前輩，施行後卻意外有效。

### 找回記憶中的滋味

減少化肥用量之後，剪不斷理還亂的雜草，卻深深困擾著他。劉興健回頭請教前輩，結果卻得到一句回答：「不要理它！」不管雜草的話，果園不是很雜亂嗎？劉興健心中充滿疑惑，這句話令他百思不得其解，後來他便想出用碾壓方式來取代割草，意外研究出另類的草木共生農法。

轉型有機初期，親友們見劉興健的梨園滿是雜草的頹圯景象，無不歎氣搖頭。大約經過一年悉心照料，原本焦枯的土壤從黃褐色變成了黑褐色（顯示有機質增加），培



劉興健把過去的水埤挖回來，也把生態找回來。

育出的水梨雖然不特大、特甜，但風味卻漸漸濃厚。當親友們吃到蜻蜓谷農場的水梨，才恍然理解劉興健的用心良苦。草木共生不僅找回大地的生氣，連帶著也將記憶中的滋味找回來了。

此外，劉興健還採行多樣化種植，分散病蟲害風險，使生物鏈更加平衡。走進蜻蜓谷農場，除了梨子以外，這裡還種了梅子、檸檬、楊梅、火龍果等，另有一塊精心打理的小菜圃，生活在此幾乎可完全自給自足。

### 把務農變成一種享受

劉興健成功示範農業轉型，鼓舞了其他嫁接梨農成立「果本山農組合」，合力推動友善環境栽培法，栽種出符合無毒標準的安心水果。此外，熱心公益的劉興健亦積極與福隆社區發展協會合作，從料理、旅遊、手作等多方面，為農村創意發想點子。

草木共生農法改善的不只是生態，連帶也改善了務農人的生活。



省下除草時間，劉興健多了時間種植盆景小樹，經營自己的興趣。

不割草之後，不但省下工資、刀片、機油等成本，更省下了大量的時間。原本一年要花幾近一個月時間砍草，如今只需要每天開搬運車到園內繞兩圈就完成輾草工作，這讓劉興健夫婦有更多空間可以經營興趣。夫妻倆一個迷上盆樹造景，一個愛上多肉植物，合力將園子打

理得美輪美奐。劉興健說：「以前睜開眼就是工作賺錢，現在則反過來，生活是重心，賺錢是其次。」

數年前，劉興健成功申請有機認證，銷售也轉型為產地直銷，不少客人都是來此現採現買。他笑著說，自己經營的不太像農場，而是長在樹上的水果攤吧！

### 福隆社區合力研發梨餐

劉興健夫婦極早便研發梨子風味餐，希望透過加工手法，將梨子製作成梨乾，或做成美味的沙拉、梨湯烏骨雞等，解決農產品產銷面臨滯銷、保鮮或儲藏等問題。近來，蜻蜓谷農場與福隆社區發展協會合作，邀請回鄉的圓山飯店主廚客座教學，集合有心推動在地休閒農業的社區媽媽們，將法國料理與本地特產水梨結合，為東勢高接梨研發各種創意食法，例如可將水梨挖空成盅，代替容器裝盛嫩煎美國牛排上桌，佐上傳統麻油麵線、金針花等客家菜，讓農村料理充滿驚豔。



返鄉飯店主廚為社區開發的梨子料理。

為台中創業者提供堅強後盾

# 洪聖倫要幫人圓創業夢

文 高永謀 圖 羅友辰

在台灣，台北市雖是經濟中心，但股價最高的幾家上市櫃公司，如大立光、漢民微測科技等，總部皆設在台中市；台灣重要的工具機、機密機械產業聚落，也齊聚台中；許多台灣流行的連鎖加盟美食，也源自台中。台中原是創業者的機會天堂，但需要提供更多專業協助。本身創業經驗豐富的洪聖倫，深知創業的辛苦，希望能提供後盾，助台中創業者一臂之力。

△ 北市是全國流行的指標，但像泡沫紅茶、珍珠奶茶等流行商品，都發跡於台中市，台中市原本是機會之都、希望之都，卻少有創業者選擇落腳於此。為了幫助更多人在台中市創業，在台中市出生、成長、求學和就業的洪聖倫，與友人共同創立「光明頂創育公司」，願當台中創業者最堅強的後盾。

## 曾獲創業競賽優勝

雖年僅三十三歲，但洪聖倫已累積多次創業經驗。他的創業過程備極艱辛，一路跌跌撞撞、磕磕絆絆，猶如墾荒開路、披荊斬棘，只能靠自己不斷摸索、嘗試，更不乏被創業夥伴背叛的紀錄。他感嘆的說，先前若有專業人士襄助、諮詢，將可少走許多冤枉路，少繳許多「學費」。

因此，光明頂不僅提供創業空間，還包括法務、金融、會計諮詢與創業經驗分享，更協助創業者軟硬整合、網路行銷、社群經營、技能培訓，希望讓創業者更快步入軌道，研發符合市場需求的產品、服務，迅速壯大目標客群。

出身於單親家庭的洪聖倫，從學生時代起就憧憬創業，想闖出屬於自己的一片天。就讀逢甲大學財務金融研究所時，他夥同數位學弟、妹，組團參加由研華科技舉辦的「TiC100 創新創業競賽」，憑著一份寵物旅遊的創業計畫，擊敗數十個競爭對手，奪得「最佳創新人文獎」，並獲頒新台幣 50 萬元獎金。

在「TiC100 創新創業競賽」中獲得優勝，點燃洪聖倫的創業夢想。然而，剛從研究所畢業、免服兵役的他，雖擁有雄心壯志，但卻無創業的資金、人脈，所以先安分當個上班族，但始終未忘懷創業，一發現新的商機，便立即投入創業。

## 就業與創業相交替

在創辦光明頂之前，在洪聖倫的職涯中，上班、創業不斷交替，先上班存錢，之後辭職創業，創業失敗後再回去上班，一共在三家企業任職過，並創辦過四家公司。他先後擔任過證券公司承銷人員、壽險公司業務，與傳統產業企業行銷人



光明頂同仁工作之餘，亦積極吸收新知，並相互交換資訊。



在台中市出生、成長、求學與就業的洪聖倫（圖左），與友人賴銘堃（圖右）共同創立光明頂創育公司。

員；雖都是大型企業，但仍敵不過內心創業的呼喚，讓他決定專心創業、心無旁騖。

畢業於財務金融所、也曾在金融機構歷練的洪聖倫，生平第一次創業，創立的卻是家事服務公司。他感性的說，因為生長在單親家庭，深知單親媽媽就業頗為困難，於是創立接近社會企業的家事服務公司，合作的家事服務員，都是單親媽媽，由他與創業夥伴接單，再轉單給家事服務員，前往案主家中執行所委託的業務。

家事服務公司的創立門檻較低，競爭也相當激烈，有時案源多到洪聖倫也得支援家事服務，有時卻門可羅雀，業績起伏跌宕、並不穩健。創意十足、觀察敏銳的他，雖無法阻擋家事服務公司收攤，卻從中嗅出新的商機，接著便創立第二家公司。

原來，一般家庭中成員常忙於事業、課業，除了搬家、逢年過節時會委託家事服務公司打掃之外，否則對於家事勢必親力親為，因此家事服務主要客戶大多為豪宅住戶。考量到豪宅住戶多為高收入族群，其對家事服務的需求，不限於常見的打掃、清潔，還包括代購、遛寵物、陪伴長者等；洪聖倫遂與朋友集資開設公司，研發可進行數位串流的機上盒，方便客戶隨時傳送委託事項。

## 創業過程挫折不斷

即使在今天，連資本雄厚、客戶眾多的中華電信力推的 MOD，普及率仍遠不及有線電視；洪聖倫的機上盒夢想，雖然立意良善、方向正確，但研發過程困難重重，連協力的軟、硬體廠商，都頗難尋覓。即使他決心咬牙撐持，無奈遇上國際金融海嘯來襲，百業蕭條、消費緊縮，創業夥伴彼此又起爭端，創業之路再度受挫。

這次創業失敗，讓洪聖倫備受打擊、身心俱疲。因為他所投資的 100 萬元，僅有部分是之前工作累積的所有積蓄，其他則是借貸。為了還債，洪聖倫被迫再度求職，進入傳統產業企業擔任行銷人員，但他也從中獲得慘痛卻寶貴的教訓，即創業者切忌投身自己陌生的產業。

此時，一位大學學姊的哥哥準備開設美妝保養品通路，找上了當時在女性內衣產業的洪聖倫，邀請他負責行銷；在對方承諾給予技術股份後，他立即跳槽襄助。但轉職後不久，洪聖倫發現與學姊的哥哥經營理念不合，他又毅然的離開。但在涉足女性美妝保養品產業，接觸到眾多購買力驚人的女性消費者後，啟發洪聖倫著手第三次創業。

## 洪聖倫小檔案

出生：1982 年

現職：光明頂創育公司共同創辦人

學歷：私立逢甲大學財務金融研究所

經歷：證券公司承銷人員、壽險公司業務、家事服務公司負責人、Hands UP 創業育成中心執行長

這次創業，洪聖倫選擇在 PC Home 商店街，架設個人商店，銷售自主品牌 VACO 化妝品，此網路商店迄今仍持續營運。不過，計畫趕不上變化，又逢朋友盛情相約創業，洪聖倫馬不停蹄的籌備第四次創業，創立了「Hands Up 創業智庫」。

### 成立民營的創業育成中心

由洪聖倫擔任執行長的 Hands Up 創業智庫，企業定位、運作模式與光明頂相去不遠，堪稱民營的創業育成中心。Hands Up 創業智庫樓地板面積約 200 坪，劃分為會議廳、會議區、獨立培育室、共同工作區 (co-working space) 等不同空間，可供新創公司進駐，希望讓彼此相互激盪，群策群力、邁向成功。

Hands Up 創業智庫創立後，雖然吸引若干新創公司駐蹕，以創業為主題的演講，也辦得風風火火、頗為轟動；但是，Hands Up 創業智庫的陳義過高，且缺乏可永續經營的商業模式，導致遲遲無法轉虧為盈，洪聖倫只得與創業夥伴拆夥，各奔東西。

即使 Hands Up 創業智庫壯志未酬，但洪聖倫不改其志，於 2014 年 12 月再創辦光明頂創育公司。取名光明頂，是因為在漫畫中，當主角、配角發想出新點子時，頭上常常會冒出一個燈泡；而且光明頂是金庸小說《倚天屠龍記》明教總壇所在地，洪聖倫期許這家企業可如明教教主張無忌，協助武林群雄覆滅蒙元。

### 台中市是創業的藍海

記取 Hands Up 創業智庫的失敗經驗，洪聖倫認為，想成為協助他人創業的民間育成中心，首要之務是先養活自己，讓自己具備服務的能力，也有大量的實績可供參考，才能讓尋求合作的組織或個人有機會與光明頂一起「共同工作」。因此目前光明頂也承攬了不少傳統產業企業的網路行銷業務。



光明頂已有軟體公司、律師及會計師事務所進駐，可以提供創業者需要的專業資源。



職涯多舛、屢敗屢戰，但每次就業、創業，都讓洪聖倫累積新的人脈。光明頂創立後，目前已有軟體公司、律師事務所、會計師事務所進駐，讓新創公司加入後，無須苦苦尋覓，便能就近獲得專業資訊，甚至不必離開辦公室，還可節省可觀的交通費、電話費，更有助於創業者解決形形色色的問題。

「許多新創公司問我，幾乎每間大學、研究機構都設有育成中心，為何還要創立民營的育成中心？」洪聖倫解釋，在先前的創業經驗中，也曾將辦公室設在大學的育成中心，但租賃辦公室恐怕是其唯一的功能，「若與商務辦公室相較，大學、研究機構育成中心的辦公室房租，的確較為低廉，但對創業者所需的其他協助，卻一概闕之弗如。」

選擇在台中市創立光明頂，洪聖倫直言，原因有二：首先，他與光明頂的創業夥伴，都是台中人；其次，台灣創業資源多半集中於台北市、新北市，台中市創業資源相對匱乏，卻也是值得開發的藍海，且網路使創業門檻降低，有意在台中市創業者應不在少數，民營育成中心前景可期。

## 創育服務更勝商務辦公室

近年來崛起的商務辦公室，成為諸多新創公司設址的最愛。洪聖倫分析，商務辦公室雖然裝潢較為氣派，亦設有設備先進的會議室，有些還內建付費的咖啡廳，雖較適合接待客戶，但本質與租賃辦公室無異；像最頂級的商務辦公室還提供派遣秘書、會計等服務，但其實對創業的助益微乎其微。

接觸過眾多創業者與有意創業的上班族後，洪聖倫將創業者分為四大類。第一類的創業者，僅有創業的想法，但缺乏資金、技術，亦不知目標客群為何；洪聖倫不諱言，此類創業者很多，但創業者若連事業藍圖，都未曾仔細揣摩、規劃，光明頂同仁亦無處使力。

第二類的創業者，有想法、有技術，但不知如何聯結目標客群；光明頂可協助其進行行銷，發現和創造目標客群。第三類創業者，則是創業已有若干時日，已擁有穩定的目標客群，但苦於資本額有限，難以提升業績、壯大規模；光明頂可媒介天使投資者，協助其更上層樓。

第四類創業者，技術、資金、目標客群皆無虞，但因管理紊亂，導致營運成績欠佳，或因缺乏法律觀念，與客戶、協力廠商糾紛不斷；光明頂則可媒介會計、法務諮詢，協助其排難解紛，幫助營運上軌道。

「與其他城市相較，台中市氣候相對溫和、交通便利、物價低廉、資源豐厚，絕對是最佳創業地點之一。」洪聖倫信心滿滿的說，希望光明頂發揮拋磚引玉之效，讓更多人願意在台中市創業，創造更多商機與就業機會。

1. 自今年5月起，光明頂與台中市政府經發局合作，於每月最後一周針對不同產業、不同世代進行跨領域交流。
2. 每週四，光明頂固定邀請不同領域的專家一起吃早餐，透過交流與分享，激發更多創新的想法。



打油趣 賞劍光

# 穿街走巷訪沙鹿

文 丁榆涵 攝影 陳柏宇 圖片提供 張秉豪、陳嘉宏

7月豔陽下，大肚山上的紅土花生結實累累，連空氣中也飄散著陣陣油香。臥虎藏龍的沙鹿區，不見刀光劍影，卻可見國家級刀劍工藝師，隱身其中。在沙鹿舊街老建築和窄巷彩繪牆間穿梭，彷彿穿越了時光隧道。





1. 7月到沙鹿，可見地上鋪滿日曬的紅土花生。
2. 牆上的彩繪重現許多人兒時回憶中懷念的柑仔店。
3. 位於熱鬧大街旁的保安宮，供奉的是三山國王。
4. 用大肚台地出產的紅土花生，榨出的花生油帶有甜味。
5. 四平老街的巷弄彩繪與背景融合在一起。



△ 中沙鹿區舊名「沙轆」，地理位置從大肚山緩坡由東向西降至平坦的臨海平原，並與濱海的龍井、梧棲及清水接壤，是個依山近海的小鎮。沙鹿發展歷史悠久，最早為平埔族拍瀑拉（PAPORA）族沙轆社所在，清領時期康熙六十年（西元1721年）始有漢人移入屯墾形成市街的紀錄，日治時期才改名「沙鹿」流傳至今。由於大肚台地為保水不易的紅土，加上沙鹿平均降雨量偏少，致土地貧瘠、可耕種面積少，早期多以胡麻、花生、番薯等旱作為主。雖然耕作條件不利，卻讓世居於此的先民更加勤勉工作，並以製油業、手工業、製造業為生計，也形成了今日沙鹿產業的蓬勃發展。

### 舊街漫走 穿越時空闖巷弄

沙鹿是台中海線四大城鎮之一，搭乘海線列車在沙鹿火車站下車，站前的沙田路、中山路便是熱鬧的街市。從車流不息的馬路拐個彎，走進路幅不大的「四平街」，三百年前，這裡可是沙鹿的市中心所在。從漢人移入、日治時期設庄，沙鹿一直都是交通要衝與貨物集散地。

在四平街上有兩間清領時期創建的廟宇，分別是供奉玉皇上帝的玉皇殿，以及主祀三山國王的保安宮，這兩間三百多年的廟宇，正好也見證了清代移民的兩大勢力——泉州閩南移民與廣東客家移民。雖然廟宇外觀經整建後，古剎已被雕梁畫棟的剪黏所

取代，但仍是當地重要的信仰中心。尤其保安宮前廣場，臭豆腐、東山鴨頭、楊桃汁、鳳梨冰等傳統小吃，皆匯聚於此，香氣隨風飄，每每讓往來民眾垂涎三尺、駐足流連。

四平街所在的美仁里是昔日的聚落中心，這裡藏著如九曲巷般錯綜而曲折的巷弄，有的甚至僅容兩人錯身。遊人漫步於此，常有「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的感受。這裡也能夠看見不同時期的代表建築，例如農業時代的紅土塼厝，以及日治時期洋、和混雜的紅磚、磨石子街屋立面等。



1. 傳統榨油需要經驗累積，每個步驟都不能有絲毫差池。
2. 承宇食品對榨油原料要求很高，農民的土質、藥檢都需在法定規範才會收購。
3. 在廣場上「曬花生」是早期農村常見景象，沙鹿迄今仍保留這個傳統。

美仁里的里長陳建良為了激活老社區，特別向政府申請經費，並廣邀藝術家，在巷弄牆面以「五十年代的沙鹿」為主題進行彩繪。這裡的彩繪牆，有別於他地常見的卡通動畫圖樣，而是原汁原味呈現老台灣的記憶，因此即使是在非假日，也有不少遊客慕名而來。牆面上呈現的，是尚未工商業化的小鎮縮影，有頭戴大盤帽的學生、拉著人力車的車伕、黑貓大酒店，還有街角麵攤、柑仔店及旗袍店等，這彩繪與建築融合的恰如其分，並不讓人覺得突兀。

### 油來遊去 油車間裡榨油情

在農業時代，農村婦女都是拿著器皿到「油車間」打油，當時油品不用化學藥劑萃取，也沒有人混充假油牟利，農民將莊稼運至油車間代工，換回家中一年分的油量，

兩者間只有濃醇的人情香。大肚山腳的沙鹿，雖因不利耕種的紅土而吃了虧，卻也因此得了福。早期北勢庄、埔子里一帶廣植芝麻，所以有「蔴園十二庄」的稱號。近年以「蔴園十二庄」重新打造品牌的承宇食品，其前身便是沙鹿老字號製油廠——明昌油商號，從祖輩製油至今，已有一甲子。第三代負責人張秉豪說：「爺爺經營油行時，是沙鹿榨油最興盛的時期，當時油車間不下二十間，如今僅存四、五間了。『蔴園十二庄』這個稱號，現在恐怕只有老人家才會知道！」

從接下油行開始，張秉豪便思考製油廠的未來發展。他笑著說：「要不是食安問題連環爆，恐怕沒有人會再審視食用油從何而來。我們三代良心經營，自始至終用正確的態度製油，才能在幾次風波中安

然度過，抽驗零檢出的成果，讓我們備受肯定。」

傳統製油以「壓榨法」為主，從原料的焙炒、碾碎，到炊蒸壓製豆餅，最後才是將豆餅放上榨油台，以重力壓榨出油。除了以機械取代人力外，六十年來「蔴園十二庄」堅守傳統製油法，從原料的嚴選、焙炒火候的掌控到壓餅榨油，每一滴油都是數十年經驗的結晶。

早期大肚山曾是胡麻產地，沙鹿也是從麻油開始飄香，但種植胡麻人力成本高，使得台灣種植的人漸少，如今大多仰賴國外進口。「如果可以的話，我們當然也希望盡量採用在地的原料啊！」張秉豪說。

7月開始，大肚台地的紅土花生進入採收期，也是製油廠最忙碌的時刻。「蔴園十二庄」主力油品——

花生油，其中便有50%是使用本地的紅土花生，聽說內行的老農，蘸油一嘗，馬上便知是否為帶甜味的紅土花生油呢！夏天氣溫超過三十度，大家已經叫苦連天，但製油廠內光是焙炒種子、蒸煮豆餅，溫度飆破四、五十度，已是家常便飯，製油的辛苦可見一般。張秉豪說：「代工起家的我們，這些年製油純粹是為了服務老客人。每到製油期，這些交上自家花生的老農，便會來坐鎮『盯場』，攜家帶眷、扶老攜幼來看製油的人也不在少數。」

從製作到販售，張秉豪希望能夠喚起顧客對沙鹿製油文化的重視，他每年都會與靜宜大學、弘光科大合作，帶領師生參觀製油廠，並解說製油過程，讓年輕人對食品能有所重視和瞭解。7、8月暑假期間，油廠每天都會榨油，若是對傳統榨油有興趣的民眾，不妨來油廠實地走訪、體驗一番。

## 千錘百鍊 俠隱鑄劍工藝師

對傳統藝術文化有興趣的旅人，如果來到沙鹿，絕對不能錯過國內少見的刀劍藝術館。這處隱身於沙鹿的刀劍藝術館，由曾獲國家傳統工藝獎的已故鑄劍大師——陳天陽於1984年所創立，以其字號「青雲」命名為「青雲鑄劍藝術館」，免費向社會大眾、刀劍愛好者公開展示歷代名劍與其珍貴的刀劍創作。

出身沙鹿的陳天陽，從小便勤練武術，年輕時因緣際會師承少林嶺南派鑄劍宗師「了圓大師」，成為少室維陀門俗家弟子第三十二代傳人。如今，藝術館由其傳人——次子陳嘉宏及孫陳重智共同維護，提供刀劍藝術愛好者與文化愛好者一處欣賞工藝藝



1. 鑄劍並非只是打鐵技藝，更是修身修心的真功夫。
2. 每把劍都有其典故和歷史，鑄劍師需要經驗與嚴謹的態度，才能成就寶劍。

術的場所。藝術館除了展示精湛的刀劍工藝外，也陳列了陳天陽收藏的歷代古文物、家具，將展間營造出充滿沉靜、正氣的氛圍，因此經常有文人雅士、劍術學會等同好，齊聚在此論劍閒談。

刀劍冶煉必須經過千錘百鍊而成，對鑄劍師來說，從學徒到出師之路，也是一段千錘百鍊的歷程。陳嘉宏回想起幼年時，當時八、九歲的他，就必須常在父親身邊蹲馬步、練基本功，就算上山習劍也是打雜多年，才能親身接觸鑄劍的本體技藝。

「鑄劍」是一門大學問，無論月份、氣候、時間、地點，都要講究；還必須與天時、地利、人和，配合的恰到好處。冶劍需要看天候，過冷、過熱都會影響鑄劍品質，其中以春秋兩季最適合，而古時候稱為「毒月」的農曆5月，以及陰邪的農曆7月，都要避開，以免影響劍之正氣。陳嘉宏說：「父親遵循千百年古法鑄劍法則，晚上鑄劍，因眼睛對光的敏感度提升，會更專注於火候、劍體形態上，這些經驗都需要經年累月養成。

鑄劍時也要用沉著、嚴謹的心，才能鑄成好的劍氣。」

走訪青雲鑄劍藝術館，透過陳嘉宏的詳細導覽，除了讓遊客對刀劍工藝大開眼界之外，透過鑄劍細節和精神傳遞，更讓人彷彿上了一堂身心修為的哲學課。陳天陽大師說過：「手中有利器，心中無殺意；而手中無刀劍、心中有慧劍，慧劍斬心魔。」能夠有機會接觸、學到如此崇高的處世境界，想必是旅途中最珍貴的收穫。

## ▶ 旅行札記

### 美仁里彩繪壁畫

✉ 台中市沙鹿區美仁里新平巷及美秀巷周邊  
(玉皇殿旁)

### 蔴園十二庄 (承宇食品有限公司)

✉ 台中市沙鹿區中山路391-1號  
☎ (04) 2665-3917  
※ 如欲參訪，須先去電預約。

### 青雲鑄劍藝術館

✉ 台中市沙鹿區埔子里屏西路186號  
☎ (04) 2631-4044  
🕒 10:00至20:00  
※ 如欲參訪，須先去電預約。

文 / 圖 劉克襄

# 行過大肚山保安林



詩人、作家，外號「鳥仔」。在多年創作過程裡，不斷嘗試各種生態旅行和社會議題的書寫，論述觀點獨到，影響面向廣泛而深遠。著有詩、散文和小說等多部，新近代表作為《十五顆小行星》、《男人的菜市場》、《裡台灣》和《四分之三的香港》。

1920年代初，外祖父考上台中一中，據悉是龍井嘉投庄唯一的一位。日後其生平傳記提到，開學時，從龍井老家徒步到學校，最初要先翻越大肚山。山頂有姑姑家開設的柑仔店，他會在這中途休息，再緩緩走下台中盆地。



大肚山台地海拔僅三百公尺，  
呈現典型的台地風貌。



1. 比起水泥步道，泥土路面的支線更吸引登山者行走的意願。



2. 龍井新庄村的護樹志工，每回上山都會肩挑一罐罐裝滿水的寶特瓶，悉心呵護步道旁的小樹苗。

### 昔時古道 戀戀先祖

晚了半世紀，我成為他學弟，每回經過大肚山都會想到此事。紅土蕩蕩，就不知當年，外祖父走的是哪條。昔時，從清水海岸平原走上大肚山，有好些條古道。但諸多山徑都在道路拓寬中消失，只剩少數殘存，萬里長城步道便是其中之一。最近踏訪，只見草木疏闊，卵石纍纍，對他不禁愈加懷念了。

現今若從 Google 地圖判讀，大肚山最濃密完整的一塊綠色，無疑就是這條步道穿越的環境。從監理所以西，緩緩降下的大肚保安林。此山區因地形陡峭，得以幸運的保留，像塊綠翡翠鑲嵌在紅土台地。

此路從大肚新興里往上蜿蜒，早年只是尋常小徑，後來才拓建為休閒步道。日後，登山人從山頂回望，疏林長路，不斷彎繞起伏，甚是壯觀，因而得此名號。

唯大肚山山頂乃一平緩之地，海拔最高僅及三百公尺，大抵呈台地風貌，並無所謂最高山頂。東側山坡平緩許多，才有東海大學、榮總醫院和台中工業區之類的新環境，以及日後的都會公園，還有公寓社區的不斷開發。

### 春末漫遊好時節

前往這一乾旱環境，還真得選對時節。秋高氣爽之後到春末最為適宜，立夏以後，便不適合在此漫遊。一來乾旱悶熱，不利行走，相思樹又常有蛾類幼蟲出沒，碰觸到了，容易引發皮膚過敏。

在此登山，搭乘大眾載具算是方便的。有條 93 線公車，從高鐵站出發，半小時後在新興里下車。信步往前，過一水泥橋，前有步道指示牌。沿寬大溪溝邁向山區，約莫片刻，抵達台塑汽車廠房，後頭即步道。

簡易登山口前有小公園，例假日時常形成熱鬧的小市集。時有販售咖啡、養肝茶和苦茶油者，連登山用品都在現場擺售，還有按摩、卡拉OK 等等來湊趣。當然，少數在地小農也未錯失良機，擺放著自種的蔬果。諸如黑甜仔菜、紅鳳菜、韭菜、九尾草和地瓜葉等。登山者大半來自龍井、大肚一帶，顯見外地人熟悉此山路者不多。

從登山口，便有卵石或泥土路面的支線。我避開筆直而上的石階步道，選擇泥土山路縱走，多數登山者也如此。但政府相關部門總以為，水泥化的步道較平穩，可減少登山人滑倒。其實水泥化一多，不僅壞了自然環境。常健行者亦知，走在堅硬的步道石階，反而容易疲累，傷害膝蓋。

萬里長城步道一路來去，都是水泥步道，若非旁邊多出泥土山路，我絕無前來的雅興。保安林下的步道大抵寬廣、平緩，路標指示詳細，隱密樹林帶有蔽陰功能。縱使炎炎之日，走在期間猶感悠閒。與大坑的登山步道相比，更少了人潮的壓迫。

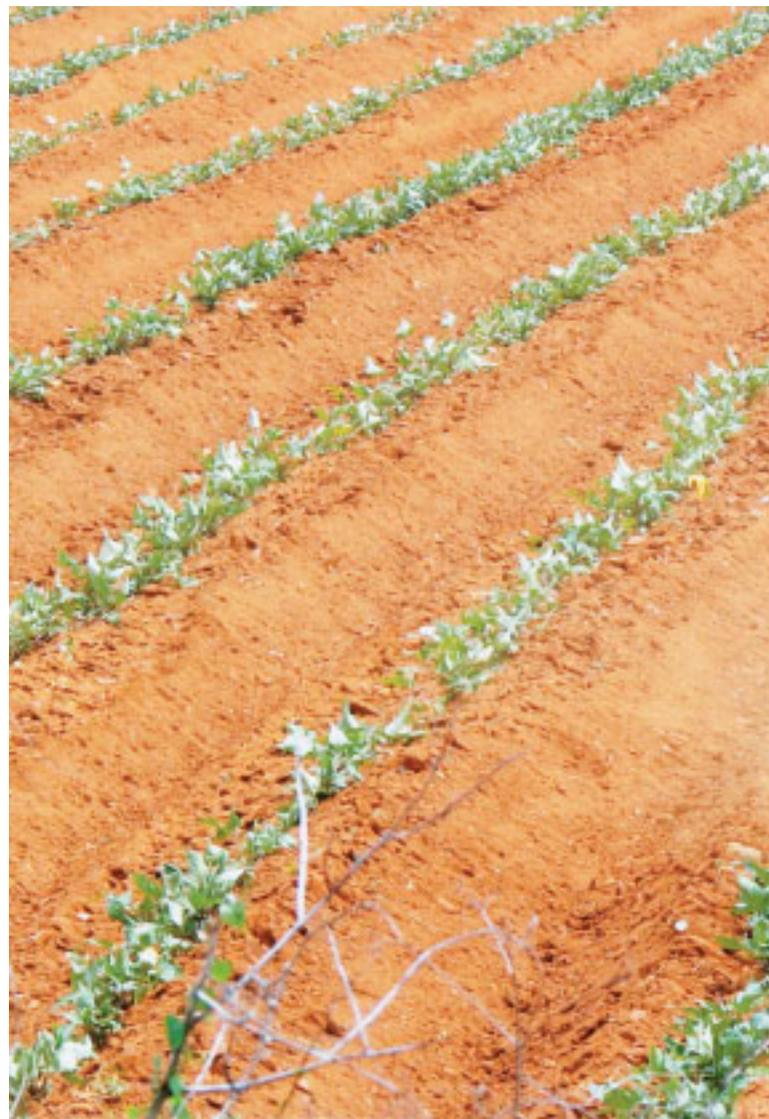
前些時日，登山口發生山火，原因不明。有人以為是清明掃墓，或丟煙蒂的結果。還有一說，是因為長時天然乾旱所致。不論如何，大肚山台地受人為開發影響甚大。火災燒過的相思樹，林相總是變得稀疏，逐漸成為旱作草原。常見的外來種，大黍和天竺草，明顯的影響了此地森林過往的演替，讓喬木生長趨於緩慢。

但沿著步道，常見各種小樹幼苗栽種，旁邊置有塑膠水桶。明顯的告知，有人長時在悉心照顧。原來當地社區——龍井新庄村，發起養樹護樹的志工運動。他們鼓勵市民多挑水上山澆樹。

每回上山，他們都會肩挑一罐罐裝滿水的寶特瓶。



萬里長城步道平緩，行走當中可感受林間漫步的悠閒。



大肚山台地的紅土環境適合種植地瓜和花生。

還在一處舊時炭窯坑，興作了蓄水池，做為灌溉花草使用。炭窯坑告知了過往的燒炭歷史，可見過往的相思樹林面積勢必不小。

大肚山的地理環境接近苗栗山區，但林相愈加稀疏，植物內容也有變化。乍看，或許仍是相思樹為多，但不同區域會有其他樹種，跟相思樹組成各類優勢社會。土蜜樹、狗花椒或刺葉桂櫻，各自帶來不同的灌木層和草本。

其中狗花椒最具特色，羽狀葉小葉片厚而油亮，全株長滿小刺，樹幹更有大型瘤刺。它只生長於八卦山、大肚山與鐵砧山等中部地區，乾旱礫石層的丘陵地。芸香科植物皆有此耐乾旱特性，避免被草食性動物啃食。此一適應特點，誠乃大肚山原生植物與環境結合的典型代表。



1. 以雙手各持一仗的 Nordic Walking 是歐美地區廣為流行的運動。2. 保護林中常見到低海拔的動植物生態。

怎奈，大肚山保安林晚近遭到很大破壞。寬大的華南路從北邊以 S 形劃過，全長近四公里。此一即將通車的柏油路，耗資不菲，卻效益不大，傷害了保安林。石虎的棲息紀錄，特有樹木狗花椒的評估，嚴重遭到忽略。如果沒有華南路開闢，保安林可以連接到環保公園，森林完整性更加豐厚。華南路像一把利刃劃過台中的胸腔。從大台中的綠化發展來看，此一保安林乃市中心最大的綠肺，急需成立自然公園予以保護。

整個山區雖以乾旱的卵石溪溝為多，沿著泥土路散步，山腹還是有榕樹、黃連木、鵝掌藤等形成隱密森林。暖冬散步其間，想必最為舒坦。我亦驚喜發現，此地很適合以雙手杖健行。有回便遇見兩位年輕人，攜著一對手杖，以協調的方式快速前進。這是在歐美地區廣為流行的北歐式健走（Nordic Walking）。

此一北歐式健走，雙手各持一根手杖。此兩根為一組，握把和杖身都比一般登山杖細。行進時，手腳四肢並用，藉此減輕背部和膝關節的負擔，避免尋常登山杖單一手臂的過度施力。相較於台灣山區諸多崎嶇環境，大肚山萬里長城步道區域的保安林，平緩而開闊，又常一大段路隱於樹林下，正是台灣少數可以北歐式健走的環境。

上抵監理所附近，紅土環境愈加赤褐而寬廣，多栽種地瓜，花生為輔。以前還會看到胡麻，但這回並未遇見。從台地一隅，再鳥瞰西側的大肚山。一條條疏林之谷，優美的滑向台灣海峽，呈現了罕見的草原獨特景觀。

大肚山向來被譏為無山之山，更無良好步道可行。多回山頂遠眺，唯有冀望，保安林長在，至少還保留一片青山。☁



# 樹型優美的台灣特有樹種 與獨角仙共生的光蠟樹

文 鍾敏 攝影 賴柏霖



光蠟樹的小花雖不起眼，但每年春天綻放，這片白濛濛的花景，可延續三、四個月之久。

過端午，正式進入盛夏的季節，從七月的小暑到大暑，氣溫一天比一天高。身處在滿布柏油路和鋼筋水泥建築物的都市叢林中，猶如置身在熱騰騰的烤箱裡，只要走到戶外，就會領受到一波波的熱浪迎面襲來。唯有在清晨和傍晚時分，當微微涼風徐徐吹過，或在公園、或在路旁的綠蔭樹下，才能感受到些許的清涼。在黃昏光影中的梅川西路，一陣震耳的蟬鳴傳來，原來在梅川兩岸分別種了一整排的光蠟樹。綠蔭下涼風輕拂、溪水涼涼、蟬聲唧唧，剎那間，竟然產生了猶如置身自然山野的錯覺。

## 獨角仙的最愛

這一排光蠟樹彷彿有種魔法，讓人忍不住抬頭多看幾眼。在高大通直的灰白色樹幹上，散布著大大小小形狀不一的雲片狀剝落痕跡，如果靠近仔細端詳，還會發現樹幹上有一些長短不等的垂直結痂疤痕，想必是酷愛吸食光蠟樹樹液的獨角仙所留下的吻痕吧！一叢叢細細長長的灰白色翅果，一束一束披掛在枝頭，讓光蠟樹顯露出一份優雅別致的特質。

光蠟樹是一種台灣原生的特有種樹木，早年普遍分布在全島低海拔平地及中、低海拔山區，尤其在靠近溪谷的向陽山坡上，常常可以看到一大片的光蠟樹。它們喜歡溫暖且光線充足的生長環境，生長快速、容易繁殖、抗風性佳、材質優良，對土壤、氣候的適應力，以及對汙染的抵抗力都很強，加上樹形優美，很早就被

林務局選為造林樹種，或是在風大的地區植栽做為防風林。近年來，更成為都市裡常見的行道樹樹種。

## 白雞油別名由來

「白雞油」是光蠟樹十分奇特的別名。為什麼會有這麼奇怪的名稱呢？這得從台灣著名的櫟木說起。名列台灣闊葉一級木之一的台灣櫟，是榆科的樹木，因為它的木材刨光後，表面會有一層油蠟的感覺，就好像在木材上塗了一層雞油似的，因此被俗稱為「雞油」。而木犀科的光蠟樹，則因木材同樣含有油蠟，但木材顏色偏白，因此被稱為「白雞油」。光蠟樹的木材質地堅韌緻密，可供雕刻、製造家具或農具之用，也可做為建築材料，應用範圍相當廣泛。

跟其他花色豔麗的樹木相較，光蠟樹的花朵顯得樸素許多。每年到了3、4月間，就可以看到樹上開始綻放一串串白灰色的小花。像苦楝一樣，它的花朵雖小，但當每棵樹上同時有成千上萬朵的小花同時綻放時，數大就是美，依然是一幅賞心悅目的景象。光蠟樹的花期很長，這片白濛濛的花景，可以延續長達三、四個月之久，因此，即使到了6、7月間，偶爾仍可見到樹上花果共存的景致。

## 維繫都市生態的關鍵角色

從開花到結果，光蠟樹始終保持著低調、內斂的



1. 光蠟樹是台灣原生種喬木，生長快速，抗汙染，抗強風，是目前都市裡常見的行道樹。
2. 獨角仙非常喜歡吸食光蠟樹的樹液，它們先用堅硬的大顎刮樹皮，再以口器吸食，雖然會在樹幹上留下疤痕，但並不影響光蠟樹生長。（照片提供 / 林義祥）

姿態，讓人常常忘了它的存在。不過，喜歡棲息在光蠟樹上的獨角仙和蟬，卻常常提醒人們，它們在維繫生態平衡上扮演了重要的角色。光蠟樹的樹液是獨角仙成蟲的最愛，但是獨角仙懂得如何與光蠟樹共生，牠們在樹身上吸食時，不會採環狀剝皮，而是以垂直的方式進行，這樣才不會讓光蠟樹死亡。

在都市的環境裡，地狹人稠，除了體型較小且較不怕人的少數鳥類、松鼠及昆蟲等物種之外，幾乎沒有足以讓其他野生動物得以立足的生存空間。而栽種在道路兩旁的行道樹，不只樹幹和樹冠可供這些野生動物覓食、棲息和繁殖，同時也形成網狀的生態廊道，提供小型野生動物和昆蟲，在各個獨立的公園、綠地間一個安全遷移的通道。因此，行道樹可說是維持一個健全的都市生態系，不可或缺的重要條件之一。

光蠟樹在台中市的行道樹中，數量並不算特別多，除了北區的梅川西路三段及忠太東西路之外，您還可以在中興大學圖書館前、北屯區旱溪西路三段，以及西屯區的福雅路與台灣大道等路段，瞥見光蠟樹的身影。下回，當您路過這些地方時，不妨放慢腳步，除了抬頭欣賞光蠟樹的模樣外，也別忘了仔細瞧瞧它的樹幹和枝條，運氣好的話，說不定還能發現幾隻正在吸食樹液的獨角仙呢！



1. 光蠟樹為半落葉性喬木，奇數羽狀複葉，小葉十餘片，到秋天會略微變黃。
2. 光蠟樹長線型的翅果，一串串掛在樹梢上，成熟後的種子會以螺旋方式旋轉落下，十分有趣。

### 光蠟樹小檔案

中文名：台灣光蠟樹 分類：木犀科梣屬

別名：台灣白蠟樹、白雞油、山苦楝、脫皮樹

學名：*Fraxinus formosana* 英文別名：Formosan Ash

原產地：台灣、東南亞、琉球

**型態：**大型半落葉性喬木，樹高可達20至30餘米，樹冠寬廣，樹幹淡灰綠色，樹皮薄，常呈不規則小片狀剝落，並在樹幹上留下青白色雲片狀之剝落痕。奇數羽狀複葉，對生，小葉五至十片，全緣，長橢圓形，長約5至6公分，先端稍尖銳，秋天略變黃。花為白色或極淡的米黃色，圓錐花序頂生，花序長約10至15公分，花萼截形，花瓣四片，橢圓形。果實則為長線形翅果，成熟後呈淡黃綠褐色，常成串生長。

**用途：**光蠟樹材質強韌，曾被選為大量造林樹種，其木材可用於製作家具、農具柄、建築材料、木雕原料等各種用途，早年還曾被用來製成網球拍。因其樹形優美，花果形態也頗具特色，近年常被選為行道樹樹種。

**生態特色：**光蠟樹的樹液是獨角仙成蟲十分喜愛的食物，它們會用堅硬的大顎刮裂樹皮，然後再以口器吸食樹液，因此樹幹上往往留下許多結痂疤痕。在5至7月這段期間，常見獨角仙成蟲在光蠟樹上覓食，有時甚至會有上百隻獨角仙聚集的壯觀景象。

# 一分鐘認識 MERS-CoV

## 中東呼吸症候群冠狀病毒感染症

### 流行地區

主要集中於中東地區  
以沙烏地阿拉伯病例最多

有任何疑慮請打防疫專線

1922

24小時·免付費

### 傳染途徑

駱駝傳人(接觸傳染)



人傳人(飛沫傳染)



### 症狀

發燒



咳嗽



呼吸急促及困難



### 預防方法

勤洗手



有呼吸道或發燒症狀戴口罩



避免在流行地區騎乘、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶



衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC

疫情通報及關懷專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>



臺中市政府 關心您



# 從我們來的 地方出發

台中火車站

文 / 圖 謝文泰 翻譯 秀瑛

1908年，台灣縱貫線鐵路最後一段在台中接通，  
從火車頭氣笛鳴起的那一刻起，不僅帶來了台中日後繁榮的景象，  
也開啓了台中邁向現代化都市的新頁。  
百年之間，台中車站扮演著台中的門戶象徵，  
許多人的生命故事與它緊緊相扣！  
百年過去，在台鐵新站即將落成開通之際，  
這些由車站、鐵道、路空、倉庫與宿舍群所串聯而成的鐵道文化資產，  
是否只會剩下車站古蹟供人憑吊？  
還是能夠蛻變成台中人下一世紀的驕傲？



〈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。



台中火車站見證了台中發展的軌跡。

□ 本人自西元 1895 年領台之後，深知台灣因其特殊的地理位置及海拔變化，不僅林相豐富、物產豐饒，深具屯墾價值，未來如能積極開發，勢必成為日本重要的聚寶盆，為日本提供重大的經濟物資；因此，日人領台後即積極籌設全島鐵路。

當時縱貫鐵路分為北中南三段施工，其中 1900 年至 1904 年間，北部及南部路段陸續完工，而中部路段則遲至 1905 年到 1908 年間才完成。1908 年 4 月 20 日全線通行，同年 10 月 24 日在台中公園舉行「台灣縱貫鐵路全通式」，台中公園人工湖上的湖心亭，就是當時為了迎賓慶賀的紀念建築，日後也成為台中的象徵。

### 台中邁向現代化都市的始步

台灣西部的縱貫鐵路完成後，讓縱貫鐵路沿線的林業、糖業、鹽業等鐵道得以匯流；台中自此挾其地利之便，成為南來北往的交通樞紐，不僅民生物資及產業設備得以暢流，更成為南北民衆聚會的首選之地。當時許多重要的文化活動，都在台中舉辦，使台中從此人文薈萃、文風鼎盛，奠定日後被稱為「文化城」的基礎，開通了台中市邁向現代化都市的新頁。

當時第一代的台中火車站叫做「台中停車場」

(1905 年)，只是一棟簡單的日式木構建築；然而隨著台中站的物資吞吐量成長，以及台中都市規模持續擴大，原有的木造車站很快的不敷使用，遂著手進行車站改建，並於 1917 年完成了磚造的「台中驛」，即是今日台中火車站的原形。而台中舊市區棋盤狀的系統向東南過了綠川之後，便以向心之勢向火車站集中，使台中火車站成為這個城市主要軸線的焦點，其重要性及支配意味不言而喻。

百年之間，台中車站扮演著台中市的門戶象徵，多少人的生命故事，與這個車站緊緊相扣！百年來，台中火車站的尖塔，是外地人進城奮鬥的始頁，也是台中異地遊子的集體鄉愁。

### 飄洋渡海而來的古典種子

日本明治維新之後，英籍學者孔德到東京帝國大學講學，引進西方建築教育，是日本近代建築教育的鼻祖。日本的近代建築家中，也有多人留學英國後回日貢獻，像辰野金吾便是第一代建築家中的傑出代表人物。

在當時，日本一度流行歐洲古典式樣的建築，就其風格而言，大致可分為歐陸古典式樣以及維多利亞古典風格兩大類。歐陸古典式樣的建築物較嚴肅、遵守古典



台中火車站正面山牆中央頂部裝飾採勳章飾。

建築的構成原則，而維多利亞風格的紅磚建築在古典元素的運用上相對自由活潑許多，日本內地便對這樣的風格取了一個「自由古典風格」的稱呼，先前所提到的辰野金吾便是設計此類風格設計的佼佼者，其所設計的自由古典風格建築不僅有著嚴謹的古典開口比例，更是在古典元素的構成原則之中有著活潑的組合，甚至其作品立面上常見到的數道洗石子水平飾帶，亦被稱為「辰野金吾式樣」。如果說當時遵守歐陸正統古典原則的建築是一篇結構嚴謹的論文，那麼以辰野金吾為代表的自由古典風格建築就像是一首靈動的詩。

隨著日本政府日益重視台灣的建設發展，許多建築家及建築科畢業生，便渡海來台參與大部分的公共建設，任職於總督府轄下各營繕單位，使台灣各地高品質的公共建築如雨後春筍般的出現，帶來台灣建築現代化的新風貌。

台中火車站於西元 1917 年落成，是由當時總督府交通局鐵道部設計，就是辰野金吾式樣建築的代表作！當時在台中火車站建築採用了自由古典風格設計，充分展現了設計者對於火車站此一象徵著進步、活力建築物的想望。

### 建築美學的高度成就

在平面機能上，當時的台中驛（台中火車站）有著極其簡潔的設定，亦即中央為一個挑高的大廳，左右各有一個候車室，正面銜接一排木構迎賓簷廊、後方則以驗票匝門區與鋼構月台相連。挑高的大廳在正立面形成了突破簷口線的中央山牆面，透過牆面上三道垂直高聳的方格玻璃採光窗，讓大廳顯得明亮寬敞而宜人。兩側候車室雖略矮，卻也因各四道弧拱玻璃窗而同樣明亮舒適。

### 國定二級古蹟——台中火車站

位置：台中市中區台灣大道一段 1 號  
（建國路與台灣大道交叉口）

開館時間：1917 年（大正六年）

設計者：總督府交通局鐵道部工務課營繕掛

建築特色：辰野金吾樣式（自由古典風格）。

台中火車站屬於承重牆柱系統之磚造建築，表面卻未直接露出清水紅磚，而改貼小口無釉面磚，是耐人尋味之處；外牆面另有仿石材之洗石子飾帶與裝飾，屋頂則是木造棟架。

車站主體為一長方塊量體、載以四坡屋頂（右翼增建則是 1949 年擴建）。主量體恪守古典建築基座、屋身、屋頂三段式的關係，帶來典雅、穩定的視覺基調。基座是以洗石子模仿石材疊砌而成，因此可以看見如石材接縫般的溝縫線。屋身表面則以紅色無釉小口面磚貼飾，訪客如不近看，一定會以為是小口砌之清水紅磚牆；屋身在柱頭、肩梁、拱圈、拱心石及山牆面均有洗石子模擬砌石構造，以營造石拱、石梁之安定感；而立面轉角方柱上的三道洗石子水平飾帶，便是典型的辰野金吾式樣建築印記。

車站建築正中央為一座四坡鑽尖木構塔樓，鑽尖簷口為一半圓拱，具有後期文藝復興建築的趣味。這一尖塔，不僅盡收台中市區道路軸線的視覺焦點，也成了世人對於台中火車站的第一印象。

在建築物的前、後、左、右各有一精美的高聳山牆面，展現強烈的氣度。山牆面兩側均有一對方形轉角柱收邊，以強調車站中央部位之華麗感與權威性，轉角柱頂部有一半圓型拱頂，拱內有緞帶折花裝飾，周邊繞以複雜的錦帶狀泥塑。正面山牆中央的圓形勳章飾最大也最為華麗，四周鑲以華麗的洗石子裝飾。

細看這些華麗的裝飾，就會發現全是由鳳梨、石榴、蓮霧、香蕉及許多台灣本土的植物花草所組成；除了可以窺見設計者意欲在建築設計中反映在地特色的企圖外，亦充分發揮了自由古典風格的彈性與活力。這些有趣的裝飾品，常常可以為訪客帶來莫大的驚喜！

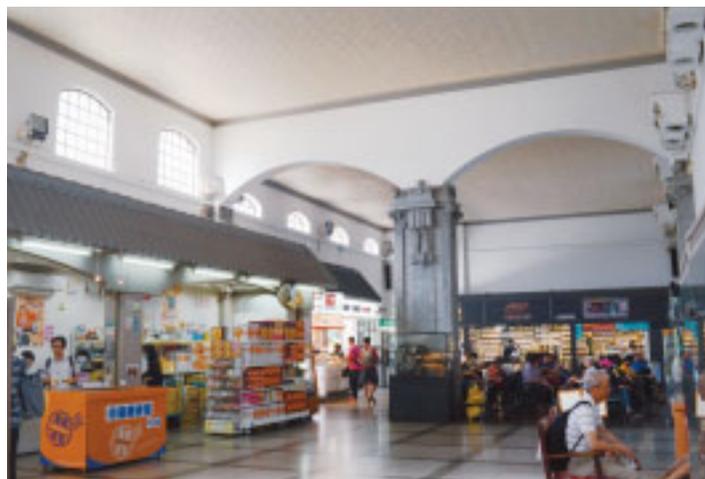
站內大廳佇立著一對長方形獨立柱，藉以區隔大廳與兩側候車室。柱式的構成與比例遵守著古典建築的構成原則，但是細看其裝飾，援用了許多異國風情的花葉，也因此有「異風柱式」之稱。車站前的木構簷廊以及站後第一月台的鋼鑄柱廊，仍保留完好，是不能錯過的精緻古典之作。

## 鐵道文化時代的遷移與台中都市的展望

隨著台鐵新站即將落成，台中火車站就要卸下現在的任務，被賦予新的角色——鐵道博物館。從鐵道文化的角度來看，台中火車站有其歷史上的重要性，在建築、藝術史上也有高度的成就。但若從都市發展的角度來看，台中火車站則難以獨美。

畢竟鐵道的發展，是台中近代都市發展最關鍵的因素；有了鐵道，民生物資得以挹注，使台中得以持續擴大；有了鐵道，產業物資得以以台中為中心運輸，成為中部經濟動脈的集散心臟。更重要的是，鐵路進入台中市中心，為台中帶來可觀的人潮，更挾其地理之利及得天獨厚的氣候，成為各種活動交流的中心，這些活動不只是經濟活動，還包括許多文化活動，是台中之所以為「文化城」的起點。因此，這整套劇本除了台中火車站這個主角之外，還包括鐵軌、鐵道路空、鄰近的倉庫群、宿舍群等角色，每天上演著商賈進城、親人送別、學子通學、物產貨運以及台鐵人成家立業的故事。

我們不禁在想，這些鐵道空間脈絡，能否在台鐵的下一波計畫中倖存？讓這些空間資源蛻變成講述近代台中演義的場域？百年來，近代台中的故事從鐵道文化展開；百年之後，當異鄉旅人乘著火車、沿著新鐵路緩緩駛進台中的時候，迎接他們、映入他們眼簾的，將是一片乾淨的空白？還是我們可以從彼時來處重新出發，走出屬於台中下一個世紀的故事？



候車室採光舒適。

Pathway under railway.



*In 1908, the final section of Taiwan's main north-south railway line was completed in Taichung. Since the first steam engine whistles echoed through its walls, the Taichung Railway Station has been a constant companion to this city from those early days right up to the modern, prosperous Taichung of today. Over the past century, the rail station has not only served as a city symbol but has been witness to countless personal stories and a link between local culture, history and memories. One can hope that Taichung's new railway station will continue to be the pride of city residents in the century ahead.*

# Departing from where it all started

Taichung Railway Station

Words and photos by Xie Wen Tai  
Translated by S. Ying



## Writer Profile **Xie Wen Tai**

A long-time resident of Taichung, this romantic architect believes that wonderful stories will emerge from beautifully-designed spaces. Although his foolish love for the old parts of Taichung compel him to do what others view as stupid, some of his silly deeds somehow have slowly become wonderful stories, one by one.

He holds a master's degree from the Department of Architecture at National Chengchi University, and now is a lecturer there in addition to Tunghai University and Chaoyang University of Technology's Department of Landscape and Urban Design. Mr. Xie has dedicated himself to projects related to community building, school landscape improvement, revival and preservation of cultural assets in the city, and renewal of city spaces.

Since the start of Japan's rule over Taiwan in 1895, that nation aimed to take full advantage of this island's unique geographical location and attributes in order to provide economic benefits and value to Japan. As a part of this effort to develop Taiwan's rich natural resources, an island-wide railway system was necessary.

Development of the rail system was divided into three construction phases in northern, central and southern Taiwan. Between 1900 to 1904, the northern and southern sections were completed while the central section was delayed and finally completed between 1905 to 1908. On April 20, 1908, the entire railway was connected--a landmark event that was celebrated on October 24 at Taichung Park. In fact, the park's well-known Lake Pavilion was built for this occasion and later became an enduring symbol of Taichung city.

### First steps toward a modern Taichung

In 1905, the original Taichung Railway Station was only a simple Japanese-style wooden building. With the city's

growth, a larger structure was clearly needed and in 1917 the distinctive brick building that we see today was constructed. The station location was also very important as it became the central focal point between the eastern and southern parts of the city.

Over the decades since then, it has seen a starting point for many journeys as well as a nostalgic sight for those coming home.

### A classic style from abroad

Following Japan's Meiji Restoration period, British scholar Josiah Conder was a lecturer at Tokyo Imperial University, introducing Western architectural concepts and laying a foundation for Japan's modern architectural education. At this time, a number of Japanese architects also studied in the UK and returned to further promote modern architecture in their home county. Kingo Tatsuno was among this first generation of outstanding architects.

At the time, Japan deeply embraced Western Historical



Train station storage.



The old railway structure station's future remains uncertain.

Style architecture, divided into European Classical Style and Victorian Style. The European style tended to be more solemn and followed traditional architectural structural grammar, while the Victorian Style used red brick and a more open style of architectural elements, leading Japanese to refer to this as the "Free Classical Style". Kingo Tatsuno was famed as a leader in this latter style; his horizontal band style is representative of his works and can be described as a creative poem within a world of traditional literature.

As the Japanese government continued to support architectural development in Taiwan, many Japanese architects and architectural school graduates began to participate in urban development projects, thereby creating a new modern architectural look for the island.

Taichung Railway Station was completed in 1917 by the Governor of Railway Bureau and its design was considered a masterpiece of Kingo Tatsuno, incorporating a Free Classical Style design that symbolized progress and vitality.

### Great achievements in architectural aesthetics

The station in its early days was an extremely functional brick building with a very simple design featuring a high ceiling and waiting areas on both sides. In the middle is a wooden corridor that connects the ticket counter in the back to the entrance and steel platform. The high ceilings form a center pediment and the three square windows on the wall make the lobby feel more bright and spacious. The waiting rooms on the sides are also brightened and enlarged by light coming through domed windows on four sides.

Taichung Railway Station is a red-brick structure but the bricks are not exposed, being covered with tiles, with the outer walls using a band-like design topped by a wooden roof.

The main rectangular structure has hip roof rafters designed on a traditional architectural foundation with rooftop and body creating an elegant visual effect through the use of a stucco detail, mimicking stone for the columns, beams, arches, and

### Nationally-designated heritage site (Class 2) Taichung Railway Station

1, Taiwan Blvd, Sec 1, Central Dist (Intersection of JianGuo Rd. and Taiwan Blvd.)

**Year:** Built in 1917 (Japanese Taisho era, 6th Year)

**Designer:** Taiwan Governor Railway Bureau

**Architecture Speciality:** Tatsuno Kingo style (Free Classical Style)

pediments. The handiwork of Kingo Tatsuno is also clearly evident in the horizontal bands design on the corner columns.

The center of the station has a hipped wooden tower--designed with a half-circular arch representative of the late Renaissance era--and remains a symbol of Taichung City. The pediments on all four facades create a strong sense of strength and give the building a striking air with its beautiful front pediment design and sophisticated stucco detail on all sides adding elegance and sophistication.

As you closely examine the decorative details, you will find pineapples, pomegranates, wax apples, bananas and many local Taiwanese flowers and plants, all part of the architect's creativity and efforts to provide elements of surprise to visitors while embodying the Free Classical Style.

Another pair of rectangular pilasters in the lobby separate it from the waiting area. These columns are also specially decorated with tropical plants and flowers from abroad and are another elegant, artistic facet at this station.

## Transition of Railway culture: Past and future visions for Taichung

As an all-new station is being constructed, the Taichung Railway Station will take on a fresh role as a railway museum. On many levels, this landmark will remain important in the city's architectural, artistic and urban development history. For one, the railway system has been a key to Taichung's on-going urban development; without it, economic and cultural growth would have been severely stunted. The connection between the railway network and the livelihoods of local residents have been closely intertwined, weaving personal stories with the transportation of goods, students and families. Moreover, the railway has helped establish Taichung as a cultural city.

Today, fresh hopes for the century ahead await the new railway station, as Taichung moves forward from its earliest days with the Taichung Railway Station and continues into a brand-new era. 



Back pediment.

思想驚蟄的新音爆

文 李佳芳 圖片提供 OBSESS 樂團、Out Of Survive 適者生存樂團

# OBSESS、適者生存樂團

OBSESS 在「大港開唱」演出，台下觀眾爆滿。

當聲音被聽見之後，激起大腦咀嚼思考，這思考就可能引發作為，成為改變一切的開始。從學生樂團一路走來的「OBSESS 樂團」與「適者生存（Out Of Survive）樂團」，平均年齡皆不滿三十歲，但成軍已有一段時間，技巧與思維相對較為純熟。他們各自以不同曲風來表述音樂，但關注社會議題的創作態度卻有志一同。

今年度，兩樂團全新專輯《Tragic & Fantastic》與《時間呼咱的話》分頭齊發，他們從不同切角探討社會議題，傾盡全力在音樂裡灌注促動向前的能量。

## 時間磨難出真誠的烈性情

2002 年成軍於台中后里一家玩具店裡的適者生存樂團（Out Of Survive），是由主唱傑瑞、吉他手阿瀚、吉他手小明、貝斯手阿男、鼓手 456 這群高中死黨所組成，他們平均年齡二十九歲，卻已有十三年團齡。從第一首歌創作至今，這個樂團歷經青澀年少時期，將人生經歷的牢牢騷沉澱為一番體悟，終於醞釀出首張專輯《時間呼咱的話》。主唱用母語（台語）狂暴嘶吼唱出普世社會對生活的無奈感，卻也企圖在這樣的格局中衝撞，激起人們正面積極的能量。

吉他手阿瀚表示，新專輯製作跨越五年時間，這些

曲目記錄了樂團本身經歷的轉折，以及這段時間對於環境、人、事、物的體悟。專輯中刻畫動人的曲目〈囡仔〉是吉他手小明在醫院照顧父親時，有感而發的創作，在主唱傑瑞的詮釋下唱出：「阿爸ㄟ歌聲呼阮好暝整晚，親像囡仔依無知影，為人流血流汗，總有一天依會唱阿爸ㄟ歌呼囡仔聽。」（阿爸的歌聲讓我整晚好睡，但孩子不知道他為人流血流汗，但總有一天他也會唱著阿爸的歌給孩子聽。）

適者生存樂團的曲風深受國內外許多知名樂團影響，並融合早期所接觸的硬式搖滾曲風。整張專輯聽來狂暴嘶吼，看似抒發面對現實壓力的不滿，但實際上卻是希望扭轉負面成為積極能量。「只要轉個念頭，就會發現日子沒有想像中糟糕，這也是一種適者生存（的概念）吧。」吉他手阿瀚說。

平面設計師出身的阿瀚，親自操刀整張專輯製作。為了呼應專輯名稱，他將專輯設計成一本貨真價實的筆記，封面那荒島求生的刻痕，隱喻著樂團生存此地的時間，內頁除了記錄自身的創作歷程外，並附上一支筆，讓聽眾也能寫下自己的感受。

他說：「若將音樂比喻成文章，有的音樂像史詩巨作，有的音樂像散文小說，而我們的音樂則是平易近人的日記。」正如他們喜愛的樂團 Mötley Crüe 所唱：「我



### Out Of Survive (適者生存樂團)

成團時間：2002 年

作品：2008 年 12 月發行首張 EP《破繭而出》；2014 年 12 月發行首張專輯《時間乎咱的話》。



### OBSESS

成團時間：2008 年

作品：2010 年獨立製作第一張作品：《INTERFERE (2010)》共收錄三首歌曲，首賣便得到相當不錯的好評；2013 年 2 月，發行首張完整專輯：《RISE IN ARMS (2013)》；2015 年發行第三張全英文創作迷你專輯《Tragic & Fantastic (2015)》。



的心就像是一本書，給全世界的人閱讀 (My heart's like an open book, for the whole world to read.)」將音樂視為人們共同參與的生命，這也是適者生存樂團想要做的。

### 爆裂聲響喚醒議題反思

2008 年成軍的 OBSESS，原是由一群不同大學的熱音社社員所結盟組成，成團七年來經歷多次改組，與前兩張專輯《INTERFERE》、《RISE IN ARMS》的淬鍊，今年確立了六人大編制：主唱魏小、吉他手阿勛、吉他手冠翹、鼓手阿 Sui、貝斯手阿豪、合聲 Sao，以更加深化的概念創作全新專輯《Tragic & Fantastic》，在聲音裡喚醒人們對國際議題的省思。

主唱魏小因受到愛玩音樂的舅舅影響，極早便對音樂有濃厚興趣。他說：「剛開始只是覺得玩音樂是一件很酷的事情，但一段時間後，發現音樂的影響力比想像中還要來得大，這也讓我漸漸覺得創作是一種責任。」高中時，他加入熱音社團，開始接觸國外樂團音樂，萌生玩樂團的念頭，隨後便邀集同好成立樂團。

談起 OBSESS 的團名，主唱魏小表示那是「Omens Behind Solemn Era, Shall Silence」縮寫而來，中文意思即為「伺機而動」，一如他們的曲風受到「硬蕊龐克」(Hardcore Punk, 龐克搖滾的分支) 旁支 Emo、Emo punk、Post hardcore 影響，以看似流行樂的旋律開場，將聽眾拉進逐漸加深的情緒裡，出其不意的投擲猛烈的嘶吼炸彈，傾力衝擊聽眾的感官與思想。

在新專輯《Tragic & Fantastic》裡，可發現歌曲中有不少字眼是關於戰爭、受傷、苦痛，陳述著人類歷史不堪的一面。主唱魏小表示，《Tragic & Fantastic》的創作背景架構於近年來頻繁不斷的中東戰事、環保議

題，以及台灣近來層出不窮的社會事件。例如〈Walking in the hell〉一曲，即描述為了伸張正義而上戰場的士兵，卻發現這些暴力皆來自於國家之間的利益衝突，他將那懊悔的心情寫述在歌詞裡：你聽見了從四處傳來的聲音嗎？槍聲依舊不斷的作響，現在我們已經失去了一切！(Did you hear voices from everywhere? And the Gunfire kept rattling. Now we have lost everything!) 在〈Sin〉一曲，討論的是架構更大的環保議題，提醒不斷過度開墾地球的後果，就是全人類必須承受的原罪。〈Without pain〉則是以第一人稱角度描寫受害者心情，喚醒人們對家暴案件的關注。



適者生存樂團在發行專輯後，仍不忘回到成軍早期常去演出的「浮現 Live House」舉行發片活動。

# 食安守門人 教你聰明擇食

文 文長安、陳俊成、張凱甯 圖片提供 如何出版社

你吃的是食物？還是食品添加物？

近年來，台灣人超愛吃麵包，很多人以為自己吃的是天然麵包，其實美味的背後，隱藏了一些你所不知道的祕密。

## 真正讓人過敏的其實不是麥麩，而是過多人工添加物！

自從台籍麵包師傅在國際比賽奪下冠軍，台灣近年來掀起一股麵包風潮。製作麵包的高筋麵粉成了這幾年台灣人的最愛，坊間強調以天然酵母烘焙的麵包店比比皆是，家庭料理用的麵包機也賣得嚇嚇叫，吃天然麵包蔚為風潮。但是，做麵包的原料為高筋麵粉，當中卻可能含有隱形的人工添加劑。

麵粉中常見的合法添加物有兩項，一是「過氧化苯甲醯」（Benzoyl Peroxide），二是「偶氮二甲醯胺」（Azodicarbonamide），前者讓麵粉看起來更白，也讓口感更好，後者會讓麵包的氣孔排列非常整齊漂亮，賣相極佳。

過氧化苯甲醯若食用過多，容易在人體累積過多的「苯」，造成肝臟解毒功能受損。「偶氮二甲醯胺」則可能引發氣喘，但目前國際間的證據尚不充足。這兩項麵粉添加劑，在某些國家已禁用，在台灣目前仍為合法的麵粉品質改良劑。

## 建議選購僅添加維生素C及醱化酵素的高筋麵粉

為了符合消費者喜歡吃Q軟麵包的口感，用來製作麵包的高筋麵粉，比起中筋、低筋麵粉，含有更多的添加物，常見的添加劑除了上述兩者外，也可能添加磷酸鹽類等，例如「三偏磷酸鈉」，可以讓兩個分離的澱粉



分子緊密結合在一起，產生很棒的QQ口感。有些廠商還會使用「六偏磷酸鈉」，Q彈能力更好，但目前政府尚未將六偏磷酸鈉列入食品添加物當中，所以是非法使用。

高筋麵粉中，也常添加乳化劑及粘稠劑。乳化劑包括：乳酸硬脂酸鈉（SSL）、乳酸硬脂酸鈣（CSL）、單及雙脂肪酸甘油·二乙醯酒石酸酯（DATEM），這幾項名字很長的乳化劑，會讓麵粉有很好的均質感，而且可防止發霉，但也抑制了酵母菌的生長，因此業者有可能同時使用更多的膨脹劑，以彌補酵母功能之不足。粘稠劑類的「羧甲基纖維素鈉」（Sodium Carboxymethyl Cellulose）、「鹿角菜膠」（Carrageenan）可增加吸水性而產生Q彈感，也可用於高筋麵粉當中。

目前市售的高筋麵粉，多數都有使用了人工添加物來改良品質，但是部分廠商並沒有標示出來，使得消費者在不知情的狀況下，吃進了「隱性添加物」。

高筋、中筋及低筋麵粉比較

麵粉種類	高筋	中筋	低筋
特性	蛋白質含量高，因此筋性大、韌度強	蛋白質、含量適中，因此筋性及韌度較均衡	筋性較弱、韌度較低，口感比較鬆軟
用途	麵包 	麵條、包子、饅頭、水餃皮、蛋餅皮等 	糕點（蛋糕、餅乾等甜點） 



### 推薦書小檔案

書名：食安守門人教你聰明擇食、安心飲食  
作者：文長安、陳俊成、張凱甯  
出版社：如何出版社

以前大家以為，有些人吃小麥會過敏、容易氣喘、呼吸道不好，甚至會生痰、浮腫、胃脹氣，是因為其中的「麩質」（Gluten）成分造成的。但事實是：誘發這些過敏現象的，極可能是高筋麵粉中的添加物！

中式的油條也是使用高筋麵粉製成的，如果油條越Q越脹，也可能含有不少添加物。多次回鍋再炸的老油條，經常被包在飯糰裡增加口感，是很多老饕的早餐首選，但經過多次油炸的老油條，更會增加致癌毒物「丙烯醯胺」產生的機率，務必節制食用。

### 中低筋麵粉添加物相對較少

至於低筋麵粉，因為加入已經處理過的「破碎澱粉」，更易於製作出蛋糕、餅乾。為了要做出蛋糕蓬鬆的口感，低筋麵粉中經常使用膨脹劑類的人工添加劑，例如碳酸鈉（Sodium Carbonate）、明礬（Alum）、碳酸氫銨（Ammonium Bicarbonate）、酒石酸氫鉀（Potassium Bitartrate）。

中筋麵粉因為比較不要求口感，添加物相對會少一些。在此提供各位一個簡單判斷麵粉有沒有過多添加物的方式：如果將麵粉放在常溫下，經過半年甚至一年，都沒有發霉或蟲蛀，很有可能就是加了不少連蟲子都不敢吃的人工添加物！

有些消費者會買鬆餅粉、蛋糕粉，可以很方便的完成美味的甜點料理，但是這些經過廠商事前處理好的粉類食材，也稱做「預拌粉」，其中的人工添加物通常不少。

### 台灣米營養好，添加物少

麵粉是由小麥磨成的粉末，依蛋白質含量的高低，分為高筋、中筋、低筋。全球小麥產量最多的前三名，分別是：中國、印度、美國，歐洲各國的小麥產量雖不在前幾名，但歐盟各國的小麥產值加總起來，產量大於中國。台灣進口的小麥，超過七成來自美國，中筋麵粉來自美國南方的硬紅冬麥，高筋麵粉來自美國較北部的軟紅春麥。高筋麵粉因為蛋白質含量高，因此筋度強，多用來做麵包。中筋麵粉則多用在中式的包子、饅頭，水餃皮、蛋餅皮等。低筋麵粉筋性最弱，通常拿來做蛋糕，比較鬆軟。

台灣的飲食文化受到美國影響極大，飲食西化的現象，導致台灣人對小麥的需求大增，台灣本土小麥產量少，不敷國人食用，多數由國外進口，小麥進口量可說是年年成長，目前每年已超過一百三十萬噸，幾乎快要超越台灣人每年食用稻米的數量。

台灣人的主食應該還是要放在米食才對，尤其我們的稻米品質很好，營養價值不輸小麥，添加物的問題也相對較少！

### 小心用高價買到假的全麥麵粉

不少注重養生的人，喜歡選購外貌較為樸實的全麥麵包。但市面上充斥著不少以高筋白麵粉加入廉價麩皮的假全麥麵包，少了營養價值高的胚芽，價格卻不低。

怎麼辨別一般麵粉與全麥麵粉呢？

一般的麵粉，無論高筋、中筋或低筋，都是先將小麥外面的麩皮及胚芽的部分去除掉後，經過精細的研磨加工而成的。而全麥麵粉，則需要將全粒小麥中的胚芽取出，經過磨粉、篩分等步驟，再把胚芽充填回去，保有與原來整粒小麥相同比例之胚乳、麩皮及胚芽等成分，才可宣稱是全麥麵粉。最好的全麥麵粉是全程在四十九℃以下利用石磨磨製的麵粉。

而全麥麵包的標準，衛生福利部規定：「全穀製品的全穀含量，至少要占產品乾重五十一%以上。」也就是說，麵包中的全麥麵粉，需要超過整個麵包的一半重量，才可以稱為全麥麵包。

雖然全麥麵包中，有不少的胚芽營養及膳食纖維，但多元、均衡的飲食，才是攝取完整營養成分的不二法門。

（本文摘要自如何出版社《食安守門人教你聰明擇食、安心飲食》一書）

01 / 三 / WED.

03 / 五 / FRI.

### 國立自然科學博物館

- 「遇見阿菇特展」(植物園特展室, 即日~8/30) \$
- 「鼎立三十一看先民鑄鼎鎔金的科學智慧」特展(第四特展室, 即日~105/2/22) \$
- 植物原來這麼好玩特展(植物園區, 即日起) \$
- 「生物律動—住在身體裡的音樂家」特展(第一特展室, 7/1~12/1) \$

### 國立台灣美術館

- 「我的隱藏版—自畫像」教育展(即日~105/1/3)
- 「夢我所夢」草間彌生亞洲巡迴展台灣站(即日~8/30)
- 兒童遊戲室「迷幻視覺」遊藝計畫(即日~8/30)
- 104年全國美術展(即日~8/30)
- 2015數位藝術策展案「你雙眼闔上我滅亡」(即日~8/16)

### 國立公共資訊圖書館

- 「紅唇與黑齒」檳榔文化特展(即日~8/16)
- 「傳承與蛻變」台美關係1979-2014展(即日~7/12)
- 「好戲上桌」美式桌上遊戲展(即日~9/26)

### 誠品園道店

- 2015誠品吉他節特展(3F音樂館, 7/1~8/31)

### 台中文創園區

- 「科技探秘—文化資產保存與環境變遷」展覽(渭水樓S02, 即日~12/31)
- 「潛進歷史」水下考古主題展(文化資產行政暨育成中心一樓藝文大廳, 即日~12/31)
- 「技高藝卓」2015指定重要傳統藝術保存者暨文化資產保存技術保存者特展(雅堂館, 即日~7/26)
- 海綿寶寶: 暢遊比奇堡特展(國際展演館, 即日~8/30) \$

### 陽明市政大樓一樓

- 台中市藝術家學會會員作品聯展(即日~7/31)

### 葫蘆墩文化中心

- 「形意·流轉」江秋霞油畫展(二樓畫廊, 即日~7/5)
- 「藝享芳香」葫蘆墩文化中心捐贈作品展(四樓畫廊, 即日~7/5)

### 大墩文化中心

- 「大道無形」謝棟樑雕塑展 心山水·混元·圓融·無相系列(大墩藝廊一, 即日~7/8)
- 「氣化美學」林順孝西畫創作個展(大墩藝廊二, 即日~7/8)
- 「履」陳明子個展(大墩藝廊三, 即日~7/8)
- 台灣膠彩畫協會第三十三屆膠彩畫展(大墩藝廊五~六、動力空間, 即日~7/1)
- 長石陶藝工作室聯展(文物陳列室二, 即日~7/8)
- 「絢麗陽明山」專題巡迴展覽(大墩藝廊四, 即日~7/8)

### Legacy Taichung

- 「Forest Night」魚蹦漫才夜: 第二話/魚蹦興業(19:30) \$

### 地方稅務局

- 台中市華夏書畫協會104年會員聯展(7/1~7/30)



· 即日~8/16 2015數位藝術策展案「你雙眼闔上我滅亡」

### 港區藝術中心

- 「2015百畫又齊放」全國百號油畫大展得獎作品回顧展(展覽室A, 即日~7/5)
- 104年書法教學資源中心師生成果展(二樓展示場, 即日~7/12)
- 發現清水影像攝影展(掬月廳, 即日~7/26)
- 「馳毫醉墨」中國書法學會會員展(展覽室B, 即日~7/12)
- 黑龍江、台灣書法交流展(展覽室B, 即日~7/12)

### 英才文教基金會

- 「逆·滲·透—台灣彩墨創作的跨界與集結」新書發表暨主題展覽(即日~7/29)

### 席閣美術園道設計中心

- (西區五權西三街107號)
- 「形意之間」雕塑常態聯展(即日~7/31, 週一公休)

### 屯區藝文中心

- 「墨墨相對」天遠樓書會聯展(展覽室B, 即日~7/5)
- 悟同畫會聯展(展覽室A, 即日~7/12)
- 台中市新墨書畫家協會會員聯展(美學空間, 即日~7/19)

### 萬代福影城 寶廳

2015 看見台灣經典影展 \$

- 「彩雲飛」(12:00)
- 「大俠梅花鹿」(14:00)
- 「春寒」(16:00)
- 「龍門客棧」(18:00)

### 中興堂

- 「逆光的溫度」葛如婷個人舞展(19:30)

### 橋王花園酒店

- (北屯區東山路2段77之11號)
- 青年職涯規劃研習營(7/3~7/5, ☎ 2228-9111#35608)

### 國立公共資訊圖書館

- 2014好書大家讀書展(7/3~8/31)

### 國立自然科學博物館

- 「我們的身體—工安功夫特展」(立體劇場旁廣場, 7/3~12/6) \$



· 7/4 「想見看見聽見—走出鏡頭之外」新書分享會 / 阮義忠

04 / 六 / SAT.

**萬代福影城 寶廳**

2015 看見台灣經典影展 \$

- 「三鳳震武林」 (12:00)
- 「回來安平港」 (14:00)
- 「春寒」 (16:00)

**沙鹿區勞工育樂中心**

(沙鹿區中山路 658 號)

- 職場心法「掌握職涯資產，贏得好職涯！」 (307教室，10:00)

**國立公共資訊圖書館**

- 「鬥雞變炸雞－雞排博士的人生大轉彎」講座 / 宋耿郎 (14:00)

**國立台灣美術館**

- 「著魔的圓點－草間彌生的世紀旅程」講座 / 林平 (15:00)

**誠品園道店**

- 「想見看見聽見－走出鏡頭之外」新書分享會 / 阮義忠 (3F文學書區，14:30)

- 「味道福爾摩莎」新書分享會 / 焦桐 (3F文學書區，19:30)

**屯區藝文中心**

- 2015奇幻藝術節「黃金海底城」蘋果劇團 (演藝廳，14:30) \$



· 7/4 2015奇幻藝術節「黃金海底城」蘋果劇團

**中興堂**

- 格林奧斯卡 (19:30)

**Legacy Taichung**

- 「The Next Big Thing 大團誕生台中場」 (20:00) \$

**新光三越中港店**

- 新光三越兒童藝術季 (10F文化館，7/4~7/20)

**大墩文化中心**

- 「疼惜台灣交趾陶」吳榮 (大墩藝廊五，7/4~7/22)

- 吳錫當2015油畫展 (大墩藝廊六，7/4~7/22)
- 陳春明傳統竹雕傳習成果展 (動力空間，7/4~7/22)

**文英館**

- 「萬里遊蹤」蔡新生日畫展 (文英畫廊，7/4~7/22)

**葫蘆墩文化中心**

- 「好的設計，讓生活簡單無負擔」講座 (1樓演講廳，14:30)

- 「大肚山紅」礦物染的深層邂逅 (1樓文創交流展覽區，7/4~8/9)

05 / 日 / SUN.

**萬代福影城 寶廳**

2015 看見台灣經典影展 \$

- 「彩雲飛」 (12:00)
- 「龍門客棧」 (14:00)
- 「大俠梅花鹿」 (16:00)

**國立公共資訊圖書館**

- 電影帶你去旅行－暑期限定影展 Summer Vacation Only (14:00)

**中興堂**

- 古典管絃樂團「樂聖禮讚」音樂會 (19:30) \$

**港區藝術中心**

- 單音不成樂章－系列II (演藝廳，14:30) \$

**葫蘆墩文化中心**

- 朱宗慶打擊樂團－擊樂推廣藝文講座 (演講廳，14:30)

**豐原藝文館**

(豐原區育仁路81號)

- 媒體識讀親子座談 / 洪蘭教授 (14:00)

**Legacy Taichung**

- 橙草【烏鴉】專輯巡迴－台中場 (20:00) \$

**誠品園道店**

- 「Best of V.K. Best for you」新書分享會 / V.K克 (3F文學書區，19:30)

**誠品新光三越店**

- 「賈永婕的10個婚紗愛情故事」新書分享會 / 賈永婕 (11F書區，14:30)

10 / 五 / FRI.

**Legacy Taichung**

- 玩弦四度「夏日玩弦爵士享樂」 (19:30) \$

**中興堂**

- 台中女中樂旗隊成果發表 (19:30)

**葫蘆墩文化中心**

- 「時光記憶」江石德雕塑展 (2樓畫廊，7/10~8/9)

- 「小暖流」吳玉珮油畫個展 (4樓畫廊，7/10~8/2)

**屯區藝文中心**

- 2015台灣台中市·日本鳥取縣書法國際交流展 (展覽室B，7/10~8/2)



· 7/11~12/13 「2015科學攝影：自然與藝術之迷特展」

11 / 六 / SAT.

**國立公共資訊圖書館**

- 「無用的戲劇?從看戲到寫劇的一點想法」講座 / 魏于嘉 (14:00)

**大墩文化中心**

- 「大地行旅」水墨行者何木火個展 (大墩藝廊一，7/11~7/29)

- 「感動」2015方鎮洋油畫展 (大墩藝廊二，7/11~7/29)

- 「印象風景」朱和貴攝影展 (大墩藝廊三，7/11~7/29)

- 采墨畫會會員聯展 (大墩藝廊四，7/11~7/22)

- 台中市陶藝文化協會第七屆第一次會員聯展 (文物陳列室二，7/11~7/29)

**Legacy Taichung**

- 川秋沙新專輯「白噪音」巡迴終站 (20:00) \$

**國立自然科學博物館**

- 「2015科學攝影：自然與藝術之迷特展」 (第二特展室，7/11~12/13) \$

11 / 六 / SAT.	12 / 日 / SUN.	14 / 二 / TUE.	18 / 六 / SAT.	
<p><b>豐原藝文館音樂廳</b> (豐原區育仁路 81 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 防制就業歧視暨性別平等系列影展《逆轉人生》(14:00)</li> </ul> <p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2015無形文化資產講堂「口傳、儀式與音樂文化——台灣原住民歌謠的傳統與現代」(求是書院演講廳, 10:00, 事先報名)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 大開兒童歌舞劇「好久茶的秘密3—邱厝舍」(演藝廳, 14:30)</li> <li>· 芬芳寶島: 憶象1950年代的台灣—林智信彩繪展(展覽室A, 7/11~9/6)</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2015台中市兒童藝術節—童顏劇團「龍族傳奇」(演奏廳, 19:30)</li> <li>· 「用愛填補記憶缺口」講座(1樓演講廳, 14:30)</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「筆記女王的手帳活用術」講座/林珮玲(3樓大會議室, 14:30)</li> <li>· 巧虎大型舞台劇「怪怪伯爵豬樂園」(演藝廳, 10:30~14:30) \$</li> </ul> 	<p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 巧虎大型舞台劇「怪怪伯爵豬樂園」(演藝廳, 10:30~14:30) \$</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 豐東國中校友管樂團「瘋東狂想曲」(演奏廳, 14:30)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 研習: 美術工坊~鄉村風雜貨手作【鉛線手編: 小燭台】(秋月教室, 10:00) \$</li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 電影帶你去旅行—暑期限定影展 Summer Vacation Only (14:00)</li> </ul> <p><b>誠品新光三越店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「餐桌上的小巴黎」新書分享會/Amber Lin (11F品牌生活館, 14:30)</li> </ul> <p><b>中興堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「英雄再現」大雅國小校友國樂團音樂會 (14:30)</li> </ul> <p><b>東海大學音樂系</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中國家歌劇院沙龍—古典音樂講座「聽見音樂—巴赫B小調彌撒曲」(演奏廳, 14:30) \$</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「雁城謀影」新書分享會/上官鼎(3F文學書區, 14:30)</li> </ul> <p><b>Legacy Taichung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Skyline 天際線融合爵士樂團「City Colors 城市色彩」(15:00) \$</li> </ul>	<p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 色彩繽紛的書籍設計—湯瑪士·瑞杰可插畫展(7/14~8/30)</li> </ul> <p>15 / 三 / WED.</p> <p><b>裕民汽車股份有限公司</b> (台中市文心路三段 456 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中市政府104年前進職場就業讚活動(08:30)</li> </ul> <p>16 / 四 / THU.</p> <p><b>麗偉電腦機械公司</b> (西屯區工業區 33 路 23 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中市政府104年前進職場就業讚活動(08:30)</li> </ul> <p>17 / 五 / FRI.</p> <p><b>移民署台中市第一服務站</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 新移民家庭教育宣導課程(14:00)</li> <li>· 新移民法令及福利資源宣導活動(15:40)</li> </ul> <p><b>永信藥品公司</b> (大甲區日南里工九路 27 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中市政府104年前進職場就業讚活動(08:30)</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2015誠品吉他節系列講座「星光音樂會」/許凱帆(3F文學書區, 19:30)</li> </ul> <p><b>橋王花園酒店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 青年生涯規劃研習營(7/17~7/19, ☎ 2228-9111#35608)</li> </ul>	<p><b>台中文創園區</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 104年無形文化資產人才培育工作坊—青年論壇: 南鯤鯓代天府(求是書院演講廳, 10:00, 事先報名)</li> </ul> <p><b>藝術銀行</b> (西區自由路一段 150 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「藝術 x 時尚展演: 跨域的美學衝擊」講座/溫慶珠(15:00)</li> </ul> <p><b>國立公共資訊圖書館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「斯洛伐克文化之旅」講座/高嵩明(14:00)</li> </ul> <p><b>東區勞工服務中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 職場達人座談會「騎在天使安排的道路」(一樓小型教室, 10:00)</li> <li>· 夢想起飛講座「從房市看職場」(一樓展演廳, 13:30)</li> </ul> <p><b>屯區藝文中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2015戲胞藝起來—故事工廠「3個諸葛亮」(演藝廳, 19:30) \$</li> </ul> <p><b>葫蘆墩文化中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「樂織舞」花開之夏奧福音音樂會(演奏廳, 15:00)</li> </ul>	<p><b>台中市青年勞工夢工場</b> (豐原區西安街 71 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 創意市集(10:00)</li> </ul> <p><b>港區藝術中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 「當全世界都在閱讀~百師入學」講座/楊渡(清水廳, 14:00)</li> <li>· 「緊壓茶的世界」講座/李以德(清風樓2樓 14:00) \$</li> </ul> <p><b>中山堂</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 台中藝術家室內合唱團「合唱大聯盟」布蘭詩歌(19:30) \$</li> </ul> <p><b>北屯兒童館</b> (北屯區興安路一段 162 號)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 地方稅務局東山分局結合統一發票辦理「藝起拾稅·跟偶來」租稅宣導活動(15:00)</li> </ul> <p><b>誠品園道店</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2015誠品吉他節系列講座「歡迎搭乘猜火車」/陳德政(3F文學書區, 14:30)</li> </ul>



· 7/18 2015戲胞藝起來—故事工廠「3個諸葛亮」

19 / 日 / SUN.

**大墩文化中心**  
(西區英才路 600 號)

- 防制就業歧視暨性別平等系列影展《白宮管家》(演講廳, 09:00)

**深波圖書館**  
(沙鹿區鎮南路二段 488 號)

- 防制就業歧視暨性別平等系列影展《逆轉人生》(14:00)

**國立公共資訊圖書館**

- 電影帶你去旅行—暑期限定影展 Summer Vacation Only (14:00)

22 / 三 / WED.

**國立自然科學博物館**

- 「須臾化永恆—昆蟲標本的博物館旅程」特展(第三特展室, 7/22~11/22) \$

23 / 四 / THU.

**新光三越中港店**

- 「這夏團團讚」搖滾名人展(10F文化館, 7/23~8/9)

24 / 五 / FRI.

**台灣省諮議會**  
(霧峰區中正路 734 號)

- 心理健康研習「快樂的自我溝通術」(朝琴館, 09:00)

25 / 六 / SAT.

**台中文創園區**

- 2015無形文化資產講堂「口傳、儀式與音樂文化——史詩傳唱的口述傳統——以中國少數民族為例」(求是書院演講廳, 10:00, 事先報名)

**新光三越中港店**  
這夏團團讚搖滾舞台

- 動力火車(10F挑高區, 14:00)
- 脫拉庫樂團(1F水舞廣場, 17:00)

**誠品中友店**

- 「100的東京大人味發見」新書分享會/吳東龍(11F書區, 14:30)
- 「告白:我想我喜歡你」分享會/大A(11F書區, 19:30)

**誠品園道店**

- 2015誠品吉他節系列講座「歡迎收聽海盜電台」/林貓王(3F文學書區, 19:30)

**吃果子拜樹頭**

(西區精誠八街 21 號 2F)

**青年培力課程** (☎ 2328-2866#13)

- 「文創旅舍的發起故事」(13:00)
- 「職場攻略」(15:00)

**文英館**

- 台灣省書畫家協會會員作品聯展(主題畫廊, 7/25~8/5)
- 2015聯邦藝術巡迴展(文英畫廊, 7/25~8/5)

**Legacy Taichung**

- 黃玠 2015 揪朋友 夏季巡迴演唱會—台中場(20:00) \$



**台中市總工會教育訓練中心**  
(中區平等街 1 號)

- 職場心法「快樂職場人生觀」(2F-3教室, 10:00)

**好伴駐創公司**  
(中區民族路 35 號)

- 創業座談會「社會創新的行動力」(15:00)

**屯區藝文中心**

- 黃明珠彩墨生活—今風書法展(美學空間, 7/25~8/23)
- 藝林舞團「記憶的盒子」(演藝廳, 19:30)

**國立公共資訊圖書館**

- 「用對方法,人人都是英語速記高手」講座/楊維芬(14:00)

**台灣大道市政大樓**

- 台中市政府104年徵鮮卓越就業博覽會(9:00)

**大墩文化中心**

- 方圓書藝展(大墩藝廊四, 7/25~8/5)
- 藍田畫會聯展(大墩藝廊六, 7/25~8/5)
- 台中市雕塑學會「第二十九屆雕塑聯展」(大墩藝廊五、動力空間, 7/25~8/5)

26 / 日 / SUN.

**國立公共資訊圖書館**

- 電影帶你去旅行—暑期限定影展 Summer Vacation Only (14:00)

**誠品中友店**

- 「酷啦!我有一雙鋼鐵腳」新書分享會/莊雅菁(11F書區, 14:30)

27 / 一 / MON.

**天玥舞集**

- 「藝起來同樂,兒童創意戲劇初體驗」(14:00) ☎ 0939-533-989, 20%實驗劇坊) \$

31 / 五 / FRI.

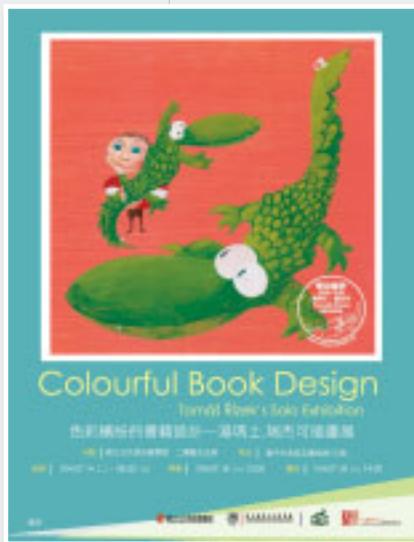
**沙鹿區勞工育樂中心**

- 台中市政府104年7月份巡迴聯合廠商徵才活動(9:00)

**中興堂**

- 青翠與他的朋友(19:30)

- 7/14~8/30 色彩繽紛的書籍設計—湯瑪士·瑞杰可插畫展



# Q&A：當颱風來襲宣布停止上班上課該注意什麼？

## Q1：天然災害停止上班期間，如因業務需要照常上班，可否請領加班費或於事後補休假？

- A** 1. 天然災害發生時機關、學校停止上班及上課，如因職務需要，經機關、學校首長指派出勤者，得核實支給加班費。
2. 公教員工如確因業務迫切需要，經機關、學校首長指派出勤者，得核實支給加班費，或於事後辦理補休假。

## Q2：天然災害停止上班上課期間，當日擔任值日人員、原排定值勤人員因工作需要照常值勤者，可否於事後予以補休假或請領加班費？

- A** 1. 值日目前係由各主管機關自行衡酌規定，有關值日人員之補休假等事宜，仍請依各機關所訂之值日規定辦理。
2. 值勤津貼費用係由各主管機關自行規定，仍請依各機關所訂之值勤有關規定辦理。

## Q3：實施輪班、輪休制度人員，遇天然災害停止上班期間仍照常出勤，可否予以補休？

- A** 1. 交通運輸、警察、消防、海岸巡防、醫療、關務等業務性質特殊機關（構），為全年無休服務民衆，且應實施輪班、輪休制度，如遇天然災害發生時，其尚無停止上班之適用。
2. 上開輪班人員於停止上班期間，仍應照常出勤，其照常出勤人員得由機關（構）核予補休或支給加班費；至於上開人員排定輪休之日如遇天然災害停止上班，因無到公服勤事實，尚不得予以補休。

## Q4：於天然災害發生時，通報權責機關發布「今天停止上班上課」、「今天上午停止上班上課」、「今天下午停止上班上課」、「今天晚上停止上班上課」之起始時間、結束時間各為何？

- A** 1. 全日：依實務作業情形，如各縣市政府於前一日晚上十時前發布明日停班停課一日，則停班停課起點為隔日零時零分起；如於當日上午四時三十分宣布當日停班停課一日，其起點則為一般上班及上課始點（通常為上午八時起，並依各該機關彈性上班時間而有所不同）。
2. 上午、下午：起點為上午、下午一般上班及上課始點。（通常為上午八時起，下午一時三十分起，並依各該機關彈性上班時間而有所不同）。
3. 晚上：依原行政院人事行政總處於 2007 年召開之研商修正作業辦法會議決議，以晚上六時為起點。
4. 各時段停班停課之訖點，除上午原則上為各機關所定上午上班之結束時間外，其餘各時段（含全日、下午、晚上）原則上為當日結束時間（晚上十二時）。若各通報權責機關對於停班停課之訖點有其他決定，則依各通報權責機關發布之訊息為準。✈

資料提供：台中市政府新聞局人事室 (04) 2228-9111 分機 15006



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。
- 公共電話或外縣市撥打則須付費。

# GLAT 臺中 好生活

GOOD LIVING @ TAICHUNG

《臺中好生活》訂閱辦法：1年（12期）

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

### ■ 劃撥訂閱《臺中好生活》

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

### ■ 變更地址

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

### ■ 讀者專線：04-2228-9111分機15219

傳真號碼：04-2224-3347

### ■ 線上電子書

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

98-04-43-04	郵政劃撥儲蓄金存款單	元 拾 佰 仟 萬 拾萬 佰萬 千萬元	元	收據 戶名	台中市政府新聞局出版品專戶	經辦局收款戳
收據 帳號 22570434	金額 新台幣 (小寫)			寄款人 <input type="checkbox"/> 本人存款 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款	主管：	
通訊欄(限與本次存款有關事項) <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 <input checked="" type="checkbox"/> 訂戶資料 我想自____年____月起訂閱《臺中好生活》____年。				姓名	地址	電話
訂戶姓名：				□□□□-□□□□		
聯絡電話：				□□□□-□□□□		
郵寄地址：				□□□□□□		
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				經辦局收款戳		
收據抬頭：				虛線內備供機器印錄用請勿填寫		

◎寄款人請注意背面說明  
 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲蓄金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳



## 《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 好望台中願景館  
 台中州廳、陽明聯合服務中心  
 台中市各區公所、戶政事務所、地政事務所  
 台中市各區圖書館  
 台中市政府勞工局、衛生局、就業服務處就業服務站、勞工局就業服務台

### 交通運輸

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

### 書局

誠品信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美園道店、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  
 榮古文化廣場  
 文兪書局

### 展演空間

TADA方舟藝文展演空間

Legacy 台中音樂傳記

Left Art左邊藝術藝廊（迴響藝文展演空間）

### 咖啡館

好伴、貨圓甲咖啡（五權西店、中科店）、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、三店）、默契咖啡、呼嚕咖啡、梨子咖啡台中各分店、Mapper Café 脈搏咖啡館、樹兒咖啡、卡勒芙手感咖啡、紅磚橋、午後書房、卡默咖啡、找路咖啡、無為草堂、MOJO（一店、二店 Retro）、136義式咖啡、Egg café 原生咖啡、實心裡生活什物店、edia café、Rice Caff'e 米咖啡、窩祇咖啡、MonoVilla/ 獨墅自由空間、樹兒咖啡、煙燻、老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、蹺蹺板咖啡館、咖啡意志、老麥Laomai、出軌咖 自家烘焙咖啡館、何朝宗建築師事務所咖啡、amazing63

### 休閒旅遊

日新大戲院、親親戲院、豐源戲院、全球影城、Tiger City 威秀、大遠百威秀、新時代威秀、新光影城、華威影城、清水時代戲院、萬代福影城  
 塔木德連鎖商務旅館中區店、西區店、北區店、中山店  
 綠柳町文旅  
 清新溫泉會館  
 台中都會公園  
 東勢林場  
 月眉觀光糖廠  
 后里馬場  
 梨山、谷關遊客中心

## 郵政劃撥存款收據

### 注意事項

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

## 請寄款人注意

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

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



# 閱讀 無限的想像空間



🔍 臺中好生活電子書 | <http://goo.gl/qqGg5h>

Reading Everywhere  
無論何時何地 隨手閱讀吧！



# 舊城翻轉 青年踴共

大專青年審議行動論壇暑期研習營  
2015.8.27(四)→28(五)

與市長有約

為近距離聆聽青年學子建言，營造市府創新動能，林佳龍市長期待邀請大專青年朋友，共同關注臺中市中區再生議題，透過兩天一夜的審議式民主會議討論，針對各項市政議題提出建言報告。市長將親自出席與大專青年面對面座談，當面請益聆聽青年建言，共創活力大臺中。

主辦機關 | 臺中市政府研究發展考核委員會  
承辦單位 | 群園社會福利基金會  
招生對象 | 設籍或就學於臺中市之大專青年  
招生人數 | 50人  
研習營日期 | 104年8月27、28日，兩天一夜  
研習營地點 | 臺中市政府、中區再生基地  
報名日期 | 即日起至7/31(五)止  
報名費用 | 全程免費

報名方式

1. 線上報名：請洽群園社會福利基金會或臺中市政府研究發展考核委員會全球資訊網
2. 傳真報名：04-22207089，傳真後煩請電04-22207989確認報名
3. 郵寄報名：請寄至402臺中市南區復興路三段314號5F