

GLAT

GOOD LIVING @TAICHUNG

臺中

好生活

創意城市 · 生活首都

11

月號

No.10 NOV. 2015

跟著台中動起來



畫說台中 林惺嶽畫筆下的台灣風土

農友好麻吉 走進林世豐的生態祕境

我愛台中 林壽山與「我是豐原人」

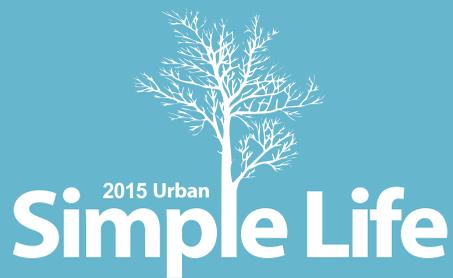
美學台中 與環境共生的綠色校舍

市政APP 百年·花都·文化城、台中「巨蛋」落腳北屯

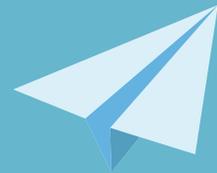
ISSN 2410-5368



917724101536004



做喜歡的事 讓喜歡的事有價值



簡單生活 漫步台中

2015 簡單生活節 台中之漫步市場

12月2日~12月4日 台中市區

12月5日~12月6日 台中市政公園

風土作物、創意市集、簡單音樂

www.simplelifetw.com



為健康加分 台中動起來

近幾年，每逢假日走向戶外，可以發現在台中市不同角落，各種路跑、健走及自行車活動幾乎同時展開。今年光是市府舉辦的路跑、健行及自行車活動就有二十二場，每場活動的參與人數都可用成千上萬來形容，這還不包括民間舉辦的活動。台中人瘋路跑、瘋健走和瘋單車，幾乎成為一種全民運動。

根據體育署的調查，台中市有規律運動的人口比例為34.3%；也就是說，每三個台中人就有一個有規律運動的習慣。

台中人愛運動，其實跟台中市的環境有關。台中市氣候宜人，具備得天獨厚的地理條件，是最適合運動的城市；而且台中市擁有優良的自行車產業，是世界自行車的生產重鎮，台灣出口銷量前三大自行車廠就有兩家落腳台中市。

自行車除了是綠色環保的短程交通工具，還可以結合旅遊，成為健康的休閒運動。今年市府提出「自行車369」政策，要在四年內設置三百座iBike租賃站、闢建600公里自行車道，並提供九千輛自行車，就是為了打造台中市大眾運輸的友善環境，希望成為一座低碳的自行車城市，朝生活首都的目標邁進。

健康的市民是台中最大的資產，為了鼓勵全民運動的風氣，市府正規劃興建九座國民運動中心，同時希望配合「2019東亞青運」在台中舉行，在四年後將台中打造成為運動城市。未來沿著台74線快速道路行進，從棒球場、網球場到籃球場地設施一應俱全，將形成一條「運動廊帶」，相信有了足夠的運動設施後，台中人會更喜愛運動。

值得一提的是，台中市擁有兩座標準的國際棒球場地，許多國際賽事來到台灣，都會到台中比賽，因此去年國際棒球總會（IBAF）頒給台中市「世界棒球之都」的榮譽。今年11月9日到15日，台灣舉辦世界棒壘球總會合併後的第一屆世界十二強棒球錦標賽，屆時中華隊的比賽都會安排在台中洲際棒球場舉行，歡迎全台的棒球迷來到台中，一起為中華隊加油。

現代人工作忙碌、生活緊張，很容易產生文明病，而運動就是最好的藥劑。運動可以調劑身心、舒緩情緒、增強心肺功能、促進新陳代謝，還有助於瘦身減重，除了減少醫療支出，更可以提升生活品質。健康是人生重要的財富，而運動是累積健康存款最有效的方法。如果你已經開始「動」了，那要恭喜你，但也別忘了要持之以恆；如果還沒有，請從現在開始，跟著大家一起「動一動」吧！

台中市長

林佳龍

跟著台中動起來

瘋路跑、瘋健走，也瘋單車

健康是人生最重要的財富之一，
 運動則是累積健康存款最好的方法。
 現代人長期生活壓力大，難免身心俱疲，
 如果能夠抽空動一動，絕對是最划算的投資。
 台中擁有絕佳的地理環境及氣候，
 比起其他城市更適合發展休閒運動。
 根據調查，每三個台中人就有一個有規律運動的習慣。
 現在，許多台中人都已經「動」起來，
 瘋路跑、瘋健走，也瘋單車，
 而市府長期推動運動風氣，
 規劃中的九座國民運動中心也將陸續落成。
 你，開始「動」了嗎？

18 全民瘋慢跑

放慢速度跑得更久

21 全民瘋單車

自由自在的雙輪舞



圖 / 感謝「運動筆記」攝影師鄭宏洋提供。

專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 看見多元變形的傳承



劉克襄這樣玩台中
 Traveller's Eye

46 興大康橋記
 舊早溪今昔



美學台中
 Architect's Eye

38 與環境共生的綠色校舍
 東海大學音樂系暨美術系館





黑板樹的美麗與哀愁，見P.50

畫說台中 Painting Taichung

- 06 為天地作畫 為島嶼寫詩
林惺嶽畫筆下的台灣風土

市政APP City Hall Apps

- 10 從台中花都藝術節看見文化之美
百年·花都·文化城
- 12 加快「孵蛋」速度
台中巨蛋落腳北屯

漫遊新社 Travelling Taichung

- 24 走進花花世界
新社花海農閒之旅

農友好麻吉 Friendly Farming

- 28 從農夫變身生態觀察家
走進林世豐的生態祕境

康健大道 Health Info

- 32 及早治療延緩惡化
勇敢面對失智症

我愛台中 I Love Taichung

- 34 阿宅工程師網出人情味
林壽山與「我是豐原人」

愛上行道樹 Living Trees

- 50 台中市數量最多的行道樹
黑板樹的美麗與哀愁

音樂好生活 Life with Music

- 54 重返青春熱血時光
「搖滾新樂園」聖誕開唱

書香好生活 Life with Books

- 56 不必點火灸艾，也不用精準辨穴
簡單安全的自我保健溫灸

文化活動月曆 Events

- 58 11月文化展演

1999 Q&A

- 62 Q&A：該怎麼預防登革熱？



走進林世豐的生態祕境，見P.28

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11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 攝影 羅友辰

看見多元變形的傳承



年輕世代是台灣未來的希望，台灣文學新世代正以青春創意和想像力，多元變形的方式繼續傳承文學的香火。
(圖為九天民俗技藝團在府前廣場上表演)



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。

導演魏德聖的電影《海角七號》裡，綽號「國寶」的茂伯，在目睹年輕的代班郵差，萎靡、荒廢郵務，投遞不出去的信件堆積如山的慘況時，曾情急怒罵，大意是說：「台灣若到你們（年輕人）的手頭，穩死啦！」

從茂伯到太陽花學運

態度，決定一個世代的高度。茂伯的憤怒與斥責，並非傲慢無理，他反應的是對於世代落差的不安與焦慮，敬業的職場文化面臨斷層。

沒錯！在《海角七號》之前，基於接觸不少年輕輩，與他們共事、互動的經驗，我也曾深深覺得，新世

代的確是太酷、太宅、太過於冷感了，對於公共議題無動於衷，對於周遭環境挑戰無感，與前世代相比，就是少了那股滿腔的熱情及信念執著。

我的刻板印象，一直到去年看到了「318太陽花學運」的新抗爭模式，捲起千堆雪，才徹徹底底的改變。這群年輕學生，為了反對服貿黑箱，蜂擁上街頭，占領國會，議場開課又開會，進行反體制的不妥協抗爭，改變了台灣，讓世界看到了台灣的改革運動，這股滂沱的力量，不只讓執政黨屈服，在野黨心服，也讓千千萬萬的台灣人佩服。

太陽花學運之後，在本土陣營中，聽說有一群白髮斑斑的長輩，因為自認年輕人不管政治，長年守在抗爭運動的街頭「拖老命」，他們在領教這場學運效應之後，竟然也都吃下了定心丸，彷彿交棒一般，丟下一句話：「台灣命運交給這群少年郎，老身要去度假釣魚享福了！」

文藝青年 美好傳統式微？

2014年的太陽花學運，應該是21世紀啟動台灣世代交替的關鍵之鑰，讓我找回對於年輕人的信心。但是，這只是政治、社運的面向，對於文學的傳承，陽春白雪，我仍擔心新世代無力也無心接棒，世代斷層，美好文化價值依舊無法持續。

我算是典型的文青吧，台中一中時期創辦「繆思社」，大學又辦了1970年代第一個跨校的「漢廣詩社」，一群文友日夜嘯聚外雙溪山上，我們大量閱讀、爬格子、吟詩放歌，大塊吃肉，大碗喝酒，闊談夢想、高論知識分子使命，學習前人的風範，豪邁而執著，但四十年過去了，卻仍鮮少看見晚輩有此豪情雅興追隨上來，清夜自思，每有陳子昂〈登幽州台歌〉之慨。

在宅男宅女當道，網路火星文及青少年次文化蔓延的今日台灣，新世代的書寫能力或文學興趣，一直面臨主流社會嚴重的質疑與否定，我也心有戚戚焉。

我的疑慮，一直到日前出席了一場在台中文學館保溫計畫的「2015詩腸鼓吹——詩聲與詩身」活動，才徹底改觀。這一場別開生面的詩會，把詩的吸引力與愛麗絲夢遊仙境的「兔子洞」相比擬。他們以這樣的逗趣的理念呼朋引伴：

來一場「愛麗絲夢遊詩境」，你會掉進「詩」的

洞裡，聽見詩的各種聲音，看見用身體寫詩，忽兒變大，忽兒變小。詩的化身／聲，就是詩的附身／聲，當你跌進詩裡…… 歡迎參與，來看詩人用詩變聲、用詩附身的大夢遊。

那天，台中文學館擠爆

這場現代詩年度發表會，是由台中在地「台灣詩學社」的知名詩人蕭蕭、蘇紹連在網路發出召集令，網羅了老中青少各種世代的詩人，詩社成員紛紛從花蓮、基隆、台北、桃園、高雄、台南、台中等地，湧入樂群街的台中文學館，各類「吹鼓吹網誌」的詩版主、詩網友，一字排開，從六十歲至二、三十歲的成員都有，大有「十大捕快會中都」的氣勢。

當天的詩表演，由年輕詩人領銜，非常好玩、非常另類，他們玩弄現代詩，突破傳統制式的吟誦，以歌曲、魔術（撲克牌）、舞蹈、書法、行動劇等跨界的形式詮釋文學，現代詩也透過巧妙「附身」而解構、重生，過程淋漓盡致，妙不可言。這些來自網誌的新生代詩人，提供表演的詩篇，有愛情、政治、哲思、生態、遊戲，小我、大我、無我全都涵蓋了，題材熱鬧繽紛，有如百花齊放的詩國。其書寫的文字也是多元奔放，因此詩的表演，除了華語，還有台語、客語、原住民語。這場生動有趣的詩表演，讓文學從冷門變成熱門，也讓台中文學館擠爆，觀眾們都如愛麗絲一樣，掉進了幻想的「兔子洞」，喝采、安可聲不斷。

繼續航行 方向北北西

這群新世代詩友，平常都隱匿網路，神龍見首不見尾，發表詩、評論詩，默默耕耘一方詩土。他們很宅、很冷，但這是沉潛養晦的生活態度，並不改他們關心文學、關心社會、國家的態度，遇到國家有難或「周邊有事」，他們仍會打破沈默，以自己的方式挺身聲援。這場詩會，讓人大開眼界，也徹底瓦解我對文學世代斷層的疑慮。原來，美好價值一直沒有斷裂，它是透過多元、變形的形式存在著，正以某種青春創意、想像力繼續傳承，發揚光大。因此，台灣文學仍是生猛活跳，一棒傳一棒，一代比一代更精采。

誠如哥倫布15世紀發現新大陸秉持的鋼鐵信念：方向北北西，繼續航行！此刻，少年的台灣，也鼓滿創意自信的文學風帆向前行，未曾停歇、未曾迷航。✈



為天地作畫 為島嶼寫詩

林惺嶽畫筆下的台灣風土

文 夏凡玉 畫作 / 照片提供 林惺嶽

從2015年7月到2016年6月，「島嶼自然史詩—林惺嶽藝術創作回顧展」陸續在台灣創價學會台北至善、新竹、台中與高雄鹽埕藝文中心巡迴展出。走進展場，可以充分感受到這位出身台中，在藝術領域耕耘五十年，堪稱台灣藝壇最有活力的本土藝術家，如何透過畫布，以自然原生的力量，描繪出台灣山川的雄偉壯闊與生命力，展現個人對土地的澎湃情感。

1939年出生於台中市的林惺嶽，所有創作都懸心於台灣島上的風土，他身兼畫家、美術教育家、文化評論家、藝術書寫者的多重角色，被視為台灣藝壇最有活力的藝術戰將之一，而且因為他在台灣藝壇上，對許多事件都有獨特的見解，因此又被稱為「衛護台灣美術教父」。

林惺嶽的父親為雕塑家林坤明，在二十六歲提早離世，當時林惺嶽尚在母親腹中。林惺嶽雖從未



1. 台中公園是林惺嶽童年最美好的回憶，他創作的〈台中公園一景〉（1988）色彩非常豐富，其實那是他心裡的顏色。
2. 林惺嶽的自然寫實畫風與眾不同，因為他會將觀察到不同角度的實景，結合主觀的想像，在畫布上重新組合，產生一種感動，已經超越了寫實的境界，像〈天佑花蓮〉（2010）就是很好的例子。
3. 台中公園曾是台中市最具代表性的景點，公園內的百年老樹、湖心亭與遊湖船，是台中人共同的回憶。

與父親相見，但血液裡早已流竄著父親的藝術天分。

年少的苦澀，冷冽又孤寂

由於父親早逝，加上五歲時母親病逝，導致幼年時的林惺嶽漂泊不定，只得寄養在大伯父家。隨著大伯父經商失敗，轉而進入孤兒院生活，此時讀到的《三國演義》，影響他日後的寫作風格。不過，坎坷的生活，並沒有挫折林惺嶽的志氣，光復國小畢業後，他考取台灣省立台中第一中學（現為國立台中第一高級中學），在學校圖書館的閱覽室中，大量閱讀二次大戰的探討文章與蘇美冷戰時期的資料，就此開展他對歷史的眼界以及對史實的追求。

1957年，林惺嶽離開孤兒院，先後居住在二伯父與阿姨家，課餘拜前輩畫家楊啓東為師，研究水彩風景寫生，並於1961年以第一志願考上國立師範大學美術系，從此離開他居住了二十二年的台中。

回顧林惺嶽的早期作品，是以超現實風格為主軸，或許是年少苦悶的生活使然，畫作存在著一股苦澀的本質，像是〈憤怒的山〉、〈冬祭的舞台〉，冷冽又孤寂。林惺嶽坦言：「年幼時寄人籬下，沒有地位與尊嚴，甚至連個書桌、檯燈都沒有，我的伯母曾對我說，『你是

沒有爸媽的人，學人家念什麼大學！』加上當時為戒嚴時期，台灣人身處白色恐怖時代，讓我只能躲在內心的天地裡。」

台中公園，童年最美的回憶

當然，幼年生活也不無美好的回憶。「小時候，台中公園就在我家隔壁，是我最喜歡的地方！」當年，台中公園是台中市最具指標性的景點，公園內的百年老樹、湖中央的湖心亭、湖面搖曳的船身，可說是居民心目中的忘憂之地。站在他的畫作〈台中公園一景〉（1988年，油彩，112X146cm）前，林惺嶽說：「這是渡船口附近的場景，我想像自己就坐在湖邊，看著波光粼粼的湖面與船隻，心裏覺得很安靜。」畫中的色彩，林惺嶽坦承，完全與現場所看到的不同，那是他心裡的顏色，「如果要一模一樣，拍照就好了啊！」他笑著說。就讀光復國小時，他常跟同學一起去台中公園釣魚、划船，那是最快樂的童年記憶，「如果現在重畫台中公園，我一定要在這邊多畫幾個孩子！」他指著畫布的一角，眼神透著光。儘管物換星移，他的心中仍保有一顆赤子之心。

1975年，林惺嶽赴西班牙留學，並展開畫遊之旅，專心創作。自此，他開畫展，也策展，致力於促進西

班牙與中華民國的美術交流，並撰寫多篇擲地有聲的長文，甚至發表近六十萬字的《中國油畫百年史：二十世紀最悲壯藝術史詩》，筆力之堅，連許多藝術評論家都難以望其項背。

藝術，一種感動人心的力量

從超現實的自我探索，回歸到對大自然的關懷，1980年以後，林惺嶽開始擺脫理論的束縛，他踏足山間水流，揮灑出豐沛的色彩，創造出一幅幅生命力豐沛的島嶼史詩。

像2009年創作的〈寧靜的山谷〉，此時的林惺嶽熱衷於山間野外採景寫生，他觀察溪石的脈絡紋理，發現每顆石頭都有一個故事！「人頂多百歲，石頭卻是經歷好幾萬年，從上游冲刷侵蝕到下游，刻畫著歲月的痕跡。」於是，藝術家以中央白石為聚焦點，左右平衡布局，散發出綺麗光影，宛如一處奇幻的人間祕徑。

2010年創作的〈天佑花蓮〉（油彩，218x654cm），

陽光穿透破開的厚重烏雲照射下來，照亮了中間的農舍，帶給人一股希望的感動，其實畫中的田園風光並非寫生而來，而是經過畫家想像重塑的結果。

2011年的〈國寶魚巡禮〉（油彩，160x1260cm），是一段長達三個月廢寢忘食的創作過程，源自於藝術家有感於櫻花鉤吻鮭是台灣特有魚種，但卻瀕臨絕種，因此在建國百年的同時，他到戶外採集、速寫、拍照，再回到工作室解構剖析，最後畫出寬幅達12米，數量多達一百尾的國寶魚群聚溪流、自在悠游的景象，完成藝術家心目中的理想國度。

對於創作，林惺嶽說：「藝術是一種感動的力量，能感動人心，能淨化人心，這樣的創作才是一種力量。」2008年，他的畫作〈橫臥大地〉、〈第一道金光〉以其展現台灣之美的磅礴氣勢受到總統府青睞，被借展於虹廳與綠廳。

大自然是母性的象徵

在林惺嶽的心目中，大自然是母性的象徵。尤其台灣是水果王國，香甜飽滿的木瓜，更如同孕育大地的母親。2005年〈豐滿的季節〉中，裸露半身的女人與結實累累的木瓜果實相互輝映，「我覺得女人最美、最動人



1. 雖飽受帕金森氏症之苦，但林惺嶽至今仍勤奮不懈，努力作畫。
2. 〈寧靜的山谷〉（2009年，油彩，210X420cm）以中央白石為聚焦點，左右平衡布局，散發出綺麗光影，宛如一處奇幻的人間祕境。

〈畫家小檔案〉

林惺嶽

1939年出生於台中市，高中啟蒙自楊啓東先生，畢業於國立台灣師範大學美術系，再轉往歐洲習畫。1980年後，創作題材主要描繪台灣壯闊的生命力，展現出個人對台灣土地的濃厚情感。創作之餘更投身美術教育、文化批評、策展等多重領域，他的畫筆與評論文章，深深影響台灣美術運動的各個階段。曾舉辦過數十次個展，出版《中國油畫百年史》、《台灣美術風雲四十年》、《帝國的眼睛》等著作，繪有二百多幅畫作，多幅由北美館與國美館典藏。



為了完成巨幅作品，林惺嶽利用升降機組來進行創作。

之處，就在於母愛的偉大特質，這和木瓜孕育種子的生命本能相同。」藝術家筆下的水果總是碩大，因為，「這是一種力量，逼你正視它！」林惺嶽說。

然而，看到鳥類啄食木瓜，林惺嶽心中不但沒有反感，反而充滿了欣慰。因為，「大自然本來就是屬於所有生物，本來就該共享，而且，鳥類通常比人類更早預知果實的成熟，是真正的先知。」於是，在2009年〈先知的盛宴〉，我們看見藍鵲啄食木瓜，畫面中展現了自然界的食慾與原慾，也充滿著祥和與喜悅。林惺嶽畫中的木瓜，其實也隱喻著環保意識，「土地不是只有我們這一代人享用，應該與天地共享，與子孫共享，我們不該把子孫的東西用掉！」

當他畫水果時，不像西畫總是擺在盤中，「我從小看到的水果都是長在樹上，這才是我眼中的自然。」他在1997年創作的〈蓮霧的季節〉，就刻意畫出窗外恣意生長的蓮霧，對照出窗內、盤中的蓮霧，形成強烈的反差。這是藝術家的純真之眼，企圖反映出人與環境間的連結與疏離。

沒有自我高度，就看不到外面

年近八十歲的林惺嶽，至今創作能量仍源源不絕，不斷挑戰超過一千號的巨幅創作，他曾說：「我最滿意的作品還沒有出現！」2013年於台北市立美術館展出「台灣風土的魅力」，是他第二次的回顧展，畫展結束後，他不禁感歎，「我覺得人是地球的過客，時間到了就要走，所以我希望可以成立一個紀念博物館，把作品留給社會大眾。作為一個畫家，不賣（畫）是一件很過癮的事，有錢，不一定買得到畫。你認為買賣成就應該

由誰決定？」林惺嶽停了一下，鏗鏘有力的說：「我認為是創作人！」

除了繪畫創作之外，林惺嶽也致力於美術教育、文化評論、策展、著作，2015年更出版了《帝國的眼睛》，這是一本包含四十四篇文章、四十萬字的巨著，是一本評論書，更是一本學術文集，滔滔雄論他心中的東方精神。他認為，藝術與經濟、政治、文化……任何領域都有關聯，人不該關在象牙塔裡談事情，「若是沒有自我高度，就看不到外面。」簡單兩句話，點出了這本書的精神。

林惺嶽記得，他在2013年於北美館展出「台灣風土的魅力」時，蔡英文女士曾親自出席。他描述當時的情景：「她的氣質很特別，也很虛心觀畫，我告訴她，『妳是台灣未來的希望。』」蔡英文則回說：『你的畫讓我很感動，讓我們共同奮鬥為台灣！』」時任台北市長的郝龍斌先生前往賞畫時，林惺嶽也陪同導覽，足證其藝術成就超越政治藍綠的高度。

「許多人一生追求得獎，但我什麼獎都不想要，只要人們看了我的畫，覺得感動了，那對我而言就是獎章。展出至今，我覺得我已經滿身獎章了。」感性灑脫的林惺嶽，為他的繪畫人生，下了最好的註解。✍️



展覽資訊

「島嶼自然史詩－林惺嶽藝術創作回顧展」

📅 2016年1月6日至3月19日

☎ (04) 2327-0259

✉ 台中市西屯區大容東街90號3樓（台灣創價學會台中藝文中心）

從台中花都藝術節看見文化之美

百年 · 花都 · 文化城

文 楊娛娛、編輯團隊 圖片提供 台中市政府文化局

花都，台中百年的新身分。

迷人的秋日午後，一座座花車和踩街表演，迎著綠蔭河川，貫穿城市的經緯。

湖心亭邊歌仔戲、掌中戲百花齊放，仙拼仙、戲說著花前月下的浪漫；到了夜晚，此起彼落的薩克斯風，從山城、屯區一路吹到海岸，整個城市在百年古蹟的光影映照下，吟唱著一首又一首的文學樂章。

台中，歷經百年風華，成就了花都的美學，洋溢著不同以往的爵士風情。

許多人不知道，台中市的花卉種植面積是六都第一；台中產的百合、劍蘭、火鶴和文心蘭產量則是全國第一，所以稱台中為『花都』，恰如其分，」台中市文化局長王志誠表示，台中在2018年要舉辦世界花卉博覽會，整個城市都被「花」的意象圍繞，因此這次將藝術節活動取名為「花都藝術節」，不但是為花博暖身，更要為台中市找出新的身分和定位。

台中位於南來北往的中繼點，向來是文化匯流之處，今年適逢台中一中百年校慶，台中火車站、第二市場也將邁入第一百個年頭，包括多座宮廟、台中公園、湖心亭以及西部鐵路縱貫線全線通車，也都已歷經百年



已經舉辦十二年的「台中爵士音樂節」，今年亦融入花都藝術節中，擴大舉辦。

歷史。王志誠感性的說，一座城市從交通、宗教、文化、教育和庶民生活各個面向，都累積了百年的經驗，具足的生活印記，得以顯現出其豐富的內涵，因此，花都藝術節要展現更大的格局，不只是音樂，還有更多文化藝術的價植。

百年文化城的藝術饗宴

為了將大台中地區打造為文創重鎮，提供藝術跨界合作的平台，台中市政府文化局特別規劃「台中花都藝術節」，讓百組團隊能跨界匯演，在地團隊的百年主題藝技也得以展現。

台中花都藝術節從10月23日的「花現藝術踩街遊行」揭開序幕，每區各有十輛代表台中花都意象的花車，分別在山、海、屯和市區遊行，這是台中首見的嘉年華花車大遊行。接著為期十日，超過205場次的藝術饗宴，分散山、海、屯、城區共二十六處場地展開。不論是來自四面八方的藝術迷，或是來到台中的旅人，隨處都可以聽見音樂、貼近藝術，共享文化盛宴，一路爵士、搖滾、玩藝術到11月1日。

特別的是，台中花都藝術節還結合了已舉辦十二年、備受好評的「台中爵士音樂節」，以及舉辦多年的「台中光影藝術節」。今年爵士音樂節擴大舉辦，在草悟道主場有連續九場爵士音樂表演，更延伸到山、海、屯三地的文化中心，包括十二支國際團隊、二十二個台灣團體與十五個台中在地樂團參加演出；光雕的表演場地則集中在具有百年歷史的台中州廳與台中公園，其他包括演武場、放送局、台中文學館和州廳四處熱門旅遊景點，則分別有不同的裝置藝術展出。

台中花都藝術節的節目內容非常豐富，涵蓋傳統戲劇、音樂、舞蹈、文學、視覺藝術等類別的藝術，特別邀請一流的國際演出，如大提琴家馬友友與凱瑟琳·史托特、雲門舞集《水月》、鋼琴演奏家陳瑞斌帶領的天籟之音團等，而台中在地知名的表演團體，如台中第一個現代舞團——極致體能舞蹈團、大開劇團的《再說：再見2》以及九天民俗技藝團等，也都沒有缺席。

讓大家看見台中的藝術文化

長久以來，台中的藝術環境並不是很理想，從每年向國家文化藝術基金會申請和獲得補助的案件，台中市一直居六都之末，可見一斑。事實上，台中有許多默默



1.2. 2015台中花都藝術節邀請蘇郁涵爵士鐵琴四重奏（Yuhan Su Jazz Quartet）（上）、十鼓擊樂團（下）等國內外表演團體，共演出超過205場次，讓台中市民在十天的展期中，共享文化盛宴。

耕耘的藝術團體，只是未受到重視，也缺少表現的機會。今年文化局決定以公平競爭的「海選」方式，從全台各地遴選出十六個表演團隊，包括「百年慶·藝起來」八個現代藝術團體與「傳統民戲展風華」的八隊傳統藝術團體，十六個團隊都在花都藝術節中大展身手。

參與海選的台中聲五洲掌中劇團團長王英俊說，花都藝術節讓在文化圈屬於弱勢的傳統戲劇有被看見的機會，像今年劇團因應「花都」意象的戲碼，就多了一部年度大戲，對在地藝術的蓬勃發展多所助益。

王志誠說，這座城市有太多的藝術演出需要被看見，台中不只有爵士樂，還要創造的是一種隨處可得的藝術氛圍，透過花都藝術節，希望營造出良好的藝術環境，更讓大家認識——花都·台中。✿

加快「孵蛋」速度 台中巨蛋落腳北屯

文 李政青 圖片提供 台中市政府體育處、中區大學運動聯盟

近來愛運動的台中市民應該十分開心，因為許多運動設施及相關政策在近期內都有了具體的進展，其中最受矚目的就是規劃中的台中巨蛋體育館。經過十年以上的規劃，最近台中市府做了一項重要決定：將巨蛋地點由原本的14期重劃區變更至11期重劃區，預期將可大幅縮短本案時程。

原址受限大只好搬家

由於原先規劃的「孵蛋」位置，在使用上有重重限制，所以不得不讓巨蛋搬家。巨蛋原本所在的環中、松竹路口原址，屬於14期重劃區，因剛完成重劃不久，須待驗收之後才能由地政局配地，整塊土地的產權才真正屬於市府，光是交地的期程，就要等到2018年才能完成。

另外，原來的地目為「文中小用地」，也就是都市計劃中的學校用地，根據規定，只有一半的土地面

積能夠使用，另外一半必須預先留做未來的設校需求。因此面積6.9公頃的土地，真正可供體育館使用的面積只有3.4公頃，基地面積受到限制。而且「文中小用地」無法提供未來廠商經營附屬商業設施，如飯店、商場營運等，這表示未來巨蛋體育館落成後，完全必須仰賴場館本身的收入，如舉辦體育活動、商展及市府編列預算來維持營運，根據市府之前做過的可行性評估，預料會非常吃力。

規劃中的巨蛋新址所在地，位於北屯區崇德、松竹路口的「文教7用地」（台中拖吊場現址），可用面積有4.7公頃，加上一旁是「公25用地」有2.9公頃，市府將兩塊土地一同納入做為巨蛋規劃案的基地，實際可用面積約有7公頃，較原先基地大了一倍。

將整合成多功能運動園區

去年體育處已經申請辦理都市計畫變更，預計將地

台中巨蛋新舊方案比一比

	原方案	新方案
基地位置	14期重劃區	松竹路和崇德路交叉口
使用分區	文中小用地	文教7（正辦理為體育場用地）
基地面積	約69,600m ²	約72,857m ² （加附屬設施用地）
說明	1. 附屬商業空間受限 2. 依多目標使用辦法建築面積不得超過50% 3. 為新興開發區域，周邊環境尚待開發	1. 都市計畫使用分區較符合興建綜合體育場館，且容許開發項目較多元 2. 納入公25為開發範圍 3. 納入北屯國民運動中心之運動設施項目 4. 周邊區域發展成熟
土地	為學校用地，基地建築面積及允許開發附屬空間受限	北屯國民運動中心併入巨蛋體育館興建計畫
中央補助經費	教育部補助2億元	市府節省原北屯國民運動中心市庫負擔3億元，且巨蛋體育館興建由民間資源挹注，節省市府支出



1. 「台中運動家成棒隊」於今年9月中旬正式成軍，領隊由前台中縣長廖了以（後排左五）兼任，職棒名人「草總」謝長亨（後排左四）擔任總教練，將以成為國內職棒第五隊為努力方向。
2. 目前市府正推動設立九座國民運動中心，有了完善的體育場館後，將有助帶動市民運動風氣。

目變更為體育場用地，因為體育場用地可以容許興建附屬商業設施，未來巨蛋完工後，將可運用這些商業設施的收入共同支撐體育館的營運，而且可以吸引民間廠商投入資金興建和營運，採BOT開發，將大幅節省市府資源及人力的支應。

未來巨蛋體育館落成後，將整合室內籃球館、北屯國民運動中心及網球中心中央球場的功能，成為大型運動賽事的專屬場地，以及藝文表演、展演、集會等多元使用的運動園區。主場館將可以容納一萬二千個席次，附屬空間包含停車場、商場、住宿空間等。為了因應大型活動的停車及交通問題，目前規劃在園區內開闢約一千五百個停車位，並設置接駁車連結鄰近的洲際棒球場及車站，以降低對交通及周遭環境的影響。

迎接2019年東亞青運

從巨蛋體育館新址沿著台74線環狀道路行走，相距不遠就是台中洲際棒球場，路過的民眾會發現，路旁還多了一顆「迷你巨蛋」——這就是新建的多功能運動中心，未來將打造為棒球形狀的場館。

該工程原先由午陽資產管理公司負責，但因與市府簽訂的洲際棒球場ROT合約案已到期，逾期後市府啓動違約處理，目前由中信人壽入股原契約廠商午陽公司（現為午資開發股份有限公司），重新簽訂合約後，市府決定重新定位這個園區，未來配合2019年東亞青年運動會進行整體規劃後，可做為比賽場地，並結合觀光打造棒球博物館，發展成台中最重要的「棒球運動休閒園區」。

中信集團不僅接手洲際棒球場ROT案，集團旗下的運動家育樂公司，同時承接了午陽集團內的「台中威達棒球隊」原班人馬，並改名為「台中運動家成棒隊」。球團領隊由前台中縣長廖了以兼任，總教練是職棒名人「草總」謝長亨，球員有王志豪、藍少文、陽品華等多位業餘好手。球隊成立後第一場比賽，在「2015年協會盃全國成棒賽」對上萬能科大，以八比三獲勝。

除了上述場館，市府原先就計劃興建九座國民運動中心及一座國際網球中心，其中的網球中心，以及將率先完成的中正及朝馬運動中心，都將做為2019東亞青運的場館。

除了東亞青運，市府也舉辦不少體育賽事，這些工程與賽事的主管機關都是體育處，但整個處的人力才二十九人。

為了有效推動台中市社會體育政策，市長林佳龍計劃將原本隸屬於教育局下的體育處提升為運動局，讓這個單位由市府的二級單位成為一級單位。由於台中市預計在明年底，人口將達到二百七十五萬人，依規定員額編制可再增加，市府已向中央提增加員額編制，一旦同意，即可優先成立運動局。

未來「台中市政府運動局」將規劃設置五科四室，含括：綜合規劃科、運動設施科、競技運動科、全民運動科、國際運動科等五科，以及祕書室、會計室、人事室及政風室等四室，將採逐年進用方式遞補。位階提升後，不但可以增加人力與預算，與市府局處或中央單位進行橫向、直向溝通聯繫時，也會更方便、更有效率。✍



瘋路跑、瘋健走 也瘋單車 跟著台中動起來

文 李政青 攝影 羅友辰、呂可喜、王福來、蔡瑞駿、楊智仁 圖片提供 台中市政府體育處、捷安特股份有限公司、台灣大腳丫長跑協會

健康是人生最重要的財富之一，運動則是累積健康存款最好的方法。現代人長期生活壓力大，難免身心俱疲，如果能夠抽空動一動，絕對是最划算的投資。台中擁有絕佳的地理環境及氣候，比起其他城市更適合發展休閒運動。根據調查，每三個台中人就有一個有規律運動的習慣。現在，許多台中人都已經「動」起來，瘋路跑、瘋健走，也瘋單車，而市府長期推動運動風氣，規劃中的九座國民運動中心也將陸續落成。你，開始「動」了嗎？

9月20日這一天凌晨五點多，天還未全亮，台中東海大學就已湧進四、五千人。這些人可不是早起的大學生，裡頭有老有少、有男有女，他們身穿比賽背心，要來參加一年一度的「傑人盃馬拉松接力賽」。全長約42公里的路程，均分為八段，平均每個人跑5.25公里。相較於一般的馬拉松賽，傑人盃的每位跑者負責的路程較短，大家都全程衝刺。幾乎年年參加的台中縣慢跑協會總幹事黃肇璟說：「跑起來蠻刺激的。」

在此同時，另一個角落——台中科學園區裡，也擠滿了來自全台各地共六百多位民衆。這是「捷安特自行車嘉年華」活動的第二天，經過前一日女子挑戰賽、兒童趣味賽及家庭野餐日的輕鬆氣氛後，這天的賽事轉趨緊張，登場的是考驗體力的兩鐵賽及雙人公路計時賽。拿下男子組第一名的江立堯，是土生土長的台中市民，兩週前他才剛拿下「2015 Vision大腳丫鐵人錦標賽」的兩項冠軍。

同一天、同樣的時段，在東勢客家文化園區內，還有一場「台中不落3瘋樂活自行車活動」。這不是比賽，而是讓參加者用一整天的時間，悠閒的慢慢沿著東豐自行車道、中44-1石城街、中44、中40東蘭路/后卓路、圳頭路、中31福興路、中28、三豐路、苗栗南橫公路、中47東崎路等適合騎車的路段，和親朋好友一同慢騎，呼吸田野氣味，沿路走走停停，順便探訪幾個知名景點，體驗騎車的樂趣。

運動魅力吸引成千上萬人

仔細觀察不難發現，台中的週末總是熱鬧非凡。熱鬧的不只是百貨賣場的洶湧人潮，走向戶外，幾乎每週都有各式各樣的路跑、自行車或健走活動。今年光是台中市政府舉辦的路跑、健行及自行車活動就有二十二場，「成千上萬」不是形容詞，而是每場活動的實際參與人數。要是將民間自行辦理的相關活動納入統計，數字更為驚人。

若問這些參加者為何如此熱愛運動，每個人都有說不完的運動經。像維他露集團副總經理莊正祿平常最愛游泳，他每年都參加日月潭萬人泳渡，也跑過好幾次馬拉松，提起持續運動的原因，他表示，「一定要培養好的習慣，能和工作脫離，不然每天被工作綁住，面對一成不變的生活，很容易疲倦。」

台中市副市長張光瑤就是因運動而受惠的好例子。他五十六歲時，在扶輪社友的慫恿下，第一次報名馬拉松，為了完賽而開始練習路跑。想不到一跑上癮，到了五十八歲居然可以跑完100公里的超馬。幾年下來，原本的「鮪魚肚」都消失了，整個人看起來年輕不少。

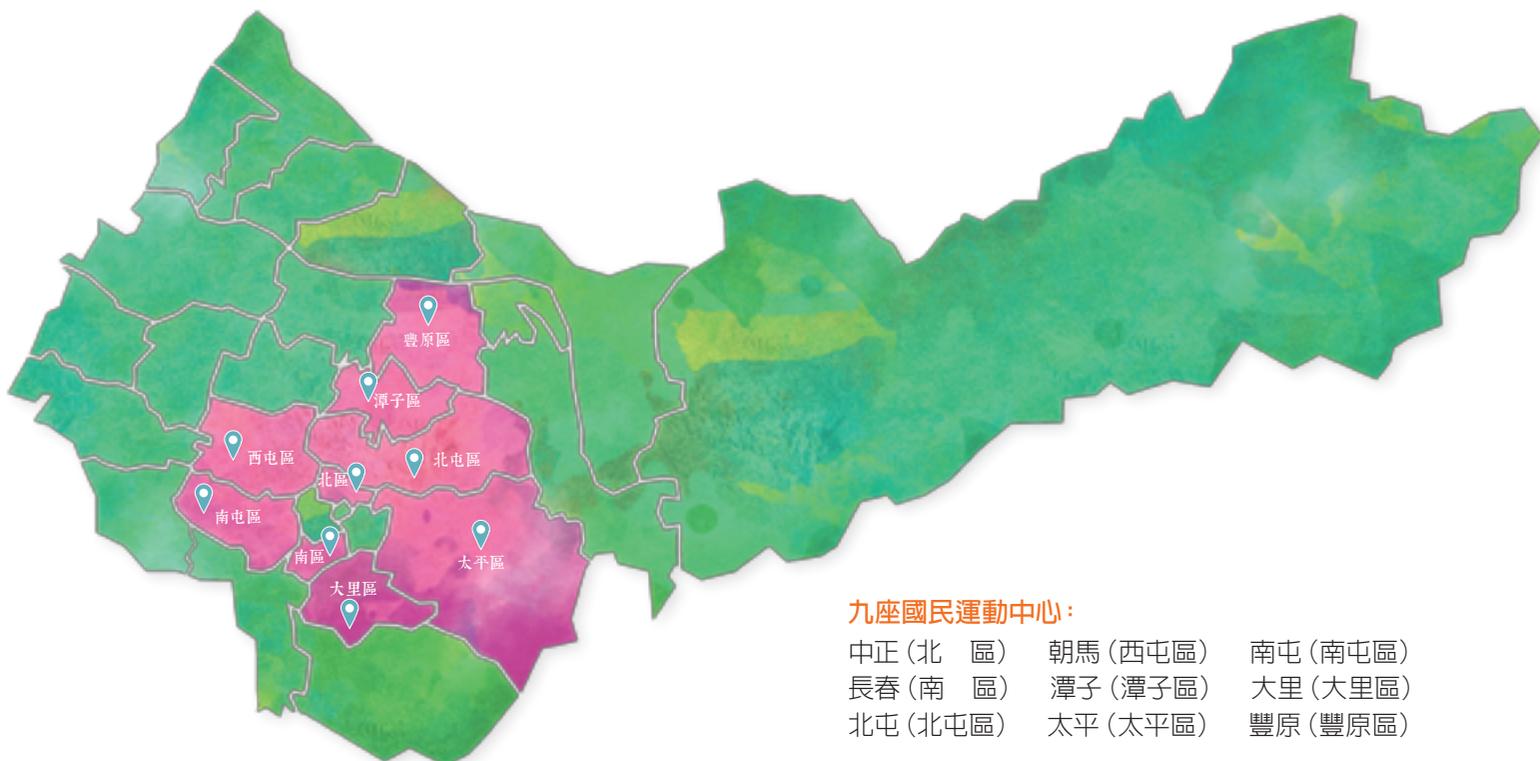
九座國民運動中心將逐一落成

由於運動能夠有效促進健康，進而提升生活品質，市府近幾年大力推動不少運動休閒設施的興建。

目前光是具體推動的國民運動中心就有九座，包括中正、朝馬、南屯、長春、潭子、大里、北屯、太平、豐原等九大國民運動中心。每座國民運動中心都會有室內溫水游泳池、體適能中心、韻律教室、綜合球場、羽球場、桌球場等六大核心運動設施，方便市民進行各種體育活動。

中正和朝馬國民運動中心預計明年初可以完工，前者內含一座國際標準的游泳跳水競賽場地，後者則有一座國際標準羽球場，落成後均可做為「2019東亞青年運動會」的比賽場地。

進度排名第三的是南屯國民運動中心，位在南屯



九座國民運動中心：

中正(北區)	朝馬(西屯區)	南屯(南屯區)
長春(南區)	潭子(潭子區)	大里(大里區)
北屯(北屯區)	太平(太平區)	豐原(豐原區)



國小旁，原本是南屯游泳池，剛於今年10月動工。長春國民運動中心目前已經完成招商與基本細部設計，並送到體育署核定，待補助款撥下來，就可辦理工程發包。

潭子國民運動中心預定蓋在潭子運動公園的壘球場內，希望能夠盡量減少拆除公園內現有的樹木與設施，目前正由設計師進行基本設計。原本規劃一百組的停車位，但為了紓解當地停車問題，停車場將挖到地下兩層，讓停車位增加為兩百一十個。



棒球是許多學生熱愛的運動項目之一。

大里國民運動中心的預定地，在大里運動公園的田徑場，由於附近居民經常在運動公園內舉辦大型活動，為了避免工程期間影響居民使用，體育處將在動工前，先在戲水區興建田徑場，然後再興建運動中心。

至於北屯國民運動中心，日前經市長林佳龍拍板定案，將和巨蛋體育館及市內籃球場合併規劃為「三合一」的運動園區；太平、豐原國民運動中心，也將進入工程規劃設計階段。

未來這些場館全部落成後，沿著台74線快速道路由西往上走，一路上會有朝馬國民運動中心、巨蛋體育館、洲際棒球場及潭子、太平國民運動中心，從棒球、網球到籃球場地應有盡有，將形成設施密集的「運動廊帶」。

洲際棒球場促成世界棒球之都

提到興建場館對提升運動風氣的效益，「台中洲際棒球場」就是最好的例子。2006年之前，台中市只有台中棒球場是可以舉辦大型賽事的標準場地，由於



1. 台中洲際棒球場落成後，舉辦多項國際大賽，讓台中市贏得「世界棒球之都」的榮譽。
- 2.3. 透過舉辦各種賽事，可以帶動台中市民的運動風氣。

絞盡腦汁讓市民愛上運動

事實上，為了鼓勵市民養成規律運動的習慣，市府從2010年開始，連續執行了六年的「打造運動島專案」，今年是該專案期程的最後一年。雖然「打造運動島專案」即將結束，但隨著計畫轉型，市府也配合教育部體育署辦理「巡迴運動指導團」以及「運動熱區」試辦計畫。首先委託救國團台中市團務指導委員會負責規劃，目前已選定惠明盲校、長青學苑及各個社區活動中心或衛生所，辦理「巡迴運動指導團」試辦計畫，希望透過指導團的推動，增進一般民衆對運動的重視。此外，市府也選定文心森林公園辦理「運動熱區」試辦計畫，進行氣功、有氧、土風舞、太極拳、自行車及慢跑等活動的正確運動觀念宣導與諮詢。

市長林佳龍還進一步提出「中區大學運動聯盟」的構想，以中部地區各大專院校組成的運動聯盟為主，類似大專籃球聯賽。計畫先推動籃球，如果成效不錯，再逐步納入其他種類的運動。台中市政府體育處解釋，「聯盟採主客場制度，吸引同學彼此出來幫自己的球隊加油，」中部地區的大學生加起來有二十幾萬人，「希望透過這個方式，引起學生對運動的興趣，先成為觀賞性的運動人口，之後有機會再轉為參與式的運動。」

根據教育部體育署委託台北市立大學進行的「103年運動城市」調查，台中市規律運動的人口比例為34.3%，排名全國第四，相當於每三人就有一人有運動習慣。由於台中擁有絕佳的地理環境及氣候，比台灣其他地區更適合發展休閒運動，如果能積極鼓勵更多市民愛上運動，相信這個城市將永遠充滿健康的朝氣。

場地小，大型賽事也不常來。自從2006年洲際棒球場落成，台中棒球場也在同年整修完畢，台中成為台灣唯一一個擁有兩座標準棒球場的城市。短短十年內，包括亞洲杯、亞錦賽、奧運八強賽資格賽、經典賽、21U世界杯等十二場大型國際棒球比賽等，只要在台灣舉行，都會選擇在洲際棒球場內舉辦。國際棒球總會（IBAF）還在2014年頒給台中市「世界棒球之都」的榮譽，可以在洲際棒球場的大門看見。

今年11月9日到15日，這裡還將舉辦世界棒壘球總會合併後的第一屆世界十二強棒球賽，期望推動棒壘球重返2020年東京奧運。為期七天的賽事，中華隊的比賽都安排在台中，另一組賽事則分散在台北、桃園兩地，預計將再掀起一波棒球熱潮。

密集的賽事不僅提供市民另一種休閒活動的選擇，培養出愈來愈龐大的棒球觀賞人口，喜愛棒球運動的人也持續增加中，目前台中市三級棒球就有超過三十支球隊。除了洲際棒球場和台中棒球場外，其他簡易的棒壘球場加起來也有三十座，棒球已是許多學生熱愛的活動。



全民瘋路跑 放慢速度跑得更久

在所有運動項目中，「路跑」毫無疑問是最多人從事的一個項目。光是台中市政府體育處今年舉辦的二十二場體育活動，路跑就占了十七場，總參與人數估計高達十五萬人。

11月份有兩場萬人路跑賽

單以2015年11月為例，台中市就有兩場超過三萬人參加的路跑活動。堂堂邁入第三十四屆，歷史最悠久的路跑活動「舒跑杯」，在11月15日登場。經過多年演變，目前已經從競賽性質轉型，像場輕鬆的運動嘉年華會，像競賽組9公里，休閒組只要3公里，幾乎每個人都跑得完，相當適合入門者參加。

很多參賽者都是全家出動，像台中縣慢跑協會總幹事黃肇璟早早就報名了，「我和我老婆跑9公里，小孩子帶去跑3公里，跑回來再一起拍個照。」維他露集團副總經理莊正祿觀察，「有的連家裡小狗都一起帶

來，還有推娃娃車的，小孩用推、用抱、用背的都有，還碰到當場求婚的。」舒跑杯最年長的參賽者是高齡九十八歲的彭宏年，從第一屆到現在，他每年都參加，從不缺席。

相隔一週，在11月22日登場的是「岱宇台中國際馬拉松」。這場國際認證的馬拉松賽，除了邀請肯亞等十位世界級長跑好手參與賽事外，也由中華民國田徑協會邀請國際認證人員認證，將來參賽者若要參加國際賽事，這次比賽的資格可受到國際承認。為了鼓勵參賽者跑出好成績，大會還設有新台幣20萬元破紀錄獎金。承辦賽事的台灣大腳丫長跑協會總幹事楊基旺表示，「台灣目前馬拉松的紀錄是兩小時十四分五十八秒，如果台灣跑者可以打破這個紀錄，就能拿到獎金。」

健康又方便讓大家都愛跑

談起路跑這麼受歡迎的原因，楊基旺認為「便利

性」是一大主因。「打高爾夫球要去高爾夫球場，游泳要到游泳池，打籃球要到籃球場；跑步只要把鞋子穿了就可以跑，沒有環境限制。」他認為，「台灣百馬俱樂部」的成立也有推波助瀾的效果，「這可能是全世界獨有的，今天完成一場馬拉松就可以登錄、完成十場就送一座獎盃，有這個目標之後，台灣的馬拉松跑者都會追求跑百馬（跑完一百場正規馬拉松）。」像楊基旺自己就已經跑完兩百場以上的馬拉松賽，挑戰百馬已在台形成風潮。繼路跑興起熱潮後，帶動周邊商品的銷售業績，包括腿套、帽子、服裝、GPS手錶等，比炫、比酷，讓跑者增加更多樂趣。

其實有不少人是為了健康而跑，像台中縣慢跑協會總幹事黃肇璟就是一例。在醫院擔任放射治療師的他，看盡生老病死，「有些人年輕就生病，心願未了，一旦生病就不會有願望達成的這天。」所以他趁著自己還年輕的時候就設立目標：完成百岳。這個夢想在七年前完成後，他決定加入台中縣慢跑協會，從登山轉型練跑，幾乎每個月都參加兩、三場路跑賽，同時間他也沒有放棄登山，目前玉山已經攻頂二十二次，登火炎山三百次，正一步步朝向終極目標「玉山百次，火炎山千次」邁進。

楊基旺從1983年開始慢跑。他記得剛退伍時，公司舉辦運動會，他跑輸一位日本人。「很不甘願，台灣人這麼多，怎麼可以跑輸！想要明年贏他。」從此楊基旺便踏入路跑界。他經常在中興大學練跑，於是

認識一群興趣相投的朋友，一群人在1994年成立大腳丫長跑協會，原本是登記在台中市政府名下的社團，經過多年發展，現在已經是個擁有近一千三百名會員、全國最大的跑步社團。

量力而為，和自己比賽就好

由於之前登山練過體力，黃肇璟一開始練習路跑，就有辦法跑上10公里。台中縣慢跑協會的會址在清水，平常練跑時，他都會在暖身後，帶領會員到鰲峰山繞一圈，跑個十幾公里。每個星期三都是團訓日，從早上五點半跑到七點，大家再各自回去梳洗、準備上班；星期天也有例行性團訓。每次練習都會設一個折返點，跑不動的人，看到前面有人回來就可以跟著返回了。黃肇璟表示，「尤其是六十歲以上的大哥大姐，我們都會建議他們『跑健康』就好，不要勉強。」

大腳丫長跑協會每個星期二會到逢甲大學練跑、每個星期三到中興大學，在教練指導下做些強度的間歇訓練，再快速跑完操場400公尺，休息個兩、三分鐘，若不喘就再跑一次，前後共可跑上七、八次；假日則到郊外跑長距離的山路，利用爬坡訓練耐力。一大早在山裡跑完後，大家還可以一起坐下來吃早餐交



1. 台灣大腳丫長跑協會成員每週二、三晚上固定練跑，由教練帶領進行強度訓練。
2. 台中縣慢跑協會總幹事黃肇璟提醒，練跑前一定要先暖身，才不會受傷。

換心得，有的會員會帶家人一道過來登山，等於是闔家同遊的休閒活動。

對於剛開始跑步的人，楊基旺提醒，一定要懂得保護自己。跑步前要做好足夠的暖身，跑完之後也要緩身，「拉拉筋，動一動，告訴你的身體：『今天下班了。』」如果平常都坐辦公室，沒有運動習慣，剛開始跑一定要愈慢愈好，會喘就停下來走個幾圈，走到不會喘了再繼續跑，之後再循序漸進。他特別叮嚀：「沒有跑步的人，不管肌肉或筋都很弱，絕對不要求快，強度訓練會受傷，一定要先花時間慢慢把體力練上來。」

不只跑步，還有美景、美食和朋友

經常練跑之下，許多跑者或社團都有自己偏愛的路跑路線。像清水鰲峰山的觀景平台與步道去年完工後，成了黃肇璟非常推薦的地點，「跑到觀景平台上視野很好，很漂亮。」以往台中縣慢跑協會主辦的高美溼地馬拉松賽，都只在風力發電機、高

美燈塔、高美溼地附近繞，明年他想要繞到鰲峰山，讓參賽者也能享受這邊的美景。每年大年初一他們也有特別的新春團拜，大家在協會集合後，沿著省道跑到大甲鎮瀾宮拜拜，再跑回清水。

楊基旺推薦車子少，很適合的慢跑路線，包括大坑山區及大肚山稜線，由於車子少，很適合慢跑、潭雅神綠園道，以及繞東海大學一圈。住烏日的他最喜歡從高鐵跑到彩虹眷村、清新溫泉飯店，「路大又沒什麼車，跑到山頂，可以俯瞰整個台中市。」

路跑三十餘年來，楊基旺的心情早已從一開始的拼輸贏轉為豁達，「以前會跑比較快，但跑完很累。」心態改變後，慢跑則多了享受。「跑步是頭腦最清醒的時候，很多事情可以想出來。」如果能跟好朋友一起跑步更棒，「邊跑邊聊天，感覺最好。」因為馬拉松比賽常常在郊外舉辦，補給點都會把當地特產拿出來，看美景、吃美食，也是額外的樂趣。「不求快反而更快樂」的道理，就跟初學者練跑一樣——放慢速度，反而跑得久。



2015年2月底在台中清泉崗機場舉行路跑活動，空軍出動四架次IDF經國號戰機衝場「陪跑」，讓參與民眾大呼過癮。



全民瘋單車 自由自在的雙輪舞

「**馬奇**腳踏車很自由，可以今天逛這邊，明天逛那邊，看心情要走哪條路線，騎了就去……」 「夜奔」車隊隊長周文清解釋為何他在所有運動中獨鍾單車。

為了健康開始騎單車

一開始，周文清沒什麼固定的運動習慣，還不到四十歲，身體問題就很多：體脂肪太高、會心悸。醫生說他壓力太大，造成自律神經失調，需要吃藥控制。「那時候才三十幾歲，小孩剛出生，很難接受自己這個年紀就得每天吃藥。」他吃了兩個月的藥就自動停藥，結果症狀復發，整個療程必須重來一次，於是醫生建議去運動。2008年，當時騎單車正夯，「出去看到人家都在騎，我想也來騎騎看好了。」

買了腳踏車後，他常常騎去腳踏車店找師傅、技師聊天，聊著聊著和其他客人也熟了起來，大家開始一起騎，就這麼組成「夜奔」車隊。五年下來，「跟我們

一起騎車的人，沒有上千，也有七、八百。」每次夜騎約有四、五十個車友參加，一群單車在漆黑的路上閃著車燈，十分壯觀。每週二、四、六晚上在腳踏車店集合後，周文清會看當天參與的成員來決定路線，若女生多一點，就走輕鬆路線。因腳踏車店在台中市南區，出發後，他們繞到烏日高鐵站走環中路往南過復興路，進入大里的田間小路。「那條路線沒什麼上坡，車子少，兩邊都是稻田，可以聽到蛙鳴，舒服又涼快。」

若參與成員男生較多，就選走挑戰路線。像騎大坑得爬坡，但路面平坦，晚上幾乎沒什麼車，很適合夜騎。從都會公園到中科水塔這段路也不錯，只是騎程途中會經過市區道路，某些路段車子較多，要特別留意。從南區騎到望高寮再到東海大學，同樣車少好走，出來就是東海夜市，還可以順便覓食。有時，他們也會往南騎，甚至騎到彰化銀行山附近的景觀餐廳或牧場，吃點東西再回來。

iBike帶給民衆更便利的生活

根據捷安特YouBike事業部總經理何友仁觀察，台中由於氣候穩定，原本就很適合騎單車。幾條自行車專用道，如東豐自行車綠廊、后豐鐵馬道、潭雅神綠園道完工後，吸引不少民衆專程過來騎乘，讓台中市的自行車風氣較其他縣市興盛。在iBike公共自行車設點之後，更將單車的騎乘人口從郊區帶進市區。

目前台中iBike針對交通要點、住宅區、學校、機關、觀光景點及商辦區，已經設置五十九個站，方便民衆做為短程接駁交通工具使用，連接從住家到大眾運輸系統的第一哩路及最後一哩路，很適合路程不長不短，步行嫌太遠，而大眾運輸系統又到不了的尷尬距離。iBike營運一年多以來，每個月都有二十五萬以上的使用人次。

雖然是為了交通需求而生，實際引進iBike後，卻帶來不少交通之外的好處。例如，有了iBike，可以減少私人交通工具的使用，讓空氣變乾淨。而且以往通勤用的私人自行車經常停在車站周邊，一放就是一整天，影響市容又占用不少停車空間，現在有了iBike，

平均一輛腳踏車一天可以使用八次，效率提高，停放整齊，讓城市的外觀更美好。

何友仁還發現，iBike讓台中民衆的生活變豐富了！他舉例：「很多人假日全家出門，會約在秋紅谷，然後一起騎腳踏車到逢甲逛夜市。」因此iBike的假日使用率，都比平日多上一、兩成。許多位在小巷弄的小店、小吃攤，以往常因為停車不易而使消費者卻步，現在有了iBike後，生意都變好了。

打造600公里自行車道

為了推廣自行車休憩風氣，市府近來積極闢建自行車道。目前大台中全部的自行車道加起來有504公里，差不多是台灣頭走到台灣尾的距離，市長林佳龍的目標是600公里，將各個自行車道之間的零碎距離連結起來，讓民衆騎乘更方便。

目前台中市的自行車道可分為「專用型」和「共構型」兩種。專用型就像東豐、后豐及潭雅神等自行車專用道，由於沿著之前的舊鐵道走，周邊有腹地可以種樹、做休憩設施，先天條件最好；和馬路交會的大路口也都設有自行車陸橋，小路口則用紅綠燈管制，安全性高，也最為舒適。另一類專用型車道，主要沿著堤防走，像濱海自行車道、環河自行車道都屬於此類。騎乘



1. 自從開始騎單車，原本身體亮紅燈的周文清，感覺身心都變健康了。
2. 市府將在未來四年內，打造三百座iBike租賃站、闢建600公里自行車道路，並提供九千輛公共自行車。



台中氣候宜人，相當適合騎乘自行車活動。

時可以觀賞河海風光，景色相當不錯，只是堤頂上遮蔭少，多半是運動型的車友使用。

由於不是所有道路適合做成專用型自行車道，這時市府會朝共構型設計——和機車共用車道。這類車道比較屬於引導串聯的功能，將各個車道之間的斷點串接起來。市府除了加強指標，設置路標外，也會引導車友到鄰近的補給站，如化妝室、便利商店、派出所。台中市政府觀光旅遊局科長葉慶龍表示：「如果條件夠，我們甚至會協商這些補給站設置腳踏車的自行車架。」現在很多便利商店也有打氣設備，可以做為車友後援。

台中市政府觀光旅遊局明年已編列七百三十萬元預算，將辦理環繞筏子溪、大里溪、旱溪、大甲溪的自行車道規劃設計。環河自行車道將是台中市600公里自行車道成功的關鍵之一，全線完成後，除可為台中市再增加約50公里自行車道長度外，也會串聯東豐、后豐，

潭雅神等三條現有旗艦級自行車道。之後往南再銜接山線、乾溪、烏溪等自行車道，形成以環河自行車道為主軸的休閒自行車道路網，帶動區域及地方發展。

身心都因騎車而獲益

當初周文清為了健康騎車，成效顯著，三個月就從95公斤瘦到83公斤，自律神經失調的藥物只再吃了五個月，停用之後就再也沒有復發過。儘管車隊後來隨著腳踏車店停止營運而解散，體重也因為車友影響，從「健康騎」變成「宵夜騎」而回復一些，但運動習慣養成後，即使沒有車隊，他還是會不時出門騎車。

儘管許多人騎單車喜歡比路程、比速度、比配備，但周文清認為，當中最有趣的還是心境的體悟。「騎車就像人生一樣，起起伏伏，有時很累，有時很快樂、很輕鬆，有時也會難免發生小意外，很有意思。」他下了註腳。🌬



走進花花世界

新社花海農閒之旅

文 丁榆涵 攝影 陳柏宇

11月的新社，沒有初冬楓紅落盡的蕭瑟，卻以五彩斑斕的花海，迎接來訪的遊客。此刻一年一度的新社花海節與台中國際花毯節正熱鬧登場，這是全國知名的地方盛事，不容錯過。

欣賞花海之餘，也別忘了放慢腳步多加停留，順道拜訪新社的兩大休閒農業區「馬力埔休閒農業區」和「抽藤坑休閒農業區」，來場深度的休閒農業之旅。

△ 中新社，位在北屯區與南投國
□ 姓鄉的層巒疊翠之間，以大甲
溪與東勢、和平為鄰，在群山中，新
社幸運的擁有河階台地及數條溪流，
讓這裡成為平坦肥沃的山鄉農村。近
年隨著休閒農業蓬勃發展，新社已成
為都市人假日縱情鄉野的首選。

新社花海掀起冬日賞花潮

聞名全台的新社花海，要歸功於農委會種苗改良繁殖場所經營的第二苗圃（當地人稱為二苗圃）。日治時期，日本人選定新社台地培育蔗苗，在1913年成立「大南庄蔗苗

養成所」，後來在1915年成立第二苗圃，至今仍保留當時的紅磚辦公室、百年鐘樓，以及樹齡五十年以上的老樹群。

從2005年開始，新社在地社區與二苗圃合作，種植五顏六色的觀賞花卉，廣袤花田吸引不少民眾在



2

1. 每年11月初，新社花海都會成為全國矚目的焦點。
2. 綠樹環抱的雙翠湖，是露營玩家喜愛的祕密基地。
3. 拜訪馬力埔社區的「三生彩繪巷」，可以瞭解當地人的生活 and 歷史。
4. 彩繪牆上的畫作，記錄下早期新社地區也曾經種植水稻。
5. 馬力埔的百年巨木有段動人的愛情傳說。



3



4



5

冬日上山賞花，新社區公所每年在10月底、11月初也會舉辦大型賞花活動。隨著賞花人氣逐年攀升，「新社花海節」從地方節慶擴大為全國性規模，像2014年新社花海節結合台中各地花海，成為「台中國際花毯節」中最亮眼的景點，甚至創下兩百六十多萬人次到訪的紀錄。

今年的台中國際花毯節，不同於以往的靜態花卉展示，特別強調花卉與視覺藝術的結合，以奇幻故事的探險為主軸，透過花卉的立體式布置，讓遊客體驗進入花毯區探險的驚喜。

到馬力埔休閒農業區欣賞彩繪

看完新社花海，別急著打道回府，不妨順道去附近的馬力埔和抽藤坑兩個休閒農業區走走。

馬力埔休閒農業區涵蓋馬力埔、新二村、水井及大南聚落，循129線從東勢或北屯上山，沿著綠色電線桿就可造訪各景點。台階山腳下的馬力埔社區，是休閒區的核心，2010年《農村再生條例》通過，行政院農業委員會水土保持局選定全台十四個潛力農村作為「農村再生」試辦區，馬力埔社區便著手進行社區營造與在地培根計畫。現任馬力埔社區發展協會

理事長徐應欽決定中年回鄉，抱著「為家鄉做事」的念頭投入社造行列。剛開始，居民都抱持著觀望態度，他挨家挨戶遊說，並以實際行動，將疏陋空間修整為特色休憩點。

社區的重要景點「三生彩繪巷」，特別請電影看板彩繪師——施任福先生執筆，與當地居民溝通討論，根據每戶人家的房舍建築、產業，量身打造專屬的壁面彩繪。施任福以深厚的美術底蘊，依建物曲線呈現立體透視彩繪，詳實記錄了馬力埔「生活、生產、生態」的三生榮景。

在彩繪巷，從前的豬舍外畫著養



1. 白冷圳二號虹吸管兩旁皆有歷史公園，記載了新社的產業和生活。
2. 抽藤坑休閒農業區的沐心泉休閒農場，是觀賞金針花的人氣景點。
3. 抽藤坑溪清澈見底，站在拱橋上能俯瞰溪中魚類悠游。

豬景象，種植花卉、柑橘的人家則有花果牆；這裡在日治時期曾發生震驚社會的農民運動「馬力埔事件」，也繪有文字影像，供訪客回顧當年徵地抗爭的歷史。走在巷中，有時候還會遇到熱心介紹自家彩繪的主人，充滿了濃濃人情味。

雙翠湖是露營好去處

看完三生彩繪巷，徐應欽建議，一定要探訪馬力埔的自然生態。食水料溪是新社灌溉水圳的命脈之一，源頭為天然湧泉，因為水質優良，蔬果作物結實累累，「湍岫」一帶的湧泉溼地以及「山腳井」，都是湧泉帶來的恩賜。為了維持水源及溪流生態，食水料溪實施封溪護魚，保育類的台灣白魚及蓋斑鬥魚，近年皆復育有成，深獲各界肯定。

沿著溪水走，這裡還有處祕境——雙翠湖（又名：夢幻湖、雙翠水壩）。這處小型集水區，有著綠樹環抱的弧形水岸，湖邊的「小路露營區」假日則有露營玩家們來與自然共眠。

土地公廟是農村常見的人文風景，位在水頭、水尾的兩座土地公廟，相距約1公里，廟旁同樣有上百年樹齡的樟樹守護。水頭巨木初估年約五百多歲，水尾巨木也有四百多歲，傳說兩棵巨木是一對被迫分離的情人，因囿於古代禮教，只能分隔兩地遙鄉對望，成為一段動人的傳說。

徐應欽建議遊客，在花海節期間若怕塞車，不妨先到馬力埔休閒農業區走一走，再搭接駁車前往會

場，逛完花海後，再來馬力埔住一晚。針對八人以上的團客，協會也會根據旅客的停留時間、興趣，提供客製化導覽遊程，舉凡採果、採菇、生態與人文導覽，都由在地導覽員全程陪伴。若是散客，也可向馬力埔休閒農業區中的阿亮香菇園、新峰農場、徐家果園、徐家菇園等店家洽詢體驗活動。

訪抽藤坑休閒農業區的自然風光

2013年甫通過劃定的「抽藤坑休閒農業區」，是新社另一處山村型休閒農業區。從東勢橫跨大甲溪進入新社，循紫色電線桿指標便會進入抽藤坑休閒農業區。創會理事長鄒景芳談起從農村再生到休閒區的成立，靦腆的說：「我們這裡跟別的地方比，可

能不夠好玩啦，但是如果體驗農村生活、親近自然生態，是很好的休閒方式喔！」

從東勢進入新社的遊客，一定會對抽藤坑溪旁藍、綠色並排的兩根巨大水管留下深刻印象，這就是新社的水路命脈——白冷圳。

當初為了取得穩定水源灌溉蔗苗，日人利用大甲溪及山勢落差，以倒虹吸管的觀念打造出「白冷圳」。白冷圳自大甲溪天輪電廠為起點，將發電尾水以明渠、隧道、暗管方式翻山越嶺，引溪水作為灌溉與生活用水。這處完全不用機械動力的水利設施，雖曾於921大地震受損停擺，經過重建，形成新舊並存的歷史景觀。抬頭仰望這條百年水路，不禁令人嘖嘖稱奇。

在二號虹吸管旁，有座「白冷圳紀念公園」是進入新社的門戶，遊客可在此停憩，仰觀橫越頭頂的水管，也可從解說牌了解新社的人文、生態與歷史。公園長椅上，坐著人稱「白冷圳之父」的磯田謙雄技師雕像，默默守護他一手規劃的水利工程。從「糖」而起的新社區，因為有了白冷圳這股穩定水源，才得以孕育出甜蜜的農業成果。

特色休閒農業是新社的驕傲

笑稱抽藤坑休閒農業區是「老農陣線」的鄒景芳，本身是半退休

的果農，他雖自認腳步跟不上年輕人，卻也肯定打造出特色休閒農場的年輕人。「新社最早的休閒農場是薰衣草森林，他們是全台休閒農場的始祖，全新社都見證了他們帶來的休閒農業魅力，後來才紛紛跟進。」鄒景芳說。

第一次來到抽藤坑休閒農業區，不妨依個人喜好選擇造訪特色休閒農場和庭園餐廳，例如主打薰衣草等香草的「薰衣草森林」、5至8月份以金針花海聞名的「沐心泉」、以桃、李、桂花等花草與白色城堡打造的「桃李河畔」，以及歷史建物白冷圳二號虹吸管旁的「安妮公主花園」，以強調不破壞在地生態的開發，各自開創出別樹一格的休閒產業。

鄒景芳說，抽藤坑休閒農業區雖然沒有太多歷史建物、景點，但山野間的農林花果就是寶藏。在進入中和社區聚落前，可在抽藤坑溪拱橋和木平台上，俯瞰封溪護魚後，清澈見底的溪水各式魚群悠遊的身影。協會在此設立農民市集，供在地小農擺攤行銷自家果物，一旁的旅遊服務中心也提供旅遊諮詢。考量當地鄉道狹窄，協會與業者協議為了行車安全，凡搭乘遊覽車前來的團客，需在此轉乘中型接駁車，以減少過多遊客帶來的生態干擾。

抽藤坑的小溪頭 賞螢祕境

和馬力埔休閒農業區一樣，抽藤坑也有個深山祕境——小溪頭。循著前往薰衣草森林的道路，便能看到小溪頭生態園區，低密度開發讓抽藤坑保留大片原始森林，因為深山無光害、水源潔淨，夏夜螢火蟲多如繁星。協會計畫在夏季舉辦賞螢活動，若是團客有生態導覽、採果體驗、在地風味餐，也可洽詢協會窗口規劃客製化遊程。

花海、香菇、休閒農場是新社發展休閒農業的三大主軸，其實旅遊不必遠行，只要上山住一晚，便能感受遠離塵囂、全然放鬆的農村悠閒情。



▶ 旅行札記

馬力埔休閒農業區

✉ 台中市新社區中和街一段118號
(八人以上可申請導覽，請於十五天前預約以利客製化遊程。可電洽徐應欽先生：0926-620-597或陳霜云女士：0930-111-528)

彩繪巷

✉ 台中市新社區中和街一段114巷
※ 公車路線：91、265、270、272、278、279
(請於「國隆社區」站下車)

抽藤坑休閒農業區

✉ 台中市新社區中興街60號
(八人以上可申請導覽，請於十五天前預約以利客製化遊程。可電洽鄒景芳先生：0933-529-818)

2015台中國際花毯節

- 今年花毯節最具可看性的主視覺「萬花之心」，是高11公尺的巨型萬花筒，遊客可親身進入感受曼妙音樂與光彩炫目的視覺效果，千變萬化的光影折射、優雅浪漫的樂曲，讓遊客體驗一場非凡的浪漫饗宴。
- 共分三大主題花毯區：藝想圓舞曲、彩虹畫布和幸福魔法屋，以及五大主題展區：夢想花園、低碳樂活、幸福相遇、藝想世界和花現台中。

展期：11月7日至12月6日

地址：台中市新社區協興街30號（種苗改良繁殖場第二苗圃）

網址：<http://flowercarpet.com.tw>





台中和平區摩天嶺向以產甜柿聞名。林世豐的柿子園，主要以原生的「台灣豆柿」接枝日本品種的柿子。

從農夫變身生態觀察家 走進林世豐的生態祕境

文 李佳芳 攝影 羅友辰

何以森林不需要人類照料也能茂盛？
所謂的「農法」，
是必要之物，還是欲加之物？
果園主人林世豐在他的「曼荼羅之地」，
用秀明農法實踐順應自然的生活方式，
用他的種植筆記，
同時也記錄下摩天嶺的生態原貌。

農友小檔案

農友：林世豐
代表農產：柿子、芭樂、蔬菜，酵素、梅露、Q梅
等農產加工品
產區：台中摩天嶺世豐菜園
地址：台中市和平區達觀里東崎路一段竹林巷62-1號
連絡電話：0933-495-620
網址：farmer0116.pixnet.net/blog 或臉書「世豐菜園」

位於台中摩天嶺的世豐菓園主人林世豐，帶著馬口鐵採集箱，走在山上果園的羊腸小徑上，兩側的坡崖夾道生長茂密的草蕨，愈是撥開層層綠簾，前方的道路愈是深邃蜿蜒，拜訪果園不知不覺成了一趟探險。這些年來，林世豐採行的秀明農法，恢復了土地的自然生態。走進果園內，林世豐逐一介紹所見的野草、昆蟲，如同介紹他最親愛的家人、朋友，與其說他是位種植者，倒不如說他是位生態觀察者，可能更適合些吧。

遊走在果農的森林祕境，不禁讓人聯想起梵文中的「曼荼羅」(Mandala)。曼荼羅有「聚集」之意，隱喻著萬象森列的自然，有著如社區一般的無形秩序。美國生物學教授大衛·喬治·哈思克(David George Haskell)在他的觀察筆記《森林祕境：生物學家的自然觀察年誌》(原名《The Forest Unseen: A Year's Watch in Nature》)，描述他曾帶領學生進入森林，教他們將一

秀明農法： 用「採種」來記憶風土

除了減少人為干預，秀明農法的另一特色是「自行採種」，不使用種子行買來的種子。因種子具有記憶性，能儲存許多生命資料，包括生長環境、栽種方式、逐年氣候等，透過不斷採種、種植，經過幾代繁衍，最後能產出適應當地風土的植栽。



個圓箍丟在土地上，從這個曼荼羅之地觀察森林群落如何運作。林世豐在摩天嶺的果園就很有這樣的味道，他把這片果園當作他的曼荼羅之地，除了記錄復育土地的種植過程，也幫這座山記錄下生態的故事。

順應自然的秀明農法

出生在摩天嶺山上的林世豐，家

族本定居在彰化的海口，到了父親這一輩，兄弟倆聽從阿嬤的意見搬到山上來，這才開始了林家的種柿事業。在接管父親的柿子園之前，林世豐嚮往行遍天下，因此投入旅行業工作。不過1997年，父親因採收梅子，不慎跌落20公尺的山谷，在醫生檢查之下，又發現腦部有退化跡象，他有感雙親年邁，於是在1999年921地震後返回老家，開始了務農生活。

2011年，林世豐決心改變，首先嘗試有機栽種，並在8分地試行秀明農法；直到三年前，他的果園已全數施行秀明農法，不再使用肥料或農藥，甚至捨棄有機認證的防治資材，果園一切生養順應自然，僅靠修枝、澆水、疏花、疏果來管理，將人為干預降到最小。

林世豐表示，初期試行秀明農法著實吃了不少苦頭。來到最早試驗秀明農法的園區，不少無法適應轉換的柿樹多已被淘汰，留下僅存幾棵老櫟，而空下的土地則雜作枇杷、芭樂、柿子、梅子、檸檬、桶柑等。為了治療果樹，林世豐曾研究鮑伯·肯那德(Bob Cannard)所著的《新世紀農耕》。書中提到一個觀點：植



山上栽種的果樹生長速度較慢，因此果實所累積的風味也較濃厚。



果園裡一株因生病而空心的柿子樹，靠自己的求生意志好轉，給了林世豐很大的鼓舞。

物容易生病大多是因為「心病」，因為活得不開心。植物和人類一樣，健康的植物會釋放單寧跟多酚等物質來對抗壞蟲，甚至會釋放訊息吸引天敵來對抗害蟲；反之，當植物痛苦的活著，所分泌的物質就容易吸引壞蟲，那是生命走到盡頭，一心求解脫的徵兆。

一棵奇蹟的空心樹

「尤其是生病的果樹，勉強用藥、用肥維持生命，就像在加護病房插管的末期病患，這種療程極為苦痛，鮮少讓人能感受生命的喜悅。在這種情形下，果樹外觀看來欣欣向榮，內部卻早已敗壞不堪，一旦停止催肥就可能無法存活。」林世豐選擇無為而治、選擇尊重生命，不再人為干預，而是讓生命自行決斷下一步。這個決定對種植者而言，不是那麼容

易的事情，不僅要面對生計壓力，還要面對付諸情感的果樹——死亡，那更是一種切身之痛。

面對接二連三的挫折，然而一個微小的奇蹟振奮了他。林世豐指著果園內一株二十多年的老欖說：「這是奇蹟的柿子樹！」原來，這株柿子樹飽受病害蟲蛀，從樹根到樹幹腐壞到只剩樹皮，整株樹搖搖欲墜，可能隻手就能推斷。沒想到斷藥之後，果樹反倒停止了敗壞，甚至漸漸茁壯起來，去年還可著果，今年的枝條更有二次突長，一年比一年健壯。

「植物是心念很強的生物。」林世豐說。或許，老樹頑強的求生意志鼓舞了自己，林世豐將老樹當成夥伴，總愛到園子找它說話。「親愛的夥伴，你要加油！」當這麼說的同時，其實也在勉勵自己挺過艱難的轉型期。



1. 這裡的果園全面採用秀明農法耕作至今三年，原本貧脊的山坡現在覆蓋了各種蕨類。
2. 林世豐利用雜草來管理果園，因為他相信，雜草會為果樹帶來天然肥料。

上天送來免費的肥料

秀明農法不同於有機農法，不僅不使用農藥或肥料，包括有機資材、捕蟲網、費洛蒙等防治陷阱也不使用，一切種植講求順應大地。這聽來很理想，卻令人納悶果園該如何管理。林世豐指著一片雜草說：「就靠它們來管理啊！」可是，野草不是來和作物搶肥分的嗎？怎麼能靠它們來管理呢？

「一般人對雜草誤會太深。」林世豐笑著說：「你知道植物光合作用製造的是什麼嗎？答案是碳水化合物。當碳水化合物經過轉換後，會變成醣類、脂質、蛋白質等，這些雜草隨時隨地都在製造這樣的東西，它們不是來搶肥的，反而是果樹專屬的肥料製造機。」

試想，為何森林沒有人施肥，卻一年比一年越旺，而地力卻不會因此耗竭，反倒愈來愈肥沃？這都是野草的功勞。舉例來說，糯米糰草可吸引細蝶幼蟲，而軟蟲類死後，可為土地提供蛋白質；火炭母草可吸引藍金花蟲，而硬殼類的昆蟲死後，可為土地提供甲殼素，這些慣形農法視為大敵的雜草與昆蟲，對林世豐來說，根本是免費的天然肥料。

林世豐表示，英國科學家研究發現，植物是透過微生物進行溝通，就像電影《阿凡達》所描述，微生物網絡就是大自然的無線電，當這片森林或是這棵樹缺乏了什麼物質，彼此就會透過無線電溝通、請求支援，像這樣的物質傳遞可以遠達數公里，從這片森林跨越到另一片森林，這就是森林不需要人類照料也能茂密的原因。



1. 林世豐自製的Q梅、梅子酵素、梅露、柿子乾是深受歡迎的小農產品。
3. 以自然農法種出來的健康柿子，特別耐放。

微生物是森林的無線電

山徑上的青苔戴著朝露編成的皇冠，閃爍驕傲的光澤。果園潮溼的北坡，向上長了各種蕨類，隨意數數就有六種以上，是貧脊山坡恢復元氣的象徵。

林世豐蹲下身，摘下一片六角英的葉片，放入口中生嚼，那滋味清甜，適合煮小魚乾湯或蛋花湯。他指著一叢雜草點名：咸豐草、六角英、雞屎藤、車前草、火炭母草……這些可食野菜，有的顧肝、有的入腎、有的可以顧筋骨或消炎，老一輩人會採來幫飯桌加菜或煮茶，靠食療養身治病，是近代即將遺失的智慧。

日本有句俗諺「雜草是上天管

理的作物」，在這小小一方土地，可以發現數十種草類，看似隨便亂長，卻是大自然召喚來的。

微生物是主宰生命的神祕力量，有機農法所用的EM菌、酵母菌、固氮菌等，也是從大自然裡汲取智慧。這些微生物會召喚植物來此生長，而植物生存的周邊也會形成適宜微生物棲身的環境，形成共生共榮的生態。

林世豐表示，據估計，地球上的真菌數量有百萬種以上，而人類對於微生物的認知微乎其微，運用在農業上的也僅是極少一部分。從這個觀點來看，「順應自然」的農法一點也不消極，反倒是積極開拓未知領域呢！



及早治療延緩惡化 勇敢面對失智症

文 齊文揚、編輯團隊 攝影 齊文揚 照片提供 瑞智互助家園

很多人以為，老人家記憶力減退是正常老化現象，其實失智症的早期症狀，就是從記性不好、忘東忘西開始。由於初期症狀太輕微，不容易聯想到罹患失智症，若未及時採取行動，會導致症狀愈來愈嚴重。其實，只要早期發現、早期治療，還是可以延緩失智症的惡化。



瑞智互助家園除了提供失智患者良好的照護外，也提供病患家屬互助的機制。

根據世界衛生組織（WHO）統計，全球每四秒鐘就有一人罹患失智症。已經邁入高齡化社會的台灣，目前失智人口已達十七萬人，依照經建會人口統計資料及社區失智症盛行率推算，到了 2056 年，台灣失智人數將超過七十二萬人，每百人就有四名失智患者。如何面對失智症以及如何照顧失智症患者，已成為當前一項重要課題。

早期發現可延緩病情惡化

老人家經常記性不好，明明剛吃過飯，卻忘記吃了什麼，或是忘了把東西放在哪裡，甚至會講出根本沒有的事情，而且愈來愈嚴重，這就是失智症的病徵，有些患者還會出現妄想、幻覺和分不清時間等狀況，可能造成家庭失和，並帶給家人精神上莫大的壓力。

失智症（俗稱老人癡呆症）是一種因腦部傷害或疾

病所導致的漸進式認知功能退化，症狀以失憶或病態的遺忘為主。很多人認為，失智症無藥可醫，但真的是這樣嗎？

其實，根據一項台灣的失智症研究統計顯示，呈現失智病症的老人中，近百分之十的病因與病況是可以治癒的；百分之三十五因腦中風導致的血管性失智症，也可經治療而遏止惡化或改善病情；剩下約百分之五十五的阿茲海默症，雖會不斷惡化，但若能在早期或中期發現並治療，也有機會延緩病情。

中華民國失智者照顧協會副祕書長陳淑圓表示，一位協會服務的志工媽媽，十年前就被診斷出罹患輕度失智症，十年來家人積極陪伴及參與協會活動，至今都未出現惡化狀況。因此，只要及早介入治療，失智者不致在短時間內就惡化至嚴重失智或失能。

荷蘭失智村患者可正常生活

其實，罹患失智症的患者，在適當的照護之下，還是可以過著正常人的生活。像在荷蘭衛斯普（Weesp）的霍格威（Hogewey）地區，有座特別為失智者打造的小村落，裡面住著超過一百五十位重度失智病患，村內全職或兼職的工作人員超過三百位，平均每名病患兩位照護人員負責。和一般安養中心最大的不同是，這裡跟真的小村莊一樣，在近五千坪的土地上，有餐廳、咖啡廳、超市、花園、人行道等，村子的最外圍有柵欄、圍牆與外界隔絕。

這裡的規劃，主要希望可以給失智症患者一個正常的生活環境，並保護他們避免受到傷害。村中的工作人員都是受過訓練的志工，知道如何跟病患溝通和相處。居民們可以在村子裡過著一般的生活，例如煮飯、打掃、買東西，甚至可以到餐廳吃飯、到髮廊剪髮。

反觀一般傳統的安養中心，大多讓失智症患者長時間待在狹小的空間裡，除了看電視、睡覺外，就只有短暫的活動時間。由於大腦長期處於缺乏刺激的環境下，失智程度就惡化得更快。

瑞智互助家園易親而顧

雖然台灣目前還沒有類似荷蘭失智村的環境，但是中華民國失智者照顧協會已開始推動「瑞智互助家園」。在台中市水源街的兩百多坪土地上，除了有八十多坪的建物可供失智者活動外，更有一百多坪的開放空間，讓失智病患在家人和社工的陪伴下，可以在熟悉的家庭氛圍和友善空間裡，和朋友一起唱歌、打牌、玩遊戲、閒話家常；也可以走到庭院中，種菜澆水、蒔花弄草，藉由重複這些動作，幫助失智患者練習思考、活動大腦，減緩大腦退化的速度。更特別的是，這些失智者互助家庭彼此「易親而顧」，互為替手照顧、交流照顧經驗，也互相打氣，讓患者和家屬有了另類治療和喘息的機會。

一位八十幾歲的失智老人家，剛開始到瑞智家園時總是冷漠以對，志工得知他很會包水餃，特地請他教大家包水餃，現在，不但和大家互動良好，原本失和的父子關係也破冰，更成了這裡的固定常客。

陳淑圓表示，失智者不是一個家庭的問題，更可能是社會中的不定時炸彈，但很多人不知道或是不願承認自己是失智者，失去了治療或延緩失智惡化的黃金期，因此協會正積極推動「失智症早期介入服務」。而照顧失智者是一項長期照護工作，及早介入照護服務，對失智長者本身與家屬來說，都是非常重要的事。



王建瑋醫師建議，若出現失智徵兆，適時尋求協助可減緩腦部退化。

極早期篩檢量表可派上用場

由於失智症是漸進式形成，患者大腦退化可能從症狀出現的十年前就開始，所以除了患者自覺外，家屬和周遭朋友的警覺，也是早日發現的契機。

林新醫院神經內科主治醫師王建瑋建議，倘若出現任何徵兆，不妨依十大警訊做自我檢測，適時尋求協助，以延緩退化程度。如果發現長者出現失智症早期症狀，可及早請醫師做失智症評估，而「AD-8極早期失智症篩檢量表」，除了可協助醫護人員用來篩檢可能的失智症病患外，一般民衆也可使用此量表，為家中長者做檢測。

由於失智是由多重因素所造成，王建瑋建議民衆，平常可採用地中海型飲食，多吃抗氧化食物及堅果類食物，少吃紅肉，不偏食，食材多樣化，烹調清淡，並從健康的生活型態來控制高血壓、高血脂、高膽固醇，維持健康體重。年輕時不抽菸、不喝酒，遠離頭部外傷的機會，平日並不忘多動動腦，並養成規律的運動習慣，多參與活動，以避免失智症太早找上門。

失智症十大警訊

- 記憶衰退，忘東忘西，重複發問。
- 無法勝任原本熟悉的事務。
- 語言表達出現問題。
- 喪失對時間和地點的概念。
- 判斷力變差，警覺性降低。
- 抽象思考出現困難。
- 東西擺放錯亂。
- 行為與情緒出現改變，甚至有妄想、幻覺、憂鬱。
- 個性改變。
- 喪失活動及開創力。



阿宅工程師網出人情味 文 魏佳卉 圖片提供 林壽山

林壽山與「我是豐原人」



今年適逢「我是豐原人」粉絲團成立四週年，林壽山推出自行創作、找店家贊助印製的「來趣豐原」導覽地圖，供民眾免費索取。

「我是豐原人」粉絲團團長林壽山給人的第一印象，如同他自己形容的，就是典型的工程師阿宅。然而，四年多來，這位台中阿宅利用他的網路專業，經營起凝聚七萬五千個豐原人向心力的粉絲團。他的故事，就是「科技始終來自於人性」的成功案例。



臉書 (facebook) 在台灣夯起來，起因於2011年「開心農場」的小遊戲，一時間到開心農場種菜、偷菜，成了當年台灣人聯絡感情的熱門話題。那時，電腦工程師林壽山也是其中一員，沒想到卻觸動了他深藏內心，想要與人分享的悸動。當年4月20日（配合台中市豐原區郵遞區號為「420」），他在臉書開設了「我是豐原人」粉絲專頁。

粉絲團開設之初，愛拍照的林壽山，每天早上出門上班時，上傳豐原街景跟粉絲說早安；中午便拍下自己的午餐，跟網友問好；晚上從台中市區下班回到豐原，則拍下入夜後的豐原街道，跟大家道晚安。

早、中、晚每天三次，用豐原街景問好的照片，意外引起網友們的注意，臉書社團成立一個月後，粉絲數上一千人，大家在網路上紛紛猜測：林壽山鏡頭下的畫面，到底是豐原哪個角落？兩個月後，「我愛豐原人」的粉絲數已突破兩千大關。

故鄉在網路萌芽

四年多來，「我是豐原人」粉絲團凝聚了超過七萬五千個豐原人，除了豐原在地人外，還有許多旅居外地的豐原遊子。林壽山說：「至少有一、兩千個住在海外，包括嫁到美國的、到澳洲念書的豐原人，追蹤粉絲頁的訊息。」他們期待看到故鄉每日太陽出來的街景，還有初上華燈的豐原街上，對遊子來說，這個粉絲頁為思鄉情緒帶來療癒。

豐原在地文史社團「仁社」社長林宣宏，在社區大學的研習課程上對著學員肯定的說：「林壽山最了不起的地方，是四年多來每日持續不斷為故鄉做紀錄，這不是一般人能有的毅力。」

投入豐原文史推廣工作十八年的林宣宏，是影響林壽山設立「我是豐原人」粉絲團的關鍵人物。林壽山回憶在退伍後，曾經看過林宣宏的文章，寫下「君自故鄉來應知故鄉事」，埋下了自己想要讓更多人知道，豐原在地歷史文化的種子。若干年後，臉書的出現，讓這類「愛故鄉的感動」發芽了。

當時，臉書粉絲團還少有人知道，林壽山心想，既然沒人關注豐原，就自己註冊成立「我是豐原人」

粉絲團。林壽山怎麼也沒想到，這個粉絲團不僅凝聚了年輕世代豐原人的向心力，更改變了自己的阿宅工程師生活。

愛豐原就做出來

站在人群中，林壽山講起話來，還是會臉紅，然而，他做的，卻永遠比說的多。2011年6月，「我是豐原人」才成立兩個月，林壽山就號召粉絲們辦起「豐Party」的實體網聚。林壽山主動聯絡仁社等豐原在地的文史社團，這是他首次正式認識林宣宏和許多在地社團的前輩。他回憶，當時參加的網友雖然不是很多，但卻是啟動「我是豐原人」後續活動，如發行「愛豐原卡」、舉辦「未婚單身聯誼」、「豐原生活及二手市集」等的起點。

成立四年多來，「我是豐原人」從網路粉絲團變成具有行動力的實體社團，這跟林壽山「做了再說」的工程師性格有很大的關係。像「愛豐原卡」從構想到正式發卡，才花了短短兩個多月的時間，林壽山表示，在「愛豐原卡」發行之前，也曾有人推廣過類似的豐原消費認同卡，結果無疾而終，他心目中的地方認同卡除了提供消費折扣外，更重要的是要凝聚人與人之間的互動。



「我是豐原人」粉絲團目前已有超過七萬五千個粉絲加入，除了豐原在地人外，還有許多旅居外地的豐原遊子。

憑著傻勁，在第一次「豐Party」上，林壽山與粉絲們討論出「愛豐原卡」的構想，然後發動網友票選「愛豐原卡」設計圖稿，當時參與票選的網友不過二十人，而且大家也不清楚這張認同卡能做什麼事。

阿宅工程師的眼淚

最初，林壽山拿著「愛豐原卡」特約商店合約書和卡片設計樣稿，到豐原街上，一一拜訪店家。有些店家把林壽山趕出來，認為眼前這位年輕人可能是詐騙集團；甚至有店家訕笑的對他說，「這個東西撐不了半年。」

林壽山記得，自己哭了。他說：「雖然男兒有淚不輕彈，我卻躲到太平洋SOGO百貨後面的巷子，哭出來。」他告訴自己，把眼淚擦乾，一定要做給大家看。2011年8月底，在「愛豐原卡」宣布發行記者會前



1.2. 在第一次「豐 Party」上，林壽山與粉絲們討論出「愛豐原卡」的構想，然後發動網友票選「愛豐原卡」設計圖稿。

一天晚上，林壽山簽下了三十六個店家，成為首批特約商家。

那年9月4日，價值20元的「愛豐原卡」首度發行，林壽山在粉絲團號召志工，選在豐原市中心最熱鬧的中正路上，發卡給登錄認購的網友。雖然已是四年多前草創時的情景，林壽山回想起發卡當天的細節，仍歷歷在目：「排隊人潮排滿接近豐原火車站前的中正路，還驚動頂街派出所員警，特地來看究竟發生什麼事？」林壽山強調，選在鬧區辦活動，一是要向商家證明這是玩真的，其次也希望引起市民朋友的關注。

「愛豐原卡」打響知名度後，四年多來，已經累積超過五百個商家，加入「愛豐原卡」特約商店行列。現在，招募商家，不用再像初期那樣需要挨家挨戶拜訪，而是網友主動告訴店家，怎麼不去申請「愛豐原卡」。

「我是豐原人」是非營利性質的社團，跟網友收取新台幣20元發卡費，主要負擔會員卡片和店家貼紙印製的工本費。如同林壽山所言，發卡根本不會賺錢，但可以凝聚豐原在地的向心力。

今年，林壽山進一步推出自行創作、找店家贊助印製的「來趣豐原」導覽地圖，集合四百七十家特約店家、三十處豐原在地景點，供民衆免費索取；預計年底還打算推出手機版的「來趣豐原APP」，要帶領外來訪客趣遊豐原。

有人情味的公共事務

在豐原土生土長的林壽山始終懷念著，小時候坐著爸媽的摩托車，在路口等紅綠燈時，只要遇到熟人，小朋友互相跟對方打鬧的情景，他一直想找回，人與人互動沒有距離的人情味，而「我是豐原人」粉絲團，完成了他的夢想。像有回粉絲團志工，在街頭騎車等紅綠燈時，握起牙來，馬上被眼尖網友發現，偷偷拍下照片標註（tag），在臉書上開起玩笑。

粉絲團拉近了工商社會裡人們之間的距離，同時也成了豐原鄰里公共事務的網路廣播站。有天，某位「愛豐原卡」商家半夜急著找林壽山，傳話頂街派出所員警在找他，他一時嚇壞了，後來才知道，原來派出所



1.2. 四年多來，林壽山透過「我是豐原人」舉辦了各式活動，包括豐原文創市集、二手市集及未婚單身聯誼等。

在做反毒宣導，希望透過粉絲團發布訊息。這些年來，包括派出所、國稅局的便民措施，都會透過「我是豐原人」協助發布。

前些日子，有人半夜在街上撿到走失小狗，送到派出所，警員靈機一動，想到把小狗走失的訊息透過「我是豐原人」發布，不到一小時，小狗主人看到臉書訊息，立即到派出所把愛犬領回家。

「我是豐原人」不只是地方型社團，還扮演著地方網路媒體發聲的角色。近年來，許多豐原的地方消息被主流媒體轉載，成了全國關注的話題，像博士賣雞排的故事，最初就出現在「我是豐原人」的街拍，接著《蘋果日報》報導，引起郭台銘關注，才成為全國話題。

今年8月，台中市政府舉辦iBike公共自行車設立站的網路票選活動，進入最後階段時，「我是豐原人」每天不斷發動粉絲到市府網站投票；果然，豐原火車站是票選第一名，將連同豐原其他站點，成為首批增設的iBike公共自行車站。

林壽山堅持在粉絲團絕不討論政治、選舉，因為政治太主觀，容易引起衝突，但很歡迎把對地方發展有益的公共事務、文化議題，拿到這裡公開討論，因此許多公共議題，逐漸在這裡自然發酵。

林壽山在無意中利用網路科技，串起豐原這個傳統社區的人情味，但他認為，他只是做自己該做的事而已。因此網友說，話不多、總是默默做事的林壽山，不只是個網路阿宅，還是個暖男。☁



林壽山

出生：1982年。

現任：「我是豐原人」粉絲團團長。

經歷：醫療軟體工程師、金融業軟體工程師、海軍陸戰隊服役期間負責軍方軟體系統開發。

座右銘：沒有做不到的事，只有做不到的人。

與環境共生的綠色校舍

東海大學音樂系暨美術系館

文 / 圖 林柏陽 翻譯 秀瑛



大學，是充滿自由、開放氣氛的學習場所；
作為形塑校風一環的大學校舍，則肩負了特別的使命。
除了在課堂上汲取書本的知識外，
與來自不同城鄉背景組成的求學夥伴，相互交流、切磋，
更是大學環境中重要的養分。
因此，如果單以教室的型態、數量和內部設備來解讀校舍空間，
可能會錯過不同學校特色以及科系間的獨特和有趣之處。
東海大學音樂系暨美術系館（以下簡稱音美系館）身處獨特的校園環境，
順應地形、日照等條件，配合教育的空間需要，
以自由呼吸的材料和構築形式，
為孕育校園內視覺和表演藝術創作能量提供良好環境，
本身亦為形質兼具、名副其實的藝術作品。



〈本期專欄輪值作者〉

林柏陽

宜蘭人，大學在台中念建築，執業多年後在台中教建築。
充滿熱情的建築人，永遠嘗試各種可能的設計師。
關注建築的公眾性，認為建築是屬於大家的，而非個人；
希望創造好的公共空間，提升市民的實際生活與美學。

2014年入圍 ADA 新銳建築獎，
現為境衍設計事務所負責人，
並擔任國立台灣科技大學建築系兼任講師。



兩棟建築間的中庭廣場以大量草皮與綠樹而非人造硬鋪面為中介。

初見音樂系館，首先會被其特別的外型吸引，在基地的涵構（請見小辭典）上是一望無際的草坪，兩棟頭尾相對的校舍以綠地的開放空間來分享彼此，不論站在哪個角落觀看全景，總有一眼無法望盡的感覺。在外圍環視周圍，卻有不同的感覺和驚喜，各立面好似無法以統一的设计語彙和美感邏輯概論之，視為一體時卻絲毫沒有違和感。

最奇特的是，兩棟間圍塑出的中庭廣場，站在草皮廣場觀之，兩面斜相對立的曲面牆，往天際延伸，而狹長的建築本身亦似兩把箭，各自朝相反的方向延伸，分離的張力強烈，其間卻只以一條細細的空橋銜接，力量的節點凝結在橋中心。如此看似衝突矛盾，卻又彼此相關的視覺經驗，是怎麼並存的？

形隨機能的理性設計思維

20世紀初，建築隨著科學和技術的發展，受社會思潮影響而來的現代主義，主張揚棄多餘的裝飾而回歸本質，建築應「由內而外、結構形式和外觀隨著機能應運而生」的觀念於焉興起，而美國建築師蘇利文（Louis Sullivan）著名的「形隨機能（Form follows function）」設計準則，也成為現代主義追隨者朗朗上口的教條。

音樂系館的建築構成也是在這樣理性的思維下，

順應空間機能和環境條件而來。音樂系教室多為獨立琴房與好的隔音空間，為了隔音需要減少了開窗的面積；具備演奏功能的階梯教室，要避免柱子破壞空間的完整性；美術系教室因需要大量光線，所以開大面窗戶……這些與學類性質息息相關的功能，均可從空間結構反應至外觀。這兩棟以理性為設計準則的建築群體，為何能給人不落窠臼、創意十足的校舍印象呢？

構築性豐富的流動空間

原因在於，負責設計的楊家凱建築師在有條有理的平面配置下，暗藏著特別的形式設計。一般以機能為導向的設計往往非常直接，基於預算的考量，容易將所有空間集合並容納在一個各邊直角的方盒子內，但是音樂系館則企圖將柱、梁、樓板等垂直水平的結構拉出盒子外，讓各元素獨立出來，並強調其相互搭接的構築細節，讓「線條」構成「面」的視覺感受更加外顯；並藉由「面」與量體脫開的手法，讓建築產生破口，產生許多虛實互相映照的半戶外空間，透過線性廊道與量體的彼此串聯，也降低建築群的量感並創造水平向度的延伸感。

此外，為了讓動線清楚，並兼顧各教室之採光與通風，所以常容易出現單邊走廊的教室長廊空間，但在大學教育中，人際關係的建立和人與人之間的交流，往往比具體的知識體系更為重要，為了呼應這一點，楊建



半戶外空間中運用紅磚點綴出大肚山上特有的紅色土壤。

建築師在音美系館的設計中，企圖在動線上製造許多空間節點（請見小辭典），空間節點的用意不僅是動線上視覺的轉換，更可以是人們相約的會面點或是討論交流空間等，學生可以將其視為創作的舞台，或是成果的展示空間，讓學習場域突破教室界線，由室內延伸至半戶外空間。

與環境共生的綠建築

由整體配置和座向來看，由於音美系館四周十分空曠，建築配置採東西向，能使教室的主要開窗面為南北向、避開炎熱的日照，將樓梯配置在東西側以遮擋東西曬問題。兩棟之間保持著既緊密又舒適的距離，巧妙的聯繫著彼此，而兩棟建築間的中庭廣場，以大量草皮與綠樹而非人造硬鋪面為中介，即可窺知建築設計對草地下水分涵養的關懷和對大地紋理的尊重，都是為了使建築本身與環境永續共生。

此外，建築群運用低調的大地色系材料，以清水混凝土、草坡、空心磚、洗石子相互搭配，有兩個系所字樣的主牆面，也用紅磚點綴出大肚山上特有的紅色土壤，讓建築材料的質樸質感呼應四周的自然風景，使人在其中更能感受風、光、雨的浸潤。

在構築性上，透過大片曲面牆連接著草地，兩棟建築彷彿各自被掀開的大地圍裹住，發生緊密的連結，使原本流動感強烈的量體彷彿被環境凝固。曲面牆為了延伸草地的質感、也為了軟化剛硬的混凝土建築，以特意挑選的植被覆蓋。楊建築師曾說過：「建築的斜面上種菊越蔓，生長緩和，不會影響結構，等到綠藤長滿了，從空中鳥瞰，就像兩道綠浪從牧場拍打上來。」這個高明的手法，讓視覺產生柔軟的感受，也模糊了景觀與建築的關係。從遠方往音美系館眺望，建築與草地因此沒有明確的界線，在其中穿梭的人們也沒有從固定的方向進入此空間，入口既像是在草裡、又像是在牆上、或是在樓間，因此沒有所謂的

東海大學音樂系暨美術系館

位置：台中市西屯區台灣大道四段 1727 號

峻工時間：2008 年 1 月 1 日

建築 / 室內設計：楊家凱建築師、餘旋建築師事務所

建築特色：從校園紋理的角度出發，突破形隨機能的理性設計思維，與環境共生的半地景建築，讓部分的構築性向路思義教堂致敬，企圖以跨界交流為流動空間。

正立面或正面的思考，而是一個等待空間發生事件的立面，十分有趣。

向路思義教堂致敬

東海大學有著濃厚的人文風格建築配置，而著名的路思義教堂更是校園配置軸線的關鍵。教堂完工於1963年，由建築師陳其寬與貝聿銘共同設計，為中台灣第一座以現代主義精神建造之基督教禮拜堂，以倒飛燕形式的外觀為人熟知，飛燕翅膀捨棄傳統垂直水平的結構系統，由兩側大曲面組成，其簡潔而洗鍊的構築方式和飛揚飄逸的形式讓人驚歎，讓建築成為中台灣最早的地標。然而突出之處不僅在外觀，大曲面由菱形結構組成，質樸的質感讓人目光專注在排列整齊的形狀中，當菱格整齊劃一的向上延伸，便產生「數大是美」的視覺感受。

音美系館也各有一片被地面包裹的大面曲線外皮，其結構形式與路思義教堂相似，彷彿將教堂的兩面翅膀一分為二，在音樂與美術系館各留下一個剖面的半開放空間，唯一不同的是，菱格由單純結構轉化為植草的容器。

另外，美術系館東側與音樂系館的西側穿廊為遮擋日照，設計了菱形採光窗。菱形由兩個對稱的三角形組成，數學中的曲面可由最基本的組成單位：三角形組成，數量愈多的三角形愈可讓曲面平滑，因此在現代建築中，前衛的自由形體建築常由三角面所構成，音美系館選擇以菱形作為構成曲面的最小單位，除了結構的客

觀因素外，顯然也是為了向路思義教堂別出心裁的結構致敬，也讓象徵東海校園紋理的重要視覺元素，延續到第二校區。

到底學習是什麼？學習的環境又該怎樣？大學生和幼稚園的學習本質，是相似還是各異？除了提供必要的硬體設備，建築作為事件的容器，還能以什麼樣的角度，實踐建築根植於地方所必須回應的社會責任？這些問題，一直是建築設計者在面對不同客觀條件時，需要常懷心中質疑自己的課題。

校園建築身為高等教育的搖籃，必須創造合宜且具吸引力的場域，以誘發和激盪各種學習，尤其是需要藝術創造力和想像力的美術系與音樂系館，更期待建築能達到潛移默化的功力，使其中激盪的情感、創意能爆發成為作品。

楊建築師在彼此獨立又相互映照的建築關係中，以建築皮層與大地紋理交融的瞬間，形成半地景建築，讓音符凝固於建築的形體中，也讓空間中流動的線條，隱喻其中蘊含的跨界交流，「表裡合一」的一致性，讓音美館本身成為獨一無二的作品，更是最切題的跨界場域！

〈名詞小辭典〉

涵構：指建築物所處的基地環境，範圍包括土地的自然、人文關係，與「紋理」意義相近。

空間節點：平面動線的交會點或是停留點，可以誘發事件發生的空間。



以建築皮層與大地紋理交融的半地景建築。

Green Classrooms:

Tunghai University's Faculty of Music and Fine Arts

Words and photos by Lin Bo-yang
Translated by S. Ying



University is a place of freedom and open learning. With this in mind, a college dormitory has the added mission of enhancing this environment and growth by encouraging exchanges of information and relationship-building between students during their college years.

Judging the quality of a school's academic offerings and dormitories cannot be simply be made on the basis of the number of classrooms and dorm facilities. Instead, Tunghai University's Faculty of Music and Fine Arts offers a special environment that uses its architecture to enhance learning by providing visual elements that nurture artistic creation and performing arts on campus while at the same time itself serving as a work of art in a space that teaches art.

Writer Profile

Lin Bo-yang



Lin Bo-yang was born in Yilan. He studied architecture in Taichung as an undergraduate and worked as a professional architect for years before he began lecturing on architecture in the same city. He is a passionate architect and designer who explores every possibility with relentless effort. Paying special attention to the public-ownership nature of architecture and arguing against individual ownership over it, he hopes to create good public spaces and elevate the quality of residents' real living and aesthetics.

Lin was nominated for the ADA Awards for Emerging Architect in 2014, and is now in charge of Fieldevo Design. He's also a part-time lecturer at the National Taiwan University of Science and Technology's Department of Architecture.



The building appears to be encased by the earth with this curved grass wall design that connects to the lawn.

At first glance, one might be attracted by the exterior design here, featuring a large open green space where the grassy expanse seems infinite regardless of which corner you are standing or your angle of vision. The most unique design element is the courtyard between the two buildings, which allows the structures to direct themselves upwards like two arrows pointing in separate directions, connected by a narrow air bridge. The visual effect is filled with contrasts while retaining a coordinated and connected appearance.

Design concept based on functional use

In the 21st century, contemporary architecture concepts have incorporated the philosophy of American architect Louis Sullivan to create forms that follow function and eliminate extra design elements to restore structures to their basic essence. Using this concept, the space and window areas are designed to ensure maximum performance, with functional rooms that block out noise for piano practicing and the elimination the use of pillars with smart placement of window space to ensure good acoustics. Art classrooms

also need to be well-illuminated spaces so there are large windows to ensure a good, functional environment for creating artworks. How does the architect promote creativity while also creating functional designs for these buildings?

Flowing space and visual effects

The key lies in the use of structural spaces to create special design elements that have "box" and "surface" visual effects. Architectural techniques are applied where architect Yang Chia-Kai created illusions between actual and virtual space within the buildings so there is a strong visual connectivity between the box and lines of the interior walls, allowing an visual extension of the space and creating a flowing effect.

In addition, in order to ensure a smooth flow of walkers in hallways, and good air circulation and lighting in each classroom, the design has a hallway on one side of the classroom with special thought put into the design of this corridor that allows "connecting points" (see terminology) where classmates can stop to engage with each other and exchange information, as architect Yang realizes the importance within college education of developing social

networking skills, friendship and relationships. This design also allows the education process to transcend classroom walls as it encourages students to extend their learning environment from indoors to semi-outdoor areas while offering a space to display their creativity by showcasing artworks.

A green building coexisting with the environment

The building has an east-west alignment and the windows are mostly situated to open to the south and north, while stairs are placed on the the east and west sides in order to avoid the hot sun. There are lots of green space and many trees between the two buildings with the open courtyard design creating a comfortable space within the structure and to expressing respect for the environment, thereby showcasing the spirit of this architectural design that allows the building to co-exist with the surrounding environment and grow with it.

In addition, the color scheme for the entire structure is subtle or nude earth tones, incorporating water-mixed cement, grass, bricks and stones in its design with special Chinese fonts noting the Faculty of Music and Fine Arts on the main wall, plus red bricks that symbolize the unique red earth only found on Dadu Mountain. These materials are filled with encouragement to embrace nature as one can sense the light breezes, natural sunlight and nurturing rain among the buildings.

Structurally, the huge wall connected to the grass shows the strong bond between the earth and two buildings, serving to extends the green area visually while softening connection between the concrete building and natural elements. Architect Yang also stresses that the growth of green vines, grass and trees will not affect the building structure as they occur naturally, eventually giving the architecture the appearance of having two green waves from a birds' eye view as vines continue to grow and encase the sides of the building. This intelligent design technique creates a softening



The wall is made up small diamond shapes.

approach where there are no clear boundaries between the buildings and green lawn, and there are no clear entries or exits within this environment, forming an open space that symbolizes open learning and open-ended interpretations in art and education. This is also a very intellectual way of presenting an interesting form of artistic creation where one waits for art to "appear or happen".

Saluting Luce Memorial Chapel

Tunghai University's campus is filled with culture and history, with Luce Memorial Chapel being a landmark building and central focal point. Completed in 1963, it was the first church constructed with Modernist architecture in central Taiwan, with its famous flying swallow design created by architects Chen Qi-Kuan and I.M. Pei. This well-known structure features two slanting sides of the chapel as "wings" and has long been a popular central Taiwan landmark and attraction as it continues to impress visitors with the visually pleasing effects, which include a tent-like conoid structure with warped sides rising high towards the sky in a structured manner that emphasizes the diamond tiles and illustrates the concept that beauty can be exemplified in numbers.

The Faculty of Music and Fine Arts was also designed to be similar to Luce Memorial Chapel by replicating the visual "two wings" effect while replacing the diamond-shaped tiles used in the chapel with containers for growing grass. There are diamond-shaped windows on the west side of the building, along the corridors to block out sun while still allowing plenty of natural light in. The use of the diamond shape as a design element is meant to echo an important visual element which symbolizes Tunghai University's campus grounds.

What is learning? What are the elements for a good learning environment? How are kindergarten and college educational spaces similar or different? What hardware needs to be incorporated within the architecture of a



Structural elements such as pillars and poles are placed outside of the box-shaped exterior.

building in order to uphold the social responsibility of education? These are questions that an architect must answer to design for different requirements of the learning environments.

As an incubator for higher education, the environment must stimulate creativity and facilitate learning. This is especially true for the Faculty of Music and Fine Arts, which requires plenty of imagination and creativity in the fostering of the arts and musical performances that will evoke emotion. Architect Yang has created a structure that embeds virtual notes of music in a flowing space to integrate both art and music, while exemplifying the philosophy of art into the design, underlining the idea that every artwork created is a masterpiece. 

Tunghai University Faculty of Music and Fine Arts

Location: 1727, Taiwan Blvd., Sec. 4, Xitun Dist.

Open since January 1, 2008

Architect: Chia-Kai Yang of Arctangent Architecture+Design

Design Specialty: An architectural work that creates a contextual existence with the environment that shows respect to the Luce Memorial Chapel while creating open flowing space on campus.

Terminology

Context: Environment around the structure that creates a contextual connection between the land, culture and people within the architecture.

Connecting Space: Points between sides and lines that create space for pausing and connecting

興大康橋記

文 / 圖 劉克襄
舊旱溪今昔



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》。

馬可 單車沿著台中市國光路東行，過了中興大學，不久便抵達舊旱溪。再越過短短的國光橋，就是大里了。通常，上橋後，我一定會停下來觀望。

年少時，常在台中各地溪流釣魚，旱溪也是其中一條。在接近大里溪交會的下流處，一



康堤邊已成釣客聚集處。



1.2. 康堤水道中廣植輪傘草及布袋蓮等水生植物，除了淨水功能，更聚集了多種台灣本土魚種。

些篁叢幽深、樹林隱密的陰涼河岸，我在那兒釣到了人生的第一尾土虱和鮎魮。等退伍時，第一份工作在大里的台灣日報，國光橋更是上班時必經之處。每天騎單車經過，難免會瞧看，還有哪些人在下面垂釣？或者探尋溪裡有哪些魚種？印象裡，這一河段的橋下總是長滿雜草，溪水不多，沒幾人下竿。

旱溪活化為排水河道

或許是這個經驗吧，我對旱溪常懷有今不如昔的強烈慨歎。怎知，過了一個年代，1995 年底時，旱溪自東門橋下游附近，水利局相關單位設法讓它改道，排入了大里溪。此段旱溪頓時自成一水系，大幅縮短流域。改道後，剩餘的當為舊旱溪，承納了鄰近台中都會區域，以及少部分農地的排水，並兼具農田水利會圳渠灌溉水源的功能，一般稱為「旱溪廢河道排水」。

如今的旱溪，不再是那條掠過老台中邊緣的荒蠻溪流，更不會因為豪雨而溪水暴漲，氾濫成災。水域平緩，周遭城市逐漸繁榮，整治的格局遂有新的開展。經過多年的研議，終於形成了「興大康堤」的共識。

康堤完工後，有一回，我再騎著單車，從國光路右轉，沿著此溪東岸滑行，觀看這段河域。舊旱溪變短了，但從國光橋起的河段，水勢依舊暢旺，只是橋下早已分道。除了一條寬闊溪流外，還引水進入並行的人工水塘。

水塘密生著水生植物

跟河道一樣狹長的水塘，設有氧化曝氣的功能，利用自然工法，進行水質淨化。裡面密生著布袋蓮、輪傘草、水蘊草和水柳等岸邊植物，藉此淨化水質和沉砂。環顧周遭鄉野，或許也可帶來區域微氣候的調和。等水質過濾後，再引水回到主要溪流，減輕河域水質的汙染。

我還注意到，對面的溪岸設有泛舟設施。據說整治後，溪上可泛小舟，但最近未看過河面有人划船。猜想是活動不熱絡，或者是溪水的乾淨尚不如預期，因而停擺了。

從國光橋到積善橋，短短不到 300 公尺的河段，因緊鄰中興大學，如今由該校附近的鄰里共同認養管理。康堤的規劃，該校的師生也付出了不少心力。最終目標是打造一條媲美英國康河的親水空間，提供城市舒適的河岸休閒環境，並兼及防洪。不再是惡臭之河，更非過去的偏遠郊野。兩岸寬敞的道路，如今只准單車騎乘和行人散步。由溪岸下行，隨即抵達整條溪段整治的核心。大面積水泥的公共設施，包括了親水公園水岸空間，以及拱橋式與大康橋跨過溪面，都讓人印象深刻。

綺麗水岸魚種多樣化

此一蜿蜒溪段，不僅帶出兩側不規則帶狀的綠化空間，同時以地景藝術，展現綺麗的水岸風貌。此外，河道變深變寬，魚種自是更加多樣。每天都有不少釣客集聚在此，悠閒的排排坐。釣客們會唸出鮎仔、鯽魚、鰻魚、粗首鱧和中華鱖等本地魚種，但也有泰國鯉和吳郭魚等。在此一清麗寬闊的河岸，蹲坐一個午後，想必是最美好的城市休閒風景。這是年少時，我沿旱溪辛苦尋覓釣點，難以想像的畫面。

除了舊旱溪兩岸的自然風光，緊鄰興大校園一側，好些人家各闢菜園，種植了多樣的果樹，光是地瓜即有五、六種。幾乎每一家，都把菜畦整理得非常乾淨雅致。



沿著蜿蜒溪段，興大康堤兩岸是不規則的綠化空間。

沿著河堤散步，順道觀賞這些蔬果之區，有時比眺望溪岸，更加悅目。

近積善橋附近，設有一橡皮壩，更是不可或缺的關鍵。此壩蓄水深度1公尺半，蓄水面積約半公頃，主要做為攔水設施，營造半河半湖的環境，製造更多魚類棲息的空間。但洪水來臨時，此壩可自動洩氣倒伏，避免水位過高。更不會因大雨，造成攔阻的問題。平常時日，它高挺如堤岸，讓旱溪成為運河般的狀態，因而才有泛舟出現，進而形成一排釣魚人蹲坐溪岸抬槓，兼及釣魚的雅興。

夜晚時分，此間河堤則打燈如秋紅谷，形成七彩霓虹，變成璀璨的河道，不再是一條野溪的模樣，更無人工河道的呆滯。我雖困惑這樣的人工造景，但許多市民



1.2.3. 康堤由中興大學及附近居民共同認養，企圖打造媲美英國康橋的親水空間，更兼具防洪功能。

對整治後的旱溪讚賞有加。如今此地變成優雅的居家環境，房價節節高漲，周遭住戶想必更是肯定。

溪流整治莫毀了景觀

更上游的河道，現在也正逐段興工，未來都會漸次改變，形成類似此段康堤般的河岸。日後台中盆地的溪流，應該會以此為範本。只是這樣大量的水泥化，尋求整齊劃一，恐怕會使原先在此的菜畦和雜樹林消失。溪岸竹林的在地景觀，原本就所剩不多。若再消失，會不會鄉野全無，恐怕值得再深思。

以前幫台中孩童上地理課時，我喜歡形容，台中盆地如一個人的掌心，裡面分布著好幾條溪川，各自匯聚到虎口的烏溪。沿著不同的溪川散步，自會看到不同的

風景。台灣的城鎮裡，可以沿多種河岸快意散步的並不多，台中的條件最為優越。此一環境亦告知，台中最具特色的散步路線，或許不在周遭山區，亦不在街道，而是在溪岸。

唯百廢待興，若再以此溪段為例，旱溪下游雖整治有成，吸引魚群居住，但上游周邊仍有許多家庭工廠。不少工業廢水直接排放到旱溪中，溪水疑遭長期汙染，垂釣之魚，當然不宜食用。以前曾有外勞在此撈魚，烹煮吃食，一段時間後，竟罹患奇怪的皮膚病。

這個階段的溪岸，或許仍只適合散步遠觀，偶遇三、兩婦人沿著溪邊草地，採摘野菜。跟你閒聊昔時的生活，彼時這樣、那樣的美好，繼而遙望遠山和鄉野，也就滿足了。🌿



台中市數量最多的行道樹

黑板樹的美麗與哀愁

文 鍾敏 攝影 賴柏霖、朱恩良、楊智凱



高大挺直、樹形優美的黑板樹，造就了台中市興大園道上的林蔭大道。



1. 黑板樹於每年秋末冬初開花，淡綠色小花生長在枝條的頂端，散發出特殊的辛香味。
2. 黑板樹的材質鬆軟細緻，常被用來做黑板或臨時性的建築板材，但遇上颱風侵襲，就容易斷枝。
3. 黑板樹的果莢呈細長條形，成熟後會開裂，種子隨風飛散。

高大挺直、樹形優美，是黑板樹給人的第一印象。這種原產自南亞的夾竹桃科大型常綠喬木，因木材常被拿來製作上課用的黑板，所以被稱為黑板樹。灰褐色的筆挺樹幹，一層層的輪生枝條，以水平狀向外伸展，形成傘蓋狀的濃密樹冠，因為遮蔭效果良好，加上生長快速、易種植、少病蟲害，因此成為台灣都市裡常見的行道樹。

獲選台中市樹 全台廣為種植

黑板樹最早約於1943年日治時期便引進台灣，短短一甲子的時間，現在台灣各個角落，不論是公園或學校，幾乎都看得到它的蹤影。由於黑板樹生長快速，只需兩、三年時間，樹高就可長到10公尺左右，胸徑也可達到20至30公分，而且適應環境的能力很強，栽培管理也很容易，移植成功率高，符合短期成林的要求，所以深受台灣景觀界的喜愛，這就是過去黑板樹會成為綠化首選的主因。

全台種植黑板樹數量最多、密度最高的地方，當推台中市。1988年，黑板樹還被台中市民票選為市樹（現為台灣五葉松），持續在各地大量種植。例如，在台中港路（今改名台灣大道）從台中市中心延伸到高速公路，整排綠樹都是黑板樹；當年中興大學附近新闢的興大路也種了一大片黑板樹，短短幾年，形成一條濃密的林蔭大道，成為台中著名的婚紗拍攝地點；位於台中市區的國立自然科學博物館，館前路上的「生命演化大道」，也是整排黑板樹。

根據台中市政府2013年最新的行道樹樹種及數量調查資料顯示，全台中市共有一萬七千多棵黑板樹，是數量最多的行道樹，足足比排名第二的台灣欒樹多了將近八千棵。

黑板樹主要分布在全市的道路分隔島與人行道上，為台中市的市容帶來濃濃綠意。不過，隨著黑板樹數十年的成長，連帶而來的問題已逐漸浮現，成為讓市民與市政府頭痛的難題。

秋冬開花帶來特殊氣味

首先，是黑板樹成熟後，每年秋末冬初開花時所產生的特殊氣味。黑板樹的花朵不大，但數量十分驚人，還會散發出一種特殊的氣味，有些人聞到味道後，會出現噁心、難過等不適症狀。

其次，是安全上的問題。因為黑板樹生長快速，根系對生長空間的需求相對較高，一般人行道上種植行道樹的樹穴尺寸，並無法滿足它的生長需求，因此陸續出現浮根破壞樹穴邊框與人行道鋪面的現象，造成路人行走時的障礙。加上黑板樹的木質部不具膠質纖維，材質較為鬆脆，因此颱風後的斷枝與倒木機率相當高，引發壓傷行人與車輛的隱憂。

這不僅是在台中市，全台各地的黑板樹也都陸續出現相同的問題，因此內政部已明確表示，未來不得再以黑板樹做為行道樹，現有樹木若未出現問題者，則維持現狀；有問題的樹就必須逐步移植或自然淘汰。

將逐步移植人行道上的黑板樹

台中市政府建設局表示，目前全市共一萬七千多株黑板樹，依種植地點不同，大致可區分為三大類：第一類種植在公園與園道等綠地上，因為空間充足，較無前述的危害問題產生；第二類種植在道路中央分隔島上，因為多為帶狀樹穴，空間尚稱足夠，基本上也還沒有太迫切的危機；第三類則種植在人行道上，依初步普查結果發現，這一類的黑板樹約有五百多棵，出現破壞路面與枝幹腐朽斷裂等問題，因有急迫性，需要儘快加以處理。因此，將委由台中市景觀工程商業同業公會會同學術機構評估確認後，隨即進行移植工作。

其實，行道樹本身是無辜的，當我們在檢討黑板樹帶來的種種問題時，除了歸因於早年樹種選擇不當外，也無法規避行道樹本身種植條件不佳等因素。如果把造成根害的行道樹，改種植在寬廣的公園裡，就不會產生這樣的問題。現行行道樹的樹穴普遍太小、空間不足，愈長愈粗大的樹根自然會破壞樹穴邊框及路面，就像種在花盆裡的小樹長大後，樹根一定會把花盆擠破，是相



位於台中市區的國立自然科學博物館，館前路上的「生命演化大道」，種植了一整排黑板樹。

同的道理。然而，市政府基於市民生活舒適與安全等考量，不得不暫時犧牲行道樹，將它們移植到其他地方。

為了避免以後再發生類似的問題，台中市政府建設局已於2015年3月啟動「樹木委員會」的運作，遴聘十七位園藝、森林、土壤等專業領域的學者與匠師，共同為未來行道樹的養護工作，建立標準規範，包括樹種選擇、樹穴改善、修剪及維護、樹木風險評估與健檢等工作，都將逐一落實改進，希望能夠更有效的保護台中市行道樹的綠色資源。

黑板樹小檔案

中文名：黑板樹 分類：夾竹桃科黑板樹屬

別名：象皮樹、燈架樹、乳木

學名：*Alstonia scholaris*

英文別名：Palimara Alstonia

分布：原生於印度半島、印尼、馬來西亞、菲律賓、越南等東南亞地區，澳洲也有分布，台灣於1943年引進。

型態：大型常綠喬木，樹高可達四十餘公尺。樹幹挺直，呈灰褐色，枝條輪生並以水平狀向外伸展，樹冠呈傘蓋狀，樹形優美。單葉，四至十枚，輪生，倒卵形或長橢圓形，全緣硬革質，正面為具光澤之綠色，葉背淺白色，葉脈呈平行排列，約三十至五十對。

小形花，花冠徑約0.8至1.5公分，為接近白色之淡綠色，頂生於枝條先端，聚繖花序。於秋末冬初開放，具特殊的辛香氣味。

蓇葖果，長約30至60公分，圓柱形，叢生而下垂，成熟後開裂。種子細長，兩端被黃褐色毛，可隨風飄散。

用途：材質輕軟，近白色，可做黑板、合板、木箱或臨時性的建築板材。



貫穿古今 科博限定

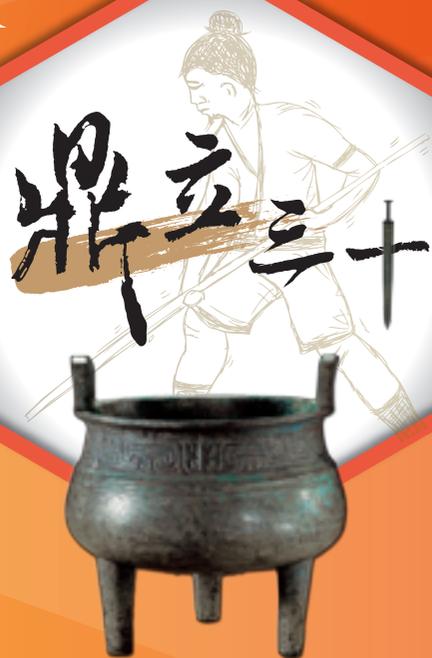
尋找屬於你的展覽方程式！

生物律動-住在身體裡的音樂家 特展

兩人同行一人免費，參觀再送好禮。
(好禮數量有限，送完為止)

鼎立三十-看先民鑄鼎鎔金的科學智慧 特展

每逢31日購票買3送1
下載鼎立三十App享驚喜



重返青春熱血時光

「搖滾新樂園」聖誕開唱

文 白謙華 攝影 林勝中 圖片提供 浮現音樂

1999年，日本漫畫家浦澤直樹發表長篇作品《20世紀少年》，故事從世紀末陰謀切入，藉由主人翁遠藤健兒之手將中年人遺忘的搖滾樂，曾經熱血澎湃的青春記憶，又再度召喚回來。對1960、1970年代出生的台灣中生代來說，在工作、生活與家庭的夾縫中，搖滾樂似乎也成了遙不可及的青春回憶。由台中市政府新聞局與台中在地獨立音樂廠牌「浮現音樂」聯合舉辦的「搖滾新樂園」音樂節，將是一把開啓世代美好記憶的潘朶拉之鑰。

「浮現音樂」創立於1999年，以挖掘新生代樂團為主，身為中部首家獨立音樂廠牌，除了定期發行國內外獨立樂團作品外，也統籌規劃許多音樂演出活動，如搖滾台中樂團節、后里樂器節、爵士音樂節等。談到策劃第一屆「搖滾新樂園」活動，「浮現音樂」音樂部經理張汶傑表示，台灣音樂圈斷層現象明顯，主要集中在團齡三至四年的中世代，新團銜接不上，成年以上的樂團數量又不多，在青黃不接的情況下，高中生樂團反而成為潛力股，因此挖掘未成年樂團，成了舉辦音樂節的收穫之一。

在籌備期間，主辦單位深入校園廣為宣傳，經選拔

脫穎而出的十個學生樂團，就能直接在音樂節舞台上擔任暖場團，實際與國內外樂團進行交流。張汶傑說：「過去高中生樂團多以翻唱為主，但現今玩團風氣與以前不同，熱音社或吉他社普遍都具有創作意識，可看性相當高。」

海內外樂團接力演出

自五年前開始，「浮現音樂」透過合輯募集企劃，將台灣本土樂團介紹給更多樂迷認識，因此對本土獨立音樂累積深厚觀察與影響力。在「搖滾新樂園」音樂節中，「浮現音樂」亦策劃一系列精彩的演出，邀請台中本地樂團，包括Bike 機踏車樂團、倒抽一口氣、一步 One Step、White Noise 白噪音樂團、Vision for future、海克力斯 Hercules、適者生存、老諾等。此外也邀請外縣市大團如：1976 樂團、四分衛、PISCO、GONZO 女子樂團、Suming 舒米恩等，曲風廣納流行、搖滾、龐克、重金屬等，讓平常較少接觸獨立音樂的聽眾，產生新鮮感，也能藉此認識本土樂團的活力。

負責活動行銷企劃的符真璋，同時也是「倒抽一口氣」樂團的貝斯手。她表示，參加音樂節對本土樂團是很好的刺激與學習，尤其本次邀請的日本客座團 As Alliance 融合旋律與金屬硬蕊的曲風特殊，舞台上火力全開的表演方式，更是值得本土樂團借鏡。

用音樂宣揚節慶意義

「搖滾新樂園」是罕見在市府大廣場舉行的活動，特別選在聖誕節前後舉辦，台中市新聞局有意將夏末的「搖滾台中音樂節」延伸到冬季節慶，成為鼓勵年輕創作者的新能量。

為了符合節慶的歡鬧氣氛，演唱會活動將加入遊樂園與音樂市集的概念，現場將搬來聖誕樹裝飾，以及四至五座的旋轉木馬與咖啡杯遊樂設施，營造出嘉年華般的氣氛。會場也有樂團擺攤的市集，聽眾除了可買到喜愛樂團的專輯與周邊商品外，也可以直接與表演者面對面，近距離接觸。



「浮現音樂」音樂部經理張汶傑（右）及活動行銷企劃符真璋（左），希望大家攜家帶眷一同用搖滾樂慶祝聖誕節。

「我們不希望歌迷因為家庭放棄音樂興趣，所以透過家庭同樂的規劃方式，鼓勵走入家庭的中生代樂迷能攜家帶眷來參加，」張汶傑說。在輕鬆歡樂的搖滾樂派對裡，大人們一次飽嘗青春的記憶，同時用搖滾樂來慶祝聖誕節，顯得格外有意義。✿

音樂會小檔案

搖滾新樂園 (2015年12月25日至27日)

第一屆「搖滾新樂園」由台中市政府新聞局與浮現音樂聯合舉辦，活動將在聖誕假期 12 月 25 至 27 日舉行。首場於 12 月 25 日傍晚揭開序幕，自下午三點開唱到晚上九點，音樂活動結合市集與遊樂園概念，為聖誕節帶來不同的歡樂氣氛。

地點：台灣大道市政大樓 府前廣場

樂團小檔案



As Alliance (日本)

成軍時間：2005 年

成員 Brandon (主唱) / Tsuguma (主唱) / Takeya (吉他手) / Hayato (吉他手) / Masaki (貝斯手) / T-max (鼓手)

特色 2005 年成軍，剛組團就參與沖繩縣內大型比賽「Kozu 音樂祭」並得到第一名。年紀輕輕就嶄露頭角。展現出毫無修飾的自我，將大口吸進的時代空氣轉換成音樂，熱情的燃燒演唱，他們的音樂充滿搖滾寫實主義。

作品 《born here》專輯。



一步 One Step

成軍時間：2007 年

成員 小任 (主唱兼吉他手) / 佑勳 (吉他手) / 羔羊 (貝斯手) / 柯光 (鼓手)

特色 來自中台灣海岸線，帶著光明磊落的勇氣，在台上揮灑不願退讓的信念。在音樂詮釋上，融入許多嶄新的元素，哀愁歌謠的旋律與震懾人心的深刻詞意，樹立起強烈風格，表達自身對生命的體悟與奮力活下去的決心。

作品 《刺鳥》專輯。



PISCO

成軍時間：2010 年

成員 CatLun (主唱) / Rachel (吉他手) / Omoi (貝斯手) / Ding Ding (鍵盤手) / Liang (鼓手)

特色 樂迷封為最能挑戰肌耐力極限的跳舞搖滾樂團，電子迷離曲風混搭歡愉舞曲節奏，大量使用合成器和古典鋼琴創造了絕對獨特的 PISCO 曲風，極具情緒煽動力以及強大的現場演出實力迅速成為各大音樂祭的主力。

作品 《PISCO-5-ReStart Live DVD》五週年紀錄光碟。



倒抽一口氣

成軍時間：2011 年

成員 黑馬 (主唱) / 班長 (吉他手) / 尼克森 (吉他手) / 符真瑋 (貝斯手) / 徐阿胤 (鼓手)

特色 在學校熟音社中相識，因為有共同的理念和想法，相信用音樂可以改變自己、改變世界、改變未來，積極參與各大音樂活動，希冀在燈光炫麗群眾喧譁的舞台上，衝出讓大家倒抽一口氣的震撼能量！

作品 《倒抽一口氣》同名 EP 迷你專輯。

不必點火灸艾，也不用精準辨穴

簡單安全的 自我保健

溫灸

文 若林理砂 圖片提供 方智出版社



身體有輕微不舒服的時候，除了看醫生，也可以透過按摩自身的經絡或穴位，改善不適的症狀。不需針灸，利用隨手可得的寶特瓶，裝冷水與熱水調合成適當的溫度，放在相關的經絡穴位上，透過溫熱的效果舒緩症狀，是一種簡單安全的居家保健法。

溫灸為何比較好？

在穴道上加熱為什麼有益健康？雖然「溫熱冰冷局部的感覺很舒服」也是原因之一，但針灸師從事治療使用的針，對一般人而言難度較高，精準找到穴道位置也需要高超技術。

從這一點來看，溫灸只須從線（經絡）與面（範圍）掌握穴道的概略位置，就能充分發揮功效，因此是最適合初學者的自我保健法。

此外，現代人無論春夏秋冬都會吃冰過的食物或生食，很容易因為身體虛寒而生病。溫熱療法是改善這類症狀最有效的方法。

從專業角度來說明，當肌膚受到某種程度的溫熱刺激時，不僅能促進該部位的血液循環，還能強化白血球功能，改變血液成分。溫灸就是利用這項功效發揮治療效果的方法。

寶特瓶溫灸法 基本原則

在熱飲專用寶特瓶裡倒入70~80°C熱水，放在穴道附近熱敷數秒，重複幾次。將200ml沸騰的熱水倒入100ml自來水（20°C左右）中，即可調出80°C熱水。如購買已加溫的寶特瓶熱飲，亦可趁熱溫灸。

將寶特瓶放在穴道附近熱敷，每次熱敷時間只需數秒，感覺太熱即放開……溫度下降再次熱敷……感覺太熱即放開……重複此步驟數次。基本上不可長時間溫灸。一定要有節奏地重複熱敷與放開的步驟。每次熱敷3~5秒，重複3~5次。無須嚴格計算時間長短與次數，重點在於「熱的感覺」，覺得熱就放開，溫度降下來後再次熱敷，重複數次。

【注意事項】

- ① 應選擇耐高溫的寶特瓶，例如超商熱飲區的寶特瓶熱飲。
- ② 若分別將冷水和熱水倒入寶特瓶，務必先倒入冷水，以免瓶身受損。☆

肩膀痠痛

改善長時間維持相同姿勢引起的肩膀痠痛，亦可舒緩落枕疼痛。缺乏運動是造成肩膀痠痛的原因之一。

「肩膀痠痛到引起頭痛」的人，每天從事輕度運動也有助於改善。

- ① 首先，將寶特瓶底部放在合谷穴附近，充分熱敷。將寶特瓶底部放在通過合谷穴的經絡上，較容易熱敷穴道。重複數次覺得熱就放開→熱敷→放開的步驟，直到身體感覺溫熱為止。換手拿寶特瓶，另一邊重複相同步驟。

合谷穴：大拇指和食指之間的指蹼，靠近食指骨骼的邊緣。



- ② 接著溫灸手三里穴。將寶特瓶底部邊緣放在穴道附近。熱敷通過手三里穴的經絡。溫灸方法與步驟①相同。另一邊重複相同步驟。

手三里穴：從彎曲手肘形成的橫紋，往手腕三指處，肌肉隆起的地方。



- ③ 手拿寶特瓶前端，將側面放在肩井穴附近。可左右兩邊同時熱敷，溫灸方法與步驟①相同。

肩井穴：肩峰與大椎穴（頭部往前傾，最突出的椎骨下方）之間。



- ④ 最後維持與步驟③相同拿法，熱敷風池穴附近。溫灸方法與步驟①相同。

風池穴：後頭骨下方、頸根部。



推薦書小檔案

書名：救急舒緩，安心又安全，寶特瓶溫灸
作者：若林理砂
出版社：方智出版社

失眠

長時間睡不好，不妨多曬太陽、從事輕度運動，同時利用寶特瓶溫灸改善症狀。失眠大多起因於用腦過度，導致精力充沛，勤於活動身體，就能消耗多餘精力。

- ① 溫灸連結湧泉穴與失眠穴的經絡，將寶特瓶側面放在經絡上，或準備兩個寶特瓶，將腳掌放在寶特瓶上，同時熱敷。重複數次覺得熱就放開→熱敷→放開的步驟，直到身體感覺溫熱為止。

湧泉穴：將腳掌和腳趾如握拳般往內縮所形成的凹陷處。

失眠穴：腳跟正中間。



01 / 日 / SUN.

國立自然科學博物館

- 「我們的身體」工安功夫特展 (即日~12/6, 立體劇場旁廣場) \$
- 2015科學攝影: 自然與藝術之迷特展 (即日~12/13, 第二特展室) \$
- 「須臾化永恆—昆蟲標本的博物館旅程」特展 (即日~11/22, 第三特展室) \$
- 「鼎立三十: 看先民鑄鼎鎔金的科學智慧」特展 (即日~2016/2/22, 第四特展室) \$
- 「生物律動—住在身體裡的音樂家」特展 (即日~12/1, 第一特展室) \$
- 104年科學繪圖成果展 (即日起~2016/8/30, 自然學友之家)
- 線上蒐藏庫展覽「生命寶石植物園的種子」 (11/1~11/30, 蒐藏密室)



· 11/1~11/30 線上蒐藏庫展覽「生命寶石植物園的種子」

大墩文化中心

- 張志鴻師生書法展 (11/1~11/25, 文物陳列室三)

屯區藝文中心

- 台灣旅遊攝影學會全國會員暨國際藝術聯展 (即日~11/8, 展覽室B)
- 郭清治雕塑展「生命碑記的雕痕」 (即日~12/6, 展覽室A)
- 「城市童話二分之一」2015劉晉彰數位影像概念創作個展 (即日~11/29, 美學空間)
- 【2015台中花都藝術節】馬友友與凱瑟琳·史托特 (19:00, 演奏廳) \$

國立公共資訊圖書館

- 「經緯之間」編織原住民生命故事特展 (即日~12/27)

豐邑文教基金會

(西區五權西路一段110號B1)

- 「律·動」自然之律與生命·的流動饗宴 (即日~12/27, 豐藝館)

席閣美術園道設計中心

(西區五權西三街107號1F-2F)

- 「明淨山水」吳熙吉個展 (即日~11/22, 週一休館)

AAM 精銳藝術館

(南屯區惠文路708號)

- 第三屆AAM精銳藝術節「找我」 (即日~2016/1/24, 週一休館; 團體參觀可提前一週預約導覽)

台中文創園區

- 「科技探祕—文化資產保存與環境變遷」展覽 (即日~12/31, 涓水樓S02)
- 「潛進歷史」水下考古主題展 (即日~12/31, 文化資產行政暨育成中心)
- 「咫尺匠心」重要傳統藝術作品展 (即日~12/31, 文化資產行政暨育成中心)
- 「漆韻生動」黃麗淑漆藝師生聯展 (11/1~11/30, 藝文展覽館)

藝術銀行

- 「新·品·味」104年度藝術銀行購入作品展覽 (即日~2016/1/31, 藝術銀行·綠光原創·台中西區文化生活空間)

葫蘆墩文化中心

- 2015台灣國際天然染織交流展 (即日~12/17, 一樓文創交流區)
- 「身在·情長在」李素月水墨展 (即日~11/22, 二樓畫廊)
- 黃利安生之光繪畫創作展 (即日~11/22, 四樓畫廊)
- 【2015台中花都藝術節】百年慶·藝起來—大開劇團「再說·再見2」 (14:30, 演奏廳) \$

新光三越 中港店

- 密室逃脫特展 (即日~11/16, 10F文化館)

國立台灣美術館

- 「我的隱藏版—自畫像」教育展 (即日~2016/1/3)
- 國際非網路藝術展「網路後巷」 (即日~11/15)
- 「八十能量」蕭勤回顧·展望 (即日~2016/1/10)
- 2015亞洲藝術雙年展 (即日~12/6)

港區藝術中心

- 台中爵士音樂節 (15:00, 戶外廣場)
- 【2015台中花都藝術節】百年慶·藝起來—郭芝苑室內合唱團「歌語開花紅薔薇·郭芝苑的經典旋律」 (19:30, 演奏廳, 開演前一小時開放現場索票, 每人最多索取兩張)
- 「花繁映發」膠彩畫的學院時期 台中市美術家資料館膠彩藝術特展III (即日~12/6, 美術家資料館)
- 2015清水牛罵頭音樂節「音樂台灣·壹百年」 (即日~12/19, 藝術廣場·演奏廳)
- 「藝猶未盡」G97當代畫會2015聯展 (即日~11/29, 展覽室B)
- 台中市松柏國民美展 (即日~11/8, 中央畫廊·擲月廳·清水廳·二樓展示場)



· 即日~12/6 2015亞洲藝術雙年展

03 / 二 / TUE.

國立公共資訊圖書館

· 「台灣足跡尋寶趣」主題書展 (11/3~12/31)

瑞成書局

· 講座: 成就更好的自己 / 王桂枝 (19:15)

04 / 三 / WED.

國立公共資訊圖書館

· 「你所不知道的法國人」法國文化講座 / Alexis Crichton (16:00)

靜宜大學

· 台中國家歌劇院沙龍—校園講座音樂會「追尋」(19:00, 伯鐸樓小劇場, 需至 <http://goo.gl/forms/xJFKDySlcN>報名)

06 / 五 / FRI.

國立台灣美術館

· 集新求變—新媒體藝術作品典藏保存與維護國際研討會 (11/6~11/7)

中山堂

· 「玉山音樂饗宴」維也納少年合唱團 (19:30) \$

葫蘆墩文化中心

· 「看見台中」社區劇展 (19:30, 演奏廳)

誠品中友店

· Pioneer DJ講座「DJ·音樂·數位生活」 / DJ Xiang、DJ Jieni (19:30, 11F書區)

國立公共資訊圖書館

· 「幽默無敵! 亂世求生術」講座 / 苦苓 (14:00)

· 「英式下午茶—讓你認識英式優雅生活」英國文化講座 / Sonia Wu (14:30)

· 法國影展「我的冠軍黑馬」(16:00)

東海大學

· 台中國家歌劇院講座音樂會「聽見以後—蕭邦圓舞曲」(14:30, 音樂系演奏廳) \$

誠品園道店

· 「因為愛, 讓他好好走: 一位重症醫學主任醫師的善終叮嚀」新書分享會 / 黃軒 (19:30, 3F藝術書區)

· 「Melody幸福3元素: 閉嘴、放空、微笑」新書分享會 / Melody (14:00, 11F書區)



07 / 六 / SAT.

葫蘆墩文化中心

· 百師入學系列講座: 一台卡車、兩家書店「水牛書店」與「我愛你學田」的實踐分享 (14:30, 1F演講廳)

· 余欣舞蹈團公演「花漾年華」(19:30, 演奏廳) \$

Legacy Taichung

· 吳汶芳「孤獨的總和」巡迴音樂會 (20:00) \$

中興堂

· 相聲瓦舍「賣橘子的」(14:30、19:30) \$

中山堂

· 小青蛙劇團「國王的新衣」(19:30) \$

港區藝術中心

· 聞韶·台灣民謠思想起 (14:30, 演奏廳) \$

· 「蟬蛻塵埃」謝榮恩書法篆刻個展 (11/7~12/6, 展覽室C)

屯區藝文中心

· 喜樂舞風&原舞曲聯展「映象·台灣」(19:30, 演奏廳) \$



· 11/7 喜樂舞風&原舞曲聯展「映象·台灣」(19:30)

08 / 日 / SUN.

屯區藝文中心

· 太平國樂團「琴韻呈祥」演奏會 (14:30, 實驗劇場)

· 2015音樂舞蹈藝術節: 日本沖繩鼓舞之夜 (19:30, 戶外露天劇場)



港區藝術中心

· 劉家伶鋼琴獨奏會「我的伏特不加冰」(14:30, 演奏廳)

中興堂

· 相聲瓦舍「賣橘子的」(14:30) \$

10 / 二 / TUE.

中興堂

· 「Good 9! Have Fun」音樂會 傑優教師打擊樂團 (19:30) \$

瑞成書局

· 講座: 沒有得到你要的, 將給你更好的 / 林俊良 (19:15)

11 / 三 / WED.

Legacy Taichung

· 「Forest Night」All about Jazz-MUSA'S Acoustic (19:30) \$

12 / 四 / THU.

中山堂

· 台中市交響樂團 2015定期音樂會 (19:30) \$

13 / 五 / FRI.

屯區藝文中心

· 「評采石風」中華雅石藝術全國總會暨評審委員聯誼展 (11/13~12/6, 展覽室B)

夏綠地公園

· 2015歌劇院序曲—NSO、呂紹嘉與曾宇謙「俄羅斯浪漫·奔騰」(19:30)

Legacy Taichung

· 回聲樂團 ECHO「少年的最後旅行」(20:00) \$



· 11/7 回聲樂團 ECHO「少年的最後旅行」(20:00)

14 / 六 / SAT.

港區藝術中心

- 2015清流畫會會員聯展 (11/14~12/13, 中央畫廊)
- 「熄與熅」蕭婷云柴燒創作個展 (11/14~12/13, 掬月廳)
- 「時光風采」藝文研習班成果展 (11/14~12/13, 二樓展示場)
- 「在旅行中發現藝術」講座：帶著iPad去旅行—虛擬畫具的旅行寫生 / 趙志敬 (14:30, 清水廳)
- 聲縈~Wohlklang (19:30, 演藝廳) \$

台中文創園區

- 無形文化資產講堂「從行溫到代巡—王爺信仰」 / 李豐楙、謝國興 (10:00, 求是書院)

夏綠地公園

- 2015歌劇院序曲—秋帽時尚野餐音樂會「相約夏綠地·聽見電影」 (18:30)

國立公共資訊圖書館

- 「與生態共舞」講座 / 陳進發 (14:00)
- 「看電影學法語」法國文化講座 / Moto Lin (14:30)
- 法國影展「全民替罪羊」 (16:00)

誠品園道店

- 「因為有雨，所以彩虹」新書分享會 / 林慶台 (14:30, 3F藝術書區)

Legacy Taichung

- 王海玲「忘了我是誰」演唱會 (19:30) \$

葫蘆墩文化中心

- 蘋果劇團「龍騎士」 (19:30, 演奏廳) \$

大墩文化中心

- 第九屆大墩工藝師聯展 (11/14~12/2, 大墩藝廊一)
- 2015茼碧蘭油畫個展 (11/14~12/2, 大墩藝廊二)
- 中國大道書畫學會2015會員聯展 (11/14~11/25, 大墩藝廊四)
- 台灣、紐西蘭三人展 (李學富、蘇淑敏、盧卡斯 Lucas K. Doolan) (11/14~12/2, 大墩藝廊五)
- 104年度台中市資深優秀美術家聯展 (11/14~12/2, 大墩藝廊六、動力空間)
- 許清全天目創作展 (11/14~12/2, 文物陳列室一)
- 「花與蝶共舞」押花暨蝶古巴特藝術展 (11/14~12/2, 文物陳列室二)
- 「詩情畫韻」王志雄創作展 (11/14~12/2, 大墩藝廊三)



15 / 日 / SUN.

葫蘆墩文化中心

- 「竹樂之翼」台灣竹樂團音樂會 (14:30, 演奏廳) \$

屯區藝文中心

- 假日廣場：英法德義浪漫歌謠音樂會 (16:00, 茄苳樹區)
- 米堤巡迴公益音樂會 (19:30, 演藝廳)

國立台灣美術館

- 藝術講堂「亞洲雙年展的亞洲脈絡觀察」黃海鳴 (14:00)

誠品園道店

- 「關於愛情：契訶夫小說新選新譯」新書分享會 / 丘光、李維菁 (19:30, 3F藝術書區)



18 / 三 / WED.

Legacy Taichung

- 「Forest Night」鄒!下山! 高蕾雅 feat. SWING BLACK & Hosa部落樂團 (19:30) \$

20 / 五 / FRI.

夏綠地公園

- 2015歌劇院序曲—西班牙拉夫拉前衛劇團「布蘭詩歌」 (19:30)

港區藝術中心

- 「藍調習作」陳永禎鋼琴獨奏會 (19:30, 演藝廳) \$

中興堂

- 劉孟捷鋼琴獨奏會 (19:30) \$

葫蘆墩文化中心

- 「阮的希望擺在這」音樂演唱會 (19:30, 演奏廳) \$

Legacy Taichung

- 「風味絕佳 NABO WA」台灣巡迴 feat. 黃玠 (20:00) \$

21 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 「溝通無障礙—解讀毛小孩」講座 / 祁偉廉、郭慧娟 (14:00)
- 法國影展「天使的記號」 (16:00)

中山堂

- 上劇團「遊龍戲鳳 萌力全開」 (19:30) \$

誠品園道店

- 「用英文繪本提升孩子的人文素養」新書分享會 / 李貞慧 (14:30, 3F藝術書區)
- 「好媽的國際中文版」新書分享會 / 宅女小紅 (19:30, 3F藝術書區)

誠品中友店

- 「喬志先生愛情處方箋」新書分享會 / 張兆志 (19:30, 11F書區)

明德中學

- 劉岷涓教授古典音樂經典導聆講座「樂海珠璣」 (14:30, 第三會議室) \$

文英館

- 台中市萬年書畫學會會員暨國際書畫名家聯展 (11/21~12/2, 主題暨文英畫廊)



21 / 六 / SAT.

夏綠地公園

- 2015歌劇院序曲－西班牙拉夫拉前衛劇團「布蘭詩歌」(19:30)

國立台灣美術館

- 「觸動『醜』的美學」藝術生活系列講座：藝術的氣味－在本能的要求與文明的限制之間 / 陳維峰 (14:00)

港區藝術中心

- 「異想·藝響！」室內樂之夜 (19:30, 演藝廳) \$

屯區藝文中心

- 「浪漫聲影」黃裕峰小提琴獨奏會 (14:30, 實驗劇場) \$
- 音樂舞蹈藝術節「思念的台灣老情歌」(19:30, 戶外露天劇場)

東海大學

- 台中國家歌劇院講座音樂會「聽見以後－舒伯特鱒魚五重奏」(14:30, 音樂系演奏廳) \$

Legacy Taichung

- Cicada「仰望海平面」專輯巡迴 (20:00) \$

22 / 日 / SUN.

國立公共資訊圖書館

- 「日出時讓悲傷終結」電影放映座談 / 陳逸芬 (14:00)

中興堂

- 劉孟捷鋼琴獨奏會 (16:00) \$

中山堂

- 品味貝多芬三部曲 / 大提琴－沃格勒演奏會 (19:30) \$

屯區藝文中心

- 假日廣場：Zippy薩克斯風流行樂團音樂會 (16:00, 茄苳樹區)

國立台灣美術館

- 歌劇院沙龍「藝術家面對面」系列講座：史特拉汶斯基的藝想世界 / 楊照、姚淑芬 (14:30, 演講廳, 需報名)

Legacy Taichung

- 先知瑪莉「繁星夜」台中 (20:00) \$

24 / 二 / TUE.

中山堂

- 「綻放2015」廖依專揚琴音樂會 (19:30)

台中文創園區

- 古物保存與台灣記憶講堂「台灣圖書館舊藏資料」 / 陳世榮 (14:00, 求是書院)

瑞成書局

- 講座：人生處處是起點，也可以是終點，留住美好回憶才是重點 / 林俊良 (19:15)

25 / 三 / WED.

國立公共資訊圖書館

- 2015年全國學生圖書創作獎得獎作品巡迴展 (11/6~11/25)

27 / 五 / FRI.

台中文創園區

- 104年度重要傳統藝術保存者暨保存團體傳習計畫成果匯演 (11/27~11/29, 中央廣場區)

葫蘆墩文化中心

- 台中市書法協會會員作品聯展 (11/27~2016/1/3, 二樓畫廊)
- 「春華秋實」2015王群油畫創作展 (11/27~12/20, 四樓畫廊)

Legacy Taichung

- 「ARE YOU READY?」莊鵬瑛 / 小球 (20:00) \$



28 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 「繪本《讀寫合一》的祕境與祕訣」講座 / 溫美玉 (14:00)
- 法國影展「與敵為友」(16:00)

台中文創園區

- 無形文化資產講堂「認識台灣民俗與民藝美學」 / 林承緯、戴寶村 (10:00, 求是書院)

誠品中友店

- 「人生只有一次！華麗的翻滾跳躍吧！60篇泛舟哥的稚慧or癡癡小語」新書分享會 / 泛舟哥－張吉吟 (19:30, 11F書區)

誠品園道店

- 「林獻堂 環球遊記」新書分享會 / 周慧菁 (14:30, 3F藝術書區)

中山堂

- 表演工作坊「愛朦朧，人朦朧」(14:30、19:30) \$

大墩文化中心

- 中華民國國風書畫學會會員聯展 (11/28~12/9, 大墩藝廊四)



港區藝術中心

- 「維奧爾琴的天籟共鳴」古提琴獨奏 (14:30, 演藝廳) \$

葫蘆墩文化中心

- 「人文藝術欣賞~從電影看人生」講座 (14:30, 1F演講廳)
- 春美歌劇團「悍動天下」(19:30, 演奏廳) \$

中興大學

- 轟動二部曲之鬥力演唱會 (19:30, 惠慈堂) \$

東海大學

- 台中國家歌劇院講座音樂會「聽見以後－舒伯特即興曲」(14:30, 音樂系演奏廳) \$

屯區藝文中心

- 「百師入學」洛夫講座 (14:30, 3樓大會議室)
- 音樂舞蹈藝術節：世界名家in屯區·西洋情歌演唱會 (19:30, 戶外露天劇場)

29 / 日 / SUN.

中山堂

- 不封口人聲樂團－歡樂阿卡貝拉秀 (14:30) \$

中興堂

- 「傳愛行動·琴韻交響」弱勢家庭學童扶助演奏會 (19:30)

屯區藝文中心

- さくら俱樂部·さくら歌友會慈善演唱會 (14:00, 演藝廳)

Q&A：該怎麼預防登革熱？

Q1：什麼是登革熱？潛伏期有多久？

A 登革熱（Dengue fever），俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊叮咬而感染的急性傳染病。依據不同的血清型病毒，分為 I、II、III、IV 四種型別，每一型都會傳染致病。登革熱都是藉由病媒蚊叮咬人時，將病毒傳入人體。台灣主要的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊，特徵都是腳上有白斑。一般人感染病毒經三至十四天的潛伏期後開始發病，平均為五至八天。

Q2：登革熱有哪些症狀、類型？染病後要怎麼醫治？

A 有些人感染到登革熱病毒並不會生病，稱為顯性或無症狀感染；有些人僅有發燒等輕微症狀；有些人則出現較嚴重的典型症狀，包括發燒（高於 38°C）、紅疹、眼窩或骨頭酸痛，甚至有出血現象。由於每個人感染後表現的症狀有很大的差異，是否染病，必須經由醫師診斷或實驗室檢驗，因此，當懷疑染病時就必須就診。登革熱依病毒侵犯後發生的症狀，可區分為「典型登革熱」及「登革出血熱」二種。目前登革熱沒有疫苗和治療特效藥，所以患者一定要聽從醫師的指示，多休息、多喝水、適時服用退燒藥，通常在感染後兩週左右可自行痊癒。

Q3：登革熱的致死率為何？

A 若是先後感染不同型別的登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀。如果病情突然加劇，有劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等情況，可能進展為登革熱重症。值得注意的是，典型登革熱的致死率低於 1%；但若是登革出血熱（登革熱重症），若無適當治療，致死率可能超過 20%。

Q4：民衆要如何預防登革熱？

A 登革熱是一種「社區病」、「環境病」，病媒蚊不會有選擇性的叮咬目標，一旦有登革病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，登革熱就容易流行，平常可遵守以下四點預防措施：

1. 清除居家環境中各種病媒蚊孳生源，不使病媒蚊孳生。
2. 白天外出活動時避免被登革熱病媒蚊叮咬，可穿著長袖長褲，裸露處噴防蚊液。
3. 家中裝設紗門紗窗。
4. 配合政府做好防疫措施。

Q5：防蚊液該如何選購？

A DEET（待乙妥）是目前最有效且廣泛使用的防蚊藥劑成分，具有較長時間的防蚊效果。目前含有 DEET 的防蚊藥劑主要分為兩種，其一為產品上印有「衛部（署）藥字」或「衛部（署）藥輸」字樣，為衛生福利部核准，其成分都在衛生機關或各種實驗認可的安全範圍內，只要依照核可的方法使用，可直接塗抹噴灑於人體皮膚；另一種則是產品上印有「環署衛製」，是環保署核准含有 DEET 的「環境衛生用藥」，可噴灑於居家環境如紗窗、紗門上，或於戶外登山、露營時，噴灑於帳篷，避免蚊蟲跟隨進入，達到防蚊效果，但要避免噴灑於皮膚、衣物上。

資料來源：衛生福利部疾病管制署網站



打一通 廣、電、問、題、通、道 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。



《臺中好生活》免費索閱地點

政府單位

台中市政府文心樓1樓 聯合服務中心
 台中市政府惠中樓1樓 市政願景館
 台中州廳、陽明聯合服務中心
 台中市各區公所、戶政事務所、地政事務所
 台中市各區圖書館
 台中市政府勞工局、衛生局、就業服務處就業服務站、勞工局就業服務台

交通運輸

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

書局

誠信信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美國道店、高雄大遠百店、高雄夢時代店
 諾貝爾圖書城台中各分店
 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
 豐原二民書局

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、文創場所

好伴、貨圓甲咖啡(五權西店)、藤竹工坊、享實做樂、想想Thinkers' corner、5春、老樹咖啡(台中店)、老樣咖啡、范特喜微創、漢堡巴士、草悟廣場旅客服務中心、目覺咖啡(一店、二店)、默契咖啡、呼嚕咖啡、梨子咖啡台中各分店、Mapper Café 脈搏咖啡館、HOW place 好所在、內巷咖啡、樹兒咖啡、卡勒芙手感咖啡、紅磚橋、午後書房、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)、魚麗人文主題書店、賣心裡生活什物店、edia café、窩柢咖啡、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Loomai、出軌咖 自家烘焙咖啡館、Roundabout Café、amazing63、20號倉庫

休閒旅遊

日新大戲院、親親戲院、豐源戲院、全球影城、Tiger City威秀、大遠百威秀、新時代威秀、新光影城、華威影城、清水時代戲院、萬代福影城
 塔不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
 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

■ 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。

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。

世界公視大展精選 2015 Best of INPUT, Taiwan



崩塌重生

Collapse & Rebirth

2015bestinput.pts.org.tw

免費入場 額滿為止

台中 | 大墩文化中心
臺中市西區英才路600號

11/20 *Fri* — 21 *Sat*

活動網站 <http://2015bestinput.pts.org.tw>

Facebook <http://www.facebook.com/bestinput>



Email bestofinput.tw@gmail.com

- 座位有限, 額滿為止: 每場開演前30分鐘開放現場索票。
- 票卷以主題單元為單位, 可一次觀賞該單元兩部片。
- 主辦單位保留活動變更之權利。



主辦單位 |

合辦單位 |

台北市文化局 協辦單位 |



臺中市政府文化局

花蓮縣文化局

廣告

藝想 2015 萬花筒

臺中國際花毯節

Taichung International Flower Carpet Festival

新社區農委會種苗場

11.07 (六) ~ 12.06 (日)

<http://flowercarpet.com.tw/>

指導單位：  交通部觀光局、  行政院農業委員會

主辦單位：  臺中市政府、行政院農業委員會種苗改良繁殖場

承辦單位：  津魚
企業有限公司

