

中華郵政台中雜字第2127 號登記證登記為雜誌交寄



來去文創旅店住一晚

美學台中》 歷久彌新的建築經典

台中社企流》 角落微光扶持城市隱者自立

達人帶路》 大肚瑞井的懷舊之旅

青農好麻吉》 羅裕文要當讓兒子驕傲的農夫

市政APP》 培力計畫邀市民認識綠川、台中市青年議會八月召開

ISSN 2410-5365



9 772410 536004

臺中電影 2016 FUN-IN 季

動畫下鄉趣



7月15日五 ▶ 9月24日六 (每週末)

活動資訊請至各文化中心或區公所索取
WWW.SGF3535.TW/2016MOVIES

放映季

搜尋



廣告

主辦單位 /  臺中市政府新聞局
Taichung City Government Information Bureau

贊助單位 /  幸福路映畫社有限公司 版權所有 © 幸福路映畫社

廣告

TAICHUNG

舊城區欣見新風景

回想百年前，位在台中火車站前的中區，是台灣第一個都市計畫特區。當時日本人以京都為藍圖，以鐵道發展為軸線，規劃了棋盤式的街道和公園綠地，讓台中成為日治時期新興的現代化城市。然而隨著台中市區重劃後，都市中心的轉移，加上幾場大火洗禮，讓中區人口不斷外移，留下破舊的老市區，人去樓空，成為全台空屋率最高的區域。

我一直相信，一個城市的發源地，永遠不應該被放棄，因為那裡有許多歷史文化與故事。所以我做過承諾，決定全力推動都市再生，要引進青年、活化老城市，要讓舊市區出現新風貌。

台中素有「文化城」的美譽，可惜長期以來，市民對文化城的光榮感不再。像台中州廳、台中市役所、台中放送局等公共空間，都具有特殊的「都市歷史氛圍」，對許多藝術家或文創人才相當具有吸引力，可說是很好的藝文培育基地。如果能善用中區的閒置空間，轉作文創育成基地，以青創扶植文創產業，台中具備發展藝文的絕佳條件。

近年來，中區幾棟主要的歷史老建築都已經陸續活化、美化，包括台中市役所、台中州廳、宮原眼科、第四信用合作社、中央書局、全安堂（現在是台灣太陽餅博物館）、台中銀行總部（前身為飯店）、金沙大樓（台中李方艾美酒店即將營運）等，經過重新整理、老屋新裝，搭配上文化創意，已經重寫中區歷史，帶回再生的希望。而中區因年久失修而長期間置的八棟老舊大樓，市府也正積極從旁輔導、協助，幫助居民整合意見，進行都市更新，希望能活化再利用。

特別的是，最近在中區陸續出現幾家強調設計風格與文化創意的小型旅店，它們大多是老旅店翻新，或老屋拉皮再生，現已逐漸形塑出另一種美麗的城市「新風景」。這些文創旅店扮演的角色，已經不單是旅途的歇息站，而是外來訪客認識老台中的觀光大使，提供的是台中生活的深度體驗。

中區的人口曾多達四萬人，後來竟跌破到只剩兩萬人。現在的中區，卻因為年輕人與充滿懷舊味道的特色店家不斷進駐，人潮也開始回流。我們很期待，愈來愈多朋友加入推動中區再生的行列，相繼以創新的火花照亮中區。

台中是宜居城市，歡迎全台灣、全世界的朋友，透過這些風味富饒的文旅，來到台中住一晚，相信很快就會願意像我一樣移居台中、愛上台中。

台中市長 林佳龍

18 封面故事 Cover Story

來去文創旅店住一晚

台中舊城新風景

百年前，台中舊城區曾以日本京都為意象進行都市規畫，擁有豐富歷史建築和故事的中區，雖因都市重心移轉而沉寂多時，近幾年隨著「中區再生」計畫啟動，各種文創設計旅店紛紛進駐。

創意時尚結合在地文化的旅途充電站，變身舊城的新風景，也讓台中旅行成爲一種生活風格的體驗。

來，去文創旅店住一晚吧！

20 台中文創旅店領頭羊
 台中烏日子 給旅客最深度的導覽

22 老城區裡的「心」旅店
 綠柳町文旅 分享十大台中旅力

24 懷舊與藝文的結合
 過來旅店 串連旅客情感的媒介

26 以社會責任的心經營旅店
 新盛橋行旅 綠川旁的新風景

28 宮原眼科設計師最新力作
 1969藍天飯店 重現精緻中區風華



專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 城市之窗



美學台中
 Architect's Eye

06 歷久彌新的建築經典
 東海大學路思義教堂



愛上老樹
 Living Trees

10 台中市最老的楓香
 拜訪東勢「新伯公」老樹





大肚瑞井的懷舊之旅，見P.42

青農好麻吉 Young Farmers

- 14 邁向非單純生產者的務農之路
羅裕文要當讓兒子驕傲的農夫

我愛台中 I Love Taichung

- 30 老戲院的華麗新生
黃炳熙的不老騎士電影魂

台中社企流 Social Enterprise

- 34 愛與勇氣的實踐行動
角落微光 扶持城市隱者自立

市政APP City Hall Apps

- 38 整治綠川 期待風華再現
培力計畫邀市民認識綠川
- 40 鼓勵青年參與政治 提供建言平台
台中市青年議會8月召開

達人帶路 Following the Master

- 42 大肚瑞井的懷舊之旅
到井仔頭庄一探先民智慧

打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 成為孩子的最佳玩伴

書香好生活 Life with Books

- 54 現代人必須掌握的熟睡祕訣
想要健康先好好睡覺

文化活動月曆 Events

- 58 8月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：夏季用電量大，該如何節能、省荷包？



黃炳熙的不老騎士電影魂，見P.30

發行人－林佳龍 總編輯－卓冠廷

副總編輯－吳超男、林尚賢、陳文信

編輯委員－陳瑜、黃少甫、張淑君、林宜蓁、王珈宜

專案主編－林宜諤

企劃發行－台中市政府新聞局 / 台中市西屯區台灣大道三段99號文心樓8樓 /

(04) 2228-9111 分機15211 / <http://www.taichung.gov.tw>

編印－艾德文生整合行銷有限公司 / (02) 2545-9691

創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2016年8月1日

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府新聞局

城市之窗



台中市文教基金會發起的「眾書成城——百萬新書再造文化城」募款購書活動，除了為台中各圖書館充實館藏外，也可協助出版業走出寒冬。

英國詩人、辭典大師塞繆爾·約翰生（Samuel Johnson, 1709-1784）曾經說過：「一個家庭沒有藏書，等於一間房子沒有開窗戶。」

打開窗戶 讓書香飄進來

今年6月8日，台中市文教基金會發動的「眾書成城——百萬新書再造文化城」募款購書活動，記者會舞台主視覺亮點，即是將城市高樓大廈的窗戶全部以攤開的書冊來造型。這樣營造城市書香的意象，與兩百多年前約翰生的論述竟然不謀而合。可見，知識是靈魂的內涵，書本是靈魂的視窗。家庭需要開窗引進新鮮空氣，城市也需要開窗面向世界，因此，家庭需要藏書，而公共圖書館也需要藏書。

推動城市閱讀，首要面對的是圖書生產鏈的良窳。今年夏天，台灣文化界熱門話題之一，則是出版業正面臨了寒冬，飄起了「六月雪」。



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。

鄭麗君部長的第一支箭

面對此一嚴峻困境，「520」新上任的文化部長鄭麗君鑑於長期以來公部門以最低價採購圖書，影響合理利潤及發展，造成出版業寒冬效應，她的第一支箭即指示優先以最有利標或異質性最低標辦理圖書採購。鄭部長體恤出版業者，她的新政值得讚賞，其實2015年起，我們文化局就已開始實施了。我認為，現階段協助出版業走出寒冬，當務之急除了杜絕剝削之外，更要積極的創造利多。唯有雙管齊下，才能為業界開創生機。

一般來說，公部門圖書館書籍採購模式，是先由各分館開立書單，再交總館統一採購；為節省開支，採購往往採最低標。但最低標不問廠商品質，由最低價者得標，以致殺價競標，出版業當然重傷，更甚者，得標廠商常以查無書籍為由，擅改書目，濫竽充數，斷傷圖書採購的品質。

鑑於出版業被剝削，衍生嚴重後遺症，市長林佳龍上任後，立即指示文化局及所屬圖書館採最有利標或異質性最低標，篩選優良廠商進場，兼顧購書品質，保障出版業與廣大市民的權益。

林市長大幅提升文化預算

林佳龍市長擔任立委期間即在文化教育委員會，不僅熟稔文化事務，也極為支持文化，上任市長後乃大幅提升文化預算，由2015年的10.8億元新台幣，2016年則增加了4億元，達到14.8億元（成長達36%），讓台中文化界有感，掌聲響起。

我是個文學創作者，買書、讀書、寫書、編書。在擔任文化局長之前，長期從事報紙副刊、雜誌、書籍的編輯工作，深知現階段出版業正面臨著需求面萎縮、惡性競爭、成本提高、人才斷層、外來華文出版品等多方衝擊。因此，有機會進入行政部門，責無旁貸，當然也為圖書產業請命，創造利多。

推動閱讀可聚合知識力，創造城市競爭力，全面帶動買書、藏書、寫書、出版書的風氣，締造多贏局面。一年多來，台中市文化局推出了一波波的城市閱讀運動，除了文學獎徵文之外，榮譽大者，還包括：出版《台中文學地圖》、《台中作家的第一本書》，

讓文學閱讀普及化；推出「文化（文學）專車」，讓市民親近文化；舉辦讀詩節、補助讀書會，讓閱讀遍地開花；邀請百位作家、文化人進入校園、文化空間開講的「百師入學」；「作家身影上公車」將作家照片印上車體，隨著公車深入山海屯城區，行駛30萬公里路，甚至於將詩文印成紅茶瓶貼，名為「詩人紅」，藉著消暑茶品推廣閱讀。凡此種種，目的都在行銷作家、推動觀光、也鼓勵閱讀。市民一旦養成閱讀習慣，便是一輩子的讀書人、買書人，與出版業永續連結，這就是利多。

為子孫藏書築夢 大家一起來

最近，台中市文教基金會發動的「眾書成城——百萬新書，再造文化城」計畫，已獲社會熱烈回響，這計畫的核心目標是在向社會、企業「募款購書」，為台中既有的四十四個圖書分館增加圖書資源，預計八年新購一百萬冊書。除了運用既有編列的官方購書預算之外，從民間籌募來的經費專款專用，全部用來買書，也就是說，並非以募書代替買書，而是結合官方與民間的力量，加碼買書，創造出版業利多。

閱讀與出版，休戚與共。「募款購書」只是營造整體友善出版環境的一環，所以更搭配了上述相關的扎根計畫，相信在官方與民間的努力下，杜絕剝削、創造利多，盼與出版業攜手渡過寒冬。誠摯邀請您，一起加入為後輩子孫藏書築夢、開啓城市文化之窗的行列！



書本是靈魂的視窗，讓孩子在圖書館中沉浸書海，打開人生的視野。

歷久彌新的建築經典

東海大學路思義教堂



文 / 圖 陳嘉芸

仰望蒼穹，輕觸草地，空氣在天與地間盈滿如溫柔的懷抱。

精巧內斂的教堂，在廣闊的基地中，如同遺世獨立的聖地，為人們洗滌塵囂、沈靜心靈！

不論是詮釋中華文化的現代建築經典之作，或作為雕塑藝術，成為幸福生活照的背景，那安靜的、熱鬧的、豔陽下的、風雨中的路思義教堂，莊重矗立如時間靜止般永恆。

既使沒有華麗精美的裝飾，經典依舊動人。



〈本期專欄輪值作者〉

陳嘉芸

大學主修建築，研究所到倫敦攻讀都市設計後，取得營建管理碩士學位。

左右腦同時構思設計與管理，兼顧執業及教學。

將熱情與活力貫注在生活與專業，追求事事完善的建築師。相信美好的建築能撫慰人心，都市空間的價值在於公眾共享。

考選部建築師考試審議委員會委員，十匯建築師事務所負責人，曾任國立台北科大、成功大學、聯合大學建築系兼任講師。



東海大學路思義教堂是永恆矗立的現代建築經典。

東海大學為源起於 1865 年以來貢獻於高等教育的教會學校，決定建校於台中後，1953 年歷經公開比圖，幾番波折，最後由華裔建築師貝聿銘 (I. M. Pei)，與陳其寬及張肇康建築師合作，將 Thomas Jefferson 根據他的「學術村」教育理念所規劃的維吉尼亞大學校園之精華發揚光大。東海大學的校園規劃及建築群，從此激發了台灣建築專業的發展。

留白、聚焦、暗示或強勢主導

東海大學的校園設計與地形環境充分融合，同時保有凸顯現代建築特性的軸線要素。在中軸兩端，一側為鐘塔，另一端即是路思義教堂。

路思義教堂是一座位於校園中心的基督教禮拜堂，也是校園的地標，主要為紀念美籍亨利·溫特斯·路思義宣教士 (Mr. Henry W. Luce) 而建造。西接教學區，東接宿舍區，教學區不從俗的以林蔭大道為主軸，串接合院式的各學院，將校舍蘊含於綠意中，形塑出豐厚人文氣息。教堂則位在軸線的轉折點，略微偏移文理大道中軸，四周空曠，配置上位居主導又顯謙遜。

由於地勢東南低、西北高，沿斜坡步道爬升到位於高處的教堂，需要微微屈膝彎腰，像是崇敬的過程，營造出虔誠的心情。山谷來的風，被教堂曲面的溫柔所化解，順著外牆牽引，朝向上坡的文理大道吹拂。草地上色彩繽紛的人影，在黃澄澄的背景前或跑或躺，

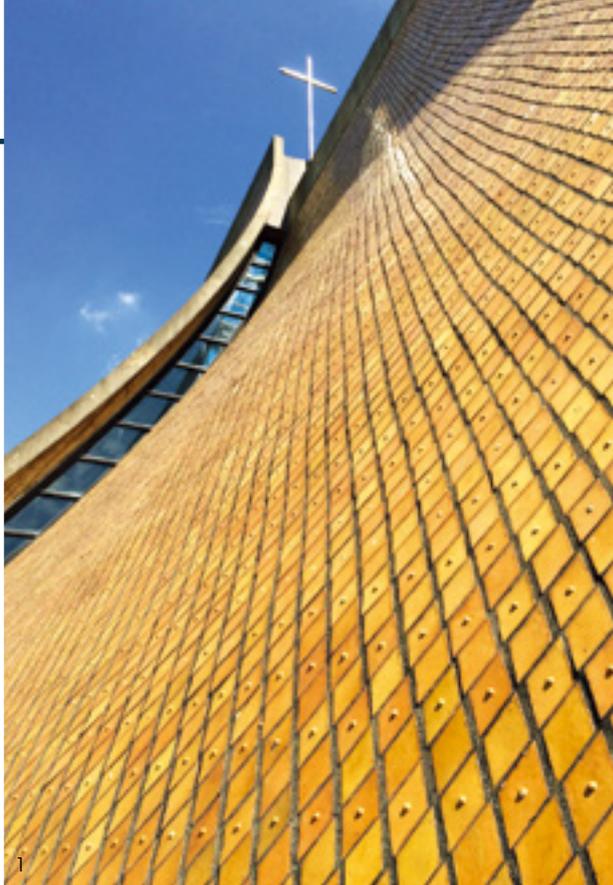
總是好看；因為造型向上內傾，大大減少背光面，使得各個面向都是主角。教堂的曲面如浪般波動，盡情朝上伸展，堆起高潮，最後在天空劃下十字；推升到最高點的十字架，在藍天之下，顯得極為神聖！

教堂入口面向東南，日出光線由大門所在落地玻璃投射進來，太陽角度拉高時，光線改從側面縫隙滲入；進入室內，視線會自然的順著光線的暗示，沿屋面曲線上升至屋脊天窗。而隱喻基督教精神的十字窗，在中軸上為黑色窗櫺及墨色玻璃，視覺延伸出去，使空間與自然融為一體。側軸則於內部窗框漆上黃色，光線在灰階的清水混凝土上反射出黃光，讓講台處顯得溫暖親切。

傳統功能下突破形式的創意

傳統教堂多是十字型平面，具有玻璃花窗、彩繪的穹隆、側面高窗、朝天拔尖的山牆，承平興盛的時代還會有精美石雕裝飾，是各國歷史、文化和藝術的縮影，每每讓人讚歎其精緻美麗，不絕於口。這種類型是以具象的語言及形式，與在天上的神對話。

路思義教堂設計原本採有磚石拱頂的教堂形式，但在考量抵抗颱風及地震等耐候條件後，決定突破制式，採用形態上像三角錐的造型，以便像金字塔般的基盤穩固，而簡化後的建築語彙，也像東方的雙手合十。單片板四緣兩側為直線、兩側為弧線，坐落在不對稱的菱形平面，自基座像帳棚般向上內縮，收斂於直線正交的頂部結構。整體造型除了結構穩定，也有美學表述，嘗試



1. 教堂屋頂採三角錐式造型，猶如東方的雙手合十。
2. 當天光投射在佈道講台，最終會落在中央牆面的十字架上。



東海大學路思義教堂

位置：台中市西屯區台灣大道四段 1727 號

落成時間：1963 年 11 月

設計者：建築師貝聿銘、陳其寬，結構工程師鳳後三

建築特色：現代主義建築風格，溫柔豐厚的光之容器，融合結構美學的建築

〈名詞小辭典〉

現代主義建築：將一種簡約、沒有裝飾的建築風格，與工業時代的條件特點相適應，包括當時新的社會經濟條件。強調功能性和理性，積極嘗試新材料促進建築技術革新，採用幾何外形達成美感。

以弧面的大屋頂與鋼筋混凝土結構，磨合中國風格與現代主義建築。

為了純粹的創造空間形式，考慮採光及明確表現結構，讓構成空間的四片曲牆完全分離。牆體由底部懸臂拔地而起，成對的牆於頂部相連，模糊了牆與屋頂的界限。後側內部講台位置的一對牆，略高於前側座席，外觀足以表彰其重要性。看似獨立的曲牆實體，形態虛以狹縫天窗連結，實則由灌鑄成領結狀的短梁與最高處的邊梁穩固連繫。

葉脈般的窗櫺，也是一絕，貫徹「少即是多」、材料結合力學的設計理念。水平構件在受力最大的中央，肋板最深；受力最小的兩側，肋板最淺，與雙薄殼外牆要凸顯輕薄，以格子梁支撐薄板，有異曲同工之妙。

結構、空間與細節的唱和

由於在 1960 年代混凝土材料技術尚未純熟，建築師們積極嘗試應用方式，除挑戰固有建築傳統思維，亦藉以創新構思新時代的建築美學，趨勢上建築設計逐漸向大自然開放。這個時代的建築師不只要研究解決實用功能的需求，也要考慮經濟問題，進而強調負擔社會責

任，與過往追求形式的設計大相逕庭。

這是台灣建築歷史上第一次以鋼筋混凝土構築雙曲面薄殼結構，強化薄殼的格子梁在內部空間顯得特別新穎。肋條清晰表達結構應力方向，愈向下方就愈粗壯，以避免挫曲；但因為曲面的關係，每一列肋條不盡相同，網格既是結構也是藝術，透過繁複的鷹架及模板工程，逐層搗灌完成。頂部七處繫梁只是輕輕的碰在一起，創造一線天般的神聖光線。這樣的結構設計及混凝土構造，在當時可說是先進的工程技術，施工極富挑戰。肋條在邊緣削切 45 度角以防止崩裂，清水混凝土在拆模後未加塗飾，直接呈現建材溫潤的本質。而匠師們手工打造的模板，可以精準控制優美的弧線，即使在技術精進的現在，仍令人萬分敬佩。

外牆面磚的設計採菱形而非矩形，斜貼的方式與室內斜向交織的結構網格，互為呼應，貫徹原本的設計邏輯，也讓雨水直接導流洩落於牆底脫縫的邊溝，不必擔心滯留於水平溝縫。一說以傳統金黃色乳丁琉璃瓦，可在現代建築上提點一絲傳統中國建築興味，或說為窯燒預防龜裂的實用考慮，或僅是增加面磚裝飾性，跳格鋪貼的乳丁琉璃瓦，在立面上形成淡淡的、有秩序的水平點線。隨著時間與氣候的變化，在物換

星移的光線下，立面時而變換深淺顏色，讓教堂像是跟著大地脈動呼吸的有機體。

心靈的休息站

傳統教堂的建築細節，主要表達出天國與人間兩個世界的對立。現代建築則隨著社會的演進，設計教堂時期待創造一個寂靜的地方，能夠祈禱、感覺平靜，並感受內心的喜悅。

走進路思義教堂，瞬間就會被這內部空間呈現的乾淨氣質所俘虜。某些角度讓人感覺像在洞穴中，有些角度則令人目眩神迷，隨著觀點變化，形成豐富多樣的意涵。光線從天窗傾瀉而下，從側壁流洩進來，與銀灰色的清水混凝土壁體輝映；交叉華美的曲面肋板，那不凡的工藝水準，令人不禁讚歎建築之美。當天光投射在佈道講台，最終會落在中央實木牆上的十字架上，是最明亮的部分。

在這樣的神聖氛圍下，是否有基督教信仰已無關係；空間中美妙的樂聲、祝福的語言與溫柔的光線，會將澎湃的情緒安靜下來，讓心境歸於平靜愉快。想像巴哈的《無伴奏大提琴組曲》迴響其中，在空氣的震動下，

身心靈合一，將是無比美妙的體驗。室內裝飾相當樸素，樓板及五百個座席皆用木製，增加堂內溫暖氣氛。光線在室內被收束的開窗、被曲面肋板過濾之後，造就了層次豐富的空間感，彷彿透過建築就可以觸摸到天堂。

造型熱鬧萬分的房子，可能令人覺得平板無趣；而好的建築有理性的思考，也讓人有觸動靈性的體會。唯有與人的經驗呼應，建築，才有深層的意義。

在許多建築評論中，路思義教堂可說是現代主義時代中國的新建築代表，也是中國文化與西方相遇激盪出的最佳作品。不論欣喜或煩憂的心情，都可以在這裡找到安身立命的「家」，千萬個人生故事在其間起落，終究歸於平靜。

路思義教堂無疑是尋找啟發、釋放情緒的好所在；就算沒有宗教信仰，也可以觸動心靈。現場的觀察，絕對比文字敘述更能讓人體會深刻，就像人與人的溝通一樣，常是無聲勝有聲。既使照片讓人驚豔，仍無法表達這座小小精神聖殿的無限張力。請務必親臨現場，體驗深度感動！



走進教堂，剛開始像走入洞穴，隨著光線從天窗傾瀉而下，照亮交叉華美的曲面肋板，不禁令人讚歎其工藝與建築之美。

台中市最老的楓香

拜訪東勢「新伯公」老樹

文 / 圖 沈競辰



左側為楓香老樹，右側為老樟樹。



沈競辰

在中部生活三十幾年的台北人。曾參與台灣海岸植物相的調查工作，對紅樹林、寄生植物、食蟲植物等特殊植物特別有興趣。最喜歡旅遊與攝影，希望將自然生態之美與面臨的危機傳達給大家。1992年起參與台灣鄉間老樹的調查工作，著有《台灣老樹》、《巨木老樹百選》、《老樹人生——樹與人的對話》等。

〈老樹小檔案〉

老樹：台中市東勢區新伯公老楓香與樟樹

樹種：楓香、樟樹

年齡：楓香推測樹齡約 300 年；樟樹推測樹齡約 300 年

所在位置：台中市東勢區詒福里東關路 503-2 號旁

特徵：楓香樹高 31 公尺，胸徑 1.2 公尺；樟樹樹高 30 公尺，胸徑 1.5 公尺

台中市東勢區位於中央山脈與台中盆地之間，全區大部分是典型的山地丘陵地帶，主要人口多為客家人，聚落集中在大甲溪東岸河階少數平地，為全區規模最大的街坊區。921 大地震時東勢區為重災區，房舍倒塌極多，經過多年休養生息，已經恢復往日榮景。

東勢區受氣候、地形影響，雨量充沛，氣候溫和宜人，非常適合高經濟性的果樹成長，現在是台灣高接梨生產的故鄉，區內大量栽培高接梨、桃、柑桔、甜柿、葡萄等水果，是台中市重要的農業區。每年春節過後，果園盛開的高接梨花朵將整個山坡鑲成一片雪白，形成東勢地區獨特的美景。

東勢區保存的老樹相當多，其中以中橫公路的起點—東勢區東關路，台八線（中橫公路）路旁新伯公廟的樟樹與楓香最有名氣，也是最容易抵達的兩棵「伯公樹」。

客家人稱土地公為「伯公」，而在伯公廟的旁邊，通常會保存一棵老樹稱為「伯公樹」，這兩棵老樹因位於當初聚落發展的郊區，故被稱為「新伯公」。

兩棵老樹位於水圳旁，兩側為果園。楓香樹較靠近公路，樹高 31 公尺，胸徑 1.2 公尺，推測樹齡約 300 年，有兩支粗大的分枝，為平地極為少見的楓香老樹。樟樹高度為 30 公尺，胸徑 1.5 公尺，推測樹齡約 300 年，有三支粗大的分枝，其中側向生長的分枝在多年前斷裂，又從側邊長出新枝，有民衆用鐵架支撐加以保護。兩株高大的老樹目前生長狀況都相當良好，矗在公路旁，猶如綠色的巨大華蓋，成為引人注目的地標。當地人對老樹十分敬重，為老樹纏上紅布，並裝設避雷針以防止雷擊。另外，在金爐與涼亭旁還有一棵較小的薄姜木，薄姜木又名「山埔姜」，常見於台灣低海拔地區，生長速度慢，木質堅硬，耐朽力高，由於被大量砍伐利用，現在數量已經相當稀少。

東勢在兩百多年前，是屯墾漢人與原住民交界的地



台中東勢的「新伯公」楓香老樹，是台中市平地最大也最老的楓香。圖為負責照顧楓香老樹的先生與樹合影。

區，先民移居至此時，這兩棵老樹已經在這裡。當地耆老傳說，先民務農，常放養牛隻在附近溪邊吃草，牛隻如果走失不見，只要到這兩棵老樹下祈求樹神，牛隻就會自己走回來。因為居民認為老樹具有神性，就在老樹下建廟，尊稱為新伯公廟。每逢初一、十五，居民就會來燒香祭拜，在廟前鐵皮棚架下掛滿祈福的紅色燈籠，可見居民對老樹及伯公的敬重。現在新伯公廟由附近的濟安宮負責環境清潔維護工作，每日濟安宮會委託專人前來進行灑掃維護，讓新伯公廟四周環境整潔清幽，成為當地老人聚會聊天的好場所。

新伯公廟周圍在二十幾年前都是果園與草地，四周十分開闊，少見房舍，隨著後來都市發展，新伯公廟對面開設了加油站，老楓樹旁邊緊鄰大路的草地上蓋了鐵皮屋，開設腳踏車店，後來腳踏車店發生火災，曾波及旁邊的楓香老樹，現在鐵皮屋已經人去樓空，而老楓香遭受火劫受損的枝條，在多年後也已恢復生機。



新伯公廟掛滿著民眾祈福的紅燈籠。

美麗的空中花園



楓香枝幹上有許多附生植物，像是生意盎然的蕨類，共同形成一個漂亮的空中花園。

如果有機會到楓香樹冠一探，會發現這裡猶如一座美麗的空中花園。附生的蕨類、骨碎補等蕨類，像是為老樹披上一層綠色的外衣，而這些蕨類需要相當長的時間才能長成如此茂密的群落。蕨類的孢子主要藉由風力傳布到樹上，像蕨類在基部會形成特殊的腐植質收集葉，以收集塵埃及落葉得到生存所須的養分；骨碎補是一種中藥材，藉由白色的根莖吸附在大樹上拓展其領域。這些附生的蕨類只是依附在大樹上獲得陽光，並不會從附生的大樹上奪取養分與水分。

另外，在楓香樹上，還可以看到一團團鳥巢狀

的稠欖柿寄生，這些屬於寄生植物，主要依賴鳥類傳布種子，黏附在樹上生根發芽，它的根部會侵入樹體奪取水分及養分，而楓香是特別容易被寄生的樹種，若寄生植物數量太多，有時會對樹勢造成傷害。在楓香的高枝上，還可見到屬於鱗翅目蛾類的「楓仔蟲」所結的蛹，這些「楓仔蟲」的幼蟲期主要以楓樹的樹葉為食物。

從此可見，一棵老樹並不只是單一的生命而已，還同時維繫著許多依賴老樹維生的生物相，老樹能長期生存，代表已經和周遭環境有良好的互動，因此共同形成一個以大樹為主體的生態系。老樹藉由枝幹和樹葉，遮蔽陽光、調節氣溫，形成一個微環境，讓許多生物在此覓食、棲息和繁衍。老樹上依附的植物，包括著生、寄生、纏勒和攀緣植物；伴生的動物則包括昆蟲和鳥類。

不過，有些愛樹心切的民眾或管理單位，有時為了保護老樹會做出「愛之適足以害之」的無心舉動，像發現病蟲害就使用農藥來防治，殺死了害蟲，卻也同時殺死了天敵和其他共棲生物。其實，一株歷經歲月洗禮的老樹，能在各種天擇的考驗下倖存，必有其適應的本領，如果能瞭解箇中關係，自然無需過度憂慮。

怎麼分辨楓香與青楓(槭樹)?

很多民衆喜歡在秋冬季節上山去賞楓，但到底欣賞的是楓香，還是青楓(槭樹)? 楓香與青楓(槭樹)都是很常見的落葉觀賞樹木，一般民衆常會混淆不清，兩者形態類似，名稱也相近，植物的書籍也常見互相混淆的地方，造成辨識上的困擾。

通常最常用的判別法是從葉子「三楓五槭」加以區分，葉子三裂為楓香，五裂為青楓(槭樹)。不過，楓香葉子偶爾會有五裂，青楓也有出現三裂的情況，而與青楓同屬的台灣三角楓葉子也是三裂的，所以從葉子裂片的數目並不能精確的加以判斷。

比較正確的區分方式是，楓香的葉片為互生(枝條上一個節只有一片葉子)，果實聚生為刺球狀；青楓(槭樹)的樹葉為對生(枝條上一個節有兩片相對葉子)，果實有翅，兩兩成對可以區別。

青楓(*Acer serrulatum*) 主要因樹皮在幼年期為青綠色而得名，屬於槭樹科(或槭樹科)(Aceraceae)，為台灣特有種(也就是全世界只有台灣才有)，在台灣青楓家族有青楓、台灣紅榨楓、台灣掌葉楓、尖葉楓等，是台灣全島中海拔秋季欣賞色彩繽紛變色葉植物的主角。

值得一提的是，中國古籍上提到的楓樹，其實是指青楓家族的成員，而非楓香，楓香只分布在中國大陸南部。而美國、加拿大的楓樹也屬於青楓家族，像楓糖就是從楓樹汁液提煉的糖漿。



1. 楓香的果實聚合成刺球狀。

2. 青楓的果實有翅，兩兩成對。



楓香的樹葉互生，常聚生在枝條前端。

楓香小檔案

別名：楓仔樹、楓樹

學名：*Liquidambar formosana* Hance

科名：Hamamelidaceae 金縷梅科

分布：在中國大陸南部極為普遍。台灣產於中、低海拔，於次生林地或溪岸地可成純林。

用途：楓香樹形挺拔。木材可用來栽培香菇，也常被栽種在庭園中觀賞用，可觀葉、觀果，觀賞期長，是非常優美的觀賞樹木。四季變化非常明顯，春季萌發嫩葉及秋冬落葉期，葉色變化豔麗。可種植為庭園樹、行道樹、尤其適合遊樂區大面積栽植，南投奧萬大森林遊樂區就以欣賞楓香為主。亦可培養成高貴盆景。楓樹樹皮剝除後，可提煉楓仔油供藥用。

特徵

落葉性的喬木，樹幹黑褐色而且有縱向的裂紋，單葉互生，常叢生在枝條先端，具細長葉柄。葉子通常三裂，稀5-7裂，薄革質，裂片先端尖銳且有鋸齒緣，長10~14公分。花雌雄同株，果實球形，直徑約3公分。木質，具刺，由多數蒴果相互連合而成；蒴果開裂，含1~2粒具翅種子。屬陽性植物，日照需充足，喜溫暖、略乾燥的生長環境。生性強健，耐旱、耐瘠。



邁向非單純生產者的務農之路

羅裕文要當 讓兒子驕傲的農夫



文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 羅裕文

台中東勢著名的高接梨，雖為梨農帶來高經濟收入，但也伴隨著賠本的高風險。從小跟著父親種梨的羅裕文，是唯一繼承家業的孩子，但他並不想單純做個生產者，正努力朝向友善環境種植、經營品牌通路邁進。

為了逐步打開宅配通路，羅裕文決定開發新產品，打算賣手工梨子果醬。

進入台中東勢，從台三線接台八線往山區走去，會發現道路旁都是一望無際的果樹。若有機會將樹上包住果實的紙袋打開，裡頭多半是梨子，果實的蒂頭上纏繞著膠帶與梨樹相接——這就是東勢著名的高接梨，又稱嫁接梨。青農羅裕文的「承恩農場」就是這一大片梨園中的一座。

高接梨種植風險大

「承恩農場」命名才三年，但羅家在東勢務農的歷史已長達四代以上，從「阿祖」（曾祖父）時代便開始了。羅家跟東勢多數居民一樣都是客家人，翻開羅家的務農史，可說是東勢農業發展的縮影。

這裡的地勢並不高，平均海拔約 400 到 600 公尺，原本只適合粗梨生長。三十多年前發展出嫁接技術，將日本品種的梨穗嫁接在橫山梨樹上頭，使得原本只能長出粗梨的果樹，居然也能生產梨山、日本等地才有的高級水梨，也就是俗稱的「幼梨仔」。羅家從三十多年前開始種梨子，在全盛時期，父親羅欽煌與另外兩位兄弟合種面積近十甲地，銷量一度高居東勢鎮農會第二名。產季一到，貨車每天從農場載著一、兩百箱梨子下山。

高接梨一向被視為高經濟作物，但在羅裕文眼中，稱為「高風險作物」可能更貼近現實。他的梨穗都從日本進口，一箱就要一、兩萬元。梨穗買回來之後，晚上削花苞，白天接花苞。嫁接的時間點要抓好，太早，可能遇到寒流，導致落花嚴重；太晚，錯過節氣又長不出來。開花後，要靠人工授粉以提高結果率，果子長出來後要疏果，以免梨子太多長不大。為了防止病蟲害與鳥啄，梨子長到一定大小就得套袋，忙了一整年，到了七、八月天氣正熱時才有一次收成。

梨穗採購與大量的人工作業，使得高接梨的生產成本始終高居果樹類首位。羅裕文直言，「外界喜歡說梨農年薪百萬，但我們隨便支出就上百萬，拿回百萬也只是剛好而已。」今年寒害嚴重，梨農收成都不盡理想，以往羅裕文用一箱梨穗可以採一、兩百箱梨子，今年要用三箱梨穗才有這個產量。為了分散風險，他們家向來兼種橘子與柿子，因為單一作物風險太大，怕颱風一來全家就得喝西北風。

從小過著與梨子為伍的生活

羅欽煌從十幾歲開始務農，一整年下來，除了過年，平常很少休息，在兒子羅裕文眼中是個百分之百的工作狂，這讓羅裕文的姐姐曾感慨：「我的童年沒有爸爸。」而從小就被抓到農場幫忙的羅裕文，則不禁要抱怨：「我沒有童年。」

務農儘管辛苦，身為老么的羅裕文長大後，卻成為四個兄弟姊妹中，唯一一個留下來繼承家業的孩子。70 年次的他念的是機械，高職畢業後就當兵，退伍前有學弟極力說服他到新竹科學園區工作，「那時候高科技產業還不錯，學弟叫我先進去卡位，以後再補學歷，前景看好。」但幾經思考，他還是回家了。考量父親年紀大了，需要人手幫忙，個性單純的他也



羅裕文（左）從退伍後便跟在父親身邊學習務農，三年前羅欽煌（右）才正式將農場交棒給他。

喜歡單純一點的環境，「外頭賺得多，花得也快吧。」這時家裡的地還有兩甲多，爸爸告訴他：「土地夠大，做得起來的話，夠你吃了。」

2003年羅裕文退伍後，每天跟在父親身旁邊做邊學，邊學邊挨罵。他回想那段時間，爸爸罵得很兇，還對他說：「人家學徒三年六個月就出師了，你學這麼久還不會！」前面四年除了過年，幾乎沒有一天可以休息。過了十年，2013年羅欽煌才正式將農場交棒給他。



1. 將日本品種的梨穗嫁接在橫山梨樹上頭，讓地勢不高的東勢，也能生產梨山、日本等地才有的高級水梨。
2. 種植高接梨很耗費人工，得忙著嫁接、授粉、疏果和套袋，生產成本很高。圖為羅裕文（左）和父母一起在梨園工作合影。

不想只當個勤勞的農夫

「『勤』這個字在農業很重要。」在父親身邊多年，羅裕文對農夫的辛勞有深刻體悟。他觀察父親，不菸不酒，也不跟朋友到處玩，每天將全部精力投入農作，收成後交給盤商獲得報酬，養活一家大小。他很尊敬父親奮鬥一輩子，留給他這麼多資產，但並不要重複這樣的人生。

「農夫如果只是一個生產者，一直生產是很無趣的。」羅裕文認為，農夫大致可以分成三類：勤勞的、有技術的、會銷售的。他希望自己不只是個勤勞的農夫，所以跟在父親身邊四年後，他開始跑去外頭上課，了解各種新的技術、觀念與行銷方法，回家興奮的和父親分享，反應卻不如預期。

有機農法是最大的差異點。羅裕文上課後，對有機農業充滿熱情，儘管產能沒辦法和慣行農法相比，但他認為可以用經營品牌、提高售價來彌補。不過，羅欽煌聽完卻一直搖頭，「這樣東西不就只能給有錢人吃了？」父親認為，農夫的天職就是提供人們溫飽，「以前到處都在種田，東西還不夠吃」，有機的做法讓他覺得是走回頭路。

羅裕文理解爸爸的考量，為了讓梨子成為大家吃得起的產品，他特別把宅配用的禮盒產線拉開，依照尺寸，從一盒六顆 800 元的產品開始，每一百元一個價差，到一盒十顆 400 元的都有，這在梨子禮盒市場很少見。很多人勸他，禮盒不需要賣到那麼小顆，利潤不高又費事，但受到父親影響，他還是堅持這麼做，「我希望梨子是一種嬌貴不貴的水果。」

在新舊做法之間找機會

對於自身的理想，羅裕文也不輕言放棄，寧可損失部分產量也要降低用藥量，希望逐步朝向友善土地之路邁進。

以前羅欽煌一甲地一年可以生產兩千多箱梨子，羅裕文減少用藥後，一甲地一年的產量不到一千五百箱。日前，他為梨子建立產銷履歷，經過檢驗一切合格，最近一次更是零農藥檢出。果園本來沒什麼正式的名字，羅裕文接手後，想了好久，才決定命名為「承恩農場」，這是他兒子的名字，有傳承與感恩的含意。



東勢山區一望無際的果園，盛產知名的高接梨。

這兩個做法，都是為了方便日後替品牌鋪路。

目前承恩農場的產品有八成透過盤商銷售，這是爸爸留下來的通路，經營多年已十分穩固。羅裕文並不排斥盤商，他解釋，「賣給盤商有好有壞，賣價比較低是因為你把營銷這塊都切出去了，許多青年農民找其他通路，有的抽成下來，實質收入不見得比較高，主要抱著打名聲的想法。」對於經營自有品牌，羅裕文小心翼翼，一年前才開始自己做宅配，「網路很發達，宅配業績上來很快，但如果人家說不好吃，一次就倒了，下去更快。」

為了逐步打開通路，他決定開發新產品，除了賣水果，還打算賣手工果醬。他嘗試了多種方法，終於成功讓切開後容易氧化變成深褐色的梨肉做成的果醬，仍能保有原來的淺黃色，等品質再穩定一點就要透過宅配販售。

為了讓自己不只是個單純生產者的角色，近年羅裕文加入了「台中青年農民聯誼會」、「知耕鳥農企業」等組織，希望和其他青年農民努力交流，不只種出令人安心的農產品，還能成為教育者的角色，教導民衆了解新一代的種植技術與環境教育。

日前「知耕鳥」舉辦「認識農夫一日遊」的活動，他特地帶著老婆、小孩一同參加，「我想把人帶到農

村來，也希望兒子長大後出去，可以抬頭挺胸說：『我爸是農夫！』」望著爸爸留下來的的大片果園，羅裕文始終充滿感激，他看著自己的兒子，卻另有一番期待，「我不敢說會像我爸留很多東西給孩子，但希望可以給他不一樣的東西。」



青農小檔案

青農：羅裕文

年齡：35 歲（1981 年出生）

從事農務：果樹種植

務農歷史：十三年

農場名稱：承恩農場

電話：0919-819549

給想加入青農的建議：果樹種下去，要三到五年後才有較大產量，投入前要先了解風險及技術層面的問題，更要確定自己對於這份職業有難以抹滅的熱情，否則投資上百萬，可能一兩年就燒光了。

台中舊城新風景

來去文創旅店住一晚

文 林韋潔 攝影 澄攝影

百年前，台中舊城區曾以日本京都為意象進行都市規畫，擁有豐富歷史建築和故事的中區，雖因都市重心移轉而沉寂多時，但近幾年隨著「中區再生」計畫啟動，各種文創設計旅店紛紛進駐，注入一股新活力。創意時尚結合在地文化的旅途充電站，變身中區的美麗新風景，也讓台中旅行成為一種生活風格的新體驗。

來，一起去文創旅店住一晚吧！



最近兩、三年可說是台灣旅店業蓬勃發展的年代，各種特色創意旅店紛紛問世。根據「La Vie 行動家網站」公布的「2015 最想入住的台灣人氣風格旅店」調查，如果以文創設計旅店、都會精品旅店、逃逸度假飯店、頂尖美食旅店和老屋改造旅店等五大風格特色來看全台九千多間旅店，結果發現，有超過三成的國人喜歡文創設計的風格旅店，在各項分類中比重最高。而在文創設計旅店類別中，獲得最多網友喜愛的是位於台中中區的「紅點文旅」。

在地生活風格的新體驗

隨著微型創業趨勢與文創產業發燒，加上年輕自由行旅客不斷增加，強調設計、文青風格與文化創意，以「文旅」命名的小型旅店陸續開幕。而這些「小而美」的文創旅店，大多是老旅店翻新，或老屋拉皮再生，除了強調設計特色，也企圖結合在地文化，希望讓外地旅人的旅途充電站，也能成為一種在地生活風格的體驗。

目前台中市區約有超過一百家旅店，其中，中西區就占了將近五成，市場競爭可說相當激烈。從台中文創旅店的領頭羊「台中鳥日子」於 2013 年在西區開幕以來，一家家強調在地特色的設計文旅，便如雨後春筍般在沉寂多時的舊城區冒出來，尤其在中區，單是今年就至少會有兩、三家新面孔。

一心抱持「開旅店」夢想的設計師吳宗穎，在台灣各地四處尋覓後，最後決定落腳台中中區，「中區是一個迷人的老城區，來了幾次後就愛上了。」他找到一間曾經繁華、但已被人遺忘的老飯店加以翻新，成為現在吸引國內外旅客爭相入住的紅點文旅，大廳裡顛覆傳統的巨型溜滑梯，是這家旅店的經典識別，而獨特的空間設計不僅榮獲國內外大獎，也多次躍上

國際版面，吸引全世界注目。（相關報導請見《臺中好生活》1、2 月併刊號）

參雜古典與現代、連結懷舊與新潮的風格，是不少文創旅店的設計主軸，但正如「台中鳥日子」館長翁明宏所說，「文創不是把一些很漂亮的包裝組合起來，文創旅館必須要有自己的靈魂在裡面。」

像去年成為「台中市藝術亮點」的台中鳥日子會定期與台中當地團體合作，舉辦靜態或動態的藝文展演；紅點文旅也強調與社區聯結，定期舉辦藝術展覽和講座；同樣也是「台中市藝術亮點」的過來旅店，一年至少要辦四場在地藝文展演活動；新盛橋行旅則在大廳提供專屬櫃位給台中創業青年，幫忙推廣在地文創好物，也善盡企業的社會責任。而這些文旅企圖展現的社會價值，凸顯了與其他同業競爭者的不同。

拜訪中區的新風景

不論內外都強調特色設計的文創旅店，現已逐漸形成中區美麗的「新風景」，愈來愈多年輕的自由行散客，會抱著朝聖的心情來此拜訪入住。

事實上，這些文創旅店所扮演的角色，已經不單是旅途的歇息點與充電站，為了讓旅人願意停下腳步來深度體驗當地生活，他們的態度更為積極，希望成為外來訪客認識老台中的觀光大使，除了更努力挖掘中區的景點和故事，也會跟在地的商家做更緊密的連結，進一步帶來舊城區街廓的翻轉與活化。期待這些文創旅店的誕生，帶給台中更多的驚喜。

紅點文旅

開幕時間：2014 年

地址：台中市中區民族路 206 號

電話：(04) 2229-9333

特色：像家的設計樂園，大廳的巨型溜滑梯是旅店招牌。

官網：<http://www.reddot-hotel.com/>





台中文創旅店領頭羊

台中鳥日子 給旅客最深度的導覽

文 李政青 攝影 澄攝影

提到台中文創旅店，不能不提位於西區的「台中鳥日子」。這家旅店很擅長說台中的故事，不僅建築本身成為藝術亮點，還首創「問路人」、發行《問路人快報》，要給旅客最深度的城市導覽。

一般來說，走進旅館，最先和你打招呼的大都是旅館櫃台人員，但在文創旅店「台中鳥日子」，如果剛好選對時間，迎向你的將是個頭戴報童帽、身穿吊帶褲的人士——他是「問路人」，絕無僅有的創舉。來到台中想吃什麼、想買什麼、不知往那兒走，問他通通可以得到詳盡又內行的回答。

旅館是一個說故事的地方

台中鳥日子於2013年開幕，是國內最大的文創設計旅店集團——承億文旅集團旗下的第三間旅店，也是台中文創旅館的領頭羊。近年來文青風盛行，嗅到商機，

文創旅館如雨後春筍般興起。面對高度同質性的競爭，台中鳥日子選擇做自己，用母集團一貫的精神與角度看待文創這件事。台中鳥日子館長、同時也是承億文旅業務協理翁明宏表示，「台灣不大，但有豐富的歷史，每個地方都有不同的故事，怎麼把這些故事用不同的方式呈現出來，表現在軟、硬體上，這是我們跟其他文創旅館很不同的地方。」

從一開始找點，董事長戴俊郎就想要一個能夠說故事的地方。翁明宏解釋，「如果要在一個地方經營旅館，氣很重要。」忠明南路鄰近綠園道，一旁的精明商圈有許多美軍宿舍，至今仍有許多外國人聚居。這些帶著庭

院、斜屋頂的洋房坐落在小巷弄中，許多都變成精緻的店家，漫步其中，戴俊郎愈看愈有感覺。由於附近店家營業結束時間比較早，到了晚上，周遭顯得暗暗的。開發團隊開始勾勒藍圖：在這裡經營一家外型比較特別的旅館，用特殊的角度來呈現一些故事，讓旅館本身成為周遭的藝術亮點。於是，一間從辦公大樓改造成鳥籠外觀的旅館就這麼誕生了。

像鳥一樣優遊台中

之所以用「鳥」作主題，呈現的是經營團隊對於台中這個城市的看法。「我們覺得台中是個很優閒輕鬆的地方。」館長翁明宏表示，和台灣其他大城市相較，台中從日治時代發展至今不過百年，沒有太多歷史包袱，城市整體的感覺比較輕快自由。他們將旅客比喻為在城市間優遊的鳥，旅館則是歸巢的家。不只旅館的外觀像個鳥籠，旅館內部也有許多與自由、飛翔相關的設計，每個房間的名字都是不同的鳥類。

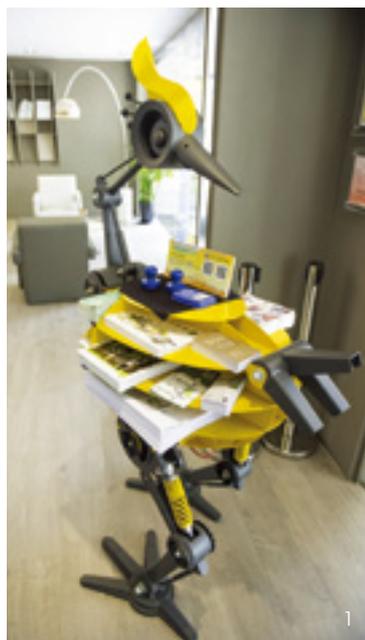
為了呈現在地特色，一進大廳，可以看到用五金工具拼裝而成的「Have a nice day」，除了祝福旅客一整天都有好心情，同時呈現台中是機械製造業重鎮的城市特質。大廳定期與台中當地團體合作，辦些靜態或動態的藝文展演，例如目前正在展出的木作品，來自后里一間三十餘年的木工廠「木匠兄妹」，第二代接手經營後加入設計元素，讓平實の木頭有了豐富面貌。走廊

上、房間內的角落都可看到台中各個角度的照片，這些都是旅館員工自己拍的攝影作品，有的上下顛倒、有的九十度旋轉，引導旅客用不同的角度看台中。

設「問路人」是創舉

開幕第一年，憑著獨特的市場定位，台中鳥日子迅速打出高知名度並獲得諸多好評，但在營運過程中，集團內部總覺得少了什麼。有一回，在總經理戴淑玲的演講時，遇見一位對文創旅館很有想法的年輕人，一聊之下，發現他不但是台中人，所學又與歷史地理相關，乾脆直接請他來旅館工作，這就是承億文旅旗下第一位「問路人」Michael。他堪稱館內外的最佳導覽員，能介紹旅館內每個設計的意涵，對於台中的歷史文化、食衣住行等，也能給予最在地的解說。事實上，為了做好這份工作，擔任問路人兩年以來，Michael 在台中前後試過一百多間咖啡店。館長翁明宏稱讚說：「他是我們旅館最突出的特色，介紹給客人的東西，不是你在網站上可以查得到的。」

面對愈來愈多同質性的旅館分食市場，翁明宏直言，「文創不是把一些很漂亮的包裝組合起來就是了，文創旅館必須要有自己的靈魂在裡面。」面對理念相同的同業或異業，台中鳥日子一向樂於合作，把市場的餅做大，「我們彼此有共識，大家要共好，讓台中在飯店住宿的品質上有更多提升。」



台中鳥日子

開幕時間：2013年7月12日

地址：台中市西區忠明南路98號

電話：(04) 2329-2266

特色：軟、硬體都能呈現在地特色，創意設置「問路人」。

官網：<http://www.hotelday.com.tw/hotel02.aspx>



1. 巨大的黃色金屬鳥是旅店特設的「旅訊鳥」，提供旅店自製的《問路人快報》以及各種台中在地的藝文活動資訊與刊物。2. 首創的「問路人」是最佳導覽員，能提供內行的旅遊資訊。3. 館長翁明宏認為，文創旅館必須有自己的靈魂，不是只有漂亮的包裝。



老城區裡的「心」旅店

綠柳町文旅 分享十大台中旅力

文 林美蘭 攝影 澄攝影

這裡原本是中區電子街裡的電子商場，如今搖身一變，成為深具在地特色與文化味道的旅店。以創意圖像包裝旅店特色的故事行銷，不只推銷綠柳町，更行銷了大台中。

2014年獲得台中市政府經發局頒發第三屆台中都市空間設計大獎「生活台中（小場域X大解構）獎」的綠柳町文旅，其實是以憨膽闖進中區的。

三年前，中區再生計畫仍聲息微弱時，綠柳町文旅的團隊看見了發展的微光，選擇進駐。綠柳町創辦股東之一的張進鑫說，「我們是年輕的團隊，很想做些不一樣的嘗試。我們買了一間閒置破敗多年的大樓，原來這裡是經營電子商場的，就在中區著名的電子街口。我們都是台中人，經歷過電子街風光的年代，對這裡有懷舊情感，無法想像電子街的入口竟然是廢墟。我們決定集資買下它，想讓它成為深具在地特色與文化味道的旅店。而凸顯電子街的特色，就成了綠柳町的設計主軸，也是旅店的賣點創意。」

台中不缺精品旅店，他們夢想成立一間能與在地結合的旅店，讓旅店與旅人有更親近的互動。所以，他們為這家旅店取了很在地的名字——綠柳町，綠是綠川，柳是柳川，町是街道，是綠川柳川之間的電子街，也可以是兩條河川之間的街區——舊城區。「老城區·心旅店」是綠柳町文旅的自我期許。

用電路板傳輸台中旅力

旅店以電路板為創意發想，設計了電子小精靈做代言，詮釋這旅店大樓的前生，也象徵地處電子街的台中意象，綠柳町文旅要成為旅客認識舊城區的「旅力充電」站。

為了做出台中味，經營團隊與設計公司腦力激盪，將收集來的台中元素變化成有趣的創意圖案。張進鑫回



綠柳町創辦股東張進鑫和團隊成員都是台中人，精心打造的旅店曾獲台中市政府頒發的「台中都市空間設計大獎」。

想當時為了要說出台中特色，他們和設計團隊翻閱文章，找出關於台中的所有形容詞，選出了出現頻率最高，最能代表台中的十種美好特質，稱之為「台中的旅力」。同時，他們為十種旅力分別繪製了十種代表的電子公仔，裝置在旅店大門與櫃台，成為綠柳町的品牌意象。而這十種台中旅力分別是：美感力、冒險力、誠懇力、念舊力、樸實力、溫暖力、想像力、浪漫力、節奏感、氣質力。張進鑫表示，這十種台中旅力，正是綠柳町文旅希望能讓住房旅客願意探訪，藏身在角落裡的台中故事。

一個房間一個故事

在綠柳町文旅的空間裡，任何一個小角落都能喚起老台中人的記憶，處處可見設計台中的創意。

例如，每個樓層設定一個主題，每個客房設計了不同的台中角落圖像。二樓為「旅行」，以「停留」為名，展示台中特色；三樓「好好吃大富翁」，以「品嘗」為名，搜羅台中各種經典美味；五樓說「歷史」，用「自從」命名，包含有台中老歌等元素；六樓是「藏寶」，找尋台中寶藏圖，客房命名「發現」；七樓為「拼圖」主題，將台中著名大樓意象解構後再以拼圖方式呈現，客房以「蒐藏」為名。

這裡每一間客房都有不同的圖案，也就是說，四十間房共有四十個圖案不重複的台中故事。原本設計師只設計了幾款通用的代表圖像，但是經營團對堅持一間房一種圖案，要讓旅店變有趣，打開房門都有不一樣的驚喜，就像是尋寶一樣，讓旅客可以好好欣賞旅店所準備的台中故事。

這樣細膩活潑的設想與創意，讓整個旅店充滿了台中意象，每開一間房門，就是一則故事、一個寶藏，很能發揮旅力充電的效果。「住我們的旅店，就像玩遊戲大富翁一樣有趣！」張進鑫笑著說。

綠柳町就位在舊城區的街道上，除了可以從客房裡

可愛清新的圖像中欣賞台中故事，窗外的風景更是非常寫實的台中故事。透過窗戶，可以看見有四十二年歷史的千越大樓，或是正改裝成飯店的金沙百貨，或是電子街，這些都是走過風華的老台中。

成為旅力的充電站

綠柳町文旅將台中老故事如百年老店、夜市美食、歷史建築，以創意圖像包裝成旅店的最大特色，這種趣味化的故事行銷，其實不只推銷綠柳町，更是行銷大台中。

張進鑫希望綠柳町可以扮演旅遊諮詢的角色，除了為旅客規劃「老城區、老建築、老記憶」的舊城小旅行路線，也提供附近「隱藏版美食」的教戰寶典。他期待，未來或許能形成中區飯店小聯盟，或是結合中區的特色店家，讓有志一同的旅店與店家一起規劃套裝行程，共為來訪旅客導覽中區的故事。

綠柳町文旅

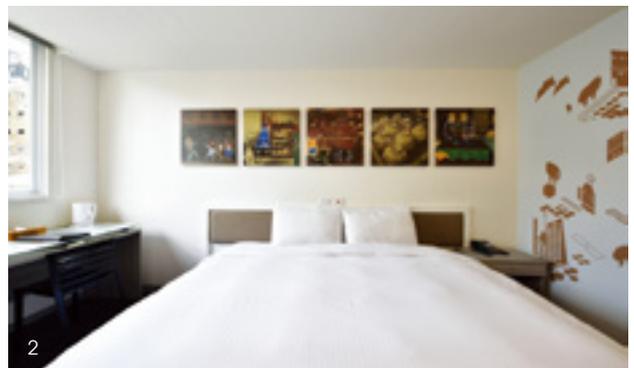
開幕時間：2013年7月26日

地址：台中市區中區中山路55號

電話：(04) 2221-7668

特色：以電路板為旅館設計創意發想，每個樓層設定一個主題，每間客房都以設計圖案呈現不同的台中意象

官網：<http://www.reloadng-hotel.com/>



1. 旅店以電路板為創意發想，設計電子小精靈做代言，凸顯電子街的特色。2. 每一間客房都有不同的圖案，讓入住旅客可以欣賞各種台中的故事。



懷舊與藝文的結合

過來旅店 串連旅客情感的媒介

文 李政青 攝影 澄攝影

帶著對出生地濃厚情感的七年級生，將歇業多年的老旅館重新改造，要讓旅店成為連結情感的地方。在旅館業競爭的中區，身為「台中市藝術亮點」的過來旅店，要以文化價值取勝。

走進位於台中中區的過來旅店，彷彿時光倒流。在大廳一角，有台會讓許多七年級生尖叫的電動遊戲機。這可不是那種小小的掌上型機器，而是比書桌略高的大型機台，開機後可以玩「泡泡龍」、「瑪莉兄弟」、「格鬥天王」，這幾款是從六年級後段班到八年級前段班都玩過的長青遊戲。「我們客人大都是七、八年級生，這是我們共同的童年記憶，他們看到會大叫，就覺得很爽。」提起這個機台，1984年次的負責人陳鵬任一臉得意。

知名老旅館改裝而成

過來旅店的前身是後引大飯店，三十年前是中區知名的高級旅館。雖然歇業已久，但附近電子街裡的「後引食堂」，就是同一家族經營的餐廳。巧合的是，隔壁

的曉明老人福利服務館原本是市區頗負盛名的惠華醫院，陳鵬任剛好在這兒出生。即使台中市中心幾經轉移，中區已不如以往熱鬧，在他眼中，仍然是開旅館的好地方。

「旅客住宿最重視的是交通問題，國外的人不知道這邊沒落了，只知道車站在附近。」過來旅店進駐前，後引大飯店已經歇業十幾年，陳鵬任接手後大刀闊斧將原本的隔間全部打掉，原本三十二間房間大幅縮減為二十一間，空間更加寬敞，配上最新流行的工業風，老空間換新裝，重現世人眼前。旅館的外觀十分低調，和中區靜靜小小的街道融為一體，只有入口鮮黃色的貨櫃門稍微引人注目。

這裡的全名叫做「P&F 過來旅店」，代表連結過



1. 旅館內很多懷舊的老東西，都是陳鵬任多年的收藏。2. 老旅館翻新後，房間數大幅縮減，空間也更加寬敞。

去 (past) 與未來 (future)，細看旅館內眾多細節，的確是連結兩者之所在。站在外頭，透過玻璃可以看到二十幾具老式電話機一字排開，包含按鍵式、轉盤式，甚至是手搖式電話，讓許多阿公阿嬤路過都會忍不住佇足停看。走進大廳，有以前金飾店敲敲打打的工作桌、數十年前的扭蛋機、中藥櫃、日治時代的書籍。最內側是一台謎樣的機器，上頭布滿各式各樣的按鍵，這是以前旅館常見的電話總機，外頭的電話打進來之後，會有位接線生負責撥桿、呼叫，將電話轉到客人的房間內。

讓旅店成為連結情感的地方

陳鵬任表示，在旅店內看不到很高級的建材，而是盡量用一些老東西做擺設，讓人家會覺得有感情。他本身和旅館業的淵源深厚，媽媽經營旅館用品生意多年，後來又自己投資幾間旅館。受此影響，陳鵬任也有許多旅館的實務經驗。

在他看來，旅館的設計風格並不是重點，「現在的設計五年後可能不流行了，消費者要的是價值。」他想經營的是一個輕鬆、有感情的地方，於是讓大廳的感覺像間咖啡店，接待櫃檯就像吧台，早餐也在這裡現做現吃，為的都是拉近服務員和客人的關係，讓雙方像朋友一樣，在聊天的過程中帶領客人融入這裡的環境。

許多旅客不知道哪裡好吃好玩，他們會以當地人的

角色加以介紹，如果事先聯絡，入住前就可以先排好行程，搭配租車公司載著玩。多數觀光客來台中最常去逢甲夜市，但只要問過陳鵬任，他一定介紹忠孝夜市，「那是內行人會去的地方。」

旅館空間裡擺設的老東西，也是觸發情感的媒介。不少客人帶著小朋友過來，看到這些物品會忍不住一件件介紹給孩子：「以前就是用這個喔，有沒有看過？」旅館的房卡上印的都是中區各個角落的吉光片羽，可說是城市空間的另類展演。過來旅店去年獲選為「台中市藝術亮點」，一年至少要辦四場藝文展演活動，陳鵬任希望以類似手法，將藝術家的作品融入旅館中，不只掛在牆壁上展示，而是能夠異業結合，在各種旅館用品如杯墊、牙刷等，都印上他們的作品，讓客人有不同角度的觀賞樂趣，藝術家也能獲得商品授權的收入。

「對一個國家或城市來說，文化是最有價值的地方。」站在過來旅店門口，面對近在眼前的另外兩三間旅館，陳鵬任沉著以對，「旅館不是設計的富麗堂皇就好，旅客要的是你的文化與情感，以及解決問題的能力。」抱著這樣的想法，身處於旅館業兵家並爭的中區，他深具信心。✍

P&F 過來旅店
開幕時間：2015年3月
地址：台中市區市府路101號
電話：(04) 2229-6200
特色：老旅館重新改裝，收藏許多懷舊老東西
官網：<http://www.pfhotel.com.tw/>



中區出生的陳鵬任，與旅館業淵源深厚，本身亦有不少旅館實務經驗。



以社會責任的心經營旅店

新盛橋行旅 綠川旁的新風景

文 林美蘭 攝影 澄攝影 圖片提供 新盛橋行旅

因為支持「中區再生」計畫，一群年輕人決定在綠川旁開旅店。他們雇請街友、參與綠川淨川，也推廣在地文創好物。新盛橋行旅借景舊城，吸引旅人，現在他們也成為綠川旁的新風景。

2016年6月18日開幕的新盛橋行旅，是創辦人朱詩蕙和聶學勇夫妻，與幾位年輕友人合力創業的旅店。他們平均年齡三十五歲，有了在中區開設旅店的想法之後，便開始蹲點中區，參與在地團體像「好伴」、「綠川漫漫」等發起的綠川淨川活動，以實際行動了解台中舊城的過去、現在與未來，而他們更想要呼應的是一—台中市長林佳龍提出的「中區再生」計畫。

因為旅店，成為在地

「中區是一個具有特殊人文歷史的區域，除了日治時期的各種建築外，現在稱為東協廣場的第一廣場，也因為有許多東南亞商店聚集而別有風情。」朱詩蕙解釋旅店取名「新盛橋」的原因，「旅店就在新盛橋邊。在百年新盛橋邊開了斬新的新盛橋，期許這家旅店成為一

座橋梁，串連台中新舊美好事物，讓旅人認識台中，也希望旅店能像新盛橋一樣，創造百年風華。」

新盛橋，就是現在的中山綠橋，興建於1908年，是為了在台中公園舉辦的縱貫鐵路開通典禮而架設，新藝術風格的鑄鐵飾欄及造型橋體，是日治時期鐵路開通、公園建設及市區計畫的具體象徵，具有高度的歷史意義。

有次凌晨時分，看見這座橋邊原來開補習班的閒置大樓，朱詩蕙和聶學勇很快下了判斷：「就是這裡了！」新盛橋行旅要以行走的意志力，成為綠川岸邊的新風景，也要成為旅行者的在地文化導覽者。

在新盛橋行旅二樓的接待大廳入口牆面，可以看見新盛橋舊時的影像，新舊對照，充分展現了旅店橋接的使命感。

新盛橋行旅

開幕時間：2016年6月18日

地址：台中市中山路26號

電話：(04) 2221-1888

特色：和洋風旅館，客房窗景是綠川，早餐供應在地刈包

官網：<http://ssb-hotel.com.tw/>

借景美學，推廣舊城也行銷旅店

決定在此深耕，就是要成為在地，承擔責任，這樣才能在眾多旅店中走出自己的特色。朱詩蕙和夥伴們搜羅各種台中意象融入旅店設計，想把台中舊城的小京都意象召喚回來。因此，新盛橋行旅走和洋風設計，外牆鐵件以台中市花、市樹及市鳥圖案喚起在地精神，結合日式風呂敷的包裹意象，成為旅店的識別設計，即使沒有斗大店招，也能讓人在遠處看見新盛橋行旅在那裡。這樣的牆面窗花鏤空設計，除了呼應新盛橋優雅的新藝術鑄鐵飾欄，也是一種「借景」的美學。

新盛橋行旅借景老台中，舊城又成為旅店的窗景。從二樓大廳到客房，俐落明亮的空間多以大面窗留影綠川、舊城；在窗邊，台中故事就隨著老建築，如宮原眼科，或是綠川的水和樹，流入旅人的視覺印象。「過去綠川植滿柳樹，讓台中有小京都的美名，如今從旅店的大片玻璃望出去，仍然可將綠川沿岸的綠樹與水邊的白鷺鷥、夜鷺一覽無遺。」彼時與此刻的美好都在窗裡了，這是新盛橋行旅想要帶給旅人的在地時空感。

連結在地，成為社區的旅店

朱詩蕙本身是台中人，雖非生長在中區，但是一年多來的深耕參與，早已把自己當成是社區的人，希望旅店能為這裡做點事。他們決定以行動實踐社會責任，像正在構思規劃要與相關單位合作，雇請街友擔任咖啡服務員；他們重視環境永續，在裝潢建物時，主動修改排



創辦人朱詩蕙和聶學勇夫妻花了一年多時間深耕中區後，最近旅店才正式開幕。

水管路，讓廢水回歸排水道，不再進入綠川。為了響應第二屆「青創世代——在中區創業的前100天」創新創業育成平台計畫，他們在二樓大廳提供專屬櫃位，要將在地文創好物推廣出去。

他們也支持年輕里長薛雅文對社區的經營，里長要辦一個泰國藝術家的展覽，他們表達願意協助的意願，這也促使經營團隊有了旅店也是藝文空間的想像。未來新盛橋行旅也很有意願協助市府舉辦藝文活動，也願意響應新聞局的影視協拍小組，並提供劇組住宿優惠。

來到新盛橋行旅，旅客會受當特別的款待。住房旅客可以把設計成筆袋模樣的新盛橋備品包，當成紀念品帶回家；早餐供應有在地特色的刈包，而刈包來自一樓轉角的立吞小食店——盛橋刈包，因為新盛橋行旅支持青年創業，決定出租黃金店面，讓年輕老闆賣刈包，也提供旅店的早餐。

「經營這家三十間客房的旅店，要賺錢真的要很拚！只有好好愛這裡，用行走的意志力經營，我們會努力保有對在地文化的想像力！」朱詩蕙篤定的說。



1. 新盛橋行旅走和洋風設計，外牆是以台中市花、市樹及市鳥為圖案的雕花鑄鐵，相當醒目，成為中區街頭的新風景。2. 新盛橋行旅團隊曾一起參與綠川淨川活動。



宮原眼科設計師最新力作

1969 藍天飯店 重現精緻中區風華

文 李政青 攝影 澄攝影

這裡曾經見證中區昔日的繁華以及沒落，如今中區子弟決定將它重新打造，脫胎換骨，小心翼翼地保留舊時的老東西，要讓旅客與那個年代再次對話。

還記得 1960 年代的模樣嗎？來到 1969 藍天飯店或許可以一窺端倪。這是一間預計今年 10 月才要正式開幕的新旅館，位於 1969 年成立的藍天大飯店舊址，原本的經營者是台中市商會。隨著中區沒落，藍天大飯店停止營業已有十餘年之久，到了 2014 年才由佳和資產管理股份有限公司董事長郭宜書購入，重新改裝後，保留旅館舊名再出發。

在飯店呈現精緻的中區風華

「到我這個年紀，想做自己的夢想，」談起經營 1969 藍天飯店的動機，同樣出生於 1969 年的郭宜書這麼說著。他做建設公司起家，後來在逢甲商圈開了原德

商務飯店。雖然生意不錯，沒隔幾年，又覺得這和夢想有落差，將原德飯店交由塔木德連鎖飯店集團經營後，選擇藍天重新開始。

郭宜書從小在中區長大，對這一帶深具感情，老家離飯店只有 200 公尺遠。在他眼中，中區有很濃厚的人情味，1960～1970 年代省議會還在台中的時候，政商雲集，那是中區風光的年代，南夜大舞廳、聯美歌廳是當年中區最負盛名的兩大歌廳，外面永遠都是排隊人潮。鳳飛飛、林青霞、豬哥亮等明星表演完後，最常住的就是附近的藍天大飯店。到現在，飯店內還保留他們當年入住的指定套房，房間後面就是逃生梯，方便躲避粉絲和媒體的追逐。

1969 藍天飯店

預計開幕時間：2016 年 10 月

地址：台中市中國市府路 38 號

電話：(04) 2223-0577

特色：老旅館重新改裝，保留許多懷舊復古老東西

官網：<http://www.1969blueskyhotel.com/>

曾經到世界各地遊歷的郭宜書住過許多旅館，「有的是從穀倉、廢棄工廠、甚至修道院改的，很有味道。」從世界看台中，他認為這個城市比大，比不過中國的城市，比豪華又不如杜拜，要休閒又不如東南亞的島嶼有氣氛，「但是，我們融合了各種外來文化，台灣的文化裡有很多混血的 DNA，變成一種很台式的東西，這個會吸引外國人。」

整個旅館就是夢想的展示間

抱著這樣的想法，他請來曾經負責宮原眼科的設計師張杏操刀，花費上億元資金將舊旅館改頭換面。當初興建大樓只花了 330 天，整修卻花了 660 天才完工。接受採訪時，郭宜書還在琢磨許多空間細節的營造，「有些東西還在構思，需要時間等待更好的想法出來，舊的東西要合乎年代，又要合乎我們的擺設，看似簡單，其實很不簡單。」對他來說，老屋翻新如果只是把舊的東西蓋掉很可惜，在關係生活便利的軟體環節上，他一定要採用最好、最新的選擇，但在硬體裝修上卻得盡量保留原狀。

於是，一走進旅館，處處是驚喜。要新穎，房間洗手台上擺著義大利進口的水晶杯，茶包是知名的 TWININGS 英國唐寧茶，膠囊咖啡機則是影星喬治克隆尼代言的那款；要復舊，房間一角的鋁製垃圾桶是台南新化阿嬤的手工藝，浴室地板上的馬約利卡磁磚，是台灣許多老宅常見的特有絕版物。洗手台上，備品互相交織成一個結，原來這是以前蓋房子常用的孔明鎖，一根釘子都不用就能將支撐房屋的梁柱緊緊架在一起。



郭宜書從小在中區長大，對這一帶深具感情，因此願意花費上億元資金將舊旅館改頭換面。



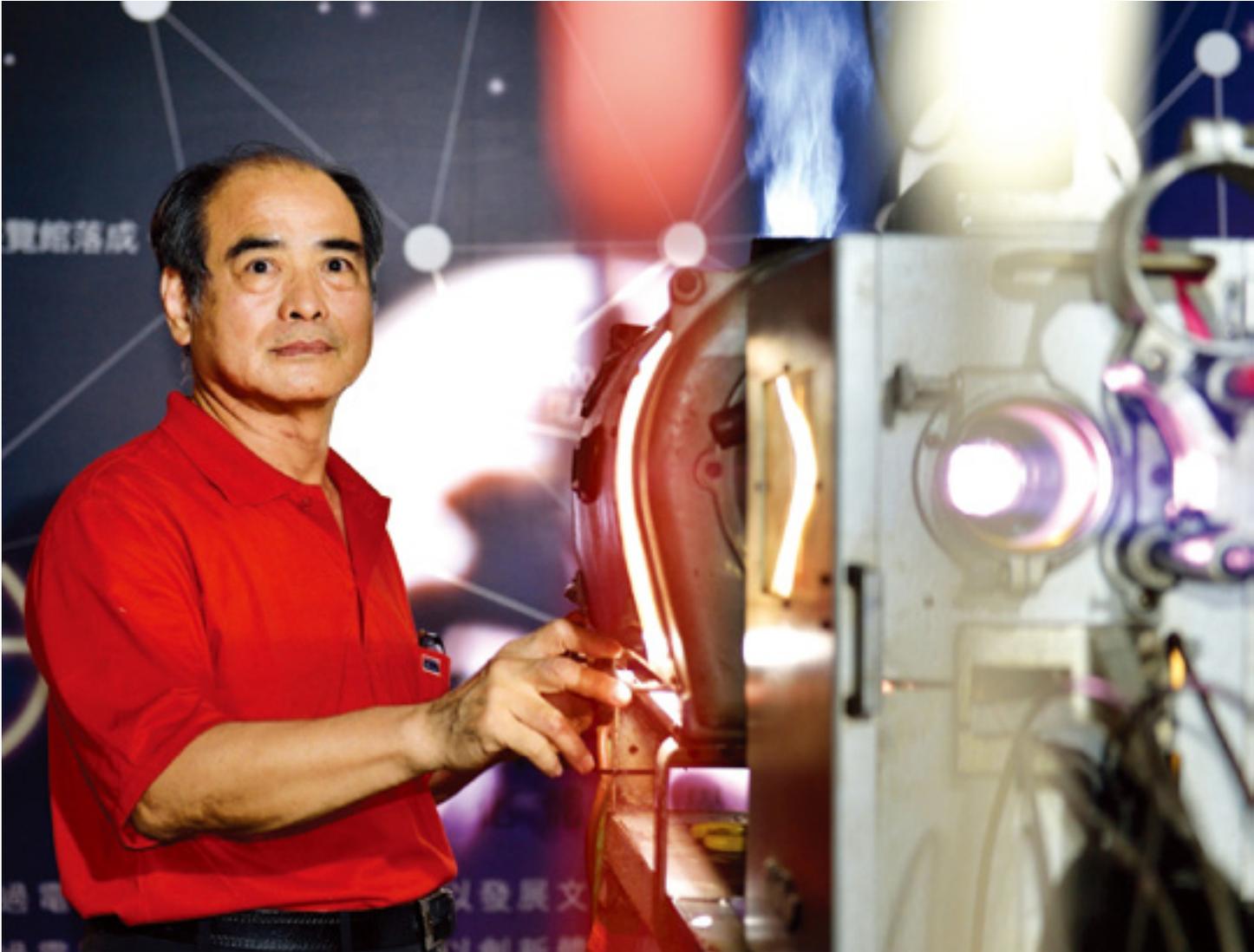
1. 旅館內的用餐區，可以欣賞中區街景。
2. 浴室地板上的馬約利卡磁磚，是許多台灣老宅常見的特有絕版物。

大廳更像是個夢想的展示間。門口挑高兩層的彩繪玻璃窗，是義大利教堂拆下來的真品；櫃台是用旅館原本燒熱水的鍋爐倒置後，上鋪桌面而成；背後的牆面則是以以往的機動面板。櫃台一側還隱約看得出之前樓梯敲掉的痕跡。入門左手處塞滿了一整面牆、兩層樓高的行李箱，全部來自台灣各角落。有郭宜書父親留下來的；有國民政府遷台時，從上海帶過來的；有的看起來很普通，卻是三十年前台商一卡皮箱闖天下時的常見款式；還有的皮箱看起來俗氣，卻可能是自家阿嬤床底下的那款。每個箱子所經歷的一段段旅程，在此交織成整面牆的故事。

用空間和旅客對話

保留老物往往比買新的更費工。以旅館內外四處看到的裸柱為例，打鑿過後要磨平才不會刮手，還要塗上保護漆防止灰塵沾染。房間天花板也是直接裸露，但為了呈現出乾淨的白色，得上七層漆才達到想要的效果。為了每件或新或舊，以及仿舊的新品能完美融合一起，每個細節都耗費心思，就連大廳那短短一節的身障坡道還特地訂作黃銅打造。

「這些舊的東西不能打掉，就像樹的年輪一樣，留下來，才看得出原本的脈絡。」郭宜書解釋自己的堅持。靜下心環顧四周，整個空間獲得熱情灌注後彷彿會說話似的，一不留神，好像聽到這一樣樣精心安排的物件，正絮語過往的風華呢。✿



老戲院的華麗新生

黃炳熙的不老騎士電影魂



文 葉亞薇 攝影 澄攝影

播映小眾的藝術電影、設立電影文化走廊、長期播放勵志佳片，讓台中都會裡的二輪戲院萬代福影城，特別顯得與眾不同。這座中區的老戲院，有影城級的硬體設備，更有溫暖獨到的人情味。它曾經沒落、經歷重生，如今扮演了電影文化的薪火相傳。背後的推手黃炳熙，絕對是台灣電影界的一個奇葩。

早上九點多，台中中區街頭的舊大樓顯得有些寂寥，而萬代福的早場電影已經開張。在戲院三樓的辦公室，同時有三組人馬等待著，只見眼神炯炯的黃炳熙斜背包包快步走來，馬上安排張羅。這位耳順之年的經營者，擁有老驥伏櫪的活力，讓人初次見面就印象深刻。

一個雲林西螺的鄉下孩子，做夢也沒想到，會跟「八大藝術」之一的電影有那麼深的緣分。「看電影」對童年的黃炳熙來說是很奢侈的事，「一年能到城裡看一次就足夠回味一整年啦！」因為叔叔在戲院擔任放映師，「看戲尾」的機會不少，等到電影快散場時，溜進無人看管的映廳，一齣接一齣看，便足夠讓他興奮不已。在那個「到台北淘金」的年代，舉家北上的他，初中聯考上榜之後，上半學期就去當板金學徒，苦悶之際，遇上姊夫服務的電影公司缺人手，黃炳熙就此踏入電影工作圈。童年快樂記憶的種子，無心插柳，卻漸漸茁壯了。

從送片小弟到經營戲院

那是台灣電影蓬勃發展的 1960 年代，十八歲的黃炳熙穿梭在台北西門町負責送片、寄片、拿宣傳資料。當時一部電影有十卷膠捲，戲院要搶片，電影公司則搶戲院的時間。「我在後座綁三網，座椅旁掛二

網，左右把手各掛一網，七部影片膠捲同時上車，重量很重又不均，很怕它『翹孤輪』，所以我就站著騎，保持平穩。」現在萬代福的「電影文化走廊」，可以看到一台古早的腳踏車，模擬當年黃炳熙騎單車要去戲院送片的場景。

退伍後，無法忘情電影的黃炳熙承租「白雪戲院」，成為自己經營的第一家戲院。台灣早年的戲院，多由建設公司老闆、政要經營，都是一院一廳的模式。原由建設公司老闆經營的「白雪戲院」虧損連連，黃炳熙接手後，憑藉著優異的選片眼光和經營策略，讓戲院轉虧為盈。提起《美國舞男》、《郵差總按兩次鈴》、《養子不教誰之過》、《冰雪盟》、《亂世佳人》等當年播映過的熱門電影，他都如數家珍。

考量到二輪戲院的房屋租金便宜，片商合約金比首輪片少許多，即使票價低廉，一票看兩片亦能生存，所以黃炳熙也跨足經營二輪戲院，「我經營戲院，就是希望沒有錢的人也有電影看。」童年看電影的回憶深植黃炳熙心中，他希望把電影的美好傳遞出去。

從「白雪戲院」開始，黃炳熙陸續承租、經營各地戲院，有二輪也有首輪，全盛時期跨足北、中、南諸多縣市，累計有三十三家戲院之多，堪稱規模龐大



1. 經常有學校老師帶著學生到萬代福影城進行校外教學。2. 年輕時的黃炳熙曾騎著單車載著電影膠捲，穿梭在台北西門町各戲院間負責送片。

的連鎖戲院經營者。這其中有成有敗，還曾數次遭遇祝融之災，讓成果瞬間化為灰燼，不過，黃炳熙仍堅持繼續向前，從那裡跌倒，就從那裡站起來。

電影夢在台中開花結果

黃炳熙與台中可說特別有緣。1985年，他承接的「中森戲院」轉虧為盈，後來房東見其獲利，便不願繼續改收回經營。1992年，他接下「豐中戲院」，建議當時的經營者設下停損點，最後圓滿收尾。1994年，他擔任「樂舞台戲院」（編注：創設於1919年，位於柳川西街旁，現戲院已被拆除）經營者，以重金版稅拿下迪士尼電影《獅子王》播映權，成功創造票房。

經營三家戲院的歷練，讓黃炳熙深耕台中在地人脈，因此將事業重心落腳台中。1996年，黃炳熙承接經營不善的「萬代福戲院」，為這家已有十餘年歷史的中古二輪戲院注入新生命。他從硬體到軟體，大刀闊斧做了許多變革與創新，逐年逐步讓戲院升級。

描述西班牙百年建築聖家堂建構過程的紀錄片《高第聖家堂》，呈現西班牙對藝術長達130年的用心經營，讓黃炳熙喟歎不已，他還跟共同觀賞的台中市政府新聞局長卓冠廷分享感想：「對歷史的尊敬、文化的經營，就應該這樣。」

他首創電腦對號的售票服務，打破過往二輪戲院經常超賣、甚至得被迫站著看的陋習，營收也許少了，卻讓戲院服務與首輪戲院齊平。重新整修戲院化妝室，每天定期清潔，讓早年為人詬病之處變得潔淨舒適，成為萬代福的一大特色。同時，他還首創二輪戲院午



黃炳熙收藏了數萬張電影海報，在電影文化走廊裡展示，讓不少影迷來此懷舊。

夜場，方便「夜貓族」可以多看不幾部票價實惠的電影。

將閒置宿舍變身電影文化走廊

原本戲院內設置許多宿舍，提供員工和演員住宿，後來成了閒置空間，黃炳熙將他歷年來在各地經營戲院所遺留下的電影相關器材，收藏擺放於此，並設立了電影文化走廊對外開放。包括1932年的碳棒放映機、古董字幕機、近四千多部影片舊膠捲，還有35毫米、16毫米、8毫米的各式放映機，和數萬張電影海報等，以不同陳列區展示珍貴的電影文物，讓人彷彿走入時光隧道，展開一場電影文化之旅。「我希望萬代福能走出不同的風格，透過文物傳遞對電影的熱情，並讓更多人看到。」現在民衆揪團十五到二十人，可預約現場導覽，還能觀賞到會冒煙的老式放映機播放懷舊電影片段，學校和弱勢團體另享有優惠。

戲院同時有五個廳、十多部片上映，黃炳熙有其商業經營的策略，但也有社會責任的使命。2009年5月，新加坡電影《錢不夠用2》在萬代福上映，迄今未下檔，創下一部電影連續播映七年的超級紀錄。「這部電影要表達的情境，非常貼切台灣社會。有小人物的心聲，有親情的提醒，也有酸甜苦辣的生活寫照。三代同堂都應該來看！」新加坡導演梁志強很感謝黃炳熙的力挺，四度來台，今年7月還特別帶著新作《我們的故事》一、二集與女主角陳麗貞，在萬代福舉辦兩場映後分享會。另外，像《一首搖滾上月球》（已經連續播映三十二個月）、《逐夢上學路》等，也都是萬代福長壽放映的勵志佳片，充分展露出黃炳熙入世關懷的心意。

特別的是，萬代福播映藝術電影，這在台中是小眾市場，但也是獨門生意。黃炳熙認為，台中仍有不少喜愛深度意涵電影的影迷需要被滿足。

戲院成為公益與教育平台

電影內容通常比課堂更生動有趣，一部好電影對觀眾的影響也很大，因此黃炳熙積極與公部門、學校、企業單位合作，不僅提供優惠包場，更免費招待弱勢團體來看戲。一位身障學校的老師特別在臉書上留言指出，適合身障孩子的校外活動不多，感謝萬代福願意提供免費貼心的觀影服務，老闆有時會招待爆米花、可樂，現在孩子一聽到要去看電影就好開心。



在萬代福的電影文化走廊裡，可以看到各種骨董級放映機等電影器材，讓人彷彿走入時光隧道，展開一場電影文化學習之旅。

黃炳熙小檔案

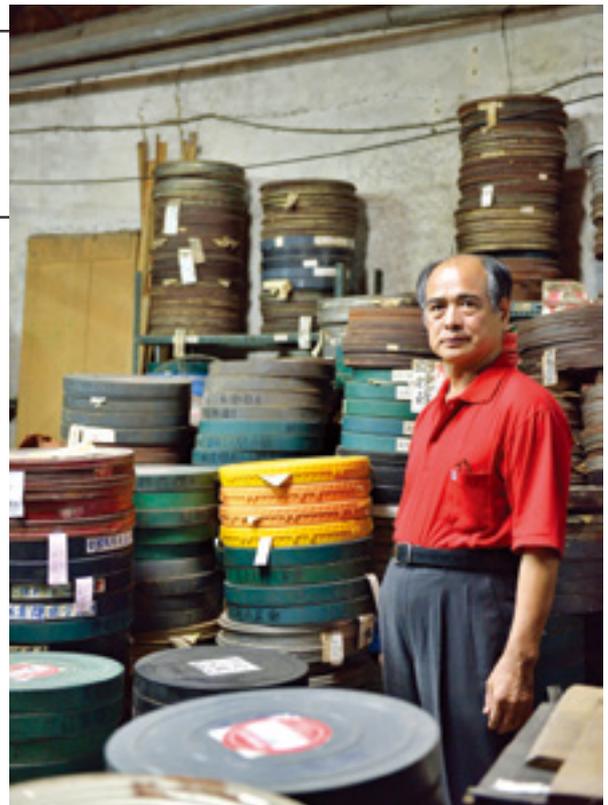
出生：1952年

經歷：影片公司學徒、戲院經紀人（負責排片）、萬代福影城董事長

活動：8月5日上午9:30於萬代福影城舉辦《一首搖滾上月球》感恩映後分享會，邀請導演及劇中演員蒞臨分享，歡迎參加。

「我敢說，萬代福是全台灣最多學生來看電影的戲院。」黃炳熙用心推廣電影教育的力道，讓不少學校老師一屆接一屆，帶著學生來戲院進行校外教學，一張千元VIP卡就能看盡二十五部電影，讓老師變成老主顧，也成為電影的推手。朋友知道他有心，引薦他到台中山區的太平國小播映《錢不夠用2》，「我認為好電影應該直接到校園巡迴播放，由政府帶頭，才能讓更多學生感受到電影的正面能量。」他強調。

透過電台宣傳、超商優惠券、企業包場公益捐款，運用臉書和數位社群，與年輕人行銷零距離，讓走過三十多年歷史的萬代福，迄今仍是台中年輕人和家庭觀影不錯的選擇，同時也為中區商圈帶來不少經濟效益。接下來，黃炳熙與他守護的新天堂樂園，還有許多新點子，要繼續為台中人熱映文化藝術之光。



熱愛電影的黃炳熙收藏了近四千捲舊電影膠卷，這些都是珍貴的電影文物。



張景皓（中立者）希望用有限的資源，幫助社會角落的弱勢族群自立更生。

愛與勇氣的實踐行動

角落微光 扶持城市隱者自立

文 李姿立（HOPE125 特派記者）、林韋潔 圖片提供 角落微光

在城市的角落裡，有些人因失去工作而流離失所，甚至三餐無法溫飽。他們猶如城市裡的隱者，一般人視而不見。現在卻有人希望透過創造共好的扶貧模式，用企業經營的方式，幫助他們自力更生。這是一場實踐愛與勇氣的實驗。

在台中中區有一群城市導覽員，他們曾是與社會失去連結的人，因為「角落微光」的培訓，讓他們有機會重新走入人群，並且翻轉自己的人生。

「角落微光」實踐愛與勇氣

「角落微光」是一家 2015 年成立的社會企業，創辦人張景皓，他也是國內最大英國留學資訊網站「Hello UK!」的創辦站長，過去曾多次舉辦偏鄉英語教育的營隊，在網站上號召志工前往偏鄉舉辦英語夏令營。他在 2006 年曾以「英文種子營志工計畫」獲得第三屆「Keep Walking 夢想資助計畫」獎金，前往英國劍橋大學學習社會企業。當時雖已有在台灣成立社會企業的想法，但一直等到他本業穩定及解決資金問題後，才正式以「角落微光」的名稱踏入社會企業的領域。

所謂的「社會企業」，是指「為了社會服務而營利且有嚴謹的利潤處置規範」的企業，獲利盈餘主要用來投資社會企業本身，以便繼續解決特定社會或環境問題，而非為出資人或所有者謀取最大的利益。它模糊了「社會」與「企業」的界限，轉化了非營利組織、慈善扶貧的既有思維，甚至可能改變政府的公共政策。

「角落微光」和非營利組織不同之處，在於他們「沒有依賴任何社會捐款」而獨立運作，他們認為，這是個充滿愛的社會，有心想改變的人很多，但要長

期投入一個社會議題，並深入去揭出問題背後的結構因素，則需要很大的勇氣，而要將愛心發揮極大化，就需要有效率的整合現有資源，否則容易與現存的其他組織在業務上重疊。「台灣現有社會福利的問題正是『不患寡，而患不均』，所以找出最需要幫助的服務對象，是角落微光的目標之一。」張景皓說。

給予機會取代施捨

張景皓曾經帶領一群留學英國歸國的人士，參與台北「街遊」規劃的街友導覽活動，這次的經驗讓他想到，也許可以透過社會企業的運作模式，提供工作機會給街友，幫助他們自力更生。

於是，「Hello UK!」在 2015 年成立「角落微光」，團隊成員都是台中在地的年輕人，他們很清楚這家企業的存在，並非要取代關懷街友的現有非營利組織，而是要將有限的資源幫助無法被全盤照顧到的弱勢高風險族群，所以他們將有自立意願的街友、經濟弱勢的單親媽媽、中高齡失業者、獨居老人列為主要關照對象，並稱呼他們為「城市隱者」，推動一系列「看見城市隱者計畫」（Invisibles In Cities），希望挹注資源到每個微光角落，使城市隱者不再隱形。

去年端午節時，成立不久的角落微光與台灣全食物銀行協會、街友關懷協會及人安基金會台中平安站合作，舉辦「城市隱者·角落微光」活動，先以公益藝術攝影行動開場，從網路上集結全台各地的愛



1. 「隱者地圖」計畫主要透過輔導和訓練街友和獨居老人成為在地的另類城市導覽員，培養謀生的能力。2. 張景皓多年前曾去英國劍橋大學修習「社會企業」課程，去年終於如願設立社會企業「角落微光」。

心義工們，拿起紙板和麥克筆，嘗試為街友寫下心聲，並進行攝影記錄；接著，邀請約三百位無家可歸的街友、單親媽媽及獨居老人等到會場，由台中市美髮美容技術指導員職業工會及創世基金會護理人員提供義剪和義診服務；最後是活動的高潮「Give a smile 共食音樂會」，邀請隱者們邊用餐、邊觀賞音樂表演。

隱者地圖培養街友導覽員

目前角落微光正在進行「隱者地圖」計畫，這項專案主要透過輔導和訓練弱勢族群，包含街友和獨居老人，成為在地的另類城市導覽員，希望他們能夠說出屬於城市的故事，以及他們自己的故事，讓導覽成為可以謀生的一份新工作。角落微光和街友關懷協會



1



2

1.2. 導覽的過程，可以讓一般大眾以不同的角度去了解街友的狀態，也能重建他們的信心與社會的連結。

及人安基金會合作，由他們推薦提供現有人力和適合做導覽的人選；角落微光則協助對方培養自立的能力，以逐漸脫貧。

考量到台中中區的故事是台中市發展歷史的縮影，每條街道巷弄都承載著珍貴的記憶，也是台中人寶貴的文化資產，因此「隱者地圖」選定台中前後火車站、台中公園及中區舊市區周邊為主要導覽對象，規劃具有在地與人文特色的導覽路線。

在培訓階段，角落微光聘請專業導覽師資來授課，免費協助隱者養成獨立導覽的技能，除了告訴他們中區的故事，也幫助隱者找出自己的回憶，最後融合成一個個獨特的人文故事。同時，也從網路募集愛心志工到課堂陪伴、協助隱者成長。課程結束後，隱者若通過考核，便可成為正式導覽員，並獲得由台中市社會局救助科認可的結業證書。一般民眾可以透過角落微光平台預約付費導覽，導覽所得有六成歸予隱者，角落微光則取四成，做為持續培訓計畫的經費。

張景皓記得，剛開始和隱者之一小梅姐接觸時，看見小梅姐的居住情況，凌亂的紙類回收散落家中，沒有電燈和熱水器，許多家具都已老舊不堪使用，很明顯的，當時的她已沒有活下去的動力。小梅姐也透露，在角落微光拜訪的前幾天，已有輕生的念頭，如果沒有角落微光的幫忙，她可能已經不在人世了。「街友不是一種身份，而是狀態。」他們可能因為意外、生病或經歷人生重大事件，導致生理或心理上的創傷，最後失去了家和生活動力，致使和社會失去連結。張景皓相信，隱者地圖計畫不只是重啟一般大眾思考街友議題，以不同的角度去了解他們的狀態，同時也讓隱者們有了生活下去的動力，在導覽過程中重建他們的信心與社會的連結。

推動「隱者地圖」挑戰重重

然而，推動這項計畫沒有那麼簡單，投入的人力和時間成本也相當高。光是前置作業就花費了很多時間，雖然人安基金會提供合適的人選，但是要這些街友帶領一群人導覽，在溝通和執行訓練上還是存在不少挑戰。隱者們的培訓時間長達四個月，但隱者地圖今年4月正式上線後，前兩個月只賣出兩百多張的街



城市隱者導覽員除了說出屬於城市的故事，也會將自己的回憶帶入，最後融合成一個個獨特的人文故事。

頭導覽票券，人力和行銷成本無法和收入打平，營運至 5 月底時虧損已達 47 萬元，在經營上面臨不小的挫折。而票況不佳，也讓參與的隱者壓力很大，有幾位已離開這項計畫。

由於導覽服務的重點在「導覽者」本身，需要隱者將對歷史文化的瞭解與自身故事的融合，因此身體及精神狀態得相互配合才能確保服務品質，如果隱者的狀況不穩定，就會影響到這項計畫的延續，讓企業營運和隱者的生計，都充滿了不確定性。

目前角落微光的營運十分辛苦，一半以上的時間都投身在社會和社工服務上。遇到瓶頸時，張景皓會不斷透過反問自己來釐清和找回初衷，他堅定的說：「角落微光要做深化的社會企業，而且是社會大於企業的模式。」

這幾年，台灣興起一股社會企業的創業熱潮，但整個制度還不夠成熟、透明，也沒有法律規範可以遵循，張景皓計畫依照英國的社會企業法規來運

作。對於想從事社會企業的人，他建議除了要先瞭解社會企業是什麼，還要清楚知道「這企業是要養活自己，或是養活想要服務的那些人？」他認為，社會企業必須要先有養活自己的能力，因為在社會企業有很大的部分是擔任社工的角色，實務面並沒有想像中容易，需要花費很多時間陪伴和建立服務對象的信任。

雖然角落微光充滿理想性格的營運模式，仍有待市場的考驗，但這群年輕人願意付出實際行動關懷弱勢者的心意，值得社會的肯定。☁

社會企業小檔案

企業名稱：角落微光文化有限公司

成立時間：2015 年 2 月 3 日

創辦人：張景皓

員工人數：2 人

資本額：50 萬元新台幣

網站：<https://www.hellocorner.com.tw/>

主要業務：扶持與訓練隱者（包含街友，中高齡失業者與獨居長者）成為導覽員的社會企業，讓隱者們用社會底層的聲音，訴說自己愛與生命的故事。



整治綠川 期待風華再現

培力計畫邀市民認識綠川

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府水利局、台中市政府新聞局

綠川原名「無名溪」、「新盛溪」，是台中市中心四條主要河川之一，與柳川、梅川、麻園頭溪並列，各河川流經台中盆地形成沖積平原。綠川周遭是台中市舊市區起源地，先民移居至此慢慢在現今台中公園一帶發展出市街。在日治時期，當時台灣總督看到新盛溪河岸景色綠映成翠，故名為綠川，由於台中有「小京都」之稱，還有人將綠川比喻為京都的鴨川。可惜隨著城市的發展，綠川因長年大量生活污水排入，影響河川水質，變成市區的臭水溝。

台中市長林佳龍上任後，積極推動「中區再生」，而讓綠川重現風華，是中區復甦的重要關鍵，因此市府從去年 12 月起推出「新盛綠川水岸廊道計畫」，以水質改善為核心，希望營造類似京都鴨川、首爾清溪川的親水環境。

林佳龍表示，隨著都市發展、人口外移，綠川受到都市廢水污染並加蓋後，漸與市民疏遠，而中區再生是市府的承諾，周遭環境營造與整治，讓綠川活化，



綠川是台中市舊市區的起源地，曾被比喻為京都的鴨川，但因長年大量生活污水排入，變成都市中的臭水溝。

則是市府與市民共同的任務，因此邀請在地居民一起參與討論，並編列 8.5 億元整治經費，興建新盛溪水岸河道周邊景觀，盼打造綠川為市民的河川，讓美麗綠川再現。

台中市政府水利局指出，「新盛綠川水岸廊道計畫」的硬體工程主要分為幾大部分：首先是進行「台中市綠川晴天汙水截流工程」，透過設置截流設施及汙水引流的方式，將生活汙水截流至福田水資中心處理，藉此降低河川的汙染程度，目前已於今年 7 月開工；其次是推動「旱溪引流工程」，引進清水水源，做為綠川水質淨化及水源補注，該工程已於今年 5 月動工，預計明年底左右完成；同時進行「綠川現地處理工程」，運用礫間現地處理工法，削減污染、進行水質淨化；還有「綠川排水環境營造計畫」，打算將雙十路至民權路段原加蓋移除，改造親水空間，轉換既有商家背面，引導為臨水商業模式，帶動經濟發展。

培力計畫邀請市民認識綠川

為了傾聽民意、澄清市民疑慮，建立跨界溝通平台，水利局並推動「綠川願景培力計畫」，包括舉辦一系列「綠川培力學堂」、「綠川願景工作坊」和「綠川培力紀實」活動，從綠川水質、文史、生態及多元文化等面相，瞭解在地聲音，同時讓民眾深刻了解綠川歷史與未來相關建設規畫，與市府一起加入推動綠川再生的行列。

「綠川願景工作坊」的主題，包括水質簡易檢測、綠川溯源暨文化地景、新綠川新生活願景、綠川沿岸喬木植栽巡禮等。

「綠川培力學堂」系列活動，主題包括後巷接管問題、綠川增源可行性探討、國內外水岸空間營造案例分享、綠川開蓋對街友的可能衝擊、綠川周邊汙水用戶接管跟進計畫等。

其中一場「綠川的時間軌跡：水文孕育的共同生活圈」活動，吸引綠川工坊、五權社區大學、文華高中老師、中區區公所及在地居民等二十五位參與者，由台中文史復興組合共同創辦人蔡承允擔任講師，帶領民眾徒步遊覽綠川沿岸與周邊巷弄，以輕旅行的方式，認識綠川從古至今的水文地景變遷。



1. 7月2日在台中州廳舉辦「綠川培力紀實」活動，參與者共同簽署綠川願景宣言，宣誓打造綠川成為「市民的河川」。
2. 綠川晴天汙水截流工程未來會將生活汙水截流至水資中心處理，藉此降低河川的汙染程度。

一位參與的民眾洪小姐表示，自己居住在此二十幾年，是頭一次以這種方式遊覽綠川，尤其透過類似輕旅行的導覽活動，不僅可放鬆休閒，更富有教育意義，她認為，認識自己家鄉應從此做起。

積極參與培力課程的在地居民陳蔡璧玉則表示，從小居住在綠川沿岸，結婚後也在第一廣場做生意，此次參與培力計畫，感受到市府的用心，她非常期待綠川趕快恢復舊往的美麗風景，讓綠川成為台中人的驕傲。

認識「新盛綠川水岸廊道計畫」

請參考台中市政府水利局網站：
<http://taichungwrs.github.io/>





第一屆台中市青年議會代表李俊昇（左二）、李怡臻（右三）、賴欸萱（右二）、黃康（右一）等四人應邀出席台中市政府市政會議，會後與市長林佳龍（中）、教育局長彭富源（左一）合影留念。

鼓勵青年參與政治 提供建言平台

台中市青年議會 8 月召開

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府教育局



台中市各國中小學學生到原台中縣議會辦理公民教育活動。

政治是眾人之事，而參與公共事務是「大人」的專利？從世界潮流來看，事實並非如此。近年來不少民主國家，包括英、美、德、法、日等國，已陸續將投票年齡下修至「年滿十八歲」，甚至從世代正義的觀點出發，相繼推動降低投票年齡至十六歲。聯合國祕書長潘基文日前也指出，因應全球青少年對政治的信任度降低，影響其對選舉、政黨和傳統社會組織的參與度，呼籲世界各國應重視青少年的民主教育，讓更多年輕人參與民主發展的進程。

為了因應近年台灣青年日漸高漲的參與公共事務意識，打造青年民意交流和參與公共事務平台，台中市政府首創「台中市政府青年事務審議會」（以下簡稱青年議會），並將今年訂為第一屆青年議會啓動元年，代表「青年發聲、市府傾聽」的新時代來臨。未來青年議會的運作，將以審議式民主的方式來彙集青年民意、產生提案，並將作為台中市各機關局處業務推動的參考資訊，達到市長定期與青年有約之政見目標。

青年議會成員須介於十五至三十五歲之間，自今年3月1日至4月29日受理報名，共吸引276位青年參加，包括自我推薦114位、學校推薦121位及網路票選41位，報名青年來自各行各業，十分踴躍。青年議會代表遴選作業於今年5月2日至5月20日，展開學校推薦及自我推薦遴選，並於5月16日上午八時至5月20日中午十二時，進行網路票選。自5月21日開始，歷經多次審查籌備會議，經過市府、專家學者等評審委員討論後，共遴選出六十三位青年代表，名額與台中市議員人數相同。不論是自我推薦、學校推薦或網路票選，都各有二十一人。

青年議會代表要為年輕世代發聲

參與第一屆青年議會代表遴選人員，包括來自大專院校、高中職精英及各行各業的優秀人才，其中男性有四十三位、女性有二十三位；學歷為大學、研究所以上者達65%，有四十一位；年齡多數分布於十五至二十五歲，比重達71%，共有四十五位。整體年齡偏年輕，學生比例偏高，而年紀最小的一位，今年才剛國中畢業，為主動報名參選，顯見民衆參與公共事務議題的年齡已向下延伸。學生青年代表大多擔任各校重要社團幹部，社會青年代表背景很廣，包括醫師、律師、里長、鋼琴演奏家、執行長、藝術家、社工師、工程師、農委會百大青年、農村青年等，在各領域都有很傑出的表現。這些台中年輕世代的菁英，可望在青年議會中發揮長才，提供市政最好的建言。

青年議會代表首屆任期一年，每六個月在原台中縣議會召開青年會議一次，預計明年2月將召開第一屆第二次青年會議。青年議會共設置六個委員會，分別為程序、民社、教育文化、交通地政、警消環衛、都發建設水利等六個委員會。

為了讓青年代表們更了解議事流程、規範，提升議會效能，並可以互相認識、交流，預計於8月初舉辦青年代表議事規則研習及茶會活動；8月22日至8月26日將召開第一屆第一次台中市青年議會，屆時將請各相關局處首長（或代理人）至青年議會接受業務質詢。青年議會的決議彙整完成後，將呈報給市長，並作為市府各局處業務推動時的參考。

此外，為了讓台中市青少年提早接觸民主教育，今年5月11日至26日特別安排讓各國中小學學生到原台中縣議會辦理公民教育活動，讓學生學習以議會的形式理性提出自己的看法，特別具有教育意義。

台中市需要有熱情、有創意的市民共同參與台中市政，展望未來，青年議會代表將為台中市注入新世代的活力和想法，讓台中市成為最有希望、活力的幸福城市。



2月24日舉辦台中市青年議會代表遴選起跑記者會。

大肚瑞井的 懷舊之旅



瑞井聚落三合院常見以「囍」字為型的鏤空裝飾磚牆，讓聚落洋溢暖活氣息。

到井仔頭庄一探先民智慧

來到大肚瑞井，彷彿走入時光隧道，回到古早的農村生活。除了拜訪古井步道、阿嬤的灶腳和二戰留下的彈孔牆，其實這裡還保存著不少先人運用生活智慧，克服環境限制而打造的人文地景。不妨放慢腳步，細細品味。

策劃 奚浩 文 蔡志忠 攝影 澄攝影 圖片提供 蔡志忠

提起台中大肚的瑞井社區，大家或許知道它是紫斑蝶的中途之家，也有彈孔紀念區、阿嬤灶腳等知名景點。然而，大家不一定知道，古名「井仔頭」的瑞井社區，在聚落的發展中擁有許多與大自然密不可分的生態背景，而且留存著許多隱藏版的前人智慧痕跡。讓我們以自然的角度切入，更深入認識瑞井社區生態和人文的故事吧。

汨汨三口井 滋養山頂小村莊

過去，大肚山是一個水資源很缺乏的地方。大肚山是一座獨立的小山頭，幾乎未與其他山脈相連，這座由鵝卵石和紅土表層組合而成的山體，地質相當不飽水，又是全台灣水年蒸發量最高、年降雨量卻最低的一個地區。水進的少、出的多，地層上又幾乎不含水，讓大肚山成為全台最乾旱的自然生態地區。當地生活也因而窮困，所以古早台中流傳著一句嚇小女孩的話：「妳若是不乖，以後就將妳嫁到大肚山頂」。

在大肚山山頂的聚落，若以台灣大道為界線，大道以南有四個重要的山頂聚落，分別為新庄仔、南寮、犁份（蔗廊）及井仔頭（瑞井）。台灣以「井」為名的地方不少，但台語的「井仔」與「井」的意思不太一樣。所謂的「井」，例如龍井的「井」，主要是地下水層接近地表的湧泉；在大肚台地溪流的山頂源頭處，因為距離地下水層遠，只能依賴的森林涵養的水分，將源頭各溪流小支所滲流的水源，逐漸收集在一個低窪水池，這樣的「井」就是所謂的「井仔」。

「大水堀」是大肚山頂四個聚落的共同特色，而四個村莊中，唯獨井仔頭維護著森林茂密的小溪源頭，故無需太大的水堀，村子三口「井仔」的優質水質可供終年使用，除了第一口井仔提供民生用水，第二口井仔作為儲備存水之外，第三口井仔還可供應牲畜飲用和洗滌專用，這在當時算是奢侈的待遇。然而相對於湧泉，「井仔」的滲流水緩慢，收集頗為耗時，所以在這三口井仔排隊取水的經驗，可說是早期居民、耆老的重要回憶。

三口井仔是「井仔頭」得天獨厚之處，也醞釀出「瑞井」這個地名。後來，隨著自來水日漸普及，瑞井的井仔頭水堀功能性降低，便轉變成為目前瑞安宮地基的一部分；若有機會到瑞井，不妨站在瑞安宮的宮廟廣場，緬懷一下大肚山頂水堀的文化遺跡。

牛車道溝中路 展現先民克難智慧

「取材自然、共存自然」是先民的生活智慧，來到瑞井，許多看來平凡的道路與自然景觀，其實都蘊藏著先民的生活痕跡，其中「牛車道」與「溝中路」更是特別的例子。

從 1904 年的《台灣堡圖》（編注：日治時期日本人完成的台灣地形圖，是日人統治台灣的重要基礎資料）可以看到，「井仔頭庄」是山頂孤立生存的一個小村莊，它的東南方有「番社腳社」、西側是「山仔腳」，西南邊則是「大肚庄」。大肚庄是當時山頂聚落的經濟中心，而大肚庄與井仔頭之間的道路，便是井仔頭很重要的聯外道路。

這條聯外道路就是現在的華山路，早年這是一條牛車道，也是一條艱辛的道路。沿著現在的華山路前

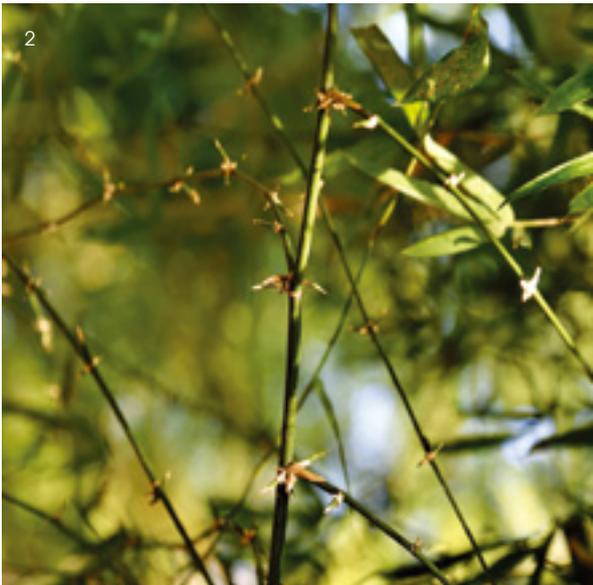


帶路達人 蔡志忠

目前任職於靜宜大學通識教育中心，喜愛觀察大自然，長期關注大肚山的生態與文化，擅於從社區生態環境理解在地文化特質。



1. 瑞安宮是瑞井的信仰中心，廟棚下鋪墊的水泥地，便是古時村內儲水的「大水堀」的所在地。
2. 瑞井以三口古井仔聞名，此為一號古井。
3. 瑞井的華山路地勢陡峭，早年以牛車運貨時格外艱辛。



1. 大肚山多為紅土地質，僅適合蕃薯、花生等低價作物，居民生活也較為刻苦。
2. 刺竹的幼枝細而尖，如同倒刺，瑞井先民大量種植刺竹林作為「自然城牆」。
3. 瑞井社區的牆面彩繪，描繪著當年以牛車載運菅芒和甘蔗的景況。

行，右轉經過公墓前小廟，即可感受到陡峭的山路，此即為有名的「大肚崎」。大肚崎是短距離內便有 25 公尺落差的紅土礫石層，因此以前從大肚庄運送民生物資上山，牛車經過此路段時，單一牛隻或者狀況不佳的牛，通常會無法攀爬陡坡運送物品上山，甚至還會因體力耗盡而受傷。為了解決此難題，庄內居民會準備好兩頭身強體壯的牛，以一前一後的排列方式，較健康的牛在前面帶路，另一隻尾隨於後，以這樣雙牛拉車的拖運方式克服陡峭地形。

除了牛車道外，「溝中路」也是瑞井特殊的人文地景。溝中路是一種早期利用地形條件設計而成的道路，在平常時日可供居民通行；一旦遇到豪大雨或颱風季節的豐沛降雨，溝中路就會因為紅土路面難以排水的特性，讓道路瞬間被暴雨淹沒，自動轉變為排水道，充分發揮防汛的功能。過去的「溝中路」是連接井仔頭和犁份的主要道路，現在則叫作瑞井路，走在瑞井路上，可以看到井仔頭不同時期的庶民住宅，如土角厝、紅磚屋，以及現代獨立門戶的社區型房舍，還可以發現瑞井路兩旁的傳統住宅，基部都以鵝卵石的方式堆疊，加高房屋的地基，會有如此的設計，主要因為大肚山是卵石和紅土層的台地，居民就地取材，以避免聚落遭受水患。

雖然牛車道與溝中路的古貌今已不復見，但這種因應大肚山地形、地質特性而設計的巧思，顯示出先民與在地共存，適應氣候變遷的生活智慧。

刺竹圍庄界 台灣珍貴自然史蹟

漫步在瑞井，不難發現這裡是一個「竹意盎然」的地方。在瑞井聚落的周遭有不少竹林，因此在歷史上出現許多與竹子相關的小地名，例如「西邊竹圍仔」、「三抱竹子」、「竹林腳」等。

這些與竹相關的地方，有的是自然形成，有的則是特意栽種。例如在「竹圍仔」及瑞井「三口井仔」後方的天然林內，可以見到許多高大的刺竹，這些刺竹的栽植形式其實經過設計安排，有些竹子被種植成二排，有些甚至是三排並列圍成一長條狀，這些刻意栽種的刺竹成了防範盜賊入侵絕佳的「自然城牆」。因為在大肚山頂的井仔頭庄是一個孤立的村莊，在村莊周邊種植高大的刺竹竹圍，可以防止外地的土匪強

瑞井社區建議散步路線

建議以瑞安宮為中心點出發，先步行於瑞井社區聚落內，參觀彈孔紀念區、土角厝、龔字牆、阿嬤灶腳等生活景點，再前往生態步道，沿步道參觀紫斑蝶公園、三口井仔、刺竹林等景點，欣賞沿途自然生態。返程時可行經華山路，居高眺望大肚山西岸海濱美景。



全台最早發現「大肚山絡石」

大肚山上有上百種台灣原植物，其中包含大肚山才有的珍稀植物。像絡石是一種木質藤本植物，台灣共有四種絡石，分布於低海拔的有兩種，一種是花筒口有毛、花萼外翻的絡石（又名「台灣白花藤」）；另一種是花筒口無毛、花萼不外翻的細梗絡石，都可在大肚山看到。

數年前，筆者信步在瑞井三口井仔的森林中，竟意外發現大肚山出現第五種花型的絡石，其花筒口有毛但萼片不外翻，於是先稱之為「大肚山絡石」（*Trachelospermum ssp.*）。它分布在中、南大肚山的森林邊緣地帶，有風車狀的花瓣，幽淡清香會吸引昆蟲前來協助授粉，應該是瑞井溪谷森林中紫斑蝶的重要食草之一，也是井仔頭庄極具代表性的物種。每到4月中旬，大肚山絡石就會散發清淡的香氣，似乎輕巧的提醒我們：瑞井是一個蘊藏生態寶藏的地方！

盜進入村中。整個井仔頭庄以刺竹圍繞，僅留下一個南向的出入口（現今瑞安宮的西北方），依據八十多歲的耆老回憶，庄內多是林氏家族的勢力，他的父親就有十一個兄弟，盜匪若進入庄內打劫，壯丁只要守住唯一的出入口，盜匪便有進無出，以前曾經發生入侵土匪被村民圍困打到半死，此後村莊過了段太平日子。

如今這些高大刺竹的防禦工事，僅存於「三口井仔」西南方的森林中。依推算，這些刺竹已有近一百八十年的歷史，應是目前台灣最古老的刺竹竹圍歷史史蹟。

迢迢管芒路 開創瑞井的富庶

「芒種」是一年中第九個節氣，所謂的「芒」，指的就是有芒作物泛指禾本科的農作物，例如稷、粟、穀、黍、大麥、小麥等。在瑞井聚落，因為氣候太過乾旱，不易種植禾本科的農作物，在台灣中低海拔山區常見的「管芒」，反而成為最重要的作物。

當地村民提到，在1950到1960年代，在台灣早期屋瓦片尚未大量盛行的年代，管芒是覆蓋屋頂的重要材料，一般民宅和倉庫的屋頂多是用曬乾後的管芒所做成。管芒會成為瑞井重要的在地產業，主要因為瑞井位於大肚山山頂，每年9月東北季風開始吹襲，有時持續到隔年的4月左右，在長達半年以上強勁東北季風的吹襲下，讓管芒的韌性和強度都頗高，嚴冽的氣候打造出管芒優異的品質，因此連當時中部最重要的商港鹿港，其周邊的倉庫屋頂大多使用堅韌耐用的瑞井管芒。

當年，瑞井人種植的管芒，主要以白背芒為主，管芒被採收、曬乾後，約會在凌晨兩點載送到彰化和美、伸港、鹿港或溪湖一帶販賣；在那個年代，一台牛車的管芒，一天的收入可以有一百元，因此採送管芒的人家，多是瑞井比較富有的人家。由貧脊土壤與凜冽季風衍生出來的在地經濟，著實是一頁苦中帶趣的瑞井歷史。現在只能從瑞井社區特別繪製的「牛車拉管芒」彩繪牆，遙想著早年村民用牛車載運管芒，沿著瑞井路出庄口，再從華山路一路前往鹿港的歷史印象。



A nostalgic trip to Ruijing, Dadu

Discovering ancestors' wisdom at Jingzetou village

Sponsored by Hao Hsi
Words by Cai Zhi-zhong
Translated by Anna Yang
Photography by Reflection Photography

Visiting Ruijing in the Dadu district is like taking a nostalgia time machine that brings you back to traditional agricultural times. Besides well-known attractions like Gujing Trail, Grandma's Kitchen and the Bullet Memorial Wall, more exploration of an early, slower-moving life style from bygone, more challenging periods of time are to be discovered. Why not slow down and learn about the past?

What most of us know about Ruijing Community is that it's a rest stop for Purple Crow Butterflies, as well as near popular landmarks like the Bullet Memorial Wall and Grandma's Kitchen. However, not many people know about the old name of Ruijing Community: Jingzetou is a dwelling place with interesting natural and ecological backgrounds, and features many stories filled with old time wisdom. Let's take a look at this place from that perspective.

An abundant wellspring nurtures the mountain-top village

In the past, the isolated Dadu Mountain was known for its lack of water sources, as the landform combination of pebbles and laterite does not easily retain enough moisture. The drought caused by high evaporation and low amounts of precipitation make Dadu Mountain Taiwan's driest natural ecological district. Early life on the mountain was difficult. Thus, there's an old saying to scare off little girls from the locals: "If you do not behave, you will marry a guy who lives on Dadu Mountain."

There are four main villages on the mountain south of Taiwan Boulevard: Xinchuanze, Nanliao, Lifeng and Jingzetou. Places featuring "jing" (wellspring) in Taiwan are very common, but "jingze" (in Taiwanese) and "jing" are quite different. "Jing", like that used in "Longjing" was originally came from underground wells. However, the top of Dadu's is high above groundwater sources; "jingze" is the gathering of natural water resources from the mountain creeks, which is then formed into a wellspring.

"Da Shui Ku" (also a well or reservoir) is the four villages' common characteristic, and Jingzetou is the wellspring that protects the forest creeks. The three "jingze" of the villages provide villagers with quality water all year round. Other than the first wellspring that provided quality water for the residents and the second for water-saving, the third wellspring provided for livestock and rinsing, which would have been considered luxurious in older times. Water resources from mountain creeks, compared to groundwater, take more time to accumulate. Therefore, residents in the past usually stood in long lines to obtain water, an experience still in local memory.

The three wellsprings of Jingzetou led to the name of "Ruijing". Nowadays, tap water is more popular than water from the Jingzetou wellsprings, and this place has turned into part of the Rui An Temple site. If you are ever in Ruijing,

Tour guide: Tsai Chih-chung

He's a professor at the General Education Center in Providence University, who enjoys observing nature and cares about ecological issues and culture on Dadu Mountain. He is good at exploring the local cultural characteristics based on the ecological environment in the community.



1. Ruijing is located on the mountaintop of Dadu.
2. Ruian Temple is the religious center for the locals.
3. The three "jingze" of the villages provide village people quality water all-year-round.



1. Several traditional houses can be seen on RuiJing Road.
2.3. Gujing Trail is the well-known attraction in Ruijing.

come and visit the temple and think of how those in the past lived with the wellspring water at this cultural landmark.

Bullock cart pathway shows how people had to live with their wits

"The naturally adapted life is the way" describes how people once had to live by their wits. The ordinary roads and natural scenery were part of their ancestors' life patterns, and the bullock cart and its pathways are significant examples.

The 1904 "Taiwan Fort Sites"(an important Japanese-era map) depicts Jingzetou village alone on the mountain top. Southeast of the village was a place named Fangshejiao, to the west was Shanzejian, and in the southwest was Dadu village. Dadu was the economic center on the mountain top, and the road in between this place and Jingzetou was a major access road.

HuaShan Road is a major access road but, in early times, it was a difficult pathway for bullock carts. As you go further along the road, turn right and bypass the small temple in front of the cemetery, it leads to a famous steep path named Daduchi. Daduchi is short but it has 25-meter-tall laterite gravel layer, which made it difficult carrying daily necessities to Dadu with one bullock cart or a weak or injured bulls. In order to solve such these issues, village residents would prepare two strong bulls and put the healthier one in the front and one in the rear.

A side from the bullock cart pathway, GouZhong Road is another special cultural landmark in Ruijing. This road was formed naturally under earlier geographical conditions; generally, residents could get access to this road. However, the road could easily be flooded during the typhoon or rainy seasons, due to the laterite path which caused poor drainage. At its end, this road naturally turned into a drainage system. GouZhong Road used to be the main road connecting the two villages, Jingzetou and Lifeng. The road name was eventually changed to the current RuiJing Road. As you walk on this road, several types of residential houses from different eras can be seen. You will find houses made with soil clay, red bricks and modern community homes. Moreover, you will find the bases of traditional houses are piled-up rocks on two sides of the road, designed to protect against unexpected flooding.

Although you won't be able to see bullock carts and the old paths, the ancestors' resourcefulness can still be appreciated in the efforts that they put into the roads when faced with Dadu Mountain's geographical and weather conditions.

A precious natural historic sight:Thorny bamboo walls

As you are wandering in Ruijing, bamboo is a common sight. Ruijing was surrounded by bamboo forests, so several place names relate to bamboo (zhu), like "West Zhuweize", "Shanbaozhuze" and "Zhulinjiao".

Some of these bamboo-named places were formed naturally, others artificially. For instance, tall thorny bamboo can be seen in Zhuweize and the bamboo forest behind Shandojingze in Ruijing. This bamboo was intentionally arranged in two or three rows to deter thieves in the independent mountain top village. The village was surrounded by bamboo walls and an exit was made at the south end of the village (northwest of Ruian Temple). According to an octogenarian elder, most of villagers are the descendents of the Lin Family. Lin had 11 robust brothers and they would guard the village by standing at the village exit. Once, a thief entered the village, got caught and was beaten up badly; the news spread and the village was left in peace for good.

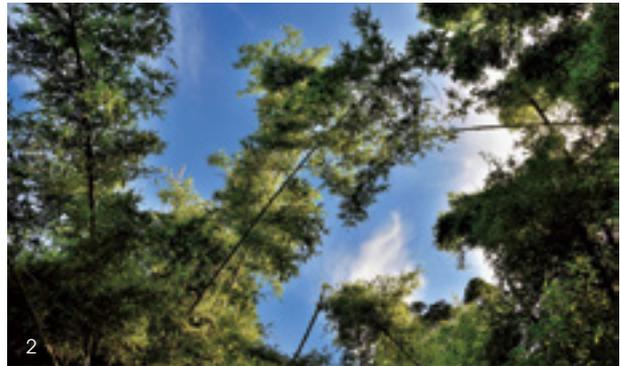
The thief-preventing bamboo walls can only be seen today southwest of Shankojingze. The thorny bamboo walls are approximately 180-years-old today, making them the oldest such walls known in the history of Taiwan.

A lengthy, Japanese silver grass lined road brings richness to Ruijing

The sight of Japanese silver grass indicates the ninth solar term of a year has arrived, which indicates the harvest season for grain, including millet, corn and wheat, is upon us. The high altitude climate in Ruijing offer caused drought. Japanese silver grass was considered as an important crop normally seen at lower altitude mountains in Taiwan.

The local villagers mentioned that there weren't many houses built with roof tiles before the 1950's and '60's. Instead, sun-dried silver grass was the main architectural material for roofing. The reason that silver grass products became Ruijing's main local industry was due to the hazardous climate and geographical conditions. The northeast seasonal winds every September through April on the top of Dadu brings lower temperatures, which also produces stronger Japanese silver grass. In the past, many rooftops of industrial factories in the then central business center, Lugang, were built and covered with tough and strong grass from Ruijing.

In earlier times, Ruijing residents would grow white Japanese silver grass, then harvest the grass and



- 1.The bases of traditional houses on RuiJing Road feature piled rocks.
- 2.This artificially constructed thorny bamboo wall was to prevent against thieves.
3. Visiting Ruijing will bring you back to traditional agricultural times.

dry it. The dried grass was shipped and sold at Hemei, Shenggang, Lugang or Xihu in Changhua. At that time, a bullock cart filled with dried silver grass was worth 100 yuan per day, which made this family business in Ruijing somewhat lucrative. The hazardous weather and geographic conditions brought a good economy to Ruijing, in what was an interesting, yet bitter chapter of Ruijing history. Today, we can look at the Ruijing Community's mural walls with illustrated bullock carts filled with silver grass and think of how the villagers shipped and sold silver grass with these carts along RuiJing Road and HuaShan Road, all the way to Lugang. 🌿



成為孩子的最佳玩伴

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：趙苑純老師、潘艾希、艾希爸爸

根據兒福聯盟的調查，在孩子眼中，爸爸是永遠的靠山，但實際相處，爸爸卻像極了室友。有超過半數的孩子每天跟爸爸說話時間不到 30 分鐘，而最常一起做的事情，超過六成的比例是「看電視」。

8 月，屬於全天下父親的月份，鼓勵爸爸們牽起孩子的手，成為孩子的最佳玩伴。

「回想自己成長的過程，與父親的身體接觸，只有在我生病發燒時，他伸出手，摸我額頭的時候……」一位上親子課的爸爸分享他的心情，令我印象深刻。

我們這一輩跟父親的相處，大都不像與母親相處時親近。

跟孩子玩在一起

緊密的親子關係，需要長時間的累積和建立，不僅關心功課，還有很多方式可以輕鬆又深刻的傳遞父愛。兒福聯盟在近幾年的調查中，有 50% 的孩子明確表達：最想跟爸爸「一起運動」跟「一起玩」。

根據研究，動身體會讓大腦分泌多巴胺及血清素

等神經傳導物質，令人感到開心，也容易進入專注的狀態，還能給成長中的孩子獲得足夠的大腦刺激。

動身體，可以很簡單。每次洗澡前，和孩子玩無尾熊爬樹或是火車穿山洞，和大一點的孩子，可以引導孩子觀察生活，或是透過閱讀，喚醒身體裡的感受力與想像力，也允許孩子在適合的場合中表現出來，慢慢的，身體就擁有讓生活動起來的能力。

有孩子曾跟媽媽說：「媽媽你看，竹子在跳舞！我跳給你看！」一旦啟動想像力與觀察力，身體就能跟竹子一樣跳起舞來。

更多父親參與孩子成長

還記得另一位親子課的爸爸說：「以前，媽咪經

常和孩子玩一個『最常做的三件事』的遊戲。在孩子眼中，媽咪最常做的：『煮飯、說故事、陪小孩睡覺』，而爸爸最常做的事情依序是：『睡覺、罵小孩、上班』。我覺得，自己與孩子們都需要一個出口。透過身體課程，孩子開始學習擁有自己，我也開始學習，如何成為嚴格但是願意傾聽孩子們心情的爸比。現在再問孩子們，我最常做的事情，兄妹倆的回答是：『睡覺，上班，跟媽咪陪我們一起玩』。」

這十年來，爸爸和孩子一起上課比例逐年高升。特別是親子課，每到週末假日，高達七至八成是爸爸和孩子一起上課。最驚喜的，許多爸爸是主動參與，把握與孩子的相處時光。這也要特別肯定媽媽的鼓勵與安排，在繁忙工作之餘，邀請爸爸用輪流的方式，和孩子一起成長。

在過去的東方社會，爸爸的角色雖不是直接照顧幼兒的生活，但是啟發智能學習和體能練習，卻是代表性的角色。如學者熊秉真提到明清時期的李堪，父親常「抱提、口授孝經、古詩」，祖父則「彎小弓引之射」，帶領著閱讀與識字，同時也學習如何拿弓箭，期待孩子文武雙全。

現代社會，女性的進化與變化，大大鼓勵也促使男性，分擔起照顧孩子的生活起居。許多教育研究者發現，在運動習慣的養成及冒險態度的培育等等，都肯定了爸爸對孩子的影響力。

運用身體優勢與孩子玩遊戲

相較於女性，多數男性比較熱衷運動，也更樂意流汗，而且男性平均身高較女性高，身體空間較大，力量也較大，可以遊刃有餘的在空間做加速度的旋轉、移動，或是需要肌耐力的靜態動作，給孩子較強的大腦與身體的刺激，還有一起冒險犯難的盟友關係等，都是爸爸們的優勢。

也有研究顯示，八週大的嬰兒讓媽媽抱起時，孩子們的情緒會被安撫下來，心跳和呼吸會減低，但被爸爸抱起來的時候，孩子的心跳和呼吸不降反升。腦神經專家洪蘭教授說，這顯示嬰兒興奮起來，期待爸爸跟他玩遊戲。

就我們實際的觀察，孩子跟爸爸上課的時候，會

玩得比較「激動」。因為爸爸力氣大，造飛機可以飛很高，摩天輪可以坐很久，而且當爸爸變身為大男孩時，主動挑戰身體創意的態度，往往可以鼓勵和帶動平時比較害羞的孩子，讓身體創意有更多可能性。

回到生活中，媽媽觀察到孩子開始會找爸爸玩，爸爸也因為孩子一個主動的擁抱，解放工作中的壓力。曾有個六歲已經獨立上課的孩子說：「好想念小時候的親子課，可以和爸爸媽媽一起上課、一起玩。」

許多媽媽藉由孩子的體重玩健身，或揹著孩子跳舞的網路影片，親子開心的表情，令許多網友讚歎與感動。無論性別，每個人都可以透過動身體和孩子相處，爸爸們更別忘了運用先天的體能優勢，與孩子一起快樂動身體。

動身體 今天就開始

除了「騎馬打仗」跟「拋高高」以外，還有兩個非常適合爸爸與孩子一起玩的律動遊戲：「過山洞」跟「爬上樹」。從低空間摸索，到高空間探索，可以給予親子間更多的挑戰和運動量喔。✿



謝明霏小檔案

學歷：英國倫敦當代舞蹈學校舞蹈訓練與教育研究所

現職：現任雲門舞集舞蹈教室研發長

經歷：曾任英國 Middlesex University 舞蹈系現代舞教師，亦曾為雲門舞集舞者，參與《竹夢》、《水月》、《流浪者之歌》、《九歌》等演出。

過山洞



- ① 側躺下來，用雙腳做出低低的山洞，孩子手腳並用穿過山洞。
- ② 右膝跪地，用左大腿及左手創造出一個中空間的山洞，讓孩子挑戰穿越高一點的山洞。
- ③ 發揮創意，讓身體變出多個山洞，看看孩子是否可以靈活的穿越。

| 動身體小叮嚀 |

過山洞的律動方式，可以給孩子較多的運動量，還擁有要穿哪個山洞的選擇權，讓孩子經歷主動學習的模式。過山洞的過程，適度給孩子鼓勵，觀察孩子面對難度較高的遊戲時的反應。請爸爸要發揮創意，發展出各式各樣的山洞。

爬上樹



- ① 盤腿而坐，雙手變成大力士的模樣。孩子是無尾熊想辦法爬上去。
- ② 單膝跪地，提高攀爬高度，讓孩子手腳並用慢慢往上爬。
- ③ 最後，爸爸要變成一棵身體扭轉的大樹，循序漸進增加難度。

| 動身體小叮嚀 |

爸爸像棵大樹一樣，就像是孩子心中的形象。提醒爸爸留意孩子在爬樹的過程，觀察孩子的表情與肢體反應，適時給予鼓勵打氣，必要時出手幫助孩子一把。記得在完成遊戲後，給予孩子和自己一個大大的擁抱，留下美好的身體記憶。



2016

魚懼

音樂祭

08/27(sat.)

08/28(sun.)

台中圓滿戶外劇場

台中文心森林公園

misono(JP) / The Winking Owl (JP) / でんぱ組.inc (JP)
SPYAIR(JP) / 私立恵比寿中学(JP) / Booning!!! (JP)
Goose house(JP) / No Brain(KR) / 反光鏡(CH)
Fwends(TH) / ALL OFF(JP) / ROOKiEZ is PUNK'D(JP)
AsAlliance(JP) / Virgin Crab Band(JP) / Carat(JP)
PULASUTA(JP) / GLORY HILL(JP) / 激ROCK DJ CREW(JP)
滅火器(TW) / 老諾樂團(TW).....more



官網資訊



官方粉絲專頁



臺中市政府新聞局
Taichung City Government Information Bureau



自由
感應



廣告

現代人必須掌握的熟睡祕訣

想要健康先好好睡覺

文 宮崎總一郎 圖片提供 商周出版社

人一生中約有三分之一的時間花在睡眠，其實睡眠不只是累了要休息，或是天黑得睡覺，而是人體要修補損傷，讓大腦恢復活力的必經過程。如果想要甩開痠痛、肥胖或憂鬱，常被人輕忽的「睡眠」，其實是最好的解藥。

人一生中約有三分之一的時間花在睡眠，假設一個人活到八十歲，表示一生中有二十六至二十七年的時間在睡覺。即便如此，多數人對於睡眠都只是抱著「睏了就上床睡覺」、「天黑了自然要休息」等想法。而這樣的思維還算好的，有時候人們不管身體再怎麼釋放出「想睡覺」的訊息，照樣喝著含咖啡因的提神飲料，以工作或遊玩的理由剝奪寶貴的睡眠時間。這樣的行為卻可能會大大地影響身體健康。

睡眠不足，提高癌症、心血管疾病、腦血管病變風險

二十四小時營業的便利商店、速食店，以及需輪值夜班的工廠或工地，總有許多人在辛勤地工作。此外，就算不是工作，現代人一整天可以享受的娛樂可說是應有盡有，像是在家裡看電視或 DVD、上網、玩遊戲等。在這樣的環境下，大部分的人已經無法遵照「天黑了就要睡覺」的基本生活節奏了。

而混亂生活節奏下所產生的弊病，將會以疾病或身體不適等各種形態呈現。簡單來說，每個月值夜班超過三天的女性，長期下來罹患乳癌的風險，是白天工作女性的一・三六倍。另外，值夜班的男性罹患攝護腺癌的風險，是白天工作男性的三倍。

當身體的免疫功能無法正常運作時，癌症就會發生。若持續夜班工作或不規律的作息，而無法擁有「正常睡眠」的話，免疫力就會迅速下降，進而導致身體無法全力地與癌細胞奮戰。

免疫力下降不只可能提高罹癌風險而已。所謂「免疫」，是指排除有害身體的異物—病毒、細菌、毒素等系統。這個系統的運作力若是低弱，除了提高罹癌風險外，也會引發其他各種疾病或身體不適。

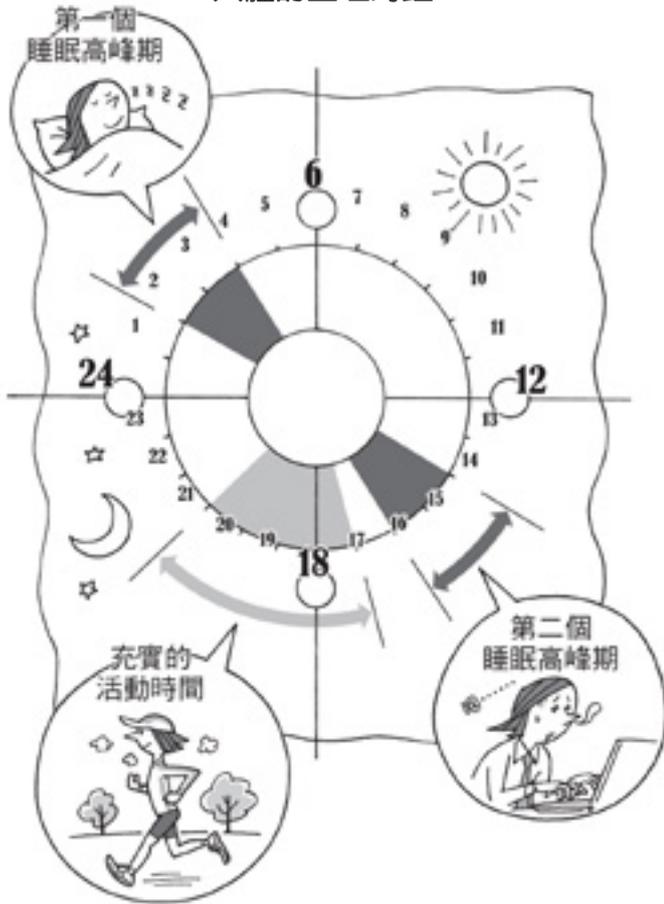
心臟疾病或腦血管疾病與睡眠也有深切的關係。據說，糖尿病、高血壓、血脂異常、高尿酸血症（編按：血液中的尿酸濃度超過正常範圍時）等慢性病或是肥胖、憂鬱症等現代疾病的原因之一，就是睡眠不足或劣質睡眠。

感冒或身體容易不適等一般疾病也是一樣，都是因為睡眠不足導致對抗病毒的抵抗力、也就是免疫力下降而產生的。

睡眠，大腦恢復活力的唯一方法

睡眠是為了讓疲累的大腦與身體休息、以恢復活力。只是，如果把大腦與身體分開思考的話，疲倦的身體就算不睡覺，只要躺一躺休息一下，就會恢復一

人體的生理時鐘



定程度的活力。不過，疲勞的大腦只能透過睡眠恢復活力。

人類的大腦重約 1.3 公斤，大概是體重的 2%。然而，大腦消耗的能量卻達到整體的 18%。相對於此，占身體一半以上的肌肉與皮膚所消耗的能量只不過是整體的 25%。這些數據讓我們了解大腦是多麼活躍地運作著，而讓如此活躍的大腦恢復活力的唯一方法就是——睡眠。

我經常將人類比喻為電腦。過度使用電腦、使其不停地運轉，將會使電腦過熱而產生各種問題。人類也是一樣，如果不讓人休息（也就是睡覺），而一直持續工作的話，大腦將無法正常運作。

關閉因過度運作而發熱的電腦，或是將電腦暫時切換到休眠狀態使其冷卻，這樣一來，電腦就能夠重新運作。

就如同人類的大腦，持續工作或遊玩而感到疲累時，只要好好地睡一覺就能夠恢復活力，回歸正常生活。可以說，睡眠是消除當天的疲勞，創造明天活力的最佳良方。

翻轉思考：先想睡眠，再安排作息

據統計，現今日本的工作人口中，每三人就有一人有「睡眠」問題；每五人就有一人自訴睡不好（編按：根據台灣睡眠醫學學會調查，國民每五個人就有一人有睡眠障礙問題）。而且，竟然每二十人就有一人需要吃安眠藥才能入睡。

「睡不好」不單單只是個人的健康問題，也是整體社會的損失。因為睡不好會導致容易發生交通事故、職場意外等事件。因這些意外而造成的損失，據說一年高達三兆四千億日圓。

以前，某提神飲料的電視廣告曾經出現一句廣告詞：「你能奮戰二十四小時嗎？」其實，人類就算持續奮戰二十四小時，其生產效率也會每況愈下。若想要提高生產效率，睡眠、而且是「良好睡眠」必不可少。

可以說，無論是個人健康或社會生產效率，都與「睡眠」有著密不可分的關係。正因如此，我希望從科學角度探討「何謂睡眠」，並且提高大家對於優質睡眠的認知。

此外，請讀者改變思考，「先以睡眠時間為主，再來安排一天的作息」。

找出最適合自己的睡眠時間

大部分的研究結果都發現：睡眠時間七小時左右，風險最低。例如在死亡風險與睡眠時數關係的研究中發現，一天平均睡眠時間 6.5 至 7.4 小時者，死亡危險率最低；而睡眠時間 9.5 小時以上者，危險率最高。

雖然研究資料如此顯示，但不代表把一天的睡眠時數控制在 6.5 至 7.4 小時，就可以降低死亡危險率。因為，每個人的最佳睡眠時數皆不同。在這世上，沒有一個適用於所有人的最佳睡眠時間。

關於適合自己的睡眠時數，若是想利用外界得到的各種資訊來決定，是完全沒有意義的。倒不如根據自己的感覺來決定，這樣一來，在健康及工作上都更有效率、也更有效果。若能夠達到以下標準：早上起得來、白天的精神狀況不影響活動、不受瞌睡蟲或疲累所困擾等，表示你的睡眠時間還算足夠。

你正在累積「睡眠負債」嗎？

有不少人會因日常忙碌的生活、無法獲得充足睡眠時，便趁著週末假日「盡情睡到飽」，來彌補睡眠時數。

不過，與睡眠不足累積疲勞所造成的睡眠負債不同的是，睡眠本身是無法累積的。所以，重要的是平時要盡量確保睡眠時數，而不是等到假日才睡到飽。

當然，有時候會突然因為工作的關係而導致睡眠不足，遇到這樣的情況可以運用下述理想的休假方法。

首先，早上跟平常一樣的時間起床、晒晒太陽。接著，再來解決平常的睡眠負債問題。在很想睡的上午十點或下午二至四點之間，大概睡個二十分鐘。因為睡眠不足所以休假期間睡到自然醒，反而更容易累積疲勞，還會導致週一的身體及精神狀況更差。所以，停止「週末睡到飽」的習慣，思考休假後的上班日，好好控制假日的睡眠方式吧！

擺脫安眠藥迷思，遵照醫師處方箋

安眠藥對於身體會產生不良影響，這樣的觀念好像已經深植人心。或許有人一聽到安眠藥，直覺想到的是推理劇中、吃了大量安眠藥自殺的情節。

確實，以前主流使用的安眠藥有許多問題，例如容易產生依賴性、藥物戒斷症狀（因停止服用藥物而產生的徵候群）。若長期服用，身體也會產生抗藥性；大量服用甚至會致死。

不過，現在廣泛使用的安眠藥已經不同了，如果正確使用的話，是相當安全的藥物。

因為現在使用的安眠藥不同以往，不會刺激產生睡意的睡眠中樞來勉強人入睡，而是抑制清醒中樞的運作來產生睡意。只要遵照醫師指示正確使用，將會大幅降低依賴性或戒斷症狀產生。事實上，服用安眠藥比喝睡前酒助眠來得更加安全，也更容易獲得優質睡眠。

藉由吃安眠藥幫助自己更好入睡、睡得更深沉，可以改善高血壓與糖尿等疾病症狀。如果為了失眠所苦，我建議正確利用安眠藥、好好睡一覺，更能夠有效地預防疾病與維持身體健康。特別提醒的是，安眠藥與酒精絕對不能同時食用。請遵照醫師指示正確服用安眠藥，以養成良好的睡眠習慣。

睡前的簡易伸展操



● 側頸伸展

右手掌放在頭部左側，緩緩地將頭往右按壓、伸展左頸部；反向亦同。

● 後頸伸展

雙手手掌交叉置於後頭部，緩緩地將頭往前押，伸展後頸部。



作者簡介

宮崎總一郎

目前擔任國立大學法人滋賀醫科大學睡眠學特約教授，耳鼻喉科專任醫師、日本睡眠學會理事、日本睡眠學會認可醫師。他除了為有睡眠障礙的患者進行診察、治療外，更透過「睡眠森林」機構推廣睡眠知識，並培育專業的睡眠指導員，向世人傳達睡眠的重要性。

推薦書小檔案

書名：睡不著、睡不好，絕對有救！

作者：宮崎總一郎

出版：商周出版社



誘發優質睡眠的褪黑激素

褪黑激素除了控制睡眠的節奏之外，還具有誘發優質睡眠的效果。另外，對於睡眠中所進行的調節體內環境，同樣具有很大的幫助，對人體而言，其作用相當的多樣化。

褪黑激素可以中和造成老化的氧化作用；排除體內的有害物質，使身體免受毒害；並且對抗體內產生的癌細胞，也就是抗腫瘤作用（抑制腫瘤生成）。

褪黑激素在早上曬太陽後十五小時、天色變暗的時段逐漸分泌。可是，若夜晚處於明亮的環境下，褪黑激素的分泌就會受到抑制。簡單來說，褪黑激素的分泌是受到光線明暗的影響。

褪黑激素是由體內物質血清素轉化而來。白天處於充分的光線下，肌肉等體內各部位就會製造出血清

素。因此，若想要晚上睡得好，白天必須獲得充分的日照。同時，晚上最晚十點左右就要降低室內亮度。

「今天早點睡覺，明天才能早點起床吧！」就像這樣，經常有人因為隔天要早起，當天才要調整上床時間。然而，控制睡眠節奏的褪黑激素，具有曬到陽光約十五小時後才會分泌的特性。

也就是說，你突然某一天想早點睡，就算早早躺在床上、也不可能馬上入睡。

另外，因為打亂了平常的睡眠節奏，隔天更不可能舒服地醒來。想要好入睡或是隔天起得早，都要配合「睡眠節奏」作息，這同樣是保持健康的重要祕訣。

（本文摘要自商周出版社《睡不著、睡不好，絕對有救！》一書）

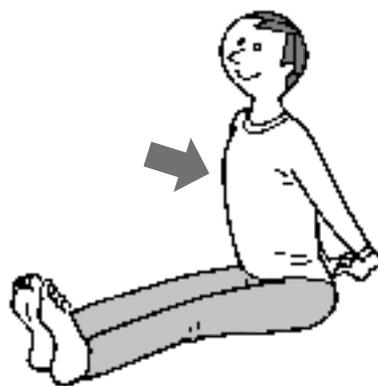


● 手臂伸展

左手抓住右手手肘並緩慢地往左拉，反向亦同。臉部要朝向正面，上半身不動。

● 背部伸展

保持雙腿向前伸直的坐姿。雙手手掌交握、掌心朝自己，緩緩地向前推出，伸展背部。



● 胸部伸展

保持雙腿向前伸直的坐姿。雙手手掌在身後交握，掌心朝下、往後拉，緩慢地開展胸部。

8月

August

1 / 一 / MON.

新光三越中港店

- 《海底總動員2：多莉去哪兒？》夏日特展（即日~9/4，10樓文化館）

台中文創園區

- 潛進歷史——水下考古主題展（即日~8/30，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~8/31，文化資產行政暨育成中心）
- 2016亞洲插畫年度大賞（即日~8/30，雅堂館）
- 故宮書畫4G新媒體藝術展——故宮潮·台中文創園區遊（即日~9/30，國際展演館）

英才文教基金會

- 迷霧國度——當代水墨創作中的陰性語境（即日~8/29）

屯區藝文中心

- 美好石光 Beautiful Stone, Beautiful Life——台中市愛石協會第十三屆第二次會員成果展（即日~8/13，展覽室B）
- 縱看大地母親的容顏——謝雪華油畫個展（即日~8/28，美學空間）



地方稅務局

- 中脊油畫班聯展（即日~8/30，7樓）

國立公共資訊圖書館

- 陽明海運第五屆國際青少年繪畫比賽優勝作品展（即日~9/25，5樓繪本牆閱覽區）

豐藝館

- 究竟真實——你想對我說什麼？（即日~10/2，五權西路一段110號B1，電洽 04-2376-0492免費預約參觀）

大墩文化中心

- 森羅萬象——胡棟民雕塑個展（即日~8/17，大墩藝廊一）
- 灑落一地的珍珠——鄭杏姿油畫創作展（即日~8/17，大墩藝廊二）
- 遊觀·擬形——林澄創作個展（即日~8/17，大墩藝廊三）
- 一筆識傳燈——諦書會書法聯展（即日~8/10，大墩藝廊四）
- 第十五屆彩墨新人賞聯展（即日~8/17，大墩藝廊五、六，動力空間）
- 鶯歌情懷·亮彩繽紛——葉君萍經典瓷瓶獨特創新展（即日~8/17，文物陳列室一）
- 書情印象——古員齊書法篆刻展（即日~8/17，文物陳列室二）

文英館

- 台中市中華書畫協會105年度第46屆會員聯展（即日~8/10，主題暨文英畫廊）

2 / 二 / TUE.

國立自然科學博物館

- 第六屆台灣野望國際自然影展（即日~8/28，本館國際會議廳紅廳）
- 驚豔·新視野：科學攝影比賽（即日~9/30）
- 105年度國立社教機構及文化機構「親子樂遊趣」學習護照活動（即日~8/29，生命科學廳入口大廳）
- 麻類植物纖維工藝特展（即日~8/31，植物園熱帶雨林溫室）\$
- 明察秋毫——野鳥生態木雕特展（即日~106/1/2，第三特展室）\$
- 太空劇場新片「太空之旅」（即日~12/31，太空劇場）\$
- 太空劇場新片「神秘海洋」（即日~12/31，太空劇場）\$

港區藝術中心

- 影片播放：情境意蘊的鑄造——孫澤清水彩影音專輯（22分鐘）（每週二10:00，美術家資料館）
- 影片播放：鄉愁——蔡慶彰西畫創作專輯（28分鐘）（每週二11:00，美術家資料館）
- 影片播放：藝術家廖本生創作專輯（41分鐘）（每週二14:30，美術家資料館）
- 影片播放：跨越蜿蜒幽靜的藝術界河——呂冠慧的繪畫世界（23分鐘）（每週二15:30，美術家資料館）

大墩文化中心

- 藝文研習成果展系列/王亮天師生素描展（即日~8/26，文物陳列室三）

3 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 影片播放：情生意暢——翁鴻盛創作專輯（21分鐘）（每週三10:00，美術家資料館）
- 影片播放：熱愛鄉土的審美實踐——趙宗冠繪畫專輯（23分鐘）（每週三11:00，美術家資料館）
- 影片播放：直覺刻度——廖吉雄的藝術創作觀（24分鐘）（每週三15:30，美術家資料館）

- 8/2-8/26 藝文研習成果展系列/王亮天師生素描展

- 影片播放：從格式塔完型理論談蔡正一的繪畫形式語言的建構（22分鐘）（每週三14:30，美術家資料館）

國立公共資訊圖書館

- 數位世界的1001夜（低年級以下）——電子繪本充電站（14:00，1樓兒童手作室）



4 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 影片播放：跨越蜿蜒幽靜的藝術界河 — 呂冠慧的繪畫世界 (23分鐘) (每週四 10:00, 美術家資料館)
- 影片播放：情境意蘊的鑄造 — 孫澤清水彩影音專輯 (22分鐘) (每週四 11:00, 美術家資料館)
- 影片播放：鄉愁 — 蔡慶彰西畫創作專輯 (28分鐘) (每週四 14:30, 美術家資料館)
- 影片播放：藝術家廖本生創作專輯 (41分鐘) (每週四 15:30, 美術家資料館)

5 / 五 / FRI.

港區藝術中心

- 影片播放：直覺刻度 — 廖吉雄的藝術創作觀 (24分鐘) (每週五 10:00, 美術家資料館)
- 影片播放：情生意暢 — 翁鴻盛創作專輯 (21分鐘) (每週五 11:00, 美術家資料館)
- 影片播放：熱愛鄉土的審美實踐 — 趙宗冠繪畫專輯 (23分鐘) (每週五 14:30, 美術家資料館)
- 影片播放：從格式塔完型理論談蔡正一的繪畫形式語言的建構 (22分鐘) (每週五 15:30, 美術家資料館)

6 / 六 / SAT.

Legacy Taichung

- Hello Nico《閉上眼睛》EP發佈演唱會 (19:00) 



國立公共資訊圖書館

- 百年來台中文學的發展~從台中文學史談起/講座：廖振富 (14:00, 第一會議室)
- 新手爸媽大補帖 — 育兒資源藏書閣 (10:00, 2樓第二會議室)

誠品大遠百店

- 《Chef手感烘焙2:夏日野餐趣!》新書料理分享會/主講：杜佳穎、吳克己 (15:00, 9樓 Cooking Studio)

屯區藝文中心

- 人境三千 — 陳炳宏水墨人物創作展 (即日-9/25, 展覽室A)

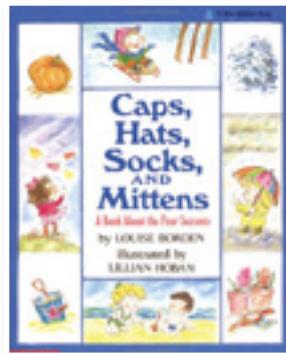


港區藝術中心

- 「故事劇場」蛇的傳說 — 排灣族的故事 (11:00, 清水聽)
- 鼓聲若響 — 大甲五十三庄武術傳奇音樂歌舞劇 (14:30, 演藝廳)
- 影片播放：藝術家廖本生創作專輯 (41分鐘) (每週六 10:00, 美術家資料館)
- 影片播放：跨越蜿蜒幽靜的藝術界河 — 呂冠慧的繪畫世界 (23分鐘) (每週六 11:00, 美術家資料館)
- 影片播放：情境意蘊的鑄造 — 孫澤清水彩影音專輯 (22分鐘) (每週六 14:30, 美術家資料館)
- 影片播放：鄉愁 — 蔡慶彰西畫創作專輯 (28分鐘) (每週六 15:30, 美術家資料館)

誠品中友店

- 威格說英語故事《Caps, Hats, Socks, and Mittens》/主講：Teacher Tess (15:30, 10樓兒童館)



7 / 日 / SUN.

大墩文化中心

- 105年大墩表演藝術節 — 樂fun藝夏「DOD帝歐帝舞蹈：街舞派對」 (14:30, 大廳, 自由入場)

港區藝術中心

- 黃佳鏞鋼琴獨奏 (11:30, 展覽大廳)
- 影片播放：從格式塔完型理論談蔡正一的繪畫形式語言的建構 (22分鐘) (每週日 10:00, 美術家資料館)
- 影片播放：直覺刻度 — 廖吉雄的藝術創作觀 (24分鐘) (每週日 11:00, 美術家資料館)
- 影片播放：情生意暢 — 翁鴻盛創作專輯 (21分鐘) (每週日 14:30, 美術家資料館)
- 影片播放：熱愛鄉土的審美實踐 — 趙宗冠繪畫專輯 (23分鐘) (每週日 15:30, 美術家資料館)

國立公共資訊圖書館

- 樂興之時~音樂裡的風景 (2) /講座：黃俊博 (14:00, 第一會議室)

誠品大遠百店

- 「植物遊戲好好玩 — 園藝達人林雨澤創意無限」手作分享會/林雨澤 (15:00, 9樓 Cooking Studio)
- 《校園魔術師》新書體驗分享會/主講：馬奇克老師 (15:30, 9樓兒童館)

誠品中友店

- 《寫字的勇氣》新書分享會/主講：侯信永老師 (14:30, 11樓書區)

8月

August

9 / 二 / TUE.	13 / 六 / SAT.		16 / 二 / TUE.
<p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 文物保存概論 (10:00, 求是書院) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 不一樣的匈牙利/講座: 黃婷璟 (14:00, 國際會議廳) · 親子動動腦——學習培養好幫手 (10:00, 3樓視聽室) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 恆常與流變——廖素真水墨展 (即日~9/4, 展覽室C) · 想飛——張湘如創作個展 (即日~9/4, 掬月廳) · 樂印港區影像展 (即日~9/4, 2樓展示場) · 公視巡迴電影院——浪子單飛 (10:00, 清水廳) · 公視巡迴電影院——愛神卡拉OK (14:00, 清水廳) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 105年臺灣省議會檔案史料展覽 (即日~10/16, 2樓藝文走廊)
10 / 三 / WED.	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 賴馬2016全新創作《勇敢小火車》說故事/主講: 陳麒 (15:30, 10樓兒童館) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 小魯姐姐說故事《愛與被愛》/主講: 小魯姐姐 (15:30, 3樓兒童館) · 《愛你, 讓我變得更勇敢》&《酷啦! 我有一雙鋼鐵腳「增訂版」》新書分享會/主講: 馮順服、莊雅菁 (19:30, 3樓藝術書區) 	<p>14 / 日 / SUN.</p> <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 國際動畫短片精選 (14:00, 3樓視聽室) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016公視假日電影院: 我愛親家——口述影像 (14:30, 3樓大會議室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 公視巡迴電影院——愛情的盡頭 (10:00, 清水廳) · 公視巡迴電影院——母親練習曲 (14:00, 清水廳) · 浪漫與狂想——張菱津中提琴獨奏會 (19:30, 演藝廳) <p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《手繪, 一種設計思考途徑》新書體驗分享會/主講: 阿貴老師 (15:00, 9樓 Cooking Studio) 	17 / 三 / WED.
<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 寶貝來學ABC——跟著動畫學英文 (14:00, 2樓數位學習教室) 	<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 105年大墩表演藝術節——樂fun藝夏「采風樂坊: 無極之境——動靜之間」跨界音樂表演 (14:00, 演講廳) 索票 · 中部水彩畫會聯展 (即日~8/24, 大墩藝廊四) <p>文英館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 台中市傳統畫藝協會聯展 (即日~8/24, 主題暨文英畫廊) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《奇幻球歷險記》2016夏季巧虎大型舞台劇 (即~8/14, 10:30/14:30, 演藝廳) \$ 	<p>19 / 五 / FRI.</p> <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 艾怡良 逃生計畫 (19:00) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 石海情深——台中市石友會第4屆第1次會員成果展 (即日~9/18, 展覽室B) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 數位世界的1001夜 (中高級)——數位閱讀百寶箱 (14:00, 1樓兒童手作室)
11 / 四 / THU.	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 黑膠點播站/主講: 黃盈甄 (19:30, 11樓書區) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《從舞台回到生活: 一個雲門舞者的身體旅行》2016綠圈圈玩肢體系列分享會/主講: 黃旭徽 (19:30, 3樓藝術書區) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 猛虎巧克力「虎兒流浪祭」夏日巡迴 (19:00) \$ 	<p>8 / 日 / SUN.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 恆常與流變——廖素真水墨展 	<p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 艾怡良 逃生計畫 (19:00) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 石海情深——台中市石友會第4屆第1次會員成果展 (即日~9/18, 展覽室B)
12 / 五 / FRI.	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 黑膠點播站/主講: 黃盈甄 (19:30, 11樓書區) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《從舞台回到生活: 一個雲門舞者的身體旅行》2016綠圈圈玩肢體系列分享會/主講: 黃旭徽 (19:30, 3樓藝術書區) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 猛虎巧克力「虎兒流浪祭」夏日巡迴 (19:00) \$ 	<p>8 / 日 / SUN.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 恆常與流變——廖素真水墨展 	<p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 艾怡良 逃生計畫 (19:00) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 石海情深——台中市石友會第4屆第1次會員成果展 (即日~9/18, 展覽室B)



· 8/13 恆常與流變——廖素真水墨展

20 / 六 / SAT.

誠品大遠百店

- 《留味東柏林》新書料理分享會/主講：PHOEBE WANG (15:00, 9樓 Cooking Studio)
- 維京姐姐說故事《爸爸, 爸爸, 變!》(15:30, 9樓兒童館)

大墩文化中心

- 105年度台中市當代藝術家聯展(即日~9/7, 大墩藝廊一、三、五、六及動力空間)
- 漆覆 — 大葉大學漆工房師生聯展(即日~9/7, 文物陳列室一)
- 廖啟鎮蛋殼雕刻藝術展(即日~9/7, 文物陳列室二)

國立公共資訊圖書館

- 耕莘50週年「文學薪火 代代相傳」座談會/講座：白靈/詩人(14:00, 國際會議廳)

港區藝術中心

- 公視巡迴電影院 — 澎湖/潛進咾咕石的故鄉(10:00, 清水廳)
- 公視巡迴電影院 — 台21線/重返921(14:00, 清水廳)
- 風華再現 — 三得藝文中常會年度巡迴展(即日~9/4, 展覽室A)
- 陳其銓教授百歲紀念展暨弘道海內外薪傳展(即日~9/11, 展覽室B)



台中文創園區

- 傳統生活智慧 — 阿美陶/講座：蔡賢忠(10:30, 求是書院)
- 祖靈的居所 — 排灣陶/講座：薩古流(13:30, 求是書院)

屯區藝文中心

- 百師入學講座/講師：馮光遠(14:30, 3樓大會議室)
- 2016非舞不可舞團年度公演「Colorful Travel」(19:30, 演藝廳) \$

21 / 日 / SUN.

國立公共資訊圖書館

- 彼端的星際效益+HENGHESHA 恆河沙特映影片(14:00, 3樓視聽室)
- 寶寶吃什麼? : 食農教育特展/講座：林維真(14:00, 2樓第一會議室)

港區藝術中心

- 公視巡迴電影院 — 老師, 您哪位? /高山上的美術課 — 蕭青陽的極限體驗(10:00, 清水廳)
- 台灣揚琴樂團(11:30, 展覽大廳)

24 / 三 / WED.

國立公共資訊圖書館

- 親子動動腦 — 學習培養好幫手(14:00, 2樓第二會議室)

27 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 社會設計~一個漸凍人的社會創新之旅/講座：胡庭碩(14:00, 第一會議室)
- 親子一起動動手 — 互動手作課程(10:00, 2樓第二會議室)

大墩文化中心

- 傳承與創新 — 中華民國國風書畫學會作品展(即日~9/7, 大墩藝廊四)

文英館

- 2016年古文字當代名家書畫展(即日~9/7, 主題暨文英書廊)

港區藝術中心

- 百變媽祖遊台中 — 媽祖大型公仔裝置展(即日~9/25, 展覽大廳)
- 百變媽祖遊台中 — 2016彩筆畫媽祖水彩徵件, 隨香徵文及紀錄片展(即日~9/11, 中央書廊)
- 「故事劇場」白雪壞公主, 無妄之災(11:00, 清水廳)
- 清水劇團2016年度公演《看那似水流光》(19:30, 演藝廳) \$

屯區藝文中心

- 2016屯區藝術季 — 戲胞藝起來《可愛冤仇人》金枝演社(19:30, 演藝廳) \$



28 / 日 / SUN.

國立公共資訊圖書館

- 動畫操人 動畫精選(14:00, 3樓視聽室)

誠品大遠百店

- 「Peppa Pig粉紅豬小妹」親子黏土手作分享會/主講：潘香廷老師(15:30, 9樓 Cooking Studio) \$

屯區藝文中心

- 2016公視假日電影院：「台21線 — 重返921」、「大家去流浪 — 宥勝的流浪課」(14:30/15:30, 3樓大會議室)

31 / 三 / WED.

葫蘆墩文化中心

- 愛的萬物論(14:00, 3樓視聽室)

國立公共資訊圖書館

- 愛的萬物論(14:00, 3樓視聽室)

小啓

歡迎告知藝文活動舉辦的消息! 凡符合「藝文類活動提供一般市民參與」或是「專屬展演之場所」辦理的藝文活動, 皆為本刊收錄範圍。

截止收件日為前一月7日, 17:00前(例如9月活動請在8月7日前提供, 遇假日順延)。

來信請寄: newstaichung@gmail.com, 本刊保留審稿與刊登的權力。

Q&A：夏季用電量大，該如何節能、省荷包？

Q1：夏季用電如何計價？有無尖峰、離峰電價之分？

Q1 每年 6 月到 9 月屬於夏季用電計費期間，從 6 月 1 日起進入夏月電價計費，以今年的新電價費率估算，除 120 度以下之用電電費未調整外，其餘每度電費約成長 13 ~ 27%，預估平均每戶每月電費約增加 110 元，夏月過後自 10 月 1 日起，則恢復按照較低之非夏月電價計費。

目前一般家庭所用的電表並非電子式電表，家用計價採用「非時間電價」，計費並沒有尖峰（7:30 ~ 22:30）及離峰（22:30 ~ 7:30）之分，除非申請改裝電子式電表，改採「時間電價」計費。不過，台電已計畫推出低壓用戶也可用的「多元時間電價」，將電價依用電時間分為尖峰、離峰和半尖峰價格，配合電子式電表，希望抑制尖峰時段用電量。

Q2：夏季天氣炎熱，冷氣使用頻繁又耗電，有什麼節電妙方？

Q2 台灣夏季日趨高溫，空調用電逐年創新高，致使夏季尖峰用電逐年攀升，以下為節電小撇步：

1. 冷氣的溫度設定每提高 1°C 可省電 6%，建議在氣溫 28°C 以上時再使用冷氣，並將溫度設定在適溫 26 ~ 28°C。
2. 配合電風扇使用，使室內冷空氣加速循環，提高冷房效果。冷氣負荷變動過大的場所，建議選用變頻式冷氣機，降低壓縮機啓閉頻率，節約用電。
3. 裝置空調機的位置，可加裝窗簾、遮陽棚，避免日光直射及雨淋。過濾網宜兩週清洗一次。
4. 在冷氣機通風口附近不要堆放雜物，避免冷氣流通時因受到阻擋而降低冷氣效率。不用時，應養成隨手關閉的習慣。
5. 依空間大小選購適當容量的冷氣機，最好有「節能標章」。冷氣的能源效率比之定義為 EER，EER 值每提高 0.1，就可節約 4% 冷氣機用電。

Q3：目前台中市政府如何推廣民衆參與智慧節電？

Q3 台中市政府為推動「台中市智慧節電計畫」，特別成立智慧節電計畫推動小組，計畫包括：根據各區不同區域特性，在尖峰用電時間辦理鄰里活動，鼓勵市民參與，以減少尖峰時間用電量；藉由訪視服務業及各大量販業者，鼓勵從空調及照明避免浪費著手，降低尖峰用電；在本市 307 所公立中小學規劃能源教育講座及競賽活動，鼓勵學生成為「節能小尖兵」將節電知識帶回家，擴大節能效益。

此外，都市發展局亦將持續宣導都市綠化、增加都市水體、建造都市風廊、增加綠色建築設計、日常節約能源等觀念，緩和熱島效應造成的高溫，間接達到節電效果。✈

資訊來源：台中市政府經濟發展局、台灣電力公司



打一通 廣領問題請電 1999 服務專線 / 台中市 1999 / 外縣市 (04) 2220-3585

- 二十四小時全年無休，服務窗口一元化。
- 舉凡市政諮詢、市府活動查詢、陳情申訴、通報派工或是路燈故障、馬路不平、檢舉違規等，都可透過 1999 尋獲解決管道。
- 前五分鐘免費，公共電話或外縣市撥打則須付費。

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15211

傳真號碼：04-2224-3347

■ 線上電子書

- ◎ 台中市政府全球資訊網

<http://www.taichung.gov.tw>→

臺中好生活

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單				收款戶名		台中市政府新聞局出版品專戶		經辦局收款戳	
收款帳號 22570434		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		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。 訂戶姓名： 聯絡電話： 郵寄地址：□□□□□□		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	
收款帳號 22570434		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 收據抬頭：		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	
98-04-43-04		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	
收款帳號 22570434		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 收據抬頭：		金額 新台幣 (小寫)		價值 拾萬 仟 元		存款人 □ 本人存款 □ 他人存款 □ 本戶存款		姓名		主管	

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



《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、文晁書局、豐原三民書局、新手工書店、午後書房、魚麗人文主題書店

展演空間

TADA方舟藝文展演空間
 Legacy 台中音樂傳記
 Left Art左邊藝術藝廊(迴響藝文展演空間)、20號倉庫

咖啡館、文創場所

好伴、真圓甲咖啡(五權西店)、藤竹工坊、享貴做樂、

想想Thinkers' corner、5春、老樹咖啡(台中店)、老樣咖啡、范特喜微創、漢堡巴士、草悟廣場旅客服務中心、目覺咖啡(一店、二店)、默契咖啡、呼嚕咖啡、梨子咖啡台中各分店、Mapper Café 脈搏咖啡館、HOW place 好所在、內巷咖啡、樹兒咖啡、卡勒芙手感咖啡、紅磚橋、卡默咖啡、找路咖啡、無為草堂、MOJO(一店、二店 Retro)、森林旁邊(英才館)、實心裡生活什物店、edia café、窩抵咖啡、丹華茶亭(雙十路)、MonoVilla/ 獨墅造啡基、樹兒咖啡、煙燻、老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、老麥Laomai、出軌咖、自家烘焙咖啡館、Roundabout Café、amazing63、田蚬食咖啡、MOT明日聚落

休閒旅遊

日新大戲院、親親戲院、豐源戲院、全球影城、Tiger City威秀、大遠百威秀、新時代威秀、新光影城、華威影城、清水時代戲院、萬代福影城
 台中都會公園
 東勢林場、月眉觀光糖廠
 后里馬場、梨山、谷關遊客中心

HOTEL 商旅、飯店

全國大飯店
 金典酒店
 長榮桂冠酒店
 福華大飯店
 裕元花園酒店
 永豐棧麗緻酒店
 HOTEL ONE亞緻大飯店
 台中公園智選假日飯店
 塔木德連鎖商務旅館光復館
 五權館、公園館、中山館
 原德館、一中館
 綠柳町文旅
 台中商旅
 清新溫泉會館

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳細核對並妥為保管，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錄帳後，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→臺中好生活→免費索閱地點」查詢；亦歡迎診所、美髮店、旅行社、社區管委會等事業機構主動致電新聞局《臺中好生活》月刊承辦單位，告知店家名稱及通訊地址，以月刊寄送至店內供顧客翻閱。

百變媽祖遊臺中

ADVENTURING with MAZU In TAICHUNG



媽祖大型公仔裝置展

105.
08.27_六—09.25_日

- 彩筆畫媽祖
- 媽祖隨香徵文
- 媽祖紀錄片播映

105.
08.27_六—09.11_日

地點 / 臺中市立港區藝術中心
| 臺中市清水區忠貞路21號 |

指導單位 /

 臺中市政府
TAICHUNG CITY GOVERNMENT

主辦單位 /

臺中市政府文化局

承辦單位 /

擷果創意
HARVEST IDEATION

臺中市政府文化局廣告

綠卷卷
GREEN RIPPLES FESTIVAL

2016 GREEN RIPPLES FESTIVAL

READY

GO!

翻轉行動

7.
15 fri.

-
9.
4 sun.

台中草悟道街區、勤美術館
勤美 誠品綠園道、金典 綠園道商場

www.greenripples.tw

一年一度草悟道專屬的「綠圈圈」又來啦！

這一次以「翻轉行動」為出發，用運動、白日夢、玩樂生活等人人與生俱來的能力，一起翻轉你我的習慣、思維、價值與態度。走逛台中草悟道，體驗綠圈圈集結在地的文創能量，感受每一座裝置、每一場展覽、每一組活動帶來獨特有趣的驚喜。

全民運動場、白日夢交換所、尋找7分之5的實驗室、音樂裁縫店...等，近100位創作者、20場展演、20座裝置、50場課程活動！你準備好了嗎？Ready? Go!

廣告

精選推薦 不可錯過！

勤美術館 - 臺中市西區館前路71號

8/06(六) 芙烈德麗行動 Friendly Movement

8/20(六) 街區大運動會

勤美 誠品綠園道 - 臺中市西區公益路68號

即日起-8/21(日) 學生藝術商店EDA

8/13(六) 鈕扣音符X微劇場 (噪咖事務所X魚蹦興業)

金典 綠園道商場 - 臺中市西區健行路1049號

即日起-8/31(三) 每周二至六 LAB OPEN STUDIO

藝術家工作室開放

即日起-9/04(日) 清涼白日夢 超幻想裝置

詳細活動資訊，請上網查詢