



安心校園午餐

2016 臺中兒童藝術節

親子劇場



大開劇團

4/2(六)	1030	大開童樂會《牛郎與織女》 北區公所6F禮堂
4/16(六)	1030	大開童樂會《吱吱太郎》 東勢區公所地下室禮堂
4/23(六)	1930	好久茶的秘密5-名偵探阿隆 屯區藝文中心演藝廳
4/30(六)	1030	大開童樂會《牛郎與織女》 后里活動中心

極至體能舞蹈團

4/2(六)	1400	運動會大挑戰 大墩文化中心演講廳
4/3(日)	1400	運動會大挑戰 市立圖書館聯峰以文分館3F禮堂
4/16(六)	1400	運動會大挑戰 市立圖書館烏日分館B1F大禮堂
4/23(六)	1930	花曲舞影Taiwan so Beautiful! 港區藝術中心演藝廳

聲五洲掌中劇團

4/2(六)	1930	Q版西遊記 孫悟空大戰牛魔王 葫蘆墩文化中心演藝廳
4/23(六)	1000	傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 市立圖書館梧棲親子分館書香藝文館2F
4/23(六)	1930	傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 太平區立德公園
5/22(日)	1930	傳藝西遊記 美猴王大鬧水晶宮 臺灣民俗文物館廣場

紙風車劇團

4/2(六)	1900	順風耳的新香爐 大里運動公園
4/5(二)	1900	順風耳的新香爐 圓滿戶外劇場
4/10(日)	1900	順風耳的新香爐 后里區內埔國小
4/23(六)	1900	順風耳的新香爐 大甲體育場

頑石劇團

4/9(六)	1430	麻雀小公主 港區藝術中心演藝廳
4/23(六)	1430	麻雀小公主 市立圖書館原分館藝文廳3F音樂廳
5/1(日)	1430	無毛怪 西屯區公所7F大禮堂
5/15(日)	1430	無毛怪 大雅區上楓活動中心

童顏劇團

5/7(六)	1930	綠野幻想曲 葫蘆墩文化中心演藝廳
5/14(六)	1430	綠野幻想曲 中區區公所6F禮堂
5/15(日)	1530	綠野幻想曲 神岡區仁愛公園
5/22(日)	1000	綠野幻想曲 外埔區親水公園

小青蛙劇團

4/3(日)	1930	國王的新衣 港區藝術中心演藝廳
4/24(日)	1500	新虎姑婆 龍井區公所前廣場
4/30(六)	1030	新虎姑婆 大肚區公所5F大禮堂
5/1(日)	1500	新虎姑婆 樂成宮前廣場

音樂的繪本 動物樂園

4/10(日)	1900	爵士派對 圓滿戶外劇場
---------	------	----------------

活動洽詢及進場資訊，請搜尋Facebook「臺中兒童藝術節」或電洽04-2228-9111分機25400



食在安心，是基本的人權

去年底，立法院三讀通過《學校衛生法》修正案，明訂學校供應膳食，應禁止使用含基因改造生鮮食材及其初級加工品。事實上，台中市府在法令通過前，就已經將「基改食材退出校園」的內容，納入「台中市學校午餐自治條例」草案中，而且已經開始推動「營養午餐加碼」政策，補助全市307所市立學校每位學生每餐5元，就是希望藉此增加使用有機蔬菜及在地安心食材比例，減少基改食品。

我們也同時鼓勵在地農民種植安全蔬菜及食材，全力推動「非基改大豆製作計畫」，輔導海線二期稻田轉作非基改大豆，由農會與農民締約收購，並搭配市府獎勵金，穩定農民收入來源，最後再由教育局協調學校，採購在地安全蔬菜供午餐食材使用。

市府內部跨局處推出多項相關政策的目的，無非是希望能為台中市二十五萬三千多名高國中小生的食安把關，同時創造「農民有收入、政府少補助、師生吃安心」的三贏局面。

「營養午餐」顧名思義，就是要讓學童都能吃得營養、吃得健康！但要兼顧營養和健康，相對也必須付出代價。

國內大部分縣市的財政資源並不豐厚，在有限的經費下，很多縣市學校必須想盡辦法「開源」貼補餐費，像是種稻義賣「開源」，或是精算採購量「節流」。台中市不像台北市的財政資源多、人均所得高，午餐費可以一次喊漲10元，但我們還是能以最少的資源，發揮最大的效益，從增加補助5元開始，建立學校營養午餐新典範，讓學童都能吃得安心、吃出幸福！

孩子是我們未來的希望，所有家長都希望營養午餐可以真的吃得安全又健康，而這正是市府團隊努力達成的目標。

為了讓市民朋友也能「食在安心」，從去年9月份開始，在台中市消保官、衛生局、都市發展局及消防局多方合作下，針對全市兩百多家大型餐廳，就「食品安全」、「建築安全」及「消防安全」三方面進行稽查，今年初還率先六都推出「樂活台中食安篇APP」，將上述稽查結果以紅、黃、綠燈標示，讓民眾透過手機就可以掌握餐廳的安全狀況，擇優消費；同時督促業者在燈號顯示壓力下，願意自動改善至符合法規標準。

「食在安心」原本就是當今普世的基本人權，而提供全體市民衛生、營養、健康的飲食環境，更是市府責無旁貸的責任。期待我們市民朋友，一齊為食安把關。

台中市長 林佳龍

安心校園午餐

讓下一代吃得安心又營養

孩子的營養午餐真的營養嗎？許多家長心中帶著疑問。近年來台灣食安拉警報，校園午餐更是問題百出，病死豬、過期肉、黑心油，蔬菜農藥超標、動物用藥殘留被驗出，基改食材疑慮……無辜的學生往往是最大受害者。台中市政府決定祭出「營養午餐五元加碼補助政策」和《台中市學校午餐自治條例》草案，希望能讓取代愛心便當的營養午餐，也可以吃得安全又健康。



22 環保、食安議題的重要推手
 主婦聯盟為孩子的健康請命

24 家長用行動關心學童食安
 志工媽媽許心欣 掀起校園午餐革命

26 把每個小細節做到最好
 中正國小的廚房用心上菜

28 認識校園食材登錄平台

專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 穿越傳統藝術的雨季



美學台中
 Architect's Eye

38 城市角落裡凝固的詩篇
 台灣基督教長老教會忠孝路教會



愛上老樹
 Living Trees

46 一樹成林的清水海濱老榕
 台中市最大的老榕樹





洲際棒球場喜迎中信兄弟，見P.16

達人帶路 Following the Master

- 06 收藏城市記憶的博物館
走訪民生路 看盡城區前世今生

城市尋寶趣 City Treasure Hunt

- 12 閱讀台中的文化空間
在城市中占位，然後相遇

市政APP City Hall Apps

- 14 喝愛心咖啡 幫街友自立
培力行動咖啡館開張
- 16 球場換新裝 看球更享受
洲際棒球場喜迎中信兄弟

我愛台中 I Love Taichung

- 30 台灣棒球史最佳見證
台中棒球教父魏來長的棒球人生

綠色生活 Green Life

- 34 綠色挖寶趣，「二手」不簡單
寶之林環保小旅行

打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 擁抱，讓愛流動

書香好生活 Life with Books

- 54 學習安心採買與無毒烹調
從安心飲食，找回餐桌幸福

文化活動月曆 Events

- 58 四月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：食安問題層出不窮，怎麼保障食的安全？



收藏城市記憶的博物館，見P.6

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3段99號文心樓8樓 /

(04) 2228-9111 分機15219 / <http://www.taichung.gov.tw>

編印－艾德文生整合行銷有限公司 / 台北市長安東路2段50號5樓之3 / (02) 2523-2377

創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2016年4月1日

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

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局、台中市港區藝術中心

穿越傳統藝術的雨季



台中聲五洲掌中劇團在現任團長王英峻（右）帶領下，成功以「文創布袋戲」吸引全國高人氣。圖為該劇團受邀於媽祖國際觀光文化節活動中演出。

驚蟄時節，台中盆地的三月天，陰雨綿綿。急轉的兩
刷刷，撥開雨幕，車行於溼溼漉漉的台灣大道，有點霧氣迷離。

「做稷糈，望落雨。開戲班，等普渡。」抵達港區藝術中心，一個擁有假日定目劇的露天小劇場時，放眼看去，雨勢稍歇，趁著沒雨的空檔，王金匙、王英峻這對樂天幽默的父子，一前一後，正扛著「聲五洲掌中劇團」的流動舞台，搭棚設架，忙進忙出，以供攝影師取景。他們手腳俐落，默契十足，半晌就架好了臨時戲棚，打開戲偶箱，取出廖添丁戲偶耍弄起來。

廖添丁定目劇 文化新亮點

在地團隊，演在地的故事。港區藝術中心最近開辦了定目劇，聲五洲掌中劇團是演出的兩個在地團隊之一，主演廖添丁傳奇。廖添丁是日治清水街臭水庄（秀水）人氏，一生劫富濟貧，被譽為「台灣羅賓漢」。廖添丁穿台灣衫造型，屬於近現代俠義人物，演出戲偶不如劍俠劇或金光戲炫麗，憑的全是口白與掌偶的真工夫，本來並不討喜，



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。

但王氏父子使出渾身解數，以文創布袋戲的方式，把廖添丁、紅龜、日本巡查都演活了，召回了無數大小粉絲群，新傳了傳統藝術，也為港區藝術中心開發了新亮點。

聲五洲創辦人王金匙，生於戰後 1948 年，拜在布袋戲界通天教主黃海岱的高徒林瓊琪（阿溪師）的門下，隸屬「五洲園」系統的第三代，他名字裡雖然有「金匙」，卻不是含著金湯匙出生，而是透過一場場人生的格鬥才闖出名號的。十三歲那年，因為癡迷於布袋戲，看內台布袋戲的戲尾，看出了癮頭，入戲太深，竟然跟著布袋戲班離家出走，到豐原拜阿溪師為師，接受傳統學徒三年四個月的嚴格專業訓練，從戲迷變成布袋戲從業人員。1965 年，出師之後，他十七歲，自組「台中聲五洲掌中劇團」，獨力撐起一片天，挑戰八方風雨。

台語被打壓 王金匙創業性艱

王金匙獨立門戶之後的開台戲是在豐原演出，戲目是《封神演義》，結果，事後僅收到爐主 750 元酬勞，但扣除 7 個文武場師父的應付薪資，自己實拿 15 元，這還不包括該賠的燈光耗損費哩！創業舉步性艱，由此可見。

七〇年代，國府獨尊國語、打壓台語的政策已雷厲風行，迴光返照的效應呈現，它是布袋戲最光明的時代，但也是最黑暗的時代。原因是布袋戲由野台戲過渡到內台戲，並因為台視開台，而邁向電視布袋戲的新紀元，布袋戲業者雖有了電視市場，但因電視頻道的資源有限，仍只是少數戲團得利，至 1974 年黃俊雄《雲州大儒俠史艷文》被當局以「妨礙工商作息」為由停播，再加上限制媒體播放台語節目等政策實施，本土布袋戲業者的命運就如《封神榜》知名橋段：「聞太師行到絕龍嶺」一樣，步向盛極衰亡之路了。

這樣失落的現象，一直到九〇年代本土文化復興運動序幕再起，才有了明顯的轉圜，但因母語大斷層已現，多元文化生態成形，布袋戲客群早已大量流失，想要力挽狂瀾、重振往日雄風，實在難如登天。

王英峻創新 把夕陽擦紅了

科狀元易得，戲狀元難生。聲五洲掌中劇團現任團長為年僅三十七歲的王英峻，他是王金匙的長子，天生就是個戲種，自小耳濡目染戲班文化，經常拉起家中的花被單當戲棚，掌偶演戲，但卻被父親王金匙拿拖鞋修理斥責，父親以為布袋戲是夕陽產業，自己獨撐就好，不願他再接

班。這個情況，一直到大家樂旋風颳起，有應公廟等民間還願酬神演戲的市場飽滿，戲班鬧人力荒，不得不把他推到第一線當助手，情況才改觀。

十歲第一次登台表演的王英峻，屬於七〇年代末出生的新世代，如三太子哪吒一樣，英雄出少年，敢於嘗試，渾身是膽、滿腦全是點子，生、旦、淨、末、丑樣樣精通，在布袋戲的夕陽產業中，以一身的熱情與創意，矢志要為布袋戲產業救亡圖存，他把文創美學引入聲五洲，融合歌舞歡樂氣氛、近距離互動，透過上台台下的密集互動，打破舞台界限，克服了語言斷層的障礙，讓大人驚艷、讓小孩驚叫，找回了流失已久的觀眾群。

目前，在他的帶領之下，再度把夕陽產業擦紅了，聲五洲掌中劇團已成為台中市第一級傑出表演團隊，並榮獲全國性人氣獎總冠軍、優等獎、金藝獎、金掌獎等殊榮，並將戲偶文化發揚在展覽、演出、教學、收藏等四大領域，把原本「難登大雅之堂」的庶民傳統藝術散播至國小、國中、高中、大學等學術殿堂。日治時期台灣設有五個州廳，五州象徵全島，「聲五洲」團名，原意是要「聲振台灣」，但目前已經遠征歐洲、美洲、亞洲等國際舞台，假以時日，真會「聲振全球五大洲」了。

戲棚下站久，就是你的

一口道盡千古事，十指弄成百萬兵。王家父子永不放棄的故事，印證了「戲棚下站久，就是你的」這句台諺。

「這場雨，不知下到何時？」揮別王家父子，走出港藝中心時，前路依舊霖雨難行，但我心底卻已然淡定。我深信，只要堅持理想與信念，永不停歇的走下去，一定會穿越灰濛濛的雨季，在地平線那頭，遇到渴望的陽光。☀



台中聲五洲掌中劇團創辦人王金匙（前）在港區藝術中心的定目劇場上演出，幕後為其子王英峻。

收藏城市記憶 的博物館

走訪民生路

看盡城區前世今生

一條 4.4 公里長，串連四條都會河川的民生路，活生生反映了台中城區的發展軌跡與生活縮影，它不是一條尋常的道路，而是一條看盡城區前世今生的時間廊道。且跟著達人的腳步，探訪這個收藏城市記憶的動態博物館。

文 林美蘭 攝影 澄攝影

民生路，約 4.4 公里長，串接綠川、柳川、梅川與麻園頭溪，是一條連結台中城區前世今生，從屯區翻向商業都會區的時間廊道。「帶路達人」姜樂靜說，走在民生路上，就像進入一座博物館，從綠川的日式風情到麻園頭溪畔的美式風格，台中這座城市的發展軌跡與生活縮影在這一條路上。

姜樂靜是老台中人，民生路是他童年的遊樂版圖，看著這條路的老去與新生，不論以老台中人的生活感或是建築師的歷史感，她期待這條路可以被善待，讓許多關於台中的空間記憶或城市生活，不管是在地人散步或是外來客晃遊，走一遍就能感受台中城的老樣子。

這一條從台中城區拓出來的民生路，名副其實就是演繹台中食衣住行育樂的民生之路。沿路的老學校從頭到尾，包括大同國小、居仁國中、台中女中、台中護專（現為台中科技大學民生校區）、台中教育大學、向上國中。稍稍左轉或右移，就有熱鬧的第三市場、第二市場、第五市場、向上市場等傳統市場。姜樂靜認為，步行是最好晃遊民生路的方式，可以是九十分鐘來回快走或是半天的慢遊，一路上有市場、公園、異國咖啡館或是老學校，覓食歇腳看展說故事不愁無處可去。

綠川流域的歷史感

姜樂靜推薦，一本書店是最佳的出發點。書店位在復興路的綠川邊，和台中文化創意產業園區只隔了綠川和一條街。如果選在午餐時間，可以先在書店享用女主人的私房季節料理，再搭配店家自慢的焦糖布丁，飽足後再出發，為這趟民生路之旅蓄積體力與愉悅心情。從書店出發還有一項好處：書店主人對於台中舊城有說不完的故事，如果願意開口問，無論是綠川流域或是天外天劇場後站風情，將能讓你一飽耳福。

位於文化創意產業園區內，前身為公賣局第五酒廠的台中舊酒廠，是重要產業遺址與歷史建築。姜樂靜說，在舞蹈排練場的紅磚牆上有美軍轟炸時留下的彈孔，若不經達人指點，一般人很難注意到這斑斑的歷史傷痕。

園區後方有長春公園與游泳池，再往民意街方向去是第三市場。姜樂靜說，她小時候經常在第三市場買生力麵。這是生活感非常鮮明，也有各階層交會的區域，很容易忽略時間的流動，一停腳可能就不只一

民生路一日小旅行建議散步路線

☆ 步行時間至少 90 分鐘

- 第一站：一本書店
- 第二站：文創園區
- 第三站：大同國·小花園、大同國小
- 第四站：台中州廳、市役所、
台中市警局第一分局日式建築



- 第五站：清代考棚
- 第六站：台中文學館、第五市場
- 第七站：林之助紀念館
- 第八站：台中教育大學（校本部）行政大樓、詩道
- 第九站：綠園道、文化中心、美術館
- 第十站：審計新村、美軍俱樂部（後改為彩虹賓館，現已歇業）



時半刻了。園區隔著復興路的斜對角是「台中肉圓」，姜樂靜說那也是老台中人的食堂，她回憶小時候媽媽送來的便當，好幾次一打開就是兩顆胖嘟嘟的台中肉圓。

與建國路會口，是台中火車站附近居民熟悉的「火車路空」，再往右推移，二十號倉庫是鐵道藝術網絡的第一站，還有辰野金吾式的台中車站華麗建築。姜樂靜說，站在綠川流經的橋上，聽著列車轟隆行過鐵橋，感覺潺潺水流似乎在追火車；綠川在此河道廣闊，流水聲轟轟得清晰。未來，這裡會有些變化，火車路空將與綠川策略結盟，成為「綠空鐵道軸線計畫」的步行天堂。

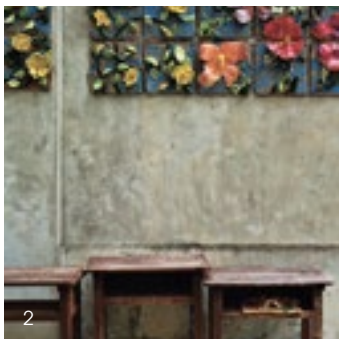
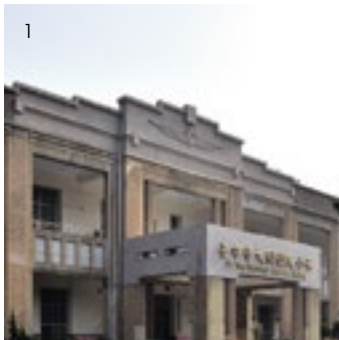
穿過鐵橋，一眼就能望見大同國小。創校於 1899 年的百年校園，保留了日治時期的校舍，是台中市定古蹟之一。沿著民生路靠近自由路口有一處花草繽紛的「大同國·小花園」，這是 2014 年 10 月「綠色方舟啓航計畫 / 台中好行，西城散步——民生藝文步道整合計畫」促成社區

與學校一起經營的菜園。姜樂靜也是這菜園的催生者之一，「如果學校都能打開圍牆，退出空間讓社區的人一起進來做些好玩的事，看這花園，不就都樂活了嗎？」她說。

過了自由路，就是台中女中，紅色條狀浮著白色連綿山形的圍牆一直延伸到校門口，姜樂靜介紹那是戰後「台灣第一女建築師」修澤蘭所設計。修澤蘭的代表作品有台北的中山樓和花園新城，台灣泰半的女校空間建築，都有她的參與。

繞過台中州廳和市役所後再回到民生路，姜樂靜走進四周公寓圍繞下開出的 39 巷巷底，這裡是已列入市定古蹟的木構清代考棚，也是台中市唯一留存下來的清領時代建築。考棚從原來的台中州廳位置，遷移到此地當作警察俱樂部，多年後屋舍荒圯，在鐵皮包覆下，就只能抬起頭仔細看出木造斗拱，確認這裡曾是考棚。走出 39 巷，下次再來，未必能尋著，這是一條容易錯過的路徑，這也是達人帶路的必要。

1. 百年校園大同國小的建築。
2. 「大同國·小花園」可愛的一隅。
3. 台中文創園區的展演空間。
4. 台中女中的紅白相間山形圍牆。
5. 具有巴洛克風格的台中市役所門簷雕飾。





帶路達人 姜樂靜

姜樂靜建築事務所主持人，畢業於東海大學建築所碩士。她設計過不少校園與文教設施，並參與公共藝術，特色是能巧妙融入地域文化元素與調配具療癒的空間記憶，並兼顧功能經濟。2008 年榮獲「中華民國傑出建築師獎」。代表作包括：二十號倉庫、潭南國小（獲遠東獎）、向上國中及大墩國小（獲國家卓越建設獎）、高雄河堤圖書館，以及 2016 年 3 月完成的太魯閣新城車站。



1. 第五市場裡有許多的傳統美味小吃。
2. 台中文學館石牆上的題字。
3. 台中文學館有日式老建築風味。
4. 林之助紀念館正門。
5. 台中教育大學音樂系館旁的「師道·詩道」。

柳川流域的生活況味

在台中護專靠三民路的圍牆內，一排四棵高拔的柚木，在台中市是十分罕見的景觀樹種。往柳川方向行走，停在台中醫院後方的停車場前，姜樂靜向四周掃視了一圈後說：「台中醫院以前靠民生路的停車場有焚化爐與太平間，連帶著葬儀社與鮮花店業者之前也聚在這裡。」說到這，姜樂靜想起了相距不遠的樂群街上是一心豆干本店，可惜一心豆干在前些日子已停止經營。那應該是除了太陽餅外，令人難忘的台中印象，可惜的是一心豆干在前些日子已停止經營。「台中的豆干，外省、本省口味都有，除了一心豆干外，萬益豆干也在不遠的中山路上，眼前民生路上也有一品香豆干，他們都是經營四十年以上的老台中人口味。」或許在旅行的背包上放上一包，嚼一嚼老台中的味道，走這一趟會更有滋味。

在沒有柳樹的柳川兩岸，由警察舊宿舍整修而成的台中文學館是文青所在，一旁第五市場的羊角饅頭、鹹粥，十足庶民氣味。

過了柳川，在柳川西路上是膠彩畫家林之助先生的紀念館，這是以林之助生前在台中教育大學任教時所居住的日式木造宿舍修復而成。紀念館裡有與街道喧囂隔絕的安靜，可以好好欣賞林之助的精彩膠彩畫，從他的畫中還能看見早年柳川吊腳樓風景。姜樂靜提醒，柳川吊腳樓的昔日風光，除了可從林之助的畫作一窺究竟外，攝影師余如季也有十分豐富的影像紀錄。

1928 年落成存留迄今的台中教育大學行政樓，是簡化近世哥德式樣建築，已列入台中市文化資產。姜樂靜沿著



1. 台中市立文化中心正面全貌。
2. 國立台灣美術館大門。
3. 美術館前綠園道藝味十足。
4. 綠園道上悠閒漫步。

打開的圍牆邊，進入音樂系館旁的「師道·詩道」，這是以碑林裝置展示傑出校友名錄的藝文廣場。從廣場望向校門方向的林道，是姜樂靜認為這校園最美麗的角落，緊鄰著民生路，也是民生路上最具綠意的羅曼蒂克小徑。

梅川流域的機關林立

越過五權路後，民生路的景觀逐漸有大樓出現，視野不似前面路段的開闊，歷史感也比較不那麼濃烈。這裡已是梅川流域，而梅川在民生路這一段蓋上綠意，水流脈脈流動在公園、馬路底下，過了文化中心後才又重見天日。

走到英才路口，這裡聚集了審計大樓、國稅大樓、台中教育大學英才校區，還有郵局、公賣局等。姜樂靜指向郵局後方的老舊倉庫說：「這裡以前是綠意甚多的農業改良場，那倉庫應該就是當時農改場的倉庫吧！」

接著人聲逐漸清晰，綠園道就在眼前，順著綠園道繞向文化中心、美術館，再回到民生路上的審計新村，進行美學洗禮。審計新村在閒置十年之後，被修復活化成為台中市摘星計畫的青年文創基地，中興大學策劃的小蝸牛市集，也在假日時讓這裡活絡了起來。

麻園溪畔的美式風格

走出審計新村，就是美村路口，接下是中美街、華美街。美村路口是閒置多年的美軍俱樂部，對面一家「美軍豆乳冰」正好提示這樣的背景：這一帶是美軍時期的美軍活動範圍，難怪這裡會出現一連串「美」的路名，沿線往北走，Pub 也很容易被發現。

走到忠明南路口，是民生路的尾端了，在麻園頭溪的另一岸是台中五期，過了溪，台中的城市風貌已是摩天大樓林立的十足現代都會風了。

民生路的时间軸切片非常清晰，「從麻園頭溪往綠川方向出發，正是一種時光倒流的感覺，腳步會從美式的輕快，逐漸放緩到日式的優雅。逆流而上，也是步行民生路的一番趣味，」姜樂靜說。

美的推手—台積電文教基金會 播撒美育種子 彩繪美好社會

台積心築藝術季



AROUND THE WORLD

用音樂環遊世界 帕胡德與希維演奏會

EMMANUEL PAHUD & CHRISTIAN RIVET FLUTE AND GUITAR CONCERT

帕胡德／柏林愛樂長笛首席 克里斯提安希維／跨界吉他大師

2016／5／25 臺中市中山堂 (三) 19:30

韓德爾：G小調長笛與吉他奏鳴曲 作品1第2首 HANDEL Sonata for Flute and Guitar G minor Op1 Nr 2 | 莫利諾：長笛與吉他二重奏 作品16第2首 MOLINO Duo for Flute and Guitar op. 16 N° 2
莫利諾：長笛與吉他二重奏 作品16第3首 MOLINO Duo for Flute and Guitar op. 16 N° 3 | 卡特：風之寫意 長笛獨奏 CARTER Scivo in Vento for Flute solo
拉維·香卡：迷人的拂曉 RAVI SHANKAR: Laube Enchantée sur Le Raga "todi" | 莫里斯·歐哈那：堤恩多舞曲 吉他獨奏 MAURICE OHANA: Tiento for Guitar solo
克里斯提安·希維：擊響交會 給長笛與吉他 CHRISTIAN RIVET Clap for Flute and Guitar | 皮耶佐拉：探戈的歷史 給長笛與吉他 PIAZZOLLA Histoire du Tango for Flute and Guitar
巴爾托克：羅馬尼亞民族舞曲 給長笛與吉他 BARTOK Rumänische Volktänze for Flute and Guitar Sz. 68 藝術家保留曲目更動之權力 Program is subject to change

優惠購票：台積電員工 8 折《900元(含)以上》；功學社會員 9 折《700元(含)以上》；新象之友 9 折《700元(含)以上》；團體票10張以上 85 折《700元(含)以上》

主辦：ISMC 台積電文教基金會 協辦：臺中市政府文化局 承辦：新象·環境·藝之美文創 | 02-25772568

協力：KHS 雙燕樂器 票價：2500 2000 1600 1200 900 700 500 (學生票) 購票：02-33939888



廣告

©credit Lutz Voigt Laneder



在城市中占位 然後相遇

八十餘載的陳彫刻處重生再造，新舊世代文化無縫接榫。

閱讀台中的文化空間

這幾年，在台中市區的舊巷弄裡，出現了一些新面孔。

佔空間（Artqpie）團隊透過改造老空間，創作出擁有獨特氛圍，可以分享閱讀、策展或是展現傳統工藝的文化小空間。

請帶著悠閒的腳步，一起來欣賞這片美麗的城市風景。

文 賴靜冠 圖片提供 本冊

來到本冊圖書館，一棟鬱綠植栽裡的老房，同時是展覽空間、閱讀空間、也是空間企劃工作室。2009年，創辦人張宗舜與夥伴以台灣常見的占位（occupy）為本，以和屋主「交換」或「借」的方式，讓閒置空間對人們呈現友善開放的姿態，引入藝術與閱讀走進日常生活。

本冊圖書館 Artqpie Library

本冊圖書館，落腳於中美街旁一個釘子戶，原本是廢棄像鬼屋的空間，經過一年多的規劃整理，四十多年的老宅轉變成一個充滿美感與趣味的生活實踐場所。走進這裏，空氣中，書冊、蠟燭、植物和雨的味道，老屋內斑駁牆夾雜著書架群和榻榻米，住隔壁的阿嬤探過頭來閒聊，透過微微的天光，四處散亂成一副零落但令人喜愛的樣子。即使是只從外邊走過，木格窗外貼的海報、窗內的可愛雜貨，無不引人注目，想一探究竟。

本冊圖書館

artqpie.weebly.com

台中市西區中美街 135 號
0982-723359

開館時間：
週三至週六 15:00 ~ 17:00
週日 15:00 ~ 18:00。
週一週二閉館。

f ArtQPie



1+2. 老宅空間新概念，具出版與展演功能。
3. 藏身綠意間的本冊圖書館門面。

在城市中占位，佔空間團隊拒絕單純的外來文化移植，他們不單單引入國外的好書雜誌，也獨立出版許多在地誌或別冊，如書寫台中區域生活的雜誌《暖太陽 SUN》，或是探討台中與東京社區、社群空間的《社群別冊》等。張宗舜與夥伴們像是進行著文化遊牧，一頁一頁摹寫著城市的區塊，透過他們的努力，在人群中不斷牽引、環繞、創造人與人相遇的場域。或許透過這樣，台中的文化閱讀空間，將慢慢叢集成一片美麗的城市風景。

木垢之家 — 陳彫刻處 / COMMA

「陳彫刻處」位於台中舊區，始創於日治時期，世代相傳至今八十餘載，是台中老字號木雕店。「陳彫刻處」是個半木造的樓房，在灰撲撲的舊埤街廓裡，散發出一股柔和的力量，見證了台中城區的時代發展。店主陳爸爸從小開始就接續著上代的木雕工作至今，原本想退隱，卻在兒子與媳婦的鼓勵支持下，與佔空間合作，再次用他滿是紋理的雙手，雕刻出老工坊的重生。

木垢之家，顧名思義，「垢」是佔空間建築團隊保留了老屋歲月留下的「土后」，他們並非一味的全面翻新，而是相當有巧思的利用舊材舊料，轉化成新的實用功能。比如，天花板是多年前無用剩下的美國檜木，原本廢棄的舊匾額，被切割成二樓隔間倉儲的木板階梯。舊門板、舊匾額，木框窗，老物們紛紛投胎轉世，再次與長久相愛過的師父相遇，一起繼續生活下去。

拉開磨掉舊漆的木拉門，左手邊保留陳爸爸習慣的工作位置，刀具在架上穩穩地掛好，右邊悄悄地躲一隻雷虎牌空氣壓縮機，老工作椅和百年老桌也還在那裡，中島工作區瞬間也可以變成接待客人的茶桌，陳彫刻處無論在空間利用或軟實力上，一如 COMMA 的 LOGO 設計，呈現自然茂密的綠意盎然，老樹新枝。

像這樣的老靈魂新肉身重新出發，佔空間也協力將傳統木工技藝導回台中人的日常生活中。在陳彫刻處，可以與年輕朋友一起打樣畢業製作，也可以分享木食器實作的教學課程，扎實的做到了他們口中所言的「雕刻一點都不過時」。

坪數不大的長型空間內，具有數十年歲月的木雕群與鄰架上可愛貓咪微木雕，排排站好，孩子的嘻笑聲也不打擾他們，時空在這裏交錯的好舒服、好適切。這裡，沒有復刻品，也不為復古而復古，陳彫刻處依舊刻著木頭與生活，認認真真的將材料和故事本身，一筆一劃，不知今朝為何夕的，用力刻上屬於台中人的記號。

陳彫刻處 / COMMA

台中市西區仁愛街 8-7 號
(04)2223-7764

f 陳彫刻處 / COMMA



喝愛心咖啡 幫街友自立

培力行動咖啡館開張

文 林韋潔 攝影 澄攝影

最近經過台中火車站旁，可以聞到濃濃的咖啡香，原來這裡出現了一家行動咖啡館：一台腳踏車後座載著一個木頭箱子，裡面都是專業的研磨、沖泡咖啡器具；館內陳列著雜誌和文創商品，讓人忍不住想停下腳步，喝杯咖啡，享受悠閒氣氛。其實，這裡是台中市政府為了幫助街友生活重建，特別成立全國獨創的培力商店 Station 1，館內三位服務員工作認真，很難讓人聯想到他們是弱勢族群的街友。

培力商店結合咖啡和文創

四年半前，台中市政府社會局在台中火車站旁，設立一處由街友負責看顧的培力商店 Station 1，委由龍眼林基金會承辦；今年則由長期接受市府勞工局委託辦理「遊民暨藥酒癮就業服務方案」，對街友特性及需求相當清楚的台中市基督教女青年會接手。經過

重新裝潢布置後，店面最近重新開張，目前店內販售《大誌》雜誌及設有各種文創商品櫃，並希望逐步透過社會教育及宣導，為街友發聲，並鼓勵他們找回自己的人生方向，走向自立之路。

特別的是，今年 Station 1 與「咖啡老爹烘焙工作坊」合作，由創辦人陸觀偉在現場現煮咖啡，一杯約 80 元左右，希望透過陣陣咖啡香，吸引往返火車站附近的旅客駐足，藉由購買咖啡和文創商品的動作，幫助街友自立更生。陸觀偉本身亦曾經歷人生低潮，經受人幫助才重新站起，所以他希望透過傳授自己的經驗，也幫助這些人站起來，並改變社會對他們的眼光。

社會局長呂建德表示，培力商店結合「咖啡老爹烘焙工作坊」販賣咖啡及相關商品，主要希望透過社

會企業的理念推動服務，吸引路過民衆深入認識培力商店，也期待更多的企業一同響應參與，提供街友及其他經濟不穩定者就業機會。

社會局指出，市府針對不同階段及類型的街友，發展出對應的服務方案，包括由四個團體辦理短期安置、餐飲、沐浴、就業媒合等基礎照顧服務，還有培力商店、幸福培力掃街等生活重建計畫。目前還有多個民間企業願意提供街友就業機會，像致力發展社會企業的角落微光文化，正積極針對街友進行另類城市導覽員培訓計畫，並與社會局合作，未來將辦理街友生活狀況及需求調查，希望針對街友需求研擬出更多元適切的服務。

給街友一個站起來的機會

在社會大眾的既定印象中，街友就是一群蓬頭垢面、流浪街頭，整日無所事事的人，常被稱呼為遊民或流浪漢。但實際上，街友分成幾種型態，根據台大教授林萬億做過的研究指出，街友的形成可概分為五種類型：一、健康狀況不佳者；二、物質濫用者；三、家庭暴力受害者；四、被遺棄者；五、個人選擇。

有些街友雖然沒有固定住所，但他們願意靠打零工過日子，不願向人乞討或撿拾食物吃，他們只是欠缺固定收入的就業機會，像這種類型的個案，經過輔導和協助後，通常比較有機會可以自立生活。

根據衛福部統計，國內街友人數從 2001 年 2,347 人不斷攀升，目前已經突破五千人，每年幾乎以增加兩百人的速度持續成長。而根據台中市政府社會局統計，近三年來，四十到四十五歲的街友每年約增加三到四人，成長達一成。顯然隨著台灣的經濟結構惡化、貧富差距擴大，愈來愈多青壯人口因為經濟問題而淪為街友。

目前台中市每年在案服務的街友約 220 位，其中有六至七成從事撿拾資源回收、臨時工、出廟會陣頭等非典型工作。社會局表示，市府開辦培力商店的緣起，就是希望藉由培力商店 Station 1，提供街友進入職場的中途契機，並由社工長期陪伴關懷，協助學習其在職場所需的人際的應對進退、問題解決、商店與產品的擺設與行銷、基本就業技巧，並逐步模擬職場的實境狀況，以降低不穩定就業的機率。

每一位街友背後都有一段不為人知的故事，如果他們願意再給自己人生一次重來的機會，不妨伸手拉他們一把。下次經過台中火車站，不妨暫時停駐腳步，享受一杯可能改變別人一生的愛心咖啡吧。

| Station 1 小檔案 |

地址：台中市中區台灣大道一段 1 號（台中火車站前站出口旁）
電話：(04)2220-8595



1. 這裡的服務人員工作認真，很難讓人聯想到他們是街友。 2. 店內販售雜誌及各種文創商品，讓人忍不住駐足。

球場換新裝 看球更享受

洲際棒球場喜迎中信兄弟

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府體育處、台中市政府新聞局、中信兄弟球團

台中市洲際棒球場為台灣中部少數的大型棒球場之一，也是國內首座採美式風格看台設計的球場，原為台中市政府負責管理，現以 ROT 模式（Rehabilitate Operation, and Transfer 的縮寫，即由政府委託民間機構，或由民間機構向政府租賃現有設施，予以擴建、整建後並營運；營運期間屆滿後，營運權將歸還政府）交給午資開發股份有限公司營運。為了讓台中市洲際棒球場躍升為一流的國際比賽場地，午資開發（股）另斥資超過新台幣六千萬元，更新球場多項設施（備）。隨著今年度球季開始，職棒中信兄弟隊將以台中洲際棒球場為球隊主場，在台中主場賽事過半，球迷看球也會更加舒適、便利。

台中市洲際棒球場的外圍，採棒球縫線造型的設計，是很重要的地標象徵。場內可以容納 20,000 名觀

眾，適合舉辦大型賽事；擁有嶄新的 LED 彩色大銀幕，可說是國內首屈一指的國際級棒球場。

整裝後的球場變得更貼心

午資開發（股）斥資鉅額，於年初啓動的整修更新工程，主要包括將記分板更新為全球最新穎的全能式全屏 LED 記分板，並搭配經過專業音效技師計算調校過，符合球場需求的音響設備，希望讓比賽球員的高超球技，透過專業設備的襯托下，讓現場的球迷能感受最佳的臨場震撼。

為了方便球迷和友善球場周邊的鄰居，特別將球場所有的化妝室重新改裝，尤其是球場唯一對外的化妝室，過去一直為球迷所詬病，此次更列為整修的



台中市洲際棒球場採棒球縫線造型的設計，已舉辦過多項大型運動賽事，讓台中市贏得「世界棒球之都」的美譽。



1. 台中市洲際棒球場改裝後，貼心為內野觀眾區的座位加裝扶手型杯架。
2. 今年度球季開始，職棒中信兄弟隊會以台中洲際棒球場為球隊主場。

重點之一。為了服務攜帶嬰幼兒觀賞球賽的家長，還將原有的哺乳室重新設計裝潢，除了兩間獨立的哺乳室外，也增設獨立的換尿片區，並提供專屬的茶水間和洗滌區，還有專為十二歲以下幼童設立的幼童遊憩區，讓到球場觀賞賽事，成為全家人都可以一起參與的休閒活動。

在觀眾區，內野的每一個座位，都加裝了扶手型杯架，讓球迷可以一邊看球賽，一邊享用啤酒、咖啡或其他飲料；觀眾迴廊除了重新油漆粉刷、更新照明燈具外，還加設了電視牆，方便離開座位區去上化妝室或購買食物的觀眾，不會錯過任何精彩畫面。

球員休息區除了重新粉刷油漆外，還增設沙發區、視聽區、用餐區、教練會議（談）室和物理治療室等。球員的內務櫃全面改採系統櫥櫃，每位球員都有專屬的內務櫃，除了一般儲物，櫃內設有上鎖的小型保險箱，供球員放置高價值的個人物品，櫃子下方還特製鋼片，供球員刮除釘鞋鞋底的汙泥；盥洗室並增加吊衣吊環、小型置物盤等。

打造棒球運動休閒園區

台中市洲際棒球場整修完成後，接下來是旁邊的「迷你蛋」——新建的多功能運動中心，也將於今年內陸續完工，這座棒球形狀的場館，提供符合國際奧

會規定的正式比賽種類的室內外運動設施，將可提供 3,000 個座位，未來可舉辦運動賽事、音樂會、演唱會等活動；而周邊立體停車場預計明年完工，至少可提供 1,300 個汽車停車位及 3,350 個機車停車位，可有效紓緩周邊交通狀況，提供良好的停車空間。

配合市府打造「運動廊帶」計畫，台中市洲際棒球場結合「迷你蛋」後，將定位為台中的「棒球運動休閒園區」，在舉辦 2019 年東亞青運前，會配合進行整體規劃，除了做為比賽場地外，還將結合觀光，打造一座棒球博物館，成為台中最重要的棒球運動園區。

由於台中很需要在地職棒隊，在市府爭取下，職棒中信兄弟隊同意自今年球季開始，以台中市洲際棒球場為球隊主場，會將一半以上的主場賽事留在洲際棒球場舉行。中信兄弟隊同時也承諾，會負責承接台中市城市棒球隊的營運管理，以推廣棒運，厚植運動人才。

| 台中市洲際棒球場小檔案 |

地址：台中市北屯區四民里崇德路三段 835 號

落成啓用：2006 年

特色：採棒球縫線造型設計，為國內首座採美式風格看台設計的球場，約可容納 20,000 名觀眾，適合舉辦大型棒球賽事。

讓學童吃得安全又健康

安心校園午餐

文 李政青、林韋潔 攝影 澄攝影

孩子的營養午餐真的營養嗎？許多家長心中帶著疑問。

近年來台灣食安拉警報，校園午餐更是問題百出，

病死豬、過期肉、黑心油，蔬菜農藥超標、動物用藥殘留被驗出，基改食材疑慮……

無辜的學生往往是最大受害者。

台中市政府決定祭出「營養午餐5元加碼補助政策」和《台中市學校午餐自治條例》草案，希望能讓取代家長愛心便當的營養午餐，也可以吃得安全又健康。



孩子是我們的未來，要讓他們免於食安風暴的侵害，唯有重視營養午餐的品質和安全。



享著新出爐的《台中市學校午餐自治條例》草案，長期關注學校營養午餐議題的主婦聯盟環境保護基金會台中分會副主任張明純表示肯定，「很多條文都是創舉，是其他縣市所沒有的。」

張明純所指的「創舉」，主要是指在這份草案中，除了明文規定基改食品退出校園外，並要求學校必須搭配蔬食日做飲食教育，同時要求應避免使用一次性餐具，清潔劑則應力求環保標章。事實上，去年底立法院迅速三讀通過修正《學校衛生法》部分條文，如果當時沒有列入「基改食品全面退出校園」條文的話，那台中市這份草案，將會是全國第一個明文規範的縣市。

「我們希望孩子能夠吃得安全、吃得健康。」談起草案精神，台中市政府教育局長彭富源強調。

加碼補助已有明顯成效

近年來，營養午餐議題屢屢成為新聞焦點，當中牽涉環節千絲萬縷，最源頭的食材安全關係到基改、栽培、飼養及加工方式等議題，而栽培方式又關係整體的環境安全，接著是檢驗機制如何運作、午餐價格多少才合理，乃至於學校食安教育，每個環節都是關鍵。

台中市長林佳龍表示，「營養、健康」已是當今普世的基本人權，提供全體市民安全、衛生、營養、健康的飲食環境，是我們責無旁貸的責任。為了達成這個理念，市政府已成立「食品安全專家顧問小組」，落實改善食安計畫，並朝著將台中市打造成「食安模範城市」，讓每間學校都成為「食在安全模範學校」的願景。



台中市政府教育局長彭富源表示，市府加碼補助營養午餐每人每餐 5 元，是為了讓孩子「吃在地、食安全」。

目前的食安政策推展方向，主要包括：讓學校午餐工作制度化、從農場到學校，層層把關、成立校園營養師專責輔導團、深耕食育和遴選食在安全模範學校。其中，為了確保安心食材的來源，除了繼續推動農產品產銷履歷制度外，也已展開學校午餐在地安心食材契作計畫，像農業局推動的「海線二期契作非基改大豆計畫」，就是為了「吃在地、食安全」。

為了提升學校營養午餐的質與量，台中市政府從 104 學年度起，加碼補助市立學校營養午餐每人每餐 5 元，讓各校午餐平均價格可由 40 元提升至 45 元，市府一年需挹注 2 億 5,300 萬元經費。

可別小看這 5 元的補助，它的影響效益卻很大。教育局長彭富源說明，「透過這五塊錢，我們希望學校的營養午餐能夠朝著有機蔬果、在地食材、非基改、食材精緻度、菜單變化性及採用本市三大市場（肉品市場、魚市場及果菜市场）之魚、肉及蔬果等生鮮食材等六個方向邁進。」

為了確保學校能確實將錢用在刀口上，教育局要求各校對這五塊錢的使用進行成本效益分析，並說明這五項原則的分配比例，例如一週提供幾次有機、在地食材。規劃好後，必須先在各校的午餐推行委員會中報告，獲得認可後，才可納入與團膳廠商的契約中。



為了讓孩子吃得健康又營養，營養師必須費盡心思設計和變化不同的菜單。

「營養午餐 5 元加碼補助」的政策自去年 9 月實施以來，已經收到明顯成效。根據教育局體育保健科統計，該政策實施前後，使用有機食材的學校已從 30 校增加為 228 校，使用在地食材的學校由 41 校增為 234 校，採用非基改食材的學校則由 32 校增加為 275 校，且全市學校於蔬食日當天，原本使用基改食材的部分，一律改使用非基改食材。

補助 5 元之後，午餐的營養成分提高了。彭富源聽到不少學校向他反應，主菜的份量變多了，雞腿變大塊了，蛋白質含量更加充足，更能應付學生生長發育的需要。

台中市致力投入校園食安

事實上，在此之前，台中市對營養午餐的運作機制，有許多做法是其他縣市所沒有的。

為了有效輔導各校午餐的品質，教育局聘請五十二位營養師，全部都具備公務人員的身分，讓這些營養師能夠專職處理相關事務，並派駐在班級數滿四十班以上且設有廚房的學校。這五十二位營養師更分區輔導台中市 307 所公立中小學，每人約負責六、七所，負責各校的營養教育宣導工作，並進行午餐工作輔導，另外，各校的午餐菜單由廠商的營養師開立之後，也要經過各區營養師審核通過後才可以採用。

跨域合作也是一大特點。營養午餐關係到的環節，不只是教育局的事，更涉及許多相關局處運作，像農業局掌握食材源頭把關，衛生局握有食材的抽驗工具，廚餘回收則是環保局的業務範圍，必須透過跨局處的通力合作，才能讓營養午餐從產地到餐桌一整個機制運作完善。因此，從 2012 年開始，市府成立「台中市學校午餐健康促進委員會」，邀集各相關局處以及專家學者、民間代表、家長代表及學校人員，共同

討論營養午餐議題。

而在市長主持的「食品藥物安全會報」中，校園午餐也是固定的討論重點，不僅遴聘國家級顧問諮詢團，更與八所大專院校締結產學聯盟，以及和大型醫療院所及檢察官合作，以擴大監督中市食藥安全規模。

「未來，除了市府內各局處，廠商、學校和農民都在政策推動的網絡內，我們希望可以結合大家一起努力，一同完成目標。」對於日後的努力目標，局長彭富源特別強調治理的理念。

食在安全 要向下扎根

為了讓市內各所學校能見賢思齊，台中市政府教育局從 104 年度開始推動「食在安全模範學校」選拔，以發揮標竿學習的效果。先從學校午餐、校園食品及飲用水及食育等面向進行檢核，經書面資料、到校現勘兩階段審查作業後，上學期共遴選出東區成功國小、東寶國小、東光國小、九德國小、福科國中及梧棲區中正國小等六所模範學校，頒給「食在安全模範學校」的牌子，並頒發 10 萬元獎勵金。

以成功國小為例，校方除了會同家長會及志工不定期稽查上游食材廠商，要求廠商優先採用具有 CAS 標章的產品外，也會要求廠商隨貨附上產品檢驗證明，同時學校自身也會不定期抽驗食材，委具公信力的第三單位（如台灣 SGS 檢驗中心及弘光科技大學）協助檢驗，廠商檢驗室也要定期自我食材檢測（包括農藥殘留檢測、磺胺劑、抗生素等），相關的食材檢驗資料，都會在學校午餐網頁上公告，供師生、家長瀏覽。

成功國小每學年會針對各個年級學童，進行營養教育課程，為了幫助校內體位超重的學童，養成良好的飲食習慣，特別辦理體重控制的「健康樂樂班」，由營養師陪同運動及用餐，教導正確飲食的觀念，並要求每週填寫三日「我的飲食日誌」，讓家長於當日簽名後繳交給營養師，透過互動交流，共同為學童的飲食健康而努力。

每年成功國小都會為剛入學的一年級新生，舉辦廚房參觀活動，幫助孩子了解餐食的製作過程，才會

更加珍惜，不浪費食物。有趣的是，全校都在種植豆芽菜，希望讓孩子看到豆芽菜的成長過程，親身體驗種植、採收和變成午餐食材。學校老師也會教學生利用不要的果皮廢渣，製作成環保清潔劑，並帶領小朋友將油炸過後的廢油做成肥皂，讓孩子學到環保永續的觀念。

取代家長愛心便當的學校營養午餐，其實是很好的政策，不僅能提供孩子均衡的營養，也可以協助在地小農，發展地方的友善農業，只是在實務操作的環節上，需要更透明、也更落實每項要求。校園食安的把關，不單是政府、學校和廠商的責任，家長也要站出來關心，同時要讓食物教育也向下扎根，才能真到達到「食在安全」的理想。



為了讓孩子懂得珍惜食物，並建立正確的飲食觀念，食物教育必須向下扎根。

從環保到校園午餐議題的重要推手

主婦聯盟為孩子的健康請命

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 主婦聯盟台中分會

在台中食安相關政策的推動上，主婦聯盟台中分會其實扮演了關鍵的角色。像讓學校午餐食材資訊透明化、營養午餐提高補助和基改食品退出校園等，都有他們在背後的努力。

有人很好奇：主婦聯盟為何會從環保議題轉為關心校園午餐問題？「我們關心的原本是環保議題，但為何又要管營養午餐呢？」主婦聯盟台中分會執行委員許心欣解釋，「因為我們關心的議題，包括農藥、硝酸鹽、瘦肉精、添加物的問題，在營養午餐裡通通有。」

主婦聯盟環境保護基金會成立於社會運動風起雲湧的 80 年代，一群家庭主婦有感於台灣社會型態急遽變遷，生活環境惡化，決定用具體行動改善環境，積極推行垃圾分類、資源回收、自備餐具購物袋、廚餘堆肥與拒絕合成洗劑等運動，倡議生活環保、綠色

消費、安全飲食、非核家園等議題。近年來，更將焦點轉向校園營養午餐，許心欣說，「這是我們關心好幾個議題的綜合面向。」

促成市府跨局處討論校園午餐

在台中，主婦聯盟在相關政策的推動上，扮演關鍵的角色，台中分會是主婦聯盟到目前為止第一個，也是唯一的地區分會。

2011 年，台中市學校的營養午餐被消保會抽檢出貢丸含禁藥恩氟沙星及氯黴素，這就是轟動社會一時



主婦聯盟台中分會副主任張明純是「台中市學校午餐健康促進委員會」的委員之一，她拋出的許多議題和建議，後來都被市府落實。



主婦聯盟台中分會響應國際反孟山都日，走上街頭，呼籲社會大眾正視基因改造食品的風險。

的「毒午餐」事件。為了凸顯問題的嚴重性，主婦聯盟偕同人本基金會、台灣生態學會、台中市新環境促進協會等教育和環保團體及十多位家長，到市府前舉白布條抗議，並獲得當時的副市長蔡炳坤接見，並與教育、衛生、環保、農業局處人員進行溝通。

這次會面促成了「台中市學校午餐健康促進委員會」的設立，這是一個跨局處室的組織，每半年開一次會，成員除了市府相關局處人員外，還有消保官、食品科系學者、民間團體、家長團體，主婦聯盟台中分會副主任張明純也是委員之一。由於各部會各有職掌，主婦聯盟更著重於從食安的角度，針對營養午餐議題提出問題，在會議上，張明純經常都是最主動拋出訴求的角色，許多議題經過充分討論後，終於得以落實。

像「食材登錄平台」就是其中之一。許多爸媽很關心小孩午餐吃了什麼，但孩子的描述不盡然清楚，「可能就是今天不好吃、好好吃、我愛死了。」張明純舉例。於是，她在委員會中建議，各校午餐祕書應該將每日菜色擺盤拍照，上傳到學校網站，讓家長也看得到。除此之外，有些菜名太抽象了，學校也應該附上菜單以及食材內容。教育局決定採納建議，行文各校，現在台中市所有學校的網站上，都可以看得到每天營養午餐的內容。

營養午餐是否漲價，也是委員會過去一年來討論的重點。張明純表示，「如果學校午餐要採用非基改、在地、有機食材，怎麼可能不漲價？小朋友一餐才三十幾塊，根本吃不到好東西。」經過長期爭取，

這個想法終於獲得台中市長林佳龍的認同，也促成了台中市率先推出每位學童每餐補助 5 元的重要背景。

說服政治人物支持基改退出校園

除了在體制內努力，體制外更是主婦聯盟一向熟悉的戰場。有鑒於基改食品問題重重，在 2014 年的六都首長選舉中，由主婦聯盟環境保護基金會、主婦聯盟生活消費合作社、台大種子研究室及綠色陣線協會共同組成「台灣無基改推動聯盟」，推出「校園午餐搞非基」行動，派出大量志工遊說候選人簽署「校園午餐採用非基改食品承諾書」，承諾未來將推動基因改造食品退出校園午餐。

當時身為候選人的台中市長林佳龍原本希望以政策承諾取代簽署，但志工們來回溝通，最後加入「休耕地復耕雜糧作物供應本土需求」的配套措施後，符合市長的整體政策理念，終於簽署。投票日前夕，包括台中市市長、市議員、里長候選人在內，總共收到四十一份承諾書，這都是日後繼續推行非基改運動的重要能量。

當被問到主婦聯盟為何願意為了校園午餐議題，花費這麼多的時間、精力？副主任張明純將話題拉開，「你知道現在癌症鐘的時間愈來愈短了嗎？平均每五分鐘多就有一個人罹癌，我們談了一個半小時，已經又有十幾個人得到癌症了！」飲食與健康的關係原本就密不可分，食材安全與生產方式更是息息相關，一環扣著一環，「人與土地如果能維持一個友善的關係，社會一定會更好。」她說。

家長用行動關心學童食安

志工媽媽許欣欣 掀起校園午餐革命

文 李政青 攝影 澄攝影

父母關心孩子午餐在學校吃什麼，天經地義；但真要付諸行動，卻又不是那麼簡單。家長許欣欣突破層層關卡，終於進入學校內表達關心，也意外掀起改變的契機。

「校園午餐是內行看門道，外行看熱鬧。」主婦聯盟志工許欣欣這句話，點出了許多家長關心這個議題時，經常如入五里霧中的困境。

身為兩個孩子的媽媽，又參加了主婦聯盟台中分會，2011年，台中市爆發「毒午餐」事件後，許欣欣覺得自己也應該關心校園午餐的問題，於是，她主動接觸小孩就讀的中正國小，想不到一個看似簡單的念頭，緊接在後的，卻是一連串猶如打通關般的挑戰。

要進委員會難又難

各校都設有午餐供應推行委員會，是學校供應午餐運作的工作組織，一般家長想要參加的話，通常須要先進家長會，成為常務委員才有機會。然而，中南部的家長會都有個不成文規定，想要入會，請「提錢來見」，設有金額不等的職務捐，職等愈高，需要捐贈的金額就愈多，一般家長不見得有能力的，或是有意願負擔。



許欣欣是兩個孩子的媽媽，她因為關心孩子的營養午餐，幾年前以家長的身分推動校園午餐改革。

那時，許心欣就在這幾個關卡繞了好大一圈，她先成為班上的家長代表，卻發現家長代表無法進入家長會，掙扎過後，她捐了一筆錢，但金額不多，只能成為家長委員，因為不是常務委員，所以無法成為午餐委員會的家長代表。一直到 2012 年 10 月時，家長會需要成員輪流監廚，許心欣才有機會一窺究竟。

家長監廚時，會由學校午餐秘書或進駐學校廚房的團膳營養師帶著參觀整個流程，然而，看著一張張標示著合格的檢驗報告、專業術語，以及千篇一律的洗菜、切菜、煮菜、打掃、清潔等畫面，許心欣坦言，「一般家長就算進到廚房，真的不知道要看什麼，不知道眉角在哪裡。」

她首先對檢驗報告起了疑問，「那是廠商送驗的，每一張都合格，但如果他們驗到不合格，應該也不會提供吧？」她建議學校，要有自己的抽驗機制，才能握有最後一個把關的權力。此外，為了學童的健康，主婦聯盟一直致力推動基改黃豆退出校園，她希望中正國小也能朝這個方向努力。

為了提出這些建議，經過一番爭取，許心欣終於以監廚家長的身分，進到午餐促進委員會列席，在學校尊重下，也得以發言。然而，這兩項提議都碰了釘子。前任校長陳進福認為，若在招標需求書上要求使用非基改黃豆，會變成限制性招標，不符合採購法的規範。而學校經費有限，也難以負擔自行送驗的成本。

在建議受挫下，讓許心欣感到心灰意冷，到了下一學年度，就不參與家長會了。

意外掀起改變的漣漪

原本以為一切努力就這麼不了了之，想不到她在學校投下的漣漪，卻逐漸擴散開來。

2014 年，主婦聯盟舉辦校園午餐食安座談會，為了邀請學校參加，她偶然間和中正國小的營養師聊起來，才發現校長雖然當場婉拒她的提議，但之後還是有想辦法做出改變。原來從 2013 年 10 月開始，中正國小在每週一次的蔬食日中，將豆製品改用非基改食材，價差由廠商吸收。檢驗問題，則改成每個月由學校營養師抽驗一件食材，送到廠商特約的檢驗室，費



團膳廠商和學校都要自主抽驗每日食材，例如豆製品是否殘留過氧化氫。

用同樣包含在廠商原本的送驗費中，不但沒有增加廠商成本，也解決學校的經費問題。

「聽到校長許可這兩件事，蠻高興的，對校長改觀了，隔年也才願意回學校，」事隔多時，許心欣說起此事還是心存感動。

2014 年，許心欣再度回到學校參與家長會，這次她有伴了，她在主婦聯盟認識另一位中正國小的家長，同樣也重視食安問題，兩人相約一起進入家長會。監廚之前，她跟駐校營養師建議，事先把所有監廚家長約齊，自費試吃學校午餐，大家互相認識了解，並在通訊軟體 Line 上面成立群組，方便彼此連繫。新任的家長會長支持許心欣建議「全面使用非基改豆製品」的想法，為了在蔬食日之外，增加使用非基改食品的次數，家長會還發動在學校校慶辦義賣募款活動，募到的 7 萬多元捐給校方，指定做為採購非基改食材的價差補助。

談起這一路的經驗，許心欣戲稱自己是「孤鳥家長」。開會時就算有其他家長代表出席，可能因為沒有食安觀念，所以選擇不發言，常讓她覺得孤掌難鳴。「自己孩子的午餐要自己關心，家長若不關心，學校也不見得內行。」她建議，如果有其他家長也想關心、參與校園午餐議題，最好找些同伴一起來，人多好壯膽。✍️

把每個小細節做到最好

中正國小的廚房用心上菜

文 李政青 攝影 澄攝影

要提供全校師生安全營養的校園午餐，可不是件簡單的事。
台中市西區的中正國小自設廚房已有二十多年歷史，
從他們如何把關每個細節、用心上菜的過程，可以看出端倪。

中午十一點多，接近午餐時間，一車車飯菜陸續從廚房送出，抵達各班教室。下課鐘聲鈴響後，各班由學生輪流擔任的打菜小廚工，陸續穿上打菜服就定位，其餘同學則拿著自備的餐具依序排隊取菜。每樣餐點都得拿，但可以依照自己的需求，請小廚工酌量增減。

這就是台中市西區中正國小每天中午的場景。學校很早就設有廚房，儘管勞退新制實施後，為了節省人事經費，營養午餐從公辦公營改為公辦民營，但二十多年來不變的是，全體師生在校的每一頓午餐，

都是從自家廚房裡煮好後，直接送到教室的。

由於過往全校有八十幾個班級，中正國小的中央廚房很大，約有兩三間教室的規模，近年來學生人數減少，班級數縮減至三十六班，加上幼稚園四班，每天廚房要供應 1,150 人左右的午餐，在台中市的國小來說，仍具一定規模。

把每個不起眼的細節做到好

為了準時送餐，六、七位廚工每天早上七點以



取代家長愛心便當的營養午餐，攸關下一代的健康，營養和安全絕不能打折。

前，就要到學校開始驗收廠商送來的各項食材，接著洗菜、切菜、料理等各項流程。廠商會自行抽驗每日食材，學校這邊也會針對部分項目自行檢驗，例如油品酸價、豆製品是否殘留過氧化氫等，每周還會檢驗一次水質酸鹼度，餐具也會做澱粉及油脂檢測，以確保徹底洗淨。每天團膳廠商的營養師都會和學校的午餐祕書一同監廚，家長代表則不定期到場監廚，校長楊敏芸只要有空，每天也都會到廚房走一遭，以確保廚工有按照正常程序備餐，並做好現場的衛生管理。

中正國小設有午餐推行委員會，每月開會一次，參與成員有校長、各單位主任、各學年老師代表以及家長代表。「委員會最主要功能就是監督，有什麼改善提到這邊討論。」校長楊敏芸表示，每兩周有一次滿意度調查，教育部針對廠商也有一套扣點機制，如發現異物會扣一點到兩點，各校都會依照扣點機制執行，扣到一定點數就會處罰，這些資料在開會時都會提出。到了3、4月招標下個學年度的團膳廠商之前，校方會把要求的條件，如一個禮拜吃五次水果、水塔每半年清洗一次等等，列入招標需求中並對外公布。

做午餐聽起來是件單純的事，但每個細節統整起來，卻超乎想像的繁雜。教育部希望各學校廚房都能通過食品安全管制系統 HACCP 認證，而這些認證包含了一連串的流程管理，包括病媒蚊防治措施、水質管理、設備保養等，像地板要保持乾燥；食材不能放在地板，也不能放在太陽直曬的地方；庫房每天都要填寫溫度和溼度紀錄表；切生、熟食的刀具要分開使用；砧板也要依照生、熟食，用明顯的顏色加以區隔。而這些要求，在中正國小的廚房都看得到。

制度完善只缺人力

配合台中市政府發布的學校午餐工作手冊之營養教育實施要點規定，中正國小每個學期都舉辦各式各樣的「營養教育」實施計畫。從一年級開始，一入學就有營養講座，告訴小朋友各類食物的營養何在、應該怎麼吃；其他年級還有繪畫比賽、營養大會考等活動。最近學校也和亞洲大學合作推出行動劇，以麵包超人為主角，宣導均衡飲食的重要性。

「現在政府制度這幾年跑下來已經很完善了，剩下是人的問題。」楊敏芸表示。人力不足，經常是學



學校午餐祕書每天都要填寫午餐食材紀錄表，並上傳「食材登錄平台」。

校難以落實制度的主因。以中正國小為例，之前小學部班級數滿四十班以上時，教育局會派營養師到學校駐點，這名營養師同時身兼校方午餐祕書的角色，因為專業性夠，且有完整的時間，較能兼顧各項細節。然而，從今年新學期開始後，由於班級數減少，不到四十班，營養師被調到其他學校服務，校方只好請老師身兼午餐祕書的工作。通常午餐祕書要處理許多行政業務，包括監督廚房流程、推廣午餐教育、訪視上游食材供應商，還要辦理廠商招標，每天還要負責填寫午餐食材紀錄表，並上傳「食材登錄平台」，同時要將每日菜色擺盤拍照，上傳學校網站，讓家長也看得到。「但老師又要上課又要看，真的很忙。」楊敏芸建議市府，增加公派營養師的名額，讓老師可以專心負責第一線的飲食生活教育。

由於本學期結束後，中正國小將進行校舍改建工程，屆時學校的廚房也將拆除，校內午餐改由鄰近的忠信國小提供。忠信國小的師生人數約 300 人，加上中正國小 1,150 人左右的規模，屆時的運作模式，則又是另一番光景了。

免費免報名
歡迎全家踴躍參加

臺中市第41屆萬人健行大會

全民健行 健康真行

來和
櫻桃小丸子
一起健走

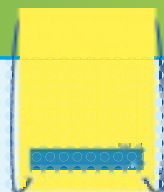
櫻桃小丸子陪你一起歡樂開走!

105年 4/9 (六) 大坑中臺科技大學

7:15集合 7:30出發

- 活動宗旨** 提倡全民運動，為全民健康而走。
- 出發時間** 7:15集合，分發紀念品：束口袋(發完為止)；7:30健行隊伍分批出發，中途分發飲料。
- 健行路線** 中臺科技大學(出發點)→廊子路→橫坑巷→芋園巷→廊子巷→中臺科技大學(終點)全程約7公里。
- 終點活動** 上午09:00至10:30(午餐請自理)
摸彩活動、有獎徵答、人體彩繪、免費癌症篩檢(需自備健保卡)、臨時郵局(可加蓋活動紀念戳章)、植樹造林，呵護台灣(樹苗贈送，送完為止)、捐105年3~4月3張(含)以上發票可參加租稅遊戲兌換宣導品(換完為止)、帶乾電池30顆或光碟片30片送宣導品(換完為止)。
- 摸彩獎品** 筆記型電腦、iPad Air 2、行車記錄器、健身手環、大坑商圈會員店家消費券...(摸彩券發完為止)。
- 參加贈品** 憑券領取維他露飲料及運動毛巾。
- 交通** 停車位數量有限！請民眾多利用大眾運輸交通工具(請自備零錢)。或使用臺灣通、悠遊卡、一卡通、ETC卡等可享10公里免費公車搭乘。
- 公車** 搭仁友客運21號、中台灣客運31號、台中客運16、66號；豐原客運270、271、276、277號者，請在大坑圓環站下車，步行約15分鐘可至會場。搭巨業客運68號、中台灣客運1、20號、台中客運15號、豐原客運51路、統聯客運85號者，請在中臺科技大學站下車。
- 開車** 太原路轉廊子路左側公園綠地可停車，步行約10分鐘可至會場。東山路與松竹路交叉路口有大坑經補庫(營區)停車場，可轉搭台中客運66號公車大坑循環線，請在大坑圓環站下車，步行約15分鐘可至會場。
- 活動專線** 04-23590808 分機 211、701

四十一屆
大會束口袋
數量有限發完為止



健行路線圖



台灣棒球史最佳見證

台中棒球教父

魏來長的棒球人生

文 高永謀 攝影 澄攝影 圖片提供 魏來長



2003年日本職棒福岡大榮鷹隊首次來台比賽，魏來長（中）與大榮鷹隊總教練王貞治（右）合影。

現年八十八歲的魏來長，被尊稱為「台中棒球教父」，他精采的一生，跟台灣棒球的發展難以切割，可說是台灣棒球史的最佳見證。超過四十年的棒球教練生涯，讓國內許多知名的棒球教練、選手，都曾經過他的指導。退休後的他，仍然心繫台中市基層棒球的發展，為推動台、日少棒交流而努力。

今年正值米壽（八十八歲）的棒球耆老魏來長，他的一生堪稱台灣棒球史的最佳見證。他出生時，台灣棒球仍在萌芽期；從童年到青年，他歷經台灣棒球第一個黃金期；擔任教職與棒球隊教練初期，正逢台灣棒球最黯淡的歲月，但他未曾從球場撤守；之後，他又參與了風起雲湧的基層棒球狂潮。

即使在退休後，魏來長仍積極推廣基層棒球，並熱心台、日少棒隊交流。近來雖體力、精力已大不如前，但他依然老驥伏櫪、壯心不已，時時刻刻繫念棒球，尤其是台中市基層棒球的發展。

受日本棒球的洗禮

1928年，魏來長出生於台中州北斗郡二林街（現彰化縣二林鎮）。在他童年時，嘉義農林棒球隊揚威日本甲子園，寫下 KANO 傳奇，開啓台灣的棒球熱。就讀國民學校（國小）時，因為哥哥愛打棒球，在耳濡目染下，他就此與棒球結下不解之緣，亦曾代表學校，參加壘球擲遠比賽。

然而，魏來長接受正規的棒球訓練，卻是在日本。從國民學校畢業後，第二次世界大戰戰事方殷，被改名為貴田健成的他，因為年齡尚輕，未被日本殖民政府派遣至戰場，而與八千多名年紀相仿的台灣子弟，被徵調至日本神奈川縣高座海軍工廠，負責維修飛機。

即使戰事激烈，但高座海軍工廠官兵仍利用短暫的閒暇時間，組織棒球隊比賽，同時將台灣子弟編入球隊。當時，日本已有職棒，棒球風氣、水準皆遠高於台灣，而在高座海軍工廠的棒球洗禮，讓魏來長終身受用。

第二次世界大戰終戰後，魏來長平安歸國，就讀台中師範學校（現台中教育大學）。此時的他專攻田徑，曾在全國 400 公尺中欄競賽中，獲得第三名，亦曾在省田徑賽 400 公尺接力賽中，奪得亞軍。

四級棒球皆奪冠

此後，他在台中市落地生根，執教、結婚、生子，迄今已超過一甲子。1950年，他獲得台中市忠孝國小聘僱，擔任體育老師，在校長的要求下，亦兼任棒球

隊教練，從此展開逾四十年的棒球教練生涯。

魏來長的棒球教練生涯，不僅桃李滿台灣，更曾帶領台中市的少棒隊、青少棒隊、青棒隊、成棒隊等四級棒球隊，奪得全國冠軍，可譽為台灣棒球史的豐碑，後人難以企及，更被尊稱為「台中棒球教父」。綜觀台灣棒球史，成就足以與他相提並論者，唯有兄弟隊首任總教練曾紀恩。

在日治時代末期，島內棒球風氣興盛，當時已有棒球員加盟日本職棒球隊，實力可見一斑。但在第二次世界大戰終戰後，台灣經濟困頓、百廢待舉，大多數家庭連基本生計都頗為困窘，運動風氣大不如前；加上政權移轉，相較於日本殖民政府，國民政府較不注重體育，台灣棒球發展於是陷入停滯，時間長達二十多年。

在這段台灣棒球的黑暗期，魏來長一直堅守基層棒球隊教練的崗位，不畏勞苦的耕耘棒球園地，未曾氣餒、埋怨。在忠孝國小任教八年後，他相繼受聘於新民商工、台中市立第二中學（現雙十國中）、台中市立第一中學（現居仁國中），除了擔任三所高職、初中的棒球隊總教練，亦義務擔任宜寧中學棒球隊總教練，甚至曾同時身兼三支棒球隊的教練。



第一代金龍白隊球員合送教練魏來長一個獎牌，表示感謝。

參與金龍隊集訓

1992年，魏來長自居仁國中體育組組長一職退休，棒球隊教練生涯方才謝幕。四十多年的教練生涯中，魏來長率隊南征北討，亦多次出師海外，獲頒的冠軍、亞軍獎盃與獎牌，超過三十座。

從1961年到1964年，魏來長都擔任台中市參加省運棒球隊的總教練，前三年皆榮獲冠軍，第四年則拿下季軍，他更獲頒優秀教練獎。

1969年，台中市金龍少棒隊在美國威廉波特(Williamsport)，奪得首座世界少棒錦標賽冠軍，重燃台灣人對棒球的熱情。當年，台灣原不熟悉世界少棒聯盟的規定，以籌組國家隊方式組隊，進行選手選拔時，全台少棒優秀選手被分為金龍紅隊、白隊，同時進行嚴格集訓，兩隊互打三場後，再決選出最後參賽名單，組成金龍隊。

當時，魏來長擔任金龍白隊總教練。在兩隊練習賽中，白隊僅一勝二敗，但白隊成員中的陳智源、蔡松輝、林建良、陳弘丕、李俊傑等人，皆入選金龍隊，成為其創造歷史的主力。

大力推廣台、日交流

魏來長的棒球生涯中，值得記述的重要事蹟，還

包括在1977年時，他率領宜寧中學青棒隊赴美，與業餘球隊進行友誼賽，獲得十連勝的佳績，是為台灣青棒海外交流的先河。在1981年，他獲邀擔任台中市太平國小少棒隊教練團顧問，協助該隊奪得第35屆世界少棒錦標賽冠軍。

當下，若論棒球界輩分，台灣已罕有人高過魏來長。曾接受他指導的知名棒球教練、選手甚多，包括何景山、周阿海、郭源治、賴大源、何景眩、鍾重彩、楊清瓏、江仲豪、林仲秋、陽介仁、林易增等人，在大學擔任體育相關科系教授者，則有林敏政、游至樞、楊賢銘、林德隆等四人。

出生、成長於日治時代的他，常受邀擔任台、日棒球界交流時的翻譯，建立起日本棒球界的深厚人脈。像在1968年，日本職棒巨人隊受邀來台集訓兩個星期，為當年一大盛事，當時魏來長受邀擔任接待人員，並結識王貞治。

從教職、球場退休後，魏來長仍未忘情棒球，致力推動台中市少棒隊與日本埼玉縣少棒隊交流，讓兩國少棒球員互訪，不僅切磋球技，亦留宿寄宿家庭，深入了解對方的生活、文化。國際交流事務的勞心、勞力，雖讓高齡的他感到有點力不從心，但他仍與台中市地方人士組建「台中市棒球人推廣協會」，並擔任首任理事長，積極推廣「不老棒球」。



1. 1998年訪問日本業餘聯盟，右二為魏來長，左二為其愛徒林仲秋。

2. 1997年宜寧中學參加世界青棒賽榮獲冠軍，返國後在台中市街上遊行，受到國人熱烈歡迎。在車隊中站立者為總教練魏來長。



1969年，金龍少棒隊紅白兩隊共二十八位選手參與集訓後合影。

建議多興建優質球場

近年來，台中市因棒球場等硬體設備相對齊全，屢屢成為台灣舉辦國際棒球賽事的首選，亦是職棒比賽的重鎮。不過，當下台中市已無在地職棒隊伍，基層棒球隊的成績亦不若以往，讓這位沙場老將憂心忡忡。

魏來長指出，在日本任一個縣市，至少擁有十座符合職棒水準的球場，台中市應多興建棒球場，提供基層棒球隊練習、比賽的優質場地，且棒球場設施應

逼近或符合職棒水準，而非簡易球場，以降低選手受傷的機率，並提升球迷觀看基層棒球隊的動力。

「昔日，基層棒球教練在球場上是敵人，離開球場便是朋友，時常交換帶隊心得，探討棒球戰術。」魏來長感歎的說，今日基層棒球隊資源遠較前輩豐厚，但教練之間的互動卻頗為疏離，友誼賽場次不若往昔，自難與其他縣市球隊相抗衡，「但要振興棒球風氣、實力，並非只是教練的事，學校、家長也應該多給與支持！」



魏來長小檔案：

出生：1928年

學歷：台中師範學校（現台中教育大學）

經歷：忠孝國小棒球隊總教練、新民商工棒球隊總教練、台中市立第二中學（現雙十國中）棒球隊總教練、台中市立第一中學（現居仁國中）棒球隊總教練、宜寧中學棒球隊總教練、台中市省運棒球隊總教練、金龍白隊總教練、亞洲盃台灣代表隊教練、台中市棒球人推廣協會首任理事長等。



綠色挖寶趣，「二手」不簡單

寶之林環保小旅行

文 林美蘭 攝影 澄攝影

家具、家電用壞了，丟棄就是垃圾，
但若能妙手回春，重新賦予生命，還是可以繼續為人類提供服務。
寶之林廢棄家具再生中心是台中市推行環保的實踐基地，
不妨花一個小時來趟環保小旅行，
相信會改變你對「廢棄物」的看法。

寶之林廢棄家具再生中心隸屬於台中市政府環保局，可說是台中市推行環保的最佳實踐基地。從 2002 年開幕後，便以減量再生再造的概念，推出二手家具販售，引發熱烈迴響。2004 年擴大服務項目，陸續開辦家具家電健診醫院、推廣環保教學及環保理念的業務；最近幾年更舉辦「環保藝術節」，邀請藝術家或是學校參與廢棄物再造藝術作品的創作與裝置，創意推廣廢棄物品的回收與再生。

如果有機會來到大坑，不妨將寶之林排入行程，

只要花一小時，這座經行政院環境保護署認證的環境教育中心，就能讓你的環保知識加值飽滿。這裡同時也是全國首座環保公園，各種創意十足、充滿想像力的再生裝置藝術，會是親子同樂的好地方。重要的是，這裡一切免費，除了你想購買中意的二手物品除外。

綠色知識：環保創意長知識

寶之林的工作人員並不多，卻都是十足熱情的環保實踐者。這裡有不少裝置都是他們的創意 DIY；關

於環保知識，他們的解說更是精彩又生動，通常聽完導覽除了獲得豐富家具與家電的知識外，也會被他們的熱情所感染，會願意將回收利用的環保概念，從口號轉變成實際行動。

從成立之初就一直待在修復組的組長沈明煌正是典型的代表。他從電機專業成為木工專業達人，再轉換成為環境教育課程的講師，不論是木工、家電或是課程，他都以環保為設想，進行多元創意的發想。像是把廢棄椅子再製成為桌子，或是將神桌桌腳鋸掉一半後成為茶几，剩餘桌腳再製成聞香瓶成為餽贈禮品，廢棄物的剩餘價值，總是能透過他的創意，發揮得淋漓盡致。在創意展覽館可以看到他的作品，而他的舊家具故事，也說得令人難忘。

建議要來寶之林之前，最好邀集十五人以上，並提前十天上網預約導覽，這樣就有機會聽到無限可能的故事。當然，如果你喜歡一個人慢慢閒逛也可以，更能細細探究這個地方，發揮再生價值的無限創意。

綠色交易：資源回收換綠肥

在寶之林辦公室後方有一片菜園，這裡的員工以果菜市場回收來的果菜，發酵製成「就是肥」有機肥，將園區黃土土質改善後，再依著季節種植蔬菜，下了班還可以採一把青菜回家當晚餐。而這種由環保局自創品牌的「就是肥」，屬於純蔬食的天然肥料，味道不臭，除了在農會可以買到外，還能用「以物易物」的方式獲得。

也就是說，任何人都能以資源回收物來兌換肥料，從廢乾電池、行動電源到廢紙、廢光碟片、廢食用油等近二十類品項，只要達到一定數量，每月10日帶到寶之林就可以免費兌換，每人根據回收物數量當日最高可兌換五包500公克的「就是肥」，換完為止。工作人員表示，每到兌換日當天，園區經常大排長龍，而且一早就有人排隊等候。

好物回收：舊情綿綿的二手品

如果民衆整理家裡用不著的舊物，像服飾、書籍雜誌、玩具、餐具、家飾品等，清理乾淨後拿到寶之林的二手物品展售中心，除了能兌換「就是肥」外，

也能讓舊物再一次的被需要。在這裡，經常可以發現上了年紀的好物，甚至是全新的鞋子、衣服，每件物品標價才十元、二十元，絕對物超所值，真是個挖寶的好地方。二手物品展售中心的人氣很旺，拿東西來跟想買東西的人都不少，來晚了就買不到想要的東西，必須再等等，不過，願意等待，也是一種環保的實踐。

維修DIY：喝咖啡輕鬆學維修

在二手物品展售中心旁設有「維修咖啡館」，主要提供木製品、自行車、家電維修、舊衣修改再利用的維修講堂與諮詢服務，由這裡的師傅或志工老師教導民衆愛物惜物的DIY維修，同時推廣資源物維修再利用的觀念。

這裡平常不煮咖啡，但若民衆預約維修DIY活動並且到場參與，就會奉上一杯免費咖啡，讓民衆一邊



1. 在二手物品展售中心的東西絕對物超所值，所以這裡的人氣很旺。
2. 由環保局自創品牌、用純蔬食廚餘製成的天然肥料「就是肥」，相當受到歡迎。



1. 在真藏館，展示有歷史的舊式傳統家具。2. 寶之林共有五處二手家具展示館，民衆可以自行參觀選購，價位通常是市價的四折。
3. 在寶之林可以找到令人懷念的骨董音響。4. 不能修復的家具經過拆解，可以用廢料做成其他手工藝品。

喝咖啡、一邊學維修。目前維修咖啡館開設小家電維修與裁縫的使用課程，如果想自己修理電風扇、吹風機、熱水瓶、電鍋等小家電，或想要DIY修改衣服、讓舊衣換新裝，可以先上網查詢講堂時間預約喝咖啡。就算一個人也可以報名，不須自備工具，這裡會先準備好。當然，民衆也可以將故障的家具或小家電，交由寶之林家具家電的健診服務協助維修。

家具再生：創造舊物新價值

修復廢棄家具的妙手回春，可說是寶之林最令人驚豔之處。

「原創是簡單的，照著創作者的想法走就可以；修復，必須要按著原創者的工法，如果年代久遠還要不斷的閱讀資料進行推理，對於木材質地也要有所認識，過程極具挑戰。」沈明煌組長分享他從事家具修復工作的感想。如果走到展示有歷史的舊式傳統家具的真藏館參觀，不妨仔細留意家具易損壞的樑頭或是邊角處，想必會對木工師傅的修復功力大為讚歎。

台中市回收的大型家具大多會送到寶之林，能修的就盡所能讓家具再次重生，並找到新主人。寶之林共有五處家具展示館，展售修復後的櫥櫃、沙發、桌、椅，民衆可以自行參觀選購，價位通常是市價的四折。由於口碑好，加上品項不少，物美價廉，搶購者很多，通常晚一步就要等上好一段時間。尤其是舊式傳統家具，近幾年經常是一上架就銷售一空。每年歲末年終，寶之林都會舉辦拍賣嘉年華，推出古董家具競標或是特價優惠活動。建議有興趣的民衆在活動當天，一定要早點到會場，往往會有好事發生。

如果是不能修復的家具，這裡的師傅會加以拆解或是改裝，將可用部分加以分門別類，然後再配對利用，或是另外創作成裝置作品。在這裡的所有物品都有無限的可能，原以為壽終正寢的，竟然還能起死回生，難怪訪客常常會有「原來還可以這樣做」的驚呼。

到寶之林來趟驚喜的環保小旅行吧，因為這裡以化腐朽為神奇的方式，展現了綠色生活的多元與活潑，讓環保不再是名詞，而是永續的動詞。



寶之林師傅教你簡單修理家具

如果家裡的桌、椅、茶几開始搖晃，不管是傳統的方榫或現代的機械牙榫，只要備有修繕工具組，再加上三件工具，搖晃的家具就變得牢固而耐用。這三個法寶分別是：用來黏合榫接處白膠、拆解與組家具的膠槌（若使用鐵鎚務必墊上厚紙或布，以免敲打時傷害傢具）、固定用 F 型夾（可用腳踏車內胎或是堅固的繩索代替）。維修工序如下：

1. 以膠槌由內往外將木椅鬆脫榫頭敲開（切記不可將家具一次拆解完畢，以免無法組裝回去）。
2. 上膠，並持膠槌由外往內敲回定位，並用微濕抹布擦拭溢出的白膠。
3. 使用 F 型夾夾緊或用繩子綁緊，放置二十四小時以上。
4. 解開 F 型夾或繩子，榫頭已密合恢復堅固（使用 F 型夾，椅子維修到好，只需要十分鐘）。



寶之林廢棄家具再生中心

地址：台中市北屯區環中東二路 333 號

電話：(04)24369702

網址：<http://recycle.epb.taichung.gov.tw/relove/index.aspx>

維修咖啡館預約網址：

http://recycle.epb.taichung.gov.tw/news/news_01_1.asp?id=1953

開放時間：每週一、二及四至六上午 08:00 至 17:00，每週日上午 08:00 至 16:00，每週三及國定例假日休息，環保公園部分為全天候開放。

城市角落裡凝固的詩篇

台灣基督教長老教會忠孝路教會

文 謝文泰 攝影 謝文泰建築師事務所、立聯合建築師事務所、汪德範 翻譯 楊翰雯



台中市的建成路，長年來就是一條重要的聯外道路，過境的車輛呼嘯而過，老舊建築的灰樸夾雜著新建物的俗麗，櫛比鱗次的兀自站著。

突然間，一棟散發著莫以名狀美感的建築物以特別的姿態搶進你的眼簾，為一路低沉的情緒注入一股活躍的興奮——它是甫完工的台灣基督教長老教會忠孝路教會！



〈本期專欄輪值作者〉

謝文泰

老台中人。

一位無可救藥的浪漫建築師，相信有美好的空間就會發生美好的事。

對老台中近乎愚痴的情感，驅使著他無法自拔的投入許多別人眼中的傻事。

然而這些傻事，竟然漸漸一一實現。

成大建築研究所碩士，曾任成大建築系、東海建築系、朝陽景都系講師，

長期投入社區營造、校園空間改善、文化資產活化以及都市空間再生等努力。

台灣基督教長老教會忠孝路教會（簡稱忠孝路教會）成立於 1957 年，是台中市歷史相當悠久的教會，因舊禮拜堂（1962 年完工）面向忠孝路而得名；由於固定參加禮拜活動的教徒多年來與日俱增，舊禮拜堂早已無法容納，因此興起興建新堂區的計畫，經過二十餘年的土地蒐購整併，在 2011 年完成教會所在街廓的整合，成為面臨忠孝路、大公街以及建成路的完整街廓，全案由廖偉立建築師擔綱設計工作。

在定位上，新堂區直接面對 30 米的建成路，功能以新式的宣教、教育及多元的社區服務中心為目標；而舊堂區則以保存原有空間為原則，重新定位再設計之後轉型為精緻友善的社區交誼場所。新教堂是一棟包含了行政空間、牧師館、社區交誼空間、教育服務空間、敬拜宣教空間的多功能教堂，更積極的向民眾伸出歡迎的雙手。

對環境謙卑而自信的回應

基地位屬台中市南區，鄰近環境多為機械製造加工業為主，建築物多半老舊，形成灰澹紛雜的視覺景觀；面對一般人視為負面的基地條件，建築師卻反而企圖打造一棟從基地環境裡「長出來」的入世教堂，敏感的擷取了周遭老屋、工廠、違章常見的紅磚、鋼

棟、鐵皮、水泥、玻璃等材料，以精巧的意匠將之重新轉化為這座教堂的外部表情。

在一樓臨建成路側，入眼即為開闊平坦的人行步道，提供了都市行人一個友善、安全的虛體介面，全段步道幾乎無柱，僅以一上粗下細之鉸接鋼柱高聳而上，直接撐住這座教堂最重要的頂樓方舟——主禮拜堂，以非常戲劇性的姿態，預告了這座教堂即將展開的不凡與精彩！

建築物一至四樓的主量體外牆為紅磚順砌，尤其以臨大公街一側為大面磚牆，呼應鄰近社區常見的磚造房屋，但是間隔跳以丁磚突起，在樸素的牆面激起饒富情緒張力的表情。過午時分，陽光西漸，在突起的丁磚拉出千百道日晷般的斜影，又如驟雨降臨，讓人不得不感受到造物主無所不在的自然力量，正在以一種藝術的形式展現！

磚牆延伸至建成路正面時，隨即轉進兩層樓高的深灰色鋼構與玻璃為主調的皮層背後，細緻的鋼構細部與大面玻璃的透亮感，後方襯著細緻的磚牆，為建成路沿街面帶來減壓、活潑又時尚的櫥窗效果。建築師刻意以多樣的砌磚手法，賦與室內外的磚牆豐富精彩的面貌，也是突顯「人」的技藝成就，也印證神的賦與。



台灣基督教長老教會忠孝路教會猶如在塵世間修道的方舟。

正面三樓亦為一層懸挑之玻璃鋼構樓層，是教育訓練服務場地，該層各教室空間均為玻璃隔間、集中於樓層中央，因此得以退讓出一整圈的外周通廊，夜間舉辦教育活動時，從街道上會發現其如雙層燈籠般的效果，造型猶如向上托接主禮拜堂量體的轉接環。

在塵世間修道的方舟

位於四樓、五樓的主禮拜堂是整棟教堂最主要的集會空間，也是整棟教堂最重要的造型。主堂呈不規則塊體外型，象徵著方舟，外覆以鏽蝕程度不一的藍綠色銅版，亮眼的色彩予人非常強烈的第一印象，但其色澤深淺不一的蝕痕，卻又與歷史環境互相契合。在地的陽光、空氣、水在銅版上蝕刻出深淺不一的銅綠，不僅呈現了時間換移的表情，同時也暗喻著海浪拍打方舟，鏽痕是修道之路的試煉，也是神賜給勇者的勳章！

由大公街轉進教堂後方，立即被兩層樓高的造型鋼木框架廣場震懾，廣場周邊的牆面與梯間，則是灰色的清水混凝土牆面，共構出一處寧靜卻同時帶著些人文氣質的半戶外活動空間。教堂背面廣場虛體透射出來強大的吸納能量，恰與建築臨街道量體所展現出來的震撼戲劇效果，呈現有趣的對照。

事實上，不論是鋼構、玻璃、紅磚還是意象上模擬鋼板、鐵皮的鏽蝕銅版，都是基地周遭環境常見的材料；透過重新設計與搭配，建築師賦予了材料斬新

的生命姿態，讓新教堂緊緊的與基地的臍帶相連，宛如生長自基地，卻演繹出自我生命姿態的傑作。在長遂、灰濛的建成路上，忠孝路教會猶如泛黑的銀鍊上鑲嵌了一顆藍綠色的土耳其玉石，沉練卻奪目，是建築師對環境最謙卑，也是最自信的回應！

由俗入聖的心靈殿堂

新建教堂除了傳統的主日禮拜，從設計之初便定位要從神聖的殿堂走入社區，擴大為多元的社區服務中心，因此在樓層空間的安排上，隱藏著下俗上聖的秩序。

從建成路的大門進入，即為門廳交誼空間，在平時可提供社區活動交誼、成果展示，遇到相臨小型禮拜宣教活動時，便成為一樓副堂集散的門廳。交誼廳透過大幅落地玻璃，讓室內與外面人行道得到視覺上的連續，也為都市介面提供充分的活力。

門廳以一道磚砌端牆穿越上方的挑空，將公共空間的視覺延伸至二樓的教室與會議室廊道；而二樓臨馬路側的教室，則以三道長型盒空間型態，橫跨一樓交誼廳上方，直接穿越至人行道上，展現了一種求知若渴的企圖，也營造出一種出世卻又入世的室內空間狀態。

相對於一樓的開放活潑、二樓逐漸過渡為對民眾半開放的教室，三樓的教育中心則更屬於教會教育課程的空間，使用者逐漸有其限制，逐漸提升至聖學的修習場所。建築師將三樓的研習空間集中在平面的核心區塊，並以玻璃為主要的隔間材料，研習教室周邊則退讓出公共走道。這樣的空間安排手法，讓空間中充滿了光影的穿越與疊影，整體空間展現出強大的流動性與幻想；同時，也讓三樓的空間能適度保持其轉換層的特殊性與整體性，展現更高的自明性。

循著中庭半戶外樓梯迴旋而上，透過長窗感受光影演繹變化，思緒也在逐步爬升的過程中逐漸沉澱。在到達四樓主堂之前，先經過低矮的門廳，上方燈光猶如點點繁星，是進入神聖領域前的暗示。進入主堂，會折服於高挑巨大的空間。

主堂是本教堂最精采的主空間，由跨度鋼構木複合式桁架所構成，不斷重複著不等角的六邊桁架，架



三樓的研習空間集中在平面的核心，周邊退讓出公共走道，讓空間充滿光影的流動。



從教堂後方的廣場，可以領略建築師流暢的空體設計。

構出一個張力飽滿卻輕盈飄浮的曲折穹頂，穹頂懸吊著上百個經計算而定位的玻璃燈管，在夜晚有如飄浮空中的白色蠟燭，形成一個聖潔而溫馨的白色世界；白天上方透過許多三角形天窗引進天光，成就了一幅光影與桁構線條交織的畫面，理性中洋溢著感性的悸動。視覺端景即為主壇方向，建築師將十字架靠左掛放，是為了讓宣教不再呆板而過於嚴肅；透過天窗灑落十字架的光線，讓人領略神愛的無所不在。

步出主堂循著梯間繼續拾級而上，走入極小的祈禱室，祈禱室為一出挑甚遠、向都市伸展的長方形盒子，矗立在主堂屋頂之上，以遺世而獨立的姿態，成為心靈與神獨處的祕境；室內兩側為厚實的清水混凝土牆，但面向都市與社區的前後兩面則是完全空透的玻璃，建築師巧妙的將十字架融入玻璃牆面，面對著十字架祈禱，望向無垠的倉穹、望向城市的天空線、望向多角起伏銅綠色屋頂所隱喻的曠野。

貫徹強大意志的動人詩篇

相對於以「實」為本質的造型象徵，建築師另以「虛」為手段的空間寓其隱喻。由公民街轉進教堂後方廣場，仔細領略建築師流暢的空體設計，是閱讀這座教堂的另一種方式。由後方的半戶外廣場進入建築後，透過貫穿各樓層的清水混凝土造戶外梯，串聯各

樓層的空間，樓梯間可以引進足夠的光影，也呈現著流暢的詩性；訪客在上下樓梯的過程中，伴隨著視野畫面的轉折，同時細細品嚐細微的光影流變，心情則由熱鬧的俗世，逐漸沉澱，漸漸步上神聖的領域。

盱衡整個空間，處處流動著強大的詩意，建築詩人卻不任其詩句漫流失控，反而孤心奮力將語意與形式，收斂凝固在精煉簡要的語句裡。如果造型是詩篇格式的自我約制、空間是詩篇意境的轉折流動，諸多的語彙細節，則是優美敏銳的詞藻。建築詩人展現強大的意志力，安排著一段段的詩浪，向高潮層層疊疊堆去，在主堂的壯闊中達到高潮，在祈禱室的靜謐中歸於寧靜。 ✨

台灣基督教長老教會忠孝路教會

位置：台中市東區忠孝路 288 號

主體工程完工時間：2015 年

建築 / 設計：立聯合建築師事務所

建築特色：以紅磚、鋼鐵、玻璃、木材、混凝土等周遭常見之材料，演繹出嶄新的建築姿態，成為融入當地景觀之建築藝術傑作；頂樓主堂以不規則的量體及大膽的鏽蝕銅綠外觀，象徵方舟造型，構成都市特殊街景。

A concrete psalm of praise and worship:

Taiwan Presbyterian Chung-Shiao-Road Church

Words by Xie Wen Tai
Translated by Anna Yang
Photos by ARIA Architect & Planners and AMBI Studio



For many years, Taichung's JianCheng Road has served as a major access road, where a stream of vehicles rushed by a historic building standing alone on a corner. Now, in a sudden, striking contrast, at Taiwan Presbyterian Chung-Shiao-Road Church's recently-remodeled and expanded church complex, a visually-striking structure here is grabbing attention with its unique design.



Writer Profile **Xie Wen Tai**

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

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



The worship hall is the most remarkable space in the church, with walls and ceilings featuring interrelated steel and wood in repeated hexagon shapes.

This decades-old church was established in 1957 and its old chapel, completed in 1962, became a well-known landmark on ZhongXiao Road. However, due to large, capacity congregations during its services, the church made plans to expand, creating a rectangular complex with newly acquired property and buildings facing JianCheng Road and DaGong Street. Integrated planning for this development site was overseen by Wei Li Liao Architects Office in 2011.

The new church faces the 30-meter-wide JianCheng Road and is designed to serve the community's spiritual and education needs with contemporary approaches. At the same time, the old church building has been redecorated and transformed into a welcome center for events. In order to welcome more participants, administrative offices, the pastor's office, a recreational area, and rooms for mission and educational purposes were also added to the church.

Responding to the call to be humble and faithful

The church is mostly surrounding by machinery companies, with most South district buildings being older and not ideal for new housing developments. However, the architect found this a unique site cultivate a "new sprout from the soil" and applied the construction

materials of red brick, steel, iron sheeting, concrete and glass to echo the nearby older buildings and factories.

The spacious first-floor pedestrian walkway is safe and user-friendly, while the roof of the walkway is supported by a sole heavy steel column with the worship hall positioned directly above it. This creates a breathtaking appearance that reflects the church's gospel message.

The four-floor brick wall facing DaGong Street was designed to correspond with neighboring brick houses. Every other brick on the wall is pushed out, giving the wall an even more distinctive appearance and, at sunset, the pattern of shadows generated by the prominent bricks seems to create an image of pouring rain, expressing the idea of God's power over nature.

As the building is viewed from JianCheng Road, its two-floor steel-framed glass walls are also visible, delighting passers-by with the combination of brick and modern glass. I believe this magnificent work is made by humans but given by God.

A center view of the church reveals a cantilevered third floor. Behind the main cross, there is an educational training space separated by glass and surrounded by hallways, giving it the external appearance of a lantern and also making it a base to support the worship hall.

An 'ark' of worship

The worship hall on the fourth and fifth floors is the main gathering place as well as the church's most uniquely designed space. Its irregular shape resembles an ark, being covered with tarnished layers of blue-greenish copper plate. The colorful markings on the copper, matching the local historic environment, is my first impression of the church and have been generated by exposure to sunshine, air and water. This represents not only the passage of time, but also the courage granted by a faith in God despite any trials and other "waves" in life.

When turning onto DaGong Street behind the church, a square created out of a two-story-high wooden and steel frame will catch your eye. The walls and staircases of this square are made of exposed grey concrete, giving this semi-outdoor space a peaceful, humanistic aura. The back side of the church square contrasts the architecture across the street to create interesting comparisons.

In fact, the utilized steel, glass, brick or steel, and iron plates are all common building materials in the nearby neighborhood. However, the architect put such commonly-used materials towards a completely new spiritual purpose with his own design and arrangement. On the long and dusty JianCheng Road, the church

resembles a bluish-green Turkish jade mosaic on a dark silver chain. Its appearance is modest but eye-catching, demonstrating the architect's humble, but confident, attitude toward the surrounding environment.

A spiritual sanctuary transforming the temporal into spiritual

The new worship hall is designed to serve a multifaceted community and variety of purposes besides worship. Thus, there is a hidden order with earthly things on a lower level and spiritual ones on the top in the arrangement of floor spaces.

As one enters the lobby from JianCheng Road, a recreational area in the corner can be seen. This space is provided for social events and exhibitions, and can also be used for smaller church gatherings. Passers-by on the street can be connected visually with people inside through the glass walls, reinforcing an energetic, welcoming feeling.

A long brick wall in the lobby extends through the upper atrium area, expanding the sight lines to the classroom and meeting rooms along the second-floor hallway. Second-floor classrooms facing the road are designed in three rectangular shapes that stretch out over the other end above the first-floor recreation area and pedestrian pathway. This represents the ambition of intellectual curiosity and a reconciliation with spiritual pursuits that these spaces serve.

The church's floor chart resembles a pyramid, with the ground floor an open social space for visitors, the second floor open for educational purposes, and the third floor limited to biblical/spiritual growth for church-goers. The architect focuses on ministry-related purposes in the rooms surrounded by hallways and separated by glass walls on the third floor. The unique arrangement here allows sunlight to illuminate these spaces.

Walk up along the stairs in the semi-outdoor courtyard and light and shadows change shapes as they pass through the long windows, inspiring reflection as one climbs higher. To reach the fourth-floor worship hall passage through a low-ceiling hallway is necessary. The starry lights on the ceiling are a hint of this entrance into the sanctuary, whose enormous space creates a sense of humility.

The worship hall is the most remarkable space in the church. The walls and ceilings are marked by steel and wood used in repeated hexagonal shapes to create a



The long brick wall in the lobby extends through the upper atrium space so that the view from the lobby is expanded to the classroom and meeting rooms on the second-floor hallway.



The glass wall on the lobby floor is a visual connection between the people inside and walkers on the pedestrian pathway.

floating, spiraling dome. Hundreds of hanging light tubes suspended from the ceiling resemble floating white candles, forming a quiet place of purity. During the day, the triangular window shapes form a complex cross with an interplay of light and shadow, in an image that is both practical and moving. The front area towards the altar reveals, to the left of the stage, a cross illuminated by sun beams from a skylight, symbolizing God's omnipresent love.

Outside the main hall and up a stairway is a tiny prayer room, located at the far top end of a rectangular-shaped classroom and above the worship hall. The purpose of this separate space is a peaceful place to be with God, with the thick concrete walls on two sides contrasting the glass walls facing the city in the front and back. Worshipers can face a cross blended into the glass wall, at the far end, looking across the city skyline. Visible through the lower end of the glass wall is the green rooftop, symbolizing the wilderness.

A touching, faith-inspiring psalm

The architect built this architecture and created many spaces as a metaphor. Observing the flowing spaces in the square behind church is another way to study this structure. As I entered from the semi-outdoor square in back and walked up the concrete stairways connecting

each floor, the abundant light had a poetic flow to it. Visitors standing between stairways in the changing light and shadows feel their emotions quieted as they approach the sanctuary.

This poetry-like design which flows through the whole church does not lose its way; rather, it is logically and properly arranged everywhere. If the style follows the self-constraint of the book of Psalms, and the space is a lyrical turning point, then its "words" are a beautiful expression. In this work, the architect presents a wonderful structure that rolls in tall, powerful waves that ultimately find peaceful silence in a small prayer room. 🏡

Taiwan Presbyterian Chung-Shiao-Road Church

Location: 288, ZhongXiao Road, East Dist, Taichung City

Date: June, 2015

Architect / Design: AMBi Studio

Characteristics: The mixing of common materials—bricks, steel, glass, wood, and soil—are creatively transformed into a brand-new architecture that matches local surrounding homes. The irregularly-shaped dome and rusty copper green appearance resembles an ark, making this a rarity in the city.

台中市最大的老榕樹

一樹成林的清水海濱老榕

文 / 圖 沈競辰



沈競辰

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



1. 老榕樹前方建有百姓公廟，旁邊有座六角涼亭供民眾休憩。2. 老榕樹密密麻麻的支柱根猶如一堵牆，是大自然生命力的奇景。

榕樹是台灣平地最普遍的樹種，也是許多人認識的第一種植物。榕樹由於生長快速，數十年即成大樹，木材又無大用，加上民俗信仰的緣故，許多老榕樹被保留下來，讓榕樹成為平地老樹數量最多的樹種，像單單彰化鹿港地區就有 100 多棵榕樹老樹。

「榕」字旁的「容」字，原就有容納廣闊之意，指「一樹之下可容千人」。榕樹的台語俗稱「青仔」或稱「松仔」，就是指榕樹樹冠終年常綠的特徵。

榕樹是一種會長「鬍鬚」的樹，大量氣生根由枝幹懸垂而下，一旦著地，即落地再生根成為支持根，終而形成由多幹共撐巨大的冠層。隨著支持根陸續增加，冠層也不斷向外拓展，因此常被稱為「會走路的樹」，只要生育地點不受限制，時日一久就會拓展成為一大片寬廣的樹林，形成「單木成林」的奇景。在台灣就有好幾處「單木成林」大榕樹，變成地方觀光的重要景點，像澎湖的通樑大榕、彰化縣竹塘鄉濁水溪畔的大榕樹、台南市十二佃大榕樹等，都是赫赫有名的大榕樹。

在台中市清水區海濱里海濱路上，有棵位於海濱社區活動中心旁的老榕樹，被當地人尊稱為「信義公」老榕樹，是台中市最大的一棵老榕樹，占地約 1400 平方公尺，樹高 20 公尺，胸徑 3 公尺，樹齡約有 300 年。但因為地處偏僻，相較之下，知名度不若前面提到的這幾株大榕樹。



〈老樹小檔案〉

老樹：台中市清水區海濱社區活動中心旁的老榕樹

樹種：榕樹

年齡：推估約有三百年歷史

所在位置：台中市清水區海濱路海濱社區活動中心

特徵：樹高 20 公尺，樹冠面積約有 1400 平方公尺

老榕樹的樹勢極為健旺，枝葉茂盛，由於鄰近海邊，海風強勁，讓老榕樹的生長勢略為低矮匍匐，往海邊方向略成傾斜之勢。為了幫助支持樹身，老樹從枝幹生出許多氣生根下地，形成許多粗大的分枝，隨著時間推移，這些粗大分枝又慢慢形成新的大樹，形成二代、三代木，最終擴展至周圍數十公尺，可說是獨木成園的絕佳案例。

早期，當地民衆在老榕樹的基幹部位建有「百姓公廟」，供奉百姓公（編注：百姓公廟主要是將無主枯骨集堆成塚，立祠祭祀，拜的是集體的無嗣魂靈，台灣各地常可見祭祀無嗣孤魂的有應公廟、百姓公廟、義民廟、姑娘廟等）。在 1987 年時改建「百姓公廟」，當地居民原本有意將公廟位置往前挪移，但未被神明允杯，堅持留在原處，所以居民不敢擅自更改，一直保留至今。每逢農曆八月一日為百姓公誕辰，當地都會舉行大拜拜，有些信徒還願，還會演戲酬神，可說香火鼎盛。

老榕樹所在位置屬於海濱社區活動中心所有，因此政府設有解說牌，並作鋪面改善，為了保持優美樹型，當地里辦公室還會雇工修剪。老榕樹跟當地居民的生活息息相關，1981 年在老樹旁設立海濱社區公園，建有鋼筋水泥造六角亭，並放置石桌、石椅供當地居民休憩；老榕樹旁邊還有一間兩層樓的社區托兒所，專門招收社區幼童就學，另設有兒童遊戲設施供托兒所的小朋友使用，老榕樹在小朋友的嬉笑聲中，可一點也不寂寞。

四百年前，葡萄牙人在經過台灣時，看到島上一片青翠植被，不禁讚嘆「福爾摩莎」，亦即美麗之島。然而從先民渡海開闢墾荒以來，台灣的原始森林經過數百年披荊斬棘，以啓山林的結果，低地平原原始植物幾乎已被砍伐殆盡。以前的森林，早已變為良田、城鎮，幸好有一些鄉村地區仍然保留少數老樹，成為當年原始森林僅有的紀錄，而這些彌足珍貴的自然遺產，實在值得大家好好保護、珍惜！

有關榕樹的民間信仰



民間早期流傳著「種榕樹祭溪」的習俗，認為「水頭與水尾」種榕樹，可以阻擋大水，藉著榕樹特有的氣根落地成柱，做為大溪的堤防，防止洪水氾濫。據說，栽植榕樹還要特別商請當地的「羅漢腳仔」或老年人，以枝幹「倒頭種」的方式栽植，叫做「倒栽榕」或「倒頭榕」，可以使榕樹又枝衆多，神力特殊。

在台灣民間信仰中，榕樹枝跟桃枝、柳枝一樣，具有避邪的功能，因為民俗認為，榕樹具有強韌的生命力和繁殖力，自然賦與其超自然的神力。在法會儀式上，通常會取青色的榕樹枝葉，搭配淨水，置於水鉢中，在儀式開始時，會向壇中敕水灑淨，象徵淨化神聖空間。

榕樹葉也被民間視為一種避邪物，老一輩的人如果要到醫院探病或是參加喪事，都會先摘幾片榕樹葉放在口袋，結束離開時，則一定要把葉子先丟掉，才能回家。

認識榕樹

榕樹非常耐命，繁殖又特別容易，只要鋸下一個枝條插入土中就可以成活。由於耐濕、耐水浸、又有氣生根、支持根等根系特性，所以也可視為是一種廣義的紅樹林植物。

以道家風水之說，樹亦有分陰陽，像楓香喜歡生長在乾燥的向陽地，夏季枝葉扶疏，冬季落葉，寶貴的冬陽可以照進屋內，所以一般落葉樹多歸為陽樹；榕樹樹冠寬大，多喜長在多水潮濕之地，樹下多陰暗，容易滋生蚊蟲，因此在風水上被歸為陰樹，一些信仰風水的住家，多不喜歡在家中種植榕樹。



1. 榕樹從樹枝上懸垂下來的氣生根。

2. 榕樹的種子由鳥類吃食幫忙傳布。白頭翁喜歡一口氣吞下整顆榕果。



植物小檔案

別名：榕樹

學名：*Ficus microcarpa* L. f.

科名：Moraceae 桑科

別名：正榕、鳥松

分布：印度、東南亞、澳洲，台灣產於全島低海拔各地。

特徵

常綠大喬木，單葉互生，革質，卵形或倒卵形，葉子油亮，長約 5 ~ 8 公分。在葉柄基部留有托葉早落所形成的環形托葉痕，樹幹多分枝，具有白色乳汁。

榕樹特徵之一，就是枝幹上垂下許多鬚狀的氣生根，就像老人的鬍鬚一樣，氣生根下垂到土中就形成支柱根，所以一棵老榕樹常具有很多的枝幹，可形成一片廣大樹海。

榕樹的另一項特徵是開花時，許多非常細小的花包在一個肉質的花托中，稱為隱頭花序。由於榕樹的花完全被包在花托裡面，從果實外表無法看到榕樹的小花，所以我們稱這種果實為隱花果，像常見的無花果、愛玉也都是榕樹家族的成員之一。

榕樹的隱花果球形，光滑，直徑約 0.5 ~ 1.2 公分。由於花朵被緊密包在花托裡，所以必須靠一種特殊的榕小蜂來為其傳粉，榕樹會產生一種蟲癭花提供榕小蜂產卵繁殖後代，兩者形成很特殊的共生關係。

榕樹的隱花果成熟時，會形成鮮豔的紅色，吸引許多如白頭翁、樹鵲、綠繡眼等鳥類來吃食，是很好的誘鳥植物，種子則由鳥的糞便排出，幫助傳播。

榕小蜂的雌蜂帶有翅膀，負責攜帶榕樹花粉到其他開花中的榕樹傳粉，並產下自己的卵。



擁抱，讓愛流動

文 / 圖 謝明霏

律動示範：余文琇老師，元宜，元宜爸爸

孩提時期，高舉著雙手要爸媽「抱一個」的孩子，到了青春期的時候，常不願再抱。孩子長大了，真實面臨轉變的臨界，男孩、女孩都一樣，做父母的不需惋惜，持續給與孩子關懷，一句讚美，也可以是無形的擁抱。也正因如此，我們更要珍惜跟孩子的「抱抱時光」。

最近有一則爆紅的網路影片，美國有個蹣跚學步的小女孩，在超市裡和來來往往的陌生人揮手打招呼，過程中還深情擁抱一個素未謀面的婦人。媽媽將這段影片上傳後，竟在七天裡有4100多萬次的點閱。媽媽說：「從來沒想過影片會獲得這樣的反應，我很高興，她能打動這麼多的人。」

近年來，國際機器人展上，以溫暖擁抱為特色的「抱抱機器人」，頗受人矚目。也許設計者明白，人們都需要「擁抱」，也十分缺少擁抱。

回想一下，我們總會在朋友開心或悲傷時，給他一個擁抱，代表祝福和關心，當我們高興或難過時，也會希望朋友或家人給我們一個擁抱就好。身體語言似乎比說話更有溫度，也更加真實。

給孩子多點接觸 從擁抱開始

擁抱時，啟動觸覺開關，身體內外所產生的化學變化，對身心都有幫助。

醫學上發現，擁抱可以增加腦內兩種神經傳導物質，一是給與人愉悅、安定感的「血清素」，一種是獲得成就感，增強自我肯定的「腦內啡」，也發現擁抱可以幫助孩子身高、體重的增長，甚至提高早產兒的存活率。

爸爸媽媽應該也會發現，當孩子鬧脾氣，什麼道理都講不聽時，緊緊擁抱他後，情緒總能逐漸平復。或是用手搭著孩子的肩膀，將他的身體靠攏到自己懷中，輕聲和他說話。對於比較小的孩子，可以運用手手指指腹，按梳後腦勺，通常能舒緩他一時亢進的情緒。

就我們的教學經驗，擁抱對於學習也有實際的提升效用。偶爾在上課時，遇見孩子出現個人低落的情緒，或是學習挫折，通常只要「用心抱一下」，孩子的心情就會改善許多。下課前的擁抱，也能增加與孩子的親密感與信任感，還能因為「被肯定」或「被包容」，提高學習的興趣。

建議爸爸、媽媽安排每天固定的抱抱機制，早

上可以有「上學抱」，蹲下來跟孩子一樣高，靠著耳朵講幾句簡短話，讓孩子跟我們以美好的感覺展開一天。也可以安排「回家抱」，讓自己或另一半，每天都有跟孩子相處和親近的機會。

擁抱時，很多美好的事情都會發生。愉悅，自信，免疫力增加，痛苦感減輕，這些身心健康，都隱含在擁抱的擁抱奧妙中。

觸覺祕密大公開

談到擁抱，就無法不提及「觸覺」。觸覺系統，是身體分布最廣的感覺系統。孩子從胚胎、出生到幼兒時期，觸覺系統可以提供大腦最豐富的刺激和訊息。

許多兒童發展研究發現，適當的撫摸，按摩，都有助於孩子的身心發展。因為良好的觸覺解讀能力，能幫助孩子分辨自己與外界物質的不同，協助建立安全感並且穩定情緒。如果孩子對外來的觸覺刺激「過於敏感」，產生防禦性的行為，情緒就會比較不穩定。而觸覺需求被滿足的孩子，相較之下比較有安全感，敢於冒險。

現代的孩子，少了在大自然中赤腳打滾的機會，觸覺的刺激較過去少了很多。我們可以在安全的環境，陪著孩子主動「觸碰」生活和世界，擰毛巾、擦玻璃、爬樹、摘番茄，躺在被太陽曬得溫熱的大石頭上……透過擁抱，還能傳遞彼此的關心與愛。

珍惜「抱抱時光」

曾經有位爸爸跟我們說：「記憶中，從小到大與父親的接觸，只在感冒發燒了，父親伸出手，摸我額頭那時候。」言語中，微微透露一些遺憾與渴望。

美學專家蔣勳老師，從小與母親經常身體相依，但和父親的相處中，一樣缺少這一部分。即使父親晚年體弱，蔣勳想去攙扶他，可惜父親受到傳統角色的影響，「並不習慣我的攙扶。」蔣老師說，即便是在父親生命的終點前，卻依然有著莫可奈何的距離。

對照西方的孩子，成年後仍能與父母自在擁抱。

東方文化中，感情似乎是內斂的，身體也是「收斂」的，青壯年的我們，恐怕很少有被父親擁抱的記憶。

十七年來，我們慢慢觀察到，台灣家庭在親子互動上，愈來愈能接受和享受「擁抱」。甚至有為數不少的家長，特別是爸爸說：「珍惜孩子的成長時期，能抱儘量抱！」看著黏在身上的孩子，是種無可取代的甜蜜重量。

當然，不僅要珍惜和孩子的「抱抱時光」，我們和長輩之間也很需要擁抱。抱抱另一半，抱抱父母親，張開雙手，給與彼此支持、關心，讓彼此覺得被真心在乎著。從小到大，人生的每一個階段，身與心的成長和健康，親子、家人和朋友間的適時溫暖擁抱，小小動作，會有大大作用。

一起動身體

4月是兒童節，從現在開始，建立和孩子擁抱的習慣。像遊戲一樣，擁抱也可以有很多創意，而身體溜滑梯，非常適合在家裡玩，有很好的觸覺刺激，而且孩子的重量像是在幫我們按摩一樣！



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。

一百種擁抱的方式



- ① 魔毯抱抱。盤坐著，讓孩子坐在我們的腿上，左右搖晃就像是魔毯一樣。
- ② 無尾熊抱抱。張開手，讓孩子雙手雙腳都抱緊我們，像是無尾熊緊抱著大樹一樣，在安全的範圍內，可適度的放開手，給孩子練習四肢的力量。
- ③ 造飛機抱抱。一手圍繞孩子的前胸，另一手托住孩子的腿，孩子雙手伸長像飛機一樣，可以邀請爸爸來，不一樣的高度跟力量，可以讓孩子玩的更刺激。

| 律動小叮嚀 |

提供三種抱抱的提案，另外九十七種，就讓爸爸、媽媽發揮創意，和孩子玩出更多的抱抱方式！

身體溜滑梯



- ① 坐在地上，雙腿併攏伸直，背當滑梯，孩子可以用肚子或背溜下去。
- ② 坐在椅子上，雙腿併攏伸直，腿當滑梯，孩子沿著雙腿溜下去。
- ③ 站著，找到身體的各種斜面，讓孩子爬上來，再溜下去。

| 律動小叮嚀 |

紅色箭頭代表溜滑梯的方向，三種不同高度的身體滑梯，可依孩子的年紀來選擇。遊戲過程中，注意孩子適應高度及速度的狀況，待孩子熟悉之後，可試著讓孩子主動想辦法爬上來，練習孩子的抓握和身體的協調性，同時我們也可觀察一下，孩子如何想辦法，解決高度的問題。

盧廣仲
音樂監製
川島小鳥
☆ 写真展

明

星



2016.4.1 FRI — 5.29 SUN

台中 | 勤美術館

HAPPY TOGETHER

川島小鳥 + 創作好朋友 初!海外友好合作展

飛飛飛(插畫家) + 『未來ちゃん』 / 紅林(插畫家) + 『BABY BABY』 /
teikoukei · 鄭弘敬(寫真家) + 川島小鳥 / 陳昭霖(畫家) + 白田麻美(演員) /
坂口健太郎(演員) + MEN'S NON-NO / 山崎兄妹(插畫家) /
谷川俊太郎(詩人) + 『晚安諸神』

主辦單位 |  勤美環島文化藝術基金會
勤美術館
勤美 誠品綠園道

協辦單位 | 勤美 誠品綠園道 金典 綠園道商場

 全國大飯店
HOTEL NATIONAL

 勤美術館 CMP Block Museum of Arts 

展場設計 | 莊 騏 鴻

廣告

學習安心採買與無毒烹調

從安心飲食，找回餐桌幸福

文 譚敦慈 圖片提供 三采文化

食安風暴不停歇的年代，唯有儘量選擇吃「真食物」，才能避免踩到地雷。
不妨從家中廚房開始，學習正確採買、簡單烹調、無毒清潔，拿回「安心飲食」的主導權！





譚敦慈

林口長庚紀念醫院臨床毒物科護理師。伴隨夫婿林杰樑醫師投入毒物研究數十年，擅長以生活、無負擔方式，跟大眾分享正確飲食觀，成了眾多家庭主婦、職業婦女及重視食品安全者的最信任的安心食指標。

推薦書小檔案

書名：譚敦慈的安心廚房食典
作者：譚敦慈
出版：三采文化

簡單、自在，找回餐桌的幸福感！

以前林杰樑醫師常跟我說：「不要在廚房裡待太久」，我也常跟自己說：「不要當一個『過度』犧牲奉獻的媽媽！」

家裡不是五星級飯店或餐廳，不要花太多時間及心力在廚房裡。如果為了烹調出一道道色、香、味俱全的菜餚，每天煎、煮、炒、炸，把廚房弄得亂七八糟，收拾起來不但費時，心情也不會好。當一個媽媽情緒不穩定時，也會連帶影響到孩子及家庭氣氛。

在準備家人餐點時，我以「簡單」、「自在」、「營養均衡」為原則，從烹調到整理廚房，每次花費的時間不超過一小時。如果為了做一頓飯，把自己搞得筋疲力盡，怎麼會有多餘的時間、精神陪家人及小孩？一家人吃飯最重要的是「氣氛」，簡單、快速做出來的料理，也能讓家人吃得開心又滿意！

食材的選擇上，我不以有機或進口產品為主，台灣有很發達的農漁業，只要在挑選及清洗食材時掌握簡單重點，就能吃得安心、放心。最重要的是，別用繁雜的烹調方式，將食物原有的營養及滋味破壞殆盡。好的食材要有好的烹調方式，才能相得益彰，而這些烹調法往往是最簡單、省時的清蒸、水煮或書中提到的拌煮炒。

以前林醫師常掛在嘴邊的一句話是：「少吃加工食品，多吃台灣當季盛產的新鮮食材」，這句話看似簡單，卻是避免食安危機的不二法門。在食安問題連環爆發的今日，「真食物」的概念更加被重視。想遠離食安風暴，吃「真食物」、「原形食物」，更能自保。

這也是林醫師一再強調的：當地、當季盛產、真食物原則。青菜就是青菜，魚就是魚，肉就是肉，透過簡單烹調，就能讓餐桌充滿幸福。

我去演講時，常有人問我：「要怎麼排毒？」其實，有毒物質只要別長期過量攝取，健康的肝、腎都有解毒的功能。偶爾不小心吃到一些毒素也不必太驚慌，多吃新鮮蔬果，就能達到解毒、排毒的功效。身體的毒素需累積到一定程度才會危害健康，若能少吃一份問題食物，就能減少一些潛在的毒害，達到減毒的功效。

正確、簡單的飲食方法，才能持久以恆，也更能避毒，這也是我想跟大家分享的概念！

當季盛產的蔬菜是我的首選

我會選擇當季盛產蔬菜的原因很簡單，因為只要季節對了，不必使用太多農藥或化肥，就能有好的收成。如果不知道哪些蔬菜是盛產，只要觀察一下市場裡哪些蔬菜最多？是不是很多攤販在賣？價錢不會太貴等，選擇它們就對了。

台灣農業十分發達，各式各樣的蔬菜營養又美味。我挑選食材的原則是新鮮、乾淨，當季盛產的蔬菜是我的首選，提供以下原則，以供大家參考。

原則1 「有機」非選購原則

有些人會懷疑蔬菜的農藥很多，是不是買有機的才安全？其實，我從不刻意選購有機商品，只要是選購當季盛產的蔬菜，且在清洗時仔細、用心一些，就不必太擔心農藥殘留的問題。

無毒料理法：拌煮炒青菜

拌煮炒青菜非常簡單、方便，是最常用的蔬菜料理方式，既可保存營養，又不會冒油煙，拌煮炒的過程中，配料的香味會自行散發出來。



步驟一

把菜切成 10～12cm 左右的長度烹調，能避免部分營養素被破壞。如果覺得太長或太大塊，建議要吃之前再切或剪短。



步驟二

加一點點油，拌煮前加入二分之一碗或一碗的水再開火，這樣做才能讓硝酸鹽或農藥溶在水中。人家常說白飯加菜湯很營養，我建議不要這樣做，且青菜盛盤時要避開湯汁，能減少吃進農藥及硝酸鹽的機會。

原則 2 颱風前避免搶購蔬菜

颱風來臨前，農民會搶收蔬菜，消費者也一窩蜂搶購，其實搶收、搶種的蔬菜因為沒有經過農藥的安全採收期，可能會有農藥殘留的問題，所以建議大家要盡量少吃。

原則 3 多吃深綠色蔬菜

深綠色蔬菜好處太多且能降低黃麴毒素的傷害，達到排毒的效果，是我們家每天必吃的。

原則 4 「環保」是選購關鍵

我常推薦大家多吃各式各樣的天然蔬菜，只要是當季盛產的，不論哪一種都很好。唯一例外的是高山產區的農作物我不會購買，原因並非不安全、不營養，而是不環保。愛護環境是大家共同的責任，不要為了口腹之慾而破壞它，否則大自然會反撲，後果更不堪設想。

葉菜類含有葉酸、礦物質、維生素 C 等，是餐桌上不可或缺的好食材，其挑選、保存、清洗等方法大同小異，只要掌握下列原則就可以吃得安心、健康。

到熟識、有信用的攤販選購。選擇蔬菜時會建議到比較熟識、信用好的菜販或選購超市標示清楚的產品會比較安心。

翠綠、有水滴非選購關鍵。有些人會注重蔬菜的外表是否翠綠或有水滴，但是泡過水的葉菜不好保存；不買看起來泡過水的青菜，買外表乾的，回家再洗。

買不同產地的蔬菜。請儘量購買不同地方出產的農作物，這樣才能分散風險，選購時可留意紙箱或包裝上的產地標示。葉菜類較易枯黃，我每次購買的量以二、三天內能吃完為主，最多不超過五天，這樣才能確保新鮮及營養不流失。

十字花科的高麗菜、大白菜、花椰菜都是抗氧化、抗癌的高手，有利人體健康，我常推薦大家食用。例如冬天的高麗菜，不但價格便宜，滋味也非常鮮美，我兒子很喜歡吃，是我們家餐桌上常見的菜餚。而花

椰菜抗自由基的效果非常好，建議喜歡吃牛肉的人可以搭著吃，營養均衡又有益健康。

海鮮肉品的選擇

我們家偏好小型魚及雞胸肉。大型魚是食物鏈的終端，較易有重金屬污染問題，許多研究證實，小孩子或孕婦吃到大型魚，可能會造成腦部神經問題，若真的想吃，建議每週不要超過一次。我個人較偏好小型魚，例如秋刀魚、鯖魚、紅目鱧都是不錯選擇。由於飲食及烹調習慣的不同，鴨肉及鵝肉很少吃，多以雞肉為主，不過台灣鴨、鵝很少有瘦肉精殘留的問題且去皮後油脂少，大家可以安心食用。

吃魚有益健康，我們家中餐桌幾乎每天都有魚，在此我要教大家怎麼挑魚，原則很簡單、不複雜。

挑選小型魚的判斷依據：以家中餐盤大小為依據，整條魚可完整放進去。例如：秋刀魚、鯖魚、鯧魚、肉魚。還有一個更簡單的方法，就是以自己手掌大小作為選購依據，去市場買魚時很方便，比一下就好。可用手壓一下魚肚，若擠出髒髒、臭臭的污水，表示內臟已腐壞、不新鮮了。建議買魚時，要先檢查魚鰓、

聞一下，如果有酸味或藥水味，表示有泡過藥水，要避免選購。除了市場新鮮的魚貨之外，超市所販售急速冷凍、真空包裝的魚，因製程關係比較安全、衛生，也是我的選購來源之一。我較少自己去處理魚內臟，多是請店家幫忙，或是購買已經把內臟去除乾淨、真空包裝的鮮魚。

少吃大型魚、仔魚及罐頭魚

鮪魚、旗魚、鯊魚及鮭魚等大型魚，油脂含量較多，且是食物鏈最上端，除了易殘留重金屬甲基汞之外，最近也發現易有海洋懸浮微粒等物質，都會造成健康上的疑慮，因此我不建議食用。

此外，罐頭魚是高油、高鈉、高糖的食品，我也不會買來吃。喜歡吃魚的人，建議還是選擇新鮮、小型的魚類為主。盡量不吃仔魚、珊瑚礁魚種，包括碟魚、粗皮鯛、金鱗魚、雀鯛、海鰻、鸚哥等，目的是漁業永續保護生態，而且珊瑚礁魚類容易吃到有毒藻類，要吃就吃當季盛產最新鮮的。✍

（本文摘要自三采文化出版《譚敦慈的安心廚房食典》一書）

安心保存

買回來的魚若擔心藥物殘留，不要立刻烹調，建議先冷凍個三至五天後再烹調。若是在傳統市場買魚，建議洗淨後抽真空（可請魚販代為處理）；若購買時已是真空包，購買後直接冰至冷凍庫即可。買回後先冷凍三至五天的動作，有助於分解魚身上所殘留的藥物。



4月

April

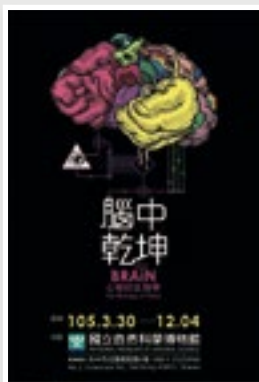
1 / 五 / FRI.

台中文創園區

- 潛進歷史-水下考古主題展 (即日~5/10, 文化資產行政暨育成中心)
- 疼惜台灣交趾陶-吳榮 (即日~4/30, 藝文展覽館)
- 《20X16》第16屆駐村藝術家期初聯展 (即日~4/10, 20號倉庫藝術特區)

國立自然科學博物館

- 好好吃-台灣飲食文化特展 (即日~9/4, 第一特展室) \$
- 有膽有識-海膽大驚奇特展 (即日~6/19, 第三特展室) \$
- 科博30館慶特展-國立自然科學博物館的故事 (即日~9/11, 第二特展室) \$
- 創意的幻影-不朽的記憶-「科博30·聲影回顧」特展 (即日~9/11, 地球環境廳二樓廊道) \$
- 腦中乾坤-心智的生物學特展 (即日~12/4, 第四特展室) \$



地方稅務局

- 太陽文化藝術協會會員聯展 (即日~4/28, 7樓文心藝廊)

屯區藝文中心

- 黃芳照水墨書畫達摩書法個展 (即日~4/10, 美學空間)
- 台中市油畫家協會第三屆聯展 (即日~4/17, 展覽室B)
- 台中市藝術創作協會會員聯展 (即日~5/1, 展覽室A)

大墩文化中心

- 第63屆中部美展 (即日~4/10, 大墩藝廊)

財團法人英才文教基金會

- 日出東方系列「紮根RaMit」-阿信沙華克創作展 (即日~4/27)

港區藝術中心

- 「牛罵頭的牛馬頭-一個在地的畫會」特展 (即日~4/17, 台中市美術家資料館)
- Kami創作森林展 (即日~4/10, 2樓展示場)
- 一曲高山流水-許文融創作展 (即日~5/1, 展覽室A)



2 / 六 / SAT.

誠品書店台中園道店

- 《I'm Singing》音樂分享會 (14:30, 3樓藝術書區)



港區藝術中心

- 中得心源-林輝堂、王振邦、葛映惠、張東明、于風雷、桑文才六人書畫巡迴展 (即日~4/24, 展覽室B)
- 主題影展-星星大作戰 (10:00, 清水廳)
- 主題影展-小王子 (14:00, 清水廳)
- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 手織布體驗 (10:00, 清風樓) \$
- 金屬線DIY~好心情吊飾 (14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

3 / 日 / SUN.

屯區藝文中心

- 2016上半年假日廣場《屯區生活節-歡樂童玩趣》行動雕像-鋼鐵人、紅鼻默劇團、台中木偶劇團 (16:00, 茄苳樹區)

港區藝術中心

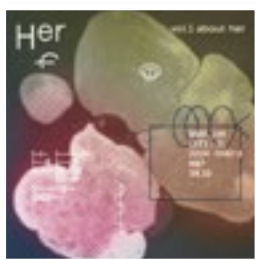
- 創意種子手作-青剛櫚小鳥 (10:00, 清風樓) \$
- 窯燒琉璃飾DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 金屬線DIY~好心情吊飾 (14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 2016台中兒童藝術節小青蛙劇團《國王的新衣》 (19:30, 演藝廳-索票入場)
- 2016魔力活寶秀卡戲 (10:00, 新月廣場)



9 / 六 / SAT.

誠品書店台中中友店

- 《about her周柔伶》音樂分享會 (14:30, 11樓書區)



誠品書店台中園道店

- 《東京，一期一會》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)

屯區藝文中心

- 楊賢英：生活智慧王～居家空間收納藝術 (14:30, 3樓會議室-排隊入場額滿為止)
- 《無垠Wuyin Boundless》焦點舞團 (19:30, 演藝廳) \$

台中文創園區

- 2016年大元國小美術班第五屆畢業美展暨聯合展覽 (即日~4/27, 雅堂館)

港區藝術中心

- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 手織布體驗 (10:00, 清風樓) \$
- 陶器彩繪入門 (即日~4/22每週五13:30, 清風樓) \$
- 紅花布化妝包 (9:30, 清風樓) \$
- 金屬線DIY~好心情吊飾 (14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 2016台中兒童藝術節 頑石劇團《麻雀小公主》 (19:30, 演藝廳-索票入場)
- 牛罵頭合唱團 (11:30, 展覽大廳)
- 東海大學美術系100級進修學士班-進行一個畢業的動作 (即日~4/24, 中央畫廊、掬月廳)



10 / 日 / SUN.

港區藝術中心

- 妙璇舞蹈團~媽祖傳奇 (15:30, 名留廣場)
- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 親子金屬押花DIY (10:00, 清風樓) \$
- 金屬線DIY~好心情吊飾 (14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

誠品書店台中中友店

- 《夢通霄—回家，尋找建築的原初》新書分享會 (14:30, 11樓書區)



屯區藝文中心

- Handa's surprise 故事老師: Teacher Joy (10:00, B1藝享空間-10歲以下需成人陪同。)

13 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

14 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 名片套-牛仔布 (9:30, 清風樓) \$

15 / 五 / FRI.

葫蘆墩文化中心

- 一生的知己-林清波油畫回顧展 (即日~5/15, 2樓畫廊)
- 簡來喜水彩小品展 (即日~5/8, 3樓編織文物館)

港區藝術中心

- 至善樂集—樂由心生 (19:30, 演藝廳) \$

誠品書店台中中友店

- 《搖擺爵士》黑膠點播站 (19:30, 11樓書區)



4月

April

16 / 六 / SAT.

屯區藝文中心

- 新民高中104學年度應用外語科話劇展演 (14:30, 演藝廳) \$
- 墨彩心意象-丁鴻銘2016個展 (即日~5/15, 美學空間)

港區藝術中心

- 「藝」起瘋生肖—順天國小美術藝才班畢業美展 (即日~5/1, 2樓展示場)
- 從黃昏到黎明—女高音林慈音與鋼琴家許惠品 (19:30, 演藝廳-現場劃位)
- 主題影展—一千零二夜 (14:00, 清水廳)
- 名片套-牛仔布 (9:30, 清風樓) \$
- 手織布體驗 (10:00, 清風樓) \$
- 藝論紛紛-交換對藝術見解之座談 (14:00, 清風樓)

大墩文化中心

- 藝術新聲-十校聯展 (即日~5/4, 大墩藝廊動力空間)

誠品書店台中園道店

- 《董事長嬉遊記—陶爸的小旅行大講堂》新書分享會 (14:00, 3樓藝術書區)



17 / 日 / SUN.

誠品書店台中園道店

- 誠品兒童月—《玩劇島, 玩什麼戲劇?!》親子分享會 (14:30, 3樓藝術書區)

港區藝術中心

- 志工午餐音樂會-展葉音樂教室 (11:30, 展覽大廳)
- 創意種子手作-青剛櫟小鳥 (10:00, 清風樓) \$

屯區藝文中心

- 《2016太平孟夏愛樂遊》太平區太平國小 (14:30, 演藝廳-索票入場)



· 4/16 新民高中104學年度應用外語科話劇展演

19 / 二 / TUE.

台灣藝術空間

- 廖述乾銅雕展 (即日~5/31)

20 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

21 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 拉鍊式筷套-牛仔布4/21 (9:30, 清風樓) \$

新光三越台中中港店

- 《2016新光三越國際攝影大賽得獎作品展》 (即日~5/9, 10樓文化館)

22 / 五 / FRI.

台中文創園區

- 台灣記憶—國史館文獻遺產 講師: 張世瑛 / 國史館審編處處長 (14:00, 求是書院)

誠品書店台中中友店

- 誠品兒童月—世界地球日環境保護分享會 (19:30, 11樓書區)

誠品書店台中園道店

- 誠品兒童月—世界地球日環境保護分享會 (19:30, 3樓藝術書區)

屯區藝文中心

- 東海大學美術系第30屆畢業展「再會中港路」 (即日~5/22)



· 4/16~5/15, 墨彩心意象-丁鴻銘2016個展

23 / 六 / SAT.

誠品書店台中園道店

- 《菜鳥跑者的七大洲馬拉松》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)



- 《徐志摩詩選》新書分享會 (19:30, 3樓藝術書區)

誠品書店台中中友店

- 誠品兒童月-「Fantasy Kids-玩劇盒卡麥拉」親子手作分享會 (14:30, 11樓書區)

葫蘆墩文化中心

- 人生故事,你怎麼說? (14:30)

國立公共資訊圖書館

- 那些年我們一起讀的野球孩子 / 講座:沈可尚 (14:00)



- 4/23 《屯區生活節-十八般舞技》

港區藝術中心

- 2016台中兒童藝術節 極至體能舞蹈團《花曲舞影Taiwan so Beautiful》(19:30,演藝廳 索票入場)
- 2016藝術講堂系列講座-台灣藝陣傳奇 主講:林茂賢老師 (14:00,清水廳)
- 志工午餐音樂會-薩野樂團 (11:30,展覽大廳)
- 拉鍊式筷套-牛仔布 (9:30,清風樓) \$
- 手織布體驗 (10:00,清風樓) \$

屯區藝文中心

- 2016台中市兒童藝術節 《好久茶的秘密5-名偵探阿隍》(19:30,演藝廳-索票入場)
- 2016上半年假日廣場《屯區生活節-十八般舞技》 Grace Pump Crew典躍舞團、創造焦點 (16:00, 茄苳樹區)



- 4/30 六龜育幼院演唱會

24 / 日 / SUN.

港區藝術中心

- 妙璇舞蹈團~媽祖傳奇 (15:30,名留廣場)
- 金屬押花DIY (10:00,清風樓) \$

屯區藝文中心

- 故事大冒險 (故事老師:P.J.故事達人-林敬鈞/大鵬) (10:00, B1藝享空間-10歲以下需成人陪同)
- 郭芝苑誕辰95周年紀念音樂會系列 (19:30,演藝廳-索票入場)

27 / 三 / WED.

港區藝術中心

- 窯燒琉璃飾品DIY (10:00,清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

28 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 名片套-牛仔布 (9:30,清風樓) \$

29 / 五 / FRI.

葫蘆墩文化中心

- 黃晴西畫展 (即日~5/22)

30 / 六 / SAT.

港區藝術中心

- 2016台中市青溪文藝學會會員聯展 (即日~5/22,展覽室B)
- 2016台灣普羅藝術交流協會會員聯展 (即日~5/22,中央畫廊)
- 2016好有藝思表演藝術節 偶偶偶劇團-南方小島的故事 (14:30,演藝廳) \$
- 海之音陶笛樂團 (11:30,展覽大廳)
- 手織布體驗 (10:00,清風樓) \$
- 煎茶道之美 (14:00,中華方圓茶文化學會-預約電話:26282339) \$

屯區藝文中心

- 六龜育幼院演唱會 (19:30,演藝廳-索票入場)
- 羊毛氈水壺套 (13:30, B1藝享空間名額20位) \$

台中文創園區

- 台中市大同國小藝術才能美術班成果展暨校友聯展 (即日~5/12,雅堂館)

誠品書店台中園道店

- 《一本就懂日本史》新書分享會 (14:30,3樓藝術書區)

國立公共資訊圖書館

- 樂興之時-愛戀爵士樂-入門 / 講座:施孟玟 (14:00)

Q & A : 食安問題層出不窮，怎麼保障食的安全？

Q1: 現在外食相當普遍，如果到大型餐廳宴客、聚餐，怎麼確保其食材及場所是安全衛生的呢？

A 台中市政府雖定期派員稽查，但餐廳數量龐大，改善的速度及效果有限，因此透過消保官、衛生局、都市發展局及消防局多方合作之下，針對台中市 200 多家面積大於 300 平方公尺的大型餐廳業者發動聯合稽查，聯合稽查計畫從去年 9 月份開始，針對全市 200 多家大型餐廳嚴謹稽查，至 105 年 3 月止已完成 120 餘家，未來將持續檢查。

為了利用科技化工具解決食安問題，台中市政府今年初率先六都推出「樂活台中食安篇 APP」，針對台中大型餐廳的「食品安全」、「建築安全」及「消防安全」三方面，以紅、黃、綠燈標示稽查的結果。而「食品安全」係檢查餐飲業者是否符合「食品良好衛生規範準則」、有無逾期食品、有無投保公共意外責任險及食品產品責任險、販售之禮券有無履約保證；「建築安全」則檢查建築物公共安全有無申報、昇降設備是否合格、逃生動線是否有阻塞；「消防安全」檢查消防安全設備是否有檢修申報、是否依法使用防焰物品、是否設有防火管理人。APP 除了督促業者在燈號顯示壓力下，自動改善或提升至符合法規標準外，也方便讓消費者一目了然餐廳安全狀況，擇優消費。若業者改善後通報，經市府稽查核准通過，也將即時更新 APP 燈號資訊。

食安 APP 不只可即時查詢餐飲業「三安」狀況，重大食安事件發生時，操作二維條碼掃描，可查詢該商品是否可退費、退費條件及相關退費機制等資訊；對於消費爭議，也能夠立即線上申訴；甚至內建「食安小學堂」功能，提供市民食安相關知識，讓民眾完全掌握「消費自主權」。



連結相關網址：<http://goo.gl/HoIOHJ>，手機可掃描 QRcode 或至 APP 商店搜尋「樂活台中」即可下載。

Q2: 吃到有問題的餐飲、食品，該如何求償？

- A**
- 一、依據《消費者保護法》第 7 及第 8 條規定，從事經銷的企業經營者，對於商品或服務所產生的損害，與設計、生產、製造商品或提供服務的企業經營者應負連帶賠償責任。
 - 二、消費者若是吃到有問題的餐飲或食品時，可當場向廠商要求換貨或退錢；若無法當場獲得賠償，應保留食品以及購買的收據，可作為日後請求賠償的憑證，並向當地衛生局舉發，亦可向各縣市政府消費者服務中心提起申訴。

Q3: 發生食物中毒，該怎麼辦？

- A**
- 一、發生食物中毒案件，應先將患者送醫急救，並保留患者剩餘的食品及嘔吐物；保留時，應該放置在冷藏庫中保存，以提供衛生單位查驗。
 - 二、中毒患者的家屬或診治中毒病患的醫院診所，應向當地的衛生局通報。
 - 三、依《消費者保護法》第 7 及 8 條規定，販賣及製造業者應負賠償責任，消費者可向業者請求賠償。

資訊來源：台中市政府法制局



打一通 高品質服務專線 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>→
出版品→臺中好生活

98-04-43-04	郵政劃撥儲金存款單				收據 戶名	台中市政府新聞局出版品專戶			經辦局收款戳
收據 帳號	22570434	金額 新台幣 (小寫)	拾萬 千 百 拾 元	元	寄款人 <input type="checkbox"/> 本人存款 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款		主管：		經辦局收款戳
通訊欄(限與本次存款有關事項) <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 ■訂戶資料 我想自____年____月起訂閱《臺中好生活》____年。					姓名	地址	電話	電話記錄	
訂戶姓名： 聯絡電話： 郵寄地址：□□□□□□					收款帳戶名		存款金額	電腦記錄	經辦局收款戳
開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 收據抬頭：					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

誠品信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美國道店、高雄大遠百貨、高雄夢時代店、諾貝爾圖書城中台各分店、墊腳石圖書廣場台中旗艦店、東海書苑、瑞成書局、茉莉二手書店、敦煌書局中港店、中興營業所、台灣本土文化書局自己的房間性別書房、三協堂圖書文化廣場、唯讀書店、弘軒書局、榮吉文化廣場、文晁書局、豐原三民書局

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、真圓甲咖啡(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、實心裡生活什物店、edia café、窩祇咖啡、丹華茶亭(雙十路)、MonoVilla/ 獨墅造啡基、樹兒咖啡、煙燻、老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、老麥Laomai、出軌咖 自家烘焙咖啡館、Roundabout Café、amazing63、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
 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→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。

105年 新移民 東協好聲音

THE VOICE OF ASEAN TALENT SHOW AND FOREIGN SPOUSES EMPLOYMENT ACTIVITY
 Chủ đề: Giọng ca vàng lá động nước tổ và tân di dân 2015
 Kompetisi Bintang Idol Pekerja Asing Tahun 105 Festival Penduduk Baru
 ประเด็นเสียงดีของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ประจำปี105พร้อมกิจกรรมการจ้างงานของสมาชิกใหม่(ผู้แต่งงานเข้ามา)

才藝競賽暨新住民薪方向就業促進活動

04.24(日)
 10:00-15:00
 臺中市東協廣場
 (原第一廣場)



網路報名QR-Code

參加對象

- (1)外籍勞工組：以工作於臺中市之外籍勞工為優先
- (2)勞資組：本市聘僱外籍勞工之雇主或其管理外國人之業務主管或人員與外籍勞工共同組隊
- (3)新住民組：設籍臺中市之新住民

報名方式

- 即日起於4月20日(星期三)報名截止。
- 1.電話、傳真方式報名，電話:04-3702-7700#4908許小姐，傳真:04-3703-2022。
 - 2.網路報名:QR-Code
 - 3.現場報名：請當日9:30前至服務台檢附證明文件及填寫報名資料。

參賽須知

- 1.表演時間以3分鐘為限，請自備音樂（歌唱者請備無原唱曲目），並提供隨身碟或光碟存取，穿著異國服飾、特殊服裝得列加分項目。
- 2.參賽者須於活動當天上午09:30分至現場服務臺，出示相關證件(如:身分證、居留證、戶籍謄本等)核對身份後始完成報到手續，如未攜帶證件則喪失比賽資格。

獎勵

- (每組別共取4名)
- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 第一名 | 獎金8,000元 | 第二名 | 獎金5,000元 |
| 第三名 | 獎金3,000元 | 第四名 | 獎金2,000元 |

First Square (No.135 Luchuan West St., Taichung City)

Contestants Performers are divided into three groups-
 (1) Taichung City foreign workers - Foreign workers working in Taichung City have priority.(2) Employers and Taichung City foreign workers- Foreign workers team up with the employer or one managing foreign workers.(3) Taichung City foreign spouses

Sign-up It is open until Apr 20. For sign-up or any further information about this contest, please contact 04-3702-7700#4908. You also can sign up on the site.

Performance 1.The duration must be under 3 minutes. Please hand in your music on the site. The music can be a digital file saving in the USB or a CD. The music must not have vocals. Tip: If you perform in a costume or national clothes, it would help you gain more scores.
 2. Contestants must present your identity documents such as national ID, ARC, or the household registration and check in at 9:30am.

Asean square (sebelumnya bernama First square atau piramid plaza)

Kelompok Peserta (1)Kelompok Tenaga kerja asing : Diutamakan untuk tenaga kerja asing yang bekerja di daerah Taichung. (2) Kelompok Majikan dan Tenaga kerja asing : Majikan yang berada di daerah Taichung, atau petugas kantor yang bertanggung jawab menangani hal Tenaga kerja asing, membuat team bersama tenaga kerja asing untuk ikut perlombaan. (3)Kelompok imigran baru :Bagi imigran baru yang bertempat tinggal di daerah Taichung.

Cara pendaftaran Pendaftaran mulai hari ini hingga 20 April (Rabu).
 1.Bisa melalui telepon di no 04-3702-7700#4908 Ms Hsu atau fax di no 04-3703-2022.

2.Bisa mendaftar lewat internet : QR-Code
 3.Mendaftar langsung: pada hari itu juga jam 09:30 ke bag informasi , daftar dan tulis data pribadi.

Pejelasan 1.Waktu pentas di batasi selama 3 menit, harap menyiapkan musik sendiri (bagi yang bernyanyi harap menyiapkan musik versi karaoke), dan menyediakan USB atau CD, bagi yang memakai kostum tradisi \ atau kostum lain ada tambahan nilai.
 2.Urutan Kompetisi: Peserta harus hadir di meja information pukul 09:30 pagi,menunjukkan kartu identitas yang bersangkutan (seperti:KTP \ ARC \ Kartu Keluarga \ dll) setelah dicek identitasnya baru termasuk selesai mendaftar, bagi yang tidak membawa kartu indentitas akan kehilangan status kompetisi.

Quảng trường Đông Nam Á (yí guang)

Đội tượng tham gia (1) Nhóm lao động nước ngoài: Ưu tiên lao động làm việc tại Đài Trung (2) Nhóm lao động nước ngoài và chủ thuê: Chủ hoặc môi giới và lao động (tại Đài Trung) cùng tham gia. (3) Nhóm tân di dân: Hộ khẩu tại Đài Trung

Cách thức đăng ký Từ nay đến hết ngày 20 hảng 4 (thứ tư).
 1.Điện thoại đến số 04-3702-7700 số máy lẻ 4908, gặp cô Hứa, hoặc fax đến số 04-3703-2022

2.Đăng ký trên mạng: QR-Code
 3.Đăng ký tại nơi tổ chức: Từ 9:30 đến Quầy Phục vụ điền giấy đăng ký.

Thể lệ tham gia
 1.Thời gian biểu diễn giới hạn trong 3 phút, vui lòng tự chuẩn bị nhạc (thí sinh thì hát chuẩn bị nhạc karaoke) lưu trong đĩa CD hoặc USB, và cung cấp cho ban tổ chức. Nếu mặc trang phục truyền thống dân tộc hoặc trang phục độc đáo sẽ được cộng thêm điểm.

2.Trình tự: Người dự thi có mặt tại Quầy Phục vụ trước 9:30, xuất trình giấy tờ tùy thân (như: chứng minh thư, thẻ cư trú, số hộ khẩu, v.v...) và hoàn tất thủ tục điểm danh, nếu không xuất trình giấy tờ tùy thân thì xem như hủy bỏ tư cách tham gia dự thi.

บริเวณลานหน้าห้างใจง

ผู้มีสิทธิ์เข้าร่วมงาน
 1.คนงานทั่วไป:รับสมัครคนงานที่ทำงานอยู่ในเขตใจงก่อนต่างแดนก็มีสิทธิ์
 2.สมัครรวมเป็นทีมมีทั้งคนงานนายจ้างหรือพนักงานของบริษัทเดียวกัน
 3.สมาชิกใหม่:ผู้ที่แต่งงานเข้ามาอยู่ในเมืองใจง

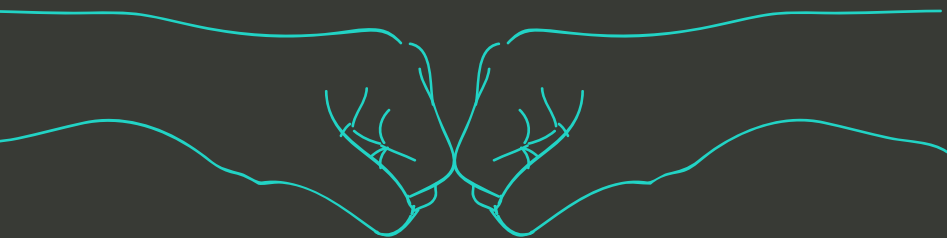
การรับสมัคร หมวดเขตรับสมัครที่20เมษายน2559
 1.โทรศัพท์หรือแฟกซ์ : โทร.04-3702-7700#4908สวัสดีใจง แฟกซ์ 04-3703-2022
 2.เวบไซค์:QR-Code
 3.สมัครหางานเริ่มตั้งแต่เวลา9:30น.ที่ปราเขียนแบบฟอร์มใบสมัครโดยให้สิทธิ์สำหรับแรงงานที่ทำงานในเขตใจงมีสิทธิ์ก่อน,จะต้องเตรียมตัวมา

รายละเอียดการประกวด
 1.ใช้เวลาในการประกวด3นาที่สิ่งที่จะต้องจัดเตรียมมาหากร้องเพลงจะต้องนำเพลงที่มีดนตรีไม่มีการร้องนำในแผ่นหรือแฟลชไดร์,แต่งกายชุดประจำชาติมาเข้าประกวดจะมีคะแนนพิเศษให้
 2.ผู้ที่เข้าร่วมงานประกวดจะต้องมารายงานตัวที่กองประกวดก่อนเวลา9:30น, สิ่งที่จะต้องเตรียมมารายงานตัวมีดังนี้
 (บัตรประจำตัวประชาชน,ใบกามา,หรือทะเบียนบ้าน (กรณีที่ไม่ใช่ใบกามาหรือบัตรประชาชน))หากไม่ได้นำหลักฐานมา จะไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมประกวด



給市長的信

Letters to the Mayor



台中場

2016.3.25-4.24 週一至週日 11:00-19:00

MOT明日聚落2F MOT Lab (台中市台灣大道二段573號2樓)

台北場

2016.1.8-2.21 URS127玩藝工場

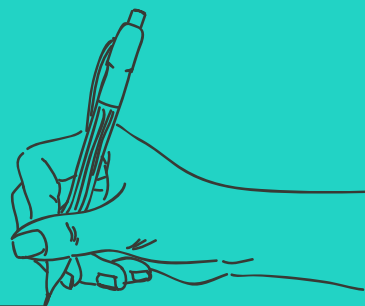


廣告

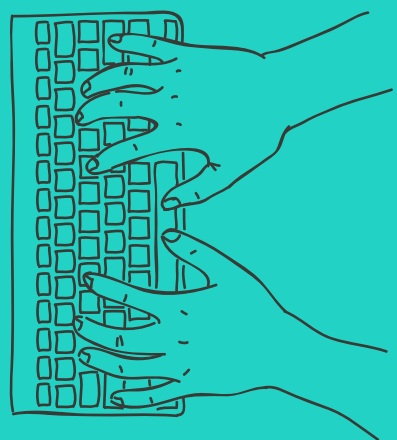
1:100



5



10



15

更多展演訊息請見



www.jut-arts.org.tw

或洽02-23811617

20

若有任何異動，依Facebook及官網公告為主

主辦單位 |



展覽授權 |

**Storefront for Art
and Architecture**

展覽顧問 | 曾成德

市長辦公室設計 | 三月半有限公司

台中巡迴場合作主辦 | MOT 明日聚落

25

