

中華郵政台中字第2127 號登記證登記為雜誌交寄



台中獨立書店風景

我愛台中 > 吳長鏡的三十年文化造鎮夢

愛上老樹 > 奮力求生的豐原老芒果樹

達人帶路 > 台中人的第三市仔

青農好麻吉 > 蜂二代林椿淞走出自己的養蜂人生

市政APP > 台中車站周邊機車停車採差別收費、「托育一條龍」上路已見成效

ISSN 2410-5368



917724101536004

綠能藝能

Green Energy • Art Power

2016 臺中公共藝術節
Taichung Public Art Festival



5.28 SAT — 6.26 SUN 臺中公園
Taichung Park

開幕演出 5.28 SAT
14:30-16:30
團隊 | 福爾摩沙馬戲團

論壇 5.29 SUN
09:00-17:00
主題 | 公共藝術新趨勢

工作坊 6.05 SUN
14:00-17:00
許方宜 | 身體要快樂工作坊

閉幕演出 6.26 SUN
16:00-16:30
團隊 | 身聲劇場

特展 5.28-6.05
台電70周年節約能源觀摩會
地點：臺中公園綠地廣場

廣告

主辦
Organized by



台灣電力公司
Taiwan power company

臺中市政府文化局
Cultural Affairs Bureau, Taichung City Government

協辦
Co-Organized by



文化部文化資產局



臺中市政府教育局
Education Bureau, Taichung City Government

策劃執行
Planned by



橘園國際藝術展股份有限公司
Orange International Art Consultant Co., Ltd.

贊助
Sponsored by

古典玫瑰園
Tea & Art

贊助及指定住宿
Sponsored and Appointed Hotel by



Green Hotel

台中最美的人文風景

我家中有一面很高的書牆，裡面是我遠從美國托運回來的近兩百箱書籍，休假在家時，我喜歡沉浸在書海裡閱讀、找資料，這是我生活裡的一大享受。書是知識和經驗的累積，也是通往世界的門窗，讀書是人生最大的樂趣，可以讓人胸無堆棧、心向海洋；也能讓人反思自我，養成獨立思考與批判的習慣。

從擔任新聞局長時，我就開始推動閱讀教育，因為我一直相信，推動全民閱讀所產生的知識力量，將巨大到我們無法想像的地步。所以，無論我到那個崗位，都一定會重視這個問題，對我而言，推動閱讀不只是政見，更是一個使命。

日前，有位資深出版人特別為文指出，「台中人物質上並不窮，但不愛看藝文表演，也不愛買書，從文化大城變成文化沙漠。」我們尊重對方不同的想法，但台中人是否真是如此，恐怕值得商榷。

這期《臺中好生活》正好介紹台中的獨立書店，在採訪過程中發現，最近三年，台中市的獨立書店如雨後春筍般冒出，成長將近一半。雖然隨著網路購書的快速發展，以及網路閱讀逐漸取代紙本閱讀，讓全球書店都受到衝擊，台灣的大型連鎖書店也關了不少，但象徵個人化閱讀的獨立書店，卻反而逆勢成長。

這些獨立書店經營者以理想和堅持，交織出台中最美麗的人文風景，也持續供應這座城市源源不絕的文化養分。他們的存在，不正代表愛看書的台中人一直都在，沒有消失？

上任市長後，我們一直積極推動「文化立市」。今年市府編列的文化預算，增加了不少，包括目前興建中、明年底即將啓用的西屯區溪西圖書館、南屯區李科永紀念圖書館，以及提高圖書添購預算、延長圖書館夜間開放等，這些文化投資就是希望帶動台中的閱讀風氣，讓整座城市充滿書香氣息。

當然，閱讀不僅限於書本，聆聽演講、從前輩身上學習，也是一種很棒的「閱讀」方式。去年市府首次舉辦「當全世界都在閱讀——百師入學」活動，創下兩萬人參與，並獲得市民熱烈迴響，今年更將擴大舉辦，從現在到年底，將有百位名師到各級院校、文化中心、圖書館及台中文學館，為市民開講，請大家不要錯過這豐富的文化饗宴。

台中市長

林佳龍

台中獨立書店風景

夢想與堅持交織的文化柑仔店

隨著網路媒體興起，紙本閱讀式微，近年大型連鎖書店接續關門，台灣出版業似乎進入景氣寒冬。

日前一位出版人特別為文指出，「台中人不愛看藝文表演，也不愛買書，從文化大城變成了文化沙漠！」

有趣的是，這幾年台中的獨立書店如雨後春筍般崛起，愛書成癡的書店主人，紛紛以自己的興趣和夢想，跟社區讀者搏感情，撐起了台中獨特的人文閱讀風景。

21 台中獨立書店分布地圖

22 等待書與人相遇的故事 午後書房 為二手好書尋覓知音

24 經營在地社區的共好 新手書店 為文學閱讀播種

26 品咖啡、享文學、辦活動的實驗空間 熊與貓咖啡書房 霧峰的人文客廳

28 老眷村裡的小學堂和遊樂場 大家書房 友善開放的社區書櫃



專欄 Column

文化台中 Writer's Eye

04 你正在開門嗎？



美學台中 Architect's Eye

38 重組從容大器的都市空間 台中文創園區 R04 館



愛上老樹 Living Trees

46 奮力求生的豐原老芒果樹 台灣最粗大的老芒果樹





「小環線」豐原大道第一期完工，見P.12

達人帶路 Following the Master

06 台中人的第三市仔

走訪令人懷念的古早味

市政APP City Hall Apps

12 台中市自行車四環線計畫

「小環線」豐原大道第一期完工

14 解決機車停放亂象

台中車站周邊機車停車採差別收費

16 家長對平價托育滿意度超過九成

「托育一條龍」上路已見成效

青農好麻吉 Young Farmers

30 帶著蜜蜂進校園

蜂二代林椿淞走出自己的養蜂人生

我愛台中 I Love Taichung

34 清水文化的最佳推銷員

吳長鋌的三十年文化造鎮夢

打開身體的小宇宙 Move Your Body

50 跳起來 轉圈圈 快樂無比

書香好生活 Life with Books

54 乾眼症是百病之始

別忽略眼睛也會「過勞」

文化活動月曆 Events

58 五月文化展演資訊

1999 Q&A

62 Q&A：健保卡也可以用來網路報稅或繳稅？



台中人的第三市仔，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、林宜秦、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 / 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5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

你正在開門嗎？



台中市社區營造推動的眾多計畫中，豐原的豐榮社區以「豐原囡仔夢想家人才培育計畫」，讓社區孩子跟長輩在課程中互動，透過演唱豐原在地作曲家的歌曲，認識在地文化。（圖為成果發表會）

一粒沙，一世界。一朵花，一天堂。透過一只小小茶器、漆盤，你可以發現，原來台中也這麼美、這麼大器喔！

文博會 發現台中創意價值

4月，暮春時節，台中市文化局參與了在台北華山文創園區的「2016 台灣文化創意產業博覽會」。今年台中館的主題為「大器·台中」，核心論述乃在演繹「起於文化，承於創意；藝於器具，用於生活」的工藝精神。此一展館邀請了二十一家台中在地文創業者、工藝師、設計公司熱烈參與，創意亮點，讓台北人驚豔連連。

位處台中盆地東隅的八仙山林場曾名列台灣三大林場之一，早期伐木業帶動木業加工火紅，東勢、豐原、和平、石岡、新社等周邊地區，匠師雲集，獨步全島。台中八仙山、福壽山、武陵農場茶區，盛產特



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。

級高山茶，更屬台灣茶極品。而台中「糕餅之鄉」，香名更是遠播。此番，文化局「大器·台中」展覽，是要透過食器、茶器、玩器、用器的文創設計，淬煉屬於台中獨有的工藝文化價值，進而勾勒、形塑「創意城市，生活首都」的新時代氛圍。

社區意識 百年打壓冰封

國際社造界習慣把社區資源歸納為「人、文、地、景、產」五大類，而上述的文博會台中館的展示與推廣，也透過「大器·台中」這樣的文創容器，把這五大項目（人的資源、文化資源、自然資源、空間資源、產業資源）全部收納其中，詮釋得巧妙、淋漓盡致。

社區營造或社區共同體，雖屬現代名詞，但對於「移民者天堂」的台灣島國卻是似曾相似。原因是自十七世紀起，一批批來自中國東南的閩粵漢移民，歷經九死一生，越過黑水溝，來此瘴癘之地墾荒，胼手胝足建立新家園，為了捍衛冒險得來的成果，必須以地域之名團結自保。譬如，雲林西螺七崁、高雄六堆聚落，或者是以墾首為中心的莊園或聚落（如蘭陽平原結首制的土地開發），這都是社區共同體的一種運作雛形，一群人在庄頭內，共同分配資源（如土地、水利等），進行庄頭武力聯防，建立屬於在地特色的發展模式，社區（庄頭）意識油然而生。

可惜，這個古早社區命運共同體的樣態，在歷經日本（南進政策）、國府（反共抗俄）長達近百年的專制、威權統治之後，社區意識荒蕪冰封，人人噤若寒蟬，不敢為公共事務強出頭，一直到八〇年代的解嚴前後，在一波波追求民主自由與本土意識抬頭，這股民間力量才逐漸有了甦醒、解凍的機會。

打開台灣人的心內鐵窗

但是，歷經白色恐怖、聚落城市化的歷史陰影與潮流蛻變之後，恐懼心結成形，庄頭意識呈現冰山斷層，台灣人變成膽怯、自私、冷漠，不敢也不願參與公共事務，因此，早期社造者翻土播種，面對的土壤往往是硬如水泥，難以耕耘、撼動，艱難可以想見。放眼城市鄉村，大家盡掃門前雪，鐵門鐵窗深鎖。因此，九〇年代後，社造的第一課題，即在於「打開台灣人的心內鐵窗」。

落實社區永續發展的第一要件，在於呼喚出在地居民的自覺與自主意識，其形態則是由下而上、由內而外的開枝散葉。因此，一般社造人士或政府部門經常會借力使力，運用社區特色或人才資源，進行由無到有或者由少數推向多數的「亮點躍進」方式，讓居民意識凝聚，讓社區芝麻開門。台灣的社造工程，也因此累積了很多可觀的成果，但也有不少案例，在公部門資源用罄或社造人才退場之後，能量闕如，前進乏力，產生了停滯或倒退的現象，殊為可惜。

近代「社造教父」、日本千葉大學教授宮崎清曾說：「社區營造的繼續即是力」。強調的是，自發性與持續性。來自社區住民自覺的意識，才是社造永續運轉、向前推進的能量，社造是個永續進行式，最怕一天打魚、三天曬網，唯有一步一腳印的持續不斷去做，才會開花結果。

三力一體 建構公民社會理想國

土地是我們的，台灣是我們的。社區小事情，咱的大代誌。因此，唯有社區力、創造力、持續力，集三合一的社造力量，才可能推動公民社會的共同體工程。

社區總體營造，一個都不能少。你正在轉開門栓嗎？你正想跨出春天門檻嗎？你，就是最關鍵的力量！這是一個美麗又充滿希望的時代，因此，請你也大步跨出來，站到自由多元的公民社會廣場，與我們一起合奏屬於新社區、新台中、新台灣的《新世界交響曲》。



台中市社區深度文化之旅，串聯社區文史、生態、產業等文化資源，讓民眾體驗在地的生活記憶。（圖為南屯區中和社區舉辦的「漫步南屯懷舊之旅」）

台中人的第三市仔

走訪令人懷念的古早味

傳統跟摩登常常帶給人時代的衝突與錯覺。

很難想像台中現存幾座傳統懷舊的老市場，在一百多年前是現代化的象徵，也是讓台灣人擺脫「無識字又兼無衛生」的開端。

走進一座有歷史的傳統市場，就等於認識城市聚落的歷史與文化。

第三市場就是這樣的一個地方，有別於第一與第二市場，它一直安靜的蜷曲在後火車站附近。它的故事不廣為人知，但它一直都在，而且是以一種跨時空的方式溫柔存在著。

策劃 奚浩 文 蔡金鼎 攝影 澄攝影



第三市場，用百味食材訴說著台中城近百年的故事。

故事要從一百多年前開始講起，1911年台灣總督府頒發第二號〈台灣市場管束規則〉「仰台屬各色人等一體知悉特示」，從此以後，過去原本自然形成的民間「傳統市集」，成為政府統一管理經營的「現代市場」。這與當時台灣社會疫病盛行有關，尤其以俗稱黑死病的鼠疫最為嚴重。因此，一座座現代化的衛生市場應運而生，第三市場為其中之一。

市場的回憶

台中市公有第三市場舊名為敷島町市場（1935年以前被稱為第三市場，以後則改稱為敷島町市場，但人們一直習慣以「第三市仔」稱呼至今），最初於1922年設立於櫻町（為今日後火車站復興路以北，台中路至振興路一帶，即新庄里部分範圍），由於南台中的人口激增，場內空間極為狹隘不便，日治時期政府為了便於管理，花了3,700餘圓於敷島町現址興建了一座木造的摩登市場。成立不過短短四年（1932年），市場又因不敷使用而必須擴建，土地面積由原來的387坪一舉擴大為701坪，可容納固定攤位三十一處，二樓店舖十四間，還有不固定擺設的臨時攤商。

市場的主體結構為加強磚造，外牆建材改為防水紅磚，門窗外框以長方形矽石加固飾邊，前後山牆則鏤上當時正秀，於前一年（1921年）頒布的台中市市徽，一座結構穩固、充滿綠條的現代化磚砌建築於焉聳立。至於才使用四年的木料建材，則移至當時因新式糖廠興建而人口日增的石頭灘仔，興建了一座第四市場。第三市場在今日位址已有九十五年歷史，承載了台中人近百年來的民生記憶。

日治時期的敷島町市場販售以鳥獸肉為最大宗，其次為魚肉、野菜與雜貨，飲食店則在1941年由原本的四家暴增一倍，可見當時戰爭的影響導致外食人口逐漸增多。戰後，因應移民人口大量湧入，1959年市府以綠竹搭建臨時攤位50個；1964年再將竹棚架臨時攤位改為鐵架固定攤位。1974年在外圍民意街、和平街及信義南街成立「民意街攤販集中區」，增加126處臨時攤位，以販賣服飾及民生日常用品為主，迄今所有固定攤商多達209家。

堅持古早味的老字號

花甲之年象徵人的長壽與智慧，而六十年以上的「花甲老店」，代表的則是時代的智慧，以及轉型、演進與傳承。第三市場有許多超過一甲子的老店，限於篇幅無法逐一介紹，但有幾家具代表性的老字號，是到第三市場必須造訪之處。



帶路達人 蔡金鼎

台中知名文史工作者。台灣東鯤文史協會創會理事長，台中市後火車站新福宮執行董事，主要研究領域以地方社會學為主，舉凡庶民生活的民間信仰、傳統產業、飲食文化，都為其熱心關注。

三廣食品行

三廣食品行最早是雜貨店，後來轉型為糕餅食品行。第三代在向上南路開了一家分店，主要以網路行銷自家產品，知名度頗高，也吸引許多年輕人慕名而來。

三廣老闆娘，也是現任市場自治會主委的阿娥姊說：「我阿公以前經營雜貨店，賣的是傳統的醬菜、糕仔、麵龜、肉餅和喜餅。民國六十幾年我嫁到這裡，那時候生意非常好，買東西要排隊。一天分早市、午市與晚市。這裡以前有南台電影院，有的人看晚場電影結束後，會過來買醬菜當隔天的早餐。由於現在的人對醬菜醃製品比較沒有興趣，所以我先生才轉型做糕餅，店裡最受歡迎的是鳳梨酥、太陽餅和杏仁片。」

三廣是第三市場入口右手邊第一家，店門口掛滿名人光顧的照片，以及各大糕餅比賽的獎狀，當然還有阿娥姊爽朗好客的招呼聲。

正豐食油行、金大裕行

和平街上的正豐食油行是超過一甲子的老店。第二代王錦龍老先生除了用心製油，也熱心公共事務，已於幾年前過世，現在油行由第三代接手。如果對大企業的油品有疑慮，這間老店應是可以信賴的選擇之一。

從正豐食油行再往前走幾步路，可以看到一家專賣南北貨的「金大裕行」。第二代黃萬



順先生從父親的金紙店轉型做南北貨，直接從產地進貨，免掉盤商的利潤，因此可以控制品質。

金大裕行有一項最為人津津樂道的產品——現做潤餅皮。潤餅皮可說是第三市場的特色，但只有在清明節前幾週才有賣，目前以金大裕做的數量最多，但供不應求，就像在地人新福宮副董事長吳金花說的，沒有預訂根本買不到。黃萬順客氣的說，「真正的潤餅老師父是玉聖宮前的張師兄」，如果要買現吃的潤餅，三廣食品是最佳的選擇，但因為量少，要靠運氣才買得到。

稻香村醬菜

在超市冷凍食品問世後，老人家醃製的醬菜常被認為不衛生、不健康，因此傳統的醬菜零售店便轉為蕭條、落寞。然而第三市場裡的蕭姓夫妻，卻一直堅持這樣的古早味。蕭先生年輕時，在第二市場跟著老闆學做生意與醃製醬菜的技術，1969年退伍後，就在第三市場設攤至今。雖然生意每況愈下，但偶而還是有餐廳前來訂貨，現在孩子都長大了，小生意也足夠兩夫妻溫飽。豆漿一直是店內幾十年來最熱銷的產品，因為口味鮮甜，可說是老少咸宜。

飲食味蕾的交融與衝突

台灣人原以米食為主，從日治時期逐漸打開小麥麵食的風氣。國民政府來台後，在1950到1965年間，美國以每年1億美元的物資援助我國，其中以美國小麥製成的麵粉為大宗，再加上原本生活在中國北方的外省移民推波助瀾下，徹底改變了台灣人的飲食習慣。在第三市場，除了知名的慶峰饅頭外，還可以從幾個店家看到米麥飲食文化演進的蹤跡。

阿婆草仔粿

在和平街正豐食油行的對面，有位老阿嬤守著小攤子，攤架上擺

第三市場小檔案

台中市南區台中路 90 號

營業時間：

主要為早上八點到中午十二點，每週一休市。

特色：

由台中路、和平街及民意街攤販集中區所形成的市場，販售婦女流行服飾、生活百貨、兒童玩具、新鮮糕點及飲食店等，搭配第三市場內新鮮蔬果、各式肉品及各類雜貨，能滿足消費者「一次購足」的消費需求。

最新動態：

2015年首次參加優良市集評比，榮獲二星市集認證；其中三廣食品行榮獲樂活名攤二星認證，謝糖果行、萬味香肉品專門店、榮元蔘藥行榮獲一星認證。

未來發展：

台中市政府計畫將第三市場結合緊鄰的文創園區，重新定位為文創市場，並結合綠空鐵道及綠川整治的觀光人潮，讓老市場能活化再生。



1. 潤餅是第三市場一絕，老師傅溫潤熟練的手藝，彷彿現場藝術表演。
2. 1930年代第三市場舊入口。
3. 第三市場以肉品出名，早期以鳥獸肉為主，70年代後以豬肉加工品聞名。

了一些傳統口味的草仔粿、紅龜粿，旁邊還掛著一串肉粽。偶爾小孫女會來幫忙客人訂貨、找錢。阿嬤本來在這裡賣絲襪，因兒子娶了從彰化員林嫁過來的媳婦，從娘家帶來做粿、包粽子的好手藝，本來只是年節做來跟親戚分享，後來阿嬤靈機一動，乾脆拿到市場賣，結果大受好評。從 1994 年開賣到現在，一轉眼也二十年了。

如果對於肉粽情有獨鍾，位於和平街與台中路口，已有近三十年歷史的「新發古早味肉粽」也是不錯的選擇。

順口香麥仔煎

如果草仔粿是台灣傳統美食，水餃是戰後的飲食文化，那麼「麥仔煎」就是這兩者的融合。簡單來說，麥仔煎就是用麵粉做成麵糊，再用平底鍋煎成大餅，因為「麵粉煎」的名稱實在太通俗，所以取名叫「麥仔煎」，也有人稱為「三角餅」或「免煎粿」。

1970 年代，這項平民美食開始出現在廟會、夜市，酥脆的外皮加上不斷求變的餡料，一直是學生族群的最愛。第三市場裡的「麥仔煎」現在是三個年輕人從阿姨手上接手經營，她們說最早是台北永和的舅舅開始賣，阿姨在大里、中興大學夜市都設過攤位，後來才進駐第三市場。

如果想知道台灣人如何把最愛肉加入西式甜蛋糕裡，成為一種創意美食，不妨走一趟第三市場巷子內的網路知名店家「榮記餅店」，嘗嘗這種融合「台、西」口味，令人難忘的鹹蛋糕。



1. 市場的信仰中心「玉聖宮」。2. 玉聖宮前的「張師父潤餅」是市場內數一數二的老字號潤餅攤。3. 第三市場是中部特色南北貨集散地。4. 隱藏在老市場中的老口味醃醬菜。

寶記水餃·餛飩

「寶記水餃·餛飩」是在地人想買生麵食時的最佳選擇。創店老闆林媽媽從南屯嫁到這裡後，在第三市場賣了三十幾年，現在由兒子和媳婦接手。林媽媽說，水餃有本省與外省人口味之分，但她的水餃不分本省人或外省人，都可以吃的習慣，因為她的「大」師傅是外省人。寶記的高麗菜餡是一絕，韭菜因為不能脫水，製作餡料難度比較高，後來兒子接手後，成功克服出水的問題，現在韭菜水餃的銷量也很好，熟客總會先來預訂，再去逛其他攤位。

肉品不簡單

養豬原是台灣早期農村的副業，在刻苦的古早年代，餐桌上較常見的是禽肉，豬肉則被視為珍饈，因此有句話說：「看戲看亂彈，吃肉吃三層」。1960年代，為配合美國推銷其農產品，政府推動「綜合養豬計畫」，台灣的養豬業開始轉型現代化。「歐羅肥」是1970年代大家耳熟能詳的廣告詞，它是一種飼料添加劑，主要成分是金黴素，可以減少豬隻罹患腸胃疾病的機率，降低死亡率。在養殖技術的推波助瀾下，從1970到1990年間，台灣的豬隻數量成長三倍，數量高達85萬多頭。因此，豬肉加工食品開始出現於街坊市場。

萬味香肉品專門店

萬味香是台中知名的肉鬆專賣店，最早以販售膽肝、魚鬆為主，隨著豬肉普及才開始投入肉品加工，製作肉鬆、肉角、肉絲和肉乾批發給中盤商，四十多年前才到第三市場經營店面。一般人以為肉類加工品的原料是「賣不掉」的豬肉，其實這是不正確的觀念，肉類加工品通常會取有彈性的後腿肉，如果要確保品質好，不會有豬騷味，就一定要用現宰的溫體豬，而且要在剛屠宰完一小時內馬上加工才行，這樣嚼起來才会有彈性，其中嬰兒肉鬆的要求會更加嚴格，是店裡的招牌產品之一。

佳慶肉鬆專門店

佳慶肉鬆的老闆白先生是沙鹿人，1970年跟著三哥到市區打拼，學習製造肉類加工品的手藝。1977年他在第三市場設攤，一做就是四十年，而且四十年來每天都工作十二個小時。他的現烤肉乾是一絕，更絕的是他招呼客人的熱情。他說，現在年輕人的收入不高，週休二日逛街消費難免手頭拮据，他每次看到年輕人買一塊肉乾還要考慮再三，心裡就很難過，這就是他大方請過路客品嚐肉乾的主因。其實這不是試吃品，而是一份對年輕人的疼惜與不捨。



佳慶肉鬆專門店老職人見證台中四十年肉品發展故事。

店家與顧客長久的信任

過去的第三市場人潮洶湧，假日根本看不到路面；如今人潮逐漸消逝，不若以往。有人說是停車的問題，有人說是受到南台戲院停業的影響，也有人說是建國市場、大里、太平的新興市場分散了人潮。真正的原因，或許如佳慶肉鬆白老闆說的：「人們對於食材料理失去了個人品味。」很多顧客認為冷氣賣場裡的冷凍肉品才是衛生與新鮮的，然而在政府的CAS把關與大企業信譽崩解的同時，傳統市場老店依然靠著口碑，以及商家與顧客間數十年情誼建立的信任，屹立不搖。

第三市場內有座當地的信仰中心玉聖宮，主祀天上聖母媽祖，每年2月都固定回北港、宜蘭進香，數十年如一日。雖然玉聖宮主要信徒是攤商，但參加進香的不只攤商，還有許多市場的老顧客，這裡的店家和顧客間的感情就像一家人，而這種現代社會最缺乏的信任關係，正是傳統市場獨具的一大特色。



1. 入選台灣十大自行車經典路線的東豐自行車綠廊。2.3.4. 豐原大道的休憩點。

台中市自行車四環線計畫

「小環線」豐原大道第一期完工

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局

近年來，自行車運動風靡全台，騎乘單車馳騁於城市大街小巷或是鄉間小路，普遍受到國人青睞，除了是低碳環保的交通工具，也是深度旅遊的最佳方式。台中市政府持續推動「自行車 369 計畫」，並規劃四個環線路網，其中「小環線」豐原大道自行車道的第一期工程已如期完工，準備爭取第二期工程補助經費。未來豐原小環線全程完工後，將可串聯東豐自行車綠廊、后豐鐵馬道、潭雅神綠園道及旱溪自行車道等知名休閒自行車道，帶動地方觀光及產業經濟。

自行車四環線計畫（大台中環城自行車道）包括巨

環線、大環線、中環線及小環線，巨環線主要由山海線、甲后線及環河自行車道大里到烏日段所構成，總長度約 141.4 公里；大環線為環河自行車道，總長度約 67.6 公里；中環線則包括環河自行車道豐原神岡段及潭雅神綠園道，總長度約 45 公里；小環線為豐原大道，全長 12 公里。

小環線豐原大道的規畫，主要是在原有的機車道上，透過增加路線標誌、標線設置、休憩點建置及引導等，而新增一條自行車道系統。第一期建置工程的施作路段，北起國豐路與后豐鐵馬道交叉口，一路往南連接豐原大道後，再接至南端終點的承德路與潭雅神綠園道

路口，並在北陽路 450 巷路口、南陽路路口增設兩處休憩點，經費約 1,555 萬元，長度為 6.5 公里。

台中市政府觀光旅遊局表示，豐原大道自行車道將持續向內政部營建署爭取第二期補助經費，完成總長 12 公里的小環線。第二期工程預估經費約 2,000 萬元，施作路段自豐原大道與西勢路口起，至豐原大道與豐勢路口止，長度為 5.5 公里。

台中市長林佳龍表示，沿著既有的環城公路建置自行車道，讓騎乘民眾可以繞一圈再回到原點，中間會經過東豐自行車綠廊、后豐鐵馬道、潭雅神綠園道及早溪自行車道，可說四通八達，再加上豐原市區內建置的 iBike 公共自行車租賃站，對促進豐原地區的觀光旅遊將很有幫助。

市府推出的「自行車 369 政策」，主要希望打造 300 個 iBike 租賃站，600 公里自行車道，及 9,000 輛 iBike。觀旅局表示，以目前進度來看，預計在 2017 年底前，應可順利達成自行車道總長度達 600 公里的目標。

台中自行車道入選十大自行車經典路線

台中的自行車道規劃完善，可說全台聞名，其中「東豐自行車綠廊—后豐鐵馬道」去年名列教育部體育署的「十大自行車道經典路線」之一，「潭雅神綠園道」也有入圍評比。

市長林佳龍強調，要打造良好的自行車道，應該做到串聯、改善及提升，「串聯」指的是把自行車道串聯起來，讓路線四通八達；「改善」是確保道路安全品質，希望透過市府的路平計畫，改善道路安全；「提升」則是指讓自行車經過的地方更好玩、有趣，能創造親子同樂的環境，也方便讓民眾買在地伴手禮，帶動地方的觀光與經濟，才會產生加值效益。

林佳龍表示，「要用自行車來行銷台中！」他期望用自行車道吸引更多人來台中觀光旅行，「2018 台中世界花卉博覽會」舉辦時，台中自行車道串聯完成後，鼓勵大家利用自行車及 iBike 等綠色交通工具，到台中進行深度旅遊，認識台中美麗的人文風情。



臺中市豐原區豐原大道自行車道建置工程

計畫內容說明

藉由豐原大道規劃約 12 公里之自行車道，計畫範圍可串連后豐鐵馬道、東豐自行車綠廊、潭雅神綠園道、早溪自行車道等休閒型自行車道。

第一期工程

預算金額：1,555 萬元
 實際經費：11,614,283 元
 施作長度：6.5 公里(全長 12 公里)
 104 年 08 月 31 日開工 / 105 年 02 月 24 日竣工
 起點：國豐路與后豐鐵馬道路口
 迄點：承德路與潭雅神綠園道路口

第二期工程

預估經費：約 2,000 萬元
 施作長度：5.5 公里
 起點：豐原大道與西勢路口
 迄點：豐原大道與豐勢路口
 進度：於 105 年 3 月 4 日至內政部營建署簡報爭取「市區道路人本環境設計計畫」補助經費。



工程區位圖



豐原大道自行車道路線圖



解決機車停放亂象

台中車站周邊 機車停車採差別收費

文 林韋潔 攝影 澄攝影 圖片提供 台中市政府交通局

如果有在台中火車站附近行走的經驗，難免會被騎樓、人行道上違停的機車惹到一肚子氣，因為不少機車車主貪圖一時方便，卻阻擋了路口，常讓人不得不繞道而行，成為一大困擾。主要因為免費機車格被久占不移的情形嚴重，導致停車周轉率低落，才形成路邊違停的惡性循環。

為了解決車站周邊機車違停的亂象，台中市府交通局決定祭出機車停車收費及差別費率措施，同時也提供路程約 500 公尺的免費停放區，並與環保局及警察局協調，清運報廢機車，並加強取締騎樓及人行道的違停機車，希望提高車站附近停車周轉率，並還給行人暢順的行走空間。

自 4 月 6 日起，距離台中火車站 300 公尺內的「重點區（核心區）」，目前有 968 格機車停車格，每小時收費 10 元，每日最高 30 元；300 至 500 公尺為「次重點區」，共有 374 格，每次收費 20 元；500 公尺以外為「外圍區」，包含新增的干城車站 400 格在內，機車格免費。總計台中火車站附近約至少 1,700 格機車位，可供機車騎士視需求停放。

為避免騎士將機車違規停於人行道及騎樓，警察局同時針對中區機車違停進行重點取締，包括寬度不足 3 公尺、距離路口 10 公尺內的騎樓、人行道，設置禁停告示牌的區域，都不能停放機車，其餘區域停放方式必須垂直於道路，違者將拖吊告發。警察局提

家長對平價托育滿意度超過九成

「托育一條龍」上路已見成效

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府社會局



台灣女性逐漸撐起職場一片天，但養兒育女的工作責任仍要一肩扛起，為了不讓家長們孤軍奮戰，台中市政府自 2015 年 7 月起推出「托育一條龍」政策，將過去中央和地方政府拼貼式的托育補助，整合為零至六歲完整的幼托制度，並以機構托育、居家托育、弱勢補貼「三軌並進」的模式，讓家長在居家育兒和重返職場等生涯選擇上，擁有更多的選擇權。

從「托育一條龍」政策實施以來，已經獲得不少台中市家長的廣大迴響。目前送托幼兒園、保母及托嬰中心的人數，以及相關補助的受益人次，都呈現向上成長的趨勢。

這項政策主要將原來零至二歲的托育補助向上延伸至六歲，五歲以上就讀公立幼兒園免學費，則向下延伸至二歲，讓零至六歲可以無縫接軌，內容涵蓋送托幼兒園、托嬰中心、居家托育（保母）全納入補助，

每月提供 2,000 元至 3,000 元補助。另外並針對弱勢家庭未滿六歲幼童，加碼補助育兒津貼。

為了讓台中市的家庭都能用較輕的負擔，接受更好的托育照顧服務，台中市政府還擴大補助範圍，讓設籍且居住本市，但跨境到南投、彰化及苗栗等三縣市工作的家長，只要送托三縣市的協力托嬰中心，或符合本市補助要件之幼兒園，距離家長工作地 10 公里以內，都可以申請補助。

托育政策受益人數增加

台中市政府社會局表示，簽約合作的協力托嬰中心家數自 2013 年甫開辦時的七十四家增加至目前九十九家，成長了 34%；同期協力保母人數從 2,187 位增加至 3,104 位，成長 42%；平價托育費用補助受益的幼童數，則從 6,227 人增加至 8,407 位，成長 35%。

台中市政府教育局指出，104 學年度第一學期申請「台中市幼兒學前教育補助方案」學費補助人數共計 7 萬 8,264 人，經濟弱勢加額補助人數 1 萬 8,669 人；幼兒園入園人數於 104 學年度為 4 萬 8,077 人，實收人數與 103 學年度的 3 萬 4,345 人相比，增加 13,732 人。由此可見「多元育兒支持方案，營造友善托育空間」的初步目標，已然獲得家長的肯定。

為了掌握政策實施成效及未來努力方向，台中市政府曾於 2015 年期間，委託中正大學王舒芸老師進行「台中市平價托育政策使用現況與需求調查」研究。研究結果顯示，台中市使用家戶外照顧的比例（16.06%）高於全台平均值（9.83%），尤其是採用機構式托育服務的比例（4.15%）遠多於全台平均值（0.17%）。此外，根據統計，台中居家托育的費用中位數為 1 萬 3,000 元，正好跟台中市平價托育的定價費用相符，可見台中市托育費用定價的效果已經浮現。

家長對平價托育滿意度超過九成

根據居家托育服務中心（原社區保母系統）督導在實務現場初步觀察發現，由於平價托育費用補助由原先零至二歲延伸至六歲，因此收托終止率比起前一年同期，有明顯下降趨勢。使用過「平價托育費用補

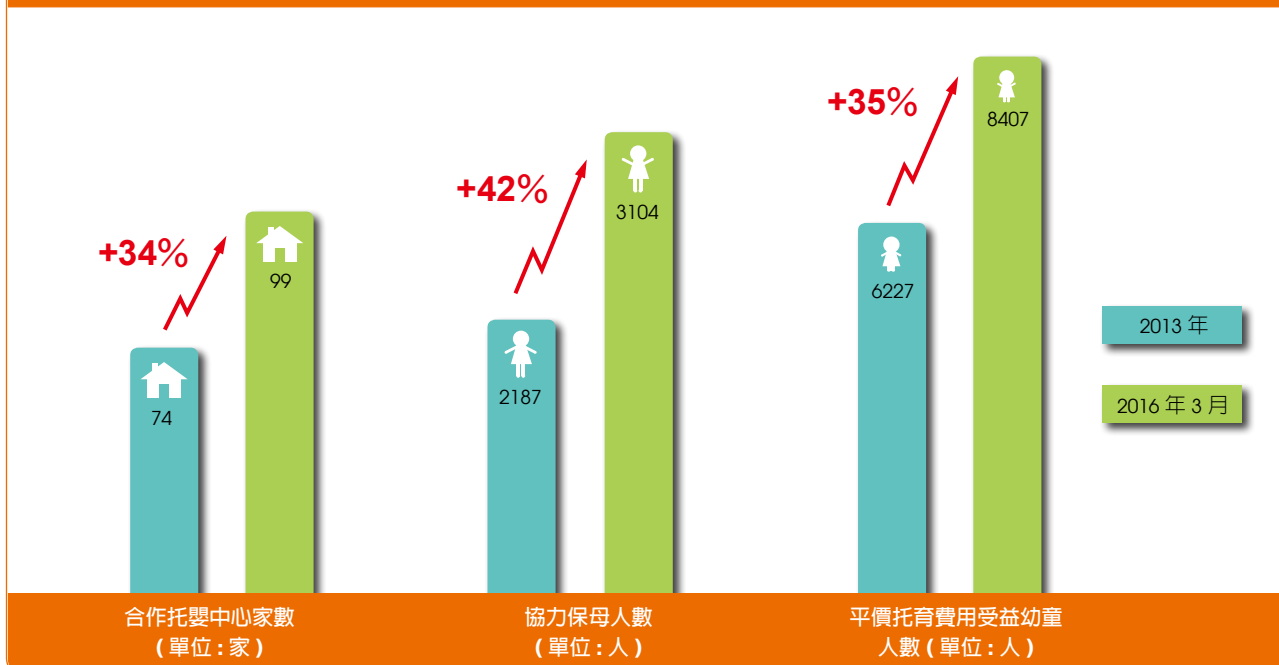
助」的受訪者，滿意度高達九成（92.19%）；超過八成的家長接送幼兒的時間在 15 分鐘以內，可見有足夠的便利性。

有不少家長在調查中表示，「能夠繼續在職場上打拚」、「可兼顧工作與托育品質」、「讓全職父母可安心上班」、「托嬰中心對幼兒的生活自理能力和社交、語言發展有正面助益」、「托嬰中心的保母，有許多照護上的專業知識，可以在第一時間應變得當，而且他們很用心」、「交由專業之保母來照顧也可更放心工作」、「托嬰中心很專業，配合度高，讓人很放心」、「保母受過專業訓練又有認證提高專業能力，能照顧好幼兒，讓家長更放心上班就業」。

從家戶外托育的固著程度變高，可見使用者對現在的托育服務滿意，所以不需要改變托育選擇；而目前親自照顧小孩的家長，有將近 20% 表示希望下一胎可以送保母或托嬰中心。

唯有創造讓家長安心、幼童健康及就業保障的環境，才能將台中市打造為全台灣最適合青年家庭居住的城市，而「托育一條龍」政策的落實，正是邁向「生活首都」重要的一步。

台中市零至六歲托育一條龍政策上路成效



夢想與堅持交織的文化柑仔店

台中獨立書店風景

文 林韋潔 攝影 澄攝影 圖片提供 東海書苑、魚麗人文主題書店

隨著網路媒體興起，紙本閱讀式微，近年一些大型連鎖書店接續關門，台灣出版業似乎進入景氣寒冬。

日前一位資深出版人特別為文指出，「台中人不愛看藝文表演，也不愛買書，從文化大城變成了文化沙漠！」

有趣的是，這幾年台中的獨立書店如雨後春筍般崛起，愛書成癡的書店主人，紛紛以自己的興趣和夢想，跟社區讀者搏感情，撐起了台中獨特的人文閱讀風景。



近年來，台灣大型連鎖書店包括 Page One、金石堂、誠品到政大書城，一些精華區分店紛紛吹起熄燈號，讓愛書人相當不捨。隨著網路購書的快速發展，以及網路閱讀逐漸取代紙本閱讀，全球的書店經營都陷入空前的挑戰，連以書店文化聞名的紐約，都被形容快成為「文學城市，書店沙漠」。相較之下，隱身在巷弄間的獨立書店，因為經營成本較低，又富有特色，反而得以生存。

2013 年後獨立書店崛起

有趣的是，這幾年在台灣各地，特色獨立書店如雨後春筍般紛紛冒出，如果把全台獨立書店的成立時間軸攤開來看，就會明顯發現，2013 年以後，似乎掀起了一股獨立書店的開店浪潮，台中市也不例外。以《2016 福爾摩沙書店地圖手冊》的資料來分析，目前台中市非連鎖書店約二十三家，2013 年後開幕的就有十一家之多，幾乎占了一半，單是去年就新開了三家。

同時在 2013 年，台灣獨立書店文化協會也應運而生，這個由一群獨立書店經營者與讀者共同組成的非營利組織，開始記錄和發展獨立書店特有的文化和精神，並提供獨立書店經營者一些協助。

巧合的是，文化部也在此時，將扶植獨立書店列為出版產業政策中的一環，並推出第一桶金的獨立書店圓夢計畫，經過公開徵件評選，提供 50 萬元創業基金的補助，鼓勵年輕人回家鄉開一間自己的書店。像位於台中沙鹿區，專攻兒童閱讀的「桃樂絲童書坊」就是在這

樣的機緣下成立。

不過，多數新成立的獨立書店，並非靠政府補助。位於台中龍井區的午後書房主人吳家名觀察指出，沒有政府補助，能做好書店角色，自立生存才是硬道理。

獨立書店經營的最大困境在於議價，因為無法像大書店大量進貨，取得出版社很低的折扣，在成本上難以與其公平競爭，消費者自然轉向。雖然多數獨立書店經營者都期待公權力介入，建立圖書統一價格制度，但依據現行《公平交易法》的規定，推動圖書統一定價是違法的行為，所以現階段獨立書店仍無法擺脫價格上的劣勢，只能以特色和服務吸引愛書人上門。

台中的獨立書店風景

台中的獨立書店各有特色，如果大致以成立時間區分，會發現早期的老書店如創店於日治時期的瑞成書店已有百年歷史，是台灣現存最老的書店，以心靈、宗教等書籍為主；在國民政府接收台灣時期成立的大同書局，則以教科書為主。1990 年代，台灣在地意識逐漸被喚起，社會運動風起雲湧之際，當時成立的獨立書店如由海外學人紀敏雄博士創立的台灣本土文化書局，就帶有濃濃的本土意識。

根據《台灣書店歷史漫步》的觀察，2000 年以後，「獨立書店」一詞才被廣泛運用，不僅是對比連鎖書店，更被加入「選書特色」、「文化傳播」與「社會關懷」等意涵。

書店小檔案：

書店名稱：東海書苑
創立時間：1995 年
地址：台中市西區五權西二街 104 號
電話：(04)2378-3613
營業時間：12:00-22:30，無店休
特色：以社科、哲思、文學書為主，
也有環境、生活、藝術類等書籍，
同時結合書香與咖啡香的文化空間。



成立於 1995 年的東海書苑，歷經過兩次轉型，從一家原本設立於東海大學附近，強調社會改革與新思潮的書店；在 2006 年遷到市區後，變成愛書人的聚會所；2009 年搬遷到國美館綠園道附近的現址後，隨著空間的重新規畫，將書籍閱讀區和品咖啡區分開，樓上還有講座活動區，成為同時滿足客人閱讀、喝咖啡與工作需求的複合式空間。東海書苑老闆廖英良把開書店當作是一種社會運動，他不僅催生了台灣獨立書店文化協會，扮演推動閱讀文化的重要幕後推手，對其他新生的獨立書店也經常不吝伸出援手。

成立於 2006 年的魚麗人文主題書店，坐落於台中教育大學附近巷弄間，在眾多書店中可說獨樹一幟。因為結合了魚麗共同廚房，不僅吸引愛書人，還吸引不少老饕上門，除了常被網友寫入食記中，連「小吃教主」舒國治也在專欄裡推薦，認為是「最能代表台中『創新感』的店家」。就像在魚麗臉書粉絲專頁上寫的：「書香與菜香的複合經營，精神食糧與精緻料理一桌團圓」，來到這裡，的確能同時滿足心靈與口腹之慾。店內陳列除了精心挑選的書籍外，也有公平貿易的手作物、推薦的好食材，甚至還貼心的設了一間育嬰哺乳室，讓人充分感受溫暖的人情味。面對客人經常提問：「你們到底是書店，還是餐廳？」「住家附近該有什麼才是人生最大的幸福？我們的答案是一間書店和一家好館子。」這就是主人蘇紋雯的用心。

在書市景氣不斷下滑，網路書店橫掃千軍，對實體書店帶來極大挑戰之際，2013 年後成立的獨立書店，普遍規模不大，多半採取複合式經營，除了書籍、雜誌外，也可能提供咖啡、輕食、文創手作物、小農產品等，而且大多會舉辦講座等藝文活動，甚至舉辦課程，讓社區民眾參與。像本期介紹的新手書店、熊與貓咖啡書房

皆是如此。其中最特別的是去年才成立的大家書房，屬於公益色彩濃厚的實驗型獨立書店。

獨立書店成為小型文化中心

前文化部長龍應台曾經說過，獨立書店代表一個城市的文明面貌，獨立書店的存在，是維持我們要的生活方式，也是一種公民意識覺醒的表達。

事實上，比起大型連鎖書店單只建立在交易買賣上，獨立書店在賣書之餘，更強調的是與客人之間的互動交流，就像富有人情味的文化柑仔店。有些獨立書店會有忠誠粉絲，逛書店不一定是來買書，有時只是進來串門子、跟老闆聊聊天，這是獨立書店才有的風景。「當你踏進誠品、金石堂，你注意到的是架上的新書，或是排行榜上的熱銷書；但進入獨立經營的書店，卻可以感受到經營者想賦予整間店的靈魂與意義。」一位獨立書店經營者這麼形容。

獨立書店最迷人之處，在於經營者各有各的理念與堅持，他們對書店有不同的想像與期待，因而開創出不同的文化價值。現在不少獨立書店扮演著社區裡的小型文化中心，不僅陳列書籍，還提供靜態的展覽或藝文演講活動，對在地社區居民帶來知識的啟蒙，也串連起人與人之間的情感交流。他們的存在，其實提醒這個社會：人世間還有不是用金錢可以衡量的美好價值。

雖然好的經營理念，不一定能通過市場的考驗，但如果大家認同，獨立書店賣的不只是書，而是一種知識的傳遞、文化的傳承和社區情感的維繫，不妨多走入書店，多買本書，給他們一些支持和鼓勵！

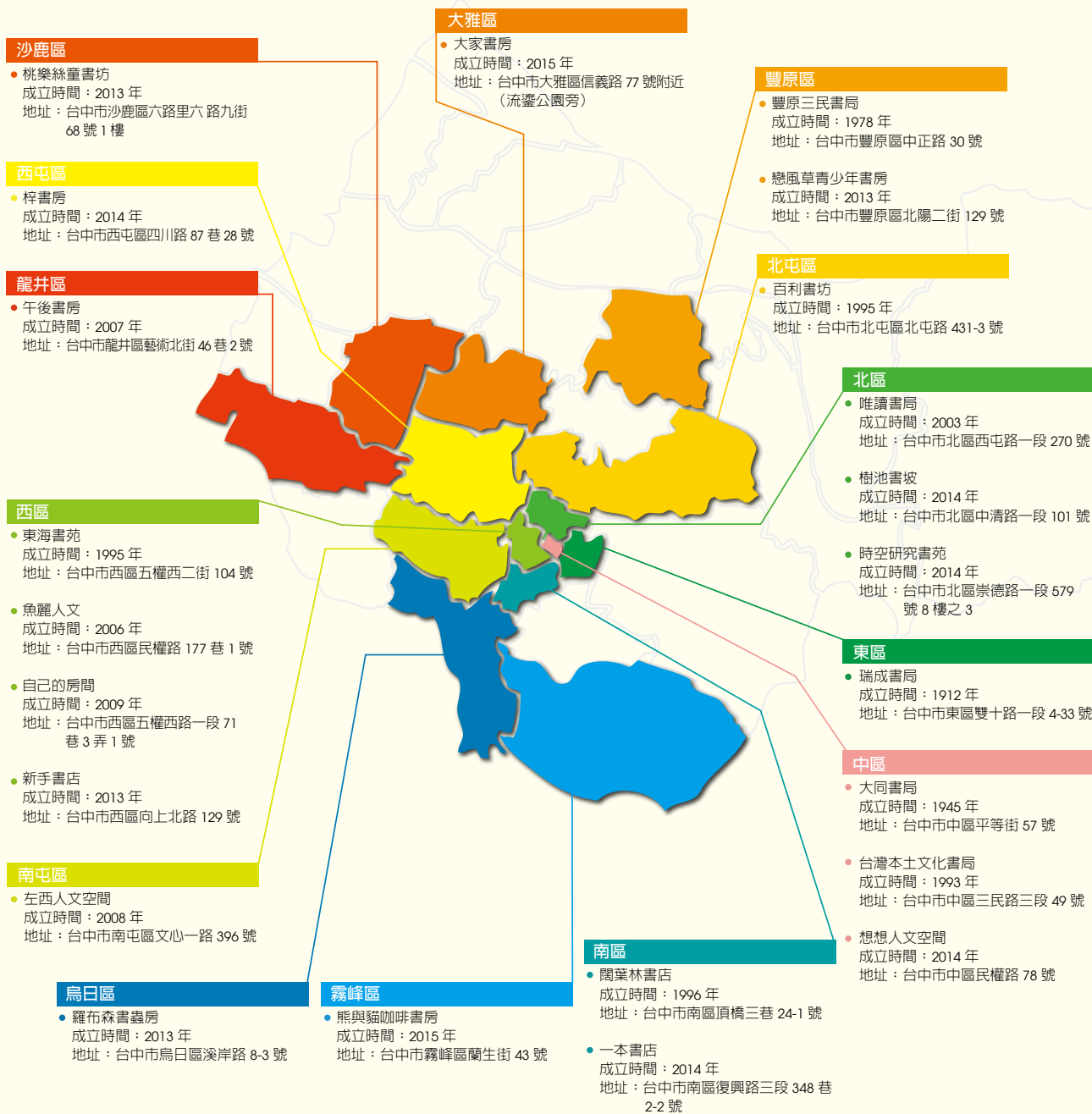
書店小檔案：

書店名稱：魚麗人文主題書店
 創立時間：2006 年
 地址：台中市西區民權路 177 巷 1 號
 電話：(04)2225-9811
 營業時間：午餐 12:00-14:00、
 晚餐 18:00-20:00、
 午茶 14:00-17:00，
 週三公休

特色：閱讀與餐飲的複合經營，維持商業平台運作的同時，從事社會工作，照顧流落在社政系統與社會機構之外的邊緣個案。



台中獨立書店分布地圖



參考資料來源：《2016 福爾摩沙書店地圖手冊》



等待書與人相遇的故事

午後書房 為二手好書尋覓知音

文 葉亞薇 攝影 澄攝影

「獨立書店的存在意義，在於把書親手交給想看它的人。讓人來到這個場域發現書，也讓書遇到它的知音。」面對連鎖書店也擋不住的出版寒冬，午後書房主人吳家名仍然勤於擦拭每本書、每個書架，期待打開門扉的愛書人到來。

〈午後書房〉是散文家林文月的一篇文章，作者描寫老師臺靜農的書房，懷念大師溫文敦厚的風範身影。而這份孺慕之情，延伸為對知識份子的敬重，成了吳家名為自己創立二手書店取名的緣起。從小喜愛閱讀的吳家名，在東海大學念了八年書，曾和志同道合的朋友一起開過二手書店，後來自己獨立創業，開設了午後書房。

卻是再生延長、為數浩瀚，「只要是讀者沒讀過的，都是新書。」等他要開午後書房時，自己的書都賣光了，沒書可賣怎麼辦？2007年夏天，吳家名和太太決定自行開車，以環島方式向全台舊書店收書。當時，全台約140家舊書店，他就跑了100家，主攻文史哲書籍，每天買100本，就這樣到開店前，共收了6,000本書。

環島收書，100家二手書店走透透

為什麼當初不開賣新書的書店？在做過二手書店的經營功課後，吳家名笑說，年輕人創業的想法很單純，就是把各自藏書通通拿出來賣，也就湊出萬本書！事實上，新書的生命週期短、數量有限，二手書

向其他二手書店買書來賣，進貨成本不會太高嗎？吳家名說，一般舊書店都是向讀者收書或是取自環保回收場，他確實會有成本壓力，因此挑書必須精準，重質不重量。此外，他觀察到二手書店的訂價，書的「價值」端看店主的想像，顧客極有可能挖到物

超所值的寶貝。而這趟旅行也是圓夢之旅，愛逛書店的他拜訪了許多型態的二手書店，有收藏古籍字畫的名店，也有擺攤市集般的小生意，雖然是二手古舊買賣，卻內容多元豐富、生命力旺盛。

透過舊書，與書主穿越時空相遇

你可曾見過，張愛玲在香港出版的《秧歌》版本，或是由紀弦等軍中友人幫楊喚出版的第一本詩集？這些可遇不可求的罕見版本，都是吳家名收來捨不得賣的珍藏。收集二手書，不只能與大作家在特殊時空相遇，書籍原主的故事又是一番動人。一本出版於日本明治、昭和時期的日文版《資本論》，曾對一位日治時期留日的鹿港外科醫生帶來思想的啓蒙，在《資本論》中文版尚未問世之前，左派、馬克斯的理想烏托邦，正是當時知識份子的抱負與嚮往。

有一次，吳家名收到數十箱的書籍，來自一位已逝長者的女兒。在整理的過程中，發現 1947 年舊台幣 50 萬元的新水單（編注：台灣銀行自 1946 年 5 月 22 日開始發行舊台幣，因貶值嚴重，才在 1949 年 6 月 15 日正式發行新台幣）、許多詩社文人來往的信件，以及老先生大半生的思想與經歷……透過書，吳家名彷彿與老先生熟識，他把這些故事告訴逝者的女兒，讓其感動不已，因為那是她不曾知道的父親……

實體書店不好做，面對市場衰退的困窘，吳家名仍堅持守著小書店。回想剛開店的三年，店內有七、八千本書，倉庫備有 3 萬多冊書的榮景，這幾年已經不復見了。2011 年午後書房搬了家，從大路店面換成

巷弄小店，以減輕店租壓力。另一方面，午後書房的網拍收益占比愈來愈高，網路與實體營收比為 7：3，這也影響了書店的工作型態，遠遠超過了吳家名的想像。他認為，網路購書是擋不住的趨勢，但他更期待愛書人在網路上多討論書的價值，而非書的價格。

體會同業的情義相挺，互利共好

二手書店的工作本來很單純，就是擦書、標價、上架，網拍只做絕版書和 CD。「現在只要收到書，全都上網拍賣，先擦書、拍照、上網建檔，再來處理訂單、包書、送宅配郵局，成了繁複的一條龍作業。」吳家名說，現在會來書店的以老顧客居多，而網拍的顧客，則以對岸為大宗。這個現象，讓吳家名感慨，台灣讀者對文史書籍的冷感，不懂珍視屬於自己的寶藏，而大陸卻積極蒐羅近代兩岸史料文獻，常常一上架，就整批收購。

開二手書店，讓他非常珍惜同業間彼此支援的情誼，收到好書不會藏私，如果你比較會賣，就願意讓給你賣！像在舊市府斜對面有家二手書攤，六十多歲的老闆阿達是他敬佩的前輩，幾十年的薄利銷售，卻持續供養了一批拾荒者的生計，不正是一種社會企業！

當年吳家名從南部到台中求學，在主恩書店（已結束營業）、東海書苑等書店受到許多文化衝擊，那些從未見聞的書，為他探勘了新世界。書店，永遠有驚奇等著人們去發掘。✍

書店小檔案：

書店名稱：午後書房
創立時間：2007 年 10 月
地址：台中市龍井區藝術北街 46 巷 2 號
電話：(04)2652-9927
營業時間：13:00-22:30，周一店休
特色：以文史哲類為主的二手書店，
包括童書、二手 CD、黨外雜誌和孤本珍藏



1. 隱身在東海藝術街的二手書店，入口一片綠意盎然。2. 來到午後書房就像尋寶一樣，這裡有不少絕版好書或孤本珍藏。3. 午後書房的布置很溫馨，就像回到家一樣自在，裡面擺設的物品包括大熊，多是朋友送的或撿來的。



經營在地社區的共好

新手書店 為文學閱讀播種

文 葉亞薇 攝影 澄攝影

「因為熱愛閱讀，我們樂當新手。」店外醒目標語的大聲宣言，洋溢青春、熱血、對世界好奇、充滿新鮮點子，讓新手書店的獨具風格。

這棟屋脊宛如展開的書本、建築摩登的書店，對文學的信仰可是一往情深，每冊書都是獻給讀者的珍愛。

中午書店剛開門，店員忙著移整書櫃恢復原貌，原來前一晚舉辦了詩人對談活動，參加者九位，聽起來頗慘澹。「昨晚好冷啊，還淒風苦雨，年輕詩人本來就不容易，有九個人來，我很興奮呢，其中五位還買了詩集！」這是新手書店老闆鄭宇庭，懷抱著文學傳道的使命，在文學與出版的艱困時代，仍然正向幽默，讀書、教書、開書店，讓文學在生活中精采呈現，悠遊其中、樂此不疲。

鄭宇庭在高雄岡山出生，在台南、桃園求學，又在台東讀書、教書，怎麼會選擇來台中開書店？

「如果不是范特喜的邀約，我不一定會開書店。」

笑稱自己開店是誤打誤撞，一路走來卻是因緣俱足。因為幫忙范特喜微創特區提案，結果公親變事主，2013年受邀投身開書店，展開一週有幾天在台東教書、有幾天在台中擔任雜工店長的生活。文學背景的鄭宇庭，在經營新手書店初期就很清楚，要專注自己的特色定位，整家店只挑選一百本文學書，自己讀過、也能好好介紹給來店的讀者，微型卻有亮點。

經營書店樂為文學傳道

鄭宇庭說，一家店只有一百本書，聽起來像是行銷的好議題，但背後真實的原因，其實是因為資本不夠、小書店進貨不易，所以採取進多少、賣多少的原

則，精選成了生存之道。

歷經兩年半到現在，新手書店的藏書量已經成長為五百到八百本書，除了獨立書店聯合成立友善書業合作社方便進貨外，逐漸穩定的買氣與銷售也是關鍵。在文學書之外，新增了電影、社會科學類的書籍，以及各式獨立發行的刊物，讓書店更豐富多元。

總是說「文學抓住了我」的鄭宇庭，對文學的愛慕之心，彷彿有著相守一輩子的承諾。以前他在大學教書，當讀文學的學生對未來感到茫然時，他總會勉勵學生不要慌，讓文學跟你走一輩子，那會是受用無窮的寶藏。如今他開了書店，面對文學書滯銷的年代，他則期許自己要更認真，自己把文學書讀了，再誠懇熱切的推薦給年輕讀者。說著說著，鄭宇庭突然起身，指著書架上的一本徐則臣著的《跑步穿過中關村》，大讚這書把「京漂」（一群沒有戶口和正式工作，漂到北京生活的人）描寫得既深刻又生動，還延伸推薦作者的上一本著作，不禁讓人印象深刻。

倡議千戶社區應設一家書店

「我覺得，只要有上千戶的社區，就應該要有一間小書店！」鄭宇庭期待的理想書店風景，是社區居住、工作的民衆願意來此恬靜選書、讀書，才是小書店的王道。他喜歡附近工作的年輕人利用午休來書店看書，也歡迎隔壁開披薩店的老闆娘與剛學會走路的小娃來走動串門子；到了晚上，剛下班的客人會來逛書店，買本好書回家讀。「有個年輕讀者很想買史明寫的《台灣人四百年史》，一套要 6,000 元，他剛出社會、常來店裡也認識，我就讓他分期付款。」鄭宇庭說，這就是社區裡的小書店，很生活、也體貼周遭的人。



新手書店是范特喜九號店，書店的屋脊猶如展開的書本。

與社區共存，營造「唯一在地購買」

「文心國宅有這麼多人居住，為什麼沒有一間小書店？書店會讓整個社區很不一樣。」他認為，獨立書店應該與社區共存，營造「唯一在地購買」，也就是居民就近在社區實體書店購書，書店又為社區帶來育樂功能，形成正向活絡的共好關係。鄭宇庭積極透過社群經營，包括寫臉書、到各地演講去串結力量，「做文化要懂得『嚷嚷』讓大家知道，廣為周知」，店內則引進朋友的手沖咖啡、舉辦書籍演講等，讓小書店的活力感染社區，也讓書店的文學體質更放大，凝聚在地，也凝聚更多力量。

牆面上，貼著細膩手繪的經典書語錄；書櫃裡，擺放老闆手寫的推薦理由；櫃檯後方是手繪書店家族與活動預告的大黑板。克難書櫃、溫暖燈光、巧思逗趣的窗前小桌，全都由老闆與三位少女店員一手包辦。

問他經營辛苦嗎？鄭宇庭不改幽默，笑說「失敗者說辛苦是『討拍』（編注：希望能得到其他人的共鳴與安慰），成功者說辛苦則成為一種鼓勵」；這是各行各業都困窘的時代，他會努力把書店本質做出來，也積極著手新的商業模式。開書店是「痛並快樂著」（編注：流行語，意即很辛苦的做自己熱愛的事），就像宮崎駿畫的奔跑——維持「跌倒再爬起來向前衝」的平衡，這便是新手的膽識。

書店小檔案：

書店名稱：新手書店
創立時間：2013 年 10 月
地址：台中市西區中興與向上北路 129 號
電話：0955-824288
營業時間：12:00-22:00，無店休
特色：文學書為主，人文社科書為輔



1. 店內黑板上的手繪圖文，把新手書店的信念和期許表達出來。2. 成立兩年半來，新手書店已是台中活動力最強大的書店，經常舉辦活動，店內書櫃擺設也得配合移動。



品咖啡、享文學、辦活動的實驗空間

熊與貓咖啡書房 霧峰的人文客廳

文 李政青 攝影 澄攝影

「紙本書不會消失，但未來一定會縮到很少的量！」談起近幾年的獨立書店風潮，「熊與貓咖啡書房」主人林德俊說，「獨立書店想靠賣書為生是活不下去的，但如果要推展閱讀文化，則充滿了可能。」

在 台中的獨立書店中，「熊與貓咖啡書房」算是相當特別的一間。位在遠離市區的霧峰，又是 2015 年才出現的後起之秀，卻一開業就獲得《自由》、《聯合》、《中時》三大報副刊報導，迅速打響名氣。

作家朋友熱情支持

這和林德俊的背景不無關係。他原本在《聯合報》擔任繽紛版主編，同時也是詩人、作家以及大學講師。長達十年，都在台北從事閱讀寫作推廣教學的相關工作。有天，他轉念一想，「這些事情可以搬到家鄉霧峰來實踐，在文化資源相對匱乏的霧峰，或許更需要我的投入。」於是和同為詩人的妻子韋璋，一起辭職返鄉。

沒想到開店後，他獲得不少作家朋友的奧援。林德俊笑說，自己最意想不到的收穫是，「以前覺得人性本惡，現在發現人性本善」。原本以為離職後，許多因工作認識的朋友就這麼結束交往了，想不到大家知道他開書店，紛紛大老遠跑來，甚至有四、五十位作家特地包了遊覽車來拜訪他。書店內有座「步步高升」的櫃子，裡面不少書籍都藏有作家友情提供的獨家簽名。書店想舉辦任何活動，也從不擔心找不到作家。

掌握生活中不同的閱讀元素

由於林德俊愛書也愛咖啡，所以「熊與貓」既是書店，同時也是間咖啡館，提供多款手沖精品咖啡，品質

更勝許多專業店家。為了友善土地，店內不使用一次性餐具，門口招牌後方的牆上，就是一片太陽能板，一天儲存的電力可以煮出十三杯「太陽能咖啡」。

「外界對獨立書店有一種刻板印象：你賣咖啡，是因為經營不善。但對我來講，是因為我對咖啡很有興趣，我想要提升咖啡的文化，發展咖啡的文學。」他希望從果香、酒香等描述咖啡的制式化用語外，也能協助品嘗者發展出更多風味描述的自主性，「品咖啡就是一個文學的過程，因為你要描述風味，如果你的文學能力比較好，更能享受風味形容的樂趣。」在他帶領的靜宜大學寫作工坊中，其中一堂就是「咖啡文學——風味形容課」。

對林德俊來說，生活中充滿了大量閱讀的元素，即使紙本閱讀沒落了，但只要發揮想像力，讀書不見得要讀「書」，讀畫、唱歌、看電影、聽演講，都是可以搭配閱讀的文化活動。在「熊與貓」，他舉辦過數位閱讀、影像閱讀，甚至走出店外，來場實地走讀。以4月剛辦完的「大宅第外的百姓家——走讀霧峰林家周邊區帶」活動為例，讀的是《林獻堂環球遊記》，說的是霧峰林家，卻不進林家宅邸。不落俗套的路線規畫，反映的是林德俊對於閱讀的想法，「每次閱讀都要有一個翻新的思維以及對事物的關照，那才叫閱讀，不然只是落入一種刻板的模式，進到一個系統裡機械化運轉。」

經營在地文化動能

林德俊以「熊與貓」為基地，積極串連在地資源，向外推展藝文活動。像他與亞洲大學合作，推出「熊愛讀冊漂書計畫」，目前在亞洲大學、光復新村、農會、餐廳、公車站、咖啡館、理髮廳等地已經設有十二個據

點，以行動圖書館的概念，將四處募來的二手書放在漂書點供人取閱。不少據點的經營者，都成為後續藝文活動的合作夥伴，例如4月剛結束的「走讀北溝故宮」活動，是與霧峰的台灣花園城市發展協會及 Keller Studio 共同工作空間合作；預計8至10月舉辦的「影想霧峰」N次方攝影展，則與921地震教育園區內的熊轉家小豬食餐廳共同展出。

「獨立書店更精準的定義，叫作微型文創空間，」林德俊如此闡述。抱著這個想法，他一開始就將「熊與貓」當成各式實驗的場域，書店與咖啡店之外，這裡還舉辦過新書發表會、演唱會，甚至把二樓的兩間書房，作為「公益換宿」的房間。「熊與貓」成立以來，舉辦了多場活動，但有時受限於經費不足，於是為這些幫忙整理書、設計空間美術、協助攝影或擔任小旅行領隊、帶領工作坊的朋友提供住宿，聊表萬分之一的感謝。

集這麼多不同角色於一身，林德俊究竟如何定義「熊與貓」呢？「從事在地文藝復興與友善土地社區行動的人文空間，」深呼吸後，他一口氣篤定的說完。乍聽之下有點饒舌，但仔細觀察後就會發現：這家帶有社會企業精神的書店，扮演的正是公益理念的社區平台。



書店小檔案：

書店名稱：熊與貓咖啡書房

創立時間：2015年6月

地址：台中市霧峰區蘭生街43號

電話：(04)2330-4049

營業時間：12:00-20:00，週四~週日

特色：人文書為主，同時提供新書及二手書，重視綠能環保，僅提供手沖咖啡。



1. 門口招牌後方的太陽能板，一天電力可煮出十三杯手工咖啡。2. 在這座「步步高升」書櫃區，裡面藏有不少作家獨家簽名書。3. 這裡有濃濃的咖啡香和文學書香。



大家書房主人奚浩（左）和「鼻孔貝特」志工團隊隊長廖昱傑。

老眷村裡的小學堂和遊樂場

大家書房 友善開放的社區書櫃

文 林韋潔 攝影 澄攝影 圖片提供 奚浩

「連鎖書店就像大街上閃爍的霓虹燈，獨立書店就像一盞可以深入角落照明的路燈。」大家書房主人奚浩這麼比喻。

一位大學老師來到老眷村，用一家不賺錢的小書店，串連起社區居民和青年學子的情感，就像在都會邊陲區點亮了一盞文化路燈。

來到台中清泉崗，四周都是早期駐軍留下的老眷村房舍，前身是空軍子弟小學操場的流銻公園裡，黃金風鈴木正盛開，角落裡一棟不起眼的老房子，面向公園的大窗戶上寫著「大家書房」四個紅字——這是大雅區唯一一家獨立書店，也是忠義社區的「文化」活動中心。

大家書房的主人奚浩在靜宜大學大傳系任教，十年前，本身是空軍子弟的他，參與台中眷村田野調查，拜訪了 134 個眷村；三年多前，他拍攝眷村口述歷史紀錄片《穿越·凝結》時，對忠義社區的印象特別深刻。這裡是台中唯一還有人居住的老眷村，而且是全台唯一自然轉型的眷村，隨著政府裁軍，部分眷戶遷

入國宅，老榮民相繼凋零，近年來增加許多外籍配偶，加上不少原住民因工作關係遷入賃屋而居，讓這裡呈現多元族群的特色。

對所有人開放的友善空間

「這個地方『不山不市』，可說是市區裡的偏鄉。」奚浩觀察到，這裡的孩子相對得到的資源較少，很需要關心和陪伴。

一位大學老師為何要到這裡開書店？原來這幾年校方鼓勵學生走出校園，結合文創進入社區參與改造，考量學生太年輕、歷練不足，奚浩認為老師應該身先

士卒，建立成功的經驗讓學生複製，而書店是可以對所有人開放的友善空間，除了社區的人可以進來，也可以把外面的人帶進社區，與當地產生互動。於是，他毅然決定用一家小書店，在此展開他的社區蹲點計畫。

為了吸引外面的人進來老眷村，奚浩特別蒐羅成長文學、社區與族群等主題好書，有些在坊間書店還真不容易找到；為了讓社區居民願意走進來，他結合不同社團來此舉辦各種活動，平日則開放書店給社區孩子進來，變成圖書館、課輔教室和遊戲場，還鼓勵年輕大學生陪讀和陪玩，讓孩子有個快樂充實的童年。

把書店當作公益事業來經營

不過，經營書店，不是那麼簡單。喜歡玩攝影的奚浩，用原本打算要買高檔相機的錢，拿來改造租來的老房子；接著又用他教書的新水和演講的收入，支付經營書店的開銷；為了讓年輕人可以來社區策劃活動，他帶著學生去跟基金會提案，拿到需要的預算。為了讓店裡經常有新書上架，奚浩必須克服小型書店難以進書的難題，「幸好東海書苑的廖英良先生願意支持我們，現在大家書房就像東海書苑在大雅的分店。」

雖然書店是營利事業，但大家書房看起來卻很像非營利的公益事業，因為從去年6月開始營業迄今，只有區區幾萬元的營業額。有趣的是，不少外來訪客來這裡逛了半天不買書，臨走時卻想要捐錢，但都被奚浩婉拒了。原來奚浩把書店定位為社區型獨立書店，但重點卻放在「社區」而不是「書店」，主要藉由書



書櫃上擺的都是書房主人精心挑選的好書，也有繪本和漫畫。

店的介面來活化社區。同時，他也把書店提供給學生，當作實習經營的場域。

奚浩把經營書店，視為他的社區行動和研究計畫，而這個計畫預計為期五年，他期待在五十歲時，能把書店交還給社區當地的居民接手經營，這樣才符合社區營造的精神。

社區孩子口中的「奚老師」

書房主人的努力和善意，已經讓社區孩子感受到了！放假時，他們常自動自發來書店打掃、幫忙結帳，現在書房裡還有位小學四年級的小店長，原來是附近洗衣店老闆的女兒自願跑來站櫃台。

週四下午三點多，幾位大學生陸續報到，這些來自東海或靜宜大學的年輕人，跨校組成「鼻孔貝特團隊」(Become Better)，以志工身分固定來社區陪讀，或是帶孩子打籃球。等四點一放學，小朋友們紛紛飛奔湧入書房，「奚老師好！」聲音此起彼落，大部分會先到辦公區放好書包，然後進入閱覽區，開始他們的課後輔導，但也有小朋友想留在公園，要求「奚老師」陪他們打球。看著奚浩的臉上滿是開心的笑容，這大概是最甜美的回報了！

書店小檔案：

書店名稱：大家書房

創立時間：2015年6月

地址：台中市大雅區信義路77號附近
(流瀨公園旁)

營業時間：週六～週日 13:00-18:00
平日配合社區活動開放

特色：以純文學、生命故事和社會議題為主，提供新書、二手書和獨立刊物。



1. 大家書房平日是社區孩子下課後的閱讀、課輔和活動空間。2. 位於公園旁的大家書房，希望聚集社區居民和外地訪客，共同交織出人生的故事。



帶著蜜蜂進校園

蜂二代林椿淞 走出自己的養蜂人生

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 林椿淞



從小跟著父親養蜂，深深瞭解養蜂人家的辛苦。原本一心想逃離現代遊牧民族生活的林椿淞，沒想到認真入行四年後，卻贏得市長的肯定。除了養蜂產蜜外，林椿淞更希望能透過養蜂教學，讓大家更重視我們的生態環境。

今年3月，氣候乍暖還涼的春天，林椿淞在「台中市各界慶祝105年度農民節表彰大會」中，接受台中市長林佳龍表揚為「優良四健推廣教育幹部」。儘管得獎者衆，但對真正入行僅四年的林椿淞而言，無疑是莫大的鼓勵。

如果把時間拉回四年前，2012年的他，根本無法想像現在的場景。

對繼承家業掙扎不已

那時林椿淞大學快畢業了，父親林進通，同時也是采蜂林養蜂場場主，打算將手上的蜂群分一百五十箱給他。若以目前一箱蜜蜂約1萬元的市值來計算，這等於是價值150萬元的財產。父親的期盼，大家心知肚明，但林椿淞卻覺得意興闌珊。

「養蜜蜂很辛苦，很多年輕人都不想做。」林椿淞說起當初卻步的心情。從有記憶以來，家裡就是養蜂人家。他自小跟著爸爸做蜂王乳、採收花粉，有時被蜜蜂叮到，嚇得把手上的東西一丟，跑到旁邊的地上蹲著大哭，隔天起床時，臉上鼻青臉腫的痕跡未消，滿腦子都不想上學。

大一點之後，要幫忙的事情多了，更讓他體會到養蜂的不易。傳統蜂農早上六點多就到養蜂場工作，一路忙到天黑。每天不停重複查看箱子裡蜂群的生長狀況、蜂王在不在、有沒有生蛋、有沒有生病。如果蜂群太多了，要將巢片分到別的養蜂箱，少了又得併箱，否則蜂群會愈來愈少。非採蜜期時，為了維持蜂群旺盛，平均每三天得餵一次糖水，而且得等到傍晚，蜜蜂都歸巢時才能餵。

蜂農就像現代的游牧民族，必須逐花而居，哪裡花開，養蜂場就得隨之搬遷。每搬一次，就得尋覓土地，和附近的地主或農夫租借。春天是龍眼花盛開的時節，龍眼樹下經常圍滿了養蜂人擺放的蜂箱，其他如荔枝、茶花、油菜花，都是常見的蜜源。

過著比蜜蜂還忙的養蜂生活

採蜜過程則完全是艱辛的粗重活。養蜂箱打開後，得先將巢片上的蜜蜂一片片抖落，再放到另一個箱子裡，接著用扁擔一肩扛起一個箱子，扛到離心機

旁集中放置。巢片逐一取出後，必須將巢房外頭的封蓋用刀子割除才能放進離心機中，將蜂蜜甩出來，只要有一個巢房的蓋子沒割到，這個洞裡的蜂蜜就甩不出來了。

整個流程走下來雖然沒什麼，但由於全部都得用手工進行，在一次又一次重複動作後，對體力是個很大的考驗。光是把蜜蜂從蜂片上抖落，一個箱子放八片，一百五十個箱子，就得抖一千兩百次。採蜜時，巢片上已經蓄積了滿滿的蜂蜜，平均一個箱子重達二十幾公斤，兩個箱子一次扛起，相當於把一個人扛在肩上走。「你不要小看這個重量，一個養蜂場如果養個三百箱，來回就要走一百五十趟了。」林椿淞說，他剛開始扛的時後，肩膀不適應重量，還會讓整個箱子掉下來。有時遇到農忙季節，想請工人都找不到，「有的人怕被蜜蜂叮，工作又粗重，做一天可能會中暑。」



蜜蜂是最敏感的環境偵測器，若空氣中懸浮微粒太多，或是農民噴灑農藥，就很容易死亡。

大學畢業之際，真正面臨繼承家業的課題時，林椿淞可說內心百般掙扎。「爸爸有說要給我接，很早就規劃了，從高中之後就念食品相關科系，一定要接的感覺。但那段時間覺得太累了，不想做，做這個整天就得耗在這裡。」在這樣的心情下，一來意願不高，二來經驗不足，爸爸交給他的一百五十箱蜜蜂被照顧得七零八落，等到當兵前，蜜蜂只剩八十幾箱的數量，還長了寄生蟲。

退伍之後，情況終於有所改變。可能個性變沉穩了些，林椿淞開始用認真的態度看待家業，結果蜜蜂變多了，收成也變好了，在成就感倍增下，他終於從沒興趣養到有興趣，心甘情願一頭栽入這行。現在，連已經訂婚的女朋友在他大力鼓吹下，也一同投入養蜂事業。

良好基礎下精益求精

其實林椿淞承接的，是父親林進通投入一生的心血。林進通十三、四歲就開始到養蜂人家當學徒，1973年成立采蜂林養蜂場，專門生產蜂蜜、蜂王乳、蜂花粉，還有蜂蝦（編注：剛孵化的幼蟲）、蜂膠及蜂蠟。一路走來，經營得有聲有色，自創品牌「人間

蜂味」後，不但獲得經濟部 GSP 優良商店認證及台中縣優良旅遊商店，更連年得到國產優良蜂產品評鑑優等獎、台灣養蜂協會國產優良蜂產品認證等肯定，2010年並通過 ISO9001 認證。目前林家的產品在自家門市、網站及農會都有販售。

在父親打下的良好基礎上，林椿淞力圖精益求精。儘管養蜂技巧都是父親教的，若有機會，他還是會去外頭上課，像台灣養蜂協會、農會、苗栗區農業改良場都有相關課程或講座，他都盡量去學習。像蜜蜂有些病蟲害，常見的如白垩病會讓幼蟲死亡；微粒子病則讓蜜蜂拉肚子；蜂蟹蟎會吸收蜂蛹體液，蜜蜂破蛹後易生畸形。林椿淞第一年養蜂時，就是遇到這種狀況，以往都是用農藥性的治療方式，但用久了會有抗藥性；上課之後，他瞭解多了一些選擇可以嘗試，例如使用非農藥性的草酸、甲酸刺激蟹蟎，降低存活率，或是使用物理性的方式，將蜂片上蟹蟎喜歡寄生的雄蜂居住區域割除，減少繁殖數量。他將這些新知識應用在養蜂上，得到不少幫助。

每天與蜂群為伍，林椿淞發現蜜蜂是最敏感的環境偵測器，當環境變化大，溫差過大的時候，就很容易死亡。像空氣中懸浮微粒太多、喝到工廠排放的廢



1. 為了讓蜜蜂有蜜可採，蜂農就像現代的游牧民族，必須逐花而居，不斷搬遷。2. 林椿淞（左）從小跟著父親林進通（右）學習養蜂，雖然一度想逃離，但現在卻走出自己的路。



1. 今年 3 月，林椿淞接受台中市長林佳龍表揚為「優良四健推廣教育幹部」。



2. 林椿淞經常帶著蜜蜂進入校園，教導小朋友認識蜜蜂生態和環境的重要。

水，也會影響蜜蜂的健康、減短壽命。最明顯的是，當農夫噴灑農藥時，蜜蜂採蜜時不小心沾到，回到養蜂場後，地上滿滿的都是屍體。當農作物因為氣候異常減產時，蜜蜂採不到花蜜，同樣也會影響到蜂農的收成。

養蜂技術結合生態教學

「現在蜜蜂很難養，我希望讓大家知道環境破壞很嚴重，我們的環境有什麼問題？」林椿淞表示。

剛好碰到另外兩位志同道合的朋友，讓林椿淞在養蜂路上，逐漸發展出自己的方向。綽號「朱皮」的陳玄倫原本是半導體工程師，因為經常向林椿淞買蜂蜜，買出興趣後，乾脆跑來學養蜂。後來，他們又認識家裡開機械廠，卻也對環境議題有興趣的洪浩傑，一開始是陳玄倫和洪浩傑跟林椿淞借了蜜蜂到「簡單生活節」擺攤，想不到反應熱烈，於是三人決定在臉書成立「年輕人！養蜂吧！」社團，和大家交換養蜂經驗。

透過社團，他們發現台灣對養蜂有興趣的人蠻多的，因此林椿淞決定在今年 1 月底開班授課，講解養蜂概述、蜜蜂病蟲害、自流式蜂箱使用分享等內容。想不到一堂要價 300 元，原本限定招收二十五人的課程，當天居然爆滿，一口氣來了四、五十人要參加。現在林椿淞已經收了三個徒弟。

除了傳授專業的養蜂技巧外，林椿淞也帶著蜜蜂

進入校園，到幼稚園和國小的課堂上，用透明觀察箱及投影片，教導小朋友認識蜜蜂生態，並從環境議題帶入，教導他們愛護地球的重要性。未來，他和父親已經有了共識，要找塊地做個生態園區，將相關知識繼續推展出去。

蜜蜂靠著採集花蜜餵養幼蟲，林椿淞則像是被父親用花蜜養大的孩子，破蛹而出之後蓄勢待發，努力創造出另一段花香縈繞的金黃歲月。



青農小檔案

青農：林椿淞
年齡：26 歲（1990 年出生）
從事農務：養蜂
養蜂歷史：四年

給想加入青農的建議：想要養蜂，要先想清楚自己的心態，是要做職業的，或是玩玩而已。

清水文化的最佳推銷員

吳長錕的三十年文化造鎮夢

文 林美蘭 攝影 澄攝影 圖片提供 吳長錕



背著「膠漆丁清水旅行懶人包」叭叭走的吳長錕（右一），在清水光復街新生巷口，日治時期清水最具代表性的豪宅建築——李氏洋樓（隴西衍派）前，向外來訪客解說洋樓身世。

一名返鄉工作的獸醫，轉行開了唱片行，
卻意外串連起清水的愛樂者，
從舉辦音樂會開始，慢慢滾成小鎮的文藝復興與社區再造運動。
他以「十年記錄、十年推廣、十年收成」的三十年光陰，
要為家鄉留下完整的文化紀錄。
吳長錕如何以他的「清水大夢」，去愛腳下這塊土地？

吳長錕領著一群人穿進小巷的湯圓店後，又鑽入小徑到另一條街上的米糕店，在等餐的同時，又介紹清水的手工麵線，還有老市場的歷史。「來清水就不要急著走，慢慢的，以清水的步調，好好體驗這裡最迷人的文化與生活。」這是他致力推動的「清水散步」，來到清水，最好是搭公車或火車，下車後散步或是騎自行車，以小鎮的步調，投身街巷或是山、海，慢慢感受這裡的生活感。因為用清水的步調，才能好好看見清水的文化、生態，聽見這裡的生活、聞見在地的味道，並和清水人閒話家常。

吳長錕，清水人，是華笙音樂城老闆、牛罵頭文化協進會理事長、建興創藝負責人、「清水散步」網站版主，更早的時候，他是一名獸醫。

1986 年的意外人生

受國中老師影響，他愛上了生物，高中時已經把大學生物念完，生物成績遠高於其他科目，後來他考上屏東農專獸醫系，成為了一名獸醫。屏東農專畢業後，吳長錕考進了台南畜產試驗所，每天觀察三百隻豬，進行研究。那是令他非常難忘而開心的一年。

吳長錕是家中老么，在父母的召喚下，他收拾起台南一年的獸醫生涯，回清水。這一返鄉，一轉眼就三十年。

因為在清水找不到當獸醫的窗口，他開了一間唱片行——1986年9月18日開始營運的「華笙音樂城」。吳長錕在國中的年紀，因為大哥開電器行，所以有機會接觸中古音響，國、高中時期也是學校樂團成員，音樂原本就是他長久以來的興趣，能夠把自己興趣當工作，每天都會充滿幹勁、做出專業來。

沒想到，一間唱片行，販賣發燒音樂，卻意外激起了三個十年熱情不滅的文化魂。

唱片行陳列了當時一般唱片行少有的古典音樂，吸引了小鎮上的古典音樂愛好者，從一、二個人到一群人，原本進門時要站著挑片，後來拉著吳長錕貼心準備的小板凳，一組人馬開始坐下來熱烈討論。這裡成了音樂愛好者的藝文沙龍，他們一起包車聽音樂會，再組織台中縣古典音樂協會，舉辦音樂講座、音

樂會。這一群人中，也包括在清水文化紀錄與推動上對吳長錕有所啟發、用文化傳福音的清水高中歷史老師胡淑賢，後來他們憑著一股對在地文化的使命感，決定成立「牛罵頭文化協進會」，要以藝文展演的方式，推動清水小鎮的文藝復興與社區再造的文化運動。這樣的發展，並不在吳長錕創業的計算之中，但因為有需要，自然就看見行動了。

1995 年，兩次失敗的衝擊

回清水開唱片行的前十年，吳長錕與志同道合的同好推動古典音樂、辦理藝文季，進行清水文化田野調查，一起記錄高美濕地豐富的生態資源，一步一步累積他們的清水觀點。不過，1995年，兩項關於文化與生態的搶救行動失敗後，引發了吳長錕對於文化保存的關鍵思考。

首先是楊肇嘉六然居（編注：六然居現已拆除，位於今日清水區鎮新南路與海濱路交接處）的搶救行動，從原來協商的就地保留到就地拆除，讓吳長錕和參與成員無限錯愕。接著是高美濕地附近大甲溪口設置「海渡燃煤火力發電廠」計畫，引發破壞生態的疑慮，牛罵頭文化協進會於是展開一系列的搶救運動，積極催生「高美濕地自然生態公園」。當時的抗爭是失敗收場，幸好後來電廠興建因資金不足而宣告停擺。



這是清水知名的老米店，店主堅持不加裝鐵窗，但也因此多次被小偷光顧，一些見證歷史的老物品不翼而飛。

兩次充滿無力感的搶救任務，讓吳長鋹陷入核心問題的思考：「凡是搶救的運動都不會成功！」他認為必須自己準備好了，才有足夠的籌碼實踐守護。他與協進會的成員決定對清水進行全記錄，建構在地文化的資料庫。吳長鋹說：「這些是論述的籌碼，行動之前必須清楚明白我們有什麼、要什麼，要以自己的方式去愛這塊土地。」於是，牛罵頭文化協進會以「三十年清水」為策略，十年記錄、十年推廣、十年收成的累進方式，取得清水在地的認同與共識，對自己的文化以一種自慢的信念予以詮釋。

2000年，買油庫送政府

「清水人個性鮮明，確定自己要什麼之後，就會以千金都不換的堅定，勇往直前。像廖添丁、楊肇嘉、

蔡惠如都是清水人呀！」吳長鋹表情篤定的說著。他舉2000年大楊油庫保存運動為例，正是在文化覺醒過後，「知道自己想要的」且「用自己的方法實踐」的文化保存運動。

1966年，美軍在清水楊厝里蓋了七座油庫，供應越戰期間美軍戰鬥機及B52轟炸機的飛機加油。2000年，空軍拆除油槽，引發大楊油庫的存廢討論。在牛罵頭文化協進會及在地熱心人士奔走運作下，獲得當時台中縣政府、縣文化局的協助，學習日本「三笠(Mi Ka Sa) 旗艦之友會」向全國募款，修復保存二戰退役的三笠旗艦的方式，發行了「油庫之友卡」，成功募集六百位股東共60萬元，買下僅存的一座油庫，交由政府修復與進行相關規劃。這樣「先有主張，政府再呼應投入」的積極做法，創下民間團體進行文化資產保存的典範。

2006年，不斷「店」的清水大夢

在數位音樂的衝擊下，吳長鋹經營的唱片行也受到影響，2006年，他原本計畫結束營業，但許多因音樂而結識的朋友很不捨：「店沒了，我們的記憶將無處可去！」吳長鋹原來就是情義厚重的人，在深思熟慮後，他決定把唱片行轉型為藝文沙龍，更名為「華笙音樂文化館」，除了是音樂城，也是咖啡館、書店，更是清水主題專賣店，這裡成了推動小鎮文化的基地，再一次的將夢想與理想成為使命與工作。

吳長鋹的清水大夢不斷「店」的進行著，他註冊「清水旅行的店」，架設「清水散步」網站，成立建興創藝有限公司，又以「清水」為主題，推出在地小旅行、文創商品來行銷小鎮，方向十分清楚。不論是旅行或是商品開發，都是在牛罵頭文化協進會所進行的清水全記錄的基礎下輸出成果。「如果對自身具有的內涵一點都不了解，就不會清楚自己要什麼！」吳長鋹想起當初就是沒有想法、沒有勇氣，所以放棄獸醫回到清水，如今他是想法篤定、勇氣具足的社區旅行達人。他感謝的說，這些都是清水人一路帶著他走過來的。

2015年，讓俠盜代言清水

2015年尾，吳長鋹策劃三年的「廖添丁旅行懶人包」終於上市。他以清水文化為創意發想，廖添丁為



店門口陳列許多清水的資訊和照片，可說是民間版的旅遊資訊中心。



位於清水區文昌街十八號的清水散步，既是音樂唱片行，也是咖啡館、書店，更是清水主題專賣店，這裡是推動清水文化的重要基地，經常舉辦講座活動。（圖為邀請蘇昭旭老師到店內演講後的合影）

清水形象，手工帆布包是旅行意象，將在地文化、特色飲食、觀光住宿、旅行路線規畫與指南放入包包，帶著旅人走清水路線，說清水故事，這是行銷在地文化的一項創舉。

吳長鋹在「清水散步」臉書上，以「清水民間版的旅遊資訊中心與文化推廣基地」作為簡介，他總是以兩張名片來介紹正在從事的工作，一張是非營利的「牛罵頭文化協進會」，強調守護清水文化的初衷與理念；另一張是營利的「建興創藝有限公司」，代表他要創建年輕人參與清水文化平台的決心與策略。

從獸醫到現在的社區總體營造文化工作者，似乎難以直接連結，但這兩項都是吳長鋹生命中的最愛，讓他願意投以生命最大熱情，去記錄、研究與經營的夢想。他這樣思考：「若要講連結，這兩者都是與土地連結，在屏東農專是向自然生態學習，記錄清水是生養土地的身世探索」。接下來，吳長鋹希望可以卸下牛罵頭文化協進會理事長的職務，讓年輕人接棒。下一站人生，他想再回去當獸醫，這也是他的清水大夢，在清水的老後生活。☁



吳長鋹小檔案

清水人，國立屏東農專獸醫科畢業。有近三十年的藝文推廣與社區經營經驗，是社區、旅行達人。成立台中縣古典音樂協會、牛罵頭文化協進會、清水觀光文化產業聯盟，推廣大台中地區藝術、文化及產業；參與社區大學、社造計畫工作，協助台灣許多社區推動社區營造計畫。

重組從容大器的都市空間

台中文創園區 R04 館

文 陳嘉芸 翻譯 楊翰雯 圖片提供 台灣餘弦建築師事務所



位於台中市南區的台中文化創意產業園區（簡稱台中文創園區），原本是座百年老酒廠，後來轉型為現代文化的展演場所，保存下來的幾棟老建築經過一番改造，紛紛呈現嶄新風貌。

前身是洗瓶和裝瓶工廠的 R04 館，在建築師謹慎處理原有建築及地景，同時大膽試驗新材料及構築方式後，變身為多用途的展演空間。

這棟增改建的建築，從設計到竣工足足花了九年光陰，並榮獲 2015 年「台灣建築獎」的肯定。



〈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。

台 中文創園區 R04 館的基地，位在舊台中酒廠全區中央偏次要道路的一隅，經過增改建，成為與既有建築物相接，以其為門廳，進入新設計的展演空間。舊建築物的前身是洗瓶及裝瓶工廠，現場遺留一座購自外國的洗瓶機，當年因軍事外交的淵源，伴隨潛艦一同進入我國國防及產業發展的歷史進程。

在園區的計畫中，巨大的機器建置於地下一樓，轉化為公共藝術的一部分，藉以連結民衆生活經驗、歷史記憶；舊建築物則因應時勢，由工廠轉型為開放大眾使用的空間。透過保存及再利用，成為資產活化、文化保存的課題。

建築的概念與實踐

R04 館新建設施的用途為展演內容不明的多用途展演室，全館展演空間分為一大一小兩處，分別位在二樓後端及三樓前端，以地景樓梯休憩平台和景觀斜坡串連。基於歷史的因緣，設計者以「瓶中船」的概念（編注：將船的縮小模型放進酒瓶中的工藝品，是代表祝福平安的禮物），以建築型式詮釋歷史悠久的工藝，

平面與剖面中的斜線互為呼應，藉由動線將人引導到既是瓶也可解釋為船的空間中，體驗祝福和平安的深意。

建築物主要採用清水混凝土、鋼材、玻璃磚等，呈現建材原本的風貌，讓它如話少而意境豐厚的語句一樣，簡潔精準。建築型式及表情顯得客觀而理性，以當代建築的力道，呼應輕工業的基地調性。矩形的重複出現，成為基底旋律；作為門廳的舊建築物立面上，整理開口部成為大小不一、具有節奏感的語彙；在看似相異中，卻可觀察到外牆立面分縫的對線關係，精確整合的設計企圖清楚可見。玻璃磚的方塊狀、鋼索編織網結構的大小版片、平面上主要結構方柱、樓梯平台、矩形空間等相互對應，呈現出整體而簡單清楚的布局邏輯。

由於建築空間的用途尚不明確，讓設計者的挑戰變得複雜，自由發揮的代價可能會帶來瑣碎的批評。此案採取的設計策略，似乎是持平而客觀的面對周遭環境的變化、思辯都市空間的意義、擊劃彈性而有強度的使用願景。若以敘事建築的觀點來說明，本案在



R04 館以懸空在高空約 8 公尺處，或稱為漂浮狀的量體，留出一樓廣場讓民衆自由穿越。

具體用途逐漸浮現時，空間的個性反而成為主導使用行為的要素，以情境來誘導使用方式，也可能產生創意的火花！

在虛空中感受實體

R04 館以懸空在高空中約 8 公尺處，或稱為漂浮狀的量體，留出一樓廣場讓民眾自由穿越。地面層的留白，成功的塑造張力，將視覺聚焦於此。對比周遭的建築物，以尺度、質感及顏色突顯時間、空間的存在。奇妙的是，虛空也可以如此具體的呈現其存在感！當活動、人群、聲音、氣味充滿其中，或僅是穿越其中，都會帶來清楚而飽滿的空間能量，在舊建築物中，創造出一個相對是外部的活動空間，與園區開放空間相連而成為一體。

褐色的量體以輕型鋼構包覆室內空間結構而成，色彩與相鄰的斜屋頂的顏色相輔相成。量體四周與舊建築的外牆脫開，天光從縫隙自上方洩下，光影打在框架、網格狀牆板上，過濾後的光線朦朧，帶給人寧靜的心情。細看周邊建築物的細部，木板外牆、雨淋板、窗框、雨水管不約而同的以同一色系訴說建築的故事。在 R04 館中，色彩計畫維持同一調性，材料質感的安排緊緊扣合型式，與舊空間維繫著適當的對話關係。

外牆那具有光線穿透效果的板材，以鋼索編織網襪在金屬框架表面，構成模組化的外部裝修包覆系統，



運用玻璃磚如紙張般彎曲延展，型塑成為閣樓般的展演空間。

背後以金屬繫件掛裝在主體鋼結構上。牆，作為表現裝修質感的主要面向，在此案延伸至完整包覆天花及屋頂，以整體而單純的表情、簡單直接的空間特色，成功攬獲目光。以景觀斜坡繞行外牆皮層間的縫隙，虛空流動的動線反而強化了包覆在中央的實體空間。

動態的型式

當空間重新被架構，定位新建築物處在歷史建築群中的角色。設計者認為，隨著時間及文明發展變遷，我們在過去塑造的空間的意義，將一再的被重新定義及改寫；空間、時間及記憶的觀念應該是一種動態的關係，物換星移，設計訴求與早年「創造永恆的建築」信念不同。

工廠的空間很單純，當一棟建物被設定為單一功能時，建築物與基地的關係也顯得靜止。當年的工廠並無留設公共空間、供民眾互動、舉辦活動的必要，中介空間的意義常常僅止於出入口的兩庇。當建築用途改變為開放公眾使用，意味著活動多樣化，複合性目的增加，此時出入口除了標示的意義，也有誘導的目的，因此建築手法開始變得複雜且動作多了起來，例如運用連廊、穿堂、天井、挑空等，串接不同的空間。

新建築物的巨大量體懸挑於空中，留白給都市空間的姿態，與舊的低矮建築物的群聚型式相互對話，形成對峙的張力。空間型式演化保留舊建築物的皮層，但拆除屋頂及大部分的立面，將原有空間穩定獨立的屬性，溶解於空氣中。懸浮空中的量體，成為舊建築物的新屋頂；銜接牆面的部份，刻意脫縫讓天光流洩而下，同時解決了新舊構造銜接於技術上、表現方式上的尷尬，並成就一種形態上清晰的質感。玻璃磚牆如紙張般，彎曲延展至水平樓版，垂直向也彎曲包覆

台中文創園區 R04 館

位置：台中市南區復興路三段 362 號

主體工程完工時間：2015 年 1 月

建築 / 設計：台灣餘弦建築師事務所楊家凱、陳宇進建築師

建築特色：內外空間交融的建築，漫遊動態的空間趣味，充滿可能性的都市廣場。



人群活動時充滿能量的空間。

了空間，皮層的做法讓空間邊界模糊。而新增設的鋼柱與原來的結構系統模矩一致，但特意錯位一半柱間距，配置成列，外周構造前後層次錯開，似乎也突顯了動態的意圖。

銜接現在與未來展望的企圖

R04 館名為願景館，設計者期許這棟建築在台中文化創意園區中扮演橋樑的角色，試圖建立一個現在與未來展望的連結，並期待未來的經營者了解建築設計的概念，在不破壞原設計的前提下，讓它成為區域活動的亮點。建築師與其團隊成員們追尋理想的氣質，在艱困漫長的過程中，堅持不墜，打造出心目中的理想環境。

具體的形式表現包括以巨大跨度的空間對比較小尺度的既有建築物，以金屬構件對比鋼筋混凝土加強磚造之構造，以纖細而層次豐富的鐵網鋼架建築細部，對比粗獷簡單的磚石塊體堆疊。從空間尺度、建築態度、建材、設計手法來看，新舊之間的差異突顯時代的變化，藉著新舊之間的轉換與融合，呈現了現在與未來對話的氛圍，也激發出無限想像的可能性。

作為現在與未來展望之間的橋樑，強調的對象是「展望」而非僅止於「未來」；展望應該是指設計者

不可預測、管理而自由開展的未來。因為環境渾沌，及使用者體認設計理念的盲點，建築師小心謹慎的以建築空間的魅力，企圖呵護發芽中的整體社會的文化創造力及氣質，寄望於未來，也寄望於更加開闊發展的願景，設計的成果可見隱含其中的苦口婆心。

新舊空間以脫縫的方式緩解衝突，再以階梯串接空中迴廊，緩緩斜坡狀的垂直動線，每每在轉折處峰迴路轉，以多樣貌的空間變化，創造場景，讓人期待未來發生於此的各種故事。一路上的變化，強化進入漂浮空間的過渡體驗。展演空間錯落分布在不同高程，連同上下其中的緩坡休憩平台，整體看似一個巨大的動線；移動中的人們既是去觀看展演活動的客體，也是遊走空間中被觀看的主體。當代建築除了滿足生活及產業的機能需求，在歷史傳承上扮演承先啓後的角色外，也試著探討存在與不存在相對關係的哲理，以此詮釋了這個世代的場所精神！

〈名詞小辭典〉

敘事建築：將空間作為提供寫故事腳本 (scenario) 的機會，與其將建築視為一種樣式，不如是一種態度的組成，強調在其中的經驗而不是空間的物性。

場所精神：由有形 (遺址、建築物、路徑等) 與無形元素 (記憶、儀式、價值等) 所構成，或可用以解釋對個地方的認同感和歸屬感。

Recreating a spacious urban site

Taichung Cultural and Creative Industries Park's R04 Building

Words by Chen Chia Yun
Translated by Anna Yang
Photos provided by Arc tangent Architecture & Design



The R04 building is located in the center of the park but is actually a bit closer to HeZuo Street. After modifications and additions, it has become a fusion of modern construction concepts and historic memories. The lobby leads one to a modern-style exhibition space, with a refurbished imported bottle-washing machine kept in a lobby corner. Due to military diplomacy in the past, many sizable machines were brought into the country by naval vessel in order to promote industrial development during many stages of history.



Writer Profile

Chen, Chia-Yun

Writer Chen Chia Yun majored in Architecture for her bachelor's degree and earned two master's degrees in Urban Design and Construction Management in London. She is used to applying both the left and right sides of her brain via creative design and business management, and practice as an architect while teaching and pursuing excellence in her architectural work. She applies passion and energy to both her life and profession, with the belief that beautiful architecture can bring comfort, and that the value of urban public space lies in resource sharing.

- R.O.C. Ministry of Examination Architect License Test Committee Member
- Owner at Point Architects and Planners
- Part-time lecturer at the Department of Architecture, National Cheng Kung University



Moving audience members behind the translucent glass walls are also a part of the exhibition show.

Many of the machines are stored on first floors in the park as public exhibits that showcase how these devices functioned in the past. The old buildings have been maintained and transformed from factories into a public spaces in order to bring history and culture back to life.

Architectural concepts and practices

The purpose for creating the R04 building was presenting a variety of exhibitions. The whole building is separated into bigger and smaller spaces, located to the back of the second floor and front of the third floor, with the floors joined by the open-spaced stairways providing overlooks and scenic slopes. Based on the traditional expression of patience, the designer applied a "ship in a bottle" concept to the building itself. As you walk inside, the longitudinal section corresponds to the flat surface, which feels like walking into a ship in a bottle.

The building was largely built with architectural concrete, steel and glass blocks, presented in their original state much like the concise and forceful meaning of a short sentence. The expression of the building demonstrates a pragmatic side to the modern architectural style, which

also corresponds to the tone of light industries. The various repeating rectangular shapes are like the melody of a foundation, or even like words spoken with a tempo. As the shapes are all over the place, one can actually observe the correspondence of precisely drawn lines displayed on the outer walls. Big and small glass blocks correspond to the rectangular mast and stairways as the overall look of the design is accurately shown with logic.

It was previously challenging for the designer, prior to knowing the building's final purpose and in light of possible criticisms of his style. The definition of this construction case seemed to vary according to its environment and the city during early construction, but was then defined as a powerful vision of the future. As its purpose finally solidified, the characteristics of the space became the main foundation for creative redevelopment ideas.

Feeling the concrete in an open space

The R04 building sits about eight meters off the ground, like a floating object in the air, with the ground floor serving as a vacant space for pedestrians to freely pass through. The eye-catching ground floor has successfully been developed with its openness, and it is amazing to see a

vacant space so filled and utilized with exhibition events, crowds, sounds and aromas. This creative open space within the old building is connected to the whole park.

The R04 building is a tan concrete structure built with light steel framing, with its color balancing and matching neighboring rooftops. The tan concrete is even more striking when surrounded by old buildings, as natural light seeks its way through gaps in between walls and illuminates the steel frames and netted walls. As you stand in the building, the hazy light generates a peaceful state of mind. You can also study the wooden walls, clapboard sidings, window frames and pipelines carefully as if these architectural materials and elements are telling a story about themselves. Thus, the colors and materials of R04 and the old buildings are closely connected in various ways.

The outer wall is a made with a translucent material surrounded with wire and metal frames, with the steel cable tightly connected to the back of the main concrete structure. The classy-looking walls are extended to become the whole ceiling top in a straight-forward and attractive design. The scenic sloping walls go along with the extensive walls, and the circulation in the space literally emphasizes the concrete space in the center of the whole building.



The floating exhibition space stands among the other old buildings as the birds-eye view from the sky.

Pattern of movement

With the reorganization of the space, other characteristics are also revived. The designer believes that as time and culture develop, established designs from the past will be redefined and changed. The concepts of space, time and memory should be a relationship of movement, and quite different from older perceptions of conventional architecture styles.

The factory layout is simple as the building and its base have a static posture. Factories built in the past did not leave any public spaces for social events, but only a narrow public-use canopy provided by the entrance. Today architectural considerations of public usage imply the need to serve a broader variety of purposes. The direction signs by the entrance are intended to provide guidance, because architectural methods are becoming more complex. The complicated methods include hyphens in architecture to connect the central area to the building's outlying wings, breezeways and atrium area in order to closely join spaces.

The contrast between the gigantic floating concrete structure and traditional smaller-sized buildings is an interesting confrontation. The traditional layers are maintained, but the rooftop and most sections of the walls were torn down; with the stillness of the old space disappearing into the air. The floating object has become the new rooftop for the old building; the gap between walls allows natural light to pass through in order to smooth out the incongruous combination of new and old beings. The extensive winding wall of glass blocks covers up the entire space vertically, making the traditional layer more abstract. The added steel pole follows the designed outline system, but the architect purposefully misplaced the

R04 of Taichung Cultural and Creative Industries Park

Location: 362, FuXing Rd, Sec 3, South Dist, Taichung City

Date: January, 2015

Design: Arctangent Architecture & Design / Architects: Chia-Kai Yang and Yu-Chin Chen

Architectural feature: The integrated architectural style of indoor and outdoor spaces, the fun of wandering between spaces, a city square fulfilling any possibilities.



The R04 building utilizes simple construction materials to create neat and precise architecture.

pole halfway down in order to distinguish the circulation movement from front to the back.

A commitment to the future

The R04 building is also known as the "Gallery of Vision", as the designer expects to engage it the developing of a future vision. Therefore, it can be manipulated by future owners with similar architectural concepts to make it a spotlight for local events. Clearly, the architectural team members have invested much time and efforts towards a shared ambition to create an ideal environment here.

There is an enormous distinction in creating a modern work from an existing small building using carefully molded metal and steel frames. Detailed parts of the structure are framed with unique iron nets and metal elements, which contrast the piled bulky bricks. From the perspective of space, architectural style, materials and design methods, this fusion of new and old explains a change in eras, while also inspiring unlimited possibilities that reach beyond the imagination.

As an engagement of the present and future, the designer hopes to create an unpredictable vision and freely-manageable style for the future. Due to the uncertainty of the environment and future users' concepts, the architect has carefully created the building space and aims to present the creativity and quality of the Gallery of Vision to

the public. In such ways, the architect and his team are placing hope in their arrangements and the future usage of the building.

The spaces of old and new shift in the many settings of the building; the stairways joins the hyphens in architecture and the sloping walls with circulation, as every turning point seems to reveal more interesting stories about the building. The variable scenes of the floating space include the exhibition areas and the scenic slopes. Visitors walking through the building are an audience to the exhibitions, as well as a floating exhibited artwork if viewed from the outside. Other than fulfilling the industrial and daily needs, modern art also defines the characteristics of history. The philosophical issues of existence and non-existence are also analyzed and clarified in the spirit of the contemporary architectural stage. 🏠

<Terminology>

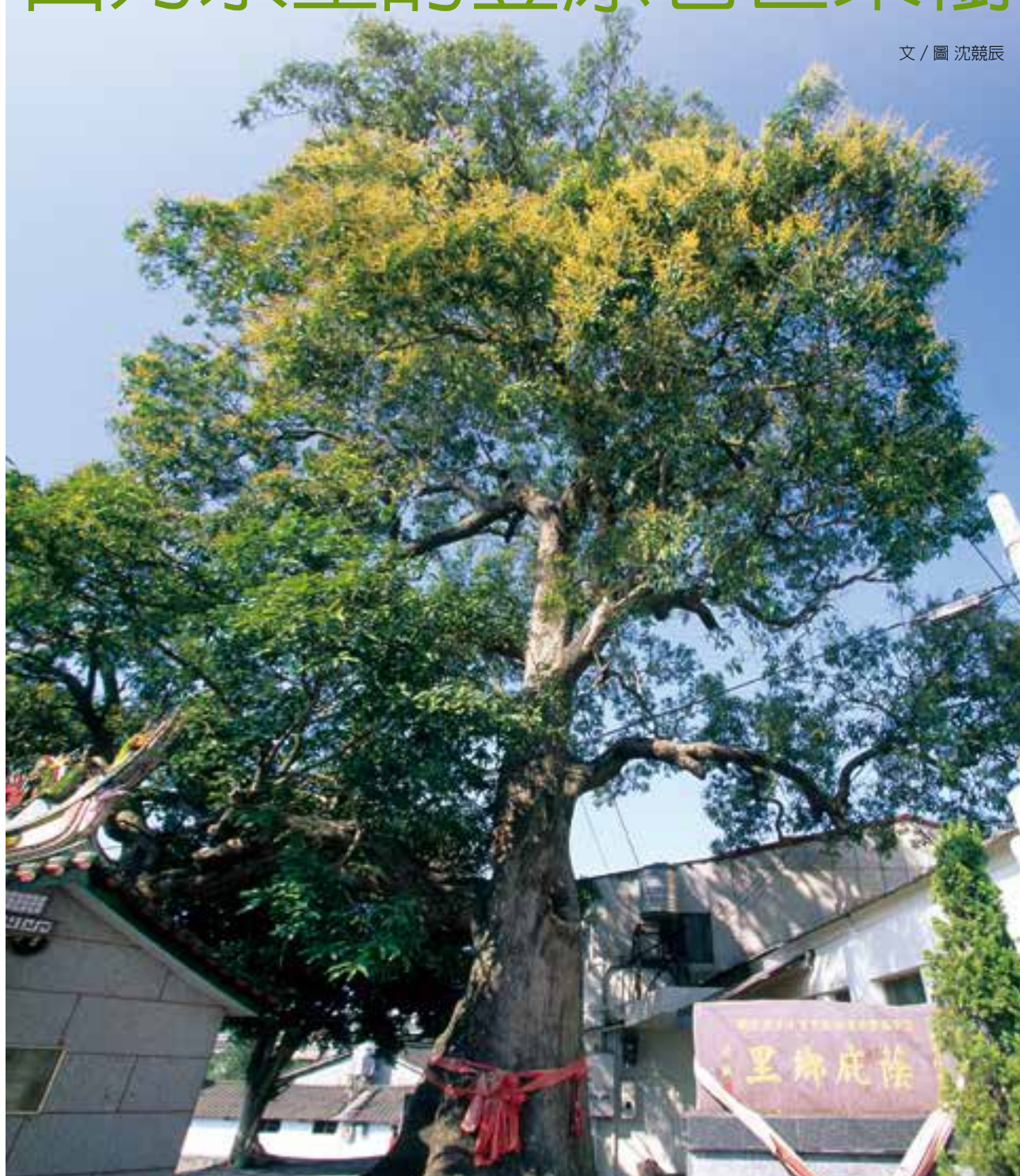
Narrative architecture: Making is not in the cultural processes of formation and interpretation, but in the dynamic network of spatial, social, intellectual and professional practices that embody and produce different kinds of social knowledge; it is also an opportunity for scenario writing.

The Spirit of Place: The formation of the material (ruins, building, route) and immaterial (memory, ritual, values), otherwise defined as the sense of belonging for a place.

台灣最粗大的老芒果樹

奮力求生的豐原老芒果樹

文 / 圖 沈競辰



芒果樹原先高大壯碩，氣勢逼人，開花期滿樹黃花，甚為美麗（攝於1997年3月）。

〈老樹小檔案〉

老樹：台中市豐原區南陽里福德祠後方的老芒果樹

樹種：芒果

年齡：推測約 250 年歷史，也有人推定約 490 歲

所在位置：台中市豐原區南陽里南陽路 123 巷 28 號附近

特徵：樹高約 20 公尺（斷裂前），胸圍 6 公尺，樹冠幅約 90 平方公尺

芒果是台灣夏天盛產的水果，也是台灣外銷水果的主力之一。其實芒果原產於印度，已有四千餘年的栽培歷史，根據《台灣農家要覽》記載，台灣地區最早的芒果是荷蘭人據台時期（1624～1662 年）由南洋與華南引進種植，距今有將近 400 年的歷史。

芒果樹的壽命很長，可長達數百年，可惜台灣的百年老芒果樹多因被砍除或枯死而逐漸消失。像在台南市仁德區相傳有當年荷蘭人栽植的老芒果樹，可惜已被砍除；台南市歸仁區武當上帝廟後方，原先有棵胸徑 2 公尺、樹齡約三百年的老芒果樹也已枯死。

位於台中市豐原區南陽里南陽路 123 巷內，有一株堪稱台灣現存最粗大的芒果老樹，可說是台中市的光榮。去年老樹斷裂前樹高約 20 公尺，胸徑 1.9 公尺，樹齡約 250 年以上，也有人聲稱，老樹經日本人鑑定約 490 歲，只是老樹樹幹已經中空，無從考據其真實年齡。

這棵被台中市政府列管的珍貴老芒果樹，正好位於南陽里庄頭，從前附近都是農田，芒果樹就位於田地中央，如今隨著市區開發，現在老樹周圍都是房舍。居民習慣在庄頭設土地公祠，本來只是在老樹的樹頭疊幾塊石頭供祭拜用，但隨著老芒果樹不斷長大增粗，將石頭包進樹體內，1987 年，張姓地主捐出農



經過 2015 年蘇迪勒強烈颱風吹襲後，老芒果樹自離地十公尺處被攔腰折斷，肚子也破了一個大洞。

地，讓鄉民在樹前設立福德祠，老樹也成為樹神，被裹上紅布，成為當地居民的信仰中心和聚會場所，並設有避雷針以防止老樹被雷擊。

老樹位於福德祠後方，屬於原生種的土芒果，樹幹粗大，每逢 3、4 月開花季時，滿樹黃紅色的小花甚為美麗。據當地耆老表示，老芒果樹一次可結果數百顆，由於沒有疏果，果粒小但甚為香甜。

二十幾年前初次拜訪老芒果樹時，老樹雖有一粗大側枝折斷而造成空洞，但枝葉仍很茂盛，生長良好，高大雄偉，枝葉寬廣，頗有雄霸一方的氣勢。當時鄉民特別為老樹建立水泥護牆，並經常清掃落葉，樹旁有 1995 年連戰先生於省主席任內題贈「蔭庇鄉里」



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。

的石碑題字，並有紅布加持。然而隨著時代變遷，政治版圖移動，目前石碑已被刻鏿破壞，旁邊還置放舊衣回收箱，往日風光，今日淒涼，令人看了不勝唏噓。

在歲月的摧殘下，老芒果樹對病菌入侵的自癒能力也逐漸降低。七年多前，老樹被發現在樹幹上長出一株很大的靈芝蕈類，當時台中縣政府農業處曾委請林業試驗所病理研究員實地會勘、診斷，並投藥治療。

追尋先民遷徙足跡的證據



漢人種植的相思樹與日本人引進的油桐，同時在台灣山頭開花，黃白相映成趣。

在台灣平地及鄉間常見的老樹，大部分是原生的榕樹、樟樹和茄苳，也有少數外來樹種，而從這些外來種的老樹身上，可以追溯先民遷徙的軌跡。

台灣是許多族群遷徙之地，不同族群在遷徙時都會帶著生活必需的植物到移居地栽種，因此凡走過必留痕跡。像台灣常見的秈稻稻種、荔枝、龍眼，都是大陸移民渡海時帶來的；原產於屏東恆春半島一帶的相思樹，因為生長快速，又是很好的炭薪柴，所以隨著漢人四處遷徙而廣為散布，形成台灣低海拔處處可見相思林的景象。日治時期，日本人為了經濟目的引入油桐，沒想到現在成為客家文化「桐花祭」的主角。

去年以台大森林系學者鍾國芳為首的跨國研究團隊，透過台灣隨處可見的「構樹」與大洋洲收集的構樹樣本進行分析比對後發現，這些構樹都有相同的基因特徵，間接支持「台灣是南島語族起源地」的假設。

近年來，民族植物學愈來愈受到植物及民族學者的重視，因為這些當年先民種植而能保留至今的植物，除了提供作物品種保存的基因庫外，對了解先民遷徙的路線，也提供了非常重要的活證據。

由於樹洞腐朽逐漸擴大，不得不對老樹進行開腸剖肚的大手術，在樹幹側邊開了一個大洞，將樹心腐朽部分清除，形成一個可容人的大空洞，還用噴燈燒灼樹幹內部消毒，再用發泡劑填充空洞。老樹經此大手術後，樹勢已弱，勉強支撐幾年，沒想到 2015 年 8 月強烈颱風蘇迪勒侵台，老樹經不住強風吹襲，主幹在離地 10 公尺處攔腰折斷，倒掉的樹幹還壓垮了旁邊的廠房，引起台中市政府農業局、廠房業主和福德祠管理委員會間的爭議，還登上新聞媒體版面。

老芒果樹經過這次重創後猶如被截肢，枝條、樹葉喪失大半，樹勢已極度衰弱，苟延殘喘。之前手術後的樹洞已被清開，斷枝造成破洞，讓雨水不斷灌入積在樹幹基部，腐敗的木材浸泡在雨水中，不見天日，成為腐朽菌的最佳溫床，樹幹上已長出真菌的子實體。目前靠道路一側的樹幹已經完全無新芽發出，只存內側兩根主枝尚留存部分枝葉，斷枝傷口看不到癒合的痕跡，看到老芒果樹老態龍鍾，猶如彎腰駝背的老人，不禁讓人鼻酸。

樹木要在有水、有土、有微生物、昆蟲、鳥類的自然環境下，才會生長健康。自然界中微生物無處不在，但健康的樹木具有自我治癒的抵抗力，可以產生癒傷組織將斷枝傷口包覆起來，也會分泌樹脂和精油等化學物質來遲滯、消滅病菌，所以健康的樹木可與各種入侵的生物共存數百年而不倒。

豐原老芒果樹的處境，驗證了老樹在都會環境下生存的艱困，隨著原始生長環境改變，棲地變狹窄，旁邊泥土多被水泥覆蓋，建築或道路施作時又將泥土夯實讓土壤固結，根系無法呼吸，也吸收不到養分，都是造成老樹逐漸衰弱的因素。在自然界中，樹木間根系會彼此穿梭，形成網狀的交互支持結構，有助於大樹的支撐，但孤立樹缺乏其他樹幫忙抗風，特別容易被強風吹襲而倒伏。

老芒果樹雖然已經不復當年英姿，但開花時期，殘存枝條仍奮力開出一叢叢黃色花朵，努力孕育下一代新生命，其掙扎求生的精神令人感佩。在台灣許多不為人知的角落，也有不少相同境遇的老樹正在生存邊緣掙扎，今日樹木、明日人類，期待你我都能付出更多對環境的關心和行動。

芒果樹在台灣

台灣地區最早的芒果樹由荷蘭人引進種植，經不斷馴化與選拔後，衍生出許多品系，並漸漸適應台灣南部的氣候，一般統稱為土芒果、本地種或土檳。

1954～1970年間，農村復興委員會（農委會前身）從美國及其他國家引進約四十個品種的芒果，包括自美國引進的愛文、海頓、凱特、聖心及吉祿等品種，因為風土適應性佳，栽培較多。其中愛文因皮紅豔麗，產量穩定，成為台灣栽培最廣泛的品種。另外，高雄市六龜區農友黃金煌先生自行育成的金煌品種，因果實大，肉質細嫩，甜度高，幾乎無纖維，受到消費者的喜愛，黃金煌先生因而獲得神農獎的殊榮。



1. 芒果樹春季開花，滿樹黃褐色帶有香味的花朵。
2. 結實纍纍的土芒果。



植物小檔案

別名：羨仔、檬果
學名：*Mangifera indica*
科名：Anacardiaceae 漆樹科

特徵

常綠大喬木，樹幹灰褐色。具白色乳汁。葉子叢生枝端，幼葉為紫紅色，長橢圓披針形，革質，長15～40公分，寬5～9公分。花小，單性花與兩性花共存。頂生圓錐花序。果實為核果，可食用，內有種子一枚，肉質鮮美。木材堅韌可製作農具。為台灣南部廣為栽培的果樹及行道樹。

芒果開花別有特色，芒果為蟲媒花，但無法吸引蜜蜂，主要靠蠅類幫忙傳粉才能結果。由於開花期間農民常施用殺蟲劑，造成授粉昆蟲死亡，在1970～80年代，芒果曾有開花不結果現象，後來在樹下放置死魚等臭腥肉類吸引並繁殖麗蠅（俗稱金蠅）幫助授粉，才克服開花不結果問題。

芒果是蟲媒花，要靠蠅類幫助授粉，尤其是外表金屬色的麗蠅。現在仍有許多農民在芒果園內飼養麗蠅以達到授粉目的。

跳起來 轉圈圈 快樂無比

文 / 圖 謝明霏

律動設計與示範：趙苑純老師、宇芹

送走晴雨不定的春天，夏天正在轉角處招手。
青蛙唱歌，迎接夏日；身體跳躍，擁抱夏日。
一起用跳躍喚醒全身肌肉，享受動身體的舒暢吧！

五月，節氣進入「立夏」，夏天正式到來。萬物蓬勃，鳥鳴蟬聲，像極了交響樂的第三樂章，動著跳著，就是一支舞了。

夏天和跳躍有關聯嗎？

有句話說：「立夏養好心，無病一身輕」。綜合中醫觀點，夏天主火，對應到人體的心臟，而西醫認為「腿」是身體的第二個心臟，當下半身肌肉愈是有力，就愈能幫助血液回流，減輕心臟負荷。下半身的肌肉比例，大約占全身肌肉的70%，相較於雙手或身體，較容易把體內的熱氣和汗水排出去，調整身體溫度，帶動全身的運作及代謝。

逐漸炎熱的夏天，容易心火旺旺，適度暖身之後的跳躍，對身心都有幫助！

跳一跳，甩脫壞情緒

跳躍，似乎有一種奇妙的正向魔力。

回想一下，小小孩開心的時候，身體常常按捺不

住，到處跳呀跳的，再觀察大一點的孩子，跳躍時的表情都很開心，笑臉盈盈。在語言上，跟跳躍有關的字，像雀躍、活躍、躍躍欲試……也用來描述快樂積極的生命狀態。跳躍在身心之間，似乎有一種正向的牽引。

偶爾在路上看到父母身邊的孩子，彼此牽著手，一格一格跳著過斑馬線，開心的笑容，模樣可愛極了。其實生活中，隨時都可以這樣動一動，即使是雨天，把人行道上的磚格，當成是池塘的荷葉，想像自己是隻小青蛙，跳呀跳，就能跳出雨天的開心。

在我們的教學經驗中，經常看見跳躍的身體魔力。

靜坐之前，會讓小小孩在教室裡「跳跳去旅行」。輕快的音樂，引導孩子的身體像是口哨聲般的輕盈，接著播放快快音樂，他們的身體就像小兔子般靈活，雙腳跳跳跳，加入沉穩的大鼓聲響，孩子果然就像大象般沉穩。在開心跳躍後，孩子能用開壞情緒，釋放精力，更能夠進入安靜及專注的狀態。

六歲以後的孩子，會有一堂「你很好，我很棒」的

課，讓孩子說出自己和同學的優點。有趣的是，坐著不動的孩子，說不出讚美自己的話，但只要邊跳邊說，就可以劈哩啪啦說不完。

而「專業舞蹈」班上的大孩子說，每堂課裡最期待的動作練習就是大跳，因為可以將力量，盡情釋放！其實年紀愈大的孩子愈明顯，課業壓力漸大，身體動得少，肌肉和關節變得不靈活。這時候，若能透過跳躍，擺脫地心引力的束縛，暢快解放身體的力量，對孩子身心，是一種很好的調節。

「雲門2」（編注：林懷民在1999年、「雲門」26年時創立的舞團，在雲門舞集於國際間巡演時，雲門2可以深入台灣的校園和社區推廣舞蹈藝術。雲門2年度公演「春門」，已成為台灣年輕編舞家及藝術家發表新作的重要平台。）在2008年的作品《鳥之歌》，舞作中只有一個動作，就是跳躍，我們看見舞者臉上自然的出現笑容，而跳躍的身體表達是一種渴望和希望的舞姿。

芭蕾舞體中的跳躍

接著，我們來談一談，西方身體中的跳躍。

在芭蕾舞演出時常看到「跳躍與旋轉」的動作，舞者在《天鵝湖》踮著腳尖跳躍與旋轉，身體線條就像光芒向外四射，落地的時候，卻依舊輕巧。他們究竟是怎麼跳出來的呢？身體的重量都到哪兒去了？

發展自歐洲宮廷的芭蕾舞，舞姿高雅優美。舉辦芭蕾舞表演時，舞者為了讓舞台三面的觀眾能看得清楚，腳要踮起來，雙手跟身體也要向外延展。再仔細觀察，芭蕾舞的身體重心在哪裡呢？芭蕾舞的重心是向上延伸的，是垂直而修長的美感，就像哥德式建築，好像要跟上天接近的感覺。

所以芭蕾舞的「跳」，是想像有個力量拎住身體的核心，跳的時候，往上躍起，落地的時候，身體的核心還是被想像拎住，讓芭蕾舞的跳躍，擁有不同於其他舞蹈的美感與質地。

而東方的身體哲學，和西方的身體語彙很不相同，重心較著重往下發展，呈現出與西方身體不同的風貌。這個部分我們下個月再與大家分享。

不分年紀，跳躍吧！

孩子隨著身體的成長，慢慢的累積出跳躍的能力。回想一下，當小小孩走得熟練之後，就會開始蹲，練習運用腿的力量，也練習全身協調。當力量和協調都足夠時，就會出現雙腳跳，再大一點，開始會單腳跳，然後移動跳、旋轉跳，然後自己還會開心的哈哈笑。

對成長中的孩子來說，跳躍與旋轉的動態刺激，能幫助前庭系統整合能力的發展。在安全的環境下，多多跳躍，也同時累積身體的協調力與控制力。

長大的我們，不太跳躍了。但是你知道嗎？在心肺練習之外，跳躍時，肌肉收縮可以刺激骨膜，誘導骨細胞的生長，提高骨骼的彈性與韌性，增加骨密度。所以熟齡的朋友經過適當暖身，量力而為，在不太勉強自己的狀態下，也能開心跳躍。

一起動身體

親子間的跳躍有很多變化，生活中也有許多元素可以運用，例如小皮球、袋鼠、青蛙等，都可以拿來成為跳躍的想像跟引導。這一次，我們用精力十足的「煙火」，帶著孩子跳動，輕鬆擁抱夏日！🔥



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。

煙火跳跳



- ① 請孩子先縮成圓圓的，我們用手輕輕推動，讓孩子滾一滾，幫煙火暖身，練習一下腹部的力量。
- ② 坐在地上，雙腿併攏伸直，牽著孩子的雙手，讓孩子跳過我們的腿，成為左右跳動的小煙火。
- ③ 變成小圓煙火，向上跳時，雙腿往身體收進來，看看誰是最結實的小圓煙火。



- ④ 接著就要變成向外四射的大煙火了！向上跳時，雙手跟雙腿向外四射，像煙火的光芒向外照射一樣，落地時，雙手跟雙腳要盡量收回來，輕巧落地。
- ⑤ 試著讓孩子挑戰，跳躍時旋轉，變成旋轉的煙火，落地時也要很輕巧喔。
- ⑥ 最後壓軸，雙人飛行煙火，站在孩子身後，雙手扶著孩子的腋下。請孩子主動跳躍，跳躍時的瞬間，我們雙手出力，帶著孩子移動，變成飛行的煙火。

| 律動小叮嚀 |

那麼多的煙火跳跳，可以依照孩子們的年紀來選擇，慢慢挑戰。在跳躍的過程中，除了留意環境的安全，也要請爸爸媽媽注意孩子們的落地，可以在身旁稍微保護一下。最後，每個煙火都有最獨特的樣貌，爸爸媽媽也要用笑咪咪的笑容和擁抱，給孩子們鼓勵喔！

主辦單位

國立公共資訊圖書館 | 臺中市政府原住民族事務委員會

國立公共資訊圖書館
NATIONAL LIBRARY of PUBLIC INFORMATION

日出東方

原住民藝術家

阿信·沙華克 創作展

展期 | 105.5.1-5.25

地點 | 4-5樓繪本牆閱覽區

廣告

乾眼症是百病之始

別忽略眼睛也會「過勞」

文 日經休閒編輯部 圖片提供 如何出版社

隨著電腦和智慧型手機成為現代生活中不可或缺的物品，長時間的使用讓我們的眼睛常常很疲憊，如果眼睛容易乾澀、眼皮變重睜不開、看東西也變得模糊，可得小心得了「眼睛過勞症」。如果你的眼睛動幾下就充血疼痛、眼藥水不離身，那你可能是得了乾眼症。如果不好好處理，可能會對全身帶來傷害！

想必很多人都有眼睛容易疲勞的煩惱，到了下午就**心**感覺乾澀，而且文字看不清楚等。請先用「眼睛過勞」自我檢查表，檢查自己的「眼睛過勞程度」。過勞程度「小」的人可以放心保持現狀，程度「中」的人，眼睛有些疲勞，最好趁早保養，其實只要睡眠充足就能恢復不少。但反之，如果生活習慣不變，症狀可能惡化。過勞程度「大」的人必須馬上處理，這可能不單純只是疲勞的問題，而是「眼睛過勞」了，建議立刻接受醫師治療。「疲勞的眼睛」和「眼睛過勞症」有何不同？熟知眼睛問題的吉祥寺森岡眼科森岡清史院長解釋：「疲勞的眼睛，顧名思義就是眼睛累了，好好睡一兩個晚上自然會恢復，不會演變成長期疲勞。也就是可以自行治癒的意思。」

另一方面，眼睛過勞症則是名副其實的疾病。森岡院長表示：「一旦疲勞累積起來，不僅眼睛不舒服，連身體也會出現各種不適，這時候光靠自癒無法完全根治，必須接受專業治療。」

眼睛過勞症有各種症狀，通常會導致眼睛乾、眼睛痛、眼皮重、視力惡化等等；而且不僅眼睛不舒服，更會引發肩膀痠痛、頭痛、噁心、失眠、胃痛、輕度憂鬱症等等。

森岡院長表示：「我遇過病人去找內科和腦神經外科，檢查為什麼會有嚴重的頭痛與肩膀痠痛，卻找不出病因，後來到我的眼科檢查才發現問題出於眼睛過勞症。」

長時間注視相同距離，眼睛肌肉會僵化

在此解說眼睛過勞症的成因。我們在看東西的時候，眼睛肌肉會調整角膜內部水晶體的厚薄，藉由改變光線折射率來調整焦點，而負責調整水晶體厚薄的肌肉就稱為「睫狀肌」。

看近處的時候睫狀肌會緊縮，使得水晶體變厚；反之，看遠處時睫狀肌會放鬆，使水晶體變薄；人們常說「看遠處對眼睛有益」，因為看遠處能減輕睫狀肌的負擔，更容易調整焦點。

眼睛過勞症的成因，就是睫狀肌與眼球周圍所有肌肉的疲勞、僵硬。院長表示：「最近眼睛疲勞的病患人



有嚴重的頭痛與肩膀痠痛，卻找不出病因，可能問題出在眼睛過勞症。

日經休閒編輯部

2001年10月創刊，每個月發行人數超過7萬本的《日經おとなのOFF》，是提供給30～50歲世代的上班族下班時off關機，豐富心靈的生活情報雜誌。專為第一線商務人士所設計，內容涵蓋美食、美酒、藝術、健康、旅遊、休閒與嗜好等等，以期作為激發上班族明日on開機時的活力泉源。著有《一口氣搞懂最紅的健康飲食法》《挑新鮮！魚肉蔬菜買V.S.不買一目瞭然圖鑑》。

推薦書小檔案

書名：最先端！最省錢！眼睛與牙齒的保健全書

作者：日經休閒編輯部

出版：如何出版社



數暴增。由於電腦和智慧型手機普及，人們越來越容易在同一姿勢下盯著相同距離的相同位置，長時間下來造成睫狀肌與其他眼球周圍肌肉僵化，進而導致眼睛過勞症。可以說是現代才有的疾病。」

眼睛過勞症的其他成因包括視力不良卻不配戴眼鏡，或者眼鏡、隱形眼鏡的度數不對，這長期下來會對眼睛造成負擔。

保養的關鍵，在於一發現眼睛過勞的徵兆，就立刻找專業醫師診療。最近有越來越多眼科專門治療眼睛過勞，求診前請先確認對方有沒有包辦眼睛過勞的詳細檢查及治療方法。

了解睫狀肌緊繃程度，適當熱敷眼睛消除疲勞

先進的眼睛過勞症檢查，使用了「調節微動分析儀」。每隻眼睛會對八個不同距離各進行十一次測量，查看不同距離目標時，睫狀肌的緊繃程度。檢查結果會化為圖表，便於客觀掌握眼睛狀態。筆者也親自接受過這項檢查，過程十分輕鬆。先往檢查視力用的折射儀裡面看，盯著影像中跑來跑去的氣球，雙眼的檢查時間大約為五分鐘。機器連接電腦，透過專用軟體轉化數據檢查一結束就能立刻顯示圖表。

森岡院長表示：「這圖表的資料，可以顯示出病患是疲勞的眼睛，或者是惡化到眼睛過勞。再加上問診，檢查瞳孔、虹膜的狀態，輕壓眼球周圍確認有無疼痛。最後，整合以上結果來判斷是否需要回診，以及如何治療。」

每家眼科的治療方法都不盡相同，專治眼睛過勞的眼科，其療法融合了洗眼、眼藥水、眼睛熱敷、肩頸按摩、穴道按摩、低頻治療等等。

森岡院長表示：「想消除眼睛過勞，千萬要熱敷眼睛周圍，促進血液循環。除了使用從眼睛外側熱敷的熱敷墊之外，還可以在太陽穴施加低頻振動，造成皮膚深處與眼球內側的加熱效果，這就是低頻療法。」

另外，專治眼睛過勞的眼科也使用眼罩、氧氣膠囊等療法，並獨家研發營養品幫助改善症狀。森岡院長表示：「攝取營養最好的方法是日常飲食，但若不容易吃得營養，可以用這些來補充。」（編註：目前台灣各醫療院所眼科皆提供治療眼睛過勞。請與醫師討論最佳療法。）

養成三個良好生活習慣，就能減輕眼睛負擔

現代人經常面臨眼睛過勞的風險。明知道工作對眼睛傷害很大，卻難以改變現狀。至少，希望大家要懂得自我保健，減少眼睛的過勞。在此推薦給大家的短時間



動作，只要每天持續，就能有效預防眼睛過勞。首先應該養成的自我保健習慣，就是「按壓眼睛穴道」。臉上有許多可以改善眼睛疲勞的穴道，其中最有效又最好按的兩個穴道就是「攢竹穴」和「太陽穴」。

「攢竹穴」位於眉頭內側的頭骨凹槽上，很多人在眼睛疲勞時都會按這個穴道。方法是用大拇指腹頂住穴道，以適當力道上下輕推；太陽穴在眼角後方的頭骨凹槽，請用食指指尖頂住畫圈圈。

森岡院長表示：「在眼睛周圍加熱之後，按壓穴道效果更好，能促進血液循環，舒緩緊繃的肌肉。可以多試著溫熱眼睛，例如用微波爐稍微加熱毛巾。」

第二個自我保健習慣的重點，就是多利用護眼器材。白天推薦使用的是濾光護目鏡，它可以阻絕有害的紫外線，以及太過刺眼炫目的高頻光線，而且可以直接套在普通眼鏡上使用，相當方便。

晚上則推薦使用「生物橡膠眼罩」。這款眼罩利用人體釋放的遠紅外線，配戴三分鐘之後就能讓眼睛周圍的溫度提高攝氏一度。提高溫度可以舒緩眼睛周圍的肌肉，預防眼睛疲勞，穿戴方便，戴著睡覺也沒問題。

第三個自我保健習慣的重點是改善飲食生活。多種維生素有助於預防眼睛疲勞，如維生素 A 是維持眼睛細胞與黏膜新陳代謝不可或缺的營養素，還可以合成傳導物質「視紫紅質」，將光轉變為電子訊號傳遞給大腦。維生素 B 群可以治療眼睛疲勞，還可以減少眼睛充血。

維生素 C 和維生素 E 有強大的抗氧化功能，可以保

持水晶體的清澈透明，但這兩者的交互作用相當複雜，最好是同時攝取。

還有葉黃素、花青素、蝦紅素等抗氧化營養素，也都可以維護眼睛功能。基本上都可以透過飲食攝取這些養分，如果感覺不夠，可以再適當補充營養品。

肩頸痛可能是乾眼症引起的

乾眼症就是淚液不足造成眼睛乾澀、眼球表面的角膜與結膜發生異常的疾病；症狀包含活動眼球時會疼痛、充血等等。

雖然乾眼症不至於導致失明，但千萬別把乾眼症看成普通的眼睛乾澀。慶應大學醫學院坪田一男教授警告：「如果不處理乾眼症，可能會對全身造成綜合傷害。」

比方說，乾眼症的典型症狀是眼睛疲勞與不適，長久下來會造成注意力不集中，降低工作與家事的效率。乾眼症不僅是頭痛與肩膀痠痛的成因，也會增加疲倦感並導致憂鬱症。根據最新調查，還發現乾眼症與人的幸福感有關係。

如果發現一到傍晚眼睛就看不清楚，焦點對不準，就要特別注意。坪田教授表示：「乾眼症的特色之一，就是無法維持一定視力，時間越久越看不清楚。不少人平時視力檢查良好有一·〇，但長時間的『實用視力』平均值卻下降到只剩〇·五。」視力不好，工作與興趣都提不起勁，也無法好好開車，生活品質必然降低。

在日本，估計有八百萬到二千二百萬名乾眼症病患，甚至有報告指出坐辦公室的人，每三個就有兩個罹患乾眼症；擔心自己有乾眼症的人，請試著睜開眼睛不要眨眼，如果撐不到十秒就眨眼，很可能是乾眼症。

| 乾眼症究竟是什麼？ |

乾眼症就是淚液不夠或淚液品質不均，造成淚液無法遍布眼球表面，引發各種症狀。有些人是不常眨眼造成淚液分泌較少，有些人則是淚液無法附著於眼球表面。

眨眼的瞬間就能分泌足夠淚液，平均覆蓋眼球表面。如果淚液無法維持在五秒內平均分布至眼球，代表淚液穩定性差，可能是乾眼症。



愈來愈多人因長時間看電腦和手機螢幕，眼睛不舒服，只好求助眼科醫師。

乾眼症是可以治療的

坪田教授表示：「乾眼症就是眼睛的生活習慣病，只要改善生活習慣，注重自我保健，就可以減緩症狀。」

首先第一步就是減少使用電子產品的時間。看電視、打電腦、滑手機，所有盯著電子產品螢幕的時間都要縮短，避免長時間連續使用，養成每小時休息一次的習慣。

螢幕選擇護眼設定，反射較少、文字較大，就不需減少眨眼次數。另外眼球往上看會加快眼淚揮發，所以螢幕要距離眼睛四十公分以上，並且要低於直視視線。電視也要低於直視視線，並且嚴禁躺著抬頭滑手機。

另外請注意室內濕度。當濕度降低，眼球就容易乾燥，請保持室內濕度在百分之五十至六十左右。另外開車時請調整空調出風口，避免空調直接往眼睛吹。

另外，也盡量減少配戴隱形眼鏡的時間。坪田教授表示：「一定要與眼鏡交互使用，如果感覺眼睛充血或疼痛，可以考慮雷射手術矯正。」另外洗澡時養成習慣用熱毛巾蓋在臉上，溫熱眼睛周圍。

散步等輕度運動也有助於改善乾眼症。坪田教授表示：「人體放鬆時，副交感神經處於優勢，會促進淚液分泌。科學家使用白老鼠做過實驗，顯示運動會增加淚液分泌。」活性氧會使人體老化毀壞，對眼睛健康也有嚴重影響。活性氧來自於紫外線、抽菸、飲酒過量，以上都請盡量避免。最近有許多商品可以治療乾眼症，長時間面對電腦工作的人，推薦使用功能型眼鏡，可以提高眼睛周圍的溫度，或增加眨眼次數。

市面上的眼藥水通常含有防腐劑，或消除減少充血的血管收縮劑，這些都會使乾眼症惡化，坪田教授建議應盡量避免使用。如果要自行購買眼藥水，請選擇不含有以上兩者的產品，並遵守使用次數的指示，在保存期限內使用完畢。還有利用蒸氣輕鬆溫熱眼睛周圍的眼罩，以及專門清洗睫毛根部的洗睫精，都是不錯的選擇。改善生活習慣，使用正確商品，雙管齊下就能有效對抗乾眼症。

(本文摘要自如何出版《最先端！最省錢！眼睛與牙齒的保健全書》一書)

眼睛過勞自我檢查表

請檢查自己符合幾項。

- 每天使用電腦五小時以上
- 人在室外經常覺得陽光太刺眼
- 覺得眼皮沉重
- 肩頸經常緊繃痠硬
- 感覺近視變深
- 一到傍晚就看不清楚遠方景色
- 晚上不容易入眠，心神不寧
- 眼睛容易乾，離不開眼藥水
- 眼皮跳個不停
- 眼球內部疼痛，或者頭痛

1~0 個 過勞程度 小

眼睛不怎麼累，可以持續以往對眼睛無負擔的生活。

2~6 個 過勞程度 中

眼睛有點疲憊，請盡早休養消除眼睛疲勞，如果忽視不管，症狀會惡化。

7~10 個 過勞程度 大

眼睛已經相當疲勞，需要立刻因應，請醫師詳細檢查眼睛疲勞狀況。

乾眼症自我檢查表

1. 只要符合就很可能是乾眼症

無法 10 秒不眨眼

2. 符合任何一項就可能是乾眼症，符合越多症狀越嚴重

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眼睛容易疲勞 | <input type="checkbox"/> 眼睛痛 |
| <input type="checkbox"/> 長白色眼垢 | <input type="checkbox"/> 容易畏光 |
| <input type="checkbox"/> 覺得眼睛不舒服 | <input type="checkbox"/> 感覺眼睛沉重 |
| <input type="checkbox"/> 有時看不清楚東西 | <input type="checkbox"/> 感覺眼睛乾澀 |
| <input type="checkbox"/> 眼睛容易充血 | <input type="checkbox"/> 眼睛癢 |
| <input type="checkbox"/> 眼睛睜不開，有異物感 | <input type="checkbox"/> 無端流淚 |

5月 May

1 / 日 / SUN.

國立自然科學博物館

- 腦中乾坤-心智的生物學特展 (即日~12/4, 第四特展室) \$
- 好好吃-台灣飲食文化特展 (即日~9/4, 第一特展室) \$
- 「小動物大世界」(即日~12/31, 立體劇場) \$
- 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~11/30, 地球環境廳2樓廊道) \$
- 「看不見的神秘世界」(即日~12/31, 太空劇場) \$
- 「帝王蝶生命之旅」(即日~12/31, 太空劇場) \$
- 仙履蘭特展 (植物園熱帶雨林溫室B1) \$

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)
- 春雨、新綠-典藏精品常設展 (即日~12/31, 美術家資料館)

藝術銀行

- 「彼得潘去哪兒? - 藝術銀行x志玲姊姊慈善文教基金會聯展」(即日~5/6, 自由路一段150號)

屯區藝文中心

- 墨彩心意象-丁鴻銘2016個展 (即日~5/15, 美學空間)
- 「再會中港路」東海大學美術系第30屆畢業展 (即日~5/22, 展覽室B)

國立公共資訊圖書館

- 食品包裝神奇冠冕: 封口機的故事特展 (即日~7/31, 3樓世界之窗)
- 原住民藝術家阿信·沙華克創作展 (即日~5/25, 5樓閱覽區)
- 英國開車玩一圈攝影展 (即日~5/15, 3樓英國資料中心)

新光三越 中港店

- 《新光三越國際攝影展》(即日~5/9, 10樓文化館)

大墩文化中心

- 藝文研習成果展系列/柳岳森素描畫師生展 (即日~5/26, 文物陳列室三)

豐藝館

- 「2015豐邑建築之美 攝影大賽」得獎作品展 (即日~7/3, 五權西路一段110號B1, 電洽 (04)2376-0492免費預約參觀)



國立台灣美術館

- 「明日之風-林之助百歲紀念展」(即日~5/15)
- 2016數位藝術策展案「另一種旅行記事」(即日~5/25)
- 2016數位藝術創作案「黃盟欽: 織造身體」(即日~5/08)
- 「李小鏡: N·E·X·T」(即日~5/8)
- 「一藝孤行: 蕭世瓊書法創作展」(即日~5/22)
- 「再生運動-數位時代的科技反思」(即日~5/22)
- 「自然魔法師」教育展 (即日~8/28)
- 「倪式寓言-倪再沁紀念回顧展」(即日~6/12)
- 「石木傳奇-周瑛作品捐贈展」(即日~6/12)



3 / 二 / TUE.

港區藝術中心

- 穿梭引織交流分享日 (10:00, 清風樓-限10名) \$

英才文教基金會

- 彰化製造-國立彰化師範大學美術學系教師聯合創作展 (即日起至5/27)

國立公共資訊圖書館

- 建國科技大學商業設計系畢業成果展-微觀數位 (即日~5/15, 2樓藝文走廊)

4 / 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) \$

5 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 紅花布化妝包 (9:30, 清風樓) \$

6 / 五 / FRI.

Legacy Taichung

- 胖虎2016最新單曲《FACELIFE》巡迴演唱 開跑-台中場 (19:30) \$

中興堂

- NTSO「戲如人生-歌劇世界的七情六慾」(19:30) \$

屯區藝文中心

- 戀琴手札-吳昱嫻2016大提琴獨奏會 (19:30, 實驗劇場) \$



7 / 六 / SAT.

誠品中友店

- 薇格說英語故事《The very hungry caterpillar 好餓好餓的毛毛蟲》(15:30, 10樓兒童館)

Legacy Taichung

- The Next Big Thing 大團誕生-台中場 (19:00) \$

屯區藝文中心

- 失靈的機制-黃銘祝創作個展(即日~6/26, 展覽室A)
- 《屯區生活節-愛要劇藝起》小小鼓手-呂岳駿、行動丑劇Mimofatguy、藝遊園戲劇團+Kidopera (16:00, 茄苳樹區)
- 從生活壓力找到生命活力/講座:張純吉(14:30, 3樓大會議室)
- 2016音樂舞蹈藝術節-花飛花舞花世界《幸福台中》非舞不可舞團、馨悅樂團(19:30, 演藝廳-索票入場)



國立公共資訊圖書館

- 動手做創意~自造新世代· Maker Movement / 講座:張又允(14:00, 2樓第一會議室)
- 為您孩子說個故事吧!-故事繪本藏寶箱(10:00, 2樓數位學習教室)
- 歐洲節-法國電影系列(16:00, 3樓視聽室)

大墩文化中心

- I.T.-台中教育大學美術系105級畢業美展(即日~5/18, 大墩藝廊一~四)
- 第79屆台陽美術特展-芳心馥馥·真情戀戀(即日~5/18, 大墩藝廊五~六、動力空間)
- 繁華·明淨-黃福壽玉雕藝術創作展(即日~5/25, 文物陳列室一)
- 楊豐誠堆棗藝術展(即日~5/25, 文物陳列室二)

港區藝術中心

- 主題影展-巴黎夜貓(10:00, 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) \$
- 台灣老茶的現在未來/講座:陳國任(14:00, 清風樓) \$
- 迺港藝·迎媽祖·HOT陣頭(15:30, 新月廣場)
- 2016好有藝思表演藝術節-自由擊《甜蜜三零》(19:30, 演藝廳) \$
- 手繪電烙畫DIY-可愛小熊鑰匙圈(14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 故鄉的風景-鄭自才油畫創作展(即日~5/29, 展覽室A)
- 曾傳傑的發現與創造(即日~5/29, 展覽室C)
- 台中市海線社區大學梧棲西畫學會-清水眷村文化園區為主題的策展(即日~5/22, 2樓展示場)



8 / 日 / SUN.

東協廣場

- 外籍勞工Love Mama 手護健康親情傳千里暨語文競賽活動(14:00)

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) \$
- 手繪電烙畫DIY-可愛小熊鑰匙圈(14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$
- 親子金屬押花DIY(10:00, 清風樓) \$
- 創意種子手作-母鴨帶小鴨-慶祝母親節(10:00, 清風樓) \$
- 母親節懷萱茶花會(14:00, 清風樓) \$

國立公共資訊圖書館

- 母親節馬拉松影展(9:00, 3樓視聽室)
- 棒球影展-佐賀的超級阿嬤 2(14:00, 3樓視聽室)

誠品園道店

- 「天使的詠唱-鋼琴傳道者魯比莫夫」音樂導聆分享會(14:30, 3樓藝術書區)



9 / 一 / MON.

誠品園道店

- 《OCTAPHILOSOPHY: 八角哲學》新書分享會(19:30, 3樓藝術書區)



11 / 三 / WED.

港區藝文中心

- 窯燒琉璃飾品DIY(10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$

12 / 四 / THU.

港區藝術中心

- 拉鍊式筷套-牛仔布(9:30, 清風樓) \$

13 / 五 / FRI.

新光三越 中港店

- 《原創貼圖插畫展》(即日~6/5, 10樓文化館)

誠品園道店

- 「2016黑膠派對」系列活動-「rekordbox dj·數位音樂再升級」Pioneer DJ分享會(19:30, 3樓藝術書區)

5月

May

14 / 六 / SAT.		15 / 日 / SUN.		16 / 一 / MON.		21 / 六 / SAT.			
大墩文化中心 <ul style="list-style-type: none"> · 邊校-台中一中美術班第18屆畢業展(即日~5/25, 文英館主題暨文英畫廊) 		誠品園道店 <ul style="list-style-type: none"> · 「2016黑膠派對」系列活動-節拍廣場之70放客經典組曲派對 (14:30, 3樓藝術書區) · 小魯姐姐說故事《超神奇蠟筆》(15:30, 3樓兒童館) 		屯區藝文中心 <ul style="list-style-type: none"> · 《環保西遊愛地球》蕭孟然掌中劇團 (14:30, 實驗劇場-索票入場) · 2016音樂舞蹈藝術節-花飛花舞花世界《舞動台中》聞韶軒絲竹室內樂團、妙璇舞蹈團 (19:30, 戶外露天劇場) · Handa's Hen-故事老師: Teacher Joy (10:00, B1藝享空間-10歲(含)以下小朋友, 應有成人陪同) 		盧安藝術文化 <ul style="list-style-type: none"> · 文化手繪-孫少英的台灣傳藝畫展 (9:00, 台灣大道二段375號11樓-2 Art & Beauty Gallery) 		屯區藝文中心 <ul style="list-style-type: none"> · 星·境-自閉兒平面創作 (即日~6/19, 美學空間) · 鉛線編織-古典籃 (13:30, B1藝享空間) \$ 	
港區藝文中心 <ul style="list-style-type: none"> · 冷冽的熱情-來自北歐的樂音 (19:30, 演藝廳-現場劃位) · 2016藝術講堂系列講座-石雕與青蛙之美 主講: 郭可遇老師 (14:00, 清水廳) · SL band (11:30, 展覽大廳) · 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) \$ · 手繪電烙畫DIY-可愛小熊鑰匙圈 (14:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$ · 拉鍊式筷套-牛仔布 (9:00, 清風樓) \$ 		中興堂 <ul style="list-style-type: none"> · NTSO親子音樂會「交響小精靈」(19:30) \$ 國立公共資訊圖書館 <ul style="list-style-type: none"> · 跨越國境~種子船的奇幻漂航/講座: 林舜龍 (14:00, 國際會議廳) 陽明市政大樓 <ul style="list-style-type: none"> · 台中市政府105年職涯導航 就業飛揚博覽會 (9:00) 		17 / 二 / TUE. 國立公共資訊圖書館 <ul style="list-style-type: none"> · 逢甲大學室內設計進修學士班第11屆畢業成果展-錯視Face reality as it is (即日~5/29, 2樓藝文走廊) 		港區藝文中心 <ul style="list-style-type: none"> · 竹林國小響樂竹藝 (14:30, 演藝廳) \$ · 小雞咕咕創意故事屋-皮皮姐姐說故事/互動: 摺紙-來逛動物園 (10:00, 清水廳) · 紅花布化妝包 (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) 			
		屯區藝文中心 <ul style="list-style-type: none"> · 2016愛傳承關懷演唱會 (14:30, 演藝廳-索票入場) · 鉛線編織-鳥語花香 (13:30, B1藝享空間) \$ 		18 / 三 / WED. 港區藝術中心 <ul style="list-style-type: none"> · 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$ · 相約玩每日生活的純錫雜貨 (10:00, 清風樓-限10名) \$ 		大墩文化中心 <ul style="list-style-type: none"> · 起承轉合-李幸龍泰甸創作展 (即日~6/8, 大墩藝廊一) · 90變-蔡其祥的彩繪世界 (即日~6/8, 大墩藝廊二) · 生態系列: 空靈之妙-葉春光創作展 (即日~6/8, 大墩藝廊三) · 2016台中市東南美術會會員聯展 (即日~6/1, 大墩藝廊四) · 台灣膠彩畫協會第34屆膠彩畫展 (即日~6/1, 大墩藝廊五~六, 動力空間) 			
		Legacy Taichung <ul style="list-style-type: none"> · Legacy台中「喊聲搖滾」-先知瑪莉《梅雨季》2016 最終場 (19:00) \$ 		19 / 四 / THU. 港區藝術中心 <ul style="list-style-type: none"> · 紅花布化妝包 (9:30, 清風樓) \$ 		中興堂 <ul style="list-style-type: none"> · NTSO親子音樂會「交響小精靈」(14:30) \$ 			
		國立公共資訊圖書館 <ul style="list-style-type: none"> · 棒球影展-棒球之愛 (16:00, 3樓視聽室) 		20 / 五 / FRI. 勞工育樂中心 <ul style="list-style-type: none"> · 「就業暨婦女前進職場新生活」聯合徵才活動 (9:00台中市沙鹿區中山路658號) 		中興堂 <ul style="list-style-type: none"> · 逢甲大學管樂社期末音樂會 (19:30, 索票入場) 			
				誠品中友店 <ul style="list-style-type: none"> · 「復刻經典再現」黑膠點播站 (19:30, 11樓書區) 					

21 / 六 / SAT.	25 / 三 / WED	28 / 六 / SAT.	29 / 日 / SUN.
<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 我和莎士比亞的旅行記遊 / 講座: 吳佩如 (14:00, 第一會議室) 數位教室E起來-國小補充教材充電站 (10:00, 2樓數位學習教室) 	<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 窯燒琉璃飾品DIY (10:00, 清風樓-12歲以下需家長陪同) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 法國聖馬克兒童合唱團 (19:30) \$ 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《夢幻島號》豆子劇團 野生動物保育兒童劇 (14:30/19:30, 實驗劇場) \$ <p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 台中縣葫蘆墩美術研究會 第十八屆第二次會員聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 福爾摩沙印象之美聯展 (即日~6/19, 中央畫廊) 中港高中國中部第八屆美術班畢業成果展~展翼∞ (即日~6/12, 二樓展示場) 2016年張正傑親子音樂會 (19:30, 演藝廳) \$ 主題影展-魔術師 (14:00, 清水廳) 手織布體驗 (10:00, 清風樓) \$ 愚魚的藝饗世界 (即日~6/19, 掬月廳) 	<p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> Legacy台中「喊聲搖滾」血肉宮: 建宮蓋廟 (19:00) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 《我們都是千瘡百孔的戀人》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)
<p>22 / 日 / SUN.</p> <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《凝劇》廖元鈺 笛子·指揮音樂會 (14:30, 演藝廳-索票入場) 《屯區生活節-鼓動舞喧天》東方魅力肚皮舞團、WASSA FOLI台中非洲鼓舞樂團、揮霍 Wake Art藝術創作團隊 (16:00, 茄荳樹區) 	<p>26 / 四 / THU.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 拉鍊式筷套-牛仔布 (9:30, 清風樓) \$ 	<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 東大附小-獅子王與Annie的奇幻世界 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 綻放·零距離-國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 博物館與企業的跨界合作~漫談「食品包裝的神奇冠冕」特展 / 講座: 郭世文 (14:00, 第一會議室) 語言自學懶人包--自學語言必備的資源補充站 (10:00, 2樓數位學習教室) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 花鳥韶彩-陳玉珍陶瓷畫展 (即日~6/15, 文物陳列室一) 謝雪華油畫首展 (即日~6/15, 文英館主題畫廊) 築夢故鄉-流亡藏人在印度攝影聯展 (即日~6/15, 文英館文英畫廊) 陶淵手捏陶藝研究中心師生聯展 (即日~6/15, 文物陳列室二)
<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 新世紀親水音樂會 (14:30, 演藝廳) 小青蛙劇團~老二媽傳奇 (15:30, 名留廣場) 金屬押花DIY (10:00, 清風樓) \$ 創意種子手作-母鴨帶小鴨 (慶祝母親節) (10:00, 清風樓) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016網銀慈善音樂會 (14:30, 索票入場) <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 棒球影展-九降風 (16:00, 3樓視聽室) 2016留學英國行前說明會 (13:30, 3樓多元學習教室) 	<p>27 / 五 / FRI.</p> <p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 東大附小-獅子王與Annie的奇幻世界 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 綻放·零距離-國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 	<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 東大附小-獅子王與Annie的奇幻世界 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 綻放·零距離-國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 	<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 花鳥韶彩-陳玉珍陶瓷畫展 (即日~6/15, 文物陳列室一) 謝雪華油畫首展 (即日~6/15, 文英館主題畫廊) 築夢故鄉-流亡藏人在印度攝影聯展 (即日~6/15, 文英館文英畫廊) 陶淵手捏陶藝研究中心師生聯展 (即日~6/15, 文物陳列室二)
<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 棒球影展-九降風 (16:00, 3樓視聽室) 2016留學英國行前說明會 (13:30, 3樓多元學習教室) 	<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 東大附小-獅子王與Annie的奇幻世界 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 綻放·零距離-國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 	<p>港區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 東大附小-獅子王與Annie的奇幻世界 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 綻放·零距離-國立台灣藝術大學美術系中區校友會聯展 (即日~6/19, 展覽室B) 	<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 花鳥韶彩-陳玉珍陶瓷畫展 (即日~6/15, 文物陳列室一) 謝雪華油畫首展 (即日~6/15, 文英館主題畫廊) 築夢故鄉-流亡藏人在印度攝影聯展 (即日~6/15, 文英館文英畫廊) 陶淵手捏陶藝研究中心師生聯展 (即日~6/15, 文物陳列室二)
			<p>31 / 二 / TUE.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 2016東海大學管樂團音樂會 (19:30, 中興堂) \$



Q & A : 健保卡也可以用來網路報稅或繳稅 ?

Q1: 聽說健保卡可以用來申報所得稅或繳納房屋稅, 是真的嗎 ?

A 沒錯, 今年「健保卡 + 密碼」首度加入報、繳稅的行列, 讓網路報稅的途徑, 從「自然人憑證、金融憑證及身分證 + 戶號」之外, 又多了一種新選擇。

首先, 請用 IE 瀏覽器 (IE8.0 以上之 32 位元 IE 瀏覽器) 開啓「衛生福利部中央健康保險署」網站 (網址: <http://www.nhi.gov.tw/>), 搜尋「健保卡網路服務註冊」項目, 並將健保卡註冊完成後, 即可利用「健保卡 + 密碼」申報所得稅或繳納房屋稅。如有健保卡註冊問題, 請洽客服專線 0800-030598, 將有專人為您服務。

Q2: 怎樣用健保卡申報所得稅呢 ?

A 所得稅結算申報期間為 5 月 1 日至 5 月 31 日止, 以「健保卡 + 密碼」網路申報綜合所得稅, 免填寫申報書及蒐集扣繳憑單, 不僅省時省力, 退稅案件還可以優先退稅, 早日收到退稅款。

報稅請先至「財政部電子申報繳稅服務」網站 (網址: <http://tax.nat.gov.tw/>) 下載「綜所稅電子申報繳稅系統」, 就可以用「健保卡 + 密碼」登入報稅, 在家就可以輕鬆查詢所得及扣除額等資料。

項目		金額	備註
免稅額 (每人)	一般	85,000	
	70歲以上之納稅義務人、配偶、直系尊親屬	127,500	
標準扣除額 (每戶)	單身	90,000	103年度為79,000
	有配偶	180,000	103年度為158,000
特別扣除額	薪資所得特別扣除額 (每人)	128,000	103年度為108,000
	儲蓄投資特別扣除額 (每戶)	270,000	
	身心障礙特別扣除額 (每人)	128,000	103年度為108,000
	教育學費特別扣除額 (每人)	25,000	就讀大專院校以上之子女
	幼兒學前特別扣除額 (每人)	25,000	5歲以下之子女 (稅率20%以上, 或基本所得額超過670萬元以上者不適用)

Q3: 怎樣利用健保卡繳納房屋稅呢 ?

A 房屋稅繳納期間為 5 月 1 日至 5 月 31 日止, 請至台中市政府地方稅務局官網 (網址: <http://www.tax.taichung.gov.tw>) 點擊「房屋稅線上查繳稅」, 除了可以使用自然人憑證登入, 也可以透過已註冊健保卡登入, 並選擇以晶片金融卡、信用卡或活期帳戶轉帳繳納。

資訊來源: 財政部中區國稅局、台中市政府地方稅務局



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。



《臺中好生活》免費索閱地點

政府單位

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

交通運輸

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

書局

誠信信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美國道店、高雄大遠百店、高雄夢時代店、諾貝爾圖書城台中各分店、墊腳石圖書廣場台中旗艦店、東海書苑、瑞成書局、茉莉二手書店、敦煌書局中港店、中興營業所、台灣本土文化書局自己的房間性別書房、三協堂圖書文化廣場、唯讀書店、弘軒書局、榮吉文化廣場、文冕書局、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、卡勒美手感咖啡、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、窩柢咖啡、丹華茶亭(雙十路)、MonoVilla/ 獨墅造啡基、樹兒咖啡、煙燻、老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、老麥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

■ 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、旅行社、社區管委會等事業機構主動致電新聞局《臺中好生活》月刊承辦單位，告知店家名稱及通訊地址，以利月刊寄送至店內供顧客翻閱。

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登錄帳後，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。

勞工

臺中市弱勢民眾就業或
職訓期間家庭安置補助

托兒托老補助



只要您或周遭的人符合以下對象之一，家中長輩或兒童有照顧需要且已委託給有合格證照或證書之保母、照顧服務員、立案機構或合法聘僱之外籍勞工照顧事實，就有機會可以申請本補助～

- (一) 初期就業勞工：102年1月1日以後在本市事業單位連續就業滿3個月以上者。
- (二) 參加公辦職業訓練者：參加公辦全日制職業訓練於104年12月以後結訓者。
- (三) 投保薪資24,000元（含）以下之自營作業者：104年1月1日以後在本市獨立從事勞動或技藝工作，持有相關事業主管機關核發之有效證明文件，且由主業所屬本市之職業工會投保勞工保險者。
- (四) 減少工時致工資減少之勞工：於本市事業單位連續就業滿3個月以上且達成減少工資工時協議，約定後每月實領工資未達原領工資60%者。



受理申請時間

即日起至105年12月2日
（或經費用罄時，提前截止）。

補助內容

- 子女托育補助每人最高3萬元。
- 父母托養補助每人最高4萬2,000元。

申請條件

以下條件皆需符合：

- 設籍（或外國人與本國境內設有戶籍之國民結婚，且獲准居留）於本市6個月以上者。
- 家有設籍同戶未滿12歲之子女、領有中度以上身心障礙手冊或65歲以上領有重大傷病卡、中度以上失能之父母，委託有合格證照或證書人員、立案機構照顧事實。
- 家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未超過新臺幣2萬2,897元，且薪資佔家庭總收入90%以上者。
- 廣義軍公教人員、政府短期公共就業服務方案等人員不得申請。
- 未重複申請其他政府托育、托養補助。

詳情及所需檢附申請表件請上臺中市政府勞工局網站<http://www.labor.taichung.gov.tw/>
（路徑：首頁/獎補助及協助/弱勢勞工托兒托老補助）或洽詢受理申請單位。

受理申請單位：

臺中市政府勞工局福利促進科
40701臺中市西屯區臺灣大道3段99號(文心樓4樓)

電話：

(04)2228-9111轉35409、35421



臺中市政府勞工局 關心您

● 無論青春是日正當中或回憶塵封，
每個世代的青年都聽音樂，
所有的歌聲都伴隨著生活，
放下唱臂，唱盤轉動，
黑膠唱片，播放中。

4.28^{THU} 5.15^{SUN} 誠品書店園道店 / 3F音樂館

黑膠復興計畫

2016 Vinyl Youth

✓ 復刻黑膠 · 青春回味

李宗盛《生命中的精靈》、五月天《第一張創作專輯》、蘇打綠《韋瓦第計畫》等，
近20張復刻黑膠專輯，經典再收藏。

✓ 7萬張唱片入門首選唱片

古典、爵士、搖滾、西洋全類型推薦

✓ 系列活動

活動訊息請至  誠品台中

誠品書店台中園道店 / 台中市公益路68號 (勤美誠品綠園道3F) TEL:04-23266085