

中華郵政台中雜字第2127 號登記證登記為雜誌交寄



孩子的第一堂食育課

美學台中》張開雙臂擁抱青春

愛上老樹》到石岡必訪的五福臨門神木

達人帶路》台中第五市場以情感入味

青農好麻吉》王建勝放牧養雞產好蛋

市政APP》台中消防勇士全國評鑑第一、台中糕餅節甜蜜登場

ISSN 2410-5365



9 772410 536004

TAICHUNG ANIMATION PARTY



臺中動畫派

認識動畫的15堂課

6/18 — ● — 9/18

動畫賞析

- 8/06 父親節動畫精選：視測站少年
14:00-16:00 大墩文化中心 主講人：邱立香
- 8/14 國際動畫短片精選
14:00-16:00 國立公共資訊圖書館 主講人：張維忠
- 8/28 動畫操人-動畫精選
14:00-16:00 國立公共資訊圖書館 主講人：黃朝銘、陳冠元
- 9/17 中秋節動畫精選：Song of the sea
14:00-16:30 大墩文化中心 主講人：張景楷
- 9/18 國際動畫大師精選：怪物的孩子
14:00-16:30 大墩文化中心 主講人：張景楷

動畫講堂

- 6/18 人生切片 世界動畫短片精選
14:00-17:30 臺中戲院館 主講人：侯耕典、楊子翔
- 7/09 用掌聲來支持臺灣動畫
14:00-16:00 臺中文化創意產業園區 主講人：林煥傑、王政雄
- 7/10 臺灣動畫文創品牌發展：九龍貓窩
14:00-16:00 臺中文化創意產業園區 主講人：陳仲龍(九龍貓)
- 7/30 讓平面動起來：Motion graphic
14:00-16:00 MOT明日學院 主講人：陳柏豪(Kforce Chen)
- 8/13 用動畫轟Run你的眼：臺中洲際棒球場
LED大螢幕與環狀螢幕動畫-幕後分享
14:00-16:00 MOT明日學院 主講人：Mix Code / 張時典
- 8/21 彼(筆)端的星際效應+
HENGHESHA恆河沙 特映
14:00-16:00 國立公共資訊圖書館 主講人：葉十衍 / 黃崇凱
- 9/11 臺中國際動畫影展2016入圍短片
14:00-16:00 國立公共資訊圖書館 主講人：陳小虎 / 黃崇凱

動畫工作坊

- 7/16 我的玩具總動員
13:30-17:30 勤美文創策畫LAB 講師：林森
- 8/13 一起逐格作動畫
13:30-17:30 勤美文創策畫LAB 講師：林森
- 8/27-28 動畫夏令營
8:00-17:00 小瓦映画 講師：林森、游尊賢
9:00-11:30

線上報名

賞析/講堂



工作坊



廣告

樂見綠食育向下扎根

日前媒體報導高雄一對祖孫在大雨滂沱中等待分領剩食，看到照片，讓人心中非常不捨，因此引起社會不少的討論。根據環保署的統計，國人每人每年平均丟棄浪費約100公斤的食物，在此同時，卻有很多弱勢家庭沒有足夠的食物可吃。

目前已經有立委提議制定食物銀行專法，希望藉此鼓勵民衆踴躍捐助食品或物資。其實，台中市不僅率先全國創辦實體食物銀行，首創的《食物銀行自治條例》今年1月也已領先上路，成為台灣第一個剩食相關的法規。（請見《臺中好生活》六月號報導）

要解決浪費食物的問題，除了積極把資源分配給需要的人，也要從珍惜食物的觀念上著手。日前我在市政會議上提到，台中市廚餘約占焚化垃圾量的五分之一，比重不低，希望市府同仁能向市民加強推廣「吃多少、煮多少」的觀念；同時也要繼續推動「綠色餐廳」評鑑制度，鼓勵餐廳從源頭做好垃圾減量；而且要結合各校推廣「校園零廚餘」等觀念，養成孩童正確的愛物、惜物觀念。

事實上，食育不只是讓下一代懂得珍惜食物，減少浪費；更重要的，也要培養孩子選擇食物的能力，和建立健康的飲食習慣，這樣才能根本解決食安問題和學童過胖的問題。

我在上任市長前，就已經提出推動食育的想法：希望未來市府能效法日本政府所提出的《食育基本法》的精神，並將每年夏季來臨前的5月定為食物教育（food education）月，在學校普及推廣學生對於食物營養、食品安全的認識，以及飲食文化的傳承，還有對食物與環境的感恩等，尤其要推行食物「從產地到餐桌」過程的各種體驗活動。另外，也希望在社區可以配合志工團體，積極將食品安全教育及珍惜食物的理念推廣至全市市民。

令人高興的是，這幾年，台中市已有不少學校利用校園閒置空間，帶著孩子一起學習栽種蔬果、稻米，透過農事體驗，讓孩子瞭解每天吃的食物都是農夫流汗耕種的結果，進而開始懂得珍惜食物，甚至克服挑食習慣，建立正確的飲食觀念。還有不少社區民衆利用休耕農地或社區屋頂平台，帶著孩子共同體驗友善耕種的樂趣。而市府也正積極推展「我的Farm心園」食農教育試辦計畫，希望鼓勵更多學校一起加入推動綠食育的行列。

唯有讓食育向下扎根，包括浪費食物、食安危機和學童過胖等問題，將來才有迎刃而解的一天。

台中市長 林佳龍

18 封面故事 Cover Story

孩子的第一堂食育課

從菜園到餐桌的探索之旅

從孩子出生起，爸媽就為了該讓他吃什麼而傷腦筋。但在孩子成長過程中，卻被許多美味但不健康的加工食品所吸引，也可能出現挑食的壞習慣，影響他一輩子的健康。讓飲食教育向下扎根，教孩子選擇吃正確食物的能力，這場覺醒運動的風潮，已從歐美日吹向台灣。一切得從認識食物、瞭解食物開始，不妨讓孩子來趟「從菜園到餐桌」的探索之旅吧！

22 七期豪宅旁的學校菜園
黎明國小樂當綠食育實驗場

24 操場也能變農場
樂業國小把教室延伸到校園

26 結合生活美學和種菜體驗
東海·美食育基地是好玩的樂園

28 在遊戲中學習綠食育
小樹森林教導親子享受食趣



專欄 Column

文化台中
 Writer's Eye

04 南屯木屐響天下



美學台中
 Architect's Eye

06 張開雙臂擁抱青春
 向上國中向欣樓



愛上老樹
 Living Trees

10 台灣的國寶級老樹
 到石岡必訪的五福臨門神木





王建勝放牧養雞產好蛋，見P.14

青農好麻吉 Young Farmers

14 脫下西裝當農夫
王建勝放牧養雞產好蛋

我愛台中 I Love Taichung

30 高中生投入志工關心家鄉事
姚尚汶以劇場喚醒在地意識

市政APP City Hall Apps

34 將增加人力提升救災能量
台中消防勇士全國評鑑第一

36 在糕餅的故鄉 品嚐幸福的滋味
台中糕餅節甜蜜登場

達人帶路 Following the Master

38 台中第五市場以情感入味
市場老味道背後的溫情故事

城市尋寶趣 City Treasure Hunt

48 一場喚醒人心的藝術運動
展覽「只送不賣」打破世人想像

打開身體的小宇宙 Move Your Body

50 從身體的「感受」出發

書香好生活 Life with Books

54 打開教室外的視野
帶著孩子穿梭廚房與市場

文化活動月曆 Events

58 七月文化展演資訊

1999 Q&A

62 Q&A：畢業後找工作該留意那些事項？



台中第五市場以情感入味，見P.48

發行人－林佳龍 總編輯－卓冠廷
副總編輯－吳超男、林尚賢、陳文信
編輯委員－陳瑜、黃少甫、張淑君、林宜蓁、王珈宜
專案主編－林宜諤
企劃發行－台中市政府新聞局 / 台中市西屯區台灣大道三段99號文心樓8樓 /
(04) 2228-9111 分機15211 / <http://www.taichung.gov.tw>
編印－艾德文生整合行銷有限公司 / 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7月1日

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府新聞局

南屯木屐響天下



端午佳節，台中南屯沒有水上龍舟競渡，而是舉行人人穿木屐的「躡鯪鯉」踩街活動，這是台灣在地的民俗文化。

6月9日，又逢粽葉飄香的端午佳節。雖然，端午、中秋、春節等「台灣三節」的傳統濃濃味道，因著一年四季豐衣足食、國人彷彿天天在過節而趨淡，但今年端午節卻因彈性休假四天的利多，倏忽變得熱門些許，高速公路、風景區，放眼過去，到處塞車、遊人滿坑滿谷。

民俗變異 台灣原味端節

民俗，是照見庶民生活的鏡子。就民俗學來說，端午節典故最早起源於中國春秋時期楚人屈原投汨羅江的故事，晚近也因杭州地區《白蛇傳》的催化，而被界定為中國南方特有的熱帶節氣型態，有關端午的文化元素，相當飽滿，大抵包含艾草、雄黃、粽子、龍舟等等。三、四百年前，中國閩地漳泉漢裔移民，橫越兇險的黑水溝，唐山過台灣之後，也複製了這樣的節慶元素，以划龍舟、包粽子、懸掛艾草香包等方



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。

式，紀念屈原、連結白娘娘，與中國南方文化契合連結，數百年不衰。

但是，民俗文化也因地制宜，形式並非一成不變。在台灣，端午節除了進行屈原論述之外，也有很多的變異產生。這樣的變異，產生了多元的形式與色彩，讓在地民俗更加光燦奪目。

據我所知，台灣端午節，有兩個地方深具本土色彩，並且遠離了主流的中原核心文化論述，其一是宜蘭二龍村的「扒龍船」民俗，其二則是台中南屯「躡鯪鯉」踩街活動。

宜蘭二龍村的龍船競渡，並非紀念中國的屈原，而是台灣在地的原住民英靈。民俗起源於二百多年前，宜蘭原住民噶瑪蘭人為祭祀水神或祈福超渡溺死亡靈的特殊活動。二龍村轄下的淇武蘭、洲仔尾地區，兩庄輪流當爐主，每年於淇武蘭港輪流舉行「扒龍船」競渡，居民並在端午5月5日祭拜地基主、老大公、老大媽等（注意，並非祭拜三閩大夫屈原！）。漢人入主此地之後，仍沿用慣例，古風舊俗，二百年未變。

穿山甲翻土 台灣人翻身

另外一個民俗特例，則屬台中市南屯區的端午「躡鯪鯉（台音 tsam-la-li，踩踏土地、吵醒穿山甲之意）」踩街嘉年華活動，不玩水上龍舟競渡，照樣熱鬧滾滾。

南屯舊名犁頭店，為開發最早的「台中第一街」，地名源於拓墾之初，老街專賣犁頭等農具的打鐵店林立而得名。南屯寶地，堪輿師稱為「鯪鯉穴」，相傳有隻金色的穿山甲王蟄伏其中，此靈獸因端午陽氣熾盛而陷於昏睡狀態，懶洋洋不出洞門，地方民衆為了吵醒牠而無所不用其極，早期居民以敲打鐵製農具、鍋盆、鑼鈸等，發出巨大聲響以吵之，讓牠率領穿山甲徒孫爬出洞門，翻動南屯所有的田地，以便農戶進行耕種。日治之後，演化成穿著木屐踩街，集體發出「咖咖咖」聲響，進行攪吵穿山甲的行動。

南屯是台中的第一聚落，擁有特殊的地理人文，在地的萬和宮、字姓戲，名聞遐邇，特產麻笋料理，老饕最愛。南屯端午木屐踩街是個亮點獨具的在地民俗活動，去年，林佳龍市長新任，即鎖定此一特殊民

俗活動，擴大化、國際化，號召 5,008 位民衆共襄盛舉，非但做了一次成功的城市行銷，也創了金氏世界紀錄。

今年，除了持續舉辦千人木屐舞進行主場踩街活動外，台中市文化局也設置鯪鯉祈福牆與彩繪木屐，並設計深受喜愛的鯪鯉御守，取穿山甲翻土概念，祈求台灣人「翻身成功」。而為了與世界接軌，我們也蒐集了世界著名款式木屐彩繪，舉辦別開生面的特展，並且邀請木屐踢踏舞團表演及嶺東科大流行設計系進行木屐服裝走秀，多元文創，吸睛迷人。

文化肉粽頭 牽動行銷效應

「五月五，請鯪鯉。呷肉粽、配麻笋。南屯南屯～上 happy！
五月五，吵鯪鯉。手牽手，來看戲。台中台中～上福氣！
五月五，躡鯪鯉。穿木屐，踩街去。台灣台灣～出頭天。
（咖咖咖～咖咖咖～咖咖咖咖...）」

五月五，南屯木屐響徹雲霄，吵醒貪睡的穿山甲幹活，也喚醒了台灣國力與元氣。今年，我為「2016 南屯木屐節」設計了以上的踩街口號，並進行本土性與國際性的多重層次文化包裝。深深期待，曾貴為台中第一街、渾身充滿區域特色的南屯，能成為台灣的文化肉粽頭（索），輕輕一提起，便能牽引出更多亮眼的文創風景。不只行銷台中、台灣，更能讓全世界都看見。



今年的南屯木屐節除了穿木屐踩街外，還有彩繪木屐、木屐服裝走秀等文創活動，並特別製作「鯪鯉旗」懸掛於台中重要的交通門戶。

張開雙臂擁抱青春

向上國中向欣樓



文 / 圖 謝文泰

如果這幾年到國立台灣美術館、大墩文化中心附近的綠園道活動，可曾發現，這段園道的景致顯得不一樣了？

沒錯，變得有一點層次，多一點趣味，也多一點活力，讓人更喜歡來這裡了！

因為在園道旁，有一棟親切可愛的建築物，悄悄揭開了它的面紗，讓周遭的環境氛圍因為它的加入，開始產生更正向的質變。

它，就是姜樂靜建築師為向上國中精心打造的新校舍——向欣樓。



〈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。



向上國中的向欣樓是姜樂靜建築師精心打造的新校舍。

向上國中創校迄今四十八年，校內原本的校舍配置反映著傳統升學主義的教條與價值，一條平行著一條的教室搭配著一落一落的小中庭，學生在教室裡猶如雞舍裡的蛋雞，被餵食並有效率地產生規格一致的雞蛋；而所謂的中庭，則是雞舍之間的防火巷，讓學生活動紓壓的功能極其有限。建築師利用這次校園改建的機會，將原本三進三落式的橫斷式校園，整合成由東、北兩向所組成的「L」形的校舍，包圍出一個以中央大草皮為主的中庭式校園，如此一來，原本前胸貼後背、排排坐的校園空間，突然被打開了，明亮了起來，新舊教室之間有了串聯，共同環繞著一個共享的大草原。

昔日校舍之間的藩籬被打開了，但是狹窄中庭裏頭的椰子樹卻被刻意的保留。建築師認為校園裡的椰子樹有著一種秩序的美感，向上直指天際的姿態，也散發著一種向上立志的正面氣息。「學校是教育場所，不是溫室！草皮夠大，學生就不會被掉下來的樹葉打到頭，除非學生想效法牛頓，想故意試試」，椰子樹

得以保留，成了校園中庭一景。建築物矗立在椰樹旁邊，建築師刻意在立面上安排一道道垂直的落水管，落水管兩側與各樓層走廊的銜接處，是兩道現代主義味道濃厚的垂直突緣，產生的脫縫，由下而上串起成一條條的虛線段，映襯在筆直椰子樹幹後方，強化了椰林的場所意象，使這處建築物與草原過渡區帶洋溢著光影交織的熱帶氣息。

透過魔法，學生如今得以在陽光草坪上奔馳，也得以在建築角落的椰林之間漫步，巧妙的配置，讓校園成為學生成長的場域，不再是升學主義的牢籠。

打開學生關心周遭環境的視窗

向欣樓的基本配置雖為簡單的「L」型，但是童心未泯的建築師並未就此罷休，她面對兩翼原本呈「一」字長條形的校舍，刻意在服務空間、動線節點處作轉折處理，讓原本緊靠的空間之間，釋放出了許多可以停留、眺望的節點；甚至在走廊盡頭設計了一

道封閉的造型外牆，卻在牆上開了圓洞、留出夾縫。於是學生下課時間可以有很好的去處，在這裡談天、俯瞰綠意、仰望藍天；甚至師生在轉折處的開放梯間拾級而上的時候，可以將校內綠油如茵的草地跟上面的活動盡收眼底，建築師的巧思造就了一處相當靈動的垂直動線，在這些處處見景的缺口，師生可以發現平常所忽略的周遭環境，其實有著令人驚喜的畫面跟活動。這「破、折」的動作，讓人聯想到日本美食節目中折斷帝王蟹腳，爆出飽滿蟹肉那一剎那的精采！

在國中這個不確定的年紀，有著各式各樣的可能性，當國中教育告別昔日的教條與制約，校園空間顯然需要更多的可能性跟彈性，讓校內教學、戶外教學、社團活動都能自然的發生，甚至演化。建築師一反一般會將機能填滿的校舍設計模式，反而異常冷靜的壓抑她時常爆炸的設計點子，選擇了放空，留設出大量卻不明確定義的穿堂、平台，讓師生的活動、教學得以產生更多元的可能性；而意外的，這幾處放空的穿堂，竟成了校園與綠園道相互對話的美麗框景。

除了建築內部將節點開放，創造交誼、停留的空間之外，建築師尚不滿足，在建築量體外面掛上了一支貫穿各樓層的室外梯，由一樓南側刻意保留的老樹樹蔭下開始，蜿蜒盤旋而上，鼓勵學生在天晴氣朗的時候，多多利用戶外梯上下樓，時時觀察、並參與著校園活動的每一刻。從建築師的許多設計動作，都可

以嗅到她鼓勵學生走出教室、參與團體的企圖，而這樣的群育空間，正是網路資訊爆炸的年代，學生還必須來學校的最重要理由！

對城市伸出試探的友誼之手

新建呈「L」形配置的向欣樓，於南面面對著昔日民生路舊校門，另一東側則與綠園道相伴。因此，向欣樓的定位，除了反映教育理念的教學空間之外，尚須扮演著都市、鄰里的對應角色。

建築物的東面長向立面與綠園道平行，伴隨著園道的綠意延伸，建築師細膩的在立面上設計了一整面的白色幾何樹影牆，襯托在成排的園道綠樹背後，巧妙的加深了園道綠意的深度與立體感，也是建築師對於綠蔭樹海淘氣的回應。事實上，幾何樹影牆不僅是建築物的表情，也是美麗深邃的遮陽板，以解決建築物東面上午向陽曝曬的困擾，是結合造型與節能的綠建築設計！而這道樹影牆，已然成為向上國中最受歡迎的形象地標，受到許多市民的喜愛。

向欣樓北面的另一側，則面對昔日的舊校門以及鄰里記憶。建築師敏感的觀察到沿民生路側的鄰房多半是參差錯落的連棟透天街屋，於是在立面上設置了陣列式的造型陽台，讓民生路上的行人，行經時得以感受到櫛比鱗次的節奏感，消除了巨大建築量體可能



1. 建築立面上設置陣列式的造型陽台，讓人感受到櫛比鱗次的節奏感。2. 轉角處是一道開放式的半戶外階梯，是學校師生最愛的一座樓梯，上下樓時可以順便欣賞美麗的園道與校外街景。



L 形的新校舍，包圍著以中央大草皮為主的中庭式校園，讓原本排排坐的校園空間突然被打開了。

帶來的紀念性，而取代以細碎尺度的親切感。這些陣列式的陽台，從舊校門看過去，呈現了平靜安穩的秩序感，所呈現的理性平衡，是對入門者傳達的人格期許與校風意象。但是從與綠園道交角處望過來這些陽台，竟然呈現了波浪律動的舞姿，與園道上運動的市民活力互相映襯。這都是設計者運用陽台逐列漸退的手法，所產生的美妙錯覺！

向欣樓「L」形配置轉角處，是一道開放式的半戶外階梯，是學校師生最愛的一座樓梯，師生可以在上下樓的過程中，沿途欣賞美麗的園道與多元活潑的街景，建築極力建議把這個轉角及面前校地，局部開放成城市的「好望角」，連入口意象與廣場都留設好了。當校園街角都張開雙手準備好，等待校方勇敢的打開校園轉角圍牆，學校與園道的景致就能緊緊擁抱！

由於向欣樓的新建是拆除了老校昔日校舍，重新配置以因應當代的教育理念，因此除了校舍的新建之外，臨民生路的舊校門及周邊圍牆的形象重塑，也是重要的課題。從舊校門的軸線對進來，建築師在新校舍的一樓留設了穿堂，把中庭綠意直接拉到校門口，也把入口視覺直接引導到內庭，一入門便把學校內外串連起來。同時建築師發揮創意，把舊校舍的各式花樣鐵窗保留下來，重新運用在舊圍牆上，讓校園的某些印象與記憶得以重生、轉化，讓學校與鄰里的記憶得以與未來能夠輕鬆而自然的連結。

向上國中向欣樓


位置：台中市西區美村路一段 389 號（民生路與草悟道交會口）

落成時間：2016 年

設計者：姜樂靜建築師事務所

建築特色：不拘泥於一般人對於既有校園建築的想像，以兼顧秩序與童趣的建築設計手法，提供師生多處交誼、穿越、停留跟眺望的虛空間，讓建築物與既有校園環境及周邊綠園道產生強烈的連結，成為美術綠園道附近醒目的都市景觀。建築色彩及語彙既抽象又具象，讓普羅大眾與青春期學生得於潛移默化中理解抽象的建築語彙裡的具象隱喻。

永不甘於無聊的建築頑童

畢業於東海建築的建築師姜樂靜，是一位永遠不甘於無聊寂寞的建築頑童。求學時期接受了嚴謹的現代主義訓練，卻也不曾停止對於後現代理論與藝術的渴求與探索，而因著其對於台灣在地人文的熱愛，最終演化出了其獨一無二的建築態度；觀其歷年作品，對於基地環境的脈絡、使用對象的本質都有著極為細膩而深刻的描述，並且化身為充滿趣味的色彩與建築語彙，但是這些活潑熱情的語彙，又被巧妙的安排在隱約的秩序之下。閱讀姜樂靜建築師的向欣樓，筆者願私以「用外顯的活潑展現熱情，以內在的秩序表達態度」，作為導讀的註解。 

台灣的國寶級老樹

到石岡必訪的五福臨門神木

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》、《巨木老樹百選》、《老樹人生——樹與人的對話》等。



1. 老樟樹已經成為當地人的信仰中心，在遠離樹頭的地方設有香爐和供桌供人祭祀、膜拜。2. 為了防止老樹橫向枝幹太重而壓垮，特別設計木製支撐架，比早期設立的水泥或鐵柱更能與環境景觀協調。樹冠下是遊客休憩、乘涼的好地方。

來到台中石岡，一般遊客大多會去拜訪石岡水壩、東豐綠廊、情人木橋等景點，當然也不會錯過知名的五福臨門神木。

五福臨門神木位於台中市石岡區龍興里，主要是一株巨大的老樟樹，周圍環繞著相思樹、榕樹、楠樹、朴樹，形成五種樹生長在一起的特殊景觀。1976年，當時擔任行政院長的蔣經國先生經過視察，聽過老樹的歷史淵源後，便命名為「五福臨門神木」，流傳至今，是與后里月眉澤民樹同樣遠近馳名的國寶級大樟樹。

「五福臨門」這句成語常被用作為祝賀之詞，「五福」一詞，源自於《尚書·洪範》，原文為「五福：一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸好德，五曰考終命。」也就是說，長壽、富貴、康寧、好德和善終是人世間最棒的五種福分，能被冠上如此稱號的老樹，當然有其氣勢過人之處。

這棵老樟樹的樹高 20 公尺，胸徑達 2.5 公尺，樹齡約 350 年，在樹頭分為數支粗大的主幹，匍匐蔓生長達數十公尺，粗枝落地後又另起新的枝幹，充分展現旺盛的生命力，樹冠覆蓋面積廣達 1,300 平方公尺。不過，朴樹與楠木因為遭遇颱風襲擊，相繼枯死，現在的楠木是後來補植的，樟樹旁的相思樹則在去年杜鵑颱風襲台時，被倒下的側枝壓垮而倒伏。

老樹的存在，記錄了一段相當悠久的先民開發史。石岡區龍興里昔稱「仙塘坪」，地名由來是聚落西北面有一處湧泉，形成池塘灌溉農田，由於水色受紅土鐵質影響，呈現紅銹色，閩南語的「銹」與「仙」同音，意指有銹色水的池塘，坪則是指當地河階地形所形成的平台，充分表現出當地紅土台地的特質。

老樹所在之處是海拔約 450 公尺的台地，舊稱「火燒坪」，現在為管姓宗族聚居之地。很久以前這裡是一片荒蕪的林地，先民進入開墾後引火焚燒而得名。當時老樟樹已經存在，由於樹形雄偉奇特，成為先民保留和景仰膜拜的樹神。原本在樹下立石為土地公祭祀，樹頭有香爐燭台，居民常來插香膜拜；現在石頭已經被不斷生長的大樹包裹住。當年，擔任省主席的



老樹：台中市石岡區的五福臨門神木

樹種：樟樹

年齡：約 350 年

所在位置：台中市石岡區龍興里萬仙街岡仙巷 3 之 1 號

特徵：樹高約 20 公尺，胸徑 2.5 公尺，冠幅 1,300 平方公尺



1. 由於五福臨門神木是石岡熱門觀光景點，為了防止遊客攀爬老樹，對老樹造成損害，在 1990 年代曾在老樹四周圍上紅色鐵製圍籬（拍攝於 1994 年）。2. 為了讓遊客更親近老樹，同時兼顧保護老樹，後來拆除鐵製圍籬，改以低矮的欄杆替代，並在老樹周邊鋪設連鎖磚與鐵平石鋪面（拍攝於 2012 年）。

謝東閣先生來此參觀，認為在樹頭燒香對老樹有危險性，建議於遠處另外建亭，同時設置香爐、燭台供人上香，因此現在民衆都會到離樹頭有相當距離的香爐和供桌祭祀、膜拜了。

早年村民身體不適，常來樹前祭拜祈求保佑平安，也有不少人把小孩敬託給老樟樹作契子（義子），期望老樹能給當地帶來庇護與保佑，因此成為當地的信仰中心。在進入五福臨門園區庭院左側，有一座「五福臨門神木之碑」，是 1983 年由地方宗教團體及熱心人士所捐建，由已故的中興大學國文系李炳南教授題字。

保護老樹刻不容緩

二十世紀初，日治時代日本人在台灣大量砍伐樟樹製腦，老樟樹也成為腦丁（砍樟樹的工人）覬覦的對象，地方人士極力爭取保留，經過當時樟腦專賣局人員勸查後，核准將老樟樹列為母樹保存，並編號為「三十六號母樹」，得以免於被砍伐的命運。即使經歷數百年歲月的洗禮，老樹在春季仍然會開出滿樹黃白色的小花，在秋季結出上萬粒黑色果實，忠實完成其繁殖後代的重責大任。

為了保護樹體，老樹周圍的設施做過一些變革。在 1980 年代，地方政府將「五福臨門神木」規劃為觀光區，假日時來訪的遊覽車、遊客絡繹不絕，成為石岡當地重要的觀光景點，老樹周圍許多餐廳、商店都是靠老樹吸引來的遊客維持生計，自然對老樹愛護備至。地方政府投入許多經費，建設周邊的景觀與維

護設施，那時已有初步的保護老樹觀念，所以在老樹樹冠周邊數十公尺處，用鐵欄杆圍起來加以保護，禁止遊客擅自進入；由於老樹的部分枝條已出現腐朽現象，便為老樹立支架以支撐樹體，以免枝條負荷過重而折斷。後來由於民衆保育觀念逐漸成熟，高聳的鐵欄杆已經拆除，改以低矮的圍籬取代，讓民衆可以更近距離的親近老樹。

不過，園區的過度開發，加上周圍道路水泥化，鋪面高於土面，讓土壤中過多水分無法宣洩，積水造成根系缺氧潰爛死亡；另外因枝條修剪不當，樹幹發霉腐爛，老樹逐漸喪失免疫功能，樹勢逐漸衰老。為了拯救老樹，2015 年 8 月民間團體「台灣老樹救援協會」與中興大學劉東啓教授決定發起搶救行動，和地主簽下養護協定，利用水刀工法將地下固結的土壤打鬆，讓氧氣能夠深入土壤，同時去除過多地上設施物，恢復老樹周圍的環境，預計花費三年時間，期待在專業的照護下，讓老樹逐漸恢復健康，恢復往日強健的英姿。

不巧的是，2015 年 9 月底，杜鵑颱風橫掃台灣，讓老樹受損嚴重，造成大量斷枝與粗幹撕裂，對正在進行救治中的老樹，無疑是雪上加霜。

一棵老樹的救治與維護工作，往往需要長期大量金錢與專業技術投注，成效也非馬上可以顯現。由於政府財政短缺，能夠投入的資源有限，在民間社團力量的挹注下，讓五福臨門神木這株台灣國寶級老樹，成為民間與政府機關合作救援的絕佳案例。請大家一起為這株具有歷史意義與回憶的老樹加油、打氣吧！



1. 一株日治時期種植的老樹感染褐根病，除了將感染部位用火烤消毒外，樹體用鋼架及鋼索固定，下方感染的土壤全部要移除換新，整個治療工程浩大，且所費不貲。
2. 台中市大坑圓環的老楓香歷經數次倒伏，動手術切除腐朽部位，貼上人工材料防止二次感染，花費甚鉅，最終仍挽回不了枯死的命運。

人有生老病死，樹木也是一樣，這是自然界必然的現象。但如果是跟民間的地方風水有所牽繫的神木，或是具有歷史價值或景觀意義的樹木，居民多不捨得老樹就此喪命，這時專門醫治樹木的樹醫生就要出手相救了。

顧名思義，樹醫生以替樹木治病為本業，要替樹木進行病蟲害診斷和治療，但樹醫生的工作可不只如此，還包括枝條修剪、土壤改良、生態保育和環境保護等工作。樹木要生長良好，周遭自然環境一定要互相配合，所以樹木棲地環境的改善，也是樹醫生很重要的工作之一。

所謂預防重於治療，樹木也需要定期健康檢查，在平日就做好維護、巡察的工作，若有初期病灶出現，就應及早處理以免病勢蔓延擴大，等到明顯病徵出現，往往已經病入膏肓，搶救不及。像近年來在台灣頗為猖獗的樹木褐根病，是一種由土壤傳佈的真菌性病害，如果等到樹木開始出現樹葉黃化、萎凋的情況時，樹幹的疏導組織已經幾乎完全被破壞，來不及搶救了。

目前台灣的樹醫，主要由民間團體辦理認證或自行出國考取國外樹醫證照，也有許多土法煉鋼的業者憑藉實務經驗就自稱是樹醫生。不同的樹醫各有學理，手法也不盡相同，跟醫學上的中醫、西醫一樣，有的樹醫偏重自然療法，認為樹木具有自己療癒的能力，也會產生樹脂、單寧等物質自我防護，只要好好改善樹木的周遭環境與健康狀態，樹木自然能自我修復；有的樹醫則認為，適當使用農藥殺菌，以外科手術去除染病及腐爛部分是必要的手段，不同派別的樹醫之間也迭有爭議。

建立由政府認證，具有公信力的樹醫證照制度，應該有助於樹木醫療技術的共識。2012年，農委會林業試驗所成立「樹木醫學中心」，率先提供「林木疫情鑑定和資訊」服務，並新增「樹木健康診療」和「樹木修剪養護」兩項服務。去年6月《森林法》修法增列新條文，明訂農委會應建立樹木保護專業人員的培訓、考選及分級認證制度。據了解，林試所已經草擬「樹藝產業人才」職能基準，預計今年底草案完成，經公告後就可開始招考樹醫（或稱樹藝師）。

如果老樹生病了，該向何處求救？除了農委會林試所的樹木醫學中心外，包括福田基金會、台大植物病理與微生物學系都有提供植物醫學外診服務，另外一些私人園藝公司也有提供相關服務。



脫下西裝當農夫

王建勝放牧養雞產好蛋

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 王建勝



家中三代務農，但父母怕么兒王建勝吃苦，並不希望他繼承家業。法律系畢業的他，卻寧願放下企業法務的工作，回鄉養雞。他選擇最人道的放牧法，拒用抗生素，要讓快樂的雞生下健康無毒的田園好蛋。

乍看到雞飛起來，一般人都覺得自己眼花了吧。不過在台中蛋農王建勝的養雞場中，雞飛到樹上、屋頂上，甚至飛越籬笆，到他農場旁的家裡散步，偷偷吃光狗飼料可是常態。在蛋雞的四種飼養方式中，他選擇了最為友善的放牧法，除了有室內禽舍讓雞產蛋、休息，外頭還有一大片青青草地，給予雞隻充足的活動空間。

在台灣，很多人都吃過蛋，但看過蛋雞生長環境的應該寥寥無幾。賣場中的雞蛋總是整齊放在一格一格的盒子中，許多人難以想像的是，產出這些雞蛋的雞，終其一生，通常也就住在一格一格的籠子中，在A4紙張大小的空間裡，和其他兩三隻同伴相互擠壓、踩踏、攻擊，從來不知展翅、行走的滋味為何。

鄉下孩子難忘田園生活

王建勝愛吃雞蛋，但他一點都不想這樣的方式養雞。「我是鄉下小孩，童年很開心。」他老家在台中后里泰安火車站附近，從小就在山林間穿梭，到河裡抓魚，慢慢長大後，他發現許多習以為常的事物消失了，水溝沒有魚，田螺也不見了。選在不惑之年逼近前回鄉創業，他有個心願：「希望自己的事業對環境有利。」

王建勝家裡三代務農，上有三個姐姐，父母好不容易生下這個寶貝兒子，一點都不希望他繼承家業，從事這類看天吃飯、日曬雨淋的工作。在從小刻意栽培下，他從法律系畢業後進入企業當法務，每天坐在辦公室裡吹冷氣工作，看似走向人生勝利組之途，卻愈走愈疑惑，工作一份換過一份。「我這個人比較坐不住，一個工作沒辦法做太久，沒有新鮮感，我沒有考律師，只能做法務，一直停在那邊。」

到了前年，父親過世之後，他下定決心離開長輩眼中的坦途，轉了一百八十度，回到自己的故鄉重新開始，「那時候還不知道要做什么，只是感覺要回來照顧土地。」他把辭呈一丟，前途未知，先到國外旅行了快一個月才回家。

選擇人道養殖也友善環境

王建勝的老家旁邊就是一片田，想種什麼都可以，爸爸以前還養鹿，農舍也還在。從小家裡養雞、

養鴨，都吃自家母雞下的蛋，偶爾吃到外頭的雞蛋，感覺「水水的、不新鮮」，總覺得落差甚大。他想了想，既然自己最愛吃雞蛋，乾脆養蛋雞好了。他先上網研究，又到前輩的農場參觀，既然家裡的田地和農舍都是現成的，一開始不需投入太多資金，就這麼決定了。

台灣的蛋雞以格子籠飼養為主，一開始的用意是讓雞隻不容易接觸雞糞，以免生病，後來為求以最低成本獲得最大效益，格子籠讓蛋農能以同樣的面積，圈養更多雞隻，生產更多雞蛋。只不過，生產成本降低了，母雞的生活品質卻蕩然無存，小小的活動空間連轉身都有困難。由於密度太高，為了防止傳染病，飼料中還必須添加預防性抗生素，也必須使用消毒用藥清理環境，不僅飼養方式不人道，站在食安立場，同樣提高不少風險。

在農委會去年底公告的「雞蛋友善生產系統定義與指南」中，所謂的友善生產方式有三種：豐富化籠



雞舍空間很大，雞隻可以自由喝水、進食、產蛋和休息。

飼、平飼、放牧。「豐富化籠飼」還是要用籠子，但是空間較大，有棲架及產蛋區。「平飼」不用籠子，但養在室內。「放牧」的環境最好，還有室外活動空間，可讓雞隻自由進出。王建勝愛吃也愛煮，還考上丙級西餐證照，特別重視食材的品質、新鮮度及食安問題，加上希望友善環境，理所當然選擇放牧飼養。

心情隨著產蛋量起伏

實踐夢想的第一步，總是很辛苦。王建勝買了六百隻小雞，從一日齡開始養起。小雞要養到二十周左右才會下蛋，這意味著前四、五個月的時間都是零收入，但每個月得先固定支出約新台幣 2 萬元的飼料錢。由於沒有經驗，飼養環境是邊養邊改，像一開始因擔心小雞被蚊子叮會生病，他把整個農舍釘得密不透風，想不到通風不好反而讓雞生病了，只好重修。去年 5 月養雞以來，接連遇到兩次大颱風，其中一次屋頂整個被吹走，整修又是一筆錢。

好不容易等到小雞長大會下蛋，產量卻上上下下，比股票走勢還震盪，原來天氣太冷、太熱都有影響。好的時候，八成的雞都下蛋；差的時候，將近五百隻雞，居然只撿到五顆蛋。雞感冒最麻煩，嚴重一點的會打噴嚏，輕微的則看不出症狀，一樣到處跑、到處吃，很開心，但就是不下蛋。「那時候很灰心，覺得雞怎麼這麼難養。」王建勝苦笑說。

堅持無毒飼養

即使生病影響產量，王建勝始終堅持不用抗生素



王建勝養雞堅持不用抗生素，為了提高產蛋量和避免雞生病，他從飼料下手，自己養益生菌、做發酵飼料和使用藥用植物。



起初牧場生產的每顆蛋都用手工擦拭整理，未經水洗，冷藏可保存一個月左右。

素，除了疫苗之外，其他動物用藥能免則免。一旦雞生病，通常就是讓牠們吃好一点，儘快康復。為了調整雞隻體質，提高產蛋量又不容易生病，他決定從飼料下手，開始自己養益生菌、做發酵飼料、研究藥用植物。目前牧場內的雞隻從小到大都是吃植物性飼料，除了玉米跟大豆之外，還用芝麻粕增加蛋白質，添加水果酵素則可促進腸道健康。他每天帶著刀子到附近田野割下大花咸豐草餵雞，同樣有助雞隻腸道健康。

由於台灣消費者普遍喜歡顏色深一點的蛋，雖然在營養價值上沒有差別，卻誘使許多蛋農在飼料中添加色素，好一點的加胡蘿蔔素、辣椒素等食用色素，等而下之的就加人工色素。王建勝選擇加入苜蓿草粉，希望雞多吃些草，讓天然葉綠素為蛋增色。

為了維持農場周遭環境自然無毒，王建勝養雞之後，便說服媽媽不要再把老家旁邊的田地租給別人。對他而言，寧可把田地放著長草讓雞吃，也比租給別人灑農藥、噴除草劑好。

為了增加利潤，他推出「起初牧場」的自有品牌，代表自己回到源頭的初始之心。幾經波折養了一年多，農場狀況漸入佳境，也培養出不少老主顧，現在每個月約有 10 萬元的營業額。由於親朋好友都很



1. 王建勝採友善的放牧飼養，讓他的「雞小妞」可以四處活動。2. 雞舍外頭是一大片青草地，讓雞隻可以運動和啄食野草。

夠意思幫忙四處分享訊息，目前他的雞蛋有八、九成都是自產自銷，其餘才以批發方式賣出。不少放牧界的前輩也助他一臂之力，幫忙介紹生意。「放牧的圈子很奇特，市場小，做的人少，但是大家的理念比較一致，都很樂於分享資訊，互相幫忙。」

「創業不是一條好走的路，但我算幸運，」王建勝說，有了第一年的經驗做底，未來，他還有許多要調整的地方，擴充雞舍，養更多蛋雞，期待自己的牧場之路能像他暱稱的一隻隻「雞小妞」般，充滿活力，生機盎然。

不浪漫的養雞生活

脫下西裝回歸田園的生活，王建勝坦言，「一點都不浪漫」。他每天的生活就是餵雞、割草、撿蛋、擦蛋、做木工、送貨，一早起床就有數百隻雞咕咕叫等著吃飯；為了補貼收入，他還兼差開貨車，沒有周末双休二日可言。累不算什麼，比較慘的是三不五時身上會添些大大小小的新傷口。有一次，他不小心整個人跌進水溝裡，還有一次手指頭被飼料攪拌機一起攪進去，縫了十幾針。

「我是個很懶的人，有時候太忙太累，會想要休息一陣子，然後雞就不生蛋了，我就沒有事做了，不然就是手受傷只能休息，」王建勝苦笑著描述自己的「心想事成」。原本農場的工作都是他一個人做，受傷之後，他思考調整做法，太累的時候就找姪子來打工幾天，讓自己可以休息、想些事情，想想當初返鄉務農，決定採放牧無毒蛋雞的初衷，然後就有繼續奮鬥下去的動力。



青農小檔案

青農：王建勝

年齡：40歲（1976年出生）

從事農務及歷史：蛋雞放牧一年

農場名稱：起初牧場

地址及電話：台中市后里區泰安里福興路98號之一，(04)25563110

給想加入青農的建議：養雞要耐得住寂寞和被綁住，每天都要餵雞，喜歡往外跑的人要先考慮。農牧業需要扎實的技術，技術不好會影響品質，銷售也會受到影響，所以創業前，要先想清楚技術、資金、通路等環節。



從菜園到餐桌的探索之旅

孩子的第一堂食育課

文 林韋潔、李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 主婦聯盟、東海·美食育基地

從孩子出生起，爸媽就爲了該讓他吃什麼而傷腦筋。但在孩子成長過程中，卻被許多美味但不健康的加工食品所吸引，也可能出現挑食的壞習慣，影響他一輩子的健康。讓飲食教育向下扎根，教孩子選擇吃正確食物的能力，這場覺醒運動的風潮，已從歐美日吹向台灣。一切得從認識食物、瞭解食物開始，不妨讓孩子來趟「從菜園到餐桌」的探索之旅吧！

「該吃什麼好？」這是自孩子出生以來，每個媽媽都不斷煩惱的問題。大家都知道，孩子需要健康均衡的飲食，才能好好長大，但在日常三餐裡，能否讓孩子攝取到成長所需的營養素，讓孩子遠離加工食品、懂得為自己選擇好食物？這恐怕是連家長自身都必須面對的難題。

現代許多家長很重視孩子的課業成績、課餘生活與才藝表現，但對家庭的飲食品質卻不一定願意花很多心力去經營，寧願將日常三餐飲食的內容和品質，交給坊間各種食品廠商或店家來決定。不少學生喜歡買炸雞、奶茶、可樂等高熱量、低營養的食物果腹，不喜歡吃蔬菜，更討厭吃營養午餐，挑食的問題嚴重。「這反映出父母親對於兒童飲食教育，長久以來的匱乏。」知名親子教養作家番紅花如此觀察。

有健康的國民，國家才有未來

在台灣，大約每四個兒童就有一個體重過重或肥胖。根據研究，肥胖的孩子長大後持續肥胖的比例高達八成，而且罹患糖尿病、心血管疾病的風險也跟著增加。兒童肥胖的原因很多，但最主要還是來自不正確的飲食習慣。而不良的飲食習慣日積月累後，將導致下一代的壽命比父母還短！

然而，唯有健康的國民，國家才有光明的未來。

像日本就有很清楚的體認，是全球第一個將食育立法的國家。日本早在2005年就通過《食育基本法》，

要求孩童的監護人或教育關係人，必須肩負起食育的責任，同時將食育列為中小學的必修課，要建立學童健康的飲食習慣、飲食知識，培養良好的食物判斷力，同時要對食物心存感謝，不僅保留了日本的飲食傳統，也是面對食安問題根本的解決方法。

「食育」的議題在歐美也同樣備受關注，不少國家紛紛倡導使用在地當季食材，教孩子認識食物，體驗做料理樂趣。像2010年，美國國會將每年10月訂為「從農場到學校月」（National Farm to School Month），全美各地的公立學校開始推行「從農場到學校」計畫，學校向當地農場採購食材，有些學校在校內闢菜園，讓學童認識食物生產，進行跨越校園的食農體驗，同時擴展社區的市民農園、蜂園，要重新建立社區與食物、土地的連結。美國總統夫人蜜雪兒·歐巴馬（Michelle Obama）也以身作則，在白宮裡開闢一塊有機菜園，邀請小學生一起來種菜。

英國名廚推動飲食革命

英國知名型男主廚傑米·奧利佛（Jamie Oliver），以擅長使用有機食材聞名，他也是英國校園食育的推手，和「世界飲食革命日」的發起人。

傑米從多年的廚師專業養成經驗中體認到：食物的力量不僅只是填飽肚子，他認為，從土地滋養而出的果實到餐桌享用的過程，只有透過親手烹飪，才能重新連結人與人、人與土地，建立起友善的美味關係。



1.2. 孩子在栽種過程中，瞭解每天吃的食物都是農夫流汗耕種的成果，能讓他們更珍惜食物，也能培養正確的飲食觀念。



摸、去切，最後自己煮出一道菜，相信孩子所有的主觀意識都可以改變，開開心心把親自做的菜吃光光。

讓孩子從小瞭解食物、健康與環境的關聯

當他發現，在英國，每五個十一歲的學童，就有一個過胖，而肇禍的元兇，來自糟糕的飲食習慣，以及個人缺乏料理食物的技能時，他決心「翻轉餐桌」，在英國推動校園「廚房菜園計畫」（Kitchen Garden Project），讓孩子在學校菜園裡體驗耕種、收成的樂趣，還在 2012 年發起「飲食革命日」，希望透過飲食革命，教育每個孩子關於食物的知識，鼓勵所有家庭重拾烹飪樂趣。後來他更號召了三十萬英國人共同連署，成功將校園飲食改革的提案打入英國的教育政策。

2014 年，英國教育部正式將「烹飪」列為所有十四歲以下學童的必修課程，低年級孩子需了解食物的來源及基礎飲食原則，學會製作簡單的輕食；中年級要能掌握基礎烹飪加熱技能，並清楚當季概念及常見食材的加工處理過程；十四歲畢業時，需學會自己煮出一餐足以餵飽自己與家人的營養餐點。現在，英國的中小學生在畢業前，都必須學會製作二十道料理。

事實上，大部分孩子會挑食，其實就是「不吃沒看過或不認識的東西」。若是讓孩子親手去看、聞、

隨著近幾年食安問題在台灣掀起熱議，讓國人認識從產地到餐桌的各個環節，已刻不容緩。

台中市政府相關部會也致力推動食農教育，期待孩子們能夠從小瞭解食物、健康與環境之間的關聯。教育局長彭富源表示，「學校如果能將教育的觸角延伸，讓孩子在栽種過程中，了解每天吃的食物都是農夫流汗耕種的成果，不但能讓他們更珍惜食物，也能培養正確的飲食觀念。」

這幾年來，台中市已有不少學校身體力行，帶著孩子利用校內閒置空間栽種蔬果。其中，國光國小可說是市內最早推動食農教育的學校，自九十三學年度起，學校即將生態教育列入學校本位課程，藉由校舍改建與拆除的機會，讓校園內的水泥柏油逐漸退場，改變成耕學園種植有機蔬菜，生態池裡有魚蝦可撈，還有夢田專種水稻。而蔬菜、稻米收成後，還可以直接煮成午餐，學童吃到都特別開心。

近三年來，黎明國小、樂業國小、月眉國小不約而同在校內開闢農地，讓學生種菜、種稻。自從台中



1. 主婦聯盟台中分會跟學校合作推動綠色飲食教育，帶著孩子們一起料理食物。
2. 大部分孩子會挑食，是因為不吃沒看過或不認識的食物，但親手種出來的菜，就會願意去嘗試。
3. 現在有些學校會安排課外教學，帶著孩子到菜園參觀。

月眉國小在校園內開闢了三分地大小的無毒農園後，全校 200 多位師生共同翻土、耕作，收成的蔬菜讓學校的營養午餐也可以有免費的機會，有時甚至多到可以讓學生帶回家，家長收到沒有農藥的菜，都非常開心。月眉國小還養了鴨，學生放學前還得將鴨子趕回鴨寮。

另外，像三田國小因校內沒有足夠空間種植，但他們換個方式，轉而認養學校周邊的農地，同樣可以讓學生體驗農耕生活。

市府積極推動食農教育

為了鼓勵學校重視食農教育，自 104 年度起，台中市政府教育局推動「我的 Farm 心園」食農教育試辦計畫，遴選台中市三十所學校辦理。校方可以利用盆栽、花台、校內閒置空地或承租校園旁休耕土地進行農事體驗，並結合家長及志工進行課程安排。為了提升台中市學校師生「均衡飲食」、「愛物惜物」的良好品德觀念，市府也鼓勵學校利用校園內閒置土地種植農作，進行耕種體驗，並認識在地糧食、了解產地銷的食物旅程觀念，以達到食農教育向下扎根。課程中除了讓學生實際參與種植體驗，並融入相關領域課程，教導認識在地糧食生態，讓學生進一步了解產地銷的飲食觀念。

有鑑於許多學校雖然有心推動食農教育，但教師

們普遍因農事經驗、知識不足而卻步。台中市政府農業局在 104 年度特地舉辦了「台中市食農教育規畫及推廣補助計畫」，除了針對台中市農業推廣人員及教師分別舉辦食農教育研習營外，並在上下學期和信義國小合作，試辦食農教育。並有設計完整的活動與教案，期望於日後編寫「食農教育指引手冊」供各校參考。

未來，教育局將在各個行政區選定四至五所學校，做為食農教育推廣種子學校，透過「小小食農工作坊」，請種子學校分享食農教育、農耕經驗，並結合大專院校相關系所的學生投入推廣。另外，還將舉辦「小小食農市集」，提供學校農作物銷售或交換機會，讓學生能夠認識農作物銷售歷程，連結食農教育精神及社會公益意義，深化環境教育成效。

「當我翻開落葉堆肥時不禁嚇了一跳，因為裡面有很多蜈蚣、毛毛蟲、蚯蚓…我更好奇，原來小蟲子可以幫忙鬆土啊！」在 104 年度試辦的食農教育中，不少學生都有類似的轉變，原本以為土壤很髒，菜蟲、蚯蚓很噁心，但上過課以後，想法都慢慢改變了。如果每個孩子都能對於食物的生產歷程有清楚的認知，相信我們的地球會有不一樣的未來。✍



透過種植的過程，孩子從接觸自然生態中，也培養與土地的情感。



黎明國小

地點：台中市南屯區黎明路二段 555 號

開始推動食育時間：2013 年

教學方式：種菜、綠繪本、小廚師體驗營

七期豪宅旁的學校菜園

黎明國小樂當綠食育實驗場

文 李政青 攝影 澄攝影

台中七期豪宅旁，有座號稱地價最貴的小農場，這裡是台中推展綠食育最早的實驗基地。最初在主婦聯盟協助下，讓黎明國小奠下綠食育的良好基礎，現在孩子慢慢學會選擇食物、珍惜食物，這比考試得滿分，對他們一生的影響更重要。

站在黎明國小門口往外遠望，七期豪宅毗鄰接踵，這裡燈火輝煌令人目眩。轉個身子面向校園，一旁映入眼簾的，居然是一座近百坪大的菜園，裡面種了五、六種蔬菜，被戲稱是「台中市地價最貴的農場」。

原本這裡不是菜園，而是教師宿舍拆掉後的空地，種些教學用的植物。2013 年，主婦聯盟和黎明國小合作「綠食育國小實驗計畫」，這塊空地正式變身為替孩子們進行食農教育的場所。

與主婦聯盟合作綠食育實驗計畫

「這件事情很需要行政奧援，如果行政機關願意

支持，成功機會比較大，」談起當初這項計畫，主婦聯盟台中分會副主任張明純表示，「我們希望教育局看到這種飲食教育會改變學生的飲食行為，可以把它當作教育政策。」

回想起當初合作的契機，黎明國小校長陳華誕說，「那時綠食育的議題剛出現，我們想做但不曉得如何切入，正好主婦聯盟幾個幹部來訪。」為了讓綠食育從小扎根，但顧及學校一年級新生還在適應環境，整個計畫以二年級為主，從綜合課程與彈性課程撥出四堂課先做認知教育。主婦聯盟的志工們透過繪本、實驗與遊戲，讓小朋友了解零食存在許多傷害身體的添加物；接著，又花了十堂課左右的時間，帶領孩子一同下田實作、觀察和採收。

課程之外，還舉辦「綠食育小廚師體驗營」開放全校參加。在營隊裡，學生要認識食材、學種菜、煮午餐，親自料理三菜一湯，同時透過「口味大不同」的遊戲，從食物外觀、氣味到料理後的口感，教孩子分辨有機蔬菜與慣行農法蔬菜的差別。此外，主婦聯盟還針對學校老師，舉辦兩場研習營。

「讓孩子辨別什麼是未加工的食物、什麼是加工後的食品，對一輩子的影響很大。」校長陳華誕說。整套課程實施後，學校老師都確實感受到學生的健康飲食概念提升了不少，曾經有學生帶零食到班上，一旁的同學看了成分標示後說，「這個有色素你還吃喔？」也有老師知道食品添加物對健康的危害後，便不再買糖果餅乾作為獎勵了。

每個學生畢業前至少要種一次菜

計畫結束後，黎明國小將綠食育的做法延續下來，並相繼爭取其他單位的支持與協助，如慈心有機農業發展基金會、神腦科技文教基金會、新峰生物科技股份有限公司等等。由於以前南屯四周都是田，不少家長小時候都有務農的經驗，因此學校的愛心志工是最好的農作指導員。

目前中高年級的班級可以輪流認養菜園種菜，利用早上的晨光時間、下課時間及放學前的空檔種菜、除草、澆水；採收之後，各班可以自行找時間烹煮、品嚐。低年級的學生則以認知層面的課程為主，配合圖書館設計綠繪本的閱讀主題，先建立健康飲食的概念。

由於黎明國小位於七期重劃區旁邊，家長社經地位都不錯，孩子大多在高樓大廈中長大，學校菜園是



黎明國小位於七期重劃區旁，很多孩子在高樓大廈中長大，甚至從沒碰過泥土。

他們難得可以接近土地的機會。有的孩子從沒摸過泥土，一開始覺得很髒，經過幾個月實作下來，逐漸改觀。園藝組組長黃玉萍觀察，「小朋友很可愛，拔草會哀哀叫，一直說很累、手很痠，等到採收的時候就會特別珍惜。」曾經有學生剛開始不想種，認為去超市買也很好吃，不需要這麼辛苦，結果採收的時候，有同學開玩笑要拿她的菜，小女生反而不肯了，因為是自己辛辛苦苦種的菜，捨不得送人。

農事體驗影響深遠

目前學校採用有機農法種植，不灑農藥、不施化肥，所以菜被蟲吃光是常態，但是師生卻從蟲蟲危機中，學到寶貴的經驗。像菜園裡種的高麗菜被紋白蝶的幼蟲吃掉不少，但等幼蟲吃飽長大化蝶後，高麗菜又繼續長出新葉來，神奇的是，蟲害就不見了。這個現象讓黃玉萍老師十分驚喜，「原來蟲吃剩的，就是我們的。」親身觀察過後，小朋友回去就會告訴媽媽，太漂亮的菜不安全。

「推動綠食育，對孩子來講，現在還看不到立即的成績，但往後絕對會看到影響。」校長陳華誕篤定的說。教育經常被形容是「十年樹木，百年樹人」的事業，綠食育相當能體現這個精神。✍



1. 學校菜園不灑農藥、不施化肥，難免會有蟲蟲危機，但也讓孩子瞭解「太漂亮的菜不安全」。2. 就像植物經過灌溉就會慢慢長大，綠食育的觀念灌輸給孩子後，也會慢慢在他們的心中茁壯，影響一輩子的健康。



樂業國小

地點：台中市東區樂業路 60 號

開始推動食育時間：2013 年

教學方式：舉辦稻香音樂會、義賣、陶塑、焗窯、烹飪、拍紀錄片

操場也能變農場

樂業國小把教室延伸到校園

文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 樂業國小

為了讓孩子從做中學，樂業國小把教室延伸到校園，讓學生學習種稻、種菜，農事體驗還衍生出各種不同的課程。操場上的這塊田，帶給孩子一生寶貴的初體驗。

5月初，暑氣漸盛，田間的稻穗逐漸轉為金黃。位在台中後火車站旁的樂業國小號召全校師生，舉辦了一場「稻香音樂會」，地點不假外求，因為稻田就在學校的操場上。

把操場變良田

這片田地可得來不易，因為這裡原來真的是操場。學校老師楊申弘在 2013 年申請到神腦科技的「愛心小農場」計畫，帶著小朋友種了一百多棵蝴蝶喜歡的金桔盆栽，搭配課程教導學生認識金桔、毛毛蟲與蝴蝶之間的關係，金桔成熟後採收還做成了果醬。到了第二年，楊申弘打算擴大規模成為校園農場，原本只計畫在教室旁的空地種植，想不到獲得校長張添琦大力支持，直接移到操場兩側，一邊水田一邊旱田，兩邊面積加起來約有 300 坪大小，是台中市第二所在校園種稻的學校。

選地點容易，但要把操場變良田就困難多了。校方找來中興大學農業試驗場幫忙，出動機具到操場翻土，翻完發現裡頭好多大大小小的石頭，又出動老師、學生、志工一起搬；接著又挖排水道、做田埂和引水。有了水後，由於土質鬆軟，機器一入田地就陷進去，只好再度用人工處理，讓小朋友進去踩泥巴，大家踩得不亦樂乎，把泥土塊踩成爛泥巴，也讓原本高低不平的田地逐漸平整，終於可以插秧種田。這段開墾的過程雖然辛苦，卻充滿樂趣，難怪校長張添琦直呼，「第一年的小朋友學習到最多。」

從做中學更多

當多數學校普遍以課業為重，願意投入這麼多的心力在校園農場上，校長張添琦自有他的用意。樂業國小最早是糖廠小學，創立至今已有六十九年歷史，隨著台

中糖廠在 1990 年停止製糖，學校所處的后火車站一帶逐漸沒落，在生源不足下，學生人數逐漸減少。到了今日，受少子化推波助瀾影響，校內僅剩 155 名學生，當中有 40 位來自弱勢家庭，需要接受營養午餐補助。這裡同時也是台中市市區特殊教育資源中心，安置不少需要特殊照顧的學童。

在這樣的背景下，不管任何競賽，樂業國小都很難和精華區的學校一較高下。幾經思量，校長張添琦決定力行「從做中學」的教育模式，他和老師們說：「就讓學生們做，不懂我們再教。」操場上的田地成了學生進行各項體驗的最佳場所。

目前，樂業國小主要利用綜合課程及彈性課程的時間，由各班老師自由運用，讓學生到田裡實作。除了稻田外，操場另一側還有差不多面積的菜園。校園各個角落也種了許多作物，如咖啡、桑葚、芭樂、百香果。由於學校不灑農藥，不論種菜或種稻，最大的困擾就是病蟲害，老師會帶著孩子嘗試各種方法面對問題，並從中思考、學習，像在菜園裡種植迷迭香引誘昆蟲，讓牠們不要去吃蔬菜；百香果被不少青斑蝶的幼蟲啃食葉子，但並不撲殺，而是在旁邊種植幼蟲的食草，讓牠們吃個過癮，並趁機讓小朋友認識生態。正如楊申弘老師所說，「不用驅趕牠們，長大了就會變蝴蝶呢！」

人生的初體驗無價

其實，種田不只是種田，從農事可以衍生出不同面向的教育，例如結合烹飪、藝術、音樂和品格教育等。校方讓學生以米為主題製做藝術陶板，完成後就放在牆壁上，成為校園造景的一部分。田裡種的是越光米，第一年採收後，校方便請壽司師傅來教小朋友包壽司，吃



操場旁的菜園，是孩子們學習認識生態的最佳場所。

到米香的美味，許多孩子都嘖嘖稱奇：「這真的是我們自己種的米嗎？」小朋友很喜歡吃自己種的東西，學校也採購了移動料理台，讓有興趣的班級可以借用，直接把田裡採收的蔬菜拿到教室煮來吃。

校方也會號召小朋友，將採收後的蔬菜、自己製作的果醬拿來義賣，所得收入變成種稻基金、校外教學或畢業旅行的經費。「弱勢孩子接受別人不少幫助，除了要懂得感恩，也必須學習其他方法，以後才能養活自己。」校長張添琦的用意深遠。

校園農場開闢兩、三年來，孩子的改變已經慢慢顯現。學校第一次舉辦稻香音樂會時，只有兩、三個小朋友敢上台，其餘都是由老師表演給大家看；沒想到最近這次，全校的小朋友都上台了，自信心提升不少。校園農場到底讓學生學到什麼？或許難有具體指標，但張添琦相信，這些親身體驗的價值，絕對比課本上的知識重要，就如同他在申請教育部亮點計畫中所寫的——提供學生許多第一次經驗，無價！



1. 稻米採收後，老師帶著學生在校園裡學習焗窯。2. 學生們懂得運用工具照顧作物。



東海 · 美食育基地

地點：台中市西屯區，東海藝術街附近

開始推動食育時間：2015 年

教學方式：種菜、美術課、闖關遊戲

結合生活美學和種菜體驗

東海 · 美食育基地 是好玩的樂園

文 李政青 圖片提供 東海 · 美食育基地

一群東海國小及社區的家長，
爲了重新找回人與土地、人與人之間，失落已久的連結與情感，
他們決定結合「美學」與「食農」教育，以友善耕作的方式，
帶著孩子一起共耕、共學和共享。

偌大的紅土地上是一畦一畦的菜園，旁邊有個泥坑，泥坑裡的小朋友玩得正起勁，一個個都成了小泥人。這裡是鄰近台中東海藝術街的「東海 · 美食育基地」，是大人和孩子的真實版開心農場。

東海 · 美食育基地的創始成員都是東海國小志工隊的家長，大家同住東海里，卻直到小孩就讀同一所學校才互相認識。這幾年發生太多食安風暴，大家談起來都憂心忡忡，愈聊愈覺得自己應該試著種菜。發起成員之一的呂木蘭表示，「吃的東西都不知道從那裡來的，我們很想知道從產地到餐桌的歷程是怎麼樣？」

孩子的好玩樂園

他們尋尋覓覓，終於找到這塊一分半的土地承租下來，離學校很近，只有三分鐘腳程，而且七年未從事耕作，比較不用擔心土壤殘留農藥。然而，荒地雖然乾淨，整理起來卻千辛萬苦，草長得比人高就算了，紅土有黏性，土質夯實又硬，菜苗種下去，根都長不出來。雖然想種菜，但一開始都是在掘土，大人小孩都拿著鏟子不停的挖，終於把土挖鬆了，讓荒地逐漸變田地。

種菜儘管辛苦，對孩子卻有股難以言喻的魔力。家長帶小孩剛來到這裡，一開始還拿著玩具鏟子，沒多

久就改用真的鏟子挖土。開始種菜之後，發現昆蟲也來了，許多小朋友一開始看到蟲蟲還會尖叫，到最後已經見怪不怪，甚至以抓蟲為樂。等到幼蟲長大了，大家又忙著捉蝴蝶，整個農地彷彿是個好玩的樂園。

今年的兒童節，志工家長們特別和學校在基地裡合作舉辦《毛毛蟲·萬歲》的活動，設計了一系列的尋寶闖關，讓孩子玩得不亦樂乎。例如農場上的大南瓜奄奄一息，有個關卡要小朋友幫大南瓜加油打氣，聲音超過六十分貝就過關；拔蘿蔔比賽時，每拔起一株，就讓孩子在原來的地方再種一粒種子下去；還有抓蟲大賽，集滿五隻蟲可以加分；完成全部關卡的小朋友，可以獲得一包蔬菜種子。

教育就在生活中

東海國小志工隊隊長，同時也是主婦聯盟台中分會執委的呂木蘭表示，「整個地球是命運共同體，任何地方發生災難，都會連結到我們，但要怎麼讓孩子知道，真的要從土地開始，硬教他去愛護沒看過的大自然，他其實沒有感覺。」

推動成立這個基地的家長，對教育很有興趣也很有理念，每逢周末經常辦活動，讓種菜不只是種菜，而是一堂又一堂別具巧思的生活課程。

發起人之一的豆爸，畢業於東海大學美術研究所，從事教職多年，離開學校後，他開過繪本教室，現在則把基地當成另一個校園。他帶小朋友到基地貼馬賽克是一堂課，樹枝撿一撿可以來場造景課，蔬菜切一切就

成了印章創作課。教育就在俯拾即是的生活開展。當初就是豆爸提議將美學結合綠食育，基地的名字才會有「美食育」三個字。豆媽是東海國小的老師，在她的規畫下，學校有一個班級和觀樹基金會合作，固定利用綜合活動課進行食農教育，耕作地點則由基地免費提供。

從吃創造好的循環

辛苦種出來的作物儘管大多長得歪七扭八，或是被蟲、鳥吃去大半，不管是青椒、韭菜、皇宮菜、高麗菜、草莓，看起來有點營養不良，卻往往味道十足，讓大家吃了都驚豔。曾經有人質疑，基地成員何必這麼重吃、這麼在乎自己生命的長短？家長劉玉玲強調，「食農教育不是只有吃。你吃什麼關係到農夫要種什麼、商人要生產什麼，我們可以從吃創造出一個好的循環。」

為了吸引更多人關心食物來源、農業問題乃至於環境議題，基地決定對外敞開大門，歡迎有興趣的朋友一起來參與。自去年 11 月正式成立以來，前後已經有四十八組家庭到基地認養過苗圃種植。他們也歡迎有興趣的國中、國小來這裡進行校外教學，成員也紛紛踏出基地，到其他社區分享經驗。

能夠親近土地，家長們的收穫同樣豐富。自從有了基地後，東海國小志工隊的聚會就直接拉到田裡，邊種菜、邊鏟土、邊聊天、邊討論。每個人生活中的大小事，不論是家庭的、工作的、婆媳的或是健康的問題，都在一次又一次的勞動中卸下心防，有了宣洩的出口，「這裡已經變成我們很重要的療癒地了。」劉玉玲笑著說。



1. 孩子利用自己種的蔬菜來作畫。2. 基地裡的孩子學會運用各式工具。3. 大人示範怎麼幫豆科和瓜科植物準備支架。

小樹森林親子食趣工作室

地點：台中市西區民生路368巷2弄5號
(審計新村內)

開始推動食育時間：2016年

教學方式：親子料理、自然手作、產地之旅、親子遊戲



在遊戲中學習綠食育

小樹森林教導親子享受食趣

文 李政青 攝影 澄攝影

一位離開職場多年的家庭主婦，決定把握「摘星計畫」的創業機會，將她教導兒女的故事和遊戲，轉化成親子體驗課程。讓其他家長和孩子從種植體驗、手作料理和遊戲中，學習認識食材、接納蔬果原味，進而懂得友善土地。

「從前從前，有個彩虹森林，所有的樹都是彩色的，小樹吃了裡頭五顏六色的點心、飲料以後，頭髮跟身體都變顏色了，脾氣也變得很暴躁……」後來小樹一個月沒有去吃彩虹森林的東西，頭髮、身體都恢復成原本的顏色，再看發現彩虹森林不見了，變成一堆又黑又臭的爛泥巴。」

把教兒女的内容變成體驗課程

這是「小樹森林親子工作室」負責人張曉慈自己編的故事，故事名稱就叫做「小樹森林」。這原本只是說給自己一對兒女聽的童話故事，沒想到後來也說給其他小朋友聽。她希望孩子知道吃太多食品添加物對身體不好，但面對小朋友，很難按照一般的道理解

釋，於是她想到用講故事的方法，將概念一點一滴傳達出來：森林裡的樹之所以變成彩色的，是因為吃的食物含有太多添加物，讓小樹吃後出現奇怪的症狀。

升格當媽之前，張曉慈原本是雜誌社的編輯，她很重視環境議題，經常試著將相關內容帶入報導中。六年前，小孩出生後，剛好先生工作異動，於是這對台北夫妻帶著剛滿六個月大的女兒來到台中定居，張曉慈也成為全職家庭主婦。她用心照著自己的理念帶小孩，但時間久了，卻有股難以言喻的滯悶感，「二十四小時帶孩子，比當上班族還累，完全沒有自己的空間。」

當台中市政府推出「摘星青年、築夢台中」計

畫時，張曉慈簡直如獲至寶，離開職場多年的家庭主婦，終於有了創業的機會。她在雜誌社磨練多年、沉寂已久的企劃魂，再度甦醒，開始把一直在生活和教養中落實友善環境的想法，轉化成開店的點子，將平常跟孩子說的故事、玩的遊戲、過的生活重新規劃後，變成一堂堂適合親子共同參與的體驗課程，在審計新村的創業基地裡得以實踐。

體驗種植和學習料理食物

以「迷你小菜園盆栽 DIY」活動為例，一開始，張曉慈先拿著繪本，向小朋友說了一個小種子長成大樹的故事，讓孩子們知道種子長大的過程需要陽光、土地與水。接著，她拿出麥穗與稻穗，讓大家猜猜那個是麥、那個是稻。猜完後又繼續拿出小麥與糙米，顏色跟大家平常看到的白麵粉、白米不同，藉此讓孩子與家長知道，加工精緻後的米、麥已經少掉許多營養成分，顏色才會不一樣。

接下來，張曉慈拿出容器、小麥種子與培養土，要讓小朋友體驗種植。每個環節都是精心規劃，像當成盆栽的容器，是先請家長拿用過的寶特瓶到現場 DIY 改造的。過程中，小朋友挖土時會不小心讓土掉得到處都是，她很留意提醒的用語：「土不是髒喔，只是灑到桌上、地上很可惜，所以要收在盆子裡。」

種完盆栽後就是料理食物的時間了。張曉慈拿出小麥草、小麥草汁和鳳梨，讓大家認識小麥種子發芽後的樣貌，她告訴大家：「一般的鳳梨很大，是因為生長過程有農藥又有生長激素，鳳梨還是像今天看

到這樣小小的比較好。」她將鳳梨的心切掉之後，給小朋友一人一把安全刀具，讓他們自己把鳳梨切成小塊，再丟到果汁機裡打成鳳梨小麥草汁。現場有個小男孩看到綠色的果汁不敢喝，張曉慈鼓勵他先喝一口再做決定，嘗了味道後，小男孩毫無異議全喝光了。

張曉慈的創業初衷是實現「食育、慢學、綠生活」的理念，有趣的是，她在活動宣傳時並不會特地強調環境議題，因此來報名的家長，可能只是單純帶孩子來參加親子活動，這樣的方式正符合她的想法。「這個議題對孩子來說太遙遠，讓家長和孩子透過手作可以認識食材，進而認識一些環境議題，這樣就可以了。」

在遊戲中學習食育觀念

為了讓活動吸引人，張曉慈也和桌遊老師小密規劃主題，讓遊戲和綠食育結合。以「石頭湯」這款遊戲為例，桌遊老師會先講解「石頭湯」的故事，當故事中的人物在湯裡放進各種食材時，老師會同時拿出真正的食物來介紹。遊戲結束後還有驚喜箱時間，讓大人小孩輪流將食材放到箱子中，猜猜看對方放進什麼。

除了在工作室內帶活動，張曉慈也會和一些理念相同的團體、農場合作，將教室拉到外頭，帶著大人小孩一同做料理和 DIY。每場活動的收費不高，目前主要靠政府的青創補助才能有一點利潤。畢竟，對張曉慈而言，能夠走出家庭推廣自己的理念，就是最棒的事了。



1. 先讓小朋友聽完小種子長成大樹的繪本故事後，再讓他們親手種植盆栽。2. 桌遊老師說完「石頭湯」的故事後，再讓小朋友玩遊戲。3. 讓小朋友先認識食物後，再動手自己料理，比較能打破挑食的習慣。

高中生投入志工關心家鄉事

姚尚汶以劇場喚醒在地意識

文 / 圖 江彥杰 (HOPE125 特派記者)



台中市政府社會局今年組織「廟埕劇場志工隊」，利用假日到台中各大宮廟前演出有趣的社會故事，和信徒交流，姚尚汶（左一）是目前唯一的全勤。

一個從小就立志當台中市長的高中生，決定認真認識生活的這塊土地。他以志工身分投入各種文史活動與田野調查，還參與廟埕行動劇場表演，今年，他即將進入大學修習劇場藝術，希望讓周遭朋友也關心在地的故事。



1. 姚尚汶時常利用假日，以志工身分投入各種地方議題。2. 今年上大學後，姚尚汶將學習劇場表演專業，期待能演繹更多土地故事。

在台中各種文史議題的場合，幾乎都可以看到姚尚汶背著包包，專心聆聽發言人的每一句話。因為學校不用穿制服，加上總能侃侃而談對社會的看法，姚尚汶常常被誤會已經大學畢業好幾年，其實他是高中生，這個暑假才從國立中科實驗高級中學畢業。他擔任過各種志工，從城市田野調查、刊物編輯到文化劇場，接觸了許多台中有趣的人事物，每參加一個活動，就更增加姚尚汶對台中這塊土地的了解。

台中市社會局今年為推廣志工多元服務，以及結合多元城市想像，組織了「廟埕劇場志工隊」，在假日到台中各大宮廟前演出有趣的社會故事，並和信徒交流。這次的劇場主題是國際移工在台的生命故事，在這群由大學生、外籍移工及社會人士組成的志工演員中，可以注意到，有個高中生默默的從第一場演出到最後一場——他就是姚尚汶。

姚尚汶就讀高一時，開始對於自己生活的這座城市感到好奇，便以志工身分參與各種台中的文史活動與調查，如台中文史復興組合、台中城市發展田調團、好民文化行動協會、《溫度》台中刊物編輯等，因為他認為，參與地方文史工作可以更認識自己生活的環境。

姚尚汶在中科實驗高中的學業在今年6月結束，9月將去高雄就讀中山大學劇場藝術學系，他希望未來可以透過劇場展演的方式，讓更多不同身分、階級、背景的市民，可以認識自己生長的這塊土地。

到底是什麼原因讓姚尚汶開始關心台中，並選擇以劇場展演的方式參與社會呢？

國中就立志當台中市長

這要回溯到姚尚汶的國中時期，那時他突發奇想：長大後立志要當台中市長！但身為一個市長，應該要瞭解自己治理的這塊土地，於是他一頭栽進了台中地方文史的研究，進而發現，台中這塊土地有很豐富的人文底蘊，但大家很少去發掘。姚尚汶觀察到，身邊同齡的朋友對自己生活的家鄉漠不關心，說到那裡有美食，大家都曉得，但如果要再說點台中這塊土地的特色，似乎就說不出來了。

姚尚汶覺得，今天大家雖然生活在不同的區域，但生活模式大同小異、也不了解自己居住的地方過去有什麼故事與習俗，現代人和土地的連結是脫鉤的，所以每一次他做完田野調查後，便會挑選有趣的故事和身邊的朋友們分享，甚至把朋友一起帶出



門，為他們導覽介紹一遍，希望慢慢喚醒大家對身邊土地的認識與關心。

好奇心加上熱情投入志工

姚尚汶在豐原長大，卻對貫穿豐原且有極大貢獻的豐原葫蘆墩圳毫不瞭解，他上網搜尋發現相關的討論與資料非常少，若非市政府水利局相關人員，根本難以取得更深入的紀錄，所以他開始每天踏查葫蘆墩圳，每天沿著水路，搭配地圖做田野紀錄。

葫蘆墩本圳一分為二後，分成東汴跟西汴，東汴往潭子、西汴往神岡方向延展。東汴流經市區，西汴流經圓環西路，有個公園叫怡然園，公園裡流水潺潺，是台中少數依著河道建立的公園。

姚尚汶上高中時就讀中科實驗中學，學校教育彈性且多元，歷史老師在上課時會鼓勵鄉土教育，每次發學習單時，以文史為志趣的姚尚汶總是將整張紙寫的滿溢，讓老師經常將他的學習單列為榜樣。

許多在台中的文史工作者都認得姚尚汶，並對這個高三生對社會的好奇心與熱情印象深刻，從台中的地方文史、文資與文創到發展政策，只要時間允許，姚尚汶便利用課餘積極參加這些議題活動，並以志工身分參與幫忙。

姚尚汶小檔案

出生：1997年

學歷：國立中科實驗高級中學畢業，即將就讀國立中山大學劇場藝術學系。

姚尚汶對許多事情都保有好奇心，而這些其實都源自於他在生活中的觀察——比如這半年來，他每次經過火車站時就有很多疑惑：為什麼這一群移工要遠從東南亞飄洋過海到台灣工作呢？在東協廣場駐留的他們，背後又有那些故事？為了瞭解這群最熟悉的陌生人，實踐力高的姚尚汶最近參與好民文化行動協會舉辦的東協廣場田野調查團，希望可以讓更多市民認識這群身邊的陌生人，為了拉近關係，姚尚汶甚至還學了幾句越南語呢！他是自學溜溜球的行家，更曾用溜溜球跟東協廣場的移工交流。

選擇用戲劇表演喚醒在地意識

除了參加東協廣場田調團，姚尚汶也參與廟埕行動劇場。每一次劇場演出後，姚尚汶都會和主演的印尼籍移工王磊聊天，瞭解這位印尼朋友對台灣和台中的看法，雖然語言不通，但透過比手畫腳和幾句破英文，彼此間相談甚歡。而姚尚汶在聊天過程中，發現移工下班後的生活除了唱歌、喝酒之外，也會追求自己的夢想及有興趣的事，像文學創作、舞蹈表現等。他認為，唯有透過更多的認識，才可能打造一個國際友善的城市。

姚尚汶是在念高一時，和一些朋友共同創辦了表演藝術社團，才開啓了他走入劇場這條路。有一次，他看到由中山大學太平盛世劇社演出的「打狗傳奇」——這部戲劇是用高雄當地的素材寫出來的故事，不同於許多現代劇場用既有的文學劇本發展。姚尚汶受這齣戲劇的影響，也希望自己以後參與的劇場可以結合在地故事，並由劇組每一位成員共同創作，讓大家說出自己的故事，讓戲劇走入各種人的生命中。

姚尚汶今年5月參與廟埕行動劇場後，有很大的體會，他發現每一場巡迴演出都有些微妙的變化，



姚尚汶（後排左一）參加了東協廣場田野調查團，希望可以讓更多市民認識這群身邊的陌生人。

起初演員還是習慣把自己框架在舞台上，觀眾就只是來看戲，演員就只是在演戲，但隨著時間的推演，舞台的第四面牆逐漸被打破，開始有民眾上台來參與演出，甚至有民眾亂入劇場，讓劇場更有生命力，想像的邊界不被侷限後，民眾就真的走入戲劇、走入這些故事了。

姚尚汶很希望，未來可以持續在地方推動文化劇場，讓更多議題扎根社區，讓民眾開始學會關心不同的議題。他期待，未來到高雄念大學時，也能深入了解高雄的地方故事，並與他在台中的經驗相互對照。而且上大學後，一定會常常被問到：「台中有什麼特色？台中有什麼好玩的地方？」去到不同環境，大家就會開始思考家鄉的特色，姚尚汶希望他學習劇場技術，並在異鄉繼續了解土地故事，等到有一定的認識後，便能對自己的家鄉感到驕傲，並反思自己與這片土地的關係。

「你才讀高中，怎麼會投入這麼多志願服務的社會活動？」姚尚汶經常被問到這個問題，他覺得，年齡不是問題，當想通了，自然就會去做自己可以

做到的事。而參與這些志工活動可以幫助他更認識自己生活的環境、認識家鄉的故事，而在這些故事的背後，都是一個個活生生的人。他相信，在投入這些志願服務活動時，外表看是在幫忙別人，其實也是在幫助自己，讓自己與他人，都能生活在一個更友善、更美好的城市裡。



姚尚汶期待透過開放式的劇場，讓更多民眾親身參與土地故事。

將增加人力提升救災能量

台中消防勇士全國評鑑第一

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府消防局

大多數人對消防員的印象，就是在火災時衝鋒陷陣，緊急灌水滅火和搶救生命，所以通常稱呼他們為「打火弟兄」。事實上，消防員的工作不僅是火災預防、災害搶救及緊急救護勤務，還包括其他救援或支援工作，例如在山林中登山失蹤協助搜救、溯溪被大水沖走協助救援、民衆自殺案件協助救護…等，每當民衆受到生命威脅時，第一個反應還是撥打「119」專線，向消防局求救。

搶救生命是消防人員的天職，但消防人員往往也是用自己的生命去救援。像台中市消防局梨山分隊隊

員陳奕瑞就是消防勇士的表率。

去年一名登山客在海拔 3300 公尺的品田山斷崖，不小心墜落 40 多公尺的深淵，當時直升機無法救援，陳奕瑞自願以繩索垂降，到現場了解待救者狀況，他把唯一的睡袋和睡墊給待救者使用，自己僅靠一件求生毯勉強保暖，整晚未闔眼度過零下 6 度的酷寒低溫，忍著凍傷熬到天明，最後完成搶救任務。去年 8 月蘇迪勒颱風襲台，導致南湖大山附近溪流溪水暴漲，有一家三口受困，斷糧又失溫，陳奕瑞與隊員花了十八個小時，穿越湍急泥石流和沿途倒塌的樹木，將人平安



在內政部消防署日前舉行的全國各級消防機關評鑑中，台中市消防局在全國各縣市評鑑總成績中達到特優。

救出。他冒險犯難的精神令人佩服，因此獲得今年台中市模範公務員的肯定。

台中市消防局評鑑 總成績全國特優

事實上，台中市政府消防局在救災及救護勤業務上，表現可說相當傑出。去年內政部消防署針對全國各級消防機關的消防工作進行評鑑，評核結果日前出爐，台中市消防局在各項評鑑指標均達優等，在全國各縣市中評鑑總成績達到特優。

每年消防署都會組成評鑑小組，至各縣市消防局進行各項勤業務評鑑，除了建構中央與地方消防業務溝通的橋梁與平台，也強化各級消防機關災害防救體系運作與搶救的能力，讓火災預防、災害搶救及緊急救護勤務能更加完備。

這次評鑑的類別分為「火災預防」、「危險物品管理」、「災害搶救」、「火災調查」、「民力運用」、「緊急救護」、「救災救護指揮」、「特種搜救」、「教育訓練」等九大類。消防局長蕭煥章表示，台中市消防局評鑑成績在六都（甲組）表現突出，九大類成績均為「優等」，其中「危險物品管理」及「火災調查」類組表現為全國最優，總成績經評鑑委員評定為「特優」。

將增加消防人力 提升救災能量

不過，消防局的勤務繁重，消防人員的工作負荷相當吃緊，為了提升救災救護能量，保障市民生命財產安全，台中市消防局目前編制員額數已由 1,472 人提升至 1,811 人，自明年起分三年編列預算，每年增加預算員額 113 人，共增加 339 名外勤人力。

在人力不足現象未緩和前，消防局已向內政部消防署及役政署爭取每年各 500 人消防替代役，協助支援部分勤務，以減輕消防人員的工作負擔，有效維護市民生命財產安全。

颱風天若強行登山 搜救費得自己買單

近年來，受到極端氣候影響，颱風、瞬間強降雨、強陣風等，經常為台灣帶來溪水暴漲、土石流，山區坍方落石，低窪地區淹水等天然災害。但在天氣劇烈



1. 台中市消防局接獲通報有人不慎落水，必須沿著河岸尋找搜救。
2. 日前在太平區有民眾不慎跌落山谷，動員台中市消防局特種搜救隊前去救援。

變化前後，還是經常有登山客不顧安危，強行入山，最後必須動員大批警消人力入山救援，不僅增加山難事故機率，也增加救難負擔，浪費社會成本。

台中市政府率先各縣市於 6 月初通過《台中市登山活動管理自治條例》，將送議會審議，若順利通過，送中央核備後，可望在年底前實施，由消防局落實管理。未來中央氣象局發布海上颱風警報時，民眾若在公告區域從事登山活動，接獲通知後應立即撤離；另攀登特殊管制山域，領隊或隊員一人應具備緊急救護能力，且領隊應為本人及隊員投保登山綜合險，一旦遭遇意外事故，由市府進行搜救者，所需之搜救費用由保險支付，期待提升山友在山域活動的安全，也降低意外事故的發生機率。

這項管理自治條例為全台創舉，訂定前消防局已廣徵民意、充分討論。但由於不少登山路線都橫跨縣市界線，因此台中市長林佳龍也力邀接壤的花蓮、宜蘭、新竹、苗栗、南投等地方政府，共同訂定自治條例。

在糕餅的故鄉 品嚐幸福的滋味

台中糕餅節甜蜜登場

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府經濟發展局



「2016 台中糕餅節」隆重登場，多家知名糕餅業者齊聚市府，搶先推出美味的創意糕餅。

在臺灣眾多美食中，糕餅一直占有一席之地；台灣糕餅具有濃厚的文化意涵，與生命禮俗、歲時節慶、廟會慶典密切相關，原本只有富貴人家才能享受得到，現在已經成為大眾化的休閒食品。台中是台灣重要的糕餅發源地之一，像太陽餅、綠豆椪、鳳梨酥等都名冠全台，也是熱門的伴手禮，而大甲、台中及豐原三地可說是台中糕餅業的金三角，共同撐起台中糕餅文化的一片天。

為了發揚台中的糕餅文化，讓民眾品嚐台中糕餅

的美好滋味，台中市政府經濟發展局每年都主辦「台中糕餅節」活動，得到不少民眾的肯定。今年的「台中糕餅節」系列活動，從4月的大甲場開始起跑，6月是台中場和大甲場，7月則是「台灣金餅獎」競賽，除了邀請民眾盡情品嚐美味糕點外，店家更以最大誠意推出各式買二送一的糕餅優惠，消費滿額還可參加摸彩，有機會抽到純金糕餅、GOGORO 機車、iPhone 6S 手機、住宿券等超過四十個大獎。最特別的是，今年還創新融入野餐日及電影節等主題，讓民眾用另一種方式品嚐幸福的滋味。

世界一糕 金餅閃耀

6月5日在台中場的文心森林公園舉辦「糕餅野餐日」，邀請民衆攜家帶眷前往公園野餐，現場有超過五十家的糕餅、咖啡業者參與，特別推出大型糕餅歡樂氣墊屋、糕餅迷宮、糕餅野餐點心品嚐、糕餅DIY和寶寶收涎、抓周等活動，並搭配各種精彩的表演節目，報名參加者可獲贈野餐墊及糕餅禮盒，還有總獎金6,000元的禮券可帶回家，在「世界一糕」的甜蜜氣氛中，不少台中市民享受了一個好吃、好玩的假日午后。

6月26日在糕餅原鄉豐原的太平洋百貨，連結附近復興路商圈，特別推出糕餅攤車品嚐大方送、糕餅彩繪競賽、糕餅高球王趣味競賽和百年糕餅牆展覽等，特別的是現場舉辦「吃糕餅看電影」活動，讓民衆同時擁有視覺與味覺的享受。

台中市政府經發局表示，台中糕餅節活動已辦理多年，年年都受到民衆熱烈好評，今年延續大甲場次的搶購熱潮，在台中場和豐原場的活動，不僅讓民衆品嚐糕餅的甜蜜滋味，也希望帶入假日休閒、人與人互動交流的元素，找回大家吃餅的感動，請大家不要忘記糕餅與台中人共同成長的記憶，一齊將台中糕餅分享國際。

「台灣金餅獎」糕餅烘培大廚競技

今年的糕餅節，也將舉辦眾所期盼的第三屆「台灣金餅獎」糕餅烘培競賽，參加者為來自全國的糕餅業者，期待透過競賽交流，共同提升我國糕餅業製作水準。

今年的全國糕餅烘培競賽，除了既有的綠豆椪、太陽餅等競賽項目外，還加入創意甜點的競賽項目，希望能結合東西方糕餅甜點文化的特色。初賽將於7月12日在台中市政府四樓集會堂川堂舉行；預計7月22日結合在台中世貿中心舉行的台中休閒美食展，舉行台灣金餅獎決賽和糕餅烘培競賽頒獎典禮，屆時現場將匯集來自全台的絕頂「糕」手同台競技，以現場製作的競賽方式，挑戰糕餅師傅平常的訓練

成果及臨機應變反應，精彩可期，比賽總獎金高達57萬元，最後將選出最能代表台灣味的幸福糕餅。

事實上，台灣有不少伴手禮及名產，像是綠豆椪、太陽餅、鳳梨酥、小月餅、蛋黃酥等，最早都是從台中發源，進而推廣至全國，不僅促進台中的經濟發展，也帶動整個台灣。根據糕餅公會統計，台灣烘焙市場一年約有600億元新台幣的產值，而台中就占了150億元，有四分之一的貢獻，並持續成長中。未來，為了配合「2018台中世界花卉博覽會」的舉行，市府計畫將在豐原葫蘆墩公園打造國際級的花饗館，以糕餅帶動城市行銷。



1.2. 在台中文心森林公園舉辦的「糕餅野餐日」，現場有寶寶收涎、抓周活動，不少家長特地帶著孩子來參加。



台中第五市場 以情感入味

「聯發製麵店」的各類麵食供不應求，師傅製麵時喜愛聽六十年代老歌，老節奏搭配老手藝，頗具懷舊情調。

市場老味道背後的溫情故事

提到台中的傳統市場，作家劉克襄在《男人的菜市場》書中這麼說：

「我心目中的舊市區，最具代表性的菜市場是哪座呢？忠孝國小後面的第五市場，齊全而踏實，便是一個充滿生活美學的類型，值得書它幾筆。」

被老台中人稱作「第五百貨」的台中第五市場，是從日治時期販賣醃菜逐漸形成的攤販市集，後來成為市民採購生活必需品的重要場所。迄今已有近八十年的歷史。

占地雖小，但五臟俱全，以住宅區和軍公教宿舍為商圈，在喧嘩中始終保持從容的步調，以及濃濃的人情味。

策劃 奚浩 文 蔡金鼎 攝影 澄攝影

△ 中第五市場興建於 1938 年 1 月，日治時期村上公學校（今忠孝國小）西北側，位於當時行政官署、文教機構、
□ 公有宿舍林立的區域內。戰後，大量外省籍人口湧入，為市場注入截然不同的契機和元素。

近幾年網路興起，許多部落客蒐集傳統市場美食，第五市場也不例外。不過，網路探尋的對象多以排隊小吃、雜貨細軟的名店為主，讓人誤以為第五市場的傳統型態已經沒落。事實上，第五市場依然佇立著許多老字號店家，它們的特色濃烈，不但傳承著數十年老滋味，每家老店也都珍藏著一段人情交融的老故事。第五市場，可說是一座用情感入味的市場。

台灣味的江蘇燒餅—樂群早餐店

樂群早點是網路知名排隊名店之一。三十四年次的張媽媽是早餐店創店老闆，她從八歲起，就在市場內媽媽開的食品雜貨店裡打滾；結婚後，跟著老公以賣米為業，但收入一直不高。因緣際會下，她結識一位江蘇籍裴姓退伍老兵，1961年，她決定將媽媽的雜貨舖改成早餐店，靠著裴師傅做的鹹酥餅和長餅打響「樂群早餐」的名號。

只是這位裴師傅患有胃疾又迷上賭博，常常三天兩頭不見人影，張媽媽本著天份興趣邊學邊揣摩，從傳統的水煎包、燒餅到蔥油餅、長餅、三角，慢慢的把裴師傅的功夫都學會了。至於裴師傅，他在張媽媽開店不久便死於胃疾，在台灣沒有妻小親人的他，由張媽媽將他火化入塔。張媽媽成了裴師傅在台灣唯一的親人，而樂群早餐則把道地的江蘇燒餅，留在台中的第五市場。

親情撐起的名店—丸東丸子

「丸東行」老闆李西東是現任第五市場自治會會長，近幾年市場促銷活動頻繁，他是幕後最大的推手。1959年出生的他是南屯農家子弟，家族三代務農，老一輩總覺得要讀書、做生意才有好出路，於是他哥哥苦讀成為學者，他則一心一意學做生意，國中畢業後便開始當學徒。十九歲那年，他到第一市場有名的「丸文」當學徒，剛入行的他其實只能打打下手，沒想到，那年八位師傅有三位出走，他被趕鴨子上架拿起鍋鏟當起師傅。一般學徒要三年四個月才能學成，他才學了一年半就出來自行創業。

1978年，他在家族的資助下，賣了幾甲田，在當時對鄉下農家而言，非常高級、熱絡的第五市場買下兩個店面，苦心磨練魚漿生意，逐漸打開名聲、奠下基礎。現在網路或平面媒體只要提到第五市場，丸東行是必訪的名攤。

面對傳統市場沒落與賣場的挑戰，身為自治會長的他不禁感慨：「消費習慣改變了，年輕人到市場主要訴求是熟食，傳統市場走向沒落是遲早的事，只是如何把時間延長。」然而，他仍舊固守老攤位，並努力拓展轉型。今年丸東魚丸打入知名連鎖火鍋店，每個月固定供貨一千斤，證明了傳統市場的老品牌還是有春天。

帶路達人 蔡金鼎

台中知名文史工作者，父母是傳統市場的魚販，豬肉攤是童年睡午覺的床板。學術研究領域是文化資產與社會學，鍾情於社會邊緣議題，例如孝女白琴、原民（來台）老兵、傳統市場、檳榔產業、（非媽祖）民間信仰等，都是其關心的議題。



1. 道地江蘇味燒餅，替樂群早餐店打響名號。
2. 琳琅滿目的各式美味，也是早餐也可當嘴饞裹腹的小吃。
3. 從1978年苦練魚漿手藝，至今李西東先生的「丸東行」已成為第五市場必訪名店。



用思念找味道—手工麻糬

「麻糬之家」已經有一甲子的歷史，老顧客都知道，這家店的經典是米篩目（米苔目）。1957年，店主翁老先生來到第五市場做生意，從夏天的米篩目、粉圓、粉條、粉粿，到冬天的麻糬、菜頭粿、湯圓都是他的拿手絕活，而且全部自學而來，年糕更是客人要排隊訂購的食品。

可惜翁老先生於去年7月辭世，他的好手藝跟著消失了一陣子。翁老先生的女兒不忍看到母親一人癯著身子守著老伴的攤位，決定傳承父親手藝，從基本的「麻糬」入手。

翁小姐感性的說，「這些工作很辛苦，要有很強的腕力，一般的女孩子做不來，爸爸也捨不得我們學。他一直做到八十幾歲，到現在還是有很多老顧客會回來找爸爸，除了回憶古早味，也是為了來跟他敘舊聊天。聽到他走了，很多人泣不成聲，我自己也很難過。」

在攤位前，因長久站立而脊椎受傷的翁奶奶，依然守著店面，她和翁小姐一同熟練的包著各式口味的麻糬，弟弟則利用假日幫忙載送原料到市場。一家人圍在小攤子前握捏的不止是美食，也是思念父親的味道。

製麵的社會責任—聯發製麵廠

「聯發製麵店（炎伯）」是第五市場的招牌店家之一。炎伯本名林知，台中神岡人，年輕到台東習得製麵技術後回神岡開業。1966年，他帶著一家人到市區討生活，頂了柳川河畔一戶「吊腳樓」（編注：二次戰後，國民政府遷台，在柳川沿岸砍樹興建臨時房舍安置大量移民，後來居民增加，因空間不夠又增建違章建築，懸於河岸之上），那時兒子林隆田才三歲，正牙牙學語，炎伯用推車將麵製品送到第五市場沿街叫賣。創業之始，炎伯得靠賒帳買麵粉製麵條，而白麵製品不適合潮濕高溫的南方氣候，賣不完就得送人，一家人生活相當困苦，但也因麵條香Q有勁，漸漸打響「炎伯」名號。1972年，他們一家遷入市場，擁有自己的店面，第二代老闆林隆田的童年就在二樓的小閣樓度過。1987年，林隆田從東海大學食品科學系畢業，頂著高學歷的專業背景進入食品大廠服務。在前途一片看好時，炎伯突然生重病，才上班三個月的他便辭去工作接下父業，這一做就是三十年。

現在的「聯發製麵店」生意絡繹不絕，手法純熟的師傅趕製各種麵條，店內播送著1970年代的懷念老歌，似乎在懷想柳川河畔的歲月。這家店有個特色，店內的員工都是親戚，

1. 「丸東行」第二代於樂群街開起了「丸東碗粿」，從生食到熟食，說明了市場的傳承與轉型。
2. 第五市場「麻糬之家」，翁小姐一家人用雙手握捏住父親生前的記憶和味覺。
3. 「聯發製麵店（炎伯）」店主林隆田先生，他擁有高學歷背景，卻因不捨父親苦心經營的店鋪沒落，毅然接下麵店一做三十年。

第五市場小檔案

台中市西區大明街9號

主要為早上七點到下午一點，無休市。

特色：

販售生鮮食材、熟食、衣服、飾品和居家用品等，特別重視環境衛生、攤位特色和環境綠美化，設有電子看板、油水分離設備、市場內統一攤招，還提供免費上網服務，是全台市場首創。

最新動態：

獲經濟部「優良市集」三星認證、「綠色市集」三星認證、環境衛生「金質獎」、名攤名產認證等殊榮。

未來發展：

已被市府列入「城中城再生計畫」，加上鄰近台中文學館、林森動漫畫彩繪巷、刑武所演武場等，未來將打造成全國首創的「文學市場」。



四十年前，外省老伯伯不藏私的傳授給李先生料理烤雞的祕訣，成就出第五市場的「大方烤雞」。

用一家店凝聚家族親情的力量，是最難能可貴的地方。一直到現在，聯發製麵店的後頭總不忘加上「炎伯」兩字，讓人看到半世紀老店對於當年的念念不忘。

以大方為名—大方烤雞

大方烤雞店老闆李先生的老家在清水，年輕時，他到台北學製作丸子和肉鬆，1971年來第五市場開業。當時，他的鄰攤是外省伯伯開設的烤雞店。烤雞店生意很好，但他的丸子生意卻門可羅雀，一直未見起色。不久，外省伯伯因為年事已高，不但大方把攤位轉讓給李先生，甚至連烤雞的做法和訣竅也一併大方傳授，於是第五市場便出現一家以「大方」聞名的烤雞店。

傳統烤雞的做法相當費工，當日現宰的雞隻要混合醬油和十數種中藥材滷上一小時，放涼以後，再用慢火將蔗糖在鍋裡融化煙燻，讓香甜的氣味布滿整隻烤雞，做好的烤雞冷卻後，必須再置入冰箱，保持肉質的彈性結實。

大方烤雞每天限量十隻，售完為止。李先生六十九年次的兒子在店面的小閣樓裡長大，二十多歲便開始陪著父親一起賣烤雞，父子相伴，一做已經十二年。如今他們父子檔仍一同在「大方烤雞」的招牌下忙碌，他們共同的特徵，是靦腆而害羞的微笑。

輾轉的好味道—溫州大餛飩

餛飩，台灣人習慣稱為「扁食」，四川人叫「抄手」，到廣東、香港又成了「雲吞」。大餛飩以溫州為名起源於台北，現在流入第五市場。曹小姐的公公是江蘇人，在部



- 1.「文章鹹粽」的店主卓文章夫婦。他們堅持自製鹹粽餡料，不摻化學成品，一方面維護老口味，另一方面也珍惜老顧客的健康。
- 2.「榮貴素食菜炸」佇立在第五市場已將近一甲子。早年「菜炸」是勞動階級奢華的素宴，隨時代演進，現在已成為素食者的尋常小吃。



1. 「寶記溫州大餛飩」，店主曹小姐早年在台北磨練純正外省手藝，回到台中開業已三十年。
2. 第五市場「嘉豐商店」也是四十年老店，店主在攤前現炒肉燥、現烤香腸，讓市場洋溢陣陣古早味。

隊跟一位浙江同袍習得包餛飩的手藝，在台北希爾頓飯店對面的小巷子創業，頗受好評，後來又在台北環亞百貨地下街開設分店。曹小姐和先生原本在公公的店裡幫忙包餛飩，1987年，鴻源百貨接手環亞百貨，地下街改裝整修，她帶著三包餛飩皮回台中娘家，讓親戚嘗嘗手藝，大家都稱美味。當時她想起小時候外婆常講的一句話：「住在市場要念市場經。」就因為這句話，她決定回到市場，賣起「溫州大餛飩」。


剛開始，她跟一位賣菜的老伯共擠一個小攤位，1988年的勞動節當天，她有了自己的攤位，開始以「寶記」為名，她笑著說，就從那天開始，一直勞動到現在。這幾年熟客愈來愈多，許多老主顧會帶著孩子、孫子來，告訴他們買餛飩一定要到寶記；還有忠孝國小畢業的孩子，長大後到國外讀書，要媽媽買回去，冷凍宅配到國外。

餛飩好吃的重點在內餡，二十幾年來，她的餡料都來自隔壁黑豬肉攤處理的絞肉，這是肉品供應商做不來的細膩口感。台灣的飲食文化融合不同族群的特色，有趣的是，原鄉溫州根本沒有大餛飩、四川也沒有牛肉麵。台中的溫州大餛飩是浙江老兵的絕活，江蘇籍的老師傅讓它在台北成了名，他的台灣媳婦又將口味帶到台中第五市場，而餛飩裡頭的內餡則是台灣正港的黑豬絞肉。

用時代烹調用情感入味

第五市場因為地緣關係，曾經容納許多經濟刻苦的「生理人」（台語）。這些生意人白天做生意，晚上就住在攤位上頭搭建的小閣樓，亦店亦家，一戶戶人家就這麼走過戰後經濟的困頓，譜出榮景的年代，如今又邁入新舊共存，接棒與轉型的年代。

在第五市場，還有原味好料的「文章鹹粽」、「溫州大餛飩」、「榮貴素食菜炸」，依然堅持著老一輩的口味；台中難得一嘗的「山東羊角饅頭」、「鄭記蟹殼黃」則為第五市場注入多元族群的元素；而「丸東行」的第二代，則在樂群街上開設了明亮整潔的碗粿、魚丸熟食店……。

第五市場沒有沒落，傳統市場的故事依然在編寫新章。走進市場，親身體會這些人情事故，冷漠與疏離會自然化解，食材與料理也會更添入味。 



Married owner Tsuo Wen-chan offers handmade sticky rice free of any chemicals. The shop works hard to maintain its old-style delicious flavors and a concern for customers' health.

Taichung's 5th Market: Filled with affection

Heartwarming stories from an old market

Sponsored by Hao Hsi
Words by Cai Jin-ding
Translated by Anna Yang
Photography by Refection Photography

As author Liu Ke-hsiang asks about Taichung's traditional markets in his book, "Market for Men", "What comes to mind as this city's most representative traditional market? I would say the 5th Market, behind Zhong Xiao Elementary School. It provides everything, including the beauty of life, that is worthy of writing about."

The 5th Market was once known as the "5th Department Store". During the Japanese colonial era, vendors there mainly sold preserved vegetables, but the market gradually became a hub for daily necessities. With over 80 years of history, the tiny market offers all one needs and is surrounded by residential areas and government-employee dormitories. Anyone walking through this flourishing area will also appreciate its pleasant atmosphere.

Taichung's 5th Market was established in January, 1938 on the northwestern side of Shang Gong Elementary School (today's Zhong Xiao Elementary School) during the Japanese colonial period and was surrounded by government administrative offices, educational institutions and public-servant dormitories. After World War II, an influx of immigrants from China brought a greater variety of products and concepts to the market.

In the modern Internet age, it is common for bloggers to introduce eateries in Taiwan's many traditional markets, including special delicacies found at the 5th Market. Sought out by bloggers who believe that traditional-style markets are in a gradual decline, highlighted spots have mostly been take-out food places where customers line up and well-known grocery vendors. Several old shops at the market have retained decades-old traditional flavors and many stores are the source of treasured,

touching stories, impressing visitors as they explore.

Lequn Breakfast's Taiwanese Huangqiao Sesame Pancakes

Lequn Breakfast is among the famous line-up eateries publicized in the blogosphere. Born in 1945, store owner Mama Chen started helping her mother out in a grocery store when she was 8. After getting married, she and her husband opened a rice-selling business but didn't make much money. Later, after meeting a military veteran surnamed Fei from China's Jiangsu province, she decided in 1961 to turn her mom's grocery store into a breakfast place, and Lequn Breakfast became famed for its Master Fei's Savory Pancakes and Scallion Pancakes.

However, Mr. Fei often suffered from stomach problems and had a gambling addiction, which meant he frequently showed up late for work. Thus, Mama Chen used the skills learned from Fei to make her own savory pastries, including pan-fried buns, sesame bread, scallion pancakes and triangular-shaped bread. Soon after the breakfast shop opened, Mr. Fei passed away and, as he didn't have any relatives in Taiwan, Mama Chen took care of his cremation service. In the end, she also decided to promote Fei's authentic Huangqiao sesame pancake recipe via Lequn Breakfast in the 5th Market.

A popular store founded on family affection: Wandong Meatballs

Wandong Meatballs is run by 5th Market president Li Hsi-tung, who has remained busy promoting 5th Market events and activities in recent years. Li was born in 1959 and grew up in a Nantun family which had been farming for generations. The family's eldest son believed that studying hard would bring good business, so he became an educator, while Li himself decided to become a businessman, starting out as an apprentice in junior high school. When he turned 19, he began working at the famous Wanwun Meatball Shop in Taichung's First Market. Although he originally was supposed to serve as an assistant, the departure of three out of the eight meatball masters at the shop meant that he ended up working in their place. Although it usually took apprentices three to four months to simply master meatball-making, Li was running his own business 18 months later.

In 1978, his family supported him by selling a hectare of farmland to buy two stores at the popular, high-end 5th Market district. Since then, Li has worked hard to establish a good reputation for his fish paste and meatball business, and Wandong Meatballs has become a trendy place for visits by bloggers and the media.

Tour guide: Tsai Chin-ding

Well-known Taichung cultural expert and historian Tsai's parents worked as fish vendors in a traditional market, and the pork vendor used to be his napping place. His academic research includes the cultural economy and social studies, and he has a special interest in the subject of socially-marginalized groups of people.



- 1.2. The 5th Market presents neat and uniform store signs together with creativity in its interior, lacking the messy chaos and noise of many other traditional markets.
3. Hsi Tung-li's Wandong Meatballs is a must-visit in the market.

As 5th Market president, he faces the challenges of an overall decline in traditional markets, sadly noting, "Customers' consuming habits have changed. Young people mainly request pre-cooked food. Therefore, we will eventually have to confront the decline of traditional markets, and the key point now is to slow this trend." Towards this goal, he has maintained his old shop while trying hard to transform. To prove that traditional market brands are still up-to-date, Wandong Meatballs will



1. Wandong Meatballs' second-generation owners have opened Wandong Rice Pudding on LeQun Street, selling both cooked and uncooked items in a symbol of the market's transformation and commitment.
2. Home of the Rice Cake, selling charming and delicious rice cakes and rice-made snacks, holds precious memories for many locals.
3. Lienfa Noodle Factory features several types of noodles.

be collaborating with a popular hot pot chain from this year, providing 600 kilograms of product per month.

Seeking the traditional flavors of handmade rice cakes

"Home of the Rice Cake" has been in business for the past six decades, attracting many loyal customers who come for a taste of classic dry rice noodles. From 1957, owner Mr. Won sold dry rice noodles, tapioca, vermicelli and flat noodles in the summer, and rice cakes, radish cakes and rice balls in the winter. All of his specialties were learned a long time ago and customers lined up for his most popular item, sticky rice cakes.

Unfortunately, he passed away last July, taking his specialties with him. Because his wife wanted to keep her husband's old shop going, his daughter decided to help out by learning rice cake-making skills.

With emotion, Ms. Won notes, "The art of making rice cakes is difficult and strong arms are required. My father did not want me to learn this because it is rare for girls to perform such challenging cookery. He was in this business until he was 80 years old, and many old customers would return to him, looking for the old-style flavors. Many wept when they found out that he had passed away, and that made me sad, too."

Her mother injured her spinal cord due to long hours of standing at the shop, but she remains determined to look after the business. Together, mother and daughter offer many types of rice cakes, while Ms. Won's brother ships the ingredients to the market during holidays. The family often prepares delicious rice cakes together, honoring their father at the same time.

The noodle maker: Lienfa Factory

(Uncle Yen's) Lienfa Noodle Factory is one of the most highly-recommended stores in the 5th Market. Uncle Yen, also known as Chi Lin, was born in Taichung's Shengang district. After learning noodle-making techniques, he opened a business in his home district (then a town). In 1966, Lin and his family moved to the city and lived in an illegal house on the banks of the Liuchuan Canal. (Note: With the relocation of the ROC government to Taiwan under Chiang Kai-shek after World War II, many immigrant families settled along the canal. However, their great numbers meant that many illegal houses were built along its banks.) Lin's son, Lin Lung-tien was only 3 when they moved to Taiwan, and his father started his noodle-making business with a cart pushed along the market streets.

In the beginning, Lin spent a lot buying flour to make noodles, which were easily ruined in the heat and humidity. Life was tough, as they had to give away leftover noodles for free every

day. However, he also became well-known for the chewy noodles he made. Eventually, the Lin family moved into the market and established their own store in 1972. Today's second-generation owner, Lin Lung-tien, spent his childhood in the attic above the store. He graduated from Tunghai University's Department of Food Science and used his professional degree to work in a food factory. However, when his father fell sick, Lin Lung-tien quit his job to continue his father's business for another 30 years.

Business at Lienfa Noodle Factory is excellent and it serves a variety of handmade noodles. The store plays music from the 1960s, as if recalling earlier times along the banks of the Liuchuan Canal. What continues to stand out here is the fact that the staff members are all relatives working together, showing the power of family love. Lin's nickname (Uncle Yen) was added to the Lienfa Noodle Factory name, so that local residents will not forget the origins of this decades-old store.

The generous Da Fan Roasted Chicken Restaurant

The owner of this restaurant, Mr. Li, was born in the Qingshui district. When he was young, he used to make meatballs and meat floss, and he opened his business at 5th Market in 1971. At that time, his neighboring vendor was an uncle from China who sold roasted chicken. While his neighbor's business was great, Li's was not. Then, in old age, his neighbor decided to pass on his roasted chicken business to Li. The uncle also generously provided his roasting methods and secret recipe. This led to the creation of the Da Fan (literally meaning "generosity") Roasted Chicken Restaurant.

The traditional chicken-roasting method takes quite a lot of work. Freshly-boiled chicken is marinated with soy sauce and over 10 kinds of herbs for an hour until it cools. The chicken is then simmered in a pot with sugarcane until the sweet flavors are fully absorbed. Once it cools off, the chicken needs to be placed in a refrigerator to tenderize.

Owner Li only sells 10 roasted chickens per day. His 35-year-old son grew up in the attic above the store and has sold chicken with his father since he was 20 years old. After two decades of working side by side, father and son notably share the same characteristic shy smile.

In the old days, there were many low-income families--known as "the merchants"--living in the market. These individuals sold small items during the day and slept in the attics above their shops at night. Each of them faced a variety of difficulties but are much better off in today's transformed era.

Many more delicacies can be found in the 5th Market,



Rong Quei Deep-Fried Vegetables has been in the market for 60 years. Considered high-end in the past, today its dishes are considered common vegetarian snacks.

including old-style Wen Chan Sticky Rice, Wen Zhou Wontons, and Rong Quei Deep-Fried Vegetables. Hard-to-find Shandong Buns and Cheng Ki Crab Paste have also brought swarms of customers to the market. Finally, the second-generation owners of Wandong Meatballs are opening a delicacy shop selling savory rice pudding and fish paste cuisine on LeQun Street.

The 5th Market is not falling apart and, in fact, the story of Taichung's traditional markets will continue. As you walk into the market, there isn't a trace of a distant or aloof attitude. Rather, what you'll see and experience are the beauty of humanity and a variety wonderfully-delicious eateries. 🌿



一場喚醒人心的 藝術運動

「思想粒子的空間」志工群在展覽前自行學習裝裱墨字。

展覽「只送不賣」 打破世人想像

最近在台中有一場前所未見的墨字展覽，展出字畫的內容都是發人深省的文字，最不可思議的是，所有展品一律送出，以摸彩的方式贈送給前來觀展的朋友。

這樣「好康」的展覽，到底想帶給人們什麼樣的啟示呢？

文 賴靜冠 圖片提供 思想粒子的空間

在台中市政路上的購物商場旁，有一場免費參觀的墨字展覽，展覽名稱叫「思想粒子的空間」。展場上大大的幾個字：「終生，只送不賣」（Lifelong, Only Give, Never Sell），特別引人注目。原來，展場會在固定時間抽出幸運觀眾，免費贈送一幅對方自己挑選的墨字作品，所有展品毫無條件帶回家。

「終生只送不賣，是絕對必要的行為，我們會持續不斷，無限期的做下去，」一位穿著白色制服、來自對岸的展覽導覽員眼神誠懇的對來賓說。這場展覽強調「終生只送不賣」，目的是為了喚醒人與人之間原本就有的無私和信賴，希望藉由對人毫無企圖的友善行為，讓人們能回復童年時代的純真、互信，進而搭建起世界和平的橋梁。

負責策劃舉辦展覽、在會場招呼參觀民衆的，其實是一群來自不同國家的志工。他們因為認同這個理念，自費交通、食宿來到台中，以極少的花費，在極短的時間內，很有效率的辦成這場展覽。

這群志工有上百位成員，來自台灣、北京、香港、新加坡、馬來西亞、美國等地，背景來自各行各業，有公務員、教師、台積電高階主管、大陸核電廠工程師、家庭主婦和剛畢業的大學生等，這一群人放下原本的工作，全時間投入，他們自願學習裝裱、布展和現場導覽，其中不乏金融業和房地產業的知名企業主。他們自稱為「唯願者」，但不是宗教團體，在沒有財團或組織支持下，舉辦展覽的全部費用都是自己出錢，而且發願要一輩子做下去。



1. 台中場開幕摸彩盛況。
2. 摸彩幸運者中獎欣喜萬分。

這場展覽從 2006 年桃園慈湖開始，展覽地點到過北京 798 藝術區、北京南鑼鼓巷左右時代、高雄軟體科技園區、漢神巨蛋，然後來到台中，為期兩個月，接下來還要到其他國家展出。從 2015 年 5 月到 2016 年 5 月為止，這場墨字展覽已經舉辦過 1,700 多場摸彩，送出 2,229 幅作品，受贈者的國籍多達 31 國，觀展人數超過五十四萬人。這場企圖改變人心的藝文運動，已慢慢形成一股社會影響力。

墨字作品的涵義深遠

有人不禁好奇，什麼是「思想粒子的空間」？主辦單位說，脫離人類原有「為己想」的思維模式，追求簡單寧靜，而這種思想的置放處，就是「思想粒子的空間」（The Space of Thought Particles）。

展覽上所有的墨字作品都是出身桃園的洪南州先生所書寫，早年他曾為了與人真誠相處，卻無法得到對方信任，感到苦思不解，後來他發現，這不是別人的問題，而是自己沒有讓別人產生信賴。小時候他的阿嬤曾告訴他：「殺頭的生意有人做，賠錢的生意沒人做」，當時小小年紀的他卻對阿嬤說：「長大後一

展覽資訊
2016/5/15 ~ 7/15

地點：
台中市西屯區
市政路 480 號
（禮客時尚館
一樓廣場旁）

字畫摸彩時間：
每天下午
5:00/6:00/7:00
各舉辦一次



民眾欣賞風格獨特的墨字作品。

定要做賠錢的生意，而且要做得很歡心。」後來，他果真用廢料結合書法進行字畫創作，全部免費送給有緣人。

展覽現場的作品均無落款、印章，內容主要傳達人生的思考和智慧，例如「負責是權力的蘊意」、「懷闊」、「就這樣」等簡單的字句，細細咀嚼，發人深省。每幅作品的名稱後面，都附有精闢的英文翻譯，如「曠心」翻譯成「Pristine Origin」、「無私之思無所不能」則翻為「A mind without selfishness is almighty」，主要希望藉由英文如注釋般的闡述，再回頭咀嚼其墨字的中文涵義，兩種語言交會，顯現出語文上不同層次的理解，趣味無窮。

有趣的是，墨字的裝裱材料，有些會用唯願者清理街道時所拾得的碎花布製成，有些則採用高級絨布，不論材料來源，裝裱之後，都能與墨字內容互為表裏，相輔相襯。展覽會場上還有些趣味的綠意盆景，是志工們在各地掃街時獲得的資源再利用，即興發揮完成的創意小品。

在「思想粒子的空間」網站上，還有更多形式的創作內容，像墨字「本來」，竟也可以譜成歌曲，歌詞內容點出涵義：「沒有散、沒有聚，只是不知道而已，沒有天、沒有地，本來就在這裡」。除了歌曲，網站中還有全球觀眾的感言發表、裝裱紀錄、專場服務實錄等視頻介紹。

台中展期結束後，接下來這場展覽就要移師到美國紐約，到《世界日報》總部舉辦（展期為 7 月 22 日到 8 月 4 日），要透過分享中文墨字的形意之美，繼續向世界傳達人類真誠與無私精神的美好。✈



從身體的「感受」出發

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：游雅琪老師、濛渝

7月有個特別節日——「世界建築日」。上回，從東西方的身體重心不同，我們瞭解到對應在不同文化下的建築樣貌；這次，則要從舞蹈與建築之間的交集，身體跟空間的關係，在目前的建築思維中，找出從身體的角度出發，發現更多創造的可能性。

不同的時代，有不同的文化和美感。所謂文化和美感，就是時代裡人們的樣子。舞蹈發展經過許多階段，屬於我們的現代，舞蹈和建築都是一種文化語彙，將對時代的理解與詮釋，透過思想呈現。同一個時代的人們，會透過自己的領域，不約而同或互相影響，將所思所想巧妙的表現出來。

舞蹈與建築的交集

過去，舞蹈的流傳，必須透過「跳出來」，才能讓這支舞繼續「跳下去」。而文學和音樂，則有文字和樂譜，增加完整流傳的機會。直到十九世紀末和二十世紀初，父親是軍人的魯道夫·拉邦（Rudolf von Laban），最後進入了巴黎的美術學院學習建築，在這段時間中，他開始對移動中的身體與空間的關係產生興趣。後來他前往德國，將空間的概念融入記錄舞蹈的方式，設計了拉邦舞譜。同一時期，德國結合建築、工藝、音樂、美術和舞蹈的包浩斯學校（Bauhaus），則更加廣泛的將現代主義的美學，融

進不同的層面，也刺激了原有的思維。

日本知名建築師伊東豊雄曾說：「二十世紀的建築是做為獨立的機能體存在，就像一部機器，幾乎與自然脫離，獨立發揮著功能，而不考慮與周圍環境的協調。到了二十一世紀，人、建築都需要與自然環境建立一種連續性，不僅是節能的、生態的，還是能與社會相協調的……」。

建築開始會呼吸、吐納

我們對建築師伊東並不陌生，這些年來，全台北中南都看得到他的作品，例如：台大社科院圖書館，台中國家歌劇院，高雄世運主場館等等，似乎慢慢改變台灣的地景，也為台灣注入他在建築中的思索與思維。

如同綠建築的概念，陸續在台灣的生活發生且實踐了，這個時代，我們似乎認為人與社會和環境的

平衡是一種美，也是一種我們不得不面對的命題。

台中國家歌劇院的設計構想是「聲音的涵洞」(sound cave)，柔軟彎曲如軟骨的建築開滿了彼此相連的洞窟，彷彿是身體的毛孔，建築開始會呼吸、吐納，都市的聲音也穿透涵洞而來。這是伊東豐雄對於歌劇院的期待，藝術的養分在歌劇院中孕育，透過毛孔的呼吸，滲入每一個在都市中生活的人們。

而在淡水的雲門劇場，似乎也蘊涵著與環境之間的哲理。建築師黃聲遠說，雲門劇院的特色在於「沒有想要成為什麼，它就是存在於地景之中」。不破壞既有的中央廣播電台的建物主體，大片的綠色玻璃，反映四周的綠林和天光，反映環境四季的變化，讓建築和裡面的舞者、編舞家，與歷史文化和自然一起呼吸。

身體的感受，觸發更多可能性

建築師伊東曾在他出版的書中分享，在大自然當中，充滿著許多快樂的場所，「想要在那棵樹蔭底下看書」、「想要在那上頭睡午覺」，身體感受到自然的呼喚，而觸發著更多的突破與可能。

建築師透過身體的感受，將自然的光影帶入空間，將時代的省思融入建築。身體的無形空間感，破除有形的建物框架。林懷民以書法為靈感，創作出雲門舞集的「行草三部曲」，透過身體精力與線條，傳遞出東西方文化的和諧交融，讓身體恣意在空間裡自由探索，發現無限。

其實，許多的行業，都具備將抽象美感，轉化成具體事物的能力。像是服裝設計師，如何製作一件輕柔俏皮的夏日海灘小洋裝。又如自行車產業，如何打造一輛適合在都會中騎乘，又不失個人風格的自行車。或是手機產業，如何在軟體跟硬體的應用中，達到日常生活的實用，且巧妙表達企業欲呈現的簡潔或活潑的品牌形象。

美學專家蔣勳老師曾在一場經濟論壇「美的競爭力」中，以「打開身體五感的感覺世界。美，足以建立一千年的品牌」為題來分享經驗。當中提到，世界上大部分的教育系統，其實是在實證與效率主義的發展之下，讓我們的大腦某部分被高度開發，但另一個

部分，我們的最獨特的感官系統，卻被逐漸遺忘。

抽象到具體，就從身體出發吧！豐厚身體的感受與能力，將會是每個人走向未來，最扎實不虛的步伐足跡。

一起動身體

有感受力的身體，需要細心灌溉與耐心等待。透過身體去了解與觀察空間和環境，對於學齡前的孩子可以用「玩」的方式建立基礎，爸爸、媽媽可以從物品的「形狀」著手，生活中時常出現的三角形、正方形、圓形、麻花捲形等等，都可以運用身體造形去模擬，累積身體的空間感。

建築師持續為人們創造出更適合居住與生活的空間，也提醒著人們不要忘記自己的身體與環境的關係。包浩斯舞蹈也持續探索著，身體與空間之中存在的無限可能。光和影，讓建築物有呼吸的想像，身體的溫度與感知，堆疊著有朝一日，綻放創造力的能量。

從身體的感受出發，動動身體，一起和空間談天說話！



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。

鬆緊地帶



- ① 用鬆緊帶做出不同的平面形狀。在正方形和三角形外，還有圓形、菱形、梯形、六角形等，想一想，要怎麼呈現出來？
- ② 在原本的正方形和三角形中，手跟腳加入不同的方向，平面的形狀就變成立體的形狀了！
- ③ 把鬆緊帶拿走後，運用剛剛撐開鬆緊帶的力量，能不能創造出更多的造形呢？

| 動身體小叮嚀 |

透過鬆緊帶來建立身體的空間感知，是很好的引導媒介。動作與精力的改變，會讓鬆緊帶呈現出不同的形狀和樣態，提醒著身體精力與耐力的展現。同時，也帶領身體去意識到，我們在這個空間中呈現出來的樣子。最後，動身體前，記得先暖身一下，動動大關節喔！

皺紋紙之不可能的任務



- ① 電影常有穿越紅外線的刺激時刻，我們可以用皺紋紙跟柺杆，將空間切割出不同高度與形狀的角落。
- ② 跟玩遊戲一樣，穿越這個空間，身體盡量不要碰到任何一條皺紋紙。
- ③ 移除掉這個被切割的空間，其中一個人的身體變成這些線，另一個人同樣不能碰到，跟著音樂起舞，就是一支即興的雙人舞了。

| 動身體小叮嚀 |

延續鬆緊帶的身體造形，進一步感知更大的空間，柺杆上的皺紋紙，讓我們更加敏銳的感覺身體與空間的關係，引導身體發展出更多的可能性。而動身體的同伴，在空間中會變成不同的線條來共舞。最終，我們可以將精力與流動內化進身體裡面，與空間對話。

❓ 推動高中職改隸是為了…

同樣位於台中市，「市立高中」屬市府教育局管轄，「國立／私立高中職」卻由中央教育部管轄，行政事權不一，難以整合推動政策。



高中職改隸 台中教育更有力

「國立高中職」改隸為「市立高中職」，私立高中職改由市府督導，將自106年1月實施

➡ 統一事權 · 資源共享 · 打通教育體制「任督二脈」

■ 跨校資源共享，發展特色課程：

未來全市高中職均由市府管轄，可整合推動政策：

- ★「校際合作」發展各校特色課程
- ★「特色招生」培育特殊才能學生
- ★「青年希望工程」媒合產學供需

■ 求學更便利，適性發展少壓力：

市府所轄招生名額，將從現有3,000人增至33,650人，且協助技職教育、體育班、藝才班近10,000名學生適性發展，可擴大推動就近入學、優先免試等政策，減輕學子壓力，落實12年國教。

♥ 配套用心 · 師生安心

■ 中央撥補，市府挹注：

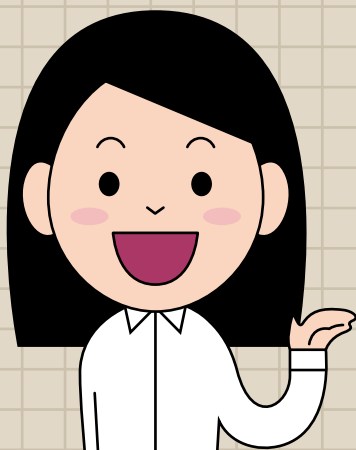
每年中央撥補69億元，台中市負擔4億元。台中市另挹注5年50億元，提供各校個別化協助。

■ 專責組織，優化編制：

市府將成立高中職教育科，專責規劃高級中等教育政策發展。

■ 保障權益，師生安心：

編修改隸相關之高級中等教育法規，依法保障原國立／私立高中職師生權益。



打開教室外的視野

帶著孩子穿梭廚房與市場

文 番紅花 圖片提供 圓神出版社、澄攝影

小學時期是人生成長最快速的六年，孩子會從事事依賴，變成青澀彳亍、但有時成熟的矛盾小大人。他們即將脫離父母羽翼，該教給他們怎樣的飛行技巧，帶給他們怎樣的視野，是父母一門不簡單的功課。

孩子的飲食習慣決定了他一生的健康。從小讓他們認識食物，養成健康的飲食態度，學習做菜的生活技能，帶孩子走進「真實生活」，是家長送給孩子一輩子受用不盡的禮物。

今天在「上下游新聞市集」網站讀到美國柏克萊加州大學首度於大學部開設食物系統 (Food System) 的副修課程，這篇報導大大拓展了我對食物範疇的理解與想像。食物已不僅是農糧議題，從世界頂尖名校所設計的食物系統課程，可看到食物領域還結合了自然資源、新聞、法律、公共行政、公共衛生和其他如都市計畫、景觀設計、社會學、人類學等學門。學校還提供獎學金鼓勵學生主動提案，走出校園，到民間、政府和社區組織工作，例如有學生鎖定學校附近的灣區邊緣去探索可食的野草，除了運用數位地圖、紙本手冊、經營網站來介紹，更嘗試與民間組織合作栽種植物，分析植物的營養和毒理資料。

看到上下游這篇報導加州大學生如此關注飲食運動和農夫市集，內心百感交集，我們這裡的孩子是否對飲食和農業過於欠缺常識呢？前幾天孩子到同學家聚會，看到同學家廚房裡有兩個法國知名鑄鐵鍋，忍不住跟同學說哇你們家鑄鐵鍋的顏色好漂亮！不料同學一臉

茫然答，什麼鑄鐵鍋啊？在哪裡？你怎麼知道那叫鑄鐵鍋？

聽到同學對家裡鑄鐵鍋全然無察的反應，我的孩子非常吃驚，因為他不僅能辨識電鍋、電子鍋、不鏽鋼鍋、鑄鐵鍋、珐瑯鍋、不沾鍋、砂鍋、陶鍋等差異，也大致知道這些不同材質鍋子的清洗保養方式，例如砂鍋很容易發霉所以清洗以後要讓它盡量保持乾燥，不沾鍋怕刮傷，所以不能用金屬鏟子和菜瓜布刷洗、塑膠水壺不能裝酸性飲料以免溶出雙酚 A……但怎麼有同學考試很厲害，卻連家裡廚房的鑄鐵鍋都認不出來呢？

穿梭於廚房與市場的孩子

父母不妨參考英國教育部的資訊，英國政府已將「烹飪」列為正式必修課程，規定全國七到十四歲的中學生須學會二十道料理才能畢業。雖然英國並非以地方美食聞名全球的國家，但他們對於兒童飲食教育的



作者簡介

番紅花

台北人，育有兩個孩子，日常家庭生活以飲食、讀書、寫作為主，熱愛文學、電影和走路。著有《看得遠的，就是好母親：建立你自己的教養格調》《給孩子的人生先修班：從陪伴到獨立的教養6堂課》《當婚姻遇上教養》《廚房小情歌》《教室外的視野》。

推薦書小檔案

書名：教室外的視野

作者：番紅花

出版：圓神出版社



* 推薦一個可以獲得飲食資訊的好管道：

上下游新聞市集 <http://www.newsmarket.com.tw/>

* 推薦繪本：

《希望牧場》文 / 森繪都圖 / 吉田尚令小魯文化出版 (2016)
▲這是一本關於日本福島核災警戒區內一座小牧場的故事。有位養牛人他決定不管發生什麼事，都要繼續守著留下的牛隻，飼養這些不能販售、食用的牛到底有沒有意義？這是個值得孩子思考的哲學問題。食物，從來不僅是食物而已。

重視與用心，卻透過立法表達得清清楚楚。讓孩子學會二十道料理並不難，台灣小學生長達八週的暑假，只要每週跟媽媽學做一道菜，暑假結束時，孩子已從容學會八道菜，只需三個暑假，就足夠孩子身懷二十四道菜的廚技了。

這週末我忙著和文化圈的朋友們，一起參與芒草心協會主辦「寒冬煮飯讓街友過尾牙」的慈善活動。我和甫放寒假的孩子們討論何謂街友人權和我對菜單的規畫，之所以獻上五十人份的泡菜豬里肌辣炒蘿蔔糕，是因為蘿蔔充分反映台灣的冬令節氣，蘿蔔的營養成分被美譽為庶民的人蔘，也是我家冬季最愛的百搭食材，而今年尾牙恰巧遭遇數十年來罕見的霸王級寒流，露天搭棚食用尾牙餐的溼風刺骨，如果用辣泡菜和豬里肌拌炒蘿蔔糕，既提供碳水化合物熱量，且開胃、刺激食慾，又去寒。

這五十人份的炒菜可不是小工程，家裡所有鍋具通常是四到六人份容量，因此這大數量的炒蘿蔔糕我總共炒了七鍋才得以完成，且精準拿捏五十人份的泡菜、豬肉片、韭菜末和蘿蔔糕真是全新的考驗，兩個小孩為此在公斤、公克和預算間的數字來來回回細算好幾次，我說宴客的原則是寧可讓客人吃不完，絕不可讓客人吃不飽，但也要避免預算超支得太厲害，又不能造成食物的浪費。經此一役，孩子們語重心長地說，煮飯還真的要有數學頭腦呀。

幾個媒體界朋友告訴我，這幾年坊間推出許多小小廚師營隊，雖然收費頗高，報名情況仍然熱絡搶手，有些半天課程即索價兩千塊錢，爸媽也趨之若鶩。可見大人捨得「投資」孩子的飲食教育，花一筆錢讓孩子假日戴上廚師帽穿上圍裙，跟隨著老師的示範動手揉麵團、



父母必須學習放手，讓孩子去嘗試，才能培養生活自理的能力。

切菜、操作烤箱，感受廚房工作的氛圍與樂趣。孩子本來就是喜歡動手做東西的生物，所以兒童職業體驗城引進台灣以後，也始終熱門不衰。

但我認為讓孩子打游擊式地參加坊間小廚師營隊，對於幫助孩子發展飲食智能是有限的，只有從日常生活中落實各種飲食相關場域的參與，孩子才能逐步思考飲食與人生的關係，孩子若只是一年上幾次小廚師班而欠缺持續性地在菜市場和家裡廚房之間游動、工作，那麼參加坊間營隊所激發的小小做菜漣漪，終究會化為汪洋裡的泡沫。

從小養成健康的飲食態度

小學階段的孩子仍秉持對生活的好奇與熱情，是最能從父母與家庭學習生活相關的技術和知識，一旦空窗太久，升上國中以後，他十二年間所養成的飲食品味就很難遽改。而青少年放學後自己購買高熱量、高糖飲料和油炸物來果腹解飢是黃昏街頭常見的景象，這不是我們大人樂見的，畢竟青少年是身體發育的最後黃金階段，如果我們希望孩子在這時期長得健壯而不肥胖，那小學階段所養成的飲食態度，就具關鍵性的影響。

我總是不厭其煩、一再鼓勵大家養成帶孩子到住家附近菜市場走走的習慣，那一方生猛之處蘊藏許多迷人

的小故事，孩子的雪亮眼睛往往會看見大人注意不到的細節，我唯一做的，就是吆喝家裡的小學生陪我去買菜而已。

有一次為了慰勞寒假一早就起床和我上菜市場的孩子，我帶他去品嚐一家遠近馳名的老魷魚羹麵攤。這小攤子的不鏽鋼檯永遠刷洗得潔亮，抹布和碗筷也洗得乾乾淨淨，所有的肉羹、魷魚羹都是老闆當天手工鮮做，是我心中合格安心的外食攤位。我們點好菜、坐定下來不久，走進一對小男孩，偏瘦的弟弟約小學低年級，哥哥則看似中年級，他們各自點了一碗肉羹麵和燙青菜，這情景引起我和孩子的好奇，因為一般小男生不太會點燙青菜這類食物，顯然他們不挑食或頗具營養的概念。

肉羹麵送上來時，我和孩子聽到小弟弟轉過頭去對哥哥輕聲說：「我們東西一定要吃完喔，一點點屑屑都不能剩，媽媽賺錢很辛苦。」小哥哥聽了點頭回答：「嗯，快過年了，媽媽終於要放假，我們快要可以吃到媽媽煮的午餐了。」

在這熙攘局促的市場小攤裡，驀地聽到兩個小男孩真情流露的對話，我和孩子大為感動。盼望吃到媽媽煮的飯，這是世上最真情的孩子願望了，推測他們或許是父母外出工作的雙薪家庭，所以放寒假也要自行外出覓食，雖然年紀不到十歲，但不僅穿戴乾淨，也懂得挑選新鮮的正餐攤位，而不是採買油炸速食或垃圾飲料來滿足口腹之欲，小兄弟還彼此提醒不能浪費一丁點食物，



大自然是孩子最好的教室，讓孩子從菜園中看到作物的生長，上市場看到食物的原狀，會比死背課本更有趣，也更容易記憶。

要珍惜媽媽賺錢不易，並期待農曆年趕快來，就可以享受媽媽的手藝了。這一席純摯的話語，透露兩樣訊息：

一、顯然這兩個孩子家有成功的飲食教育，他們已有能力面對外食的難題，做出和大多數小學生傾向流連便利超商和速食店不一樣的選擇。來自父母的叮嚀與引導，一定有助於提升孩子照顧自己飲食需求的能力。

二、孩子無不喜歡媽媽做飯的味道，他們能體恤父母上班辛苦，卻仍暗暗期待媽媽放假時做一頓家常便飯，全家一起圍坐桌前、談天說地。餐桌共聚所凝集的溫暖情感，深深牽引孩子稚嫩的心靈。

教孩子做菜是很棒的飲食教育

走出菜市場時，我對雙手幫忙拎著虱目魚皮、大白菜、豆干、文蛤、草莓、蘿蔔、南瓜、蓮霧等菜蔬的孩子說，除夕夜你想不想跟媽媽學做一道菜呢？不論什麼菜，媽媽都可以教你喔，一旦學會做些菜，你就擁有照顧自己、也照顧別人的能力了。而且，煮飯真的很有趣，看到別人把你煮的東西吃光光，你會很有成就感喔！

孩子馬上點點頭說，我喜歡吃《總舖師》裡憨人師的白菜滷，那你教我煮白菜滷好不好？裡面有蛋酥、蝦米、魚皮、香菇、大白菜，又軟又甜又嫩，超級好吃！

孩子這菜單提得好，白菜滷的大白菜是年節討喜食材，清甜不敗，既家常又顏色潤澤，所有的滷物共聚一鍋滋味濃郁，技術上並不困難，很適合小學生操作。而且從剝葉、洗菜、切菜，到熱油鍋、爆香蝦乾和香菇、熬煮魚皮白菜到入味軟嫩，全程約需一兩個小時，能夠培養孩子的專注力、耐性、執行力和細膩度，最重要的，能讓他享受實作生活的趣味與自我完成的欣喜。讓孩子躍升為家裡年夜飯烹飪的主力小幫手，比去外面參加小廚師營隊更扎實更有意義又不花錢，是深度有料的飲食教育。

寒假苦短，沒幫孩子報上坊間熱門營隊也不需遺憾，不如定下目標讓孩子有三次以上機會穿梭於菜市場和家裡廚房，彷彿是柏克萊加州大學食物系統的小小先修班，孩子將受益無窮，從食物的甘美，炊火的拿捏，步向生活的實境。✍

（本文摘自圓神出版社《教室外的視野》一書）

2016臺中

光影藝術節



城
中
城
GATEWAY TAICHUNG

6/18 ▶ 7/24

地點:臺中公園日月湖

光影表演 18:30-22:00

7/15 ▶ 7/17

地點:清代舊城門原址(周邊)

裝置藝術 19:00-22:30

6/18 ▶ 7/17

地點:舊大墩街區(中區部分巷弄)

光影街區 19:00-22:30

7/2 ▶ 7/24

協辦單位



主辦單位



執行單位



協理單位



協理單位



協理單位



協理單位



協理單位



廣告



7月 July

1 / 五 / FRI.

國立台灣美術館

- 「自然魔法師」教育展 (即日~8/28)
- 2016數位藝術創作案「劉辰岫：薔薇之塔」(即日~7/24)
- 2016數位藝術創作案「林泰州：失序的序列」(即日~8/14)
- 2016數位藝術策展案「美錯了？」(即日~8/14)
- 「日本浮世繪-東京富士美術館典藏精選」(即日~7/31)
- 「105年全國美展」(即日~8/21)
- 「第17屆國際版畫雙年展」(即日~8/28)

港區藝術中心

- 2016台灣美術新貌獎 (即日~7/10, 展覽室A)
- 第16屆台灣國際藝術協會2016美展 (即日~7/17, 展覽室B、中央畫廊)
- 第17屆台中市美術沙龍學會2016美展 (即日~7/17, 展覽室C、擲月廳)
- 謝滄益油畫、謝明融陶藝 父子聯展 (即日~7/10, 2樓展示場)

英才文教基金會

- 2016國際藝術交流展 (即日~7/27)



大墩文化中心

- 典美·藏藝—大墩美展20年首獎特展 (即日~7/6, 大墩藝廊一~二、動力空間)
- 人·無所不在—施盈廷攝影展 (即日~7/6, 大墩藝廊三)
- 後人類賽伯格—童凱俐創作個展 (即日~7/6, 大墩藝廊五)
- 2016台南傑出藝術家巡迴展—古都新藝：葉志德&陳三火聯展 (即日~7/6, 大墩藝廊六)
- 父與子—陳世昌·陳永裕石雕茶盤創作聯展 (即日~7/6, 文物陳列室一)
- 山城藝術文化協會會員聯展 (即日~7/6, 文物陳列室二)
- 藝文研習成果展系列—鍾麗琴色鉛筆畫師生展 (即日~7/26, 文物陳列室三)

藝術銀行

- 「人間·鏡像—當代藝術中的人物創作展」(即日~8/19)

國立公共資訊圖書館

- 閱讀鄉土人間與台灣特展—關懷社會與追求真相展覽 (即日~8/7, 國資圖總館二樓藝文走廊)



國立自然科學博物館

- 太空劇場新片「太空之旅」(即日~12/31, 太空劇場) \$
- 太空劇場新片「神秘海洋」(即日~12/31, 太空劇場) \$
- 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) \$
- 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) \$

屯區藝文中心

- 真善忍國際美展 (即日~7/17, 展覽室B)
- 啓程, 從心出發—張儷嫻西畫個展 (即日~7/24, 美學空間)
- 三十而立 燦爛文藝 台中市文藝作家協會30週年會員聯展 (即日~7/31, 展覽室A)
- 《仲夏夜之夢》當代傳奇劇場 (19:30, 演藝廳) \$

地方稅務局

- 花羽繽紛—董美英彩墨畫個展 (即日~7/28, 7樓)

2 / 六 / SAT.

Legacy Taichung

- 魏如昀「所謂如昀」慶功 Party音樂會 (19:00) \$



新光三越中港店

- 積木Fun電影—樂高積木創作展 (即日~7/18)

誠品中友店

- 威格說英語故事《Cows in the Kitchen》(15:30, 10樓兒童館)

港區藝術中心

- 公視巡迴電影院—那裡有條界線 (14:00, 清水廳)

文英館

- 2016聯邦藝術巡迴展 (即日~7/13, 主題暨文英畫廊)

大墩文化中心

- 悠游墨池—乘風雅集水墨聯展 (即日~7/13, 大墩藝廊四)



3 / 日 / SUN.

中興堂

- 三國軍隊 III (14:30) \$

國立公共資訊圖書館

- 樂齡健康講座：肥胖妳和我—減肥小偏方/講座：易文仁 (10:00, 3樓多元學習教室)
- 公視巡迴電影院—天使的收音機 (14:00, 3樓視聽室)

屯區藝文中心

- 2016夏季音樂會《浪漫初夏音樂會》(19:30, 演藝廳) \$

誠品園道店

- 「Go Kids桌上遊戲/跳棋」桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館)

港區藝術中心

- 公視巡迴電影院—天使的收音機 (10:00, 清水廳)
- 公視巡迴電影院—小孩 (14:00, 清水廳)
- 小青蛙劇團~老二媽傳奇 (15:30, 名留廣場)

4 / 一 / MON.

台灣藝術空間

- 藝境山川—江麗香現代水墨創作展 (即日~8/31, 南屯區向上南路一段167號2樓)



5 / 二 / TUE.	9 / 六 / SAT.	10 / 日 / SUN.	12 / 二 / TUE.
<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 陽明海運第五屆國際青少年繪畫比賽優勝作品展 (即日~9/25, 國資圖總館5樓) <p>20 號倉庫</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《全民來辦桌~桌遊封神榜》各路辦桌好手, 一起來fun桌! (即日~7/17, 主展館*報名請洽 04-2220-9972) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016無所不擊藝術營 (即日~7/8, 秋月教室/律動教室) \$ 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 國立台中文華高中第25屆管樂團年度公演—靈魂華爾滋 (14:30) 索票 <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 指尖上的閱讀世界/電子書服務平台 (10:00, 2樓第一會議室) · 給親愛的孩子/電影+座談 (09:00, 3樓視聽室) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 大地情緣—2016羅振賢水墨創作展 (即日~7/27, 大墩藝廊一) · 抽離現實的想像—李慧倩繪畫創作展 (即日~7/27, 大墩藝廊二) · 我是過敏體質—涂鈞筑彩墨創作個展 (即日~7/27, 大墩藝廊三) · 海·記憶國度—2016張家龍個人畫展台灣巡迴展 (即日~7/27, 大墩藝廊五) · 掠影尋夢—水彩聯展 (即日~7/27, 大墩藝廊六、動力空間) · 何財銘薄胎瓷藝展 (即日~7/27, 文物陳列室一) · 李崑明鏤空茶壺精雕展 (即日~7/27, 文物陳列室二) <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「臺中動畫派—認識動畫的15堂課」用掌聲來支持台灣動畫 (14:00, 衝道堂) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《靈魂的場所:一個人的獨處空間讀本》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 公視巡迴電影院—浩克漫遊:再見金黃燦爛的年代—旗山、美濃 (14:00, 清水廳) · 德法情懷 (14:30, 演藝廳) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《最愛情笛—情笛最愛2016木笛音樂會》情笛教師木笛合奏團 (14:30, 演藝廳) 索票 <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「2016都市女聲」:陳惠婷<明日 我將以我的方式狂歡> (19:00) \$ 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 中女樂旗隊20屆成果發表會 (19:30) 索票 <p>13 / 三 / WED.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「鄉喚」台大薰風國樂團丙申年暑期巡迴公演 (19:30) 索票 \$ <p>14 / 四 / THU.</p> <p>國立自然科學博物館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 明察秋毫—野鳥生態木雕特展 (即日~106年1/2, 第二特展室) \$
<p>7 / 四 / THU.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · S.D.Party 21st第十一屆獨立舞展—親愛的, Eye Touch Vol.6 (14:00) 索票 	<p>10 / 日 / SUN.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 似曾相識~溫金龍二胡樂團2016巡迴公演穿越鉅獻 (19:30) \$ <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Skyline 天際線融合爵士樂團「城市色彩」新專輯發行 亞洲巡迴台中站 (14:30) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 賴仁涼:耳鳴,是救命的警鈴/講座 (14:30, 3樓大會議室) · 樂藝樂集2016音樂會 (14:30, 演藝廳) \$ 	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「KOSMOS大魚吃小魚」桌遊Happy Time (15:30, 10樓兒童館) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「【KIDDY KIDDO愛神邱比特/可愛動物版】桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館) · 《與山同行》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區) <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「台中動畫派—認識動畫的15堂課」台灣動畫文創品牌發展 (14:00, 衝道堂) 	<p>國立自然科學博物館</p>
<p>8 / 五 / FRI.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 韻·翔 of the Arts (19:30) \$ <p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「黑膠銘盤—華語精選」黑膠點播站 (19:30, 11樓書區) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · FLUX《多元觀點》3D演唱會 (19:00) \$ 	<p>台中文創園區</p>		

7月 July

16 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 閱讀鄉土人間與台灣特展—關懷社會與追求真相/講座:徐宗懋 (14:00, 2樓第一會議廳)
- 孩子們的戀愛:從安全感談青少年的五種戀愛模式/講座:海苔熊 (10:00, 2樓第一會議室)

20 號倉庫

- 《浪浪愛心拍賣市集》為浪浪找一個家 (11:00, 戶外廣場)

屯區藝文中心

- 2016屯區藝術季-戲胞藝起來《仲夏夜夢》金枝演社 (19:30, 演藝廳) \$

港區藝術中心

- 裴小馬—親愛的壞貓先生原畫展(即日~8/7, 2樓展示場)
- 小雞咕咕創意故事屋—蛇的傳說:布農族的故事 (10:00, 清水廳)
- 2016台中暑期戲劇營隊—綠光表演學堂(即日~7/17, 律動教室/演藝廳) \$
- 「集十傑之長·創台灣之光」第二屆全國十大傑出青年美術創作得主巡迴展(即日~8/14, 展覽室A)



大墩文化中心

- 鳥語花香·華藝情—台中市華藝女子畫會聯展(即日~7/27, 大墩藝廊四)
- 2016台中特色建築展覽及講座(即日~7/29, 大廳)

文英館

- 第33屆大中書畫會會員聯展(即日~7/27, 主題畫廊)
- 台中市城中美術會會員聯展(即日~7/27, 文英畫廊)

勤美文創聚落 Lab

- 「台中動畫派—認識動畫的16堂課」動畫工作坊:我的玩具總動員 (13:30)

Legacy Taichung

- 魚蹦蹦業《蹦蹦占卜屋》台中場 (14:30/19:00) \$

誠品中友店

- 《送給妹妹的彩虹》新書分享會 (14:30, 11樓書區)

誠品園道店

- 《愛情協奏曲》親子分享會 (14:30, 3樓藝術書區)
- 小魯姐姐說故事《我上學遲到了,因為……》 (15:30, 3樓兒童館)
- 《死亡咖啡館》新書分享會 (19:30, 3樓藝術書區)

台中文創園區

- 生活的另一種美學—原住民服飾與生活文化新創意/講座:李莎莉 (10:30, 衡道堂)
- 和諧天籟 翳入天聽-解開布農族八部合音的聲響之謎/講座:曾毓芬 (13:30, 衡道堂)

17 / 日 / SUN.

誠品中友店

- 《樂活練習曲》音樂分享會 (14:30, 11樓書區)



誠品園道店

- 「誰是我的好朋友?幫幫遊樂園」桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館)

國立公共資訊圖書館

- 公視巡迴電影院—回家路上 (14:00, 3樓視聽室)
- 科青E想世界:新時代科學閱讀/講座:雷雅淇 (14:00, 2樓第一會議室)

港區藝術中心

- 2016藝高膽大·港藝街藝SHOW (7/17、24、31, 10:00、14:30, 名留廣場) \$



- 7/16 台中市城中美術會會員聯展

20 / 三 / WED.

新光三越中港店

- Zespi紐西蘭奇異果—HAPPY BODY向前衝(即日~7/26)

中興堂

- 南境夏未央—興大合唱團南部巡迴演出 (19:30)

21 / 四 / THU.

中興堂

- 2016凌雲御風音樂會《空軍軍樂隊》(19:30) 索票

22 / 五 / FRI.

屯區藝文中心

- 美好石光Beautiful Stone, Beautiful Life—台中市愛石協會第十三屆第二次會員成果展(即日~8/13, 展覽室B)

19 / 二 / TUE.

港區藝術中心

- 2016舞鈴學園藝術營(即日~7/22, 秋月教室/律動教室) \$



- 7/16 魚蹦蹦業《蹦蹦占卜屋》台中場

23 / 六 / SAT.

20 號倉庫

- 《創藝Pizza 手作烘焙體驗》(14:00, *報名截止 7/16(六) 18:00前) \$

屯區藝文中心

- 《樂遊愛樂夢想起飛 Philharmonic Dreamhigh》大台中愛樂潭子青少年管弦樂團 (14:30, 演藝廳) \$

誠品園道店

- 《走拍台灣》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)

港區藝術中心

- 形色中的生命向度—台中縣牛馬頭畫會2016會員美展 (即日~8/14, 展覽室B)
- 澄懷遊藝·神融筆暢—台中市書法學會丙申年會員書法展 (即日~8/14, 中央畫廊)
- 「線描拉距—王伯雄工筆畫展」(即日~8/7, 掬月廳)
- 公視巡迴電影院—剩女, 真的? (10:00, 清水廳)
- 公視巡迴電影院—水源地 (14:00, 清水廳)
- 藝遊天下—台灣粉彩畫協會會員聯展 (即日~8/7, 展覽室C)



24 / 日 / SUN.

中興堂

- 情牽合唱半世紀~2016 中一中合唱團50周年紀念音樂會暨美律音樂會 (14:30) 索票

國立公共資訊圖書館

- 公視巡迴電影院-愛情的盡頭/影片 (14:00, 3樓視聽室)

屯區藝文中心

- 《跳舞吧! Shall We Dance?》精聆室內樂團JLCE (14:30, 演藝廳) \$

港區藝術中心

- 公視巡迴電影院—出遊/孝悌兒童 (10:00, 清水廳)
- 公視巡迴電影院—回家路上 (14:00, 清水廳)

誠品中友店

- 「地產大亨紙牌交易遊戲基本版」桌遊Happy Time (15:30, 10樓兒童館)

誠品園道店

- 「2Plus動物泛舟Zoowa boo」桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館)
- 《幸福的味道》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)

30 / 六 / SAT.

屯區藝文中心

- 縱看大地母親的容顏—謝雪華油畫個展 (即日~8/28, 美學空間)
- 2016奇幻藝術節:「偶」們的戲法《3D奇幻版—白蛇傳》金鷹閣電視木偶劇團 (14:30, 演藝廳) \$

大墩文化中心

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

MOT 明日聚落

- 「台中動畫派-認識動畫的15堂課」讓平面動起來: Motion graphic (14:00)

文英館

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

港區藝術中心

- 音樂家也瘋狂—大甲愛樂室內樂團 (15:00, 展覽大廳)

東海大學音樂系演奏廳

- 歌劇院沙龍—華格納歌劇沙龍講座第1堂《北歐神話與德意志神話》 (14:00) \$



7/24《幸福的味道》新書分享會

31 / 日 / SUN.

國立公共資訊圖書館

- 公視巡迴電影院-母親練習曲 (14:00, 3樓視聽室)

20 號倉庫

- 《追森少女》清新少女重唱組合 (14:00, 戶外廣場)

屯區藝文中心

- 2016公視假日電影院—剩女, 真的? (14:30, 3樓大會議室)
- 2016屯區藝術季-戲胞藝起來《大家來歌舞》戲劇工作坊 (10:30-14:30, 實驗劇場)

港區藝術中心

- 當全世界都在閱讀—百師入學/講座: 林靖傑 (14:00, 清水廳)

誠品大遠百店

- 《Soac的好友餐桌》新書分享會 (15:00, 南棟9樓Cooking Studio)

誠品園道店

- 《虎地貓》、《野狗之丘》新書分享會 (14:30, 3樓藝術書區)



Q & A：畢業後找工作該留意那些事項？

Q1: 接到面試通知很開心, 但又不禁擔心這家公司是否真的沒有問題, 應該如何保護自己的權益呢?

A 可先透過「全國商工行政服務入口網」, 以該公司名稱來查詢是否為合法設立及營業項目等基本資料, 並可上網搜尋其他網友對該公司的評價, 在前往面試前, 記得將面試時間、地點等事先告知家人, 以維護自身求職的權益與安全。

Q2: 求職時要注意那些事項?

A 找工作時, 要記得把握「五不為」、「三必問」、「五必看」的求職安全守則:

1、五不為：不繳款；不購買；不隨便簽署文件；證件不離身；不從事非法工作。

2、三必問：

- (1) 問自己是要找一份工作, 還是找一個事業?
- (2) 問明職前訓練及試用期間的薪資、勞保、健保、出缺勤規定。
- (3) 問明確實的工作性質 (內勤還是外勤) 及職務內容。

3、五必看：

- (1) 是否為長期刊登職缺之公司?
- (2) 是否為合法正派經營的公司?
- (3) 待遇優厚是否優渥得不合乎常情?
- (4) 面試是否草率輕易錄取?
- (5) 是否潛藏求職陷阱或不法行為?

Q3: 有那些常見的求職詐騙手法?

- A** 1、要求先購買產品或材料。
- 2、要求先繳交報名費、工作保證金、訓練費或拍照費等。
- 3、要求刷卡買產品衝業績。
- 4、要求交出存摺正本、金融卡或到自動提款機操作薪資入帳。
- 5、要求提供信用卡授權碼。
- 6、要求申辦行動電話或辦理數個手機門號。
- 7、不斷要求更換地方面試。
- 8、要求簽署不合理的僱用契約。
- 9、連續數週或數月刊登徵人廣告。

更多求職防騙相關資訊請上台中市政府勞工局「求職防騙暨保障就業隱私宣導網」網站：
<http://jobsafety.taichung.gov.tw/>。

資訊來源：台中市政府勞工局



打一通 高頻問題語音 1999 服務專線 / 台中市 1999 / 外縣市 (04) 2220-3585

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

GLAT

臺中

好生活

GOOD LIVING @ TAICHUNG

《臺中好生活》訂閱辦法：1年（12期）

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

■ 劃撥訂閱《臺中好生活》

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

■ 變更地址

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

■ 讀者專線：04-2228-9111分機15211

傳真號碼：04-2224-3347

■ 線上電子書

- ◎ 台中市政府全球資訊網

<http://www.taichung.gov.tw>→

臺中好生活

98-04-43-04		郵政劃撥儲金存款單				收款戶名		台中市政府新聞局出版品專戶		經辦局收款戳	
收款帳號	22570434	金額	拾萬	零	元	寄款人	□他人存款	□本戶存款	姓名	地址	電話
通訊欄(限與本次存款有關事項)		訂戶資料		我想自__年__月起訂閱《臺中好生活》__年。		主管：		□□□□-□□□□		經辦局收款戳	
<input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 <input checked="" type="checkbox"/> 訂戶資料		訂戶姓名：		聯絡電話：		郵寄地址：		□□□□□□□□		開立收據 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 收據抬頭：	
◎寄款人請注意背面說明		◎本收據由電腦印錄請勿填寫		郵政劃撥儲金存款收據		收款帳戶名		存款金額		電腦記錄	
										經辦局收款戳	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫



《臺中好生活》免費索閱地點

政府單位

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

交通運輸

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

書局

誠品信義旗艦、敦南總店、板橋店、中壢SOGO店、中友店、勤美國道店、高雄大遠百店、高雄夢時代店、諾貝爾圖書城中各分店、墊腳石圖書廣場台中旗艦店、東海書苑、瑞成書局、茉莉二手書店、敦煌書局中港店、中興營業所、台灣本土文化書局自己的房間性別書房、三協堂圖書文化廣場、唯讀書店、弘軒書局、榮古文化廣場、文晁書局、豐原三民書局、新書書店、午後書房、魚麗人文主題書店

展演空間

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

咖啡館、文創場所

好伴、實圓甲咖啡(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、卡默咖啡、找路咖啡、無為草堂、MOJO(一店、二店 Retro)、森林旁邊(英才館)、實心裡生活什物店、edia café、窩底咖啡、丹華茶亭(雙十路)、MonoVilla/ 獨墅造啡基、樹兒咖啡、煙燻、老·樣子咖啡雜貨店、圓環咖啡、墨爾本咖啡、老麥Laomai、出軌咖 自家烘焙咖啡館、Roundabout Café、amazing63、田艸食咖啡

休閒旅遊

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

HOTEL 商旅、飯店

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

郵政劃撥存款收據 注意事項

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

請寄款人注意

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

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

青入尚好 創新聚落

臺中市大專青年踴共研習營
Innovation Clusters for Youth Entrepreneurship

2016. 9. 2 (五) - 9. 3 (六)



了解臺中市青年創業政策
參訪最夯的光復新村
認識滿腦子活潑創意的創業夢想家
結交關注市政議題的熱血青年
培養青創政策與執行的思辨經驗
免費入住全臺唯一音樂主題會館
與市府局處長官面對面交流、提供市政建言

歡迎具熱情，對青創事務感興趣並有創意想法的大專青年共襄盛舉
限量是殘酷的!名額有限，欲報從速

招生對象：各大專院校學生（含碩、博士生）
招生人數：正取50人，備取若干人
研習營日期：105年9月2、3日，兩天一夜
研習營地點：光復新村
報名：即日起至8月1日（一）止
費用：全程免費（無法全程參與者請勿報名）
指導機關：臺中市政府
主辦機關：臺中市政府研究發展考核委員會
承辦單位：國立中興大學

報名方式(擇一)：

- 線上報名：請洽臺中市政府研究發展考核委員會全球資訊網
(<http://www.rdec.taichung.gov.tw>)，
或國立中興大學國家政策與公共事務研究所
(<http://www.ginppa.nchu.edu.tw>)
- 傳真報名：04-22852443，傳真後煩請電04-22840311 # 955確認報名
- 郵寄報名：請寄至402臺中市南區國光路250號中興大學國務所

一冊書 疊著一冊書
城市競爭力 節節高昇

不只是 闖關閱讀綠洲

還要繁茂成子子孫孫庇蔭的書林

請您加入我們的行列

散播台中的書香文化 再造文化城



眾書成城

百萬新書 再造文化城

書 | 香 | 勸 | 募


- 募書網站：<http://www.tccefound.org.tw>
- 活動日期：105年6月1日起至106年5月31日止

● 我要加入 **眾書成城** 捐款贈書行列




- 1 請至 財團法人台中市文教基金會 點選  募書活動
- 2 或至 臺中市立圖書館網站 點選  進入



● 捐款買書

勸募帳號：01-3-1158766 匯款專戶：三信商業銀行台中分行 

戶名：財團法人台中市文教基金會募書專戶

小額捐款：請至三大超商（7-11 、全家 、萊爾富 ）

或指定銀行（三信商業銀行 ）繳款辦理

- 民眾可就近至中市圖各分館列印繳款單
- 本活動不會要求ATM轉帳 請慎防詐騙

● 感謝方式

贈書100冊（含）以上 / 或捐款滿1萬元（含）以上 / 致贈 {感謝狀}

贈書1,000冊（含）以上 / 或捐款滿20萬元（含）以上 / 公開表揚並頒發 {書香城市金卷獎}

贈書3,000冊（含）以上 / 或捐款滿50萬元（含）以上 / 公開表揚並頒發 {書香城市金牘獎}

贈書5,000冊（含）以上 / 或捐款滿100萬元（含）以上 / 公開表揚並頒發 {書香城市金冊獎}

● 連絡資訊

活動專線：04-24225101轉307 傳真：04-24225633 電子信箱：tccefound@gmail.com

聯絡地址：臺中市北屯區豐樂路2段158號3樓 服務時間：週一至週五 08：00-17：00

臺中市政府社會局105年5月20日中市社團字第1050051664號

財團法人台中市文教基金會發起 / 三信商業銀行  贊助

廣告