

GLAT

GOOD LIVING @TAICHUNG

臺中

好生活

創意城市 · 生活首都

12

月號

No.22 DEC. 2016

中華郵政台中雜字第2127 號登記證登記為雜誌交寄

親近母親之河



美學台中》 理性和詩意兼具的校舍

愛上老樹》 雪山神木的生存智慧

達人帶路》 走讀台中城南阿罩霧

青農好麻吉》 顏明賢率先響應大豆代耕

市政APP》 全台第一所原住民實驗小學揭牌、花博外埔永豐園區正式動土

ISSN 2410-5366



台中耶誕YA!

Christmas in Taichung City

12/9-25

台中耶誕系列活動

台灣大道市政大樓前廣場
陽明市政大樓前廣場



燈海遊樂園

12/9-12/25 19:00

台灣大道市政大樓前廣場

遊樂機運轉時間：假日14:00-21:00

平日17:00-21:00

(12/8點燈夜運轉時間19:30-22:00)

歡樂點燈夜

12/9(五) 19:00 台灣大道市政大樓前廣場 家家、麗如的熱情開場

暢玩平安夜

12/24(六) 19:00 台灣大道市政大樓前廣場 艾文溫柔獻唱

溫馨耶誕夜

12/25(日) 19:00 陽明市政大樓前廣場 許富凱同慶耶誕夜



廣告

TAICHUNG

河川是城市流動的靈魂

人類的文明從河流開始，河流其實是生命之水。而每一座幸福的城市，都擁有一條美麗的河流，河流可說是城市流動的靈魂，像巴黎有塞納河，京都有鴨川，首爾有清溪川，台中也有，而且不只一條。

今年底，有「小京都之河」美譽的柳川，即將以嶄新面貌與大家見面，這是全台灣第一座採低衝擊開發（LID）設計的景觀河岸，將海綿城市、韌性城市等重要理念融入其中，並且兼顧防洪、水質改善及親水的功能，更獲得行政院公共工程品質金質獎的肯定。

曾經如京都鴨川般美麗的綠川，環境營造工程10月已經動工，預計後年初完工。市府規劃將排入綠川的汙水截流、引入旱溪清水，接著打造親水環境，同時要讓綠川開蓋，重現老台中人記憶中的河流。

「綠柳二川朝罩霧、青山四匝夕拖霞」——這是1929年，日本文學家青山尚文在旅行台中後寫下的一段詩文，描述當年綠川和柳川的秀麗風光。相信柳川、綠川整治完工後，結合台中文學館、第五市場、刑務所演武場、審計新村等文創景點，將可讓舊城區恢復「綠柳成蔭、川流生景」，再現小京都風華。

四年前，中央在旱溪的國光橋到積善橋間推動「康橋計畫」，經整治後不但環境改善，還擁有親水、運動和水域安全教育等多功能用途，成為整治成功的示範地點。市府將繼續推動「大康橋計畫」，把整治往上、下游延伸，未來要串連七條園道、七座公園，讓民眾能騎自行車，漫遊充滿水與綠的城中城。

另外，流經台中高鐵站附近的筏子溪，可說是台中的「迎賓河」，這些年中央花不少經費整治筏子溪，市府也編列預算積極規劃進行河岸景觀改善，希望塑造河川的親水空間，讓市民更能容易親近。而豐原區的軟埤仔溪整治及葫蘆墩圳掀蓋工程也即將進行，希望打通城市水源命脈，讓豐原成為名副其實的「水岸花都」。

近年來，市府在治河的思維上已經逐漸改變，從防洪優先，轉變為希望能兼顧防洪、水質改善、親水及生態等功能。要讓民眾願意親水，首重水質的改善，現階段市府先以汙水截流至水資源回收中心處理、淨化後，再排放出來的方式，改善水質；長期則是持續建置汙水下水道，讓汙染源接管，讓水質更淨化，但這需要全體市民大家共同的支持與配合。

為了打造屬於市民的河川，最特別的一點是，水利局在推動「新盛綠川水岸廊道計畫」時，從去年底就開始進行「綠川培力計畫」，陸續開辦培力學堂及願景工作坊等，透過廣泛訪談工作瞭解在地民意，讓市民也能參與治河。

我們很期待台中市的河川，都能重新展現它們的美麗，也歡迎市民朋友一起來親近台中的母親之河。

台中市長 林佳龍

18 封面故事 Cover Story

親近母親之河

打造市民的河川

人類的文明從河流開始，蜿蜒之河，其實是生命之水。流經城市的河流，一直陪伴在你我身邊，然而我們多久沒有傾聽它的心聲？人不只與水爭地，還把河流當作垃圾場和排水溝，導致骯髒惡臭，讓人敬而遠之。透過治河，期待台中的母親之河能夠重生、變貌，得以接近。讓我們一同見證人與河的故事。

23 全國首座低衝擊開發設計的景觀河岸
綠意柳川風華再現

26 淨化都市的綠色水脈
新盛綠川營造優質水岸

28 在地青年的熱血召喚
綠川工坊用淨川為環境請命

30 透過自然工法展現河川原貌
山海屯區河川整治重視生態



專欄 Column

文化台中
Writer's Eye

04 夢的眼睛



美學台中
Architect's Eye

06 理性和詩意兼具的校舍
東海大學人文大樓



愛上老樹
Living Trees

10 台中市最高大的樹
雪山神木的生存智慧





本刊小啓

敬告各位讀者朋友，因應本刊明年度預算尚在議會審查階段，編輯時程未定，且1月底適逢農曆春節，預計1、2月合刊，將於預算審查完竣並依法完成招標採購後發行1、2月號合刊本。

青農好麻吉 Young Farmers

- 14 與大豆輪作有益水稻生長
顏明賢率先響應大豆代耕

我愛台中 I Love Taichung

- 32 台中時空漫步 自己的城市自己說
徐銘遠為外地客導覽台中

市政APP City Hall Apps

- 36 全台第一所原住民實驗小學揭牌
原民教育走出創新之路

花博APP Flora EXPO Apps

- 38 綠色共享的花果原鄉
花博外埔永豐園區動土

達人帶路 Following the Master

- 40 走讀台中城南阿罩霧
愛上鄰家城鎮博物館

打開身體的小宇宙 Move Your Body

- 50 快樂動身體
跳出自信自在的舞步

書香好生活 Life with Books

- 54 筋膜拉警報，痠痛跟著到
現代文明病—筋膜疼痛症候群

藝文活動月曆 Events

- 58 12月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：寒流來襲，該如何防範一氧化碳中毒？



走讀台中城南阿罩霧，見P.40

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、林宜夔、王珈宜、陳泓勳

專案主編－林宜諤

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

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

編印－艾德文生整合行銷有限公司 / (02) 2545-9691

創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2016年12月1日

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局

夢的眼睛



台中海線梧棲文化界花了十六年推動地方文學創作，精華都集結在最近出版的《夢的眼睛——鰲西新詩地青少年詩展》精選集。圖為新書發表會合影。

天地者萬物之逆旅，光陰者百代之過客。而時光悠悠，恰若白駒過隙。試問，人生在世，能有幾度的「十六年」光景呢？

小小記者會 海線大代誌

時光是個超級魔術師，「十六年」可以讓愛哭、膽怯的國小男童，變成勇敢、護花的白馬王子。「十六年」也可能讓一個愛做夢、愛寫詩的國中少女，搖身變成兒女成群、天天為柴米油鹽操煩的三十多歲婦人。為什麼呢？

11月初，東北季風吹起，風砂漫天，沿途木麻黃、海欖果、台灣欒樹等行道樹的枝葉，迎風作響，我去到台中的濱海漁村——梧棲，主持一場名為《夢的眼睛——鰲西新詩地青少年詩展精選集》記者會。這雖是個小小的新書發表會，但冠蓋雲集、場面比



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。

預想大，因為這是地方關注的大代誌，包括梧棲藝術文化協會理事長、理事、國小校長、教師、幼稚園園長、在地畫家、詩人、文史作家、評審、區公所課長、議員助理等，一、二十位文教人士都出席盛會，擠滿了前二排的貴賓席。可以說，梧棲或海線的文化頭人，盡皆現身了。

一場看似尋常的新書會，怎會散發如此超凡磁吸力，驚動海線文化界，讓他們傾巢而出呢？原因是背後隱藏著十六年不為人知的一段故事。

五代同堂 文化進行曲

話說 1997 年，梧棲國小百年校慶，諸多在地藝文界校友齊聚一堂，談起反哺故鄉的計畫，因緣際會，成立梧棲藝術文化協會，就秉著文化扎根的理念，展開回饋梧棲的一系列「希望工程」，這當中，最亮眼的計畫是推動「梧棲青少年新詩大展」，鼓勵在地學子從事文學創作，彙集小一至國三的優秀詩作，從 2000 年開始，每年春天出版一本名叫《鰲西新詩地青少年新詩大展》的童詩合集。十六年過去了，屈指算來，第一批的國中小詩人，至今應有三十二歲了。

這個計畫由梧棲藝術文化協會主導，出錢出力，整合海線在地人力、資源，齊力耕耘文學沃土，從 2000 年開始執行，每年出版一書，疊起來大約有膝蓋高度了，十六年來已累積了一萬餘件青少年投稿、蒐錄了一千餘首作品。更值得一提的是，每年合集的出版編輯作業都是一場跨年齡的團體戰，從校園教學、鼓勵創作、徵件、宣傳至編輯、封面設計、書名題字、照片提供、插圖繪製、編輯、校對、印刷、成果聯展、吟詩分享活動，各個環節都由在地老、中、青、少、幼五代同堂，群策群力，一起分工完成的。

夢的眼睛 要讓台灣看見

這樣的在地文化經營故事，讓人敬佩、讓人動容。

因此，文化局也在今年投入協助推廣行列，從十六冊、多達一千多首的選集中，再挑選出 199 首佳作，出版了《夢的眼睛——鰲西新詩地青少年詩展》精選集。這本童詩選集令人驚艷，封面美侖美奐，篇

篇精采、字字珠璣，被梧棲藝術文化協會理事長李璇華讚美為「十六年冶煉，199 首純金傑作」，堪稱詩選中的詩選、佳作中的佳作。

梧棲文化界在地深耕十六年，推動文學創作早已開花結果，台中文化局不敢居功，我們只是幫忙以專業的包裝再上市，行銷至全國的出版通路，讓全台灣人都看到、知道這個「梧棲奇蹟」背後動人的故事罷了。

台諺云，一府二鹿三艋舺四寶斗。就交通發展觀點來看，台灣西部城市的發跡，最早靠的是海港、河港，其次是台鐵、縱貫線（省道），再次是國道，最後則是高鐵、機場。梧棲、清水、沙鹿、龍井等海線地區，早期獲台中港埠、省道「台 1 線」加持，在縱貫線崛起的風雲年代中，曾經街市繁榮、文風鼎盛，日治 1913 年起，更是先賢蔡惠如創立的「鰲西吟社」活躍的重鎮，舉辦多次漢詩擊鉢吟會，轟動全島，文士雅客雲集，並與「櫟社」成員唱和，凝聚了在地的文化風氣，散播進步改革的思維。奈何物換星移、時勢變遷，終戰後七〇年代，台中海線沒有搭上國道一號的便車，城市發展陷入瓶頸，甚至於邊緣化，地方文化界念茲在茲，矢志恢復梧棲文化光榮感，因此，向心力忒大，行動力忒強。

上山下海 落實文化公民權

政府資源為全體市民共享共有，文化公民權必須透過分配與實踐，方能開花結果，因此，這兩年來文化局的局內活動不僅表演、藝術、文學、文創、文資等領域，上山下海，兼顧城鄉、區域平衡之外，去年甚至將「百師入學」活動舉辦到海拔 2,000 公尺山巔——和平鄉梨山國中，送文化到原住民部落。此番，亦將足跡跨到梧棲海角——出版文學選集、鼓動偏鄉文風。

地方在意、政府用心。官方的資源可以營造風勢，但地方文化能否真正起飛，仍要靠在地以結實有力的翅膀來承接，才能飛得高、飛得遠、飛得久。這一次，梧棲藝術文化協會十六年如一日，整合在地資源，耕耘海濱礫土，為子孫闢墾文化綠洲，讓我見識到一個在地文化推手的典範與力量。✪

理性和詩意兼具的校舍

東海大學人文大樓

文 / 圖 林柏陽 圖片提供 林照棠



美麗的東海大學校園裡，
存在不少台灣建築前輩的經典作品。
屬於中生代的人文大樓，
除了滿足師生新增的需求，
還同時尊重既有的環境紋理，
兼具實用與美感，
因此獲得多項建築獎項的肯定。



〈本期專欄輪值作者〉

林柏陽

宜蘭人，大學在台中念建築，執業多年後在台中教建築。

充滿熱情的建築人，永遠嘗試各種可能的設計師。

關注建築的公眾性，認為建築是屬於大家的，而非個人；希望創造好的公共空間，提升市民的實際生活與美學。

2014年入圍 ADA 新銳建築獎，

現為境衍設計事務所負責人，

並擔任國立台灣科技大學建築系兼任講師。



人文大樓的興建，是為了因應當時師生人數增加近二十倍，因此建築量體十分龐大。

位處大肚山坡上的東海大學，以具人文關懷精神的校園規畫聞名，其中落成於 2004 年的人文大樓，在東海校園空間的歷史中，屬於中生代，是第一棟拆除舊建物原地興建的校舍，也是校舍成長期的第一棟新建築。

對比於第二教學區建築的錦簇花團、各自盛放，在落成超過十多年後的今天看來，這幢校舍在時間光譜上標誌了自身重要的位置。人文大樓在戰後第一代台灣建築前輩設計的低矮、合院型態建築聚落中，是如何兼顧日益增加的新需求，並適度的回應既有的校園規畫呢？

校舍擴充如同都市設計

校園是成長的搖籃，也是不同思想觀念激盪的場所，因此，以教室的型態、數量和內部設備來解讀校舍空間，就可能錯過了不同校園的傳統和建物特色。作為容納不特定科系活動、使用頻繁的教學研究大樓，除了好用的教學空間外，也需要啟發性的角落，潛移默化的影響大量的在校生，對於每一屆的學生而言，曾經駐足的場所也內化為畢業後對校園生活的珍貴回憶。

人文大樓的興建緣起於創校四十年後，東海大

學的師生人數增加了近二十倍。校園如同小城市一般，需要因應人口增長而擴充，校舍擴充亦如同都市設計一般，需要在經過規劃的校園配置計畫下成長，以控制新增建築空間的發展和位置。由於新的空間需求使得這棟建物可預期將十分龐大，引起當時校方與學生在整體校園景觀和新建築量體間的辯論和抗爭。2001 年，校方舉辦了新建物的競圖比賽，最後共有十組作品角逐設計競賽，結果由身為建築系畢業校友，在哈佛大學建築研究所進修，並曾在貝聿銘建築師事務所工作的黃明威建築師的設計團隊獲得第一名。

尊重歷史和既有環境的配置

東海校園可說是台灣戰後建築的縮影，校園內充滿知名建築前輩作品，如：貝聿銘、陳其寬的路思義教堂；陳其寬的藝術中心；張肇康、陳其寬的舊圖書館和漢寶德的建築系館等。文理大道堪稱東海大學創校以來的「參道」，原有的校園配置自文理大道延伸到兩側的低矮和院；路思義教堂做為精神象徵，位於其軸線的端點上。而人文大樓的基地面對教堂，使得建築空間如何回應校園周遭環境，成為建築設計的一大挑戰。

在十組競圖提案作品中，黃建築師的設計團

隊是唯一將建築量體靠近路思義教堂的提案，其配置計畫用低樓層大量的開放空間，來對應既有的開放式合院建築，並將一樓保留為半開放空間，形成戶外的教學空間與師生主要穿越的步行動線，使建築內部和外部產生連貫性，並建立視覺上的穿透效果。

此外，因教學空間面積龐大，擔心量體對於路思義教堂的衝擊，所以在空間剖面上技巧性的降低量體的視覺高度，讓視覺延伸至後方的教學空間，設計團隊期望低調的存在與校園融合，建築量體中可看到隱約的水平與垂直線條，其作用是瓦解建築體的龐大量感，更刻意露出既有的建築構成元素水平樓板、垂直牆、柱、樑、樓梯、屋頂等，讓各元素外顯與環境對話。

理性精準的空間配置策略

由於人文大樓必須符合大、中、小教室、會議室及研究室、討論小間、圖書室以及國際會議廳、美術展場等為數甚多的空間需求，使用面積又是當時教學區內最大者，因此空間的密度和開放空間的調配至關重要，如何有效利用空間，又不使人學習時感到壓迫，需要理性的動線和使用頻率分析，再配合適當的空間調整。

設計團隊以剖面思考，容量大的國際會議廳置

於地下一層，使用頻繁的教室置於二、三樓，容量小的個人研究室和各系所辦公室則抬高至四、五樓。我們可以想像人文大樓是個容納學習的容器，設計團隊將地面層挖開，塑造出一個中庭，並用坡地地形創造出高低不同的廣場及穿堂，廣場除了是一通風、舒適的活動場地外，以大階梯的型態串接同樣擁有大量師生的外語學院，可以提供上下課的頻率吐納人潮，又可兼顧研究、教學、行政和活動等不同屬性的動、靜態需求，將干擾降至最低，有效率的運用空間，符合人流在不同時段的空間配置邏輯。將複雜的需求化繁為簡，空間調度得宜，展現了設計團隊獨到的觀察力和空間敏感度。

人文大樓重視路思義教堂的天際線，雖有密度很高的教學研究空間，然因其對比於開放空間的細緻處理，讓人從各個角度接近此棟建築均感到尺度得宜，量體比例十分舒適。大廣場的開放空間增加了情感交流和人潮匯聚的機會，使人文大樓確實符合人文精神，成為生活中不可或缺之討論、辯證場所，設計團隊以理性的觀察出發，塑造出符合使用需求的感性空間，使人文大樓成為東海師生中重要的學習和生活節點。

新與舊的建築表情和心理串聯

文理大道兩旁有著低矮的合院建築，設計團隊還是將開放空間留設於地面層和中央來回應合院，



1. 基地上原有的植物被保留下來，不同層次的灰色建築，成為襯托植物綠意的絕佳背景。2. 利用坡地地形創造出高低不同的廣場及穿堂。



人文大樓是個容納學習的容器，設計團隊將地面層挖開，塑造出一個中庭。

而將主要量體環繞基地，形成垂直化的合院配置，方形的配置在物理條件上，走廊會產生回音與通風問題，設計團隊以一個東南向的開口處理，讓開口使得四面環繞的教室有一致的視覺端點——路思義教堂。如此設計手法巧妙的以無形的軸線指向東海重要的地標，使得身處於大樓中的各角落均可察覺它的存在，注目著它的同時，心理上又和整體校園風景更貼近了一些。

此外，基地上原有的植物被保留下來，設計團隊以清水混凝土、觀音石、砥石子、鈦鋅合金版等不同材質的原貌，帶出具層次感的灰，成為襯托植物綠意的絕佳背景，讓鳳凰木、相思樹和羊蹄甲等四季各有風采的樹影，得以搖曳在前。

這棟建築表情的內斂、後退，凸顯了原有植物和路思義教堂的獨特性，建築評論家阮慶岳曾為文評此案：「一件面對具有渾厚人文傳統的東海校園時，在承繼、致意與創新間，多方能夠均顧，並且知所進退的作品。」設計團隊對校園規畫歷史脈絡的態度、個人的情感記憶和建築專業能夠處理的心理議題均藏於其中，設計和美感雖沒有標準答案，建築所承擔的社會意義卻十分深重，也是作為建築設計師必須面對的，人文大樓創造的建築表情，使新與舊在心靈層面上的連結深厚且深刻。

東海大學人文大樓

位置：台中市西屯區東海大學校園建築，原址為視聽大樓

啟用時間：2004年

設計者：黃明威建築師事務所、晴天工程顧問有限公司、姜樂靜建築師事務所

建築特色：對校園紋理配置的呼應，利用合院配置與剖面的思維來回應東海校園空間結構的融洽。

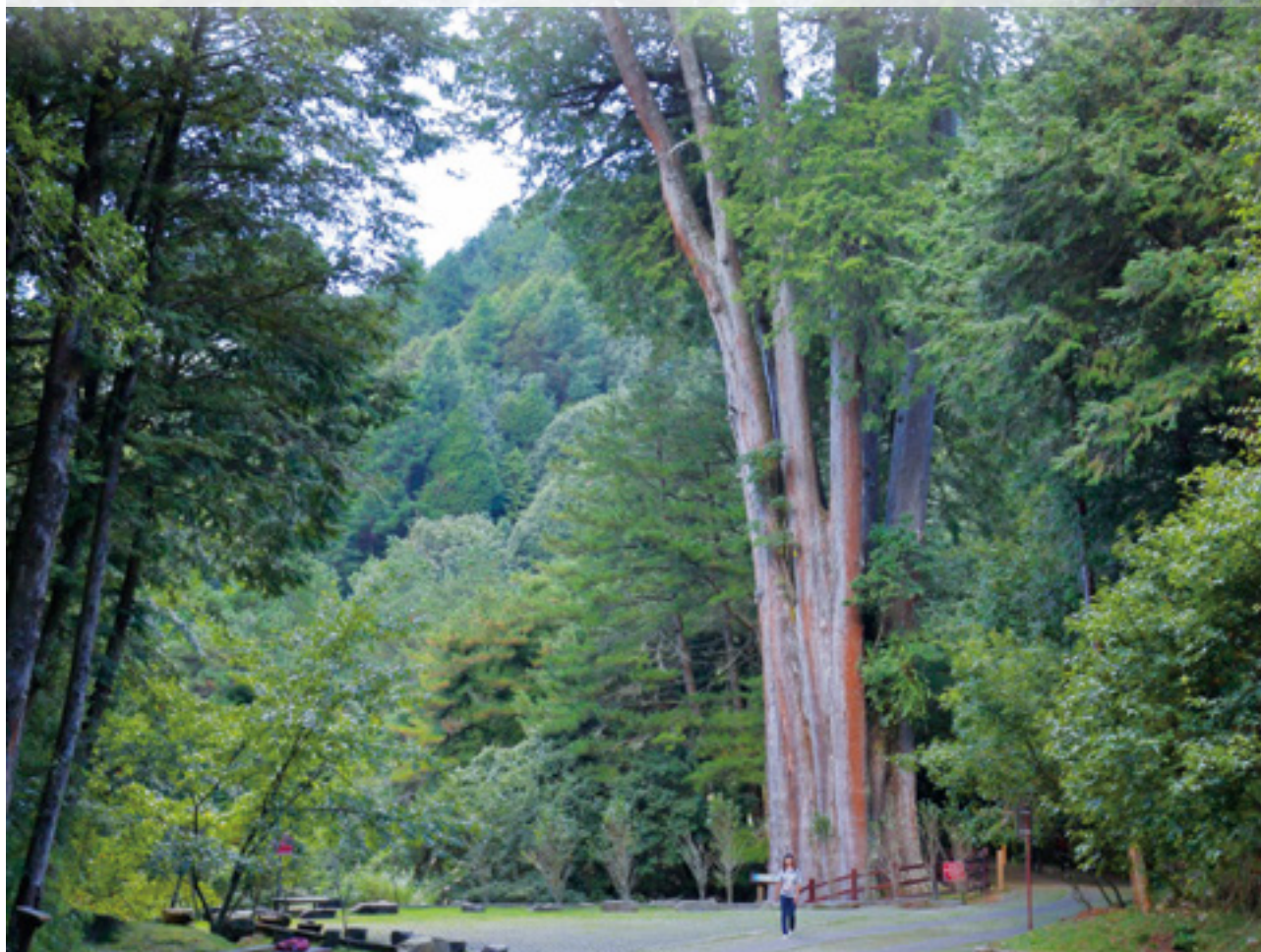
實用與美感兼具

建築是一門需要同時考量實用性和美感的學問，在大多數情況中無法作為純藝術創作呈現，作為固著於土地上的紮實量體，勢必應該回應其所存在的環境特性，小至與相鄰建築和開放空間的關係、大至整個地域性建築群的形式語言、軸線關係，甚至都市尺度中通道、邊緣、節點等意象，此一特性在人文大樓設計案中尤其可知，設計團隊在客觀環境需要擴張空間的條件下，不以單棟建築的自我彰顯為表現重點，尊重原有校園規畫、地景和天際線等紋理，低調、沉靜的融合新與舊的元素，在諸多不同層次的要求中理性抉擇、適度的以空間設計手法回應，最後也獲得「遠東傑出校園特別獎」及「2005年台灣建築獎」，堪稱實至名歸。

台中市最高大的樹

文 / 圖 沈競辰

雪山神木的生存智慧



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。

今年9月中旬，樹齡 2800 年的溪頭神木倒了，身為溪頭地標的溪頭神木，每年吸引約上百萬人前來朝聖，如今遊客無法再目睹神木挺拔的英姿，紛歎可惜。

台灣中部的神木級巨木，除了已經傾倒的溪頭神木外，最有名的當屬位於大雪山森林遊樂區內的雪山神木，這也是全台中市區最高大的一棵樹。大雪山森林遊樂區位於台中市和平區，面積 3,963 公頃，位於雪山山脈西南向主稜後段地區，從海拔 1,000 公尺的稍來山溪谷至最高點 2,996 公尺的小雪山，屬於東勢林區管理處管理。

雪山神木位於神木林道上，林道全長 1.5 公里，由小雪山旅遊資訊站前方轉入神木林道入口，林道是寬大的水泥路，不過有柵欄管制，所以一般車輛無法入內。神木林道來回約 3 公里，去程是下坡，步行約 30 分鐘，輕鬆愉快；回程全程上坡，較耗體力，約需要一個小時，由於海拔高度接近 2,500 公尺，想要一睹神木風采，還是得考量自身體力。由天池往神木途中的景緻相當優美，沿路多為人工種植華山松及紅檜林，在步道終點就可以見到這棵一千四百餘年樹齡的雪山神木。神木姿態挺拔，枝條蒼鬱，在群林中倚天拔地、睥睨群英，氣概非凡，遊客莫不為其巨大的樹體而震撼，可說是大雪山森林遊樂區的重要景點。

雪山神木屬於瘦長型的神木，生長在一斜坡上，主幹在離地 10 餘公尺處分為六支等高生長的枝幹，樹幹基部有圍籬保護，以免遊客踐踏土壤造成神木根系裸露。神木林道早年為泥土路面，現在已經鋪設水泥，神木後方有一類似停車場的廣場可供遊客休憩，旁邊一條小路通往廁所與殉職員工紀念碑，整體設施相當完善。

〈老樹小檔案〉

老樹：雪山神木

樹種：紅檜

年齡：1,400 年以上

所在位置：大雪山森林遊樂區神木林道 1.5 公里處

特徵：樹高 50 公尺，樹幹胸圍 13 公尺

神木所在當初為大雪山林業公司的砍伐地，開闢林道沿著等高線一路砍伐沿線樹木。為什麼雪山神木得以倖存？根據林場老員工口傳，當年本欲砍伐該棵神木，但因鋸子不夠長而作罷。也可能是因為莖幹分叉，樹型不佳，得以保全性命，免於遭受砍伐的下場。

雪山神木的樹種為紅檜，紅檜為亞洲東部樹幹最為巨大的樹種，曾被樹木學泰斗金平亮三譽為「東亞第一大針葉樹」。由於台灣是個高山島，受到菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊擠壓碰撞，使台灣島從海中隆起，這個蓬萊造山運動，形成台灣



由樹基仰望雪山神木，在十多公尺處分為六支粗大的分歧。

海拔超過 3,000 公尺的山頭就超過 200 座，而海拔 1,500 ~ 2,500 公尺之間的山區，長年雲霧繚繞，被稱為「盛行雲霧帶」。

由於高山會攔截夏季西南氣流和冬季東北季風帶來的水氣，雨量豐沛，加上山勢地形效應，白天陽光照射，水氣上升，午後山區溫度漸降，水氣停滯形成雲霧或雨滴，如此天天反覆，讓生長在終年濕潤、充滿豐沛霧氣的森林，形成「霧林」。霧林帶多為針葉闊葉混生，由於水氣充足，蕨類、苔蘚、地衣、附生植物繁盛，也因此成為孕育紅檜、台灣



1. 今年倒伏的溪頭神木樹種也是紅檜，從日治時期即呈現中空狀態，屬於「枯立木」。
2. 在伐木時期，台灣不少千歲檜木被砍伐殆盡。

扁柏等世界級巨木的家鄉。

台灣是世界唯一有檜木的亞熱帶地區

全世界檜木屬植物有七種，僅見於北美、日本及台灣等北太平洋區，必須是海洋性氣候，加上有高山地形攔截豐沛水氣才能形成檜木林。台灣是北半球檜木生長的最南界，也是世界唯一亞熱帶氣候卻能擁有檜木生長的地區。

所謂「匹夫無罪，懷璧其罪」，檜木是最優良的建築用材，台灣的檜木因深受日本人喜愛而飽受刀斧之劫。日治時代，生長於中海拔地區的紅檜、台灣扁柏從 1912 年阿里山鐵路通車開始伐木作業，根據日本人的調查，當時阿里山地區千年以上的紅檜巨木有 15 萬 5 千棵以上，檜木高貴的經濟價值吸引日本人興築阿里山森林鐵路，以開發阿里山的森林資源，而阿里山香林國中旁於 1935 年樹立的樹靈塔，就是當時日本人在台灣大舉伐木的歷史見證。

台灣光復後民生凋敝，百廢待舉，山林中的千年巨木也成了支持經濟的最佳捷徑。當時林務局太平山、八仙山、阿里山三大林場以及省政府的大雪山林業公司、軍方的退輔會森林開發處。各單位各占一方，大量砍伐以檜木為主的珍貴林木。雖有其現實上的需要，但過度砍伐的結果，讓台灣世界級的珍貴檜木資源受到重創。在許多保育前輩的極力呼籲下，1989 年 7 月政府正式宣布，台灣全面禁伐檜木天然林，終於結束了這段長達七十餘年的檜木砍伐歷史。

台灣現在殘存在山林中的神木，正是道家所謂的「無用之用」的最好寫照。在《莊子·逍遙遊》中，惠子謂莊子曰：「吾有大樹，人謂之樗，其大本臃腫而不中繩墨，其小枝卷曲而不中規矩，立之塗，匠者不顧。…」莊子曰：「今子有大樹，患其無用，何不樹之於無何有之鄉，廣莫之野，彷徨乎臥寢其下。不夭斤斧，物無害者，無所可用，安所困苦哉！」許多巨木正因為樹幹中空、樹形扭曲不堪大用而逃過刀斧之劫，因而能成為今日受人崇敬的神木。神木不止提供了觀賞與生態上的價值，其實也帶給我們生存智慧的啟發。下次探訪神木時，別忘了向神木致敬。

紅檜、台灣扁柏要怎麼分辨？

扁柏屬檜木是冰河時期遺留下來的活化石，三千萬年前就出現於地球，目前全球僅剩七種，台灣就有紅檜、台灣扁柏（*Chamaecyparis obtusa* var. *formosana*）兩種。這兩種的木材通稱為檜木，檜木由於有濃郁香氣，防蟲性佳、不易腐朽等特性，因此具有極高的經濟價值。

由於紅檜、台灣扁柏外型相似，又通常混生在一起，人們常容易混淆不清。一般人常說的「hinoki」，日文並非紅檜，而是指台灣扁柏；紅檜的日文發音為「meniki」。在地理分布上，台灣扁柏比較偏北部地區，紅檜比較偏南部地區，中部則兩種數量相當。

在外形上，紅檜比較容易產生多處分枝，常受蓮根菌侵蝕成中空，中空的紅檜較無經濟價值，所以常被保留下來成為神木。台灣扁柏的木材呈淡黃色，又稱為黃檜，因樹幹比較通直，所以更適合做為棟梁之材。台灣扁柏生長較紅檜慢，木材價格亦較紅檜高。分辨二者最簡單的方法是看樹皮，紅檜樹皮平滑而薄，所以稱為「薄皮仔」；台灣扁柏的樹皮粗而厚，被稱為「厚殼仔」。

紅檜的種子僅有 0.1 公分大小，0.75 公克重，從種子長成胸徑 1.3 公尺以上的樹齡需要四百年以上，紅檜壽命極長，經千年的歲月形成參天巨木，台灣的森林中可稱為神木的可說比比皆是，神木也刻劃著台灣生態演化變遷的記錄。

雖然經過多年的伐木，台灣迄今還存有達 2 萬公頃以上、全世界最大面積的原始檜木林，台灣有不少神木比起日本最大的屋九島繩文杉神木（胸圍 16.2 公尺，樹高 34 公尺）要高大許多，目前屋九島的繩文杉已經被列入聯合國世界自然遺產，相較來說，台灣的原始檜木林也應有資格列入世界自然遺產中。國人應該排除政治因素，積極爭取，讓世界各國知道台灣自然資源的珍貴，也讓這些神木級的老樹獲得更多的尊重與保護。



這張難得的圖片，左為紅檜，右為台灣扁柏，可見兩者樹皮明顯不同。



紅檜小檔案

別名：薄皮

學名：*Chamaecyparis formosensis*

科名：柏科（Cupressaceae）

特徵：大喬木。為台灣特有種。樹皮薄，灰紅色至紅褐色，縱向淺溝裂，長條片狀剝落。葉子細小鱗片狀，先端尖銳，表面黃綠色，毬果長橢圓狀卵形，長度 1-1.2 公分，直徑 0.8 公分。種子淡褐色，具翅。



特色

特產於台灣中央山脈海拔 1,000 ~ 2,600 公尺之盛行雲霧帶。木材略帶紅色，較台灣扁柏（黃檜）軟，可為建築家具使用。為台灣針葉五木之一，是珍貴、稀有的良材，現已禁止砍伐。台灣著名的神木如阿里山神木、拉拉山神木、雪山神木及觀霧神木均是紅檜。

紅檜的葉子比較尖，摸起來較刺手；扁柏的葉子比較不刺手。上圖為紅檜枝條與毬果，下圖為扁柏的葉子。



與大豆輪作有益水稻生長

顏明賢率先響應大豆代耕



文 李政青 攝影 澄攝影 圖片提供 顏明賢

爲了改變父親傳統種稻方式，必須忍受農藥之苦，顏明賢努力學習安全種植。

由於水稻與大豆輪作，可以讓水稻吸收天然養分，還可減少農藥用量，去年他率先響應轉作非基改大豆政策，加入大豆代耕的行列。

去年，為了配合台中市國中小學營養午餐使用國產非基改大豆食材，台中市政府農業局推廣農民種植非基改大豆，當時承辦計畫的台中市農會詢問農民意願，一開始有八成以上都拒絕，大肚區青農、豪士農坊負責人顏明賢是第一個站出來響應加入代耕團的農民。「大家不是擔心補助有多少，而是擔心投資下去，萬一政策一、兩年後改變，該怎麼辦？」顏明賢觀察。

推廣再生稻轉作非基改大豆

三十多年前，台中曾經種植面積遼闊的大豆和小麥，那時一期稻作結束後，農家約有七成的稻田會拿來種大豆或小麥，有的則是種了兩期水稻後，第三期再種。顏明賢家也是如此。但相較於水稻栽培因農機具發展迅速，早已用機械大面積栽種，大豆卻直到近幾年才有專業的採收機出現，在此之前，因為全都得靠人工採收，所以農民紛紛不種了。

十多年前，中部海線地區流行「再生稻」，就是一期稻收成後，「留頭」不休耕，繼續生產二期稻。因為毋需重新整地、播種、育苗及插秧，剛好可以解決海線人口老化、勞力不足的問題，加上生育期較短，約可提早二週收穫，可以避開9月下旬開始的東北季風，而且降低生產成本。然而，再生稻一般採粗放管理，品質不佳，未熟粒、被害粒、異型粒及碎米粒比率偏高，公糧收購後大都僅能供飼料用米，政府年損失高達十餘億元，因此從2014年起不再收購，農民少了主要銷售管道，收益大幅下滑。台中海線遼闊，是全國最大的再生稻生產縣市，為了解決問題，市府便從去年開始推廣再生稻地區轉作非基改大豆。

「我很支持這個想法，因為我看的是對一期水稻的效益。」顏明賢願意改種非基改大豆的考量，跟別人不同。

傳統種稻飽受農藥之苦

他家從阿公的時代就務農，這是家裡最根本的經濟來源。由於收入多寡關係全家溫飽，他父親也跟其他農民一樣非常重視產量。為求作物生長良

好，農藥、化肥施用毫不手軟。

顏明賢退伍後就回家幫忙，每次聽到要噴藥，就開始頭皮發麻，因為父親農藥下得重，每年父子都會農藥中毒，輪流跑急診室，有次兩個人還一起被送進去，隔天早上七點多回家，八點多繼續下田。他不想繼續過這種生活，便開始跟朋友借書，從農藥學起，接著到處找機會上課，逐漸了解農藥並非像父親那樣噴多就是好，而是得先了解植物特性，要先知道病害、病徵、誘發原因，再來尋找防治方式。「比如一期水稻最容易得到稻熱病，要先了解這個病的特性，靠什麼傳播？誘發原因是因為溫度、濕度，還是露水？只要了解，就知道怎麼預防、處理。」他舉例。

現在遇到同樣的問題，別人得噴三次藥，他噴一次就搞定。以前父親每種一期稻作，光農藥錢就破十萬元，現在他一年花費不超過六萬。為了生產安全的農作物，他在採收前一個月完全不噴藥，改用益菌肥防治病蟲害，每期稻米都送SGS檢驗，512項農藥全數未檢出。

大豆輪作有益水稻生長

顏明賢想種大豆，最大的著眼點是為了水稻。大豆是綠肥作物，在土壤養分不足的狀態下可以固



大豆植株開花。



青農小檔案

青農：顏明賢

年齡：30 歲（1986 年出生）

從事農務：水稻、大豆、花生種植

農務歷史：十餘年

農場名稱：豪士農坊

電話：0989-961541

給想加入青農的建議：種植作物前，要徹底評估好再去種，多找相關資料，多聽其他前輩或夥伴的經驗，不要失敗了再摸索。我從小務農到大，對我而言，失敗的頻率能少則少，因為我們的生活都靠這些。

氮，轉化來的養分若在生長期沒用完，還可以留在土壤中給下一期的水稻使用。只要種過大豆，土壤的肥沃度、有機質、活性都增加不少，水稻生長時，根系自然長得好，根系愈強，吸收養分的能力隨之提高，使得植株更強壯，抵抗力也跟著增強，不易染病。最棒的是，種水稻最怕福壽螺，但改種旱作的大豆後，福壽螺沒有水無法生存，不須農藥就自然消失了。

大豆是綠肥作物，只要種過大豆，土壤的肥沃度、有機質、活性都增加不少，與水稻輪作的效果很好。

抱著這樣的想法，去年他不僅第一個跳出來響應轉作非基改大豆，在市農會委託下，也成為代耕團團長，和其他八、九位團員一起到南部學習大豆栽培。而簽約加入轉作計畫的農民，只要負責田間管理、除草、施肥、灌溉，其他像整地、播種、施藥、採收均由代耕團負責，希望藉由第一年的示範，讓大家瞭解大豆的栽培管理模式。

代耕投資門檻高

其實加入代耕團的門檻不低，除了技術，還要自備機器。稻作是水耕，大豆是旱作，許多機器無法通用，儘管市府有部分補助，顏明賢還是得貸款上千萬元添購設備。

市府原本希望市農會收購契作的非基改大豆

後，能由團膳業者採購做為學校營養午餐，但由於和進口大豆相比，售價高出兩倍以上，加上團膳業者希望直接採購豆製品方便使用，造成去年生產的非基改大豆滯銷。今年起，市府改變做法，轉由中都農業生產合作社承辦計畫，除了收購大豆並負責後端銷售，直接將大豆製成豆漿供應學校營養午餐；製作農民則可以自己決定代耕合作對象，不一定得由代耕團進行。

由於計畫承辦單位與代耕做法都不一樣了，使得當初由市農會成立的代耕團今年的代耕面積驟減，但是機器設備都買了，顏明賢在無奈之餘，只好積極想備案。「沒關係，我去年就有這個覺悟，如果（代耕）第二年就砍掉了，我自己做。」代耕團的團員幾乎都是他找來的，他告訴大家：「雖然不好賺，但有空的時候閒著也是閒著，大家出來衝衝看。」台中海線地區面積廣大，氣候差異也大，水稻種植時間非常分散，像大肚區在立春時就已經開始插秧播種，大甲區則要過了元宵才開始，顏明賢覺得經過整合後，團員之間的機器可以互相支援，以後不只可以做大豆代耕，連水稻也行。

期盼帶動海線農業

雖然代耕前景尚不明朗，但水稻、大豆輪作的效益已經浮現。顏明賢去年種了三甲多的大豆，輪到今年種植一期水稻時，沒有施放基礎肥料，植株反而生長得比以前好，由於植株強壯又健康，到了病蟲害防治的時間點，又可以少噴一次農藥，福壽

螺問題也大幅改善，等於省了肥料、農藥錢，也省了人力成本。

他種植的大豆，目前部分由市府收購，部分以自創的「豪士農坊」品牌販售，銷售狀況比稻米還好。顏明賢解釋：「米買回去煮成飯，總不能只有飯沒有菜吧，黃豆買回去打成豆漿就可以喝了，反而比較省事。」成效良好之下，他打算把大豆的種植面積再擴增到五甲地。

顏明賢小時候因為家裡經濟狀況不好，經常吃花生油拌飯，這懷念的滋味讓他決定自己種花生榨油。他將買來種大豆的播種機換個播種盤，就可以拿來種花生，一圓他的美食夢。

「種大豆真的很不錯，一定要讓其他農民知道。」顏明賢強調，「只要可以幫助農業發展，我就會支持，希望改善的不只是自己，而是整體農業。」



1. 直到近幾年，才有專業的大豆採收機出現，可以增加農民的耕種意願。2. 從事大豆代耕的門檻不低，除了技術，還要鉅資添購機器設備。3. 種大豆的播種機只要換個播種盤，也可以拿來種花生。

打造市民的河川

文 李政青、林韋潔 攝影 澄攝影 圖片提供 台中市政府水利局

親近母親之河

人類的文明從河流開始，蜿蜒之河，其實是生命之水。

流經城市的河流，一直陪伴在你我身邊，然而我們多久沒有傾聽它的心聲？

人不只與水爭地，還把河流當作垃圾場和排水溝，導致骯髒惡臭，讓人敬而遠之。

透過治河，期待台中的母親之河能夠重生、變貌，得以接近。

讓我們一同見證人與河的故事。



10月28日這天，台中市中區四里聯合辦公室人聲鼎沸，一群人拿著地圖比劃、研究路線，原來這是「綠川搭公車種子培訓運動」。隨著綠川排水環境營造工程開工，綠川東西街兩側的公車均將改道，人行道及停車格也有所變動，台中市政府水利局特地找來周遭店家、團體、民衆、里長，解釋規劃後的路線，如果未來有不知情的民衆或遊客問起，他們就可以充當種子傳播資訊。

治水前先跟市民溝通

事實上，這只是綠川培力計畫的一小部分，去年水利局展開「新盛綠川水岸廊道計畫」後，最先起跑的就是一連串的訪談、調查，想要瞭解包括周遭住戶、商圈、里長、非營利組織等的想法，看看大家希望綠川未來能呈現什麼風貌、帶給中區什麼改變。水利局也試圖拉近民衆和綠川的距離，一連舉辦二十一場培力課程，有的帶領大家尋找綠川的源頭，有的下到綠川做水質檢驗，有的逐一探查綠川沿岸的樹木植栽，10月底開工前，還邀請國際移工一同參與綠川淨溪活動。

「這些都不像以前水利局會做的事吧？」水利局局長周廷彰笑著說。以往在衆人心中，水利局就是



早溪在「康橋計畫」推動下，成為從事水上運動的新興景點，接下來的「大康橋計畫」，將讓早溪整治朝上、下游延伸。

個負責治水的工程單位，但現在不一樣了，工程之外，他們花了更多時間與市民進行更細膩的溝通，藉由各個平台匯集意見，然後才規劃出治理方案，「這不再是市政府做給你的河川，而是市民想要什麼樣的河川，市政府幫你完成。」

力圖兼顧生態與安全

近年來，市府的治水思維已有大幅轉變。以往河川治理均以防洪為第一考量，於是市區的主要河川都被混凝土團團包圍，將人與河的距離隔得遠遠的。混凝土堤充分保障了民衆生命財產的安全，但在都市快速開發的過程中，卻也招來破壞生態的批評。而年底即將完工的「台中市柳川汙染整治及環境改善工程」，是台灣第一條以「低衝擊開發」概念治理的河川，將原本直立式護岸及渠底混凝土河道改為緩坡型式，並移植大量植栽進行綠美化，試圖成為生態豐富的親水河川。

柳川之外，早溪是最早讓民衆感受到改變的河川。近年在「康橋計畫」推動下，由國光橋至積善橋的早溪河段有了大片草皮緩坡，不但成為台中新興景點，更是輕艇等水上運動的訓練場所。這個計



台中市政府推動「新盛綠川水岸廊道計畫」，分三部曲改善綠川水質及景觀。



流經台中高鐵站附近的筏子溪，是台中的「門面之河」。

畫將持續往上、下游延伸，成為「大康橋計畫」，除了營造藍帶景觀，讓更多市民能夠在周遭水域從事釣魚、划船等活動，市府也將串聯七條園道、七座公園，打造全長 17 公里的綠園道人行步道及自行車道路網，名為「台中之心」。

旱溪排水的整治工程，需要市府與中央密切合作，進行都市計畫變更、土地徵收、經費爭取等措施。根據經濟部水利署第三河川局規劃，上游從國光橋到六順橋，計畫在 2017 年完成都市計畫變更，2018 年取得用地；下游從中投公路到樹王橋於 2018 年取得用地，樹王橋至綠川匯流處預計於 2017 年徵收完成，綠川匯流處至復光橋的期程仍在規劃中。

流經台中高鐵站附近的筏子溪，是台中的「門面之河」，屬於中央列管河川，經濟部水利署第三河川局共投入約 49.54 億元經費，已完成 12 公里的河岸整治工程，市府今年也匡列 5,000 萬元預算，辦理永春路至高鐵站環境改善工程，塑造河

川親水空間。為了讓這條「迎賓河」更容易讓人親近，今年還積極主動規劃設計河岸為景觀廊道，希望跟中央爭取預算，在兼顧生態下帶給市民更多休憩空間。

位於豐原的軟埤仔溪和葫蘆墩圳，未來也會陸續營造親水空間，將豐原塑造成為美麗的花都水岸。

廣設水資源回收中心淨化水質

要能吸引民眾親水，除了環境整治之外，經過歷次訪調，發現大家最關心的還是水質改善，於是水利局決定多管齊下，整治河川。如果河川附近有水資源回收中心，則將河水截流到廠內加以處理，然後再將乾淨的水排放出來。目前台中已有六座水資源回收中心，到了 2018 年時將增加到十一座，屆時將可處理 26 萬噸汗水，排名全國第四。經過水資中心處理的水，除了供給河川維持基本流量外，還可以建置中水道系統，作為一般家庭沖廁、

澆灌，以及提供科學園區使用。

目前位於西屯區的水湳水資源回收中心所建置的「中水道社區系統」已經完成，預估每年約可減少使用 525 萬噸自來水、節省約 5,000 萬元水費。水利局也致力於建置汙下水道，並針對大型汙染源，如學校、醫院、市場等場所優先接管，目前接管戶數已突破 13 萬戶。

經過一番努力，台中市幾條主要河川已看得到減汙成效，像柳川原本是重度汙染，目前已改善為輕度汙染；去年的旱溪水質為中度汙染，今年也轉為輕度汙染。

放眼台灣六都，少有城市能像台中市區一樣，有這麼多河流經過。市長林佳龍曾經說過：「水是城市流動的靈魂。」將綠與水還給城市之後，台中勢必成為一個更適合居住的好所在。



1. 市府治水的思維已大幅轉變，除了防洪，更重視拉近民衆與河的距離。2. 蔡英文總統視察水湳水資源回收中心。3. 台中市政府水利局局長周廷彰表示，市民想要什麼樣的河川，市政府便幫忙完成。4. 台中市水資源回收中心配置圖。

台中市整治河川分布及資訊說明





全國首座低衝擊開發設計的景觀河岸 綠意柳川風華再現

文 李政青、林韋潔 攝影 余如季 圖片提供 台中市政府水利局

曾經兩岸遍植柳樹，有「小京都之河」美譽的柳川，隨著台中舊城的發展，逐漸變成了都市裡的臭水溝。如今經過積極的汙染整治與環境改善後，擁有美麗景觀河岸的柳川，將重新展現它的風華。

最近，台中市區柳川里附近的居民瀟灑著一股微微興奮的心情。柳川的汙染整治及環境改善工程，到了 2016 年底即將完工。當圍籬慢慢撤除，露出煥然一新的樣貌，大家的眼睛都亮了起來。柳川里里長蔡翠碧開心描述：「最近很多人告訴我，到這裡拍照真的很漂亮耶，河面上有蜻蜓在飛，水流變清了，河裡還看到小魚，好像又回到以前了！」

緊緊舊市區發展歷史

柳川是穿越台中市中心的四條河川之一，與綠

川、梅川、麻園頭溪並列其名。蔡翠碧記得小時候曾和媽媽一起到河畔洗衣服，那時河裡小魚小蝦很多，還可以邊洗邊抓魚，水中不時有湧泉冒出，冬暖夏涼，摸起來舒服極了。

這條河流原本稱作大墩溪，日治時期，因以日本京都為意象進行都市計畫，除了整治水溝、修正河道，並於兩岸遍植柳樹，因此名為柳川。國民政府遷台後，有些外省族群的移民因一時無處可居，便砍除柳川河畔的柳樹，沿著河岸邊用竹子搭起臨時的房舍，也就是俗稱的「吊腳樓」，他們逐河而



柳川整治工程將兩旁車道部分縮減，原混凝土護岸向兩側各拓寬 8 公尺，還地於河。

居，不論搗衣洗滌、取水碾米，所有生活起居都在此。由於吊腳樓是違建，影響市容和居住安全，市政府便陸續強制拆除柳川沿岸的違建，經居民多次抗爭，一直到 1987 年才全數拆除完畢。後來在河岸補植垂柳，才逐漸恢復柳岸舊觀。

但是，之後的河川整治，在防洪排水的考量

下，市區幾條主要河川都是以混凝土鞏固河堤，形成一般常稱的「三面光」現象。與此同時，隨著整個城市不斷發展，人口日益密集，因為沒有汙水下水道，生活廢水、甚至垃圾都直接排入河川，一經日曬，臭味撲鼻，很少人願意靠近。

從重度汙染變成輕度汙染

為了還給民衆一條乾淨的河川，台中市政府推動「柳川汙染整治及環境改善工程」，全長 4 公里，總經費 3.7 億元，第一期從崇德柳橋至中正柳橋，進行汙水截流及設置中華礫間水質淨化場，已於去年底完工；第二期在中正柳橋至民權柳橋間進行景觀環境營造，年底即將完工。

水利局水利工程科科長廖健堯表示，「這次整治和之前比較不一樣，特別著重在水質的處理。」從崇德柳橋到南屯柳橋中間 4 公里的汙水，會全數先行截流，總共從七十二處生活汙水排放點截流 5.7 萬噸汙水，不進河道。部分汙水會透過下水道系統送至福田水資源回收中心處理，另外在原先的中華路停車場下方，設置中華水質淨化場，這是全市第一座使用礫間曝氣淨化的淨水場，每



國民政府遷台後，大量湧入的移民因一時無處可居，便砍除柳川河畔的柳樹，沿著柳川河岸搭起臨時房舍，就是俗稱的「吊腳樓」。(攝影 / 余如季)

日約可處理 1 萬噸的民生用水，處理後的水會在中正柳橋附近放流回柳川，以補助下游景觀河道的水源。所謂的「礫間處理」，就是透過用石頭過濾的方式，讓所有汙水彷彿經過濾心一樣，大量去除汙染物質。經過汙水截流處理後，現在柳川水質已有顯著改善，河川汙染指數（RPI）由原先重度汙染的 8.25，到近期測量時均已降到 3 以下，屬於輕度汙染的範圍。

有了乾淨的水，在中正柳橋到民權柳橋中間 300 公尺的河道，水利局則開闢了示範河道，成為全國第一座採低衝擊開發工法設計的景觀河岸。他們首先透過都市計畫變更，將兩旁車道部分縮減，原混凝土護岸向兩側各拓寬 8 公尺，還地於河，多出來的空間設置緩坡。緩坡上除了綠草皮外，還有四季植栽，春天花紅、夏天綠葉，秋天則是一片紅黃相間的蕭瑟美景。

變成一條會呼吸的河川

緩坡讓河道變寬，有助排水，同時也有助透水，藉由滲透及蒸發，可以減輕暴雨逕流對排水系統的負荷。河岸下方設置水撲滿吸收水份，這些儲水可以回抽當作澆灌使用。河道下方則設置滲透性排水管（HDPE 管），可以在枯水期與豐水期之間調整水源。整個河段彷彿會呼吸一樣，創造出如同海綿般吸水的彈性空間。

設計上，為了凸顯河水流動的韻律感，河岸周遭的混凝土多以曲線呈現，模板製作的難度非常高，綁鋼筋時，工人還得一個個調整，才有辦法做出設計圖上的弧度。由於颱風大雨來臨時，柳川的水也會隨之暴漲、加快流速，工程團隊在整個鋪面與植栽上都做過強化。施工期間正好遇上幾次大水來襲，因此對河岸植栽與鋪面的衝擊都已控制在評估範圍內。

舊市區繁華即將再現

「柳川工程是我們的先鋒部隊，做出來的品質



為了凸顯河水流動的韻律感，河岸周遭的混凝土多以曲線呈現。

一定要是大家所期待的，民衆才會對綠川等其他工程有信心。」水利局長周廷彰表示。而中正柳橋到南屯柳橋段的工程不負厚望，甫於 11 月獲得第十六屆公共工程金質獎的肯定，台中是唯一一個在「水利類」得獎的地方政府。

柳川整治其實不只是一項水利工程，而是打造「市民的河川」，尤其流經中區，附近有台中文學館、文學公園及市場美食等許多景點，藉由河岸改造串連成豐富的遊憩路線，民衆還可以騎 iBike 暢遊柳川沿岸或到河邊散步。

看著新完工的河道，柳川里里長蔡翠碧已經可以嗅出周遭沉寂已久的老市區都動了起來。柳川附近除了台中文學館、台中州廳之外，興中街以前是糖果街，中正路又稱水果街，沒落多年後，鄰里們都蓄勢待發，靠近河岸的房子，好幾間已經開始拉皮整理，入駐的店家也變多了。

蔡翠碧之前才透過「參與式預算」為中山路 257 巷爭取整修經費，現在她打算繼續申請柳川東路三段 13 巷的部分，「從柳川沿岸可以直接走這幾條巷子繞進來，遊客們逛完河岸後，可以來我們這邊走走，會更有趣。」她開心的說。



淨化都市的綠色水脈

文 葉亞薇 攝影 余如季、蔡世豪、澄攝影 圖片提供 台中市政府水利局

新盛綠川營造優質水岸

流經台中舊市區起源地的綠川，曾經如京都鴨川般美麗。但隨著都市發展，卻因長年大量生活污水排入，讓人不敢靠近。現在市府要透過水質改善三部曲，營造親水的水岸廊道，再現綠川榮景。

百年前，這條綿延台中中區的河川被截彎取直，開始發揮防洪的民生效益，其綠映青翠的河岸，曾被比喻為京都的鴨川，還讓它有了美麗的名字——「綠川」。沉寂沒落數十載後，透過綠川整治計畫，它將再現城區繁盛的榮景之美。

原名「新盛溪」的綠川，是台中市中心四條主要河川之一，與柳川、梅川、麻園頭溪並列其名。綠川流經台中盆地形成低窪平原，成為市民群居之地，也是台中市的人文發源地。日治時期，為使居民不再河川洪害之苦，並配合縱貫鐵路施工及台中驛（今舊台中車站）的設立，於是將新盛溪河道截彎取直，呈現今日東北往西南流向的面貌。

台中市政府水利局副總工程司林豐雄表示，日治時期的台中市規畫，是以日本京都為藍本，而綠

川的規畫即以京都鴨川為設計想像。國民政府遷台時，為了安頓大量移住人口，砍除綠川旁的柳樹，蓋起相當靠近河岸的吊腳樓。傍水而居的人口密集，來自家庭洗碗、洗衣等生活廢水直接流向綠川，逐漸超過水流負荷、造成汙染；加上市集、屠宰場、加工業的興起，排放的污水愈發濃臭，綠川水質丕變，成了一條漂浮垃圾、氣味異常的臭水溝——這也是數十年來台中人對綠川的記憶與印象。

改造綠川三部曲

為提升台中市綠川水體品質，達到水質清、環境美，並活化水岸閒置空間，維護生態環境，提高市民生活品質，台中市府推動「新盛綠川水岸廊道計畫」，呼應市長林佳龍提出「舊城再生從河川開始」的主張。整體計畫內容包含污水截流、旱溪引



1950年代，綠川沿岸出現因時代背景而搭蓋的吊腳樓；1970年代，政府為維護都市景觀陸續拆除，最後三十九戶在2010年拆除完畢，吊腳樓正式走入歷史。（攝影／余如季）

流、現地處理及環境營造，在確保防洪排水的目標下，更積極對水路空間進行多元化利用，希望創造新型態的都市生活空間，拉近河川與市民的距離。

林豐雄指出，改造綠川，首要考量為水質改善策略及防洪需求，水質改善需從源頭開始處理，好的水質才能營造優質的水岸景觀，而水質改善策略的規畫分為三部曲進行。不同於一般工業廢水的污染源，綠川的問題在家庭廢水直接進入河川，因此，首先辦理綠川中上游（民權路以北）鄰近區域的晴天汙水截流工程，將排入綠川的家庭汙水以截流導槽或截流井截走汙水，已於今年7月開工。事實上，該區汙水下水道建設已於設計階段，在汙水用戶接管尚未普及前，截流可提早改善綠川的水質。

綠川早期為灌溉溝渠，後因都市計畫被截走水源，二部曲主要藉由旱溪引流引進部分清水水源，讓綠川有常流水通過；另將家庭汙水採「礫間現地處理」進行汙水淨化作業，透過礫間微生物吃掉汙水的有機物，過濾出較乾淨的水。此一工程已於今年11月中旬動工。

最後的三部曲，則是移除加蓋段，再進行整體河岸（雙十路至民權路段）的環境改善，並採用複式箱涵做法，以兼顧防洪及景觀的需求。10月23日進行綠川開工典禮，11月正式圍籬。

總體三部曲工程預計2018年初完工，其間同步推動「中區再生綠川願景培力計畫」、「綠川水環境新生公眾參與培力深耕計畫」，推出多場學堂、工作坊和專案活動等，提供讓民眾發聲及聆聽在地需求的平台，希望讓綠川的未來更貼近市民的想像。

好水質讓綠川更親民

鄰近綠川，今年剛開幕的「新盛橋行旅」是一家小而美的飯店，五位共同創辦人都參與過淨川活動，對綠川的未來有很深的期許。負責人朱盈臣表示，綠川整治期，交通站牌與路線配合大調動，市府特別提早通報商家、串聯里長資源，商家很樂意為通勤族和旅客扮演指引說明的角色。創辦人之一林裕翔指出，淨川活動可以讓市民懂得愛惜河川、減少汙染與垃圾源，許多人真正下水參與淨川後，發現綠川並沒有想像中的髒，但其水質汙染程度卻不能讓民眾親水，期待未來的綠川能有好水質，讓每個家庭都能親近。

每年入春，綠川旁的洋紅風鈴木總是展現夢幻詩意，未來整治完工後，市府將恢復綠川自然生態的水路空間，讓民眾可以透過行走人文步道、自行車道及綠色載具等，拜訪東協廣場前的親水廣場、宮原眼科前的綠景花園，以及中山綠橋及復刻櫻橋遺跡等歷史建築，見證綠川的今昔人文。



綠川曾經歷多次美化運動，廣植樹木，如今沿岸盡是滿眼綠意。



在地青年的熱血召喚

綠川工坊用淨川為環境請命

文 葉亞薇 攝影 澄攝影 圖片提供 綠川工坊

一趟綠川小旅行，讓一群素不相識的年輕人，開始為居住的環境請命。他們許下乾淨的河川夢，希望改變穿城之水的宿命，讓綠川再生。

這天晚上，一群從事各行各業的六、七年級生，在台中市民族路教會聚會，氣氛熱烈。這是「綠川工坊」的例行會議，每周一晚間固定舉行，也歡迎有興趣的朋友旁聽、討論。

2014年，共同工作空間「好伴」舉行「生活在舊城的30天」活動，關心生態的國小老師陳建輝帶領「綠川小旅行」活動，讓參與的年輕人開始關心家鄉。「以前經過綠川，覺得是條臭水溝，尤其在第一廣場前，不好的氣味讓人只想快步走過。」當時的參與者、現在是綠川工坊共同說書人小編P的余品萱回憶，綠川小旅行讓人靜下心，感受綠川的生命力，觀察這條河川的美麗與哀愁。一趟小旅行引起大迴響，大夥積極討論想找出改善綠川的辦法，這才發現汙水下水道、用戶接管問題才是關鍵。

這個無法立刻解決的大議題，促使陳建輝、余

品萱、黃瑞成、劉曜寬等人決定組織起來，以業餘身分投入綠川的淨川行動，2014年9月14日「綠川工坊」誕生，並以「綠川漫漫」作為臉書粉絲頁的名稱，希望招募更多關心綠川與環境的朋友共同參與。「綠川整治問題的根源出在汙水下水道，全台中汙水下水道覆蓋率不到兩成，但下水道問題過於複雜，所以我們決議從淨川開始做起。」余品萱補充。

從淨川開始關懷環境

「建輝是國小自然老師，擁有豐富的生態知識，除了點出綠川的問題在民生廢水外，他更是位實踐家，啟發我們起身動手去解決這個問題的動力。工坊在想辦法解決這個問題的過程中遇到不少困難，例如一開始我們這群『烏合之眾』連開會都很沒效率，後來不斷進化，從組織開會、辦理活動，到學

習利用淨川活動把淨化水質的觀念傳達給民衆。」目前擔任綠川工坊召集人的黃瑞成說，綠川工坊成員的專業，包括文史資料收集、在地人文采風的自我加強，都是組織運作的基本要務。

2014年10月，綠川工坊第一次發起淨川活動，原本定位為內部為主的實驗活動，沒想到在臉書公布後，意外招來許多參與者加入。「當時綠川工坊只有雨鞋裝備，因此第一次淨川在岸上觀察的人多、下水的人少。」劉曜寬笑說，當時有成員把綠川的水裝回去養綠豆，沒想到綠豆芽長得超好，可見家庭廢水不致危害陸地植物，不過，高濃度的氮、磷會造成河川優養化，使得生物難以在河川中生存。

初次參加淨川就加入工坊、家住太平區的賴苡菁說，小時候父親開車帶家人來中區吃肉羹，總會繞著「臭水溝」找停車位，後來中區沒落、淡出她的生活，而今重新回到綠川，很想為它做點什麼，就像追憶童年的美好。

「只要淨過一次川，你就不敢再亂丟垃圾了！」劉曜寬補充說，能出門自備水壺、環保餐具、不用一次性的器皿，並且關心清潔劑的使用、減少垃圾產生等，這些擴大的淨川概念，其實都是關懷環境的表現。

水質改善比水岸景觀重要

身處中區的民族路長老教會與綠川工坊互為夥伴，將近兩年的時間，配合工坊共同宣導住戶後巷接管，致力改善綠川的水質，而教會執事穆思維是主要關鍵。2015年7月，首次與綠川工坊合辦「暑期兒童環保體驗營」，教導小朋友以天然果皮製作清潔劑，並引導孩子反思河川的益處及人為汙染，以遊戲闖關帶孩子認識綠川的文史、生態，並實地淨川。同年9月20日，長老教會台中中會與綠川工坊合作，由工坊夥伴帶領將近兩百位教友，以行動讓週遭的居民看見環境保護的重要性。民族路教會陳伯源與耿明德兩位牧師不僅鼓勵教友參與工坊的淨川活動，還提供場地，協助募集淨川工具，因為「教會經歷中區的豐盛，更期許中區和綠川恢復過往的美麗。」

礙於人力，綠川工坊無法定期舉辦活動，每場活動招募人次也有限，但透過淨川、演講分享、市集擺攤及外部邀約，不斷對外傳達清楚的理念和目標。在綠川開蓋工程啓動之際，他們一再重申「水質改善比水岸景觀更重要」的訴求，「『用戶接管』也許要二十年才能完成，卻是改善綠川水質的根本解決之道。」他們自許持續扮演民衆與政府之間的平台，向民衆推廣觀念，也監督政府。



1. 透過市集擺攤，綠川工坊向民衆宣導淨川環保概念。2.3. 親自參與淨川活動後，才發現看似美麗的母親之河，流動的竟是家庭廢水和垃圾。



流經新社區的食水崙溪，是全世界獨一無二的台灣白魚棲息地。水利局整治河川時特別用心，避免破壞棲地生態。

透過自然工法展現河川原貌

山海屯區河川整治重視生態

文 李政青 圖片提供 台中市政府水利局

市區的河川常因人口密集、空間有限，整治河道常設置較多人工化設施；郊區的河川不同，可以採用較多生態工法，兼顧生態保育及防洪需求。這也讓台中山、海、屯區的治河，有了不同的面貌。

今年9月，新社區一百多位國小學童興奮的來到附近的食水崙溪旁，看著台灣白魚一尾尾回到溪中。這可是全世界獨一無二的魚種，發現時間比櫻花鉤吻鮭早了近十年，目前的數量卻比櫻花鉤吻鮭少。台中市政府水利局計畫整治食水崙溪河段前，就與生態學術單位進行溝通，並邀請其參與工程，因此成功兼顧防洪與生態保育的需求。

台中市幅員廣大，市區之外，山、海、屯區的河流更是各有特色，整治重點也大不相同。水利局長周廷彰表示，「市區的河川，因人口密集、空間有限，防洪和水質改善很重要，在這樣的條件下，河道一定會加設一些必要設施。但野溪不一樣，維持原有的生態很重要，對於一些比較老舊的護岸，會用比較生態的方式改善，水源涵養上也盡量不要用水泥化的工程，以便讓水能夠滲入到地下，補注地下水源。」

豐原將成水岸花都

在山、海、屯區眾多河川中，最受矚目的是位在豐原葫蘆墩公園的軟埤仔溪。葫蘆墩公園是「2018台中世界花卉博覽會」的展區之一，市府預計投入新台幣2.8億元整治流經其中的軟埤仔溪，目前已規劃將三環路到豐原大道長約1.8公里的水域，分為五區整治。

一到四區以水岸環境基礎修繕為主，保留水岸現況，但在兩側種植眾多植物，如垂懸類、攀爬類、香草植物、食用植物，以及台中各地的特色花卉。水岸旁並搭配自行車步道，方便民眾優遊其間。第五區則將新闢一座27,000立方公尺的景觀湖，平時可作為觀賞或輕艇等水上活動使用，大雨來時，則搖身一變成為蓄洪池，並藉由直立閘門控制水位，降低都市淹

水的隱憂。為了改善水質，水利局也在周遭興建礫間處理設備，汙水截流淨化後再排入河川中。

同樣位在豐原區的葫蘆墩圳，市府則規劃「水岸花都掀蓋計畫」，第一期將優先施作豐中路到三民路，長約 300 公尺的掀蓋暨環境營造工程。由於葫蘆墩圳鄰近廟東夜市，許多居民擔心掀蓋之後的停車問題，交通局也著手規劃豐原轉運站及鐵路高架後橋下的停車場興建工程，相輔相成。未來從豐原車站到豐原國小之間的水道，也會規劃親水空間，民衆散步時將愜意不少。由於周遭居民對葫蘆墩圳的未來有許多想法，為了找回豐原人記憶中的母親之河，水利局特地委託逢甲大學在當地舉辦一連串的願景培力計畫，希望和在地居民一起打造讓豐原人驕傲的葫蘆墩圳。

保育全世界唯一的台灣白魚

離開屯區來到鄰近的山區，供給葫蘆墩圳水源的食水料溪近來剛整治完成。為了保護在此生存的台灣白魚，施工前，水利局特別把溪中 255 條白魚先移置到附近的復育池，避免白魚在施工過程中受到干擾或損傷。為了避免破壞棲地生態，水利局找來生態保育專家參與設計，採用砌石工法營造多孔隙護岸符合白魚習性，石頭間設置了魚穴，讓魚類可以躲避天敵。

丁壩是另一個細心之處，除了能夠減緩水流，讓白魚在大水來時不致被沖走，連水深也刻意維持在 35 到 50 公分之間。局長周廷彰解釋，「因為白鷺鷥的腳是 25 公分，太淺的話，會站在水裡把魚吃



食水料溪整治完成後，為了避免施工過程受干擾或損傷而移置的 255 條白魚，重新被放回溪裡。

掉，太深的話，又不適合白魚棲息。」完工後，255 條白魚一條不少，全部放回溪中，在小朋友們的祝福聲中順利返家。

將生態還給河川

來到海線，流經沙鹿區的南勢溪長約 6 公里，由大肚山台地的衆多湧泉匯流而成，水質清澈。由於上游少有大型工廠，周遭生態豐富，是沙鹿、龍井、梧棲三區優質的灌溉水源，到現在還常有婦女在河邊洗衣。不過，近年來上游建案增多，愈來愈多汙水被排入河中，水質逐漸惡化，地方要求整治聲四起。為了維持此地生態的完整性，水利局勘查後，決定將此溪定位為藍綠交織的生態河，計畫先以汙水截流後礫間淨化的方式，減少汙染源排入河中，兩側護岸則將採用蛇籠等手法，創造多孔隙的生態棲息空間。

人類原本就是傍水而居，當都市化程度愈來愈高，河流愈來愈難以親近時，人們對於自然的渴望也隨之提升。未來，市府將不斷透過生態工法展現河川原貌，期盼反璞歸真後，讓河岸重新成為人們聚集之所在。



1. 位在豐原葫蘆墩公園的軟埤仔溪，市府將投入 2.8 億元，分五區整治。2. 流經沙鹿區的南勢溪，被定位為生態河，將以減少汙染源排入河中為整治重點。圖為規畫想像圖。



台中時空漫步 自己的城市自己說

徐銘遠為外地客導覽台中



文 葉亞薇 攝影 澄攝影 圖片提供 徐銘遠

身為台中人，可曾想過，最有印象的是那個區域？
會為外地來的朋友怎樣導覽台中？
現在台中有一群年輕人，努力挖掘沒落中區的常民生活軌跡，
探訪老市場品嚐人情好滋味。
他們希望把台中在地文化發揚國際，透過徒步導覽，
邀請大家深度認識台中城市的美好。

2015年，年輕的徐銘遠和他的夥伴成立「TC Time Walk 台中時空漫步」，進駐「中區再生基地」作為工作室，因為對台中的熱愛，他們選擇在中區深耕、出發，想為台中城做些不一樣的事。

畢業於中國醫藥大學的徐銘遠，其實是新北市新莊人，和許多同齡的朋友一樣，剛開始對台中的印象也是一中街、逢甲夜市的熱鬧與美食。熱愛旅行的他，畢業後有二份藥師工作，為的是實踐他每年四次的旅行夢想，持有國際導遊、領隊執照的他，同時參與國際志工的服務。「在柬埔寨、埃及、尼泊爾、內蒙、緬甸等地擔任國際志工時，給我很大的震撼。許多擁有專業的人，並不被自己的專業設限，醫生也能參與蓋博物館、工程師也能幫助生產精油…人能發揮的價值，原來可以這樣自由、無限，讓自己與他人的生命充滿深刻的樂趣。」

決定放棄藥師的穩定工作，結合旅行與公益的夢想之路，徐銘遠走得並不輕鬆，尤其是父母那一關。直到今年徐爸、徐媽來台中，和兒子在餐廳吃飯時，遇上二十多年歷史的華泰咖啡老闆，「老



徒步城市導覽可以深入台中的庶民生活。

闆對我的讚許，讓爸媽終於理解我在做什麼，認同『讓更多人深度認識台中』是一件有價值的事。」

引進在地深度導覽

2014到2015年，徐銘遠以工作存下的60萬元完成小時候的夢想——環遊世界。當時他踏足世界最南端的南極，並用緩慢的速度向北陸路旅行，跨越整個南美洲、中美洲、北美洲，到達北極圈迎接2015年的第一道幸福極光。看似浪漫的旅行歷



經常有國際觀光客報名參加台中時空漫步的導覽行程。

程，所有的起居問題、語言障礙、危機處理都是自助旅行者的考驗。而在南美洲第一次接觸到「Free Walk Tour」，讓徐銘遠開了眼界。這是由在地人組織、十分友善的旅行導覽系統，將只有在地人才知道的在地生活經驗、文化內涵，介紹給想認識真實城鎮樣貌的外地人，而來自不同國家文化的旅客也能在這場導覽中交流。

「什麼是國際化？我認為，由在地人向國際介紹在地文化，讓國際外來客看到在地生活，在地人也以獨特的在地文化為榮，那才是國際化的深意。」當時徐銘遠觀察，類似「Free Walk Tour」的組織，台北已有數個，台中卻尚未開始。

喜愛台中生活氛圍的他，認識了剛從國外回台、有共同理念的劉沛妤，兩人共同創辦了「TC Time Walk 台中時空漫步」，一起深耕台中在地風華。他們花了數個月，藉由田野調查的方式，深入台中市各區做調查，把台中的歷史原貌一一挖掘出來，像綠川的歷史是什麼？火車站為什麼現在要高架？東協廣場過去的繁榮程度不是現在台北東區可比擬？從不同的角度切入做議題性的探討。

一個台北人、一個歸國學人，怎麼連結在地資源？徐銘遠說，找到「中區再生基地」就是一個開始。他們認識社群、拜訪店家，一步一腳印打基礎。包括台中共同工作空間「好伴」、做街友導覽的「角落微光」、為東南亞議題發聲的「1095」等，彼此共享資源，截長補短，也讓曝光度加乘。店家大多很友善，也很希望藉此帶動中區經濟；而透過老人口述歷史的故事，讓年輕團隊更能深入理解在地生活。

串聯在地資源，培訓在地導覽員

「我們把台中人的生活、美食、故事做整合，賦予沒落的舊城區塊新的想法和新的思考角度，並和學校、在地團隊做交流，希望用合作的方式連結大家的想法，激發更多領域的交流。」從一開始兩個人輪流做導覽，到今年9月培訓導覽員累計超過一百人，導覽活動也累計超過一百場，參與人數累計超過一千人次。「導覽人員來自各行各業，都對台中這塊土地有濃厚的情感。所以導覽沒有固定的內容和方式，而是藉由在地人的眼睛和專業，給予多元的介紹。」徐銘遠說，導覽人員是組織很珍貴的資產，透過講義、雲端資料、自修與主動學習，多次跟隨見習、考核，才能擔任全程導覽。除了語言能力，也要克服害羞和懂得應變，像交通有狀況、路線怎麼改，都是課堂上沒教的導覽考驗。

目前台中時空漫步規劃有六條導覽路線，其中兩條中區導覽免費參加（夜訪，古城記憶 Night Tour- Chill Chill Taichung、日訪，舊城遊走 101 Day Tour- Downtown Adventure），其餘則有收費，免費導覽的參與者於活動後，可自由給予導覽員小費。「在國外也是如此。這是給導覽員的鼓勵，



1



2

1.2. 導覽參觀「大同國·小花園」，這是由社區居民和學校共同將閒置空間變成有藝術氣息的可食小花園。

也彰顯導覽的價值。」徐銘遠說，旅人來到台中，不用帶觀光手冊，可以一早就來參加他們的行程，由在地導覽員化身最佳觀光指南，那裡有好玩、好吃的，跟著他就對了。

開發新視野與新體驗

以收費活動「菜市，小食趣 Local Market Biking Tour」為例，導覽員帶著大家騎乘台中市公共自行車 iBike，走訪一般觀光客較少前往的區域，如台中州立圖書館、泡沫紅茶一條街、道禾六藝文化館、村上公學校（西區忠孝國小）、第五市場、戶方、台中州廳等，分享不曾聽聞的在地深度故事。「『樂群豆漿』有江蘇老兵的故事，沒有血親的兩個世代卻以手藝傳承人情滋味。『太空紅茶冰』的名字怎麼來？因為老闆開業那年是阿姆斯壯登陸月球啦！」當然，還有市場美食任選，由專人買來任君品嚐。「有人覺得收費 800 元有點貴，但這趟旅程為你開發的新視野、新見聞、新體會，正是價值的所在。」

「我知道這裡，卻從來不知道有這些店。」、「為什麼有人願意這樣付出，做這些事，不收錢還講到『燒聲』？」來自參與者的熱情迴響，讓徐銘遠感受到鼓舞和溫暖。徐銘遠不諱言，目前營收還未打平，爭取政府標案是目前穩定資金來源的方式之一。今年 4 月，為了對外營運順暢，確立組織職



導覽員帶參與者騎乘 iBike，走訪一般觀光客較少前往的區域。

權，另成立沃克未來文化有限公司，期待把「自己的城市自己說」當作品牌精神，在地長遠經營。

串連大台中，活化城市文化創意

對於大台中的城市導覽，徐銘遠有很深的自我期許。年底與盧安藝術合作，規劃綠光計劃區的導覽，參與者體驗講故事、現場作畫，期待跨界合作的嘗試迸出更多火花。規劃具主題性、文化教育意義的導覽路線，並擴大外地的能見度，則是他明年的計畫。「現在的導覽路線，可能再調整升級。我們構想『菜市，小食趣』最後能讓大家做一碗『第五市場麵』，在市場採買食材，然後一起料理，完成一碗獨一無二的在地記憶風味。」

他期待 2018 年的台中花博，不只帶動后里觀光效益，也能串連大台中，讓台中時空漫步等組織規劃三到四天的城市旅行，活化整座城市的文化創意，「我們都準備好了，希望市府能提供適合在地團體接的中小型標案，我們一定努力做。相信台中城市的笑容、風景、味道，一定能帶給旅客不同的人生啟發。」



透過不同專業背景的在地導覽員解說，可以帶給外地訪客多元的城市觀點。

徐銘遠小檔案：

出生：1986 年

學歷：中國醫藥大學藥學系畢業

經歷：藥師、ELIV 國際志工柬埔寨駐地志工



全台第一所原住民族實驗小學揭牌

原民教育走出創新之路

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局

2015 年全國共有十所實驗教育學校，今年已增加到四十二所，實驗教育在台灣正蓬勃展開。近年來台中市一直致力推動實驗教育，位於台中市和平區泰雅族部落的達觀國小，日前經台中市學校型態實驗教育審議會同意，自 105 學年度辦理原住民族實驗教育，成為全台第一所原住民族實驗教育小學，8 月 1 日更正式更名為「博屋瑪國民小學」。

讓原民文化在一般學程中向下扎根

創設於 1949 年的達觀國小，學生以原住民為主，因此特別推廣原住民文化，學校目標為「發展原住民學生與生俱來的天賦」，尤其是音樂、美術、體育、舞蹈等。該校實施原住民族實驗教育後，原住民課程將不再以鄉土學程方式進行教學，而是落實在一般學程裡，讓原住民文化能持續向下扎根。



博屋瑪國民小學是全台第一所原住民族實驗教育小學，以推廣及傳承泰雅族語言與文化為特色。

目前學校有許多動態課程及實驗課程進行中，例如由泰雅族部落耆老教授泰雅族語及傳授傳統文化，同時在耆老帶領下，學習復育種植傳統農作物。

今年 4 月，達觀國小獲台中市教育局申請核准，自 105 學年度劃分為台中市自由學區，想來此念書的學童，只要戶籍設在台中市即可就讀，不必特地遷至達觀里，有助提升想學習泰雅文化者的就讀意願及增加招生人數。

日前該校舉行校名公投，經全校師生、族人投票後，選擇了代表「傳承」意義的「P'uma 博屋瑪」做為泰雅族語校名，並正式自今年 8 月 1 日更名。「博屋瑪」象徵的是傳承泰雅祖先 GAGA 留下來的生活智慧及歷史文化，還有凝聚社群的重要規範，透過教育達到相互融合的目的。

台中市長林佳龍在博屋瑪國小的揭牌典禮上表示，過去在立法院服務期間曾大力推動實驗教育相關法律草案，並在教育部支持下，在 2014 年底順利的讓實驗教育三法通過。他期許原住民教育能以博屋瑪實驗教育為開端，未來能向上銜接至國、高中職，甚至出社會，讓原住民族逐步走出一條路，找回自我認同感。

為了推動原住民族地區教育，目前台中市政府已經編列三年 3,000 萬元預算，包括博屋瑪小學在內的和平地區學校，在師資、設備及經費上給予全力支持，台中市政府教育局亦自 105 學年起執行六年原住民實驗教育計畫。未來，市府亦將成立原住民族實驗教育推動小組，邀集相關行政機關代表及熟悉部落族群文化、民族教育學、課程發展教學等



台中市原住民部落大學屢獲中央評鑑甲等，參與學員人數每年更高達 900 人次以上。

專家學者，結合部落、社區自然環境，並思考原住民族群的需要，規劃具有原住民特色的教學場域。

台中市政府教育局長彭富源表示，未來教育局積極籌畫成立原住民族教育中心，並全力協助博屋瑪國小課程發展中心編纂全套泰雅民族文化教育課程，希望透過教育局與學校的攜手合作，將和平區的教育發展困境，轉化為和平區教育特色及生機，落實原住民轉型正義。

推動原民終身教育備受肯定

除了推動原住民族實驗教育外，台中市政府在推動原住民族終身教育上，也不遺餘力。台中市政府自 2011 年起興辦原住民部落大學，以原住民為主體的教育理念及部落導向的教育內容來辦學，不僅屢獲中央評鑑甲等，參與學員人數每年高達 900 人次以上，成為本市原住民文化傳承的推手。市府預計於明年編列高達 480 萬元續辦原住民族終身教育課程，推動原住民族文化探索、職業產業、社區（部落）營造及社群實用等四大學程，除傳統技藝類型外，也包括開辦部落會議、公共論壇、部落運作及制度、部落歷史、傳說故事、傳統祭儀及自然生態等課程。

台中市政府原住民事務委員會表示，希望透過落實原住民族終身教育，能培育原住民族社會發展人才，以傳承原住民族文化，落實族人自主教育，盼議會能給予支持。



綠色共享的花果原鄉

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府水利局

花博外埔永豐園區動土



外埔永豐園區
(Waipu Yongfong Park Area)
主題：花果原鄉
特色：生產—Green—綠色共享
展館：綠能館、自然館
面積：14.32 公頃

外埔永豐園區意象示意圖。

經核定為國家重大建設的「2018 台中世界花卉博覽會」，共分為三大展區，包括「外埔永豐園區」、「后里馬場及森林園區」及「豐原葫蘆墩公園」，為了迎接 2018 年的台中花博，台中市政府已於 11 月 20 日首先在外埔永豐園區，進行開工動土典禮。

展現花果原鄉的特色

身為花果原鄉的外埔區，是舉辦台中花博的理想場地之一。擁有得天獨厚的地理及氣候優勢，每個季節都能孕育豐富物產，生產的椪柑、茂谷柑、水蜜桃、荔枝、高接梨、火龍果、葡萄等水果，以

及文心蘭、火鶴、百合等花卉均享有盛名，外銷至全世界。這裡也是知名的「埔桃酒」產地，曾勇奪 2015 年英國世界葡萄酒競賽金牌，更成為蔡英文總統就職典禮的指定用酒。

台中花博以「花現 GNP：Green（綠色），Nature（自然），and People（人文）」為主題，而外埔永豐園區以「糧美永豐」為發想，代表綠色共享的價值，強調台灣的花卉、水果科技與全世界的連結，展現外埔為花果原鄉的特色。

台中市政府水利局表示，外埔永豐園區面積共計約 14.32 公頃，工程總經費計新台幣 12 億 5,400

萬元，其中規劃整地、景觀及營運設施工程經費計 5 億 6,600 萬元、綠能館及自然館二個展覽館工程經費計 3 億 9,400 萬元、植栽工程經費計 2 億 9,400 萬元；另外，園區聯外道路工程總經費計新台幣 4 億 5,020 萬元，預計 2018 年 5 月底前完工。台中世界花卉博覽會預計 2018 年 8 月試營運，11 月正式開幕。

設計規畫符合 3R 和 3G 理念

水利局指出，外埔永豐園區是以環控型農業、生產式景觀、創新永續性綠建築材料與溫室設計、園區治水綠能循環應用及生態多樣性花園的設計等五大理念進行規劃，設計構想以 3R（減量 Reduce、再利用 Reuse、回收 Recycle）及 3G（綠建築 Green Building、綠能源 Green Energy、綠色運輸 Green Transportation）的理念與措施為出發點，並以低衝擊開發（Low Impact Development, LID）為原則。為了降低因基地開發所造成的環境衝擊，園區規劃配置外廣場、內廣場、無患子森林入口花道、露天水耕花園、生命之花蔓藤樹、花堡展示廣場、戶外表演劇場、綠能館、自然館、資訊服務中心等區域。

綠能館以「農業科技」為主題，呈現栽培方式的演進，展示應用前瞻性、整合性技術、農業高生產效率、優質從農環境，強調安心食品、有機無毒及生產履歷，以邁向效率、安全，與低風

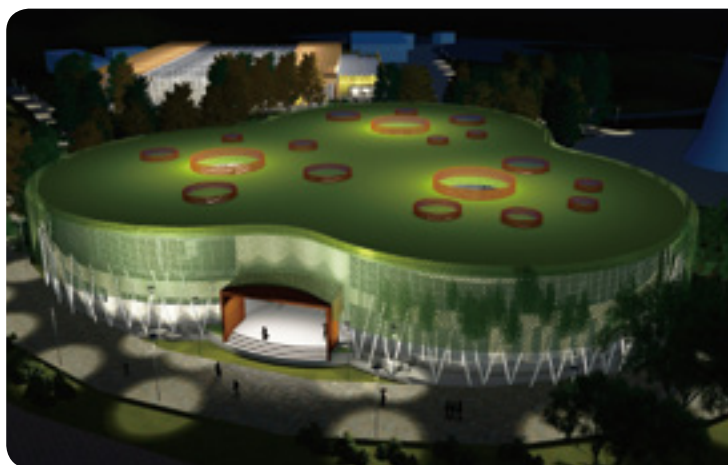
險的新農業時代。

自然館以「生態保育」為主題，展示珍稀植物，從台灣的瀕危植物，再延伸到亞洲、甚至世界的瀕危植物，以喚醒人類的保育意識。

館內將同時舉辦花卉及蔬果作物高品質競賽，以智慧廚房結合健康飲食，強調食物從土地滋養、直至餐桌享用的過程，重新連結消費者與生產者、甚至土地之間的美味關係；「未來超市」更可透過展品 QR code 掃描或展示螢幕，直接獲得產銷履歷、營養價值、碳足跡等資訊，展現高技術化生產體系。

未來永豐園區將結合農創 4.0 技術，發展智慧農業，藉由農業教育及體驗，向參觀民眾展現今日台灣農藝與園藝新穎的生產技術、觀念及手法，並對於未來栽培技術提供進一步的突破與發展方向。為了呼應台中花博發展精緻農業的目標，展區也會著重安心食品、有機無毒及生產履歷的介紹，以傳達慢食、慢活的生活意象。

花博展期結束後，永豐園區將轉型為國際級農創園區，成為國內產業教育與交流參訪觀摩的場所，也期盼成為大台中農業產業教學及示範基地，同時連結週邊相關產業，形塑成為北台中休閒新聚落，以達成活絡地方開拓產業發展的願景。



1. 自然館以「生態保育」為主題。2. 綠能館以「農業科技」為主題。



稻作收割期，鄉間小路上的日常風景。

走讀台中城南阿罩霧

愛上鄰家城鎮博物館

位於台中市最南端的霧峰，就像一座城鎮博物館，這裡小城故事多，不論從省議會過來，或從霧峰市場過去，林家古蹟、舊省府建築、音樂文化園區，以及現代美術館和民生故事館，很值得走逛一整天。

策劃 奚浩 文 林德俊 攝影 鄧惠恩

霧峰有多遠？許多朋友對「霧峰」、「霧社」傻傻分不清，也有不少人以為霧峰不在台中，「有到中部時再到南投找你！」那是刻板印象的距離。甚至對習慣在城區走動的台中人而言，霧峰也是個不易到達的地方，那是心理的距離。

氣質蘭生的文化館舍群

位在台中市最南端的霧峰並沒想像中那麼遠，從台中火車站搭上台中客運 100 號，約莫四十分鐘可抵壯觀老樹群庇蔭的省議會（編注：1998 年精省後，已改為「台灣省諮議會」，現為台灣省議會紀念園區）；如果開車，從國道三號下霧峰交流道便與省議會撞個正著；亦可從台中市城區走國光路、中興路、中正路，一路筆直過來。

台中縣、市合併之後，南區以南納入屯區（大里、霧峰、太平、烏日），形成發展台中城南文化的條件，沿著筆直廊道，從南區中興大學入關，途經大里杙老街、台灣印刷探索館，吃個草湖芋仔冰，再起行，便可走進城南文化之心——舊稱阿罩霧的霧峰，一個文化館舍聚集、田園景致圍繞的小城。

小城故事多，霧峰林家歷史風華重現、舊省府時期建築保存活化、國立台灣交響樂團在地音樂教育扎根、亞洲大學「霧峰學」師生啟動民生診所再

生、阿罩霧自然農「人天共好」田園夢、北溝故宮文物典藏山洞遺跡、桐林社區貓頭鷹復育……。

若搭公車到省議會站下車，不妨先轉進蘭生街，向友善旅人的獨立書店「熊與貓咖啡書房」請益霧峰走逛的私房路徑。

幾番和在地文史工作者何佳修相談，發現蘭生街是一條充滿故事的街道。林蘭生為霧峰林家頂厝林紀堂的第五子，少年早逝，其母將其應得財產捐出一半創立蘭生慈善會，發展為蘭生仁愛之家，附設育幼院收容孤兒、救濟老人，後因震災及人為因素中斷社會公益事業，荒成一片雜草叢生的廢墟。

透過正史及野史的爬梳回首往事，唏噓之中翹首，如今似已迎來希望之光。這條彎月型小路上的建物因 921 地震倒塌，2004 年重建為三棟風格呼應的集合住宅，加上前身為蘭生育幼院的林蘭生黃金歲月學苑即將落成，其牆面以暖陽般的柔美磚紅和米白磨石子相互映襯，溫煦的融入這條霧峰最適居的靜謐之道。



台灣省議會紀念園區入口牌樓新舊並陳，椰林道直通圓頂議事堂。

民主園區和音樂園區為鄰

蘭生街前擁省議會紀念園區的花園綠帶，是民衆平日運動、假日休閒的好去處，更是生態教育的親民場域。椰林大道盡頭，宏偉的議事堂背後，山腳下的小農市集攤開一片庶民風景，緣登山道而上，駐足震毀多年的萬佛寺，虔心合十，期盼大夥繼續同心協力縫合土地的傷痕。

即便是把省議會當後花園走的常客，當中仍有人對此地的文化資產價值渾然不覺，從省參議會到臨時省議會、省議會再到現今的省諮議會，它見證了戰後台灣地方自治與議會政治發展軌跡。園區裡的「議員會館」是從前省議員開會下榻之處，已成市定古蹟，當中的議蘆餐廳委由農會田媽媽家政班經營，在地食材入菜，菇蕈及水果料理自不能錯過；不在菜單上的隱藏版美食為熟客才懂得點的什錦麵，據說是為了服務來到園區的替代役男而推出的平價貼心餐，訪客是否點得到，得看看廚師是否「忙中有空」了。

議員會館旁的朝琴紀念館，以第一任省議長黃朝琴之名命名，一樓現開放為台灣省議會會史館，一進館，映入眼簾的便是台灣議會之父林獻堂於日治時期，發起台灣議會設置請願運動的事蹟介紹。朝琴館對面，是外觀氣派的立法院議政博物館，這兩個館的存在，令這個民主紀念園區顯得更貨真價實。

出了省議會大門往右，經過校史一百二十年的霧峰國小，步行五分鐘可達國立台灣交響樂團音樂文化園區。其中的音樂世界旅邸是全台唯一的音樂主題會館，穿越旅館廳廊可自由進入「樂器展示館」，還可在互動體驗區過過當指揮家的癮；二樓設有館藏豐富的影音圖書室，是個親子共學的好地方。

林家古蹟旁的傳統市場

繼續朝大里方向，步行十分鐘（公車站兩站距離）可達霧峰林家宅周邊區帶。霧峰林家古蹟分頂厝、下厝和萊園。下厝官宅宮保第的大花廳戲台，近來漸有古典戲曲節目在此上演，為大宅院尋回了老靈魂。萊園就在今日的明台高中裡，五桂樓乃台中文學濫觴「樂社」當年的聚會場所，飛鰲醉月亭、荔枝島、小習池、鐵砲碑，幾步得一景，一景一掌故，騷人墨客來此緬懷日治時期先賢文人，總有民衆慕名而至，參訪這名副其實的花園高中。



帶路達人 林德俊（小熊老師）

自由文化工作者。曾獲五四文藝獎、林榮三文學獎、帝門藝評獎、社會光明面新聞報導獎等，著有《愛上寫作的 11 種方法》等書。於台灣藝術大學教授新詩及散文，亦於靜宜大學指導寫作工作坊及報導文學。在家鄉霧峰推展在地文藝復興和友善土地社區行動，創辦阿罩霧文學節及《霧風誌》。



1. 音樂文化園區的樂器展示區富教育功能，設施注重友善兒童設計。
2. 萊園五桂樓及荔枝島上的飛鰲醉月亭。



若願意起個早，建議從霧峰市場開始走，這個傳統早市規模不小，假日人潮絡繹不絕，除了部落客推薦的「肉圓婆」，在地人從小吃到大的古早味早點更不容錯過，一杯豆漿一份油條拎著走，一日便有簡單豐足的開始。住在市場邊的農食達人柯義雄，特別推薦正港的傳統早餐，肉鋪旁的麵食店，食材新鮮，物美價廉，點一盤炒麵一碗綜合湯，就怕胃口不大的朋友吃撐了！如果看到鄰座麵碗上淋滿甜中帶鹹的東泉辣椒醬，那一定是道地台中人無誤。麵線、油飯、米粉芋、草仔粿、炸蚵嗲、木瓜牛乳，這裡著實隱藏著不少老味道。

市場和林家建築群隔著一條民生路，這條小路底下可是鼎鼎大名的阿罩霧圳，小毛老師孫崇傑曾經在地方走讀活動中，領大家彎進小巷略探這條渠道的一小截外露段落，原來祕徑就在你身邊。不必進古宅，在外圍穿



1. 草湖路附近的老口味牛肉麵，剝皮辣椒自由取用，牛肉湯麵還附上一塊牛肉。
2. 熊與貓咖啡書房門前的小木屋漂書櫃。
3. 921 地震教育園區外榕樹夾道，地層錯動造成路面起伏，道路中線扭曲如蛇。

街走巷，便能收穫庶民景致。步行至區公所旁的長青學苑，灰樸立面給人一種安靜自持之感，其前身為省教育廳，過了川堂，彷彿時空錯置，三棵圍著紅布條的百年老樹坐鎮中庭，引人流連忘返。逛累了，就在長青學苑旁的以文圖書館歇歇腳，此館最早由已故霧峰望族林以文捐資興建，為全台第一座鄉立圖書館，對霧峰林家文獻感興趣的朋友，這裡稱得上小小寶庫，另外，越文、印尼文、泰文等多元文化專區，是經營有成的館藏特色。

歡迎閱讀台灣第一村

從省議會過來，或從霧峰市場過去，林家、國台交、舊省府建築，文化資產密度極高，夠你走上一整天。因應街道博物館的態勢漸漸明朗，一些個性化吃喝小店在這片沃土慢慢萌芽，老味道亦被來者殷切追尋，樹仁路老牌羊肉、林森路老口味牛肉麵……都令四方舌尖逗留。

霧峰的城鎮博物館不止於此。從省議會搭上公車，往草屯方向，兩站便抵光復新村。此聚落已由台灣花園城市發展協會成功提報登錄為文化景觀，號稱「台灣第一村」，為台灣現代化城鎮的先期示範。散步老屋老樹間，咀嚼文創和廢墟新舊並陳的滋味；尋訪「幸福椅子」社區公共藝術和「熊愛讀冊」漂書點，則是文青來此特享的另類抓寶樂趣。

光復新村再往上是 921 地震教育園區，沿路可見當年光復國中倒塌校舍及斷層錯動地貌，為全球難得一見的自然科學活教材，時移事往，刻意保存下來的災後景觀，每見一次便怵目驚心一次。園區與復興國小（前名光復國小）相隔一條小徑，倖存居民稱之為「陰陽路」，一邊的國中全毀，另一邊的國小幾無損傷，一條路，兩個世界。

若不在光復新村下車，台中客運 100 號繼續前行，會帶你彎進柳豐路上的亞洲大學洋風建築。當中的亞洲現代美術館別號「安藤館」，正是日本建築大師安藤忠雄在台唯一作品，向你展示極簡主義的清水模工法，加上三角形幾何框架的設計哲學。在這裡除了猛按快門，不妨師法館外草皮上的沉思者雕像，給自己一小段沉澱心靈的時光。



光復新村摘星聚落的青創小店打開老與新的對話。

「霧峰學」轉動民生故事館

自行開車的朋友，往中正路農試所方向，車行一小段便達由萬豐舊穀倉改造的霧峰農會酒莊，旁邊剛剛修復完成對外開放的「霧峰民生故事館」，是在地最新的文化亮點。這間老房子前身為六股地方聲望極高的良醫「阿飛仙」林鵬飛開業的民生診所，在 1950 年代是霧峰最新潮的洋房。隨著林醫師退休，老房子逐漸荒廢，因緣際會之下，孫崇傑建築師及亞洲大學廖淑娟、林錫銓教授，領著學生陸續投入當年稱之為「江鳥飛林」的場域活化，幾番周折推進，農會決定買下這棟老房子，作為發展健康農業的基地，並設置「阿飛仙的故事」常態展區。訪查史料中，意外挖得太平洋戰爭時，台籍日本軍醫隨神靖丸號沉船集體殉難的悲劇，遂於故事館二樓成立全台第一個以「神靖丸事件」為主題的展覽室。這個故事館的誕生，本身即是一個充滿故事的歷程。一樓的農學食堂，堅持取用自然農食材入菜，「有理念的吃」打動人心，不算便宜的養生餐，經常座無虛席，得事先預訂才能入內當饕客。

景點彼此鄰近，周圍田園環繞，走讀霧峰的街道博物館，如果你懂得停駐，會發現每一片風景都能攤開一頁小城故事。鄉間小路的文化靈魂如此豐美，以慢活的心情細細賞味，回程的行囊定有飽滿收穫。✿



Lin Lan-sheng Golden Age Academy offers a warm and welcoming ambiance on its campus.

Enjoying a classical exploration of southern Taichung: Ataabu

Indulging a passion for culture

Sponsored by Hao Hsi
Words by Lin, De-chun
Translated by Anna Yang
Photography by Teng, Hui-En

Located in southern Taichung City, Wufeng district is a big cluster of cultural institutions--including the Wufeng Market, Lin Family Mansion, historic provincial assembly buildings, National Taiwan Symphony Orchestra, Asia Museum of Modern Art, and Wufeng Story House--that all make this a very worthwhile destination for a day trip.

Some friends may confuse Wufeng with Wushe, or not have any idea where Wufeng is, not realizing it is in Taichung. That leads to comments like "When I'm in central Taiwan, I will visit you in Wufeng in Nantou!" At the same time, many local residents of downtown Taichung may be under the impression that Wufeng is too far away to visit.

Cultural buildings on charming LanSheng Street

However, Wufeng is not as far as we may think. It takes roughly 40 minutes to get to the Memorial Park of the Taiwan Provincial Assembly from Taichung Railway Station via Taichung Bus No. 100 and the No. 3 Freeway's Wufeng exit will also take you there. Other direct routes from downtown Taichung include GuoGuang, ZhongXing and ZhongZheng roads.

With the consolidation of a Greater Taichung metropolis, Dali, Wufeng, Taiping and Wuri have become southern rump of the city south of the "Tun" districts but have their own cultural centers. Embarking from National Chung Hsing University on your way to central Wufeng, you have the opportunity to visit Daliyi Old Street and Taiwan Printing Discovery Center, and enjoy some Chaohu Taro Ice. Continuing deeper into this southernmost area of Taichung, you will encounter the rice paddy-surrounded culturally-rich area that was once known as Ataabu township before the Wufeng name was used.

If you get off at the Provincial Assembly bus stop and head onto LanSheng Street, you can visit the recommended traveler-friendly, independent bookstore Bear+Cat+Book+Coffee. I gained a better understanding of this historic street and its interesting stories after a long



Wufeng Farmers Association Winery is situated in the renovated Wanfeng rice storehouse and an old rice-milling machine is still kept on the premises.

talk with local cultural office worker Ho Chia-sho. For example, Lin Lan-sheng was the fifth son of the Lin Family and, when he died at an early age, his mother donated half of his property to establish the Lansheng Charity which later became the Lansheng Renai Home. All charity funding raised here supported orphans attending its nursery school and needy senior citizens. However, this charitable association closed due to an earthquake disaster and other personal factors, leaving the Lansheng Renai Home in ruins.

Several buildings on this street collapsed during the 921 earthquake in 1999. Reconstruction in 2004 led to the completion of three co-op buildings and rebuilt Lansheng nursery on the former nursery site (now the Lin Lan-sheng Golden Age Academy). Presenting a warm red brick and ivory-colored facade, these pleasant-looking structures and the atmosphere they create blend perfectly into this peaceful alleyway.

Wufeng Story House and its neighbor, National Taiwan Symphony Orchestra

Right in front of LanSheng Street is the greenery-surrounded Taiwan Provincial Assembly and its memorial park, a great



Tour guide: Lin, De-chun

A freelance writer and Udn Newspaper's cultural department employee who has earned several literature and art awards, Mr. Lin also lectures on poetry and writing at National Taiwan University of Arts and Providence University. He promotes and participates in cultural arts events in his hometown of Wufeng and founded the Ataabu Literature Festival and Wufeng Magazine.

place for leisurely walks and ecological education. At the end of a palm-lined boulevard, you will come to National Taiwan Provincial Consultative Museum. Right behind this magnificent building is a local farm setting and continuing along a walking path will bring you to the ruined Wanfo Temple, still standing after the earthquake and now being rebuilt by devout worshippers.

Regular visitors to the Taiwan Provincial Assembly may have no knowledge of its cultural value. This building has been a witness to both World War II and local governmental development. Its Council Hall once served as a resting place during the assembly meetings and is today a Taichung landmark. Inside the Provincial Assembly, Yilu Restaurant is operated by the Farmers Association's Tien Mama culinary class and offers a variety of cuisine prepared with fresh local ingredients such as mushrooms and fruit. An off-the-menu treat here is Mixed Noodles, which originated as a reasonably-priced meal for soldiers serving in the Provincial Assembly. Today, its availability depends on how busy the chef happens to be.

Chaoqing Memorial Hall is right next to the Council Hall and is named after the first Provincial Assembly speaker, Huang Chao-qing. The lobby exhibit introduces Founder of the Council Lin Hsien-tang and several political activities he was involved with during the Japanese colonial period. Directly opposite Chaoqing Memorial Hall is also the elegant-looking Assembly Affairs Museum. The existence of all these historic buildings has made this a valuable place to visit.

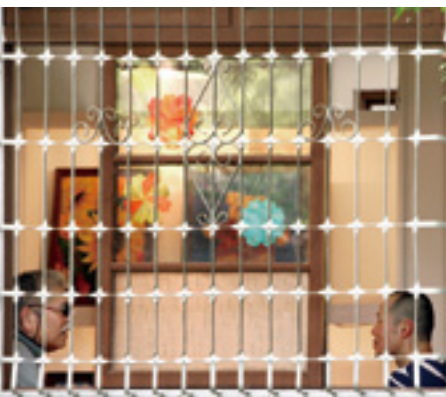
As you leave the Taiwan Provincial Assembly, the 120-year-old Wufeng Elementary School is on the right. Walk another five minutes and you'll see the National Taiwan

Symphony Orchestra. The orchestra's "Classic Delight" is a truly unique music-themed hotel, with musical instruments on display in the lobby. Visitors can also have fun trying their hand at conducting via interactive software and there are family-friendly facilities like a media library with abundant resources on the second floor.

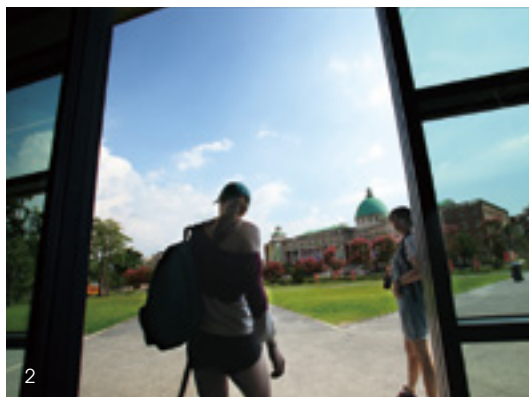
Lin Family Mansion and neighboring traditional market

If you continue walking in the direction of Dali district from the orchestra for 10 minutes, Wufeng Lin Family Mansion can be seen. The mansion is divided into two sections--the Upper (where Laiyuan is located) and Lower houses. The Palace Guard at the Lower House has a Hall of Large Flowers, which includes an exquisite theatrical stage with outdoor seating where several classical theater groups have performed. Laiyuan (Upper House) is located in Mingtai High School, and the Five-Cassia Tower is where the Oak Poetry Society was founded and served as its gathering place. Several other scenic sites, including Flying Goblet Drunken Moon Pavilion, Lychee Isle, Pool of Small Habits, and Iron Cannon Tablet, are nearby. Many people like to pay a visit to this garden-like high school in remembrance of scholars from the Japanese colonial era.

If you're an early riser, it is recommended that you take a walk to the sizable Wufeng traditional market, but be prepared for the crowds here on weekends. Besides enjoying bloggers' highly-recommended "bawanpo" (meatball vendor), a myriad of nostalgic delicacies here shouldn't be missed. A cup of soy milk and deep-fried dough stick can provide a simple, yet satisfying, start to a new day.



1



2



3

1. Interactions between the old and new are found at Guangfu Village's youthful cultural shop. 2. Wufeng's Asia University campus is filled with an exotic atmosphere. 3. Wufeng Story House comes alive, as teachers and students receive credit for their contributions to "Wufeng Style".



1. A local favorite nostalgic breakfast--soy milk. 2. "Classic Delight" is Taiwan's only musical-themed hotel.

Just beneath MinSheng Road--which separates the market and Lin Family Mansion--is the famous Ataabu Ditch. As you walk along the road, the gray building next to Wufeng District Office is the Senior Citizens Education Academy (once the Provincial Educational Hall). As you walk through its indoor hallway, century-old trees encircled by red ribbons can be viewed in the middle of the garden. The academy's Yiwen Library was named after Lin Yi-wen, from a wealthy Wufeng clan. If you're interested in Lin Family history, you are welcome to visit this distinguished township library, the first ever built in Taiwan, where literature in Vietnamese, Indonesian and Thai languages can also be found.

An invitation to learn more about 'Taiwan's No. 1 Village'

As more museums and cultural institutions are developed in this area, some creative eateries and shops have also progressively opened as well. However, many visitors also seek out authentic Wufeng eateries such as Shu Ren Road Old Lamb Shop and Linsen Road Old Flavored Beef Noodles.

Riding the bus two stops from the Provincial Assembly toward Caotun will bring one to Guangfu Village. This cultural and scenic spot has been labeled the "Number One Village in Taiwan" and you can wander around its old houses and trees while also appreciating cultural and creative attractions at the hip "Blessing Chair Public Art Community" and "Love Reading" shops.

North of Guangfu Village is the 921 Earthquake Museum of Taiwan, which preserves the remains of several Guangfu Junior High School buildings that collapsed in the 1999 quake, even as Fuxing Elementary School directly opposite was completely unharmed. This drastic contrast led local residents to nickname the street separating

these schools the "yin/yang road".

If you don't stop at Guangfu Village, the bus will take you toward Asia University on LiuFeng Road where the on-campus Asia Museum of Modern Art stands as renowned Japanese architect Andou Tadao's only Taiwan masterpiece. Its simple concrete walls and geometrical design offer ideal photo-shooting spots and visitors may also appreciate "The Thinker" sculpture and enjoy a peaceful moment on its lawns.

Local style inspires Wufeng Story House

If you drive along ZhongZheng Road toward the Taiwan Agricultural Research Institute, you will come to the Wufeng Farmers Association Winery and, right next door, the Wufeng Story House, which has been renovated and opened to the public. This new cultural destination used to be a clinic for the famous Dr. Lin Peng-fei and was considered one of the most stylish houses in the 1950s. After the doctor retired years ago, the house remained empty until architect Sun Chong-jei and Asia University professors Liao Shu-juen and Lin Si-chuan made plans to renovate the structure with their students. The local farmers association eventually decided to purchase this property and turned it into a base for developing healthy agricultural products. The story house displays exhibitions about Dr. Lin and, in another section, food and agriculture that help educate visitors about proper and healthy ways to eat.

All of these scenic spots are closely surrounded by rice fields. As you visit Wufeng's museums and other attractions, don't forget to take your time and enjoy the scenery and stories here. The beautiful culture that awaits discovery along country roads promises to provide you with an abundance of treasured memories. 🌿



快樂動身體

跳出自信自在的舞步

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：苑純老師、家禎

有位媽媽曾分享，她和孩子等公車時，孩子哼著不知名的旋律，然後自己跳起舞來。她好奇的問：「這舞步是在雲門教室學的吗？」孩子說：「不是，是我自己編的！」。期待每個孩子都能跳出自信自在的舞步，一如成立雲門教室的初衷。

1973年，雲門舞集在台北市信義路一家小麵攤樓上誕生了，不僅是全台灣第一個職業舞團，也是所有華語社會的第一個當代舞團。四十三年以來，受到大家的支持與疼惜。創辦人林懷民老師常提到一個故事：某年戶外公演結束，一位長輩特別等到最後，只為了和林老師說：「我攏看毋，不過我足感動，感謝你美麗的藝術」。我想，這是對所有藝術從業人員最大的鼓勵和讚美，雲門舞集才能在如此溫厚的滋養中長大。

1998年，舞團成立二十五周年時，林老師許下三個願望：第一，希望舞團的國際碼頭更寬闊；第二，希望雲門成立子團，在學校，地方社區演出，跳給台灣人看；第三，希望成立教室，讓孩子從小了解身體和生活的關係，跳出自己的舞步。

舞蹈，真的從舞台回到了生活

相信大家都記得，從今年3月開始，一路和大家分享不同的身體主題，例如「呼吸」、「擁抱」、「跳躍」、「重心」和「動靜」等。從身體出發，開始發現寬闊的世界。

印象中，我們小時候學舞，會被提醒「不要憋氣」，但似乎不會特別花時間練習呼吸這件事。不過進了舞團，呼吸，可是雲門舞者的每日功課。如果要追溯源頭，應該是1994年左右，林老師開始要舞者們打坐，在原有的身體訓練之外，增加了往內在調息對話的訓練。助理藝術總監靜君老師跟我們說：「讓呼吸帶著你，看看可以有些什麼動作發展出來。」

同一年底，《流浪者之歌》孕育而生，接著熊衛老師教我們太極導引，開始找到呼吸的方法，舞出了《水月》。大約在 2000 年，徐紀老師教我們武術。從《水月》到《行草三部曲》，國外舞評常說，雲門找到了嶄新的語言，但林老師說：「我們只是透過塑造新的身體，找尋一種精神和氣質。」

在這樣的嘗試與思索下，教室裡穿著綠色衣服的孩子，開始不拉筋也不下腰的身體探索旅程。四歲以上的孩子，從安靜坐一下開始，感受呼吸。課程收納生活中各種人事物，像是水、風、樹，甚至是蘋果、土司、酸梅等，成為身體能力與動作引導的主題。與同儕合作，沒有標準答案，孩子都覺得是在玩和挑戰。

慢慢的，大一點的孩子，挑戰合作跳出一首詩，跳出緩緩蒸發的水氣，跳出每天早晨爸爸媽媽的樣子，跳出清晨來不及綻放而枯萎的花兒，也跳出破繭而生的蝴蝶……各種想像和可能性在身體裡感受和啟發，如同舞者跳著芭蕾舞和現代，同時也呼吸著東方的身體，打著實實在在的拳術。

綻放天生的感受力與創造力

身體，隱含著祖先幾萬年留下來的經驗與智慧，但數百年來文化卻常教我們摒棄身體，學習的概念也強調大腦的學習跟記憶。漸漸，我們對自己的身體沒有自信，與身體的距離愈來愈遙遠，直到病痛提醒我們身體的存在。

回想一下，當孩子聽到音樂時，會自得其樂的自然舞動，想和其他孩子玩的時候會靠近，或伸出手，把玩具推過去，但爸爸媽媽應該會發現，若孩子沒留心，力量控制不當，「熱情邀請」的意思就變了調，還可能引發吵架或嚎啕大哭。身體的語言非常有力量，我們可以從生活中，試著保留孩子身上與生俱來的感受力與創造力，透過同儕的互動，也學習如何尊重他人的身體空間。

多一點接觸，就是很美好的律動。每天找個時間，抱抱孩子，出門前，接孩子放學時，也可以是睡前。當孩子拿著剛完成的畫畫，開心的給你，

請記得暫停手邊的事，具體回應的說：「藍色的花好特別，太陽好大、感覺一定很熱……」當孩子開心跳舞的時候，請一起加入吧！親子開心共舞，換首音樂，跳出更多可能。

堅持、提氣、呼吸、行雲流水

一位在教室上課超過十年的大孩子曾說：「在很多的考試壓力下，我們甚至常常找不到自己存在的價值，我們不懂讀書的意義何在，雲門是讓我們放鬆並且真正做些自己選擇的事。縱使讀書並不容易，但我們會全力以赴！就如同我們從小在雲門學到的，堅持、提氣、呼吸、行雲流水。」

多麼難得！「堅持、提氣、呼吸、行雲流水」，鼓勵著我們堅持下去，以更自在開放的心來看待自己的身體，期許用更寬闊的眼光來發掘生命，期待和所有的爸爸媽媽牽手一起，逐漸改變華人的身體文化。

別擔心自己沒有跳舞的經驗，或是顧慮跳起來的動作不夠好看。從呼吸開始，提供在家也能輕鬆探索肢體的兩種方法，現在就嘗試吧！



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。

吐納身體的鬆與緊



- ① 雙腳自然打開與肩膀差不多寬，雙手張開，想像頭頂上有條線，往上延伸，緩緩的深深吸氣，然後徐徐吐氣。
- ② 輕輕吸一口氣，吐氣時身體帶著右手往右邊，吸氣時身體帶著右手回來；接著吐氣時，身體帶著左手往左邊，吸氣時身體帶著左手回來。
- ③ 雙手保持張開，吸氣，吐氣時以腰部出發往下，雙手自然跟著往下，將身體的空氣深深的吐出來，緩緩吸氣，將身體帶回。

| 動身體小叮嚀 |

我們在教學時，會透過呼吸幫助孩子們覺察身體，也帶領身體的「起與收」、「開與闔」。提供這個不複雜的身體動作，大朋友們也可以一起做，試著用呼吸去帶領身體，延伸拉長，同時覺察並放鬆身體的痠痛與鬆緊。

讓呼吸帶著你



- ① 跟著呼吸，以手做為出發，帶領身體向外發展。
- ② 高的空間之外，別忘了還有低的空間。
- ③ 呼吸和身體的配合都順暢了，可以試著吐氣時，把身體鬆掉，又能有不同的質地與呈現。

| 動身體小叮嚀 |

單純的呼吸，打開身體的可能性。兩個人同步呼吸，不需要特別排練，就是一首雙人舞。換一個身體部份，也可以發展出不同的動作，改變呼吸的頻率與強度，身體的質地也會自然的改變。從身體出發，一起跳出自己的舞步！

12/10 (六)
@台中
夏綠地公園



TLC

台中清新野餐日

廣告

POWERED BY :



日立變頻冷氣

SUBWAY

指導單位 :



筋膜拉警報，痠痛跟著到

文 林彥璋、林子宸 圖片提供 方舟文化

現代文明病 筋膜疼痛症候群

有些人身體長期疼痛痠麻，卻檢查不出引發疼痛的來源，只好靠止痛藥物暫時紓解。

近年研究發現，慢性疼痛的來源，其實跟筋膜失衡有關。

筋膜就像滿布人體的電線與網絡，供應能量與傳遞訊息，等於全身細胞的管家。

一旦筋膜出問題，細胞就會鬧彗扭，成為讓你生病老化的根源。

要改善疼痛，除了靠物理治療、推拿、按摩和針灸、熱電療等，其實也可以靠自己的嘴巴咬力做復健。

生活在繁忙的工商社會，愈來愈多的現代人為「筋膜疼痛症候群」所困擾，不但可能發生於肩、頸、腰、背、顏面、四肢等部位，甚至連頭痛也與之脫不了關係。長期不當姿勢如站姿、坐姿或睡姿造成的影響，會有局部緊縮、疼痛或活動受限等情況。肌肉處於緊張狀態下，會防礙血液暢流，無法有效的把代謝產生的廢物如乳酸等帶走，積存在該處而引起痠痛感，筋膜症候群也是導致腰痠背痛的常見原因之一。

你曾因為痠痛麻的問題，做過 X 光片、MRI 卻看不出異狀，看遍骨科、神經科仍找不出病因嗎？或是因為免疫力弱、生理時鐘混亂，服用各種藥物或營養品，卻依舊不見起色嗎？這些問題的答案，藏在筋膜裡！

「筋膜疼痛症候群」的臨床表現，為身體局部肌肉緊繃、僵硬、伴隨疼痛、甚至隆起，往往可以找到一個或數個壓痛點，其中的誘發性痛點 (trigger point) 在受到刺激時，會將疼痛傳導至別處的肌肉，而產生這裡痛、那裡也痛的現象。嚴重時，患者還可能出現失眠、打嗝、便秘、腹瀉等自律神經失調的問題。

筋膜是調整疼痛的開關

長期以來，醫師與科學家都致力於尋找慢性疼痛的原因，卻沒有太大收穫。為什麼他們都與答案失之交臂？原因是因為找錯了地方。

如果我們將眼光從骨頭、肌肉乃至神經移開，會發現一個漫布全身卻被忽視的東西：筋膜。

筋膜是一片膠原海洋與細絲纖維網絡的結合，包圍體內所有細胞與器官，是人體內分布最廣的組織。近來有些研究痛覺的學者開始檢視，這套看起來不過是一團凝膠、纖維與薄膜構成的組織。結果他們卻發現了真正慢性疼痛的來源，並非神經元本身的損壞，而是周邊的筋膜出狀況。

你可能會覺得納悶，如果是筋膜的問題，為什麼長久以來都沒人注意？因為筋膜的狀態，無法在 X 光片、MRI 或其他電子儀器上照出來。目前研究疼痛的方法與儀器，主要針對神經與骨頭，但筋膜的透明膠原、纖維組織，根本無法被照到，它們在片子上充其量就是「黑黑的一片」。因為看不到，所以就不認為有問題，這就是醫療檢測的大盲點。

我所接觸的多位慢性疼痛患者，常無奈地說到醫院什麼掃描檢查都做過，但片子出來的結果卻沒有什麼大問題，根本對應不上他們疼痛的感受。有位患者甚至跟我說：「醫生甚至幾分鐘就打發我回去了，他認為我沒病，說我的疼痛感是心理因素。我實在難以接受，難道我的疼痛是想像出來的嗎？我何必去騙他身體痛得要死？這真是讓人沮喪萬分。」

筋膜拉警報，痠痛跟著到

筋膜一般為人所知的作用，就是支撐與連結身體。但根據最近的研究，神經傳導會不會漏電、神經末梢的痛覺接受器會不會警鈴大響、骨頭會不會容易退化、變形或長骨刺，都深受筋膜影響。

讓我們先來了解神經與筋膜間的關係。神經之所以能快速傳導訊息，就是因為有筋膜在外層當絕緣。如果沒有這層絕緣外皮，神經系統就會像電纜漏電一樣，容易出現一連串不正常的放電。這種情況就如同一張跳針的唱片，在沒有刺激的狀況下一再反覆地產生神經脈衝，使人感到陣陣的疼痛。

筋膜就是身體偵測壓力訊號的受體，它形成的網絡，甚至讓它成為體內最大的「感知器官」。一旦筋膜產生發炎、沾黏、緊縮或受到壓迫，它就會觸動裡頭感知受器的警鈴，將疼痛訊息傳給神經系統。



作者簡介

林彥璋

中山醫學大學牙醫學士。熱衷研究，喜愛實驗，對人體自癒力有無盡好奇心，希望建立每個人對身體的信心。自認是位愛解決問題但不按牌理出牌的另類牙醫師，喜歡大自然，工作之餘組了一台牙科診療車巡迴仁愛鄉部落，921 大地震後駐診埔里，開設自然牙醫診所。

林子宸

北京大學歷史學博士，台灣大學音樂學碩士。林彥璋醫師的研究助理。研究領域意外轉向，卻驚奇發現一個能改變生命的研究主題。希望用人性化的角度，分析探究每一個診療新思維，觀察記錄每一段人體療癒故事。

推薦書小檔案

書名：鬆肩頸、解疼痛、通鼻病、救失眠，我有一「套」！

作者：林彥璋、林子宸

出版：方舟文化

延伸閱讀

請參考影片：筋膜，漫布全身的膠原網絡 <https://goo.gl/8dt7ap>

換句話說，慢性疼痛的源頭是在神經之外，是筋膜狀態不對勁而引發疼痛訊息，不是神經系統自己發出疼痛訊息。這就是為什麼，單純動了阻斷痛覺神經的手術或服用中樞神經藥物，仍無法防止慢性疼痛的發作。因此，要卸下疼痛警鈴的觸動，就得從筋膜著手，而非誤認神經為原凶。

除了神經之外，筋膜對骨頭的影響也極為深遠。大家最常見的誤解，就是以為骨頭退化、磨損是因為鈣質不夠，或是以為骨頭錯位、長骨刺是因為肌肉拉扯。其實，骨頭會冒出這些問題，主要是包覆在骨頭外面的骨膜與韌帶張力失衡。一旦骨頭周圍的筋膜因應力產生形變，就會影響骨頭的位置與生長。

以骨刺為例。骨頭與骨膜之間，原本應該是像相連緊貼的，就如同骨頭緊包著保鮮膜一般。假如骨膜因外力被拉離，與骨頭之間產生了一個空隙，骨膜與骨頭間的細胞就會被驅動去填滿間隙，此就形成了骨刺。

換句話說，當筋膜的張力失衡，骨頭就會自己重新排列或生長達到新的平衡。這就是為什麼，當我們發現骨頭有狀況的時候，針對筋膜做復健的治療方法比較有效果，如果只是把骨頭喬回原位或磨除骨刺，並無法根治疼痛問題。

一旦我們認知到，筋膜失調才是疼痛訊息的來源，且會影響骨骼的發展，我們對於慢性疼痛的療法，就會朝向一個嶄新方向：調整、活化筋膜。

筋膜是全身細胞的管家

以往筋膜並未受到太大的重視。長久以來，西方醫學認為筋膜只有「支撐」與「連結」作用，讓組織與器官可以穩定位置。但近十幾年來，不少中外學者發現，筋膜所形成的網絡，與中國傳統醫學的「經絡」和「穴道」，兩者的分布幾乎重疊。

一方面中醫發現人體的穴位，大都位於骨間膜之處。也就是說，全身的筋、膜即是行氣的通路及介質。另一方面西醫發現筋膜就像滿布人體的電線與網絡，不但供應能量，也傳遞訊息。因此，中醫在經絡穴位上的針灸治療，從實質來看其實就是用針在刺激筋膜。

這不僅為中醫經絡找到了人體解剖實質上的物理基礎，也為西醫筋膜系統帶來一個相當突破的認知：筋膜傳遞全身整體的能量反應，能重整、影響細胞與組織的生長和分化，在「免疫」方面具有重要的角色。

筋膜不僅能調控細胞的新陳代謝、遷移、增殖與分化，更能影響細胞的基因表達，以及細胞間的生物訊息傳遞。諸如淋巴、血管、神經與許多免疫細胞，都會通過筋膜進行水分與養分的交換。簡單來說，筋膜可以影響細胞的活性，是提供細胞營養、維持細胞活動空間，並幫細胞傳遞訊息的重要介質。因此，當今生理學家將新陳代謝功能，視為筋膜最核心的重要任務。

筋膜「沾黏」，讓你全身毛病連連

當身體因為持續勞動與壓力緊繃，或是受傷、感染時，細胞的代謝物會逐漸累積在筋膜層，形成筋膜「沾黏」現象。當代謝物持續累積無法排除，而沾黏的部位又無法化解，沾黏的纖維就會越來越組織化，形同如同筋膜本身的結締組織，

最終黏著在一起。

筋膜「沾黏」對生理機能的影響，就是阻礙身體的代謝活動，就連細胞間的代謝循環，都會因為養分與代謝物質無法被順利交換，而引發一連串的「阻塞效應」：如發炎、疼痛、痠麻等症狀。因此，中醫所講的「氣滯」、「血瘀」，其實道理就是筋膜沾黏，導致「血」「氣」等身體的代謝循環產生障礙。

筋膜「沾黏」，會阻礙血管與神經的傳導，甚至壓迫、扭曲它們。因此，許多血液不順或神經疼痛，問題追根究底，就是筋膜「沾黏」。

改善疼痛靠自己，嘴巴出對力勝過揉捏敲打

要如何治療惱人的疼痛症狀？目前大都採取由體外而內的方式，包括物理治療、整脊、推拿、按摩、針灸、熱電療等。但其實治療筋膜疼痛這件事，可以靠自己不用依賴外力，從口腔著手。

調理筋膜的關鍵因素，就是「力」的刺激！只要力道夠大，且可以持續刺激，這個力就可以重新調整筋膜的張力結構，達到內部整體的平衡與穩定。

人體內一個絕佳的施力處，就是下顎。下顎之於全身筋膜的關鍵性在於，它不但是身體中心軸線的重心，也是深前線與背部筋膜的接合點。換句話說，下顎不僅決定著頭部與軀幹的平衡度，更能掌控前後左右線路的筋膜。就如同操控木偶肢體動作的總控制軸，各方線路都匯聚在下顎，使得下顎成為影響整體肌筋膜平衡的軸點。

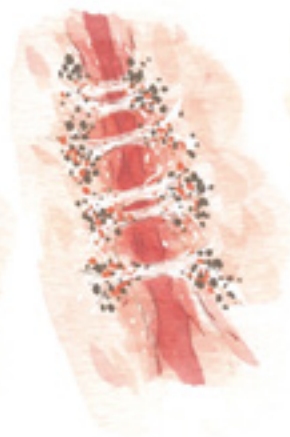
除了位處關鍵外，下顎有一個相當重要的動作，就是「咬」。「咬」這個動作的特殊性在於，它力道特別大，動作很頻仍且可自主控制。首先以力道來說，咀嚼肌的咬力，力量高可達百斤。相較於針灸或按摩的力道，咬力所產生的刺激，會比其他從體外施加的刺激來得更強烈、直接。

其次，每天咀嚼的頻率相當高，除了吃東西外也會不自覺地咬，尤其在睡覺放鬆控制時，整天累

筋膜沾黏形成圖



代謝廢物累積
逐漸形成沾黏



組織持續工作未休息
沾黏持續發展
混雜許多代謝不掉的
發炎疼痛與出血物質



沾黏發展成奶油狀
阻礙廢物回收
形成代謝的屏障



沾黏組織化
形成更深厚的黏膜組織

積下來，每天「咬」的次數可達上千次。相較於一些物理治療有限的刺激頻率，「咬」能產生的刺激效應會來得更高。更方便的是，咬這個動作自己操作就可以，任何時間、不分場所，只要你一想到就可以咬。

有別於針灸、推拿從體外施與刺激，口腔咬力是從體內利用咀嚼肌，影響全身筋膜力量相對較大且可自主控制的施力處。這種不假其他針灸師、推拿師，或場合設備就可進行的「體內按摩」，讓每個人都可以靠自己調整全身筋膜。

透過前述對筋膜系統運作機制的解釋，以及下顎「咬力」如何成為絕佳的疏通方式，你可能還是會半信半疑，光是透過「咬」，就能改善全身筋膜的疼痛症狀，甚至是治療師與藥物都束手無策的慢性筋膜疼痛嗎？

在日本有牙醫師早在十五年前就推行這種治療

方式，其臨床實例更累積接近六千個。這些痊癒的事實，讓我不得不相信，靠「咬」調整筋膜的成效是確實存在的。

肌筋膜有一個「敏感」的特性，只要體內組織有任何壓力或張力的變化，都會刺激到筋膜。調整咬合這件事，就是藉由改變下顎部位的咬力，刺激筋膜。由於下顎位處各路肌筋膜的接合處，因此從這個部位施力，可說是讓整體直接、快速且夠力的刺激方案。

再者，咬合之所以要時常調整的道理，其實就如同定期去做針灸或推拿一樣，需要經常讓筋膜被刺激一下，好維持筋膜系統的通暢度。最後，調整咬合為何沒有標準，是因為它不需要限定標準，只要有力的變化就有作用。✍

(本文摘要自方舟文化《鬆肩頸、解疼痛、通鼻病、救失眠，我有一「套」！》一書)

12月 December

1 / 四 / THU.

國立台灣美術館

- 多感藝境—藏品科技應用展 (即日~12/18)
- 直接面對: 薛保瑕個展 (即日~106/1/8)
- 一座島嶼的可能性—2016台灣美術雙年展 (即日~106/2/5)
- 多感藝境—國寶藏品跨視界虛擬實境展 (即日~106/4/9)
- 2016數位藝術創作案「吳長蓉:耳令聲」 (即日~106/1/15)
- 2016數位藝術策展案「彼處/此地」 (即日~106/2/19)

國立自然科學博物館

- 異能者—奇幻生存術 (即日~106/5/14, 第一特展室) \$

英才文教基金會

- 自然的旋律—林輝堂油畫創作展 (即日~12/28 週一至週五)

大墩文化中心

- 滿城花似錦—花藝裝置大賞: 大墩文化中心·花蝶共舞 (即日~12/18, 大廳)
- 藝文研習成果展系列—2016吳芳鶯師生油畫展 (即日~12/25, 文物陳列室三)

國立公共資訊圖書館

- 「2014—2016糧食x生產x消費」食農教育特展 (即日~12/31, 總館3樓)
- 猜一猜,我是誰—賴馬20童畫展 (即日~106/1/8, 總館2樓藝文走廊)
- 「悠遊海洋數位學堂成果展」及「潮藝術海洋攝影展」巡迴展 (即日~106/2/13, 總館1、4樓閱覽區)

葫蘆墩文化中心

- 渺渺蒼韻—劉雪娥膠彩畫展 (即日~12/11, 2樓畫廊)
- 布布驚心—劉棟纖維藝術拼布展 (即日~106/1/15, 1樓文創交流區)

屯區藝文中心

- 目望心遊—林世斌創作個展 (即日~12/11, 美學空間)
- 台中市萬年書畫學會105年度會員聯展 (即日~12/18, 展覽室B)
- 高連永書法篆刻70回顧展 (即日~12/25, 展覽室A)
- 2016花都藝術季「花漾桃源」花卉藝術裝置展 (即日~12/18, 展覽廳大門外廣場)

港區藝術中心

- 2016台中花都藝術季—「花現秘徑」花卉裝置藝術展 (即日~12/18, 藝術廣場)
- 「藝遊未盡—七年級的話」賴彥伶、陳凱容、吳修竹西畫聯展 (即日~12/4, 展覽室B)
- 彩繪新藝—話畫畫會會員聯展 (即日~12/4, 掬月廳)
- 海豹/皮卡丘悠遊卡套摺一 (即日~12/29每週四 13:30, 清風樓) \$
- 馬卡龍零錢盒-可當鑰匙圈 (即日~12/29每週四 13:30, 清風樓) \$
- 卡哇伊可伸縮識別證夾 (即日~12/29每週四 13:30, 清風樓) \$

2 / 五 / FRI.

國立自然科學博物館

- 盆景植物特展 (即日~106/1/2, 橢圓形廣場) \$

誠品園道店

- 《設計師的美學流浪》新書分享會/主講: 楊天豪 (19:30, 3樓藝術書區)

葫蘆墩文化中心

- 左營高中舞蹈班105年舞展 (19:30, 演奏廳) \$

3 / 六 / SAT.

國立公共資訊圖書館

- 賴馬20童畫展—作品導賞講座 (15:00, 總館2樓國際會議廳)
- 遠離身心症~經絡與自律神經的協奏共舞/講座: 賴榮年 (14:00, 總館第一會議室)
- 高年級實習生影片+映後座談/講座: 許博一 (14:00, 總館3樓視聽室)
- 電子繪本繽紛樂—線上故事百寶箱 (10:00, 總館2樓數位學習教室)

中山堂

- 如果兒童劇團《我的媽媽是薛丁山》 (14:30、19:30) \$

文英館

- 藝漾精彩—孫鎡華2016巡迴個展 (即日~12/21, 主題畫廊)
- 默墨含情—墨彩聯展 (即日~12/21, 文英畫廊)

屯區藝文中心

- 手刻木盤 (9:30, B1藝享空間) \$
- 手刻湯匙 (13:00, B1藝享空間) \$
- 《鑰匙人·The Keyman》經典舞蹈劇場—稻草人現代舞蹈團 (12/3 (19:30)、12/4 (14:30), 實驗劇場) \$

台中國家歌劇院

- 《第十二夜》 (12/3 (19:30)、12/4 (14:30), 中劇院) \$
- 南管《心心南管—落雁·昭君·待嫁女兒心》 (14:30, 小劇場) \$

葫蘆墩文化中心

- 《花現台灣好歌聲》紅木履合唱團台語名曲演唱會 (19:30, 演奏廳) 索票
- 沿著鐵道去旅行—縱貫線上的中部小鎮故事 (14:30, 演講廳)

港區藝術中心

- 藝術行者—陳哲80回顧展 (即日~106/1/15, 展覽室A)
- 張森牙醫師油畫創作展—平行與交錯的藝術人生 (即日~12/25, 展覽室C)
- 彩繪·時光—藝文研習班成果展 (即日~106/1/1, 2樓展示場)
- 『2016牛罵頭藝術季-藝起來清水』文化藝術贊助的年代—台灣作曲家音樂會 (19:30, 演奏廳) \$
- 種子聖誕樹 (即日~12/31 每週六、日10:00, 清風樓) \$
- 糊染萬用手冊 (9:30, 清風樓) \$



3/六/SAT.	4/日/SUN.	4/日/SUN.	9/五/FRI.	10/六/SAT.
<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 自然物語—郭妙雲膠彩創作展(即日~12/21,大墩藝廊一) · 藝往情深—梁軒瑜個展(即日~12/21,大墩藝廊二) · 黑森林—蔡寬愛攝影展(即日~12/21,大墩藝廊三) · 同窗繪—東海大學碩士專班100級創作聯展(即日~12/14,大墩藝廊四) · 生之禮讚—阿祖畫家楊潘淑馨感恩畫展(即日~12/21,大墩藝廊五) · 竹茶物語—吳明錫竹藝創作個展(即日~12/21,大墩藝廊六) · 東京·台北·印度—裝置攝影展(即日~106/1/11,動力空間) · 添薪傳藝—蔡楊吉木雕個展(即日~12/21,文物陳列室一~二) 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 繪本創作的繽紛新視界/講座:溫美玉·賴馬(14:00,總館2樓國際會議廳) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 爺爺的戲箱—台灣揚琴樂團(12/4、12/11、12/18(15:30),名留廣場) · 無雙樂團音樂劇場-心動(19:30,演藝廳) \$ · 窯燒玻璃DIY~時尚琉璃戒指(及日~12/25每週日10:00,清風樓) \$ *12歲以下需家長陪同 · 基礎9針DIY~古典琉璃珠步瑤-書籤(即日~12/25每週日10:00,清風樓) \$ *12歲以下需家長陪同 · 撕畫珠寶盒(12/4、12/18(10:00),清風樓) \$ 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 親子繪本故事屋:The Napping House(10:00,B1藝享空間) 10歲(含)以下小朋友,應有成人陪同 · 2016台中花都藝術季DIY—「花花世界麻布袋」(9:30,展覽大廳) \$ <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 談史詩—蕭邦「第一號敘事曲」(14:30,小劇場) \$ <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · TADA ARK方舟音樂誌—搖滾樂團表演(12/4,TADA方舟音樂展演空間) \$ 	<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 蘋果劇團20週年感動再現—《龍宮奇緣》(19:30,演奏廳) \$ · 南天書會會員作品聯展(即日~106/1/8,中心4樓畫廊) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 篇章—張愷娜鋼琴獨奏會(19:30,演藝廳) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「2016第三屆台灣國際酷兒影展」選片指南分享會/主講:林杏鴻(19:30,3樓藝術書區) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「行焉四十」—南投縣美術學會創會四十週年會員聯合巡迴展(即日~106/1/1,展覽室B、中央畫廊) · 楊平猷的禪修與藝術(即日~106/1/1,掬月廳、清水廳) · 『2016牛罵頭藝術季-藝起來清水』樂遊清水-再現聲命力(14:30,演藝廳) \$ · 暖暖風托托包-機縫棉麻布(即日~12/31每週六9:30,清風樓) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《台中無所事事之旅—閒閒散步,吃喝遊逛手繪帖》新書分享會/主講:林江汶(14:30,3樓藝術書區) · 「玩印你的耶誕卡片」版畫耶卡體驗(16:00,3樓藝術書區) \$ · 「挖掘弱勢背後的天賦,用善改變城市」分享/主講:葉文宏(19:30,3樓藝術書區)
<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「搞笑者們3.0」—我們的搞笑時代(12/3(19:30)、12/4(15:00)) \$ 	<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「馬勒交響曲第7、9號」音樂導聆分享會/主講:沈雕龍(14:30,3樓藝術書區) · 「墨西哥火車骨牌接龍」桌遊Happy Time(15:30,3樓兒童館) 	<p>5/一/MON.</p> <p>東海大學</p> <ul style="list-style-type: none"> · 東海光·景—李貞慧創作個展(即日~12/30週日及國定假日休館,東海大學藝術中心) 	<p>10/六/SAT.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · CGM 2016年度公益音樂會—愛·和平·希望(14:30) \$ <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 用故事改變世界~談熱愛的創意商品背後感動人心的特質/講座:邱于芸(14:00,總館2樓國際會議廳) 	<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《輕輕公主》如果兒童劇團(14:30、19:30,演藝廳) \$
<p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016希望滿載計畫—「玩印你的耶誕卡片」版畫耶卡體驗(14:00,3樓藝術書區) \$ · 《我不要再比了》音樂分享會/演出:劉明湘(19:30,3樓藝術書區) <p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《MASA的十大超級食物》新書料理分享會/主講:MASA(15:00,9樓Cooking Studio) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 草東沒有派對《滔滔》丙申年冬巡迴(19:00) \$ 	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《大店長開講2—夢想店的18堂品牌必修課》新書分享會/主講:何炳霖、劉彥伶、尤子彥(14:30,11樓書區) 	<p>6/二/TUE.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 穿梭引織交流分享日~織帶技巧C(需自備色鉛筆)(10:00,清風樓) \$ *須有織帶基礎,織布玩粉絲頁報名 	<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《春櫻小姑—回憶的迷宮》(12/10(19:30)、12/11(14:30),大劇院) \$ · 偶戲《邂逅與愛戀—台灣布袋戲的文戲風華》(14:30,小劇場) \$ 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 唏鈴唏鈴的奇拉聖誕節裝置(即日~106/1/12,大廳) · 羊毛氈聖誕吊飾(9:30,B1藝享空間) \$ · 《輕輕公主》如果兒童劇團(14:30、19:30,演藝廳) \$
<p>誠品大遠百店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《MASA的十大超級食物》新書料理分享會/主講:MASA(15:00,9樓Cooking Studio) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 草東沒有派對《滔滔》丙申年冬巡迴(19:00) \$ 	<p>8/四/THU.</p> <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 火爆浪子 Grease(19:00) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《全頻能量花精全書》新書分享會/主講:唐菁(14:00,3樓藝術書區) 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 火爆浪子 Grease(19:00) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《全頻能量花精全書》新書分享會/主講:唐菁(14:00,3樓藝術書區) 	<p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 我的音樂故事/講座:余光(14:00,演講廳) <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 紙風車劇團《巫頂站在屋簷上》(14:30、19:30) \$ 	<p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 台灣民藝大觀-日治時期台灣的民藝發展/主講:林承緯(10:30,求是書院) · 漆遊藝/主講:黃麗淑(13:30,求是書院)



12月 December

11/日/SUN.

誠品園道店

- 《Wishing Moment Music Hour》eslite Celebration Fair 耶誕談唱會/演出:許哲珮 (15:00, 3樓藝術書區)
- 「魚魚對對樂」桌遊 Happy Time (15:30, 3樓兒童館)

中興堂

- 傳愛行動·琴韻交響—弱勢家庭學童扶助演奏會 (19:30) \$ 捐款贈票

葫蘆墩文化中心

- 超級英雄COSPLAY見面會 (10:00, 廣場)
- 第24屆全國兒童聯想創作畫複賽 (10:00, 大廳)、頒獎 (14:30, 演奏廳)

台中國家歌劇院

- 談視覺畫面-蕭邦《船歌》 (14:30, 小劇場) \$

港區藝術中心

- 《寶島爭相》-台中市雅筑箏樂團 (14:30, 演藝廳) \$
- 故事:金太陽、銀太陽 (原住民傳說故事) 互動:身體律動 (10:00, 秋月工坊)

誠品中友店

- 「來咬我呀」桌遊 Happy Time (15:30, 10樓兒童館)

屯區藝文中心

- 2016白袍·張老師—Love Music 音樂會 (19:30, 演藝廳) 索票

國立公共資訊圖書館

- 賴馬20童畫展-莊世瑩專家導覽 (10:00, 總館2樓藝文走廊)
- 賴馬20童畫展—說故事活動 (12/11、12/18、12/25 (15:00), 總館2樓藝文走廊展場階梯區)

12/一/MON.

東海大學

- 全校聖誕點燈 (19:45, 東海大學路思義教堂與草坪)

13/二/TUE.

東海大學

- 空中英語教室聖誕晚會 (19:00, 東海大學中正堂) 東海大學校牧室/空中英語教室索票

港區藝術中心

- 相約玩法國繡-幸福的刺繡生活小物 (10:00, 清風樓) \$ 織布玩粉絲頁報名

14/三/WED.

屯區藝文中心

- 志得其樂·藝起呈現—105年度志工研習作品成果發表展 (即日~106/1/1, 美學空間)

中山堂

- 台中市立光明國民中學舞蹈班105年度舞展 (19:30) 索票, 請洽吳小姐 (04-23758445)

15/四/THU.

東海大學

- 音樂系聖誕音樂會 (19:30, 路思義教堂) 演奏廳索票

16/五/FRI.

中興堂

- 「獻給你, 吾愛—水藍的馬勒第五號交響曲」 (19:30) \$

台中國家歌劇院

- 黑月演唱會—黃連煜《為山歌而唱》 (12/16、12/17 (19:30), 小劇場) \$

葫蘆墩文化中心

- 105學年度台中市東勢國民中學音樂班成果發表會 (19:30, 演奏廳) 索票
- 華彩雅韻—廖大昇膠彩畫創作展 (即日~106/1/15, 2樓畫廊)

誠品中友店

- 「誠品黑膠銘盤—爵士精選」黑膠點播站/主講: 黃盈甄 (19:30, 11樓書區)

誠品園道店

- 《表裏日本:民俗學者的日本文化掃描》新書分享會/主講:蔡亦竹 (19:30, 3樓藝術書區)

17/六/SAT.

中興堂

- 2016愛您一路·饒夢霞如歌人生公益說唱會 (14:00) \$

國立台灣美術館

- 2016數位藝術創作案「邵雯馨:Blue Tears」 (即日~106/2/12)

Legacy Taichung

- 輕晨電的六年三夜 (18:30) \$

17/六/SAT.

美麗台灣藝術空間

- 「走·故事」藝術家聯展 (即日~106/1/26)

屯區藝文中心

- 《舞樂狂響—逢甲大學校友管樂團五周年團慶音樂會》 (19:30, 演奏廳) \$

國立公共資訊圖書館

- 乘坐時光機, 繪製台灣懷舊場景/講座:蔡迪鈞 (14:00, 總館2樓第一會議室)
- 數位閱讀與生活—24小時電子書籍便利站 (10:00, 總館2樓數位學習教室)

大墩文化中心

- 105年度台中市外埔區長青學苑作品成果展 (即日~12/28, 大墩藝廊四)
- 大墩聖誕樂舞趣-兒童舞蹈演出 (14:00, 演講廳)
- 創意藝術市集 (14:00, 草悟道木作吧檯北側廣場)

中山堂

- 果陀劇場—機智人性喜劇《ART》 (12/17 (19:30)、12/18 (14:30)) \$

港區藝術中心

- 種子聖誕樹 (14:30, 會議室B) \$
- 聖誕樂響Christmas Canticles (11:10, 展覽大廳)
- 藝論紛紛-交換對藝術見解之座談 (14:00, 清風樓)

誠品大遠百店

- 《跟著義大利媽媽學做菜》新書料理分享會/主講:Ellen (15:00, 9樓 Cooking Studio)

誠品園道店

- 《沒有人應該堅強—輩子》新書分享會/主講:艾莉 (14:30, 3樓藝術書區)
- 《唱出好聲音:顛覆你的歌唱思維, 讓歌聲自由》新書分享會/主講:陳威宇 (19:30, 3樓藝術書區)
- 小魯姐姐說故事《小企鵝搭火車》 (15:30, 3樓兒童館)

18/日/SUN.

中興堂

- 蘇顯達自法返國30年獨奏會-走過半甲子的魔法琴緣 (14:30) \$

Legacy Taichung

- 步行者 首張EP 發片場 (18:30) \$

屯區藝文中心

- 親子繪本故事屋:故事大冒險 (10:00, B1藝享空間) 10歲(含)以下小朋友, 應有成人陪同

台中國家歌劇院

- 談典故-李斯特《葬禮曲》 (14:30, 小劇場) \$

港區藝術中心

- 聖誕種子藤圈 (13:30, 會議室B) \$

誠品大遠百店

- 「魚魚對對樂」桌遊 Happy Time (15:30, 9樓兒童館)

誠品園道店

- 「早安, 現代人!」—說說卡夫卡的《蛻變》/主講:詹偉雄 (14:30, 3樓藝術書區)
- 「桌上遊戲大集合」桌遊 Happy Time (15:30, 3樓兒童館)



20/二/TUE.	24/六/SAT.	25/日/SUN.	28/三/WED.
<p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 台中市立雙十國中第42屆畢業音樂會暨成果發表會 (19:30) 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 旭曲交響管樂團第3季公演 (14:30) \$ <p>東海大學</p> <ul style="list-style-type: none"> · 東海大學聖誕夜活動—平安夜崇拜 (20:00、22:00、24:00, 路思義教堂) · 戶外音樂會 (21:00、23:00, 路思義教堂戶外草坪) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016年冬季巧虎大型舞台劇—魔法的祕密花園 (12/24、12/25 (10:30、14:30), 演藝廳) \$ · 《唏鈴唏鈴的奇拉聖誕》台灣青年管樂團+光雕秀 (19:00, 戶外露天劇場) · 許瑞云:「哈佛醫師心能量—為什麼有些病老是治不好? (14:30, 3樓大會議室) · 古典乾燥球花圈 (13:30, B1藝享空間) \$ <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 從世界文化遺產看英國千年風華/講座:傅朝卿 (14:00, 總館2樓第一會議室) <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 崑曲《如花美眷·似水流年—湯顯祖四百年青春夢》 (14:30, 小劇場) \$ <p>文英館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 藝域非凡—太陽文化藝術協會會員聯展 (即日~106/1/4, 主題畫廊) · 真善美油彩創作研究學會聯展 (即日~106/1/4, 文英畫廊) <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 橙樂管弦樂團《記憶的河流—電影配樂音樂會》 (14:30) \$ 	<p>誠品中友店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「跳跳棋」桌遊 Happy Time (15:30, 10樓兒童館) <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「mattel誰是放屁王」桌遊Happy Time (15:30, 3樓兒童館) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 不凋花聖誕—豐收 (9:30, B1藝享空間) \$ <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 談詩—李斯特《奧柏曼山谷》 (14:30, 小劇場) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 法國天籟童聲合唱團 (19:30) \$ <p>東海大學</p> <ul style="list-style-type: none"> · 東海大學聖誕暮光音樂會 (15:30, 路思義教堂) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 眷村情緣—大甲愛樂室內樂團 (15:30, 名留廣場) · 《聖誕享樂》—海之音陶笛樂團 (11:10, 展覽大廳) · 星晞望管弦樂團5週年團慶—《5夠有意思聖誕音樂會》 (14:30, 演藝廳) <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 台中愛樂歌劇團《女高音之死—陳殿冠三幕喜歌劇全本演出》 (19:30) \$ 	<p>國立自然科學博物館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 看不見的尺度—奈米特展 (即日~106/4/2, 鳥瞰劇場旁) \$ <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 中國醫藥大學《醫學之夜—Apoptosis Social Mednigh/每一次的凋亡, 都是重生的開始》 (19:30) 索票, 請洽王先生 (0951-676122) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 德意志邂逅波西米亞—南藝大音樂學系管弦樂團音樂會 (19:30, 演藝廳) \$
<p>22/四/THU.</p>			
<p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 極至體能舞蹈團《換位遊戲:大風吹》 (12/22、12/23, 19:30) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 舞蹈空間X譚盾計畫《迴》 (19:30, 演奏廳) 索票 <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 雞年手作紅包袋 (12/22、12/29 (9:30), 清風樓) \$ 			
<p>23/五/FRI.</p>			
<p>東海大學</p> <ul style="list-style-type: none"> · 東海大學管樂團聖誕暨新年音樂會 (19:30, 演奏廳) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 曹容暨傳承弟子書法展—瀟瀟書會第49次會員展 (即日~106/1/15, 展覽室B) <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《聖誕快樂—深情歌劇選粹》 (12/23 (19:30)、12/25 (14:30), 大劇院) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 豐原陶藝家創作展 (即日~106/1/15, 3樓文物館) 			<p>30/五/FRI.</p> <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 智慧住宅台中展示區 (即日~107/12/30, 綠建築) <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 105學年度台中市東勢國民中學舞蹈班成果發表會 (19:30, 演奏廳) 索票 <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 清水國中音樂班第16屆音樂會 (19:30, 演藝廳) \$ · 雲染山湖之美 (即日~106/1/22, 展覽室C)
<p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《聖誕快樂—深情歌劇選粹》 (12/23 (19:30)、12/25 (14:30), 大劇院) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 豐原陶藝家創作展 (即日~106/1/15, 3樓文物館) 		<p>北屯區兒童公園</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2016施岳東美術教育機構學生聯展《創藝時光 CreArt Time》 (即日~106/01/05, 兒童館 2樓展覽室) 	<p>31/六/SAT.</p> <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 拾勤畫會2016年聯展 (即日~106/1/11, 大墩藝廊四) <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 台中市韻聲合唱團《春天來了》 (14:30) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 奧古弦樂團音樂會 (19:30, 演奏廳) 索票



Q&A：寒流來襲，該如何防範一氧化碳中毒？

Q1：每逢寒流來襲，一氧化碳中毒案件頻傳，為什麼會發生一氧化碳中毒？

經內政部消防署統計，國人常因為燃氣熱水器安裝不當，加上使用熱水器環境通風不良，導致一氧化碳中毒案件頻傳。在氧氣不足的環境下，瓦斯燃燒不完全，會產生無色無味的一氧化碳（CO）。一氧化碳被吸入人體後，會取代氧氣，搶先與人體的血紅素結合，降低血紅素帶氧的能力，這時體內組織無法充足含氧，就會造成一氧化碳中毒的症狀。

一氧化碳對人體的影響，跟吸入一氧化碳的含量與暴露時間長短有關，含量愈高，時間愈久，後果就愈嚴重，一氧化碳中毒症狀包括頭痛、暈眩、反胃、抽筋，嚴重者甚至會死亡。

Q2：要怎麼防範一氧化碳中毒呢？

當我們聞到瓦斯外漏的氣味時，會意識到危機而趕緊處理；但一氧化碳具有無色、無味的特性，很容易被忽視，成為隱形殺手，導致不幸事故層出不窮。一氧化碳中毒發生主要原因包括：

1. 熱水器等燃氣設施安裝場所通風不良（如裝設於廚房、浴室、陽台加裝窗戶等）。
2. 選用不適當之燃氣設施（如安裝於室內者卻選用室外型）。
3. 民眾缺乏自我安全意識（門窗緊閉不通風）。
4. 熱水器等燃氣器具安裝不良、未能適當運作，或未能定期檢查與維護。

要有效防範一氧化碳中毒，得確實遵照「五要」原則：

1. 保持環境「通風」：避免陽台違規使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物等。
2. 使用合格的「標示」：熱水器應貼有 CNS（國家標準）及 TGAS（台灣瓦斯器具安全標誌）檢驗合格標示。
3. 選擇正確的「型式」：屋外式（RF）、開放式、半密閉自然排氣式（CF）、半密閉強制排氣式（FE）、密閉強制排氣式（FF）熱水器。
4. 要注意安全的「安裝」：由合格技術士依安裝標準安裝。
5. 要注意平時的「檢修」：熱水器應定期檢修或汰換，如發現有水溫不穩定現象或改變熱水器設置位置或更換組件時，均應請合格技術士為之。

請參考自我居家安全診斷表：<http://safe.tccf.gov.tw/upload/userfiles/image/CO.jpg>

Q3：聽說市府有補助一氧化碳中毒潛勢場所燃氣熱水器更換或遷移，該如何申請？

106年度台中市共補助1,545戶經訪視有一氧化碳中毒潛勢場所，申請遷移或更換燃氣熱水器，最高補助3,000元，每戶限補助1次，補助時間至2017年12月31日止（額滿截止）。民眾可至鄰近消防分隊申請補助遷移或更換熱水器，受理後由轄區消防分隊人員前往訪視並登記訪視結果（由消防隊員填寫居家一氧化碳中毒潛勢場所訪視情形紀錄表），符合補助要件即通知受補助對象。申請民眾擇定合格承裝業廠商負責施工，再通知轄區消防分隊派員前往查驗裝設情形，確認後依序辦理核銷作業。相關申請補助流程，請上網參考：goo.gl/K1EO6x

資訊來源：台中市政府消防局




打一通 麻煩問題通通 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。

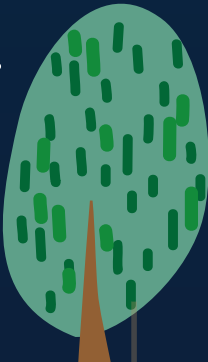
藉由捏陶,攀樹的過程中,
培養孩子的眼、手、腳協調

激發孩子的創意, 培養美學觀念



小陶氣



攀手



趣



活動時間:

2017年1月21日(六)到2017年1月23日(一)

活動地點:

亞洲大學校園,亞洲大學現代美術館,陶藝工作室

活動對象:

臺中市各區國小四~六年級學童

大專院校教職員工子女

廣告 詳情請洽 [f 亞洲大學現代美術館 Asia Modern](#)

連絡電話04 2332-3456#6463 |主辦單位:亞洲大學現代美術館



《臺中好生活》訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：22570434

劃撥戶名：台中市政府新聞局出版品專戶

- 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）

- ◎ 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。

■ 變更地址

變更地址時請於出刊前一週來電告知，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

《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
台鐵火車站：
台中、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

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
台中鳥日子
P&F 過來旅店
新盛橋行旅

書局

誠品書店：
信義旗艦店、敦南總店、板
橋店、中壢 SOGO 店、中
友店、勤美園道店、高雄
大遠百店、高雄夢時代店
諾貝爾圖書城台中各分店
墊腳石圖書廣場台中旗艦店
東海書苑
瑞成書局
茉莉二手書店
敦煌書局：
（中港店、中興營業所）
台灣本土文化書局
自己的房間性別書房
三協堂圖書文化廣場
唯讀書店
弘軒書局
榮吉文化廣場
文晁書局
豐原三民書局
新手書店
午後書房
魚麗人文主題書店

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
梨山遊客中心
谷關遊客中心

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

賞圓甲咖啡（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
窩祇咖啡
丹華茶亭（雙十路）
MonoVilla/ 獨墅造啡基
樹兒咖啡
煙燻
老·樣子咖啡雜貨店
圓環咖啡
墨爾本咖啡
老麥 Laomai
出軌咖
自家烘焙咖啡館
Roundabout Café
amazing63
田舛食咖啡
MOT 明日聚落

■ 詳細免費索閱地點請至「台中市政府新聞局->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。



2018
臺中世界花卉博覽會
2018 TAICHUNG WORLD FLORA EXPOSITION



花現新樂園

2016臺中國際花毯節

2016 Taichung International Flower Carpet Festival

2016/12/24-2017/01/08

后里花田綠廊



活動官網

指導單位：Taiwan 交通部觀光局

主辦單位：臺中市政府

承辦單位：文創技研

廣告



Windows
Of
Formosa
Film
Festival

在
每扇窗
前
窺見
人生
的百
態

福爾摩沙電影櫥窗

12
DEC
17-18

台中裕元花園酒店
B1國際演講廳
台中市西屯區台灣大道四段610號

12
DEC
18

順天經貿廣場
B2國際廳
台中市西屯區文心路2段201號

購票資訊請關注



百大影展計畫
100 Film Fest Project from Taiwan



0939-533-989
周一至周五09:00~18:00



100filmfest2016@gmail.com

廣告



主辦單位 台灣全球百大影展計畫推廣協會