

中華郵政台中雜字第2127 號登記證登記為雜誌交寄

春遊大甲溪



美學台中》相遇理想國

台中好味道》懷念的菜尾湯

達人帶路》大里杙的時空鐵馬漫遊

我愛台中》七喜廚房要用肚皮拯救世界

市政APP》台中百年會活動登場、筏子溪水岸廊道年底完工

ISSN 2410-5366



91772410536004

百年 2017 台中車站百年慶

4/08(六).09(日)
4/15(六).16(日)



鐵道文化講座

地點:全安堂台灣太陽餅博物館

4.8

六

教授
劉舜仁

如果在台中，
一座百年車站

4.9

日

教授
蘇昭旭

回首台灣鐵道車站，
百年來時路

鐵道小旅行

(此為二日行程套票，需收費)

4.8(六)城中城冒險、中區行動廚房

4.9(日)成追線鐵道之旅

綠空鐵道音樂市集

地點:台中古蹟車站(舊火車站)

4.15

六

不老青春同樂會

親子活動

風和日麗之夜

929樂團·奇哥·黃玠

4.16

日

不老青春同樂會

親子活動

時光列車之夜

農村武裝青年·四葉草·Bike

指導單位: 臺中市政府

主辦單位: 臺中市政府文化局 · 財團法人台中市文教基金會 · 交通部臺灣鐵路管理局

合作單位: 臺灣太陽餅博物館 · 城市村落股份有限公司 · 綠印文庫 · PP 培來旅店

贊助單位: 陳允寶泉 承辦單位: 城市村落股份有限公司

廣告



台中車站百年慶

洽詢專線 04-37002080



春遊賞花，期待花博

春天到了，天氣回暖，大地萬物開始甦醒活動，櫻花、李花、桃花、蘋果花、梨花和杜鵑花枝頭陸續盛開，繽紛熱鬧，美不勝收，此刻也正是市民外出走春的好時節。

去年9月，市府舉辦「大甲溪十大景點網路票選活動」，全台共投下超過30萬張票，選出包括高美濕地、武陵農場、東豐—后豐鐵馬道、大甲鎮瀾宮、谷關風景區、大雪山森林遊樂區、梨山風景區、泰安鐵道文化園區、石岡壩、新社白冷圳等國人心目中最愛的十大景點。

大甲溪是台中的母親之河，台中的發展與大甲溪可說密切相關，不論是水資源的開發利用、生態資源或文化價值，都應該被好好認識及保存，而市府舉辦票選活動的目的，就是希望鼓勵大家透過親近大甲溪，共同來「飲水思源」。

那麼，春天遊訪大甲河流域，該怎麼規劃行程呢？本刊編輯團隊特別提出兩大遊程建議：喜歡運動的朋友不妨騎上單車，沿著后豐鐵馬道、東豐自行車綠廊到東勢林場，享受鐵馬騎乘樂趣，除了可以活動筋骨，也能近身飽覽大甲溪沿途風光；對於愛花的民衆，則建議把握春光，從上游的武陵農場、福壽山農場，中游的新社、東勢林場、后里中社觀光花市及泰安，到下游外埔的忘憂谷，可以盡賞台中特有的櫻海、花田和四月雪等景致。

在此同時，即將於明年底登場的台中盛事——「2018台中世界花卉博覽會」正在緊鑼密鼓籌備中。3月初，我與市府團隊特地到日本東京舉辦海外首場宣傳記者會，希望邀請東京都小池百合子知事及日本民衆明年一起來台中參與花博。同時，我們也積極向日本推廣台中的特產文心蘭和百合花，希望為台中花農擴大拓展外銷市場。

台中產的文心蘭和百合花，產量已經是台灣第一，目前文心蘭在日本市場的銷售也已拿下第一名，近年才出口到日本的百合花，也因品質好而受到青睞，期待未來能有更棒的銷售佳績。

不論是自然花景或是花卉產業，台中的「花實力」可說不容小覷。請市民朋友一起為台中的「花實力」加油！

台中市長 林佳龍

春遊大甲溪

輕鬆規劃完美春遊

她自南湖大山一路奔騰 124 公里，造就大台中的豐饒；
一條溪，處處刻劃台灣自然與文明需索交錯的痕跡。
春遊大甲溪，探訪我們的母親之河。
讓我們擁抱她的全部，找到最適合親近她的方式。

16 認識母親之河 大甲溪的前世今生

18 體驗原鄉、山城、海線的多重面貌 拜訪大甲溪十大景點

22 春日賞花趣 花遊大甲溪

26 三條路線單車遊 春風鐵馬趣



專欄 Column

文化台中 Writer's Eye

04 台中學·學台中



台中好味道 Good Taste

06 老台灣的味道 懷念的菜尾湯



美學台中 Architect's Eye

10 相遇理想國 東海藝術街背後的三十年回顧





大里杙的時空鐵馬漫遊，見P.40

我愛台中 I Love Taichung

- 30 以共食終結剩食
七喜廚房要用肚皮拯救世界

市政APP City Hall Apps

- 34 文化城歡喜慶百年
台中百年會活動登場

- 36 打造世界級迎賓河
筏子溪水岸廊道年底完工

花博APP Flora EXPO Apps

- 38 與日商合作拓銷台中文心蘭與百合
市府團隊赴日宣傳台中花博

達人帶路 Following the Master

- 40 大里杙的時空鐵馬漫遊
從Tailikhit到Dali Art

跟著節氣動身體 Move Your Body

- 50 3月驚蟄春，4月清穀日
轉敵躺伸迎春天

書香好生活 Life with Books

- 54 治病先治腸
認識百病根源腸漏症

藝文活動月曆 Events

- 58 3、4月文化展演資訊

1999 Q&A

- 62 Q&A：禽流感來勢洶洶，市民該注意什麼？

本刊小啓

106年度的《臺中好生活》，因市議會審查年度預算要求本局調整經費，影響後續重啓招標期程等因素，延後於3月底第一次出刊，並改以「雙月刊」的形式與您見面，敬請各位讀者見諒。

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、林碧芬、張淑君、林宜葵、何世煌、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) 2601-7238

創刊日期－2015年2月1日 / 發行日期－2017年3月28日

工本費 每本40元 / G P N 2010400082 / I S S N 2410-5368 / 版權所有未經同意不得轉載
環保愛地球，本印刷品採大豆油墨印刷

台中學 · 學台中

文 路寒袖 圖片提供 台中市政府文化局



台中市政府文化局日前舉辦「台中學叢書出版」記者會，特意選在台灣文化啟蒙者、議會請願運動靈魂人物林獻堂的故居（今為明台高中）舉行。明台高中董事長林芳瑛（第一排中間紅衣者）是其中一本人物誌主角林獻堂的孫女。

「世界和平新紀元，歐風美雨，思想波瀾，自由平等重人權。警鐘敲動，強暴推翻，人類莫相殘，慶同歡。看看看，美麗台灣，看看看、崇高玉山……」

——謝星樓〈台灣議會設置請願歌〉

議會請願歌 響徹雲霄

去年12月16日，東北季風呼呼過境，天寒地凍，但在霧峰林家的萊園五桂樓前飛觴醉月亭，卻傳來陣陣由明台高中「萊園合唱團」師生演唱的〈台灣議會設置請願歌〉，高亢雄壯，聞之令人振奮，就連樓台水榭旁的鴨群也精神抖擻，昂首傾聽。

這首1920年代當紅、帶動台灣政治啟蒙運動的進行曲，已經啞啞塵封八、九十年了，因為台中市文化局的一場「台中學叢書出版記者會」的登場而再度響徹雲霄，讓世人緬懷、追憶不已。

台中市文化局出版的第一批「台中學」五冊叢書，是以說故事的方式敘述台中人文歷史，時間縱



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。

深從史前遺址、平埔文化、日治時代至近現代，書寫區域多元，範圍涵蓋大台中山、海、屯、城區，暢述台中公園今昔、林獻堂一生、葫蘆墩圳探源、清水人文地誌學、珍珠奶茶與台中茶飲等五大主題。

這場出版記者會，特意選在台灣文化啟蒙者、議會請願運動靈魂人物林獻堂的故居登場，並搭配〈台灣議會設置請願歌〉的表演，饒富深層文化意涵，不只作者本尊踴躍出席，地方文史工作團隊、市議員等也熱烈參與，真可謂是「文史界大代誌」。

改革方志 第一次革命

提及「台中學」議題，歷史應該倒帶到 1987 年解嚴之後，當時台灣民間多元文化力、社會力奔放，擺開政治枷鎖，宛如飛龍在天，首波本土化運動帶來的新文化、新政治、新社會、新社區的重構。

九〇年代，十年黃金期，文史界本土風熾，地誌學的建構如雨後春筍，除了原先由官方主導的鄉誌、鎮誌、縣志等方志的編撰、重修、出版之外，另一股力量是來自於民間的積極參與，潛伏在台灣各角落的民間團體或個人文史工作室紛紛蒐集地方史料，如挖掘礦坑寶藏一般，並以台灣主體觀點闡釋在地文化底蘊，透過出版，搶占歷史話語權，打破官方／中原核心的一元專制論述。

民間的積極介入，讓公部門受到刺激，輸人不輸陣，官方出版品也不得不打破傳統八股窠臼，全面向上提升。一時之間，研究台灣本土文化，熱火朝天，儼然成為顯學。到處百花齊放，顛覆官方說法，這是由民間力量發軔的第一場文史革命。

但是，如此一窩蜂的書寫與論述，卻因太專注於專業型塑，侷限在保存史料產出，對象只鎖定文史工作群及學術界，專書與教科書無異，如一塊塊學術磚頭，生硬讓讀者難於接受、消化，甚至於望之卻步。這個現象，是埋首資料堆、以蒐集整理為己任的文史工作者所始料未及，因此，自 2000 年本土政黨第一次執政之後，「台灣學」利多轉空，盛極而衰，從高空跌入低谷，熱潮悄悄冷卻。

台中學 瞄準讀者市場

前車覆、後車鑒。地誌學的重新出發，應開大門

走大路，瞄準更大的文化市場，不只鎖定學術界，也應兼顧市場主力——第一線讀者的接受度。因此，出版品的故事化、多元化、普及化都要兼顧，唯有全面收攬讀者、親近閱聽人，才能透過市場機制細水長流，將地誌學的傳播影響力發揮到淋漓盡致，型塑屬於全民化的台灣主體文化大論述。

此番，台中市文化局出版的台中學叢書，即是避免史料堆疊，而以生動的故事架構與活潑編輯樣態，經緯交織，與市場上的讀者群對話。

現下出版的第一批叢書，《日月湖心：台中公園的今昔》，則是述說台中公園的前世今生；《追尋時代：領航者林獻堂》撰寫出林獻堂的生命樣貌；《圳水漫漫：葫蘆墩圳探源》書寫葫蘆墩圳的開發故事；《海線散步：清水人文地誌學》引領認識清水小鎮的魅力；而《團圓食光：世界珍奶與台中茶飲》則是以庶民的民生消費觀點切入，細數台中珍珠奶茶從在地發光到世界，成為台灣茶飲文化經典的歷程。

大哉台中學 大家學台中

一座城市，因建設而宏大，卻因文化而變得偉大。大哉台中學、大家學台中。文化是城市的靈魂，台中學第一波的出版建構，已跨出歷史一小步，未來我們也將以親近讀者、服務讀者為文化核心價值，秉著故事化、多元化、普及化的三大原則，發揚先民文化智慧、遵循市民生活創意，全盤行銷「台中經驗」，我們的中長程目標，不只是一要找回台中市民的城市光榮感，也要讓全台灣人都看見台中、熱愛台中、進而學習台中。



台中學叢書以生動的故事，與讀者對話。

老台灣的味道 懷念的菜尾湯

文 焦桐 攝影 梁榮志 圖片提供 二魚文化

在貧窮的舊時年代，舉辦筵席的主人家會將剩下殘羹混合，分送親友帶回烹煮，這就是菜尾湯的由來。這種惜物的滋味是許多人共同的回憶，也是老台灣的味道。如今卻成爲不少店家的招牌名饈。



廣納不同食材燴煮而成的菜尾湯，類似口味相對清淡的「佛跳牆」，有一種特殊的老台灣味道。



菜尾，閩南語意謂吃剩的菜餚。台灣的菜尾湯又名雜菜湯，源自「辦桌」，從前請人外贖，筵席結束後，主人會將全部剩菜倒入大桶中。在貧窮的年代，那些賓客沒吃完的剩菜不會拿去餵豬，而是分裝在塑膠袋裡，私下送給親朋鄰舍，帶回家燴煮，竟饒富滋味。我小時候最歡喜吃「菜尾」，好像什麼東西都在裡頭了，特別下飯，運氣好還能撈到珍貴的食物像零星的魚翅、干貝。

菜尾湯即雜菜湯，有一種特殊味道，老台灣的味道，性質接近佛跳牆，都廣納多種熟食再加以燴煮，雜味紛陳又融為一體；不過菜尾湯卻相對清淡多了，不似佛跳牆那麼濃稠厚重。

懷舊也可以成為流行的符碼，頗有一些人就愛消費昔時風情，像仿古器皿和農村擺設，食物像豬油拌飯。如今，菜尾湯也能網路下單宅配。從前宴客的膾餚殘羹，不免略帶發酵的酸味；現在刻意烹煮的菜尾湯，輒用酸菜來取代酸味，衛生多了。

自製菜尾湯不妨以「白菜滷」作基本鍋底，先

用豬大骨熬湯，煮白菜、香菇、蝦米、扁魚、豬肉和大蒜、油蔥，再加入酸菜、豬肚，庶幾接近菜尾湯風味；若參加干貝、蝦仁、木耳、白蘿蔔、金針菇、花枝、鵪鶉蛋、鴨肉、肉羹、排骨、筍，令這些食物共治一爐，互相闡發，肯定是豐盛美味。

台中市好像特別熱衷菜尾湯，諸如豐樂里「樹德山莊」、忠明南路「三嘴滷」、美術館綠園道「牡丹亭」、美滿街「迷你美食店」的菜尾湯，都是店家的招牌名餚。「三嘴滷」紅磚屋前擺置一輛舊腳踏車和朱紅牛車，店內是從前小學教室的課桌椅、老縫紉機，表現為詹明信所謂「對當下的懷舊」（nostalgia for the present），透過食物來捕捉一去不返的從前。（編注：「三嘴滷」餐廳菜單已有更動，依現場為主；「牡丹亭」餐廳現已歇業）

「樹德山莊」是最典型的例子，晚餐開賣到凌晨二時結束。一天去台中考察餐館，黃昏時約邱貴芬、徐照華、陳憲仁在這裡聚餐，天色很快就暗了，晚風吹著吹著吹拂稻浪吹拂夏天的汗衣，忽然就涼爽了。



焦桐

1956年生於高雄市，曾習戲劇。出版詩集《完全壯陽食譜》被誤認為美食家；就此「誤入歧途」，鑽研飲食文化成癡，創辦《飲食》雜誌、編選年度《飲食文選》；耕耘飲食文學二十載，人稱「飲食文學教父」。已出版著作包括詩集《青春標本》，散文《暴食江湖》、【臺灣味道三部曲】；及《味道福爾摩莎》、《蔬果歲時記》等等三十餘種。



菜尾湯那裡吃？

樹德山莊

地址：台中市烏日區環中路六段 121 號（原古蹟餐廳已被拆除，現遷移至台中烏日，復興北路口，往橋下方向）

電話：(04) 2337-8688

這是閩式三合院土塙厝，占地一千兩百多坪，建於 1907 年，主人是日據時代的里長（保正），建築大抵保持原貌，正門牌樓亦是百年前的樣子，在夕陽下顯現斑駁的風華。這種土塙厝的建材是混合當地的泥土和稻殼，再曬乾、切塊，具有冬暖夏涼的優點。現在，山莊傳到何家第四代何瑞斌先生，是這位掌門人，挪出一半祖厝，轉變成了餐館。

行政區雖然在台中市，山莊座落於田野小道旁，門口即是農田，帶著一種都市裡的鄉村農情，裡面有農場和水池，種植各種蔬果並飼養多種牲畜和水產，像一座城堡，能自給自足。這種名符其實的古厝，絲毫不必裝模作樣就瀰漫著古老氛圍，屋內所擺設的舊器物全是祖先留下來的：燈籠、日據時代的皮座椅腳踏車、泛黃漫漶的照片、犁具、打穀機、龜印、紅眠床、梳妝台、掛鐘、斗笠、蓑衣，牆上吊掛著的木板和篩網書寫民諺，沒什麼規則或設計感，就是用歷代相傳的東西，拼貼了一大堆懷舊符碼。

樹德山莊賣的多是台灣早年的農稼菜。山莊門口立了一塊告示牌，用閩南語表明「做食時間下埔」、「休暍時間半暝」幾點，「訂桌番號」多少，十足的台味正呼應所提供的菜餚。

來這裡吃飯，不宜錯過季節野菜，山莊裡的野菜有三十幾種，如刺蔥、昭和草（山萵蒿）、過溝菜蕨（過貓）、龍葵（烏甜仔菜）、馬齒莧（寶釧菜、豬母草）、地瓜葉、日本香菜等等。最出名的招牌

菜「樹德古味菜尾」，幾乎每一桌必點，裡面有魚板、蝦、貢丸、排骨酥、散翅、筍絲、豬肉片……此外，用刺蔥涼拌豆腐及油炸，香味特殊。「魷魚蒜」和「陳年老菜圍雞」亦是台味十足的佳餚，後者用十五年陳年老菜脯，與蒜頭、蛤蜊共燉，令湯內一起展現陳香和鮮香。

台中「牡丹亭」位於美術館綠園道，得天獨厚的外在環境。建築物四周皆是透明落地玻璃，室內則以粉紅色系為主調。其「台式菜尾鍋」內容豐富，有鵪鶉蛋、金針菇、豬皮、豆皮、粉絲、蝦、芹菜、排骨、魷魚、筍絲、蘿蔔、芋頭、鯊魚皮、蟹肉棒、雞心、蝦米、白菜、鹹菜。酸筍和鹹菜使味道偏酸。這道菜介乎火鍋、佛跳牆之間。

「元園廖媽媽的店」是台中出名的客家餐館，「客家菜尾」內有白蘿蔔、筍乾、鹹菜、排骨，味道也偏酸，稍顯油膩，在菜尾湯中算是相當簡單的類型。高雄市「赤崁擔仔麵」也賣起菜尾湯——自然不是到處收集人家沒吃完的剩菜回鍋烹煮，而是用豬油爆香蝦米、扁魚、蒜頭，再燴煮排骨、竹筍、金針、香菇、大白菜，模擬古早的滋味。

台南「阿美飯店」的沙鍋鴨也帶著菜尾的滋味，一鍋一鍋地賣，裡面除了一隻老母鴨，另配有金針、鵪鶉蛋、豆腐、魚丸、白菜、扁魚、秀珍菇，以豬骨高湯為底，文火慢燉三小時，至鴨肉軟爛。我認為，那滋味絕佳的沙鍋鴨，美麗了民權路，也是台南市重要的風景。

推薦書小檔案

書名：《味道福爾摩莎》

作者：焦桐

出版：二魚文化

簡介：完整收錄作者二十餘年的研究心血，將台灣各地飲食文化的精華，收藏於此重量級文學經典。



菜尾湯帶著濃厚的即興成分。台式宴席菜不外乎燉雞、燒魚、肚片湯、佛跳牆、清蒸蝦蟹等等，有經驗的人會先準備鍋盆，將剛撤離餐桌的好料撿選入自備的容器裡。我結婚時在高雄「辦桌」，喜宴未結束，幫忙的親朋已開始分發塑膠袋給賓客，或打包菜餚，或自取菜尾，害我不知繼續坐著吃飯，還是立刻站起來送客。

上海自古有類似菜尾湯者叫「剩落羹」，徐珂《清稗類鈔》記載此羹乃上海乞丐的美食：「食客既果腹而行，其席次所餘之羹肴，餐館役人往往從而檢之，雜投於釜，加以烹飪，而置之碗中以出售，

曰剩落羹，與食肆中所售之全家福、十錦菜略相等，每碗僅售十錢，亦自為乞丐所易得者也。而此羹有時尚有零星之燕菜、魚翅在其中焉。吾恐中流社會之人，或有終身不得一嘗，而將自悔其不為乞丐矣。」當時收入較少的乞丐，每天還可以得到一百多錢，區區十錢，就可以吃到菜尾湯，日子真好過。

菜尾湯十味雜陳，帶著大鍋菜的沉味，表現為一種混搭美學。

(本文摘自二魚文化《味道福爾摩莎》一書)



1.2.3. 懷舊也是一種流行的符碼，在農村風情的氛圍下品嚐老味道，十足的台味呼應著所提供的菜餚。(圖為樹德山莊的陳設)

相遇理想國

文 / 圖 姜樂靜

東海藝術街背後的三十年回顧



「理想國」是一個位於大肚山麓的集合住宅建築，這裡原是遍布垃圾的老社區，經過一群熱血建築師的規畫、更新，變身為藝術家群聚的街坊，在三十年前寫下台中房地產界的傳奇。

如今，這裡已經成為知名的東海藝術街，儼然是台中的「蘇活區」。

當年親身參與建構「理想國」的建築師姜樂靜，三十年後，要帶大家認識和回顧這個深深影響台中居住文化的國度。



〈本期專欄輪值作者〉

姜樂靜

姜樂靜建築事務所主持人，畢業於東海大學建築所碩士。設計過不少校園與文教設施，並參與公共藝術，特色是能巧妙融入地域文化元素與調配具療癒的空間記憶，並兼顧功能經濟。

2008年榮獲「中華民國傑出建築師獎」。代表作包括：二十號倉庫、潭南國小（獲遠東獎）、向上國中及大墩國小（獲國家卓越建設獎）、高雄河堤圖書館，以及2016年3月完成的太魯閣新城車站。



理想國小檔案

位置：台中市龍井區國際街、藝術街、藝術南街一帶

特色：沿斜坡建造的道路商圈，現被稱為「東海藝術街」，巷弄中隱身許多風味餐廳及特色藝品店，2013年正式成為台中第二十一個商圈。

三十年前，理想國社區建案願意讓出空間作為公共廣場，在當時開了售屋市場的先例。

十年前，我畢業後第一個工作，很幸運能遇到一群精彩的東海建築學長們。從「村莊開發公司」到成立「理想國建設公司」，看到一個原本破敗、縣市交接三不管，所謂邊陲的地方，因緣際會用理念與企畫吸引到同質的人，將舊區填入新建房屋，租下舊街的空屋，進行主題的招商更新。原本垃圾飛揚、三個店鋪一百萬元的老社區，經過環境大改造，成為中產階級宜居之所的奇蹟——這就是後來所謂的「社造」。

用理想構築的「理想國」

2014年，藝術街坊上某個店主爭取到一些經費，主動邀請我與賴張亮建築師回去，在二樓的藝廊角落舉辦「理想國之草創文件展」。我們拿出收藏保存的「理想國」滿版報紙稿、共三期《趨勢》企業雜誌，還有那時銷售用的紙本說明書等資料進行布展。主辦單位用心找來錄像工作者，特別訪談白錫叢總經理及現住的居民，也為一群逐漸落腳生根的藝術家們，舉辦生動忘年的聯展。

15分鐘的紀錄短片裡，白總提到當年特別登門拜訪藝術家董陽孜，用理想求到「理想國」三個書法字，至今看來仍然浩瀚。而我曾為了買屋，利用晚上賺外快，熬了三天三夜繪製理想國全區鳥瞰等角透視圖，成為第五期廣告的頭版。我何其有幸，剛畢業就在趙力行學長的帶領下，設計了「柯比意廣場」，那時徒手畫的立面，是我對藝術街坊

浪漫遊逛與生活的期盼，結果都一一實現了，後來居民自發的村慶及假日市集，就在被我們命名的柯比意廣場舉辦。

上下斜坡有四米落差的國際街，是難得的完整街廓。排出口型的商業空間，讓小商鋪上下兩層，並細緻密排差半層的地下室停車空間。願意退出空間作為公共廣場，在當時以傳統臨路透天店舖為主的售屋市場，算是開了先例。不過，街廓雖完整，但開發時必須分散風險，只好切成三大區塊。後方是一排複層別墅，東側是複層下商店、上住宅的透天舖，主持設計師趙力行提出要留一個以理想國規模考量的社區型廣場，我便負責細畫走道、階差樓梯，以及有電梯直達的整層辦公樓（最近已轉手成為中科某大廠商的員工休閒招待所）。

三十年後，我再回頭看看那時規劃理想國的理



柯比意廣場是社區居民舉辦活動和假日市集的地方。

念：容納各階層居民及外來遊客，用步行的尺度混合公寓、別墅與商店，考慮自在購物的休閒環境，跟居住氛圍和諧並存，這樣的產品在台中七期重劃區已經無法看到了。

藝術家群聚的街坊

當時大膽將街道取名「藝術街坊」，到底有沒有吸引到藝術家？答案是有的。

這附近老屋租金很低，城郊慢活但交通便利，接近東海、弘光與靜宜大學，早就是許多年輕創作者窩居及起步的地方。至今尚在營運的「潘媽媽的店」，可能是不少東海師生擁有第一塊桌巾或抱枕的來源，從一塊榻榻米、一盞燈籠，開始講究品味、重視感受，這就是基本美感教育的起點。

一條街前前後後收納了許多人的記憶與初衷。畫家張永村因為建設公司美工人員不小心使用他的作品當銷售資料插圖，不打不相識，公司最後決定買下他的畫。他大概是覺得這裡人情溫暖有趣，有段時間還落腳下來。

之前在《人間》雜誌當攝影的蔡忠賢（小雨），來此租屋開了「小雨的兒子」第一家店，並建立服裝品牌。他在大肚山農地租倉庫，堆置一些棄廢的鋼筋與鍋爐等鑄鐵物件作為他創作的素材，經由他的手與眼，幻化成一些理想國的街道家具與店家的

桌椅、招牌，目前已經是知名鐵雕藝術家。

二十號倉庫第一屆進駐藝術家彭賢祥，與同是藝術家與兒童教育先鋒的太太巫雲鳳，就定居在理想國社區的複層別墅裡。

三十年前，能在還沒成形的藝術街坊巷弄內，開一家貴婦與醫生夫人最愛的「古典玫瑰園」，豪華的插滿新鮮玫瑰，木作桌椅，用易破的玻璃茶壺點火加熱花茶，或用英國骨瓷杯喝咖啡配茶點，只准低聲聊天的矜持，以及進咖啡店要換拖鞋，後來一時蔚為風潮。

開枝散葉影響台中地產界

回想當初我們的學長老闆還不到四十歲，從台北的地產界磨練回來，那時遠太集團的「遠東城」開發後不太成功，留了一些土地讓我們試驗，但仍需找金主在銷售階段注入賭本。我才剛畢業，只是愛設計與畫圖的小朋友，晚上喜歡待在美村路、忠誠街的「村莊」加班、聊天與看書，聽他們談產品如何定位，與遊說統一集團參與開發的過程。

理想國的一二三期銷售非常成功，還有八點檔連續劇的置入行銷，也曾登上《天下》雜誌的封面。建設公司在極盛時期有一、兩百人，尾牙時紅包都是股東拿出成疊紙鈔，還有不斷的抽獎與狂歡，就在理想國用廢棄舊市場大樓改造的中庭舉行。



1. 「潘媽媽的店」曾不少東海師生開始講求生活品味，培養美感的起點。2. 藝術家蔡忠賢成立「小雨的兒子」服裝品牌時開的第一店。廢鏽鐵材的巧妙運用，隨處可見。3. 台鼎建設理想國第五期風采風，公寓與別墅多樣房型混居，共享綠意大中庭，聚集了愛花與愛草的人。



1. 社區裡的街道適合漫步，每個角落都有風景。2. 漫步在此，可以在巷弄中發現驚喜，牆面和地面成了藝術家創作的畫布。

理想國的五期蓋得最好，那時在新加坡工作的李茂添學長，被挖角回台灣主持營建部，之後陸續進來很多勇敢築夢的學弟妹。最後卻因衝得太快，急切上櫃沒有成功而解體。

我們同事間的感情很好，離開後有些留在台中或散在各處發展，但多堅守在建築領域服務眾生。像被叫「賴桑」的賴育志學長，服完兵役直接當總經理特助，當年大家都離開後，他留在已經倒閉的理想國建設公司，替老闆們收拾殘局，現在他在對岸的二級城市設計他最擅長的大型開發案件。

好友楊偉林是文案與設計部的第一人，我都笑她是替理想國命名與設計國旗的陸皓東先烈，如今已是知名纖維藝術家。趙力行學長後來轉到南投中興新村地區推「水稻之歌」系列，在 921 地震後精於興建獨棟屋的技術，承傳李承寬有機建築及關切社會住宅。當年的企劃文膽女俠楊淑斐，後來受長安建設的理想所牽動，成立了「築生講堂」。往後台中地區建設公司的產品與企業文化，都受到當年開枝散葉的夥伴所影響。

一群熱血建築人的起義

我在 921 地震後轉接校園等公共工程，這兩年又回頭尋找「青年理想國」的基因，為台中市設計兩棟社會住宅。有趣的據點與有魅力的人形成的網絡，才是城市緊張空間的救贖與縫補。

我對於「社會住宅」與「家」的想像，就是要像理想國社區般的新舊相融，白子逐漸取代黑子的

替換。理想國能注入年輕人創業的衝勁與熱度，因為有大學城旁隨時新血替換不熄的步調。好的社造能改善菁英社會的歧視，能消弭階級差異的生活才是最好的建築。

理想國的故事持續進行著。一群年輕熱血的建築人也算是起義者，影響了台中後來這二、三十年的居住文化。一個哲學家的國度，是我們設計時對它的許願，如今也在這裡驕傲的挺立。

我有時會帶建築系的學生來理想國走一走，因為藝術街坊神奇的凝聚著社區的認同與意志。理想不遠，也不昂貴。這裡是創業的培養皿，它適切的尺度、郊區綠意與緩坡道上悠遊步行的速度，讓青年學子可以選擇在此落腳、創業與居住。

或許現在各大建設公司的營建技術確有精準牢固，景觀用心也小勝過往，廚具衛浴都跳級了，但卻不見讓人羨煞具有豐富層次的生活品質。

人文的關懷如果只是廣告口號，開放的空間卻仍是封閉的心，平面配置老套八股，貪心為了獎勵面積，但最後也是養蚊子的無用展館，挑高迎賓但空盪有回音的門廳，用昂貴石材堆砌或清水混凝土的筆直外牆，承載著大坪數但人數稀少的都市牢籠。

能否持續談談心目中想要建構的「理想國」？到底是散步可及的小書店、花店、工藝店及茶鋪或咖啡館，還是冷清但有九十度鞠躬僕役接待的某某皇宮？買方如果沒有期待，賣方也是原地踏步，這幾年房地產業界，似乎都繳了白卷。 

輕鬆規劃完美春遊

春遊大甲溪

文 鄒飛遠 圖片提供 陳俊嘉





她自南湖大山一路奔騰 124 公里，造就大台中的豐饒；
一條溪，處處刻劃台灣自然與文明需索交錯的痕跡。
春花奔放，櫻、李、桃、杏、杜鵑，共演一場期間限定的五彩煙火；
時間凝結，遠古乳齒象、劍齒象化石，訴說開天闢地的生態故事；
造山力量，令國寶魚櫻花鉤吻鮭迷失洄游本能，永世以七家灣溪為家；
流水雕蝕，刻劃峻嶺深壑、巨石勁流，造就目眩的多變景觀；
引水灌溉，日夜發電，並養育數百萬人，留下難以修復的生態傷痕；
春遊大甲溪，探訪我們的母親之河。
讓我們擁抱她的全部，找到最適合親近她的方式。



認識母親之河

文 鄒飛遠 圖片提供 陳柏宇、沈競辰、陳應欽

大甲溪的前世今生

大甲溪水，奔流在每一位台中人的血液裡。

這條長達 124.4 公里的湍急河流，不僅供應大台中地區 200 萬人的每日飲水，灌溉超過 1.6 萬公頃良田，更承擔了全台 40% 水力發電容量，以一河之力，撐起一座城市文明。

大甲溪對於台中人的意義不僅於此。她更像是一本源自遠古的典籍，用豐富多變的地質為書頁，詳細記載台灣島嶼生成的自然史。她提醒了我們，人類在此間不過是短暫的過客，若是在短短百年間耗盡了水力，最終受傷的將是人類自身。

一部台灣的自然史

兩百萬年前，長毛象、乳齒象昂首跨步於此，告訴我們這裡曾經是一片溫暖茂盛的森林，所以吸引了來自北方的遠古生物，跨越當時高於海平面的台灣海峽，到此避寒與定居。

921 大地震時，將大甲溪石岡一帶的地殼抬升了 10 公尺，颱風豪雨刮去岩層表面，讓埋藏在岩層深處的化

石得以重見天日。石岡壩以上是陸地生物化石，以下則是海底世界，證實了大甲溪下游曾經淹沒於海裡。

沿著石岡段或后豐鐵橋河岸漫步尋找，常可發現螺貝、牡蠣等化石，幸運的話還能遇見鯨魚肋骨或生痕化石，彷彿帶你走進百萬年的時光隧道。

豐富的生態寶庫

從遠古遺留至今的，還有遺世隔絕的國寶魚—櫻花鉤吻鮭。10 萬年前因為一場地殼變動而被阻隔在山區的櫻花鉤吻鮭，是台灣位處亞熱帶氣候下，唯一一種寒溫帶魚類，而在水利工程、觀光、高山農業等因素交互衝擊下，瀕臨滅絕的危機。

現在的大甲溪，仍是一座豐富但脆弱的生態寶庫。發源於 3,800 公尺的高山群，跨越亞熱帶、溫帶與冷溫帶氣候，孕育了多樣的生物群聚。

上游可見山羌、野豬、水路、台灣長鬃山羊、白面鼯鼠等；中游山區則偶有台灣黑熊與山貓。100 餘種鳥類、超過 150 種蝴蝶，隨季節翩翩起舞。然而，當人類活動的範圍持續擴展，這些野生動物也還在尋找新的生存之道。

多樣地理景觀

從地理樣貌來看，大甲溪的地質多樣性堪稱為世界奇觀。湍急河水從高山分水嶺直切而下，刻畫出壯麗的峽谷、瀑布、河階、曲流、沖積扇與三角洲，並一刀橫切過台地與盆地，最後形成扇狀平原注入台灣海峽。

從上游驅車而下，地理景觀、氣候、植被與生態環境，隨著山勢高度陡降而快速變化，短短一天的行程中，就可以看盡高山峻嶺、深谷陡峽、平原花海，最後來到高美濕地這塊以朝夕美景與豐富生態著稱的海口濕地。

台中人何其有幸，能夠擁有如此美麗多變又獨特的一條溪！

文明斧鑿，大河痕傷

文明與工程的斧鑿，深深雕琢著大甲溪。過去，中部橫貫公路、大甲溪沿線七座發電廠、大大小小數百座水利設施，每一項都是「人定勝天」的鐵證。巍然立於天險地勢中的德基水庫、霸氣橫跨於寬廣河床上的石岡壩，都是當時令人讚歎不已的工程奇蹟。

但經過數十年的擷取運用，如今大甲溪已經面臨土石淤積、水質汙染、生態脆弱等環境問題。政府與民間團體也積極採取行動，卻還沒找到完美答案。

探訪這些規模宏大的水利工程，除了詠嘆欣賞這些大自然與人為工程的壯闊震撼，更重要的是親身見證文明如何改變了大甲溪的生命樣貌，並重新理解大甲溪與每一位台中人的共存關係，擁抱這條母親之河。🌿



1. 美麗的藍腹鵪鶉是台灣特有種，因棲地減少而瀕危，但在大甲溪上游林間仍偶爾可見（圖為藍腹鵪鶉鳥）。
2. 綿延一百多公里的大甲溪最後經高美濕地入海。

文 鄒飛遠 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局

體驗原鄉、山城、海線的多重面貌

拜訪大甲溪十大景點

2016年台中市政府舉辦「大甲溪十大景點票選活動」，經過30萬人次的熱烈投票，最後選出涵蓋原鄉、山城、海線區域的十大景點，每個景點都有獨一無二的旅遊樂趣。春日好出遊，大甲溪十大景點無論怎麼玩都意猶未盡！





大甲溪春遊活動一覽

客家桐花季

時間：每年 4 月至 5 月間

內容：每年春夏交替之際，包括東勢林場、客家文化園區、后里區鳳凰山步道、新社區沐心泉休閒農場、霧峰區中心瓏登山步道、太平區頭汴坑茅埔仙女瀑布、大里區大里運動公園、外埔區永豐里桐花步道、谷關風景區等，都可以欣賞到滿山油桐花如白雪飄落的美景，是台中最美的風景之一。

備註：請參考客家桐花祭主題網 <http://tung.hakka.gov.tw/>

武陵農場導覽活動

時間：平日上午 9：00 ~ 11：00、下午 14：30 ~ 16：30；假日或人潮眾多則上下午各分兩梯次進行。

內容：3 月中旬到 4 月間，正是梨花、李花、蘋果花盛開的好時節，武陵農場更提供遊客自費參與「北谷區深度導覽遊園巴士」活動，從武陵賓館出發→觀魚台（櫻花鉤吻鮭）→高山植物園→雪山登山口→露營區森林咖啡吧→武陵茶莊（全程約兩小時）。

備註：依實際活動公告為準

2017 台中媽祖國際觀光文化節

時間：1 月 31 日起至 5 月 20 日舉行百年宮廟風華活動

內容：邀請國內知名團隊、街頭藝人、學校社區協會團隊等三十六組表演團隊，於十二座百年宮廟帶來精彩的表演。3 月配合大甲媽祖繞境進香活動，有多場起駕戲及觀禮活動演出。

備註：依實際活動公告為準

2017 螢火蟲季

時間：每年 4 月開始

內容：春末夏初，每到太陽下山後，俗稱「火金姑」的螢火蟲就在東勢林場、大雪山社區、新社等地飛舞，宛如星星，吸引遊人駐足。

備註：依實際活動公告為準



1

武陵農場·七家溪灣

這裡是國寶魚—櫻花鉤吻鮭的故鄉，也是全國著名賞櫻與賞楓勝地，以「春花」、「夏果」、「秋楓」、「冬雪」多變景致，成為四季皆宜的自然景點。鄰近的台灣櫻花鉤吻鮭生態中心，有豐富的櫻花鉤吻鮭生態教育資訊，而位於武陵農場露營區上方的雪山登山口服務站，則是往雪山步道的出入口（需事先申請），同時也是遠眺七家灣溪河谷的絕佳觀景點。

2

梨山風景區

民國 1959 年奉故總統蔣中正之命開始興建的梨山賓館，曾接待無數外賓，是台灣最高的宮殿式旅館，古色古香的建築外觀散發獨特的中式魅力。附近的福壽山農場有「台灣小瑞士」美名，讓人在群山環抱中，欣賞四季繽紛景致。位於武陵農場與梨山之間的環山部落，保存了珍貴的泰雅文化，瀕臨失傳的泰雅編織工藝更值得細細品味。



3

谷關風景區



谷關溫泉屬於可飲可浴的弱鹼性碳酸泉，自山麓湧出的溫泉，水量終年不竭，風景區內擁有九家溫泉飯店與許多民宿，是寒冷時節最受歡迎的旅遊選擇。鄰近的捎來步道，是為了紀念一位泰雅族的酋長而命名，全程 1.3 公里，漫步在步道上，可將谷關春櫻風景盡收眼底。此外，八仙山森林遊樂區也是本區特色景點，園內三條森林步道都可以戲水與賞鳥，4-6 月油桐花開時，更贏得「四月雪」的美名。

4

大雪山森林遊樂區

擁有全國最大面積高山巨木林，高聳的千年神木令人景仰，是認識台灣原始森林的絕佳去處。多條登山步道可遠眺群山，站在 360 度觀景台上，更能飽覽中部雪山山脈西陵，冬日還可賞雪。值得一提的是船型山工作站至苗圃一帶，是欣賞大雪山瑰麗晚霞的私房景點。



5

新社白冷圳



由日本工程技師磯田謙雄先生規劃設計、於 1932 年竣工的白冷圳，為當時水源匱乏的新社區帶來了豐饒新生命。白冷圳是世界著名水利工程，遊客可在福龍水橋、白冷吊橋、進水口、圓堀（分水槽）見證工程奇蹟，列入「台中市歷史建築」的 2 號倒虹吸管，也值得一遊。造訪白冷圳歷史紀念公園，可見磯田謙雄技師的紀念銅像與故事牆，懷想當年擊劃工程的艱辛。還有新社區是全國主要香菇產地，「香菇路」是觀察香菇生態、體驗採菇樂趣的好所在！



6

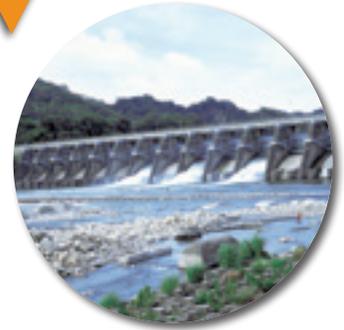
東豐-后豐鐵馬道

后豐鐵馬道與東豐綠廊這兩條由廢棄鐵道改建的自行車專用道，長度分別為 4.5 公里與 12 公里，沿途穿越具有工業美學特色的花樑鋼橋、幽暗神秘的磚砌九號隧道、懷舊車站、特色餐廳咖啡店與客家文物館，最適合闔家到此輕騎遊玩。

石岡壩 · 921 地震紀念園區 · 情人木橋

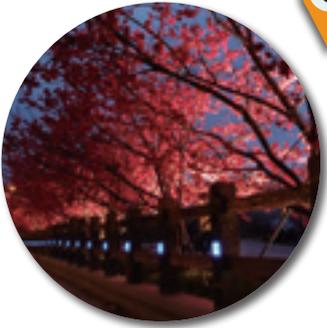
石岡水壩全長 700 多公尺，以宏大氣勢著稱，肩負大台中地區民生用水的重責大任。由於曾在 921 大地震遭受重大損害，因此特地保留部分受損壩體成立了 921 地震紀念園區，同時也修建了魚梯，讓洄游魚群得以穿過水壩回到上游產卵，維護大甲溪魚類生態。情人木橋則是橫跨食水料溪，木橋的材料是由北美進口原木，且整座木橋沒有橋墩支撐，橋頭兩邊有商店街、休閒咖啡，適合走走逛逛。這裡的行程安排可與后豐鐵馬道銜接，成為豐富的一日遊程。

7



8

泰安鐵道文化園區 · 中社花市



台鐵舊山線於 1998 年停駛後，遺留的軌道與車站成為台中鐵路文化風景的一部份，除了鐵軌路線改建的東豐-后豐鐵馬道，還有濃濃復古風的舊泰安車站。改建自車站的泰安鐵道文化園區，不但活絡了舊市鎮，懷舊景致更成為拍攝婚紗的指定地點，初春時節鐵道與櫻花相伴的獨特美景不容錯過。此外，十分鐘車程內也可抵達中社花市，欣賞別緻的歐式庭園與四季美麗花景。

大甲鎮瀾宮

在宗教、工藝、常民文化或傳統飲食都擁有深厚底蘊的大甲區，是值得一再造訪的文化小城。大甲鎮瀾宮自古即是媽祖信仰的重鎮，發源於日治時代的大甲媽祖繞境進香更是全台規模最盛大的進香活動，也被 Discovery 頻道認為是世界三大宗教盛事之一。在這裡，能夠體會到民衆對媽祖信仰的虔誠與投入，也能欣賞到豐富的廟宇建築、傳統工藝與宗教藝術；而大甲小鎮的在地美食更是令人回味再三！

9



10

高美濕地



近年來，位於大甲溪出海口的高美濕地已經成為台灣最受喜愛的景點之一，以湛藍深邃的海天景色、如夢似幻的晨曦夕照聞名全球。豐饒濕地養育了數百種魚、蟹、鳥、貝，展現多樣豐富的動植物生態。近年完工的弧形曲線鋼橋長 200 公尺，以斜張橋方式建造，沒有任何橋墩，也成為此地最新的建築地標。

春日賞花趣

花遊大甲溪

文 鄒飛遠 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局、陳應欽

想親身體驗大甲溪春日風光？
從上游走到下游，欣賞季節限定的美麗，
看春櫻、桃杏枝頭爭豔，迎風搖曳的波斯菊為大地換上花毯，
還有紛紛似雪的油桐花輕舞，
帶您感受這一季在大甲溪畔最浪漫的邂逅。



春日盛開的波斯菊花田，讓人心曠神怡。



1.2. 武陵農場春櫻綻放，吸引遊人如織。

粉紅鬧春枝，武陵農場賞花趣

擁有全國最壯觀的花海景觀，武陵農場種植台灣原生種緋寒櫻、日本昭和櫻以及中日混血的紅粉佳人等品種，總數超過三萬株。每到春日櫻花綻放時，總吸引絡繹不絕的人潮，到此欣賞粉紅鬧春枝的美景。

時序由 3 月進入 4 月後，位於高海拔的武陵農場內，紫藤、梨花、蘋果花、高山杜鵑、海芋、四季秋海棠等各色花朵也開始陸續吐露芬芳，為蒼翠的山巒更添一抹春色。

為確保生態環境品質與交通順暢，武陵農場櫻花季有限定每日遊客人數，住宿旅客、團客、搭乘公共運輸的一日遊旅客各有不同配額；花季過後的平假日，精彩的生態導覽不容錯過，請務必留意官網資訊提前預約，以免向隅。

桃妃、舞櫻、蘋果笑——福壽山農場

四季變化分明的福壽山農場，無論何時造訪都有不同的風韻。這場絢爛的花朵盛宴由 2 月桃花拉開序幕，緊接著 3 月櫻花、李花大量綻放，4 月則是蘋果花、梨花笑迎春，海拔高 2,580 公尺高的「天池」是農場的最高處，也是欣賞花朵與夕

照的最佳地點。

鄰近的梨山賓館過去是蔣中正的避暑行館，古色古香的建築風格，充滿神祕色彩的色彩，也因此保留了原始的山林風貌，近年也種植了多株櫻花，每當春日，中式樓宇與粉嫩櫻花相互輝映的獨特景致，值得一看。

多彩繽紛花花世界——新社

每年 3 月的新社，春櫻滿山開的盛況空前，有上萬株的櫻花在新社區的主要道路上綻放，吸引遊人駐足觀賞。

大約從 2001 年起，新社區就開始遍植山櫻做為行道樹，尤其以新社區公所、復盛里環保公園、陸軍 602 旅旁的附近道路，以及新社中學、新社種苗場前的中 129 沿線最為密集，直到 2011 年底，新社區已成功栽種出上萬株的山櫻花，打造出令人驚艷的「新社櫻木花道」。

此外，新社還有許多著名賞櫻景點，例如新社櫻花林農場、沐心泉休閒農場等，都有十分壯麗的櫻花景致。鄰近沿新社區公所、環保公園與興中街二段，則是種植了許多緋寒櫻，且因為停車方便，成為廣大市民最喜愛的拍照打卡地點。



大甲溪賞花地圖

媲美北海道花田景致——忘憂谷

依著大甲溪北岸、被暱稱為忘憂谷的外埔地區，是一處平坦寬廣、視野無礙的稻米良田。

四季皆美的忘憂谷，無論是綠油油的稻田，或收割前的黃金稻浪，就像變化多端的美麗畫布，讓人目不轉睛；尤其是稻米收割完畢後的休耕時期，許多農民在田間撒下草花當作農地的肥料，一片片油菜花與大波斯菊迎風搖曳，美不勝收。

忘憂谷的路怎麼走？從國道四號清水下來，往大甲方向走，經過大甲溪橋後再北上約一公里的紅綠燈處，然後轉往二崁路，經過平交道後，右轉即可到達。

你可以漫步田間小徑，登上堤防與溪底路山坡制高點，遠眺彩色花田，飽覽整片壯闊的花海，也

可在大甲溪橋旁的河堤岸上就近觀賞。

鬱金香的國度——后里中社觀光花市

中社觀光花市平日就以豐富花卉、浪漫歐式庭園而受到遊客的喜愛，春雨紛紛，花兒爭相綻放。3月更舉辦一年一度的鬱金香花季，園區內五顏六色的鬱金香同時綻放，令人目不暇給。

緊接著鬱金香花季後，由各種花色的百合花輪番上場，紫色鳶尾花依然嬌妍盛開，還有整片紫色浪漫的鼠尾草、火紅的一串紅、金黃的萬壽菊，還有醉蝶花、麥桿菊、夢幻草等。當天氣晴朗時，更可以看到繽紛花田襯著火炎山為背景的独特景觀。

結合多功能的觀光花市，這裡不僅是賞花勝地，還提供烤肉服務，園內設有親子遊樂園、兒童遊樂場，最適合一家老小、親朋好友邀約相聚，一



后里中社觀光花市的庭園內鬱金香盛開。

起度過繽紛美麗的假期。

櫻花襯映的最美派出所——泰安派出所

每年春天，泰安派出所及泰安國小附近百株櫻花樹，有八重櫻及吉野櫻，櫻紅映臉、落櫻繽紛的美景隨處可見，讓這裡成為全國前幾大櫻花盛開指標景點，吸引數萬旅客造訪。

為讓民眾賞櫻不塞車，台中市政府每年都推出「賞櫻巡迴接駁專車」，由台鐵泰安新站發車，沿著重劃東路到泰安國小附近下車，再由安眉路將賞櫻民眾載回泰安新站，讓賞櫻更輕鬆。

由於泰安派出所鄰近泰安鐵道文化園區，景點更可與中社觀光花市、后豐鐵馬道、花樑鋼橋結

合，成為最佳的鐵馬賞花一日遊路線！

雪滿綠山頭，東勢林場油桐花開

每到4月春夏交替之際，正是油桐花開的季節，全台各處山間滿開的油桐花，宛如白雪滿山頭。台中的東勢林場、后里的鳳凰山步道、新社、太平、大里等區，到處都可以欣賞到油桐花滿山遍布的美景，花雨宛如白雪紛飛。

值得一提的是歷史悠久的東勢林場，古名四角林，早在日治時代就由台中州農業組合經營。林場內梅花、櫻花、油桐等樹種豐富，更是螢火蟲、獨角仙及鍬形蟲的棲息地。春末時節，全家人可到此露營，體驗日賞桐花、夜賞螢的樂趣，別有一番野趣。



1.2. 暮春時節，潔白似雪的油桐花紛紛飄落，美不勝收。

三條路線單車遊

春風鐵馬趣

文 鄒飛遠 圖片提供 台中市政府觀光旅遊局

找個時間，不必找理由，
騎著心愛的腳踏車，趁著春光大好，
無論是輕踏慢踩或快騎，
從后豐鐵馬道、東豐綠廊道到東勢林場，
在優美的景致與緩慢輕旅的節奏中，感受豐富美好的旅程。



東豐自行車綠廊沿途有綠蔭相伴，騎乘起來相當舒服。



1. 騎乘后豐鐵馬道，會經過台鐵舊山線最長的一座百年隧道。2. 日治時代建造的「花樑鋼橋」，優美對稱的結構堪稱工業美學的典範。

相要細細體驗大甲溪沿岸風光，最好的方式就
心是跳上自行車。因為自行車的行進速度適中，
能從容欣賞風景、也可在一天內玩遍多個景點。其
運動強度老少咸宜，更有甩油健身的額外好處！

鐵馬樂活在台中

台中市長林佳龍表示，每座城市都想發展自行車遊程，台中卻有得天獨厚的條件，不僅氣候宜人、適合戶外休閒運動，而且台中市是世界自行車的生產重鎮，台灣出口銷量前三大自行車廠中有兩家就落腳台中市，再加上完善的自行車道規畫，讓民眾輕鬆擁抱鐵馬樂活趣。

在台中市眾多自行車路線中，本刊特別精選「后豐鐵馬道→東豐自行車綠廊→東勢林場」作為春遊大甲溪的最佳建議路線。這條路線串連了鐵道景觀、河岸風光、平原綠廊道、林道與輕度越野的多重體驗，並可根據每個人的興趣與體力來調整行程，無論是大朋友、小朋友，或是鐵馬健將，都能玩得盡興又愉快。

后豐鐵馬道，回味鐵道舊時光

位於后里與豐原之間的后豐鐵馬道，全長 4.5

公里，曾名列教育部體育署的「十大自行車道經典路線」之一，自行車道與「東豐自行車綠廊」相接。沿途有許多風景優美的休憩景點，連小朋友也能輕鬆來回，是最適合闔家共騎的自行車路線。

改建自台鐵舊山線鐵路的后豐鐵馬道，過去曾是重要的交通動脈。以后里馬場為起點，沿途行經全亞洲第一座自行車隧道——「九號隧道」，長達 1,269 公尺的曲狀隧道在騎乘途中，完全看不見盡頭，彷彿無限延伸、永無止境。這座百年隧道建於 1908 年，是台鐵舊山線最長的一座隧道，在隧道南口上方可以看到由日治時期第五任總督佐久間左馬太題字「氣象雄深」，在隧道北口則是當時民政長官後藤新平的題字「潛行不窒」。

出了隧道後，眼前豁然開朗，立即連接到日治時代建造的「花樑鋼橋」，全長 382 公尺，每兩個橋墩上都有一組俗稱花樑的鋼製桁架，陽光下的花樑鋼橋以優美對稱的結構造型，成為工業美學的典範之作，騎乘其中，感受迎面而來的習習涼風，是一大樂事。

東豐自行車綠廊，全程綠蔭相伴

從花樑鋼橋跨越大甲溪，就來到后豐鐵馬道與



1.2. 東豐自行車綠廊兩旁盡是綠樹美景，每到假日總是吸引眾多遊客體驗騎乘的樂趣。

東豐自行車綠廊的交叉點。東豐自行車綠廊前身為東豐鐵路，是自東勢運送林木的林業鐵道，也是全國首條由廢棄鐵道改造的自行車專用道。

東豐自行車綠廊沿途有許多值得一遊的精彩景點，例如橫跨大甲溪、氣勢磅礴的「石岡水壩」及保留 921 地震中受損壩體的「921 地震園區」；全台首座採用無橋墩木造技術的「情人木橋」；充滿鐵道歷史風情的「O 蛋月台」與「梅子車站」；展現客家山城生活文化的「石岡土牛客家文化館」；還有以樟樹、相思樹、榕樹、朴樹、楠樹合抱而成一棵巨木的「五福臨門神木」，旅程處處充滿精彩，值得一玩再玩！

東豐自行車綠廊單程全長 12 公里，沿路多有樹蔭相伴，是一段輕鬆愜意的騎乘路線；若有兒童隨行，則須留意是否有足夠體力來回。東豐自行車綠廊與后豐鐵馬道起點與終點有許多租借自行車的店家，可自行開車或搭乘大眾交通工具前往，租車後就能輕騎上路。

東勢林場，越野林道飆

東豐自行車綠廊的終點是東勢客家文化園區，即昔日的東勢舊火車站。再向東行則可經過「勢林巷」到達「東勢林場」。

東勢林場被譽為中部最美的森林花園，四季皆有自然美景。超過 200 公頃的遊憩區中，楓林小徑、賞楓區與森林綠場三大區塊，並有多條未鋪設柏油的碎石林道，是體驗林道越野的最佳入門地點。從東豐自行車綠廊延伸到東勢林場的路線需要較佳體力，最適合有爬山經驗且擁有登山車的車友挑戰。

從「東勢客家文化園區」前往「東勢林場」的路線長約 7 公里，海拔落差約 200 公尺，需時約 1 ~ 1.5 小時可抵達。而林場內三個區域的越野體驗大約耗時 4 ~ 5 小時，建議車友依據個人體能調整行程。對於想要盡情享受越野樂趣的車友，建議可安排兩天一夜行程，以一天的時間好好征服越野林道，並於東勢或東勢林場過夜。

后豐—東豐—東勢林場自行車路線建議



后豐鐵馬道輕鬆騎

- 長度：單程 4.5 公里
- 時間：半天至一天
- 建議：以后豐鐵馬道來回為主、適合小朋友同行的一日行程，可視體力決定是否延伸至石岡水壩及 921 地震園區。亦可搭火車由后里進、豐原出，輕鬆享受雙鐵旅程。

東豐鐵道懷舊之旅

- 長度：單程 18 公里
- 時間：一天
- 建議：串聯后豐鐵馬道與東豐自行車綠廊，來回全程超過 34 公里，適合以一整天的行程邊騎邊玩。自行車攜車的遊客可搭乘台鐵，以后里火車站或豐原火車站為起點來遊玩。

后豐—東豐—東勢林場越野冒險

- 長度：單程 25 公里
- 時間：兩天一夜
- 建議：兼具觀光旅遊與林道越野的全方位行程。建議第一天搭乘台鐵至豐原車站，經東豐自行車綠廊、東勢文化園區來到東勢林場。第二天則輕鬆遊覽東豐自行車綠廊與后豐鐵馬道，由台鐵后里車站賦歸。



楊七喜小檔案

出生：1985年

學歷：新民商工資料處理科

經歷：19歲開設網頁設計工作室；26歲前從事百貨、夜市、直銷、保險、餐飲等超過二十份工作；26歲開始投入社會企業。

七喜廚房創辦人楊七喜從為街友送餐，到成立餐廳推廣共食剩食，最近發起群眾募資，希望國人一起參與剩食議題。

以共食終結剩食

七喜廚房 要用肚皮拯救世界



文 李政青 攝影 梁榮志 圖片提供 七喜廚房

當全世界都因為共享經濟而發燒，台灣有一群人正默默的「用肚皮拯救世界」。他們透過共食終結剩食，目的是為了減少食物的浪費，推動足衣足食新生活運動，為你我的餐桌添加甘味。

2月底，天氣還溼溼冷冷，中國醫藥學院旁的育德路上車水馬龍。七喜廚房即將於4月份開幕的新店面——「育德路剩食餐廳」也正在緊鑼密鼓裝潢中。

七喜廚房創辦人楊七喜衝勁十足的說：「我們要建立中區剩食轉運站，並且推出套盒，裡面有甘苦人用剩食做的調理包、調味罐醬。」由於新餐廳位處鬧區，可以把共享剩食的理念推廣出去，讓更多人知道。

這裡的「剩食」，是指菜市場裡當天銷不完的食材，因為缺乏保冷設備，菜販自己也食用不完，只能忍痛丟棄當作廚餘，非常可惜。

一位難求的社區剩食廚房

早在去年4月，七喜廚房在華美街開幕後，主推的「共食剩食」計畫，就獲得相當多的迴響與支持。

他們每天到向市場收集菜販賣不完的蔬果，整理分類後，交由志工烹煮為各式美味料理，每晚以自由定價、以物換餐、勞力換餐等三種方式，邀請大家「用肚皮救地球」。

短短不到一年的時間，七喜廚房目前固定與六家菜攤、兩家水果攤合作，每天可收到10至14公斤的蔬果。並且有六十幾位志工報名協助，其中二十餘人固定排班。當然，慕名而來的食客也愈來愈多，讓七喜廚房外不時大排長龍。

由於餐點自由訂價，收入能夠打平房租、水電雜費支出，有時甚至能有幾千元的結餘；人員的部分，則透過調理包、便當的販售所得，也足以支付。於是，儘管廚房運作不到一年，楊七喜也迅速決定開一家真正的剩食餐廳，請來專業廚師，在午餐時段販售咖哩套餐，晚餐則維持原本華美社區廚房的運作型態。

展店看似一帆風順的背後，楊七喜卻始終背沉重的債務壓力。採訪這天，她正為一筆即將到期的待付款項暗自傷神，原來是投資人臨時抽手，留下一百多萬元的資金缺口，三天後就得付清，她輕歎：「我最大的困難就是錢，禮拜五就要付錢了，可是我現在沒有錢。」

從借錢開始的社會企業之路

對楊七喜來說，面臨資金困境已不是第一次，回憶過往，她說：「我是借政府救濟金起家的。」二十五歲時，她生了場大病，用盡手邊的錢，不但跟政府申請緊急急難救助金，又跟朋友借了4萬元，才度過難關；這些錢成了她後來投入社會企業的資金。

隔年，她開始批發紙膠帶販售，並將盈餘的50%捐出。但她深知這並非長久之計，如果沒有做出一個有「高度」的東西，就不會持久。

因為楊七喜的母親是流浪動物保護協會第二屆總幹事，她自小就耳濡目染，深信幫助別人是理所



1. 菜市場裡的人情味，讓收菜的志工每天都有意想不到的感動。2. 剩食餐廳裡烹煮的都是新鮮的菜，這些菜是因為賣不完或賣相較差，才被丟棄。3. 從一個憨人楊七喜開始，七喜廚房現在有了夥伴與志工團隊。

當然的事。所以她將這樣的想法運用在紙膠帶的生意上，把社會議題融入品牌設計，「玉蘭花行動沙龍計畫」於焉成形。

「玉蘭花行動沙龍計畫」的第一款設計，是專為參加反核大遊行的「祈願核止」紙膠帶，接著還推出台中老屋、六色彩紅、印度女童繡村、台灣花布歷史組曲等系列，前後設計了五十幾款的紙膠帶。每款設計都融入大家關心的社會議題，並將販售所得捐給相對應的社運團體。



1



2

1. 用剩食烹調出來的食物，品質也能不輸高檔餐廳。
2. 成立不到一年，僅十五個座位的七喜廚房已經累積近三千人次參與共食剩食。

楊七喜原本還打算要在三輪車上架個木箱，將所設計的紙膠帶交給街友販售，扣除成本後，回饋五成盈餘支持街友，可惜後來因為資金不足，始終無法如願。

過了一年多，她乾脆做起街友送餐，將販售咖哩餐及調理包的三成利潤當做送餐成本，透過人安·創世基金會送餐給街友。至於每天賣不完的咖哩餐，丟掉可惜，所以用「共食剩食」的方式，邀請大家一起共享。

沒想到這項「共食剩食」計畫引起廣大的迴響，光是試營運期間的一篇文章，就被轉貼了近百次，大家都誤會這裡是間剩食餐廳。楊七喜思考後，決定順應這個美麗的誤會，將七喜廚房做為推廣剩食的基地。

用剩食烹調的食物不輸高檔餐廳

「台灣每年被丟掉的食物有一萬三千座 101 大樓那麼多，足足可以讓五倍的台灣人吃到飽。」

說起台灣剩食的嚴重程度，楊七喜忍不住張大雙眼、提高音量，「台灣的糧食自有率只有三成，但是我們還可以丟掉那麼多的食物，我覺得非常誇張、不可思議。」

透過七喜廚房，她希望讓更多人重新思考：什麼樣的生活才叫好生活？「我們去菜市場的時候，習慣挑好的菜，習慣購買很大很好的東西，卻沒有想到這個好是不是過度了呢？」她希望傳遞的是一種生活方式，想帶領大家思考：豐衣足食也許太過，足衣足食就夠。

推廣共食剩食以來，儘管七喜廚房內人氣沸騰，但楊七喜很清楚，多數人對於剩食依舊認知不足：「到現在還有人以為七喜廚房是收廚餘的，把人家餐桌上不要的東西拿來吃。」也有些人認為「那些剩下的東西，就讓需要的人吃好了，我不是那個需要的人，為什麼要去撿人家不要的東西？」

每當遇到這些情況，楊七喜就很心急：「只要來過七喜廚房就會知道，我們烹煮的是最新鮮的



七喜廚房小檔案

成立日期：2016年4月16日

地址：台中市華美街40號

電話：(04)2376-6717

網址：www.harendo.com

剩食餐廳募資計劃：www.flyingv.cc/projects/15325

七喜廚房推廣共享剩食的觀念。

菜，是因為賣不完、才被丟棄。」為了讓剩食的觀念從小眾帶入大眾，在熱門商圈開一間真正的剩食餐廳益顯迫切，「我們要打破大家對剩食的印象，烹調出來的食物絕不會輸給高檔餐廳，因為我們的用料都是好的」。

創意帶動公益，慇人作企劃

不過，為了理想往前衝的同時，負債的壓力卻如影隨行。幾年下來，楊七喜的負債缺口最高時接近三百萬元，最近狀況好一點，如今為了開新餐廳，負債可能又將攀升，但她始終無畏艱難：「一般的企業想賺錢就是要投資，過程中一定有很多艱難，我選擇了社會企業、做剩食議題，是因為我想讓大家跟我一樣看到未來的可能性。今天我是借政府救濟金白手起家，如果連我都能成功，還有誰不能做？」

楊七喜想用「企劃一個商業模式，解決一個社會問題」，像「玉蘭花行動沙龍計畫」、「七喜廚

房」都是在這樣的思維邏輯下產生。在所有商業模式的最源頭，她成立「慇人作企劃」，讓這裡像個實驗室，目前已構思五到十個企劃，每一套都有自己相對應的營運模式。

例如「尸 / 尸 / 二手衣交換所」，除了做為二手衣的流通轉運站，最重要的是讓街友有個淋浴間，可以乾淨清爽挑選自己喜歡、合身的衣服，以煥然一新的形象走出來。

還有更早之前的「蜂遞」計畫，期望為台中的公民意識及獨立藝文資訊打造一條低價並且廣泛的實體通路，比比郵局便宜的價格遞送相關資訊。努力了兩、三年，目前已串連上百間台中在地店家。

正如「慇人作企劃」的標語「以創意帶動公益，創造善念循環」，回過頭，華美街上的七喜廚房顯然就是這個理念的具體呈現。

「我們每天都會收到意想不到的食材，可能是自己烤的蛋糕、自己種的蘿蔔，很多人會用他們的方式來支持我們，感動的故事說也說不完。」楊七喜說。或許就是靠這種超強正能量的加持，讓她走過一次又一次的困難與低潮，持續勇往直前。



台中市第二市場歡慶百年，市場內各攤商都熱情參與活動。

文化城歡喜慶百年

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府經發局、台中市政府新聞局

台中百年會活動登場

今年對台中市而言，是個非常重要的歷史時刻。一百年前，台中火車站第二代站體「台中驛」剛剛落成，第二市場的前身「新富町市場」也正好開張，而且在同一年，萬春宮發起舉辦「七媽會」。一百年後的此時，台中市政府特別舉辦「台中百年會」系列活動，包括「台中火車站」、「第二市場」及「百年七媽會台中」等重點，串聯在地小旅行、文創商品、創意行銷及火車站百週年展覽、音樂會及鐵道小旅行等，希望讓文化城中城風華再現。

台中市長林佳龍表示，透過百年會活動，期盼能帶動台中的文藝復興，要以存舊立新的方式，保存並發揚過往的文化特色，並建構下個世代的百年願景，讓台中成為名副其實的文化城。

林佳龍強調，文化是活的，市府舉辦活動並非要徹底復古，而是希望採取與時俱進方式，讓珍貴

文化相互交流產生新的可能，這也是台中文化蓬勃發展的主因。他希望「台中百年會活動」除由市府主辦，民間社團、學校、企業界等都能共襄盛舉，進一步成為市民參與的運動，一起成為推動台中文藝復興的力量。

回首台中車站百年記憶

台中市政府文化局將舉辦「台中車站百年慶」，以鐵路高架化後產生的「綠空鐵道軸線」為主題，結合綠環保元素，串聯許多藝術亮點。首先舉辦為期兩天（4月8日、9日）的鐵道文化講座和鐵道小旅行，帶民眾進行一場「城中城大冒險」，探訪中區行動廚房，搭「成追線」火車來趟鐵道之旅；接著在4月15日、16日，於台中車站辦理不老青春同樂會、親子活動、綠空鐵道音樂市集及綠空鐵道音樂祭。

其中，鐵道文化講座將邀請鐵道達人蘇昭旭主講「回首台灣鐵道車站百年來時路」，以及成功大學建築系教授劉舜仁從 20 號倉庫及台中車站，介紹車站歷史及建築美學。

文化局長王志誠表示，象徵世紀風華再現的「台中車站百年慶」，將可喚醒民衆對百年車站的記憶與認同，並提升城市能見度及創造光榮感。

第二市場換裝迎百年

第二市場向來是品嚐台中在地美食的首選，日前市府對第二市場進行修繕工程，已陸續完成雨污水分流、地坪修繕、廁所修繕、漏水改善、更新市場招牌，同時更新飲食區的天花板、改造攤商，讓市場不再藏汙納垢，讓飲食環境更加衛生、明亮與通風。

第二市場經過華麗變身後，將以懷舊、復古的主題迎接百年慶活動，除了會以紅燈籠妝點，營造出張燈結綵的喜慶感覺外，六角樓等出入口還架設復古廣告看板，同時展示出生於日治時期的台中在地攝影家林權助拍攝的珍貴影像，展示台中百年意象。

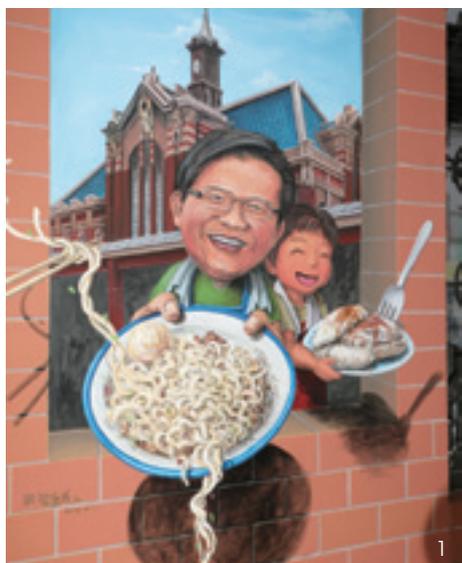
經發局長呂曜志指出，第二市場百年慶內容相當豐富，系列活動從 3 月延續到 10 月，包括拍照

打卡贈好禮、由黏土職人現場教學袖珍美食創意 DIY，同時邀請市場百年老店三代福州意麵、慶周水果行、茂川肉丸現身說法，分享市場老故事；另外，以第二市場的百年文化，規劃四條遊程路線，帶領民衆深入體驗在地的生活；以及重現百年酒樓美食，邀請民衆品嚐日治時期的「台灣料理」。

慈悲媽祖會台中

1917 年，位於台中市區的萬春宮，與位於東區的旱溪樂成宮，邀情中部具代表性的媽祖廟（包括嘉義縣新港奉天宮、雲林縣北港朝天宮、彰化市南瑤宮、彰化縣鹿港天后宮及台中縣梧棲朝元宮），迎請五尊媽祖到台中駐駕，與台中萬春宮媽祖及樂成宮媽祖，共同舉辦祭典活動，稱為「七媽會」。百年前各宮廟合作創下宗教慶典盛事，成就無法割捨的情誼，經歷時空變化，七媽宮廟持續受媽祖神靈護持屹立而壯盛，因此台中市政府以「百年媽祖文化季」為主題，同心彰顯媽祖慈悲胸懷，共同再次見證一百年前媽祖護佑斯土斯民之情，同時也為開創下次百年再會鋪路。

台中市政府民政局長蔡世寅表示，活動將以文化為主軸，規劃系列展示、戲劇、民俗表演、影片及講座，以及宮廟特色展等豐富內容，希望帶給民衆全新體驗及不同感受。



1. 第二市場出入口架設的復古廣告看板。2. 百年台中車站見證台中邁向現代化城市的歷程。



穿越台中市的南北交流動脈台灣高鐵，沿著筏子溪的兩側興築。

打造世界級迎賓河

文 林韋潔 圖片提供 台中市政府水利局、台中市政府新聞局

筏子溪水岸廊道年底完工

不論是外地訪客或是回鄉遊子，每次搭乘高鐵即將進入台中烏日站，一定都會看到附近蜿蜒的筏子溪。筏子溪是台中的「門面之河」，流經大台中重要的經濟文化區域，台中市政府為了讓這條「迎賓河」更容易讓人親近，特別編列 5,500 萬元打造 1.8 公里的「門戶迎賓水岸廊道」，計畫在永春東路至台中高鐵站河段左岸高灘地，設置市徽地景藝術、濱水散步道及立體文字地標，預計年底完工，將可呈現嶄新的水岸環境。

中央與地方合作

筏子溪全流域共 13 公里，屬於中央列管河川，由中央針對筏子溪進行防洪治水，再由市府規劃近水河岸景觀工程。經濟部水利署第三河川局已完成 12 公里的河岸整治工程，整治率已達 95%，總計投入治水經費 49.5 億元。除了優先降低洪患外，也考量生態特性及棲息環境，從 2015 年起重新改造新生堤防周邊環境並進行河道整理。筏子溪的景觀環境營造工程總經費共計 13 億元，目前已獲得



1.2 未來筏子溪的景觀環境營造，除了市民遊憩功能，也會考量生態特性及棲息環境。

行政院支持，納入「前瞻基礎建設計畫」。

台中市長林佳龍指出，水利署對筏子溪進行防洪治水，市府則規劃河岸景觀工程，雙方合作無間。今年將優先改善永春東路至高鐵站之間左岸的高灘地，並配合中央清疏工程，以河川礫石設置市徽地景藝術，提升環境舒適度，塑造河川親水環境，在兼顧生態下帶給市民更多休憩空間。

他表示，市府編列預算 5,500 萬元，進行第一期「筏子溪景觀環境營造工程」計畫，並於今年 2 月 15 日動工，特別感謝立委張廖萬堅、行政院中部辦公室執行長方昇茂與多位市議員的協助。

台中市政府水利局局長周廷彰表示，水利局從去年起已召開多次地方說明會，廣納各界專家學者及地方仕紳意見，完成筏子溪整體景觀營造規畫，今年優先改善永春東路至台中高鐵站河段左岸約 5 公頃景觀荒涼的高灘地，預計年底完工。未來計畫串聯周邊自行車道動線，往北、往西可分別串聯潭雅神綠園道及烏日、大肚、龍井等自行車道，形成一條河岸綠色自行車道，打造市民健康休閒的樂活廊道及綠蔭休閒廊道。

自己河川，自己管理

筏子溪屬於烏溪水系，位於台中盆地西側，流經的行政區包括台中市神岡區、大雅區、烏日區、

西屯區以及南屯區，早年由於經常有人在溪邊垂釣，並以竹筏為水上往來的交通工具，所以被稱為「筏子溪」。目前主要功能為提供沿岸農田的灌溉用水和市區排水。筏子溪流域因腹地廣大，加上開發較少，所以幾條穿越台中市的南北交流動脈，如中山高速公路、台灣高速鐵路、台 74 線中彰快速道路，都沿著筏子溪的兩側興築。

為了達成「自己河川，自己管理」，南屯及西屯區的里長已於年初成立筏子溪聯誼會，以便凝聚在地居民共識與意見，營造市民光榮感，期許整治後的筏子溪能成為台中最美麗的河川，以及世界級的迎賓河。



台中市長林佳龍與水利局局長周廷彰等人共同巡視筏子溪沿岸。



文 林韋潔 圖片提供 台中市政府新聞局、台中市政府農業局

拓展台中文心蘭與百合外銷日本

市府團隊赴日宣傳台中花博



台中市長林佳龍拜會東京都知事小池百合子，邀請小池知事明年底重回台中，參與 2018 台中世界花博盛會。

2018 台中世界花卉博覽會將於后里、外埔及豐原三地登場，目前各項工程及準備工作正進行中，將於 2018 年 9 月試營運、11 月正式開幕。台中市政府日前在日本東京舉辦首場海外宣傳記者會，由市長林佳龍率市府局處首長，向日本民衆介紹台中花博「花現 GNP」的核心價值，期待透過花博活動能再度吸引 100 萬人次的日本旅客訪台，促進雙邊交流。

包括我國駐日副代表郭仲熙、外貿協會董事長黃志芳、2005 日本愛知世界博覽會總製作人及 2015 米蘭世界博覽會日本館總策劃人福井昌平等都出席記者會，一起宣傳台中世界花博的魅力。當天日本媒體到場相當踴躍，包括日本電視台、日本經濟新聞、讀賣新聞、產經新聞、朝日新聞等各

大媒體都有出席，關心台中花博的籌備狀況。

市長林佳龍表示，花博第一站海外記者會在日本舉行，主要希望能有更多觀光客到台中參加花博，目前日本每年到台灣的旅客有 190 萬人，盼藉由花博能再增加 100 萬人次，並進一步促進台日兩國的雙邊交流。

他指出，「花開是什麼聲音？」是 2018 世界花卉博覽會想與大家探討的課題，花博主題是「花現 GNP」，GNP 分別是 Green（綠色）、Nature（自然）及 People（人文），日本在 1970 年代便開始討論「綠色國民所得（Green GNP）」，強調經濟發展也要兼顧環境保護與人類生活的提升。這次邀請福井昌平擔任花博總顧問，就是希望結合

日本經驗，讓台中花博獨一無二，不只讓大家聽見花開的聲音，也讓世界看到台灣。

市府表示，在花博的籌辦過程中，為了保存石虎棲地及后里馬場文化資產，市府緊急變更花博場地，將原本的一處增為三處，獲得國際肯定，因此國際園藝家協會（AIPH）特別將台中國際花博更名為世界花博，肯定台中對於生態保育的重視。

日本市場的文心蘭九成來自台中

市府團隊的花博宣傳之旅，也帶著拓展台中花卉外銷的使命。在市長林佳龍等人的見證下，日方經銷商翠光 Top Line 及 Greenpacks 公司，分別與中華文心蘭產銷發展協會、保證責任台中市墩南合作農場簽訂合作備忘錄（MOU），未來簽約各方將彼此合作，共同拓展台中文心蘭與百合花的日本市場。

林佳龍表示，文心蘭與百合是台中最具代表性的花卉，盼簽約後讓更多日人認識台中的花卉，進一步吸引更多日人到台中觀光並參與 2018 台中世界花博。

目前在日本市場上的文心蘭，其中約九成來自台中；而在日本市場中的百合花，主要來自日本國產、韓國與台灣，近兩年台中的百合才出口到日本，因為品質好，很快就打開市場。

市府農業局指出，去年台中文心蘭外銷數量約 905 萬支、金額約 1 億 5,000 萬元，主要外銷日本、

香港、新加坡、澳洲等國家，其中日本就占了八成，可見日本市場的重要性。去年台中生產的百合花也外銷約 18 萬支，數量大幅成長。在台日兩地經銷商簽訂合作備忘錄後，可望擴大台中文心蘭及百合切花外銷日本的通路及數量，解決文心蘭、百合盛產時的產銷問題，更可穩定國內市場價格。

目前文心蘭全台栽培面積約 260 公頃，台中市栽培面積有 101 公頃，產量為台灣第一，以新社區和后里區最多。而百合切花是台中市近年來明顯成長的花卉產業，台中市生產量占全台產量 68%，為台灣第一，以后里區和新社區種植面積最大。

拜訪東京都知事

這趟日本行，台中市長林佳龍特別在 3 月 8 日國際婦女節當天上午，在東京都廳會見東京都知事小池百合子，並致贈小池知事以台中產百合與文心蘭所組成的花束，同時邀請小池知事明年底重回台中，參與 2018 台中世界花博盛會，也希望學習東京都舉辦奧運的經驗，包括在交通、環保上的規畫，以作為 2019 東亞青年運動會的參考。

小池知事表示，當年台灣 921 大地震時，曾與一些國會議員一起前往台中災區關心，當時受損的日僑學校後來完成重建時，她又重回台中，在學校種下櫻花樹，她很感謝台中市在 311 大地震與熊本大地震時，都投入大量資源協助，相信未來可以與台中有更密切的交流。



1.2. 文心蘭（左）與百合（右）是台中最具代表性的花卉，目前產量都居台灣市場第一名，且已經打入日本市場。



舊旱溪整治後的河畔「康橋水岸」，已經成為著名觀光景點。

大里杙的時空鐵馬漫遊

從 Tailikhit 到 Dali Art 文 蔡金鼎 攝影 澄攝影



提到大里，有些人的第一印象是機械、五金業者群聚的工業城，也有人聯想到國光假日花市。近來頗受注目的則是今年剛開幕，位於台中軟體園區內的大里文創聚落。

其實，大里在台灣史上占有一席之地，是座有歷史文化深度的城鎮。且讓我們順著河流，騎著鐵馬，走一趟大里時空之旅。

大里是台中市人口數排名第三的大區（僅次於北屯、西屯），位居台中盆地的東南端，為平原盆地區和山麓帶坡地的接壤地區，東邊有霧峰山地（又稱埤頭山地），南界草湖溪，早期居民以福建漳州林姓人士為主，像清領時期台灣三大民變的林爽文、台灣五大家族之一的霧峰林家，都發跡於大里杙。

長期研究大里地方文史的阮德揚老師指出，「大里的開發與河流有密切的關係。」讓我們騎著台中市公共自行車 iBike，以慢旅行的方式，順著河流展開一場大里的時空之旅。

萬種風情的旱溪河畔

康橋水岸

大里河流域（大肚溪、烏溪中游）有三條主要河川：旱溪、大里溪與草湖溪。這三條河川由東向西流經大里境內。近幾年台中市河川整治成效卓越，中區的「柳川水岸」吸引許多遊客拍照打卡，位於大里國光橋舊旱溪河畔的「康橋水岸」（結合國光公園）更早吸引民衆目光。不同的時間會有不同的故事在這裡發生：如詩的夢幻景觀吸引情侶相偕在河畔散步；穿梭如織的魚群招來釣客的目光；免費的輕艇體驗活動總是受人歡迎。

台灣人不能或忘的二二八事件，也可以在這裡找到追悼點。國光公園裡的紀念碑，由 22.8 公尺高的鋼製品串成朵朵蓮花花瓣，花瓣間懸掛著 56 隻紙鶴，象徵和諧與和平。日治時期知名的文學家



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。

張文環（1909～1978 年），日治末年曾出任大里庄長，戰後當選第一屆台中縣參議員，二二八事件後，因對政治感到畏懼與失望而沉潛封筆，成了噤聲的文學家與政治家，是另一種受害者。

烏竹圍公園

位於舊旱溪旁的「烏竹圍公園」，擁有許多自然生態與人文景觀。「烏竹圍」是先民結合防衛、生活與生態的智慧結晶，早期先民種植刺竹，以為村落周圍的防衛工事，也提供重要的家具竹材、炭薪和建材的來源。由於刺竹木茂密、尖刺阻擋人跡，吸引不同的鳥類聚居築巢，數百年前的地名就這麼被留下來了。即便現在，潺潺溪水裡的魚群仍吸引鳥類前來飽餐，民衆自行規劃的菜園吸引各種



1. 國光公園裡的二二八事件紀念碑，象徵和諧與和平。2. 位於舊旱溪旁的「烏竹圍公園」，擁有許多自然生態與人文景觀。

昆蟲、蝴蝶棲息，不遠處有人利用溪水種植西洋菜，形成一幅充滿人文風情的文化景觀。

進士公園

在康橋水岸公園的尾端（西側）銜接一條爽文路，這是清領時期乾隆 52 年（1787 年）林爽文抗清失敗，從彰化縣城逃返大里、南投、水沙連的路徑，有民衆謔稱為「賊仔路」。國府來台以後，賊仔成了抗清先賢，因以其名誌之。

沿著爽文路往南走，在德芳路二段、樹王路口有一座進士公園，公園裡一座碑上刻著：「皇恩誥授中憲大夫鄉進士允卿林公墓道」。林允卿即林文欽（1854 ~ 1900 年），霧峰士紳林獻堂之父，他在光緒 19 年（1893 年）高中舉人（鄉進士），日治時期，他選擇深居簡出、不問世事。從霧峰林家第一代林石定居大里杙，受林爽文抗清事件的牽連後，孫輩林甲寅移居阿罩霧（霧峰），開啓台灣史重要的扉頁，其實霧峰林家的故事是從大里開始。

涼傘樹王

離開進士公園，接著往西北方的樹王路走去，這裡有個位於綠川與舊旱溪南岸的樹王聚落，有棵樹齡百年的茄苳樹，現在幾乎被各種工廠所圍繞。阮德揚老師說，這裡是中部最早開發的地方之一，清領時期這裡隸屬藍興堡涼傘樹庄，是平定朱一貴亂事的南澳鎮總兵藍廷珍墾地，因「藍」廷珍而「興」盛的村落。

當地人說樹王有三寶：「萬安宮、樹王公、水薺菜」。萬安宮主祀玄天上帝，祂帶領漳州林姓族人來到「涼傘樹」拓墾有成，陪祀的是神農大帝。林姓族人興建「林大伯公紹復堂」，作為子孫慎終追遠的所在，宗祠彩繪是年輕一輩畫師「劍峰」作品，線條細膩傳神，值得細細品味。

「樹王公」在文心南路西側，這裡是舊時彰化縣城前往台中盆地必經道路，相傳嘉慶君在涼傘樹下休息時遇著土匪，一旁的萬善祠成了「嘉慶君護衛將軍廟」，民間信仰融合歷史故事，增添不少傳



- 1.2. 進士公園（上）內有座鄉進士林允卿的墓道碑（下），碑額上題「皇恩」兩字，配飾兩條龍紋，林允卿即霧峰士紳林獻堂之父林文欽。
3. 大里杙老街當年店家林立，當地人士稱為「販仔間」。
4. 老街街尾有株聞名的「倒栽榕」。

大里杙時空漫遊地圖



奇色彩。「水薺菜」則是樹王公附近的農田景觀，「三點一刻觀光工廠」座落其間，偶而傳來陣陣奶香味，騎乘田野之間別有一番風味。

活在歷史中的大里杙街

繼續沿著爽文路往南走，左轉大里路就是舊街聚落。「大里杙」出自平埔族 Taillikhit 社譯音，對漢人而言，「杙」指小木樁，大里因船運興起，將「杙」解釋為繫船的小木樁，充分展現先民命名用字的智慧。

彰化縣城時代，大里杙、犁頭店（南屯）與四

張犁（北屯）是台中盆地內最具規模的聚落。福興宮媽祖廟前往碼頭的街道，在日治時期商家雲集，染坊、客棧、南北貨與藥鋪店家林立，當地人士稱為「販仔間」。只是老街隨著大里溪水路南遷，物換星移而繁華落盡，只留下街尾「倒栽榕」流傳的風水傳說。

穿梭在老街巷弄間，沿著蜿蜒水路遐想曾有的湍流，古樸的慶源堂透露著一絲巨賈豪門之氣；福興宮媽祖廟則訴說著乾隆年間，「福」建人在大里杙「興」盛的謝天信仰，廟裡已列為國家重要文物的軟身媽祖，見證了廟宇悠久的歷史。想像十八世紀末葉，林爽文焚香禱稟媽祖，舉旗抗



1



2



3



4

1.2. 大里杙文化館興建於 1929 年，是認識大里地方文史的重要場館。

3.4. 七將軍廟（上）建築古樸典雅，交趾陶（下）栩栩如生。

官、誓解民困的豪情萬丈。

位於新興路上的大里杙保正集會，訴說的不是英雄豪傑、也不是亂臣賊子的故事，而是台灣在接受日本殖民現代化過程中，推動民衆參與公共事務討論的集會場所。這棟日式風格的建築興建於 1929 年，戰後一度作為戶政事務所與村活動中心，現在是介紹地方文史的重要場館——大里杙文化館。

如果夠幸運，可以在福興宮聽到阮德揚老師講歷史故事，不論是天地會、大里杙林家到阿罩霧東山再起的家族史、彰化知縣楊桂森「敗」（破壞）地理的鄉野傳說。看到一個老地方，因一位喜歡說故事的長輩而鮮活起來。

漢番衝突的歷史見證

福興宮北側的新興街上有座七將軍廟，因傳說靈犬將軍可以協尋失物而香火鼎盛。清領時期，在烏溪北岸的柳樹湳（霧峰）和大里杙設置的戍衛營汛，部分學者認為，七將軍是在乾隆年間身亡的七員柳樹湳杙士兵，廟誌則記載廟裡供奉的是同治 9 年（1870 年）前往阿罩霧柳樹湳庄巡視時，被原住民所殺的大里杙汛翁均、張烈等六位士兵與一隻靈犬的牌位。這是一段漢番衝突的故事，從現有地景很難憑弔與想像，但從街庄周圍番仔寮的地名，和以防衛特色命名的下竹圍仔、大突寮、塗城等村落，不難想見當年漢番的衝突與對立。

七將軍廟建築古樸典雅，日治時期昭和 10 年（1935 年）完成的水車堵交趾陶栩栩如生，2008 年廟方委託郭志郎先生（已故嘉義新港交趾陶大師林再興的高徒）翻修，不僅讓這些交趾陶煥然一新，也保留了原有的神韻風采，每座「齣頭」忠教節義的故事名稱都刻劃在壁堵上，成為欣賞廟宇藝術最好的入門博物館。

七將軍廟後方的將軍二巷是著名的「鹹菜巷」，戰後家家戶戶門口木桶散發出來的鹹菜香，曾經撫慰無數遠方遊子的思鄉情懷，一直到 1970 年代以後，大里由農業社會逐漸轉型為工商業社會，區域內農田景觀快速消失，僅殘留的幾家鹹菜



台中軟體園區今年開始以「大里文創聚落」吸引生力軍進駐，肩負著深耕地區文創產業的使命。

商，兀自傳承著古早阿嬤的味道。

草湖芋仔冰傳奇

循著大路往南走訪草湖溪，便可品嚐到五、六年級生懷念的「草湖芋仔冰」。全國知名的美方，在地人喜歡的泰和源芋仔冰，各有特色，恰好見證台灣產業轉型的歷史。

草湖美方芋仔冰林家原本世代務農為生，第一代林老闆在 1974 年創業，以「美方冰果室」在台三省道上開業打出名號。當年拜公路建設及機動車輛普及，海線大甲香甜的芋頭可以貨暢其流到大里；加上草湖是省府必經道路，芋仔冰遂為南來北往的公務人員所喜愛。林老闆採上芋為原料，堅持不加香料色素，以保麗龍包裝克服冷凍保存的問題，讓草湖芋仔冰得以隨著 1978 年高速公路全線



採上芋為原料，堅持不加香料色素的草湖美方芋仔冰，聞名全國。

通車，風靡全台。只是隨著國外冰淇淋盛行，口感扎實的台灣味芋仔冰，從鼎盛時期的二十幾家，現在僅剩兩、三家仍堅持傳統風味。

現代大里的新興景點

來到東湖公園旁，位於中興路上的台中軟體園區，原本是菸酒公賣局的菸葉試驗場，今年開始以「大里文創聚落」吸引生力軍進駐，肩負著深耕地區文創產業的使命，Dali Art 藝術廣場結合藝術展覽、文創、餐飲等，成為觀光客假日休閒新去處。園區內有座日式建築風格的辦公廳舍被保存下來，成為軟體園區的辦公空間，似乎意味著傳統與現代產業的傳承。

過了草湖溪就是霧峰，騎單車沿著台三線（中興路）往北走，不遠處就是台灣印刷探索館，前身是財政部大里印刷廠，以印製統一發票為主要業務，隨著電子發票時代的來臨，轉型為全台第一個印刷產業觀光工廠，是寓教於樂的好去處。

繼續往北來到勝利二路上的大里運動公園，園內的台中市纖維工藝博物館也是一處新興景點。這裡原是兒童藝術館，目前纖維工藝博物館仍處於籌備階段，但手作的推廣活動已吸引不少親子同遊體驗。大里運動公園是社區居民運動的最佳場所，這裡曾是大里杙溪沖刷的河埔地，河道南遷後，河床沙洲形成草埔，漫步在公園一側的勝利一街，仍可看到舊河道一路向著大里杙老街奔流而去。



Cambridge Riverbank Park (Old Dali Han River) is now a popular tourist spot.

A nostalgic bikeway excursion in Dali

Transitioning from Tailikhit to Dali Art

Words by Tsai Chin-ding
Translated by Anna Yang
Photos by Reflection Photography

At the mention of Taichung's Dali District, many people tend to think of repair shops and industrial factories, or the Guoguang Flower Market. However, its recently-opened Dali Art area at Taichung Software Park has been growing in popularity and, in fact, Dali itself has a long and abundant cultural history. This makes it a perfect time to enjoy a riverside bicycle tour and explore a nostalgic part of this district.

Dali is Taichung's third-largest district (after Beitun and Xitun districts) and located in the city's southeastern side. Its geography includes both plains and mountains. To the east is the mountain area of Wufeng (also known as Pitou Mountain) and to the south is Chaohu Creek, around an area originally settled by immigrants of the Lin Family (one of Taiwan's largest historic families) from Fujian Province. This included, for example, Lin Shuan-wen, a revolutionary leader who was captured and sentenced to death during the Qing Dynasty.

As Dali culture and history researcher Ruan De-yang notes, "Dali's development is closely intertwined with rivers." So let's take a ride along a river on a Taichung iBike to explore a nostalgic part of Dali.

The ever-changing Hanxi River: Taichung's Cambridge Riverbank Park

The Dali basin's three main rivers are the Han River, Dali River and Chaohu Creek, flowing through the district from east to west. Sustainable watershed development of Taichung waterways, including Liuchuan Canal in Central District, is well-managed and has attracted tourists' attention. Dali's Cambridge Riverbank Park (the Old Han River) once flowed beneath Guoguang Bridge and is today a must-visit tourist destination. Multitudes of visitors visit the park throughout the day, from young couples strolling through the the attractive scenery at night to daytime fishermen. Free canoe rides here are also quite a draw.

Also unforgettable is a 22.8-meter-tall 228 Incident monument that stands here, decorated with metal lotus petals interspersed with 56 cranes symbolizing peace and harmony. Dali native, famous writer and Japanese colonial era politician Chen Wen-huan (1909-1978) served as Dali Village chief at the end of the Japanese period and later became Taichung County's first legislative representative. In the wake of the 228 Incident, fear, disillusionment and a strict ban on free expression led him to stop writing, and he also became a victim of the incident.

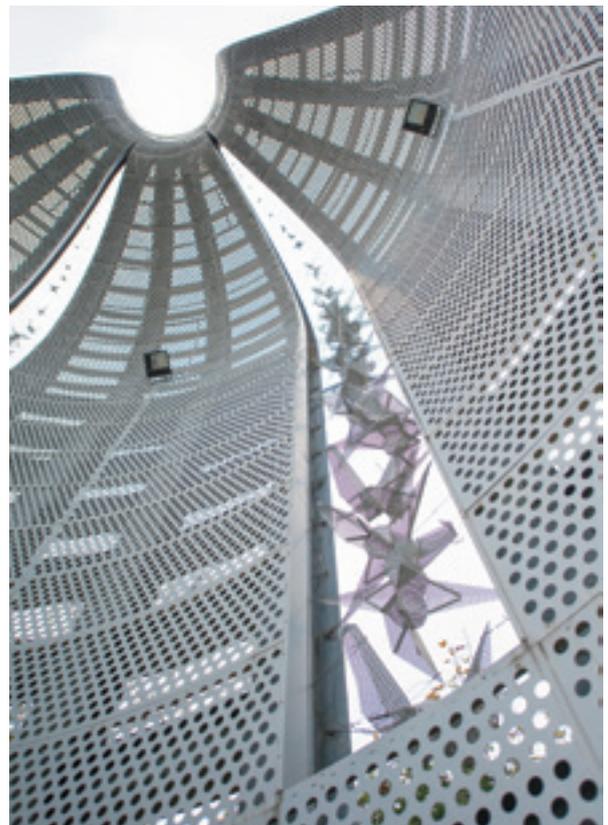
Niaochuwei Park

Located by the Old Han River (like the new Cambridge Riverbank Park), this park is filled with natural, eco-friendly features and attractions. The clever daily-living skills of earlier generations here included using sharpened bamboo to protect the village from outsiders and the use of bamboo as a main resource for making furniture



Tour guide:
Tsai Chin-ding

Mr. Tsai is a well-known Taichung cultural expert and historian. His parents worked as fish vendors in a traditional market, where a pork vendor served as his childhood napping place. His academic research includes cultural economics and social studies, and he has a special interest in socially-marginalized groups of people. Among his special interests are professional mourners, Chinese veterans, traditional markets, betel nut businesses, and other religious events.



The memorial to the 228 Incident in Guoguang Park symbolizes harmony and peace.



During the Qing Dynasty's Qianlong period, the main religion in Fujian Province was Fuxing Mazu.

and houses. The bamboo groves here were thick enough to prevent intruders but attracted nesting birds, thereby giving this place its name of "Niaochuwei" ("birds nesting in a wall of bamboo"). Even now, birds visit the fish-filled river to enjoy an abundant meal. Resident riverside farms here also have attracted butterflies and other insects, providing beautiful eco-friendly scenes for visitors.

Jinshi Park (Scholar's Park)

At the western edge of Cambridge Riverbank Park is ShuangWen Road--the route of escape for Lin Shuangwen as he fled from Changhua to Dali, Nantou and Shueishalian after a failed anti-Qing Dynasty uprising. Thus, some people also know it as "Rebellion Road" because of its use by rebels against the Qing-appointed Taiwan governor. As you head south on ShuangWen Road, you will come to Jinshi Park, located at the intersection of DeFeng Road, Sec. 2 and ShuWang Road. A monument in this park notes, "Lin Sheng-tang's (head leader of the Lin Family) father was honored as a scholar in 1893 and lived a life of seclusion from 1854 to 1900". Although many believe that the Lin Family was established in Wufeng, its first generation in fact started with Lin Shi-ding, who resided in Tailikhit (see below) with later generations then moving to Atabu (Wufeng) after the anti-Qing rebellions.

Liangshan Shuwang (King of Trees)

Heading towards ShuWang Road from the northwestern side of Jinshi Park will bring one to clusters of trees by Luchuan River and the Old Han River, including a century-old red cedar surrounded by other trees. Ruan notes that some of Taiwan's earliest land settlement took place in

central Taiwan during the Qing Dynasty, with "Liangshan Shuwang" land development being carried out by Lang and Xin (military officials) and later becoming a flourishing village.

According to locals, the Shuwang (King of Trees) area has three treasures: Wanan Temple, the Shuwang deity, and water spinach. The Shuentien god and Shennong deities are worshiped at Wanan Temple and led the Changchu Lin clan to the Liangshan Shuwang area to establish a village there. The clan also established Ancestor Lin's Shaofu Hall as a place for later generations to honor their ancestors. The Zhongtze (ancestral hall) painting was completed by young artist Jiangfeng with delicate brush strokes.

Life along historic Tailikhit Street

As you walk south on ShuangWen Road and make a left turn on DaLi Road, there's the old street village. Tailikhit (Da-li-yi) is a transliterated Taiwanese Plains Aborigine name, with the plural "yi" referring to a wooden bit for securing a boat with rope. Earlier ancestors gave this name to Dali because it was once flourished with shipping-related businesses.

Tailikhit, Litoudian (Nantun) and Sichangli (Beitun) were all sizable areas in the past. The street between the Fuxin Mazu Temple and harbor was filled with shops, including cloth-dyeing stores, restaurants, grocery stores and pharmacies, giving it the local moniker of "Shop Street". This once-flourishing area later faded after XiShui Road was moved south due to traditional "feng-shui" beliefs.

As you walk down the old street along the river, the

nostalgic Chingyuantang--an old shop once run by the Lin Family--embodies the prosperous past with its classic exterior. During the Qing Dynasty's Qianlong period, the main religion in Fujian Province was Fuxing Mazu, with Fujian people following Mazu from the late 18th century. The above-mentioned Lin Shuang-wen was among Mazu worshippers and led an anti-Qing uprising to protect local people.

Although the Tailikhit Community Center on XinXing Road today has no exhibits about past local heroes, it was a venue for meetings and discussions by activists and leaders during the Japanese colonial period. This Japanese-style building, built in 1929, has served as a local community center as well as a current-day exhibition hall introducing local history and culture.

Legendary Chaohu taro ice

Heading south toward Chaohu Creek will lead to an encounter with Chaohu taro ice, a favorite dessert during the 1950s and '60s. Popular nationwide, Taiheyuan (named after a store) Taro Ice has its own unique characteristics and has been around throughout the decades of Taiwan's industrial transformation.

Another shop, Lin Family's Meifang Taro Ice, was opened in 1974 by an owner who was once a farmer. Its taro ice became famous along Taiwan Provincial Highway No. 3. New roadways meant that ripe taro could be easily transported to Dali from Dajia and many government workers would stop in on their way to and from work. The owner was known for avoiding any chemicals additives in his desserts and for storing ice in polystyrene containers to keep it cold. Chaohu taro ice grew even more popular as more shops opened following completion of the national

highway in 1978. However, today's taro ice business has since declined due to competition from imported ice cream, leaving only 2-3 shops that still offer this all-natural, traditional treat in the Chaohu area.

A new Dali highlight

When you visit Donghu Park, Taichung Software Park on ZhongXing Road is right next door. Once a Taiwan Tobacco and Liquor Corporation laboratory, it is now a culture and creative attraction that draws culture and creative industrial representatives developing concepts that creatively promote local agricultural products. New tourism spotlight Dali Art has an exhibition center and restaurant that welcomes visiting tourists, and a preserved Japanese-style office has been transformed into an exhibition space used by Taichung Software Park to showcase local traditional and modern industrial heritage.

Wufeng is right on the other side of Chaohu Creek and, as you bike north toward ZhongXing Road, the Taiwan Printing Discovery Center can be seen. This place used to print business receipts but, with the growing trend toward electronic receipts, has now been turned into a tourist factory.

As you go north and reach Dali Sports Park on ShengLi 2nd Road, you will see another new attraction, the Museum of Fiber Arts, once a children's art hall. Although the museum is not yet open, its handicraft promotions have drawn the attention of many families. For community residents, the sports park is also a good place to exercise. This location was once a water basin before that was moved to southern Dali and the site was turned into a grassland. Here you can also see the old water way heading toward old streets of Tailikhit. 



1. Tailikhit Community Center, built in 1929, is a place to learn about Dali's culture and history. 2. Taiwan Printing Discovery Center is the first printing factory open to visiting tourists.

3月驚蟄春，4月清穀日

轉敲躺伸迎春天

文 / 圖 謝明霏 動身體示範：苑純老師、奇叡

二十四節氣是先人源自於農耕的需求，觀察四季氣候的變換而衍生，將時序分為春夏秋冬。我們的身體也會跟著四季變化而運轉，因此雲門教室參考農民曆與黃帝內經的建議，要帶大家跟著節氣動身體、品嚐當令美味，打開五感，與大地共生。

3月，節氣來到「驚蟄」。春雷乍動，驚醒在土裡過冬的昆蟲而得名，大家有沒有注意到最近突如其來的雷聲？

事實上，各地初雷的時間並不相同，真正喚醒萬物的，其實是逐漸回暖的春意。仔細瞧，華美西街上的台灣欒樹，光禿禿的枝條上長出新綠，台灣大道上橙黃或橙紅的木棉花，陸續開放。幸得農業技術的發展，許多蔬果四季都能收穫。在這時節，

把握機會吃些逐漸轉紅的桑椹，享用當令美味。

有句話「春天肝當令，驚蟄要護肝」，春天正是愛肝的好季節，適量吃些桑椹滋養肝腎，還有青色食物中的芹菜、菠菜和花椰菜，也是養肝好食材。

到了3月下旬的「春分」，這一天，晝夜均等，寒暖各半，正是台灣櫻花綻放的時節。著名的賞櫻



驚蟄·轉

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。



地點，東勢林地、武陵農場，還有新社區公所路旁都有盛開的櫻花，運氣好還能聽見啄木鳥敲擊的聲響，為春天的小旅行增添驚喜。

在「驚蟄」和「春分」的這段期間，常常氣溫回升卻又突然轉涼，這時，最適合多做些緩和的運動。配合肝經走兩脅及腿的內側，轉動大關節。再來，中醫認為「肝開竅於目」，因此春天也要特別愛護眼睛，用眼 30 分鐘，記得休息 5 分鐘，或用

手指輕輕敲動眼周，淺淺按壓舒緩。

4 月，「清明」和「穀雨」是春天最後兩個節氣，天清地明，春雨生百穀。這兩個節氣的名字，說明了春季的氣候特徵，一下子好天氣，一下子又下雨，變化非常快速。許多朋友都知道洋蔥式穿衣法，讓我們能依照環境的溫度來決定多一件或少一件衣服，特別是孩子放風跑一下，就熱到滿身汗，此時萬一只有大外套，穿著悶出汗，脫



| 第一招：暖手輕輕敲 |

搓搓手，溫熱掌心，放在眼窩或輕輕敲眼周，給眼睛休息一會兒。



| 第二招：啄木鳥來報到 |

手指頭像是啄木鳥般咚咚咚，幫樹木做身體檢查，透過生活中的情境串連身體的想像，與孩子們互動。力道不用太大，輕輕的就好喔。



春分·敲

了又太冷，真是傷腦筋。

愛喝茶的朋友們在這時節裡，早已渴望春茶入喉韻。春茶顧名思義，就是在春天摘採製成的茶，所以當然也有夏茶、秋茶和冬茶，配合著茶樹的品種以及發酵製程的不同而滋味萬千，值得細細品嚐。

清明節與古代的「寒食節」相近，時至今日，部分華人地區仍保有吃冷食的習俗，像是台灣中南部會出現「潤餅」，新竹常出現「草仔粿」，都是應景的節氣美食。

4月下旬的「穀雨」，正是春夏交替的時刻，西北方的冷空氣和東南方的暖空氣，在台灣形成鋒面而降雨不斷，就是我們熟悉的梅雨季節。通常，農人們已陸續完成第一期稻作的插秧，正盼著老天讓穀雨帶來適量的雨水。

延續春天愛肝及緩和運動的身體計畫，請每天為自己安排時間，張開雙手伸展身體的兩側，舒展肝經走過的地方。入睡及起床前，簡單延展喚起身體，適應變化較大的溫差，也可以幫孩子順順身體，開開心心的起床。



第一招：屈膝鬆腰，好入眠 |

躺平時，將雙膝屈起，幫助腰部放鬆下來。

第二招：順順身體，順順心 |
暖暖雙手後，由上而下，幫孩子順順身體，小互動創造開心的起床時光。



清明· 躺



第一招：伸懶腰，煩腦拋 |

雙手向不同方向延伸，像伸懶腰一樣，帶動延展身體的兩側。



第二招：我們是彼此的鏡子 |

與孩子面對面像是彼此的鏡子，大人先出題，帶領孩子熟悉遊戲的方式，往不同方向伸展。



穀雨· 伸

105年

工業及服務業 普查

工商普查來相挺 臺灣經濟一定贏

普查期間：106年4月15日至6月15日

普查對象：從事工業及服務業之企業及場所單位



3不加2會 普查好放心

- 普查員**不會**洩漏受查廠商資料給任何人
- 普查員**不會**詢問與普查表無關的資料
- 普查員**不會**要您提供帳戶或存摺
- 普查員**會**佩戴普查員證
- 普查員**會**親自遞送致受查單位函



主辦單位：行政院主計總處

協辦單位：各直轄市、縣（市）政府及鄉（鎮市區）公所



廣告

治病先治腸

文 喬許·雅克斯 圖片提供 三采文化、東海·美食育基地 攝影 林宜諤

認識百病根源腸漏症

根據近年醫學研究，過敏、氣喘、食物敏感症、關節炎、消化道與甲狀腺等問題，可能都來自相同病因：自體免疫疾病之源——腸漏症。

人體有70%的免疫細胞在腸道，是最重要的免疫器官。

當你過著「太乾淨」的生活，讓腸道菌相失去平衡，許多疾病便應運而生。

微生物、細菌是人類一生的夥伴，多接近大自然，減少過度殺菌，才能重返健康。

「所有疾病都起自腸道。」——醫學之父，希波克拉底（Hippocrates）

一直被忽略的隱性疾病

米麗安走進我的診療室，神情幾近絕望。她從傳統家庭醫生到全人療法醫師都看遍了。儘管恪遵每位醫師的各樣指示，身體狀況的改善卻是微乎其微。為求恢復健康，連我在內，她已經找了十位醫師。

這位有兩個年幼孩子的三十三歲母親，體重超出標準二十二磅，整個人百分百焦躁不堪。米麗安經診斷患有橋本氏甲狀腺炎，體內甲狀腺受免疫系統攻擊，內分泌醫師開了左旋甲狀腺素給她。她還服用抗焦慮與抗憂鬱的藥物，可一點藥效也沒有。由於精神與情緒的壓力極大，她被自然療法醫師斷定得了腎上腺疲勞，血液檢驗則顯示缺乏維他命B12。她試過改變飲食，甚至這兩年來每周注射一次維他命B12，但全無幫助。她還想過要運動，卻連每天早上起床都快要提不起勁。再說，和眾多年輕媽媽一樣，孩子一睡醒，她就沒什麼時間上健身房或是去健身房。

我查看了三天份的食物日誌，飲食習慣好得出乎意料。除了份量不少的沙拉，還有好幾片發芽穀物麵包和充足的蔬果。不過，食物的養分似乎幫不上忙。我安排了血液檢驗，以便確認先前檢查有

無出錯。等結果出爐，顯然什麼也沒變。她所描述的甲狀腺毛病、腎上腺疲勞、自體免疫疾患、食物敏感症全反映在數據裡。

隔週，她到診療室來，我們一同審視這份檢驗報告。數據一組一組看過去，她的臉色也越來越沮喪。

我的解釋如下：人的腸道要是健康，就如同完好漁網的細密網眼，不至於讓太多東西穿透過去，只會允許微量的水與營養素經細薄屏障進入血流。這是消化系統的必備常態，也是人體獲取養分所不可少的一步。

「但是，腸壁的洞如果變得太大，麩質和酪蛋白等較大的分子，以及別的外來微生物就能夠滲透進來，在體內到處亂跑。」我說，這些較大的東西從來就不該跑進血液裡，人的身體會把它們當成外來物而有所應對，進而導致全身發炎。一旦發生這種狀況，任何器官都可能遭波及。「就妳的例子來說，受影響的是甲狀腺、大腦和腎上腺。」

我跟米麗安說，若不解決「腸漏症」這個病根，無論打多少針維他命B，或是吃多少營養補充品，眼前的難關都不會消解，只會越來越艱鉅。

我為她擬了一套規劃。首先是選擇富含益生菌與益菌生（prebiotics）的食物。前者是能抑

制消化問題的益菌。後者是彼此共存的養料，可滋養前者。為了幫助腸壁癒合，我要米麗安早上起床先以克菲爾酸奶和亞麻籽為主食材打杯雪泥（smoothie）來喝。整天下來還得喝好幾杯骨頭湯。另外，我鼓勵她每晚撥空到社區散步兩到三次，每次十五分鐘，而且用有療效的瀉鹽和薰衣草精油來泡澡。這樣做有助於降低壓力荷爾蒙。

過了兩個星期，米麗安回來複診。短短時間，整個人減了五磅，體力也有顯著提升。三個月後，檢驗結果勝過千言萬語。

簡單來說，短短三個月，維他命 B12 的濃度回復到正常水平。皮質醇、三酸甘油酯、空腹血糖及胰島素、環腺酸受體蛋白的濃度均見下降。這最後一項是全身發炎症狀的指標。她來診療室檢閱檢驗結果的時候，看上去臉色紅潤、兩眼有神。體重計顯示的數字讓她兩眼大張：自首次預約看診以來，她已經減了二十七磅。

我們能夠治癒腸漏症。只要能喚起集體意志，改變長久以來對身體極為有害的習慣就行了。而沉溺於清潔這一點很要命，特別該改。

嚴重的病症，可笑的病名

我猜，你第一次聽人說起「腸漏症」，一定覺得那人在說笑。我能體會，這樣的病名多少會使好些人難以正視病症的嚴重。可是，一旦人們不再分神於可笑的名稱，就會察覺這隱密的流行病是何等狠毒、汙濫，害人不淺。

人體消化道的表面積約兩百平方公尺，與網球場相當，是重大的免疫屏障，保護我們免受疾疫與污染所害。每一天都有數以千計的微生物和消化作用的副產物觸及這面關鍵護盾。而靈巧的腸道內壁有件棘手的事得辦，那就是區隔腸子的內含物與身體組織、設法吸收養分、監看腸中微生物和黏膜免疫系統的整體互動。其實，由於得進行這種種活動，還得消除外來入侵物，腸道內壁佔了消化系統 70%。

為了讓人常保健康，腸道必須小心翼翼地與許許多多微生物維持共生關係。就數目來看，這些微生物的細胞與人體細胞相比多過於十倍。其中，有的是「好漢」（互惠互利）；有的是「壞蛋」（病原體）；有的中立旁觀（共生），基本上隨波逐流。大多數專家相信，平均而論，對人有益的情況是，中性及有正面影響的微生物佔 85%，有負面影響的 15%。由此而成的均衡態勢活力蓬勃，能使免疫系統有備無患、時保警覺，抵禦有害人類的病毒及其他抗原。

我們每次攝取了某物，腸道免疫系統就得分辨敵友。各種養分、微生物、細菌、病菌，該歡迎的歡迎，該驅離的驅離。強健的免疫系統向來低調而戒慎，一如魁梧的保鏢，讓好東西進入，壞東西則迅速處理妥當。然而，腸道若是碰上成群作亂的殘忍任性「暴民」，如環境毒素、營養缺缺的飲食、壓力、藥物等因子，讓保鏢應付不來，人體防禦便會減弱。這時，壞菌趁機發難，利用免疫系統受損的空檔潛入，製造麻煩。



作者簡介

喬許·雅克斯醫師

通過認證的自然療法醫師、脊骨神經醫師和臨床營養師。大力推廣以食療取代藥物。他在 2008 年創辦了 Exodus Health Center，是世界最大的功能醫學診所之一。

他和許多職業運動員合作，自 2009 年成為職業游泳團隊健康顧問團一員，提供營養和健身諮詢，並於 2012 年倫敦奧運為美國隊提供諮詢服務。

個人網站：<http://draxe.com>

推薦書小檔案

書名：土療讓你更健康：治好百症根源腸漏症，就能治好皮膚炎、過敏、糖尿病、甚至憂鬱症

作者：喬許·雅克斯醫師（Dr. Josh Axe）

出版：三采文化

一旦站穩了腳跟，壞菌就有能力改變腸道環境。它們以腸道為家，將居住於此的好菌趕了出去，取代了促成維他命產生的益生菌，還鑽進腸壁黏液，在腸道內壁開洞。這樣的洞有可能使腸道酸鹼值平衡生變，導致酵母菌過度增生。結果，腸道屏障最外層的上皮組織漸漸衰弱。正常狀態下，上皮細胞接合處的作用宛如管控嚴密的閘門，防止不利於人的微生物滲進血流。可是，腸壁遭削弱後，這一道道閘門有時會敞開太久太久，使得毒素、微生物、未消化的食物粒子直接滲入血流，穿行於人身各處。

在這一生，每個人都有患上腸漏的時候，也許只是從未察覺而已。那些微生物如果溜了進來，免疫系統就會釋出抗體摧毀入侵者，事情也到此結束。可是，腸漏要是成了慢性症狀，在具備毒性潛能（toxic potential）的微生物四處漫遊下，就不再是為時極短的局部消化問題，而變成禍延全身的疾患，甚至有致命的危險。免疫系統努力要保護人體，而因此產生的發炎反應可能會持續運作不休，開始攻擊擋路的一切。到了這地步，局面說不定會演變成損害人一生健康的自體免疫疾病。

日趨普遍的嚴重病症

我的初診病人有 80% 患有程度不一的腸漏症，卻都是為了五花八門的其他健康問題來就診，例如膽囊疾患、甲狀腺疾病、牛皮癬或濕疹、偏頭痛、胰島素抗性，甚至是體重只增不減。在得知自身病狀和結腸炎、腸躁症、克隆氏症有相同根源後，好



自己種菜，多接近泥土，可以讓微生物重新進駐並捍衛腸道。

多人都大感訝異。等聽到我說自體免疫疾病患者全多多少少罹患腸漏，他們更是目瞪口呆（自體免疫疾病的種類很多，除了狼瘡、多發性硬化症、第一型糖尿病，就連帕金森氏症和肌肉萎縮性脊髓側索硬化症也包含在內）。我盡量不去提的是，要不是各自找了時間來我這兒求診，他們的病再拖下去，說不定就成了那些遠為嚴重的惡疾。

那麼，為何會是現在？我們的世界到底怎麼了，才會引發這隱密的流行病？當然，任一因子都可能促成腸道問題。可眼下卻是數種因子一時俱來，使腸道翻天覆地。

食物供給敗壞。無止無休的過量糖分吸收、未發芽的混種穀物，和其他營養匱缺的加工食品簡直是在蹂躪腸道。而特別教人擔憂的是麩質這種成分。越來越多證據指出，這是腸漏症的主要推手。人攝取麩質後，身體會承受發炎反應，最終釋出解連蛋白（zonulin），開啓上皮細胞的緊密接合處。只要解連蛋白還在血液裡循環，腸道「閘門」就會一直敞開。

環境毒素增加。殺蟲劑的普遍運用，再加上生活與飲食中的基改作物、食品添加劑及防腐劑，乃至於居家清潔產品和美容產品，使得人體的毒素負荷對腸道康健有所危害。

現代生活壓力讓人疲於應付。說情感壓力會損及腸道康健，並非空穴來風。研究證實，緊張的生活會降低益生菌多樣性，使腸道中的酵母菌過度增生。長期下來，壓力也會削弱免疫系統，癱瘓我們對付壞菌、病毒等外來入侵物的能力，惡化原已存在的發炎症狀，使腸漏經久不癒。

與細菌之戰無窮無盡。美國文化沉溺於過度消毒雙手與住家，用範圍廣泛的抗生素治療太陽下的一切病痛，還以過度加工的食品敗壞了體內微生物平衡。多種遭我們滅絕的有益微生物，原可用來微調人類基因，訓練免疫系統作戰之法，以便應付病原體、過敏原，以及環境中其他威脅因子。像這樣瓦解了腸道與大自然廣袤微生物天地健健康康的共存關係，已經釀成要命禍事。相關慢性病、自體免



讓孩子多接觸土壤，把雙手弄得髒兮兮，可以幫助他們產生免疫力。

疫失能，和抗生素抗性的案例都見增長。今年，起碼有兩百萬人會感染具抗生素抗性的細菌，將有兩萬三千人因此喪命。

用藥過當。每十名美國人就有七名至少服用一種處方用藥；非類固醇消炎止痛藥一類藥品的消耗量創下新高；醫師欣然開立抗生素。在這種種情況下，合成藥物對人體腸道大有傷害，不僅損害黏膜障壁、破壞腸道絨毛，還以難能估算的規模殺光益菌。史丹佛大學研究揭示，單單一輪賽普沙辛抗生素療程，就足以在短短四天消滅嬰兒腸道微生物群系 50%。固然大部分細菌事後重振旗鼓，某些嬰兒體內的特定種類細菌卻一敗塗地，永遠回不來了。

解決方法很簡單

我們必須把數不盡的各種細菌、病毒、嗜菌體、寄生菌，及其他微生物當成老朋友迎回腸道，讓它們再度保護我們。此一「老朋友」說主張，若能反覆微量接觸「塵土」（諸如細菌、土壤、灰塵、植物油），藉以回復微生物多樣性，就可重建我們過去與這種種微生物一向自然而然維持著的共生關

係。這等微量接觸宛如天然免疫機制，讓益菌持續湧進人體與基因互動，並強化固有腸道菌落、指導其應對周遭世界，從而使免疫系統更為強健。

雖然這一切涉及最新科學進展，做法卻再簡單不過了。我們只需要與「老朋友」多多親近。而想要增加這樣的微量接觸，方法很容易，也很有趣，我們說不定老早就喜歡上這麼做。舉例來說：讓飲食習慣回歸到配合四季遞嬗與在地物產；多花時間到戶外走走；擁抱一下剛在野草間打滾過的小狗；允許孩子在遊戲場捏泥團，把雙手弄得髒兮兮。

同時，為了確保「老朋友」會有安全感，肯留下來，有些事我們千萬不能做。比如，對細菌大驚小怪、每樣東西都撒上消毒水，或者一有疼痛就吞顆藥丸。

簡單說：我們得「吃土」。在飲食與生活上，選擇貼近根本、富含細菌的方式，便能扭轉衆多失策，使腸道癒合，治好許許多多疾病。☁

（本文摘要自三采文化《土療讓你更健康》一書）

3 月 March

1 / 三 / WED.	4 / 六 / SAT.	18 / 六 / SAT.	25 / 六 / SAT.
<p>國立台灣美術館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 多感藝境—國寶藏品跨視界 虛擬實境展 (即日~4/9) · 危觀風景—原住民族文化與 空間部署 (即日~4/9) · 2017數位藝術創作案,馮偉 中:西海岸藝世界360° Video 錄像實驗 (即日~4/30) · 線性·符號·東方幾何—吳學 讓藝術特展 (即日~5/7) · 硬蕊 / 悍圖 (即日~6/4) <p>藝術銀行</p> <ul style="list-style-type: none"> · 藝·數之間—解開藝術的密碼 (即日~5/5) <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 咫尺匠心系列—寺廟裝飾技 藝展 (即日~5/15,文化資產行 政暨育成中心) · 「看見印尼·守護台灣」2017 無形文化資產交流展 (即日~ 4/9,雅堂館) · 智慧住宅台中展示區 (即日~ 107/12/30,綠建築) · 「海賊狂歡祭—ONE PIECE 動畫15周年特典」台中場熱血 啓航 (即日~4/9,拾藝術) ㊄ · 「水下考古趣—探索沉沒的 世界」特展 (即日~12/10,渭 水樓) · 看見史前台灣:國定遺址巡禮 展 (即日~7/16,渭水樓) · 不只是 顛倒屋特展 (即日~ 4/4,國際展演館) ㊄ 	<p>國立台灣美術館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017數位藝術創作案:幻視· 身體場 (即日~6/4) <p>8 / 三 / WED.</p> <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《遇見看不見的In科學》—國 網中心算盡天下事 (即日~ 7/2,2樓數位美術中心) <p>11 / 六 / SAT.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 朗潤雅樸—陳志聲書法展 (即日~4/23,展覽室A)  <p>3/1~7/16 國定遺址巡禮展</p>	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017今日風華:今日畫會今日 畫展 (即日~4/9,展覽室B) · 東海大學美術系101級進修學 士班畢業展 (即日~4/16,中 央畫廊、掬月廳) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 周賚油畫個展 (即日~4/16, 美學空間)  <p>24 / 五 / FRI.</p> <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 105學年度全國學生美術比 賽得獎作品巡迴展 (即日~ 4/9,1、2樓藝文走廊、4、5樓 閱覽區) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 第22屆台中市逍遙藝術學會 會員聯展 (即日~4/23,展覽 室A) 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 港洲盃親子捏陶作品展 (即 日~4/16,清水廳) <p>文英館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 靈島美術學會第26次大展 (即 日~4/5,主題暨文英畫廊) · 台灣省書畫家協會106年度會 員聯展 (即日~4/5,文英畫廊) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 藝響世界油畫會會員聯展 (即 日~4/9,大墩藝廊五) · 春秋美術會第42屆79回會員 聯展 (即日~4/9,大墩藝廊六 及動力空間) · 曾淑嬋繽紛陶藝創作展 (即 日~4/19,文物陳列室二) · 第64屆中部美展 (即日~4/9, 大墩藝廊一~四) · 相·非相—王多智油滴天目創 作展 (即日~4/19,文物陳列 室一) <p>31 / 五 / FRI.</p> <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 國立勤益科技大學明秀書院 師生作品聯展 (即日~4/30, 展覽室B) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 榛の旅—世界輕旅行 (即日~ 4/23,展覽室C) <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 絲情花意~秀繡看—黃莉莉 當代刺繡藝術展 (即日~ 4/30,3樓編織工藝館) · 絢爛春天—2017愛畫畫會聯 展 (即日~4/23,葫蘆墩文化 中心1樓文創區) · 如晤·初心—張英彬油畫展 (即日~4/30,2樓畫廊)

1/六/SAT.

大墩文化中心

- 2017台中兒童藝術節，極至體能舞蹈團「大風吹」(15:00, 演講廳)
- 藝文研習成果展系列—溫惠珍師生粉彩畫展，(即日~4/26, 文物陳列室三)

誠品園道店

- 《拯救人生的中草藥》新書分享會/主講:李志誠、林瓊婉 (14:30, 3樓藝術書區)
- 《喃喃》音樂分享會/演出:陳冠宇 (19:30, 3樓藝術書區)

港區藝術中心

- 青剛櫟種子小品DIY體驗課程(即日~4/30, 10:00, 清風樓/一起玩種子趣) \$
- 金屬押花—兒童粉彩畫(即日~4/30, 13:30, 清風樓/小森林手作坊) \$
- 與可震老師相約「歐洲傳統編織蠶絲」(13:00, 清風樓/織布玩專用教室) \$

屯區藝文中心

- 2017上半年假日廣場—屯區慢樂活(15:30, 戶外露天劇場)
- 《氣球飛行者Ballooner》(19:30, 演藝廳) \$



國立台灣美術館

- 2017數位藝術創作案「羅禾淋:完美的犯罪—失控」(即日~7/2)

國立公共資訊圖書館

- 為什麼會有「十二夜」/主講:Raye (14:00, 總館2樓國際會議廳)

中山堂

- 日本飛行船劇團—三隻小豬與小紅帽 (14:30, 19:30) \$



2/日/SUN.

誠品園道店

- 「嘉蘭塔之舞與異想世界—陳美安的彼得洛希卡」國台交音樂導聆分享會/主講:張浩閔 (14:30, 3樓藝術書區)

屯區藝文中心

- 2017台中市兒童藝術節，《换位遊戲:大風吹》極至體能舞蹈團 (19:30, 演藝廳) 索票

2/日/SUN.

港區藝術中心

- 窯燒琉璃—小雪糕冰箱磁貼 (4/2、4/9、4/16、4/23, 10:00, 清風樓/迷璃手作坊) \$
- 鉛線編織—可愛小杯果凍蠟 (4/2、4/9、4/16、4/23, 14:00, 清風樓/迷璃手作坊) \$
- 原創舞風采, 原舞曲文化藝術團—舞動奇蹟 (4/2、4/23, 15:00, 名留廣場)
- 「2017台中兒童藝術節」《好久茶的秘密—日月潭傳奇》—大開劇團 (14:30, 演藝廳) 索票
- 兒童節活動—小丑動物甜蜜派對 (10:30, 藝術廣場)

Legacy Taichung

- 「2017鐵漢柔情」王治平:Back to the good old days (19:00) \$

7/五/FRI.

誠品園道店

- 《4D小說專輯—想紅》新書分享會/主講:阿樂 (19:30, 3樓藝術書區)

中山堂

- 財團法人創價文教基金會《巴西浪漫新森巴—Sururu na Roda演唱會》(4/7、4/8, 19:30) \$

葫蘆墩文化中心

- 心靈·對話—戴麗英油畫展(即日~4/30, 4樓畫廊)

台中國家歌劇院

- 為自己加冕 迪士尼公主電影交響音樂會 (19:30, 大劇院) \$

8/六/SAT.

中興堂

- 親子音樂會「拐杖狗」(4/8, 19:30、4/9, 14:30) \$

屯區藝文中心

- 2017台中市兒童藝術節，《星星之火》童顏劇團 (14:30, 演藝廳) 索票
- 搖滾奇雞筆套 (9:30, B1 藝享空間) \$

港區藝術中心

- 「2017台中兒童藝術節」《黑貓傳奇》—頑石劇團 (14:30, 演藝廳) 索票
- 娟娟老師相約週六手毬 (10:30, 清風樓/織布玩專用教室) \$

葫蘆墩文化中心

- 知毒避毒妙方/講座:譚敦慈 (14:30, 演講廳)
- 小青蛙劇團—糖果屋 (19:30, 演藝廳) 索票

文英館

- 源遠流長—常書畫會顧文華師生2017首展(即日~4/19, 主題暨文英畫廊)

國立公共資訊圖書館

- 整座城市都是你的圖書館—休閒閱讀帶著走 (10:00, 2樓數位學習教室)

台中國家歌劇院

- 無獨有偶工作室劇團《夜鶯》(14:30、19:30, 中劇院) \$
- 啥?我的劇碼 What's my script? (19:30, 大劇院) \$

9/日/SUN.

屯區藝文中心

- 2017台中市兒童藝術節，《瘋狂西遊記—台中狂想曲》(14:30, 演藝廳) 索票
- Whole World/故事老師:貓頭鷹英繪故事屋, Teacher Joy (10:00, B1 藝享空間) 10歲(含)以下小朋友,由成人陪同。

國立公共資訊圖書館

- 腎臟的保健與防治/講座:賴銘南 (10:00, 3樓多元學習教室)

葫蘆墩文化中心

- 2017藝遊葫蘆墩—藝遊夢劇場—大開劇團《花兒》(10:30, 演講廳) \$

港區藝術中心

- 少年PC音樂會 (14:30, 演藝廳) \$

台中國家歌劇院

- 不觀《牡丹亭》,怎知「崑曲」春色如許?遇見文學大師白先勇(14:30, 中劇院) \$

11/二/TUE.

港區藝術中心

- 卡片織—斜紋圖案變化 (10:00, 清風樓/織布玩專用教室) \$

13/四/THU.

港區藝術中心

- 編織自己的生命樹 (10:00, 清風樓/織布玩專用教室) \$

4月 April

14/五/FRI.	15/六/SAT.	16/日/SUN.	18/二/TUE.	22/六/SAT.
<p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 驚奇的工藝之美—廖啓鎮蛋雕個展 (即日~5/7, 3樓編織文物館) <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 綠光劇團《人間條件六—未來的主人翁》(4/14 19:30、4/15, 14:30、19:30) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 來聽我唱! 善耕365公益音樂節 (14:30, 演藝廳) 索票 	<p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《塞納河畔的綺想》2017劉家伶鋼琴獨奏會 (14:30, 演藝廳) 索票 · 眷村保溫成果展 (即日~5/15, 清水眷村文化園區) · 台中市藝術創作協會會員聯展 (即日~5/7, 展覽室B) <p>台中都會公園</p> <ul style="list-style-type: none"> · 守護大肚山—「春天~我們在大肚山騎車」(台中都會公園、熊肯作文創作園區、九天文化園區) \$ · 守護大肚山—「大肚山人文生態小旅行」(台中都會公園、立全社區、忠義社區) \$ <p>台中文創園區</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017無形文化資產講堂: 北管音樂/講座: 范揚坤老師 (10:30, 求是書院) · 2017無形文化資產講堂: 百年北管樂的歷史/講座: 梨春園北管樂團 (13:30, 求是書院) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 療癒系藝術禪繞畫 (9:30-12:30、13:30-16:30, B1藝享空間) \$ · 《遇見·楊貴妃》相和樂舞劇坊 (19:30, 演藝廳) \$ <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 風神寶寶兒童劇團《晴空小侍郎》(4/15, 14:30, 19:30、4/16, 14:30, 中劇院) \$ · 《墨具五色》Dào (19:30, 大劇院) \$ · 「絢彩二十 夢想奔馳」系列音樂會 (19:30, 小劇場) \$ 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 明道中學國中部「春之饗宴」(14:30), 入場方式洽04-23341186 <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 現代人的保健藥膳DIY/講座: 莊雅惠醫師 (14:30, 3樓大會議室) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 原創舞風采, 身聲劇團—在大水之中 (15:00, 名留廣場) · 臺灣現代民族音樂之父與藝術歌曲之王—郭芝苑與舒伯特 (14:30, 演藝廳) 索票 <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017藝遊葫蘆墩—藝遊夢劇場—大開劇團《花木蘭》(10:30, 演講廳) \$ <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 美秀集團「Sound Check」EP 噴出巡迴! w/ 厭世少年 (19:30) \$ 	<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 陽明海運第6屆國際青少年繪畫比賽優勝作品展 (即日~4/30, 2樓國際會議廳) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 週二綜片式腰機系列課程 (10:00, 清風樓/織布玩專用教室) \$ 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「嘉蘭塔之舞與異想世界—陳美安的彼得洛希卡」(19:30) \$ <p>國立台灣美術館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 萬無引力—英國FACT科技藝術交流展 (即日~6/25) <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 中港高中國中部第九屆美術班畢業成果展~瑰零年代 (即日~5/7, 中央畫廊、掬月廳) · 藝術座談: 藝論紛紛 (14:00, 清風樓/愚魚坊) · 親子教養冒險歌舞劇《英雄慢半拍》—蘋果劇團 (19:30, 演藝廳) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 新民高中雙語國中部英語戲劇展演 (14:00, 演藝廳) 索票 · 簡·靜·淡·雅—蔡美琴水墨意境 (即日~5/21, 美學空間) 
<p>15/六/SAT.</p> <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 魂牽夢縈的挪威仙境/講座: 林庭如 (14:30, 演講廳) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017藝術新聲—畢業生推薦展 (即日~5/3, 大墩藝廊一~六、動力空間) · 在起飛與降落之間—我在飛機上學會的事/講座: 李牧宜 (14:00, 演講廳) · 「創意藝術市集」活動 (14:00, 草悟道木作吧檯北側廣場) <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 來個顏色想像呼吸~希臘藍與白的國度/講座: 馬繼康 (14:00, 4、5樓閱覽區) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「2017鐵漢柔情」滅火器: 進擊下半場 Begin The Second Half Tour (20:00) \$ <p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> · 2017青年高中音樂科年度音樂會 (19:30) \$ 	<p>19/三/WED.</p> <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> · 「來吉.山豬.A VEO VEO YU」視覺設計創作展 (即日~4/30, 2樓藝文走廊) 	<p>20/四/THU.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 情歸所屬—刺繡尺 (10:00, 清風樓/織布玩專用教室) \$ 	<p>21/五/FRI.</p> <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> · 《至善樂集》—清水國小音樂班畢業音樂會 (19:30) \$ <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> · Deca joins 首張專輯《浴室》巡迴 (20:00) \$ <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> · 路易霧靄劇團《小木偶》(4/21, 19:30、4/22, 19:30、4/23, 14:30, 中劇院) \$ 	

22/ 六 /SAT.	23/ 日 /SUN.	28/ 五 /FRI.	29/ 六 /SAT.	30/ 日 /SUN.
<p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 學霸養成指南—知識性資源懶人包 (10:00, 2樓數位學習教室) 世界書香日—草地上的閱讀饗宴:系列活動/草地音樂會、書香市集、閱讀宴、講座、展覽 (10:00, 戶外廣場) 2017世界書香日講座「好創意是跑出來的」/講座: 盧建彰 (14:00, 2樓國際會議廳) <p>國立台灣美術館</p> <p>「時。光。機—從古典到當代攝影藝術教育展」 (4/22-10/29)</p> <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 《Fazioli名琴藝術之夜—傾·聽》(19:30) <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 舞動窯火—陳禹卿陶藝個展 (即日~5/10, 文物陳列室二) 角色·痕跡·陳文濱創作展 (即日~5/10, 文物陳列室一) <p>文英館</p> <ul style="list-style-type: none"> 2017兒童動力藝術節暨兒童繪畫優秀作品展 (即日~5/3, 主題畫廊) 2016—2017台中中區、台中、台中西區扶輪社聯合主辦台中市學童繪畫比賽 (即日~5/3, 文英畫廊) <p>Legacy Taichung</p> <ul style="list-style-type: none"> 盧廣仲2017春季巡迴 (20:00) \$ <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 《愛呀,我的媽!》 (4/22, 19:30、4/23, 14:30, 大劇院) \$ 	<p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《不朽的浪漫》藍文吟鋼琴獨奏會 (14:30, 演奏廳) \$  <ul style="list-style-type: none"> 三隻母雞和孔雀/故事老師:台中故事協會, 李美娟 (10:00, B1藝享空間) 10歲(含) 以下小朋友, 由成人陪同 <p>大墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 魅力舞藝—肚皮舞, 張羽鎔、徐佳惠 (15:00, 城市小舞台) 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 「神秘波希米亞夜之歌—呂嘉的馬勒第七號交響曲」(19:30) \$ <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 2017朝陽視傳教師聯展 (即日~5/28, 展覽室A) <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 巧藝豐原—在地職人故事展 (即日~6/4, 1樓文創交流區) <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 情規河處—「台灣水利規劃百年檔案展(大甲溪系列)」(即日~7/16, 3樓世界之窗展區) <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 白先勇x蘇州崑劇院, 青春版《牡丹亭》(4/28, 19:30上本〈夢中情〉、4/29, 14:30中本〈人鬼情〉、4/30, 14:30下本〈人間情〉, 大劇院) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 陳從珍—「精彫之美」彩墨展 (即日~5/21, 展覽室C) 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 台中藝術家室內合唱團巡迴演出—樂 (19:30) \$ <p>誠品園道店</p> <ul style="list-style-type: none"> 因為我沒空—《弄》新書分享會/主講:馮翊綱 (14:30, 3樓藝術書區) <p>屯區藝文中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 105學年度新民高中應用外語科英日語戲劇展演 (14:30, 演奏廳) 索票 <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 「箏心真意·話說瑄琴」王郡瑄畢業音樂會 (19:30, 演奏廳) 索票 <p>國立公共資訊圖書館</p> <ul style="list-style-type: none"> 2017世界書香日講座「從書桌開始的 關鍵能力」/講座:柯華葳 (14:00, 2樓國際會議廳) <p>台中國家歌劇院</p> <ul style="list-style-type: none"> 顏華容2017獨奏會—樂音情深—一世緣 (19:30, 中劇院) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 《小魚小魚海中游》—小青蛙劇團 (14:30、19:30, 演奏廳) \$ 「2017藝術話家常系列講座」台灣民俗采風, 林茂賢老師 (14:00, 清水廳) 吳文瑤80回顧展 (即日~6/11, 展覽室A) 	<p>中興堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本飛行船劇團—綠野仙蹤 (19:30) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 陳姿吟二胡獨奏會 (19:30, 演奏廳) \$ 2017藝遊葫蘆墩—藝遊夢劇場—大開劇團《牛魔王與鐵扇公主》 (10:30, 演講廳) \$  <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 東海大學音樂系《2017東海大學電子鍵盤管絃樂團音樂會》(19:30) \$ <p>港區藝術中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 「2017藝術話家常系列講座」吳文瑤80回顧展 (14:00, 展覽室A) 
<p>27/ 四 /THU.</p> <p>中山堂</p> <ul style="list-style-type: none"> 全民大劇團《同學會! 同鞋~》(4/27, 19:30、4/28, 19:30、4/29, 14:30) \$ <p>葫蘆墩文化中心</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本飛行船劇團—綠野仙蹤 (19:30, 演奏廳) \$  <p>小啓</p> <p>◎歡迎來訊刊登藝文類活動預告, 需符合「一般市民可參與」或「專屬展演場所之藝文活動」, 本刊保留審稿、刊登及刪改權, 內容若有異動將以主辦單位為準。來信請寄: newstaichung@gmail.com</p>				

Q&A：禽流感來勢洶洶，市民該注意什麼？

Q1：禽流感是雞、鳥的感冒嗎？這麼多種禽流感病毒有什麼不同？會感染人嗎？

A 禽流感（Bird Flu）的全名是「鳥禽類流行性感冒」，是由 A 型流感病毒引起禽類從呼吸系統到嚴重全身敗血症等多種症狀的傳染病，禽類在感染後死亡率很高。禽流感病毒的種類很多，其中 H5N1、H5N2、H5N3、H5N6 及 H5N8 禽流感病毒皆為 A 型流感病毒，H5N1 及 H5N6 屬「高病原性」，受到感染的禽鳥會快速死亡；H5N2、H5N3 及 H5N8 病毒都有「高病原性」及「低病原性」兩種，主要於禽鳥間傳播。其中，H5N1 及 H5N6 禽流感病毒有感染人類的案例，但尚無證據顯示有持續人傳人的現象。不過，大量暴露的高風險人員，如養禽業者、動物相關工作者等，不排除有感染的可能性，但只要有正確防範的觀念及良好衛生習慣，不需要過度擔心。

Q2：雞蛋、禽肉煮熟吃，就不會傳染禽流感病毒嗎？

A 根據世界衛生組織的建議：約 70°C 以上烹煮禽肉，可以使禽流感病毒不活化。因此，熟食禽肉相關製品是安全的，但烹煮前的冷凍及解凍過程應該謹慎，避免生熟食交互感染。截至目前為止，尚無實例顯示人們經由食用「煮熟」的禽肉製品而被感染。來源不明的肉品，未經過任何食物品質控管，包括活體取得及宰殺、生禽肉保存、製造過程及運送過程的衛生條件等，難以掌控，建議切勿購買與食用，以杜絕感染風險。

Q3：一般民衆如何避免感染禽流感病毒？

A 建議透過以下措施預防感染禽流感：

1. 保持室內空氣流通。
2. 用肥皂勤洗手，不亂摸口鼻及眼睛。
3. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
4. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
5. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應以肥皂澈底清潔雙手。
6. 不要購買來源不明的禽鳥肉品及蛋品等。
7. 禽肉及蛋類澈底煮熟才可食用。料理生鮮禽鳥肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。
8. 平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
9. 養禽業者在工作過程中，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清潔消毒。
10. 一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠等類流感症狀，應戴上口罩儘速就醫，並主動告知醫師禽鳥接觸史、工作內容及旅遊史等，以利醫師診療及通報。

資訊來源：衛生福利部疾病管制署



打一通 商標問題請速撥 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。

CREATIVE EXPO

十
化

TAIWAN 2017

沁
藝
臺
中

TAICHUNG PAVILION



臺灣文博會台中館以「花沁藝」為策展主題，構築宜居花園城市為臺灣典範，採用時尚的現代設計風格及水彩的繪畫設計表現，詮釋台中工藝達人、設計品牌及創意藝術家們的工藝設計能量，滲透擴散至城市每一個角落，沁潤市民的美學心靈，落實創意工藝在地化，帶領城市生活品質的提昇；也意喻台中工藝創意產業，在華人文創博覽會的舞台綻放芬芳，百花吐豔。

2017臺灣國際文化創意產業博覽會 台中館

展出時間 2017/4/19(三)至23(日)

展出地點 華山1914文創園區(台北市八德路一段1號)展位H2-04

2017臺中巧聖仙師文化祭 花現台中生活工藝展

展出時間 2017/5/19(三)至28(日)

展出地點 東勢客家文化園區(台中市東勢區中山路1號)



臺灣文博會台中館 FB
www.facebook.com/taichung.creative
EXPOtaiwan2017



臺灣文博會台中館 網站
www.creativeexpo-taichung.com.tw

指導單位  臺中市政府

主辦單位  臺中市政府文化局

執行單位  加佳國際行銷

媒體合作 LaVie

廣告





《臺中好生活》訂閱辦法：6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200元（平寄）

■ 香港／澳門—新台幣410元（航空平寄）

■ 亞洲—新台幣485元（航空平寄）

■ 歐、美、非洲—新台幣550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。

◎ 雙月15日前（含當日）劃撥者，將收到下期發行的月刊；雙月15日後劃撥者，將收到下下期發行的月刊。

■ 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
市政廳景館
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
台中烏日子
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）
范特喜微創
漢堡巴士
草悟廣場旅客服務中心
目覺咖啡（一店、二店）
默契咖啡
呼嚕咖啡
梨子咖啡台中各分店
Mapper Café 脈搏咖啡館
HOW place 好所在
內巷咖啡
樹兒咖啡
卡勒美手感咖啡
紅磚橋
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
8C 咖啡 IKEA 商圈
8C 咖啡亞洲大學
福品創意鮮奶酪
後驛冊店

■ 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。

牠的幸福，我們在乎

愛牠不離棄，做個好主人！

- 🐾 落實寵登 / 提供優惠更增加登記意願
- 🐾 毛孩絕育 / 從源頭控制犬貓繁殖數量
- 🐾 飼養不放養 / 認養多管道飼主負責任
- 🐾 教養不棄養 / 多管齊下落實教育扎根
- 🐾 改造收容所 / 優化空間提升動物福利
- 🐾 寵物買賣管理 / 杜絕非法及加強稽查

105行政院農業委員會評鑑臺中市獲得

★「動物保護業務」及「收容管制業務」雙特優

★「繁殖控制績效最佳獎」及「裁罰率提升最佳獎」雙最佳

首獎
50萬

2017
tiaf

臺中國際動畫影展
Taichung International Animation Festival

徵件開跑

即日起至 6/30 止

報名網址 twtiaf.com

廣告

指導單位

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

主辦單位

 台中市影視發展基金會
Taichung Film Development Foundation