走台步

No. 18

Taiwan Step

Published in May 2016

仲夏逐風追浪——走出舒適圈 戶外運動野放自己的心智與體能

駱駝的歌詞VS水黽的謠曲

兩種身體的形塑——歐陽靖談慢跑、吳懷晨談衝浪

● **感受台灣之美**
登山、單車

● **挑戰極限**
跑酷、鐵人三項
攀岩

● **仲夏海岸好風景**
衝浪、潛水

● **徜徉藍天綠地**
飛行傘、親子露營

夏天就該揹起行囊，遠離都會煩躁惱人的空氣，享受陽光下的熱情台灣。

聽本期玩家們分享他們熱愛的休閒活動，連編輯室的人都按耐不住，蠢蠢欲動，想飛奔這些私密景點。若光一個夏天還不滿足，這期〈港澳人在台灣〉訪問的黃璟瑜，乾脆將她和丈夫如何移居台灣的經驗寫成書，移民台灣，天天「走台步」。

編輯室報告

編輯室報告

A 咖人物

02 | 駱駝的歌詞 VS 水黽的謠曲——兩種身體的形塑 慢跑與衝浪

06 仲夏逐風追浪——走出舒適圈 戶外運動野放自己的心智與體能

08 緩緩走入靜謐山境 傾聽萬物天籟之音——登山

10 騎著車踏著鞋 風中看遍最美景色——鐵人三項

12 優游擺盪身軀 潛入繽紛的深藍世界——潛水

14 打個赤腳 享受台灣好浪——衝浪

16 我要飛上青天，上青天——飛行傘

18 身體和心境的自我修行——攀岩

19 l'art du déplacement 讓你比現在的自己更強——跑酷

21 移動城堡 體驗各式生活感的美好家屋——親子露營

23 踏上踏板 探索不同的台灣——單車放浪

25 區間車小旅行系列（六）｜吊橋山景環繞的老時光風情——新竹內灣支線

28 老城故事多｜繁華的糖業重鎮 保存古樸人文與歷史建築風貌——雲林虎尾

30 啾咪青青校園｜抬頭一看，周圍盡是藝術——北藝大到淡江

32 港澳人在台灣｜香港退休老師出書，教港人移居台灣

34 實在好食記：｜腦洞師下廚記：悲傷鷹嘴豆泥

《走台步》第十八期期手

總編輯——劉子華｜執行編輯——洪于雯｜美術設計——張溥輝｜發行——財團法人臺港經濟文化合作策進會｜策劃——一人出版社｜協力——南方家園出版社、逗點文創結社、點出版｜出版日—— 2016 年 05 月 01 日｜歡迎上 facebook 、新浪微博搜尋《走台步》雜誌

文——葛羅莉亞、阿溝馬
圖——吳懷晨、歐陽靖

駱駝的歌詞 VS 水匪的謠曲 ——兩種身體的形塑 慢跑與衝浪

馬拉松般的美好生活

逐風系作家 歐陽靖 ——生成善於忍受、體察自我的駱駝

Q1 如何步上跑步之路？

約三年前，伴我多年的貓咪過世，讓我對人生產生不同的想法，覺得該去挑戰過去認為做不到的事，讓自己改變。當時正好認識了一些熱愛馬拉松的前輩，帶我進入跑步世界。此後，跑馬拉松成了我重要的人生目標。跑到喘不過氣時，只能堅持，勤奮練習，向教練和前輩請教。跑步並非簡單的事，必須下足苦功才能解決問題。

Q2 首次跑完「全馬」（42.195 公里）的心情？做了哪些準備？

第一次跑完全程馬拉松，感動得掉下眼淚，知道自己完成了一項困難的事。如今每次跑完全程還是充滿成就感。參加全程馬拉松前，一定要把體能鍛鍊到可負荷的狀態，因為這項運動有其風險，準備方法也不盡相同。我從開始練跑到正式參賽，準備一年半，除了飲食保養，也勤於練跑。練跑有 SOP，如間歇跑法，目的是尋求最佳狀態。

Q3 村上春樹說，跑步能訓練他創作的專注與耐力。對你來說，跑步也發揮了具體幫助？

我讀過《關於跑步，我想說的是……》，完全同意村上春樹的看法！長跑、跑馬與其他運動很不同，關鍵在於一顆沉著的心。跑步確實在我遇到創作瓶頸時給予我幫助。我會將長跑訓練中的某些感覺用在創作上，讓自己沉著、穩定地思考解答。

Q4 印象深刻的跑步經驗？

每一次體驗其實都是獨一無二的。《歐陽靖寫給女生的跑步書》分享了許多我的跑步經驗。若要說特別，大概是馬拉松跑到一半下雪吧！在日本跑馬常遇下雪，只能硬著頭皮繼續跑。跑馬的人都比較堅強，不會因為下雪這種事就輕言放棄。

Q5 曾與兩萬名女性共跑，也曾獨跑。最大差異是？

共跑像團體合作，大家一起完成一個目標，但容易分心；獨跑則是讓自己沉澱思考，不僅訓練自己與孤獨相處，對身體變化也更敏銳、更專注。

Q6 工作與生活忙碌，如何維持跑步頻率？

只要有機會就積極參加賽事，依比賽時程擬定賽前計畫，然後實踐它。三月，我準備去澎湖跑「夸父追日跨夜接力賽」（2016 CRUFU RUN），接著香港女子 10K（Nike Women's 10K）、台北女子半馬（Nike Women's half marathon TPE）、長野奧林匹克紀念國際馬拉松大賽……可以說，比賽為我創造了跑步機會。

Q7 請推薦一次慢跑之旅。

台北很多綠意盎然的河濱公園，是很好的練跑場所。另外，NIKE+ RUN CLUB（NRC）是很棒的選擇！全程有專業配速員陪跑，只需上網報名且完全免費。NRC 較屬於 Run Local，會以城市空間（如士林）作為跑步路線，能跑步同時欣賞臺北的日常風景，也推薦給外國朋友。

歐陽靖，作家、演員。著有《吃人的街》、《我們，都是末日殘存者》、《歐陽靖寫給女生的跑步書》、《旅跑日本》。歷經六年重度憂鬱。因愛貓離世，2011 年開始跑步，自詡為跑步傳教士。

潮濕每一岸靠港的夢
吳懷晨的海潮之心
——體驗一介水面之上，水匪的一場夢

Q1 將你帶往海邊的契機是？

九年前，偶然在咖啡店看到了一幅衝浪照，畫面裡是大雪繽紛的海岸、結冰的海水，一名浪人在雪地冰海中衝浪。大概出於天性吧，這幅景象召喚出我內心某種野性。

Q2 累積多年衝浪經驗，心態上是否有所轉變？

衝浪九年，或許多少萌生一些老鳥的心態。但只要面對大海就會發現，自己心底仍延續熱情的初衷。開始衝浪那年，我每週固定往返高雄與墾丁。奇妙的是，我反覆駛上屏鵝公路，公路一側貼臨著海，我一心只想見到海、親近浪；一路播著音樂，唱歌，起伏的海浪自有其律動，彷彿在旁遙應。我的心中滿溢平靜。

Q3 墾丁是你衝浪的起點，後來又愛往東海岸逐浪，怎麼看待兩個不同的浪點？

墾丁離城市近，比較像時髦的度假勝地，海浪不會太凶；內行的逐浪客喜歡跑花東，台東的海更野，可能較不適合欠缺把握的新手。

Q4 衝浪需要克服的困難？印象深刻的衝浪經驗？

衝浪其實沒有太多身材限制，五、六歲的孩子都能學衝浪。衝浪須承受長時間風吹日曬，奔波劬勞。技術純粹是經驗累積，新手或許需要克服羞恥心吧！想想，若是瀟灑穿著貼身浪褲、扛起浪板，突然一陣浪迎面打來，馬上就成了披頭散髮的狼狽模樣。我大概斷過七、八條腳繩，都是硬生生被浪扯斷，遇到這種情況只能孤身慢慢游回岸上。有時颱風掃過台灣外海，天候乍看風和日麗，颱風浪已緩緩從遠海推送進來，隨之湧起鏡面三角浪（向兩側完美碎裂的錐浪）……那是衝浪的黃金時刻。

Q5 你像遊走海陸之間的兩棲類，怎麼調適兩種棲境的差異？你在書中提到許多衝浪結識的朋友，他們共通的特質是甚麼？

因為工作的緣故，只能一逮到機會就往海邊跑。平時的忍耐也算一種快感延遲吧！我認識的浪人朋友大抵很熱情，他們的快樂很純粹。人生最大的幸福，就是全心投入你最渴望的事。浪衝久了，固定的浪點遇到的面孔也差不多，自然常常碰上。

Q6 你曾說，若沒有衝浪，可能不會踏入哲學與執教領域，原因為何？

衝浪讓我身心平和，如果一味鑽入哲學思辯，反而不太健康。只要一個月沒衝浪，肌耐力和協調性就得重新調整。能否克服海洋，基本上是心理素質，也是意志力鍛鍊。只要心向著浪，人生各種險惡或許都能看淡些。跟海相處越久，越發體悟它的遼闊，比起來人類實在太渺小。

Q7 請推薦體驗衝浪的地點。

我推薦宜蘭烏石港和墾丁。初學者最好在夏季衝浪，冬季的東北風會帶來大浪，較適合有經驗的老手。

吳懷晨，海上漂浪人，哲學博士。六年級中段班。兩屆台東詩歌節策展人，熟悉東部的大山大海。現職台北藝術大學副教授。著有散文《浪人之歌》，詩集《浪人吟》。

仲夏逐風追浪——走出舒適圈 戶外運動野放自己的心智與體能

文——洪于雯。圖——蛙大。受訪者——蛙大

單車流浪與百岳冒險養成積極性格
轉換人生跑道

十七歲暑假和幾個死黨騎上一台單車出發去環了半島，那是第一次的戶外運動長征，也是我人生最重要的一次體驗。從板橋騎到墾丁，沒有齊全的裝備、沒有發達的單車道，更沒有精確的路線規劃或地圖，沿途到好友們家鄉住宿搭伙，花了九天，累癱又狼狽。沒有計畫的流浪，一路遇到大大小小狀況不斷，且戰且走也都平安克服了，養成日後一有時間說走就走的機動性。

三十歲那年我開始爬山，這個經驗成了我人生職涯重要的轉捩點。剛畢業時，在線上遊戲公司從事設計，一路升遷到各個處室與層級，越來越多的業務量與壓力也隨之而來。某天朋友找我爬玉山，沒有任何經驗去登百岳，身體不適、體力不支，根本是一個糟透了的經驗啊！那時我帶著一台相機上山，一路拍攝山谷美景，雖然很累很狼狽，但美景當前也就這麼一路爬出興趣。後來我結合了網頁設計、文案、攝影，在那個部落格不是那麼發達的年代，很幸運的在網路上有了自己的平台，把爬山的照片和文字放上網和讀者分享。累積了固定的讀者後，我開始思考「創作」之於我的意義，毅然決然離開原本穩定但壓力也大的線上遊戲產業，轉而經營空間「蛙咖啡」。蛙咖啡的起草就是來自於一個單車環島經驗分享平台，後來開始執行單車贊助計畫。在這裡與朋友分享、交換戶外運動、旅行冒險的故事與作品。

離開舒適圈
戶外運動學習對環境忍耐與共存

我從來不想挑戰極限，只是每到一個階段，就想離開熟悉的舒適圈，往戶外走走。從事戶外運動有很多時候需要「忍耐」，會有無法預期的困窘，也會有很多意想不到的美麗。每一次的冒險都能夠增加自己的勇氣與自我信任和期待，苦到、累到就會激發出更多的想像與堅強心志。

近年戶外運動風氣興盛，難免會有破壞環境之虞。尊重自然也才會得到自然的反饋，任何戶外運動愛好者都更需有保護環境的意識。像是露營、登山或潛水，事前都需要有活動人數及範圍的規劃，把山林、海洋保護好，能帶來的觀光效益才是淵遠流長的。台灣對戶外運動很常出現一窩蜂狀況，如：電影《練習曲》上映後的單車狂熱；近年來風行的登山、露營、馬拉松、三鐵……。戶外運動本來就不是殿堂或流行指標，而是生活型態的一部分，一窩蜂容易流於比較或採購裝備的競賽，反而違背初衷。

談到我喜愛的單車旅行路線，很推薦到花東一帶鄉鎮埔頭探險。每年六月中旬與十一月下旬，稻穗滿盈正待收割之際的花東縱谷，從瑞穗沿著 193 縣道南下往玉里方向抵達池上，沿途海岸與山脈綿延連結，鄉間阡陌縱橫，美不勝收啊！

蛙大，本名楊明晃，曾任職於線上遊戲公司高層。偶然的一次機緣開始攀登高山，也開始接觸攝影。07 年 6 月完成了單車環島之旅後，毅然決然結束了 11 年的上班族生涯，離開眾人欣羨的職位，全心投入嚮往已久的自由創作生活，07 年底，一直希望可以把工作與玩樂結合的 frog，創立台灣第一家結合藝廊、聚會與分享概念的單車人文空間——「蛙咖啡」，希望更多朋友可以在這個孵夢基地一起激發熱情、體驗生活。現為攝影、設計、作家、木工、戶外運動愛好者。

Web ｜ www.frogfree.com

1

Mountain Climbing

緩緩走入靜謐山境 傾聽萬物天籟之音 ——登山

文——楊世泰。圖——呆呆

Q1 登山緣起？

幾年前父親當上地方的登山會會長，某天他分享一張照片，一大片綠色草原中間有一座寶藍色的湖泊，湖面像鏡子一樣閃閃發亮，晴朗的藍天沒有白雲，米粒大的三兩人影在湖邊漫步。父親說這是「天使的眼淚」，是臺灣高山最美的湖泊。

後來偶然在家發現一張裱框的玉山登頂證書，上面有張父親站在玉山主峰的照片。證書做得非常精美，不知哪來的念頭，竟然拜託他無論如何都要帶我去爬玉山，不曉得他是抱著看好戲的心情，還是很高興兒子終於願意一起加入登山的行列，很快地就在幾個月後安排好行程。

平常就有騎單車運動的習慣，所以只是在上山前做一些肌力訓練而已。抱著期待又興奮的心情上山，結果走不到一半就有高山症的反應，到了山屋後就筋疲力盡不支倒地，雖然隔天還是順利登頂，但下山途中卻嚷嚷著以後再也不爬山了。不過很顯然的，玉山沒有成為終點，我還是不斷走在往山頂的路，甚至還寫了一本跟山有關的書。

Q2 推薦登山行程。

合歡群峰是指七座海拔超過三千公尺的山峰，散佈在台十四甲線昆陽至大禹嶺間，其中有五座山峰名列台灣百岳，大部分都可以在一至三個小時內來回，石門山甚至只要花上十幾分鐘就可以登頂，是很多初學者接觸台灣百岳的起點，輕輕鬆鬆就能欣賞高山草原、雲海和鄰近山峰的連綿之美。特別是冬天雪季期間，總能吸引許多遊客上山賞雪，體驗亞熱帶地區難得的雪景風光。

不過由於從平地開車到最高點的武嶺約兩個小時就可以到達，爬升太快讓很多人一下子無法適應高度的變化，高山症的反應常常讓人遊興大減。建議前一晚可以在清境的民宿，或是到台灣海拔最高的旅館「松雪樓」過夜，隔天一早再悠閒輕鬆地往山頂走。

> **私房最愛——合歡北峰**｜從小風口遊客中心的停車場出發，經過一小段柏油路後抵達登山口，走約一公里的陡坡後來到北峰的著名地標「微波反射板」。反射板後的一公里平緩好走，到達天巒池叉路口往左約五分鐘即可登頂。

一天之內可以來回的登山行程，所需裝備並不複雜，背包容量十五至二十五公升即可，裡頭準備簡單的糧食、飲水，並記得攜帶透氣、排汗的運動服飾，鞋子以硬底的運動鞋為佳。而合歡山海拔較高，即使在盛夏時分，山頂仍是接近攝氏十度左右的低溫，因此務必要多帶一件保暖外套和雨具以備不時之需。為了避免高山症造成的身體不適，請隨身攜帶自己慣用的藥品；若是有無法處理的狀況，要立刻下山或是請身邊的山友協助。登山的終點不在山頂，而是安全返家，凡事量力而為。

楊世泰，出生於台灣彰化，作家與部落客。跟隨父親的腳步進入山林，從此與「山」結下不解之緣。著有《Live Wild 山知道》1書。2016年將與老婆「呆呆」，挑戰全程4,286公里的PCT太平洋屋脊步道。經營Facebook專頁「TaiTai Live Wild」。

騎著車踏著鞋
風中看遍最美景色——鐵人三項

2

Triathlon

文——劉維人。圖——台灣鐵人三項有限公司。受訪選手——何韻柔。三鐵知識介紹——吳明仲

Q1 跑三鐵緣起及訓練過程分享。

從小跟著爸爸一起亂騎單車，也很早就開始跑馬拉松。荷蘭容易淹水，為了安全，每個小孩從四歲開始就要學游泳。一年多前，有次騎車上風檔嘴，遇到一群 DWD 三鐵社團的單車愛好者，去年嘗試了我的第一次三鐵比賽。

三鐵總是辦在風景區，永遠不會無聊。游完泳騎上車，身邊就是當地的海景和山崖，一邊吹風一邊補充吃喝，經過村莊的時候當地人還會幫你加油。現在的比賽像是在觀光，也像嘉年華會。賽道都設在當地最美的景點上，體驗平常來不及慢慢觀賞的秀麗道路。玩三鐵最重要的是意志力。三鐵的每個項目都是長距離，選手需要了解自己身體狀況，分配不同階段的身體能量，知道什麼時候要補充食物和水分，如何讓自己撐完全程，以及比完賽之後不累垮。三個項目用到的是不同肌肉群，游泳要練基本動作和衝刺；騎車跟跑步則是做平地與坡道上的長程練習。為了增強三種項目所需的肌肉群，讓身體能夠維持一定速率的輸出，即使是業餘遊戲，每週三天，每次兩小時以上的訓練是必要的。

Q2 國內三鐵的重點賽事與社群？

台灣規模最大也最具代表性的三鐵賽是 IRONMAN Taiwan、IRONMAN70.3 Taiwan，推薦的賽事包括 LAVA 系列賽。初學者可以嘗試台東普悠瑪鐵人三項賽，蠻多初鐵選手都會選定這場賽事挑戰。Challenge Taiwan 的傳統是熱鬧的嘉年華氣氛。其他包括高雄愛河鐵人三項賽是城市賽，很方便也很特別。中華民國鐵人三項協會在澎湖的全國鐵人三項錦標賽也能感受有別於台灣的人文風情。相關社團包括 DWD 台灣追不到鐵人三項休閒運動協會、DVTT 醫聲論壇鐵人三項協會及 TMAN。除此之外，國內許多較有規模的公司也都在公司內有三鐵相關社團。

Q3 推薦半日到一日的輕型三鐵體驗。

實際的三鐵賽事需要一定的訓練以避免運動傷害，建議背包客提前報名賽事，並向社團或相關單位聯絡，進行賽前訓練。如果想要自己體驗輕型三鐵運動的感覺，可以用游泳與騎飛輪，或自行車、跑步機、操場練跑的方式。三鐵參與者中，往往工作人員比選手還多。目前國際級賽事都與當地景點媒合，旅客們不妨前往賽場加油、觀賞，感受各地最美麗的風光。尤其大型賽事都會招募志工，志工會與選手一起度過賽事行程，比觀眾更能感受澎湃情緒。

來自荷蘭的三鐵選手何韻柔：不善於用言語溝通的我，說話常常繞了一圈或是講錯話，腦袋跟不上嘴巴的速度時，就用運動來表達吧。當情緒不好時運動就對了，腦袋打結時運動就對了。運動能讓我更能專心、專注去做一件事而看清楚方向。這，就是我的運動之路。

Q1 從事潛水需具備的條件？

在台灣這個美麗海島，透過潛水去認識各地海域景觀，是非常特別的旅行體驗。據我二十多年的潛水經驗，只要會呼吸就可以從事深潛。早年考潛水員證照被要求對水性、游泳都要有一定熟悉度，這幾年在 PADI 國際潛水組織教學模式改變下，會游泳只是對水性較不害怕，但不會游泳依然可透過潛水教學來考證照。最受入門初學者歡迎的就是 PADI 所認證的 open water，成為開放水域潛水員代表已具備基本潛水知識與技巧，可憑這張證照至世界各地租借裝備、氣瓶或聘請潛導，輕鬆的進行潛水觀光。

Q2. 國內潛水課程與社群？

通常教學課程分為「體驗潛水」與「潛水考證」兩種。體驗潛水課程，從訓練至下到海域，所需時間約莫二至三小時。學員無年齡限制也不需什麼先決條件，只要身體能夠負荷，行前訓練、著裝、潛水，皆由教練在旁指導與保護。體驗的學員我會控制在八米深以內的海域，且隨時在我身旁五米內的距離，有狀況能就近處理。

潛水考證則需三天兩夜的訓練與考照時間。海洋每時每刻變幻莫測，即使訓練時穩定，正式進入海洋時的狀況還是很多，我們著重訓練學員的心態與抗壓性，面對遼闊大海一定要保持冷靜穩定。推薦潛水愛好者可到「易潛網」（www.ezdivemag.com） 分享與了解潛水相關資訊。

Q3 推薦給初學者與深度愛好者國內的潛水地點。

台灣海域有著許多珍貴且獨有的海洋生態資源。下水前，我們會預先介紹潛點的海洋資源、環境、物種、海象；進到海裡，我要求學員只用眼睛看就好，我可以幫忙合影留念，但千萬不要觸碰任何海洋物種，除了是顧及學員安全也是對生態的保護。

初期接觸潛水，可到海況相對穩定的海域，像是墾丁萬里桐、後壁湖的軟珊瑚區與餵魚區，這裡的海域較不深，上下岸也較容易。餵魚區由一大群疣枝狀的雀屏珊瑚所組成，雀屏珊瑚所組成如此巨大的群礁體，在墾丁海域並不常見，形成許多魚類的庇護所，魚種種類與數量皆多且不怕人，是可以近距離與魚類接觸的好地方。墾丁出水口淺礁區的珊瑚覆蓋率很高，有許多可愛的小丑魚，運氣好的話，還能與海龜或隆頭鸚哥擦身而過。

重度潛水愛好者，我很推薦位於恆春半島西海岸的「合界」。這裡海域較深險，珊瑚種類與魚類保存較完整，離岸不遠就能下潛到二十至二十五，位於海流帶也常帶來驚艷絕倫的大型魚類，如：鯊魚、旗魚、海龜、牛尾魟、鷹魟。雖然生態豐富繽紛但海象也較險峻，建議潛水氣瓶數要超過三十至五十支以上的有經驗者再去嘗試。

優游擺盪身軀 潛入繽紛的 深藍世界——潛水

3
Diving

文——洪于雯。圖——李俊賢。受訪者——墾丁 Go Diving 趣潛水教練 李俊賢

李俊賢，外表粗曠內心溫柔，擁有二十多年的潛水經驗，是墾丁 go diving 趣潛水的帥氣教練。自稱兩棲生物，對海有累世的情緣，海洋像是他的另外一個家，喜愛帶著朋友進到海中作客，在深藍世界裡優游並守護著海洋鄉親，時刻提醒陸地鄉親，海洋之美要如何守護與翱翔。

4 打個赤腳享受台灣好浪——衝浪

Surfing

文——黃默默。圖——王薇 、Hans
受訪者——周錡倉

來到這間位於大安區小巷子裡的 Hola Surf 衝浪專門店，攝影師偷偷問了句：「不覺得他長得很像阿部寬嗎？」

愛衝浪愛到自己開店，五官輪廓很深的 Mick 有著模特兒的身形，穿著卻相當低調休閒，他說：「衝浪，會徹底改變一個人的生活方式！」

曾在加州讀設計，年輕時很愛打扮的他，自從愛上海邊生活，穿著變得很休閒，不習慣穿鞋，不抓頭髮，為了衝早浪習慣早睡早起，還會隨時注意別人不會注意的漁業氣象，一有好浪就馬上往海邊衝。

在衝浪者的世界裡，海岸是隨時在變化的，就算風向和季節一樣，每次的浪也都不一樣，因此 Mick 總是不願錯過任何好浪的機會：「小時候愛跑 pub，迷上衝浪後，會猶豫說明天的浪這麼好，不衝就沒了，夜店今天不跑明天還是在……結果生活的重心通通跑到海邊去，現在的朋友也都是在海邊認識的。」

Q1 從事衝浪緣起與需要具備的運動條件？

大二開始想學衝浪，跑到金山去跟租衝浪板的老闆學。後來老闆看我常來（常常翹課，哈哈），就讓我在店裡打工抵租金。後來到美國讀設計，還特別選加州這衝浪聖地，一邊工作一邊衝浪。

衝浪是個協調性的運動，不大用得到肌力，反而是練瑜珈幫助很大，另外就是，這畢竟水上運動，要有基本的水性，閉氣不會沉下去，游得動是最低門檻。

這運動同時需要肌耐力跟平衡感，所以男女都適合，一般來說女生平衡感比較好，男生則是肌耐力比較夠。如果喜歡華麗的動作，駕馭海浪，適合玩技巧的短板，單純喜歡乘浪的感覺，則推薦玩復古的長板。

周錡倉，出生於木柵，銘傳企管系畢業後，前往 LA 學化妝品設計，並在潮服進出口公司當倉儲和業務，2013 年成立品牌 Hola Surf Boutique，專門銷售衝浪相關用品和服飾。

Q2 國內衝浪的重點賽事與社群？

最主要的比賽有三個：BILLABONG 宜蘭國際衝浪大賽、佳樂水國際衝浪大賽、臺灣國際衝浪公開賽。台灣比較沒有主要的同好社群，多半是各地店家的粉絲團。如果想得到最新的海浪資訊，推薦下載「Magicseaweed」app，或上中央氣象局、国際気象海洋株式会社（imocwx.com）。

Q3 推薦半日到一日的衝浪體驗小旅行。

頭城烏石港現在人多、設備好，屬於沙地浪，比較安全。我自己則愛跑金山，人少、地形穩定，可以安心衝個過癮。衝浪時旁邊一定要有救生員，到海邊建議看一下海流圖（平常很少人會看），被海流沖走時比較不會驚慌，如果是第一次下水，建議找教練進行一對一教學，陪你下水推板上板，比較快體驗到衝浪的感覺。另外，台灣冬天因為有東北季風，最適合衝浪，夏天反而沒什麼浪喔！

我要飛上青天，上青天——飛行傘

文、圖——黃默默
受訪者——野馬教練

5
Paragliding

在翡翠灣飛飛行傘的野馬教練有著軍人般的精壯外表，線條俐落的臉曬得黝黑，六十五歲的他總是戴著頭巾、項鍊、耳環，時髦的外表下有種說一不二，老派的硬漢形象。他說以前當教練、飛飛行傘很快樂，現在創業已經二十九年，當總教練，每天都在地上擔心空中飛的教練和客人，比較沒那麼快樂了。

「我很兇！不兇不能帶人。」訪談過程中，他特愛說自己很兇，說了三次，但為了照顧中風的兒子，他竟一同報考了同一間學校的進修部，白天在金山山上送人上天，晚上則陪兒子到學校讀書，四年全勤不缺席，去年跟兒子一起畢業，兩人穿著畢業服合照的照片登在很多新聞媒體上，照片裡的他鼻子紅紅的，好像才剛哭過。提到這件事他傻笑帶過，說現在只想多賺點錢，讓家人過好一點的生活。

Q1 從事飛行傘緣起與需要具備的運動條件？

那時我三十幾歲，在當酒店經理，某天看到報紙上一張有人玩飛行傘的照片，覺得很帥，就開始找人學，隔年就跑去飛越萬里長城，是世界第一個這樣做的人，因為我臭屁！

剛開始飛的那年，飛行傘才剛發明不久，那時傘具不好，沒有什麼裝備，連無線電都沒有，教練也都還在摸索，簡直是草菅人命、血肉長城！現在傘具已經改良得很安全，讓飛行傘變成一件很簡單的運動，只要學會基本動作，很容易飛起來，傘也不會倒，會出事都是因為人為疏忽，所以建議一定要有教練在場，隨時用無線電幫你看狀況，只是想體驗的話，也可以讓教練帶著你飛。

如果有意學習，想當教練，除了要有運動細胞、年紀不要太大，最好個性不要太屁（囂張），就不會危險。

Q2 國內飛行傘的重點賽事與社群？

台灣的飛行傘載客率全世界最高，收費則幾乎是全世界最低的！國外玩一次至少要一兩百美金，香港的價格大概是台灣的三倍，所以來台灣玩飛行傘真的很划算！

年度盛事：埔里飛行傘國際公開賽、東台縱谷盃飛行傘國際邀請賽及全國排名賽。

同好社群：中華民國滑翔翼協會（paragliding.com.tw）。

野馬教練，本名劉松添，1951 年出生，是外省第二代基隆人，曾做過工程師、酒店經理，有經營管理和法律兩個碩士學位，現在擔任野馬飛行俱樂部總教練。

Q3 推薦半日到一日的飛行傘體驗小旅行。

台灣現在很多地方可以玩飛行傘，屏東賽嘉、台東鹿野、台南白河、花蓮萬榮、七星潭……最棒的還是金山萬里翡翠灣，到世界各地飛過一輪，覺得這裡的飛行經驗是世界第一！

6

Rock Climbing

身體和心境的自我修行——攀岩

文、圖——臥斧

Q1 攀岩緣起？

從小就不是體能優異的孩子，後來維持運動習慣的主因是為了寫作。但在運動時開始好奇：在不改變作息飲食之類習慣的前提下，自己的身體可以做到哪些事？攀岩一直是讓我好奇的運動，爬到現在大約七年了。運動型的 Free climbing 使用的器材不多，大多靠自己的身體，也不一定要去做很誇張的劇烈動作，一般人都可嘗試。

Q2 攀岩中的學習與體驗。

攀岩是個非常需要練習自己平衡感及重心轉移的運動，這些技巧可以省下許多體力及肌耐力。我在每個岩點上短暫停留的時間裡，都會與自己的身體對話，攀岩前大多會在地面進行觀察、想像自己上了岩壁之後要怎麼攀爬，同時要能夠在正式攀登前放鬆心情和肌肉，因為如果太緊張，肌力會難以發揮，視界也會變窄，可能無法按照計畫行進，所以得學習如何讓自己保持在專注但放鬆的狀態。攀岩對我來說是一種身體和心境的自我修行。

Q3 推薦攀岩的地方？

台灣其實人工岩場不少，台北市的各運動中心幾乎都有，萬華和內湖都很不錯。北海岸的龍洞是很有名的天然岩場，國外攀岩者都會慕名前來，路線很多，也很推薦。

臥斧，雄性。想做的事情很多。能睡覺的時間很少。工作時數很長。錢包很薄。覺得書店唱片行電影院很可怕。隻身犯險的次數很頻繁。出了八本書。喜歡說故事。討厭自我介紹。

離開舒適圈 單車環島日記——

每年六月中旬與十一月下旬，稻穗滿盈正待收割之際的花東縱谷，從瑞穗沿著 193 縣道南下往玉里方向抵達池上，沿途海岸與山脈綿延連結，鄉間阡陌縱橫，美不勝收。

蛙大環島集錦：http://www.frogfree.com/

楊世泰跟隨父親的腳步進入山林，從此與「山」結下不解之緣。著有《Live Wild 山知道》一書。2016 年將與老婆「呆呆」，挑戰全程 4,286 公里的 PCT 太平洋屋脊步道。經營 Facebook 專頁「TaiTai Live Wild」。

l'art du déplacement 讓你比現在的自己更強——跑酷

7 Parkour

文——劉維人。圖——台灣跑酷學院。受訪者——阿威、Sona

Q1 從事跑酷緣起？需具備的運動條件與注意事項？

我們的練習從 2007 年開始。那年的電影《Yamakasi》讓台灣人認識到跑酷。電影裡的動作實在太帥了，我們各自練習跑酷動作，在網路論壇上認識彼此，也認識了跑酷教練 Sona，大概三十個夥伴從此開始一起定期訓練，並組成了「跑酷學院」協會。

跑酷是 l'art du déplacement（移動的藝術）。是透過各種空間中的移動練習，增強練習者的身心強度。它是全身性的肌肉整合，不像一般健身訓練那樣每個動作只著重特定一群肌肉。即使是最基礎的「精準跳」，也要在高度的自我整合，以及對環境的充分覺察之下，讓跳躍跳得平衡、落地落得輕鬆。

跑酷的動作源自在自然環境中的移動方式。我們用猴子走、兔子跳等等各種原始狩獵時會用到的動作，來練習如何一邊保持移動，一邊覺察自我，並關注周遭環境。訓練的重點，在於克服心中的障礙，建立自信，在日常生活中的每個細節裡，相信自己可以做得比現在更好一些，穩定而持續的增強自

己的身心。強壯的身心與自我覺察，讓人能夠在不同的環境中維持一定的表現，不會因為種種情緒的影響而失常。

舉例來說，大多數人都可以從一張餐桌跳到隔壁的餐桌上，但換到了高處卻連一公尺都跳不過去。人會在考試中失常，在重要的場合中表現不佳，而跑酷訓練，會讓人學會如何專注在當下，不要被環境的異動和體內的情緒所擺弄。一旦習慣了這種狀態，即使在生活中，也能保持那種和諧感與整體感。

Q2 國內跑酷的同好社群、公眾露出與表演場合？

從跑酷學院，可以聯絡到台灣絕大部份的跑酷愛好者。在協會的免費培訓下，目前北中南已有七所大學有跑酷社，其中台大的跑酷課程已經有五年的歷史，大專社團聯賽也正在籌辦中。

許多人以為跑酷是極限運動，這多多少少是被電影中那些誇張而又優雅的動作影響。事實上的跑酷訓練不一定那麼劇烈，而會根據每個人的習慣與狀態而調整。經常練習的夥伴可不是只有十九至二十五歲的年輕人，也有五十多歲的成員。無論年紀，只要願意嘗試挑戰自己，都能因為訓練而突破自己既定的障礙。跑酷學院每周二、三的晚上七到九點會在台北花博練習。高雄則有台灣摩猴跑酷 (FRMP) 會在 85 大樓附近練習。各協會除了受邀表演之外，也會在許多運動用品與科技產品的廣告影片中出現喔！

台灣跑酷學院｜ www.addtw.com/

台灣摩猴跑酷｜ www.facebook.com/FRMPFAMILY

Q3 推薦半日到一日的跑酷體驗小旅行。

目前運動旅行的概念正夯，社團本身經常會有 training trip。一群夥伴一起前往某個城市，利用公園的地形與障礙物來練習動作。練累了就去吃當地美食，吃完再去另一個公園練。有什麼能比全身動得暢快之後大啖美食更棒的呢？以跑酷學院習慣的台北而言，可以嘗試大安森林公園——中正紀念堂——永和四號公園的全天行程組合。如果背包客想在台北體驗跑酷，歡迎到跑酷學院的臉書報名。

• 跑酷學院秘書長——阿威，原本在醫療器材公司經營老人醫療與預防醫療。在推廣的過程中，發現運動對於預防醫療的重要性。愛上跑酷之後，成立了跑酷學院，希望男女老少都能一起體驗跑酷的美好。

• 跑酷教練——Sona，美國人。來自德州達拉斯，原本是音樂製作人與職業 DJ。在 google 都還沒有的時代，自己從影片裡模仿跑酷動作無師自通。如今是演員與跑酷教練，在許多影片與廣告中出現。

8 Camping

移動城堡 體驗各式生活感的 美好家屋——親子露營

文、圖——王慶富

我有三個家。

一個雖然是房子但是在天龍國，一個是像房子的車子，第三個則是像霍爾的移動城堡。

想要百萬夜景，就把家移到百萬夜景的前面；想感受海景第一排，就夜衝享受隔天一早的第一排景色；想要家旁有溪可以跳進水裡透心涼，就安排在溪邊營地……，想得到、想不到的各類型營地都有，隨著季節、氣候、心情、團體等的不同，有不同主題露營，也會蓋起不同類型的露營家園。

移動的城堡就是這股力量，將心情從都市裡的煩悶轉換過來，也許不是什麼魔力，就只是一個單純家的概念，一個我們一家都在一起，緊密的、考驗著、努力的在屬意的土地上，享受每次不同風格與多樣的生活感。我們一起經歷著所謂的人生經驗，驚艷著每次帶給我們在生活間細微變化，不斷察覺出與前一次、前前一次或是日常生活間的層次風味。搭帳說來辛苦，卻也不同於露營車的親子互動關係，一切甘之如飴，試試吧！

享受三天兩夜的野外生活，不用一起床就迎接收帳的失落，也比較能有悠閒的感覺，偶爾還可以在這裡有午覺的時間。而二天一夜的行程，則是一早出發到營地，開始將移動城堡拿出來蓋，佈置溫馨的家還有廚房什麼的，像弄個家園的規模，所以這也是露營設備與用品越出越多的原因，甚至也深入一般日常生活。

簡單午食後，上桌的是手沖咖啡的各項用具，午後的陽光特別美麗，在這裡又特別是。優雅的動作、不急的流速、夾雜著研磨豆香與空氣中緩緩流動的環境聲，都是放鬆的氣味。像是農村般的生活，孩子到處奔跑嬉鬧，媽媽們趕在天黑前整理晚餐的菜，有些爸爸也準備大展身手。

晚餐前，森林裡的營帳小燈一盞盞亮起，如童話場景般的美麗。想優雅享用晚餐，還真不容易，戶外不比在家裡便利，但各式各樣的廚房設備，也已經讓戶外野廚料理不陽春。無論如何還是把酒言歡直到深夜唷，不會餓著的，放心上山下海吧！深夜食堂對我來說，比晚餐來的重要許多，特別喜歡在很冷很冷的天氣，圍著煤油暖爐，感受溫度的落差。然後在暖爐上，用微微可以煮熟的熱度，閒談間食物就能起鍋，多好！還能溫薑茶或是溫酒！

大快朵頤後，就是舒暢的洗澡，是舒暢哦！衛浴設施因應著需求和越來越多五星級的營地，完全不用擔心清潔衛生問題，包君滿意。另外在還沒有睡意前，不要先把床鋪好睡袋打開，因為有時候濕氣高，會影響睡眠品質。

一大早微涼的氣溫，熱牛奶或是吃碗熱粥都是很享受的，還能延續前一日的美好，若又能乾收，就值得了（大多時候可以）。最後看著大家後車廂、後座滿載而歸，誇張且不可思議中，繼續相約下次第幾 ___ 露。

王慶富，「品墨良行」負責人。2014 亞洲最具影響力全場大獎得主。2002 年設立品墨設計工作室，以整體視覺設計、企業識別、美術設計與空間佈置為營業項目，2011 年整合設立「品墨良行」，為生活應用品設計與製作，也與藝術家合作商品，2012 年台北設立實體商店，並開設完整商品網路平台購買，從日常生活用品、創意生活料理等商品著手，期望帶給大家更靠近生活的設計好物。

踏上踏板 探索不同的台灣 ——單車放浪

文——張羽甄。圖——黃健和

9

Biking

踏上踏板，發現城市不同風貌

「會開始騎車，是因為職場充滿大量酒精，要散散酒氣。」黃健和半開玩笑地說，「騎上單車後，會有兩種變化：回到童年的感覺，且有奇特的自由度。原來通勤只有一種路線，騎上車後，有了閒適的心情，開始好奇還有哪條路線能走呢？可以發現哪些有趣的地方？」

騎車，不單是看更多景色，也是在用身體體驗城市。「沒騎單車前，不會注意到台北市是有高低起伏的。如果騎機車，加個油就過去了，騎單車才發現——唉，這是上坡耶！」

吃一碗麵，喝一次酒，騎一趟車

若友人來台灣，他會問：要吃一碗麵、喝一次酒，還是騎一趟車？「騎車認識城市的角度完全不同。北京騎胡同、廈門騎巷子，我喜歡這方式，因此也這樣介紹台灣。」騎車遊走，同樣街道在每人眼中是不同主題之旅。「如果是電影掛，就可以騎牯嶺街到萬華——《牯嶺街殺人事件》到《艋舺》。不同階段的人對牯嶺街的感覺是不同的。像我，就是舊書街，年紀輕的想到《牯嶺街殺人事件》，

再來就是牯嶺街小劇場。而到萬華，可以去拜龍山寺、祖師廟；或吃東西，華西街、周記肉粥、排骨湯……還有很地道的早餐。」規劃路線，也可在街道名上做文章：「台北市就是大中國地圖的縮小版，可以騎過『河西走廊』，也可規劃絲路之旅，敦煌路、玉門街……。沿途逛逛咖啡館、小書店。」

騎車可以騎遠、騎高，重點是有樂趣、安全

台灣城市與山離得近，可以快速地從平地到山區。「現在單車變速有很多檔，容易上坡。看體力或玩性，騎到貓空、陽明山，泡溫泉、吃東西。甚至可從台北騎去桃園龍潭吃牛肉麵呀！」騎車過程非常彈性，重點是悠閒好玩，並且注意安全。「我跟同事曾經去花東騎車，沿路有山有海，景色很美。累了就改搭火車。蘇花公路比較危險，車速快、隧道多。進隧道前，可以比大拇指找一台車，請他在後面開慢一點，護著你。大家都會幫忙。」

騎車永遠是一個人的事

「曾經一個人騎南橫。騎在森林裡，五點半，沒有燈，一片漆黑。我很害怕，把知道的歌都唱一遍……然後發現沒那麼暗了，有月光相伴。大山中只有一台小單車……騎車永遠是一個人的事，是一個人與環境的獨處。」騎上單車，體驗台灣吧！那是旅人與環境最純粹的獨處。

欲知在台灣舉辦之單車活動、賽事，請上「中華民國自行車騎士協會」網站（www.cyclist.org.tw）。

黃健和，筆名台北拜客。騎過單車：台灣、中國、越南、法國、荷蘭及比利時。與陳懷恩合著《單車環島練習曲》，並著《單車放浪：一台車，一本書，一張地圖，一路騎到天涯海角》，是騎乘旅行札記，一台單車，登高、望遠、尋味，是探索世界的有趣工具，也是新型態的旅遊方式。現任大辣出版總編輯。

吊橋山景環繞的老時光風情——新竹內灣支線

文、圖——陳晏華

從新竹發車，在竹中站轉車，途中經過榮華、竹東、橫山、九讚頭、合興與富貴等站，最後到達終點站內灣的內灣線，是台灣三條觀光小火車鐵道的其中一條。早期主要營運是為了石灰泥業和木材業的開發，現在則連結了新竹市與新竹縣，並且可以與高鐵接縫，使旅人與在地人往來新竹縣市更加方便。換句話說，不論是搭火車或搭高鐵到新竹，都能便利的轉乘內灣線小火車，前往內灣鐵道沿線的景點遊晃。

往昔的林業小鎮飄木香　漫步老屋群落——榮華、竹東

第一站請在竹東站下車，途中經過榮華站時，也可以拍攝榮華的字樣，因為能與富貴站連結成吉祥話「榮華富貴」，而且富貴站是為了創造吉祥話才改名，舊站名是「南河」。走出竹東站，左手邊有一區正在興建中的建築物，這是新舊建築物結合的新園區，預計今年七月開始營運。如果順著左手邊一直走，跨越鐵道，則會到達河濱公園，是當地住民休閒運動的自然天地。如果是往前面直走，很快就會看到竹東林業展示館，因為竹東鎮在日本統治時期是木材集散地之一，所以，展示館裡擺設著當時林業興盛以及伐木景況的照片，最值得細細觀賞的是舊文物的保存。

而在展示館斜對面，以綠色鐵皮圍籬圍起來的區域，則是林業員工宿舍聚落，聚落仍保留了幾間在日本統治時期興建的木造宿舍，有幾間尚有員工遺眷居住，也有的成了廢棄屋舍。因為，木業歷史與木造屋舍的文化價值，曾有當地藝文人士發起守護行動，經過一番努力，現

在暫時不會拆除。若有興趣一探究竟，可以從圍籬旁的巷子口（東林路一四八巷）進去，若遇見聚落裡的長者居民，還能聽他們說故事呢。

竹東鎮早期除了發展林業外，還有水泥與玻璃業等，之前占地廣大的水泥廠已經拆除，並成為重劃區；玻璃廠也已經改建成社區……。舊時代的回憶漸漸失去之時，目前仍留下來的包括古市巷、街屋群、洗衫坑和曉江亭等等，都是可以去走走逛逛的地方。

藍色大門裡的人文書屋——瓦當

從竹東火車站一路逛到竹東高中，再往大林路走約五百公尺左右，右手邊會出現一間藍色大門吸引目光的獨立書店「瓦當人文書屋」，「瓦當」打造成像家一樣的舒適，除了有書有咖啡有音樂外，也常常舉辦講座，講座型態包含新書分享、讀書會、小型演唱會、電影放映、採編營與座談會等等，在竹東小鎮上發出微光，照亮小鎮人文風景。

追火車的幸福故事——合興

接下來往合興站前進，關於合興站有段很甜蜜的愛情故事，常吸引情侶或夫妻去感受愛情魔力。故事的開始是一位高中男生與高中女生的火車之戀，某日，男生錯過了在合興車站發車的班次，也怕因此錯過愛情，於是沿著鐵道追逐火車，最後終於追到火車，也追到了美滿的婚姻。前幾年，台鐵曾想廢站，後來愛情故事中的夫妻認養了合興車站，讓合興站的愛情故事永遠流傳下去。

山城裡的老時光風華——內灣

最後，抵達終點站內灣，內灣站是內灣線最多旅客的觀光地，有老街風情、老戲院「內灣戲院」、吊橋與自然山景，因此這一座山城在假日常塞滿人潮，筆者特地選擇周間的早晨時分前往遊逛，空氣清新，街道也只有幾隻貓和鴿子覓食，非常悠閒，這才是山城該保有的氛圍吧。

除了老街和吊橋，內灣戲院是民國三十九年落成的建築，除了雨天會滲漏外，古色古香的外表仍保存相當好！尤其二樓的特殊設計以及建築物的色澤，非常美麗。戲院沒落後，現在已經改成經營餐館。內灣國小校內有櫻花樹，在櫻花季節，繽紛色彩搭配舊校舍，是筆者喜歡的畫面，有機會，不妨選在櫻花季節造訪內灣線，感受山城的魅力。

繁華的糖業重鎮
保存古樸人文與歷史建築風貌
——雲林虎尾

文、圖——張容禎

虎尾位於雲林縣的中心位置，因靠近虎尾溪而曾稱虎尾庄，舊名曾為大崙腳庄、五間厝庄。有嘉南大圳濁水溪幹線貫穿，不僅農產豐富，在日治時期還曾引領全台擁有絕佳的經濟盛況，全因糖廠的設立帶起小鎮的的建設發展，讓這裡從荒涼野地演變成繁榮的糖業之都；這裡雖沒有台灣鐵路經過，當時糖廠運輸甘蔗的五分車便好比是台鐵火車，載貨又可載人，大量的外國移民湧入也讓這裡的街道出現了日式住宅與歐風洋樓的異國樣貌。如今製糖產業雖已式微，小鎮或許不比當時繁華但透過保存下來的歷史建築像是虎尾郡役所、虎尾郡守官邸、合同廳舍、虎尾驛等以及仍在運作的糖廠，仍可以感受到濃濃的歷史氛圍。

巷仔內的秘密基地 虎尾厝沙龍

雲林縣虎尾鎮民權路 51 巷 3 號（週一公休）

虎尾厝沙龍是一間獨立書店，是和風結合洋味的興亞式建築，見證了虎尾糖都的興盛與衰落，如今變身為書店，優雅地隱身在巷子裡供人細心閱讀。可以選擇在日式風情的庭院裡曬著日光看書喝茶，推開檜木門走進屋內還能夠在享受歐風宮廷貴族般的閱讀時光；虎尾厝不僅提供書籍，每月還會舉辦各類議題的展演或探討活動，是書店也是沙龍場所，就像是個秘密基地，醞釀著滿滿的人文氣息。

歷史建築、古早味小吃巡禮

雲林布袋戲館｜雲林縣虎尾鎮林森路一段 498 號（僅開放假日）

原本為虎尾郡役所，台灣少數僅存的日治時代郡役所，是一種融合多種試驗的半木造廳舍，有日式屋頂又結合歐式風格的牆面，現今為雲林縣歷史建築且規劃成布袋戲主題館，傳承保留虎尾地方重要的布袋戲傳統藝術。

雲林故事館｜雲林縣虎尾鎮林森路一段 528 號（週一、二公休）

雲林故事館前身為郡守官邸，位置就在布袋戲館旁邊，充滿濃厚的日式風格的木造建築，目前為故事館，館內有導覽參觀也提供做為講故事、繪本創作的平台，結合在地人事物與藝術創作，是一個讓大人小孩都能夠充滿回憶的所在。

虎尾合同廳舍｜雲林縣虎尾鎮林森路一段 491 號（誠品、星巴克虎尾店）

因虎尾郡役所當時空間不足而增建的聯合辦公室，分為派出所、消防組和公會堂。其中四層樓高的瞭望台塔式閣樓，曾是虎尾最高建築地標之一；而以前的人說虎尾有三高則分別是糖廠煙囪、虎尾水塔以及合同廳舍的瞭望台了。現今空間由誠品書店再利用中，整體外觀都仍算完整甚至連派出所的洗石子案台都還保留著呢！

阿世香菇肉羹｜雲林縣虎尾鎮華南路 31 巷 1 號

虎尾巷仔內除了有氣質老房書店，也有經典老肉羹，走出書店不遠就會在另一條巷子看見這間阿世香菇肉羹，從早上七點開始就能看見排隊人潮，老闆從在巷子裡擺攤到現在已有五十多年歷史，招牌推薦香菇肉羹、滷肉飯以及自製香腸。

抬頭一看，周圍盡是藝術——北藝大到淡江

文、圖——鄭又瑜

位於關渡、盤踞山腰的台北藝術大學，沒有吵雜的車水馬龍，沒有依附校園而生的各式店家。北藝大猶如世外桃源，清清地掛在城市外邊，在離外界一步之遙觀察、研究、創作。

進入北藝大校園，首先是寬廣遼闊的鷺鷥草原，尤其兩頭水牛漫步其間，悠然吃草的模樣，讓人在進入校園的瞬間，即先拋下世俗的喧囂。接著，才是沿坡而上的校舍建築——紅磚、灰牆、黑瓦屋頂——構築出古樸純真的意象。

走上藝術大道，沿途經過戲劇、舞蹈、音樂系館與表演空間。而依傍在荷花池畔、以實木搭建，加上廊道酒甕裝置的水舞台，除了南北管的演出外，更是閱讀、思考的幽靜之處。

繼續往上坡路行，又是一片寬廣草地的人文廣場，若在十月份「關渡藝術節」期間來訪，或許能碰上北藝大全校師生齊聚於此，由五百名師生佩戴頭花、手拉著手，以原住民的祈福舞揭開藝術節的序幕。人文廣場有階梯式的露天表演舞台、坐擁關渡平原白晝與星夜美景，成為北藝大重要活動與精神象徵之地。

進入依山而建，跳脫傳統建築對稱比例制約的關渡美術館，除了其展覽精彩前衛外，展覽動線更充滿趣味與可塑性，逛累了還可到座落於美術館二樓的爐鍋咖啡小憩，一邊品嚐香醇順口的咖啡，一邊眺望關渡平原的美與靜。

佇立於美術館後方的即是圖書館與美術學院。美術系館猶如一幢神秘龐雜的四合院，銜接四方的廊道、上下交錯的樓層、挑高或夾層間的教室、工作室、畫室、隨時可變身成任何場域的玻璃屋、看似詭祕的小門、遺落各角的藝術作品與殘骸……。

夜色漸深，隨著彩虹屋頂的游泳池指引，繼續朝後山前行。若有機會，看一齣荒山劇場的演出，體會表演者、觀眾與自然環境合而為一的舞台效果。演出結束後的激情餘韻則藉著無垠的台北夜景來平復了。

北藝大因位於山腰，天氣變換難以捉摸，時而狂風暴雨、時而清朗明艷；時而瞬現彩虹、時而雲霧繚繞。正是這樣的氛圍，令埋首於研究或創作中的學生們暱稱北藝大為「妖山」。然而，在畢業的瞬間，那兒不再是妖山，而是心靈的故鄉。

鄰近關渡的淡水，同樣也有一所以美景稱著的校園——淡江大學。淡江大學以開放的校風著稱，校園儼如花園，如詩畫般的旖旎風光、珍藏了許多價值不菲的藝術品。其中，古色古香的宮燈大道與覺軒花園；猶如航行於大海的輪船造型的海事博物館；陳列著 F-100A 噴射戰鬥機、西斯納（Cessna）U206F 小客機與 PL-1 介壽號教練機的飛機展覽場，吸引了許多新人前來拍攝婚紗、多齣偶像劇亦曾在此取景，如《橘子醬男孩》、《愛情白皮書》、《流星花園》等。若有空來到淡江大學，除了清新典雅的校園巡禮，也絕不能錯過緊鄰校園的小吃街美食！

香港退休老師出書，教港人移居台灣

文—— Kathy。圖—— 黃璟瑜

曾經，台灣只是香港人來旅行玩樂的地方；現在，卻是不少港人夢想移居的生活地。土生土長的黃璟瑜，曾任職中學老師，2011 年有機會到高雄小住，短時間內感受到當地人的熱情善良，瞬間萌生移居台灣的念頭。翌年退休後，她與丈夫透過投資移民入籍台灣，現居高雄，早前更出版《樂戶台灣——移居生活提案》，出書教人移民。

無心插柳，發現高雄是宜居城市

如果香港人有三、五天的假期，相信有一半以上港人都會選擇來台灣旅行，對此黃璟瑜笑言：「過去三十多年來，已經多次去過台北、台中、高雄等地旅遊。」然而，她與台灣真正結緣卻是 2011 年七月暑假，因答應前往嫁到高雄的舊生新家短住，那段時間她四出遊玩，去野外山林看風景、吃時令的美味水果、參加南台灣人的辦桌婚宴，甚至有機會去看高雄的待售房屋。這些意想不到的連串體驗活動，最後改變了她的人生下半場。

2012 年正式啟動移民台灣計劃

2011 年萌生移民台灣的念頭，2012 年黃璟瑜退休後，開始和丈夫一起研究移民計劃。她表示，移民決定背後有很多原因，其中一點是政治環境的變化，2014 年一場「雨傘運動」，警方向學生們投擲催淚彈，眾多愈來愈荒謬的事件，都讓人對香港前途感到憂心。

黃璟瑜認為，其實不少香港人都想逃離這個荒謬的城市，而最近的避難所，不就是隔海的台灣嗎？後來，她開始搜集和研究移民台灣的資料，正式地好好計畫這趟猶如「大江大海」的移遷之旅，最後夫妻二人落戶高雄，過著悠遊的退休生活。

出書與香港人分享移民台灣趣事

「在台灣，我找回生活的感覺。」黃璟瑜決定把自己移民台灣的全盤計劃，以輕鬆文筆寫成《樂戶台灣——移居生活提案》一書，把移民台灣的心得跟大家分享，「寫這本書是想告訴大家，我們並非某個城市的囚徒，天地很大，我們始終會找到出路，生活還可以有所突破。」

腦洞師下廚記：悲傷鷹嘴豆泥

文、圖——腦洞師

我盯著眼前的一鍋鷹嘴豆，心中哼起星際大戰的曲子。

一切源自於去年，難得返家，才吃個飯就聽老媽說隔壁蔡媽媽兒子每個月都買衣服送她，下個月還要帶她去東京玩，我聽了鼻子嘖一聲，現在日航這麼賤價，去東京比去南京還便宜，有啥好稀奇？於是我便淡淡笑說：「蔡媽媽好福氣。」

不料此言一出中門大開，母親一個日字衝拳過來：「那你何時要帶我出國啊？」轟得我差點倒退三步，當下腦洞大開，開口便對老媽嗆了句「不就出個國嗎？明年帶你去遊歐洲！」

不料我沒多久就失業了。

沒關係，不能帶媽媽遊歐陸，那就做歐洲菜給老媽吃吧。

為了學歐洲菜，我到處求師，終於遇到一位外國人，願意教我他們的道地料理。

「窩悶來做鶻摸斯吧。」我聽聞連忙搖手「不不，不是同性戀，是要跟你學做菜」，他指著旁邊一盤白白的醬料，又說了一次「鶻摸斯」，我靈機一動趕緊打開手機查詢，才知道他在說「Hummus」，鷹嘴豆泥。

瞄了一眼，發現鷹嘴豆泥是道超牛的傳統名菜，從土耳其、敘利亞、黎巴嫩一路熱門到阿富汗，在豆類蛋白質性價比上是最高的，被稱為「豆中之王」，還能夠延遲女性細胞衰老，養顏、降血脂、減輕女性更年期症狀，也被稱為「長壽豆」……這豈不就是我尋尋覓覓，最適合做給母親的異國料理嗎？

鷹嘴豆，這名字好像只在旅遊頻道看過，多麼異國，多麼歐洲啊……雖然土耳其到阿富汗應該算是中東，但中東跟歐陸陸塊相連，應該也可以算是歐洲旅遊的一部分吧。總之學會這道菜，我覺得我的心願即將實現了，正得意洋洋地要做起料理時，母親突然出現在身後。

「你要煮雪蓮子給我吃喔？」她問。

「這不是雪蓮子，是鷹嘴豆，歐洲的，很厲害。」我說。

「假鬼假怪，明明就是雪蓮子。」母親語畢掉頭而去。

我慌了，連忙上網再查了一下，不妙，鷹嘴豆在台灣又稱雪蓮子，吃剉冰時加一份只要十元，原來是台灣再平價不過的食材。

突然，我腦洞再次大開，播放起周星馳電影裡食神歸位的場景，悟出了一個世界大同的道理：「台灣跟歐洲，不也是在同一顆星球上心手相連的嗎？為什麼要區分異國料理跟本土料理呢？面對食物，就應該用更寬廣的心來面對啊！」

我笑了，覺得自己真是牛逼，竟然透過做菜悟到這樣的道理，便繼續興沖沖地做好了一大鍋豆泥，還給老媽盛了一大碗。

「我不想吃豆子，吃豆子會放屁。」老媽說。

全劇終

腦洞師最愛的異國料理餐廳

LA LUPA 羅馬義廚
台北市松山區寧安街 7 巷 7 號｜ 02-2570-1860
超養眼羅馬帥哥主廚。（據說有時候會宿醉亂加菜）

La LUPA Classic 經典母狼
台北市大同區迪化街一段 244 號｜ 02-2557-7980
超養眼老帥哥主廚。（反正義大利人就是帥）

Joseph Bistro 想想廚房
台北市中山區松江路 69 巷 13 號｜ 02-2508-1329
讓印度大師告訴你什麼叫香料料理。（有神奇的香料熱可可）

SABABA PITA BAR 中東食堂
台北市大安區羅斯福路三段 283 巷 17 號｜ 02-2363-8009
台大生最懷念的平價中東美食。（這裡也吃得到 Hummus 喔）

小聚
台南市中西區樹林街二段 124 號｜ 06-213-9798
開著 GPS 也找不到的隱密店家。（愛放電的澳洲主廚已婚）

安吉廚房
台南南區新興路｜ 0979-815-921
預約制中東素宴，腦洞師的鷹嘴豆泥就是他教的。

在時代的洪流中，那些承襲了祖輩技藝的各種工藝，在傳統漸沒，力求轉型的過程中，哪些老手藝還被保留著？或是透過年輕一輩之手再現或新生。下一期「手藝．回憶」，記錄這些動人的故事。

TAKE FREE
免費贈閱

No.
18

Published
in May

2016

Taiwan Step