

Taichung

富市台中 新好生活

乘著台中捷運 享受綠意好生活
尋覓台中的咖啡香
宅生活的暖心提案
台中市政府文化局線上文化城上線啦！
宅在家下廚好時光

明日如常

August
2021 NO.14

臺中市 敬老愛心卡 服務 再升級



計程車

每趟次補助
提高為**85**點

公車

優先享有雙十公車優惠

10公里內 免扣點	超過10公里 最多扣10點
---------------------	-------------------------

捷運

點數可用於
臺中捷運半票車資
優先點數支付

設籍本市之65歲以上老人(或年滿55歲以上原住民)及領有身心障礙證明者即可申請，詳情請至臺中市政府社會局網站查詢，或撥打服務專線04-22289111分機37400。

敬老愛心卡限本人使用，若有轉讓或轉借他人使用之事實，本府得辦理停權；倘遭捷運場站查獲並依《大眾捷運法》處以票價50倍罰金。



台中燕語



明日 依然如常

陽光明媚的午後街道，一旁的公園裡，毛孩在草地上興奮奔跑，伴隨一家人的溫馨野餐時光；咖啡館裡，不論是好友聚會或獨自閱讀，都是輕鬆自在的時刻；餐廳裡，師傅使出渾身解數，美味餐點上桌，客人臉上露出滿足笑容，這樣的都市日常，你是否懷念？

今年五月，全台COVID-19疫情升溫，為了阻斷病毒傳播，我們被迫收起自在的生活模式，隨時處於防疫警戒中，除了避免不必要的群聚及外出，從事戶外活動時也必須全程佩戴口罩、無法在店內用餐，與他人的接觸更要隨時保持適當距離。

此刻的你，也許已經待在家裡一段時間，社交活動也全面停擺，對比以往的日子，這樣的宅生活難免相形失色。

好在，我們還是有辦法將生活過得多采多姿。誰說不能外出就不能旅行？文化局推出的「線上文化城」，蒐羅近200部影片，只要動動手指，在家就能逛古蹟、觀看演出及展覽；由農會經營的普利共好商城，多樣新鮮農特產品在線，即使不出門也能輕鬆採買豐富食材；不想自煮的日子，就選擇店家推出的冷凍料理包吧，一指訂購宅配到府的服務，也適合將美味分送親友，遙寄思念與關心。

沒有人能保證這場「戰疫」是否有盡頭，但我們能學習與病毒和平共處，在看似不平常的日子裡找到屬於自己的生活步調，好好過日子，相信明日依然如常。

台中市長

盧秀燕

CONTENTS

AUGUST 2021/NO. 14

#TAICHUNG 市政關鍵字

- 4 **#捷運漫遊**
乘著台中捷運 享受綠意好生活
- 10 **#漫畫文創**
Fighting! 沸騰熱血的台中動漫

COVER STORY 封面故事

- 12 **明日如常 疫情下的生活新日常**
- 14 身心健康均兼顧 理性共度難關
- 16 團結抗疫 一個都不能少
- 18 防疫政策 Q&A 守護社區守護您
- 20 防疫生活新提案 打造由內而外的抗疫環境

FOCUS 聚焦台中

- 25 台中紓困10方 完整方案看這邊
- 30 理想夏日 尋覓台中咖啡香

FEATURES 特別企劃

- 37 宅生活的暖心提案

TRAVEL 遊・台中

- 44 逛展覽、看表演不用出門
台中市政府文化局線上文化城上線啦!

FOOD 食・台中

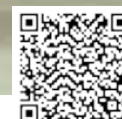
- 50 分隔兩地用料理傳情
宅在家下廚好時光



出版單位 | 台中市政府新聞局
發行人 | 黃國璋
地址 | 台中市西屯區台灣大道三段 99 號文心樓 8 樓
電話 | 04-2228-9111
企劃製作 | 閣林文創股份有限公司

發行日期 | 2021 年 8 月
GPN 2010800670
ISSN 2664-1631

版權所有 · 翻印必究
備註：本刊資料內容以截至 2021 年 7 月為準。



湊台中
臉書粉絲團



台中市政府
LINE 好友



台中市政府
官方網站

本刊部分照片為資料畫面，提醒您防疫期間，外出全程需佩戴口罩並勤洗手，保護您我健康。本期介紹部分場館/域之開放時間與措施，以該場館/域之近期公告為準。



旱溪自行車道有良好的指引規劃，民眾騎乘更便利。

捷運漫遊 乘著台中捷運 享受綠意好生活

文字 | 葉亞薇 攝影 | 梁勝宗 圖片提供 | Choco17 巧克力、小日和咖啡、亞拉咖啡、樂珈、有點麵包、轉角小屋

想要親近水岸、親近綠意？搭上台中捷運，不必遠行，在城市裡就能輕鬆享受自在樂活的悠閒時光。從捷運站出發，只要騎乘iBike、簡單步行，用愛護地球的低碳方式，慢慢感受城市的繽紛植栽風景、發現巷弄的小店驚喜，恰是身心消暑沁涼的解方。

舊社站 → 旱溪自行車道

帶著自己的鐵馬，或是租借捷運站外的iBike，前進旱溪自行車道，享受順著河堤、迎風輕騎的快意吧！這條順著旱溪河堤所做的自行車道，被歸為台灣單車環島山線；從捷運舊社站，騎著單車出發，沿著松竹路只要3分鐘即可抵達，就此隨意騎乘，景觀也隨之多變。

旅客將行經有著創意塗鴉的自行車道圍牆，四季不同的植栽景觀：夏季的黃金阿勃勒、秋季的台灣欖樹，以及悠然的小葉欖仁、親切可人的馬纓丹。許多人也愛來此慢跑、散步，悠哉地享受旱溪畔清心平靜的時光。



海天橋

沿著自行車道往南騎，一座美麗的白色橋梁逐漸映入眼簾。海天橋是行人與自行車專用的景觀橋，鄰近水景玫瑰公園。純白色躬起的橋身、鋼骨橋梁的弧度美感，落成以來吸引不少攝影愛好者在此取景。騎著單車迎風而過，格外瀟灑愜意。



Choco17 巧克力

為了陪伴兒子成長，經歷三次手術衝擊的媽媽決定在35歲自創品牌，以充滿生命回憶的手作風味巧克力為主打商品，以及生巧克力、莊園級巧克力等，應有盡有。有規劃來到附近時，不妨先預約，帶回一盒幸福的滋味。

地址 | 台中市北屯區東山路一段123巷17號
電話 | 04-2437-5020



樂成宮

樂成宮最為人稱道的，莫過於其殿內知名的月老，每年求姻緣、求紅線的信眾絡繹不絕。主殿是擁有兩百多年歷史的市定古蹟，祀奉湄洲媽祖的香火裊裊，成為在地居民的信仰中心。

地址 | 台中市東區旱溪街48號
電話 | 04-2211-1928

舊社站
周邊景點這樣去！



從捷運站出發怎麼走，看這邊！



優美雕塑、廣闊綠意，豐樂公園是全家假日放風的好地方。

雕塑的美麗姿態與人工湖相輝映，是豐樂公園超人氣的打卡景致。



周邊景點這樣去！



從捷運站出發怎麼走，看這邊！



→ ① 秀泰生活文心店

步行 4mins | 290公尺

老少咸宜的大型商場秀泰生活文心店，就位在捷運沿線，逛百貨、看電影、饗美食，滿足假日全家出遊的所有想望，也是年輕朋友相約的好地方。

地址 | 台中市南屯區文心南路289號
電話 | 04-2473-5989



→ ② 湖水岸藝術街坊

步行 4mins | 350公尺

鄰近公園的住宅區，聚集許多特色店家。走在其中，有如置身歐洲巷弄，洋溢慢活輕鬆的氛圍。在此品嚐茶香與咖啡香，對望公園的綠意與人群，感受另一番悠閒的視角。



→ ③ 有點麵包·招牌肉桂捲

步行 9mins | 750公尺

全手工製作的麵包工作室，一週只營業週五、週六兩日，卻有不少忠實粉絲，尤其是招牌肉桂捲，使用三種上等肉桂搭配出迷人香氣，與自家熬煮的鹽之花太妃香草焦糖醬、加上加州核桃，口感鬆軟、層次豐富，是需預定的人氣商品。

地址 | 台中市南屯區永春東一路569號 電話 | 0952-292-166



→ ④ 亞拉咖啡

步行 10mins | 800公尺

自家烘豆、明亮雅致的咖啡空間，想找回一個人的時光與自己對話，且在此停留一杯咖啡的時間吧。選擇戶外區吹風、曬太陽、發呆，或在室內耍廢、閱讀，黑咖啡搭配手作甜點，幸福滋味很簡單。

地址 | 台中市南屯區豐功路39號 電話 | 0930-988-956

融入生活感的藝術 與你為鄰

→ 豐樂公園站 → 豐樂雕塑公園

步行 5mins | 350公尺

在城市裡，有一座洋溢藝術之美的公園，是幸福的事，豐樂雕塑公園正是如此美好境地。占地6公頃、集合資深雕塑家的優秀創作，加上完善的園內景觀規劃、可親的兒童遊戲設施等，豐樂公園總能吸引大人小孩來此放風、嬉遊，成為滿足民眾擁抱綠意、自在親近藝術的最佳寶地。

除了52件雕塑的美麗姿態，造型典雅的拱橋與人工湖相輝映，也是豐樂公園受歡迎的自拍打卡景致。暑假親子一起同遊，除了感受藝術洗禮，也別錯過在小山坡上放風箏，以及保有共融精神的遊戲設施，滿載開心的生活記憶，讓親子關係更親密。

溪畔的散策 尋訪巷弄小店

 烏日站 → 麻園頭溪溪濱公園 步行 8mins |  650公尺

從捷運烏日站出發經長春路，步行8分鐘即可抵達的麻園頭溪溪濱公園，在市府重新整建後，每到清晨、傍晚，總能見到居民環繞公園悠哉散步。加上園區內的花木植栽、歷史廣場、文學步道，以及逗趣的動物石雕、自然清雅的拱形花廊、花纖吊橋等設計規劃，也成了假日遊憩的好去處。黃昏後，點亮的庭園燈飾，映照溪水如火光，更顯浪漫愜意。

 → ① 小日和咖啡 步行 12mins |  950公尺

隱藏在巷弄民宅裡的咖啡館，小小空間環繞溫馨的木質色調，格外讓人放鬆自在。主打日系早午餐，溫暖舒心的用餐環境、份量十足的豐盛餐食，散步至此，外帶飲品也有平價好選擇。

地址 | 台中市烏日區長春街537號
電話 | 04-2338-7667



 烏日站
周邊景點這樣去！



從捷運站出發怎麼走，看這邊！

 → ② 轉角小屋 步行 17mins |  1.3公里

外表宛若白色鐵皮搭建的小屋，屋裡透出暖黃的燈光，餐點價位平實，在居家氣氛中用餐，從義大利麵到德國豬腳都有死忠粉絲，無論商務客人或家庭聚會，都能享受實在的美味。

地址 | 台中市烏日區長春街328號 電話 | 04-2338-0270

 → ③ 樂珈 Coffee Roaster 步行 10mins |  750公尺

烏日在地的自家烘焙咖啡店，從烘豆、研磨沖煮到餐具品味，洋溢職人精神。除了義式咖啡、手沖咖啡，也有自製麵包與司康、磅蛋糕等，搭配創意料理的輕食組合，品嚐手工講究的美好風味。

地址 | 台中市烏日區五光路1066號 電話 | 0984-380-606

漫畫文創 Fighting！沸騰熱血的台中動漫

文字 | 梁郁如 圖片提供 | River、夜襲

近十年漫威的魅力席捲全球，從漫畫作品跨足大銀幕，加上延伸出的周邊商品，總產值超過千億美金，可見漫畫產業潛力無窮。台中蘊含豐沛的漫畫創作能量，懷抱夢想的創作者，正在這片藝文的土地上發光。



《OL蔡桃桂》第4集預計於2021年10月發行，並於所有的網路書店與實體通路上架。

「在台灣，想要以專職漫畫創作維持生活很不容易。」以幽默四格漫畫在網路走紅、擁有7.4萬臉書追蹤的職業漫畫家River分析，台灣市場小，造成本土作者收入低，多半只能單打獨鬥，加上台灣社會文化過去對於漫畫存在著偏見，都是發展在地漫畫文創亟需克服的課題。

而把腦海中的靈感「畫」為具體渴望與讀者交流的共鳴，成為River 20多年來在漫畫這條路的最大支持，隨著創作的量增加，River又為自己加上一個使命，「用我的漫畫，來記錄台灣這塊土地發

生的各種人事物，由漫畫角色以幽默趣味的方式演出。」

《OL蔡桃桂》重出江湖 網路人氣漫畫家在台中

20多年的職業創作生涯，River發行過20幾本漫畫單行本，一路走來，不僅記錄許多台灣的歷史，也見證了網路、智慧型手機與社群的崛起，以及紙本漫畫市場的萎縮；而每一波科技浪潮都意味著創作生涯必須隨之轉型，才能在舊型態消失後開創新的收

入模式。像是River的作品《OL蔡桃桂》一度因連載的入口網站結束而腰斬，當時創作量已接近最後一冊漫畫單行本發行，卻因缺乏經費畫完而擱置，直到獲得台中市政府在2020年首創的「台中市原創漫畫創作補助」，終於有機會將它完成。

「這是我從事職業漫畫創作多年來，第一次得到台中市政府的補助，對我這從來沒離開過台中市的漫畫創作者而言，具有特別的意義。也因此我重啟動力，把《OL蔡桃桂》第4集完成。」

市府撐創作 發掘在地潛力新星

「實體書的紙張手感和油墨特殊印刷的效果，是數位無法取代的。」以短篇作品《中州二三事》獲得首屆「台中市原創漫畫創作補助」支持的漫畫家「夜襲」表示，因為漫畫收入來源不穩，她把畫漫畫當成興趣，過去10多年大半是在自己的社群平台發表同人誌，或是自行出資、找印刷廠印成書，透過販售會發表。「雖然同人誌的讀者是因為原作而對我愛屋

及烏，但我很珍惜讀者支持我的那份心情。」夜襲說，讀者的支持成為她持續畫下去的動力；與原創作品的讀者之間則是另一種共鳴，因為讀者是單純喜歡她的作品。

「台中市原創漫畫創作補助」則是夜襲第一次嘗試參與補助徵件，讓她有機會把過去構思的台中鐵道擬人故事畫成實際作品。作品中，台中火車站化身在地人，帶著外地朋友遊歷台中，傳遞在地的情感和故事，也揮灑著她的創作熱情；而有了經費的挹注，雖然只是跨出印刷200本的一小步，卻能讓她更勇敢地投入創作，發表屬於自己的原創漫畫。

此外，夜襲認為「台中市原創漫畫創作補助」釋放出「官方支持創作」的重要訊息，讓普羅大眾更能接受漫畫作為一種創作型態，引領社會文化支持創作。隨著後續市府將為入選作品進行一連串的宣傳與展覽，希望讓台中市民發現：原來在我們的城市裡，有著這麼多優秀的漫畫家和作品！

夜襲《中州二三事》封面（左）與內頁（右），描繪台中鐵道擬人化的故事。



明日如常

疫情下的 生活新日常

當台灣疫情進入社區傳染階段，
我們都該學習與病毒共處，一起建構生活新常軌。

文字 | 高嘉聆、龍珮寧、梁郁如 攝影 | 鄧紘超





（左）盧市長視察進德國小疫苗接種站。（右上）衛生局長於台中市流行疫情指揮中心記者會，說明疫苗施打措施。（右下）家用快篩試劑使用方便，可在便利超商、藥局等通路購買。

身心健康均兼顧

理性共度難關

全球疫情變化劇烈，台灣如今也面臨了病毒進入社區的考驗，民眾在防疫心態和行為上，需有什麼樣的觀念更新調整呢？

文字 | 高嘉聆 攝影 | 張季禹 圖片提供 | 台中市政府新聞局

居家抗疫 別忘照顧自我心情

因應疫情不斷變化，長時間宅在家抗疫，帶給不少人莫大的精神壓力和心理考驗。衛福部提供「安、靜、能、繫、望」五大原則，幫助民眾緩解心理壓力：勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策「安」全；適量閱讀疫情新聞，保持平「靜」，減低焦慮；多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的「能」力；利用網路或電話維持對外的聯「繫」，與家人朋友相

互支持鼓勵；最後，保持希「望」，抱持疫情終會過去的正向能量。

若有不時感到焦慮、憂鬱等心理方面的困擾，民眾可向1925（依舊愛我）安心專線、台中市心理衛生中心04-2515-5148，或至有立案登記的專業心理治療所及心理諮商所尋求協助。另外，諮商心理師公會全國聯會也積極動員諮商心理師們，推出「在宅抗疫心生活線上心理健康支持方案」，規劃心理諮詢、主題團

體、心衛講座等免費的專業服務，希望藉此舒緩疫情期間每一顆不安的心。

家用快篩試劑 聰明理性使用

目前國內已開放民眾居家自我篩檢，在藥局、超商皆有販售家用快篩試劑，購買時務必確認包裝是否刊載「防疫專案核准製造第xxxxxxx號」或「防疫專案核准輸入第xxxxxxx號」字樣，或至衛生福利部食品藥物管理署官網，查詢已核准的名單。不過，相較於經認可實驗室進行的核酸檢驗（NAAT）方法，家用快篩試劑檢驗敏感性、特異性都較低，結果容易有偽陰性、偽陽性的問題。

家用快篩試劑建議使用時機為可能感染病毒比例

較高的地區，例如確診數較多的區域、確診者足跡熱區，或使用者與確診者有接觸史、曾去過人潮眾多的地方、與確診者足跡重疊等情況。在疾病盛行率低的狀況下，使用家用快篩試劑可能會導致大量的偽陽性結果，反而造成醫療資源浪費。另外，病毒量低或處於發病晚期的患者使用，可能會有偽陰性問題。

檢測結果出現陽性，如為居家隔離或居家檢疫者，應立即與當地衛生局聯繫或撥 1922，依指示配合處置；非居家隔離且非居家檢疫者，則盡速至鄰近的社區採檢院所進一步檢測，出門時請戴好口罩，切勿搭乘大眾運輸工具，使用過的採檢器材用塑膠袋密封包好，一同攜帶至社區採檢院所。

疫苗接種 保護自己也保護別人

為了讓疫情降溫，接種COVID-19疫苗乃重要解方，好處包括降低染疫風險、預防疫情發生及建立群體免疫。疫苗注射以後，約兩週後開始產生保護力，目前普遍認為六至七成民眾接受完整COVID-19疫苗注射，即可能達成群體免疫效果。不過，疫苗不是萬能仙丹，也沒有任何一種疫苗擁有百分百的保護力，民眾接種完疫苗，仍有染疫的可能，所以仍應持續遵守防疫新生活原則，落實戴口罩、勤洗手、保持社交距離等生活習慣，才能大幅降低染疫風險。

疫苗接種後可能發生的副作用包括：疲倦、頭痛、肌肉痠痛、發燒、畏寒等，通常狀況輕微並於數天內消失，建議多喝水、多休息，一般48小時內可以緩解。如發燒超過48小時，或出現嚴重過敏反應，如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等，應盡速就醫釐清病因。



台中市政府
嚴重特殊傳染性肺炎防治專區



台中市政府衛生局
臉書粉絲團

團結抗疫

一個都不能少

COVID-19病毒無孔不入，市府防疫全面照顧，不論老弱婦孺、藍領白領，抗疫路上一個都不能少。

文字 | 龍珮寧 圖片提供 | 台中市政府社會局、台中市政府環保局、台中市政府建設局

街友熱點快篩 防疫物資包充足

關懷街友非一朝一夕，市府團隊與台中醫院長期合作執行「街友健康維護計畫」，定期追蹤街友健康狀況。在疫情期間，照顧街友不停歇，包括在街友聚集熱點設置快篩站，提供免費篩檢服務、發放生活必需品及防疫物資包、加強宣導衛教訊息及防疫觀念，全方位照護街友。

此外，環保局與社會局共同推出「街友關懷專案」，不僅於23處街友常聚集區域進行地毯式消毒，

更以告示立牌、廣播方式時時提醒街友採低度活動，自我保護並落實防疫，並提供手部消毒和發給口罩，也宣導防疫注意事項，例如在外全程佩戴口罩、保持社交距離、實聯制等。

台中移工全台次多 防疫首重多語宣導

有鑑於外縣市發生移工群聚染疫事件，台中市政府首先調查移工仲介公司是否有互相派遣、支援、流動事實，接著執行「台中市產業園區勞工暨移工篩檢方

案」，要求在園區內設置快篩站。

台中市不僅是台灣第二大城市，更是精密機械重鎮，且移工人數居全台第二、約10萬6千多人。市府要求園區主管機關，包括科技部、經濟部完成自費快篩站設置，分批分流進行快篩作業。環保局則針對工業區及移工宿舍的環境清消，執行「移工密集工業區周邊戶外環境清消專案」。

資訊落差恐釀疫情破口，對移工而言，宿舍、工廠是主要的活動地方，語言不通的他們對於防疫訊息易有訊息不完整，為避免移工群聚事件發生，市政府透過雇主要求宣導移工假日不外出、實聯制、工作採分班分流制，強化禁群聚令，加強宿舍清消與自我衛生管理等措施。並製作多語言文宣（含泰文、印尼文、越南文及英文）透過多元管道提供即時且正確的防疫

資訊，例如移工國家辦事處、仲介公司、「Line@移點通」、「勞動in台中」臉書專頁等向移工做加強宣導，落實防疫作為。

挺做工的人！

一個城市在經濟和建設上的重要基石，是由眾多的基層勞動者所構築而成。

進入第三級警戒後，不少營造工地及工人面對全台5月中旬起禁止群聚與室內用餐等政策無所適從，台中市政府關心勞工安心用餐環境，督促建築工地管理方應落實防疫措施，並規劃用餐休息地配套方案，或在通風良好處，設計簡易桌椅，用餐環境則需配置隔板、採梅花座，並宣導用餐前消毒雙手；唯有安心上工、安全用餐，才能保障勞工健康。

不只做工的人，市府也關心外送員。為防疫情擴散，在疫情爆發初期，市府便率先全國宣布餐飲業禁止現場飲食，台中的外送工作量因此大增。為保護外送員的工作權益，市府祭出「外送只到大樓管理室」、「贈送外送工會會員每人50個口罩」、「要求外送平台合理派單」、「呼籲消費者線上付款避免接觸」等4項作為宣導，希望和市民一同守護這些為大家在外奔波的辛苦人。

防疫是所有人的事，不分你我，對自己和他人的安全、健康多一點同理心和體貼，對那些辛苦付出努力維持你我生活的人一點感謝，一起同舟共渡這波難關。



(左) 市府與台中醫院合作為街友進行免費篩檢。

(右上) 台中加工出口區移工宿舍環境消毒作業。

(右下) 建築工地的用餐休息區採梅花座，並加裝隔板，防疫同時保障勞工權益。



（左）台中市環保局志工揪民眾勤防疫，教導以市售漂白水自製家用消毒水，維護自家與社區環境。（中）市府呼籲落實市場分流，讓必要出來採購之民眾依然能安心逛市場。（右）市府設置多處疫苗施打站，期待逐日穩定提升疫苗接種率。

防疫政策 Q&A

守護社區守護您

專訪疾管署CDC中區疫情指揮官——黃高彬
（暨中國醫藥大學附設醫院感染管制中心副院長、兒童感染科主任）

採訪整理 | 高嘉聆 圖片提供 | 台中市政府環保局、台中市政府經發局、台中市政府民政局

關於社區防疫

Q1 疫情時時變化，會建議社區如何規劃自己的防疫措施，才能達到最大效率以保護社區的居民？

A：以大樓型社區來說，可由管委會或物業管理公司發揮「龍頭」角色，依照社區特性，擬定相關防疫計畫。

首先，出入口的管制非常重要，除了大門，其他包括側門、小門、車道進出口等，都須納入考量，請住戶刷卡進出、管理員定時巡視，確實執行社區出入門禁管理，並落實外來訪客實聯制。若大樓有設管理室，應於一樓闢「集中收發處」，統一由管理員進行物流、包裹、郵件等的收發，並可準備酒精噴灑，因為根據研究，病毒可於紙箱表面存活3天。

並務必加強社區公共區域消毒，清潔人員應著防護

裝備如口罩、手套、普通隔離衣等，社區也應提供適當更衣空間。針對容易碰觸的地方如門把、扶手，建議用1：50的稀釋漂白水一小時擦一次，大門出入若有鋪設地毯，建議改為塑膠毯或防塵毯，方便清消，也避免飛沫、灰塵在布面上停留。

電梯也是重點區域，樓層按鈕可加設透明膠膜，每天清消一次，每月更換，同時配置酒精供住戶消毒使用；地板可畫出九宮格，標示四角及中央共五個位置，提醒住戶保持距離，密閉空間盡量避免交談。公共設施如健身房、閱覽室、游泳池、兒童遊戲室等，全部暫停開放使用，公共區域座椅建議拉開間距，以保持使用者社交距離。

社區汙物室或垃圾集中處需要注意的是廚餘部分，建議設置冷藏櫃等低溫設備收集廚餘，避免堆置產生異味、孳生病媒，讓社區居民暴露在其他傳染疾病的風險下。

Q2 即使防護看似滴水不漏，但病毒實在狡詐，萬一社區出現感染時，可以和地方衛生局怎麼合作來截斷傳染鏈？

A：由於病毒潛伏期約14天，建議社區在各出入、轉角、車道、電梯等處設置的監視器，檔案至少保留一個月，萬一社區出現感染時，即可使用監視器，掌握人員進出。另外，務必落實外來訪客實聯制，必要時刻方便調閱名單，甚至可進一步以警政協尋的方式，調用通聯紀錄，整理住戶與外來訪客的足跡、接觸史等，提供衛生局做完整疫調，把握時間截斷病毒的傳播鏈。

關於疫苗接種規劃

Q3 台中截至7月的疫苗接種狀況如何，以及之後分配規劃？

A：根據台中市政府衛生局截至7月23日公布的統計資料，台中市已有約64萬人接種疫苗，疫苗覆蓋率已達27.57%。並自7月起即陸續開放第1至第8類人員接種，以及376間疫苗特約院所「白袍大軍」加入施打行列，以「遍地開花」建立防疫網。整體來說，目前台中的疫苗接種狀況可說按部就班，秉持公

平、公開原則，杜絕公關或特權疫苗的情形出現。

此外，中央建置之COVID-19 公費疫苗預約登記平台已正式啟用，目前18歲以上有意願接種民眾均請先至平台進行意願登記，後續平台系統會依疫苗數量、民眾登記的意願，通知符合資格的民眾進行預約作業，完成後於接種當日持健保卡及相關資料至預約院所即可完成接種。

Q4 台中市府率先將1.3萬名鄰長納入優先接種類別，希望可以達成怎麼樣的社區防疫效果？

A：自從疫情以來，鄰長在台中地方基層防疫網中，扮演了很重要的角色。由於台中每個里少則幾千人、多則上萬人，光靠里長不夠，必須透過全市1.3萬名鄰長挨家挨戶執行工作，協助市府宣導防疫，關懷居家檢疫與居家隔離者，為了妥善安排長輩施打疫苗，也需透過各里鄰長協助訪查、統計人數、逐戶發送接種疫苗的通知單等，符合疫苗施打對象第2類第4項「實際執行居家檢疫與居家隔離者關懷服務工作，可能接觸前開對象之第一線人員（特殊狀況親訪等人員）」。

因此，繼里長、里幹事開放施打疫苗後，台中也開放鄰長進行疫苗接種，守護基層防疫人員及鞏固基層防疫網絡，避免鄰長於工作時暴露在染疫的風險下。



防疫生活新提案

打造由內而外的抗疫環境

COVID-19疫情延燒至今，因家庭群聚而染疫的確診案例頻傳，為阻斷病毒傳播，不論出門或在家，都應保持防疫習慣，除了維持個人衛生與環境整潔外，健康的身體和充分的營養，更是這場抗疫之戰不可或缺的利器。

文字 | 梁郁如 插畫 | 陳彥霖

居家兩人以上佩戴口罩

在家時，只要同一空間有兩人以上活動，也要留意保持社交距離或佩戴口罩。此外，居家空間的適度通風，也可以降低室內空氣中病毒的濃度。

家人不同桌共食

家人圍在餐桌前談天說地，是不少家庭一天裡最珍貴的溫馨時光，不過疫情當前，為了保護彼此的健康，只能暫時犧牲家人間一起用餐的歡聚。建議可以在餐食備好後，直接取用每個家人所需的飯菜分量分裝，輪流用餐或在不同空間食用。

取餐公筷母匙

「公筷母匙」是國民衛生的良好觀念，多數國人在外聚餐時已經習慣使用公筷母匙，但是在家時卻可能掉以輕心。別讓全家人的飲食生活「相濡以沫」，不妨趁著這個機會培養好習慣，每一餐也能吃得更安心。

屋內勤消毒

降低居家環境的染疫風險，可使用濃度70~75%的酒精或漂白水等含氯消毒劑進行居家清潔消毒。或用市售漂白水自製消毒水，善用「5055」口訣：將漂白水稀釋50倍，用抹布浸泡5分鐘，每5小時擦拭一次，尤其是經常接觸的門把、桌椅和手機等隨身物品，戶外環境也不要忘了清潔。此外，建議在通風良好處配置使用漂白水，並使用口罩、手套，維持安心居家環境的同時，也照顧自己的健康。

阻斷病毒傳播 居家防疫全天在線

提升自體免疫力 宅在家裡更愛動

長時間待在家裡，你是否開始覺得體力變差、腰圍多了一圈？堅守在家防疫，也別忘了適度地運動，健康的身體和放鬆的心情都有助於讓我們的免疫力更好，更有助於防疫。台中市政府運動局特別彙整市內目前4間國民運動中心製作的居家防疫運動教學影片，提供各種適合在家進行的運動指引示範，沒有瑜珈墊、彈力帶等健身工具也沒關係，只要利用居家有限空間和隨手可得的水瓶、椅子等就能打造專屬健身房，幫助大人放鬆、小孩放電。

針對高齡長者需要的運動指引，市府部分社區照顧關懷據點也特別成立LINE群組，規劃線上直播和課程，除了邀請長輩在家動一動，也分享防疫資訊，還有有趣的線上卡拉OK、歡唱等活動，讓長輩在家也能感受滿滿的互動關懷。

One More Two More！在家動起來！

因應在家空間和可應用工具有限，只要有一張軟墊空間或徒手即可進行的「瑜珈」和「重量（肌力）訓練」是相對適合「宅在家」進行的運動。

● 南屯國民運動中心YT頻道



+More

● 台中市政府運動局—台中市各國民運動中心居家防疫運動教學影片彙整



資料來源：台中市政府運動局、南屯國民運動中心

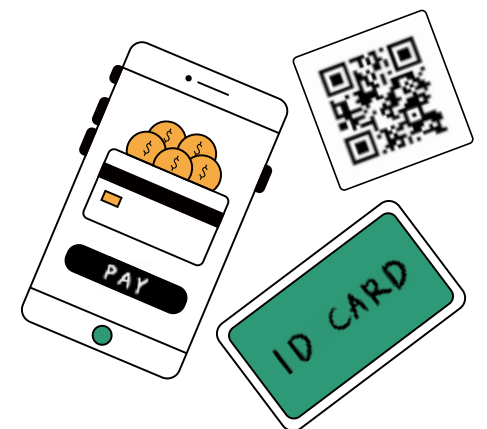


普利共好商城
買菜線上便利購！

吃得營養才有抵抗力 不出門也能買到優質農產品

面對病毒，均衡充足的營養是鞏固防禦免疫力的基礎，但是出門採買又增加接觸風險，怎麼辦？台中市政府農業局推薦，由各區農漁會所合作推出「普利共好商城」，讓民眾在家上網訂購，就能享受在地農漁民用心產出的優質產品，並且用安心、低接觸的方式直接送到民眾家中，成為餐桌上的饗宴。

對於仍有需要到傳統市場採買的民眾，市府建議外出採買最好一次購足、全程佩戴口罩，買好就走勿停留，並儘量使用行動支付，盡可能減少接觸染疫的風險。在傳統市場方面，市府規劃分流機制來控管人潮，視民眾身分證字號尾數開放進入，單數者每週三、五、日；雙數者每週二、四、六入市，搭配QR Code實聯制，讓過去難以管制的傳統市場也能分流、追蹤；各市場也要求落實佩戴口罩、加強消毒頻率，全方位嚴密守護市民的健康。此外，市府在疫情期間也啟動「行動支付倍增計畫」，協助店家建置行動支付，並提供使用零接觸付款的支付專屬優惠，鼓勵儘量採用零接觸的低風險方式付款。



臺中市 110年 ★ 低碳知識大會考!

總獎金60萬元!

活動期間

110年7月1日起至110年8月31日23時59分止

活動網址

<https://reurl.cc/Q9eXMq>



低碳知識大會考

活動資訊

- * 凡就讀臺中市轄內國小、國中、高中的學生，參加本活動網站的低碳知識大會考測驗，分數達到70分以上即可參加抽獎。
- * 未達70分的同學，也可以參考網站提供的題庫後，再度挑戰大會考，重新測驗後達到70分一樣可以參加抽獎。
- * 非臺中市學生的民眾也很歡迎參加測驗，提升永續發展及低碳知識的認知，但無法列入本次抽獎活動的對象。

獎項

- ★ 頭獎：家樂福電子禮券\$10,000（總計10名）
- ★ 貳獎：統一超商電子禮券\$200（總計1,000名）
- ★ 普獎：統一超商電子禮券\$100（總計3,000名）

6 潔淨水資源

7 人人可負擔的永續資源

13 氣候變遷對策

4 優質教育

15 陸域生態

萬元禮券獎不完!

各位莘莘學子快來挑戰!

臺中市政府低碳城市推動辦公室 廣告

台中紓困10方完整方案看這邊



疫情下，全民在家防疫，各行業調整營運模式，民生經濟不免受到影響。
台中市政府推出「紓困10方」支援市民，加上中央紓困方案，與市民攜手共度難關。

文字 | 梁郁如 圖片提供 | 台中市政府經發局、台中市政府勞工局



盧市長於疫情記者會說明「紓困10方」方案細項。

減負擔度難關

紓困補助金有感

「重視防疫，更不能忽略經濟，不希望人民生活無以為繼！」盧市長強調，中央與台中市政府提供各項降租、減稅、補助、貸款媒合、緩繳等紓困方案，符合條件的民眾可多加利用申請，全民共同防疫的同時，也一起度過景氣難關。

市府方案

非自願失業勞工生活及其子女就學補助

一、申請資格：設籍台中且在台中工作之15歲以上勞工。

二、申請標準：

● 因勞雇雙方協商減少工時（無薪假）3個月以上而終止勞僱契約者，得申請下列補助：

1. 生活補助：每人每次補助1個月基本工資額，最多2個月。
2. 子女就學補助：國小、國中每名5,000元，高中以上每名8,000元。

● 因勞雇雙方協商減少工時（無薪假）3個月以上，勞動契約存續，惟生活有困難情形者，得申請：

協商減少工時生活困難補助：每人每次補助3,000元，每人以請領一次為限。

申辦電話：04-2228-9111 分機 35200

● 勞動部另有「失業勞工子女就學補助」

預計9月起受理申請，補助額度為公立高中職4,000元、私立高中職6,000元、公立大專院校1萬3,600元、私立大專院校2萬4千元。

勞動部洽詢專線：1955

青創貸款利息補貼 / 青創基地租金減免

已申請青創貸款300萬元以內，期限在110年1~12月到期者，可經由書面申辦或線上申請延長利息補貼期限，由24個月延長為36個月。青創基地租金減免針對進駐審計新村、光復新村青創基地之創業青年店家，推出租金減免方案，110年5至7月份租金各減收50%，並自110年第三季及第四季應繳納之租金扣減。

如果你有符合以下身分或從事相關產業，則可以申請這些紓困：

適用對象	市府紓困方案
市場、夜市攤商	● 夜市、市集，配合停業免收租金 ● 市場、夜市，6至9月規費減免
藝文、演藝相關團體及從業人員	● 台中市「演藝紓困補助」
旅宿業	● 溫泉使用費分期繳納，第一期只需繳納2成
市府場館相關	● 市府委外場館權利金及租金減免/延緩繳納 ● 承租財政局經營市有非公用不動產租金減收
稅捐緩繳／減免	● 房屋稅、地價稅、娛樂稅及使用牌照稅延期/分期繳納 ● 房屋稅、娛樂稅減免 ● 車輛申請停駛期間免收使用牌照稅
紓困資訊便民查詢	● 成立資金紓困單一窗口



(左) 台中市政府勞工局祭出多項紓困方案，有需要之民眾可上網查詢或至各就業服務站洽詢。



(右)「安心即時上工計畫」釋出市府各局處單位之防疫相關短期工作機會，如口罩販售員（右立者）、體溫量測員等工作。

行政院擴大紓困 4.0

因應本次疫情嚴峻，紓困規模擴大。除之前的紓困對象，更針對家中有國小以下孩童、國高中、五專前三年級身心障礙學生的家庭，提供每位孩童防疫補貼；另在排富後，也讓所有的自營業者、無一定雇主者、無勞保的勞工、小攤商、打工族、甚至具永久居留身分的外國人等，都能得到紓困。詳情請見行政院1988紓困專區網站。

原民勞工紓困方案

為緩解疫情對原民生計和產業的影響，內政部原民會也針對「原住民族綜合發展基金」推出紓困方案，貸款戶至111年6月底前免利息，並針對原住民個人申貸儲互社貸款補貼利息（最高3.75%）、辦理紓困4.0方案之儲互社行政手續費補貼0.5%，協助族人於疫情期間減輕還款壓力負擔；而台中市府原民會也推出不少補助計畫，欲知更多請上台中市政府原住民族事務委員會官網查詢。



內政部原住民族委員會
嚴重特殊傳染性肺炎專區



台中市政府
原住民族委員會最新消息

勞動部「安心就業計畫」

經與雇主協商同意減班休息實施期間達30日以上，並由地方勞工行政主管機關列冊通報的減班休息勞工（含按月計酬全時勞工，及與雇主約定正常工作日數及時間的部分工時勞工），依勞工薪資減損程度計算「勞工減班前6個月之月投保薪資平均」扣除「勞工減班後之每月協議薪資」之薪資差額7,000元以下，發放3,500元；差額在7,000元至1萬4,000元，發給7,000元，差額超過1萬4,000元以上，發給1萬1,000元，請領時間最長24個月。

勞動部勞動力發展署中彰投分署專線洽詢：04-2359-2181分機2126。

安心即時上工計畫

因疫情失業或減班休息之15歲以上國民、新住民及持我國發給永久居留證及工作許可之外國人，可向所在地公立就業服務機構洽詢申請。工作津貼依勞動部公告之基本工資時薪（110年為160元）核給，每月最高核給80小時，每人最長以960小時為限。

本計畫可同時申領「充電再出發」訓練津貼、安心就業計畫薪資差額補貼或自營作業或無一定雇主之勞工生活補貼，但不得同時申請其他政府機關（構）相同性質之補助或津貼。

專線洽詢：台中市就業服務處04-2228-9111分機36200、或1999市民一碼通。

更多紓困訊息看這邊

「台中市線上紓困資訊專區」平台

整合台中市「紓困10方」及中央「紓困4.0」各項紓困資訊，申請辦法、表單都可在此平台中查詢，協助民眾快速便利查詢各項紓困措施，並可直接於線上點選申辦。目前已整合58項中央及地方紓困資訊，依政策變動持續更新。



台中市政府紓困專區

巡



積水容器、
水溝

倒



倒蓋容器
清除積水

防治

登革熱

臺中市政府



清



清除
不要的容器

刷



刷洗容器
避免蟲卵附著

理想夏日 尋覓台中咖啡香



台灣咖啡產業方興未艾，台中精品咖啡近年更趁勢崛起，其優越的風味及獨特的咖啡品質，在台灣咖啡產業占一席之地。細細走訪台中，還能驚喜發現各地有不少深具特色的咖啡莊園，他們獨到的種植學問及後製技巧，在精品咖啡評鑑中嶄露頭角，讓台中咖啡豆的名氣越發響亮，在全台各地飄香。

文字 | 蘇晨瑜 圖片提供 | 台中市農會、四角林莊園



咖啡果實經過不同加工處理後的狀態，左至右分別為日曬、水洗、蜜處理。

近年台灣咖啡在國際上逐漸獲得關注，台中咖啡種植面積逐年增長，目前產區主要集中在中海拔約500~1,100公尺的中海拔地區山城，包括東勢、新社、和平、石岡等地，種植咖啡的咖啡農約有120人，整體種植面積約達到80公頃，長年生產品質優良的國產咖啡豆。

台中山區的地勢綿延起伏，獨特的微型氣候搭配適當的日夜溫差，提供了咖啡喜愛的生產環境。台中市農會總幹事林育葦指出，台中海拔的高度不會過高，因此不至產生影響咖啡收成的霜害，讓台中每年的咖啡產量豐富，果實年收成約200公噸。這些紅果



此為資料畫面

2020台中精品咖啡評鑑現場，評審評比台中咖啡豆，極具國際水準。

經過脫皮、曬乾後可產出約35公噸的生豆，咖啡產值約7,500萬元以上。栽種的品種則以鐵比卡、波旁為大宗，另有少部分肯亞及藝妓豆種植。

林育葦表示：「台中的咖啡屬於中海拔種植，特別著重於後製發酵的技巧，經過發酵後的咖啡洋溢著特殊的果酸風味，像是葡萄、柑橘、烏梅、百香果、可可、堅果及太妃糖風味等，展現出專屬台中的在地風味。」台中咖啡芳醇飄香，在台中咖啡評鑑大賽中，全國專業評審甚至留下「具葡萄風味的咖啡，令人難忘。」等評語。

由台中市政府農業局補助，在2019至2020年連續兩年舉辦「台中市精品咖啡評鑑活動」，該項比賽依照美國SCA精品咖啡協會杯測評分80分以上標準判定，台中咖啡參賽支數中有98%以上達到精品咖啡等級，相當具有國際水準，也顯示出台中咖啡農友栽種的用心。

林育葦指出，咖啡是必須種植4到5年才得以收成的作物，雖然產業起步稍晚，但是當地的咖啡農很懂得汲取全國各產區的種植技術經驗，發展出很獨特的風味，充滿韻味的咖啡香氣深受消費者喜愛，未來相信會有越來越多人認識台中的精品咖啡豆，讓本土咖啡產業飄香。

純淨螢火蟲祕境

四角林咖啡莊園

占地175公頃的四角林咖啡莊園位在台中市東勢區的大安溪河畔，有著豐富的生態與優美的林相，莊園內種植著七千多顆咖啡樹，年年產出風味獨樹一幟的咖啡豆，成為在地深具特色的咖啡莊園。



咖啡樹不耐強日照，因此種植咖啡同時會種可遮陰的樹種，為咖啡樹遮擋陽光。

這裡過去曾經是造林及伐木的林場，後來轉型為生態園區，從101年開始種植咖啡，園區中有5公頃的土地用於栽種有機咖啡，是台中市頗具規模的咖啡莊園。

咖啡莊園的主人，台中市農會總幹事林育葦表示，四角林咖啡莊園曾經歷921大地震及72水災，一度關閉讓園區休養生息，因此保留純淨的生態環境，如今每年一到4月份的螢火蟲季節，園區內就可見到百萬隻亮閃閃的螢火蟲，在潔淨水源處螢光點點地飛舞。

為了保存這一片純淨，至今園區的咖啡豆採取有機種植，也因此孕育出品質優異的咖啡豆。

天然純淨的螢火蟲咖啡

「我們園區裡螢火蟲最密集的区域，正好是咖啡的產區，因此這裡的咖啡又被稱為螢火蟲咖啡。」林育葦說，由於這片山林從來沒有使用過任何的化學肥料及農藥，因此園區裡有著最乾淨的水源與土壤，才保留住如此夢幻仙境。在這樣得天獨厚的環境下成長，

四角林的咖啡特別純淨，質地韻味豐富，有原始山林的純淨甘甜，還散發著梅果及花香。

林育葦說：「咖啡樹非常適合在半遮蔭的環境下成長，因此我們的咖啡樹都種植在楓香樹林下。」四角林咖啡莊園秉持與周邊生態環境共生共存的初心來種植咖啡，園區內目前種植十多個優良的品種如紅波旁等等，也可見到珍稀的小摩卡及精品咖啡界頂級的藝妓豆。

除了咖啡栽種，園區內一年四季如春，生態資源非常豐富，有楓香林、咖啡樹林、櫟木林步道、相思木林步道、桂竹林步道及俗稱蛇木的杪欏樹，多物種的森林生態孕育著五色鳥、大冠鷲、朱鷲等多達70種鳥類，還棲息著多種保育物種與台灣特有動物，如穿山甲、食蟹獾、果子狸（白鼻心）、飛鼠、山豬、山羌等等。這些珍貴的動物都非常害羞，如果想要在園區中漫步時與牠們來一場美麗的邂逅，可是要憑一點運氣喔！



台中市農會活化1950年代木構老倉庫，打造出寬廣舒適的咖啡品嘗空間。



咖啡果實由綠轉黃，漸漸成熟轉為紅色、宛如櫻桃，即可採收。

產地到餐桌的新鮮

隨著國人喝咖啡的風氣逐漸興盛，這幾年很多人也開始喝起國產精品咖啡，看中的就是國產咖啡豆的新鮮。「進口咖啡豆船期動輒半年以上，還必須使用重烘焙來保存豆子的鮮度，而台灣的咖啡豆經採收後製後，一個月就能送到消費者的手上。」林育葦點出國產咖啡豆的優勢。

去年台中市農會將農會後方擁有一甲子歷史的穀倉改建為咖啡館，百坪咖啡館空間平時販售與推廣國產精品咖啡，不時也舉辦手沖萃取課程、烘豆課程、推廣咖啡講座及咖啡研習課程，希望讓更多消費者愛上台灣的咖啡。

「我們的咖啡莊園是全國300多家農會中，唯一一家由台中市農會自己從種植、採收、後製到烘焙一條龍的咖啡莊園，且擁有自己的莊園與品牌。」從源頭品質把關，四角林咖啡將自家生產的優質咖啡上架到咖啡館，讓有心接觸國產精品豆的人，都能優雅坐在咖啡館內，品味咖啡的香氣，也能把喜愛的國產咖啡豆買回家。



品味在地的香醇風味

台中除了種植咖啡，還產出過世界咖啡烘培冠軍，這幾年也一直協助台灣訓練咖啡烘焙師。究竟台中風土培育的咖啡豆有何優勢？而烘培又如何影響一杯咖啡的風味？想品味一杯土生土長的台中咖啡，且請達人來指引。

文字 | 李康莉 圖片提供 | 台中市農會、四角林莊園

「有時莊園12點多就開始下大雨。雨量充足，日夜溫差大，是咖啡很適合的生長環境。」在四角林莊園工作二十多年的杯測師、烘豆師邱文彬說。

台中風土如何產生在地風味

邱文彬分析，台中的咖啡產區，不像阿里山那麼大，一開始也沒有品種的概念。一直到這幾年大家對品種的觀念清晰，莊園也開始引進更多品種。目前在台中市承辦的全國咖啡評鑑中，主要得獎的關鍵要素在於「後製」的技術，即採收之後的加工處理，如水洗、蜜處理、日曬。像是去年得獎的賴建益（石崗農會：山豬咖啡）與周志祥（雲端綠色農場：新社咖啡產銷班），他們的咖啡都是在海拔高度1,100公尺左右，靠種植高度的地理環境，與獨特的後製方式勝出。

而以品種來分，「藝妓」（適合高海拔）與「SL34」（適合中低海拔）的品種，是得獎的常勝軍。目前四角林莊園種植了十幾個品種，以黃色果實的卡度拉

（Yellow Caturra）為主力，並曾在2019年台中第一次舉辦的全國咖啡評鑑中獲得金質獎。

在台中種植咖啡的在地優勢

台中山區的種植不多，以平原咖啡為主，種植環境既有低中海拔，也有高海拔，風味變化豐富。而四角林莊園屬於550~750公尺的中高海拔地形，日夜溫差較大；咖啡樹幾乎都生長在森林樹下，完整保存自然生態。

與國外相較，國內咖啡豆最大的優勢在於豆子非常新鮮。一般來說，國外種植咖啡，採收後送到加工廠、倉儲，再由尋豆師尋找豆子、出口，起碼要三四個月以上的時間，船期也很長。國內的豆子從產地採收後製到運送，往往一個月之內可以完成。因此消費者可以喝到最新鮮的咖啡。不像美國、義大利本身沒有產咖啡，都要靠進口。

如何運用烘豆彰顯風味

那麼，烘培如何影響咖啡的風味？邱文彬表示：「烘焙的好處是找出最佳的烘焙點，讓風味完美呈現。不同的烘豆法會搭配不同的後製方式：比方，以日曬處理，就適合淺焙，讓咖啡散發淡淡的花香；若是水洗豆，則適合淺中焙，讓咖啡豆散發微酸的香味。而相較淺中焙咖啡適合用手沖，深焙的沖泡器具則比較不同，通常使用在義式咖啡機或虹吸式手煮咖啡。」

目前四角林莊園擁有四台烘培機，分為直火、半熱風、熱風三種。後製方式則採用日曬、水洗、蜜處理。依照咖啡品種，採用不同的後製與烘培方式，以專業達成最佳化學變化的風味。



透過達人的手沖，品味一杯台中在地咖啡的果實風味。

來去台中咖啡館 喝一杯四角林香醇

1. 懷初尋：台中市豐原區中山路231號 | 04-2525-5168
2. 畢洛雅咖啡館：台中市西區林森路194號 | 04-2375-4987
3. 尋品·旬品咖啡：台中市北屯區文心路四段271號 | 04-2299-4226
4. Mojo Coffee：台中市精誠六街22號 | 04-2328-9448

110年
**臺灣
雕塑
新藝獎**
徵件

參賽資格：
具中華民國國籍，從事
各類雕塑創作之個人。

收件日期

09.01 — 09.15

親送者每日受理時間為 17 時前；郵寄者請以掛號投遞，寄件日以郵戳為憑，逾期不予受理。

收件地點

411012 臺中市太平區大興路 201 號「展演股收」，封面請註明「報名臺灣雕塑新藝獎」。

參賽資格

具中華民國國籍，從事各類雕塑創作之個人。

作品規範

- 尺寸：最大長、寬、高合計不超過 550 公分，最小長、寬、高不小於 120 公分（均含底座）。
- 重量：不超過 550 公斤。
- 作品裝置不得破壞展覽空間硬體結構，並依主辦單位安排，配合展示空間佈置。
- 材質不拘，需為立體作品，作品需拍攝正視、背視、左視、右視四個方向及自選角度之清晰實體照片共 5 張，解析度 350dpi 以上之 jpg 檔案格式，沖洗為 5x7 吋。



詳情請至屯區藝文中心官網查詢

廣告

宅生活的 暖心提案



疫情焦躁的時刻，待在家過好日常生活，就能安定自己的心。我們有更多的時間與自己和家人相處，好好在家煮飯、用餐，慢慢閱讀，為身心找到療癒的解方。且看生活選品店主的舒心提案，在花束、書籍與質感器皿中發現靜心的儀式，化解紛擾緊繃，宅在家也能自生暖心能量。

文字 | 葉亞薇 攝影 | 黃菁慧 圖片提供 | 小院子日常、中華花藝推廣協會





小院子的日常由吳亞華Emma（左）與先生共同經營，傳遞生活器皿的溫暖。



自然素材、質感溫暖的餐食器皿，多來自日本創作者的巧思。

小院子的日常 讓手作的生活器皿 溫暖陪你每一天

天天在家煮食的防疫生活，如何為餐桌風景增添喜樂？簡單樸質、釉色清雅、充滿自然手感的陶盤、土鍋，彷彿一上桌就散發暖心能量，給疲憊不安的人們打氣擁抱。「小院子的日常」就是這樣靜靜陪伴你的好食光，為你點燃撫慰欣喜的光亮。

宛如眷村老屋門口，掛著寫著「雜貨」的布簾，一旁立地黑板親切地招呼你進門，「小院子的日常」有種低調懷舊感。經過這家可愛古意的小店，且大膽進門拜訪吧，一件件設計簡約、素材自然的器皿、用品，歡迎你輕輕捧起，感受物品傳遞的溫柔幸福感。

這份溫柔的祝福，來自店主人吳亞華Emma離開20年職場生涯回歸生活之道。長年在保險業擔任行政工作，每天早出晚歸工作十小時、不斷重覆的例行事宜，讓Emma的壓力越來越大；如此高壓的人生，也讓她越來越不快樂。

轉換職涯開小店 只為陪伴孩子成長

直到聽見孩子直率感受，成了Emma人生轉換的最大關鍵。一次親師會，Emma小學三年級的孩子分享自己的日常：「我每天都是吃便當，然後就在安親班等到很晚爸媽再來接我……。」孩子邊說著自己的不快樂，邊哭了起來——这一幕，給Emma很大的衝擊，事隔多年再回想，情緒難掩激動，數度哽咽，「我必須改變當時的生活狀況，把更多時間留給家庭和孩子。」心疼孩子的媽媽下了決心。

那麼，「做什麼會讓我快樂？」Emma從書籍找尋靈感，她大量閱讀創業、島內移居、生活環保等主

題，探索自己有興趣的自然農法、有機農作等，並安排了一趟全家的花蓮旅行。一間花蓮的雜貨店舖，滿屋的生活器皿、在地選物，讓Emma一進門就開心，細細品味尋寶。慢活、自然、手感、選物，一家可以自己調配生活時間的店舖，幾個關鍵字逐漸在Emma心中凝聚，終在2015年「小院子的日常」誕生。

在巷弄中的老房子裡，有著用歲月打磨潤色的木櫃子，「小院子的日常」的氛圍，懷舊質樸帶有鄰家的溫暖。搬遷至現在店址，除了一樓的選物，二樓空間還能辦手作課程、創作策展，不僅是店主Emma對生活想像擴大，也因此能與客人有更多互動。喜歡和客人談天的Emma，不介意你進店逛逛不購物，「希望在這個空間的每個相遇，都有快樂分享的記憶」。

盤子裝盛用餐的儀式 土鍋凝聚家的美味

「經常拜訪小院子」就像和可靠的朋友見面。一位親人在新加坡、身懷六甲獨自在台的婦人初次走

進小院子，就和Emma談得投緣，婦人坐月子時，捎了信來，感謝Emma陪伴她走過待產過程，讓她不覺得孤單。而許多陪著太太來的先生，不會不自在地「守門」，反而樂於成為「跟班」，或許也感受到小院子溫暖親和的鄰家氛圍。

疫情三級警戒期間，小院子店面自主歇業，仍透過臉書和客人分享生活器皿與作家新品，讓宅在家的自煮家常風味，也能有不一樣的風景。Emma說，挑選器皿最好能親自來店觸摸、觀看，感受手作的質感與作家設計巧思，找到「每天用它就會開心」的物件，最是理想。不常開伙的，可以選一只杯子，每天用來喝水、喝咖啡，快樂隨行。在家煮的，選一只大盤子，像早午餐那樣混合食材裝盤，或是偶爾外帶食物也能裝盛盤內享用，就是慰勞自己、好好吃飯的時光。家庭則推薦土鍋，尤其夏天，一鍋到底的日式炊飯或港式煲飯，再燙個青菜，不油不熱就能搞定一餐。

在小院子重新開店之前，Emma希望每個人好好守護健康、保護家人，不要增加別人負擔，用體恤與包容度過這段值得省思的防疫日子。

好好準備一日早餐，用心裝盛，讓全家感受暖心滋味。



DATA

地址 | 台中市西區大忠南街86巷28號
電話 | 04-2376-7880



看更多

晴天花藝、中華花藝推廣協會 讓典雅的花卉 為你綻放勇氣的能量

鮮美的花束，有生機蓬勃的綻放姿態，清新花香也能瞬間改變空間氛圍，帶給你喜悅的力量，寧靜心靈。在焦躁煩悶的疫情期間，不妨透過花卉散發的美麗能量，與你一起花現美好。



隨手可得的咖啡杯、水杯、盤子當作花器，創造居家好風景。

也許是某個紀念日，當我們想表達不容易說出口的情感，美麗的花藝就成了最好的媒介：它讓情意能具體化，傳送給我們珍視的人，細細感受真摯的感情。防疫生活，別錯過花店的魔法，為自己與家人創造舒心明亮的生活環境，花現好心情。

線上花藝教學 療癒居家氣氛更幫助花農

以宣揚文化生活、推廣花藝教育為宗旨的台中市中華花藝推廣協會，曾參與新社花海「2020百年好合」、后里花博競賽以及台中多項花藝競賽，深入台中民眾生活，更讓花藝結合茶道、香道、書道等生活美學，成為

擁有空間設計背景的晴天花藝執行長廖美雯，善用花藝營造氛圍。



滋養心靈的饗宴。花協會長陳茂村表示，運用簡單的花藝，就能輕鬆點亮生活，「比方在家中的窗台上、客廳或房間，擺設一席花，當陽光灑落、迎接花朵的綻放，即可為居家帶來樂趣與生機，一掃在家防疫的鬱悶。」

轉換另一個花藝場景，走進「晴天花藝」總店的工作空間，層次錯落、繽紛有致的新鮮花材，還有布滿盆花與花藝的工作檯，瀰漫著優雅又安定的馨香，執行長廖美雯正以細緻手法打造風格花藝之美。疫情期間，花店調整了同仁的上班時間，讓人與人之間減少接觸，又能持續提供花藝來撫慰民眾焦慮的心靈。

廖美雯說，疫情升溫的5月中下旬，恰是花朵產量大的時節，賣場客人銳減、婚禮也取消，衝擊較大。6月進入夏季，花朵產量較春季少50%，衝擊相對較低，卻也仍期待解除警戒之日，民眾能自由逛花店，親身感受百花齊放的振奮力量。「來店客人少了，我們就利用臉書直播花藝教學，民眾可以選購花材包配送到府，在家就能看影片、跟著老師布置花藝。」晴天花藝的做法，花協也很有共鳴，陳會長也表示，協會鼓勵花藝老師透過線上視訊方式進行花藝教學，讓學員自由安排時間、在居家生活中感受花藝魅力，也是一種很好的精神療癒。

台中文心蘭產質優異，鮮黃色澤、特殊花形宛如跳舞裙擺，點綴居家更顯生氣盎然。



晴天花藝勤與顧客溝通，滿足每個紀念日或特殊需求。

「受到疫情影響，許多花藝活動配合防疫而取消，而婚喪喜慶幾乎停擺，季節性和主題性活動也停辦，使得花材用量大減，過去使用量較大的花材包括玫瑰、百合等陷入滯銷困境，花農生計也受到嚴重衝擊。」陳茂村說，協會邀請花藝老師積極推動線上花藝套裝材料盒，從花農產區直接宅配花材到府，讓學員在家輕鬆學插花，也能幫助花農行銷，度過難關。同時，協會也在評估規劃線上花展，期許讓花藝無所不在，處處飄香。

杯碗作花器 簡約花藝也能改變居家氣氛

如何把花卉美學挹注居家生活？廖美雯提供幾個入門技巧。以家中隨手可得的玻璃器皿、馬克杯或瓷盤為花器；若在直立型空間如玄關或衛浴，搭配1~2支線條型，比方文心蘭、滿天星、卡斯比雅等剪裁成10~20公分的花束，或單葉植物比方姑婆芋、電信葉，簡約單一的花藝就很雅。而大盤子、大圓鉢為花器，則可以三朵蝴蝶蘭、東亞蘭，放入注入七分滿水的花器，宛如浮水蘭的設計，典雅又有禪意。

若以空間相近色作搭配，米色的空間背景，適合搭配黃、綠；若用對比色，則可選三支夏季盛產的藍繡球花，以柔美淡雅的氣息，為空間畫龍點睛。而客廳或書房角落，選擇雪柳、花荵、石斑木、尤加利等這些有多片葉子、高60~70公分的長枝盆栽，也能讓空間散發疏落寧靜的氛圍。

DATA

晴天花藝
地址 | 台中市西屯區惠來路三段112號
電話 | 04-2315-0868
中華花藝推廣協會
地址 | 台中市南屯區惠心街20號4樓
電話 | 04-2383-1889



晴天花藝



中華花藝推廣協會



為社區打造學習與閱讀的美好空間，是川堂書店負責人許書桓的心願。

川堂書店 打開閱讀 通往無限可能的心靈花園

相較新聞與網路的資訊大轟炸，防疫在家安靜閱讀，像是慎重的選擇，讓人沈澱深思。關掉吵雜，打開一本書吧！你將更能體察在艱困時刻，真正需要的資訊。就像守候社區的「川堂書店」，用書這樣的老派事務，為社區安頓身心。

綠意盎然的植栽縈繞門前，陽光灑進大片落地窗內，讓位在北屯旱溪畔的「川堂書店」顯得明亮雅致。迎著窗邊吧檯座位的自然光線讀書，或是在繪本區親子共讀一本書，川堂書店有如社區聚會中心的閱讀風景，像是邀請行經的人推門而入，讓書與人來場約會吧。

多元可能的書店平台 滿足大眾心靈生活

許多人開小書店是因為愛書成癡，川堂書店執行長許書桓則有另一番使命願景。投入實驗教育20年、目前擔任磊川華德福實驗學校老師的許書桓，

家族深耕華德福的幼兒園、小學與國高中25年，為了讓教育理念延伸至社會，也讓學校親師生領受更多元的服務，效法國外華德福教育的社區營造概念，2018年決定以獨立書店的形式，作為社群交流的平台，創生「川堂書店」。

因為租約問題，實驗學校曾經遷址，許多學生家長也跟著學校搬家，如今在北屯形成了親師生的社群聚落，也讓川堂書店有更多服務社區的想法。「國外的華德福社區有診所、農場、商店、成人教育中心，小書店有多元可能，也希望肩負這些任務。」



川堂書店的滿室書香，邀請落地窗外的社區居民親近閱讀。



趁著暑假，到書店挑選幾本好書，親子共讀最快樂。

川堂書店透過活動舉辦，深度經營社區的凝聚與信賴。2018年「健康地迎向我們和家人的老年」系列講座，邀請劉秀枝醫師、李偉文醫師、黃植懋助理教授，分別針對遠離失智、老後生活規劃與樂齡學習，為讀者深入分享。2020年舉辦歐洲影展，邀請17個歐洲國家電影參展，為期八週、近20場的播映，是台中少見的大手筆，引起不少迴響。「我們希望讓社區有多面向的藝文生活，滿足居民心靈與生活上的富足。」許書桓強調。

書店小市集 體現社區真實的生活感

獨立書店生存不易，川堂書店以複合式經營，提供小農食材的健康餐飲，口碑傳開，小農食材的詢問度高漲，許書桓於是串聯供應商，辦起社區小市集。BD農法（生物動力農法）的蔬果、友善飼養的雞蛋等，書店前的小市集總能聚集人氣，民眾互動熱絡，也能更理解食物與土地的關係，在輕鬆自在的氣氛中感受社區的活力，也讓更多人看見川堂書店不一樣的理想。

疫情升溫的5月，川堂書店面臨開店以來第一次的全日業績掛零，備感衝擊。休業數日，重啟大門，許書桓希望讓想讀書、取書，舒活心靈的民眾，有個能快閃親近的老地方。而每個月發薪日就來報到買書支持的年輕老師，還有喜歡書店門前雞蛋花樹影映在窗

上的中年女士，以及放學後媽媽帶著孩子在繪本區陪伴共讀的身影，這些熟悉的閱讀感動，川堂書店期待不久能再相遇。

川堂書店主人的防疫生活書單

給大人的安定內心

《世紀大瘟疫後的變與不變：西班牙流感的歷史借鏡》

不同的時代、不同的疾病，同樣面臨人性的考驗，足以古今對照。

《汀克溪畔的朝聖者》

看見自然萬物的啟發，聽見自己內心的歸向，找到安定。

《寵你的靈魂》

不安的時期，讀一些詩，讓浮動的心安頓。

給親子的暑假探險

《十六歲的海洋課》廖鴻基

拉近人與海洋的距離，島國的小孩大人都需要。

《奇峰異石傳》鄭丰

奇幻+歷史+俠義，是再好不過的少年武俠小說。

《祕密花園》Frances Hodgson Burnett

真的有心靈的力量存在嗎？孩子，有的。一起在書中發掘吧。

DATA
地址 | 台中市北屯區松竹五路二段87號
電話 | 04-2436-2249



看更多

台中市政府文化局 線上文化城上線啦！

逛展覽、看表演不用出門



宅 在家也能親炙藝文作品！台中市政府文化局官網新推出「線上文化城」專站，內容包含「文資小檔案」、「把專家請回家」、「家庭劇院」、「在家逛展覽」以及「床邊故事本」等精采影音資料，讓大小朋友長知識、賞美術、看表演、聽故事，一飽耳福與眼福。

表演藝術

「家庭劇院」為在地表演藝術者喝采

點進線上文化城「家庭劇院」分類，集結許多過往表演片段、花絮等一系列線上影音節目，不必到館、不需收費、不受時空限制，讓民眾舒舒服服在家一鍵按下，就能觀賞精采演出，透過表演藝術團隊分享，更進一步認識創作歷程，重溫燦爛舞台。不可錯過的有台中市傑出演藝團隊「九天民俗技藝團」，透過長

約24分鐘的紀錄短片，引領民眾進入九天從1995年成立至今的心路旅程，即「戲棚下站久了就是你的」成功案例。還有深耕台中多年的大開劇團，總是帶給大小朋友歡樂時光，在《大開演員生活大揭密》影片中，直擊劇場演員忙碌而充實的一天，以及有別於舞台上的生活樣貌，趣味十足。

+1 台中國家歌劇院

透過官網「NTT ONLINE」專區，提供影音、講座、工作坊等豐富藝文資源，甚至推出Podcast節目「WOW挖藝術」，深入淺出解析經典作品、與藝術家訪談、聊聊台前幕後的小祕密，包括《發現音樂劇》、《啊我就看不懂舞蹈》、《旅外舞者大小事》等系列，內容有深度又不失幽默，另外在YouTube平台推出《什麼是舞台》系列影片，邀請香港劇場大師林奕華帶觀眾認識當代劇場。歌劇院所有官方自媒體也會不斷更新國內外藝文資訊，上傳精美影音，讓熱愛表演藝術的民眾心靈有所寄託。



台中國家歌劇院
NTT Online

在瞬息萬變的數位時代，陶冶美感、增長知識不一定要實際親訪，透過數位資源，也能充實在地藝文能量。

文字 | CK 插畫 | Kin Lee
圖片、資料來源 | 台中市政府文化局、台中國家歌劇院、國立台灣美術館、台中市立圖書館、國立自然科學博物館、台中觀光旅遊網



台中市政府文化局
線上文化城



國美館典藏・〈台中公園〉・馬白水



國美館典藏・〈萊園春色〉・郭雪湖



台中市纖維工藝博物館



國立台灣美術館

藝文展覽

「在家逛展覽」、「文資小檔案」 徜徉藝術家與古蹟建築的奇幻世界

在「線上文化城」的「在家逛展覽」專區則針對過往台中市藝文活動、藝術家訪談等，統整近百支的紀錄短片，隨選隨逛，掌握台中在地藝文資訊。「文資小檔案」則收錄不少在地知名古蹟修復紀錄和傳統工藝技藝介紹，讓人驚嘆師傅們的精湛手藝。

此外，從線上文化城，也能連結到「大墩文化中心」、「葫蘆墩文化中心」、「港區藝術中心」、「屯區藝文中心」以及「纖維工藝展演中心」等場館官網，方便掌握最新動態或欣賞過往精采藝文展覽。其中，葫蘆墩文化中心的「台中市美術家接力展」系列集結眾多優秀的台中創作人才，藝術家薪火相傳接力舉辦個展。特別值得一提的，莫過於館方自2015年起推動的網路藝廊，於「歷屆展覽」中介紹藝術家與作品的精采紀錄，堪稱豐富的線上美術館資源，保證讓您目不暇給。還有「纖維工藝展演中心」，於2018年10

月以「台中市纖維工藝博物館」正式開幕，是台中市首座市級博物館，也是台灣首座以「纖維」為專業主題之工藝型博物館。以「纖維・時尚・綠工藝」為定位，館方拍攝許多影音紀錄，讓民眾能更親近、了解這在日常生活無所不在的獨特領域。



台中市纖維工藝博物館
YT影音頻道

+1 國立台灣美術館

推出24小時不打烊的「線上資源」服務，其中「作伙回國美——打開典藏珍寶盒」系列活動為館方邀請藝術家親屬到典藏庫房訪視藏品保存修復情況，活動影片記錄許多溫馨片段，對於藝術家來說，創作不只是藝術品，更蘊含對家人和生活的情感，相當扣人心弦。

「國美典藏」網站陸續推出「典藏有藝思」單元，邀請旅遊作家、時尚專家等跨界撰文，以輕鬆日常的多元觀點欣賞典藏作品。



國立台灣美術館
線上資源



知識充實

「把專家請回家」、「床邊故事本」 在家打造舒適閱讀窩

除了欣賞藝術作品和古蹟、工藝，「把專家請回家」收錄多部台中在地作家生平紀錄短片，值得一睹大師風采。若對台中在地文學想了解更多，從線上文化城的「文化研究」專區，可連結至台中文學館官網，其中「文學專區」介紹多位典藏作家的生平和故事，細數來，每一位都在文學界占有一席之地，包括入籍台中50年的小說家楊逵，出身台中潭子的散文家廖玉蕙，曾任中興大學外文系主任的齊邦媛等人。想知道他們在台中留下了哪些故事嗎？動動手指，就能一探究竟！

不只給大人閱讀，「線上文化城」也有「床邊故事本」專區，透過生動的描繪和表演為孩子讀故事。而從「台中市立圖書館」可連結至台中市圖官網，不必到圖書館也能以閱讀充實自我。台中市圖推動線上閱讀已久，民眾只要憑借閱證帳號就能逍遙於書海中，超過42萬冊電子書提供隨選隨借，可於個人電腦閱讀，亦可下載APP於手機或平板離線使用，不受載具限制。電子書庫內容豐富，平台首頁精選了優質圖書供民眾參考借閱，另闢「情緒療癒」主題圖書專區，讓大小朋友藉由閱讀舒緩心靈的壓力。

不僅如此，從台中市立圖書館官網可再連結至國內其他圖書館資源，同樣憑中市圖借閱證，不必下載任何程式或申請，即可在國家圖書館的「公共圖

書館區域資源中心」線上電影院觀賞國內外百部電影、動畫、紀錄片等，包括榮獲金馬獎最佳動畫長片的《幸福路上》，廣受好評的國片《只有大海知道》，題材多元，每月還有新片上線。除此之外，也可享用國立公共資訊圖書館豐富的圖書、期刊、雜誌等數位資源，若對語言學習有興趣者，不妨善用國資圖的英、日語免費學習資源及線上測驗系統，增進自身外語能力。



台中市立圖書館
電子書整合查詢入口網

+1 國立自然科學博物館

「線上博物館」可回顧多檔主題展覽，並有720度環景虛擬導覽，讓科學迷愛不釋手。「科普傳播頻道」以講座、對談呈現自然科學有意思的一面，「駐園科學家」系列則由時事議題切入，為民眾解析議題內所蘊含的科學知識，值得一看。



國立自然科學博物館線上博物館

+2 台中觀光旅遊網

提供台中十大景點美圖，民眾可免費下載套用至視訊背景，透過美景喚起在台中旅行的歡樂時光，包括谷關七雄、中央公園、高美溼地、霧峰林家等地，讓整個大台中的優美自然與人文風光，成為視訊會議室的焦點！



台中觀光旅遊網

宅在家下廚好時光

分隔兩地用料理傳情



有春茶館的芋頭米粉湯料理包，料多味美實在。

有春茶館——大智店
地址 | 台中市東區大智路55號 電話 | 04-2222-0618
營業時間 | 11:30~21:00

有春茶館——大墩店
地址 | 台中市南屯區大進街377號 電話 | 04-2322-1669
營業時間 | 11:30~21:00



訂購資訊

疫情之下，許多習以為常的生活和行為定義改變了，原來「團圓」、「分享」不一定要實際接觸，能跟著美味料理透過外帶、外送或宅配，不僅能在家享受，也向遠方親友傳遞著依然重要的關心。

文字 | 劉書甫 攝影 | 王士豪

宅在家的日子，一切都還好嗎？這段時間我們掛上了口罩，取消了期待已久的聚會，即將出發的旅程也只能先存檔擱置。疫情的延燒，讓隨時可行的休閒娛樂變成遙不可及的奢侈願望，我們憂心所愛的世界是否從此變調。

不過還好，不能外出的日子，還能以美好的居家生活代替。過去因為繁忙，總是胡亂外食的我們，如今多了時間好好料理餐食，除了選擇生鮮食材，許多店家也紛紛推出冷凍包、調理包，豐富了宅在家的食光。而上網訂購、宅配到府的服務，讓我們能輕鬆地向分隔兩地的親友分享美食，彼此在家也能換個方式相聚。

生活模式正在轉變，這段「向內」的日子，少了外界的紛擾，多了時間沉澱與反思，居家的時光，就讓美味料理陪您一起度過，直到生活再次如常。

料理包變身

醬滷肉燥飯

好吃的肉燥可是台灣家庭必備食材之一，更可以依個人喜好自由搭配，在家可以這麼做！

材料

有春茶館醬滷肉燥一包、白飯一碗、蔥花少許、糖心蛋半顆、流淚麻辣醬 少許（依個人喜好添加）

步驟

- 1 將調理包解凍，整袋放入滾水中加熱約20分鐘，或是將解凍後的醬滷肉燥倒入鍋中加熱至沸騰，過程中需輕輕攪拌，避免底部燒焦。
- 2 將加熱好的肉燥淋在白飯上，擺上糖心蛋，灑上蔥花。
- 3 加入適量有春流淚麻辣醬，美味升級。





家溫度的「番茄碎豬肉醬燉湯」口感濃郁，帶點微辣的口感令人驚豔。

美味料理的基礎在於湯頭

家溫度 湯專門店

湯並不一定占據餐桌的中心，卻總是帶給我們溫暖的滿足感。

當「家溫度」的創辦人王國維開啟一家以湯品為專售的小店時，市面上還看不見以湯為主角的經營型態。事實上，用湯來傳遞食材真實、原本、無添加調味劑的好味道理念，始終在王老闆心中。費時熬煮的高湯，是美味料理的基礎。融合食材精華精燉而成的豐盛湯品，當然也可以當做圓滿的主餐。

家溫度經營至今七年多，累積了好口碑，培養了許多老客人。王先生說，台中顧客的挑剔，比

在台北更令人有感。台中外食人口沒有台北多，且多集中於週末兩天。要出門吃飯了，當然不願意隨便，因此更在乎CP值。家溫度目前擁有台中與台北4間店鋪，兩年前也投入冷凍料理包的販售，通過檢驗與明確的食品標示，讓民眾吃得安心，在家就能方便享受這份源自真實的溫度。

地址 | 台中市西區美村路一段149巷5號

電話 | 04-2321-3678

營業時間 | 11:30~21:00



訂購資訊

料理包變身

番茄碎豬肉燴娃娃菜

以招牌湯品「番茄碎豬肉醬燉湯」為基底，在家還可以這麼做！

材料

娃娃菜四個（約200公克）、香菇四朵、番茄碎豬肉醬燉湯 一包、鮮奶油 20cc、櫻花蝦 10公克、起司絲 40公克、鹽巴 3公克（可不放）

步驟

- 1 先把娃娃菜對切後洗乾淨。
- 2 用滾水跟香菇一起燙1分鐘。
- 3 準備可以焗烤的容器。
- 4 倒入番茄碎豬肉燉湯。
- 5 再倒入鮮奶油、鹽巴（可不放）攪拌一下。
- 6 鋪上娃娃菜、香菇、櫻花蝦、起司絲。（圖A）
- 7 放入烤箱內180度，烤15-20分鐘。（圖B）
（依據個人家中烤箱，起司上色、湯汁烤熱。）



家庭情感與記憶的結合

西蒙奶奶法國家鄉廚房

有底蘊的品味來自跨越世代的傳承，而最好的傳承往往發生在家裡的廚房。「西蒙奶奶」的創辦人兼主廚Yvonne，有一位熱心善廚，執著於好味道的母親。自幼耳濡目染下，養成了她對料理的興趣與敏感，自學鑽研廚藝。和法國人先生在一起後，更進而傳習了道地的法國鄉村味。這位西蒙奶奶不是別人，正是她先生的奶奶，一道一道的功夫菜，有法式風情，有情感與記憶的結合，也重新為她定義了家的好滋味。

Yvonne的手藝原本只於自家招待朋友，由於受到來自國內外賓客的一致好評，在眾人的鼓勵



訂購資訊
網路電商，無實體店面。

下決定創業。紅酒燉雞、奶香蘋果燉牛舌、油封鴨、酸甜洋蔥醬等法式家常料理，藉由網路訂購，讓顧客能輕鬆將美味料理帶進自家，而風味漢堡排更是排名銷售第一。

西蒙奶奶的牛肉漢堡排以黃金比例混合澳洲PS級牛肉和美國PRIME牛肉，加入波特酒和家傳的配方香料。豬肉漢堡排則不惜重本，加入珍貴的黑松露，香氣出眾。若大眾普遍認為法國菜都是昂貴料理，就如一般認知漢堡排只屬於美式食物一樣，漢堡排是每一位法國奶奶都會自製儲存的一道傳統常備料理，既日常，又美好。

料理包變身

奶油肉丸義大利麵

孩子最愛的漢堡排，還可以這樣做變化！

材料

風味漢堡排一包、番茄糊三大匙、白酒適量、蔬菜（建議番茄、蘑菇、花椰菜擇一）、鮮奶油一杯半、海鹽適量、胡椒適量、羅勒葉少許、帕瑪森起司適量

步驟

- 1 將風味漢堡排外層的豬油網剝除，將三個漢堡排肉搓成適當大小之丸子。（圖A）
- 2 將鍋子熱鍋後，放入豬油網煎出油脂。將豬油網取出，再將肉丸放入，煎至表面金黃。
- 3 加入三大匙番茄糊、白酒一杯、蔬菜、適量海鹽、胡椒，燉煮約五分鐘。（圖B）
- 4 加入義大利麵與一杯半鮮奶油。稍微收乾醬汁後，加入羅勒葉與帕瑪森起司一大匙拌勻即可起鍋。



西蒙奶奶的漢堡排，有著法式家常味。

