



書名：好城市，怎樣都要住下來
作者：廖桂賢
出版社：野人文化出版
索書號：445.1/8543



▲ 建築系副教授周家鵬

修復環境

好城市 怎樣都要住下來



▲ 建築系副教授黃瑞茂



真正的我 請站起來

文／諮商輔導組提供

「好累……好無奈……無力感不斷地襲來……我知道我有情緒……想罵人……但不知道要找誰……我好孤單……好孤單……」，你或多或少都有這樣的情緒，甚至與它共處好久。

在人生的某些時刻，常因一些意料之外的衝擊，使得原本熟悉的生活模式被打斷，令人徬徨，不知該如何自處，陷入困境，生活變得一團糟，這時，請跟自己說：「真正的我，請站起來！」但到底該怎麼做呢？我，是誰……？

我是誰？請別急著回答。

《失物之書》曾提及一句話：「每個大人心裡都住著一個孩子；而每個小孩心裡都有個未來的成人，在靜靜等候。」我們都是從孩子一步一步長大的，但心中仍有個小孩，希望有人看見、疼惜，會跟著過去的經驗成長，也會藉著跟別人的價值觀，讓自己得到愛與肯定，但也因此找不到自己的立場、迷失了方向，這時千萬要記住：沒有人能完全了解另一個人，尤其在他也不了解自己的時候，不要因為一個人的評判，而將自己打入地獄，包括你自己！找個時間和真實的自己接觸，好好問問自己「這是真的嗎？」

人有四大範疇：「掌控感」、「看起來是好的」、「我是對的」及「安全感」，一旦失去其中一項，就會讓人緊張、失落、生氣、苦悶……，但別害怕，這是正常的，因為這是我們保護自己的方式；你健康，因為你的身體懂得保護自己，注意不讓自己受到傷害；只是有時候，往往因為這樣的反應而受傷。覺得自己是完美的，會因為一點點不完美而感到自責；覺得自己是理智的人，會因為一點失序感到挫折；覺得自己是有無限可能的人，不論當時的情境是什麼，會告訴自己這是正常的、一時的，他面對的，只是當時狀態的自己，你願意接受這樣的自己嗎？如果不能接受，為什麼呢？我是誰？請別急著回答，因為你的未來，還有無限可能。

答案就在我們的心中，你只是還沒發現。

真正的敵人不是內心的黑暗，而是去拒絕與否認它。人們完全不曉得真正的我是什麼模樣，扼苗助長的故事，告訴我們要有足夠的耐心等待它的成長；相同的，我們處在逆境下，是否也缺乏耐心等待自己的成長呢？你可以選擇怎樣看待自己，也可以選擇怎樣看待外界；很多事情都有他的意義，很多機會都有他的徵兆，或許說太多你會感到厭煩，選擇你所相信的會比較舒服，去看一下你現在擔心什麼、想什麼？害怕的是……改變嗎？給自己一個機會吧！放慢腳步，你會看到緩慢成長的等待，才能結出更豐盛的果實，你願意去相信嗎？

「好累……好無奈……無力感不斷地襲來……我知道我有情緒……想罵人……但不知道要找誰……我好孤單……好孤單……」，別怕免驚！商管大樓B413室諮商輔導組有專業老師願意與您作伴，傾聽您的好累、無奈及無力的心聲，紓解您的情緒，陪您度過那段孤獨的歲月。現在很痛苦，等過陣子回頭看看，會發現其實那都不算什麼。也會放棄，因為拽的越緊，痛苦的是自己。

讀者投稿 淡江有你們真好

文／大陸副教授楊景堯

雖然在淡江服務已經屆滿16年了，但是在學校宿舍是一年前的事，這一年多來不管白天或黑夜，平時或假日，我都經常在校園裡走動，最讓我感動的就是經常巡視校園的總務處同仁與打掃環境的大學部同學了。

淡江校園雖然不大，但是豐富的植物園林與花草，是許多無價的珍貴資產，這些資產，藉由他們的協助才能夠充分展現豐富的價值。不論是櫻花、杜鵑花、宮燈大道、整潔的校園，都讓身處其中的每一個人印象非常深刻。

每次我經過校園裡，看到有同仁在整理花草，或是有同學在打掃環境，我都很想走近他們，向他們致謝，但是含蓄的文化使我每次靜靜地離開，深怕驚擾他們的工作，想對他們說：「我不認識你們，但是我真心的謝謝你們。」

曾經有澳洲與香港的來訪學者知道我們的大學部同學，有勞動服務課程，會協助打掃校園，深表讚許。在這麼乾淨與美麗的校園環境裡工作與生活，我非常感恩，請你們接受我的敬意與謝意。雖然我沒有機會當面表達，但我想對這些同仁與同學說：「你們真的很棒，淡江有你們真好。」

編者按：本報開放教職員工來函反映意見；另與學生會合作，學生若有任何疑問可向學生會（SG203、校內分機2131，或e-mail: rightfighting@hotmail.com）表達，學生會將轉交課外組，並由相關單位提供解決方案與解答，本報亦將刊登相關諮詢，促進學校與學生之間溝通。

書摘：

《好城市，怎樣都要住下來》一書為作者旅居國外9年，以專業的空間設計背景，長期記錄她對世界各大城市的環境設計、文化等觀察，以世界為借鏡，思考台灣的城市。

作者以「挑戰觀念，相信改變」的精神，利用淺白的文字，精美的圖片，告訴大家都市發生了什麼問題，該怎麼學習，什麼又是永續的真正意義。全書共分為5個章節，作者在每個章節裡，以不同的城市為案例，並對比台灣，提供延伸思考的觀點。她認為蓋綠建築已經來不及，應該用修復城市來修復全球環境，將基礎建設改造為綠色建設，盡量利用天然又免費的生態系統服務，讓城市中的自然生態系統慢慢恢復健康，讓城市漸漸成為綠色的美好城市。

黃瑞茂 vs. 周家鵬

吸經驗 破傳統 重新定義好城市

黃：這本書所談論的生態與環境，是目前最具關鍵性的問題。作者不從建築的角度來探討，而是用有系統的方法來觀看城市的各種角度。作者念景觀出身，成立部落格，長年在網路寫作，現在集結出書，書中從交通、能源、水及未來城市發展等各種面向切入，並涵蓋了許多國家的經驗。

我在台灣也從事都市計畫的空間規劃，書中有我們所缺少的思維，第一、從概念性議題到極為細緻的執行，例如：保水議題，都市的水應該進到泥土裡被泥土吸收，還是應該經過處理排放呢？第二、書中提到許多國家及城市案例，可以提供台灣參考。即使書中有些想法都還須經過辯證，不過能有系統地書寫關鍵性議題。

周：作者突破了傳統思維，這裡的「突破」並非創新，而是讓讀者重新思考，存在生活中積非成是的傳統觀念。作者打破傳統價值觀，回到起點，追根究底，去認知怎樣才是一個好城市，非常值得閱讀。

「城市」是未來的主要問題。無論政府、民間或全世界，大家往往在生態問題的末端進行思考，例如：一個建築物有太陽能發電、水資源回收等環保設計，就是好建築嗎？太陽能光電是好的，所以就應該拚命去發展嗎？這是值得存疑的！作者認為人們沒有回到「減量」這個最重要的議題上，應該思考如何讓城市一開始便能運用較少的能源。永續環境很重要，但是一般人往往著重在回收或再生的探討，而忽略

了減量或重複使用的關鍵問題。

比較不同文化觀點 省思都市化

黃：近年來都市化越來越嚴重，歐洲各國亦正重新思考相關問題。過去的歐洲仿照美國以汽車代步，漸漸使得都市用地分化，產生住宅郊區化的現象。是不是適合在都市的邊緣蓋更高的房子，挑戰住宅商業嚴格的劃分，嘗試興建「緊湊城市」或「都市村落」來解決問題？或者城市應該像以前，士農工商都在同一個區域？這些問題都可以從書中對不同文化地區之比較觀點來思考，並尋找解決的方法。

周：為什麼城市是最重要的問題？根據聯合國文教組織指出，未來全世界的人口絕大多數都會居住在城市裡。從工業革命、產業革命到二十世紀末，人類大量繁殖，以人口移動趨勢來看，不管是社會或經濟等發展，都將導致人們從鄉村到都市來發展。此外，網路革命的興起是否可以讓人工作在家，我對這件事存疑，有些習性是人類共同建立的，如果已成趨勢，我不認為一時可能改變，畢竟人往都市移動是歷經一兩百年來的過程；相對來說要往外移動，離開都市也需很長時間。這本書對於人口集中都市，對生活所造成的問題，提供一個發人深省的機會。

借鏡案例 思考轉型城市的合理發展

記者：位於瑞典馬爾摩西港新市鎮的Bo01是以聯合國「21世紀議程」規劃的綠色城區，請從這個案例談談台灣應如何借鏡學習？

黃：瑞典、西雅圖奧林匹克公園等，都是以前因重工業興起受到嚴重污染的地方。後來環保意識興起，他們以創意來改變城市特性，但是土地已被污染了，怎麼辦呢？他們有兩個做法：一是從別的地方運土來填，瑞典malmo西港就是這樣。另一個是德國魯爾工業區，以生物科技的方法汰換重工業的污染。正在面臨產業轉型的台灣，應該要參考歐洲的觀點，深深檢討。

周：作者用世界上各個都市的案例來告訴我們城市的轉型，以及人願意待下的理由。這好像是城市發展必定遇到的課題，但必須思考那些措施是不是適合我們。我們不能僅僅只是拷貝，因為別人說好，我們就一味地提出「別的城市能，為什麼我們不能」。模仿是台灣所最困擾的，我們必須去思考如何才能讓城市合理的發展。



見識廣大學會架構人生藍圖 開啟抱負與信心

文／潘桂君（英文四）

可以說是自然生態保護區，非常原始、寧靜，沒有任何污染；晚上這裡沒有任何光害，星星好像一顆顆的小燈泡，點綴在無窮無盡的黑布上。

我在廣大的學習以旁聽為主，我旁聽了開始研習生上的美國史，但還是得跟學長姐一起討論做報告。他們做報告的精神實事求是，學長姐大多辯才無礙，一個點丟出，立刻就以文本為前提架構出完整的闡述。他們大量閱讀，廣大圖書館的座位幾乎每天都爆滿，我認識的朋友，幾乎都對自己的未來充滿了抱負與信心。每個人心目中都有一張藍圖，不斷為這張藍圖努力付出。這讓我學到很多，不管是知識的求取上或對人生的規劃；同樣是20幾歲的年輕人，他們的胸襟很寬廣，他們的青春正濃烈，他們都是追夢人。

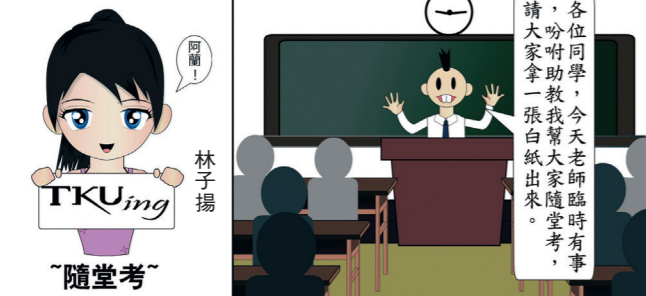
除了上課，我參加了廣大中文系的藝術季活動，並入選為他們的畢業大戲演員，透過排戲認識很多朋友，他們對我照顧，彼此都好奇對方的故鄉背景，我選學了幾句道地杭州方言，呢呢軟軟語，非常有趣！我觀看了其他表演團體的演出，讓我大開眼界，也對內地的學生社團有粗略地了解。因



▲英文四潘桂君（前排中）參加廣大中文系戲劇專業公演，結識志同道合的朋友，也見證當地表演團體的演出。
▲英文四潘桂君（右二）暑假至內蒙黃花溝大草原旅行，體驗住蒙古包的樂趣。（圖／潘桂君提供）

為這次藝術季，我認識一位來自內蒙古的學姐，她熱情地邀我同去內蒙古走走。我第一次看到廣闊的草原，第一次在草原上騎馬、住蒙古包、大口啃羊肉與喝啤酒。呼和浩特和藍藍的，到了晚上更令我驚嘆，第一次在草原上看見銀河及流星，我們在草原上唱歌歡笑，我不禁讚嘆，我何其幸運，能認識這群朋友，能來到這個地方。

看著一年前一張張照片映著自己的足跡，當時在廣大認識的朋友丁一沛，上學期來淡江交換學習，過年前才剛回去。他也來自內蒙古，我和朋友說好今年暑假去拜訪他。我們的友誼一直在延續著，並不會因為歸鄉而停止。謝謝學校給我這個機會，讓我走出去，看看隔著台灣海峽另一端的風景。



全民英檢秘笈

- 一、重要字彙
- 1. 壽司 sushi
- 2. 輻射 radiation
- 3. 輻射物 radio-actine material
- 4. 輻射污染 radiation contamination
- 5. 蚶子 oyster
- 6. 煎蛋餅 omelet
- 7. 米粉 rice noodles
- 8. 蛋塔 egg tart
- 9. 聖代冰淇淋 sundae
- 10. 法式麵包（長棒型）baguette

- 11. 牛肉乾 beef jerky
 - 12. 魚鬆 fish floss
 - 13. 豬肉鬆 pork floss
 - 14. 棒棒糖 lollipop
 - 15. 色素 pigment
 - 16. 防腐劑 preservative
- 二、請填入正確英文
- 1. 我想吃壽司，但是又怕輻射污染。
I would _____ to _____ some _____, but I'm afraid of _____.

- 2. 我超重，所以通常都吃清淡的食物。
I'm _____, so I often eat _____.
- 3. 我喜歡吃蚶子煎餅和炒米粉。
I like _____ and _____.
- 4. 我剛吃了一個蛋塔和一個聖代冰淇淋。
I just had an _____ and a _____.
- 5. 這個法國麵包好硬，根本咬不動。
This _____ is too hard _____.
- 6. 我好喜歡吃牛肉乾和魚鬆。
I love to eat _____ and _____.

- 7. 這根棒棒糖有色素和防腐劑。
This _____ has _____ and _____.
- 三、答案
- 1. like, have, sushi, radiation contamination
 - 2. overweight, light food
 - 3. oyster omelets, fried rice noodles
 - 4. egg tart, sundae
 - 5. baguette, to bite
 - 6. beef jerky, fish floss
 - 7. lollipop, pigment, preservative

郭岱宗（英文系副教授）