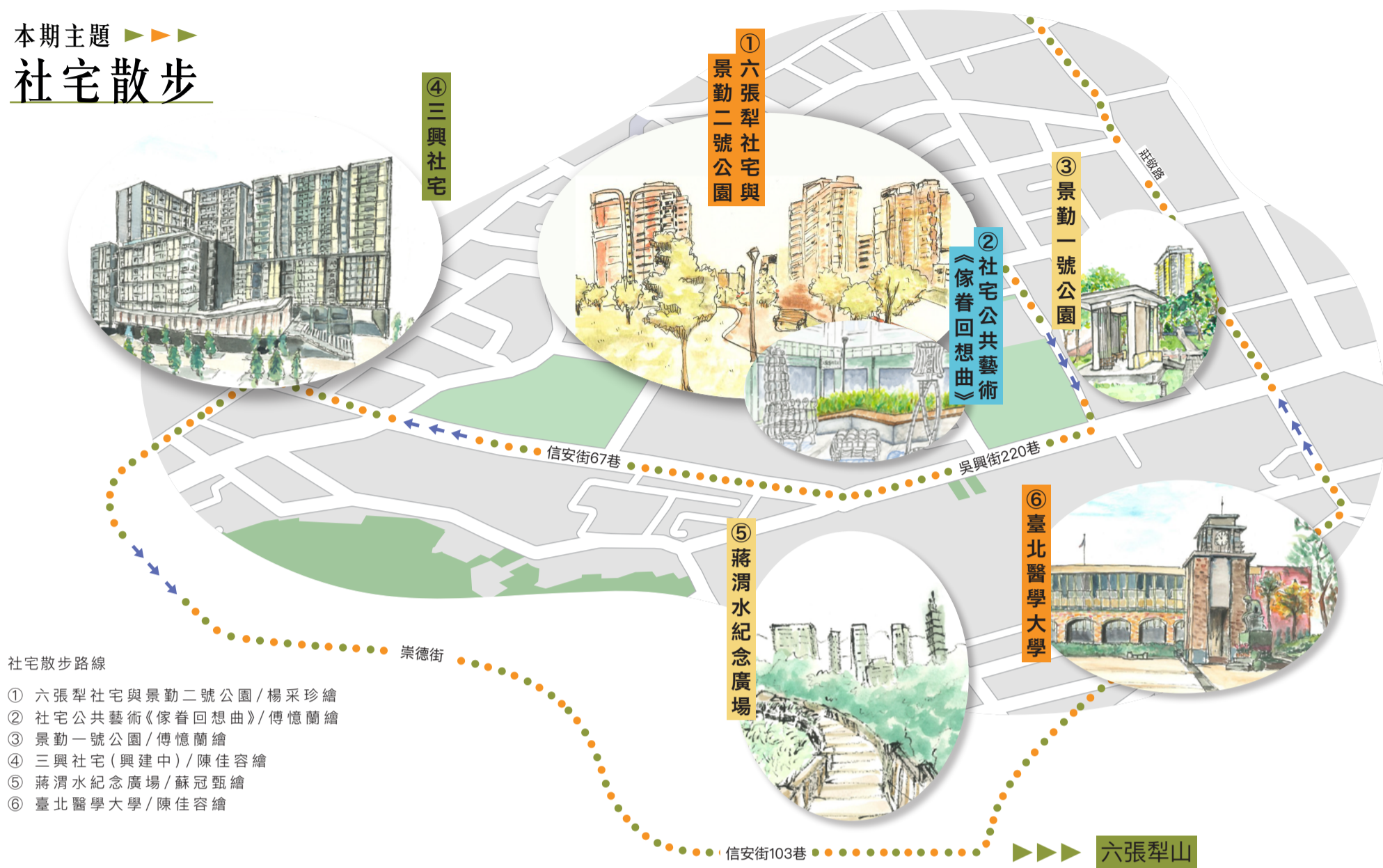


## 本期主題 社宅散步



社宅散步路線

- ① 六張犁社宅與景勤二號公園 / 楊采珍繪
- ② 社宅公共藝術《傢眷回想曲》 / 傅憶蘭繪
- ③ 景勤一號公園 / 傅憶蘭繪
- ④ 三興社宅 (興建中) / 陳佳容繪
- ⑤ 蔣渭水紀念廣場 / 蘇冠甄繪
- ⑥ 臺北醫學大學 / 陳佳容繪

## 公共藝術計畫簡介

### 六張犁社宅「親山家族」的藝術共創旅程

撰文 / 開邑心台

在臺灣，每一座公有建築或重大公共工程背後，都藏著一份對美的堅持。根據《公共藝術設置辦法》，凡公有建築或重大公共工程，皆須編列工程預算的1%作為公共藝術經費。這讓「六張犁社會住宅」不再只是冰冷的鋼筋水泥，而是透過藝術，串連在地歷史記憶、營造社區共同感、深化公共參與，將藝術轉化為連結人與土地的媒介。

「臺北市信義區社會住宅（六張犁AB區及三興段）公共藝術設置計畫」，以「家、記憶、旅程」為核心。這片土地曾是神祕的軍事禁區，如今轉型為多元族群共融的居住空間。透過自然生態、人文歷史的與生命群體的交融，織就出全案策劃主題「親山家族」的願景：強調居民能透過交流生命經歷，讓社宅不只是短暫停靠站，更是彼此交心的溫暖家園。

計畫最亮眼之處在於「10+10」的執行架構：結合10組「藝術社會工程」與10件「常設性作品」。在實體作品進入社區前，10組藝術團隊先展開了長期的「暖身」。這些活動涵蓋了生態調查、歷史走讀、肖像交換與手作工作坊。這項架構讓藝術不再是外來者的強行植入，而是透過互動，預先將居民的故事與情感「收納」進這塊土地。

當情感基礎建立後，常設性作品如任大賢的線性雕塑、洪譽豪的影像裝置等作品才正式亮相。透過臺北市信義社區大學師生一起完成的《親山散步》社區報將點位串聯成故事路線，讓居民漫步其中時，看見的不只是鋼鐵結構，更是自己參與過的生活痕跡，藝術成功將移動路徑，轉化為一條充滿生命力、足以讓人細細品讀的生活軸線。

## 散步主題路線

### 城市綠廊串起日常社宅周邊散步提案

撰文 / 蘇冠甄

在臺北，有許多親切而易於親近的郊山步道，而位於信義區、最為人熟知的莫過於四獸山。從「六張犁社宅」向外望去，綠意盎然的山景近在眼前，城市與自然在此交會，形成獨特的生活風景。

社宅及周邊景勤公園，與山腳下的自然生態公園及郊山步道相互串聯，形塑出一條延展於城市中的綠色廊道，讓居民在日常生活之中，也能隨時感受自然的療癒與放鬆。

不僅如此，六張犁社宅前廣場上設置的公共藝術作品《愛中合一》與《傢眷回想曲》，也為這片空間增添了文化與歷史的層次。透過藝術，我們得以回望這片土地的前世今生，感受城市記憶與人文情感的流動。期待這些藝術作品能成為串聯城市、自然與文化的重要媒介，讓居民與訪客在生活之中共享藝術的美好。

就讓我們一起從社宅出發，一步步探索這些熟悉或尚未發現的城市角落吧！

六張犁社宅兩側分別連接著「景勤一號公園」與「景勤二號公園」，開闊的草地與蜿蜒的步道，為居民提供散步、休憩與親子活動的空間，成為社區生活最自然的延伸。沿著嘉興街方向緩步前行，可以看見正在興建中的「三興社宅」，未來也將為市民提供更多安居的可能。

若循著巷弄往山邊方向走去，來到「蔣渭水紀念廣場」，便能遠眺信義區的城市天際線，感受山城交錯的層次景觀。再往「臺北醫學大學」方向散步，校園建築融合現代與傳統風格，展現出獨特的學術氛圍。隨著腳步向前延伸，城市景觀也逐漸過渡至信義計畫區的繁華街景，展現出臺北多元而豐富的城市面貌。

## 散步路線延伸

### 《愛中合一》： 千支鋁管堆疊出的溫柔

撰文 / 傅憶蘭

藝術家李鐵熙老師的大型作品《愛中合一》，以現代技法將無數鋁管組構出純潔淨白的雙人面貌，完美詮釋了蘇軾筆下「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」的多樣貌視角。

座落在社宅A棟廣場的《愛中合一》，由上千支鋁管堆疊出一男一女、互相依偎的微笑幸福臉孔。他們彷彿是相戀的佳偶、深情的夫妻、或是齊心協力的夥伴……雖然每個人都擁有各自不同的個性與價值觀，卻在這樣的差異中，彼此相連，共同守護著這座美麗的家園。

作品巧妙利用鋁管的「線狀」和「孔洞」特色，層疊出獨特的立體感和深度，在實體和穿透之間玩轉出新穎趣味和平衡之美，李老師曾闡述其創作魅力：「每當管道的表面和切割線發生變化時，這個空間就會呈現出新的形狀，也由此產生不同的意象，展現作品獨特的面貌，像是以三維形式看作品。」

當我們親訪作品，從側面觀賞，男女肖像有如蜂巢般具有份量與厚度；然而隨著步伐移動，透過鋁管的孔洞，下一個視角卻變得清晰透明，作品依視角的不同而變化萬千，讓人不禁佇足良久，玩味再三。

藝術並不遙不可及，《愛中合一》的鋁管質材細緻，邊緣皆經過圓滑處理，置於開放空間中是可以觸摸的。不妨攜伴同遊，感受它原始又精緻的多變樣貌，在那平和溫柔的氛圍中，說不定還會讓你忍不住圍繞著它，殺下不少相機的記憶體。

### 《傢眷回想曲》： 在社宅門口，勾勒一場跨越 時空的對話

撰文 / 開邑心台

信義區曾是個充滿故事的軍眷村落，隨著城市轉型，這段歷史如今轉化為社宅公共藝術的靈感來源。坐落於六張犁社宅B棟廣場的公共藝術作品《傢眷回想曲》，由藝術家任大賢所創作，他以不鏽鋼條為「筆」，在空氣中勾勒出這片土地的深層記憶。

這件作品巧妙地將一維線條轉化為三維結構。任大賢參考了「藝術社會工程」搜集到的在地故事，與民眾參與的成果串聯，動態調整作品造型，使作品成為社區情感的延伸。他用線條勾勒出具有立體感的實物，置放於穿透感極強的室外空間中，這種輕盈的線性語彙與堅實的現代建築產生了一種帶有「違和感」的美學張力，展現虛實並存的視覺趣味。

作品內容演繹了新舊交織的場景，將過去眷村中充滿歲月痕跡的老式家具——如五斗櫃、收音機與電風扇，與遠方的臺北101等現代意象相互揉合。讓物件在虛擬與實體空間中延伸。設計中亦特別強調寵物作為「親密夥伴」的重要地位，讓鋼雕小狗與住戶共同生活，反映了現代家庭結構的轉變與溫馨感。

《傢眷回想曲》成功將「時間」與「記憶」整合於當代脈絡。當陽光穿過白色鋼條，在廣場投射下虛實交錯的影跡，這座「時光客廳」不僅延續了歷史，更勾勒出居民對新家共同的情感記憶。

## 插畫家的在地觀察

### 《愛中合一》



那一抹淺淺的微笑，令人聯想到神秘的蒙娜麗莎。這件裝置藝術居然是由冷硬的鋁管組成，展現剛柔並濟的精神；取名《愛中合一》，以「愛」揉合人與自然萬物，藝術家李鐵熙雖是韓國人，但也傳達了「天人合一」的圓滿。

社宅興建前或有一些疑慮與抗爭，但完工後的美感設計，提升了社區整體的質感，這大門前展現溫暖微笑的《愛中合一》，想必也溫暖著每一次回家的歸人。

—陳佳容

### 《傢眷回想曲》



看著任大賢老師的作品，看到很久不見的復古電視、電話，讓我聯想到小時候電視方方正正的，家裡人都圍著電視看節目邊吃飯。市內電話旁邊還會有一本電話簿，以前還都會抄下同學的家裡聯絡方式打電話聊天，這一瞬間讓我抽回到了過去。

—蘇冠甄

## 一起散散步

# 《肖像交換計畫》： 用有意義的物件交換一段人生



藝術家拍攝民眾與珍藏的藍染洋裝

撰文 / 傅憶蘭

從玫瑰到有意義的物件，從茨城到六張犁，從喜憨兒到在地居民，這些都是陳正才老師關懷人處境的光譜。在這次社宅公共藝術計畫中，陳老師以「有意義的物件」作為起點和媒介，邀請在地受訪者述說物件背後的歷史，透過留影與再創作。讓故事與影像交換，形成生活與藝術的對話，這正是「生活即藝術」的踐履。

受訪者「鳳飛飛」小姐，身著一襲母親珍藏的藍染洋裝，上頭繁複的1568朵花紋，絹印著上一代中、日兩國婦女在歷經喪偶後，彼此慰藉扶持的跨國情誼——愛，沒有國界。

年輕的踢踏舞者帶著曾陪伴他征戰得勝的退役舞鞋，在轉換跑道創業

之際，這雙舞鞋銘記著他的莫忘初心和堅持到底。

而在陳大姐結婚大喜之日，母親將裝有金銀嫁妝的木雕機關首飾盒交給了她，目前已為人外婆、待人親和的陳大姐，仍視此盒為母親的守護與祝福。

這些動人的影像和故事，經由陳老師仔細審視、取景特寫，並錄下受訪者娓娓道來的語音，最後將轉化為肖像作品，於社宅旁的公共藝術駐地空間展出。期待陳老師最後的成果呈現，那些美好的記憶畫面勢必會喚起你內心的漣漪，觸發你回想起屬於自己的前塵往事。就像我見證他人歷史的同時，也不禁撫摸著胸前的墜飾。

陳老師的《肖像交換計畫》，讓藝術走進生活的目的，不知不覺間便達到了。

# 用相機與世界連結： 《六張犁城市漫遊》工作坊

撰文 / 開邑心台

十一月廿九日下午，二十多位居民齊聚六張犁社宅B2棟，參與了藝術家王維綱主持的《六張犁的城市漫遊》攝影工作坊，展開一場光影共創之旅。

在為時三小時的活動中，安排了四個部分的課程內容。首先，藝術家透過透過精彩的簡報案例，深入淺出地講解攝影概念與技巧，並分享許多實用心法，例如「黃金分割」的構圖口訣，以及生動的「食物是吃自然光長大的」採光秘訣。接著老師利用室內資源，像是透過窗戶的自然光與事先準備的漢堡、義大利麵、飲料等道具，直接實際操作剛才講解過的概念與技巧。

接著大夥移師戶外實際拍攝，在晴冬晴朗的午後，夕陽餘暉灑入窄巷，在地建築的變遷、住宅區的生活故事，以及老市場的歲月感，在藝術家的引導下，化身為參與者手中一張張回味無窮的照片。最後，大家返回室內分享作品，透過老師的講評，每一張照片不僅呈現了畫面本身的故事，更加疊了拍攝者的視角與觀看者的解讀，展現了攝影的深度樂趣。聽說大家拍攝的作品，也有機會納入藝術家在社宅的常設作品中輪播，展現對六張犁的不同視角。

在如今這個時代，攝影可說是門檻最低、最平易近人的創作方式之一，帶上相機去散步吧！與居住的土地連結、與世界對話，大膽創造並與生活交換情緒，為自己的每一個當下增添色彩。



在藝術家帶領下，開啟一段光影漫遊的散步時光

## 編走編看

# 六張犁社宅， 遇見身體流動的純粹喜悅



小事製作於法國夏佑宮國家劇院  
舉辦週一學校活動  
攝影/joyunlee

撰文 / 楊采珍

今年五月份開始，六張犁社宅公共藝術將迎來特別的舞蹈活動，由深耕表演藝術的「小事製作」舞團領軍，安排系列工作坊，邀請每一位走過、路過，或單純想感受舞蹈的朋友加入互動。這不只是接觸藝術，更要在社宅日常裡看見自己，也看見彼此。

表演藝術難道只存在於燈光閃爍的舞台？小事製作更相信，藝術真正的價值在於台上台下同時被牽動、一起陶醉。當我們願意試著表達與相互理解，就能建立新的社會連結。舞團十四位背景各異的成員，堅持「人人都可以跳舞」，舞蹈不一定要追求動作多美、多厲害，只要願意展現自我，每種動作都有其獨特且繽紛的色彩。

「如果你自認為不會跳舞，那更要來。」舞團曾走訪法國、印度、保加利亞等國，深知肢體表現對任何人都不容易，因此擅長從畫圖、拍照等日常小事引導出自在感。過去曾創辦零門檻的「週一學校」，吸引逾九千人參與並建立新連結。這次初入社宅，對舞團而言也是嶄新的嘗試與學習，舞團經理陳啟寧表示，社宅居民來自各地、背景多元，令人期待激盪出全新的藝術火花與共鳴。

系列活動首場將於戶外空間啟動，邀路過的人和鄰近社群一同加入；後續為了讓大家安心舒展，也可能轉往室內場域進行，並在最終第六場帶來精彩演出。從小事開始就好，邀請您一起來玩，在舞蹈中找回最自在的自己。

## 信義地方學

# 水，還在城市裡流著—— 信義區水文化的再發現

撰文/信義社大講師 林耿同

六張犁社宅位於六張犁與三張犁交接，過往以此為中心，周邊的地區水圳河溝遍佈，既有瑠公圳從旁經過，更有流往東區陂心古河道的水路源頭。是先民農墾的肥沃土地，形成一片由農田、村莊、水路，錯綜交叉編織而成的稻浪阡陌地景。

三張犁地區，其農田耕地原灌溉之水源系出於拇指山山脈東南向西北之三條天然河溪，依續為東大排(原該區最早的築堤瀦水之水源，故稱舊陂)、西大排以及流向神學院的神大排(後因農耕面積增加，為了灌溉而築稱為新陂)。

民國60年代，隨著東區發展計畫以及三張犁截水溝防洪排水工程之發展，大量外來人口移入，農田景色因土地開發政策而逐漸消失。

失去了原有灌溉功能及街區的開發與污廢的排入，東、西、神三大排雖保有原始水路，但樣貌被三面光的混凝土護岸取代，三大排變為人們口中的「臭水溝」，而忘記與失去原來是從山上流下、滿是溪魚泥鰍的野溪原貌。

它們由野溪成為水圳又成為排水溝，僅管在不同時空下水路的面貌幾經多變，但在現今「永續生態」、「水資源關注」、「社區再造」等議題裡，我們是否能為三張犁最指標性的水文找回未來與人共存的可能性？

### 探索信義水知識-1141水文化導覽種子師資培訓班學員訪談

受訪者/信義社大水文化班學員 李亨龍

#### Q1：你參加水文化課程多久了？整個課程裡，有哪些印象深刻的內容或體驗？

我參加這個課程已經一段時間了，最讓我印象深刻的是，我們真的從「腳下的水」重新認識自己住的城市。以前完全不知道原來從都會區這裡一路走到民生住宅區，有那麼多關於舊河道、水圳、生活用水的軌跡。老師帶我們一步步把過去的水文歷史、生活情境與現在的城市現況做連結，忽然會發現原來很多看起來理所當然的地景、水溝或道路，都藏著以前的故事。這讓我開始比較敏感地去觀察身邊的環境——那些看起來普通的小地方，其實都跟城市的水文化息息相關。

#### Q2：你覺得這樣的水文化學習，對你、對公民而言，有什麼意義或影響？

對我來說，最重要的是「重新理解城市」，也讓我對家鄉產生更多情感連結。像我們家住在信義路、基隆路、安和路附近，以前只覺得那是一般的道路，但透過課程，才知道那裡曾經有不同階段的歷史、不同的水文變遷。隨著社會進步，有些水道消失了，但痕跡其實還在，只是被我們忽略了。現在重新了解這些脈絡以後，我希望這些水文化不是只有留在地圖或書上，而是能透過新的方式「被看見、被重新參與」，讓它重新回到我們的生活中。如果水圳、舊河道或水文記憶能透過設計、展示、導覽或再生方式被活化，那會讓城市更有故事、更有溫度。



社宅與景勤二號公園 / 陳佳容繪

## 給社區的一帖健康處方

# 壓力與情緒管理： 從科學危機到正念覺察

撰文/信義社大專案講師 湯華盛醫師

壓力，本質上是我們面對挑戰或威脅時啟動的一系列身心反應。短期的壓力能提升警覺性，但長期或過度的壓力，卻是健康的隱形殺手。生理上，壓力啟動交感神經，釋放腎上腺素與皮質醇，導致心跳加快、血壓升高，長期下來會增加心血管疾病的風險。慢性壓力亦會抑制免疫功能，影響傷口癒合，並顯著降低睡眠品質，導致失眠與疲倦。

在心理層面，壓力會引發焦慮、易怒等情緒困擾，同時干擾前額葉皮質功能，導致專注力、記憶力與決策能力下降。近年來，壓力與心理健康惡化的關聯性在全球年輕族群中尤為顯著。例如，在臺灣，高中生壓力程度達「嚴重以上」的比例高達16%，且嚴重憂鬱比例達22.9%。國際數據也指出，年輕世代(Z世代與千禧世代)因心理健康問題請病假的比例顯著高於中年族群，壓力來源已從單純的課業經濟，擴展至全球局勢不明朗(58%)與工作生活失衡(53%)等多重因素。

面對這股壓力浪潮，調適策略變得至關重要。調適方法應包括改變可控事物、調整想法、培養休閒嗜好。從科學角度來看，運動是抗憂鬱的天然良藥，有助於情緒穩定與改善生理壓力指標；飲食上則需注重維生素B群、鈣、鎂、以及足夠的蛋白質，以維持神經系統健康與情緒穩定。

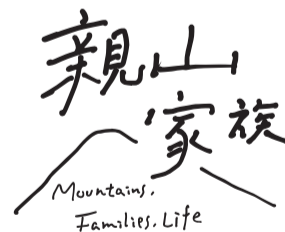
而在眾多調適方法中，正念減壓(MBSR)被證實能提供最穩定且持久的效果。正念(mindfulness)是一種有意識的、不帶評價的、如實的覺察當下的人事物。它幫助我們擺脫習慣性的自動化反應(reacting)，轉向更清晰、更客觀的回應(responding)。透過正念練習(如觀呼吸靜坐或三步驟呼吸空間)，我們將注意力定錨(專注)於呼吸，學習與內在「氣壓計」所傳遞的痛苦感受為友，而不是逃避或壓抑。這種「同在模式」(being mode)鼓勵我們接納感受，將想法視為短暫的訊息，從而中斷無止盡的反覆思索。

總而言之，壓力管理的核心在於從「問題解決模式」轉向「同在模式」，透過持續的覺察、規律的作息與運動介入，創造健康的連結，最終達到身心健康的最佳秩序。



主辦單位：  
臺北市政府都市發展局  
策劃執行：  
喜恩文化藝術有限公司  
發行單位：  
臺北市信義社區大學(財團法人九九文教基金會 承辦)  
工作團隊：  
廖鴻宇、魏明堂、王滢婷、鐘婉綺、蔡承恩  
圖文採編：  
信義社大「圖文速寫·信義故事」師生  
排版設計：  
兩點開始國際有限公司

版權聲明：  
本案為臺北市信義社區大學參與喜恩文化藝術有限公司執行之「臺北市信義區社會住宅(六張犁AB區及三興段)公共藝術設置計畫」所製作之公共藝術社區報。內容著作權屬臺北市信義社區大學所有。未經同意，不得翻印、重製或轉載；如需引用，請註明資料來源。



親山家族FB

地址：  
110 臺北市信義區松仁路 158 巷 1 號  
網址：  
<http://www.xycc.org.tw>  
電子郵件：  
[manager@xycc.org.tw](mailto:manager@xycc.org.tw)  
出版日期：  
中華民國115年4月



電子檔下載



讀者回饋表