

從淡水老街一帶的「慢活」 看都會區生活型態需求*

蔡怡玟

國立臺灣師範大學

摘要

「慢活」是一種藉由正確速度來達到促進身心平衡的一種正向生活型態。而台灣自2005年後出現大量和「慢活」有關的活動、字眼和現象，於此我們不難想見一般社會大眾對於「慢」的想見、需求和渴望。近年，自1997年台北捷運淡水線通車後，再輔以2001年後全面開放週休二日，直接也間接衝擊到淡水老街一帶的觀光品質。不過，一直以來在諸多都市計畫、觀光及公共政策等領域的文章中，對於淡水老街周遭一帶的探討大多著墨於遊客的滿意度、舒適度及觀光發展等面向探討，卻較少深入分析探討，為何淡水如此地吸引人，本文在研究中試著以「慢活」的角度，來探究說明淡水老街周遭一帶，為何會吸引一些想要放慢腳步的人來此休憩、澄靜甚而定居或棲居下來，同時在研究中也試著以參與觀察並藉由滾雪球的方式及與符合研究者定義中的「慢活」受訪者進行深度訪談，並藉由段義孚的逃避主義來說明「淡水，真的讓我慢下來了！」的可能。同時藉由訪談分析內容來著墨都會區生活型態需求的可能。而本文也希冀藉由如此探討來展開對於「慢活」討論的可能起點，並也希冀可以為人、地及城市或健康等社群領域，提供另一個可能的思考面向。

關鍵詞：淡水、慢活、逃避、逃避主義、都會區生活型態需求

蔡怡玟 國立臺灣師範大學林口校區僑生先修部人文社會學科兼任助理教授，
E-mail: yiwen.tsai@msa.hinet.net

* 感謝兩位匿名審查委員的建議和意見，及所有受訪者在訪談中協助本研究順利完成。
(收件：2011年3月4日，修正：2011年4月7日，接受：2011年9月16日)

壹、前言

近十年來，據交通部觀光局（2009）所發佈的「國人旅遊狀況調查報告」資料顯示，自2001年至2009年淡水地區為國人國內旅遊前十大觀光景點。其中除2001-2002年排名為第二名外，2003-2009年皆排名第一。^① 因此就如此統計資料來看，我們不難發現淡水風景區總一向受到大眾青睞。而又根據黃章展、廖庭瑩和林宗賢（2009）指出一般人到淡水老街附近一帶期望可以散步、散心或遠離生活步調或欣賞山水風景等，其中散步、散心或欣賞山水風景與當下遭遇人數多寡較無相關，據推測應是與心理層面已獲得滿足有關，而遠離生活步調則是與當下遭遇人數多寡較有關係。而在田野中我們亦發現：淡水老街周遭吸引人來散心、漫步，除一般所謂的「老街」之旅外，似乎在環境氛圍上其所型塑出來較台北都會區「緩慢」的氛圍，亦是原因之一。於此，我們可歸納出下列幾點：

1. 歷史古蹟：淡水是台灣擁有最多文化資產的鄉鎮之一。在淡水街區處處不難發現歷史軌跡所堆疊出來的空間巷弄，在這裡擁有25處的指定古蹟，^② 加上台北縣政府在2005年成立淡水古蹟博物館，^③ 將淡水古蹟重新整修與管理讓淡水古蹟有了新的面貌與管理方式。同時，在園區中亦

^① 自2009年開始國人國內旅遊之主要到訪據點分當日來回和過夜分別統計之。而該年度若以當日來回統計來看淡水八里，其仍排名第一，然若用過夜統計來看，則淡水八里排名第六，愛河、旗津及西子灣遊憩區則排名第一（故鄉市場調查，2010）。

^② 一級古蹟：紅毛城。二級古蹟：艋舺山寺、理學堂大書院（牛津學堂）和滬尾砲台。三級古蹟：福佑宮、龍山寺、小白宮（前清淡水總稅務司官邸）及馬偕墓園。縣定古蹟（現市定古蹟）：外僑墓園、滬尾偕醫館、淡水禮拜堂、滬尾海關碼頭、原英商嘉士洋行倉庫、淡水水上飛機場、淡水氣候觀測所、湖南勇古墓、公司田橋遺址、淡水崎仔頂施家古厝、淡水雙圳頭水源地、關渡媽祖石、日治淡水街長多田榮吉故居、滬尾小學校禮拜堂、日商中野宅、重建街14號街屋及重建街16號街屋。

^③ 此區於2005年7月1日成立，成立的宗旨是針對古蹟的保存、維護、再生及世界遺產資料的收集等方向努力，冀望透過結合社區總體營造的力量，經營出一個具優質文化的觀光重鎮。然此區在全國古蹟保存與觀光管理營運上均為嶄新的嘗試。

增加定點導覽人員進行導覽、解說教育等工作，使得遊客能更深一層地瞭解淡水，亦可加強遊人對這塊土地的認同感。

2. 地理環境：淡水地區擁有豐富的海洋資源與自然景色，從小漁村到貿易通商港再到現在的觀光渡船，再加上淡水河口邊無時無刻的微氣候變化，觀音山景與淡水夕陽亦是自十七世紀以降許多騷人墨客、旅人著墨及流連忘返之地與場景。
3. 藝術人文：自十七世紀以降，不少詩人、畫家、文學家皆以淡水為題材來進行創作，^④而近年來淡水鎮公所（現區公所）亦陸續設置藝文中心、演藝廳及積極推動淡水地方藝文風氣，同時民間藝文人士亦都自願組成藝文團體，^⑤而甚而在2007年6月份起，由淡水文化基金會開始推展「藝術街坊營造計畫」。^⑥

從上我們可瞭解鄰近台北都會區的淡水老街附近一帶，其不僅是台灣擁有最多文化資產的鄉鎮之一，同時其以距河海交界處的地理環境，無時無刻微氣候的變化，使得視覺景觀相較於他處有較多層次且豐富許多。而水鄉船影、舊城古樓和其因地處丘陵，高處可遠望、可高眺，多層次的空間秩序及全景式

^④ 如連橫、林獻堂、賴和、王昶雄、木下靜涯、林玉山、廖繼春、顏水龍、郭雪湖、郭柏川、陳澄波、楊三郎、陳瑞麟、杜添勝、陳敬輝、江文也、李澤藩、陳棋植、陳德旺、陳慧坤、廖德政、呂基正、李永沱、陳月里等人。

^⑤ 淡水約在1990年出現「淡水茶友會」（亦即滬尾文教促進會），後也因此等人士熱心集結，催生後來的「滬尾文史工作室」、「淡水文化基金會」、「淡水鄉土研究會」、「淡水史田野工作室」、「淡水社會工作室」、「淡水社區大學」等團體。

^⑥ 淡水藝術街坊計畫的起源，是希望將淡水歷史的縮影，透過藝術延伸一閒置空間再利用與藝術家進駐，完整的保存淡水人文。現階段可見已完成的實體呈現，包括藝術穿堂一將原來閒置的建物清除，希望透過空間貫穿，追尋對淡水相當有貢獻的馬偕博士在淡水傳教與行醫足跡歷史，亦就是從中正路可直接通往淡水禮拜堂及滬尾偕醫館。此外，觀潮藝術廣場與馬偕上岸處空間規劃，亦希望能提供遊客造訪時，一個暫時停歇的地點，享受體會淡水河潮起潮落的歷史感受。「藝術街坊」方案，即所謂成立藝術園區，範圍自馬偕紀念三角公園起，延伸至中正路後半段接往淡海地區。希望能整合及連貫中正路，使其形成一個既能欣賞優雅浪漫景緻、體會美食及豐富藝術文化氣息之地。目前藝術街坊方案有三期，其中包括：目前舊有空間之改變，藝術廣場之設立，希冀藉其可讓藝術創作完整展現並與遊客親近（淡水老街藝術街坊，2007）。

的地理視野，盡收眼底。亦因此，我們可推測「慢活」在淡水老街附近一帶確有其可能性及可能發生的地點或是街區。而同時駱又誠（2006）亦指出在淡水老街周遭其因在淡水山水架構的特殊尺度下，造成了「時間」與「空間」相對關係的特殊感與綿長的調性，於此對於地方空間的特質就會轉而聚焦在時間流轉下的沉澱，而如此地關注就會呈現對於現有主客觀事實地揉合與對於此地特殊、非主流邊緣價值的關切，因淡水河的綿長以及觀音山巨大的尺度，使得觀者在觀看之餘，會產生一種己身存在渺小及感官知覺的放大，亦此空間中的時間因素在此步調顯得相對緩慢，如此亦似乎在某種程度上成就了記憶面向上更為清晰且強化的圖像。然此一現象亦如同黃瑞茂（2010）所云淡水因特殊自然環境，經過時間的作用，在此成爲「空間」、「時間」與「人間」的一種狀態般。

而「慢活」是一種以正確的（較適當的）速度生活，來藉以促進身心平衡之一種生活型態。同時，其亦反映：我們日常生活中，因不斷遭受壓力或困厄時，不斷地努力在尋找「出口」，和不斷地在「離」與「返」間定位自己、尋找自己的一個過程。然都會區的生活較講求時間、效率，同時亦有可能快則被要求更快，而慢則可能視之爲無效率的代表。Tompson說「當人在不斷分割閃逝的時間中，較無法產生意義，也不會有自由之感」（張蕙芳，1994:41）。而人本身有其內建之速限（顏湘如〔譯〕，Honoré〔原著〕，2005:159），當身、心遭遇過多負荷，壓力、負面情緒隨之而來時，若身處在一不甚舒服的環境，那麼情緒可能緊繃，甚而可能隨之爆裂。而倘若情緒緊繃時，可在一個較可親、友善、適當的環境下進行抒壓，其不僅僅可以抒壓同時亦具療癒之效。段義孚（Tuan, 1998:24）云：「置身於大自然的懷抱，可以被視逃向幻想，遠離社會的生活挫折與打擊」。而「逃向自然，就是逃向真實」。「慢活」就某方面來說，它是生活與現實間的黏著劑。就筆者實際田野調查經驗中發現：淡水老街周遭一帶其歷史的豐富度和自然獨特的景觀所形成的特殊場所氛圍（aura）確有可能成爲大台北都會區的慢活場所。也因此本文之初試著就「逃避主義」

(escapism) 來探究「慢活」，同時亦就訪談分析來展開對（可能的）都會區生活型態需求來探索。更進一步，也希冀可為人、地及城市或健康等社群領域，補足或開拓另一視野。

貳、慢活

台灣自2005年8月大塊文化出版Carl Honoré所著《慢活》(*In Praise of Slow*) (顏湘如譯)一書後，出現大量和「慢活」有關的現象和字眼。究其因：除傳媒的影響外，或許對於資本主義快速和機械化的反動，和在面臨社會轉型後，大眾所對於現實之不安及焦慮，因而意圖想找出一種可以讓心靈休養生息之空間有關。但，同時此舉亦喚醒大眾追求生活簡化、心靈淨化及自我價值之意識。於此，不難想見「放慢步調，細細體會生活」，似乎已成為現代人夢想中之生活方式(毛遠誠、楊佳嫻，2006)。而「慢活」最早一詞，其觀念啓發源自於1986年由歐洲等地興起的一種生活型態。當時麥當勞在義大利羅馬著名的西班牙臺階旁開了一家分店。而為了反對及壓制席捲全球的速食文化，當地美食作家卡羅·佩屈尼(Carlo Petrini)發起慢食運動，其以堅決捍衛悠閒物質享樂，來對抗全世界瘋狂地快速生活。他說「我們應以餐桌上的慢食來作為捍衛的起點」。而此後在1999年，以義大利城市奧維托(Orvieto)為首聯合其它三小城奇揚地的小鎮格里芙(Greve in Chianti)、布拉(Bra)、波西塔諾(Positano)與慢食組織，共同發起了「慢城運動」(Cittá Slow)(La Vie, 2010)，而後Honoré更在2004年汲取其「慢」的精神和意涵，出版《慢活》一書，此後「慢活」(Slow Living)一詞漸廣被世人使用。

然「慢活」—它的「慢」並不是每人齊一標準，它是希冀我們可以以正確的速度生活，藉以達到促進身心平衡之目的。而這樣的生活型態意識卻亦反映：在全球化的過程中，我們每天每日需不停地面對及協調共處在時間和空間上所（可能）面對過多的資訊和物質的焦慮和焦躁(Parkins and Graig,

2006)。於此，在生活中我們亦不斷地在尋找「出口」，同時也不斷地在「離」與「返」間定位自己和尋找自己。而「慢活」一詞，目前在學術界上尚無較完全的理論建構基礎和討論，晚近紐西蘭學者溫蒂·帕金斯（Wendy Parkins）與傑佛瑞·克萊格（Geoffrey Graig）於2006年出版了《慢活》（*Slow Living*）一書，是學術界第一本有關討論慢活現象之專書。帕金斯與克萊格認為：「慢活」為人們反映全球化的複雜過程，它牽涉到社會道德與身心平衡、地方的與全球的及文化與政策下的每日生活意義（Parkins and Graig, 2006）。其亦更進一步地認為「每日全球化」不只是在速度與地理位置上斷層，事實上我們似乎常常要協調不同的時間與空間，以維持生活品質與道德層面的聯繫。同時，不僅在資訊與物質的全球化造成文化、階級、性別意義上的改變，過度耗竭及大量生產的規格化產品，似乎也全數佔據我們大多人的生活空間，然我們卻也未從而（靜心）？思考其價值面的核心。於此，慢活意識於焉而生。但其觸及的層面不僅僅只是單純的經濟或物質層面，而是一種更廣泛且深入生活的革命。而「慢活」最終乃是希冀藉由一個慢速但正向影響的外在行為來調整及確保身心之平衡。

而Honoré對於「慢活」則認為：「慢活與反全球化運動內涵有部分重疊……，兩者都認為以較為合理的步調飲食、製造與工作，但慢活卻更像是溫和的反全球化主義者，不主張毀滅資本主義，反而希望賦予它人性的一面，也就是具有美德的全球化」（顏湘如〔譯〕，Honoré〔原著〕，2005:25）。同時，其認為「它並不是將每件事牛步化……，而是平衡—該快則快，能慢則慢，以所謂正確的速度生活」。此舉亦似乎提醒著我們：人們都有各自選擇生活步調的權利，而倘若在生活中我們可以較騰出空間容納許多不同的速度，那麼這個世界或許會變得更加豐富，個人的生活與價值亦將變得更和諧。

而就廣義的定義而言，帕金斯與克萊格（Parkins and Graig, 2006）及陳安妮（2008）皆認為其精神內涵應是將生活注入更多的關懷與聯繫。也似乎可說「貼近簡單、自然、單純」是生活在現代化社會中一種可能的想念？帕金斯與

克萊格 (Parkins and Graig, 2006:ix) 說道：「慢活並非是回復到過去與舊時代的生活模式，也非慢動作或懶惰的形式，更非義大利當地的浪漫情懷……它是每日生活的廣泛實踐，將生活注入更多的關懷與聯繫。同時，亦是人們在每日不同體驗間的一種暫時性協商，並以具有意義、可實行、關懷且愉悅的方式實踐」。因此，「慢活」之於時間的掌控，對於身處在生活步調快速的現代人而言相對影響較深且重要。而現代人往往在匆忙與休閒間選（抉）擇，而此也似乎是我們日常生活中，最認真對待但也最頭痛之問題。「慢活」就更深層次而言，應是兩者之間的融合與轉化，而此亦似乎較符合現代都會之精神（陳安妮，2008）。綜合上述對於「慢活」意涵之討論，我們不難發現：慢活除了強調行為速度上的放慢外，重要的是在過程體驗中其與環境之間的聯繫，從中藉以達到身心平衡及內外均衡之發展，並藉以重新審視自我價值與方向目標，在生活組合上產生良好的積極表現。

而「慢活」之初為一生活型態概念 / 理念之推廣，因此就日常生活而言，我們似乎很容易看到此二字在報章雜誌或大眾傳媒上出現。然，就國內外學術領域而言，就「慢活」相關議題討論者，為數不多且散見在各個領域，如：以「慢」為概念的產品設計、就「慢活」經驗來協助諮商輔導層面、以「慢」為概念的都市設計、「慢活」生活型態的探討、就「慢遊」現象探討後現代觀光及以「生活步調」快慢與否來探討現代性之問題等。然，若是回應本文探究之初衷，文翊瑋（2009）在《慢，台北—以新生高架橋設計為例》一文中藉由對樂活及緩慢城市的回顧，以反思都市中過快的生活節奏和過快的城市發展為主軸，進而檢視速度對於城市發展的各種可能性，最後以「慢·城」一行走為規劃設計主軸，來勾勒出一個可持續發展的城市願景。同時，再以國外相關案例為基礎，來作為新生高架橋下一新生北路的一個可能「緩慢」的場域實踐，其中透過設計綠地、自行車道、行走空間等都市設計元素及策略試圖引領台北發展「慢」的可能，並從中思考台灣發展「慢城」的可能性。然文章之末，則呼籲大家回歸到自我層面上來看這一切「慢」的延伸，因唯有透過每個人自

我對「慢」的要求與展現，如此才能真正成為所謂「慢」之城市（文翊璋，2009）。而方嘉琦（2008）則是在《慢活實踐經驗之探討—前導研究之觀點》中，以深度訪談共訪談四位慢活實踐者發現：影響人們從事慢活活動的成因，有可能受其個人特質的牽引或是對生活品質方面的期許，抑或是對生活較具反思能力者。同時人們實踐慢活的方式非常多元，如調整生活步伐、改變生活心態、觀察生活、從事時間管理或進行運動與認識宗教哲理等，而至於從事慢活活動完後，其身心均表示較為貼近內心、放鬆且心靈較為自由自在。如此希冀透過與慢活實踐者的訪談，深入瞭解並探索其從事慢活活動的成因和其實踐的方式，並在受訪者從事完慢活活動後，瞭解其身心狀況是否改變與否，並將此一研究結果提供給心理諮商或專業助人者參考。然張嫻如（2008）則在《生活風格運動—樂活在台灣》中先以相關文獻資料蒐集分析，後以曾經以樂活為名進行活動或是以樂活為名的企業公司中找出四位受訪者，再佐以五位曾經撰文介紹台灣樂活現象的社會文化觀察者和三位自認為是樂活族群者受訪。如此研究分析指出：目前以健康為導向的生活型態在台灣是寧靜且持續發展著，而慢活為實踐樂活（LOHAS）的一種方式。然如此生活型態發展至今是否依賴消費而存在？其認為如此生活型態不論消費與否，重要的是在於自我實踐之部分，因個體可透過自我實踐之引導，使其在生活行為或指引上有一方向，不致因身處在過多資訊中而無從選擇。而Mara Miele（2008）認為現代快速生活所帶來身心緊張和情緒上的壓力已使我們不足以負荷，因此我們要建構一個機制來分別出生活「快」與「慢」之間的優點和缺點。亦此其在〈緩慢城市—製造緩慢對抗快速生活〉（Cittá Slow: Producing Slowness against the Fast Life）中則指出：緩慢城市可以提供我們一個實踐「慢」的地方和空間，同時其也創造了一個可與之對抗快速生活蔓延的邊界。然在「緩慢城市」中，其「慢」是允許可以有地方性的，是可以存在地方差異的可能性與異同的。因唯有如此彈性，我們才可以在易變的周遭去展演快和慢的界線。而最後則是帕金斯（2004）在〈在家鄉托斯卡尼—就慢活與世界主義的主題而論〉（At Home in Tuscany:

Slow Living and the Cosmopolitan Subject) 中指出：近來在文學作品中常有「在家鄉托斯卡尼」(at home in Tuscany) 經驗擴散的現象，其代表著一種藉由改變所在地或是短暫的地理遷移來經驗不同生活的渴望。如此「慢活」的價值與實踐除了是特別體驗「慢」字這主題外，同時亦包含著在世界主義下的地方性。於此，「慢活」有可能是思鄉的代表，亦有可能是在世界主義下其地方的經驗，亦有可能它是我們對於真實世界的反動與逃避，同時亦代表著我們想要去創造一個更美好生活機會的可能。

從上所述，我們不難發現「慢活」議題論述的多元性、複雜性及發展性，然較可惜的是目前為止國內外對此議題探討之論文或期刊還不甚多，因此較無法有延伸性之探討和回顧。然，儘管如此我們大致仍可就其探究的內容尋線探索並總合歸納：「慢活」著重的絕非只是在生活速度的「放慢」，而是在於其中一種與環境周遭聯繫的過程，如此聯繫使我們看到生活中「快」與「慢」之差異，同時亦回歸自己與環境周遭，與環境互生互寓之可能。

參、逃避與逃避主義

逃避 (escape) 在《朗文字典》裡的解釋為：1. 當某人試著要阻止你 / 妳或趕上你 / 妳時，所採取的遠離行為，如：逃離、逃跑等；2. 遠離危險或不好的情境，如：避開、迴避等；3. 避免不好的事情或避免讓不希望發生的事情發生，如：躲避、閃避等；4. 是一種在短暫時間中忘卻不好的情境或是打發無聊時間的方法，如：白日夢、夢想或幻想等 (Summers, 2003)。而在心理學或是精神醫學層面則其多用於解釋憂鬱症^⑦ 及解離性失憶^⑧ 等其它身心方面之疾

^⑦ 根據臺灣憂鬱症防治協會表示，憂鬱是正常的情緒，人遇到挫折、失落、不如意，難免會悶悶不樂，但是如果鬱悶的情緒過為嚴重，持續的時間過久，而無法拉回、失去控制，可能就要小心憂鬱症上身。目前診斷憂鬱症的標準，根據《精神疾病診斷與統計手冊》(The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) (DSM-IV) 共有

病。其不外乎是因病者其內心狀態與現實生活拉扯，因而引發過去痛苦記憶，而本身又極欲擺脫現況或因害怕恐懼而產生逃避的行為。然此一逃避行為，亦是一種防禦（衛）機制（黃希庭，2005:464；李伯黍等〔譯〕，Reber〔原著〕，2002:224-225）。同時，亦有可能是在面臨生活中之衝突時，其所反映出來對於緊張和挫折的反感（黃希庭，2005:464）。亦因此，段義孚在討論逃避主義之初，就闡明人類之所以逃避，有可能是面對嚴酷的自然環境或是突發的自然災害；或是喧鬧的城市生活，猛於虎的苛政，嚴厲的宗教禁錮等；再者也可能總是逃離或逃避令人感到困惑與費解的自身混沌與不清明之狀態，其次則是因自身某些較不佳之特徵，感到羞恥及厭惡後，而做出種種想要逃離的本性。然在逃避與逃離後，人們總是試圖尋找更穩定且清晰之狀態，是逃向一個所謂更美好的地方前去。而針對前節所述之「慢活」理念的脈絡淵源和其精神內涵，似乎發覺「逃避」的影子隱然其中，亦此筆者在此採用段義孚於1998年所撰述之《逃避主義》試圖將「慢活」與「淡水」藉由「逃避」與「遷移」來展開一場「人地關係」的對話。

而段義孚云：「即使是自願或短時間離開家或熟悉的地方，也會讓人覺得是一種逃避。因為逗留在虛幻的世界中，少了周圍完全在旁的壓力和束縛，於

九個症狀，至少四個症狀以上，持續超過兩週，大部分時間皆是如此，可能就要注意。這些症狀包括：1. 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶；2. 興趣與喜樂減少：提不起興趣；3. 體重下降（或增加）：食慾下降（或增加）；4. 失眠（或嗜睡）：難入睡或整天想睡；5. 精神運動性遲滯（或激動）：思考動作變緩慢；6. 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差；7. 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法；8. 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心；9. 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫（張家銘，2009）。

⑧ 解離性失憶症（Dissociative Amnesia）又可稱原心性失憶症（Formerly Psychogenic Amnesia）：1. 主要障礙為一或多次的發作，不能記起重要個人資料，通常本質與創傷或壓力有關，其範圍太廣泛而無法以普通遺忘來解釋；2. 此障礙非僅發生於解離性身份疾患、解離性漫遊症、創傷後壓力疾患、急性壓力疾患或身體化疾患的病程中，也不是由於某種物質使用（如：藥物濫用、臨床用藥）或一種神經學或一般性醫學狀況的直接生理效應所造成（如頭部創傷造成的失憶症疾患）；3. 此症狀亦會造成臨床上重大痛苦，或損害社會、職業或其他重要領域之功能（變態心理學·遠距教學網路，2000）。

此也少了些真實」(Tuan, 1998:7)。現實生活中，移動代表了很多意思，就地理學而言，是點對點，地方對地方，A點到B點的過程，然就自身所處的環境而言，則是換了一個情境，換了一個地方，於是隨著環境的改變，人們思緒亦會不停地流轉，而人所面對的真實也未必是原先所認同的真實。然段義孚(Tuan, 1998:6)云：「真實會是一種影響力」。於此，我們似乎可看出環境對人心理的作用力。遷移是另一種逃避的開始，然透過地理上的遷移或改造自身所在的地理環境可以讓心中不安分的狀態釋放並擺脫出來，因為清晰與明朗會給人以「真實存在」的感覺。也因為人們普遍認為清晰的事物會讓人覺得更具真實(Tuan, 1998:23)。

所以逃避雖然可謂之短暫地停留在虛幻的世界裡，但也如同一個避風港般，從段義孚對家的理解中，我們可知「家」是從混沌無序中建立秩序、歸屬與認同，同時也是在黑暗中所尋求的光明與慰藉(鄒睿怡, 2008:257)。我們藉由「逃避」，到一個有形/無形或是暫時的穩定居(棲)所，進而追求一種心靈上的歸屬與認同，就如同「一個人始終必須為動盪騷亂的變化作好準備」般(何佩樺〔譯〕, Gilbert〔原著〕, 2010:93)。而於此Marcus於1995年亦提到，當我們要邁向生命裡渴求及變動時，第一步就是完全的自覺：自覺在當下我們是誰、我們感覺如何，同時我們又身處何方；人的天性傾向排拒、掩埋當前的痛苦，這只使我們黏滯在煩悶中無法自拔(黃景吟, 2009)，所以當我們逃向幻想時，亦有可能是準備向逃向清晰作準備。

然，逃避之初，或恐懼？或焦慮？段義孚(Tuan, 1979:145)說道：「城市顯然是人類對於表現建築和諧和人類社會關係的最偉大渴望」。然如此文明的表現和建設，似乎已經過度？因我們不難理解文明(civilization)發展至今，我們已從早先的「逃(躲)避自然，邁向文明」而成為「逃離文明，逃(邁)向自然」般吊詭？此者，筆者謂之「文明的反撲」。然逃離與追尋間總是股偌大的反衝。亦難怪現今社會中總是一再出現「回歸簡單、自在」的旗幟或口號，因為文明禁錮已久。然，於此筆者並不是站在反文明的立場而論，而是

「過度負荷」(over-loading)之問題，會逃避，會恐懼，會焦慮，純然是身、心理無法負荷而所產生的機制。亦此回到「慢活」，此一機制不正也是一種致使身心平衡之作用？如此「躲避」「速度」，藉以調和達到自我身心安適之道。

肆、研究方法

研究之初，筆者擬採隨機抽樣之方式，進行受訪者抽樣。但在實際進入田野後，發現「慢活」的步調（因生活節奏的快與慢，是相對概念）難以界定，因此研究中訪談對象改採由筆者在前後反覆閱讀文獻，參考文獻中所提及可能之「慢活」方式及對象後，再加以定義。而研究中所可能的「慢活」且符合「慢活」精神之研究對象，定義為行為或步調上有速度限制的活動，或是其心神是較嚮往「放慢生活」或是對於「放慢生活」有一定需求、渴望或認定者。如此在田野中這些受訪者極有可能是步行者、垂釣者、發呆者、喝咖啡者、騎腳踏車的人、畫家、文藝工作者、老居民、廟中老人及符合「慢活」精神之商家和民宿業者等。而研究對象之選出採參與觀察與滾雪球（多是經由受訪者介紹）方式進行，然參與觀察方面，除筆者本身在研究區內從旁觀察篩選受訪者外，其自身對當下的環境（包括身體與感官的經驗）亦多所記錄。本研究共訪問27位受訪者，年齡從22歲至70餘歲，而職業則包括：學生、藝術工作者、特色商店老闆、家庭主婦、文史工作者及一般上班族等，請參閱表一。而筆者進

表一 受訪者基本資料

編號	性別	年齡	職業	在地人 / 新住民 / 遊客	在淡水老街周遭一帶慢活方式
1	女	42歲	畫家	新住民	散步
2	男	42歲	攝影師	在地人	散步；騎腳踏車
3	女	36歲	公務員	在地人	散步

表一 受訪者基本資料（續）

編號	性別	年齡	職業	在地人 / 新住民 / 遊客	在淡水老街周遭一帶慢活方式
4	女	61歲	餐飲業	新住民	散步
5	女	40歲	詩人	新住民	散步
6	男	45歲	大學教授	新住民	散步；騎腳踏車
7	女	36歲	金融業	遊客	散步；找可居高遠眺的地方發呆
8	男	43歲	耳飾店	新住民	散步
9	女	54歲	公職退休	新住民	散步
10	男	44歲	學生	遊客（韓籍；來台學中文已2年）	散步；釣魚
11	女	43歲	餐飲業	新住民	散步
12	男	50歲	水果商	遊客	釣魚
13	女	42歲	陶瓷創作	新住民	散步
14	女	58歲	家管	新住民	散步
15	男	70歲左右	商	在地人	散步
16	女	37歲	園藝創意工作者	新住民	散步；騎腳踏車
17	男	約50歲	文史工作者	新住民	散步
18	女	約33歲	創意餐飲業者	新住民	散步；騎腳踏車
19	男	48歲	藝術工作者	新住民	散步
20	男	42歲	金融業；輔以文史工作者	在地人	散步
21	女	23歲	學校短期研究工作	新住民	騎腳踏車
22	男	26歲	美術設計	遊客	散步；找家幽靜的咖啡廳畫畫和素描塗鴨
23	女	23歲	學生	遊客	聽海風發呆
24	女	23歲	學校專案助理	在地人	騎腳踏車
25	男	28歲	從商（目前待業中）	遊客	散步
26	男	29歲	自行車業者	在地人	騎腳踏車
27	男	28歲	自行車業者	在地人	騎腳踏車

資料來源：本研究整理。

說明：本研究在地人是指世居三代以上而言，新住民則是或因環境、工作、學業等遷居至此者。

入田野觀察的期間為2008年至2010年，訪談時間則集中在2010年3月至5月期間。至於訪談過程中，除七位受訪者不接受錄音，採筆記記錄外，其餘20位皆於訪談後繕打逐字稿，同時輔以訪談時之筆記記錄以交相驗證及參考。

最後，因研究倫理考量，受訪者在文中皆以匿名處理，改採流水號編號方式呈現。而本研究最終目的，並非要建立一個慢活的經驗模式推廣至全台灣，而是企圖以少數樣本深入訪談的方式，獲得較豐富且深刻的「淡水慢活」經驗。深層關係可再進一步解釋或分析人與地的互動層面，及受訪者如何在面對生活、工作、學業等壓力時，其如何自處及如何因應之方式。

伍、研究區

本文特意不以行政區界（即整個淡水區）為主，其原因為根據生理速限原則^⑨及筆者實際田野發現：在淡水老街周遭一帶若是以遊客的角度而言，其主要活動步行範圍從淡水捷運站周遭到中正路與文化路交叉口後，再往後近百餘公尺的紅毛城為主，而以當地居民而言，雖言及可能的步行範圍較遊客廣，但若是把焦點鎖定在淡水老街周遭一帶與河岸地區，其大多還是以中正路為主軸向兩邊延伸包括了清水街、重建街、真理街、馬偕街及公明街等重要道路。故綜合一般遊客與當地居民在淡水老街周遭一帶步行的範圍，本研究的研究區劃（界）定不以行政區界（即整個淡水區）為主，即以淡水捷運站為起點以中正路為主軸向兩邊延伸的淡水老街周遭一帶與河岸地區。市街總長約2公里（請參閱圖一）。然本研究因著重在個人對於在淡水老街周遭一帶「慢活」的經驗與體驗，於訪談過程中並無再針對遊客與當地居民其活動範圍有所劃分和區分。

^⑨ 根據陳錦賜（1977）研究顯示：「吾人之步行尺度主要限制有二，一是距離，一是速度，又根據步行實驗報告得知，許多人從事日常工作，其往返步程之意願為半哩（約800公尺），速度每小時2.5哩（約4.26 Km/hr或1.3 M/sec）即吾人喜歡活動之步行時間為12分鐘」。



圖一 研究區範圍圖

資料來源：本研究參考淡水文化基金會資料自行繪製。

陸、逃離與追尋

人類建造城市之初，逃避了自然，而使「城市」成為彼此互相牽連的「有機體」，然在過度功能分工發展下，卻使得這些「有機體」，開始游離、崩裂甚而分解，因建始之初的逃避自然，已開始走向喧鬧吵雜、過度擁擠和難以抑制且有礙健康等負面影響，亦此也使我們開始考慮城市是否可重返自然的可能。而近五十年來台灣由於經濟發展快速起飛，從1950年代至1960年代純樸單純的農業社會過度到以發展輕工業、進口替代為主的工商社會，而乃至到了1990年代中期，台灣的經濟奇蹟成為眾所矚目之焦點。然如此快速發展，亦因急遽都市化的結果，使得人們生活腳步逐漸加快，而生活節奏地加快，卻愈發使得人與人之間訊息交換與溝通，似乎慢了一秒鐘，就趕（跟）不上時代般。如此以「時間就是金錢」快速累積社會總總財富、智慧、科技等資本時，整個社會結構亦就開始以「加速」回應於如此的文化情境。然人類本身之內建速度有其速限，對於外在社會結構如此「加速」，終究因基因問題，而使得一時無法調適而導致壓力等相關身心問題於近百年來內激增不少（施癸瑜等，

2004:17)。亦此在都會區中，我們常見遠離都會、親近自然或是親近緩慢的念頭，其因多源自於身心或行爲已在原來之所在（都會區），感到不適應或不適切或甚或是過度負荷。然壓力本身卻不似生理設計般的單純、明確，生活中常見在多樣、複雜且慢性的累積下，因無法適當調適或抒解，而進而破壞身心調節系統，最後甚而危害健康（施嫻瑜等，2004:18）。亦此，壓力在現代生活中可以說是「隱形殺手」，它可一點一滴滲透在生活中，造成身心耗損。於此，當過度的壓力警報上身時，人們便開始尋求（短暫）的逃離與抒緩。而之於本文的淡水老街周遭，其有一定的環境氛圍或是精神來提供都會區的人暫離生活、工作或學業等壓力之根由，如此藉由受訪者的訪談，我們或許可從中瞭解此地之於都會區之功能，除了經濟、交通、政治等面向外，亦有「健康」層面等影響，如下我們試就「城市與郊區」、「地理遷移」及「貼近緩慢與自然」來探究：

一、城市與郊區

也或許是要逃離一成不變的生活，一成不變的工作，也或許是要逃離社會的壓力，更可能是要逃離桎梏已久的靈魂。然，直到有一天猛然驚醒，發現自己不能如此日復一日的重複下去，於是，另一個潛意識靈魂出現告訴自己要出走，出走才得以拯救（蔡文杰，2001:7）。出走一就某一程度而言，或多或少隱含著逃避，而逃避之中又或多或少隱含著恐懼。於是，段義孚云：「在環境中遇到脅迫性，本能的回應為搏鬥或逃跑」（Tuan, 1979:5）。然，逃避是暫時的、有限的，要想真正實現逃避，則是要靠精神創造（周尚意、張春梅〔譯〕，Tuan〔原著〕，2006:13）。而在速度方面，保羅·維希留（Paul Virilio）則覺得「速度足以清除思考」又「在超高速之下，不再有持續的時間反省思考，只剩下反射動作」（楊凱麟〔譯〕，Virilio〔原著〕，2001:21）。而「慢活」的精神意義就在於平衡—該快則快，該慢則慢。尋求一個對時間的中庸之道。

受訪者編號10在生活步調慢下來之前，^⑩他說：「我25歲時，我老婆20歲，那時我們兩個結婚，結婚到五年，我的老婆死掉了……過世了，那這樣……對我來說這樣的經驗是兩次……；一個30歲，一個公司倒了……那這個，對我來講刺激很大，那我面對這個事情，我努力也沒有用。嗯……沒辦法面對」。段義孚（Tuan, 1998:64）說道：「生命成長的過程中充滿了被動一即使得到更多東西，也會失去更多」。而我們的許多恐懼都是他人所引起，他們既是我們世界的支撐者，又是其威脅者（Tuan, 1998:129）。在與受訪者編號10的交談中，筆者深切地感受到其對於生命中所經歷過的無奈、恐懼和困頓。他說：「我要脫離，很努力、很努力脫離，可是沒辦法，一定會這樣……好像這個……我的努力沒有用的感覺。覺得好像有別的、別的，看不到的地方……我覺得釣魚的時候就已經感覺到。釣魚的時候……那牠很努力脫離這個、這個、這個、牠自己不知道這是鉤子，這個線，人做的，牠根本不知道。只是有一天吃東西，吃錯了。然後就往前走，要往前走，可是不能往前走。那一直走走走，可是人拉牠，拉拉起來，牠沒辦法……可是牠要很努力、努力、努力……沒有為什麼！累死了！牠很努力、很努力脫離掉這個，那牠的身體裡面的力氣都跑掉了，然後牠受不了就放了，可是等一下牠就死掉……」，受訪者編號10很努力地用釣魚來告訴自己生命中碰到的狀況，而走出如此生命的萃煉，亦也是因為釣魚，他如此表示：「那聽到這樣，好像是我經驗的事情！我怎麼努力也……這麼努力耶！可是為什麼我碰到這樣的情況？嗯……我的太太為什麼過世？我不是犯罪！我不是錯！嗯。這個工作我很努力、很努力、很努力，可是還是、還是面對這個事情！要倒的事情……我真的不了解、不了解……那……那這個看到釣魚啊，牠也這樣，牠也跟我一模一樣，努力努力工作，努力努力這個工作生活……那這樣逃脫喔，想一想，聽一聽，然後我想

^⑩ 受訪者編號10為韓國人，來台學中文兩年，因此訪談內文中字句、文法及語句，可能會略有不順之處。本節為呈顯訪談稿之原汁原味，故將不加以修改。

人的人生，跟魚的人生，差不多一樣。我們不知道這個什麼東西，可是，碰到，就勾到了」。於是，日常生活中釣魚成了他面對生命、凝視生命和放鬆自己的最佳時刻。來台學中文兩年的日子裡，到淡水河岸旁釣魚，成為他平常休息時的最佳去處，他說：

一個原因是近啦！比較近嘛！第二個原因是……如果通通的所有地方都很熱鬧，這個就很吵。因為我覺得這邊是……看到好像……台灣以前的……嗯哼。然後……因為沒有人、沒有人走過去，所以我就過去。如果很多人在的，我可能過去幾次就不去了。我很喜歡看那個水的流動啊...那個水平線，水平線一條線直直的沒什麼，可是河裡面有船啊……然後有時候會有一些水鳥……比較安靜的感覺。那就站在那邊，坐在那邊釣魚。不一定釣魚。就是休息，有咖啡廳，比較有氣氛的咖啡廳，看風景啊。那就喜歡還有釣魚啊！喜歡看海啊！喜歡看河啊！都喜歡啊！自然，什麼自然都很喜歡。

逃離對生命的困頓，逃離對生命最深沉的恐懼，逃離都市文明的吵雜及喧鬧，同時亦逃向了自然。在淡水河岸旁釣魚，受訪者編號10說：「你知道嗎？在台灣，淡水對我影響很大，我喜歡在這想想事情……喜歡這裡的安靜」，這裡無疑提供異鄉過客的他，身處在大台北都會區裡，一個最便捷且最舒服的解壓去處。

而受訪者編號23說：「我6月就要畢業了，可是我現在好煩……不知要去工作好（已找到一份服務於某知名廠商的工作），還是讓自己休息一陣子」。其23歲，台北某國立大學化工系，大四即將畢業，為了即將畢業後是立即投入就業市場，還是讓自己休息一陣子，煩惱不已。筆者遇見她時，一個人坐在榕堤遊客服務中心的圓桌前，享受著梅雨季節時分，偶不雨的午后，亦享受著剛露出來的陽光和岸邊不斷的浪濤聲，桌上擺著本與神典、神化有關的書，但心似乎不在書上，一直遙望著遠方。於是，上前去與之攀談閒聊，她說：

每次從台北來淡水，我只會來這邊（榕堤），這裡讓我感覺很平靜，可以在這裡放空……我想我在找一個平衡點吧！工作、朋友、生活……。

而其又是彰化員林人，大學後北上求學，台北市區之於她似乎太匆忙，她表示：「有一次到淡水時，走過來發現這個地方之後（榕堤），就一個人常常來散心。這裡有海，而且有捷運很快就到了」。淡水榕堤之於她，無庸置疑的已是她大學生活間最重要的心靈休憩之所。而同樣的，受訪者編號25亦因為工作轉換關係而有了困擾，他說：

我現在待業中，剛離職沒多久，來這裡放鬆心情，想找到一份屬於自己生活節奏的工作。

其28歲，台北蘆洲人，台南某私立大學企管系畢業，筆者初遇見他時，其正在榕堤的旅服務中心，翻閱著遊客中心所提供有關淡水的攝影集，他說：「我最近都會來淡水晃晃，因為比較有時間了」。但是面對待業中，他於訪談中亦很誠懇的表示：「……過去五專時唸的是國立藝術學院（北藝大的前身），後來因為找工作容易度的關係選擇唸企管。但是工作後卻發現好像環境、性向及興趣都不在這……而我也不喜歡朝九晚五的生活，現在好像找不到自己的方向。所以，現在只要有時間都會來淡水透透氣……走走……順便好好地瞭解淡水」。是的，逃離了混沌，亦逃向清晰。他，正在找尋自己。而淡水此時在他的心靈裡提供了一個得以放鬆之處，他說：「淡水是放鬆心情的地方」。

而至於受訪者編號22，筆者初見時其正在榕堤河岸旁素描，他說：「……我畫圖……有時候並不是有目的，有主題的畫，但是畫圖能幫助我沉思，靜靜地想事情，思緒也比較清楚」。其26歲，台北某藝術大學畢業，現從事美術設計，筆者遇見他當天正逢其休假。觀看即遠距擁有（avoir á distance）（龔卓軍〔譯〕，Merleau-Ponty〔原著〕，2007:86），他說：「工作中的畫畫當然也是興

趣的一部分，但是休假時找個不錯的地方畫畫，是享受一個沒有壓力的環境，放空自己」。段義孚（Tuan, 1998:157）在《逃避主義》中引天文學家錢德拉塞卡（S. Chandrasekhar）的話，說道：「……這種『在美的面前的震驚』，這種讓人難以置信的事實一對數學美的探求進而引導我在自然界中找到了原型一使我認為，美需要人類用最深刻、最複雜的思想來回應」。美一是逃避主義中最終的目標。是天堂？是美好？是幸福的感覺？受訪者編號 22藉由畫畫退居到心中的桃花源，至於在淡水河岸旁畫畫，他說：

這已不是第一次了，來這畫畫……有時我會坐在河岸旁……
有時會找家安靜的咖啡廳坐著，享受著不同角度的山水……
不同的fu……和尋找靈感畫畫。

平常工作的他，時而要趕案子，時而要修圖，時而又要改圖。工作、生活步調會隨著業主的要求而時時有變化。因此，工作和休假時他就希望徹底地做個切割，他表示：「工作上就講效率，而假日時則是希望回到靜靜的學生生活，慢慢的步調」。「慢活」在淡水之於他是工作與休閒間的轉換，是拿來平衡人生，平衡職場上講求效率、求快的變通方式。他又說：「就工作來說，我會放全力去完成我應該完成的責任，所以工作越多我會越加緊速度去完成，但只要假日讓我有機會休息，我也會徹徹底底的好好的放鬆」。都會區生活的「慢」與「活」，在他身上看得到影子。

從上受訪者的自述，我們似乎可觀察得到，藉由在淡水老街一帶適當的舒緩身心休息，步調慢下來後，得以讓心靈充分建立起自我、反思自我並尋找自我。在這裡「逃避」或許免不了，但也只有源於深度的自我發現，才會真正地架構自己，同時較容易從「心」或重「新」去開發自身更源源不絕「新」的力量和從「心」的思維。段義孚（Tuan, 1998:199）云：「最終的逃避，逃向真實」。「慢活」如此的方式和力量，的確給予生活在城市中急躁、繁忙步調中的受訪者提供了緩衝劑。同時，亦提供受訪者在此間因之「慢」（slow down）

而「活」(recovery / re-birth)的立足之所。

而淡水老街周遭一帶，就歷史而言，她可說是北臺開發之地，之於臺北，她曾經是中心之地，然幾經歷史更迭，轉而成爲台北的衛星城鎮，從中心變成了邊陲，即使如此，這以山水架構而起的城鎮，不論是對於在地人(insider)或是外來者(outsider)，其獨特的「空間經驗」與多樣性的「視覺景觀」，仍是台北都會區中最具歷史、地理、山水與古蹟交錯之地，如此邊陲，遂也成爲在台北都會區中，當想就近放鬆、放慢步調之餘，尋訪山水或古蹟時的親近之地。如此「慢」與「活」之於本文受訪者，淡水老街周遭與台北都會區其邊陲與中心相對位置，卻也易換。而在此「放慢」是一種策略，因之「放慢」我們自身得以與環境有了更多的聯繫，而這樣的聯繫，亦如黃士哲(1996:24)認爲，「在」(situating)的進行式表達正是「不斷定位、落於」的含意，乃源自於與環境的不斷遭逢(en-counter-ing)——不斷進入相對定位的關係中。而身體(the body)正是我們在世活動的根本具體存「在」，也是活動的系統，成爲了生活世界構成的一部分。而在筆者的訪談經驗中，亦發現：在淡水老街周遭其有形或無形之「淡水意象」或多或少都吸引著受訪者前來體驗不同於日常生活中「較慢」的生活步調。

二、地理遷移

自我實現(踐)是地理遷移的原因之一，段義孚(Tuan, 1998)云：「透過改造自身的地理環境可以來實現自我」。然身處於都會區中儘管工作機會較多，報酬、待遇可能較好，但這些之於本文大多受訪者而言，卻遠不及都會區的工作壓力、過快的生活步調、吵雜與擁擠。因而，使其紛紛在都會區工作多年後，選擇暫離、遷居或回到淡水僻靜，轉而再一次的地理遷移以實踐(現)自我。

受訪者編號2，42歲，世居淡水人，早些時後因工作關係通勤至台北工作，起初不覺與地方有距離，因這裡是他的「家」，但後來似乎覺得不是如

此，因而選擇回淡水從事自己喜歡的攝影事業，並開設一家以販售淡水為主題的攝影明信片紀念品店，他說「我喜歡在這裡生活，小鎮生活輕鬆自在」。生活步調慢下來之後，讓他重新找回了自己。而對於地方也從疏離回到了認同，甚至是再強烈一點，積極地想要為地方做些什麼，努力且認真的回饋地方。

因此，我們似乎可說「慢活」適時提供了我們在日常生活中，不斷地在尋找「出口」呼吸時，一個脫軌、失序「離」開之間最好的管道。同時藉由其慢速的正向影響進而在「返」之後回歸一個屬於身、心、靈較為正向發展的行為外在。然，身處在這樣不斷「離」與「返」間，其亦不也是一種定位自己、尋找自己的方式？也或可說環境或多或少都會影響人的身、心狀態。從上我們可以感受到受訪者透過地理上的遷移，來尋找一種穩定與認同，Despres於1992年指出「家」可以提供安全感與控制亦可以是外在世界的避風港（畢恆達，1996）。的確，「淡水讓我整個人，開了起來……不僅是個性，在這也比較容易交到朋友，跟在台北不太一樣……」，受訪者編號1這麼說著。

而受訪者編號5表示：「這種環境會讓你比較沉澱……那時候只希望有一個景，開闊的景，至少有開闊的天空……」，受訪者編號5在還未開店、還未搬來淡水河畔居住之前，^①其亦是依附在大台北都會區的上班族，然面對高壓、緊迫性的工作，一直考慮猶豫轉換生涯，直至2006年決定離職，後在2006年9月想來開個店吧！此後，就真的沿著淡水河岸旁找適合的地點，至2006年11月底，美夢成真。而面對這樣的選擇，受訪者編號5說：「到現在是越來越喜歡」。

而從上之敘述，我們可明瞭當現今都會區一再地與天爭高建築都市水泥叢林之時，亦有人想念原始天空的開闊，同時亦愈發使得心情愈加舒緩，身心愉悅。如此，當身處在都會區找不著讓人身心得以安適之所時，遷移遂即展開。

^① 按受訪者表示現居住在八里，開店在淡水，是一位對於居住和開店都很堅持在河邊的人士。

段義孚 (Tuan, 1998:8) 云：「遷徙是一種逃避。當家園的環境開始惡化時，動物變要遷徙到別處」。而這樣遷徙的背後，我們似乎可以看得出人們企圖想要透過環境來重新認識或調整自己，「想從不安分的狀態中釋放並擺脫出來，人類不但可以透過地理上的遷移來實現，還可以透過改造自身所在的地理環境來實現」段義孚 (Tuan, 1998:9) 如此說著。透過遷移對於「原本的所在」是逃避，但如此地逃避卻又是企圖想要重整自己及再次定位自己，於是找到了人生的下一站或下一目標。

而再論，段義孚 (Tuan, 1998:8) 說：「人類逃避的途徑之一是空間的移動」。於此，我們不難瞭解當日常生活中碰到一些挫折或是焦慮時，人們總是會去尋找一個讓自己得已抒解情緒或壓力的地方。然而，這些地方可以是我們相對瞭解卻並不是太滿意的地方，亦有可能是一個想像中的地方（想到卻未曾到過）或對於其地是完全陌生不瞭解的地方。對於此，段義孚 (Tuan, 1998:23) 說：「清晰總是能讓人滿心歡喜」。受訪者編號11說：「……搬來這裡後，我覺得生活步調變得比較慢，也容易對一些事情較看得開……」。在這裡穿梭在街頭巷尾的老房子間讓受訪者編號11有了安定的感覺，¹² 同時又因為「我來這邊心比較開的原因是因為啊……我做我自己喜歡的工作，雖然這個工作是讓我不賺錢的，但是就是說啊……很多步調我可以稍微放慢一點……的確我的心有比較開一點」。因為「逃離了生活中的陳腐與混沌狀態，逃向一種更澄清的生活」(Tuan, 1998:23)。於此，我們看到了「逃避」與「遷移」和淡水老街周遭一帶環境氛圍所帶予受訪者的「環境」作用力。

三、貼近緩慢與自然

而至於「淡水老街周遭」存在著怎樣的吸引力，吸引著受訪者前來落腳，

¹² 按受訪者編號11於訪談中表示，因為喜歡老房子，所以當初決定在鎮上開店時，亦因為其承租的店家是民國四年（1915）的老房子，所以決定迅速。

安身立命或棲居在此。除上述受訪者藉身心混沌，藉「環境」之力，得以逃避，來放鬆、調和自己，使自己身、心、靈逐漸清晰沉澱外，段義孚（Tuan, 1998:175）又云：「雖然，人類爲了生存而苦苦地掙扎，但人們絕沒有喪失對風景的追求。美學也是原因之一」。人們會受那些在美學上賞心悅目的事所吸引。受訪者編號22表示：「……生活在都市（台北）中，離河比較遠，在這裡（榕堤）可以親近水，可以聽到河水流動、海風還有海浪的聲音，這些可以讓自己靜下來……這跟在咖啡廳裡靜靜的聽著小野麗莎的感覺是不一樣的」。是的，貼近自然—人類原始的生活（存）環境，當生活中一切都被都市文明所佔領時，人們轉向最原始的一個家—自然，而這樣的起心動念來自於逃離—逃離生活中的桎梏，逃離生命中的沉悶，逃離工作中的壓力，逃離都市的水泥叢林，逃離自己心中的混沌。受訪者編號1說：「……搬到淡水來後，我的心開了」。生活在都市中，跟著都市的節奏前進，要反制社會時間的制約是較困難的（張蕙芳，1999:42），而現代化所造成的時間、空間距離化，¹³亦使得我們與空間之間的關係，容易造成斷裂，而失去了該有的聯繫，這就如同當我們坐著高鐵前往目的地時，而沿途的景色一一快速在眼前閃過般，無從端倪詳細，亦無從與之有更深刻的聯繫。亦就如維希留在《消失的美學》中表示：「我們是居住（in its place）還是被居住（to be placed）」般（楊凱麟〔譯〕，Virilio〔原著〕，2001:13），對於現代文明速度的失控，我們是如此焦慮著？

而受訪者編號 21，23歲，¹⁴大學時期換了好幾個地方居住，最後還是選擇淡水，她表示：「我覺得我比較不太能適應台北的這個環境，所以我一開始我住過士林，後來我搬到中壢，覺得那邊比較像鄉下，每天通車，但是相對浪費時間很多，可是就比較悠閒，然後再後來我搬南港，然後又回到士林，最

¹³ Anthony Giddens於1991年所提出之時空分離（separation of time and space），亦即時間與空間因科技的發展，在彼此不斷延伸與輻合的過程中，失去了固定的內涵，被虛幻化（趙旭東、方艾〔譯〕，Giddens〔原著〕，2002:15-19）。

¹⁴ 按受訪者編號21表示，其爲台北市區某私立大學學生。

後我才搬到淡水，然後……在這邊一年……剛滿一年，我覺得淡水是一個很悠閒，第一個它物價也便宜，小吃又多。然後……我不知道怎麼說它是一個不像台北的台北城市。就我很喜歡那個地方，因為它的步調就是比較悠閒，而且甚至有時候可能妳不需要去……妳不需要特別有一個什麼目的我就可以可能到河邊……就坐著，妳可能……就是妳在那邊吹吹風，然後你可以聞到淡水河邊，雖然它沒有很香。海風自然的味道，它不會像說……可能我之前住在士林，它很吵雜，而且很商業化，我不喜歡那樣子的環境，所以這可能也是我到處一直搬家，希望可以找到一個比較適合居住的地方」。文化亦是人類逃避的對象之一（周尙意、張春梅〔譯〕，Tuan〔原著〕，2006:12）。逃避喧鬧的城市生活，逃向自然。現實文明讓人沮喪、盲目，因此人們再次逃避。段義孚又說：「那些久居城市的人會普遍對自然懷有親切嚮往，這種感情既古老又悠久」（Tuan, 1998:18）。然而，到底是「逃向自然」？還是「回歸自然」？段義孚云：「自蘇美人建造人造城之初，他們就熱切重返純樸的自然」（Tuan, 1998:18）。而筆者認為人本就是動物，生於自然，且還於自然。而段義孚更云：「文化乃人類『逃避自然』下的經驗歷史產物，所以『逃向自然』與之相對且依賴」（Tuan, 1998:17-19）。然，與其說「回歸自然」，綜合段義孚（Tuan, 1998:17-19）的說法，似乎我們逃向的已不再是自然，而是「自然」這一個迷人的概念。

綜合上述受訪者的談話，我們似乎可發現因為淡水的山、河、老街、老房子、小巷、船影等，所給予觀者的感受，其已不只是以景寓情，而是更進一步地對生活的反思、發想或甚至似乎是一種生活上安全感的來源。段義孚（Tuan, 1998:23）云：「清晰總是能讓人滿心歡喜」。而同時人類逃往的目的地也會不斷地發生著變化。逃避暴風雨，逃回溫暖的房屋中；逃避高樓林立的都市區，逃往美好的郊區植物園；逃避現實的苦惱，逃往虛幻的童話世界（周尙意、張春梅〔譯〕，Tuan〔原著〕，2006:12）。根據筆者與受訪者接觸的過程中，亦發現這些山、河、老街、老房子、小巷、船影等揉合起來的氛圍確實為淡水老

街周遭一帶的某些地方帶來慵懶、舒適、放鬆、放慢步調的感受。而在地理環境遷移中，「環境」其所扮演的角色，亦有如梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）在《眼與心》中說道般：

……畫家向山巒追問著什麼？無非是為了揭露居中者（moyens）、可見者，一座山要透過它們才會在我們眼中變成山。光線、亮度、陰影、反射、色彩，畫家鑽研的所有對象並不全然是些存有者：這種種對象如同魅影，只具有視覺上的存在。它們甚至只存在於世俗視覺的門檻處；並不是人人都曾看見。畫家的凝視在追問對象：它們如何被捕捉到，才能引發了某物突然現身、成為比物，以便構成此一世界的護持物（talisman），以便讓人們看見可見者（龔卓軍〔譯〕，Merleau-Ponty〔原著〕，2007:88）。

而「慢活」在淡水老街周遭之於受訪者而言，它的山、風、雲、雨變幻再加上日夜不捨留向大海的淡水河，這些在他們心中已或多或少不再是山，不再是雲，不再是風，不再是雨，而是轉化成在這裡「慢」與「活」的立足之地。身而相較於都會區的水泥叢林，「慢活」在淡水老街附近一帶，就如同受訪者編號22表示般「在這裡（榕堤）我可以聽到濤聲和風聲，一個人靜靜的享受」。也因此，當都會區的文化彰顯「精緻」或「快速便利」之餘，亦有些人因為「人情」、「傳統」和「貼近自然」和「享受緩慢」而被吸引而來。而於受訪者的自述中，我們亦感受的到，當因都會區人情的疏離，而產生彼此較不互相信任之感時，其原本「地理遷移」的「美夢」將轉而再一次的「地理遷移」和實現（踐）自我。

柒、都會區生活型態需求

台灣自2010年12月25日起五都（台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市）升格後，我們或可預見都會化的腳步與程度逐漸加快。如此都市蔓延不斷

地向郊區伸展其觸角，且在資本主義不斷加快其速度運作下，我們極其可能需因不斷因應如此變動，而愈發在身心上加速適應或是調整。而城市隨著都市的發展，人口聚集，由於「密度」，看似人與人之間的距離近了，然實則因都會區較「快速」的生活步調，使得人與人之間，既近似遠。然如此疏離卻又逐漸失於「人類尺度」城市之嚮往和追尋，亦而使得人從建築在嚮往文明的都市中，又漸而離去，甚至逃離。因此，當「慢活」興起時，是否又代表著現今的都會生活充斥著太多我們已不能負荷之能量，於此我們得以找個「地方」（空間）或時間得以抒發？於此，暫時或永久的出走—逃離城市，成為現代人眼中常用的字眼。而身處在大台北都會區（邊緣）帶的淡水老街周遭，常年來都是都會區人散心之地。其或許有些特殊之處，在歸結本文的訪談和對應理論分析說明後，最後擬用「環境」與「健康」等面向來闡述說明之。

一、健康城市

本文中多數受訪者皆表示其是透過此種較慢的空間移動，來闡述、體驗知覺淡水老街附近一帶，而人的空間經驗在有計畫的空間分配中，會隨著生活、時間逐漸增加。而空間經驗的愉快與否，取決了一些變數，例如：實質的環境帶給空間體驗者的感受或是空間經驗者在經歷空間時其內心的情緒等，這些因素都會影響空間經驗者當下在經歷空間時的感受，是否這些感受會對空間經驗者對於本身的內在情緒或思想有所改變？而若空間經驗者在經驗空間後，使其本身在心靈或情緒上獲得紓解，如此情況下空間經驗者是否會下意識地潛藏選擇重遊或重新造訪此地？而如此重遊或重新造訪亦似乎可以說是場所精神所在。而在世界衛生組織（World Health Organization, WHO）目前擬出的健康城市指標，¹⁵ 其環境指標¹⁶ 中針對人的移動方式有：人行空間（徒步區）¹⁷ 的設

¹⁵ 健康城市計劃始於1986年，由21個歐洲城市在里斯本召開會議，決議共同發展都市健康，並指出健康城市的五大特徵：1. 健康城市計劃是以行動為基礎；2. 依據城市的優先次序，其範圍可從環境行動到改變個人生活，主要原則是促進健康；3. 監測及研究良

置和腳踏車道分佈^⑩的設計及鼓勵大眾運輸三種，由此我們似乎可說，當科技愈發達，愈是有許多新的科技產品以「省時、有效率」為主要功能時，對於自身周遭的環境，我們更是要「匆容以對」。而步行是人類最原始移動到他地的方式，腳踏車則是在現今眾多交通工具中以到達他地而言，是速度最慢者，此兩者就「速度」而言是慢的，而就「健康」而言，則可促進心、血管方面、新陳代謝和肌耐力等方面的身體益處。同時，不論是行走或是騎腳踏車，其空間經驗過程中，亦是一種心理、生理與世界融為一體三者之間互相對話的時刻。亦因此本文透過受訪者步行和騎腳踏車的空間經驗，來展演慢活的「慢」字。Honoré說道：「走路有助於紓解加速的渴望……由於我們身體有內建的速限，因此走路能讓我們學會忘記加速。這是天生的緩慢」（顏湘如〔譯〕，Honoré〔原著〕，2005:159）。而騎腳踏車亦是正當我們都習慣方便、便捷且被一層層的安全外殼包裹在其中的交通工具時，一種最置身於環境中且速度較慢的交通工具。而就本文的受訪者而言，生活中不乏藉由步行和騎腳踏車在淡水老街一帶行走或騎乘，來紓解生活間的種種或情緒。於此，我們可見當一個可親

好健康城市對城市與健康的影響；4. 對結盟城市或有興趣的城市宣傳相關想法或經驗；5. 城市及鄉鎮間能相互支持、合作、學習及交流。同時，他們也提出理想的健康城市應該具有下列11項功能：1. 乾淨、安全、高品質的生活環境；2. 穩定且持續發展的生態系統；3. 強而有力且相互支持的社區；4. 對影響生活和福利決策具高度參與的社區；5. 能滿足城市居民的基本需求；6. 市民能藉多元管道獲得不同的經驗和資源；7. 多元化且具活力及創新的都市經濟活動；8. 能保留歷史古蹟並尊重地方文化；9. 有城市遠景，是一個有特色的城市；10. 提供市民具品質的衛生與醫療服務；11. 市民有良好的健康狀況。而WHO為協助各國建立可量化評估的健康城市指標，現共有32個指標分別為：3個健康指標、7個健康服務指標、14個環境指標及8個社經指標。詳細資料可參閱（行政院衛生署國民健康局台灣健康城市聯盟，2006；胡淑貞、蔡詩慧，2004）。

^⑩ 根據WHO目前14個環境指標為：1. 空氣品質；2. 水質；3. 污水處理率；4. 家庭廢棄物收集品質；5. 家庭廢棄物處理品質；6. 綠覆率；7. 綠地之可及性；8. 閒置之工業用地；9. 運動休閒設施；10. 人行空間（徒步區）；11. 腳踏車道分佈；12. 大眾運輸；13. 大眾運輸服務範圍；14. 生存空間（胡淑貞、蔡詩慧，2004）。

^⑪ 按WHO對徒步區的定義為：人行街道為所有車輛禁止通行之街道，其測量方式為人行道總長度 / 城市總面積（胡淑貞、蔡詩慧，2004）。

^⑫ 按WHO對腳踏車道分佈的定義為：道路為僅供腳踏車使用之道路，其測量方式為僅供腳踏車使用之道路長度 / 城市總面積（胡淑貞、蔡詩慧，2004）。

(friendly) 且適切 (amenity) 的環境融合在我們周遭時，那麼對於人的健康或是情緒都有正面的影響。

而淡水鎮（現淡水區），自2006年開始就在台北縣長一周錫瑋先生及淡水鎮鎮長一蔡葉偉先生的強力支持下與縣府團隊、陽明大學團隊及淡江大學的專家學者在淡水鎮宣導健康城市理念，促進公部門與社區組織的共識（淡水鎮健康城市，2008a）。而其剛建置時是以先評估現況、民眾需求，及成立推動委員會建立合作機制，同時行銷健康城市理念並激發民眾參與，藉以打造以社區民眾需求為主之健康城市。同時，亦希冀能將淡水這一河港山城，其本身所擁有之自然與人文特色，注入這一健康城市的機制，使其在居住環境、經濟產業和文教發展均受其惠而順其發展。而如此「由下而上」之理念機制，是以希冀凝聚社區居民共同意識，真切達到「全民健康」的一個過程。而2007年在以現有資料、過去三年計畫分析、問卷調查、社區重要人物訪談及社區組織焦點團體等研究調查，來瞭解淡水區民眾之主客觀需求。如此經過一波波集合和整合社區、公部門及學者專家們的意見討論後，共同擬訂出淡水健康城市實際可運行之方向。如此發展運行，亦使得2008年淡水鎮（現淡水區）成為台北縣（現新北市）第一個通過國際認證的健康城市。而如下，即是現淡水鎮（現淡水區）發展為健康城市主要之著重面向（淡水鎮健康城市，2008b）：

1. 環境生態（生態）面向：其中以重新規劃老街為主，並減少其垃圾量和增加其資源回收率及推廣淡水區之文化觀光，並增設徒步區及培訓導覽志工。同時亦增設口袋公園（pocket park）及設置運動設施，提昇城市綠美化及活動空間。
2. 健康生活（生命）面向：著重在對於新住民家庭之照護，如增加新住民孕產期之個案健康管理及其新生兒體重管理和兒童之生活輔導。同時並亦促進社區心理健康，提高憂鬱症狀之篩檢率及提昇自殺個案之回診率。除此之外，並亦推廣民眾對代謝症候群之認知及重視、增設徒步區、提升體適能及增加走路上學率，以減少代謝症候群之盛行率。

3. 社會安全（生活）面向：重視社區安全，並以守望相助降低犯罪率及災禍發生、增設社區監視器、暢通人行道及騎樓、增設學童徒步通學路徑及減少土石流造成之傷害等。同時並亦增加藍色公路緊急救護網絡聯合演習次數，加強緊急救護。亦提升民眾及學生對交通安全之認知，增設徒步區，且鼓勵大學教職員及學生增加走路上學率。同時亦改善大學周圍汽機車停車之問題、降低登輝大道汽機車肇事率，以減少汽機車交通事故。

而以如此出發亦是希冀在環境生態方面可以美化暨綠化環境；同時在健康生活方面則是希冀能每天多走路，降低體脂肪率，促進心肺功能，有益健康；而在社會安全方面，則是希冀鄰里間可多關懷，使其此地（淡水）成為安全居。

而為達成上述之目標，淡水健康城市促進會結合公部門與社區組織資源，以「跨部門」及「跨專業」之合作模式，企圖為資源整合，同時建立不同層次之合作關係。而以如此合作分工，則是以環境生態 / 城市規劃、健康生活及社會生活 / 社會安全三個組別來同時進行，藉以促成目標之達成。同時各組中亦分別有專家學者就其專業領域來負責督導規劃。

如此健康城市之推廣與本研究所著重在一空間中若可提供較一可親適切且讓人可較為「慢」下來活動之空間，並藉其引導人們之正向情緒面向有異曲同工之處。而就目前在淡水健康城市之推廣中，其中以步行或騎自行車之路徑規劃有：1. 淡水河岸自行車步道；2. 悠遊河岸趣；3. 滬尾歷史路；4. 鄉野林情櫻花道；5. 公司田溪自行車道；6. 大屯溪生態體驗；7. 老街賞古遊（淡水鎮健康城市，2008c）。其中與本文研究區重疊之地方有，淡水河岸自行車步道、悠遊河岸趣、老街賞古遊、滬尾歷史路。而以如此宣導規劃，淡水健康城市促進會除是希冀能串聯淡水老街周遭其具人文和自然特色之地，使得當行走在其間時，除一般較吃吃喝喝賞景之老街之旅外，亦可以「慢」下腳步來體會和認識淡水的歷史過往和文化，如此路徑之宣導規劃，並亦希冀可稍稍疏解老街之過往人潮，解決現今老街人潮較多之問題。同時於宣導過程中，並亦提供健康訊

息以強化大眾之徒步動機。因現今社會約50%之代謝症候群（腰圍過粗、血壓和血糖偏高、血脂異常）均是由不良生活型態所起，而同時其亦往往是慢性疾病發生前之警訊，而若發生代謝症候群其未來可能罹患糖尿病、高血壓、高脂血症、心臟病及腦中風之機率分別又是健康大眾的6、4、3及2倍。而生活中若是活動量較低者，其罹患代謝症候群又是活動量較高者之1.7-2倍（淡水鎮健康城市，2008d）。同時，倘若日常生活中若是因壓力而造成內分泌之失調，血糖上升，長時間亦容易變成代謝症候群。如此若是我們在日常生活中或是在都市空間或鄰近都會之地，能有一抒解活動之「慢活」之地，讓壓力去，活力來，改善心肺功能，提昇促進心理健康，遠離憂鬱，維持健康體重，預防及控制血壓、血糖和血脂，豈不更好？因根據統計每天若行走累積10,000步，就可消耗300-400大卡的熱量，而累積消耗7,700大卡，相當於一公斤之脂肪能量，如此若以每分鐘行走100步而言，10分鐘就可累積1,000步（淡水鎮健康城市，2008d）。而在本研究區（參考圖一）中，若是以步行之方式來看，放「慢」行走其中，亦是約30分鐘至1小時，如此除可生活解壓外，亦是另一促進健康之功能，在此身心亦逐漸舒緩。而之於騎乘自行車，更是有舒緩身心及促進心肺功能之效。

二、交通便利且貼近自然

而在淡水老街周遭，我們似乎可問一何以在觀光人數居高不下的淡水老街周遭一帶，寧靜古樸與喧擾分置之地，卻有人一而再，再而三的尋訪（景 / 自己）探幽（古蹟小徑 / 自己），就如同受訪者編號23：「只要我心煩意亂時我就會搭捷運來此」般，在此除時空縮斂（time-space compression）¹⁹所帶來之效應外，亦或許我們可以從「人」與「自然」或「環境美學」的角度來探究。

¹⁹ David Harvey於1990年提出的觀點，此對於近代人文地理學在探討時間而言，有很大貢獻。其意指在交通與科技資訊的發達下，人們在一般生活中所需跨越空間的時間愈來愈少，亦即空間對人所造成的阻隔也愈來愈少。

寄情於大自然中的自然美、形式美及色彩美，使人們置身此中，進而從感官上產生歡悅，從心理上產生移情。此移情作用，不僅是情緒上的抒發，同時亦是反觀自身後與大自然（環境）間一種連繫的可能和對話。受訪者編號9表示：「所以這就是爲什麼到了黃昏的時候，整排人坐在那個河邊，對，就這樣看著太陽，那你這顆太陽跟你家的太陽不一樣嗎？一樣嘛！可是爲什麼你一定要跑到這裡來看？是那種氣氛、氛圍……就是那周邊跟大自然結合的那個氛圍、倒影，那個是讓你覺得很值得的。不然你跑到我們頂樓去看還是一樣大、還是一樣火紅啊」。時間與空間相並相行，才有了我們所謂的「氛圍」，亦因此我們對於時間的掌握，快不得也慢不得，剛剛好，平衡就好。

而就受訪者在受訪中表示在淡水老街一帶進行慢活活動時，所較喜歡散步、騎腳踏車或是置身其中可較使身心和緩的街區或廊道，大多亦是視野寬闊、可遠眺和在其中可感受到寧靜的氛圍，只是這些地方有時在每日上午10時至下午9時，或是週末假日時分可能會有較多人聚集。對於此受訪者均表示都會視當日（時）的情況，而適時在路線上做些調整，以避開人潮。而除此之外，較有老房子或古蹟聚集的街區或是廊道亦是大多受訪者表示會選擇的路線，除此一街區或廊道相較一般路線寧靜之外，尋幽訪勝、可遠眺亦是受訪者表示選擇此些路線的理由，然也不乏受訪者對此街區或廊道有深刻回憶和感受者，有的是因閱讀作家或畫家的文本而對此區有了深刻印象，有的則是因自身在此街區或廊道的回憶，黑格爾說：「藝術對於人的目的在使他在對象裡尋回自我」（周鴻、劉韻涵，1993:109）；而實際生活經驗的累積，使得空間體驗反映出層層疊疊的自我，而當受訪者回到曾經實際生活的空間後，再次經驗空間，過去與現在的我交融疊合，是回憶，亦是靜心觀照自我。而在此區間或廊道亦不乏受訪者在放鬆心情之餘，對於周遭環境有多所的探索或關照，「在平凡和尋常的世界中去尋找不平凡和不尋常，亦即是尋找驚奇」（劉森堯〔譯〕，Pieper〔原著〕，2009:186）。然這樣的探索、驚奇與關照，不外乎是對周遭世界的一種察覺與騷動。在步調慢下來，放鬆之餘，我們對於這世界周

遭的「感」與「知」有多所延伸。

綜合上述，我們亦不難發現在淡水老街附近一帶走訪時，有因時間、空間關係的一個自我察覺環境下，所形成受訪者心中所謂在此區間較機動且較佳從事慢活活動的時間和地點。然此，或許跟當時所遭遇到的環境氛圍較寧靜或較貼近自然有關。而在療癒型環境（restorative environment）裡以功能演進理論（functional-evolutionary theory）善著的Kaplan夫婦亦表示：「人類會主動且帶有目的地尋求療癒效果，而此一療癒效果伴隨而來的是思緒清明，以及日常運作效能之復原」（韓可宗，2002b:63）。而此與段義孚（Tuan, 1998:22-24）所說「人類藉由逃避現實而逃向幻想，藉由逃向幻想而終向清晰」，似乎又異曲同工。

然根據世界衛生組織（WHO）在1981年對於健康的定義說道：「健康並不是一個單一清楚的目標，它是領導人們邁向進步發展的過程。健康的人有工作能力、參與所在社區的事物；而健康系統則指在家庭、教育機構、工作地點、公共場合、社區及健康相關機構都處於健康狀態。它也包含個人和家庭應採取主動態度去參與和解決他們自己的健康問題」。亦因此倘若我們居住環境周遭，能不斷地適時提供我們日常生活中調整腳步的好去處，那麼一個較正向的自我能量便能從日常生活中釋放發揮出來，如此進而擴大影響其社群及整個社會。而美國城市理論專家Richard Florida^②認為找到能讓我們開心的地方，對我們的「活化」能力有強大的影響，如此正向的心情亦可製造創意思考和不斷地刺激工作上的創新。而同時其亦認為幸福與自我感覺有關，大致說來幸福來自

^② 美國學者Richard Florida，可說是當代「創意城市」（creative city）與「創意經濟」（creative economy）研究的代表性人物，現任職於加拿大多倫多大學馬丁繁榮研究所（Martin Prosperity Institute）主任及該校羅特曼管理學院商學及創意學教授。其提出「創意城市」與「幸福地理學」認為此兩者是扣緊在一起的，最有創造力的創意心靈，容易在密集的互動與密集的專注之中激發深度潛能，同時也因身體處於心流飛暢的狀態，「創意心靈」極容易進入極大的歡愉與喜悅。所以，創意的發生，「場所精神」很重要（任卓、馮克芸〔譯〕，Florida〔原著〕，2008）。

於能夠自在做自己和陶冶個人特質，而自我表現是幸福的重要來源之一，地方就是完成自我表現的途徑，因為地方提供的環境能幫助個人接納並創造自我。地方不僅能創造自我，同時亦可能帶給人歸屬感及榮譽感，這也是幸福的來源之一。如此我們亦可見地方對於幸福的影響力。

而就本文的受訪者而言，生活中不乏藉由步行和騎腳踏車在淡水老街一帶行走或騎乘，來紓解生活間的種種或情緒。而就淡水之於台北，受訪者編號9表示：「他是……台北人的心靈……心靈窗口」。受訪者編號17亦表示：「……它（淡水）這樣一個張開的角度，對台北人來講是很重要的」；而在2008年3月出版的《全民健康保險雙月刊》有關「生活話題」報導的部分，則有一則：

慢活休閒運動正風行—自在騎單車，享受淡海之美。

每到週末假日，最好能找一種能適合全家大小共同出遊，又能兼具貼近自然、健身活動來拉近親子間距離，「騎自行車」應該就是一項很好選擇方式。在此特別向您推薦大台北地區幾處不錯的景點路線供參，讓我們一同來體驗「慢活」運動所帶來的不一樣的休閒樂趣（尚遊，2008:44）。

同時，受訪者編號7說道：「……（結婚之前）我們沒有自己的車，我們比較不會去太遠地方，就是……想去哪裡……喔……捷運到的了……就走去淡水……因為坐了捷運就會想要坐久一點。呵呵……然後就直接坐到淡水」。亦因此我們不難發現「交通便利和貼近自然」是受訪者們普遍對於選擇在淡水老街一帶紓緩心情的主因之一，受訪者編號9又說：「因為捷運很方便，一上車就到了，不需要走很遠，然後他就會看到大自然，其實大家來淡水……不是爲了去買小吃，他是爲了要來看這個自然，他可以這麼近的看到水，也可以看到山……這是淡水最誘人的地方……」，是的，當沒有了觀音山、沒有了淡水河，這裡還會是大家心中「有山有水」的淡水嗎？「自然」，所給予我們的，亦正如受訪者編號6所說：「……不曉得看著淡水河就會比較輕鬆，對不對？

看風景就是有一點這種心情」。而據韓可宗（2001:14）表示：「近來有越來越多嚴謹的科學研究發現，自然景觀對人們的情緒、生理、頭腦運作以及健康，都有正面影響」。同時其也表示「對一般並未感受到壓力的人而言，自然與人工的視覺元素，亦能對其產生截然不同的情緒反應」（韓可宗，2001; Ulrich et al., 1991）。即使是平凡普通的自然風景，都能比絕大部份的人為化景觀，具有更高的美觀價值、更受人喜愛、也更能使人產生愉悅的心情，而只有極少數的人為化景觀，能比平凡普通的自然景色更受到人們的青睞（韓可宗，2001; Wohlwill, 1976; Kaplan et al., 1972）。因此，我們似乎可說人們對於自然景觀的偏好是遠超過對人工景觀的偏好程度。然，在自然景觀中只要有一些人工元素的呈現，都會大大地降低人們的喜好（韓可宗，2001; Knopf, 1987）。對此，喜歡釣魚的韓籍受訪者編號10表示：「我剛來台灣時，在台北市走來走去，一下子就膩了，後來來淡水就喜歡這裡了」，至於會選擇來此（榕堤）釣魚，他說「嗯……很近嘛！比較近嘛！然後呢……可是有問題是，如果夜市那邊這樣子而已的話，還有漁人碼頭這樣子而已的話，我不想去啊！我大概，大部分的禮拜六禮拜天，不去禮拜六禮拜天！人太多……」。而Thomas R. Herzog and Patrick J. Bosley發現當風景中呈現大量緩慢流動的水體時，人們在情緒上會感受到非常的寧靜（引自韓可宗，2001:15），同時寧靜的體驗亦最常發生在視野遼闊、充滿綠色植栽與大樹的地方（韓可宗，2001; Schroeder, 1986）。而若針對受到壓力的人們而做的相關研究，我們亦可發現：自然景觀要比都市景觀更能解除降低壓力。不僅如此，即使是在觀賞平凡無奇的自然風景的錄影帶或幻燈片之後，受到壓力的人們所感受到的負面情緒，如：恐懼、神經質和侵略性會減少，並且會增加正面的情緒，如：友善、高興等；而相反地，若是欣賞都市景觀方面的錄影帶或幻燈片，則反而會使已受到壓力的觀賞者更加感到悲傷（韓可宗，2001:15）。亦因此，淡水老街附近一帶，對受訪者而言，除地近大台北都會區（就非本地的受訪者而言）外，同時能在這「享受自然，貼近自然」進而從事屬於讓身心漸緩且關照身心的「慢活」活動，豈不是一件值得讓

人得以重返或再造訪此地的理由？而淡水老街附近一帶其自然環境所形成的環境氛圍，亦正如受訪者編號9表示：

……如果今天淡水沒有了淡水河，你會一來再來嗎？這是一個問號，因為他看到的……他看到的視野，是跟那些來吃東西的人是不一樣的。比如說……有人是在榕堤一坐再坐，他在那邊幹嘛？他在那邊沒有幹嘛……只是發呆……他在那邊可能在回憶，他在那邊可能……他沒有任何的……他沒有目……他沒有說……我是來旅遊的，他只是……我爲了這個地方……我……我在這個地方……這個地方有我過去的記憶……還有這個地方……那個氣氛就讓我覺得……我坐在那邊一個下午都不會累，也許不在意旁邊的人多喧嘩，他都不會影響到我，因爲對我來講，我……就是跟自然對話，我不是來跟觀光對話，我是來跟自然……。

是的，跟自然對話，就有如柳宗元在〈始得西山宴遊記〉所提之「心凝形釋，與萬化冥合」般。在此，大自然的虛與實，亦隨著我們心境中陰與陽不停地流轉，雖靜且動。而透過此在淡水老街附近一帶「慢活」，受訪者編號9表示那是一種「心靈的慢活」，的確，藉景賞景進而觀照自己，亦如同在榕堤處喜歡聽濤聲的受訪者編號22表示：

在都市緊繃的環境下，爲了得到某些成就、嚮往，相對的會犧牲掉一些以往悠哉的生活，但在追求的過程中如果只是一昧的追求，那勢必會失去原先的目標，進而開始迷惘，在這裡（榕堤）可以讓自己暫時放下繁重的枷鎖，好藉此釐清頭緒，放鬆緊繃的彈簧好面對下一次的挑戰。

亦因此本文在這所強調的是，淡水老街附近一帶所自然形塑的氛圍，或許間接或直接帶給在這從事「慢活」的受訪者一種自然療癒（nature recovery）的功效。因爲呈如本文在前所述般一「慢活」是生活中各種片段間的轉換，「它」就有如開車時在換擋間的推力般，亦如飲料—康貝特的廣告詞「喝了，

再上！」般。「它」可以在生活中的每一個場域實踐（現）。然，倘若從事「慢活」的地點，又具自然療效，那是不是對於壓力的恢復或緊張情緒的回復等心理負面情緒更具事半功倍之效？而欣賞自然景觀要比欣賞都市景觀，更能迅速且全面降低受到壓力的人們的生理緊張狀態，而這些生理狀態表現在皮膚電流傳導、血壓、臉部肌肉活動以及心跳頻率等均朝向的正面改變（韓可宗，2001:15-16）。同時當與自然環境接觸時，持久的注意力集中與自我反省，亦是戶外遊憩者頗為共同的經驗（韓可宗，2001；Hartig et al., 1996）。此外，接觸自然環境者亦會有較佳的正面情緒反應，如：記憶力的增加、較彈性的思考、較具聯想力與創造力等（韓可宗，2001，2002a）。而淡水老街周遭如此地理環境是否較都會區中之類自然景觀，更貼近自然？

三、憂鬱、壓力與健康

前台灣憂鬱症防治協會理事長李明濱於2005年曾強調，形成憂鬱症的成因相當複雜，不應輕易簡化到只和某種個性有關。因為情緒低落其實是現代生活中極普遍的經驗，偶爾的寂寞、沮喪或情緒不佳，可說是對壓力的一種反應（黃雅，2005）。而過度的壓力和焦慮會讓我們身、心及行為長期處於病態的失衡，同時亦有可能因自律神經失調而生病（施嫻瑜等，2004）。而如此焦慮與壓力和身心適應負荷之問題，卻往往亦是間接或直接誘發憂鬱症之主因（黃慧貞、黃光國、柯永河，1983；施嫻瑜等，2004；翁素月等，2005）。亦此當回到生活節奏較快速的都會區生活時，我們是否會因疲於拼命迎合「速度」，而消失在速度裡？而如此，身處在台北都會區之旁（邊緣）的淡水老街附近一帶，亦呈如筆者在所提及的，台北都會區鄰近之地，難得找得到如此一地「自然氛圍一包山包水」，的海口型療癒型環境。^② 對此，受訪者編號9表示：

^② 在此筆者根據療癒型環境（restorative environment）理論論述，又因淡水其本身之地理位置，故擬（暫/借）稱此區為「海口型療癒型環境」。

「它有……馬上就可以看到山和海，都是這麼親近的。你要爬山，很快就可以爬上山。那你要到水邊，也很快。你要去海邊也很好啊！然後它到台北，交通又便利」。而受訪者編號6對於此環境也說：「我覺得應該是要慢活啦」。

於此，我們或可說自然景觀可以廣泛地引起人們正面的情緒，而就身心一元論而言，人體健康又常常受情緒所影響，而負面情緒（如：情緒低落、沮喪、憂傷、頹廢、消沉、無助、無望、自責、無價值感、更而甚者產生自殺念頭者）若找不到適當的出口宣洩，一但在心裡累積久了，則容易發生精神方面的疾病更而甚者甚至產生憂鬱症。而根據《康健雜誌》在2003年的「台灣快樂城市」的排行調查發現：

愈是都會區的縣市，民眾自覺不快樂的比例愈高，尤其是被問到生活是否有壓力的問題時，都會區民眾生活壓力大的情況相當明顯；反觀農業、觀光縣，則因好山好水或是生活步調較悠閒，民眾快樂自覺快樂比率通常較高（陳柏因，2003）。^②

亦因此，我們似乎可推論都會區的生活及工作種種的壓力帶給人們身心方面的不適應或不協調相較於其他非都會區是較多的。於此，對於都會區的人而言，一個較好或較佳的宣洩情緒與抒發自我的地方，或如何學習調整自己的生活腳步或步調，以適應生活或工作中種種非自我因素所能掌控的因素，是相對重要且急需的。而綜合筆者在淡水老街附近一帶訪談和田野觀察，發現：受訪者大多表示這裡距台北近，坐捷運一下子就到了，而從台北一路過來，過了關渡後親臨觀音山和寬廣的淡水河面，受訪者編號9說道：「你就馬上看到……淡水……你就心情就開闊……只要捷運一轉彎，你那個心情就開了」。然，如此地說法自清朝以降在文人、書畫家等的作品中，或多或少都有所著墨，幾乎大

^② 快樂的城市計算方式包括：生活壓力、居民快樂感、自殺率、粗離婚率、失業率及參與社團活動。

同小異，也應該我們或可說就台北到淡水的陸路運輸來看，自關渡平原後，視野的開闊性，無一不使從台北（城內 / 都市）到淡水（城外 / 郊區）之間的心情有如淡水河要湧向出海口般的宣洩。淡水河如此的開口，對於水源重要，而對於一個想要從都會區暫時逃離、躲藏的人而言，「它」也的確似乎方便和重要。

捌、結語

當段義孚（Tuan, 1979:5）提及：「……在環境中如遇到了脅迫性，本能的回應為搏鬥或逃跑」時，而「想從不安分的狀態或擺脫出來，可以靠著地理遷移來實現」（Tuan, 1998:113）。又「我們會逃向什麼地方去？應是逃向一個美好的世界」（Tuan, 1998:113），淡水老街周遭的山山水水與古蹟亦是在台北都會區中，就近可在真實與想像間，逃避與虛幻間，在生活的「快步調」與「慢步調」間的一種游移與平衡機制。亦此，這裡的山山水水和古蹟所形構之有形（實景）或無形（精神）的意象，的確相對都會區而言有一較「緩慢」且「沉澱」之氛圍。因而使得本文中之受訪者在這不只是與「空間」遭逢，同時亦落入「時間」的延展性中，從今返古，再反身自己？如此的經驗空間雖是出自於主觀意識，但環境中仍存在著一些共性，當以環境美學或審美經驗來看如此經驗空間時，「和諧、有序與平衡」是人類所追求對於環境感通之共性，亦難怪當回到本文受訪者，其對於「慢活」地點和路線的選擇，亦大多選擇如：視野寬闊、環境氛圍悠遠、寧靜或是較可感受到自然氣息之處，如此的選擇亦如梅洛龐蒂所提及當「視感覺與觸感覺鑲嵌時，我們亦可看到生活中的可見與不可見」。因為「時間」在此是一貫時性的累積，「它」可以是向「內」自我搜尋內心或成長的一種歷程，亦可是向「外」體驗時間「永恆性」的一種展演。如此之於在「淡水老街一帶」的「慢活」空間經驗，它是存在於「時間」與「空

間」一種感發心志，契合而成的「時空」經驗。綜合上述，是筆者試圖藉由和受訪者交流的經驗中，去探掘受訪者心中的「慢活」和其理想的「慢活」境界後，進而從中檢視並探究（可能的）都會區生活型態需求。而在綜合受訪者訪談經驗後，發現某些共同因素是本文受訪者們在訪談間所表示選擇在此區從事「慢活」的原因。亦因此，在此我們或可暫下一個對於都會區生活型態需求的結論。

1. 可就近親近自然

就訪談記錄和田野觀察發現：山、河、夕陽、雲霧的變化、風聲、濤聲、月光和鷺鷥等，皆是受訪者表示只要稍稍離開台北市就可感到與自然如此貼近，而在此除了山是靜態的景之外，其餘皆屬動態，所以受訪者表示來此除身心較為舒暢外，同時因為動態景觀會隨著不同時序而有不同的變化，亦因此增加在此活動的趣味性和豐富感。

2. 可就近抒壓

「坐上捷運 / 車，就到了！」是受訪者一致對於此地交通便利性的贊同。而此區視野較寬闊處或是較寧靜的地方或街區，亦是受訪者表示會是其抒壓或放鬆心情之處或路線。然若碰到不可預期之人潮時，其在此區活動亦會有一較機制的彈性應變措施。

3. 可就近遠離生活或工作場域，轉換生活步調

對生活或工作在都會區的受訪者而言，此地與原本生活或工作場域的環境大不相同，來此可轉換心情或轉換生活步調；而對於已居住在此地的受訪者而言，此地相較於不遠處的都會中心，仍保有小鎮較淳樸的味道，且生活節奏較慢，雖生活或工作在此，但相較於都會區的生活步調較是可勿容的自我掌控。

4. 保有自我空間

都會區的生活，隨著時間被壓縮，也就不容易保有自我，然吊詭的是，在常常失去自我的同時，那個心中的「我」也會愈來愈大。因此，就筆者與受訪者的訪談過程中，發現：受訪者在此區「慢」與「活」時，其不僅是爲了放鬆、抒解或調整心情，同時也是爲了保有自我空間獨處與自我對話。

5. 實踐（現）自我成長或理想

受訪者中有不乏因爲生活步調轉換後，而實踐（現）自我開店或從事自己喜歡做的事或從中獲得自我啓發（成長）者，而這些理想實踐（現）或自我成長的背後，抑或許可說是因來自於之前較快的生活步調一失去自我的反思和反動。亦因此，我們或可說如果能在都會區生活中，時時保有自我或是有可實踐（現）自我理想或自我成長的機會，則可因如此自我的穩定性而減少一些負面情緒的來源，進而使得身心較穩定和健康。

6. 遠離都會區的人群疏離

受訪者中有表示喜歡此地的原因，是因其較有家鄉的味道，或其居民較親切，來此有熟悉感等。因此或許對於都會區的人來說，在其生活環境或是工作場域，人際關係是屬於較有目的或利益性的，使之來此不僅從事「慢活」活動，同時亦享有較開放（相較於拘謹及冷漠而言）且溫馨的人際關係。

7. 享受文化（都市與郊區）差異

對於受訪者而言，大多表示能夠離台北都會區不遠處，可享受到與都會區不同的景觀和文化風情，是件不錯的事情。因有些傳統文化，如：大型廟會、辦桌（台語）等，隨著都會區或因政策法令關係而縮減或式微的活動，在此特定時節都能感受得到或參與，是一項不錯的文化體驗。

如上，則是本文綜合受訪者訪談經驗後，而暫下的一個（可能的）都會區

生活型態需求。而本文的呈現，亦或許因淡水老街附近一帶的自然景觀型塑，可較增加人們正面情緒的啓發，進而促進身體之健康，然倘若一地能有一個特有的空間氛圍及地方光韻（aura）讓人得以想放慢腳步、佇足停留，那麼其吸引地不將只是爲了健康的人，而是一個想讓人找尋幸福的地方。然幸福是一種正向的心理能量，倘若我們可以針對都會區生活型態需求多所著墨，讓生活或工作在都會區的人適時減壓，讓過度的情緒得以抒緩，那麼我們不只是在創造一個幸福的城市，也或可說我們對於增進人類的健康都有影響。

參考文獻

- La Vie編輯部 (2010)。《慢城—走訪義大利的慢活之路》。台北：城邦。
- (La Vie [2010]. *Città Slow: Visiting the Way of Slow Living in Italy*. Taipei: Cité Co. Ltd.)
- 文翊璋 (2009)。《慢，台北—以新生高架橋設計為例》。台北：私立淡江大學建築學系碩士論文。
- (Zi-Wei Wen [2009]. *Slow, Taipei: The Re-imagined Xinsheng Highway*. Unpublished master thesis, Department of Architecture, Tamkang University, Taipei.)
- 方嘉琦 (2008)。《慢活實踐經驗之探討—前導研究之觀點》。南投：國立暨南大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- (Chia-Chi Fang [2008]. *A Pilot Study of Exploration to the Slow Practicers' Experiences*. Unpublished master thesis, Graduate Institute of Guidance and Counseling, National Chi Nan University, Nantou.)
- 毛遠誠、楊佳嫻 (2006)。〈慢！新生活運動？慢食與慢活潮流〉，《誠品好讀月報》，第62期，頁40-42。
- (Yuan-Cheng Mao and Jia-Xian Yang [2006]. "Slow Down! A New Life Movement? The Trend of Slow-living and Slow Food." *Eslite Monthly Good Reading*, No. 62:40-42.)
- 交通部觀光局 (2009)。〈觀光統計—觀光市場調查〉，《交通部觀光局》網站。<http://admin.taiwan.net.tw/indexc.asp>。2009/11/18。
- (Tourism Bureau, R.O.C. [2009]. "Tourism Statistics: Tourism Marketing Investigation." *Tourism Bureau, R.O.C.* <http://admin.taiwan.net.tw/indexc.asp> [accessed November 18, 2009].)
- 任卓、馮克芸 (譯)，Florida, Richard (原著) (2008)。《尋找你的幸福城市—你住的地方決定你的前途》。台北：天下。
- (Florida, Richard [2008]. Zhuo Ren and Ke-Yun Fong [trans.]. *Who's Your City?: How the Creative Economy is Making Where You Live the most Important Decision of Your Life*. Taipei: Commonlife Publishing Ltd.)
- 行政院衛生署國民健康局台灣健康城市聯盟 (2006)。〈健康城市的概念〉，《台南市健康城市》，行政院衛生署國民健康局台灣健康城市聯盟網站。<http://www.healthycities.ncku.edu.tw/cht/index.htm>。2011/07/09。
- (Taiwan Health Cities Union, Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C. [2006]. "Concepts of Health Cities." *Tainan Health City, Taiwan Health Cities Union, Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.* <http://www.healthycities.ncku.edu.tw/cht/index.htm> [accessed July 9, 2011].)
- 李伯黍等 (譯)，Reber, Arthur S. (原著) (2002)。《心理學辭典》。台北：五南。
- (Reber, Arthur S. [2002]. Bo-Shu Lee et al. [trans.]. *The Penguin Dictionary of Psychology*. Taipei: Wu-Nan Book Inc.)
- 何佩樺 (譯)，Gilbert, Elizabeth (原著) (2010)。《享受吧！一個人的旅行》。台北：馬可孛羅。

- (Gilbert, Elizabeth [2010]. Pei-hua He [trans.]. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything across Italy, India and Indonesia*. Taipei: Marco Polo Press.)
- 周尚意、張春梅（譯），Tuan, Y. F.（原著）（2006）。《逃避主義》。台北：立緒。
- (Tuan, Y. F. [2006]. Shang-Yi Zhou and Chun-Mei Zhang [trans.]. *Escapism*. Taipei: New Century Co., Ltd.)
- 周鴻、劉韻涵（1993）。《環境美學》。台北：地景。
- (Hong Zhou and Yun-Han Liu [1993]. *Environmental Aesthetics*. Taipei: Landscape Co., Ltd.)
- 尚遊（2008）。〈慢活休閒運動正風行—自在騎單車，享受淡海之美〉，《全民健康保險雙月刊》，第72期，頁44。
- (You Shang [2008]. "Slow-Living, now, is Popular-Enjoy Riding Bicycles and Taking Sightseeing along the Tamsui Seashore." *National Health Insurance*, No. 72:44.)
- 故鄉市場調查（2010）。《中華民國98年國人旅遊狀況調查報告》。台北：交通部觀光局。
- (Gu-Hsiang Marketing Investigation [2010]. *2009 Survey of Travel by R.O.C. Citizens*. Taipei: Tourism Bureau, R. O. C.)
- 施植明（譯），Schulz, Christian Noberg（原著）（1995）。《場所精神》。台北：田園。
- (Schulz, Christian Noberg [1995]. Chi-Ming Shin [trans.]. *Genius Loci: Toward a Phenomenology of Architecture*. Taipei: Garden City Publishers.)
- 施晏瑜、李明濱、李世代、郭聖達（2004）。〈壓力與健康—生理病理反應〉，《北市醫學雜誌》，第1卷，第1期，頁17-24。
- (Ying-Yu Shih, Ming-Benn Lee, Shyh-Dye Lee and San-Dar Kuo [2004]. "Stress and Health: Pathophysiological Reactivity." *Taipei City Medical Journal*, Vol. 1, No. 1:17-24.)
- 胡淑貞、蔡詩蕙（2004）。〈WHO健康城市概念〉，《台灣健康城市學刊》，第1期，頁1-7。
- (Su-Chen Hu and Shih-Yi Tsai [2004]. "Concepts of WHO Health Cities." *Journal of Healthy Cities, Taiwan*, No. 1:1-7.)
- 翁素月、陸汝斌、陳碧霞、吳玫勳、賴姿如、周桂如（2005）。〈憂鬱症患者非理性信念、生活壓力及其憂鬱程度之關係探討〉，《新台北護理期刊》，第7卷，第2期，頁13-22。
- (Su-Yueh Weng, Ru-Band Lu, Pi-Hsia Chen, Mei-Hsuen Wu, Tzu-Ju Lai, and Kuei-Ru Chou [2005]. "An Exploration of the Relationships among Irrational Beliefs, Life Stress, and Levels of Depression in Patients with Depression." *New Taipei Journal of Nursing*, Vol. 7, No. 2:13-22.)
- 張家銘（2009）。〈EQ殺手—認識憂鬱〉，《身心健康—認識憂鬱症》，臺灣憂鬱症防治協會網站，2月27日。http://www.depression.org.tw/knowledge/know_info_part.asp?paper_id=64。2010/9/29。
- (Jia-Ming Chang [2009]. "An EQ Killer: Knowing Depression." *The Health of Bodies and Minds: Knowing Depression*, Taiwan Association against Depression, February 27. http://www.depression.org.tw/knowledge/know_info_part.asp?paper_id=64 [accessed September 29, 2010].)

- 張蕙芳 (1999)。《逃離與追尋—登山的社會學研究：以兩個登山團體為例》。台北：國立台灣大學社會所碩士論文。
- (Hui-Fang Chang [1999]. *Escape and Pursuit—A Sociology Study of Mountaineering: Take Two Clubs as Example*. Unpublished master thesis, Department and Graduate Institute of Sociology, National Taiwan University, Taipei.)
- 張娛如 (2008)。《生活風格運動—樂活在台灣》。台北：東吳大學社會學系碩士論文。
- (Ying-Ju Chang[2008]. *The Lifestyle Movement: LOHAS in Taiwan*. Unpublished master thesis, Department of Sociology, Soochow University, Taipei.)
- 淡水老街藝術街坊 (2007)。〈淡水老街藝術街坊〉，淡水老街藝術街坊網站。http://www.tamsui.org.tw/arts/shop_content.php?coID=1&Twesid=c24a4735e022a7dfa709ace34e02b7d2。2009/08/10。
- (Tamsui Old Street Art Gallery [2007]. “Tamsui Old Street Art Gallery.” Tamsui Old Street Art Gallery. http://www.tamsui.org.tw/arts/shop_content.php?coID=1&Twesid=c24a4735e022a7dfa709ace34e02b7d2 [accessed August 10, 2009].)
- 淡水鎮健康城市 (2008a)。〈組織架構與推動模式〉，淡水鎮健康城市網站。http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/organization.htm。2010/11/18。
- (Tamsui Health City [2008a]. “Organization and Promotion.” Tamsui Health City. http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/organization.htm [accessed November 18, 2010].)
- _____ (2008b)。〈願景與目標〉，淡水鎮健康城市網站。http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/vision.htm。2010/4/11。
- (_____ [2008b]. “Vision and Goal.” Tamsui Health City. http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/vision.htm [accessed April 11, 2010].)
- _____ (2008c)。〈淡水健康城市地圖及圖文徵稿〉，淡水鎮健康城市網站。http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/download.htm。2010/4/11。
- (_____ [2008c]. “The Request of Tamsui Health City Map and Articles.” Tamsui Health City. http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/download.htm [accessed April 11, 2010].)
- _____ (2008d)。〈樂活手冊〉，淡水鎮健康城市網站。http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/download.htm。2010/4/11。
- (_____ [2008d]. “The Manual of LOHAS.” Tamsui Health City. http://rd.tamsui.gov.tw/healthycity/download.htm [accessed April 11, 2010].)
- 畢恆達 (1996)。〈已婚婦女的住宅空間體驗〉，《本土心理學研究》，第6期，頁300-352。
- (Heng-Da Bih [1996]. “The Housing Spatial Experience of Married Woman.” *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, No. 6:300-352.)
- 陳安妮 (2008)。《提升慢活生活型態之產品設計》。台北：實踐大學產品與建築設計研究所碩士論文。
- (Annie Chen [2008]. *Enhancing the Lifestyle of Slow Living by Product Design*. Unpublished master thesis, Graduate School of Industrial Design and Architecture, Shih Chien University, Taipei.)

- 陳柏因（2003）。〈基隆最不快樂的城市〉，《蘋果日報》網站，11月30日。http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/533446/IssueID/20031130。2010/11/18。
- (Bo-Yin Chen [2003]. “Keelung is the most Unhappy City.” *Apple Daily*, Nov. 30. http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/533446/IssueID/20031130 [accessed November 18, 2010].)
- 陳錦賜（1977）。《都市設計之尺度原理探討及應用之研究》。台北：文化大學實業計畫研究所碩士論文。
- (Chin-Tzu Chen [1977]. *A Study of the Scale of Urban Design Principle Applied*. Unpublished master thesis, Graduate Institute of International Development, Chinese Culture University, Taipei.)
- 馮克芸、黃芳田、陳玲瓏（譯），Levine, Robert（原著）（1997）。《不同時代與民族對時間不同的解釋—時間地圖》。台北：商務。
- (Levine, Robert [1997]. Ke-Yun Feng, Fang-Tian Huang, and Ling-Long Chen [trans.]. *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist*. Taipei: The Commercial Press, Ltd.)
- 黃士哲（1996）。《環境審美經驗的理論與實踐》。台北：中國文化大學地學研究所博士論文。
- (Shih-Che Huang [1996]. *The Theoretic Construction and Practice of Environmental Aesthetic Experiences*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate Institute of Earth Science, Chinese Culture University, Taipei.)
- 黃希庭（主編）（2005）。《簡明心理學辭典》。台北：國家。
- (Xi-Ting Huang [2005]. *Concise Dictionary of Psychology*. Taipei: Kuo Chia Publishing Co.)
- 黃章展、廖庭瑩、林宗賢（2009）。〈遊憩情境中擁擠知覺之探討—以淡水老街為例〉，《觀光休閒學報》，第15卷，第1期，頁1-22。
- (Chang-Chan Huang, Ting-Ying Liao, and Chung-Hsien Lin [2009]. “Perceived Crowding in Recreation Setting: A Case of Tamsui Old Main Street” *Journal of Tourism and Leisure Studies*, Vol. 15, No. 1: 1-22.)
- 黃景吟（2009）。《逃避—尋找回家的旅途》。台中：逢甲大學景觀與遊憩研究所碩士論文。
- (Jjing-Yin Hunag [2009]. *A Study on the Meanings of Home in Travel from Escapism Perspective*. Unpublished master thesis, Graduate Institute of Landscape and Recreation, Feng Chia University, Taichung.)
- 黃雅（2005）。〈回顧2005的台灣現象—社會篇：正視環境災害及疾病的侵襲〉，《禪天下雜誌》網站。http://www.zencosmos.com.tw/045_special_03.htm。2010/11/18。
- (Ya Huang [2005]. “2005 Look Back Taiwan Phenomenon-Social Section: Face up to the Environmental Disaster and the Disease Invasion.” *Zen Cosmos*. http://www.zencosmos.com.tw/045_special_03.htm [accessed November 18, 2010].)
- 黃瑞茂（2010）。《藝域書寫—生活場景與公共藝術的行動對話》。台北：中華民國專業者都市改革組織。

- (Jui-Mao Huang [2010]. *Art Writing: The Action Dialogue of Living World and the Public Art*. Taipei: OURs.)
- 黃慧貞、黃光國、柯永河 (1983)。〈生活壓力、歸因組型、社會支援與大學生之憂鬱症〉，《中華心理學刊》，第25卷，第1期，頁31-47。
- (Huei-Chen Huang, Kwang-Kuo Hwang, and Yung-Ho Ko [1983]. "Life Stress, Attribution Style, Social Support and Depression among University Students." *Chinese Journal of Psychology*, Vol. 25, No. 1:31-47.)
- 楊凱麟 (譯)，Virilio, Paul (原著) (2001)。《消失的美學》。台北：揚智。
- (Virilio, Paul [2001]. Kai-Lin Yang [trans.]. *Esthétique de la disparition*. Taipei: Yang-Chih Book Co., Ltd.)
- 鄒睿怡 (2008)。〈段義孚論「家」之形成與意義〉，《獨者》，第16期，頁231-261。
- (Rui-Yi Zou [2008]. "A Discourse about Yi-Fu Tuan's Meaning and Formation of Home." *Solitudo: A Meditative Journal of Taiwan Christian Thought*, No. 16:231-261.)
- 趙旭東、方艾 (譯)，Giddens, Anthony (原著) (2002)。《現代性與自我認同》。台北：左岸。
- (Giddens, Anthony [2002]. Xu-Dong Zhao and Ai Fang [trans.]. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Taipei: La Gauche Publishing Ltd.)
- 劉森堯 (譯)，Pieper, Josef (原著) (2009)。《閒暇——一種靈魂的狀態》。台北：立緒。
- (Pieper, Josef [2009]. Sen-Yao Liu [trans.]. *Leisure, The Basic of Culture*. Taipei: New Century Co., Ltd.)
- 蔡文杰 (2001)。《反思旅行——一個旅人的反省與告解》。台北：生智。
- (Wen-Jie Tsai [2001]. *Reflections on Travelling: A Traveler's Reflection and Confession*. Taipei: Sheng-Chih Book Co., Ltd.)
- 駱又誠 (2006)。《地誌性淡水》。台北：淡江大學建築系碩士論文。
- (Yu-Chen Luoh [2006]. *An Investigation on Topographical Tamsui*. Unpublished master thesis, Department of Architecture, Tamkang University, Taipei.)
- 韓可宗 (2001)。〈自然景觀對人們身心健康的益處〉，《造園季刊》，第41期，頁13-18。
- (Ke-Tsung Han [2001]. "Nature Landscapes and Human Health / Well-being." *Landscape Architecture*, No. 41:13-18.)
- _____ (2002a)。〈自然環境對健康恢復的影響〉，《科學農業》，第50期，頁209-218。
- (_____ [2002a]. "Restorative Effects of Natural Environments on Health." *Scientific Agriculture*, No. 50:209-218.)
- _____ (2002b)。〈療癒型環境理論評介〉，《中華心理衛生學刊》，第15卷，第1期，頁47-71。
- (_____ [2002b]. "A Review of Restorative Environment Theories." *Chinese Journal of Mental Health*, Vol. 15, No. 1:47-71.)
- 顏湘如 (譯)，Honoré, Carl (原著) (2005)。《慢活》。台北：大塊。
- (Honoré, Carl [2005]. Xiang-Ru Yan [trans.]. *In Praise of Slow*. Taipei: Locus Publishing Company.)

- 龔卓軍（譯），Merleau-Ponty, Maurice（原著）（2007）。《眼與心》。台北：典藏藝術家。
(Merleau-Ponty, Maurice [2007]. Jow-Jiun Gong [trans.]. *L'Œil et l'Esprit*. Taipei: Art and Collections Ltd.)
- 變態心理學·遠距教學網路（2000）。〈變態心理學—精神疾患分類〉，國立臺東大學網站。<http://www0.nttu.edu.tw/abnor/dcd.htm>。2010/09/29。
- (Abnormal Psychology, Distance Learning [2000]. “Abnormal Psychology: The Category of Mental Disorders.” *National Taitung University*. <http://www0.nttu.edu.tw/abnor/dcd.htm> [accessed September 29, 2010].)
- Hartig, T. A., A. Book, J. Garvill, T. Olsson, and T. Garling (1996). “Environmental Influences on Psychological Restoration.” *Scandinavian Journal of Psychology*, Vol. 37, No. 4:378-393.
- Kaplan, S., Kaplan R., and J. S.Wendt (1972). “Rated Preference and Complexity for Natural and Urban Visual Material.” *Perception and Psychophysics*, Vol. 12, No. 4:354-356.
- Knopf, R. C. (1987). “Human Behavior, Cognition, and Affect in the Natural Environment.” In D. Stokols and I. Altman (eds.), *Handbook of Environmental Psychology* (pp. 738-825). New York: John Wiley & Sons.
- Miele, M. (2008). “Cittá Slow: Producing Slowness against the Fast Life.” *Space and Polity*, Vol. 12, No. 1:135-156.
- Parkins, W. and G. Graig (2006). *Slow Living*. New York: Berg.
- Parkins, W. (2004). “At Home in Tuscany: Slow Living and the Cosmopolitan Subject.” *Home Cultures*, Vol. 1, No. 3:257-274.
- Schroeder, H. W. (1986). “Psychological Value of Urban Trees: Measurement, Meanings, and Imaginations.” Paper presented at Proceedings of the Third National Urban Forestry Conference. Orlando, Florida, December 7-11.
- Summers, D. (ed.) (2003). *Longman Dictionary of Contemporary English*. England: Pearson Educational Limited.
- Tuan, Y. F. (1979). *Landscapes of Fear*. New York: Pantheon.
- _____ (1998). *Escapism*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Ulrich, R. S., R. F. Simons, B. D. Osito, E. Fiorito, M. A. Miles, and M. Zelson (1991). “Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments.” *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 11, No. 3:201-230.
- Wohlwill, J. F. (1976). “Environmental Aesthetics: The Environment as a Resource of Affect.” In I. Altman and J. F. Wohlwill (eds.), *Human Behavior and Environment* (pp. 1-34). New York: Plenum press.

From the Slow Living Side to Look at the Urban Lifestyle Needed: A Case Study around the Tamsui Old Street Area

Yi-Wen Tsai

Abstract

“Slow-living” is a kind of positive living style for living with the “normal” speed to get the balance between bodies and minds. In Taiwan, since 2005, the word, “slow-living”, related to a lot of recreation activities and commercial advertisements. Thus, we could not hard to image that people’s needs and demanding. This decade, following the line of MRT (Mass Rapid Transit) opened to Tamsui in 1997 and the policy of “two-day weekend” was implemented in 2001, a serious tourism impact brought into the Tamsui Old Street area. Therefore, a lot of papers and the researches, within urban planning, tourism and public policy field, dedicated to the contribution to the Tamsui tourism development and the satisfaction or the comfortable degree about the Tamsui recreation facilities. But not many papers and researches dedicated the contribution to how these scenic attractions influence people’s bodies and minds. Here, we tried to apply the “slow-living” and Yi-Fu Tuan’s “Escapism” to discuss how these attractions affect the people, who always do the slowing living exercise, here. Also, we would explain how these people slow their pace down in this area. Further, we would contribute this discussion to the urban lifestyle needed. Snowball Sampling, Participation Observation and In-depth interviews discussion would be involved in this paper. Hopefully, this paper could dedicate to the very beginning discussion about the “slow-living” and could be a new, possible thinking for the city, health, and human and environment researches.

Keywords: Tamsui, slow living, escape, escapism, urban lifestyle needed.

Yi-Wen Tsai is adjunct assistant professor at Division of Preparatory Programs for Overseas Chinese Students of Human Sociology Department, National Taiwan Normal University. <yiwen.tsai@msa.hinet.net>

