

生活 · 人文藝術 · 社會關懷

www.fu-yu.com

fuyulife

Happy Life Proposal

多巴胺的逆襲

快樂生活 全方略

富宇
隨堂



28

2023 Nov

富宇社會福利慈善事業基金會



2023 Nov VOL. **28**

03

主題企劃

多巴胺的逆襲
快樂生活 全方略



09

隨堂美學

蘋果咬一口 藝術大不同
木雕藝術家 陳佩吟



15

職人質人

小Q 正傳
我是一個景觀設計師
賴映如



21

秘食覓食

湯明茶樓
復古工法 老宅翻新
重現台菜老味道 好味道



27

一期一築

森之樹
美好生活遠見



33

開卷說書

尋找全球幸福關鍵字
HAPPINESS 學會世界 30 國快樂秘方



37

走境世界

從遺忘之海到希望之海



43

共好沙龍

遠方有你 此地有我
打造知識的溫室之地——
富宇「紫葡萄槽小書屋」正式啟用



47

映像生活

攝影徵件——走走



51

富宇家人

從富宇 到賦予——
在土地的繙養下 品味生活

57

建築究極

富宇經典 極致之作

■ 發行人／張清全 ■ 總編輯／張宇承 ■ 企劃總監／周燕瑾
■ 編輯企劃／米夏企研・施美華 ■ 文字採訪／賈珮甄・洪秋熔
■ 攝影／Steve・翁平倫・林維達 ■ 視覺設計／劉瑞
■ 出版發行：富宇建設股份有限公司
■ 地址：台中市西屯區市政北一路236號19樓之1 ■ TEL: 04-22586787 ■ 統編：23985071
■ 捐款帳號／戶名：財團法人富宇社會福利慈善事業基金會
■ 銀行：臺灣土地銀行 太平分行 ■ 帳號：072001052838



隨堂電子書



富宇粉絲團

快樂生活全方略

多巴胺的逆襲

多巴胺是一種大腦神經傳導物質，結合生理和心理的運作，與血清素及腎上腺素交互作用，讓人產生快樂舒適的感覺。透過某些外在元素如：運動、美食、音樂、色彩、戀愛等，可以刺激多巴胺讓大腦產生「獎勵機制」，從中得到愉悅幸福的反饋，因此多巴胺又有「快樂荷爾蒙」之稱。要如何直球進擊多巴胺的快樂核心，擴大身心幸福的邊際效應呢？讓我們一起探索其中的魔法吧！





多巴胺居家 豐富家的表情

室內設計風行多年的侘寂風、北歐風、無印風…，簡約留白、清淡有致，不摻雜複雜的情緒和色彩，雖然帶來寧靜舒緩，但久而久之，似乎也有些視覺疲乏，變得無感無趣。

一味堅持某種居家風格，有時適得其反，變成一種制約和壓抑。以灰黑白色為空間主調，向來是最不會出錯的選擇，但少了色彩，也少了新意和活力。近年來多巴胺風潮，逐漸走進居家，注入一股輕鬆歡樂的氣息。

多巴胺色彩，是源於美國時尚心理學家 Dawnn Karen 的見解，她提出：繽紛亮麗的色彩、圖案和花樣，產生視覺上的刺激，能增進腦內多巴胺分泌，令心情為之 cheer up，帶動活力提振精神。將多巴胺色彩運用在空間設計，也有異曲同工之效，豐富家的表情，也豐富幸福的風景！

當牆面不再是舊米黃或珍珠白的舞台，莫蘭迪色的層次變化，撞色(跳色)的美麗衝突、熱帶叢林壁紙的奔放熱情，是否讓回家的心情為之一振？

多巴胺居家風格隨性不拘，充分揮灑色彩想像及創意。水藍色的沙發，彷彿徜徉一片海洋；雲綠色的窗紗，引進一室植森光影；土耳其藍咖啡煮壺煮出香樹大道的浪漫…，居家色彩的渲染，放飛生活的快樂想像。







多巴胺穿搭 降齡化的時尚

穿著是一種符號，令人聯想品味、個性和職業。藝術家和專業人士常以暗色系穿著示人，降低外型色彩刺激，讓觀者聚焦在其作品或專業領域。低彩度予人平穩沉著的印象，卻也略帶淡漠和距離感，較難和人產生親切歡愉的互動。

反之，繽紛多彩的衣著穿搭，則散發開朗樂觀的氣息！多巴胺穿搭 (Dopamine Dressing) 的最佳代言人，當屬前英國女王伊莉莎白二世，七十歲以後的女王，總是一身緋紅、靚藍或粉綠的優雅套裝，從鞋子、服飾到帽子，滿滿的同色控非常吸睛，亮麗的穿扮顯得可愛又可親，在英國皇室慶典中，總能成為全球注目的焦點。

2003 年，以芭比娃娃為原型的奇幻喜劇歌舞片「Barbie 芭比」，整部片複製芭比和肯尼的玩具王國，沉浸式多巴胺色彩氛圍，讓原本探討男女平權、女性主義的沉重議題，變得生動有趣、引人入勝。

四季迢遞，天有陰晴，人的情緒難免有波濤起伏，快換下暗沉的衣服，擺脫年齡的枷鎖，跟孩子學配色，跟女王學品味，橙黃橘綠隨心所欲，藉由多巴胺穿搭，讓心情隨之歡欣起舞吧！



多巴胺激活 快樂自製法

現代人壓力大，喜歡以美食療癒心情。據研究，吃對食物，可以增進快樂荷爾蒙分泌，減輕壓力、釋放情緒。但美食也得兼顧健康，例如品嚐甜食，曾是許多人最愛的紓壓方式，但過多的糖分和精緻澱粉，卻可能造成身材管理的煩惱，怎麼吃才符合快樂之道？

綜合營養師的見解，除了肉類和魚類，深色蔬菜、乳酪、全穀類、堅果類、及豆漿等，有助於緩解焦慮、活化思路和改善情緒。高油脂食品、高糖分、高鹽食物等，則無益身心均衡和樂。簡而言之，對的食物能激活多巴胺，吃得營養健康，就是在身體植入快樂的種子。

運動、冥想、旅行、大笑、閱讀、音樂、寵物、陽光和好品質的人際關係…，都是多巴胺的歡樂因子。快樂可以創造，歡笑也會渲染，開放心靈之門，迎接美好的事物，當生活被喜歡的事物佔據，陰霾抑鬱就沒有滋長空間。

快起來！樂起來！做自己的多巴胺製造機，在每個尋常的日子，好好取悅自己，創造快樂。

蘋果咬一口 藝術大不同

木雕藝術家 陳佩吟

■ 圖片提供/陳佩吟



歷史上，有三個關於蘋果的傳奇故事。

一是夏娃偷吃了蘋果（後有一說是無花果），並讓亞當也嚐一口，

導致兩人被趕出伊甸園，墜入凡間淪為凡人；

二是坐在蘋果樹下，陷入沉思的牛頓，

被掉落的蘋果砸中腦袋，乍然悟出萬有引力的理論，

雖然事實真相無從考證，但這個故事廣為人知；

其中最令世人津津樂道的，是愛吃蘋果的蘋果電腦創辦人賈伯斯，

用被咬了一口的蘋果當作商標，

而打上這顆蘋果的 3C 商品，改變了全世界。





陳佩吟的蘋果 也有她自己的故事

她說，大學一開始接觸木雕，在尋找創作題材時，無意間看見手上啃著的蘋果，腦中突然靈光一現：吃蘋果是一種咀嚼的減法，木雕也是一種雕琢的減法，把蘋果和木雕二者結合，是否能延伸意識形態上的共通性？這個概念旋即獲得指導教授的認同，經過多年內省、深化和創新，逐漸蛻變成陳佩吟特有的藝術風格。

蘋果象徵著日常所見、平凡渺小的人事物，雖然存在卻常被忽略。但她認為，再微小的事物，都有其存在的意義，回溯其創作，可以感受她的成長和蛻變，從最初殘留餘骸、露出果核的蘋果，逐漸抽離具象，昇華為抽象的意念表達，豐富了她的藝術領域，朝更多的可能性邁進。

陳佩吟將蘋果的咬痕，以鑿刀敲琢呈現果肉的肌理變化，不同的角度，有不同的美感。木頭敲打後的鑿痕和塊面，層次豐富、紋澤有致，宛若鑽石的切割面熠熠生輝。



我從自身為出發點開始思考，
蘋果代表生命、我、你（妳）、他（她）、或這世界上的萬物，
是真實存在的；而鏡中的，是虛的、不存在的，
即使如此，卻存在另一層意義，它記錄着變化、過程、事件、習慣、行為，
漸漸的這些都蛻變成我們現在所謂的文化。
日常生活當中，我們常常透過鏡子觀察自己，感覺一樣卻又不太一樣，
它記錄着我們從過去、現在到未來的蛻變，
虛虛實實、真真假假，我認為創作將回歸於自身，
從原點出發，沉澱之後更能走得長遠。

減法是藝術 也是人生

她把蘋果視作生命的個體，我們可以感受其中的人性，及靈魂的高度和情感的張力。除了蘋果，她的作品也常出現倉鼠、兔子、各種小動物，及自創的小精靈等角色，沉浸在宮崎駿式的夢幻世界，洋溢童話意趣，靛紫橙黃、鈷藍緋粉，愉悅柔美的色譜，格外有療癒感。



陳佩吟說，「很多人看到我的作品，會以為我是個樂觀、沒有煩惱的人。事實上，我的個性並不是特別樂觀。但我希望藉由輕鬆有趣的主题，讓大家從中產生共鳴，走進我的木雕世界。」

雕刻是一門減法的藝術，將一塊原木裁雕成理想的樣貌，必須削去一半以上的木料。對她而言，每一個下刀敲琢的瞬間，都是削減壓力和負面情緒的過程。她的作品，隱藏著她對生命和創作的掙扎，陳佩吟希望觀賞者感受到的，是減去負面部分，留下溫暖美好的感覺。

在木雕界，女性創作者似乎不多見。大型木材進料時，需要人力搬運或操作大型機具，女性體能上的弱勢，有其侷限性。但這些絲毫不影響陳佩吟對木雕創作的熱情。她笑說，別看我身型纖細，扛起電鋸或木材時，可是相當給力。

考驗之所在 輝煌之所在

從高中美術班、台藝大雕塑系並雙主修圖文傳播系，一路走來她嘗試過各種藝術創作媒材，唯獨對木雕情有獨鍾，不論是色彩運用、雕刻技法或型態

的掌握，都能游刃有餘，展現獨到的工藝美學。

「我通常會先觀察木頭的型態、質感和紋理，再融入自己的想法，做最佳的詮釋，每次的創作都是全新的挑戰。」

木雕的與眾不同之處，在於木頭常有與生俱來的瑕疵或蛀蝕，如何化腐朽為神奇，將缺點變成亮點，對藝術家而言，考驗之所在，輝煌之所在。

一塊看似完美的木頭，常在剖開後才發現，裡面竟然有蛀蝕的破洞。有些人會為瑕疵而扼腕，但她卻視瑕疵為創意的挑戰，從不放棄任何木料，會盡量從中找到優點、發揮特色，賦予新的意象。

近年，她在三義木雕薪傳營精進傳統木雕，對木雕藝術有更深的體驗。

「技術是學不完的，傳統雕刻的工夫扎實、底蘊深厚，如果能放空去學習吸收，收穫會更多。」以新手之姿、不預設立場的學習，讓她從中汲取許多啟發和靈感。看著薪傳獎得主的老師傅們，終其一生走在雕刻之路，不論經歷多少坎坷，依然氣定神閒、笑談風聲地前行，這也堅定她在木雕藝術上，不斷乘風破浪的決心。



小Q正傳

我是一個景觀設計師
賴映如

賴映如，因為天生捲髮，所以綽號小Q，景觀設計師。
創立野再設計公司，專業是私宅庭園、豪宅中庭及空中花園景觀設計。
生性熱愛自由，喜歡全台移動，把植物當寵物養，
近年作品常見於觀光遊憩場域、休閒農場、露營區，
亦發展植物導覽和倡導植物生活練習。

■ 圖片提供/賴映如





景觀當警官 植物當寵物

小Q的老家在台中大坑，家中長輩世代有部分務農，加上父親從事板模工程，因此她從小即接觸農事，也時常在工地幫忙，這樣的家庭背景，唸景觀設計應該是理所當然吧？

但小Q大學填科系時，對景觀設計系其實是一知半解。她笑說，如果連自己都搞不懂了，遑論家裡的長輩呢？以至於後來衍生了一件趣事，每次提及，都讓聽者哄堂大笑。

原來，當年放榜後，她告訴家人自己考上景觀設計系，全家都為之喜出望外，以為她考上了「警官」設計系，認真以為家裡就要出個女警官了，最後才知道，是錯把馮京當馬涼、景觀當警官了。

小Q說，誤打誤撞考上景觀設計，很多科目都前所未聞，加上沒有繪圖基礎，大學初期唸得非常吃力，甚至有過萌生轉系的念頭。直到她發現景觀設計中，有一門她喜愛的植物學，加上她長期在苗圃打工，學到許多植栽實務經驗和知識，才讓她對景觀設計開始產生信心和興趣。

景觀設計番外篇 植物溝通導覽

斜槓植物導覽師，其實是無心插柳的一樁美事。

前年小Q受託為空總(註)籌劃一項樹木保育計畫，她在田野調查時，發現空總有許多百年老樹，從日治時期保留至今，見證了兩個世紀的歷史興替，非常珍貴。這份調查報告，引起空總的興趣，於是邀請小Q主持一場植物導覽活動，出乎意料地激起很多迴響，台北松菸、花創園區、高雄美術館的場域導覽邀約，亦如雪片般飛來。

近期她也開啟植物溝通照顧的帶狀課程。

「課程主題就是跟植物一起的生活練習。從事景觀設計，植物對我而言，既是工具，也是朋友。」去年她在台北社宅公共藝術中心，受邀幫住戶解決陽台種植和室內綠植的疑難雜症，分享與植物相處的方式。她笑說，通常這種課程比較受女生歡迎，但她發現來上課的學生，爸爸或中年大叔佔比很多呢！





「人跟植物的關係，其實和寵物很像，都需要耐心照料和細心觀察。缺水？缺養份？陽光會不會太大？天氣會不會太冷？生病了怎麼辦？」有沒有用心栽培，一目了然。看著一手調教的植物，逐漸成長茁壯、開花結果，心中的感動和成就感，不下於養寵物，這是植栽很有趣的地方。



植物擁有大自然賦予的魔力，
散發豐富的芬多精和負離子，
是最佳的身心靈解方，
有淨化、安神、助眠和穩定心緒的作用。



陽光 空氣 水 風水三元素

小Q的主業是景觀設計，曾為國內許多知名企業家設計庭院和度假莊園。她說，對這些客戶而言，景觀也是一種藝術蒐藏，為成就一幅美麗的景觀，即使豪擲千金也在所不惜。

她說，在建築領域中，景觀是一種奢侈品，「掌握景觀決定權的人，通常是家庭或企業中，最有 POWER 的人物。」由於每個人對美感的認知不同，如何拿捏分寸，符合業主及其家族的期待，並發揮自己的專長，是一門有趣的學問。

俗話說，各花入各眼，業主對植物園藝的喜好，有時也關乎風水禁忌。

小Q提及大學時，曾修過一門景觀風水實務課，「教授說，世間沒有不好的命，也沒有會害人的風水。人總有運氣低落的時候，不見得是風水的問題。只要平心靜氣、從容處之，關卡就會順勢度過。」

風水就是陽光、空氣和水的和諧運行。「若對照人的五行，每一塊基地都有它的屬性，和地水火風、氣候、微氣候息息相關，景觀設計可以美化空間，為風水加分。」

圓融，適用於待人處事，也是適用於風水景觀。中國園林中的「迴游式」庭園，講的就是圓，賞景要用繞的。就算庭園很小，但繞行漫步時，可以感受一步一風景，及豐富的五感體驗和行進間的呼吸吐納。

據悉，植物擁有大自然賦予的魔力，散發豐富的芬多精和負離子，是最佳的身心靈解方，有淨化、安神、助眠和穩定心緒的作用。

很多人都有擁抱親人和寵物的經驗，但是你擁抱過大樹嗎？小Q說，試著找一棵樹，赤腳踏在土地上，靜靜地擁抱樹幹，聽聽樹的「心跳」，或許可以向大自然尋找身心安頓的力量。

註：空總台灣當代文化實驗室



湯 明 茶 樓

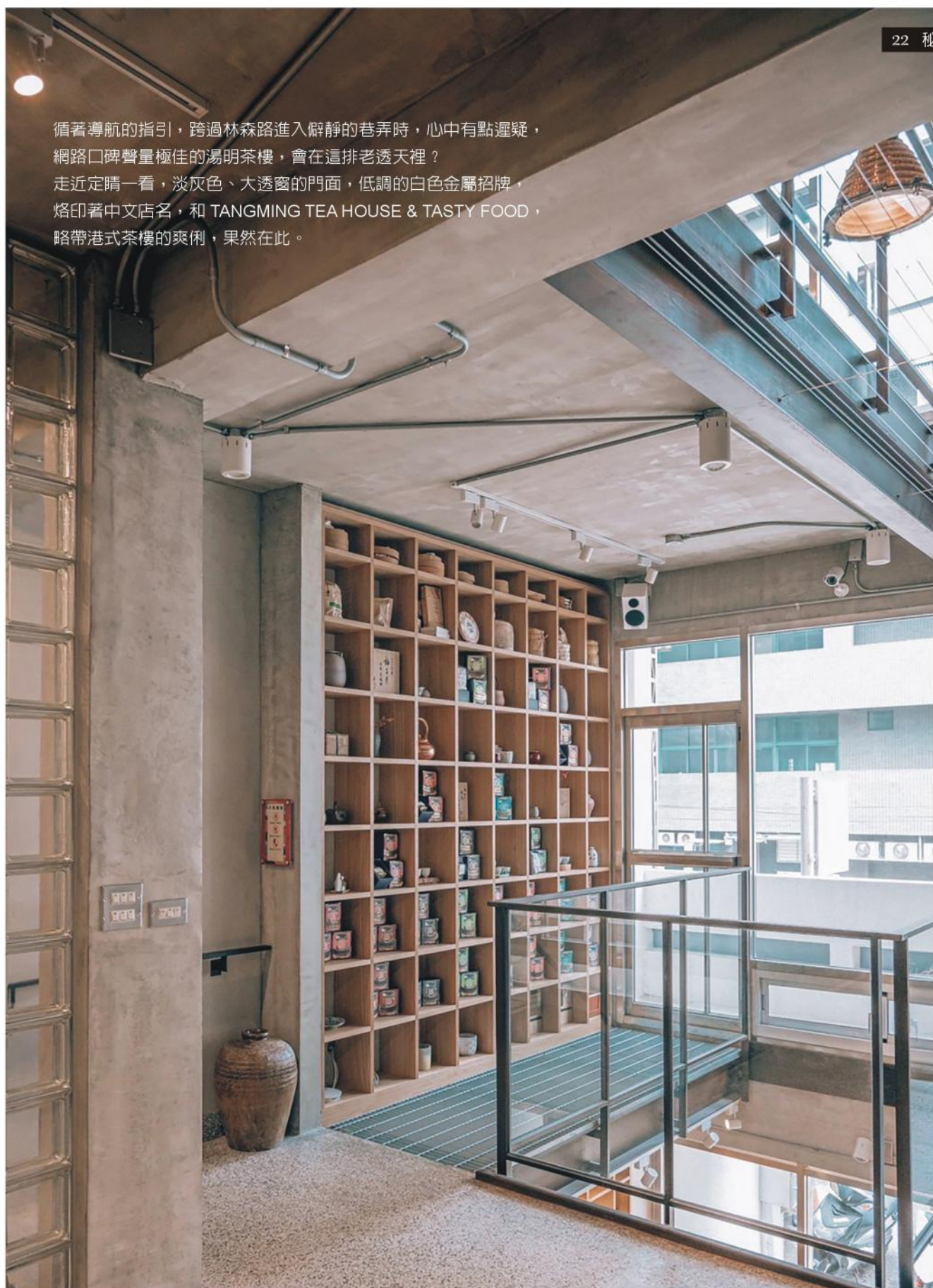
Tangming Tea House & Tasty Food

復古工法 老宅翻新
重現台菜老味道 好味道

■ 圖片提供/湯明茶樓

循著導航的指引，跨過林森路進入僻靜的巷弄時，心中有點遲疑，網路口碑聲量極佳的湯明茶樓，會在這排老透天裡？

走近定睛一看，淡灰色、大透窗的門面，低調的白色金屬招牌，烙印著中文店名，和 TANGMING TEA HOUSE & TASTY FOOD，略帶港式茶樓的爽俐，果然在此。





除了合菜之外，也有個人化的台菜定食，
一個人用餐，也可享受如同在家吃飯的溫暖豐盛。



多數人對台菜餐廳的印象，大多停留在快炒店或婚宴會所，適合喧鬧暢飲的歡樂場。湯明茶樓創辦人湯高瑋說，希望突破台菜傳統，「提供客人優雅舒適的用餐環境，享受優化、精緻化的台菜體驗」。

當今網美店盛行，餐飲界也開始流行快時尚。座位數不多的中小型餐廳，為成本考量，大多以半成品食材加工，取代耗時費工的烹煮，是行內的潛套路。



湯高瑋說，湯明茶樓端上餐桌的，九成以上都是自家廚房料理，甚至糖醋醬都不假手他人。這麼做的原因在於，我們希望客人嚐到的是家的味道。

「湯明茶樓努力維持手作自製的初心，雖然不可能全部餐點都是現做，但我們一直往這個方向努力。」包括魚鮮部分，也會以活魚為主，再作後續整理、切塊、醃製、回凍處理，以確保食材的鮮度。

關於老宅 和老派的台灣魂

湯明茶樓的前身，是一棟屋齡 50 年的荒廢老宅。在舊城區老宅翻新的餐廳已非罕聞，常見的整修手法是「修舊如舊」模式。但湯明茶樓希望打破老宅餐廳給人「古舊微髒」的印象，僅保留老屋的舊氛圍及文化感，以復古工法、硬裝修和工業風，賦予老宅新生命、歷久如新。

「我是個追求完美的人，建築也好、餐點也好，每一件事我都想做到最好。」湯明茶樓秉持正統台灣味，將所有焦點和精力，放在如何給客人更精緻健康的台菜體驗，表現出台灣人踏實認真的天性。他笑稱，當時其實是抱持著「晴耕雨讀」的想法，即使有壓力，也選擇淡定面對。如今湯明茶樓第三家分店，即將在台中成立，新的輕食品牌也在籌備中，這都是當時始料未及的。



關於好食 和老派的台灣味

湯高璋強調，湯明茶樓研發菜色的角度，和一般餐飲業不太一樣，是以品質和口味優先，再去斟酌成本。

蔥鹽雞，是以雞高湯和冰水「三進三出」浸泡醃製，蒸烤後再急速冷卻，加上新鮮蔥泥提鮮，肉質爽脆、蔥香有味。

金黃海鮮豆腐煲，是以當季新鮮紅蘿蔔，蒸煮切塊、打成泥熬煮，作為煲汁的基底。雞肉部分，基於健康和口感考量，選用傳統養殖的溫體雞肉，而非一般快速養成的肉雞。

台灣傳統問候語是「呷飽未？」關心一個人，從他的胃開始。

湯明茶樓全天候供餐，讓忙碌的現代人，在錯過用餐時段時，依然可享受美味周到的餐點，這就是台式料理的人情味。菜色維持在 20 道菜左右，除了合菜之外，也有個人化的「台菜定食」，一個人用餐，也可享受如同在家吃飯的溫暖豐盛。

「不論是食物或是茶，都是建立在感情的連結。」湯高璋從年輕就喜歡喝茶，因此對茶的品質很要求。從產區到茶農，從茶種到烘茶，茶農和職人的製茶手路，必須與湯明茶樓的理念契合才行。由於好茶難得，因此會選用品質佳、供應穩定的茶葉，讓客人隨時都能享用清香好茶。

湯明茶樓，讓台菜料理也能吃得浪漫優雅、輕鬆愜意，是很特別的飲食體驗。

湯明茶樓

地址：新竹市東區林森路229巷1弄13號

電話：03-5277559

營業時間：11:30-21:30



森之樹 美好生活遠見

建 築 如 人 人 如 建 築

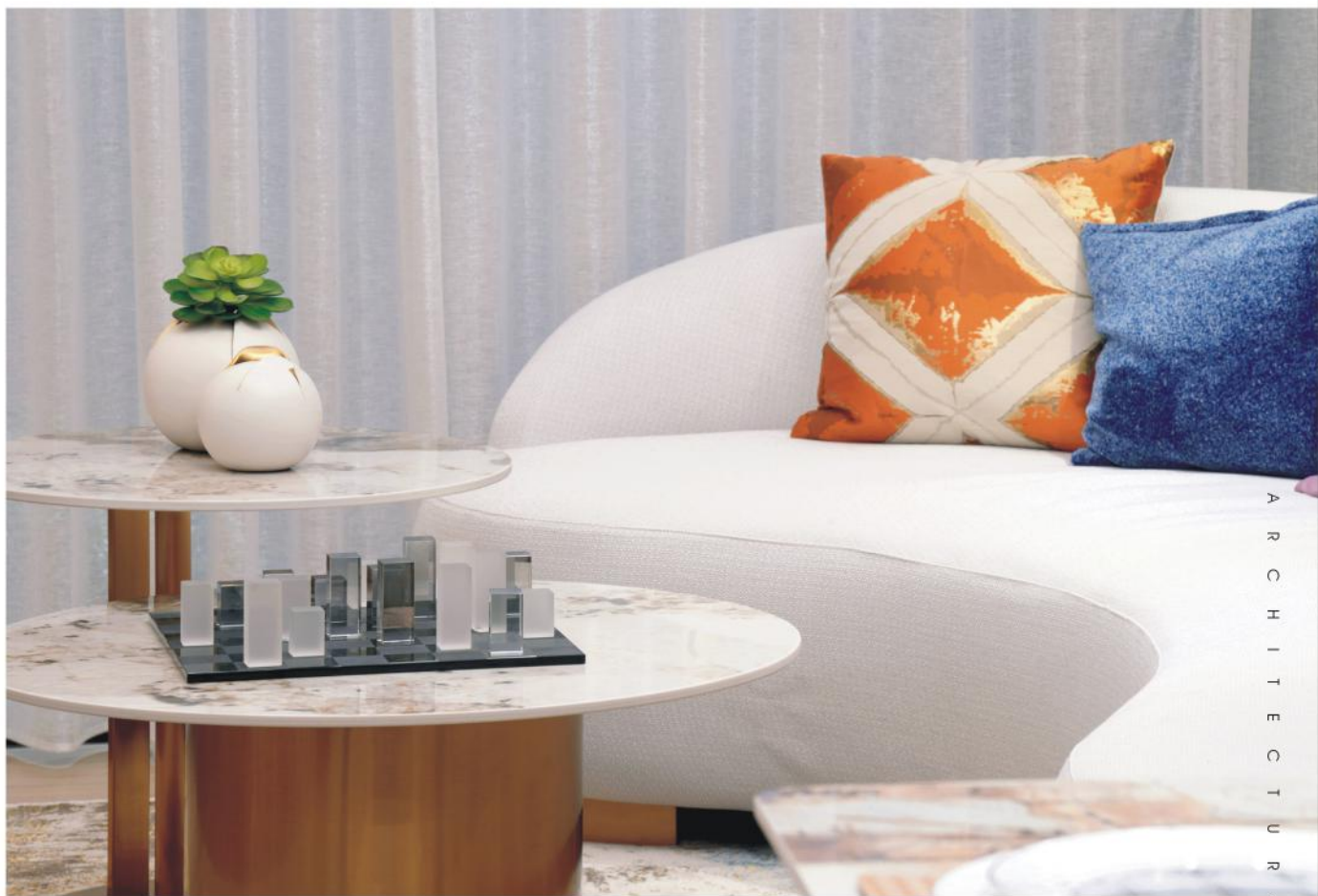
建築風格從水平延伸，轉變為垂直視角，
建築型態的進化，和生物進化歷程，如出一轍。
生物從爬行、直立到飛翔；
建築從居住功能、品質提升到人生價值的表徵，是文明進步的呈現。
「富宇森之樹」建築意象，從垂直線性直達屋突，
再以透空的框型架構，形成美麗的 Ending 做收尾，
以高度包容城市的美，以廣度參與城市的綠化，
美好生活不遠而至，盡在眼前。

MAGNIFICENT



A R C H I T E C T U R A L D E S I G N I F U L V U L F





璞玉最美 光燦如鑽

縣治三期是繼高鐵特區、關埔重劃區之後，最美麗的壓軸熱區。竹北市因高鐵站的定錨，成為激起繁榮漣漪的神針，過去的璞玉，經過 20 年的打磨拋光，而今璀璨生輝。光明路一路走來，完善的都計建設，華麗的大遠百和喜來登核心商圈，沿著安興國小、勝利國中文教區，止步 2900 坪公園綠地，縣治三期百年一遇「富宇森之樹」拔地而起直達天際！

AI 智慧園區 四大龍頭搶灘

一街之隔，咫尺之間，「竹縣五箭」重大建設，首支箭落在 AI 智慧園區，智邦、緯創、義隆電子及普生已搶先進駐、全面動工，預計 2026 年啟動科技矽谷新紀元，加上台元科技園區、生醫科學園區、昌益科學園區，四大重劃園區匯聚。AI 是下一個「兆元產業」，「富宇森之樹」即是兆元產業圈的首席寓所，菁英目光聚集的焦點。



世界之窗 天空之城

「富宇森之樹」擁有完整街廓，三面臨路、一面緊臨公園預定地。建築本體以垂直線條，拉高天際線視覺性，展現鼎天立地、萬丈高樓平地起的態勢。以綠帶串連「公園」和「建築」，讓二者互為起點與終點，發揮東方環型園林的概念。

由於是縣治三期唯一 22 層獨棟鉅邸，得天獨厚的 360 度全景觀，住戶可享有城市和森林景觀，各具風情的景緻。堅持「謙讓美學」，臨路退縮 16-30 米，以大量綠植構成森林城堡，屏蔽日照高溫，製造綠蔭和芬多精，減少空污灰塵。中庭左右兩側的口袋公園，除直接引進公園綠景外，更移植多種大樹、喬木和灌木，取之森林，還以森林。

森林派對 如蝶翩翩

以森林派對為主題的中庭，涵括蝶舞步道和時光之鑽雙軸線。

森林派對，取景熱帶雨林的生機蓬勃，演繹生態多樣性。松鼠是全球都市公園的常駐居民，中庭口袋公園陳列的裝置藝術，演繹松鼠和果實之間，食物鏈概念和果核殼臼意象。

蝶舞步道，「蝴蝶」為中庭設計概念，左右對稱的雙建築如同蝶翼，櫻花、阿勃勒和青楓會隨著季節，帶來大自然的禮讚，沿街則是樟樹林蔭道，迎向左右兩側的口袋公園。

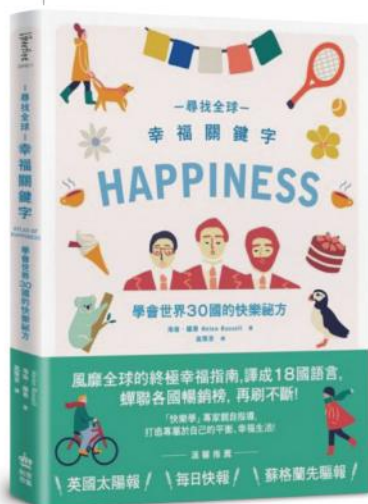


視野是建築的靈魂之窗。談及視野，多數人腦中浮現的畫面，是客廳的景觀窗。然而，「富宇森之樹」的景觀，不僅可以共賞，也可以獨享。每個房間都面對公園或城市景緻，擁有自己的私景觀，間間有景有光、有風有View。創造美好的城市景觀，是建築應盡的社會責任。竹北唯一的森林國度「富宇森之樹」，為生活帶來自然的氣息，感受建築的包容性和可看性。

尋找全球幸福關鍵字

HAPPINESS 學會世界30國快樂祕方

Atlas of Happiness: The Global Secrets of How to Be Happy

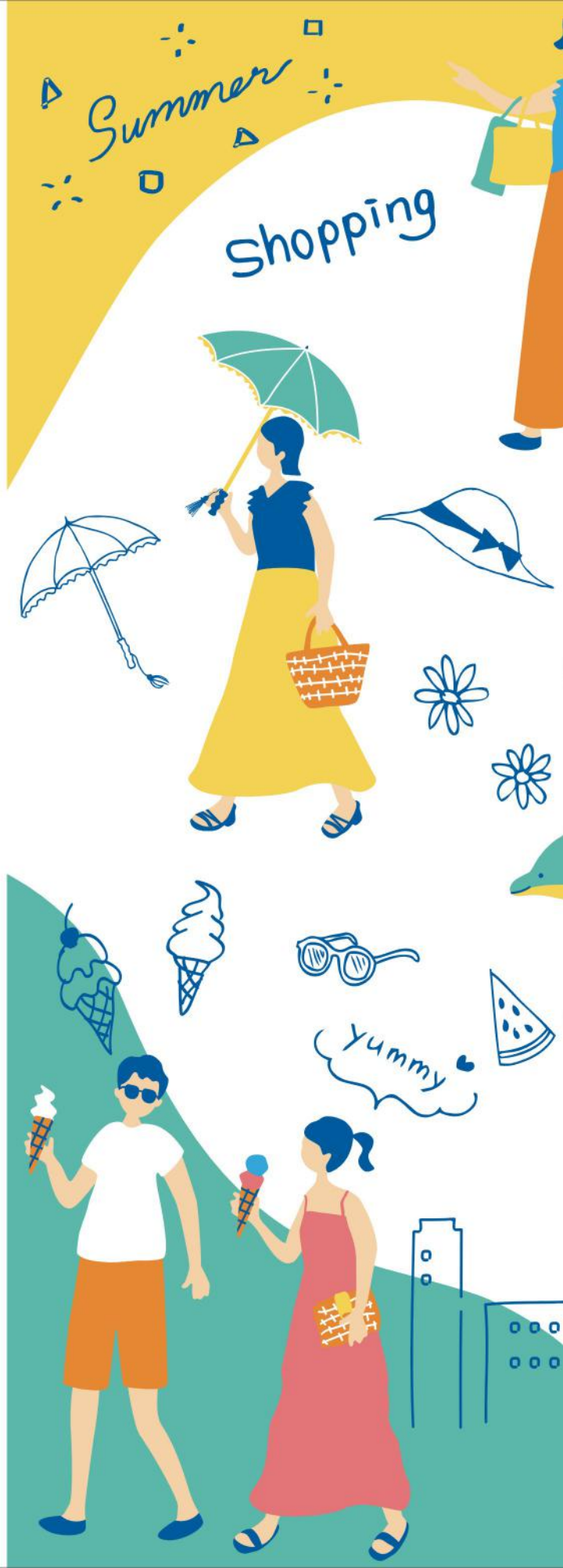


《尋找全球幸福關鍵字：學會世界30國的快樂祕方》

作者：海倫·羅素 (Helen Russell)

譯者：高需芬

出版社：創意市集





1972 年，不丹國王吉格梅·辛格·旺楚克在接受紐約《金融時報》採訪時說：「國民幸福總值，比國民生產總值更重要」，這番話翻轉了世界對幸福的定義，將國民幸福置於經濟政策之上，讓不丹成為世界公認最幸福的國家之一，將快樂奉為主旨，更是不丹政府和人民的共識。

但不丹人怎麼看快樂這檔事？不丹式的幸福就是「ga-kyid」的概念，「ga」是幸福的意思，「kyid」的含義是和平，是他們對社會環境、心靈層次和物質世界的態度。不丹人認為國民幸福指數，不是什麼自以為是的觀念，所以「快樂沒有方法，因為快樂就是方法」。受到佛教前世今生和業力因果的觀念影響，同理心和利他觀念，也深植於心。

保持樂觀不是瘋了 而是一種必要

新聞節目充斥著戰爭瘟疫災難的畫面，網路流竄著真假難辨的蜚言蜚語，不斷湧現的負面消息，讓人感覺生命晦暗無望，外面的世界好可怕。

別自己嚇自己了，快關掉電視、放下手機！知名作家王超說：你所擔心的事，90% 不會發生。何必為那 10% 的壞事，整天擔憂害怕？現在就打開「尋找全球幸福關鍵字：學會世界 30 國的快樂祕方」，從不同種族文化對快樂的解讀，學學如何以燦笑面對爛事。

本書作者海倫·羅素 (Helen Rossell)，是一名英國記者，長居於丹麥。此作的靈感來自於她 2013 年的一個研究，當時她正為《HYGGE！丹麥一年：我的快樂調查報告》蒐集資料，收穫許多精闢洞見，發現幸福快樂的元素，放諸四海大同小異：如親近大自然、從事熱愛的事物、享受獨處、家的感覺、透過分享建立共好等，她寫道：「幸福的方式百百種，每個人都有更幸福的權利。」

不同國家的快樂祕訣，可能互相抵觸，甚至有些不可思議，例如芬蘭的「穿內褲喝酒」、俄羅斯的「受點折磨，來補充多巴胺」，這個對多數人可能

有點難度。但換個角度，欣賞別人的快樂之道，或許也是一種樂趣。

太陽出來了 你也該出來了

澳洲人主張，凡事講求公平 (FAIR GO)，不論種族、性別或競賽，機會均等、公平競爭，是快樂和和睦的準則，「NO WORRY」是澳洲人的內建模式，積極樂觀、自我解嘲、對人對己都不必太嚴苛，Life's a beach，生活就像豔陽下的沙灘，潮起潮落是日常，潮起去衝浪，潮落看夕陽，人生啊～一點都不難。

每個人都可以 擠出 5 分鐘發呆

德國人認為快樂跟舒適感同義。累了，睡個好覺；餓了，吃頓好餐，這就是快樂。快樂無需浮誇的情緒流動，而是維持不失理智的好心情。

先工作、再享樂！工作全力以赴，下班盡情放鬆。若無法出遊旅行，喝杯啤酒來個「陽台度假」，或擠出 5 分鐘放空一下，用想像力逃離現實，讓白日夢放飛心靈吧！

概括各國的幸福關鍵字，希臘是「專心投入你熱愛的事」、冰島是「一切都會變好」、美國是「家的感覺」、義大利是「無所事事的甜美」，而泰國則是「別放在心上」…，不同國度詮釋快樂的看法也不同。

浩瀚寰宇無奇不有，最重要的是，我們都能尊重每個人心中對於幸福的定義。書中引述南非烏班圖所言：「我在你身上找到我的價值，你也在我身上找到你的價值」，這種溫暖友善的連結與分享，讓世界更美好。

烏雲總是鑲著銀邊，暴雨總在彩虹之前。比較快樂的人，可能具備更旺盛的多巴胺激素，和不易動搖的正面力量，有人憂慮風雨，有人期待彩虹，你是哪一種？！



從遺忘之海到希望之海

■ 作者／攝影：路遠

被日本本州、四國、九州環抱的瀨戶內海，
就像上村松園筆下的美人，氣質明澈、內斂又怡然自得。





半世紀前，這裡是片遺忘之海，小島上矗立毒氣工廠、煉銅廠、垃圾掩埋場...人們不願看見的事物，全在這裡儲放。直到 2010 年「瀨戶內國際藝術祭」啟動，為人口老化、外移的海域帶來生機，讓一度寂寥的瀨戶內海改頭換面，成為擁抱世界訪客的希望之海。

■ 藝術家草間彌生的南瓜，已經成為直島的代表印象。



■ 由於人口長期外流，瀨戶內群島有許多年久失修的老屋。



■ 大量湧入小島的遊客帶來錢潮，也帶來不少環境干擾。



■ 藝術的介入，改寫瀨戶內群島人口嚴重老化、外流的命運。



■ 藝術的介入，讓一度被遺忘的小島走出第二人生。

太陽旗下的暗角

穿過直島地中美術館的幽暗走廊，我踏進一處挑高的白色斗室，裡頭展覽的，是晴天。

這是美國藝術家詹姆斯·特瑞爾的作品「Open Sky, 2004」，半戶外的空間，只有沿牆而建的清水模座椅。抬頭往上望，方形天窗宛如畫框，雲影、星光、雨水與偶爾飛掠的老鷹，在天空的畫布上共同創作。比鄰「晴天之國」岡山縣的直島，這天依然帶給訪客毫無瑕疵的水色藍天。

將天空作為展出的一部分，可以想見這小島的自然環境美好到足以作為藝術品。但在地中美術館的建造者、日本名建築師安藤忠雄的記憶裡，當他在1988年首度踏上直島，眼前浮現的是枯木林立、瀰漫刺鼻二氧化硫氣體的光禿小島，「公害範本」成為他的第一印象。

20世紀初期，日本力拚重工業發展，不少帶來嚴重污染的「嫌惡設施」就設置在離島上。直島北面的煉銅廠帶動當地經濟，代價是寸草不生、岩盤裸露的荒蕪地貌；不遠處的犬島則瀰漫煉銅與採石場的廢氣。1970年代，不肖業者在豐島傾倒、焚燒事業廢棄物，歷經近30年的公害調停與整治，豐島才擺脫「垃圾島」汙名。這片連綿島嶼，埋藏日本近代發展史的暗角。

藝術帶來地方振興，或生活干擾？

製銅業沒落後，直島人口大量外流，留下高齡島民與飽受汙染的土地。為了不讓小島繼續頹敗，經由直島町長三宅親連積極奔走，福武書店（現倍樂生公司）買下直島南部165公頃土地，瀨戶內海群島的命運由此翻轉。



■ 天光，微風，偶爾墜入室內的落葉，地上湧出的泉水，在禁止拍照的豐島美術館，參觀者用渾身的體感，感受這裡唯一的展覽品「大自然」。

■ 2019 年瀨戶內藝術祭豐島的作品「遙遠的記憶」，創作素材是從廢棄房屋蒐集來的一扇扇門窗。



自小接觸父親珍藏藝術品的福武財團理事長福武總一郎，提出「以藝術活化地方」概念，並從直島擴散到周邊諸島。往後30年，結合旅館與美術館的「倍樂生之家」，以及直島、大島、豐島的美術館相繼落成。過程中最難的，是打下無形卻關鍵的基礎工程——重建地方信任，讓飽受公害之苦的居民相信開發能帶來共好，而非再一次的利用與剝削。



■ 廢棄煉鋼廠改造的大島美術館。

藝術家荒神明香在犬島 S 邸創作的作品，佈滿大小透鏡的牆面，或許是希望觀者以不同的焦段與角度重新看見犬島？由於現場欠缺解說，在無法充分理解創作概念下，反而會感到作品與地方的疏離。



光瀑從天花板垂落，
每盞小燈都點亮島民的珍貴人生片段。

2010 年，3 年一度的瀨戶內國際藝術祭起跑，讓藝術走出美術館，融入自然與社區，每屆藝術祭吸引逾百萬遊客，創造數十億跳島商機。企業營利之餘也重振地方經濟，讓瀨戶內藝術祭被譽為「公益資本主義」與「地方創生」的典範。

而我好奇的是，作為小島的真正主體，藝術介入如何改變島民的生活？對他們而言的意義是什麼？

當我在 2019 年造訪瀨戶內藝術祭，看見最明顯的變化，是走出家門，在遊客中心與展場與來客交流的長輩。部分小島出現年輕的移住人口，男木島因此重啟廢校的中小學。將老屋改造為藝廊的「家計畫」，更是活化在地空間的代表作。

不過在參觀過程，我也不時浮現「這作品跟在地文化有什麼關聯」的疑惑。例如在犬島，翻修後的古樸宅邸展出藝術家鮮豔又大膽的作品，但因現場欠缺詳細作品說明，在無法充分理解創作概念下，有種民居成為作品陪襯的疏離感。

舉辦多屆的藝術祭，也出現不少檢討聲音。有評論提到，犬島煉銅廠轉變為美術館後，反倒讓島民產生心理距離，一些自小將煉銅廠廢墟當作遊樂場的長輩已不再接近，即便島民入館免費。此外，島民承受大量遊客帶來的噪音與生活干擾，絕大部分的錢潮，卻流向財團所屬的美術館與餐廳。

瀨戶內海群島的第二人生

不過仍有許多與島民生命貼合的作品。最觸動我的是在男木島一間民居展出的「記憶之瓶（記憶のボトル）」，一個個亮著微光的玻璃瓶從漆黑空間懸垂而下，裡頭裝著島民的车票、結婚照、郵票、小玩具、信籤。生命的珍貴片段定格於此，由觀者的雙眼重新解讀與再現。

另一件是家計畫最早、也是首度與島民共創的作品「Sea of Time '98」，藝術家將計數器發給 125 位直島島民，由他們按照對時間的感知調節計數速度，再放入古宅「角屋」內的水池。一個個計數器從 9 倒數回 1，在暗室裡明滅著頻率不一的光點，彷彿 125 個平行時空。作品完成迄今 20 多年，許多參與者已經過世，「角屋」成為遺族緬懷故人的去處。

藝術的力量，讓瀨戶內群島再次被看見與記憶。後續效應如何仍待時間驗證，但被賦予第二人生的小島，正在長出新的故事與可能。

富宇
「紫葡貨櫃小書屋」
正式啟用



遠方有你，此地有我 打造知識的溫室之地

當我們第一次站在在彰化媽厝國小環顧四下時，兩種截然相反的意象悖謬地立在我們眼前：前方是欣欣向榮的綠水千山與田野阡陌；另一方則是遲暮長者和懵懂學童，大批青年早已離鄉背井外出闖蕩。

媽厝國小位於彰化溪洲，一個以葡萄聞名的農業重鎮，同時也因人口、經濟轉移等原因，面臨教育資源失衡等問題。







自 2022 始，我們有幸與逢甲大學建築系一同參與、資助媽厝國小書屋建設工程，「紫葡小書屋」是逢甲小書屋系列的第 18 座，也是富宇慈善基金會贊助興建的第 5 座小書屋。工程以書屋為載體，為弱勢孩童提供知識的容器、為傳統社區搭載溝通橋樑，試圖以建築手段塑造與偏鄉教育、在地發展息息相關的文化空間，並取葡萄之意，以「紫葡」為書屋命名，凝聚地方力量。

在初期進場階段，逢甲大學建築系即與媽厝國小攜手深入調研，進行進度監控和評估，根據當地需求及動機進行即時調整和改良；在工程實施期，也同步著手軟性設備、資源引流，協助後續書屋的使用與發展可能。

如引進博幼基金會課後輔導，水上運動團隊課後照顧等，為弱勢生打造閱讀空間、提供課後伴讀服務，團隊更取得彰師大「遠哲科學營」教育資源，並加入童軍木章訓練基地規劃，除課後輔導外，亦提供科學教育、體能訓練，推動探索課程的體驗教育。

建築立面則取地方特色為語彙，運用當地農作最常

見的「溫室」結合設計型式，大面落地窗環伺 46 坪的室內空間，與蒼綠大地形成對比，創造出新舊交融的視覺效果，當學童置身其中，就猶如一座養育文化、照料孩子的心靈溫室。

內裝則著重空間規劃，在全新雙層貨櫃屋中，設置書屋客廳、閱讀區、藏書區、多功能課輔區、廚房、吧台和戶外平台等空間，呼應學童與居民彈性使用的需求；正如逢甲大學建築學院當初為「小書屋計畫」樹立的目標：集結來自各界的捐書，建立 100 座偏鄉小書屋——「小書屋計畫」儼然從一棟公共建築瞬間轉化為翻轉教育/擾動在地/推動世界的系統，完工後會深深影響現實的發展，甚至改造現實，使其變得更加豐饒。

對富宇而言，書與公益建築的結合締造的「小書屋計畫」，即是建築社會實踐最好的示範，建築人扮演更積極的角色，讓產出直接賦予世界更好的社會場域，完成多方共好。

在落成啟動的這一天，我們由衷期待著成長中的孩子在溫室裡開枝展葉、期待扎根於鄉的文化血脈能富足飽滿，而那離鄉的身影如今能踏月而返。

走走 WALK AROUND



林嘉興・新杜拜

疫情期間久了，當然要飛一波！
天氣很美、法蘭克福美茵河畔很美、心情也很美～

馮亭綺 · 新杜拜

秋天是山上樣貌變化最大最美的季節，
再去福壽山看看楓葉吧！



何連鳳 · 夏川里美

出去走走，你會發現美景無處不在。



馮曉恆 · 新杜拜

出遊的重點就是和三五好友一起感動一起笑。





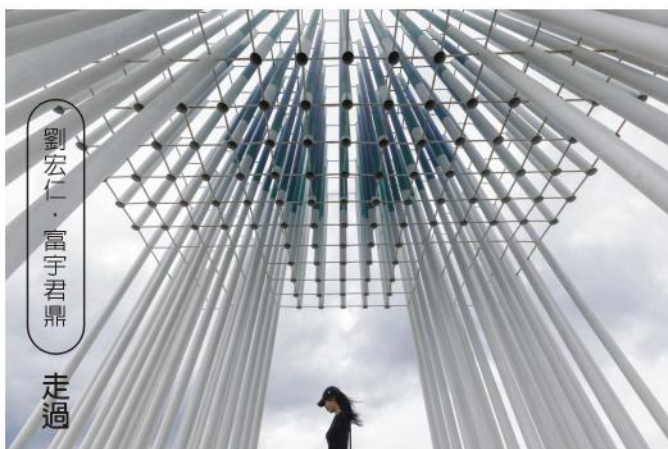
林楹璋・居易

企鵝遊行 時間到了，飼育員姐姐帶我們出來走走。



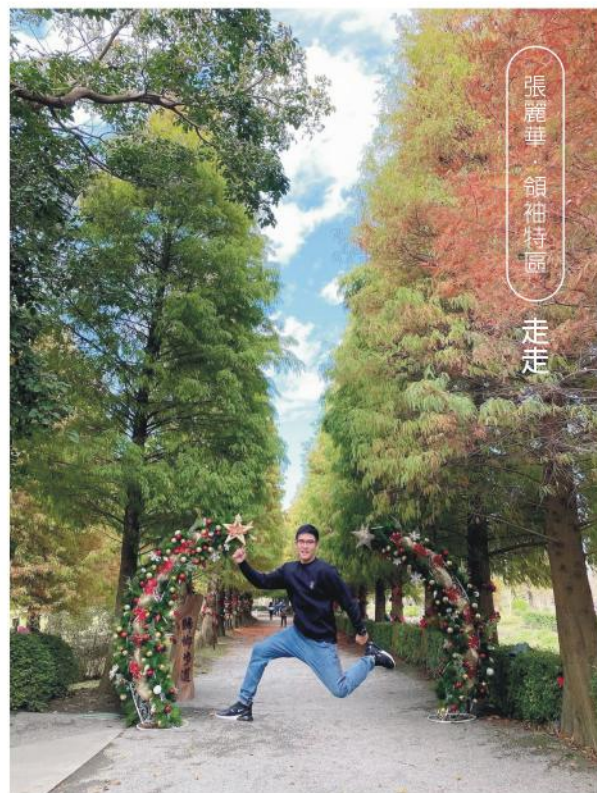
朱佩瓊・夏川里美

遠離塵囂，秋天適合到山裡走走。



劉宏仁・富宇君鼎

走過



張麗華・領袖特區
走走

韓宜均・雲悅

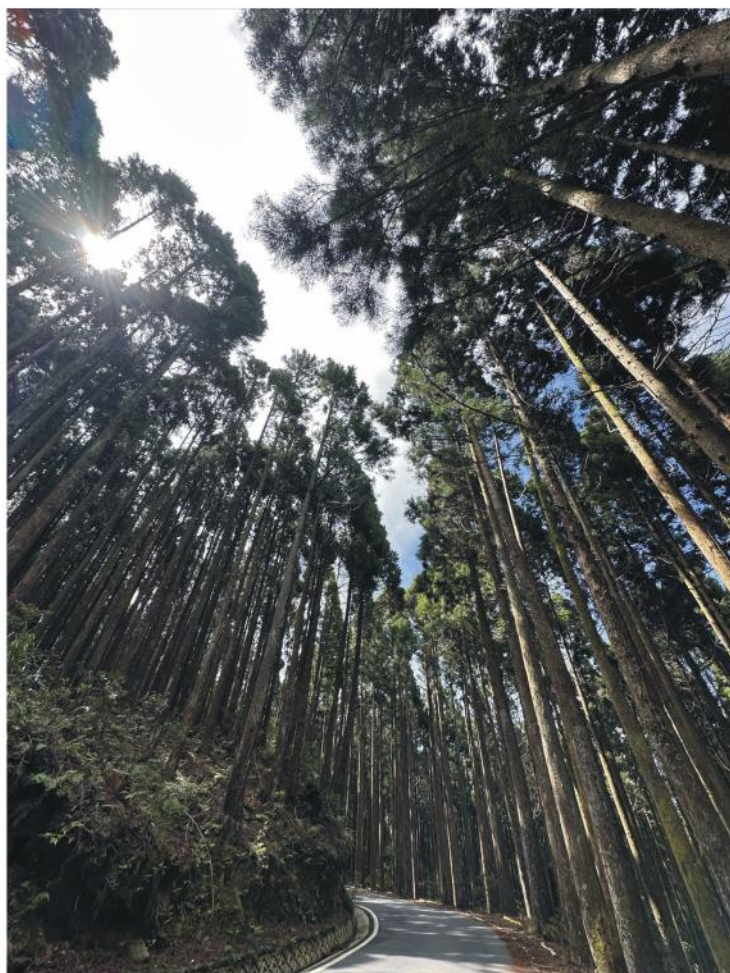
走走，去山裡看看秋天的顏色。





王和安・雲悅

走走



蔡靜嫻・富宇君品

謝天

仰望天空，樹蔭遮蔽了刺眼的陽光，提供自然生靈所需的氧氣與芬多精，我在森林中享受自然界的恩賜，充滿感激。（地點觀霧國家森林遊樂區）

攝影徵件中【喜感萌寵】

投稿方式：投稿請 email 至 peichen@fu-yu.com，信件主旨：喜感萌寵 攝影徵件，並備註作品名稱、姓名、電話、居住社區及地址與作品簡介（建議解析度：300dpi 以上）。※避免漏信，投稿後也請來電確認收件情形。（每人至多投稿五張）
活動洽詢請撥 04-22586787 分機 602（賈小姐），或於富宇官網查詢 www.fu-yu.com 優選作品可獲得伍佰元禮券乙張及精美小禮乙份

徵件主題：以「喜感萌寵」相關為題，人像、景物不限。

徵件對象：富宇家族住戶

徵件期間：即日起至 2023 年 12 月 30 日止

旅行，
和土地的約定。

從富宇，到賦予——

在土地的蘊養下，品味生活

生活，悄然展開於人與土地的互動間，
在酷暑褪去，氣候逐漸涼爽的秋季，
讓我們放慢腳步，用行走，寫下土地關懷的詩篇；
在細微景觀裡，與植物一起穿越時空；
植萃的芬芳，是一場生態雲遊，在呼吸之間感受遠方的風——
被土地滋養的日常，在兒童的歡笑中，凝聚幸福。



以步行重新讀一首竹北詩

竹北走走 | 水圳青草漫遊

每條河都有自己的故事，
有著「新竹母親河」之稱的頭前溪也不例外，
在它的故事裡，我們可以看見文化的發展、奇特的神蹟，
以及人對於自然生靈的敬意與情感。
在「島內散步」導覽員的帶領下，
我們與許多的家庭、長者、孩子一同漫步水圳旁，
通過水圳閒逛、民俗參訪、聚落導覽，行走於歷史中，
感受竹北當地文化的存在，如何被傳承延續。

和植物一起的生活練習

野再設計 | 植物療癒工作坊

景觀專業品牌「野再設計」負責人賴映如，帶來室內植栽照護的新思維，從分析合適的居家植栽開始，跟植物一起穿越時空，領略植栽我們的前世今生，讓我們能更進一步了解植物生養需求與照護訣竅。



被治癒，是我們參與植物生命過程的意義，除照護講座外，賴映如同時也以景觀設計師身份為出發點，藉「生態瓶DIY活動」和我們來一場跟植物一起的生活練習，在不同尺度與向度中探索生態之美，堆砌心中的微觀世界，切真感受植栽的治癒能量。



一顆種子解鎖的土地力量

富宇建設×茶籽堂貴賓體驗會



「茶籽堂」，一路從產業走到土地源頭，走上了更長遠的他處，他們喚醒土地和地方社群，帶著小小的茶籽，前往人群富集的城市、社區，良善地傳遞土地的美好，並用一種更具體驗感的業態複合形式，將土地價值重新呈現。

茶籽堂創辦人趙文豪帶來品牌分享、苦茶油品油體驗與草本手部保養體驗，隨著產品體驗融入生活的療癒節奏，引領參與者們在川流不息的城市中停下腳步，以五感來一場生態雲遊，在苦茶油與植萃的香氣裡，呼吸那一陣遠方的風。





兒童劇，讓幸福凝聚 如果兒童劇團《媽媽咪噢！》兒童劇富宇專場

童年是道考題，但幸福的試卷沒有標準答案——知名兒童藝文表演團體「如果兒童劇團」帶來里程碑級作品《媽媽咪噢！》，通過詼諧滑稽的情節、熱情澎湃的異國風貌，闡述誠實的真諦，反思人人平等的社會價值，無疑是為孩子集中了想像力、同理心與審美體驗的虛擬情境，在藝術表演的形式中，潛移默化關於品德的思考，並鼓舞孩子提升內在勇氣。用滿分的歡笑與啟示，交出最滿意的童年試卷，以感動凝聚幸福！





富宇經典 極致之作

Architectural aesthetics

富宇天玥

桃園市龜山區文化一路81號・預約專線：03-396-1488
A7樂善機能生活圈 遼闊視野 優質教育 近在眼前



富宇上城

桃園市龜山區文化一路、文青路口・預約專線：03-397-8777
A7科技園區 四千坪景觀造鎮



大宅豐鼎

台中市豐原區圓環北路、豐勢路口・預約專線：04-2524-1088
豐原市中心 見證七期豪宅DNA 工藝美學傳承者



時代花園

台中市清水區中山路11號旁(福宴餐廳斜對面)・預約專線：04-2622-8113
中科智創時代 沙鹿中山路特區 三面臨路 千坪森境





富宇 森之樹
TOP GREEN LIFE

以頂尖 致敬頂尖

竹北核心 最耀眼的天際座標

3D外觀合成示意圖

接待會館 | 新竹縣竹北市十興路二段與嘉興一街口 建築基地 | 新竹縣竹北市勝利十二街與莊敬三路口 | 03-668-2888

●投資興建：富宇建設股份有限公司●建築設計：王銘鴻建築師●公設、景觀設計：十邑設計王勝正●燈光設計：羅伊真設計師●行銷企劃：一研九鼎●建照執照：(105)府建字第00541號(2)●經紀人：蔡建麟 (103)高市字第01006號