

誰在規劃城市？

蓋大樓，需要建築師測量、規劃，決定建築物的規格。打造一座城市，也有許多幕後英雄，他們是都市計畫技師。

都市計畫技師負責規劃藍圖、改善生活空間，包括土地的分區使用、公共設施、引導都市更新案及建築工程等。每個城市各有分工層級，例如設立「都市發展局」作為規劃單位，與「工務局」、「交通局」、「環保局」等各部門共同合作。

城市大透視



撰文／劉之辰 繪圖／達姆 顧問・審訂／康旻杰（臺灣大學建築與城鄉研究所副教授）
企編／林韻華 版面／小鬥士 圖片提供／達志/Shutterstock

「叭叭叭！砰！」馬路如虎口，街道讓人喘不過氣，不時還有飛車擦撞，交通指數超黑暗。

啊，那座城市好漂亮，乾淨亮麗、街道寬闊……咦？公園裡有許多人正在大聲抗議，布條上寫著「反對拆除，原地保留」。

下一座城挺安靜，應該沒什麼大問題吧？呃，街區好靜、好靜，靜悄悄到……城市怎麼像一灘死水呀？

城市究竟是如何誕生的？要打造一座絕世好城，該注意哪些事？遇上哪些難題會讓城市「生病」，甚至走向衰亡？

在城市的演變過程中，不只要解決難題，更需要滿滿的創意。比方說，怎麼讓老社區保留原汁原味，又換上活力新裝，吸引目光？如何結合智慧高科技，讓城市和自然和平共處……

哇，要規劃一座好城市，可真不容易。讓我們穿越時空，一步一步探索，透視城市的來龍去脈！

怪咖媽媽

林惠嘉

撰文・企編／徐意筑 繪圖／右耳 版面／Amann



辛光喻 攝

還沒坐定，她劈頭就說：「這次採訪，你一定會失望，因為我的理由都很奇怪……」她的雙眼晶亮，眼神溜溜的轉，笑起來就像個小孩；臉上脂粉未施，身穿一件左右不對稱設計的皮外套，背著厚厚的後背包，好像隨時可以浪跡天涯。

她是林惠嘉，分子生物學家，擁有美國的博士學位，也是國際知名導演李安的太太。李安出名前，曾花了六年在家等待機會，當時就靠著林惠嘉在醫學院擔任研究員的收入過活。李安曾說：「惠嘉對我

最大的支持，就是她自己獨立生活。她沒有要求我一定要去上班。」

當時李安差點放棄電影，還去學了電腦。林惠嘉對他說：「我一直相信，人只要有一項長處就足夠了，你的長處就是拍電影。學電腦的人那麼多，又不差你李安一個。」

沒有林惠嘉當年的支持，就沒有今天的李安。世人誇讚她是個稱職的李太太，她只淡淡的說：「我沒有支持他，我只是不管他。」



英勇的獵人媽媽

對林惠嘉來說，每個人都是獨立的個體，應該選擇自己喜歡的事情，並為自己負起責任。她選擇成為一位科學家、妻子和母親，也決定扮演好所有的角色。在李安沉潛的六年，她賺錢養家；李安成名後在外拍片，她幾乎一個人撫養孩子。「我不會對別人說，我希望你怎樣怎樣，我只對自己期望。」在李安眼中，她是「英勇的獵人媽媽」，每天會帶著獵物（生活費）回家：「她的個性很獨立，自己能做的事就不願麻煩人。」



林惠嘉式的獨立——

▼生產不用陪伴

需要通知你的丈夫、親人或朋友嗎？

不必不必！

你來幹麼？又不能幫忙生。



▼妻子陪丈夫買菜

你真好命，先生陪你一起買菜。

你搞錯了，是我今天特別抽空陪他來買菜的！





南十字星座之於南半球，就像北極星之於北半球，自古為旅人指引方位。春夏之交，只要到北回歸線以南，也能在臺灣看到它的蹤影。

藏身雨林的原始樂土 巴布亞紐幾內亞



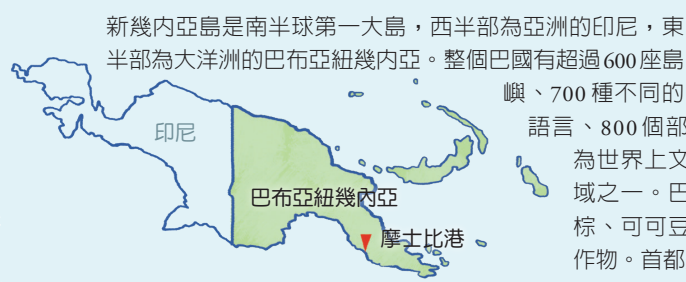
撰文／陳孟君 繪圖／李希拉 企編／李艾澄
版面／黃淑雅 圖片提供／達志/Shutterstock

這裡……好熱啊！位在赤道附近，一整年陽光直射，今天的主角——巴布亞紐幾內亞，是太平洋上火辣辣的島國。一眼望去，島上滿布原始叢林和高山，是擁有超過800個部落的原始樂土。

現代文明遇見石器時代

十六世紀時，葡萄牙探險家梅尼茲

初次來到這座綠色大島。「天啊！我回到石器時代了嗎？」他驚訝的發現，這裡的居民依舊使用骨頭、木材和石頭等石器時代的工具。「這些人和附近島嶼的居民完全不一樣，他們皮膚這麼黑、頭髮這麼捲……」於是，他便將這座島嶼命名為「巴布亞」，是印尼馬來文的「捲毛」之意。



新幾內亞島是南半球第一大島，西半部為亞洲的印尼，東半部為大洋洲的巴布亞紐幾內亞。整個巴國有超過600座島嶼、700種不同的語言、800個部落，讓這裡成為世界上文化最多元的區域之一。巴國境內盛產油棕、可可豆、咖啡等熱帶作物。首都是摩士比港。



後來，西班牙航海家雷特斯來到這裡，認為當地人比較像他在非洲的幾內亞看過的黑人，因此又將這座島嶼命名為「新幾內亞」（New Guinea，也可音譯為紐幾內亞）。這就是巴布亞紐幾內亞（以下簡稱「巴國」）國名的由來。

前進珍禽異草的樂園

熱帶島嶼沒有明顯的四季，不管七月或十二月，白天的氣溫都高達攝氏三十度！也因此，海水很快就蒸發了，時不時來場滂沱大雨，巴國居民早就見怪不怪。

巴國地處世界三大熱帶雨林區之一——大洋洲諸島及東南亞一帶。這裡有充足的陽光和雨水，也有豐富的動物與植物，像是有袋動物樹袋鼠、巴國國鳥天堂鳥、世界最大的蝴蝶亞歷珊卓皇后鳥翼蝶；此外，還擁有世界上最多樣的蘭花品種。

熱帶雨林的選美冠軍——天堂鳥

天堂鳥生活在熱帶雨林，雄鳥為了吸引雌鳥，身上會長滿五顏六色的羽毛；求偶時，還會除去樹葉清出舞臺，擺好姿勢，在晨光中華麗登場。

巴國原住民會用天堂鳥羽毛製作傳統頭飾與服裝，有些人則會將天堂鳥做成標本、紀念品賣給觀光客。不過，為了改善經濟，巴國不斷開闢田地，破壞棲地，才是天堂鳥瀕臨絕種的主因。

巴國的國旗、鈔票上，都可以找到美麗的天堂鳥身影。



天堂鳥

喀拉非部落勇士會在頭上配戴華美的天堂鳥羽飾。羽毛愈多，愈能成為目光焦點。

樹袋鼠

鳥翼蝶



心情也會生病

憂鬱是怎麼回事？

有時候，你是否覺得心情「卡卡」的，做什麼都不順心，好像全世界都在欺負自己？或是只想把自己關在房間，連吃飯或走路都提不起勁？

「我是怎麼了？」「這是憂鬱症嗎？」遇到低潮，你可能會開始焦慮、甚至懷疑自己……等一等，先別急著下定論，雖然每個人都有心情不好的時候，甚至因此生病，但不能輕易就將兩者畫上等號。往下看，也許你會有不同的想法。

憂鬱症是什麼？

根據統計，有不少人在一生中的某個階段，可能會出現憂鬱症的傾向。你在閱讀雜誌的這一刻，全世界有超過三億人，正在與它對抗。

隨著人們對心理健康的重視，你可能愈來愈常聽見「憂鬱症」、「躁鬱症」、「產後憂鬱」、「冬季憂鬱」等名詞；或者，你可能也曾聽見親人、朋友說「我好憂鬱」。到底怎樣才算是憂鬱「症」？它很嚴重嗎？會影響身體嗎？

一起來破解憂鬱症的迷思吧！

憂鬱症也分很多種？

憂鬱症有很多成因，症狀也不太相同。比如產後憂鬱，指的是媽媽生產後，體內荷爾蒙快速變化，加上育嬰的身心壓力，導致憂鬱症；冬季憂鬱則有學者認為，可能跟冬天太陽照射減少，影響腦內分泌有關。

此外，常常聽見的躁鬱症，並不是「很躁動的憂鬱症」，而是指患者會有「狂躁」跟「憂鬱」兩種極端情緒，交替出現。患者情緒會在兩個極端間擺盪，因此又被稱為「雙極症」。



迷思一：心情不好就是憂鬱症？

每個人都會有心情低落的時候，但通常能找到「原因」，比如考試考不好、跟朋友吵架。只要煩惱的問題解決、做喜歡的事轉換心情，或是過一段時間，就會慢慢恢復。像是考試考砸了，很難過；一旦放學吃到好吃的點心，碰到好事情，心情就沒那麼糟了。這種情形並不是憂鬱症。

如果毫無原因的持續低落很長一段時間，遇到好事也無法恢復，甚至影響生活大小事，才有可能是憂鬱症。

迷思二：憂鬱症都是不正常、抗壓性不夠？

憂鬱症確實跟我們平常的狀態不一樣。不過，咳嗽時，我們不會說「我的喉嚨不正常」，腳扭傷時，我們也不會說「我的腳不正常」。憂鬱症也一樣，只是情緒暫時處在比較不健康的狀態。

對每個人來說，引起壓力的情況不一樣，有些人不在意的事，對其他人來說，可能會是龐大的壓力。如果沒辦法好好處理壓力，久而久之，就會影響心理健康。

迷思三：憂鬱症只是心理疾病，跟生理沒有關係？

心情不好，有時候連吃東西都沒胃口；遇到考試，還有人會頭痛、拉肚子，由此可見，心理跟生理確實會互相影響。當心理壓力長期超重，還會改變大腦分泌，讓憂鬱更嚴重。另外，遺傳基因、青春期荷爾蒙及神經傳導物質變化等，也都有可能讓人心情低落，進而生病。

所以，憂鬱症雖然是情緒疾病，卻會影響身體，不能只認為是「心情不好」就輕忽它。

變天像變臉

西南氣流



撰文・企編／李世榮 繪圖／張振松
版面／黃淑雅・何心瑜 圖片提供／達志/Shutterstock

擺脫了東北季風，春季和夏季陸續到來。這時，萬物欣欣向榮，人們也脫下厚重外套，享受陣陣拂面的清風。嘉南平原在初春播種的一期稻作，正抽穗結實，等天氣漸漸變熱後，結成飽滿的金黃稻穗。

不過，春夏季的天氣常常說變就變，原本風和日麗的天氣，忽然變成了陰雨連綿。不但春末夏初有梅雨不斷，炎夏時常有突如其來的午後雷陣雨，更有帶來豐沛雨量的颱風。這些正在上演的天氣戲碼，到底是誰在主導？「西南氣流」正是戲臺後的推手。

梅雨鋒面報到

立夏後臺灣就進入梅雨季。這時候，不用看氣象報告，大概也猜得到接下來的

一個月，差不多都是陰雨綿綿的日子。

有句臺語俗諺說：「立夏雨水潺潺，米粟刈到無處放。」意思就是說，立夏後梅雨鋒面帶來的豐沛雨量，有利於之後的農田耕作，如果立夏這天下雨，今年就可望豐收；要是放晴，可能會發生乾旱。

那麼，梅雨鋒面是怎麼形成的？如果你對冬天時的氣象報告有印象，就知道蒙古高壓會帶來東北季風，而另一股影響梅雨的勢力，則是太平洋副熱帶高壓牽動的西南氣流。春夏之交，兩股高壓要是旗鼓相當，當東北季風帶來的冷氣團，和西南氣流的暖氣團在臺灣上空交會，就會僵持不下，形成籠罩全臺的梅雨鋒面。

每年梅雨季平均有四到五個鋒面通過臺灣。一般來說，每道鋒面滯留時間約三、四天，常常剛放晴，下一道鋒面接著又來，讓人覺得梅雨季似乎長達一個月。

西南氣流是怎麼來的？

當地球繞著太陽公轉時，陽光直射地球的位置會隨著季節南北移動。春夏季時，陽光漸漸從直射南回歸線，移到赤道，再移往北回歸線。這時候，太陽直射北半球，由於陸地吸熱快，空氣受熱膨脹，密度變小，空氣上升，形成低壓區，南方海洋的空氣會因此往北流向陸地。而太平洋副熱帶高壓西南方的環流，也會匯入，合併成一股從西南方吹來，溫暖而富含水氣的「西南氣流」。



梅雨季正是一期稻作抽穗結實時，要是雨下得太多太大，會把穀穗打落。如果遇到不下雨的「空梅」，又會影響二、三期稻作的播種。所以，沒有大豪雨的梅雨季，最受農夫歡迎。



李世榮攝
「黃梅時節家家雨，青草池塘處處蛙」，貼切描寫了梅雨季的景象。這時是有「雨怪」稱呼的中國樹蟾最活躍的時候。

有時，梅雨季下的不是綿綿細雨，而是豪雨。當西南氣流受到地形影響，例如受阿里山山脈阻擋，被迫沿山脈向上爬升，水氣快速凝結成大大水

滴，在嘉南平原降下豪雨，就會影響一期稻作收割，甚至造成水災。

梅雨雖然惱人，要是變成了「沒雨」——不下雨的「空梅」，那麼夏天就會缺水。為什麼會出現「空梅」呢？這是因為冷氣團太弱，無法和暖氣團在臺灣會合，就下不成雨了。

空梅對臺灣很不利，尤其是中南部，經過乾燥的秋冬季後，正期盼梅雨解渴，如果發生空梅，不但二、三期稻作受影響，連民生用水也會拉警報！



由於對流旺盛，水氣被帶到高空形成冰晶，在還沒落到地面變成雨之前，又被帶到高空，像滾元宵一樣，結凍成更大的冰晶。就這樣反反覆覆，最後終於落下來，就成為冰雹。

春天後母面

你對春天的感覺是什麼？煦日和風、溫暖舒適？想想前一陣子天氣的變化，完全不是這樣子呢！原本二十多度的晴朗天氣，沒幾天，溫度像溜滑梯一樣，一下子降了十幾度，還下起雨來。有句臺語俗諺：「春天後母面」，說的就是春天不穩定的天氣變化。在春天到春夏之交的這段時間，還容易產生濃霧、龍捲風，甚至下冰雹，春天變起臉來還真可怕。

