

市場漫遊

體驗學習報告

國立台北藝術大學 湯永聖

國內體驗學習期間 2020.7.7-2020.9.13

體驗學習縣市 桃園市、台北市

一、計畫內容

由一個為了簡單生活而受啟發的個人計畫，透過將生活條理、草根化，將自我從新定位於城囂之中的渺小個體，作者以「市場活動」概念為基礎，以個人視角參與市場圈子裡的活動，以暑假時間進行為期兩個多月的觀察，以中壢市區代表性的「新明市場」做為場域，從一群幾乎與自我毫無相干的人群們，藉由市場買賣活動進而展開交流，從一個簡單的交易行為更加熟悉作者認為所謂「簡單生活」之實踐，相較於現代人更為熟悉的現代企業對於商品的多層操作手段，作者欲更加認識、了解如此你賣、我買再簡單不過的行為。進而產出了此計畫。

二、計畫日程紀要

肉醬義大利麵

這大概是我最有自信的料理的前幾名了，畢竟好歹我也與這道料理相處了半世紀也，好幾年了，它作法簡單同時出錯時大部份是得以補救回的，且說實在話怎有步驟是得以出錯的，幾乎是將一切食材丟入鍋中，等待即可輕鬆收成。

大概是母親作菜時的不二法門，在煮任何與蒜有關的料理時，第一步驟總先得爆香，要將蒜末與些許油倒入鍋中（我總刻意將蒜和油增量，大概是總覺得

的洋蔥末放入，中火且不斷翻勻，
就怕它焦了，等會成品便會不知
覺的帶了些苦勁呦！想了想我也真
久沒上市場了，今天所用的食材都
還是刻意上頭去購買的，原因其實也
不大難得出，我也不算如此注重在
家解決餐食這事的人，因為我怎
樣都說服不了自己這是一件相較
外食更有效慮或是更符合現代
生活的一項活動，特別是當你只
僅需料理自己時，壓根是覺得這
挺占時間和心力的。

當然在做菜時候，也的確是厭煩
的（就好像我現在不穩地握著筆
寫出一手草亂的文字，而非用筆電記
錄這一切）。設想自己今日是單身獨自
居住在小公寓時（狀況和目前雷同）
每早要趁太陽未開始實質上的變
惱人，挺著近一學期沒有好好規律
睡眠的如此習慣，回到家在卸貨
，開始料理，哇，我真逼死自己呢！

當然這一切還沒來的比切洋葱時來了再
人鼻酸，眼見洋葱了被炒的逐漸轉
色，加上剛從肉販購入的150元牛
絞肉吧（老天這都是我在外叫一份了），
我知道還挺多食譜上都寫著牛豬各半
但是這倒是我經歷多年的一個小經
驗。

高中時的家政課，我們小組的豬絞肉4牛絞肉都沒
帶到，所幸在後面成功地借到了一些牛絞肉來湊
合著用，煮著煮著意外的我們這組居然成了最成
功好吃的一組（大概是在調味上我們也處理的
較為濃郁），我認為關鍵應該就出在全用牛絞這部
份，反正我之後便再也不加豬絞肉了！



這樣子不曉得為何，整体味道更為強烈了，
今天我便不打算用超市所販賣的剝皮蕃茄，
而是認真選用了市場的大大牛蕃茄，當然事後
還有加上更多的蕃茄配司 (paste) 去補足，但
實話說新鮮的牛蕃茄生吃真美味，好像不
像平常我偏見下的那種苦酸味，更有
一種直逼味蕾的那種鮮明的酸甜味，好像
更加貼近自然平丸的那種滋味，相當出
乎我的意料而似乎南部都會沾醬生吃，
也許我該試試！

蕃茄丟進後，接著我不會將早已滾燙好的一
鍋熱水放入麵條 (剛好好像沒提及，要先煮
熱水啲!) 麵條是直麵的譜，放入之後靜
待半分鐘即可 (我不偏好硬些的，所以都
煮 (少筋才帶起) * 記得水要多一些喔，
也可倒入一些油 + 鹽

最後，把麵擀起放置一週，加入些
慢條斯理的開始調味加入蕃茄糊、水等
那便是起司條，源自於一開始起司粉用完
最後，盛盤，擺飾，開心的幾年在一個小時
得分享這味（天啊！一直以來都如此）
符合我口味），但有沒有這味只享用就不一定了，
了鬆手呢！整早的奔波累壞了我，趕緊睡午

懶懶油放涼，再回到肉醬，這時我才會
等的，在這我還有個自己習慣加入的食材
之無，總之就又會使味道再更加濃郁些。
內便完成所有的工作，雖說家裡沒人
，但還是頗得其樂的，味道好歸好（至少
，幸好蕃茄的酸味有些開胃，要不還真自忙
午睡去了！

好吃的越南春卷河粉

(不是我做的)

我也忘了何時開始自己習於到市集裡逛逛，特別的我又喜愛於為自己買些新(舊)裝。不太像是那種時下流行的古著穿搭，而是真的購入來路不明的舊衣，大概是一件十塊到一百塊的價位相當使我著迷，況且能夠在打扮上做出更多不同選擇，我總帶著有些「挖寶」的心態去，至少不是每次都能帶戰利品回去。福和橋市集是大學的友人推薦我去的，我還記得第一次前往的時候，那時湊巧我有時間一個人自己逛逛一下，大約一個小時候，錢包的一千多塊就幾乎被我花盡，那裡對我而言幾乎就像

是金石礦那樣，而且誰能想到那裡的攤販是那樣的充滿驚喜，每攤都各自有著自己值得一看的理由，更何況福和橋市集還算是市場+市集+古物市場，時不時還有人吃攤在那呢！幾年是令人眼花了好久呢！

就像我剛提的福和橋市集幾年成為我在構思這計畫就納入的探訪地點之一，所以我起了個大年，我很想說我早就抵達了現場，但並不是如此順利的發展，我在出發前不斷猶豫在究竟要自行開車前往，

還是要放鬆的坐車前往，反正最後我抵達時間落在十點整了，哭~！不得不說我對那的好印象完全建立在美好的春天所贈予的好天氣，當我下車的那一刻，我真實的感受到「彼倫」，那幾年折騰人而我還穿土長袖長褲（我怕曬傷）鏽特別的眼熱，而且也近中午了，我還忘了吃早餐，但眼見塵土飛飛，化為了邪惡的毒氣在我前方飄散，胃口大概像是最無能的器官，馬上遁逃。居然我原本預期應有些減價的人潮，絲毫沒有。於是



打算稍逛一下即可，在這和原國預期有相當大的落差的一小時內，我先是將習慣的區域逛逛（也稍微看了幾件），但大概是天氣真的十分炎熱加上時間也過午了，許多攤位似乎並未出所擺攤，整個市集呈現一場散漫，燥熱的氛圍，這天也說也奇怪，我大量的開始冒汗水，臉上的防曬乳液幾乎全流下，我拿了衛生紙擦了擦，想又不斷使一切變的更糟，在逛回了最後一區的市場後，我美美的騎上 U-bike 駛離！

手工還拿著剛買入的一袋衣服 (哈哈我還是
衣服一切買了幾件), 到了台天附近, 似乎只
是純屬一切道理應有的發展, 我立即走入
了附近唯一的冷氣空間 (夠我舒服的選
擇中餐) 「水源市場, 我幾午在那逛上好
一陣子, 先使身心靈都恢復到水準時才決
定餐廳。

水源市場裡頭更像我認識中的
「菜市場, 裡頭不但有一般蔬果攤位
和肉販, 更多的是販賣熟食以及
直接了當的在裡頭開了餐廳!



飯後選了也是之前友人帶我吃的越南料理，
隨緣點了一碗麵食「春捲河粉」，談電話，
這碗在簡單不過的麵食居然成功的挽
救了我的一天，炸到金黃酥脆的春捲，
和醃漬過的蘿蘭絲和幾乎帶了點
土味的生九層塔 & 豆芽菜，自己上了一种
非常鮮甜的醬料，這時我才意識到
這道料理不僅填了我 ^{（飽起）} 的
胃而已，我真切的在那些不假任何
人工調味烹煮的那碗麵食中，感受
到了一种在平常用餐時所不曾注意過
的那種一道料理所承載的感受，
樸實的河粉，我怕我有些誇大，但

居然我彷彿置身越南田野之中，純樸的人
們以及日復一日的農事，生活無欲，亦無任何
裝飾，正如那碗麵食一樣，即簡單卻又平凡
恬下，雖說這道料理不是我本人實際完成的
但卻非常肯定需要被記錄下的，多久志答了
一道佳餚除了「順口味之外重要的這些力量了！

這一碗麵真切的把福和橋一切的混亂平復了不行，當然也歸功
市場裡沒到不行的冷氣，當然為了這次計畫我還特別上橋走走
冰球市場的二樓似乎分許多專程來用餐的人潮，倒多了些清
閒之感，大概也只有熟客才會上去吧！我想——

四、計畫執行後檢討及反思

實際上在執行過後，約略頭幾工作天，作者將計劃大方向做了些微更改，與其與市場的攤販們進行原先一開始作者提出的藉由攤販們的故事分享，才進行這場買賣活動，作者更認為原先在擬定計畫時有些「崇高」、「理想」化事實，一個商品的售出與買入，對於攤販們而言幾乎是家常便飯的實務，而若是將此計畫加諸於使買賣活動之上，那豈不是宣告自己才是且永遠會是如此「局外人」，將如此的觀點施加在樸實的攤販們身上，更有些破壞了原先一開始市場再簡單不過的你賣我買的行為，如此一來別說認識、熟悉此場域，更別說體現計畫的初衷「簡單生活」的此大準則，作者更應實際成為一買者（消費者）或賣者（市場攤販），實際給予其時間推磨與大量的觀察，進而體會其生活之態度，而非將計畫簡單化，用交易（金錢）來購買此除非自我親身體會，則否不可體嚐的所謂價值。



(2020.7.17於桃園市新明市場內，清點自己商品的菜農以及走過婦女)



(2020.7.17於桃園市新明市場內，一場不成功市場買賣)



(2020.8.12於桃園市新明市場
內，擺地攤的婦女以及身旁的攤
販)



(2020.9.03於桃園市蔬果批發
市場內，攤販準備收攤，收起遮
傘)



(2020.9.13於桃園市蔬果批發市場內，一對蔬果攤夫妻)



(2020.8.06於桃園市新明市場內，
置身於攤販之中的先生)



(2020.8.06於桃園市新明市場內，一名婦人帶著安全帽正準備前往攤販)



(2020.8.14於桃園市新明市場內，正在推銷商品的攤販以及挑選的顧客)



(2020.8.28於桃園市新明市場的店家向客人推銷自家的產品)



(2020.8.28於桃園市新明市場內，正準備清理攤位的婦人)

小組成員個人體驗心得

一、前言：參與本計畫前之自我期許

參與本次計畫前本覺得自己因為原本的國際計畫的更改而本選擇作罷，然卻因自己對於往後約略兩個多月的生活覺得有些空乏，故此還是認為自己參與這項計畫，會更較為貼近自己的展望，希望透過這次計畫更加貼近平靜生活，嘗試認識些樸實的生活文化，進而回穩狀態。另外，也審視了自己平時在購買食物的消費習慣，意識到如此的消費型態，與積時已久的市場文化有著相當大的差別。於是有了欲一探究竟兩者的差別與各自樣貌。

二、參與本計畫之心得

在歷程了兩個多月的市場生活後，對於如此的市場生活絕對是無法一一述說的，在一開始實施此計畫時，我總認為自己與如此環境有著相當大不同的認知，我既不來自於裡頭的人們，一開始與多數剛走入如此文化之中的人們一樣，大多都對市場文化有著「嫌棄」的態度，稍嫌認為市場文化早已有些不入流。社會發展至今的樣態加上個人親身所經歷，市場文化已不再符合現代人的需求，回想起過去，我個人唯一與市場的連結便是知曉自己的爺爺在每年過年過節之時會親自至市場上挑選食材，漸漸地回家過年過節的親人越來越少，與其連結也便越來越淡薄。

在此特別將我自認為所獲得的成就（經驗）歸功於這次計畫的實施，相信對現代人而言，煮一道菜變的更較不像是生活所需，而像是一種嗜好、興趣而言。而親自至花費時間至市場挑選食材則更為少見（根據我的觀察），大概只有對於食材供應需求相當龐大的人們（大廚、餐廳老闆等），才可能親自走一遭吧。剩下，即為大多數的人潮大多來自於熟門熟路的老主顧了。上市場這件事變得如同上教會、寺廟一樣的在表面下的原因之外，更深藏了許多也許是信仰、習慣、又或是出自於一種熟悉感，對於食材選擇上根深蒂固、直覺性的選擇市場而非新興的賣場、超市。

而我並不擁有以上論及的要點，但仍因計畫的進行，我依然時常親臨市場。計畫的進展開始一陣子後，強硬的說自己早已融入攤販們之間彼此共有的連結，我認為那會是如此一項古怪的謬論，畢竟在根基上我確實缺乏如此不具使命性的動機，然這倒使我以平衡的角度去執行此次計畫，我的確的看見了相信只有唯一親臨市場才得以目擊的盛況，攤販們此起彼落的叫賣聲，陽光掛射在遮傘之間的空隙間裡，人潮擁猛的假日早晨，當你與攤販們交談後心滿意足的對話，細微、很多無法被碰見、看見的感知確實地被感受到，好似比賽前各個選手軟足如此激昂、認真的情緒，是只有在現場，才得以被完整的接收。最重要的人們，當在一旁默默觀察他們時，除了希望商品盡快售出之外的眼神交流們，我認為默默地展現出各自對自家商品的一種信任，無不攤販對自家商品有任何的不解。對我而言逛市場是一種選擇，之餘超商或賣場，市場給予了一種較為不同的購買方式，相較於前兩者，更加為繁複以及多了所謂「人性」，的確是種無法被更替的交易模式，鑑於兩者是無從比較的。正如同身為人類或機器人在整體面向上是不可能被比較的，只能各自擇其所需，以達到滿足。

但我想這次計畫仍時不時的暗藏許多驚喜給我，誰能想到攤販們如此的好客，在面對一名如此看似缺乏經驗的「漫步者」，給予了如此大的建議與協助，好像有天當我正尋求於做烤雞的主角「雞」時，販售香菇的看似有些麻辣的阿姨，就好心地將自己的攤位棄之不理，直逕帶我走到最近的肉販，向我推薦或多或少有點交情的攤販，深怕我哪個不小心被就買不到自己所需的食材，又或著是魚販的老闆與老闆娘家常便飯與我聊起自己的兒女同樣也是大學生，同時細心為我示範了一次將完整的一尾鱸魚去鱗何其內臟，還建議我如何料理它們。這一切經驗實屬寶貴，且更使我深信這場域是飽含人性與交流的，當然交流中並不全美好，好比仍可見到攤販們之間為其位置大小爭吵，但這一切仍是人性中不可或缺的一部分。

漫步在市場之中漸漸地不覺得自己有任何突兀，這點也更顯現在攝影的照片之中，對於那瞬間的捕捉，越來越知曉其韻味深藏於何處，有了熟悉的攤販，也對菜價略知一二，從一開始的不習慣與不舒適，慢慢的我發現漫步於市場之中，有著極度放鬆的功效，那裡有著形形色色的人們，總分辨不清楚、撲·鼻兒來濃郁的味道，自己像是置身於一個社會之中，有些小小的彆扭，但又切實的屬於此。同時另外一項計畫(種菜計畫)的實施，且逐漸發展成行，體會了一株食材 (a菜) 的逐漸壯大，更深覺自己原來是如此的熱愛這些市場上的人事物，一切保有如此簡單、直接的樣態，我肯定是喜歡上市場了吧？

三、建議

無，對於能夠參與此次課程，並且拿到資金進行自己所策劃之計畫，覺得十分感謝。

四、展望

希望自己能夠更加踏實的生活，且同時更飽含觀察力以及永遠對無論新、舊事物保持好奇。勇敢面對生活周遭變動的一切，同時在之中找到永恆不變的價值。