

臺北

書刊

TAIPEI PICTORIAL

101/8

No.

535

每月10日出刊

瘋 8月 滿城帶勁熱辣辣

- 熱情如火！戀人絮語TOP6
- 熱力四射！流汗解悶真暢快
- 熱辣開胃！香辣料理挑食慾
- 大稻埕賞煙火 燃亮浪漫仲夏夜
- 青年創業免息貸款 讓夢想起飛
- 2012臺北鳳梨酥文化節 百年老店一次網羅
- 生活即創意 臺北叩關世界設計之都



填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁



熱辣迎夏，熱情圓夢

8月陽光毒辣，各種抗熱消暑活動紛紛出爐。當大家想猛吹冷氣、大灌冰水，或是從事水上活動時，本期的報導卻要你反其道而行——熱辣迎夏，熱情圓夢。

在「瘋8月 滿城帶勁熱辣辣」篇章中，邀戀人於七夕佳節相約上山下海，共遊景點曬恩愛；介紹北投溫泉泡湯、熱瑜珈、岩盤石浴和檜木酵素浴，從身體揮灑熱汗排毒；四川菜、湖南菜、雲南菜和泰國料理，以繽紛辣食在味覺上食辣開胃；從身心靈度過一個熱情洋溢的「熱辣辣」夏季賞。

為了迎接七夕，8月18日在大稻埕碼頭有一場精彩的煙火節活動，民眾可以來逛市集、啖美食、聽音樂、賞煙火，共度溫馨浪漫的仲夏夜。8月23、24日，市府大樓將變身為愛情告白勝地，邀請天下有情人show your love，一起共度美好難忘的「臺北情人節」。

而在8月24日至26日於花博公園爭艷館舉辦的「臺北鳳梨酥文化節」中，全臺各縣市的百年糕餅名店齊聚臺北，除了讓民眾大飽口福及了解鳳梨酥文化外，也舉辦臺式傳統月餅大賽，讓大家吃出「臺灣味」。當然，在百百款的臺灣味中，米食文化可能是最能激起異鄉遊子思鄉情愁的滋味，無論是滷肉飯、豬血糕、麻糬、筒仔米糕或是粽子，在臺北「啥米」都有，本期也介紹了幾個可品嚐米食的好地方。如果意猶未盡，這段期間還有包括臺北藝穗節、粉樂町等展現臺北城市文化的多元活動，也不容錯過！

都說「有夢最美，築夢踏實」，許多年輕人都有創業的夢想，為了幫這些年輕人圓夢，臺北市政府推出「青年創業融資貸款」，開辦至今，已經協助許多創業青年展開人生新旅程，讓夢想起飛。值此夏日，臺北不只熱情迎夏，也鼓勵青年熱情圓夢，讓整座城市「熱」出活力又有意義！

郝龍斌

封面攝影／楊志雄
封面圖說／兩人同心
划著獨木舟，行經美
堤河濱公園，夕陽柔
柔的金光照在波光粼
粼的水面上，更添詩
情畫意。

中華民國57年1月創刊

101年8月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——黃惠靜

副總編輯——鍾齡玲

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·連美智·林虹伶

陳雅琪·司徒懿·黃慈萱

美術設計——董谷音

行銷企劃——李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：11008臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

印刷——榮昱印製廠股份有限公司

臺北市松江路220號3樓之3

02-2531-7116

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本定價25元

● 上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送到家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw右下方「旅遊休閒」單元點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

名人悄悄話

4

臺北，具有歷史情感與畫面的城市

口述／金士傑 採訪撰文／許凱森

5

臺北，我永遠不想離開的城市

口述／卜學亮 採訪撰文／許凱森

臺北短波

6

大臺北國際無車日 與大地一起深呼吸

文／廖雅琴 圖／臺北市政府交通局提供

7

「青春專案」幫助青少年充實安全樂一夏

文／王嘉琪 圖／臺北市政府警察局少年警察隊提供

8

娜魯灣文化節 盡現原民力與美

文／林虹伶 圖／臺北市政府原住民族事務委員會提供

9

科技光華Four in 樂 來臺北秋葉原尋寶、找樂子

文／陳信文 圖／臺北市市場處提供



臺北照過來

10

瘋8月 滿城帶勁熱辣辣

文／許麗芬

12

熱情如火！戀人絮語TOP6

文／李寬心 攝影／楊志雄

18

熱力四射！流汗解悶真暢快

文／許麗芬 攝影／許斌

24

熱辣開胃！香辣料理挑食慾

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北好好玩

30

夏日風情迷走公館

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

夏日良伴 慢工細活豆花冰

文／尤好逸 攝影／吳金石

38

山中小水壩 甜水鴛鴦湖

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40

拳擊有氧 揮出健康 輕鬆甩肉

文／君君 攝影／廖碩文

43

台北商旅 創新X用心的完美服務

文／許凱森 攝影／王能佑

46

兵馬俑相伴跳Hip Hop

今夏一起哈秦去

文／觀止 攝影／許斌



臺北生活圈

50

大稻埕賞煙火 燃亮浪漫仲夏夜

文／陳雅琪 攝影／王能佑

52

青年創業免息貸款 讓夢想起飛

文字整理／黃慈萱 圖／臺北市政府產業發展局提供

54

臺北藝穗節無孔不入 城市各地有看頭

文／司徒懿 圖／財團法人台北市文化基金會提供

56

2012臺北鳳梨酥文化節 百年老店一次網羅

文／黃慈萱 圖／臺北市商業處提供

58

乍見色彩的魔幻魅力

2012粉樂町給你「粉角色」

文／連美智 圖／富邦藝術基金會提供

60

米食文化傳香 臺北啥米都有

文／林虹伶 圖／聯合知識庫

62

生活即創意 臺北叩關世界設計之都

文／陳雅琪 攝影／王能佑

64

2012哈佛亞洲會議在臺北

全球精英齊聚政大

文／司徒懿 圖／哈佛亞洲會議提供

66

臺北市原住民語言巢

在「巢」裡孵出族語的希望

文／廖雅琴 圖／臺北市政府原住民族事務委員會提供

68

米傑富 分享臺北好樣生活

文／陳雅琪 攝影／王能佑



臺北百工圖

70

飄香四十年 三芳製油廠

文／李寬心 攝影／楊志雄

臺北明信片

74

紅色的美麗

文／周純慧 攝影／許斌

幸福手作館

75

用冰棒棍 玩玩輕木工

文・攝影／葛晶瑩

78

8/15~9/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺8月節目表



我其實是「懶惰」的人，
但「活」在台北。
我作了一件事，
然後，又作了一件事。
然後，又，然後，又又又...
一個「懶」人幹嘛作那麼多事？
因為，家的魅力吧。

金士傑

(圖/果陀劇場提供)

臺北，具有歷史情感與畫面的城市

口述/金士傑(演員) 採訪撰文/許凱森

每個年代的臺北，對我來說都有不同的面貌和故事。

1980年至1990年間，是臺灣電影新浪潮時期，楊德昌、侯孝賢、蔡明亮是這時期的導演代表，電影中開始使用素人演員，風格、題材都貼近真實社會現象，彷彿是半紀錄片、半戲劇的合成，就好像不小心窺見每個人生活的寫實紀錄片，同時呈現當時臺北的真實風貌。

我在上海得到白玉蘭獎時，他們給我的評論是「如此不露痕跡的演技」，而《最後14堂星期二的課》到上海、北京巡演，對於這齣來自臺北的舞台劇，大陸其他城市的演員或評論家給予的讚美，就是這齣戲很樸素、很生活化、非常自然、非常放鬆。這些讚美聲並非一蹴可幾，而是我幾十年在臺北這個環境裡一路累積而來的。

我的老家在屏東東港，住在一個叫做共和新村的空軍眷村，媽媽是基督教徒，小時候會跟媽媽去教堂聽講道、唱詩歌，叔叔伯伯都喜歡在大榕樹下說故事、聊

鄉野。長大唸的是屏東農專畜牧科，舉凡豬隻的出生、繁殖、交配等大小事都在我管轄之下，一年半後，總覺得應該做點自己有興趣的事，所以毅然決然離開家鄉。在當時，最能夠接觸到新知識、最時尚、人文薈萃的指標就屬臺北，除了臺北，沒有第二個選擇。

在我那個年代，因為臺北剛轉型成都會，大家穿了西裝，卻穿得不舒服；不太習慣那個裝模作樣的自己，因為搞劇團較為熱血，相對地會覺得臺北這個物質文明社會的冰冷，沒有人情味。後來才發現，其實，臺北人只要熟了就會很熱情，還是有臺灣人的草根性，只要打破人與人之間的藩籬，在小吃攤吃麵、搭公車、去電影院看電影，這些平凡不過的日常生活中，陌生人間的互相幫助每天都在上演著。

我很喜歡義大利導演費里尼的電影《羅

馬》，看完那部電影對導演非常崇拜，當時就和朋友夜遊臺北，整個晚上騎腳踏車東南西北轉了一圈，騎到天亮，直到中午才回家，效法那部電影的一種感情，把整個臺北市都走一遍，想讓自己的足跡踏遍這個城市。

最懷念的地方是西門町，那時武昌街、漢口街附近有很多試片間，是早期電影青年最愛聚會的地方，在那裡看了很多經典大師的片子；失戀了則在西門町唱歌喝酒，坐在紅磚道上發呆，所以這裡的地段和小巷對我來說是很具有歷史情感與畫面的。



西門町是金士傑最懷念的地方，這裡對他而言極具歷史情感與畫面。(王能佑攝)

卜學亮

(圖/果陀劇場提供)

嘿嘿！
我在台北落地～
也打算在這裏生根了！
卜學亮



臺北，我永遠不想離開的城市

口述／卜學亮（演員） 採訪撰文／許凱森

舞台劇《最後14堂星期二的課》從去年2月開演到現在，我和金士傑老師全臺跑透透巡迴演出，甚至到了大陸上海、北京，9月將再回到臺北加演，估計會演出上百場。而每次這樣東奔西跑地工作，當飛機一降落桃園機場或松山機場，就會覺得回家真好、臺北真好！

我在塔悠路出生長大，民國90年以前還叫做撫遠街，一邊是靠近民生社區的空軍眷村，一邊則靠近南松山菜市場，那時還沒有蓋河濱公園，一下雨，淡水河沿岸一帶還會淹水，附近有農田、土地公廟，我常和鄰居小孩去那裡挖番薯、烤地瓜、釣魚、釣青蛙，或者自己拔一些仙草回家煮仙草湯喝，玩一玩就順便到鄰居媽媽家跟著一起吃飯，媽媽從不必擔心我們會餓肚子，只是有時候玩得太瘋，忘了回家的時間，就會被鎖在門外，要等到媽媽氣消了才能進去。

小時候最期待校外教學的日子，因為家境其實沒那麼好，只有在校外教學的時候，媽媽會買

西點麵包、蘋果、雞腿，讓我們可以大飽口福，享受平時無法嘗到的美食。而隨著年齡慢慢增長，上了國中、高中，家裡吃的、穿的、用的逐步改善，由此可以同步窺探出臺北的經濟發展日新月異。還記得唸大學或是剛出社會時，會去日本或其他國家玩，買一些新奇時髦又難得一見的東西，如今，臺北跟其他國家的大城市其實已不相上下，發現在臺北什麼都有、什麼都不缺，也就不假「外」求了。

以前主持《超級星期天》的超級任務單元，在辛勤地尋人、尋找線索的過程中，其實我們也會在當地尋找美食，譬如若是去承德路或是迪化街一帶，要是工作人員住附近，說哪家好吃，我們中午放飯就會去吃，有什麼風景名勝，也會順道去繞一繞，在那邊做節目開場，也讓觀眾朋友看看熟悉的臺北。臺北的風貌多

樣，有高樓大廈，也有古色古香的廟宇，雖然有些老舊社區的地址讓人錯亂、容易迷路，但濃濃的人情味一直存在著。

如果有外國朋友來臺灣，我一定會帶他們去臺北101，俯瞰臺北市全景。不喜歡排隊的我，雖然一直沒機會吃到饒河街夜市的胡椒餅，但是羊肉羹、冬瓜茶都是不錯的選擇。而學生時代到冰宮溜冰的回憶都在西門町，現在換成我的小孩要我陪著他們去逛逛。

臺北是一個很適合居住的地方，是進步的城市，也是讓我最不想離開的家。



饒河街夜市的胡椒餅遠近馳名，讓卜學亮津津樂道。（王能佑攝）

大臺北國際無車日

與大地一起深呼吸

文／廖雅琴 圖／臺北市政府交通局提供



響應無車日，民眾可多搭乘大眾交通工具，向高碳生活說再見。(王能佑攝)

城市人要向高碳生活說再見！國際上各先進國家有感於車輛激增所帶來的空氣污染及噪音問題，使得民眾的生活品質及健康持續惡化，紛紛大力推動「無車日」，臺北市也不例外，今年的「大臺北國際無車日」以公共租賃自行車（YouBike）及人本交通（即以行人為主的交通）作為主軸，規劃一系列活動，邀民眾共同響應綠色運輸，支持環保低碳生活。

無車日系列活動 環保好玩享好康

為了促使民眾對綠色運輸及低碳通勤的重視，「大臺北國際無車日」邀請了時尚、生活、理財達人撰寫網路專欄，分享個人綠色通勤經驗，此外，從即日起至8月31日，也舉辦「臺北無車文學獎」徵選，以「我的綠色通勤生活」及「臺北後巷漫遊祕徑」為主題，邀請民眾投稿，參與創意短文徵選活動，最高可獲得1萬元禮券！最後將徵選出的短文及名

人專欄製作成電子書，公開於網路供民眾下載。

「大臺北國際無車日」也邀請民眾一起成為小資男、小資女！如果你持有臺北悠遊卡並在8月1日至8月31日共一個月的時間，報名參與公車組、YouBike組或捷運組，公車組利用悠遊卡搭乘段次、YouBike組利用悠遊卡搭乘趟次、捷運組利用悠遊卡搭乘里程最多者，各可獲得1萬元儲值悠遊卡。

而於9月22日主題活動日當天，也邀請民眾騎著自行車前來市府廣場，一起參與「放駕大會師造勢活動」，以自行車排列出「GREEN」字，當天將封街並設置攤位，眾多趣味活動及展覽等著你，包括兒童交通安全體驗、環保繪畫展、闖關遊戲、DIY遊戲、古早味童玩區、綠色運具展覽等，同時全場有不插電音樂會相伴，讓民眾一起感受無車帶來的生活趣味。

綠色運輸論壇 延續無車日成效

為了讓無車日活動的效果得以延續，9月27日的「綠色運輸論壇」以人本交通及綠色運具為主軸，邀請企業界、學界、低碳推動部落客或作家及學生參與對談，以「城市如何走向低碳運輸城？」為主題，蒐集對北市交通現況及如何走向綠色運輸的建言及看法，讓大臺北國際無車日的未來推動更具實踐性及參考價值。

It's not my 碳！歡迎民眾一起響應大臺北國際無車日各式精彩活動，拋開車輛的束縛，享受更自由自在的無車生活！

►大臺北國際無車日

電話：2725-6852

網址：www.2012taipeicarfreeday.com.tw



2012大臺北國際無車日規劃許多精彩的系列活動，邀你共襄盛舉。

「青春專案」

幫助青少年充實安全樂一夏

文／王嘉琪 圖／臺北市政府警察局少年警察隊提供

暑假對於求學的青少年來說就像是吃完令人冒汗的麻辣火鍋後的一支冰淇淋，那麼的甜、那麼的美好，雖然還是有暑假作業，但不用為了上學特別早起，也不用為了考試而戰戰兢兢，可以暫時放鬆享受美好夏日時光，多麼的愜意！

但是正因為擔心青少年在暑假會誤涉不良場所、產生偏差行為或發生被害事件。內政部結合中央各相關部會與地方政府力量，從7月1日起推動「暑期保護青少年——青春專案」，積極規劃各項體能、休閒及知識學習活動，讓青少年可以度過一個快樂又安全的暑假。

今年的青春專案有三個主軸，分別為「淨化妨害青少年成長環境」，如加強執行勸導處理少年偏差行為、檢肅毒品、防制飆車事件、查察取締違法場所等，以減少青少年犯罪被害的機會；「舉辦熱力青春休閒活動」，像是進行高關懷少年偏差行為輔導活動、推動暑期少年休閒娛樂活動等，提供青少年安全的休閒娛樂；「擴大預防犯罪宣導」，利用電子及平面媒體全面宣導「反幫派、反吸毒、反詐欺、反飆車、反援交」、「預防打工被騙」等，來傳遞正確的觀念，試圖以「三」管齊下的方式來達到有效保護青少年的目的。

此外，為了配合本次的青春專案，臺北市政府也舉辦了一系列活動，像是7月初在圓山花博公園舉辦的「『龍』飛鳳舞」園遊會、警察局少年警察隊在臺北市立圖書館舉辦的「青春 YOUNG GO 讚」暑假高關懷少年團體輔導活



「『龍』飛鳳舞」園遊會邀請多組青少年團體表演精彩的勁歌熱舞，揮灑青春的汗水。（資料照片）



「青春專案」鼓勵青少年走出戶外，參與正當的休閒活動，建構正向價值觀。（資料照片）

動等。另也將於8月17日在臺北小巨蛋冰上樂園舉辦「溜冰初體驗」活動；至8月底前，臺北市各個運動中心有辦理多元的運動營隊、社會局辦理情緒管理成長團體及親子學園創作撕畫等多種活動、勞工局每個週六也將在國軍文藝活動中心進行電影放映，藉由這些活動引導青少年自我探索，培養正當的休閒興趣、建構正向價值觀，歡迎青少年踴躍參加。

有了專為青少年執行的青春專案，不僅可以讓家長放心，也可以讓青少年習得正確觀念與參加正當的休閒活動，度過一個充實、安全又快樂的暑假。

► 臺北市政府警察局少年警察隊

電話：2346-7585轉1205

網址：jad.tcpd.gov.tw

娜魯灣文化節

盡現原民力與美

文／林虹伶 圖／臺北市政府原住民族事務委員會提供

為了讓民眾對原住民文化有更深一層的瞭解，以及凝聚都市原住民的族群意識，臺北市政府原住民族事務委員會接連兩年舉行「娜魯灣文化節」，普獲民眾熱烈迴響，今年第三屆「娜魯灣文化節」將在9月10日登場，延續前兩屆的驚人氣勢與動人表演，要讓民眾再一次感受原住民族的力與美。

9月10日至12月31日在花博公園美術園區，將展出各族群獨特的建築意象，特別的是在9月10日的記者會上，將重現耆老、祭師與祖靈間的祈福溝通儀式，可一窺原住民族獨特的歲時祭儀；而令人矚目的「傳統體能運動會」，將在9月15日於臺北田徑場舉行，民眾可以欣賞到「原」味十足的傳統體育競技，如傳統射箭、傳統鋸木、拔河、負重接力、長竹刺福球等項目；另外屬於休閒體育類的兩人三腳、滾動時代巨輪、20人大隊接力等競賽，則考驗參賽隊伍的團結精神與默契。

想要聆賞原住民歌舞的民眾，則不能錯過10月13日及10月14日晚上7時在花博公園舞蝶館舉行的「穗花野火——童聲合唱晚會」及「唱自己的歌——原住民族語創作歌手巡迴演唱會」，前者邀請紀曉君與學童們一起傳唱原住民族歌謠，後者由原住民歌手及樂團傳遞原住民的真摯情感，不需索票即可免費參加；9月28日至12月31日於凱達格蘭文化館舉辦的「自然、純真二重奏——藝文特展活動」，則展出臺東縣廣原國小學生的藝術創作，民眾可從中領略布農族的歷史與文化之美。



傳統體能運動會的鋸木活動，考驗選手們的技巧與體能。（資料照片）



原住民的文化與創意在皮雕品上躍然呈現。



來自原鄉部落的農特產品深受民眾歡迎。

原民風味館 阿里山鄒族的美味與創意

除了豐沛的體能與嘹亮的歌聲，來自部落的農特產品與文創商品更能展現原住民的文化與創意，即日起至9月2日，在花博公園原民風味館「原住民族文創商品旗艦店」有阿里山原鄉鄒族的特色產業，以及其他具有發展潛力的地方產業展售，包括咖啡、茶、驕篙筍、苦茶油及極具特色的陶藝、皮雕、畫作、藤編等地方名產，讓民眾不需遠赴當地即可輕鬆選購，現場還有假日特色DIY體驗、鄒族文化介紹、現場試吃等活動，歡迎踴躍參加。

▶ 相關資訊 阿里山鄒族產業及文化推廣活動

時間：即日起～9/2，11:00～19:00
地點：花博公園原民風味館——原住民族文創商品旗艦店
電話：1999轉2013

娜魯灣文化節

時間：9/10～12/31
地點：臺北田徑場、凱達格蘭文化館、花博公園原民風味館、舞蝶館等地。
電話：1999轉2081
網址：www.native.taipei.gov.tw

科技光華 Four in 樂

來臺北秋葉原尋寶、找樂子

文／陳信文 圖／臺北市市場處提供

艷陽高照，暑熱方熾的八月，到底要去哪裡消暑一夏呢？不妨到光華數位新天地的四週年慶挖寶、找樂子！

臺北市市場處為感謝消費者四年來一路相挺，特別推出長達一個半月的「科技光華Four in 樂」光華數位新天地四週年慶活動，內容包括舉辦競速組裝大賽與英雄聯盟國手選拔，並設置最新款遊戲「暗黑破壞神III」的體驗專區及週週抽好禮等優惠活動，即日起到8月26日止，無論是想要換購最新穎的電子設備，或是想要試玩最新式的遊戲產品，都可以在光華四週年慶活動中心心想事成。

為回饋廣大的消費者，凡是在週年慶活動期間於光華數位新天地消費滿額，即可兌換樂透券一張，並於每週五舉行大樂透對獎，對中六碼送筆記型電腦、五碼送平板電腦，而8月26日的閉幕活動中將抽出活動最大獎「裕隆酷比汽車」，想買電腦、換汽車的民眾，千萬不要錯過到光華數位新天地試手氣的機會。

此外，這次活動中備受矚目的就是「暗黑破壞神III」的上市，玩家們經過11年漫長的等待後，終於一償宿願，也因此遊戲的上市進而帶動電腦硬體設備的換購熱潮。知名資訊電腦大廠這次特別量身打造「暗黑破壞神III」的動態展示區，結合現場活動，讓喜愛該遊戲的朋友們，可以在展示區中親身感受置身遊戲所帶來的震撼享受。

光華數位新天地向來是DIY組裝族群的尋寶之處，因此光華商場發展協會特別規劃「光華極限組裝挑戰賽」，在閉幕式上，將舉辦DIY競速組裝的決賽，決賽將分



光華數位新天地為回饋消費者，每年的週年慶都會舉辦各種促銷優惠活動。(資料照片)



「科技光華 Four in 樂」週年慶活動上，還安排肚皮舞表演與民同樂。

「快手大車拼」和「效能提升好手賽」兩階段進行，從初賽和複賽中脫穎而出的四強高手，將一起在舞台上競速競效能。

光華四週年慶不僅有最熱門的遊戲產品可搶先試玩外，還有各式最新3C硬體周邊產品促銷優惠，讓市民在炎炎夏日輕鬆體驗

電玩的樂趣及享受愉快的購物時光。

►相關資訊

光華數位新天地

地址：市民大道3段8號

電話：2391-7105

網址：www.guanghuamall.com.tw

瘋8月 滿城帶

瘋

書法／彌雅

勁熱辣辣

8月炎熱當頭，許多人也被這股熱力感染，想要從味覺到肢體，從身體到心靈，盡情散發熱力，度一個熱情洋溢的「熱辣辣」夏季賞。

戀人相約，佳節如夢，共看夕陽賞夜景，登高踏青戀情升溫，河濱公園單車共遊，「南區三貓」戀人絮語，藍色公路永浴愛河，浪漫地標為愛見證，熱情如火，共遊景點曬恩愛。

優雅排毒，熱汗一夏，北投泡湯好處多，休閒保健兩相宜，熱瑜珈神清氣爽，解放身心靈壓力，岩盤石浴發熱汗，遠紅外線代謝多，檜木酵素浴悶蒸，自然療法新觀念，熱力四射，排汗排毒真暢快。

食辣抗暑，火辣開胃，四川菜遠近馳名，百菜百味增食慾，湖南菜豔紅椒香，重鹹重辣好下飯，雲南菜微酸微辣，溫柔清淡醒口感，泰國菜層次分明，口味濃重真夠勁，以辣為名，繽紛辣食解暑氣。

瘋8月，抗熱浪反其道而行，熱辣迎夏，健康快樂多！

(文/許麗苓)





七月 熱情如火！ 戀人絮語TOP6

文／李寬心 攝影／楊志雄

七夕情人節是仲夏中最讓人期待的日子，可以與情人攜手出遊，看山看水看夕陽，再惱人的暑氣也都化為愛意，傳遞到雙方的心坎裡。本期《臺北畫刊》推薦六個最熱門的情人節出遊景點，讓情侶們手牽手跟著我們一起曬恩愛！

看夕陽賞夜景，儂影雙雙

情人節最浪漫的活動，除了吃豐盛的情人節大餐，「看夜景」應當是許多情侶的不二選擇，在皎潔的月色下談心事訴情衷，眼下還有宛如星光的點點燈火，浪漫至極的場景，也難怪魅力無法擋。

臺北最「高」學府文化大學，是臺北市最受歡迎的賞夜景點之一，由於學區後門的下坡段地勢高、視野遼闊，不單是文大的學生喜歡在此約會，動人的夜色

更吸引不少喜愛夜景，以及尋找浪漫的情侶前來，也因此有「情人坡」的美名。

這段情人坡正確的路名其實是東山路，從這兒往下眺望，四周毫無阻礙，一眼望去不僅有車燈盤繞出的一道道光束，宛如彗星一般，還有街道上萬家燈火營造出的點點繁星，就像一幅以黑夜為畫布、以燈光為畫筆，勾勒出浪漫動人的畫作。

不想在山坡上人擠人，那麼改往內湖的碧山巖也是不錯的選擇，這裡擁有內湖境內五星級的夜色，視野遼闊不在話下，除了有寬敞的觀景大平台，以及乾淨的洗手間可以借用，讓情侶可以盡情安心的賞景外，七夕來此正值夏日，更有機會欣賞到星光萬點的靛藍色夜空，路面與橋上的霓虹燈串成的長長星河，以及山

腳下家家戶戶的盞盞燈光，交織成絕美的景色。

登高踏青，讓戀情更加溫

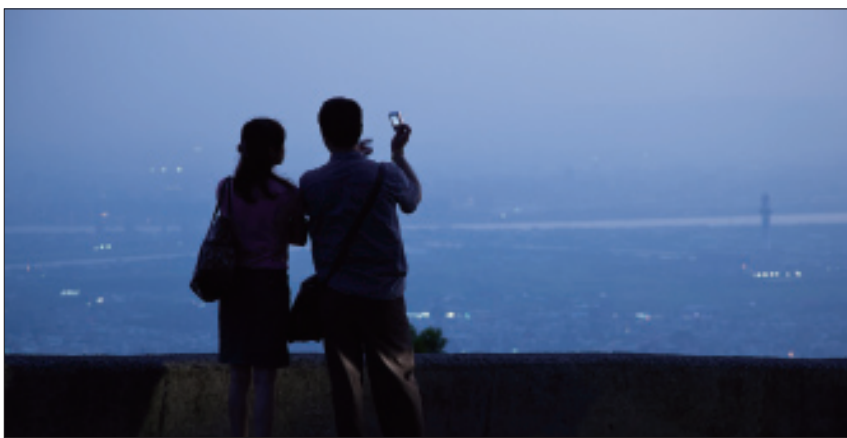
爬山登高絕對是情人節最棒的活動之一，根據專家統計，海拔每升高100公尺，氣溫便下降攝氏0.6度，山成了最天然最遼闊的冷氣房，當然是仲夏出遊的最佳選擇。

位於陽明山國家公園境內的擎天崗，海拔約750公尺，高度不高，是情侶踏青的好去處。大清早來到這片有如綠色地毯的大草原，感受清新舒爽的空氣，兩旁還有水牛相伴，一幅優閒靜謐的原野景色，讓人忍不住褪下身上的包袱，大喇喇地躺在柔軟的草坪上望藍天賞白雲，談情說夢好不愜意。

若是還有腳力，不妨沿著一



位於陽明山國家公園內的擎天崗，擁有一大片有如綠色地毯的大草原，是情侶踏青的好去處。



文化大學附近著名的「情人坡」，視野遼闊，吸引不少情侶前往賞夜景。



大溝溪步道堪稱炎夏中最消暑清涼的浪漫景點。

旁步道往涓絲步道前行，一訪有名的涓絲瀑布，步道盡是綠蔭竹林，漫步其間怡然舒適，而遠處瀑布流瀉的水聲，更帶來絲絲沁涼，溪邊林下、清風竹林，在此品嚐自備的點心飲品，邊聽著淙淙水聲，浪漫至極。

除了陽明山的擎天崗，位於臺

北市內湖區也有多處的綠意步道可供情侶牽手漫步、休閒踏青。起點位於大湖山莊的「大溝溪親山廊道」也是絕佳地點之一。行至大湖山莊的大湖路街底，便有滿眼綠油油的景色映入眼底，除了如茵的綠草，相鄰著步道旁還有一條清澈見底的溪流，讓大溝

溪步道成為炎夏中最消暑清涼的浪漫景點。這條清澈的溪流源自白石湖山，經由圓覺瀑布往南流至住宅區的大溝溪，臺北市政府為營造生態景觀及休閒遊憩並重的溪流環境，積極整治，才規劃出這片十分受民眾青睞的休閒步道。

來到這兒，可以在大片草坪上和愛狗玩飛盤、享受日光浴，或者到溪畔親水河谷區，脫下鞋襪捲起褲管泡在溪水中，一邊欣賞魚蝦自在優遊的景象，還可以順著步道一路欣賞褐樹蛙、樺斑碟、紅蜻蜓等各種蛙類、蝶類輕巧的舞姿；步道旁還有成片的咸豐草、芒草、喇叭花等植物，盡頭則是一處戲水平台，上方的木製涼亭可以歇腳，還可憑欄眺望溪谷景色。

要是還有時間和體力，親水步道銜接著內湖八大名景之一的圓覺瀑布，瀑高30多公尺，鄰近皆是造型奇特的渾雄巨石，一旁還設置有香菇造型的涼亭供遊客休憩野餐，往返約1小時的路程，沿途林蔭夾道，行來涼爽宜人。

河濱公園騎協力車， 一同向前行感情也升溫

能夠和情人一起從事戶外運動，也是另一種浪漫。時下風行的單車運動也是情人節很好的休閒選擇，尤其臺北市河濱自行車道規劃完善，且在各河濱公園都提供有腳踏車租借的服務，除了一般的淑女車、越野車、親子車之外，還有適合情侶同騎的協力車，趁著涼風徐徐的夏日午後，租輛協力車同心協力迎著風向前行，戀情似乎也跟著一起加溫。

位於基隆河右岸的美堤河濱公園，很適合情侶迎風賞景，周邊



夕陽西下，與戀人同心協力划著獨木舟前行，戀情也跟著一起加溫。

有大片綠地與河畔溪水相映，景色十分優美，加上車道寬敞，騎乘起來十分優閒舒適。天氣好時對岸的101大樓清晰在目，若幸運地遇上松山機場飛機起航，還能

欣賞到宛如飛機自101大樓衝上雲端的美麗錯覺。浪漫的還不止於此，傍晚時分，當天空拉下夜幕時，還能欣賞對岸美麗華摩天輪迷人的身影，宛如置身偶像劇場



情侶同騎協力車，迎著風向前行，羨煞路人。



有大片綠地與河畔溪水相映的美堤河濱公園，很適合情侶到此漫步談情。



到了貓空，不要忘了拍照留念，將屬於兩人的美好時光永久停格下來。



找一家視野佳、風光好的茶餐廳，享受溫馨的時刻。

景一般，夢幻極了。

臺北市境內共有六處河濱自行車道，分別為基隆河左右岸；關渡、金色水岸、八里左岸；景美溪左右岸；新店溪、大漢溪與淡水河；以及社子島環島、雙溪水岸等自行車道，規劃都相當完善。不管是想要重溫大學校園的人文風景，或是欣賞都市裡難得的田野風光，還是一睹紅樹林珍貴的生態環境……都能滿足戀人們不同的賞景需求。

逛動物園搭貓纜，盡享戀人絮語

在動物園過情人節可體驗另類的浪漫，今年雖然沒有舉辦大型活動，但在情人節前夕，適逢週末夜間開放，園區有樂團演奏浪漫輕快的音樂，與天下有情人分享。動物之間純淨動人的愛情故事，自然也是遊賞的重頭戲，像

是剛孕育出愛的結晶的無尾熊，教育中心裡大象林旺和馬蘭的經典愛情故事，水鳥區黑天鵝戲水的畫面，以及紅鶴相依偎的恩愛模樣，相信能讓戀人們感情更加堅定。

拜訪動物園後，當然要繞到一旁的纜車站，搭乘新換裝的「流



看到動物之間的愛情故事，讓戀人們感情更加堅定。



傍晚搭乘遊輪從藍色公路出發，映在河面上的城市倒影與儷影雙雙，優美的景色足以讓情侶目眩神迷。

行豹紋」、「時尚斑馬紋」、「可愛長頸鹿紋」及「高貴孔雀羽毛紋」等彩繪車廂，到貓空品茶賞景，找一家視野佳風光好的餐廳茶館，來一壺木柵特有的鐵觀音，點幾樣瓜子點心，一邊品茶一邊談心，享受溫馨的兩人時光。

優遊藍色公路，永浴愛河

不想在路上塞車人擠人，那麼搭乘臺北市的藍色公路，換個角度從河上看城市也別有風情，尤其是傍晚時出發，陽光柔和、微風清拂，還有映在河面上的城市倒影與儷影雙雙，優美的景色足以讓情侶目眩神迷。

藍色公路共有大稻埕、美堤、關渡等數個碼頭可以搭船，其中又以關渡碼頭可選擇的班次最多，不妨以此為起點。關渡碼頭的航程，是從關渡一路通往對岸的淡水老街，或者延伸到下一站漁人碼頭，可以一路坐船沿河盡興遊賞，既省油錢又能避開車陣



關渡碼頭的絕色美景，吸引不少情侶相約到此欣賞落日餘暉。

而和情人恣意地欣賞美麗浪漫的河岸景色，實在是一舉兩得。

其實，泊船的關渡碼頭本身就值得駐足遊賞，連接著碼頭的木棧道旁設有兩排木椅，每到傍晚時分總坐滿了觀賞夕陽美景的

民眾，不少情侶也相約到此欣賞落日餘暉，紅橋與河影相映的絕色美景。

通往淡水的渡輪達達地啟動了，船開始向河中央移動，遠處的關渡大橋變得愈來愈近，當月



臺北101大樓是許多情侶最愛合影的場景。

光緩緩灑下，碼頭兩旁也被盞盞燈光染成了一條燈河，此時與情人相偕坐在船上一同迎接夏夜的來臨，說有多浪漫就有多浪漫。當船漸漸駛往對岸，迎面的家家戶戶像是約定好似的，逐一點亮了燈光，頓時間把夜色烘托得好不熱鬧。

若是不想在老街上覓食，那麼繼續坐到下一站漁人碼頭也成，只要買票時記得詢問清楚有銜接漁人碼頭的船班即可。相較於淡水老街豐富的小吃，漁人碼頭有幾家頗富情調的餐廳，可以享受燈光美氣氛佳的燭光晚餐，晚餐後還可以循著情人大橋漫步賞夜色，讓戀情持續燃燒一整年。

浪漫地標，留下愛的見證

拍下一張張與戀人的甜蜜合照，那是一定要的啦！臺北市有不少的浪漫地標，是情侶拍照留影的首選之地，別忘了來此留下兩人的浪漫回憶。

在夜空中閃爍著光芒的美麗華摩天輪，活像是童話裡才有的夢幻場景，宛如一座圓形的星環，守護著兩人的愛情，也似乎象徵戀情能夠圓圓滿滿，當然是戀人



兩人在浪漫地標、火紅的LOVE公共藝術前甜蜜合影，為戀情留下了最佳見證。

們不可錯過的合影地點；而臺北101大樓除了是觀光客來臺必遊的景點，也是許多情侶最愛合影的場景，在此留下兩人依偎的身影，彷彿戀情也能「愛到最高點」。

相較於摩天輪、101大樓含蓄式的浪漫，位在臺北101大樓旁的這座裝置藝術，則顯得更直接大膽，四個英文字母L、O、V、E，還特別選用了熱情的紅色，拼成一個大大的LOVE（愛）字，擺明了就是要大大方方愛給你看。這座公共裝置藝術，其實是由美國

以「LOVE」為主題的普普藝術家 Robert Indiana所設計，目前同樣的LOVE作品，也在紐約、費城、溫哥華、新加坡、日本新宿、法國尼斯……等世界上許多著名的城市落腳，而臺北有幸也在名單之列。

一如日本新宿，「LOVE」已是許多年輕戀人最愛的約會地點；臺北的LOVE，自然也成為戀人最愛拍照的景點，兩人在火紅的LOVE前留下的甜蜜合影，也為戀情留下了最佳見證！

熱力四射！ 流汗解悶真暢快

文／許麗苓 攝影／許斌

炎炎夏日，很多人都想待在涼快的環境，像是整天躲在冷氣房裡，卻可能因此忽略排汗、排毒的重要性。若反其道而行，趁夏天從事一些可幫助排汗和排毒的活動，在熱力四射中讓身心靈都輕盈起來，豈不快哉！

究竟哪些活動可以同時達到排汗和排毒的效果呢？北投泡湯、熱瑜珈、岩盤石浴和檜木酵素浴等都是不錯的選擇，若是能在優雅又舒適的環境中從事這些活動就更棒了！讓我們帶著輕鬆愉快的心情，前往水都溫泉會館、SPACE YOGA安和館、澄境會館、BEING spa民生館等地方，享受汗水淋漓的暢快感。

●北投泡湯 休閒保健兩相宜

「夏天也可以泡湯。」水都溫泉會館企畫公關鄭鈺君如是說。以往一般人想到泡溫泉，總是以

為這是秋天微涼或寒冬時節才會從事的活動，天氣越冷，泡在溫泉中更是一大享受，夏天這麼熱，若再去泡溫泉的話，豈不是熱上加熱、容易中暑嗎？鄭鈺君卻打破迷思說道：「其實泡湯是不分冬天或夏天的，它能夠促進身體排汗，泡完湯會想補充更多水分，反而更能促進身體的新陳代謝，讓身體更舒暢。此外，北投溫泉的泉質是白硫磺泉，為弱酸性，富含多種微量元素，宛如死海般的礦物保養，有軟化皮膚角質層的作用，像是有些醫師會鼓勵有慢性皮膚病的患者藉由泡湯來改善體質。」

水都溫泉會館位於北投地熱谷旁，是一處集泡湯、住宿、筵席於一身的溫泉會館，並提供有北投溫泉區少見的七彩氣泡式溫泉水療按摩浴缸。館內除了有各種風格的時尚客房可享受私人泡湯之樂外，還擁有露天風呂大眾

浴池，由於設在頂樓，不只可以享受日式泡湯的情境，更能享受一邊泡湯、一邊觀星的樂趣。為了讓夏天泡湯的訪客「涼快一夏」，水都自即日起至9月底推出促銷活動，來此消費可免費享用哈根達斯冰淇淋，另外也配合夏日浴衣節、北投酒家菜文化美食節等活動推出套裝服務。鄭鈺君提醒民眾，夏季泡湯特別要注意多多補充水分，泡湯過程中要適時休息，並依個人狀況斟酌泡湯時間，這樣才能盡情享受夏季泡湯之樂。

北投是遠近馳名的溫泉鄉，吸引了無數國內外觀光客前來，今年由交通部觀光局舉辦的「十大觀光小城」票選中，北投即名列其中。難得的是，一般溫泉區大多位於交通偏遠地方，但北投溫泉區卻位於都會區、捷運站附近，不用太過舟車勞頓就能享受泡湯之樂。除了水都溫泉會館、



夏天泡湯能促進身體的新陳代謝，讓身體更加舒暢。



在露天風呂大眾浴池泡溫泉，可享受一邊泡湯、一邊賞景的樂趣。



水都溫泉會館提供七彩氣泡式溫泉水療按摩浴缸，給遊客極致的泡湯享受。

水美溫泉會館、春天酒店、花月溫泉生活館這類結合溫泉、水療SPA的時尚泡湯去處外，當地還有如瀧乃湯、吟松閣等老字號，加上北投特有的溫泉鄉情調，來此泡湯之餘，不妨順道遊賞地熱谷、梅庭、北投溫泉博物館、北投圖書館等景點，規劃一趟別具一格的夏季北投溫泉之旅，體驗不同季節的北投之美。

►水都溫泉會館

地址：北投區光明路283號

電話：2897-9060

►臺北市溫泉發展協會

電話：2895-5418



大部分的溫泉會館皆提供有住宿客房，除了可享受私人泡湯之樂外，也可在泡完湯後徹底放鬆休息。



在高溫約攝氏38°C至42°C的教室中做熱瑜珈，可熱汗淋漓，釋放壓力。

●熱瑜珈 身心靈的觀想與壓力釋放

「請將雙手十指交扣，吐氣……想像你的身體被繩子懸掛在空中，聆聽自己的呼吸……吸氣，把自己帶回來……現在你已經瘦50公克了……」在一間高溫約攝氏38°C至42°C的教室中，一群學員在各自的瑜珈墊上跟著瑜珈老師Vino的示範完成各種動作，結束這節熱瑜珈課程後，只見每個人早已熱汗淋漓，但臉上都露出舒心的笑容。

一位初體驗熱瑜珈的林先生表示，上課前頭昏昏、腦鈍鈍，上完課覺得神清氣爽，原本擔心會做一些需要「折來折去」的高難度瑜珈動作，還好沒有想像中困難。SPACE YOGA行銷部經理余佩珊則說，每個人的身體狀況不同，練瑜珈不是在跟人比柔軟度或做些特異動作，若有專業老師在旁邊指導，則可以開發練習者對身體的覺知和身心靈的觀想。

SPACE YOGA是國內早期引進熱瑜珈的業者，位於誠品敦南店附近的SPACE YOGA安和館，是一個澄淨明亮、寬敞靜謐的瑜珈



練瑜珈若有專業老師在旁邊指導，可以開發練習者對身體的覺知和身心靈的觀想。

空間，其結合健身房的便利性和lounge bar休閒感的空間設計，讓人來到此處就忍不住想在此消磨一整天。而且SPACE YOGA擁有來自世界各地的專業瑜珈指導師，一星期有近200堂不同瑜珈派系、程度、主題的課程，以及不定期舉辦的世界級瑜珈大師研習營，吸引許多喜愛瑜珈的人來此練習及交流。

外表看來年輕又有活力的Vino表示，她原本患有先天性氣喘，試過很多的方式改善卻徒勞無功，直到練了瑜珈才開始慢慢改善，從此開啟了瑜珈學習之路，進而成為SPACE YOGA瑜珈老師及



做熱瑜珈不但可雕塑肌肉，還有助心靈沈澱，達到身心靈平衡。

SPACE WELLNESS 私人課程療癒師。她建議，目前坊間瑜珈教室的水準參差不齊，有心想練瑜珈的人一定要找受過專業訓練的老師來引導，才不會因為錯誤的動作而造成肌肉、關節的損傷。

至於熱瑜珈跟一般瑜珈最大的差別在於熱瑜珈課程是在高溫約38°C至42°C的熱教室或環境中練習。SPACE YOGA異業合作與營運經理林瑞菁表示，熱教室的熱源是從國外引進專供熱瑜珈使用的熱氣設備，其與一般家用暖氣不同，除了幫助調節空氣中的濕度不致悶熱外，還能幫助身體排汗、排毒，增加身體柔軟度和肌力，相較於一般瑜珈更能縮短暖身的時間。

熱瑜珈所做的動作都是一般人可以較為輕鬆達成的心肺功能練習基礎動作，除了幫助強化、雕塑、延展肌肉之外，同時也能使心靈沉澱和紓解壓力，經常練習更能夠提高注意力、平衡、耐力，並消除疲勞。

►SPACE YOGA（安和館）

地址：安和路1段27號16樓

電話：2733-8108

●岩盤石浴

遠紅外線促進新陳代謝

岩盤石浴發源於日本秋田縣澤湖的「玉川溫泉」，當地人認為利用岩盤石的地熱來溫熱身體，能將不好的物質與汗一起排出，又稱「乾式洗浴」。其特色是在常溫約攝氏40°C即可釋放出對人體有益的遠紅外線和負離子，溫熱感緩緩滲透體內，促進血液循環和新陳代謝，幫助排毒、排汗，甚至可以在體脂肪降低、身體酸鹼度平衡、神經調節、細胞活化及人體的自然治癒能力等方面有所幫助。由於所排的汗是深入皮膚底層所產生的「良質汗」，不僅不會感到黏膩或有異味，躺完後即使不用沖洗也沒關係。



熱瑜珈所做的動作都是一般人可以較為輕鬆達成的心肺功能練習基礎動作。



岩盤石浴是利用岩盤石的地熱來溫熱身體，將不好的物質與汗一起排出體外。

近幾年來，岩盤石浴的風潮逐漸從日本延燒到臺灣，但規模都不大，直到大約三年半前澄境會館的成立，總經理劉仁賢說，這是特別為女性消費者所打造的隱密空間，有如私人俱樂部的「三水六浴」芳療SPA中心，其中又以岩盤石浴最具代表性。

澄境會館位於捷運內湖站附近大樓的地下空間，乍看似乎不大，其實別有洞天，五色水晶石柱相當吸睛，使整個地下空間不會讓人感到沉悶。在公關經理Melanie的導覽下，探看「三水六浴」的水療區、休憩區、芳療室等區域，岩盤石浴則是跟水晶磁浴和玫瑰鹽浴同一個空間，可依館內建議方法交替使用。

Melanie特別示範說明岩盤石浴的躺法三部曲，首先正面俯臥，趴著躺15分鐘，溫暖腹腔臟器，接著兩面側躺20分鐘活化淋巴，最後再正面躺臥10分鐘。另外，岩盤石浴空間也安排了熱瑜珈的課程，充分發揮「熱室」效應。

在口耳相傳之下，澄境會館已經成為婆婆媽媽、姐姐妹妹們的祕密基地，喜歡利用假日、上班或帶小孩上下學的空檔，前來這個優美舒適的空間享受排毒、排汗及寵愛自己的樂趣，偶爾跟姐妹淘聊聊心事話家常，某種程度也算是達到一種「心靈排毒」的功效。有機會的話，不妨來此享受如貴婦般的尊寵之行，紓解身體及生活的煩悶。



澄境會館專為女性消費者打造這處療癒身心的隱密空間。



岩盤石浴有助排毒、排汗，還可在體脂肪降低、身體酸鹼度平衡及提高人體自然治癒能力等方面有所幫助。(圖/澄境會館提供)

►澄境會館

地址：內湖區成功路4段168號B2

電話：8791-3762

●檜木酵素浴

悶蒸養生自然療法

目前在國內有一個全新的養生概念——檜木酵素浴，這是由統一企業集團旗下的BEING spa從日本獨家引進的養生自然療法，在臺北，只有民生館有這套設備。

走進BEING spa民生館時，首先會聞到一股特殊的檜木酵素味，初聞可能有點不習慣，但久了會覺得身體壓力似乎釋放許多。在BEING spa民生館副理黃波寧及公關郭銘蘭的帶領下，來到檜木酵素浴的浴場，在她們的導覽示範及解說下，大致了解它的緣由、特色及過程。

檜木酵素浴起源自百年前的日本關西一帶，當時被注重養生的日本民族譽為天然健康法，美國醫學更是證實日本人長壽的原因與長期使用酵素含量多的食物，以及經常浸泡酵素浴有關。檜木酵素浴是運用多種水果酵素、珍貴檜木、黑糖、穀物、草本精華

等獨家配方，利用酵素自體發酵所產生的熱能溫暖包裹全身，表面看來，似乎與砂浴頗為相似，但其實截然不同，它是採用品質上乘的臺灣檜木，檜木屑非常輕柔，感覺像是被溫暖的森林能量包裹，在檜木香氣及溫暖的氛圍中，感受身體壓力釋放的舒暢感。

做檜木酵素浴時需要先換上特製的酵素衣，並先喝一杯酵素飲來從內而外啟動能量。芳療師會先在檜木屑池中挖出適合人體躺臥的空間，並依個人體型埋進池中，整個看來如同一個特大號蒸籠，採用「悶蒸」方式，由內而外溫熱身體，產生排汗、排毒的代謝功能，且可消耗脂肪熱量、改善疲勞酸痛等問題。過程中配合做檜木酵素眼枕護理，據說可改善黑眼圈、眼睛浮腫、酸澀疲勞等；若是加碼服務療程，還可做肩頸紓壓按摩，讓身心更加舒暢。夏天做檜木酵素浴，排汗及排毒的效果會更加彰顯，若配合均衡的飲食和運動的話，體態也會更加輕盈。

由於檜木酵素浴使用的是天然



檜木酵素浴採用「悶蒸」方式，由內而外溫熱身體，產生排汗、排毒的代謝功能。



做檜木酵素浴前，先喝一杯酵素飲來從內而外啟動能量。

草本素材，每一位客人做完皆需要做即時的養護工作，每週還要做深層養護及換土，如同園丁般地照顧浴池，看似簡單，但所花費的心力、物力卻很多，更讓人感受此種自然療法的生命力。

► **BEING spa** (民生館)

地址：民生東路5段149號B1

電話：2756-9917

看了這些幫助排毒、排汗的活動，你是否也想暢快地在夏日流汗解悶，讓自己更健康、輕盈呢？有機會的話，不妨找尋適合自己的活動，享受熱汗淋漓一夏的樂趣吧！



芳療師會先在檜木屑池中挖出適合人體躺臥的空間，此空間看來如同一個特大號的蒸籠。



過程中配合做檜木酵素眼枕護理，據說還可改善黑眼圈、眼睛浮腫與酸澀疲勞等問題。



辣

熱辣開胃！ 香辣料理挑食慾

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

天氣爆熱，進食的胃口也像是在高溫中凋萎了似的，美食當前也懶懶沒勁。這種時節，吃什麼最能喚醒食慾？在食物裡加點辣、加點酸是不錯的辦法。從中醫的觀點，酸能刺激味蕾、分泌唾液，平衡體內酸鹼值，辣則具有發汗、化溼、解鬱功效，有助排出體內累積的暑熱和溼氣。源自中國的川菜、湘菜、雲南菜，以及東南亞的泰國菜都以酸辣著稱，色彩濃烈、嗆辣香噴，吃得全身冒汗之餘，更能舌下生津、令胃口大開。

經典川菜 百味料理稱王

川菜以「三香三椒三料，七滋八味九雜」著稱。台北國賓大飯店川菜廳主廚陳西滿表示，「三香」指的是蔥、薑、蒜，

「三椒」為辣椒、胡椒、花椒，「三料」即醋、豆瓣醬、醪糟（酒釀），四川人把三香、三椒、三料加以煎炒煮炸、爆熗煨燴，產生了「七滋」：酸甜苦辣麻香鹹，以及「八味」：魚香、麻辣、酸辣、乾燒、辣子、紅油、怪味、椒麻，「九雜」正是料理界對川菜「一菜一格，百菜百味」的嘆服與迷戀。

各種菜式中，又以麻辣最為突出而遠近馳名，「辣」幾乎成了川菜代名詞，而以三椒爆香混搭的湯汁，正是辣味的靈魂。經典菜式包括宮保雞丁、宮保皮蛋、夫妻肺片、乾燒蝦仁、辣子肥腸、毛血旺等，光聽菜名便令人血脈賁張、食慾高亢。其中「乾燒蝦仁」以蒜、薑、辣豆瓣醬大火快炒，加入番茄醬、酒釀、高

湯，醬湯的甘味牽引出鮮蝦的清甜鮮脆；「宮保皮蛋」將皮蛋煮過切塊過油，加入乾辣椒、花椒粒爆香，花椒的麻香與乾辣椒的嗆辣襯得皮蛋口感加倍Q彈，乾爽香醇；「水煮黃雞魚」以基隆盛產的黃雞魚取代傳統石斑魚，片出全魚最精華的部分以醃料去腥，過油後淋上乾朝天椒、花椒、蔥油爆香煮滾的辣湯，厚實魚肉浸在濃郁豔紅的湯汁裡，搭配鋪底的脆甜黃豆芽吃，平衡麻辣感，整體食感麻香夠味。

除了熟食，川菜在涼拌與冷盤上也有精采表現。「怪味雞」以白芝麻醬調和花椒粉、高湯、醬油、糖、醋等，淋入煮熟的土雞腿肉，滋味又鮮又鹹又甜又麻又辣還帶點酸，百味交雜卻十分爽口，因而有「怪味」之稱。



暑熱方熾，和家人上館子吃香辣料理享團圓之樂，開胃又開懷。



以基隆盛產黃雞魚烹煮而成的水煮黃雞魚，淋上店家的獨家辣湯，麻辣香氣無人可擋。



怪味雞以白芝麻醬、花椒粉、高湯等配方入味，口感鮮甜，辣中帶酸，怪中帶勁，令饕客欲罷不能。



淋上辣椒籽、花椒粉等調和成的辣油，夫妻肺片散發川菜特有的辛香。

「夫妻肺片」將牛腱、牛肚用香料、酒、辣椒滷至入味，再切成薄片，淋上辣椒籽、花椒粉、辣油、香油等雜醬在一起，呈現川菜特有的辛香。

不能吃辣的，也有「雞絲拉皮」、「蒜泥白肉」等清爽涼菜可搭配選擇，鮮活的七滋八味，讓人一筷一筷挾，吃得欲罷不能。

▶台北國賓大飯店川菜廳

地址：中山北路2段63號12樓

電話：2100-2100轉2383

豔紅椒香湖南菜 重鹹重辣真下飯

川菜固然辣，邊境與四川重慶接壤的湖南更有過之而無不及。湖南古稱「卑溼之地」，長年多雨潮溼，辣椒具有祛寒去溼的功效，又開胃下飯，因此不分男女老幼普遍嗜辣，別人把辣椒當調味料，湖南人則是直接把辣椒當菜吃，招待貴客時，不是勸酒、請吃肉，而是殷勤請吃辣椒。中國有句俚語：「四川人不怕辣，湖南人辣不怕」足見湖南嗜辣的強度更高一籌。

不同於川菜的麻辣，湖南菜重



大紅椒、朝天椒、花椒、青尖椒經多道工序特調而成的獨門辣味，色香味俱全。

香辣，更將辣椒的百變風味發揮得淋漓盡致；大紅椒、朝天椒、花椒、青尖椒、泡椒、乾椒、剁椒、辣油等方式，變身為色香味俱全的獨門辣味。如「燒椒皮蛋」選用肉厚筆直的大紅辣椒去籽去皮膜醃漬，加入皮蛋、辣豆豉末，將辣椒變化成豔紅迷人的涼菜；「虎皮青尖椒」是湖南常見的家常菜，將肥厚的青尖椒切成長片後油炸，炸過的外皮皺皺的好似虎皮，因而得名，加入豆豉混炒提味而成，兩道菜的辣椒



「霸王魚頭」將大紅椒和綠色野山椒醃漬剁碎後鋪於大鱧魚頭上，鹹辣河鮮滋味豐富。

看起來溫和軟綿卻後勁強烈，沒提防大口咬下，才知道辣的威力夠猛，非得馬上點碗白飯來解辣不可。

「霸王魚頭」就是湖南名菜「剁椒魚頭」。採用夏季生長水分含量較少的大紅椒和綠色野山椒放在米酒中醃漬發酵一年，取出剁碎後鋪於新鮮大鱧魚頭，蒸煮起鍋時再淋油嗆出香氣，魚肉腴滑軟嫩，鹹辣河鮮滋味豐富，激得連日無力的食慾瞬間活了過來。



1010湘用餐空間寬敞、窗明几淨，很適合呼朋引伴、闔家光臨，享受美食與團聚之趣。



臭豆腐肥腸阿干鍋以厚味重油為特色，多層次的辣香風味，配上肉質厚實的大腸頭，熱辣滋味令人回味無窮。



燒椒皮蛋選用的大紅辣椒，鮮艷欲滴的風姿吸睛誘人。



湖南家常菜虎皮青尖椒，將青尖椒切成長片後油炸，再與湖南豆豉熱炒，炸過的外皮皺皺的好似虎皮，因而得名。



酸辣洋芋為雲南家常菜，辣油爆香後添以白醋拌炒，辣中微酸的滋味，爽口宜人。



辣炒牛肉選用油花比例絕佳、剝碎的牛小排，加入辛香料熱炒，濃麻味足。



油淋干巴將獨門牛肉乾切片加入乾辣椒、蔥花快炒，再以芝麻提味，口味鹹香道地。

「臭豆腐肥腸阿干鍋」以厚味重油為特色，花椒油、燈籠椒、大紅椒呈現多層次辣香風味，自然發酵的臭豆腐、肉質厚實的大腸頭吸飽了濃郁醬汁，熱氣夾著辣味撲鼻，很是過癮。吃光豆腐、大腸剩下的紅油湯汁可是好東西，打包帶回家，加點豆腐、肉片，拌飯拌麵吃又是一絕，辣得呵聲連連、眼角泛起痛快淚光的同時，記得點杯冰鎮荔枝凍飲、甘蔗汁或百香果翠茶來搭配，入口瞬間解辣，無比暢快。

► 1010湘

地址：松高路11號6樓

電話：2722-0583

微酸微辣雲南菜 溫柔喚醒食慾

同樣以辣聞名卻同中有異，那就是以清淡見長的雲南菜。相較於川菜的「香麻重辣」，湖南菜的「不辣不香」，雲南菜的特點則是「酸中帶辣」。「微微的酸、微微的辣，雲南菜調料輕手，不會像川菜、湘菜那樣直辣入喉。」老字號人和園餐廳老闆一語點出雲南菜的經典特色。

雲南常年盛產蔬菜，時興用山菜做素菜或用於點綴，呈現清淡淳樸、清甘鮮美的自然風味，如炸香菇、炸洋蔥、釀百合、油炸

仙人掌花等都是傳統名菜。雲南人也喜歡將特產的香茅草、香蓼草、各式辣椒等引入菜式，運用少數民族特有的烤、燻、醃等重視原味的料理手法，兼具鮮醇、濃香特點。

如「油淋干巴」，干巴即牛肉乾，生牛肉醃過燻乾，切片加入乾辣椒、蔥花快炒，撒芝麻增香，看起來黑麻麻的不起眼，卻是鹹香道地，入口有驚喜。「大頭菜豆干肉絲」、「酸辣洋芋」都是家常菜，以辣油爆香蒜末、花椒、乾辣椒，最後下點白醋拌炒，頗有畫龍點睛的效果，辣裡帶點微酸，吃來口齒生津。

老闆表示，吃雲南菜大多會搭配米線來吃，湯頭清爽、米線Q彈，十分解膩。輕辣開胃的料理、清芬恬淡的米麵香，造就雲南菜獨到的迷人風味，在每一個熱得吃不下飯的日子裡，輕輕喚醒你困頓的食慾。

► 人和園雲南菜

地址：錦州街16號

電話：2536-4459

泰國料理 飄飄你的吃辣指數

東南亞比臺灣更燠熱，因而泰國、菲律賓、印尼、印度、越南等國的料理無不濃香豔色，就像中國菜系的川菜、湘菜一樣，以口味濃重著稱。其中泰國菜更是風靡全球多年，去年美國CNN票選全球十大美食，泰國料理就囊括其二，足見熱潮仍未退燒。

泰國是個濱海國度，氣候炎熱，海鮮、蔬菜、水果產量豐富，為在熱天裡引起食慾，薑、大蒜、辣椒、蔥、椰漿、丁香、豆蔻為料理必備佐料，菜式一般也以辛辣味重著稱，生辣椒或辣椒醬更是必備，加上善用番茄、鳳梨、木瓜、椰子等水果的果酸和天然香氣，夠酸、夠辣也夠甜，層次鮮明，滋味夠勁。

「酸辣蝦湯」就是泰國有名的Tom Yom Kum，世界三大名湯



鐵板香辣海鮮以泰式辣醬快炒，藉鐵板持續加熱，香氣四溢，恰滿足臺灣人對熱食的愛好。



酸辣蝦湯名列世界三大名湯，牛肉高湯以泰國辣椒醬、椰漿、檸檬汁增香提味，酸中帶辣，讓人食慾大開。

之一，使用牛肉高湯，湯底加入小番茄、香茅、檸檬葉、南薑、紅蔥頭等十多種香料熬煮，並搭配泰國辣椒醬、椰漿、檸檬汁提味，水果的酸與辣椒比例完美，酸溜溜、火辣辣，叫人看得口水直流。

「辣炒牛肉」選用油花比例絕佳的牛小排，以手工剁碎保有牛肉特有的肉筋嚼感，加入辛香料熱炒，濃麻味足；「鐵板香辣海鮮」將大蝦、透抽等以泰式辣醬快炒，透過鐵板持續加熱，更是香氣四竄，很能滿足臺灣人愛熱食的習性，只是吃海鮮動作要快，時間一久肉質老化，未免可惜。

喜歡涼菜的話，「青木瓜沙律」將青木瓜切成細絲，以泰國傳統的椿拌方式調理，讓青木瓜絲絲入味，是泰式料理最受歡迎的「涼拌一哥」。冰飲也走自然風，獨門特調的泰國冰奶茶、檸

檬香綠茶、酸子汁、芒果汁、椰子汁值得推薦，熱帶水果特有的侵略性香氣與酸甜口感，能讓一身熱氣瞬間降溫，更是辣味料理的最佳搭配，可別錯過了。

►瓦城泰國料理

地址：天母東路68號7樓

電話：2873-6680

話說回來，食辣雖開胃，但缺點是容易越吃越重味而不自覺。辣食雖有促進新陳代謝、排汗禦寒的功效，但須適量，因每人能吃辣的程度各不相同，切勿勉強，尤其患有慢性腸胃疾病、皮膚炎、慢性支氣管炎及腎臟病、高血壓、心臟病患者，均不宜食用大量辣椒及過於刺激的食物，以免逞了食慾卻傷了身體。



青木瓜沙律採泰國傳統椿拌方式，讓薄薄的青木瓜絲絲入味，是泰式料理最受歡迎的涼拌佳餚。

夏日風情迷走

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

公館



熱翻了的夏天該去哪玩？自然是玩水最夯；不必出市區，臺北人清涼消暑的重頭戲——臺北親水節，已在眾所矚目中，於自來水園區熱鬧登場，再度引爆玩水新浪潮。

今年夏天我們不必跑遠，在公館、古亭周邊就可以玩上一整天。早上趁著氣溫還舒適，去自來水園區痛快游泳、玩水；中午豔陽當頭小心曬傷，趕緊躲進濃蔭蔽天的臺大校園，大啖師生推薦、外地遊客慕名的校園美食，順道逛逛校園裡綠意盎然的生態農場。傍晚時分，不過一個捷運站的距離，可以到客家文化主

題公園看茶山、水田、菸樓，體驗臺北好「客」的獨特風情。日頭下山後，慢慢散步到同安街巷弄，這兒又有一間百年木造老屋新開張，提供涼飲、美食，以及關於老屋的種種生活回憶與感動。美好的一日就從趕赴臺北這季最夯的戲水盛典開始，痛快淘盡一身燥熱吧！

公館夏日風情遊

自來水園區消暑戲水去 → 臺大校園美食吃通海 → 臺大生態農場享綠意 → 客家文化主題公園體驗鄉野風情 → 野草居食屋風味晚餐

09:00~12:00

城市水樂園 夏日消暑去

臺北親水節今年進入第9個年頭，年年都吸引數十萬人潮前往戲水，早被臺北人視為每年必訪的休閒盛事。

今年延續以往「水」與「歡樂」結合的調性，除了既有的豪華水鄉庭園與歡樂親水池外，特別增設噴泉七彩迷宮、水槍世界，以及高達5公尺的魔法水桶等設施，並針對國中、小學生新推「臺北好水夏令營」、「臺北好水科學營」與「假日親子手作坊」免費活動，透過有趣遊戲與



炎炎夏日，快到臺北親水節涼快一「夏」！

互動，將健康戲水的休閒概念結合保育水源、節能減碳的綠能趨勢。熱情的夏天就盡情讓激起的水花嘩地灑盡全身吧！

玩得瘋狂的同時也可以充滿知性。臺北親水節於每週六、日下午，分別推出交響樂、神奇魔術秀、小丑氣球魔術秀、國中直笛樂團演出。8月18日公館水岸廣場將邀集藝人熱鬧演出，並配合壓軸的5分鐘璀璨火花秀，包括旋龍焰舞、霹靂櫻花、錦冠時雨、彩色瀑布，徹底感受夏豔水岸繽紛浪漫的魅力。

自來水園區面積廣大、設施繁多，宛如一處水陸迷宮，萬一漏玩了哪一樣，難免遺憾。入園時記得在入口拿一本「2012臺北親水節水漾一夏」活動摺頁，內容清楚詳列園區地圖導覽與節目位置，一本在手，可玩得更全面盡興。尤其好康的是，園區在7、8月推出「臺北玩一夏·陸海空夏令營召集令」優惠，國小以下免費，國中以上則是2人同行1人免費。夏日漫長，高溫破表，別老窩在冷氣房，到自來水園區逐水颯浪，玩個清涼暢快吧！

►臺北自來水園區

地址：思源街1號

電話：8369-5104、8369-5096

網址：www.2012water.com.tw

親水節開放時間：09:00~20:00，週一公休



位於臺北自來水園區內的自來水博物館，風格古典引人入勝。



手握厚實的姊妹花雞排，香脆滋味讓人吮指再三。

12:30~13:30 椰林大道排隊去 課後美食吃通海

吃的新奇花樣在公館商圈一向不匱乏，水源市場、公館夜市、東南亞戲院周邊都是美食激戰區，從臺大校園周邊一路逛到永福橋頭旁的巷子，錯綜路徑裡遍布名攤名店，喜歡經典小吃的有藍家割包、青蛙撞奶、宜蘭蔥餅、車輪餅、魷魚羹……，喜歡重辣川菜的有重順、峨眉幾家老店，愛異國美食的更有泰國小館、越南翠林、翠薪餐廳可選擇，每一處街頭轉角都充滿著無比的遊

逛魅力。

其實不必大街小巷找透透，臺大校園就有名聞遐邇的美食特產。從舟山路入口進入臺大，直走約10分鐘就可在左側找到經常排著長龍的「姊妹花雞排」。

相較於鹽酥雞體積小巧但口感容易乾澀，大面積的雞排保留了更多的肉汁、口感和香氣，這攤雞排備受好評的特色之一就是長！超過30公分的雞排得對折才能放進紙袋，帶骨雞排醃得甜甜入味，雖然雞肉厚度在拍打後變薄了，但對折吃起來卻依舊厚實，肉質外酥內嫩又爽口；胃口



在臺大校園內悠閒踱步，再品嚐校內特色美食，人生之樂盡在其中。



小木屋鬆餅店的造型宛如童話世界裡的小屋。



各式口味的鬆餅滿足不同顧客的味蕾。

大的還可點份夾著蛋和生菜的雞排堡，體積大、配料多不說，重要的是無骨雞排不須齜牙咧嘴啃咬，吃起來更過癮。

雞排店附近的「小木屋鬆餅」也是師生的課後美食。一般都把鬆餅當下午茶點心，這兒的鬆餅相當厚實飽滿，當一頓正餐綽綽有餘。除了常見的甜味鬆餅，如蜂蜜、焦糖、花生、草莓等，還有少見的鹹味鬆餅，牛肉蔬菜、鐵板豬排、法式香腸、迷迭香雞腿蔬菜、紐奧良烤雞蔬菜……，料多飽滿，口感厚酥香濃，雖然是紙袋裝，但也不妨點一杯現煮咖啡，坐在臺大古典的巴洛克建築與爛漫花樹下享受午茶，不用花大錢，也能體驗閒情與浪漫！

►臺大校園美食

地址：羅斯福路4段1號

●姊妹花雞排（週六、週日公休）

電話：2367-3925

●小木屋鬆餅（鹿鳴堂斜對面）

電話：8369-5722

14:00~15:00

臺大農場 鬧區中的生態小森林

臺大人文薈萃，也保留了臺北市區一隅難得的都市農田，從小木屋沿著舟山路續行約十來分鐘，即可抵達宛如小公園般的臺大農場。

農場創立於民國17年，前身是臺北高等農林學校實習農場、臺北帝國大學附屬農場，10年前正式更名為「國立臺灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場」。對於喜愛自然的人來說，這麼落落長的名稱記不得也沒關係，重要的是這裡可以隨著節令更迭，欣賞百種以上的農作景觀，如玉米、水稻、小麥、甘藷、芋頭、茶樹、咖啡樹、煙草、甘蔗、向日葵、油菜、姬百合等，再加上香草植物、水生植物、誘蝶植物

吸引而來的各種蝴蝶、鳥類、蛙類，置身其中更令人驚豔。

農場內有一幢黑色木造平房為舊高等農林學校作業室，在田園綠意中特別醒目。在這個作業室裡，放有被尊稱為「蓬萊米之父」磯永吉教授4千多冊的藏書與研究手稿，是這位改變臺灣的日本學者對臺貢獻及蓬萊米農業科學史的重要見證，也是臺灣早期農學教育與農業研究的重要史蹟，對臺灣農業發展極具象徵意義。

今年，舊高等農林學校作業室首度對外開放，同時展出數十件臺北帝大時期的農學研究儀器與文物，重現帝大時期的農學實驗室景象，對於吃蓬萊米長大的我們來說，是個探索食源、充滿情感的所在。

遊客愛農場，更愛農場自產自銷的農產品，從白米、麵包、冰棒、冰淇淋三明治到各式保健茶、果汁、鮮奶、優格、貢丸，有「臺大出品」掛保證，在展售中心裡向來銷售長紅。特別是鮮奶、清蛋糕、紅蘿蔔土司在顧客間號稱「農場三寶」，新鮮濃郁又便宜；紅蘿蔔土司則是許多中南部學生每次返鄉，都不忘帶上兩條的「臺大土產」，香味撲鼻的軟Q口感，值得推薦。

►臺大農場

地點：臺大校區舟山路旁

電話：2363-9252

農產品展示中心

位置：

1.臺大校區舟山路鹿鳴廣場斜對面

電話：3366-2555

2.新生南路側門進入左邊新月台大大樓1樓

電話：3366-2566

15:30~17:00

客家文化主題公園 體驗鄉野風情

走入客家文化主題公園，彷彿到了高雄美濃、花蓮鳳林、臺



古樸的舊高等農林學校作業室在田園綠意中顯得特別醒目。



臺大農場宛若都市裡的桃花源，各種動植物令人驚豔。



客家文化主題公園重現客家莊的經典場景。

中東勢或是屏東內埔等客家庄，這座占地4公頃、都會多元型的客家公園集全臺各地客家庄特色之大成：菸樓、水田、茶山、桐花樹、敬字亭、板條、油蔥、客家粽，客家經典的代表景觀與文物，在這裡一應俱全。

園區主要分為客家文化中心、客家音樂戲劇中心及美食體驗坊3座主體建築。客家文化中心設有客家精神義民廟意象、客家源流展、禾埕說唱、DIY創作工坊等，還有不少互動體驗區，你可以穿上藍衫拍大頭貼，也可以拿起鍋鏟當場跟螢幕上的大廚學做客家菜，遠比一般展示有趣得多。

客家音樂戲劇中心則可體驗客家藝術團體精湛多元的演出，能聽見山歌、八音、鼓弦；另一頭的美食體驗坊，提供的當然是來自原鄉的客家美食，炒板條、米苔目、麻糬、野薑花粽等，都是即時體驗客家美食的好去處，不過目前只有週末假日營業，要品嚐可得挑對時間前往。

▶客家文化主題公園

地址：汀州路3段2號

電話：2369-1198

開放時間：週二至週日9:00～18:00，免門票

18:00~20:00

野草居食屋 臺灣庶民深夜食堂

前陣子日本漫畫《深夜食堂》蔚為話題，在古亭商圈的同安街上，也有一幢老房子以「臺北深夜食堂」的風貌再生，為紀州庵文學森林之後，臺北街頭再次出現的復古建築驚喜。

文化長水瓶子表示，1921年至1965年，曾有一條鐵路連結萬華與新店，現今汀州路即鐵軌路線之一，這幢木屋早年就位於萬新鐵路旁，是日治時期遺留下來的宿舍，曾在此地居住過的屋主之一為臺大農化系主任與研究所所長的陳玉麟教授，創立「中華民國



客家文化中心內設有多項客家精神意象，是瞭解客家文化的所在。



客家紙傘傳遞優美的客家文化，工藝精湛令人讚歎。



互動體驗區讓你可以拿起鍋鏟，跟螢幕上的大廚學做客家菜。



在野草居食屋內除了與親友一同愉快用餐，還可感受日式老屋的獨特魅力。

國雜草學會」，在農藥化學教學研究及雜草生態與防治上貢獻超過半個世紀，因此該店特以「野草居食屋」為名，紀念教授貢獻的同時，也喚起老屋的生活記憶。

老房子迷人之處在哪裡？挑高天花板的美麗木造結構、土埆竹條砌成的斑駁牆壁、樑柱上纏繞的陶瓷電線基座、一推就發出聲響的木推門、窗外隨風起舞的婆娑樹影；木屋與老樹，散發著一種深遠的魅力，因為歲月，它們顯得與眾不同。

老樹源源供應城市最可貴的自然蔭涼，在老屋裡吃飯，就像是回到老家般，全身筋骨都放鬆了。這裡提供的是常見的日式小食，如培根番茄串燒、手羽先串燒、酥炸軟殼蟹、和風野菜沙拉等，深夜食堂特有的溫暖自在氛圍，讓人在飽足一頓之後，更有往前出發的勇氣。



培根番茄串燒口感清新，深獲老饕喜愛。



酥炸軟殼蟹鮮美香脆，是店內的人氣料理。

►野草居食屋

地址：同安街28巷1號

電話：2366-0618



夏日良伴 慢工細活

文／尤好逸 攝影／吳金石

炎熱的夏天裡，有點嘴饞，又吃不下太豐盛的正餐時，最適合來碗清涼涼的豆花，無論是清豆花、還是加上了紅豆、粉圓、薏仁等豐富配料，那股冰涼的口感、綿密的滋味，讓人在入口剎那，宛如品嚐到了夏天。

能夠長久經營的長壽小吃，通常跟豆花一樣，既能在冬天時享受熱呼呼的滋味，也能在熱辛辣的夏天來臨時，搖身一變成為清涼消暑的甜點，並且從糖水到配料都能發揮創意巧思。如果以衣服來形容，豆花就像是百搭的白襯衫，既能單穿，也可以搭配許多配件，而且搭什麼顏色都可以。

古法傳承 老店新象

位於寧夏夜市與民生西路口的

豆花莊，是一家擁有四十多年歷史的傳統手工豆花店，從在新莊的攤販推車賣到後來的店面，雖然現在明亮寬敞的環境與當年起家的小攤截然不同，但那種專心熬出的好滋味，卻始終如一。

注重品質的豆花莊，做豆花一點都不馬虎，以上等純正的黃豆製成的豆花，相當軟嫩香滑，淡淡的豆香氣，與糖水散發出的醇甜香氣配合得恰到好處，吃起來充滿自然清甜的味道。

值得推薦的是，除了招牌的花

生豆花之外，其他配料製成的豆花也相當出色，如紅豆、綠豆、粉圓、湯圓、蜜芋頭等，天天用心調煮的配料，甚至成為商品的主角，紅豆芋圓湯、蜜汁芋頭、花生湯圓等，品項眾多、口味自然，讓人百吃不膩。

冰品無國界 混搭好滋味

開業至今整整10年歷史的騷豆花，由於位在華視大樓附近，料多味美的創意豆花，受到許多明星青睞，如天心、陳宥嘉、S.H.E

豆花水



豆花莊的豆花以上等純正的黃豆製成，加上紅豆、湯圓等配料，口感綿密而扎實。



騷豆花的綜合水果豆花，將豆花與芒果、西瓜搭配，混搭的口感，倍受歡迎。



加上紫米、花生、大燕麥等的綜合黑豆花是庄頭豆花担的招牌，健康又美味。

等都是它的座上常客，讓只能容納約十來人的店面，經常星光熠熠，去探訪的那一日，前腳才踏進店門，就聽老闆說港星鍾鎮濤才剛剛離開。

就算沒有明星加持，騷豆花的豆花依舊充滿著無限魅力，夏日豆花限定四品：騷豆花、芒果豆花、西瓜豆花及綜合水果（西瓜加芒果）豆花。無基因改造黃豆製成的手工豆花，先鋪上一層芒果冰沙，再加上水果、西米露，最後淋上鮮奶油，一口吃下去有著清爽甘甜的水果滋味，帶著南洋異國風的西米露、西方愛用的鮮奶油，竟然與臺灣產的芒果、西瓜形成微妙的平衡，口感相當豐富。

車水馬龍旁的養生小品

吃豆花也可以養生？開在市

民大道旁的庄頭豆花担，就是將古早味豆花結合各種養生食材，讓愛吃古早味豆花的人有更多選擇。

除了傳統的豆花之外，店內的黑豆花更是必嘗的招牌商品。據說黑豆花不但較一般黃豆營養，要製成豆花也較費功夫，但使用黑豆製作，對身體健康有許多好處。

強調養生的庄頭豆花担，在供應紫米、大燕麥、薏仁、高纖地瓜等各種對身體相當有益的食材之外，在豆花製作過程中，更以鹽滷取代石膏，糖水也因為加入特殊配方，甜得更健康。此外，還有味道十分特殊的金棗紅蘿蔔、南瓜泥及日式蜜黑豆豆花，也讓勇於嘗鮮的客戶讚不絕口。在懷舊的店面裡，品嚐著讓人回味無窮的健康豆花，處處可看到

店主人對於製作健康古早味的用心。

在悶熱的夏日，不妨與家人、朋友一起來碗清涼豆花，在說說笑笑中，一邊品嚐各種豆花的香甜軟嫩，一邊感受沁涼入心的舒爽，夏日的滋味應該就是這樣。

►相關資訊

●豆花莊

地址：寧夏路49號

電話：2550-6898

●騷豆花

地址：延吉街131巷26號

電話：8771-8901

●庄頭豆花担

地址：市民大道4段73號

電話：8771-6301



從當年的攤販到如今的店面，豆花莊令人喜愛的滋味始終如一。



騷豆花的店面雖小，裝潢卻精緻特別。



充滿古意的庄頭豆花担，散發濃濃的懷舊氣息。



山中小水壩 甜水鴛鴦湖

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



甜水鴛鴦湖邊鋪有湖岸步道，綠意盎然。

你可曾造訪過臺北的祕境？通常所謂的祕境兼具兩個要件：其一，沒有路牌指標、地圖沒標示；其二，人跡稀少，有時甚至連當地居民也不一定聽過或不知怎麼去，就算上網搜尋資料，相關報導也不見得完整。甜水鴛鴦湖就完全符合了這些要件，因而我們在內湖山路間轉折尋覓，山窮水盡疑無路之際，白石湖社區發展協會理事長劉昭賢的一通電話：「因為那裡原本不叫甜水鴛鴦湖，我們都習慣叫它大埤頭！」

真是柳暗花明又一村，一語點醒夢中人。趕緊重新振作起來，逢人就問「大埤頭」，終於找著碧山路50號所在的汾陽堂，這是一幢三合院古厝，當地居民稱為「紅瓦厝」或「石頭厝」，屋旁有一小路，為大崙頭尾山親山步道北面登山口，這就是前往甜水鴛鴦湖——大埤頭的起點。

甜水鴛鴦湖位於白石湖社區，原是一處農業灌溉埤塘，因湖底漏水足足乾涸了28年，臺北市政府大地工程處從3年前開始實施「抓漏」工程，將埤塘底部舊

有混凝土打掉，再鋪設防水皂土毯，最近終於完工，這座小型水壩不僅恢復了原有蓄水功能，也再現山中小湖的美麗風光。村民興奮之餘，鑑於湖水清澈甘美的特質，且早期即吸引鴛鴦群聚棲息，故重新正名為「甜水鴛鴦湖」。

湖雖低調神祕，前往湖畔的山路卻不難走。從入口沿著石頭步道慢行，約莫20多分鐘即可看見一堵水泥矮壩攔住去路，有階梯通往壩頂觀景平台，壩頂內碧水粼粼，就是甜水鴛鴦湖。蓄水面

積約僅兩千平方公尺，還沒有一座足球場大，三面環山，一面流向白石湖農業區，位置鄰近海拔476公尺「內湖第一高峰」大崙頭山，是內湖最高海拔的水源頭，甚至比鄰近南港山系最高峰的五峰或新北市汐止夢湖都還要高聳。

湖的一邊鋪有湖岸步道，長僅百來公尺，走到盡頭得原路折返。由於長年人跡罕至，周邊生態層次豐富。

湖畔可見喜愛潮溼環境的水金京、大葉楠、水冬瓜等喬木，林下則常被觀音座蓮、鬼紗籠、烏



北市府大地工程處的妙手，讓山中小水壩再現美麗風光。



甜水鴛鴦湖昔稱大埤頭，沿著指向埤頭的標示走即可到達。



當地人以「紅瓦厝」稱之的汾陽堂，就是通往祕境的起點。



甜水鴛鴦湖自然生態豐富，湖畔枯枝上可見攀木蜥蜴。

毛蕨等蕨類與蕁麻科植物盤據。湖水幽靜、山澗潺湲，是眾多物種賴以為生的生命之泉，夏季是蟬、豆娘、蜻蜓、蝴蝶等昆蟲特別活躍的季節，湖中腐木偶有斑龜棲息，湖畔枯枝上則常見攀木蜥蜴兀自發呆，小小森林裡，自然綠意無限。

下得山來，入口附近的農家，兩名老農渾然不知昔日的大埤頭景貌已煥然一新，嘟囔說不知為何最近常有人跑來找湖：「水早就漏了了啊，一窟雜草坑，有啥咪好看的咧？」好不容易找到祕境的我們急著分享新發現：「阿伯啊，恁厝後面有足水的小湖

和步道可以天天散步、享受芬多精，恁實在是人在福中不知福！」

►相關資訊

位置：內湖區白石湖社區

交通：從捷運市政府站搭乘小2公車，進入山區後可隨招隨停，在許願廣場下車後，從碧山路循大崙頭山指標上坡步行約15分鐘，過汾陽堂可見大崙頭尾山親山步道北面登山口，由此入山約15分鐘遇一岔路，取右往埤頭方向即抵。步道蜿蜒於密林之中，苔蘚溼滑，行走務必小心。



有氧

拳擊

揮出健康 輕鬆甩肉

文／君君 攝影／廖碩文

隨著節奏快速、強烈的震撼音樂響起，拳擊有氧教室的氛圍變得熱情四溢，穿著一身運動勁裝的民眾，全身細胞也動了起來，全神貫注看著前方，一會兒出拳，一會兒踢腿，不時還發出「唬」、「哈」、「嘿」嘶吼口號，儘管汗水淋漓，卻倍感通體舒暢，所有的生活和工作壓力，頓時獲得釋放和發洩，個個顯得精神奕奕！

紓壓甩贅肉 適合現代人

「拳擊有氧有別於拳擊運動，是集多項運動特色於一身的運動項目。」臺北市大同社區大學戰鬥拳擊有氧班講師吳品瑢說，拳擊有氧結合了拳擊、跆拳道、空手道及武術的動作，健身者隨著動感十足的音樂，跟著每分鐘128拍到135拍的快速節奏，進行出拳、踢腿，以剛中帶勁的動作，不但能盡情地發洩壓力和情緒，也能減掉全身多餘的贅肉，因

此，十分適合工作壓力大又不愛運動的現代人。

至於拳擊有氧的運動形式，吳品瑢說明，拳擊有氧主要有6個基本動作，包括上半身的直拳、勾拳、上勾拳，以及下半身的前踢、側踢、迴旋踢。一堂約莫一小時的拳擊有氧課程，主要由這6個基本動作組合、編排而成，讓健身者隨著不同的音樂節奏，做出出拳、踢腿的動作。拳擊有氧也不必跟別人搏擊，更不需任何



戰鬥拳擊有氧的動作以上半身的拳擊及下半身的踢腿動作為課程主軸。



剛中帶勁的動作，能讓你揮出健康，輕鬆甩肉。



拳擊有氧必須保持靈活的下肢移動，以及左右揮拳的身手，運動量相當大。

器材，只要設想有個假想敵在面前，就可以獨自享受揮拳的樂趣了。

拳擊有氧在歐美已風行12、13年，在國內則發展了約10年，主要是以坊間健身中心採用紐西蘭系統訓練課程。臺北市社區大學和各區運動中心開設的課程，多由講師或教練為學員量身設計課程內容。

不分年齡 運動養身要趁早

學習拳擊有氧的民眾多為年輕人，不過，大同社區大學戰鬥拳擊有氧班的學員郭文福，雖然已經60歲了，但「精、氣、神」一點也不遜於其他人。他笑著說：「我現在還能和年輕人一樣活力十足，全都歸功於從30多歲就開始運動，20多年來從不間斷，運動項目廣泛，後來得知有氧拳擊結合了跆拳道、泰拳等多項運動，興起學習念頭。學習有氧拳

擊一年多來，覺得身手變得更加靈活了！」

或許有些男性民眾聽到「有氧」兩個字，會誤以為這項運動比較適合女性，其實不然。郭文福說，拳擊有氧比一般運動更消耗體力，男性精力旺盛，正好可以藉此消耗掉。他強調：「運動養身要趁早，30歲就要儲備50歲的精力，40歲要儲備60歲的體力，到了50歲，就有活到100歲的活力，拳擊有氧是不錯的選擇。」

卡路里消耗大 瘦身效果佳

「由於拳擊有氧必須保持靈活的下肢移動，以及左右揮拳的身手，運動量相當大，往往跳不到20分鐘，就滿頭大汗。」吳品榕說，拳擊有氧不但可強化心肺功能，增強肌耐力，有助訓練身體的節奏感、協調性與敏捷性，還可消耗熱量，達到瘦身的效果，



「迴旋踢」作用身體最大面積肌群——臀大肌、股二頭肌，多加訓練可強化心肺功能。

一般有氧每小時可消耗250卡到350卡，有氧拳擊屬於中高度衝擊的運動，卡路里的消耗更大，是一般有氧1至2倍之多。

對於現代上班族來說，面對沉重的工作壓力，加上鮮少運動，一不注意，身材就會走樣。大同社區大學戰鬥拳擊有氧班學員葉一秀，一年多前從大學畢業，進入職場工作，就與運動絕緣，上班一年多來幾乎沒做過運動，不知不覺中竟然胖了一圈，因此成為班上的一員。她說：「剛開始做拳擊有氧時，動沒幾下就氣喘噓噓。不過，經過8個月的運動後，不但甩掉腰部肥肉，連手臂都變瘦，而且精神變得更好，上班工作更起勁！」

劇烈運動 時間不宜長

由於拳擊有氧較為劇烈，必須事先做好足夠的暖身，否則身體難以充分伸展，而且也無法長時間運動，如果想要一口氣長時間做拳擊有氧，反而容易造成肌肉過度負擔或運動傷害。吳品瑤提醒，雖然初學者會覺得肌肉略為疼痛，但幾天後就會慢慢減緩，如果還是明顯有疼痛感，有可能就是運動過度了！

「拳擊有氧所有動作幾乎都是以腹部核心肌群肌肉為核心，利用腹部的力量來帶動手腳動作，因此，對腰腹部的鍛鍊多過其他運動。」吳品瑤說，健身者如果想在從事拳擊有氧時能更加得心應手，可進行一些腹部肌肉力量的訓練，像是利用抗力球強化腹肌的耐力。

另外，由於拳擊有氧運動量大，身體會快速排汗，因此，活動場地最好設在保持通風的地方，千萬不要在密閉場所，否則容易缺氧，最好能有空調或通風良好。在服裝方面，吳品瑤建議，女性除了可以穿著韻律服之外，必須穿著運動內衣，避免胸大肌拉傷；男性可以選擇穿著具排汗且透氣的運動服；鞋子方



由於拳擊有氧較為劇烈，事先必須做好足夠的暖身，才不致造成運動傷害。



除了赤手空拳，訓練時還可以加入抗力球做為輔助，強化腹肌耐力。

面，最好是專業有氧舞蹈鞋或多功能運動鞋，慢跑鞋則不適合。另外，做拳擊有氧會大量流汗，除了要攜帶毛巾擦拭汗水外，也要攜帶水壺，隨時補充流失掉的水分。

對於想要健身又健美的人，吳品瑤鼓勵不妨加入拳擊有氧的運動行列，有助活動筋骨，保有健康的身心，做個樂在生活和工作的現代人。

►裝備教室

運動服裝：韻律服或運動服、有氧舞蹈鞋或多功能鞋。

注意事項：膝蓋受傷或不佳的人，不宜從事。

►相關資訊

大同社區大學（9月開課）

電話：2555-6008

地址：長安西路37-1號

網址：www.datong.org.tw

中山社區大學（9月開課）

電話：2597-3371

地址：新生北路三段55號

網址：www.zscc.tp.edu.tw

台北 商旅

創新×用心的 完美服務

文／許凱森 攝影／王能佑

要如何榮獲全球最大旅遊網站TripAdvisor旅客推薦，評選為2012年臺灣最佳飯店之一？祕訣或許不在昂貴高級的雄偉建材，而在一張結合房卡與悠遊卡的巧思上，薄薄一片，但卻意義非凡。

集商務、娛樂、生活三大機能於一身的南京東路商圈，大大小小的飯店旅館如雨後春筍般聚集於此，若在全球飯店搜尋網站TVtrip上尋找鄰近捷運南京東路站的飯店，就有300多筆資料，在如此密集的住宿市場中，台北商旅始終保持近五成的回客率，並榮獲全球最大旅遊網站TripAdvisor旅客推薦，評選為2012年臺灣最佳飯店之一，這分榮耀並非偶然，而是需要擁有一顆仔細替旅客設想的心才能實至名歸。

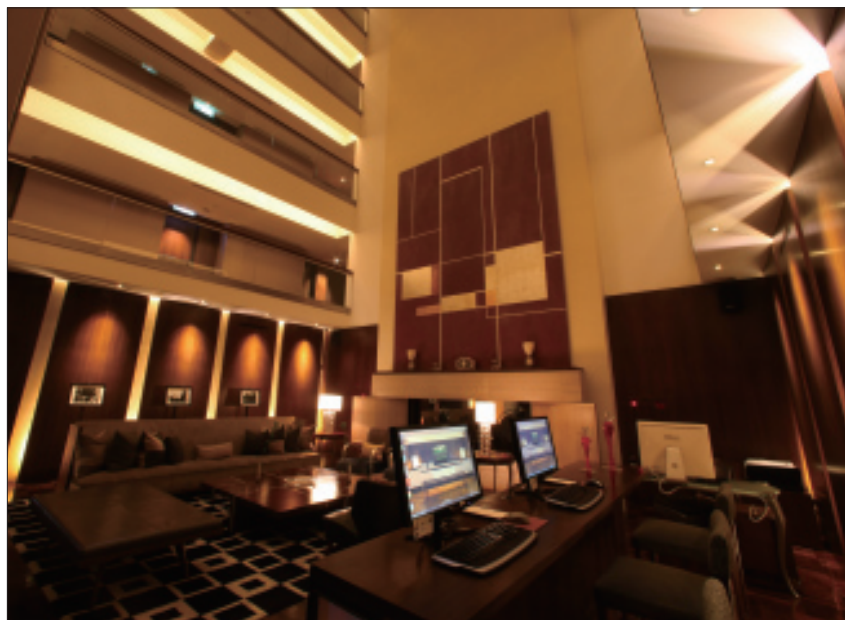
舒適寧靜與商務便捷 同時滿足

擁有近40年旅館服務經驗的台北商旅慶城館董事長劉季強，在2002年接手慶城飯店後重新將它改裝出發，在裝潢上不追求富麗堂皇但講究品質，以最簡單的元素——原木、緹花、大理石呈現旅館的質感。

走進台北商旅，悠揚的鋼琴音樂，協調柔和的燈光，舒適放鬆



外觀採低調沈穩路線的台北商旅，展現都市明快的節奏。



重新改裝後的大廳雖不追求富麗堂皇，但講究品質，帶來舒適放鬆的氛圍。



客房以大地色系為主，原木與緹花的低調設計既簡單又大方。

的步調，頓時讓人有置身度假小島的錯覺，但踏出旅館卻又能享受市中心的便捷機能。台北商旅共有7層樓84間客房，房內設計為大地色系，原木桌椅和櫥櫃給人沉穩、安定的感覺，簡單大方的緹花布料沙發更是軟硬適中，讓人坐下去就捨不得離開。

顧及歐洲和日本旅客的生活習慣，全館使用免治馬桶，漱口杯及拖鞋為一藍一白，貼心為雙人入住的旅客做區隔，而為響應全球節能減碳的趨勢，客房床頭旁

均放置一個雙面金屬字牌，若客人不需要更換床單或浴巾，只要翻個面，房務人員即可知悉，既清楚簡單，又能變身為裝飾品。

客房內的裝潢風格低調又雋永，吧檯櫃就像一只古董櫥櫃，並非一般開放式的夾層板或玻璃櫃，由於造型獨特，房務人員為了避免住客找不到，會刻意將吧檯櫃的門以半開半掩的方式呈現，讓房客入住之餘，還能在房內展開小小探索，獲得意想不到的驚喜。客房內設備齊全，刷卡式個人專屬保險箱、文具、旅遊雜誌、網路線、轉接頭、手機充電器等應有盡有。由於飯店只提供早餐和宵夜，若是房客在其他時間需要用餐，房內也提供與附近餐廳合作的美食地圖，只要出示房卡就能享有折扣。

一樓上網區備有多台電腦及雲端印表機提供住客使用，為了便利外籍旅客，內建德文、日文軟體，還多加了日文鍵盤，總令入住的日籍旅客大呼方便；每週一到週五晚上6時至7時30分，為館內的「Tini Hour」，住客在這段時間可免費享用白酒、調酒、小點心，紓解一整天的疲憊。



像是古董櫥櫃的吧檯櫃造型十分獨特。



小小一塊金屬字牌，傳達台北商旅愛惜地球的心意。



一藍一白的漱口杯，體貼地為旅客做了區隔。

創新思維與行動執行 全臺第一

劉季強表示，雖然飯店是傳統行業，但是創新的機制仍然有其存在的必要性，無論成功或失敗，創新的想法都值得鼓勵。正因為有這樣的理念，台北商旅從成立以來，開拓了許多全臺第一的創舉。

能想像一張房卡也能結合悠遊卡的功能嗎？台北商旅做到了，在這家首創全臺第一家有悠遊卡儲值設備的飯店裡，當旅客check-in時，櫃檯人員即會詢問是否有搭乘捷運的需求，若旅客有此需求，櫃檯人員便會提供結合悠遊卡功能的房卡，並替住客直接儲值500元，這項貼心又先進的措施常令外籍旅客倍感驚奇，只要一卡在手，即可當房卡、悠遊卡、還能到便利商店小額付費使用，便利性、實用度大增；而若同時有搭乘捷運與使用行動手機需求的旅客，飯店還會提供結合悠遊卡功能的手機。

正因瞭解來臺開會的商務客有即時聯繫的需求，台北商旅發展了商旅行動生活服務。每一間客房都有一支搭配專屬門號的手機，外出可攜帶隨身使用，無論是房客間的互打，或是外國親友撥至飯店房間找人，只要撥打房



旅客在寬敞明亮的浴室可放鬆泡澡，洗盡一天的疲憊。

號，手機就可接通，另外，台北商旅還在手機上設有即時服務鍵，一個按鈕就可以直接撥打到飯店的服務中心，若是搭乘計程車語言不通或遇到任何其他問題，服務中心都可給予即時協助。

其他的創舉還表現在「網路電話」這一項，在總統馬英九擔任臺北市市長時，曾至新加坡參訪，發現新加坡旅館使用的是網路電話，價錢相對便宜許多，於是回國後邀集臺北所有飯店業者共同開會，將他在新加坡所見的

旅館先進作為傳達給飯店業者，一年後，台北商旅創其他飯店業者之先，完成了網路電話的建置，當時的馬市長得知後非常高興，並親自前來啟用、頒獎，這項創舉幫商務客省了三分之二的電話費，劉季強說，其實沒有克服不了的困難，只在有沒有決心而已。

劉季強常帶著員工一起去國外參加國際旅館用品展，發現好的客房用品就會帶回來讓住客體驗，他認為員工接待客人的心態，應該像家中主人展開雙臂迎

向到訪的客人一樣，旅客自然會感受到飯店的用心之處。從台北商旅的高回客率來看，就是最佳見證。

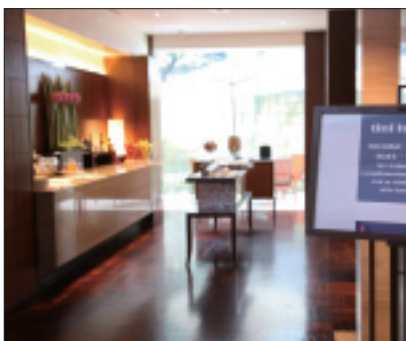
▶台北商旅慶城館

地址：慶城街12號

電話：8712-7589

網址：www.suitetpe.com.tw/chingcheng_intro.html

交通方式：搭乘捷運文湖線至南京東路站，出站後步行1分鐘即可到達。



「Tini Hour」提供小點心和調酒，廣受旅客歡迎。



房卡結合悠遊卡的設計，是台北商旅的一大創舉。



提供給旅客的專屬手機，有著台北商旅以顧客至上的貼心服務。



秦

兵馬俑相伴跳 Hip Hop 今夏一起哈秦去

文／觀止 攝影／許斌

秦始皇是中國第一位皇帝，也是毀譽參半、評價兩極的人物。他出生在群雄割據中原的戰國中期，13歲登基後的10多年間，征服六國，創建中國第一個皇權專制的王朝。他如何建造宏偉的大秦帝國？又在宮廷裡過著什麼樣的生活呢？

國立臺灣科學教育館目前舉辦「千古一帝秦始皇——地宮與兵馬俑大揭秘」展覽，突破以往靜態文物的展示手法，以結合科技和聲光效果的展覽形式，揭開大秦帝國的祕密。策展團隊也模擬重建秦始皇機關重重的地宮，讓民眾親臨體驗，並讓沉睡兩千多年的兵馬俑起立大跳Hip Hop。

策展人何傳坤表示，文物本身不會說話，但科技的力量能讓她與人互動，在文化創意產業起飛

的年代，結合科技的文創展將取代文物展成為主流。「這場展覽以珍貴的世界文化遺產為靈感，將秦代的歷史、秦王政績等嚴肅的題材變得生動有趣，達到寓教於樂的效果，並集合歷史、文化、軍事、科技、藝術等多項特色，十分難能可貴。」

數位動畫 趣覽大秦歷史

走進展場，不斷播放的動畫短片，以輕鬆的方式引領觀眾認

識秦始皇的生平與功績。從動畫片中，民眾可以看到秦始皇在征服六國後，統一了當時混亂的文字、貨幣與度量衡，他規定兩車輪間的距離為六尺，以小篆為文、以半兩錢交易，使商品交易和交通往來更加便利；並修築長城鞏固疆域，創造建築史上的奇蹟；以及接受李斯建議，焚書坑儒。動畫中趣味的手法，和歷史課本上嚴肅的用字遣詞截然不同，許多小朋友都目不轉睛的盯



突破靜態文物展示，展覽結合科技與聲光，讓兵馬俑在你眼前活靈活現。



動畫短片以輕鬆手法，引領觀眾認識秦代的社會文化與生活方式。



秦始皇的地宮布局嚴謹、機關重重，這項展覽是世界上首次嘗試復原秦始皇地宮的面貌，值得前來一探個中奧秘。

著螢幕，看得好入迷。

如果看動畫還不過癮，現場還有一個會動會笑，會開金口說話的秦始皇和民眾互動。你知道秦始皇是什麼星座嗎？根據他自己口述，他出生在西元前259年陰曆10月29日，轉換成國曆計算，大約在11月下旬、12月上旬，也就是天蠍或射手座。他還誇口自己是完美星座的結合，絕頂聰明，能挑戰任何困難，神氣活現的模樣讓人發笑。現場還有民眾問他為什麼要追求長生不老？只見他說「啊！不然你想死嗎？」他也感嘆，原本派遣徐福出海拜訪仙人，尋找長生不老的靈藥，但徐福一到「平原廣澤」，也就是今天的日本，便覺得氣候溫暖，人民友善，而自立為王，害他痴痴地等待，至死都沒有盼到他回來。

地宮重現 展露宏大心願

秦始皇生前過著奢華的生活，

死後居住的地方也有好山好水。他位於中國陝西省臨潼縣的陵墓，南鄰驪山，北有渭河，是山環水抱的風水寶地，但是堆疊九層封土的陵寢內部，仍舊是個謎，多年來，吸引不少考古學家想一探究竟。根據《史記》記載，秦始皇陵布局嚴謹，機關重重，以防止盜墓者入侵，考古團隊經過電磁法、X光攝影術等科學技術探測，推敲出秦始皇的地下宮殿分為內城外城，設計十分宏偉。

策展團隊根據研究資料，特闢一展間，重現秦始皇的地宮。在這處空間的正中央，放置了棺槨，秦始皇身穿金縷衣入葬，可仰望布滿星象圖的天頂；而地面上有江河百川的圖樣，代表上自天文，下至地理，渴望征服宇宙的慾望。空間的左右兩側放置了二十個鼎，牆面上還繪製了秦王一生的功績，這是世界上首次嘗試復原秦始皇地宮的面貌，參觀的民眾就像穿越了哆啦A夢的任意

門，可以探究個中奧秘。

在地底陪伴秦始皇共眠的兵馬俑大軍，也是展覽重點之一。為了拉近古文物與民眾的距離，策展團隊還和當代藝術家合作，設計了「哈秦專區」，展現顛覆人們刻板印象的彩繪兵馬俑。藝術家冉綾珮以黑白為主色調，在陶俑身上畫出可愛的插圖，並為它畫了眼線，擦了腮紅，長出趣味的鬍子。她笑說，想用活潑趣味的方式表現兵馬俑，「因為它們在地底沉睡了兩千多年，所以身上還長出了香菇呢！」

有的兵馬俑還被裝扮成手上拿著網球拍的酷炫模樣，或頭頂上長出象徵富貴的丹頂鶴，給人無限驚喜，這些創意陶俑未來也將到各鄉鎮巡迴展覽。一旁的大銀幕，反覆播放操演兵馬俑的趣味動畫，並設有舞池，讓民眾能隨著音樂，跟著舞步一同搖擺。今夏，哈韓風日不流行，咱們一起「哈秦」去！



軍容龐大的兵馬俑被譽為世界第八大奇蹟，今夏就到科教館大開眼界。



為了拉近古文物與民眾的距離，「哈秦專區」展出許多生動的彩繪兵馬俑。

地下軍團 享譽世界第八大奇蹟 軍容龐大的兵馬俑被譽為世界



策展團隊根據研究資料，完成重現秦始皇地宮原貌的創舉。



顛覆刻板印象的彩繪兵馬俑，別有趣味。

第八大奇蹟，法國總統席哈克曾說過：「不看兵馬俑，等於沒有真正到過中國。」究竟兵馬俑藏著什麼祕密？展場中的複製俑說給你聽！

陶俑面東 盡責守護陵寢

1974年，陝西省臨潼縣西楊村的楊姓村民挖土掘井，因為始終不見水源，因此將井址向西移了10公尺，土堆裡露出幾個缺腿斷臂的陶偶，史書上未曾記載，埋藏在地底兩千年的地下兵團因而重見天日。

截至今日，考古團隊共在臨潼縣挖掘出四座兵馬俑坑，其中一號坑面積最大，有11個坑道，坑道裡步兵整齊排列；二號坑面積只有一號坑一半大，以戰車和弩兵為主，三號坑則是總司令部，最後一座是未完成的空坑。出土的兵馬俑尺寸等同於真人真馬，平均高度大約180公分，最重的300公斤，最輕的也有100公斤。展場中，豐富的圖片和史料說明了兵馬俑坑的狀況，策展團隊並以1/2及1/4的縮小比例，仿造了一號坑的兵馬俑，具體而微地再現了保衛秦始皇的精銳大軍。

由於韓、趙、魏、楚、燕、齊六國位於秦國的東方，因此兵馬俑皆面東而立；八千多尊兵馬俑由一批沒有名字的藝術家製作，尊尊樣貌不同，顯見秦代雕刻工

藝的精良。現場展示了結合特殊光雕技法的動畫，讓充滿立體感的影像帶領大眾認識兵馬俑製作的四個程序：首先，用泥條或泥片為身體各部位「塑型」，再由上而下逐步「組合」成型，等完全乾透，送入陶窯中「素燒」，最後再施以釉彩為它們「上色」。

兵馬俑擁有不同的姿態與穿著，也無聲地訴說了自身的任務。透過展場的複製俑，可以看到負責駕馭戰車馬匹的御手俑呈現雙臂前伸，雙手握拳的姿態；跪射俑身穿戰袍及鎧甲，右膝著地，左腿彎曲，雙手呈準備攻擊的握弓狀；輕裝步兵俑身上沒有鎧甲，可迅速移動；重裝步兵俑穿戴黑色鎧甲，是軍隊中的攻擊主力。其中，將軍俑高大魁梧，身穿雙層長襦，外披鱗甲，顯得氣宇軒昂，是級別最高的陶俑。

禽畜陪葬 反映宮廷生活

考古學家曾在秦始皇陵西側的陪葬坑，發現了兩座表現秦代精湛工藝的銅車馬，是仿造秦始皇巡行天下的座車而建，比例約為真實馬車的一半大，但出土時已毀壞破碎。展場中的複製品重現了銅車馬的丰采，一號前導車以傘遮陽擋雨，視覺通透；帝王乘坐的二號車則有連蓋的包廂，因此隱密。在當時，車馬裝備是衡



秦始皇的陪葬坑規模驚人，還有「百戲俑坑」專司娛樂功能。

量身分地位的指標，陪葬坑出土的銅車馬由青銅製作，主體有御官俑、馬匹、傘型車，配件包括盾牌、弓弩、箭等，製作工序細膩精緻，堪稱青銅之冠。

古人相信，人死後會進入另一個世界，事死如事生的心態，使秦始皇的陪葬坑應有盡有。除了展現軍容的兵馬俑，充滿娛樂性質的「水禽坑」和「百戲俑坑」，也仿造秦始皇生前的生活

型態建造，反映了秦代的宮廷生活。當時的皇家動物園「上林苑」，豢養了不少奇珍異獸供秦始皇賞玩，「水禽坑」就仿造上林苑，以青銅打造仙鶴、天鵝等有祥瑞之意的鳥類，為秦始皇祈福祈壽。「百戲俑坑」裡則有扛鼎、摔角、爬桿的人偶，表現娛樂雜技，就像秦始皇的馬戲團，展現濃濃的趣味。

► 相關資訊

時間：

即日起～8/31：09:00～18:00

9/1～10/7：週一到週五09:00～

17:00；週末假日：09:00～18:00

地點：國立臺灣科學教育館（士商路189號7樓）

電話：2896-2276

網址：www.artexpo.com.tw



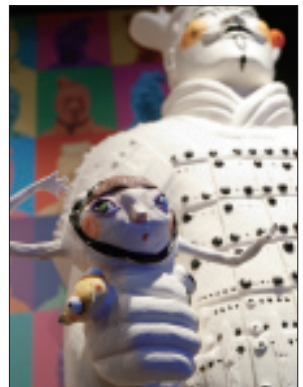
兵馬俑在地下沉睡千年，目前已出土四座兵馬俑坑。



兵馬俑有不同姿態與任務，圖為跪射俑。



由穿著可見兵馬俑的位階，圖為將軍陶俑。



逗趣的造型，讓兵馬俑變身可愛的公仔。



(高讚賢攝)

煙火

大稻埕賞 燃亮浪漫仲夏夜

文／陳雅琪 攝影／王能佑

七夕將至，一年一度的臺北大稻埕煙火節也即將登場。今年的煙火節以動人音樂譜出不同人生階段的愛情故事，邀請民眾與摯愛、家人和朋友一同到大稻埕聽歌謠逛市集，過一個溫馨浪漫的仲夏夜。

2012臺北大稻埕煙火節訂於8月18日（週六）在大稻埕碼頭3到5號水門間舉行，煙火燃放時間為晚間8時30分至8時50分。今年的煙火將以七夕鵲橋愛情故事為基調，用不同年代的臺灣歌謠，以時序為譜，在音樂的襯托中，傳遞動人的情感。聽覺上的感動外，視覺上的驚豔更是重點，將有萬發煙火營造出有情人終成眷

屬的完美大結局。

大稻埕煙火節活動年年更上層樓，除了以讓人回味無窮的音樂說故事外，今年在水面設計5個高空煙火燃放平台及沙洲超高空煙火點，大幅增加煙火燃放的變化性；在造型方面則設計了一個直線與圓環型幾何造型煙火陣，將在河面打出圓柱及圓形開散煙火，立體感十足。所有煙火都是臺灣製造，和臺北101跨年煙火、美國迪士尼樂園表演等大型活動使用的煙火屬同一等級，讓今年的煙火燃放從點、線、面到挑戰幾何圖形的呈現方式，是大稻埕煙火前所未見的一大特色。

在視線設計上，除了亮度更高

的瀑布煙火、去年大受好評的爆破煙火外，今年還特別設計在水面上以23座浮筒連接成一條長達800公尺、與大稻埕水岸平行的水面燃放平台，將以無線遙控燃放盆花等「特殊類煙火」，在水面上能呈現煙火來回奔馳跑動的視覺效果，拉近與觀眾的互動；忠孝橋上也會架設三種特殊造型支架，使煙火能有滾動前進式演出效果，創造具動感及創意的視覺體驗；以及將配合音樂劇情，在燃放煙火時綴以紅色閃光煙火相呼應，再加上五彩落葉煙火，從橋上緩緩落下，營造出浪漫璀璨，令人驚艷的臺北夜空。

為配合煙火燃放、顧及交通



每年的大稻埕煙火節燃亮璀璨繽紛的臺北夜空，是仲夏時分不能錯過的浪漫。

順暢與民眾安全，活動當天將針對忠孝橋與周邊道路進行交通管制，臺北市政府自17時至23時也提供兩線接駁公車，分別從臺北車站東三門及捷運雙連站(近2號出口)，到中興醫院(近3號水門)及延平北路大稻埕碼頭站(近5號水門)活動現場；另外，捷運大橋頭站也有多線公車可抵活動現場，收費方式為一段票，捷運淡水線於活動前及結束後視人潮增加班次，歡迎民眾多加利用大眾運輸工具前往，避免交通壅塞之苦。

另外，想避開晚上與大批人潮

一起湧入的擁擠，可以趁早到大稻埕，煙火雖然晚上才登場，不過下午4時30分起，就有一系列周邊活動，吸引民眾早早到場。3號水門附近將有創意攤位和小吃；而配合七夕情人節，主辦單位也會在現場分送玫瑰花，與民眾分享濃情蜜意，歡迎情侶檔前來「曬恩愛」。各活動場地附近則有身懷十八般武藝的街頭藝人表演，與民眾一齊期待傍晚音樂會和煙火的登場。演唱會6時30分開始，將有包括黃妃、江明娟、黃文星、宇宙人等歌手和樂團輪番

演出。

微風吹拂的夏夜，邀您一起到大稻埕，享受在河畔啖美食、聽音樂、賞煙火的浪漫時光。

►大稻埕煙火節

時間：8/18(六)

地點：延平河濱公園大稻埕碼頭周邊

網址：

taipeitravel.net/2012fireworks

煙火施放時間：20:30~20:50



大稻埕煙火節好看好逛，更有好玩的活動。(資料照片)



想避開大批人潮一起湧入，可以趁早到大稻埕逛攤位、玩遊戲，提早卡位。(劉佳雯攝)



除了燦爛奪目的煙火，活動當天還有街頭藝人與民眾同樂。(資料照片)

青年創業免息貸款 讓夢想起飛

文字整理／黃慈萱 圖／臺北市政府產業發展局提供



有夢最美，築夢踏實！有多少上班族曾經夢想著有朝一日能夠自行創業，既不用看老闆的臉色，也能做自己喜歡的事情；但年輕人固然有充沛的體力，卻往往礙於資金不足，就在通往夢想的大門前卻步了。

臺北市政府為了幫助你圓夢，推出「青年創業融資貸款」辦法，從去年4月26日開辦至今，已經有196個創業青年輕鬆展開人生新旅程，讓夢想起飛，有夢的你，千萬別讓夢想睡著了。

開店咖啡箱 二女生圓夢

在熱鬧非凡的東區裡，咖啡箱（COFFER COFFEE）提供一個悠閒、兼具人文素養的複合式餐飲空間，並不定期邀請各領域中的佼佼者在此進行各種藝文資訊的交流，搭配著美味輕食及咖啡，一同徜徉在充滿咖啡香的藝文世界中。

去年11月申請到北市青年創業融資貸款並開業的邢光怡表示，一開始提出要開店的構想，家人全都反對，認為女孩子何必要去開店，哪來的資金？萬一虧本怎麼辦？當時邢光怡因著小時候的夢想，加上適逢市府推出條件相當優惠的無息青創貸款，毅然決

然辭掉當時的工作，和好友吳晏萱一塊開店創業。邢光怡開心地表示，儘管如今還在草創期，但看著咖啡店逐漸上軌道，心裡真的很感動，也謝謝有青創貸款，讓她能夠幸福圓夢。

精緻化餐飲 青創有功

七年級前段班、商業嗅覺敏銳的張瑞欣，因看上南京東路四段蓬勃的餐飲商機，以及較低的店租成本，決心從十幾年的「打工仔」正式晉升老闆階級，大膽選擇在此開設完全屬於她的第一家複合式餐飲Rico。只是真正開店後，才發現要生存下去並沒有想像中簡單，光是餐廳經營的基本功——物料準備，就讓完全沒有內場經驗的張瑞欣吃足了苦頭。

為了減輕整體營運壓力，張瑞欣在好不容易撐到損益平衡後，立即申請青創貸款。張瑞欣表示，青創貸款對像Rico這樣缺乏資源的小型餐飲店幫助非常大，不僅讓她順利增購了專業級抽油煙機，座位的增設也有了著落，加上提供免費無線上網的服務，都為她的餐廳增加不少客源，Rico現在能有此番景象，青創貸款實功不可沒！



Pinknic野餐吧是內部陳設精緻優雅的早午餐餐飲店。

風和日麗好生活 有賴青創推一把

在臺北市競爭最為白熱化的「名人巷」（忠孝東路4段216巷）裡，有一家坐擁數十個座位、內部陳設精緻優雅的早午餐（Brunch）餐飲店——Pinknic野餐吧，開業短短半年就達到損益兩平並且開始獲利，而幕後的推手就是年僅三十出頭的年輕女生蘇怡欣。

為了提供顧客更好的服務，讓店裡的營運能夠更穩定，蘇怡欣想到了可申請青創貸款，希望能將店裡的軟硬體設備升級，往理想中的事業版圖再邁進一步。蘇怡欣認為，服務的目的是為了



七年級前段班的張瑞欣，在南京東路上開設屬於她的第一家複合式餐飲。



蘇怡欣雖然年輕，存到充足的資金就勇敢在臺北東區開設野餐吧。



Rico營運蒸蒸日上，青創貸款實功不可沒。

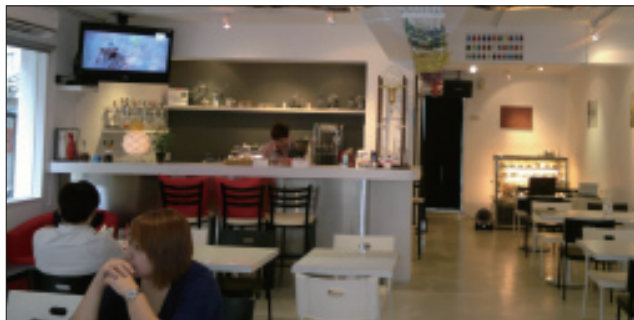
建構一個美好的生活內涵，包括提供食材、享用美食的空間、畫龍點睛的餐具與周邊配件，以及讓料理更加美味的烹調方式等。「我希望未來一步步落實這些服務時，能有共同打拼的夥伴、堅

實的資金等，作為強而有力的後盾。」蘇怡欣堅定地說。今天，青創貸款助她圓夢；日後，她希望也能帶給大家一個「風和日麗」的「好生活」。

►相關資訊

電話：2799-6898轉201，或撥市民熱線1999洽詢

網址：www.doed.taipei.gov.tw（融資貸款專區）



位於東區的咖啡館（COFFER COFFEE），是一處提供悠閒、兼具人文素養的複合式餐飲空間。



帶給大家「風和日麗」的「好生活」，正是Pinknic野餐吧創立的宗旨。

臺北藝穗節無孔不入 城市各地有看頭

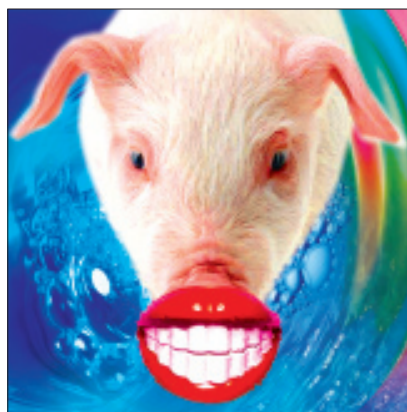
文／司徒詠 圖／財團法人台北市文化基金會提供



《4P實驗室》講述四位藝術家，在旅館房間內進行私密的實驗計畫。



《美味型男》由梁允睿身兼第一型男、廚師、歌手，完整訴說動人的生命故事。



《抗議者的野餐》以當代音樂與劇場象徵，諷喻現代政治與社會現況。

城市文化是整體文化環境不可或缺的一環，而除了大眾文化的主流藝文表演之外，另類、非主流、具體驗性的藝術展演，亦鋪展出城市獨具一格的氛圍。9月1日至16日登場的第五屆臺北藝穗節，將展演藝術從劇場空間解放出來，在畫廊、公園、咖啡廳等各種市民生活的場域，呈現各形各色的表演及裝置藝術活動，讓創作者的無比創意與熱情徹底釋放，展現城市文化的多元樣貌。

繼往開來 創意破表

藝穗節其來有自。話說1947年英國愛丁堡藝術節，有8個藝術團體未獲主辦單位邀請，於是決定自行籌製演出，以「藝穗」（Fringe）自居，結果大受歡迎，發展至今逾半世紀以來，藝穗已然成為全球最大規模、最受歡迎的藝術節活動。藝穗節的精神，即是不對參與者加以評審或挑選，

以開放自由的理念，賦予年輕藝術家嶄露頭角的機會。觀眾在選擇欣賞各項演出時，亦享有滿滿冒險趣味！挖掘創意、尋找創作後起之秀，是各地藝穗節蓬勃發展的最大旨趣。

本屆臺北藝穗節於9月1日舉行開幕遊行，在最具青春活力的西門町街頭，由藝術團體展現十足創意，如佛朗明哥音樂舞蹈演出、民俗技藝扯鈴秀、目不暇給的百變魔術、特技、歌舞秀、音樂、戲劇等各式演出。而且本屆持續開發劇場空間、咖啡館、文學森林、藝文場館等各種表演空間，挑戰大家的創意指數！雖未能提供製作經費，但票房收入全數歸於參與團隊，另為方便觀眾購票，本屆展演團隊將統一使用華娛售票系統。

藝穗出手 捨我其誰

2010年與2011年藝穗亮晶晶

「大家都滿意獎」得獎作品《魚蹦Family》及《隔離嘅大母雞·十年祭》，將於本屆藝穗節重現，讓參與臺北藝穗節的傑出團隊不只有一次演出機會，也藉以彰顯藝穗品牌，使在地創作於焉深耕，名揚國際。其中《魚蹦Family》更於9月1日在西門紅樓二樓劇場為本屆藝穗節揭幕演出。

除重現往年獲獎作品外，戲劇類也將演出「鳥組人演劇團」的《吳爾芙的心碎探戈》、「EX-亞洲劇團」的《一夜J情》、「風格涉」的《不萬能的喜劇》、「飛人集社劇團」的《小森林馬戲團》，以及《卡米地喜劇俱樂部》策展的一系列《喜劇今夜秀》。其中《吳爾芙的心碎探戈》，改編自1928年英國女作家維吉尼亞·吳爾芙出版的奇幻傳記《歐蘭朵》，此書被譽為文學史上最長的情書，挑戰性別越界，跨越真實生命與小說虛幻，



《隔離嘅大母雞·十年祭》探討港臺與隔壁大母雞的糾結、國殤記憶與生命出口。



《吳爾芙的心碎探戈》改編自女作家維吉尼亞·吳爾芙的作品，企圖挑戰性別界線。



「婉昭舞集」的舞蹈節目《掠影》，描繪藝術總監張婉昭離鄉15年來的點點滴滴。

本劇將在9月2日至4日期間於水源劇場搬演。

除戲劇類演出外，尚有舞蹈類、音樂類等其他表演。舞蹈類節目《掠影》由「婉昭舞集」演繹，在9月9日及15日於學校咖啡館共演出3場，離鄉15年的藝術總監張婉昭，結合世界民俗與現代元素的舞蹈語彙，描繪近年經歷的探索旅程。金朝代大歌廳在9月14至16日推出「Voco Novo 爵諾人聲樂團」的《金朝代歌廳之花漾爵諾男女演唱》，為阿卡貝拉（純人聲音樂）隊伍前進紅包場的全球處女秀，顛覆你我對阿卡貝拉及紅包場的印象。黃鐘瑩編導的《Display》在9月7日至8日於世紀當代舞團排練場上演，企圖藉「窺視」他人，探討人們如何透過觀察取角，對自我與他人進行價值判斷。

2012第五屆臺北藝穗節無孔不入，將在臺北各地神出鬼沒。趁



《魚蹦Family》上演千奇百怪的家庭劇碼，笑料百出，是今夏的「笑」暑聖品。

著炎炎八月天，不妨前往各藝穗展演空間，親睹120組團隊無遺弗屆的萬丈光芒！

►2012臺北藝穗節

時間：9/1~9/16

地點：金朝代大歌廳、學校咖啡館、世紀當代舞團排練場等臺北各地



「Voco Novo 爵諾人聲樂團」的《金朝代歌廳之花漾爵諾男女演唱》。

電話：2528-9580轉191~199

網址：www.taipeifringe.org/index.aspx

購票方式：24小時網路訂票（www.walkieticket.com）、7-11ibon、全家便利商店FamiPort



2012

臺北鳳梨酥文化節

百年老店一次網羅

文／黃慈萱 圖／臺北市商業處提供

有人問，來臺灣觀光旅遊必買的伴手禮是什麼？臺北鳳梨酥文化節自2006年開辦至今，每年吸引數以萬計的遊客參加，透過連續七年的推廣，鳳梨酥已成為國外觀光客來臺指定必買的伴手禮。

今年，主辦單位臺北市商業處以及臺北市糕餅商業同業公會更以「百年老店」為號召，廣邀來自全臺各縣市的百年糕餅名店齊聚臺北，打造一處可買盡南北糕餅名店人氣商品的展銷平台，邀請民眾於8月24日至26日到花博公園爭艷館，一起體驗臺灣糕餅的千百味。

鳳梨酥、臺灣茶 花博爭艷館飄茶香

2012鳳梨酥文化節持續秉持著「愛臺灣」的精神，活動賽事「鳳梨酥大賽」及「鳳梨酥烘焙達人賽」，皆使用「臺灣茶」入味，要挑戰你的味蕾。

在鳳梨酥大賽中，參賽店家

不僅要做出傳統鳳梨酥的外觀與口感，所使用的鳳梨餡也限定必須採用國產鳳梨，鳳梨含量需占20%以上，以符合鳳梨酥的黃金比例；另一指定比賽品項鳳梨酥，更首度以臺灣茶為指定食材，不論是加入餅皮或以茶入餡，都考驗著烘焙師傅們對臺灣茶風味的熟悉度，以及其創意與巧思。

鳳梨酥烘焙達人賽更是一場不可錯過的精彩賽事，比賽當天，達人選手們得接受神祕箱大考驗，現場抽出加入鳳梨酥中的神祕食材。首先選手們必須在6分鐘內完成酥皮的調製，並在重量精準度上進行第一次的資格淘汰；晉級到下一關的選手則須在限時4分鐘內完成42顆鳳梨酥，在在都挑戰選手們在時間壓力下是否能夠烘焙出兼具外觀、口感、風味與創意的冠軍鳳梨酥，歡迎民眾一同前往幫烘焙達人加油打氣。

月餅重返傳統味 臺北小月餅正夯

由於去年首度舉辦的中秋月餅大

賽廣受好評，今年主辦單位乘勝追擊，舉辦「臺北月餅大賽」，回歸臺式的傳統製餅技術，指定以和生餅皮進行製作，要與以往常見的廣式月餅一較高下。

有別於外皮烏光油滑的廣式月餅及強調層次分明的蘇式月餅，融合糖漿皮與日本和菓子皮調製而成的和生餅皮，外型焦褐金黃，口感油滋香潤。參賽店家必須分別製作代表狀元及第的「狀元餅」與「臺北小月餅」兩種作品，狀元餅需符合皮2兩、內餡3兩的完美比例，臺北小月餅除了考驗各烘焙名店的獨家祕技外，如何將臺北城市特色與月餅結合，更是師傅們的一大挑戰，備受矚目。

百年人氣糕餅名店展 臺灣糕餅出頭天

臺灣的製餅技術已有百年歷史，全臺從北到南不乏有傳承好幾代的百年老字號糕餅店，百年來，除了融入當地豐富的歷史人文軌跡，更注入了新的元素。

有別於往年，今年臺北鳳梨酥文化節將由單一品項商品聯展，擴大為臺灣糕餅名店展，來自全臺的百年糕餅老店將齊聚在花博公園爭艷館，除了展現臺北市的國際城市地位外，也要讓國內外的觀光客知道，只要來到臺北，就能嘗盡全臺灣的傳統糕餅美食。

為期三天的臺北鳳梨酥文化節，除了有精彩的鳳梨酥大賽、鳳梨酥烘焙達人賽及臺北月餅大賽之外，還有百年糕餅名店展售活動，喜愛臺灣傳統糕餅美食的民眾，千萬不能錯過！

► 相關資訊

時間：8/24～8/26，10:00～18:00

地點：花博公園爭艷館（搭乘捷運至圓山站1號出口出站）

電話：2882-5741

網址：www.fonglisu.tw



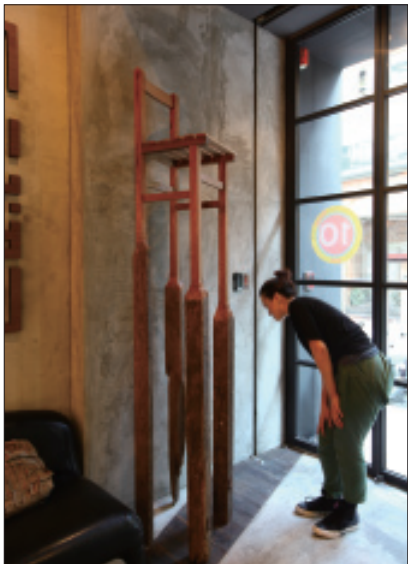
在鳳梨酥大賽中，參賽店家不僅要做出傳統鳳梨酥的外觀與口感，所使用的鳳梨餡也限定必須採用國產鳳梨。



鳳梨酥烘焙達人賽高手如雲，要有非凡的手藝才能脫穎而出。



今年臺北鳳梨酥文化節將擴大為臺灣糕餅名店展，全臺的百年糕餅老店將齊聚一堂。



戴翰泓的《椅子椅子》以廢棄木柱為媒材，作品中看似黏著拼接的柱腳、椅及窄細的連接處，其實源自同一支木料。



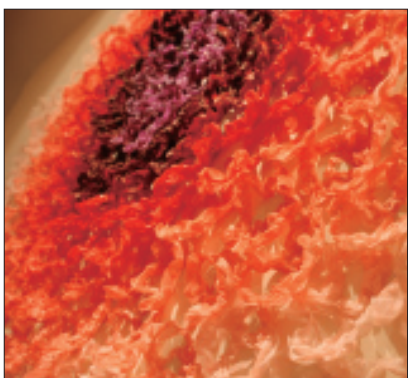
賴易志的作品《驚嚇時啟動防衛機制》。



日本藝術家袴田京太郎的作品《放射之屋》，用色活脫鮮明，造型別具巧思，讓人眼睛一亮。

乍見色彩的魔幻魅力 2012粉樂町給你「粉角色」

文／連美智 圖／富邦藝術基金會提供



徐薇蕙的作品《笑顏如花》。

畢卡索曾說：「什麼是藝術？什麼又不是藝術呢？」一語道破藝術予人難窺堂奧的印象。本著「藝術就該在生活中發現與遇見」的初衷，以城市、巷弄、生活及藝術為本質的粉樂町，開辦以來即反覆進行城市與創意美學間會起何種化學反應的實驗，嘗試讓當代藝術展覽走出美術館的圍牆。

今年，2012粉樂町臺北東區當

代藝術展以「粉角色」（Power of Color）為題，意在窺探城市各「角」落所聚集的創意能量，以「色」彩感染力為行動，透過視覺上的觀察與回應、擬仿與再造，以思考顏色隱藏的意涵與正向力量。藉由一幢民房、一條巷弄及一座古蹟，打造出三段不同的場景與空間，串接成2012粉樂町的舞台，在近40位國內外藝術家參展作品的引領下，走進時光



蔡筱淇和吉川公野以壓克力、環保玻璃纖維及氣球共同創作的《秘密的花「源」》，帶來繽紛亮麗的視覺效果，讓人彷彿踏上一場奇幻之旅。

與色彩的魔域，一同與城市空間對話。

新銳藝術家 投注創作能量

這次受邀參展的臺灣藝術家之中，不乏帶來新式創作觀念的年輕世代，例如擅長剖析女性相關議題與女性經驗的裝置藝術家徐薇蕙，以「面膜」為創作素材，製作出作品《笑顏如花》。乍看之下，那團碩大又層次分明的橘紅花瓣教人驚豔，待仔細看分明，就會發現都是由一張張面膜形塑而成。女性這一生不停用面膜與時間對抗，矛盾的是，就在

敷面膜的同時，青春也正一分一秒地流逝，於是一條條的皺紋形成了，條條相疊，只能以掩飾來偽裝，凸顯女性內心對美麗外貌所潛藏的焦慮與矛盾，並同時觸及時間與生命的議題。

曾入圍文建會青年藝術家作品典藏計畫的賴易志，擅長運用簡單的組合與轉化，讓看似無足輕重的日常小物產生新的意義。在《驚嚇時啟動防衛機制》中，藝術家以塑膠鍊條與牙線柄組成一顆粉紅色愛心，比喻自我時而受困、時而防禦的心理狀態；《空白系列》則將場景、色彩從

現實中抽離，僅剩下畫面正中央的靜物，讓觀者在面對此白色物件時，無形中放下受現實限制的定義，釋放出心靈空間，重新認知與詮釋。

國際視野 火花互盪

除了國內藝術家，2012粉樂町也邀請國際當代藝術家一起共襄盛舉。來自日本的吉川公野與國內藝術家蔡筱淇，攜手將平凡無奇的素材點石成金，轉化成充滿生命力的立體作品。作品核心的大型立體抽象花朵，以大膽的色彩及細膩的切割形狀，在其多層次的重疊排列中，不僅展現繽紛色彩的視覺張力，也啟發了觀者的想像力。

另外，以現成工業製品為創作素材的袴田京太郎，是90年代以來日本重要的當代藝術家之一，他擅長根據材料不同的性質，靈活地運用雕塑技巧，跳脫工業材料給人生硬的感覺，並透過精心的配色與細緻的曲線，讓強韌的質地得以呈現柔美動感，甚至展現禪意的恬適；美國街頭針織藝術家Magda Sayeg則以彩色毛線編織創作，作品揉合各地別具一格的特色，這次來到臺北，亦將帶來屬於臺灣的針織故事。

除了展覽之外，2012粉樂町臺北東區當代藝術展也結合周邊表演與座談，展覽期間每週末各展區尚有系列活動，包括街頭表演、粉樂論壇、藝術工作坊、城市創意市集、夏日野餐、粉角色電影日，更有Live城市音樂節的演出，精彩豐富的活動內容，歡迎大家一起來「粉樂一夏」。

►2012粉樂町展覽資訊

展期：即日起～9/9（依各展點開放時間為主）

地點：臺北東區巷弄、松山文創園區、大安56

電話：2754-6655轉展覽組

網址：www.fubonart.org.tw



(吳金石攝)



米食文化傳香 臺北啥米都有

文／林虹伶 圖／聯合知識庫

不管各國美食如何在臺北百花齊放，以「米」為食材所製作而成的食物，在人們記憶中總占有一席之地，比如小時候放學與同學們搶著報到的米粉湯店、樓下巷口賣的米苔目、端午節邊看龍舟賽邊咬下的飽滿粽子……，每一種米食都帶有臺灣人濃厚的情感，就連美國有線電視新聞網CNN的CNNGO網站（www.cnngo.com）在今年6月特別專文推薦的臺灣熱門40大小吃中，香氣逼人的滷肉飯就摘下第一名，其他如肉圓、豬血糕、麻糬、筒仔米糕等米食類小吃也羅列其中，不僅讓外國人躍躍欲試，更激起了異鄉遊子的思鄉情愁。

臺北城與米的故事

站在政商匯集與流行前端的臺北，很難想像這裡原來擁有悠久的稻米文化。早在史前的芝山岩文化中，就曾出土稻米遺跡，而在日治時代，日本博士磯永吉成功在竹子湖地區試種出蓬萊米，再分送到全臺各地栽種，更奠定臺灣稻米產業的基礎。

臺北與稻米文化有關的古蹟也格外豐富，除了臺大原為磯永吉

博士研究室的「舊高等農林學校作業室」（磯永吉小屋）外，位於竹子湖的水車寮遺跡，就是當年提供碾米作業流程的工廠，現址還遺留石頭屋形式的牆體、支撐水車輪軸的石材柱體及水路的路徑形體等。

至於臺北一般百姓的生活更是與米息息相關，例如大橋頭延三商圈內延平北路3段、迪化街2段一帶，昔日稱做草埔仔、四崁



加入創意元素的米食料理正夯，廣受年輕族群的歡迎。

仔，日治時期為大迦納堡牛磨車街，是介於大稻埕至大龍峒間的交通要道，由於鄰近淡水河，灌溉取水方便，因此盛產稻米，居民使用此研發出各種如年糕、鹹甜粿、芋粿、蘿蔔糕、芋圓等數不清的好吃米食。

地利之便加上市場需求，大橋頭成為北臺灣最大的米食產品批發供應中心，極盛時期有超過百家以上的生產批發業者，也讓這裡擁有「粿穴」、「粿仔街」的稱號，成為孕育臺灣米食文化的推手。今年6月當地還舉辦了「2012草埔仔、四崁仔米食文化節」活動，希望讓「粿仔街」的風華再現。

美食家梁幼祥 關於米的二三事

愛吃、懂吃，更會做一手好菜的美食家梁幼祥，談起米食彷彿勾起生命中最溫暖的回憶，「米的吃法，在我家變化很多，從小，我最喜歡吃父親做的鍋粿，他把剩飯放在鍋子裡用小火烙乾，上面灑上砂糖，就是充滿父

愛的零嘴，此外，母親也會利用剩飯煨湯做『泡飯』，裡面加了海帶、排骨、泡菜，夏天吃起來格外降火。」

梁幼祥補充：「美食是一種文化，我們要輕鬆地欣賞美食，嚴肅地看文化。」拿下CNNGO網站第一名的滷肉飯，就是他認真研究美食文化的例子。前幾年當各界還在為滷肉飯的「身世」議論紛紛的時候，他除了翻遍古籍找資料，還帶著一大碗燒好的滷肉澆頭，去北京請魯菜泰斗王義鈞等多位山東大老品嚐，吃過後寫下「山東沒這玩意」的簽名，證明滷肉飯是道地的臺灣料理，名稱應寫為「滷」而非代表山東的「魯」，他對美食的堅持讓人深感佩服。

至於夏天吃什麼米食最好？梁幼祥給了一個相當意外的答案：「夏天早起吃米粉湯」，他說他很喜歡在夏天一早就到東門市場的「羅媽媽米粉湯」報到，飽餐一頓之後，出了門再吹著涼爽的信風，「可以充分體會臺北夏天的可愛」。

一句問候語「呷飽了沒？」溫暖了人與人的心，一碗米飯更溫暖了無數人的胃，就算米食用不同的面貌出現在各種文化中，那一份充滿幸福的感覺卻始終不變。而在眾多美食聚集的臺北，「啥米」都有，「啥米」都不奇怪，正等著你到這裡大飽口福！



食米的樂趣盡在多元的表現手法與口感上。(圖/臺北市商業處提供)

►舊高等農林學校作業室(磯永吉小屋)

地點：基隆路4段42巷臺大農場內

電話：3366-4789

網址：iso-house.agron.ntu.edu.tw/index.html

開放時間：每星期三、六、日 9:30~12:00、13:30~16:00，現場有志工導覽。

►水車寮

交通：於捷運北投站搭乘小9公車至湖田國小站下車，在國小旁有一涼亭，面對涼亭左方即有「水車寮步道」的入口。

►羅媽媽米粉湯

地址：信義路2段81號(東門市場)



滿滿米飯帶來飽足與幸福感，臺北市「啥米」都有，歡迎來一飽口福！



生活即創意

臺北叩關世界設計之都

文／陳雅琪 攝影／王能佑

「現在全球的城市都在發聲爭取注意力，然而臺北的美是溫和、幽微的，都市發展和轉型的難處即在思量著如何兩者兼顧」，十年來已經是第七次造訪臺北的創意策略諮詢顧問查爾斯·蘭德利先生（Mr. Charles Landry）於六月底再度來臺，為臺北市申辦「世界設計之都」的計畫推動策略規劃，並與北市府首長和文創產業界進行座談，試圖凝聚共識，共同評量臺北作為創意城市的各項指標，他認為臺北的日常生活自然舒適不做作，潛力無窮。

蘭德利是全球暢銷書《創意城市：打造城市創意生活圈的思

考技術》的作者，更為世界重要城市進行創意深化與轉型。說到臺北，十年前吸引他第一次拜訪的契機，源自於曾經聽別人提及「臺北是全世界最醜的城市」，決心一探究竟。結果呢？作為都市轉型觀察研究者的蘭德利說，「醜」是個相對的概念，其實所有大都市的水泥叢林都是「醜」的，不過一旦放慢腳步細看臺北的风景，就會感到驚艷無比。他說臺北的美，美在自然不做作，他也以此建議朋友，最美的臺北不在旅遊書上可以找得到的幾大景點，而是在搭捷運、逛夜市、嘗試腳底按摩、針灸這些日常生活過程中的體驗。



好的設計能讓城市加值，活化淡水河讓臺北更美麗。



現代化的都市充斥高樓建築，創意才能使城市變得更有入味。

他由這個「自然不做作」的特質來延伸思考臺北發展創意城市、進而挑戰世界設計之都的條件，一方面，初來乍到又不諳中文的外國人，若沒有熟人帶路，很難窺見臺北巷弄文化的精彩堂奧；另一方面，臺北市非常地適宜居住(livable)：有開放多元的文化、便利的交通設施、完善的生活機能及友善的居民。在這兩端中間思考城市的再生和更新，必須要有跨文化的敏感度，在不破壞原有市民文化和生活樣態的前提下推動城市的再生。

保存和再生看似矛盾，不過蘭德利說，所有的改變過程都是矛盾的。城市再生最令人擔憂的，就是沒有靈魂(soulless)，不加思索地「除舊布新」，以為拆掉舊建



蘭德利認為臺北生活舒適不做作，有潛力成為世界設計之都。

築，用現代化的高樓取而代之，城市就自動升級了。以臺北為例，這個矛盾可能展現在保留狹窄的巷弄和建造沒有靈魂的新建物之間，不過他也提醒，是不是有可能找出一個「創意」手法，在都市更新過程中展現生態永續的決心。

這個「創意」手法，才是都市生活全面升級的「江湖一點訣」。世界設計之都代表城市治理概念的創新，希望透過設計，對城市的問題提出解決方案，也帶來社會、環境和經濟的正面改變。日前臺北市長郝龍斌也表示，好的設計能讓城市增值，他以垃圾減量、美化垃圾掩埋場、剝皮寮「整舊如舊」、推動遠距醫療及活化淡水河等，都是將創



「小綠人」讓等候過馬路時間變得有趣，成功將創意融入市政。

意融入市政建設的最佳案例，期許更多創意和設計能夠「美麗臺北、創新臺北」，進一步激發城市進步的力量。

蘭德利說，目前臺北的建設頗具功能性，但有時缺少了「故事性」。文化局長劉維公以交通號誌上的「小綠人」為例，認為小綠人的出現讓過馬路等候的時間不再枯燥難耐，而是逸趣橫生，成功展現出創意融入市政的力量，下一步市府就是要朝提升市政創意的面向努力，用更多人性化的設計巧思，磨亮市政建設這塊璞玉，讓更多人想要來臺北、喜歡來臺北，並決定待在臺北，一同譜寫城市的故事。



剝皮寮「整舊如舊」，保留百年老街，更顯歷史之美。



蘭德利的私房臺北遊程中，搭捷運、逛夜市和腳底按摩不可錯過。



2012哈佛亞洲會議在臺北 全球精英齊聚政大

文／司徒詒 圖／哈佛亞洲會議提供

2010年起，政大一群對國際事務滿懷熱忱的學生，組成小型自治團隊，積極爭取哈佛亞洲會議主辦權，可惜當屆由南韓勝出。為捲土重來，他們親赴南韓會議觀摩取經，並於去年廣發英雄帖，篩選出各界菁英好手，組成約30人的競標團隊，經哈佛官方評選、面試等重重考驗，終於奪下2012亞洲會議主辦權。

由美國哈佛大學、國立政治大學主辦的「第21屆哈佛亞洲暨國際關係計畫——2012亞洲會議」，將於今年8月24日在臺北盛大揭幕，繼「2010世界模擬聯合國會議」在臺北舉行後，再次

展現臺灣學子堅強的軟實力。屆時政商學界的傑出領袖及來自全球大專院校求知若渴的青年學子們，將齊聚政治大學，展開一場國際交流饗宴。

拓展全球視野 走上國際舞台

這項計畫是哈佛大學每逢夏季在亞洲舉辦的最大型國際學生會議，透過選拔國際優秀青年代表，共同研討亞太地區國際議題，認識各地產官學領袖專家，增進國際視野、促進文化交流。本屆會議合作單位包括外交部、經濟部、臺北市政府、新北市政府、中華民國哈佛校友會、晶華

酒店、中華航空公司、戴姆勒（Daimler AG）等政府與企業單位。

隨著全球化影響，國與國之間政商界線益形模糊，因此本屆亞洲會議以「挑戰與前景：全球變革的展望」為旨，邀集150位全球政商學界知名人士親臨會場。與會青年共500名，皆就讀或畢業於國內外前100名大專院校。透過演講、小組討論、辯證等方式，探討當前亞太地區政治、社會、法律、經濟、文化、環保、商業、全球化等多項議題，讓年輕人掌握未來國際局勢，思索自身在世界定位。

眼見我國當前外交處境舉步維艱，國際活動空間仍相當有限，主辦單位藉結合城市觀光、藝文、體育、休閒等資源，期能拓展我國外交與國際舞台、提升城市的國際知名度與觀光收入，並透過與他國人民交流，增進彼此對國際事務的瞭解，實踐全民外交。此外，也可讓青年掌握國際脈動、體會價值多元性，進而提升國際競爭力。

內容包羅萬象 臺灣風情名揚四海

活動內容多元豐富、動靜俱全。會議方面，包括大會專題演講、座談會、研討會。其中座談會共分7個組別，由一組專家領導，以論壇方式針對特定專題研討，如「亞洲經濟之十字路口：企業、金融與政府」座談會，特別邀請到哈佛大學經濟學教授肯尼斯·羅格夫（Kenneth Rogoff），將以「亞洲經濟的過去現在和未來」為題深入探討。

參訪行程方面，包括校園、政府部門與企業參訪等活動。另外，為讓國外參與者體驗我國風俗民情，特別舉辦會前旅遊等娛樂活動，規劃北投等四條路線，安排不同體驗活動，參與者可依據個別喜好決定遊程，亦可自行規劃。娛樂活動還有愈夜愈美麗的晚會活動，如臺北之夜、國際之夜、娛樂之夜等，讓各國學生感受我國熱情的文化、體驗臺北夜生活，藉由多元文化的接觸與交流，沉浸於國際氛圍的洗禮。

「讓世界各國看見臺灣的美好」總召集人何冠陵說，這是發



北投是此次參訪行程之一，與會者可體驗臺北特有的泡湯文化。（王能佑攝）



在政大學生組成的競標團隊積極爭取下，終於奪下2012哈佛亞洲會議主辦權。

起會議的最大動機。過程再艱辛，籌備團隊仍堅信，雖然他們只是學生，只要肯付出，微小的力量也會發酵，希望藉由這次會議，讓臺灣活躍於國際舞台，讓世界各地的人，都能感受到臺灣人的親切與活力。

►第21屆哈佛亞洲暨國際關係計畫——2012亞洲會議

時間：8/24～8/28

地點：國立政治大學、台北晶華酒店

電話：2939-3091轉51102

網址：www.hpai.org



哈佛大學籌備委員會總執行長Jennifer等一行人來臺場勘時，對臺灣美食留下深刻印象。



會議之餘，特別安排臺北之夜等娛樂活動，讓各國學生體驗臺北繽紛的夜生活。



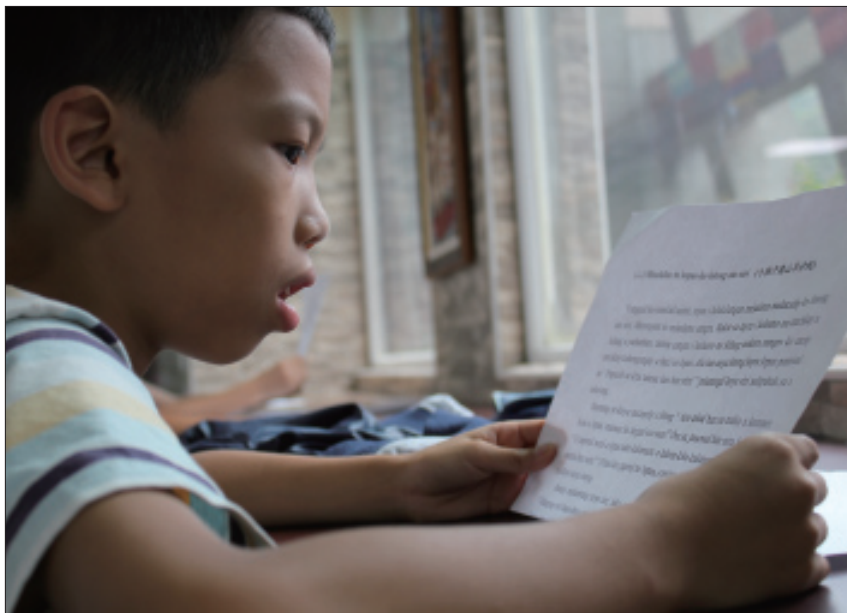
語言巢的設置，讓小朋友自然學習母語。



有時一對一的教學，讓學習更專注。



除了語言學習，語言巢也有助學生更加認識族群歷史與文化。



臺北市原住民語言巢 在「巢」裡孵出族語的希望

巢

文／廖雅琴

圖／臺北市政府原住民族事務委員會提供

你應該有過類似的經驗，當置身國外時，聽到熟悉的語言，總是感到特別親切；或是同一個生活圈的親朋好友，有時也會出現只有圈內人才懂得的私密語言，因為從口中講的每一字句，除了傳遞想要表達的訊息，也在傳達情感和認同感，語言的重要性，不言而喻。

然而許多國家也曾或正面臨國內原住民族語言流失的問題，各國無不竭盡所能、運用政策以找尋讓語言繼續傳承的方式。紐西蘭的毛利人自1982年起藉由kohanga reo（語言巢，意為母語幼稚園）的建立，運用家庭的觀念

營造浸淫式的語言傳承環境，毛利兒童在語言巢除獲得較佳的幼兒照顧外，更在5歲之前就輕輕鬆鬆學會母語。

33個語言巢 讓族語成長茁壯

臺北市原住民族事務委員會自1991年起仿效紐西蘭的kohanga reo設置「語言巢」，希望能在學校的本土語言教學課程之外，提供原住民學生另一個學習族語的機會。截至目前，不僅語言巢數已成長為33個，每一週並在臺北市的各個地點進行族語教學活動，語言巢多半利用區（里）民活動中心或者學校教室，每週一天三

個小時的學習與對話練習。

因為是在校園外的學習管道，所以，語言巢的老師可以使用更具彈性且多元豐富的教學方式，引導這群都市的原住民新生代對自己的母語產生學習興趣。

為了使語言巢的學生能更加認識族群傳統歷史與文化，族語老師多半都會廣蒐文獻或親自下鄉進行田野調查。族語老師中不僅個個才學兼備，甚至也有擔任原住民電視台的族語主播；另外還有曾經是舞台上風光、閃亮的歌手，在褪下亮麗的羽衣後，默默地從事族語及文化傳承的工作。



每週一天三小時的學習與對話練習，引導都市原住民新生代對母語產生興趣。

搶救族語大作戰 族語教學融入生活

然而，語言生命的延續，單靠這群富使命感的老師是不夠的。臺北市原民會為了讓語言成為族群發展重要的文化力量，在今年推出「族語家庭培力計畫」，要把母語帶回到家庭中，從每一個原住民家庭成員開始，一起肩負族語的工作。今年有60組原住民家庭興致勃勃，熱情參與計畫的開展。

另外，為了鼓勵家長在家中布置族語情境，臺北市原民會更會送給每一個原住民家庭「族語百寶箱」，裡頭放著栽種「語言樹」的工具，每一個家庭成員可以應用這些工具，製作字卡、繪畫，或為家裡布置友善、親切的母語使用環境，並細心種下母語文化的「苗」；另外臺北市原民會也提供一本教戰守則，每個家庭都必須遵守「在家說族語」的原則與規範，讓母語從家庭生根、成長與茁壯。

至於如何評估語言巢的種子已經開花結果，有了成效呢？每年臺北市原民會都會舉辦原住民族語戲劇競賽，正是驗收語言巢族語學習成果的最佳機會，所有師生會利用語言巢的上課時間，以戲劇的方式來演練台詞，除了希望他們在舞台上能有精彩的演出之外，若是得到了優異的成績，也可代表臺北市參加全國競賽，這對於語言巢的學生來說，就是最好的鼓勵與支持。而臺北市每年在全國競賽都有突出的表現，年年抱回大獎，優秀的演出總讓其他原住民較多的縣市隊伍刮目



運用彈性多元的教學，族語學習更有趣。

相看。

如果有一天，當你經過區、里民活動中心、或者在捷運車站上聽見原住民族語時，請用欣賞的眼神給予原住民族人最大的鼓勵，喜愛原住民族文化的市民朋友更歡迎加入族語學習的行列，讓族語向下扎根，讓原住民族語言的傳承，燃起希望！

►相關資訊

網址：www.native.taipei.gov.tw，點選語言巢，可查詢教師陣容及相關課程。



透過原住民族戲劇競賽，語言巢學生能更生動運用族語。



Jeff Miller

(圖/米傑富提供)

米傑富

分享臺北好樣生活

文/陳雅琪 攝影/王能佑

為了採訪《臺北生活，好樣的！》作者、也是走遍臺北大街小巷的旅遊達人米傑富(Jeff Miller)，和他通了幾封電子郵件，在敲定訪談地點的過程中，他提議了一家常去的咖啡店，幾天後來信改約另一家店，不但詳列了地址走法更列舉理由，像是該店下午的氣氛較好、店內座位多、空間也適合拍照，還沒有見到人，就已經知道他對臺北的瞭解，是深入骨子裡的。

米傑富愛歷史，愛老東西，愛慢得不得了、內裝只有電扇夏天得要開窗的平快車，他看著臺灣的變遷，從威權到民主、從樸實

到建設，他說臺灣採納新東西的速度很快，臺北市年年都在變，跟20年前不可同日而語。其中交通絕對是最大的差異，以前沒有捷運，路上充斥著摩托車，空氣總是霧濛濛、上下班時間還難逃塞車之苦。現在自行車道已成為他往來城市之間最常用的方法，即使累了、下大雨，把自行車扛上捷運站，就能享受一趟便捷舒適的旅程。不過對他而言，臺北的變化不是只有新和舊的二分法，而是每隔一陣子就可能有新的店、新的活動出現，讓在地景觀變動不居，令人驚喜連連。

少數不變的，大概是臺北街道

上總飄散著食物的香氣。除了景觀和文化，米傑富在食物上也品味出臺北的迷人特色，臺北的飲食四方融合，這樣的滋味正是他處吃不到的。他最喜愛的小吃之一是讓部分外國人退避三舍的臭豆腐；常去朱記吃豬肉餡餅和素蒸餃，而復興南路巷內的印度料理濃郁，雖然知道熱量不低，卻是偶而放縱自己的最佳犒賞。而他最懷念的，則是早期許多家庭餐廳提供的「客飯」，掌廚的可能是從軍多年、燒得一手好菜的退役老伯伯，為了調整一道宮保雞丁的口味，可以在廚房琢磨半天，撲鼻的香氣加上大方供應的



米傑富力邀朋友體驗好樣的臺北生活。



臺北得天獨厚，陽明山的翠綠和美景近在咫尺。



臺北近年來蓬勃發展的手創市集，展現年輕族群的創意。

白飯，這種佐著人生故事和情分的食物，任誰吃了，都難以忘懷吧！

現在的他總是騎著單車穿梭在臺北街頭，也依然如少年時一樣，天氣一好就想往陽明山跑，從山上遠眺臺北市，觀賞他口中那片無敵的景致。米傑富說愛上臺北很容易，因為臺北、乃至整個臺灣都很「便利」，他所指的「便利」不只在於四通八達的捷運路網或是全年無休的便利商店，而是環繞著城市的自然和人文美景。自然景觀上，「整個臺北幾乎是被『綠』包圍著，只要半小時車程，就可抵達陽明山、北投、烏來，再遠一些還有東北角，對外國人來說，真的很棒！」他三言兩語道出了臺北的得天獨厚，語氣明白透露著興奮。

作為《臺北生活，好樣的!》一書英文部分的作者，米傑富基於個人經驗，提出了許多不同於一般旅遊書的思考觀點，「我希望那是一本實用的書，我想像如果是個外國的背包客，來到臺北一定會想要和遠方的親友分享照片和見聞」，所以他臚列很多提供無線網路的咖啡館或是速食店等資訊，果真是實用寶典。書中

以時間區分，介紹從清晨到深夜的臺北行，問他如果帶朋友24小時玩臺北，有什麼私房遊程可供分享？他先笑著說會累垮，接著分享「米氏」歷史懷舊路線：從植物園開始，往西門町走，經中正紀念堂、火車站後站和迪化街等，這個區域充滿日治時代氛圍，在建築形式和文化涵養上精彩非凡，像是臺灣博物館的穹頂和臺北賓館的風華，都讓人流連。晚一點再到北投或是天母一帶，可以在一天之中，看到臺北的不同面貌。他說，在同一個城市中，竟然有這麼多不同文化背景的建筑以及不同時代風格的街

區並存，是其他城市少見的景象。

雖然喜歡古早味勝過新潮流，不過米傑富清楚指出臺北一個讓他欣喜的變化：近年來蓬勃發展的手創市集，和小巷內林立、頗具個人風格的咖啡館，在在令人驚喜。他認為這表示有越來越多的年輕人願意走不一樣的路，而社會也願意支持他們。從街頭到巷弄，米傑富對臺北的理解深刻又精準，他所擁有的那些體驗和記憶讓人羨慕，而同時更令人欣喜的是這座城市有了他，用不一樣的角度，記錄下臺北生活的美好樣態。



米傑富在臺北20多年，對夜市小吃也熱門熟路。（圖／米傑富提供）



飄香四十年 三芳製油廠

文／李寬心 攝影／楊志雄

位在木柵指南路一段的三芳製油廠，是臺北市裡僅存的幾家傳統製油廠之一，也是不少懂門道的木柵人最愛光顧的油行。老闆鄭允晟自豪的說：「店裡的油品都是採用傳統工法製造，不添加任何的溶劑，吃起來絕對安心。」

走進三芳製油廠，耳邊是轟隆隆的機器運轉聲，空氣中則瀰漫著濃濃的油香，鄭允晟穿梭在偌大的機器旁，一會兒觀察著萃取出來的油色，一會兒添上茶籽、芝

麻等原料，一邊教導著準備繼承衣鉢的兩個兒子。

時值仲夏，沒有空調的油廠內十分悶熱，只見一旁的鄭允晟說：「現在算是輕鬆多了！有些製油的工作可以用機器代勞，我當學徒的年代，那才真的是好辛苦。」

鄭允晟從十幾歲就開始學製油，那時不論收集原料、乾燥、榨油、過濾等過程全得靠人力，像是炒芝麻、炒花生都得燒柴生火，然後靠雙手拿著大鏟在大爐

裡炒，而且製程一旦開始就不能半途離開，所以連續工作超過16個小時，也是家常便飯。

回憶起當時製油的過程，不僅燥熱難耐，產量也少，純手工製油的時代真的很辛苦。至於為什麼會投入製油？他笑說自己也算是誤打誤撞入了油行，國中畢業後，因為沒有繼續升學的打算，父親建議他乾脆學樣技術養活自己，由於家鄉臺中清水有許多製油廠，於是興起學製油的念頭，沒想到這一做便是四十年的光景。



剝開褐色外皮的苦茶籽，裡頭是嫩黃的果仁。

歷經四年的學徒生涯，鄭允晟便入伍當兵，退伍後仍在考慮出路的他，卻在父親的推波助瀾下，自立門戶在木柵開設了油廠，由於資金是用家裡的土地貸款而來，一生務農的父親下了如此大的賭注，鄭允晟的壓力自然不小，他知道咬著牙也得把油廠撐下去。

剛開始就如一般的油廠，他從家庭常用的香油、花生油做起，後來文山區有些茶農會將自己採收好的茶籽送來油廠榨油，為讓茶油的萃取量增加，他也開始嘗試用不同的方式萃取茶籽中的茶油，研究出不同原料最適合的壓榨萃取方法，榨出的油不僅有濃郁的香氣，入口後還有回韻，受到文山區居民的喜愛，甚至連外

地的顧客也特別前來購買；再加上坊間興起茶油養生風潮，更讓鄭允晟接訂單接到手軟。

四十年製油經，榨出香純好品質

問起做好油的條件與訣竅，鄭允晟毫不考慮地說——原料！不管是多厲害的製油師，如果沒有好的原料，怎麼樣也做不出好油；隨後，他拿出整袋裝滿一顆顆看起來毫不起眼的褐色種子，把褐色外殼撥開，露出裡頭嫩黃的果仁，他並進一步解釋，這就是我們油廠用的茶籽，特別挑選過，仔細看一下每一顆都很飽滿，稍微輕壓一下，就會冒出一點點油來；鄭允晟邊講邊示範，手中的果仁也的確飽滿漂亮，手指略壓之後會透出一點淡淡的油光；對於原料的挑選，鄭允晟的確很用心，為了維持茶籽的品質，還固定和幾個農家訂下合作契約，對於種植、採摘、曬籽的過程，都嚴加把關。而麻油所用的芝麻，因為臺灣生產的芝麻有限，所以很多是以香氣味道與臺灣芝麻最像，也是等級最高的泰國芝麻來製作。

當然，除了原料，製油師的技術也是做出好油的關鍵。鄭允



製出好油的首要關鍵是高品質的茶籽。



一鏟一鏟清理茶籽粕，鄭允晟的做油光景已有四十年。



將烘焙、塑形好的芝麻放入壓榨機上，就可製出香氣濃郁、口感滑潤的芝麻油。



使用餅式壓榨法製作芝麻油，會留下黑色圓餅狀的芝麻粕。



採用傳統工法製油的三芳油廠，裝瓶靠手工。



不同的油適合不同的壓榨法，苦茶油適合使用螺旋壓榨法，油質清澈。

晟解釋，製油技巧的好壞對於油質和產量都有很大的影響，同樣一百斤的原料，經驗老道的師傅可以萃取出百分之二十到三十的油，而新手可能只能萃取不到一半的量，對成本就有很大的差別。

目前三芳製油廠所使用的製油方法可分為兩種，分別為餅式壓榨法以及螺旋壓榨法；餅式屬於最傳統的製油方法，顧名思義也就是壓出來就是油粕像是大餅一

般，大多是用在如芝麻油、花生油等油品製作上；而螺旋式則較常用於烘焙時間較短的冷壓油，壓出來的油質比較清澈，可以直接裝瓶，像是近幾年店裡賣得最好、適合高溫熱炒的苦茶油，便是採用這種壓榨法。

鄭允晟說，至於使用哪一種方法來榨油，得視原料以及要萃取的特色來判定使用的方法。舉例來說，芝麻油用餅式壓榨法就比較適合，因為芝麻油重香氣，得

經過長時間烘焙，白色的芝麻仁烘焙至咖啡色，才能把香氣逼出來，一般的流程是先將芝麻烘焙後放涼散熱，然後磨成粉以蒸汽保留溼度，最後再加以塑形，放在壓榨機上壓出油來，這樣製作出的芝麻油，香氣最濃郁且口感最滑潤；此外，不論是哪種壓榨法，控制烘焙的溫度也很重要，過熱容易徒有香氣但入口卻失去餘韻，過冷又容易致使香氣過淡不夠濃郁，而這些判定都得靠經驗累積。



茶籽一年只能採收一次，與法國薄酒萊採收期近似，有油界的薄酒萊之稱。

油界薄酒萊，茶油興起養生風潮

三芳出產的油品至今仍是供不應求，特別是拜養生風潮之賜，廠內的茶油甚至外銷到新加坡、馬來西亞等地。鄭允晟說：「最高峰時期大約在民國八十年左右，甚至做到沒時間睡覺。」

製作了數十年的茶油，談起茶油的種種，鄭允晟眼睛一亮，他細細說到，茶籽因為一年只能採收一次，且得在入冬前後採收完畢，才能製作出香氣四溢的茶油，與每年11月第三、四周才能上市的法國薄酒萊的採收期十分相似，也因此有油界的薄酒萊之稱。

而茶油嚴格來說，應該分成茶



鄭允晟的兒子，如今跟在爸爸旁邊學習，準備繼承衣鉢。



不添加溶劑，鄭允晟堅持傳統製油，以確保油品安全健康。



剛過濾完的苦茶油，呈清澈透明的金黃色，且香氣濃郁。

籽油和苦茶油兩種，茶籽油是用一般茶樹的茶籽壓榨而成，而苦茶油則是用油茶樹的茶籽做成，樹種完全不同。早年木柵地區不僅盛產茶葉，在吊砵坑、石獅角、貓空等處也有居民種植油茶樹，因此兩種茶油的原料都很容易取得，也才会有居民拿茶籽請油廠榨油的風潮。鄭允晟除了以傳統製油方式製造出氣味香濃的茶籽油，更研發出以冷壓方式製成的苦茶油，清澈透明的金黃油色，也成為油界的新寵。

在寸土寸金的臺北市裡，傳統製油廠一間間歇業關門，堅持高品質、高純度的三芳製油廠卻仍在油品市場裡繼續堅持著。鄭允晟語重心長地表示，為了讓更多人吃到好油，只要還能做就一定要做下去。他也強調，坊間量販的油品，大都採用添加溶劑的方式萃取出原料中的油，雖然快速、產量大，且價格便宜，但溶劑是否去除乾淨，是食用安全上一大顧慮；採用傳統壓榨法製作出的油品在價格上或許高了一點，但是安全健康無虞，吃完之後還能唇齒留香。

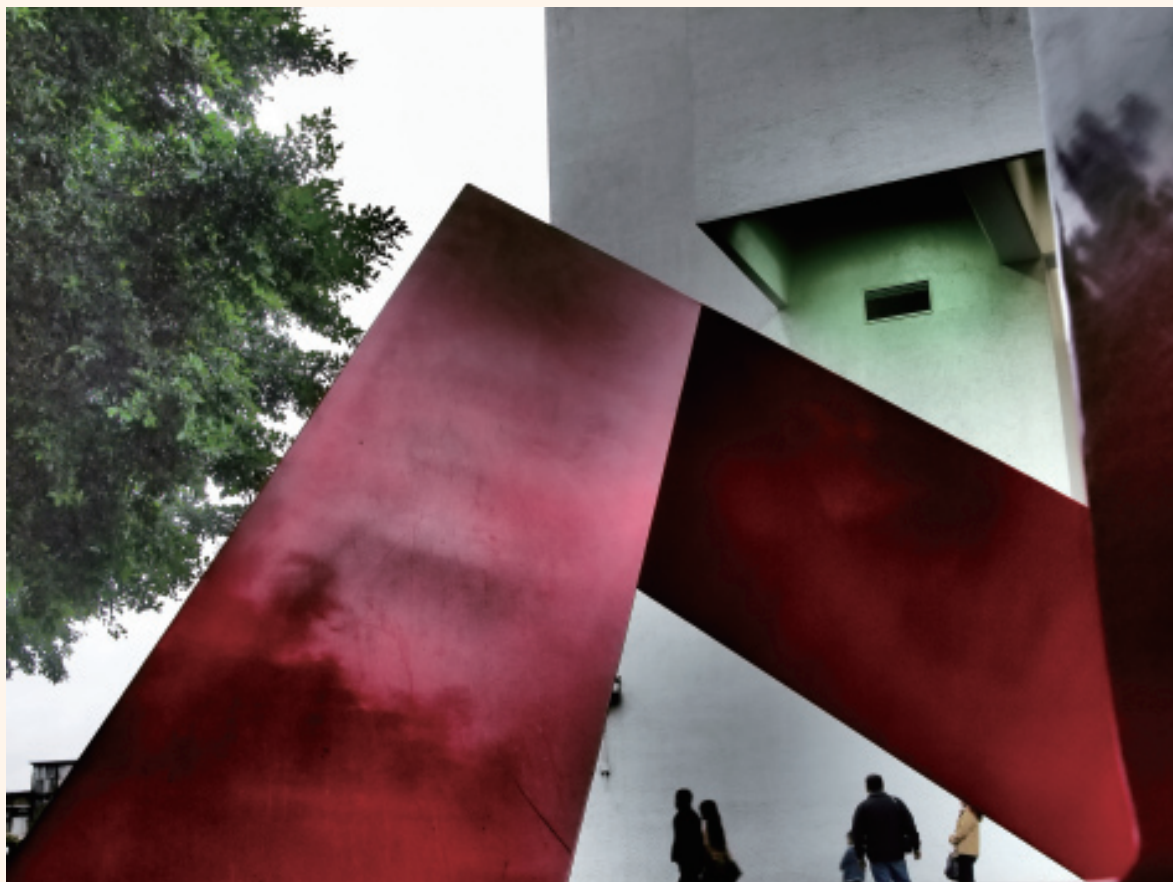
話剛說完，鄭允晟便端出一碗熱騰騰、白嫩嫩的麵線，淋上自

家的茶籽油，果然，香味四溢，滿滿一大碗，不出一刻鐘，立刻讓我們分食見底，這自然濃郁的油香，則一直在嘴裡迴盪不去！

►三芳植物油業有限公司
地址：指南路1段9號
電話：2939-5789



一碗熱騰騰、白嫩嫩的麵線淋上茶油，就是最簡單的自然美味。



總會在偶然間想起，白色建築物前那紅色的美麗。彷彿不拘泥於任何一種規則或線條，自顧自的，在沉穩間隱然浮動著某種即將躍動而起的企圖與宅心。

不只建物本身可以看待成一個有機體，屬於藝術範疇的這一領域，更有無限寬廣的變化可能與發展空間，跳脫傳統幾何形式與固定思維框架，以最自由流暢的形態，展現力與美的交融與和諧，並且在人們的生活之中，那般自然而不可或缺的存在著。

「藝術」其實是個很迷人的詞彙，每個人心中都有自己不同的定見，而當人們走過藝術作品前，本身也成了藝術的一部分，為當下時空創造了一道獨特甚或唯一的風景。於是，這場景因著不同人群來來去去而隨時變換著不同的風貌，卻也因為建築物和藝術作品的屹立而保有了專一且不變的信念。

變與不變之間，動與不動之際，往來人群的心思也在其中徘徊游移。而當所有念頭逐漸清澈澄明之後，腦海中不禁也要再次記憶起，那白色建築物前，穩妥而沉靜的美麗。

紅色的美麗

文／周純慧 攝影／許斌

臺北明信片

臺北市立美術館

用冰棒棍

文·攝影／葛晶瑩

玩玩輕木工



炎炎夏日吃支冰棒棍消暑解熱，而且會不知不覺一支接一支，那麼吃完的冰棒棍如何處理呢？千萬別丟棄，把這些冰棒棍洗乾淨、晾乾，然後利用這些木棍來玩玩輕木工吧！

其實，在我們日常生活中，除了冰棒棍外，很多類似的東西都可以拿來使用，像是攪拌棒、竹籤、免洗筷等，這些都是竹子或木頭製品，而其中以冰棒棍最好利用。由於冰棒的種類不同，使用的冰棒棍也有差異，形狀有長有短，還有些雪糕是使用短胖的冰棒棍，此外，吃冰淇淋的小木勺，也是不錯的材料。

冰棒棍是可以千變萬化的，例如一根冰棒棍簡單畫上圖案，就可以當作書籤；多加上一支竹籤，就能輕鬆做成竹蜻蜓；多幾根冰棒棍，排列黏合後，就成為可愛花插。如果想要組個籃子、筆筒或者蓋棟小房子，只要多蒐集一些冰棒棍，就可完成。

這是因為冰棒棍的材質輕軟，想要鑽孔或者切割都很容易，要鑽洞時，用小釘子輕輕釘入就會出現一個孔洞；要切割時，用小鋸條鋸幾下就好，如果沒有鋸條，可以用美工刀用力多劃幾刀，有了切痕後，用力一折即可折斷。如果切割面不平整，用砂紙輕磨即可變得平滑。

要組合時，一般使用白膠黏合，塗上白膠，等膠乾透後，再進行下一步驟。如果有熱熔膠也可以拿來使用，更節省時間。此外，若覺得木頭顏色太單調，也可使用彩色筆繪上色彩，讓作品更繽紛，若想防水，還可用壓克力顏料或油漆來著色。

一支支單調的冰棒棍，在巧手變化下，改造成彩色花插或者竹蜻蜓，其實一點都不難。不妨動手做做看，會發現不需要專業的工具、技術，簡簡單單就能擁有玩木工的成就感喔！



竹蜻蜓的製作簡單又不費力，何妨趁著暑假與孩子一起DIY，重溫童年的赤子之心。

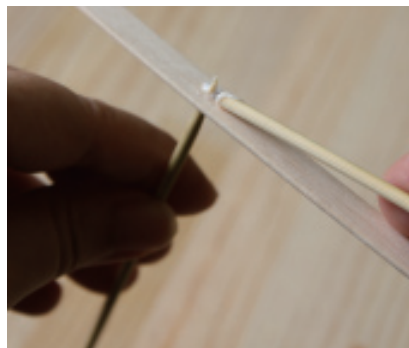
竹蜻蜓的作法



1. 準備冰棒棍一支、竹籤一支，另外需要白膠、小鐵釘、刀片與槌子。



2. 在冰棒棍的正中間用槌子和鐵釘，釘出一個小孔，釘的時候要小心輕釘，以免木棒裂開。



3. 將竹籤尖端沾一點白膠，鑽過小孔，並在接合處補上一些白膠固定，然後放在一旁，等待白膠乾燥。



4. 白膠乾燥後，竹籤與冰棒棍已經黏結，此時，用刀片將凸出的竹籤部分切掉，就完成了竹蜻蜓。



TIP:如果想要做有花樣色彩的竹蜻蜓，可以在製作前，先在冰棒棍上畫上圖案。

柵欄花插的作法



1.準備好三支冰棒棍，還有白膠、鋸條、砂紙、顏料、畫筆與彩色筆。



2.將其中兩支冰棒棍用鋸條從正中間鋸成兩半，另外一支保持完整。



3.鋸斷的部位用砂紙磨平。



4.接著將未切割的那支放在中間，其他的則如圖排列組合，然後在每個接觸點塗上白膠黏起來，放在一邊等待乾燥。



5.白膠乾燥後，塗上顏料，等顏料乾後，就完成了一個花插。



將完成的小花插拿來點綴手種的小盆栽，是不是很有成就感呢？



TIP: 如果沒有鋸條，可以用美工刀用力多切割幾次，當有刻痕後，用手一折就可以輕易折斷。

101年8月15日~9月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
還原歷史·臺灣英雄抗日展	即日起至8/19(日), 09:00~18:00 / 花博公園爭艷館, 詳情請至www.kgu.com.tw查詢	臺灣原住民族文化經貿協會 ☎2773-8913
歲月——臺北氣球藝術巡迴展2: 父親節特展及免費氣球創作工作坊	即日起至8/19(日) / 信義公民會館, 詳情請至www.ballloonarts.tw查詢	信義區公所、 蝠氣球藝術創作坊 ☎2368-5927
愛戀花博情人節活動	即日起至8/23(四) / 花博公園新生園區	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉7660
「三百六十行, 看你前世做哪一行?」臉書(facebook)活動	即日起至8/31(五) / 臺北人力銀行臉書粉絲專頁	北市府勞工局就業服務處臺北人力銀行 ☎8663-1000
2012大臺北國際無車日——尋找小資男(女)活動	即日起至8/31(五) / 詳情請至www.2012taipeicarfreeday.com.tw查詢	交通局 ☎2725-6852
凱達格蘭文化館原住民藝術美展「自然、純真二重奏——第一部曲」	即日起至9/2(日) 09:00~17:00, 週六、日延至20:00, 週一、國定假日休館 / 凱達格蘭文化館, 詳情請至www.ketagalan.taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2079
「這些年, 我們一起拍攝的安全學校——校園安全防制」攝影暨短片比賽	即日起至9/17(一) / 大同區所屬公私立國小、國中及高中(職)	大同區健康服務中心 ☎2585-3227轉202
「2012萬華文化嘉年華——西門文化節」之「西門尋寶闖通關」	即日起至9/22(六), 須先索取手冊 / 萬華店家景點	萬華區公所 ☎2306-4468轉205
幸福毛小孩計畫——新手毛爸媽行為育兒先修課程(飼主與寵物互動課程)	即日起至12/22(六) / 臺北市青少年育樂中心	北市動物保護處、臺北市寵物商業同業公會 ☎8789-7158轉7141 ☎2783-0500
性別小學堂	8/15(三) 14:00~16:00 / 市立圖書館總館B1兒童室外廣場	市立圖書館總館推廣課 ☎2755-2823轉2115
噪咖講吧免費講座: 電影好好聽——電影裡的音樂運用	8/15(三)、8/17(五) 10:00~12:00 / 臺北數位藝術中心噪音咖啡廳	臺北數位藝術中心 ☎7736-0708轉601
第3屆青少年誠信研習營	8/15(三)至8/17(五), 三天兩夜 / 臺北捷運北投會館, 詳情請至integrity.tp.edu.tw/查詢	北市府政風處 ☎1999轉2208
「從古蹟閱讀生活」悅讀臺北遊書海系列講座	8/18(六) 14:00~16:00 / 市立圖書館內湖分館	市立圖書館內湖分館 ☎2791-8772
2012臺北大稻埕煙火節	8/18(六) 16:30~21:30 / 延平河濱公園大稻埕碼頭周邊	北市府觀光傳播局 ☎1999轉2031
Urban POP城市一日實驗計畫	8/18(六)、9/1(六), 14:00~18:00 / 中山創意基地URS21全區及後方大草原, 詳情請至www.jut-arts.org.tw查詢	忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉12、23



(許斌攝)

- ★1999為臺北市民當家熱線，外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。
- ★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
印尼文化節——開齋節慶祝活動	8/19 (日) / 13:00~16:30 二二八和平公園	北市府勞工局 ☎2550-2151轉204 ☎2555-1271
職場母乳哺育專題講座： 哺餵母乳IQ滿點及嬰幼兒照護	8/20 (一) 16:30~17:30 / 遠傳電信股份有限公司	內湖區健康服務中心 ☎2791-1162轉257
心肺復甦術教學【須先報名】	8/23 (四) 13:00~15:00 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓6樓 第一會議室	市立聯合醫院仁愛院區 社區護理室 ☎2709-3600轉3507
2012臺北情人節	8/23 (四) 19:30~22:30, 8/24 (五) 19:30~23:00 / 北市府前市民廣場	北市府觀光傳播局 ☎1999轉7576
2012臺北鳳梨酥文化節	8/24 (五) 至8/26 (日), 10:00~18:00/ 花博公園爭艷館	北市商業處 ☎1999轉6478、6494 臺北市糕餅商業同業公會 ☎2882-5741
親子學園創意撕畫	8/25 (六)、9/1 (六), 10:00~17:00 / 家中有國小1至6年級學童之親子 / 北市福安兒童服務中心	北市府社會局 ☎2339-1305轉341
英語行動繪本兒童劇 「3隻愛戴太陽眼鏡的老鼠」	8/26 (日) 10:30~12:00 / 市立圖書館西湖分館4樓音樂廳	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
新移民舞蹈班	8/29 (三)~10/31 (三), 每週三、五 14:30~16:30 / 士林公民會館	士林區公所 ☎2882-6200轉6501
免費長青健康活力站課程活動—— 長者社會福利與社會參與、音樂治療	8/31 (五) 14:00~16:00 / 文山區公民會館	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉124
侯門深似海—— 2012侯寶林弟子聯演	8/31 (五) 19:30, 9/1 (六) 14:30、 19:30, 9/2 (日) 14:30 / 北市社教館城市舞台	吳兆南相聲劇藝社 ☎2391-4599
「從二二八到六張犁—— 黃榮燦的悲情城市」	9/1 (六) 至11/11 (日) / 臺北二二八紀念館地下1樓特展室	臺北二二八紀念館 ☎2389-7228轉23
風起原湧101—— 原住民族樂舞嘉年華	9/1 (六) 至11/25 (日), 每週六、日 14:00~14:30、17:00~17:30 / 花博公園原民風味館, 詳情請至www. native.taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2082
免費清新戒菸班【須先報名】	9/8 (六) 至9/29 (六), 每週六 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓5樓簡報室	市立聯合醫院仁愛院區 社區護理室 ☎2709-3600轉3598
2012年臺北市 第三屆娜魯灣文化節活動記者會	9/10 (一) 11:00~12:00 / 花博公園原民風味館, 詳情請至www. native.taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2081
101年第5梯次 日間養成訓練招生報名	9/10 (一) 至9/14 (五), 09:00~12:00、 13:30~17:30 / 士林區士東路301號	北市府勞工局職業訓練中心 ☎2872-1940轉209



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	音樂101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	時光音樂特調／小蔡	爵士放音樂／Will
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	流行什麼拍【世新大學合作】	Chasing Youth 【政治大學合作】
06-07	BBC World Service	捷運趴趴GO【世新大學合作】	樂團起床號 【臺灣藝術大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	歡迎來做客／羅國盛	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		音樂起床號／節目課	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／蔡國憲	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		古典新晴／曾陽晴 【IC之音竹科廣播合作】	職場加油站 【北市勞工局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		悅讀好時光／張馨文	
13-14	臺北樂無限／Linda	乘著音符去旅行／阿冰	議會快易通／蔣光華
14-15			精彩創意的藝饗世界 ／艾瑞克
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪(重播)	音樂101／雷洛(重播)
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡(重播)	西洋音樂飆榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	亮點臺北／小茉莉·大艾克	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	臺北·Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI【北市勞工局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI【北市勞工局合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓

●行政電話：2595-1233 ●傳真：2596-2115 ●現場電話：2599-2266

●最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電臺網站查詢 ●網址：www.radio.taipei.gov.tw

想成家嗎？

臺北市政府

補助您每個月 租金 **5,000** 元
育3名以上未成年子女，補貼再加碼至 **6,000** 元

讓您租事順利 好孕多更多

