

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
100/7
No. 522

臺北，自由行

樂活玩臺北 一手掌握的悠遊城市
美食品臺北 我的美食&人生情緣
文創賞臺北 歌詠簡單生活況味

臺北廣播電臺50歲了！
讓更多人聽見臺北的聲音
2011世界設計大會 全球第一臺北發光
後花博時代 各場館再現風華
飲食文化新組合 臺北儒家菜美味登場



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁

免費索取地點

臺北市府大樓1樓市民服務組
臺北市各區公所
臺北市各戶政事務所
臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
臺北市立圖書館總館及各分館
臺北市文獻委員會圖書室
臺北市議會
臺北探索館服務台
臺北市中山堂
臺北市立動物園
臺北市立美術館
臺北市立社教館
臺北市立天文科學教育館
臺北市青少年育樂中心
臺北市兒童育樂中心
臺北市教師研習中心
臺北市兒童托育資源中心
臺北市勞工教育中心
臺北市交通事件裁決所
臺北NGO會館
臺北市新移民會館
臺北市信義公民會館
臺北市稅捐處總處及各分處
臺北市就業服務中心中心站
臺北市社區營造中心
財政部北市國稅局
行政院經建會服務台·經濟部國營會
行政院青輔會青年交流中心
勞保局臺北市辦事處
救國團中國青年服務社
交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
各國家風景區遊客中心
臺北市中山運動中心閱覽室
臺北市北投運動中心
臺北市中正運動中心
臺北市南港運動中心
臺北市士林運動中心
臺北市萬華運動中心
臺北市內湖運動中心
臺北市信義運動中心
臺北市松山運動中心
臺北市大同運動中心
臺北市大安運動中心
臺北市文山運動中心
臺北車站旅遊服務中心
臺北松山機場旅遊服務中心
東區地下街旅遊服務中心
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
捷運北投站旅遊服務中心
捷運圓山站旅遊服務中心
市府轉運站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
梅庭遊客中心
公館遊客中心
纜車動物園站遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
東區便民服務中心櫃台
臺北捷運各站
臺北捷運公司捷運商品館
臺北火車站服務台
臺鐵松山火車站
臺北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌臺北松山機場免稅店
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
臺北富邦銀行各分行(限原臺北市臺北銀行各分行)
臺北市內湖科技園區服務中心
南港軟體工業園區服務中心

自來水博物館(售票口)
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
臺北偶戲館
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
臺北當代藝術館
二二八紀念館
牯嶺街小劇場
西門紅樓
臺北之家
市長官邸藝文沙龍
臺北國際藝術村
公園處士林官邸販售處
公園處逸仙公園
華山創意文化園區
臺北孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
臺北小巨蛋服務台
中正紀念堂
中正文化中心(藝文旅遊資訊中心)
臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心」
(taiwanlook)「
集思會議商務中心(臺大第二活動中心)」
臺灣博物館
臺北國軍英雄館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
國立臺灣圖書館(原國立中央圖書館臺灣分館)
三重市立圖書館
五南文化廣場臺大店
五南文化廣場臺大法學店
國家書店
三民書局
誠品書店(臺北市各分店)
聯經出版公司(書店)
金石堂書店(臺北市各分店)
國語日報門市
紀伊國屋書店(臺北市各分店)
東南亞電影廣場
國賓戲院
樂聲戲院
日新威秀影城
in89豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
滄山大戲院
國賓影城(微風廣場)
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院
摩斯漢堡(限店內閱讀)
Is Coffee(臺北市、縣各分店)
凱擘系統台
賓樂交通(限車內閱讀)
臺北衛星車隊(限車內閱讀)
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
臺北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
師大校友文化基金會
臺北市藝文工會
林瑄琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)
新光三越信義店A8、A11(服務台)
義美公司(臺北市、縣各分店)
老人社會大學(臺北市三民路)
NOVA資訊廣場全國各分店

TAIPEI PICTORIAL

臺北
畫刊

●臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

●臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：

臺北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；
實用的生活常識，21世紀的時代新知。

●臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

●榮譽榜

- ★77年金鼎獎優良出版品獎
- ★78年金鼎獎優良出版品獎
- ★90年度行政院優良政府出版品獎
- ★91年金鼎獎優良雜誌獎
- ★92年度行政院優良政府出版品獎
- ★94年度臺北市政府優良出版品
- ★95年度行政院優良政府出版品獎
- ★96年度臺北市政府優良出版品
- ★97年度臺北市政府優良出版品
- ★98年度臺北市政府優良出版品
- ★99年度臺北市政府優良出版品
- ★100年度臺北市政府優良出版品

●隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站(www.tpeoit.taipei.gov.tw)首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站(www.taipei.gov.tw)註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年(12期)

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元(平寄)

◎香港/澳門——新臺幣600元(航空平寄)

◎亞洲——新臺幣780元(航空平寄)

◎歐、美、非洲——新臺幣888元(航空平寄)

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999(外縣市02-2720-8889)轉7563

發行：1999(外縣市02-2720-8889)轉7564

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



臺北市長郝龍斌（右三）在出席臺北美食展起跑記者會時，強調打造臺北成為美食之都。

快樂一夏，臺北萬花筒等你來探索！

7月氣溫不斷飆高，全臺籠罩在高溫下，何不將熱力轉換為動力，背上背包，出門走走，用你喜歡的旅行方式，探索臺北各種多元樣貌，快樂一夏！

暑期旅遊旺季到來，本期《臺北畫刊》特別規劃「臺北，自由行」專題，由知名作家張維中、美食作家韓良露、中子文化執行長張培仁帶路，希望遊客能以一種自主的旅遊方式，探索臺北各種好玩、好吃、好創意的版圖。

除了上述達人帶路的遊逛方式之外，臺北還有許多特別的飲食文化和創意活動。例如將先儒故事和飲食淵源結合的「臺北儒家菜」，讓儒家文化在觀光及美食上呈現；深入發掘精緻美食，帶動全民米食熱潮的「臺北米食大賞」；以及即將於9月底在臺北登場的「2011世界設計大會」，是臺灣的第一次，也是亞洲第一次有如此大型的設計活動，歡迎大家屆時呼朋引伴前來欣賞這個難得的設計饗宴。

還有一件令人欣喜的大事——臺北廣播電臺滿50歲了！50年來，它伴隨臺北市民成長，見證臺北的改變。我也很高興能在每週三下午6時到7時，於「臺北你當家」節目的「大頭斌報告」單元中，與call-in民眾展開空中對談，希望未來臺北廣播電臺能夠持續扮演市府與民眾的最佳溝通橋樑，讓節目更加精彩。

無論是一個人走在巷弄間尋寶，還是三五好友在美味餐廳大快朵頤，活動多元、文創發光的臺北市，都像萬花筒般讓人目不轉睛。在這個夏天，為自己找一個喜歡的角度悠遊臺北，你會發現，臺北市的美好，比你想象得到的多更多！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 100/7/10

封面攝影／吳金石

No. 522

中華民國57年1月創刊

100年7月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——謝佳伶·潘逸凡·連美智

廖雅琴·陳珍禮·林虹伶

美術設計——董谷音

行銷企劃——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：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.tpedit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路229號

02-2915-0123

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

說故事的人

口述／張艾嘉 採訪撰文／葛大維

5

橋岸的旅程

口述／魏德聖 採訪撰文／葛大維

臺北短波

6

臺北Free一夏 親山近水玩透透

文／連美智 圖／臺北市政府產業發展局提供

7

北投酒家菜 奢華的味蕾享受

文／廖雅琴 攝影／王能佑

8

2011臺北大稻埕煙火節 邀你看偶戲、憶童趣、賞煙火

文／潘逸凡 攝影／劉佳雯

9

粉樂町又來了！

Light Up——點亮城市！

文／陳珍禮 圖／富邦藝術基金會提供



臺北照過來

10

臺北，自由行

文／許麗芬

12

樂活玩臺北 一手掌握的悠遊城市

文／張維中 攝影／吳金石

18

美食品臺北 我的美食&人生情緣

文／韓良露 圖／南村落

24

文創賞臺北 歌詠簡單生活況味

文／許麗芬 攝影／許斌

臺北好好玩

30

臺北街區夏日尋香趣

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

旋轉吧！扯鈴

文／君君 攝影／廖碩文

40

彩虹橋

散步、騎車 享受晚風習習

文／宋祖慈 攝影／王能佑

44

歐式風情華麗現身 首都大飯店

文／譚華齡 攝影／王能佑

48

新藝術典範 慕夏來了 引領全球設計新浪潮

文／觀止 攝影／張偉銘



臺北生活圈

52

臺北廣播電臺50歲了！
讓更多人聽見臺北的聲音

文／觀止 攝影／王能佑

56

2011世界設計大會 全球第一臺北發光

文／林虹伶 圖／台灣創意設計中心提供

58

後花博時代 各場館再現風華

文／廖雅琴 攝影／王能佑

61

飲食文化新組合 臺北儒家菜美味登場

文／謝佳伶 攝影／王能佑



64

第一屆臺北米食大賞 全民米食新熱潮

文／謝佳伶 攝影／高讚賢

66

少年「好」棒

首屆世界少棒錦標賽 臺北開戰

文／潘逸凡 圖／中華民國棒球協會提供

68

運動中心動一「夏」 紓壓又健康！

文／連美智 圖／臺北市體育處提供



臺北百工圖

70

雙刃間的歲月：磨剪刀手工藝的堅持

文／田梅紫 攝影／王能佑

臺北明信片

74

另一道風景

文／周純慧 攝影／許斌

幸福手作館

75

舊衣翻作束口收納袋 環保又實用

文／李寬心 攝影／楊志雄

78

7/15~8/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺7月節目表

張艾嘉

(圖/台北電影節提供)

說故事的人

口述/張艾嘉 採訪撰文/葛大維

張艾嘉，橫跨影、視、歌；身兼編、導、演；外在事業全方位，回家善盡為人之女、妻、母的職責；不過她自己最喜歡做的，還是一個說故事的女人。

以前她常藉著電影、唱歌訴說貼近女人的故事，不過1999年拍完《心動》之後，她突然感覺關於女人、浪漫、文藝的故事，好像都說得差不多了，所以開始大量閱讀男性作者的著作及有關男性的文章，尋找靈感。今年她為「金馬100」專題系列執導的短片，就是取材自男作家呂政達的小說《諸神的黃昏》，講的是一個男死囚犯的故事。

今年張艾嘉還要說一個她從來沒說過的新故事：13歲的台北電影節。從忙於籌拍新片的導演侯孝賢手裡接過台北電影節的主席棒，張艾嘉決心要在這個越來越具規模的電影節中，發掘更多青春動人的故事。

以前很多影展想邀她當主席，張艾嘉寧可跟主事者翻臉也不答應；去年她受邀擔任台北電影節的評審，親眼目睹台北電影節鼓勵臺灣電影、致力發掘年輕新血、促進國片與國際的交流，於

是，她心動了。

接下主席棒後，她事必躬親，不但號召臺灣電影界共襄盛舉，構思影展周邊活動，甚至設計頒獎典禮的舞台，把今年台北電影節的故事，說得不僅生動活潑，還很3D立體。

張艾嘉希望培養年輕人愛看電影、樂於參加電影活動的習慣，藉台北電影節首映、映後座談，培養國際視野，誰說國際交流一定要走奧斯卡星光大道或坎城影展紅地毯呢？

名為「艾嘉」，她愛家的故事可多了。過去大家以為她以香港為家，其實她常以臺北為中心點，飛來飛去。從上海接媽媽來臺北，邊陪媽媽作健康檢查，邊陪她老人家看戲，身為女兒對媽媽說的故事，孝順周全。

張艾嘉在臺北的工作相當忙碌，好幾個星期回不了香港，先生利用週五搭晚班機來臺，週日晚上再飛回香港，哪怕夫妻倆只能在朋友家吃吃飯，但夫妻間貼心

的故事，盡在不言中。

兒子「奧斯卡」在英國讀書，臺北和英國雖然有時差，但無論兒子何時來電話，張艾嘉一定仔細聆聽，聽到喜歡電影的「奧斯卡」有可能和名片《亂世浮生》(The Crying Game)的製片合作，張艾嘉會分析各種製片情況給「奧斯卡」參考，母子的故事，情深意切。

張艾嘉說給自己的故事又是什麼呢？早睡早起不熬夜，簡單清淨的飲食，保持開朗樂觀的心情，每天無論工作或運動，一定要讓自己活動。珍惜、過好當下的每分每秒，明天，她就可以說更多、更精彩的故事。



今年台北電影節有許多精彩的電影在威秀影城等地上映。(王能佑攝)

魏德聖

(葛大維攝)



橋岸的旅程

口述／魏德聖 採訪撰文／葛大維

魏德聖的人生旅程，難忘的風景很多，其中持續了十年的「度橋」經歷，永遠定格在他心中。

十年前，魏德聖沒有固定的工作，卻為了家人，咬牙在永和買了房子，當時龐大貸款帶來的種種壓力，讓他相當沮喪，每天仍騎車到公館，窩在一家小咖啡館，點一杯咖啡，再開始埋頭寫劇本。

經常耗了一整天，什麼也寫不出來，咖啡店打烊，魏德聖出來後，連騎車的力氣都沒有，乾脆走回家。深夜走在福和橋上，四周漆黑，被橋連結的兩座城市，隔了好遠，空蕩蕩的，路，好像怎麼走也走不完。

後來去公館，魏德聖連車都不騎了，選擇以散步過橋，橋沒變，舉目所見的景觀竟然大不相同。

早上，魏德聖從橋上眺望，看似平靜的溪流一閃一閃，裡面有小魚在游動，三不五時還會竄出水面跳幾下；水鳥在河灘地上空飛舞，偶爾會飛下來覓食，一切是那麼安祥地共處共生，自然天成。

到了下午，尤其是傍晚時分，

有學生在橋下的球場打籃球，男女老幼在運動、玩耍，享受日落前那段悠閒時光，那種飽滿的生命力，自在鮮活。

整片美景，完完全全送給了當時幾乎什麼都沒有的魏德聖，他覺得真痛快。這麼舒服的環境，光走太浪費，魏德聖開始慢跑，自家出發，從河濱公園、秀朗橋、溪邊小路、福和橋、永福橋……一直跑，從一週跑一次，逐漸變成每週固定跑個好幾回。

成名之後，魏德聖的工作與日俱增，但他未曾忘記走過的橋、跑過的路，總會抽空再去看看，而那風景，也逐漸在改變。如今他能做的，就是橋照走、路照跑，只是沿途看到的景觀，用腦海中的橡皮擦，這邊擦掉一片房子，那邊擦掉一段高架路，恢復到十年前他走過看到的風景原貌，保存在心裡，永遠也不變。

談起了自己的電影夢，魏德聖說，有人

覺得導演和拳擊手有相通之處，他認為，導演是全方位了解後，再去要求別人、組合團隊、完成電影；拳擊手爆發力很強，但爆發期不長，萬一運動傷害後，下半輩子該怎麼辦？「我把自己平衡得很好，想做的就這麼幾件事，照計畫走，其中會有喜怒哀樂，但往自己的目標前進，就是一種幸福。」

今年9月，魏德聖籌劃多年、編劇執導的史詩英雄鉅片《賽德克·巴萊》即將上映，他希望能接續《海角七號》，引起更多人的共鳴，再創票房奇蹟！



一杯咖啡、一段橋岸的旅程，為魏德聖帶來創作靈感與動力。(許斌攝)

臺北Free一夏

親山近水玩透透

文／連美智 圖／臺北市政府產業發展局提供

暑假來囉！為了讓學童擁有充實、好玩的暑假，臺北市政府規劃了「臺北Free一夏，親山近水玩透透」的暑期優惠好康，包括貓空纜車、臺北市立動物園、兒童育樂中心、天文館等，開放全國12歲以下兒童免費入場，並建置「臺北Free一夏，親山近水玩透透」暑期青少年育樂活動網，包含「2011親一夏臺北」及「2011臺北親水節」等精彩活動，就要大小朋友們輕鬆玩、Fun臺北，歡度暑假不留白！

放慢腳步 發現美麗家園

北市府產業發展局自即日起至8月31日止，舉辦「自然好美麗·牽手慢遊趣」2011親一夏臺北暑期系列活動，並以農業體驗、生態保育、園藝綠化、產業脈動為主題，推出豐富多樣的導覽或營隊活動，邀約大家一起體驗美麗自然的家園——臺北市。

「田園文化體驗趣味營」帶你探索坪頂古圳，體驗下田挖地瓜的農活，做個一日都市農夫；「發現心濕地」導覽藉由解說員的帶領，深入認識關渡自然公園的濕地生態，領略大自然的奧妙；「蔬果兵團大探索」教大家蔬果產期、產地及選購要領等常識，並介紹果菜產銷、傳統及電腦果菜拍賣制度，這些知識一般人甚少接觸，卻與日常生活息息相關。

此外，臺北捷運公司也特別安排「三貓FUN暑假」活動，暑假期間全國12歲以下小學生持相關身分證明（如學生證、健保卡等），可免費搭乘貓空纜車，



自來水園區的新設施——海盜船，深受大、小朋友的喜愛。（圖／臺北自來水事業處提供）

同時結合貓空纜車、動物園推出「三貓FUN暑假」歡樂票，憑票可享2人同行1人免費，以及貓空店家折扣等多項優惠措施，提供全國民眾暑假短期旅遊之首選。

近水又玩水 親水更愛水

自即日起至8月28日，2011臺北親水節熱鬧登場。臺北自來水事業處表示，除了以往「水」與「歡樂」的主題外，自來水園區增加了電動親水遊園列車與多項親子遊樂設施，例如噴霧圓形桁架、水搖船、旋轉木馬及海盜船等，每週活動包含舞蹈、音樂、歌唱及魔術與雜耍特技等表演，另也穿插水闖關、DIY遊戲及高額獎金的水岸夏豔攝影比賽與教學，以及7月23日在自來水園區免費首映「哆啦A夢：新大雄與鐵人兵團」暑期鉅片，多元又豐富。

眾所矚目的公館水岸LOVERS迷戀演唱會預計於8月6日七夕晚間演出，現場將有金曲獎歌手與熱

門偶像蕭煌奇、Dream Girls、戴愛玲等人帶來的動感歌舞秀，以及至少5分鐘的璀璨火花秀，讓人盡情享受水岸的夏豔魅力。

暑假何處去？別再宅在家裡掛網、看電視，「臺北Free一夏，親山近水玩透透」各項活動熱烈邀你來參加。

► 相關資訊

「臺北Free一夏，親山近水玩透透」暑期青少年育樂活動網：
www.taipei.gov.tw/MP_2011teen.html



「親一夏臺北」暑期活動，讓你躺臥草地，聆聽大地的聲息。

北投酒家菜

奢華的味蕾享受

文／廖雅琴 攝影／王能佑

位處臺北市北端的北投，除了有秀麗的風光、迷人的古蹟、環保的綠建築北投圖書館及最令人津津樂道的溫泉外，還有獨特的美食文化：酒家菜。隨著時光流轉，北投的風情依舊，而酒家菜更是代表北投歷史風華與飲食文化的特色美食。

早在日治時期，日本人在溫泉勝地北投建設了許多會館和飯店，並引入那卡西音樂，許多達官貴人與政商名流都喜愛來此聚會，因而發展出酒家菜文化，由於酒家菜過去多為用來招待這些政商顯要的料理，因此又被稱為「官菜」。

酒家菜的發展，經歷過日式和菜、川菜、粵菜、臺菜與外省菜的影響，再加上大廚師傅們融會貫通後所展現的創意手藝，在刀工、擺飾都相當講究，兼顧視覺與味覺的享受，更使得北投酒家菜獨樹一格、別具特色，流傳至今，擄獲了許多饕客的心。

在作法和口感上，酒家菜令人垂涎不已，像是春天酒店的「福州老式涼拌魚皮」，以簡單的作法與調味襯托出鮭魚皮特殊的彈牙口感，非常適合宴席場合；北投麗禧酒店的「櫻花蝦油飯」，結合海鮮的鮮味與濃郁的麻油香，讓人回味無窮！而「黃金排骨」則是將新鮮豬肋排醃漬後裹上一層薄薄的地瓜粉或酥炸粉油炸，是美代溫泉飯店的招牌菜之一。

水美溫泉會館則以少油、少糖、少鹽的概念，設計符合現代人健康養生觀念的菜單。例如搭配蝦漿特製的「百花烏魚子」；



北投推出各具特色的酒家菜，要讓遊客一飽口福。

荷豐溫泉會館的「酒家融合大菜」，包括強調食材變化、手工繁複、視覺華麗的「八德和漢齊獻寶」；能看出廚師精巧刀工、火候功力、且極受饕客歡迎的「桂花飄香金錢翅」和「菊花琵琶鑲官燕」；以及以精準的調味，呈現七星斑鮮甜的「羅勒蒜柱七星斑」等，道道都挑戰大廚對食材、刀工、火候的掌控功力。

目前，許多北投店家為了讓遊客可以大快朵頤，紛紛推出10道以上的桌菜，例如：水美溫泉會館、春天酒店、水都溫泉會館、美代溫泉飯店、熱海大飯店、漾館時尚溫泉飯店等。且截至9月底前，到北投享用酒家菜美食，還可享受各店家推出的各種優惠，得到店家提供的小禮物、享受折扣、額外品嚐創意料理等……。

每年發行百萬本、擁有百年歷史的旅遊美食聖經「米其林指南」，今年3月發行綠色指南「臺灣篇」，將集合了酒家菜、那卡

西和溫泉勝地的北投指定為米其林三星級景點，喜愛美食、旅行的你，快點來品嚐北投酒家菜的魅力，遊賞該區獨特景致，犒賞自己一下吧！

►相關資訊

交通方式：捷運北投站轉搭新北投線至新北投站

酒家菜手冊（內附優惠資訊）：
電話：（臺北市溫泉發展協會）
2895-5418



酒家菜在刀工、擺飾都相當講究，兼具視覺與味覺的享受。

2011臺北大稻埕煙火節

邀你看偶戲、憶童趣、賞煙火

文／潘逸凡 攝影／劉佳雯

今年七夕，淡水河岸將再次綻放奪目的花火、照亮臺北的夜空。「2011偶遇·永樂町——臺北大稻埕煙火節」將於8月6日下午3時起於延平河濱公園大稻埕3到5號水門間登場，除了可以看戲、賞文物、品小吃，並有歷年來距離最近、最具震撼臨場感的煙火秀，歡迎民眾前來淡水河畔共享浪漫時光。

大稻埕是臺北早期歌仔戲、布袋戲等臺灣傳統戲曲的集中地，臺北市政府觀光傳播局今年特別以大稻埕文化「布袋戲」為活動主軸，邀請101跨年煙火燃放團隊操刀，以傳統布袋戲音樂改編為現代搖滾曲風，並和三屆金曲獎得主曹登昌老師跨界合作，為本次煙火秀設計主題音樂，結合七夕情人節元素，打造傳統與流行兼具的煙火秀，屆時忠孝橋透過煙火妝點，將成為七夕情人鵲橋。

另外，昔日大稻埕戲窟風貌也將於活動當天在大稻埕碼頭重現。下午3時起，以展覽、表演及電影帶出大稻埕文化，文史專家莊永明老師及李天祿布袋戲文教基金會合作推出「戲說大稻埕——電影本事回味展」及「李天祿布袋戲文物展」，展出早期戲箱、手抄劇本、彩樓、布袋戲偶等內容。現場周邊也會安排懷舊小吃攤位，讓民眾重溫兒時記憶。

下午5時，主舞台搖身變成繁華熱鬧的「大稻埕戲院」，傳統、流行表演將在煙火燃放前輪番上陣。「台原偶戲團」將帶來童趣盎然的《大稻埕的老鼠娶新娘》，以布袋戲結合傀儡戲和真



一年一度的臺北大稻埕煙火秀，即將在七夕當晚絢麗登場，圖為2009年資料照。（劉佳雯攝）

人演員，全劇充滿撲朔迷離的夢幻意象，猶如東方版的《愛麗絲夢遊仙境》。超偶歌手亦將帶來經典電影及組曲，透過電影主題曲回味經典國片。

晚會重頭戲除了20分鐘的煙火秀，另一吸睛焦點為已故「李天祿藝師」透過互動科技重返大稻埕，現身參與煙火啟動儀式，煙火秀之後將安排「亦宛然」團隊演出李天祿藝師生前代表作——曾被《紐約時報》喻為「神乎奇技、前所未見的驚奇」的經典戲碼《巧遇姻緣》，為今年臺北大稻埕煙火節劃下浪漫完美句點。

另外，大同區公所自8月6日起至8月31日在永樂市場、霞海城隍廟、朝陽服飾材料街及大同區公民會館等大稻埕周邊場地，舉辦月老戀戀巴士、FU大同環保袋創

意大賽、攝影大賽、FU大同商圈自由行及大同小吃文化展等系列活動，邀請民眾一起吃喝玩樂FU大同。

►相關資訊

●2011偶遇·永樂町——

臺北大稻埕煙火節

時間：8/6（六）15:00～21:30（煙火燃放20:30～20:50）

地點：延平河濱公園、大稻埕碼頭周邊

電話：1999轉2031

網址：taipeitravel.net/2011fireworks

●「2011FU大同——月老繫情吃喝玩樂FU大同」系列活動

時間：8/6～8/31

網址：www.dtdo.taipei.gov.tw

粉樂町又來了！

Light Up — 點亮城市！

文／陳珍禮 圖／富邦藝術基金會提供

2001年粉樂町乍現東區，從廢棄的空屋、民宅的水塔開始，以「巷弄美學」為主要精神，在東區一帶，進行一場粉紅色的街頭運動，無奈首次登場遭遇納莉風災並不順利；策展團隊直到2007年才再次啟動，以不同的主題推動「粉樂町無牆美術館」，如讓藝術家進駐東區美髮沙龍進行創作、與統一合作發行藝術公仔等，以打破美術館的藩籬，主動親近大眾，讓藝術走出去。

「粉樂町」意為「快樂的小角落」（Very Fun Park），「粉」是當時臺灣年輕人愛用的流行語，即客語腔發音的「很」；「町」則是日文中「角落」、「社區」的意思。

粉樂町2000年首展於香港、2001年續展於澳洲，後來富邦藝術基金會董事張元茜決定將這些臺灣當代藝術创作者的作品帶進臺北東區。基金會總幹事熊傳慧說：「我們的辦公空間在東區，也就是從我們最熟悉的生活路線，往社區移動。」從自身周邊的巷弄出發，粉樂町希望讓民眾隨時隨地與藝術相遇，發現美好。

今年粉樂町的主題為「點亮亮點（Light Up!）」，落腳於夏日的臺北東區、信義計畫區。因欣逢建國百年，擴大展覽規模，50個當代藝術展點及50家生活好店推薦，共計百處藝術進駐，點亮民眾的走逛地圖，串聯成一片動人的美「力」燈海。

展覽期間，週末推出藝術家工作坊活動，提供民眾親身體驗藝術工作，並且近距離理解藝術家的創作靈感來源。其中9月3日舉辦粉樂藝術戶外影展，傍晚於信



粉樂町的「無牆美術館」讓藝術家進駐美髮沙龍進行創作，藉以打破美術館的藩籬。

義計畫區香堤大道行人徒步區播放藝術電影；另外，「Art Studio大眼找阿咧，where are you? 咧」的活動邀請眾人張大眼睛，在50家生活風格好店裡，尋找藝術家阿咧的童趣角色作品，找到後拍下他們，上傳至粉樂町網站，還有機會得到粉樂好禮。

邁向第6年展出，粉樂町的初衷始終未曾改變——「藝術就該在生活當中發現與遇見。」以2009年富邦金融中心的〈夢想園地〉樓貼作品為例，大大的微笑，在晴空下為當時承受金融海嘯風暴的臺灣打氣。畢卡索曾說，「什麼是藝術？什麼又不是藝術呢？」粉樂町以一種開放的姿態，讓城市的面貌有了更多想像。今年夏天，歡迎你一起加入這場粉紅色革命！

►2011粉樂町——台北當代藝術展
時間：7/23～9/30

地點：以忠孝東路4段與敦化南路1段為十字腹地，延伸至信義計畫區，共計50處展點及50家生活好



可愛多彩的藝術作品，讓人發現「快樂的小角落」。



晴空下的〈夢想園地〉樓貼，為當時承受金融海嘯風暴的臺灣打氣。

店。
洽詢電話：2754-6655

臺 南 北

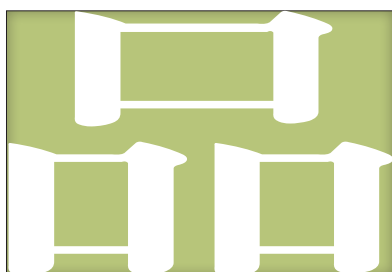


「**自由**行」是一種自主的旅遊方式，
你可以選擇感興趣、有主題、甚至跟著感覺走的方式，去旅行！
而臺北，涵蓋了「自由**行**」所需的各種元素，
好吃、好玩、好創意，24小時樂趣無窮，
只要你起心動念、背上背包，臺北就是一個旅途的起點……

本期專題從「樂活」、「美食」和「文創」的角度切入，
請來相關領域的達人帶路，探索臺北自由行的旅行版圖。



知名作家張維中眼中的臺北，
是一座「可以一手掌握悠遊的城市」，
古意與新調，自然與時尚，交織成風采萬千的樂活風景。



美食作家韓良露眼中的臺北，
是一座「俯拾皆為美味情緣的城市」，
臺菜、江浙菜、粵菜、港點和西餐，
融匯成飲食鄉愁和人情緣。



中子文化執行長張培仁眼中的臺北，
是「華人世界生活方式的輸出者」，
原創品牌、簡單市集和獨立樂團展演，
引爆城市多元的文創能量。

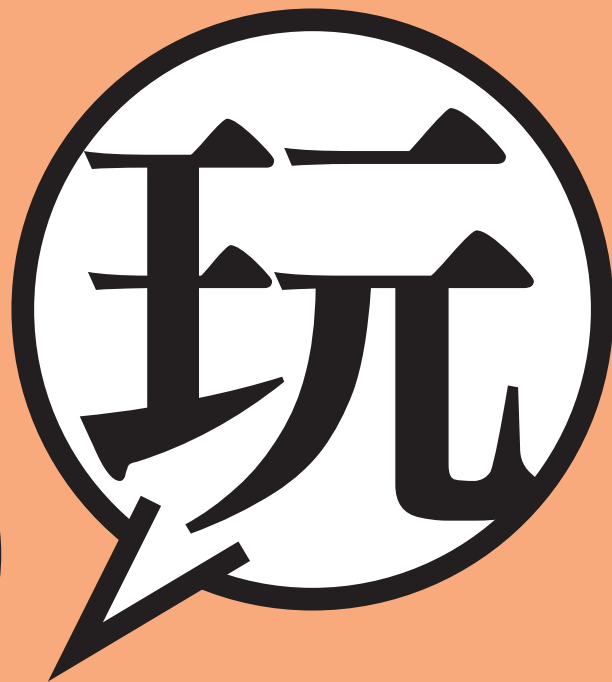


喜歡自由行的朋友，
千萬不要錯過臺北包羅萬象的旅遊版圖，
不妨跟著帶路達人，出發吧！
(文／許麗芬)



帶路達人小檔案：

張維中，報章雜誌暨網路專欄作家，作品充滿都會感與明朗輕快的節奏。曾任出版編輯、電視劇編劇、歌詞創作、平面設計和大學現代文學課程講師，迄今出版作品累積20部以上，現旅居東京。



樂活玩臺北 一手掌握的悠遊城市

文／張維中 攝影／吳金石

臺北是一座多元文化融合的城市，來自不同背景的人匯聚在此，在每個角落創造出風采萬千的樣貌，成就了臺北的獨特魅力。在這樣充滿文化底蘊的都會中，大街小巷都蘊藏著很多值得你親身踏進，細細品味和發掘的美好。

臺北這座城市的可愛之處，在於它的大小剛剛好。在恰到好處的距離中，什麼都有。因此，臺北是一座得以一手掌握的悠遊城市；也是一座適合旅人自由行的城市。

無論你從內湖到東區、南港到西門町，或師大到士林，一個動念，場所轉換，東南西北，個性迥異的地方，幾乎都能在捷運30分鐘左右的車程抵達。而且，每個區域都能發掘到獨有的韻味。

古老與新潮，在臺北能找到兩者並存的美好。例如臺北擁有歷史老街廓的萬華，同時也有科技潮流的光華數位新天地；有慢活休閒的陽明山和新北投，也有時尚流行的中山商圈。

現在就跟著我們的腳步，來一趟暢快的臺北自由行吧！

走進懷舊的時光

萬華：龍山寺

臺北西邊的萬華區舊稱艋舺，在先住民平埔族語當中，艋舺代表著「獨木舟」的意思。這典故源自於昔日的萬華地區曾為重要港口，多見獨木舟沿著河岸進出的緣故。

作為臺北最早發展的地方之一，萬華保留了許多的老街和古蹟，空氣裡溢滿著懷舊的風情。比起高樓林立、節奏快速的信義區來說，萬華不像是外地人所以



盛夏走進青草巷，來一杯青草茶，清涼又解渴。

為的臺北形象。但確實，萬華是最早的臺北，而且迄今仍保留了其他區域已經消逝的況味。

特別是龍山寺這一帶的氛圍，我覺得十分有趣。街坊之間，彷彿一切都以慢動作的步調進行著。無論住戶、商店裡賣的東西，甚至往來的顧客，似乎皆跟臺北其他地方劃分開來，自成一格。

龍山寺廟口前的幾條街，從廣州街、華西街、三水街到康定路，甚至和平西路，都聚集著非常多美味的小吃。其中，在龍山寺旁有一條稱作「青草巷」的小街衢，專賣青草茶和苦茶。這裡的每家店門外，總會放滿奇形怪狀的藥草植物，神祕而詭譎的氣氛，跟廟前的算命群落，簡直相互輝映。據說日本作家吉本芭娜娜就對這條青草巷情有獨鍾，這裡帶給她不少靈感，將人與自然的互動，寫進了她小說裡的片段。

我並不是在萬華長大的小孩，但微妙的是，我生命中有幾段重要的時期，和萬華息息相關。我



拜電影《艋舺》之賜，清代留存下來的剝皮寮老街又翻紅，成為年輕追星族必訪的景點。（楊智仁攝）



莽葛拾遺開設在百年建築中，屋內瀰漫老靈魂的氣息，讓人心情沈靜。



中山站商圈洋溢濃厚的設計感，是貼近創意、感受驚喜不可錯過之處。



龍山寺終年香火鼎盛，亦吸引不少外國遊客前來領略廟宇文化之美。

的中小學歲月，在萬華的學校度過。每天通勤，從遙遠的中和來到這裡。荒謬的是，將近9年的時間，我從未來過龍山寺。直到30歲，因為工作的出版社就在附近，才第一次踏進了龍山寺。

那一年是我和龍山寺最靠近的時光。我偶爾會跟同事到這附近吃午餐，到龍山寺拜拜，也逛一逛龍山寺站前廣場旁，那間在百年建築裡開設的二手書店「莽葛拾遺」。

至於清代留存下來的剝皮寮老

街的翻紅，已經是後來電影《艋舺》熱賣後的事了。年輕的追星族因為偶像而回流此地，既老舊又新鮮的混雜感，摩擦出了落差卻也燦亮的火花。

個性時尚的熔爐

中山站商圈

中山站商圈從捷運站出口，延伸到長安西路和雙連站兩側的綠色公園，是我覺得中山站商圈最可愛的祕徑。這條綠樹成蔭的步道，有不少可以入座其中的戶外座椅，在晴朗的天氣裡，適合跟朋友在這裡聊天，當然，一個人看書也相當適宜。

沿著這條步道有許多小巷子，藏著不少性格獨特的店家。我喜歡在這條路上散步，穿梭在小巷弄之間，看一看那些特別的店家，又有什麼新鮮的玩意兒。

除了髮型美容院、服飾店、餐廳與咖啡館以外，尚有不少日式風味濃厚，但卻是臺灣土生土長的生活設計雜貨店。這些店家的氣氛和經營的水準，一點也不會輸給東京表參道巷子裡的個性商家。例如，0416X1024的店鋪，這兩年便成為了代表此地潮流的地標之一。兩個臺灣男生打造的原

► 相關資訊

● 龍山寺

地址：廣州街211號

電話：2302-5162

● 青草巷

地址：西昌街224巷

● 莽葛拾遺

地址：廣州街152巷4號

電話：2336-2181

● 剝皮寮老街（臺北市鄉土教育中心）

地址：廣州街101號

電話：2336-1704



臺北當代藝術館的紅磚老建築，散發濃厚的文藝氣息。

創品牌，不只臺灣年輕人喜歡，連香港遊客也趨之若鶩。

此外，曾經為臺灣雜誌創造指標性一頁的PPAPER雜誌，其包氏設計公司與相關服裝、設計商品門市，也挑選在此營運。中山站商圈的不遠處有個叫做永樂市場的地方，那裡是臺北早年的布料集散地，現在，訂製衣服的人雖然少了，但卻間接地影響著，讓中山站商圈聚集許多服裝設計公司。

有一段時間，我在中山站附近學日文。中山站商圈從早年開始就聚集許多的日商企業，這一帶的店家因此也常見日本人身影。如今，留存在七條通裡的日式小

酒吧和日本料理店，仍流淌著濃郁的日式風情。

到了中山站，怎能不去台北之家裡的「台北光點電影院」看一場精選重映的藝術電影呢？我曾在这小小的放映室裡，看過侯孝賢導演的《咖啡時光》。也許當時許多我小小的夢想，就在那裡孵化而成。

至於位於長安西路的臺北當代藝術館（MOCA TAIPEI）當然也不能錯過。這棟建於1921年的紅磚老建築，原本在日治時代是建成小學校，後來成為臺北市政府所在地，市府搬遷後，2001年起開始作為藝術展演空間。多種族、

多文化、多國籍的對話，從此綿延下去。

► 相關資訊

● 0416X1024

地址：中山北路2段20巷18號

電話：2521-4867

● PPAPER

地址：中山北路2段26巷2號B1

電話：2568-2928

● 台北光點電影院

地址：中山北路2段18號

電話：2511-7786

● 臺北當代藝術館

地址：長安西路39號

電話：2552-3721



捷運中山站出口旁綠樹成蔭的公園。



0416X1024深受年輕人歡迎。



台北光點電影院可欣賞精選重映的藝術電影。



光華數位新天地是電腦產業的大本營，各式產品琳瑯滿目，不容錯過。

電子王國大本營 八德資訊商圈

俗稱光華商場八德資訊商圈，有「東京秋葉原」之美譽，其實，這裡比秋葉原還精彩。畢竟臺灣是電腦產業的大本營，要買又新穎又實惠的電腦相關產品，一定都能在這裡找到。每當我在東京的電器賣場想要買電腦或相機配件時，總是特別懷念這裡，因為臺灣的電腦產品價格實惠，同樣的記憶卡或外接硬碟，

在日本價錢肯定貴出兩倍。

除了電器產品以外，從前這裡有很多二手書店，現在仍存留著部分店家，陳年舊書等著有緣人上門。這一帶也有不少販售音樂CD和電影碟片的專賣店，不少珍貴的老電影和音樂，只要你能耐著性子在小店裡翻找，多半能發掘驚喜。

在八德資訊商圈裡最重要的就是「光華數位新天地」了。光華數位新天地的前身是光華橋下的光華商場，在光華橋拆除以後，

這棟總樓地板面積5,000坪、6層樓的電子商場「光華數位新天地」就現身了。在這裡，幾乎所有電子相關產品都能一網打盡，例如電腦書、電腦和周邊產品、音響設備、視聽產品和各種電子零件……等，琳瑯滿目，保證令你目不暇給。

►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

大自然的洗禮

陽明山、士林與北投

記憶中，小時候我們全家偶爾會上陽明山烤肉，那一家六口與鄰居結伴上山烤肉的經驗，對孩子來說就是個快樂的，永遠不會忘記的畫面。

每次在東京的某些角落，幸運地遠眺到富士山時，總會忍不住拿出手機拍照。可是，後來想想，臺北人擁有一座陽明山，絕對比日本關東人擁有富士山來得幸福。陽明山雖然從外面看上去特色不明顯，但是細節之美，都藏在山裡，你得置身其中，才能夠踏實地體會。

從仰德大道上陽明山的半路上，有一座林語堂故居，許多人知道去陽明山賞花、吃山產和踏青，但途中的林語堂故居卻經常被忽略。這座白牆藍瓦的別墅，由林語堂先生親自設計，曾是他的寓所，後來改建成文物紀念館，同時也附設了茶館。來這裡從歷史文物中，穿梭進時光的隧道吧！逛累了，來一盅下午茶，鳥瞰臺北盆地，度過浪漫又文藝的午后時光。

士林緊鄰北投，從捷運北投站轉乘捷運新北投支線，只有一站，就可抵達新北投溫泉區。捷運新北投支線的捷運車廂裡飄散著淡淡的硫磺味，是其他捷運車廂裡不會有的特色，讓氣味迎接



龍乃湯歷史悠久，散發著古老的氣味。



在林語堂故居感受故人典範，彷彿穿進時光隧道中。

著你進入溫泉鄉。新北投有極為傳統的大眾澡堂瀧乃湯，也有近來進駐的日本溫泉旅館加賀屋。從庶民到奢華，溫泉卻都公平地洗滌了每一顆浮躁的心。

我尤其喜歡新北投的溫泉博物館。日治時代的大眾浴池，經過整修，保留當年的樣貌，如今則展示著北投溫泉發展史，以及溫泉與北投居民的鄉情互動。

我的大學在士林的東吳大學度過，而研究所則是在陽明山的文化大學。一個在半山腰，一個在山腳邊。文化大學附近因為學生聚集的關係，開了許多價格親民又可口的食堂。幾個轉彎以後，就是陽明山上知名的夜景觀賞點。青春像是腳下閃爍的人間煙火，看似近在眼前的剎那，其實已模糊在遙遠的天邊。

東吳大學校門外的臨溪路，外雙溪伴著通往校區的陸橋有著一個很美的名字，叫做望星橋。對應著校區內的望星廣場，莘莘學

子，每一顆都可能是未來最閃耀的明星。東吳大學校區雖然不大，但沿著山坡興建的教室，拾階散步，亦別顯風味。

一直往下走，是國學大師錢穆故居素書樓。念書的時候，偶爾會到這裡晃晃，到茶坊裡品茗，好像也還是昨天的事。

畢業以後的好多年，有幾個夏天，我和張曼娟老師曾在這裡辦過幾場小學生的作文夏令營。孩子們朗讀的聲音總是意外地響亮，與不遠處的文化重鎮國立故宮博物院兩兩相映著。在這些詩詞與文物前，誰都只是個孩子。我們就這麼乘著古老的珍寶，在恰到好處的臺北，一手掌握卻難以數盡的臺北，輕盈地跨越了千百年。



錢穆故居素書樓有著幽靜的院落。

► 相關資訊

● 林語堂故居

地址：仰德大道2段141號

電話：2861-3003

● 北投溫泉博物館

地址：中山路2號

電話：2893-9981

● 錢穆故居素書樓

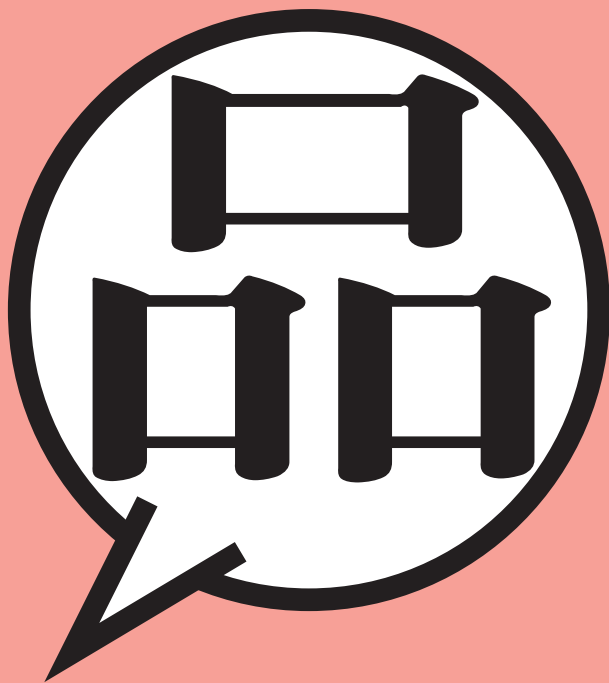
地址：臨溪路72號

電話：2880-5809

● 故宮博物院

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021



美食品臺北

我的美食&人生情緣

文／韓良露 圖／南村落

帶路達人小檔案：

韓良露，擅長透析人性與生活，拍紀錄片、寫電視劇本、製作新聞節目；環遊世界嘗遍各地美食，寫作觸角十分多元，廣及旅行書寫、美食、電影評論、占星學、小說、散文等各種文類。

說到吃，臺北市稱作美食之都一點也不為過，而多年來我吃遍許多區的經典道地美食，養成了對吃的講究，吃，其實是記憶城市最好的方式。

回想起來已經是35年前的事了，當年我16歲，父母親決定從新北投搬到如今被稱為康青龍街區的地方，剛好趕上1975年前後這一帶蓬勃發展的美味年代。

我常笑說自己的八字生來有兩個食神坐命，一輩子口福運佳，

我的兩個食神在人間的化身一個是我阿嬤、一個是我父親，他們都是愛吃愛玩的人，也因此從小就牽引著我結下了不少美味因緣。

美食的風水寶地 北投

先來說地緣吧！我童年、青少年所居住的北投，是一個從日治時期就開始繁榮的小鎮，在1960

年代，北投可是比後來居上的天母興旺。北投市場曾是臺北北區最大的傳統市場，北投公園對面有賣江浙菜的「上海飯店」、北方菜的「新生飯店」，還有臺北之外唯一賣西餐的「美而廉」分店，這三家餐廳在我心目中都是屬於父親食神管轄，來自蘇北在上海讀書的飲食譜系正好就是江浙菜、北方菜、上海式西餐，父親真是選對了風水寶地。

但北投對從小在臺南長大的

阿嬤也不吃虧，在1960、70年代，北投可是繼大稻埕臺菜之後的臺菜大基地，而北投市場裡眾多聞名的臺灣小吃（如雞捲、鼎邊銼、蚵仔煎、芋粿、碗粿等）和飯店中豪華的酒家菜（如鳳尾蝦、佛跳牆、紅蟳米糕等），也都是我從阿嬤那裡傳承來的美味嚮往。

用美食畫地圖 讓好店做地標 艋舺、中山北路

不只是北投，因為這兩個食神愛帶路，整個臺北在我心目中也可劃分成兩大塊食神地圖，本省的阿嬤帶我去艋舺龍山寺附近的「北海道魷魚」和「龍都冰菓室」，也吃廣州街上的「周記肉粥」和「兩喜號魷魚羹」，阿嬤的美味路線還有大稻埕永樂市場周邊的旗魚米粉、意麵、青草茶等，以及圓環的「三元號」、圓環旁的「第一沙茶火鍋」等，再加上士林慈誠宮外的老士林市場的各式小吃。

出生於日治時期的阿嬤除了愛臺灣小吃、臺菜，也難忘懷日式口味，中山北路的「通天閣」、沅陵街的「神田」、西門町的「美觀園」，以及內江街那家至今都沒掛招牌的日式小食堂，都成為我4、5歲後有記憶以來吃生魚片、關東煮、烏龍麵、蛋包飯的地方。

阿嬤有自己的地盤，來自大陸的父親也有自己的半邊天，父親是不上艋舺的，但鄰近的西門町、衡陽路一帶，卻有我從



周記肉粥是艋舺地區飄香半世紀的經典美食。



周記肉粥的紅燒肉是另一招牌餐點。



在臺北吃得到新鮮美味的生魚片。



到隆記菜館，嘗得到道地的上海味。



永康街上的高記創立已逾一甲子。



正記的南京鹹水鴨讓人胃口大開。



誠記的越南料理清爽不油膩。



主打江浙料理的秀蘭小吃。

4、5歲起就印象深刻的「石家飯店」、「真北平」、「一條龍」、「四川吳抄手」、「點心世界」、「隆記菜館」等，口味也不出北方與江浙，我後來才發現，父親是少數不吃川味牛肉麵的外省人，因為他不吃辣，也不愛吃硬麵條，只吃軟爛的揚州煨麵，我至今愛吃的川味紅燒牛肉麵是我自己青春時代在中華商場吃出來的美味情緣。

全家人的美食歸屬地

康青龍街區

在搬到康青龍街區之前，我對這一帶雖不熟悉，也說不上陌生。我在唸中山女高一年級時，幾乎一週總有兩、三天放了學後不先回家，而是去學長於新生南路信義路口的家玩耍一陣子，我們常去當時傍晚時已經要排隊的東門湯圓（其實是去吃麻醬麵和餛飩），也常在永康街上的「高記」（不在今天的位置，當年還是對街的小店）吃油豆腐細粉，因此當我聽到父親在康青龍街區臨沂街65巷找了間4樓的公寓要搬去時，覺得非常開心。

康青龍街區有豐富的美食，父親如魚得水般很快就和東門市場裡的攤家熟了，知道哪一家賣的黑豬肉、黃牛肉、黃魚、草魚、鯽魚最好，父親也養成了星期日帶著全家去當時還在東門市場旁的「銀翼飯店」吃早茶的習慣，淮揚干絲、風雞、肴肉、雜式小籠、清炒蝦仁、韭黃鱔糊等，就成了我三十多年來的固定飲食。

1970年代初期，康青龍街區一帶正享受著臺灣光復後第一波的繁榮市景，本來賣油的「鼎泰豐」開始賣小籠包，如今變成了國際企業，我常自誇我可是從他家還一邊賣油一邊賣小籠包就吃起了，鼎泰豐隔鄰的「北平逸華齋」（後來由夥計接手改名為信遠齋），有母親最愛吃的燻雞和醬肉，世人多不知道鼎泰豐和信遠齋老闆娘其實是一對客家姐妹呢。

那些年頭，美味的小館風風光光地沿著永康街一帶的巷弄開張，談到臺北美味發展史的人，絕不會忘掉「秀蘭小吃」昔年的風頭。

但永康街從來不是一家菜系獨領風騷的地方，臺北本是本省、外省各地族群混合的美味家園，在東區未興盛前，第一家賣北京御膳房小吃的「京兆尹」和以窩

除了西門町外，父親帶著我認識了另一條重要的美味路線是中山北路，從「豪華酒店」、「中央酒店」到「大華」、「藍天」、「香港西餐廳」，以及1970年代初期才新興起來的「香港海鮮樓」、「楓林小館」、「紅寶石酒樓」，我本來以為父親的口味有了重大的突破，後來才知道小時候家裡會吃那麼多的粵菜和港點是因為母親愛吃，母親去世後，父親就很少再去粵菜館了。

長大後，當我回憶起十多歲前我對臺北街區的記憶，幾乎都脫離不了食物的氣味，我最早記得的南京東路是如今小巨蛋所在，當年是羽球館的西餐廳賣的起士焗烤鮮魚和羅宋湯。

1980年代前東區還未真正發展，有名的餐廳也甚少，除了父親會帶著我去探親訪友之外，東區一直是父親和阿嬤的美食化外之地，但從頂好超市開始賣法國麵包後，東區日後也成為我自己發掘美味的青春屬地。



永康街的巷弄美食即使位置不明顯，依舊吸引饕客慕名而來。

窩頭及天津白菜粉皮熬肉出名的「天津衛」，都是開在麗水街上。康青龍街區除了外省南北口味，還有以老西餐聞名的「中心西餐廳」，我還記得在那遇見過梁實秋、郎靜山、夏元瑜等人，那裡的酸黃瓜、冷盤、牛尾湯、燻鮭魚如今一想起，滋味都還在口中。

因為阿嬤後來去了美國，康青龍街區的臺式、日式美味路線成為母親和小孩們一起發現的生活樂趣，像原本開在信義路華南銀行旁巷子裡、後來搬到連雲街上的「麗園壽司」小攤，可以一大早6、7點就在那吃豬腸金針排骨冬粉、筒仔米糕，反而較少吃豆皮壽司、紫菜捲壽司和味噌湯，一直到今天，一年之中我偶爾都會有幾天特別懷念那裡的早餐。

麗水街上還有一家專賣臺式海鮮的「巧味食堂」，已經開了快60年，是母親宴請本省親友的地方，那裡的鹽水鵝、煎赤鯨、麻

油烏魚膘、炒米粉等，都是最道地的臺味，我還曾建議國際書展的主辦單位在那宴請俄國作家代表團，吃得賓主盡歡。

老店新店並存 美味傳統不變



在大隱酒食吃得到臺式古早味料理。

搬到康青龍街區時，小弟還在念小學，他的口味記憶多半是在這一帶養成的，如今長年居住在美國的他，回臺北一定會去吃東門市場裡的「羅媽媽」、「黃媽媽米粉湯」，會在市場旁的無名



府岸海鮮城的人氣美食——蚵仔麵線。



厝內咖哩主打價廉可口的媽媽味。



充滿義式風味的兔子聽音樂餐坊。



回留的素食料理，道道創意十足。



展示各式茶具的回留，雅緻的氣氛令人著迷。

小攤（但人家可是開了快50年，卻連招牌都不必掛）吃海鮮鍋燒麵，也去吃永康牛肉麵（但他可是從不曾掛過永康牛肉麵招牌的永康公園口的牛肉麵吃起），還有誠記的越南牛肉河粉，這些小弟的飲食回憶，多是我帶著他吃來吃去的，怎麼那個小小的8、9歲的孩子，如今也是邁入40好幾的中年了。

我妹妹韓良憶也有她的康青龍

街區美味地圖，如今住在鹿特丹的她，每次回臺北會買「馬家餅舖」的燒餅帶回荷蘭，知道我還常常去「正記」買南京鹹水鴨、去「醉的小品」買醉雞醉蝦、去東門市場裡買福州燕丸，她若想到這些小食一定會流口水的。

我和康青龍街區的美味情緣迄今仍是未完的故事，住在附近的我，看著這個區域過去30多年的變遷，有的老店消失了，有的新

店也變成了老店，好在這個區域仍保持了家庭菜和人情味的美味傳統。

除了銀翼外，這裡少見大型的餐廳（連鼎泰豐這樣一層一層擴大，每一樓層都不大的格局，也都還有小館的風味），連鎖店也不多（高記、鼎泰豐的本店都在這，發展連鎖也是過去10年才有的事），這裡更多的是廚師兼老闆的小飯館，不管是60年代巧味



日式手感居酒屋一樁，小巧溫暖。



金雞園的麵食點心備受饕客喜愛。



珠寶盒法式點心坊的店面洋溢時尚風格。

食堂的臺菜，或標榜館小來大的「大來小館」臺菜，或隱於市的「大、小隱臺菜」，或新興的「府岸」、「呂桑」、「喫飯」、「豐盛」等，就可看出過去20年臺菜浪淘盡江浙菜的浪頭之大。

多元融合 交錯的味覺聚集地

康青龍街區一直是臺北各族群味覺混居融合之地，有小飯館，也有小吃店，其中以賣便當為主的「厝內咖哩」、「郭媽媽」等，都是價廉又可口的媽媽味道。

這裡還有比有機飲食觀念風潮更領先、推廣自然蔬食農法的「回留」，以及各種新穎的小店，不管是賣手釣本島魚鮮的「漁泊食堂」，或賣新疆燒烤的「鴻疆石」，或在法國酒館裡賣臺式鵝肉的「樂朋小館」，或是年輕人開的日式手感居酒屋「樁」，或義式風味的「兔子聽音樂」，或美味到傍晚我一定買不到麵包的「珠寶盒」，或清雅細緻的「小慢」，或辣不怕的「韓記老虎麵」，或夫婦二人打理賣溫州餛飩的街坊小店和黃昏才在家門口推出的小滷味攤，或一大早就在樹下賣的花枝羹、炒米粉，或可以坐在街區看人世風景的「小自由咖啡館」，或深夜

臺北腦容量聚集最發達的「Mei's Tea Bar」……。

飲食與情感的連結 專屬的難忘記憶

時光匆匆，在我進入漸漸老大的階段（有誰知道我心中的自己還未過35歲！），阿嬤、母親都已離世，父親又高齡88歲了，早年帶領我建立臺北美味情緣的人走的走、老的老，今年父親坐上了輪椅更少出門了，我走在臺北各地的街頭，回憶人生的情份與飲食的緣份，真是既甜蜜又傷感……。

如今的我，常常奔波各地買記憶中的美味外送回家給父親品嚐，父親都說：「何必呢！我現在老了，沒什麼胃口。」但我看到的卻是只要買的是父親愛吃的東西，他胃口一定會變好。

我最常買外食的地方自然是康青龍街區一帶了，去「金雞園」買蒸餃、去「銀翼」買豆沙小包、去「信遠齋」買醬肉……，在父親還在的時候，這可能是我最能表達父女美味情緣的方式了，臺北美味情緣其實就是紀念和家人親人朋友相處而難忘的人生情緣。



珠寶盒法式點心坊的麵包口感扎實、香氣四溢。

編按：本篇為作者自述從小生活在臺北之美食回憶，部分店家因時代更迭已無營業，各店營業情形以實際現況為準。



文創賞臺北 歌詠簡單生活況味

文／許麗苓 攝影／許斌

帶路達人小檔案：

張培仁，知名文化創意人，魔岩唱片、Simple Life 簡單生活節、臺客搖滾、StreetVoice、Legacy Taipei 的創辦人與重要推手，對社會脈動、音樂與文化有獨特敏銳的觀察。目前是中子文化的執行長。

「做喜歡的事，讓喜歡的事有價值。」這是簡單生活節（Simple Life Festival）的主題和精髓。

對臺北市民來說，兩年一次的簡單生活節就是一場與城市的美麗約會，從制式的窠臼中跳脫出來，用一種更加貼近生活和土地的價值觀，既自由又獨立的方式，重新認識並選擇屬於自己的生活方式。

現在，我們同樣可以沿用這樣的視角和觀點來旅行，發掘並

體驗臺北的文創生活魅力，而簡單生活節的幕後推手張培仁（Landy）正是「文創臺北自由行」的最佳引路人。

從「簡單」出發，去旅行

由中子文化執行長張培仁和知名音樂人李宗盛共同發起的簡單生活節，結合音樂表演、在地農製品、創意市集、展覽和書房論壇等元素，以臺北為基地，輸出快樂和生活價值，成為「華人世

界生活方式的輸出者」，吸引觀光旅遊的人潮，並邀請他們體驗獨特的生活方式。

除了活動外，張培仁特別推薦幾個體現簡單生活的景點，例如結合作品牌、市集、音樂、文化展演、在地食材與輕食的生活型態空間「好，丘」；臺灣原創設計品牌及生活空間的「蘑菇 Booday」；支持在地工作者及社區理念的「台灣好，店」；以及溫羅汀一帶獨立樂團展演及交流平



隱身於信義計畫區內的四四南村，結合文創產業展現新的活力與能量。

台的The WALL、女巫店及河岸留言等，這些分布在臺北各個角落的景點，能讓旅客體現臺北文創的多元能量。

簡單而富饒的幸福空間

「好，丘」

豔陽高照的夏日午后，不只有可以曬棉被，也適合曬曬心情，更適合到「好，丘」享受簡單市集的活力。只見熱鬧滾滾的人潮或在市集閒逛，找尋各種對土地友善的在地有機食材及手感創意作品；或是在店內創意輕食餐飲區悠閒品嚐咖啡及貝果；或是流連於店內在地製品區；或是欣賞川廊上的展覽……，到了晚上，這個複合式空間又化身為展演空間，提供獨立樂團或歌手表演。

「好，丘」隱身於寸土寸金的信義計畫區、由四四南村變身的信義公民會館內，草丘、老房舍隱現眷村文化的舊有紋理，也靜靜見證著這座城市的發展；此處隔絕了城市的喧囂，讓生活有了寧靜的空間，而以眷村老房舍為基地的「好，丘」，更串連了上一代與現代的生活記憶與情感。

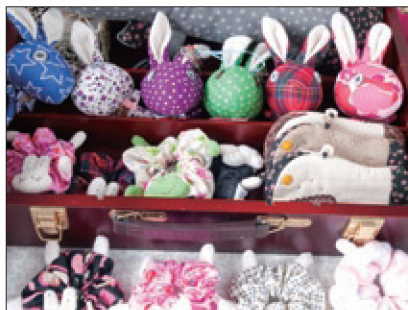
綽號「大Q」的「好，丘」品牌發展部總監王鵬凌表示，「好，



在「好，丘」可以找到各種對土地友善的有機食材及手感創意作品。



到「好，丘」看展覽、欣賞文化展演，激發更多好創意。



可愛的手作物品令人愛不釋手。

「好，丘」名稱的由來，除了其英文《good cho's》是取「good choice」的諧音之外，也反映此空間所在地仿眷村斜屋頂的草丘造景，而「丘」有「所有東西的集結」的意義，隱含著在斜屋頂下，將臺灣好的東西和人聚集在一起。

整個「好，丘」的空間規劃仿「家」的元素，考慮了人（家族成員）的需求、情感互動和記憶（如共同用過的東西）等，如玄關、客廳、廚房、陽台等起居空間，用中西式老家具布置出如自家客廳般自在與親切的氛圍，以大同電鍋鍋蓋做為燈罩設計，甚至將廚房空間放大，把製作貝果輕食料理的過程透明化，就像在家時可以看到媽媽在「灶腳」（廚房）忙碌的樣子。

特別一提的是，店內高達20種口味的貝果中，使用了很多如黑豆、地瓜、菠菜、芒果、土鳳梨、三星蔥等具有臺灣味的食材，更是充分體現天然、使用健康食材、支持在地小農的真義。

每個週日在中央廣場持續舉辦的「Simple Market簡單市集」，結合了楊儒門發起的248農學市集、各地主動報名參與的創意工作者所匯集的創意製品；此外，還有每月一次的二手主題、不定期舉辦的展覽，以及週末假期夜晚的獨立樂團表演等，讓「好，丘」，不只暖了胃，暖了視聽，也暖了心。人們在這樣一個空間觸動下，更可能激發更多的「好」創意。



自己動手DIY，小小的創意讓生活更有樂趣。

►「好，丘」

地址：松勤街54號（信義公民會館C館）

電話：2758-2609

營業時間：

週二～週五：11:00～21:30（週一公休）

週六、週日：10:00～18:00（不時安排表演節目，詳情可上網查詢。）

網址：www.streetvoice.com/writing/goodchos

設計「平凡又不平凡」的美好生活

蘑菇Booday

《小王子》書中有這麼一句話：「你是個沒有用的蘑菇。」



仿照家的元素打造的「好，丘」，自在親切。



蘑菇Booday不只展示創意製品，更展示一種生活態度。

但蘑菇Booday團隊卻另有新解：「蘑菇是什麼？簡單來說，就好比一杯白開水，單純到底，但不可或缺。在日常生活中，我們發掘身邊一切美好溫暖的人事物，不需要高深的理論，只是在平凡中點出不平凡，讓更多人敏感地看見生活中的好與壞。」而所謂的好生活並沒有樣板，人人都能有自己的設計，蘑菇Booday想做的，就是對環境好、對身體好、又能真誠交朋友的生活型態與工作模式。

與「好，丘」合作、同樣是臺灣原創設計品牌的「蘑菇Booday」於2003年成立。2006年，蘑菇Booday在捷運中山站2號出口線型公園附近有了第一家實體空間，不僅展售原創設計商品，也舉行藝文展覽、音樂表演，在好吃廚房動手作麵包甜點、煮咖啡，推薦好書、好音樂……等，不時想出各式各樣的名堂，希望讓工作與生活變得更加有趣。

蘑菇Booday的夥伴之一羅紆筠表示，目前店內主要販售幾種設計製品，包括有機棉T恤、袋包、筆記本、天然染服飾、《蘑菇手帖》，以及傳遞舊時美感經驗的設計小物等，每種製品都有獨特的身世與故事。例如一款「我們仍然是好朋友／Pちム復刻版」的有機棉T恤，述說著Pちム決定離開大家，自己組成小團體，出去走走。聽到這消息，全部的人都很難過，ㄉ跟大家說：「沒關係，他們只是需要離開這裡安靜一下，我們仍然是好朋友。」



生活就是不同風景的拼貼，到蘑菇「蘑菇」一下午，與朋友分享生活中的風景吧！



換上一件簡單的有機棉T，生活更自在。

另外，每當夏日，蘑菇Booday會在對門前的捷運中山站線型公園舉辦「夏日好樂」音樂會，也會依據年度主題來規劃系列講座、工作坊等，今年的活動期間自即日起到8月27日，歡迎民眾共襄盛舉。

若是光逛蘑菇Booday還意猶未盡的話，附近還有許多特色創意商店和景點，包括致力推廣臺灣商品的「台灣好，店」、販售公平貿易手工商品的「地球樹」，以及位於捷運中山站及雙連站之間的地下書街等，都等著你前來發掘！

►相關資訊

●蘑菇 Booday

地址：南京西路25巷18之1號
電話：2552-5552轉31

●台灣好，店

地址：南京西路25巷18-2號
電話：2558-2616

●地球樹

地址：中山北路2段20巷8號
電話：2567-2559



走進The WALL，也走進音樂的靈魂。



捷運中山站的地下書街藏書豐富。(圖／臺北市府觀光傳播局提供)

臺灣獨立樂團及歌手的祕密基地 溫羅汀的街聲

喜歡臺灣獨立樂團及歌手的人當然不能錯過溫羅汀、公館一帶的live house，例如女巫店、The WALL、河岸留言等，這些地方不但是表演者交流的大本營，更是許多樂迷粉絲耳熟能詳的音樂祕密基地。

「這一帶的live house，早期可能是只能容納80人的基地，後來卻創造出小巨蛋的能量。創作者很真誠地將自己的創作風格和哲

學做呈現，樂迷也很享受這樣的交流方式，我在臺灣其他地方很少看到類似這樣的音樂基地或交流模式。」張培仁說。

The WALL公館店是近年來臺灣最具代表性的音樂演出空間之一，不但曾獲得《紐約時報》、《Monocle》等國際媒體報導，還曾經被紐約雜誌推薦為「臺北十大景點與臺灣重要音樂場景」。

自2003年成立至今，The WALL公館店已成為臺灣最重要的音樂演出重鎮之一，經理張鈞皓（阿勇HAO）表示，國內外目前許多一線歌手、樂團、DJ等，都曾經在The WALL這面牆上留下痕跡。每天不同樂團的表演，在這個後現代地下空間引爆熱潮，表演者藉由音樂與現場聽眾近距離分享及交流，盈耳的掌聲和會後大排長龍等待簽名的熱切舉動，都是對表演者最大的回饋。

The WALL公館店位於百老匯影城旁的地下室，充滿濃厚的美式及後現代風格，入口門外牆上的

塗鴉、地下街的練團室、小白兔唱片行等，融合成獨特的藝文生活機能和多樣風格，對許多年輕學子或音樂愛好者充滿吸引力。雖然表演是在晚上，但地下街從下午3時就開放，不妨在等待表演進場前的空檔逛逛這些特色店，說不定能刺激更多創意靈感！

除了溫羅汀、公館一帶的live house外，位於「華山1914創意文化園區」中五館的Legacy Taipei也是臺北音樂表演的重要地標，主要以流行、搖滾、樂團、個人風格的Live Music為主，場館是由歷史古蹟改建而成，其結合人文藝術傳統與Live Music的創新能量，讓臺北音樂文化向國際發聲。

► 相關資訊

● The WALL 公館 GONG-GUAN

地址：羅斯福路4段200號B1（百老匯影城旁地下室）

電話：2365-7746

● Legacy Taipei

地址：八德路1段1號（華山1914



在華山1914創意文化園區可與草地為伍、與藝文相遇，還有什麼比這個更寫意？

創意文化園區中五館)

電話：2395-6660

古城新調兩相宜 傳統與現代的交會

除了上述景點，還有幾個地區也是張培仁經常流連之處，例如西門町到萬華一帶的西門紅樓、龍山寺、華西街等地，不只能看到老城區的傳統面貌，也能感受年輕人的青春活力，甚至還能感受到臺北對於同志文化的尊重與包容。

中山北路至南京西路25巷一帶，則集結了美術館、藝廊、創意商店、異國餐廳等，漫遊、尋寶兩相宜；溫羅汀、公館一帶除了是獨立樂團展演的大本營之外，也集結了許多人文色彩濃厚的特色咖啡店，如海邊的卡夫卡；充滿異國情調生活氛圍的天母生活圈，也相當值得探索。

張培仁建議，不妨規劃一個自由行的行程，白天可以去文創景



到live house欣賞樂團近距離的演出，十分過癮。

點或假日市集逛一逛、參觀街區廟宇或看展覽等，夜晚可至夜市品嚐小吃或live house看表演，享受臺北的夜生活，藉由這些多元文化體驗蓄積創意能量。當然，若不想太累趕場的話，也可以在某個複合式文創景點悠閒消磨一整天，純粹體會簡單生活的況味。

新時代的旅行觀不再是走馬看

花，而是要有觀點與態度，從旅行中體驗學習各式各樣的生活價值觀與生活方式，你是否已經準備好接收這些創意能量？文創臺北等你來探索，出發囉！

臺北街區 夏日尋香趣

文／鍾文萍
攝影／楊智仁

臺北品香之旅

臺北花卉市場尋花香→老牌西門町回味青春浪漫→青草巷撲鼻藥草香→剝皮寮品味正港臺味→重慶南路品書香·明星咖啡香→溫羅汀異國料理飄香

告別沈重陰霾的梅雨季，七月的臺北，清新乾爽有如一條曬足陽光的新被。夏日的迷人香氛，隱伏在城市各處：可以是臺北花市裡百花齊放的馥郁，萬華青草巷裡的藥草香，重慶南路的書香、咖啡香，溫羅汀街區瀟灑的異國料理香；也可以是西門町無敵的青春氣息、剝皮寮老街深邃的懷舊老味。凝結的香氣帶動旅行的記憶，文化的臺北、美食的臺北、百變的臺北，各有各的味；在濃淡冷熱之間，來趟尋香之旅吧，在臺北的街道巷弄間，讓感官一一甦醒。

09:00~10:30

臺北花卉市場尋花香

位於內湖的臺北花卉批發市場是全國規模最大的花卉批發交易市場，林立露天市場與溫室裡的切花、盆花及花器等資材一應俱全，除了是北部花商、花店批發的大本營，更是一般民眾賞花、買花的熱門去處。

遊逛花市，很少人能忍得住空手而回，因為比起一般花店，這裡的花相對實惠；有容易栽種、

價格也低廉的三吋盆小草花，開花密集的鳳仙花、金盞花、矮牽牛、波斯菊、三色堇等，花色鮮明又美麗，買回家隨意組合搭配，怎麼搭都漂亮！

蘭花也是花市買賣大宗，主要品種包括蝴蝶蘭、石斛蘭、千代蘭、萬代蘭、嘉德麗亞蘭、拖鞋蘭等，特別是蝴蝶蘭，經過數代改良，白、紫、粉紅、黃、紅及翠綠色、斑點、線條等珍奇品種都有，全年都是產季，是最耐種的室內盆栽之一。

當微風吹起、香氣縈繞，彷彿暑熱也消退了大半。買花回家吧！花葉繽紛的各色盆栽組合高貴不貴，能在炎炎夏日裡，演繹出更清新的香氛品味與更純樸自然的生活質感！

▶臺北花卉批發市場

地址：瑞光路321號

電話：2659-5729

營業時間：04:00~12:00（休市資訊請上www.tflower.com.tw查詢）



炎炎夏日，就從位在內湖的臺北花市出發，以花香開啟一趟夏日品香之旅。

11:00~12:30

老牌西門町 回味青春好時光

從臺北北區繞往西區，近中午的時光，西門町鬧市才正要開張。新舊交融，儼然是青少年玩樂天堂的西門町，老字號美食特別多，不僅臺北人愛吃，甚至名揚海外。例如以鴨翅、鴨腳迷倒眾港星的老天祿滷味，這兒的滷味以新鮮生辣椒切片製作辣味滷汁，不辣的滷味則以中藥滷包加上特別的香料調製，滷完後經第二次烹調，把滷香鎖在肉的肌理中，再快速冷卻、收汁，皮嫩肉Q，肉質特別有嚼勁，從早期看電影的零嘴到成為影歌星回味無窮的休閒食品，屹立數十年，人氣還是超旺。

311日本的地震核災引發人們對輻射的恐懼，日本海產頓時乏人問津，卻意外讓採用本地海產的



臺北西門町的老牌滷味，不僅本地人愛吃，也揚名海外。



美觀園採用本地海產，鮮美的海鮮料理大受歡迎。



到西門町趕流行之餘，令人聞香下馬的美食真不少，不妨順便祭五臟廟。



走入艋舺青草巷，藥草香氣撲鼻而來。

- ▶ 老天祿滷味：2361-5588
- 美觀園日本料理：2331-0377
- 三味食堂：2389-2111

13:00~13:30

青草巷撲鼻藥草香

艋舺青草巷指的是西昌街224巷、一條短短的狹小巷弄，與龍山寺僅一牆之隔，是清代即存在的古市街。當時龍山寺附設的藥籤據說十分靈驗，各地慕名而來的信徒都會先到廟裡卜卦求籤，然後憑著藥籤就近向廟外沿街兜售的草藥小販抓藥治病，當時的「赤腳仙」總有幾帖祖傳秘方可供熬燉煎煮，真材實料、貨色又多，是小老百姓賴以保健救命的重要去處。光復後，臺北進行都市規劃改建，許多草藥攤販逐漸集中至西昌街224巷，久而久之，形成遍地蒼翠，散發芬芳草香的城市角落。

走入窄巷，中藥行特有的草

料理店異軍突起、大受歡迎。美觀園的生魚片蓋飯、鮪魚壽司、海鮮紙火鍋；走遠一點，康定路、貴陽街口的三味食堂，店內的握壽司以薄薄的生魚片蓋在醋飯上，塗上芥末醬，魚肉上再刷一層醬油膏，超臺式的吃法卻頗

富古早風，吃粗飽的豪邁風格令人十分過癮。

吃完日本料理意猶未盡的話，還有中華路上的鵝肉攤、武昌街2段的臺式排骨飯等美食，到西門町趕流行順便祭五臟廟，愜意至極。

藥香氣撲鼻而來，剛採的蘆薈、芸香、八卦草……上頭還留著新鮮晨露呢。周邊林立著數代經營的老店鋪，以販售臺灣北部產的新鮮藥草為大宗，巷裡採透光頂棚，整體空間通風陰涼，正是使青藥草常保鮮度、不易乾枯或腐爛的獨特設計。

現代人特別注重的食療、美容湯方、消暑飲料等材料，這裡應有盡有。前陣子塑化劑飲料事件鬧得沸沸揚揚，天然藥草飲料的好滋味再度引起重視，不少民眾專程到這裡買青藥草回家燉煮，順便買現喝一杯店家自製的藥草冰飲，甘醇飄香、降火消暑，的確是天然的尚讚！

►青草巷

地點：西昌街224巷（公休日依店家而定）

13:40~15:00

剝皮寮歷史街區 品味正港臺味

萬華曾是臺北最早發展的區域，如同臺南、鹿港，這裡也保留了一條見證當年風華的老街區，就是剝皮寮歷史街區。

這條橫跨清朝、日治、民國時代的老街超過百年歷史，當年是萬華通往古亭、文山的主要幹道，許多手腳快、眼光精準的店



走在剝皮寮歷史街區可看到新舊並陳的情景，既懷古又現代。



青草巷熬煮的藥草香氣四溢，製成冰涼的飲料，降火消暑透心涼。



剝皮寮歷史街區的每個角落，都刻劃了不少歲月的記憶。

家搶在這交通要衝處蓋起樓層做生意，形成一排排整齊有致的街屋建築，歷年混合了不同時期的建築特色，好似歲月的鮮活切片，雖不能言語，卻忠實還原了古老的歷史現場及工匠們的精巧藝術。

宛如呼應剝皮寮的懷舊氛圍，街口的東三水街市場，裡裡外外有不少萬華人一吃數代的老店。市場外的鹹肉粥與紅燒肉、市場裡的阿婆油飯、金禾壽司，都是來到剝皮寮必嘗的古早美味。到剝皮寮老街聞香吃喝，臺北美好的舊日時光，都在這裡了。

►剝皮寮歷史街區、
臺北市鄉土教育中心

地址：廣州街101號

電話：2336-1704

開放時間：週一及國定假日公休

►周記肉粥：2302-5588

新富市場：2306-4347



明星咖啡館的俄羅斯軟糖。



重慶南路書店街是品味書香的首選去處。



明星咖啡館是不少文人雅士的共同記憶，店內充滿懷舊的氛圍。

15:30~17:00
重慶南路品書香·明星咖啡香

重慶南路是新舊書店匯聚而成的書店街，有如一座琳瑯滿目的大型露天圖書館。

這裡有臺灣最早現代化出版社的臺灣商務印書館、臺灣現代化連鎖書店起源地的金石堂書店、主攻高普考公職、國家證照書的新陸書局、鼎文書局、日語教學的鴻儒堂書局、近年開始賣起大

陸簡體字圖書的世界書局、台閩書城，以及陳列圖書多達數十萬種，成為全國首創「圖書館式」的三民書店，還有一邊賣書、一邊賣麵包的東華書局……半個世紀以來，這條書街都是臺北人耽溺書海、品味書香的首選去處。

同樣吸引愛書人的，還有路旁飄散著濃烈肉香的胡椒餅小攤。炭煙裊裊、炭火暢旺，餅皮酥脆有焦焦甜香，內餡調味鹹甜恰到好處，成為書迷口耳相傳的書店



重慶南路上飄散著濃烈肉香的胡椒餅，令人垂涎。



洋溢著異國風情的餐館，構成溫羅汀街區一大特色。



又酸又辣的韓國菜，夏天吃來特別開胃。



充滿異域風味的料理，令人從視覺到嗅覺都有耳目一新之感。

街招牌小吃之一。

更不能錯過的，是距離書店街不遠的明星咖啡館。30多年前，白先勇在《明星咖啡館》一書中寫道：「臺北雖然變得厲害，但總有些地方令人回味……比如說明星的咖啡和蛋糕。」走過近一甲子，始終是老樣子，仍以傳統俄羅斯麵包、蛋糕為招牌商品，老式的門面、桌椅、杯盤、櫥櫃、餐盒，鋪陳出懷舊的氛圍。無論時代如何變遷，明星的咖啡

香始終飄散不絕，彷彿它就是一顆不隨日出月沒而移動的恆星。

►明星咖啡館：2381-5589

18:00~19:30
溫羅汀街區異國料理飄香

或許是因應溫羅汀商圈眾多的外籍師生，師大夜市附近的浦城街13巷，近年來陸續開了西藏、印度、義大利、韓國等異國餐

館，使得這條祕巷有如世界美食地圖縮小版，是師大商圈出名的異國美食激戰區。

這裡有一家少見的西藏料理專賣店，以藏區布幔圖騰為裝飾，色彩豐富有層次，招牌菜包括糌粑、酥油茶、洋芋燉牛肉、藏味辣子雞等，受到鄰國印度影響，西藏菜香料、調味料都下得重，肉香濃郁，再搭配風味獨特的主食糌粑，令許多人瘋狂愛上。

振奮食慾的，還有又酸又辣的韓國菜。美味的關鍵就是泡菜，韓籍老闆從家鄉帶來醃漬泡菜的「正統」手藝，以韓產辣椒粉、魚露加入大白菜醃漬而成，什麼菜裡都加上一點，既酸又辣，爽脆入味。在巷裡隨意逛逛，還有超大美式漢堡、飄散咖哩香的印度飯館，以精緻奢華出名的百年英國茶館……沒法子出國，來浦城街照樣開眼界。

老臺北人的作家舒國治在《水城臺北》一書中說：「巷弄，才是老臺北進出、蕩看、日日親炙、年年感懷的真正生活空間。」尋香漫遊臺北街區，深深呼吸，一起感受大大的幸福吧！

旋轉吧！扯鈴

文／君君 攝影／廖碩文 採訪協助／臺北市明道國小

靈巧的雙手舞動著棍子，棍上的細繩跟著上下左右躍動，細繩上的鈴兒，也如同精靈般輕巧地在繩上跳舞，展現著千變萬化的舞姿，一下子高飛到天空，一會兒又隨著繩子旋轉擺盪，這神乎奇技的扯鈴招數，總是令人歎為觀止，躍躍欲試。

民俗結合藝術 創造嶄新風貌

屬於民俗體育運動的扯鈴，是一種頗受大眾歡迎又古老的運動，長久以來，和踢毽子、放風箏、舞龍、舞獅及打陀螺等，持續在華人世界流傳著。從事扯鈴教學長達25年的臺北市明道國小輔導主任吳麗秋說，扯鈴是一項具有高度趣味的體能活動，也是一種綜合性的民俗藝術。

吳麗秋表示，時下的扯鈴不再是童玩，而是一門新興的運動和學問，每年在全臺各地所舉辦的扯鈴比賽、觀摩和國際邀請賽，也都如火如荼地舉行。近年來，學校是推行扯鈴的最大功臣，許多學校更成立扯鈴隊，將扯鈴這項傳統的民俗技藝搬上藝術殿堂，結合音樂塑

造流暢的美感，創造嶄新的視覺美學。學生不但練扯鈴，也勤練舞蹈、體操，高超的扯鈴技巧和優美的舞蹈身段，使舞蹈和運動旋律融合，表現出扯鈴的另一種風貌。

成立於民國76年的臺北市明道國小扯鈴隊，就是比賽的常勝軍，甚至代表國家遠赴各國宣慰僑胞。扯鈴隊小隊員的表



明道國小扯鈴隊以俐落的身段與多變的技巧，表演團體扯鈴的默契與美感。



扯鈴最重要的還是苦練，才能精益求精，展露不凡身手。

演呈現多變面貌，不管是拋鈴或換鈴，都以俐落的身段和多變的技巧，表現團體扯鈴的默契與美感，讓人大飽眼福，連生活周遭的器物，諸如雨傘、呼啦圈、鍋蓋……等，都可順手拈來，扯出許多花樣。

簡單易學 不受時空限制

多數的體育運動，受到人數、時間、季節、場地、器材等條件的限制，不易推廣。但由於扯鈴適合各年齡層學習，加上器材簡單、便宜，且不受場地和時間等限制，近年來，成為許多大小朋友愛不釋手的休閒運動，不論是學校運動場上、樹蔭下，或是家裡的庭院和室內，只要有空

地就可以玩樂。同時，不受人數限制，可以獨自一人或三五好友一起玩，時間上也可隨心所欲，自我調配。

扯鈴是以兩根細木棍繫上細繩，再以兩手拉送木棍細繩，使鈴在細繩上轉動，等扯出力量之後，可以做出許多動作，隨著鈴在細繩上下左右來回穿梭，發展出千變萬化的招式動作，花樣雖多，卻簡單易學。

扯鈴的玩法除了「扯」之外，另一種是用「抖」的。用抖的是指以右手抖動鈴繩，帶動鈴軸的轉動；用扯的是指用手上下拉動鈴繩，使鈴軸轉動。這兩種方法各有不同，抖鈴較易動，且不易掉鈴，但力量不夠，不易做出招式，而且動作不優美，所以一般

練扯鈴都是用扯的方式運鈴。

用扯的運鈴方式，依照細繩纏繞扯鈴的不同分為三種，包括交叉繩、開繩、繞繩運鈴，雖然方式不同，但同樣都能舞動扯鈴。萬一在玩扯鈴的過程中，扯鈴失去平衡，也可以善用「調鈴」的技巧，讓鈴片保持平衡，如此一來，可以轉動持久而不落地。

特別的是，扯鈴各式各樣的複雜招式，都會依據動作形態和特性的差異，取名為像是「螞蟻上樹」、「金雞上竿」、「金蟬脫殼」、「八仙過海」、「仰觀星斗」、「魚躍龍門」、「大鵬展翅」等，十分生動有趣。

學習扯鈴已有3年時間的明道國小扯鈴隊六年級學生吳惟新分享入門經驗說道，一開始接觸扯



扯鈴適合各年齡層學習，經由練習，小朋友也能扯出一手好鈴。

鈴時，的確有點難度，但初學者只要抓到要領就很容易上手，通常起鈴時，最好要雙手慢慢扯動細繩，然後再加快扯鈴轉動的速度，就可成功地舞動扯鈴，接著再開始學習不同的招式。學習扯鈴達6年之久的吳芳瑜認為，扯鈴最重要的還是苦練，才能精益求精，學會各種不同招式，展露不凡身手。

挑選合適器材 學習循序漸進

所謂「工欲善其事，必先利其器」，要練習扯鈴前，必須好好挑選和準備容易上手的鈴具。首先，談到扯鈴的種類，可分為

單頭鈴和雙頭鈴。單頭鈴的造型類似陀螺，一端為一個圓盒，另一端較尖，但兩邊大小不一，比較尖的那一端重量較重，只要掌握此要訣，就可以達到平衡的效果；至於雙頭鈴是由兩個圓盒或碗形鈴片組成，由金屬材質的軸心連接起來，外形很像手舉練習的啞鈴或計時用的沙漏。

在材質方面，又分為竹製、塑鋼製等。早期的扯鈴，是利用竹子為材料製作而成，竹製扯鈴價格貴卻不耐摔，容易損壞。在臺灣，最早期的扯鈴是木製鈴，但沒有鈴目，不會發出聲音，接著發展出塑鋼材質，雖然耐摔，且

有鈴目，運鈴時，空氣便會從洞孔吸入，和鈴的內部產生撞擊、摩擦，而發出「嗡嗡」聲響，但高速轉動下，皮膚不小心觸碰，容易割傷。目前已研發出的安全鈴，屬於專業用鈴，但沒有設計洞孔，無法發出聲響。

由於扯鈴的重量和樣式會影響扯鈴的學習，如果重量太輕或太重，都容易失敗，不易上手，吳麗秋建議購買扯鈴前，如果親朋好友有扯鈴，不妨先借來試試看，以瞭解哪一種扯鈴比較適合自己，才能更加得心應手。



扯鈴能變幻出各種招式，讓人大飽眼福。



開始練習扯鈴前，建議先挑選容易上手的鈴具。

入門招式祕笈

學習扯鈴由簡單的運鈴、調鈴、基本動作開始練習後，就可循序漸進進階到複雜的花樣變化。以下就是簡單的招式，可作為扯鈴的入門學習。



招式1：螞蟻上樹，鈴由下往上攀爬。
交叉繩或開繩都可做；當鈴的轉速穩定時就可以試試看。

- 1.右腳向右跨一步成弓步姿勢，同時，右手棍向下拉，左手棍往上，鈴會自然向上爬。
- 2.鈴尚未碰到左棍時，就要把右腳收回，並把手放下，以免到棍頭絞繩。



招式2：金雞上竿，鈴在棍上舞動。
亦稱架鈴，就是把鈴架在棍上；注意軸心和鈴棍要垂直。

- 1.成開繩後（雙手將鈴棍拉開），身體向左微轉90度，人正對鈴軸。
- 2.左棍上，右棍下，繩拉直，使鈴自動跳或滑至右棍上，棍端微上翹。
- 3.右棍朝下，使鈴滑下，但要對準鈴繩放下，身體轉回正向鈴面。



招式3：直上青雲，將鈴拋向天際。

- 1.成開繩運鈴（雙手將鈴棍拉開），雙手將繩拉直，鈴抖至空中約60至90公分高即可。
- 2.右手稍舉高，棍頭對鈴軸，接到鈴後，順勢放下，繼續運鈴。



招式4：提燈籠，鈴在上、棍在鈴下。

- 1.開繩運鈴時，讓鈴順右手線往上帶到右斜上方45度角處。
- 2.鈴在上，棍在鈴下，鈴軸與棍要垂直，眼睛要看鈴。

►裝備教室

穿著：服裝以輕便、舒適為原則。

注意事項：場地須平坦、通風；避免身體被扯鈴打到，在場人員含練習者和其他旁觀者應保持距離，以策安全。

配備：一副扯鈴。

►相關資訊

臺北市立兒童育樂中心不定期開辦扯鈴班；臺北市中正運動中心開設扯鈴課程兒童團體班，可電話洽詢。

●臺北市立兒童育樂中心

電話：2593-2211轉314

地址：中山北路3段66號

網址：www.tcrc.taipei.gov.tw

●臺北市中正運動中心

電話：3322-5016轉112或113

地址：信義路1段1號

網址：www.jjsports.com.tw



在河濱旁的自行車道上，就可瞥見不遠處彩虹橋的紅色身影。

彩虹橋

散步、騎車 享受晚風習習

文／宋祖慈 攝影／王能佑

景觀地標彩虹橋的紅色身影，經常出現在攝影愛好者的作品中，成為連結水天的風景。這座獨具特色的橋樑不僅聚集了愛拍照的人來此取景，還讓喜歡在河濱漫步閒坐、騎單車的民眾，有了一個景觀焦點。當你在仲夏時節想吹吹晚風時，彩虹橋是個絕佳選擇。

彩虹橋位於基隆河河道彎曲的地方，聯絡臺北市的松山、內湖

兩區，於2007年9月完工，是特別設計給民眾步行及騎乘自行車的專用橋樑，也是全臺唯一一座S形的人行橋樑。彩虹橋不僅銜接基隆河左、右岸的河濱公園，橋頭還興建有休憩平台，整合河岸景觀，整個區域在花草植栽和堤防彩繪的妝點下，白天景觀清朗；晚間打上照明後，彩虹橋就像一座舞台，人約黃昏後的市民們宛如風景中的麗人。

一座橋，不僅有交通功能，也可以創造多元的休閒空間——北市基隆河兩岸都有綿長的自行車道，騎士可以利用彩虹橋，牽著愛車過河銜接，讓騎車路線更有變化；內湖區靠近河濱的居民可以不用坐車，散步就能到松山區的饒河街吃夜市美食；想要體驗基隆河藍色公路的水上風光，也可以在假日到錫口碼頭搭船。走在橋上，河上涼風徐徐，不禁讓

人想仿效老一輩人，放慢生活步調，晚餐後什麼也不做，只跟家人一起乘涼。

迷人景致重新上演 老錫口、小蘇州

松山區舊稱錫口，指的是「河流彎曲之處」，大約就是在彩虹橋這個位置。早在基隆河水運發達的清朝，錫口是艚舨（今萬華）到基隆、宜蘭間的必經之地，基隆、宜蘭的貨船運到錫口剛好一天，暫泊之後再繼續運往臺北城，或經由淡水河出海運往大陸，錫口碼頭和饒河街一帶便因此繁榮，當年還有「小蘇州」的稱號。

回顧松山的發展，可以說與航運息息相關，清乾隆22年（西元1757年）背河而建的錫口媽祖宮（也就是松山慈祐宮）落成，街衢自廟口開始延展，形成繁榮市集，也就是舊稱「錫口街」的饒河街——現在的饒河街夜市，當年可是熱鬧滾滾的松山第一街。

百年前基隆河兩岸的交通還必須依賴渡船，直到興建五分吊橋，做為運煤車通行的橋樑，也是松山跨越基隆河的第一座橋。從此以後，橋樑結構隨著時代進步陸續改為鋼筋水泥橋、鋼結構橋。1970年代位於基隆路、南京東路口的高架橋完工，改名正氣橋，是國內第一座將圓環高架化的橋樑。1999年為配合基隆河整治拆除了正氣橋，改建為雙層高架橋，銜接市民、環東、堤頂大道。

松山與內湖間有多座橋樑跨越基隆河，如成美橋、麥帥一橋、麥帥二橋、民權大橋等，中間夾著一座彩虹橋。細看這些新舊橋樑形態與功能的改變，其實正記錄著我們生活方式的變化——橋樑的作用不只是讓車輛快速便捷地過河，也可以專供行人悠閒散步！

遙想從渡船、吊橋到小朋友也能開心騎車的彩虹橋，生活的幸



華燈初上，打上照明後的彩虹橋別有一番情調。



彩虹橋上寬闊的自行車道，讓人享受御風而行的騎乘樂趣。

福感便油然而生，沒錯，連小朋友裝著輔助輪的小腳踏車，也可以從松山騎到內湖！這就是城市款待我們的空間。

徜徉河濱休閒空間 享受夏夜晚風

連接內湖新明路與松山饒河街口的彩虹橋，橋體是S型的曲線，淨寬4.5公尺、全長約167公尺。木質的欄杆、彩色的光雕和

圍欄，營造水岸休閒的情調，並設有電梯，方便行動不便人士（5:00~24:00運行）。

彩虹橋兩岸的河濱公園規劃為河濱綠帶系統，配合河川整治工程，將面積廣大的河濱高灘地整平並綠化；防汛期間屬於河川行水區，非防汛期間則提供民眾從事運動、休憩等活動。花博期間大家很喜歡的大佳河濱公園，也是基隆河的河濱公園之一；民眾

可以慢慢延伸公園散步的範圍和視野，到迎風河濱公園、成美河濱公園或彩虹河濱公園走走。

彩虹橋夜間除了景觀美化的照明，讓不少攝影愛好者來此練習拍夜景的功力，同時因周邊休憩空間的照明工程，自行車道布設兼具照明及夜間景觀的燈具系統，讓欣賞夜景的民眾可以更安全悠閒地在此吹著晚風，享受夏夜的自然清涼。

饒河街夜市、慈祐宮、五分埔 有味道的延伸景點

彩虹橋松山這頭正對饒河街221巷，走出來剛好是饒河街夜市的中段，有時在橋頭就能聞到烤玉米的香味陣陣飄來。饒河街觀光夜市於1987年成立，從八德路4段到撫遠街區間大概600公尺範圍，除了街道兩邊的店家，從營業時間下午5點開始，路中間也會擺出兩排攤子。

生意好的藥燉排骨和臭豆腐攤，桌椅座位就排在路中間，吃小吃的隨興感十足。手捲攤、胡椒餅則常常大排長龍，在地居民和觀光客都很捧場。除了小吃，夜市裡還有賣手工藝品、服飾、配件等商品。說來臺北市民非常



這裡也是小朋友騎輔助輪小腳踏車的好地方。



彩虹橋階梯中央設有坡道，提供腳踏車以牽車方式過橋。(宋祖慈攝)

幸運，因為逛夜市就是和家人朋友共度最經濟又方便的晚間休閒活動，一攤吃過一攤，還可以評選一下哪家的臭豆腐最合口味，如果再擴大範圍跟不同夜市來PK，不就像一次尋找美食的小旅行嗎？

沿著饒河街走到慈祐宮，可以好好欣賞這座創建於清乾隆時期的媽祖廟，它的建築分別於嘉慶、道光 and 民國年間陸續整建過，正殿為華南式宮殿造型，內

外壁及地面皆採用石材，裝飾亦十分華麗。你可以找找中門兩側嘉慶年間雕刻的一對石獅子，再與廟中其他後期雕刻的石獅對照欣賞，會發現不同時期雕刻風格與石獅造型迥異的趣味。

從慈祐宮往南走，可以繼續逛到五分埔，這裡又提供了另一種逛街樂趣。這座臺北最大的成衣批發市場集中了上千家的店家，可以找到平價又最流行的樣式。據當地里長說，很多藝人都會趁



逛累了嗎？那就到饒河街觀光夜市大啖美食吧。



建於清乾隆年間的慈祐宮歷史悠久，建築值得細賞。

著入夜時分來五分埔採購行頭呢。

從彩虹橋開始，整個區域都是適合晚間休閒的輕鬆所在，可以坐在河邊欣賞夜景、騎單車運動一下，或者與家人一起逛夜市、吃小吃，再到五分埔感受成衣商



到五分埔可感受成衣商圈的時髦活力。（吳金石攝）

圈的時髦活力。夏天的夜晚，好有味道！

►彩虹橋小檔案

地點：基隆河基四號疏散門旁，連接松山區饒河街（221巷）與內湖新明路。全長約167公尺，階梯

中央設有坡道，提供腳踏車以牽車方式過橋，松山側河岸設有錫口碼頭。

交通方式：搭乘公車至饒河街夜市站後步行，或搭火車至松山火車站後步行。

CAPITAL HOTEL

歐式風情華麗現身 首都大飯店

文／譚華齡 攝影／王能佑



首都大飯店今年剛獲頒四星級旅館標章。



洋溢歐式華麗風情的首都大飯店。

如果你從未想過，商務飯店會提供給住客什麼樣的驚喜？那麼，今年4月獲交通部觀光局頒發四星級旅館標章的首都大飯店，應該可以給你不同以往的住宿經驗。

一位來臺灣出差的日本旅客提到對首都大飯店的印象時說道，原本只是為了飯店鄰近開會地點而訂房，沒想到卻住到了物超所值的飯店。「房間裡有印表機、工作桌；冰箱裡有切好的水果、免費的飲料，讓人感到十分有誠

意。」

而關於誠意，在實際走訪首都大飯店後，又讓人有更深的體會。

客房寬敞舒適 配備用心

一般以四星等級的商務飯店來說，標準房大約是8.5至10坪，但這裡的標準房卻是15坪起跳，首都大飯店總經理周建銘表示，所有的房間在建築結構時就已做好實牆隔間，可同時兼顧安全性與隔音效果。



專業貼心的服務，讓人倍感溫馨。



客房空間寬敞、設備完善，為商務旅客提供安靜舒適的環境。

此外，首都也依照建築法規保留陽台，不僅為了安全顧慮，更為了讓旅客可以眺望臺北美麗的夜景。

而在房間裡除了支撐度良好的床墊、座椅，以及商務配備外，就連冰箱都特別選用無噪音

冰箱，考慮的正是商務客人需要絕對的安靜。浴室除了乾濕分離外，每間都有免治馬桶，據說還曾經有德國的商務客人在退房時對這馬桶讚不絕口，甚至詢問櫃台人員可否買一個帶回國。

至於休閒設施的部分，儘管

飯店的占地不大，沒有太多的空間，但還是保留了健身房與一個難得的空中花園，健身房即使沒有常駐的服務人員，卻還是體貼地準備了毛巾和礦泉水。

而且，為了讓商務客保有一定的安靜與隱私，首都堅持不接團客，也因而在這兩年間，在歐美和日籍商務旅客間闖出名聲。

女性專屬 仕女樓層展貼心

另外，首都貼心地為女性打造了仕女樓層。周建銘說：「現在有愈來愈多女性單獨出差，因此規劃了仕女樓層，特別在室內空間裝潢上，使用較為女性化且溫暖的設計風格。」

一推開房門，不似一般商務飯店的沉穩色調，選擇了淺綠色混搭白色的木作家具，帶點歐洲鄉村風格，上頭的花卉圖樣則是老師傅手工彩繪，十分讓人驚豔。

除了擁有強烈的設計風格，仕女房的浴室備品包括了粉撲、眉刷、浴鹽等，令人倍感貼心。



專為女性打造的仕女樓層，使用較女性化且溫暖的設計風格，深獲女性顧客青睞。



負責大門接待的人員服務親切、體貼，以客為尊。



巴洛克式的歐洲中世紀風格，令人驚豔。

「董事長的理念是，把自己身為旅客時期待飯店能做到的，都在這裡實現。」周建銘說。

歐式建築設計 氣勢恢宏

當然，如果只是強調細節，這個飯店或許只會令人感動，還稱不上驚艷；但要是加上巴洛克式的歐洲中世紀風格，那便足以讓人眼睛一亮。

「會打造這樣風格的飯店，該說是董事長的夢想。」周建銘細說從頭。

首都大飯店董事長周文禧本身就是熱愛旅遊的人，尤其鍾愛郵輪旅行。某一次，他在一段歐洲的航程即將靠岸之際，遠遠看到岸上有一幢仿如古堡的美麗建築，他大受吸引地快步前往，才發現那竟是一棟歷史悠久的飯店，並且深受旅客推崇。

身為遊客的周文禧大受感動，心想：「難道臺灣就做不出這樣的建築藝術、蓋不成一家即使有百年歷史，仍然歷久彌新的老字號飯店嗎？」



飯店以歐洲酒店為師法對象，門口的巨獅石雕，氣勢恢宏，讓人眼睛為之一亮。

因此，他決定將他美好的記憶在臺北重現。

整座飯店以歐洲的酒店為師法對象，大量使用巴洛克風格的石雕，「光是1、2樓，就用了600噸的花崗岩，而門口的巨獅石雕，更重達1,800噸！」周建銘說。而門口的圓柱是以原石打造、漢白玉的噴水池原石甚至有5米多，氣勢磅礴。

大廳裡的設計也盡是典雅的歐風，雖然空間不算大，卻彷彿美術館的展覽間，仿中世紀的壁畫、各種雕塑作品，看似隨意地安置在你視覺的動線上，搭配水晶吊燈柔和的光線，心情也隨之沉靜下來。

中西餐廳料理 講求細節

另外值得一提的，還有首都大飯店的餐廳，雖然只有中、西各一廳，卻注重專業。

一般商務飯店的餐廳不一定會特別強調其特色，但首都大飯店的牛排館，請來法國美食協會的冠軍主廚楊啟良，著重食材搭配得宜，下午還推出英式下午茶。

另一中餐廳「豫園上海湯包館」的點心師傅徐良任和主廚簡士雄，更都是經驗老道的老師傅，把上海點心的精巧豐郁以及上海菜濃、艷、香的特色發揮得恰到好處，可見其中的用心。

親切服務 以客為尊

首都大飯店在服務上的要求，也可媲美日本飯店的嚴謹和體貼，不論是飯店的員工或是餐廳的侍應生，總是掛著誠懇親切的笑容，即使顧客提出的要求不在工作項目之內，也會迅速地找到負責的人員，並提供即時的服務。好比客人從飯店推門出來，負責大門接待的人員會主動詢問要不要代為叫車，而不是站立在旁等待招手。

另外，最基本卻又最重要的清潔也絲毫不馬虎，周建銘表示，飯店的清潔檢查是連嵌燈光



餐廳料理講究細節，可在此品嚐精緻可口的上海湯包。



四平街陽光商圈深受粉領族喜愛。

罩都包括在內，要做到最仔細。他說，首都要求的是打從心底的服務，因此每個月都會委外做教育訓練，而且不只是演講式的教學，還包含具體實務操作的練習，強化員工的向心力。

「口碑就是最好的行銷。」周建銘溫和卻堅定的語氣，正與首都大飯店裡，各處服務人員所表現出來的專業，如出一轍。

美食購物 鄰近商圈悠遊趣

鄰近首都大飯店的四平街陽光商圈，擁有悠久的歷史，購物的選擇性豐富，深受粉領族喜愛，商圈中亦有豬腳飯等知名美食，吸引不少饕客特地前來。逛累

了，不妨在商圈徒步區中的露天咖啡座歇歇腳，欣賞臺北的街頭景致。

此外，距首都大飯店大約兩條街之遠的遼寧街夜市，麻雀雖小、五臟俱全，許多值得一嘗的老店，像是超過30年歷史的擔仔麵、廟口的紅心粉圓、海鮮名店等，不妨來此尋找美味。

▶首都大飯店小檔案

地址：建國北路2段7號

電話：2507-5577

網址：www.capital-hotel.com.tw

交通方式：搭乘捷運蘆洲線至松山南京站，7號出口步行可達。



來自捷克的藝術家慕夏，是「新藝術」風格的代表人物。

新藝術典範 慕夏來了

引領全球設計新浪潮

文／觀止 攝影／張偉銘

Alphonse Mucha

19世紀末至20世紀初，是藝術運動活躍、流派更迭的年代，印象派、野獸派、立體派此起彼落，以往被視為貴族專利的藝術，落入常民生活，綻放出朵朵燦爛的花，也為與生活息息相關的海報、建築、家具、工藝設計等領域，注入新形態的美學，開啟全球性的藝術風潮。

來自捷克的藝術家慕夏（Alphonse Mucha），就是在這樣的背景下發跡，他被視為「新藝術」風格的代表人物，創作的海報更成為現代美術設計的典範。國立故宮博物院目前正展出「慕夏大展 新藝術·烏托邦」特展，展出慕夏178組作品，讓這位已故的捷克國寶級藝術家，再度成為焦點。

慕夏的作品構圖極為繁複，常以美麗的女子為主角，再利用流暢自由的曲線，如捲曲的花卉、藤蔓作為背景裝飾。策展人李梅齡說，畫中女子沒有濃妝豔抹，反而像是中世紀人們崇拜的女神，洋溢著一種純真、自信的氣質。而慕夏的成功，在於他將家鄉本土的波西米亞風格推向國際，帶動時尚新風潮。看看畫中女子的衣裳，是不是和現今流行的民族風服飾有點像？李梅齡笑

說，這樣的表現手法甚至影響了日本動漫的發展。

一張海報 改變一生

展場依時間演進，將慕夏的一生分為「巴黎發跡的波西米亞人」、「慕夏風格創立者」、「享譽國際的名人藝術家」、「深具宗教情懷的慕夏」、「熱愛祖國的慕夏」、「具哲學家特質的藝術家」6個區塊。

在「巴黎發跡的波西米亞人」展區裡，展出慕夏早期的作品。慕夏體內充滿著波西米亞人的浪漫基因，從小就展露出藝術的天分。他喜歡繪畫，也熱愛音樂，並加入教會的聖樂團，這讓他的作品中，充滿濃濃的音樂性。長大後，他離家到維也納為劇院繪製壁畫。25歲時，在一位伯爵的資助下，接受正規的美術教育，遠赴巴黎深造。

畢業後，他為出版社繪製插圖，靈活的線條很受歡迎。改變慕夏一生的契機，是他為巴黎當紅女星莎拉·貝恩哈德的戲劇繪製海報，細膩又華麗的風格，讓巴黎藝術圈大為驚豔，身價因此水漲船高。慕夏也因此與莎拉簽下長期合約，為她設計舞台背景、戲服及海報。

慕夏風格 席捲全球

廣告海報在當時蔚為視覺文化的焦點，巴黎各地的布告欄，就像是「街頭藝廊」，各種風格的廣告海報琳瑯滿目。隨著新藝術風格的盛行，慕夏也建立起獨樹一幟的風格，他設計的海報，常以穿著長袍的典雅仕女為主體，周邊環繞繁複的捲曲線條。這種鮮明的印象，被巴黎人取名為「慕夏風格」，後來發展成新興的視覺語彙，深入大眾所熟悉的各種文化產品。

當新藝術風格從歐洲紅到美洲，慕夏的名氣也跨越了大西洋。1900年巴黎萬國博覽會上，慕夏為奧匈帝國館設計海報與地毯，也負責波士尼亞·赫澤高維納館的室內設計。1904年他第一次造訪美國，《紐約時報》便大張旗鼓地在頭版及內頁的6個滿版，介紹他是「世界上最偉大的裝飾藝術家」。

慕夏將波西米亞風格帶到國際，也將各地的文化納入作品。他吸收了美國印地安原住民的特色，東方的工藝美術如日本浮世繪、中國刺繡、阿拉伯紋飾的元素，也為他的作品注入新的養分，這種融合不同地域文化的表現手法，成為後來後現代藝術的

cha



在「具哲學家特質的藝術家」展覽區塊中，展出慕夏的捷克布拉格聖維特斯大教堂彩繪玻璃窗的草稿。



圖為慕夏的作品「米蒂雅」，像是中世紀人們崇拜的女神。



參觀慕夏裝飾華麗的作品，體驗盛夏的浪漫。



慕夏融合不同地域文化的表現手法，後來成為後現代藝術的重要觀念，圖為作品「戀人」。

{ 透視慕夏展 } 5件非看不可的經典作品

「吉絲夢坦」海報

這張窄而修長的海報，幾乎等於人身大小，瞧瞧這海報中的女子，粉嫩色彩中顯露優雅的氣質，加上華麗的裝飾，更讓她高貴如女神。

這張海報充滿傳奇的色彩，據說，慕夏就是靠這張海報發跡。1894年的平安夜，由法國名伶莎拉·貝恩哈德主演的新戲《吉絲夢坦》，急需一張新海報，卻因為設計師返家過節而苦無人手。慕夏當時正在工作室裡加班，臨危受命接下任務，沒想到海報一登場，擄獲了眾人目光，成為炙手可熱的搶手貨，甚至頻頻發生看板海報失竊的事件！

2 黃道十二宮

這是慕夏的代表作之一，畫面中，金髮女子的四周環繞著黃道十二宮的符號，女子身上、頭上都布滿華麗的配飾，誇

張的捲髮也化為有機的曲線，為畫面增添裝飾效果。這件作品曾被《鵝毛筆》雜誌挑選為月曆圖片，慕夏另一件知名的雕塑作品「自然女神」，就是以這個角色為原型。

3 四季

這是慕夏出品的第一套飾版連作，他以擬人化的手法表現四季：代表春天的女子，洋溢著天真無邪的氣息；代表夏天的女子穿著薄紗，透露些許涼意；代表秋天的女子，被纍纍的果實環繞，象徵豐收；代表冬天的女子，瑟縮在長袍裡，讓人彷彿也感受到寒冷的天氣。因為這組作品大受好評，慕夏也應出版社之邀，在1897、1900年，以同樣主題創作了另外兩套版畫。

重要觀念，慕夏可說是引領風潮的先驅。

畫作表現崇高理想

儘管慕夏揚名國際，但他始終心繫家鄉。在他新藝術風格的海報中，不少女子的形態，都是由斯拉夫民間女神的形象轉化而來，給人「國家母親」的溫柔印象。

慕夏也將對祖國的愛表現在大型作品上，最具代表的兩件作品，是布拉格市政廳的濕壁畫，以及《斯拉夫史詩》的巨幅系列畫作。前者勾勒出對祖國未來的理想，後者描繪了斯拉夫民族歷史。由於這兩件作品尺寸龐大，不易搬動，展覽現場以原作投影與草稿習作方式呈現，民眾可透

過慕夏的習作，領略他創作前構思的歷程。慕夏特別將這兩件作品獻給祖國，希望喚起民族的團結。

慕夏長期投入共濟會團體，甚至擔任捷克共濟會會長，這個團體對神祕主義充滿濃厚的興趣，並宣揚博愛、慈善的思想，使他的作品中也隱含著宗教情懷，對未知世界的探索，並追尋人類的生存意義，他也曾為《天主經》的祝禱文繪製插畫。

晚年，慕夏更將對宗教、祖國的愛，昇華到對人類全體的大愛。他有感戰爭對人類的威脅，在創作中追尋心靈的烏托邦，創作了〈智慧時代〉、〈愛的時代〉、〈理性時代〉三聯作，相信人們若能在生活中發揮「理性」、「智慧」與「愛」這三項

特質，世界便能擺脫一切紛擾，邁向和平境界。1939年秋天，慕夏因為肺疾，結束了79年的精彩人生。

趁著慕夏誕辰150週年，來故宮認識這位重要的藝術家，在他裝飾華麗的花草植物間，體驗迷人的視覺魔力，為這個盛夏增添幾分浪漫吧！

▶慕夏大展 新藝術·烏托邦

展期：6/11~9/12

時間：09:00 ~ 17:00 (16:30以後停止售票與入場)

地點：國立故宮博物院·圖書文獻大樓1樓特展室(至善路2段221號)

網址：www.muchoart.com.tw

4 百合聖母

這件油彩蛋彩畫是慕夏為耶路撒冷的教堂繪製的。由於這座教堂供奉聖母瑪麗亞，慕夏以代表純潔的百合花海，環繞著畫中神情肅穆的聖母，與聖母對應的，是身穿傳統服飾、手持常春藤花環的少女，將女性「威儀」與「純真」兩種截然不同的形象，巧妙融合在同一個畫面中。雖然繪製教堂的案子後來因故取消，這件作品卻成為不朽的名作。

5 「風信子公主」海報

這件作品是芭蕾舞劇《風信子公主》的宣傳海報，這齣結合芭蕾舞與默劇的戲劇，充滿奇幻色彩，描述一名鐵匠夢見自己的女兒，其實是被巫師綁架的公主。慕夏匠心獨具地將風信子的圖像、鐵匠的工具、公主的皇冠，以及巫師的法器融為一體，不但引導出精彩的劇情，也成為畫面中的絕美裝飾。



「黃道十二宮」。



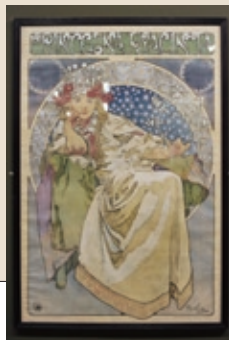
「吉絲夢坦」海報。



「四季」。



「百合聖母」。



「風信子公主」海報。



臺北廣播電臺 50 歲了！

讓更多人聽見臺北的聲音

文／觀止 攝影／王能佑



民國48年的天行廣播電臺，可說是臺北廣播電臺的草創階段。



天行廣播電臺於民國50年正式獲頒軍用執照，更名為「民防廣播電臺」。

伴隨臺北市民成長的臺北廣播電臺滿50歲了！50年來，它見證著臺北的改變，並為市民提供優質的廣播節目：以準確快速的新聞轉播，讓市民掌握時代脈動；以抒情、流行等各類型歌曲，讓聽眾天天享受音樂盛宴；以各種食衣住行、吃喝玩樂資訊，讓市民生活變得繽紛多彩，讓大家隨時都可以「聽見臺北的聲音」。

在媒體競爭的年代，臺北廣播電臺曾獲多屆廣播金鐘獎，以及曾虛白新聞獎；雖然以聽覺為主的廣播地位相對較為弱勢，卻絕對有其存在的價值。臺北廣播

電臺總監秦浩分析電臺的定位，他說，廣播節目擁有「陪伴」與「即時」兩大特性，而臺北廣播電臺在資訊紛亂的時代，總是以最快的速度，將最正確、豐富的資訊，傳遞給臺北市民，陪伴民眾度過每一個重要時刻。

草創艱辛 防空洞裡播音

事實上，臺北廣播電臺擁有現在這樣豐富多元的內容，是許多前輩打拚來的。細數電臺歷史，可分為好幾個階段，民國44年的天行廣播電臺，可說是臺北廣播電臺的草創階段，當時全臺處於

備戰狀態，每當空襲警報響起，天行廣播電臺的民防之聲，就成為安定人心的力量。當時經費拮据，設備簡陋，播音員甚至得在防空洞裡播音呢！

歲月更迭，揮別了戰爭陰霾，臺北廣播電臺在民國66年有了新定位，正式隸屬於臺北市政府新聞處（今觀光傳播局），主要功能仍為市政宣導，但增添了更多類型的節目來服務市民，同時也有了新的名稱「臺北市市政廣播電臺」。此時，原本的調幅頻道已不敷使用，因而增設調頻網，並更新硬體設備，FM93.1頻道於



民防廣播電臺平時負責宣導警備、報導市政，戰時負責防情廣播疏散民眾。



民國78年，市政廣播電臺在前臺北市長吳伯雄的按鈕啟動下，臺北廣播電臺FM93.1頻道正式開播。



而今伴隨臺北市市民成長的臺北廣播電臺50歲了！

50年來，臺北廣播電臺讓臺北市民「聽見臺北的聲音」。





臺北市長郝龍斌每週三在「臺北你當家」節目的「大頭斌報告」單元中，與民眾空中相會。（劉佳雯攝）

民國78年8月26日上午9時31分在前臺北市長吳伯雄的按鈕啟動下正式開播，展現全新的氣象。

正式更名「臺北廣播電臺」 多元節目饗聽友

民國80年，電臺順應民主潮流，淡化官方色彩，再度更名為「臺北廣播電臺」，24小時不間斷地提供新聞類、公共服務類、音樂類、藝文類等不同類型的節目。民國94年5月5日，另闢AM1134「喔！海洋」原住民專屬頻道。

相較其他電臺，專屬於臺北人的臺北廣播電臺，更關心市民生活，聆聽每天早晨的「生活在臺北」、傍晚的「臺北你當家」，可掌握新聞不漏拍；「臺北社區好鄰居」、「臺北有愛」等公共服務類節目，為民眾澆灌積極正面的能量；夜闌人靜，有「爵士漫步」、「西洋樂未眠」的動人樂曲陪伴，夜貓子再也不孤單；「繪本故事好好聽」、「臺北愛讀書」、「臺北真有藝思」等藝文節目，更是提升了市民的文化素養。

此外，為關懷新住民子女教養問題，每週六、日晚間8時至9時於FM93.1及AM1134同步聯播「心

際能源會」；為服務在臺印尼、菲律賓、泰國及越南新住民與外籍勞工，於每週六、日晚間9時至11時於FM93.1及AM1134同步聯播「Hello Taipei」節目，讓異鄉遊子

也能感受到溫暖。

臺北廣播電臺也是市府與民眾的最佳媒介，若民眾在節目上call-in提供市政建議，電臺會代為轉達民眾心聲；臺北市長郝龍斌也在每週三下午6時到7時於「臺北你當家」節目的「大頭斌報告」單元中，說明各項重大市政議題，並開放民眾call-in展開空中對談。

在7月31日晚間7時到9時，臺北廣播電臺將在大安森林公園舉辦「走過風華歲月的蛻變——臺北廣播電臺五十週年慶」夏日感恩演唱會。電臺歷任臺長、節目主持人將會粉墨登場，帶領民眾回顧電臺50年來的點點滴滴。

電臺節目主持人也將展現百變的聲音魔力，模仿不同年齡層人物角色的聲音，讓民眾感受廣播人的播音實況。老中青三代知名歌手，也要演唱經典的國、臺語老歌，帶給大家美好的夏日回憶。

臺北廣播電臺 特色節目介紹

尋夢園

秦夢眾 美聲打動人心

每週一到週五晚間11時到12時，打開FM93.1頻道，便會傳來沉穩敦厚，又充滿磁性的嗓音，透過語調的抑揚頓挫、輕重快慢，這聲音像是施展某種魔法，觸動了人心最柔軟的地方。這是秦夢眾的廣播節目「尋夢園」。

持續20多年，歷經復興、警廣、快樂聯播網、臺北廣播電臺4家電臺，名稱從來沒有更改，堪稱是廣播史上的奇蹟。

曾獲得票選全國最受歡迎節目主持人第一名的秦夢眾說，讀書時代，學校老師發現他的聲音透過麥克風，有安神催眠的效果，鼓勵他朝廣播界發展，後來他到臺北廣播電臺實習，在廣播圈成

臺北有愛

廖偉凡 用廣播做公益

自封陽光美少年的廖偉凡，全身散發著源源不絕的熱情，為節目聽眾帶來歡樂。你可能不相信，宛如大頑童的他，已在臺北廣播電臺播音30年！

目前，廖偉凡負責週六及週日上午11時到12時的「臺北有

愛」，他說，受到伊甸基金會創辦人劉俠女士的感召，很希望能為社會做點事，所以這幾年多半主持公益型態的節目。

「也許我稱不上一支蠟燭，但至少可以點亮一根火柴。」他串連臺灣十多位廣播人成立「愛的廣播連線」，每週尋找適合的主題共同報導，像是鼓勵民眾參與發現臺灣之美的「千里步道」活

陳慈銘 帶領電臺走向新紀元

今年4月才接任電臺臺長職務的陳慈銘，擁有爽朗的笑聲和廣播人的熱情。在朋友、同事眼中，是個勇於築夢的新時代女性，任職後短短幾個月與同仁共同為電臺創造出一番新面貌。

在4月25日花博閉幕當天，陳慈銘率領電臺的記者、主持人與行政同仁，開設「行動播音室」，在四大園區現場進行長達8小時的實況連線報導閉幕頒獎典禮、花博感恩遊行、夜市嘉年華及閉幕晚會等各項精彩內容，並在「感謝有你——臺北國際花卉博覽會閉幕特別節目」中，安排多位貴賓專訪。

另外，因為優異的外語能力與深厚的國際關係人脈，她時常親自出馬採訪各國大使、代表與國際友人，希望在臺北這國際都會中，以多元、豐富的元素充實節

目的內涵，擴大節目的視野。

在陳慈銘眼中，臺北廣播電臺是十分有潛力的電臺，她可以是民眾生活中最重要的好朋友。「我們同仁以熱情為大家服務，節目的內涵都溫暖了大家的心。」她強調，在市長郝龍斌全力支持下，臺北市政府團隊都是電臺的後盾。電臺是政府與民眾相互聯繫的管道，是市民最能信賴的媒介，對於照顧弱勢族群更是義不容辭。

陳慈銘補充，臺北是世界級的城市，她的友善、包容與文化內涵已經建構為華人城市中最值得居住與生活的環境。臺北廣播電臺以市府團隊為後盾，為不同族群的市民提供最完善的服務。她期許與電臺全體同仁共同努力，再創佳績，讓全球聽友都喜歡「聽到臺北的聲音。」



臺北廣播電臺的大家長——臺長陳慈銘，以廣播人的熱情為電臺再創新氣象。

► 相關資訊

地址：中山北路3段62-2號4F

電話：2595-1233

網址：www.radio.taipei.gov.tw

線上收聽 FM93.1 AM1134：

www.radio.taipei.gov.tw

長茁壯，培養出一批死忠聽眾，「臺北廣播電臺是我第一個發聲的電臺，和我十分有緣。」秦夢眾至今仍感念臺北廣播電臺對他的栽培。

這麼多年來，「尋夢園」主要的精神從沒改變，以靜態的空中談心，搭配西方抒情音樂，讓民眾能放鬆自在聆聽。秦夢眾說：「社會結構的變化，讓現代人的

壓力更大，這個深夜播出的節目恰好能撫慰人心。」

節目中，聽眾能收聽到許多60至90年代的動人情歌，秦夢眾也會隨著時節、氣氛播放不同的歌曲。他並透過聽友的來信，在節目中進行個案心理輔導，引導聽眾面對情緒壓力，讓這個深夜裡的祕密花園，成為許多人的心靈藥方。



秦夢眾以抒情音樂與空中談心，讓民眾放鬆自在聆聽。（圖／臺北廣播電臺提供）

動，資助失學、失業的逆風少年參與就業培訓，推動青少年帶著愛心加入志工服務旅行，讓愛的力量變得更強大。

見證了電臺這30年來的茁壯，廖偉凡細數他印象中難忘的往事：颱風天風雨太大，同事無法趕來接班，讓他曾經連續24小時值班；解嚴以前，每到防空演習時，廖偉凡就會牽著暱稱「蔡媽

媽」的臺語播音員蔡雪英，跑進防空洞裡報新聞，廖偉凡笑說，到現在都還難忘蔡媽媽一邊報新聞、一邊喘氣的情景。

他也感謝電臺前輩對他的提拔與指正，「要不是他們如此嚴格地糾正我的發音，就不會有今天的我。」廖偉凡如是說。



廖偉凡串連十多位廣播人，讓愛的力量變得更強大。（圖／臺北廣播電臺提供）



2011世界設計大會 全球第一 臺北發光

文／林虹伶 圖／台灣創意設計中心提供

全世界第一次匯集全球設計菁英，讓設計巧思跨越國界，互相交鋒的盛事，即將在臺北市正式登場！

本次世界設計大會是由國際三大設計社團組織：國際工業設計社團協會（Icsid）、國際平面設計社團協會（Icograda）及國際室內建築師設計師團體聯盟（IFI），於2007年組成「國際設計聯盟」（International Design Alliance, IDA）後，首次舉辦的世界設計大



一個貼心的設計，讓生活更美好、更便利。

會，除了設計大會外，同時還有臺北世界設計大展、新世代交叉設計營等跨域交流的系列活動，是臺灣的第一次，也是亞洲第一次有如此大型的設計活動。

2011臺北世界設計大展 跨界競技的設計饗宴

配合本次設計大會所舉行的「2011臺北世界設計大展」，是全球首次跨領域的設計展，這場無國界的世界級設計饗宴，集結了國內外頂尖策展人、設計師及藝術家，全球18國近200家企業、設計公司、設計院校、推廣組織及創意城市共襄盛舉，精彩設計同台競技，充分呼應本次的主題：「交鋒」！

即將在今年9月30日至10月30日於松山文創園區舉行的「設計專

業展」，將展現臺灣結合產業、經濟與設計生活美學的優質設計形象與實力；10月22日至10月30日在南港展覽館盛大展出的「設計交流展」，則集結全球數一數二知名設計相關產業及組織共同展出，不僅為設計相關產業及組織提供互相觀摩的機會，也是與民眾面對面溝通的最佳管道；同樣在10月22日至10月30日在世貿展覽1館登場的「設計創作展」，則勾勒出當代設計師與國內外設計新銳的創作舞台，展現跨領域的文化交流。

想要體驗臺北市驚人的設計能量，以及感受國際間出神入化的創作力道，這場難得一見的設計饗宴，值得呼朋引伴一睹為快！

▶ 相關資訊

● 2011臺北世界設計大會

電話：2745-8199轉621

網址：www.2011idacongress.com

● 2011臺北世界設計大展

電話：2745-8199 轉333

網址：www.2011designexpo.com.tw

展現臺北設計能量 晉升設計之都 專訪都發局局長丁育群

臺北市府都市發展局局長丁育群，是統籌本次世界設計大展南港展覽館中「臺北館」的重要推手，提到臺北館的構想，他展現深刻的見解：「一座城市的發展與氣候、人文有莫大的關係，我希望臺北館可以呈現出與其他城市不同的優點，比如說十足的便利性和人文方面的內涵，以『善念』為出發點，讓與會者感受到臺北市無論在都市建設與人情味上，都是充滿善意的城

市。」
一個「充滿設計感」的城市不光是反映在硬體設施上，生活在其中的遊戲規則也是呈現都市設計重要的一環，「例如捷運的手扶梯大家都靠右邊站，左邊讓趕路的人通行、乘坐交通工具要排隊等的習慣，都是讓一個步伐快速的都市有秩序、有效率的方法，而臺北市做到了！」丁育群說。

對於即將展開的世界設計大

會，丁育群也有滿心的期待，他希望透過世界設計大會的機會，讓國內設計人才與國外設計菁



都市發展局局長丁育群。

英互相交流，也期待藉由直接的互動，了解民眾的需要，將來納入都市設計參考，使臺北市能以更堅強的實力，申請成為2016年的「世界設計之都」。

三頭六臂 創意無限 Master D 設計達人登場

不論在哪個領域，一位優秀的設計師要有洞察問題的能力、天馬行空的想像力，以及讓想像成為可行的執行力……，是不是就像個三頭六臂的無敵超人？

負責執行2011臺北世界設計大會的台灣創意設計中心，特別推出「Master D 設計達人」，以溫暖的橘紅色為主色，加上三個可愛的表情，彷彿是設計師們跟不同人溝通的多樣相貌，整體「三頭六臂」的造型，正象徵著設計師都是解決問題的高手，也是讓

生活更幸福的創意魔法師。

目前在臺北市府、西門紅樓、松山文創園區、信義區香堤大道、仁愛圓環及頂好商圈等地，都可以看到Master D的蹤影，即日起只要與臺北各地的Master D拍下Kuso合照，上傳至「2011臺北世界設計大展」facebook 粉絲頁，還有機會獲得精美好禮，別忘了隨時讓設計走入生活，讓生活多點美好！



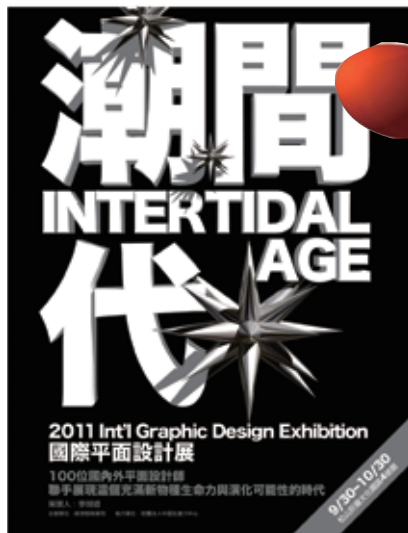
Master D登場，展現設計師三頭六臂的驚人實力。

► 相關資訊

網址：www.facebook.com，進入粉絲專頁，輸入「2011臺北世界設計大展」搜尋



由陳俊良策展亞洲文創跨界創作展，以「妙法自然」為主題。



「潮間代」國際平面設計展，將呈現當代的平面設計思維。

後花博時代 各場館再現風華

文／廖雅琴 攝影／王能佑

遺憾之前沒有拿到夢想館的預約券嗎？想念未來館中各異其趣的仙人掌嗎？花博雖然閉幕了，在後花博時代，花博將轉型成為「花博公園」，除了隸屬遠東企業的流行館外，包括熱門的新生三館（夢想館、未來館、天使生活館）、真相館、爭艷館等其他展館全數留用，其中備受矚目的夢想館，最快8月初開放與民眾見面！

150元盡覽夢想、未來、臺北三館

坐落於新生公園區、以展示臺灣傲人高科技成就而大獲好評的夢想館，將維持花博期間原展出內容如「機械花／綻放」等展覽，民眾能直接用肉眼觀看逼真的3D立體影像，並與影像中多種臺灣特有植物進行互動，或是化身為昆蟲，穿梭於花瓣迷宮、雄蕊通道間，最後完成授粉，體會昆蟲與花卉間互利共生的關係，

開啟一段難忘的夢想旅程。

未來館1樓維持花博時的植物展，遊客可以盡情觀看地質地理氣候變遷後倖存下來的珍稀植物，也可以細賞冰河子遺植物、號稱「臺灣四大奇木」的臺灣油杉、臺東蘇鐵、臺灣穗花杉、臺灣海棗等。

未來館2樓則移入「上海世博臺北館」，臺北館在上海世博展出期間備受歡迎，民眾可在101 360度3D立體劇院觀看《臺北·生活·微笑》影片，開啟一場奇幻的視覺之旅，進入虛擬實境的臺北、體驗臺北的多元面向與日常生活；也可在未來劇院，透過金字塔玻璃帷幕，觀賞以特殊投影技術播放的《臺北，讓生活更美好》。

夢想館、未來館植物展預計8月初開館，臺北館預計9月開館。每館票價為100元以下，三館套票150元。天使生活館則由天使美術館負責為期9年的營運及維護管理。



花博展期間十分熱門的新生三館，將於8月初再度開放與民眾見面。



夢想館預計8月初開館，並將維持花博期間的展出內容。



轉型成為會展中心的爭艷館，即日起至9月4日展出「會動的清明上河圖」。(圖/聯合報系提供)

會動的清明上河圖 爭艷館登場

轉型成為會展中心的爭艷館，將定期舉辦大型展覽，並提供政府部門及民間團體租借場地，今年5月底舉辦的「第三屆世界廚王臺北爭霸賽」是首發活動，即日起至9月4日則展出上海世界博覽會中國館的「鎮館之寶」——「智慧的長河——電子動態版清明上河圖」，為期66天的動態展覽，精

彩可期，不容錯過。

〈清明上河圖〉是中國最著名的畫作之一，描繪了清明時節北宋京城汴梁及汴河兩岸的繁華熱鬧和自然風光，畫中無論人物、牲畜或屋宇、交通工具都栩栩如生，已令人讚歎不已，但透過多媒體科技，從電子動態版〈清明上河圖〉，可以看見兩個腳夫趕著毛驢，緩緩地步向城門；聽見

拉著船索的繆夫，發出嘹亮的歌聲；橋上行人來來往往，有做生意的商賈，也有騎馬出行的官宦……，所有人物、舟、車、馬都在畫作中「動起來」，彷彿重現九百年前北宋首都開封府的風華。

電子動態版的〈清明上河圖〉，是以北宋時期張擇端版本的〈清明上河圖〉為創作依據，數百棵

樹木和建築依照原創製作，長108公尺、高5.5公尺的巨大螢幕，約是原圖的30倍，需要12台電影級的投影機同時放映；整個活動畫面以4分鐘為一個週期，展現北宋盛世的晝夜景象，2分鐘表現白天的開封樣貌、2分鐘則再現夜晚風情，其中白天出現人物691名，晚上出現377人。

各場館延續經營不打烊

原位於圓山公園區真相館將由臺北市政府產業發展局接管，文化館和名人館在花博結束後均歸還兒童育樂中心營運，已於7月1日重新對外開放，真相館繼續播放《面對臺灣的真相》3D影片；文化館A館以展示民俗文物為主，B館規劃為偶戲天地；名人館則作為蒙藏文物展示場所。

美術公園區的舞蝶館後續做為文化展演活動場地，例如7月下旬即作為兒童藝術節的表演場所；原住民風格強烈的風味館，由原民會接管營運，將規劃為原住民手工藝品展售中心，發展成原住民文化產業的平台。

另外，坐落於新生公園區的花茶殿更名為「林安泰古厝民俗文物館」，戶外仍維持閩式庭園，即日起開館，有常設展及三個月換一次的專題展，對閩式民俗文物、生命禮俗、祭祀用品等古早生活樣貌好奇的民眾，可購票參觀。

綠地深呼吸 戶外空間免費開放

花博公園其餘戶外空間也免費開放，包括原花博圓山公園區的入口廣場、地景花海、精緻花卉區、造型花牆區、七道彩虹等，持續維護為花園綠地；美術公園區、展示各國特有園藝栽培的寰宇庭園，則會保留比較耐久的庭園，如日本、中華民國、荷蘭、英國等，其餘則重新規劃設計公園樣貌；此外，也保留連結美術及新生公園的花之隧道；以及新生公園區的林下花園花海區、怡



寰宇庭園區會保留較耐久的庭園，其中，別錯過大受好評的臺灣園「知竹常樂」。



坐落於新生公園區的花茶殿更名為「林安泰古厝民俗文物館」，有常設展及專題展供民眾參觀。

情園、迷宮花園等綠地空間，供民眾自由進出及休憩之用。

臺北市長郝龍斌指出，重新開放花博園區及展館，並轉型為「花博公園」，並非以營利為目的，而是因為花博提升了臺灣、臺北市的國際能見度，並改善城市景觀，「花博公園」要將這股美麗的力量延續下去。

展期半年、於今年4月閉幕的花博，創下了近900萬人次的觀賞紀錄，花博的綠意與艷麗深深烙印在許多民眾的腦海中，並留下一張張色彩繽紛的紀念照片，延續花博精神的「花博公園」，保留場館與綠地空間，讓美麗永續，喜歡花博的你，有空來走一走吧！

►相關資訊

●「花博公園」展館及園區規劃內容

網址：www.2010taipeiexpo.tw/MP_3.html

●「智慧的長河——

會動的清明上河圖」大展

日期：即日起~9/4

時間：週日至週四 09:00~18:00、週五至週六 09:00~21:00

地點：原臺北花博爭艷館（捷運圓山站旁）

電話：8643-3966

網址：river.ishow.gmg.tw



飲食文化
新組合

臺北儒家菜美味登場

文／謝佳伶 攝影／王能佑

到一個地方旅遊，品嚐當地特色美食，是品味在地文化與風味最快、也最道地的方式；吃過異國料理、眷村菜、客家菜、原住民美食等各式美饌的你，聽過「臺北儒家菜」？

大龍峒地區古廟宇、老建築林立，文風薈萃，更因臺北孔廟而儒風鼎盛，為了發揚儒學，帶動此區觀光產業，臺北市政府觀光傳播局在交通部觀光局補助下，進一步將飲食與文化結合，特別邀請知名美食家朱振藩根據臺北孔廟內所供奉的先儒，結合典故，精心設計出15道具有臺北孔廟特色的獨特佳餚「臺北儒家菜」，讓先儒行止融入料理，以色香味方式精彩呈現。



知名美食家朱振藩根據臺北孔廟內供奉的先儒典故，設計別具新意的臺北儒家菜。



香氣四溢的「欺君子魚」，其典故來自於《孟子》中先儒子產與小吏的一段對話。



「文天祥雞」其實就是美味的三杯雞，源自於文天祥的故事。

欺君子魚、文天祥雞 道道有名堂

好菜上桌，你能說出什麼故事？眼前一道香氣四溢的蒸魚或煎魚，菜名叫做「欺君子魚」，鮮美的魚肉嘗在嘴裡，好不過癮，情境就這麼移到春秋時代。當年，有人送了一條活魚給博學多聞的先賢子產，子產派他的小吏把魚兒放養到池子裡。沒想到，這陽奉陰違的小吏把魚煮煮後大快朵頤一番，還向子產回報，魚兒在放入池中一會兒便悠悠地游向水深之處。子產不曉得自己被小吏給耍了，還說魚兒入水「得其所哉！得其所哉！」

這就是「欺君子魚」這道菜的典故，這個故事出自於《孟子》，故事中的先儒子產，現供

奉於孔廟的東廡，這道美食就這麼與臺北孔廟緊密地扣合，以有趣、富歷史意涵的儒家小故事佐菜，彷彿將文化與書卷氣息也一同入腹。

再來說說「文天祥雞」吧！聽起來正氣凜然的「文天祥雞」其實就是美味的三杯雞，先儒文天祥現在供奉於臺北孔廟東廡。宋末元初，文天祥抵抗元軍，屯兵於廣東潮陽，兵敗被俘，最後被關在大都（今北京）土牢中。文天祥堅拒投降，並作〈正氣歌〉明志，直到從容就義為止。

據說這段期間內，常探監的一位老太太，在獄吏的幫助下，以陶鉢加水、酒、食用油等製成三杯雞，再送給文天祥吃。等到文天祥慷慨赴義，那位獄吏回到文天祥的江西故里，便在每年十二月初九文天祥就義日當天，製作三杯雞祭奠他，從此「文天祥雞」也千古流傳。

除了「欺君子魚」、「文天祥雞」外，更有「考亭雙驕」、「翰林回鍋肉」、「陽明醋魚」、「藏珍豆腐」、「陽貨饋豚」、「諸葛雙拼」、「君臣啜粥」等共15道創意十足的美味料理，道道儒風四溢、大有來歷！

儒家菜深入民間

富創意特色的觀光型態

或許有人會問，臺北儒家菜跟大陸山東曲阜赫赫有名的孔府菜又有什麼不同，朱振藩說：「兩者截然不同，孔府菜由孔府後代品味，是高檔精緻的官府菜；而臺北儒家菜是深入民間的料理，比較親民。」

至於為什麼想要研發儒家菜？朱振藩笑說，自己的祖先（考亭先生朱熹）也被供奉在臺北孔廟中，或許也是動機之一；為了研發儒家菜，朱振藩親自試菜60餘



「君臣啜粥」又稱貓仔粥，其典故由來為南宋末年先儒陸秀夫護送小皇帝趙昺逃亡路上接受施捨所喝的粥。

儒風勝地上演愛情故事

到孔廟尋找愛情？你沒有聽錯！臺北市政府觀光傳播局藉由拍攝趣味短片，讓古樸的臺北孔廟擁有嶄新的形象。這次拍攝的主題是尋找愛情：女主角爾俐與男主角易得都在尋找自己的真命天子（天女），故事就這樣展開

了……。

女主角爾俐，30歲的上班族，小時候抓周時一把抓起《論語》，願望是嫁給像孔子一樣能和她心靈相通的人。男主角易得是33歲的型男作家，從小熱愛文學，熟讀四書五經，希望有



「陽貨饋豚」是豬肉料理，其典故來自於春秋時魯國大夫想贈送孔子一隻小豬的事蹟。「諸葛雙拼」是饅頭夾大頭菜的料理，這是先儒諸葛亮南征時所發明並推廣的料理。

道料理，才從中精選15道公諸於世！

臺北市長郝龍斌表示，市府積極推動大龍峒地區觀光產業，希望透過儒家菜這樣的美食，帶動該地區觀光興盛。他也說，美食是臺北文化創意的一部分，期待臺北不僅成為設計之都，也能成為美食之都。

觀光傳播局表示，目前，已有極品軒、欣葉台菜、圓山大飯店、三分俗氣、原味便當等知名飯店、餐廳、美食業者率先推出臺北儒家菜。未來，也會輔導大龍峒地區的店家一起來詮釋並推廣這些菜色，只要說得出典故，跟孔廟儒風有關，就是儒家菜。

觀光客在孔廟祭祀懷古之餘，亦可透過「臺北儒家菜」來認識孔廟裡的先儒聖賢及其事蹟，嘗美食也品典故，不亦樂乎！

臺北孔廟語音導覽系統上路 中、英、日、韓都精彩

參觀臺北孔廟接受儒風洗禮更easy！臺北孔廟完成了中、英、日、韓文四種語言的語音導覽服務，館內提供「個人語音導覽機」及「團體語音導覽機」，導覽內容從臺北孔廟的整體空間配置、歷史承襲、各廳堂的介紹、建築雕工之美到孔子與孔門學生的故事等，每個主題皆搭配地圖及圖片的導引，導覽時間全長近1小時。有關臺北孔廟語音導覽系統相關資訊，請電洽2592-3934轉21，或上臺北孔廟儒學文化網www.ct.taipei.gov.tw查詢。

女主角爾俐（左）與男主角易得將在孔廟上演愛情故事。



臺北孔廟完成了中、英、日、韓文四種語言的語音導覽服務。

一天他的夢中情人古典女孩會出現……兩人會碰撞出什麼火花？內容精彩，請拭目以待。

子路型、顏回型 你是哪一型

對許多人來說，《論語》不就是之乎者也嗎？仔細瞧瞧，《論語》裡面孔門弟子個性大不同，因此留有「因材施教」的佳話。

這次在臺北孔廟拍攝的短片中，故事中出現的角色可以用孔子弟子的個性來分類：辯才無礙的是子貢型、專注學習的是顏回型、總不忘三省吾身的是曾參型……，快來看看你是哪一型。

註：此愛情故事9月起即可上Youtube觀賞。



第一屆臺北 **米食** 大賞

全民米食新熱潮

文／謝佳伶 攝影／高讚賢

誰知盤中飧，粒粒皆辛苦，一碗晶瑩剔透的白米飯，蘊含了多少農民細心培育的辛勞！民以食為天，臺北美食如雲，第一屆臺北米食大賞要讓民眾看見、嘗到米食的多變風貌與風味！

米食是臺灣飲食文化重要的一環，為推廣臺北好吃的米食料理，臺北市政府從7月至9月舉辦第一屆臺北米食大賞，除將成立「臺北好呷米夥伴聯盟」，發放

標章，募集「食在好商圈」200家以上優質餐廳，串聯行銷，另也規劃米食吃透透遊程、百味米食寵愛禮抽獎等活動，要大家品嘗臺北多變豐盛的米食料理。此外，9月更會擴大舉辦「百味米食嘉年華」及區分為「創意」、「傳統」、「健康」、「異國」等組別的米食料理競賽，北市府計劃從臺北的米食文化開始，更進一步推廣、行銷臺北豐富的美食文化。

米食料理大集合 蓬萊米原鄉在臺北

臺北市長郝龍斌表示，米飯不僅是我們日常賴以維生的主食，以米飯為原料製成的點心、小吃，也是臺灣飲食文化中相當獨特的地方；除了我們熟知的滷肉飯、豬血糕、米腸、肉粽、米粉湯等小吃，年節必備的年糕、發糕、紅龜粿，元宵節吃的湯圓，以及客家板條、麻糬、酒釀、蘿

葡糕等美味的點心，都是美味的米食料理，而透過北市府舉辦米食大賞，可將臺灣的米食料理做個總整理，並讓廚藝大師、各路好手有機會同台競技，運用創意與實力，發展出更多令人激賞的米食料理。

米食文化，在華人世界中占據重要的地位，而好吃的蓬萊米，跟臺北還有很深的淵源呢！日治時期，日本稻作專家磯永吉吃不慣在來米，於是積極在臺研發出新品種，又因臺灣有「蓬萊仙島」之稱，因此將之命名為「蓬萊米」；當時蓬萊米的種植地點，正是位於臺北市陽明山竹子湖及士林北投一帶，可見臺北市是蓬萊米的原鄉，這也是臺北市要率先舉辦米食大賞的緣故。現在大家所熟知的「臺梗8號」、「臺梗9號」就是由當時的蓬萊米育種改良而成，外銷也有好口碑。蓬萊米見證了臺灣農業技術的歷史，也展現了臺灣傲人的農業科技成就。

臺北美食之都 「食」力堅強

市長郝龍斌指出，米飯本身具豐富的營養價值，除了能供給生活中所需的熱量，亦富含維生素B群等營養素，在均衡飲食的前提下，吃米飯有益健康。雖然都是吃米飯，每一個地方也會因地域不同發展出不同的米食文化，如日本壽司米、泰國香米、印度米等；而臺北，是一座多元文化融合發展的城市，臺北的米食文化也如海納百川，若要舉一個匯聚多元米食文化的城市，臺北當之無愧。

近期，臺北為爭取世界美食之都，陸續舉辦了2011世界廚王爭霸賽暨美食博覽會、2011臺北美食展等重量級活動，也重現北投酒家菜、打造臺北儒家菜、推出寧夏夜市千歲宴等廣受民眾喜愛的美食推廣行動；現在，第一屆臺北米食大賞在與其他產米縣市攜手合作下，將臺北米食文化



米飯具有豐富的營養價值，在均衡飲食的前提下，吃米飯有益健康。



為推廣臺北好吃的米食料理，北市府從7月到9月舉辦第一屆臺北米食大賞。（劉佳雯攝）



臺北為爭取世界美食之都，推出如寧夏夜市千歲宴等廣受民眾喜愛的美食推廣活動。

這項獨具特色的觀光資產發揚光大，期待帶動一波米食熱潮，也讓臺灣米、臺灣美食，成為臺灣的驕傲。

▶ 第一屆臺北米食大賞

時間：7月至9月

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉6507

網址：www.tcooc.taipei.gov.tw



本屆IBAF世界少棒錦標賽的中華代表隊選拔戰況激烈，最後由臺東縣隊奪冠。

少年好棒

首屆世界少棒錦標賽 臺北開戰

文／潘逸凡 圖／中華民國棒球協會提供

「中華隊打者揮棒出去，球飛得又高又遠……全壘打！中華隊擊出再見全壘打，奪下這場球賽的勝利……。」體育主播高亢激昂地宣布中華棒球隊贏得比賽，現場觀賽或收看電視轉播的觀眾，全都興奮地大聲喝采，球迷們對這樣的畫面與感動應仍記憶猶新。

臺灣少棒 世界發光

臺灣的棒球發展十分活絡，無論是國內或國際賽事，總是牽動人心，更常攻占媒體版面與時段，將時光推回到40多年前，臺灣的少棒，其實早已在國際間發光發熱。

早期在艱困的環境下，紅葉、金龍等少棒隊，憑藉著球員們對棒球的熱愛與努力，在棒壇史上

屢創佳績——1968年紅葉少棒隊擊敗日本世界冠軍明星隊，轟動國際，帶動全民瘋棒球的熱潮；1969年第23屆美國威廉波特世界少棒錦標賽，金龍少棒隊勇奪世界冠軍；而過去臺灣少棒在世界比賽中，更曾拿下17次冠軍，這些傲人的榮耀，為臺灣棒球史寫下輝煌的一頁。

世界少棒賽 在臺北

世界少棒錦標賽是由國際棒球總會（IBAF）所主辦，過去並沒有舉辦真正具世界盃性質的少棒賽事，今年將是史無前例的第一屆世界少棒賽，並在總統馬英九的盛情邀約和中華民國棒球協會的努力爭取下，自今年7月8日至17日，由臺北市政府與中華棒協共同承辦的2011年第一屆IBAF世界少棒錦標賽選擇在臺灣舉辦，將在臺北天母棒球場、新生公園棒球場、青年公園棒球場開打，除了天母棒球場部分比賽售票之外，其餘場次皆免費入場，而代表臺灣出賽的小球員將與來自世界各地共14國的隊伍展開精彩的國際賽事，令人期待。

為了選出代表臺灣參賽的球隊，5月31日至6月7日全臺包括臺北市、新北市、桃園縣、臺中市、高雄市、臺東縣、花蓮縣等縣市共11支隊伍，於臺北社子島棒球場展開比賽，所有參賽的小球員，無不卯足全力，頂著豔陽熱血奮戰，為了奪下冠軍而努力。

經過數日的激烈比賽，6月7日的冠軍戰由臺東縣奪冠，成為中華隊的主體代表隊，而為了展現臺灣的最佳實力，代表臺灣出賽的隊伍除了由冠軍隊臺東縣挑出6名球員之外，並由獲得亞軍的花蓮縣4名球員，以及其他縣市表現優異的菁英球員，組成共18人的中華少棒代表隊，期望擊出漂亮的成績單。

來自臺東的感動

這次的冠軍隊臺東縣隊是由紅葉、卑南、泰源、信義、德高、新生6校好手組成，要統整這支球隊並不容易，擔任臺東縣隊、同時也是本屆世界少棒賽中華代表隊的總教練吳映賜表示，能夠得到冠軍，全靠小球員們團結又努力的練球，才能培養出良好的默契，為臺東縣爭光，他並指出，快腿和破壞力是這支球隊最大的優勢。



全臺各縣市共有11支少棒隊角逐中華代表隊資格。



中華隊，加油！期待臺灣的棒球實力能持續在國際上發光發熱。（王能佑攝）

除了獲得冠軍之外，臺東縣也在這場比賽中奪下教練獎、最有價值球員獎（MVP）、打點獎等個人獎項，成績十分亮眼。獲得MVP的萬昭清是投球與打擊俱佳的全方位球員，萬昭清謙虛地表示：「平常要認真練球，才能有好的表現」；另一名球員陳子揚以12分打點拿下打點獎，而投打實力兼備的他，同時是冠軍戰的勝利投手，被問起喜歡投球還是打擊，陳子揚表示，他還是喜歡打擊，這次也是經常獲獎的他第3次當選國手，他笑說：「能當國手真的很開心！」

本屆世界少棒錦標賽選擇在臺北舉辦不僅別具意義，即日起至7月16日於臺北市政府沈葆楨廳舉辦的「中華少棒精彩影像展——

威廉波特17冠 榮耀再現」，以多媒體影音、輝煌歷史照片紀錄、少棒名人堂等規劃，呈現珍貴的歷史影像與故事，重現當年的榮耀。

期望藉此國際賽事，讓棒球運動在臺灣持續扎根，再次揚威世界！中華隊，加油！

►相關資訊

2011年第一屆IBAF世界少棒錦標賽

時間：即日起～7/17

地點：臺北天母棒球場、新生公園棒球場、青年公園棒球場

網址：欲瞭解更多資訊，請上2011年IBAF世界少棒錦標賽官網 ibaf12u.pixnet.net/blog查詢。

運動中心動一夏 紓壓又健康！

文／連美智 圖／臺北市體育處提供



今年夏季不妨到運動中心游泳，清涼「夏」！



詠春拳教人以柔克剛的自衛方法，也兼具修身養性的功用。



除了搧風祛熱外，扇子也可搭配舞蹈，別有趣味。



劍道揮劍、擊準的樂趣，讓許多大、小朋友樂此不疲。



◀小朋友學瑜珈，也可盡情伸展肢體，學習與身體對話。

交叉訓練，達到提升心肺功能和健身塑身的效果。

對於想體驗技擊武學智慧的男女老少，不妨嘗試中正、中山及大安運動中心開辦的詠春拳課程。詠春拳學的基本要素在於以最短的時間、最小的動力資源、最直接

簡單的方法，達成以柔克剛的自衛效果，並在認識武術精神的過程中，陶冶性情，同時抒發平日積累的壓力，兼具鍛鍊身體及修身養性的功用。

暑假何處去 夏令營等你來

另外，隨著暑假到來，運動中心也多開設適合學童的多元活動。例如萬華運動中心的暑期特色營隊「萬華小腳丫 闖關轉大人！」，課程包含空手道、兒童MV流行舞蹈、競技疊杯活動、小小按摩家等，採自發性教學方式，讓孩童在潛移默化中增強自信心與成就感，並導入品格教育，運動與生活學習雙管齊下。

大同運動中心則是推出智慧全能夏令營，其中與肢體開發、舞

蹈及戲劇表演相關的小明星養成班，藉由老師的引導，學習與身體對話，並運用肢體展現自我。

大安運動中心也開辦暑期兒童營，課程涵蓋籃球、撞球、劍道、高爾夫及競技疊杯等項目，其中劍道課程更是歡迎親子結伴參加，讓大、小朋友在體驗揮劍、擊準樂趣的同時，也學習劍道的武德精神。

值得一提的是，南港運動中心除了類似的體育運動項目外，尚推出國際衝浪LEVEL-1入門研習營，招生對象為高中職以上的學子。在燠熱難耐的盛夏裡，衝浪的刺激與快感，不僅讓人得以發洩旺盛的精力，也是盡情消暑的好活動。

除了上述的運動中心之外，其他如北投、內湖、信義、文山、松山等運動中心，亦推出五花八門的運動健身課程，有針對學童的夏令營、球類運動，以及盛夏不可少的各種游泳班，還有流行MV舞、街舞等專業舞蹈班，加上體適能相關運動課程，選擇多元豐富。

炎炎夏日，暑氣逼人，別只宅在室內吹冷氣，今年夏天何妨來場夏日運動計畫，12區運動中心歡迎你來動一動，一起窈窕健康一「夏」。

每日10時左右，林太太總是神采奕奕，出現在體適能健身中心。她說，在一次偶然的機會中，中正運動中心的乾淨、安全與就近的便利，吸引了她的目光，最初只是為了減肥，後來在教練熱心的指導下，才知道很多器材各有不同的功用，運動起來很有趣，一點都不會枯燥乏味。

此外，林太太也在泳池完成了兒時的夢想：「我當了四十幾年的旱鴨子，竟然也學會了游泳耶！」在一年多來持續固定地運動下，她很自豪不僅身材變得曲線玲瓏，精神氣色也勝過以往，甚至還邀先生一同學國標舞。就像多數熱愛運動的人一般，運動讓她苗條健康，煥發自信的光采，也重新愛上自己。

課程多元豐富 就要你運動

由於深知運動好處多多，臺北市體育處多年來致力推動全民體育運動，12區運動中心更長年推出多樣的體育運動項目，提供優質的軟、硬體設施，成為民眾運動健身的好去處。

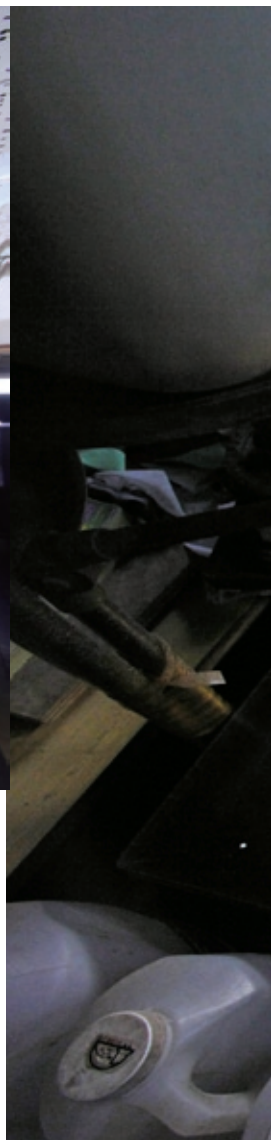
今年夏天，許多運動中心推出各具特色的運動課程，希望吸引更多民眾加入運動健身的行列。以士林運動中心為例，安排了適合女性的團體軟式訓練，利用彈力繩、彈力帶、抗力球等軟式阻力訓練器材，跟隨教練的示範及口令，以阻力性及有氧性動作的

▶12區運動中心一覽表

名稱	電話	地址
松山運動中心	6617-6789	敦化北路1號
文山運動中心	2230-8268	興隆路3段222號
信義運動中心	8786-1911	松勤街100號
中山運動中心	2581-1060	中山北路2段44巷2號
內湖運動中心	2627-7776	洲子街12號
北投運動中心	2820-2880	石牌路1段39巷100號
大同運動中心	2592-0055	大龍街51號
南港運動中心	2653-2279	玉成街69號
大安運動中心	2377-0300	辛亥路3段55號
萬華運動中心	2381-8878	西寧南路6之1號
中正運動中心	3322-5016	信義路1段1號
士林運動中心	2880-6066	士商路1號



陳源松珍藏多把名品裁縫刀，這些都是老師傅的心頭寶。



踏進隸屬於臺北後火車站範疇的長安西路、華陰街和太原路一帶，市街依舊繁忙，可一股說不出的歲月寂寥，卻悄悄在老屋平房間漫溢……。

這兒是臺北市最早發展的批發業商圈之一，不但封存了老臺北的氣息，更有許多傳統產業隱身其中——為了追尋磨剪刀師傅的蹤影，我們轉入長安西路145巷的巷弄間，十幾年的老鄰居們三兩成群，搬張椅凳坐在家門外「開講」，竹山號的招牌就在雞犬相聞的親暱感中，發出微光。

金屬磨石聲 數十年不間斷

竹山號的主人名喚陳源松，是此間第二代磨剪刀師傅——如同許多傳統工藝老店鋪一樣，他亦為克紹箕裘的典範，第一代師傅自然就是他的老父親，而這一家子

雙刃間的歲月： 磨剪刀手工藝的堅持

文／田梅紫 攝影／王能佑

也像許多臺北人一樣來自異地，故鄉在南投縣竹山鎮。

陳源松的父親在他十幾歲時舉家北上討生活，親自造訪一間間公司和工廠，請人來磨剪刀，拓展客源，慢慢做出口碑，民國70多年於現址落腳。說起這段同父親一起打拚的歲月，陳源松記憶猶新：「記得那時電話不發達，對方是寄明信片或信件，寫上地址和剪刀數量，請我爸爸去收剪刀回來磨呢！」

究竟是哪些人固定向磨剪刀鋪

報到呢？師傅拿出手寫的客戶名單，一一細數，像裁縫師、理髮廳、寵物美容或指甲店等靠剪刀吃飯的行業，因為工具動輒上千元，所費不貲，所以前述許多從業人員都是他的老主顧。

例如3、40年前，臺灣的成衣市場光景正好，紡織公司和家庭工廠如雨後春筍般大量湧現，陳源松跟3、4個師傅整天光是接這些訂單，每人每日平均就得磨20支剪刀，金屬磨碰石頭的滋滋聲響從不間斷。雖然前幾年，臺灣許



就著一盞日光燈，雙刀間的歲月就此悠晃而過。

多紡織大廠西進中國大陸，使得往昔門庭若市的榮景不再，可這些日子隨著對岸工資調漲，臺商逐漸回流返鄉，意外讓磨剪刀這門傳統手藝獲得挹注，多了好幾筆生意呢！

工序繁複 處處皆學問

師傅才這麼笑著說著，就有兩位在上寵物美容課程的年輕男女帶著會「夾毛」的不良剪刀，急急上門求助。只見陳源松先是舉起剪刀，對準日光燈查看，接著

拆開雙刃間的螺絲，俐落操作起機器，在管子噴出的水霧中，以自動旋轉的磨石修磨起剪刀，還不時拿起來端詳。

約莫5分鐘，機器運轉聲停下，可工序尚未結束，陳源松轉至另一處工作台，又是拿灰色石塊、又是換粉色石塊，緊跟著再以綠色石塊專注磨起那面不到10公分的鋒刃。

20多分鐘過後，那對男女拿著再度鎖上螺絲且變得順手好使的美容剪刀，開心步出竹山號大

門，師傅這才為我們一連串的好奇提問，逐一解惑。

「每支剪刀都有不同角度，也就是閩南語說的『眉角』。我會先在電燈下檢查雙刃間的縫隙是否均勻，如果彎曲變形、太過密合或叉開，就代表這把剪刀的角度跑掉了，當然不好使力。」陳源松解釋，這時必須用榔頭或磨刀石機器先把它「喬」回來，否則再怎麼以手工細磨都是枉然，因為剪刀變形了嘛！

正是由於每把剪刀的角度及厚



觀察角度、鬆開螺絲，修磨寵物美容剪刀也難不倒陳源松。



剪刀喬正了，才是磨刀功夫的開始。

薄不盡相同，所以光靠機器修磨是不夠的，還得經過手工在磨刀石上一下又一下滑磨，將鋒刃細微的小角度抓出來，這樣才能耐久又好剪。

從頭到尾 一身好工夫

說到這裡，他大方透露找磨剪刀師傅的祕訣：「要看一個師傅功力是否到家，就得觀察他的磨刀石！」原來，大部分的人磨剪刀時，容易集中在石頭中央處，久而久之便造成磨刀石中心凹陷，無法平均磨到剪刀的每個部位；但內行的師傅會以石頭磨碰石頭，使其保持平坦，使得鋒刃能完全均勻受力——因此，磨刀石平坦不代表師傅很懶惰，反倒證明他是內行人！

另外，一支剪刀也不可能用一種磨刀石就從頭磨到尾，「每種剪刀用的石頭都不一樣，這需要靠經驗累積才能下判斷，像我這邊就有粉石、粗石、油石、木工石等，成分和顆粒大小都不相同。」師傅笑說，之前他甚至把原本厚達十來公分的磨刀石磨斷過，可見一門工藝或技術的精進，確實需要鐵杵磨成繡花針的耐性和練習。



磨刀石保持平坦，才是正港內行的磨剪刀師傅。

至此，還沒大功告成呢——除了鋒刃鏽掉的部分要用「鋸鏝仔」（銼刀）刮磨，最好再用專業擦布擦上去鏽油，這樣一來，剪刀會更加光滑油亮。「所以磨剪刀沒那麼簡單，從頭磨到尾，可是需要工夫的！」陳源松笑歎，更別提是摔落地面而需要大幅修理的剪刀，若刀面不慎斷尾，就必須特別注意雙刃的密合度，這面磨完換那面，接著再回頭檢查這

一面……，1個半小時的工夫絕對跑不掉。

而悠悠歲月，就在規律不息的敲打聲和磨石聲中，無聲息地滑了過去……。

傳統手工藝精神 今日漸式微

「這種傳統產業啊，就是賺一點工錢而已，不會發大財，但也不致餓肚子，還有滿滿的成就感，像日本知名剪刀品牌『庄三



開啟磨刀石機，老師傅陳源松悉心專注地磨起剪刀。

郎』的老闆，就曾來這裡看我是怎麼磨剪刀的，另外在美國、中國大陸等地，也有人專門送剪刀到臺灣來磨。可惜的是，現在的年輕人寧可去商店打工，也不願做需要時間積累技藝的學徒，讓傳統產業的斷層越來越嚴重。」從30多歲就守著這間磨刀鋪的師傅搖搖頭，感慨「積財千萬，不若一技在身」的觀念不復存，更無奈傳統手工藝的式微。

那台磨刀石機器靜立一旁，似也在聆聽這席談話——為了讓剪刀不會因摩擦溫度過高，導致材質發生軟化的「退鋼」現象，陳源松親自設計且打造了會自動噴灑水霧的機台，展現手工藝的另一內涵：早先當人們遇見問題，第一個念頭不是「買東西解決」，而是「製作物品讓生活更便利」；這樣的傳統產業精神，現今是否仍像竹山號一樣，堅持發出微微光芒呢？

✂ 剪刀學問大

要怎麼挑一把好剪刀？陳源松師傅說，主要是看品牌，就專做裁縫的高級剪刀來說，多半仍以日本為主，像舞妓、庄三郎等，都相當有名。

至於剪刀是否會生鏽，跟材質有很大的關係——若是黑鐵（生鐵），久了自然就會生鏽，白鐵（不鏽鋼）就不會有這種現象。另外，若雙刃為白鐵，則握柄部分以黑鐵和銅相比，可考慮接合度極佳的黑鐵，因為銅的黏合性較不好，掉落地面容易斷裂，買剪刀時可特別注意。

► 相關資訊

地址：長安西路145巷19號

電話：2556-1059、2559-9779



剪刀生鏽與否，與材質有很大的關係。



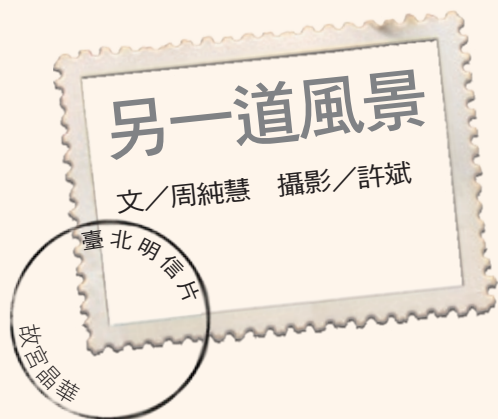
淡藍色琉璃瓦下的米黃色牆裡，典藏著無數瑰麗國寶，那是臺北城裡，你我都已然熟悉的一道風景，莊嚴中帶著幾許神祕氛圍。原以為這著名的地標將永遠就只有一個樣子，誰知回過頭來，竟在那端帷幕玻璃上，冰裂成迥然不同的景象。

那冰紋，一路裂解著故宮建築的莊嚴神祕，彷彿宣告著再多的神祕或禁錮也都將隨著時間洪流一一解構，在歷史的脈絡上，隱隱然地，牽動著周遭每個人細微的神經。這四方青瓷玻璃盒似的牆面，融合傳統建築與

時尚建材，就在這同一時空中，交疊成另一道全新的風景。

人說那宋朝青瓷的冰裂紋是「千窯一寶」，千餘度的高溫下，燒製出層層寒冰似的開片花紋，自然紋裂的皎潔線條，迤邐著深具穿透感的生命力道。這風格清麗的生命力道溫和且雅緻，解構、結構之間，相同元素重組成不同模樣，一如故宮建築原有的低調奢華，在冰裂之後，重新昇華。

這仍是你我都已然熟悉的，臺北故宮的那一道風景。





利用舊衣的布料和釦子，就能縫製出實用的束口收納袋，用來裝文具、雜物及貼身小物，既方便又美觀，還很環保。

舊衣翻作束口收納袋



環保又實用

文／李寬心 攝影／楊志雄 示範／黃雪春（手作達人）

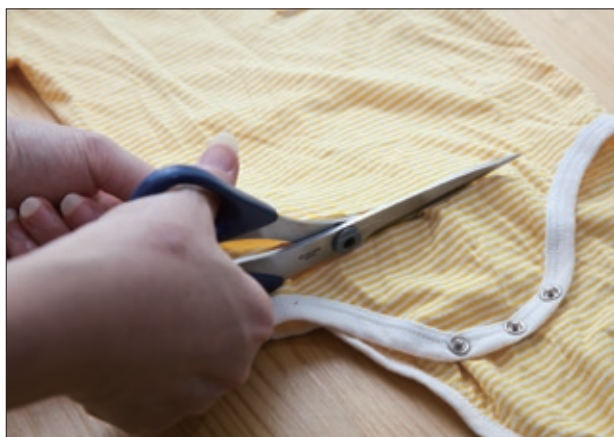
還記得那個惜物的年代，把麵粉袋作成開襠褲、破了的長袖衣裳經過媽媽的巧手變成了短T恤……，一塊布總是得用到最後一分一寸才捨得丟，這些老一輩的巧思，現在看來，都成了環保愛物的好方法，更是值得培養的好習慣。

本期的幸福手作館要教大家改裝舊衣物，做出實用又美觀的束口收納袋，只要簡單幾個步驟，就能幫舊衣變身，將廢物再利用，縫製出的實用束口收納袋，用來裝文具、雜物及貼身小物，既方便又美觀，是實踐愛護地球最直接的行動喔！



材料：舊衣一件、手縫線、舊衣拆下來的釦子數顆、棉繩。

工具：剪刀、針、髮夾。



1.依照各人需求，用剪刀將舊衣剪成2片尺寸相同的長方形布，分別為A（前布）、B（後布）。



2.先將A布左右兩邊各自從正面朝背面摺1公分，再自上往下，以平針縫縫合（可參看518期的圖示作法），縫至棉繩寬3倍的長度處。



3.例如棉繩寬1公分，就要以平針縫的縫法，由上往下縫3公分。B布比照A布處理。



4.作法2縫合的邊由上往下摺，也就是自布的正面往背面摺，摺的長度為棉繩寬度的1.5倍，共摺兩次。



5.再以藏針縫縫合（可參看518期的圖示作法）。A、B布皆同，此步驟是為了製作穿棉繩的地方。



6.A布正面縫上釦子作為裝飾。縫釦子的手縫線建議與釦子同色調為佳，看起來比較協調。



7.A、B布正面對正面，自穿棉繩處以下，以平針縫取縫份1公分、間距2公釐，將左、右、下方三邊縫合，之後將縫合的A、B布翻回正面。



8.棉繩取布寬約3倍的長度，共需要2條。



9.以髮夾夾住棉繩。



10.自A布正面的右端穿入左端，同一條棉繩再從B布正面右端穿至左端打一個平結，完成右邊的綁繩。



11.再取一條棉繩，自A布正面的左端穿自右端，同一條棉繩再從B布正面的左端穿自右端，打一個平結，完成左邊的綁繩。這樣束口袋就完成了！

100年7月15日~8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
「臺北好居城市未來觀」網路論壇	即日起開放市民網路論壇 詳情請至 www.cityeast.com 查詢	北市都市更新處、都市酵母發展 工作室 ☎2321-5696轉2931、2579-2528
100年小小、幼童消防營	即日起至7/22(五) / 防災科學教育館(成功路2段376號)	北市府消防局 ☎2729-7668轉6123
新移民原屬國語言及文化研習班 (越語班)【報名額滿為止】	即日起至7/28(四)，每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華區新移民會館	大安區公所 ☎2351-1711轉8903
《叁式! Ultra Combos》 ——叁式個展	即日起至7/31(日) / 台北數位藝術中心	北市府文化局、財團法人數位藝 術基金會 ☎7736-0708
臺北市 100年社會組語文競賽活 動	即日起至8/5(五)受理報名 / 詳情請至 www.tpml.edu.tw 查詢	市立圖書館總館 ☎2755-2823轉2112
「PLAYGROUND 南港游樂園 ——親密時刻」 北川富朗號召南港想像徵件活動	即日起至8月中旬 / 詳情請至 www.uro.taipei.gov.tw 查詢	北市都市更新處、禾磊設計 ☎2321-5696轉2930、2831-0487
2011 臺北親水節	即日起至8/28(日) / 詳情請至 www.2011water.com 查詢	臺北自來水事業處 ☎8733-5678
2011 親一夏臺北暑期系列活動	即日起至8/31(三) / 詳情請至 mht.culture2u.org/kiss-summer2011 查詢	北市府產業發展局 ☎1999轉6598
「尋找迷航中的心方向」臺北市政 府自殺防治中心稿件徵選活動	即日起至8/31(三) / 詳情請至 tspc.health.gov.tw 查詢	北市府自殺防治中心 ☎1999轉8859
智慧的長河——會動的清明上河 圖	即日起至9/4(日) / 臺北花博爭艷館(捷運圓山站1號出口旁) 詳情請至 river.ishow.gmg.tw 查詢	聯合報系、上海世博會事務協調 局主辦、北市府觀光傳播局協辦 ☎8643-3966
癮行者——一位工薪族的收藏展	即日起至9/4(日) / 台北當代藝術館	台北當代藝術館 ☎2552-3721
新移民電腦研習班【報名額滿為 止】	即日起至9/20(二)，每週二 09:00~12:00 / 北投區公所4樓會議室	北投區公所 ☎2891-2105轉292
新移民生活成長營(外籍學員班)	即日起至9/21(三)，每週三、五 13:30~16:30 / 南港區新移民會館	南港區公所 ☎2783-1343轉862
營造友善同志環境社區巡迴講座	即日起至9/24(六) / 詳情請至 www.ca.taipei.gov.tw 查詢	北市府民政局 ☎1999轉6269
孔廟情境劇 ——「童遊孔廟」	即日起至10/1(六)，每週六19:30 / 孔廟大成殿廣場	北市孔廟管理委員會 ☎8914-6750(六藝劇團)
外星人特展【須購票入場】	即日起至10/10(一) / 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉703
2011 數位有線電視年 ——數位台北 FUN 視未來	7/15(五)至7/31(日) / 信義新光三越香堤大道廣場 8/5(五)至8/21(日) / 捷運忠孝復興站BR4廣場	北市府觀光傳播局、金頻道有線 電視股份有限公司 ☎1999轉7550、5582-5180轉137
青春扛拜影展	7/15(五)至8/28(日) / 好玩藝·地下學苑 (捷運中山地下書街B15, 近R7出口)	台北當代藝術館 ☎2552-3721
全國好書交換日	7/16(六) 10:00~16:00 / 市立圖書館總館B2好書交享閱活動區	市立圖書館總館推廣課 ☎2755-2823轉2113



(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
光華數位新天地三週年慶	7/16 (六) 至8/28 (日) / 光華數位新天地	北市市場處 ☎2341-5241轉2106
龍山寺地下街推廣活動—— 「消費滿千送百」促銷活動	7/18 (一) 至7/24 (日) / 龍山寺地下街商場	北市市場處 ☎2341-5241轉5007
2011 萬華文化嘉年華—— 西門文化節「艋舺風華 魅力四攝」 攝影比賽系列活動	7/20 (三) 至8/28 (日) / 詳情請至www.whdo.taipei.gov.tw查詢	萬華區公所 ☎2306-4468轉205
BioTaiwan 2011 臺灣生技月 「臺北生技館」大展	7/21 (四) 至7/24 (日) / 臺北世貿中心展覽館 (一館) D區	中華民國生物產業發展協會 ☎2799-6898轉214
動物保護先鋒營暨寵物友善社區 【須事先報名】	7/23 (六)、8/6 (六) / 臺北市動物之家	北市動物保護處 ☎8789-7158轉7132
100 年度人口政策宣導活動—— 「銀光閃閃 智慧滿滿」攝影比賽	7/25 (一) 至8/5 (五) / 詳情請至www.btdo.taipei.gov.tw查詢	北投區公所 ☎2891-2105轉292、217
臺北設計月——臺北好設計展	7/29 (五) 至8/14 (日) 11:00~20:00 / 臺北捷運中山站至雙連站間地下街	北市府產業發展局 ☎1999轉6573、4542
「家務分工分享愛」講座	7/30 (六) 14:00~16:30 / 93巷人文空間 (松江路93巷2號)	北市府民政局 ☎8919-2200轉231
寵物美容基本教學課程 【須事先報名】	7/31 (日) 13:30~15:30 / 臺北市動物之家	北市動物保護處 ☎8789-7158轉7141
新移民表演工作坊 (舞蹈班)	8/2 (二) 至8/31 (三)，每週二至週四 13:30~16:30 /萬華區新移民會館	中正區公所 ☎2341-6721轉317
新移民生活成長營 (大陸學員班)	8/4 (四) 至10/20 (四)，8、9月每週二、 四，10月每週三、四，13:30~16:30 / 南港區新移民會館	信義區公所 ☎2723-9777轉806
2011 臺北大稻埕煙火節	8/6 (六) 15:00~21:30 / 大稻埕碼頭、延平河濱公園	北市府觀光傳播局 ☎1999轉2031
「2011FU 大同——月老繫情吃喝 玩樂 FU 大同」系列活動之月老戀 戀巴士 【須事先報名】	8/6 (六) 至8/27 (六)，每週六09:00~ 18:00 / 霞海城隍廟拜月老 & 大同區愛之旅	大同區公所 ☎2597-5323轉802
「OKWORK 立業成家」活動	8/6 (六) 13:30~16:30 / 信義新光三越香堤大道	北市府勞工局就業服務處台北人 力銀行 ☎8663-1000
Fun 頌好爸爸徵文活動頒獎典禮暨 「父愛溫馨情」座談會	8/7 (日) 14:00~16:30 / 臺大醫院國際會議中心 (徐州路2號)	北市府民政局 ☎8919-2200轉231
青少年誠信研習營	8/10 (三) 至8/12 (五) / 北市府公務人員訓練處	北市府政風處 ☎2725-6213~6215
100 年度臺北市商圈資源挹注計 畫 —— 2011 西町風潮客	8/12 (五) 至8/14 (日) 13:00~20:00 / 西門徒步區	北市商業處 ☎1999轉6478
100 年度「八八風災災區農特產 品行銷展售」臺北場次活動	8/13 (六) 至8/14 (日) / 市民廣場	北市府產業發展局 ☎1999轉6587



星期 時間	週一 到 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	流行音樂風／遊俠		
02-03	爵士午夜場／Linda		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪	另類的夜晚／胡效華
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	銀得真精彩／馬台雲·常勤芬	大學生咻咻造臺灣【文化大學合作】	古典趕流行 【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	臺北歐海悠【華梵大學合作】	乾隆的音樂寶盒 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		臺北群星會／咪咪	臺北群星會／咪咪
09-10	臺北真女人／小魚	臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		臺北一定強 【NEWS98聯播】	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		臺北愛讀書／施賢琴	
13-14	臺北樂無限／Linda	臺北GO好玩／小茉莉&大艾克	臺北真有藝思／天瑜
14-15			
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	咱ㄟ故鄉咱ㄟ歌／羅國盛	音樂101／雷洛
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡	西洋音樂颯榜／Will
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	花花臺北／谷懷萱	繪本故事好好聽／彩虹姐姐&太陽哥哥	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／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：臺北市104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



拈花惹草

揮灑綠魔法，打造燦爛花園城市！

你是否欣羨郊外的碧草如茵、繁花似錦？生活在高樓大廈櫛比鱗次的都會人，或許無法時時置身大自然的美景中，但是可以藉由綠化周遭環境，進而美化自己的生活空間。

由臺北市政府觀光傳播局出版的《拈花惹草》一書，教大家如何在家中栽培植物，從窗陽台的綠美化、室內的裝飾、辦公空間的點綴等，讓每個都市家庭都可以找到適合自己的植物。除了家庭園藝裡會用到的技巧，組合盆栽、種子盆栽、苔團等適合小空間運用的植物盆栽，都是十分適合都市人的單元，簡單又實用。快來加入「綠手指」的行列吧！

販售資訊：

市府出版品紀念品展售中心、國家書店、博客來網路書店、誠品、三民、五南販售中（8/15前於五南及博客來網路書店購書，享八五折優惠，詳情請上五南及博客來網路書店查詢）

售價：200元

臺北市政府觀光傳播局網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

讀者服務專線：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

· 2011 偶遇·永樂町 ·

臺北大稻埕煙火節

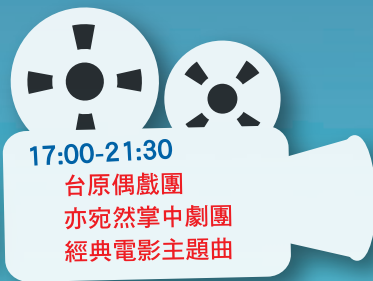
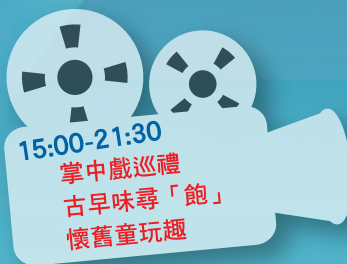
2011 Taipei Dadaocheng Fireworks Festival

8/6 (六)

大稻埕碼頭·延平河濱公園

活動時間：15:00~21:30

煙火施放：20:30~20:50



20:30-20:50

史上最浪漫煙火秀

絢麗登場

詳情請上：taipeitravel.net/2011fireworks

主辦 **TAIPEI** 臺北

臺北市政府

協辦 新北市政府

臺北霞海城隍廟

大稻埕戲苑
DADAOCHENG THEATER