

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
98/12
No. 503

意想不到的臺北角落

到車站不搭車・時尚化妝室好風情・到展演場館不看展

2010 臺北最HIGH新年城 精彩生活一整年

拒絕狂牛症 北市府為你的健康把關

跟著鐵人鏡頭觀臺北

臺北市政府第1屆行政透明獎揭曉

市政大樓等你來探索



填問卷
送好禮

辦法詳見第3頁

►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

►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.tpedoit.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

►免費索取地點

臺北市政府大樓1樓市民服務組
臺北市政府各區公所
臺北市政府各戶政事務所
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
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
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
臺北車站旅遊服務中心
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
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
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
松山機場服務台
昇恒昌臺灣桃園國際機場第一、二航廈免稅店
昇恒昌臺北市區、臺北松山機場、高雄國際機場免稅店
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）
臺北故事館
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
撫臺街洋樓
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
五南文化廣場銅山店
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
南山大戲院
國賓影城（微風廣場）
長春戲院
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）
凱學系統台
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
林瑋琪先生紀念基金會（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）



(圖／聯合報系)

跨年一起來倒數 踏尋臺北驚喜角落

又到了一年當中，我覺得最溫馨的時刻。每到年底，耶誕節的音樂輕快地飄揚在各個角落，很多店家都以閃爍耀眼的燈泡妝點門面；各種熱呼呼、燒燙燙的美食也四處飄香，歲末隆冬的臺北城，在寒風中反倒更顯繽紛，活力四射。

今年臺北市政府一如往年將舉辦跨年晚會，過去幾年每年至少有50萬人次前來共襄盛舉，知名歌手的接力演出，再加上101大樓的璀璨煙火，每年市府廣場的跨年晚會已成全體市民共同的記憶，更是臺北市民迎接新年元旦的慶祝儀式。今年再次歡迎大家前來與我們一同倒數迎新年。

除了一年一度的跨年晚會精彩炫目，其實臺北的各個角落也不時上演著新創意，讓人超乎想像、驚喜連連。因此，在臺北你不必好整以暇、規劃縝密才能出遊、啖美食、賞藝術，隨時隨地都可大飽口福、眼前一亮。本期《臺北畫刊》就別出心裁，為你蒐羅「意想不到的臺北角落」，提供你到車站不搭車、到展廳不看展、到別具一格的化妝室細賞的另類小旅行。只要你花少少的時間，就能輕鬆享受臺北獨有的休閒趣味，一起來趟城市「不期而遇」的驚豔之旅吧！

郝龍斌



臺北畫刊 98/12/10 No. **503**

中華民國57年1月創刊

98年12月10日出刊

發行人——脫宗華

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——洪怡君

責任編輯——王宜燕·陳品見·葉景豪

林虹伶·邱孟嫻

美術設計——董谷音

行銷行政——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.tpeoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

臺北縣新店市寶橋路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

每本工本費25元

封面攝影／許斌 ▶ **名人悄悄話**

04 我是臺北人

口述／阿信 採訪撰文／王中言

05 感謝臺北和你們給我的一切

口述／江蕙 採訪撰文／王中言

▶ 臺北短波

06 悠遊搭小黃 愛心不打烊 臺北市敬老愛心示範車隊上路

文／林虹伶 攝影／劉佳雯

07 2009捷運「心」文化運動 徵件活動即日開跑

文字整理／王宜燕 圖／臺北捷運公司提供

08 花現臺北拉皮風 2009都市彩妝徵選活動得獎名單出爐

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市更新處提供

09 與城市同脈動 請你聆聽、閱讀臺北

文·圖／臺北市政府觀光傳播局

▶ 臺北照過來

10 意想不到的臺北角落

11 到車站不搭車

文／呂增娣 攝影／楊志雄

17 時尚化妝室好風情

文／觀止 攝影／劉威震

21 到展演場館不看展

文／呂增娣 攝影／楊志雄





▶ 臺北好好玩

26 係金ㄟ！跟著鐵人鏡頭觀臺北

文／田梅紫 攝影／陳勇旭

32 雙十字隱藏的祕密 市政大樓等你來探索

文／黃星若 攝影／許斌

36 彼拉提斯 身心靈完美平衡

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40 享受星級服務 到捷絲旅尋找趣味空間

文／黃星若 攝影／劉威震

▶ 臺北生活圈

44 臺北好好看系列報導



川流生活 重回母親的舒適懷抱

文／葉景豪 攝影／王能佑

46 拒絕狂牛症 北市府為你的健康把關

文／林虹伶 圖／臺北市政府衛生局提供

48 2010臺北最HIGH新年城 精彩生活一整年

文／胡恒士 攝影／高讚賢

50 2010年臺北花卉展 印象花博～夢想2010

文／陳品見 圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

52 「e」指神功 遨遊電子化市政 臺北市政府第1屆行政透明獎揭曉

文／林虹伶 攝影／王能佑

56 臺北工業設計獎 綻放美麗創意

文／黃星若 圖／臺灣創意設計中心提供

60 天和公園 滾動芝蘭番仔古井 現代城市謐美桃花源

文／千秋 攝影／王能佑

64 彭蒙惠 創造五餅二魚的奇蹟

文／王宜燕 圖／彭蒙惠提供

▶ 臺北明信片

67 這一夜，我們聽歌去

文／周純慧 攝影／許斌

▶ 雙城記

68 墨西哥城 老靈魂與現代的撞擊

文・攝影／鍾文音

▶ 拈花惹草

73 養天地於方圓 創意苔團過耶誕

文・攝影／葛晶瑩

▶ 78 12/15～99/1/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台12月節目表

更正啟事：《臺北畫刊》第502期第50頁左下角，有關「臺北火車站」照片之圖說，修正為：「上圖為日治時期建造的臺北火車站。」

▶ 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！



阿信

(圖／相信音樂提供)

我是臺北人

口述／阿信（知名樂團主唱） 採訪撰文／王中言

我的第一個樂園是士林，生為臺北北區的小孩子，冒險的第一站就是這裡。小時候，週末最愛去士林，買唱片、吃東西、逛夜市、看電影，那時的我就坐著217、218號公車到「小北街」站，買一杯青蛙下蛋、一份上海生煎包，跟著姑姑進陽明戲院看《我兒漢聲》。全戲院的人跟著聾啞兒漢聲的遭遇，同聲哭泣，黑暗之中，一起把眼淚流到手上的零食裡。

我的高中是師大附中。當年高一入學時，每天都會經過信義路3段旁一大片的眷村，這些熟悉的眷村在1992年開始遷離、拆除、夷為平地，種下了從別處移來的草與樹。1994年，「七號公園」開放，第一次走進去，只覺得樹好少，好像荒原。等到樹慢慢長大後，才知道公園也要從荒原開始演化。

我非常喜歡陳宏一導演鏡頭下的臺北，充滿詩意與浪漫。〈溫柔〉這首歌在忠孝東路與建國高架路口的眷村裡拍攝，那是那個眷村的最後一個夏天。看來沁涼的空氣，其實是2001年令人窒息的

初夏裡難忘的回憶。另外，我也很喜歡陳玉勳導演拍攝的臺北，2008年〈出頭天〉這支MV，我們在老舊的社區公寓旁仰望世界知名的臺北101。

無論如何，請第一次來臺北的朋友，務必去一趟西門町。到明星咖啡館喝一杯咖啡、到萬年大樓尋寶、到老天祿買劉德華最愛的滷味、到武昌街吃烤雞腿並且看場電影，說不定還能遇到心儀歌手的簽唱會。半夜睡不著，到敦化南路誠品翻幾本閒書，遇到我的話，請跟我笑一個。

臺北總是不吝嗇，給那些土直的孩子們一個溫暖的擁抱，他們帶著夢想，從世界各地到這裡。有無數的人在這裡落地生根，更有人在這裡實現了奇蹟般的夢想。

我是北投人。每次聊天，也是北投出身的李宗盛大哥總是很自豪，因為有很多音樂人都是在那裡成長，像是陳明章、陳小霞等。這些年過去，北投變漂亮了，大哥很期待，有一天這些北投的創作人們，能一起回故鄉，開一場演唱會，唱給北投的男女老少們聽。

我想，如果有來生，我還是要在臺北出生，生作臺北人，離作臺北魂。



除了新潮流行的事物，西門町還有秉持傳統口味、揚名海外的好滋味，圖為老天祿滷味。（許斌攝）

江蕙



感謝臺北和你們給我的一切

口述／江蕙（知名女歌手） 採訪撰文／王中言

臺北橋上，總是吞吐著離鄉背景的無奈與進城打拼的希望，而臺北在我兒時的回憶裡，也多半是辛苦，或者可以說是辛酸的。那時我們因為舉債全家北上，搬到臺北附近後，我和妹妹江淑娜就過著早上上學，晚上唱那卡西的日子。當時多是到延平北路一帶的酒家去走唱，一唱就是一整個晚上，收工都接近午夜了，末班車也早已開走，無數個夜晚，我們兩個小女孩就只能走路跨過臺北橋回家，雖然很害怕，但也只能一直走、一直走……。

後來長大一些，改到北投的溫泉酒家走唱，我對當地特有且歷史悠久的「摩托車公司」服務感到很新鮮，只要一通電話，對方可以幫你代買柴米油鹽，還可以在半夜幫忙購買指定的宵夜專程送上來，除車錢外，不另加費用，展現出十足的人情味。此外，摩托車還可以載你上下山，只要說得出的要求，大概都能做到，時至今日，雖然很多人已習慣以其他交通工具代步，但北投這種摩托車代買、代送的服務依舊可見，我家冰箱上就有電話。

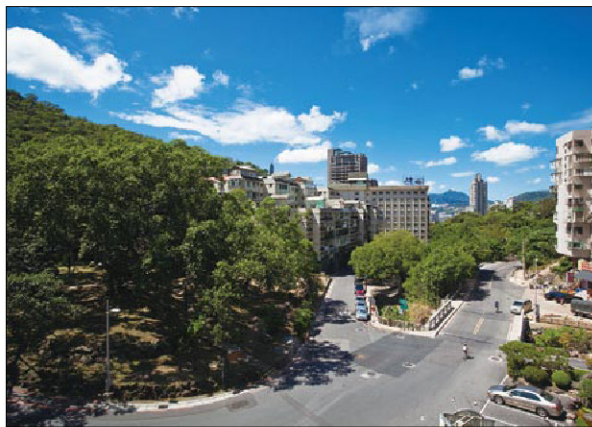
北投的小吃也總是讓人難以忘懷，像夜市的很多攤位，仍保有我從小吃到大的熟悉滋味，那裡的麵攤是我自小以來的溫暖回憶，以前能在唱完歌後吃碗熱呼呼的切仔麵，就覺得很幸福呢。還有，在中央北路接近復興崗的位置，有一家非常出名的牛肉麵，雖然店面不大、也沒有華麗的裝修，但卻經常高朋滿座，而且還常常有高級的轎車停在門口，各路人馬也都不辭千里而來，只為品嚐最鮮美的牛肉麵。

我從一個為家計奔忙的小女孩，在臺北一路成長，到今天能夠擁有自己想要的生活並且實現夢想，心裡一直充滿感謝，尤其是支持我的人們。我曾經很擔心自己是否有足夠的準備能站在大型舞台上表演，所以許久以來都沒有舉行個人演唱會，直到2008年，在許多人的鼓勵下終於突破心防，在

臺北小巨蛋舉辦了出道近30年來的「初登場」演唱會。

每次想到在台上和台下的你們，以及我們一起擁有的珍貴時刻，就讓我非常感動和滿足，謝謝你們，讓我對臺北的記憶在苦澀之後化為甘甜。

*** 本期「名人悄悄話」單元二篇圖文，皆節錄自觀光傳播局即將出版的觀光行銷叢書《臺北美樂地Taipei Melody》，書中將首次曝光分享更多音樂人的臺北故事，敬請期待。**



北投溫泉鄉充滿江蕙的成長回憶。（楊志雄攝）

悠遊搭小黃 愛心不打烊

臺北市敬老愛心示範車隊上路

文／林虹伶 攝影／劉佳雯



民眾可憑計程車車身的悠遊卡貼紙，辨識是否可使用悠遊卡付費。

臺北市的老人及身心障礙者有福囉！現在不僅搭乘公車及捷運有優惠價格，連搭乘計程車也有優惠了！凡持臺北市府核發的敬老（一）或愛心（一）悠遊卡之老人或身心障礙者即可享有折扣，一般民眾搭乘計程車時也可持一般悠遊卡付費，並均可即時列印電子收據，方便掌握車資金額和悠遊卡餘額，讓「行」在臺北更輕鬆方便！

雖然設籍北市1年以上的老人和身心障礙者，皆享有每月60段次免費搭乘公車的優惠，也有搭乘臺北捷運4折的票價折扣，但對許多行動不便的長者及身心障礙者來說，要到車站搭乘公車、捷運仍不容易，若沒有事先預約復康巴士的話，臨時出門往往只能花錢叫計程車，難免影響外出意願。為更便利民眾需求，臺北市府特別成立臺北市敬老愛心示範車隊，目前已經有13家車隊參與並陸續裝機中，凡持有市府核發的敬老（一）或愛心（一）悠遊卡搭乘計程車，皆可享有優惠。於現有市府補貼其搭乘公車額度內（每月60段次共480元），搭乘計程車的車資於100元（含）

以下享有16元補貼，超過100元享有32元補貼。

例如王媽媽搭乘單趟計程車，若車資100元，則由市府補助16元（扣除每月公車免費搭乘2段次，共16元），王媽媽只需自付84元（扣除悠遊卡內儲值金額84元）；若同樣是單趟計程車，車資150元，則市府補助32元（扣除每月公車免費搭乘4段次，共32元），王媽媽自付118元（扣除悠遊卡內儲值金額118元）即可。

值得注意的是，若敬老（一）或愛心（一）悠遊卡片儲值金額不足以支付享有補貼後的剩餘車資時，將無法使用悠遊卡，因此

無法享有市府補貼的優惠，而須以現金支付車資；若市府補貼優惠額度用完時，亦無法再享有補貼優惠，而由卡片儲值金額內扣全額車資。

相關資訊

- 1.有乘車需求的民眾可撥打0800-055850專線，或手機直撥55850，在路上攔車也可憑車身悠遊卡貼紙識別。
- 2.若想知道臺北市敬老、愛心悠遊卡的申請方式，可洽臺北市府社會局（洽詢電話：1999轉6966~8）或戶籍所在地區公所社會課詢問。



敬老愛心計程車上路，可提高更多長者及身心障礙者的外出意願。

2009捷運「心」文化運動

徵件活動即日開跑

文字整理／王宜燕 圖／臺北捷運公司提供



「2009捷運心文化運動」的記者會上，示範捷運上的禮節與安全行為。

想Show出「心」動力嗎？快來參加「2009捷運心文化運動」的徵件活動。由臺北捷運公司與兆豐產物保險公司共同主辦的「2009捷運心文化運動」，今年推出「Show出『心』動力」系列活動，即日起開跑，請民眾動動腦、發揮創意，透過四格漫畫、海報、30秒動畫及全民參與等方式，將捷運公司平時宣導的禮節與安全等8大主題Show出來，臺北捷運公司特別準備總獎金65萬元及豐富獎項，歡迎民眾前來試身手。

臺北捷運公司表示，今年特別邀請到歌手范逸臣擔任捷運心文化大使，呼籲大家踴躍參加，這次的徵件活動即日起開始收件，至99年2月23日截止收件，創作的內容包括八大主題：「搭乘捷運請勿飲食、嚼口香糖及吸菸」、「銀髮長者、孕婦、推嬰兒車、行動不便及攜帶大型行李者，請改搭電梯」、「搭電扶梯請站穩踏階、緊握扶手」、「搭捷運請禮讓老弱婦孺」、「手機通話禮儀——『輕』聲細語、長話『短』說、『簡』訊傳送」、「搭車時，請禮讓車上旅客先下後上，並留意月台間隙」、「列車行駛間，請握扶手或吊環」、「遇緊急狀況，請使用車站及車廂各項安全設備」，歡迎民眾前來飆創意。得獎作品將有機會在捷運站內展示宣傳，以及作為臺北捷運公司日後宣導之用。



在捷運站搭電扶梯時，請站穩踏階、緊握扶手。（王能佑攝）

另為鼓勵全民參加，這次的「心文化」運動增加「尋找心文化——搶救阿原大作戰」活動，民眾只要依照活動網站上主角阿原所犯的8個錯誤，在捷運車站以及車廂內尋找3個正確的行為宣導告示，然後以各種創意姿勢與該宣導告示合照，就可以上傳照片至活動網站（由www.trtc.com.tw連結）參加抽獎，這項活動也是即日起收件至99年1月18日截止。

臺北捷運公司希望透過這一系

列的活動讓民眾更了解捷運車站的各項宣導意義，並塑造搭乘捷運的優質文化。

►相關資訊

請上臺北捷運公司網站查詢 www.trtc.com.tw，或洽詢臺北捷運24小時客服專線：218-12345或臺北市民當家熱線1999（外縣市請撥02-2720-8889）。

花現臺北拉皮風

2009都市彩妝徵選活動得獎名單出爐

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市更新處提供



劍潭里民活動中心的垂直綠化牆面，既美麗又環保。



七條通街區的入口意象，強化地方歷史與文化的連結。

「沒有錢你可以活70年，沒有食物你可以活70天，沒有水你可以活7天，沒有空氣你只能活7分鐘。」新光醫院的江守山醫生在一場建物整建的講座裡，將空氣對居住環境的影響做出這樣的比喻。想要保持身體健康，環境通風是攸關生活品質的因素之一，而追求生活空間的品質，卻並非只有在新建築、新社區裡才能實現，老舊建物和街區透過外牆整修改造，也同樣能創造乾淨舒爽的印象。今年甫結束的空間改造徵選活動，獲得兩項金獎的劍潭里民活動中心就是個成功的範例。

臺北市政府從2001年開始舉辦的都市空間改造活動，以鼓勵老舊空間換新妝為目標，歷年來已經選出200多件整建拉皮的優良作品，而今年的得獎作品也在激烈的初選、決選和網路票選後出爐，並於12月初進行頒獎。

北市府都市更新處表示，推廣

都市空間改造活動的目的，是在於形塑優美宜人的都市空間，更希望能喚起市民對都市景觀及居家環境改善的認同，今年更配合2010臺北國際花卉博覽會，將主題訂為「花現臺北拉皮風」，特別強調綠美化和會場周邊的環境改善，並將活動項目分為公共建築類、私有建築類、公共開放空間類、創意設計類和評審特別獎，活動由臺灣建築報導雜誌社承辦，同時也在9月舉辦兩場以整建為主題的座談，激盪出許多對都市與建築空間的思考。

今年活動的得獎作品中，最受矚目的就是同時獲得公共建築類金獎和評審特別獎雙料肯定的劍潭里民活動中心暨周邊公共空間。位於國防部後方的劍潭里是一個以眷村改建社群為主的社區，而位在社區裡的崇實區民活動中心原先只是個不起眼的空間，但是在里民的努力改造之下，換上了垂直綠化的牆面和減

碳降溫的綠化屋頂，讓這棟兩層樓高的建築變得既美麗又環保，也成功凝聚居民的環保意識，因而獲得評審一致肯定。

值得一提的還有創意設計類，這個由民眾提案的單元，目的在激發各種都市更新的創意，也增進全民對空間改造的認知，獲得金獎的永樂廣場提案，就以位於臺北市知名觀光景點霞海城隍廟和永樂市場大樓間的狹長廣場為主題，空間設計以「紅線」、「曬穀」和「布市」為主軸，串聯起大稻埕作為曬穀場的歷史、霞海城隍廟的月老信仰以及永樂市場布匹產業的發展，將周遭的文化以融合與創新的方式呈現。

私有建築類的金獎是位於雙城街的兩棟臺電員工宿舍，公共開放空間類的金獎則頒發給七條通及新生高架橋下方的人行道環境改善。其他更多得獎作品和活動相關訊息，可上網址www.uro.gov.tw/2009face查詢。

與城市同脈動

請你聆聽、閱讀臺北

文・圖／臺北市政府觀光傳播局

住在臺北，打開收音機，客語歌曲輕易流洩而出，或者，同步收聽英國新聞，與世界連線，也是平常之事。如果，又想來點不一樣的，你知道原住民語廣播也能收聽得到嗎？這是臺北市政府的努力，其用心最近獲得了肯定，2009年廣播金鐘獎電台行銷創新獎頒給了——臺北廣播電台。

喔！海洋 讓我們在一起

臺北是一個族群融合的國際化都市，各個族群在此共生共榮，雖然生活便利卻也帶來一些問題，尤其原住民族群在適應都會生活後，逐漸淡忘自身文化的情形似乎有擴大的趨勢。因此，臺北電台於民國94年開播全國第1個大功率原住民專屬廣播頻道——AM1134「喔！海洋原住民專屬頻道」，從原住民的觀點和角度介紹與原住民攸關的新聞、活動與文化等內容，並舉辦多樣的行銷活動，包括與原住民族電視台合作的「族語新聞」播送等，據世



臺北廣播電台獲得2009年廣播金鐘獎電台行銷創新獎的殊榮。

新大學民意調查中心調查結果顯示，受訪聽友的滿意度高達99%，因為行銷手法創新，所以獲得本屆廣播金鐘獎青睞，而得到「電台行銷創新獎」的殊榮。

閱讀臺北 好書照過來

形塑便利、易遊臺北觀光城市意象，以多元創新角度行銷，深度介紹北市觀光、文化等各方面發展，一直是臺北市政府努力的目標。除了廣播以外，市府觀光傳播局也一直致力透過優質出版品，行銷臺北的精彩風貌，其醞釀已久的新書——《悄悄話・臺北》與《臺北美樂地 Taipei Melody》即將於歲末上市，期待閱讀好書的朋友，千萬不要錯過！

《悄悄話・臺北》集結自《臺北畫刊》頗受讀者歡迎的「名人悄悄話」單元，由各界著

名人士分享在臺北的生活經驗，以及對臺北的情感與觀察，在文化創作、戲劇、作家、美食、旅遊、運動等各界名人的帶領下，讀者可一窺臺北的獨特魅力，歡迎想深入瞭解臺北的朋友們開卷品味。

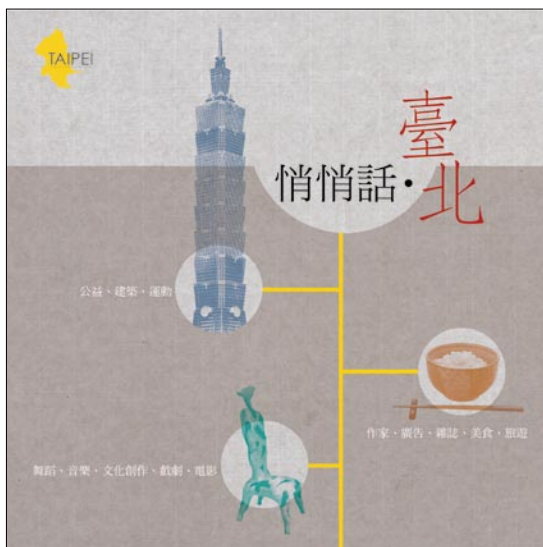
《臺北美樂地 Taipei Melody》則爬梳臺北做為華語流行音樂重鎮的歷史脈絡與發展，並邀請周杰倫、江蕙、孫燕姿、陶喆、五月天阿信、陳綺貞等數十位知名歌手及音樂創作者暢談對音樂的看法及難忘的切身臺北故事。此外，書中更介紹臺北啟發音樂人創作的空間、明星們喜愛造訪的場所和聽音樂的好去處，帶領讀者從音樂角度樂遊臺北城。

►相關資訊

臺北廣播電台網址：

www.radio.taipei.gov.tw

北市府觀光傳播局最新出版訊息，可上www.tpedoit.taipei.gov.tw點選「閱讀臺北」查詢。



《悄悄話・臺北》預計於12月出版。

意想不到的 臺北角落

這是個超乎想像的城市，
生活中許多「不只如此」的場地，
讓人輕鬆享受另類的休閒趣味。

到車站不搭車，可以嘗美食、覽藝術、逛街購物；
無暇看展賞表演，逛一圈周邊藝文商店，也能滋養心靈；
連化妝室都變得時尚明亮，散發優雅的設計風情；
換個視角體驗臺北，你將發現意想不到的美妙樂趣。

（文／呂增娣）

到車站不搭車

時尚化妝室好風情

到展演場館不看展



如果你還以為車站只是等車的場所，那可就落伍囉。在日本，車站早已不只是具有交通的單一功能，更晉升成一如機場般結合了特產、美食、服飾、雜貨等的綜合性商圈，且擁有更優於機場

的便利性，不用護照、不須入關就能輕鬆享受吃喝玩賞的樂趣。

讓交通驛站成為城市裡的旅遊景點，咱們臺北市當然不落人後，不僅有臺北車站及臺北轉運站兩處設有美食購物商場的大型

觀光車站，各捷運車站裡還有極具創意的公共藝術品以及主題藝術展可以細賞品味，從前衛時尚的裝置藝術、感人的插畫故事，到故宮的青瓷花瓶、清明上河圖，搭車之餘還能來場藝術洗

到車站 不搭車

文／呂增娣 攝影／楊志雄



到「蘭州拉麵」吃麵，可同時欣賞師傅純熟高明的拉麵表演。

禮。臺北市的大小車站裡，這麼多的精彩等著你來體驗！本期《臺北畫刊》，就要帶大家尋訪站裡的美食美物，來趟車站裡的旅行！

臺北車站

樓上啖美食 樓下撿便宜

臺北車站的遊賞動線很簡單，愛吃的請往上，愛買的請往下。循著手扶梯來到車站2樓的微風美食廣場，五花八門的美食小吃，實在讓人不知該選哪樣才好。

「牛肉麵競技場」裡的八家麵店，除了料多實在，還分成新疆口味、臺灣口感、紅燒清燉各款不同的牛肉麵種類，想吃北方

的烙餅湯包，也有得買；一旁的蘭州拉麵更是把廚房當展場，一邊吃麵還能邊欣賞師傅純熟高明的拉麵表演。要是喜歡重口味，「咖哩皇宮」裡有印度風、日本味等不同口感的咖哩料理可供選擇，好辣偏甜都能找到喜歡的。若不想單吃一味，「臺灣夜市」裡則有擔仔麵、魚肚湯、米糕……，貪心點多叫幾樣便能成就一桌小吃全席。

要是還不滿足，主題餐廳區裡還有網路人氣超旺的日本和菓子店口福堂，店櫃上一整排造型可愛、顏色粉嫩的和菓子，讓人忍不住點上幾樣再叫一杯茶，坐在可以眺望車站大廳的玻璃窗邊慢慢品嚐。此外，還有連鎖咖啡



口福堂販售造型可愛的和菓子。



「臺灣夜市」裡有各式各樣令人食指大動的小吃。

店、麵包店、速食店，想要帶點東西路上吃也很方便。

相較美食廣場的五花八門，臺北地下街更讓人眼花撩亂。店家種類多元，共可區分成服飾精品、生活百貨、精緻美食，以及電子用品等四大區塊，幾乎包辦了所有的生活必需品。

總長約825公尺的商店街，主要範圍西起塔城街東側，沿市民大道經過延平北路、重慶北路、太原路、承德路等重要南北幹道路口。原本是臺北市政府安置中華商場拆遷戶的地下商店街，因地處臺北火車站與各種大眾交通系統相連的人潮匯集地，又與捷運站商店街相通，進而成為臺北人休閒購物的重要商圈。地下街內除了固定店家，部分空間廣場也提供視障朋友作為按摩的場所，民眾購物逛街腿痠肩痛時，或者下班後想要放鬆紓壓一下，都可以在此享受到按摩服務。



主題餐廳區，還有連鎖咖啡廳，供你休憩、談心。



臺北地下街店家種類多元。

臺北轉運站

熟女粉領族的新天地

與臺北車站同處交通樞紐中心的臺北轉運站，不只是綜合國道客運、臺鐵、高鐵、捷運，以及未來的機場捷運五鐵匯集的複合



臺北轉運站是以商場與交通共構的概念來規劃。



「Q小路」囊括很多年輕女性喜愛的品牌及流行有趣的商品。(中圖及下圖)



「Q小路」開幕不久就吸引不少年輕人來探鮮。

式轉運中心，更是以商場與交通共構的概念來做規劃；也因此，不僅在轉運站1樓的休閒服務區裡有伴手禮、名產販賣、麵包店、便利商店等商業設施，緊鄰著轉運站旁的京站時尚廣場，更將成為臺北西區的新據點。

這座涵蓋地下3樓、地上4樓的新購物廣場，預計於12月11日正式開幕，將近400個櫃位進駐，其中包含了諸多時尚知名品牌，並有地下美食街、時尚餐飲等。

已於10月9日率先開幕的「Q小路」，位於轉運站的地下1樓，是取自京站時尚廣場的英文Q square首字Q，「小路」則是源自日本鐵路周邊商店街的概念，希望提供年輕族群流行有趣的商品，就像是日本新宿車站周邊的商店街一般。Q小路裡共有29個櫃位，幾乎將年輕女性喜愛的知名品牌都囊括旗下，此外，這裡還設有剪髮沙龍、日系零食富士站，以及宅急便等生活機能性的櫃位，開幕不久便已吸引不少年輕人來探鮮。

條貫穿全臺北，融合了各種主題的線狀大型公共藝術展場。若是細心留意不難發現，在臺北捷運公司的精心策劃下，多數車站內都保留了公共藝術空間，並聘請各領域的藝術家為捷運站創作出專屬作品，呈現多樣多元且兼具內涵的藝術風貌。

走過松山機場站，很難不被那只透明誇大旅行箱所吸引，這只命名為〈大旅行時代〉的創作，像是要把旅行的夢想數倍放大，裝滿著快樂出發或回家的感受，就像是宣示「大旅行時代」的來臨一般。順著樓梯進入捷運松山機場站內，刷票口迎面就有三尊黑鐵飛行人，紫色燈光營造出宛如置身太空的氣氛，這是題為〈大飛行計畫〉的作品，要表達的則是人對飛行的意念，傳達生存環境與人能和諧共存的關係。這兩項都以「飛」為意象的藝術創作，似也悄悄地連接起站內與站外的想像空間。

視線轉至捷運古亭站的天花板上，搖盪著拼圖似的彩色臉譜，有的似魚、有的似果，表情似悲又像喜，就像是在都會場景中不斷上演的矛盾心情，這項題為〈邂逅〉的創作，反映出真實的都會人生。場景再轉至捷運南勢角站，命題為〈青春美樂地〉的

臺北捷運沿線

藝趣橫生 展現多元想像空間

雖然不若臺北車站有那麼多的美食購物商店，臺北捷運卻是一



捷運南勢角站的公共藝術〈青春美樂地〉，看了令人心情也跟著青春了起來。

創作，同樣是吊掛在天空讓人賞析，展現的卻是生氣勃勃、活力四射的氣息，心也跟著青春了起來。

走進捷運南港站2號入口，你會發現由插畫家幾米創作的《地下鐵》主人翁正陪你一同上下樓

梯，月台牆面上有抱著提琴的音樂家、正在看報的中年男子，另一邊還有早已坐在地鐵車廂中、昏昏欲睡的主人翁，這麼多故事裡的人物近在咫尺，讓人忍不住駐足多看兩眼。



置身捷運南港站，與幾米創作的《地下鐵》人物近在咫尺。



捷運古亭站的天花板搖盪著拼圖似的彩色臉譜。



捷運藝文廊展示「屬於全民的故宮」展覽，讓民眾利用通勤的時間，就能欣賞到故宮的典藏精品。

值得欣賞的，還有捷運淡水線臺北車站B3穿堂層「捷運藝文廊」中「屬於全民的故宮」展覽。這項由臺北捷運公司與故宮博物院合作的展覽，從民國91年12月19日開始，至今即將

邁入第8年，曾經展示過故宮院藏的銅器、瓷器、書、畫、竹木雕刻、古玩等各類知名文物的複製品件，展出以來十分受民眾的喜愛，近期展出的〈清明上河圖〉，也吸引了許多民眾的目

光。這項展覽計畫期望能讓民眾在繁忙的步調中，擁有一處優質的藝文空間，也讓沒空到故宮看展的民眾，利用通勤搭捷運的時間就可欣賞到來自故宮的典藏精品，這也是為公共空間注入藝術氣息的成功實例。

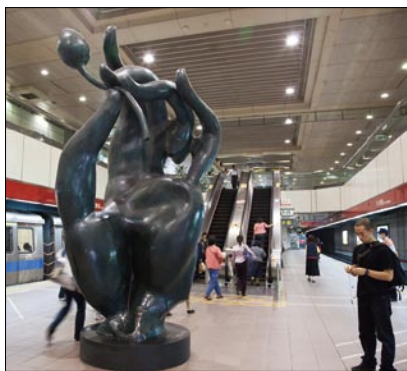
當然，除了上述的幾個捷運站，其他還有許多有

趣的公共藝術品，像是捷運大湖公園站裡優游天際的藍色風箏，臺大醫院站裡肅穆靜心的〈蓮花持〉，以及中正紀念堂站裡彩色不銹鋼管創作出的〈舞台·月台〉，礙於篇幅難以細述，有興趣的民眾，下回搭捷運時，不妨放慢腳步，在捷運站裡細細品味藝術的創作之美，你將在車站裡找到另一種感動，一種不同以往的乘車體驗。

►相關資訊

想進一步了解捷運站的公共藝術品，可上網查詢：

- 1.臺北市捷運工程局網站：
www.dorts.gov.tw/welcome.htm
- 2.臺北捷運公司網站：
www.trtc.com.tw



捷運臺大醫院站展出肅穆靜心的〈蓮花持〉。

說到公共廁所，你腦中出現什麼樣的畫面？是蚊蠅滿布、令人驚聲尖叫？還是臭氣薰人，讓人想快步離開？這幾年臺北市政府環保局推動公廁評比，成效頗佳，各家飯店、百貨公司的廁所，早已打破公廁又髒又臭的刻板印象，反而成為展現特色的舞台，到廁所不如廁，還能做什麼？你可以在大鏡子前從容化妝，在柔軟的沙發上自在聊天，還能賞畫看秀呢！快跟著《臺北畫刊》來一趟驚豔之旅，看看哪裡的廁所最閃亮迷人。

時尚化妝室 好風情.....

微風廣場

水晶吊燈+服裝秀實況

＝國際時尚風

主打女性精品的微風廣場，懂得討好女生的心。位於地下1樓電扶梯邊的廁所，堪稱是臺北崇尚時尚的女生最嚮往的廁所。沿著



微風廣場的化妝室有水晶吊燈、不斷播放流行服裝秀的液晶銀幕，是崇尚時尚的女生最嚮往的廁所。



喜來登宴會廳的廁所走奢華氣派風，有大型梳妝台，能讓女性賓客從容補妝。

通往廁所的走道，大面積的皺摺簾幕引人前行，最終，一盞水晶吊燈映入眼簾，以迎賓的姿態大秀光采。

令人驚喜的還在後頭。走進洗手間，三個碗狀的洗手台在中心圍成一圈，像是某種擺飾品，上頭又是一盞仿水晶吊燈，華麗的場景令人目眩神迷。這間宛如宮廷高貴華麗的廁所，真真實實與時尚接軌，大面積的落地鏡面，懸掛著液晶銀幕，不斷播放國際

流行服裝秀的實境，讓顧客持續接受流行資訊。

充滿設計感的牆面凹凸有致，以黑白兩色為主調，搭配黑色大理石磚的地面，簡約時尚；大面積的鏡子也延伸視覺空間，呈現科技時尚感，製造出多變的視覺效果，讓人彷彿置身伸展台看秀一般。

如果逛街逛到腿痠，廁所裡還有一張巴洛克宮廷造型的銀色沙發，供姊妹淘歇歇腿，聊聊天，

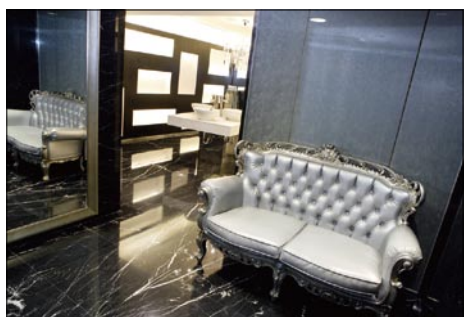
就連洗手乳以及擦手紙，都經過特別挑選。為了提供消費者更優質舒適的環境，這間所費不貲的華麗廁所，專門留給來店的賓客，裡頭的員工想使用還不行呢！

喜來登宴會廳 圓弧洗手台+大型梳妝台 =奢華氣派風

位於喜來登大飯店地下2樓的宴會廳，是一處可容納1,800人的空間，因而精心打造了容納12間廁所的大型盥洗室。一進門，12組洗手台與鏡子，環繞成圓弧造型的巨大結構，給人氣派的感受。

從米色的地板到橘黃色的燈光，你會發現這處空間偏向暖色系，讓每人心中也充滿暖洋洋的舒適感。幾張寫意的水墨風景畫小品，錯落地掛在牆面上，增添了一股濃濃的藝術氣息。洗手台的右後方，有一面大鏡子及柔軟的小沙發，讓來參加會議或宴會的女性賓客，能夠自在從容地補妝。

光有精緻設備還不夠，喜來登也將對顧客的用心，展現在貼心的服務細節上。公關經理林月娥說，水龍頭持續供應溫水，讓賓客洗手時享有舒適的水溫；飯店



微風廣場化妝室裡的巴洛克宮廷造型沙發。

也特別重視清潔，有專人定時清潔打掃。遇到人多的場合，更是時時擦拭洗手台與鏡面，讓各處小地方都能保持乾淨。這裡的無障礙廁所也十分寬敞，無論供殘障人士使用，或是媽媽為家中寶貝哺乳、換尿布都很方便。

誠品信義店

免治馬桶 + 自動感應設備

貼心服務風

沒有過多華麗搶眼的裝飾，誠品信義店的洗手間崇尚樸實自然的風格，強調實用功能。走進廁所，米色的磁磚配上木紋貼皮的隔板，給人清爽的感受。柔和的蘋果燈光打在臉上，連鏡子裡的身影都變得迷人；悠揚的古典音樂同步放送在展場和洗手間內，讓人的心情也不自覺舒展開來。若沒有親身體驗，你可能不會發現這裡的廁所，擁有令人豎起大拇指的貼心設計。

在這裡，每間廁所都提供免治馬桶與坐墊用紙；如廁時，原本闔上的馬桶蓋會自動感應開啟，不需擔心弄髒雙手；而坐墊溫熱的觸感，讓人就算在冷冷的冬天，也不必擔心被馬桶坐墊「冰」到。就連洗手台也是感應式的，不用觸碰任何開關，自來水便會源源流瀉，讓使用者減少細菌感染的機會。

位於5樓兒童書店同一層樓的親子廁所，擁有乾淨寬敞的平台，方便父母幫家中寶貝更換尿片，一旁還設置了育嬰哺乳室，以飲水機提供熱水，方便父母沖泡牛奶。親子廁所的門裝置電動開關，對於手抱小孩或推娃娃車的家長也相當便利。

誠品公關黃惠玲說，由於女性上廁所需要較長的時間，所以整棟建築2樓的洗手間，專門留給女性顧客，她也相信，人性化的貼心設計比漂亮的設計裝潢更能打動消費者的心。



喜來登宴會廳的洗手間方便媽媽為家中寶貝哺乳、換尿布。



誠品信義店位於5樓的親子廁所，有人性化貼心的設計。



米色磁磚配上木紋貼皮的隔板，誠品信義店化妝室走樸實自然風。

君悅飯店

大面白牆 + 高腳杯燈飾

＝居家舒適風

由知名設計師季裕棠設計的君悅飯店，企圖形塑「家／寓宅」的風格，連洗手間也採用簡約、色彩自然的居家設計。靠近東側

門「君寓」宴會廳的洗手間，牆面與天花板連成一氣呵成的白，搭配橢圓形散發昏黃光線的燈飾，融合品味與創意，予人一種居家的溫馨舒適感。

另一頭凱菲屋自助餐廳旁的洗手間，則將中西方元素巧妙融為

一爐。一進門的中式仿古木製高腳架，展現了樸實雅緻的風格，透露低調的奢華。一旁的落地鏡面，擴大了視覺空間，也讓賓客甫進洗手間，便能攬鏡自照，自在整理衣冠。

仔細看看，還能觀察到設計者的用心。一整排以高腳杯為燈罩的燈飾設計，投射的柔和光線，具有美肌的效果，讓鏡中的自己特別迷人。每間廁所的馬桶後方，也有一串小燈泡打亮空間，而造型新穎的沖水鈕、金屬的捲桶衛生紙架與門把、皮編的垃圾桶，都給人耳目一新的感受。

公關經理吳佳穎表示，洗手間的燈飾、木質材料，都與飯店內各角落選用的材質相呼應，希望能讓賓客感受到細膩的人文情懷與回家般的舒適體驗。



君悅飯店的洗手間採用簡約、色彩自然的居家設計。

臺北101購物中心

大理石地磚 + 印象風景畫

＝高級尊榮風

臺北101購物中心身為臺灣頂級商場，是國內外觀光客造訪臺北的必經之地，洗手間一定也不能遜色。特別是百貨大樓3樓名人大道，匯集諸多國際知名精品進駐，洗手間的設計也和高檔精品展場鍊結，延伸尊貴的氛圍。

這裡的洗手間，沒有厚重的大門遮掩，反而精巧地設計了類似玄關的格局，引領賓客的腳步，門口一幅印象主義風格的風景畫，吸引賓客目光，讓人彷彿置身藝廊。為了展現精緻的設計，這裡的廁所以大理石打造，黑色大理石磚從牆面延伸到地面，地磚上，不規則的白色紋路蜿蜒擴散，黑與白形成強烈的對比，宛如一幅現代抽象畫。

每間廁所，以深褐色的木門區隔內外空間，散發典雅的質感。在這個沒有過多擺設的空間裡，輕柔的音樂迴盪，還隱約可嗅到茶樹精油的芬芳，讓造訪的賓客享有貴賓級的待遇。



臺北101購物中心的化妝室門口以印象主義的風景畫增添藝術風情。



故宮晶華是玻璃帷幕的建築，古典客棧的內裝，展現古今交融的飲食氛圍。

人文薈萃的臺北，擁有許多看表演、聽音樂、賞文物的國際級展演廳，讓民眾不用出國也能接受地球村的文化洗禮；像是收藏了翠玉白菜、肉形石等多項稀世文物的故宮博物院，不僅是國內民眾賞古溯今的展場，也是觀光客來臺北必遊的景點；中正紀念堂裡分別有國家戲劇院及國家音樂廳，每年有不少國內外的表演團體在此演出，民眾只需買張票便能輕鬆欣賞國際級的表演。

不過，別以為來到展演廳，只能端正拘謹地看表演、賞文物，那可真要錯過不少好吃、好玩、

好買的旅遊趣味，因為這些地方不只展覽、表演很精彩，還有許多特色店家值得一探。不論你是否做好功課、沉澱好心情準備看表演，都不妨先到這些特色小店遊賞一番，體驗一下展演廳裡的另一番興味。

故宮博物院

買Q版古物，啖養生美膳

你是否注意到近幾年的故宮不一樣了！不僅展覽面向更加多元，連販售餐飲禮品的商店都變得新穎時尚，讓人眼睛一亮。

位在第一展覽區玲瓏館的禮品部，架上近3,500多項商品琳琅滿目，每一樣都獨具特色，讓人好想帶回家。光是縮小版的翠玉白菜，就有鑰匙圈、筷架等不同品項，還有故宮授權日本三麗鷗公司設計的Q版造型，從布偶到文具，都是超可愛的白菜玩偶圖案，吸引許多小朋友的目光；此外，還有清宮公仔也是不少遊客必買的紀念品。

禮品部店長吳雪菁表示，故宮禮品幾乎每月都有新品上市，品項從衣服、文具、書畫、精品收藏，甚至3C商品等，都能找到具

到展演場館
不看展

文／呂增娣 攝影／楊志雄



故宮三希堂的茶飲有特色，點心亦是賞心又可口。



故宮禮品部商品琳瑯滿目，讓人忍不住駐足欣賞選購。



故宮三希堂以質樸素雅の木質與內斂的間接光源為主調。

有故宮特色的紀念品。看著禮品店裡擠滿了人潮，每個人手裡、籃裡全都裝得滿滿地，便可知故宮禮品有多受歡迎了。

有別於禮品店的熱鬧氣氛，位於第一展覽區4樓的三希堂顯得雅靜許多。這處結合茶香與書香的特色茶館，乃是2年前故宮特聘設計師重新規劃裝修後的成果，以質樸素雅の木質與內斂的間接光源為主調，中庭空間則運用東方藏書閣元

素結合西方圖書館概念，把線裝書妥善收納其中，整體空間東方與西方情調兼具。

來到三希堂，品茶當然是重點，店內提供有玉山、天霧、阿里山等高山茶，也有香片、金萱等平易近人的茶款，不過，由松子、梅花、佛手烹煮出的三清茶才是三希堂的招牌茶品。這款根據故宮參考文獻所開發的茶，據說是清代乾隆皇帝極喜愛的茶款之一，當時乃講究地以雪水烹煮，乾隆還曾為此作三清詩茶碗呢。

捧起清澈的茶湯輕啜一口，淡雅中帶著微微甘甜，十分適合不愛濃茶的朋友。茶品之外，店內最受歡迎的小點當然也不可錯過，像是甜而不膩的松子養生綠豆皇，外型粉嫩可愛的蓮花餡餅，都是既賞心又可口的點心。

故宮晶華則是品嚐美食的好去處，玻璃帷幕的建築、古典客棧的內裝風格，充分展現了古今交融的飲食氛圍。

秉持著豐儉由人的經營理念，這裡提供了不同價格卻同樣美味



清宮公仔品項是不少遊客必買的紀念品。



貝克父子提琴店主要提供提琴整修、調音、鑑定及提琴販售等服務。

的餐點。地下2樓的府城小吃以展現臺灣民間飲食文化為主，包括擔仔麵、棺材板等中外知名的特色小吃；位於1樓的商務酬酢餐廳則以粵菜為主，輔以中國八大菜系的經典菜色。主廚郭泰王表示，餐廳內的菜色皆會順應著時節而調整，以滿足顧客的味蕾。就如冬季需要藏精蓄銳，推出的便是養生料理，像是以雪蛤、山藥、白雪耳烹調出的踏雪尋梅等，都是適合冬季滋補的料理。

兩廳院

玩音樂盒，賞百年提琴店

頂著國家級的光環，能夠入駐國家戲劇院與國家音樂廳的店家，當然也得有兩把刷子；源自美國芝加哥的百年提琴老店——貝克父子提琴店，當仁不讓成為音樂廳內的駐館提琴店，這也是貝克家族第一家海外分店。

這個已有150年歷史的品牌，祖孫三代都執著在造琴修琴調音等工作，將畢生都奉獻給了提琴事業。許多知名的提琴家像是海



貝克父子提琴店是已有150年歷史的品牌。



兩廳院裡的春水堂提供複合式餐飲，是頗具特色的文化小吃。

飛茲、約夏貝爾，以及華裔提琴家馬友友都是貝克家族的顧客。店內主要提供提琴修整、調音、鑑定，以及提琴販售等服務，並且還特別聘請了國外的調音師駐店，對於國內的調音師，也都固定送至芝加哥受訓，對於服務的品質要求十分嚴謹。店長許愉苹

表示，除了專業提琴家，貝克更歡迎喜愛提琴的初學者，店內有多款專為初階者設計的琴款可供選擇。

比起卡帶、CD、MP3，音樂盒應當是具有始祖級地位的音樂收藏器。然而，隨著科技時代的進步，音樂盒搖身變成了精品般的

禮物，外觀上也衍生出大人小孩喜愛的各種造型。想要一睹不同樣貌的音樂盒，走一趟國家戲劇院1樓的哈比屋音樂盒便能欣賞。

代理各國精美音樂盒如Sankyo、Ishiguro、Twinkle、JARLL等品牌的哈比屋，櫥窗裡擺設了水晶球、洋娃娃、鋼琴、珠寶盒，甚至是



小汽車（左）、鋼琴（右）造型的音樂盒，讓音樂盒變成精品般的禮物。

小汽車等多種不同款式的音樂盒。店長Tina說：「除了櫥窗裡看得見的成品，我們也提供民眾DIY活動，利用半成品發揮創意和想像，不用1個小時，就能完成一個屬於自己的音樂盒。」此外，哈比屋還提供訂製服務，近三萬多首的曲子任君挑選，若是買回家的音樂盒不慎弄壞了，還可以拿回店裡維修。

有音樂的地方當然不能少了書香，國內最大的實體書店誠品在兩廳院內也設有分店，且定位為以表演藝術書籍為主的表演藝術書店，規劃出「表演藝術專區」及「影音商品區」，再搭配相關延伸商品，希望把藝文融入於生活中，提供民眾更多元的閱讀空間。

兩廳院裡的春水堂，提供的是複合式餐飲，除了清新甘甜的各類茶飲，還有頗具特色的文化小吃。店內最受歡迎的珍珠奶茶，是多數客人最愛的茶飲之一，濃郁的奶茶香中有著一粒粒香Q的珍珠粉圓，冰的夠勁、熱的暖胃，冷熱皆宜。店裡也有文人茶，從輕發酵綠茶到全發酵鐵觀音，濃淡皆有，不怕找不到適合的茶款。

店內的茶點大多不假手他人，多數是自家師傅的傑作，



靜思書軒是信義商圈內難得鬧中取靜的場所。



在靜思書軒喝杯茶飲，同時盡情沈浸在書香之中。



新舞臺的靜思書軒，架上展示各種元氣食品及環保用品。

像是獨家醬料製作的滷味，以及Handmade甜點，都是配茶的最佳良伴。店內自製的摩奇麵包，輕薄香脆的外皮裡包的是軟Q香甜的麻糬，微鹹的口感吃起來不膩，值得一嘗。

新舞臺

品茶看書聽講座

集戲劇、舞蹈、音樂等多面向文化展演的新舞臺，可說是信義商圈裡重要的藝文展場，而展場裡由靜思人文經營的靜思書軒，是商圈內鬧中取靜的最佳場所。

此店稱為書軒一點不假，半數空間讓給了書，架上擺放著各種撫慰心靈、養生健康的書籍，縱

使不拘錢買書，點杯茶飲也能盡情沉浸在書香之中。

不供餐點的靜思書軒，飲品上特別講究健康，以慈濟自家茶山種的茶葉，變化出各種不同的茶品，小葉紅茶、靜心烏龍、洛神花茶等。若對店裡的茶喝得喜歡、看得中意，還有包裝好的茶葉茶包可以買回家。

除了茶，櫃位上還陳列著五穀粉等元氣食品與環保用品，期盼能帶領大家一同來做環保愛地球。每週六、日，店內並舉辦固定的講座課程，聘請專家學者，暢談音樂、藝術、創意、行銷、美學等主題，早已成為不少愛書好學者固定參與的活動了。

係金人！

文／田梅紫 攝影／陳勇旭

跟著鐵人鏡頭 觀臺北

「午後，我褪去黃衫，卸下相機；不再趕捷運，不再在烈日或風雨中奔走，更不再咀嚼深奧的通關文字，輕鬆騎著一往情深的『小偉』兜風去……倏地我睜開雙眼，只見幻變成一道光影疾駛離去的捷運……冏rz！」



「你在哪裡？」

「我在〈夢工場〉裡，想天、想地、想自由，以及，想念臺北。」

照片館老闆陳勇旭今年8月22日的12小時臺北鐵人物語，就從這張櫥窗陳設寫真揭開序幕。「2009第二屆攝影鐵人大賽——極限12小時」由DCView主辦、臺北市政府觀光傳播局協辦，是陳勇旭第一次參加攝影馬拉松賽，更以黑馬之姿勇奪金鐵人獎。

一個人，數公斤相機器材，一張一日遊捷運卡，這是鐵人僅有的後援，必須在12小時內繳交5個主題（城市桃花源、花花視界、一網情深、旅・圖、冏），共20張相片！沒有鐵皮膚，哪敵得過炙陽親吻？沒有鐵手臂，哪扛得動相機器材？沒有鐵腿，哪跑得完12

小時旅程？

由於鐵人大賽足跡踏遍臺北，要在12個小時內遊賞實在太過勞累，本期《臺北畫刊》根據陳勇旭的取景地點，整理出2條捷運1日遊遊程；別忘了帶著相機隨行，你也可以用鏡頭記錄臺北之美，做個攝影鐵人喔！

►遊程1：文化綠園1日遊

信義公民會館體驗眷村文化→
臺北植物園徜徉綠意→龍山寺
捻香祈願

10:30～13:00

信義公民會館 光陰的故事

若要你尋找臺北城的桃花源，會是哪裡？「或許對於許多人來說，城市中的桃花源必得洋溢青翠綠意；但我認為，能讓人快

樂、放鬆、安全的地方，就是美好的暫時休止符。」陳勇旭解釋接到「城市桃花源」主題時，心底湧現的感受；他隨即臨機一動——住家附近的臺北市信義公民會館，這個擁有許多老房子及舊回憶的家，就是美好境地。

這兒是四四南村舊址，也是四十四兵工廠員工及眷屬胼手胝足打造的家園，承載著希望及歷史；正因如此，他才會為其中一張作品命名為〈希望社區〉：典型眷村窄巷間，雖然沒有銅牆鐵壁，招福春聯也早已褪色，祈願卻是永恆。

走入展場，夏家、趙家、劉家……的記憶，全留在這兒。有人感歎眷村就像中國大陸地圖，居民來自幾十個省，吃米飯的、吃饅頭的、吃麵條的最後混在一塊，大家都是兄弟姐妹，此番景象何時能再有？有人分享，晚上睡覺時總習慣往電燈方向伸長手，卻怎麼也拉不到線；後來才想起已搬到國宅，改用開關了……

「會館內禁止拍攝，所以我從外面捕捉到一張孩子笑逐顏開的海報，襯映著前景玻璃門反射的眷村門戶倒影，表達家就是兒童的快樂天堂！」陳勇旭細述照片意念。

不僅如此，他也在公民會館找到專屬自己的桃花源。「比賽時非但氣候炎熱，我還走到快『鐵腿』，一看到會館外的藍綠涼椅，頓時在心中吶喊：『這就是我的桃花源！』」陳勇旭打趣說道。

你呢？你的城市桃花源又是何處？快尋找一片心靈棲地吧！

►信義公民會館暨眷村文化公園

地址：松勤街、莊敬路口，世貿1館對面

電話：2723-7937

13:40～15:40

臺北植物園 我在這裡，等待

「如何讓你遇見我／在我最美麗的時刻／為這／我已在佛前求了500年／求佛讓我們結一段塵緣／佛於是把我化做一棵樹／長在你必經的路旁」這是席慕蓉的詩，這是植物的等待；在驕陽炎



十幾年前，這兒是居民的家；十幾年後，這兒是記憶的家，也是陳勇旭的〈希望社區〉。



我們的家不是高樓大廈，沒有富麗堂皇，卻是最棒的城堡，也是獨一無二的〈歡樂眷村〉。



以靜立不動的紫豔花兒，對比人潮川流的樸質木橋，無論意義或顏色都具對比，呈現植物〈送往迎來〉的孤寂和等待。



〈思念小站〉開張！呱呱，只要投入我的懷抱，就能為過客遊子傳遞思念，並捎來遠方親友的祝福。

炎的夏季裡，陳勇旭看到等在橋旁的紫色小花，以及傳遞思念的綠蛙電話亭。

「透過鏡頭，很多東西都變得細緻，只要用心感受，會發現習以為常的景物變得不一樣了！」他笑著分享「慢一點」的感受，植物園就是最適合慢下腳步的好地方。

從1895年日治時期的小苗圃至今，植物園蒐羅的植物已超過2,000種，幾乎都有立牌介紹，讓大家了解「身家背景」。你可逛逛12生肖植物區，看看兔尾草、龍吐珠、雞屎藤等植物到底長得什麼模樣；也可到成語植物或文學植物區，一窺古代詩詞出現的「黃楊」厄閨、「豆蔻」年華的廬山真面目。

園區會定期舉辦導覽活動，週日早上9時及下午2時可在和平西路入口處現場報名，讓專家帶你看門道。

▶ 臺北植物園

地址：南海路53號

電話：2303-9978

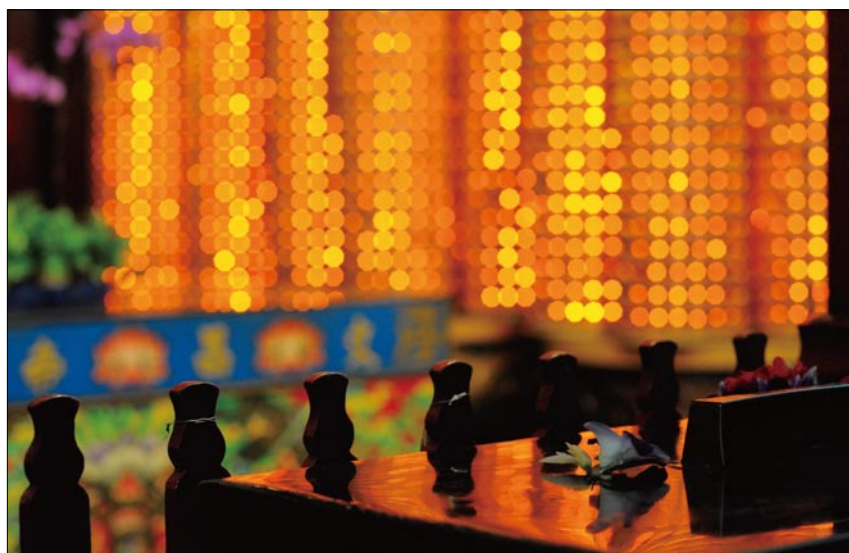
16:00～17:30

艋舺龍山寺 生命交叉口

一炷清香舉向天，所為何來？求健康、求平安、求愛情、求錢財……艋舺龍山寺，這座建於清乾隆3年（西元1738年）的老廟，讓陳勇旭看到迷惘及神往，「『一網情深』這個主題和龍山寺實在太貼切了，除了有格狀或條狀物可取景，『網』字還能玩出許多諧音遊戲，令人超有想像空間。」

若你感到〈迷惘〉，就點盞光明燈吧！陳勇旭在此幅作品玩起攝影技法，只要對焦前景，背景的光明燈自然模糊一片，點點格狀符合主題，更呈現迷惘氛圍。至於〈神往〉則是擷取部分神龍燈籠之景，與後方的廟宇剪影造型相呼應，也隱藏著取景小撇步——因為覺得長條形燈籠不太好看，他利用構圖讓燈籠體型較「圓潤」。

除了這些細微景物，當然，



許多人常自宗教尋求慰藉，而黃澄一片的光明燈，正好交織呼應出〈迷惘〉的主題。



有時擷取部分景物，視覺效果會更加強烈！

龍山寺豐厚的宗教藝術也值得瀏覽，其為傳統三進四合院宮殿式建築，由前殿、正殿、後殿及左右護龍構成。前殿分為三川殿、龍門廳及虎門廳，三川殿有銅鑄蟠龍柱，正面牆堵由花崗岩和青斗石砌成，圖樣故事出自《三國演義》和《封神榜》；兩廳則有線雕、浮雕、陰雕等石雕藝術。正殿外的牆堵也有多幅書法家石刻，殿內神龕雕工精細、富麗堂皇。

後殿屋脊上的財子壽泥塑剪粘，為供奉儒、道教神佛的廟宇式樣。全寺屋脊和飛簷則由龍、鳳和麒麟等神獸，綴以彩色玻璃瓷片剪粘和交趾陶，色彩瑰麗，引人駐足流連。

想來有趣，眾多信徒因為這座200多歲的老廟，遠從千里相會，甚至比鄰默禱，不也是一種另類緣分？在人生交叉口除了為自己捻香祈福，也給予身旁認識或不認識的人誠心祝福吧！

► 艋舺龍山寺

地址：廣州街211號

電話：2302-5162

► 遊程2：科技藍水1日遊

市立天文館探索星空→美崙科學公園動動手動動腦→探尋自來水園區

09:00 ~ 12:00

市立天文館 走，我們去看星星

提到捷運士林站，你會想到什麼？天文館？科教館？還是……？對陳勇旭來說，答案為以上皆是，但觀察細膩的他還注意到沿途街廓開滿一朵朵小花，彷彿默默指引他來到綻放知識火花的天文館——驚豔，就從生活四周開始！

首先，天文館直徑35公尺的「巨大金莎」真是吸引人，其實它是宇宙劇場，因為能以360度欣賞觀賞影片，又稱為「全天域電

影劇場」。想想看，在半球型銀幕下彷彿被滿天星斗包圍，透過影片尋找冬季星座並傾聽故事，感覺有多壯觀？立體劇場也不容錯過，3D觀賞方式讓大家仿如身歷其境，和恐龍媽媽Jena一起大鬧幽浮，或乘著從太陽表面吹到地球磁氣圈的太陽疾風，觀看太陽的劇烈活動。

想來趟太空之旅也OK，展示場4樓的宇宙探險正等你啟程！跳上列車，穿過月球、水星、太陽等鄰居後，眼前布滿奇形怪狀的石



「看！他們像不像一群準備上台表演的開心小孩？」陳勇旭笑說，士林街道的玩具店讓他發現不一樣的〈花花世界〉！



在太陽系行星的模型下，對天文的夢想正要升空。

頭擋路，原來列車正經過木星的小行星帶，幸好電腦駕駛員技術夠好，驚險過關！

突然，電腦導遊小姐甜美的聲音變得斷斷續續——天啊！我們已越過銀河系，來到外星人地盤，目睹星體的誕生與死亡。轉眼間，列車又被吸入恐怖黑洞，天旋地轉後，赫然發現我們身在火星，瞧，外星人正伸手Say Hello呢！

順著展示場樓層而下，3樓的恆星區、星系區及宇宙區除了有巨大太陽模型讓人了解其活動，也可認識黑子、日冕、星系分類等天文知識。2樓懸掛著太陽系行星模型，搭配互動裝置，讓你了解行星的故事，例如水星表面的坑洞以人命名，莫內、貝多芬、莫札特皆上榜，有趣吧？1樓的地球區、古天文學區及太空科技區則有天文符號、火箭及古代天文知識等展示，絕對令大家行囊滿載！

►市立天文科學教育館

地址：基河路363號

電話：2831-4551

12:00～13:30

美崙科學公園 轉轉身體動動腦

在浩瀚知識銀河逛累了，可隨著花兒的腳步，到緊鄰的美崙公園走走。瞧，公園裡的水主題區



「因為花堅持不轉，所以水柱成水花。」抓住清水恰巧噴射到花朵水車的剎那，陳勇旭創作了〈水花〉。

有大水龍頭懸空站立，運用科學原理製造「天上水」，還有花朵造型的水車和水唧筒、水流車等設施，多繽紛啊！

波主題區則排列著許多長管，透過聲波反射筒可聽見迴音，令人嘖嘖稱奇；即使管道錯綜複雜，只要選擇相同顏色的通信管，就能與對方交談，暢通無阻。另有數理主題區、兒童科學遊戲城、各項健身器材及投籃機等設備，不僅能轉轉身體，還可動動腦！

►美崙科學公園

地址：基河路363號（市立天文館旁）

※設施供水時間按公園路燈工程管理处規定。

14:20～16:20

自來水園區 冬天「水」一下

穿過熱鬧的公館市街，另一片開闊天空正等著大家造訪，那就是臺北自來水園區。夏季，這兒是最消暑的戲水區，小朋友玩得不亦樂乎，大朋友也笑聲連連，例如陳勇旭就捕捉到小小孩在「一拖拉庫」鞋子中，尋找失蹤的「正枷」（閩南語發音，右腳



黃熊：大家怎麼都不找我玩？灰熊：因為我比較好玩。畢竟有句話說「灰熊好玩」嘛！發揮一點想像力，「罔」字就在你身邊！



大人：正枷勒？！小孩：可不可以找不同色的……有時拍照只要抓住一個趣味點，就能讓人印象深刻。

之意），生動表現出主題「罔」字真義。

雖然戲水歡笑聲被遺落在夏季，但這兒的冬天也很有看頭！臺北的自來水早期以新店溪為主要水源，日治初期於公館設置自來水淨水廠。被列為3級古蹟的自來水博物館原為臺北水源地唧筒室，1908年落成，主體建築採新古典主義的巴洛克式風格，左右對稱、迴廊重重，愛歐尼克式柱頭以羊角渦卷裝飾，山牆上則雕琢精緻花草，頗發人思古幽情。

管材雕塑區另有一番新氣象，

報廢器具製成的戶外裝置藝術令人駐足欣賞，例如921地震造成巨大水管嚴重扭曲變形，就屬一絕；涼椅、溜滑梯等遊憩器材也讓大小朋友放鬆身心。

►自來水園區

地址：思源街1號

電話：8369-5145

►相關資訊

想要了解2009第二屆攝影鐵人大賽更多訊息及得獎作品，可上 woocoo.dview.com 網站查詢。



雙十字隱藏的 祕密

市政大樓等你來探索

文／黃星若 攝影／許斌

坐落在仁愛路底，與遠方的總統府遙遙相望的臺北市政大樓，以土黃色、雙十字鮮明、特殊形狀矗立在市府路上，與臺北市民生活緊緊扣連著。

方正嚴肅外貌 卻擁有多樣表情

看來方正嚴肅的大樓外貌，其實有著多樣的面貌，在不同的節日和活動裡呈現不同的表情。或是升旗典禮時的莊嚴肅穆、或是舉辦聯合婚禮時的幸福洋溢，市政大樓每日變換著不同的姿態；燈節時，從市政大樓亮起的燈海隧道，照亮整座臺北城，也照亮臺北人的希望與夢想；歲末，在跨年晚會的熱鬧中，大夥聚在這兒一起倒數、互相擁抱，揮別舊歲，展望來年。

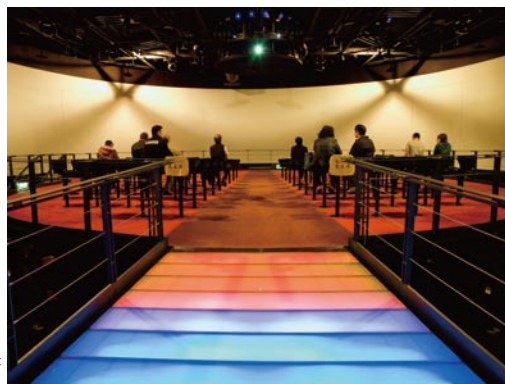
臺北市自民國56年改制為直轄市後，人口大量增加，原本位於長安西路、現改為臺北當代藝術館的市府舊址僅能容納千餘名員

工，加上許多機關還分散各地，使得前往洽公的市民大感不便，為了讓橫向聯繫更為方便，提升整體辦公效率，新市政大樓於焉誕生。

位於信義計畫區西端，整棟建築呈「雙十」形狀，臺北市政大樓地上12層、地下2層，屬開放式辦公場所，是信義計畫區的重要地標之一，樓地

板總面積幾近6萬坪，占地廣闊，有30餘個機關進駐，員工人數約6千人。

別因它是公部門而卻步，臺北市政大樓除了是市府員工的辦公場所之外，許多特別的設施，都值得大家前來一探究竟。



擁有360度環型銀幕的「發現劇場」，提供民眾特別的觀影樂趣。

兼具藝文與休憩功能

豐富民眾心靈饗宴

從面對仁愛路的西邊正門走進市政大樓，右手邊的「臺北探索館」，是集合教育、展示、休閒等複合功能的空間，充分呈現了臺北的歷史與風貌。其中，最受大小朋友歡迎的就屬位於4樓的「發現劇場」了，這個擁有360度環型銀幕設計的劇場，目前播映的影片共有《城市身世》、《城市生活》、《城市想像》，以及今年夏天推出的《城市風采》，藉由視覺特效燈光與音響等多媒體，帶領參觀民眾親身體驗臺北的「前世今生」。

結束探索館之旅，還可到1樓的臺北市政府出版品紀念品展售中心逛逛，約12坪大的空間裡，容納了市府各局處出版品、城市紀念品、音樂光碟，以及各項城市旅遊、藝文等總計超過400種的商品。



走一趟臺北探索館，可了解臺北的過去、現在與未來。



想將臺北市的美好記憶隨身帶著嗎？來一趟臺北市政府出版品紀念品展售中心吧。



市政大樓內的走廊上掛著許多畫作，讓人隨時能與藝文不期而遇。



除了人文歷史故事，臺北的自然生態在臺北探索館內也看得到。



珍愛按摩坊內提供紓壓的盲人按摩服務。

豐富的文化饗宴後，想放鬆一下嗎？1樓中央區的「珍愛按摩服務坊」，提供紓壓又經濟的盲人按摩服務。若想歇歇腿喝點飲料，1樓南區的「ENJOY臺北餐廳」及2樓的「玫瑰家園」咖啡廳，提供餐點及飲料，讓洽公民眾和員工有更多用餐選擇。

想感受藝文氣息，1樓的「師生畫廊」每4個月更換展出臺北市高中職學生的畫作；2樓的「親子劇場」，每月提供多項展演，包括像是兒童劇場的演出，以及備受大小朋友歡迎的舞台劇表演，讓大樓裡處處都有與藝文相遇的驚喜。

生活機能豐富 市政大樓貼近市民生活

來到市政大樓，「巷子內」的民眾都知道，地下1、2樓是必逛

之處。地下1樓提供用餐的多樣選擇，其中最受員工及民眾歡迎的，就是這兒的自助餐，料多味美且一律50元，絕對是省荷包的首選；地下2樓則是市府生活廣場，包括有：便利商店、理髮美髮部、洗衣、刻印、鐘錶部、修改

衣服部，生活機能齊全；這裡還設置了活動式臨時攤位，舉凡衣服、飾品，應有盡有，想要來個省錢大作戰，來這兒逛逛準沒錯。

身為公部門，自然要做節能的模範，市府自民國96年8月起，在12樓北區植栽區設置雨棚收集雨



位於2樓的親子劇場每月提供多項展演，例如深受小朋友歡迎的舞台劇表演。



太陽光電發電示範系統可達減熱及節約省電之效。



市政大樓東南區的人工沙灘，為繁忙的都會生活捎來一方閒適。

水，並將儲水桶內的雨水供應至11樓中央北區男廁沖水使用，預估每年約可節省150噸自來水；12樓南、北園藝區也設置「水資源再利用集水桶」，收集雨水及回收廢水來澆灌花木再利用。

另外，民國97年6月在12樓北區屋頂建置太陽光電發電示範系統，以電力併聯方式提供大樓電力，並遮蔽陽光直曬，達到減熱及節約用電。

周邊多元設施 值得民眾前來探訪

市府周邊設施同樣精彩。市政大樓外圍的東南景觀區，規劃有一塊「街舞區」，希望藉此引入活潑、多元化的活動，使市府周邊的開放空間與商圈連成一氣，想秀敢秀的年輕人，不妨來這裡，在熙來攘往的車潮與人潮

中，飆出你的舞技！

如果你突然想念艷陽下在海邊踩著細沙的愜意，不再需要舟車勞頓，就能滿足這樣的渴望。沿著市政大樓走到松智路，市府在市政大樓東南區市民廣場鋪設面積約413平方公尺的人工沙灘，一旁除設置太陽傘、休閒椅及綠意盎然的盆栽，還有洗滌區供清洗，讓民眾在城市中，可以悠閒地邊仰望101大樓，邊踩著細軟的沙子作日光浴。

多樣化的設施讓市政大樓少了硬梆梆的線條，多了幾分藝文風情與活力；多元的活動在市民心中刻劃下歡笑與記憶，持續在車水馬龍裡，在臺北人的生活中，矗立。

►臺北市府小檔案

完工時間：民國83年完工落成。

建築特色及樓層：樓高12層、地下2層，整棟土黃色建築呈「雙十」形狀，計有30餘個機關進駐。

電話：1999【外縣市請撥（02）2720-8889】

地址：市府路1號

交通：可搭乘捷運板南線至市政府站下車。

內部文教設施：

1.臺北探索館（市政大樓面對仁愛路西大門）

電話：1999【外縣市請撥（02）2720-8889】轉4547

開放時間：週二至週日09:00～17:00，免費參觀。

2.親子劇場：親子劇場（市政大樓2樓中央區）

電話：1999【外縣市請撥（02）2720-8889】轉3351

彼拉提斯 身心靈完美平衡

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／北投社區大學、POWER LIFE彼拉提斯教室郭怡麟



PILATES

坐在軟墊上，雙腿屈膝，小腿抬向天空，身體像隻蝦子般向前弓起，雙手往前直直伸去。「穩住！Hold著不動！1、2、3、4、5……」隨著教練拉長了音的緩慢數秒，感覺每一節腰椎、脊椎、肩頸關節跟著一寸寸延展、拉開。當動作一再重複，努力維持專注和緩的呼吸，不讓臉部肌肉變得越來越猙獰的同時，手腿卻不由自主開始微微顫抖。一波波熱力無以抑止地從表層肌肉向內傳達到各部位肌群神經，再往外迸發成汗水，斗大的、一顆顆的汗水痛快地從額上、頸後、鬢邊冒出來。1個小時的彼拉提斯做完，你仰躺著感受筋骨的全然鬆弛，微風輕拂過全身擴張的毛孔，無以言喻的清爽暢快。

從復健運動轉型而來

彼拉提斯（Pilates）是以德國醫護運動學家Joseph Hubertus Pilates為名的健身運動。出生於19世紀末的Joseph Hubertus Pilates自小患有氣喘、佝僂病、風濕熱等先天性疾病，長年為病痛所苦，為了改善健康，他努力鑽研體操、拳擊、瑜珈、武術。當第一次世界大戰爆發，他奉命支援照顧行動不便的傷患，更感受到體能訓練的重要，不久便提出控制學（Contrology）理論，教導人們如何透過意志力控制身體，訓練核心肌群的穩定，透過醫療復健的技巧動作提升體適能。

1926年，Joseph Hubertus Pilates這位久病成良醫的學者，融合西方運動醫學、東方瑜珈、靈修概念，在紐約開了第1家訓練教室，吸引鄰近的紐約芭蕾舞教室舞者慕名前來學習，果然驗證了他的控制學理論：因為練習彼拉提斯，舞者體適能大幅增進，舞蹈動作的控制及表現變得更精確，受傷減少了，傷後的復健也更迅速。這項運動後來便以他的姓氏為名，風靡全美。學習彼拉提斯的名人比比皆是，後來甚至出現了



彈力帶搭配大抗力球的使用，可以使伸展的動作更加確實。



彼拉提斯注重身體的伸展與保持呼吸的順暢。

結合一半瑜珈、一半彼拉提斯的「瑜珈提斯」，成為現代人追求身心靈平衡的美體時尚新風潮。

從民間社團到社大，曾卉庭學習彼拉提斯已有30多年，她分析表示，彼拉提斯和瑜珈最大的不同在於，瑜珈起源於古老的印度，注重身體的伸展和柔軟度，運動時「鼻吸鼻吐」，將肢體伸展到最舒服的位置，然後在那個舒服的定點上維持一段時間，藉由靜態的動作，刺激身體的穴道、內臟，鬆弛神經、強化肌肉。

彼拉提斯起源於現代德國，以非固定性的連續動作為主，結合了東方陰柔的瑜珈、太極，以及西方陽剛的舞蹈、拳擊動作，要求的不是「姿勢」，而是透過「正確的控制肢體」，鍛鍊想要的部位。運動時「鼻吸嘴吐」，運用專注力及控制力鍛鍊「核心肌群」——即支撐人體最重要的腹部橫肌、下背肌、骨盆肌、臀肌等肌群，也是彼拉提斯的能量區，強化核心肌群，腰部和腹部的負擔自然減輕，進而達到調整姿勢，雕塑勻稱體型功效，讓你站得更直、更挺拔。



重力球與小抗力球等輔助器材，可增強肢體的肌耐力。

掌握六大學習原則

無論是彼拉提斯還是瑜珈提斯，都難免予人「把身體扭成麻花」的高難度印象；前陣子瑜珈老師強壓學生學習動作造成肌肉拉傷的新聞沸騰一時，更叫不少新手卻步。教授彼拉提斯多年的郭怡麟以自身教學經驗表示，學習彼拉提斯須注意呼吸、核心、控制、專注、流暢、精確6大原則，彼此息息相關，在運動當中扮演非常重要的角色。

最重要的是呼吸。郭怡麟說，呼吸是身體運行的基本元素，正確的呼吸可以幫助集中精神、專注在動作細節上並放鬆肌肉，釋放體內沈積的壓力。每一套彼拉提斯運動都有特定的呼吸節奏，例如伸展脊椎動作通常搭配吸氣

進行，而脊椎彎曲通常搭配吐氣進行，如此可有效收縮腹部肌群，完成正確且有效的動作。再者是注重核心部位。核心肌群強化可以穩定骨盆，骨盆平整才能支撐脊椎，讓身體維持在中心線，核心肌群的強化，是控制動作正確及穩定性的基本來源。

所有的動作都不必做得很大、很強，但是都必須在控制、專注、流暢、精確的原則下完成。郭怡麟強調，運動時若是無意識的動作，容易造成運動傷害，因此必須運用控制力、確保動作的正確性，並在轉換間保持節奏流暢，如此不僅能減低運動傷害機率，也能提升運動效能。



學習彼拉提斯時應配合專業教練指導，以避免運動傷害。

隨時隨地彼拉提斯

彼拉提斯重質不重量，不一定到健身教室，而是隨時隨地都能做。例如，上班打電腦時，放鬆肩膀勿聳起，讓肩胛骨自然下壓；坐時盡量靠著椅背，大腿盡量完全平貼在椅面上，減輕脊椎負擔；平時注意抬頭挺胸，下巴、腹部和肋骨往內縮，減輕腰椎、頸椎的負擔。有人說，彼拉提斯不只是一項運動，也是一種愛自己、傾聽自己的積極生活態度。據稱Joseph Hubertus Pilates一直活到八、九十歲，不但宿疾全無，甚至還氣色紅潤宛如一尾活龍，便不難明白，這的確是一項值得定時定額投資的終身運動。

►裝備教室

A.服裝：以款式合身、材質吸汗為佳。不要擔心露出不想被人看見的贅肉，因為只有合身的衣服才能透過胸腔起伏，了解呼吸方式是否正確，並讓教練判斷你的動作是否夠精準。

B.輔助器材：除了徒手運動，善用輔助器材可以讓動作控制做得更好，也更具變化。包括重力球、塑身環、抗力球、彈力帶、瑜珈磚、啞鈴。其中彈力帶可以用毛巾代替，瑜珈磚、啞鈴可以用裝水的寶特瓶代替。

C.隨身配備：瑜珈墊或大毛巾，方便進行墊上動作；小毛巾可隨時擦汗。運動別忘了隨時補充水分，記得帶水壺。還有，許多長髮女生運動時習慣綁馬尾，事實

上，由於彼拉提斯有許多仰躺動作，太緊的馬尾容易造成阻礙。最理想的髮型是將長髮紮成2條辮子。

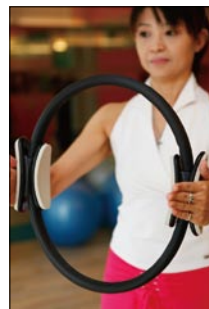
►相關資訊

臺北社區大學：

www.ccwt.tp.edu.tw

POWER LIFE彼拉提斯教室：

www.powerlifepilates.com



塑身環能訓練上肢肌肉，並有消除贅肉的效果。



享受星級服務

到捷絲旅 尋找趣味空間

文／黃星若 攝影／劉威震

Just Sleep



從踏進捷絲旅（Just Sleep）的大門開始，處處充滿著令人眼睛一亮的驚奇。具個性化且充滿趣味的空間，賦予商務旅館新的風貌；而讓人忍不住會心一笑的詼諧幽默設計，更讓簡單空間增添了歡愉的氛圍。

捷絲旅目前在臺北市區擁有兩個據點，皆利用既有建築經過翻修而成，並依所在地商圈的不同特性來區隔觀光與商務客群。捷絲旅總經理陳月鳳指出，預計於年底開幕的林森館，大多設計為單人房，主要對象為商務客，特別是日本旅客；而位在中華路與漢口街交叉口的西門町館，則以觀光客為主，因此房型從單人房到4人房都有，目前住客以香港人最多，其次為日客，臺灣本地的住客也不少。

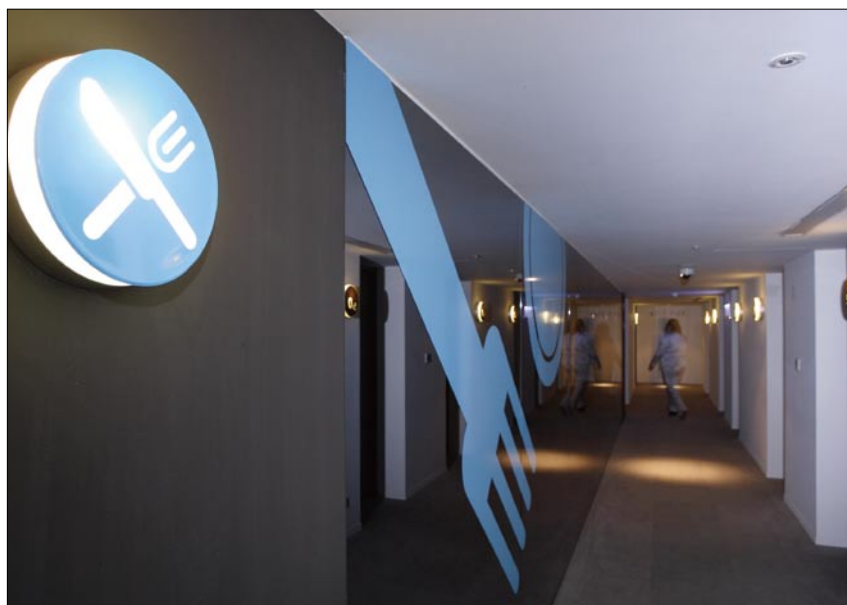
獨特趣味設計 為西門店一大特色與風格

其中，西門町館是由辦公大樓的5到9樓改裝而成，共有150間

房，坪數約從6到11坪，雖然平均房間面積不大，但整個空間設計卻相當簡潔舒適，更有著獨特趣味設計的風格。

一進門，廁所門口的趣味壁貼令人不禁莞爾，門後「請勿打擾」、「本日不須整理房間」的

告示牌以磁鐵製作，設計精巧可愛；房內設置趣味十足的「功能牆」，更是設計師的一大巧思，包括礦泉水、備品、杯子、毛巾、熱水壺、冰箱及開放式吊衣架，全都安置在牆上孔架裡，面板並以簡單線條圖案標示，告知



捷絲旅的創意裝潢充滿輕盈愉快的想像。



飯店內特殊風格的「功能牆」兼顧實用和設計感。

各個用品的位置所在，節省空間也展現特殊風格，同時達到收納與裝飾效果。

捷絲旅的3人房並非傳統的1大床1小床，而是分別的3張單人床，因此大受背包客的青睞，也經常處於客滿的狀態。陳月鳳說，隨著家族住客的增加，他們也增加了4人房的數量，並且添購嬰兒澡盆及嬰兒床，提供商務旅館中少見的貼心服務。

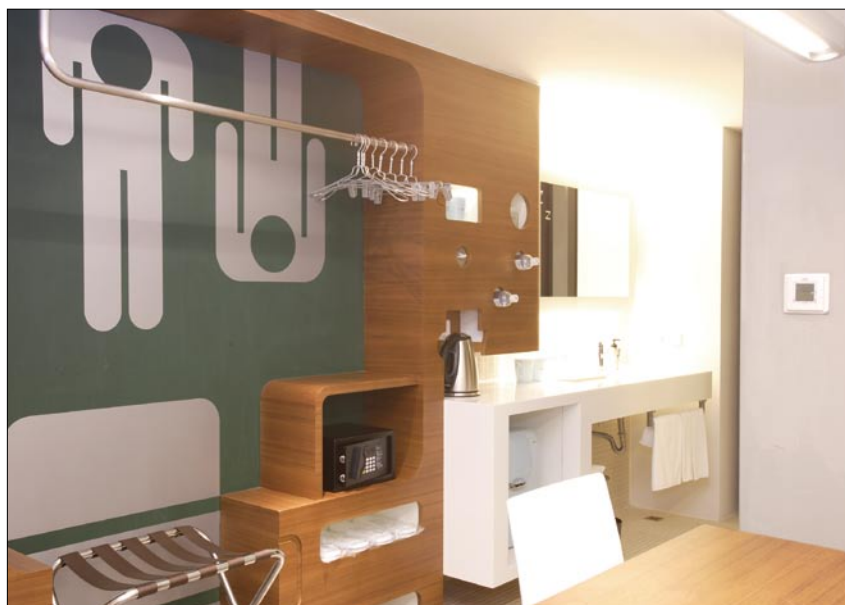
此外，還有十分特別的雙人房房型，是將2張單人床，採床頭對床頭的方向擺置，2個床頭間以簡單工作台及1張小沙發相隔，打破雙人房的規劃模式。陳月鳳表示，當初為了屈就原本辦公大樓的隔間，才設計出這樣的格局，卻意外大受歡迎，現在有不少旅客訂房時指名要入住這特殊的雙人房，成為住房率最高的房型。

趣味空間受到住客喜愛，就連客房裡的物品也大受歡迎，從房內的杯子、磁鐵告示牌，甚至服務人員身上的獅子造型別針，由

於造型可愛，都受到住客的高度詢問。對此，陳月鳳表示，她很感謝旅客對這些物品的喜愛，他們也規劃在不久的將來，只要在房內看得到的東西，全都可以在館內買得到。

而為了減少壓迫感，捷絲旅

的每層樓都規劃有公共空間，設置自動販賣機，並在販賣機前擺設沙發椅，方便住客在這兒歇歇腿、喝飲料聊天，或在準備出門前整理行李，8樓並有一台製冰機，供住客隨時取用冰塊。



簡潔的設計流露都會生活的品味。



床頭對床頭的特殊雙人房，成為住房率最高的房型。



早餐結束後，餐廳就成為休憩空間。

便利、奢華、科技訴求 滿足旅客需求

名為「Just Sleep」，顧名思義，就是要讓入住的民眾睡個好覺。「睡好覺，當然要有一張好床。」陳月鳳表示，這也正是晶華集團對「捷絲旅」品牌規劃概念，因此雖然是商務旅館的平價收費，但所使用的床和寢具均與晶華同一品牌且相同等級。陳月鳳說，入住過的旅客對他們的床皆讚譽有加，她也希望大家來到這裡，都能得到最好的睡眠品質，休憩後繼續旅程。

「便利、奢華、科技」是捷絲旅的三大訴求。在「便利」方面，西門町館所在位置擁有極為便利的交通網絡，距捷運西門站

步行即可到達，而中正紀念堂、龍山寺周邊等景點亦可輕鬆抵達，無論旅遊或洽公，皆可貼近城市脈動，迎合商務旅館的需求。

所謂的「奢華」，指的是小而美的優質客房，突破空間的迷思，以床的品質、完善的衛浴設備，以及精緻的早餐營造五星級飯店的舒適；「科技」則展現在全館擁有免費無線寬頻上網及進出安全管控，打造商務旅客的行動驛站，也給觀光旅客一個溫馨安全的住所。

除此之外，這裡的早餐也相當值得一提。陳月鳳指出，他們的早餐堅持使用有機以及本土食材，每天由晶華師傅在中央廚房

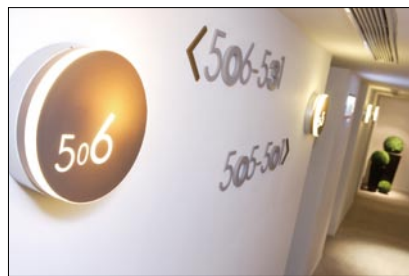
做好後，提供給捷絲旅的住客，中西式皆有，除了項目少了些之外，與晶華住客吃的完全相同，可以說是「晶華縮小版」。

捷絲旅餐廳取名為「捷食驛」，但功能可不只是「Just Eat」而已，因為在結束早餐供應後，這裡就成為休憩空間，全天提供免費咖啡及茶飲供客人自助取用，並設有公共電腦供住客上網，隨時查詢所需的資訊。

晶華副牌 以平價提供星級服務

挾著晶華副品牌的閃亮招牌，捷絲旅才開幕就備受各界矚目，強調以平實價格提供星級服務，讓西門町館從6月開幕至今，平均住房率約達7成。

不過不同於晶華人員身著正式的黑色套裝，捷絲旅走的是年輕活力路線，以「Tiffany blue」為主要色調，服務人員不僅全部穿著活動力強的球鞋，胸前可愛獅子別針，還是特別訂製的。陳月鳳表示，捷絲旅每位人員都必須至晶華訓練部受訓，因此雖然他們整體營造的是年輕活潑的氛圍，但服務保證也是五星級，歡迎民眾親自來體驗與眾不同的住宿經驗。



捷絲旅努力營造年輕活力的風格。

捷絲旅西門町館小檔案

地址：中華路1段41號

電話：2370-9000

傳真：2370-9969

網址：www.justsleep.com.tw

交通：搭乘捷運板南線至西門站，由5號出口出站，往漢口街方向步行3至4分鐘，即可到達。

臺北市 行動工作者的天堂

WIFLY 推出行動載具無線上網

打造全世界最大Wi-Fi無線寬頻服務

為追求臺北市無線上網最佳環境，負責建置臺北市公眾無線寬頻網路的WIFLY提供以行動工作者為目標，使用手持裝置也可隨時上網的服務。即日起只要透過一個WIFLY帳號，無論使用筆記型電腦還是任一內建Wi-Fi無線網卡的行動載具，不管是PDA、智慧型手機、MP3播放機還是掌上型遊樂器，一個帳號暢行無阻，讓您在臺北市各個角落走到哪、上網到哪！

「無線寬頻、便利城市典範」：臺北市獲選「2010世界博覽會」最佳城市實踐區案例

臺北市不僅獲得國際智慧城市論壇（ICF）評選為「2006年度智慧城市」首獎，在無線寬頻網路基礎建設、市政無線網路應用服務的開發均取得豐碩成果。97年更獲選「2010年世界博覽會最佳城市實踐區案例」，屆時全世界都會知道，全球無線寬頻網路最好的城市，就是臺北市。

WIFLY目前在全省已經架設近5,000個上網熱點，從現在起，臺北市民可以在臺北捷運公司所屬各捷運站及地下街、臺北市立聯合醫院各院區、臺北市立圖書館各分館、文化場館、市區主要幹道及七大商圈戶外區域、臺北市十二區行政大樓、本市統一超商、全省高鐵車站及特約店家等據點，享受WIFLY無線上網服務，方便掌握最新市場脈動、瀏覽網路，甚至上傳照片到部落格！



川流生活

重回母親的舒適懷抱

文／葉景豪 攝影／王能佑



臺北好好看系列報導



公館水岸新世界的自行車道路網可延伸至古亭河濱公園。(資料照片)

河川是孕育偉大城市的母親，巴黎的塞納河擺渡出左岸的浪漫與右岸的高雅、倫敦的泰晤士河匯流出兼容並蓄的文化與日不落的輝煌歷史、東京的隅田川則在夏夜煙火中倒映出江戶的風情與未來的想望，而臺北呢？

有淡水河、基隆河、新店溪、景美溪及雙溪等河流流經的臺北市，可說是名副其實的水岸城市，但過去市民對水岸卻十分陌生，獲得今年臺北電影獎百萬首獎的導演戴立忍，就曾在專訪中談及他對臺北水岸的印象：「過去為了整治河川而築起又高又長的堤防，將守護城市的母親隔絕在外。」因此，將淡水河整治成功，「讓我們重回母親的懷

抱」，成為戴立忍導演、也是許多臺北人衷心的期盼。

臺北市政府近年來積極推動「活化淡水河」計畫，以質量好、景觀好和遊憩好3大願景為目標，從河川整治開始，再陸續將水域空間打造為市民休閒活動的重要場所。臺北好好看系列計畫整合計畫2的「風華水岸景觀」便是呼應「活化淡水河」計畫中的景觀好目標，由都市發展局、自來水事業處和工務局水利工程處主辦，以「公館水岸新世界」和「彩虹橋周邊」2處作為優先推動整合的區塊，希望能營造更具魅力的水域環境，讓民眾享受美好的水岸資源。

公館水岸新世界 重塑淡水河畔新視界

「公館水岸新世界」的發展計畫，是以人、車動線改善、實質空間改善和軟體行銷為3大主軸，並細分35項子計畫逐年進行，希望從人行步道的拓寬和自行車道路網的設置開始，吸引民眾來此遊憩，並將客家文化主題公園、臺大水源校區、河濱綠地、公館商圈與寶藏巖共生藝棧等空間串聯，打造出一條活絡的親水觀光軸帶。

從民國97年開始，除了拓寬人行步道、設置自行車道路網外，市府還加強入口意象及觀光引導設施，希望將捷運公館站的人潮指引到咫尺的水岸邊，並以自然



彩虹橋周邊除了可延伸到饒河街夜市和大佳河濱公園外，未來更預計打造船隻可停泊的「錫口碼頭」。



將自來水園區圍牆後縮而改造成的自行車道。
（臺北自來水事業處提供）



思源街入口意象改造後，展現煥然一新的面貌。（臺北自來水事業處提供）

生態的方式將古亭河濱公園打造成精緻花園的面貌。今年則是配合臺大水源校區的啟用，延伸觀光景點的範圍，並將思源街以南的汀州路3段的停車位改換為人行步道。明年更計畫延伸人行步道、新闢自行車道連接河濱公園的跨堤設施，所有計畫預計明年底前竣工。

截至今年9月底的統計，已經有11項計畫完成。而在公館水岸新世界舉辦過的重要活動，包括今年7月的親水節活動，共吸引約34萬人共襄盛舉；8月的親水嘉年華，更拉近民眾與河岸的距離。明年起，市府也將集結各局處的力量，以「月月有活動、公館更精彩」為目標，推出公館水岸花

卉展、童話故事嘉年華、臺北兒童月、臺北親水節、文化就在巷子裡、臺北國際爵士音樂節、大臺北無車日活動、臺北咖啡節、水博聖誕音樂會等系列活動，將公館水岸打造為臺北南區最受矚目的休閒新地標。

彩虹橋周邊計畫 穿過夜市騎車搭船

走進夜市一遭，可以填飽五臟廟，也可以享盡購物與遊逛的樂趣，還可以沿著河岸騎自行車，更能夠上碼頭搭船覽盡城市風華，在松山車站對面旁的饒河街夜市和夜市後方的彩虹橋，就是這麼豐足的觀光資源。

「彩虹橋周邊計畫」共有17項

子計畫，和公館水岸新世界的計畫一樣，將系統性地串聯起饒河街夜市、彩虹橋周邊到大佳河濱公園，值得一提的是，這裡還預計打造一座可供船隻停泊的「錫口碼頭」，作為未來藍色公路航線中的一站，不久的將來，民眾將能夠在這裡搭著船從河面上欣賞臺北，將水岸融入生活之中。

►相關資訊

臺北好好看系列計畫查詢

網址：

www.beautiful.taipei.gov.tw

電話：1999轉1040



拒絕狂牛症

北市府為你的健康把關

文／林虹伶 圖／臺北市政府衛生局提供



(王能佑攝)

生活在臺灣，「吃」是一件很享受的事情，但要是將有問題的東西吃進肚，可就一點也不享受了！這陣子「美國牛肉」成為各界關心的焦點，很多人擔憂放寬進口美國牛肉的標準後，會對人民的健康帶來很大的威脅。臺北市政府特別成立「拒絕使用美國牛內臟、牛絞肉與脊髓自主管理聯盟」與自主管理認證機制，嚴格規定飯店、百貨公司、大賣場、餐廳、小吃店及市場等場所於食材取得、產品製造及販賣、使用等產品生命週期過程，並拒絕使用美國牛內臟、牛絞肉與脊

髓，以保障民眾食的安全，希望大家慎選肉品來源，吃得更安心、健康。

認識「狂牛症」

多年來讓歐美國家聞之色變的「狂牛症」(Mad Cow Disease)，正式學名為「牛海綿樣腦病症(Bovine Spongiform Encephalopathy，簡稱BSE)」，罹患狂牛症的牛隻性情會變得神經質、易被激怒且具有攻擊性，漸漸會出現肌肉調節困難、站立姿勢異常，越來越虛弱然後死亡。1996年，醫界證實食用狂牛症的牛肉或內臟，

會導致人類引發一種變性的庫賈氏病，這種「新型庫賈氏病」(new variant Creutz-Jakob disease，簡稱nvCJD)是具傳染性且快速惡化的失智症，比傳統性的庫賈氏病發病年齡層降低很多，且目前都無藥可治。狂牛症的潛伏期相當長，達5年到20年以上，所以在1980年初期吃到狂牛肉的人，也可能在以後發病。

狂牛病的病原是一種非常特別的蛋白質，稱為Prion，因它不具有核酸，所以不是細菌，也不是病毒；在發病的牛腦中可以發現有變形的Prion存在，這種蛋白質對

熱、輻射、紫外線及消毒劑均有很強的耐抗性；目前新型庫賈氏病平均的發病年齡在30歲以下，患者早期會出現憂鬱及失眠等精神症狀，另有記憶力衰退、行為異常、步態不穩及類似失智症狀，半數皮膚有變硬的特殊感覺，繼之行動不協調，症狀出現到死亡平均14個月。

「食」在安心！

自主管理聯盟正式啟動

臺北市政府為了讓民眾食得更安心，已於11月成立「拒絕使用美國牛內臟、絞肉與脊髓自主管理聯盟」，獲得各界熱烈迴響，北市府也呼籲飯店、百貨公司、大賣場、餐廳、小吃店及市場等場所，拒絕提供以「美國牛內臟與牛絞肉」為食材原料，並加入自主管理聯盟，符合條件者會拿到「認證編號」及「認證標章」，供其張貼於店面明顯處，以利消費者辨識。

自主管理聯盟特別強化後續管理，係由北市府相關局處成立聯合稽查小組，採取「源頭管理」、「流向管制」、「自主管理」和「主動查核」等措施進行管理，透過通報系統，於事前掌握進口產品的樣態，再審核進口報單，查驗標示及貨證是否相

符。民眾若發現有違法情事，也可透過該聯盟檢舉。若認證會員使用美國牛內臟、牛絞肉及脊髓，將予以公告除名，並依消保法、公平交易法的規定處分；而針對拒絕加入自主管理聯盟的店家，聯盟也會要求加註食材來源，提供顧客參考。

「食」在安全！做個聰明消費者

北市府衛生局為了民眾健康，亦動員60名衛生稽查人力進行全臺北市稽查與輔導工作，稽查對象除了加入聯盟的業者，還包括所有牛肉進口商、販售商（如大賣場、超商、超市及傳統市場等）及牛肉食材使用業者（如牛排店、牛肉麵店、炭烤店、涮涮鍋及小吃店等）；日前亦在大賣場、餐廳、攤販等場所發放2萬份「拒絕美國牛內臟、絞肉與脊髓自主管理聯盟」及「牛肉產地標示」宣導單張及貼紙，並在北市府衛生局及東、西、南、北、中等5區聯合稽查分隊辦理說明會，藉由指導相關業別業者正確標示散裝肉品來源與觀念，提供消費者明確的選購資訊，而民眾亦可至12區健康服務中心索取認識「牛肉產地標示」的宣傳單，在選購肉品時認明產地後再購買。

由於牛隻感染狂牛症的病原

幾乎有95%集中在腦與脊椎，其他部分是眼睛、扁桃腺、迴腸末端等，而不少國人偏愛的牛肝、牛胃（牛肚）等內臟的風險也很高，因此，如果不確定肉品的來源，少吃牛雜等內臟部位可降低被感染狂牛症的風險。

►相關資訊

- 1.相關訊息可上臺北市政府衛生局網站www.health.gov.tw，點選「進口牛肉專區」。
- 2.民眾如有食品安全衛生問題或消費疑義，可電洽臺北市民當家熱線：1999（外縣市民眾請撥02-2720-8889）轉7089或7110。



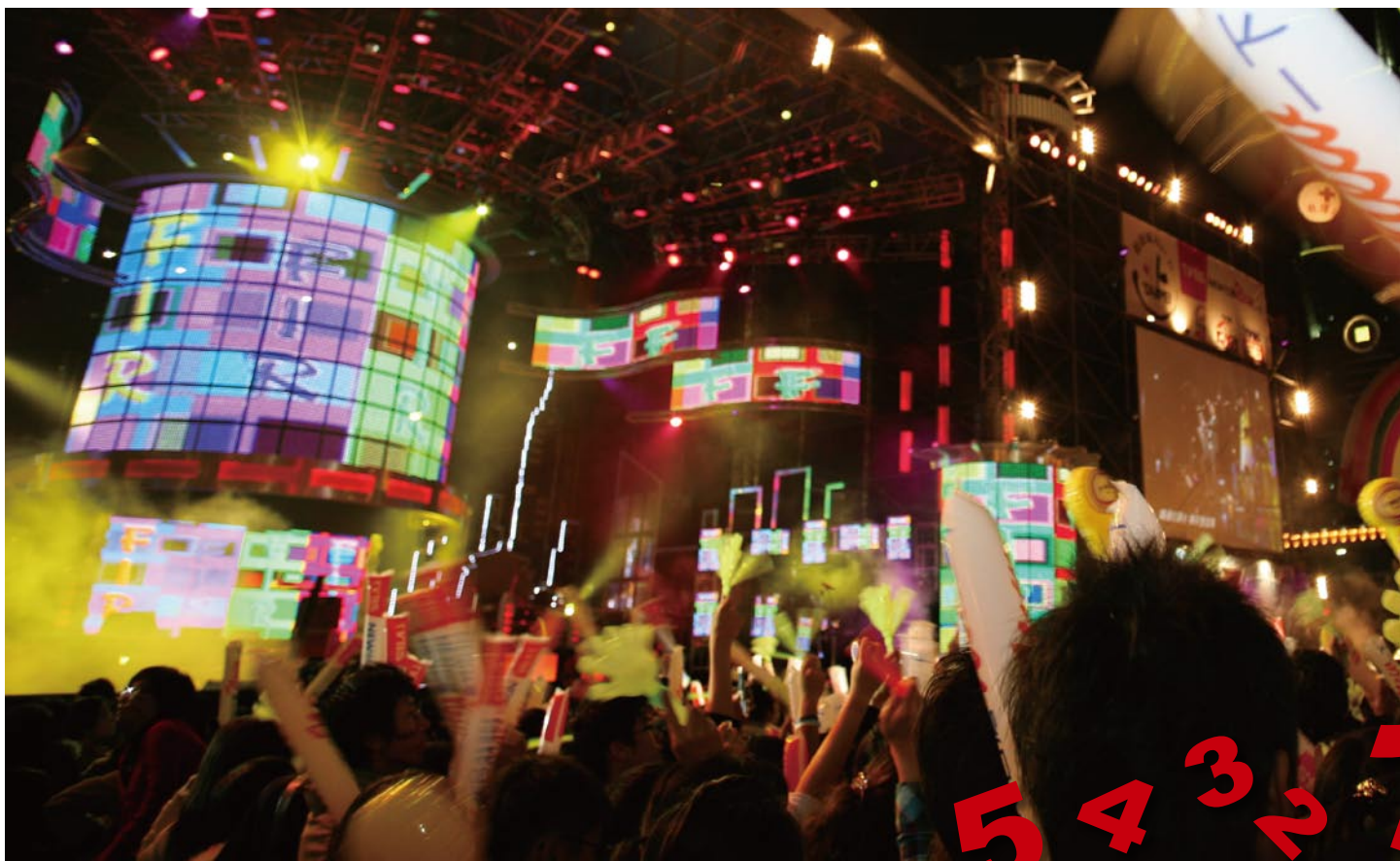
認清肉品產地來源，才可吃得更健康、安心。



民眾至肉攤購買肉品時，也可認明認證標章。



店家主動標示肉品產地來源，可讓民眾放心購買。（王能佑攝）



2010臺北最HIGH新年城

精彩生活一整年

文／胡恒士 攝影／高讚賢

「5、4、3、2、1 Happy New Year！」今年，在激情的倒數聲中，你會許下什麼願望呢？學業進步？愛情順利？或是工作順遂？不論你將許下怎樣的願望，就由臺北市政府精彩的跨年系列活動，讓你從年底High到年初吧！

2009遊行嘉年華 搶先醞釀歡樂時光

臺北市政府自12月26日至12月31日，在信義商圈規劃「2010臺北最HIGH新年城——精彩生活一整年」系列活動，首先登場的是12月26日下午2時30分起，於市政

大樓周邊舉辦的「2009遊行嘉年華」，有最熱鬧的花博主題與別具意義的數位電視推廣等盛大遊行花車，今年更加入知名卡通明星SNOOPY造型花車，除此之外還有不同主題的踩街遊行隊伍，包括好神公仔、醒獅團、森巴鼓隊、競技啦啦隊及重機部隊，再搭配造型可愛的花博吉祥物花精靈、種子「芽比」及有線電視數位化「cable man寶寶」等大型空飄氣球，豪華陣容要讓民眾提前感受跨年的歡樂氣氛，各式活動將陪伴民眾度過2009年的最後時光，留下精彩難忘的回憶。

遊行之後於國父紀念館舉辦的主場活動自下午4時至晚間8時展開，「如果兒童劇團行動劇」、「YOYO家族」將與民眾近距離接觸，現場還有花博主題攤位及數位電視推廣攤位等，歡迎大家攜家帶眷一起來共襄盛舉。

倒數計時晚會 活力迎接2010年

在遊行嘉年華的暖身後，壓軸的12月31日倒數計時晚會將隆重登場！市府將邀請多組知名藝人接力演唱，並在絢爛的101煙火秀中共同倒數迎接新年。而除了臺北市政府市民廣場的演唱會外，12



(資料照片，劉佳雯攝)

眾所期待的101煙火為每年的跨年晚會寫下最璀璨的一刻。(資料照片)

月31日晚間8時至元旦0時30分，臺北廣播電台在大安森林公園精心安排「邁向2010——花與音樂的對話」跨年演唱會，邀請民歌手現場演唱膾炙人口的好歌，還有太鼓與鼓陣等，給民眾不同的跨年選擇。

至於哪裡可以看到眾所矚目的101煙火秀呢？北市府觀光傳播局表示，101煙火秀最佳欣賞暨攝影取景點首推彩虹河濱公園；另外，陽明山上、圓山飯店前、市立天文科學教育館、四獸山、大佳河濱公園、社子島河濱公園、貓空、象山步道……等，只要選

擇地勢較高、無高樓遮蔽的地方，都是欣賞101煙火的絕佳景點。

不論是倒數計時晚會，或是上述煙火秀絕佳賞景地點，屆時不妨和親朋好友結伴前往，在炫目的煙火中，共同歡欣迎接2010年！

►相關資訊：

臺北市府提醒大家：

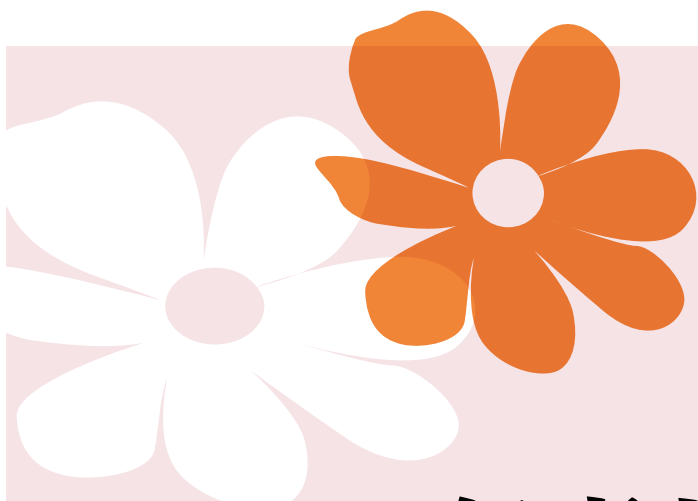
1.12月31日跨年晚會當天晚上7時起，於信義商圈周邊道路將進行2階段交通管制，建議到現場欣賞晚會的民眾搭乘大眾運輸工具前往。



每年的市府跨年晚會吸引成千上萬的民眾熱情參與。(資料照片)

2.跨年晚會結束後，除了捷運24小時不收班外，現場也備有接駁專車（1段票），協助參加跨年的民眾快速平安地回家。

3.活動詳情請上臺北市府網站 www.taipei.gov.tw查詢。



2010年臺北花卉展 印象花博～夢想2010

文／陳品見 圖／臺北市府工務局公園路燈工程管理處提供

隆冬時節，浪漫的臺北城依舊繽紛迷人，清新脫俗的花仙子與草葉青青的綠精靈一起呈現絢麗多姿的花之饗宴——2010年臺北花卉展，不妨趁著天氣晴朗，全家一同來靜賞一朵朵芬芳的馨香！

花博體驗版 先睹為快

「2010年臺北花卉展」將於12月19日至2010年1月17日在大安森林公園、臺北市12個鄰里公園及自來水園區登場，配合2010臺北國際花卉博覽會，本屆展出主題為「印象花博～夢想2010」，藉由設計巧思呈現五彩繽紛的造景，營造自然與藝術契合的綠色氛圍。

大安森林公園是本次活動的主要場地，規劃有10餘個主題展區。包括以水生、濕地植栽營造花博會「大佳河濱公園區」的河光水色；以1:10的長寬比例縮小呈現花博會「美術公園區」的「舞蝶館」、「新生公園區」的「夢想館」及「生活館」的整體外觀；也有花博會特色景點「花海」的縮影版，讓遊客可以一覽遍地開花的美景；另外，為表現花博會中「林下花園」的設計概



（王能佑攝）

念，「漫步林下～夢幻花園」展區將迎賓大道、鯨魚網燈及花鉢等內容精緻呈現，讓民眾提前體驗花博會的美麗與燦爛。此外，「花博櫥窗」展區入口大草皮上的「全民總動員造景大賽」，則是讓參賽選手大顯身手發揮創意的地方。

花仙子的奇幻世界 魔力無限

除了花博主題外，還有利用紅、白、黃、紫、綠、粉及藍色草花，拼構成的大型花海，並穿插四葉幸運草造型的綠雕及大

量風車造景；隧道布滿玫瑰花的「探索花園」展區；各種珍奇蕨類裝飾布置的「蕨色」展區；由專業技師造景的「專業造景區」，以及大專院校學生創作的「寰宇庭園區～大專院校造景展示區」等10餘個主題。

臺北市12個行政區為配合本屆活動，由各區依交通便捷性、園區範圍大小及地方居民意願等考量，各自選出1個特色鄰里公園作為展出場地，並自行設計「福星高照」、「愛上花草園」、「2010——夢幻花園」、「迎花佳



歷年臺北花卉展的創意作品，妙趣橫生，絢麗多姿。



園」、「花博迎賓」、「乘風飛翔」等12個不同主題，讓民眾在自家附近的鄰里公園也能感受2010臺北花卉展的氣氛。

此外，公園處在自來水園區也設置一個名為「繽紛水源新世界」的花卉展示區，並於12月25日舉辦聖誕音樂會活動，讓民眾在現場音樂的陶冶下，欣賞繁花似錦的夢幻，另有一番悠閒情調。

時值歲末，2010年臺北花卉展將帶給你豐富的視覺饗宴，矻矻終日的朋友們，可別忘了花仙子的邀約！

►2010年臺北花卉展

展期：預定12月19日至2010年1月17日止

地點：大安森林公園、自來水園區、榮光公園、文德二號公園、東陽公園、福星公園、保儀公園、南昌公園、大佳公園、基河公園、至聖公園、瑠公公園、敦北公園、中全公園

導覽解說時間：大安森林公園，每日09:30～11:30、14:30～16:00各1場

電話：2700-3830、2709-6402

網址：pkl.taipei.gov.tw

►自來水園區聖誕音樂會活動

地點：自來水園區

時間：12月25日

電話：8733-5678

網址：waterpark.twd.gov.tw



你常不知政府的各項措施嗎？會不會好奇住家附近的工程圍籬內到底在做什麼呢？隨著資訊科技發展及因應市民對於政府服務透明度與效率的要求，臺北市政府首創「行政透明獎」，鼓勵更多機關結合電子化政府，推動行政透明化，讓民眾運用公部門服務時能夠更加便利，亦能有效監督政府的行政措施。

第1屆「行政透明獎」計有44件措施參賽，共有9項措施獲獎，本期《臺北畫刊》特別為讀者介紹這9項政府機關的透明化措施，讓大家對政府的便民服務有更深的瞭解。

指神功 遨遊電子化市政 臺北市政府第1屆行政透明獎揭曉

文／林虹伶 攝影／王能佑

【特優】

臺北市政府捷運工程局南區工程處 e化平台開放管理模組服務

想知道捷運的施工進度嗎？透過捷運局南區工程處的「施工管理e化平台」，即可瞭解捷運南區工程施工工地的即時影像及施工現況等。除此之外，該平台還提供包括危評應變、路平巡察紀錄掛網、技術諮詢互助、安全衛生措施標準化等查詢服務。甚至民眾若想了解捷運施工期間，為開挖地下車站或工作井時，將原本地表的植栽移植何處，都可以在南工處網站的首頁點選查詢，十分方便。

►網址：www.sdpo.dorts.gov.tw，點選「施工管理e化平台」



「施工管理e化平台」可看到捷運南區工程施工工地的即時影像，十分方便。

【特優】

臺北市政府都市發展局建築管理處

臺北市建造執照委託協助審查新制

建造執照的申請業務由於牽涉的範圍相當廣泛，以往繁瑣的表單和規定常令不少民眾感到困擾。建管處特別制訂「建造執照委託協助審查新制」，整合臺北市建築師公會的专业人力，協助檢視建築執照申請案件的書表、文件及指定審查項目，並將建築圖說繪製標準檢視表、定型化表單等放置於網站提供下載，過去遭民眾或建築師質疑的「抽屜法規」也全部利用網路公開，免除民眾對建照審查黑箱作業的疑慮，又可充分縮短發照時間，兼具透明與效能的作業方式獲得評審特優的肯定。

►網址：www.dba.tcg.gov.tw，點選「建造執照協審專區」



建造執照委託協助審查機制上路後，申請流程更透明。（楊志雄攝）

【優選】

臺北市政府產業發展局

臺北市山坡地空間管理Taipei Earth 服務系統（含超連結「臺北市山坡地水土保持申報e化完全手冊」）

深受網友們喜愛的「Google Earth」系統，只要輸入地址即能在幾分鐘之內橫越各大洲，鳥瞰想瀏覽的地區。由產業發展局規劃的「臺北市山坡地空間管理Taipei Earth 服務系統」，即是以Google Earth 虛擬地球儀平台為基礎，以GPS 接收器記錄巡查的路線和軌跡，再比較不同時期影像的變化，檢視有無違規的情形，革命性地改變現行山坡地巡查管理運作方式，有效嚇阻山坡地違規案件，對於其他機關在行政透明新的治理技術上也有相當大的示範與教學作用；此外還編訂「臺北市山坡地水土保持申報e化完全手冊」，除與Taipei Earth 超連結外，並公開上網，充分達到行政透明的效果。



臺北市山坡地空間管理Taipei Earth服務系統革命性改變現行山坡地巡查管理的運作方式，圖為民眾登山的情形。

►網址：www.ed.taipei.gov.tw，點選「水土保持」◀「業務資訊」◀「臺北市山坡地空間管理Taipei Earth服務系統」

【優選】

臺北市政府消防局

119智慧型消防勤務輔助派遣系統

攸關民眾生命安全的119，從接獲民眾報案電話後的分分秒秒都不能延誤。「119智慧型消防勤務輔助派遣系統」即是一套結合GIS和GPS現代科技的救災系統，能有效增進救災的效率；其採用的複合通報方式，從接獲報案到派出車輛只要90秒，比傳統人工受理通報方式的150秒，整整縮短了1分鐘，充分掌握黃金救援時間。消防局網頁亦會主動提供目前災害情資，每分鐘定時更新服務，讓民眾及媒體可於最短時間獲取災情資訊。民眾若需瞭解受理案件時序、火災案情資料，也可申請調閱相關紀錄。

►網址：www.tfd.gov.tw，點選「119簡介」◀「119智慧型消防勤務輔助派遣系統介紹」



結合GIS和GPS的119智慧型消防勤務輔助派遣系統，掌握黃金救援時間。（圖／臺北市政府消防局提供）

【優選】

臺北市監理處

路考流程透明化

「如果已有輕型機車駕照，要考普通重型機車駕照需要辦理那些手續？」、「駕照可以考幾次？可以換地點考路考嗎？」這些民眾常遇到的考照問題不需電話詢問監理處，在監理處的網站「考照問答集」就可查詢得到，網站內還有詳盡的路考流程，便利民眾順利考取駕照。此外，路考時於考驗車內還加裝了錄影音監視系統，全程監錄路考評分作業過程及考官互動等，可供監理人員查驗，減少考照過程舞弊的機會。若民眾對於路考過程有疑問時，亦可申請查閱。從考照前的資訊蒐集到考照後的申請查閱均透明化，對考駕照的流程再也不會霧煞煞了！

►網址：www.mvo.taipei.gov.tw，點選「考照業務」



路考時，考驗車內加裝錄影音監視系統，減少考照過程舞弊的機會。（圖／臺北市監理處提供）

【佳作】

臺北市古亭地政事務所

測量案件訂期排件線上查詢系統

測量案件是地政機關以土地及建物為標的物所施以的量測工作，以往民眾若要知道收件號、測量人員或測量時間等資訊，往往都需親自到地政事務所領取相關紙本，不僅耗時也耗神。古亭地政事務所貼心地在網站上提供清楚的測量案件訂期排件查詢，讓內部測量人員及民眾可即時清楚所需資訊，亦兼具外部監控的功能，小小的改變帶來大大的便利，獲得評審一致好評。

►網址：www.ktla.taipei.gov.tw，點選「測量案件訂期排件查詢」



在網路上可輕鬆查詢地政機關測量案件的相關訊息，既方便又省時。

【佳作】

臺北市政府工務局

道路管理系統暨道路施工案件查詢服務網

臺北市政府持續進行的「路平專案」，讓民眾紛紛豎起大拇指稱讚，「路平的進度到了哪裡？」也成為民眾相當關心的話題。為此工務局特別在道路管理系統內建置「路平專案——道路施工案件查詢服務網」，運用新工處道路管理系統彙集各通報來源的查報坑洞資訊，民眾不但可以查詢坑洞修補執行狀況，還能查詢道路挖掘及路面更新的施工情形，對於市府施工單位及包商處理時效及品質，也能有效監督。

►網址：rcis.taipei.gov.tw/MAP



民眾可透過網站瞭解「路平專案」的最新進度。

【佳作】

臺北市政府工務局衛生下水道工程處

衛工圍籬資訊通

為了下水道施工而建置的圍籬常令外人不清楚裡面到底進行得如何，工務局衛工處建置的「衛工圍籬資訊通」互動式網路服務平台，讓民眾可以瞭解管線施工的資訊，以及工程圍籬的位置，透過此平台的設置，民眾還能表達意見，真正與政府機關「打破圍籬」地互動，因此即使該網頁是衛工處推動實施「98年度提升服務品質執行計畫案」其中的一環，預計試辦至今年底止再辦理後續成效檢討，但評審還是給予「佳作」的獎項，鼓勵這項措施能夠持續下去。

►網址：www.sso.taipei.gov.tw，點選「衛工圍籬資訊通」



衛工圍籬資訊通揭開工程圍籬內的面紗，讓民眾與政府機關「打破圍籬」地互動。（圖／臺北市政府工務局提供）

【佳作】

臺北市商業處

臺北市特定行業管理機制

常去的網咖合法嗎？若想知道臺北市特定行業的資訊，可以透過商業處建置的「臺北市特定行業管理資訊網」共同平台，了解10大特定行業的相關法令與店家資訊，還能透過10大行業的管理清冊，瞭解政府的管理情形，可達到監督市政之效。各聯合檢查權管機關可直接由「跨機關管理入口」點選合格或不合格的檢查結果，進而迅速掌握所需店家資料。人云亦云的訊息都不可靠，直接點選商業處的網站才能瞭解最正確的訊息！

►網址：www.tcooc.taipei.gov.tw，點選「商業管理」
◀「臺北市特定行業管理資訊網」



坊間林立各式特定行業場所，民眾應選擇其合法店家，以維自身安全。



在小小一方空間裡凝聚了臺北地景意象的「綻放城市」。



繡球花型的音樂播放器「音香」，跳脫線條方正的傳統揚聲器形式，令人耳目一新。

臺北工業設計獎

綻放
美麗創意

Blossom

文／黃星若 圖／臺灣創意設計中心提供

當「綻放」的定義表現在工業設計中，會呈現出什麼樣的表情與面貌？「2009臺北工業設計獎」以充滿生命力的得獎作品，給大家精彩的答案。

臺北工業設計獎 以設計綻放創意

「花朵綻放、煙火綻放、新秀綻放、夢想綻放、幸福綻放……所有創意的綻放都是隱伏於細節裡。」主辦單位臺北市政府產業發展局及執行單位臺灣創意設計中心如此表示，因此，結合「2010

臺北國際花卉博覽會」，以「綻放Blossom」為競賽主題，邀請參賽者設計與「花」元素相關的作品，讓參賽者及民眾共同發現臺北市種種美好或驚奇；也許是市集中的人群喧鬧，或是夜班公車的孤寂……，運用精準的觀察力，一起尋覓專屬臺北市設計的綻放時刻，並用設計定義臺北的細節態度。

今年為第2屆「臺北工業設計獎」，為了擴大辦理，市府提供高達新臺幣100萬元的總獎金，分

別是金獎30萬元、銀獎2名各15萬元、銅獎2名各10萬元、佳作10名各2萬元，共吸引了943件作品報名參賽，較去年報名件數648件增加295件。此次競賽在初選階段，一共選出32件入圍決選的作品，並在決選時選出15件得獎作品，另外也選出2件廠商特別獎，以及1件網路票選最佳人氣獎。

在經過一番激烈的競爭後，得獎名單出爐，並已於10月13日由臺北市長郝龍斌親自頒獎。評審團表示，從這次入圍作品不難看



結合花朵與花器的「禮之綻放」，貼心地為送禮與受禮者解決容器的問題。



「瓶語花」既是瓶也是花，讓瓶內花朵為你說出心聲。



可伸縮的美型花朵隔熱墊，既美觀也方便收納。

出，大家將主題「綻放」及主辦單位要求將「花」元素融入作品中，做了相當豐富的詮釋。在15件得獎作品中，個人用品類的設計最多，評審們期望未來在花博會舉辦時，這些優秀的設計作品能有展示的舞台，並有量產販售的機會。

細節中見巧思 賦予主題新定義

其中，獲得金獎的作品「綻放城市」，是由設計師周峻吉、葉文凱所創作的禮品設計，將臺北

的地景濃縮在小小的禮品中，這些地點包括臺北著名地標如：臺北101、美麗華摩天輪、中正紀念堂及圓山飯店等，每個層次透出的地景代表著大家對臺北的記憶，而將禮品打開的動作，即是將臺北的記憶綻放在每個人的桌上。

銀獎分別為大同大學沈育弘所創作的「音香」，及實踐大學羅立德等人所創作的「禮之綻放」。其中「音香」是利用繡球花的形狀設計出一款USB音樂播放

器，希望讓都市人疲憊的心能感受到花與音邂逅出的動人音香；而「禮之綻放」則是集花束包裝和花瓶於一身，使用者透過簡單的翻轉改變使用形態，可重複使用的橡膠材質往上翻轉成花束，省去不環保的塑膠玻璃紙包裝；往下翻轉成花瓶，方便使用者擺放。

銅獎得獎作品，則是由鍾毓珊所創作的「花兒朵朵——隔熱墊」及侯春廷所創作的「瓶語花」。其中「花兒朵朵——隔熱墊」是



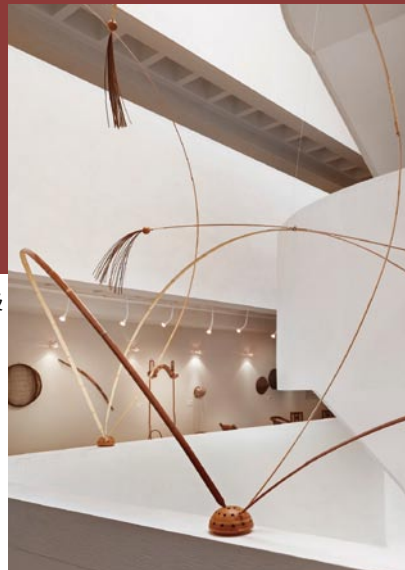
展現花之風華的「華曆」，伴隨你我度過每一個美麗的日子。



兼具造型創意與環保概念的Candle Tree（上圖及下圖），勇奪網路票選最佳人氣獎。



具有延伸性與想像空間的「石上清泉」，是吸睛度百分百的裝置藝術。



款任意伸縮的貼心設計，除了讓使用者方便收納之外，另可當杯墊、盤墊和鍋墊等多種用途，材質採用不會刮傷桌面又可防滑的耐熱矽膠，隔熱效果佳且方便清洗；而「瓶語花」的設計，是以白瓷製作的瓶子來詮釋花的意象，瓶口的設計以花瓣為元素，利用瓶身高低交錯，再藉著光源的折射營造出不同層次的亮體，如同飄浮綻放的花，每個瓶身皆有卡榫，可以和壓克力板結合，亦能種植花草，放在壓克力板是立面植栽，亦可取下放置桌上成為小盆景。

洪天或、李明信的「華曆」及張文信的「石上清泉」分別獲得廠商特別獎。「華曆」是將花的風華化成月曆，將國人對美好生活的想望寄託在月曆中，半個月為1張，過1日可撕1瓣，並當成書籤永久保存。「石上清泉」則是

裝置藝術作品，應用於活動入口與花卉共成藝術，搭配LED燈光，展現迷人風采，而此項作品還可以現場組合、移動、回收、再利用，完全不破壞環境。

設計師李懿玫所設計的「Candle Tree」，則拿下網路票選最佳人氣獎。其作品是一系列遊戲蠟燭，猶如花朵綻放的特殊造型，無論是單一放置或是多個堆疊在一起，都有不同的故事表達性，分枝也可以取代傳統一根根的蠟燭，這項作品由回收後的蠟及棉線製成，兼顧安全性與環保。

MIT創意 行銷全世界

對於這次得獎者大多非常年輕，像是金獎設計師周峻吉僅24歲，其他獲獎者也多為在學的大學生，他們的作品充滿創意，臺北市長郝龍斌直說：「很有想法。」郝市長並強調，大家都認

同北歐風格的創意與設計，但近年來國際設計大展中，臺灣人屢次嶄露頭角、贏得肯定，他希望臺灣能夠超越北歐，讓臺北市成為「文創之都」，讓Made In Taiwan的創意，成為世界的主流。

有鑑於臺灣人在設計領域的出色表現，市府已經預計於民國100年時舉辦「2011臺北世界設計大會」，邀請國內外設計人才前來參加，期盼讓國內文創與設計產業激盪出更深的火花。

相關作品可於活動官網查詢：

www.taipeiaward.org.tw

臺灣創意設計中心：

www.tdc.org.tw

假檢警「辦案」詐騙手法



預防之道

法院或警察機關

- 不會 收現金或要求匯款
- 不會 監管帳戶及存款
- 不會 傳真法院公文書
- 不會 電話中做筆錄



歹徒經常冒用的機關

- 法院、檢察官
- 銀行-有人冒領存款
- 中華電信-電話費未繳
- 健保局-健保卡未領
- 165反詐騙專線
- 警察機關
- 郵局-掛號信未領
- 電力公司-電費未繳
- 監理所-罰單未繳
- 戶政事務所

1999 臺北市民
當家熱線

不明來電快撥
165
反詐騙諮詢專線



臺北市政府警察局關心您
http://www.tcpd.gov.tw



對臺北人來說，天母是最深入郊區寧靜生活的地帶之一；而對天母居民而言，最貼近無憂休閒步調的所在，就是天和公園。天和公園地處天母天和里，隱藏在中山北路7段14巷巷內，與繁榮的天母鬧區遙相對望，雖然距離對街天母東路上人聲鼎沸的新光三越商圈才約5分鐘腳程，但因位於山坡上，四周由摻雜古早與現代風格的住宅群溫柔環抱，天然地勢順理成章地與雜沓人聲，封鎖隔絕。

玉潮坑溪圍繞 流動清泉夢境

天和里面積約1.1平方公里，共有21個鄰、約8,200人、2,700戶，擁有3個十分美麗的休閒公園（東和公園、天和公園、天和1號公園），其中，民國89年竣工的天和公園無論位置、面積都居中，麻雀雖小，卻別有洞天。一條寬約2公尺的玉潮坑溪如護城河般圍繞園區，溪內水質清澈、水量豐沛，基於預防落溝的安全考量，在溪岸加裝了半圓筒狀鐵護欄，上面種植了面積龐大的炮仗花

天和公園

滾動芝蘭番仔古井
現代城市謐美桃花源

文／千秋 攝影／王能佑



玉潮坑溪如護城河般圍繞園區。

叢，每到2月至3月的花期，大片盛開的橙紅花海總點亮眾人眼簾，讓人彷彿置身白日仲夏夢境。

蒼鬱入園 芬多精療癒身心

天和公園宛如是一個植物園縮影，園內種滿大片蒼翠樹林，

並覆蓋寬廣青綠色草皮，天然的「魔力」大概只能意會，無法言傳。不少天和里居民都說，無論一天中的哪個時段，只要踏進天和公園，身心幾乎沒有例外地能被園內的清新綠意徹底洗滌，搖擺的情緒也快速安定下來。將自

己置身高濃度芬多精與空氣帶有淡淡的土壤香氣中，的確是帖安定人心的特效藥。

雖然有不少媽媽帶著小朋友在遊樂場溜滑梯、盪鞦韆、坐蹺蹺板嬉鬧玩樂，外傭推著輪椅帶著療養的爺爺奶奶出來溜躑，坐在石椅上彼此聊天，更少不了居民與愛犬的奔馳與吠嚷，但天和公園特殊的寧靜頻率不減。從天光漸亮的清晨，到夕陽西下的黃昏時刻，總有繞行園區運動散步的爺爺奶奶穿梭其中，穩定而輕快的步伐，自成一個不受外界干擾的特殊小宇宙。

運動、遊樂設施齊備 點燃鄰里生命動能

雖然面積不大，天和公園內的各式休閒設施一應俱全，包括兒童遊樂場、溜冰場、休憩涼亭、人造魚池等，不少民眾定期會在園內打太極拳、跳土風舞、國標



媽媽帶著小朋友在公園的遊樂場溜滑梯嬉鬧玩樂。



公園內有各式休閒設施，包括休憩涼亭、人造魚池等。

舞，從8歲到80歲，生命動能一絲不減。更有住在附近外國夫妻，休閒時會推著金髮小Baby到公園來敦親睦鄰，雖然語言不通，但也跟同是新手媽媽的在地主婦們在公園裡，漸漸熟稔起來。天和里長莊福來說，天母國中的法式滾球隊今年在高雄世運拿下銅牌

佳績，近期也預計在天和公園內再增設法式滾球場地，激發與帶動里民們的運動熱情。

番仔古井坐鎮 滋育芝蘭300年清澈如昔

天和里第2大的天和公園，面積雖然不到最大的東和公園1/2，

但有其獨特的文化價值與歷史意義，因為在這個小小公園地勢最高處，悄悄流動著澆灌士林地區農田超過300年的一口古井、古芝蘭八景之一「番井」。

古芝蘭八景包括：芝山獨峙、蘭港雙橋、竹林石室、石壁漁舟、番井沸泉、猿洞桃花、礮溪



外傭推著輪椅帶著療養的爺爺奶奶出來溜達，輕鬆寫意。



天和公園宛如植物園縮影，生趣盎然。



公園內種滿大片蒼翠樹林，有滿滿的芬多精。

吼雨、屯山積雪等，地方文史工作者施百鍊娓娓細說番井歷史，天和公園內的這口古井幾乎見證了臺灣由荒野到文明的完整故事，早在康熙48年（西元1709年）、福建省漳州府的同鄉共60多人，渡海來到雞籠河（今基隆河）與魔神仔溝（基隆河小支流）會合處的蘭林（即士林）開墾荒地之前，這口井就已經存在，且由於在原住民時代就有了，所以稱做「番井」。

1日湧泉15噸 泡飲好水源

包括附近的啟明學校、三玉國小、日僑學校、美國學校等，都會帶著學生到天和公園進行戶外教學，一方面讓小朋友近距離接觸綠地、魚池、遊樂場，一方面趁機來場超過3個世紀的文化景觀巡禮。近看番井，你會驚訝地發現，一直到現在，番井水質還是清可見底，300年不曾改變。施百鍊說，番井過去是鵝卵石砌成的，和現在經過整修的模樣已經

不同，但是湧出的泉水卻依舊清澈透明，且水量奇大，根據臺北市七星農田水利會與臺北市錫瑠環境綠化基金會的評估，1天可湧出15到18噸驚人水量。

里長莊福來說，以前沒有新光三越，也沒有高樓大廈，附近全部都是農田，都是靠番井的水源灌溉，因為井水清澈沁涼，許多里民都會把泉水裝回家泡茶或養魚，但因為近幾年發現有人竟在番井內使用清潔劑清洗衣物等，嚴重污染水源，所以才在周圍加設柵欄，保護番井。

番井列文化景觀 文物保育飲水思源

番井古蹟的保護在過去僅能靠天和里社區志工自掏腰包與自發性巡視，如今，番井已由文化局探勘後列為具歷史價值之文化景觀，2010年計劃將進行更高規格與大規模的整修與文物保存工程。

莊福來說，未來在天和公園的景觀護坡牆壁上，將融入更多在

地的地理文化視覺元素，包括：平埔族原住民圖騰；牛、犁、耙等農用器具；土地公圖騰；番井湧泉生態景觀等，讓里民不僅能在天和公園裡休閒、遊憩，也能進一步體會300多年來士林區的歷史演進。

200年前，曾有淡水廳官員讚歎天母美景，「宛如入芝蘭之室，堪稱名勝之區」；200年後，在匆碌的都市之中，只要沿著天母東路69巷向上移動，屬於城市的繁俗塵囂將順步遞減，在蘊藏綠蔭古意的天和公園，許你一個未受污染的現代桃花源。

►天和公園

地址：天母東路69巷與中山北路7段14巷交叉口

交通：搭乘公車279、285、606、616、645、646、紅12於啟智學校站下車後，沿著天母東路69巷朝上坡方向前進即可到達。



彭蒙惠

創造五餅二魚的奇蹟

文／王宜燕 圖／彭蒙惠提供

在華人世界，說起彭蒙惠，無人不知、無人不曉，但是多數人都只知道她是「空中英語教室」的創辦人，而不知道她小喇叭吹得極好、曾擔任管樂教師，還是位傳教士。因為信守與上帝的約定，彭蒙惠從富裕安定的美國來到當時烽火連天的中國，然後在戰亂中輾轉來到臺灣，而且一住就是近60年，讓人津津樂道的是，她在這裡創造了英語教學的傳奇。

彭蒙惠10歲受洗成為基督徒，12歲參加教會聚會時，有位中國人懇切地問在場人士有沒有人願意到中國去幫助受苦難的人？這時全場鴉雀無聲，只有彭蒙惠舉起小手臂，當時沒有人認真看待這個承諾，可是在彭蒙惠心裡卻堅

定無比，從此她人生的指北針指向了那個當時正水深火熱的東方國度。1948年，21歲的她以傳教士身分，從美國西雅圖啟程，坐了6週的船到了上海，緊接著經歷了國共內戰的動盪，好幾次她可以選擇離開，回到懸念的家鄉或到別的國家，但是她執拗地信守承諾，然後在大時代的牽引下，於1951年來到臺灣，落腳花蓮，從此與這塊土地解下不結之緣。

踏入廣播世界 桃李滿天下

在花蓮，彭蒙惠進入玉山神學院教音樂，並努力向原住民傳教，她常苦惱分身乏術，不知道怎樣才能向最多的人宣揚上帝的愛，有一天她突然領悟到家家戶戶都有收音機，何不透過廣播來

傳福音？就這樣，她一步步踏入廣播世界，並在1962年成立「空中英語教室」，展開春風化雨的生涯。

當時彭蒙惠等人每天早上6點錄製節目，剛開始她從一些美國著名的雜誌摘錄文章，用講解、聊天的方式來教英文；後來她希望錄音間像教室一樣，能有互動式的對話，還突破廣播慣例，邀請聽眾上節目，此舉可刺激聽眾多聽多說英文，果然叫好不叫座。

說彭蒙惠桃李滿「天下」，一點也不誇張，常常她走在路上，有學生、上班族、商人上前握住她的手，感謝她讓他們的英文呱呱叫。她的學生遍及全球，從巴西、伊朗、巴基斯坦到俄羅斯……，有回，彭蒙惠到芬蘭最



北邊的小鎮，她心想在這麼偏遠的地方應該沒有「空中英語教室」的學生了吧，沒想到當地一個開餐館的華裔老闆特地驅前感謝她，原來他也是忠實聽眾呢！

五餅二魚奇蹟 臺北說英語嘛也通

彭蒙惠沒想到當時的信守承諾，因緣際會來到臺灣，最後卻在全世界開花結果，她想起聖經上「五餅二魚」的故事：耶穌有次布道來了五千多名聽眾，全場只有一個12歲的小孩帶了五個餅兩條魚的午餐，小孩無私地將午餐完全奉獻出來，但是這麼少的食物如何餵飽這麼多人？這時耶穌施展神蹟，一直擘餅，餅無限增加，最後這五個餅兩條魚真的餵飽了所有的人。彭蒙惠說，當初她就是懷著無私奉獻的心來到這裡，這樣純粹的真心，本身就是力量，就能產生奇蹟！

常有人問彭蒙惠如何學好英文？她覺得學英文祕訣無他，就是為自己創造學英文的環境，然後每天練習、複習，日日「沈浸」（immerse）於英文中。她發覺臺灣學英文的環境已大有改善，只是教英文的方式仍需聚焦於如何真正「使用」語言，而不是「背誦」語彙及文法規則上。

彭蒙惠四十多年前來到臺北時，當時中山北路還有水牛行走其間，每逢下雨，水溝就淹水，現在的臺北已不可同日而語，衛生環境大幅改善、到處有公園綠地、還有便利的捷運、一流的音樂廳、景色優美的河濱自行車道……，她希望臺北能繼續進步，特別是朝向更國際化發展。為了推動國際化，彭蒙惠希望能設立更多的英文廣播電台與電視台，她還想發起「別名牌說英文」的活動，鼓勵想開口說英文的人，別上名牌，隨時隨地與同好用英文來哈拉，讓臺北城說英語「嘛也通」！



早期臺北的交通車，左二是彭蒙惠。



彭蒙惠（右一）小喇叭吹得極好，還曾擔任管樂教師。



彭蒙惠在臺灣創造了英語教學的傳奇，桃李滿天下。

09' 跑很大

台北富邦馬拉松

12月20日上午七點
市府廣場

請搭乘大眾交通工具

(02)2585-5659/0809-000-550

主辦單位：臺北市政府、中華民國路跑協會・冠名贊助：富邦金控、富邦人壽





這一夜，我們聽歌去

文／周純慧 攝影／許斌

燈光雍容，聚焦舞台上賣力演唱的歌手；歌聲跌宕，醞釀成一屋子的蕩氣迴腸。

空氣中漫過淡淡的菜餚香，伴著低聲細碎的交談，沒有燈紅酒綠，不帶紙醉金迷，樂音流轉間，是一派的清新舒徐。

也許歷經了一整日精神緊繃的都會競爭，疲憊的人們只想好好享用一餐美味佳餚，只想細細品味動人心弦的一曲樂章。這氛圍已積累了相當的年份，老的、少的，總是三兩成群地到來，又或者就獨自一人，選個僻靜角落，緩緩釋放倦累的心靈。

這是城裡特別的一道風景。從昔日綠油油的一片稻田，繁華成特色別具的溫暖空間。帶點歐風，又帶點傳統的建築，一如臺北城的多元包容；多變繁複的空間層次，透露著城民各自不同的心思想法。日麗風和的日子，可以享受陽光的陪伴；細雨連綿的時節，可以聆賞一幕雨景；而那或許有些寂寥、或許有些倦怠的夜晚，則有悠揚的曲音環繞著你的雙肩，給予最溫柔的撫慰。



文・攝影／鍾文音

墨西哥城

老靈魂與現代的撞擊

離開墨西哥時，我的視覺彷彿帶回了一盒彩色顏料。

佇立在墨西哥中央廣場超過10分鐘以上，耳朵即有耳鳴之感，眼睛也開始疲憊了。那些來來回回不斷兜售小物品的小販們，把所有待販售的家當全掛在身體上，幾十頂帽子、幾十個皮件、幾十樣工藝品、幾十件T恤……都掛在那唯一的身體上，身體是一座座流動市場，無止盡的顏色在我的眼前流動著。

中央廣場也像是一座海洋，四周人潮匯流到中央廣場，這裡除了人還是人，在刺目的陽光裡，濃烈的色澤和陽光共舞，色彩濃烈的國度，不僅衣服、繪畫和工藝品顏色繽紛，連水果的顏色也都很飽和。

先是它的機場讓我記憶。

國際機場位在市中心。好不容易才步出機場，即被高密度人車驚慌了一晌，每天在高密度市區上空飛著巨無霸大鳥，在屋頂上曬衣服的人，一不小心衣服可能就在瞬間飛走了。初抵墨西哥市偶爾感到頭痛，清晨時光冷，這墨西哥市也是世界最高的城市（海拔2,240公尺）之一。

再來是它的計程車很特別，他們喜歡福斯金龜車，且全是綠色的。每天行走墨西哥市也多揉起眼睛，此地空氣污染和早晚冷熱溫差大所形成的霧嵐是原因。

總是太陽才剛升起，街上就已川流不息。入晚，也眩人耳目，墨西哥人的晚餐吃得很晚，9點開始乃正常之事，於是主要市區入晚燈火通明，樹蔭下座無虛席。當然圍繞食客旁的各式各樣小販也如蒼蠅般不斷在桌與桌之間流動，賣花賣乾果的小孩、戴牛仔帽彈吉他者、企



處處皆色彩的墨西哥城，連照相館都是一抹亮眼的黃。

圖想幫你算命的女郎搖曳而過。

四處有搖晃著保特瓶的孩子，一見紅燈停下的車子，就把保特瓶裡的水往車窗倒，車主無法拒絕擦玻璃的街童，只好讓他們像寫草書似地隨意擦。我問身旁墨西哥朋友阿度這些擦玻璃街童一天可以賺多少？他說大概二、三十塊披索（不到臺幣100元），他們不上學？阿度搖頭說，這就是

墨西哥最大的問題，文盲仍多。墨西哥市也是貧富差距很大的城市。

和臺北相較，墨西哥受西班牙殖民近四百年，漫長的殖民影響，個性上遂在本有的印地安血液裡注入了活潑的西班牙歐風色彩，個性隨性，喜愛音樂，愛恨分明，很有藝術感。而臺北人則走日系風，乾淨有秩序，惟帶著些拘謹。

激情濃豔的城市

墨西哥市於我，除了色彩繽紛、人潮洶湧外，它也是激情的

國度，愛與死總是等同力道。

其烈性、血性就像有國酒之稱的塔奇拉（Tequila，龍舌蘭酒），充滿著龍舌蘭植物的土地精神，一種即使生命已然荒旱也要活下去的性情，充溢在古都往來的容顏裡，我總是凝視著那些被土地與古國文明深度刻畫的臉，想要從中讀出這個烈性民族所經歷的風霜與歷史無常。

也許從龍舌蘭酒的文化可以聞到那帶著高濃度酒精的烈火性情。連墨西哥女人都嗜喝烈酒，血性女子和烈性漢子在這塊土地上彼此以酒魂酒靈相見，怪不得推開入夜的墨西哥傳統酒吧，男男女女都喝著塔奇拉酒，幾乎少有人喝葡萄酒（除了一些西式洋化酒吧例外）。有時流浪藝人進來酒吧彈吉他唱唱歌，有時是穿著長裙的豔麗長髮女郎推開酒吧的門，張著長長睫毛的大眼睛逡巡著潛在的客人，想要為他們算算命，卜卜塔羅牌。至於街頭賣各式糖果和豆子的小孩通常都被擋在酒館外頭了。

在墨西哥待久了，會有一種異國情調的魔幻感升起，還以為自己的身上也流著美洲的革命熱血，頓時所有的拘謹鬆開了，我



不少這般年紀的孩子，就已肩負家庭生計的重擔。



遊人必訪的墨西哥城朝聖之地：芙烈達·卡羅的住所——藍屋。



芙烈達·卡羅幾與墨西哥劃上等號，其自畫像被大量複製在各處。



在公園裡享受陽光的男性，透露此城悠閒的生活態度。

也試著將塔奇拉酒一口飲盡。喝了塔奇拉酒的我，忽然有了芙烈達·卡蘿的狂野了。如果沒有她，這座城市就失色了。芙烈達·卡蘿與墨西哥城，互相糾葛在愛與死的歷史現場。

我來墨西哥市，最初即是因為卡蘿，後來卻是因為自己喜歡藝術的心作祟。來墨西哥若不認識卡蘿，那幾乎可以說不認識半個當代的墨西哥，因為幾乎所有的觀光客來到墨西哥都必然朝聖卡蘿的故居與博物館。

要認識墨西哥的首府墨西哥市就得切進這兩個面向：一個是華美的現代美術墨西哥，一個是古老文明的墨西哥。

每天步行或搭公車兜轉在墨西哥市，像是和這座擁擠之城裡的兩千三百萬人口一起脈動，我的步伐時鬆時緊，而這個國度的精彩程度總不會讓我失望。

華麗卡蘿的現代美術巡禮

朝拜芙烈達·卡蘿，必然要到電影《揮灑烈愛》的主場景：藍屋。藍屋是卡蘿出生、成長與死亡之所，房子外厚塗著深如寧靜海的大藍，藍屋四周那些繁密高

大的龍舌蘭樹十分搶眼。

藍屋位在墨西哥市西南郊區的科悠坎（Coyoacan）。芙烈達·卡蘿在這間藍色的屋子度過了她的生與死。科悠坎是文人古區，鵝卵石石頭路讓車子匡匡噹噹，穿入此區，似乎就把繁忙吵雜的墨西哥市給隔絕在外。

卡蘿的生活場域，過去如此，今日也變化不大，除了一些家庭有了更多的機器和有些現代化咖啡館外，整個科悠坎變化不大。帶點悠閒帶點情調帶點左派式的進取與頹廢。

除了科悠坎外，聖安琪（San Angel）可說是墨西哥市中，另一個我最喜歡的區域。停留墨西哥時，我喜歡一個人來這個區域吃早餐，或只是散步。曲折小徑，樹木參天，石板路延伸而去，櫛比鱗次的古老房舍漆著斑斕的高彩度油漆，一種回到西班牙殖民時期的風味宣揚著，一種歐風裡融合著當地的印地安文化，是聖安琪的迷人之處。

聖安琪的房子都很吸引人，其中當然以卡蘿夫婦的故居畫室最讓我靠近。這棟漆著帶點桃紅與絳紅混色的房子是卡蘿夫婦在1933

年從美國回到墨西哥市的居所，建築是由墨西哥20世紀著名的建築師歐哥曼（Juan O'Gorman）設計。在以西班牙和印地安為古典風格的墨西哥市建築群裡，這棟房子顯得很現代且時髦。

房子周圍植栽著原始古老的熱帶植物，房子外型卻展現一種德國包浩斯的極簡風格。這房子反映出主人里維拉與卡蘿的兩極個性：既熱且冷，融合墨西哥中美洲的原始野豔與歐洲文明的情調。

卡蘿和里維拉，這對被時代雜誌選為「世紀戀人」的伴侶相遇之處是位在墨西哥憲法廣場後方的墨西哥國立預校舊址（現已改為博物館），此地標誌著一個才子佳人相遇的歷史時刻。

墨西哥國立預校讓卡蘿發生了一生的兩次重大意外，一次重大意外是她在此遇見剛從歐洲回到墨西哥，應聘到墨西哥國立預校禮堂繪製壁畫的里維拉。另一次重大的意外，是卡蘿在此讀書時的某日放學搭上了在預校附近市集的巴士，巴士未久發生車禍，造成卡蘿終生無以挽回的肉體痛苦。這兩個重大意外都不斷地以愛的甜蜜和死亡的威脅，終生糾葛著個性鮮明的卡蘿。

我在安靜的卡蘿讀過的預校舊址遊蕩著，東嗅嗅西聞聞地，恍如是魅影般。

拜訪古文明藝術的搖籃

首都墨西哥市的白日總是車水馬龍，光是這座城市的人口就與臺灣人口不相上下。

在這座海拔二千多公尺的高原城市，由古老文明孕育而成，整座城市裡有著許多阿茲特克遺址，中美洲古文明人類藝術資產，加上過去社會主義風行之故，締



街道巷弄間色彩濃烈的壁畫，不時給人驚艷之感。



作者（左二）與墨西哥女作家們合影。

造了許多壁畫藝術，古老文化為現代藝術打了根基，因此墨西哥市的藝術是這座城市的瑰寶，也是這座城市帶給旅人心靈最多犒賞的緣故。

墨西哥的壁畫已成了當地人表達與宣傳的工具，所以墨西哥沒有壓克力招牌，他們多將廣告和商店名稱「寫」和「畫」在牆上，說來是頗環保，這也使得整座城市牆面顏色豐饒，具有一種原始藝術的情調。相較之下，臺北當然是招牌滿天下，商業性格濃厚。如果讓一個墨西哥人旅行至臺北，恐怕會被「立式招牌」吸引得目不轉睛。

做為古文明聖地（墨西哥市是

阿茲特克帝國的首都，在市區中央廣場有阿茲特克帝國遺址），它總是傾心於古典藝術，華麗美炫皇宮與博物館處處；作為一座政治經濟中心，它也總是有摩登高樓大廈聳立，有著現代時尚與現代美術館來鋪陳它的當代生活底蘊。

於是認識墨西哥的古老藝術，必須時光穿梭幾千年，不論古文明博物館或是現代美術館，都必然無法或缺。由於墨西哥市的古文明博物館與殖民建築繁雜眾多，所以我僅介紹絕對不可錯過的國立考古博物館（Museo Nacional de Antropología）。

墨西哥改革大道上這間國立

考古博物館是無法一日看盡內裡的，博物館共23個展覽廳，十分龐雜與宏偉，博物館展品即是墨西哥與中美洲歷史文明的縮影。博物館的建築本身即具有吸引力，流線的現代建築語言蘊藏著無盡的出土古文物，新容器放著古物，頗有新意。博物館所收藏的出土文物幾乎濃縮了墨西哥的文明歷史與人種誌遷徙史，從中央高原前古時期、提奧迪華崗、特爾特克、阿茲特克、Oaxaca、墨西哥灣岸、馬雅文明等。我個人非常喜歡馬雅館，馬雅文明的石雕藝術充分展現原始藝術的沉味，高懸博物館牆上的馬雅文明使用的年曆至今依然存有許多謎，也讓人歎為觀止。

墨西哥市既古老又當代，遊走兩端，視野也跟著不斷地冒出繁花盛景，墨西哥市無法一次看盡，它得慢慢品嚐，且要走入庶民生活才覺得有趣，尤其是去逛市集時，許多工藝品美不勝收，好多漂亮的東西都想買回家呢。

這座城市讓我體悟到古老文明絕對是資產，許多藝術家可以從古文明裡得到創作靈感，從而產生了新的創意與新的語言。

牆垣間，處處有著墨西哥城老靈魂的印記。





很多人第一次聽見「苔團」這個名詞，都會露出疑惑的眼神，直到見到苔團作品時，立刻就心領神會恍然大悟。而一旦開始接觸苔團，更容易愛不釋手，由於變化多端且製作方便，無論是裝飾店面、居家或者擺放在案頭，都十分適合，如果選擇有四季變化的植物，還能在小小的苔團上見到春夏秋冬呢！

源於盆景、來自日本的苔團

苔團又稱為苔玉Kokedama，是日本十分流行的一種植物栽種方法，源自於盆景的概念，希望將天地中的自然，濃縮於一小方圓間，只是將土石以水苔替代，用水苔包裹植物，外面敷上青苔，慢慢培養，讓一球成一世界！由於苔團經過養育，上面的植物與青苔會隨時間變化與成長，跟養盆景的過程類似，因此在日本被戲稱是「窮人的盆景」。

為了讓大家認識好玩可愛的苔團，體驗生活園藝有趣的一面，在這次的單元中介紹苔團製作的方式，聖誕節在即，還沒想好家裡該如何布置的民眾，不妨利用苔團妝點居家，你會發現水苔呈現的天然效果，跟聖誕節裝飾的松果、樹枝等非常搭配；而且讓聖誕紅、松樹及柏樹脫離花盆束縛，可以做更有創意的利用喔！



► 拈花惹草

養天地於方圓



創意苔團過耶誕

文・攝影／葛晶瑩

製作協助／大同社大園藝課程老師梁群健



在一個苔團中可運用不同植物做成組合。



野外常見到的金筆草可與青苔一併帶回利用。



野外蕨類是極佳的苔團主角。

製作：不用花錢也可以完成

苔團既然是將自然之美請進門，在使用的植物上可以多利用山野中的草木，而不用花大錢買，像是路邊的金筆草、各種蕨類等，都是不錯的主角；如果要更環保，還可以蒐集一些由蘭花上汰換下來的舊水苔，廢物利用，做好後放在不用的瓶蓋或者貝殼上，就是完美的成品，卻絲毫沒有花費一分錢。

如果沒有時間或機會取得野外的植物，可以到花市中購買小盆栽使用，一般而言，只要不是喜愛乾燥的多肉或仙人掌植物，都可以拿來做苔團，初學者可先以觀葉植物為主，像是長春藤、網紋草、嫣紅蔓、千年木等，如果想要成功率高，絨葉小鳳梨是最好的選擇。花市中常常有4、5盆100元的小盆栽，剛好可以挑選不同的種類，互相搭配組合一番，再用水苔包裹就是一個個與眾不同的苔團成品。如果家裡綠意盎然，已經有很多植物，自己也懂得如何分株、扦插栽培，則可以利用家裡的植物，直接使用或者繁殖後當作苔團的素材。

在苔團最外層通常有1層青苔包

裹著，讓它呈現翠綠色，來表達山野中的情境，但可以視植物的種類、環境與需求來調整，如果喜歡水苔的褐色，也可以不用包上青苔；而如喜歡翠綠的感覺，則在包成球狀後，將青苔敷上表面固定，約3週後，青苔就會順利在苔團上成長。而青苔的來源可從野外或者住家附近的牆邊等地方取得外，最方便的方法是去水族館購買一種叫做「墨絲」的水草，長好後非常漂亮；或者將野外的青苔與水混合後塗在水苔表面也可；有時不用太刻意去種植，當苔團培養的時間久了，表面也會自然長出漂亮的青苔呢！



專家小提醒

到郊外時，可以準備1把小剪刀和1個塑膠袋，方便摘取喜愛的植物，但摘植物時，要注意像是在國家公園，或者有不可採摘規定的地方，都要避免，以免觸法，也不可採摘太多；若有主人的植物，一定要取得同意才可採摘。此外，要注意有刺或者不熟悉的植物不要隨便碰觸。

照顧：用怡然自得的心情等待

苔團照顧的方式不難，定時澆水與充足日照，就能保持苔團外層苔蘚的翠綠與植物的生長。如果有明亮的窗邊，那麼就可直接把它們固定擺放於此，如果沒有，建議多製作幾個，這樣就可以室內室外輪流放置，2、3天輪放1次就足夠。雖然苔團需要明亮的環境，但要避免放置在烈日下曝曬，這點是需要注意的。

以往我們判斷盆花是否該澆水，是以碰觸泥土是否已經乾燥決定，而判斷苔團是否該澆水則需要把它拿起來掂掂重量，如果重量變輕的話，就是該澆水了。一般而言，放置在室內大約2至3天澆1次水即可，如果在室外，或者所製作的苔團較小，水分容易流失，此時就要視情況調整水分供給的次數。

澆水的方式並不是往球體上澆，而是注入放置苔球的容器底部，它就會自行吸收，如果沒有放置在容器上，則可將苔團放置在裝著水的碗中，約3至5分鐘，只要重量增加即可。如果，發現表面的青苔有些乾枯，可以用噴壺輕噴表面，讓水氣籠罩周邊就



可多製作幾個苔團，室內室外輪流放置。



製作苔團，可以使用水族館賣的水草墨絲做外層包覆用。



澆水的方式以注入放置苔球的容器底部為佳。

好。假若想放置在有空調的空間中，又擔心空氣過於乾燥，此時可以準備一個玻璃器皿，像是玻璃杯、小魚缸等，將苔團放置在裡面，這樣容器中的局部濕度高，苔團就可以順利成長。

由於袖珍的苔團限制了植物的生長，因此，上面的植物會維持迷你的尺寸，但也會延伸或分枝，此時可以修剪，也可以任由生長形成一種隨意的美感；有趣的是，苔團的周邊常會自己長出各種小苗，對於養苔團的人而言，往往是種驚喜。



專家小建議

製作多個苔團時，可以準備1個深的盆子或盒子，當作苔團的溫室，輪流將苔團放置在裡面休養，一旦發現苔團有乾枯的狀況，也可盡快放置其中，由於很多苔團在裡面可以保持濕度，然後再擺放在明亮的地方，很快就會恢復生機。



將苔團放置於玻璃器皿裡，因局部濕度高，苔團不易乾枯。

運用小盆植物點綴各式裝飾品，便可輕鬆營造聖誕氛圍。（左圖及右圖）



配出不同的創意，就可以讓今年的聖誕布置與眾不同。

事實上，苔團的利用方式很多，除了應景植物的選擇外，只要用不同的底盤或者裝飾物，也可以展現不同的效果，例如迎接農曆春節時，可以找些竹子、蘭花等植物來做主角，搭配春聯鞭炮，就充滿「年」味了！又例如要為小朋友辦PARTY，則可以發揮創意，做一些具趣味性的苔團來裝飾喔！



專家小建議

要製作比較大的苔團時，可以準備一些石頭或重物，放在下層植物與水苔之間，穩固做好苔團的重心，使其不會歪倒；此外，不妨用一個塑膠袋幫助成型，像是包飯糰一樣，會更容易做出緊實的球狀。

苔團的製作可以師法自然，表現野趣，也可以發揮想像營造趣味……，一顆圓融的小球卻有無限變化。了解基本的製作方式後，藉由苔團能使更多人發現園藝的另一種風貌，進而親子同樂，產生興趣。

利用：今年聖誕裝飾的好主角

在聖誕氣氛濃厚的歐洲國家，多半利用天然植物製作的花圈、裝飾品，有的是新鮮採下、有的用乾燥的方式做成，再點綴一些裝飾品，營造出聖誕的氛圍。在臺灣，年底許多花市會販賣聖誕應景花卉，可以挑選紅色、黃色

等各品種的小盆聖誕紅，再找些針葉樹種，例如小棵的香冠柏來搭配，就可以開始製作耶誕苔團了。最方便的做法是照著後文的示範，一株植物做成一球，插上聖誕裝飾、纏繞上金銀線條或擺在有聖誕風味的容器中……，依照自己的想像與家中的空間，搭



NOTES

苔團製作筆記1 基本款

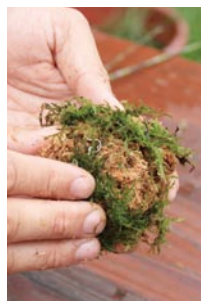
如果摘取尚未發根的絨葉小鳳梨、吊蘭等植物做為主角，可以運用基本款做法，先做出苔團後，在苔團上挖洞，塞入植物即可。



1. 將在花市買來的水苔先浸水泡濕。



2. 用力擠壓揉成球狀。



3. 如有準備墨絲（或青苔）可以均勻地敷在外圍，不用完全敷滿，它會慢慢長滿表面。



4. 準備黑色棉線將水苔與墨絲綑綁紮緊，讓水苔成為球狀後，收好線頭。



5. 找個地方戳一個洞。



6. 將絨葉小鳳梨的尾端插入，這樣就是一個苔團了。

NOTES

苔團製作筆記2 進階款

進階款適用於所有的植物，無論單一或者組合都可。在水苔中間放入植物時，可以保留一些土，如果很多植物合併組合時，可以用水苔稍為隔開，以免擠壓到。原則上就當作包飯糰一樣，就可以捏出一個圓球。



1. 準備好植物、水苔、塑膠袋與黑線。



2. 將水苔平鋪在塑膠袋上，記得中間要比較厚，周邊比較薄。



3. 在水苔上放置石頭等重物。



4. 將要包裹的植物放在中心。



5. 利用塑膠袋來擠壓成型。



6. 將成型的苔團繞上黑線，並拉緊，最後收好線頭就完成了。每種植物做成一個，就可以開始排列裝飾家中的耶誕角落。

98年12月15日～99年1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
「節能無悔·牽手減碳」抽獎活動	即日起至12/31(四) / 詳情可至ecobingo.epa.gov.tw查詢	環保署、北市府環保局 ☎1999轉7244
娃娃服飾藝術展活動	即日起至12/31(四) / 臺北服飾文化館	北市府文化局、臺北服飾文化館 ☎2304-4088
臺北減碳饗宴系列活動	即日起至99/1/15(五) / 詳情可至depair.taipei.gov.tw查詢	北市府環保局、產發局、自來水事業處 ☎1999轉7252蘇小姐
臺灣頭——曾敏雄人物攝影展	即日起至99/1/17(日) / 市立美術館3C展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
動漫美學雙年展	即日起至99/1/31(日) / 臺北當代藝術館	臺北當代藝術館 ☎2552-3721
「2009 捷運心文化運動——SHOW 出『心』動力」創意 30 秒動畫 / 四格漫畫 / 海報大賽徵件活動	即日起至99/2/23(二) / 詳情可至www.trtc.com.tw查詢	臺北捷運公司 ☎2653-9292轉259陳小姐
天文通俗講座 / 2009年重要天象	12/19(六) 14:00～15:00 / 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉703
學習講座 / 大學甄選入學高手	12/19(六) 14:00～16:00 / 市立圖書館景新分館	市立圖書館景新分館 ☎2933-1244
上班族元氣講座 / 職場身心保健——認識自己，展望未來，從「心」開始	12/19(六) 14:00～16:00 / 市立圖書館長安分館	市立圖書館長安分館 ☎2562-5540
駐館作家講座 / 書寫：作為返鄉的一種形式 / 鍾怡雯	12/19(六) 14:00～16:00 / 市立圖書館道藩分館	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
每月一書系列講座《小團圓》	12/19(六) 14:30～17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館總館推廣課 ☎2709-1605
身心障礙福利會館週末電影欣賞	12/19(六) 14:00～16:30 第21屆夏季臺北聽障奧運會開幕大典； 12/26(六) 14:00～15:45 第21屆夏季臺北聽障奧運會閉幕大典 / 身心障礙福利會館	北市府社會局 ☎2531-7576轉16
「Bookstart 閱讀起步走」 嬰幼兒父母學習講座	12/20(日) 10:00～12:00、14:00～16:00 / 市立圖書館東湖分館	市立圖書館東湖分館 ☎2632-3378
電影賞析講座《大智若魚》	12/20(日) 13:30～16:30 / 市立圖書館總館B2演講廳	市立圖書館總館視聽室 ☎2755-2823轉2801
2009我的天文年來談星、 2010星期天談星	12/20(日)、99/1/3(日) 14:00～15:00 / 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉704
寒冬送愛心	12/21(一) 14:00～16:30 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3616
聖誕嘉年華	12/25(五) 10:00～12:00 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3616
健康心電影《把愛找回來》	12/25(五) 17:00～20:00 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3250



(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
從心看電影 《哈利波特：混血王子的背叛》	12/25（五）18:00～20:30/ 市立聯合醫院仁愛院區	市立聯合醫院仁愛院區 ☎2709-3600 轉3551
第六屆漢字文化節	12/25（五）至99/1/31（日）/ 中正紀念堂、 臺北孔廟及其周邊區域，詳情可至chinese- character-festival.org.tw查詢	北市府文化局 ☎2598-7557轉117廖先生
媽媽教室	12/26（六）09:30～11:30/ 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉5601、5602
星姊姊說故事	12/26（六）14:00～15:00/ 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉704
吳大猷科學沙龍「趣味數學挑戰」	12/26（六）14:00～16:00/ 市立圖書館總館B1吳大猷書房	市立圖書館推廣課 ☎2709-1605
2009遊行嘉年華	12/26（六）14:30～20:00/ 市府周邊道路、國父紀念館	北市府觀光傳播局 ☎1999轉2031
西湖愛樂賞析系列講座/ 從聲音、錯覺、盲點談電影《贖罪》	12/26（六）14:30～17:30/ 市立圖書館西湖分館	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
作家與讀者有約講座	12/26（六）、12/27（日）、1/10（日）/ 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢	市立圖書館推廣課 ☎2709-1605
2009臺北美術獎	12/26（六）至99/3/7（日）/ 市立美術館D、E、F展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
電影賞析講座/《我的藍莓夜》	12/27（日）13:30～16:30/ 市立圖書館道藩分館	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
「2009 勞工金像獎」得獎影片播映	12/27（日）14:00/ 市立圖書館西園分館， 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢	北市府勞工教育中心 ☎2559-0136轉5103
小黑熊黑糖慶生會	12/27（日）/ 市立動物園	市立動物園 ☎2938-2300轉519
臺北最HIGH新年城 2010跨年晚會	12/31（四）19:00至99/1/1（五）01:00/ 市政府前市民廣場， 詳情可至www.tpedoit.taipei.gov.tw查詢	北市府觀光傳播局 ☎1999轉7576
邁向2010—— 花與音樂的對話跨年演唱會	12/31（四）20:00至99/1/1（五）00:30/ 大安森林公園	臺北電台 ☎2595-1233轉23
臺北市政府慶祝中華民國99年元旦 升旗暨慢跑活動	99/1/1（五）/ 市民廣場及周邊區域	北市府民政局 1999轉6237
2010年新春開筆	99/1/1（五）/ 中正紀念堂	北市府文化局 ☎2598-7557轉117廖先生
99年1月份日間/ 委外訓練職類招生報名	99/1/8（五）13:30～16:30/ 北市府就業服務中心， 詳情可至www.tvtc.gov.tw查詢	北市府勞工局職業訓練中心 ☎2872-1940轉206～217、 348 及349
「福『薪』高照」小型就業博覽會	99/1/8（五）14:00～16:30/ 承德勞動文化園區——勞工公園廣場， 詳情可至www.esctcg.gov.tw查詢	北市府就業服務中心 ☎2597-2222



星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／陳冠州	
01-02	臺北星空下／潘美緣		
02-05			
05-06	晨光健康快樂報／李劍虹	Funk電音樂／ 【華梵大學合作】	奇妙世界一把抓／ 【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	青春閱讀筆記／ 【文化大學合作】	Ho Hi Young-HiLA／ 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北悠遊樂／施賢琴	議會快易通／蔣光華
08-09		臺北動物起床號／ 【市立動物園合作】	臺北社區好鄰居 ／張曉瑩
09-10	早安、臺北／嘉沛	彈唱臺北（現場） ／李明德	臺北人力銀行／ 【北市就服中心合作】
10-11			職場加油站／ 【北市職訓中心合作】
11-12	輕鬆、臺北／路易	臺北一定強 ／News98聯播	臺北放送頭／民政局
12-13			
13-14	午安、臺北／宗緯	臺北有愛／廖偉凡	
14-15		舊單車・老情歌／遊俠	原來在臺北／小蔡
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	臺北黑膠世界／孫浩
16-17		臺北放輕鬆／路易	
17-18	健康臺北城／郭念洛（現場）	臺北占星館／宗緯	TAIPEI MUSIC STATION ／Stanley
18-19	臺北你當家／胡效華（現場）	閱讀新聲代／嘉沛	
19-20	臺北向前行／施賢琴（現場）	超級臺北花路米／胡效華	
20-21	臺北好客來／羅國盛（現場）	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／丹萱（教育局合作）	HELLO TAIPEI 【勞工局外勞諮詢中心 合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【勞工局外勞諮詢中心 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	

虎

花團錦簇迎虎年！
99年市政日曆、桌曆上市囉！



每年都備受市民朋友喜愛的市政日曆開賣囉！《99年市政日曆》主角為充滿朝氣活力的小老虎，搭配2010臺北國際花卉博覽會吉祥物——花精靈及種子寶寶，逗趣可愛陪伴您在虎年裡都能生龍活虎、平安幸福！每頁同時還有實用的農民曆、每日宜忌事項、便民資訊、生活記事等，每份定價新臺幣150元，歡迎民眾踴躍購買！

同時繽紛上市的《99年桌曆》，以「花與詩的祝福」為主題，12首情詩加上俏皮可愛的花精靈與種子寶寶，再附上實用的筆記頁面，讓您能輕鬆記錄每月心情，每份定價新臺幣100元。

販售期間：即日起～99年1月15日止

販售地點：

臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：市府路1號

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉3391

臺北市孔廟紀念品中心

地址：大龍街275號

電話：2595-7522

三民書局重慶店

地址：重慶南路1段61號

電話：2361-7511轉140

五南文化廣場臺大法學店

地址：銅山街1號（杭州南路·徐州路口處）

電話：3322-4985





2010

臺北最HIGH新年城

精彩生活一整年

**遊行
嘉年華**

時間：2009.12.26 (Sat) 14:30-20:00

地點：市府周邊道路・國父紀念館

**跨年
晚會**

時間：2009.12.31 (Thu) 19:00-2010.1.1 (Fri) 01:00

地點：市府前市民廣場

第二現場：花與音樂的對話—跨年演唱會

時間：2009.12.31 (Thu) 20:00-2010.1.1 (Fri) 00:30

地點：大安森林公園



主辦：



TVBS

TAIPEI 101

協辦：



HiNet hiChannel



2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

1999 臺北市當家熱線