

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
98/11
NO. 502

煙與霧的協奏曲

美景篇 迷霧追煙舞精靈
美食篇 街頭巷尾走尋美味熱食
溫泉篇 酣暢美湯暖身心

一步一腳印 臺北（大佳臘）風雲三百年
北市公益彩券盈餘分配基金的故事
2009臺北金馬影展盛大揭幕
招牌整頓無雜物 臺北面子掛得住



填問卷
送好禮

辦法詳見第3頁



遊賞這座溫暖的城市

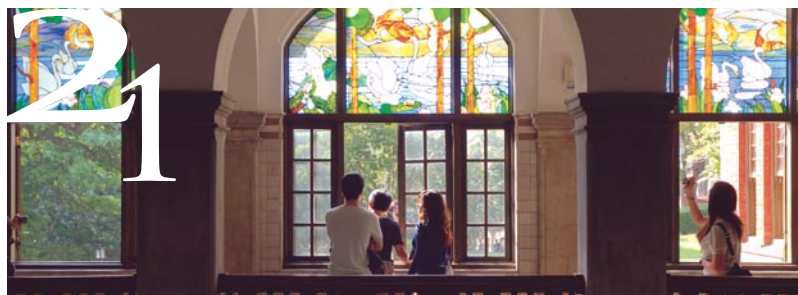
過了中秋節，行走在臺北街頭，不再汗流涔涔，取而代之的是初冬的涼意。我推薦大家趁著這舒服的季節，透過各項市府精心規劃的活動，玩出好心情。

臺北府城的興起，可說是由1709年「陳賴章墾號」開墾大佳臘算起，距今恰好300年。市府文化局與文獻會於剝皮寮歷史街區舉辦的「臺北（大佳臘）風雲三百年——陳賴章墾號特展」，將透過「墾拓臺北」、「變革臺北」、「摩登臺北」、「多元臺北」等面向，帶你回味這300年來臺北具有時代意義的點滴。

另外，不知你是否注意到臺北的市容越來越美麗了？不但城市裡的老舊廢棄建築改頭換面、各社區裡綠空間也多了起來。除了提供市民更舒適的生活空間，我們也為了迎接明年度的盛事——2010臺北國際花卉博覽會，積極地進行各項軟硬體建設。誠摯邀請所有的市民從自己家裡做起，參與城市綠美化的活動；市府也以優惠價格，提供民眾預購花博門票，數量有限，購買要趁早。

時值冬初乍寒之際，本期《臺北畫刊》特別規劃了「煙與霧的協奏曲」專題，介紹各種讓人心暖、身暖、胃也暖的美景、美湯與美食。假日時，與家人好友到戶外走走，欣賞陽明山區豐富多變的自然景觀，順道前往北投，讓溫潤的泉水消除身體的疲憊，並以熱呼呼的各種美食為一日的出遊劃下完美句點。臺北這麼好玩，快快出門親自體驗吧！

郝龍斌



502

臺北畫刊 98/11/10 No.

中華民國57年1月創刊
98年11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·王姿雯

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7563

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.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 來臺北 變身創意生活家

口述／米力 採訪撰文／君君

05 臺北 創作靈感的泉源

口述／陳致元 採訪撰文／君君

▶ 臺北短波

06 2009士林官邸菊展 印象花博 ——共香·盛菊

文／陳品見 圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供

07 免費1999臺北市民當家熱線 當家好幫手

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

08 比賽結束之後 運動才正要開始 臺北田徑場+松山運動中心對外開放

文／葉景豪 攝影／王能佑

09 觀光景點語音導覽系統 臺北景點「隨身聽」

文／王宜燕 攝影／王能佑

▶ 臺北照過來

10 煙與霧的協奏曲

11 美景篇 迷霧追煙舞精靈

文／田梅紫 攝影／許斌

16 美食篇 街頭巷尾走尋美味熱食

文／觀止 攝影／劉威震

21 溫泉篇 酣暢美湯暖身心

文／呂增娣 攝影／楊志雄





▶ 臺北好好玩

26 一條人文風情的綠蔭大道 中山北路走九遍

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

32 走進紫藤廬半開的門 品一壺人文沉澱的好茶

文／黃星若 攝影／許斌

37 在街頭遇見浪漫北歐風情 臺北馥華商旅

文／黃星若 攝影／劉威震

40 開始玩街舞

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北生活圈

44 臺北好好看系列報導

招牌整頓無雜物 臺北面子掛得住

文／葉景豪 圖／臺北市政府建築管理處提供

46 以美麗的心情迎接每一天

文字整理／邱孟嫻

48 一步一腳印 臺北(大佳臘)風雲三百年

文／林虹伶

52 謝謝你，讓愛不斷長大 北市公益彩券盈餘分配基金的故事

文／葉景豪

58 2009臺北金馬影展盛大揭幕 強力放送影音饗宴

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

62 一望無際的城市後花園 ——道南河濱公園

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

64 丁松筠神父 我的心在這裡 臺北我的家

文／王宜燕 攝影／王能佑

66 合理家庭分工 讓另一半更輕鬆

繪圖／陳佳蕙

▶ 臺北明信片

67 寧靜 這一夜

文／周純慧 圖／楊志雄

▶ 雙城記

68 藍色伊斯坦堡

文·攝影／簡銘甫

▶ 拈花惹草

73 品嚐自己種的香草味

文·攝影／葛晶瑩

▶ 78 11/15~12/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台11月節目表

更正啟事：《臺北畫刊》第501期（98年10月）第29頁提及逸仙國小旁新民路上之樹種，誤植為青楓，應為楓香，特此更正。

▶ 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！

米力



(圖/米力提供)

來臺北 變身創意生活家

口述/米力(生活雜貨作家) 採訪撰文/君君

我住在與臺北市僅一水之隔的臺北縣三重市，生活卻脫離不了臺北市。從一天的早餐開始，到假日全家共同下廚的食材採買，以及布置居家生活的花卉選購等，都和臺北市息息相關。

每天早上，我和先生會到捷運民權西路站或雙連站一帶共進早餐，從迪化街的旗魚米粉、雙連市場的滷肉飯和小菜，到漢堡速食等各種中西式餐點，飽餐一頓後迎接一天的開始。臺北人可以從多元豐富的各式早餐中，啟動一天的活力，這是多麼的幸福啊！

先生喜歡下廚烹煮西班牙和義大利等異國料理，女兒也喜歡烘焙餅乾，因此星期假日時，全家人會到東區百貨公司的超級市場報到，採買番紅花、香草莢及藍莓等特殊的外國食材，或到永樂市場附近購買西點材料，然後一起回家烹調美食，並享受親子間的互動。誰說放假在家，一定只有看電視，其實全家逛逛超市買菜、一起下廚也是一種樂趣，家人的感情也因為有了家事參與感，而更加凝聚呢！

學習日本花道藝術的我，在日常居家生活中，自然少不了花藝方面的布置。隨著四季更迭，花市出現的花卉也不同。我大多到內湖花市買花，那裡的花卉種類繁多、花材新鮮、價格又實惠，且老闆們態度親切，總是不厭其煩地回覆買花客對於陌生花卉的問題，這是我願意大老遠前往的原因。

偶爾全家也會在假日時到西門町，品嚐老天祿滷味、大車輪日式料理，以及榮民伯伯的地道川菜等美食，這也常讓我憶起和家人住在中華路的那段時光。我高一時隻身北上求學，到了高二，全家人才北上，後來搬到中華路。記得當時西門町在進行中華商場拆除和捷運工程施工，交通極為不便，從早到晚也會不時聽到大型機械開挖的噪音，後來慢慢地也就習以為常了。

我們當時住在大馬路旁的老舊大樓，電梯是唯一上下樓的管道，防火巷被攤販堵住，生活安全堪慮。幸好10年前開始，市政府積極規劃人行街道，大力掃除路障，中華路也慢慢地蛻變。後來

我重返中華路時，發現馬路變得更寬敞，防火巷弄不再見到障礙物，也多了行人徒步區，一度沒落的中華路又重新展現活力和朝氣，現在的西門町更成為年輕人聚集和活動的潮流重鎮呢。



西門町行人徒步區能讓人無須瞻前顧後地安心逛街。(王能佑攝)



陳致元

臺北 創作靈感的泉源

口述／陳致元（繪本作家） 採訪撰文／君君

從事繪本創作多年，臺北生活觸發我不少創意及靈感，也影響我的創作風格。我的第一本繪本《想念》，故事描述一位從屏東來到臺北找工作打拼的女生，在搭火車返鄉途中，彷彿重回童年，投入母親懷抱的回想，其實這就是我從屏東來到臺北的外地遊子心情寫照。臺北住著許多從國外或外縣市移居至此的新住民，雖然來自不同的地方，但大家都在不知不覺中，慢慢地變成臺北人了。

自1998年從屏東來到臺北，我至今已住過5、6個不同處所。六張犁是我住過最久的地方，那是個獨樹一格的老社區，離開大馬路，進入小巷內，就發現別有洞天，左鄰右舍會互相關照，社區裡還有現今難得一見的古早籤仔店。我的第二本創作《小魚散步》，敘述一位小女孩到雜貨店幫媽媽買東西的冒險故事，就是這個老社區的故事縮影。這讓我回憶起兒時，媽媽也常一邊忙著做菜、一邊吆喝著要我跑腿幫忙買東西呢。

對我來說，自行車也是探尋

創作題材來源的重要利器！我喜愛在大街小巷裡穿梭，邊騎邊看中也能挖掘到一些有趣的題材。像我以前住在大稻埕時，常騎車探訪當地巷弄，不論是黃昏建物的落寞之美、南北貨店鋪的各色氣味、遲暮美人般的巴洛克式建築，或是從當地耆老口中得知大稻埕繁華榮景的點滴，這些都可能成為我筆下的故事。

我偶爾會到河濱公園享受騎鐵馬的樂趣，不過，多數時間還是在城市裡騎車。只是有時會覺得與機車爭道，不但不方便而且危險，雖然有些道路已設自行車道，但仍顯得不足。像德國就有四通八達的自行車道，西裝筆挺的白領族群，也能騎車上下班。我期待首善之都的臺北，也能建構更便捷完善的自行車道，讓身為「自行車王國」的臺灣，可以更符合這個稱號！

在臺北，除了自行車，公車和捷運也是生活中不可缺少的交通工具。臺北捷運快速方便，只要悠遊卡一卡在手，不論哪條路線都能使用，轉乘公車還有優惠。日本捷運路線雖多，但每條路線

的營運公司都不同，必須分別購買不同路線的車票，皮夾裡得同時放多張捷運卡，相較之下，臺北悠遊卡的一卡多功能，真是太方便了。

隨著捷運新路線陸續開通，未來交通將更為便利，民眾應該多搭乘大眾交通工具，減少騎機車、開車的機會，讓臺北的空氣更乾淨、道路更暢通、噪音更少，大家就能擁有更舒適、更健康的生活環境了。



規劃完善的河濱自行車道，可任你急速追風或慢慢踩踏。（王能佑攝）

2009士林官邸菊展 印象花博

共香·盛菊

文／陳品見 圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供

士林官邸菊展是全臺著名的花卉展之一，每年吸引數以千計的尋香客到訪賞嬌，而景致如畫的士林官邸，在菊花的妝點之下，又將成為何種模樣？趁著天氣晴朗，不妨一起參加士林官邸菊花們的變裝party吧！

今年士林官邸菊展主題為「印象花博——共香·盛菊」，於11月28日至12月13日展期期間，將以9大展區的不同子題呈現令人驚艷的視覺饗宴。

由福林路口甫進入官邸，映入眼簾的是一對昂首共舞鳳凰綠雕組成的「鳳鳴花舞」展區，在菊科花草襯托下矗立於大門兩側；再往前行，是以典雅屏風及優美盆景菊妝點的「盆景菊、懸崖菊對吟」展區；接著漫步進入「福菊獻瑞」展區，這裡除了以菊花及各式花草勾勒祥雲、蝙蝠等中國傳統圖案，象徵吉祥與福氣外，女媧補天造型的裝置擺設，則希望能喚起大眾對環境保育的關心與重視。

走一段路到了西式庭園「午後時光」展區，以菊科草花妝點對稱式的花壇及噴泉，再以各種歐



歷年士林官邸菊展的菊花品種展示，令人驚艷。

式茶點造型綠雕或雕塑物，與唯美的造型菊拱門相串連，引領遊客享受悠閒的午後時光，品味雅緻的歐式庭園之美；一旁中式庭園「點菊成金」展區，則在大、小菊花的點綴下將「2009士林官邸菊展」字形呈現於遊客面前；接著，「陶菊竹趣」以樹葉、竹葉、鉛片等材料形塑菊花的不同姿態，讓人體驗崇尚自然的中式庭園之麗。

最後3個展區，園藝展覽館內的「八仙赴宴」以花藝的手法詮釋古老的傳說，帶給民眾無限的異想空間；「菊花大觀園」展示各式色彩豔麗菊花的品種，煞是美麗；「花之藝」則以菊科花卉作為壓花素材，應用立體花與壓花在框畫的空間內營造多層次的立體感，讓人沉浸於壓花的藝術美感中。

此外，菊展期間每逢週末假日於士林官邸還有免費的音樂表演（國樂、薩克斯風等）、兒童武術表演、菊花彩繪、園藝講座等活動，11月28日開幕式當日還有書法大師現場揮毫供遊客索取，找個時間邀家人或三五好友來一場尋香之旅吧！

►2009士林官邸菊展

菊展展期：11月28日起至12月13日止

活動地點：福林路60號

開放時間：08:00~19:00，免費入園

電話：2881-2512轉16

網址：

www.2009chshow.emmm.tw

交通建議：搭乘捷運淡水線至士林站，步行約10分鐘。



往年菊展期間於主題園區內的大、小型綠雕，創意逗趣。

免費 1999

臺北市民當家熱線 當家好幫手

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

「您好，我是郝龍斌，很高興為您服務……」只要曾撥打過1999臺北市民當家熱線的朋友，一定對電話接通後，郝市長那親切的問候不陌生。自10月1日起，不論你是以手機或市話撥打1999通報紅綠燈故障、諮詢政府補助事項，或是檢舉路霸……等全部免費，讓所有的臺北市民真正能毫無負擔地「當家」。

1999臺北市民當家熱線自民國94年1月25日的正式啟用，到97年的功能升級與優化，話務量已由每個月約5萬通提升到目前的15至18萬通，而話務人員亦由原來的31席增加到88席；目前除了能以國、臺、客、英語服務市民，也有為聽障朋友設置的傳真專線，服務時間更是一年365天、天天24小時不打烊，希望真正照顧到每一位市民的需求。據日前調查顯示，1999臺北市民當家熱線為市府團隊滿意度極高的服務，顯見市民給予相當大的肯定。

其實，要成為為民眾解惑的1999話務人員並不容易，除了要先接受長達160小時的訓練，包括電話禮儀與應對、抱怨與情緒處理等較基本的項目，更要熟悉北市府各局處的功能、業務與派工系統、單一申訴系統等知識，而在線上面臨的各項突發狀況，包括曾發生過有人以1999惡作劇，或是長時間通話占線等情況，更在考驗話務人員的臨場反應與危機處理能力。

除了解答市民的疑問，話務中心也有許多溫馨、感人的事件，曾有情緒低落的市民來電表達輕生之意，經過話務人員的聆聽、安撫與機警反應，成功拯救寶貴的生命；也有市民在得到滿意的答覆與服務之後，堅持唱歌給話務人員聽，以表達感謝之意。

在每日平均5千至6千通龐大話務量的情況下，為了使1999臺北市民當家熱線更暢通，更能及時解決市民的各項疑難雜症，目前設定每次最長通話時間為15分鐘，時間一到將自動斷話。而惡意檢舉的來電，在經過3次查無實證後，也將不再予以處理。

下回，當你見到街道上周圍有堆置的大型垃圾、社區有噪音公害等問題，請安心撥打1999，歡迎所有市民不吝來電，與市府共同攜手，讓臺北市成為一個更美好的生活空間。

► 1999臺北市民當家熱線服務網：1999.taipei.gov.tw

► 傳真專線：2720-1999



聚精會神的話務人員，盡心解答市民的每一個疑問。



1999話務中心團隊，是臺北市民當家的好幫手。

比賽結束之後 運動才正要開始



松山運動中心內有一座具有國際標準的深水游泳池，可進行操舟、潛水等訓練。

臺北田徑場+松山運動中心 對外開放

文／葉景豪 攝影／王能佑

有許多事情，在回歸平凡之後進一步展現細水長流的美好。今年9月被譽為「舉辦得最好、未來將難以超越」的2009臺北聽奧閉幕之後，臺北田徑場和松山運動中心這2座比賽場地也重新整理，並分別於10月底和11月初以全新的定位和大家見面，只不過這次的主角不再限於運動選手，還有每一位想要活絡筋骨的民眾。

由臺北市政府斥資改建的臺北田徑場，是這次聽奧田徑賽事及足球決賽的主場館，更是舉辦閉幕式的地點，場內的設施不但有取得國際田徑總會（IAAF）一級認證的400公尺國際標準田徑場，更有一座300公尺的暖身場和可以容納2萬人的觀眾席。聽奧結束之後，市府將南、北臨時搭建的舞台設施拆除後對外開放，臺北市體育處處長房振昆表示，擁有標準比賽場地的臺北田徑場未來將陸續爭取舉辦國際田徑賽事，而沒有賽事時，則將場地提供田徑選手培訓，當然，也歡迎一般市民前來運動，享受在奧運規格跑道起跑的快感。

此外，與臺北田徑場僅數步之遙的松山運動中心，不但是聽奧期間水球的練習場地，更在賽事結束後回歸為市民運動中心，在11月初正式開幕。作為臺北市第9座運動中心，松山運動中心除了有其他運動中心常見的25公尺溫水游泳池、SPA衝擊水療區、多功能三溫暖池、原木烤箱、蒸氣室等，



聽奧過後，臺北田徑場化身為一般民眾運動休閒的好去處。

更受矚目的還有一座具有國際標準的深水游泳池，提供3、5、7、10公尺的跳台，其中10公尺高的跳台更是國內除了高雄左營的國家運動選手訓練中心外，唯一具有高空跳板的深水游泳池，不過這座深水游泳池因為安全考量，平常並不對外開放，除非特殊訓練如滑水、潛水練習才能使用。

這麼說來，深水游泳池是運動員專屬的嗎？當然不，松山運動中心也針對一般民眾規劃了獨木舟操舟訓練、初級潛水訓練班等

水上活動課程，只要4至10人報名就可開班。另外，還引進專業室內滑水體驗牽引機，讓民眾可以在室內感受到破浪的刺激。

2009臺北聽奧風光結束之後，正式對外開放的臺北田徑場、松山運動中心，以及一旁的臺北小巨蛋將共同打造出充滿健康與活力氣息的「臺北市體育園區」。在繁忙的市中心和熙攘的人潮中，將運動內化到生活的養成，才正要開始。

► 相關資訊

臺北田徑場

地址：敦化北路5號

電話：2570-2330

開放一般民眾使用時間：

05:00~09:00，18:00~22:00

松山運動中心

地址：敦化北路1號

電話：6617-6789

網址：www.sssc.com.tw

觀光景點語音導覽系統

臺北景點「隨身聽」

文／王宜燕 攝影／王能佑



使用觀光景點語音導覽系統，可讓臺北101等景點「隨身聽」。

想把導遊隨身帶著走？讓臺北景點「隨身聽」？由臺北市政府觀光傳播局製作的「臺北城市語音導覽」系統，於今年初起提供北市23處景點的語音導覽檔，只要上網下載這些檔案至個人MP3播放器內，就好像隨身帶著私人導遊，隨時可召喚現「聲」，帶領著你行遍臺北。

想下載這套超炫的語音導覽系統，只要鍵入網址taipeitravel.net/audioguide，或是透過臺北旅遊網（進入網站後點選右側「認識臺北／語音導覽」），就可打開語音導覽系統的畫面，該系統分為「主題旅遊」、「捷運旅遊」以及「語音導覽下載」三部分，目前共提供23個景點的語音導覽檔，但是民眾可依需求，從主題旅遊、捷運旅遊或是23個個別景點進行點選。

第一部分「主題旅遊」共分為6個主題，包括臺北歷史散步、臺北藝文之旅、臺北吃喝玩樂、臺北踏青樂、臺北建築之美、臺北祈福之旅等，不但提供個別主題語音檔的下載，點選景點內的連結，還可獲得每個景點的實用資訊，如地址、電話、開放時間、



到臺北孔廟參觀前，可點選「主題旅遊」的臺北祈福之旅，再下載語音檔。

票價、交通資訊以及周邊順遊景點等。

第二部分「捷運旅遊」則是將23個景點以捷運路線分門別類，並提供地圖與語音檔的下載，此部分共分為6個區域，包括捷運臺北市政府—國父紀念館周邊、捷運西門站—中正紀念堂周邊、捷運動物園站周邊、捷運新北投站周邊、捷運士林站—劍潭站周邊、捷運圓山站—民權西路站周邊等6個區域。至於第三部分「語音導覽下載」則羅列出23個景點，供遊客單獨下載個別景點或於線上直接試聽。

由於這套系統廣受歡迎，觀光傳播局預計於今年11月更新內容，原本只提供23處景點的中、英版本，11月以後不但增加提供23處景點的日、韓語版，還新增10處景點的4種語言導覽；另外，並規劃第四部分「特色遊程」單元，提供4條遊程建議，包括臺北都會人文之旅、艋舺鄉土歷史之旅、溫泉古蹟懷舊之旅與知性藝術饗宴之旅，搭配導覽地圖，將嘉惠更多國內外遊客，並提供遊客更豐富多元的選擇。

►預計11月上旬提供33處景點語音導覽明細：

- 臺北探索館
- 臺北101大樓
- 國父紀念館
- 總統府
- 中正紀念堂
- 中山堂
- 西門紅樓
- 西門町
- 艋舺龍山寺
- 華西街夜市
- 指南宮
- 臺北市立動物園
- 北投公園
- 北投溫泉博物館
- 北投圖書館
- 地熱谷
- 故宮博物院
- 士林夜市
- 士林官邸
- 臺北市立美術館
- 臺北孔廟
- 行天宮
- 陽明山國家公園
- 信義商圈
- 饒河街夜市
- 誠品書店敦南店
- 青草巷
- 剝皮寮／臺北市鄉土教育中心
- 艋舺清水巖祖師廟
- 艋舺青山宮
- 北投文物館
- 溫泉建築三寶（吟松閣、逸邨／星乃湯、瀧乃湯）
- 臺北故事館



煙與霧的協奏曲

冷颼颼的冬天，做什麼好呢？

賞山間地熱、白霧，
煙霧飄渺之美，最應景；

喝暖呼呼的熱鍋湯品、
吃熱量十足的栗子、地瓜，最暖胃；

泡熱烘烘的溫泉美湯，
享受暖身潤膚的湯泉之戀，最紓壓。

如此精彩的冬日旅程，
保證把冷風寒氣拋到九霄雲外去！

（文／呂增娣）

美景篇

文／田梅紫 攝影／許斌

迷霧追煙舞精靈



乍暖還寒的11月，正值秋冬之交，涼風習習，沁薄直上心頭，正是出遊好時節。趁著天正高、氣正清，何不踏出戶外，讓我們追煙逐霧去？陽明山國家公園小油坑的火山氣體「力」道十足，竹子湖的山嵐「柔」美優雅，北投地熱谷的硫氣泉霧「熱」情奔放，煙霧精靈正準備和你來場美麗邂逅呢！

小油坑——勁力捷舞

小油坑的火山氣體，熱度、氣味、力道兼備，此處的煙霧不時嘶然作響，警告你別跨越雷池一

步，否則火爆的她會毫不留情地炙燙來犯者！

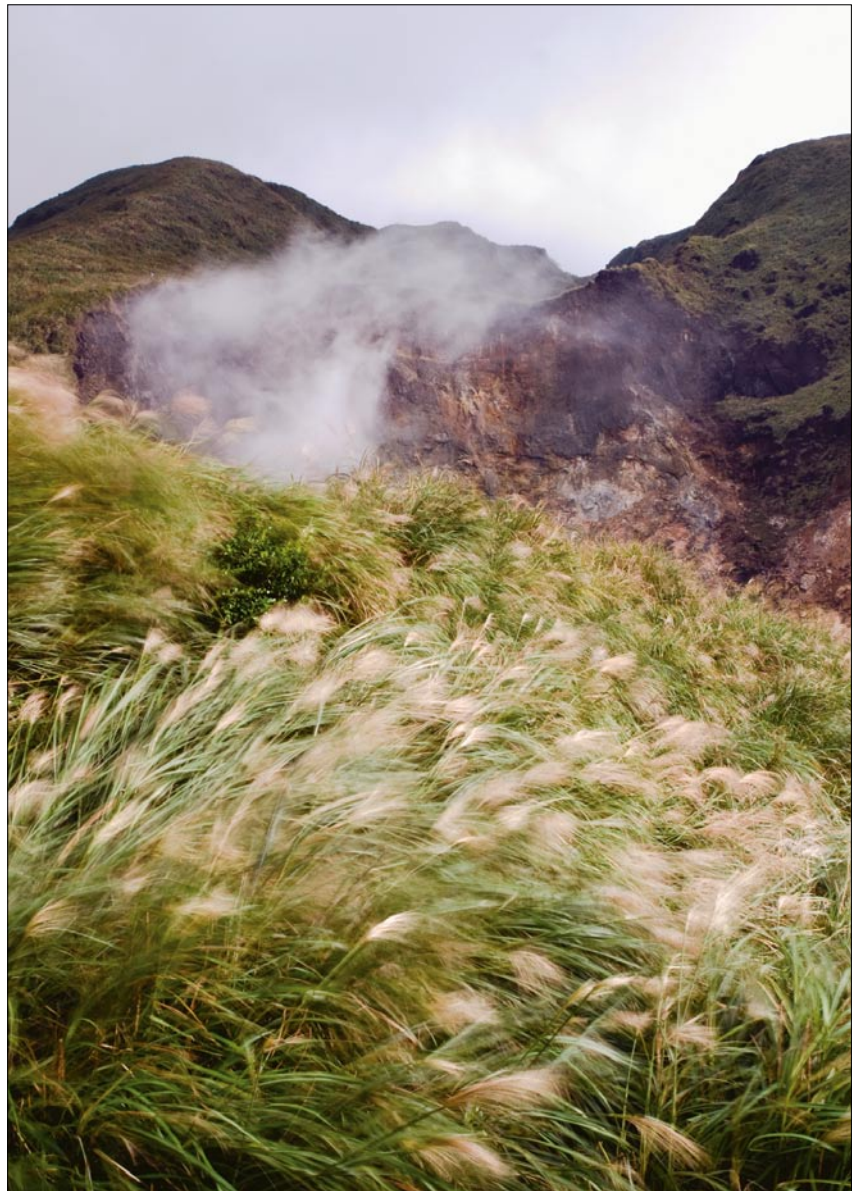
翠碧群山間，七星山西北麓的某處如遭怪力挖掘，大片灰黑黃棕巨岩外露，令人怵目驚心。大小不一的噴氣孔在平地地面或高聳峭壁間「吞雲吐霧」，伴隨短促有力的「嗤！嗤！」聲響，氣象壯闊萬千。這就是她令人著迷的原因：呈馬蹄形凹谷的小油坑，因為是火山氣體出口（俗稱為「爆裂口」），白濛煙霧的生命力破表、動感滿點，讓人不得不臣服於她的石榴裙下。

爆衝而出的火山氣體先是化

霧



化學作用下，小油坑的岩石呈黃、棕、黑等多種顏色。



風吹、煙散、草低，壯闊的大自然奇景令人讚歎。



漫漫煙氣伴隨著「嗤！嗤！」聲的小油坑，是遊人到陽明山必訪之處。

身捷舞舞者，節奏明快、動作俐落，舉手投足間盡展力道；隨後依附風伯的手勢，在半空中轉瞬趨緩，踩著優雅的舞步，昂首挺胸，跟著風伯翩翩旋轉。

仔細一瞧，這兒的石頭竟然五彩繽紛！除了一般熟知的硫磺礦物鮮黃結晶之外，由於噴氣中的二氧化硫、硫化氫伴同雨水與岩石表面產生化學作用，黑色、棕色及土黃色也沾染上身，在一片灰白間特別顯眼。高熱、乾旱、土層淺薄且含有硫氣的環境，僅寥寥數種植物能在此處立足，例如葉背帶有白粉而呈粉綠至銀白色的白背芒，正巧於秋冬之交開



中國詩文中的桃源美境，重現竹子湖。

花，因受熱氣薰蒸，花穗丹紅欲燃，成為迷霧煙景、裸露巨岩間最鮮豔的一抹色彩！

在安全範圍內，好奇地靠近地面噴氣孔一探究竟，卻聽聞咕嚕嚕的水聲！只見陽明山區常見的安山岩間蒸氣騰騰，滾沸地下水，刺鼻火山氣味及緩升的水蒸氣也令人心跳加速。

欣賞完奇景，可挑戰小油坑周邊幾條步道：七星山步道距離噴氣孔不遠，偶有朵朵雲霧飄來和山嵐融為一體，頗有雲深不知處的況味；石階越爬越陡峭，走個十來步就得停下歇氣，果然不負「臺北市第一高峰」（主峰海拔

1,120公尺）的盛名。至於箭竹林步道旁則覆滿包籐矢竹，在織錦大地畫出一道蒼綠弧線，參差的翳鬱美感令人有種欣賞水彩畫作的錯覺；步行至觀景台可遠眺大屯山、小觀音山，俯瞰竹子湖，山嵐雲霧奔騰流動的美景盡收眼底。

►小油坑遊客服務站

地點：竹子湖路69號

交通：至捷運劍潭站轉乘公車紅5、休閒公車111，於陽明山總站換搭108遊園公車，至小油坑一站下車。

竹子湖——柔舞芭蕾

竹子湖，高雅海芋的家；每逢春暖花開的4月天，潔白花朵搭配翠綠葉草的清新景致，構築最出色的「竹子湖印象」。初冬的竹子湖，不同於遊客如織的春日景象，大片田園風光任你獨享，別有一番愜意湧現心頭。

「水光瀲灩晴方好，山色空濛雨亦奇。欲把西湖比西子，濃妝淡抹總相宜。」宋朝大文豪蘇軾將西湖水光瀲灩的晴天與山色空濛的雨天喻為古代美女西施，無論是濃妝或淡抹皆獨具丰采；竹子湖是由七星山、小觀音山及大屯山的熔岩流構成的火山堰塞

森



拋開塵世的喧擾，隨興漫步竹子湖的步道間，前方會是什麼風景？



高冷的地勢與水質，讓菜蔬特別爽脆可口。



綠山蘇、紅辣椒，美如畫，滋味鮮。



山嵐溫柔地環抱竹子湖，頗有幽遠的寧靜感。（資料照片）

湖，雖然沒有湖水，卻是一處極易聚集水氣的山凹，因此頗有詩文述及的況味。

竹子湖總予人煙雨濛濛之感，繚繞的山嵐薄霧彷彿芭蕾舞者，舉手投足間散發柔美典雅的靈性之美。遊走於海芋田間小徑，望之在前、忽又在後，看似遙遠，其實早已身在霧中而不自知。

若遇天晴，那就好好享受藍天白雲、青山綠水的鮮豔風光吧！

淙淙流水、花叢草地間活蹦亂跳的昆蟲、點水而過的蜻蜓……真可謂田園之樂樂無窮。走得累了，可到山產小店歇歇腿、填填胃。爽脆的高麗菜、養生的龍鬚菜、特殊的檳榔花、熱呼呼的竹筍雞湯等佳餚，伴隨自然美景下肚，真是人生一大享受！

►竹子湖

地點：鄰近湖田國小（竹子湖路17-2號），沿道路直行即可抵達。

交通：至捷運北投站轉乘公車小9，或於陽明山總站搭乘108遊園公車，至竹子湖一站下車。

地熱谷——熱舞探戈

沿著綠樹蔭鬱的北投公園往上坡走，在中山路靠近溫泉路口之處，令人聞名喪膽的「地獄谷」及水色微綠似玉的「玉泉谷」幽然靜矗——嘿！別懷疑，雖然兩個名字有著雲泥之別，但都指稱同一處：地熱谷。

地熱谷為山谷窪地，是硫磺氣霧及溫泉出口。正因終年煙霧瀰漫、高溫泉水熱氣蒸騰，讓當地居民聯想到傳說中同樣迷濛、高溫的阿修羅境地，聳動的地獄谷之名便不脛而走。不過有人卻慧眼識地獄谷之美：自地底冉冉旋



終年熱氣蒸騰的奇景，是地熱谷始終遊人不墜的原因。(王能佑攝)

升的白霧，在燦燦暖陽照射下光影迷濛，如幻似夢，「磺泉玉霧」的美稱並非浪得虛名，更榮登日治時代臺灣八勝十二景之一！此外，因為泉質屬酸性硫酸鹽氯化物泉，清澈水面蕩漾一絲淺綠，也就是俗稱的「青磺」，正是「玉泉谷」一名由來。

值得一提的是，此處溫泉含有微量放射元素「鐳」，名聞遐邇的北投石也含有相同成分，讓地熱谷成為地質學家的自然教室！

青山碧樹環抱，悠哉走在石子步道及扶欄間，碧波之上層疊翻騰的白霧如洶湧拍岸的波濤，從腳底板、腳踝、小腿肚……襲湧而上，熱情撲滿一身，與你來場零距離的貼身探戈，教人頓時暈然。如果想要觀賞更多的白煙繚繞的奇景，也可繼續轉往附近的龍鳳谷硫磺谷遊憩區，此處舊名大磺嘴，為清人郁永河採硫遺址，有豐富的火山碎屑岩和沉積

岩地質地形及人文景觀。

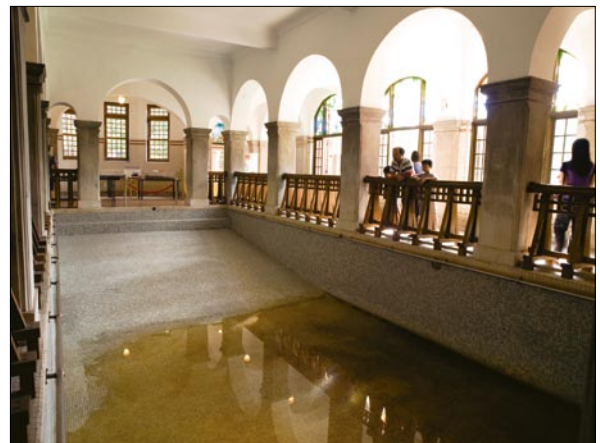
之後可至附近林立的溫泉飯店舒筋緩骨，或往捷運新北投站方向走，緩步閒逛北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館，或移步林間的知識之舟——臺北市立圖書館北投分館，享受綠建築的洗禮，安排一趟愜意半日遊！

►北投地熱谷

地點：中山路靠近溫泉路口

交通：捷運新北投站出站後往北投公園方向前進，沿著公園左側馬路步行約20分鐘即可抵達。

※地熱谷公園因箱涵整修因素，預計暫停對外開放至12月31日，閉園期間請勿進入，以策安全。



走一趟北投溫泉博物館，可了解北投的人文、歷史及溫泉文化。

民眾仍可於溫泉路逸邨（原星乃湯）前鳥瞰地熱谷美景。

►龍鳳谷硫磺谷遊憩區遊客服務站

電話：2893-5580

地址：泉源路200號

交通：捷運北投站下車轉乘公車230、小25至「停敘工商」站。

新

美食篇

文／觀止 攝影／劉威震

街頭巷尾走尋美味熱食

時序入冬，熱呼呼的食物最引人食慾，保證讓人身體暖，心情也暖。無論是熱氣蒸騰的火鍋、拉麵，香氣四溢的烤地瓜與糖炒栗子，還是甜入心頭的紅豆薏仁湯及豆花，光是看那熱氣飄散，就能讓人食指大動。這期《臺北畫刊》，要帶你一同追尋熱呼呼的冒煙美食。



麻辣、邊疆火鍋 熱滾滾上桌

火鍋，向來是冷天裡最受歡迎的料理，冷颼颼的夜晚，和家人朋友一起圍爐，看著鍋中的滾水沸騰、熱氣裊裊繚繞，寒意也似乎被驅逐在門外。

這幾年國內掀起麻辣旋風，麻辣火鍋店如雨後春筍冒出，彷彿吃火鍋不帶點麻或辣，就少了一味。麻辣火鍋店百百種，各有各



一口熱呼拉麵、一口鮮美豬排，真是惠而不費的平民美食。

的私房配料與祕方湯頭。位於公館小巷內的「四川華神麻辣鴛鴦火鍋」，老闆娘就是位來自麻辣之鄉的四川姑娘。

老闆侯家尚表示，麻辣火鍋



自己動手將特製丸漿撥弄入鍋，一會兒就有美味上桌囉。

原是四川船工為了冬天取暖所發明，因為四川人嗜辣，所以火鍋裡盡是辣椒、花椒，口味獨特，漸漸流傳開來。四川華神遵循傳統配方熬製湯頭，包括川菜的靈魂——郫縣豆瓣醬、四川特產的大紅袍花椒，再加上草果、八角等數十種獨門香料，讓熬煮出來的湯頭充滿香氣。

川東、川西火鍋口味不同，四川華神採用川西成都較細緻清爽的口味，不像川東口味的麻辣鍋以牛油熬煮，重油重鹹。特別的是，店家還備有俗稱「北方豆腐腦」的川西豆花供顧客品嚐；而口感綿密扎實的川東豆花散發濃濃豆香，直接放入火鍋中烹煮，別有一番風味。

捷運劍潭站附近的「草原風」，主打滋補養生的蒙古火鍋。店長陳虹君說，蒙古火鍋具有溫潤滋補的功效，能增加食慾，調身養氣。

店家選用來自中國大陸邊疆

四、五十種天然辛香料，加上整隻老母雞熬煮湯頭，調配成好味道的來源，依顧客喜好，分為較辣的紅鍋與不辣的白鍋兩種口味。紅鍋辣而不辛，麻而不嗆，溫和不躁熱；白鍋則加入大量蔬菜提鮮，十分甘甜。

店內的蒙古奶酒，由純鮮奶發酵、蒸餾而成，十分順口，是蒙古游牧民族用來招待賓客的飲品。一口火鍋，一口奶酒，來體驗蒙古人的豪邁吃法吧！

強棒、地獄拉麵 暖呼呼開動

冬天裡來碗熱騰騰的拉麵，真是人間不可多得的幸福滋味。熱熱的湯頭配上彈牙爽口的麵條，不管室外氣溫多低，保證從味蕾到身體，都立刻溫暖起來。

許多人都以為拉麵起源於日本，其實，中國才是拉麵的發源地。據說有位日本華僑將它傳至日本後，日本人將其改良口味，變成平易近人的庶民美食。

新



以木炭烘烤過的地瓜，保留傳統原味。



冷得打哆嗦時，來口甜香暖熱的烤地瓜，真是一大享受。



撥開一顆顆棕色栗子，熱氣立即竄出。

來自日本的福岡正治在伊通街經營「樂山娘札幌拉麵專門店」已有22年，他說札幌位於故鄉寒冷的北方，溫暖的拉麵最能在冬夜撫慰人心。

他特別推薦店內的強棒拉麵和麻辣拉麵，強棒拉麵只有簡單的青菜和肉片，看似單純，但去油的高湯以新鮮蔬果調味，又燒肉片則採用上等的黑毛豬肉，造就出絕配好滋味；麻辣拉麵的湯頭加入日本麻辣醬，口味獨特，嘗一口湯頭，濃醇而多層次的香辣口感在嘴中散開，趁熱吃，最享受。

位於天母的「二子山拉麵部屋」，是眾多網友推薦的店家。業者蔡萬全表示，和日本人相比，臺灣人的口味較為清淡，因此店內採用東京口味的湯頭，以強火熬煮豬大骨，讓富含營養的骨髓融入湯中，味道清淡而鮮甜，不帶骨頭的腥味。

來碗地獄拉麵吧！煮得恰到好處的拉麵，吸附加了特製辣醬的湯頭，在紅通通、油亮亮的湯頭中，顯得美味十足。特製的辣醬，是烹調的祕密武器，再加上絞肉，可使香氣更濃。

二子山招牌拉麵是店內的人氣商品，使用日本帶回的8字形容器，盛裝著半碗豬排飯及半碗拉

麵，同時體驗雙重的美食享受。吃拉麵時，「就算發出聲音也沒有關係，這樣才能真正品嚐拉麵的美味！」蔡萬全這麼說。

地瓜、糖炒栗子 香噴噴傳千里

冬天時，來個燒燙燙的烤地瓜當早餐或點心，也是一大享受。撥開金黃色的地瓜，一縷白煙迅速冒出，彷彿正大張旗鼓展示它燙口的美味。

地瓜擁有豐富的纖維質，有助於整腸與代謝，所以越來越多人把地瓜當成排毒養生的法寶。位於羅斯福路的瓜瓜園分店老闆娘廖雪麗說：「冬天是地瓜盛產的時節，雨水少，地瓜才漂亮好吃，夏天多雨，地瓜的外表就會變得坑坑洞洞。」

遞上一顆地瓜，廖雪麗不忘叮嚀：「外皮已洗乾淨，連皮一起吃，才能享受外硬內軟的好滋味。」這些年來，炭烤地瓜已漸漸式微，許多店家改採電器或瓦斯烘烤地瓜。瓜瓜園仍遵循古法，利用特殊的石頭鍋爐加入木炭烘烤，因此保留了傳統的原味，讓吃過的顧客，都回味再三。

另一項值得推薦的秋冬好物，就是糖炒栗子。每當糖炒栗子的小攤出籠，整條街上都瀰漫著栗



美味的糖炒栗子，色澤透亮、香味撲鼻。

新

► 相關資訊

四川華神麻辣鴛鴦火鍋 8369-1190

草原風蒙古火鍋 2885-5957

樂山娘札幌拉麵專門店 2506-6770

二子山拉麵部屋 2871-9331

瓜瓜園羅斯福路分店 2391-6595

子的香氣。栗子盛產於冬春季，氣候越冷，品質越好，好的栗子，長得圓胖，皮脆易剝。

儘管現在已有機器幫忙烘烤，但傳統的手工翻炒，仍是最讓人懷念的好味道。一顆顆圓滾滾的栗子，在裝有黑色大理石碎石和紅糖的鍋內翻炒，彷彿跳舞般騰空旋轉，石頭的熱度，讓栗子更快熟，糖的香味，也順勢滲透進栗子裡。原本暗沉的栗子，經過大火快炒、繼而小火翻動，色澤變得透亮，美味的糖炒栗子就此誕生。

紅豆薏仁、芋圓豆花 甜蜜蜜在心頭

有了熱呼呼的主菜，甜點也絕對不能少。冬天喝碗熱熱的甜湯，不但暖身暖胃，心情也跟著甜蜜蜜。

紅豆薏仁湯裡的兩個主角，都是營養健康的食材，薏仁含有豐富的膳食纖維，紅豆可消熱

解毒、補血氣，就連《本草綱目》，也十分推崇它們的養生功效。

越是簡單的甜品，越能看出師傅的手藝。好喝的紅豆薏仁湯，歷經數小時的熬煮，濃稠綿密如白粥，融合外衣微微剝離、煮得透爛的紅豆，你中有我，我中有你，清爽淡甜的傳統滋味，真叫人難以忘懷。

熱騰騰的芋圓豆花，也是不錯的宵夜選擇。現在市面上許多芋圓直接使用芋頭粉製成，但真正香Q彈牙的芋圓，須用新鮮芋頭以手工製作，雖然有些費工，卻是無法取代的美味。

扎實的手工芋圓和遵循古法精製的傳統豆花，無疑是甜品中最巧妙和諧的搭配。無論是淋上甘蔗提煉的糖水，或是口感香醇的花生湯，都能散發自然的甘味，是冷冷冬夜裡的超人氣商品。



一口紅豆薏仁湯入喉，點滴甜蜜在心頭。



溫泉篇

文／呂增娣 攝影／楊志雄



酣暢美湯暖身心

冷風颯颯的秋冬之交，來場溫潤美膚的湯之戀最能暖人心頭；熱氣蒸騰的溫泉，光看都覺得熱烘烘、暖呼呼，更別說置身湯泉中是何等溫暖了！若再細數溫泉中有益健康的礦物質成分，以及多樣化的泡湯選擇，不用等寒氣逼人，就想奔向溫泉區，享受舒暢身心的溫泉美湯。

臺北溫泉區各具特色

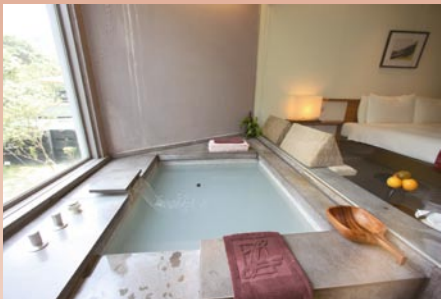
陽明山vs.北投

你可知道，臺北市是國內開發最早的溫泉區，根據臺北市政府產業發展局「臺北市溫泉資源網」的資料顯示，約自1697年，

泡湯



泡腳是秋冬促進血液循環的好方法。
(王能佑攝)



想要保有私人空間，北投也有許多個人湯屋可供選擇。(王能佑攝)



北投親水公園露天溫泉是便宜泡湯的好地方。(許斌攝)

就有大陸郁永河氏渡海來臺開採北投溫泉地區的硫磺礦，1893 年左右，又有德國商人奧利加氏在此處開發利用溫泉，建立了一座溫泉俱樂部，遂開啟溫泉供應眾人使用的行為，這是臺北市溫泉的肇始，也可說是臺灣休閒溫泉的起步。

臺北市目前已開發的溫泉區約有7處，分別為北投、行義路、頂北投、陽明山、冷水坑、小油坑、馬槽等分區，每個分區中又包含了數個溫泉露頭，像是北投分區中就包含了地熱谷、硫磺谷兩大溫泉露頭，行義路則有龍鳳谷溫泉露頭，陽明山分區則含括了陽明山以及中山樓兩處溫泉露

頭等，以上皆屬於大屯山區的地熱溫泉族系。雖說已經開發的溫泉區不少，但實際可供泡湯的仍集中在特定幾個地區。陽明山國家公園內便有幾處頗具名氣的溫泉區，如陽明山國家公園附近的前山公園、陽明山中國麗緻大飯店內等處皆有溫泉，泉質分別為酸性硫酸鹽泉、弱酸性硫酸鹽泉。

另外，位於七星山與七股山東側谷地的冷水坑溫泉區也是一處，區內擁有國內唯一的沉澱硫磺礦床，乳白色如牛奶般的地底湧泉池是難得一見的珍貴景觀。冷水坑的泉質為中性碳酸氫鹽泉，由於水溫較一般地底溫泉來



冷風瑟瑟，來泡湯吧！讓你泡出一身的神清氣爽與舒適。

得低，只有約攝氏40度才被稱為冷水坑。

還有，陽金公路旁與馬槽橋下的馬槽溫泉，泉水呈灰色半透明，是帶有硫磺味的酸性硫酸鹽氯化物泉，具有消除疲勞、促進血液循環的功能，多數溫泉業者並提供品茗餐飲等服務，成為陽明山區內頗具知名度的溫泉區。

相較於陽明山溫泉區的湯泉發展，山下的北投稱得上是北市溫泉的始祖先驅，早在日治時代就極負盛名的北投溫泉區，坐擁酸性硫酸鹽泉（白磺泉）及酸性硫酸鹽氯化物泉（青磺泉），色澤白濁的白磺泉據稱對於慢性皮膚病、關節炎等有助益，而澄澈的青磺泉據稱對皮膚病、痛風、肌肉酸痛有助益，加上交通便捷，北投早已是臺北市民最愛的泡湯地點。

溫泉泡法大不同 獨享共浴選擇多
泡湯紓壓本就該適情適性，選

擇自己喜歡的泡湯形式，才能盡情享受泡湯的樂趣；喜歡好友同歡共浴的，大眾浴池最合適，熱愛自然美景的，當然得找露天湯池，偏好裸湯潤膚的，身著泳衣又豈能盡興；臺北溫泉區裡，從平民化到五星級，從私人湯到大眾浴，害羞點可以穿泳衣，崇尚

自然的有裸湯池，絕對能讓你找到速配的泡法。

經濟實惠的公共浴池

臺北既然是湯泉的樂園，想要不花錢泡湯豈是難事，陽明山上的冷水坑溫泉區裡，便有一處坐落在自然美景之中並且完全免



喜愛大自然的朋友，與天地合而為一的露天浴池最速配。

湯

費的公共浴池，男湯女湯皆有寬敞的木造溫泉浴池，並提供沖洗間、更衣室，室外還有休憩的涼亭，泡湯之餘還能吸收大地之氣與樹林間的芬多精，不花分毫就可盡情享受湯泉之樂。

若不想走遠，離捷運新北投站不到5分鐘腳程的北投公園露天溫泉，便是另一處便宜泡湯的好地方。這座隸屬臺北市政府的公共浴池，只要平日20元、假日40元的低廉泡湯價，但內部的設施可一點不廉價。大大小小共有6座石砌湯池，分成左右兩邊，一邊是溫度高低不同的4座溫泉池，另一邊則規劃了2座冷水池，一旁有整排可上鎖的個人置物櫃，淋浴間、洗手間樣樣具備，真可謂物美價廉啊！

如果不想和眾人共湯，那麼位在北投中央北路上，設有單間個人池的北投溫泉公共浴池，不但領有北市第一個溫泉標章，泉質有保障，而且只要250元至300元就能獨享，也很划算。

賞山色看綠意 戶外湯呂別有情趣

美湯之外還能坐擁美景更是一大樂事，北投的溫泉飯店裡不乏視野良好的露天湯呂，像是地熱谷旁去年才改建完成的水都溫泉會館便是其一。一改過去給人老飯店的印象，水都以竹、藤加入時尚色調，打造出峇里島度假風情，設於頂樓的露天大眾池，也搭配了竹林造景假山奇石，共有2個熱水池、1個冷水池，一旁還有卵石鋪設的泡腳池，泡大眾湯不



造型特殊的馬槽橋。

限定住客，只需要買票著泳衣入場，最適合闔家大小、三五好友來此，一邊賞遠山綠樹，同享溫熱湯浴，十分愜意。

如果覺得穿著泳衣泡露天湯像是隔靴搔癢，位於銀光巷內的亞太溫泉會館，強調無束縛的露天裸湯是不錯的選擇。步入會館後，主視覺是一座日本枯山水造景庭園，還沒有更衣沐浴，心就先沉澱下來。亞太溫泉會館不提供住宿，走的是純日式湯屋的路線，大眾池和個人湯屋都是寬敞的露天浴場，看得見山邊的綠竹、姑婆芋，聽得見林間的鳥嘯蟬鳴。亞太會館的泡湯哲學是讓每吋肌膚感受滋潤的泉質，所以館內湯池都得裸身入浴，若是不習慣與陌生人坦誠相見，可以選擇個人湯屋，既能保有隱私又能盡享自然風光。

深怕旅客靜靜地躺在泉池裡嫌不過癮，業者不忘增添不同的泡湯樂趣，像是春天酒店的露天湯池內，便規劃有噴泉、水柱等水療設施；主推日式風情的水美溫泉會館，也備有蒸氣、烤箱、水療池、冷水池、雨淋區等多樣化的設備，可供遊客各擇所好，體驗各種泡湯趣味。



泡過溫暖美湯，不妨來份養生的溫泉美食。



►溫泉標章與檢驗

為了能讓民眾安心無虞地享受溫泉美湯，並保障民眾泡湯的權益，根據溫泉標章申請使用辦法，臺北市政府觀光傳播局積極宣導推動業者主動申請「溫泉標章」。申請業者須將溫泉送經交通部認可的機關（構）、團體檢驗，並經檢驗通過後方符合溫泉

標章的申請標準；也因此舉凡領有溫泉標章，便是有泉質安全保障的業者。標章為紅底烤漆，正面除了「臺灣溫泉」的字樣，更清楚地標示出溫泉業者的名稱、地址、溫泉所屬泉質、溫度、成分，以及標章有效日期等資訊，民眾可選擇領有溫泉標章的業者，來保障自身泡湯的權益。

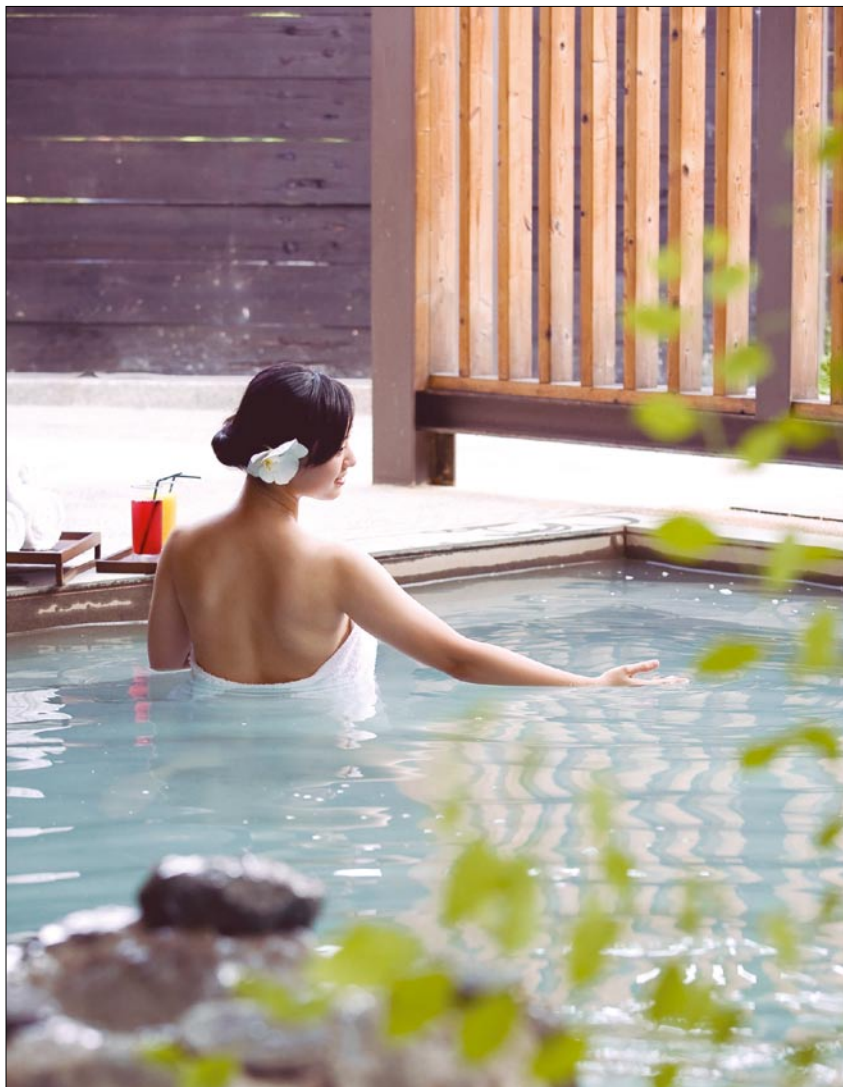
美食美湯雙享受 順遊景點好樂活

建議安排1至2天的時間，享受一趟溫泉小旅行，只有1天假期的，可以當天來回。早上出發搭捷運至新北投站，走訪北投溫泉區的周邊景點，像是重新開放的北投公園，順著溪邊の木棧道欣賞沿途古蹟、風景，還有拍攝老電影《溫泉鄉的吉他》的石造拱橋遺跡；或是造訪日治時代具有社交性質的溫泉浴場，現今的第三級古蹟「北投溫泉博物館」。遊走一圈後，下午享受令人放鬆的溫泉浴，晚餐時來一份溫泉養生美食，肯定令你通體舒暢、身心愉快。

若是時間充足，可以夜宿一晚，安排遠一點的行程，遊覽陽明山區的幾處溫泉區。

冷水坑公共浴池旁有擎天崗用綠草鋪成海，馬槽溫泉區裡造型特殊的馬槽橋，前山公園每至深秋的點點楓紅，山徑的紫紅芒花迎風搖曳，景色甚是迷人，再不，往菁山路上找間賞景咖啡廳來份下午茶，也很悠閒愜意。夜晚時分若不想待在房裡，何妨體驗一場月光下的露天風呂，享受與白天不同的浪漫情調。

當然，想要玩得開心、泡得安心，出發前千萬別忘了先規劃行程，蒐集各家溫泉業者推出的優惠組合，像是住宿優惠，或者「美食+美湯」的優惠套組等。由於各家優惠內容不同，建議事先上網或者去電詢問，仔細瞭解各家優惠方案，挑選合法並領有溫泉標章的業者。



選擇自己喜歡的形式，盡情享受泡湯的樂趣。（圖／王惟新提供）

▶至10月31日止，取得溫泉標章業者：

北投溫泉公共浴室 2896-4996
瀧乃湯浴室 2891-2236
月光莊旅社 2891-4478
美代溫泉飯店 2891-2174
北投公園露天溫泉 2897-2260
水美溫泉會館 2898-3838

▶泡溫泉應注意事項

1. 入浴前應先徹底洗淨身體。
2. 患有傳染性疾病者禁止入浴。
3. 患有心臟病、肺病、高血壓、糖尿病及其他循環系統障礙等慢性疾病者，應依照醫師指示入浴。
4. 乾性及過敏性皮膚，應避免泡溫泉。
5. 女性生理期間禁止入浴。
6. 酒醉、空腹及飽食後，不宜入浴。
7. 禁止攜帶寵物入浴。
8. 浸泡溫泉時間一次不宜超過15分鐘。
9. 溫泉浸泡高度不宜超過心臟。
10. 泡完溫泉後不宜直接進入烤箱，以免造成眼角膜傷害。
11. 孕婦、行動不便老人及未滿3歲之幼兒，不宜入浴。
12. 年歲較高、健康欠佳者，應避免單獨入浴，以免發生意外。
13. 長途跋涉、疲勞過度或劇烈運動後，宜稍作休息再入浴，以免引發腦部貧血或休克現象。
14. 泡浴中若有任何不適，請立即離池並通知服務人員。

（溫泉注意事項，資料引用自交通部觀光局網站）



一條人文風情的綠蔭大道 中山北路走九遍

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

日治時期，中山北路是日本皇族到臺灣前往圓山神社參拜必經的「敕使街道」。從基隆港下船，搭火車進入臺北城，再從臺北火車站出發，沿著中山北路直達圓山，中山北路的身分就類似東京青山與原宿之間的表參道。

如今表參道已是東京時尚的新地標，而中山北路歷經日治、美援時期、日人來臺懷舊的「國際街」，到如今林立著許多不亞於表參道時尚品味的藝術、美食、

文創小店，徜徉中山北路，顯得豐富而有趣味，也依然如作家朱天心26年前於《擊壤歌》描述的那樣：「我們愛走中山北路……街上是走國際路線的人們，但是我們還是走，每一塊紅磚裡都有我們的誓言和夢想。秋天的時候，我們立在道上仰臉等楓紅。冬天，我們縮著頸子撿地上的落葉。春天夏天，我們則又走在綠葉的風裡蔭裡，快樂得想哭。」

09:30~10:30

泡美術館 迎接晨光序曲

《皮克斯動畫展》剛剛風光落幕，被視為北美館年度大展之一的《蔡國強 泡美術館》個展緊接著將於11月21日起上場，時序雖逐漸進入寒冬，北美館展場卻依然人氣火紅。

許多民眾都是從北京奧運的燦爛煙火初識爆破藝術家蔡國強。其實他自1980年代後期便崛起於國際藝壇，曾被紐約時報評為「世界上不可或缺」的藝術家，開展所到之處無不造成轟動，參觀展覽的觀眾人數屢創紀錄。此次二度與北美館合作，為了強調在臺北展出對個人創作生涯的重要性，蔡國強特地創作了3件新作，其中《晝夜》新作更以現場公開創作、與觀眾零距離的方式，真實呈現藝術家的創作歷程。

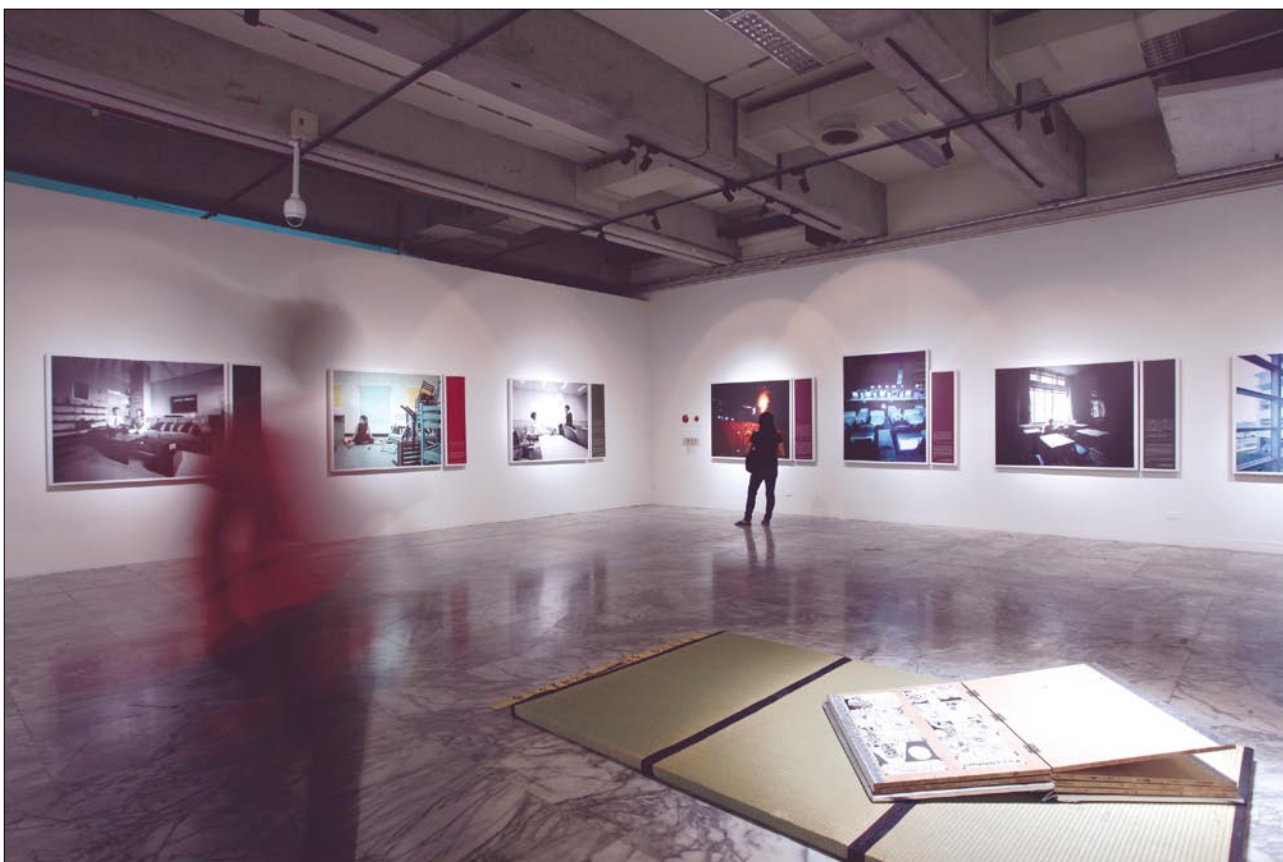
北美館表示，這次蔡國強的展覽作品除了新作，也分別網羅歐美、亞洲等多所美術館及私人收藏的火藥草圖、爆破紀錄和大型裝置藝術，包括一批蔡國強早期的作品及文件之原作，堪稱蔡國

中山北路一日遊

臺北市立美術館看展→臺北故事館體驗古蹟再生→晴光市場的午餐約會→The One領略文創風→臺北之家文化探索→台灣好，店發現臺灣好東西→六條通美食尋寶趣



臺北市立美術館建築風格獨特，本身就是值得一看的藝術品。



到臺北市立美術館觀展可培養藝術氣息。

強近年來最盛大的展覽規模，值得一看。

北美館11月的重要展覽還包括探討現代展覽趨勢的《這是誰的展覽？》、集結超過百位臺灣人物的肖像攝影作品《曾敏雄人物攝影展》以及兩岸藝術家共同參

與展出的《當代創新水墨藝術展》，不同的展出主題，不同的藝術悸動。天氣涼爽宜人好散步，在晨光輝映下的中山北路，開展一天旅行的美好吧！

▶臺北市立美術館 2595-7656

10:30~11:30

臺北故事館 體驗古蹟再生魅力

走出北美館，很難不被一旁的臺北故事館充滿異國風的建築外觀給深深吸引。

1913年，大稻埕的茶商陳朝駿



到臺北故事館體驗古蹟再生的魅力。



臺北故事館的紀念品也很值得珍藏。

在基隆河畔蓋起一幢英國都鐸風格的私人別墅，名為「圓山別莊」，當時是中外賓客雲集的私人聚會所。1979年被臺北市政府徵購並交由臺北市立美術館管理；2003年臺北市政府文化局以推廣古蹟再生為理念，委請律師陳國慈贊助成立「臺北故事館」，為臺北市增加一處重要的生活藝文空間。

11月與北市府文化局展出《老樹的故事》，在96歲的老古蹟裡介紹臺北市的「綠色古蹟」，別具新意。雖然以美食著稱的故事茶坊因花博工程的進行，現下暫停

營業，但何妨坐在館前花廊，眺望圓山綿延的山景、河流、高橋互相襯照的景深空間，然後順著陽光灑落的方向，漫步往南去。

▶臺北故事館 2587-5565

12:00~14:00

晴光市場、福利麵包店
來場午餐的約會

午餐時間，晴光市場的菜販準備打烊，賣吃食的攤商才要進入一天忙碌的最高峰。蜂擁而出的上班族將原本就不寬的街道擠得

更壅塞，鍋爐熱氣與人氣都強強滾滾的市場小吃，另有一種熱鬧溫暖的氛圍引人入勝。

晴光意麵、晴光油飯、晴光甜不辣、晴光芋頭米粉，以市場名為店名的幾乎都是老字號，攤攤座無虛席。晴光意麵使用道地的臺南鹽水意麵，煮好後加入肉燥、蒜汁與豆芽菜，注入高湯便成湯麵，或者加肉絲燴炒成乾意麵，麵條和香噴肉燥混合，鋪上豆芽和一顆浸在香潤肉燥裡的大滷蛋，滋味濃郁而油脂清淡。晴光油飯以傳統古法製作，配料採用國產香菇、進口魷魚、上等溫



晴光油飯以傳統古法製作。



福利麵包架上的甜點琳瑯滿目。



福利麵包每天出爐二百多種麵包及手工餅乾。



The One是華人品牌的居家生活精品雜貨鋪。

體豬肉、火腿等，手工製作過程堅持少鹽、少油，可當作一頓清爽午餐。

吃飽喝足，還有街口的福利麵包不能錯過。都說福利的麵包是「吃氣味的」——既然好吃，多吃幾個也不膩！每天出爐200多種麵包、手工餅乾，架上琳瑯滿目，簡直像個甜點博物館，選擇超多，因而店裡常見拿著麵包夾張望、不知從何下手的人們：麵包、蛋糕、巧克力、三明治，什麼都想買一點吃一點，雖然猶豫躊躇，卻也幸福滿足。

►晴光市場

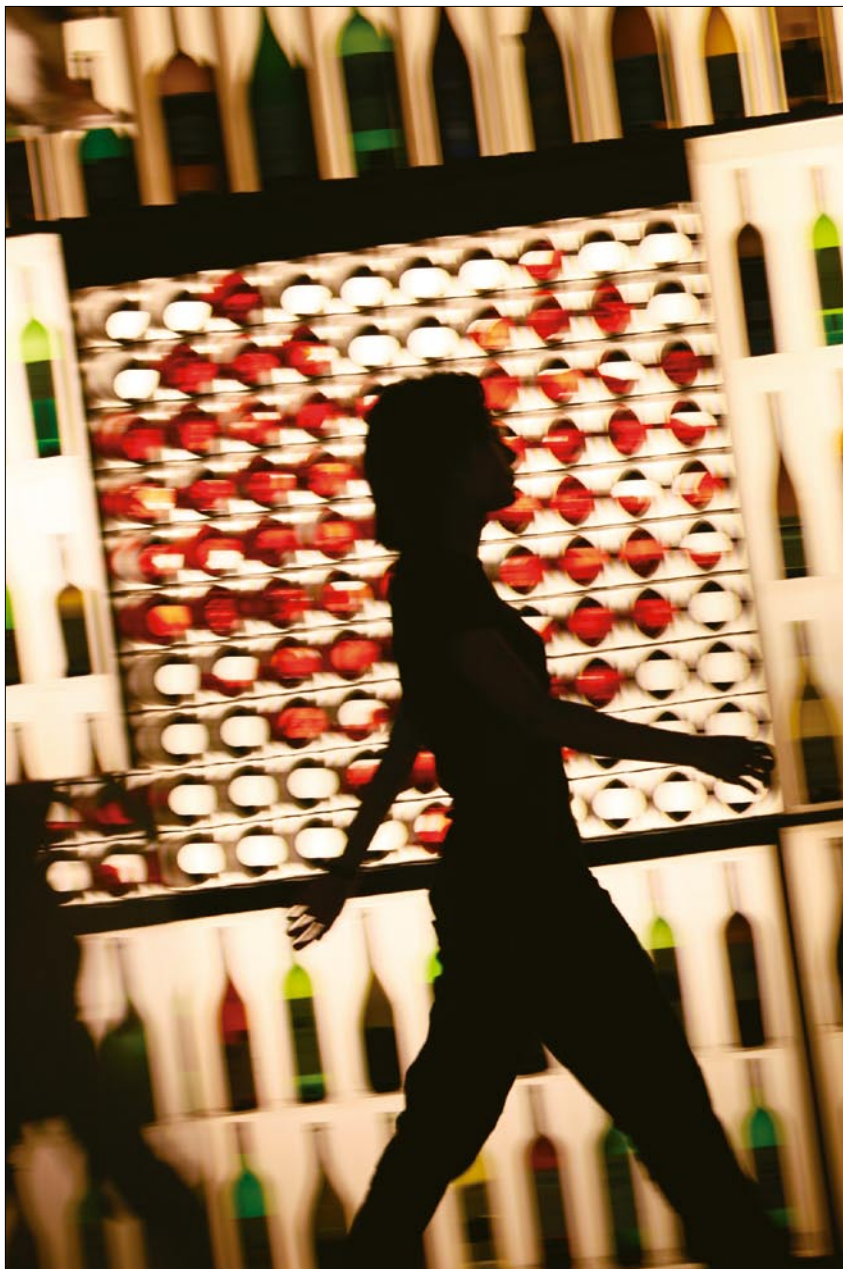
農安街2巷及雙城街12巷

►福利麵包店 2594-6923

14:30~15:30

The One 領略文創風

中山北路的文創風這幾年百家爭鳴，一間間街邊老屋紛紛蔓延起藝文風，開店6年的The One算得上是帶動這股風潮的始祖之一。這是華人品牌的居家生活精品雜貨鋪，獨到之處在於，杯皿、衣著手袋，乃至於書籤筆冊的設計上融合東方人文美學概念，水墨、竹影、窗花……清爽呈現，不顯痕跡。



The One堪稱是帶動中山北路文創風潮的始祖之一。

1樓是展區，2、3樓設為餐廳與下午茶館，酒瓶堆砌的牆面搶眼獨特，餐桌窗外正對著飄動的濃密樹梢，拉開落地門，你就身處在中山北路的林蔭中了。每月第一天，這裡會定期舉辦「The One day」，花一杯咖啡錢，可參加名人演講座談、品酒會或美食品鑑會，頗受歡迎。

►The One 2536-3050

15:40~17:00

臺北之家 生活品味 vs. 文化探索

前美國大使官邸變身成「臺北之家」，以「電影·時尚·資訊」為定位，充滿濃厚的都會風格，是一處結合電影藝術與咖啡香的人文天堂。這棟充滿歷史陳跡的白色2層樓洋式建築富藏古蹟價值，內部陳列臺灣電影發展史料，老建築、新風貌，輝映出迷人的高反差效果，是眾所矚目的臺北藝文地標。



臺北之家是一處結合電影藝術與咖啡香的人文天堂。

內部規劃3大區塊：藝文精品展場、觀影空間與餐飲空間，透過臺灣電影文化協會慎選出具另類及原創觀點的影片播放，提供好萊塢電影之外的多元觀影經驗，10月2日至15日蔡明亮導演的《臉》才在這掀起熱潮呢！當電影散場，慵懶的片尾音樂還在大廳裡迴旋，迴廊、展場裡群集著三三兩兩的影迷討論熱烈；「臺北之家」古樸的洋式建築靜立在綠蔭洋溢的中山北路旁，顯得那樣幽靜雅緻。

▶ 臺北之家 2511-7786



因電影《海角七號》而流行的五彩琉璃珠鍊。



幽靜雅緻的臺北之家。



桃園啟智學校的手工皂。



肥前屋鰻魚飯的鰻魚採蒲燒方式，先清蒸，再沾醬層層碳烤至微焦入味。

17:30~18:30

台灣好·店 遇見臺灣在地手工細活

記得電影《海角七號》男女主角頸子上戴的五彩琉璃珠鍊嗎？孔雀之珠、勇士之珠、土地之珠……好多人看完電影立刻也想買來體驗一下琉璃珠所代表的祝福與力量。不過難道得跑到產地屏東三地門嗎？不必舟車勞頓，在中山商圈的「台灣好·店」就買得到。

除了作為國際時尚之都，首善之都臺北也可以是全國各地手工藝品的最佳觀賞平台。「台灣好·店」以這樣的精神出發，蒐羅全臺各地的創作工藝品與特產：南投中寮的黑糖龍眼、魚池的森林紅茶、桃園啟智學校的手工皂、苑裡的手編蘭草、原住民的木雕、染織、藤編，乃至於農家生產的有機米、受刑人手製的巧克力等，經過重新設計包裝，

煥發的精品質感可不亞於名牌。盤桓片刻，瀏覽這些精緻小品彷彿神遊寶島一趟，進行了另一種形式的文化探索，十分有趣。

穿街走巷，還想挖寶的話，你會在中山北路狹小巷弄間陸續發現Booday蘑菇、臺北當代藝術館、柯芬園咖啡館、PPAPER Shop……走著逛著，你在工作中桎梏太久的眼光，不由得要讚歎起臺北人的創意、夢想與勇氣。

▶台灣好·店 2552-5552

19:00~21:00

來去六條通 晚餐大特搜

中山北路、林森北路六條通、七條通，條條大路通美食，種類繁多到每天吃一種，好久都不會重複。

喜歡豪邁海派的臺菜，青葉、梅子餐廳是口碑深遠的老店。

前者沿襲了臺式筵席料理的細緻精神，招牌主食地瓜稀飯是以金山地瓜熬煮的清粥，色感風味俱佳；人氣配菜包括瓜子肉、菜脯蛋、蔞豉蚵等，道道都是下飯好菜。梅子餐廳的擔仔麵現煮現上桌，噱頭十足；正港臺式風味的蛤仔、炒鳳螺、水煮沙蝦、涼筍、腰子、脆腸……配一杯清涼飲料，豪邁暢快無以倫比。

不怕排隊的話，肥前屋的鰻魚飯肯定要吃一回。鰻魚採蒲燒方式，先清蒸，端上桌前沾醬層層碳烤至微焦入味，醬汁刷出魚體水潤的光澤感，炙烤的焦痕，瀰漫的炭烤香，加上淋在飯上的淡色醬油，組合出令人傾倒的風味，配一口味噌湯，保證痛快！

▶青葉臺菜 2571-3859
梅子餐廳 2521-3200
肥前屋 2561-7859



將瞬息萬變的喧囂阻絕在外，紫藤廬靜靜地散發出永恆的風韻。



映在窗上的樹蔭綠意，流洩出一地清閒。

總在思念茶香時想起紫藤廬，一壺在爐火上沸騰著的熱水、茶葉被沖泡開瞬間散發的香氣，坐在榻榻米上，讓滑到喉間的甘甜舒展每條神經。

於是來了。拜訪紫藤廬那天，是個飄著細雨的初秋，從車水馬龍的新生南路轉進這扇半開的門，立即杜絕了外頭的喧囂。魚兒在池裡優游自得，巨大的紫藤樹在庭院盤繞，日式建築古意盎然地佇立其間，細雨飄落的姿態竟跟這裡的氛圍莫名地契合。

推開大門，眼前排列著古董及茶器，輕音樂流洩其間，由捕魚籠改成的頂燈訴說著古樸味，穿著相當有禪風的服務生輕聲上前詢問要坐榻榻米還是木頭桌椅區，挑了能讓腳自由伸展的木桌椅坐定後，我開始仔細打量起這棟老宅。

日式建築、中式庭園，屋內甚至還有個充滿西式風情的大壁爐，各種文化交錯，彷彿訴說著



臺灣的歷史被外來文化不斷衝擊也影響著，一層一層漸漸堆積而後兼容並蓄。

從自由思想到本土藝文

啜飲歷史風韻

紫藤廬官方網站上寫著：「紫藤廬是一個茶館，卻不只是茶館，它是全臺灣第一處市定古蹟，也是臺北市第一處以人文歷史精神及公共空間內涵為特色而指定的活古蹟。」古蹟與歷史的價值仍然存在，讓紫藤廬充滿了

生命與美感。跟隨著導覽人員的解說，我們走進紫藤廬的時光隧道。

日治時代，當時此處是臺灣總督府高等官舍，國民政府撤退來臺後，由財政部交給關務署署長周德偉作為公家宿舍。曾留學英、德的周德偉，一心為臺灣引入西方自由主義思潮，在住處定期舉辦聚會，讓50年代的紫藤廬老宅成為以臺大為中心的自由主義學者聚會場所。

周德偉退休赴美後，由兒子周

走進紫藤廬半開的門

品一壺人文沉澱的好茶

文／黃星若 攝影／許斌





簡單雅緻的榻榻米上，思緒隨著茶香氳氳。

渝接下房子，受到父親影響，紫藤廬也延續了同樣「廣納四方」的精神。當時正值臺灣民主運動的萌芽期，由於周渝曾參與「美麗島運動」，一些黨外人士紛紛在此落腳聚集，也因此，紫藤廬成為日後陳文茜筆下「反對運動記憶裡最美麗的堡壘」，也成了林濁水回憶裡「落魄江湖者的棲身所」。

走進其中一間榻榻米包廂，導覽人員指著老照片說著，這兒曾是這些被歸屬於「傾左派份子」聚集清談的地方，並在此創辦了《臺灣社會研究季刊》。那段期間，紫藤廬同時開放空間支持一些剛在起步摸索的弱勢藝術家，贊助一些花錢的文化運動。隨導覽人員走到「日光畫廊」，這兒是由庭院增建而成，每年都會展出6、7檔畫展以及作為藝文活動發表會場地，導覽人員指著展覽中

的畫告訴我們，當年這位畫家尚未發跡，無處可去的他就借住在紫藤廬的2樓客房中，如今一幅畫已有百萬身價。貧困的文人雅士在此停留，相濡以沫而後發跡，這樣的故事在紫藤廬屢見不鮮。

同時為政治異議者、前衛文化及藝術工作者的聚會場所，如此特殊的組合造就了紫藤廬獨特的歷史精神與文化魅力。

保留人文價值 化身首座市定古蹟

1981年周渝在此開設了茶館，因庭院3棵老紫藤蔓生屋簷命名「紫藤廬」，同年更邀請畫家陳來興、雷驥等舉辦畫展，還有李泰祥舉行音樂發表會等，將藝文風韻注入清香的茶湯中，臺北的茶館於是更加迷人。二十餘年來，這裡已辦過各類藝文活動、茶文化交流及思想論壇，開批判風氣之先，也讓幾位本土畫家如陳來

興、鄭在東、邱亞才等在此找到棲身的舞台，而導演李安的知名作品《飲食男女》，更是選在紫藤廬取景。

1997年，因產權爭議，財政部欲收回紫藤廬，引起軒然大波，各界紛紛連署向政府陳情，藝文界人士更發起一波聲勢浩大的古蹟保存與搶救運動，讓紫藤廬成為臺北市第一座市定古蹟而保存下來，2000年由臺北市政府文化局接管，2003年再交由紫藤文化協會經營管理，在維持原有精神風貌的原則下，正式開啟了「市定古蹟紫藤廬」的新時代意義。

也因為搶救紫藤廬運動成功，激勵了臺灣古蹟保存意識，各地文史工作室紛紛成立，也間接促成臺灣社區營造的蓬勃發展。在文化局撥款，歷經1年的重新整修後，紫藤廬於去年6月重新開幕。



造型素樸的頂燈，打亮了古董與茶器，還有滿室的文藝氣息。

故事裡走一遭 享受品茗之樂

當然，來紫藤廬不能不體會茶文化的豐厚之美。翻開古色古香的茶譜，忍不住為主人的用心喝采，不僅茶的種類多元，每樣茶都有一個如詩般的名稱，像是「醺」、「蒹葭」等，不過最受民眾歡迎的，是與茶館同名為「紫藤」的凍頂烏龍。

對於不確定要喝哪種茶的人來說，順口的烏龍茶是店家推薦的茶品，如果對送上的整套茶具不知從何下手，服務人員也會提供協助，讓你在舒適的氣氛、輕柔的音樂聲中悠閒地品茗。

為了推廣茶文化，紫藤廬每年固定舉辦「茶席」，將茶與音樂作結合，根據主題性的不同，挑選適合的茶種，舉辦系列品茶、賞樂、對話等全方位文化饗宴。

「半開的門」是茶館主人周渝經營紫藤廬的中心思想，他曾指出，「紫藤廬像一扇半開的門，也許有人來到這堵牆，經過那個半開的門，裡面好像有些風景，但這個風景是你要真的推門進去，才能夠看得到。」因此，紫藤廬又名「無何有之鄉」，從房子的面貌，到透著的茶香，紫藤廬兼容並蓄的美，是臺北一處雋永的文化風景及時代景觀。



湖一壺茶，在和緩的空間裡遙想那段曾經耐人尋味的歷史。

►紫藤廬

地址：新生南路3段16巷1號

電話：2363-7375

交通：捷運臺電大樓站2號出口步行約700公尺即可到達。

身世簡史：

- 1.20世紀初興建，為日治時期臺灣總督府高等官舍。
- 2.1950年由財政部撥付時任關務署署長的周德偉作為公家宿舍。
- 3.1981年周德偉之子周渝開設「紫藤廬」茶館。
- 4.1997年臺北市政府文化局指定為首座市定古蹟。



品味紫藤廬的風景，是需要「推門進去，才能夠看得到」。

印有HOTEL的藍字布簾下，是一整排黑色長柱的街燈，停駐在臺北馥華商旅前，濃濃歐風的建築，彷彿像在臺北街頭遇見北歐的異國風情，恍然間就有了悠閒的浪漫氛圍。

北歐風格設計 充滿濃濃異國風情

臺北馥華商旅前身「子爵飯店」，20多年前是臺北市名噪一時的觀光級旅館，相當受日本客歡迎，在當時，子爵飯店的規模及設備皆為一時之選，但隨著時空轉換，子爵飯店在2007年劃下休止符，正式走入歷史。由臺北馥華商旅接棒後，費時將近1年重新改裝，於2009年7月以嶄新姿態出發。

重新改裝的馥華商旅，以北歐風格旅館呈現，總經理曾美絹表示，當初為了決定外觀，與設計師討論許久，後來發現北歐風情的旅館在臺灣很少見，因此拍板定案。希望能讓旅客們來到馥華，體驗歐式風情的典雅舒適，放慢繁忙緊張的城市生活步調，放鬆緊繃的神經，讓生活回歸到最原點的輕鬆自在。

「我們的整體設計採簡約現代風格。」曾美絹指出，從外觀來說，素色大方的瓷磚，搭配印有HOTEL的藍字布簾及藍色棚架，刻劃出簡潔的歐式風格；黑色長柱的街燈豐富了外觀的異國風情，馥華為了讓整體感更為明顯，甚至認養從松江路到南京東路的一整排路燈，清一色更換成黑色長柱的形式，並為附近社區進行綠美化，希望旅客來到這兒，就不自覺放慢旅行的腳步，讓身心得到休憩。

臺北馥華商旅位處南京東路與松江路口的金融商圈，即未來捷運信義線及新莊線交會的黃金地段，曾美絹表示，期盼馥華商旅的出現，能提供旅客溫馨舒適的住宿環境，更期望能活絡附近的商圈，讓早期有不夜城封號的一江街重現風華。



在街頭遇見浪漫北歐風情 臺北馥華商旅

文／黃星若 攝影／劉威震



高雅質感路線 有沉澱心靈功效

不走華麗氣派的奢華路線，馥華低調卻不失高雅的大門相當具質感，還隱約有股家的味道；走進馥華，整個灰色調的內裝，頗有沉澱心靈的功效。接待大廳寬敞舒適，分左右兩側的休息區，

天花板流動的光影搭配上流線型的沙發座椅，是提供給商務客人與來賓洽談的地點，若沒有攜帶筆記型電腦，大廳也設有3台電腦提供免費上網服務，並有無限量供應的茶和咖啡可自行取用。

特別的是，馥華為了整體旅館



充足的採光讓房間顯得柔和溫馨。

風格一致性，捨棄一般旅館服務人員常穿的套裝，將櫃檯接待人員的制服設計成歐式的洋裝，雖然也是黑色系，卻多了點俏皮的感覺。

1樓大廳旁還有24小時的健身房及自助洗衣機房，不同於一般飯店，馥華的洗衣乾衣完全不收取任何費用；另外，雖然本身沒有游泳池設備，但只要入住的旅客想要游泳，馥華也會贈送游泳券，讓想游泳的住客，能夠使用

隔壁長安國小嶄新的游泳池，相當貼心。

在內裝部分，曾美絹指出，馥華保留舊旅館原有格局，但將管路及內部裝潢全部更新，全館總計90間客房，價位親民，設備也都新潮乾淨，配備包括有免治馬桶、免費無線上網、大尺寸液晶電視、專屬保險箱及特地針對日本客裝設的免費日本衛星收視頻道等。

以顏色區別房型 深具巧思

房間的裝潢上，從典雅的白色系設計到前衛時尚的紅、藍、綠及銀色系的現代設計概念，因顏色的不同，展現不同的姿態。每間房還有兩扇歐洲建築常見的格子窗，散發著濃濃的浪漫氣息，更讓每個房間都有明亮的採光，營造出柔和溫馨的氣氛。

因為以顏色區別房型，許多客人入住會因個人喜好特別指定色系，曾美絹說：「我們發現很有



身穿歐式洋裝的服務人員，感覺既高雅又親切。



鳥兒展翅的圖騰展露出時尚的華麗美感。



餐廳裝潢典雅，是休憩談心的好所在。

趣的現象，許多日本客人特別喜歡綠色的房間，而臺灣人則是對紅色情有獨鍾。」

從房門外標示房號的燈座，到房間內從床頭背板的燈光、彎曲造型的鐵製雕架，無不見設計師的巧思，即使空間不大，但單純簡單的設計卻傳達出一股寧靜舒適的感覺。衛浴設備則因房型的不同而有所差異，最小的標準客房只有淋浴設備，其他的房型則同時有淋浴及浴缸。

曾美絹表示，由於他們的住客多數為日本商務客，因此「免治馬桶」成了相當重要的設備，另外為符合住客泡澡的需求，他們對於浴缸的選擇也頗費心思。許多入住的客人曾向他們反應，表示馥華的浴缸是他們在許多曾經入住的飯店旅館中，最有「深度」的，不會出現「上冷下熱」的情形。

以商務旅館的規模而言，馥華的餐廳算是相當寬闊。位於地下1樓的餐廳裝潢雅緻，提供的餐



具現代感又舒適的房間，使人有放鬆心情的感覺。

點分為中西式，選擇頗豐富，儘管目前只提供住宿旅客的早餐服務，不過曾美絹表示，未來雙捷運線開通後，或許會考慮將餐廳對外開放，在晚間以小酒吧形式呈現，讓臺北人多一個休憩談心的場所。

餐廳一個牆面提供給住客留言，一張張的便利貼上頭，有中文、日文、英文，甚至還有法文，大多是對馥華的舒適及服務表示滿意，並對接待人員親切的服務給予謝意。

就如同「遊走天際 遇見熟悉」

的標語，也如同每個樓層都可見到的展翅鳥兒圖騰一般，曾美絹期盼馥華能提供大家一個溫馨的角落，在長途勞累的旅行之中，讓遊客們收起羽翼稍做休息，準備下次的展翅，翱翔。

►臺北馥華商旅小檔案

地址：一江街3號

電話：2511-8896

傳真：2511-8897

網址：www.fwhotel.tw

交通：搭乘捷運淡水線至中山站，步行15分鐘，即可到達。

10月，第五屆捷運盃街舞大賽風光閉幕了，這個由臺北捷運公司主辦的大型活動，一向被ALUMI、維真這些資深街舞dancers視為驗收苦練成果又順便與各路高手一較高下的人氣場子。教練ALUMI說：「聽到街舞，很多人就聯想到叛逆、搞怪的青少年，其實在比賽與正式表演的時候，都可以看到街舞真正蘊含的多種風貌，絕不是一般人眼中，街頭小鬼即興亂跳的把戲。」

抒發情緒的街邊文化

街舞是一種民間舞蹈，興起於80年代紐約，是爵士舞發展到90年代的產物，也是美國黑人嘻哈（Hip-Hop）文化中極具代表性的一環。當時居住在布魯克林區的黑人、西班牙裔、墨西哥裔等「有色人種」，公共福利、生活水準、社會地位都不高，年輕人為了排遣壓抑的苦悶青春，也為了展現自

我個性，常在街上唱歌、跳舞、塗鴉、玩音樂為樂。他們隨著從小就接觸的饒舌重節拍音樂就地唱跳起來，旋轉、擺振，波浪形扭動，到後來甚至出現彈跳、翻滾、倒立，彷彿挑戰人體極限似的，越跳動作越誇張，氣氛卻也越跳越高，好似大夥在率性不忸怩的舞動中，痛痛快快表達了「做自己，享受生活」的鮮明主張！有些饒舌音樂錄影帶開始採用街舞表演，隨著影像的傳播，很快地，這種輕鬆隨意又帶點反叛意味的舞蹈，吸引了其他地區年輕人加入，後來更在全美各地街頭形成一股熱舞新風潮，由於起源於街頭，便統稱為街舞。

以動作來區分，街舞可分為Breaking、Hip-Hop兩大類。Breaking即俗稱的霹靂舞，以地板動作為主，用頭、手、身體在地上旋轉，稱為大地板；用肢體在地上踩出複雜變化的腳步動作，加上

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／南港社區大學林育正、LUMI DANCE SCHOOL 張維真

Breaking Hip-Hop

開始玩 街舞





倒立，稱為小地板。屬於一種技巧性較高的體育舞蹈，要求舞者須具備高度體力、柔軟度與肢體協調性。

Hip Hop直譯是嘻哈，從字面解釋，Hip是屁股，Hop是跳躍，加起來的意思就是扭腰擺臀！又可細分為機械舞（Popping）、鎖舞（Locking）、沒有舞蹈風格限定的freestyle，以及融合了拉丁、武

術、踢踏舞、芭蕾舞基本技巧的House等多種風格。一般來說，Hip Hop不像Breaking那麼講究技巧，特點是舞步幅度大而簡單，舞感、韻律感強烈複雜，跳法多元，容易學，跳起來好看且不至像Breaking那樣容易造成運動傷害，因而更大眾化，是人們最熟悉的街舞舞風。

帶著笑容進行訓練的運動

在南港、大同、大安社區大學擔任街舞教學的講師林育正表示，街舞的動作是透過頭、頸、肩、四肢關節的屈伸、轉動、扭動，走、跑、旋轉、跳躍組合連貫而成，每一個動作看似各自獨立，其實全仗身體各部位的緊密協調，跳起來舞感才夠流暢。因此街舞是一種中強度的小肌肉有



練習街舞可讓心情、身形、體態都更趨於平衡優美。



街舞是中強度的小肌肉有氧運動。

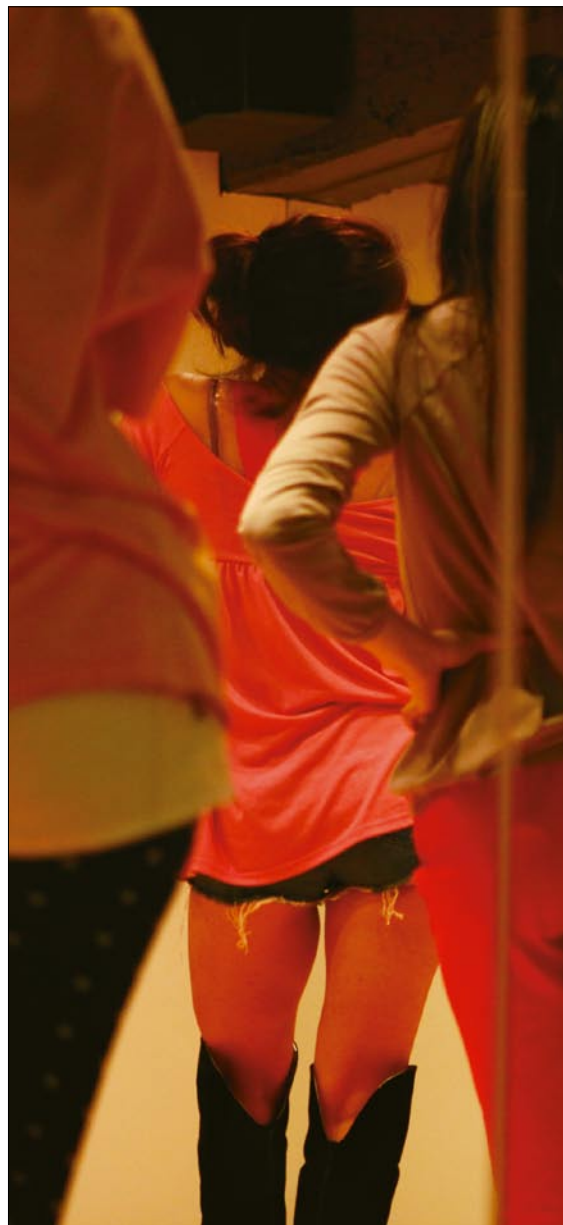


街舞可以達到全身運動的效果。

氧運動，經常練習，不僅能強化心肺功能、消耗脂肪、提高肌肉比例之外，還能協調各部位肌肉群，緩解精神壓力，讓心情、身形、體態都更趨於平衡優美。在專業體操運動選手的日常訓練中，Hip Hop常被用以訓練選手熟悉身體的協調與柔韌度，由於跳法自由不拘束，音樂又輕鬆悅耳，被選手們暱稱為「唯一讓人帶著笑容進行訓練的運動」。

目前臺北市街舞主要活動場地，包括臺北捷運地下街、威秀影城、西門町、青少年育樂中心、國父紀念館廣場等。在過濾掉原始舞風的「痞味」和過度誇張之後，街舞顯得更加老少咸宜，表演舞台除了街頭之外，社區運動中心、健身房、甚至公園裡的表演台也都十分適合。由於喜愛街舞的女生越來越多，臺北市甚至已經出現了以女性為主的街舞舞蹈教室。

街舞固然可以達到全身運動的效果，但萬一場地不適宜、熱身不當或缺乏輔具保護，受傷的比例很高。受傷部位以支撐全身重量的膝蓋、腳踝、手腕最常見，跳舞之前，做好這幾個部位的熱身、伸展十分重要。例如雙手握拳，順時針旋轉，再逆時針轉回



街舞又被稱為「唯一讓人帶著笑容進行訓練的運動」。

來，重複數次。右手抓住左手腕，慢慢往右肩方向伸展，完成後停住數秒，伸展左手關節，反向再訓練右手。腳步的熱身可以腳尖點地，輕輕向左右各旋轉數次，舒展腳踝關節；然後雙腳腳掌站立在階梯上，腳跟懸空，讓身體的重量自然向下墜，這個動作可以伸展小腿肌腱。至於頭頂地打轉這類動作，就算戴上安全帽，對於頸部肌肉、神經的傷害依然極大，醫界大多並不贊同這類高危險度的舞蹈動作。



喜愛街舞的女生越來越多，臺北市已出現以女性為主的街舞舞蹈教室。

►裝備教室

A.服裝

街舞起源於街頭，服飾風格也很自由隨性；雖然如此，還是有些明確的穿著標準（dress code），例如寬鬆的T恤、垮褲、球鞋、帽子或頭巾等。美國為發源地，街舞服飾也以嘻哈風格為主流。美國的嘻哈相當生活化，無論性別、年齡，不一定講究品牌，大多是夏天T恤加垮褲，冬天連帽T恤加垮褲，整體寬鬆但絕不邋遢，無論衣褲或球鞋都要乾淨、清爽，T恤上的塗鴉是表現個人

風格重要的關鍵所在，如要再更嘻哈一點，可以戴些亮光閃閃的金屬項鍊、手鍊、耳環等。近年雖然也出現低調、極簡的日式嘻哈，但仍屬小眾路線。

B.垮褲

垮褲被視為最經典的街舞穿著。褲襠加長、寬鬆的大腿圍與及地的長度為穿著的三大重點，為了讓褲頭自然垂落，腰圍故意加大兩碼，看似不經意的露出內褲頭，這股從街舞延伸出來的流行風潮，甚至連不會跳街舞的年輕人也趨之若鶩。但垮褲引起的反

應至今依然很兩極，有人視為潮流經典，也有人認為露出內褲頭有礙風化禮儀。就是發源地的美國，路易斯安那州、喬治亞州、德州各地也都曾為了是否要立法取締或限制穿著垮褲而吵翻了天。

►相關資訊

臺北社區大學聯網：

www.ccwt.tp.edu.tw

LUMI DANCE SCHOOL：

www.lumi-dance-school.com

招牌整頓 無雜物

臺北面子掛得住

臺北好好看系列報導

文／葉景豪 圖／臺北市政府建築管理處提供

洗面乳廣告裡，主角總是滿臉汗水、蓬頭垢面地登場，然後在洗完臉後再度容光煥發；而街頭的風貌也如同城市的容顏，懸掛在牆面上的廢棄招牌和違規廣告，成了礙眼的鼻頭粉刺和老化角質，讓城市的膚質變得暗沉。

為了打理出乾淨清爽的門面，「臺北好好看系列計畫」推出了計畫4「好店家美招牌·美化廣告招牌」，由臺北市政府都市發展局建築管理處統籌。就像城市的多功能洗面乳一樣，內容包括招牌整頓、金額補助和行政簡化等3個執行方案，幫助城市散發晶瑩剔透的好氣色。

除污垢

招牌整頓徹底清潔

所謂的招牌整頓，可分為取締違規廣告物和取締廢棄廣告物及鐵架2部分。首先，取締違規廣告物的執行計畫是先將臺北市55條主要道路區分列9大階段執行，每一階段再以2個月為期進行整頓，預計今年11月將進行到第7階段。

至於取締廢棄廣告物及鐵架的成果，目前主要取締的路段為市區主要道路如南京東西路、民生東西路、承德路等。另外，從今年8月開始，也採取即報即拆的方式，讓清理工作更有效率。

去角質

補助外牆清洗及廣告物更換

金額補助是配合系列3「好區位新風範·清理老舊牆面」一起執行的方案，只要老舊大廈向都市更新處申請外牆清洗補助獲核准，並同意自行拆除既存的廣告物，更換為符合法令規定尺寸的新廣告物，就能向建管處申請廣告物更換的金額補助，讓建築物外牆煥然一新。

目前設定的補助對象有天母國際大樓、頂好商圈愛群大樓、中山北路、忠孝東路口的中央國際大樓，這3棟建築的大樓管理委員會將和建築管理處討論廣告物美化更新事宜。另外，中正紀念堂、羅斯福路3、4段周邊地區也計畫由商圈組織協助進行連署，希望能整合街區各店家的招牌和廣告物。

上新妝

乾淨整齊一次到位

洗完臉後，素淨的臉蛋也要搭配上整體一致的妝容，才能閃耀動人。因此，最後一項行政簡化方案，則提供一定規模以下的廣告物標準圖樣，讓選用的店家可以簡化申請手續，並希望以統一的招牌格式，打造出整齊的街區意象。目前較知名的範例如位於博愛路、漢口街上的相機街，由臺北市攝影器材商業同業公會和北門相機街發展委員會申請街區廣告物美化，以底片作為招牌



拆除民權西路90號的廢棄招牌後，市容變得更加整潔。



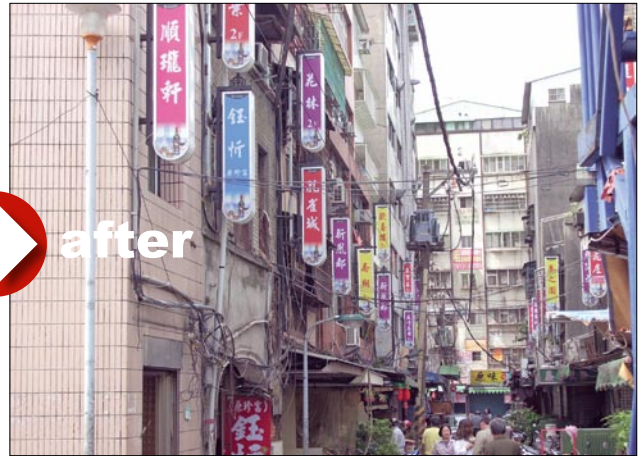
位於博愛路、漢口街上的相機街，將底片的意象融入招牌設計中。



文昌家具街以乾淨簡潔的招牌，營造舒適清爽的視野。



統一招牌的三水街，一掃雜亂的印象。



設計的發想，強化並型塑了附近商店的意象，也讓這裡成為全臺風格最鮮明的攝影器材街區。此外，幾步之遙的武昌街上，也有以城門為意象所設計的城內商圈（城中市場）招牌，與鄰近的古蹟北門相互呼應，同樣值得路過時欣賞注意。

此外，建管處也在今年舉辦了2次優良廣告物設計甄選活動，設

計主題包含北市一定規模以下廣告物標準圖樣甄選、北市特色街區廣告物整體規劃及推薦優良廣告物設計作品，由於百萬元的高額獎金吸引許多市民熱情參與，展現與在地結合的創意，同時也充實臺北市的廣告物設計資料庫，讓日後有興趣申請廣告物標準圖樣的店家有更多選擇。

►取締違規廣告物、取締廢棄招牌與鐵架申請表格下載：

- 1.臺北好好看系列計畫網站
www.beautiful.taipei.gov.tw
- 2.建管處網站www.dba.tcg.gov.tw
洽詢電話：1999轉8389、8343
臺北好好看系列計畫相關資訊可上網www.beautiful.taipei.gov.tw查詢。



新民街101號的廢棄招牌整頓後煥然一新。





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



以美麗的心情 迎接每一天



文字整理／邱孟嫻

花博彩繪列車 滿載美麗力量向前行

習慣搭乘捷運的朋友們，近來是否曾在百無聊賴的候車時，為遠遠駛來的一列花團錦簇所驚艷？這讓人不自覺睜大雙眼的，正是臺北市政府精心打造的花博彩繪列車。

為了迎接倒數不到365天的2010臺北國際花卉博覽會，除了各個如火如荼進行硬體設施的展館與城市綠美化等工作外，眼尖的你可能已經注意到換上花花新裝的捷運列車。為了讓候車的民眾與穿梭在城市間的你我都能有份美麗的心情，臺北市政府觀光傳播局特別打造6列花博彩繪列車，讓它們各自穿上亮眼的粉色、紫色



新生公園區未來館內的熱帶與亞熱帶展區，呈現植物多種面貌與旺盛的生命力。（3D模擬示意圖，圖／臺北市政府）



經過大力整修與美化的新生高架橋，讓人體會「路平」的便利與舒適。（圖／聯合報系）

與藍色系的外衣，並以可愛討喜的花博吉祥物以及具有代表性的臺北景點裝飾捷運車廂。

自9月28日起，搭乘板南線、淡水線與文湖線（原木柵內湖線）的民眾，就有機會見到3種不同風情的花博彩繪捷運列車亮麗登場。彩繪主題分別是「晴空萬里的臺北天空」、「絢爛的晚霞」以及「沉靜的夜空」。花博彩繪列車上有許多大小各異其趣的手繪花朵，組合排列成數個臺北市的著名景點。在盛開花朵的簇擁中，你可以見到臺北101、大直橋、美麗華摩天輪、中正紀念堂、圓山飯店以及臺北市立美術館的蹤跡，象徵明年的臺北市也將成為花香處處的美麗之都。

下回，當你匆忙地展開一天的行程，或是結束辛苦繁忙的工作之後，搭上花博彩繪列車，或是眼見它美麗的身影畫過眼前時，

將更能感受到植物和大自然所帶來的美麗力量。

四通八達新生高 花博大道任你遊

花博規劃有四大主要展區：圓山公園區、美術公園區、新生公園區與大佳河濱公園區。其中的大佳河濱公園區緊鄰新生高架橋，預計有以五官體驗花卉的「花卉區」、使用花卉營造歐風情調的「花海區」、身著花博彩繪外衣的表演場地「行動巨蛋」，以及能展示淡水河與基隆河新河道文化的「生態劇場」。

在日前通車的新生高架橋，除了連接主要的展區場館與周邊交通，同時也肩負臺北南北交通樞紐的重任。當民眾行駛於橋上，不僅可看到市立美術館，也能盡覽位於美術公園的花博舞蝶館，因此可說是參觀花博重要的「花博大道」。

除了新生高架橋的橋面改善工程，為了迎接花博、美化市容，市長郝龍斌也宣布將從點、線、面串聯、提升臺北市的道路品質，全面更新臺北市的道路，讓臺北市民能帶著美麗的心情，號召親朋好友一同參與這場2010年的臺北盛事。

►相關資訊

*花博預售票開賣了！

10月1日起，上花博售票網（ticket.2010taipeiexpo.tw）、年代售票系統（www.ticket.com.tw）及至萊爾富、OK便利商店，可以6.7折200元的優惠價購得原價300元的票卡。

2010臺北國際花卉博覽會官網：
www.2010taipeiexpo.tw

2010臺北國際花卉博覽會部落格：
taipeiexpo2010.pixnet.net/blog

一步一腳印

臺北(大佳臘)風雲三百年

文／林虹伶



臺北的興起與淡水河息息相關，上圖為清光緒34年的大稻埕河岸，下圖為民國19年之淡水河口。（臺北市文獻委員會提供）





過盡千帆的大稻埕碼頭，現在蛻變成市民休憩的好去處。(許斌攝)

臺北，這座在距今7,000至4,500年前的新舊石器時代即有豐富史前文化的城市，從荷蘭、西班牙統治到2次大戰後，歷經移民、械鬥、戰爭與殖民的紛紛擾擾，破壞與重生，分離與融合在這塊土地上交互上演。由臺北市政府文化局與臺北市文獻委員會主辦的「臺北（大佳臘）風雲三百年——陳賴章墾號特展」，將要帶你跨越時空，細數臺北300年來的點點滴滴。

【發展篇】

百年臺北·思想起

先民開墾的血淚在臺北灌溉出富裕的果實，歷來更迭的政權在臺北激盪不同的文化，不論是滿布荊棘還是光輝燦爛，一頁一頁都寫下屬於臺北的故事……。

陳賴章墾號 開啟臺北新紀元

臺北盆地因密布淡水河系的溪流，動植物易於繁殖、食物來源豐富，自古即有史前人類活動，留下如圓山文化、芝山岩文化等遺址。其後則有屬於南島民族的原住民凱達格蘭人散居，他們主要以漁、獵及燒墾式農業為生，過著自給自足式的生活。

在1683年清朝統治臺灣前，臺灣一度被西班牙、荷蘭及鄭成功統治，但除了基隆、淡水城以外，臺北盆地並未開發，原住民的生活幾乎維持原狀，直到1709年由戴天樞、陳憲同、陳逢春、賴永和、陳天章合股組成的開墾組織「陳賴章墾號」，向清朝臺灣府諸羅縣官府申請開墾大佳臘【泛指艋舺、大龍峒、大稻埕、錫口（今松山）、干豆（今關渡）】的土地開墾後，才掀起了福建泉州人到臺灣謀生的移民潮。因



信義區夜景，象徵著臺北城的現代繁華。(許斌攝)



臺灣博物館建築極具特色且館藏豐富。(王能佑攝)

此，雖然有人認為臺北歷史及開墾的起始應從1884年清朝於大稻埕與艋舺兩地之間所構築的「臺北府城」建城算起，但大多數學者則認為應從陳賴章墾號開墾大佳臘算起。

淡水河孕育 造就繁榮臺北

一座城市的興起多半與水源密不可分，有「臺北母親河」之稱的淡水河就成了孕育臺北貿易發展的一大命脈。由於臺灣農產富饒但缺日用品，大陸缺糧而手工業發達，兩岸於是發展出以農產品交易日用品的互補式貿易，而位於新店溪和大漢溪會流處的艋舺，因為可下通淡水河口，因此成為繼府城、鹿港之後，臺灣第3貿易大港，形成所謂「一府二鹿三艋舺」；1858年清廷第2次英法聯軍失敗，簽訂天津條約，臺灣被迫開港，由於對外貿易的興盛，茶、樟腦等新產業快速發展，大稻埕成為洋行、製茶廠的

所在地，成為繼艋舺之後的新市鎮。現在漫步在大稻埕間，還可藉由辜家鹽館、錦記茶行等古典華麗的建築一窺當年的繁華盛況。

日治時代 為現代文明奠基

1895年臺灣割讓予日本，由於日人在臺北設總督府，因此臺北成為殖民統治的政治中心，自來水、電力、下水道、馬路等都市設施在日人的積極建設下日益齊備；1905年日本政府拆除清末建立的臺北府城垣，依基址闢為道路，並連結艋舺、城內、大稻埕等三市街，同時擴大臺北行政區域的範圍；1920年成立臺北州轄市，行政區更往今臺北市東區如大安、中崙、松山等地擴展。經過多次都市計畫後，臺北市區內出現各式博物館、圖書館、火車站等建設，儼然具備準近代城市的規模。

2次戰後 邁向國際化城市

1949年國民政府撤退來臺，以及1960年代眾多中南部民眾北上的風潮，臺北市人口快速增加。自1960年代末期起，更開始向東邊的大片田野地拓展；1980年代起，城市的商業重心開始逐漸東移至臺北東區；1990年代之後，各種主要建設更集中於信義計畫區，呈現嶄新的城市景觀。

如今，臺北的柏油大馬路代替了曲折蜿蜒的窄巷，三合院紅磚大瓦厝、田地及埤塘更消失在歷史洪流中，由電梯高樓所取代；人們穿起西服，搭乘多樣的交通工具往來各地，商業生活完全取代昔日的農家生活，成為與國際接軌的大都市。

【活動篇】

百年臺北·經典記憶

歷史的巨輪持續前進，城市的樣貌也不斷地變化與進步。「臺



上圖為日治時期建造的臺北火車站。(臺北市文獻委員會提供)



日治時期的北投溫泉公共浴場大浴槽。(臺北市文獻委員會提供)

北（大佳臘）風雲300年」將透過一系列精彩有趣的展覽與活動，重現百年來臺北的各項面貌，喚起民眾對這塊土地的感情與重視。

公仔踩街 熱鬧踏出活動第一步

首先，預計在11月28日下午2時隆重登場的，是由在今年9月臺北聽奧閉幕典禮中大出風頭的Q版大型神明公仔玩偶領軍，與民眾一同熱鬧踩街！下午2時將先從艋舺最早匯集成街市，堪稱「臺北第一街」的貴陽街青山宮出發，沿途配合熱鬧喧騰的鼓陣、藝陣及象徵希望的天燈，營造嘉年華會般的氣氛；活動隊伍在經過龍山寺後抵達剝皮寮歷史街區，正式宣告系列活動的開始。

以人為本的展覽 展現開墾精神

「臺北（大佳臘）風雲三百年——陳賴章墾號特展」也預計於11月28日至2010年1月10日在剝皮寮歷史街區登場。分別從「墾拓臺北」、「變革臺北」、「摩登臺北」、「多元臺北」等面向深度呈現臺北的歷史面貌。以維持現有歷史空間原貌融合當代策展手法的方式，交織出臺北市新舊時空的吉光片羽，展出包括1709年「陳賴章墾號」開墾大佳臘之最早契約（11月28日開幕當日正本展出，其餘展覽期間以副本展示）、1944年臺北市營乘合自動車運轉系統圖（巴士路線圖）及日治時期的老照片與明信片等。

此外，在11月28日至2010年1月10日間的每週六下午4時，於臺北市剝皮寮歷史街區還會舉辦多彩多姿的「百年思想起系列活動」，將邀請臺北市立國樂團等各類藝文團體與民眾同樂；另外在歷史街區的演藝廳，蚊子電影院將放映臺北開發時期難得的珍貴影片，也會邀請名人分享臺北美食、音樂、電影和在地軼事，以及城市願景座談等。若是民眾家裡有珍藏的臺北老照片，也歡



1858年臺灣對外開港後，大稻埕成為洋行、製茶廠的所在地。（臺北市文獻委員會提供）



百年思想起系列活動及陳賴章墾號特展將於剝皮寮歷史街區舉行。（王能佑攝）

迎於活動期間至歷史街區參加臺北老照片典當活動，現場將有等值的文創商品，如明信片、平安茶等可供交換。當然在歷史街區現場周邊的精彩活動，如傳統童玩DIY及街頭藝人的表演更是不能錯過。

奉平安茶 為民眾祈福

由於民間信仰在臺灣的發展史上占有意義深遠的地位，主辦單位也分別於12月5日至6日及12月12至13日兩週六、日的上午10時至下午2時規劃奉茶活動，在萬華的龍山寺及清水祖師廟、內湖碧山巖、士林惠濟宮、松山慈祐宮等共20家特定寺廟許願，就可獲得1包平安茶，為民眾祈福。（詳細參與寺廟可電話查詢，每日限量

提供，送完為止。）

初冬的臺北份外有懷古的感覺，有空時不妨參與這項極富意義的活動，縱使先人的足跡已遠，但透過政府與民間對傳統文化的用心保留，那份筚路藍縷、胼手胝足的奮發精神將永留後代心中。

※ 相關活動時間、地點、內容如有變動，以主辦單位公布為主。

▶ 臺北（大佳臘）風雲三百年——陳賴章墾號特展

時間：98/11/28至99/1/10（週日至週四10:00~17:00、週五至週六10:00~21:00，週一休館）

地點：剝皮寮歷史街區（廣州街、康定路口）

電話：2709-0366

謝謝你， 讓愛不斷長大

北市公益彩券盈餘分配基金的故事

文／葉景豪 攝影／王能佑

「一券在手，希望無窮」的公益彩券，幾年來不但讓許多幸運的民眾一夕致富，更發揮「投注希望，分享愛」的精神，將彩券的盈餘分配到社會上需要關懷與協助的角落，讓愛不斷長大。

根據臺北市政府社會局統計，

民國97年可用的公益彩券盈餘分配基金約14億元，分別運用到兒童及少年福利、婦女福利、老人福利、身心障礙福利、社會救助及其他福利等6大項。《臺北畫刊》邀請4個機構或方案的受惠朋友分享他們的故事，讓讀者能更了解

基金運用的情形，也藉此機會表達他們無限的感謝。

謝謝你！

讓我聽見語音的悅耳

4歲的饅頭妹依偎在媽媽旁邊，



透過社會局及公益彩券盈餘分配基金的協助，饅頭妹與林媽媽感受到大家的愛。



手語翻譯服務讓聽障朋友能與世界更順暢地溝通。

靦腆地鼓起腮幫子，手中翻著《臺北畫刊》，目光最後停在植物園的文章上，生動的小動物照片吸引她的目光，媽媽趁勢指著書上的照片要饅頭妹看圖說話，「小鳥」、「松鼠」、「綠色」……單字從饅頭妹的嘴巴吐了出來。

看著小孩從呀呀學語到懂得與人交談對話，是許多家長育兒時最甜蜜的回憶，但對於都是聽障的饅頭妹和林媽媽來說，這段歷程卻充滿挑戰。林媽媽表示，由於夫妻都生活在無聲的世界，所以特別希望饅頭妹能在聽得見的世界裡快樂成長，幾年前在北市府社會局的補助下，饅頭妹裝上了助聽的電子耳，並利用公益彩券盈餘分配基金所補助的24小時手語翻譯服務，開始她在口語訓練班的求學生涯。

應用在口語訓練班的手語翻譯服務，是老師將小朋友在課堂所學的內容、回家作業整理給手語翻譯，再由手語翻譯員將小朋友

的學習情形轉知給聽障的家長，小朋友的學習因此能從課堂延續到家庭。承接這項業務的愛加倍社會福利關懷協會，就是在政府的補助下提供聽障朋友生活上最即時的翻譯協助，舉凡設址在臺北的各政府機關、醫療院所、高中以下的學校和非營利組織，只要聽障朋友有需求、資源配置也允許的情況下，都可以申請這項免費的服務。

除了支援小孩的學習過程，手語翻譯員的主要服務內容還有就醫協助，目前剛生下第2胎的林媽媽表示，之前還沒有這項服務時，產檢時總是難以順利地溝通，和醫生對話時總是靠筆談和家人的簡單翻譯，甚至有時候自己就診時，看著帶著口罩的護士出來叫號，常常連讀唇語的機會都沒有。還好，在專業手語翻譯員的協助下，林媽媽能夠更清楚地向醫生提問、表達自己的身體狀況。此外，饅頭妹的爸爸也在中華民國啓聰協會的引

介下，找到維持家計的工作。「對我來說，你們的幫助真的很大。」林媽媽透過手語翻譯表達對社會各界的感謝。

看著饅頭妹慢慢地唸出圖片上的動物和植物，無聲的世界裡，林媽媽聽不到饅頭妹唸出的可愛童音，但卻能感受到孩子在大家的關懷下，慢慢成長和進步的喜悅。

▶愛加倍社會福利關懷協會 24小時手語翻譯服務

手機簡訊連繫：0963-047-723

免付費傳真：0800-365-624

免付費專線：0800-365-224

申請表下載：

www.agape-welfare.org.tw

謝謝你！

讓我體會陪伴的溫暖

象山山腳下的臺北市南港、信義區早期療育社區資源中心（早期療育中心）裡，佑佑和弟弟玩得起



擁有豐富資源的早療中心，是兩兄弟最喜歡的地方。

勁，一下騎著玩具車追逐、一下又坐上翹翹板遊戲，歡樂的笑聲就像夏天裡奔放的蟬鳴一樣。廖媽媽坐在一旁看著活潑的兒子，提到剛上小學的佑佑，高興地說：「他迫不及待想要認識新朋友，跟他們一起玩。」

很難想像，3歲前的佑佑是個不

願意說話的小孩，身為外籍配偶的廖媽媽當時既無助又擔心，不但要努力適應新的生活環境，同時還要花更多心力照顧被醫生診斷為重度自閉的佑佑。所幸透過臺北市政府結合衛生、社會、教育資源的早期療育綜合服務，幫廖媽媽將孩子轉介到早療中心。

由公益彩券盈餘分配基金所補助的早療中心，在全市共有6所，分責12個行政區，目的在提供發展遲緩或異常的學齡前兒童更多的引導及協助。廖媽媽和佑佑參加由財團法人第一社會福利基金會辦理的南港、信義區早療中心，就提供了專業諮詢服務、家庭支持服務、相關親職活動和幼托園專業支援。

一路陪伴廖媽媽和佑佑的社工邱郁臻表示，配合度高的廖媽媽總是帶著小朋友報名做點心、音樂律動、說故事等親子互動課程，也常參加親職講座，課程結束後更會讓佑佑不斷複習和訓練，例如老師希望能訓練小朋友的精細動作，廖媽媽就隨身在包包裡放一條打了結的綿繩，要佑佑在等車空閒試著解開；另外，為了調整自閉症總是喜歡規律、無法接受改變的個性，廖媽媽也聽從社工的建議，在騎車載佑佑時故意繞路，也會給他玩迷宮



在廖媽媽（右一）的努力和早療中心社工（左二）細心的陪伴下，佑佑兩兄弟快樂地學習成長。



喜歡畫畫的李小弟，用畫筆勾勒出彩色的網路世界，表達對大家的感謝。

圖，讓小孩在面對陌生的環境時不會那麼倉皇失措。

在廖媽媽的努力和早療中心的陪伴下，佑佑從一個過去因為沒背書包就不願意去學校小朋友，到現在可以同時說出好多種搭公車回家的方式，醫生也診斷他不再自閉了。

早療中心的生活即將告一段落，廖媽媽心中有說不盡的寬心，多虧公益彩券盈餘分配基金，讓更多像廖媽媽一樣需要協助的家庭有足夠的資源和依靠，也讓像佑佑一樣的小孩，在學習和適應上，有更寬廣的視野與發展。

▶ **臺北市政府社會局早療通報轉介中心早療綜合服務網**
電話：2756-8852
網址：www.eirrc.taipei.gov.tw

謝謝你！

讓我連上數位的浩瀚

當E-mail、MSN、即時通、搜尋引擎成為日常生活的重要溝通平台、維基百科可以挑戰大英百科的權威地位、線上新聞的更新速度和瀏覽量挑戰傳統媒體時，資

訊社會來了，帶來的影響更翻轉了學習的經驗與歷程。

在網路服務越來越普遍的今天，電腦也從高價的奢侈品轉變為一般的必需品，各國政府為了避免數位落差造成群體、區域的差異，因此多以提高個人和家戶電腦擁有率為目標，希望能藉由硬體的完備讓每個人都能夠輕鬆上網，連結全世界。

臺北市政府社會局多年來利用公益彩券分配基金盈餘，以弱勢族群的第2代為補助目標，從民國92年起透過臺北市電腦商業同業公會接洽贊助商，結合民間企業的方式來補助低收入戶、身心障礙者獲得電腦，並提供軟體、電腦教育訓練課程、電腦證照認證、優惠寬頻上網等，民國97年度共補助了579戶，是希望藉此讓孩童能在更平均豐沛的資源裡學習成長；今年度則是由宏碁電腦補助400戶，連熱門的新款小筆電也都在補助產品之列。軍人退役、目前擔任送貨工作的李爸爸一家便是受惠者之一。

走進位於萬華平價住宅的李家，從擺設看得出父母對孩子教育的關心，不大的空間堆滿一牆書，一旁的電腦前，國一李小



弟正在練習父親出的打字作業。房間裡，小學四年級的李小妹則在房裡用著另一部之前申請的電腦。由於家裡有6個小孩，又抱持著「要生、要養、要教育」的育兒理念，所以李爸爸2度申請並通過電腦補助，就是為了給小孩最完善的教育資源。

李爸爸指著牆上大女兒上台領取市長獎的畢業照，一旁貼著各式獎狀，秉持嚴謹家教的他，雖然沒有很優渥的成長環境給孩子，但仍不放棄讓每個孩子都有機會發展自己的志向，並提供不虞匱乏的教育資源，像為孩子申請電腦補助，而愛畫畫的李小弟，也把感謝融入畫中，送一張圖給提供他們電腦的你。

▶ **臺北市政府社會局補助低收入戶購置電腦設備計畫**
社會局救助科 1999轉1610
臺北市電腦商業同業公會
2577-4249

謝謝你！

讓我找回生命的精彩

不知道你是否熟悉這樣的場景，向晚的公園裡，看護推著坐在輪椅上的老人家在此休息，沒



松年日光關懷站的手語教學，讓老人家快樂地學習。



鍾嫂彈奏出美妙的樂音，和一群好朋友們高歌出精彩的生命旋律。

有對話，安靜得像是每天例行把植物移到陽光下曬一段太陽般，少了溫度的規律感，襯著公園四周馬路上川流的車潮，被即將襲來的黑夜凝結。

在這個快速流轉的世界，他們的步履與思緒因為時間累積而顯得沉重，慢慢地被社會遺忘，失去自信後只留下灰白的沮喪。為了讓長期被我們忽略的阿公、阿嬤重拾加入社會、與同儕互動關心的快樂，徐春芳紀念教會的天使之家透過公益彩券盈餘分配基金的補助，在內湖為高齡者打造了一處休閒園地——松年日光關懷站。

從民國97年9月開站以來，這裡已經吸引了二、三十位年齡從70歲到94歲不等的固定學員，每個禮拜都安排的不同課程與活動，除了健康操、量血壓、提供膳食等日常照顧外，更邀請熱心志工教授各式手工藝、手語、團康活動，「讓他們在這裡重燃對生命的熱愛，同時肯定自己能對他人付出

的能力。」松年日光關懷站理事長吳恩典說，而許多動人的故事也在此真實上演。

受日本教育的鍾嫂，今年已經83歲了，從小學老師退休後，出國遊歷、參加藥草研究班、歡唱卡拉OK，和先生過著愜意的生活，但幾年前先生過世後，讓頓失陪伴的鍾嫂心中蒙上揮之不去的陰霾。鍾嫂的長女阿香回憶，父親過世後的半年間，母親表現得並沒有想像中的失落，因此家人也就不以為意。直到發現母親半夜總是睡不好、食慾不佳、肌肉酸痛導致沒有力氣彈琴，健康每況愈下時，才驚覺事態嚴重。

家人急忙帶鍾嫂就醫，同時也積極地尋求治根的解決之道，最後找到了松年日光關懷站。在這裡，每週定期都會有志工負責接送老人家來參加活動，像是聽奧期間，他們應景地開設了手語教學課，在老師細心的教導和同儕的鼓勵下，大家練習了「愛拼才會贏」，看著老人家們手舞足蹈

地隨著音樂擺動，松年日光關懷站主任林美嬌說：「從他們的身上找回被遺忘的寶藏，正是我們最好的學習榜樣。」

鍾嫂在這邊交到了許多年紀相仿、宛如姐妹般的好朋友，沒想到找到生活重心的鍾嫂，抱怨少了，心情也變得開朗快樂許多，提到在這裡的收穫時滿是感謝，阿香扶著母親的手說：「來彈首歌給大家聽吧！」

琴聲飄揚，鍾嫂找回彈琴的力氣，敲打出歲月淬煉的生命厚度。年邁的朋友不該被視為負擔，而是一項寶貴的資產，在有公益彩券盈餘分配基金所補助的松年日光關懷站裡，我們了解生命的尊嚴與意義：不管人生的旅途有多遠多長，都該在抵達終點前，綻放出最值得回憶的美麗花朵。

►天使之家松年日光關懷站

電話：2790-9454

地址：成功路2段242號

TAIPEI

SO FUN! SO GOOD!

精采盛宴 · 盡在臺北

CITY



I ♥ TAIPEI

臺北

我愛, 友善熱情的臺北人情味 / 我愛, 士林夜市裡的美味小食攤
 我愛, 快速便捷的臺北捷運網 / 我愛, 懷舊西門町的時尚新體驗
我愛臺北! 臺北 · 玩不完!

Friendliness, tasty, convenience, lifestyles...
 Taipei, full of endless attractions, is so fun and so good.
Taipei wonderland; fun just never ends.



臺北市政府

更多觀光資訊請上臺北旅遊網 <http://www.taipeitravel.net>



TAIPEI
GOLDEN
HORSE
FILM
FESTIVAL

台北金馬影展
11.05-28

11.05-26 台北國際影展 11.12-26 台北電影學院
11.24-26 台北國際影展 11.28 台北國際影展

'09 臺北金馬影展 盛大揭幕

強力放送影音饗宴

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供



2009臺北金馬影展於11月5日揭開序幕，活動主軸包括網羅年度國際強片的「金馬國際影展」；首度舉辦、由侯孝賢、李安等重量級導演領軍，提攜年輕華語創作者的「金馬電影學院」；撮合創作者與投資方、銜接電影產業環節的「金馬創投會議」等，足見本屆影展內容豐富多元，精彩可期。

金馬國際影展 200部強片精銳盡出

其中，最讓影迷引領期待的金馬國際影展，今年邀得近200部強片參展，映期更是前所未有的長達3週，將為影迷帶來最目不暇給的電影嘉年華。兩位華語大導新作——鄭文堂的《眼淚》以及田壯壯的《狼災記》連袂為本屆影展揭開序幕，前者描寫由蔡振南飾演的老刑警因為執意偵辦一件

吸毒致死案，而成為家人和同事眼中的麻煩人物，整部片有著強烈的人性衝突；《狼災記》則藉由戰爭與感情、人與獸之間的對比，打造一首自然魔幻史詩，發人深省。

尤其，柏林、坎城兩大影展強片盡出，包括曾以《鋼琴教師》、《隱藏攝影機》分別拿下坎城影展評審團大獎與最佳導演獎的麥克漢內克，今年以德國鄉村駭人聽聞事件《白色緞帶》拿下2009坎城影展金棕櫚獎與國際影評人費比西獎；《紐約我愛你》一片以11段短片寫下一封給紐約的情書，本片齊集11位國際知名導演拍攝他們眼中的紐約，演員陣容驚人，包括2009金馬電影大使舒淇也應邀演出；素以詩意長鏡頭著稱的希臘大師安哲羅普洛斯，在希臘三部曲第二篇《時光灰燼》

TAIPEI
GOLDEN
HORSE
FILM
FESTIVAL

台北金馬影展





拿下2009坎城影展金棕櫚獎與國際影評人費比西獎的《白色緞帶》。



希臘大師安哲羅普洛斯的《時光灰燼》。



由11位國際名導聯手拍攝的《紐約我愛你》。



知名女導演珍康萍的新作《璀璨情詩》。

中，以半自傳方式將家族回憶與歷史重大事件交織成一篇優雅史詩；以《鋼琴師和她的情人》成為史上首位拿下金棕櫚獎的女導演珍康萍，在新作《璀璨情詩》中，邀來《香水》男主角班維蕭，以及素有小妮可基嫻之稱的澳洲女星艾碧蕊妮希，重現詩人濟慈才子佳人的淒美戀曲。



田壯壯的《狼災記》是開幕片之一。

除了前述電影大師的最新力作、各大國際影展年度得獎影片，以及「性別越界」、「搖滾啟示錄」與「我是傳奇」等專題外，本屆還特別規劃「看見紫絲帶」單元，用另類角度關懷家庭



本屆金馬電影大使舒淇。

暴力主題，還有叛逆率性的青春成長電影，挑戰觀影極限的午夜奇幻禁忌影片，要讓所有影迷享受極致的影音饗宴。

影人焦點精彩可期 經典重現不可錯過

此次影展最精心策劃放映的系列電影莫過於「影人焦點」單元，要推介給影迷的經典人物電影包括美國電影史上最重要的獨立製片宗師卡薩維蒂，這位賺好萊塢片酬去拍獨立電影的奇才，編導演一把抓，還能突破奧斯卡偏見，堪稱革命先鋒；而獲獎無數、作品橫跨世界各地的臺灣之光攝影師李屏賓，也將現身影展現場；逝世週年，從廣告跨足電影且深具人文思想的日本導演市川準；甫以《貧民百萬富翁》囊括2座奧斯卡、有「寶萊塢莫札特」之稱的印度音樂家A.R.拉曼；以及推出文英阿姨的回顧紀念專輯，將匯集文英主演的《稻草人》（1987年）、《無言的山丘》（1992年）、《熱帶魚》（1995年）、以及《魔法阿媽》（1998年），從這些電影可看出文英是詮釋臺灣鄉土婦女形象的不二人選。從獨立影像、電影光影到繽紛歌舞，「影人焦點」單元將放映本屆最包羅萬象的電影，屆時還有專書、講座，讓大家更深一層瞭解這些影人的貢獻。

影迷不可不看的「經典重現」單元，特別放映多部全新沖洗或數位修復的影片，其中包括20年前勇奪威尼斯影展金獅獎的《悲情城市》、慶祝40週年的公路電影《逍遙騎士》、重現高達色彩實驗原貌的新浪潮電影《狂人皮埃洛》、第一部直陳同性戀的英國



從廣告跨足電影的已故日本導演市川準。



臺灣之光攝影師李屏賓。



本屆金馬影展推出文英阿姨（左）的回顧紀念專輯。



有「寶萊塢莫札特」之稱的印度音樂家A.R.拉曼。

片《受害者》，以及讓雲門舞集創辦人林懷民愛上舞蹈的《紅菱艷》等。

我是傳奇瑰麗絕倫 吸血鬼之夜魔幻呈現

「我是傳奇」單元則放映電影、音樂、設計等領域的傳奇人物相關電影，包括詩意狂放的龐克教母《派蒂史密斯·搖滾·夢》、美國文壇最受爭議的新聞小說作家暨70年代年輕人反文



慶祝40週年的公路電影《逍遙騎士》。

化的偶像《杭特湯普森的叛逆速記》、遊走癡狂的鬼才女藝術家《草間彌生之我是女王》；還有一部塵封40餘年終於面世的《羅美雪妮黛未完成》，該片如萬花筒般的影像瑰麗絕倫，充滿實驗性，至今看來依舊無比前衛。

「奇幻世界」單元則是放映



第一部直陳同性戀的英國片《受害者》。



讓雲門舞集創辦人林懷民愛上舞蹈的電影《紅菱豔》。



討論鐵幕時尚的《決戰時裝東柏林》。



描寫龐克教母的《派蒂史密斯·搖滾·夢》。



刻劃鬼才女藝術家的《草間彌生之我是女王》。

▶金馬國際影展

時間：11月5日至11月26日

地點：信義威秀影城、新光影城

網址：www.goldenhorse.org.tw

售票：影展套票從10月17日於富邦講堂開賣

10月24日開放上年代系統套票劃位

10月29日開放透過年代系統單場售票

多部天馬行空的魔幻影片，例如宮藤官九郎與淺野忠信攜手合作的《鈍獸》；還有許多超過電檢尺度的超限制級片，如《極限：殘殺煉獄》；幾部來自不同文化背景的吸血鬼電影，如韓國導演朴贊旭的《蝙蝠》及日本的kuso電影《吸血鬼少女大戰科學女怪

人》，保證讓人耳目一新，為此金馬影展特別推出從午夜連映到清晨的「吸血鬼之夜」。

向來最受歡迎的「性別越界」單元，今年有多部新型態的同志電影，如西班牙《性福農莊》，從不同階級、民族的觀點，探索愛慾的掙扎；《決戰時裝東柏

林》一片則把鐵幕下的時裝流行也一併在影片中探討。

至於最受矚目的第46屆金馬獎頒獎典禮將於11月28日舉行，本屆的臺北金馬影展「好戲連台」，是今年冬季不可錯過的電影饗宴。

「喀啦喀啦……」隨著捷運車廂漸漸地接近臺北市立動物園，興奮躁動的情緒立即在空氣中發酵了起來。孩子們幾乎等不及到站，就已伸長了脖子，如坐立難安的小猴子般在座位上扭動了起來，無視於捷運軌道下那一大片盈眼的綠意。

說到「道南河濱公園」，或許你對這個名稱感到陌生，但是只要造訪過市立動物園的人，其實早已在不知不覺間行經這片廣達9萬6千多坪的「公園」。對生活在木柵路與木新路一帶的住戶，更是只消數分鐘腳程，便可來到這個一望無盡的河濱公園，這，不正像是自家的後花園嗎？

閒置地變身人氣露天運動場

多年前，道南河濱公園是雜亂、閒置的河川行水地，但自民國86年起，臺北市政府力行美化河川地之後，臺北市民便多了許多可供運動、休閒的河濱公園綠地。

北市府水利處河川管理科表示，由於河濱公園多為河川行水地，為了避免颱風期間淹水損害，所以不若一般市區公園有多項固定式設施，如方便民眾使用的公廁就是行動式，只要遇有風災或河水暴漲，可以立刻將之遷往他處。

遼闊的道南河濱公園，由景美

溪下游處分為左右岸。自動動物園前方的停車場向前行，就是設置有多個運動場地的左岸。

每到假日，便可

見熱愛運動的民眾或三三兩兩於網球場、羽球場廝殺捉對，或成群於籃

球場、足球場、棒球練習場揮汗吶喊。想疏鬆筋骨、卻又不想從事過於激烈的運動嗎？這

裡也有很適合老

中青三代利用

腦力與體力進行競賽的槌球

場地。年紀小

一點的孩子，

在婆婆媽媽一

面賣力扭腰擺臀練

舞，一面分「眼」看

顧下，也能自得其樂地在溜

冰場上來回滑動。當然，如果你

家裡有缺乏運動的狗兒子，不妨

也帶著自家的愛犬來此遛達，或

與其他愛犬一族來場小小社交活

動。此外，由於占地廣闊，此處

也常成為各單位舉辦健走、騎車

等活動的場地。

垂釣野炊 各異其趣

水位較高時，也有醉翁之意

不在酒的民眾，慢慢地在萬壽橋

一望無際的城市後花園

道南河濱公園

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

下部分開放垂釣的溪邊斜坐了下來，拿枝小小釣竿就這麼釣了起來。日頭赤熱時，也許轉移陣地至橋墩下納涼。在帶有青草味的輕風吹拂下，管他有沒有大魚小蝦上鉤，偷得浮生半日閒才是重點。

在氣候舒爽不寒冷的夜晚，可與家人好友們到恆光橋下指定地區或是動物園前廣場烤肉，在蛙鳴聲的伴奏下，享受露天野炊的樂趣。不過，可別忘了在享受過美好的夜晚後，也將乾淨的環境留給其他人。

蔥翠綠意伴你行 親子共騎好樂活

道南河濱公園有規劃良好、可供人車共道的自行車道以及橋側自行車道，以動物園對面的自行車租借站做為起點，沿著景美溪下游往一壽橋方向騎，沿途的景觀變化豐富，很適合親子共同出遊。

在青山綠草的陪伴下，眼前是一片翠綠的低草地，細心點，



寬闊的園區裡，隨處可見到成群一起運動、跳舞的民眾。



道南河濱公園景致如畫，與親友來一趟追風水岸遊吧！

你會發現造型奇趣的公共藝術作品，可能是大石蛙，也可能是馬賽克磁磚造景圖。繼續騎，前方有媽媽帶著小朋友在兒童遊戲區征服各式玩具恐龍，騎累了，也可以在旁邊的石椅上歇歇腿、喘口氣。別只顧著左右張望，抬起頭，你會發現左岸政大校園後方綠樹成林，與右岸的堤頂步道及各式建築相映成趣。想呼吸右岸的空氣？只要隨著指標，踩踏到橋上，再隨著Z字型的車道緩緩下行，轉眼間你就置身在右岸了！

下回，當你來到市立動物園

遊玩，不妨留點時間來道南河濱公園一遊，傍晚時分租借一輛自行車，與家人朋友繞上一圈，或至木板鋪設的堤頂步道享受晚風的吹拂，隨後更可至政大校園一帶，以學區實惠的價格覓食填腹，或至貓空品茗、欣賞夜景，休閒生活也可以如此輕鬆自在。

►道南河濱公園

地址：文山區景美溪市立動物園至一壽橋間（左岸），以及文山區景美溪萬芳抽水站至一壽橋間（右岸）。



小朋友在兒童遊戲區玩得很開心。

交通資訊：搭乘捷運木柵線至動物園站，出站步行1分鐘即可達。



市立動物園是寓教於樂、適合全家大小同遊的好去處。



在開放烤肉區域與三五好友同樂，好不愜意。

丁松筠神父

我的心在這裡 臺北我的家

文／王宜燕 攝影／王能佑



「我現在最喜歡聽到的一句話就是人家跟我說：『我都是看你的節目長大的』。」光啟社副社長丁松筠神父笑著說。這句話雖然凸顯出他年紀很大，但是他並不以為忤，反而很高興能參與別人的成長，讓他覺得自己是屬於這裡而有歸屬感。民國56年踏上寶島的他，前3年在新竹從事社會工作，後來在輔仁大學教4年的書，之後有30幾年的時間都住在臺北市，他聳聳肩說：「已經趕不走我了！」

丁松筠從小就希望自己像史懷哲一樣到非洲行醫，後來進入天主教耶穌會，終於如願到海外從事服務工作。那時分發到臺灣，在輔仁大學教大學生「人生哲學」，當時來上課的都是年輕人，學的又是經濟、企管的商學院學生，要跟他們談哲學談何容易。由於他熱愛音樂，心想何不寓教於「樂」，於是上課就邊彈吉他邊唱歌，從分享歌曲的故事來談哲理，結果不但學生從中學習到很多正確的人生觀，他美妙的歌喉、驚人的感染力，更是被

耶穌會高層看中，轉而派他到光啟社做電視節目，影響更多的人。

Uncle Jerry教英文 好玩、有趣、有道理

當時的光啟社是唯一的電視製作中心，以做社教、文教與宗教「三教」節目為主，丁神父「Uncle Jerry」在節目上教大家說英文，更令大家印象深刻。不過丁松筠覺得，教英文不只是教語言而已，也可以推廣環保觀念、傳授做人做事的道理，他選擇有意義、能啟發人的英文故事為教材，借由教英文來傳遞正面的觀念。寓教於樂的效果常出乎他意料之外，前幾年他到西安，有位老太太說他每天早上都要收看鳳凰衛視播出由他主持的節目，她的目的不在學英文，而是吸收那些寓意深遠的小故事，然後每天沈思默想小故事中的大道理，而讓日子過得更充實。

很多父母都認為自己的小孩不能輸在起跑點，3、4歲的小孩早就被送至雙語幼稚園，丁松筠

認為，早一點學英語不是壞事，但是最好能運用生活化的方式教導，讓小孩覺得學英文是好玩、有趣的事，重要的是引發學習的興趣，不要用催逼的方式，以致對學英文產生反感。還有從學習心理學來說，每個人最佳學習效果的方式不盡相同，有人適合從旅行中學習、有人是從聆聽中吸收得最好……，如果能找出自己最佳的學習方式，學起英文來更能事半功倍。

天下雖然大不同 臺灣妙在異中求同

丁松筠喜歡臺灣有各式各樣的宗教，他和星雲法師、證嚴法師、心道法師都是好朋友，不同的宗教用自己的教義去感化人心，幫助這個社會，讓明天更好。想起自己看電影《海角七號》時，不禁感動落淚，片中不管是本省人、外省人、客家人、原住民或是日本人，大家在異中求同的過程中，捐棄己見、通力合作，他認為，這部電影最美的地方就是呈現出臺灣的獨特之處



晨間的國父紀念館聚集早起運動的人們。



丁松筠對臺北聽障奧運讚不絕口。



孩子學英文最重要的是引發學習興趣。(圖／聯合報系)



丁松筠神父深諳寓教於樂，善於用音樂、小故事，傳遞正面的觀念。

在於不分彼此、容忍多元歧異的精神，丁松筠說：「這就是我愛的臺灣。」

丁松筠說，臺北這30幾年來變化很大，以前半農村的臺北，人情味很濃厚，那時每到農曆春節前，大家都會邀他到家裡過年，盛情難卻，有時讓他頭大；現在臺北變成大都會，雖然人跟人之間比較不會主動打招呼，但是如果自己主動跟人說話，還是會得

到善意的回應，像他每天早上到國父紀念館運動，至少會跟賣三明治、賣果汁、做運動的老人家打招呼，每每在吃早餐前就跟10個人道過早安了。曾有小朋友好奇問他從哪裡來，是不是單獨一個人在臺，他想了想說：「我是一個人來的，但是從來沒有一個人的感覺，因為大家都是一家人。」

丁松筠對9月舉行的臺北聽障奧

運讚不絕口，而且引以為榮，他認為，臺北要多辦些國際活動，讓國際認識我們的好客、進步，這比金錢外交效果好太多了，能為我們「賺」到很多真正的朋友；另外，臺北還有些地方對身障者不是很體貼，希望聽奧過後，大家對弱勢者有更多的感同身受，而能在無障礙環境的建設上更上層樓。

她做得很好，你也能做得很好

合理家庭分工， 讓另一半更輕鬆

繪圖／陳佳蕙





內湖堤頂大道

寧靜 這一夜

文／周純慧 圖／楊志雄

難得的是，這夜如此寧靜，靜得波瀾不興，河面如鏡，清楚映照出一盞盞明亮燈火，猶如水中繁星。

難得的是，這一城的夜色光燦，停泊住長久以來，驛動在城市各角落的心，緊緊扣住，那浮生裡的片刻閒情。

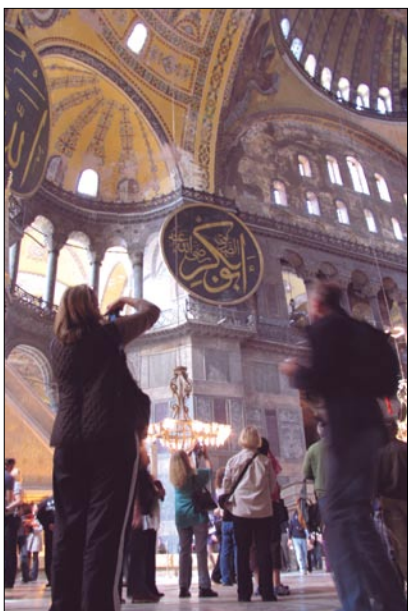
簡單的幾何線條，勾勒出城市間重重落落的樓宇面貌，層層疊疊地，構築成一幢連接著一幢的繁華興盛；明亮其間的熒熒燈盞，刻劃著人們不分晝夜地忙碌奔波，孜孜矻矻地，堆攢著日復一日的斐然成就。

這是值得慶幸的了！這一刻，我們得以欣賞這樣一幕美景，不需遠走巴黎、東京，或紐約。那燈下的繁忙，是城市經濟發展的起步；河畔的駐足，是城民生活獨有的安逸閒適。就是這般的恢弘氣度，與令人讚歎的美麗精緻，世界級的這座首都，有著彷彿專注思考未來的安靜表情，隱隱地，閃耀著永遠動人的千般風情。

Istanbul

藍色伊斯坦堡

文·攝影／簡銘甫



聖索非亞大教堂保留了基督教堂的建築形式，內部則改裝為回教的聖殿會所。

凡是希臘人取的名字，聽起來各個都有聖殿中神仙般的情調，既莊嚴又美麗。我的希臘朋友聽說我去了伊斯坦堡，一直問我喜不喜歡這座城市，還屢次糾正我說，這個美麗的地方其實有個更美麗的名字叫做「君士坦丁堡」（Konstantinoupolis），歷史上曾經是他們祖先的版圖——神聖羅馬帝國的首都。

這樣幽幽渺渺的歷史情結，我一下便會意過來，因為我在臺灣寫信給歐洲人時，也總習慣落款「福爾摩沙」（FORMOSA）；現在聽到希臘人懷想君士坦丁堡的種種鄉愁，心裡也隱約體會到古

老歐洲文明在歷史裡載浮載沉的悠悠之感。

基督教文明遺跡 豐富輝煌的歷史

我覺得伊斯坦堡更正確的名字應該叫做：藍。離開地鐵從中央車站走到金角灣港口不過2分鐘的距離，那海天連成一片的藍，立刻讓人想起著名的土耳其藍（Turkish Blue）。土耳其藍的光譜裡，應該蘊藏著大量的金色吧！如此的金色映照出博斯普魯斯海峽不變的落日，也輝映出神聖羅馬帝國和奧圖曼土耳其帝國曾經輝煌的歷史。這麼多關於伊斯坦堡沉重的記憶，在博斯普魯斯海



峽日復一日的沖刷下，如今也顯得雲淡風輕。

站在金角灣面對博斯普魯斯海峽，很難不去聯想自己正站在歐洲大陸跟亞洲大陸的交接點上，而兩個地球上最古老的文明，在這裡碰撞出好幾個世紀的火花。中世紀的十字軍東征雖然是一頁頁不堪回首的野蠻歷史，但卻間接促成了歐洲世界觀的大躍進，最後開出了文藝復興的花朵。現在這座橫跨歐亞大陸的城市伊斯坦堡，處處可見歐洲基督教文明的遺跡，最具代表性的便是聖索菲亞大教堂（Hagia Sophia）以及羅馬帝國時期的地下宮殿Basilica

Cistern。這兩個建築史上令人歎為觀止的遺跡，是歐洲觀光客的必訪勝地，歐洲人在這裡不只留下宗教印記，也留下讓人景仰的開拓精神。

芝麻開門 五顏六色的天方夜譚

我的土耳其印象，其實要從柏林開始。德國最喜歡開的玩笑是：「土耳其的首都不在伊斯坦堡，更不在安哥拉，而是在柏林。」土耳其移民在柏林自成一格的生活方式，為一向標榜自在樂活的柏林錦上添花。但是當來到伊斯坦堡後，這裡強勁的海風，立刻把我印象中悠慢的柏林

吹到腦後。這裡無所不在的烤肉燻煙以及人聲鼎沸的街道，還有空氣裡瀰漫的香料氣味，強烈地召喚出我腦中的神燈巨人。終於，伊斯坦堡成就了我人生的第一個天方夜譚，第一次的阿里巴巴。

伊斯坦堡的阿里巴巴無所不在。當然，我指的是寶藏。只要走一趟「拱廊大市集」（Grand Bazaar），不必喊「芝麻開門」，就可在廣大如迷宮般的市集裡，看到掛滿五彩六色的迷幻玻璃燈具，以及閃閃發光的金飾銀飾批發，瞬間讓人宛如置身所羅門王寶藏般狂喜。「拱廊大市集」很

Istanbul



地下宮殿的梅杜莎神像，當初是作為石柱的地基而隨意側放。



香料市集是伊斯坦堡當地人購買食材的地方，價廉物美。



最老的拱廊大市集極有情調，還附設咖啡館可以休憩。

像臺北的五分埔，到處都在賣服裝配件、生活用品，少不了還有強烈民族風味的手工藝品，只是臺北五分埔的攤位密集而繁雜，拱廊大市集則以曲幽迷離取勝。觀光客在這裡免不了要繳點學費，表面上好像占到了批發的便宜，事實上還是被商家多揩了許多油。

在大市集裡，除了欣賞來去匆匆的批發商人，其中人際關係間的枝微末節也讓人百看不膩。穿梭其中的送茶小二像是長了無影腳，瞬間就把茶托上的7、8杯薄荷茶送到了各家老闆們的手裡，偶爾還跟一些夥計們閒話家常，或是跟著百無聊賴的男人一同對往來的女遊客品頭論足。商家們叫賣的把戲也層出不窮，硬是要吸引路人的注意不可。

對習慣逛夜市的臺灣人來說，若要比較市場魅力，玲瓏小巧的「香料市集」（Egyptian Bazaar）可能略勝一籌。環繞著香料市集的那一大片露天市集，驚人地神似

臺北迪化街。臺北迪化街以南北貨及布料五金雜貨批發聞名，這裡的露天市場竟然也上演著同一種情調，只不過香料的顏色更鮮豔，味道更刺鼻。如同我們逛迪化街時會巧遇的霞海城隍廟，這裡的「香料市集」一樣有大小清真寺在路邊「埋伏著」。

老街區 讓都市再生的活力酵母

說到情調這一件事，每個城市真的都應當善待自己的古老街區。臺北艋舺以及大稻埕的許多建築，在經過文化人士刻意保存之後，都再度融入了老街區的生活裡。像是剝皮寮以及老迪化街，那種原生的生活型態，才是都市再生最有活力的酵母。在伊斯坦堡，圍繞著大小市集群聚的，都是密密麻麻、高低不勻，歷經好幾個世紀所蓋起來的石板屋。這一整區的老石板屋盤旋在一座小丘陵上，高低起伏蜿蜒盤旋，景致格外迷人。走在老街區的石板路上，順著雜沓的人群在



山丘上來回移動，想到同樣的情景已經在這個城市裡複製了好幾個世紀，心裡便有無限的敬意。老房子跟文化經過了風吹雨打，外表會看起來更溫潤，包裹出來的態度會更寬容。

待在伊斯坦堡的日子，我養成了黃昏散步橫渡金角灣的習慣。橫跨金角灣的Karakoy橋有著迷人的「漁人碼頭」風情，這個橋上成天有密密麻麻的人在此垂釣，岸邊還有漁船搭起帳篷，現烤捕來的漁貨以饗饕客，整個碼頭在落日時分煙霧繚繞，好不熱鬧。我最喜歡的土耳其作家奧罕·帕慕克（Orhan Pamuk），就住在金角灣的對岸Beyoglu。這位作家一向以直率敢言著稱，之前還一度因為替亞美尼亞人平反，遭到極右派的圍剿，被政府視為叛國賊。

帕慕克住的Beyoglu是個充滿古典歐洲鄉愁的地方。舊時代蘇丹金碧輝煌的封建王宮就蓋在水岸邊，「後宮佳麗三千」的紙醉金迷不是空穴來風。帕慕克在《伊斯坦堡：一個城市的記憶》書裡，不斷憶起奧圖曼帝國的末日餘暉，感歎近代歷史的機遇以及現代文明的興衰。他的文字裡不斷反映出沒落貴族的傲骨，以及對於文明衰落的無力感，那種意識上的矛盾，就好像老一輩臺灣知識份子對於日治時代的莫名懷念，空歎時不我予的悵然。

走在臺北永康街或是迪化街上，經常看見日本觀光客在小巷弄裡尋幽訪勝，臺北的許多日式房屋對許多日本人而言，恐怕就是同一種說不出的鄉愁。這種奇怪的鄉愁，同樣也發生在身世複雜的伊斯坦堡裡。伊斯坦堡在奧圖曼帝國的全盛時期，吸引了許多來自西歐的文化精英，這些菁英群聚在Beyoglu的外交使館區Pera周遭，而這一區在19世紀時，根本就是巴黎蒙馬特的雙生兄弟。Beyoglu的山丘地形、建築樣式，處處充滿歐洲情調，像帕慕克這



香料市集外圍還有綿延1公里長的市場，這裡有老字號咖啡豆批發，香味撲鼻。



伊斯坦堡的老城區，隨便一個拐彎，便擦身而過好幾世紀的時光。

Istanbul



Galata橋銜接老城區的碼頭邊，傍晚時分有現烤的漁貨可吃，熱鬧的程度不下夜市。

樣的末代貴族，便習慣以Beyoglu為社交中心，搭英式街車去Bazaar買日用品，上希臘人的裁縫店裡訂作襯衫西服，在獨立大道上的Pasaje買糖果糕點，在維也納風格的咖啡館裡談論國家大事。

這種奇特的貴族情調，讓我想起從前幾位常住臺北的歐洲朋友們，他們老愛群居在迪化街的老洋房裡。這些日治時代留下來的水泥洋房，裡頭挑高的天花板以及圓形拱柱，很容易讓人掉進錯亂的時空文化裡；就像法國導演克勞德·賴盧許（Claude Lelouch）最擅長的史詩三段式電影，事件層層有重複，人物代代有關連，偶然與巧合的漣漪，如同波麗露舞曲般無止盡地賦格變化。

驚人能量 塑造世界文化之都

在離開伊斯坦堡之前，我去觀賞了一場蘇菲舞者的表演，這個有著賦格變化的宗教舞蹈，同樣也在克勞德·賴盧許的電影《偶然與巧合》裡出現過。節目表演在一個400多年歷史的古老澡堂裡

進行，蘇菲舞者在幽暗燈光下出神般地旋轉，驚人的能量讓人心蕩神馳。

古老的伊斯坦堡先是歷經基督教的洗禮，再有伊斯蘭教的滋潤，真是得天獨厚。今天鑲金馬賽克的基督聖像以及巨大參天的可蘭經文得以在聖索菲亞教堂裡並存，也等於替伊斯坦堡的身分作了最佳註解：伊斯坦堡就是名

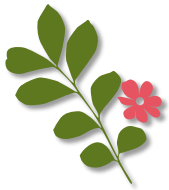


Beyoglu的獨立大道İtikalı Caddesi，是現代伊斯坦堡的櫥窗，也是時尚購物區。

副其實的世界文化之都。不管現代化的進程裡，老市集的石板路如何被換上了柏油路，或是市儈的Beyoglu裡再也聽不到可蘭經的宣禮聲，伊斯坦堡過去這幾個世紀以來，早就練就了超越宗教成見以及歷史興衰的好功夫，隨時可以再度躍上飛天魔毯，召喚神燈巨人。



蘇菲舞者在幽暗燈光下出神地旋轉。



▶ 拈花惹草

在上期內容中，我們介紹種植花草的各種環境，相信大家都能大致判斷環境的屬性。事實上，對於都市中生活的人而言，有一方小天地可以種植花草，就已經是件幸運的事情。如果，家裡的種植空間日光充足、沒有陰暗悶濕的情形，更是得天獨厚！這樣的空間無論是在窗邊、陽台或屋頂，都可以開始準備加入種植香草植物的行列。因為，這期的單元，不但要讓你了解如何選擇與種植香草，還要教大家用最簡單的方式，在生活上利用香草，輕鬆簡單成為香草料理家。

讓香草植物走進生活中

迷迭香、百里香、薰衣草……，這些香草在歐美家庭中，就如同我們家中的八角、花椒般普遍，這些香料草有著芬芳香味，可以做西點、泡茶飲，還能做成各種風味料理，除了乾燥的香草外，西方的主婦都會種上幾株新鮮的香草，變出自己烹飪的魔法。

近年來，臺灣民眾開始認識與熟悉香草植物，在西餐與糕點上都可以發現香草的存在；而從花市中許多香草攤位總是吸引人們駐足可以看出，大家似乎對於種植香草開始感興趣。其實，



品嚐自己種的香草味

文·攝影／葛晶瑩

示範指導／臺北市社區綠化聯盟黃芬薇

採訪協助／國立臺灣大學附設農業試驗場



在廚房的明亮處放上半草小盆栽，方便取用。



利用多口的草莓罈可以同時種植多種的香草。

在這個氣候開始轉涼的季節中，是最適合香草成長的時刻了，讓我們暫時移開電腦前的「開心農場」，在真實世界裡當一名香草農夫吧！

選購：從基本款開始

香草風氣尚未盛行時，市面上的香草盆栽不但種類少，進口品種也不大能適應本地夏季悶濕的氣候，經過農業專家的努力引進與培育，現在花市中所販賣的盆栽則都可以順利在臺灣成長，帶回家種植的成功率非常高。

選購時，我們可以依照自己的需求與喜好來挑選，但最好還是循序漸進，先選擇使用度高、較普遍的種類，這樣種植與利用起來會更有樂趣。例如喜歡泡花草茶的人，可以選擇薄荷、香蜂草、甜菊、甜薰衣草、馬鞭草等常見的花草茶植物；新手上路

者，建議可從好照顧的薄荷開始，薄荷的種類非常多，有綠薄荷、巧克力薄荷、蘋果薄荷等，都有不同的香氣；喜歡下廚做菜的人，則可從料理常用的香草著手，像是迷迭香、百里香、羅勒、檸檬香茅等，雖然名稱聽起來陌生，其實卻是大家很熟悉的味道，而且也都能適用在各式料理中。不妨先從這幾種基本款的香草開始種植，絕對可以讓料理加分。種出心得後，再進階到紫蘇、鼠尾草、月桂、馬郁蘭等較難照料的香草。



專家小建議

香草攤位是認識香草最好的地方，店家通常都會替植物插上名牌，這時不妨用手指輕輕摩擦一下香草的葉面，香草的味道就

會附著在手上，然後放到鼻端聞聞，並記憶味道與名稱，相信逛個幾次就可以認識很多香草植物與它們的味道了。

照顧：慎澆水和勤修剪

香草植物通常不需要太多的照顧，只要有充足的陽光、通風的空氣和適足的水，再加上得宜的修剪，就可以維持良好的生長。

澆水時要注意2點，一是土乾了再澆水，通常在家種植香草盆栽死掉的案例中，有許多是澆太多的水而造成植物的根部腐爛無法吸收水分，雖然植株看起來乾枯，但卻是因為水分過多（註1）；第二是盡量不要澆水在葉面上，尤其放在室內通風較差時，更要留心。

香草植物要勤於修剪的原因，一方面是如果香草植物長得過於茂密，會影響通風產生蟲害，另



各式香草不但能美化家園，還能讓餐點更美味。



將晾乾的羅勒剁碎與奶油攪拌，就成了香濃的抹醬。

一方面，越修剪會生長得越多越快，這是因為大多數植物在摘心後會長出側芽（也就是摘取了頂端的部分，會一支變成兩支），因此，可以盡量剪取香草泡茶做菜，不用擔心它們會越摘越少。

除了這兩點外，像是甜菊、羅勒、薰衣草等植物開花後，建議把花摘掉，不要使其結種，這樣才能延長盆栽的生存時間。至於施肥，原則上買回的盆栽中都已加有長效的肥料，所以不用太擔心，再則因為香草植物對於肥料的需求度不高，等種上1年後再來換土施肥即可。

居家擺設部分，除了可以買回現成盆栽放在家中排列，如果用量不大，也可以選購小盆放在光線明亮的廚房或窗台上，展現妝

點居家綠意的巧思，此外，也可以利用有多口的草莓罈，每個洞口種植不同的香草，這樣可以集中在一起，節省空間喔！



專家小建議

由於大多香草都不喜歡潮濕又高溫的環境，而臺灣夏季濕熱，就需要多費心照顧，譬如移到較涼爽的地方，多修剪讓植栽透氣，都可以讓香草更容易存活。

利用：茶飲料理兩相宜，還可以……

香草的飲食利用主要可以分為直接沖泡成飲料或者做料理。香草的沖泡非常簡單，只要直接剪

下洗淨，以熱水沖泡就可以變成花草茶，不同於茶葉不能久泡，花草茶卻越泡越有味道！也可以把新鮮的香草放在牛奶、紅茶中，享受香氣交疊的味蕾體驗。

至於料理的部分，像是烤雞腿前可以用迷迭香醃漬、燉肉湯可以放入百里香、放點羅勒就讓義大利麵很道地，而檸檬香茅更是好用，不論是燉高湯、熬滷味都可以放上一點，去腥又提味。

此外，把香草簡單加工使用，就更多變化了，像是把薄荷葉放在製冰器中，做成香草冰塊，直接放到冷飲杯中，不但美麗而且有著薄荷香氣。吃早餐時塗抹的奶油也可以花點巧思，只要將奶油放軟，將洗淨晾乾的羅勒剁碎，放到奶油中攪拌均勻，就是

註1：植物澆水的方法請見臺北畫刊第501期第76頁。



香草奶茶加入布丁，既好喝又充滿創意。

另一種抹醬。也可以將香草放入瓶裝的油或醋中浸泡，這樣做成香草油或者香草醋，又是一種不同的利用，多發揮巧思與創意，讓種在家中的香草發揮各種功能，相信會越來越上手。



專家小建議

香草在食物的應用上變化多元，例如適合本地環境的甜薰衣草，不但用途多，香味也濃，最適合在晚飯後泡成奶茶喝，可以安神幫助睡眠，如果覺得味道濃烈，不妨在奶茶中放入一些布丁，就可以改變整個口感與味道喔！

種上幾盆香草盆栽，不但有綠化居家環境的功效，更棒的是可以隨時取用，經濟又方便，沒有農藥很安心。輕啜一口自己栽植的花草茶，大隱隱於世的怡然自得就此舒展開來。

NOTES

香草料理筆記1

薰衣草蛋

別以為做香草料理困難又複雜，這裡所要介紹的薰衣草蛋就是非常簡單的料理，每個人都可以按圖索驥做出，採用茶葉蛋的製作方式，將茶葉與香料改為新鮮的薰衣草，煮出有淡淡清香的浪漫。

材料：包括鹽一大匙、蛋一盒、新鮮的甜薰衣草一把、醬油半碗（分量可依照自己的喜好增減）。

作法：

1. 蛋和鹽放入水中以中火煮開後，關小火繼續煮10分鐘後取出。沖冷水放涼，用湯匙把蛋殼拍碎備用。
2. 把蛋放入鍋中，加水與醬油，並將薰衣草放入鍋中，一起燉煮約1小時。
3. 煮好後，把蛋放置一夜浸泡，味道才會完全進入蛋中。



作法2。

檸檬香茅滷雞翅

充滿著檸檬香氣的檸檬香茅在東南亞的料理中常出現，不但可泡茶，還能熬煮成火鍋高湯，在此介紹以檸檬香茅做滷味，先來滷份雞翅，讓滷汁有香甜的滋味，接著可以利用滷汁滷豆干、海帶、豬血糕等其他食材。

材料：雞翅、檸檬香茅、醬油、水。

作法：

1. 先將水與醬油以約6比1的比例放入鍋中，放入檸檬香茅（可以將檸檬香茅切段比較容易放入），一起煮至水滾，就可以聞到檸檬香茅的味道。
2. 放入雞翅，一般買雞翅時會剁成兩半，如果雞翅腿比較大會不容易爛，可以先放入煮上10分鐘，再放入翅尖的部分。
3. 煮約半個小時後，用筷子插入肉最厚的地方測試熟度，如果能輕鬆插入，就可關火，蓋上鍋蓋悶1小時即可。



總在白煮蛋和茶葉蛋間選擇嗎？下次不妨嘗試薰衣草蛋！



洋溢著南洋風味的檸檬香茅滷雞翅。



作法1。

98年11月15日~98年12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
第4屆臺北數位藝術節	即日起至11/15(日) / 臺北數位藝術中心、臺北當代藝術館、西門紅樓、華山1914創意文化園區、臺北歌德學院	北市府文化局 ☎7736-0708轉604
98年度「館室藝文展系列活動——客籍藝術家作品展」	即日起至11/21(六) / 北投運動中心1樓閱覽室	北市府客委會 ☎2702-6141轉211周先生
98年度創造性別平等文化年度媒體作品評選徵件	即日起至11/25(三) / 詳情可至 www.cute.edu.tw/gender 查詢	教育部、中國科技大學 ☎2931-3416轉2222
2009年第十屆臺北詩歌節	11/20(五)至11/29(日) / 詳情可至 www.culture.gov.tw 查詢	北市府文化局 ☎1999轉3599
市立天文館隕石特展	即日起至11/29(日) / 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉703
第56梯次「好書大家讀」優良少年兒童讀物展	即日起至11/30(一) / 市立圖書館各閱覽單位	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2117
全民參與·透明臺北 Part4——2009臺北廉能月系列活動	即日起至12/5(六) / 詳情可至 www.doge.taipei.gov.tw 查詢	北市府政風處 ☎1999轉7764
98公車禮貌心運動「笑一個 讓一下 傳遞幸福愛」系列活動	即日起至12/26(六) / 詳情可至 www.wretch.cc/blog/trafficsafe 查詢	北市府公共運輸處 ☎2727-4168轉8605
2009第三屆文山藝術季	即日起至12/26(六) / 詳情可至 www.pas36.tw 查詢	北市府文化局、表演36房 ☎2939-3088
「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
開顯與時變——創新水墨藝術展	即日起至99/1/17(日) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656轉107林小姐
市立天文館假日主題導覽	每週日15:00~16:00 / 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉703
2009我的天文年來談星	11/15(日)、12/6(日) 14:00~15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
健康臺北城	11/16(一)至11/18(三) / 北市府市政大樓1樓沈葆楨廳	北市府衛生局 ☎1999轉1824
2009國際身心障礙者日活動——愛無礙 樂自在	11/20(五)至11/21(六) / 信義區新光三越香堤大道廣場, 詳情可至 www.bosa.taipei.gov.tw 查詢	北市府社會局 ☎1999轉6963、6964張小姐
98年度「發現臺北·願景臺北:社區故事影像紀錄」戲院成果發表會	11/21(六) 12:30~18:00 / 光明戲院(木柵路1段260巷1號)	北市府都市發展局 ☎2393-0629轉231洪小姐
追星族的天空奇緣講座	11/21(六) / 市立圖書館總館	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2113
青春讀樂園系列講座 / 我戀愛了? 青少年之交往與性別教育	11/21(六) / 市立圖書館景新分館	市立圖書館景新分館 ☎2933-1244



(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
每月一書系列講座/ 培養Super小讀者	11/21 (六) / 市立圖書館總館	市立圖書館總館 ☎2755-2823轉2112
98年「創藝旅行·特色伴手」 原住民文化產業推廣活動	11/21 (六)、11/22 (日) / 信義威秀徒步區	北市府原民會 ☎1999轉2013柳小姐
「Bookstart 閱讀起步走」 嬰幼兒父母學習講座	11/21 (六)、11/29 (日)、12/5 (六) / 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢	市立圖書館
「蔡國強 泡美術館」展覽	11/21 (六)至99/2/21 (日) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656轉107林小姐
東方閱讀快車講座/ 介紹七俠五義從包公談起	11/22 (日) / 市立圖書館景美分館	市立圖書館景美分館 ☎2932-8457
北市府衛生局98年度中央廚 房、便利商店及觀光景點衛生 自主管理OK標章授證典禮	11/23 (一) / 北市府市政大樓1樓沈葆楨廳	北市府衛生局 ☎1999轉7110
2009勞動紀錄片影展	11/24 (二) 13:30~19:20/ 西門紅樓八角樓2樓劇場	北市府勞工教育中心 ☎2559-0136轉5102
98年新移民成果展	11/25 (三) 09:00~13:00/ 臺灣國家婦女館(杭州南路1段15號)	北市府就業服務中心 ☎2597-2222轉712、781
蔡國強藝術對談	11/27 (五)、11/28 (六) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656轉107林小姐
全民驗愛滋病毒篩檢	11/27 (五)至12/4 (五) / 詳情可至www.health.gov.tw查詢	北市府衛生局 ☎2375-9800轉1948
西湖愛樂賞析系列講座	11/28 (六) / 市立圖書館西湖分館	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
OKWORK讓你「花」現 幸福職場就業博覽會	11/28 (六) 13:00~17:00/ 中油大樓及松仁廣場	臺北人力銀行 ☎8663-1000
天文通俗講座	11/28 (六) 14:00~15:30/ 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉703
星姊姊說故事	11/28 (六)、12/12 (六) 14:00~15:00/ 市立天文館展示場	市立天文館 ☎2831-4551轉704
「MOTA趣遊臺北地圖」 主題發表會	11/29 (日) 14:00~18:00/資訊月展場臺北市政 府主題館，詳情可至mota.taipei.gov.tw查詢	北市府資訊處 ☎1999轉2829
臺北市各社區大學、 廉政志工工作成果展示	12/5 (六) / 市立動物園大門廣場	北市府政風處 ☎1999轉2208
2009客家文化節—— 客家山歌之夜「新聲·變革」	12/8 (二) 19:30~21:30/ 中山堂中正廳	北市府客委會 ☎2702-6141轉226王小姐
「全『薪』全意」 小型就業博覽會	12/11 (五) 14:00~16:30/ 承德勞動文化園區	北市府就業服務中心 ☎2597-2222
2009客家文化節——客家歌 曲、樂曲委託創作發行記者會	12/12 (六) 10:30~11:00/ 西門紅樓	北市府客委員會 ☎2702-6141轉226王小姐



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			臺北有愛／廖偉凡
13-14	午安、臺北／宗緯		
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	