

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

98/5

No. 496

端午競渡 粽王爭霸

賽龍舟 縫香包 歡喜迎端午
「粽」爭最前線 南北「蒸香」較勁
迎接夏日 居家換季大作戰

2009臺北聽奧選手蓄勢待發
臺北國際食尚秀 打造世界食尚新都
從老虎窗中窺看歷史——撫臺街洋樓



▶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

▶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【付費電話】

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564【付費電話】

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
- 臺北市各區公所
- 臺北市各戶政事務所
- 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北市議會
- 臺北探索館服務臺
- 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
- 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
- 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
- 東南亞電影廣場
- 國賓戲院
- 樂聲戲院
- 日新威秀影城
- in89豪華數位影院
- 今日秀泰影城
- 新光影城
- 絕色影城
- 滄山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 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
- 臺灣大車隊（限車內閱讀）
- 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
- 林培琪先生紀念基金會（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/聯合知識庫)

端午嘉年華 同舟共濟賽龍舟

一年一度的端午節又快到了，臺北的端午節亦古亦今、中西合璧，有遵循古禮的民俗慶典，也有中外好手一起競渡龍舟，宛如一場精彩的嘉年華會。

今年將是我第三年擔任龍舟點睛暨祭江大典的主祭官，這個已延續千年的傳統，有莊嚴肅穆的儀式，也有民間藝陣創意踩街的熱鬧，在我行禮如儀之際，不禁油然而生文化傳承的使命感。

划龍舟也是慶端午的重頭戲，行之多年的臺北市國際龍舟錦標賽已成了國際盛會，有來自世界各地的龍舟好手一起競技，藉著年度的龍舟友誼賽，不但能拓展我們的國際視野，也能讓國際友人看到臺北的多元、活力與進步。過去兩年我都和市府首長共同組隊賽龍舟，從比賽中，我深刻體會到「同舟共濟」的重要性，龍舟競渡不只是體力的表現，更是團隊齊心齊力的展現。

本期臺北畫刊特別企劃「端午競渡 粽王爭霸」專題，內容包括介紹端午節的習俗、大江南北的粽子，還有換季收納及居家布置的訣竅。一如往年，今年市府也將在大佳河濱公園舉行端午嘉年華會，有精彩刺激的龍舟賽、熱鬧的民俗攤位與各式美味的小吃，希望藉此帶動市民與觀光客親近水域，同時讓這場嘉年華會成為臺北市具代表性的觀光活動，歡迎大家前來共襄盛舉。

郝龍斌



中華民國57年1月創刊
98年5月10日出刊
發行人——羊曉東
總編輯——陳譽馨
主編——洪怡君
責任編輯——王宜燕·黃郁惠·陳品兒
葉景豪·林虹伶
美術設計——董谷音
行銷行政——謝佩君·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【付費電話】
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpedit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
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

封面圖片／聯合知識庫 ▶ **名人悄悄話**

- 04 善變臺北城 激發創意能量
口述／王俠軍 採訪撰文／白心儀
- 05 臺北無處不靈感
口述／陳立恆 採訪撰文／白心儀

▶ 臺北短波

- 06 北市核發第一面溫泉標章
溫泉產業邁入新紀元
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 07 當鐵觀音遇上綠竹筍
2009文山茶筍民俗文化節
文／葉景豪 圖／臺北市文山區公所提供
- 08 一通電話，幫助到底
「臺北市自殺防治中心」成立
文／林虹伶 圖／臺北市自殺防治中心提供
- 09 兒童育樂中心暫停對外開放，
服務不打烊
文字整理／黃郁惠 攝影／王能佑

▶ 臺北照過來

- 10 **端午競渡 粽王爭霸**
- 12 賽龍舟 縫香包 歡喜迎端午
文／何儀琳 攝影／王能佑
- 16 「粽」爭最前線 南北「蒸香」較勁
文／白心儀 攝影／許育愷
- 22 迎接夏日 居家換季大作戰
文／鍾文萍 攝影／楊智仁





▶ 臺北好好玩

26 關渡森呼吸 「藝」往情深琉璃心
5月母親節自然藝術之旅

文／白心儀 攝影／許斌

33 飛毬踢踢樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36 走進地下1樓的桃花源

文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 臺北生活圈

40 聽奧系列報導 讓世人看見無聲的力量
2009臺北聽奧選手蓄勢待發

文字整理／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供

44 「食」在精彩！
臺北國際食尚秀 打造世界食尚新都

文／王宜燕 攝影／王能佑

46 臺北·旅館·新契機
老旅館的消防安全與新生

文／林虹伶、孫沛芬 攝影／王能佑

48 從老虎窗中窺看歷史——撫臺街洋樓

文·圖／臺北市政府文化局

50 在後巷轉角看見新意

文／黃郁惠 攝影／王能佑

52 點滴心血延續傳統香火
第1屆臺北傳統藝術藝師得獎人故事

文／林虹伶

57 探尋天母的源頭活水

文／葉景豪 攝影／王能佑

62 柯力文
為臺北注入中西合璧花藝精神

文／王宜燕 攝影／王能佑

64 5月裡的尊敬與感佩 胡適公園

文／葉景豪 攝影／王能佑

▶ 臺北明信片

67 實幻之間

文／周純慧 攝影／許斌

▶ 雙城記

68 「Nice」is so NICE
越老越美麗的尼斯

文·攝影／劉麗玲

▶ 蔬果密碼

73 梅子——微酸微甜的愛戀滋味

文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 78 5/15~6/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台5月節目表

▶ 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份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，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！

王俠軍



(圖／王俠軍提供)

善變臺北城 激發創意能量

口述／王俠軍（琉園、八方新氣藝術總監） 採訪撰文／白心儀

從玻璃藝術轉型瓷器設計，我想，是「不安於室」的基因吧！海島子民，骨子裡天生就有冒險開創的膽識，對創作，亦然如此。

除了天性使然，外在環境也讓我對藝術工作很容易「喜新厭舊」。臺北是一個充滿創意想像和設計能量的城市，「變，是唯一的不變」，多樣、多元，存在著很多可能性。傳統與現代共生、鄉土與國際並存，看似衝突的兩造，卻能各自在臺北找到平衡點。更幸福的是，世界各國的東西，在臺北幾乎都看得到，不同面向的美，匯集在一個空間裡面，培養出我對美學的敏銳度，以及對時尚品味的掌握能力。城市的意象，甚至符號，對創作者而言，都具有特殊意義。

至於臺北哪個地方給我最多靈感？我會說是北投吧！我家就住在北投，四周有樹有山，大自然氛圍濃郁，卻又離都市很近。這種親切的距離，帶給人不被空間稀釋的安全感。我有許多藝術作品的設計圖，都是在剛起床和睡

覺前構思完成的。我經常到山上跑步運動，感受山林的生命力；春天出現嫩芽的活力、秋天落盡綠葉的蕭瑟……，四季的變化和生命的消長，總讓我思考許多。創意工作，是需要很多的解放，北投山區，就讓我放開很多事情。出國在外，我會特別想念北投的山、北投的美，當然，還有北投的小吃，比如北投有一家臺式創意料理就讓人念念不忘。

許多人問我，為什麼選擇做純白色的瓷器？我個人認為，白色的主導權，掌握在自己，無需受別人控制，或走別人的路，而

所謂文化，就是走新的路。千百年來，中國瓷器幾乎都是單一面貌，容器本身造型平凡，僅靠外在的彩繪煥發美麗。但，白瓷不同。白瓷不受任何干擾，主導自己的美，訴說自己的故事。當初做瓷，我就決定和傳統徹底區隔，這種執著創新的理念，也很符合臺北城市多變的精神。

說到白，我的北投住處，也算是某種程度的白。家裡「家徒四壁」，沒有過多顏色裝飾，留下空白空間，「留白」沉澱自己。臺北還有哪些留白的角落？等你自己去發掘吧！



大自然氛圍濃郁的北投，是激發王俠軍最多靈感的地方。（王能佑攝）

(圖／陳立恆提供)



陳立恆

臺北無處不靈感

口述／陳立恆（法藍瓷總裁） 採訪撰文／白心儀

我在植物園的員工宿舍出生，小時候也曾掉落荷花池。植物園對我而言，有種與生俱來的特殊情感。只要置身園區，內心就會相當寧靜，不管天晴還是陰雨。那是一種與天地互動、融成一體的感覺，而這種靜謐，是我很需要的。

從自然中，我被喚醒很多，也被提醒很多。喚起基因裡的靈性，提醒人類有多渺小。居住在都市叢林，我們失去太多與自然對話的機會，因此，位於城市的臺北植物園，就成為我尋找創作靈感、思考自我定位和價值的祕密基地。

陽明山也是我的心靈花園。我喜歡觀察種植海芋的農家，尤其是收成時節，我看到他們如何利用土地資源，從最原始、單純的工作中，創造無限價值。這種人治的味道，激勵了我。

但有些時候，我又需要「被拋棄」的感覺。當腦海裡的東西太多、太滿，我會跑到靠近國軍示範公墓的人煙稀少之地徹底放空。漫天雜草的淒涼，給我不同

的啟發。我會想，人不治，或對社會毫無建樹，周遭環境會不會就變成這樣荒蕪？

許多人追逐的、在意的，都是別人眼中的自己。還好，臺北存在很多角落，讓我可以看到自己、找到自己，並且知道自己能執著什麼、能創新什麼、能進步什麼。身為藝術工作者，我們時時刻刻都要創新，絕不能放棄進步，而我相信，每個人都有屬於自己的角落，能處於其中，坦然面對自己。

除了親近自然，我還喜歡坐在「城市舞台」（Franz & Friends）聽音樂。音樂，是我很重要的靈感來源，它是人類最早的創作力，連心臟跳動，也是一種音樂韻律。我家裡、辦公室都有樂器，讓我任何時候都能與「靈」溝通。不管抱著吉他、還是坐在鋼琴前，我可以把自己完全放掉，讓「靈」來指揮我，感覺真的很奇妙。

我學生時代組Band，彈日本歌、西洋老歌，現在快60歲，卻愛上Rock&Roll；然而，自己玩音樂

和欣賞臺上樂團表演，心境上截然不同。當你靜靜觀賞不同的樂手，在同一個組合、同一個節拍當中，相互協調、契合，那種團隊合作的專注畫面，真的很美。不同情境能薰陶身心，不同的心境也可以，在不同的心境轉變下，靈感往往也就油然而生，在那一瞬間的啟發，是人生最美的感動了。



陽明山是陳立恆的心靈花園。(王能佑攝)

北市核發第一面溫泉標章



臺北市政府觀光委員會副執行長趙心屏（左）與臺北市溫泉發展協會理事長周水美（右）主持臺北市第一面溫泉標章的掛牌儀式。

溫泉產業邁入新紀元

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北市溫泉產業邁入新紀元！臺北市政府觀光傳播局於3月30日核發臺北市第一面溫泉標章，並於4月21日舉行掛牌儀式，拔得頭籌的是北投溫泉公共浴室，接下來，已通過審查程序，將陸續取得標章者還包括瀧乃湯浴室與月光莊旅社。至於北市其他八十餘家尚未申請或尚未完成申請溫泉標章程序的溫泉場所，觀光傳播局將持續進行輔導與協助，以達成溫泉標章普及化的目標。

長久以來，溫泉產業欠缺有關水質方面的標準認證，致使業者無所適從，民眾也無法得知可安全泡湯的相關資訊。有鑑於此，

民國92年7月公布、94年7月正式施行的溫泉法，明文規定溫泉業者應將供應的溫泉送經中央觀光主管機關認可的機關（構）或團體檢驗合格，再併同營業設立登記證、溫泉取供事業供水證明等文件，向直轄市、（縣）市觀光主管機關申請發給溫泉標章後，始得營業。該標章代表溫泉場所在水質、衛生、消防、建管方面皆符合規定。

由於臺北市溫泉標章核發作業涉及前端的溫泉取供事業成立、土地使用分區管制及位於國家公園保護區等問題，使得核發過程困難重重，雖然溫泉法定有7年的緩衝期，但緩衝期即將於民國99年7月1日屆滿，為使北市的溫泉產業能永續發展，觀光傳播局與業者都積極設法克服困難，迄今已踏出成功的第一步。

這次搶得頭香的是公辦民營的北投溫泉公共浴室，其前身是興建於日治時代、地方民眾俗稱的

「三錢間仔」，後因老舊不堪，有安全顧慮，經臺北自來水事業處整建後，於民國89年重新對外營業，並委託民間經營。

改建後的北投溫泉公共浴室為地下2樓、地上8樓的玻璃帷幕新式建築，採24小時經營，1樓設有男、女大眾池各一間，門票價格每人每次90元，2樓是湯屋，有大小間之分，1小時收費為250元或350元，為民眾提供一處價格實惠又深具特色的溫泉休閒場所。

北投溫泉公共浴室水源引自地熱谷，是全國少見的青磺泉，據說對皮膚病、風濕性關節炎、肌肉酸痛等有其效果。北投溫泉公共浴室與當地地熱谷、北投溫泉博物館、北投溫泉親水公園鼎足而立，形成具有地區特性的溫泉觀光區，民眾來此不但可泡湯放鬆身心，還可參觀博物館，並在公園裡散步休憩，是很不錯的一日遊行程。



取得北市首面溫泉標章的北投溫泉公共浴室，供應全國少見的青磺泉。

當鐵觀音遇上綠竹筍

2009文山茶筍民俗文化節

文／葉景豪 圖／臺北市文山區公所提供



木柵貓空是臺北著名茶鄉，所產的鐵觀音更是遠近馳名。

時序入夏，甫上市的鐵觀音與剛破土的綠竹筍在文山區相遇，而「2009文山茶筍民俗文化節」也將在5月底登場，這場由文山區公所主辦、結合在地2大特產的基層藝文活動，將延續「2007木柵綠竹筍節」和「2008茶香綠筍遊藝節」累積的好口碑，邀請民眾體驗鐵觀音和綠竹筍帶來的「鮮綠」感受。

今年的系列活動分成4日舉行，各規劃出「親子動感美學青春演藝秀」、「人文煥彩思想起·藝饗文山茶筍情」、「木柵綠竹筍優『鮮』SHOW」和「風聲鼓起迎貓茶」等4大主題。首先，5月24日「親子動感美學青春演藝秀」將為今年的活動揭開序幕，節目除邀請在地的藝文團體登台，現場也安排「親子魔術歡樂互動」，歡迎民眾共襄盛舉。

緊接著重頭戲「人文煥彩思想起·藝饗文山茶筍情」將在6月6日登場，主辦單位也在當日規劃6項有趣的節目，包括以貓熊、貓茶（

木柵鐵觀音）、貓筍（木柵綠竹筍）意象連結的「貓之百變魅影」創意彩妝秀；而「『食』在好味道」則會評選出在地的創意茶筍餐飲；還有結合各式藝文團體表演的「經典演藝及社區藝文拼場大會串」、體驗路旁店家奉茶的「奉茶有禮」、得獎茶農和茶點交流的「春茶及人氣王茶點品鑑分享」以及「98年度優良文山鐵觀音茶比賽頒獎典禮」。

6月12日還有以綠竹筍為主角的「木柵綠竹筍優『鮮』SHOW」，活動內容包括「綠竹筍生產技術比賽」、「綠竹筍特色風味餐品嘗大會」等。其中，行之有年的「綠竹筍生產技術比賽」已成為最具特色的招牌活動之一，每年都會吸引上百家的筍農參加，彼此研究交流並競爭黃金筍王的封號。

系列活動的壓軸是6月27日的「風聲鼓起迎貓茶」，將由優人神鼓充滿律動的表演帶出文山區豐富、獨特的人文風貌，節目包含

「貓空雲腳」、「創意民俗藝閣遊藝」等。「貓空雲腳」將由優人神鼓帶領民眾走訪貓空，一路從藍區休閒生態體驗、黃區的植物染體驗再到紅區的文化歷史，同時並設置「鼓藝及特色藝文展演」供民眾參觀。

►2009 文山茶筍民俗文化節
親子動感美學青春演藝秀
時間：5月24日14:00~16:00
地點：表演36房5樓小劇場

人文煥彩思想起·
藝饗文山茶筍情
時間：6月6日09:00~14:00
地點：市立動物園園區廣場

木柵綠竹筍優『鮮』SHOW
時間：6月12日15:00~21:00
地點：木柵區農會糧倉

風聲鼓起迎貓茶
時間：6月27日08:00~14:00
地點：
貓空地區及貓空纜車站周邊

詳細活動內容請洽
文山區公所2936-5522轉228，或上網www.wsdotaipei.gov.tw查詢。



每年活動總吸引百家筍農競爭黃金筍王封號。

一通電話，幫助到底

「臺北市自殺防治中心」成立

文／林虹伶 圖／臺北市自殺防治中心提供

近幾年，「自殺」已連續名列國人十大死因，不論是為情所苦的男男女女因情傷而結束生命，或失業勞工為經濟壓力而走上絕路，甚至莘莘學子不堪學業壓力或人際關係而自殺身亡……，種種案例不僅留下心痛的親友，也讓眾多家庭破碎，成為政府相當關注的問題。

民國92年，臺北市政府衛生局在市立聯合醫院松德院區成立「自殺防治研究發展中心」，結合校園輔導及生命線等求助系統，提供民眾必要的關懷與轉介；但為了更進一步推動自殺防治，臺北市政府於今年4月15日正式成立府級的「臺北市自殺防治中心」，結合衛生局、社會局、勞工局等12個局處，提供包括社區心理衛生服務及醫療資源、福利救助、職業訓練、就業諮商等各項服務，期望透過學術上的研究和實務上的執行，幫助民眾度過生命低潮。

臺北市自殺防治中心表示，目前中心在週一至週五早上9時至晚上10時設有自殺諮詢專線「1999轉8858（諧音：幫幫我吧！）」，可為來電的臺北市民迅速整合各項資源並提供協助，若民眾在該時段外有諮詢需要，則可撥打行政院衛生署24小時的安心專線0800-788-995尋求幫助。

「臺北市自殺防治中心」目前由8位常設人員組成，除了提供來電民眾線上諮詢外，也負責為各局處通報的自殺高危險個案提供心理諮商，並依其需求整合相關局處的資源，提供實質上的生活幫助，以減輕當事人想要自殺的念頭；另外，對於自殺可能性較



臺北市自殺防治中心可為來電的民眾整合市府各項資源，提供必要協助。



臺北市自殺防治中心位在金山南路1段5號。

高的民眾，中心也會進行後續電訪追蹤服務，並依自殺危險度的高低安排合適的訪視頻率。

「山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉。」臺北市自殺防治中心指出，選擇自殺的人常不是真的想要結束自己的生命，而是因一時無法轉念，想藉由「自殺」的行為對外界發出「我很痛苦」、「我需要關心和幫助」等訊息。同時中心也呼籲大家，應時常留意身邊可能出現的自殺訊

息，藉由「覺察」、「詢問」、「傾聽」、「求援」等方法，幫助身邊的人度過一時的難關。

▶ 臺北市自殺防治中心 自殺諮詢專線：

- 1999轉8858（週一至週五上午9時至晚間10時，1999為付費電話）
- 行政院衛生署安心專線：0800-788-995（24小時）

兒童育樂中心暫停對外開放 服務不打烊

文字整理／黃郁惠 攝影／王能佑

臺北市立兒童育樂中心是全國唯一公營的遊樂場，兼具教育、文化、遊憩的功能，一向深受大小遊客的喜愛，但為配合「2010臺北國際花卉博覽會」展場施工，兒育中心即日起暫停對外開放，臺北市政府並規劃以多元形式，讓兒育中心的服務不打烊。

「2010臺北國際花卉博覽會」會場涵蓋圓山公園區、美術公園區、新生公園區及大佳河濱公園區，兒育中心即位於圓山公園區內，園區內部將依現有設施規劃設置「文化館」、「名人館」及「真相館」3個展覽館，未來將以嶄新的面貌與市民見面。然因施工期間工程點、面分散，兒育中心的3個入口處皆有工程施作，在遊客安全的考量下，臺北市政府決定暫時關閉兒育中心至明年9月，但大小朋友們仍可透過市府規劃的多元形式，進行各類適合個別需求的育樂活動。

兒育中心特別在網站上提供臺北市適合親子遊憩、教學等活動的其他地點資訊，並以「行政區」、「設置遊樂設施公園表」、「河濱公園」、「市立圖書館」為分類，讓市民便於根據離住家遠近、室內外活動等不同需求，點選查詢各分類中的詳細地點。例如臺北探索館、臺北市立動物園、臺北市立天文科學教育館、具有多項遊樂設施的青年公園、迎風河濱公園、貴子坑水土保持教學園區等，皆是適合親子休閒的好去處。此外，臺北市政府工務局公園路燈工程管理處也規劃於臺北市各公園內，加強現有兒童免費遊樂設施，南港公園、大安森林公園及美崙公園更



兒育中心曾經帶給許多人歡樂的美好童年。



未來的臺北兒童新樂園座落於市立天文館附近，將與周遭環境設施連結成教育休閒園區。

特別增設兒童免費遊樂設施，預計今年10月完工。

另外，兒育中心也持續辦理「科學嘉年華到校巡迴服務——科學宅急便」活動，並自5月開始借用臺北市立動物園園外服務中心場館，陸續規劃文化科學展項、提供研習教作課程、設置室內遊樂設施、辦理節慶活動等，藉此繼續服務民眾。而籌劃中的「臺北兒童新樂園」將座落在士林區，占地約5公頃，並與天文館、

科教館、美崙公園及雙溪水域等周遭環境連結，規劃成以親子共同遊憩為主要訴求的教育休閒園區。

明年9月兒育中心以新面貌重新開放後，除將有9項機械遊樂設施提供民眾遊玩外，更會以花團錦簇的美麗景觀呈現給市民及遊客。

►臺北市立兒童育樂中心
網站：www.tcrc.taipei.gov.tw



端午競渡 粽王爭霸

「共駭群龍水上游，不知原是木蘭舟。
雲旗獵獵翻青漢，雷鼓嘈嘈殷碧流。
屈子冤魂終古在，楚鄉遺俗至今留……」

這首明代的《午日觀競渡》，生動勾勒出歷史悠遠的端午節慶。
尤其是賽龍舟，從古至今，戰況一樣精彩。

然而，隨著時代變遷，許多端午的傳統習俗都略為簡化，
唯獨粽子，越做越繁複，大江南北口味相互較勁，爭奪「粽王」寶座。

而農曆五月五過後，就正式入夏了。
棉被冬衣收起來，準備換季囉！
跟著收納達人的「撇步」，讓居家環境清爽滿屋。

（文／白心儀）

賽龍舟 縫香包 歡喜迎

文／何儀琳 攝影／王能佑



傳統習俗中，人們在端午節當天會在門口掛艾草、菖蒲及榕樹，以驅除蚊蟲疾病。

在華人傳統習俗裡，端午節與中秋節、過年並列為年度三大節日，也是出門在外的遊子返鄉與家人團圓的日子之一。認真想想，過年、中秋的團圓氣氛似乎比較濃厚，而端午則是熱鬧的成分居多。

媽媽們總在端午節前一週就開始忙碌，一邊估算著今年要包多少串粽子，一邊四處張羅包粽子的材料，那一個禮拜中，同學們的便當大多是自家口味的粽子，假如吃膩了自家口味，還可以跟同學交換。吃粽子之外，小孩可也沒閒著，無論小學的勞作課還是國中的美術課，多會安排一堂做香包的課程，男同學們大多笨手笨腳地拿著針線，隨便縫幾個看不出是什麼形狀的「老虎」、「粽子」交差了事，女同學們則都試著找出自己賢



香包演變至今，由原本的祛毒避邪功能逐漸轉為裝飾之用。

慧的天分，規規矩矩地一針一針縫著，期待著完成之後的作品。一樣是幾片不織布與香粉，只是現在的花樣就多了許多，哆啦A夢、Hello Kitty等各種形象的半成品都有，甚至不需要用上縫衣針，小朋友只要用材料包裡附上的特大塑膠針，在超大針孔裡穿進毛線，將正反兩面不織布對齊，沿著打好的孔洞穿過即可完成。

端午避邪習俗多

在從前，香包並非只是單純的裝飾品。由於古代醫學不發達，農曆5月被稱為「毒月」，因即將邁入炎熱夏季，多有瘴癘橫行，因此古人將艾草、雄黃及檀香曬乾、壓碎並混合成香料，放進小布袋中讓小孩掛著，以防止毒蟲

侵擾，具祛毒避邪之效。

從香包的外型及變化，其實可發現從古至今的生活文化變遷。根據梁朝宗懷所撰的《荊楚歲時記》，其中「今人以艾為虎形、或翦綵為小虎、粘艾葉以戴之」的描述，可以看出當時的人會將艾草或布料剪成老虎的形狀，帶在身上來祛毒。除了身上配戴香包之外，傳統習俗中更會撒雄黃、喝雄黃酒、在小兒額上點雄黃，並在門口掛艾草、菖蒲及榕樹，以驅除因天氣炎熱而容易出現的蚊蟲及疾病，迎接即將到來的夏日。演變至今日，香包大多以香粉、香水珠代替傳統避邪香料，於是香包的功能，也多數由原本的祛毒避邪，轉為裝飾之用了。

民間習俗相傳，農曆5月5日的午時上午11時到下午1時，是一年中陽氣最盛之時，據說在這天午時從井裡打上來的「午時水」，可以淨身、淨宅、除瘴癘、增強運勢等，俗諺有云：「午時水飲一嘴，較好補藥吃三年」。最富傳奇色彩的莫過於取自臺中縣大甲鎮鐵砧山上劍井的午時水。傳說這口井是當年鄭成功插劍禱泉的地點，每年端午節時，總有大批人潮排隊取水。

此外，最有趣的端午習俗則是立蛋，民間傳說端午午時若能將生蛋立起，未來一年都會有好運。雖然對於端午節立蛋的原理眾說紛紜，但是小朋友可是玩得不亦樂乎，基隆市甚至於2001年6月25日舉辦了「千人立蛋活



在北投洲美街屈原宮所舉辦的請神、迎神儀式。



端午節立蛋的習俗，讓小朋友玩得不亦樂乎。

動」，共有千餘名的中小學生參與，經過認證獲得「同時同地最多人立蛋挑戰成功」的金氏世界紀錄呢！

龍舟競渡熱鬧精彩

端午節時，除了吃粽子之外，大家最期待的就是賽龍舟。還記得小時候，大人們都會帶著我們，到河邊看龍舟，大大的龍船在河面上擊鼓前進，兩邊選手整齊劃一的動作，龍舟如箭一般快速前進，接近終點時，奪旗手將身體盡力往前延伸，隨著鼓聲擺

動身體，似乎就要凌空而去，在對方船隻也逐漸逼近、千鈞一髮之際，在前頭的旗手搶先對方一步將旗子奪下，那一刻，龍舟上所有選手展現著萬眾一心的專注神情，充分發揮團隊精神的氣氛相當令人感動。

一年一度的賽龍舟要順利進行，並非一朝一夕之事，在傳統民俗習慣裡，從龍舟的製作、點睛儀式、舉行下水典禮到正式開賽，都有一套莊嚴的儀式。傳統民俗認為，賽龍舟前必須先舉行「請水神」、「接龍船」、「祭

江」、「點睛開光」等儀式，而在比賽結束後則有「送水神」、「收龍船」、「謝江」等祭典。

臺灣賽龍舟的地點，大多在河流或海口，其中較為人知的有臺北大佳河濱公園、高雄愛河及臺南安平運河等地。因鄰近國家如日本、韓國、越南、泰國等地也都有划龍舟活動，故近年來臺北市也邀請國外團體參與，讓龍舟賽事成為國際比賽，一方面與國外團體交流，二方面增進臺北市國際能見度，同時也推廣節慶觀光旅遊活動。



賽龍舟必須先舉行祭江等儀式。(高讚賢攝)

水岸臺北2009端午嘉年華熱鬧登場

今年「水岸臺北2009端午嘉年華」活動預計於5月28日至5月30日舉行，3天的活動時間為上午8時至12時、下午1時至5時，在基隆河大佳段河道大直橋下舉行龍舟競賽，單程共500公尺，比賽組別分為大型龍舟類的公開男子組、公開女子組、公開混合組，以及專為國內公、私立高中職在校學生設立的小型龍舟類，去年共有165

隊參與活動，今年的賽事亦精彩可期。

活動開幕當日，預計由郝龍斌市長進行點睛祭江大典拉開序幕，在全臺唯一以屈原為主神供奉的北投洲美街屈原宮，進行請神迎神、為龍舟點睛的儀式後，再沿河祭江直到大佳河濱公園的龍舟碼頭。除了專業選手雲集的龍舟競賽之外，另還有水岸市

集、舞台表演、立蛋比賽、包粽比賽等活動，現場也將展示龍舟主題館，並規劃水岸親子樂園等設施，讓所有參加的大朋友、小朋友都能感受端午節氣氛。

► **水岸臺北2009端午嘉年華：**
詳細活動資訊可上活動官網查詢
2009dragonboat.tpec.edu.tw



粽爭最前線

文／白心儀 攝影／許育愷

南北蒸香較勁



今天，你「粽」了嗎？

是北粽還是南粽？湖州粽還是豆沙粽？快考試了，雙蛋黃的粽子，加起來剛好一百分！還有，怕胖的話，吃五穀雜糧粽對身體比較沒有負擔。

似乎是忘了最初，只是單純紀念愛國詩人屈原，演變至今，粽子戰爭，年年開打，不但沒有停火跡象，加入戰局的，反而越來越多。端午前夕，臺北畫刊特別深入粽子一級戰區，為你掌握詳細戰況。準備好肚子，出發囉！

南園總統肉粽 收服總統的胃

聞到煙硝味了嗎？這裡是「粽」爭最前線——南門市場。

「南園」和「合興」，纏鬥將近半世紀，依舊難分軒輊。近20年來，「立家」又另闢戰場，挾著網路票選全臺十大名粽第一名的超人氣，聲勢急起直追。百年老市場成為兵家必爭之地，75歲的鐘奶奶，也就是「南園」的掌門

人，笑咪咪地說，「熱鬧嘛！大家生意都好！」說起南園，老臺北都知道，這家可是江湖流傳已久的「總統肉粽」，嚴家淦、蔣經國、李登輝等歷任總統，都是老店的顧客。

老奶奶順了順堆得像小山一樣的竹葉，當場示範南園的粽子，是靠什麼本事，收服總統的胃。

圓糯米洗乾淨，倒入獨門醬汁，生米調味後放進粽葉，接著，鋪上分量十足的豬肉片。這一大片肉，等於是粽子的靈魂，可千萬不能省，奶奶說，從開店到現在，她挑的都是上等的梅花肉，並且用醬油、砂糖醃泡3小時以上，直到完全入味。米和肉的比例要拿捏好，太多太少都不對味；綁粽的繩，也是好吃的祕訣，南園選用帶一點鹹味的草繩，讓粽子煮起來更有香氣。經過水煮，梅花肉的油脂才會逼出來，4小時後，鮮肉入口即化，軟黏的米粒也沾染濃濃的肉香和油



南園的「總統肉粽」，收服多位總統的胃。

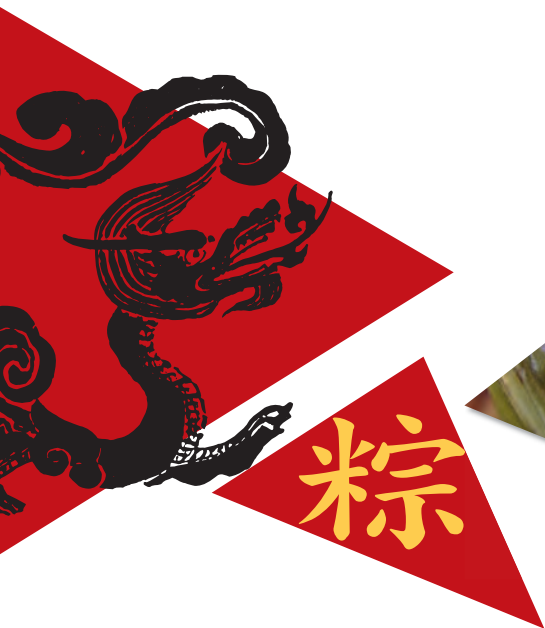
香，這就是南園招牌的湖州粽。每逢端午，南園的爐火幾乎24小時沒停過，員工一天要分成3班，日夜趕工包粽，生意興隆。

包粽包中 雙黃滿分大吉利

距離南園不遠處、超過一甲子歷史的老字號「合興」，戰力旗鼓相當。目前坐鎮的是第二代女堂主李慧雯。合興以正宗上海點心起家，據說，當年蔣宋美齡跟蔣方良兩位前第一夫人，要是沒吃到合興的鬆糕，就不肯過年呢。除了堅守傳統原味，老闆娘還不斷研發新產品，拓展疆土。例如，養氣補血的紅棗



南園掌門人鐘奶奶對自家粽子信心滿滿。



粽，就相當受到老人家青睞，新鮮的特級紅棗，粒粒結實，煮熟後，棗汁滲進米內，清甜芳馨，讓人回味再三。此外，大吉大利的雙喜粽，每到考季，就有許多家長或老師帶著考生，專程來吃這一味。

雙喜粽最大的特色，就是那



兩顆又大又圓的蛋黃，象徵考卷上的滿分數字，而甜甜的豆沙則代表洋洋喜氣，也就是上榜中狀元啦！李慧雯想得周到，她了解「包粽」和「包中」的諧音，對考生們有多重要；端午節這段期間，又剛好接近各類升學考試，順勢推出討喜的雙喜粽，果然叫好叫座。

事實上，「包粽包中」已不再是祈求考試成功的專利了，現在公益彩券風行，許多迷哥迷姐，也會搶在開獎前，狠狠「啃」上幾顆粽子，希望自己幸運中獎。

遙想兩千多年前，粽子的出現是因著百姓的深情，他們把煮熟的米裝入竹筒、丟進江裡，希望魚蝦吃飽後，就不會去動屈原的軀體。爾後，每年五月五，家家戶戶都會包粽子來懷念屈原。千年下來，粽子的內餡越加越多、形狀越變越多、含意越想越多，連比賽也越辦越多。

豆沙好粽 網路票選第一味

就是靠著比賽，讓「輩分」遠不如南園、合興兩位長老的「立家」，從南門戰場殺出「粽」圍。根據2008年udn網路票選臺灣十大名粽，各門派一決高下，「立家」脫穎而出、榮登粽王



上海合興糕粿店不斷研發新產品。



上海合興的雙喜粽有兩顆又大又圓的蛋黃，象徵考卷上的滿分數字。

寶座。網友們最迷戀的「絕世好粽」，是立家的湖州豆沙粽。

老闆朱石成害羞地說，湖州甜粽的做法，他完全自學，沒什麼祖傳祕方，倒是下了很多苦工。就以豆沙粽來說，從前製作業到擺出來賣，至少花掉10小時！屏東特產的小紅豆先浸泡、煮熟、磨成豆泥，脫水後，再加豬油、砂糖一起用小火慢炒4到5小時，炒到豆沙綿密、豆香濃郁，這時，火候的掌控一定要精準。粽子包好還得再煮4個半小時，步驟相當繁瑣，「味道保證跟其他豆沙餡不一樣。」

朱石成現在又因應養生風潮，推出高纖低卡、低膽固醇的雜糧豆沙粽，提供顧客多元選擇。黑米、燕麥、蕎麥、薏仁、綠豆、小米和糯米，七穀調和的黃金比例，全憑經驗。而紫米系列的產品，也有紫米豆沙粽、紫米鮮肉粽，老闆解說，紫米有「藥殼」之稱，膳食纖維是一般糯米的10倍，好消化易吸收，鐵質豐富有補血功能，強調健康概念。

市場經營20年，立家以鴨子划水之姿，終於在一級戰區，掙得一席之地。



立家在網路票選中脫穎而出。



▶南園食品店（鐘記）
南門市場192號攤位
電話：2396-3852



▶上海合興糕粿店
南門市場201號攤位
電話：2321-4702

▶立家食品店
南門市場196號攤位
電話：2393-0469

北蒸南煮 各據山頭

離開南門市場，你別以為西線無戰事。臺式肉粽對決的態勢，和湖州粽一樣精彩。南北兩粽各據山頭、各顯神通，支持者各擁其主。

正所謂「北蒸南煮」，北粽和南粽最大的區別，就在於烹調方式。一般來說，北部粽使用的是熟米，糯米先用油炒香，炒到半熟再包餡，包好後放進蒸籠蒸熟；

南部粽則是以生米拌滷汁，搭配炒好的餡料，整顆粽放進滾水煮到熟。也就是因



臺北大橋下的大橋頭肉粽堪稱北粽代表，50多年來，口味如一。

為蒸煮方法不一，南部粽吃起來醇厚有黏性，北部粽卻彈牙有嚼感。此外，SIZE方面也稍有不同，完全反映出道地性格。北粽體積較小，用料講究精緻，就像北部人個性多半內斂沉穩；南粽豐實飽滿，選料「澎派」豪華，一如南部人大方熱情。

說到北部粽，臺北大橋下的「大橋頭」肉粽，是許多人心目中的北粽教主。50多年來，老店就賣一種粽子，不管大稻埕的繁華起落，大橋頭的口味始終如一。小小一攤，每晚可以賣出幾百顆粽子。

「粽子不都一樣，沒什麼特別啦！」第二代掌舵的陳銘湧，每回被外界追問好吃的要訣，他永遠淡淡一語帶過。既然老闆如此低調，那就自己挖掘研究，到底粽子裡，包著什麼不能說的祕密。剝去粽葉，香氣立刻撲鼻而來，豐盛的內餡，很有南部粽的豪邁；超大塊的胛心肉、進口栗子、彰化鹹蛋黃、特選香菇、蝦米，料多實在，一顆粽足足有6兩重！豬肉、香菇用添加中藥、香料的滷汁滷到濃稠入味，米粒卻是清爽分明，Q勁十足。吃的時候可以淋上店裡特製的蒜頭醬油提味。



立家湖州豆沙粽的好滋味深受網友肯定。

►大橋頭肉粽

地址：延平北路3段19號之1
(延三夜市)
電話：2597-5779

揮軍北上 南粽征服北胃

到別人的地盤做生意，沒有三兩三，豈敢上梁山？

「王記府城」，打著「正港」臺南味，揮軍北上，攻占北部「粽」場。老闆王凱洋原本抱著姑且一試的心態，在臺北賣起家鄉粽，沒想到民眾接受度高，南粽版圖就此擴張。歷經20個年頭，王記已經連開5家店。

當年，退伍後工作找得辛苦，媽媽心疼兒子，專程從臺南老家帶肉粽探望。王凱洋吃得津津有味之餘，念頭一轉，就賣粽子吧！那時，北市街頭從未出現專賣南部粽的店面。為此，他特別跑回家一趟，把包南粽的功夫，學個仔細。

於是，王記府城的肉粽，每一顆都遵循南粽的傳統作法，米，是選用耐煮的長糯米，內餡也都精心炒過。精選的五花肉肥瘦均勻，快炒至兩分熟，急速冷藏收縮肉質，讓肉汁完整保留，吃起來更鮮嫩有彈性。大朵花菇先油炸處理才會Q軟，還有宜蘭的鹹鴨蛋、甜而不膩的栗子、渾圓扎實的花生、自製蔥酥、蝦米……，簡直像「辦桌」一樣，滿滿一粽！最後，放入特製鍋爐，煮到米粒完全吸收餡料湯汁的精華，每一口都是豐潤細密。醬油膏和冰糖調配的醬料，讓粽子看上去晶瑩剔透；你也可以試試南臺灣的特殊吃法，就是灑上花生粉。店裡的花生粉不加糖，以天然原味提升美食的層次感。

►王記府城肉粽

地址：八德路2段374號
電話：2731-6647



王記府城的肉粽遵循南粽傳統作法。

「粽」情美味 營養均衡不能少

在「粽」情遊走南北美味之際，粽子的高熱量，還是要放在心上。

一顆臺式肉粽的平均熱量，大約350至500卡，湖州粽則是400至600卡，相當於1碗半至2碗飯的熱量，當然，食材放越多，熱量就越高，也有1,000大卡的高檔肉粽。

此外，粽子內餡的蛋黃、五花肉，屬於高膽固醇食物，即使是甜粽，也多以豬油炒過，營養師建議，心血管疾病以及糖尿病患者，粽子的食用量，每天最好不要超過一個，一般民眾也不宜餐餐吃。由於肉粽的蔬菜類比較缺乏，可多搭配燙青菜、高纖清湯和水果，除了均衡營養，對腸胃也才不會造成太大負擔。



端午節不僅僅是吃粽子、賽龍舟的日子，「不到端午、不收冬衣」更是中國人千百年來篤信不悖的生活秩序。隨著天氣逐日回暖，衣櫥裡的厚重衣被也得準備打包，正式向冬日告別。衣服太多太厚不知如何收藏？如何去除衣服上的污垢異味，讓心愛的衣物在來年依然亮麗如新？如何善用清潔、收納、擺設技巧，換裝一室清爽的夏日風情？跟著收納達人step by step，一點也不難。

文／鍾文萍
攝影／楊智仁
採訪協助／嘉鄉家事服務機構訓練師陳安祺
場地協助／EON特力和樂內湖店

聰明收納5大妙招



收納是居家換季的第一要務，趁著此時檢視、整理家中物品，使它們色彩分明、層次有序，各類物項分門別類各就各位，不僅一眼望去一目了然，無論何時要尋物取用，都能既方便又有效率。家事服務教育訓練師陳安祺表示，收納大致分為幾項基本原則，依樣照做，可以輕鬆達到最佳效果。

POINT 1 清洗晾乾再收藏

衣物只要穿過一次，即便表面上看起來乾乾淨淨，但也一定會沾染灰塵或汗水，如果不清洗乾淨，到了冬天再取出時，難保上面不會出現一塊塊洗不掉的黃斑，特別是淺色衣物，因此收藏前記得全部清洗乾淨並徹底晾乾，避免汗漬霉味產生。如是送洗的衣物，取回後不可直接掛入衣櫃中，因為送洗衣服（特別是乾洗）往往使用化學洗劑，取回後最好立即拆開塑膠套，掛在通風處半日以上，讓附著其上的化學洗劑充分揮發，以免吸入傷身。此外，適當的「丟」為節省空間之本，已經污損、尺寸不合，甚至買來從未穿過的衣物，與其放著「占位」，還不如分送親友、慈善機構或丟棄處理。

POINT 2 分類放置一目了然

換季收納不僅要收得好，也要讓下次拿取時可以很快速地重新就定位，按照類別將物品分類放置，例如衣服的部分就可以依照家庭成員、種類不同、顏色等做為分類根據，並且在收納箱外做類別標誌。此外，還有一個收納小祕訣，如果你是慣用右手，可將常穿的衣服由衣櫃右側開始依序掛好。



換季收納的要訣之一就是將物品分類放置。



將物品分門別類放好後，還要在收納箱外做類別標註。



薄毛衣、棉質T恤、針織衫可用捲壽司的方法整件捲起來收藏。

POINT 3 超省空間摺衣術

換季的衣物要統一區域放置。外套、洋裝、西裝、襯衫講究硬挺，及亞麻、嫵縈等容易發皺的衣物，最好以吊掛方式收納；薄毛衣、棉質T恤、針織衫則可使用信插式的收納掛袋，用捲壽司的方法整件捲起來收藏，既抗皺、美觀，又可縮小體積。至於零散或成對的配件小物，如襪子、領帶、皮帶等，可善用市售分格收納盒、儲物箱裝好，才不致雜亂或遺失。絲巾、圍巾可纏繞在廚房紙巾或保鮮膜用剩的紙軸上，避免被其他衣物擠壓。衣服上的金屬物品例如拉鍊或金屬釦，可以利用蠟燭塗抹，或以保鮮膜包覆金屬釦，避免金屬氧化。

POINT 4 親愛的，我把收納體積變小了

相較於夏衣的輕薄短小，體積蓬鬆又龐大厚重的冬季衣被，真空收納袋的收納效果超神奇，只要啟動吸塵器，便可瞬間壓縮收納體積至少1/3！不過陳安祺特別提醒，真空收納袋並非適用所有衣物，例如羽絨衣，使用真空壓縮可能讓羽絨材質受損，降低蓬鬆度而影響保暖度，因此較適合採用吊掛或捲收的方式收納。



衣被在換季收納前應確實乾燥，方能避免潮濕問題。



POINT 5 防潮驅蟲有法寶

換季衣物會因為長時間存放，不常開關，多少有潮濕、落塵或蟲咬等問題。要讓衣物平安過季，最好能挑個晴朗乾燥的好天氣進行收納工作，並定期開啟除濕機。收納箱或櫥櫃內可放些透氣布包覆好的木炭、小蘇打粉吸收濕氣，每隔一陣子拿出來曬太陽，便可重複使用。利用蟲子討厭油墨的特性，可在衣箱底部鋪上報紙，記得另外鋪上一層白

紙，以免油墨沾染。如想製造薰香效果，可將過季的茶葉、薰衣草以透氣的小布袋裝好放在角落或吊掛在衣櫥裡，為衣物帶來植物中性的淡雅清香。

鞋子、包包處理有撇步

冬天的被子在換季收納前要確實乾燥，可以利用除濕機來除濕或是以陽光曝曬，倘若無法在室外曝曬，可打開窗戶，讓陽光

照在攤開的被子上，一般而言，太陽曝曬的時間最好是在上午10時至下午2時，曝曬時間以一面30分鐘為佳，並留意曝曬過久易造成被子纖維變質或斷裂，尤其是羽絨被更要注意避免強烈陽光的照射，曬完後的被子要放在室內風涼後才開始進行收納。陳安祺強調，原本附的棉被收納袋就是最好的收納工具，如果沒有棉被袋，可將被子捲起以舊絲襪綁好，再以舊床單被套包覆。

臺灣氣候潮濕，皮革類的鞋子、包包久久不用便容易招潮發霉。陳安祺說，鞋子類要收藏前，必須先以專用乳液清潔風乾後，再放入鞋盒內，為避免鞋盒潮濕影響鞋況，鞋盒內可放入以透氣袋包裹好的數根粉筆或幾包茶包、木炭粉除濕，並套上透氣防塵套或絲襪防塵。長靴比較容易產生靴筒變形的問題，可將塑膠製的資料文件夾捲成筒狀，直放在長靴內；不要的寬鬆長褲則可改造成長靴的防塵袋。

暫時不用的包包為避免產生霉點或皮革軟塌，外層可以專用乳

液清潔，再以軟乾布擦拭，手垢可以利用橡皮擦擦拭；並將報紙揉成球狀放在有剪開數個小洞的塑膠袋裡，再放進包包內，用來撐住皮革保持硬挺，避免包包被壓到變形，最後再把包包裝入防塵袋或密網的洗衣袋中，就不怕灰塵沾染了。

居家風情清爽換季

當收納工作告一段落，不妨精益求精、在布置上花點小功夫，居家便能呈現截然不同於冬日的夏季清爽情調。把改裝重點放在客、餐廳及臥室視覺焦點所在的沙發、餐桌、床鋪上，可以花最少的力氣，達到最顯著的視覺效益。

皮沙發顏色厚重且易發霉，可先用皮革保養乳液擦拭乾淨後，套上花草圖樣的沙發便利套，搭配粉嫩色彩的桌巾，最後在玄關擺上透著清香的香氛袋或精油蠟燭，透著戶外涼風的夏日居家一次搞定！利用花草魅力來提升居家生活品味，讓環境增添繽紛色彩，更是符合健



花一點巧思，便能為空間帶來生氣與美感。



運用床罩、植栽等物品營造視覺焦點，便能呈現四季不同的居家風情。

康、經濟又實惠的原則。將陽台栽種的盆花搬入客廳、餐桌、臥室、浴廁，或是直接栽種適合擺放在室內的花卉，如西洋杜鵑、觀賞蘿蔔等，再搭配適當的花器與花材，保證有畫龍點睛的效果。不過大部分花卉都需要足夠日照，因此擺在室內的時間最好不要超過1星期，可用輪替的方式放置不同的花卉，順便享受四季花草不同的姿態色彩，

一舉兩得。

初夏適合種什麼？收納達人表示，花不像蔬果那麼挑月份，加上臺灣四季不明顯，因此通常可以穿長袖的「涼天」和穿短袖的「暖天」來劃分，進入初夏的5月，適合栽種草花、香草、木本的玫瑰、杜鵑、茶花，等到晚一點真正進入夏季，就可以改種觀葉和水生植物了。

關渡森呼吸

藝往情深琉璃心

5月母親節自然藝術之旅

文／白心儀 攝影／許斌

這一頭隨意紮起的髮，悄悄又多出幾根白，這一雙忙於家事的手，怎麼又皺起更多風霜？似乎，只有從兒女的臉龐，才看到自己往日的年輕，似乎，只有從戲劇的對白，才想起自己浪漫曾經……。

媽媽，您辛苦了。母親節，我們一起到關渡放假去！做森林SPA，保持青春美麗；漫遊北藝大，重溫學生時代的青澀朦朧；還有那北非諜影氣氛的異國餐館，歌詠少女情懷的唯美詩意；而琉園的剔透晶瑩，又似您溫柔的心。

5月母親節自然藝術之旅：

關渡登親山步道→臺北藝術大學北非餐館午餐→
遊覽藝術校園建築群→參觀琉園水晶博物館→石
牌夜市小吃趣





踏上親山步道，呼吸山林裡的清新氣息。

09:00~12:00

關山渡水 親近純淨土地

有人說，關渡是臺北最後一塊淨土。



「天際線之路」陡峭崎嶇，挑戰登山客的體力。

綠色，揮霍無度地占滿整座平原濕地，空氣，也鮮甜得理所當然。踏出捷運關渡站，先來個深呼吸，都市和林野的距離，原來這麼近！此時，2號出口就是任意門了，帶你瞬間通往另一處天地。

往關渡國小方向走去，經過中央北路4段，左轉進入加油站旁的學園路，旋即看到指標，自然與人文鋪陳的關渡親山步道，從這裡開始向上延展。上坡前行，兩旁的水泥擋土牆不甘寂寞，明目張膽地妝扮艷麗的彩繪、浮雕。抵達臺北藝術大學之後，順著校園外圍的人行道，繼續往上爬，在綠蔭間悠閒行走，還能俯望遼闊的關渡平原。途中，另有造型奇特的座椅、招牌，為這段坡路增添活潑生氣。

在觀景台調調氣、歇歇腿吧！遠眺壯麗的淡水河出海口，以

及遙遙相望的觀音山與大屯山。傳說，大屯和觀音兩個山神，感情雖好卻很愛鬥嘴。在一次爭吵中，雙方氣得劃出淡水河做為區隔界線，後來，大屯山後悔了，但任憑祂怎麼呼喊哭求，觀音山就是不肯回頭……。

穿過網球場，來到中央北路4段30巷叉路口、楓丹白露社區旁，一長串的石階邀你進入幽靜山林。準備好了嗎？起點陡峭的「天際線之路」，扎扎實實挑戰體力，麻繩纏綁在樹與樹之間，好讓踩在崎嶇山石的登山客，順利攀繩而上。隱密、原始的天然景觀，彷彿與紅塵俗世孤絕，隨著坡度越升越高，視野也越來越寬，就要看到天際線了！迎面而來的平坦草原，給人先苦後甘的欣慰，藍天、綠地、青山，全在此集合了！這裡也是關渡親山步道和忠義山親山步道的交會點，沿著打

印台邊的階梯往下，穿越林蔭茂密的小徑，八百多公尺的最後衝刺，就會抵達終點行天宮，許多登山的民眾也選擇在此歇足。

▶關渡親山步道

全長：4.6公里（從捷運出口開始起算）

步行時間：2.5小時

12:20~14:00

北非杯影交錯 荷畔異國心情

荷花滿池、竹林掩映、鴨子戲水，好一幅經典的小橋流水人家，但推開阿拉伯半圓形圖案的古銅漆大門，又像迷路的愛麗絲，跌進摩洛哥的異想世界。



香料調味過的番茄科夫塔，充滿異國風味。



摩洛哥式的裝潢與料理，帶來時空交錯的浪漫。



矗立在親山步道旁的行天宮。

這種亦中亦非的奇幻組合，就是「荷畔」餐廳的獨特魔力。

電影《北非諜影》的劇照，高高懸掛著，很有Casablanca的調調。挑高的天花板，垂落白色布質燈具，像飛碟、雲彩、風箏……，留給空間無限想像。牆壁漆成耀眼的亮橘色，主人說，這是北非的傳統顏色；而鏤空雕花的銅燈、銅鏡、擺飾，也是遠從家鄉帶回來的。老闆娘李卓珍

嫁給摩洛哥老公後，原本在臺北市區經營摩洛哥餐廳，後來愛上北藝大的環境，索性把店面遷進校園，出落在荷花池畔，店名也改成荷畔。

「摩洛哥料理的特色，就是香料。」老闆娘笑著細數菜裡添加的神奇配料，茴香、肉桂、羅勒、迷迭香……，極盡挑動味蕾。鍋子也是烹調道地美味的法寶，圓錐狀、蓋子像煙囪的陶鍋

叫做「峇吉 (Tajine)」，專門用來燜煮蔬菜肉類，保持食物的原味。摩洛哥女人結婚的時候，嫁妝一定會有峇吉，當然，這些特殊鍋具，也是專程從北非運過來的。

餐廳的招牌菜，也是點菜率最高的，叫做「谷司谷司 (Couscous)」，谷司谷司就是北非小米。一整盤的金黃艷紅翠綠，洋溢大地的熱情，小米用雞湯蒸熟後，敷一層奶油再繼續蒸煮，直到雞汁的甜、奶油的香滲入米粒，才放上南瓜、紅蘿蔔和什錦蔬菜，多層次的豐富口感，馥郁迷人。至於「番茄科夫塔 (Kofta)」，則是將牛肉球先用小茴香、鬱金香粉和匈牙利紅椒調味，再和番茄一起燉煮到湯汁濃稠。香柔的Pita薄麵餅，包牛肉丸或沾肉汁吃，異國菜餚，越咀嚼越有味。

午餐後，來一壺甜甜涼涼的摩洛哥薄荷茶吧！和媽媽坐在落地窗前，靜享北非風情。

► 荷畔人文餐飲

地址：學園路1號

電話：2892-4346

營業時間：11:00~22:00

交通：從親山步道終點行天宮前，搭公車小23、223、216（副）、302、632到志仁高中站，走進北藝大校園即可到達

14:00~15:00

漫步東方聚落 藝術臥虎藏龍

唇齒間還留著摩洛哥的氣息，延續浪漫情懷，非得逛逛北藝大校園不可。

由臺北101大樓建築師李祖原設計的學園校舍，融合傳統閩式建築特色，紅磚、灰牆、黑瓦、飛簷、鐘樓，組合出東方合院聚落的整體感。有藝術、有人文、有建築、有生態……，無怪乎是電視偶像劇的熱門取景地點。

漫步校園，猶如走在一座開放



散落在草地上的藝術作品，將校園妝點得更加美麗。



在作品間穿梭同遊，拉近民眾與藝術間的距離。



北藝大內的關渡美術館是臺灣第1座校園美術館。

式露天博物館，俯拾皆藝術。隨處可見的裝置作品，讓人眼睛一亮，鷺鷥草原有大型雕塑展、水舞台用酒甕拼排出微醺的甕牆通道；相思林的雕塑公園裡，學校師生的創作，彷彿散落一地的精靈。陽關大道出現塗滿誇張顏色的廢棄車輛，有的倒立、有的長出怪獸腳，還有一部像電影《惡靈戰警》中的金色摩托車，天馬



陽關大道上的藝術作品令人驚豔。

行空的創意，任意揮灑。小徑、迴廊、旋梯、木棧道、石板路、綠色隧道，讓學院與學院間的距離，變得詩情畫意。與其說這裡是大專院校，不如稱她是關渡丘陵上的祕密花園，更來得貼切。原來，美學藝文氣質，就是在這樣的環境中得以培養。

人文廣場的弧形階梯，總是坐滿學生，或許眺望開闊平原景色，心胸就能舒坦，壓力也釋放開來。依山而建的，還有臺灣第1座設置於校園內的美術館——關渡美術館，光線調皮地在玻璃建築內穿梭流轉、幻化綻放。而「929劇場」也是利用天然坡勢，創造出全國第1個仿羅馬競技場設計的歐式戶外劇場，觀眾席由如茵的綠草鋪成，應該找不到比這更夢幻的表演場地了！此外，「荒山劇場」，則是全臺首見的



琉園水晶博物館內展示的「教宗」塑像，作工精緻。

森林環境劇場，同樣值得一探。

40公頃大的校區，處處是風景，想全盤看仔細，一個下午也逛不完。就牽著媽媽的手，隨意走走，自在發掘屬於你們的可愛角落，別忘了，在雕塑公園內名為「幸福家庭」的橘色小屋前，拍張甜蜜的親子合照，來，笑一個！

► 臺北藝術大學

地址：學園路1號

電話：2896-1000

15:30~17:30

DIY玻璃飾品 熔燒清澈晶瑩

在這趟旅行中，選一項情意永恆的禮物送給媽媽吧。

到琉園水晶博物館，DIY親手製作玻璃項鍊墜飾，天地間僅此一件，絕對夠心意，或者製作全家福玻璃手印，留下愛的永恆記號。博物館駐館藝術家，天天都會現場示範，指導玻璃彩繪、噴砂、烤彎、拉絲和吹製。

從捷運關渡站1號出口左轉，沿著鐵軌步行5分鐘，就會到達水晶博物館。走進玻璃的瑰麗殿堂，簡約的場館、冷調系的質感，與架上琉璃的清澈，晶瑩對映。玻璃帷幕式的建築，邀請光線從四面八方進



駐館藝術家現場示範玻璃製作。



除了欣賞玻璃工藝，參觀民眾還能親手製作玻璃飾品。

來，直射、折射或反射，波光共舞，透亮出各種漸層色彩。

展出的作品之中，一尊細膩動人的「教宗」塑像，特別受到矚目，手握十字架的若望保祿二世像，低頭虔誠祈禱，由於厚實的教宗像，與細長的十字架厚度差異懸殊，在脫蠟鑄造的過程中容易破裂，因此這件作品是歷經十幾次的失敗、歷時2年才完成的，梵蒂岡博物館目前也有收藏這件超越技法極限的創作。另外一尊「千手觀音」的琉璃佛像，觀音每個手臂、手指懸空轉折，複雜的雕工也令人歎為觀止。

5月底前，還有日本超人氣綜藝節目，「電視冠軍」的玻璃冠軍——小林俊和的特展，這位6年級的玻璃藝術大師，以自然界的變化為創作題材，並且揉合玻璃的炫彩色澤。琉璃鳥在紛飛的櫻花瓣下、緋紅的楓葉林間，以及片片飄落的白雪中，各有姿態，引人佇足欣賞。至於2樓的珍藏品就更多元了。有參觀者形容，在這有限的空間，可以跟著藝術品環遊世界，「美國的創意、日本的細膩、捷克的幻想、義大利的絢麗，盡收眼底。」

► 琉園水晶博物館

地址：中央北路4段515巷16號
電話：2895-8861



日光透進琉園水晶博物館簡約的場館，將作品映襯得清澈晶瑩。



古早冰品和甜點有著令人懷念的滋味。

開放時間：週二至週日09:00～17:00（週一公休）

18:00~19:30

石牌美食大戰 傳統與現代較勁

有別於一般夜市，石牌的飲食型態比較特殊，有傳統小吃，也有創意新味，古今美食各憑本事，互別苗頭。

石牌夜市裡有琳瑯滿目的傳統味，肉圓、甜不辣、鹹水雞、臭豆腐等；要吃鍋貼也有鍋貼，要吃麵線也有紅麵線，配上滷大

腸、黑木耳，相當對味。飯後來碗透心涼的水龜伯清冰，是許多人心中石牌古早味的鎮「牌」之寶，古早冰搭配4種新鮮水果，淋上傳統香蕉油，清涼下肚，喚醒童年滋味，坐在木板凳享用，更有懷舊情緒。鮮奶嫩豆花也是店內的招牌，純手工豆花，加上香醇的煉奶，口感濃郁綿密。

至於新生代口味，領軍打天下的，就屬包子先生，Mr.Boaz了。門口總是排滿年輕男女。包子內餡另類勁爆，五更腸旺、五香豬肉、糖醋魚塊、墨魚三星捲、黑巧克力等，一整盒花花綠綠，彷彿打翻調色盤。而石牌炸榴槤也很有新意，裹著山藥和芋頭絲的榴槤，炸過之後外酥內軟，甜蜜順口，除掉許多人不敢親近的強烈氣味。

在各方美食匯聚、香氣撲鼻的美食戰場中，想全身而退，幾乎不可能。慰勞媽媽的辛勞，大家「放手一搏」吧！



口味多元豐富的包子深受當鮮民眾喜愛。

► 石牌夜市

地址：石牌地區裕民1路、裕民2路、石牌2路
交通：捷運石牌站下車，往榮總方向步行約5分鐘即可抵達

飛毽

踢踢樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
採訪協助／呂碧霜老師
示範／西園國小踢毽隊



猶如美食與服裝，每個世代都流行著不同型態的運動風潮。80年代以降的有氧舞蹈、慢跑、直排輪，乃至於近年超火紅的瑜伽、健走、單車，各自有著引領一代風騷的獨到魅力。然而有些運動卻是不褪流行、甚至超越流行、為華人休閒運動文化中不曾消褪的一部分，例如「毽子」。

東方味十足的國粹

踢毽子又叫「蹴鞠」，據傳起源於漢朝，在中國流行了兩千多年，曾是王宮貴族間十分熱門的民俗遊戲。「蹴」即「踢」，「鞠」即毽球，是一種用雞毛插在圓形底座上的用具。當時玩法類似現在的足球，數人同玩，將毽球往外踢出，傳送給另一人，只要不落地，遊戲便可繼續。到了唐朝尤其風行，上自天子高官，下至販夫走卒，無不喜愛這足上生風的遊戲，除了腳踢，還發展出揮拳、分隊比賽等招式。隋唐之後，宮廷間運動競賽風氣式微，「蹴鞠」遂重新回到足踢的型態，在民間各地流傳既深且廣，成為百姓們的日常遊戲之一，並演化成華人世界具有深厚傳統意義的民俗體育活動。

西園國小踢毽隊創立於民國69年，指導老師呂碧霜常帶隊赴海內外參加比賽，因得獎無數，被譽為「國寶級」的踢毽教練；70、80年代，她經常組成民俗訪問團赴海外表演宣慰僑胞、鞏固邦誼，旗下選手飛身踢毽的畫面甚至納入早期國歌播放的畫面裡，風光可見一斑。隨著時代變遷，休閒運動的選擇性越來越豐富多元，相較於知名度較高的扯鈴和跳繩，同屬民俗體育活動的踢毽人口卻相對銳減，臺北市的專業表演競賽踢毽隊如今只剩西園國小一支。

初學者切忌急躁

呂碧霜表示，雖然會踢毽子的人很多，但其實控制難度大，看起來容易，踢起來難，要踢得好，沒有1至2年的訓練是不成的。毽子分為小武、大武，以及綜合兩者的花式三大類。小武動作包括踢、拐、膝、踮等，大武動作則包括跳、跪、躡、踩等，花式指的是以兩者為基礎而自創編配花招。

初學時，先從小武的單腳踢開始練習，而且左右腳都要單獨訓練，以促進身體協調平衡感，再



「毽子」是華人世界具有傳統意義的民俗體育活動。

慢慢進階至大武與花式。練習的時候先將手掌朝上，五指併攏，再把毽子放在手掌縫上，用手掌托住直向上拋，不可太高或太低，接著再以腳踢出。

剛開始踢毽動作僵硬，踢空是常有的事，「揮腳落空」的挫折感真叫人氣餒！其實人的雙腳遠遠不如手的靈巧，當毽子落下



臺北市的專業表演競賽踢毽隊如今只剩西園國小一支。(圖為「大武」裡具代表性的跳踢動作。)

時，雙腳除了移動調整，還要以單腳踢毽，再以另一腳支撐身體保持平衡，因此初學者練習的時候往往手忙腳亂。呂碧霜建議，踢毽時，兩眼須注視毽子的上下，不要光顧著看腳的動作，而忽略了毽子落下的時間點；踢毽的腳須往外稍開，而非膝蓋直上抬起。為強化腳部的力量，踢毽前可先以空踢的動作輕踢手掌練習，慢慢熟悉足踢的動感，正式踢毽時若雙足踢空，儘可能用手

接住毽子，不使其落地，逐步培養身體的耐力、靈活和穩定度，切忌求快躁進。

平時自己玩，可以練練幾款基本功，例如「平腳」——用腳內側將毽踢起，以熟悉毽子特性；「尖腳」——用腳尖踢毽子，以小腿帶動腳尖發力將毽彈起。有句俗話說：「膝若軸，腰如綿，縱身猿，著地燕」，意即踢毽子時，全身肌肉包括膝蓋、腰部都要放鬆，身體自然擺動；跳躍

時，要像猿猴般靈巧；落地時要像燕子般輕盈，才能把毽子踢得好。踢毽入門一點訣，盡在這短短12字箴言裡。

不限時地的大眾化運動

假日的西園國小活動中心裡，數十名小小選手揮汗表演起毽、執毽、過毽、停毽、甩巾、跳繩、彩帶、呼拉圈等踢毽招式，動作瀟灑自然、靈動活潑，就連踢起來的聲音都非常清脆、悅



耳，令人不由讚歎，原來毽子玩法這麼多！

呂碧霜說，有心參加踢毽比賽的人，最好從幼年就開始練習，身體筋骨軟、可塑性大，但如果是一般休閒活動，則人人都能嘗試踢毽樂。先不說發揚國粹這麼嚴肅的使命，毽子其實是一門輕柔、娛樂性、親和力十足的大眾化運動。幾個相約在公園踢毽子的老先生就說，踢毽運動沒有時間、場地、服裝、季節天候的問題，隨時想踢

就踢，如果風不至構成阻礙，在戶外踢更能舒展筋骨。踢毽動作緩和不容易受傷，沒有輸贏的壓力，一邊踢還可一邊說說笑笑，特別適合銀髮族，就算是工作忙碌的上班族，推開椅子站起來，就地就能踢！非常方便。

踢毽子可依照各人體能與技術程度，自由增減運動強度，心到、眼到、手到、腳到，不僅可促進大腦和神經系統的協調能力，還能活動四肢、腰、肩頸部和膝蓋關節，促進血液循環、新陳代謝、強化心肺功能，對於提升身體免疫力、平衡感、專注力都有莫大助益。老伯伯開玩笑說，踢多了毽子，人的反應及靈敏度變好了，肢體柔韌，就是萬一踩到香蕉皮也不容易滑倒！

毽子是踢毽運動最重要的用具，由於市售品質良莠參差，呂碧霜建議不妨自己動手做。以小鐵片或10元硬幣一個，再用長寬小於30公分的布片包裹起來，並以橡皮筋繞緊，將布尾端剪成細條，再黏上彩色羽毛即成。講究一點的，還可黏上真正的飛羽羽毛，隨著選手的揚腿跳踢，形成五彩繽紛的踢毽動線，非常引人矚目。

►裝備教室

A.場地：室內或室外的平坦地面，空氣流通，具有可容納個人肢體迴旋轉側的寬敞空間均可。在室外時要注意避免風的干擾，風級以不影響毽子直線下落的方向為原則。

B.服裝：踢毽子主要為足部運動，上半身以輕鬆、舒適、吸汗材質為宜。下半身著短褲、運動鞋，如要穿著長褲，褲管盡量選擇窄口或束口款式，避免飛揚的褲管

►相關資訊

西園國小踢毽隊 2303-0257

中華民國民俗體育運動協會210.240.9.70/folk/

臺北市民俗體育運動資料館 www.htjh.tp.edu.tw/folk/index.htm



「停毽」是花式裡的動作之一。



有心參加踢毽比賽的人，最好從幼年就開始練習。

影響踢毽動作。

C.器材：毽子在一般文具店或體育用品店都有賣，售價約在10元至數10元間不等。



走進地下1樓的 桃花源

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／城市舞台藝文沙龍法藍瓷音樂餐廳、Sound kaffe、河岸留言

人潮川流的商業區裡，最容易吸引客人入內用餐消費的地點，理應非1樓店面莫屬。在信義商圈、忠孝東路上甚至是復興南路一帶，一間間生意興隆的餐廳，幾乎都位在醒目的1樓，透亮的落地窗，讓路過的人在店外走逛時，便能見到店內精心營造的空間裝潢和環境氣氛，就算原本沒有用餐暢飲的打算，也難說不會被店內的氣氛所吸引，就近坐下來飽餐一頓或小酌一杯。

然而，臺北市就是有這麼一群特立獨行的餐廳經營者，他們不愛在地面上與人爭長短，反倒喜歡在地面下默默地走出自個兒的一片天，各自以別出心裁的方

式，經營出自家餐廳的風格。本期且讓我們離開地面，往地下1樓走去，探訪這一間間隱身在裡頭的桃花源！

進入藝術殿堂—— Franz& Friends

位在八德路上社教館內的「城市舞台」，是臺北市重要的藝文表演殿堂之一，在城市舞台旁邊，就有一間得以欣賞美妙樂音和品嚐精緻佳餚的地下桃花源！有別於一般音樂餐廳的沉重色調，澄澈的噴水池和透亮的玻璃窗為Franz & Friends帶來時尚明亮的感覺；櫃檯DM上大大的標語「美瓷、美食、美樂」，簡單扼要地點出了餐廳的特色，也透露點

Franz & Friends期望兼具視覺、聽覺與味覺的經營理念。

走進Franz & Friends先別急著點餐，可繞到餐廳內特別規劃的瓷器藝術展區仔細逛逛，這裡展示的是享譽國際、為臺爭光的知名瓷器——法藍瓷。從咖啡杯、茶杯、茶壺到花瓶，許多品項樣式都是一般百貨專櫃裡見不著的，小小展場裡滿是令人驚艷的作品。

欣賞完美瓷，自然是要好好坐下來享用餐廳內五星級主廚準備的美食饗宴了！這裡的主廚Polo Young 擁有20多年料理經驗，曾任西華、遠東等飯店主廚，特別堅持以新鮮食材入菜，店內餐點



「蒜味奶油焗烤大蝦」分量足夠、食材新鮮。



Franz&Friends是間得以欣賞美妙樂音和品嚐佳餚的地下桃花源。

偏屬義式料理。Polo Young特別推薦主菜中的「蒜味奶油焗烤大蝦」，3隻特大尾草蝦佐上巧達起司，分量足夠，蝦鮮奶香交融；此外，具有義式風味的前菜「酸豆里肌鮭魚醬」也值得一嘗，這道義大利傳統菜，主廚以里肌肉代替牛肉，以蔬菜水烹煮出肉質彈性，口感也十分獨特。

音樂也是Franz & Friends的重頭戲，週一至週日每晚皆有現場Live Show，其中不乏許多重量級樂團歌手，如：民歌教父吳楚楚、金曲獎最佳作曲獎得主阮丹青、各界知名的爵士樂團、演唱好手等，都是實力派唱將級。經理林育岑表示，來到Franz & Friends聽音樂，或許沒有華麗的舞台，亮眼

的服飾，但絕對能欣賞到真誠美妙的樂音；這裡不論是美盜、美食、美樂，都期望能帶給顧客專注、純粹與美的悸動。

來自奧地利的美 —— Sound kaffe

曾經紅極一時的電影《Sound of music》（中譯：真善美），結合了奧地利的風光美景、迷人音



Sound kaffe洋溢典雅的歐式風情，讓來訪的人印象深刻。



「蘋果餡餅佐野莓冰淇淋」餡料香甜、濃淡分明。



狹小的樓梯呈現河岸留言過往的現場演唱紀錄。

樂和浪漫動人的故事，不知感動多少觀眾；現在，不需搭飛機遠渡重洋，也能輕鬆用味覺體驗屬於奧地利的異國滋味。位在敦化南路的SOGO百貨樓下，便有一處得以品嚐奧地利美味的地下桃花源，餐廳裝潢典雅，餐點更具特色。

走入SOGO百貨敦化館地下1樓，遠遠地便能瞧見Sound kaffe，這間充滿歐式風情的餐廳，深紅色絨布座椅如花瓣錯落，牆面以弦

樂與鋼琴白鍵般的層次設計，還有內嵌式如畫框般的壁燈，以及垂墜的水晶主燈，將整個餐廳打造成歐式新古典風格。空間規劃上則貼心地考慮到不同顧客的需求，除了開放式的中庭主廳外，還設置採光良好的戶外區，以及隱密性頗佳的包廂區，不論喜歡熱鬧寬敞還是需要私密空間，或者想親近陽光，都能找到適合的用餐環境。

來到Sound kaffe，氣氛環境都是配角，道地的奧地利料理才是重頭戲；餐廳內的菜色全由奧地利主廚設計，多種食材如製作點心的麵粉、下午茶的咖啡、冰淇淋等都是特別從歐洲進口。Sound kaffe執行祕書陳琳雅特別推薦店內的奧地利甜點，她表示，奧地利人的正餐可以隨便，但餐後甜點卻絕不馬虎；也因此Sound kaffe提供了各式各樣奧地利著名的傳統甜點，道道皆是口感獨特的點

心。像是入口後酸甜鬆軟的「凱薩煎餅」，獨特的口感讓大人、小孩都喜歡；另一道「蘋果餡餅佐野莓冰淇淋」，冷熱交融的滋味凸顯出餡料香甜濃淡的層次，相當與眾不同。

除了點心，餐廳裡也提供了不同價格的套餐，來到Sound kaffe，不妨想像自己是真善美裡的Maria，耳邊縈繞著Edelweiss的曲調，品嚐著奧地利道地美食，彷彿也到了奧地利呢！

用音樂征服一切 —— 河岸留言

沒有頂級誘人的美食，沒有富麗堂皇的裝潢，河岸留言River side music cafe卻仍是人聲鼎沸；店裡不靠別的，靠的就是音樂，年輕樂團的青春活力、現場演唱的熱情與震撼。

河岸留言位在公館的小小巷弄裡，路過此處總是會被地下傳來的感人樂音所吸引，想要下去探



「凱薩煎餅」獨特的口感讓大人、小孩都喜歡。



在河岸留言演唱的成員從學生團體到知名樂團都有，豐富的組合滿足不同聽眾的需求。

個究竟，沿著迷你的樓梯緩緩而下，兩旁牆面上貼的全是各個獨立樂團的海報，以及過往在此舉辦現場演唱的影像紀錄。儘管店內的場地不大，可以容納的座位也不算多，還是有人寧願站上整晚也要來此體驗Live演唱的魅力。

已經7歲的河岸留言，舉辦過超過4,500場以上的Live演出，參與演唱的成員，從學生團體、獨立歌手、樂團，到知名樂團、歌手，像是黃韻玲、伍佰&China Blue、五月天、品冠、范逸臣等，更能欣賞如爵士、搖滾、R&B等多元曲風。能夠邀集諸多好手來此共襄盛舉，負責人也是資深吉他手的林正如自然是功不可沒，也由於他對音樂的堅持與狂熱，才打造出這塊屬於愛樂人的音樂園地。

為了給音樂新鮮人更多表現的機會，店內特別於每週一規劃了「OPEN JAM」時間，當天不收門票且開放舞台給任何喜歡音樂的

朋友上台演唱，只有勇氣敢秀，都可以帶著自己的樂器上台挑戰，大膽唱出屬於自己的音樂。

※飲酒過量，有害健康。

►相關資訊

城市舞台藝文沙龍法藍瓷音樂餐廳 2579-0558

Sound kaffe 8771-6390

河岸留言 2368-7310



不少人為live演唱的魅力而著迷。



DEAFLYMPICS
TAIPEI 2009

聽奧系列報導



讓世人看見無聲的力量

2009臺北聽奧選手 蓄勢待發

文字整理／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供



由漫畫家蕭言中為2009年臺北聽障奧林匹克運動會所設計的聽奧公仔「鋼鐵熊」、「鹿之女」、「豹女花」、「左手怪咖猴」以及「水底玉嬌豚」，你知道是哪5位聽奧國手的形象化身嗎？他們分別是亞洲鐵人楊傳廣嫡傳弟子安慶隆、田徑場花蝴蝶陳蘭鳳、網球之花何秋美、保齡球左手怪傑張立孝，以及水中蛟龍曾紓寧。

2009年臺北聽奧將有超過4,000名的選手參與賽會，中華隊預計有200多位選手參與其中的18項競賽。上一屆在墨爾本舉行的聽奧中，中華隊拿下9金、4銀、3銅，全球總排名第5的優異成績，這次中華隊的實力更被看好，相當有機會突破10金的紀錄，而上述5位國手分別參加男子田徑、女子田徑、女子網球、男子保齡球，以及女子游泳項目，都是受到相當矚目、有可能奪金的國手。



安慶隆期許在今年聽奧中以超過6,000分的成績，在10項全能運動中奪牌；右圖為以其形象設計的聽奧公仔「鋼鐵熊」。



如臺灣黑熊的勇猛剛健——

安慶隆

猶記1960年羅馬奧運會上，「亞洲鐵人」楊傳廣為我國拿下男子田徑10項銀牌的那一刻，所有國人的心無不為之振奮。巧的是，聽奧國手安慶隆在2001年羅馬聽奧中，也為我國摘下男子田徑10項全能運動金牌。相同地點、不同時空的兩人，都為臺灣創造了鐵人的奇蹟。

從小好動的安慶隆，小學時代就是班上的運動健將，但10歲時一場突如其來的高燒，卻讓他的聽力受損。一度對自我感到灰心的安慶隆，藉著最熱愛的運動，終於讓他重新振作起來。

在羅馬聽奧之前，安慶隆專攻的其實是短跑項目，但在2000年亞太聽障運動會的成績並不理想，讓他決定轉攻10項全能運動，想不到隔年的羅馬聽奧，安慶隆就以5,407分的成績摘下金牌。今年將是安慶隆第3度挑戰聽奧，他視為自己運動生涯的最後一戰，因為臺北聽奧結束之後，他將退休轉任教練。因此，安慶隆不僅希望在這次聽奧中再奪金牌，更期許10項全能運動的成績可以突破6,000分大關，為自己、也為我國再寫下一頁新的歷史。

幾乎對各類運動皆有所涉獵的安慶隆，目前已取得教練資格，在臺北市立啟聰學校扮演「田徑大師兄」的角色。安慶隆希望未來專職擔任教練後，能訓練出接棒的人選，再為我國創造鐵人的奇蹟。



女子田徑400公尺跨欄是陳蘭鳳的強項；右圖為以其形象設計的聽奧公仔「鹿之女」。



如臺灣水鹿的靈巧輕盈——

陳蘭鳳

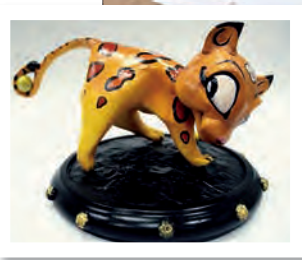
因為母親的意外臨盆，在計程車上就急著想看這個世界的陳蘭鳳，一出娘胎就撞擊到頭部，以致失去聽覺。但天性樂觀的她，總是笑臉迎人，期待著9月5日臺北聽奧的到來，躍上世界之巔。

從小就充滿運動細胞的陳蘭鳳，國小四年級時在老師的鼓勵下加入田徑隊，為她開啟了人生的另一扇窗。不論在訓練或比賽過程中，陳蘭鳳從不以聽障為藉口而有所怠惰，更常在一般賽場上拼搏，儘管聽不到鳴槍起跑的聲音，剛起步的短暫落後，卻常能在中、後半段追回來。

1996年亞太聽障運動會是陳蘭鳳田徑生涯的第一個高峰，她包辦了女子田徑100公尺、200公尺、400公尺、400公尺接力與1,600公尺接力，共5面金牌，2000年在臺北舉行的亞太聽障運動會上，她更將金牌數推進到6面。

陳蘭鳳於1997年首度參加聽障奧運，即在女子田徑400公尺跨欄中摘下銅牌；2005年的墨爾本聽障奧運，陳蘭鳳再度於此項目中摘銅，且成績大幅超前。至今陳蘭鳳仍無法忘記當時的情景：「看到中華臺北奧會會旗在頒獎典禮中升起，內心感動久久不能自己，這種感覺真的很棒！」

陳蘭鳳希望能如自己崇拜的偶像紀政，成為世界田徑場上最亮眼的羚羊，因此蕭言中特別以臺灣水鹿為型，將她化身為「鹿之女」，期待她追隨紀政的腳步，在田徑場上發熱發光。



中年才失聰的何秋美說：「即使站在無聲的球場，我也了無遺憾。」左圖為以其形象設計的聽奧公仔「豹女花」。

如臺灣雲豹的敏捷快速——

何秋美

「47歲早該退休了！」聽奧女網國手何秋美如此自嘲。其實，20多年前何秋美曾是我國女網「四維三劍客」的主將，稱后全國排名賽8年之久，連國人熟知的王思婷也得稱何秋美為學姊。近年來由於家族遺傳性耳疾造成聽力減退，迫使她轉換跑道，但於2007年首次參加在慕尼黑舉行的世界聽障網球錦標賽，就一舉拿下冠軍。

大學時期對網球運動情有獨鍾的臺北市長郝龍斌，在何秋美榮獲世界聽網球后回國時，曾特地安排時間與她會面，給予表揚及鼓勵，並向何秋美下了戰帖。今年臺北燈節「聽奧燈區」的運動場上，兩人終於有機會互相較勁——郝市長帶上耳塞，拿起Wii的遊戲手把，與何秋美進行了一場無聲的虛擬PK賽。網球實力不差的郝市長說：「這比真正下場打難多了」，並期望將來有機會能與何秋美來場真正的較量。

目前何秋美在臺灣網壇的最大推手四維公司董事長楊斌彥大力支持下，白天到公司上班，下午則前往陽明高中參與練習。何秋美的先生同時也是她的輔助教練薛進強提到，何秋美對自己的要求很高，幾乎1週有6天的練習量，無非是希望在自己的土地能打出最好的成績。

「因為網球，我的人生更為多彩多姿。」熱愛網球的何秋美同時強調：「即使站在無聲的球場，我也了無遺憾。」



張立孝今年的參賽目標是開「五金」店——力拼5項金牌的保齡球大滿貫；左圖為以其形象設計的聽奧公仔「左手怪咖猴」。

如臺灣獼猴的矯健身手——

張立孝

保齡球左手怪傑張立孝在2005年墨爾本聽障奧運賽前，收到一則太太傳來的簡訊：「加油！加油！金、銀、銅牌都可以，一定要奪牌！」相當激勵他的心，也讓他想起出發前兒子給他的鼓勵話語，這些期待每每成為張立孝在賽場上「滾動」的泉源、爭取佳績的動力。

12年前，張立孝因為陪朋友看球、打球而一頭栽進保齡球的世界。為了讓球藝更加精進，他透過電視轉播的球賽自我摸索，慢慢研究各地高手的球路，讓自己的球藝開始有所突破。不過，他更要感謝教練楊育文的指導，讓他從2001年羅馬聽奧開始，成績大幅提升。

在2005年墨爾本聽奧中，中華隊獲得9金、4銀、3銅的優異成績，其中張立孝一個人就包辦了3金、2銀，可說是中華隊的最大功臣。除了為國爭光，張立孝也積極回饋，協助聽障體育的相關事務，更以聽奧金牌所獲得的國光獎金，捐贈了一部汽車給中華民國聽障者體育運動協會。

張立孝期盼在今年的臺北聽奧中更上層樓：「此次報名參加5項，目標就是開『五金』店！」所謂的五金即是達到保齡球大滿貫——個人、雙人、3人、5人與盟主賽5面金牌。不僅如此，他還希望未來能持續參加2013年、2017年……的聽障奧運會，「打到60歲再做退休的打算！」



曾紆寧靠著高度的自我要求以及專注的特質贏得金牌；左圖為以其形象設計的聽奧公仔「水底玉嬌豚」。

如瓶鼻海豚的精靈敏銳——

曾紆寧

「我從來不向命運低頭，即使出生就聽不見；我從來不懷疑，我可以打破世界紀錄。」這段話自聽奧游泳國手曾紆寧的口裡說出，雖有著生硬的語調，卻流露出滿滿的自信。

從小就跟著姊姊一起學游泳的曾紆寧，姊姊是她最好的夥伴，也是最好的助教。在練習中都是靠著姊姊以手語將教練教授的內容，一字一句地比劃給患有先天性聽障的曾紆寧瞭解。姊姊的協助與照顧，是曾紆寧努力的力量，尤其在參加2005年墨爾本聽奧之前，因為密集練習所造成的疲累及成績無法突破，曾使曾紆寧一度想放棄，就在關鍵時刻，姊姊以激烈、嚴格的方式，讓聽不見的曾紆寧卻「如雷貫耳」般被撼動，讓她了解家人對她的關愛及期許，因而重新振作，終能在墨爾本聽奧中，以32秒31的成績打破聽障50公尺仰泳的世界紀錄，更為中華隊拿下一面難能可貴的金牌。

因為聽不見的關係，在任何的學習上總是比別人的腳步慢一些，但是曾紆寧說：「在課業上我比別人用功，別人花1小時，我會用3小時甚至4小時的時間準備。」媽媽范淑英表示，曾紆寧的自我要求很高，專注且不緊張，這是她參加比賽總能奪牌的主因。

將滿20歲的曾紆寧許下宏願，希望再度奪金為國爭光，在她生長及最熟悉的土地上，戰勝過去的自己，再次站上頒獎台。



食在精彩!

2009 臺北國際食尚秀 打造世界食尚新都

文/王宜燕 攝影/王能佑

美食旅遊達人韓良露曾將倫敦VS.臺北比喻為「巨大的腦」VS.「巨大的胃」，臺北美食的精湛獨到亦是眾所公認！由臺北市政府商業處主辦的「2009臺北國際食尚秀」目的就在打造臺北為世界「食」尚的新都，借由一波波的美食造勢活動，將臺北的特色小吃、名廚名店、異國料理、融合美食……，推向國際舞台。此系列活動將結合臺北地區逾千家的餐館以及休閒、觀光、百貨業，提供國內外遊客優惠的觀光美食配套措施，讓到臺北一遊的觀光客體驗「食」在臺北，「食」在精彩！

「國光食尚號」上路 尋找食尚接班人

「2009臺北國際食尚秀」由「國光食尚號」拉開序幕。「國光食尚號」首發車於5月6日上路，這項活動與國道客運業者「國光客運」合作，將「國光號」車體改



造成「國光食尚號」，一輛輛的「國光食尚號」將在5月到6月期間，提供3大旅遊路線，深入臺北市區各大美食景點，並結合餐飲店家給予折扣優惠，讓國內民眾與國外觀光客都可以吃喝玩樂遊臺北。另外，主辦單位還安排「國光食尚號」週末免費接駁，於每週五、六、日行經5大商圈點點停靠，國外觀光客只要持護照或食尚通行證，而國內民眾與臺北市民只要持食尚通行證就可免費搭乘。

此外，主辦單位將廣招中外青年廚師（25歲以下）於南港展覽館舉辦「青年廚師選拔賽」，並甄選7組進入決賽。決賽選拔過程將循日本知名「電視冠軍」節目模式，除了邀請國際名廚、美食評論家擔任評審外，現場並開放民眾進行投票，整個選拔過程以活潑、生活化、互相討論的方式進行。選拔決賽訂於7月4日上午舉行，將以3關定勝負。



臺北有豐富的異國料理，宛如美食聯合國。



國際食尚秀將邀請國內外名廚進行廚藝交流。

國際名廚高峰會 締造最長晚餐世界紀錄

為了進行國際性廚藝交流，並宣傳臺灣特有食材和飲食文化，主辦單位規劃邀請數位國內外名廚，於7月4日下午在南港展覽館展開「國際名廚高峰會」，將使用臺灣特有食材「竹筍」，示範各國料理的作法。

壓軸活動將於7月5日在南港展覽館登場，希望以千人共進晚餐的盛況，締造世界最長晚餐的金氏世界紀錄。這項活動將先於網路進行報名，號召民眾一起來共襄盛舉，並由網友票選出50家餐廳於現場端出拿手好料理。另外，更邀請名廚、名人現身參與。主辦單位預計募集千名國內外饕客、號召臺北在地美食餐廳、國際名廚，共同見證逾千人組成、綿延1公里、圍繞200公尺操場多達5圈的晚餐，一起締造世界最長晚餐的金氏世界紀錄。

此外，主辦單位更於5月至6月每個週五推出行動美食團，精選臺北市知名夜店、特色商圈餐飲

店家，帶領民眾吃遍臺北最IN的料理。心動不如馬上行動！現在只要上活動網站註冊成為會員，透過官網或手機下載活動資格券，就可於現場以1元或10元享用美食。

而從5月7日開始，臺北市政府與Youtube合作，舉辦kuso美食影片徵選活動，網友可在7月5日前，將1分鐘短片上傳至Youtube，詳細參賽辦法請上活動官網查詢。

至於5月至7月活動期間，民眾只要持食尚通行證，手冊中所有的美食優惠都可以盡情使用，只要一「證」在手，走到哪裡，保證優惠就到哪裡。索取通路包括本次活動合作的政府機關、飯店業者、餐飲業者、旅行業者，詳情可至活動網站查詢。

活動詳細參與方式請洽

● 洽詢電話：0800-000-630

2009臺北國際食尚秀活動一覽表

時間	活動
5月~6月	國光食尚號提供3大旅遊路線，深入臺北市區各大美食景點
5月~6月	國光食尚號於每週五、六、日於5大商圈免費接駁
5月~6月	每週五推出行動美食團
5月7日~7月5日	Kuso美食影片徵選活動
7月4日	青年廚師選拔賽、國際名廚高峰會
7月5日	挑戰世界最長晚餐紀錄

臺北 · 旅館 · 新契機

老旅館的消防安全與新生

文／林虹伶、孫沛芬
攝影／王能佑

近年來，一間間時髦的旅店在臺北打響了口碑，豐富了臺北的旅館版圖，「新穎」、「乾淨」、「服務」是它們共同的特色，為旅客帶來不同的選擇。而資歷較深的老旅館雖然不如新旅店引人矚目，但若是地點合宜、價格實惠，同樣也能獲得旅客的青睞。

只是，不論新旅店還是舊旅館，「安全」都是最必要的考量。今年3月，白雪旅社的一場火災，不僅燒出旅館的安全問題，也燒出民眾對老舊旅館的疑慮。如何重建旅客對老舊旅館的信心，是業者「燃眉之急」的課題，也是政府最關注的重點項目。

業者的新思維 讓老旅館重生

所謂「老旅館」，是指民國65年以前設立的旅館，這些旅館



老旅館若是地點合宜、價格實惠，同樣也能獲得旅客的青睞。（陳玉豔攝）

因為歷經歲月的風霜，設備難常保如新，但在安全、舒適的考量下，大部分的業者都很有心改善。今年已經73歲，頭髮花白的蘇老闆，去年在接棒經營的兒子建議下，將已經成立35年的老旅館改頭換面，不僅把原有的一般建材改為防火建材，在消防緊急處理的警鈴及通報設施上，也加強更新，經過重新裝修後，旅館名稱開始出現在國外的旅遊資訊中，甚至還有遠從法國來的遊客陸續入住，為老旅館帶來新的氣象。

另一間位於臺北車站周邊的



換用防火建材是老旅館的翻新重點。（陳玉豔攝）

老旅館，也配合由臺北市政府觀光傳播局主導的「優質住宿環境輔導計畫」，將旅館的裡裡外外汰舊換新，成為一家符合「安全」、「安靜」、「乾淨」的「三安旅館」，吸引眾多國外自由行旅客入住，住房率在短時間內提升數倍，順利解決旅館因為老舊而失去競爭力的窘境，也為經營者帶來意想不到的改變。

旅客自行檢查 安全更有保障

老舊旅館翻新的依據重點與市府的消防安檢項目密不可分，目前市府對於旅館的安檢項目種類繁多，在設備的檢查上，包括是否設置獨立式偵煙探測器、自動灑水及緊急廣播等設備，以及有無提供滅火器及室內消防栓、客房內避難要領圖、櫃檯及走道的防煙面罩等；對建物本身的檢



緊急廣播設備是市府消防安檢的項目之一。



一家消防安檢合格的旅館應具備客房內避難要領圖。



民眾可注意入住的旅館是否有合格標章和旅館業登記證。



政府舉辦消防安全講習，為旅館業者示範滅火器的使用方法。（孫沛芬攝）



民眾入住旅館之前可檢查消防設備和逃生門路線。

查，包含屋內是否堆積易燃物、消防通道是否暢通、屋頂有無搭設違建、廣告物是否遮蔽緊急出入口等項目；在服務人員的檢查上，則包括旅客入住時是否予以登記，以做到確實掌握住宿者資料等。

因此，不論新舊旅館，民眾在入住之前，除了可觀察是否有旅館合格標章懸掛在營業場所外部醒目的地方，以及在門廳是否掛有旅館業登記證之外，還可針對前述項目自行檢驗入住的旅館是否符合規定，以確保自身的安全。

消防設備與知識兼具 把危險降到最低

老旅館即使設備較為陳舊，但只要具備良善的安全設施，同樣也會是一家符合「安全」、

「安靜」、「乾淨」的「三安旅館」。一位老舊旅館業者表示：「為避免發生事故，絕大多數的業者都是謹守本分，盡力達成法規的要求，我們舊歸舊，可是安全設施一樣也沒少。」而民眾在入住旅店之前，除了檢查旅店是否具備消防設施外，不妨也在平日累積火場中的逃生知識，以備不時之需。

政府的努力 為老旅館帶來新遠景

自白雪旅社發生火災後，臺北市政府立即由觀光傳播局、消防局、建築管理處、勞工局勞動檢查處等單位全面清查臺北市85家老舊旅館，督促業者改善違規問題，並且為旅館業者舉辦消防安全講習，提供人員訓練的機會；未來也計畫提出經費，補助旅社進行公安改善，提供旅客更安全、安心的住宿品質。

從老虎窗中 窺看歷史 撫臺街 洋樓

文·圖／臺北市政府文化局

一抹斜陽打在一條古老的街道——「撫臺街」，這條清朝時期曾經繁榮一時的道路，似乎早已被人遺忘。為了喚醒大家的記憶，臺北市政府文化局透過陳國慈女士的贊助，於2007年修建完成撫臺街（今延平南路）上的「撫臺街洋樓」，讓洋樓從日治時期的公司行號化身成認識臺北舊城歷史的教育平台。

不同年代 蘊含不同意義

西元1879年（清光緒9年），臺北知府陳星聚著手規劃臺北府城建城事宜，1885年臺灣建省，劉銘傳出任首任臺灣巡撫，並在今延平南路與武昌街口設立巡撫衙門，總管全臺衙門事務，這段街道遂被稱為「撫臺街」。1895年後日人治臺，逐步實施市區改正計畫，在臺北城內改建不少店鋪，「撫臺街洋樓」就是這個時期的代表作品，也是現今臺北城內僅存日治初期所建獨棟洋樓店鋪。



撫臺街洋樓的主人是來自日本福岡的土木營建商——高石忠髓，他在1895年後來到臺北，擔任日本知名營造商「大倉組」分部主任一職。6年後，高石忠髓自組「合資會社高石組」，參與「兒玉總督後藤民政長官紀念博物館」（今二二八公園內的臺灣博物館）、日月潭電力工事第五工區水路施工等工程；1910年7月，高石組在撫臺街一丁目會社的新建築落成，即今日所見的撫臺街洋樓；1930年代後期，撫臺街洋樓改由進口「富久娘」的酒商佐土原吉雄使用。



不同年代為撫臺街洋樓寫下不同的意義。
（國家圖書館提供）



仿歐洲文藝復興式樣的撫臺街洋樓，陡斜屋頂、老虎窗和石造拱廊柱是其最大的特色。

二次大戰後日人撤離，洋樓列為公產，由國防部作為宿舍，此處曾有6戶人家居住，也曾開設中醫診所，還差點被拍賣，所幸經有心人士不斷呼籲，1997年被指定為臺北市市定古蹟。

2002年2月26日，撫臺街洋樓因受後方房屋起火殃及而毀損嚴重，2006年8月由臺北市政府文化局起造修建，於2007年12月修建完成。從高石組時期的店鋪、富久娘時期的公司、戰後成為住家，至2009年春日，成為古蹟再利用而對外開放的公共場域。不一樣的



未來撫臺街洋樓將展覽與臺北歷史相關的物品，讓民眾認識臺北城的歷史。

時代背景為這棟老建築寫下不同的價值與意義。

歐陸風格 古意典雅

鄰近博愛路相機街，轉身只要數十步路就可抵達的撫臺街洋樓，一直大隱隱於市，只有偶爾擦身而過的人，才會訝於其建築的典雅。撫臺街洋樓的建築深受歐陸古典風格影響，最大特色為立面有陡斜屋頂、斜屋頂上的老虎窗及石造拱廊柱等。

若再深究建築，外牆採用的是石木混合構造，內牆則飾以石灰粉刷，1樓為啞哩岸石條疊砌築造，形成古典式四柱三間石造拱廊騎樓，拱圈與拱圈交接為觀音山石承接石柱構造，騎樓天花板還保有木材拼組而成菱形幾何圖案。2樓及屋架均為木造，覆以馬薩氏屋頂（Mansard Roof，或稱複折式屋頂，歐洲巴洛克時期後常見的屋頂形式），並以銅片作為屋脊收邊；屋頂並開有3個老虎

窗，讓立面產生變化並可通風，屬於仿歐洲文藝復興式樣的建築。

臺北故事館創辦人陳國慈女士基於對古蹟活化、再利用的支持，再度贊助經營撫臺街洋樓，她期盼展現撫臺街洋樓特有的建築風格，達到古蹟再利用的目的；在未來，此處將展覽更多與臺北歷史相關的物品，讓民眾認識臺北舊城的歷史，為撫臺街洋樓再造新的生命。

►撫臺街洋樓

開放時間：週二至週日10:00～17:00（週一休館）

門票：開館期間（即日起至98年9月30日）免費參觀

地址：延平南路26號

電話：2314-5190

部落格：blog.roodo.com/futai



在後巷轉角 看見新意

文／黃郁惠 攝影／王能佑

後巷空間是建築基地內的法定空地，其中包括了防火巷及防火間隔等所連結而成的空間。然而，大多數的社區住家後巷總是陰暗而潮濕，如同城市裡一道道幽暗的褶痕，將陽光摺進縫隙裡，也把其中的行人一併摺了進去，讓人顯得侷促而不安，甚至成為社區治安的死角。

後巷空間整治 賦予多元功能

有鑑於此，臺北市政府工務局衛生下水道工程處在相關局處的共同努力下，自民國87年起開始推動後巷空間整治計畫，不僅讓原本陰暗髒亂、市民視為畏途的後巷耳目一新，且賦予多元的功



經過美化的後巷，成為居民閒話家常的場所。

能，同時也喚起鄰里居民對後巷景觀的重視與維護。例如自88年底起，衛工處即於仁愛路4段試辦4條後巷美化工程，將已經拆除違建的後巷空間，以紙模板混凝土

地磚進行施作，創造出社區中的「生活巷」、「通學巷」、「遊戲巷」、「花園巷」等有趣、多元且無障礙的後巷通路，深獲該區居民的肯定與支持。

自93年起，衛工處更在施作用戶污水接管工程前，請承包商主動調查施工範圍是否符合後巷美化工程的基本條件：若是寬度未達2公尺的巷弄，僅以一般水泥鋪面復舊，不進行美化工程；寬度2公尺以上，未達3公尺者，鋪設地磚美化；寬度3公尺以上者，鋪設高壓磚美化。在進行審查時，會通知里長進行現場會勘協調，以取得當地居民的同意，便於將美化工程列入用戶排水設備工程的施工標的之一。施工完成後，後續的維護管理工作，則由當地里辦公處負責。

除了由承包商主動調查之外，社區居民也可以書面方式向衛工處提出申請。但為避免造成工程投資浪費，若該後巷已完成用戶污水接管工程，將不再受理。

居民參與美化 共同維護管理

後巷美化工程是在都市水泥叢林的夾縫中，創造出彌足珍貴且可共享的生活空間，因此衛工處會透過社區營造及居民參與的機制，讓當地居民及藝術工作者加入美化工程的設計規劃，使美化工程更能符合社區居民的需求，且更具有社區特色，居民們也可於美化工程之後，自發性地進行植栽綠美化及照明設備，以打造社區後花園的意象。例如文山區忠順里的興隆路4段145巷21弄以馬賽克瓷磚進行美化工程，其中的圖案即是由當地陶藝家胡維澤手繪，承包商再根據手稿施作；同時，兩旁住戶的牆面則由胡維澤設計底稿，社區居民及附近學校的學生進行彩繪，完工後整個後巷頓時幻化成溫馨又活潑的生活空間，並被取名為「超乎想巷」。

衛工處也期望後續的管理工作



文山區忠順里的「超乎想巷」是政府與當地居民共同打造的美巷。

交由當地里辦公處負責後，居民們應有共同維護的共識，以免造成美化工程才剛完工，住家雜物或違建又再次出現的窘境。

表裡同時施工 成效更為良好

此項計畫推動至今已完成276條後巷美化工程，尤其在配合用戶污水接管工程同時進行之下，讓「表」「裡」都美化，成效更為良好。其中位於南港玉成公園

附近的第8期用戶排水設備工程第6標，更於行政院公共工程委員會舉辦的93年度公共工程金質獎中，獲得入圍設施工程類的肯定。如今，市區裡經過美化的後巷，不僅成為孩童們安心遊戲的空間，亦是家庭主婦、年長者閒話家常的場所。未來，衛工處將繼續辦理此項計畫，讓臺北市的街頭巷尾越來越有看頭。

點滴心血 延續傳統香火

第1屆臺北傳統藝術藝師 得獎人故事

文／林虹伶

一般人常形容不會隨機應變又不擅言詞的人為「木頭」，但在匠師洪耀輝的巧手下，木頭一點也不「木頭」：鳥兒張開翅膀好像要飛出木框，細緻的竹葉彷彿也傳來沙沙作響的聲音……。洪耀輝像是「木偶奇遇記」裡的木匠，賦予木頭新的生命，帶領我們隨著淡淡的木香，進入無聲勝有聲的木雕世界。

1959年生的洪耀輝，初中畢業便隻身北上學習木雕，初次學藝的生活十分辛苦，一度讓17歲的他偷跑回家，父母見他憔悴的身影，心中萬般不捨，但當時父親卻鐵了心狠狠打了他一頓，迫使他回到學藝的地方認真學習，為他出神入化的木雕技藝，奠下扎實的基礎。

洪耀輝深耕臺灣傳統廟宇木作雕刻已30年，包括臺南縣東隆宮、五府千歲廟、臺北華陰街觀音寺、三峽祖師廟等都有他的心血結晶。他擅長將古典元素融入雕刻作品中，透過細膩的雕工，將動植物有層次且立體地舒展開來，再加上引經據典的故事性，使他的作品總是栩栩如生、妙不可言。

給人感覺十分「木訥」靦腆印象的洪耀輝，目前擔任臺灣藝術大學古蹟藝術修護學系木雕兼任講師，他認為，現在的年輕人不太能夠吃苦耐勞，讓這項傳統面臨失傳的危機，「『傳承』是我畢生的事業，我以前只做傳統，現在也只有傳統，我會一直刻，直到我不能刻的那一天。」洪耀輝說。

日前由臺北市政府和臺北縣政府合辦的「臺北傳統藝術藝師獎」，選出傳統木雕匠師洪耀輝及新興閣掌中劇團團長鍾任壁為首屆得獎藝師，並表揚已獲得國家文藝獎等獎項的盲眼說唱藝術家楊秀卿、歌仔戲苦旦廖瓊枝、小西園掌中劇團團長許王為「榮譽藝師」。他們不斷精進自身技藝，也不忘提攜後進，持續為傳統藝術的傳承奉獻努力。歲月並未使他們凋零，歷經人生諸多風雨之後所流露出的自信與謙遜，反而讓他們在舉手投足間展現一代大師的風采。



(臺北市政府文化局提供)

無聲勝有聲
木雕藝術守護者：洪耀輝



(王能佑攝)

開創掌中戲新格局 偶戲舞台老頑童：鍾任壁

一個布袋戲木偶放在展示架上只是個木偶，但放在一個人的手上，則像瞬間啟動了心跳，騎馬、翻滾處處都難不倒「它」。這雙神奇的手來自新興閣掌中劇團團長鍾任壁，看過他表演的人，很難不為其鏗鏘有力的對白和活靈活現的偶戲身段而著迷。

「我把每一場表演都當成最後一場，盡心盡力地演出。」1932年出生於掌中戲世家的鍾任壁，17歲即以「西螺幼獅仔」的稱號，獨掌日間主演，小生、小旦、小丑是他最擅長的項目。極具巧思的他，在舞台、戲偶、劇本及燈光效果上，都作了大膽的嘗試，融合傳統文戲元素和劍俠武打戲，將「金光布袋戲」發揚光大，為布袋戲史上劃下新的一頁。

不僅如此，他還參與國內各項公益及義演活動，並

從民國71年開始赴國外表演，遍及亞、美、澳、歐洲等40多個城市，精湛的掌藝讓國際友人歎為觀止，成為第一個打開國際偶戲文化交流之門的劇團，不少外國學生也拜在其門下學藝，其中日本學生島袋純子於1984年慕名而來，隨鍾老師學藝後，回國自組「琉球新興閣」，目前已是頗富盛名的偶戲表演團。

在舞台上精神抖擻的鍾任壁，舞動戲偶時，就像小男孩玩著玩具般，晶亮的目光和專注的神情令人動容。充滿童心的他說：「只要一上台我就會忘了自己是78歲的老爺爺，音調和手指還是隨著戲偶的角色和喜怒哀樂而變化舞動著，我想我會為了布袋戲，再活個千年吧！」



(臺北市府文化局提供)

跨越障礙唸歌勸世 臺灣唸歌國寶：楊秀卿

「唸歌」是用傳統歌仔調來說唱故事情節的曲藝，分為「半說半唱」、「說中帶唱，唱中帶說」或「似說似唱」的類型，考驗著表演者的編劇能力、記憶力和舞台魅力，一般人即使經過訓練還不一定能「唸」出口碑，但是，兩眼雙盲的楊秀卿做到了。

1934年生的楊秀卿，4歲時雙眼失明，10歲時由收養她的家庭教她唸歌，因為雙眼看不見，背唱本和學習月琴變成相當嚴峻的考驗，「每天一早得背唱詞，直到能將整冊唱本倒背如流為止；學月琴更是吃力，一切都得在摸索中學習，彈得不好，養母除了責罵，還會用筷子夾我的手指頭，在冬天特別痛。」楊秀卿回憶。

即使如此，楊秀卿還是克服了身體上的障礙及學習

環境的艱辛，一步一步走出自己的道路。她常花很多時間揣摩劇中角色的個性、情緒與聲音語調，巧妙刻劃劇中人物、情節的表情與變化，在月琴與大廣弦的烘托下，讓人有身歷其境的感覺。她也廣泛吸收其他戲曲音樂，以及民間流行的小調樂曲，豐富說唱表演的內涵，為唸歌的音樂史留下生動的紀錄。

楊秀卿的唸歌內容都取自生活周遭的素材，生動的表情和抑揚頓挫的聲調，還有不時神來一筆的配樂，就像在聽一齣精彩的廣播劇；面對傳統文化即將失傳的困境，楊秀卿希望我們的下一代能夠深刻認識臺灣本土音樂的文化特質，讓這些美好的傳統藝術元素流傳下去。



(王能佑攝)

人生如戲，戲如人生 歌仔戲首席苦旦：廖瓊枝

歌仔戲的「哭調」種類繁多，常出現在戲裡特別悲傷的場合中，一曲一曲連接不斷地演唱，宛如一套組曲，加上哀傷的樂器伴奏，更加深了劇情的張力，往往令聞者落淚。廖瓊枝，正是一位用坎坷的身世唱哭調的歌仔戲苦旦，她唱起哭調來身段優美，如泣如訴，被譽為「臺灣最會哭的女人」。

廖瓊枝生於1935年，2歲半即失去雙親，由祖父母帶大的她，童年的生活相當困頓；13歲加入「進音社」學習歌仔戲，卻因為腳燙傷不能登台表演，之後過繼給一位婦人當養女，差點被當老鴿的養母推入火坑；15歲時把自己「綁」給「金山樂社」當童伶，成了「綁戲囡仔」，不僅要學戲，更要服侍老師的生活起居，一旦有任何出錯即會遭到毒打，那時她也只能向神明哭訴，透過信仰獲得安慰。

這一連串的困境並未讓她放棄歌仔戲，22歲加入「龍霄鳳劇團」學苦旦，唱腔、身段、演技更加純熟，名氣也越來越響亮；33歲自組「新保聲歌劇團」，因演員陣容堅強而廣受歡迎，她說：「有一回因劇團演出妨礙住戶安寧，被警察勒令停演，觀眾為了看到戲尾，竟由100多個壯漢將幾千公斤重的戲棚搬到對街，讓戲能繼續唱下去。」這段「搬戲棚到扛戲棚」的事件，也成為她最饒富趣味的回憶。

「人生如戲，戲如人生」是廖瓊枝的最佳寫照，散發優雅氣質的她，將人生磨難的經歷化作哭調中的字字句句，深刻且自然地流露出來。對她來說，歌仔戲不僅是藝術，還是自己生命的真實紀錄，期盼透過薪傳，讓下一代認識並欣賞歌仔戲的藝術精髓，將她美好的技藝推廣出去。



阮注定是搬戲的命 才華洋溢戲狀元：許王

(臺北市府文化局提供)

即使他的2個兒子相繼遭逢變故，即使他因病導致右半身癱瘓，但在生病以外的每一天，他從來沒有離開過布袋戲，他就是小西園掌中劇團團長，人稱「戲狀元」的許王。

1936年出生的許王，小時候每天跟在父親旁邊「看」布袋戲，耳濡目染下在17歲就接掌「小西園」。除了戲偶的功夫，許王更是集編、導、演才華於一身的藝師，「我從小就愛看書，什麼書都看，尤其歷史故事是我的最愛」他說。書中的情節在他眼裡往往轉化成各種場景，成了他編戲的靈感，就連電影、日常生活的小事也常是他靈感的來源。

60年代，傳統布袋戲面臨改變的熱潮，但許王仍堅持傳統，以細膩的口白、靈活的身段、典雅的後場音

樂及豐富的故事內容保留了傳統布袋戲的精髓；但一路走來最大的變故不是布袋戲的轉變，而是在他的次子癱瘓成了植物人後，長子又因意外客死異鄉，在雙重打擊下，許王於舞台演出時中風倒地，幸而透過堅強的意志才能靠拐杖行走，並恢復部分語言能力，過人的毅力令人佩服。

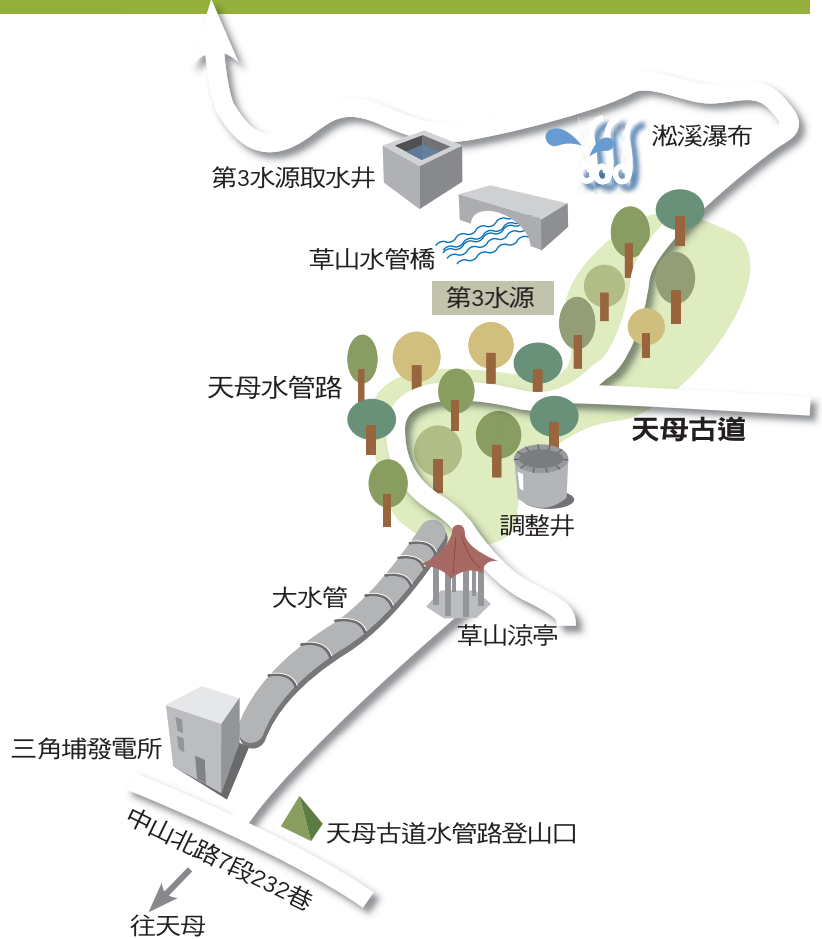
「阮注定是搬戲的命」是許王曾為自己下的註腳，至今仍以一貫的信念致力於掌中戲的普及化與精緻化。他認為，現代的年輕人特別欠缺經驗與磨練，編劇能力也不夠，建議年輕人應不斷多聽、多看，充實內在知識，才能產生豐富的靈感，使有深度的文化得以傳承下去。

探尋天母的源頭活水

文／葉景豪 攝影／王能佑



往新北投



3月28日早晨，霧氣迷濛的天母古道登山口前，站著一群稚氣未脫的青少年，身上的綠色背心印了「水道少年」的字樣，手裡拿著自製的看板和道具，胸前掛著藍色的祈雨小娃和原住民的編織袋，熱忱招呼著行經的登山遊客：「要來聽草山水道的解說嗎？」

他們是來自天母國中水道社（草山水道解說員社）的同學，創立社團的童軍老師蔡月美表示，同學們利用1年的時間認識、發掘、記錄草山水道，有時還需在假日進行田野調查、參與淨山活動，並在社團課上練習講解、製作道具，而天母水道祭中的草山水道導覽，就是這群水道少年展現成果的舞台。

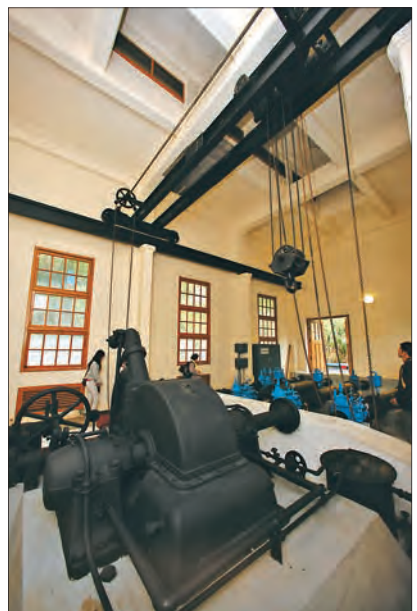
一年一度的天母水道祭，是由草山生態文史聯盟發起，串連北投、天母地區的學校及社團所舉辦的活動，旨在維護草山水道的文史生態、關注水資源議題、推廣環境教育和凝聚社區向心力，至今已邁入第7個年頭了，活動規模也從最初的一百多人擴大到上千人，成為天母地區最具特色的公民活動，不僅連續5年獲得信義房屋「社區一家」社區營造計畫的贊助，更吸引公視開拍一系列



來自天母國中的「水道少年」仔細地為遊客導覽草山水道。



位於天母古道入口左側的三角埔發電所。



三角埔發電所內的輸水儀器。

的紀錄片。

2009天母水道祭的活動首次分成2天舉辦，分別是3月28日的「草山水道導覽」及3月31日的「變裝踩街遊行」，同時還有靜態的「天母水道祭海報、祈福卡展覽」等。其中，選在週末登場的草山水道導覽，希望能讓更多民眾參與，如果你今年有來參加，相信一定會為水道少年認真的身影而感動，如果你沒有趕上，那就請跟著我們，一起紙上漫遊，回顧今年所導覽的水道風光吧。

愛水古蹟親山行 草山水道導覽

草山水道興建於日治時期（西元1928~1932年），主要是因為當時臺北城市發展、人口擴張迅速，原有的公館水道系統不敷使用，必須另覓自來水源，草山（陽明山）地區因為水質純淨、水量穩定而雀屏中選。草山水道全長約20公里，供水量最多可達每日28,800公噸，供給17萬人飲用，是日治時期全臺單一水道系統中，供給量最大的一座。時至今日，雖然臺北市的水源多仰賴翡翠水庫，但草山水道依然每日供應著天母高地、次高地區約10,000公噸的飲用水。

由於草山水道和在地生活有著密不可分的連結，因此促成了2003年首次舉辦的天母水道祭，活動除了訴求將水道系統提報為古蹟保存外，更希望讓社區的居民能「飲水思源」認識這滋養天母生息的水利建設。2004年4月，草山水道系統在草山生態文史聯盟等民間力量的推動下，被臺北市政府指定為市定古蹟，也是天母地區第一處古蹟。草山生態文史聯盟表示，草山水道與其他古蹟有3點特別的不同之處，首先，這是座仍在運轉中的「活水古蹟」，不但提供民生用水，更因自然地形的高度落差，在水源運輸的過程還能進行水力發電。其次，草山水道還是國內首見的「系統性文化資產保存」古蹟，沿著自來



沿階踏尋草山水道，成為每年天母水道祭最具特色的活動之一。

水配送的管線，共有十幾座建築組合成完整的系統古蹟群。最後，草山水道是由民間團體、社區居民主動爭取的古蹟，在公民社會參與的層面上別具意義。

從發電所向上追本溯源

天母水道祭的導覽活動，最特別之處，在於平日因營運考量而不對外開放的三角埔發電所、草山水管橋和第3水源取水井都在這時開放民眾參觀。今年的草山水道導覽，水道少年共設有6個解

說站，分別是三角埔發電所、劉家大樹、番婆嶺、影子運水工、草山涼亭和調整井。跟著水道少年的腳步，首先會抵達被他們取名為「草山水道上的皮卡丘」的三角埔發電所，這間位於天母古道入口左側的機房，是利用陽明山到此約210公尺的坡度所設置的水力發電所，之所以命名為三角埔，則是源自天母的古地名。

走進難得開放的發電所內，除了可以見到今日仍在運作的輸水儀器外，還能親眼目睹日治時



聽！大水管裡轟隆的水聲，正是滋養天母生息的脈流。

代就留存至今的加壓器，這座厚實的加壓器雖然已經停止運轉，但保存情況良好，在社區居民的推動下，希望能盡快讓舊有的加壓器重新啟用。蔡月美表示，修復再啟用的想法正是源於水道少年，他們在去年參加社區論壇提出，沒想到獲得市議員的支持，而水道少年提到這段歷程時，臉上總不自覺泛起興奮的笑容，蔡月美也欣慰地說：「這樣的肯定與鼓舞，讓這群青少年開始相信自己有能力改變社會，只要透過不斷地關心、實際行動、努力付出，夢想就會實現。」

繞回天母古道水管路登山口，再沿著三角埔發電所的大水管一路向上，就可以回溯到調整井和第3水源，而這段路也被通稱為「天母水管路」。水道社在山上設置的第1個解說站為「劉家大樹」，在這裡可以看到枝葉繁茂的樟樹以及楓香、鳳凰木，水道少年表示，沿途錯落的民宅也是這裡的特色之一，解說員因此能

常與附近居民互動，聆聽、交流更多在地的老故事，像天母古道的階梯高度，是經過人體工學的精算，而寬度則因為方便從前挑東西往來，而設計為一個扁擔寬。

繼續往上，抵達「水道的哈

利波特」番婆嶺。會有這樣的取名，是源於據說當地曾住了一位會巫術的平埔族麻少翁社老婆婆。走過番婆嶺，緊接著就是「影子運水工」的水管階梯步道，路旁的黑色大水管是由高壓鑄鐵製成的鋼管，長度達647公



天母水管路旁的樹蔭濃密、枝葉繁茂。

尺，總是吸引許多遊客趴在黑色的大水管上聆聽因高度落差而發出的轟隆水聲，而這一幕留影也成為草山水道上最經典的畫面。

此外，在中途休息的草山涼亭以及調整井也都有精彩的導覽。調整井之後，就是通往第3水源的天母水管路了，而水道少年的解說也在此告一段落，這段連結第3水源和調整井之間的平坦山徑，長達1.5公里，而路面下其實是條導水暗渠。行走其間，不但可隱隱聽見地底下的淙淙水聲，還能沿途欣賞豐富的生態景觀，像是櫻花、華八仙、月桃、蕨類等植物，幸運的話，還可見到猴群、松鼠、斯文豪氏赤蛙的蹤影。

探訪第3水源 喝口最純淨的好水

步行至水管路底，第3水源也在水道祭特別對外開放，在此解說的任務也由草山生態文史聯盟志工接手，他們沿著連絡井、氣曝室、草山水管橋、第3水源取水井，詳細介紹淨水步驟。其中，蓋在淞溪瀑布旁的草山水管橋更是值得一提，這座長48.8公尺、看似平凡的拱橋卻暗藏玄機，像是畫分為一半斑馬線、一半車道的橋面，橋下其實也畫分成左右2



草山水管橋的橋面設計大有玄機。



裝瓶水質純淨的泉水解渴，也體會飲水思源之意。



第3水源取水井的水量豐沛。



僅在天母水道祭才對外開放的第3水源。

側，左側作為第1水源下衝的轉折點，水壓極強，因此以鋼鐵管為建材。至於右側則為第3水源的暗渠，以混凝土覆蓋，也因為2邊的水況不同，橋面上的植生情形也大異其趣。

第3水源的取水井就在草山水管橋的另一頭，標高303公尺，相較於草山水道的其他取水井，第3水源取水井水量最為豐沛，每日可匯聚多達10,000公噸的活泉，而刻上「湧泉台」的建築物的外觀還仿造拱門結構安置分散重力的虎心石。由於這裡的水質十分純淨，可以當場啜飲，因此每年天母水道祭開放時，總是可見帶著空瓶罐排隊裝水的民眾。

近午時分，飄著細雨的山頭起了霧，但不減遊客的興致與解說員的熱情，而天母水道祭的精神和意義，也像取水井內的活水

一樣源源不絕，灌溉到社區的人際渠道，以及下一代的鄉土教育裡。

►回顧2009天母水道祭 變裝踩街遊行

3月31日早上，天母水道祭最吸睛的重頭戲「變裝踩街遊行」在中山北路7段熱鬧登場，今年的活動共吸引天母及北投地區13所中小學、社區團體、店家等共襄盛舉，活動流程包括天母三玉宮前的「祈福祭典」、「變裝踩街遊行」、「天母水管路定點導覽」、「三角埔發電所的「生態環

保主題展覽」和「社區學校與社團節目表演」。

天母水道祭海報、祈福卡展覽

3月31日在三角埔發電所展出各校學生參加海報以及祈福卡設計的作品，之後這些作品陸續在市立圖書館天母分館、士林區公民會館（5月30日至6月15日）、大葉高島屋百貨公司（7月1日至8月31日）巡迴展出。

法國花藝家柯力文（Claude Cossec）出身花藝世家，媽媽、姊姊、姊夫一門都是花藝家，從小在花草草的世界裡打轉，很自然地成為綠手指。柯力文說，在他15歲那年，陪同姊姊參加花藝競賽，從而領略到花藝世界即創意世界，就立定志向要成為花藝家。只是他從沒想過，日後花藝還為他牽起紅線，更牽引著他來到臺灣，在這裡落地生根，從事花藝教學與設計。

花藝貫中西 凡事皆能成花藝

12年前柯力文曾應邀來臺灣進行為期兩個禮拜的花藝教學，當時雖然只是走馬看花，但對這塊土地留下不錯的印象。不久，來自臺灣的女孩Jenny成為他在巴黎花藝課的學生，兩人相知相惜，後來Jenny回臺灣，某一天打電話問他是否有意到臺灣教花藝？當時渴望接受挑戰的他，爽快地答應了，沒想到此行成了他人生的轉捩點，不但當了臺灣女婿，也在這裡開展他的花藝事業。

柯力文來到臺灣後，受到此地花藝風格的影響，他的花藝創作漸漸地揉合了西方的華美與東方的內斂，呈現出中西合璧的獨特風格。柯力文說，法國的花藝設計五彩繽紛，運用很多種花卉堆疊出豐盛的花之饗宴，但東方的花藝設計就十足的禪風，重視線條、質地，呈現出極簡柔美的造型。「花藝貫中西」的獨特風格讓柯力文在國際間的花藝競賽，屢屢贏得大獎，問他是否有最得意的作品？柯力文的回答很東方：「我設計每個作品都猶如在做最後一個作品，每次創作都注入不同的創意，因而沒有所謂的代表作，我希望能不斷地推陳出新，一再地超越自己。」

身為花藝家，柯力文看待事事物物，皆能成為花藝。他記得第一次到迪化街，他簡直是目不暇給，被滿街的乾貨、中藥迷住了，回家後他把4,500片杜仲貼



滿牆壁，創造出樹木的感覺；他還把半透明的中藥故紙花設計成燈罩。另有一次颱風過後，他到海邊看到海面上飄流好多樹枝，這些樹枝長時間泡在水裡，樹皮剝落了，枝幹也被水泡白了，用來設計花藝十分出色；還有回工人來修冷氣，他看到工人剪下不用的冷卻管，靈機一動，拿來設計，也別有效果；其他如水果、蔬菜更是他創作常用的元素。

花綠妝點生活 酷愛健行踏青

柯力文覺得，對歐洲人而言，買花、插花、種花是日常生活的一部分，很稀鬆平常，但是在臺灣，通常只在特別的日子或是特殊場合才會想到買花。酷愛大自然的他認為，花朵、綠色植栽就是生命，生活中有花卉綠意的裝點，才讓人充滿活力、心曠神怡。他寄望「2010國際花卉博覽會」在臺北舉行後，臺北人也會深受感染，在日常生活中多些紅花綠意，也更有朝氣的感覺。此外，他也期待在臺北舉行這樣的國際盛會後，能提升臺灣的國際知名度，這樣他就不必費盡唇舌跟法國友人解釋臺灣不是泰國。

柯力文喜歡綠色的臺北，他盛讚臺北四周都有山，對喜歡登山健行的他來說，十分便利，他常到木柵、內湖、陽明山踏青，讓心靈深呼吸；他的另一項嗜好是研究高科技產品，因而最令他流連忘返的地方是光華數位新天地，那裡一家一家的小店鋪對他來說都「別有洞天」，讓他樂得在此尋寶。雖然花藝設計與高科技看似風馬牛不相及，但他常以高科技裝備與技術「輔佐」他的事業，例如自己架設網站、設計3D動畫介紹作品等。

柯力文來臺十多年，除了臭豆腐外，所有的臺灣小吃、中式料理都很合他的胃口，他最喜歡吃牛肉麵，尤其各家的牛肉麵口味都不一樣，因而只要外食，看到菜單有牛肉麵，必點牛肉麵來個「超級比一比」。

以鐵馬代步的柯力文覺得在車陣中騎自行車很危險，因此希望臺北能廣闢自行車專用道。他以巴黎為例，巴黎到處都有自行車專用道，而且自行車租借站也很普遍，臺北市區在這方面才剛起步，他希望未來能更安心安全地騎著鐵馬在臺北逍遙遊。



法國花藝家柯力文花藝貴中西，創作不斷推陳出新。



5月裡的尊敬與感佩

胡適公園

文／葉景豪 攝影／王能佑

從前有個小孩，每天天亮時便會被母親叫醒，提點前一日的言行過失，並鼓勵他用功讀書，成為「完全的人」，不要「跌老子的股」。這位母親對孩子管束極嚴，會因為孩子的一句無心的頂嘴「娘（涼）什麼！老子都不老子呀。」而在夜裡重重責罰，但也萬分慈愛，曾因不忍孩子醫不好的眼翳病，嘗試用舌頭去舔病眼。

這個聽媽媽的話的孩子長大後，爭氣地拿了35個榮譽博士、擔任過中央研究院院長和北京大學校長，還推動白話文運動、實證主義和平民教育，所寫的文章

《母親的教誨》更被收錄進國文課本，嚴師慈母的形象也因此深植在許多人的記憶裡。他就是胡適，中國現代化中最重要的哲人之一。

公園化墓園 新綠永恆

1891年胡適出生於上海，曾在兒時隨父親居住於臺南和臺東；1958年再度遷居臺灣，擔任中央研究院院長；直至1962年逝世，享年72歲。而位於中央研究院側門、南港山系延伸的小山丘上，就是這位哲人的長眠之處，也是胡適公園的所在地。這方占地約2公頃的空間，由南港士紳，也是胡適好

友李福人所捐獻，原作為胡適墓園，臺北市政府在1974年依山丘地形，將墓園公園化，開闢為胡適公園，分為前山和後山公園，讓這座寧靜的山腳，除供後人緬懷胡適的生平，更能靜心體會哲人永存的風範。

走進公園白色的拱型大門，映入眼簾的是四周栽植椰子樹的地標式噴泉池，以及其後深入蒼鬱樹林的石階。胡適公園內除了有胡適墓園外，還安葬了許多知名的學界先賢，如考古學家董作賓，而中國物理學之父吳大猷的紀念碑也設立於此，因此，這裡也素有「學人墓園」雅譽，不但

翻轉墓園讓人忌諱造訪的形象，更讓民眾能在此追想那些學海不倦的前人，以及他們對社會的奉獻和影響。

沒有過多刻意修整的胡適公園，保留了樸實但卻自然的原生景致，從噴泉池右方拾級而上，就可通往胡適墓園，途中可見由藝術大師楊英風所雕塑的胡適銅像，以及中文學者毛子水用白話文所撰的墓誌銘。墓園的設計風格採現代主義，恰與胡適畢生提倡的自由、理性契合，白色的廊亭圍繞著主墓，兩旁種了成雙的松柏，陽光灑下，將滿地的鵝卵石曬得溫暖，也讓前來瞻仰的民眾更能感受公園裡的沉穩靜謐。

走過胡適墓園再繼續向上，就可行至胡適紀念亭，從這裡可眺望對街的中央研究院，繼續前行則可看見綠蔭茂密的廊道，向前通往學人之墓及吳大猷先生紀念碑。生於1907年，卒於2000年的吳大猷教授，除了曾任中央研究院院長外，對科技人才的培養更是功不可沒，像是獲諾貝爾物理獎肯定的楊振寧、李政道等人都曾是他的學生。值得一提的是，吳大猷紀念碑的造型不同於傳統形式，而是採弧形的牆垣設計，有著「傳承的肩膀、擁抱的意念」的隱喻，許多來公園散步的民眾，都喜歡在此稍歇駐足。

來胡適家作客 拜訪故居及陳列室

鄰近胡適公園，還有在中央研究院內的胡適紀念館，讓來訪的民眾自由參觀，也對胡適有更深的了解。胡適紀念館是由中央研



位於中央研究院內的胡適紀念館。



許多學界先賢長眠的胡適公園，林蔭翳鬱。

究院近代史研究所管轄，劃分為3部分，一是胡適公園內的胡適墓園，另外則是位於中央研究院內，由胡適南港住宅規劃而成的故居，以及故居旁的陳列室。

胡適在1957年底受聘擔任中央研究院院長，而臺北的私人住宅也在1958年興建完成，這間位於中央研究院內、占地約50坪的平房，在

胡適身後規劃成對外開放的胡適故居，內部完善地保存胡適生前的裝潢擺飾，舉凡架上的藏書、櫃裡的威士忌、盥洗室裡的清潔用品、沙發上的坐墊抱枕……，都呈現出胡適當年的起居樣貌。

胡適陳列室緊鄰故居，是間收藏胡適遺著、手稿、紀念物的展示廳，於1965年啟用，占地25坪，



胡適故居裡的書房，仍維持當年的原貌。

規劃為常態展和特展2區。胡適紀念館表示，陳列館中以文字呈現的介紹較多，是為了讓民眾不必透過導覽，就可以安靜地閱讀胡適的故事、領略胡適的理念。常態展分為「胡適的感情世界」、「胡適的學術文化與成就」、「胡適與近代中國」3部分，目前特展區的展覽則有「胡適與雷震」及「胡適與中央研究院」。文物的部分，除了珍貴的手稿外，其他如庚款留美的榜單、來自法國的「P.T.T.」（諧音怕太太）代幣、復古的圓框眼鏡，都可在此一睹原貌。

或許沒有人知道胡適小時候的眼病是怎麼治好的，但他所引領的現代化視野，卻深深影響了近代史的發展。5月的暖風從公園揚起，就像母親輕撫孩子的臉頰一般溫柔，胡適一生的成就，以及母親對孩子的諄諄教誨，都在這個溫馨的季節更讓人尊敬與感佩。

▶胡適公園

地址：研究院路2段（中研院對面）

交通：可搭乘公車645、270、306、620、205，於胡適公園站下車。

▶胡適紀念館（故居、陳列室）

地址：研究院路2段128號（中央研究院內）

電話：2782-1147

開放時間：

每週三、六 09:00~17:00，
國定假日不開放。

10人以上可申請團體參觀導覽，需於1週前預約。



胡適陳列室裡珍藏了胡適大量的文物和手稿。



臺北市信義區

► 臺北明信片

實幻之間

文／周純慧 攝影／許斌

好似夜風和煦，拂過微顫的樹梢，抖落滿天星子的想望，就將懸垂到盤饌杯盞之中。你問這究竟是到了山林之間？抑或仍在城樓裡面？分明是枝桠伸展著直向星空，卻又見一盞盞亮晃晃的燈，交織出不知人間或山間的奇幻景象。

她笑著不語，只專心一意地就著杯盤恣意享用，似乎唯恐負了這一桌子的佳餚美饌。燈光交會處，偶有竊竊私語，間或朗朗高談，一日的辛勞寫在疲憊的眉間，而美食當前的心滿意足則表露在泛起笑意的唇邊。

白晝裡電話、傳真、E-mail忙個不停歇之後，在深夜來臨前，與三五好友或親密愛人相約吃頓晚飯，那燈光必得迷離，氣氛必得迷人，好讓人將身心都投入超脫現實世界的一番想像——似乎只要如此，就能消解一整天的忙碌與辛勞、化解辦公室裡一切的氣悶與緊張，又更或進一步地，也許還能夠為明日儲備繼續戰鬥的力氣與精神呢！

也許值得深究的，非關山林、城樓，而是不知從何時開始盛行的，都城裡這類特有的晚宴儀式吧！

尼斯

文·攝影／劉麗玲

"Nice" is so 越老越美麗的尼斯

「看！前面就是尼斯了！」走在前面的外子回頭喚我。

真的？我們用將近兩個月的時間，沿著法國5號大健行步道（GR5），從萊蒙湖畔穿越阿爾卑斯山區走到蔚藍海岸的健行計畫，終點尼斯真的在望了？

節慶不斷，歡樂連連

提到尼斯，對許多人來說，第一個浮上心頭的畫面便是嘉年華會及花車遊行。在2009年堂堂邁

入第125屆的尼斯嘉年華會，早在1294年就有記載提及。接著在18世紀時，這個在齋戒前辦面具舞會，及在老城街道上跳舞狂歡的尼斯嘉年華風氣，還吹進了宮廷裡。不過，一直到當地有心人士在1873年發起成立節慶委員會，並且得到市政府的支持，真正具有現今活動構想的尼斯嘉年華會才得以誕生。由1873年2月23日揭幕的第1屆開始，尼斯嘉年華會的內容年年求新，主題設計極富巧

思，其中花車遊行尤其為大眾所期待。每一部艷麗繽紛的花車約需4、5千朵花來布置，20多部花車便需要10萬朵以上的鮮花，而這些花材有90%皆產自本地，花農們早在前一年的11月就為固定在2月舉行的花車遊行播種準備。

然而，尼斯著名的活動不是只有嘉年華會而已。這個以觀光業為經濟核心動力的城市，幾乎日日有大大小小的活動舉行，其中比較盛大且著名的，以2009年為例，像是：1月的新年音樂會、2月的嘉年華會及花車遊行、3月的國際博覽會及巴黎至尼斯國際自行車大賽、4月國際半馬拉松賽及天使灣競渡、6月聖樂節、音樂節、書節；7月還有爵士音樂節、國慶日煙火及舞會；8月的（二次大戰）解放日舞會及煙火；9月聖貝爾土米俄傳統節慶、尼斯港慶；10月藍調音樂節、國際旅遊展；11月現代音樂節、古典音樂節；最後的12月還有聖誕新年市集、天使灣賽船、國際象棋（西洋棋）大賽等。

就像臺北每個月舉辦的各項活動般，這些動靜皆具的活動都為市民或觀光客留下難忘的回憶；



節慶裡的農事遊戲展現尼斯人樂天知命的生活方式。

NICE



而因為這些活動及天然美景所帶來的人潮，估計1年可為尼斯市政府帶來15億歐元的觀光收入，占市府財源的30%。

以歷史為樑柱，用鄉土當舞台

現在看來美麗熱鬧的尼斯，其實也曾有紛擾的過去。建城歷史可遠溯至西元前4世紀的她，由希臘人奠下基礎，接著，羅馬人在尼斯留下完善的城市建設，如圓形劇場及設有中央暖氣系統的公共澡堂等。之後，尼斯便在普羅旺斯、法國、義大利及來自北方的政治強權之間，戰戰停停，分分合合，一直到1860年，尼斯伯爵領地（Comté de Nice）才又成為法國領土的一部分，並且設立了「阿爾卑斯濱海省」（Alpes-Maritimes）直到現在。

這樣的身世背景，尼斯人了然於胸，並且以處處可見的古蹟遺址來誌念。就算在兩次世界大戰期間，嘉年華會被迫中斷，甚至飽受義大利和德國的入侵，尼斯人還是一次又一次地勇往直前。走筆至此，嫁為法國媳婦的我忍不住回望家鄉，同樣也有著曲折歷史的臺灣，所有生活其中的族



聖貝爾士米俄傳統節慶中跳舞的少女們，洋溢青春的氣息。

群不也都是努力地昂然向前嗎？

如果說尼斯人尊古重今的態度形成本地觀光業的歷史厚度，那麼尼斯和鄰近地區的合作關係，更是尼斯觀光業的展現舞台。以本城為首的「尼斯蔚藍海岸城鄉共同體」（Communauté urbaine Nice Côte d'Azur），共有24個城鄉，它們都盡力發展各自的特色。例如旺斯（Vence）有畫家馬諦斯設計的小教堂、昂提伯（Antibes）有畢加索博物館、碧歐（Biot）有玻璃工藝；還有舉辦檸檬節的蒙通（Menton）、香水之都格哈斯（Grasse）、維尼芙-盧貝（

Villeneuve-Loubet）因為是名字已被收入字典的大廚師Auguste Escoffier的出生地，所以有烹飪藝術博物館；更別提大明星碧姬芭杜住的聖托培（Saint-Tropez）、辦影展的坎城（Cannes）及充滿傳奇的摩納哥（Monaco），簡直是星光燦爛，而它們全屬於這個城鄉共同體。另外，蔚藍海岸博物館通行卡及提供均一廉價票券的跨城鄉大眾巴士也是整個地區的觀光動力。至於本身擁有馬諦斯博物館、夏卡爾博物館及眾多文化資產的尼斯，更自2008年7月1日，推行市立博物館一律免費的方案。

"Nice" is so



尼斯節慶中的傳統遊戲，像不像臺灣的喊酒令？

臺北當然也有這樣的潛力。大臺北地區臨山近海的天然條件，擁有沉潛數世紀的歷史深度：圓山貝塚、十三行遺址拉長了我們的時光座標位置，還有來自各地族群的交織……。如果我們細細爬梳、平等對待，讓臺北的歷史成為一部「加法的歷史」（借用蔣勳先生的說法），那將有多精彩！在這塊開放大度的土地上，眾多的文藝心靈綻放，如畫家李梅樹、張大千及雕塑家黃土水、朱銘，更別說在故宮幽幽吐露芬芳的千年書畫家及工藝家的作品，都是屬於臺北的瑰寶。

魅力老城天使灣

尼斯有一道美麗的弧線，那就是城南邊緊臨天使灣（Baie des Anges）的海岸線。柔緩的灣岸、湛藍的海水，再配上可以散步、溜直排輪、騎自行車的寬敞步道，讓這段大約有7.5公里長的天使灣海灘成為尼斯市民及每年數百萬觀光客的最愛。不管是大眾海灘或是被高級旅館包下的付費海灘，從早到晚都有人在做日光浴、休憩看海。本地的老居民更是大清早拎個小包就來了，先下

海晨泳，上岸後擦乾身體套上鞋子再走路回家，那神情好像我們臺灣的老人家到公園打個拳、跳個舞，再散步去吃早餐、買報紙一樣。

除了這個身為蔚藍海岸首邑的必備條件之外，尼斯還有一個更亮麗的菁華地帶，那就是「老尼斯」（Vieux Nice）。在城堡廢墟腳下、呈三角形的尼斯老城，面積不到1平方公里，如此彈丸之地卻是尼斯魅力的焦點，在法國的各種地圖上，尼斯市的右下角一定標出「Vieux Nice」。為什麼呢？因為庶民生活的原汁原味都在這有著菜市場和花市的地方流淌。窄仄的街道、紅黃色調的樓屋及雞犬相聞的生活情調，處處洋溢義大利風情。

有個擺攤賣鮮魚的中年太太，



故宮珍品也是臺北的瑰寶。（王能佑攝）



一邊招呼客人一邊驅趕大膽進逼的海鷗。我一走近，啊！那迎至鼻前的鮮味，瞬間讓我憶起小時候抓著媽媽衣角上菜市場的經驗。是了，就是這味，這個不被冷凍食品、速食油脂侵擾的童年飲食滋味。難怪法國人愛上菜市場，要不然怎麼構築得出美食大國的氣度呢？

尼斯老城的魅力跟臺北的老

NICE



民眾悠閒地在大眾海灘上做日光浴，享受與自然合而為一的感覺。

街道一般，是有歷史深度支撐的。大小教堂、廣場、華宅、街道史蹟，再配上飄香的麵包店、餐廳、傳統甜點老店，以及風格各異的藝品、紀念品店等，刻劃出老城獨特的風味。就像臺北的舊街道上總是留有歷史悠久的廟宇、姿態萬千的古蹟，以及傳味數年的餐廳、風味小吃……，總讓來訪的人為之神往不已。

從女王到背包客， 尼斯都歡迎你！

從19世紀後期開始，尼斯便是歐洲最早以觀光業為經濟基礎的城市之一。溫煦的天氣讓英國皇室、俄羅斯貴族、美國富豪都來此避寒。今天的尼斯雖是法國第5大城市，但其國際機場為法國第2大，其旅館床位數也是法國第2，僅次於巴黎。

以人口而言，整個阿爾卑斯濱海省只有100萬個居民（全法國本土有95省加首都巴黎），尼斯也僅有將近35萬人而已。可是，蔚藍海岸每年有將近1千萬名觀光客到來，其中尼斯就迎接了4百萬人。據統計，每100名到歐洲的旅客，就有一個人選擇在尼斯至少過1夜。這樣的成功，當然值得本地人驕傲，也值得臺北觀摩學習。

"Nice" is so NICE



老尼斯市場內的魚攤。



臺北的舊街道上常有歷史悠久的廟宇。(王能佑攝)

更讓人津津樂道的是，接待過英國維多利亞女王的尼斯，對所有的人都敞懷歡迎。我們可以在此找到最豪華、已成為尼斯地標的四星級旅館，也可以選擇最大眾化的國際青年旅舍。在尼斯的街頭海灘上，什麼樣的人都有。

「只可惜沒有露營區，很多法國人愛住露營區呀！」外子惋惜地說。

「尼斯市的土地多貴呀！怎麼可能？旁邊的小村子很多都可以露營啊！」嫁雞隨雞以後才開始帶帳篷旅行的我，拍拍他的肩膀安慰。

「到了，這是我們的位子。」外子把車票交給我，微笑地開始安頓行李。

坐在TGV（高速火車）舒適的座位上，即將離開的我，望著車窗外人氣沸騰的尼斯火車站，想到這一次是用雙腳走進這名城，比起以前搭快速的交通工具來蔚藍海岸的經驗，感受截然不同。

親愛的臺北，收藏了我的青春愛戀的城，有一天，我可不可以也用雙腳走向你呢？



尼斯老城的街道處處洋溢義大利風情。



尼斯市場內的麵包以公斤計量，十分特別。

梅子

微酸微甜的愛戀滋味

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院林森院區中醫師黃景軍

信義鄉農會梅子夢工廠副廠長辜昭傑

食譜示範／佟姍姍

春末夏初一場梅子嘉年華即將展開！且與春神告別，讓唯美浪漫的梅雨揭開這場梅之盛事。此時，青翠渾圓、結實纍纍的梅子露出於枝頭上，戀愛般微酸甜美的滋味，現在品嘗正當時！

賞梅重四貴·產梅看花開

梅，與華人的淵源頗深，從古至今賞梅、詠梅、品梅，各種與梅有關的雅事雅文不斷，像是李白的「長干行」中：「郎騎竹馬來，繞床弄青梅。同居長干里，



兩小無嫌猜。」便是以青梅來形容兩小無猜的親暱模樣；《三國演義》中，也不乏出現曹操與劉備「青梅煮酒論英雄」的場景；又古人還有賞梅四貴的流傳，指賞梅乃貴稀不貴繁，貴老不貴嫩，貴瘦不貴肥，貴含不貴開，其中之講究猶如選美一般，上述種種足見華人與梅結緣之深。

梅花乃是喜寒植物，愈冷愈開花，故早年被國人視為堅忍不拔的象徵，更選為我國的國花。賞梅花的最佳時節約為隆冬12月開始直至正月初結束，然而，對許多梅農而言，梅花綻放可不只是堅毅不拔的象徵，或者浪漫唯美的感受，而是能夠預知今年青梅產量好不好的線索，正如梅農間流傳的順口溜：「暖冬開花早是兇作，寒冬開花遲可豐收。」便是指遇上寒流時過早開花的梅花，因為授粉昆蟲活動量少，故受精機會也少，若是遲一點開花，花粉較能順利著果，枝頭青梅結實纍纍的機率也會相對提高。

梅原產地於中國大陸，國內則相傳是兩百多年前，從福建與廣東所引進；國內的梅子產地分布於臺中縣的和平鄉、新社鄉，南投縣的信義鄉、水里鄉、國姓鄉，嘉義縣梅山鄉，以及臺東縣的池上鄉、東河鄉等地區，其中又以南投縣信義鄉的產量最多，約占總產量的20%左右。

梅種無差·熟度為重

信義鄉農會梅子夢工廠副廠長辜昭傑表示，青梅因為含有氰酸，多不做水果鮮食，而是品嘗加工後的梅製品，像是青脆酸甜的脆梅，口感較為沉穩厚重的陳年梅，以及梅汁、梅醋、梅酒等，乃依照梅子成熟度不同，進行不同的加工處理。辜昭傑進一步指出，以信義鄉來說，脆梅乃是嫩梅期所採收的青梅，大約5至6分熟的梅子，青綠色的果肉偏硬，經過加工，肉質則變得脆嫩；而紫蘇梅、話梅、青梅酒



梅子富含檸檬酸，極受養生者推崇。

等，則是使用於青梅期採收的青梅，成熟度約為7至8分，此時果肉稍從濃綠轉淡綠色，果皮有光澤，果肉也較肥厚飽滿；至於要做梅醬、梅汁、梅酒、梅醋等，則是應用黃梅期採收的黃梅，也就是成熟度為9至10分的梅子。至於坊間常見的梅子品種，以大青、二青以及胭脂梅居多，但酸甜度上差異不太大，故不論哪一個品種，只要經過得宜的加工方式，都能製作出好吃的梅製品。

近年來喝醋的養生風潮盛行，辜昭傑特別提供梅醋的作法供讀者參考，以10斤的梅子為基準，先將青梅洗淨，置於密閉的容器中，待梅子轉黃散發出香氣後再風乾，另準備約5斤的麥芽、10斤的陳年醋，與風乾後的梅子一同放入容器中密封好，放置於陰涼處約6個月，便可開封享用了。

如何選擇優質的青梅，辜昭傑建議，針對不同的梅製品所需青梅的成熟度也不同，可針對所需的用途來選購；但一般而言，不論是青綠色的嫩果，或者黃綠色的黃熟果，只要表皮沒有損傷，果型端正飽滿，都算是合格的梅子。除了市場賣攤，宅經濟的時代，網路也有許多青梅商鋪，採盒裝包裝，大多分為5斤裝或者10

斤裝，因為店家親自挑選，故會標明產地以及梅果的大小，一般以2.5公分為標準（愈大愈貴），可供讀者購買時作為參考。

隨身一顆梅，止渴止暈好處多

梅子含有維生素A、B1、B2、C、醣類、纖維，以及鈉、鉀、鈣、磷、鐵等營養成分，特別是含有極大量的檸檬酸，也是近年來養生族群中極為推崇的。檸檬酸有促進血液循環、消除疲勞與防止老化的功能，若與鈣質結合，還能強化骨骼，促進鐵的吸收，可說是優質的保健食品。

臺北市立聯合醫院林森院區中醫師黃景軍表示，梅子乃屬性味酸、澀、溫、平之物，又歸肝、脾、肺、大腸經，可斂肺止咳、澀腸止瀉、安蛔止嘔、生津止渴。

黃景軍進一步指出，所謂望梅止渴，可不是隨便說說，因為梅子偏酸的口感，能生津進而止渴，且有醒酒止嘔的功用，若是容易暈車暈船，常備於身可緩解因暈眩造成的嘔吐症狀。

此外，梅子還有酸澀收斂及澀腸止瀉痢的作用，能斂肺下氣止咳，對於肺虛久咳不癒的病人，或是經常腹瀉或者大便稀軟不成形者，食梅都有助益。

不過也因為梅子酸澀收斂的特性，黃景軍特別提醒，對於經常排便不順、便秘者，牙齒不好、容易蛀牙或脫落者，筋骨容易酸痛的老人家較不適合長期食用。

► 梅子小百科

學名：Prunus mume Siebet Zucc

別稱：白梅、青梅、春梅

原產地：中國大陸

產期：3月至5月

品種：大青、二青、胭脂梅、長藤、桃形梅、萬山等



▲ 櫻花蝦脆梅炒飯

材料：脆梅10顆、火腿丁1大匙、玉米粒2大匙、蛋2個、洋蔥1/4顆、蔥1根、白飯3碗、櫻花蝦1大匙、鹽1小匙、黑胡椒少許、白飯1大碗。

作法：

- 1.脆梅去子，果肉切碎，櫻花蝦洗淨切碎末。
- 2.洋蔥去皮洗淨切碎，蔥切成蔥花。
- 3.蛋打散成蛋花後，入鍋炒熟盛起備用。

- 4.將上述切好的的洋蔥末、櫻花蝦末入油鍋爆香，再倒入火腿丁、玉米粒，倒入白飯拌炒一下，再放入切碎的脆梅果肉略炒一會兒，最後放入作法3的炒蛋，加少許鹽、黑胡椒，起鍋前灑放蔥花即可。



▲子排梅香苦瓜

材料：苦瓜1條、排骨4兩、紫蘇梅10顆、蒜頭4粒、醬油1大匙、糖1大匙、梅汁1大匙、蔥1根、香油少許。

作法：

1. 苦瓜洗淨，從中央處切一長方形孔，取出子。
2. 排骨洗淨，放入1大匙醬油醃漬約半小時，入油鍋炸熟後取出備用。
3. 蒜頭去皮切片、蔥切段，入油鍋中爆香，再將作法2的排骨倒入，加入梅汁及1大匙糖、1大匙

水，少許香油，續加入紫蘇梅，待其湯汁滾開。

4. 將作法3倒入苦瓜盅中，再將苦瓜放入電鍋中，外鍋約放3杯水，蒸約1小時，蒸熟即完成。



作法1。

▲五味梅子鱈魚

材料：鱈魚1片、紫蘇梅6顆、洋蔥1/4顆、紅黃椒各1/4顆、青蔥2根、蒜頭2粒、梅汁3大匙、太白粉1小匙、地瓜粉2大匙、蛋白1大匙、酒1大匙、糖1大匙、鹽1大匙。

作法：

1. 鱈魚洗淨擦乾表面水分，在魚身兩面抹上薄薄一層鹽，醃漬約10分鐘，再抹上蛋白、沾地瓜粉後，入油鍋煎至兩面金黃，盛出備用。
2. 洋蔥去皮，紅黃椒與青蔥切絲，



蒜頭去皮切片，紫蘇梅去子，果肉切碎。

3.洋蔥、蒜頭入油鍋爆香，再放入紫蘇梅，並加半碗水，倒入梅汁、酒、糖，放入切好的青蔥絲、紅黃椒絲，待湯汁滾後，太白粉先加入1大匙水勾芡，倒入湯汁中。

4.將作法3煮好的湯料倒入煎好的鱈魚上，即完成。

TIPS：因為各品牌梅汁的酸度不同，故糖的分量可依梅汁酌量增加，調整至個人喜好的酸甜度。

▲脆梅涼拌花枝

材料：脆梅10顆、花枝2條、小黃瓜2條、辣椒2根、蒜頭4顆、梅醋2大匙、鹽1小匙、香油1大匙、糖2大匙、醬油1小匙。

作法：

1.小黃瓜洗淨切成長條，拌入鹽醃漬約10分鐘，用冷開水洗去鹽分瀝乾。

2.花枝切成條狀入水汆燙至熟，過冰水。

3.脆梅去子切成片狀，辣椒去子切成絲，大蒜切碎。

4.將所有食材倒入容器中，加入梅

醋、醬油、糖、香油，將所有調味料與食材拌勻即可。



作法3。

98年5月15日~98年6月14日市府活動行事曆

98年「牛轉乾坤稅如意」

網路有獎徵答活動

時間：即日起至5/31（日）

電話：2394-9211轉186

網址：www.tpctax.gov.tw

主辦：臺北市稅捐稽徵處

參加民眾於活動期間內完成10題稅務問答，並填寫完整基本資料，即有機會獲得5,000元現金禮券，或500元等值獎品1份。

「臺北藝術中心」

國際競圖得獎作品展

時間：即日起至6/24（三）

地點：市立美術館G展區

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

展覽內容包括3名入圍國際建築大師的設計圖、模型，以及4名佳作設計作品。

臺灣一代歌謠詞人

李臨秋百歲紀念特展

時間：即日起至6/30（二）

10:00~12:00；14:00~17:00（週一及5/28、5/29休館）

地點：臺灣新文化運動紀念館籌備處（寧夏路89號大同分局3樓）

電話：2556-4966轉30

網址：www.chr.taipei.gov.tw

主辦：北市府文獻會

展覽包含李臨秋的生平軼事、歌詩詞風、李臨秋及其時代情境等三大部分，首度公開的「望春風」電影商標登錄證、李臨秋第一張電影宣傳歌曲「懺悔的歌」之原版唱片與多首名作手稿。展場並以裝置藝術的手法設計一株「七彩歌詞樹」，邀請大家以「歌詞接龍」的方式，一起對句呼應李臨秋的歌詞美文。

世外桃源——龐畢度中心收藏展

時間：即日起至7/12（日）

地點：市立美術館1樓展區

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

展覽內容囊括畢卡索、馬諦斯、布拉克、波納爾、夏卡爾、米羅、杜布菲、克利、布紐爾等大師之作，總計約有80件，其中更包括龐畢度中心難得出借的重要典藏品。

北投溫泉博物館·

百張婚紗照徵集

時間：即日起至7/31（五）

地點：北投溫泉博物館

電話：2893-9981轉23至25

網址：

peitoumuseum.culture.gov.tw

主辦：北投溫泉博物館

徵求以北投溫泉博物館為拍攝背景的甜蜜婚紗照片。

獎金百萬家戶節能大作戰

時間：即日起至10/16（五），以郵戳為憑。

地點：11/11（三）於臺北市政府公開抽獎

電話：1999轉7252

網址：www.dep.taipei.gov.tw

主辦：臺北市政府

只要是臺北市轄內「表燈非營業用」的用電戶，8、9月電費收據單上載明的省電比例較去年同期達10%（含）以上者，即可參加此項抽獎活動，最高獎金10萬元！

許願2009——隕石特展

時間：即日起至11/29（日）

地點：市立天文館

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

將天文與「觀賞流星許下心願」結合，請大家來天文館觀賞超大隕石、許心願，並認識隕石的科學意義與太陽系的形成。

「市民健康卡」集點活動

時間：即日起至12/31（四）

地點：北市12區健康服務中心及北市社區心理衛生中心、市立醫院各院區及其院外門診部及市立萬芳醫院

電話：1999轉1815

網址：www.health.gov.tw

主辦：北市府衛生局

透過參加5大癌症篩檢、3高篩檢、衛生保健志工服務等活動，享有集健康點數及換取為個人量身打造的健康服務。

市立天文館5月假日活動

地點：市立天文館

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

包括2009我的天文年來談星、星姊姊說故事、天文通俗講座、全球天文年、好學天文A好康等。

捷運星座系列紀念車票天秤座、天蠍座與射手座開賣

時間：5/16（六）營運時間6:00起至售完為止

地點：西門站、市政府站、劍潭站（1號出口）、公館站

電話：2536-3001轉8168

網址：www.trtc.com.tw

每月推出不同星座單張票卡（含1張車票與封套），每款限量1,000份，每份售價150元。

講座「經典與現代文學的閱讀分享」／鍾文音

時間：5/16（六）14:00~16:00

地點：市立圖書館道藩分館



(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。【皆為付費電話】

★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

電話：2733-4031

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館道藩分館

鍾文音將書比喻為朋友，遠行必定隨身攜帶「老朋友」及「新朋友」，而「老朋友」是指馬奎斯《百年孤寂》和米蘭昆德拉《生命不可承受之輕》，至於屬於「新朋友」的其他書籍，則隨造訪的國家或地點，隨興選擇。

2009年世界高血壓日

時間：5/17（日）09:00～13:00

地點：國父紀念館西側

洽詢電話：1999轉1801

主辦：北市府衛生局、中華民國心臟基金會等

活動有低鹽飲食製作教學、血壓知識有獎問答及血壓量測示範等。

「臺北好好玩」——2009年外籍人士說國臺語演講比賽

時間：初賽：5/17（日）13:00～17:00 圓山飯店松柏廳；決賽：5/24（日）13:00～16:00 華納威秀中庭廣場

電話：2885-6168轉722 袁淑玲

網址：www.rti.org.tw

主辦：財團法人中央廣播電台、北市府觀光傳播局

期能藉由外籍人士的介紹，讓更多外籍人士瞭解並喜愛臺北，歡迎民眾到場聆聽。

摩登老世代——再現鐘情特展

時間：5/16（六）至8/16（日）

地點：北投溫泉博物館

電話：2893-9981轉23至25

網址：

peitoumuseum.culture.gov.tw

主辦：北投溫泉博物館

以日治時期臺灣鐘錶為展覽主軸，這些古董鐘錶猶如史書一

樣，記錄臺灣人生活經歷的點點滴滴。

2009臺北國際觀光博覽會臺北館

時間：5/22（五）至5/25（一）

地點：臺北世貿1館

電話：1999轉3370 楊真華

網址：www.tte.tw

指導單位：臺北市政府

主辦：北市旅行商業同業公會

以「臺北好精彩」為主題，展出臺北多元精彩風貌，並宣傳「2009年聽障奧林匹克運動會」及「2010臺北國際花卉博覽會」兩大主題活動。

2009臺北勞動音樂之旅——勞動音樂講座

時間：5/23（六）14:30、5/26（二）19:30、6/6（六）14:30、6/13（六）14:30

地點：臺大集思會議中心蘇格拉底廳（5/23）、誠品敦南B2視聽室（5/26）、中正紀念堂演講廳（6/6、6/13）

電話：2559-0136轉5103

網址：www.lerc.taipei.gov.tw

主辦：北市府勞工局勞工教育中心

講師及講題為：5/23楊照「工匠、藝匠與音樂家」；5/26陳柏偉「弱勢者，讓我們唱自己的歌」；6/6楊照「來自底層、撫慰底層的聲音」；6/13馬世芳「歌詩如何為工農造像」。

2009客家文化節系列活動

時間：5/23（六）

地點：大安區安和里安祥公園、北市客家文化會館

電話：2702-6141轉226

網址：www.hakka.taipei.gov.tw

主辦：北市府客家事務委員會、大安區安和里辦公室等

主題為「客粽飄香慶端陽」，客家文化節在端午熱鬧的氣氛下舉辦，以客家媽媽傳統的粽藝功夫展現客家族群文化的特色。

「定期定點現場徵才」小型就業博覽會

時間：6/12（五）14:00～16:30

地點：承德勞動文化園區——勞工公園廣場舞台區

電話：2597-2222

網址：www.okwork.gov.tw

主辦：北市府勞工局就業服務中心

結合立即上工計畫廠商及多家知名企業，提供完全免費的就業媒合。

日間／產訓合作訓練職類招生

時間：6/12（五）、6/27（六）

主辦：北市府職業訓練中心

地點：北市府勞工局就業服務中心（6/12）、新光三越信義新天地香堤大道（6/27）

電話：2872-1940

網址：www.tvtc.gov.tw

對象與資格、訓練職類、報名方式及收費請上網查詢或電洽。

『茶』覺幸福·

『啡』比尋常講座

時間：6/14（日）10:00～12:00

地點：文山公民會館

電話：2936-5522轉203

網址：www.ws.taipei.gov.tw

主辦：文山公民會館

將邀請作家司馬中原與市民朋友進行感性對話。



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 08-09	生活在臺北／遊俠	議會快易通／蔣光華	
		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	臺北悠遊樂／施賢琴	臺北放送頭／民政局
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14			
14-15		舊單車·老情歌／遊俠	臺北黑膠世界／孫浩
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	
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	

☎線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw 地址：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓
 行政電話：2595-1233 傳真：2596-2115 現場電話：2599-2266



COMPUTEX



TAIPEI

台北國際電腦展

2009年6月2日至6日

www.ComputexTaipei.com.tw

展出地點：台北世界貿易中心南港展覽館、展覽一館、三館、台北國際會議中心

展出時間：上午9時30分至下午6時，最後一日至下午4時

僅6月6日開放一般民眾購票入場參觀，下午3時起停止售票

注意事項：18歲以下者及衣著不整者謝絕入場，場內禁止零售.非經參展廠商同意不得攝.錄影

主辦單位：



中華民國對外貿易發展協會



台北市電腦商業同業公會





勞工金像獎



短片徵選競賽 徵件期間

即日起至2009年6月30日止



用你們的鏡頭
說出他們的故事

徵件主題

關懷勞工生活與工作實況、沒落產業文化與弱勢勞工。勞動身影、職場文化、雇主百態、工作實況等拍攝素材均可，表達方式嚴肅或詼諧不拘，紀錄片或戲劇形式皆可。

參加對象

凡設籍中華民國之國民、在臺灣工作或居留者均可投件。

獎勵方式

◆獎項分為五大類

- (一) 一般勞工關懷獎
- (二) 原住民勞工關懷獎
- (三) 身心障礙勞工關懷獎
- (四) 國際移工關懷獎
- (五) 沒落產業文化關懷獎

◆頒發獎項總名額如下：

- 特優10名，每名頒發獎金5萬元、獎座1座。
- 佳作10名，每名頒發獎金5千元、獎狀1幀。

主辦單位得視各類參賽作品之質量，彈性調整各類獎項數量。

活動詳情請至

臺北市政府勞工局勞工教育中心網站查詢

<http://www.lerc.taipei.gov.tw/>

電話洽詢：(02)2550-8487



活動代言人：

2009台北聽障奧運會定向越野國家代表隊培訓選手
向政都入出國及移民署桃園機場國境事務大隊行政均勤

鍾志誠



指導單位：臺北市政府勞工局

主辦單位：臺北市政府勞工局勞工教育中心

協辦單位：TAVIS 國家影視及音訊發展基金會

16 原住民族電視台

中華電視