

# Taipei Pictorial



## 冬季戀鍋 —— 各式火鍋大觀

街頭藝人在臺北

找出臺北的記憶與味道 —— 2008臺北伴手禮活動

2009臺北奔牛節 牛年登場

探索館特展 帶您體驗臺北水岸生活

### 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，重大的民生議題探討；  
溫馨的文化藝術報導，最新的休閒活動資訊；  
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.tpeidoit.taipei.gov.tw](http://www.tpeidoit.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](http://www.taipei.gov.tw)）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

e-mail：[taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

### 免費索取地點

- 臺北市政府市民服務組
- 臺北市各區公所
- 財政部北市國稅局
- 稅捐處總處及各分處
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市）
- 臺北銀行各分行
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文教育館
- 臺北市青少年育樂中心
- 勞工育樂中心
- 兒童育樂中心
- 中山運動中心閱覽室
- 自來水博物館（售票口）
- 臺北故事館
- 北投溫泉博物館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 袖珍博物館
- 誠品書店（臺北市各分店）
- 新學友書店（敦化店）
- 聯經出版公司（書店）
- 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
- 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
- 市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 臺北捷運各站
- 東區便民服務中心旅遊櫃台
- 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
- 交通事件裁決所
- 臺北旅遊服務中心
- 南港軟體工業園區服務中心
- 臺北集郵服務中心
- 行政院經建會服務台·經濟部國營會
- 洪建全教育文化基金會
- 三重市立圖書館
- 新光三越信義店A8、A11（服務台）
- 關渡自然公園（關渡路55號）
- 義美公司各分店
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 東南亞戲院
- 臺北偶戲館
- 北投運動中心
- 客家文化會館
- 臺北國軍英雄館
- 國賓戲院
- 樂聲大戲院
- 王牌日新大戲院
- 豪華大戲院
- 今日、金馬、鳳凰
- 新光影城
- 絕色電影城
- 滙山大戲院
- 國賓影城—微風廣場
- 全球影城
- 長春大戲院
- 龍祥百老匯影城
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號）
- 欣欣晶華戲院
- 大千電影院
- 臺灣大車隊（限車內閱讀）
- 賓樂交通（限車內閱讀）
- 捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台
- 捷運西門站旅遊服務中心櫃台
- 松山機場旅遊服務中心櫃台
- 捷運北投站旅遊服務中心櫃台
- 國語日報語文中心
- 臺灣博物館
- 國立台灣圖書館（原國立中央圖書館台灣分館）
- 三民書局
- 臺北市教師研習中心
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市中山堂
- 臺北市藝文工會
- 臺北市議會
- 捷運公司捷運商品店
- 郭元益糕餅博物館
- 貓空纜車旅遊服務中心
- 南港運動中心
- 青輔會青年交流中心
- 中正運動中心
- 美麗華旅遊服務中心
- 陽明山旅遊服務中心
- 臺北市兒童托育資源中心
- 士林運動中心
- 萬華運動中心
- 內湖運動中心
- 國家書店



## 火鍋熱季 健康攝食之道

時序邁入冬季，臺北人換上冬衣穿梭在忙碌依舊的冬日街頭。此時的街頭即景則冷颼颼又熱呼呼，時而可見哈氣會冒出縷縷白煙的寒氣，時而可見各式熱飲、補湯、火鍋……在大街小巷蒸騰的熱氣。

很多人都知道我在就任臺北市長前，曾擔任過環保署長、紅十字會秘書長，但較少人知道我的專長是食品科技、曾在臺大食品營養系任教、並出版過飲食健康的書籍，也曾在報章雜誌撰文傳授如何吃得智慧、活得健康。其實我的養生之道無他，就是謹守「少吃多動、均衡飲食、正常休息」12字訣；尤其火龍果、芭樂、番茄是我的私房「減肥三寶」，我鼓勵大家多吃水果，因為水果富含礦物質、維他命與纖維素，是維持健康窈窕的不二法門。

本期《臺北畫刊》專題特別介紹在冬季「發燒」的各式火鍋，包括清淡口味的日式涮涮鍋、酸菜白肉鍋，重口味的麻辣鍋、石頭火鍋、泰式酸辣鍋，以及特殊口味的牛奶鍋、豆漿鍋、巧克力鍋等，為了讓讀者在品嘗琳瑯滿目的火鍋時，了解如何健康地攝食火鍋，我們請了臺北市立聯合醫院的中醫師與營養師教大家如何慎選火鍋的湯頭、沾醬、食材與配料，希望大家在滿足口腹之慾之際，也能吃出健康與窈窕。

郝龍斌

# 目次

## 490

97/11/10 No.

中華民國57年1月創刊

97年11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·邱鳳華·黃郁惠

陳品見·葉景豪·張知葦

美術設計——董谷音

行銷行政——謝佩君·李炎欣·鄭雅萍

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.tpeidit.taipei.gov.tw

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

印刷——秋雨印刷股份有限公司

臺北市東興路45號5樓

02-8768-2088

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／楊智仁

### 名人悄悄話

大自然的無樂不作.....4  
口述／范逸臣（演員、歌手） 採訪撰文／朱皓如

人情好味道 釀出好電影.....5  
口述／楊雅喆（導演） 採訪撰文／朱皓如

### 臺北短波

電影全世代  
2008年臺北金馬國際影展.....6  
文字整理／黃郁惠 圖／臺北金馬影展執行委員會提供

北市試辦讀報教育  
提升國小學童閱讀深度與廣度.....7  
文／王宜燕 攝影／王能佑

探索館特展  
帶您體驗臺北水岸生活.....8  
文字整理／陳品見 圖／臺北探索館提供

取消假日限時停車位  
便民又合情.....9  
文／葉景豪

### 臺北照過來

## 冬季戀鍋

清淡火鍋 健康取向好選擇.....11  
文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

濃味辣鍋 熱嗆帶勁.....16  
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

特殊風味鍋 挑戰味蕾.....19  
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

如何健康吃火鍋.....22  
文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

### 臺北好好玩

街頭藝人在臺北  
——轉角遇到一堂美學課.....25  
文／賴素鈴 攝影／許斌

找出臺北的記憶與味道  
2008臺北伴手禮活動.....30  
文／何儀琳 攝影／吳金石

臺北小巨蛋 帶領臺北與國際接軌.....35  
文／小芄 攝影／許斌

轉角遇到FUN  
八方美學 HOTEL EIGHT ZONE.....39  
文／葛晶瑩 攝影／許斌

飛天接盤一把罩.....43  
文／鍾文萍 攝影／楊智仁



## 臺北生活圈

### 12區走透透 認識活力新臺北

文／宋祖慈 攝影／王能佑

大安區 寧靜沈穩的都會貴族.....47

文山區 人文・風景交織的臺北後花園.....50

### 在臺北街頭看牛耍帥

「CowParade Taipei —— 2009 臺北奔牛節」牛年登場.....54

文字整理／黃郁惠 圖／放國際文創股份有限公司提供

### 另一支值得記住的好友電話

——1999臺北市民當家熱線.....57

文／林虹伶 繪圖／陳佳蕙

第八屆外勞詩文創作比賽 字字真情流露.....58

前言／林虹伶 文／Imas Mulyanah (印尼) 繪圖／阿尼默

綠色消費輕鬆做 環保樂活在臺北.....60

文字整理／黃郁惠 資料提供／臺北市政府環保局 繪圖／陳佳蕙

楊安東 臺灣女婿描摩當西方碰上東方.....62

文／王宜燕 攝影／王能佑

在鬧區踏尋國父足跡——逸仙公園.....64

文／林虹伶 攝影／王能佑

2008臺北旅館節徵文比賽得獎名單揭曉.....67

## 雙城記

臺北・首爾.....68

文・攝影／陳韋銘

## 臺北明信片

花市畫廊.....72

文／周純慧 攝影／許斌

## 蔬果密碼

菱角——  
水田裡的紫紅色元寶.....73

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

11/10～12/14市府活動行事曆.....78

臺北電台11月節目表.....80

### 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5位，得獎名單將在次月問卷網站上公佈，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！





# 范逸臣

▶▶名人悄悄話

## 大自然的美 無樂不作

口述／范逸臣（演員、歌手） 採訪撰文／朱皓如

從小生於臺東，那是個天空與海水爭藍，離山近、離海也近的地方，一切顯得原始而美麗。

7年前我來到臺北當歌手，開始在臺北生活。當時感覺這裡處處是擁擠的人群，四季都飄著綿綿細雨，即使是風景區，也多半摻雜人為造景，少了自然的樣貌。臺北的交通便利，四通八達的捷運線滿足民眾到各地逛街、消費的需求，即使如此，我仍喜歡到有自然美景的地方。首先，我經常搭乘捷運淡水線，出了淡水站沿著河岸散步、吃小吃，偶爾傳來的群眾歡笑聲、吉他演奏聲，散發著「及時行樂」的濃濃氛圍；駐足漁人碼頭，在欣賞夕陽餘暉的當下，煩人的瑣事頓時煙消雲散；假日淡水人多，搭乘渡輪到對岸八里，人煙逐漸稀少，彷彿空間的無限延伸，也另有一番樂趣。

再者，搭乘捷運新店線則有碧潭站，在潭上泛舟、在吊橋上欣賞美景，沿岸咖啡座讓人一邊休憩一邊賞景，水邊的溫度除了消暑，也讓人放鬆心情。除了搭捷運到海邊，我也騎車上山，蜿蜒

的山路節節升起，我的心卻漸漸平靜，山上的好風光、白天的建築物及路燈，入夜時都成了美麗夜景的一部分，山上規劃的特色餐廳則是用來搭配夜景，非去不可，值得咀嚼的好味道。平時運動，我會到中正橋下的河濱公園慢跑，自從河濱公園開始規劃自行車道，假日常看到運動同好齊聚一堂，像是一群人前往大自然膜拜。

水岸邊是我熟悉的地方，從歌手到演員，我經常在海邊拍MV、拍電影，連新專輯「許願」一首歌，也是我騎著摩托車、乘著風，沿著東吳大學外雙溪一帶邊騎邊哼，曲調才逐漸成形。四處趴趴走，讓我的創作靈感得以在行動中乍現，在搭捷運、騎摩托車、河邊散步時，甚至在人群中。臺北是個

充滿行動力的城市，任何一個時刻、任何一個地方都能帶給我不一樣的感受。

周末假日對臺北的民眾來說，唯一的娛樂似乎只能在KTV及電影院度過，但捷運的方便，不僅讓民眾有機會與大自然同樂，雪山隧道通車、臺灣高鐵的興建，也讓臺北民眾對市區外的美景有了不一樣的期待，希望將來增加更多交通要道，拉近臺北地區與其他外縣市的距離，讓臺北民眾的娛樂生活有更多樣化的選擇。



河濱公園的自行車道讓民眾一邊享受自然美景，一邊健身。（王能佑攝）



(圖／楊雅喆提供)

## 名 人 悄 悄 話

### 人情好味道 釀出好電影

口述／楊雅喆（導演） 採訪撰文／朱皓如

市場、夜市裡人聲鼎沸，你推我擠，情人的耳語與攤販叫賣聲穿越大街小巷，這些傳統以來被視為辦雜貨的地方，對我來說，卻有著再熟悉不過的「好味道」。

從小生長在板橋，附近就是菜市場和夜市，印象中臺北是個很擁擠的地方。直到國小一年級搬至中、永和，我對周遭環境的記憶離不開放眼望去的大、小橋，圳溝、小溪，以及遍地稻田、工廠林立的景象，像是生活在充滿「水」的世界。電影「囧男孩」中出現的場景，像是淡水捷運站後面的水上屋、萬華東三水市場，以及頂溪捷運站附近果菜市場等，環境不只是我生活的地方，更是說故事的素材。

大學時我就讀淡江大學，當時淡水交通出入不方便，我在學校附近租房子，生活就像是在孤島一般，整個淡水鎮自成社區，學校附近甚麼都有，尤其是隨時充飢果腹的小吃店鋪，以及學生課後聚會的茶店甚多，淡水沿著北海岸一帶的美景，也成為我日後經常出現的拍片場景。而淡水

海邊散發的濕冷鹹味，以及路邊小型電影院經常在放映的經典名片，則是我求學時期最深刻的記憶。

我平時一向不喜歡往人潮擁擠的地方跑，卻喜歡穿梭在大白天人滿為患的菜市場，並深深為那裡的人和故事所著迷。現代人喜歡跑到有冷氣的大賣場買菜，但傳統市場裡的攤販會為你挑菜，跟你聊人生，菜市場裡那種local的感覺，是臺北最有活力的一面。然而當臺北離國際化目標越來越近，人與人的距離卻徑相遠去，像是捷運的方便雖然讓路上車輛減少，道路不再擁擠，但車廂內乘客卻隨時與他人保持一定的距離。

因為工作關係，當我到國外宣傳影片時，留意到國外的店員鮮少會因為顧客語言上的隔閡，而放慢服務速度，但是臺北的店員卻會悉心留意到每位客戶的需求；平時臺北民眾對觀光客的友善接納，

也都增添臺北這座城市人情味的密度，人與人之間有情感的互動與交流，正是這個都市美好的象徵，隨著都市的向上發展，人情味不該就此消逝。

電影「囧男孩」中，「快樂王子」身處的城市樣貌，既不是歐洲古老磚瓦房，也不是日本平房庭院，而是一般人從飛機上往下看，就看得見的紅綠相間鐵皮屋加蓋住宅，那就是臺北，在實用主義下堆砌出的特殊美感。現實生活中，我希望臺北市的捷運網能興建得更綿密，讓四通八達的捷運網，將臺北的人情味帶到各個角落。



楊雅喆認為人滿為患的菜市場呈現臺北市最有活力的一面。（王能佑攝）

# 電影全世代 2008年臺北金馬國際影展

文字整理／黃郁惠 圖／臺北金馬影展執行委員會提供

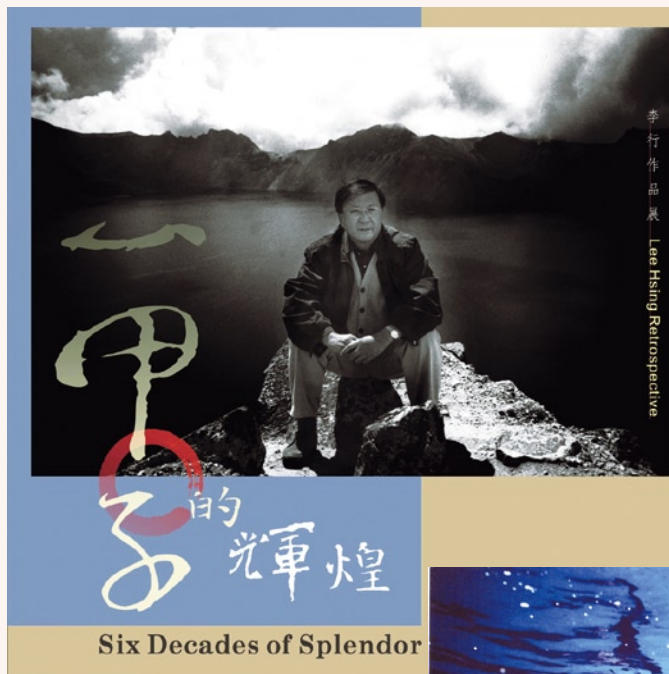
2008年臺北金馬國際影展於11月6日登場，此次邀集2007至2008年國際影壇中最具重量級的得獎影片及話題強片，並以「電影全世代」概念，企劃多元專題及節目內容，以嚮影迷的觀影需求。其中不僅邀得坎城金棕櫚最佳影片《我和我的小鬼們》、安錫動畫影展特別獎《傻子與天使》，並將柏林、坎城、威尼斯三大影展中榮獲評審團大獎的作品，以及其他諸多影展的得獎影片全數蒐羅。

值得推薦的是本屆影展首度企劃「美國製造」單元，以超過10部的金獎作品，介紹美國的獨立製片，其中包括西恩潘執導的《阿拉斯加之死》、入圍奧斯卡原創劇本的《充氣娃娃之戀》等，全都是於臺灣首次放映。

今年的「向大師致敬」專題，介紹的是法國導演尚皮耶·梅爾維爾及日本導演市川崑。影展執行委員會投注鉅資，邀請兩位大師各自執導的超過10部影片，做完整的回顧映演，其中影響馬丁史柯西斯、吳宇森及杜琪峰等導演甚鉅的梅爾維爾，其畢生12部長片更是全數邀齊；而日本影壇巨擘市川崑竭盡一生的完美作品，如《細雪》、《鍵》等，也可以在今年的金馬影展中看到。

此外，在這次的「向大師致敬」專題裡，特別安排了李行導演的回顧單元，除了放映《秋決》、《小城故事》、《原鄉人》、《啞女情深》、《汪洋中的一條船》、《養鴨人家》等膾炙人口的經典作品之外，更特別呈現全新拷貝的《海鷗飛處》，讓觀眾得以重溫早年臺灣電影的風華。

今年臺北金馬國際影展的另一



今年正逢李行導演從事電影工作60年，金馬國際影展特地安排放映其數部經典作品。

喜愛《碧海藍天》中深邃幽藍的場景及其優美音樂的影癡，決不能錯過今年的金馬影展。



亮點「週年特別放映」，是重映盧貝松1988年的經典影片《碧海藍天》，以及由史丹利庫柏力克執導、今年剛好屆滿40週年的AFI影史科幻類最佳影片《2001太空漫遊》，這部神祕、驚人且壯觀的影史經典片，從未在臺正式放映過，喜愛的觀眾千萬不可錯過。

除此之外，還有「國際動畫大觀」、「紀錄·觀點」、「性別越界」及「午夜狂熱」等單元，而且歷年來在金馬影展中都會舉辦多場的講座或座談會，邀請導演或貴賓與影迷們直接面對面地接觸，詳細場次可上官網www.goldenhorse.org.tw/gh\_tc/查詢。

### 臺北金馬國際影片觀摩展

時間：即日起至11/21

地點：信義威秀、日新威秀、新光影城

### 專題講座

影展開始前，邀請專業講者針對不同單元延伸討論與導讀。詳情請上官網www.goldenhorse.org.tw/gh\_tc/查詢。

### 導演講堂

親炙導演風采、與創作者對話的最佳良機。本系列講座憑2008金馬影展任一票根即可排隊入場，額滿為止。詳情請上官網www.goldenhorse.org.tw/gh\_tc/查詢。

### 國際電影海報展

時間：即日起至11/30

地點：in89豪華數位影院「in FIDI SPACE」

# 北市試辦讀報教育 提升國小學童閱讀深度與廣度

文／王宜燕 攝影／王能佑



臺北市24所國小將從11月起試辦讀報教育。

為提升國小學童閱讀的深度與廣度，臺北市政府教育局將在北市24所國小試辦讀報教育，這是由教育局訂報供學童閱讀，再由校方將報紙內容融入國語文科目或綜合活動的教學中，藉此增進學童的閱讀能力、思辨能力以及拓展國際視野。

所謂讀報教育顧名思義就是閱讀報紙的教育，亦即以報紙為教材，教育孩子學習新知；在歐美先進國家稱為「NIE」教育（Newspaper In Education），NIE始於1930年代的美國，目前全世界有50多個國家、亞洲地區至少有11個國家加入NIE運動。

近年來，受到網路、影視等聲光媒體蓬勃發展的影響，兒童閱讀習慣改變，接觸文字機會減少。為鼓勵學生喜愛閱讀，臺北

市政府教育局自民國92年起致力於推動兒童閱讀，至今已有一定成效。為了進一步豐富學童閱讀的素材、拓展學生學習的視野，教育局決定試辦讀報教育，將報紙帶進學校教學現場，運用報紙每日提供的最新素材，培養學生天天閱讀的習慣；尤其，報紙具有多面向的資訊，能夠彌補教科書內容的不足；而且報紙上的各類新聞時事，可刺激學生思辨能力，進而培養學童成為未來的優質公民。

教育局於10月底選出北市24所讀報種子學校，將從11月至明年1月以及明年3月至6月共7個月試辦，讀報教育實施對象有兩類：一類是「讀報種子學校」，這是提供24所國小的中高年級每班1報；第二類是「讀報實驗班」，

這是在讀報種子學校中各擇定1班為實驗班（以中高年級為限），提供該班學生每生1報，共有24班。其中，讀報實驗班每週至少要有一節課進行以報紙為教材的教學活動，由教師進行報紙導讀、分析，刺激學生思辨、探究能力；讀報種子學校則由教師適時將報紙融入教材，在課堂上進行討論。

教育局推動讀報教育將採策略聯盟方式，與報社、民間基金會以及學術研究機構密切合作，提供師生互動、發表與成長的空間，在實施期間，也將優先照顧弱勢學校，挹注教學資源，以全面提升北市學童的語文能力及公民素養。



行駛於淡水河的船隻手繪圖。

# 探索館特展 帶您體驗臺北水岸生活

文字整理／陳品見 圖／臺北探索館提供

住在臺北市裡，您是否發現近年來「水岸」一詞已成為許多人休閒旅遊常提及的名詞？臺北市政府觀光傳播局自即日起至12月14日推出「水岸生活發現新臺北」特展，有系統並完整地介紹淡水河水岸相關資訊。

此次特展以時空為座標，展示內容包括「大河故事」、「活水願景」、「水岸休閒訪秘境」及「樂活水岸新遊蹤」四大主題。透過淡水河系沿岸市鎮聚落的興衰，勾勒出各時期不同的人文及生態景象。此外，藉由介紹臺北市政府活化淡水河系的整治成效、藍色公路、河濱公園與環河自行車道路網的興建，及水岸新興景點與遊憩活動的導覽等，希望讓市民進一步瞭解淡水河系活化整治的狀況，共同為打造水岸城市努力。

此次特展在展示手法上，除了蒐羅一系列難得一見的古地圖、史料文獻、懷舊照片、明信片及行駛於淡水河的船隻手繪圖等文物外，並試圖以水岸意象、水流聲、舢舨舟、鳥類及腳踏車等元素，鋪陳豐富且多元的水岸生活景象。甫進入展場，兩側垂吊著猶如水流意象般的布幔及潺潺水流聲，引領觀眾進入水岸的聽視覺想像空間。「大河故事」單元藉舢舨船細訴先民於淡水河系沿岸開創商船雲集、帆影林密的貿易盛事。本單元也特別設計上舢舨船釣魚的互動遊戲，用附有問題的釣竿釣起附有答案的魚，讓觀眾體驗先民行舟捕魚的情境。

「活水願景」單元詳述臺北市政府為營造優質水岸城市願景，在淡水河整治的具體作為與未來的施政方向。「水岸休閒訪秘



THE TAMSUI RIVER FROM CONSULATE.

日治初期的淡水河河景。



淡水河沿岸生態景觀——養鵝人家。

境」單元則以賞鳥窗手法呈現淡水河沿岸生態景觀；而「樂活水岸新遊蹤」單元將引領觀眾探索臺北市各式各樣的新興水岸休閒遊憩活動。

本特展搭配演講及戶外體驗活

動，相關資訊可至臺北探索館網站瀏覽查詢，臺北探索館網址：  
[www.discovery.taipei.gov.tw](http://www.discovery.taipei.gov.tw)

# 取消假日限時停車位 便民又合情

文／葉景豪

以往假日開車到臺北市商業區活動，總是擔心愛車停在路邊限時停車位超時，而不斷與時間賽跑的民眾有福了！臺北市停車管理處自今年9月27日起，開放假日的路邊限時停車位，不受1小時的限制，讓假日市區的停車環境更便捷也更有彈性。

由於市區路邊停車格長期供不應求，臺北市停車管理處為了提高停車位週轉率，在市中心重要幹道的商圈、銀行金融業、郵電機構及公務機關等聚集處設置了近350個路邊限時停車格，每次限停車1小時，提供短時間洽公眾更便利的停車空間。但由於假日大部分金融及公務機關皆未上班，因此，停管處已將政策放寬，不再限制停車時間，也就是說，開車族假日到市區，不會再有超時停車的憂慮了。



限時停車格假日不再受只能停車1小時的限制。(臺北市停車管理處提供)

臺北市停車管理處表示，調整過後的限時停車位實施時段，為週一至週五依該路段公告時間收費，每次限停1小時，收費方式採用悠遊卡計時器刷卡（松智路除外），若未刷卡付費者，則由收費管理員巡場開立1小時繳費通知單。至於民眾若未依規定刷卡付費，或停車已逾繳費通知單開單時間1小時，收費管理員將另行開單告發。假日限時停車格的管理，則比照該路段一般停車方式計時收費，免受1小時限制。

在車流量高的市區設置限時停車格，常有民眾誤認此政策不便民，停管處營運科股長羅兆廷解釋，規劃限時停車格的目的，其實是在保障更多需要臨時停車的民眾，也讓路邊停車格的周轉有更多的彈性。假日則因洽公需求不高，全臺北市的限時停車格全面回復到一般停車格的管理。

此外，從今年1月29日起，若在截止收費半小時前使用路邊停車格，將以半小時計價，而非一般的1小時計算。舉例來說，若晚上8點為該路邊停車格截止收費的時間，則晚上7點半後停車，則只需



限時停車格的設置旨在提高市區的停車週轉率。(王能佑攝)

付半小時的停車費用。羅兆廷表示，此項政策實施近10個月來，尚有許多民眾在收到停車繳費單後才知道，但反映皆為正面支持，因此停管處目前研議，只要人力調度適足，路邊停車格將朝半小時計價的方向規劃，以期打造出合情合理的停車環境。



# 冬季戀鍋

冬天的腳步近了，涼颼颼的寒風正宣告著大啖火鍋的時刻來臨嚕！火鍋受歡迎的原因實在多——熱呼呼的湯可以暖胃、琳瑯滿目的配料一次下鍋真方便、大鍋上桌適合呼朋引伴一起享用，而且火鍋口味多變，麻辣鍋、瑞士巧克力鍋、酸菜白肉鍋、昆布湯鍋、藥膳鍋等，適合不同需求，是最受歡迎的冬季應景料理。

# 清淡

## 火鍋

### 健康取向好選擇

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

採訪協助／原味主張、饜神涮涮鍋、長白小館

樂活是近年來最夯的話題，回歸自然簡單的生活方式，亦成為健康養生的基本要素，火鍋料理也不例外，順著樂活風潮走。以昆布熬煮湯頭的昆布鍋，清新爽口，是火鍋料理的新寵；而多年來盛行不衰的日式涮涮鍋，一躍成為講究健康吃鍋的饕客們之首選；至於喜愛重口味的食客，大多選擇了去油不膩的酸菜白肉鍋一解嘴饞。

#### 清爽昆布鍋 健康概念吸引人

昆布是生長在寒帶海域的一種海藻，目前國內常見的昆布，90%都是來自北海道。昆布因為



湯頭清淡的火鍋是健康取向的好選擇。

含有豐富的植物纖維、鈣質、碘和鉀，可以避免脂肪堆積、控制高血壓，還可幫助身體排出多餘的水份和增加身體新陳代謝等好處，讓昆布當家的火鍋湯頭，成為冷風刺骨的冬季中最受歡迎的火鍋新寵。

隱身在金華街裡的「原味主張」，最受歡迎的菜單之一就是昆布和柴魚熬煮湯底的火鍋。店經理蕭麗芬提到，人類的飲食文化由生食進化到熟食的過程，最早的方法除了火上烤，便是入水煮，而水煮最能保存食材原始風味，這也是日本鍋物受到歡迎的很大原因之一。

原味主張便是以「日式烹調」的健康自然概念為主，火鍋湯底精選北海道昆布加上日本柴魚熬煮，湯色呈現淡淡金黃色。在這裡吃火鍋就像吃西餐，還提供前菜，包括山藥沙拉、煙燻鮭魚以及醋味魚肝3種選擇。切成薄片的松阪豬肉上桌就叫人驚豔，取自一頭豬身上只有2片的背頸肉，油花分佈均勻，下湯清涮幾下見熟夾起直接入口，嫩中帶脆的清甜口感，Q度十足；沾了以檸檬汁和柑橘汁調成的醋醬，提點出鮮味，又是另一種口感。

搭配一旁的菜盤，份量不少，有高麗菜、大陸妹、菇類、茼蒿、香菇貢丸、番茄、玉米和一塊軟嫩的豆腐等，加上湯頭味道清淡不鹹，是很清爽的日式火鍋，吸引不少懂得養生的老饕來此品嚐，適合需要吃得健康的食客選擇。



饌神涮涮鍋特選新鮮活跳的蝦子，令人食指大動。

清淡

### 日式涮涮鍋 食材鮮味最道地

新鮮食材和清爽的湯頭是品嚐火鍋的重點之一，涮涮鍋正是能充分體會鮮蔬嫩肉的鮮味料理。

「涮」是一種烹飪方法，將食物放入滾湯中，燙一下即刻取出，不過份烹煮保留食材原味，大快朵頤之餘營養也不打折！正

因為食材不過多調味，涮涮鍋的湯底則成為菁華所在，一般會採以雞骨、豬骨久熬後撈去浮油，烹煮出湯清鮮甜的口感，入口後更是清爽滋養，毫無負擔。

位在捷運市政府站附近的饌神涮涮鍋，就是因為新鮮活跳的蝦子和九孔等海鮮食材讓人食指大



原味主張以昆布與柴魚熬煮的湯底。



原味主張切成薄片的松阪豬肉令人驚豔。



豐富的菜盤，食材多樣。







酸菜白肉鍋是偏好重口味卻又想健康吃鍋的食客最佳選擇。



對重度火鍋愛好者來說，火鍋味得夠濃夠噲才夠味。（上圖為石頭火鍋，下圖為韓式泡菜鍋）



# 濃味

## 辣鍋 熱噲帶勁

文／鍾文萍  
攝影／楊智仁  
採訪協助／

王朝迷你石頭火鍋、180韓定食

夏天吃涼麵，中秋吃月餅，冬天就要有冬天的過法——是的，冬天就是要從呼朋引伴吃火鍋開始！對許多重度火鍋愛好者來說，小鍋薄肉輕涮的細緻吃法不夠道地，而得炭火滾煮、夠濃夠噲，才是最香噴高潮的紅火鍋味！

### 麻辣鍋 紅火噲辣席捲人心

要說辣鍋極品，非麻辣鍋莫屬。麻辣火鍋又稱毛肚火鍋，發源於四川重慶江北地區，從清朝中葉發跡至今，堪稱當地名菜之一。頂級辣椒、花椒、加上數十種中藥材熬煉的湯頭辣而不辛、麻而不噲才算上品。麻辣鍋迷都知道臺北市有兩家頗具代表性的寧記麻辣火鍋，雖然長久以來，關於正宗創始老店的爭議始終沒結論，兩店倒都各具人氣特色，很多吃辣重癮頭的老饕，一陣子沒到寧記解饞，就渾身不對勁。

麻辣鍋不像一般火鍋得靠眾多佐料提味，沾點白醋、淡醬油就很讚，它屬於熟鍋吃法，也就是大部份火鍋料已煮進湯裡，撈起就能吃。沾醬越簡單越好，碗內放少許蔥花、蒜泥、醬油、醋即可，若想要肉更軟嫩，可打個蛋黃，將肉沾之放入鍋中，涮燙1分鐘左右，口感倍增。

麻辣鍋湯頭濃稠，煮的時候記得留意火候，時時攪一下鍋底，以免巴鍋糊底。火鍋上鍋時，鴨血、豆腐均已煮熟可先食用，再燙食肉類，如此湯頭會越熬越香，青菜晚點燙，湯頭比較不會沖淡，最後再下一碗拉麵，飽足過癮。配菜方面，海鮮的腥味與麻辣湯味道對衝，要吃的話記得先汆燙過；大白菜、油條、冬粉超能吸油，吃辣功力欠佳者要特別小心，以免喉嚨灼傷。萬一辣得受不了，除了喝冰水、冰茶，靠冰鎮的感覺來舒緩辣感順便解油膩之外，更好的方法是向店家要一碗清高湯，將燙食的菜在碗裡過一下水再入口，即可減少辣度，也就是俗稱的「過橋」。



麻辣鍋的湯頭要辣而不辛、麻而不嗆才算上品。

吃麻辣鍋配什麼飲料最搭味？消化系統夠健壯者，可來杯冰啤酒或冰鎮烏梅汁，熱得全然張開的毛孔瞬間冰涼收斂，暢快過癮；喜歡喝兩杯，不妨選擇同以嗆辣出名的二鍋頭高粱酒，酒烈、鍋辣，爽氣豪邁，真真帶勁！

## 飲酒過量，有害健康

### 石頭鍋 溫潤暖和的幸福感

高竄滾煮的燄苗，燒得紅通沸騰的鍋，能瞬間將氣氛拉到沸點。除了傳統的紫銅鍋爐，傳統的臺式石頭火鍋也同樣具有勾引食慾的魔力。

傳統臺式石頭火鍋最大的特點在於多了一道拌炒過程，石頭鍋能耐空燒，熱鍋後倒入麻油，油熱後再加洋蔥絲、蔥花等佐料爆香，加入肉片炒至半熟撈起，最

後再倒入高湯、其他鍋料與肉片煮至沸騰。20多年前石頭火鍋一度大流行，士林、西門町都曾出現一整排的石頭火鍋店，如今式微了，石頭火鍋幾乎被滿街的涮涮鍋、臭臭鍋給取代。許多業者嫌拌炒鍋底這傳統工序太費事，早已省略不用，我們好不容易在復興崗附近找到這一家小小的王朝石頭火鍋店，涮涮鍋小店的規模，常擠滿知味的老饕，連夏天也不例外。美味的關鍵就在於，老闆黃聰敏近10年都是老老實實照著傳統方法來，先炒麻油再加高湯，吸足麻油香氣的肉片及蔬菜口感飽滿豐富，既溫潤且開胃。

韓式火鍋用的也是石頭鍋，最經典且具代表性的，不做第二鍋想，當然是泡菜鍋。韓國泡菜舉世聞名，早在韓劇走紅以前，泡菜鍋便早已征服了臺灣人的胃。在韓國，光是以白菜、高麗菜、蘿蔔、黃瓜醃漬的泡菜種類高達上百種，是名副其實的「泡菜王國」。新韓館早期是臺北非常具有代表性的韓式料理餐館，最近

改名180韓定食，希望以定食型態吸引更多年輕族群愛上韓國菜。業者黃欽銘表示，正宗的韓國泡菜以韓國當地土產的辣椒粉、魚露醃漬，既酸又辣，爽脆入味，泡菜酸辣的汁液能開脾健胃，高纖蔬菜有助消化整腸，先不說拿它加入火鍋湯頭很能提鮮，就是單吃配飯也頗受歡迎。

泡菜鍋也是熟鍋吃法，稍具規模的店裡，通常也提供銅盤烤肉，以便客人隨時來個火烤兩吃。由於韓國飲食的主要特色之一，是使用發酵醃漬的蔬果與辛辣濃重的調味，泡菜火鍋除了泡菜，就是肉片、海鮮、豆腐、冬粉，臺灣人喜歡料多豐富，常再加些魚板、甜不辣之類的加工火鍋料，其實有時不妨試著嘗嘗簡單的滋味，反而更雋永難忘。

### 泰式酸辣鍋 香料共和國

顧名思義，彩色鍋子是一家以「彩色鍋」為主要特色的火鍋店，店內的小火鍋琳瑯滿目，熱門排行榜少不了這幾年異軍突起的南洋火鍋，特別是又酸又辣的泰式火鍋，更有與麻辣鍋分庭抗禮的架勢。

一般來說，泰式火鍋的湯底分為濃淡兩種，濃湯以南洋著名的香料，如南薑、香茅、香菜、檸檬葉、魚露等一起熬煮，濃郁鮮香帶點甘酸辛辣，嘗起來有點兒像酸辣蝦湯，味覺層次豐富；淡湯是改良後的本土化口味，以老母雞加入香料熬製，風味清爽得多，火鍋料並不侷限，牛、羊、豬、雞、魚、海鮮都可入鍋，也適合燉煮蔬菜餃類，風味協調，舀一口鮮湯入喉，陣陣舒緩清香撲鼻，驅寒又暖胃。

#### 店家資訊

寧記麻辣鍋 2772-1912

王朝迷你石頭火鍋 2895-5965

180韓定食 8913-5688

彩色鍋子 2773-6355



韓式烤肉火鍋（上）與泰式酸辣鍋（下）都是讓人吃來帶勁的濃味火鍋。

濃味

# 特殊 風味

## 鍋

### 挑戰味蕾

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／鍋媽媽牛奶火鍋、三燴101

中國在商周時期就已出現火鍋，幾千年下來，火鍋更化身各種型態俘虜了各國饕客的胃腸。以美食激戰區的臺北市來說，每年冬天都有許多新奇口味火鍋冒出來，如椰子鍋、羊奶鍋、珍珠奶茶鍋等，口味雖特別，但能否在臺北人刁鑽的味覺考驗中存活下來其實還得各憑本事。其中有兩款打著養生訴求的「白鍋」這幾年很受矚目，你能想像火鍋也能吃出北國寒冬的顏色，像落雪一樣的澄淨雪白嗎？那就是長期以來各自紅透半邊天的牛奶鍋與豆漿鍋。



牛奶鍋的奶香與海鮮的甘甜出奇地搭配，不必再沾醬汁，也相當爽口。

### 牛奶鍋 吃補不吃油

毒奶事件席捲全臺人心惶惶，不待客人提問，鍋媽媽牛奶鍋業者陳昶佑不慌不忙拿出食品工業發展研究所核發的檢驗合格證明：「我們從來都使用國產鮮奶的，完全不必擔心。」

牛奶冰飲才是王道？錯，用鮮奶煮成熱騰騰的火鍋，照樣很醇美對味。10年前開店時，為求在眾鍋店中脫穎而出，陳昶佑靈機一動想到用小時候常喝的鮮奶製作湯頭。這個以牛奶為湯底的火鍋，講究的是牛奶與高湯之間的絕妙比例，選用低脂國產鮮奶，以及北海道厚岸的昆布熬煮成的高湯，以1：1的比例調製，加入鮮蝦、扇貝涮煮，奶香與海鮮的甘甜竟出奇搭配，不必再沾其他醬汁也相當爽口。尤其是牛奶煮過的蔬菜能引出清甜鮮爽原味，

馬鈴薯、南瓜等根莖類入口清潤，全無土澀，竟有幾分奶油酥皮濃湯的軟潤口感。

陳昶佑引用來自日本的調查報告表示，飯前喝一杯牛奶，血液中的乳含量可減低熱量吸收率，他笑稱：「所以說多吃牛奶鍋不會發胖。」冬季牛乳盛產質優，大啖滋補養身的牛奶鍋，正是時候！

### 豆漿鍋 濃濃京都味

許多人以為只能當做早餐喝的豆漿，也出現在臺北101的正統日本鍋物料理餐廳裡。色白味鮮的豆漿鍋原是日本京都極富盛名的料理，當地自古盛產黃豆，豆腐、油豆腐和豆漿等黃豆製品皆十分出名，豆漿鍋以新鮮現磨的豆漿和雞湯為主要湯底，早期日本人用來搭配新鮮蔬菜和豆腐，藉以品嚐豆漿的香醇原味。三燻101為晶華酒店旗下集團之一，豆漿鍋的吃法自然也很五星級。主廚表示，豆漿與柴魚高湯以10：1比例充份混合，湯頭外觀質地如白色絲緞般充滿光澤而均勻細

膩，龍蝦、黑毛豬肉、牛小排等頂級食材無一不入鍋，豆漿的成分可以讓肉質更為軟化，吃起來更加鮮嫩多汁。

不像一般火鍋熱氣蒸騰香氣四溢，融合了高湯和豆漿的火鍋，只有盛湯入口時才嘗得出那股清淡又濃郁的黃豆香。豆漿濃度夠，在小火上靜置一會，湯面會凝結出一片片薄薄的腐皮，日本人稱之為湯葉；用筷子撈起來吃，QQ的嚼感很過癮。這幾年豆漿的養生功效受到各界重視，有「植物性牛奶」之稱，雖然香味、甜味均不及牛奶鍋，但鐵質、B類維生素卻遠高於牛奶，對於不喜奶味或患有乳糖不耐症的人來說，豆漿鍋是更理想的選擇。不過豆漿鍋與牛奶鍋都有同樣的特點，即不能與酸性食物混合，例如白醋，也不可加味太鹹，否則豆、奶凝固，變成豆花火鍋，那可就不妙了。

### 巧克力鍋 甜甜蜜蜜不失溫

比起大火強強滾、湯湯水水的各式火鍋，來自瑞士的巧克力火鍋強調小火慢熬、細緻品嚐，優雅氣質不言可喻。

在特殊風味火鍋排行榜上，巧克力火鍋一向人氣長紅，老字號瑞華餐廳是引進巧克力鍋的先驅之一，吃法也最正統道地，一



鍋媽媽牛奶火鍋使用國產鮮奶，並講究與高湯之間的完美比例。



個冬季下來賣出上萬份是稀鬆平常的事。巧克力火鍋是義大利南部及瑞士人餐後最常用來宴客的甜點之一，能當正餐，也可作為餐後點心，端看個人食量而定。正統作法是將苦甜巧克力磚加入鮮奶油、水果酒或蘭姆酒，在

特殊



豆漿鍋以新鮮現磨的豆漿和雞湯為湯底，入口可嘗到清淡又濃郁的黃豆香。

小鍋中加熱，火候不可太大，以免巧克力因火太大而焦掉，當巧克力逐漸融化，就成了濃稠甜蜜的「鍋底」。「火鍋料」也很特別，以不甜、帶點酸味的時令水果最好，如香蕉、草莓、奇異果都是上選，待巧克力慢慢融化，



巧克力火鍋的「火鍋料」以不甜、帶點酸味的時令水果最佳。

叉起水果沾著吃，巧克力的甜香與水果的果酸互為提味，既清爽又豐富；鬆軟細緻的果肉口感裡，綿延出悠長的獨特香氣，令人回味無盡。

#### 店家資訊

鍋媽媽牛奶火鍋 2531-4598  
三燴101 8101-8166  
瑞華餐廳 2713-0502



## 如何健康吃火鍋



文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院營養師周美均、中醫院區中醫師羅珮琳

臺灣的火鍋樣式不斷推陳出新，熱呼呼、香噴噴的吸引著各方饕客。但火鍋的高熱量、高油脂，卻也在講究養生的現代，讓許多人又期待又怕受傷害。事實上只要掌握食物的特性，了解如何搭配，仍然可以在滿足口腹之慾之餘，保持健康窈窕的身材。

### 品嚐火鍋 營養鮮度好掌握

不少人吃火鍋，最期待的就是舀一勺熱呼呼的湯喝下去，但若要吃得健康，就得好好選擇湯底囉！傳統的火鍋湯底多是以大骨熬湯頭，再撈去浮油，湯頭看似

健康吃火鍋的第一步就是要選擇自然食材熬煮的湯底，清淡不油膩。

清淡，入口也不會感覺油膩；但若是換了各色新奇的湯底，例如加入了辣油、牛奶、豆漿、藥材等，就得視個人體質情況慎選適合自己的火鍋了！

此外，在食材、配料的選擇也很重要，若是含有高油脂或者非天然的添加物，不僅容易累積過多的高熱量，還可能隱藏著各種致病危機。

臺北市立聯合醫院營養師周美均表示，要吃火鍋又能享健康的第一步就是選擇以蔬菜、水果、昆布、檸檬、香茅等自然食材熬煮的湯底，清淡又不油膩；若非得享受大骨湯的濃香口感，建議不妨選擇以雞骨熬湯，不僅價格便宜，油脂含量也比豬骨少得多。

再則，火鍋的吃法以涮、燙的方式為佳，營養較不易流失；還可自行控制調味料用量，而且食材的鮮度看得出來，對外食族來

說是較佳的選擇。臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師羅珮琳則表示，冬天吃火鍋是補充熱能的好方法，在湯頭裡加點黃耆、當歸可補氣血，亦是寒冬保暖養生的好方法。

### 健康品嚐 慢性病患也可嘗

羅珮琳中醫師特別提到，火鍋是將所有的食材聚在一個鍋裡煮，容易聚集油脂，造成肥胖，尤其各種食材長期熬煮，湯底很容易愈煮愈濃，鹽分過多，不僅易造成火氣大，高血壓、糖尿病、腎臟病、尿酸過高的病患都要注意。

她舉例說，有痛風症狀的人，要避免選用黃豆芽、牡蠣、香菇等高普林含量食材，高湯更不適合喝，也不可搭配酒類，以免過多普林，造成痛風發作；高血壓患者注意少油、少鹽，最好不要喝湯，避免如沙茶醬這類高鹽分



選擇吃法以涮、燙為主的火鍋，營養較不易流失。

沾醬和丸餃類加工食品；糖尿病患者則可以蔬菜、豆腐、海鮮代替肉類，同時多選用如蒟蒻麵之類低熱量的食材；腎臟病患最怕濃稠的湯，尤其丸餃類鹽分高、油脂多，也要小心攝食。

特別是慢性病患者，較不適宜選擇坊間「吃到飽」的火鍋店，不僅容易過量，而且吃太燙的食物，長時間刺激口腔腸胃，可能造成傷害。

為了讓大家可以健康吃火鍋，羅珮琳醫師也提出一些食用火鍋小撇步，她建議不妨在家DIY，以蔬菜、青菜、白蘿蔔、洋蔥熬湯，白蘿蔔熬久自然散發甜味，搭配簡單的雞肉片下鍋，好吃又營養。搭配一杯清熱生津解渴的烏梅汁，解膩去油更好。

#### 慎選食材 講營養避疾病

由於現代人經常外食，多數蔬果攝取量都不足，一般人每餐最



以海鮮取代肉類，可減少油脂的攝取量。



蔬菜纖維較高，可刺激腸胃蠕動，吃火鍋時宜多攝食。



慢性病患者只要掌握原則，亦可享受火鍋的美味。



以海鮮（上）及豆製品（中）取代肉類，較健康，另外要小心選擇沾醬（下），否則會吃進過量的鹽分、糖分。

# 健康

好食用半碗以上的蔬菜，周美均營養師說，吃火鍋就很容易達到。她建議大家盡量選用如海鮮、蔬菜等天然、新鮮的食材，蔬菜纖維較高，可刺激腸胃蠕動；此外選擇涼性食材，如白菜、蓮藕、白蘿蔔，或黃瓜、絲瓜等瓜類和蔬菜為主，搭配湯底較燥的易上火鍋類型如麻辣鍋等，可以涼性燥性融合，不只能解嘴饞也可避免過於上火。

周美均進一步建議，肉類因為油脂含量多，最好少量；而白肉油脂含量較紅肉少，所以不妨多選擇如雞肉、魚片等，或者以海鮮或凍豆腐等豆製品取代肉類。蒟蒻、木耳則可增加飽足感，熱量又低，也是好選擇。至於樣式、口味琳瑯滿目的丸餃類，不但因多以絞肉製成，可能油脂、糖分、鹽分稍嫌過多；加上為了保鮮，有時難免加了防腐劑和添加物；另外部分火腿類則可能含少量亞硝酸鹽，此類加工食品最好能謹慎選食。

此外，沾醬是最容易被忽略的熱量來源，小小一碟就很容易讓人吃進過量的鹽分、糖分。傳統的沙茶醬加生蛋黃，不僅是油脂加膽固醇的高熱量組合不優，生雞蛋可能有沙門氏菌更得小心避免。周美均營養師建議，最好選用薄鹽醬油、蔥花、九層塔、檸檬汁、蒜泥、蘿蔔泥等調配，非得吃辣的，加生辣椒又比辣椒醬好。

也有不少火鍋店提供免費飲料、冰淇淋，讓饕客稍降口腔溫度。周美均營養師說，冬瓜茶、紅茶、橘子汽水等飲料的糖分過多，會增加熱量，建議選用有去脂功效的茶類。

最後羅珮琳醫師提醒大家，若能依照健康的食用順序，依桌上食材，先吃水果，喝現榨的果汁，涮涮蔬菜後，再燙肉片，選擇食材得當，吃火鍋也可以吃得清爽健康不發胖。





# 街頭藝人在臺北

## 轉角遇到一堂美學課

文／賴素鈴 攝影／許斌

魅力城市比高下，有沒有創造出吸引人的街景，是加值的決定關鍵。一如關注文化產業的東吳大學社會系助理教授劉維公指出：「街頭藝術是城市重要的新世紀競爭力。」

街頭藝人帶來的驚喜，常是旅行中迸現的火花。西班牙巴塞隆納最熱鬧的蘭布拉斯（Las Ramblas）大道，街頭藝人的演出已是街景一絕；英國倫敦的科芬花園，傳來即興演出的小提琴

聲，或者舞者當街起舞，路人甲乙丙丁都會自然圍觀喝采，並且適時掏腰包打賞，以報答這一段美好的意外相遇。

### 街頭藝人證照化 帶給臺北更多驚喜

一個孩子如果學會遞出硬幣，表達他對街頭藝人的感謝，就會成長為能夠欣賞專業劇場表演及畫作之美的藝術鑑賞者——因為他懂得藝術工作者的辛勞，並且

認同藝術之於社會的無形價值，這都是學校沒有教，課堂上學不到的美感教育。

看多了國外各大城市精彩的街頭表演，出國旅遊回來的人，難免覺得臺北市的街景少了點什麼。早年的臺北，街頭可見的藝術多僅為人像速寫，且多集中在週末的建國南路橋下，不易滲透到廣大市民的生活，大多數人並沒有感受到街頭藝人的存在。

從零星的點，形成擴散的帶



## 街頭藝人

廖界雄自行研發的懸絲偶，將寶特瓶、罐頭鐵皮、舊衣料等廢物回收再利用。

狀，且頻率繁密地形成街頭自然的藝術氛圍——臺北市自2005年辦理街頭藝人審議及街頭藝人許可證制度，是帶動全國街頭藝術風氣盛行的火車頭。

首開全國先例，全面開放公共空間供街頭藝人展演，臺北市至今已核發677組團隊及個人的街頭演出證照。通過審核的街頭藝人，只要每2年換證一次，就能終

生擁有街頭藝人的資格。

臺北市文化局每年5月及11月辦理街頭藝人審議，公開考試的審議現場有如日本的「電視冠軍」節目，除了審議委員，也開放民



鋁線折字展現街頭藝人的創意。



愈來愈多佛拉明哥舞者擁有街頭藝人證照。



臺北市街頭藝人許可證制度，首開全國先例。

眾參與投票，當場就能測試出表演者的人氣指數。

### 自成一格的懸絲偶 期待和觀眾一起「玩」

每到街頭藝人審查時，好比嘉年華拚場秀，歌唱、各式樂器表演、魔術、偶戲、行動雕像、街舞、肚皮舞、畫糖、造型氣球、鋁線折字、手繪網帽……五花八門，年齡層也極廣，從10幾歲青少年到90多歲老先生都來參與，讓人驚見臺灣社會中蘊藏的豐沛創作能量。

承辦街頭藝人業務的臺北市文化局第三科李順霖表示，目前組別有表演藝術、視覺藝術、創意工藝3類，以創意工藝類的報考、

錄取人數最少。由於工藝創作者必須能現場製作、與觀眾互動，增加了不少困難度。

不過，想要闖出一片天的街頭藝人，也都雄心萬丈。常在威秀影城對面、新光三越百貨旁表演懸絲偶的街頭藝人廖界雄，原本擅長薩克斯風表演，但當年他去考街頭藝人證照時，認為吹薩克斯風「太普通了」，所以自行研發懸絲偶，以強化個人風格。

不同於臺灣傳統傀儡戲，也非歐洲傳統的懸絲木偶，廖界雄的懸絲偶自成一格。曾在捷克看過街頭藝人的懸絲木偶表演，廖界雄揣摩懸絲偶的操作手法，並將寶特瓶、罐頭鐵皮、舊衣料等各種廢物利用，再生為逗趣可愛的

廖家懸絲偶。

街頭藝術最重要是「好玩」，讓人沒有戒心地親近藝術，臺灣民眾卻常不好意思而放不開。廖界雄說，他最期待觀眾能與他一起「玩」，觀眾的參與能讓街頭表演更圓滿，也是帶動街頭歡愉最迷人的要素。

### 盡情揮灑的熱情 沙畫藝術與佛拉明哥舞

街頭藝人范學文表演沙畫藝術時，總是圍了一層層的人牆。隨著悠揚音樂在玻璃裝置上用手撥畫沙子，形成的影像映在螢幕上，范學文的場子聲光效果十足，人氣也越來越旺，但是他說，每當表演結束，現場幾百人



**街頭藝人** 范學文現場表演沙畫，總是吸引人潮圍觀。

大概會有100多人轉身離去，常讓他不由得感慨。

科班出身的范學文，原本在新竹東門城廣場、淡水等地畫人像。2003年網路上盛傳匈牙利沙畫大師Ferenc Cako的創作影片，范學文深受震撼，2005年開始投入沙畫創作。

然而，沙畫是項新的創作領域，一切只能摸索。「每個時代都有代表性的藝術類型」，范學文認為，不論藝術史如何演化，繪畫多是畫家個人的靜態創作，沙畫卻能結合音樂、光影，形成動態表演，是更能貼近時代的藝術。

一如沙畫表演必須有聲光設備

輔助，街頭藝人也有不少專業級陣仗，「迷火佛拉明哥舞坊」就有6位表演者擁有街頭藝人證照。

「迷火」的創辦人李昕、林耕，本是牙醫師與大專院校英文講師，卻不約而同被佛拉明哥之美召喚；有趣的是，迷火舞團的成員，約有三分之二都因為愛上佛拉明哥而人生大轉彎。擁有街頭藝人證照的陳筱晴，就是原本學經濟，卻半路出家學舞。

由於佛拉明哥舞很強調用鞋跟踏擊地板的效果，所以表演場地的限制較多。陳筱晴等人除了活動邀約，也會在淡水一帶表演；街頭演出和觀眾的互動多，陳筱晴因此發現，還是有不少人並不

知道佛拉明哥舞，他們抱著強烈的好奇心，讓陳筱晴等演出者格外有成就感。

即使阮囊羞澀，只要說出一句讚美的話，就是給街頭藝人最好的鼓舞。

### 藝術吸管創作 徜徉在無限寬廣的小世界

藝術吸管創作者陳信宏，只在周末變身為街頭藝人。平日是西餐廳的廚師，工時長且工作量極大，陳信宏下班極累卻還孜孜創作吸管藝術，就是因為興趣強烈，「能把我的興趣與許多人分享，不是很快樂的事嗎？」陳信宏說，他總是期待周末趕快來！



陳信宏利用吸管為素材，創作各式造型的動植物。

剪開喝珍珠奶茶用的粗吸管，用指甲刮出紋路，可以變身有一莖葉脈分明的植物；將細的吸管既剪又摺，可以一體成形為龍、蚱蜢、螞蟻、蜜蜂等各式昆蟲，陳信宏甚至連昆蟲腳上一根根尖銳的剛毛，都細膩表現出來。

這些專業或業餘的街頭藝人，洋溢的才華豐富了臺北街頭。廖界雄遇過多位外國友人，是藉由看過他懸絲偶表演的人「逗相報」才特地來觀賞表演的；陳信宏也發現，外籍人士比較不會帶有「吸管是便宜東西」的成見，更懂得欣賞吸管藝術的創意與幽默感，並且認同這種另類藝術的價值。

### 與街頭藝人一同互動 讓臺北更有魅力

因為有了街頭藝人，臺北更精彩。臺北市的街頭藝人制度辦有成效，許多縣市起而效尤，都推出街頭藝人證照審議辦法。臺灣街頭藝人發展協會理事長張博威主張的「一張證照，遊藝全臺」制度，雖然在現階段難以實現，但臺北市縣、桃、基、宜等北部縣市，已正研議共同考試、證照適用等辦法的可行性。

只要是在8公尺寬的人行道，或是沒有干擾住戶之虞的非密集住宅區，都是適合街頭藝人表演之處。臺北市的捷運地下街、西門町行人徒步區、新光三越信義新

天地的香堤大道，都是街頭藝人聚集區域。每到周末漫步在樂音與歌聲中，被各種稀奇古怪的表演或工藝品吸引，與駐足的人一起發出讚歎或歡笑，都是非常舒服的街頭經驗。

街頭藝人可以讓一個城市變得更有趣、更有魅力，已是普世認同的價值。政府為街頭藝人闢出城市表演空間、專業證照制度，固然是營造大環境的根本，民眾自發地欣賞、贊助街頭藝人，才是街頭藝術能永續成長的最大支持。

一點小小的回饋，就能帶給街頭藝人滿滿的鼓勵。下一回，當表演結束時，別急著轉身吧！

# 找出臺北的記憶與味道

2008

## 臺北伴手禮活動

文／何儀琳 攝影／吳金石



「乾隆公仔家族」是故宮努力將中華文化幻化為時尚精品的經典作品之一。

什麼禮物最能代表你心目中的臺北市？這個問題對大部分的臺北人來說，都是個困難度極高的問題。臺北市的發展快速、個性多樣化，創造了許多新鮮時髦的玩意兒，但特色商品要在這競爭激烈的環境中脫穎而出，並通過時間考驗而存活，卻是相當不容易的一件事。

為了讓更多臺北人找到自己喜歡的臺北味，臺北市商業處於日前推出「2008臺北市伴手禮徵選活動」，邀集相關領域人士組成評選小組，選出包含老字號店家

及新興店家的入圍名單，並開放全民票選，選出最能代表臺北的伴手禮。

### 最佳城市代言商品

這些通過徵選的臺北市伴手禮，最大特色在於商品本身與臺北市有強烈的連結，可能是文化特性、在地產業特色或與城市形象連結的商品，並能突顯臺北市的商業價值。

徵選組別分為3組，分別是城市代表商品（在市面已普遍販售的商品品項，選出3個品項）、臺北

必買名品（市面上特定店家已販售的特定商品，選出10件商品）及創意概念設計（非市售、非成熟量產的概念性商品設計，選出3件設計），其中的城市代表商品與臺北必買名品是由徵選委員篩選報名商品後，公布入圍決選之商品名單，再開放民眾透過活動網站、定點票箱、文宣票選截角等方式，票選出心目中的臺北市伴手禮。本文將就此兩項做介紹。

經過網路上開放全民踴躍投票後，最能代表並展現臺北市的城

市風貌及具文化代表性的前3名商品，分別是故宮系列商品、鳳梨酥及臺北捷運公司的貓空纜車系列商品。

馳名中外的故宮，收藏了價值連城的中華文化寶物，除了提供遊客參觀欣賞之外，自去年開始更積極走向「Old is New 時尚故宮」的概念，向國際行銷，透過國內外各領域的設計家之手，將中華文化幻化為蘊含東方精神，卻兼具實用功能的時尚精品。其中包括把「天子六禮」喝酒的觴、裝米飯的簋等杯盤，重新設計成工藝精品；還以楊貴妃為主角設計出「Fe Fe妃妃」一系列的唐宋大觀如衣飾、馬克杯等文具禮品，還有結合書法篆刻、圖騰的印章、鑰匙圈等創意商品，成為最受歡迎的氣質禮物。

此外，連續舉辦3屆的鳳梨酥大賽，不但讓各家鳳梨酥業者激盪出各種創意，也讓鳳梨酥與臺北市劃上等號，成為臺北城市風貌的一環。來到臺北的各國遊客，免不了要嘗嘗這酸酸甜甜的點心滋味，鳳梨酥在臺北不但是最有臺灣味的伴手禮，也成為最具國際競爭力的伴手禮。此外，讓臺北更進化的臺北捷運，其「貓空纜車系列商品」也因很能代表臺北市獨特的文化而成為前3名商品之一，可愛的貓空纜車相關商品大受小朋友喜愛，造型可愛的

「貓仔」、「空仔」跟「茶仔」3隻吉祥物相當逗趣且有創意，從T恤到小提包處處可見其身影，印有捷運地圖的手帕也獲得票選成為「臺北10大最佳伴手禮」。

## 臺北必買伴手禮之一：茶

臺北的茶葉文化由來已久，大稻埕商業活動鼎盛時期，茶行一家家開張，而峰園茶莊百年老店便在1922年由大陸廈門轉來臺灣大稻埕一帶經營，光復後搬遷至重慶南路現址經營至今，延續著百年茶莊的美名。而在峰園茶莊中最具特色的茶，莫過於「文山包種茶」，原來在民國40年，峰園茶莊參加臺灣省政府農林廳主辦的第一屆文山包種茶比賽，便榮獲第一特等優良獎，一時之間讓峰園茶莊聲名大噪，百年來秉持童叟無欺、真材實料的經營方式，更讓峰園茶莊成為最能代表今日臺北茶文化的茶莊之一。所謂「北包種、南烏龍」，文山包種茶不但是臺灣特有茶葉，產區也在文山、南港一帶，相當具有代表意義。文山包種茶沖泡後茶湯呈蜜綠色，聞則幽雅清香，入口有桂花芳香撲鼻，滋味十分甘醇，可說是茶中極品。

至於「包種」之名的由來也相當有趣，據說早年包裝材料不多，茶行多用兩張方型的毛邊紙

內外相襯，將4兩茶葉置入後，包裝成長方形的四方包，再蓋上茶名及茶行朱印。而文山的茶種，以青心烏龍最普遍，當地的茶農又稱青心烏龍為「種仔」，因此用紙「包」裝「種仔」，就是「包種」茶的由來了。

除了峰園茶莊百年老店之外，以包裝創出古典新意的嶢陽茶行，此次也以「儷人雅集禮盒」獲得投票者的青睞。擁有百餘年歷史的嶢陽茶行，在時代潮流中積極創造傳統茶葉新市場，第6代傳人王端鎧認為，臺灣茶葉品質非常優良，但因傳統印象過濃，似乎只有中老年人才懂得欣賞，因此嶢陽茶行積極將傳統茶



峰園茶莊的文山包種茶是茶中極品。



貓空纜車造型公仔「茶仔」。



最受小朋友喜愛的貓空寶寶置物提袋。



嶢陽茶行的儷人雅集禮盒是精緻的「文化商品」。

葉文化加入新元素，在包裝、服務、形象及店內裝潢作了相當大的改變，以精緻、明亮、時尚的風格，透明的價格、精緻的小包裝等方式，讓曉陽的茶葉變成一種「文化商品」，而不是以往的「農產品」，成功的吸引了年輕族群及國外遊客的注意，成為最能代表臺北文化特色的伴手禮之一。

## 臺北必買伴手禮之二：糕點

說到臺北伴手禮，鳳梨酥是絕對不能缺席的。此次入選最佳伴手禮的鳳梨酥店家有兩家，一為去年獲得第2屆臺北鳳梨酥文化節創意鳳梨酥金選獎的佳德糕餅，以及2006年獲第1屆臺北鳳梨酥文化節原味鳳梨酥人氣金賞獎的維格餅家。

佳德糕餅創立於1975年，傳統的鳳梨酥產品在2006年便獲得臺北鳳梨酥文化節原味鳳梨酥金賞獎肯定，新產品「蔓越莓鳳梨酥」則奪得2007臺北鳳梨酥文化節創意鳳梨酥金選獎冠軍，內餡是傳統的鳳梨餡料及粒粒分明的蔓越莓，加上穀物胚芽的健康概念，讓這款鳳梨酥脫穎而出。

同樣是臺北鳳梨酥文化節得獎常客的維格餅家，在2006年其傳統鳳梨酥產品獲得人氣金賞獎，今年則研發最新人氣糕餅「墨條酥」，徹底顛覆原有鳳梨酥的概念。外觀黑漆漆的「墨條酥」是在外皮製作過程中加入竹炭粉，極具養生概念，搭配原有鳳梨內餡更增添甘甜的味覺與纖維的口感。取名為「墨條」加上包裝極富特色，充分表現臺北的文藝氣氛。

而喜愛吃西式甜點的臺北人，只要說起「蜂蜜蛋糕」，腦中馬上浮現「一之鄉」的名號，香香甜甜的蛋糕嘗起來細綿鬆軟，強調採用品質優良的龍眼蜜，一之鄉事業開發處專案經理林芳宇表示，每年一之鄉的蜂蜜蛋糕可



佳德糕餅的蔓越莓鳳梨酥曾獲得2007臺北鳳梨酥文化節創意鳳梨酥金選獎冠軍。



在外皮製作過程中加入竹炭粉的墨條酥，是維格餅家研發的最新人氣糕餅。



一之鄉的蜂蜜蛋糕美名維持30年不墜。



馥御牛肉干專賣店有20多種口味的肉乾。



千翔的豬肉鬆強調現炒及採用經CAS認證的後豬腿肉製作。

賣出上千萬片，美名維持30年不墜，好提又好看的包裝，作為「臺北伴手禮」更是實至名歸。

### 臺北必買伴手禮之三：

## 肉乾、肉鬆

說起家常味道，心裡浮現的是星期假日才會吃的稀飯早餐，而印象中肉鬆是伴隨著稀飯而出現的神奇滋味，可說是陪伴臺北人成長的食物，無論是肉鬆拌稀飯，還是土司夾肉鬆或是白飯配肉鬆，只要加一點點，就有很豐富的滋味。每逢過年過節，肉鬆、肉乾便是親友互相餽贈禮品的實惠選擇，因此「10大臺北伴手禮」當然不能少了這一味。

以「招牌豬肉鬆」獲選「臺北必買名品」的千翔創於1979年，現在依然每日早上於南京東路123巷店門口製作最新鮮的肉鬆，只要走過附近，都會被其香味吸引而來。現炒好吃的肉鬆，聞起來有肉香，可吃到一絲絲的纖維。強調用CAS認證的後豬腿肉，加入醬油、特級砂糖、精鹽等調味料一同拌炒，一年365天都在熱烘烘的爐邊炒出最親切的臺北家鄉味。

另一項獲得票選者青睞的肉乾產品則是馥御牛肉干專賣店的

「馥御富貴肉干禮盒」，強調有20多種口味極品肉乾的馥御牛肉干專賣店，甚至有水果口味的牛肉乾，厚切的牛肉乾軟硬適中，薄片的肉紙燒也很受歡迎。由於商品眾多是馥御的特色，加上老牌技術口碑，因此老闆表示有來臺北旅遊的香港客人，一買就是上百包，帶回去當伴手禮。

### 臺北必買伴手禮之四：滷味

臺北最具星光味道的伴手禮，可說是位在西門町裡的老天祿

「鴨舌滷味」。創辦已50餘年的老天祿滷味，以好吃的「鴨舌滷味」讓港、日、韓等眾多明星們難忘，只要來臺灣宣傳一定要排除萬難買來解饑，也因張學友、劉德華等藝人愛吃的緣故，而成為最具國際知名度的臺北小吃之一。老天祿滷味好吃的秘訣除了那一鍋獨家秘方的滷汁之外，店家也特別強調選料新鮮、適量生產，除了鴨舌之外，還有鴨翅、鴨肫、豆乾、海帶及雞肉、牛肉等各種滷味，選擇十分多樣化。



老天祿的鴨舌滷味是港、日、韓影星喜愛的臺北小吃之一。



臺北必買伴手禮之五：

## 法藍瓷

「春光乍現 喚醒了滿山遍野的艷紅杜鵑 燎燒山野 恣意怒放 為春神的降臨 預備歡慶熱情的春日饗宴」，這首充滿春季柔美浪漫意象的詩詞，是法藍瓷今年榮獲臺北10大伴手禮商品「欣迎春曉」的介紹，曾獲2002年紐約禮品展最佳禮品首獎的法藍瓷，也以此項商品獲得投票者青睞。法藍瓷的釉下彩繪方式，全採用純手工噴彩或畫筆勾勒，講究精緻工法，這種製程使得工序變得更為繁複，但也增加了作品的精緻度。而「欣迎春曉」以杜鵑花為主題，帶給人們迎春的歡欣，杜鵑花也是臺北市的市花，花色優美且富變化，春至夏季開花。並且杜鵑花的生命力強，象徵著臺北人努力不懈的精神，在陽明山花季、臺大校園、街道上都可見杜鵑花海，呈現出臺北市新意盎然，活潑有朝氣的市容。

想要瞭解關於2008臺北伴手禮其他更詳細資訊，請上網「臺北尋禮」（[www.taipeigift.com.tw](http://www.taipeigift.com.tw)）查詢，或電洽2325-5223轉145、146臺北市伴手禮活動小組。

以杜鵑花為主題的法藍瓷「欣迎春曉」採用純手工噴彩或畫筆勾勒。（法蘭瓷有限公司提供）

### 相關資訊

#### 城市代表商品

（依品項名稱筆劃順序排列）

故宮系列商品、鳳梨酥、臺北捷運公司貓空纜車系列商品

#### 臺北必買名品

（依商品名筆劃順序排列）

文山包種茶／峰園茶莊百年老店、

臺北吃喝玩樂地圖手帕／臺北捷運、招牌豬肉鬆／千翔食品、欣迎春曉／法藍瓷、蜂蜜蛋糕／一之鄉股份有限公司、蔓越莓鳳梨酥／佳德糕餅、墨條酥／維格餅家、鴨舌滷味／老天祿滷味、馥御富貴肉干禮盒／馥御牛肉干專賣店、儷人雅集禮盒／曉陽茶行。



臺北市政府推廣「臺北伴手禮」活動，目的要讓民眾進一步體驗臺北伴手禮的在地特色與城市意象精神。（劉佳雯攝）



# 臺北小巨蛋

## 帶領臺北與國際接軌

文／小苺 攝影／許斌

誕生近3年的臺北小巨蛋，是臺灣第一座國際性大型綜合體育館，擁有新穎、完善的現代化設備，提供民眾寬敞舒適的觀賞環境，不僅是國內和國際體育賽事的競技場，更是國內外知名藝文團體展演的重要舞台，扮演著臺北和我國與國際接軌的重要角色。

炫麗的燈光，照耀著舞台；嘹亮的嗓音，響徹全館；座無虛席的觀眾席上，民眾屏氣凝神，聆聽著悅耳的歌聲。2005年12月8日，由香港藝人張學友領銜主演的《雪狼湖》音樂劇，成為臺北

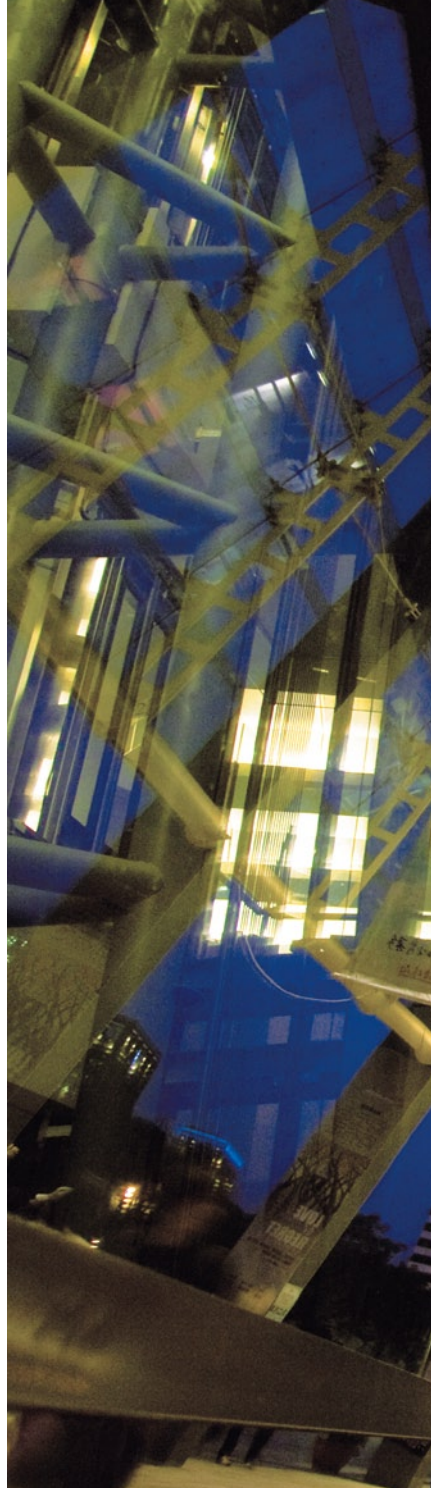
小巨蛋落成啟用後的首場表演，吸引了上萬名歌迷，也打響小巨蛋作為「臺北紅磡體育館」的名號；臺北小巨蛋開放2年多來，舉辦過無數場藝文活動和體育賽事，帶給民眾不少歡樂。

### 從臺北市立棒球場 蛻變再起

坐落在松山區敦化北路和南京東路4段交叉口的臺北小巨蛋，儘管周圍車水馬龍，人來人往，新穎、時尚的建築造型，總是吸引眾人的目光。或許它光鮮亮麗的外觀，令不少民眾駐足欣賞，但是對於熱愛棒球運動的民眾來

說，臺北小巨蛋的前身——臺北市立棒球場，更有數不盡的難忘回憶呢！

50年前，為棒球運動量身打造的臺北市立棒球場，長年來，帶動臺灣棒球運動的蓬勃發展；1990年代，中華職棒誕生時，更是國內職棒運動的重鎮。然而，臺北市立棒球場仍不敵歲月的摧殘，經歷了42年的風光歲月後，因為建築結構老化，無法應付沉重的需求，所以，臺北市政府在2000年拆除棒球場，臺北市立棒球場功成身退，改建為一座室內多功能體育館。



幾米知名繪本「向左走向右走」的劇情改編成音樂劇，在臺北小巨蛋的舞台上精彩重現。

2001年11月，臺北市政府斥資47億元，著手興建臺北小巨蛋，2005年12月1日落成營運，成為全臺灣第一座「政府興建、民間經營」的BOT案多功能室內體育館。臺北小巨蛋不僅可以舉辦排球、籃球、溜冰等室內運動比賽，也可舉辦大型演唱會、商業展覽、藝文活動等，其他空間還包括健康休閒中心、健身房、展覽室、商店街等，經過近2年的委外經營

後，去年9月由臺北市文化基金會接手，今年再由臺北捷運公司接棒經營管理。

#### 冰上樂園四季不融冰

臺北小巨蛋展館分為主館和副館，主館提供國內表演和賽事競技的舞台，也是國外藝文團體和體育單位競相展演的熱門場地。2007年10月7日，日本傑尼斯超人氣偶像團體「NEWS」，在臺北

小巨蛋一連舉辦2場演唱會，共吸引2萬6千位熱情粉絲進場聆聽。今年1月31日，「2008哈林魔幻之旅」美國哈林籃球表演賽，來臺的首站活動，也選定在臺北小巨蛋登場；今年3月20日，第12任總統副總統就職慶典，亦是在臺北小巨蛋舉行。

對於身處亞熱帶地區的民眾，想在冰天雪地中溜冰，是一件遙不可及的夢想，不過，到了臺北



臺北小巨蛋的玻璃迴廊，襯著入夜後的柔和燈光，吸引路過的民眾駐足暫歇。

小巨蛋的副館「冰上樂園」，就可完成這個夢寐以求的願望。這裡有一座終年結冰的滑冰場，這個滑冰場是國內唯一一座符合國際標準的場地，長61公尺，寬30公尺，看臺可容納800個席位。滑冰場平時對外開放，場上除了可見民眾穿上冰刀和護具，享受奔馳的畫面外，偶爾也可觀賞到國內競速滑冰或冰上曲棍球選手在場上練習。另外，不定期還會

推出各項訓練課程，引領民眾體驗置身雪國滑冰的樂趣。

#### 玻璃鈦板呈現時尚感

談到臺北小巨蛋的最大建築特色，就是它外觀採用獨樹一幟的玻璃和鈦板設計，呈現出晶瑩剔透的時尚感！四周外採用的透明玻璃，讓視野可以內外穿透，降低巨蛋建築體的龐大視野壓迫感。此外，展館採用玻璃迴廊，

不但可節能，還提供進場民眾遮風避雨。

乍看之下，小巨蛋就好像戴了一頂銀光閃閃的大圓帽，這頂帽子可是大有學問，由於周遭建築物都比小巨蛋高，為避免大面積的水泥屋頂衝擊視覺景觀，因此，小巨蛋採用雙層式金屬屋頂，下層為鋁合金浪型屋頂，具隔音隔熱效果；並且對於落塵量大的臺北而言，表層鈦板上的灰



2008年夏日舉行的NBA傳奇明星賽，把臺北小巨蛋的熱鬧氣氛炒到最高點。

塵可藉由雨水自動沖入下層屋頂排除，因此，屋頂能夠永保光鮮亮麗呢！

展望未來，臺北小巨蛋將結合目前興建中的臺北市立體育場，共同打造臺北市最熱門的體育園區，帶動周邊的繁榮和商機。

#### 臺北小巨蛋小檔案

**英文名稱：**Taipei Arena

2001年11月12日動工

2005年8月底竣工

2005年12月1日正式開館啟用

**建築用途：**多功用途體育館

**總樓層地板面積：**約8萬8千餘平方公尺

**建築高度：**約41公尺

**樓層：**地上5層·地下2層

**座位：**

主館約15,000席·副館約800席

**地址：**南京東路4段2號

**電話：**2578-3536

**網頁：**www.taipeiarena.org.tw



(左圖)「冰上樂園」帶給民眾沁涼的滑冰體驗。

(右圖)在冰上樂園，偶爾可看到冰上曲棍球選手練習。



# 轉角遇到FUN

## 八方美學 HOTEL EIGHT ZONE

文／葛晶瑩 攝影／許斌

2年前，租下金山南路這幢辦公大樓時，他們想改裝成一間具有特色的精品飯店。然而，什麼是多元的臺北還沒有的氛圍？如何才能提供不同的住宿體驗？大夥兒在會議室中再也找不出個答案。經營團隊中的5個年輕人，決定出走，化身為旅人，用親身的體驗去尋找他們心中的飯店元素，他們飛向世界5個城市，帶回一種共同的趨勢概念。

於是「FUN」這個概念，從香

港、曼谷、新加坡、芭達雅、紐約聚集到此，成為旅店的中心思想。接著在不仰賴設計師的情形下，全部使用國產的產品建材，自己規劃設計軟硬體，靠著直接與工班溝通，打造出50間完全不同的客房。他們希望從空間設計開始，到餐飲、音樂、氛圍、光影，甚至步調節奏的變幻，都能強調出飯店自己的個性。

所以，他們不稱自己是飯店旅館，因為不希望客人來此只有

用餐住宿，而是可以完全放鬆，盡情歡樂，囊括美宿、玩味、賞音、弛放、光影、醇酌、沐氛、傾慕8種感受，於是八方美學就此誕生。

### 50個房間 50款風情

來八方美學訂房時，不只是雙人房、單人房，而是有6種基調，50種模樣可以挑選，住上多次也絲毫不會厭倦，這正是這家Design Hotel的特色。



八方美學每間客房都展現出不同的美學姿態，提供旅客充滿驚豔的住房體驗。

其中最具特色的是八方美學套房，這間套房約25坪，備有雙人按摩浴缸、蒸氣浴等設備，適合夫妻同住。而原始的思考，則是注入Home Party的概念，有鑒於一般人家裡沒有足夠空間招待親友，或是到臺北旅遊，想邀請親朋好友開個PARTY，八方美學套房就可以派上用場，客廳中有完善



八方美學套房客廳中有完善的視聽設備，換上昏暗燈光，就是豪華的KTV。

的視聽設備，換上昏暗燈光，就是豪華的KTV，可以盡情歡唱。肚子餓了，可以請餐廳代為準備餐點飲料，非常方便。而且最重要的是，只此一間的大套房，位於1樓，因此，客人進出方便，也不用擔心會吵到其他住房客人。

此外，附有陽台的極致美學客房，就像是市區中的桃花源，坐在鋪上木板的陽台上，可以看看書，喝杯下午茶，雖然身處市中心，仍可享受悠閒的度假氣氛。頂樓的弛放美學套房設計華麗，牆上鏤空的雕花，印射出類似霓虹的彩光，面東的窗口，夜幕低垂後轉變成一幅夜景畫面，想像一下周遭前景的房屋都隱沒於夜色中，只剩下前方高架橋上的車水馬龍，與矗立的101大樓……。

### 串聯整體的細部印象

雖然每間客房都各有千秋，但仍然用了相同的元素將所有的房間做了屬於八方的印記，那就是一進門就會看見燈光投影發散於床鋪上的圖樣，這盞燈也是獨創的設計，利用凹透鏡與凸透鏡的結合，當燈光穿入後，在床面上發散成一朵如太陽的花朵，除了床面上，在每一層的走廊盡頭，也都可以看見這魔幻的燈花，彷彿異次元的入口。

投影的設計還隱藏在每間房間門牌的設計上，不仔細看，或許就會忽略這樣的巧思；如意外發現了，就成為一個驚喜。八方美學，就是這樣集合5個人的集體創作能量，在不經意的角落以溫馨的設計，讓人會心微笑。



弛放美學套房牆上鏤空的雕花，印射出類似霓虹的彩光。

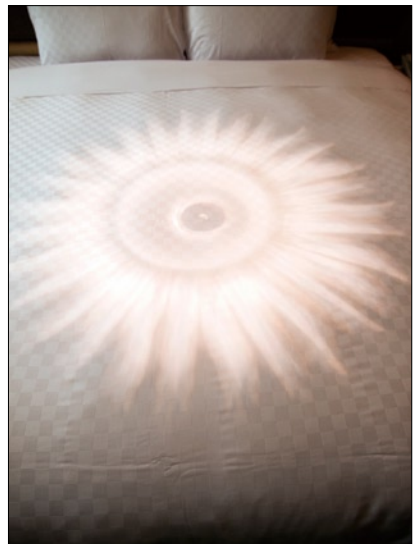
除了美學設計概念外，房間本身的設施則以讓人舒適放鬆為主，每間房中都裝設有42吋的液晶電視，除了可以躺在床上欣賞節目外，還可以邊泡著負離子淨白牛奶浴，享受水波按摩之際，邊看著浴室專用的電視。

此外，為了保持房間的乾爽，在衣櫥內設置了固定式的除濕機，除監控濕度外，也可以當做乾衣設備，輕薄的隨身衣物，掛上一晚就乾，是很貼心的設計。由於每個房間都有窗戶可採光，每當夏日，服務人員會在客人進房前，打開房間空調預冷，使客人進門時不會感覺酷熱，只看見窗外灑落進來的陽光。

#### 夜晚 for Fun

娛樂服務在八方美學中，可是重頭戲。從一進門就縈繞在耳邊的音樂即可發現，雖然旅行經過不同的都市或國界，音樂卻是共同的語言，因此，八方美學特別請專業DJ替Hotel Eight Zone量身訂做了一張音樂專輯，以Drum'n Bass和Ambient的類型音樂呈現，專輯名稱為《Night Zoo》，讓夜晚進入八方美學的客人，像是處於夜間的動物園，周遭有麒麟、夜鶯、銀莽等動物遊走，好似奇情的森林氛圍，利用聽覺的轉移，使人們可以忘記白天的世界，進入黑夜弛放的境界。

關於 Fun，這裡還提供了不同的選擇，8 Fun Sky 是露天酒吧，提供各式現釀啤酒、調酒與美式精



發散於床鋪上的燈光投影，映射出魔幻般的燈花。



8 Fun House餐廳以七分服務、三分自助提供精緻的料理。

緻餐點，每晚都充滿歡笑的身影，彷彿在熱帶島嶼上的情調，是另一處放鬆的處所。如果想要安靜地休息談天，可以依偎在 8 Fun Lounge 的舒適沙發上；宜動宜靜的各種 Fun，滿足不同需求的顧客。

#### 早餐現點 無限供應

美食，在這精緻的旅館中絲毫未被忽視，8 Fun House 餐廳提供三餐精緻的料理，從早餐開始就讓人驚艷，以七分服務、三分自助的比例，將水果沙拉等附餐以自助方式提供，熟食則採現點現做無限供應，以保證新鮮可口的品質，不用排隊也不用擔心起晚了吃不到。而正餐部分則有不同的季節主打，像是陸續推出的日式創意豬排定食、創意義大利麵食、泰式套餐等，平均300元左右

的價位，也常吸引附近上班族的光臨。

出差旅行，不想回到房間只能面對電視與電腦；個人旅行，不想每次都如苦行僧住在國民旅舍，那麼，八方美學Hotel Eight Zone可以是你沉醉臺北的另一個選擇。

#### 八方美學小檔案

地址：金山南路1段8號

電話：2358-3500

傳真：2358-2377

網址：www.hotel8zone.com

#### 交通

搭乘捷運板南線於忠孝新生站下車，從出口2出站，沿忠孝東路往新生北路高架橋步行過新生高架橋下馬路後，左轉（金融大樓旁）即可看見。

#### 客房設備

- ★單人超音波SPA按摩浴缸、浴室專用液晶電視、部分房型有獨立式客房專用蒸汽浴。
- ★42吋液晶電視、國內外多頻道衛星電視、全館寬頻無線上網、專屬私人保險箱、客房內迷你吧、每日早報。
- ★豪華自助式早餐。
- ★住宿期間免費使用會議室1小時1次。
- ★住宿期間可享免費停車。

#### 房型與房價

除八方美學套房價格需實際洽詢外，精緻美學客房、弛放美學客房、豪華美學客房、風尚美學套房、極致美學套房，於年底前價格約在3,488元至4,688元之間。

飲酒過量，有害健康

# 飛天接盤一把罩

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／中華民國飛盤協會 示範／林明宗、林依祈、范麗敏、Kuma、Yoshi

「玩飛盤還要學喔？」每當在河濱公園進行選手集訓時，中華民國飛盤協會的資深教練林明宗三不五時會接收到來自圍觀民眾的質疑，大家以為飛盤是「小孩子玩的運動」。沒錯，飛盤是一種相當平民化的運動，價格便宜，人人玩得起，只要有片寬闊空地，跟誰玩都行，連家裡的狗狗也能湊上一腳。但許多人或許也跟我一樣都還不知道，飛盤跟籃球、棒球、足球一樣，既是輕鬆的娛樂休閒，也是正規的運動比賽，即將在2009年舉行的世運賽中，飛盤就是正式運動競賽項目之一。

## 有思想、講究技巧的運動

飛盤的起源是一段有趣的歷史。飛盤（Frisbee）英文原文是Frisbie，全世界





跳接。



反手接。



空曠的河濱公園適合玩飛盤。

第一片飛盤出現在美國康乃狄克州，最早是烤派用的錫盤，上面刻著「Frisbie Pies」，因為它是一家叫做Frisbie的麵包店所獨家製作的；如果不是一群調皮的耶魯大學生，Frisbie的派盤恐怕永遠只是派盤而已。

1920年左右，耶魯大學學生經常到Frisbie買派，吃完了派，就順手把空盤往同學身上丟去，對方接到後再飛傳回來，每當對手漏接或不小心中到對方身上，便興奮地大叫「Frisbie！」當時是學生之間一種相當熱門的傳接遊戲。沒想到這充滿搗蛋意味的舉動卻意外觸動了一名加州檢察官的靈感。他心想，丟餅盤的遊戲這麼風行，如果經過改良，搞不好能成為一項新興的國民休閒運動，於是發明了金屬飛盤。但金屬盤重量太重不利飛行，銳利的切割面也容易讓人受傷，因此並沒有引起太多重視。

幾年後，一家企業負責人弗列勒·毛里森發現，早期製造的飛盤，質料過硬且容易碎，一再研究改良，終於發現了質料堅固、飛行效果良好、耐用、安全、便宜，又具充分彈性的塑膠材料所製造的飛盤最理想，飛盤運動自此風靡全美，飛盤也正名為

Frisbee。開始有人開創各式各樣的擲接法，制定各種比賽規則，舉辦社區飛盤大賽，1967年成立國際飛盤協會，目前加入的國家將近20國，未加入的也多已成立飛盤運動組織，全世界飛盤運動人口累積達2億以上。

### 種類、玩法大不同

你或許也有過這樣的經驗，丟擲飛盤時，它總是不按照你的意志走，甚至根本就直接掉在你腳前，「揮盤落空」的挫折感真叫人氣短！由於美國是飛盤運動的發源國，擁有龐大的運動人口，有些大學體育課甚至開了飛盤課，除了室外各種擲接法與比賽教學之外，還教授室內的理論課程。別以為飛盤只是單純的丟接，美國大學的飛盤理論課程內容包括空氣動力學、飛行物理學等，就是玩，也玩得十分專業。林明宗表示，飛盤是一種有思想、講究技巧的運動，老少咸宜、人人會玩的原因，是因為成本低廉、受傷率極低，然而飛盤玩得好，對於促進手、眼、腦協調及全身肌肉、心肺訓練的助益，甚至高於其他單一運動項目。飛盤有許多類似橄欖球奔跑跳躍的擲接法，也是教練級選手

的范麗敏認為，一場正式飛盤賽又跑又跳下來，可能比打籃球更消耗體能！

林明宗表示，飛盤運動在動作、姿勢上並沒有強制規範，無論是順逆時鐘丟擲、正反手接盤還是跳接、背後接，「以接到為準」。雖然如此，正確的姿勢卻絕對有助於技巧精進。投擲時，一腳在前，一腳在後，側對目標站立，擲盤時，身體重心會自然往前移，增加投擲力道；然後轉動腰部，手臂肌肉放鬆，由後往前大幅揮動手臂擲盤出去時同時轉動手腕，飛盤便可呈一直線平穩飛出去。這幾個要領不妨常加練習，就算不是為了參加表演或比賽，至少不必常為了撿盤而疲於奔命，飛盤沒玩成，反倒成了跑步耐力賽。

飛盤運動共有12種比賽項目，包括飛盤高爾夫、勇氣賽、爭奪賽、擲遠、回收計時、花式飛盤、飛盤狗等，而以爭奪賽、勇氣賽最為流行。爭奪賽顧名思義，是飛盤賽中最須鬥力、鬥智及考驗團隊默契、技巧的比賽，每隊7人在120碼×40碼範圍內展開搶奪飛盤的激烈比賽。勇氣賽則是兩隊一字排開，一方投擲、一方單手接盤，需要勇氣的地

方，就是要選手得單手去接時速超過1百公里、旋轉又急又猛有如小型龍捲風般的快速飛盤！

如果你不想老是玩你丟我撿的遊戲，到青年公園、百齡河濱公園加入飛盤團體是個進階的好方法。也有更多技巧可以自我訓練，例如滾盤，將飛盤從肩膀到手臂繞一圈再接住，學習「人盤合一」的協調感；繞盤，利用手指的學習控制飛盤的離心力；端盤、翻盤，單手捧住飛盤，將盤作勢往下蓋，再急速翻面朝上，有助於練習花式飛盤。兩人對傳可以從單片進階到兩片、三片、四片，投擲、接盤同時進行，保證讓你忙得目不暇接、大汗淋漓。家裡的狗狗也可以訓練玩「飛盤狗」，從與飼主間養成眼神的交流開始，玩「拔河」遊戲，讓狗狗咬住飛盤不放，學習跑接、跳接飛盤，接下來就可以玩擲準、擲遠的遊戲，你會發現，很多狗狗都是天生的飛盤玩家呢！

### 裝備教室

#### A.場地

只要是空曠寬闊的場地，社區公園、河濱綠地、校園操場、體育場甚至家裡的庭院，都很適合。



不同的飛盤種類有著各自不同的使用特性。



飛盤是一種講究技巧的運動，老少咸宜。

#### B.飛盤

依照比賽項目，飛盤的性質有所不同。價格從數十元到近千元都有，在專業體育用品店或飛盤網站可以找到較完整的品項。

**飛盤種類與特性**（資料來源／臺灣飛盤王）：

**迷你盤**—訓練彈、搓、轉、拍、繞等技巧。

**練習盤**—傳接及勇氣賽練習用。

**擲準盤**—重量適中、穩定性佳，適合資深玩家傳接練習。

**擲遠盤**—破風力與穿透力均佳，可投擲100公尺以上。

**敲桿盤**—近距離使用。

**爭奪賽盤**—夠穩夠重，可練習花式爭奪賽。

**傳接回收兩用盤**—盤面凸起，飄浮力好，適合初學者傳接練習。

#### C.服裝

以輕鬆簡便、吸汗功能強的運動服裝為主。不過飛盤場地均空曠無遮蔭，大太陽的日子最好穿著長袖衣褲、遮陽帽、太陽眼鏡，以免曬傷或中暑。

#### 相關資訊

**中華民國飛盤協會** [www.ctfda.org.tw/](http://www.ctfda.org.tw/)  
**臺灣飛盤王**  
[member.giga.net.tw/1689999/](http://member.giga.net.tw/1689999/)  
**臺北市體育總會飛盤委員會**  
[www.leaderjs.com/site/](http://www.leaderjs.com/site/)



# 12



## 區走透透 認識活力新臺北

本刊自7月起  
擴大發行，每月  
分區把畫刊送到全市  
每家戶，希望帶動更多  
市民加入閱讀臺北的行列。配  
合發行計畫，我們將陸續報導臺北市12個行政區的活  
力新貌，這期我們就來趟大安、文山之旅吧！  
文／宋祖慈 攝影／王能佑 繪圖／林佩君

大安區位於臺北市西南地帶，北邊以市民大道與中山區、松山區分隔，東邊與信義區相鄰，西以新生南路、杭州南路、羅斯福路與中正區為界，南邊過福州山、蟾蜍山則是文山區。古時舊名為大灣，後因來自中國大陸閩南之漳州漢移民興建大安圳，而改名為大安庄，1945年政府改為大安區，有希望本區安寧的意義。大安區內包括大安森林公園、臺灣大學等地，均是幅員廣闊，草木蓊鬱之處，寧靜幽雅的氛围，著實符合當初為「大安」區命名的期待。面積11.3614平方公里的大安區，雖是北市第7大區，但人口卻是全市最多的（民國97年9月份統計人數為313,686人），且根據人口結構分析，本區居民不只人口數高，平均所得與文化水準也最高。

### 從阡陌良田到高樓林立

早期的大安區是農業區，以種植水稻為主，良田之間多設灌溉溝渠，從大安圳、陂心（今作坡心）、龍安陂、六張犁等舊名，可回溯它發展的軌跡。大安區得以在半個世紀的時光中，從一片水田建設為都會商業中心，像是臺灣經濟奇蹟的證明，舊有的稻田樣貌也只能在老照片中回味了。

臺北市主要東西向幹道——忠孝、仁愛、信義、和平等路整齊地橫貫大安區，棋盤式幹道東西向6條，加上南北幹道9條如敦化、復興、建國、新生南北路等，構築成四通八達的正方路

# 大安

寧靜沈穩的都會貴族區



網。路幅寬廣更是一大特色，如仁愛路3段達100公尺寬的林蔭大道，是臺北市最寬闊的馬路。尤其仁愛路、敦化南北路林蔭大道，有樹形優美的行道樹及佈置著街道家具的安全島，再配上節慶時的夜間燈飾，是國際先進城市才有的街道景觀。

縱橫的幹道加上5大捷運路網（已通車的木柵線、淡水線、板南線，加上興建中的信義線與新莊線）完工後，交通網絡的生活機能將更加顯現，大安區整體區位發展勢必有更上一層樓的機會。曾在中正區服務的大安區區長孫清泉認為，城市發展是流動的，若將中正區、大安區和信義區放在年表中比較，可以看出臺北市商業中心的漸次東移。目前大安區最高房價每坪已達140至150萬元，可說是



位處市中心的大安森林公園，是附近居民健身運動的好處所。

約當「中壯年」時期，而中正區這個「前任」市中心區房價仍在60至70萬元，這或許也可做為一個觀察指標。

因應商業中心東移，大安區逐漸定位為文教與商業雙軸心，然而全國30%的企業總部雲集於大安區，加上人口密度高、交通便利等因素，百貨公司、書店、餐廳等群聚的敦化、頂好SOGO商圈，擁有眾多的逛街人潮，形成別具特色的遊憩商業區。

除了商業機能，大安區還有極佳的文教與生態機能。大安區內分布臺大、師大、臺科大、北科大、國立臺北教育大學等9所大專院校，密集的高等教育資源是全臺之冠，也讓校園周邊社區有著濃濃的大學城氣息。如由師大和國立臺北教育大學所在的和平

東路向南延伸至臺大校區，中間的師大路、龍泉街、泰順街及溫州街等街區，不僅有師大夜市，還有錯落的個性咖啡館和小型書店，顯露獨特的空間氛圍。

#### 臺北之肺 大安森林公園

大安區內的大安森林公園是第一座以森林公園為目標來規劃的都會公園，面積近26公頃，是目前市中心佔地最廣的公園，堪稱「都市之肺」。孫清泉說，大安森林公園不但能改善都市空氣品質，根據測量，公園周邊的環境溫度也較低。位於新生南路、信義路、建國南路、和平東路所包圍的區塊上，大安森林公園不僅是周邊市民慢跑運動的好去處，還是小朋友的大自然教室及欣賞露天表演的好所在。



仁愛路寬闊的林蔭大道，是國際先進城市才有的街道景觀。

森林公園裡多樣的植物鬱鬱蔥蔥，想從高處欣賞，推薦多加利用公園旁的臺北市立圖書館總館，在閱讀書籍的同時，還能閱讀一片綠意。假日不妨闖家到公園走走，並將散步路線延伸至建國南路的數家畫廊，再到假日花市去逛逛！

臺北市建國假日花市已經有26年歷史了，每逢週末假日於建國南路高架橋下綿延約半公里的花市已是世界級的室外花卉市集。這座活動花園供應各式各樣的盆栽花卉、種苗、肥料和園藝用品等，每週吸引上萬人來賞花休閒，加上熱心指導栽種的花農老闆們，讓假日花市成為許多家庭綠手指的入門教室。

民國95年啟用的富陽自然生態公園是大安區別具新意的空間。位於富陽街底這塊佔地3.8公頃原址，自日治時代就做為彈藥庫使用，長年來的軍事管制隔絕了人為干擾，保留了市區內難得一見的低海拔森林及溪流等自然資源，各種鳥類、蝶類、爬蟲類等動物身處其中，還可見到保育類動物臺北樹蛙的身影；喬木、蕨類、水生植物等高達300多種植物也在園內欣欣向榮地成長。為了保護公園內的生態資源，並進一步創造更佳的棲地環境，富陽生態公園不設夜間照明設備，最好於日間搭乘捷運至木柵線麟光站，再步行前往參觀。

#### 「天堂之路」鬧市中的安寧與和平

大安區境內的教堂、寺廟共計150多所，尤其是佛、道教之外各種西洋宗教的最大集中地。新生南路大安森林公園周邊到臺大一帶聚集了許多宗教建築，如清真寺、天主教聖家堂等，這些不同宗教的信仰中心讓新生南路有了「天堂之路」的美稱，也是臺北市區最適宜漫步的路段之一，走在一邊是沒有圍牆的森林公園，一邊是一座座莊嚴的心靈殿堂的道路上，中間雖然是車流熙攘的



建國假日花市是許多家庭綠手指的入門教室。(許斌攝)

大馬路，卻奇特地帶來一股沈靜的感覺。

「天堂之路」上，有著洋蔥頂的臺北清真寺，往往最讓人感到好奇。臺北清真寺是由曾設計士林官邸、圓山飯店、中正紀念堂等建築的建築師楊卓成設計，於1960年落成。他觀察了中東、土耳其地區的建築特色，參照伊斯



新生南路上，有著洋蔥頂的臺北清真寺是典型的伊斯蘭建築。

蘭教法、以仿拜占庭式的風格設計清真寺。由於7、8百坪的基地未達傳統清真寺的面積，有些設計因地制宜，比如圓柱拱形長廊簡化為短廊等，但是清真寺必備的結構則一樣不少——圓頂禮拜大殿、洗淨水房、喚拜尖塔、禮堂辦公室、庭院圍籬……等，都以本地的建材與結構工法構築出典型伊斯蘭建築。透過這座市定古蹟建築（開放時間為每天上午9點到下午5點），市民可以用最直接的方式了解伊斯蘭文化。

#### 跟大安談戀愛

孫清泉提到自己到大安區服務最想做的一件事：結合大學生與鄰里活動。既然大安區有高等學校資源豐富的優勢，讓師生走出學校圍牆與社區互動，將是很好

的相互學習。如一個系所可認養一個里，做公共服務或企劃鄰里活動、美化環境等，不但讓大學生提早認識社會生態，也是貢獻所學回饋在地的好方式。他也希望區內各界人士都能提供意見，藉由區民參與推動地方治理工作，形塑大安區成為更進步的公民社會。

#### 臺北市大安區公所

地址：新生南路2段86號8、9樓

電話：2351-1711

網址：[www.daan.taipei.gov.tw](http://www.daan.taipei.gov.tw)

服務時間：週一至週五

8:30~12:30、13:30~17:30

（兵役課、社會課及健保課中午照常受理）

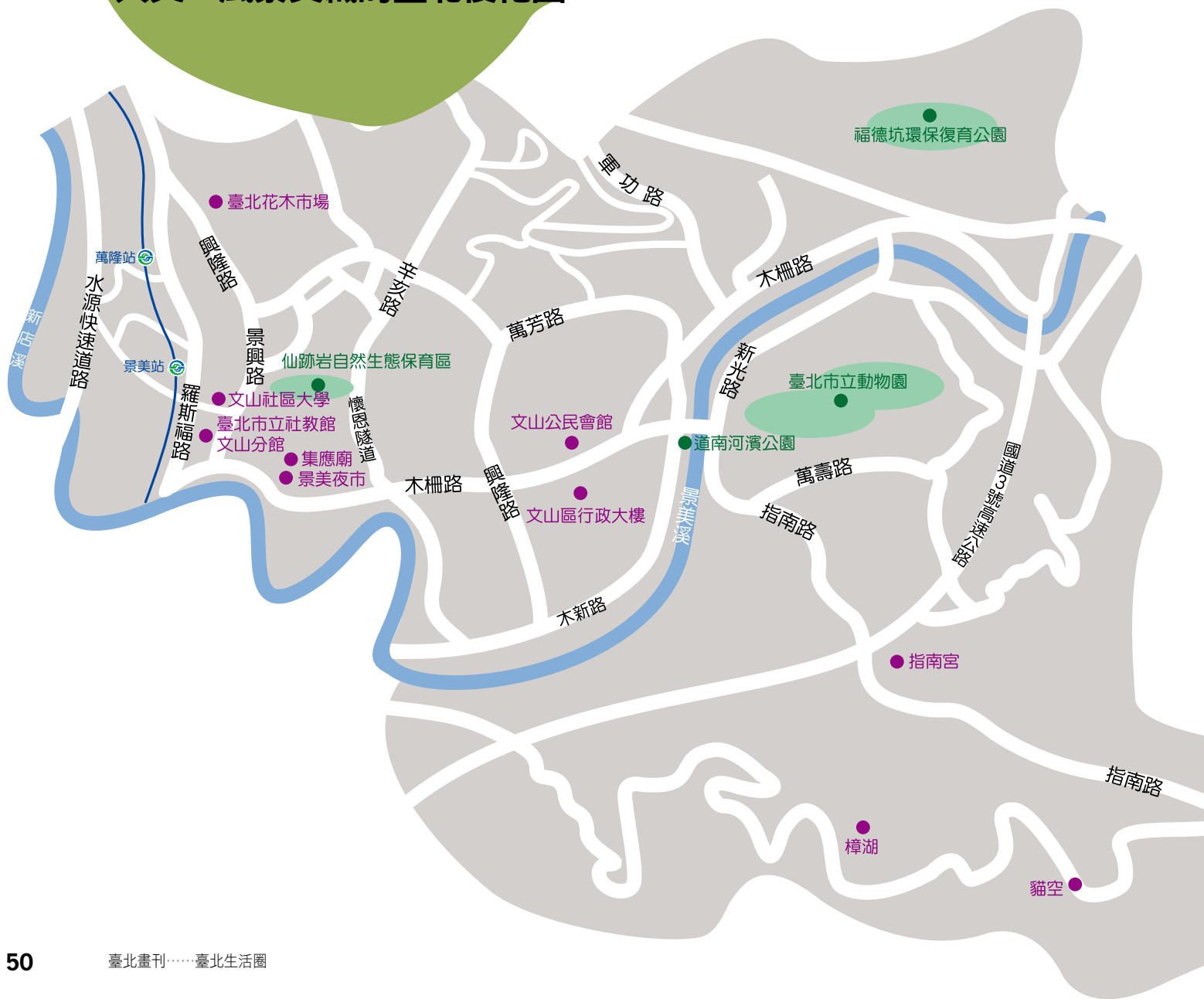
民國79年本市行政區域進行局部調整，將景美與木柵兩區合併為文山區，為臺北市最南端的行政區。文山區三面環山，景美溪蜿蜒橫貫匯入西面的新店溪，早期發展區域與商業活動集中在景美溪沿岸狹長的盆地，區內山坡地則多種植茶葉與綠竹

筍，是兼具山水交融、景致秀麗特性的臺北後花園。

文山區區長蘇素珍指出，文山區居住人口結構以公教人員為主，各級學校共有46所，校數之多居12區之冠，是名副其實的文教區。除此而外，在地人文資源與環境也深具特色，如臺灣第一所社區大學——於民國87年設立的文山社大；位居臺北市第一名的圖書館總數及每千人享有圖書冊數、借閱人次與冊次；另區內藝術團體的分布密度也極高，如國立國光劇團、目前委由優人文化藝術基金會經營的木新路2段「表演36房」（文山藝文中心永安館）及臺北曲藝團、屏風表演

# 文山區

人文·風景交織的臺北後花園



班等，及以3歲以上小朋友為對象、經常性展演適合親子共賞演出的臺北市立社教館文山分館，皆位於文山區內，充分展現出藝術生活社區化的活力與動能。

### 茶香與綠筍

#### 映襯出文山濃郁鮮滋味

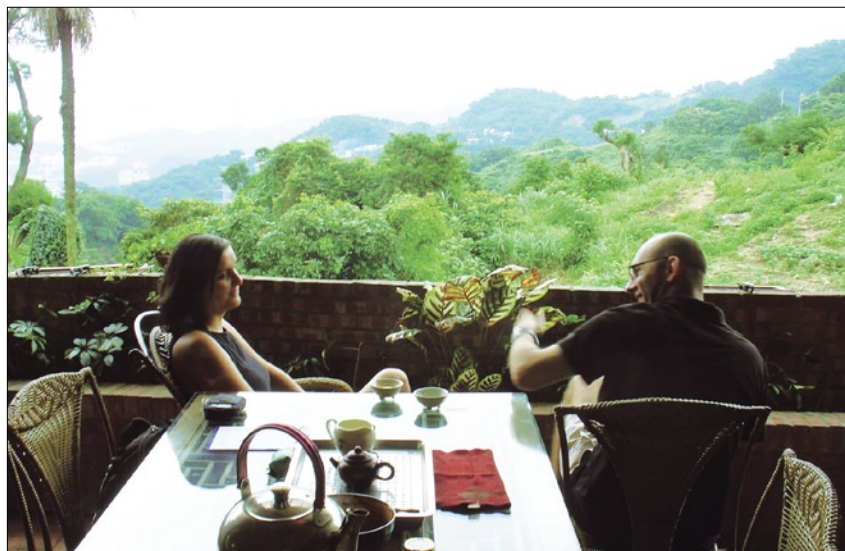
鐵觀音茶與綠竹筍是文山區最具代表性的在地產業——木柵是國內鐵觀音茶的主要產地，平均一年可採收2至3次，木柵區農會每年還舉辦製茶技術評選比賽，藉以提升茶農製茶研發技術；此外木柵也是臺北市最大的綠竹筍產地，每年產季為4至10月，年單位產量達700公斤。近年文山區公所主辦的基層藝文饗宴，都以本地茶筍特色為活動主題，今年6月間舉行的「2008茶香綠筍遊藝節」系列藝文活動，更吸引了超過5千人次市民熱情參與。

木柵貓空是文山區重要的人文休閒資源，不但有悠久的茶業文化，還有多元豐富的觀光景點。貓空地區在前市長李登輝任內推動第一座觀光茶園，從此世代自產自銷的茶農便結合當地資源與特色，積極經營茶坊、餐廳、觀光農園等遊憩服務。隨後貓空逐漸由單純的鐵觀音茶產區轉變為市民品茗、賞眺夜景、甚至午夜時光享用茶餐的好去處。除此之外，貓空還是知性生態賞遊的據點，如茶推廣中心步道附近可觀察壺穴地形，以及三玄宮步道、樟山寺步道及樟湖步道等，都是規劃完整的休閒步道，非常值得市民朋友親臨探訪。

產業發展局建議遊客可依紅、黃、藍三色的分區指引，盡賞貓空人文及生態景觀。紅色區塊為樟湖地區，其特色景點有樟山寺、張迺妙茶師紀念館、三墩石茶壺博物館等；黃色區塊為石坡坑，鄰近貓空纜車貓空站周邊有許多特色茶坊，指南宮更是必遊景點；藍色區塊為貓空地區，景點包括鐵觀音包種茶研發推廣中



以3歲以上小朋友為對象，經常性展演適合親子共賞演出的臺北市立社教館文山分館。



談起泡茶聊天，就會想到貓空喝茶。

心、壺穴地形、草湳步道等。

蘇素珍指出，木柵地區在北二高臺北連絡道、信義快速道路先後開通，未來加上捷運木柵線將銜接南港線之後，東區的遊客（如信義、南港區）要前往貓空十分便捷，就像打通任督二脈般，大大提高了文山區的能見度。而在不久的將來，當臺北捷運環狀線再擴大與臺北縣的交通網絡連結——規劃中的環狀線與木柵線動物園站、新店線大坪林站、中和線景安站及土城線板橋新站銜接，到時交通網路間可相互轉乘，網絡效應將更提升文山區的觀光遊憩的機能。

#### 締創二貓加一貓的「三貓」優勢

蘇素珍深入觀察文山區近年來的轉變之後，認為臺北市立動物園由圓山搬遷至木柵後，文山區也隨之由文教區逐步朝向休閒文教區發展——動物園是每個家庭、學校的必遊之地。而談起泡茶聊天，就會想到貓空。貓空纜車從去年開始營運後，今年7月已經突破500萬人次搭乘的好成績，蘇素珍認為文山區未來朝向國際觀光休閒發展的潛力將無可限量。

臺北市立動物園佔地共165公頃，不僅飼養展示動物充份滿足各地民眾休閒與育樂的需求，園方更積極推展保育教育及致力於



指南宮各殿的建築設計，巍峨雄偉。

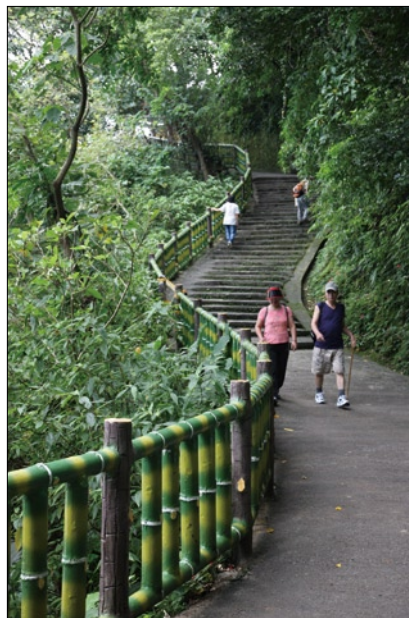
動物研究工作，是臺灣最重要的動物保育與教育園區，而動物園目前最引人企盼與最熱門的話題，就是「貓熊要來了！」

蘇素珍期待地說，貓空是文山

區最具多元機能的重要資產，興建貓空纜車時希望解決交通問題並帶動地方發展，從貓纜營運週年的豐碩成效來看，貓纜不只是單純的交通工具而已，並達到旅



臺北花木批發市場花卉種類眾多、價格實在。



登山健行步道縱橫交錯的仙跡岩自然生態保育區。

遊的目的。未來時間裡，如何結合貓空與貓纜發展深具區域特色的生態旅遊，將是社區與產業發展局、觀光傳播局思索與合作的計畫目標。而當團團、圓圓進駐市立動物園後，「貓空、貓纜、貓熊」的「三貓」優勢，預估1年將有600萬遊覽人次，想必是文山區再一次蛻變與邁入知名國際觀光地位的新起點。

針對充滿前瞻發展可能性的未來，市府已將貓空部分地區列為休閒農業特定專用區開發管理，同時進行貓空產業輔導，並積極就開發許可規定向指南里、老泉里居民加以公開說明，既有建物（依商業處民國93年調查提供之87家茶坊資料為準）申請基地面積應達1,000平方公尺以上；新申請基地面積應達1,650平方公尺以上，意即明確訂出禁建坡度、開發面積及使用建蔽率。簡單地說，未來貓空地區的營業建築不能超過3層樓及50坪的面積限制。

在發展地區特色觀光的同時，輔導與管理可以避免過度開發，另外水土保持、污水及垃圾處理、停車改善等都需進行性全面規劃，才能奠定永續發展的深厚根基。

貓空纜車的發展規劃，未來則有由動物園站向北延伸至福德坑環保公園；貓空站向西延伸至老泉里伍光橋的構想，藉期達到擴大整合文山區遊憩資源的積極效能。而老泉里未來將規劃由農業區轉型為發展休閒服務產業，如民宿、文化據點等。



臺北市立動物園是臺灣最重要的動物保育及教育園區之一。



文山公民會館為日式建築。

### 結合山水資源的都市計畫

都市更新方面，文山區最具指標性的案例便是安康平宅附近地區，是規劃中全市四大都市更新示範計畫之一。安康平宅約有1千多戶，房舍老舊，大部分為低收入戶，加上周邊存在廢棄的公有市場、停車場等低度使用的閒置土地，未來將變更為商業區，進而引進大型購物中心，有效改善並提高區域性居住品質，帶動並增進地方繁榮。

蘇素珍指出，文山區的觀光資源不只是「三貓」，指南宮、集應廟、景美夜市、木柵老街、仙跡岩自然生態保育區等，都是本區發展觀光整體性的一環。蘇素珍說：水岸是城市資產，尤其是景美溪將牽動文山區重要的都市規劃走向，如景美溪（萬壽橋至萬福橋段）右岸堤防新建及河道整治等。

蘇素珍建議市民除了體驗「三貓」之外，還可到公民會館坐坐，這棟建於1927年的日式建築原為木柵國小校長宿舍，民國91年將閒置空間整建再利用之後，積極結合地區藝文團體在此展演，文山特殊學校的喜憨兒們還曾為今年「週三下午茶」的賓客提供貼心的服務；另外，進行仙跡岩生態蕨類步道知性行腳後，再到景美夜市進行購物與品嚐特色美食、集應廟看古蹟、最後再逛逛臺北花木市場，也是蘇區長極力推薦的暢意一日遊熱門路線。

### 文山區公所

地址：木柵路3段220號

電話：2936-5522

網址：[www.ws.taipei.gov.tw](http://www.ws.taipei.gov.tw)

服務時間：

週一至週五 8:30~17:30

**貓空纜車：**自10月1日下午3時起暫停營運，恢復營運時間請上臺北捷運公司網站查詢：[www.trtc.com.tw](http://www.trtc.com.tw)，或電洽24小時客服中心：218-12345。



各式特色小吃為景美夜市帶來絡繹不絕的人潮。



## 在臺北街頭看牛耍帥

「CowParade Taipei —— 2009 臺北奔牛節」牛年登場

文字整理／黃郁惠 圖／放國際文創股份有限公司提供

你可能見過西班牙San Fermin節慶中，牛群與民眾在街上狂奔的活動，但你見過150頭以上形形色色、充滿創意的玻璃纖維牛擺放在臺北街頭，為市民帶來驚喜與樂趣的景象嗎？

### 臺北即將成為 CowParade「奔牛」城市

全球最大、最著名的國際公共藝術與城市行銷活動——CowParade即將在2009年初於臺北登場。臺北市是自1999年於芝加哥首次舉辦以來，第65個舉辦此項活動的「奔牛」城市。

CowParade是以牛為創作標的、動員當地各項人力、資源一起參與公共藝術所舉辦的活動，參與

者包括了藝術家、企業、市政府、公益團體以及所有市民。這項大型公共藝術活動強調的是for Art、for Fun、for Charity的精神，邀請城市居民共同參與創作，將「牛」當作畫布，恣意揮灑出具有當地獨特色彩的「藝術創作牛」；同時，藉由「企業贊助→藝術創作→公開展示→拍賣→公益捐贈」的過程，讓每個舉辦CowParade的城市，結合企業、藝術與社區，共同行銷城市，提升國際知名度。

### 「奔牛」前的變裝秀

「CowParade Taipei——2009臺北奔牛節」雖是在明年初舉行，不過在奔牛節正式「奔跑」之

前，牛群們的「變裝」、「打扮」活動已在今年10月1日展開了！主辦單位臺北市文化局與放國際文創股份有限公司邀請來自臺灣各領域的藝術家們齊聚華山「MooOtel」工作室，製作臺北奔牛節的藝術創作牛。在10月1日至12月10日期間，華山文化園區化身為「牛莊」，一隻隻素牛也將因藝術家的創意而變身。

由於CowParade活動強調創作的分享及藝術的可親近性，此一創作期間也免費開放工作室，讓喜愛藝術的大小朋友們可以親炙藝術家的創作過程；同時，為了傳達「人人皆可為藝術家」的概念，主辦單位更以「人人都來玩藝術」為號召，自10月18日至12



臺灣各領域的藝術家們齊聚華山「MooOtel」工作室進行藝術牛的創作。（王能佑攝）





玻璃纖維的素牛將在藝術家的巧手下變身成有趣的公共藝術作品。(王能佑攝)

月10日舉辦「小牛體驗營」(Baby CowParade)，讓參觀民眾在欣賞藝術家創作的藝術牛之後，也能在現場進行小牛彩繪活動，盡情享受藝術創作的樂趣。

### 群牛市區趴趴走 展後拍賣與捐贈

明年初正式進駐臺北街頭的奔牛節，將在臺北市政府廣場以及信義區香堤廣場商圈展出；此外，為了讓搭乘捷運的廣大臺北市民及旅客也能在生活周遭體驗公共藝術的可親性，捷運忠孝復興站及西門站也將展出藝術創作牛，讓臺北街頭充滿無限驚奇。

CowParade活動最後的重要環節是拍賣與捐贈，主辦單位在奔牛節展覽結束之後，除了贊助者收藏與贈送協辦單位的藝術創作牛之外，其餘的藝術牛將透過拍賣

會與網路線上拍賣兩種方式進行拍賣，拍賣收益將捐贈給推廣兒童美學或藝術教育的團體，讓受贈單位專款專用於推動臺灣兒童美術教育活動。

### 兼具國際與在地的常民活動

2009年適逢中國12生肖中的牛年，在臺北市舉辦以牛為主題，並且如此大型、國際化又兼具在地性的公共藝術活動，將是每年年初舉辦的臺北燈節之外，另一項臺北市民可以全民同樂、共同參與的大型節慶活動。

#### 相關資訊：

臺北奔牛節官網：[www.cowparade-taipei.com](http://www.cowparade-taipei.com)

#### 1. OpenStudio@MooOtel

#### 臺北奔牛創作展

工作室開放時間：10/01~12/10  
10:00~18:00 (含週末假日)

地點：華山文化園區 中4B

參觀方式：免費入場

現場服務專線：2358-1260

藝術講座：每週六、週日15:00  
(場次表請上官網查詢)

#### 2. Baby CowParade

#### 「小牛體驗營」活動

開放時間：10/18~12/10，  
每週六、週日，每天三梯次

地點：華山文化園區 中4B

參加方式：酌收材料費

報名專線：2358-1260或現場報名  
2707-3110轉888 (週一至週五  
10:00~18:00)

#### 3. 「奔牛入市」展

時間：2009/01/10~03/31

地點：詳情請上官網查詢

#### 4. 拍賣暨捐贈活動

詳情請上官網查詢

# 另一支值得記住的好友電話

## 1999 臺北市民當家熱線

文／林虹伶 繪圖／陳佳蕙



一位平日拮据的獨居女士，因被騙錢生活陷入困境，在一籌莫展之下，致電至「1999臺北市民當家熱線」請求協助，話務人員聽了她的困難之後，為她致電「1957內政部全國福利關懷專線」登記相關救助方案，之後再透過社會局的協助，讓她可以維持基本生活。事後這位女士在感激之餘，希望送給該位話務人員一只傳家之寶玉手鐲，但幫助民眾是話務人員的職責，可以幫到她已覺得十分高興……。

今年7月，「1999臺北市民當家熱線」正式上路，這則故事，就是話務人員接觸到的真實案例。即使現今各項傳播媒體都很發達，有很多資訊，包括各政府機關單位的電話都可以透過網際網路查詢，但有很多人因為沒有網路的資源，或是不知道如何使用這些新興傳播媒體來獲得資訊等情況下，常會因為資訊的缺乏而導致很多不便，甚至是悲劇。因此，臺北市政府推出24小時為民服務的「1999臺北市民當家熱線」，讓市民不僅能「即時」獲得資訊，更能「及時」解決困難。

就像每個人遇到困難時，撥出去的求助電話號碼，常常是背了好幾年，從來不會忘記的親友電話，從現在開始，不妨也把「1999」這個號碼熟記在腦海裡，因為這些話務人員正像老朋友般，總是支持你，幫助你，陪在你左右。

### 「1999 臺北市民當家熱線」16 項服務項目：

1. 違規停車處理
2. 超過8米之市區道路坑洞處理
3. 人手孔破損處理
4. 路燈故障處理
5. 路樹處理
6. 超過8米道路側溝結構損壞
7. 8米以下市區道路坑洞處理
8. 8米以下道路側溝結構損壞
9. 用戶無水漏水報修
10. 場所與設施噪音舉發
11. 污染舉發
12. 大型廢棄物清運聯繫
13. 鄰里無主垃圾清運
14. 雨水下水道側溝清淤
15. 人與動物噪音處理
16. 交通號誌（紅綠燈）不亮申報修復

※1999熱線以撥打市話費率計費



# 第八屆外勞詩文創作比賽

## 字字真情流露

由臺北市政府勞工局所舉辦的第八屆外勞詩文創作比賽已經順利落幕，今年共收到3588件作品，創下參賽人數新高，經過3階段評選，共有18名得獎者出爐。

《臺北畫刊》自本期起將分別刊出散文組第1名和詩文組第1名的得獎作品，相信讀者可以從字裡行間中，深刻感受到外勞朋友的心情點滴。（前言／林虹伶）

散文第一名：那天早上的陣雨

作者／Imas Mulyanah（印尼）

繪圖／阿尼默

## 那天早上的陣雨

「好啦，阿嬤。」我大聲地回應阿嬤要我快去快回的吩咐。我照顧了1年半的阿嬤盯著我出門。

「啊……今天早上真舒服！」我自言自語地趕緊去7-11。

是的，這就是我等待的時刻，等老闆叫我去買鮮奶當阿嬤的早餐，因為那是我唯一可以呼吸新鮮空氣和看到藍天的機會。我在臺灣工作期間是不准休假的。

「歡迎光臨！」親切的7-11員工向我打招呼。我拿了1瓶鮮奶，結帳後趕快回家。手錶顯示已經8點了，我加快腳步。「阿嬤一定很餓了。」我嘟囔著。

「娣娜！」聲音阻止了我的腳步，我轉身一看：「德威!!」我喊著，無法相信叫我的人是我昔日訓練中心的好朋友。

「真的是妳？」我還是無法相信自己的眼睛。「是啊，我是瘋婆德威，怎麼？不相信啊？」她捏一下我臉頰，然後



抱住我。「妳怎麼會在這裡？不怕被警察抓去嗎？阿西姐說妳從雇主家逃跑了，是真的嗎？」我發出一連串的問題。

「是啊，我2個月前從雇主家逃走了，我受不了在那邊工作，他們太過分了。」她回答完，放開擁抱。「嘿，妳現在怎麼這麼瘦？是不是很少吃東西？」她說我比以前還瘦，我就講工作狀況給她聽。雇主管我很嚴，我照顧的阿嬤雖然老人癡呆卻很嘮叨，常常把與我無關的事都怪到我身上，這是最難接受的事。我有時候覺得上帝安排這條路是在折磨我。

「哇，真是太過分了啦，娣娜。」德威猛搖頭。然後邀我跟她一起工作，除了錢多、事少，還有週休二日。

「德威，妳不怕被警察追嗎？」我有點猶豫。「放輕鬆，反正已經2個月了，戴帽子的也沒來捉過我，就自己要放聰明一點嘛。」她輕鬆地回答。聽了德威的甜蜜故事，我真的閃過跟她一起逃跑的念頭。「那好，我們明天早上在這裡見，可別遲到喔。」當我同意她的邀請時，德威這樣對我說。

「放心，我一定準時。但是我的行李怎麼辦？」我繼續問。「不要太麻煩，帶幾件衣服就好。」她簡短地回答。在她離開之前我抄下了她的手機號碼。

「完蛋！已經8點半了。哎唷……巫婆一定抓狂了啦。」我緊張地嘟囔著。但是，現在完全不用怕，我心想，今天很可能是我最後一天被阿嬤罵，明天我將離開她，脫離苦海了。

不出我所料，我一回家就收到一份特別的早餐。是的，我被阿嬤罵得好慘。她說我故意讓她餓死，還說了好些刺耳、讓我傷心的話。

晚上，我將幾件衣服塞進背包，再將背包放進垃圾袋才不會被雇主懷疑，然後放在車庫旁。

夜已深，我還閉不上眼睛，我看著天花板，想像我明天如果跟著德威去工作有多好，高薪又有休假。腦海裡編織的美夢忽然閃過被警察追的恐懼和其他的安全考量。因為我深深害怕逃跑的後果。「啊，管他的，見機行事吧。」我用枕頭遮住眼睛睡著了。

「鈴…鈴…鈴…」早上6點鐘，鬧鐘叫醒了。我立刻起床，洗臉。我打開浴室窗戶時卻大吃一驚，因為外面下大雨。我慌了，不知該

找什麼理由向阿嬤開口要出門，下這麼大的雨怎麼可能會被叫去買鮮奶？那我和德威的約定怎麼辦？我真的慌了。但是，時間還早，或許還來得及。於是我打電話跟德威說要延後赴約。她雖然有一點失望，還是能夠理解。有什麼辦法呢？雨那麼大，逃計畫只好延到明天。

不知不覺又是晚上，一切工作忙完後我進了房間。寂寞的夜晚又引領我沉思默想，如果早上沒有那場豪雨，可能現在我已經不在這房間了。我心裡說著邊看房間周圍。我還沒閉上眼睛，手機忽然響了，德威傳來一則令我震驚的簡訊：「娣娜，請原諒我，明天我無法帶妳走，因為我有重要的事。請保重，別忘了多吃一點，妳太瘦了……」，我好奇地打電話給她，但是都無法接通，



她已經關機。

過了幾天我還是掛念德威。有一天我遇見也認識德威的優莉姐，心中所有疑問得到解答。我愣著聽優莉姐講的故事。原來那天晚上德威被警方抓走了，警方在德威工作的舞廳臨檢。我真的不知道她在那種地方，因為她說是在麵包店打工。

「還好妳沒被她害到，娣娜。想想看，如果妳跟著她逃跑的話。哇哇哇……」優莉姐說。「是的，感謝上帝保佑我，下了那陣大雨，阻止我逃逸。」我終於放下所有緊張。

我現在覺悟世上沒有白吃的午餐，任何事情都需要付出和犧牲。我應該感謝關心我的老闆，大都市的人際關係並不如我想像的單純。如今，我在雇主家安份工作，再也沒有逃逸的念頭。

# 綠色消費輕鬆做 環保樂活在臺北

文字整理／黃郁惠 資料提供／臺北市政府環保局 繪圖／陳佳蕙



你可曾聽過綠色消費？或者你正是綠色消費的支持者？所謂綠色消費，是指消費者選購產品時，考量產品對生態環境的衝擊，而選擇對環境傷害較少甚至有利的商品，範圍涵蓋產品的生產、運輸、行銷、丟棄過程、回收程度，以及產品包裝內含物。

## 可回收、低污染 省資源的消費理念

不過，由於一般消費者並不清楚產品的製造過程是否符合環保原則，因此許多國家都以環保標章（Ecolabel）的認證制度，提供消費者作為選擇綠色產品的依據。在臺灣，行政院環保署自1992年起亦建立並推動我國的環保標章制度，以「一片綠葉包裹著純淨、不受污染的地球」圖案作為

環保標章，象徵「可回收、低污染、省資源」的環保理念，並且委託工業技術研究院污染防治技術發展中心負責執行審核工作。

目前行政院環保署將環保產品分為三類：第一類產品（有環保標章），為取得環保標章的產品，或是與我國達成相互承認協議的外國環保標章使用許可者；第二類產品（無環保標章），指的是非屬環保署公告的環保標章產品項目，但經過環保署認定符合再生材質可回收、低污染或省資源條件，並發給證明文件者；第三類產品（其他標章），乃指經相關目的事業主管機關認定符合「增加社會利益或減少社會成本」的產品，並發給證明文件者，例如省水標章（水利署認定）、節能標章（能源局認

定）、綠建材標章（建築研究所認定）。

## 從家用產品 及辦公室設備開始做起

至於一般消費者可從哪些方面、哪些產品來達到綠色消費的目標呢？臺北市政府環境保護局建議市民可先從家用產品及辦公室設備兩方面開始，並提供以下選購產品的原則：

在家用產品方面，清潔用品應以低污染為原則，例如購買洗衣粉、洗碗精時，除了價格考量外，還要考量其成分的生物分解度以及有無含磷、螢光劑或其他不必要的化學成分。例如由天然棕櫚油、椰子、椰子粉、礦物元素、海洋純鹼、檸檬酸製成的產品，其生物分解度高達100%，故

不會殘留於水體，對環境傷害較低，當然對身體健康較無傷害。

電器用品則以省能源為原則，不論購買電視、冰箱、冷氣機等，均應以省電為第一優先考量，故購買前務必認明該機種是否貼有「環保標章」的標誌。此外，「二段式省水馬桶」是省水的好方法，小號沖小水、大號沖大水；而在洗衣服時也應先確認衣服數量、該用多少清潔劑和多少水量，既可節省水資源，也能減少用電量。

在辦公室設備方面，選購影印機、電腦、螢幕、傳真機、多功能事務機及其他電器用品時，應確認是否為節省資源、低污染機種，並另闢一房室放置影印機或置於通風良好的地方，以減少對人體的影響。此外，不論是影印機或是印表機的碳粉匣，都要以能「回收再利用」為最高採購原則，用完的碳粉匣即進行回收，不可隨手拋棄，浪費資源。使用影印紙、書寫用紙及文件夾，則應選用再生紙製品；若需使用包裝用紙箱，回收紙製作的瓦楞紙箱是辦公室的最佳選擇。

不論居家或辦公室的照明設備，也應該選購「可節省能源」、「減少汞污染」的螢光燈管為宜，而且廢棄的燈管應該做垃圾分類處理，將環境污染機會減到最低程度。電池的選擇除了電力持久、價格合理外，「無汞」的考量應列為第一，廢棄電池則可交由便利超商、量販店或電器連鎖店等管道回收處理。

### 只需一點用心 即能貢獻一份心力

雖然多數民眾皆知道選用環保產品對我們的環境有益，但平時可能不會刻意去挑選環保產品。其實，只要在生活中多用點心，培養出綠色消費的習慣，就能為保護地球貢獻一份心力。

### 環保產品何處購：

1.在市售產品中，已有相當多取得環保標章，消費者可在賣場、超市、綠色商店等處購得。臺北市綠色商店名錄查詢，請上臺北市

環保局網站：[www.epb.taipei.gov.tw](http://www.epb.taipei.gov.tw)。

2.行政院環保署輔導的環保產品線上採購網提供豐富的採購資訊，並有宅配、快遞、郵寄或全省超商取貨等便利服務，網址：

[www.buygreentw.net](http://www.buygreentw.net)，專線：2336-5567，聯合客服中心：2703-0596。





# 楊安東

## 臺灣女婿描摩當西方碰上東方

文／王宜燕 攝影／王能佑

俄羅斯人楊安東在民國92年5月，應當時還是女友的太太邀請來臺灣，當時SARS疫情方熾，20多天的浮光掠影，他對這裡留下奇妙的印象。民國94年已成臺灣女婿的他，申請到臺灣教育部的獎學金來臺學中文，後來因緣際會進入師大美術系創作理論組博士班就讀，又在這裡的社區大學開課，並在這裡舉辦過3次個展，他已不再是臺灣的過客了。

楊安東從小就嶄露出繪畫的天分，媽媽說他1歲多就可拿著紙、筆塗鴉個不停，小學的美術老師也建議雙親讓他習畫，之後他進入「薩瑪拉藝術專業學校」專攻繪畫，當完兵後，更進入「列賓美術學院」的版畫系，在這裡取得碩士學位，也在這裡認識攻讀藝術理論博士學位的太太，並

「婦唱夫隨」來到臺灣繼續深造、作畫。

### 愛畫人像 畫作中西合璧

楊安東喜歡畫人像，畫風偏向人物寫實派，模特兒都是自己的朋友，人像其實是表現出畫家對人的觀察、詮釋，有時候他就是「神來一筆」，聯想到某個畫面，就會與擔任模特兒的朋友溝通他的靈感，這時朋友就像演員，會揣摩他想要的感覺。人像畫多了，楊安東覺得人沒有美醜之別，每個人都是獨一無二的個體，都有屬於自己獨特的美，他很認真地說：「在我看來，世上根本沒有不美的人。」

楊安東最近一次在臺北市議會藝廊展出的「從北國追憶…到境外夢田」墨彩個展，不但將西洋

的水彩畫融入中國的水墨畫，還畫出他眼中的臺灣社會民情，有幾幅都是以「鹽酥雞」入畫，還有以柚子、月亮、燈籠畫出此地的「中秋節」，他想表現在例行生活中，就有不尋常、很美的東西，只是臺灣人身在其中，可能看不到這些稀鬆平常的事物中，就有畫家眼中的真善美。

在內湖社區大學開「吃喝玩樂在俄國」的楊安東，在課堂上充當嚮導，介紹俄羅斯的食、衣、住、行、育、樂，他建議到俄羅斯千萬不要忘了嘗嘗當地的濃湯，俄國的湯像粥般黏稠，他特別推薦「番茄湯」，這是由番茄、甜菜、高麗菜、馬鈴薯、牛肉、大骨熬煮的濃湯，一碗番茄湯下肚馬上就有飽足感，熱量也高得足以禦寒；另外俄羅斯的派



楊安東的畫風偏向人物寫實派，圖為他畫的「蚵仔煎」。(楊安東提供)

餅有各種餡料與不同的造型，也很值得一嘗。

### 傳授旅遊俄羅斯撇步 臺灣的美要善加保存

在玩樂方面，楊安東提醒到俄國旅遊除了飽覽各大景點外，別忘了撥空到歌劇院、戲院欣賞俄羅斯的芭蕾舞、音樂會、戲劇；另一個旅遊的門道是專挑節慶去開眼界，楊安東特別推薦「謝肉節」，俄羅斯人在揮別冬天的這一天，老百姓以吃喝、唱歌、跳舞、甚至打架來「慶祝」，可能是俄國人比較開通，鼓勵不高興的人利用這一天痛快淋漓地把怨氣發洩出來，這樣就比較不會遷怒他人，有助社會和諧；這天還有熱鬧有趣的戶外活動，如兩隊人馬互打雪仗，還有一個高達4、5公尺的柱子，外層塗蠟，柱頂擺著獎品，看哪個勇夫勇婦能徒手徒腳捷足先登，抱

得大獎歸，很類似宜蘭的搶孤。

楊安東喜歡吃臺灣的小吃如蚵仔煎、滷肉飯、藥燉排骨湯，他也跟絕大多數的外國人一樣，無法嘗試臭豆腐；他最喜歡臺北的內湖、陽明山。由於他家鄉只有小山丘，因而對臺北只要花短短的時間就可親近高山，格外珍惜，他由衷地讚歎：「臺灣的山真的很美！」他最欣賞臺北人認真工作的一面，雖然臺灣只是彈丸之地，但人人認真「打拼」，在他看來這是臺北能在國際間占有一席之地的重要原因。

問楊安東對臺北有什麼建議？他

謙稱臺北已經夠好了，值得別的國家來取經，只是他擔心在現代化、全球化浪潮的襲捲下，不管是臺北還是聖彼得堡，都應該努力保存在地的特色與習俗，否則世界「大同」了，走到哪裡都一個樣，還有什麼趣味可言？他希望臺北能把具代表性的傳統好好傳承下去。



楊安東的畫作「鹽酥雞」，反映出他眼中的臺灣社會民情。(楊安東提供)

在鬧區踏尋國父足跡

# 逸仙公園

文／林虹伶 攝影／王能佑



逸仙公園融合中國江南庭園造景，成為鬧區中的世外桃源。



前身為旅館，國父史蹟紀念館是公園內的遊覽重點。

在中山北路1段與北平西路交叉口附近，平日是車水馬龍的交通要道，來往的車輛交織成一幅標準的都市風光，就在這繁忙道路的旁邊，有一座環境優美、極具歷史意義的「逸仙公園」，若非特別注意，很少有人知道這一處地方。正如同佇立在公園其中，舊名為「梅屋敷」的「國父史蹟紀念館」已悄悄隱身在歷史的洪流中，靜看人世的變遷。

## 鬧區中的迷你公園 記錄國父的蹤跡

逸仙公園在臺北車站東北方、市民大道南側、中山北路西側與北平西路北側的區域內，「國父史蹟紀念館」便坐落其中。有趣的是，雖然因為此棟歷史建築接近日治時代的「敕使街道」，所以後來政府不但把敕使街道命名為中山北路，也將中山北路貫穿的宮前町、圓山町等地，命名為中山



灑滿陽光的走廊搭配木質門框，給人沉靜安定的感覺。

區，但這座公園其實隸屬於中正區內。

走進逸仙公園，園內面積約1千坪，除了正館之外，還有小型停車場、管理員室、貴賓簡報室等，外觀均配合園內的設計採用古色古香的建材。園內遍植黑松、葫蘆竹、熱帶羅漢松及勁梅、龍柏等長青樹木，石道兩側還有花卉、草皮、假山、涼亭及曲橋點綴其間，融合了中國江南庭園造景的概念，整體規劃出自前故宮院長秦孝儀之手，草木扶疏，恬淡清幽的感覺，讓人經過庭院旁造型典雅的迴廊時，彷彿走進舊時代名門的私人宅院中。

靜靜被這片綠意所圍繞的日式建築——「國父史蹟紀念館」，是公園內的遊覽重點。國父史蹟紀念館的前身是1900年時，日本人大和宗吉所經營的旅館「梅屋敷」內的一間房間。「屋敷」在日語中是高級住宅的意思，當

時，這間旅館就是臺北最高級的旅社，它的屋頂覆蓋著老式暗黑色瓦片，屋簷與雨淋板緊密結合，整體採坐北朝南、呈東西走向的長方形設計，總面積大約50坪左右，國父孫中山先生於1913年第2次來臺時，就是下榻於此，當年臺灣總督佐久間左馬太也來此地與國父會談政情，國父居留數日之後，隨即赴基隆港搭船赴日，繼續從事討袁的革命運動。

踏上樸實的石造階梯，走進國父史蹟紀念館，彷彿也打開歷史的另一扇門扉，透著陽光的走廊搭配木質的沈靜色調，給人舒適安定的感覺；館內廂房的擺設，依照當年國父到訪時的原貌呈現，右手邊的牆上掛著國父手書給旅館主人大和宗吉的「博愛」字畫，在這股靜謐的氣氛之中，濃郁的墨跡更顯震撼人心；低矮的茶几和屏風，是仿照當年的樣式製成，一旁還放著國父於1910

年在舊金山曾使用過的歐式辦公桌椅，供後人遙想當年那段風雨飄搖、動盪不安的大時代背景。

館內另展示1912年國父手書的中華民國臨時大總統誓詞、1924年手書的三民主義自序以及國民政府建國大綱等史料，配合周圍陳列的黑白歷史照片，讓來往的遊客更瞭解國父的中心思想和活動軌跡。身處在這間孫中山先生曾經駐足過的空間裡，好像也能跟這位令人崇敬的歷史人物更靠近一些。

值得一提的是，這樣獨具歷史意義的紀念館，本來不是位於現在這個地點。民國72年，政府進行鐵路地下化工程，國父史蹟紀念館正好位於東隧道正頂端，由於鐵路移入地下受坡度曲線的嚴格限制，在國家建設和古蹟保存同樣重要的情況下，就將國父史蹟紀念館向北搬移了50公尺，採用「整舊如舊」的方式重建，於

民國75年11月12日國父誕辰紀念日竣工，並於隔年2月完成庭園工程，同年3月12日國父逝世紀念日時正式對外開放。

### 特色建築與裝潢 窺看時代風華

民眾來到國父史蹟紀念館，除了瀏覽國父的生平介紹外，在這間房間內還有不少特色建築、裝潢是值得細細品味的：在「博愛」字畫的左邊，有一根土黃色的方形支柱，結實的厚度以一般成人的單手握住都還握不滿。據逸仙公園的服務人員表示，這根支柱是用整根「方竹」製成，現在已經很少見到如此粗的方竹了，因此這樣的建材可謂相當珍貴；另外，日式拉門上方的橫向木質裝飾，其雕刻也是一絕，比照前後兩邊的圖案，竟然是一模一樣的，這樣的雕刻其實非常不容易，民眾也可以仔細觀賞一番；在展示著國父生平史料玻璃櫃上方的天花板上，還垂吊著當時留下來的2座吊燈，天秤造型的吊燈雕工精細，燈罩外圍還有日文漢字的雕刻字樣，流露出濃厚的古典況味，國父當年是否也曾望著這2座精美的吊燈思考著國家大事呢？就留待前來的遊客們自己想像吧！



館內廂房擺設依國父當年到訪的樣貌，原汁原味呈現。

### 逸仙公園（國父史蹟紀念館）

**地點：**中山北路1段46號

**開放時間：**

公園大門 8:00~17:00

國父史蹟館 9:00~11:30、14:00~16:30 週一休館

**費用：**免費參觀

**交通方式：**

**1.捷運：**搭乘捷運至臺北車站於2號出口出站，往中山北路步行約3分鐘即可到達。

**2.公車：**搭乘14、202、205、212、218、220、232、246、247、257、260、262、265、274等至臺北車站（忠孝）站下車。



館內展示國民政府建國大綱等史料。



# Hotel

## 2008

### 臺北旅館節

#### 徵文比賽得獎名單揭曉

由臺北市政府觀光傳播局舉辦的「2008臺北旅館節」活動徵文比賽，已經於10月公布得獎名單。

入選作品多以細膩且深刻的筆觸，描述和親友共度的難忘住宿經驗，而獲致評審委員青睞，脫穎而出。

這些或歡樂或感傷的動人故事，前3名作品將陸續刊載於《臺北畫刊》。藉由他們的書寫，帶你領略臺北旅館如同旅人之家的意義。

- 第一名 葉晴辰／頭巾
- 第二名 裴學儒／嘉賓閣再見
- 第三名 歐陽嘉／飛魚·雲豹·臺北盆地
- 優選 蘇俊豪／國際大旅館
- 優選 孫柏軒／升坡
- 優選 王若瑜／心上
- 佳作 殷小寧／香港旅社
- 佳作 王俁凱／臺北·旅行·家
- 佳作 李玉娟／相遇圓山飯店
- 佳作 陳錦雲／母親的香格里拉
- 佳作 葉琮銘／颱風眼
- 佳作 許耕僑／下雪一樣的旅館

# 雙城記

文·攝影／陳韋銘

# 臺北·首爾

首爾的文化遺產吸引觀光客目光。

臺北 101 知名度遠播首爾。  
(王能佑攝)



## 臺北心·首爾情

臺灣與韓國的近代歷史不論在政治或經濟等方面都極為相似，因此兩國也經常被拿來比較與討論。臺北和首爾在1968年締結為姊妹市，而臺北還是首爾市所締結的第一個姊妹城市，除了姊妹市關係之外，臺北和首爾也同樣都是集合了該國政治、經濟、文化……等，幾乎所有重心都集於一身的首善之都，這樣重要的共同特質也使得臺北和首爾這兩座城市互相成為鏡子裡的另一個自己，彼此學習、一起成長。



由於韓流熱潮未歇，在韓劇天天播放的情況下，臺北人對首爾已經不感到那麼陌生了。我有時在首爾可以看到臺北的影子，回到臺北也可以看到首爾的影子，以臺北人之心其實不難融入首爾生活之情。

## 兩姊妹市共同的城市魅力

實際來到韓國之後可以發現，其實臺北在首爾的知名度也很高，知道臺北101大樓、陽明山、士林夜市、故宮博物院……等地方的韓國人不在少數，甚至也有瘋狂熱愛臺灣明星的韓國影迷。在政府以及媒體的大力宣傳下，臺北已經成為韓國人心中的熱門旅遊勝地之一，尤其是今年藉由交通部觀光局贊助韓國SBS電視台來臺取景拍攝的韓劇「On Air」，

在韓國締造25.8%的高收視率之後，很多人也想要到劇中男女主角到訪過的臺北故宮、101大樓、圓山飯店等拍攝場景「朝聖」。2007年度來臺觀光的韓國旅客已從2003年的9萬多人，提升到22萬5千人，由此可見，臺北的城市觀光宣傳真的有不錯的成果。

## 古色古香的首爾 古意盎然的臺北城

首爾有景福宮、昌德宮、崇禮門、興仁門等古宮和古城門，這些文化遺產都很能夠吸引觀光客的目光。在現代化的都市中看到這些古代建築，不僅不突兀，反而讓城市更增添了幾分古色古香的文化氣息，沿著昌慶、昌德宮圍牆漫步時，那種古今交錯的感覺特別令人感動。



(左圖) 漫步在首爾昌慶宮旁，思古之情油然而生。

臺北故宮典藏的珍寶讓舉世驚豔。(王能佑攝)



首爾四季分明，尤其冬天白雪皚皚相當迷人。

臺北的陽明山花季，百花綻放枝頭。(王能佑攝)

臺北雖然沒有古宮，但「故宮博物院」內的典藏文物卻令舉世驚豔，著名的清明上河圖、翠玉白菜等各式無價珍寶，同樣也是東方文化的經典；除此之外，在臺北也能看到不少古蹟和老街，如大稻埕和博愛路周邊地帶，都能看到別具特色的古代建築，靜靜佇立在臺北城內，見證在臺北

發生的故事。忙碌的臺北市民或許很少有人特別注意到它們，但身處在臺北的人，若能稍加留意身邊這些特殊的建築，細細品嚐這些屬於臺北城的歷史風貌，我想一定能讓平日一成不變的生活多一點想像和樂趣。

### 首爾的四季分明 臺北的四季之美

在首爾，四個季節的氣氛轉換是很明顯的，春天百花盛開的美景、夏天綠意盎然的山野、秋天泛紅的楓葉與冬天皓白的雪景，四個季節都相當迷人。尤其是天空飄下雪花的時候，那一刻的浪



臺北大眾運輸網四通八達，騎自行車也蔚為風潮。（王能佑攝）

首爾地鐵車廂內不只有行李架，還有電視可看。



漫讓人難忘。猶記第一次在首爾看到下雪的時候，心中的感覺就像小朋友看到新玩具一樣興奮，但美麗的雪景往往停留在剛下雪的時刻，之後就要面對幫車子、道路剷雪等痛苦的過程了，尤其經過行人踩踏之後，滿地的泥濘像是弄髒的雪花冰，剛下雪時的浪漫頓時消失於無形，因此，處處可見綠意的臺北真的是可親多了，以臺北的春天來說，著名的陽明山花季把整座山頭都點綴得五彩繽紛，平地更可見到各式綻

放的花卉；夏天植物園的荷花成為畫家筆下最美麗的一頁；秋天遍布山頭的芒花讓整座大屯山披上秋天的顏色；就算到了冬天，也還是能看到綠色的植物出現在生活的四周。在臺北一年四季都能被綠意環繞，不必忍受極凍的天氣所帶來的不便與蕭瑟感，真的是件很幸福的事情。

#### 首都圈的交通特色

韓國有四分之一的人口都聚集在首爾，韓國人又傾向於自己開

車，因此首爾的地面交通相當壅塞。每到上下班時間，每一條主要道路及橋樑都一定會塞車，每次從機場回首爾免不了要先承受一段塞車之苦。

而臺北市自從捷運系統啟用之後，馬路上的交通狀況已明顯改善許多。此外，在首爾通常只有送外賣的人才會騎機車，完全看不到類似臺北滿街是機車的情景；另外首爾的公車司機技術相當「高超」，在首爾搭公車好像在搭雲霄飛車一樣刺激，比較起



首爾人習慣開車，遇到尖峰時間經常塞車。



身在異鄉讓人特別容易想念故鄉的景物及食物。（楊智仁攝）

來，在臺北市搭公車真的安全舒適許多。

### 首爾地下鐵·臺北捷運

便利的地下鐵交通網也是首爾的一大特色，首都圈的12條線四通八達，再加上地下鐵與公車之間的互相免費轉乘，更擴大了首爾市交通的便利性。而目前臺北捷運也已成爲臺北市重要的交通動脈，而且連續4年的系統可靠度都是世界第一，這讓身爲臺北人的我感到相當驕傲。

首爾的地下鐵文化與臺北捷運還有許多相異之處，像在首爾的地鐵站內是可以吃東西的，甚至站內就有販賣食物跟飲料的賣店；臺北捷運在禁止飲食的規定下，無論在車廂還是車站的乾淨度是大家有目共睹的。首爾地鐵座位的配置是與車廂平行的兩排長排座位，座位的上方還有鐵架可供乘客放行李，也和臺北捷運的配置不太一樣。而且由於首爾地鐵相當複雜，換乘另一條線的時候相對要走比較長的路才能到達另一條線的月台，有些地方還沒有冷氣；在路線很長的情況下，竟然沒有所謂的末班車，時間一到就會停在那一站，不會開到終點站，相形之下臺北捷運真的貼心許多，轉乘的時候較爲便利，還有末班車讓乘客一定回得到家，讓人感到非常舒適、安心。

### 懷念的家鄉味

不管是臺灣傳統美食還是異國料理，住在臺北的人幾乎想吃的時候就能吃得到。在首爾雖然也有韓國傳統美食以及其他的異國料理，但在首爾的街道裡尋覓，就是難以找到臺灣人熟悉的味道；就算有不少中華料理店，但是裡面的食物口感就是不若臺灣道地。真的很想念臺灣的滷肉飯和貢丸湯，還有便宜好喝又大杯的珍珠奶茶，這些平常在臺灣隨手可得的日常食物，卻成了我來到韓國最想念又高不可攀的奢侈品。相信和我一樣長期在首爾留學或工作的臺北人，一定都很懷念像是臭豆腐、蚵仔麵線、甜不辣……這些故鄉的味道，尤其在首爾這樣高物價的都市，這些有錢也買不到的臺灣小吃更顯特別，而我們這些留學生也只能靠家裡偶爾寄來的補給品解解思鄉之愁。

### 首爾心·臺北情

每次只要離開臺北一陣子，再回到臺北之後都會覺得臺北變得格外美麗。這次離開臺北快1年了，又看到更多之前未曾看到的一面，不管是以臺北人的心來體驗首爾的風俗民情也好，還是以在首爾的心來思念臺北的家鄉溫情也罷，來到首爾之後，反而才能感受到之前身在臺北所沒能感受到的事物。原來習以爲常的生活和日常景物在改變了之後，是那麼的令人懷念——臺北人的親切、臺北捷運的舒適整潔、臺北食物的便宜美味……這些來自故鄉的種種在異鄉都變得分外深刻，我有幸可以在首爾體會不同國家的風土人情，但更幸運的是透過這樣的機會，我能從另一個角度重新觀賞臺北。但我想其實不一定要出國才能感受臺北的美好，只要能培養隨時觀察自己周遭的習慣，一定也可以發現這座可愛的都市一直都在轉變，時時刻刻都在進步。



建國假日花市

》臺北明信片

## 花市畫廊

文／周純慧 攝影／許斌

仔細描繪人們的容顏，在花香和綠意之間。

也許是走累了，有些人趁此歇歇腳，順道帶回一幅假日的記憶；也許有些人是專程來到這裡，只為駐留此刻最美的回憶。

老先生說起這花市開設有二十來年了，一年一年地茁壯，正像個青壯小伙子，蓄積了滿滿的能量，在繁華都市裡恣意揮灑自我的色彩。畫家邊揮動著畫筆邊說，那日有位笑容可掬的美麗姑娘告訴他，自她能記事以來，這花市就是陪伴她一家人度過假日時光的最佳場所；那時姑娘身邊放著剛採購來的一大把玫瑰、兩小盆海棠和一樹金桔，還不忘叮囑陪同前來的男友再去前頭找些花肥，而她，將以這漂亮的素描畫象做為愛的回報。

聽著聽著，老太太嘴角泛起了笑，似乎想起曾經年輕的那段歲月。隨即老太太像是記起什麼似的，細聲地提醒自己——再過會兒，王太太也就該到這兒了吧？不如也請她坐下來畫幅像，和臺北城區的花草芬芳一同寫進畫中。

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄  
採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育  
臺南縣官田鄉農會  
食譜示範／佟姍姍

# 菱角

## 水田裡的紫紅色元寶

秋風颯颯，氣溫漸涼，望見街邊小攤上熱氣蒸騰的菱角，總忍不住買上一包，其白嫩嫩的肉質、入口清甜的滋味，還有入秋後才品嚐得到的那股季節限定魅力，總讓人抵擋不了。

小時候吃菱角時，惜福愛物的母親都會再三叮嚀，菱角肉得吃乾抹淨別留下半點殘渣，如此一來，才不枉菱角農採菱的辛勞。採菱人的辛苦，我看過一回，秋老虎正興的南臺灣，菱角農頭頂著烈陽，不論是半個身子浸在水田裡，或是縮著腳窩在又窄又小的小鋁船上，都得一排排地採摘著一株株的菱角，一大片菱田至





就中醫而言，菱角生吃能清熱解毒；熟食亦可益氣健脾。

少得耗上一整天，這一顆顆紫紅色的果實宛如寶一般，即使秋老虎兇狠，菱角農們可不想漏掉任一株。

菱角田裡除了菱角農採摘菱角的景象之外，水雉優美的飛翔之姿也不容錯過。水雉之所以會與菱角息息相關，主要是其愛吃菱葉上的黑色害蟲，對菱角田頗有助益，故被稱為菱角鳥。

### 大角大肚 皆是美味

中國人食菱角的歷史十分久遠，從不少詩詞中即可窺出一二，像是唐朝詩人杜荀鶴在描述當時水畔人家生活的《送人遊吳》一詩中，便曾提到：「夜市賣菱藕，春船載綺羅。遙知未眠月，鄉思在漁歌。」其中菱藕，便是指菱角和蓮藕，又看樂府詩集中的清商曲辭亦有《采菱歌七首》、《采菱曲》等，吟詠著碧花菱角滿潭秋的美景，都是描述當時菱田的景況。

談起國內種植菱角的歷史，官田鄉農會表示，臺灣最早的菱

角是始於日治時代，又由於菱角喜好高溫多日照且多濕的氣候環境，故多種植於臺灣南部地區，目前主要栽培的區域有嘉義縣民雄鄉、新港鄉；臺南縣官田鄉、柳營鄉、下營鄉；高雄縣仁武鄉、大寮鄉及屏東縣林邊鄉等地，其中又以臺南縣官田鄉栽培面積最大，約近400公頃左右，總生產量約5000公噸。

國內的菱角田可分成淺水與深水兩種，又以淺水田較為常見，而菱角種類則分為兩角菱、四角菱（又稱鬼菱）兩大類，其中兩角菱又分成大角菱及大肚菱為主，大角菱為銳角長刺，而大肚菱則為鈍角短刺，兩者都屬於中晚生品種，主要盛產期於每年入秋之後，約自9月開始最晚可至12月上旬結束；而民國94年自大陸引進的四角菱則為早生種，可趕在5月中旬上市，因為熟成時果肉較小，口感稍差。

然而，選購菱角時，建議可依烹煮內容的不同，選擇不同熟度的菱角。若要熱炒煮湯做料理之

用，可選擇紫紅外殼果肉嫩脆者為佳，如此煮來軟硬恰到好處，不會有過熟過爛之憾；若想當作零嘴，建議選擇外皮紫黑色老熟的菱角，其果肉澱粉較高，飽實有嚼勁的口感，吃來香甜夠味。

### 清熱解毒 益氣健脾

可糧可果的菱角，果肉中含有豐富的蛋白質、鈣、鐵、磷等多種礦物質，且脂肪含量低，可替代穀類食物，或做成糕餅類，是很健康的美食。其可止飢（因高澱粉）且輕身（因高纖維）的優點，早在明朝李時珍的《本草綱目》中便有載明：「菱角安中補五臟，不飢輕身。」

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育表示，菱角為味甘性涼之物，就中醫而言，其生吃能清熱解毒、除煩止渴；熟食亦可益氣健脾，也就是說對於治療脾虛腹瀉、痔瘡、月經過多、胃潰瘍等病症都有幫助；此外，年老體弱及營養不良者也很適合食用菱角補充營養。除了菱角肉可食外，中醫還會以菱殼入藥，將其加熱至焦再磨成粉，可達解毒療瘡、清化濕熱、收斂傷口等功效。洪偉育並建議針對食道、子宮頸、乳腺等疾病，可以菱角1至2兩、薏苡仁1兩煎湯服用，連服數月有輔助之效。

由於菱角性涼，洪偉育特別提醒讀者，仍不宜過量，尤其是脾胃虛寒、便秘腹瀉者不宜食用。且烹煮前一定要泡、洗、刷至乾淨，因菱殼上容易有薑片蟲寄生，建議要洗至水無墨色為止，再進行煮食。

### 菱角小百科

**學名：**Trapa natans L.var.bistinosa Nakino。

**別稱：**龍角（臺語）、紅菱、水栗、沙角。

**原產地：**熱帶地區。

**品種：**二角菱（大角菱及大肚菱），四角菱等。

### 菱角元寶酥

**材料：**菱角肉半斤、蛋1個、奶油1大匙、食用油1大匙、酥炸粉1平碗。

**步驟：**

**1.**麵糊製作：酥炸粉中打入1個蛋，加約2大匙的水，再加入奶

油、食用油，充分攪拌使其均勻混合即可。

**2.**菱角肉煮熟後放冷備用。

**3.**鍋內放入油，以中火加熱至油溫約150至180°C，將菱角放入麵糊中，以湯匙舀起放入油鍋中炸至金黃，撈起即可。

#### Tips

**1.**菱角肉煮熟後，水分一定要擦乾，才能入裹上麵糊，入油鍋炸時才不會使菱角肉與麵糊分離。

**2.**麵糊要濃稠不可太稀，可以湯匙舀起，若麵糊不會立即滴下即可。



菱角元寶酥。



素炒菱角。

### 素炒菱角

**材料：**菱角肉4兩、鮮香菇4朵、甜豆2兩、紅蘿蔔1/4個、鹽少許、食用油1大匙、冷水半碗。

**步驟：**

- 1.紅蘿蔔切片與菱角一同入鍋氽燙後取出備用，並將菱角切片狀。
- 2.香菇洗淨切片，甜豆洗淨後去頭尾。
- 3.鍋內放一大匙油，倒入香菇爆香，續放入菱角片、甜豆、紅蘿蔔，倒入半碗水，以大火煮至水滾後，放入少許鹽，即可起鍋。



步驟1、2。



菱角排骨煲湯。

### 菱角排骨煲湯

**材料：**菱角肉半斤、排骨半斤、紅蘿蔔1/2個、鮮香菇3朵、花椰菜1/2顆、鹽少許、老薑3片。

**步驟：**

- 1.排骨氽燙，香菇、花椰菜、紅蘿蔔洗淨後，香菇對半切、花椰菜及紅蘿蔔切成塊狀備用。
- 2.鍋內放入半鍋的水，將排骨、菱角、薑片、紅蘿蔔塊放入，以大火將水煮開後，轉中火把菱角、排骨煮至軟爛，約熬煮1個小時。



菱角蝦餅。

**3.**再於鍋中放入香菇、花椰菜，以及少許的鹽，煮至兩食材熟透即可起鍋。



步驟2、3。

### 菱角蝦餅

**材料：**菱角肉4兩、蝦仁4兩、豬絞肉2兩、蔥1根、薑3片、酒1小匙、鹽1小匙、胡椒粉少許、蛋白1大匙、玉米粉2大匙、食用油2大匙。

#### 步驟：

1. 蝦仁洗淨去泥腸，將蔥與薑片一同切碎拌入豬絞肉，混合後倒入蛋白、鹽、酒，再放入玉米粉、胡椒粉。
2. 菱角肉切碎瀝乾水分，加入步驟1中攪拌均勻。

**3.**舀約一大湯匙份量菱角蝦泥，壓成餅狀。

**4.**平底鍋中放入2大匙油，以小火將菱角蝦餅表皮兩面煎至金黃即可。

#### Tips

1. 絞肉宜選擇偏肥一點，使蝦泥吃起來略含油脂，口感較佳不會太過乾澀。
2. 煎餅全程皆用小火，火候控制須小心，才不會表皮焦了內餡沒熟。

# 97年11月10日~12月14日 市府活動行事曆

## 2008臺北金馬國際影片觀摩展

時間：即日起至11/21（五）  
地點：信義威秀、日新威秀、  
新光影城

電話：2370-0456轉231

網址：www.goldenhorse.org.tw

主辦：臺北金馬影展執行委員會  
今年金馬國際影展邀集年度國際影壇中最具重量級的得獎影片及話題強片，並以「全世代」概念，企劃多元專題及節目內容。

## 紐西蘭童書閱讀嘉年華

時間：即日起至11/23（日）

地點：市立圖書館總館

電話：2755-2823轉2112

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館、  
紐西蘭商工辦事處

包括紐西蘭優良少年兒童讀物展、兒童創意英文寫作比賽、贈書儀式及徵文活動頒獎典禮。

## 與壓力共舞·樂活職場

時間：即日起至11/30（日）

地點：市立圖書館中山分館

電話：2502-6442

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館中山分館  
包括「減壓有方法，健康養生一把抓」主題書展、「元氣薪光幫」系列講座共4場（需事先報名，每場60名）、「閱讀減壓法」辦證活動。

## 好書大家讀書香散播計畫

時間：即日起至12/15（一）

地點：市立圖書館文山分館

電話：2931-5339

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館文山分館  
活動包括好書發表會、「閱讀Energy」護照製作、「就是愛閱」查資料活動、弱勢學童閱讀指導

及說故事活動、好書大家讀第54梯次入選圖書展等。

## 「捷運心文化—愛現心主張」創意四格漫畫及30秒創意影像動畫大賽

時間：創意四格漫畫大賽：即日起至12/15（一）；30秒創意影像大賽：即日起至12/22（一），以郵戳為憑

電話：2536-3001轉8163

網址：travel.1111.com.tw/trtc/

主辦：臺北捷運公司、兆豐產物保險股份有限公司  
總獎勵超過70萬元，得獎作品還有機會在捷運站內展現。

## 認識聽覺障礙主題書展、 國家公園主題書展

時間：即日起至12/31（三）

地點：市立圖書館王貫英分館

電話：2367-8734

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館王貫英分館

## 市立天文館11月活動資訊

地點：市立天文館

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

包括勇闖宇宙DIY、星期天談星、科學影片欣賞、假日主題導覽、星星姊姊說故事、天文通俗講座等假日活動，詳情請上網查詢。

## 2008國際身心障礙者日嘉年華— 才藝擂台賽初賽

時間：11/14（五）10:00~17:00

地點：東區地下街2號廣場（近頂好廣場14號出口處）

電話：1999轉1615

主辦：北市府社會局

活動將首度發行2008限量版「愛

心在悠遊」紀念貼紙，並邀請知名視障歌手蕭煌奇為悠遊貼紙代言獻唱。

## 2008萬華文化嘉年華— 艋舺文化節

時間：11/14（五）至11/16（日）

地點：龍山寺前艋舺公園

電話：2306-4468轉114

網址：www.waha.gov.tw

主辦：臺北市萬華區公所等單位  
包括「一府二鹿三艋舺」續盟儀式、三輪車古蹟巡禮、樂活找「茶」趣、萬華教育嘉年華、華西街美食鑑定團、大理服飾商圈賞衣會及歌仔戲曲等活動。

## 「美感經濟、風格之都」 臺北市創意生活展

時間：11/14（五）至11/16（日）

地點：華山文化園區

電話：1999轉6477

主辦：北市府商業處

設有氛圍風格主題館、五感體驗區及創意市集區等，免費入場，還有機會品嚐美味午茶及獲得精美贈品。

## 2008年臺北詩歌節

時間：11/15（六）至11/23（日）

地點：中山堂、南海藝廊、牯嶺街小劇場、小小書房、有河Book

電話：2932-4925、2528-9580轉197

網址：www.taipei-poetry.org

主辦：北市府文化局、財團法人臺北市文化基金會

包括詩人密談、詩歌演唱和詩影展等。從今年起，詩歌節將駐紮在南海路與牯嶺街的人文空間裡，更將與牯嶺街書香市集結合，做一系列的「街道劇場，詩」的裝置。



(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，以主辦單位公佈為主。

### 2008聯合國世界糖尿病日園遊會

時間：11/15 (六) 14:00~17:00  
地點：市立動物園  
電話：2375-3352  
網址：www.endo-dm.org.tw  
主辦：北市府衛生局、  
中華民國糖尿病學會

### 黑膠的異想世界

時間：靜態展示11/15 (六) 至  
11/30 (日)，10:00~19:00 (依官邸關閉時間為準)；動態展示：11/15 (六)、11/16 (日)，  
14:00~16:00  
地點：士林官邸蔣宋美齡座車旁  
廣場  
電話：2595-1233轉16、19、22  
主辦：臺北廣播電台  
本活動以黑膠唱片作為主題，橫  
跨各年代的臺北演進過程。

### 市立兒童育樂中心假日活動資訊

時間：11月中旬至12月上旬週  
六、週日  
地點：市立兒童育樂中心  
電話：2593-2211轉322、323  
網址：www.tcrc.taipei.gov.tw  
主辦：市立兒童育樂中心  
民俗技藝教作(11月中下旬：紙  
藝小品、素坯彩繪、環保巧編、  
宮扇畫；12月上旬：漢宮花、  
玻璃藝術)、竹玩藝打擊樂駐園  
表演、展覽(文房清賞、棉紙藝  
術)、3D奇幻劇場播映影片(勇  
闖火山島、火星機器人、昆蟲世  
界)。

### 藝舞南洋在臺北—

#### 2008南洋舞蹈大賽

時間：11/16 (日) 13:00~17:00  
地點：中山堂廣場  
電話：2550-2151轉201、203  
主辦：北市府勞工局  
為來自東南亞的外籍勞工及新移

民朋友所舉辦的舞蹈比賽表演，  
讓市民親身參與、認識東南亞國  
家文化之美。

### 「活力北體 40 有成」

#### 臺北體院 40 年校慶紀念活動

時間：11/21 (五)  
地點：臺北體院教學大樓  
電話：2871-8288轉7908 連小姐  
網址：www.tpec.edu.tw  
主辦：市立體育學院  
歡慶北體走過40年歲月，全體  
師生以清新、健康的各項競賽活  
動，加上融和力與美的運動藝術  
表演，呈現多年來的教學成果，  
期待所有市民蒞臨觀賞。

### 97年度身心障礙者就業促進

#### 宣導活動

時間：11/22 (六)  
地點：信義新光三越  
香堤大道廣場  
電話：1999轉1651  
主辦：北市府勞工局  
包括市民免費視障按摩體驗、身  
心障礙者才藝表演、庇護工場商  
品展售及闖關體驗區等。

### 2008國際身心障礙者日嘉年華

#### 活動暨總決賽

時間：11/22 (六) 14:00~17:00  
地點：北市府中庭沈葆楨廳  
電話：1999轉1615  
主辦：北市府社會局  
除了身心障礙者才藝擂台賽總決  
賽；另有關懷身心障礙者學習體  
驗區，以及喜從天降摸彩活動。

### 秋天的歌演唱會活動

時間：11/22 (六) 16:00~18:00  
地點：士林官邸音樂台  
電話：2595-1233轉16、19、22  
主辦：臺北廣播電台  
配合士林官邸於11月15日起舉辦

菊花展，演唱會內容以秋天、花  
卉為主題的老歌及民歌為主。

### 勞動紀錄片《我們三個》放映會

時間：11/24 (一) 14:30~16:00  
地點：誠品敦南店B2視聽室  
電話：2559-0136轉5102  
網址：www.lerc.taipei.gov.tw  
主辦：北市府勞工局  
勞工教育中心  
以影像記錄勞動者之勞動歷程、  
心情寫真，反映其生活諸多面貌  
與所面臨社會環境之挑戰或契  
機。免費入場。

### 97年世界愛滋病日宣導活動

時間：11/29 (六)  
地點：臺北市政府街舞區  
電話：2370-3739轉1642  
主辦：市立聯合醫院  
運用多媒體互動遊戲設計，加強  
民眾愛滋防治觀念。

### 「職場叢林·漂亮出擊」

#### 就業博覽會

時間：12/6 (六) 13:00~16:00  
地點：中山堂廣場  
電話：8663-1000  
網址：www.okwork.gov.tw  
主辦：北市府勞工局  
就業服務中心(臺北人力銀行)

### 2008臺北廉能月系列活動：

#### 臺北國際反貪日

時間：12/7 (日) 9:00~16:00  
地點：市立動物園  
電話：1999轉7764 蘇先生  
網址：www.doge.taipei.gov.tw  
主辦：北市府政風處



# 臺北廣播電台 FM93.1 都會資訊頻道 97年11月節目表

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	音樂不打烊／節目課	音樂不打烊／節目課	
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】
07-09	生活在臺北／遊俠	臺北流行地帶／雷洛	
09-10	早安、臺北／嘉沛	臺灣音樂館／雷洛	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	臺北有愛／廖偉凡	
12-13			
13-14	午安、臺北／宗緯	議會快易通／蔣光華	
14-15		臺北人客家情／吳育全	
15-16	Give Me5- 三不五時聽臺北／欣亞	臺北社區好鄰居 ／張曉瑩	
16-17			
17-18	臺北你當家【北市警局交通大隊合作】	臺北原聲帶／舞賽	超級臺北花路米／ 胡效華
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	臺北 et 通／羅國盛	原來在臺北／小蔡 姑荷 (原民會合作)	臺北故事劇場／ 彼嫻彼力
20-21		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

# 97資訊月

移動科技 隨心所欲

## 數位政府館

研考會、教育部、臺北市政府、經濟部中小企業處及工業局等十四個單位，共同許您一個智慧好生活！

## 主題館

主題館邀請到Acer、ASUS、BenQ、HTC、Intel、Optoma、SONY等七大國際品牌共同展出。現場並有安排專業移動天使導覽、氣勢磅薄的Demo Show舞台以及精彩表演的移動夜店等活動！邀您一同體驗移動科技的驚人魅力！

### 展出地點

世貿一、三館

### 展出時間

97年11月29日~12月7日

上午10:00~下午6:00免費參觀

### 主辦單位

資訊月活動委員會

ING

2008

臺北  
ING Taipei



拉松  
Marathon



# 全家來跑 馬拉松

12.21

交通管制不可不知

05:00~13:00

市民高架東向西、環東大道東向西管制

07:00~09:00

仁愛路一~四段、中山北路一~三段全線管制

詳情請洽：1999 (付費電話) 或上網 [www.taipei.gov.tw](http://www.taipei.gov.tw)

主辦單位 / 臺北市政府、中華民國路跑協會

