

台北

Taipei Pictorial 96年12月

No. 479

畫刊

臺北過聖誕 歡樂零距離

在家過聖誕 動手玩佈置

聖誕大餐 幸福晚宴

和好 疼惜 歡度臺北平安夜



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

隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府網站（<http://www.taipei.gov.tw/>）點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息；或加入網路市民，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：

（02）2728-7563（編輯）

（02）2728-7564（發行）

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

免費索取地點

- 臺北市政府聯合服務中心
- 區公所及戶政事務所
- 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）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 亞典藝術專賣書店
- 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
- 紅樓劇場
- 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
- 高雄小港國際機場服務台
- 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
- 臺北農產公司直營超市
- 義美公司各分店
- 臺糖蜜鄰超商（臺北市各分店）
- IS Coffee（臺北縣、市各分店）
- 摩斯漢堡（店內閱覽）
- 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
- 臺北城鄉會館
- 臺北NGO會館（青島東路8號）
- 動物之家（潭美街852號）
- 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）
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 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
- 東南亞戲院
- 浦山大戲院
- 國賓影城—微風廣場
- 全球影城
- 長春大戲院
- 龍祥百老匯影城
- PAGE ONE書店
- 遠企購物中心
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北市退休人員活動中心
- 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）
- 臺北市新移民會館（八德路4段768之1號及長沙街2段171號）
- 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
- 五南文化廣場（臺大法學處）
- 臺灣麥克兒童原文書店
- 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
- 東森系統台
- 南港運動中心
- 青輔會青年交流中心
- 臺北市孔廟
- 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



市長的話

溫馨的季節 從心出發

又到了溫馨的12月！這個原本是天寒地凍的月份，因為雪中送炭的事蹟處處可見，再加上慶祝聖誕節、舉行跨年晚會等一系列迎新送舊的活動，使臺北城處處洋溢著希望與活力。

今年的聖誕節，臺北市政府與臺北靈糧堂將攜手合作，共同營造出暖洋洋、熱呼呼的感恩月，系列活動並以「關懷、環保」為主軸：「關懷」即展現聖誕節的精神，在這個節日從「心」出發，關懷弱勢市民，希望讓溫情滿臺北；在「環保」方面，這次我們別出心裁推出以LED燈製作的創意聖誕樹，以環保節能的行動歡慶佳節。

本期臺北畫刊特別推出《臺北過聖誕 歡樂零距離》的專題，內容有親子如何攜手以最環保且創意的方式布置出滿屋的聖誕氣氛、還有介紹各國風味的聖誕大餐，以及蒐羅臺北各地舉辦的聖誕活動資訊，希望讀者在看完本期專題後，都能歡度一個難忘的聖誕節。

聖誕節雖然是西方傳統的節日，但傳遞出和平與愛的意義，卻是普世價值，難能可貴的是，這是個在寒冬中送暖且大團圓的節日，在這裡祝福每位市民聖誕佳節愉快，新年事事如意！

郝龍斌

目次

臺北畫刊
Taipei Pictorial
96年12月
No.479



中華民國57年1月創刊
96年12月10日出刊
發行人——羊曉東
總編輯——江春慧
副總編輯——郭萬娜
主編——洪怡君
責任編輯——王宜燕·邱鳳華·魯開平
美術設計——董谷音
行銷行政——謝佩君·李炎欣
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：02-2728-7563
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpeoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
地址：臺北縣新店市寶橋路229號
電話：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

臺灣郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本工本費25元

更正啟事：《臺北畫刊》第478期第46頁有關
迎青山王祭典之時間與電話誤植，今年活動正
確資訊應為：農曆10月20日至22日（國曆11月
29日至12月1日）；電話：2382-2296。造成不
便，特此致歉。

名人悄悄話

臺北，愈來愈好..... 4

口述／瀨上剛 採訪整理／君君

回家的感覺真好！..... 5

口述／Janet 採訪整理／君君

臺北短波

合格救護車 收費標準有一套..... 6

文／邱鳳華

古厝溫暖過冬至..... 6

林安泰古厝冬至節令活動

文／魯開平 圖／臺北市政府民政局提供

參加ING臺北國際馬拉松 大家都有空..... 8

文／魯開平 圖／ING臺北國際馬拉松提供

選OK麵食 衛生安全有保障..... 8

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北照過來

臺北過聖誕 歡樂零距離

在家過聖誕 動手玩布置..... 11

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

聖誕大餐 幸福晚宴..... 15

文／林瑞珠 攝影／顏涵正

和好 疼惜 歡度臺北平安夜..... 21

文字整理／呂增娣

臺北好好玩

陽明山中國麗緻
最靠近市區的溫泉休閒飯店..... 24

文／宋祖慈 攝影／許斌

臺北101 還有等待挑戰的高度..... 29

文·攝影／林瑞珠



雅俗共賞 博物館創意精品..... 31
文／林瑞珠 攝影／劉威震

跟著小27公車去旅行..... 36
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

老·故事

臺北城門的前世今生..... 40
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北生活圈

臺北最High新年城
跨年晚會 倒數迎接2008..... 42
文／邱鳳華

2008臺北花卉展 日夜都歡樂..... 44
文／邱鳳華 圖／公園路燈工程管理處提供

市府端出好菜 讓臺北好精彩..... 46
文／林雅智 攝影／王能佑

杜絕違規垃圾計畫，全面啟動！..... 48
文／林雅智 繪圖／陳佳蕙

無線臺北 未來無限..... 50
文／林雅智、臺北市政府資訊處

溫馨接送情
小型復康巴士駕駛傳愛心..... 52
文／沈榮欣 攝影／王能佑

「藝」起說故事 社區故事地圖..... 54
文／沈榮欣 圖／臺北市政府都市發展局提供

臺北市公民會館 老建築新風貌..... 56
文／沈榮欣 攝影／王能佑

賞花·農市 社子島採鮮行..... 59
文／謝梅華 攝影／宋旭曜

傾聽閱讀的樂音—貓頭鷹圖書館..... 60
文／曾美慧 攝影／王能佑

法國藝術家夏諾
用音樂打破中西藩籬..... 64
文／王宜燕 攝影／陳又維

一個數字的故事..... 66
文／臺北市政府消防局 繪圖／陳佳蕙

發現文山瑰寶 臺北南區後花園
文山景美運動公園..... 68
文／邱鳳華 攝影／王能佑

自評居家安全
寶貝開心 媽媽放心..... 71
文／邱鳳華 繪圖／陳佳蕙

蔬果密碼

芭樂——冬季裡的綠色珍珠..... 73
文／呂增娣 攝影／楊志雄

臺北活動行事曆..... 78

臺北電台12月節目表..... 80

>>上網填問卷 好禮送回家>>

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送回家」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！



(圖／瀨上剛提供)

名人悄悄話

臺北，愈來愈好

口述／瀨上剛（JET日本頻道節目主持人） 採訪整理／君君

我於1984年從日本大學齒科技工部畢業，因為學的是齒模技工，原本想到美國或英國發展，卻陰錯陽差隻身來到臺灣，當初到臺北馬偕醫院，擔任齒模技師，原本只想服務3年，就離開臺灣，壓根沒想到，因緣際會下在臺灣落地生根，一待就是20年，我這個來自日本的異國人士，就這樣以臺北為家，融入臺北人的生活，不但工作，也結婚生子。

然而不僅我和臺灣的緣分深厚，連爺爺和爸爸都曾住在臺灣多年。早在日治時代，行醫的爺爺就到臺灣工作，在西螺開設診所；我的父親也是在臺灣出生長大，直到臺灣光復，爺爺才舉家返回日本。我從小到大，經常聽爸爸述說他在臺灣生長的童年時光，令我好奇不已。

記得第一次來臺灣，是在我20歲就讀大學時，和家人到臺北旅遊。當時住在圓山飯店，從位在半山腰的飯店俯視臺北，臺北看起來就像是水泥叢林，所有建築物的外觀都灰灰的，如今，臺北的高樓大廈，形形色色，令人目不暇給。當時暢遊臺北，印象最

深刻的是故宮博物館和歷史博物館的文物，尤其是歷史博物館一件雕工精湛的象牙球，竟是球中有球，從裡到外就有9層，實在不可思議，為了研究這件作品的雕工，我足足看了半個小時，都不想離開。

第2次來臺則是為了工作。當時我住在林森北路，每天下班，都會從馬偕走回住處，而現在的林森公園，當年是一片低矮簡陋的房屋。20年前，我喜愛在老舊房屋間的小巷弄冒險，看到了小市場裡，小販兜售著青蛙、蛇、蝙蝠等活體動物；走入住戶的居家

生活，發現他們取用墓碑，搭建房舍，甚至當成餐桌，令人驚奇連連。

20年來，臺北不但建設和發展迅速，民眾的生活水準更大幅提升。早年，民眾可能會隨地亂丟垃圾，道路常可見喝完的飲料罐或衛生紙、紙屑，現在路上的垃圾桶變多了，民眾都會將垃圾丟入垃圾桶；公車文化也變好了，駕駛有禮貌，民眾排隊上下車，不再爭先恐後。相信，在大家的努力下，未來臺北市將會擁有更美好的生活環境。



林森公園從前是一整片低矮簡陋的房屋，如今已拆除。(王能佑攝)

Janet

(圖/Janet提供)



名人悄悄話

回家的感覺真好！

口述/Janet (Discovery旅遊生活頻道節目主持人) 採訪整理/君君

從小在美國休士頓出生、成長的我，6年前，第一次踏上臺灣的土地，在臺北榮總醫院擔任高級救護技術員，從此與臺北結下不解之緣。這幾年，先後在臺北來來去去，體驗到臺灣文化的魅力，增長了不少見聞與歷練，發覺自己愛上了臺北，因此，去年1月決定落腳臺北，這裡成了我的家。

我的父親是高雄人，母親是臺北人，他們早在40年前就移民美國，偶爾才回來臺灣探親，至於我，從來都沒有到過臺灣。直到6年前，在麻省理工學院攻讀西班牙文和生物的我，因為學校和榮總合作的關係，來到臺灣實習，在臺北住了6個月。原本只打算實習6個月，沒想到，至今已先後在臺北工作和生活6年了，喜歡異國生活的我，住過不少國家，卻從來沒在同一個地方停留這麼久。

臺北街道四通八達，對我來說，出門簡直是一項挑戰，只要稍微不小心就迷路了，幸好熱心親切的民眾都會伸援手。在臺北，生活很方便，尤其是便利商店很多，沒幾步路就有1家，到便利商

店買報紙、餐點等，已經變成我生活中不可或缺的一環，而在美國時，我只去過一次便利商店。

此外，搭公車感受臺北的生活，也是我最大的享受，坐在車內，觀看車外的景物，舉凡街上的行人、店家招牌、穿梭在街頭巷尾修門窗與玻璃的車子，賣麻糬、豆花的攤子、播放音樂的垃圾車……，都有種懷舊的滋味，令我著迷不已。

臺北的夜市有熱鬧的人潮和各種攤販，因此，逛夜市享用美味小吃成了我的最愛，蚵仔煎、臭豆腐、切仔麵我都愛。記得，第一次聞到臭豆腐時，我一直查看鞋底，一度以為踩到狗屎呢！現在媽媽回到臺北或美國親朋好友來臺，我就當起導遊，帶他們吃喝玩樂，享受臺北的生活。

過去幾年來，我沒有放棄我熱愛的旅行，目前我已經去過40個國家了。因為工作的關係，

我得經常出國，但是，每當完成工作回到臺北，總是覺得回家的感覺真好！

臺北是現代和傳統兼容並蓄的城市，有全球最高的101大樓，也保存許多傳統文化，但就整體建築規畫和藝術推廣，仍有進步的空間，如果市民能提升藝術文化方面的涵養，臺北將會更具活力和生命力。



從小在美國長大的Janet，初嚐夜市美食臭豆腐時有特殊感受。(王能佑攝)

合格救護車 收費標準有一套

文／邱鳳華 資料提供／臺北市政府衛生局



衛生局每年針對救護車業者進行督考，並頒給優、甲等貼紙，方便民眾辨識。（衛生局提供）

救護車常是民眾轉診、出院返家的首選交通工具，衛生局提醒民眾，救護車收費應依照「臺北市救護車設置機構救護車收費基準」計算，不是用喊價的。

衛生局醫護管理處代理股長余依靜表示，救護車收費原則上基本出車費為800元，另每公里再加收25元，從病患出發地到目的地距離乘以來回2趟，再加上兩位隨車人員（包含司機），必須是經過EMT（救護技術員）教育訓練的合格救護員，以EMT-1（初級救護技術員）來說，每位每小時收費400元。

假設從甲地到乙地距離為10公里，每公里加收25元，來回2趟為500元，再加上兩位初級救護員出



救護車是民眾轉診、出院返家的首選交通工具。（王能佑攝）

古厝溫暖過冬至 林安泰古厝冬至節令活動

文／魯開平 圖／臺北市政府民政局提供

寒冬冷颼颼，湯圓熱呼呼，應景過冬至，來上一碗熱騰騰的美食，總能讓人暖到心腸。為推廣民俗文化教育，結合冬至節慶主題，12月22日於林安泰古厝（北市濱江街5號）舉辦冬至節令活動，透過現場應景冬至小吃、民俗技藝團體表演，讓民眾認識冬至傳說、歲時節令，並且感受節慶的歡樂氣氛。

活動分為民俗表演區和體驗區。民俗表演區當天將邀請國內知名創新掌中戲團，搭配前來參加的弱勢族群朋友同樂表演，並且聘請街頭藝人（6至8組）進行街頭民俗藝術。另外，活動將會設攤供應冬至主要應景小吃，分送參加民眾品嚐，早上11時開始持續供應甜湯圓；餃子、餛飩和

鹹湯圓則是中午11時半限量供應，送完為止。各項冬至必品嚐的小吃，其由來、說明和製作方式，也會置放攤位明顯處，供民眾參閱。

同時，體驗區的活動也相當精彩，民俗技藝DIY時間，預計邀請民俗技藝家現場教授雞母狗仔、紙雕、風箏、手工織球、剪影、捏麵人、布袋戲，並備有材料供



林安泰古厝是臺北市現存古宅中年代最久的古厝之一。

動1小時共800元，以及基本出車費800元，一共是2,100元。

此外，除了基本的出車費、救護人員的費用之外，還需視每位病患不同的狀況，收取不同的醫療器材費，例如氧氣筒、抽痰用的痰管等，救護車業者都必須事先向病患家屬說明清楚。

日前有民眾投訴，指有非北市

立案的救護車到醫院招攬生意、只有1人隨車或超收費用等不法情事，衛生局特別說明，合格的救護車辨識簡單，包括車體外觀是白色的、車頂有警鳴器及紅色閃光燈、車身兩側漆紅色十字及單位名稱，車尾漆有衛生主管機關核准字號，另有2位隨車人員。此外，衛生局每年針對救護車業者

進行督考，獲得優等、甲等的業者均會獲頒貼紙貼在救護車車身外，方便民眾辨識。

目前臺北市市內立案救護車業者共有聯安、仁光、和興、一心等4家。詳細資料可上衛生局網站查詢，網址：www.health.gov.tw。

救護車收費基準

項目	收費上限	
救護車費	基本費	800元
	行駛里程費	25元／公里
救護員費用	醫師費	1,500元／小時
	護理人員費	700元／小時
	救護技術員費	EMT-1（初級救護技術員）：400元／小時。 EMT-2（中級救護技術員）：500元／小時。 EMT-P（高級救護技術員）：700元／小時。
過橋費、過路費	由病患或家屬支付。	
藥品、醫材費	依病患狀況收取費用。	

不可知二三事

- 1.民間救護車業者應依規定收費，並開具收款憑證交病人或家屬收執。
- 2.未填寫救護紀錄表並經由病患或家屬簽名者，不得收費。
- 3.收費基準表應張貼於救護車內明顯處，並應於收取費用前向病患或家屬說明。
- 4.若有不當收費，請向臺北市政府衛生局申訴，申訴電話：2720-5270、2759-9595。

民眾自由參加DIY體驗課程。民俗體驗活動則分為3項，民眾將可體驗湯圓DIY、學習冬至敬祖習儀，並參加節令常識搶答。其中，湯圓傳統製作過程，需要用到米、小型石磨、脫水及搓湯圓等器材和步驟，手續較為繁複，因此上下午各限50組參加。

為方便市民參加此次冬至節令

活動，將安排接駁車輛，從早上9時開始到下午4時半，每鐘點整點、半點從捷運淡水線圓山站發車，接送參與民眾，回程民眾也可以搭乘每小時15分、45分從古厝出發的接駁車回到捷運站。

此次活動結合美食和民俗知識，精彩可期，不需要事先報名，不參加實在可惜。



活動現場將邀請民俗技藝家現場教授「雞母狗仔」等民俗藝品的製作方法。

冬至節令活動時間表（12月22日）

民俗表演區（古厝前大埕）		體驗區
時間	內容	
10:00	長官／貴賓致詞 林安泰古厝工作服發表暨頒獎	10:00-16:00 民俗技藝DIY
10:30~12:00	民俗匯演 — 布袋戲表演	湯圓DIY
11:30~13:30	冬至節慶食俗 — 餃子／餛飩／甜圓仔／鹹湯圓4種	話說冬至 冬至敬祖習儀
13:30~15:30	民俗匯演 — 街頭藝人或民俗藝師表演	節令常識搶答
15:30~16:00	音樂欣賞表演	11:00-15:30 冬至節慶食俗 (甜湯圓)

活動詳細訊息，請電洽林安泰古厝民俗文物館2598-1572。

參加ING臺北國際馬拉松 大家都有空

文／魯開平 圖／ING臺北國際馬拉松提供

別再打電話到處詢問親朋好友是否有空了，本月16日，請換上一身運動勁裝，參加第4屆ING臺北國際馬拉松比賽。

ING臺北國際馬拉松，自2004年開跑以來，已超過30萬人次參與，2006年更吸引來自波士頓、渥太華、布拉格、維也納、布魯塞爾及廈門等城市馬拉松賽冠軍、超過30國的好手前來共襄盛舉，參加人數眾多、耀眼的成績、歡樂的兒童小選手，不僅讓ING臺北國際馬拉松特色、話題性十足，並且讓臺北一躍登上世界舞台。

今年，各國城市馬拉松好手再度齊聚，參賽選手水準更勝以往，也讓邁入第4年的ING臺北國際馬拉松賽況，更加激烈。連續兩

年在ING臺北國際馬拉松贏得破紀錄獎金的肯亞選手基貝（Luke Kibet），今年更在第11屆世界田徑錦標賽中榮獲馬拉松世界冠軍。基貝是ING臺北國際馬拉松史上抱走最多獎金的選手，「破紀錄獎金」獲得的133萬元，他也不吝惜地與肯亞的6人練跑夥伴一起分享，作為團隊的訓練營養金。

ING臺北國際馬拉松2005年首創「1公里兒童競賽組」，引起熱烈迴響，每年皆吸引超過300所國小、2000名小選手報名，今年報名人數已早早額滿。大會還特別增設「我跑馬拉松獎金」，期待小小選手可以一舉打破去年兒童冠軍成績（男童組 張團峻3分42秒，女童組 張瑞婷 4分09秒）。

同時，為了鼓勵臺灣長跑好手，除設立「臺灣冠軍獎金十萬元」之外，2007年再增設三項獎金，臺灣選手若能打破國內馬拉松紀錄保持人的成績（男子組 許績勝 2小時14分35秒，女子組 許玉芳 2小時39分53秒），就能獲得「破紀錄獎金十萬元」。此外，ING臺北國際馬拉松也首開國內先例，提供「視障選手獎金」，鼓勵視障選手挑戰自我。

結合公益與健康的ING臺北國際馬拉松，由ING安泰依照賽事當天，完跑人數乘以完跑公里數，計算捐款金額，三年來已捐出約500萬元愛心公益金。今年更邀請所有跑者化身馬拉松公益大使，主辦單位表示，16日活動當天，只

選OK麵食 衛生安全有保障

文／王宜燕 攝影／王能佑

愛麵族有福了！由臺北市政府衛生局推動的「OK」標章認證，最近共有31家製麵業者通過認證，他們製作的麵食保證不添加防腐劑、過氧化氫及其他違規添加物，民眾可選擇貼有「OK」標章認證的麵條，或前往貼有「OK」標章的麵店與餐飲店，就可享用到衛生、安全、有保障的麵食。

臺北市政府衛生局表示，麵食製品在生產過程中容易因環境、保存等因素，造成腐敗、賣相不佳等情況，因此部分缺乏正確觀念的業者，於麵食製品中違規使用防腐劑等添加物，民眾長期食用將有害健康。為照顧國人飲食健康，提升麵食製品的品質，衛生局特別舉辦「製麵業衛生自主管理OK標章認證」活動，希望藉由輔導業者製作安全衛生的麵食



麵食製品如果聞起來有強烈的麵粉香，就沒有添加防腐劑。



要到現場愛心攤位，捐助新臺幣100元給「罕見疾病基金會」、「2009臺北聽障奧運籌委會」或「中華視障路跑運動協會」任一

團體，即可獲得「公益大使專屬號碼布」一張，讓民眾不僅為挑戰自我而跑，更為健康，為愛心而跑。

每屆馬拉松吸引不少國內外運動好手參加。

獲得OK認證的麵食業者名單

行政區	廠商名稱
松山區	秀豐商行、聯合切麵店、福田切麵店、全翔食品行
內湖區	阿順麵店
大同區	大橋麵店、文進商行、世豐製麵廠
中山區	豪億商行、金振興商行、光田麵店
中正區	同心切麵店、延鼎切麵店
萬華區	德昌隆商行、德昌麵店行
文山區	高昇麵店
士林區	杏豐製麵店、北平揚品樓餐館、劍潭切麵店、宏泰切麵店、瑞原麵店
北投區	保成切麵店、富新切麵店、喬正切麵店、元順切麵店
大安區	北平稻香村麵食館、和福興商行、億隆切麵店、鼎泰豐小吃店股份有限公司、山東切麵店
信義區	易昇商行

製品，讓民眾吃得安心。

這項認證活動由符合條件的業者自動報名參加，條件為臺北市製麵業（含自製麵食之麵店業）以及具營利事業登記證或工廠登記證的業者，報名後需參加衛生講習，之後衛生局會擇期至其製造及營業場所進行輔導、評核及麵食產品抽驗，凡符合衛生標準

者，則獲頒「衛生自主管理OK標章」認證，為激發業者的榮譽感與責任心，同時發布新聞將通過認證的業者名單公布於衛生局網站（www.healthcity.net.tw/self_admin），供民眾消費時參考。

衛生局常以雙氧試劑來檢測麵條是否添加過氧化氫，過氧化氫是用來漂白及殺菌，吃多了可

能引起頭痛、嘔吐等症狀，嚴重的話會傷害腸胃，只要麵條呈現黃褐色就有可能添加。麵店業者提醒，民眾挑選麵條時可以聞一聞，如果有強烈麵粉香，就是沒有添加防腐劑的麵條，冷凍可保存一個月，冷藏則只能保存三天，如果麵條聞起來沒有味道，很可能添加了對人體有害的防腐劑。



民眾可選有「OK」標章認證的麵食製品，吃得較安心。



臺北過聖誕
歡樂零距離

Merry Christmas

聖誕節，狂歡夜，在充滿團圓氣息的12月，又多了個聚會同樂的好理由。

沒有宗教文化的包袱，你可以上街與陌生人歡度一場場愛的嘉年華會，中西日式聖誕風味饗宴等你來體味，不想出門，也可以在家佈置出Home Party的溫暖喜氣。

臺北12月的刺骨寒風抵擋不了蔓延的溫馨氣氛，無論你在哪一個角落，通通不寂寞！

時序一進入12月，從百貨公司到公車站，滿街都是花花綠綠的聖誕布置，讓人不跟著High都很難。聖誕節就是要開個Home party 吃喝玩樂、妝點幾分異國氣氛才熱鬧夠味。只是時機歹歹，居家得怎麼布置才能環保省錢又不失溫馨喜氣？從聖誕樹、氣氛鋪陳到餐桌擺設，幾個實用小撇步，一次報你知！

省錢過聖誕的王道

自己玩聖誕布置，沒有想像中的難，和家人、好友一起動手做，那更是創意、趣味加倍。無論是傳統標準的紅綠配，還是白雪紛飛的夢幻意境，聖誕樹都是聖誕佈置中不可或缺的主角，加上燈串、鈴鐺、聖誕襪、花環等吊飾，濃濃的節慶氣息自然流洩。

在家過聖誕 動手玩布置

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
DIY示範 | 娃娃老師工作室 蔣惠敏
人物拍攝協助／楊淑蘭、淇淇 Vicky
場地道具協助／美堤家飾、陳怡安手工香皂形象館



利用簡單的飾品，就可以和家人一起動手布置出滿屋子的聖誕氣氛。

沒錢買真正的冷杉和松樹？沒關係，人造假樹、塑膠樹藤、燈串、彩球、金蔥、製造雪花的噴劑罐，不到一千元搞定，營造出來的氣氛一樣好，材料在後車站的重慶北路、華陰街專賣店應有盡有，隨你挑選。金蔥、樹藤除了纏繞聖誕樹，還可以貼在天花板或橫樑上，再吊掛燈串、金銀圓球、星星等，一轉身、一抬頭就有濃濃的聖誕風情，過節感覺百分百。

蔣惠敏從事DIY教學十多年，根據她的經驗，買聖誕飾品其實不須太遷就價錢而犧牲品質，因為好的飾品造型出眾、做工精細，不容易看膩，只要加以妥善保存，可以用上好幾年甚至十幾年都完好如新，來年只要加點新飾品重新組合或變化位置，就有煥然一新的風貌，這才是真正省錢、環保過聖誕的王道。

聖誕樹擺放的位置，以大門對角、客人一進來就看到的 places 最理想。樹下除了堆置禮物，小盆栽也是很好的擺飾。不一定要選聖誕紅，冬季當令的草花如一串紅、波斯菊、百日草、小油菊、金魚草，以及喜氣洋洋的萬壽菊、繡球花都是應時花卉，可以其中一兩種為主花，搭配金錢草、黃金葛、長春藤、馬拉巴栗等常綠觀葉植物，以高度、顏色為考量，花市或大賣場3盆100元的盆栽可以多買。小盆栽數大便是美，除了聖誕樹下，陽台、玄關、餐桌也很適合，擺放起來不落俗套，空間變化也更有彈性。

燭光是最佳浪漫催化劑

打造華麗浪漫的聖誕情調，水晶吊燈絕對具有事半功倍的效果，在絢爛璀璨的光華照射下，整體居家質感瞬間提升。不過這種方法工程大、花費多，換個方式，蠟燭也可是調節光線、營造浪漫的魔法師！

燭光半明半滅、幽微神祕，是最好的浪漫催化劑。經營家飾館的



將餐廳的主燈換成華麗古典風的新燈，會帶來溫暖的視覺效果。

朱國偉建議，蠟燭數量要多才夠看，不能只放一兩支，而是一個角落至少放個3、4支。適合布置蠟燭的地方很多，只要風不大、不易接觸易燃物的場地即可；也可以隔一段距離放一支，例如沿著客廳到餐廳的玄關，或從浴廁到臥室之間的通道兩邊，添幾支燭光搖曳，空間感便十分豐富。現在的蠟燭不僅造型、顏色豐富，味道更是千變萬化，但同一位置的蠟燭切忌摻雜太多不同造型與顏色，以免造成視覺錯亂；如覺得蠟燭滴淚處理起來很麻煩，可選擇鋁製的圓形小蠟燭，或在長燭底下放置漂亮的碗盤杯碟當作燭台，省錢又有創意。

雖是聖誕節，但不必四處擺滿聖誕飾品，過於刻意反而落套。不想花大錢，桌布、抱枕、燈罩、窗簾都可以是改變空間氛圍的功臣。試著換上金色、紅色的絲質抱枕，放上幾個小朋友的絨毛玩偶，或將客廳的主燈或桌邊燈換個華麗古典風格的新燈罩，帶來的層次感、溫暖感與視覺效果，便大不相同。經常成為家庭派對主角的餐桌，一張美麗桌布是必要的，如沒有桌布，窗簾或床單都可以拿來鋪。就在你和家人、好友一起動腦筋、玩創意的時候，溫暖幸福的聖誕氣息，已然悄悄蔓延……。

聖誕飾品 自己做

聖誕花環

材料：樹藤1串，金蔥1條，18號鉛線（或鐵絲）約1公尺，30個聖誕燈1串，舊報紙數張，同一顏色乒乓球數個，寬邊紅、白蕾絲緞帶各約50公分。

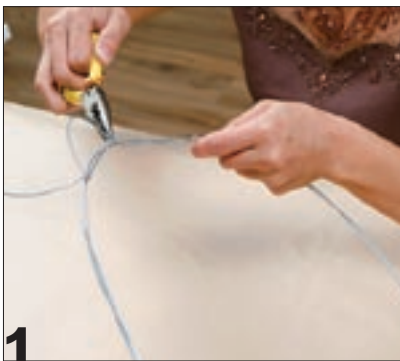
工具：剪刀、美工刀、膠帶、鉗子、小型熱熔槍。

做法：

- 1.用手將鉛線或鐵絲繞兩圈，交錯成麻花狀，使其固定不會彈開。交接處用鉗子扭轉固定，尾端預留10公分鐵絲繞成小圈圈，當作掛勾。
- 2.將舊報紙攤開扭轉，沿著完成的鐵絲圈纏繞，以增加鐵絲圈的體積。每纏繞一段隨手以膠帶黏貼固定。
- 3.以同樣的手法將樹藤纏繞上去，將報紙的部份遮住。再將金蔥分段鬆鬆地纏繞樹藤，最後將聖誕燈纏繞上去，頭尾均以熱熔槍黏貼固定。最後再把被金蔥、燈線壓住的綠葉拉出來，調整一下。
- 4.在乒乓球上劃個小圈做記號，以美工刀割開一個小洞，再將割好的乒乓球插入燈座。
- 5.取寬邊緞帶打蝴蝶結，以熱熔槍黏貼在花環上，再做最後的修飾，插上插頭點燃聖誕燈即成。

蔣老師Tips：

- 1.後車站商圈有許多專賣店，越接近聖誕節款式越多，不妨多多比價選擇。
- 2.如有毬果或其他乾燥的果實，也可以用來黏貼在樹藤上增添秋冬風味。
- 3.花環大小視擺放位置而定。如花環不大的話，不須鐵絲，以舊報紙作花環主體就可以了。



歡樂聖誕襪

材料：牛皮紙或報紙一大張，紅、白、綠不織布各一大片，各色小織布（碎布即可），黑色小圓球數顆，各色緞帶。

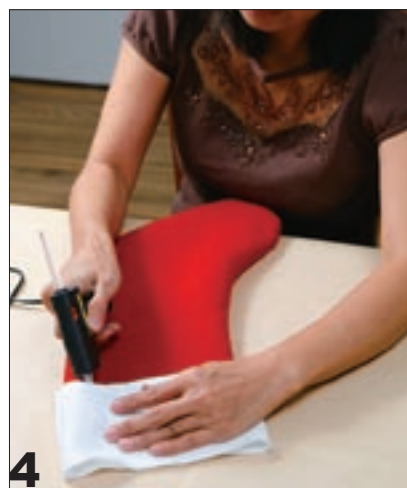
工具：剪刀、熱熔槍、水性筆。

做法：

- 1.在牛皮紙（或報紙）上畫出襪子、聖誕樹、雪人紙型，剪下備用。
- 2.紅色不織布對折，將剪下的襪子紙型壓在布上，畫出輪廓，同時剪出2個襪子。白色不織布以同法剪成雪人，綠色不織布剪成聖誕樹，但布不須對折，各剪出1個即可。
- 3.以熱熔槍沿著紅色布邊黏合，壓平後將襪子翻面。
- 4.剪一段寬約10公分的白色不織布，在距離紅襪頂端約5公分處黏合，反折拉出。
- 5.將白色雪人、綠色聖誕樹安排黏貼在襪面適當處，以各色不織布剪出樹枝、雪人鼻子、帽子等，依序貼上，依個人創意予以裝飾美化。最後以緞帶繞圈黏貼於襪子上即成。

蔣老師Tips：

- 1.各色不織布可於永樂市場2樓買到，熱熔槍一般文具店都有賣。
- 2.聖誕襪的顏色、造型以及上面的圖案均可依個人喜好改變，做法均相同。



完成





聖誕大餐 幸福晚宴

文／林瑞珠

攝影／顏涵正

攝影協助／六福皇宮、蔥花、
AMIGO米格餐廳、
西華飯店

AMIGO餐廳祭出一桌子的聖誕節大餐，有墨禮黑巧克力燻半雞、鐵板法式達雞肉、墨西哥郵輪拼盤等。

每年到了12月，臺北街頭各大百貨公司、大飯店前，總是高聳著一棵棵聖誕樹，在夜色裡閃爍，此時不禁憶起數年前一季冬天小住於舊金山，在冷颼颼的11月底，大街小巷都淹沒在Turkey call

的廣告喧騰裡，和朋友一起吃過感恩節火雞大餐之後，便去拜訪一位美國老太太，她獨居在一個大房子裡，每天坐在搖椅上看電視直到打瞌睡，日子過得安閒但寂寞，看到我們來訪，相當欣喜

，末了，她淡淡說了一句：「我的孩子都有自己的家了，自從老伴走後，就我一個人過節。」當下我便徵求她的意見：「聖誕節我們來和你一起過節好嗎？」老人家眼裡馬上閃爍著歡喜。



二人在聖誕節共享巧克力鍋，甜甜又蜜蜜。

為了不麻煩老人家，平安夜前夕打了通電話問她想吃什麼，她說：「我們美國人過聖誕節想吃什麼就弄什麼，沒標準的，妳就帶妳喜歡的來。」於是，我上華人餐廳買了些熟食，日籍朋友買了輕食甜點，準時於晚餐時間登門拜訪，她那鋪上長毛地毯的客廳，特意點了幾支聖誕蠟燭，播放著應景的音樂，在那幽微的燭光中，她那滿屋子的布娃娃、陶瓷器裝飾品，都微微閃爍著光

芒，加上我們的喧嘩聲，頓時屋子比平時暖和了起來。

那晚，讓我對聖誕節有了一點真實的體驗，桌上的菜餚中式、和式混合一桌，氣氛融洽而溫馨，有一種別於春節除夕圍爐的團圓氣氛，老太太亦吃

得相當開心，還端出親自為我們做的小藍莓蛋糕，她說，以前家人都在的時候，聖誕節別的可以不吃，一定吃這個。

聖誕節的臺味與京味

西方人過聖誕節，如同華人世界過農曆年，聖誕節前一天的平安夜則如同我們的除夕，歐美人是十分重視這個全家團圓的日子，總要家人一起圍坐在聖誕樹下，共進聖誕大餐，交換禮物，有些地方也和我們過年一樣，有些必吃的東西。

這個節日傳入東方之後，儼然成為全世界同步的節慶活動，尤其是宗教色彩較為淡薄的聖誕大餐，已經從家庭團圓轉變為朋友聚餐的形式，年輕族群總是不會錯過這個得以飽嚙美食，又有理由瘋狂的夜晚。因此，餐廳、娛樂場所紛紛推出聖誕大餐及慶祝活動，甚至臺菜餐廳也不落人後，端出美味料理。

臺北著名的臺菜餐廳欣葉，針對年輕族群另立別號「蔥花」餐廳，不但推出創意臺菜吸引好於嘗鮮的客人，為了娛樂來客，經常於晚上8點鐘邀請客人一起勁歌熱舞10分鐘，營造歡愉的晚餐時光。聖誕節期間將推出二人同行套餐，吃些什麼呢？主廚張明和將滋補的烏骨雞放入加了養生食材的高湯中燉煮後白切，便是一

蔥花餐廳的臺式凱薩沙拉「古味今品紅麩肉」。





西華飯店的聖誕大餐包括紐約克牛排與烤香蒜風味岩龍蝦，令人垂涎三尺。



六福皇宮頤園推出的聖誕大餐包括聖誕花果前菜以及燕窩珍珠露等佳餚。

道鮮甜的「霸王別切烏骨姬」。然後端上臺式的凱薩沙拉「古味今品紅麴肉」，底舖一層生菜萵苣，擺上滿滿一盤酥炸紅糟肉，淋上略帶甜酒味的紅麴醬汁，再灑上幾顆酥烤麵包丁，一口夾起所有材料混搭著吃，口味濃淡有致，清爽中嚼出肉質及醬汁的美味，堪稱獨到。

其他如油炸的「破棒軟殼蟹」，帶著蒜香及洋蔥甜味的炒牛肉塊，有點義式風味的番茄海鮮鍋，都是鮮而不膩的創意料理，直到大口咬個虎咬豬刈包，才又回

復臺菜的感覺，最後一道「甜在心巧克力鍋」，整個滿溢出來的濃純巧克力香，加上好大一盤水果，還搭上糯糰、地瓜，真是有夠「臺」了。

臺菜可以擺出聖誕大餐，中菜的創意也不能屈居人後，六福皇宮的頤園北京餐廳主廚楊德興，經常突發奇想，例如聖誕節將推出的「羊排佐酸辣醬」，就是他流連於北京大街小巷的餐館中而突來的創意。他將酸白菜調成酸辣味，搭配澳洲進口的七分熟鮮嫩烤羊排，毫無羶味，堪稱全

臺絕無僅有的獨特口味。至於擺上一隻清蒸龍蝦，搭配蘿曼尼、山豆苗、火龍果的「聖誕花果前菜」，色澤鮮豔欲滴，淋上特調醋汁、芒果醬、千島醬，幾乎讓人忘了這是中菜，如果不是因為宴席中噴香的北京烤鴨、京醬豬肉絲或北京酸白菜鍋，以及最後上的甜湯「燕窩珍珠露」，還真以為自己來到了西餐廳。

美國與墨西哥的火雞大餐

美國的節日習俗大都傳承自歐洲，尤其是英國，不過這個自由且多彩多姿的國家，慶祝聖誕節的方式常因人而異。由於感恩節是每年11月第四周的星期四，很接近聖誕節及元旦，所以象徵感恩的火雞大餐在12月一整個月都暢銷，許多美國家庭也都會在聖誕節選擇吃火雞。臺北的美式餐廳亦沿襲感恩節火雞餐，例如老字號的Dan Ryan's美式餐廳就推出爐烤火雞附馬鈴薯泥、蜜汁地瓜、火雞餡料、小紅莓醬及火雞濃汁。

美國人的烤火雞是將火雞的腹內裝填栗子、香料，烤熟後整隻雞端上桌，再用刀叉一起分食，頗有全家人團圓的氣氛，此舉影響到鄰近的墨西哥，亦有人吃起火雞大餐來，不過墨西哥人總是離不開塔可玉米餅，所以臺北的AMIGO餐廳在聖誕節便推薦墨禮黑巧克力燜半雞、鐵板法式達雞肉、墨西哥郵輪拼盤，以塔可玉米餅包裹住香嫩的七分熟烤牛肉、火雞肉、羊肉，再加點番茄、沙沙醬、酪梨醬等，嚼在口裡充滿彈性，濃郁的醬汁散發出墨西哥香料的酸辣滋味，令人回味無窮。

五花八門的歐洲聖誕大餐

一般我們熟悉的聖誕大餐不外乎火雞大餐，其實這是歐洲移民於十七世紀來到美國之後才衍生出來的習俗，歐洲傳統的聖誕晚餐與一般週末晚餐相似，不過在



火雞大餐是歐洲移民17世紀至美國後才衍生的習俗。

食物的選擇上更加豐美，同時加入珍貴的食材，及較為繁複的料理方式，此外，聖誕晚餐一定拿出壓箱寶，平日捨不得用的精美餐具，珍藏多時的葡萄酒，都在這個晚上傾囊而出。

歐洲各國聖誕節吃什麼呢？英國人的聖誕大餐極為豐富，包括豬肉、烤火雞、聖誕布丁、聖誕碎肉餅等。法國的聖誕大餐也是

年終壓軸好戲，不過，他們非吃不可的是聖誕柴蛋糕la buche，臺灣的法國餐廳通常也會應景推出這款甜點，例如亞都麗緻的巴賽麗廳今年的聖誕大餐除了有干貝、龍蝦、松露犢牛菲力，香濃的耶誕柴蛋糕也在餐末奉上。

聖誕柴蛋糕通常呈現樹輪長柱狀，巧克力是主要口味，有的做成海綿蛋糕，有的做成慕絲或冰

淇淋，通常都會裝飾些可食用的小玩偶或道具，襯托出聖誕節的氣息，今年西華義大利餐廳推出的聖誕巧克力樹輪蛋糕提供外賣，造型就是這麼可愛。

至於義大利人在平安夜當晚會擺出什麼樣的宴席呢？海鮮、番茄、起士、火腿、義大利麵食，幾乎都是少不了的，多屬自然食材呈現的口味，家族聚會時總是大盤端上，鮮豔的顏色、豐腴的滋味，令人食指大動。

今年六福皇宮的丹耶禮義大利餐廳的菜單中，便出現香甜而不酸的風乾番茄乳酪沙拉搭襯甜瓜



六福皇宮東西燴自助餐廳的野菇番茄起司烤雞腿，色香味俱全。



小巧可愛的薑餅屋是聖誕節最應景的裝飾之一。



西華飯店推出的聖誕巧克力樹輪蛋糕，讓你甜到心裡。

帕瑪火腿捲、墨魚明蝦麵捲佐薑汁番茄，最後還可選一客炭烤菲力牛排，細緻的擺盤、道地的食材，頗能吃出幾分陶醉。另一家東西燴自助餐廳則推出野菇番茄起司烤雞腿、番茄香料烤鮮魚、迷迭香蒜味鮮蝦，都是大塊呈現飽滿多汁的烤肉，整盤上菜時，一陣令人受不了的香氣四溢，果真有種義大利人的豪邁風味。至於精巧見稱的西華飯店義大利餐廳則可品嚐到帝王蟹、熟成紐約克牛排及岩龍蝦，也是聖誕節期間足以讓老饕暢快打牙祭的美味。

在甜點方面，除了英國人愛吃布丁、水果蛋糕，以及法國人吃巧克力柴蛋糕之外，德國人在聖

誕節必吃的Stollen麵包則作成扎實的口感，愈咬愈香，臺北老字號的明星西點麵包每年聖誕節都會推出這種應景麵包，裡頭加了十餘種干果以及獨門香料，烤好之後灑上一層細粉白糖，沈甸甸的重量拿在手中便知用料的扎實，入口即嘗到酥脆的外皮，以及豐富的干果和著渾厚的麵香，最特殊的是帶有一種西洋香草的香氣，那個味道別無二家。此外，天母的溫德德國餐廳亦可嘗到類似的風味，配著德國香腸、酸菜、豬腳、烤雞一起品嚐，真的扎實又豐厚。

不管是蛋糕或者麵包，在那冷風颼颼的平安夜裡，擺滿宴席的餐桌之上，就是令人有種滿足感

，因為那一小碟柔軟黏膩的甜點，正好補足了胃蕾所有空隙，同時也讓過去一年的辛苦化為甜美，未來一年充滿幸福的期待。臺北人過聖誕節，褪去了宗教文化的包袱，讓聖誕大餐成為純粹的美食饗宴、年終歡樂的聚會。

店家資訊

六福皇宮 8770-6565
蔥花 2778-8712
AMIGO米格餐廳 2771-1188
西華飯店 2718-6666
亞都麗緻 2598-5518
溫德德國餐廳 2831-4415
Dan Ryan's美式餐廳 2778-8800
明星西點麵包店 2331-7370

和好 疼惜
歡度 臺北平安夜

文字整理／呂增娣

Merry
Christmas



各個教會團體籌備各式精彩活動迎接聖誕節。(臺北真理堂提供)

12月是個溫馨的季節，隨著聖誕鈴聲響起，街頭揚起了充滿暖意的平安曲，百貨商家更是隨處可見裝飾得琳瑯滿目的聖誕樹，不論大人小孩都沉浸在這股熱鬧溫暖的氣氛中，臺北城裡張燈結綵，各個教會社團更是籌備了不少精彩的活動準備迎接這充滿希望的節日到來，想度過一個聖誕節，想擁抱好多好多的希望與愛，那麼千萬別錯過今年臺北城裡許多有趣精彩的聖誕活動喔！

環保創意聖誕樹，揭開愛的序幕

由臺北市政府、YAHOO!奇摩及臺北靈糧堂共同主辦的「2007臺北聖誕節—和好、疼惜、平安夜」，以「關懷、環保」主軸，規劃一系列活動，邀請大家共同參與；其中，聖誕樹是由LED燈組成，融合環保節能概念，於12月7日於市府東南側街舞區廣場與大家見面，並由臺北市長郝龍斌、臺北靈糧堂主任牧師與企業代表共同騎乘腳踏車點亮，為「2007臺北聖誕節」拉開序幕；同時，現場詩班也演唱平安歌曲，分享祝福，盼藉由溫馨的聖誕光輝，在寒冬中為大家帶來一絲暖意。



聖誕季節來臨，隨處可見裝飾得琳瑯滿目的聖誕樹。（王能佑攝）

延續市府關懷弱勢族群政策，今年聖誕活動也安排12月8日於信義香堤廣場由弱勢族群「公益藝人」進行才藝表演，現場並安排薑餅屋DIY比賽，吸引民眾駐足參觀。12月11日下午在馬偕醫院由專業劇團演出「三隻小豬」、「耶穌誕生的故事」等布偶聖誕劇，並由市府長官帶領關懷探訪病童，分送聖誕小禮物，為孩子帶來一個難忘的聖誕節。

此外，自12月8日起至12月23日止，每週六、日下午2時起於市府東南側街舞區廣場及信義香堤廣場，有教會詩班、多元族群及外國友人唱詩表演，以及樂團、舞團、劇團的熱鬧演出，均讓信義商圈洋溢「愛的嘉年華」風情。

活動最高潮是12月24日晚間在喜樂家族演奏打擊樂聲下，郝市長與教會及民間企業代表從市府開始出發，沿途在信義商圈報佳音，並與詩班共同演唱「平安

夜」，為臺北市民祈福禱告，為聖誕節劃上完美句點。

臺北真理堂 與你一同「與愛相遇」

位於臺大對面、麥當勞旁的臺北真理堂今年仍舊與往年一樣，預備了以「愛」為主題的精彩節目及活動。不論你是否曾體會過「愛」是何等的甜美動人，或者曾「與愛相遇」，真理堂都希望能將上帝無私的愛，人與人之間流動的愛，親情、友情、愛情……等，以各種生動的故事訴說愛的真諦。

臺北真理堂在平安夜裡以動人的詩歌、前衛的戲劇、生命成長的故事影片，譜出美妙的樂章，期待你也成為故事中的主角。12月24日晚上共3場，適合全家大小一起參加，歡迎有興趣的朋友蒞臨。

此外，也特別針對兒童設計

了「我不要跟你切八斷」的精彩活動，以遊戲、詩歌、現代劇、皮影戲的方式，幫助小朋友學習與人相處，對身邊的人表達「愛」，並學習在衝突中，表達感覺、情緒，積極與人和好。兒童聖誕節活動共3場，時間為12月22日，12月23日以及12月24日晚上，適合小學六年級以下的兒童，歡迎父母陪伴小朋友一起共度歡樂時光。

而針對國高中、大專學生設計的活動有2場，其一為托爾斯泰作品改編的戲劇「一個鞋匠」，告訴你什麼是真實的愛。如果你想知道人心裡最需要的是什麼？人與人之間最重要的是什麼？12月22日的演出，你將找到真實的答案，會中並分送聖誕禮物；另外，12月29日為陳璽恩的演唱會，邀請國中以上至大學的學生參加。

聖誕活動哪裡去？

時間	地點	內容	洽詢電話或網址
2007臺北聖誕節——和好、疼惜、平安夜系列活動			
12月8日至12月23日 每周六、日下午2時起	市府東南側街舞區廣場 及新光三越百貨香堤廣場	唱詩表演、樂團、 舞團、劇團演出	www.tpedoit.taipei.gov.tw
12月11日下午	馬偕醫院	布偶聖誕劇	www.tpedoit.taipei.gov.tw
12月24日晚間	信義商圈	郝市長與教會及 民間企業代表報佳音	www.tpedoit.taipei.gov.tw
真理堂聖誕節相關活動			
12月22日19:00	臺北真理堂	「一個鞋匠」的故事	2363-2096轉100
12月22日15:00 12月23日10:30 12月24日19:00	臺北真理堂	兒童聖誕節活動	2363-2096轉100
12月24日 19:00、21:00、23:00	臺北真理堂	詩歌、前衛戲劇、 生命成長故事影片	2363-2096轉100
12月29日19:00	臺北真理堂	陳璽恩演唱會	2363-2096轉100
天母聖誕嘉年華會			
12月15日、16日、22 日、23日15:30~21:00	天母停車場東、 西側的平面廣場	陶笛、薩克斯風、 雙人合奏、豎笛音樂會	2933-3960
12月15日至12月23日每 日上午11時至21時	天母停車場東、 西側的平面廣場	園遊會	2933-3960
2007臺北後站聖誕嘉年華			
11月1日起至12月31日	臺北後站商圈	主題街區聯合促銷—— 繽紛久久特價行銷	2711-5177轉59
12月15日	聖誕狂歡音樂會	鄭州路與太原路交叉口的 懷舊廣場	2711-5177轉59

活動內容及時間如有異動，以主辦單位公布為主。



臺北市真理堂要在聖誕節歌頌愛的真諦。
(臺北真理堂提供)。

天母社區的戶外帳篷嘉年華

臺北市裡最具異國風味的天母地區，今年聖誕節也不缺席，由天母天山里里辦公室、天玉里里辦公室及當地民間業者等單位，一同於今年聖誕節前夕，在天母舉辦聖誕嘉年華會，期望讓天母地區居民以及外國友人，享受如同新年般的熱鬧節慶。

該活動以戶外方式，在臺北市士林一號廣場，也就是天母停車場東、西側的平面廣場舉辦，為期9天的活動，從12月15日至12月23日止，活動內容包含兩大重點，一是音樂表演活動，二是好吃好玩的園遊會。音樂活動方面，12月15日、12月16日，以及12月22日、12月23日，共四天，分別有陶笛獨奏、薩克斯風爵士樂獨奏及豎笛表演等，更邀請國內知名視障街頭藝人表演，讓居住在本區的外國友人，感覺到臺灣的熱情與源源不絕的生命力。

在園遊會展覽區，則有各色聖誕商品展示區、生活百貨區、圖書文教區，以及小朋友最喜歡的

兒童遊戲區，分別邀請國內外知名的廠商以及出版文教業者，提供繽紛多元的節慶特色商品，以及親子休閒育樂活動。精彩的戶外園遊會，為免費自由參加，無須事先報名，有興趣的朋友不妨於活動期間來此體驗戶外度聖誕的另類樂趣。

臺北市商業處也以「2007臺北後站聖誕嘉年華」活動迎佳節，於12月15日舉辦「聖誕狂歡音樂會」，並從11月1日起至12月31日在臺北後站商圈舉辦主題街區聯合促銷——繽紛久久特價行銷，讓大家可以在此購足全家的幸福，並可以感受到此商圈的歡樂聖誕氣氛。

最靠近市區的 溫泉休閒飯店

文／宋祖慈 攝影／許斌



旅館是渡假時的臨時住所嗎？對不用經常出差的人來說的確如此，但誰規定一定要出遠門的時候才能住旅館？放鬆享受的渡假Resort不一定要跑到峇里島、花蓮或日月潭，半小時車程的陽明山上就有。

身為臺北人最幸福的，就是能在國際都會區擁有一座國家公園——陽明山，她是一座容易親炙的寶山，為都市人展現四時之美。陽明山中國麗緻大飯店是位於陽明山國家公園境內的五星級觀光旅館，並擁有優質的白磺溫泉，同時滿足賞景、泡湯、住宿的需求，不但是國內外觀光客喜愛的臺灣特色旅館，也提供市民一個享受一日旅行的美好方式。

走進飯店大廳，空氣中隱隱可以聞到硫磺的氣味，宣告溫泉之旅開始了。或許老臺北人還對舊的中國飯店有印象，它的位置就在格致路邊，從仰德大道上山後，過文化大學不遠就到了；當年的中國飯店就是講究泡湯的老臺北人喜愛的去處，有幾十年的歷史了。老飯店由亞都麗緻集團接手經營後，改頭換面成為國際級的休閒旅館，但由於國家公園區域內是限建的，所以僅翻新了內部設施。有許多老顧客繼續支持

這家旅館，因為那群山環繞的景觀和濃濃的溫泉，未曾改變，也無可取代。

城市之巔的禪意悠閒

陽明山中國麗緻大飯店擁有47間各式客房，除了觀雲套房之外，有一般客房與溫泉客房之分。觀雲套房僅有一間，約14至15坪大小，是最大、最豪華的一間，但是最有味道的還是紗帽溫泉房。這種房型約7到8坪，共24間，全部在面對紗帽山的一側，它的特色是將溫泉池設在窗邊，用大大的窗戶將山景納入視線，一邊泡湯還能一邊凝望山景。遠景有紗帽山的秋色楓紅、近景則有



群山環繞的景觀和濃濃的溫泉，是中國麗緻得天獨厚之處。

櫻花相伴，彷彿觸手能及。

花崗石溫泉池是雙人的尺寸，為了視線通透，坐臥區與泡湯區也以透明玻璃隔間。客房的空間不是特別寬敞，但走日式禪風的設計，米褐色條紋的榻榻米加上降低高度的床鋪，讓空間顯得坐臥隨意，靠枕、茶具、浴袍等細節經營出緩慢的調子，有沒有新型電視已經不重要了。

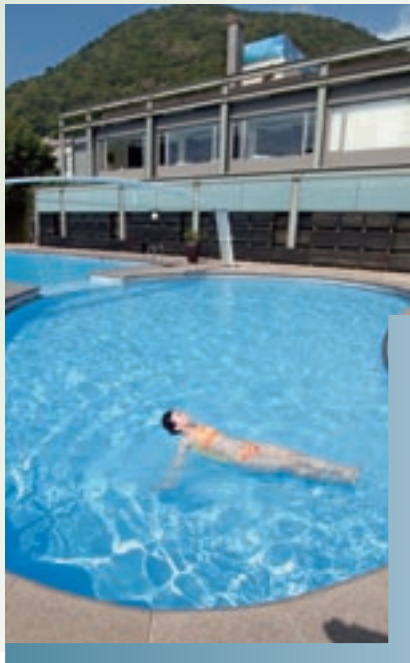
中國麗緻的客房另有雅緻客房與雅緻溫泉房，前者房內是標準浴室、沒有溫泉，雅緻溫泉房則共有8間，有單人花崗石溫泉池。二者皆為日式禪風設計。



室內約14至15坪的觀雲套房僅有一間，也是最大、最豪華的客房。



紗帽溫泉房將溫泉池設在窗邊，
一邊泡湯還能一邊凝望山景。



天然山泉水游泳池，吸引許多熟客專程前來。

大眾池一方一圓 男女湯每天互換

真正會泡溫泉的行家，不會窩在房間裡。大眾湯才能看出溫泉旅館的功力。中國麗緻依山而建，進門的Lobby其實是2樓，往1樓走，則是公共設施區域，有男女裸湯及休息區，不住房的遊客也可以在此享受純泡湯的樂趣。

中國麗緻的溫泉是自陽明山「中山樓」發源的白磺泉，泉質極佳。男湯和女湯很公平，由一方一圓兩種造型的大型公共溫泉池每天互換，增加了不少休閒趣味。夫妻或情侶泡完還可以討論「你那邊如何？」，隔天起來再泡一次解開謎底。

男湯和女湯都以大片明亮的玻璃，加上專屬於泡湯者的庭園造景，讓自然天光、遠方山嵐和保護隱私的花草綠意來增添泡湯時的視覺享受。依著大窗弧度設置的方形或圓弧形泉池則分成不同溫度，也有SPA水療池；更衣室則準備了貼心的備品，連乳液都不用自己帶。

兩處大眾湯之間是寬敞的休息區，半露天的設計用玻璃引進天光，半躺半坐在大紅沙發上翻翻書報慢慢補充一下水分，是泡完

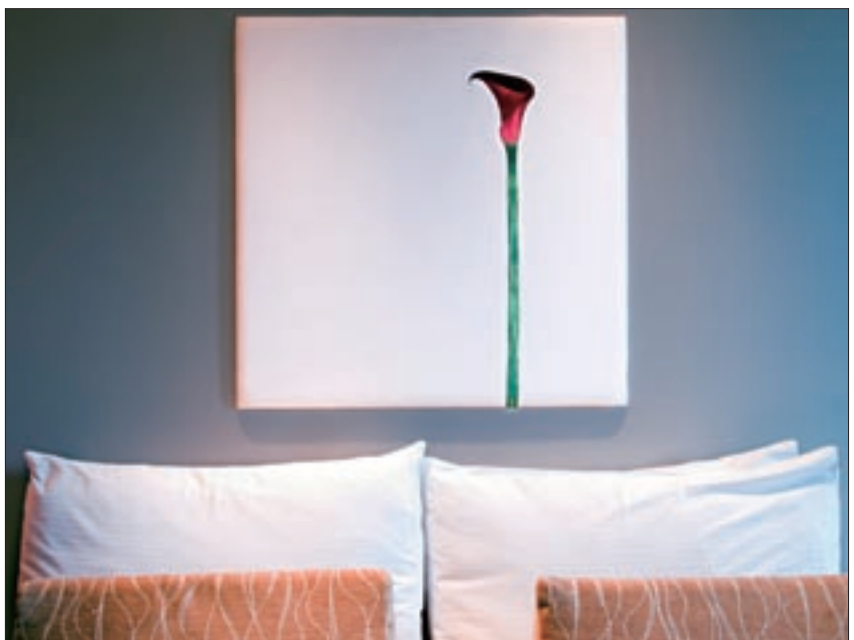


「天荷」餐廳主廚用心結合陽明山上的特色食材來設計菜單。

熱呼呼的溫泉之後必不可少的舒緩步驟。或者，走出戶外在群山環繞的庭園中散散步，也讓人通體舒暢。

山泉游泳池

許多中國麗緻的熟客，常是為了游泳池來的。游泳池設置在戶外，有6個水道，深度從1.5至3.5



雅緻客房走日式禪風設計，床頭畫作線條簡單俐落。



雅緻溫泉房共有8間，配備單人花崗石溫泉池。



泡完湯後，在休息區的大紅沙發上補充水分，讓人通體舒暢。

公尺，池水則是天然山泉水，是頗稀有的特色泳池。比一般泳池來得深、又是注重水質的山泉，游起來感覺應該不太一樣吧！尤其一抬頭，看到的是紗帽山。飯店在秋末會為游泳池架上帆布帳棚，並將水溫加熱至適溫，讓喜歡游泳的人在冬天不會望著泳池興嘆。

泳池區另有兒童池，並有救生員值勤。池畔也設有躺椅，滿足宛如出國度假的心情轉換。旁邊的健身房與娛樂室也供房客使用的免費設施，包括跑步機、電動腳踏車等健身器材，另外有桌球及撞球台。

餐點多樣選擇 豐儉由人

泡完湯一定會肚子餓，中國麗緻的餐飲是可以豐儉由人的。

「山嵐咖啡廳」提供簡餐、下午茶、點心等；你也可以選擇在庭園中喝杯咖啡。「天荷」則供應午晚餐，是走融合不同風格的粵式料理，主廚會用心結合陽明山上的特色食材來設計菜單，如招牌的山泉鱸魚，或是一些季節美食如櫻花餐等，據說這是一位會為客人採新鮮樹莓的廚師。3樓的「擎天」則以自助餐和B.B.Q.為主。

由於結合了住房、餐飲、溫泉休閒、國家公園級的山景庭園，中國麗緻飯店最近也成為引領風潮的西式庭園婚禮場地，公司團體舉行會議更是常見。

擁有身處國家公園的地緣優勢，為客人設計深入的套裝行程是中國麗緻的著力之處，隨著飯店淡旺季以及陽明山四季美景量身

訂做的專案設計非常受到顧客歡迎，優惠的價格當然也是吸引人之處。

套裝行程領略草山之美

曾於7月到10月份推出的「夜遊草山秉燭樂」專案就非常精彩，促銷平日的一泊二食，兩個人可以輪替泡到方形、圓弧形湯，使用泳池等設施，更棒的是，飯店幫你預約好了專人導覽的中山樓和陽明書屋，可以輕鬆完成一次深度人文之旅而不用煩惱團體預約的手續。

目前這個專案結束了，飯店還是很樂意為房客預約參觀中山樓。經常掩映在山嵐中的中山樓是建築傑作，內部設計的許多巧思，必須跟著導覽人員的介紹一一欣賞，諸如中西合璧的家

陽明山中國麗緻飯店小檔案

地址：陽明山格致路237號
電話：2861-6661
傳真：2861-3885
網站：www.landisresort.com.tw

交通方式：

- 1.自臺北車站北3門公車站牌搭乘260公車，至「中國大飯店」站下車即可抵達。（車資為2段票）
- 2.自劍潭捷運站搭乘紅5公車，至「中國大飯店」站下車即可抵達。（車資為1段票）

客房房型與房價

分雅緻客房、雅緻溫泉房、紗帽溫泉房及觀雲套房4種，訂價7,000-16,000（須另加10%服務費），除雅緻客房外，房內均有溫泉。每年11月至隔年2月為旺季，旺季時，平日房價8折，假日（週五、六）為原價；淡季時，平日房價7折、假日85折。

客房設備

- ★ 中央空調控制系統
- ★ 私人保險箱
- ★ 遙控彩色電視
- ★ 國際直撥電話
- ★ 電熱水壺
- ★ 電冰箱
- ★ 典雅茶具組
- ★ 客房內迎賓水果招待
- ★ 每日供應2瓶免費礦泉水
- ★ 多頻道電視節目欣賞
- ★ 個人備品包（分為男、女）



服務項目

- ★ 客衣送洗
- ★ 外幣兌換
- ★ 客房餐飲
- ★ 文件複印/傳真
- ★ 郵寄/快遞
- ★ 代訂機票、車票與旅遊相關服務
- ★ 晨喚服務



強調食養概念的「陽明春天」餐廳與中國麗緻配合的套裝餐飲，令人賞心悅目。

具、純金箔貼成的廳堂裝飾、四百多盞大小宮燈、國民大會開會所在地，中華文化堂——有上千個座位，廣達600坪、挑高9.5公尺，卻沒有一根柱子！在在都值得安排一趟草山人文之旅。

中國麗緻這一季的套裝行程中安排了「陽明春天」的下午茶，可見他們為旅客蒐羅陽明山好去處的用心。「陽明春天」是家今年才開幕的景觀餐廳，位於離飯店不遠的菁山路上，1,500坪的廣大庭園蒐羅佈置了上百件石雕，座落其中的餐廳建築物卻不大，東方感的空間設計請你進門脫鞋

，鋪著榻榻米、一張張以竹簾隔開的矮桌矮凳頗有風味。

「陽明春天」強調食養的概念，經營素食養生懷石料理，與中國麗緻配合的套裝餐飲則是「曇花一現」手工茶加上一份點心「天山雪蓮芋頭」。寧靜的草山渡假感，也可以在這裡延伸。

除了與其他景點配合的套裝行程，中國麗緻最長青也最受歡迎的專案是「湯泡飯」，讓不用過夜的市區客人可以很機動地來趟陽明山溫泉一日遊，泡湯、套餐加上使用泳池等設施，點到飯店的精華之處了。



「陽明春天」鋪著榻榻米、一張張以竹簾隔開的矮桌矮凳頗有風味。

101

臺北101
還有等待挑戰的高度
文·攝影／林瑞珠

Landmark@Taipei



臺北人早已習慣101大樓一柱擎天。

臺北101，自從1998年開工以來，便直上天際線，往世界之最的方向攀升，與世界各大都會競相創造摩天大樓的神話，並於2003年7月1日完成舉世矚目的508公尺高度。如今，臺北人早已習慣它在這個都市裡一柱擎天，與周圍環繞的山巒同處雲端，即使世界最高樓的紀錄在2007年7月21日

踮起腳尖，伸展雙手，和101比高吧！

已被另一個在沙漠中創造的奇蹟「杜拜塔」所取代，仍未改變市民面對它的態度。

臺北時尚生活的方位

臺北101，對於周邊的上班族而言，它是朝九出發的方向，晚五購物、美食的方位，對於更多的市民來說，則是假日休閒的場域



為對抗高空強風造成搖晃而設置「調諧質塊阻尼器」，也開放遊客觀賞。



從觀景台下望，盡收臺北美景。

，裡裡外外均營造出時尚都會的休閒氣氛，它與周邊連棟的商場連成一氣，美食、百貨、超商、萬頭鑽動的人潮，人們愈擁擠、心情就愈High。

為了讓市民的眼光常駐不移，經營者除了在2004年開幕之前請來世界知名的法國蜘蛛人亞倫·羅伯特爬上101頂端之外，亦於2005年開始舉辦跨年煙火秀，另一場激奮人心的是臺北101國際登高賽，活動期間各國好手莫不競相走告。

頂級團隊打造頂級大樓

坐落於臺北最菁華地段的臺北101，是國內建築界有史以來最大的工程案，也是臺北市政府第一個與民間合作開發的大型BOT專案。1997年7月由國內14家企業聯合組成「臺北金融大樓股份有限公司」取得地上開發權之後，便與國內、外專業團隊聯手規劃，委由著名建築師李祖原設計。大樓主體以臺灣人喜好的數字「八」作為設計單元，亦即每八層樓為一結構單元，層層相疊宛如勁竹節節高昇，構築出臺北摩天大樓獨特的風格。

由於當初的設計便設定成為世界第一高樓，硬體建設亦需達到世界最高的建築水準，因此，從建築設計、營造施工、招商、營運管理等方面，均集合全世界最專業的人才，亦藉此機會引進國外最精進的人才及技術。

登101而小天下

登上臺北101已然成為許多人此生的旅遊標的，高樓上的89樓為室內觀景台、91樓為室外觀景台。旅客得先搭電梯至5樓購票後再乘電梯至89樓室內觀景台，便可居高臨下，以最接近都市的角度，總覽大臺北風光。此時，可別獨獨受誘於窗外風景，而忽略大樓中央頂部設置的「調諧質塊阻尼器」，這個為了因應高空強風及颱風吹拂所造成的大樓搖晃

，而設置重達660公噸的巨大鋼球，掛製於88至92樓之間，閃著耀眼金光，是目前世界上唯一開放遊客觀賞的巨型阻尼器。

臺北101所創下世界最高紀錄真的已經被完全取代了嗎？其實不然！目前101大樓仍保有幾項世界最高的榮耀，包括世界最高樓層地板439.2公尺，世界最高的建築露天觀景台391.8公尺，世界最快的恆壓電梯時速60公里，以及跨年夜最大的倒數計時鐘、世界最高樓的餐廳等等，不論如何，它已成為臺北市民生活中不可或缺的一部分。

解密小檔案：

建造：1999年7月主體工程開工

開幕：2004年12月31日

高度：508公尺

建物：地上101層，地下5層，室內觀景台位於89樓，戶外觀景台位於91樓。

基地面積：9,159坪

總樓地板面積：約108,210坪

世界最快速電梯：每分鐘1010公尺，由5樓直達，每趟上行37秒。

公共藝術：9個設置點9組作品，包括Love、1-0、龍越雲端、都市交響曲、陰與陽的對話、印信、天地之間、世界之環、星月交輝。



地下樓超市提供許多國外進口美食。

雅俗共賞

博物館
創意精品

文／林瑞珠
攝影／劉威震



「祖靈的眼睛」系列傳統織布提包。



凱達格蘭博物館的木雕展示品。

凱達格蘭 文物館

展現創意原民風

由臺北市政府所興建的全國第一座以原住民為主題的凱達格蘭文化館，除了提供原住民相關主題的多媒體展示播放、傳統文物展示之外，館方所設置的民族商場亦與此主題緊密結合。目前商場委由太魯閣族的設計師Yuli負責經營，所有商品均以臺灣原住民製品為主，涵蓋了各族部落的設計師創意作品，包括由傳統織布、皮雕所延伸的新款包包、服飾配件，以及由木雕、陶瓷、琉璃珠所延伸的飾品、家用品等，全都是設計新穎、手工精緻的創作。

在眾多商品中，Yuli當仁不讓地推薦起她所設計的Yuli Taki傳統織布提包，材質採用傳統麻布面及真皮、高級五金，目前分為「臺灣青」以及用菱形圖案表現的「祖靈的眼睛」系列，類型包

每逢歲末年初，正是年節最集中的季節，熱鬧繽紛的節慶活動幾乎化解了陣陣寒流帶來的冷意，從聖誕節到元旦、尾牙、春節過年、西洋情人節，短短二個月的時間，親友之間走動頻繁，三天兩頭宴會送禮更是習以為常，但你可曾想過在博物館裡買禮物嗎？

其實，臺北市內有不少博物館提供與館舍性質相關的精緻禮品，在參觀博物館之餘，不妨看看博物館內禮品部門所貼心規劃的創意禮品，其禮品的精緻度與特殊性也許會讓你「耳目一新」。

以原住民圖騰設計的陶甕與杯子。



太魯閣族設計師Yuli設計的「臺灣青」系列織布包。



以軟陶製作的原住民公仔吊飾大受歡迎。





袖珍博物館打造一個具體而微的夢想之家。

括公事包、方型淑女包、中型提包、小型提包、小船提包、淑女包、大馬鞍包、斜背包、仕女包、名片夾、零錢包、鎖包、長夾等，大部分款式限量100個，賣完就繼續研發新的設計，所以消費者不必怕撞包。

價值數千元的包包不是每個人都買得起，反倒是可愛的12族原住民公仔大受歡迎，以軟陶製作的穿丁字褲的達悟族男子、頭戴耀眼頭飾的阿美族姑娘、帶花球的卑南族少女、圓滾可愛的布農族等公仔，延伸出來的手機吊飾



來自日本的DIY娃娃屋充滿童趣。

，以及造型可愛的杯衣、杯墊、面紙盒、餐墊、相框等，均因平價而大受歡迎。

袖珍博物館 製造驚喜的娃娃屋

走進袖珍博物館，如同走進夢幻小屋，一個個溫馨可愛的房子，柔和的奶黃色燈光，溫暖柔軟的沙發，還有廚房裡隱約飄散而來的香氣，呵！任誰都想打造這樣一個家。

想要打造一個夢想家，一點都不難，在袖珍博物館的禮品部中，有形形色色的娃娃屋DIY材料包可供選購，包括1/12、1/24、1/48的等比例房屋模型，有的是臺灣本土生產的，更多來自日本、荷蘭、英國原裝進口，全是博物館展品的延伸，非常適合聖誕節期間送給孩子，並且和孩子一起動手作。

這些可愛的娃娃屋材料包從290

元到數千元都有，倘若搭配所有居家材料配件，包括廚房用品、客廳傢俱以及臥房寢具、花園等，甚至可以打造一個小村莊。不論是博物館中的夢幻小屋或者賣場中的娃娃屋組合材料包，都起源於創辦人林文仁、林楊錦梅夫婦的發想，過去他倆因為長年在歐美各地為商務而奔波，偶爾偷閒逛街搜尋兒女們喜愛的小房子、火車模型及玩偶，在偶然的機會裡，發現了荷蘭的袖珍藝術而愛不釋手，同時發現這樣一個具體而微的世界，令大人、小孩都著迷，因而驅使夫妻倆到處收集這些袖珍組合屋及家具配件，然後千里迢迢運回臺灣和孩子們一起享受打造夢想家園的樂趣。

目前禮品部中所販售的娃娃屋材料包，就在展現創辦人當初收集娃娃屋的初衷，希望民眾在享受親子動手做並維繫家人情感的同時，亦能領略袖珍藝術之美。



娃娃屋模型適合親子一起動手做，領略袖珍藝術之美。

兩廳院

藝術經典走出時尚風

兩廳院是全臺首屈一指的表演場地，在呈現給國人最精緻頂級表演的同時，禮品部門亦推出與藝術表演相關的紀念禮品，有古典的、現代的、傳統的、前衛的風格，並融合東、西方素材，包括理查·史特勞斯歌劇經典逸品「玫瑰騎士」，及湯



以兩廳院造型設計的音樂鈴。



配合「牡丹亭」演出推出的典雅雨傘。



以理查·史特勞斯歌劇經典「玫瑰騎士」為圖案的馬克杯。



布袋戲偶是贈送國際友人的熱門商品。

顯祖的名作「牡丹亭」等。讓觀眾來一趟兩廳院，便能把藝術表演所延續的美感帶回家。

在禮品部的架上，最受矚目的應屬屢獲國內、外設計大獎的名設計師陳俊良為兩廳院所設計的一系列馬克杯，弧形展開的杯身比一般常用的柱狀馬克杯多了幾分巧思與線條美感，卻仍兼具人體工學，不論把手或喝水都兼顧實用性，杯面的設計則以兩廳院獲得的授權圖案為主，目前熱銷的圖案包括玫瑰騎士、可愛插畫系列等。

過去兩廳院推出的紀念品均以建築本身為題材，如戲劇院造型的音樂鈴、馬克杯、雷射水晶燭台等，今年首度與節目製作單位洽談商品圖像授權事宜，推出以節目為主題的紀念禮品，例如配合楊麗花歌仔戲公演便有楊麗花劇照T恤與馬克杯產品；配合牡丹亭的演出，則有一系列「古譜系列」產品，以廣陵散的古琴樂譜、十面埋伏

的琵琶樂譜，以及牡丹亭的崑曲樂譜為元素，設計出典雅的雨傘、鉛筆禮盒、香水蠟燭等，許多外籍旅客都對這充滿濃濃中國

風的商品愛不釋手。

最特別的是為了紀念兩廳院成立20週年所推出的紀念酒，院方請南投縣的酒廠研發出具本土風味的梅子白蘭地，氣味香醇，經過橡木桶陳放2年之後限量推出500瓶，小小一瓶150ml，才賣500元，目前熱賣中。



故宮博物院

充滿前衛與經典的對話

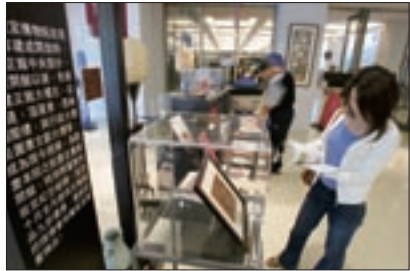
自從40年前國立故宮博物院首度推出紀念明信片以來，原本屬於皇室貴族的玩物與藝術品，逐漸透過複製品與大眾分享，例如商周古銅器及畫軸、手卷等複製品，以及書法家的手跡印製成雅緻絲巾，均深受國內、外遊客的喜



故宮推出的歷史人物小公仔，人見人愛。



逗趣的翠玉白菜布偶娃娃，讓人忍不住想要把玩。



故宮各種紀念品、複製品令人愛不釋手。



以唐朝仕女俑圖案設計的馬克杯。

愛，尤其運用這些素材所研發的各類文具、飾品更因為經濟實惠而非常暢銷。

近年來故宮常依各類主題特展推出紀念精品，例如2007年最受矚目的「大觀特展」展出了「北宋汝窯」的青磁，院方便委託民間陶藝專家仿造真品燒出溫潤的天青釉色，只要花三、四千元，甚至數百元就可以帶回家，送禮自用兩相宜。

目前故宮推出「Old is New 時尚故宮」

的新理念，企圖將經典藏品與時下的前衛創意概念結合，形塑出故宮的新時代形象，並舉辦文化商品創意設計邀請展，以及摩登T恤設計大賽，重新賦予千年歷史文物新的經濟美學。在此系列中，以唐朝仕女俑圖案設計的馬克杯及筆記本、歷史人物小公仔，以及運用古代圖騰設計的開瓶器、蛋杯、墜飾、手機吊飾、T恤等買氣最旺，都是高貴不貴、人見人愛的小禮品。

此外，故宮與義大利國際知名品牌Alessi合作，設計出造型可愛的清先生公仔胡椒罐、計時器、蛋杯等推向國際的產品，並將翠玉白菜授權日本三麗鷗SANRIO公司，設計出多款造型可愛的文具、布偶娃娃及手機吊飾，兩者都是目前故宮禮品部門最暢銷的產品。

這座典藏豐富、價值不可限量的世界級寶庫，儼然成為創作者與設計師的發想泉源，不但滿足了許多收藏家，也讓普羅大眾可以十分平價的金額，購得充滿時尚感的紀念禮品。

故宮與義大利知名品牌合作設計的清先生公仔胡椒罐。

博物館小檔案

凱達格蘭文物館 2894-8541

袖珍博物館 2515-0583

國立中正文化中心

(國家戲劇院、國家音樂廳)

3393-9835

故宮博物院 2881-2021



跟著

小27

公車去旅行

文／鍾文萍

攝影／楊智仁

臺北市的公車密度與便利性高居全臺之冠，聽起來似是無關痛癢的統計數據——不過幾次出差在中南部等公車，不僅班次總是不多且不定時，站牌上的字跡也經常模糊難辨，仰望得頸子都痠了還是找不到要去的站名，公車族的我，離開臺北竟有如魚離了水般寸步難行，這時才深深覺得，臺北的公車族，實在超幸福。

公車不僅能通勤還能帶你去旅行。為串連捷運站與社區之間的短程接駁交通，提供居民「最後一哩」(last mile)的公車轉運服務，臺北市政府交通局在今年底，預定推出5條市民小巴陸續上路，第一條路線小27路公車已於7月底正式起跑，連接劍潭捷運站與士林溪山里頂山社區。這是溪山里有史以來第一條公車路線，而且由於小巴串連了沿線士林官邸、故宮博物院、外雙溪、溪山苗圃、觀光香菇園、風櫃嘴等景點，不僅使當地居民交通更便利，也提供一條全新、輕捷的單日都會旅行路線。

士林
新宿
引領潮流



小北街是學生消費玩樂的最愛。

小巴從劍潭站出發，第一站就是熱鬧滾滾的陽明戲院。在士林夜市尚未遷移至現址前，陽明戲院所在的小北街、文林路口是消費玩樂焦點的所在，夜市有名的水煎包、青蛙下蛋、辛發亭蜜豆冰都在這裡，大學女生從頭到腳最in的行頭也能在這一次打點完畢。如今夜市吃喝人潮西移，但僅僅一兩百公尺長的小北街，可依舊是周邊大學如銘傳、東吳、文化等校女生眼中，引領潮流的「士林新宿」呢！

士林最火紅的觀光亮點——士林夜市位於劍潭站，因此捷運士

林站的人潮反倒沒有劍潭那麼擁塞，然而此站卻是前往許多重量級藝文參觀點最便利的起點，如故宮博物院、至善園、士林官邸等，常見老外背包客及校外教學的中小學生在此群集。

士林官邸是先總統蔣中正在臺北的居所之一，與夫人蔣宋美齡於1950年進駐，層層電網環繞，警衛森嚴，閒雜人等無法靠近；直至1996年才由市府收回，對外開放參觀，讓市井小民也能一窺先總統秘密花園的堂奧。

整座官邸有如一座大型花園，有栽培各式品種蘭花的溫室盆栽

區、玫瑰花園、中西式庭園、園藝館。由於官邸性質特殊，因此栽種的花卉大多花形豔麗碩大且極富喜氣，如玫瑰、蘭花，早年陽明山花季尚未打出名號，官邸的花卉展可是臺北人每年期待的風雅盛事。

總統及夫人曾生活其中的教堂、亭台依然保留至今。「新蘭亭」內植滿蘭花，先總統生前每年都在這裡設宴做壽，因此也叫做「壽堂」；夫人為虔誠基督徒，也特別設置了簡單莊嚴的「凱歌堂」，蔣家後人曾在此舉行婚禮，是臺北熱門的婚紗拍攝景點之一。

如果覺得光逛不過癮，由憲兵營房改建而成的庭園咖啡館提供還不錯的飲料餐點，露天音樂台常有藝文活動展演，十分熱鬧；或者隔著綠籬遠眺尚未開放的總統正房，官家特有的肅穆與神秘之感，在這裡依然濃厚明顯。



士林官邸庭園綠意盎然，是婚紗拍攝熱門景點。



故宮文物總引起民眾駐足觀賞。(馬景平攝)



在故宮三希堂裡品茶，體驗中西文化交流美感。

故宮開闢 風景秀麗

一進入外雙溪，車窗外開闊的視野令人人格外振奮。在小巴悠閒緩速的前進中，靜靜體味窗外如動畫展卷的山水，臉上吹拂著微風，甚至舒服到想打個小盹；對蟄居城市的人來說，真是一種既親切又放鬆的旅行享受。

位於路線中點的故宮博物院，不用說一定是旅行重點之一。從邦交國總統到中外明星，故宮博物院是許多名流來臺指定參觀的景點。故宮的位置百裡挑一，依山而建，居高臨下，比臺北任一處公園都開闊宜人。許多遊客特

別喜歡在附設的閑居賦咖啡廳、三希堂裡品茶、品咖啡，彷彿身處一場東西文化交會的盛宴，風雅至極。

相對於故宮的多元，同位於至善路上的順益博物館，是臺灣第一座以原住民為主題的私人博物館，主要蒐藏、研究、展示臺灣原住民的文物，並舉辦「與部落結合」特展，採取與單一族群部落合作的方式，彰顯獨特族群的主體性，希望重新喚起那一段無文字記載、散佚的珍貴歷史，值得一遊。

過了明德樂園往下到沙崙站，



順益博物館是臺灣第一座以原住民為主題的私人博物館。



碧溪產業道路（風櫃嘴）吸引不少單車客健身休憩。

小27路公車小檔案

起訖點：捷運劍潭站—風櫃嘴

收費方式：一段票收費

頭末班車時間：06:10~17:10，山區路段隨招隨停，市區路段停靠固定站位

發車班距：平日與例假日均為6:10、10:10、13:10、17:10

旅遊資訊

士林官邸 2881-2512

故宮博物院 2881-2021

順益原住民博物館

2841-2611

溪山觀光農場 2841-1327

摘採香菇 便利捷徑

這個迷你小站位於至善路3段71巷口，於此接上小19公車，是一條通往陽明山菁山路、平等里風景點的捷徑，上山品嚐野菜土雞，還有各式各樣的風景咖啡館等你去探險，旅行版圖可以更遠更開闊！

溪山里位於碧溪產業道路，是個隱居山中的小社區，以往從沒有公車行駛，小朋友每天都要步行40分鐘下山上學，傍晚再步行返家，在溪山開了數十年香菇觀光農場的阿公吳祖銘開心表示，有了小27公車，以後無論小孫子上學還是遊客要到農場採香菇，都有更便利的捷徑，真好！

吳祖銘經營的溪山觀光農場為臺北少數的香菇示範戶，從中秋節到翌年清明節期間生產段木香菇。以段木有機栽培的香菇一年一栽，夏天育苗，於第一次冷鋒來襲時開始快速生長，吳祖銘笑說是「一暝大一寸」。我們到達這天，有些香菇已經大如頭臉，香菇喜歡濕冷的環境，據說再等幾次寒流來襲，可望長得比鍋碗還大呢！完全人工栽培的香菇肉質厚實，菇味濃郁，是烤肉、火鍋的上等食材。不過這兒的香菇產量有限，得視當天生長狀況才能決定是否採收，因此前往之前最好先打電話洽詢，以免撲空。

由溪山續行碧溪產業道路，可抵位於山腰的風櫃嘴，這段緩坡山路是臺北登山自行車熱門的郊遊路線，天氣好的假日，常有穿著鮮麗、全副武裝的單車騎士瀟灑踩踏奔馳。群山環繞、溪水潺湲的蜿蜒小徑，有如一曲流暢的行板；深秋氣爽，現在正是騎單車最舒服的時節。你，還在等什麼呢？



溪山農場香菇示範戶有機栽培的香菇
肉質厚實、香味濃郁。

臺北城門

的前世今生

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

光緒10年冬（1884年），在臺南、嘉義、鳳山、彰化、雲林、新竹、宜蘭、澎湖都已先後建城後，工期長達6年的臺北城也終於竣工了，這是清代最後官准興建的城池，共動用了三萬多根大直北勢湖及北投唶哩岸的優良石條，是臺灣眾城中，唯一以條形方石建築的長方形石城。城周大約5公里長，城壁高約5公尺、厚約4公尺，圍繞出面積1.4平方公里的內城，共開了5個城門：東門（景福門）、西門（寶成門）、南門（麗正門）、小南門（重熙門）、北門（承恩門）和城外相通。各自連接當時最繁華的艋舺、大稻埕及新興的板橋地區，此時的臺北城城郭完整、市街繁



景福門位處凱達格蘭大道與中山南路交會口，即使到了夜晚，交通依舊繁忙。

榮，已粗具日後成為全臺政經中心的規模。

西門：城牆都拆盡

只是這座歷經清代多位官員，包括兩江總督沈葆楨、福建巡撫岑毓英等人多年上疏才獲准建造的城池，真正存在的時間卻不到二十年。1900年，臺灣總督府計劃將西門附近闢建為活動場所，將城牆拆除，一直到連西門都

拆了，引起民意大反彈才緊急叫停，因此西門成了五座城門中唯一被拆除殆盡的，留下北門、東門、南門及小南門，成為臺北城短暫歷史的鮮活見證。

建築是城市的人文地景，建築背後的故事，宛如一道道通往歷史的長河。臺北城在哪裡？我們常是人在城中，卻不知城在何處。循日治時期沿著四面古城牆而興建的四條馬路——忠孝西



承恩門是臺北保存最完整的一級古蹟城門。



承恩門圓拱門洞上題有橫額（上圖），外牆磚石厚達兩尺（下圖）。





通過承恩門下的門洞，彷彿通過時空隧道，品味城門過往的風光。

路、中山南路、愛國西路、中華路分別找到北門、東門、南門及小南門舊址，踏著古人的足跡，可以試圖從中領略古臺北精彩動人的故事。

北門：保存最完整

主城門的北門正名「承恩門」，意指遙望北京朝廷、承受皇恩，是臺北保存最完整的一級古蹟城門。城樓採用臺灣少見的碉堡設計，外牆磚石厚達2尺，只開幾個槍孔供眺望、防禦之用的門洞仍保存門扇，以堅硬的茄苳木製成，外皮釘上鐵片，以防外敵火攻。雖然門洞地面填高，門扇無法開啟，但百年前的原物原味，依然古樸馨香。

南門是臺北城門中最大的。與同位於城南的小南門是通往艋舺與板橋的要道。沿著中山南路往東行，可以找到外通松山的東門。石構臺座、圓拱門，門洞由石條砌成半圓拱，邊框有雷紋裝飾，是五座城門中石作最精緻的。此處白天車潮洶湧，讓人無暇欣賞城門面貌；夜裡車少了，人靜了，燈火璀璨映照中，細品

前人的工藝傑作，竟比白晝更具古典韻致。越過城樓遠眺，會發現從城門往北直達七星山頂，遙遙指向更遠的北斗七星，據說這是一條經過堪輿家精算的風水軸線，用以趨吉避凶。

天天打城門前經過，從沒想過，原來我們生活的臺北城，是循著千百年流傳的中國風水觀而產生、存在至今的。

當城門宛如一座地標無言地存在於日常生活裡，我們大多已經忘了它所存在的意義與經歷的時

空。下回再經過別忘了多佇立一會兒，站在這歷史的巨構面前，彷彿仍能接收到百年前建城的氣勢，進而拼貼出關於臺北古城的遙遠想望與撼動。

臺北城門在哪裡？

北門：忠孝西路、博愛路交叉口

東門：中山南路、凱達格蘭大道
交叉口

南門：愛國西路、公園路交叉口

小南門：愛國西路、延平南路交
叉口



小南門（重熙門）是通往艋舺與板橋的要道。

臺北 最High新年城

跨年晚會 倒數迎接2008

文／邱鳳華

歡迎呼朋引伴參加臺北市政府舉辦的跨年晚會，
一起迎接2008年。（劉佳雯攝）



臺北市政府歷年舉辦的跨年晚會，規模與人潮都是全臺之最。（王能佑攝）

「你參加跨年了沒？」、「你跨年在哪裡看煙火？」帶著興奮與驕傲的口氣，這兩句話，已經成為臺北人新年第一天的流行問候語，今年12月31日晚上，歡迎呼朋引伴參加臺北市政府舉辦的跨年晚會，與上萬人摩肩擦踵一起倒數計時，拿起手機或相機拍攝101大樓的燦爛煙火，這是生活在臺北的你，不能錯過的大型盛會。

北市跨年晚會 全臺最盛大

臺北市政府歷年來所舉辦的跨年晚會，一向都是全臺灣最盛大、每年人潮最多的指標性跨年活動，今年更要讓市民開心送走2007，歡喜迎接2008年。去年跨年活動人次有52萬，今年在遊行活動及101大樓的煙火秀助陣下，預計參與人潮將如往年一樣踴躍。

最為年輕朋友所期待的跨年

演唱會，將從31日晚間7時起開始至元旦凌晨1時結束，主辦單位安排了陣容堅強的卡司，包括羅志祥、梁靜茹、蔡健雅、劉若英、許慧欣、王心凌、星光幫、K ONE、信等歌手接力演唱，並由主持功力一流的藍心湄、何篤霖共同主持，壓軸的倒數表演則由蔡依林、五月天擔綱，晚會還有藍心湄、白歆惠演出的精彩歌舞秀。演唱會絕對能讓民眾在欣賞熱歌勁舞之餘，以最喜悅的心情迎接新年的到來。

除了接力演唱之外，進入跨年倒數的精彩階段，臺北市政府特地結合101大樓的煙火秀，創造全臺最絢麗的跨年儀式，今年煙火比照去年至少長達3分鐘，保證讓民眾驚豔，臺北市長郝龍斌也將在現場與民眾一同倒數，迎接2008年！

值得一提的是，為讓現場民眾更接近偶像藝人，今年舞台全

新設計，主舞台前設置移動式通道，可將藝人送到深入人群的延伸台，與觀眾精彩互動。

跨年狂歡 留意交通與安全

此外，由於去年臺北市政府舉辦的跨年活動，吸引高達52萬人次參與，因此，臺北市政府也特別呼籲民眾，注意信義計畫區周邊管制、公車改道及大眾運輸（捷運、公車將配合延長收班時間）等相關訊息，並請務必提早出門，多多搭乘大眾運輸工具至信義計畫區外圍，之後再步行進入活動區域內，以免因人潮擁擠而錯過倒數時刻。

為了現場的安全，臺北市政府呼籲民眾不要跨越安全通道圍欄，保持安全通道暢通；現場手機難以撥接，請民眾進場前先與親友約好集合時間地點，避免分散時無法找人；最好不要攜帶貴重物品，並注意人身及財物安全；若天雨請穿戴雨衣進場；並希望大家配合垃圾不落地，務必將手中物品帶回家，以免造成環保清潔人員困擾。

今年跨年晚會的系列活動，從30日下午2時起，有信義商圈的封街遊行，熱鬧可期。想要前來市府廣場參與活動的民眾，可先行至臺北市政府網站(www.taipei.gov)及臺北市政府觀光傳播局網站(www.tpedoit.taipei.gov.tw)查詢相關訊息。

臺北好精彩攝影比賽

配合跨年活動，觀光傳播局特別舉辦「臺北好精彩」攝影比賽，活動時間自96年12月15日至97年1月5日，首獎獎額市價高達7萬5千元，包括SONY單眼數位相機、臺北香港來回機票兩張、阿里山四季星空民宿住宿券（含精緻下午茶、燭光法式晚餐），詳細比賽辦法，可至觀光傳播局網站查詢。

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw



倒數時刻，101大樓施放的煙火是全球矚目的焦點。（王能佑攝）

大安森林公園變身**花**現樂園

2008臺北花卉展 日夜都歡樂

文／邱鳳華 圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供(圖為2007臺北花卉展活動照片)

當茄子國王輕輕地揮動魔杖，被魔杖點到的人就會笑個不停，一座充滿歡樂的「花現樂園」，將由茄子國王領軍，在大安森林公園盡情綻放。2008臺北花卉展將於12月22日至97年1月20日登場，邀你共度2007年尾聲，開心迎接2008年。

本次花展共設計13個展區，除由臺北市政府工務局公園路燈工程管理處各單位設計的「茄子遊樂園」、「飛行樂園」、「杯杯樂園」、「親子樂園」、「奇幻馬戲團」、「海盜船」、「童玩樂園」、「嘟嘟鎮」、「聲音樂園」等，還有七星農業發展基金會設計的「夢工場」、錫瑠綠化基金會設計的「園藝療癒庭園」，並邀請各大專院校參與「大學院校園藝造景展示區」。



花團錦簇的園藝設計充滿浪漫喜氣。



各式花材造景讓公園多了想像空間。

今年臺北花卉展開幕式有別於以往，將有熱鬧十足的花海扮裝遊行，以遊行的遊園方式，邀請臺北市各級學校同學表演各項才藝，並繞行大安森林公園，帶領民眾在繁花綠叢中，探索歡樂的花卉樂園。

開幕當天，將開放民眾現場報名「全民總動員造景大賽」，讓民眾發揮想像力，打造出心目中最完美的花草世界。此外，整個展場將以「童玩樂園」為主題，開幕當天上午將有「創意童玩市集」，包括童玩、草編、畫糖人、益智童玩、龍鬚糖、紙雕等攤位，讓民眾除了能欣賞綠意盎然、色彩豐富的花卉外，也讓小朋友彷彿身處兒童樂園。



用花卉盆栽設計出逗趣的動物造型。



每逢例假日將有音樂樂園，為民眾獻唱「花之SONG」

此外，臺北花卉展在每個例假日，結合展區主題設計，安排許多親子同樂的趣味活動，例如：遊樂園中一定不能缺席的小丑，將會出現在現場，表演魔術與氣球藝術；「杯杯見喜」大考驗，測試你對花草茶的瞭解程度；尋寶遊戲則可測試出有沒有海盜般的觀察力。花展期間每逢例假日，都有音樂樂園，為民眾獻唱「花之SONG」，充滿輕快歌聲的樂園，歡迎闔家共度愉快的假日下午，活動網址：pkl.taipei.gov.tw或2008taipeiflowershow.emmm.tw，洽詢電話：2381-5132、2303-2451。



臺北花卉展將引領民眾置身色彩繽紛的花花世界。(王能佑攝)



臺北市政府規劃一區一座市民運動中心，營造健康活力城市。



推動文化創意產業也是臺北市政府端出的「好菜」之一。

市府端出好菜 讓臺北好精彩

文／林雅智 攝影／王能佑



臺北是與我們生活、工作緊緊相繫的城市，但在忙碌之餘，你是否曾經想過，臺北的未來會成為什麼模樣？「水岸、人文與科技」將是臺北市政府推行、規劃的重點。

臺北的精彩除了奠基於優秀的市民外，臺北市政府所推行的政策以及市府同仁的努力，亦是持續讓臺北市不斷向前進的力量。市府各局處卯足全力打拼，並端出13樣政策「好菜」，要讓臺北市成為一座水岸、人文與科技兼具的城市。而這必須由全府各機關全力合作方能完成的13項重要業務，包括活化淡水河、營造節能生態城市、營造健康活力城

（市民運動中心、腳踏車道、登山步道）、推動e化城市、治安零容忍、廉潔陽光城市、捷運路網倍增、開發高科技園區、都市再生、推動文化創意產業、教科書單一版本及共辦基測、舉辦國際級活動（2009聽障奧運、2010花博）、行銷觀光等，每一道菜都要讓臺北「好精彩」！

知己知彼 百戰百勝

從過往到現在，市府的認真與努力皆是始終如一，但由於過去大多數的市府同仁都「默默地」辛勤工作，造成部分民眾不了解市府的建設為何，有鑑於此，臺



市民運動中心人氣旺，足見臺北城的活力。

北市政府便推行「端出好菜」全員行銷活動，希望藉此讓市府同仁確實深入了解各局處的重要業務與市府目標，進而向市民說明，讓市民朋友了解並支持市府各項重大市政建設。

「端出好菜」市府全員行銷作業計畫分為二階段，活動的第一階段為統整市府13項重要業務，第二階段則為「好獎請你拿」活動。「好獎請你拿」活動分為：e化全面宣導、全員行銷演講比賽及全面抽測活動，活動對象主要為市府及所屬各機關學校員工。在e化全面宣導部分中，市府以13項重要業務為基礎並製作成網路有獎徵答題目，e-mail通知每一位市府員工上網填答，只要填答正確，便有機會得到價值1000至5000元的獎品以及紀念品，填答時間雖然僅短短15天，但各機關同仁填答踴躍，填答率高達80%，答對率也很高。

全員行銷 火力全開

在全員行銷演講比賽中，則請各局處代表以市府重點目標為演講題目，讓市府員工將施政重點融會貫通後進行演說；而全面抽測活動則先由各機關分別抽測，11月1日再由市長進行公開抽測。



臺北城愈夜愈美麗，熱鬧的夜生活吸引中外旅人。（許斌攝）



登山步道的開闢，為市民的健康加把勁。（許斌攝）

11月1日的公開抽測活動，由位於市政大樓內的各個機關現場搶答、位於府外的機關則以call out方式進行，為了讓抽測過程公正化，主辦單位還特別借來大型開獎機，由開獎機的數字球決定抽測題目，而被抽測的機關則由郝龍斌市長當場抽出，答對即可獲得500元獎品，現場氣氛緊張刺激，互動性及趣味性十足。

此次「端出好菜——好獎請你拿」活動，不論是網路有獎徵答、演講比賽還是問題抽測，其

目的皆是希望透過活動的參與，讓市府員工以互動性的方式了解全府的施政重點，並進而讓民眾清楚並支持市府政策。市府同仁在這為期一個月的活動中（10月1日～11月1日）踴躍參與並且表現優異，每一位同仁皆以身為臺北市政府的一員而感到光榮，並以自身為發源點，一點一滴將市府政策向周圍市民推廣出去，讓市民了解市府為民服務的努力與用心。



杜絕違規垃圾計畫， 全面啟動！

文／林雅智 繪圖／陳佳蕙

你還在隨意丟棄垃圾包跟資源回收物嗎？如果你依舊慣性地貪圖方便、心存僥倖地丟棄垃圾包，那你可要小心囉！因為臺北市政府環保

局針對民眾亂丟垃圾包及資源回收物的情形，將採取加強取證、提高罰款以及檢舉獎金等方式，全力防止民眾隨意丟棄垃圾包。

依據臺北市政府環保局的資料顯示，目前臺北市每天所收集的

家戶垃圾包約為24萬包，而違規丟棄的垃圾包每月平均約有4千包左右，環保局表示，這種違規棄置垃圾的情形，會因為季節性、時間點、區域性等因素而有所不同。譬如冬天的天氣較為寒冷，



違規丟棄垃圾 貪圖一時之便

垃圾不落地以及垃圾費隨袋徵收政策實施至今分別已有10年及7年的時間，而目前之所以違規垃圾仍會出現，主要是因為一些老舊社區的居民仍無法改變舊有的觀念和生活習慣，貪圖一時的方便，就隨意將垃圾丟棄，而大多數的民眾對於違規垃圾的情形，也常常礙於人情壓力，或是抱持多一事不如少一事的心態，而不願出面勸說或檢舉。此外，稽查人力的不足也是至今仍有違規垃圾包產生的因素之一。由於環保稽查人員需要巡查的事項眾多，取締違規垃圾只是其中的一項工作內容，因而無法長期執行夜間站崗稽查取締，造成嚇阻力的不足，導致民眾常常趁著稽查人員不在的時候，繼續違規丟棄垃圾包。

除了違規丟棄垃圾外，也有小部分民眾不願依照規定使用垃圾專用袋，這是因為部分民眾經濟狀況欠佳，不想再額外多花錢購買垃圾專用袋，便習慣性地將生活中的其他塑膠袋代替垃圾專用袋來裝置垃圾。

防止違規垃圾 環保局展妙法

為了杜絕此種隨意棄置垃圾包及資源回收物的情形，臺北市政府環保局打算採用加強取證、鼓勵檢舉、提高罰款等措施，希望能結合政府及民間的力量改善違

規垃圾包棄置的情形，並且徹底導正民眾不使用垃圾專用袋的錯誤觀念。

首先，環保局匯集社區居民的力量，邀請市民一同來檢舉違規垃圾包。環保局藉由各個清潔隊的巡查員，在各鄰里招募自願擔任環保局協查志工的市民，並給予協查志工適當的講習與訓練，傳授志工如何勸導里民不要隨意棄置垃圾，也教導志工一些取證的技巧和舉發的相關聯繫事宜。此外，由於違規棄置垃圾包的取證機會相當不易，因此環保局採購可攜式無線監視系統，並將這些監視系統隨機裝設在違規棄置資源回收物及垃圾包較為嚴重的地方，如此便能有效改善過去對於違規垃圾採證不易的情形。

除了從人力及設備上來加強採證的能力外，環保局也將從人民的「荷包」來著手，除了提高檢舉獎金外，也將提高罰款的額度，希望藉由高額的獎金鼓勵市民取證及舉發，相對地也藉由罰款額度的提高來嚇阻違規垃圾包的丟棄。

環保局希望藉由上述的各種措施來杜絕違規垃圾的棄置，讓臺北市的每個角落都是潔淨的環境。環境的清潔與維護除了用法令來規範外，需要民眾從觀念及實際行動來支持，一起攜手將臺北打造成一座舒適的美麗城市。

居民較不願意出門，因此，夏天的丟棄狀況較冬天來得嚴重；而民眾最常違規丟棄垃圾的時間，通常是在夜深人靜的半夜，有些年長者還常常趁著清晨出來運動時，順便將家裡的垃圾拿出來隨意丟棄。此外，環保局表示，目前臺北市萬華、大同等較老舊社區棄置垃圾的情形較其他地區來得嚴重。



無線臺北 未來無限

文／林雅智、臺北市政府資訊處



臺北市已在全市佈建超過4千顆AP（無線接收器）。（王能佑攝）



在臺北市立圖書館可連上網路遨遊知識之海。（王能佑攝）



在捷運也可無線上網，隨時掌握商機與資訊。（王能佑攝）

你發現了嗎？因為無線寬頻，臺北人的行動生活已經悄然改變，無線寬頻讓臺北人不論在工作及生活上，都變得既便利又迅速。現在民眾在臺北市立圖書館閱讀之餘，可以連上網路遨遊知識之海；在聯合醫院候診之時，也可以有網路相伴；甚至在匆忙極需上網之際，鄰近的便利商店及各連鎖餐飲店也能即時提供無線上網服務。WIFLY的普及，讓整個臺北市成為一座無線網路新都。

無線寬頻 先進城市新趨勢

城市公共無線寬頻網路（Municipal Public WLAN）的建設，是近年來全球資訊通訊產業發展的主流趨勢，而面對全球城市白熱化的競爭，將臺北市打造成為一座無線城市，可說是作為領先全球城市的策略之一。臺北市自從在95年完成公眾無線區域網路的

建置後，便獲得「全球最大公共無線寬頻網路城市（World's Largest Wi-Fi Network City）」的認證，之後，國際各城市也紛紛跟進，目前包括美國費城、紐奧良、歐洲的倫敦、巴黎，以及亞洲香港、新加坡等主要城市，都已完成或即將建置無線網路，提供城市居民無線上網的便利環境。

臺北市無線寬頻網路建設在93年9月簽約建置，採取創新的BO（委外建置營運）模式，並採用當時技術最為成熟的Wi-Fi技術規格，市府未編列任何建置預算，委外業者也在「市府不出錢，市產無移轉」的大前提下積極投入人力物力，與市府密切合作，一點一滴從無到有，在95年9月完成臺北市公眾無線區域網路的基礎建設，並以「WIFLY」的品牌提供民眾可隨時、隨處、使用任何載具無線上網的便利服務。而隨著時代潮流的演進，行動辦公及無線



臺北市創下全球無線寬頻網路訊號覆蓋面積最大的紀錄。(資訊處提供)

上網儼然已成為臺北市生活重要的一環，除了現行3G行動網路的通訊服務外，WIFLY的確為臺北市民提供另一種無線上網的良好選擇。

廣泛上網據點 建構臺北無線新都

目前臺北市已在全市佈建超過4千顆AP(無線存取器)，創下全球無線寬頻網路訊號覆蓋面積最大的輝煌新紀錄。而WIFLY的涵蓋範圍包括臺北捷運公司所屬各捷運站以及沿線、臺北市立聯合醫院各院區、臺北市立圖書館各分館、各文化場館、市區主要幹道及7大商圈戶外區域、臺北市12區行政大樓，而臺北市內的統一超商，以及其他各連鎖咖啡店等據點也提供無線上網的服務。詳細無線上網據點可至臺北市政府網站(www.taipei.gov.tw)「重要服務」的「WIFLY無線寬頻網路服務」查詢。

而市府於93年無線寬頻網路開始建置的同時，也著手進行市政網路應用服務。現在民眾不論是透過WIFLY無線上網或是ADSL等「有線上網」連結市府網站，都能使用市府提供的各項便民服務，例如文化快遞(PDA版)、即時路況、停車資訊、市立圖書館圖書查詢、市立聯合醫院門診時間查詢及線上掛號等。

此外，有鑑於高齡化社會的來臨及都會區緊張忙碌的生活型態，市府已描繪「智慧家屋」夢想藍圖，規劃建構「市民照護資訊網路平台」，透過電

子、資訊、網路等科技的技術，自新生嬰幼兒照顧、青壯年成人健康管理到老年安養，整合規劃為「健康電子紀錄」、「個人健康管理與諮詢系統」、「居家照護系統」以及「校園與社區安全系統」等四項服務功能，以提供市民更優質的健康照護。

在臺北市便利地無線上網已不是夢，而未來市府更將結合民間的力量，在臺北市原有的公眾無線寬頻網路基礎建設上，建置整合性無線網路入口平台，持續開發下一階段創新的無線網路公共應用服務，屆時臺北市將成為一座名副其實的「智慧城市」！



在臺北市便利地無線上網已不是夢。



陳柏村認為許多身心障礙者即使行動不便，言行心態仍充滿朝氣陽光。

溫馨接送情 小型復康巴士駕駛傳愛心

文／沈榮欣 攝影／王能佑

對於身心障礙朋友來說，出門一趟並不容易；對於有工作的身心障礙朋友來說，每天要準時上班更是一項挑戰。為了服務身心障礙者，臺北市政府交通局提供小型復康巴士服務，由臺灣租車股份有限公司與伊甸福利基金會2家委辦單位以最優惠的費率，每天接送身心障礙朋友上下班、出門辦事，而這項愛心服務的最大功臣，就是每天提供溫馨接送的駕駛員們。



陳柏村

與乘客相處如一家人

從事復康巴士駕駛員工作超過3年的陳柏村每天接送乘客達十餘趟，3年下來，已服務超過一千位乘客。陳柏村表示，許多身心障礙朋友雖然行動不便，但是言行舉止充滿朝氣及陽光，完全沒有一般人印象中身心障礙者的失落樣。

他印象最深的乘客，就是警察廣播電台主持人劉銘。劉銘雖然

行動不便，但總是不畏辛勞，堅持到許多學校及看守所演講，以自身的例子做榜樣，鼓勵年輕學子與受刑人努力上進。這種精神讓陳柏村萬分欽佩，而每次的接送途中，兩人也總是有聊不完的話題。

陳柏村說，雖然他的工作只是單純的駕駛，但是他與所有乘客的關係就像是家人、朋友一般。他以朱阿嬤為例，他說朱阿嬤的大兒子在三十多歲時感染莫名疾病，從此成為半個植物人，只能躺在輪椅上，但是這個打擊並沒有讓母子兩人悲觀。朱阿嬤在陪兒子搭車的途中，經常拿一些水果、餅乾請陳柏村吃，雖然不是貴重的東西，但往往令他感動不已，覺得朱阿嬤真的把駕駛員當作是自己的親人一般，而他服務乘客時，也以更加關懷的心體貼他們。



鮑維堯總會提早到達乘客住家，協助行動不便的朋友從容上車。

鮑維堯

以細心、愛心、耐心服務乘客

每天早上，天還未全亮，鮑維堯已將小型復康巴士駛向臺北的大街小巷。綽號「包子」的鮑維堯開小復康已有4年的時間，他總習慣提前到達乘客的住家，讓這些行動不方便的朋友們可以從容地上車，準時抵達公司。

從放下車後升降機、將輪椅推上升至定位，到固定輪椅後開車出發，一連串的流程是鮑維堯每天再熟悉不過的動作。鮑維堯說，每天做的事情雖然大同小異，但是細心、耐心卻絕對不能因為熟悉而稍微忽略，尤其是固定輪椅與綁上輪椅座位安全帶，更是攸關乘客安全的重點。

曾經擔任跨兩岸公司主管的鮑維堯在歷經房屋仲介、計程車司機等工作後，終於在小復康的工

作中穩定下來。他說，每天拿著不同的班表，在臺北市大街小巷中穿梭，覺得每天的生活都很新鮮，還有一點探險的感覺。無論是遇上老會員或新面孔，愛聊天的或沉默的乘客，他都覺得這是學習人際關係的機會。

鮑維堯說，有些乘客非常和氣，家人也很有愛心，例如，一位罹患小兒麻痺的張先生，每次搭車時都會和自己聊聊生活的近況，而張太太人更客氣，每回都到隔壁早餐店多買一份早餐，並催促著自己趁熱吃，不要因為工作而餓肚子。每當遇到這樣的好乘客，總會加強鮑維堯增進服務品質的決心，期許能以愛心、貼心的態度服務每一位乘客。

小型復康巴士資訊

服務範圍：

臺北市聯營公車服務區域，起點或迄點必須位於臺北市內，惟每

日上午11時以前服務班次起點須位於臺北市境內。

服務對象：

1. 領有臺北市身心障礙手冊且設籍並實際居住臺北市者，或居住於臺北市並領有臺北市政府發放榮譽市民證明的外籍身心障礙者。
2. 經相關團體邀請至臺北市進行公益性參訪活動確有需要，且報經臺北市政府交通局核准的外籍及外縣市身心障礙者。

訂車方式及電話：

1. 預約訂車

臺灣租車股份有限公司：

2796-5611

財團法人伊甸福利基金會：

2910-3666

2. 臨時叫車

臺灣租車股份有限公司：

2796-5618

財團法人伊甸福利基金會：

2910-3733



藝起說故事

社區故事地圖

文／沈榮欣 圖／臺北市政府都市發展局提供



如果可以透過一幅地圖畫作，學習你所居住社區的歷史、地理環境、曾發生過的精彩故事，看著圖中的河流、街道、樹木、房舍、廟宇、車子、電線桿、商店、花圃、菜園、空中的白雲、各種小動物，還有路邊綻放的野花小草，這是不是比看書還有趣呢？

實地走訪 手繪地圖

臺北市政府都市發展局為落實社區參與的理念，辦理「發現臺北·願景臺北—社區故事（地圖）」計畫，讓社區居民在工作坊中，發掘本身社區的特色並凝聚發展願景，最後由社區居民合力描繪未來生活的願景藍圖。

今年共有8個社區參與活動，分別是大同區老師府文史工作室、文山區景人社區發展協會、臺北市中埔山步道協會、臺北市甘答門文史生態協會、北投區中央社區發展協會、南港老埤塘故事地圖社造隊、貴陽街生態社區工作坊與影藝學苑。

8個社區的成員們藉由社區地圖的繪製，重新認識自小生長的土地與生活空間，透過不同主題的演講與工作坊不斷地討論、觀察，描述記錄社區環境並凝聚社區共識。當大夥兒一步一腳印，親



老師府文史工作室創作《遇見風火輪》，藉由自行車之旅，介紹大龍峒未來美景。

自走訪、踏查，並繪製出社區獨一無二的願景地圖時，喜悅驕傲的心情難以言喻。

這一張張裝滿社區夢想的地圖與每個故事的呈現，展現臺北社區的多元圖像，也代表臺北生活的豐富及趣味。藉由拼貼起一塊

塊的社區故事地圖，將能勾勒出更全面的社區人文圖像。

故事地圖 展現社區特色

每一個社區製作自己的社區故事地圖時，都會結合在地特色，例如大同區老師府文史工作室創



北投中央里用《喜燕飛來福》記載當地人、燕子和水圳的生活物語。



貴陽生態社區工作坊也推出「水寮老街散步天」的活動。

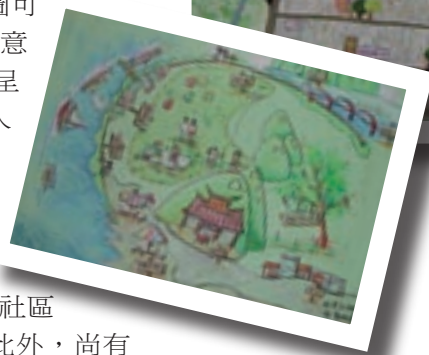
作的《遇見風火輪》即藉著自行車知性之旅，介紹依山傍水的大龍峒，閱讀大龍峒水域的過去、現在、未來，從滄海桑田話圓山開始，訴說石壁彩虹、漁舟泛唱，連結到圓山鐵道橋，再到捷運淡水沿線，傳頌這裡曾經發生的故事。

文山區景人社區發展協會則以《景美溪畔景人社區遊趣》為主題，主要從景人社區發展協會所在的家園——景仁里的古往今來開始談起，包括：景美溪畔、溪仔口交通樞紐客貨集散的重要性，還有回憶新店溪與景美溪的溪洲兒時的探險玩樂島、景美溪中釣魚樂，並且追尋著名的瑠公圳和景美的由來。

而北投區中央社區發展協會則藉由社區居民對燕子的記憶，創作出《喜燕飛來福》，記載當地人與燕子及水圳的生活物語，織出一篇燕子與社區的成長故事。

藉著收集社區中被燕子築巢的住家心得，透過燕子與人的互動，觀察人與動物的感情交流，記錄社區正在發生的人與燕子的故事，最後在社區故事地圖上逐一呈現，做為燕子社區永續發展的基礎。另外，還結合親水自行車步道，搭配燕子步道徒步區的計畫，經營燕子藝文咖啡座，提供更豐富的服務。

社區故事與社區地圖可以做為建構城市或社區意識、活動的起始點，呈現社區豐富的自然與人文資源。想看看每一個社區精彩有趣的故事嗎？歡迎民眾12月15日到信義公民會館（松勤街50號C館）參觀社區故事地圖活動展示，此外，尚有動態成果展示活動，活動訊息可上網：<http://taipeistorysblog.blogspot.com>查詢。



「中埔山生活」（上）和「關渡願景」（左）繪出當地的景觀特色。

臺北市公民會館 老建築新風貌

文／沈榮欣 攝影／王能佑



信義公民會館由眷村改建而成。

為發展各區地方人文史蹟、產業特色，並凝聚社區居民意識，臺北市政府經由活化公有舊建物的方式，設置了文山、北投、信義、大同、士林、中正等6區公民會館，展現不同的地方特色，未來並將朝一區一所公民會館的方向發展。

老建築大變身

臺北市現有的公民會館均經由老舊建築活化而成，背後往往蘊藏著一段老故事。例如距離新北

投捷運站步行約6分鐘即可到達的北投公民會館，鄰近北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館等景點，附近親山親水，景致宜人。但是，你可能不知道，北投會館的前身竟然是負責蒐集政治偵防及情報的「警備總部北投調查組」辦公廳。

原來神秘、嚴肅的「警備總部北投調查組」在76年解嚴以後即遭裁撤，房舍無人管理，導致荒蕪雜草叢生，成為一片廢墟。後來經臺北市政府民政局、北投區公所等單位通力合作，重新改建整修，北投公民會館——也是全國第一座公民會館終於誕生了。

歷經一番改頭換面重建後，北投公民會館現在成為一處擁有展覽室、會議室及戶外廣場的公共空間，展出北投地區發展、產業特色及人文歷史的文物，戶外開放空間還可辦理小型音樂會，提



信義公民會館原本的防空洞鋪上綠油油的草皮，成了半圓弧形小山丘。



供北投地區居民一個陶冶性情的好去處。

另外，信義公民會館也是由著名的老眷村——四四南村改建而成，四四南村原為民國37年由大陸遷來臺灣的四四兵工廠成員的房舍，民國90年進行拆遷整地，10棟房舍中僅留下4棟，即規劃為目前的信義公民會館。

會館外觀保有原來眷村魚骨狀



文山公民會館原本是木柵國小校長的日式宿舍。

的結構以及獨特的水泥磚牆建築風貌，低矮且充滿舊時風味的建築體恰好與周圍林立的高樓形成強烈對比。而過去為躲避敵人襲擊而設的防空洞，現在也鋪上了綠油油的草皮，成了一個個半圓弧形的小山丘，景致優美怡人。

而坐落在木柵路上，與文山行政中心相對的文山公民會館，原來則是木柵國小校長的日式宿舍

，興建於民國16年。文山公民會館館長楊淑娟表示，改建後，舊宿舍蛻變為充滿樸實與現代感交融的典雅建物，館舍分為兩層樓建築的新館與日式木製和室的舊館，內外空間上區分為服務台、演講廳、戶外廣場、戶外多元廣場等，可做為教學、公共藝術、大樹教室及多元展示空間。

至於具有紅磚外牆的士林公

民會館，更是歷經多次改朝換代，會館原為日治時期的庄役所，臺灣光復後改為士林鎮公所，臺北市改制為院轄市後則改為區公所，繼而又成為仁勇區民活動中心、士林托兒所、勞工就業服務中心等單位使用的辦公大樓。現在士林公民會館仍保留日治時期的建築本體，翻新後，重塑出古色古香的風貌。



文山公民會館是樸實與現代感交錯的典雅建物。



信義公民會館內部設有介紹四四南村文化歷史的展示館。

發揚當地傳統文化

各區的公民會館除了固定展出區域發展概要、地方文史資料、大事紀、老照片等介紹外，還負有發揚當地特有文化的責任。

大同公民會館館長賴豐宇表示

，大同區內的古蹟、老店林立，早期布莊、中藥行、農特產品、南北貨及茶商文化，加上與外來文化的融會貫通，形成獨特的商業文化。

坐落在此的大同公民會館即以

公民會館資訊

會館名稱	電話	地址
北投公民會館		中山路5-7號
信義公民會館	2723-7937	松勤街50號（A館）、52號（B館）、54號（C館）、56號（D館）、
文山公民會館	2234-6686	木柵路3段189號
士林公民會館	8861-1753	大東路 75號
大同公民會館	2555-6033	承德路2段33號1、4樓
中正公民會館	2392-9525	忠孝東路1段108號8樓



士林公民會館保留日治時期的建築本體，呈現古色古香的風貌。

推動傳統文化為主要任務，藉由活化各種產業特色，為傳統的布業、中藥業、南北貨業、茶業等提供展售平台，使民眾有認識傳統產業的機會，重現大同區的風華。會館也規劃多元的傳統藝文活動，如歌仔戲、布袋戲展演等，吸引國內外遊客。館內的展示空間更融入大同區獨特的地方人文、歷史文化特色，增強民眾對在地文化的認同感。

佔地四千多坪的信義公民會館由於前身是眷村，因此除了館內設有介紹四四南村文化歷史、傳統手工藝及眷村特有美食的眷村展示館，去年還舉辦臺北眷村文化節，展出許多早期眷村常見的物品，如當年以四四兵工廠生產的砲彈頭所製成的燈座、烙餅鍋、眷補證等，並播放多場紀錄片以及邀請眷村媽媽示範獨門的私房菜，展現匯聚大江南北特色的眷村文化。

公民會館不只是形塑所在行政區特色的展示空間，更是社區民眾學習與參與創作的場所。在公民會館可以展示靜態的地區文史、區政發展、產業特色，也可舉辦動態的節慶、民俗、文化、公益及地方產業促銷等活動，藉由社區居民的積極參與，不但活絡了會館的內涵，也凝聚社區居民的情感。而藉由各區會館持續地舉辦各種展覽、課程DIY及地方藝文活動，將能深化地區獨特的文化內涵，增進公民人文素養。

A photograph of a man in a boat on a river at sunset. The man is wearing a white shirt and dark pants, and is leaning over the side of the boat, holding a long pole. The boat is dark and has a motor at the back. The water is calm, and the sky is a warm orange color. The overall mood is peaceful and scenic.

賞花·農市 採鮮行 社子島

文／謝梅華（社子島美學會） 攝影／宋旭曜（社子文教基金會）

談起臺北北區山水之美，大部分人首先會想到陽明山與關渡，然而倘若想賞花、觀鳥，雙河匯流的社子島也是一個絕佳的觀景平台。今年的社子島文化季更推出有吃有玩的在地創意市集，邀你來感受百分之二百的自然體驗。

今年的社子島文化季「賞花·採菜·農市·鐵馬生態自由行」將於12月15日與16日在社子花卉廣場（延平北路7段18-2號）開幕，活動期間有專人導覽暢遊社子島，提供農田體驗及利用當地鮮蔬製作健康伴手禮，還有生態協會老師在現場提供高倍數望遠鏡邀你一覽河灘生態與觀鳥，並分享生動的社子島地理故事，欲前往社子島的訪客，可以將車子停歇在社子花卉廣場，先參加社子創意市集，看鄉土達人顯身手，30個創意美農攤位讓你吃喝

玩樂一次滿足，接著參加當地社區志工解說，騎上鐵馬進行全覽社子美景與城市農村逍遙體驗行程。

體驗行程路線

A.兩河生態線：近距離接觸淡水河與基隆河沿岸自然生態及親臨臺北蔬菜專業區體驗採鮮樂趣。

B.田園水圳線：深入社子田園采風，穿越兩河水圳及河堤花階景觀。

如何參加？

有意者可透過電話與網路報名，電話：2810-1969，網站：www.gardenmall.com.tw。

主辦單位臺北市錫瑠環境綠化基金會、士林農會、富洲社區發展協會、社子島美學會與社子花卉廣場還提供自行車與多項好禮，要送給參加闖關體驗的民眾，超值體驗優惠300名。



法國藝術家夏諾（Arnaud Lechat）1997年就讀於巴黎東方語文暨文化學院中文系大四時，以交換學生的身分到中國文化大學學中文1年，之後他回到法國完成學業並服完兵役，於2001年起長住臺北，迄今5、6年的時間，他在這裡的音樂創作斐然，還與朋友合拍紀錄片而在臺灣藝術圈受到矚目。

拍攝歌仔戲紀錄片

深入臺灣社會

夏諾自幼學習多種樂器，舉凡鋼琴、單簧管、吉他、薩克斯風他都在行，來到臺灣後，又拜師學習二胡。接觸

過中西樂器，夏諾覺得中國的樂器如二胡不是那麼要求精準（他謙稱或許是他拉得不好），不那麼一「絲」不苟的樂器使得中國的音樂有更大的自由空間，而彈奏得不那麼精準也成了詮釋音樂的一種方式，因而學習中國樂器對他的創作曲風有深刻的啟發。

夏諾在這裡跟很多的藝術家與團體合作，他常為電影、舞團甚至是童話繪本配樂，他的得意之作是與本地多位音樂家在孔廟嘗試中西合璧的音樂演出，他們結合手風琴、二胡、柳琴、大提琴與豎笛一起合奏歌仔戲、中國通俗音樂、臺灣傳統歌曲、吉普賽曲風、法國爵士樂及華爾滋，當東方遇上西方，結果是樂音在孔廟的樑柱迴廊繚繞，久久不散。

今年夏諾與朋友合拍的紀錄片「都馬調」在公視播出，這部片記錄了臺北保安宮兩個業餘班級學習歌仔戲的過程，這一百多人大多是退休的銀髮族，退休後他們終於有時間沈浸於自己的嗜好。夏諾說拍這部片最大的收穫是發現一個很不一樣的世界，他看到保安宮有很多外國觀光客出入其間，但事實上他們是不得其門而入，只看到浮面的臺灣傳統，不像他登堂入室後，看到臺



夏諾與本地多位音樂家在孔廟演出中西合璧的音樂。

法國藝術家 夏諾 用音樂打破中西藩籬

文／王宜燕 攝影／陳又維

灣人的真性情，他拍這部片正是希望透過歌仔戲呈現真正的臺灣文化與正港的臺灣人。

之所以取名「都馬調」是因為這是最有名而且是臺灣人琅琅上口的旋律，夏諾說歌仔戲的音樂非常豐富，有三百多種調，而且歌仔戲沒有樂譜，大部分是即席演出，每一次的演出都可以不一樣，這是最吸引他的地方。拍攝過程中，令他印象最深刻的是，有臺灣第一苦旦之稱的指導老師廖瓊枝過生日，學生秘密安排一切，為她準備盛大的壽宴，而且一百多位學生輪番上台表演，連夏諾也演唱法國歌曲為她祝壽，令投入歌仔戲薪傳的廖瓊枝感動地淚溼衣襟。

夏諾目前計畫與朋友拍攝另一部紀錄片，這次是有關整個臺灣社會的身分問題，來臺多年最令他不解的是，臺灣人回答自己出身的問題很紛歧，再加上社會上某些人政治立場壁壘分明，令他想一探究竟，解開臺灣人的身世之謎。

臺灣噪音惱人 上陽明山遠離塵囂

有趣的是，問夏諾最喜歡吃什麼臺灣美食？他笑著說是臺灣的日本料理，他沒去過日本，但

愛吃臺灣的生魚片。他最欣賞陽明山的「食養山房」用中式的食材、但以日式料理的方式端出一道道的佳餚。他還喜歡臺灣的小點心如肉圓、深坑臭豆腐，他覺得臭豆腐就跟法國的起司很像，都是聞起來令人退避三舍，但嚐起來就會讓人上癮。

對夏諾來說，臺北是很不可思議的地方，只消騎車30分鐘就能置身遠離塵囂、讓人獨處的陽明山裡，他還喜歡遊逛永康街，細細品味這裡的古董店，他覺得永康街是很有味道的一條街道，有種知識份子的氛圍。

夏諾認為臺灣人很親切，樂於助人，可惜的是臺北地狹人稠，而且不知怎麼的，工地尤其多，使得噪音無孔不入，令人容易焦躁。他建議臺北應控制噪音的問題，譬如限制施工的時間，或者加強建築品質，就不會老是要拆舊樓蓋新樓，製造惱人的噪音。

十年來，夏諾眼見臺北進步神速，尤其交通不再打結，到哪裡都很方便。他還發現臺北人愈來愈關心自己城市的發展，在這樣的關懷下，臺北會愈來愈好，所以他覺得沒什麼好抱怨的，因為臺北的明天會更好。



法國藝術家夏諾用音樂打破中西藩籬。

一個數字的故事

文／臺北市消防局
繪圖／陳佳蕙

陳伯伯80多歲了，就住在內湖分隊旁，平時自己一個人獨居，身體不好，好幾次不舒服卻沒辦法自己出門去醫院，都是打119求救，由消防隊的救護車送他去醫院。但每次陳伯伯在救護車上都擔心自己用了救護車，會不會比他更需要救護車的人受到影響呢？他心裡老是這麼惦念著。

那一天，他趁著身體精神都還不錯，散步到消防隊，仔細打量著那輛他坐了好多次的救護車，因為就停在路邊難免有灰塵，也有些舊了，但是車子裡很乾淨，他像看見老朋友般的摸了摸它就回家了。夜裡，陳伯伯拿出存款簿，想著自己的身體就像風中之燭，隨時都可能熄滅，心裡打量著如何讓畢生2百多萬元的積蓄，不只是數字而能發亮發光。當下他有了決定，闔上存款簿，安心地睡了。

隔天一早，他打電話給消防隊，希望捐一輛救護車，讓每一



個需要的人都有救護車可以用。2個月後，內湖分隊有了一輛嶄新全配備的救護車，車身上印著陳伯伯的名字，穿梭在內湖地區的大街小巷。陳伯伯的愛，透過消防隊救護人員的手，送給每一個需要救護的人。陳伯伯家裡那本

存款簿的數字是歸零了，但他的愛卻溢滿在內湖區的每個角落！

近來，陳伯伯的身體越來越羸弱，每一步都走得越來越吃力，100公尺的路可能要花上他10分鐘，可是只要身體狀況許可，陳伯伯就會拄著拐杖，一步一步地

走到內湖分隊，如果他捐的救護車在，他就上前像疼愛孩子般拍拍它的車頭。每一夜他都帶著微笑入睡，他知道即便明早的太陽不再來了，他的心、他的愛、甚至是他的名字都留在這個他住了一輩子的地方！

200萬用來坐計程車，可以從

臺北出發環島100圈以上；若從內湖坐到臺北各大醫院，至少2000趟以上。200萬可以買輛不錯的轎車、請個專用司機，舒舒服服地被服侍3年。傾其所有，只為了在他病了時，救過他幾次的人和車，陳伯伯傻了嗎？你的心裡是畫滿問號，還是畫著一個光芒萬

丈的大人物？

12年了，消防局所有的救護車都是由陳伯伯這樣善心的人或團體捐贈的，你在使用時，請珍惜它，不濫用它，也請為這些充滿大愛的人默默祝禱，說聲「謝謝」吧！



發現文山瑰寶

臺北南區後花園——文山景美運動公園

文／邱鳳華 攝影／王能佑



文山景美運動公園兼具生態、休憩及多樣化運動等功能。



生態池旁種植的野薑花吐露淡淡清香。

一個最年輕的公園，蘊藏著2千多年前的古物，這樣懸殊的時空接軌，會擦撞出什麼樣的火花？今年9月才正式亮相的文山景美運動公園，因疑似十五份遺址的出現，將文山區的歷史源頭，帶往距今2千多年前的時空，也讓文山景美運動公園，蒙上一層神秘傳說。

重生——工廠舊址變公園

景美運動公園位於文山區景豐街80號旁，北臨蟾蜍山系，佔地約2公頃。這裡原本是義芳化學工業股份有限公司臺北廠舊址，工廠遷移後，相關單位檢測用地後發現土壤有汞污染現象，環保局與義芳公司於民國92年開始進行整治，歷經1年後，污染濃度改善，該用地暫時作為交通大隊的酒醉駕車拖吊停車場，直到附近住宅區變更為公園用地，95年10月2日開始興建公園，今年8月底完工，9月30日正式啟用。

走到景豐街底，可看到公園入口旁成排的樟樹和山櫻花，由於栽種時間不久，枝葉疏細，相對一旁舊有用地上的老榕樹，老樹的老成與新樹的青澀，相映成趣。

踩在嶄新的石板路上，蟾蜍山



公園種植多種灌木、喬木，仿若一座小型植物園。

的層疊青綠盡入眼底。如果想像這景象是一幅水彩畫的構圖，山的高度並不高，僅佔去畫作不到一半的空間，天際線上的天空，是大幅度的留白，彩筆勾畫出山的弧線，彷彿伸出雙臂，環抱著公園，斜斜的雨絲無聲飄落，空氣中不時飄來野薑花淡淡的清香，隱身在老住宅區的後花園，景致讓人動容。

公園有3處入口廣場，連結周邊街道，園中則有小徑串接全區。設施方面，設有迎賓廣場、景觀舞台，供市民舉辦社區活動；另規劃體健區、紅磚土慢跑道、籃球場及兒童遊戲區；有多種體健器材，提供民眾健身，兒童遊戲區則提供兒童堆沙的娛樂空間，四面球場是青少年的最愛，夜間照明設備則讓球場更完善。園中的公廁利用玻璃磚的高透光效果，不僅外觀新穎明亮，還兼具節能效果。

生態——小型植物園

公園內的樹種主要以原生性的喬木為主，如：樟樹、烏心石、茄苳、香楠、山櫻花等，並搭配種類豐富的灌木，像是野牡丹、宮粉仙丹等，香花植物則有七里香、梔子花等，及其他多年生植物，仿若一座小型植物園。

靠近山腳邊的生態水池，納取了山上的山泉水，兼具收納雨水與防災功能。生態池旁邊種植了野薑花和紫花翠蘆荊，池中與小沙洲則種植了慈姑、香蒲、圓葉澤瀉、輪傘草、睡蓮、水生鳶尾等，站在小曲橋上，不時可以看見水面上水蜘蛛竄動，雖然是人工



山腳下的生態池已漸漸營造出自然濕地生態。



在紅磚土慢跑道上慢跑，有山景為伴。

池，但已漸漸營造出自然溼地的生態。

公園中央的陽光大草坪，利用地形的自然起伏及翠綠的草皮，提供人們視覺更寬廣、舒適的感受。整個公園兼具生態、景觀、休憩、水土保持及多樣化運動休憩空間機能，延續北側蟾蜍山原生態網絡與景觀風貌，成功連結都市與自然紋理。

一般人造訪公園，多數為運動和休憩，而有一群人到景美運動公園，是為了尋寶。由鄭景隆先生所發現的疑似十五份遺址，位於興隆路1段125巷順天宮左側山腰下，接近運動公園景明街入口的山腰下。

古物——重寫文山歷史

景美區興隆路一帶昔日地名為「十五份」，當地居民鄭景隆先生在因緣際會下，發現其持有古物巴圖（patu）6件、網墜（綁在魚網下端用以沈網的工具）19件，為距今2千多年前，新石器時代植物園文化臺灣先民所製之石器，遠比金屬器時代的十三行文化還要久遠。

由於出土的詳細位置還並不够精確，並未獲得主管機關正式的列冊，現只能以「疑似遺址」來認定，但里長余鴻儒強調，遺物的發現已經重寫文山區開發史，在臺灣地區考古遺址中，佔有極其重要的地位，他和文山社區大學及熱心學者，積極推動設立展示館，希望讓遺物完整保留，守護文山區的歷史文化瑰寶。

願景——打造南區小陽明山

整個公園的誕生，是地方熱心人士的大力推動，結合居民寶貴意見而誕生，里長余鴻儒的努力，功不可沒。

當過軍人、記者、攝影師，過去的經歷讓余里長有著不放棄的精神，在不斷奔波與協調之下，公園花了4年的光景終於誕生。余里長說，蟾蜍山延伸到芬蘭山，



公園開幕當天的小提琴演奏表演。（余鴻儒提供）

將近10公頃左右的山林，擁有豐富的自然生態，儘管現階段還有很多客觀因素無法克服，但他有信心繼續爭取，加以整治，規劃出登山步道，讓民眾一親山林芳澤。手指著蟾蜍山，余里長口中的「臺北南區的小陽明山」，儼然成形。

交通資訊：

由捷運萬隆站沿景明街步行約18分鐘或搭乘公車：0南、109、236、253、284、290（副）、52、74、530、606、671、676、景美女中一榮總快速公車、棕11、棕3、棕6至文山區景明街口站，步行約10分鐘抵達。

巴圖——帶著神秘色彩的考古遺物

巴圖（patu）一詞起源於紐西蘭毛利族，意指外型呈扁平匙形的石、骨或木製的兵器，「十五份遺址」發現的巴圖，最小僅13公分長，是臺灣現有最小的巴圖。

更多相關資料可參考景隆軒部落格：www.wretch.cc/blog/Klausj34&article_id=7345650&is_shared=1



余鴻儒里長（右）是公園誕生的重要推手之一。



鄭景隆先生持有的古物「巴圖」。（余鴻儒提供）

自評居家安全 寶貝開心 媽媽放心

文／邱鳳華 繪圖／陳佳蕙 資料提供／臺北市政府衛生局



場景1：

3歲的皓皓活潑好動，最喜歡跟哥哥在客廳追逐玩耍，看著哥哥俐落地從沙發上跳上跳下，皓皓也有樣學樣，兩兄弟嘻嘻哈哈站在沙發的扶手上玩得正起勁，突然，「碰」一聲，原來皓皓重心不穩，從扶手上跌了下來，額頭直直地撞上沙發旁邊茶几的直角邊緣，右眉撞出一個傷口，鮮血混著淚水，汨汨留下……

場景2：

1歲的喬喬坐在客廳地上玩洋娃娃，媽媽看著喬喬可愛的模樣，笑了笑，回過神來，繼續埋頭處理桌前明天趕著要交給老闆的報表，過了一會兒，媽媽發覺喬喬怎麼一下子安靜下來了，別過頭一看，喬喬嘴裡好像在嚼什麼東西，媽媽趕緊衝過去把喬喬嘴裡的東西掏出來，唉呀！竟然是媽媽之前學手工藝串珠剩下來的彩色珠珠……

幼兒居家事故傷害的案例不勝枚舉，許多家長往往認為，「家」是最安全的處所，卻忽略居家環境中潛藏的許多不安全點。身為e世代的父母，應該建立一個觀念，那就是事故傷害並非意外，而是可以防範未然的，最可怕的是對於這些潛在的危機視而不見。

想要知道您家中客廳與浴室、廁所的不安全點有哪些以及如何改善嗎？以下提供居家安全自評表，看看您家裡的安全程度得幾分。



居家安全DIY自評表

若評核結果落於有網底的欄位，代表該項為不安全點。

地面	有會滑動的踏墊嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有電線或延長線散置地面使幼兒容易絆倒嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	地面上有玩具或其他雜物嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
窗	窗戶容易被幼兒打開且缺少防止幼兒墜落的設施嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
傢俱	傢俱邊緣（如：桌、椅、櫃等）有突出的硬角或尖銳的邊緣嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	桌子或茶几鋪有桌巾且容易因拉扯而移動嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有打開的摺疊桌、熨馬等摺疊式傢俱放在幼兒容易爬玩的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有易碎用品、飾品放在幼兒能碰觸到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
電器	電風扇有防護網或有碰觸即停的安全設計嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 無電風扇
	有可能造成燒燙傷的電器放在幼兒能碰觸到的地方嗎？ (如：熱水瓶、開飲機、微波爐、電磁爐、電鍋、捕蚊燈、電暖器等)	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	幼兒能碰觸到未使用的插座插孔嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	電冰箱容易被幼兒打開嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
生活用品	自動鐵捲門有加裝偵測物體的安全裝置嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/> 無鐵捲門
	有殺蟲劑、清潔劑或藥品放在幼兒能拿到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有用食品容器、飲料容器盛裝清潔劑、殺蟲劑等化學物品嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有任何小物品或小顆粒的食品放在幼兒能拿到的地方嗎？ (如：硬幣、小電池、小髮夾、針、釦子、玻璃珠、花生米、瓜子、小番茄)	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有可能造成窒息的物品放在幼兒能拿到的地方嗎？ (如：窗簾拉繩、塑膠袋、細繩、保鮮膜等)	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有火柴、打火機、蠟燭等物品放在幼兒能拿到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有尖利的工具類用品放在幼兒能拿到的地方嗎？ (如：刀剪、刀叉、釘書機、圖釘、迴紋針、指甲刀、起子、釘子、鋸子等)	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
安全器材	家中有滅火器且尚未超過有效使用期限嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
	家中有煙霧偵測器或獨立式火警探測器，且可正常運作嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
玩具	有玩具邊緣是銳利、有突出物嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有玩具本身或零件太小（直徑小於3.17公分或長度小於5.17公分），容易使幼兒哽塞嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有玩具內含小型電池且容易被幼兒取出嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
	有玩具屬易碎物或材質為易裂開的材質嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有

浴室／廁所安全自評表

若評核結果落於有網底的欄位，代表該項為不安全點。

浴室地面鋪有防滑墊嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
浴室地面濕滑或有積水嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
浴缸底部或淋浴地面是光滑且無防滑墊嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
浴缸或水桶等大容器有儲水且未加蓋嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
馬桶是普通坐式馬桶且馬桶蓋容易被幼兒打開嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
熱水器有控溫裝置嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
瓦斯熱水器裝置在室內或不通風處嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
有殺蟲劑、清潔劑或藥品放在幼兒能拿到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
有藥品或化妝品放在幼兒能拿到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
有用食品容器、飲料容器盛裝清潔劑、殺蟲劑等化學物品嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
吹風機放在幼兒能碰觸到的地方且插頭插在插座上嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否
有刮鬍刀、除毛刀等尖利的物品放在幼兒能拿到的地方嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
浴室有通風口嗎？	<input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 沒有
浴室門自內反鎖後無法從外面打開嗎？	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否

想知道家中還有哪些潛藏容易讓幼兒受傷的不安全點，並且如何改善嗎？想知道為什麼居家安全也談「4不1沒有」嗎？

請上臺北市政府衛生局「居家安全DIY網」subsys.health.gov.tw/homesafety_diy

芭樂

冬季裡的 綠色珍珠

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 洪偉育

彰化縣員林鎮番石榴產銷班第一班班長 江再郎

食譜示範／佟姍姍

北風陣陣吹起的入冬時節，品嚐芭樂正當時；雖說在高超的栽種技術下，早已一年四季都吃得到芭樂，但真要享受濃郁的香氣、誘人的口感，還是深秋入冬的芭樂最好吃！

兒時記憶裡，芭樂是最平民化的水果，那時沒這麼多高樓大廈，鄉間小徑裡常見枝頭上的野生土芭樂，這可成了放學下課後最方便的零嘴，撿上一根長竹竿，往枝頭撥弄兩下，幾粒綠皮黃肉的野芭樂立刻入袋，有時候一雙小手各拿一顆還嫌不夠，外套口袋裡還不忘塞上兩顆，微甜微酸的滋味，最是讓人愛不釋口，不顧形象地邊走邊吃，碰上熟透了的更是連心連籽也不放過！

芭樂學名為番石榴，早年從大陸引入臺灣時被稱為「拔仔」，後才美名化為芭樂；種植芭樂已有近五十年經驗的員林鎮番石榴產銷班第一班班長江再郎表示，臺灣最早的芭樂其實是中山月拔，也就是俗稱土拔的一種，後來才有梨仔拔等土拔仔；約民國67年時泰國芭樂在臺問市，便陸續發展出各種不同品種的芭樂，這些新品種的芭樂大多是泰國芭樂的突變種，就如最常見珍珠芭樂便是其中之一。



江再郎班長進一步表示，國內以高雄的燕巢、大社、田寮為芭樂的主要產地，彰化社頭、員林、溪洲等地的產量也不小；而坊間較常見的芭樂品種則分別有珍珠芭樂、水晶芭樂、世紀芭樂、寶島香蜜芭樂，以及俗稱的「梨仔拔」也就是土芭樂等，外觀口感上各有特色。

品種繁多，吃軟吃硬都對味

以珍珠芭樂而言，皮嫩肉軟，糖度約10至18度是目前芭樂品種中最甜者；水晶芭樂雖然果面粗糙，有六爪型突起，但口感清脆且較無籽；世紀芭樂的果實略小於泰國芭，表皮較粗、纖維中等，果肉清脆多汁，相較於其他品種更耐放。

以香味濃郁著稱的寶島香蜜芭樂，色澤澄黃、果肉細緻，香軟的口感即使是牙齒不好的老人家也很適合吃。此外，更有近年來配種而成的紅芭樂，紅通通的果肉香甜誘人，還有不少休閒農場特別推出紅芭樂套餐，紅極一時，受到不少民眾青睞。

正因為品種多、口感選擇性大，江再郎笑說，芭樂應該是水果世界裡最好相處，人緣最佳的，因為不管你喜好吃硬還是吃軟，在芭樂裡總能找到對味的。

選擇芭樂時，應以果皮鮮綠、外表光滑無疤痕瑕疵者為宜，份量上則不宜太大，以珍珠芭樂來說，約7至8兩，且果型偏圓者較佳，軟硬則依個人喜好，喜清脆口感者，可選擇果皮綠中帶白者，愛好軟甜者則可選擇果皮略偏黃綠色，屬於較熟的果實。

澀腸止瀉，腸胃道的最佳夥伴

芭樂營養價值極高，富含維生素C、A、B1、B2、B6，鈣、磷、鉀、丙胺酸、胱胺酸、膳食纖維……等，對人體幫助很大。

以維生素C來說，每100克的芭樂就富含330多毫克，與丙胺酸、胱胺酸等相輔相成，不僅能養顏



選擇芭樂應以果皮鮮綠、外表光滑無疤痕者佳。

美容，還有助提高免疫力預防感冒；而所含維生素B則能幫助消除疲勞提振精神，維生素A以及鉀則能改善牙齦出血、高血壓等問題。

就中醫的說法，芭樂乃性甘微酸澀溫。臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育表示，芭樂有生津止渴、收澀止瀉、消炎止咳、燥濕驅蟲之效；對於腸胃道發炎、寄生蟲等問題，都有助益；尤其是對緩解水瀉十分有效。此外，針對咽喉發炎、消化不良，或者婦女經期流量太多，也有調整的作用。

葉皮果皆能食療

洪偉育醫師進一步指出，芭樂的葉皮皆能成藥，鮮葉搗碎後可治外傷出血，幼果乾燥後可收斂止血，若是久痢久瀉者，可將鮮芭樂帶皮搗或者切成小塊，加鹽巴後水煮煎服，煎煮時只需水蓋過芭樂約2公分即可。

而相較於市售體型較大的珍珠芭樂，洪偉育醫師建議若作食療之用，土芭樂比其他改良品種的芭樂較具療效，主因是土芭樂不需受肥料且少蟲害，較無農藥等污染，自然比起其他改良品種來得效果較佳。至於，坊間流傳已久的傳統偏方，建議可以將未成熟的土芭樂摘下曬乾備用，也可與曬乾的山苦瓜一起泡茶喝，據說對糖尿病患者降低血糖有所

幫助，洪偉育醫師表示，此方因為尚無根據，所以很難說是否真的有效，不過，芭樂的糖分不算高，是頗適合糖尿病患者的水果。但仍不宜多食，以珍珠芭樂的大小建議一天半顆為宜，真的愛吃也不得超過一顆；而偏燥熱體質者、具有習慣性便秘者，以及腎臟病患都應少吃。

洪偉育醫師建議，芭樂皮含有豐富營養成分，建議不需削皮，若擔心農藥殘留則可靜置於清水約10分鐘，再以流動的水沖洗約數次即可。另外，皮不需削但芭樂籽卻不建議吃，因為芭樂籽硬不好消化，容易造成便秘，若本身就有便秘症狀者，則更應避免連籽食用。

芭樂小百科

學名：Psidium guajava

本名：番石榴

別名：拔仔、那拔仔

原產地：熱帶美洲

品種：珍珠芭樂、水晶芭樂、世紀芭樂、紅芭樂、寶島蜜芭樂、土芭樂等。

盛產期：全年皆有，又以深秋入冬約10月至隔年正月最美味。

芭樂私房料理

芭樂私房菜1

芭樂和風三絲

材料：芭樂1顆、紅蘿蔔1顆、黃甜椒1個。

和風醬材料：芝麻油1/2匙、和風醬油3匙、醋1匙、糖1匙。

作法：

- 1.紅蘿蔔洗淨去皮後，刨成絲狀，再用海鹽醃製約3至5分鐘。
- 2.芭樂洗淨去籽後，刨成絲狀。
- 3.甜椒洗淨後，切成絲狀。
- 4.將上述三樣切成絲狀的蔬果，排列於沙拉盤中，或可以將三樣蔬果充份混合於盤中，再淋上以芝麻油、和風醬油、醋、糖等調和成和風醬汁即可。



芭樂和風三絲



芭樂私房菜2

芭樂法式濃湯

材料：蝦仁2兩、芭樂1顆、紅蘿蔔1/2顆、豌豆2大匙、玉米粒兩大匙、馬鈴薯1顆、洋蔥1/2顆、麵粉1大匙、奶油1小塊、鹽少許、黑胡椒少許。

作法：

- 1.先將紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、芭樂去皮切丁，豌豆以及玉米粒洗淨備用。
- 2.把蝦仁洗淨後，入滾水汆燙後備用。
- 3.將紅蘿蔔、馬鈴薯、豌豆、玉米入滾水汆燙後取出備用，汆燙的湯汁需保留當湯底。
- 4.將鍋子擦乾放在爐上，以小火熱鍋後放入奶油待其融化，放入麵粉拌炒至麵粉散發出香味，再放入洋蔥略炒一下。
- 5.於步驟4的鍋中倒入步驟3的湯底，再倒入約2碗水，將湯煮滾後放入所有材料，再放少許鹽，確定鹹淡適宜，也可放入少許黑胡椒，增加香氣。

Tips：

- 1.此道料理也有變化的吃法，將吐司切成小方塊，烤至稍硬一點，然後放入湯汁中，和著湯汁吃，別有滋味。
- 2.也可至一般超市或是烘培材料行購買酥皮，將湯汁先倒入湯盅約8分滿，然後將酥皮覆蓋在其上，再用牙籤或叉子於酥皮上戳起個小洞，放入烤箱中以上火180°C烤約20分鐘。即成美味的酥皮芭樂法式濃湯。

芭樂私房菜3

芭樂培根卷

材料：培根3條、珍珠芭樂1/2個、黑胡椒少許。

作法：

- 1.將每一條培根都對切成半備用。
- 2.芭樂去籽後先對半切，再切成約1公分厚的月牙片狀。
- 3.用步驟1的培根將芭樂包起，再以牙籤固定培根的前後兩端。
- 4.平底鍋大火加熱後轉中火，再將

步驟3的培根卷平放成排，兩面煎熟。

- 5.最後灑上黑胡椒即可裝盤。



步驟3



芭樂培根卷



芭樂軟絲

芭樂私房菜4

芭樂軟絲

材料：花枝1條、芭樂1個、蒜頭3顆、蔥1根、紅椒1顆、小黃瓜1條、醬油1大匙、味醂1匙。

作法：

- 1.花枝洗淨切斜刀，然後切成塊狀約3公分的正方形，入滾水汆燙後撈起備用。
- 2.芭樂洗淨去籽對半切成4等分，再從4等分中細切成片狀，小黃

瓜洗淨切塊狀。

- 3.紅椒洗淨切塊狀等同花枝的大小備用。
- 4.蒜頭去皮後切片，蔥洗淨切段。
- 5.鍋內放入少許的油，將蒜頭、蔥段放入爆香，依續放紅椒、小黃瓜，再倒入醬油、3大匙的開水，以及味醂大火拌炒一下，最後放入花枝、芭樂再略炒一會即可起鍋裝盤。

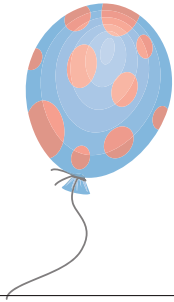
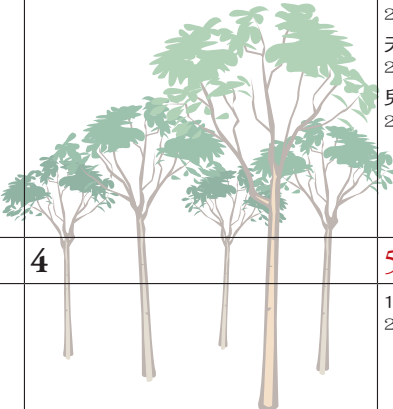
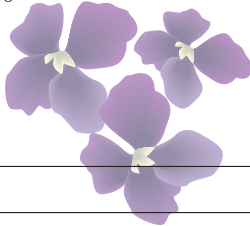
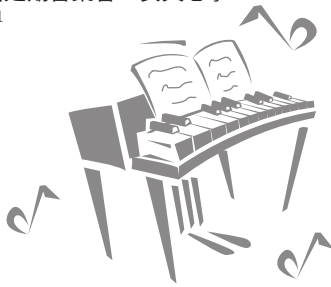


步驟5

臺北活動行事曆12/10~97/1/13

活動如有變動，以主辦單位公佈為主。

星期一	星期二	星期三	星期四
12/10 19:00復興高中 與中正高中聯合音樂會 2897-3460 2007臺北市政府耶誕節系列活動 (~12/24) 2728-7558 展覽：慾望與消費—海洋堂與御宅 族文化(-97.2/17) 2595-7656 臺北文化獎展覽(-12/26) 2345-1556轉3515 國民小學分區運動會(-12/14) 2345-5005	11 	12 19:00國中藝術才能音樂班成果聯展 2314-2775轉53 19:30南門國中及仁愛國中音樂班聯 合音樂會 2314-2775轉53	13 17:40 客家山歌經典之夜 2757-4505
17 08:30 原住民競爭力提升 聯合成果發表會 2720-6001轉31	18 08:30 原住民競爭力提升 聯合成果發表會 2720-6001轉31 市立交響樂團：擊樂交響 2578-6731 97年第一梯次產訓合作訓練 職類招生(-12/29) 2872-1940	19 	20
24	25	26 漢字文化節 漢字小神通北市初賽(-12/31) 2345-1556轉3541	27
31 臺北市跨年晚會 2728-7554	97/1/1 19:30北市國附設少年團：故都風情 2383-2170轉321	2 漢字文化節漢字 小神通北縣初賽(-1/5) 2345-1556轉3541	3
7	8	9	10

星期五	星期六	星期日
14 14:30、19:30中正高中 舞蹈班教學成果展 2821-7954 臺北國際旅展(-12/17) 2597-9691 漢字文化節書藝徵件展現場比賽 2345-1556轉3541	15 08:30 原住民文化活動—歌我原聲 舞我族曲 2720-6001轉30 9:30 溫馨聖誕share二手玩具跳蚤市場 2748-6008 社區地圖活動展示 2725-8291 16:00市立國樂團誠品戶外音樂會 2383-2170轉306 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230	16 漢字文化節敬字亭古蹟導覽活動 2345-1556轉3541 ING國際馬拉松 2585-5659 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230 
21 19:30市立國樂團充電音樂會 2383-2170轉321	22 10:00 林安泰古厝冬至節令活動 2598-1572 臺北花卉展開幕(-1/20) 2381-5132 白石湖草莓季開幕 2792-5828 市立交響樂團聖誕音樂會 2578-6731 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230 	23 臺北花卉展假日活動 2381-5132 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230
28	29 臺北花卉展假日活動 2381-5132 展覽：湖光山色·自然生態之美(-97.1/3) 2577-5931轉342 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230 	30 臺北花卉展假日活動 2381-5132 天文館假日活動 2831-4551 兒育中心假日活動 2593-2211轉229、230 
4	5 14:30市立國樂團定期音樂會：女人心事 2383-2170轉321 	6
11	12 臺北花卉展假日活動 2381-5132	13 臺北花卉展假日活動 2381-5132



臺北廣播電臺


FM93.1都會資訊頻道 96年12月節目表

時間	星期	週一到週五	週六	週日
00~01		臺北都會慢一點／秦浩	臺北晚點名／宋嘉沛	
01~02		音樂不打烊／節目組	音樂不打烊／節目組	
02~05				
05~06		臺北萬年青／張曉瑩	悠遊臺北／銘傳大學	飛向澳洲／【世新大學合作】
06~07		捷進·實用空中美語文摘 (中英版)	臺北么、客／【文化大學合作】	健康滿點／【世新大學合作】
07~08		BBC World Service英語新聞		
08~09		生活在臺北／遊俠	我們一起去郊遊／郭念洛	
09~10		婦女臺北新天地／趙良慧	臺北一定強／趙自強 【NEWS98合作】	空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】
10~11		▶▶臺北電台整點新聞 空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】		職場加油站／馬台雲 【北市職訓中心合作】
11~12		臺北有愛／廖偉凡	議會快易通／蔣光華	客家心／于珍
1200~1210		▶▶臺北午間新聞 ／【中央電台提供】	愛愛的關懷 ／Vincent、Mei	陽光臺灣情／陳俊源
1210~1300		健康臺北時尚風／郭念洛		
13~14		臺北留聲機／雷洛	臺北部落格／蔡國憲	
14~15		▶▶臺北電台整點新聞 臺北Fun音樂／宗緯	臺北好好玩／宗緯	臺北社區好鄰居／張曉瑩
15~16		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	快樂臺北城／羅國盛	
16~17		▶▶臺北電台整點新聞 Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	臺北音樂拖拉庫 ／宋嘉沛	臺北大不同 ／葉傑生【民政局合作】
17~18		臺北你當家／胡效華 【北市警局交通大隊合作】	臺北故事劇場 ／彼嫪彼力	臺北花路米／胡效華
18~19		▶▶臺北電台整點新聞 臺北你當家／胡效華	部落瞭望台／舞賽	臺北Super Life／遊俠
19~20		原來在臺北／小蔡		
20~21		▶▶臺北電台整點新聞 臺北哈客族／羅國盛	心際能源會／丹萱	
21~22		2100社大開講／丹萱 【教育局、北市社大合作】	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英語新聞	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	臺北音ㄉㄛ、家／張雪芳	

▶▶ 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



96.12.7-24
2007聖誕節系列活動

2008跨年晚會
96.12.31



觀光傳播局
Department of Information and Tourism



備受市民朋友喜愛的《97年市政日曆》開賣囉！97年市政日曆以可愛逗趣的老鼠為主角，希望帶給民眾「『鼠』來寶」的吉利、歡樂，同時搭配精美圖片，以及農民曆、每日宜忌事項、便民資訊、生活備忘錄等相關資訊，每份定價150元，歡迎民眾踴躍購買。

由臺北市政府觀光傳播局出版的市政日曆，由於實用價值高，不管是自用，或是送人皆相宜，而且印刷精美，是民眾生活的好幫手。

市政日曆每份以成本價150元服務市民，販售期間自即日起至97年1月15日止，民眾可以到下列地點購買：

臺北市政府出版品紀念品展售中心

地址：臺北市市府路1號

電話：2720-8889分機：3391

聯經出版社市府門市

地址：臺北市市府路1號

電話：2723-9673

三民書局重慶店

地址：臺北市重慶南路1段61號

電話2361-7511分機140

五南文化廣場臺大法學店

地址：臺北市銅山街1號

電話：3322-4985

【歲次戊子年】

【中華民國九十七年】

【九十七年市政日曆上市開賣囉！】

【鼠來寶！鼠來招財又進寶！】