

臺北

Taipei Pictorial 96年11月

No

478

畫刊

冬遊北臺北

臺北溫泉季 談一場暖人身心的湯泉戀
天母隨走！ 近水樂山 永遠的高級住宅區
活力滿滿，上陽明山挖山藥



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
滿山大戲院
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）
欣欣品華戲院
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（臺大法學店）
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

初冬臺北，溫暖悠閒好滋味

11月了，您是否已感受到初冬那微涼的空氣？

冬天給人的印象總是冷風颼颼、萬物蕭條，然而我卻一點也感受不到臺北冬天的寒冷，因為溫泉與山藥，讓臺北的冬天既溫暖又充滿勃勃生氣。身為臺北市的大家長，臺北市得天獨厚的自然資源讓我相當引以為傲，不論是溫泉還是山藥，其實都不用捨近求遠到日本，臺北的士林、北投地區就已經囊括了這兩項特有的自然資產！

尤其是名聞中外的北投溫泉，就連日本人來臺灣，都免不了要前往這老字號的溫泉鄉，享受硫磺氤氳的泉水。而近幾年市府為了讓臺北溫泉走向國際，也持續舉辦臺北溫泉季，推出各項溫泉體驗活動，除讓民眾享受泡湯的美好之外，也深度推展臺北溫泉文化。

除了泡湯，冬令時節正是山藥的採收季節，您不妨到陽明山來趟充滿自然野趣的採山藥之旅，在挖掘山藥的大汗淋漓後，盡情品嚐新鮮道地的山藥料理更是一大享受。泡完湯、採完山藥，如果覺得不過癮，還可到附近的天母走逛，享受異國與自然風情兼具的悠閒氛圍。

為了配合冬季的來臨，這一期的臺北畫刊特別推出《冬遊北臺北》專題，與民眾分享如何在冷冷的冬天裡泡好湯、品山藥、享悠閒。您還在猶豫什麼？即使氣溫再低，也不要再躲在被窩裡了。我們誠摯地邀請您走出戶外、冬遊北臺北，發現臺北的溫暖好滋味！

郝龍斌

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年11月
No.478



封面攝影／楊志雄

中華民國57年1月創刊
96年11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——林雅智·沈榮欣·王宜燕·邱鳳華
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.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
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

名人悄悄話

當詩人深情凝視人間.....4

口述／焦桐 採訪撰文／簡愛立

臺北 是一本值得閱讀的書.....5

口述／邱一新 採訪撰文／林瑞珠

臺北短波

臺北花燈節 就是要你好看.....6

文／王宜燕 圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供

防自殺 里鄰長成守門人.....6

文／沈榮欣

萬大路行道樹 榕樹變青楓.....8

文／林雅智

收視長紅 精彩可期 臺北影視節開麥拉.....8

文／邱鳳華 攝影／王能佑

臺北照過來

冬遊北臺北

臺北溫泉季 談一場暖人身心的湯泉戀.....11

文／呂增娣 攝影／楊志雄

天母隨走！ 近水樂山 永遠的高級住宅區.....16

文／林瑞珠 攝影／許斌

活力滿滿，上陽明山挖山藥.....22

文／宋祖慈 攝影／許斌

臺北好好玩

喜瑞飯店 體驗白色風華.....26

文／呂增娣 攝影／楊志雄

圓山大飯店 金黃照耀常民生活.....31

文／簡愛立 攝影／王能佑

沿著捷運 便宜找書香.....34

文／簡愛立 攝影／許斌

排到腿痠也甘願 站立美食人氣強強滾.....40

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



老·地方

- 地方大神過壽宴 艋舺迎青山王.....44
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北生活圈

- 臺北數位藝術節
玩開Openplay數位藝術大門.....48
文／邱鳳華 圖／臺北市政府文化局提供
- 浪漫秋天 吟詩品文
2007年外勞詩文比賽.....50
資料提供／臺北市政府勞工局 繪圖／陳佳蕙
- 飛瀑星雨 璀璨煙花 臺北夜空好精彩.....52
文／邱鳳華 攝影／高讚賢
- 情人的約定 來去散步彩虹橋.....54
文／林雅智 攝影／王能佑
- 市立圖書館啟明分館 邀你體驗黑暗.....58
文／沈榮欣 攝影／王能佑
- 允文允武涂景文 翻譯、三鐵樣樣行.....60
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 來南港公園
看湖光山色 吸收日月精華.....62
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 騎樓整平 讓臺北的路更好走.....65
文／林雅智 繪圖／陳佳蕙
- 旅服中心Easy Go 精彩臺北任我行.....66
文·圖／臺北市政府觀光傳播局
- 守護我的小寶貝
臺北市兒童醫療補助計畫.....68
文／梁愛雪、鍾梓瑜 攝影／王能佑
- 消防通道不停車，安居樂業保平安.....69
文·圖／臺北市政府消防局提供

蔬果密碼

- 番茄——無可抵擋的紅色風潮.....70
文／呂增娣 攝影／楊志雄

環保DIY

- 秋意濃 枯枝落葉妝點環保畫作.....75
文／君君 攝影／王能佑

臺北明信片

- 臺北，你我的家.....77
文／周純慧 攝影／許斌
- 臺北活動行事曆.....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！

焦桐



(圖／焦桐提供)

名人悄悄話 當詩人深情凝視人間

口述／焦桐（詩人、作家、出版人） 採訪撰文／簡愛立

愛，是對生命不能忘情的凝視，而生命與生活的發生場所，自然扮演著要角。我不會大刺刺說自己如何「愛」一個地方，只是很自然地，以深情凝望之，而這個對象正是臺北。

土地會黏人。從年輕上臺北唸書，然後安家落戶，臺北，毫無疑問成了我的故鄉。這是一處多元文化美感不斷發生衝撞累積的所在，文化的氣氛與標識，或許可從無所不在的咖啡廳發現。島嶼其他城市，都不像臺北這樣隨處可見咖啡廳。去咖啡廳，就像喝白開水般稀鬆平常，聊天、看書、寫字，一種自己與自己、或三兩友人對話的氛圍浮現了。夜裡，這個狹小盆地仍有許多人醒著，於是24小時書店出現了，但它並非以突兀之姿拔地而起，而是因為夜間清醒的人們需要一個融入的場景，以安頓身心。

快節奏不惱人。我是個在適應方面有些笨拙的人，但臺北城快

速變換的節奏，卻不影響我的內在節奏。我自有一套「緩慢美學」，這可不是為了搭上現在流行的慢活話題。我是個專業讀書人，早上不到6點鐘，我便晨起閱讀，午後至晚上則寫作，或繼續閱讀。同時，我也試著在不斷流逝的當下，緊抓與女兒相處的機會，例如：孩子還小時，我小步陪著走，現在則為她們做早餐、說故事，這些時刻於我是緩慢、從容的，我享受這一切。我學習如何不用力過生活，但同樣能認真把生活過好。

美食最迷人。臺北的多元性格，還充分表現在匯納各國美食方面，尤其是博大精深的中華料理精髓，都在這移民城市保存了下來。然而，我們總是自卑，時至今日中華料理已在全世界淪為最廉價的食物，為什麼？因為大多數人不懂得如何品味食物。吃，絕對不只是填飽肚子，它也是檢驗一個民族文化深度的指

標。音樂審美通過聽覺，文學、藝術審美通過視覺，唯有飲食審美是通過「視聽味嗅觸」所有官能一起進行，感官之間互相斟酌權衡、分工合作，方能達致整體感受。懂吃，於是十分困難。要養成飲食文化品味，需要主動追求與學習。

臺北是個很有創意的城市，十分希望公部門多多發揮想像力，長保臺北的「中華料理火車頭」地位，並放眼全世界，豪情塑造「要吃最好的中華料理，請到臺北。」的印象。畢竟，除了牛肉麵，我們還有更多大菜小吃值得端上桌款待人客哪！



焦桐建議公部門應努力讓臺北長保「中華料理火車頭」的地位（吳金石攝）。

(圖／邱一新提供)

邱一新

名人悄悄話

臺北 是一本值得閱讀的書

口述／邱一新（雜誌發行人兼總編輯） 採訪撰文／林瑞珠

我是在嘉義甘蔗園裡長大的孩子，當時生活在純樸鄉間的我，每年暑假都隨著母親學校舉辦的旅遊活動來到臺北，當時年紀尚小，不曾想過曾旅遊的城市會變成我的第二故鄉。

一直到成功大學畢業之後，我才因為工作的關係來到臺北，轉眼已過了二十餘年，早已超過我在南部生活的時間。期間曾經遠赴美國求學，畢業之後還是回到臺北，因為生活在這裡讓我感覺既便利又有其他國際都會少有的安全感，如果我要用一句話來詮釋臺北，我認為「臺北就像一本書，一本值得翻閱的書。」她的精彩絕對不是來這裡旅遊就能體會，必須住在這裡。

我經常旅行，我認為旅遊能開闊自己的生命界限。走過許多地方之後，我覺得世界上很難找到一個城市像臺北這樣，有山、有水、有溫泉，而且新舊並蓄，加上中外美食的薈萃、24小時不打

烱的書店、年年舉辦的國際書展、電腦展等，在在豐富著這個都會的多樣性。

生活在臺北，許多地方是我經常流連之處。大稻埕的老城風光、永康街商圈的文藝氣息等，都是城市的溫柔小品。假日我常帶著孩子到八里騎腳踏車，冬天全家上陽明山、北投、烏來泡溫泉，雖然在都市裡四季的氛圍並不明顯，但到了山上，全然屬於另一個世界，季節的更替、自然界的草木昆蟲、山林的靜謐，全然呈現在這個不算很大的空間中，不論是都市生活還是隱居，都找得到地方。

臺北居民的素質一直往上提升，大多具有獨立的思考力，這便是城市進步的原動力，加上捷運通車後逐漸改變民眾行動的路線，捷運路線帶來了商機與繁榮，例如咖啡廳的普及就象徵著人們正在追求有品質的生活，這個城市當然愈來愈適合人居。



臺北市區四季氛圍不明顯，但到了山上可看到分明的季節更替（王能佑攝）。

對臺北還有什麼期待呢？我想，這個城市如果能更國際化會更好。在形象上我希望臺北能確立城市的風格，擁有自己的觀點，她可以是個文化城、美食城、科技城，就是不要變成政治城。當然，臺北還需要創造出更友善的空間，包括路名的統一等，讓外國人可以在這裡住得舒服、感受到便利，這樣才可能吸納不同的族群、人種來到這裡，以維持城市的繁榮與生活的機能性。

臺北花燈節 就是要你好看

文／王宜燕 圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供

從今年年底到明年春季，臺北市政府多個局處合力推出「臺北花燈節」，活動內容花團錦簇，光芒四射，保證讓你目不暇給。

首先登場的是「2007士林官邸菊展」，從11月17日到12月2日展出，今年展區的主題是「花·愛·臺北」，園區處處令人驚艷，有用菊花花雕製作成芭蕾舞者與天鵝的浪漫七彩湖、園區正中央有壯觀的「守護天使」綠雕、以盆景菊與懸崖菊布置的楓香舞台、中式庭園有雲裡看菊的浪漫、西式庭園的「心光舞臺」則使用環保素材彰顯對地球的疼惜……，雅緻的菊景搭配悠閒的遊園動線，來一趟士林官邸就能領略「不是花中偏愛菊，此花開

盡更無花」的意境。

今年菊展期間還有部落格圖文分享徵文活動，有興趣的朋友可將士林官邸菊展相關圖片及文章投稿至trust801@gmail.com，將有機會在士林官邸菊展官方網站展出。

「臺北花卉展」於12月22日拉開序幕，這是在有都市之肺美譽的「大安森林公園」布展，為期30天的花卉展以「花現樂園」為主軸，使用花卉及各項素材塑造舊時的童玩並營造未來幻想空間。

從1月18日起，臺北年貨觀光大街活動開始起跑，一直持續到2月5日，臺北市政府每年在農曆新年前都會整合大稻埕南北貨、

服飾、傳統小吃等特色產業，並結合在地藝文活動推出琳瑯滿目的年貨大街，今年活動範圍包括迪化商圈、永樂市場商圈、華陰街商圈、後車站商圈、寧夏夜市商圈、臺北地下街商圈等6大商圈，提供採買年貨、品嚐美食、老街古蹟巡禮與藝文表演等五花八門的服務。

預訂於97年2月16日至24日大放光明的「臺北燈節」，今年轉移陣地至市民廣場與國父紀念館舉辦，想觀賞花燈的朋友，千萬不要錯過這個大飽眼福的機會。

接下來「陽明山花季」將於2月22日至3月23日盛開，以花鐘、噴水池、主題園區、杜鵑茶花園、櫻花林區、桃花林區、水濂

防自殺 里鄰長成守門人

文／沈榮欣

自殺防治，人人有責，在自殺防治的艱鉅工作中，除了鼓勵民眾珍惜生命、彼此關懷外，各種專業社群成員的積極參與也扮演關鍵的角色。

根據國外的研究調查，45%的自殺死亡者在生前曾清楚向他人表達自殺意圖，因此臺北市政府衛生局今年特別擴大辦理守門人訓練，針對臺北市12區里鄰長、里幹事、警察暨消防人員安排3小時的訓練課程，教導如何擔任自殺防治守門人角色，並運用自殺防治1、2、3「A P R」步驟處理，當發現身邊有心理困擾、

需要幫助的人，運用心情溫度計檢測及壓力處理的技巧加以協助。

今年已有700位里鄰長、里幹事及139位警察消防人員完成訓練，希望透過在地人關懷在地精神，擴大社區關懷互助的力量。這項訓練也配合行政院衛生署將今年定為「自殺防治守門人年」，只要接受完整訓練者，將可獲得衛生署頒發自殺防治守門人研習證書及徽章。

為了讓社會大眾知道這項訓練成果，今年也特別邀請大安區前任里長傅娟擔任活動代言人，透

過她的親身經驗來告訴大家，只要多付出一些時間關心周遭的人，對發出自殺警訊的人伸出援手，適當轉介給專業人員處理，人人都可以成為自殺防治守門人，減少自殺死亡的悲劇。



除了里鄰長、里幹事，警察及消防人員也是自殺防治守門人之一。（王能佑攝）



「2007士林官邸菊展」的主題是「花・愛・臺北」。

洞天、王陽明銅像等不同風味的景點，展現陽明山的春季花卉饗宴；緊接著3月底接力登場的是「竹子湖海芋季」，為期一個月的海芋季已成為遊客必訪的景點，海芋的清新浪漫之美也將為高潮迭起的「花燈節」劃下圓滿的句點。



自殺防治

1、2、3「APR」步驟：

一問(Ask):

懂得辨認自殺高風險的指標（一般性的危險因子：面臨重大失落、曾經企圖自殺、家庭缺乏凝聚力、藥物濫用、兒童虐待等；在感覺上當事人覺得無望、無價值感、過度的罪惡感和羞恥感、過度悲傷、持續的焦慮與憤怒；在行為上變得更退縮厭倦或更多話外向、睡太多或失眠、對以往喜歡的活動失去興趣）。

二應(Persuade):

對自殺高風險群做適當回應（例如：減少當事人覺得「被遺棄」的感覺、說服當事人積極地延續生命、提供心理社會支持、限制獲致自殺的管道）

三轉介(Refer):

懂得尋求適當資源協助或做轉介（例如：行政院衛生署安心線 0800-788-995、臺北市社區心理衛生中心諮詢電話3393-7885、臺北立聯合醫院附設門診部社區心理諮商門診）。



透過自殺防治1、2、3「APR」步驟，可以減少自殺死亡的悲劇。（圖：臺北市政府衛生局提供）

萬大路行道樹 榕樹變青楓

文／林雅智 青楓小檔案／鄭元春

優美的行道樹美化了市容，也讓城市多了一處可以呼吸的空間。但如果行道樹的枝葉擋住了住家的窗戶，樹根亂竄而阻礙行人行走，行道樹就可能嚴重影響住家品質。臺北市的萬大路就是個例子。

長久以來，臺北市萬大路上的行道樹為榕樹，榕樹茂密的枝葉雖然可以成為民眾遮蔭的自然工具，但是由於榕樹生長的速度太快，常常還來不及修剪，就已經碰觸到鄰近住家的窗戶，讓住戶困擾不已；此外，榕樹亂竄的樹根，不但阻塞了排水，也損壞人

行道的鋪面結構，而寬達1公尺的榕樹樹穴，更讓萬大路的人行道空間不足，使得輪椅及嬰兒車無法在人行道上順利推行，而造成附近居民行走上的不便。

由於上述的不便及困擾，當地的里長以及里民便建議市政府更換行道樹的樹種，而基於種種安全上的考量，臺北市政府公園路燈工程管理處便於今年度擴大預算更換樹種，決定將行道樹由原來的榕樹改為青楓，而更換成青楓這個樹種的決定也經過了大部分居民的同意。青楓屬於常綠落葉型喬木，不論是樹形或葉形都

相當優美，在秋冬時節樹葉會逐漸轉成紅色。此外，重要的是，青楓不會像榕樹那樣會有生長過快、樹根亂竄的情形產生，因此將能有效解決之前榕樹干擾居民的情形。

而目前除了萬大路已經全數換樹完畢，由於西園路及西藏路也有行道樹亂竄的困擾，因此公燈處也預計在明年度更換西園路、西藏路291巷及199巷的行道樹。屆時民眾在秋冬時節，便能在萬大路等地欣賞到楓紅的美麗景色。

收視長紅 精彩可期 臺北影視節開麥拉

文／邱鳳華 攝影／王能佑

改編自作家侯文詠的小說、描述醫院權力鬥爭的連續劇「白色巨塔」，在日本創下耀眼的佳績，不但成為NHK第一部播出的臺灣電視劇，相關的周邊商品與海外版權等都狂銷熱賣；華視跟八大合作的「花樣少年少女」，將在日本東京、大阪、名古屋、福岡等4家無線電視台聯播，創下臺灣偶像劇在日本帶狀播出首例；F4主演的「流星花園」1、2集席捲東亞影迷的心……，這都是臺灣影視界成功征服海外的例子，成績亮麗斐然。

這些影音版權於海外成功搶灘，正是邁入第4年的「臺北影視節」的成果展現，數據顯示，

光是去年在展場的交易金額就超過3億6千8百萬臺幣，展後的交易更是高達3倍以上，也才讓臺灣影視產業的海外銷售，屢創佳績，做為版權交易平台的「臺北影視節」，堪稱是最大的功臣。

延續過去的亮麗成績，臺北影視節今年也要加碼演出，在展覽部分，不但加入了影視基地專區，韓國正紅的偶像明星裴勇俊主演的新劇「太王四神記」將大舉造勢。

眼尖的觀眾應該記得，由木村拓哉主演、在日本創下收視佳績的「華麗一族」，曾特別前來臺北市襄陽路的3級古蹟臺灣銀行取景，而今年的影視節，臺北市

政府準備推出臺北市拍片熱門景點主題，如臺北故事館、北投溫泉博物館、竹子湖等地點，做深入的介紹，同時邀請各地買家、製作公司及電視台進行說明，展現臺北Film Friendly特色，除了邀集拍片外，亦可達到國際宣傳效果。

除了展覽外，「十大偶像劇明星票選」活動，將讓觀眾決定到底是吳尊、言承旭還是侯佩岑、楊丞琳能夠搶下第1名頭銜？11月24日晚上舉辦的「臺北快樂滿星光」演唱會，由知名歌手輪番上陣，而週邊商家也將配合活動，讓整個信義商圈在11月23至25日期間，沈浸在影視嘉年華的



青楓小檔案

為槭樹科槭樹屬的成員，落葉性中至大喬木，高可達20公尺左右。

葉對生，具長柄，兩面光滑，長約4至12公分，寬約5至17公分，葉身通常5裂，少數3至4裂。

早春新葉發出時同步開花，花朵小型，單性，花序為頂生的繖房狀聚繖花序，全臺低至中海拔山區普遍分布。



萬大路的行道樹將從榕樹變身為樹形優美的青楓。（左圖：楊智仁攝、右圖：公園路燈工程管理處提供）

氣氛中，「臺北影視節」精彩可期，千萬別錯過，活動洽詢電話：2773-5591轉195李小姐。



陽明山海芋田是多齣偶像劇的拍片景點。

臺北市熱門偶像劇景點

景點	片名
新北投公園	向左走向右走
陽明山海芋花田	天堂來的孩子、 薰衣草、又見橘花香
小巨蛋	轉角遇到愛
大直橋	愛情魔法師
臺北藝術大學	戰神
天母運動公園	流星花園
信義商圈	轉角遇到愛、白色巨塔
象山眺望臺北101	白色巨塔
臺灣銀行	華麗一族（日劇）
南港軟體科學園區	白色巨塔
美麗華	換換愛
自來水博物館	公主小妹

冬遊北臺北

颼颼冷風宣告著冬日到來，身體五感頓時也敏感起來，
都說住在臺北真幸福，連度冬也別具氣氛。
想泡湯，北投溫泉有各色美湯溫潤肌膚，
想啖鮮，陽明山上的安心山藥正當時，
想探古道、看繁華、體驗異國風情，
走趟時尚古樸並存的天母，也能滿足。
冬遊臺北，不怕颼颼冷風，不擔心寒氣逼人，
只有滿滿的暖意讓您帶著走！



溫

臺北 溫泉季

談一場暖人身心的湯泉戀

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協助拍攝／春天酒店、

亞太溫泉會館

採訪諮詢／臺北市溫泉發展協會

涼風徐徐，初冬時期早晚襲人的寒意，不禁讓人想念起暖人身心的溫泉。裊裊煙霧，淡淡硫磺氣味，還有貼近肌膚的溫度與暖度，著實讓人甘願在深秋入冬之時，披上大衣往山裡去，只為一親溫泉芳澤，讓蒸騰的煙霧解放毛細孔，讓溫熱的泉水舒緩肌肉神經！

何其幸運，臺北城裡就有溫泉，不必舟車勞頓，只消坐上捷運，便能到達人氣鼎盛的溫泉區！

認真算來，臺北市共有好幾處溫泉源頭，像是位於陽明山南橫溪上游谷地的陽明山溫泉；位在七星山溪北坡凹谷間的小油坑溫泉；七星山及七股之間的冷水坑溫泉，還有位於馬槽橋下的馬槽與七股溫泉；以及位於中正山南麓惇敘高中西側谷地的硫磺谷溫泉、北投公園旁的地熱谷溫泉等，其他還有如四橫坪、二子坪、龍鳳谷等地也都有溫泉源頭，要說陽明山間盡是硫磺氤氳，可一點也不為過！

泉



冷水坑為臺北市溫泉源頭之一。

不過，上述這麼多處的溫泉源頭可並非處處都能泡湯，若真想泡一場舒適安全的美湯，泉源來自硫磺谷與地熱谷兩處的北投溫泉區，不僅不必攀山越嶺，更是幾個溫泉區中最舒適、最受遊客喜愛的。

北投溫泉開發至今已有百年的歷史，可說是臺北市老字號的溫泉鄉，其主要泉質分屬於硫磺谷的酸性硫磺鹽泉以及地熱谷的酸性硫酸鹽氯化物泉，也就是人稱的白磺與青磺，對於皮膚病、肌肉酸痛、關節症狀、婦女病等都有幫助。罕見的泉質與對身體的益處，讓北投溫泉至今屹立不搖！

溫泉盛事——2007湯花戀

近幾年為了讓北投溫泉更加發光發熱，每到秋冬之際臺北市府便於北投舉行盛大的溫泉活動，結合當地特色規劃不同的主題，每年都吸引大批民眾共襄盛舉！當然，今年也不例外。已邁入第7屆的臺北湯花戀系列活動，今年定調為「身、心、靈」溫泉之旅；主要規劃了「女巫文

溫



北投地區有許多溫泉旅館店家。

化節」、「全民CPR暨保健推廣運動」及「溫泉季身心靈活動」三大主題活動。

活動中首先登場的是融入北投在地文化的相關活動，自10月25日至10月28日開始陸續有動態的活動，如以早年那卡西演奏延伸出的臺語星光大道——北投之星歌唱選拔活動，以及茶道體驗、琉璃DIY、溫泉特賣旅展等；此外，自10月25日至11月30日另有女巫文化節的活動，溫泉協會特別於北投凱達格蘭文化館規劃女巫主題館，藉主題展示及文化古蹟導覽活動，讓民眾能完全融入北投女巫之湯的情境，進而了解北投女巫之湯的傳說。

歷經6年舉辦溫泉季的活動經驗，臺北市府在滿足民眾娛樂、休閒泡湯目的之餘，更積極著手推動安全、健康的溫泉休閒環境。北投區溫泉業者從年初就開始參與推動健康安全的溫泉區品質提升計畫，加強員工的CPR急救能力及水質衛生管理，讓新北投溫泉區的員工CPR訓練合格率高達8成以上，並達到OK衛生自主認證百分百的高目標。

若是10月份的各項動態活動您來不及參與，沒關係，體驗身心靈的溫泉之湯活動，可是一直持續到11月30日；即日起開始贈送湯花戀手冊，您可以至臺北市各大旅遊服務中心免費索取，手冊中囊括有多家溫泉飯店的介紹以及泡湯折價券，讓民眾盡享多重優惠，還能獲知泡湯安全知識，手冊預定印製30萬冊，送完為止，欲取從速喔！

美湯美食好享受

走出新北投捷運站，整排的溫泉飯店讓人目不暇給，沿著北投溪兩岸從光明路、幽雅路、奇岩路滿街林立著溫泉旅店的招牌，兼融著五星級與平民化的格調。細分起來，北投的溫泉旅店大致可分成以下幾種，一是民宅式的溫泉浴室，像是地熱谷前便有好幾家以時計費、純供泡湯的溫泉浴室，雖然浴池設備稍嫌簡單，但價格超便宜，許多老北投人都是忠實主顧；還有歷史悠久的老字號旅店，像是熱海、泉都……等，此類旅店兼具泡湯住宿兩種服務，雖說飯店的湯屋新舊不

泉



泡湯可說是臺北冬季的熱門活動，各式湯池各有不同的泡湯風情。



山藥料理養生爽口。



時蔬小火鍋嚐來清淡美味。



暖身的烤羊排令人吮指回味。

一，但是價格多屬中等，且設備也都十分乾淨雅緻，不少飯店經過重新翻修整理，受到不少自助客的喜愛。

當然，大企業經營的大型溫泉會館，是溫泉區中最受矚目的類型，如春天酒店、太平洋溫泉會館、亞太、水美等皆屬於此；通常服務項目更加多元，但消費也較其他類型稍高一點，如露天風呂大約從500至800元不等，室內湯屋則又依湯種以及房型價格有所不同。

湯屋設備豪華是此類型飯店的特色之一，此外，大多都提供有Spa服務，更有各式美食餐點供湯客享用。以春天酒店為例，飯店內除了可以鳥瞰北投區的露天湯泉，規劃了兼具休憩功能的紅檜湯屋，滿是濃濃日式風情；太平洋集團旗下太平洋溫泉會館，則是集泡湯、健身、渡假於一身的俱樂部型態；而亞太溫泉會館則兼具自然與和式風情，日式的石燈、清雅的盆栽擺飾，禪味十足。

除了對湯屋設備的重視，大型的溫泉會館對於搭配美湯的美食也毫不馬虎，不少飯店甚至提供各式異國料理，像是日式、歐式，甚至是南洋美食；更講究的還會針對不同時令推出各色美食，如秋冬之際推出養生餐飲，不論從前菜、主餐、湯品都精心挑選烹調，如健胃的山藥、暖身的烤羊排，還有滿是健康時蔬的小火鍋，讓人看了食指大動；當然，要是不想吃得過飽，享受一份下午茶套餐也不錯，部分業者會推出下午茶美湯的泡湯特惠活動，兩人同行或者事先訂位還可享優惠折扣，若是想要撿便宜不妨多留意各溫泉飯店的網站資訊。

泡湯有撇步， 健康美麗跟著來！

自老祖先時代，對於溫泉有養身助顏之效便讚不絕口，一來是溫熱的泉水可促進新陳代謝，將毒素自毛細孔中排出，進而達到消除疲勞的功效；再則溫泉中所含的硫磺、碳酸氫鈉等，對於軟化角質、滋潤肌膚都有助益；不過，要能享受湯泉美顏、助健康的效果，正確的泡湯方法是很重要的。

像是進入湯池之前應先淋浴，一是尊重其他的湯客，再則是讓毛細孔張開，之後入湯時才能好好地吸收泉質的精華；女性若想美顏，最好能先卸妝，讓臉部肌膚也能透氣呼吸。

由於溫泉溫度較高，容易發汗導致水份流失，所以泡湯時最好隨身攜帶礦泉水，以方便隨時補充水份；入湯池後則不要一股腦泡進池中，宜採漸進式的方式，先將腳浸溼慢慢地至大腿、臀部、腹部，最後才將身體浸入泉池中，但切記泉水的深度不可高於心臟，以避免發生頭暈甚至心悸的症狀；此外，水溫宜維持在38至42℃之間，每浸泡15分鐘應該起身休息3至5分鐘，最多不可泡湯超過2小時喔！

其他，如患有高血壓等心血管疾病的患者，應避免冷熱交替的泡湯方式，若是乾性皮膚及糖尿病患者也不宜久泡。若是孕婦、生理期或傳染病者都不能泡湯，對身體有害無益；至於空腹者或者剛吃飽飯，也都不是適合泡湯的時機，飯後至少1小時後再泡湯，而湯浴後最好1小時再進食，只要遵守以上這些基本的泡湯原則，就能好好享受抒壓解勞的美湯了！

泉



北投公園景色優美。

抒緩身心的周邊景色

來北投泡溫泉不只是湯屋風格百家爭鳴，美食料理風味多元，還有周邊的小橋流水綠蔭，眾多美景可供漫步悠遊。若是以北投公園為起點，可以沿著北投溪而行，欣賞沿途開著嫩黃花朵、葉呈心型的黃槿、枝葉茂密的無患子，以及喜好陽光的魯花樹，盎

然生氣讓人也振奮起來！若想感受懷舊氣氛，一旁有介紹原住民歷史的凱達格蘭文化館，還可一路走訪北投溫泉源頭之一的地熱谷，訪古尋幽好不快活！若是不想走遠，就順著北投公園小徑造訪後方的臺北綠建築——市立圖書館北投分館，買杯咖啡坐在圖書館旁的木造涼椅上，邊欣賞原

木打造的獨特建築風貌，邊聽著北投溪的潺潺水聲，同樣愜意！

湯花戀—2007臺北溫泉季

時間：10/25～11/30

網址：www.taipeisprings.org.tw

電話：2895-5418



天母 隨走！

近水樂山 永遠的高級住宅區

文／林瑞珠 攝影／許斌

攝影協助／宋江餡餅粥、溢香園、醉月

冬日午後，走在天母街頭，金燦燦的陽光透過忠誠路成排的欒樹葉梢灑落一地，黃色、紅色的小花在蔚藍的天空下，更顯耀眼美麗，一陣風吹來，整條大街亮晃晃地搖動著，為這處充滿異國風情的街道，增添幾分微醺氣息。

天母，是臺北最具異國風情的地區。這個「異國風情」，多年來拉抬著這個地段的不凡身價，不僅止於地價、房價，也代表著品味、地位、階級。即使這個光環已出現競爭者，例如高級住宅區大直水岸、住商一體的臺北新都心信義計畫區等，但近水樂山還有溫泉區環伺的天母，即使這些年人潮不若以往，其吸引力卻未必減分，許多遊客不管住不住得起這裡的房子，偶爾還是要來這裡小逛一番。不想去高島屋的英國茶館和貴婦鄰桌，也可以留步於陽光燦爛的路邊咖啡座，和三五好友廝混一個下午；如果阮



天母古道林相豐富，是熱門的親山步道之一。

囊羞澀無法吃喝一頓法樂琪高級法式料理，也有平價麵食可以體驗天母美食的豐厚底韻。

天母古道假日小登山

離開天母圓環周邊擁簇的人潮，外邊是連成一片的青山綠地，那是另一個族群對天母的主要印象，他們是愛山的登山客。

從陽明山沿著天母古道的水管路、翠峰步道下山，是臺北市郊最熱門的登山步道之一，假日遊人如織，非假日也有許多退休人士在此健走。水管路的起點及終點階梯都由一串階梯組成，由下往上看，著實嚇人，上行、下行都有不同的情調。往上是挑戰體



沿著古道，還可見到成排的大水管。

天

力、鍛練腳力的路線，想要悠閒踏青，那就該先搭260公車到陽明山上的山仔后，也就是文化大學那一站，再從仰德大道轉進愛富三街，來到陽明天主堂邊的竹林小徑往下探尋，便可輕輕鬆鬆邊遊邊玩2.6公里，不到2小時即抵達天母中山北路7段232巷。

步道起點那片竹林在風中擺動，發出海濤般的聲浪，小徑在

竹影搖動之下頗見幽意，不久，便來到路面平坦的林蔭路，很快又遇上一處叉路，右邊便是通往第三淨水廠的小路，可惜入口已經設了柵欄，以前對外開放時，可以通往1930年代建築的淨水廠房區，裡頭有石屋、石橋及文大瀑布，形塑出一處小小的世外桃源。

這個淨水廠是天母水管路的水

源地，亦是水管路的終點，是日治時代尋找出來的一條水路，不過走在這條古道上，一路都看不到水管，一直到快接近石階路段才在右手邊遇上成排的大水管，因為當初興建這段水利工程時，就把水管埋在地底，所以才有今天這段老少咸宜又平坦的林蔭小徑，即使盛夏期間亦無日曬之苦。冬季寒流來襲之際，最好先往陽明公園泡個免費的暖湯，之後裹著暖呼呼的身子，吹著冷颼颼的北風，直奔下山，一路聽溪谷中的風聲呼嘯，林間樹海的翻騰，絕對是最提神的溫和運動。

途中經過翠峰步道的叉路口，那是一條比水管路年代更久遠的古道，過去是先民往來於華岡、天母兩地的便道，不過沿途較為荒涼，遊人較少，雖有南礮溪岸翠峰瀑布之美，除非逢假日登山客往來絡繹不絕，否則不建議行走。

不走翠峰步道，續沿水管路下行，可直抵蓄水池處，亦即過去為運水而設置的調整井，從這裡往下走，就是1300級的石階路



天母公園綠意盎然，是休閒散步的好去處。



宋江餡餅粥是天母地區頗具人氣的店家。



韭菜盒子料多味美。

母



溢香園堆疊在櫃中的小菜豐富多樣。

了，直通中山北路7段232巷，可想而知，如果從下往上走，該是多大的體力挑戰。

走過中山北路7段的繁華

走過天母古道，如果時間還早，可順著右邊任何一條小巷彎進沿著磺溪關地的天母公園，那片河邊林蔭地裡有一片百歲老榕垂著氣鬚根，常有小朋友在樹下的遊樂設施或運動場上嬉鬧。如果想逛街，不妨直接走上天母早期最繁華的中山北路7段，這裡在10年前是臺北外銷成衣的集中地，論品質、論尺寸，都能令人滿意，尤其提供當地居住的外國人一處找得到大尺寸服飾的商

店。不過，自從上個世紀末期，國內紡織業逐漸將工廠外移，這一帶的成衣市場便產生很大的改變，外銷成衣減少貨源，一般流行服飾店進駐，目前只剩於1971年第一家在此開業的「白奇」仍打著外銷成衣的旗幟營生。

令人難捨的天母老味道

天母向來是臺北頗受矚目的高級住宅區，各類小吃美食匯聚一堂，對於劉冠伶這位在地天母人來說，她的童年回憶是被宋江餡餅粥、擠滿學生的茉莉漢堡、士東路燈亮有餅的蔥油餅，以及大爺義大利餐廳、鄉香西餐廳的美味填滿回憶的。尤其是宋江餡餅

粥麵皮薄如紙張、內餡鮮甜的韭菜盒子，以及牛肉餡餅、蔥油餅，光是在店鋪門口看師父俐落地擀麵手法就很過癮。這家1981年開業至今的小館，其實是來自屏東的道地臺灣人開的，姓宋的老闆請來幾位老山東擀起麵團調起餡來，做出一個個道地美味的北方麵餅，很快便征服顧客的味蕾，許多路過此地要上行義路爬山、泡溫泉的登山客，都會先買幾個香噴噴的餅，或喝一碗粥再上山。

另一位老天母，是小時候經常在古董堆裡玩捉迷藏的林玉如，因為家境不錯，她的天母老味道來自溢香園、方家小館這一類稍



溢香園的大沙公粉絲煲。

天
顯高檔、頗具特色的餐廳。其中開在海地大使館舊址的溢香園江浙料理為她構築起童年細緻的美味記憶。如果一個人來，就點一道鮮甜多汁的小籠包配一碗香菇雞湯；如果時值秋蟹肥美，就點一道大沙公粉絲煲，配上鮮爽的

雪菜百頁；和家人、朋友一起聚餐時，別忘再來幾疊精緻可口的小菜、點心。

天母的外國人多，異國餐廳也不少，讓許多老外充滿甜美回憶的，是一家由法國佬武松和越南妻子陳金蓮一起開始經營的「醉



天母地區有許多別具特色的餐廳。



紅色燈籠、美濃紙傘及越南斗笠，讓醉月餐廳的裝潢豔麗獨特。

月」餐廳，原本位於中山北路6段的巷子底，是臺北最早的法式庭園餐廳，供應法南鄉村料理，6年前搬到忠誠路現址，老闆以紅色燈籠、早期美濃的精工紙傘、越南斗笠、神桌，營造出豔麗卻柔和的情調。不過，武松已於數年前回到家鄉法南，老員工不忍外國老主顧在臺北找不到媽媽的味道，便頂了下來，前老闆娘每年還會回來技術指導一番，並教授一些新菜色，不過，許多老主顧念念不忘的還是紅酒牛肉、高麗菜肉捲、法式薄餅這類手工菜，以及令人難忘的起士蛋糕和不加肉桂的蘋果派。

醉月所在的忠誠路，是目前天

母最熱鬧的地段，自從1980年代中期啤酒屋進駐，這片原來充滿綠地的地方逐漸蓋起高樓，現在只要有人說要到天母，七、八成是來這裡，雖然許多啤酒屋已改成義大利麵館、日本料理店，但十年前開張的大葉高島屋百貨公司、開張將近三年的新光三越，都讓這條路增色不少。新光三越前方那片原本廣大的綠地現在是天母運動公園，同時蓋起棒球場及臺北體育學院，公園面積縮小了，但仍是天母最受矚目的地區，也是市民假日遊逛的主要地點，說它的周邊區域是天母的新都心，一點都不為過。

店家資訊：

宋江餡餅粥：2874-7885

溢香園：2871-7755

醉月：2874-9384

白奇：2871-3425



醉月餐廳提供美味的法南料理。

活力滿滿， 上陽明山挖山藥

文／宋祖慈 攝影／許斌

為了讓讀者看到最即時的報導，我們在採收期前就跟山藥產銷班的葉次郎班長約好採訪，至本期畫刊出刊之際，剛好是陽明山山藥採收季節開始，之後可延續至隔年2月份。在這個季節，讀者不但可以吃到最新鮮的山藥，還可以親手體驗挖山藥的樂趣。

葉次郎班長的山藥田有好幾塊，都採用搭架埋管的種植法，對我們「很業餘」的採收者來說，這種管理良好的山藥園可以讓從沒見過山藥廬山真面目的人，親手體驗挖出長長一條山藥

的成就感。一排一排整齊的支架，讓山藥藤蔓攀爬受光，走進行伍間，每株山藥往土裡挖三寸深，都一定能有所收穫；葉班長說，找那葉子已經老化的植株，土裡的山藥就一定大條（一條可重達10斤）。先以鋤頭稍微鬆土，然後用手把土撥開，接著就能發現順著塑膠管生長的地下莖了，把山藥挖起、去掉藤蔓即可。

採收的動作雖然單純，但陽明山所有的山藥田都採人工種植，每年2月播種，要到11月才陸續收成，一年一穫，約有4個月的

產期。葉班長說，每年陽明山生產數十萬斤的山藥，全部是人工種植，而且因為陽明山有著適合山藥生長的氣候環境、土質優良，長年朝無毒種植不斷改進，現在陽明山的安心山藥，可以說是全省最好的山藥。而身為臺北人多麼幸運，可以早上直接到產地體驗挖山藥的樂趣，晚餐桌上就能享用最新鮮的涼拌山藥、山藥泥拌飯、山藥排骨湯……。

安心山藥好營養

山藥的營養價值極高，葉班長說，他父親那一代時陽明山上就



藥

種山藥，只是多半是種來自己吃，沒有管理或促銷；他小時候，家裡只要有人肚子不舒服，大人就會去挖「薯蕷仔」來吃。「薯蕷」就是山藥。現在葉班長種的山藥，多達五、六種品種，有陽明山原生種、光復種、壽豐種（日本品種經花蓮農民改良過）、白皮白肉、牛奶山藥等。其中「藥效」好、口感好、適合生吃的是原生種和光復種，白皮白肉則適合煮湯。從小吃山藥長大的葉班長所謂的藥效好，應該是指營養成份高吧。

中國人懂得吃山藥養生已經很有歷史了，《本草綱目》便記載山藥有益腎氣、健脾胃、止瀉痢、化痰涎、潤皮毛等功效。既然是保健食品，又以生吃的營養成份最高，山藥的種植過程雖然消費者看不見，卻是很重要的一環。葉次郎班長說，陽明山的山藥種植者都是老經驗，只要了解山藥可能會有的毛病，在管理上做好預防（如農具消毒等），山藥並不難種。絕大部份的陽明山山藥皆有安心山藥的認證，宜蘭、花蓮、南投等地也都產山藥，但是葉班長很驕傲地說，陽明山山藥是全省第一名。葉班長建議我們：不是做廣告，但是寧願買本地的「歹歹」山藥，也不



菁山遊憩區的小木屋別具特色。

要買「水水」的日本山藥。差別不在好不好吃，而是日本山藥從採收、運送、到吃進消費者肚裡，大約已過了3個月之久，多半用浸泡檸檬酸來保鮮，所以選擇山藥要看產地，比較貴的不一定比較好。

山藥料理三選

葉次郎帶著我們到陽明山頗有名氣的大樹下餐廳吃山藥，原來這家以小饅頭和土雞為招牌菜的山中餐廳長年都用陽明山當地產的山藥。店家也說以陽明山山藥為食材，不但新鮮、還比較便

宜。若喜歡土雞城風格的菜色，那麼這裡以山藥入菜的有小饅頭、山藥捲、清炒山藥和山藥雞湯等供民眾嚐鮮。另外，可以泡湯的菁山遊憩區和可以賞櫻的山櫻訪又是不一樣的料理風格。

菁山遊憩區有遠眺紗帽山的絕佳景觀，小木屋和露營區是國家公園內很有特色的住宿點，小木屋還提供泡湯服務，有來自冷水坑的碳酸泉。菁山遊憩區的餐廳則走養生料理風格，在宴席菜、套餐和小吃中都設計了最當季的山藥料理，從簡單的山藥蕎麥麵佐胡麻醬到漂亮的翡翠映山藥，



山藥小饅頭採用陽明山新鮮山藥製作而成。



葉次郎班長認為陽明山山藥的品質是全省第一。

能滿足閤家聚餐或隨性小吃的不同需求。

山櫻訪則是家坐擁數十棵櫻花的景觀餐廳，由日籍主廚菅原和臺灣謝主廚聯手端出以景觀佐菜

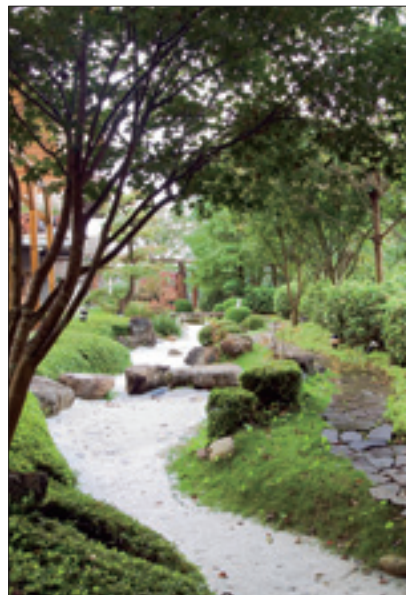
的懷石創作料理。山櫻訪可以吃到日式風格的山藥料理如山藥海膽珍味、鮭魚山藥、山藥和風沙拉、山藥魚卵煮等，皆可單點，價格約在200至250元。



山藥魚卵煮。



山藥海膽珍味。



山櫻訪餐廳內的景色古典幽靜。



山藥和風沙拉。

山藥小檔案

山藥為薯蓣科，屬多年生蔓性之根莖類植物，又名長薯、條薯、田薯、山藥薯，俗名淮山。主要食用部位為地下莖，是可供食用、藥用或保健用的健康食品。

山藥的營養成分

含豐富澱粉質、蛋白質、必需氨基酸、黏液質、膽鹼以及纖維素等，並有維生素A、B1、B2、C，以及礦物質鈣、磷、鐵及碘。



山櫻訪景觀餐廳頗具日式風情。

根據醫學界研究，新鮮山藥中的黏液質含有消化酵素，能促進消化，而部份山藥中所含的薯蓣皂甘(Diosgenin) 更是促進荷爾蒙分泌的重要成份，多吃山藥可以有抗老化、改善膚質的效果。中醫也認為山藥既能補氣又能養陰，男女皆宜。

山藥哪裡採、哪裡買

●士林區農會 (www.slfa.org.tw) 與臺北市農會 (www.tfa.org.tw) 會依季節舉辦觀光農園的體驗旅遊活動，可上相關網站查詢報名。如欲購買陽明山

安心山藥及其特產品如山藥粉、山藥冰淇淋等，可向士林區農會洽詢。士林區農會並於11月中旬起每週於建國花市的攤位展售山藥農產品。

●想到農園挖山藥，團體可向士林區農會推廣股洽詢；或請提前一週向園主預約——因陽明山山藥園多半並非觀光農場，遊客須與園主配合，建議邀集親朋好友集體報名（挖山藥費用以山藥時價論斤計算）。士林區農會推廣股，電話：2882-8959。

山藥料理小常識：

- 1.山藥表皮含有植物鹼，削皮時可戴上手套避免刺癢。
- 2.山藥和蘋果一樣富含鐵質，削皮後易氧化為褐色，可稍微浸一下鹽水防止變色。
- 3.山藥的營養成份以生吃最佳，可切塊、研磨成泥狀或打汁。熟食最好不要烹煮過久。

●山藥料理哪裡吃

菁山遊憩區 2862-3666

www.sakuraresort.com.tw

山櫻訪 2861-9588

大樹下小饅頭 2861-2784

喜瑞飯店 體驗白色風華

文／呂增娣 攝影／楊志雄



喜歡在城市中旅行，觀察街道上的熙來攘往，欣賞高高低低的各式建築，從白晝漫步到黑夜，然後選一間設計精緻、個性獨特的旅店，當作旅程中的最後景點。

雖然作家舒國治在《理想的下午》中，曾經建議旅行者對於「住旅館」這件事不應當太耗心，否則極容易錯過戶外的大好美景；不過，遇上了獨具創意的精品旅館，總讓人難以抗拒，忍不住在旅館裡多待一下；萬一該旅店的房價不菲，也得想法子混進去喝杯咖啡、品杯小酒才甘願。

臺北市長安東路上，就有一間值得當作城市風景讓人細心欣賞的Design Hotel——其簡約有力引領潮流的設計概念，不僅在國內少見，更吸引美國紐約時報與時代雜誌等國際媒體採訪報導。

這間由臺灣知名建築大師李瑋珉先生以及空間設計師蘇誠修先生攜手打造的臺北喜瑞飯店（AMBIENCE HOTEL），可說是國內第一家大膽採用白色為空間概念、現代藝術感強烈的旅店，從2005年開幕至今讓不少愛好精品飯店的旅客慕名而來；更因其充滿時尚流行的設計風格，吸引眾多名牌精品來此舉辦發表會，甚

至許多明星的MV、專輯封面也都來此商借場地，像是李玖哲、蔡健雅、張韶涵、183 CLUB、F.I.R.飛兒樂團等知名歌手新專輯都曾於此地拍攝，也因此吸引不少追星族及時尚設計FANS的注目。

極致簡約，純白體驗！

白！全然的白，極致的白。喜瑞飯店從建築的外觀開始給人的就是純白印象；走進旅館大廳，不論是服務櫃檯、大廳沙發、餐桌餐椅，甚至是裝飾用的蘭花都是白色的，敢於使用這麼大量的



每一樓層的玄關上都有一盆白色素雅蘭花迎接賓客。



純白色調，老闆可得有驚人的勇氣。或許有人說，白是最安全的顏色，然而大量的同色調，用得不好很容易變得太冷太極端太死板，所幸，這樣的冷感沒在喜瑞裡發酵。

讓旅客Check in的服務櫃檯上沒有多餘的裝飾，俐落的長方形白色色塊，讓牆面上正播映著的巴黎時尚服裝秀作主角，很自然吸引了顧客的目光，不需要特別的標示就能引導客人來此辦理入住退房的手續，是十分聰明兼具創



待客大廳巧妙地在白色空間點綴少許的綠色，為空間增添活力與生氣。

意的設計手法；待客大廳不走氣派風格，改走時尚簡約風格，開放式的休憩區裡巧妙地在白色空間點綴著少許的綠，皮質沙發上的綠色靠枕、窗簾上可愛的綠色裝飾球、角落裡生氣盎然的芭蕉葉，打破同色調的單調，也為空間增添了活力與生氣。

到了傍晚，休憩區便搖身變成 Lounge Bar，同樣坐落在1樓的餐廳也一同變身，只見桌面上燃起五顏六色的燭光，熒熒燭火彷彿正隨著輕柔的樂音跳起慢舞；此

時不少顧客都會來此，點杯調酒放鬆心情，享受不同於白天的旅店氣氛。

駐店的調酒師ARAI表示，不只住房的客人會來此小酌，不少上班族不愛一般夜店PUB的喧囂，下了班也會來此舒緩一天的疲勞。Lounge Bar小小的空間裡能夠如此受歡迎，靠的是喜瑞飯店堅持格調與創意，針對房客的調酒服務更做到「量身訂製」的品質，調酒師的貼心，自然不在話下。

運用五感的燈光變化

來到喜瑞飯店不得不折服於設計師對燈光運用的技巧，環視飯店內大部分的燈光都採隱藏式設計，利用間接照明的方式，以燈管反射壁面柔和光線照亮整個空間，也呈現出極具時尚感的光影。

就如大廳內沒有豪華顯眼的水晶燈，取而代之的是鑲嵌在白色樑柱內、天花板邊樑間的柔和燈光，雖說沒有大型主燈的強烈明亮，但在反射性極佳的白色空間



復古檯燈和透明椅都是出自名家之手。

裡，反而顯得恰到好處。視線轉到Lounge Bar，只以吧台下方的嵌燈作主要光源，傍晚時分則搭配上色彩繽紛的燭光，兩種光源相輔相成，增添了空間慵懶迷人的氣質。

細心點的顧客，一走入房間就能再次發現設計師對光影的巧思，通往房間的走道上，牆面沒有凸出的壁燈，天花板也沒有照明設備，有的是銀色踢腳板上隨著腳步前進漸漸變亮的內凹式嵌燈，長方形的嵌燈散發出的線狀

光影，在原本沉靜的米色地毯上營造出趣味。

大師級的設計傢具

搭上電梯通往客房，每一樓層的玄關上都有一盆素雅的白色蘭花迎接著賓客，牆面上裝飾著動



浴室提供頂級沐浴、精油用品，讓房客享受紓壓浴。

態的時尚表演秀，維持一貫風格；從大廳一路欣賞至今，飯店內幾乎每一處公共區域都經過精心設計，讓人更期待推開房門後將有的驚喜。

循著牆面上流線形的房號找到入住的房間，打開防火級的白色房門，眼睛立即為之一亮，桌上的Bourgie復古檯燈、臨窗的Louis Ghost透明Arm Chair，在在都是大師級的傑作。

喜歡設計的讀者對於上述兩款經典設計應當不陌生，兩者皆是設計名牌Kartell最經典的商品。Bourgie復古檯燈出自義大利設計師Ferruccio Laviani之手，此款燈飾的設計特色就在於Ferruccio Laviani異想天開地將維多利亞式的古董燈改以塑膠表現，在透明無色塑膠中呈現水晶燈細緻的線條，以及晶瑩通透之感。

而Louis Ghost的透明Arm Chair則是法國設計大師Philippe Starck最知名的設計作品之一；整張椅子取材自十八世紀「路易十六扶手椅」巴洛克式的造型外觀，以聚碳酸酯樹脂灌注製成的one-piece作品，徽章式的大橢圓椅背及連接扶手柄，一體成型；並可從命名中的Ghost見其透明幾近隱形的視覺特性，強調材質的實用性與隱形的視覺效果所造成的強烈對比。這把將古典造型與現代高科技結合的Arm Chair，發表之初就造成極大的轟動。

現在不論是在匈牙利布達佩斯的德國語文大學的大會堂，還是法國巴黎的Kong Restaurant Paris，都能見到整排的Louis Ghost椅子；而今居然能在臺北喜瑞飯店中發現這些經典設計品，還能獨自擁有它一整晚，對喜愛Philippe Starck以及Ferruccio Laviani的Fans，真可說是一大福音！



設計師善用光影的變化，讓吧台空間散發慵懶迷人的氛圍。

聽慵懶樂音 享受一池紓壓Spa浴

喜瑞飯店除了在家具上表現對顧客的誠意，在周邊用品的選擇也十分用心，從床頭櫃上的白色皮面紙盒、晨喚的典雅銀色圓形小鬧鐘、每間房內都有一套音響和DVD，隨選視聽娛樂系統、每季精心挑選的音樂CD；此外，更體貼地提供來自捷克布拉格有機花田的波丹妮手工肥皂和頂級沐浴、精油等用品；讓您在旅途勞頓後，沉浸在慵懶的音樂中泡一場紓壓浴。

喜瑞飯店內共有60個房間，分成5種房型，喜瑞房是飯店內景觀最大最好的房間，其他則分別有豪華型、商務型、精緻型以及標準型，所有住房風格維持飯店

淨白簡約的基調，除了喜瑞房之外，各房型房間及所面景觀有所不同，但是在傢具、設備都秉持同樣的水準。

針對商務旅客，飯店提供免費寬頻無線上網、1樓大廳還設有以外型擄獲人心的蘋果電腦供顧客使用，若需要影印傳真文件複印，也可至1樓大廳請服務人員幫忙，此外，像是郵寄、快遞、甚至是租車等其他服務，飯店也將貼心地為您安排。

喜瑞飯店副總經理戴毓蓉表示，希望提供旅客一個兼具舒適、未來感，且更具風格的高品味住宿新選擇。

對於喜歡時尚現代感的旅人來說，入住喜瑞飯店不僅能滿足休憩住宿的需求，還能享受兼具時

尚與創意的住房品味，比起五星級飯店的制式房型，似乎更具吸引力！



下班後來杯調酒，舒緩一天的疲勞。



喜瑞飯店對周邊用品的選擇也很用心，圖為：純白的寢具、白色皮面紙盒與典雅的圓形鬧鐘。

喜瑞飯店小檔案

地址：長安東路1段64號

電話：2541-0077

傳真：2541-0021

網址：www.ambiencehotel.com.tw

●交通方式：

從臺北車站鄭州路出口搭乘669公車，至華山公園下車，步行約10分鐘可達。

●客房設備

★ 平面液晶電視

★ 進口衛浴設備，乾溼分離、個

人盥洗備品(牙膏、牙刷、梳子、刮鬍刀、修容霜、沐浴乳、洗髮精、浴帽等等)

★ 每間客房備有DVD播放機，供房客自備影片播放。

★ 隨選視聽娛樂系統 (Video-on-demand)

★ 當季推薦音樂 CD

★ 每間客房提供ADSL網際網路，免費無限時數上網。

★ 每間客房免費使用礦泉水2瓶。

★ 免費早餐，有中西式供選擇

★ 迷你冰箱

★ 快煮壺

★ 電子保險箱

●房型與房價

房型包括標準客房、商務客房、精緻客房、豪華客房及喜瑞客房，房價從優惠價2,760元至17,000元不等。

●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

★ 飯店轎車

★ 代訂機票、車票與旅遊相關服務

★ 晨喚服務



每間房內都有一套音響和DVD，以及每季精心挑選的音樂CD。

Landmark@Taipei

圓山大飯店

金黃照耀常民生活

文／簡愛立 攝影／王能佑

圓山大飯店的主建築「14層宮殿式大廈」，是幢十足中國風的建築。

我們常說人是很複雜的動物，沒想到這句話也能套用在「建築物」上。當然，建築物本身並不說話，它之所以會有性格、造成印象，乃是人賦予的。矗立在劍潭山上、離捷運圓山與劍潭站不遠的「圓山大飯店」，正是這樣一座會與人對話的建築物，它要說的故事得從一座神社講起……

從神社到飯店 服務政治與外交

圓山大飯店，原址是「臺灣神社」，用來祭祀「北白川宮能久親王」。能久親王是在1895年根據馬關條約前來接收臺灣，後來染瘡疾病死（亦有一說是遭抗日義勇軍暗殺），日本總督於是建造神社加以紀念，時為1901年。二次世界大戰末期，1944年，有

架日本客機降落松山機場未成而撞上神社，神社遭毀，從此臺灣神社走入歷史，或許事有先兆，隔年，日本戰敗，臺灣脫離殖民統治。

光復初期，「臺灣旅行社」便在神社廢墟上蓋「臺灣大飯店」。國民政府來臺後，苦於沒

有像樣的賓館可接待外賓，便想到這塊前有基隆河流貫、後有劍潭山障蔽的寶地，1952年，「圓山大飯店」成立。當時總有許多達官貴人、名人商賈聚集於此，老百姓在城市的山腳下，遙遙望去，滿腦子浮現秘密協商的神祕感、高不可攀的衣香鬢影。





紅色圓柱看來氣派，與宮燈相互輝映。

早期，圓山大飯店僅36間房，經過不斷擴建，成了現今489間房的格局，這得歸功於無論從高速公路、捷運車廂或盆地周邊郊山，都能清楚望見的飯店主建築「14層宮殿式大廈」。這幢十足中國風的建築，是知名設計師楊卓成的作品，落成於1973年，而且光輝非常，與國家同日慶生。彼刻開始，陽光下金黃光燦朱紅加身的它，註定要當臺北知名的尊貴地標。細看這座金紅鋪陳的中國風客棧，它的「飛簷」，也就是從外簷伸出的坡形屋頂，起翹迷人；屋簷「檐角」，則有10尊

用來驅邪避禍的神獸，是宮廷建築才有的雕飾；屋頂下的「斗拱」，則做支撐平衡樑柱之用，同樣刻畫精緻。

從飯店到遊樂園 歡迎民眾來探險

圓山大飯店褪去神祕，似乎是從堅硬石獅子展現溫柔開始，相信那也是許多人童年「到此一遊」的拍照記憶。長大後才發現，相較於飯店的20萬條「龍飾」，我和弟弟曾跨坐的石獅，竟是3對中的其中之一。隨著飯店經營方式轉型，這裡已成來臺外國觀光

客如沐中式風情的勝地，也是國內民眾休憩的好去處。有人便說：「圓山大飯店，應該是全臺北市路人、遊客最多的『景點』。」的確，飯店大廳以紅色為主視覺的場景、宮燈，還有各角落臥虎藏龍的字畫、雕飾，無不吸引遊人駐足觀賞，飯店搖身成生活博物館。此「博物館」還不定時推出動態導覽「圓山文化之旅」，領人參觀傳說中的兩條地道。

來到圓山大飯店，不僅能逛博物館，還有步道可走。往後山走去就是山林蓊鬱的劍潭山，是老人家晨起運動、午後泡茶的好所在。年輕人來這裡，則最愛看松山機場飛機起降，夜晚還有絕美夜景可看，只見盆地裡人間燈火與天邊繁星遙遙相應。周邊的劍潭公園與北安公園，草木修剪整齊，步道鋪設良善；不說你不知，飯店東西地道出口分別就在這兩座公園呢！

今日的圓山大飯店，望之尊貴，然則親民有加，從飯店公開蔣夫人最愛的「紅豆鬆糕」，到國宴菜色人人吃得到，及至6個餐廳飲料吧的樸實消費，都要讓人大呼：「圓山，你我距離不再



石獅是許多人童年「到此一遊」的拍照記憶。



圓山大飯店從36間房擴大到現今489間房的格局。



金黃光燦朱紅加身的圓山飯店，註定成為臺北知名的尊貴地標。

遙遠。」日本多年前便開始推廣有機建築，強調與環境、人民共生，我們的圓山大飯店卸下政治

意味濃厚的任務後，也變得愈來愈親切，它感染城市的溫度，滿載人們的歡樂絮語。

解密小檔案

啟用：1952年（前身為臺灣大飯店）

榮譽：1968年獲美國《財星》雜誌評定為世界10大飯店。

建築特色：木構樑柱骨架撐起高起基座，屋頂為金黃色琉璃瓦，樑柱為朱紅圓形柱，金黃朱紅相互輝映。

座落位置：高聳於劍潭山之腰，前臨基隆河，後倚陽明山，東望松山，西睽淡水。

代表性飾物：20多萬條飛龍，尤

以金龍廳的24K金噴水百年金龍為最。

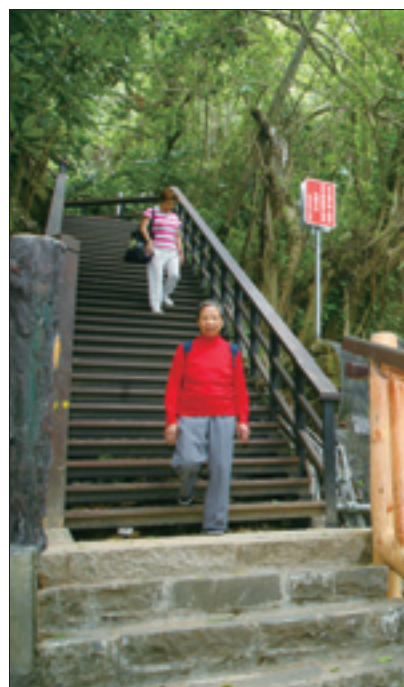
餐飲與客房服務：

● **中國御膳房：**金龍餐廳、圓苑

● **西式美食館：**松鶴廳、樂廊、麒麟咖啡廳、李白酒廊。

● **客房：**共489個房間，分別以商周、漢、唐、宋、明、清各朝代風格佈置。

交通：設有接駁專車，往返飯店與捷運「圓山站」，每20～30分鐘一班車。



往飯店的後山走去即是劍潭山。

沿著捷運， 便宜找書香

文／簡愛立 攝影／許斌

為了讀萬卷書，一定得行萬里路嗎？那可不一定，在臺北，捷運就是我們的雙腳，載著你我到處去，哪裡有書香，隨時聞香下車，過過書癮。其實，書香也能很可親，價格可親，氣氛可親，最重要的是人心可親。現在，就搭上捷運淡水線，一路從城南逛到城北，沿途尋找可親的書香吧！

公館站下車聞舊書陳香

公館一帶，十分有意思，既是前往城市更南邊的重要交通轉運站，也因知名學府臺大而文風鼎盛，新書店在大馬路邊大小林立，舊書店則因尋寶意味濃厚，通常得走進巷子，或走到大馬路後面的小馬路，才能一覓。

汀州路上就有兩家有名的老資格舊書店「公館舊書城」、「古今書廊」，從腳底到頭頂，滿室皆文史哲、外文、古籍珍本、辭典等書籍期刊或雜誌。它們兀自立於逛街人潮紛沓的嘈雜商圈，今朝的流行，明日的黃花，唯有舊書古籍愈老愈陳，愈陳愈香。

茉莉二手書店 燈光美氣氛佳

羅斯福路巷子裡，則有兩家令人驚豔的「茉莉二手書店」。離汀州路較近、專售大專教科書和電腦書的是「臺大二店」，綜合型書店「臺大一店」則要往臺電大樓方向走去。茉莉早在2002年從光華商場的3坪小舖破繭出擊時，便以首創二手書店兼設飲料



捷運沿線有許多便宜又有特色的書店，歡迎聞「香」下車。

服務的經營模式，一戰成名，再加上打破舊書店總給人昏黃老舊無序的刻板印象，營造一個人與書各安其所、充滿尊重感的沉穩空間，可說是舊書店中的誠品書店。

說起來，茉莉這份讓二手書們都以書況簇新、各有分類書架展示的用心，來自經營者對書籍、對資源的顧惜之心。「其實，二手書店應該算是臺灣社會最早落實環保的行業。大家不要的書如果直接進資源回收站，被拿去做成紙漿是很可惜的。好書其實可以跟更多人分享交流。」老闆娘戴莉珍悠悠地說著，「以前在光華商場賣二手書，是為了填飽肚子，後來開了臺大店，慢慢比較不用為生存而擔憂，就開始想自己能多做點什麼，能怎麼幫助別人。」戴莉珍想出了好辦法：做

環保，等於做公益。每年年底舉辦「你清一本書，我捐一塊錢」活動，你清10本書，茉莉就捐10塊錢給弱勢團體；你賣10本書拿到的錢，如果願意捐出來共襄盛舉，茉莉就再以1.3倍捐出去。「這種作法，我覺得比募款還好。」戴莉珍笑吟吟地說，「大家把不要的書清出來，不僅可讓書再次找到主人，又能做好事，捐款幫助需要幫助的人。」

茉莉老闆的「環保」理念，在旗下員工身上也同樣一以貫之。踩著前庭的木棧道，走進新開幕的「臺大一店」，書香、咖啡香、人文香，型塑出嶄新而靜謐的閱讀氣氛。「臺大一店」是綜合型書店，各式書種雜誌都販售，甚至有「早期中文創作」類目，讓喜歡咀嚼古早溫潤文風的讀者，立刻找到所愛。店長謝之



在有陽光照射的角落，靜靜讀一本書，是另一種心靈Spa。



「水準書店」老闆曾大福是阿沙力的書店天使。

馨在茉莉一待就是3年，遇見形形色色的「愛書人」，最妙的是，一般人總因家中空間不足而不斷清書，卻有人忙著把半座倉庫的書搬回家。「那位客人很奇特，他買了書從不帶回家，說借放在倉庫，18個月過去了，書已經堆滿半個倉庫，我們嚇唬他要把書捐出去。有一天，他帶著太太來，太太見到那座書山，先是安靜了1分鐘，我想她大概快崩潰了，然後開始抓狂狂罵……」聽說後來這位客人的太太，就像偵查員般，三不五時打電話到店裡問：「我先生有沒有在那兒？你們不可以賣書給他……」

茉莉二手書店

網址：www.mollie.com.tw

電話：2369-2780（臺大一店）

備註：茉莉共有4家店，詳細地址與前往方式，可上網查詢

古亭站下車品古風人情

城南的古亭捷運站周邊，說起來才是臺北舊書街最早的發源地。沒錯，只要提到「舊書街」就會想起「牯嶺街」。原來自日治時代，臺灣總督府附近即為許多文武官員、經濟專賣局事業的宿舍，二次世界大戰後，日僑紛紛遣返，而將手邊的古董、字畫、藏書就地擺攤拋售；國民政府來臺，此區亦轉為黨國大老、軍公教人士的宿舍所在地，當時

時局與經濟艱困，許多珍貴的中國字畫古籍因而盡釋。

以牯嶺街為主，延伸至廈門街、福州街、寧波西街、南昌街一帶的範圍，由於歷經半世紀以上日臺高級文化知識份子先後聚集安居，而成為文藝氣息最濃厚的城市角落。自1945年以降、1970年代中期以前的1/4個世紀，是牯嶺街的全盛時期，舊書店與書攤有近百家。

熱絡古樸的書店集市，到了1970年代中期，牯嶺街因實施路面拓寬工程，50多家書攤轉往光華商場安置。來到21世紀的今日，牯嶺街仍有「松林書局」、「易林書局」等力守陣地，其中最為老中青舊書迷喜愛的則是



來「水準書局」尋寶，老闆還有可能半買半送。

「人文書舍」。

但必須承認，關於牯嶺街的昔日人文風華，我輩只能從老照片、老文字去想像，實際走訪，當真只剩一縷既陌生又嚮往的鄉愁在前頭領路。可喜的是，今日古亭站擴延至和平東路師範大學商圈，就像臺大公館商圈般，小吃餐廳商鋪人潮滾滾，藝術人文書店亦不乏。

水準書局 人情味百分百

此區最不乏的，應該是人情味了，不信，到師大旁邊、門前為小型綠蔭隧道披蓋的「水準書局」逛逛便知。先是店招非常豪邁地寫著：「全國最便宜的書店」。老闆曾大福專售新書，為了鼓勵大家多看書，新書折扣從8折至6折都有可能，幸好除了服務散客，他還扮演書籍中盤商角色，才不致失血賠本做生意。這裡沒有高質感空間氛圍，也沒有餐飲座位可休憩，有的就是尋逛書架間，經常聽見老闆大力推薦某本好書一定要買，半買半相送，看完後，書況保持良好，還可拿回店裡，老闆將以5折購回。「本世紀最好看的書」、「全世界最好看的書」、「保證讓你流20公升的眼淚」……這類據說30年沒換過、或迭有新意的「知識推銷話術」，讓旁觀者聽了偷笑到噴飯，讓當事人聽了好笑又尷尬。



是書店，也是藝廊的「蘭臺書店」。

曾老闆相信知識的力量，可以改變社會的暴戾之氣，他說「多一間書店，就少一間監獄」，也說「書店是沒有圍牆的學校」。所以他堅持書不能賣太貴，知識一定要普及流通，人們才能無負擔地悠遊書海。作家韓良露曾說，曾老闆是位福至心靈的書店天使。有次去買書，結帳時，老闆突然塞了一本赫曼赫塞的《提契諾之歌》要送她，她嚇一跳，老闆怎麼知道她那時正在重讀同一位作者寫的《流浪者之歌》？

水準書局

電話：2364-5726

地址：浦城街1號

交通：從捷運古亭站4號出口出來，自師大旁邊的師大路走入，至浦城街右轉，即可見

石牌站下車賞藝廊雅致

搭捷運往北走，過了民權西路站，便探出頭來，走在高架鐵軌上，左右入眼盡是亮晃晃的人間麗景。心中有耐不住的欣喜，此行要去一家社區型的小小舊書店探險。石牌站到了，這裡因鄰近北投、天母一帶，空氣中瀰漫著一些些閒逸、風雅氣味，但不是孤寡難親，而是親切家常。

蘭臺書店 看書兼看展覽

「是書店，也是藝廊」這是陽明大學旁立農街上、一家有著藍灰色窗框的舖子，給自己的定位。「蘭臺書店」主人李紀美，人如其店名，雅緻非常。人到中年，愛書成迷的她，決定來個中



下次路過有著藍灰色窗框的「蘭臺書店」，歡迎進門聊聊。



書店裡的一桌一椅一櫃，都有女主人的巧思。



舊書散發的書香是一種獨特的氣息。



「有河book」除了是書店，也是藝文人士的聚會場所。

年轉業。「愛情、婚姻、名利像浮雲般隨意進出我的人生，我想只有書最牢靠，我願意跟書結為終生夥伴。」開書店，的確是和書籍長久相伴的好方法。「而且我一個人在家看書也是很孤單，在這裡看書，不僅換個地方看，還可以和別人分享交流。」

小小的狹長空間，劃分成兩

半，一邊是舊書，一邊是藝術展品。從店門的椅凳、書箱，到店內的一桌一椅一櫃，全是熱心古老情懷的李紀美，或從自家搬來，或從跳蚤市場覓得。每個物件，靜謐地安置和佇立，其實，還沒細看展覽品，就已先醉人。最令人入眼難忘的，便是女主人鍾愛的「夕草綠西班牙書櫥」，老老的、灰撲撲的綠，就像夕陽映照草地般溫潤和暖。「這世界太喧嘩，而我喜歡安靜，所以陳列靜態展示，每3個月換展，各式古玩、陶瓷都會陸續展出。」細心觀覽，會發現店裡有許多「銅製」藝術與配飾，那可是女主人的藝術家妹妹李紀容的手筆呢！

如果在午後，一個孤獨的旅人，不論天晴或陰雨，路過蘭臺，請讓女主人為你煮杯溫熱的咖啡或花茶，在街區的小小一角，用流動的香氣，芬芳你的心神。

蘭臺書店

網址：

tw.myblog.yahoo.com/jw!.ABfcTKR
GB4zgmmTjw3irFAICYZm/

電話：0928-457-706

地址：立農街2段265號1樓

交通：從捷運石牌站，步行10分鐘即達（陽明大學旁）

淡水站下車瘋人文氣息

捷運繼續往城市最北邊駛去，行到淡水河出口。素來聚集小吃海產玩趣的河堤邊，竟然冒出一絲人文氣息。出淡水站，沿著河岸石坂路走去，按照書店指示「千萬不要照著地址找路」，真的在5分鐘後，爬上窄小樓梯，眼睛掠過貼滿藝文剪報的牆面，終於來到「有河book」。

有河book 河岸大器美景

這是一家虛實相倚的書店！從籌備、找店面、裝潢，店員2號「隱匿」便一點一滴在網路上記錄開店心情，像是抱怨店員1號「686」很散漫，但在關鍵時刻又會跳出來辦點正經事等等。於



「有河book」著名的詩玻璃，映襯著淡水河的大器河景。



「有河book」窄小樓梯兩旁牆面都是藝文剪報。

是，店都還沒開張，網路客們便開始懷抱期待、想像，心情也隨著主人忽高忽低，終於，一間有樑有柱、有書、有露臺、有河景的實體書店，卓然成形了，而且有模有樣，開店第一天，就有出版社熱熱鬧鬧共襄盛舉，舉辦新書發表會。

「很多人都很熱心幫助我們，甚至反過來謝謝我們開店。」店員2號「隱匿」氣質溫雅地侃侃而談，「其實，該說謝謝支持的是我們。或許是因為很多人把開書店，也當成是自己的夢想來實現吧！」原來，淡水河邊從來不缺小吃，但人們一直在精神上飢渴。「大家都不相信獨立書店能

生存，但真的有可能。一方面是你創造一種不可替代的特色氣氛，一方面是大家因為擔心書店會倒，而更加努力支持。」隱匿還說，「我們沒有什麼遠大的文化使命感，只是在做自己衷心喜歡、覺得好玩、能感動自己的事情。說穿了，只是提供喜歡藝文的大家一個聚會場所啦！」

「有河book」是年輕人創意發功的成果。686與隱匿善用「網路」這個免費的廣告載體，與網路客們熱烈交流活動資訊、無厘頭想法、大玩好書推薦接龍等。更棒的是，店內那面詩玻璃，從來都是最繁忙的思想角落，並在窗外景致分秒四時變換下，層疊

映襯出最美的瞬間。嚴格來說，「有河book」以新書為主，舊書、舊詩集為輔。但是，為了貪戀淡水河的大塊寬闊河景，為了體驗人文沙龍是何光景，來過的人都明白，在買書之外，自己賺到的多更多！

有河book

網址：blog.roodo.com/book686/

電話：2625-2459

地址：臺北縣淡水鎮中正路5巷26號2樓

交通：從捷運淡水站，沿河岸走5分鐘即達

排到腿痠也甘願

站立美食人氣強強滾

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

小時候念的小學管教極嚴，不要說邊走邊吃，連站著吃都不允許，一旦被逮到，非得受罰不可。時空轉換二十多年，如今「站著吃」不僅不犯規，甚至還成了人氣美食店的重要指標——東西好，叫人就算排上數十分鐘

的隊，站著吃，也是很「瀾嘴」的啦！

新奇有趣的立吞文化

站立美食即所謂的Standing bar，日本人說的「立吞」。風格宛如日本新宿的西門町，臺北這



站立美食店不需承受太貴的店面租金，有些只要1坪左右的空間就能開張做生意。



薯條杯杯的沾醬十分講究，有奶香起司醬、酸甜糖醋醬等十種，堪稱人氣美食。

股站立美食風也從這裡起源；要論哪一家店是臺灣立吞的代表，想都不用想，非阿宗麵線莫屬。

阿宗麵線使用久煮不爛的紅麵線，不勾芡，少了黏稠，多了清爽，裡面單單只有大腸一項配料，配菜不用常見的香菜或芹菜，而是香氣更濃郁的九層塔，與高湯熬煮的麵線羹既相互搶味又相互幫襯，加上獨家辣椒醬，香辣濃烈，吃過的很少不上癮。這裡徹底貫徹立吞精神，店裡外一張桌子都沒有，唯一一張高腳凳讓給了放置調味料的瓶瓶罐罐，每個人都像是練過功夫一樣，一點都不怕燙地端著碗站在路邊，旁若無人吃起來。這幅奇景，讓路過的日本客旅遊團個個瞪大眼睛嘖嘖稱奇。他們說在日本，通常是在工作、買菜、逛街的空檔到立吞吃點心喝一杯，填飽肚子再出發，但無論店怎麼小，大多數都還是「站」在店裡吃，像阿宗麵線這樣站在騎樓、馬路邊、柱子或電線杆旁，或坐在路旁機車上吃，連祖師爺的日本人都覺得新奇有趣。



阿宗麵線店裡外一張桌子都沒有，客人任意站著吃，形成有趣的景象。

鬼靈精怪到處找路鑽是臺灣商人的集體特色；就老闆們來說，站立美食店不需承受太貴的店面租金，就食客來說，來西門町逛街買東西或等待偶像簽唱會、牽手會卡位時，這樣的店可以讓人一邊等一邊吃，很方便，也不怕無聊餓肚子，類似的鋪子就這麼在西門町越開越多，薯條杯就是大家很愛的攤子之一。

速食也能美食化

「我們是一百元有找的FRI-DAY'S！」老闆這麼定位這個不到1坪大的小攤子。乾淨透明到完全沒有隔閡感的玻璃櫥窗裡，

十幾款薯條家族排排站：原味的薯黃金、薯帶皮，異國風味的鄉村起司薯球、法式芥末薯條，鬆餅造型的是薯格格，撒著綠末蔥粉鹹香入味的是薯蔥蔥，而波浪造型當然就叫做薯波浪囉。

雖然只是簡單的薯條，做法卻挺講究。將油加熱至近兩百度高溫，放入薯條將水分逼出，再以小火烘燜30秒，起鍋時再瀝油30秒，不厭其煩的流程使得薯條吃起來卡嗤卡嗤，既香又脆且不油膩，沾醬也十分講究，有奶香起司醬、酸甜糖醋醬、南美莎莎醬、義式凱撒醬、泰式酸辣醬等十種，下課特地跑來買的女高中

生安奈和包子就說，比起平常只有番茄醬和胡椒鹽可以選擇的速食店，這麼多吃法超過癮的！

隔壁的聖堤亞也是無座位人氣店，賣的是來自泰國的熱帶水果冰淇淋，聖堤亞與haagen-dazs、日本明治冰淇淋皆為世界知名品牌冰淇淋，富含果肉與濃濃果汁的冰淇淋，口味濃郁道地，口感扎實，裝冰淇淋的餅乾甜筒更是以6個雞蛋調配麵糊，一個一個手工現烤出來的，厚實香脆，包住冰淇淋吃到最後，也不會變軟，這麼費功夫，而一球的價錢只有其他大品牌冰淇淋的三分之一不到，怎麼不迷人！



厚厚的冰淇淋上佈滿水果丁、巧克力米、餅乾、嚕嚕糖，這就是水龜伯古早味的獨家冰派。



聖堤亞賣的是來自泰國的熱帶水果冰淇淋，富含果肉與濃濃果汁的冰淇淋，口味濃郁道地。

純日風vs.懷舊風

也有移植了純正日本血統的立吞居酒屋、日本料理店，去年開幕的大眾立吞酒場完全是日本巷弄立吞燒烤小店的翻版，名噪一時；而愛吃的老臺北大抵都不會錯過士東市場的阿吉師日本料理。

和西門町不同，阿吉師小小的攤子吸引的大多是穿襯衫皮鞋的上班族，或是滿頭銀髮的熟齡族



石牌夜市對面巷內的水龜伯古早味雖非站立美食店，但排隊長龍居然可以綿延橫跨三、四個店面，絕對也很有得「站」。



阿吉師小小的攤子一張座椅也沒有，一張充作吧台的長形木板，讓饕客們擠擠靠靠排成一列。

群，同樣一張座椅也沒有，一張充作吧台的長形木板，五六個饕客擠擠靠靠排成一列，告知這回吃飯有多少預算，剩下的便全權交由阿吉師自由製作派菜，呈現食材極致風味。大致從清淡到油膩的魚肉依序，從香軟潤滑的甜蝦握壽司開始，接著是鰹魚、生鯛，海洋氣味濃的海膽軍艦壽司、鮮脆的象拔蚌，彈性十足的牡丹蝦握壽司，最後來個撒著柚子碎末的烤星鰻、嫩中帶勁的鮪魚壽司，整體美食體驗精巧細緻有如天工打造，絕對是體驗季節感動、品味人生最高境界的最佳通道啊！

到臺北北區找人氣美食，不能錯過的還有石牌夜市對面巷內的

水龜伯古早味。這裡雖並非站立美食店，但排隊長龍居然可以綿延橫跨三、四個店面的誇張程度，絕對也很有得「站」。昏黃的燈光加上阿公時代的鐵馬、牛車、蓑衣、裁縫車，黑膠唱機轉呀轉唱的是姚蘇蓉的「今天不回家」。來自白河的農戶賴老闆搬來老家的寶貝家當，在異鄉臺北成功打造「看起來像每一個人的阿媽家」的空間，賣冰和豆花，懷舊的氣氛充滿親和力。

說它舊，其實也很新。傳統香蕉冰的基底，除了紅豆牛奶、米苔目、清冰、水果冰等「半舊冰」系列，更有玄米抹茶、豆奶竹炭豆花、寒天杏仁露等，口感麻吉得令人驚喜。為了給女兒做生日

蛋糕而研發出來的獨家冰派，厚厚的冰淇淋上佈滿水果丁、巧克力米、餅乾、還有好幾顆可以當口哨的嗶嗶糖，超cute。

因此所謂美食就是：排隊再久也不厭倦，站得腳痠也甘願。

準備去排隊了嗎？

店家資訊

- 阿宗麵線：峨眉街8之1號
- 薯條杯杯：西寧南路115號
- 聖堤亞熱帶水果冰淇淋：西寧南路119號
- 水龜伯古早味：石牌路2段75巷8號
- 阿吉師日本料理：士東路100號（士東市場內）

地方大神過壽宴

艋舺迎青山王

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



每年農曆10月22日青山王過壽誕時，都會舉行「迎青山王」祭典，是一年一度的「艋舺大拜拜」。

萬華青山宮位於貴陽街，供奉靈安尊王，是艋舺地方的信仰大廟。論起民間封神榜的知名度，俗稱「青山王」的靈安尊王或許遠不及城隍爺、觀音菩薩、媽祖等全國性的神佛。全臺祭祀青山王的廟宇一共只有5座，很多人甚至沒聽過，青山王到底是何方神聖。

然而對於萬華人來說，青山宮不僅是萬華區最重要的信仰中心，每年農曆10月22日靈安尊王過壽誕，更是一大盛事，熱鬧的盛況和迪化街霞海城隍祭有得比，廟會時間恰好一個年初，一個年底，是臺北市少數保存完整、很值得一看的古早民俗祭典。

廟前一對石灰色青斗獅，自咸豐年間坐鎮廟口，靈活討喜的姿態從未改變；穿過三川殿，踩著百年前鋪就的石階來到正殿，青山王與諸神座像一字排開，端坐靜靜聆聽信眾祈願。中庭陽光斜照，蒼霧迷茫的白色薰香一陣濃過一陣。幾步路，穿越百年迢迢時空，一路從現代走回了西元1854年、艋舺居民捐款興建宮廟的那一年。

古城最大的盛事

傳說靈安尊王原是三國時代孫權的副將張滾，為福建惠安的地方官，十分勤政愛民，死後葬於青山山麓，因為經常顯靈照護百姓，有一次甚至為朝廷擊退敵軍，因而被敕封為靈安尊王，俗稱青山王。



「迎青山王」祭典是臺北市少數保存完整、值得一看的民俗祭典。

青山宮的創建則是源於咸豐四年（1854年）發生的一場瘟疫，據說當時艋舺聚居著許多來自福建泉州惠安縣的大陸移民，面對災病來襲手足無措，一名惠安漁民帶著大家的期望匆匆返回福建，請來家鄉長年信奉的青山王神像，希望藉助祂的神威弭平瘟疫。而就在經過現今青山宮廟址時，神轎突然「定格」再也無法

前進，罹病者聞訊紛紛前來祈禱求助，據說頗為靈驗，民眾當下決定集資在此設廟，兩年後完工，信徒倍增。

人們從此深信靈安尊王具有消除瘟疫的威靈，且與城隍爺同樣是掌理陰間法律的「司法神」，因此配祀的神也相似，有范謝將軍，還有將人間縣衙巡捕官「神格化」的監察司、長壽司、獎善

司、陰陽司、福德司、罰惡司、增祿司、速報司以及枷將軍、鎖將軍、八家將等，在艋舺地區是深具影響力的地方廟宇，特別是每年青山王過壽誕的那幾天，都會舉行「迎青山王」祭典，是一年一度的「艋舺大拜拜」，更是當地最有特色的節慶活動，連外國觀光客都慕名而來。



廟會之後，可就近至廣州街夜市遊逛。



兩喜號是萬華古老的小吃店之一。

「迎青山王」祭典相關資訊

時間：農曆10月22日～24日

（今年是國曆12月1～3日）18:00起

地點：貴陽街2段218號

電話：2306-4468

搭車：搭乘0西、205、218、302、601、635、637公車於祖師廟下車。



龍都水果室的冰品料好實在。

懲奸罰惡全靠祂

青山王算是地方上的「角頭神」，這一方的是非善惡全歸祂管，因此在壽誕前兩天，照例都要「暗訪」一番，成為祭典的重頭戲。

所謂「暗訪」，是指神明在夜間出巡，一般相信「深夜問題多」，黑夜裡，人慾特別浮動，因此選在夜間出巡，才能真正察惡揚善，除暴安良。暗訪隊伍約從夜間六點多出發，每夜遶行半個萬華，鑼鼓喧天用來張揚神威、掃除邪惡瘴癘，隨行護駕的部將牛頭馬面、家將判官、七爺八爺個個姿態威厲，在民間信仰中，看是要驅魔平妖還是鋤奸去惡，青山王親自出馬，沒有擺不平的。這一夜，為了恭迎青山王出巡，貴陽街頭四處搭起了臨時舞台，高掛燈綵，整個艋舺的人



兩喜號的招牌綜合羹湯有特厚的魷魚片。



青山王過壽誕前照例要進行「暗訪」，是祭典的重頭戲。

幾乎都參加了，除了各種民間遊藝陣頭、樂隊，信眾也組成浩浩蕩蕩的隊伍隨香遶境，一邊迎接暗訪的同時，老老少少也濟濟一堂吃喝笑鬧著，簡直像過年一樣喜氣洋洋。

青山宮坐南朝北，為三開間三進兩廊的格局，廟身與鄰屋毗連，前方緊臨鬧街，為一縱深狹長的街屋。建築本身以石雕雕工細緻著稱，華麗壯觀，廟規模雖然不大，在建築藝術價值上，並不亞於超級大廟龍山寺，被列為三級古蹟，與龍山寺、祖師廟並稱為艋舺三大廟。正所謂「廟不必大，有仙則靈」，不可小覷。

吃喝玩樂逛夜市

玩要內行，吃要道地。逛廟會還要順便吃東西買東西，才真的熱鬧過癮！鄰近青山宮最近的好

玩市集，就是廣州街夜市了。

廣州街夜市與華西街夜市呈T形相接，地理位置相近，吃喝氣氛卻大不同。華西街經過精密計算設計而設，是特為觀光客而建造的現代商業街，雖然整齊明亮，卻總少了那麼一點隨意個性；廣州街則像個人擠人的大操場，放眼望去，吃著土風藥燉排骨、一邊划拳的阿伯，婆婆媽媽圍觀搶購的「XX百貨過季」的衣服鞋子包包，一個一百元「海關沒收品」的手錶、計算機、玩具、西裝褲……，相較之下，是個又土又有趣的夜市，更適合逛完廟會、想海吃海喝一頓的心情。

兩喜號是萬華古老的小吃店之一，也是市府認證的老字號，八十多年前創始人以自己的名字取店號，如今聽來依然響亮可愛。

招牌綜合羹湯內浮沈著的不只是氽燙得恰到好處的特厚魷魚片，還有旗魚魚漿製成的長條魚羹，以及裹上魚漿、個頭比別家更大的花枝羹，巴掌大的一碗所費不貲，可也就是這味，讓人走到哪裡都念念不忘。

龍都冰果室也是廣州街上必吃的老店之一。民國10年左右創店，早在辛發亭、臺一等著名老冰店創店前，它的八寶冰已經紅遍大臺北。芋圓、花生、紅豆等配料，都是熬煮8小時以上的圓熟甜品，料好冰大碗，無論冷熱秋冬，門前總是大排長龍，超強的人氣讓路過的人也為之側目；遇到店裡客滿，桌椅甚至綿延到馬路上，端著冰，「吃東西配黑煙」那也是甘之如飴的啦！

臺北數位藝術

玩開Openplay數位藝術大門

文／邱鳳華 圖／臺北市府文化局提供



互動音樂桌是桌上型的樂器，會發出有趣的聲音。

隨著數位時代來臨，藝術作品已不再侷限於畫布上，數位藝術創作者可以不拘於空間與時間的限制，得以恣意的表達和發揮。臺北市府文化局主辦的第二屆「臺北數位藝術節」即將開跑，今年的活動主題——「玩開Openplay」，廣邀所有市民體會科技藝術的多面向，共同「玩開」數位藝術的大門。

玩得開心 盡情發揮

Open 及play是兩個簡單易懂的字，open 在字義上有著開放、開闊、展開等意涵，play 則有玩、遊戲、表演等涵義，而 Openplay 這兩個意義淺顯的字串聯成一個字時，有著明朗、愉悅、親切、歡樂、自由等感受和經驗，這也就是數位藝術節活動中所要傳達的節慶氣氛。

訂於11月23日至12月2日於紅

樓劇場和十字樓舉辦的2007年「臺北數位藝術節」，融合前衛藝術、科技美學於風華再現的古蹟中，這次展覽活動從數位影音作品到歡迎觸碰的互動裝置，引領大眾體會科技藝術多面向的風貌，讓觀眾藉由親身參與這場藝術節慶活動，感染創意分享的樂趣。

此次藝術節包括國際邀請展、數位藝術表演、臺北數位藝術獎與創作論壇四大主軸。除了邀請國際上深具代表的藝術作品與表演，提昇活動的國際能見度外，主辦單位希望藉由無條件限制的徵件活動，讓臺北數位藝術節成為國內外創作者交流觀摩的平台。

國際邀請展將有多件國際數位創作藝術作品來臺展出，受邀參展的藝術家，皆是當今數位藝術創作的翹楚，其中來自美國紐約的塗鴉研究實驗室（Graffiti Research Lab），其作品「雷射塗鴉」（L.A.S.A.R. Tag），將過去傳統塗鴉，透過雷射光點影像追蹤

史考茲及科肯活躍於現今數位藝壇，圖為作品「沈默之屋」（Silent Room）。



藝術節



克羅弄投影機只須觸碰螢幕，便能將影像搖晃或扭曲、拉近或推遠，甚至將白天變黑夜。

與高流度投影機，在戶外大型建築物進行塗鴉，讓我們領略到數位媒體在都市建築中驚人的穿透能力。

開幕表演則邀請來自加拿大蒙特婁的藝術家史考茲及科肯 (Skoltz_Kolgen)，此二人團體活躍於現今數位藝壇，2006年受邀於威尼斯雙年展展演，他們的作品完美地將數位藝術的視覺及聲音結合，以流暢的畫面帶給參觀者全新的視覺及聽覺的感受。

鼓勵創作 走向國際

臺北數位藝術獎是為了鼓勵數位藝術創作而舉辦的系列活動之一，儼然已成為臺灣最具代表性和最專業的數位藝術大獎，今年

再度對外徵件，期望每位得到「臺北數位藝術獎」肯定的藝術家持續創作，未來都能在國際上發光發熱，得獎作品將於臺北數位藝術節活動期間於紅樓劇場十字樓1樓展出。

創作論壇部分，將邀請受邀的國際知名藝術家分享個人創作經驗，並就當前數位藝術發展等議題與國內藝術家、學者和觀眾交流對談。同時邀請參與動態表演的國外藝術家，分享創作思維與心得經驗，並與國內數位藝術家、劇場工作者就數位藝術與表演藝術的跨領域合作相關議題進行討論，讓觀眾更進一步認識多媒體互動劇場的表演形式和藝術內涵。

臺北數位藝術節將數位藝術透過具親合力的表演藝術、誘發遊戲動機的互動作品，以及透過網路擴大參與藝術節的族群，鼓勵所有市民積極參與這個分享創意的節慶，無論任何背景的觀眾，都能從活動中感受到歡樂的節慶氣氛、分享豐收的成果。

2007第二屆臺北數位藝術節

日期：11月23日（五）

至12月2日（日）

時間：每日14:00~21:00

地點：臺北西門町紅樓劇場和十字樓（西門捷運站1號出口）

網站：dac.tw/daf07

浪漫秋天 吟詩品文

2007年外勞詩文比賽

資料提供／臺北市府勞工局

繪圖／陳佳蕙

為了讓在異鄉打拼的外勞朋友，辛苦工作之餘能有撫慰心靈的創作園地，臺北市府勞工局每年舉辦外勞詩文創作比賽。今年的詩文比賽首度增加散文組，共計2,063件作品參賽，經過三階段評選，共選出詩文組14名及散文組6名的得獎者。礙於篇幅，僅刊出第一名得獎作品，讓我們一同來分享外勞朋友動人的情感與南洋詩文之美。

詩文組第一名

Terminal Bahagia 幸福車站

Yunika Sari (Anik Krisnawati)／印尼

我在思念的站牌
而你在疼惜的站牌
我們相約在情人節
一起搭車往幸福的車站

你坐著憂愁的椅子
我坐在困惑的板凳
走過失敗的巷弄
我們都覺得很疲憊

你問我
多久才能到達幸福車站
我回答，不知道
交給我們搭上的愛情公車

希望忠誠的輪胎不漏氣
希望感情路途不要拋錨
希望沒有其他的心靈乘客
我們一定會平穩 在愛情公車上

親愛的……若有其他販賣靈魂的
請你不要看他
我也是，若有街頭藝人獻唱情歌
我也不會理他

妒忌站牌已過去
懷疑站牌已離去
我相信這輛愛情公車
將會帶我們到幸福車站



霹悠盯著手上的手機螢幕自言自語：「如果這封短訊是三年半前給我，那我的思緒就不會這麼凌亂了。」

四年前霹悠還只是鄉下的窮人，霹悠這個名字從未在女孩子們之間被提起，因為霹悠根本就沒有可吸引女孩子的條件，別說摩托車，他連腳踏車都沒有。他的房裡面只有一套木桌椅，和一台舊收音機，那還是爺爺奶奶的遺產。

霹悠的父母是農民，有一畝地，為了一家三口溫飽，爸爸兼差到山上當割膠工人。

高中畢業後霹悠跟著伯父在巴地的養雞場打工3年，霹悠曾經暗戀過伯父鄰家的女孩，不敢對她表白。直到有一天他接到一通來自臺灣的長途電話，是小姑蘇蜜從臺灣打來的，要介紹他去一家化工廠工作。「要趕快做決定，仲介公司等你的答覆」。誰都夢想著能夠到那麼有希望的國家去，但是要去哪裡借到三百萬印尼盾來付仲介費呢？

隔天霹悠返家跟父母商量，雖然要借錢，還要付利息，他們終於籌到三百萬印尼盾，這不是小數目。

經過2個月的等待，前往臺灣的時刻到了。動身的前一個禮拜，霹悠特地去向伯父告別，順便去見心儀的女孩計楠娣。

雅加達—巴地這遙遠的旅程無法阻擋霹悠想立即見到計楠娣的心願，「不論她的答覆是什麼，最起碼我試過了。」計楠娣父母留他們兩個在客廳裡聊天，從一般話題開始，直到藝人們的最新八卦，最後顫抖的話終於從口中

溜了出來：「妹，我下禮拜就要去臺灣了，請妳為我祈禱平安。嗯，我很欣賞妳，哥哥愛妳，無論你的答案是什麼，只要那是妹妹的真心話。」計楠娣先是驚訝，然後甜美的聲音打破了寧靜：「哥，我現在、明天或後天的答案都是一樣的，我不能接受哥哥的愛，我還想唸書，請原諒。」他失望地告辭回家。

啊……三年半前的往事歷歷在目，半個月前他從臺灣回國，他的經濟狀況好轉的消息傳到了計楠娣耳朵裡，她現在也想要他了，這可從手機的簡訊來證明。以前地板是水泥，現在是磁磚，家裡買了現代電器。村裡的小姐們熱鬧地討論著霹悠，彷彿他是當紅的藝人。此外，霹悠也擁有4台拖拉機，租賃出去在他村裡耕田。他成功了。

霹悠再一次嘆氣，未得到回應的愛、曾經夢想的愛，但是…蒂威怎麼辦呢？那個最近兩年進入他生命的女人？蒂威是一個孩子的單親媽媽，是在桃園印尼餐廳認識的。蒂威在霹悠的生命裡扮演很重要的角色。他們一起走過這兩年，蒂威的優點讓霹悠下定決心想跟她步入禮堂，完全不在乎蒂威是一位死了丈夫的寡婦。

計楠娣與蒂威的臉輪流浮在霹悠的腦海裡，身為正常的男人，曾經有一絲絲念頭想要有一位處女的太太，可是……？他記得很



清楚當初自己的貧苦，致使計楠娣拒絕

了他的愛，「為什麼她會愛我？是因為我現在的情況？何況得和我父母一起住，她會願意住到鄉下嗎？」蒂威就不同，她知道所有他的家庭背景，在臺灣霹悠常常對她訴苦，跟她講將來要承受的重擔。

「雖然以前我一直夢想著能夠得到計楠娣的愛，現在我的每一天已經被我和蒂威在一起的故事填滿了。」霹悠安慰著自己。霹悠抓起桌上的手機，「計楠娣，請原諒我，時間已經埋葬了我期望妳的愛。希望妳能夠找到妳的幸福。」再念一遍之後他將簡訊送出。

已經做了決定，霹悠感到輕鬆，他不願意傷害還在臺灣等他的蒂威。喔……計楠娣。

※本文作品乃經翻譯，2篇原作皆為印尼文。



飛瀑星雨 璀璨煙花 臺北夜空好精彩

文／邱鳳華 攝影／高讚賢

五彩燈光的船隻在河面上來回穿梭，橋上籠罩著燦爛煙火，岸邊傳來陣陣的驚呼聲與動聽歌聲。秋高氣爽、動人浪漫的夜晚，這裡不是著名的澳洲雪梨大橋的煙火秀，這裡是你我熟悉的淡水河邊，2007大稻埕煙火音樂節璀璨登場。

儘管颱風過後的河濱公園，草地上還有些泥濘，卻擋不住民眾的熱情，大稻埕河邊聚集了將近35萬人次，前來欣賞一年一度的煙火音樂節。今年，臺北市、縣首度聯手在淡水河上施放煙火，晚會由演唱會揭開序幕，市長郝龍斌跟大家一起高喊「縣市

聯手、幸福臺北」後，一連串精彩的煙火秀緊接著展開。

首先，煙火如飛瀑星雨般從忠孝橋外側灑落河面，現場響起群眾激動的驚呼聲，一串串花束煙火從淡水河上的忠孝橋兩端引燃，向橋中間緩緩相會，長達8百公尺的火束，帶給群眾全新的視覺饗宴；緊接著從北縣麗寶大樓上衝天際的花火，輝煌壯觀，令人驚豔。

臺北市部分，以「繁花綻放 愛在臺北」相呼應，此起彼落的煙火交互發射，熱鬧開場。以霞草



忠孝橋上長達八百公尺的花束煙火，令人驚豔。

煙火為主的煙火，搭配牡丹花式煙火，散發引人入勝的光芒，臺北上空秀出「I ♥ TPE(Taipei)」字樣，令人目不暇給，嘆為觀止。

「璀璨時光 歡樂星空」則由花式煙火和椰子樹煙火相互輝映，瞬間耀目的五彩煙火，美麗燦爛；花束及水面金色的煙火秀，結合水面的倒影，點亮淡水河的浪漫。以環狀煙火為主的節目「國慶同心幸福人間」，一輪輪各種形狀的空心煙火，如同一輪輪的同心圓，象徵著佳節團圓。

「真愛大稻埕 臺北好精彩」則以瞬間耀目的五

彩煙火，喚起觀眾的驚嘆之聲，在施放尾聲前，搭配以萬雷煙火與花束煙火為主的節目，其雷霆萬鈞之勢震撼人心，再輔以河面煙火，將現場氣氛帶向最高潮。

觀賞煙火秀的同時，主辦單位精心規劃的煙火音樂演唱會，也讓現場年輕粉絲瘋狂不已。整個大稻埕碼頭籠罩著燦爛煙火，忠孝橋及淡水河在煙火烘托下，更加令人驚豔，浪漫而動人。

情人的約定

來去散步彩虹橋

文／林雅智 攝影／王能佑

繼大直橋之後，基隆河上又出現一座造型美麗的特殊橋樑！曲型的橋體，以及鮮紅色的鋼肋拱型梁結構，讓這座橋看起來就像是一道雨後彩虹，也因此命名為彩虹橋，而美麗亮眼的彩虹橋已經成為基隆河上一處最為特殊的新穎景觀。

連接了內湖新明路與松山饒河街口的彩虹橋，橋淨寬4.5公尺、全長約167公尺，結構更顛覆了一般人們對於橋樑筆直的印象，S型的曲線橋體、鮮紅色的鋼肋拱型梁、木質的欄杆、粉紅色及淡藍色的地磚，讓她不只是一座



彩虹橋是全臺第一座設有阻尼器的橋樑。

溝通兩地的橋樑，更是一處兼具設計與時尚感的景觀地標。

全臺第一座S型跨河人行橋

彩虹橋有許多有別於一般橋樑的特殊之處。首先，彩虹橋不同於直線狀的橋樑型態，採用S型的曲橋橋體，且彩虹橋只提供人行行走及牽引腳踏車，並不開放汽機車通行，是全臺第一座S型跨河人行橋樑，因此，在彩虹橋上看不到川流不息的車潮，只有愜意步行的悠閒行人。更特別的是，彩虹橋主要是由橋中央的4條主要鋼纜吊索來支撐，在河面上的橋段並沒有設置橋墩，一般來說，這樣的橋容易產生橋顫現象，因此工務局特別對此進行所謂的風洞試驗，並在彩虹橋裝設了4座阻尼器來避震，也因此彩虹橋成為全臺第一座設有阻尼器的橋樑。

臺北市政府工務局表示，之所以會選擇在此地興建人行陸橋的原因，是因為以往居住在內湖區行善里的居民，若要往返松山區一帶，必須繞行到成美長壽橋或是麥帥一橋才能到達，導致原本近在咫尺、只需15分鐘步行路程就可到達的饒河街夜市以及松山火車站，必須花費至少半小時的時間才能到達，對於基隆河兩岸的居民來說不但費時又不方便。



而經過市府多次的評估之後，便決定新建一座人行跨河橋，讓內湖、松山兩岸的民眾能夠快速便捷地到達彼岸。

鮮紅彩虹橋 基隆河上亮眼弧線

彩虹橋蜿蜒的造型，若由下往上仰望，有如一隻在水面游動的蛟龍，而彎曲的橋身與拱型鋼梁相互的交錯，讓她展現出一種層疊的錯落之美。橋體的鮮紅，讓



天氣晴朗時，可見彩虹橋的鮮紅橋墩與藍天相輝映。

彩虹橋在藍天白雲的襯托下更顯亮眼別緻，遠遠看去，她就像是劃過內湖與松山地區一道亮眼的天際線。若天氣晴朗時，還可以看到彩虹橋交錯的倒影映在平靜的基隆河面上，橋身的倒影隨著潺潺的流水波動著，有如舞者手上揮動的彩帶。入夜之後，彩虹橋上燈光的投射，也讓她成為基隆河上一處炫麗的弧線，與麥帥一橋、二橋的美麗身影相互輝映，彩虹橋彎曲湛亮的倒影，也

隨著流動的河水而波光瀾灩。

漫步行走在彩虹橋上，不但會有種居高臨下的快意，美麗的河岸風光也一覽無遺，登上彩虹橋面，可以感受陣陣微風吹拂，還可遠眺松山、南港地區的市區景觀，而若從內湖端的橋樑往松山地區眺望，還可看見高聳的臺北101。彩虹橋除了狀如彩虹外，在橋兩端的堤防上，也以七彩磁磚拼貼出一道紅橙黃綠藍靛紫的色塊，更讓她名副其實。

兼具交通與休憩機能

來到彩虹橋，白天可上橋眺望基隆河美麗的水岸景觀，還能騎單車沿著河濱腳踏車道，到鄰近的彩虹、成美河濱公園走走逛逛，享受河岸的悠閒氣氛；入夜後，除了欣賞彩虹橋本身浪漫亮眼的夜色、麥帥一二橋的光雕橋景外，不妨順道到鄰近的饒河夜市打打牙祭，嚐嚐臺北道地的美味小吃。

此外，工務局也考慮在彩虹橋



彩虹橋夜景成為基隆河上的新地標。

下兩端的木質平台，設置露天咖啡座供民眾休憩賞景，橋下的河濱地區也將進行景觀改善工程，除了增加照明設備外，未來也計劃栽植各式的景觀花木，要將附近地區營造出一片河濱花海的壯闊景觀。此外，未來彩虹橋將設置藍色公路碼頭，航段也將延伸

至饒河夜市，屆時將引入更多遊河的觀光人潮。相信結合了藍色公路、河濱腳踏車道以及觀光夜市的彩虹橋，將是臺北最亮眼的觀光新地標，再配合大內湖科學園區的開發，彩虹橋周邊將成為臺北新興的觀光商業圈。

彩虹橋小檔案

定位：景觀橋

位置：橫跨松山區（饒河街221巷）及內湖區（新明路536巷）

橋淨寬：4.5公尺

全長：約167公尺

主要結構：基礎、橋墩、主拱12節、主梁18節、主吊索4條、兩側吊索各5條及阻尼器4座

經費：111,701,339元



饒河街夜市內有許多美味小吃值得駐足品嚐。



在彩虹橋上可遠眺周邊璀璨夜景。

我跑馬拉松

2007 ING臺北國際馬拉松
Taipei International Marathon

帶爸爸來跑

健康城市 陽光·臺北



ING



1216上午七點

臺北市政府廣場

請搭乘大眾交通工具

指導單位：行政院體育委員會

主辦單位：臺北市政府、中華民國路跑協會

主要贊助：ING安泰人壽

市立圖書館啟明分館 邀你體驗黑暗

文／沈榮欣 攝影／王能佑



矇上眼睛裝水，民眾可以體驗視障者平日的生活情況。



有聲壘球讓視障朋友們循著音源傳球、接球。



觸摸室展示多本點字書、立體地圖等視障者日常使用的物品。



視障者也能透過觸摸的方式下象棋。

走在喧囂的街頭，試著閉上眼睛，聽著周遭川流不息的車輛來來往往，每當踏出一步，你的心中是否充滿著未知與不安呢？其實，我們在日常生活中十分依賴眼睛，但往往不自覺，為了讓明眼人在安全的環境中體驗視障朋友的感受，臺北市立圖書館啟明分館特地開闢「黑暗體驗室」與「觸摸室」，讓一般人親身體會「暗摸摸」的生活。

黑暗體驗室 啟發聽覺與觸覺

臺北市立圖書館啟明分館主任劉振中表示，啟明分館設置黑暗體驗室與觸摸室主要是希望讓一般人能親自體驗沒有視覺的感受，進而以同理心了解視障朋友在日常生活中會遭遇的困難，並知道該如何幫助視障者。

黑暗體驗室是由兩個連通的房間組成，其中一個房間的地板上

放有許多障礙物，另一個房間則設有流理台、書桌椅等家庭設備。當民眾進入黑暗體驗室前，必須戴上眼罩，手持導盲杖，先步行穿過放有障礙物的房間，再到達放置家庭設備的房間。曾嘗試穿越黑暗體驗室的劉小姐表示，當眼睛被矇住時行走，心中總覺得很忐忑，因為不知道會不會撞到東西或被絆倒，所以走得非常緩慢，而且當眼前一片漆黑時，方向感和距離感都不準確了，要成功通往另一個房間真是困難重重，但是怎麼走也不容易走到，這時才深刻體會到眼睛的重要性。

劉振中說，地板上雖放置許多障礙物，但都是經過安全設計的物品，並且在民眾踢到時會發出聲音，提醒不要再前進。當民眾矇著眼睛抵達放置家庭設備的房間後，可以試著使用房間裡的各

項設施，例如，使用流理台的水龍頭，試試看可不可以加水到瓶子裡，而且不滿出來，也可以坐到書桌前，拿起桌上的一本書翻一翻，再放回原來的位置。

這些原來看似平凡的小事，閉上眼來做可是難度大幅提昇，真正能確實完成的人還真是少數呢！劉振中說，透過這樣的經歷，明眼人將更能用關懷的心，設身處地為視障朋友著想，也提醒自己不要在路上亂停車、隨意堆放物品，遇到視障者過馬路時也會幫忙引導。

觸摸室 以手指代替閱讀

設置在黑暗體驗室右側的觸摸室則以展示方式呈現，室內放有多本點字書、立體地圖、點字機、有聲壘球等視障者日常使用的物品。劉振中說，為了讓小朋友們也能更了解視障者，觸摸室內放有多本由幼兒使用的布書製作成的點字書，因為造型活潑有趣、色彩鮮艷，可以吸引小朋友的注意，讓孩子們邊玩邊學。另外，視障者使用的壘球也很特別，觸摸室放置一個有聲壘球，拔掉球上的插杓，球就會發出陣陣聲響，而視障朋友們平常就是循著這個音源傳球、接球，進行體育活動。

若還想再多認識視障朋友常用的物品，不妨到大廳的展示空間逛一逛，這裡有更多有趣的東西。啟明分館點字校對員林浚暉表示，視障者使用的東西多以觸覺和聽覺呈現，例如，體重計、血壓計、手錶會以發音報數，象棋、算盤則要用觸摸方式理解。

最令人好奇的是，這裡竟然還有乒乓球，不禁讓人疑惑，視障朋友要怎麼打乒乓球呢？林浚暉解釋，視障者打乒乓球當然不是



黑暗體驗室的地板上雖放置許多障礙物，但都是經過安全設計的物品，並且在民眾踢到時會發出聲音，提醒不要再前進。

用看的，而是用聽的，因為球裡裝有沙鈴，當球滾動時，球就會發出沙鈴聲，打球的雙方要透過聲音的遠近辨別球的位置來揮拍，就和打壘球的原理相同。林浚暉說，打乒乓球對視障者來說是很難的運動，只有高手才有辦法準確地接球、發球，但是打乒乓球可以提高視障者的敏銳度，聽力和注意力都會提昇，所以是很好的訓練運動。

想要體驗在黑暗中探索的刺激

嗎？想要了解視障朋友怎麼運用輔助物品讓日常生活無障礙嗎？歡迎大朋友、小朋友們一起來拜訪啟明分館。

啟明分館小檔案

地址：敦化北路155巷76號

電話：2514-8443

開放時間：

每週一至週日9:00~17:00（國定假日及每月第一個週四休館）



涂景文認為「臺灣是練自由車的天堂」。
(王能佑攝)

允文允武 涂景文

1988年在美國修習漢語的涂景文（David J. Toman）動身前往北京，當時路過臺灣十多天，短短的逗留卻看到臺灣遭逢巨變——時任總統的蔣經國先生過世了，而且不久前臺灣才解嚴，原本薄薄的報紙瞬間「增胖」，讓涂景文對臺灣留下了深刻的印象。

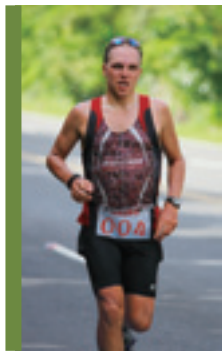
1989年他從美國佛蒙特州的明德大學東亞所畢業，很幸運地，拿到臺大史丹佛中心一年的全額獎學金，就這樣來到他印象中「奇妙的」臺灣進修中文，當時他沒料到，這一待就是18年，不但在這裡落地生根了，而且精通中文、臺語嘛會通的他，還帶領臺灣的鐵人三項國家代表隊出國比賽，「為國爭光」！

初來臺灣，為了糊口，涂景文在師大國語中心的佈告欄看到一家翻譯公司需要打字員，對自己中文深具信心的他，即毛遂自薦要接中英文翻譯的工作，就這樣他展開翻譯的生涯，曾擔任陳水扁先生自傳《臺灣之子》英文版的翻譯，也常接公共電視節目的字幕翻譯工作，他還曾在廣告公司撰寫過4年的文案，做過口碑甚好的國家形象廣告。

三鐵達人 紀錄輝煌

除了是文字工作的佼佼者外，涂景文還是文武雙全的鐵人三項達人。1992年涂景文任職於廣告公司時，開始練游泳，每天都游4、5千公尺，而且在游泳池游已

不過癮，還到溪流大展身手，在那裡他接觸到玩三鐵的人。三鐵指的是自行車、游泳、長跑三項運動，由於他從小熱愛跑步，又是游泳校隊，大學時迷上自行車，自然而然就練起了三鐵，而且還成為臺灣三鐵界屬一屬二的人物，今年他擔任臺灣亞洲錦標賽的教練，6月帶國家代表隊到韓國比賽，手下愛將拿到分組第4名且創下打破全國紀錄的佳績。



涂景文自幼就熱愛跑步（涂景文提供）。

他自己也是成績輝煌，像是去年在恆春舉辦的「超級鐵人三項」，比賽項目包括游泳3,800公尺、自行車180公里、馬拉松42.2公里，他的總成績是10小時23分，令人扼腕的是，當時他一馬當先8個多小時，最後才被超越，屈居亞軍。他是三鐵「長距離」的好手，他說：「我是耐力型的柴油車，不是爆發型的選手。」

他曾5度赴國外長征，前年為了準備在加拿大舉行的超級鐵人大賽，在比賽前練習的關鍵期，與同伴加緊訓練，即使當時氣象局已發布陸上颱風警報，但他們看天氣還不壞，決定早去早回，在回程北宜公路上，突然風狂雨驟，當時正是下坡路段，不但刹不住車子，還看不到前方的路，最後還是打電話請朋友開車來接他們，才平安返家，足見他為三鐵瘋狂的程度。

翻譯、三鐵 樣樣行

文／王宜燕

貓空茶文化道地 臺北美食不打烊

涂景文說臺北近郊非常適合騎自行車，不但路鋪得很好、沿途風景又美、有些路段更深具挑戰性，所以他說「臺灣是練自由車的天堂」。他很懷念臺灣有段時間盛行茶藝館文化，那時他常到臺大附近的紫藤廬品茗閱讀，也喜歡臺北的貓空，因為貓空仍保有原汁原味的臺灣茶文化，在這裡還可吃到野菜，又可欣賞到茶園的梯田風光，一舉數得。

涂景文原本吃素，後來於5年前開葷。他覺得臺式素食的豆類製品很多是加工品，其實對身體健康並不好。他開始吃葷食後，奇妙的是反而吃更多的青菜。他盛讚臺灣美食色香味俱全，他最愛吃這裡的刈包、牛肉麵、小籠包，他覺得臺北是愈夜愈美麗，美食再晚也不打烊，隨時隨地就可享受到清粥小菜或是炒米粉，住在臺北的人真是有口福！

身為運動員，涂景文覺得臺北人對臺北辦的運動很冷漠，參與感薄弱，像是ING臺北國際馬拉松比賽，整個路線上看不到幾個市民為選手加油，反而有市民怒罵這樣的活動造成交通阻塞。他奉勸臺北人，放輕鬆，人生有比工作賺錢還重要的事情，閒暇時多動一動，而且不要吝惜給予運動員多些喝采。

來南港公園

看湖光山色

吸收日月精華

文／王宜燕 攝影／王能佑

據說一位荷蘭科學家曾以探測棒測得臺北市某座公園含有最高的經絡線單位，氣場甚旺，不但適合在這裡練氣功、打太極拳，而且在這裡休憩1小時，對身心健康的助益不亞於做一整天的森林浴，想要吸收北市日月精華的民眾，到這裡準沒錯！

究竟是哪座神秘公園呢？南港公園就是這個令人不容錯過的好地方。位於南港區東新街170巷口的南港公園，於民國77年闢建，具有濃濃中國風，其正門氣勢雄偉，還有一座臺北市公園中最大的中國式紅色牌樓巍然聳立，牌樓高13公尺、寬20公尺，前方蹲伏著兩座活靈活現的石獅，使得兩港公園散發著中國古典的韻味，即便是園內的南港公園管理所、駐警室也是古色古香的四合院建築。



南港公園有臺北市公園裡最大的中國式牌樓。

中國風露天音樂座 U型湖埤具調洪功能

邁入南港公園大牌樓後，迎面而來的是長幅的花壇與兩側步道，隨時令更換草花的花圃此時栽植著天使花，紫色的花蕊迎風搖曳，綻放天使般的容顏。花壇的右側是青瓦紅牆、雕花門窗的中式建築，不趨前一探不知道這裡就是公廁所在。

花圃的盡頭，一片開闊，原來是公園裡的露天音樂座，舞台以中國傳統庭園的門牆為背景，面

對數層扇形階梯式座位，座位後方矗立著28根造型古典的圓柱，圓柱上方嵌有燈光，可做特殊的燈光效果，這兒別樹一幟的表演舞台，還常吸引鄉土劇如《鳥來伯與十三姨》到這裡拍外景呢！

站在露天音樂座高處即可眺望波光瀾灩的湖面，這裡正是公園的中心——南港調洪池，事實上，南港公園所在地昔日為兩座大池塘，合稱「後山埤」，是南港三大埤之一，原是農業灌溉用水的池塘，具調節水位的功能，



南港公園有著秀麗的湖光山色，紅橋水影相映成趣。

池水清澈，也是以往當地居民主要用水的來源，目前仍具有調節附近山區積水的防洪功能。南港公園最大的特色就是這座呈U型的湖埤，湖裡有各種水生植物，涵養大量的水生動物資源，湖面上不時可瞥見白鷺鷥、飛掠的身影，岸邊不少釣客在此垂釣，三座拱橋橫跨於湖上，紅橋水影相映成趣。如果想登高望遠，不妨跨過其中一道拱橋即可踏上池中央的小山丘，這裡是一片相思林，湖光山色就在眼前。



露天音樂座的舞台以中國傳統庭園的門牆為背景。

臺北市政府工務局養護工程處為維持此湖埤調洪功能，定期進行疏濬，因而湖水清澈，沒有淤積。為增添湖面景致，近來南港公園管理所特別在湖岸邊養殖車輪草、浮萍、半邊蓮、澤瀉類等植物，加上岸邊垂柳幾許，輕泛漣漪，映照著湖心的睡蓮、湖邊暗自飄香的野薑花，漫步於此，能讓人暫拋煩憂。岸邊還栽植整排的海欖果，堪稱南港公園的特色植物，其果實近似芒果，但含有劇毒，不可誤食。

紅磚土跑道上好山好水 兒童遊戲場人氣旺

南港公園另一項特色是長700公尺環繞著公園的紅磚土跑道，在此柔軟的紅磚土跑道上慢跑，絕不像在操場慢跑般百無聊賴，不但沿途有好山好水，跑道兩側還有扶桑、茄冬樹、槭葉翅子木相迎，槭葉翅子木葉片寬大，背面呈白綠色，遠遠地猛一看還以為樹上盡是白雪片片！跑累了，公園裡散落著7座紅色仿古涼亭，可讓人歇腳納涼。

南港公園南邊鄰近南港國宅的兒童遊戲場是公園裡人氣最旺、



南港公園的紅磚土跑道，沿途有好山好水，跑起步來不寂寞。



南港公園管理所特別在湖岸邊養殖多種水生植物。



附近居民常使用棋盤石桌對奕。

人聲鼎沸的地方，數十名兒童在這裡溜滑梯、吊單槓、走繩索、過吊橋或是玩簡單的益智遊戲組，好不熱鬧；不遠處可看到地面呈棋盤狀的棋盤區，園內共有3大塊棋盤區，這兒的棋子可由活人充當，是做團康的好地方，一旁還有棋盤石桌，桌上刻有中式棋盤，可供附近民眾或遊客來此對奕。

南港區的大綠洲 動靜皆宜

來南港公園運動的人潮始終不下於來此休憩的遊客，園內有設施完善的籃球場、網球場、大小溜冰場，另外牌樓前方的大廣場，是附近民眾清晨或傍晚群集

運動之處，而湖中央的小山丘設有園區階梯步道，可讓人爬爬坡、喘喘氣，因而來到南港公園可靜可動，除了在如茵的綠草上靜坐享受森林浴之外，也可以來此大汗淋漓痛快運動。

南港公園占地約15公頃，是南港地區面積最大的公園，而令人期待的是，其西側目前正在動工興建南港48號公園，將於今年底竣工，完工後這個占地5公頃的公園，因多是小山丘，將提供市民登山踏青的好去處，而兩個公園緊連一起，使得南港地區除了將有三鐵共構的便捷交通外，更有綠意盎然、山水環抱的大綠洲！

南港公園小檔案

地址：東新街170-1號

電話：2785-3819（南港公園管理所）

交通：搭乘公車32、279於南港公園站下車即可抵達；或搭乘捷運板南線至後山埤站下車，從3號出口往忠孝醫院方向步行約15分鐘。

附近景點：胡適公園、福壽公園、饒河街夜市、五分埔商圈



騎樓整平 讓臺北的路更好走

文／林雅智 繪圖／陳佳蕙

騎樓讓行人在炎熱難耐的豔陽天下，可以躲避毒辣太陽，在陰雨連綿的寒冷冬季裡，可以閃躲冷冽冰雨，對於經常需要步行的臺北人來說，騎樓是再好不過的建築設計，不論是傾盆大雨或是炎熱的天氣下，都無損於人們閒逛的樂趣。而這極具臺灣都市特色的騎樓，卻因過去法令不夠完善，而使騎樓高低不一的情況隨處可見，行人一不小心就會踩空、絆倒。

為了改善行人的步行環境，臺北市政府自民國91年以來便開始實施騎樓整平政策。截至目前為止，完成的重要路段包括博愛路、重慶北路2段、忠孝東路5段、饒河街、艋舺大道、松仁路，以及中正紀念堂、龍山寺周邊等地。整平過的騎樓不但美觀，走起來也相當平坦舒適，獲得許多居民的一致肯定。

臺北市共有11萬公尺的騎樓需要進行騎樓整平工程，預計在民

國99年將全數改善，而截至目前為止，已有將近3萬1千公尺的騎樓完成整平。之後，市府將持續努力推動騎樓整平，希望提供行人更舒適、美觀、友善的行走空間。

而騎樓整平政策的落實，不但需要里鄰長的努力，更需要施做路段店家以及居民們的配合，為了打造行無礙的臺北城，騎樓整平需要你我來支持！

旅服中心 *Easy Go* 精彩臺北 任我行

文・圖／臺北市府觀光傳播局

背上旅行背包，懷著探索的心情，初來乍到陌生的城市，除了興奮與新鮮感，第一個閃過腦海的念頭便是：哪裡可以提供正確、詳細的旅遊資訊？沒錯！旅遊到臺北，無論是英、日等語系國家的外來客，或是在地客，都可以在臺北市現有9個旅遊服務中心找到詳盡的旅遊資訊，還有專人提供諮詢服務，保證「旅服

資訊手上有 精彩臺北任我行」！

自民國91年起，首座臺北市旅遊服務中心於臺北車站成立；在交通部觀光局輔導之下，截至96年，擴建至9處服務據點，包含臺北車站、松山機場、東區地下街、捷運劍潭站、捷運北投站、捷運西門站、美麗華百樂園站、陽明公園站及貓空纜車站（臨時

站）等處。臺北市旅遊服務中心以設置密集旅遊服務網路領先亞洲主要觀光城市，並朝多國語言服務發展。各旅遊服務中心並根據所在位置分別提供「旅遊景點」、「交通住宿」、「慶典活動」、「套裝行程」、「文宣地圖」及「專人諮詢」等服務，以下就讓我們來拜訪幾個代表性的旅遊服務中心！

臺北旅遊服務中心

▼旅服重鎮—臺北車站

臺北車站為臺北市首座旅遊服務中心，也是服務人潮最多、最重要的旅遊服務窗口，其中到站諮詢的外籍旅客約佔總人數的一半。95年增置陳列架等設備，有效解決尖峰時段旅客等候時間；96年度更添購多媒體顯示器，並結合「公車動態系統」，方便旅客瞭解周邊公車即時班次資訊。



臺北車站服務人潮最多的窗口。

►中式風情—松山機場

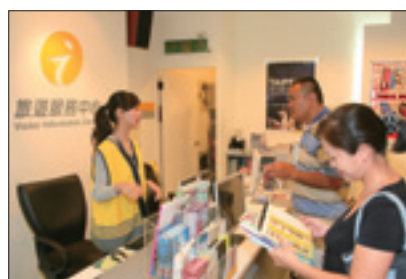
松山機場站為臺北市第二處門戶型服務中心，除具備豐富的多國語言旅遊資訊外（以中、英、日語為主），中式的屋簷設計贏得眾多旅客好評；96年度亦添購多媒體顯示器，除「公車動態系統」裝置，也播放觀光宣傳短片。



松山機場站具備豐富的多國語言旅遊資訊。

▼時尚明亮—東區地下街

東區地下街站以明亮的空間設計及高科技的無線網路查詢設施，廣受國內外旅客好評，便利舒適的諮詢環境備有多元豐富的旅遊圖書及觀光影片，是許多旅客喜愛駐足的一處。



東區地下街站是許多旅客喜愛駐足的一處。

臺北市旅遊服務中心一覽表

名稱	地址	電話	服務時間
臺北車站	北平西路3號 (臺北火車站1樓大樓西北側)	2312-3256	每日 08:00~20:00
臺北松山機場站	敦化北路340-9號 (機場大廳1樓西側)	2546-4741	每日 08:00~20:00
東區地下街站	大安路1段77號地下街4-2	6638-0059	每日 10:00~19:00
捷運北投站	光明路1號 (捷運北投站入口左側)	2894-6923	週一~週五 09:00~18:00 週末 10:00~18:00
捷運劍潭站	中山北路5段65號 (捷運劍潭站入口右側)	2883-0313	週一~週五 14:00~20:00 週末 10:00~20:00
捷運西門站	寶慶路32-1號B1 (捷運西門站出口5)	2375-3096	週一~週五 14:00~20:00 週末 10:00~18:00
美麗華遊客中心	敬業三路20號 (噴水池前)	8501-2762	每日 11:00~21:00
陽明公園遊客中心	湖山路2段26號 (花鐘旁)	2861-8975	週一~週五 08:00~17:00 週末 09:00~17:00
貓空纜車遊客中心	文山區新光路2段8號 (動物園站1樓大廳)	8661-8135	週二~週五 09:00~21:00 週末 08:30~21:00

▼人潮匯集—捷運劍潭站

捷運劍潭站位於臺北市士林夜市主要交通出入口，為第一座景點型旅遊服務中心。旅客對於本站設置反應良好，文宣品索閱率踴躍。



捷運劍潭站位於臺北市士林夜市主要交通出入口。



配合貓空纜車營運，遊客中心臨時櫃檯設於纜車動物園站大廳。



美麗華遊客中心擁有獨特的圓型設計。

◀造型特殊—美麗華百樂園站

美麗華遊客中心為全國首座產官合作服務平台，由於地處國際地標景點，自95年9月30日開幕以來，平均每月有1萬人次造訪，獨特的圓型設計，更深受旅客喜愛。

▲遊客如織—貓空纜車站(臨時站)

臺北市為服務貓空觀光地區旅客，本市配合今年7月貓空纜車營運，設置一遊客中心臨時櫃檯於纜車動物園站大廳，設站迄今已有17萬逾人次至中心光顧。為加強服務更計畫於明年度設置遊客中心正式平台。



守護我的小寶貝

文／梁愛雪、鍾梓瑜 攝影／王能佑

臺北市兒童醫療補助計畫

謝先生一家人，在產房外面歡喜迎接小安安的出生，但是剛出生的小貝比，卻出現呼吸困難、氣喘等症狀，醫師診斷安安疑似患有先天性心臟病，需要住院治療，但是安安的父母非常憂心，他們的收入並不高，不知如何負擔接踵而來的龐大醫藥費，醫師告訴他們，可以申請臺北市的兒童醫療補助，讓他們沈重的生活出現曙光……

臺北市兒童醫療補助計畫自民國84年實施至今已有12年歷史，此項計畫是國內首創的兒童照護福利政策，內政部隨後於民國91年起也開始提供3歲以下兒童醫療補助，顯見此政策的必要性及重要性。

目前臺北市兒童醫療補助對象

有第1類（設籍本市6歲以下兒童且父母之一設籍本市滿2年者）及第2類兒童（設籍本市6歲以下之低收入戶兒童及設籍本市12歲以下之重症兒童）。第1類兒童享有急診、住院的掛號費及部分負擔補助；第2類兒童則另有門診掛號費、部分負擔及住院自費項目補助。

此外，為能早期發現、早期治療，對於以上2類兒童都提供了3歲以前健康檢查補助，強化健檢及發展遲緩篩檢。今年1月1日起，更增加了第3胎以上、6歲以下兒童門診、急診掛號費的補助；11月1日起，申請臺北市第3胎（含）以上兒童證明卡，即可享有掛號費減免優惠，不需再另行申請補助證。期望提供臺北市兒童更全面的照護。

申請方式：

1.需備證件：

兒童及父母之一（或監護人）的戶口名簿（或戶籍謄本）正本、父母之一（或監護人）的私章。

2.第2類兒童另須備：

低收入戶—低收入戶證、罕見疾病患者—診斷證明書、重大傷病者—全民健康保險重大傷病核定審查通知書或重大傷病卡

3.申請地點：

到臺北市12區健康服務中心申請醫療補助證，再至本市特約醫療院所就醫。

4.諮詢專線：

2345-7715，衛生局網頁：
www.health.gov.tw



消防通道不停車，安居樂業保平安

文、圖／臺北市政府消防局提供

92年8月31日臺北縣蘆洲市民族路大囍市社區發生一場嚴重大火，奪走了15條人命，全臺民眾與受難家屬同感哀戚。災後分析大火原因，發現當時救災動線的巷弄狹窄難行、路邊違規停車阻礙救災，為造成災情擴大的最主要因素之一。

鑑於都會區狹窄的巷道因車輛停放而阻塞，除了有礙市容觀瞻、影響生活品質、交通流暢及機慢車行駛外，也對道路應有的防火救災與人車通行功能、人行安全均有極大衝擊。為避免悲劇重演，確保臺北市消防公共安全，臺北市政府於92年9月19日訂

定「消防通道淨寬專案」，針對通往火災搶救困難地區救災的必經道路，繪設禁停紅線，並於路面加繪「消防通道」標字，提醒民眾勿於上述路段停車，第一階段共計公告列管120處。

為使消防通道制度化，市政府於95年3月31日訂定「臺北市政府消防通道劃設及管理作業程序」，針對通往北市火災搶救困難地區救災的必經道路、雙向連通長巷道長度在280公尺以上，或囊底路長度在140公尺以上等有消防救災迫切需求的道路劃設消防通道，至96年9月底止公告列管消防通道計149處，同時加

強防災宣導及消防救災演練，以提昇市民對公共安全意识及消防通道認同感；並由轄區分隊長以上幹部親自向里長宣導說明，以爭取里長認同及支持，成效良好，並持續協助通報警察單位取締、拖吊消防通道違規停車。

為了有效維持消防通道的暢通，有賴市民朋友共同遵守並協助維護，若有發現違規停車可逕撥110，由警察局派員執法取締，也希望市民不要在狹小道路停車，以保持社區道路之順暢。若需查閱消防通道相關資訊，可隨時上消防局網站查詢：

102.tfd.gov.tw

蔬果密碼

番茄

無可抵擋的紅色風潮

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 羅珮琳

花蓮區農業改良場蘭陽分場助理研究員 楊素絲

食譜示範／佟姍姍

番茄帶有微微香腥味，早年被稱為「臭柿仔」，至近幾年來因發現其中神奇的茄紅素，而頓時水漲船高被人捧在手心，轉變之大可真是羨煞了其他的水果！

番茄的偏見中西所見略同！

其實，不只是臺灣早期曾對番茄有偏見，相傳早在它於南美森林中，被發現時就已經被誤當作有毒物，因為它有特殊的腥味加上鮮豔的色澤，讓當時的人見了又愛又怕，始終沒人敢嘗試！一直到16世紀中葉，英國某位公爵遊歷美國時見到這種果子很喜歡，就把它帶回英國，獻給情人，也因此歐洲人把番茄稱為「愛情的蘋果」，將其作為珍貴的觀賞植物；而真正被當作食物則是18世紀的事了！

番茄，見其「番」字便可猜得到此為外來品種。相傳最早的記





黃番茄又稱為金黃番茄，其酸味較重，但果肉細緻，曾經風靡一時。

載是出於王象晉《群芳譜》。一書，書中記載了他考察到的各種蔬果、茶、藥、花木等植物，番茄在當時被稱作番柿。而國內最早的番茄品種，則是番茄炒蛋中最常出現的黑柿子番茄，此品種的番茄在未全熟前，會帶點沉沉的綠，一直到全熟才會轉紅，且因土味較重，所以多用來入菜，若是當水果吃，北部則多會沾上白糖，南部則採沾薑末薑汁和醬油膏的吃法，兩種吃法各有特色，也都相當美味。後來國內陸續引進不少品種，番茄家族成員也愈壯大豐富。

令人眼花撩亂的番茄家族

花蓮區農業改良場蘭陽分場助理研究員楊素絲表示，國內目前常見的番茄品種可粗略分為大果與小果兩大類；大果中除了方才提到多用來入菜的黑柿子番茄，還有屬日本品種、口感較鬆軟且目前最常用以鮮食的桃太郎番茄（粉柿子番茄）；以及形狀渾圓含水量較低的荷蘭品種牛番茄，適合用於沙拉或者漢堡、三明治



選購番茄首看蒂頭以深綠完整為佳，外觀上則需要光澤色澤皆均勻。

中作餡料。另外，前幾年也曾風行過與牛蕃茄同樣屬於荷蘭品種的黃番茄，或稱為金黃番茄，其酸味較重，但果肉細緻，坊間多傳此種番茄的維生素C含量較高，所以曾經風靡一時！

在小果方面，常見的有果形呈長橢圓形的聖女番茄、金黃橢圓的金玉番茄，以及果形渾圓的嬌女番茄，口感上差別不大；還有大小介於大果與小果間的加工番茄，多用以製作番茄醬、加工品使用。

此外，楊素絲特別提到今年初甫發表，由國人自行配種研發的花蓮亞蔬21號品種，屬聖女小番茄族但果皮呈橘色，抗蟲佳，故較一般小果番茄耐儲存，可望是未來的小番茄之星！

雖說番茄品種眾多，但選購的要訣卻十分一致，首看蒂頭以深綠完整為佳，外觀上則需要光澤色澤皆均勻，若有凹陷果裂者就已經不新鮮了。若是選擇尚未成熟的番茄，則應該置於室溫下待其後熟再食用；若已是全熟的番茄就應趁鮮吃最美味！

抗老養顏最紅聖品

臺北市立聯合醫院中醫院區羅珮琳醫師表示，番茄中含有百分之九十七的水分，脂肪、蛋白質以及醣的含量低，屬於低熱量的水果，並富含維他命A、B、C及葉酸，是養顏效果很好的水果。此外，近年來發現番茄中的茄紅素可幫助抗氧化，且還有消炎抗癌的功效，但因茄紅素儲存於番茄的細胞壁中，故需要以打汁製醬，或者低溫烹煮的方式來破壞細胞壁才能吸收，故如要攝取茄紅素，吃熟番茄效果較佳。

以中醫的角度，番茄具有清熱生津、開胃助消化的功效，若是發燒口渴可以吃少許番茄解緩症狀，口腔發炎時也可以將番茄打成汁含在口腔中數分鐘，一天數次可幫助消炎。高血壓、心臟病的患者可以多吃番茄，其中所含的維生素P可以幫助防止毛細血管破裂與血管硬化。

吃番茄的禁忌

羅珮琳醫師特別提醒讀者青番茄不可生食，因為其內含有單寧酸以及龍葵素，對於腸胃負擔會較重，且容易出現噁心嘔吐的現象；而番茄所含的果膠、柿膠酚容易與胃酸作用而凝結，建議至少要烹煮過後再吃較為保險。

性偏涼的番茄，對於胃寒者較不適宜，若敵不住嘴饞，建議食用時可以採用南部傳統吃法沾上薑末與醬油，可中和其涼性，當然女性經期來臨時，偏涼的水果也應儘量少吃。若是屬於草酸鈣引起的腎結石患者也不能吃蕃茄；另外番茄所含的果膠、柿膠酚，屬可溶性收斂劑，較易增加胃的壓力，所以不宜空腹時用，且不得過量。

番茄小百科

學名：Lycopersin esculentum Mill

別名：柑仔蜜、臭柿仔

原產地：南美洲

品種：黑柿子番茄、桃太郎番茄、牛番茄、聖女小番茄、櫻桃小番茄、嬌女小番茄等。

盛產期：全年皆有，又以天氣較寒涼的冬春時節最可口。

番茄私房料理

番茄私房菜1

番茄起司開胃菜

材料：番茄1顆、切達起司約250公克、新鮮羅勒葉2片。

調味料：橄欖油2大匙、羅勒末適量、大蒜2顆、松子適量、鹽少許、胡椒少許。

作法：

- 1.青醬製作：將大蒜去皮剁成末，加入羅勒末、橄欖油、與松子調和即可。
- 2.番茄洗淨後，橫切成3片圓片，厚度平均為佳，帶蒂最上層可厚一點。
- 3.將切達起司切成方形片狀，每片約120g左右。
- 4.於步驟2的番茄片中間分別夾入一片起司片與一片羅勒葉。
- 5.最後將步驟1的青醬均勻淋在番茄上，最後再撒上少許的鹽以及胡椒即完成。

Tips：

未經烹煮的番茄，最好選擇完全熟透者，以避免單寧酸過高，對腸胃造成不適。



番茄起司開胃菜



作法1



作法2

番茄私房菜2

地中海番茄沙拉

材料：番茄2顆、馬鈴薯1顆、四季豆約60g、萵苣1/4顆、醃橄欖10至12顆、胡椒少許。

沙拉醬材料：蒜頭4顆、香吉士2顆、羅勒末適量、橄欖油2大匙、鹽少許。

作法：

- 1.沙拉醬汁製作：將香吉士打汁，蒜頭剝成蒜末與羅勒末、少許鹽，最後加入橄欖油混合。
- 2.馬鈴薯去皮後入鍋煮熟後，切塊狀備用。
- 3.四季豆洗淨去頭尾切段，入鍋燙熟。
- 4.將番茄洗淨對半再對半切塊、萵苣洗淨備用。
- 5.將步驟4的萵苣當盤底放入沙拉盤中，陸續放入馬鈴薯、四季豆、番茄，再將醃橄欖隨性撒上，最後淋步驟1的沙拉醬，撒上少許的胡椒即可。



地中海番茄沙拉



番茄迷你披薩

番茄私房菜3

番茄迷你披薩

材料：小番茄10顆、蝦子6至8條、起司絲半杯、番茄醬3大匙、披薩麵皮一片、大蒜2顆、羅勒末適量。

作法：

- 1.先將小番茄洗淨對切成半備用。
- 2.大蒜去皮後切成碎末備用。
- 3.蝦子剝殼去頭皮剝腸後，入滾水燙熟。
- 4.於披薩麵皮上均衡抹上一層番茄醬，將小番茄、蝦子依序鋪

在麵皮上。再將羅勒末、大蒜末豪邁撒上，最後再鋪上起司絲。

- 5.將步驟4的披薩麵皮放入烤箱中，烤約10分鐘至表皮的起司條溶化略帶焦黃色即可。



作法4

Tips :

1. 番茄醬要塗抹均勻，未塗到的部份烘烤時較容易焦。
2. 一般超市都有現成小披薩麵皮，屬於熟成的麵皮，用來做家居披薩十分方便。



作法5

番茄私房菜4

番茄海鮮湯

材料：番茄2顆、帶皮南瓜1/6顆、草蝦6條、透抽2條、蛤仔6至8顆、魚片1片、大蒜8顆、洋蔥1/4顆、橄欖油3大匙、月桂葉5片、白酒半杯、胡椒粉適量、高湯半碗。

作法：

1. 將草蝦剝殼去頭剃腸，蛤仔吐砂、透抽清理內臟後切塊狀。
2. 大蒜去皮剝成蒜末，洋蔥、番茄、南瓜洗淨後切塊備用。
3. 將2大匙橄欖油倒入平底鍋，開火待油熱後將蒜末放入爆香；再將洋蔥、番茄、南瓜放入略炒一下，讓材料表面均勻沾上橄欖油。
4. 將步驟3的材料倒入另一大鍋或湯鍋中，將高湯倒入並加入月



作法3



番茄海鮮湯

- 桂葉，待湯煮至沸騰後轉小火。
5. 平底鍋內放入剩下的1匙橄欖油，帶油熱後將步驟1的草蝦、透抽、蛤仔放入以大火熱炒，續倒入白酒使酒精完全蒸發後熄火。
 6. 將步驟5的海鮮及魚片倒入步驟4的高湯鍋中，以小火繼續熬煮約15~20分鐘關火起鍋，最後撒上些許胡椒即可。



作法6

秋意濃

枯枝落葉妝點環保畫作

文／君君 攝影／王能佑 示範／連苑伶（臺北市環保再生創意協會理事長）

揮別了酷熱的夏天，緊接著，涼爽的秋天就到了，大地悄悄換上秋裝，綠意盎然的花草樹木，逐漸枯萎，走在人行道上，或漫步在山林裡，都會發現路上多了不少枯枝和落葉。民眾不妨拾起這些充滿秋天味道的枯枝和落葉，變裝成一幅環保畫作，為居家環境增添一抹濃濃的秋意呵！

枯枝長短不一，粗細有別，枯葉大小不同，形狀、顏色有異，民眾可大「玩」創意。除了以枯枝和落葉作為主要材料外，只要再準備一個不用的畫布，就可以開始進行一幅另類的畫作了。如果沒有畫布，也可以用廢棄的白色厚紙板代替，或是在廢棄的瓦楞紙上，貼上白色畫紙取代。

將這些形形色色的枯枝和枯葉，拼製成一幅幅美麗的畫作，掛在牆壁上，或製作成明信片大小的小畫，擺放在書桌上，都可為生活增添情趣。心動不如馬上行動，趕快找個星期假日，和家人一起動手做吧！

▼材料：一個廢棄的畫布（長度約35公分，寬度27公分）、一小撮紙纖維、六枝細的枯枝（長度約22公分到30公分不等）、十多片枯葉（大小不等）、過期的指甲油（透明淺色）、亮粉。

▼工具：熱熔膠槍、油漆筆。



DIY步驟

▼步驟1：將六枝枯枝擺放在畫布上，排列好圖案。



▼步驟2：枯枝排列好圖案後，將一枝枝枯枝分別沾黏上熱熔膠，然後固定在畫布上。



▼步驟3：將團狀的紙纖維，抓成片狀。



▼步驟4：將紙纖維放在畫布上，調整好形狀。



▼**步驟5**：用熱熔膠將紙纖維固定在畫布上。



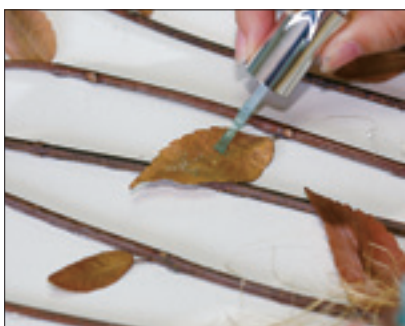
▼**步驟6**：將十多片的枯葉排列好圖案。



▼**步驟7**：枯葉排列好圖案後，將一片片枯葉分別黏上熱熔膠，然後固定在畫布上。



▼**步驟8**：將過期的指甲油塗抹在枯葉上。一方面可沾黏亮粉，美化作品，另一方面可防止日後枯葉碎裂。



▼**步驟9**：在塗有指甲油的枝葉上，灑上亮粉，讓作品更具華麗感。因為指甲油容易乾，所以要一片片塗製。



▼**步驟10**：把預想好的圖案，以指甲油作為顏料，在畫布上塗抹上圖案，以美化畫布。



▼**步驟11**：將亮粉灑在圖案上，增加作品的層次感。指甲油容易乾，記得每塗好一個小圖案，就要馬上灑亮粉。



▼**步驟12**：在畫布的四邊，用油漆筆隨心所欲地畫上線條。



▼**步驟13**：美麗的環保畫作，大功告成。





臺北之家 中山北路2段18號

《臺北明信片》

臺北， 你我的家

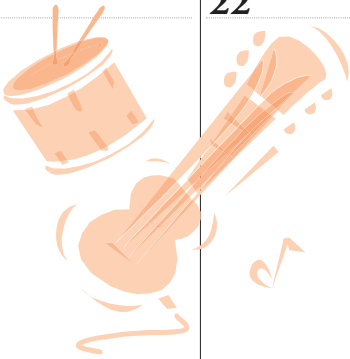
文／周純慧 攝影／許斌

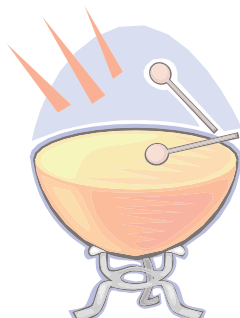
你想窺見些什麼嗎？一百年都過了，敕使街道已經改名，美國大使也早已不住這兒了！不過，那令尼克森總統一心嚮往的老洋房卻是依舊存在的，白色二層樓的素雅風情，在簡潔的希臘式廊柱間流轉出藝術的氣息。

荒煙蔓草的十八載歲月，不曾磨滅八十多年前的亮麗妝顏，老建築裡飄洩出一幕幕戲夢流光，伴隨咖啡杯裡的馥郁芬芳，熱熱鬧鬧地烘托起無數蛻變新生的創意與想望。

你儘可流連在庭園院落裡想見美國領事館的當年風華，也可在大使客廳裡恣意飽覽電影藝文書籍，更可以進到從前的大使館臥室，遇見大師級藝術創作的意外與驚奇；或者，到露台上啜飲一杯香醇的咖啡，享受昔日大使接待貴賓的尊榮待遇；當然，最最不能錯過的，是不復見車庫型態的光點臺北，隨著電影一部又一部地播放，也彷彿一路細數曾經璀璨的流金過往，直至今日的光影綻放。

大大方方進來吧！這裡是臺北之家，敞臂歡迎所有臺北住民和過往旅客，一同來探索影像世界裡各式繽紛奇幻的無限遐想。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11/12 湯花戀系列活動 (~11/30) 2895-5418 洋蘭展(~11/25) 2303-2451 臺北上海攝影交流展(~11/22) 2577-5931#342 創意族譜比賽優勝作品展 (~11/23) 2556-4966#22 勞動藝術家聯展(~11/29) 2559-0136 「大城市小人物—臺北街頭巷尾 的故事」特展(~97.3.23) 2587-5565	13	14	15	
臺北活動行事曆 11/12~12/9 活動如有變動， 以主辦單位公佈為主。	20	21 	22	
26	27 	28	29	
3	4 2007臺灣國際影視創投會(~12/6) 2396-6898	5	6	

星期五	星期六	星期日
16 19:30「繆思的星期五」 文學沙龍 2587-5565	17 14:00 KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 15:00臺北故事館庭院表演 2587-5565 士林官邸菊展(~12/2) 2881-2512#16 天文館說故事等活動 2831-4551 兒育中心表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230 電視金鐘獎頒獎典禮 2393-4567	18 14:00KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 14:00臺北故事館剪紙活動 2587-5565 天文館假日主題導覽等活動 2831-4551 寵物登記狂犬病防疫宣導 8789-7136 兒育中心表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230
23 14:00數位藝術節開跑(~12/2) 2345-1556#3553 2007臺北影視節(~11/25) 2773-5591 臺北金馬影展(~12/8) 2356-8008	24 14:00KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 講座:感官臺北(林秀偉) 2587-5565 講座:那一百零八天(郝明義) 2755-2823#2112 天文館說故事等活動 2831-4551 兒育中心表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230	25 13:00印尼文化節 2550-2151轉202 14:00 KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 15:00花園歌仔情 2587-5565 天文館主題導覽等活動 2831-4551 兒育中心表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230
30 	12/1 14:00KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 講座:228事件中的臺灣大學 2389-7228#214 兒育中心打擊樂及民俗扯鈴表演、 技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230	2 14:00KUSO西門町創意嘉年華 2345-1556#3515 新移民徵文比賽暨優質跨文化家庭表揚活動 2725-6252 兒育中心打擊樂表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230
7	8 14:30市立國樂團:誠品每月講座 2383-2170#328 兒育中心打擊樂表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230 金馬獎星光大道暨頒獎典禮 2356-8008	9 兒育中心打擊樂表演、技藝教作、編織紙藝展 2593-2211轉229、230



臺北廣播電台

FM93.1都會資訊頻道

96年11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ㄤ、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／彼嫫彼力	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	部落山蘇園／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 臺北哈克族／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ㄌㄛ、家／張雪芳	

ㄡ 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：（02）2595-1233

► 傳真：（02）2596-2115 ► 現場電話：（02）2599-2266

96資訊月

www.itmonth.org.tw

愛 上 數 位 生 活

政府館

優質服務GOV，盡在96資訊月

臺北市政府

教育部、行政院研考會

行政院農委會、行政院文建會

僑委會、經濟部中小企業處

商業司、貿易局、環保署

故宮、數位典藏計畫

TWNIC、台大醫院

世新大學、數位台灣館

數位生活館

車用電子・數位領航

數位家庭・悠遊生活

行動裝置・彈指e瞬間

尖端通訊・極致享樂

最多、最新、最有看頭的數位科技
盡在96資訊月，讓您愛上最精采的數位生活！

展出地點：世貿一館、三館

展出時間：96年12月1日～12月9日

上午10:00～18:00免費參觀

主辦單位：資訊月活動委員會

相約，老地方

《漫行in臺北》新書上市



很難想像臺北市這座動感活潑、流行時尚的國際級都會，倏忽已有一百二十幾年的歷史了，超過兩個甲子的歲月，蘊藏了多少數不清的人情世故與滄海桑田，傳承百年的老店、飄香數代的小吃、歷經風霜的建築、暖暖含光的老街，藏著多少訴說不盡的故事，這些老地方，也許下一個轉身，就換上了新的容顏。



歲月或許無情，但人間常有溫暖，總有一些人默默銘記著城市風貌的轉變。臺北市政府觀光傳播局邀集10位名家執筆，以抒情散文分享個人對老地方的感情，以自己的故事穿針引線，帶領讀者探尋回憶的秘密花園，這些動人的故事完全收錄在最新出版的新書《漫行in臺北》。

新書的內容除了有臺北城市的百年風華介紹，還以區域劃分為10個區塊，每一區塊搭配一幅「散步路線」地圖，以繪圖的方式帶領讀者漫步臺北。

全書共144頁，定價190元，已發行上市，有興趣的民眾可至五南文化廣場、聯經書店、三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、建宏書局、國家書坊、敦煌書局、市府1樓出版品紀念品展售中心等處購買，或是瀏覽本局「閱讀臺北」主題網新書介紹：

www.tpedoit.taipei.gov.tw→點選「閱讀臺北」主題網

讀者服務專線：2728-7564

電子信箱：

taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

