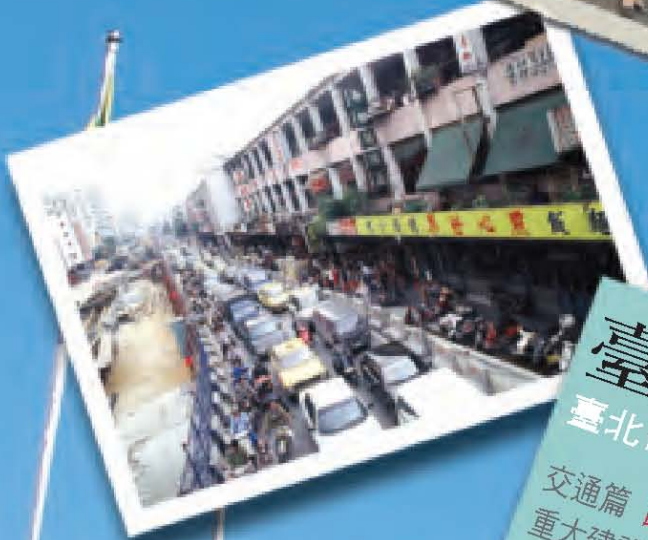


臺北

Taipei Pictorial 96年7月

No. 474

畫刊



臺北好精彩

臺北市改制40周年專題報導

交通篇 路上的風景 從三輪車到捷運站
重大建設篇 城市的實力
六位新舊任市長的市政回顧與願景




TAIPEI

國立中央研究院 2007年7月 第474期

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

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/>)或臺北市政府新聞處網
站(<http://www.doi.tcg.gov.tw/web/home.aspx>)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：臺北市政府新聞處

- 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
- 洪健全教育文化基金會
- 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
- 絳色電影城
- 東南亞戲院
- 滙山大戲院
- 梅花戲院
- 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
- 林增琪先生紀念基金會（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（限車內閱覽）
- 資樂交通（限車內閱覽）
- 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



市長的話

攜手傳承 讓世界看見臺北

今年，對臺北市來說是意義非凡的一年，臺北市改制為院轄市四十週年。

我從小就生長在臺北，親眼見證這40年來改制的發展與變化，看著臺北從青澀到成熟、從單一走向多元，也體會了這城市無限的潛力與可能性。

在40年的發展歷程中，臺北延伸了時間與空間的界線，在生活形態及城市樣貌上都產生了許多的改變，從朝九晚五變成一座24小時的不夜城，新建的捷運及道路建設，讓臺北的一日遊輕鬆便捷，此外，更可藉著無線網路，將大家的觸角延伸到全世界。

為了見證臺北市這40年來的成長歷程，我們特別於這期《臺北畫刊》中規劃了「臺北市改制40週年專題報導」，分別從歷史、交通、重大建設、休閒生活及經濟消費等面向，報導臺北市改制40年來的點點滴滴，透過作者生動的筆調，帶領讀者進入時空隧道，一窺臺北市40年前後的重大轉變。

此外，《臺北畫刊》也特別專訪改制後的五位前任市長許水德、吳伯雄、黃大洲、陳水扁及馬英九，從他們的談話中我深刻體認到，臺北市這40年來的發展與進步並非一朝一夕，而是建立在每任市長辛勤墾闢的基礎上，這讓我對臺北市的未來充滿信心，透過這期專題報導，希望每位熱愛臺北的朋友們，能深刻瞭解臺北過去40年的發展歷程，更期待與大家攜手，打造臺北成為一座理想的城市。

郝龍斌

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年7月

No.474



封面攝影／王能佑、本刊資料照片

中華民國57年1月創刊
96年7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——臺北市政府新聞處
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.doi.tcg.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

行政院新聞局登記證局版臺誌字第0395號
統一編號 2005700037
ISSN 00399051

中華郵政北臺字第3428號
執照登記為雜誌交寄
每本工本費25元

名人悄悄話

開創臺北新生命.....4

口述／郝廣才 採訪整理／君君

向偉大的人本城市邁進.....5

口述／簡嫻 採訪整理／君君

臺北短波

超商換行駕照 鄰里監理站正式上路.....6

文／王宜燕 圖／統一超商提供

文山社區健身天地 邀你免費來健身.....6

文／林雅智 圖／文山區健康服務中心提供

一卡在手 讀萬卷書 用悠遊卡也能借書.....8

文／邱鳳華 圖／臺北市立圖書館提供

飲食三少一多 養生保健康.....8

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

臺北照過來

臺北好精彩 臺北市改制40周年專題報導

歷史篇 凝望改變的當刻.....12

文／陳健瑜 攝影／王能佑

交通篇 路上的風景 從三輪車到捷運站.....17

文／陳健瑜 攝影／王能佑

重大建設篇 城市的實力.....22

文／宋祖慈 攝影／王能佑

休閒生活篇 流動的舞台.....27

文／宋祖慈 攝影／王能佑

經濟消費篇 時尚的焦點.....32

文／何儀琳 攝影／王能佑

市政接力·棒棒傳承.....36

六位新舊任市長的市政回顧與願景

文／臺北市文獻會提供



臺北好好玩

鬧熱滾滾客家原鄉 龍泉市場.....42

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

夏日餘暉最動人，臺北8大夕陽之美！.....46

文/呂增娣 攝影/楊志雄

讓我們採茶去 夏季製茶體驗.....52

文·攝影/林瑞珠

填字遊戲

臺北四方.....55

設計/魏祥汕

臺北生活圈

從圍籬中綻放的玫瑰.....56

蔡瑞月舞蹈研究社

文/沈榮欣 攝影/許斌

2007臺北兒童藝術節 開鑼了！.....60

文/王宜燕 圖/臺北市政府文化局提供

悠遊臺北 單車好行.....62

文/吳如珊、邱鳳華 攝影/王能佑

讓視野無限延伸 高中生學第二外語.....66

文/陳萍 攝影/王能佑

臺北南方的靜謐天堂.....70

140高地公園

文/林雅智 攝影/王能佑

認識有毒植物

懶人植物——粗肋草類.....72

文·圖/鄭元春

蔬果密碼

西瓜·解渴消暑的瓜中之王.....74

文/呂增娣 攝影/楊志雄

台北探索館開門

重拾被遺忘的時光.....79

一起見證臺北市升格院轄市四十年

文/臺北市文獻委員會

臺北電台6月節目表

>>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囉！



郝廣才

(郝廣才提供)

名人悄悄話

開創臺北新生命

口述／郝廣才（兒童文學工作者） 採訪整理／君君

臺北市是個人文薈萃的城市，有許多古色古香的古蹟建築，是我成長中重要的記憶。然而隨時代變遷，這些古老的建築也需要翻新，創造新的生命，我想像：館前路上的臺灣銀行，可成為故宮博物院的分館；總統府、臺北賓館等也可設置為美術館或兒童繪本圖書館。例如日本，就將皇家建築改建成為兒童繪本圖書館，提供兒童專屬的閱讀環境。

反觀臺北市，市立圖書館已為兒童設置閱讀空間，但仍沒有專為兒童量身打造的兒童圖書館。近年來，臺北市致力推動閱讀，帶動閱讀風氣，整個臺灣地區的閱讀率，卻出現下滑的現象，對於身為首善之區的臺北市而言，閱讀人口最多，且出版公司最密集，但是臺北市民的閱讀率也不升反降，因此，提升閱讀率勢在必行，從小扎根更形重要。

記得小時候，沉浸在書香

中，是我童年最快樂的時光，雖然閱讀是必須花力氣，卻能動腦思考、吸收知識，進而產生無形的力量。現在的兒童，只要上網就能輕易的搜尋到資訊，造成閱讀能力不足，撰寫的報告大同小異，而臺北市致力打造無線上網暢行無阻的環境，其實，不妨將這些經費投注在推動兒童閱讀上，培養閱讀人口。

在文化推廣上，臺北市不僅要推動閱讀，更要打造全臺北市民可以共同參與的活動。像是威尼斯的面具節嘉年華會，民眾戴著面具，身穿華服，爭奇鬥豔；紐約感恩節的氣球遊行，巨型主題氣球飄浮在空中，跟著遊行隊伍穿梭街頭。回想到臺北，只要提到上街遊行，往往都是抗爭活動，其實臺北市的遊行活動也可以是「良善、可愛、溫馨、快樂」，臺北人不妨創造獨特的「臺北日」。

在全球化浪潮的衝擊下，身

為國際化都市的臺北，與國際接軌時，更需保有獨創性。以臺北最具優勢和特色的飲食文化來說，就能在全球華人社會中嶄露頭角，從早期來自大陸各省分的菜餚，加上閩南、客家等菜餚，雖然經過融合，卻能保有原來的特色，且迎合各族群的口味，在飲食上完全沒有隔閡。相信，臺北市在保有「開放、接納、吸引、複雜」的元素下，一定能創造新的生命力。



閱讀可促進思考、吸收知識。



(簡嬪提供)

簡嬪

名人悄悄話

向偉大的人本城市邁進

口述／簡嬪（作家） 採訪整理／君君

從小生長在宜蘭的農村，一直覺得臺北是個令人嚮往的夢想城市，直到15歲才離鄉背井，獨自來到北投就讀復興高中，住進夢寐以求的城市。從高中「移民」到臺北後，我就定居在臺北，從讀高中、大學、就業，到即將邁向中年，以及未來老年終老，臺北都是我落腳的居所，成為我的第二故鄉。

剛到「夢想之都」時，我的感受是愛恨交加，喜愛的是，上下學搭乘公車，沿途可以觀賞家家戶戶燈火通明，宛如夜空點點繁星，還可眺望大屯山四季的不同變化，如詩如畫；怨恨的是，公車老舊，路上車水馬龍，烏煙瘴氣，使得我暈車，苦不堪言。至今，這些景像仍常浮現在腦海中，雖然當年排放黑煙的烏賊公車沒了，生活環境也變得更好，但是身為市民的我，覺得臺北市在打造成為國際城市的同時，似乎距離偉大的城市，仍有一段路

要走。

尤其是市民的公德心、涵養更有待提升。例如學校假日開放場地，使用場地的學生、家長或民眾，卻常留下垃圾，連社區街頭巷尾、公園等，也常見民眾丟的垃圾。在我走訪過的國家中，日本京都的小巷弄不見任何垃圾，反而處處是民眾費心整理的庭院或花園，呈現濃濃的文化氣息，彷彿走進歷史懷抱，沉浸在唐詩宋詞的情境中。

一個城市要有前瞻且完善的發展，還必須仰賴有遠見的「城市規畫大師」。像是以腳踏車代步已成為先進國家的趨勢，因此，建造一座允許腳踏車環市的城市，已成為擁擠城市的夢想與目標。雖然臺北市設有河濱腳踏車道，卻僅能作為「點線式的休閒」，缺乏一般道路的全面性腳踏車道，民眾無法騎腳踏車上學上班。我曾騎車上路，但必須與汽機車爭道，險象環生，最後只



以腳踏車代步，已成為先進國家的趨勢之一。

好放棄。

部分國家的城鎮已打造了四通八達的腳踏車道。去年，我前往美國科羅拉多州的柯林斯堡，住了五個多月，發覺這座城市在建設和開發的過程中，與大自然和諧共處，刻意保留了大量的樹木，且建造了環市腳踏車道，在宛如綠色隧道的車道上，民眾輕鬆的騎腳踏車，悠閒的散步、溜狗。

歐美國家不僅都市規畫值得借鏡，在交通禮儀上，以行人為優先的觀念更值得學習，尤其是國人缺乏交通禮貌，以強凌弱，駕駛汽機車不會禮讓行人，在臺北邁向國際城市的同時，市民在生活態度和觀念上也要脫胎換骨，臺北才能成為名副其實的國際城市。

超商換行駕照 鄰里監理站正式上路

文／王宜燕 圖／統一超商提供

從5月底開始，凡車籍、駕籍設在臺北市的民眾，可到統一超商與萊爾富超商換發汽機車行照與駕照，往後不但能省去舟車勞頓到監理單位排隊辦理的不便，而且不分日夜24小時都可辦理；但民眾得另外支付15元手續費以及25到50元不等的郵資；行照部分，民眾繳費後即可在家等待收件，駕照部分，民眾繳費後還需將換照資料寄至監理處才能在家收件。

臺北市監理處表示，兩家超商已可代收違規罰款繳納、強制保險投保及行駕照換照費用繳納，未來將再與超商研商燃料費補單繳費功能，將監理處的收費櫃台延伸至超商，讓臺北市市民享受更加方便的監理服務。

統一超商表示，民眾透過操作店內的ibon便利生活站，即可取得換發行駕照的繳費單，然後至櫃台繳費即可，由於機器介面功能指示清楚，操作容易，能讓各年齡層的消費者不受時間、空間的限制就能輕易上手。

萊爾富表示，萊爾富各家分店裝設的Life-ET多媒體機，繼93年推出北高兩市交通罰款即時線上查詢、代收服務後，再度與臺北市監理處合作，推出行駕照換發繳費代收服務，加上代收汽機車強制險，讓萊爾富門市就如同小型的監理站，換照、罰單、責任險都可以在這裡一次搞定。

民眾在超商繳交費用後，超商會列印收據給民眾帶回，行照部分監理處會在7天內寄到民眾的

車籍住址，但駕照部分，因為需要新照片，民眾得在7天內將身分證及原駕照正反面影本、本人照片1張及免貼郵票的回郵信封1個，寄到北市監理處（臺北市八德路4段21號）辦理，該處完成作業後才會寄發新駕照給民眾。

此外，民眾到超商換發駕照時，還可以同時變更車籍住址等資料，但不包括公司車、營業車及計程車。

臺北市監理處表示，這項國內監理單位委託超商代收行駕照是首創的服務，初期只限車籍、駕籍都在臺北市的民眾，但預計其他各縣市監理單位都會陸續跟進，提供全臺各地民眾這項便民服務。

文山社區健身天地 邀你免費來健身

文／林雅智 圖／文山區健康服務中心提供

由臺北市文山區健康服務中心首創的「文山社區健身天地」已於5月11日開幕，並開放給市民免費使用，讓民眾不用花大錢也能享受到品質不錯的運動健身設施。

「文山社區健身天地」主要是由指南宮、木柵集應廟及張炎虎基金會等公益團體熱心贊助，指南宮主要負責贊助運動健身器材、張炎虎基金會贊助場地佈置、木柵集應廟則提供茶飲休憩站。此外，文山區健康服務中心進一步結合文山區公所提供民眾免費的停車位，方便民眾來此健身；而在「文山社區健身天地」裡，文山區體育會與高島健康生

活館，也提供健身器材安全指導以及志工諮詢服務。未來，萬芳醫院的醫師及營養師則將提供健康諮詢服務，充分發揮資源共享互利的目標。

「文山社區健身天地」面積雖然只有小小10坪，但麻雀雖小卻也五臟俱全，健身天地裡的健身器材包括電動跑步機、震控纖體機、智慧型多功能電動按摩椅、電動騎馬機、臥式健身車、磁控健身車、橢圓機和體適能仰臥板等共8款器材，以滿足民眾多元的使用需求。而文山區健康中心表示，目前最受民眾歡迎的是可以依個人需求來設定消耗卡路里的跑步機、可設定按摩時間和部

位並抒解疲勞的電動按摩椅，以及可以運動到腰臀部位的騎馬機。

此外，由於「文山社區健身天地」內還設置了「茶飲休憩站」，除提供茶包外，並設有電視、舒適桌椅組、各類雜誌及開飲機等，還與地方特產「木柵鐵觀音」結合提供奉茶服務，所以民眾運動後，可以邊休息邊喝茶聊天，文山區健康服務中心除希望提供給民眾一個舒適的健身環境外，也希望能藉服務的方式來宣傳文山區的農業特產，展現文山區的地方特色。



自5月底開始，到統一超商或萊爾富超商，透過簡單的手續，就可以換發汽機車行照與駕照。



臺北市監理處首創委託超商代收行駕照換照服務，啟用典禮由郝龍斌市長主持。



文山社區健身天地提供民眾一個既免費又優質的健身環境。



文山社區健身天地

地點：木柵路3段220號3樓

開放時間：

每週一至週五

下午2:00~5:00

洽詢網址：wsh-tpc.doh.gov.tw

(文山區健康服務中心網站)

洽詢電話：

2234-3501轉34林小姐

一卡在手 讀萬卷書 用悠遊卡也能借書

文／邱鳳華 圖／臺北市立圖書館提供

古人要「行千里路，讀萬卷書」，而活在21世紀的臺北人，只要「一卡在手」就能讀萬卷書。8月份起，只要拿悠遊卡，就能在臺北市立圖書館的所有分館借書，讓你皮包卡片的數量，又可以再少1張。

繼數位學生證、路邊、路外停車及搭計程車等功能之後，悠遊卡的功能又擴大運用。智慧卡公司與市圖在今年3月初會商雙方證卡結合事宜之後，隨即由雙方相關承辦技術人員進行系統流程規劃設計，以及軟硬體規劃事宜，7月底完成市圖所有服務據點裝設設備，8月起全面線上。

臺北市立圖書館表示，民眾只

要持悠遊卡至市圖總館、分館及民眾閱覽室任何一處有館員服務的據點，辦理借閱證登錄後，就可以憑這張卡，到市圖總館、54處分館及2所無人服務智慧圖書館（西門捷運站及內湖家樂福）借書、還書。

已經持有市圖借閱證的市民，只要持借閱證和悠遊卡到櫃台辦理登錄，十幾秒鐘就可完成，立即可以使用；而持悠遊卡辦理借書時，只要在櫃台的讀卡機刷一下，再將所要借的圖書資料交給館員即可。

而還沒有辦理市圖借閱證的市民，只要攜帶身份證明文件和悠遊卡，到市圖各個據點申辦即

可。市民所持悠遊卡，只要經智慧卡公司認證，不論是普通卡、優待卡、記名卡、聯名卡或北市的數位學生證都可以受理。

據統計，目前悠遊卡已經發行超過9百餘萬張，市圖核發的借閱證也超過170萬張，卡證結合之後，市圖可望減少換發借閱證的成本，而智慧卡公司下一步計劃讓民眾以悠遊卡支付影印費用，讓民眾不必為了1、2元的影印費忙著找零錢。

臺北智慧卡公司表示，智慧卡公司一直致力於悠遊卡功能的擴大運用，例如：7月份起，持悠遊卡可以進入動物園以及搭乘遊園列車，9月份更和基隆的票證

飲食三少一多 養生保健康

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

現代人的飲食偏向精緻、西化，一餐下來，往往不自覺地吃進太多油脂、糖分與鹽分，不良的飲食習慣加上工作忙碌、壓力大、運動量不足，經常造成腸胃不適、肥胖、心血管與其他相關疾病。以往，人們飲食多注重有沒有吃飽，但隨著社會愈來愈進步，吃飽不再是唯一目的，更重要的是吃得健康。

為了幫助民眾建立正確的健康飲食觀念，臺北市政府衛生局、臺北市議員厲耿桂芳5月8日特別邀請藝人白冰冰為「三少一多」健康飲食代言，除了介紹健康飲食的原則，還提供健康烹飪的菜單，讓民眾也能在家DIY，為自

己與家人烹調營養可口的食物。

「三少一多」即少油、少鹽、少糖、多纖維。臺北市政府衛生局表示，吃得太油或高脂肪的飲食往往造成肥胖、脂肪肝、心血管疾病及某些癌症，飽和脂肪及膽固醇含量高的飲食更是造成心血管疾病的主要因素之一。平時民眾飲食應少吃肥肉、五花肉、肉燥、香腸、油酥類點心及高油脂零食等脂肪含量高的食物，並減少攝取內臟和蛋黃、魚卵等膽固醇含量高的食物，而烹調時多用蒸、煮、煎、炒代替油炸的方式，可減少油脂的用量。

做菜時幾乎都會用到的鹽也可能成為健康殺手。由於食鹽的主

要成分是鈉，經常攝取高鈉食物容易患高血壓。因此，烹調時應少用鹽及含有高量食鹽或鈉的調味品，例如：味精、醬油及各式調味醬，並少吃醃漬品及調味濃重的零食或加工食品。而糖除了提供熱量外幾乎不含其他營養素，又易引起蛀牙及肥胖，也應儘量減少食用。通常中西式糕餅不僅多糖也多油，民眾更應節制食用。

除了上述的三少原則外，臺北市政府衛生局也提醒民眾要多吃多纖維的食物，因為含有豐富纖維質的食物不但可預防及改善便秘，減少患大腸癌的機率，還能降低血膽固醇，有助於預防心血



臺北市立圖書館推出的紀念版悠遊卡。

整合，到北市唸書和工作的基隆市民，只要持「基隆卡」便可搭乘臺北市的交通工具。「一卡在手、悠遊全臺」一直是市府努力

的目標，如今，悠遊卡和借閱證的結合，更是「一卡在手，讀萬卷書」。

管疾病。食用植物性食物是獲得纖維質的最佳方法，含豐富纖維質的食物有豆類、蔬菜類、水果類及糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類。

身體健康是人生最重要的資產，均衡健康的飲食習慣使現代文明病減少，力行「三少一多」原則，讓自己與家人活得更健康。



食用植物性食材是獲得纖維質的最佳方法。



臺北市政府衛生局局長邱文祥（左一）、臺北市議員厲耿桂芳（左二）邀請藝人白冰冰（中）為「三少一多」健康飲食代言。

A nighttime photograph of a city skyline with illuminated buildings and a large firework exploding in the dark sky. The image is partially obscured by a red vertical bar on the left and the large white text.

臺北好精彩

臺北市改制40周年
專題報導



101大樓煙火的璀璨亮麗，躍登全球跨年節目的連線；
捷運淡水線的開通，重新詮釋臺北鬧區到紅毛城的距離；
大稻埕煙火音樂節照亮淡水河岸……。

臺北市改制40年，歷經12任市長的施政改革，12個行政區漸次蛻變，
市府大樓從長安西路到信義計畫區，城市的視野隨著道路的開拓而奔馳，
隨著網路的建置而充滿無限可能。

回首臺北的建設與交通、臺北人的生活與玩樂，
40年的歷史，是一串驚喜相連的讚嘆！

凝望改變的當刻

文／陳健瑜 攝影／王能佑

40年前，信義區仍是一片阡陌連荒野，城市的西邊人聲鼎沸，轟隆隆的火車快意地在中華路上馳騁著，騎著腳踏車的人與坐在嶄新公車內的乘客對望，擠在平交道前等待柵欄升起；中華商場的「點心世界」前排滿饕客，古玩攤前殺價的聲音此起彼落；第一百貨才剛開幕沒幾年；街角公車售票亭連接書報攤，一堆人掏出銅板等著購買愛國獎券。

你認識這樣的臺北嗎？那時候的臺北市才剛剛改制為直轄市，市政府以日治時期的建成小學校舍為辦公區，新的機關、局處陸續成立，大多數的道路還沒開通，剛創刊的《臺北畫刊》登滿了各級官員鼓掌剪綵的畫面，大大小小的工程建設如火如荼地進行，城市正準備好迎接時代巨大的變動，變動中有創新、有衝突，當然，也有美好的記憶。

局處組織隨時代擴編

民國56年7月1日，臺北市正式升格為直轄市。隔年，景美、木柵、南港、內湖、士林、北投六鄉鎮正式併入臺北市，行政區由10區擴大為16區，土地面積增加了4倍之多。改制初期，總人口數約為160萬。經過40年的時代推移，電視由黑白變為彩色，市長由官派變成民選，不僅市民人口超過263萬，光是每天臺北捷運的搭乘人次就超過110萬人，都

會區面臨的挑戰和問題日趨龐雜，媒體聚焦的產業早就從毛衣工廠轉變為數位科技，報紙頭條也從威廉波特少棒賽轉換為王建民與紐約洋基。

為了因應比伸卡球還刁鑽快速的社會變動，臺北市的行政組織也從初期的8局5處9委員會及4直屬單位，擴編為14局7處6委員會及5個直屬機關、12個區公所。除了行政區從16區改為12區之外，陸續增設了交通局、勞工局、環保局、都發局、文化局、政風處、原住民及客家事務委員會等局處單位。組織分工的細膩顯示現代城市議題的複雜程度向上攀高，升格前成立的「水肥處理委員會」先是在民國57年改制為「環境清潔處」，然後又在高度工業發展衍生大量污染、垃圾

問題之後，於民國71年成立了「環境保護局」。從局處名稱、制度的更換，以及兩年一編，越編越大本的《臺北便民手冊》，就能看出市府組織的變遷，從籠統中摸索學習，漸漸趨向專業分責。

舉例來說，在文化局、原民會、客委會還沒成立之前，古蹟、原住民輔導以及客家事務皆由民政局負責。民國80年，捷運淡水線及33號道路拓寬工程進行中，因挖到疑似圓山貝塚的遺址區，少數貝殼露出地表，經媒體報導後，引發民意機關與考古學界交相指責，民政局立即邀集專家學者現場勘查並召開專案會議，決議依文化資產保存法規定，33號道路工程必須立即停工，並由民政局委託臺大人類學



以前的信義計畫區到處是未開發的空地。



中華商場是以往西區繁華熱鬧的見證。

系黃士強教授進行試掘，且要在3個月內提出報告，再決定該項工程是否得以進行。前民政局長鍾則良回憶說：「這是我公務生涯印象最深刻的一段記憶！」當時議會不滿貝塚疑遭破壞，此外，33號計畫道路當時係預定因應中山橋拆除需要、且為行政院及臺北市政府分別列管之重大工程，施工單位要求負擔一切工程停工的後果，而內政部補助的試掘經費卻遲未撥下，又遇上兩個星期的大雨，試掘工作才一開始

便突然停工。由於經費尚未撥付，無法支付雇用人員每日開銷，只好暫時停工，等到有經費再繼續施工，當時負責主持專案會議且擔任民政局主任秘書的鍾則良，只好將他私人戶頭裡的20萬元積蓄先領出來支付試掘費用應急。「好像『作媒包生子』，當時也沒想那麼多，一方面只是擔心試掘工作無法在3個月內如期實現，另一方面，也掛慮如果試掘結果若認定非屬圓山貝塚且無保存價值，則必須肩負延宕重

大列管工程的責任。」鍾則良笑著說，還好試掘結果認定該區域是屬於圓山貝塚保存區範圍，地下仍有許多貝塚極有保存價值，經民政局依文資法簽報市長核定將33號計畫道路工程宣告廢止，遺址也保住了。

行政區在爭議中重劃

臺北市40年來的組織變動，影響最大的莫過於民國79年的「行政區重劃」，將轄下16區改為12區，雖然這五個字僅是《臺北市



長安西路的舊市府（左圖）現已變身為臺北當代藝術館（右圖）。

志》上的一筆紀錄，但在當時這個議題可引起不少震撼和抗爭呢！北市文獻會編纂卞鳳奎想起那年為了區域重劃，他大年初一就進辦公室連加3天班，翻譯日本「町並調整」（鄰里調整）的資料。不過，他也輕鬆地說：「還好，我們算是前置作業，站在第一線溝通協調的人還是比較辛苦啦！」

「反對者包遊覽車集結在舊市府大廈前，我帶著麥克風上台準備好好跟大家溝通，沒想到話沒說兩句麥克風就被扯下，我的西裝外套後面還硬被撕開，若當時非警察局大同分局長張四良親率優勢警力協助強力防堵，市府大門玻璃窗真不知被打破幾扇！」鍾則良回憶起17年前的往事，語氣還有些激動。16區縮為12區，

630里減為440里，1萬7千多鄰瞬間只剩9千多鄰，意味著行政資源將重新分配，鄰里長與民意代表的反彈聲浪四起，民政局員工只好每天趕場辦公聽會，整整溝通了3個月，才平息紛爭。鍾則

良表示：「當時許多區、里界不清楚，各區人口差異過大，相對資源分配不均，以建成區為例，全區人口數竟然比內湖港墘里還少一百多人，而松山區有50幾萬人，建成區卻僅有3萬人，實施



現在大安森林公園已綠蔭成林。



因捷運工程而挖掘到的圓山貝塚。



大安森林公園未建設前的原址樣貌。（翻拍自第313期臺北畫刊）



創刊初期的臺北畫刊，內容多是首長們剪綵、視察的畫面。（翻拍自第1期臺北畫刊）

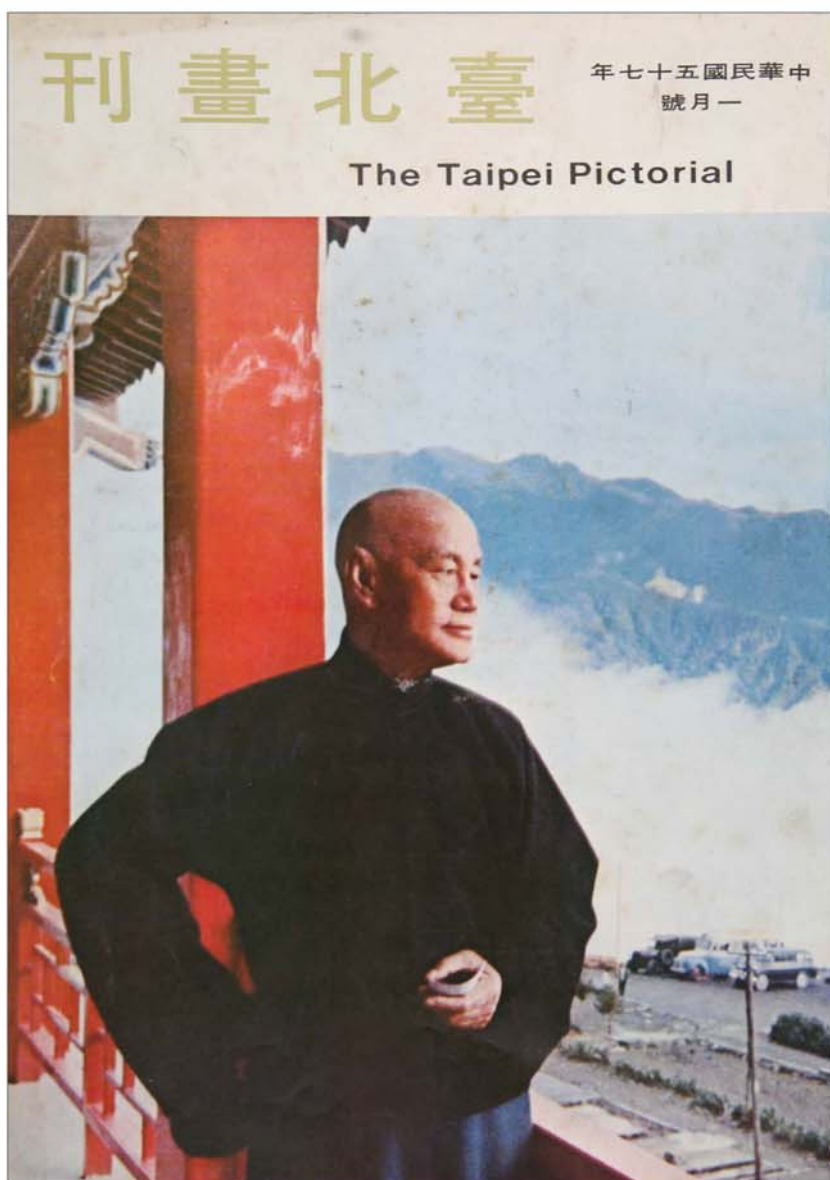
重劃雖然棘手，但現在看來，真的很重要。」雖然當時市長仍是官派，總被質疑沒有民意基礎，不過鍾則良仍慶幸當時整個行政團隊並沒有因外界壓力而退卻，才能讓市政資源與人事組織都有了較合理的分配，他淡淡地說：「歷史，有時得拉長眼光來看。」

從信義計畫區回望長安西路

除了轄區重劃，辦公地點的遷移也是新與舊、組織變動與革新的分水嶺。舊市府大廈為建成國小舊校舍（現改為當代藝術館），僅能容納千餘名員工，許多局處得另設於府外，公文作業往返費時，常給人效率不彰的印象。民國83年新市府大樓完工啟用之後，30多個機關局處整合於一地辦公，加上該年市長由官派改為民選，市府員工也已擴編至六千多人，施政成效與行政效率備受重視，在辦公地點遷移至信義區之後，市府組織團隊也隨著信義計畫區的發展而更加完備成熟。

新聞處副處長吳秋美回憶起在舊市府大廈上班的情景，第一個想起的是「跳蚤和老鼠」。她表示，舊市府建於日治時代，木質地板已經老舊，即使定期噴藥，

舊市府時代的打卡制，在上下班時總是排滿打卡的人龍。（翻拍自第8期臺北畫刊）



兩隻腳依然常被跳蚤、蚊蟲咬成紅豆冰。「上廁所也是令人困擾的問題，那裡原為小學建築，廁所小又少，男女廁僅有簡單的木板隔間，實在很『不方便』。」她的思緒被拉回二十多年前，剛

進入市府服務的時刻，而她印象最深的是上下班「打卡」的方式。當時打卡鐘設於舊市府兩側入口處，牆面上掛著整排「卡箱」，早上七點半一到，人事處監卡人員將一列列的卡箱拉開，

臺北好精彩

歷史篇章



在民國61年以前，腳踏車車主還需繳納腳踏車稅。（翻拍自第22期臺北畫刊）

所有人員一一領卡、排隊、打卡，像是固定的儀式。「不只上、下班要打卡，中午也要，如果太晚去，監卡人員把卡箱鎖了，就得簽假單或補上出勤證明，即使要加班，也得先排隊打完卡，再回辦公室繼續努力。」不過，吳秋美也說，雖然以前的設備沒那麼進步，導致效率打了些折扣，但是工作氛圍卻蘊含濃厚的人情味，且舊市府大樓的迴廊空間具有獨特的日式美感，還是讓她十分懷念。

去年退休的前新聞處科長高麗鳳也對舊市府大廈內的工作氣氛印象深刻，她表示，當時公務員流動率不大，同事相處較像家人，入駐新大樓之後，單位擴編，人員增加，重視的是企業化管理。她回憶起在長安西路工作的日子：「我們三科主要負責市政宣導書刊的編印及發行工作，其中包括每月定期出版的《臺北

畫刊》，每逢出刊日早上，是本科最熱鬧的時刻，包括其他科室有空的同仁，都會來幫忙將印刷廠運來的8千份畫刊裝袋、貼名條，然後用公務車載至臺北郵政總局寄發，一切全『人工化』。」不過，現在《臺北畫刊》已增加至每期10萬份，顯然不再適合這種工作模式。

歷歷在目的文獻紀錄

負責二十多年的採訪編輯工作，高麗鳳陪著《臺北畫刊》一路目睹並記錄著臺北市的變遷與發展，包括重大工程的推動、新政策的宣導、社區與學校的成長點滴、文化藝術的展演等。她認為，民國57年1月創刊的《臺北畫刊》，其實正是臺北市升格改制40年來最珍貴的史料紀錄。

翻閱著《臺北畫刊》一頁頁的文字與圖片，街道的樣貌、行人的穿著、照片的主角頻頻更迭。

創刊初期，刊登的多是元首與各部會首長閱兵、視察、剪綵、簽約的畫面；10年之後，雖然內頁還是充滿「反共抗俄」的文字，但是多了許多城市活動的紀錄，像是記載了民國68年，2萬5千名觀眾擠爆臺北市立棒球場的「世界棒球錦標賽」，也見證敦化南北路圓環的完工、捷運的破土及開通等；市長民選之後，報導的角度更貼近市民生活，包括12行政區的故事、街道漫步等歷史、文化專題大幅提昇，清楚呈現政治氣氛與社會風氣的轉變。

40年的變化躍然紙上，城市的東區已高樓林立，西門商圈曾經沒落又重現輝煌，舊市府大廈變身當代美術館，大安森林公園內的樹苗也已長成綠蔭，城市的歷史由住民共同書寫，過去相對於現在，現在影響著未來，回顧40年的沿革，原來城市的每一個決定，都具有左右未來的力量。

腳踏車稅與屠宰稅的廢除

在汽、機車尚未普及的四、五〇年代，腳踏車是最普遍的交通工具，當時腳踏車、三輪車必須申請牌照才能上路。每輛車得繳牌照稅18元，麻煩的是車主必須牽車到區公所辦理領照手續，往往得排隊等上大

半天，才能領到那張小鐵牌，引發民怨，改制之後，終於在民國61年，廢除「非機動車輛船舶及馱獸使用牌照稅」的徵收。

屠宰稅是日治時期沿用至光復後的稅制。卞鳳奎表示，日治時期臺灣物資缺乏，豬隻仰賴大陸溫州等地進口，然而不少豬隻熬不過船運的顛簸，到

臺灣時多病死，為了確實執行檢疫工作，便開徵了屠宰稅，也就是養豬戶（牛、羊亦然）殺豬前必須先繳稅，如果拿不出稅單，就無法進入屠宰場。不過，豬隻們無法太開心，因為主人還是會想辦法私下把牠們宰了，正因為徵收不易，不通民情，市府在民國76年，正式廢止屠宰稅。

路上的風景 從三輪車到捷運站

文／陳健瑜 攝影／王能佑

從民國五、六〇年代的人力三輪車、無冷氣的普通公車，到汽、機車滿街跑，捷運與高鐵相繼通車的現代，臺北市的交通景象，就像街頭為行人穿越馬路倒數計時的「小綠人」一樣，越跑越快，催促著市民趕緊跟上；不同的是，交通的發展是一條與速度競爭的直線，沒有靜止歸零的時刻。

主要幹道的拓建

回顧統計數字，民國57年的臺北市總共約有160萬市民，當時全市僅有2萬輛汽車，機車也只有7萬台；40年之後，臺北市大約增加了一百多萬住民，但汽車數量卻逼近136萬輛，機車數也超過111萬台。指著這些數字，臺北市政府交通局副局长陳政庸表示，從民國六〇年代至今，臺北的汽機車數量可以用暴增來形容，相對地，道路的負荷量也越來越高，在市區平面道路拓建已達飽和之後，快速道路系統的興建更為重要，例如連結東西向交通的市民大道，以及溝通南北方的建國高架橋，即是臺北的交通樞紐，截至目前為止臺北市已完成四大快速系統，共9條快速道路的擊建。

說起臺北的道路，腦海中很自然地浮現綠蔭如織的敦化南北路及仁愛路，又或者是佈滿楓香的



「小綠人」是臺北交通號誌的一大特色。



臺北市的交通及道路建設成長快速。

臺北好精采

一片綠蔭的敦化南路。



交通篇



民國五、六〇年代大部分的人皆以腳踏車作為交通工具。(翻拍自文獻會舊照片)

中山北路，美麗的林蔭大道一直是城市中最舒適的風景。陳政庸表示，光復之後，松山機場升格為臺北國際機場，若有外賓抵臺，一定是從松山機場驅車，沿著敦化南北路、仁愛路轉赴總統府，這條道路格外重要，於是民國57年，敦化北路就拓建成70公尺寬的林蔭大道，成排的濃綠樟樹，不僅是迎賓最美的景致，也代表都市的門面，即使民國68年桃園中正機場開放後，松山機場改為國內航班專用機場，林蔭大

道的風采仍舊延續至今，成為都市的綠意空間。

跑不快的三輪車

陳政庸如數家珍地述說著每一條道路的開通，從民國59年進入北市工務局都市計畫科服務至今，一路看著臺北街道蛻變，他翻開手上密密麻麻的筆記本，每一筆都關係著城市中時空移動的距離。從過去至今，速度是最明顯的差異，現在搭上捷運，半小時可以從臺北車站直達淡水；而

40年前，在馬路上試圖催速的是三輪車或腳踏車駕駛的「人腿」加速檔，偶爾牛頭公車會從旁呼嘯而過，仍在地面上奔馳的火車則是不斷怒吼的龐然大物，一出現就喝令人車當下凍結，停止行動，然後就衍生擁擠不前的車陣。陳政庸回想起以前帶孩子搭三輪車的情景，笑著說：「那個時候沒什麼平整的道路，而三輪車要靠人力踩踏，重心不太穩，總是搖來晃去，小孩坐在裡面會緊張，我記得他們一直跟我說：



公車票亭已成為歷史景象。(圖/聯合報系)

『爸爸，我要尿尿。』由於三輪車的速度實在太慢，車程也騎不遠，在汽、機車日益增多之後，逐漸被淘汰，轉型為計程車及公車的時代。

回顧趣味公車史

早在日治時代，臺北街頭就已經出現公車的身影，不過公車路線主要侷限在臺北車站附近，數量不多。光復之後，臺北市政府成立公共汽車管理處，公車路線也只有8條。臺北市升格改制之後，4家民營公車業者加入營運的行列，公車路線擴展到53條；至民國93年公車處轉型為大都會客運公司之後，臺北公車全面民營化，目前臺北市共有287條公車路線，4千部公車運行，加上山區小型公車、社區轉乘市民小巴與復康巴士，及11條已完工的公車專用道、公車動態資訊系統的架設、低底盤公車的推廣等，軟硬體道路設施兼備，組構成全國最完善的大眾運輸網絡。

大眾運輸是城市交通最重要的一環，臺北市公車沿革其實是很有趣的都市生活史。現在公車上裝設有「Bee TV」，供乘客打發時間，而早期公車上最引人注目的，其實是站在車門邊剪票的車掌小姐，穿戴整齊的制服，俐落地握壓著剪票機，很有威嚴地指揮著乘客「往裡面走一點」，在



以往公車上皆有穿戴整齊制服的車掌小姐為民眾剪票。(翻拍自第13期臺北畫刊)



公車的發展是臺北交通史重要的一環。(翻拍自第13期臺北畫刊)

臺北好精彩

交通篇



臺北捷運深深改變臺北人的通勤模式。

當時可是人人稱羨的工作呢！

此外，以前公車族一定都對佇立在街角的售票亭印象深刻。北市文獻會編纂卞鳳奎表示，過去文獻會位在青島西路上，所以他常在公保大樓前等公車，對他來講，公車票亭就像早期的便利超商，除了賣公車票，還兼賣書籍報紙、愛國獎券、飲料冰品、成藥，甚至老人家穿的四角褲、老花眼鏡等，非常熱鬧。「就像榮總前攤位那樣？」我問，卞鳳奎笑著回答：「對，對，售票亭在民國90年拆除，現在大概只有在榮總可見到這個『碩果僅存』的場景吧！」

通往未來的臺北捷運

8條捷運線、69個捷運車站、總長74.4公里並且仍在延伸的軌道，每天平均接送大臺北地區百萬名乘客出門與歸家，自從民國85及86年臺北捷運木柵線及淡水線相繼通車之後，短短10年內，捷運已成為臺北人心中無可取代的交通工具，徹底改變臺北人

「行」的習慣。實際上，臺北捷運網自民國56年就開始規劃，但因為經費限制而停滯，直到民國76年「臺北市政府捷運工程局」成立，隔年北投機廠動工，開啟了臺北捷運初期路網的建設工程。陳政庸表示，臺北捷運目前每日運量已經突破110萬人次，正進行後續路網的興建，其中南港線延伸路段、內湖線捷運，預計於明後年通車。

如同捷運通車對臺北交通帶來的劇烈影響，重大工程的推動總具有劃時代的指標意義，陳政庸表示，未來臺北車站將不只三鐵共構，除了現行的臺鐵、捷運及今年通車的高速鐵路，因應機場捷運線的規劃，在臺北車站北面將興建一座高層雙塔大樓——臺北雙子星（機場捷運臺北站），旅客可在此辦理通關檢驗手續，搭乘捷運直達桃園國際機場，而國道長途客運總站屆時也將移入，將成兼具陸、空功能的交通轉運站。「將來，到臺北車站，什麼車都搭得到！」陳政庸用充滿期待的語氣說著。

綠色車道與藍色公路

速度之外，道路並非只是移動的媒介，尤其在休閒觀念普及，生活品質與環保意識越來越被重視的當代，美麗的路面及沿途的風光，更能彰顯城市的文明。曾



公車專用道的設計讓通勤族可以更方便地搭乘公車。（圖／聯合報系）

經是五〇年代主要交通工具的腳踏車，在綠色運輸的時代，似乎又重回現代人的生活中，在校園旁、河岸邊，常見騎士乘風徜徉。目前北市河濱腳踏車道已達100公里長，沿河而建，串聯淡水河、基隆河與新店溪三大河系，在道南橋、一壽橋、大直橋、成功橋、麥帥一橋及百齡橋都設有牽引道，沿途也有導覽地圖與腳踏車租借站，部分捷運站周邊也設有腳踏車停車架，臺北市政府交通局也規劃了華中河濱、大稻埕、關渡、社子島等多條單車旅遊路線，民眾可以上北市交通局的網站查詢下載。

另外，腳踏車道也能與藍色公路連結，藍色公路分為淡水河及基隆河兩條航線，依循著大稻埕到關渡、八里的舊航線，以不同於陸地的視野，遠望觀音山，遊覽淡水河；基隆河航線則是大佳碼頭單點來回遊河，可見沿岸河濱公園、美麗華摩天輪等景點。陳政庸說：「現在藍色公路主要



騎腳踏車成為現今臺北人的休閒活動。



藍色公路讓臺北人從另一種角度欣賞臺北的美麗。

作為觀光用途，但我們不能忘記臺北是個沿河發展的城市，艋舺、大稻埕過去都是繁忙的碼頭，甚至在北淡線鐵路廢止，捷運淡水線尚未通車時，還一度以『淡江渡輪』作為大稻埕到淡水的接駁工具呢！」藍色公路的開通，等於是跨越了堤防的阻隔，

帶領市民重新認識水岸。

「大眾運輸優先，人本綠色交通。」陳政庸反覆強調著臺北市政府交通局一直持續的政策主張，38年的公務生涯，見證改制至今臺北市的交通發展，卻依然散發著年輕人的朝氣，為「貓空纜車」的通車而興奮，認真思考

著引導盲人朋友的「有聲號誌」應該用哪種動物的叫聲，「我們試過布穀鳥和青蛙，但都還在評估。」他笑著說。捷運、道路、公車、船運，乃至號誌與各類交通資訊系統的建立，他娓娓道來的當刻，一部臺北市交通史也同時在眼前上演一遍。

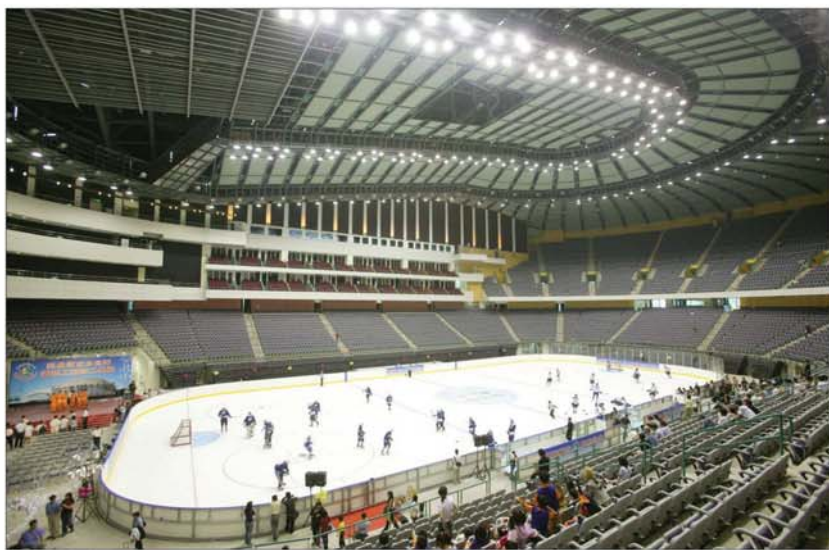
邁入2007年的第一刻，全球各大城市都舉辦了跨年慶祝活動，臺北101大樓則以世界第一高樓的耀眼身分發射了10188發煙火，三分多鐘的絢麗表演吸引了數十萬人潮，並且讓全世界的人們看到了臺北的夜空。

101大樓是臺北市政府與民間合作開發的大型BOT專案，於民國86年由國內14家企業組成的臺北金融大樓股份有限公司取得地上開發權，並負責經營管理。高達508公尺的臺北101於民國93年12月31日舉行了大樓開幕典禮，當晚的跨年點燈，像是為「將臺北帶向全世界」(Bringing Taipei to the world)的願景做了一個漂亮的登場致意。3年來，101仍穩坐世界第一高樓的寶座，並成為一項經濟發展的指標，跨年倒數後的燈光煙火秀，則成為臺北市民的期待與驕傲。

臺北101以高科技、高水準工程登上世界建築舞台，1年以後，臺北人又有了一顆小巨蛋。回想當年原址的臺北市立棒球場要拆除的時候，多少老少球迷依依不捨。

小巨蛋 大型活動最佳場地

民國48年啟用的臺北市立棒球場一直是國內舉辦大型國際比賽的主要場地，軟式少棒、三級硬式棒球、成棒、職棒到女子壘球



市立棒球場在民國89年11月26日度過了最後一夜(上圖：高讚賢攝)，5年後於原址興建的小巨蛋現在已成為臺北各項體育競賽及大型演唱會的重要據點。(下圖)

等比賽和練習，都使用這個球場；南京東路、敦化北路交叉口的地理位置，同時是很熱鬧的商圈。不知歷年來欣賞遠東區少棒賽、國際成棒邀請賽的資深觀眾

們是否留意，場內兩好三壞時的緊張不曾改變，那看台上緣的臺北天際線卻逐年增添了高樓。

打了四十多年的球，棒球場也會老。民國88年天母棒球場正式



臺北市的跨年晚會每年吸引大批人潮前來參加。(高讚賢攝)

啟用，計畫拆除重建的臺北棒球場在2000年11月26日度過了最後一夜，「告別臺北球場明星賽」的主辦單位還特別製作了5千個空瓶發給球迷，讓球迷親手裝進球場的紅土留做紀念。

5年之後，於市立棒球場等原址的土地上興建的臺北小巨蛋完工了。臺北多了一座多功能體育館，但室內棒球場的願望卻仍未實現。小巨蛋共有1萬5千席觀眾座位，主館具備遠、中、近等三種伸縮舞台呈現方式，座位也可視需要來做變化，是能提供籃球、網球、體操、跆拳道等活動使用的體育館，亦可舉辦運動比賽或大型演唱會。

幾代中華路 繁華的變貌

若把臺北的發展拉長來看，信義區和中華路各是臺北東西區鬧區演變的精彩例子。

中華路在老臺北人的心目中，像齣會換檔的連續劇，前一天還很捨不得最後一集就這樣曲終人散，第二天卻又喜歡上演新的故事。中華路在清代是臺北府城牆的範圍，後來城牆沒了，換成鐵道通過。到了日治時期，鐵道依然是運輸要道，行政區之一的西門町——臺北城西門外的區域被規劃為休閒商業區，1911年也就有了臺灣第一家電影院。



臺北101的跨年煙火絢麗燦爛。

臺北好精彩

重大建設篇



民國81年中華商場的拆除是臺北市發展史的重大事件。



西門町的武昌街及峨眉街一帶是臺北著名的電影街。(許斌攝)

西門町早期以電影院為主要商業活動，提到臺北的電影街，指的就是峨眉街、武昌街、成都路一帶。民國38年國民政府遷臺後，除了電影院外，百貨業及其他娛樂場所也相繼出現，連棟建築中華商場完工之後，西門町儼然已成了一個商業娛樂中心。沿

著鐵道修建的中華商場容納了許多外省移民攤商，也因此成了南北小吃匯聚的美食天地。小老百姓要打牙祭的時候，經常會選擇營業時間長、價格又經濟實惠的中華商場，許多五年級的臺北人，經常懷念兒時跟大人一起擠在點心世界吃豆腐腦的滋味。

隨著捷運系統、臺鐵萬板線地下化等多項重大建設施工的需要，中華商場這齣熱鬧的連續劇也停播了。中華商場於民國81年拆除，約當這個時期，西門町的商業鬧區地位也逐漸被東區取代，甚至沒落許多。民國80年代後期，臺北市政府與西門町當地

商家，重新將西門町規劃為行人徒步區，並在週末與國定假日禁止車輛通行，才又將不少影迷和青少年吸引回來。

現在最新一檔的連續劇，劇中的中華路已經搖身一變成為80米寬的林蔭大道。隨著鐵路地下化以及捷運南港線、板橋線的完工通車，中華路這個大眾運輸、道路和行人系統匯流的地帶像是得到了補償，臺北市政府沒有讓繁華成為過眼雲煙，而是以巴黎的香榭麗舍大道為藍本，將北起忠孝西路、南至愛國西路全長1.4公里的中華路打造為景觀林蔭大道。民國90年完工的寬闊大道整合中華路沿線的大眾運輸系統，進行路型整體規劃，導入行人動線，銜接沿街兩側的商業活動。全線街道家具、開放的廣場，以及舒適安全的人行活動空間，不僅美化了市容，也讓中華路商圈增添了多元的空間機能，帶動西門舊城區的再發展。

信義區 更高的視野

信義區是臺北市政府於民國79年將原有16個行政區調整為12區之時，才由原松山區縱貫鐵路以南與大安區和平東路3段以北的區域合併而成，「信義區」這個市政史中新興的行政區取名自「信義計畫區」，而信義計畫區的從無到有、到成為臺北的趨勢龍



未開發前的信義計畫區是一片空曠的荒野（上圖），現在已躍升為臺北市的行政及商業重鎮。（下圖）

頭，展現了臺北市打造新都心的過程。

信義區的蛻變，可從民國60年聯合報遷入忠孝東路4段現址說起。當時9層樓高的聯合報大樓是附近唯一的一座大樓，旁邊還有稻田，但是接下來故事的節奏就推進得很快了。位於光復南路的中華電視台開台、民國61年國父紀念館落成成為本市地標，接著新建了逸仙路、拓寬了光復南路……。眼看著忠孝東路不斷變長，信義計畫區分區使用計畫也頒佈實施了，基隆路被指定為綜合型次商業區、市議會和市政府也整合為高效率的市政中心，松

仁路東側則興建示範性住宅社區。

隨著主要幹道的四通八達，大型建築物開始進駐，尤其世界貿易中心、國際會議中心、國際貿易大樓、君悅飯店以及各大企業總部的聚集，打造了一個金融貿易重鎮。更令人目不暇給的，是緊接著形成的消費商圈——紐約紐約、威秀影城、新光三越等，在這個連公共空間、建築造型、照明燈光等細部規劃都有開發計畫的都市計畫案例中，變身成一塊井然有序的「新生」商圈。

民國88年底捷運板南線市政府至龍山寺站通車了，第2年兩端

臺北好精彩

重大建設篇

又延伸到昆陽與新埔站，尤其在全世界最高的臺北101大樓落成後，信義區的發展已經達到一個高峰，並且還在不斷成長。回想新舞臺剛蓋好的時候，旁邊的新光三越都還是空地，晚上看戲找不到地方吃飯，經常是餓著肚子的。然而現在信義商圈立體人行設施用大規模空橋連接了臺北101大樓、紐約紐約、威秀影城及新光三越數館，想要找地方吃飯，只會煩惱選擇太多。

經濟力 驕傲的成長

城市不斷擴展的過程，就是一次次的重新定義，臺北市在這新世紀的大趨勢中，持續以整合區域資源來打造經濟力。基隆河的截彎取直工程，讓內湖六期重劃區的土地成為科技園區，就是很有遠見的城市規劃。民國94年正式開放廠商進駐以來，蓬勃發展的內湖科技園區反映了臺北發展資訊科技產業的新氣象，因為位置和交通條件合乎企業的要求，加上區內開發廠商大多朝「高科技園區」的目標來規劃廠辦建築，現已先後進駐千餘家非傳統廠辦公司行號，新穎富科技感的廠房及企業總部大樓，展現科技在未來生活中扮演的重要角色。

臺北想要成為亞太資訊科技中心的企圖，同樣也表現在南港軟體園區。南港幾乎從日治時代就



南港軟體園區是臺北追求成為高科技城市的指標。

是臺北的工業區，製造業加上礦業，早期的南港雖有繁榮的工廠，卻也有嚴重的空氣污染。經濟發展讓工廠逐漸搬離市區，曾經散發阿摩尼亞味的台肥南港廠遷走以後，留下來的土地成了規劃南港經貿園區的重新開始。

南港軟體園區坐落在南港區三重路，全園區架設高速光纖寬頻網路做為通訊基礎，是國家資訊基礎建設的示範園區，加上便捷的捷運與路網，可快速與北市商業中心及相鄰的經貿園區、中央研究院連結，更可與新竹科學園

區相互輝映。創造一個世界級的軟體研發環境，意義不單在產業面，也展現了城市追求無污染、高科技與知識密集產業的價值觀。

回顧這些城市成長，像在看一部快轉影片，看著我們的城市一步步蛻變，而親眼見證的意義，正在凝聚前瞻的眼光。改制40年來看得見的改變，像城市的履歷表，向自己，也向所有人證明，臺北有實力，它將會繼續走向世界。



臺北改制40年來，已經成為一座極具競爭力的國際城市。



動物園從圓山到木柵，一直是臺北人重要的假日休閒去處。(本刊資料照片)

一個城市的傳記，是由居住其中的人們來點滴撰寫的；拉長時序來看臺北人休閒生活的演變，會像回憶童年一般地溫馨。每一段曾經走過的假日時光，記錄著美好的情意，也見證了許多人與城市的成長。譬如深受大小市民喜愛的動物園，就是家庭相簿裡不可或缺的片段，從回憶中最深刻的動物園印象，往往可以判斷出一個人的年紀。

從日治時期就開園的圓山動物

園是臺北市立動物園的前身，歷經戰火的動物園在光復後重建、引進新的動物，約當民國五十多年，圓山動物園成為臺北市的熱門名勝，那時的遊客們，幾乎都有跟大象林旺合影的記憶。民國75年的動物大搬家，是許多臺北市民津津樂道的回憶，動物們在數十萬民眾的夾道歡送下，一路南下走了14.3公里到木柵新園。但臺北人是念舊的，不論在圓山或木柵，大象林旺都是市民最喜



民國75年動物園搬家、民眾沿街歡送的盛大場景。(本刊資料照片)

臺北好精彩

休閒生活篇



陽明山是臺北人的後花園。

愛的動物明星，這頭無可取代的大象，陪伴了三代人。

遷入新址的臺北市立動物園離開市中心的喧囂，在群山環繞中提供人們一個更自然的休閒空間，展示方式也由欄杆鐵柵改為開放式，提供動物們更大、更好、更舒適的家。無尾熊、國王企鵝陸續移民來到臺北，當牠們落地生根養育下一代的時候，大小朋友們也一同分享了生之喜悅。動物園像一把尺，從送別林旺到迎接派翠克和黑麻糬，標記著一代代的休閒生活軌跡，再過幾年人們用來標示年齡的，或許會變成「你小時候的動物園有纜車嗎？」

動物園的圓山時期著重飼養動物以提供國民休閒育樂，搬遷至木柵新園區後，則與世界潮流接軌，致力於養護動物以推展環境教育，並注重研究與保育工作。臺北市的許多休閒設施，都和動物園一樣，從單純的休閒娛樂功能逐漸走向生態環境保育的永續理想。利用臺北市本身的自然條件來規劃遊憩區，讓山水走入生活，同時也讓居民更親近大自然，進而共同保護大自然。

輕鬆走入山林

臺北市最得天獨厚的自然條件，是全臺灣最靠近都會區的国家公園——陽明山國家公園。回



竹子湖海芋季已經成為陽明山每年三、四月的重要活動。

顧多年來這座臺北後花園的發展，可以觀察出市民休閒方式的細微轉變。

民國74年陽明山國家公園成立，是臺灣第三座國家公園，位處臺北盆地北緣，面積約11,455公頃，海拔高度自200公尺至1,120公尺不等。其中最先規劃設計的是大屯自然公園及小油坑遊憩區，陸續整修完成七星山系四線步道，包括：小油坑—七星山主峰線、七星主峰—苗圃線、七星主峰—東峰—七星公園、教育電台—冷水坑。至民國81年，龍鳳谷遊憩區、遊客服務站及擎天崗遊客服務站、大屯遊客服務站都陸續完工開放，陽明山國家公

園的新建設施臻於完備，成為民眾親近大自然最便利的所在。陽明山豐富的地質景觀、動植物生態、多樣的登山步道等，像一本易於翻閱的大書，只要撥幾個小時隨時可親近其中篇章。

數十年來，陽明山的四時之美已經成為民眾生活中重要的休閒行程表。如初春時節上山賞花，市民們幾乎無須經過宣導，就能配合花季車輛管制；竹子湖海芋季、初夏蝴蝶季、擎天崗觀星、秋季賞芒、冬季地質溫泉之旅、湯花戀等，也都是相當熱門的季節活動。市府除了行銷宣傳讓更多的人認識這些主題休閒，也體貼地設計規劃導覽小冊或遊園接

親山步道是臺北人親近山林的最佳方式。



大安森林公園是目前臺北市休閒的好場所（左圖），花卉展覽更為公園景觀增添趣味（右圖）。

駁公車等，讓大家可以玩得更便利、更有收穫。

喜歡登山運動的市民，如果環繞著臺北盆地每個週末選一條親山步道走走，可以走好幾個月都不重覆。臺北市北起陽明山國家公園，南至二格山指南宮貓空，計有大屯山系、七星山系、五指山系、南港山系及二格山系等五大山系。臺北市政府為了積極推動「健康城市」理念，多年來投入相當多心力來建設維護郊山登山步道。民國94年市政府建設局於五大山系中規劃出20條親子級登山路線，讓山路變得老少皆宜，並結合大眾運輸系統，方便市民隨興地來一趟親山半日遊。

繁華街道中的休閒任意門

除了陪我們一起長大的動物園和陽明山，社區公園、假日花市、市民運動中心和河濱腳踏車道等，都像散布在鬧市中的休閒小站，隨時提供一個運動和放鬆的空間。

臺北市建國假日花市已經有25年歷史了，你可能不知道，這每逢週末假日將百花集中展售、於建國南路高架橋下綿延約半公里的花市已經是世界級的室外花卉市集。當年由臺北市農會開辦、市政府建設局輔導的假日花市，希望能幫助臺北市的花農創造有利的集貨優勢、開拓直銷管道，同時也有助於觀光農園及休閒農

業的發展，結果，營造出一座深受民眾依賴的活動花園。

花市展售者是以臺北市花農為優先，兩百多個展售攤位不僅供應各式各樣的盆栽花卉、鮮花，每週吸引上萬人來賞花休閒，每逢年節更是人山人海，花市應有盡有的種苗、肥料、園藝資材，和熱心指導栽種的花農老闆們，讓假日花市成為許多家庭綠手指的入門教室。

而城市公園是忙碌擁擠的都會生活中必要的設施，兼有美化、遊憩、生態等多重功能，而各區的鄰里公園更是民眾平時休憩的場所。大安森林公園則是臺北市第一座以森林公園為目標來規劃的都會公園，它的面積達25.894公頃，從民國78年開始規劃到民國83年開園後，成為目前市中心佔地最廣的公園。

還記得嗎？大安森林公園的表

臺北好精彩

休閒生活篇

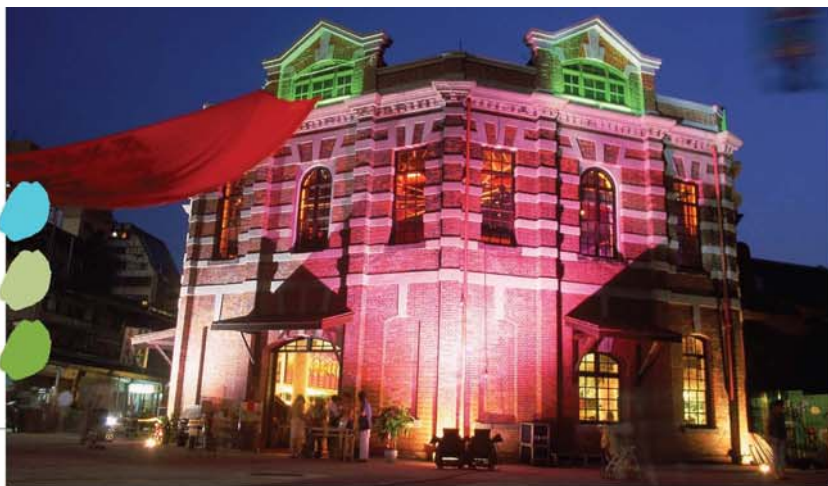
演台早在尚未完工之前，就在蔡明亮的電影《愛情萬歲》裡出過鋒頭——楊貴媚坐在那十六排木椅的其中一張上哭了很久很久，把一些不想繼續帶著走的情緒留在公園的工地裡……。當時的市民們還會拿森林公園裡可憐兮兮的小樹苗開玩笑——可是人會老，樹會長大；幾年之後，這裡早沒了可以讓人倒心裡垃圾的那種荒涼，小樹真的蔚為森林。

多元藝文活動 讓藝術走入生活

歐洲許多城市多的是歷史悠久的大小劇院——在巴黎，有整年專演尤涅斯科荒謬劇的小劇場；在維也納，每天聽得到小約翰史特勞斯音樂會；在布拉格，每晚都能找到一齣歌劇欣賞。臺北或許沒有這樣的「名產」，但大大小小的表演場地中仍然開放著多元的繁花。展覽、表演、文藝沙龍等等活動絕對填滿週末，連週間日子也常很有看頭。

隨著展演場地數十年來的成長，藝文活動的密度也越來越高。在捷運站隨手拿一本《文化快遞》或《臺北畫刊》翻閱，會發現音樂、舞蹈、戲劇表演、講座、展覽、親子活動等，讓臺北人的每一天都很精彩。

全臺大型劇場的龍頭——國家戲劇院與國家音樂廳，在今年將



整修後的紅樓劇場呈現出懷舊的氣息。



國家音樂廳及國家戲劇院是臺北許多國際藝文活動表演的優質場地。



北投溫泉博物館是歷史空間再利用的古蹟之一。

要慶祝它的二十週年。這個當年耗費70億興建的劇場曾號稱50年不須維修，一轉眼也20年忽忽過去，劇院的音響、空調、減噪等設計通過時間檢驗，國際水準的劇場設備讓許多國際名家成了臺

北的常客，如三大男高音、馬友友、紐約愛樂等。長期欣賞國內表演團體的觀眾，則可以從兩廳院看到劇團的成長，像是果陀劇場與綠光劇團、光環舞集從實驗劇場的小品走到國家劇院的大製



臺北藝文活動鼎盛，充滿文化氣息。（許斌攝）

作，表演工作坊和屏風表演班、當代傳奇更是逐年培養了一群死忠觀眾。

全國第一個地方文化事務專責機構——臺北市政府文化局在88年正式成立，有了政府的有力支持，臺北的藝文生態更加蓬勃發



亦是古蹟活化的臺北故事館不定時地推出文化性展覽活動。

展。文化局推動了一波針對市定古蹟和歷史建築加強管理及活化的政策，不但保存文化資產，同時向市民推廣古蹟保護的觀念。這些市有歷史空間的再利用，如北投溫泉博物館、市長官邸、當代藝術館、中山堂、林語堂故居、錢穆故居、紅樓劇場、蔡瑞月舞蹈研究社、臺北故事館等等，都成為深受市民喜愛的藝文場所，不但使用的方式有多元的創意，也以舊情綿綿的共同特色，溫馨地讓人文風景成為生活的一部份。

近十年來，市政府也主辦或協辦了許多藝文休閒活動，藉由不同主題的活動規劃，不僅提升了臺北市的文化氣息，讓市民能夠

隨時接觸到充滿內涵的各類藝文活動，更以創意和貼近生活的方式來行銷臺北。近年例行或多次舉辦、深受民眾喜愛與期待的市民活動包括：湯花戀、牛肉麵節、跨年晚會、臺北藝術節、兒童藝術節、臺北電影節等等。每次活動期間都在大臺北引起話題，甚至吸引外縣市的朋友一起來分享精彩節目，已經成為許多大小市民回味不已的休閒記憶。

回顧每一處休閒場所，都是自然或人文的舞台，各自展現著精彩，隨著時光更迭，它們儲存了臺北人美好的記憶，匯聚成一個流動的舞台、不散的宴席。

臺北好精彩

時尚的焦點

文／何儀琳 攝影／王能佑

經濟消費篇

隨著時間流逝，臺北人的平均所得不斷提高，流動的人潮、錢潮讓城市的面貌也不斷變化，寸土寸金的熱鬧街頭，由西門町延伸到東區再轉向信義計畫區；日出而作日入而息的舊時作息習慣，已被24小時的書店、網咖、KTV所取代；越來越精緻化的百貨公司，一家又一家出現；加上各具特色的異國美食餐廳、時尚夜店、豪華電影院等，反映著人們的需求與享受，臺北的生活有了更多樣的面貌。



24小時營業的誠品書店讓夜貓子多了一個好去處。

流行時尚從西到東

三十多年前，只要說起臺北市，最熱鬧的地方就在西門町。中華路上一排以「忠孝仁愛信義和平」命名的中華商場，每逢假



明星咖啡屋是以前藝文青年喜愛聚集的場所。

日總是人頭鑽動，無論吃的、喝的、穿的、玩的一應俱全，可說是臺北最熱鬧的市集。那時鐵路尚未地下化，由中南部來的旅客，在即將抵達臺北車站時，火車總會緩緩經過這八棟樓房，屋頂上閃爍的霓虹招牌，騎樓裡摩肩擦踵的人潮，造就了臺北的繁華印象。

西門町的發展並非自然形成，在日治時代初期，西門城外的這片區域與其他區域沒有太大不同，但日本人決定將這裡發展成為休閒商業區，於是在興建了臺北座（電影院）、榮座（萬國戲院）及八角堂（紅樓）等等多種娛樂設施，仿效東京淺草區的規劃，讓西門町成為都市休閒娛樂

區域。也因此，西門町從此成為臺北城假日人潮聚集之地，而民國50年到60年左右，更成為臺北市流行時尚中心。那時的西門町街頭充滿服飾店、小吃店，逛街購物的人潮一波波湧入，藝文青年們聚集在明星咖啡屋裡高談闊論，情竇初開的青年男女則到電影院約會，中華商場裡有各種南北什貨、電子用品音響、玉器古玩等，年輕學生則在服裝店間穿梭，量身訂作拉風的制服。

從民國60年代開始，由於西區太過飽和，臺北的經濟發展沿忠孝東路逐漸東遷，城市流行重心也由西區移轉至東區，忠孝東路上開了一家又一家全新的電影院、百貨公司，人潮開始轉向東



西門町現為青少年聚集的流行地。(許斌/攝)

區，SOGO百貨、ATT、統領百貨等商場，讓東區散發一股全新

氣象，成為臺北最時髦的流行地點。在板南線捷運開通、臺北

101興建完成後，新興的信義計畫區更一躍成為臺北最新的流行中心，威秀影城、新光三越、101購物中心等的大型娛樂中心及商場帶來全新感官享受與國際化的流行概念，而西區力圖振作的發展，也讓臺北的商圈形成不同的文化特色，西區保留青少年次文化、電影文化特色，而東區為都會男女時尚流行重鎮、信義計畫區則相當具國際文化感，此外，內湖大直美麗華一帶也開發成為新興商圈發展地。



東區目前仍是臺北最繁榮的商圈之一。(陳建仲/攝)

臺北不夜城世界知名

許多外國友人到臺北，除了世界第一高樓臺北101之外，最想看的就是24小時營業的誠品書

臺北好精彩

經濟消費篇



信義計畫區已成為臺北新興的購物商圈。

店。臺北夜生活之豐富已是世界知名，從半夜仍熱鬧非凡的夜市人潮可以看出，臺北人是愛熱鬧、怕寂寞的，夜貓子與24小時營業的書店、網咖、KTV、咖啡館與夜市，營造出臺北市的不夜城文化，也成為吸引國際觀光遊客的特色之一。

30年前的臺北，與現在的樣貌大相逕庭。敦化南路沒有分段，忠孝東路只蓋到敦化路口，再過去就是土丘及未開發的荒地，住在周圍的居民可以隨意闢個園地，就能種起家庭菜園；如今夜晚的星月蟲鳴，闔家乘涼的景色已被高樓大廈取代，而早睡早起的農家作息習慣，也發展成分秒

必爭的都市忙碌生活。臺灣第一家24小時營業的誠品書局，不但有川流不息的人潮，觀光巴士載來一車車的觀光客不斷上下車，讓敦南誠品前廣場更是熱絡。

但臺北不眠的，除了書店之外，還有港式飲茶餐廳、KTV、撞球店、健身中心、漫畫休閒店、西餐廳、速食店、冰淇淋店、茶館、網咖、租書店及大小不一的超級市場。最稀奇的是，有一家連鎖眼鏡公司更首開先例推出24小時眼鏡行，更有甚者連旅行社都推出「24小時服務不打烊」旅遊專賣店，滿足習慣24小時都能消費的臺北市民。

消費購物走向精緻發展

臺灣首間大型百貨公司——「第一百貨」，於民國54年在臺北中華路開幕，以上海派模式經營、整理商品，也是全臺第一家安裝有電扶梯的百貨公司，在當時造成相當大的震撼與話題，很多太太、小姐站在電扶梯前，緊張得不知該如何踏出腳步。其後遠東百貨、今日百貨也在西門町相繼開幕。

而民國60年開始，百貨公司數量如雨後春筍般地增加，包括萬國、大千、永琦、統領、明曜等，進入百家爭鳴時代。在這一波百貨競爭中，強調服務、包裝、產品企畫的日系經營方式逐



夜市展現臺北市充滿活力的夜生活。

漸勝出，與日本百貨公司合作成為趨勢，如萬國百貨與日本大榮百貨、永琦百貨與日本東急百貨、太平洋崇光百貨與日本SOGO百貨、新光與日本三越百貨等等。

不僅百貨公司密度變高，經營型態也在轉變，開放販賣進口商品後，百貨公司走向精緻化發展，這種講究獨特性的精品趨勢，在微風廣場、京華城、內湖美麗華百樂園、及信義商圈的臺北101購物中心、新光三越、紐約紐約展覽購物中心、威秀影城及NEO19等都看得見，也反映著市民購物消費習慣的改變。

聲光娛樂享受更多元

這樣的精緻化走向，同時也展現在電影院、餐廳及時尚夜店等娛樂享受上，曾經淪落為二輪戲院的紅樓戲院，成功轉型成為新潮而復古的表演空間，兼營西式咖啡廳與中式茶坊展覽廳；1946年創業的美觀園，雖然店面重新裝修，但仍堅持著古早口味，以更舒適的硬體設備繼續服務消費者；1949年創業的老天祿由看電影的零嘴，逐漸成為網路訂購新寵；這些老店新開都為臺北的發展軌跡留下見證。

全球化的風潮，也影響著臺北人的娛樂消費習慣，星巴克咖啡在街頭林立，成為許多上班族每



臺北市的百貨公司密度高，也走向精緻化發展。

日報到之處；強調日本食材空運來臺、日本廚師服務的精緻日式料理，與傳統臺味的日式料理各有不同的消費群；Friday、Ruby Tuesday等總是熱鬧喧騰的美式餐廳，也在東區、信義計畫區佔有一席之地，其他如義式、法式料理等也不少；這些強調異國文化與世界村概念的異國美食餐廳，為臺北的飲食娛樂業帶來刺激與蓬勃發展，臺北人飲食消費由單純滿足口腹之慾，提升至享受用餐環境、講究食材、注重養生等

各個層面，越來越多元而個性化。

以電影院、明星咖啡屋與約會青年構築成的西門町，是臺北人單純而美好的回憶；充滿一幢幢大樓百貨、時尚男女與街頭車潮的東區商圈，是臺北人與世界接軌的起點；在熙熙攘攘的臺北街頭，每天都能發現新鮮事。流行雖瞬息萬變，臺北市特有的蓬勃活力與生命力，40年來持續散發著能量，讓臺北人心甘情願愛上這座城市。

市政接力 棒棒傳承

六位新舊任市長的市政回顧與願景

文／臺北市文獻會提供

許水德市長

任期：

74年5月30日～77年7月25日

在辦公室的牆上，一幅美國漫畫家勞瑞先生為許市長畫的市政保母圖，時過境遷20年，依然流露出這位老市長的風格。

和許市長相約的時間還沒到，攝錄器材正在架設時，他已提前到達，就如同市民保母般，總是提早個幾分鐘，好充分準備，凡事豫則立。

我們正式引入話題，在他的話匣子裡，任內鉅細靡遺的事，像泉水似涓滴湧出，可以從他的表情、手勢，看到一位老市長對他在任時的種種施政成就，充滿自信和光彩。

許市長說，臺北市真的變化太快了，不僅變化快，發展也快。他笑說：「如果當年能省點錢買土地，現在就會變成大財主。」的確，當年任內的捷運規劃、成立捷運局；市民大道的規劃；臺



臺北市立動物園於許水德市長任內完成。
(王能佑攝)



(圖／聯合報系)

北車站的地下化；興建垃圾掩埋場、垃圾焚化爐、抽水站；市立動物園的完成等等承先啟後的工作，在今天看來，促進都市發展，令他相當有成就感，這些設施，今日都已成了市民生活不可或缺的一部分。

他也強調，當市長非常辛苦，日夜工作「無暝沒日」，有時候市民打電話來抱怨，抱怨施工太吵、抱怨自來水沒來。做市長的首當其衝，不過，民眾生活水準

越高，要求也越高，這也是一種挑戰，要當市民大保母，只有不斷克服這些挑戰，讓所有的市民滿足、滿意。

許市長有幾本著作，知名的傳記書《我的水車哲學》，描述他的奮鬥歷程和人生哲學。許市長還告訴我們最近還將出版一本書，把他的生活體驗，再予深入詮釋！看來，和當年經理市政工作一樣，依然生氣勃勃。

臺北市升格院轄市至今40年，對一個仍在成長與進步的城市而言，這是一段值得書寫的時光。

自民國56年7月1日改制以來，臺北市共歷經了12位市長，除已過世的高玉樹、楊金欉市長，及無法受訪的張豐緒、林洋港、李登輝、邵恩新市長外，透過許水

德、吳伯雄、黃大洲、陳水扁、馬英九、郝龍斌等6位新舊任市長的分享，讓我們了解歷任市長如何承先啟後經營市政。

在訪談中幾位市長談及對臺北市城市記憶的點滴、推動市政的辛苦及成就，以及對臺北市未來的期許等，在在都顯示了歷任市

長對臺北市的深厚情感及對市政建設的用心，本文僅能描述其中片斷。

自6月30日起至7月31日止，在台北探索館特展廳展出「臺北市升格院轄市40週年」特展，其中有受訪市長較完整的訪談影片播出，歡迎前往觀賞。

吳伯雄市長

任期：

77年7月25日～79年6月2日

訪談「伯公」是在伯仲文教基金會辦公室裡進行，到處佛化陳設，可以看得出他是出世的心，行入世的工作。

吳市長一向幽默風趣，但提起市政工作則是正經八百，以他豐富的從政經歷來看，臺北市長的角色，對他而言，務實而重根基。

回憶起任內印象最深刻的事，吳市長特別提及行政區域重新規劃。將原本16個行政區調整為12個人口數較為平均的行政區，如此一來，基層區公所就可以發揮功能，不僅提高行政效率，更增加為民服務的速度。

此外，在他任內捷運開始動工，恰逢交通建設陣痛期，造成部分路段經常塞車，因此獎勵市民搭乘公車，並加強拖吊。特別讓吳市長感動的是，有很多市民義務地在路口協助指運交通，包括綠十字、交通服務隊等，以維持交通的順暢。再者，河濱公園及全國第一個完成的徒步區——西門徒步區也是在其任內完成。

對於歷任市長的表現，吳市長皆給予高度的肯定，表示市政建設是一棒接一棒，風光剪綵的市長，應該想到當初規劃、興建的

市長。

他覺得，擔任臺北市長的工作充滿了挑戰性，必須直接面對市民的問題，雖然辛苦，但是很多建設完成後，可以看到與過去截然不同的對照，有很大的成就感。

已經住在臺北市30年的他，已把臺北當做他的家、一個很有感情的家。

市長不做，改當市民，「伯公」以一個市民的眼光看臺北，認為，有賣力的市長服務於前，才有幸福的市民享受於後。



(圖/聯合報系)



全國第一個徒步區—西門徒步區在吳伯雄市長任內完成。(王能佑攝)

黃大洲市長

任期：

79年10月15日~83年12月25日

大安森林公園，臺北市超大型的都市之肺，市民最親近的都會公園，這是黃市長任內完成的建設之一。當年的「醜小鴨」，如今已然成為市民心目中「美麗天鵝」。

對於當年大安公園的闢建，黃市長表示，最困難的就是2,600戶人家的拆遷工作，當市長最基本的理念就是絕不能讓居民露宿街頭，這過程中的協調與安置作業，就不是外界所能體會的。但公園落成了，享受的是數百萬民眾，於今誰都記得這個公園是黃市長任內完成的。

還有幾項重大的市政建設，也是黃市長津津樂道的，包括：中山區戶政電腦化之推動、逆向公車專用道之推動、持續闢建市區快速道路、捷運六線齊挖使得後來的捷運可以形成路網，紓解了臺北市的交通瓶頸；完成萬華12號公園地上物的拆遷；推動老舊社區的都市更新，讓臺北市得以展現大都會的風貌；基隆河截彎取直工程；拆除中華商場，拓寬中華路成為林蔭大道。

對於市長的角色，黃市長表示市長就是父母官、無限責任公司的董事長，要有創意、前瞻性、



(圖/聯合報系)

執行的決心和耐心。

有關臺北市的未來，黃市長表示最重要的問題，除老市區更新外，就是如何緩和溫室效應的問題，希望臺北市將來的建築，是會呼吸的、有氧氣的，並朝生態都市、永續都市的方向發展。

訪談過程，不時有不知名民眾

上前向黃市長致意，感謝他闢建完成大安森林公園，提供給大家一個綠意盎然，可以運動、休閒的地方。從市長的表情裡，可以看出市民對於他的肯定，這也許就是擔任市長最大的成就感之一吧！



大安森林公園是市民最親近的都會公園，亦是黃大洲市長任內完成的重大建設之一。

(許斌攝)



101已成為臺北市最重要的地標。(王能佑攝)

陳水扁市長

任期：

83年12月25日~87年12月25日

要訪問現任總統，總覺得什麼都要小心謹慎，工作人員通過安全檢查後，進入總統府拍攝。

談及對臺北市的第一印象，陳總統表示民國58年考上臺大商學系，第一次來到臺北，對臺北的直覺印象就是「熱鬧」，但是因為容易暈車，對當時公車的柴油味，至今仍留下深刻的印象。

就任市長後首先推動的就是戶政改革，包括降低櫃台高度、奉茶等，讓市民有受到尊重的感覺，之後更擴展至全市、全國各地，是提高行政效能非常重要的起點。此外任內臺北市的交通情況也獲得大幅度的改善，包括積極推動公車專用道及捷運通車，當初木柵線通車前，馬特拉公司撤出，當時總統提出「沒有馬特



(圖/聯合報系)

拉，我們自己拉」的名言，如今捷運可以說是臺北市最讓人驕傲的市政建設之一。

此外101大樓，亦是在任內推動，當時的信義計畫區不像現在如此繁榮，只有幾棟建築物，當時因為政府沒有經費，因此以BOT的方式進行，再者，收到的權利金，則用來興建北二高的信義支線及洲美快速道路，如今101已成為臺北市以至全世界最重要的地標。污水下水道接管率

在4年任內由23%提高至41%，及推動行政觀念的革新，也是總統引以為榮的市政成績。

總統表示其實臺北市一直在蛻變，每一個地方都有它的特色，舊社區有舊社區的特色、新社區有新社區的特色，應該記住自己的好、自己的特色，並以自己居住的社區為榮為傲，希望臺北市能夠成為一個友善、充滿機會、尊重多元文化、人人都有尊嚴的城市。

臺北好精采

市政回顧與願景

馬英九市長

任期：

87年12月25日～95年12月25日

剛剛才交下市政建設棒子的馬英九市長，對耕耘市政工作8年的他來說，臺北市有著太多的情感摻雜其中。

「最喜歡講風景了，臺北市有好幾個風景點非常漂亮。」我們就從景觀議題切入。

他說：「從陽明山俯覽整個關渡平原，風景非常好；世界級的腳踏車道，100多公里，沿著淡水河、基隆河，很多市民把它當做重要的休閒娛樂地方。」

「臺北是個盆地，大概半小時就可以到一千公尺以上的山上。同樣，坐車半小時，可到達海邊，是得天獨厚的環境。有4條河環繞，當然，颱風來淹水不好玩，可是，如果平常好好治理河



(劉佳雯攝)

川，仍有非常大的觀光價值。譬如基隆河，8年內從嚴重污染變成中度污染，所以，水上活動就多起來了。然後，藍色公路情況不錯。全臺灣最大的郵輪已經進駐淡水河，顯然，看中其中的商機。」

任內對於推動古蹟活化更是不遺餘力，市民最為熟悉的當代藝術館、臺北故事館、光點·臺北、紅樓劇場等古蹟，都是在其任內正式開館。

馬市長強調一個城市的建設不能只看表面，看不見的還是要做，因此8年任內臺北市污水下水道家戶接管率達到83%；此外，推行垃圾費隨袋徵收，讓垃圾減量6成，這種績效，堪稱是世界紀錄。

當然，這個在艫舦成長的小孩，幾十年後成了臺北市的大家長，他把臺北的格局放在世界級的地位，例如：臺北市是全球第一個最大面積的無線寬頻城市，成為一個M City行動城市。「全球只有臺北市做到了。」馬市長正色地說。



馬英九市長任內積極推動古蹟活化，上圖是前身為美國大使官邸的光點·臺北。(王能佑攝)



郝龍斌市長希望把淡水河變成市民最愛遊憩休閒的地方。(王能佑攝)

郝龍斌市長

任期：95年12月25日迄今

郝市長是剛上任的市長，請他來談市政建設和願景，只見市長條理清晰、層次分明地暢言。

他說：「臺北市最大的資產，最大的優點，還是臺北市的市民。」市民在他的心目中，居第一位。

「市政建設是一任一任市長，一步一腳印，很辛苦地接續做下去，慢慢才把臺北市建設起來。尤其我現在當市長，才深切體會到前任市長對臺北市的貢獻，因為有他們的努力才有今天這樣一個偉大的城市。」

「每一任臺北市長都有很多的建樹，譬如，走到敦化北路、仁愛路，看到綠蔭，非常的美，後來瞭解就是當初高玉樹市長很重要的一個決定跟政策。看到臺北市現在的交通這麼方便，這麼發達，而臺北的捷運是從黃大洲市長、陳水扁市長、馬英九市長，再到我，過去馬英九或陳水扁市長就已經開始規劃，我只是接下去。」

活化淡水河是郝市長主要的願景之一，這也是郝市長「接下去」最大的挑戰之一，他感性地說：「我服兵役的時候，就在淡水河邊服役，每天看著淡水河的落日，我覺得那是全世界最漂亮的一個景色。我希望把淡水河的落日變成臺北市最珍貴的也最喜歡



(劉佳雯攝)



貓空纜車於7月4日正式通車。

的資產，把淡水河變成市民最愛去遊憩休閒的地方」。

最後市長感性地說，這一輩子除了出國唸書外，大部分的時間

都待在臺北市，臺北市是他生長、長大、工作的地方，希望能夠對她有所貢獻。

鬧熱滾滾客家原鄉 龍泉市場

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



龍泉市場有許多經典客家小吃，來自屏東的萬巒豬腳也在此落腳。

龍泉市場位於捷運台電大樓3號出口旁，是一條亂中有序的傳統市場，也是臺北市南區客家族群聚集的大本營。在龍泉市場以及比鄰的師大夜市裡，客家老闆的密度幾乎是一步一小店，來這裡體驗原汁原味的客家美食與人文風情，比什麼都道地。

講客嘛也通

據臺北市政府客家事務委員會調查，客家人在北市南區聚集大致分為2個區域，一在通化街附近，另一處便是羅斯福路2、3段至泰順街、龍泉街、南昌路附近。正對臺北城南門的南昌路，曾是新店、景美進入臺北的主要道路，民國40年代羅斯福路拓

寬，取代南昌路成為邊郊進入臺北的主要道路及移民落腳處，當年便有許多北上的客家人，沿著短小筆直的龍泉街與師大路39巷周邊，在斑駁的舊公寓和堅持守舊的日式平房街弄間擺攤開店，形成繁榮的師大商圈。據街口賣車輪餅的老闆娘估計，整個龍泉市場周邊，5間食店中至少有4個是客家老闆，許多「客」人來到這裡與老闆一聊之下才驚喜發現，看似陌生的店家，原來是最熟悉的客家同鄉。

走過半個世紀歲月的新永元藥行，外觀看起來與一般中藥行沒兩樣，一排放在酒瓶醃漬的福菜，卻悄悄透露了老闆的客家背景；在洋教授、學生眾多的師大

商圈，店家貼著「English Speaking」的紙條不稀奇，貼著「大人細人共下來講客」（大人小孩一起來說客家話）、「講客也通」（說客家話嘛也通）可真少見。在師大路、雲和街口賣車輪餅的廖老闆來自屏東內埔中心崙，在臺北落戶三十多年，每年只有清明才回老家，兩張薄薄的貼紙，不僅是藉以結識同鄉的最佳引線，也是對故鄉最濃密的思念與牽絆。

客家油蔥 料理有它就搞定

客家人氣旺，你所熟知的經典客家特產小吃——新埔柿餅、美濃油蔥、板條、苗栗公館福菜、屏東萬巒豬腳，龍泉市場裡應有盡有。楊清帥和老爸爸只在每月第3週週四來擺攤，賣的是遠居美濃的姊姊親手做的炒油蔥。生鮮肥豬肉爆香逼出油，加入切碎的紅蔥頭，以小火慢慢爆成金紅色，光是那股濃郁油香，便叫人食慾大開；客家菜任何料理，不管是炒飯炒板條、拌麵煮麵、拌青菜、涼拌豆腐……有它就搞定，是懶人料理的必備佐料。

客家以醃漬菜出名，冬天盛產的柿餅、蘿蔔乾、福菜、花椰菜乾，進入盛夏季節都成了清涼退火的開胃菜。新埔柿餅老闆黃錦



手工製造的福州魚丸餡料飽滿，是福建八大名菜之一。



位於師大夜市的生煎包，一直是人氣美食。

且說，柿餅冷凍了吃，清肺潤喉，香甜的滋味比吃冰淇淋更好更健康。福菜製作十分費工，將芥菜一棵棵收割後先晒軟，再疊放到大塑膠桶內，撒上粗鹽，壓上大石頭使之出水；手工做出來的福菜，色澤呈現自然的鮮黃色，氣味又香又甘又酸，口感又脆又嫩，加入排骨或苦瓜熬湯，那股清鮮風味，說有多銷魂就有多銷魂。

福州魚丸是一種包餡的魚丸，在湯中煮熟後會浮沈搖擺，似空中星斗，有個好聽的外號「七星魚丸」，列為福建八大名菜之一。一品香是家專業手工製造的福州魚丸老鋪，吸引人的除了現煮的蒸騰熱氣，還有招牌上大刺刺寫著「全國唯一不加硼砂漂白劑」。老闆陳鼎熙說，他的魚丸是將鯊魚剝成細茸，加入荷蘭進口的太白粉攪拌均勻，再包裹豬絞肉而成，鯊魚肉鮮，太白粉質細，不須加硼砂、漂白劑也Q脆白嫩；現在客人注重養生，常常

問起，最後他只好將大家共同的疑問張貼公開告示，以解眾慮。這兒的福州丸餡料飽滿，肉質細白，一口咬下肉汁四溢，有小籠包的咬勁與香氣，十分好吃。

傳說中的音樂朝聖地

下午之後，人潮往外蔓延到古風公園以外的龍泉街、師大路，就是師大夜市。燈籠滷味堪稱是師大夜市招牌美食，特別是位於便利商店旁的這家攤子，以十幾種中藥材一起慢火熬燉成老滷汁，點好菜才下鍋現滷，加上特製的酸菜、蔥花、油膏、辣油，入味深度夠，甘美甜香，搭配冰鎮紅茶，滋味一級棒。

另一個人氣美食，是位於夜市入口的生煎包。內餡以高麗菜加新鮮豬肉調製，煎得皮薄餡香、湯汁濃郁，捧著小口小口咬著，提防湯汁燙了嘴，飽滿的小小一顆融著鮮甜的菜肉香，排了好久才吃到的美味，格外令人感動。

位於泰順街的貓頭鷹音樂館，

外觀不起眼，卻是許多音響發燒友交流資訊的朝聖之所。老闆張先生玩音響三十多年，店裡收藏了上千張二手CD與黑膠唱片，來這尋寶之餘，還可以用他的頂級音響免費聽到過癮；也常有客人抱著新買的CD或擴大機、線材甚至喇叭來此試試自己動手組裝的效果，如果店裡人太多，也有媲美CD-PRO2頂級播放機，讓你戴上耳機可以單獨聆聽，是一家滿有特色的音樂館。來這點一杯飲料，享受一個無人打擾的午後，十分美妙過癮——準備要來尋寶了嗎？

龍泉市場小檔案

地址：龍泉街108至140號

電話：無

營業時間：

8:00~14:00（週一休市）

交通資訊：搭捷運淡水線至台電大樓站下車，循3號出口左轉即抵。

停車位：無

龍泉市場隨手買物推薦 Top 5



1 ▲福州魚丸 (13元/斤)

幾鼎大鍋現煮現賣。老闆提醒，魚丸原本就是熟的，且沒有人工添加物，因此不須久煮，加入高湯、撒上芹菜、白胡椒粉提鮮，魚肉的甜加上芹菜的脆，一想到它，也不由嘴饞了起來。(一品香)



2 ▲廣東粥 (80元/碗)

粥底用高麗菜、豬大骨、魚骨熬至糊爛，再加上新鮮食材煮得水米融合，柔膩如一。店裡牆上掛著一幅詩人陸游讚吃粥好處的詩句，是一位顧客吃粥吃到變成好友，特地寫了送來的：「世上個個學長年，不知長年在眼前。我得宛丘平易法，只將食粥致神仙。」食粥從來都被視為養生佳品，特別是宵夜時分，小小一碗熱粥，可也是大大的享受。(食粥致神仙)



3 ▲福菜 (80元/斤)

也稱覆菜，為最具代表性的客家醃菜之一，來自臺灣最主要的傳統福菜加工大鎮—苗栗公館，鮮美甘醇的風味，非一般醃菜能相提並論。由於在人工晒製過程中難免沾有泥沙，煮前要先仔細沖洗，除了常見的熬排骨、苦瓜，也可用來炒水蕨、燻筍乾或豬肚，都是正統開胃的客家吃法。(新埔柿餅)



4 ▼美濃油蔥 (100元/小罐)

用的是正港臺灣紅蔥頭而非價廉的越南貨，老闆教我們辨識的撇步，臺灣蔥炸出來色澤金紅，越南蔥顏色則偏黃，香氣也明顯不足。現代人怕油怕胖，因此特別大幅降低豬油份量，炒得乾香酥鬆，冷藏後也不會浮現一層厚厚的油脂，吃得格外安心。(臨時攤)



5 ▼蛋糕車輪餅 (8元/個)

除了傳統的奶油、紅豆，因應學生顧客眾多，店家特別研發了巧克力、起司、奶酥等少見的口味。麵漿也提高蛋、奶濃度，作成海綿蛋糕般的口感，外皮脆而內餡柔軟香甜，份量厚實，三四個下肚，可抵一頓飽餐。(師大路、雲和街口)

臺北好好玩

夏日餘暉最動人， 臺北8大夕陽之美！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

最愛夏天，晝長夜短，天黑得晚，下班後總能趕在太陽下山前欣賞一幕美麗的夕照，像是撿到便宜一般，讓人感覺每天都多了點屬於自己的時間，彷彿夏季特別慷慨！

在這個連太陽公公也願意加班早出晚歸的季節，可得把握時光，好好地欣賞這場夏季餘暉之美，臺北城裡有許多可以欣賞黃昏美景的地點，景觀也大不同，不論你樂山樂水都能盡享夜幕低垂時的美麗天光！

大直橋的燈光與夕照光暈，在河面倒映出一條彩色光帶。



大直橋畔

賞河岸夕照

基隆河整治完成後，沿岸佔地遼闊的河濱公園一直是附近市民散步踏青、打球騎單車最愛的休閒場所；特別是鄰近大直橋畔的大佳及美堤河濱公園，不僅假日受歡迎，連平日也有不少遊客來此放風箏、賞橋景。當然，最令大夥期待的，則是夏日傍晚籠罩在夕陽光暈中的大直橋迷人身影！

每當日落西山白晝漸沒，原本湛藍的天空逐漸染上了金黃光暈，大直橋斜張形的橋身在餘暉映照下更顯挺拔；再不一會兒只見天空愈呈靛藍色調，橋上橋下的燈光齊亮，在基隆河間倒映出一條彩色光帶；站在岸邊，只得努力睜眼凝望，恐在眨眼的剎那，便錯過河間不斷變化的美景！

象山巨石公園

賞101黃昏美景

頂著世界第一高樓的名號，臺北101幾乎成了城市中最熱門的建築景點，不論國內外的旅客都想來此一親芳澤，耶誕派對、跨

年活動都少不了它的身影，登上91樓俯瞰臺北市也成為來臺北必定體驗的活動；之後，不妨走出陳列著各類時尚名牌的內部商場，從外欣賞其高聳獨特的建築外觀。

緊鄰臺北101旁的象山巨石公園是欣賞高樓建築的最佳地點，尤其是黃昏時候，101矗立於臺北市車水馬龍之間，一柱擎天般地直入天際，後方又有紅霞彩雲相伴，除了建築原本的雄偉氣勢，還增添了雲霞柔媚之美，都市叢林與自然景象完美融合，是城市中不可多得的動人景色。

關渡碼頭

乘舟觀落日

關渡夕照早已是臺北著名的美景之一，往年想要一睹關渡的夕照美景，多數得從對岸八里遠遠眺望，想近一點欣賞就得到關渡宮附近尋個視野較佳的位置；雖說假日時人多又擠，但還是不少人願意早在此等候。

近年來市府重新規劃整建關渡碼頭，並且連接了淡水河段藍色公路的遊程，現在民眾不但能悠閒地坐在關渡碼頭的雙人座椅上賞夕陽，還能乘船從河面上由遠



碧潭橋上點綴幾盞宛如星光的小燈，見證許多愛情故事。



而近體驗有別於陸地上的夕陽美景，欣賞宛如鴨蛋般豔黃的太陽從拱形的關渡大橋緩緩落下，河面上波光粼粼斜陽倒映，就像是天空灑下金粉般十分耀眼！

碧潭橋畔

漫步斜陽下

許多年來，碧潭一直是戀愛聖



黃昏時分，紅霞彩雲伴著直入雲霄的101，景象柔媚動人。

地，河畔漫步賞景，潭間行船談心，悠悠的河水不知傾聽了多少誓言，見證了多少對佳偶；要問起老一輩最難忘的戀愛場景，碧潭吊橋必定是數一數二名列前茅，這座最具歷史的吊橋，至今仍受不少e世代年輕人的青睞，尤其是斜陽時的吊橋，有紫藍色天空相伴，橋上點綴幾盞宛如星

光的小燈，情侶雙雙並肩而行，好不浪漫；要想再情調點，搭上白色的天鵝小船緩行於澄澈河水上，望著黃昏映照的粼粼波光，也像是照亮著每一場夏日戀情。

漁人碼頭 浪漫餘暉

假日來到漁人碼頭，長長的木

棧道上總擠滿人潮，情侶雙雙依偎賞景，三兩好友帶把吉他坐成一排彈琴唱歌，爸爸媽媽則帶著孩子們在露天咖啡座下吃冰淇淋，碼頭上滿是休閒歡樂的氣氛。然而，到了日落時分，當天空雲朵被餘暉染紅，原本紛鬧的碼頭頓時變得安靜，眾人目光一致紛紛朝向天際，滿天的彩霞，



在仙跡岩上遠眺萬家燈火，盞盞燈光彷彿落在地面上的萬點繁星。

紫紅色的天空，海上的漁舟也成了剪影，讓人不禁讚嘆，淡水的夏日餘暉，果真好美！

仙跡岩

覽南區夕落萬家燈火

對於想登高望遠腳力又不夠好的人，仙跡岩一直是最佳推薦地

點，因其階梯不陡路程不遠，最棒的是終點處有涼亭歇腳，若是趁著傍晚時來，不僅能躲過燥熱暑氣，還有徐徐微風拂面，一路走來甚是涼爽宜人，登頂時正好賞夕落晚霞，遠眺萬家燈火，公路上川流的燈河，華廈高樓的盞盞燈光，隨著夜幕低垂被一點

亮，彷彿落在地面上的萬點繁星，導引著人們平安歸巢。

戀戀九份

金黃山城

電影《戀戀風塵》讓九份聲名大噪，原本靜謐的山城搖身成為繁華的觀光鬧市；基山街、豎崎



是處極佳的賞景處，不僅可覽山城全景，黃昏時更可見遠處深澳岬角、基隆嶼、八斗子相互錯落的海灣景色，以及海面上的漁火點點；這是脫下豔麗外衣後的九份，一張素顏，顯得格外動人，讓人只想默默地沉浸在山城寧靜的夏夜裡。

大屯山 夕陽芒草搖曳

與七星山並列為臺北市最高峰的大屯山，海拔約一千多公尺，占地利之便，絕對是欣賞夕陽的最佳地點。從巴拉卡公路上山，沿途有整片芒草搖曳，循路行至

山頂，一整排腳架、一群攝影愛好者，天沒暗就已在等候，準備捕捉雲彩最火紅光線最柔和的餘暉時刻。

大屯山頂的視野寬廣，可遠眺臺北盆地、淡水河出海口、七星山、紗帽山、面天山、觀音山等遼闊景色，每當夕陽西下時，更可見遠處起伏的山巒被金黃餘暉籠罩的迷人景色，再朝近處看，身旁整片的芒草也染上了一層金色光暈，眼前景象活脫就是明信片裡的經典畫面，連觀景的遊客似乎也被金黃的天光照得閃閃動人。



餘暉照映下，大屯山搖曳的芒草染上一層金色光暈。

路綿長的石階旁盡是賣木屐、童玩、草粿仔、芋圓的特產店，還有整排充滿懷舊情調的茶館供遊客休憩。但是，街巷中的懷舊氣息多少帶了人工成份，想尋找昔日樸實自然的山村景色，不妨於傍晚時分循著小巷石階到位於九份高點的開成殿，殿前寬廣平台



讓我們採茶去

夏季製茶體驗

文·攝影／林瑞珠

協助採訪／臺北市製茶業職業工會、張協興茶行、

彰湖農園、天籟茶行、黃文雄茶園、文山農場

烏龍茶須採摘成熟的茶菁。

每逢茶葉盛產期間走訪臺北近郊的茶山，總被滿山氤氳的茶香包圍，此時坐在茶坊中品嚐甘美茶湯，面對綠油油的茶園，卻只能發出讚嘆，不能親近，因為茶農們正忙著製茶，不能接受來客的打擾，只能等到夏茶不採收的期間，才能讓遊客走進茶園體驗一番。

上茶山聽老故事

喝茶—茶山之旅—製茶體驗，這是許多喝茶族群的「茶葉三部曲」，透過實地走入茶園，親近茶山生態、茶農生活，以及實地演練茶葉製作過程，一步一步深入其中奧秘，這是了解茶葉最好的方式。

什麼時機適合安排製茶體驗呢？得在茶樹發芽後，葉子剛好成熟時，才能摘採到適合製作茶葉的茶菁，一般具有高經濟價值的春茶及冬茶，茶農們一來忙於茶事，二來也捨不得把高品質的

茶菁拿來讓新手做實驗，因此，唯有不採收的夏季可以提供民眾入園體驗。

通宵達旦做好茶

較無經濟價值的夏茶能做出好茶嗎？著名的茶文化工作室冶堂的主人何健為夏茶平反：「大部分人認為夏茶苦澀不願意喝，其實夏季燥熱，人們的身體正需要帶點苦味的當季茶葉來清涼降火。」

一般製茶需要2天的時間，而且得熬到三更半夜，若想利用暑假親子一起體驗，大孩子比較適合，兒童並不適宜一起通宵達旦。在製茶過程中，茶葉會經過數度靜置2小時以上的過程，因此，會有數段頗長的休息時間，主辦單位常安排品茗、茶園生態導覽、茶葉講座、DIY茶葉點心等活動，或者安排特色茶餐，享用不同平日的美味。晚間夜宿茶場或茶園中，又是一種全新感

受，雖然設備大多簡單，但伴著茶山的寧靜夜色、蟲聲唧唧，又是遠離都會、淨化心靈的難得體驗。

至於在製茶過程中能體驗到什麼呢？曾經多次安排員工到各地體驗製茶的紫藤廬及藤居主人周渝認為，到茶山體驗大自然的變化，聽老茶農說茶山故事，觀察他們「造起工」的實作精神，更甚於在製茶體驗中做出好茶，畢竟，茶農們已經累積了數十年的製茶功力才有今天清香甘醇的茶飲，想要一次就做出好茶是不可能的。木柵張協興茶行的老闆張智揚則認為，在製茶體驗中可以了解製作過程中的每個步驟對茶葉品質的影響，從中可以學習品茶能力及挑選茶葉的方法。

茶人們的見解，似乎在年年都得到碧羅春綠茶比賽特等獎的三峽老茶農黃文雄身上得到驗證，他說：「透過二天一夜，甚至不眠不休的製茶體驗，可以讓大家



茶園舉辦的體驗課程中，小朋友正學習如何採茶。



臺北市製茶業職業工會在文山農場舉辦製茶體驗課程。

了解我們作茶人的辛苦，每一杯甘醇清香的茶湯，都是得來不易啊！像我到現在還是用手採茶，而且一定要經過日光萎凋，因為曬過太陽的茶葉就是有一種特殊的香氣。」貓空茶農張福欽對老茶農亦讚嘆有加，他一邊喝著南港80歲的老茶農余清和的小葉鐵觀音，一邊感嘆地說：「能喝到老茶師做的茶，就是一種福氣啊！」這，應該就是上山製茶體驗的附加價值吧。

製茶體驗研習營

想要參與製茶體驗，可向各地茶區所在地的農會推廣股洽詢可以接受製茶體驗的茶農。目前預定推出暑期製茶體驗營的單位如下，詳情請洽各單位：

- 1.鐵觀音包種茶研發推廣中心預定8月11日舉辦1天的冷凍茶製作。詳情請洽2234-0568，或木柵區農會：2939-2914。
- 2.臺北市製茶業職業工會將於8月25、26二日舉辦茶葉製作體驗營。電話：2553-7703、2553-0757。
- 3.9月南港桂花季期間，南港茶葉製造示範場預定舉辦半日的製茶觀摩活動。可洽南港農會，電話：2783-6121
- 4.臺北縣農會所屬的文山農場則常態性推出3小時製茶體驗。電話：2666-7512。

茶葉製茶過程

臺灣茶多屬半發酵茶，前段的製作過程大同小異，殺青（去除草青味）之後的揉捻、乾燥過程比較有變化，過程需靠視覺、嗅覺、觸覺來判斷進度，所以即使製茶體驗，都應該在經驗豐富的茶師指導下進行，過程分述如下。



▲step1 採茶：上午葉面露水乾燥之後可採摘，中午的茶菁最佳，製作半發酵茶需採內含物質豐富的一心兩葉或對口葉，雨天不宜進行。



▲step2 日光或熱風萎凋：大約20分鐘，至茶葉表面成霧狀，觸感柔軟，青味散發並產生香氣即可。



▲step3 室內萎凋及攪拌：大約靜置2小時攪拌1次，需4至5次，靜置是讓茶葉水分蒸發並進行發酵，攪拌則讓葉子與葉梗的水分充分流動，以助於散發水份釋出香氣、進行發酵。

step4 大浪及堆菁：大浪亦即大力攪拌以破壞葉脈組織，使水份無法散發，並釋出內含物質以助於最後一次的靜置發酵，之後將茶葉厚厚推起來，形成可以保溫的發酵狀態就是堆菁。



▲step5 炒菁：將茶葉放入炒菁機滾動熱炒，利用高溫抑制發酵，並除去茶葉的青味及水份



▲step6 揉捻、解塊、初乾：先用揉捻機揉出水份，再放進乾燥機去水，取出攤涼後再進行下個步驟，包種茶至此即可等待下個

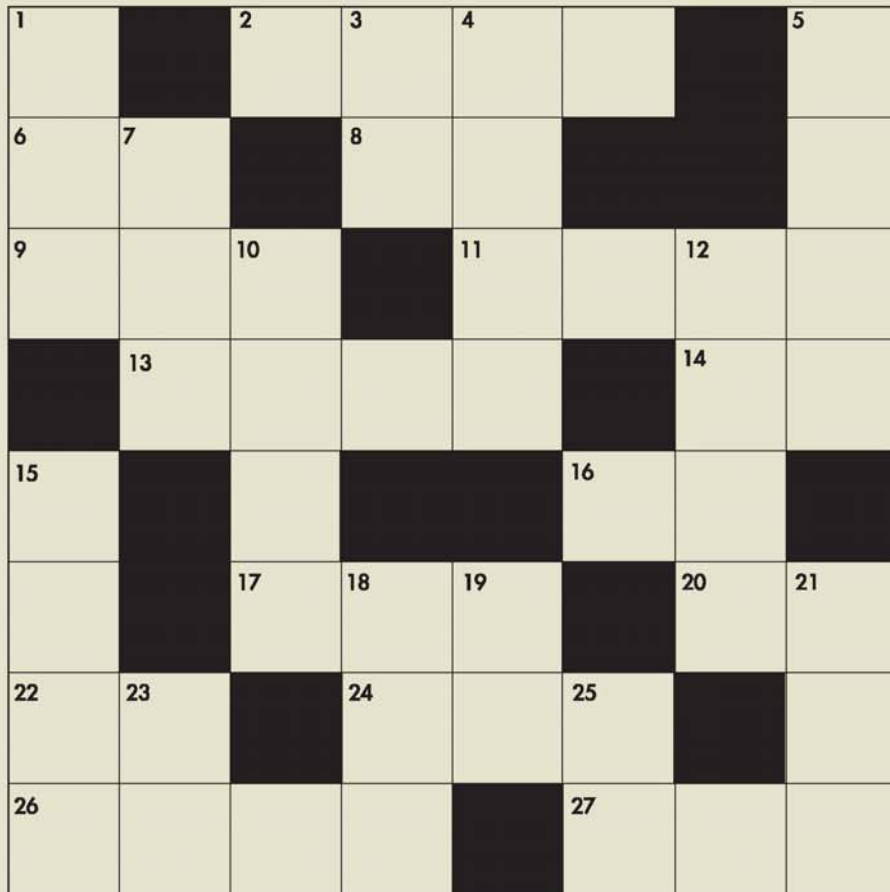
乾燥的步驟，烏龍茶、鐵觀音需以綿布包裹茶葉進行布包揉，接著打開解塊，再送入熱炒鍋旋轉乾燥，如此重覆多次，直到揉出漂亮的球形或半球形。



▲step7 覆乾、揀枝：將揉好形狀的茶葉放入烘乾機，烘至水份在5%以下即可取出揀枝，亦即挑去茶梗，保留茶葉。

臺北四方

設計：魏祥汕



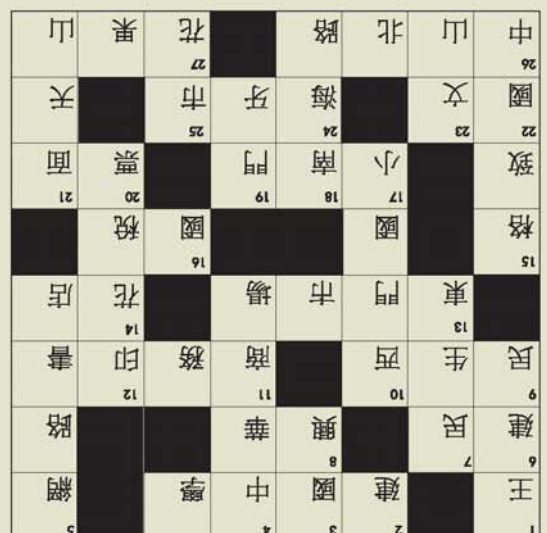
縱格提示：（每格請填一字）

- 經美國大聯盟授權，臺北市政府於去年9月初，首次發行□□悠遊卡，引發了熱烈的搶購風潮。
- 萬華區圍繞青年公園的3條馬路，依序為水源路、青年路及□□路。
- 臺北市早年著名的8座連棟式商業場所，於民國50年落成，因配合都市更新與捷運施工等需求，已於民國81年拆除。
- 「國家書坊□□□□」，是中華民國政府出版品在網路設站的專業服務店。
- 國立臺北大學的臺北校區，位在臺北市□□□路3段。
- 臺北市成都路上，唯一的一所國民小學。
- 租賃契約並非印花稅法規規定之課徵範圍，所以免貼□□□。
- 坐落於陽明山上，仰德大道旁的一所國民中學。
- 從建國中學步行到國立臺灣藝術教育館，必須穿越哪條馬路？
- 小孩長牙時，通常最先長的是什麼牙齒？
- 陽明山國家公園內，緊鄰向天山，海拔977公尺的一座鐘狀火山。
- 木柵鐵觀音及□□包種茶，都是盛產於臺北地區的名茶。
- 杜鵑花是臺北市的□□。

橫格提示：（每格請填一字）

- 臺北市著名學府，日治時代校名為「臺北州立臺北第一中學校」。
- 臺北市□□路位在捷運明德站附近，其部份路段介於懷德街與明德路之間。
- 走出南港區行政大樓正門，右轉沿南港路前進，首先穿越的小街道，是□□路。
- 馬偕醫院的臺北院區坐落在中山北路與□□□路的轉角處。
- 重慶南路上的老書店□□□□館，王雲五先生曾任其董事長，從民國37年開業至今，一直都在原地。
- 位於臺北市信義路2段的知名傳統市場，興建於民國17年，因金山南路而分隔成2個區域，曾是許多人眼中的「貴族市場」。
- 販售花卉的店舖。

- 財政部臺北市□□局設有2個分局及11個稽徵所。
- 臺北市一級古蹟，位於延平南路與愛國西路交會處，又稱「重熙門」。
- 依臺北市政府財政局的規定，「市庫支票」需親自申辦，且□□金額不得超過新臺幣50萬元。
- 統稱我國的語文及文字。
- 荷蘭西部大城市，為國際法庭的所在地。
- 一條穿越中正、中山、士林3區的臺北市幹道，共有7個路段。
- 吳承恩的小說《西遊記》中，蘊育孫悟空的地方。



從圍籬中綻放的玫瑰

蔡瑞月舞蹈研究社

文／沈榮欣 攝影／許斌

資料提供／蔡瑞月文化基金會



舞蹈研究社的牆上掛著蔡瑞月早年巡迴演出的照片。

一座日式木造老屋，隱匿在中山北路林立高樓間的靜巷中，綠草如茵、老樹扶疏，超過半世紀的老榕樹、龍眼樹與將近一甲子風華的市定古蹟蔡瑞月舞蹈研究社融合成一處靜謐之島。

這裡，曾有許多優美身影婆娑舞動；這裡，曾有無數悠揚旋律緩緩流逸。這座臺灣現代舞的搖籃地，承載著半個多世紀歷史重量，在歷經大火與整修後，於2007年5月重新綻放光芒，以熱情與人文理念繼續舞動。

臺灣現代舞之母

舞蹈家蔡瑞月1921年出生於臺南，就讀臺南第二女高時，受到日籍體育老師啟蒙，並且在欣賞日本舞蹈團的演出後，對舞蹈的嚮往開始萌芽。畢業後，蔡瑞月隻身赴東京學舞，投入日本現代舞之父石井漠門下，後來為了進一步接觸舞蹈家編舞的情況，她離開石井漠舞團，拜石井綠為師。

在日本近九年的時間裡，蔡瑞月學習了現代舞的各項技巧，更在六百多場隨舞蹈團赴越南、新

加坡、馬來亞、緬甸及日本各大城市演出的過程中，逐漸累積豐富的舞台經驗，蓄積充沛的舞蹈與創作能量。

1946年，懷著為故鄉奉獻的憧憬，蔡瑞月搭乘「大邱丸號」回到臺灣，開始她為臺灣現代舞播種、扎根的使命。返臺後，她先在故鄉臺南創立「蔡瑞月舞蹈藝術研究所」，1949年丈夫雷石榆因政治因素被流放至中國大陸，蔡瑞月也受到牽連而入獄。在1953年出獄後，蔡瑞月於臺北市中山北路巷子裡成立「蔡瑞月舞蹈社」（後更名為「中華舞蹈社」），開始從事舞蹈教學、創作、演出，發展多元舞種，創作《傀儡上陣》、《牢獄與玫瑰》、《女巫》等經典舞作，並引介現代舞新觀念，開闢了臺灣舞蹈界的新天空，逐漸為臺灣打開舞蹈的視野，也培育出許多優秀的舞者。

在數十年悉心耕耘下，蔡瑞月舞蹈社不但是早期許多年輕人學習舞蹈、解放肢體的搖籃地，更吸引了國際舞蹈大師如康寧漢、瑪莎·葛蘭姆、伊莉莎白·陶曼等人駐足，是世界與臺灣舞蹈交流的重要入口。

除了舞蹈外，蔡瑞月也對各類藝文活動保持高度興趣，因此當時舞蹈社總有許多文人雅士聚會，例如，畫家黃榮燦、藍蔭鼎、顏水龍、楊三郎，攝影大師郎靜山，電影先進白克、何基



明、龍芳，戲劇大老蘇盛軾，舞蹈界林明德，以及音樂前輩呂泉生等人，經常在此共同研究藝文的方向，儼然成為臺灣文化的重要地標。

1983年，蔡瑞月移民澳洲，



蔡瑞月舞蹈研究社重新開館，將以熱情與人文理念繼續舞動。

1999年返臺進行舞作重建工作，之後她頻繁地往返澳洲和臺灣，2005年病逝於澳洲。

幽靜的玫瑰古蹟

蔡瑞月舞蹈研究社是建造於

1920年的日式建築，原為日治時期官署宿舍群之一。舞蹈社的入口仍保持原有的風貌，門牌意象復古，前院左側的小房間是蔡瑞月從前的臥房，小小約5坪的空間裡，與當年一樣，只簡單地放

置單人床、衣櫥、小桌、衣帽等日常生活用品，透露出主人樸實的個性。

穿越鋪著木質地板的屋內走到後院，大片青綠草地頓時映入眼簾，令人心曠神怡。屹立數十年



史料研究室陳列著蔡瑞月早年的照片、舞衣、舞鞋及舞蹈相關物品。

的蒼勁老樹款款擺動著枝葉，將微風徐徐送入舞蹈教室，宛如一幅和諧寧靜的圖畫。

舞蹈研究社目前規劃為複合式藝文休閒場所，室內的空間在藝術工作者的精心營造下，充滿了後現代的氛圍。鐵製鏤空的燈飾、馬賽克拼貼的壁畫、未完成的藝術窗框，將空間藝術發揮得淋漓盡致。

室內主要空間是寬敞的舞蹈教室，除了固定進行舞蹈教學外，同時也做為藝術表演的場地，牆面上的三處凹槽，延展了舞蹈者的表演空間。相連的視聽室提供影音作品播放並不定期舉行講座，史料研究室則設置多處和式座位與上網空間，做為展示舞蹈相關書籍、雜誌和欣賞表演藝術DVD的場地。

舞蹈教室右側的多功能教室是辦理小型研習、特展，或提供休憩的多功能場地。而左側以各類藝術品裝點空間的「跳舞咖啡」咖啡劇場，則是延續80、90年代年輕表演藝術家匯聚的「最後華爾滋」咖啡劇場，讓民眾可以來跳舞、喝咖啡，悠遊歷史古蹟。

老屋新生命

蔡瑞月舞蹈研究社目前委由蔡瑞月文化基金會經營管理，基金會董事長蕭渥廷表示，開館後的蔡瑞月舞蹈研究社將藉由蔡瑞月女士的經典舞作《牢獄與玫瑰》，以「玫瑰古蹟」為舞蹈社定位，一方面延續蔡瑞月在艱難的人生處境中，仍以愛來表達對未來懷有盼望的精神，另一方面，舞蹈研究社的營運，也將如玫瑰花瓣層層相疊的包容精神，讓小眾藝術在這裡擁有表演的舞台，讓更多市民感受到藝術的可親，使藝術原有的社會性能在此

延續發展。

蕭渥廷表示，蔡瑞月舞蹈研究社作為臺灣第一座舞蹈市定古蹟，未來將以古蹟生活化為目標，積極與國中小藝術及人文課程合作，透過古蹟導覽、肢體課程以及經典舞作欣賞，讓孩子認識都會裡的文化地標，親身貼近歷史、藝術與文化。

蕭渥廷認為，目前臺灣社會表面上雖處於自由豐裕的時代，但是禁錮的「牢獄」卻以其他形式無所不在，例如，受制式教育綑綁的孩子們、整天面對電腦而與自我身心日漸疏離的人們。而蔡瑞月舞蹈研究社正是以「玫瑰」的熱情與包容精神，透過舞蹈的肢體課程與相關活動，帶領孩子與一般市民體驗身體帶來的感動，發掘自我的本能與熱情，喚回對未來的希望。蔡瑞月舞蹈研究社將扮演人文藝術教育基地的角色，讓所有人都能來這裡感受藝術的可親性。

除了一般舞蹈教學外，蔡瑞月舞蹈研究社也將定期舉辦舞蹈創作表演活動，例如，去年9月底引起廣大迴響的「第一屆蔡瑞月舞蹈節」即邀請石井綠・折田克子舞蹈團、石井早苗（石井漢紀念芭蕾舞研究所）、風之舞形舞團、蕭靜文舞蹈團、愛因斯跨領域創作坊等國內外多個現代舞蹈團與多位舞蹈家登台演出，表演的舞碼有早年蔡瑞月海外巡迴演出的作品《惜春》、《豐年》，蔡瑞月經典舞作《傀儡上陣》、《女巫》，以及風格多元的新舞碼，展現現代舞的自由精神與廣



舞蹈社的入口仍保持原有的風貌。

泛包容性。

蔡瑞月半世紀的舞蹈表演與教學生涯，是臺灣現代舞舞蹈史的縮影，蔡瑞月舞蹈研究社的歷史意義也是其他建築物所無法替代的。這處幽靜、富含人文底蘊的舞蹈藝術空間重新開館後，不僅將勾起老一輩民眾的歷史記憶，同時也以特殊的巷道文化與復古情懷帶動現代都會的藝文風氣。

玫瑰古蹟 蔡瑞月舞蹈研究社

地址：中山北路二段48巷10號

服務電話：2523-7547

網址：www.dance.org.tw

開館時間：週二至週日10:00～17:00（每週一及國定假日休館，餐廳除外）

交通方式：

捷運：

1.淡水線中山站下車，4號出口步行約10分鐘。

2.淡水線雙連站下車，1號出口步行約5分鐘。

公車：

1.40、216、218、220、221、227、247、260、261、287、310、636、659等至「國賓飯店站」下車，步行約3分鐘。

2.棕9、12、52、266、282、292、306、613、622、638至「捷運中山站」下車，步行約10分鐘。

2007 臺北兒童藝術節

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

開鑼了!

「2007臺北兒童藝術節」從7月7日起粉墨登場，將演出至7月28日，節目內容包括戶外聯演、室內售票聯演、工作坊、館舍演出等，表演場地則涵蓋大安森林公園、天母運動公園、中山堂、社教館文山分館以及市內各藝文博物館，是大小朋友今年夏天不可錯過的藝術饗宴。

兒藝節自2000年舉辦以來，今年已邁入第8年，8年來每年都安排戲劇、音樂等藝術表演，希望在潛移默化中培養小朋友的藝術潛能與興趣。今年的兒藝節更期許凸顯核心內涵——以優良表演串起藝術節的內涵與品質，因而在節目的挑選、風格的調整，都煞費苦心而更加有看頭。

戶外聯演 百家爭鳴

首先登場的是百家爭鳴的「戶外聯演」，這是由身聲演繹劇場等10個國內優質藝術團隊帶來的精彩演出，表演形式包括偶劇、現代戲劇、京劇、歌仔戲、打擊



如果兒童劇團演出《動物園的故事》，角色造型逗趣可愛。

樂與民俗技藝，演出內容則融合古今中外的童話、寓言與傳奇。

演出戲碼皆為一時之選，包括身聲演繹劇場的《狂擊》、九歌兒童劇團的《雪后與魔鏡》、廷威醒獅劇團的《獅舞鼓揚》、舞鈴少年藝術表演團的《超人日記》、海山戲館的《雨傘麵線》以及朱宗慶打擊樂團2的《豆莢寶寶之環遊世界五大洲》等。今年的「戶外聯演」分2階段進行，分別為7月7日至11日在大安森林公園演出，7月24日至28日在天母運動公園聯演。

售票聯演 華麗的冒險

「售票聯演」則一如往年分為兩類：國內優良劇本售票聯演與國外劇團售票聯演。在國內部分，由獲得去年兒童戲劇創作徵選團體組前3名的劇本與團隊擔綱演出，包括鞋子兒童實驗劇團的《從前從前天很矮》，該劇描述為什麼以前天很矮，現在卻變高的來由；逗點創意劇團的《膽



朱宗慶打擊樂團2推出《豆莢寶寶之環遊世界五大洲》。



小鬼》試圖顛覆一般想法，傳達出鬼其實並不可怕，而是可愛又逗趣；如果兒童劇團的《鑽石麻雀》則闡述人世各種情感的可貴，應該珍惜身邊的親朋好友，不要迷失在不切實際的幻想中。

「國外售票聯演」則力邀常獲各國藝術節邀演的國際知名團隊



九歌兒童劇團演出《雪后與魔鏡》，舞台聲光效果極佳。



偶偶劇團在百家爭鳴的「戶外聯演」推出《小小噴火龍》，故事生動有趣。

前來共襄盛舉：墨西哥月色實驗偶劇團演出的《怪怪馬戲班》，描述一個不知從何而來的怪誕馬戲班裡所發生的故事；保加利亞盔斗劇團的《老爹總是對的》改編自安徒生童話，說明天公疼憨人的道理；加拿大斜角劇團的《限時專送》則透過舞台聲光效果的變化，帶領大家經歷一場如夢似幻的印象之旅。

藝術新幹線 豐富之旅

「藝術新幹線」主打劇團與館所合作的「駐館演出」，這次特別挑選10個優良團隊，進駐10家適合呈現表演藝術的館舍，分別演出5場，這種以一團一館推出各項表演的方式，不但能提供小

朋友觀賞小型戲劇的機會，並在觀賞之餘，得以參觀館舍，來趟豐富的藝術、生態、人文之旅。這項活動還提供門票優惠辦法，這是屬於大小朋友的VIP級專屬優待，只要到「藝術新幹線」任何一家館舍，秀出「童心護照」，就可以享受門票優惠與各項活動折扣。

此外，兒藝節還開設「國內劇團工作坊」，包括光影、布、球、紙4個主題，共有12個梯次課程，透過這些課程可了解戲劇的製作與呈現。至於有口皆碑的

「童心影展」今年也沒有缺席，將在臺北市立美術館與表演36房，輪流上映適合全家觀賞的影片。



廷威醒獅劇團祭出《獅舞鼓揚》的戲碼。



有關兒藝節的進一步資訊，可參閱已於6月12日開始發放的「童心護照」，或上專屬網站kids.culture.gov.tw查詢。

悠遊臺北 單車好行

文／吳如珊、邱鳳華 攝影／王能佑

近來環保意識抬頭，舉凡能省電的電器、再生用品及大眾交通工具等都成為環保尖兵，尤其地球暖化嚴重，不會排放廢氣的綠色運具成為世界各國主要推動的政策，每年的國際無車日，腳踏車成為當然主角。騎乘腳踏車不僅可以減少環境的污染，同時也是健康強身及休閒的好工具，假日全家大小騎著腳踏車出遊，歡樂聲不斷，健康又逍遙。

河濱腳踏車道

體驗臺北不同風貌

臺北市政府已在鄰近臺北市的河川，規劃基隆河、景美溪、新店溪、大漢溪、淡水河、社子島、雙溪等區域的6條腳踏車道，總長度約106公里，每一條河濱腳踏車道，都有獨特的自然景觀：沿著基隆河騎到關渡宮，沿途水筆仔迎風搖曳，還有招潮蟹高舉大螯打招呼；社子島腳踏車道，高於地面的腳踏車道視野遼闊，一次攬盡河岸及田園兩種迥異的風景；如果想來趟古蹟巡禮，更不可錯過從大稻埕碼頭沿著河濱公園的腳踏車道，動靜相宜，既可強身又可陶冶性情。部分河濱腳踏車道的路段還可跟臺北縣的腳踏車道銜接，假日全家扶老攜幼，乘風馳騁，將可發現你從未見過的臺北風光。

為了讓民眾享受完善的休閒環



河濱腳踏車道適合親子共遊，可健身又可欣賞河岸風光。

境，市府規劃的河濱腳踏車租借站，提供甲地租車，乙地還車的服務，讓民眾在悠遊的同時，不會被還車的規定拘束。

單車上捷運 停車好便「捷」

由於捷運路網提供便捷的交通，民眾使用腳踏車搭乘捷運情形越來越多，臺北捷運系統週六、週日及國定假日的上午6時至下午4時前，旅客可攜帶腳踏車進出紅樹林站等15個特定車站，停放於列車的第一個及最末車廂，每車廂最多可停放8輛腳踏車，且車不離人，收費採人車併計，全票100元。

騎累了，也可將腳踏車停放在捷運車站週遭的腳踏車架，換搭捷運讓身體喘口氣。捷運公司在

捷運站設置9千餘格腳踏車架，而為增加空間使用效率，捷運公司在北投、劍潭、府中及公館等四站還增設雙層腳踏車架，公館站新設的雙層腳踏車架採用45度角停放方式，有效節省設置和操作空間，另外所有雙層腳踏車架採用省力油壓設備，即使嬌弱的女性也能輕鬆操作上層腳踏車架。

遵守規則

安全馳騁市區腳踏車道

找個非假日期間騎腳踏車體驗市府規劃的市區腳踏車道吧！為減少腳踏車與其他車輛交織干擾的情況，市府針對人行道情況，規劃出中華路（忠孝西路至愛國西路）、新生南路（羅斯福路至

和平東路)等5條腳踏車專用道；中山南路(仁愛路至愛國西路)及基隆路(長興街至汀州路4段)等16處人車共道的腳踏車道。民眾可騎著腳踏車體驗市府重新規劃的中華路香榭大道，或者感受仁愛路的涼爽綠蔭，當然大安森林公園週邊更是乘著風騎腳踏車的好去處。

不過，在寸土寸金的臺北市悠閒享受市區腳踏車道好處的同時，也要注意並非所有的人行道都可騎乘腳踏車，上路前務必注意人行道上是否有標線或標誌，而騎乘在人車共道的路面時，務必禮讓行人，有些人騎腳踏車橫衝直撞，與行人、車輛搶道的驚險畫面屢見不鮮，若發生交通事故容易造成嚴重傷亡。根據統計，臺北市94至95年腳踏車事故高達1,367件，死傷1,802人。為確保腳踏車騎士的安全，臺北市政府警察局從4月起針對腳踏車嚴重違規行為進行宣導，7月1日進入勸導期，9月1日將正式取締開罰。嚴重違規行為包括闖紅燈、穿越快車道、行駛快車道及逆向行駛等4項，違規者將被處以300



在人車共道的路面騎乘腳踏車時，請禮讓行人。



腳踏車上捷運，方便市民轉乘。



腳踏車架是捷運公司的貼心設計。(圖/臺北捷運公司提供)

~600元的罰鍰。

為宣導正確騎乘腳踏車的觀念，臺北市政府教育局也推動臺北市國小學生騎乘腳踏車訓練計畫，培養國小學生騎腳踏車的基本技能，以及建立正確的騎乘觀念。目前已進行腳踏車訓練課程的學校如士東國小，除邀請專業人士在朝會上講解腳踏車的構造、騎乘技巧，以及騎乘單車時應有的安全配備，還將此訓練計畫融入學年度的綜合活動課程當中。

快樂單車行 安全配備不可少

在腳踏車的安全配備上，許多腳踏車達人耳提面命提醒騎士，騎腳踏車時，穿著應盡量輕便休閒，鞋子也應以平底的休閒運動鞋為主，並衡量體力，隨時補充水分。尤其是安全帽及手套不可少。另外腳踏車必備鈴號、前後燈及反光條，上路前務必注意煞車是否正常，再三檢查安全配備，才能平平安安的出門，快快樂樂的回家。



選擇平底休閒運動鞋才能輕鬆騎腳踏車。



安全帽是騎腳踏車不可少的配備。



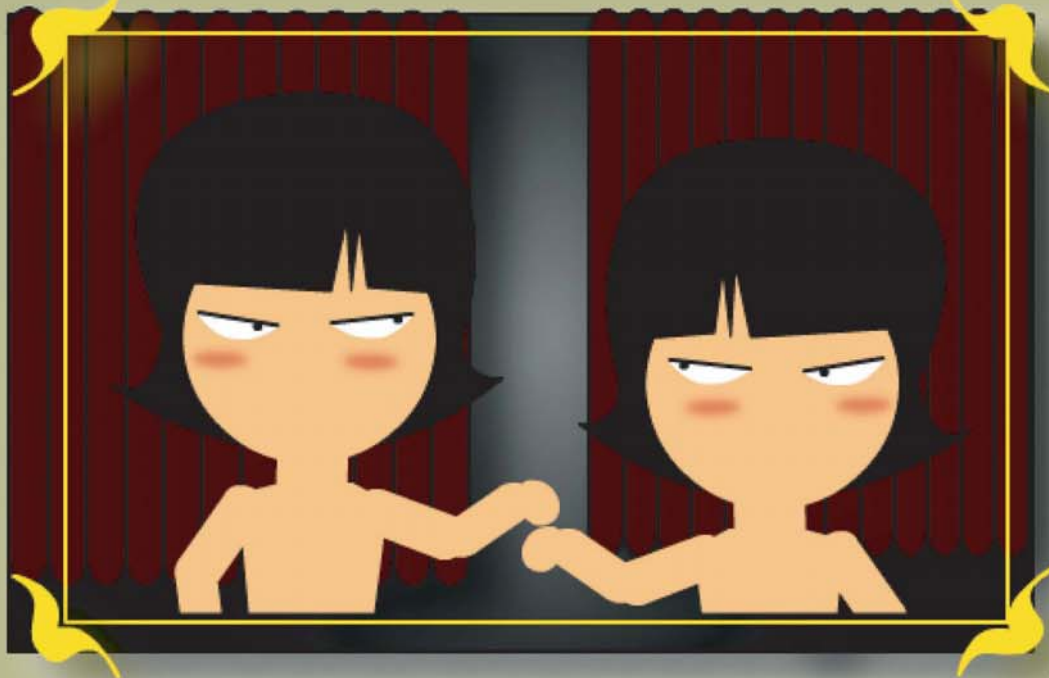
在市區騎腳踏車仍須注意遵守交通規則。

●可攜帶腳踏車搭捷運的捷運站有紅樹林站、竹圍站、關渡站、北投站、唎哩岸站、明德站、士林站、圓山站、雙連站、頂溪站、南勢角站、中正紀念堂站、公館站、大坪林站及新店站等15個特定車站，換線搭乘的旅客，僅限於唎哩岸站、明德站、士林站及圓山站轉車。腳踏車上捷運資訊：www.trtc.com.tw/c/

●河濱腳踏車道相關資訊：民眾可至臺北市政府水利工程處索取「臺北市河濱腳踏車道導覽摺頁」，或上臺北旅遊網：www.taipeitravel.net查詢相關資訊。

●市區腳踏車道資訊：www.dot.taipei.gov.tw/newch/

●腳踏車安全宣導資訊：td.tcpd.gov.tw



聰明 e 世代，飆網不學壞

遇見網路的他...

別讓一時好奇，觸法失去自由！

- ☒ 你一定要知道!!! 😬
- ☒ 任何人只要散佈、刊登足以暗示或引誘他人
性交易訊息已經觸法 ⚠️，
依法處5年以下有期徒刑，並科100萬元以下罰金。
- ☒ 兒童及少年觸法還可能會遭法院裁定安置喔! 😞

臺北市政府社會局提醒您

動畫製作：許素璋 贊助單位：門得揚科技

網路分級過濾系統 <http://www.ticrf.org.tw/chinese/rating-installation.htm>



讓視野無限延伸 高中生學第二外語

國際化的臺北需要更多的語文人才，目前臺北市約有30多所公立高中推動選修第二外國語，拓展學生的視野，也為青春生活譜寫下更亮麗的一頁。

文／陳萍 攝影／王能佑

感受浪漫

永春高中法語課

「Bonjour！」歡迎來到永春高中感受法國的浪漫。星期五下午的社團時間，視聽教室坐滿法文社的同學準備觀賞「羅蜜歐與茱麗葉」歌舞劇，而即將來臺演出改編自法國文學作品的「小王子」音樂劇，更是同學討論的話題。

為了拓展學生的視野，永春高中從89年開始將法語課列為高一必選課，同學還成立法文社，以「吃、喝、玩、樂」輕鬆的方式來認識法國的一切。社長張維說：「周瑩琪老師藉由教唱法國民謠、觀賞電影、歌舞劇、品嚐法式美食、葡萄酒等多元、活潑的教學方式，讓我們感受法語的優美，認識法國的藝術與人文，法語課也成為學校的一大特色。」

對法語深深著迷的韓婷仔即將前往法國當交換學生一年，身歷其境感受法國人的生活。二年級的牛嗣捷則利用課餘時間特地到師大繼續學法文，當法國的貴賓來永春訪問時，嗣捷已經可以用法語問候對方與回答，讓他很有成就感。

楊如晶校長愉快地表示：「永春高中活潑、有趣的法語課，是同學的最愛。新的學期，學校還

將在法國在臺協會的協助下，和法國當地的高中締結姊妹校，進行互訪。」除了歷任校長的支持之外，周瑩琪老師是永春高中推動法語課成功的另一個力量。周瑩琪原為英文老師，後來轉換跑道留學法國4年。回國後，全力推動法語教學。

「從流行文化著手，最能吸引學生的學習興趣。」因此周老師運用觀賞電影「放牛班的春天」，教唱鐘樓怪人裡「大教堂的時代」，並讓學生從學打招呼等問候語開始，進一步學會介紹自己的年紀與興趣。如此一來，當學生遇到法國人時，就可以說上幾句簡單的問題，很有成就感。

經過這幾年的培養，永春高中的學生對法語課有了很深的感情，也培養出音樂和藝術細胞。蘇子雯開心的說：「我們今年參加全球法語日歌唱比賽榮獲第二名喔！」謝蓓蒂和同學則在一年一度的法文社團成果展，表演法國知名卡通「噶哩咕」獲得熱烈掌聲，「能和其他建中、北一、景美二十多所學校的同學進行交流，遇到那麼多喜愛法文的人，真的很開心！」

耕耘法語天地十多年來，周瑩琪老師常常鼓勵學生：「多學一種語言可以多認識另一片天地，心胸會變得更開闊，並且可以提早發現自己的興趣。」她很期盼

高二的同學能有機會繼續選修法語，並且參加法語歐規A1檢測，做為申請大學推甄的一項優勢。目前擔任法語教師協會副會長的周老師，更熱心地計畫向下推廣法語到小學教唱童謠，有興趣的學校或家長可以和周老師聯絡呢！

挑戰文法

成淵高中俄文課

94年在填寫選修第二外國語問卷時，有二十多位成淵高中的同學竟然勇敢地寫想學俄文，讓學校有點驚訝，並且佩服。教務處的老師也隨即展開超級任務尋找師資，幸運得到淡江大學俄文系語音學教授張慶國的協助，順利開課。

二年級的翁聖雅說：「第一次上俄文課時，老師只是教一些簡單的問題，就已經激發我學習的好奇心。回家以後，我甚至還高興地向家人炫耀剛學會的幾句俄文呢！」

不過當同學真正見識到俄文字母時，就碰上了第一大難題：要學會辨別和英文字母模樣相似，發音卻截然不同的俄文。同學常常看到奇形怪狀的字母就傻眼了，所以背字母成為學生的第一大考驗。

等到學會了字母和單字等基本



周瑩琪老師用教唱法語歌、觀賞電影和歌劇等多元方式教法語。



浪漫有趣的法語課，讓永春高中學生深深著迷。

要素後，接著面對的就是俄文中
最複雜的三種性和六個格，如果
再加上單複數，還會變得更複雜。
在張慶國教授耐心的指導下，
成淵高中選修俄文課的同學
漸漸學會中文沒有的打舌音，比

英文還多的詞格變化，張舒涵學
出了心得：「文法複雜的俄文，
讓我的思維更清楚。」

今年2月，張慶國教授推薦得
意門生蔡尚娟來接棒擔任俄文課
老師。留學俄國前後共兩年，年

輕、氣質優雅，目前就讀淡大俄
羅斯研究所三年級的蔡尚娟，非
常喜愛音樂與藝術，常和同學分
享留學聖彼得堡的生活，介紹芭
蕾舞「天鵝湖」、「胡桃鉗」的
故事，以及「俄國文壇的太陽」



選修俄文課之後，成淵高中學生會特別留意俄羅斯的資訊。

詩人普希金的詩歌。

最近，蔡老師教大家數字的念法，「這樣暑假到俄羅斯或東歐旅行，買東西時就可以派上用場囉。」自從選修俄文之後，成淵高中的同學會特別留意俄羅斯的資訊。前不久，張舒涵就買了一張俄羅斯民族音樂，「原來在俄



年輕的蔡尚娟老師留學俄國2年，常和學生分享留學生活。

羅斯這塊冰雪覆蓋大陸上，人民的心充滿了熱情。它的音樂輕快激昂，充滿了歡樂。」「我希望能繼續深造俄文，多了解俄羅斯這個國度，進而當個傳播者讓社會大眾也能認識俄羅斯的美。」

資源豐富

靜修女中 日文課

創校90週年的天主教靜修女中，日文選修課非常有特色。教務主任鄭麗妍表示：「我們學校有全天候，隨時可以參加討論的專任日語老師，還有四所高中姊妹校聖家族女高、親林館、光之丘女高以及淑德與野高中；一所大學姊妹校聖加德琳女子大學。目前靜修已有34位畢業生前往日

本念大學，每年學校也會舉辦教育旅行拜訪姊妹校，進行各項交流活動。此外，日治時期校友們捐贈的藝術品與提供的各項資源，讓日語課程進行得非常豐富。」

靜修女中設有應用日文科，所以高中部的同學選修日文時，師資完備。每年姊妹校來訪帶動的熱鬧氣氛，連修女校長也換上和服，認真背誦日語講稿歡迎貴賓。此外，5位來自日本的交換學生就在身邊，加上老師活潑的教學方式，學習日語的風氣很興盛。

鄭淑芳覺得：「學日文最大的挑戰是音相同，但只要重音不同，就會變成兩個不同的單字！而且單字多又長，真是要用心學。」當初，為了想看懂雜誌介紹喜愛的偶像團體，任芝嫻開始



在日本文化教室，靜修女中同學們穿上夏季和服跟著老師學綁腰帶。

學日文，還曾經前往日本青森姊妹校遊學，現在仍和寄宿家庭的家人有書信聯絡，接待家庭溫馨、親切的照顧，讓芝嫻難忘。

每年的日語週活動，是靜修女中同學展現學習成果的舞台。夏川里美的「淚光閃閃」、中島美

嘉的「櫻花飛舞」，同學都能朗朗上口。「世界上唯一的一朵花」這首日本年輕人耳熟能詳的歌，更是王念慈老師上日文課的教材。「讓學生從唱歌中輕鬆學會五十音，以後一看到字，馬上就會念日文了。」

王念慈老師還會帶同學到日本料理店用餐，學習食物的日語說法以及用餐禮儀。剛開始，很多同學都分不清楚，一直把生魚片「沙西米」說成芥末「哇沙米」，一頓飯吃下來，笑聲四起，日文的功力也進步很多！在日本文化教室，同學們開心的穿上美麗的浴衣 (yukata, 夏季和服)，跟著老師學綁腰帶 (obi)，接著坐在舒適的教室學茶道，這樣的學習真是既生活化又有趣。

「多學一種語言，多認識另一片天地。」不論是日語、韓語、法語、德語，以及西班牙語，臺北市的高中生正以更廣闊的視野看天下，自信地邁出國際化的青春步伐，和世界做朋友。



靜修女中的日文課程生活化又有趣。

臺北南方的靜謐天堂

140高地公園

文／林雅智 攝影／王能佑



140高地公園環境清幽。

一般人對於公園的印象，不外乎就是一處充滿植栽的平地，在公園的範圍內，擁有許多綠樹與花草，並輔以木椅或涼亭，讓來公園散步的民眾可以暫時休憩歇息。但位於文山區萬芳社區的140高地公園，卻突破了一般人對於公園的想法，它不再是平地，而是一處擁有「高度」的公園，到140高地公園，就像在爬一座小山丘，可以享受「登高望遠」的樂趣。

自然不人工的高地公園

140高地公園是臺北市第一座以標高來命名的公園，位於萬寧街北側，是介於萬寧街與萬美街2段之間的丘陵地。140高地公園的前身其實是文山30號公園以及文山80號公園，此2座公園經由

步道的串聯而合併成這一處佔地約5.6公頃的140高地公園。除了擁有海拔高達138公尺的特色外，公園內也以低破壞、低開挖，盡量保持原來的地形地貌和生態環境。

140高地公園在軍功路及萬寧街口有一處美麗的入口意向，而公園內的登山步道採用高架的木棧道，這樣的設計不但可以避免不必要的植生砍伐，也有利於山中各種生物的穿越。此外，在木棧登山步道兩側的植栽，也都維持原本的樣貌，以「無增無減」為原則，不砍伐、也不多增加植栽。更貼心的是，木棧道不但寬敞易走，所採用的木造材質還具有防滑的功能。除了木棧的登山

高架步道外，平面上的步道則多以透水的碎石步道為主，除能保有土壤滲水的功能外，民眾踩踏其上，也更增加了與大自然接觸的感覺。

充滿山林原始氣息

一切以自然為設計原則的140高地公園，充滿了原始風情，沿途滿是茂密的綠蔭植栽，蟬鳴鳥叫不斷，即時是在炎熱的夏季也不覺得悶熱難耐，越往上走反而越能感受到涼爽愜意，令人心曠神怡。

園區內的樹木植栽種類繁多，包括月桃、相思樹、野桐、構樹、水黃皮、血桐、苦楝、馬纓丹、杜鵑、樹蘭、大花咸豐草等

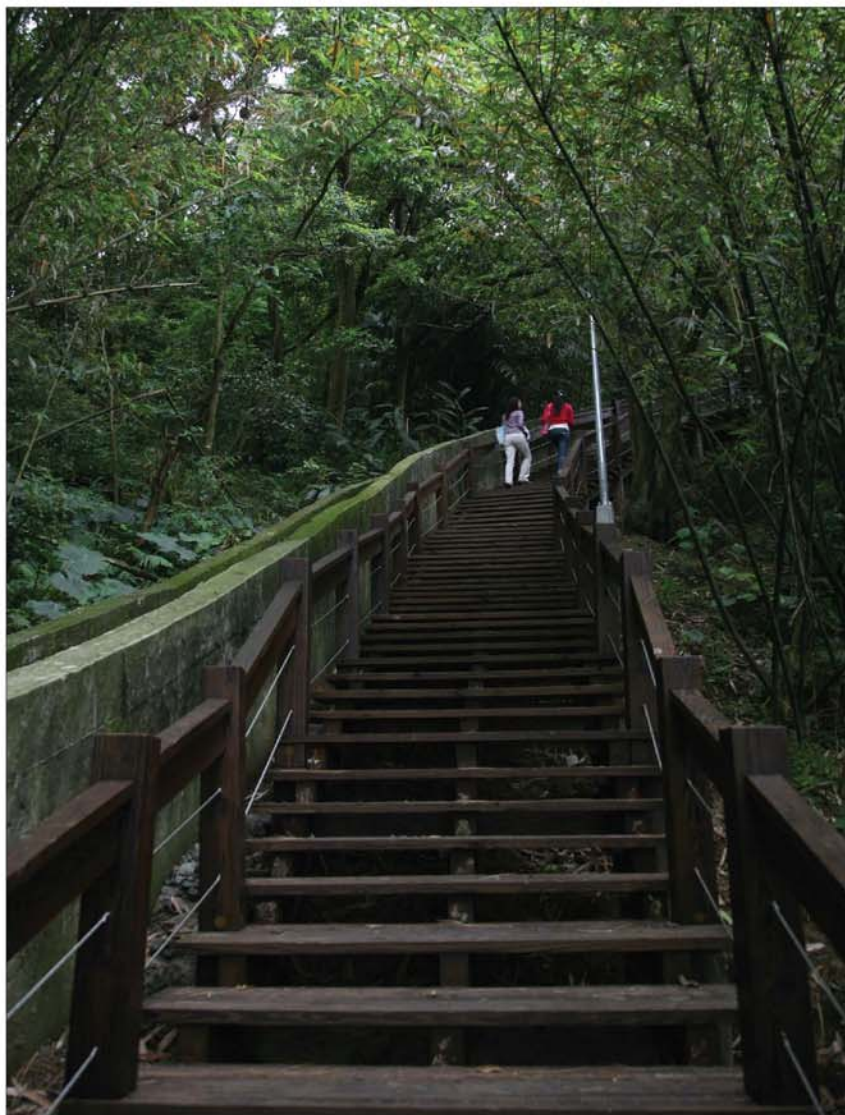


公園內設有簡易的體健設施。

植物，沿途也設置了植物解說牌，民眾在一邊爬山時，也能一邊學習認識各式各樣的植物。此外，由於附近居民也相當重視140高地公園內的生態環境，因此有些植物解說牌還是由附近居民所組成的在地協會所製作的。

在海拔138公尺的附近，公園內還設有一處觀景涼亭，可以遠眺文山區層疊的山巒以及木柵地區的美麗景色，木柵垃圾焚化廠的長頸鹿煙囪、政治大學、捷運木柵線、移動中的貓空纜車、景美溪旁的河濱公園綠地，皆一覽無遺。而來到140高地公園，除了可以爬山健身外，公園內也設置了一處簡易的體健設施，包括運動架、健康椅、運動椅以及高低槓，民眾在登山之餘，也可在清幽的山林中體驗伸展筋骨的樂趣。

140高地公園可說是繁忙的臺北都會中一處難得的瑰寶密地，民眾在繁重的工作之餘，不妨登上這座小小山頭，不消半小時的時光，便可盡情享受清幽靜謐的山林氣息，以及文山區的遠眺美景。



公園內高架木棧道的設計有利於山中生物的穿越。

140高地公園小檔案

- **位置：**萬寧街出口與軍功路交會處南側。
- **園內設施：**高架木棧道、碎石步道、體健設施、觀景涼亭等。
- **交通訊息**
公車路線：綠11、棕5、棕6、15號至公訓中心站下車，萬美街右轉至萬寧街。
捷運：木柵線至萬芳社區站，自萬和街右轉至萬美街，再右轉至萬寧街。



在觀景涼亭上可遠眺文山區的美景。

懶人植物——粗肋草類

文·圖／鄭元春

在擁擠、冰冷的都市水泥叢林中生活，常常令人覺得心情有點沮喪，心胸不夠開朗，此時，亟需一點綠意調劑，讓心靈獲得平靜與安祥——行道樹與各種觀葉植物便擔負起這個重要的角色。

善加利用 妝點辦公居家角落

而走入室內，在以電腦為主角的現代化辦公室、全家歡聚的居家客廳，亦需綠色植物來妝點每一個角落，讓生活更柔和，人際關係更緊密，此時耐陰、易照顧的懶人植物——粗肋草類，便經常擔負起重責大任，當然，它也總不讓人失望。

粗肋草類是天南星科家族的成員，為多年生草本植物，原生種約50種，另外還有園藝專家培育

出來的許許多多葉色斑紋特殊、美麗的雜交種或自然變異種。它們的莖大都呈直立狀；葉子呈披針形或長橢圓形乃至卵形，葉脈中肋的兩邊葉片常不等大，質地一般為厚紙質，色澤暗綠，並散生灰色、乳白色或黃綠色斑點；葉柄基部則呈鞘狀；成株在夏季會開出肉穗花序，佛焰苞淡綠色、黃綠色或黃色，結果時便自動脫落；花為單性花，雌花在花序下部，雄花在上部，兩種花都很小，沒有花萼和花瓣；果實為橢圓形的漿果，成熟時呈紅色或橘色，內藏種子一粒，可用以播種繁殖。

葉色多變 全株有毒

現今市面上最常見的粗肋草有

箭羽粗肋草、心葉粗肋草、銀王粗肋草、銀后粗肋草、白雪粗肋草、粉柄粗肋草、細斑粗肋草等。箭羽粗肋草高約50至80公分，葉長橢圓形，分枝少，生長緩慢，葉面有整齊的白色脈紋，極為雅緻。心葉粗肋草的植株呈匍匐狀，葉子呈卵狀長橢圓形或長橢圓狀披針形，先端尖銳，葉柄短，中肋金黃色，其餘部分皆為深綠色。銀王粗肋草和銀后粗肋草都是人為雜交的品種，後者較前者稍高大，兩種的葉面都呈銀灰色，有金屬光澤，植株生長旺盛，觀賞價值很高。白雪粗肋草株高約50至65公分，葉子呈卵狀橢圓形或長橢圓形，全體呈厚肉質，生性強健，栽培很容易。粉柄粗肋草，株高約30至50公



粗肋草類是耐陰、易照顧的懶人植物。



成株在夏季會開出肉穗花序。



心葉粗肋草的植株呈匍匐狀。



粗肋草的果實為橢圓形的漿果，成熟時呈紅色或橘色。

分，葉面散佈不規則銀色斑點，最特殊的地方為葉柄呈粉紅色，較其它粗肋草類更添一份柔美。細斑粗肋草則身形較為迷你，高約15至25公分，葉子屬較硬的革

質，葉面有細窄不明顯銀灰斑紋，極適合擺放桌面。

粗肋草類的有毒部位是全株，人畜如果誤食莖葉，將造成口舌發炎、胃痛、腹瀉等症狀，雖不至有生命危險，但已足以讓患者難過好一陣子了。

粗肋草類植物跟現代人的生活幾乎已經密不可分，因其不只耐陰性佳，對肥料與水分的需求也不高，就算一兩週不澆水也依舊綠意盎然，是忙碌的現代人的最佳夥伴；只要不誤食，就算摸摸碰碰也沒什麼關係。想作分株、扦插繁殖時，只要小心些，也不會對人畜造成重大傷害，因此，讓孩子們瞭解其毒性，我們自然可與粗肋草共處一室而相安無事，避其害而享其利了。

粗肋草類小檔案

學名：Aglaeonema spp.

俗名：萬年青、廣東萬年青。

英名：Aglaonema；Chinese evergreen

科別：天南星科多年生草本

產地：馬來西亞、菲律賓等國全世界的溫暖地區普遍栽培，園藝改良品種眾多。

習性：於西元1920年左右開始引進臺灣種植，喜愛高溫多溼、排水良好的環境，生長緩慢，分枝少，吸芽緊依母株生長，當生長環境陽光太強或太過陰暗時，植株雖仍存活，但節間易徒長，葉色仍會失去夠購買時的美麗斑紋，需多注意。

問題追蹤

問：粗肋草類植物與黛粉葉類植物，兩者總覺得長得很相似請問有什麼簡易的區分方式？

答：黛粉葉類植物的莖節較粗長且極明顯，莖葉彼此的生長間距較疏離；粗肋草類植物則莖幾乎都被葉鞘包覆，不外露，莖葉叢生緊密。另黛粉葉類植物在本島開花不易，粗肋草類則常見開花。



銀王粗肋草的葉面呈銀灰色。



白雪粗肋草生性強健，很容易栽培。



粉柄粗肋草葉柄呈粉紅色，展現柔美之姿。

西瓜

蔬果密碼

解渴消暑的瓜中之王

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 中醫師黃裕昌

花蓮縣壽豐鄉農會 彭榮華

食譜示範／佟姍姍

火傘高張的盛夏時節，總令人感到口乾舌燥、暑熱難耐，這時若能啃上幾片冰涼的西瓜，多汁飽滿透心涼的口感，肯定是解渴消暑的最佳良方！

多汁香甜遠播世界

水果的世界裡西瓜可是有大哥級的地位，不只因為他的塊頭大份量足，更多是因為他是已經存在數千年的水果了！據傳早在古埃及時期，西瓜就常被放在法老棺木中作為來世享用的聖品；而中國，早在南北朝便有與西瓜相關的文獻記載，如醫學家陶弘景在《本草經集注》中提及瓜蒂一項時，便曾有這麼一句「永嘉有寒瓜甚大，可藏至春者。」撰寫《本草綱目》的李時珍認為，南北朝所稱的寒瓜指的就是西瓜。至於國人為何稱其為西瓜，有一較可信的說法是當年乃由西亞、波斯經絲路傳入中國新疆西域，因其來自西方故命名「西瓜」；至於民間稱其「水瓜」，則是因內含豐富的水分所起的別名。

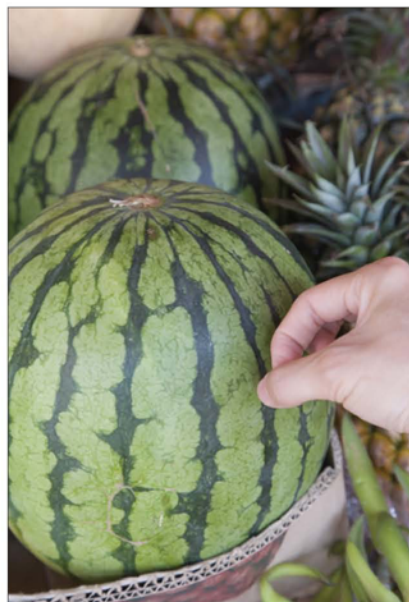
國內的西瓜最早是由大陸引進，但經過臺灣農民用心改良並不斷在栽培技術上精進，已研發



黃肉西瓜以新蘭品種為主。

出上百種品種的西瓜，讓這種喜歡生長在行水區與天爭地的水果成為臺灣的驕傲。

提起臺灣西瓜就不能不提到近年來曾被Discovery頻道報導的西瓜大王陳郁文先生，他於民國52年研究出的無籽西瓜，可是震撼了農產界，也令當時對無籽西瓜只能紙上談兵的日本，自嘆不如；無籽西瓜不僅讓臺灣西瓜揚名海外，也奠定了臺灣西瓜世界級的地位。直至今日，全世界至



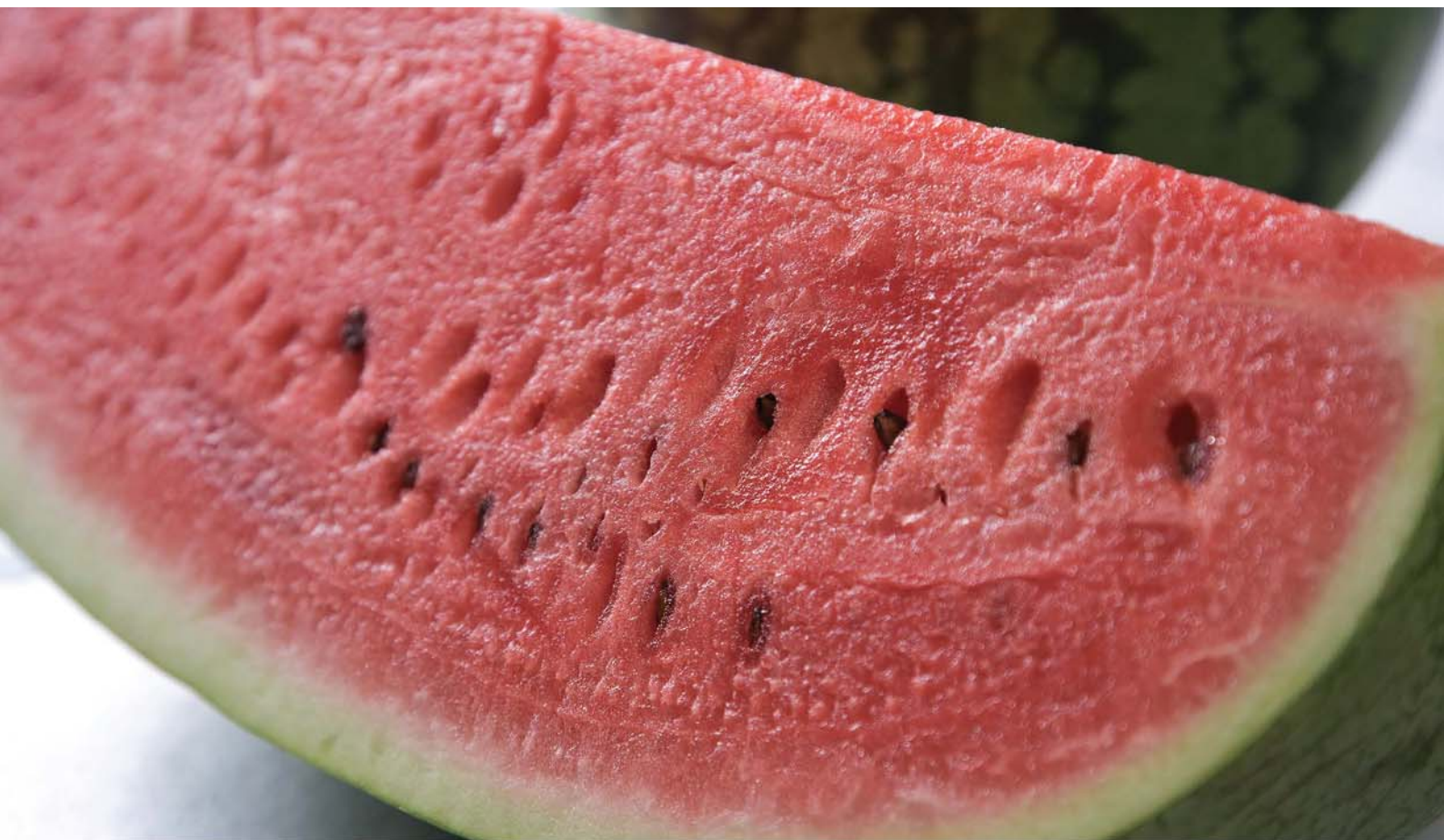
挑選西瓜時可輕彈外皮，發出清脆聲者較佳。

少近五十個國家的西瓜是出自臺灣的種子！

產地遍佈全省

華寶新蘭最大宗

國內幾乎從北到南都有西瓜產地，各縣市對於自家的西瓜也都是讚不絕口，甚至還大張旗鼓地舉辦西瓜節，為自家的西瓜做宣傳！花蓮壽豐鄉農會秘書彭榮華表示，國內擁有面積廣大的西瓜田，西瓜品種也達上百種，但是



西瓜水分高，還含有多種營養成分，不僅能夠補充身體的水分，還能恢復疲勞。

產量較大且坊間較常見的品種大約有十幾種，像是大顆的紅肉西瓜多以寶蘭、華寶、富寶等品種居多，其中每顆平均重量達27公斤的華寶是最常見的紅肉大西瓜；黃肉西瓜則以新蘭為主，皮較厚的秀蓮也很受民眾喜愛；至於糖度比較高，耐放且省去吐籽麻煩的無籽西瓜，則有麗蘭、富貴、鳳山1號等；此外，近年來新推出的甜美人則是新研發品種，條紋綠皮，果肉卻是紅的，其特點在於體型相較一般紅肉瓜更嬌小些，對苦於大西瓜份量太多吃不完的消費者是很不錯的選擇。

想吃到多汁飽滿，口感甜脆的西瓜，彭榮華建議消費者要觀其色、聽其聲、觸其臍，也就是挑色澤光滑，網紋稍疏且淺者，再則，手輕彈西瓜聲應屬清脆，且果臍上的西瓜藤應完整，且應軟

硬適中；依上述原則挑出的西瓜多熟度適中，甜度口感也較可口。

從果肉到果皮，妙用多！

稱西瓜為消暑解渴的聖品一點不為過，因為西瓜中擁有95%至96%的水分，此外，還富含胺基酸、維生素C、礦物質、葡萄糖，以及鉀等等營養成分，不僅能夠幫助身體補充水分，也能幫助恢復身體疲勞。

臺北市立聯合醫院中醫院區黃裕昌醫師表示，西瓜是夏季時最棒的水果，不只能清熱解暑，其從果肉到果皮全部都有妙用，像是西瓜的果肉就是天然的白虎湯，古書《傷寒論》中曾提到白虎湯乃治大渴、大熱、汗多現象，其實多吃西瓜也具有相同的效果；此外，愛美的女性尤其是敏感性肌膚者，可以將西瓜果肉

打爛後過濾，取其汁液當作化妝水，或者直接以果肉攪爛後與麵粉混合做成面膜，敷上8至10分鐘，都能有效助鎮定肌膚、收斂毛孔。

一般人吃瓜常嫌吐籽麻煩，其實不必費事，連籽一起吃既省事對身體還有幫助；黃裕昌醫師建議，吃西瓜時若能連籽同食，輕嚼幾下把籽稍微咬碎一點更好，因為西瓜子可清肺潤肺，也可治療腸風下血，像是痔瘡、腸出血等，對於降血壓也有幫助。吃完了西瓜紅紅的果肉，外皮可別輕易丟進垃圾桶，介於果皮與果肉間的白肉如果直接抹在皮膚上可以幫助滋潤肌膚，對傷口也有消炎鎮定的功效；至於瓜皮內綠色部分也是所謂的翠衣，則能利尿、消炎，還可幫助治療黃疸，像是西瓜霜便是利用翠衣風乾製成的，在中醫來說是很不錯的藥

材，且十分適合拿來入菜，像是去掉較厚的外皮後，將翠衣切絲良伴，就是消暑的小菜。

新鮮即食 睡前不吃

任何食物趁新鮮最好吃，西瓜當然也不例外，切開的西瓜最好

立即吃完，若沒吃完也最好包上保鮮膜後再置入冰箱。黃裕昌醫師特別提醒民眾，因為西瓜屬寒性，晚上的陽氣較弱，睡覺前最好不要吃西瓜，且太晚吃瓜也容易吸收過多的水分造成隔天水腫拉肚子；此外，若是月事來時、

感冒初期、體質較虛寒者、患有胃炎、胃潰瘍的患者都要禁食西瓜；若是腎臟病或者糖尿病患者，最好也少吃，症狀較嚴重者還是禁食西瓜為佳，以避免西瓜中的水分、鉀以及高糖分，對患者造成負面影響。

西瓜小百科

學名：Citrullus lanatus

別名：水瓜、寒瓜

原產地：非洲

品種：西瓜品種眾多，寶蘭、華寶、富寶、新蘭、秀蓮較常見

盛產期：從南至北，自4月初起至8月底皆有。

西瓜私房菜1

西瓜章魚捲

材料：章魚、西瓜皮2片、小黃瓜1條、胡蘿蔔1/3顆、鹽、酒及檸檬汁適量。

作法：

- 1.將西瓜去綠色粗皮，留下翠衣切成薄片，並以鹽醃約10分鐘後沖冷開水備用。
- 2.小黃瓜及胡蘿蔔洗淨後切條狀，灑上鹽巴稍微抓一下再沖冷開水備用。
- 3.將章魚洗淨切條狀後，先用少許酒跟鹽稍抓一下，入滾水燙熟，隨即撈起過冰水，淋一點檸檬汁。



作法4



西瓜章魚捲

- 4.取步驟1的西瓜皮將步驟2、3的小黃瓜、胡蘿蔔及章魚餡料捲起，再以牙籤固定即可。

Tips：

- 1.小黃瓜、胡蘿蔔及章魚的長度可以西瓜皮寬邊稍長一點，但

不要長太多。

- 2.西瓜皮要醃製至柔軟可以捲曲為佳，醃製時間可自行調整，記得醃後要用水沖掉表層的鹽，避免入口時太鹹。



西瓜排骨湯

西瓜私房菜2

西瓜排骨湯

材料：排骨200g、西瓜皮3至4片、紅蘿蔔1根、黃豆芽半碗、鹽少許，薑片3片。

作法：

- 1.西瓜皮去綠色粗皮，保留翠衣與白肉。
- 2.紅蘿蔔洗淨切塊狀，黃豆芽洗淨備用。

- 3.排骨先汆燙，去血水後，放入鍋中加水加3片薑片，煮約30分鐘，放入紅蘿蔔，煮約10分鐘。

- 4.再放入西瓜皮與黃豆芽，煮約10分鐘至熟即可。

Tips：

- 1.西瓜皮與黃豆芽至少需熬煮10分鐘以上，才能入味，所以千萬不要急著起鍋，慢慢燉為佳。



- 2.若不喜歡吃黃豆芽，可以改放香菇滋味也不錯。



西瓜蒸鮮魚



作法2

西瓜私房菜3 西瓜蒸鮮魚

材料：鯛魚4兩、西瓜皮4片、大香菇2個、薑1/2個、蔥1根、酒、鹽。

1. 先將鯛魚切薄片，再依序放入2至3大匙的酒、少許鹽巴，將魚肉稍醃去腥。
2. 西瓜皮先去綠色粗皮保留翠衣，切成約4x5公分的長方形

備用。

3. 香菇、薑、蔥洗淨後切成絲狀備用。
4. 取一平盤將步驟2的西瓜皮平鋪於盤上墊底，再依序放上步驟1的鯛魚片，香菇以及薑絲。
5. 電鍋外鍋放2/3杯的水，將步驟4放入電鍋蒸熟，起鍋後直接灑上蔥絲即可。

Tips：

1. 鯛魚切片的大小最好比切塊的西瓜皮小一點，可以讓所有的魚肉都吸收西瓜皮的水分及味道。
2. 去了粗皮的西瓜皮，除了翠衣，紅肉間的白肉最好也能保留，口感會更好。

西瓜私房菜4 西瓜優格冷湯

材料：紅肉西瓜約1/6個，奇異果1個、冰塊適量、原味優格適量（可依照個人喜好添加），糖少許。

作法：

1. 將西瓜果肉少部分切成丁狀，放入冰箱備用。
2. 奇異果去皮後與剩下的西瓜加上碎冰一同放入果汁機中打成汁。
3. 將步驟2的湯汁中放入步驟1冰鎮過的西瓜丁，再淋上優格即可。

Tips：

1. 喜歡甜一點的滋味，可以在步驟2加入少許的糖，增添甜味。
2. 優格以原味為佳，若是添加了其他香氣的優格，或者有果粒的，較容易讓冷湯的口感變調。
3. 若想冷湯顏色豐富一點，也可以用紅肉西瓜做湯底，西瓜丁則用黃肉的西瓜，擺盤時會更鮮豔活潑。



西瓜優格冷湯

重拾被遺忘的時光

一起見證臺北市升格院轄市四十年

文／臺北市文獻委員會

被遺忘的時光，再次被輕輕喚起！今年是臺北市升格院轄市40週年，為見證臺北市40年來的發展與進步，臺北市文獻委員會自6月30日起假台北探索館舉辦「臺北市升格院轄市40週年特展～尋回的記憶·躍升的腳步」，喚起令老臺北人感到悸動的青春記憶；也讓新臺北人對城市的蛻變進步，給予喝采。

特展中，有系統地透過展品及多媒體與互動的展示，介紹臺北市各面向的演變。政治上，臺北市歷經戒嚴到解嚴、官派市長到民選市長，見證了臺灣民主化的歷程；經濟方面，從農業到工商業，乃至現在的服務業、科技業；交通上，快速便捷的捷運大大縮短了城市距離，無線上網更讓臺北市成為「網路新都」；生活上，因所得提升及消費習慣的改變，傳統柑仔店（雜貨店）逐漸被不打烊的便利商店取代、大型購物商場陸續興建；古蹟活化後，巧妙融合古蹟和藝術，創造全新的藝文展演空間。在在形塑臺北市成為人文科技兼具的國際都會。

為了比較今昔，臺北市文獻委員會特別聘請專人製作6組建築物模型，包括：新舊臺北市政府等市政地標、新舊臺北車站等交通地標、圓山飯店和101金融大樓等城市地標，個中差異說明城市景觀的大躍進。鐵道迷也共襄盛舉，提供北門、紅樓模型，還有照片及火車模型展示，重現消失的北淡線風情，令人期待。



到圓山動物園乘龍舟，大人小孩都喜愛。（本刊資料照片）



每年舉辦的瓊斯盃籃球賽，總吸引大批球迷與會欣賞。（攝於民國73年，臺灣光華雜誌社提供）

為了考考參觀市民的記憶力，特別設計「燈亮連連看」，讓參觀者連看看商圈今昔的照片；同時以新舊照片對比的方式，比較文化館所在古蹟活化前後的面貌，饒富趣味。

展場中另設置多媒體區，播放歷任市長的訪談紀錄影片，由歷

任市長暢談任內對臺北市的建設與記憶，並以影像回溯該建設或景觀於不同時期的樣貌，呈現市政建設從無到有的變化。這些城市記憶的點點滴滴，都將在特展中呈現！



臺北廣播電台

FM93.1 都會資訊頻道

96年7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	米拉狗狗逛德國 / 【世新大學合作】
06-07		捷進·實用空中美語文摘 (中英版)	臺北ㄘ、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
1200-1215		◀▶▶ 臺北午間新聞 / 【中央電台提供】	愛的關懷 / 黃智堅	陽光臺灣情 / 陳俊源
1215-1300		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 / 彼嫻彼力	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：(02) 2595-1233

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

「臺北你當家」節目，7月起每週一到每週五下午5時至7時，由臺北市政府研考會主委盛治仁、文化局局長李永萍、勞工局局長蘇盈貴、資深媒體人鈕則勳，以及廣播節目主持人秦浩等，輪番上陣與聽眾暢談臺北市政，歡迎收聽。



品臺北

■ 定價320元

品味絕對不只是舌尖上的事，更可以是一種生活的方式與態度。本書匯集了一群住在臺北的年輕人，用他們新鮮的觀點與文學性的視野，娓娓道來他們極其個人的城市私密生活，臺北原來值得細細品味。



臺北畫素

■ 定價360元

本書邀請多位攝影名家透過鏡頭完整呈現臺北的多樣性與變化，為在時代洪流中快速遞嬗的臺北城市風景留下最珍貴的紀錄，適合喜歡珍藏臺北的你。



臺北新森活

■ 定價150元

針對臺北市政府建置的20條親子級親山步道，結合當地生態導覽、周邊遊憩景點及登山資訊深入介紹，方便市民可自導式地親近山林，趁著周末好天氣，一起來爬山吧。



軟硬兼施 脫胎換骨—臺北市政新建設菁華錄

■ 定價250元(可分售)

本套書以圖文並茂的方式，將市府團隊民國87年至95年施政成果集結成冊，分成軟體建設與硬體建設各一冊，想了解臺北市8年來的成長與蛻變，本書實在不容錯過。



2006旅行，在臺北

■ 定價120元

旅行不一定要對外探索的、出走的，也可以是對自己所生活城市的再觀察與再出發。本處舉行「2006旅行，在臺北——第一屆臺北旅行文學獎」，並將得獎作品集結成書，與讀者分享作者在臺北生活的特殊經驗及深刻情感，希望提供讀者一個新的觀點，重新認識生活其中的臺北。

人文的、自然的、流行時尚的、在地生活的……，
對臺北生活有興趣的朋友們，

千萬不要錯過臺北市政府新聞處精心策劃出版的臺北生活叢書！

臺北生活叢書

臺北生活不可錯過

臺北生活叢書販售地點：三民、誠品、聯經、金石堂、何嘉仁、新學友、建宏、國家、五南等各大書店。
讀者服務專線：(02)2728-7564 電子信箱：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

腳踏車的大河戀

《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》 八月上市



新 書 預 告

河川交錯的臺北盆地，擁有得天獨厚的山河美景，而倚傍著河流設置的河濱腳踏車道，各自呈現獨特的水岸風光，沿著河岸輕騎漫遊，美麗景致一覽無遺，是賞玩臺北的最佳方式。

臺北市政府新聞處將在8月推出《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》新書，完全收錄臺北市的河岸美景，除了各條精心推薦的路線外，還有周邊休閒娛樂景點的介紹，圖文並茂，印刷精美。為了方便讀者按圖索驥，路線圖採拉頁式設計，可以自行撕下方便查看，讓讀者享受御風而行的快感，感受臺北的悠閒與愜意。

全書共128頁，定價180元，預計8月上旬開始販售，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、墊腳石書店等各大書店購買。

本書上市訊息，請鎖定「閱讀臺北主題網」最新消息

www.taipei.gov.tw/cgi-bin/SM_theme?page=460735ce

讀者服務專線：(02)2728-7564

電子信箱：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw