

Taipei Pictorial 96年5月

No. 472

畫刊

臺北

臺北照過來

## 寶貝媽咪

媽媽的心內話

農場踏青－母親節抒壓之旅

讓媽咪窈窕一夏

小動作 大心意 母親節禮物創意誌

春遊社子島 迎風賞景 置身花花世界裡

臺北他鄉做故鄉 菲律賓區與印尼街裡解鄉愁

快樂出帆：臺北一真好 2007勞動季活動

市醫陽明院區全人照護病房 中西合璧健康坐月子

騎樓整平 里長伯挑戰超級任務



# 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**是否有興沖沖的到了臺北畫刊  
的索閱點，**但**卻失望而返的經驗？**爲**了服務民  
眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供訂閱  
服務，**歡迎**大家加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊訂閱辦法：1年（12期）

- 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](mailto: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  
兒童交通博物館  
自來水博物館（售票口）  
臺北故事館  
草山行館  
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  
特偵街小劇場  
紅樓劇場  
臺北之家  
官邸藝文沙龍  
臺北國際藝術村  
公園處士林官邸版售處  
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  
臺糖蜜餞超商（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  
中正紀念堂  
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  
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  
林境琪先生紀念基金會（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（限車內閱覽）  
賓樂交通（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  
臨空機車旅遊服務中心  
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



## 媽媽的牽掛

以前，偶爾聽到已經當媽媽的同事對話：「我們家小不點最近又……」「欸！我們家那一個還不是……」對我這個視小孩如洪水猛獸的「小姐」來說，真的不理解——談論一個小孩的成長瑣事，竟然可以讓平日在工作上果決強勢的同事們，頭上出現一道無比溫柔的光暈。

又有時，快到下班時間，有些人說：「對不起！我要接小孩，沒法加班。」我耳聞總會忍不住嘀咕「孩子可真是麻煩」，也老是納悶，為何有小孩的同事好像做事效率特別高，總是有辦法在下班前結束工作？

現在，我自己晉升為「媽」字輩了，也終於理解，這些大家視為理所當然、最常在媽媽們身上出現的言語舉動，都是女人為人母之後，最令人動容的改變。

常常討論孩子的成長，是牽掛；為了要準時回家接小孩，是牽掛。這次接受我們專訪的郭海華，就提到孩子小時候在家碰到打雷，自己無法陪伴，只能透過電話安慰的往事，仍然自責不已。每一個母親對孩子的牽掛與愛都有一籬筐的故事可以說，而孩子對雙親的孝順故事，從古至今寥寥可數，三春暉與寸草心實在是不成比例。

正因為如此，每年5月的母親節就成為一個極為重要的日子了。我們相信健康快樂是對媽媽最珍貴實用的好禮，在這一期的專題中，我們專訪3位不同典型的媽咪，讓我們聽聽她們的心聲，更重要的是提醒自己平日要陪媽媽多聊聊；此外，也提供了母親節安排的實用建議，包括專為母親抒壓設計的農場踏青之旅、讓媽媽窈窕一夏的健康美食DIY，並搜羅各種創意禮物建議，只要有心，相信天天都可以讓母親眉開眼笑。

最近還有另一件大事——《臺北畫刊》開始電子化了！4月開始，讀者可以透過網路，不受時間、地點限制，點閱畫刊全文，5月起我們更與臺北電台合作，讀者將可以透過廣播體驗《臺北畫刊》豐富的內容。

**更正啟事：**《臺北畫刊》第469期第40頁圖說及第41頁內文所提及之水同木及水冬瓜非屬水生植物，特此更正。

**感謝啟事：**有關洪女士配合471期臺北畫刊第8頁至第9頁「夜間歡唱擾鄰 小心受罰」之市政宣導拍攝示意照片，特此感謝。因此造成誤導及洪女士深受困擾，謹此致歉。

# 目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年5月  
No.472



中華民國57年1月創刊  
96年5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——謝佩君·林雅智·沈榮欣·王宜燕·吳如珊  
美術設計——董谷音  
行銷行政——洪梅雲·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

封面攝影／王能佑

## >>名人悄悄話

- 4 隨心所欲任意門 口述／孫翠鳳 採訪整理／君君  
5 蘊育創作動力的沃土 口述／劉若瑀 採訪整理／君君

## >>臺北短波

- 6 士林夜市路邊機車停車空間 6月1日開始收費  
文／林雅智  
6 妝點臺北好氣色 市民共同來參與  
文／吳如珊 圖／臺北市政府都市更新處提供  
8 歡迎光臨 關渡國際自然裝置藝術節  
文／王宜燕 圖／關渡自然公園管理處提供  
8 典型在夙昔 孔廟弘道祠受理入祀推薦  
文／沈榮欣 攝影／劉佳雯

## >>臺北照過來

### 寶貝媽咪

- 12 媽媽的心內話 文／宋祖慈  
16 農場踏青—母親節抒壓之旅  
文／鍾文萍 攝影／王能佑  
22 讓媽咪窈窕一夏 文／呂增娣 攝影／楊志雄  
26 小動作 大心意 母親節禮物創意誌  
文／林瑞珠、宋祖慈 攝影／許育愷

## >>臺北好好玩

### >>魅力菜市場>>

- 30 市井美食驚喜味 興隆市場  
文／鍾文萍 攝影／楊智仁  
34 春遊社子島 迎風賞景 置身花花世界裡  
文／呂增娣 攝影／楊志雄





## >>老·故事

- 38 夜市裡的媽祖廟 士林慈誠宮 文/宋祖慈 攝影/王能佑

## >>臺北生活圈

- 40 快樂出帆：  
臺北一真好 2007勞動季活動  
文/沈榮欣 圖/王能佑攝、臺北市政府勞工局提供
- 42 有愛相隨 身心無礙  
Skypig + 光仁二手店國興館 文/吳如珊 攝影/王能佑
- 46 市醫陽明院區全人照護病房  
中西合璧健康坐月子 文/謝佩君 攝影/王能佑
- 48 視力協助員 視障者職場好幫手  
文/沈榮欣 攝影/王能佑
- 50 騎樓整平  
里長伯挑戰超級任務  
文/林雅智 攝影/王能佑

## >>臺北厝邊

- >>老外@臺北>>
- 54 田中文字 大和貓看臺灣愈看愈有趣  
文/王宜燕 攝影/王能佑
- >>大學校園二三事>>
- 56 撫慰心靈的療癒花園 國立臺北護理學院  
文/林瑞珠 攝影/王能佑

## >>臺北漫步

- 60 臺北他鄉做故鄉  
菲律賓區與印尼街裡解鄉愁 文/林瑞珠 攝影/王能佑
- >>私房觀點>>
- 66 青春印象 文/周純慧 攝影/許斌

## >>我的祕密花園>>

- 67 塵囂裡的世外桃源——至善公園  
文/謝佩君 攝影/王能佑
- >>認識有毒植物>>
- 69 啞巴甘蔗·隱藏在室內的危機  
文·圖/鄭元春

## >>蔬果密碼

- 71 鳳梨——活色生香的金黃誘惑  
文/呂增娣 攝影/楊志雄

## >>環保DIY

- 76 禮物包裝自己來 文/君君 攝影/王能佑

## >>台北探索館開門

- 78 「臺北童年時光」系列講座  
為你打開童年時光寶盒 文/台北探索館 攝影/王能佑

## 80 >>臺北電台5月節目表

## >>上網填問卷 好禮送到家>>

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送到家」活動，只要您到「閱讀臺北」主題網，填寫臺北畫刊問卷就有機會獲得1份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，每月獎額5位，得獎名單將於次月公佈，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

# 孫翠鳳



(圖/明華團提供)

名人悄悄話

## 隨心所欲任意門

口述/孫翠鳳(明華團戲劇總團團員) 採訪整理/君君

年輕的時候，「臺北」是時髦的代名詞，只要口中說出：「我是臺北人」，彷彿大家都會恍然大悟：「喔！妳是一個現代都會女子。」這種反應，讓我覺得身為臺北人是令人驕傲的。現在的臺北，更是一個讓人感到自由的城市，捷運像卡通人物哆啦A夢的任意門，讓人可以無拘無束地穿梭在都市叢林間。

現在的臺北，走幾步，就有便利商店，逛書店、夜市或百貨公司，都不必花太多時間舟車勞頓。如果突然想要遠離塵囂，市中心的大安森林公園，是運動散步的好地方，甚至想到郊區的陽明山悠閒賞花、喝咖啡，也可以在很短的時間內抵達，就是這種想做什麼，馬上都可以實現的特性，很符合臺北人緊湊的生活步調，也讓生活其中的我，有種隨心所欲的感覺。

臺北，也是個各種文化兼容並蓄的城市，有來自全臺的外來人

口，也有來自世界各國的移民，也許就是因為如此，臺北人的心特別寬容且具有國際觀。

表演藝術工作者必須透過觀賞各式各樣的表演，提升自我專業和激發靈感。很慶幸我能住在臺北，因為兩廳院、城市舞臺、新舞臺等展演場所，隨時都有最新、最頂尖的國內外表演藝術，是專業演員汲取養分的「好所在」。這幾年，市政府也讓藝術走出劇場，主動面對觀眾，所以，文化藝術在臺北隨處可見，觸手可及。

記得3月中旬時，明華團在兩廳院戶外廣場演出「蓬萊大仙」，吸引數萬名觀眾，工作人員原都嚴陣以待，擔心人潮擁擠，場面難以控制，不過，令人意外的是，台下觀眾朋友依然井然有序，或許，正因為臺北藝文的天空特別豐富，所以，這裡的觀眾也特別有修養。

前陣子，我們在松山菸廠戶

外演出，當時天空下著大雨，現場幾千名觀眾竟然都穿著雨衣而不撐傘，以不影響其他觀賞者視線的方式看戲。他們專注地坐在雨中，直到演出結束才散場，看到這樣的畫面，讓我們這些在台上的表演者相當感動，更加賣力演出。

臺北市政府、市議會，一直都很支持文化藝術活動，期待臺北在繼續邁向時代尖端的同時，可以更加融合臺灣的傳統藝術文化，展現出獨特的城市人文風貌，讓臺北在世界舞台上發光。



臺北有許多藝術展演場所，供國內外團體進行藝術表演。(王能佑攝)



# 劉若瑀

名人悄悄話

## 蘊育創作動力的沃土

口述／劉若瑀（優劇團創辦人） 採訪整理／君君

臺北市是個盆地，地貌起伏很大，有山林、有河流，加上四季氣候變化分明，冬天寒冷、夏天炎熱，但這樣的環境卻洗滌了人們的內心，讓心靈成長的步伐，變得更穩定，也讓意識變得更加清楚，藉以醞釀更大的創作動力。而對藝術工作者來說，臺北得天獨厚的環境，是蘊育藝術的搖籃，是一個可以讓藝術家探索無限寬廣心靈空間的城市。

國內有許多知名的藝文團體，選擇在臺北的周邊落地生根，主要是因為一來不會與國際都市發展脈動脫節，二來又可以遠離市中心的喧鬧，在不受城市喧嘩的影響下發展藝術。優表演藝術劇團就是最好的寫照，它位在木柵貓空的山上，地緣並非郊區，卻遠離塵囂，讓團員能夠在清幽的環境中，盡情地浸淫於藝術當中。而居住在木柵的我，很幸運的，不必遠赴花東後山，就能夠享有好山好水，漫步在景美溪

畔，眺望遠處的山林，總是令人心曠神怡。

目前我位在木柵地區的住家，鄰近政治大學，社區居民單純又有禮，許多店家又頗具人文氣息，值得細細品味。而世新大學附近的景美夜市，則是我最愛光顧的地方，雖然熱鬧的夜市總讓人覺得有點雜亂，但琳瑯滿目的攤販，卻讓人充滿驚喜，各種不同特色的小吃攤，更是飲食上的奇觀。從各式香甜的水果飲品，到口味特殊的臭豆腐，都讓人食指大動。

雖然我的出生地在新竹，但自高中時期北上求學後，就一直住在臺北，也喜歡臺北的生活模式。不過，臺北的馬路挖挖補補，卻讓人不敢領教。記得就讀高中時，住家附近的大馬路，就因為下水道工程而整修了兩三年，每次下雨，路面就泥濘不堪，上下學時總是寸步難行。其實，這都是缺乏長期都市整體規



臺北木柵清幽的氛圍，是劉若瑀心中蘊育藝術的良好環境。（王能佑攝）

畫造成的，所以，只好用後來修補的方式來解決問題。

臺北是首都，扮演著國家發展的領航角色，更是個國際化的都市，許多國家都在關注臺北的發展。但近年來，有許多全國性的大型活動，卻移師到其他縣市舉辦，反而無法在國際上打響名號，像具有文化特性的燈會活動，如果臺北能夠繼續辦理全國性燈會，藉以串聯各縣市舉辦具地方特色的燈會活動，說不定會有相得益彰之效。

# 士林夜市路邊機車停車空間 6月1日開始收費

文／林雅智

繼信義商圈、南陽特區、內湖科技園區及臺北車站，士林夜市將成為臺北市第5處實施路邊機車停車收費的地區，預計從今年6月1日起開始收費。

不同於南陽特區、內湖科技園區及臺北車站從早上9點到下午5點的收費時段，此次士林夜市路邊機車停車收費因應當地的商業活動特性，收費的時間訂為星期一至星期日的中午12點到晚上8點，與信義商圈的收費時段相同，且採計次收費，每次停車費為20元（但隔日則另計）。此外，士林夜市也比照信義商圈、

南陽特區、內湖科技園區及臺北車站，只要民眾保留機車上的停車繳費通知單，即使是同一天停放在不同路段，但停放的路段都位於同一個實施區域，收費仍以一次計算。

由於士林夜市附近大眾交通運輸系統發達，不但鄰近捷運淡水線的劍潭站及士林站，也有數十條市區公車線經過，因此被停管處選為實施路邊機車停車收費的新地區，希望藉由該政策能有效改善士林夜市附近機車的停車秩序，並提升機車停車位的周轉率。

此次士林夜市周邊機車收費的範圍為文林路以西、承德路4段以東、劍潭路以北及大南路、小北街以南，收費路段則為文林路（劍潭路至小北街）、基河路（文林路至大南路）、承德路4段東側（劍潭站至大南路）及承德路4段191號旁無名巷（承德路至基河路海洋館）等路段之路邊機車停車格、機車停車彎及人行道機慢車停放區，收費格約800格。因此，民眾未來在此區停放機車時，須多加注意現場收費的告示牌，停管處也呼籲民眾盡量使用大眾運輸工具前往士林夜市及附

## 妝點臺北好氣色 市民共同來參與

文／吳如珊 圖／臺北市政府都市更新處提供

為美化臺北市都市景觀，臺北市政府都市更新處舉辦「臺北市都市空間改造」系列徵選活動，並推出「都市更新整建維護規劃設計及實施經費補助」措施。市府希望以多元的方式，與市民一同努力改善市容，發掘更多的整建維護或更新案例，鼓勵市民進行建築物外部環境的改善，讓臺北市從任何一個角度看，都能擁有好氣色，處處是驚奇。

自90年起辦理的「臺北市都市空間改造」系列徵選活動，至今已邁入第6年，今年以「妝點臺北好氣色」為主題，除鼓勵以整建維護方式完成更新都市景觀的工程參加徵選外，同時邀請民眾

上網推薦臺北市老舊建物改善最具特色的案例。徵選項目分為「整建維護／更新類」、「開放空間改善類」及「規劃設計類」等3類5項，各類參賽者，經專家評選後，將有機會獲頒獎牌及最高4萬元獎金，有興趣者可在6月30日前向都市更新處提出申請。另外，民眾也可在7月15日至8月30日上網票選心目中最佳都市化妝師。而為鼓勵民眾共同參與都市景觀更新，歡迎民眾在6月30日前踴躍上網推薦臺北市內各大街小巷老舊建築物改善最具特色的案例，參與網頁推薦的市民，將有機會獲得精美推薦獎。

除徵選最具代表案件外，都市

更新處今年更編列2,500萬元整建維護補助經費，幫助都市景觀改頭換面。只要是依法設立的股份有限公司、都市更新會、公寓大廈管理委員會及其他團體或專業機構，均可提出申請，且以整建方式實施更新者，不受現行法令有關建蔽率及容積率限制，但實施規模至少應為1幢建築物，補助項目包括整建維護的設計及工程經費，或僅申請工程類補助，補助額度以實施整建維護個案所需經費的3分之1為原則，若申請補助項目中包括「供公眾使用及建築物內部無障礙設施」者，列為優先補助對象，受理期限至6月29日止。更新處受理審查後，



從6月1日開始，在士林夜市附近停放機車將要繳交停車費。(上圖：王能佑攝、下圖：臺北市停車管理處提供)

近的区域。

民眾一旦接獲停車繳費通知單，可到全國各地的統一超商、全家便利商店、福客多、萊爾

富、OK便利商店等，或是臺北市縣之中油加油站、貼有代收標誌之金融機構，以及停管處所轄各公有路外停車場等地繳納機車

停車費。此外，民眾還可利用網路及手機繳交停車費，詳情可至停車管理處網站查詢 [www.pma.taipei.gov.tw](http://www.pma.taipei.gov.tw)

由臺北市都市更新審議委員會審議評定補助優先順序及補助額度。

- 「2007都市彩妝徵選活動」及「都市更新整建維護規劃設計及實施經費補助」措施，詳細辦法可至都市更新處網站查詢：  
[www.uro.taipei.gov.tw](http://www.uro.taipei.gov.tw)
- 「都市更新整建維護規劃設計及實施經費補助」可電洽都市更新處事業科2321-5696分機3022。



再造公共空間，妝點臺北好氣色(圖為居安公園)。



舊有建築物重新整建維護，讓城市面貌展現新丰采(圖為重慶南路星巴克)。

## 歡迎光臨

# 關渡國際自然裝置藝術節

文／王宜燕 圖／關渡自然公園管理處提供

「2007關渡國際自然裝置藝術節」已於4月21日「地球日」揭幕，將在關渡自然公園展至9月15日，歡迎民眾參觀，親近藝術與自然。

今年的關渡國際自然裝置藝術節陣容堅強，主辦單位關渡自然公園先從來自全球270多件提案中，精選出12件作品，這十多位來自世界各地的藝術家並從4月11日起在園區進行9天的戶外創作，將這片臺北市最大的濕地公園裝置得猶如國際藝術村。

臺灣藝術家潘媽玉展出「在那遙遠的地方」，這是以一座無法幫人到達彼岸的橋，展現人類

科技發展與環境破壞之間的關聯性；波蘭的瑞尼斯（Marek Ranis）用竹子製成船形，再以印有臺灣衛星照片的拼布製成作品「漂浮之島」；來自英國的藝術家塔分德（Ben Taffinder）以竹子製成一座可讓水在其中流動的「活水迷宮」，參觀者可利用幫浦抽取池水導入迷宮中，藉著水的流動使作品展現生命力；德國孔賴茲（Cornelia Konrads）創作的「芳草柱」則巧妙結合植物編織與園中的建築物，營造出像是停格影片般奇異的視覺效果。

智利的歐梭里歐（Pablo Sebastian Fuentes Osorio）利用竹子

等植栽，創作出一個可以供鳥類、昆蟲等生物「進入參觀」的「飛羽城市」；香港的梁美萍推出「刪除」一作，以天然素材仿造電腦鍵盤上的「Delete」鍵，象徵毀滅與建設之間的對話；另一位德國藝術家洛夫（Susanne Ruoff）則顛覆關渡自然公園的賞鳥主題，以天然素材模仿園區內原有的「賞鳥小屋」，但製成迷你的「觀人小築」，將賞鳥人與鳥兒角色對調，令人莞爾；荷蘭的凡德·摩蘭（Karin van der Molen）以天然素材創作一雙「夢想的翅膀」，參觀者可親身參與成為作品的一部份；另一位臺

## 典型在夙昔

文／沈榮欣 攝影／劉佳雯

孔廟是儒家文化的具體象徵，並具有文化與教育的功能。為了紀念大臺北地區德術兼備、對文教事業有具體貢獻，且逝世50年以上的社會先賢，臺北市孔廟於儀門東側設置「弘道祠」，經推薦並通過審議的先賢得以入祀弘道祠，供後人追思緬懷。

入祀弘道祠採年度推薦方式辦理，推薦截止日期為每年5月31日。經學術、文化、教育機關團體推薦，並通過孔廟管理委員會辦理的初審及複審者，牌位於受推薦年度當年入祀，並於每年9月28日孔廟釋奠典禮後舉行常祭禮，由市長親自或派員主祭。

## 孔廟弘道祠受理入祀推薦

臺北市孔廟管理委員會執行秘書施淑梨表示，過去孔廟規定入祀的對象必須是先聖先賢或歷代先儒。為了讓對文教推展有卓越貢獻的近代士紳賢者也有機會入祀孔廟，因此研商擴大入祀孔廟的辦法。經過廣泛搜集專家與社會大眾的寶貴意見後，即著手擬訂相關入祀標準，並於95年5月2日通過修訂「臺北市弘道祠入祀要點」。

去年首位入祀弘道祠的先賢陳維英，於1811年在大龍峒出生，他致力於臺灣各地的教育事業，先後在明志書院（新竹）、仰山書院（葛瑪蘭，即今宜蘭）、學

海書院（臺北艋舺）任教，他的貢獻不僅於鄉里，甚至遠至福建、宜蘭，作育英才無數，一生為文化教育事業出錢出力，也得到「陳老師」的尊稱。因此，大龍國小去年在「臺北市弘道祠入祀要點」通過後，立即推薦陳維英老師參審，以「推廣教育」、「興辦學校」及「對士子的培養」等重大貢獻，通過初、複審入祀弘道祠。孔廟於95年9月23日辦理入祀典禮，並舉辦陳維英老師文物展，彰顯陳維英老師作育英才、提倡文風、崇儒的偉大德行。

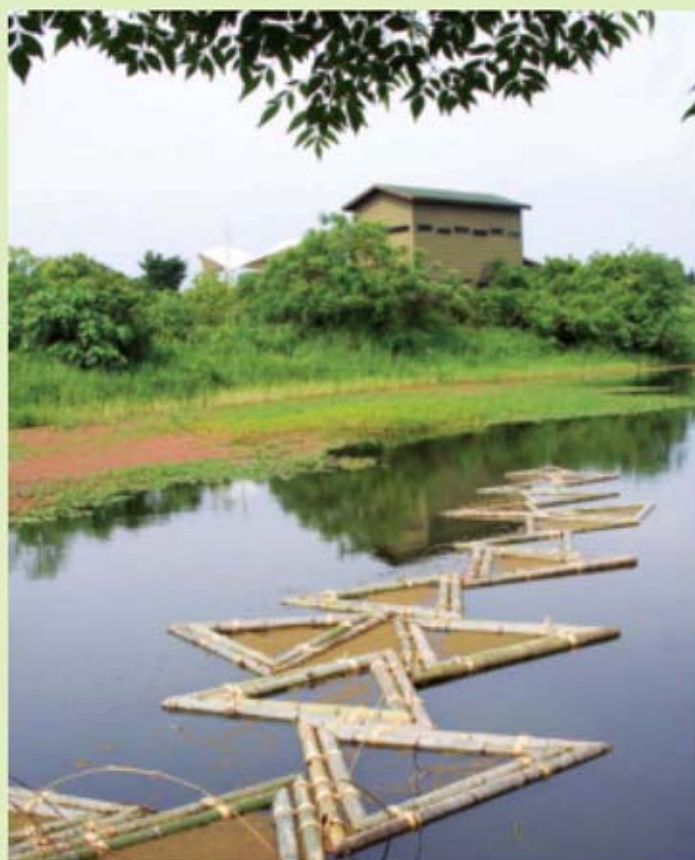
歡迎各學術、文化、教育機關

灣藝術工作者黃廣華則營造出猶如樹屋的「仿自然」空間，取名「築·棲」，立意讓參觀者感受全新的空間體驗。

這項展覽希望藉機呼籲民眾愛護自然環境，重視地球暖化問題。活動洽詢電話：(02) 2858-7417 轉 230、232 或上網站 [www.weboffice.idv.tw/gdpark](http://www.weboffice.idv.tw/gdpark)。



波蘭藝術家瑞尼斯展出的「漂浮之島」，以印有臺灣衛星照片的拼布製成。



臺灣藝術家潘媯玉以「在那遙遠的地方」作品，關懷科技發展與環境破壞間的關聯性。

團體於5月31日前踴躍推薦入祀人選，相關文件及資訊，可至臺北市孔廟全球資訊網查詢：[www.ct.taipei.gov.tw](http://www.ct.taipei.gov.tw)，或電洽：2592-3934分機12。



弘道祠設於孔廟儀門東側。



通過初審及複審者的牌位即於受推薦年度當年入祀。

臺北照過來

# 寶貝媽咪

什麼樣的母親節是媽媽所期待的？

什麼樣的母親節禮物是媽媽所需要的？

「健康快樂」，應該沒有比這更珍貴的好禮了，

可這看似簡單的四個字，究竟要怎麼準備呢？

讓媽媽快樂，平日應該多陪媽媽聊聊天，聽聽媽媽的心底話，

再帶她出門踏青散步，享受全家出遊的溫馨，

然後鼓勵她上學去，交朋友、開眼界；

讓媽媽健康，先為她打點一年一度的全身健康檢查，

再為她備妥今年夏天的養生美食，

用營養和愛寶貝媽咪！



文／宋祖慈 攝影／王能佑

二十一世紀以來，我們生活的環境不斷改變，傳統的價值觀也面臨考驗，連生兒育女都不再理所當然。許多社會現象如少子化、隔代教養、新臺灣之子等等，都是這個世代所面臨的新課題。現代女性在扮演母親這個角色時，跟上一輩比起來，多了全職媽媽與職業婦女間的掙扎；儘管有修訂育嬰假、生產補助等因應措施的討論，計畫卻永遠趕不上變化。

今日想必不論是新手媽媽或資深母親，都會同意「女人撐起半邊天」這句話！三位不同生活形態、不同理念的女性，在母親節前夕藉由本刊與大家分享她們在工作與家庭親子間的生活經驗。

# 媽媽的心內話



郭海華鼓勵年輕媽媽盡量在孩子小時候自己陪伴小孩。(郭海華提供)

## 從錯誤中 學習的媽媽 郭海華

郭海華是內湖污水處理廠的檢驗員，每天的工作是依照標準分析程序，來檢驗一般污水及列管事業廢水是否符合放流標準。她的工作在替河川把關，避免讓不符環保標準的污水放流到基隆河裡。從孩子還很小的時候，郭海華就從事這份工作，曾經在回家要抱孩子的時候，擔心每天和污水接觸的自己身上有細菌，一轉眼，兒子已經是念研究所的年紀了。

郭海華說，在兒子小學一年級時，她曾經想要辭職回家帶孩子，掙扎考慮了快兩年，還是選擇留在收入有保障的職場中。雖然她盡量不加班，但下班回家後的時間還是像打仗——要做飯、盯小孩功課、孩子學鋼琴、學心算……，親子互動的時間和品質也受到壓縮。

郭海華說，現在回想她帶孩子的過程，還是犯了很多錯誤；她清楚記得不到十歲的兒子下午自己在家時碰上打雷閃電，害怕的孩子打電話給還在上班的媽媽，她卻只能在電話裡安慰他，讓孩子獨自度過恐懼。兒子長大以後還是怕孤單，郭海華便認為這是小時候缺少父母陪伴所造成的遺憾；她覺得這種經驗無法傳承，只有自己痛過才會了解，所以鼓勵年輕的媽媽們盡量在孩子還小的時候可以自己帶孩子。

走過兒子的叛逆期，現在的母



郭海華擔任內湖污水處理廠的檢驗員，每天為河川清潔把關。（王能佑攝）

子倆，可以聊天聊到半夜兩三點——媽媽跟兒子以朋友的角度討論生活大小事。郭海華舉例說，像有一首歌提到「這世界上所有的悲傷與痛苦，完全來自於希望自己幸福。世界上所有的快樂和喜悅，完全來自於希望別人幸福。」她曾和兒子討論這段話，她覺得自己認同第一句，但還做不到第二句的境界，兒子想了一下回答說，這第二句希望別人幸福所形容的，不就是父母希望兒女幸福嗎？

聊起媽媽經，雖然郭海華先想到的都是些兒子還小時她犯的錯

誤、叛逆期時的挫折，或是不久前陪考卻跑錯考場的種種差錯，這位個性「放不下」的媽媽還是有積極的體悟，覺得自己在孩子成年以後，彼此修正個性讓親子關係更緊密，兒子逐漸獨立不需要太多生活照顧之後，母子仍然保有親暱感。郭海華笑笑說，有一次兒子跟她預約未來要幫忙帶孫子，兒子一句「我覺得你孩子帶得不錯」的理由，讓媽媽覺得又驚訝又安慰。看得出來，過去或許有些小小的遺憾，但這對母子會在相同或不同的地方把它補回來。

## 半夜出門的媽咪 蔡華玲

蔡華玲是臺北捷運公司的電聯車駕駛員，有一個三歲半的女兒。她在臺北捷運公司工作了8年，期間結了婚、生了女兒，並升職為領班。剛開始的時候，電聯車駕駛還多是男性，這幾年則有越來越多女性加入，在北投站輪值的女性駕駛員就有十幾位。一般乘客或許很少注意捷運駕駛員，他們每天約有五到六個小時輪班駕駛，隨身攜帶工務包、無線電等裝備，熟悉排除故障與危機應變的標準程序。

蔡華玲升為領班以後，每天只輪值一到兩個小時的駕駛，但是領班須三班制輪班的工作形態更需要家人支持，比如夜班的值勤時間是晚上10點到早上7點——捷運收班以後，半夜2點要進入機廠監督清潔等工作，4點開始晨間整備、清晨5點發出巡軌車，早班的駕駛員也開始工作。蔡華玲能勝任這種需要調時差的輪班方式，她認為是家人在背後的支持讓她能專心工作。

因為有婆婆幫忙帶小孩和料理家務，蔡華玲跟女兒相處的時間，感覺都像在跟孩子玩，公餘的假日也就是女兒的玩樂日；蔡



蔡華玲在臺北捷運公司工作8年，期間完成了結婚生子的人生大事。（王能佑攝）

華玲拿出家庭相簿，裡面都是親子同樂的情景——在公園騎腳踏車、打棒球……。蔡華玲說自己跟別的媽媽小小不一樣的地方，可能是目前為止還可以繼續扮白臉吧。

蔡華玲帶女兒搭捷運時總喜歡坐第一節車廂，讓她跟司機叔叔揮揮手。有一次家人特地帶著女兒去探媽媽的班，蔡華玲說：「我也只能跟她笑笑揮揮手而已，不過女兒在月台看到電聯車

裡走出來的怎麼是穿著制服的媽媽，還嚇了一跳呢。」從那次以後，媽媽要出門上班時，小不點都會說：「妳要去開車了嗎？」

提到開車，蔡華玲說，有時乘客發現駕駛員是女性時，會說「原來是女生在開，難怪比較慢」；這是個誤會，因為電聯車95%的時間是自動駕駛，而且每個路段都有規定的時速，太快太慢都不行。女生開的比較慢？沒這回事。



蔡華玲和女兒相處的時間，感覺都像在跟孩子玩。（蔡華玲提供）

## 樂於助人的 新移民媽媽 許麗文

許麗文是馬來西亞籍的華僑，從小在馬來西亞長大，17歲時到加拿大當小留學生，在美國念研究所時認識了現在的先生，後來結婚生子，跟著先生舉家回臺灣，投入家族事業已經十幾年了；要說她是外籍配偶，在國籍上可以算是，但其實她是個平常的臺灣高中生的媽媽，頂多有點口音而已。

許麗文近三年的生活重心都在當志工，分別在士林區公所的外籍配偶班、永樂婦女服務中心和法鼓山基金會三處。前二者接觸的多半是新移民配偶。許麗文說十多年前剛到臺灣來時根本沒什麼協助外來移民適應的課程，全靠家人的支持，讓她可以多自習中文。她覺得自己蠻幸運的，有能力解決當年的問題，所以現在有時間了，應該來當志工，陪陪這些年輕的外籍新娘，分享一下生活經驗，至少可以提供「同樣是從外國來到這裡」的同理心角度。

當媽媽本來就不是件容易的事，何況是遠離了自己的娘家，更是少了一大助力。許麗文鼓勵外籍新手媽媽多到區公所或戶政事務所開辦的中文班及生活適應班上課，這可以幫助她們更快融入社會。她認為目前新移民媽媽常見的困難主要在語言方面，在適應的時期不易跟小孩溝通或造成誤會。只要家人支持他們，能有空檔時間出來上一兩期課程，語言沒問題之後，教小孩就OK了。



許麗文以同理心的角度，陪伴年輕的新移民配偶，分享生活經驗。（王能佑攝）

許麗文認為家庭教育很重要，她相信要多陪小孩，親子溝通才會好。她的兒子本來可以選擇到美國讀書，卻還是決定留在父母身邊，小男生很有主見地認為讀臺灣的普通高中就很好；他們家的下一代不用像她一樣從少年時期就與父母相隔兩地。許麗文說



許麗文認為家庭教育很重要，要多陪小孩，親子溝通才會好。（許麗文提供）

現在的她雖然學非所用，但是上班和志工兩者，她還是願意繼續當志工，因為「這是人生大學中一份很好的工作」，而且可以好好安排時間，達到她多在家陪小孩的堅持。

身為一個過來人，也接觸到一些弱勢的真實案例，許麗文想給新移民媽媽的建議是「生活要勇敢一點」，要有勇氣與堅持，異鄉生活一定會遇到困難，但是困難會過去。

為母則強。我們身邊，有許許多多這樣的故事，我們的媽媽走過了他們那一代的難關，我們這一代的為人母者，也會有同樣的堅韌。

# 農場踏青

母親節抒壓之旅

文／鍾文萍 攝影／王能佑

每一個節日的來臨都是一種提醒，使得與這個節日相關的珍貴事物，不至於在忙碌生活中被忽略遺忘，例如母親節，以及不忘回報媽媽慈愛的兒女心意。

許多媽媽其實什麼都不缺，就缺少一個健康活力的好身體。都知道運動是改善體能、延年益壽的好方法，但對於許多長年為家事工作勞碌、心肺功能及柔軟度卻普遍不佳的媽媽們而言，久沒運動最怕心太急、動作太大而造成腰痠背疼甚至筋骨受傷，此時趁著春光大好，到郊外走走、享受森林浴，無疑是最和緩漸進的運動方式了。



臺北市近郊幾個休閒農場有觀賞不盡的多層次生態與四季多變的綠意景觀，是塵世難尋的現代桃花源。（圖為福田園休閒農場）



森林浴不一定要跋涉深山林內，因為大片森林多處於荒山邊野、交通不便，往返一趟勞頓費時，現代人哪裡有那個「美國時間」。倒是臺北近郊幾個市民農園轉型成功的休閒農場是不錯的去處。只要一座小山頭，無須走得氣喘吁吁，便有觀賞不盡的多層次生態與四季多變的綠意景觀，個個都像書裡的普羅旺斯一樣，是塵世難尋的現代桃花源。就是現在，帶著身材日益「坐大」的老媽出門走走吧，痛快流汗，有益健康唷！

#### 古早味零食重回媽媽童年

從仰德大道到山仔后轉進菁山路，菁山里這一帶的山勢居高臨下，周圍幾乎沒有任何建物阻擋，視野開闊舒適，因此不但咖啡館、餐館越開越多，成了山上一幅幅新潮人文風景，山路旁還隱匿著一座春意蕩鬱的福田園休閒農場，像一顆落在國家公園邊陲上的綠寶石，小巧豐富。

農場前身為士林第四市民農園，也是全臺登記第六號、臺北市第一家合法經營的休閒農場。菁礮溪從中淙淙淌過，溪岸水草茂密，間有深深淺淺的青翠竹林盤據，襯著水藍的天，鮮綠欲滴。農場規劃最大的特色，在於親近自然的遊憩功能設計，如步道、植物解說牌、大自然教室等，隨處都能小坐片刻，研究動植物生態，也能分享彼此增廣見聞的喜悅和心得。原的植物相保留完整，細細看去，農場裡的花草樹木呈原始的不規則分佈，參天老樹附生著蕨草類寄生植物，灌木叢之中，隱約聽見有溪流水聲清清越越地流過。



來到北農仙人掌園，無論是觀賞種類多元的仙人掌（上圖），還是自己動手做植物染（下圖），都是新鮮有趣的親子活動。



在福田園休閒農場，可從事葉染拓印等農村童玩。

園主還將從小玩到大的農村童玩通通變成了熱門的戶外教學設施，包括葉染拓印、撈蝌蚪、摸蜆仔、盆栽移植、香皂DIY、戲水大戰等，有吃有玩，消磨一天剛剛好。媽媽小時候的古早味零食也是琳瑯滿目，烤地瓜、竹筒飯、揉米製糰等，供遊客下海親自DIY顯身手。烤地瓜尤其叫人想念，將陽明山特產的黃地瓜埋進破堆裡，坐在野地裡，聞著破堆裡的地瓜冒出裊裊清甜的煙霧，饑腸轆轆之餘，也特別能感受那種生於山野、食於山野的快樂。

### 變一回植物染美麗魔法

雖然陽明山花季熱潮已經結束，位於花鐘旁的北農仙人掌園的旅遊熱潮卻是終年人氣不絕，因為這兒賣的是耐旱耐命、以長壽好栽種著稱的仙人掌。農園開業20多年，植有200種以上、來自各國的仙人掌品種，種類之多稱霸全臺。仙人掌這種出身沙漠的植物雖然其貌不揚，開出來的花朵卻十分鮮豔美麗，溫室內整齊排滿上萬盆密密麻麻的仙人掌與多肉植物，球形、柱形、長刺、短刺形狀各異，一朵朵紅、橘、粉、白的小花開得鏗鏘有力，形成一整片數大的壯麗花海。

北農原以栽種杜鵑為主，事實上，陽明山土壤屬酸性，含水量高，並不適合在高溫炎熱氣候環境下長成的仙人掌，幾年前為了拓展銷售產品，園主開始向其他苗圃批貨賣起仙人掌，果然在陽明山冷涼環境中出現的仙人掌，大大引起遊客們的好奇與興趣，就這麼變身成功，成了北臺灣規模最大的仙人掌農園。

來北農做個植物染DIY，可以作為這趟旅行最有意義的小紀念



賞完滿園的杏花美景後，不妨與媽媽到農場對面的杏花林茶館品茗閒聊。



嫣紅盛開的杏花在亞熱帶的臺灣並不多見。

品。園主對植物染情有獨鍾，為了取材方便，索性在園區裡復育陽明山原生植物大青及洋蔥、福木、薯榔等染料植物作為素材。放眼望去，滿室都是教人愛不釋手的飾品。據說夠功力的藍染，具有「日晒皂洗色澤不退之深藍」，比起塑膠、化學製品不知好看好用多少；手染的現代意義，或許就在與時代調和的渾厚古風中，透過它，喚起對於自然、對於質樸性格的感應吧。染、洗、晾，一塊個性花布輕鬆染成，跟著老師一步步照著做，成功率據說是百分百。等待晾布風乾的空檔，頂好的就是坐在綠蔭下，喝杯茶或吃碗園區特產的野菜切仔麵，一邊看著滿山布染在風中飄揚。帶著老爹老媽，重新體驗一回人生的浪漫經驗，挺不賴。

### 山道 茶道 杏花道

春天一到，臺北市區幾乎被杜鵑的美色全面佔領，在臺北木柵，面積廣達二甲的粉嫩嫣紅杏花林也不遑多讓。沿著木柵指南路進入貓空老泉街45巷的杏花林農場，上萬株崢嶸冶豔的美麗杏花和山櫻夾道盛開，粉桃、豔

紅、白色花朵漫天飄飛，百花構成的迷人香氛，很少有人不一見傾心的。

這片杏花林為當地老茶農張丁頂一手創建，20年前，他自茶園退休後，因為興趣，開始將自家茶園輪種的臺灣苦桃以接枝方式栽培東北杏花，改成老來修身養性的私人花園，如今大約已有四千多株的規模，號稱是北臺灣面積最大的杏花林。

杏花原產於中國北方，南方其實並不容易見到，在臺灣這四面環海的亞熱帶小島自然更不多見，每年滿園杏花盛放時，成為貓空蒼綠茶園中，最令人印象深刻的豔色美景。只是時序進入5月後，杏花期已近尾聲，只剩下一兩株還勉力撐著，即便如此，花謝長出嫩芽的杏花樹、櫻花樹林也別有一分新綠的清爽，林蔭下閒步幾回，或是到農場對面夜間開放的杏花林茶館，與媽媽聊天。從2樓茶座望出去，一大片青青茶園令人心曠神怡，伴著風吹葉落的自然樂音，品一回茶湯濃郁的春摘鐵觀音，感受茶農的淳樸熱情和食物的美好，成了旅途中最幸福的記號。

### 向大自然靠攏

休閒農場的農徑大多坡平路緩，真沒想到來到椿萱農場，得先經歷一番腳力大考驗，長長一段「好漢坡」，是南港更寮步道的起點，對平日缺乏運動的人來說，農場上的土塊層簡直遠得像「天邊一朵雲」似的，叫人忍不住倒吸一口涼氣；但當你走入農場，卻是柳暗花明又一村，一眼望去滿山盎然綠意，令人分外驚喜。

這個被南港居民視為後花園的人氣農場位於大坑地區，原以種植香椿作物為主，民國91年遭遇納莉風災後，園主決定轉型，研發出香椿醬及香椿茶包使農產更多元化，一切人工設施都將就簡單，而將大部分空間留給滿山的植物和蜂蝶蟲鳥，成為教育形態農園。為珍惜水資源，利用天然山泉水設計種植水生植物，沿途開闢蝴蝶蜜源及食草區，以自然復育方式，增加蝴蝶的數量與種類。來到這裡別急著趕路，放慢腳步一路瀏覽山色，淺綠微醺，深綠濃醉，交織成一片爛漫舞姿，一路閒晃，就這麼將初夏山林的柔美容顏盡收眼底。

顧名思義，農場植物以香椿及



椿萱農場的園主將大部分空間留給滿山的植物和蜂蝶蟲鳥，成為教育形態的農園。

萱草（金針花）數量最多，香椿是中國人的父親樹，萱草則是母親花，園主特地選擇這兩種作物為名，感念父母之意不言可喻。萱草有安神忘憂的療效，也叫忘憂花，仲夏期間，香椿下方的萱草應時綻放，雖然每一朵花只開一天便凋謝了，但莖上的花苞會輪流綻放，在夏日豔陽映照下，盛開的萱草就像一波波金黃色的小浪花，藍天金浪，煞是好看。

農場採有機栽培，生態保育完整，除了香椿和萱草，4、5月是

百合花期，9月野薑花，10月開始桂花季，一年四季都有不同的植物可以欣賞及入菜，取其「椿萱並茂、百年好合、富貴延年」的意思，寓意吉祥，又好看好吃，特別是淋上自製香椿醬的香椿涼拌豆腐、加了鹹味蘿蔔乾的香椿烘蛋，秋季的金針野薑花湯、現炒金針碧玉筍，沾桂花醬吃的炸桑葉等，自然的清甜令人傾倒。

DIY及生態解說課程也不要錯過。包括桶仔雞、土窯雞、烤香

椿餅乾、葉拓茶染等。南港盛產栽培歷史幾乎和包種茶一樣久的桂花，因為是最早製作香片花茶的附香材料，當地茶農大多將新鮮桂花烘焙、釀成桂花露，椿萱農場則利用桂花加上蜂蜜製成手工香皂，濃郁甜蜜的氣味讓人捨不得洗，真想一口吞下肚呢。

喜歡生態觀察的人，可在生態池裡四處尋寶，幾乎絕跡的水獺，密生成串的粉綠狐尾藻，美麗粉白的睡蓮等，都是夏日焦點。池中蘊育層次豐富的食物鏈，隨時都可觀察到青蛙、蝌蚪、大肚魚、溪蝦、水蘆、水漚等生物，蜻蜓、豆娘更處處可見，而且由於不用農藥、沒有污染，4、5月間螢火蟲滿天飛舞蔚為壯觀，教人好驚喜：久違了！火金姑。



香椿。



桂花加上蜂蜜製成的手工香皂。

### 來頓美味養生的香菇大餐

內湖也是臺北市農場集中的大本營，觀光農園主要分布在內溝



鄉村休閒農場佔地近1公頃。

和碧山兩個里，也就是碧山路和大湖街兩側山坡地上。位於大湖街的清香農場，以栽種品質良好的香菇、初夏草莓、金黃色的金童番茄及紅澄澄的玉女番茄著稱。尤其是段木栽培的香菇，生長速度雖慢，但比起以肥料速成的「太空包」，段木香菇質地厚實、肥碩甜美、水分充沛，香氣更濃更好吃。菇類是有名的排毒食材，和媽媽一起親手採摘，回家燉煮一頓香菇大餐，再美味養生不過了。

位於五指山腰的鄉村休閒農場，佔地近1公頃，是目前臺北市休閒農園中佔地最大、寬幅最廣的。設有木造體驗教室，提供花草蔬果、香草植物的認識及DIY活動。運氣好的話，白天可以看到臺北市鳥臺灣藍鵲在林間穿梭，老鷹在天際盤旋，傍晚蛙類不甘寂寞互相唱合起來，少光害的天空，居然可以看到好久不見的星星。

夏季是火龍果、紅肉李的盛產季節。特別是火龍果，看來比較適合南部氣候的水果，卻在鄉村農場種出了名氣，果實碩大，果肉多汁，非常引人垂涎。

品嚐初夏身價爆紅的水蜜桃不

必上梨山，鄉村農場就有。此地生產的平地水蜜桃水分豐沛、香味濃郁，果肉柔嫩入口即化，每年5月是盛產期，也是遊客量激增的旅遊高峰期。由於產量有限，要地道地的臺灣平地水蜜桃，到農場現採、現買、現吃，絕對是上策。



鄉村休閒農場的水蜜桃5月進入盛產期。

為了便於遊客採摘，植株都特別經過修剪高度，十分方便。園主透露，採水蜜桃是有要訣的，嬌嫩的果實可經不起粗魯對待。透著陽光察看果實是否紅透熟透，聞聞果香是否濃烈，真正熟透的水蜜桃比手掌還要大，水分足，甜度足，是上上之選。確認無誤後，用雙手在蒂頭處輕輕扭轉一下，果實應聲離枝掉落，千萬不要粗手粗腳莽撞揉捏，否則難保嬌弱的水蜜桃不會皮開肉綻。

## DATA

福田園教育休閒農場：(02) 2862-2145

北農仙人掌園：

(02) 2861-7759、0928-664-070、(02) 2892-4185 (北投農會轉推廣股)

杏花林農場：(02) 2937-8959

杏花林茶館：(02) 2939-4866 (平日須預約)

椿萱農場：(02) 2651-1236 (晚上)、0933-923-863

清香農場：(02) 2790-3466 (晚上)、0928-539-948

鄉村休閒農場：(02) 8792-3069



清香農場栽種的香菇質地厚實、肥碩甜美、水分充沛，香氣更濃更好吃。

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／國泰綜合醫院營養師 賴秀怡

食譜示範／綠色小鎮 余泮臻·劉秀梅

5月是屬於媽媽的日子！辛苦了一整年，不僅要照顧一家人的生活起居，更得餵飽老公、孩子的五臟廟，一如作家於梨華小說中的形容：母親就像是裝滿豐盛食物的冰箱，餓了饑了只管找媽，她永遠會滿足孩子的需求。然而，有了母親的滋養，孩子個個茁壯，反倒是做媽媽的忽略了身體健康，不少疾病也隨之上身。

在這個屬於媽媽的日子，獻上禮物與親吻加上擁抱都是應該，此外，更該為媽媽們的健康把關，今天起換我們成為媽媽的冰箱，用健康、營養和愛來照顧她！

### 養生飲食法大公開

隨著年紀越大，身體代謝機能也越差，女性過了中年以後尤其容易有便秘、貧血、心血管疾病及骨質疏鬆等問題，若是平日不注意保養，時間一久，小毛病就變成大毛病，到時再跑醫院換針開刀，可就真是受苦受罪了！

其實養生不一定得吃珍饈補藥，從平日飲食做起，既簡單又方便，只需稍稍改變飲食習慣，就能讓媽咪與健康為伴，何樂不為？國泰綜合醫院賴秀怡營養師建議，可以粗食、輕食、生機飲食三種時下流行最簡單方便的健康飲食法，作為媽媽們的日常飲食參考，並依照各人的身體需求與生活習慣，挑選較適合的方法，或者以穿插變化的方式搭配於日常三餐中。

# 讓媽咪窈窕一夏





所謂生機飲食，大多指的是以自然食物鏈方式栽培的植物或者以新鮮食物或天然飼料飼養的肉隻等有機食品為料理食材，且烹調過程中也強調單純以水煮或少油不加化學調味料，不以醃漬、煙燻、油炸等過度人工程序處理；若日常飲食遵守生機飲食法，則可減少食物中的含鈉量、含糖量，且因為大多採用有機食材，也能避免吃到農藥過多的蔬果及施打過多抗生素或生長激素的肉品，對心臟、腎臟功能較差的人以及中老年人很有幫助。

相較於生機飲食的要求嚴格，輕食的原則實行起來似乎簡單不少，只需遵守少肉多鮮蔬及三低原則。食材選擇以鮮蔬為主、肉類為輔，烹調時則遵守以低油、低鹽、低糖，幫助身體攝取高纖維質，減少熱量的攝取；如此一來不僅能維持窈窕身材，減少中年以後因基礎代謝變慢，運動量卻未相對增加造成的脂肪堆積，並能有效預防心血管等身體疾病。

雖說輕食的烹調原則便利簡單，但還是有幾點需要特別留意，營養師賴秀怡進一步表示，以蔬果為主的輕食在蔬果的挑選與處理上一定得多花點心思，雖然多數蔬果都具有纖維質，但還是有不少像是櫻桃、香蕉……等等糖分較高的水果，選用時應適量，烹調前應徹底清洗乾淨，且應及早吃完不宜隔餐，以避免蔬果中富含的維生素養分氧化流失。

若能在此部分多加留心，對於一般忙碌的上班族，或者因有機食品價格較一般食材略高無法長期食用者而言，輕食應當是較經濟實惠且易實行的健康飲食法。

## 粗茶淡飯的飲食觀

不僅時尚界流行復古風，近年來的養生飲食似乎也吹起了復古風潮，早年農業時代的粗食，現在卻成了飲食界的養生新寵！

粗食風之所以興起可絕非盲目流行。早年生活清苦，日常生活少見大魚大肉，吃的多是粗茶淡飯，也因此當生活富裕後，反倒像是補償心態，大魚大肉鮮膏肥肉成了餐桌上家常菜，然而吃多吃油，也讓現代人面臨健康大敵，更成為中老年健康的頭號殺手。回歸早期的粗茶淡飯，也就成為另一種養生之道。

營養師賴秀怡表示，所謂粗食有部分概念與上述的生機飲食及輕食雷同，是指烹調時重蒸、煮，少油脂，而在食材選擇上則更偏重多纖維、原始未精緻加工的食物來源，像是五穀雜糧、根莖類蔬菜，以及當地當令的食材，以能吃到自然原味、高纖維並保留食物中原本的營養為主。

然而，吃粗食對身體的益處，已有不少研究資料印證，其內的纖維素能幫助預防心血管疾病，且能延遲醣類吸收，減緩血糖上升速度，有益維持血糖穩定，再則能促進腸胃蠕動幫助排便，有效預防直腸癌、大腸癌的發生，對於媽媽的健康有很大的幫助！

不過，正因為粗食中的纖維含量高，賴秀怡特別提醒讀者應該要喝足量的水，每天至少應該喝2,000cc的水，幫助腸胃吸收。改變飲食習慣的初期可能因體質不同，少數人有不適情況，則可酌量增加粗食比例，例如五穀飯可與白飯先以1：4的比例，再逐漸增加五穀的分量，讓身體慢慢適應。



以香椿、四季豆及番茄丁搭配而成的香椿四季豆。



酸酸甜甜的踏雪尋梅是一道可口的點心。

### 養生美食輕鬆品嚐

若是嫌自己的手藝不佳，或者沒有時間下廚，那麼坊間也有不少提供生機飲食或是輕食、粗食的餐廳，倒也不失為慰勞媽媽的好地方；許多有機飲食店內除了提供有機蔬果，也有生機飲食養生料理，可以現做現吃。

像是以白、綠花椰菜為主，再加上彩椒、蒟蒻等纖維含量極高食材的彩卉花椰菜，只是先將有機蔬果洗淨，用滾水汆燙後再拌

## 母親節生機飲食輕鬆做

### ●美膚養顏精力湯

**材料：**三寶粉1茶匙、葡萄乾1茶匙、綜合堅果、時令葉菜（3至5種）、蘋果半顆、鳳梨1至2片、苜蓿芽或豌豆苗少許、果醋10至15cc、水半杯約180至200cc。

#### 作法

- 1.先將時令葉菜洗淨備用，最好買有機蔬菜。
- 2.蘋果洗淨切半備用。
- 3.先將三寶粉、葡萄乾、堅果倒

入果菜汁機。

- 4.再將時令葉菜、蘋果、鳳梨、苜蓿芽倒入，最後倒入果醋及水打約2分鐘即可。

#### Tips

- 1.放置需依照上述順序，較硬的需先放入，粗細程度可依自己喜好調整。
- 2.食材放入後不能打太久，打成汁後須儘快飲用，以免維生素等營養成分流失氧化。



美膚養顏精力湯



作法3



作法4



梅汁高麗菜

### ●梅汁高麗菜

**材料：**紫高麗菜1/2顆、梅醋與梅漿各約一小碗、橄欖油適量、海鹽少許、芽菜少許。

#### 作法

- 1.紫高麗菜洗淨切絲，放一點海鹽於其中混合一下，使其軟化。
- 2.將紫高麗菜瀝乾水分。
- 3.放入梅醋、梅漿攪拌一下。

上橄欖油及些許海鹽，不僅保留了蔬果的營養，在炎炎夏日裡更是清爽下飯的輕食料理。

香椿、四季豆及番茄丁搭配而成的香椿四季豆，同樣只是將四季豆以滾水汆燙後，再放上切丁的大番茄，最後再淋上自製的香椿醬，入口後有淡淡香椿香，是另一道可口輕食，更可當作孩童的夏日零嘴，幫助提升免疫力。有著浪漫名稱的踏雪尋梅，則是先將紫蘇梅去籽加上些許檸檬之

後打成的紫蘇梅醬，淋在有機豆腐上，白色的豆腐下有紫色的葉片當背景，嘴裡是微酸微甜的嫩豆腐滋味，當成點心也不錯。

而融合了粗食、輕食以及生機飲食三者特色的排毒餐是最受歡迎的料理；通常先以酵素飲品作

為開胃飲料，再依序附上有機蔬果沙拉，以及特別挑選兩種以上低糖份的水果，另外有燙過的青菜，水煮地瓜，還有一碗煮得香Q的五穀飯，一份吃下來，不僅滿足了味蕾，更遵守了低油、低鹽、低熱量的健康原則。



作法2



作法3

4.再加入適量橄欖油攪拌，放上洗淨的芽菜即可。

#### Tips

- 1.因紫高麗菜不經水煮，故挑選時最好以有機無農藥的為主，不然也建議要徹底清洗乾淨。
- 2.紫高麗菜放入梅醋前，一定要瀝乾水分，不然吃起來容易有澀味。



紅鑽石筊白筍

#### ●紅鑽石筊白筍

材料：筊白筍2支、有機蔓越莓乾果及果醬共100g、柴魚醬油2大匙、黑胡椒適量。

#### 作法

- 1.將筊白筍汆燙後過冰水冰鎮一下備用。
- 2.將蔓越莓乾果連醬倒入鍋中煮約5分鐘。
- 3.再於步驟2中倒入柴魚醬油混合。
- 4.將步驟1的筊白筍切成塊狀後，淋上步驟3混合後的醬汁，最後

灑上一點黑胡椒，即完成。

#### Tips

蔓越莓乾果煮時宜小火加熱，否則火候太強容易一下子燒乾，也易破壞其中的維生素。



作法4



# 小動作大心意

## 母親節禮物創意誌

文／林瑞珠、宋祖慈

攝影／許育愷

母親節該送什麼給媽媽呢？幾乎每年一到5月，就開始煩惱，因為送媽媽禮物不能像情人節那樣，永遠都是鮮花、巧克力。相信許多人都送過服飾、皮包、項鍊，也懶惰地包過紅包，再加個母親節大餐及一個團圓大蛋糕，卻總換來一句：「不要破費，把錢存下來。」究竟送什麼才能送到母親心坎裏呢？

母親50歲那年，在阿姨的慫恿下開始學游泳，出乎意料地，一個夏天過後竟然從純泡腳到學會標準蛙式。夏天過後，竟又報名上起古典詩詞、風水陽宅來了，如此十餘年下來，從不間斷。每當看著她提著包包、露出愉悅的笑容出門，不禁自忖：我是不是老是送些「我想送的東西」，而不是「她需要的東西」。有了這個覺悟之後，全家決定改變母親節送禮的方式，與姊妹們一起做一份母親節大餐是基本款，假日閒來載她出門踏踏青是一聲吆喝的事，大弟則經常在晚上加班回家之際，轉個彎，開車去接即將

下課的母親。如此下來，母親的臉上似乎多了滿足的笑容。

母親節，媽媽要的其實並不是一件沈甸甸的禮物，而是子女真正的關心。

### 禮物1→讓媽媽天天開心 上學去、交朋友

「送媽媽上學去」有幾個理由：吸收新知開闊眼界，擴大交際圈、調劑生活、保持身體健康。

許多目前三、四十歲的人，他們的母親在成長階段都曾遭受失學之痛。在半世紀之前的臺灣，社會風氣仍然保守，重男輕女之風尤甚，許多女孩在接受國校教育或初中畢業之後，即使成績優異，也無法繼續升學，反觀兄弟的表現即使不如姊妹，卻在父母的支持下，有機會繼續往上攀升，女孩們徒呼負負，誰叫妳不是男生呢！

那樣的年代，那樣的悲哀，女人有著不得不承受之痛。待到步入老年，日子過得較為悠閒，不

無論是動態的瑜珈課、游泳課，還是靜態的外語課、書法課，只要媽媽喜歡，生活就能充實又快樂。（中國、下圖：王能佑攝）



少人便重拾年少之夢，背著書包上學去。在不斷學習的過程中，她們的生命似乎更加寬闊，對明天更有期待，生活交際圈亦隨之擴大，全然變成一群快樂的媽媽了。

有些人會主動求學，從中得到莫大的喜悅，可是很多媽媽每天不是為了家事操勞，就是擔心子女的事業、生活。這個時候，做為子女的，似乎應該多加關心她們的需求，並引領她跨出第一步。

上班族珍珍，剛生了第一胎，坐完月子後想利用運動回復身材，於是就到「臺北市中山運動中心」報名瑜珈課程，上了一期以後，覺得這種溫和的運動很適合步入老年的媽媽，便替母親報了名，本來還覺得有點驚扭的母親，受女兒之迫來上了幾堂課之後，反倒比女兒更加熱衷，每天都在家練個一招半勢。

該到哪裡上課呢？其實無須發愁，各地為中老年人所設計的長青學苑，可以讓母親與同年齡的朋友交心，社區大學或各大專院校的推廣中心則可以與不同年齡的朋友相互交流，想要運動的話，各地運動中心或公私立游泳池，都有適合老人的溫和運動項目。不過有個原則，盡量找距離家裡近一點、交通方便的學校，以免母親飽受舟車勞頓之苦。

上課可以很輕鬆，以不造成生活和精神壓力為前提，並以媽媽們的喜好來選擇適當的課程。例如我的母親，她對詩詞、書法、游泳，已經著迷十餘年了，但曾經一度上起日文課，幾個月之後放棄，問她為什麼，說是記憶力退化，背不起來了。

適合中老年人的課程很多，只要在網路搜尋一下，便會發現不



替媽媽安排健康檢查，是為媽媽的生命投資，為快樂生活作儲糧。

同的單位推出的課程各有特色，例如臺北醫學大學推廣教育中心便推出許多與醫學美容、健康養生的相關課程，實踐大學推廣教育中心則包含多種設計、美食等課程。至於語言類、運動類幾乎各地都有。經過多年觀察父母上學的心得，個人認為最好鼓勵父母上些溫和的運動課程，兼具健身及養心兩種效果，多位中醫師及運動中心的老師均推薦游泳為最好的運動，太極拳、槌球、土風舞也不錯。

### 禮物2→讓媽媽健康一生 健康檢查

老一輩的人往往有痛才看病，忽略健康檢查的重要，或許是捨不得花這筆錢吧。然而無病無痛

是快樂生活的前提，母親擁有健康的身体，不但自己覺得心安，也減少子女的負擔，因此，隨時注意母親身體的狀況，是身為子女者一定得做到的功課，最好的方式就是定期健康檢查。該什麼時候進行呢？不如每年母親節為媽媽安排一次總體檢。每年母親節固定送媽媽這個禮物，也算為母親的生命投資，為快樂生活作儲糧。

健康檢查的項目和買保險一樣，林林總總，因此，如何選擇中老年女性需要的「主題式健檢」，就非常重要了。臺北市立聯合醫院忠孝院區心血管健康中心主任袁表明琪醫師認為，針對中老年的媽媽來說，心血管疾病、癌症、靜脈曲張等問題需列為檢

查項目，尤其心血管疾病，在國人十大死因中就佔了六項，絕對不能忽略。榮民總醫院榮科醫學影像中心的鄭慧正醫師則特別強調「健康三部曲」，依序為初級預防建立良好的生活習慣、二級防護是透過健康檢查早期發現早期治療，三級療護則為勇敢面對、積極治療。如果子女能陪著母親接受健檢前的問診，以及對健檢報告的諮詢服務，便能更加了解如何在平日照顧媽媽的健康。

現在的健康檢查不僅止於傳統的驗血，已有多家醫療中心引進世界先進器材，讓消費者擁有更多的選擇。例如磁振造影、正子斷層掃描、立體動態電子束掃描儀、以及高速多層次電腦斷層攝

影等等，這些設計精密、造價昂貴的器材，各有特點，外型大抵像個太空艙，把人送進隧道來回透視便能得到十分準確的答案，其高價的訴求著重於病症的精確以及早期偵測癌症、心血管疾病，與傳統著重器官功能性的驗血檢查有相輔相成的功能。

為媽媽找個適合的健檢方案，平日就得作功課，不妨在諮詢家庭醫師，了解母親的身體狀況後，再從琳瑯滿目的健檢項目中，找一個適合母親的方案，就能達到事半功倍的效果。

### 禮物3→讓媽媽漂亮一下

#### 獨一無二的自製飾品

近幾年每當母親節接近時，電視便強力放送金飾廣告，比起商家大批製造的款式，不如送媽媽一件自己動手做的飾品，表達子女希望媽媽風采獨具的期待，禮品價格或許不高，但卻情意深重。

自己串一條項鍊送給媽媽，會是很實用又討喜的禮物，製作困難度也不高，男生女生或小朋友都可以試試看；或許藉此機會嘗試這項近來很風行的串珠手工藝

之後，還會培養出另一項休閒嗜好呢！

自製飾品所需的材料，可以在長安西路和延平北路一帶的飾品配件商圈一次買齊，不論是古典、華麗或可愛風格，都豐儉由人、選擇多樣。一般串珠項鍊，約半天時間即可製作完成；甚至更簡單的，你可以去買一個大髮夾座台，在上面黏一些漂亮緞帶或貝殼，讓媽媽每天都戴在頭上！

舊衣翻新或自製「成人親子裝」或許也是媽媽會欣賞的點子。上述服飾配件街可以找到燙鑽的DIY材料，找出母女倆的牛仔褲或T恤，在對應的部位燙上同樣的圖案，「親子裝」就完成啦！誰說只有小朋友才能跟媽媽穿母子裝，大人用舊衣也可以展現溫馨創意。

還記得小時候媽媽親手為我們打毛衣的情景嗎？她常常是一邊織一邊量大小，老是喊我們「過來！比一比大小」、過一兩天又「過來！比一比袖子夠不夠長」。現在把角色互換一下，換我們請媽媽戴戴看鍊子夠不夠長……。



送媽媽自己親手串的項鍊，既實用又討喜。(宋祖慈攝)

#### 串珠項鍊小提醒

**1** 串珠項鍊共需三樣材料：線、金屬鍊頭及珠珠。一般用尼龍線（3號魚線）即可，也可利用細絲線、棉線、皮繩來變化，只要穿得過珠子就行了。五金配件如線夾（又稱螞蟻，與擋珠搭配使用，需兩組）和鍊頭（需一組）是必備的，而且最好選品質較好的，一方面可以持久如新，也降低皮膚過敏的機率。鍊頭的選擇很多，有對扣、間號頭配輔助鍊（建議入門者選用）、純銀S扣等，選擇使用上順手的即可，但五金配件的顏色需統一。

**2** 各類珠子是展現設計的重點，逛飾品材料行時可能會被大大小小的繽紛珠子攪亂陣腳。建議以創意取勝的學生族，可以預想媽媽在初夏的穿著風格來為她設計一條百搭項鍊，絕對找得到預算以內的漂亮珠珠。

**3** 如果媽媽是那種覺得首飾就是要看起來夠值錢的、真的買了貴重首飾卻又捨不得戴的性格，建議你選擇水晶或奧地利水晶珍珠，可以展現極佳的質感，而且即使只用單色都很好看。水晶珍珠其實是水晶製品，但是有不遜於真珠的光澤，又有更多漂亮優雅的顏色，適合各年齡層的媽媽，每串價格不到200元，物超所值，是製作母親節禮物的特別推薦。



自製飾品所需的材料，可在長安西路和延平北路一帶的飾品配件商圈買齊。



揚州獅子頭、酥餅、滷牛肉等都是謝普慶的拿手江浙菜。

時機歹歹，上市場或百貨公司購物，事前都得先做足功課，哪兒好吃、哪兒便宜胸有成竹，一到賣場下手快狠準，包準不吃虧。於是上興隆市場前，也早早打探清楚，透早時分趕到，為的是每日生產一千粒、網友口耳相傳有如夢幻逸品般的王記手工水餃。

#### 擀麵皮擀到指紋磨平

為什麼只做一千粒，多賣點不更好？人稱「發福版周星馳」的王記小老闆王諒接手剛滿半年，已深知箇中滋味，他苦笑說：「純手工，做不來。」農曆過年前4天，由王媽媽趙佩蘭領軍，全家總動員包餃子，每人約只各睡了3小時，完全靠X牛和雞精強打精神，還是供不應求。圓墩墩、胖乎乎、百分百山東萊陽風味的餃子，在最想念的季節裡，是最最想念的家鄉菜。

興隆市場於民國69年興建完工

## 魅力菜市場

# 市井美食

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

驚喜味

# 興隆市場

啟用，以安置原有羅斯福路及興隆路2段22巷、黎忠市場附近的流動攤販為主，為臺北市公有傳統零售示範市場之一。在這總數不到一百攤的中小型市場中，王記可以說是生意最興隆的人氣攤位。

王媽媽說，做餃子的家傳，大約從哥哥給她兩根擀麵棍當嫁妝、嫁入王家後就開始了。美味的關鍵，在於不厭其煩從揉麵、醒麵開始。新鮮高麗菜從中間橫剖開來，上端的蒂頭粗切加鹽擠乾水分，保留清脆口感，另一端切細保留菜汁；最高級的黑毛豬胛心肉絞碎，用雞骨熬成的高湯和餡，結凍後和入當作內餡。手工成品卻有工業級的水準，每顆內餡的重量不多不少都是6公克，手工桿出來的麵皮中間厚、四周薄，雙手虎口一捏立刻緊密黏合，完美的餃子就此誕生。煮熟之後像湯包一樣汁多味濃，一口咬開，可得小心湯汁燙了嘴！

創業維艱，傳統市場水餃一粒4元賣得比超市還貴，一度被罵「頭殼壞去」，幾年下來，吃過的人都明白這價格其來有自，有些人愛到甚至連水餃皮都想買回家，或常纏著王媽媽要她兼賣包子、餛飩的，以饕餮心的饕客們。一位年邁的奶奶病後食慾不





圓墩墩、胖乎乎的王記手工水餃，是百分百山東萊陽風味的餃子。



阿媽級的龔清美在市場從事女裝訂做將近10年。

振，吃了餃子後居然胃口大開，兒女不辭千里天天都來買，這些可愛動人的故事在在成為王家人堅持下去的動力。王諒感嘆道，哥哥王諒擀麵皮擀得雙手指紋都磨平了，辛苦總算值得。

隔壁攤的謝普慶伯伯是興隆市場開市元老之一，拿手的是江浙菜，揚州獅子頭、酥餅、滷牛肉牛筋，風味濃郁到家。興沖沖帶回一袋蔥油酥餅、滷牛肉、辣蘿蔔干，配上幾顆生鮮蒜頭和剛買的餃子，今晚可有一頓道地的北國風味餐大快朵頤了！

### 亂世佳人調整型內衣

興隆市場內訂製女裝、內衣的攤位不少。70歲阿媽級的龔清美在這從事女裝訂做將近10年，攤子從2樓移下來後，把原本冷凍雞肉的冰櫃拿來放鈕扣、線軸等零件，成了獨一無二的展示櫃，十分有趣。冰櫃前的長桌空著也是空著，對面賣糕和後面賣內衣的老伯得空就來這下兩盤棋，殺聲震天，圍觀者眾，是市場裡最熱鬧的角落。「龍是老伙仔工，做生意兼厝邊，賺錢是嘍啦，嘻嘻哈哈卡好過日。」成衣隨手可得，訂製服生意相對清淡，老阿媽自有一套樂觀度日的人生哲

學。

倒是60年代蔚為流行的內衣訂做，曾是小時候媽媽兼差的活當，以為早已絕跡，沒想到在興隆市場周邊居然找到好幾家。早年還沒有華×爾、黛×芬這些成衣內衣時，女人的內衣、束腹都得靠訂做，通常越是沒有彈性的棉布，調整、約束身材的效果越優。經典款的訂製內衣，細細麻麻的小釦子從大腿或腰間一路往上緊扣，能勾勒出亂世佳人郝思

### 興隆市場小檔案

地址：興隆路2段97號

電話：(02) 2934-9714

營業時間：8:00~17:00 (週一休市)

交通資訊：捷運公館站下，搭公車676、530、0南、棕2、棕6至興隆市場站下。

停車位：市場旁有平面停車場。



嘉般凹凸有致的美麗曲線，可不是現代內衣比得上的呢。可惜老闆娘假日才營業，我暗付著下回要偷偷來訂做一件，看能不能把年後暴增的肥油塞回去。

### 大江南北風味小吃店

市場裡熟食不多，近午時分，興豐公園市場入口左側的小吃店一下湧入人潮。沒有店名的食攤，賣的是雪菜麵、米苔目、黑白切、魯肉飯、客家板條、意麵等，桌子不過兩三張，口味卻十分豐富。

招牌的翠綠雪菜炒肉絲麵，湯麵鋪上滿滿的雪菜，帶出湯頭的清鮮甘甜，整體口感熟、辣、香、滑，賞心悅目的一碗麵，天熱時吃特別振奮食慾。黑白切的油豆腐、豬肺、豬心等，以煮麵的高湯汆燙，肉爛湯鮮，上桌前加點醬油膏和爽脆鮮美的薑絲，簡單有味，難怪贏得主婦們一致愛戴。上桌嚕！熱麵現吃最好，哪怕是一分鐘都不要耽擱。

### 興隆市場隨手買物推薦Top 5

#### 1 手工高麗菜水餃 (80元/20顆)

買好水餃也得懂得下餃子的方法，才不辜負美味。老闆的經驗是，絕對要用底部呈弧形的炒菜鍋來煮而非平底深鍋，水滾後倒入餃子，以鍋鏟的背面順著鍋底的弧度輕輕推動，可確保不黏鍋，接著蓋上鍋蓋，大火滾開後加一碗水，轉中火煮滾，再加水，前後共3次，待餃子浮出水面即可起鍋，保證你在家下的餃子就像王媽媽煮的一樣美味。(46號攤位)



## ← 2 山東大饅頭 (10元/個)

小時候常見騎腳踏車的伯伯裹在大棉被裡賣的正港山東大饅頭，不遑多讓的憨胖外型，嚼勁滿滿，白色看似無味，能嘗出隱約的細膩清甜。大饅頭夾蔥蛋配豆漿，是老兵們半世縱橫沙場的力量，還有南島小民對人高馬壯北國遼闊世界的無限想望。(41號攤位)

## 3 百用暗扣 (50元/片) ↓

釦子雖小，用途可大了。外套、襯衫、褲子、裙子內裡需要固定的部位，通通能派上用場。面積不大，但比別針牢靠，比一般鈕扣用途廣而攜帶方便。因此如果你的衣襟偶而有繃開的危險，建議隨身帶著一小片，可保高枕無憂。(51號攤位)



## ↑ 4 米苔目 (30元/碗)

混合在來米和太白粉揉捏，製成一條條QQ米苔目，並不切段，夾起來滑不溜丟的，口感彈



性有加。大骨熬製的高湯和柴魚片更添風味。加顆滷蛋，淋點烏醋，湯鮮麵Q，入口勁道十足，慢條斯理優雅吃，也不怕米苔目泡湯全糊了。(80號攤位)

## ← 5 蔥油酥餅 (15元/個)

麵團裡加入酥皮，來回反覆桿成大薄片，麵片上裹入鹽漬入味的蔥花，捲成長條狀烘烤而成，香口新鮮。再加上滷牛肉片、甜麵醬和蔥段，帶出麵粉的甜和蔥的香氣，看來簡單，吃來回味無窮。(47號攤位)

臺北好好玩

# 春遊社子島

迎風賞景 置身花花世界裡

文／呂增娣 攝影／楊志雄

社子，一個美麗的所在！你可以乘著單車迎風攬景，賞鸞鷲漫步、河畔餘暉。

也可以安步當車走進花卉廣場，接受蝴蝶蘭、仙人掌、金露花列隊歡迎，欣賞一場繽紛多彩的爭奇鬥豔。

早年多數人對社子的印象，總是停留在工廠林立，水災不斷，像是一處地處邊陲的悲情小鎮；然而，近年來經市政府大力整治及地方人士的努力合作，社子早已擺脫了當年的乖桀命運，成為臺北市民假日休閒的好去處。

## 天南地北話社子

社子島又稱葫蘆島，因其形狀而得名，區內共有福安里、富安里、中洲里等三里；雖說根據臺北市府都市發展局的定義，社子島是指目前所見的堤外區域，也是俗稱葫蘆肚及葫蘆頂，但民

間仍將通河西街以南、淡水大橋以北、環河北路以東、基隆河以西所圍成之區域泛稱為社子島。

稱社子為島，乃是因其為淡水河與基隆河交匯處泥沙淤積形成的三角洲，日治時代之前皆需以船運作為對外交通的聯繫，後才經政府建造延平橋方便居民進出對岸，但當時主要仍需仰賴舟楫出入；民國64年建造高速公路時，把貫通基隆河、淡水河間的番子溝填平，加上鄰近的百齡橋通車，社子才能藉由車輛往返，交通也較為便利。然而，光是交通的問題解決了，社子卻仍逃不



社子島獨特的紅樹林生態，是最棒的自然教室。

過水鄉澤國的命運，其作為兩河匯流口的獨特地形，歷年來大小水災不斷，讓居民常為河水氾濫所苦；所幸堤防完工後，已逐漸擺脫水患的困擾。

雖然社子居民的生活需求達到了及格標準，但社子卻不因此自滿，在社子文教基金會努力推動與爭取下，近幾年的社子變了！不僅擺脫了歷史悲情印象，更增添悠閒自在的休閒面貌，河堤邊多了自行車道、賞景平台，讓淡水河、基隆河不再只是當年居民眼中的禍水，而是美麗迷人的河畔水景；獨特的紅樹林生態，也成了小朋友最棒的自然教室。每到假日，總可見一家大小攜幼扶老來此散步賞景，一幅輕鬆悠閒的景致。

## 沿堤岸乘風攬景，好悠閒！

如果你還沒欣賞過蛻變後社子的美，不妨趁著週末假期規劃一趟社子之旅；順著市政府規劃完善的社子島自行車道而行，是遊覽社子島最好的方式。

社子島自行車道共有兩處出入口，一為洲美橋下的三角公園，



全家大小到社子島來趟自行車之旅，體驗社子島之美。



高於地面的社子島自行車道，視野遼闊、景致獨特。

另一處則位於百齡橋的左右堤岸；若是從百齡橋兩堤岸進入，可沿著橋下的河濱公園一路往北行，連接至社子島自行車道；若是需要租借單車者，建議可先至洲美橋下的社子花卉廣場或是大稻埕碼頭租借處租借，展開這趟愉快的鐵馬之旅。

藉交通之便，建議選擇較鄰近市區的大稻埕為起點，順著河濱公園的自行車道往北行，經過一旁的臺北橋、淡水大橋，不久後便可見到換上白色新裝的重陽橋身影，車行至此，可略作休息，喝口水靜靜地欣賞重陽橋獨特的斜張式橋身，橋間還隱約可見臺北101大樓筆直高聳的英姿；養足氣力後順著車道續往北行，即可抵達社子島自行車道的南端入口，從此處也才算真正進入了社

子島。

相較於臺北市其它自行車道，社子島利用堤頂建設的環岸自行車道，顯得格外特別，高於地面的車道無建物阻擋，視野遼闊，左有淡水河、右接基隆河，能同時欣賞對岸北縣與北市的河畔景觀；沒有高樓圍牆阻隔，踏騎堤頂彷彿行於稜線上，擁有360度的無礙視野。堤岸兩邊景色迥然，左岸是波光瀾灩的寬廣河景，右岸則是社子住厝合一的村莊聚落，像身處於不同國度的邊界。

#### 溪洲底渡船頭，遙想養鴨人家

順著車道續行，沿路可見到幾處小型的河濱公園，公園雖面積不大，卻是社子居民傍晚時運動、納涼、閒談聊天的場所；鄰

近福安河濱公園附近有一處渡船頭，停著幾艘小船，社子人稱此處為溪洲底渡船頭。年紀稍長者來到此地或許有似曾相識之感，因為早年由唐寶雲、葛香亭等老牌演員主演的知名電影《養鴨人家》，就曾以此地作為拍攝場景，影迷們不難由眼前渡船頭的景色，回想起當年影片中的河岸景象。

順著車道續行，過了富洲河濱公園不久後便抵達了所謂的葫蘆頂，也是北縣市兩大河的匯流處，更是社子自行車道中風景最優美迷人之處。市府體貼地於此處規劃了賞景休憩區，遮陽的大型涼亭，一旁還有腳踏車停放架，民眾可選擇坐在涼亭內遠眺對岸景色，隔著幽幽河水，朝右望有醒目紅豔的關渡大橋，香火



一畦畦綠油油的菜面，讓人心情恬靜。

鼎盛的關渡宮；往左看則有雄巍的觀音山聳立於雲霧間，見此美景，遊客紛紛拿起相機留影。

想要近一點欣賞美景，可以循著涼亭旁的階梯到達下方的河濱公園，再順著鋪設平整的木棧道一路行至岸邊的觀景平台，近距離欣賞對岸的山景水色。

### 紅樹林生態 活力十足

細心一點的遊客不難發現，除了遠方的景色，一旁的近灘處還有豐富有趣的紅樹林生態。早年社子島被列為非都市計畫的泛洪區，長期禁建，雖然造成當時地方建設落後，居民居住品質與生計權大受影響，卻也因此保留了傳統風貌與淡水、基隆河兩河堤岸豐厚的景觀及生態資源，成為市民親近紅樹林的另一處生態美地。

站在濕地，眼前一棵棵鮮綠的水筆仔，像一只展示架，上頭吊著一枝枝綠色的原子筆，當微風輕起，一枝枝水筆仔隨風搖晃，又像極了一串無聲的風鈴，可愛逗趣的姿態，吸引不少遊客的目光。除了水筆仔等植物生態，泥濘裡冒出頭的招潮蟹家族，更是

讓人看得目不暇給，嬌小雪白的清白招潮蟹、蟹大吃四方的弧邊招潮蟹，還有腦袋聰明、懂得斷肢求生的摺痕相手蟹，每一種都有其獨特生存之道。

若是幸運，還能在退潮時分發現別名大彈塗魚的花跳身影，欣賞雄魚向雌魚示愛時充滿力與美的跳躍式舞姿。置身紅樹林間，耳邊不時傳來鳥囀，東邊一呼西邊一應，不同的高低音頻，像是天空裡的交響樂團，不同的鳥種負責不同的高低曲調，等著指揮一聲令下，八哥、喜鵲、綠繡眼，還有少見的埃及聖環便一同齊唱，悠揚樂聲就在空中飄揚；林間極佳的鳥況，可是野鳥愛好者不可錯過的賞鳥勝地。

離開了紅樹林，騎上鐵馬續往北基隆河方向前行，一旁有氣勢壯闊的大屯山以及關渡自然風景相伴，遠立於山頂上的文化大學看來則像是縮小版的中式城堡，河岸邊有垂釣者的悠哉身影；轉個彎過了社子臨四抽水站後則可見穿上鮮豔外衣的北投焚化爐，近處出現的則是一畦畦綠油油的菜面，讓心也跟著恬靜溫馨。循著單車道再往北便可行至洲美橋

橋下，建議別急著越過馬路離開，不妨騎進社子島的巷道內，欣賞幾處充滿歷史意義的景點。

### 具有歷史意義的古厝廟宇

位於社子臨二抽水站旁的北興宮，是社子著名的景點之一。這間以保護出外人著名的廟宇，主祀的神祇為吳王爺，原是由臺南將軍鄉金興宮的香火分靈過來，本是保佑從臺南離鄉背井至北臺灣的鄉民，在社子能夠一帆風順；相傳早年不僅是神祇庇人，廟方更會在每年小年夜租借大型遊覽車，免費載送社子的遊子返回將軍鄉過年，到了年初五開工前，再原車將鄉民載回社子，也因此北興宮一直是社子居民的重要信仰中心。

除了北興宮，位於延平北路8段的李合興宅則是另一個能夠進

### 川頁遊景點

離開花卉廣場後，可以由廣場對面的小路再度進入河濱單車道，循原路折返大稻埕碼頭。當然，如果有體力，建議可循著花卉市場旁的平面單車道拐入臨河邊的路徑，進入百



社子花卉廣場的花卉種類豐富且價格便宜。



位在延平北路8段的李合興宅，見證社子的歷史演替。

一步了解社子歷史的景點。早年臺灣多是平房式的三合院、四合院古厝，但少見兩層樓的紅磚建築，這是因為當年水患多，李氏家族為避水患而建，早年只要水患來時便可見豬、狗、雞、鴨共同躲在李合興宅2樓的景象。

### 花卉世界，賞花玩陶品花茶

若是對古廟建築不感興趣，那麼直接從洲美橋下至對岸的社子花卉廣場逛逛，這座花卉廣場不只有色彩繽紛的花卉植物可賞，更是一處規劃完善的休閒場所，園區內規劃了園藝、美食、童玩與DIY創作，以及單車導覽租借及社子島導覽活動等，來到這裡能盡享愉快假期。

園區的右側規劃為停車場，汽車、機車、自行車都有寬敞的停車位，沒有其他景點車位難求的

困擾。從入口左側正式進入為這座室內花卉樂園，喜歡拈花惹草的遊客，「花園田坊」裡有各種盆栽式花草植物，不論是木本、草本，還是想要含苞待放的，都能在這裡找到，價格從三盆一百到七盆一百不等，價格便宜且種類豐富。若是想養幾盆不用頻繁澆水的懶人植物，不妨前往多肉植物專區，一盆盆裝飾的小巧可愛的仙人掌植栽，總讓人忍不住想帶幾盆回家！獨好蘭花者來此也不會空手而歸，園區內設有蘭花專區，培植各色花株；立春過後，只見清麗的蘭花同時綻放，展現出大地復甦的春日氣息。

欣賞完生氣蓬勃的花草植物，轉往藝術工坊，可欣賞手感十足的陶藝作品，從實用的茶杯、花盆到觀賞用的純藝術作品，皆有展售；要是光看人家的創作不過

癮，不妨與孩子們一同挽起袖子，捏一只屬於自己的陶杯，或者用馬賽克磚拼貼出杯墊、相框等實用又有趣的生活雜貨，既能體驗手作樂趣、增進親子感情，還能留下美好回憶，一舉數得。

玩累了，到庭園餐廳點份下午茶吧！邊品嚐甜點香茶，邊欣賞花卉風景，微風中還有淡淡花香撲鼻，身心都舒暢。



捏一只屬於自己陶杯，留下春遊社子島的紀念。

齡橋右岸河濱公園，河濱公園內設有棒球、網球、籃球等各種球類運動場，可以在此活絡筋骨，大展身手，享受運動後汗水淋漓的快感；再不然讓如茵綠草為伴，迎風一路騎至車道終點，心滿意足地結束旅程。

### 觀察紅樹林生態注意事項

紅樹林裡的生態豐富，不想入寶山空手回，可得找對時間備好工具，別忘了帶望遠鏡、記事本、潮汐表。

**賞鳥：**鳥以食為天，得趁鳥兒追逐魚兒的漲潮時間，以及

追逐貝類的退潮時間。

**賞蟹：**退潮時是蟹兒爬出泥灘地的最佳時機。

**賞花跳：**最佳觀賞時機，是退潮後露出灘地的時間為佳。

老 · 故事

# 夜市裡的媽祖廟 士林 慈誠宮

文／宋祖慧 攝影／王能佑



慈誠宮的漏窗堵（上圖）與麒麟堵（下圖）。

常逛士林夜市的人或許熟知許多著名的小吃，卻不一定知道夜市中心點的士林廟口指的是哪座廟。士林三大廟之一的慈誠宮，是座與市集緊密相關的廟宇，聽聽它的老故事，不僅有生動的歷史脈絡，還是一趟周邊地緣的時光之旅。

被指定為三級古蹟的士林慈誠宮，前身創建於清嘉慶元年，供奉天上聖母。咸豐九年發生漳泉械鬥，士林地區主要為漳州移民，不敵泉州人攻打，士林舊街及媽祖廟都被焚毀。當時士林漳州移民領袖潘永清主張遷移另建新街，便以慈誠宮現址為中心，



士林慈誠宮，屬三級古蹟。

規劃成利於防禦、又能防洪的方形街區，也就是現在的大南路、大北路、大西路、大東路，東西兩條兼有護城河功能的運河則已經填平消失了，基河路旁的士林街下水擋福德宮前，還能看出運河的位置。

## 巧匠對場 展現不對稱之美

媽祖廟隨著新街的開發遷到大南路上，原名為芝蘭宮，後改名慈誠宮（誠讀作咸，取書經「誠於小民」——誠於小民之意）。廟宇由善信合力捐獻建造，於光緒六年（1880年）完工；日治時期又有一次大規模改建，增建兩側護龍，而有了今日的規模。廟中文物多為光緒年間與日治昭和年間的作品，有的還能看到牌匾上「昭和某年」字樣被塗掉遮蓋的痕跡。

士林慈誠宮坐北朝南，格局為兩殿式，左右兩廊、兩護龍，面寬九開間，正殿前有過水廊連接

左右，為典型的閩南殿堂式廟宇格局。前殿的特色，在正面牆堵全用石材構成；中門前有光緒三年的蟠龍八角柱一對，左右的麒麟堵則為昭和三年的作品，麒麟堵上方的人物漏窗堵又是光緒三年的文物。門神彩繪則是近代重要匠師陳玉峰的作品。

許多我們如今讚嘆不已的古蹟建築，當年設計建造的匠師卻早埋其名，一般人欣賞傳統建築也不常留意這個部份，其實能工巧匠留下的個人特色，是很有趣的部份。寺廟建築中有些對場作的作品，是讓入門者易於比對欣賞匠師工藝的好例子。所謂對場，指由兩派或兩組匠師共同建造一座建築，雙方採左右劃分的對壘狀況來施工，其中頗有競爭意味。互別苗頭之下，常產生左右不對稱的結果，匠師的風格與技巧也就益加凸顯。

宮內的石作與木作，就屬於對場作。以中軸線分左右，抬頭看



門神彩繪是近代重要匠師陳玉峰的作品。

看山川殿前步口的屋簷木刻獅座與員光（屋簷下裝飾的橫樑，下半部稱獅座，上半部稱員光），會發現左右兩邊的獅子胖瘦不一，員光木雕則是一透雕、一浮雕。仔細尋找，會發現很多有趣之處，如右邊雕了隻螭蚣，對面相對應的位置卻是位仙女呢。

### 從清朝開始的熱鬧市集

慈誠宮有3座戲台，是宮廟中所罕見的。香火全盛時期，曾有三台同時拼戲的熱鬧景況；現在如想看媽祖戲，最好選農曆四月二十二或配祀神明生日的時候。

戲台後方的士林市場也是市定古蹟，建於日治時期，而廟口作為市集則是在清朝就開始了。以慈誠宮為中心規劃的井字型道路大南路、大北路、大東路、大西路，環繞成一個新市集，是臺灣北部最早具都市計畫概念的市街，當時因為臨河的便利交通（今天的基河路就是基隆河的舊

河道），來自社子、金山、淡水、基隆、桃園等地的小販，帶著農產、魚貨集結在廟埕上，從天不亮就開始批發的交易，接下來的早市、夜市，讓士林成為繁盛的市場。日治政府為管理攤商，興建了士林市場，目前這座磚造古蹟正計畫修建。逛士林夜市是臺北市的共同經驗，如今也是國外觀光客的必遊景點，你可曾想過這裡從清朝開始就是這麼熱鬧？

沿著東西南北四條街繞一圈，許多百年老店仍堅守傳承，如郭合記士林刀、士林義成行、許聚茂藥房等，他們都是士林市場的資深老店。60年老店的新德興餅店也值得一訪，這裡不但買得到古早味的泡餅、鹹光餅，專賣拜拜用的糕點供品更是一大特色，熟悉拜拜禮俗的老闆提供訂製服務，神明生日前夕，店裡常常準備了各式各樣的紅龜壽桃呢。

### 3月22迎媽祖

每年農曆3月22日天上聖母聖誕的慶祝活動是慈誠宮最盛大的慶典，前一天就會先去請附近廟宇的神明來作客，如惠濟宮、福德宮、屈原宮、關渡宮等。在22日一起陣容浩大地去士林街上繞境，23日則有出巡車隊繞行陽明山和洲美地區。士林庄文史工作室的負責人簡有慶先生，是個熱中在地文史與民俗信仰的年輕人，不僅經常為遊客與士林地區的小學生們解說導覽，還號召了一群年輕人組織慈誠宮轎班，參與迎媽祖活動。歡迎對傳統民俗有興趣的朋友一同來逗鬧熱。

### ●士林慈誠宮

地址：士林區大南路84號

電話：(02) 2880-2972

交通：捷運劍潭站下車，往士林夜市方向步行5分鐘

# 快樂出帆：臺北—真好

文／沈榮欣 圖／王能佑 攝·臺北市政府勞工局提供



臺北市政府勞工局為促進勞工就業機會與勞動安全，記錄臺北市多元的勞動文化，並彰顯勞工朋友在城市建設過程的貢獻，於今年4月至6月間舉辦「快樂出帆：臺北—真好」2007勞動季系列活動。

## 廚王爭霸賽 高手同台競技

2007勞動季系列活動除了推出「臺北勞動意象」媒體形象廣告，凸顯臺北擁有最高水準與多元化的人才、友善便民的政府，鼓勵企業主到臺北投資發展，開創更多的工作機會外，並於4月26日舉行「五一勞動節慶祝暨表揚大會」。此外，在臺北市勞動文化、移工文化、身心障礙者庇護性就業促進、就業安全及勞動安全方面均規劃多項活動。

在勞動文化方面，第一屆「臺北廚王爭霸賽」即將於5月20日登場，預計將有數百名「廚」林高手同台競技，比賽項目包含熱菜、冷盤、蔬果雕刻、快炒、快刀等項目，將選出8組進入6月17日在臺北展演二館（原臺北世貿二館）的決賽，而第一屆的「臺北廚王」也將在當天誕生。決賽當天除了高手同台對決外，還將邀請國寶級廚藝大師現場演出壓箱絕活，更安排異國美食秀、廚師打擊秀、調酒秀、冰雕秀、啤酒比賽及美食攤位等。

另外，在移工文化方面，為了解外勞朋友的思鄉之苦，勞工局分別舉辦「泰國潑水節」、「菲律賓聖十字架節」等外勞文化活動。「泰國潑水節」已於4月14日泰國新年時舉辦，泰國勞

工朋友在熱鬧的紅樓劇場以相互潑水來慶祝、祈福，並有遠從泰國來的國際級舞蹈團為大家表演當地舞蹈，以及泰籍勞工樂團表演和各式各樣的泰式風味美食品嚐，讓泰勞朋友歡渡這個屬於他們的新年節慶。

而「菲律賓聖十字架節」這個天主教徒年度重要的節日，則將於5月27日在中山北路的聖多福教堂舉行。在臺的菲律賓勞工朋友大多信仰天主教，他們將以聖母瑪莉亞不同的扮相，配合鮮花、十字架、花車、歌舞，沿中山北路遊行，同時也藉由這個傳統節慶活動，增進市民與菲律賓勞工朋友的認識交流。

至於「Hello Taipei外勞龍舟隊」則號召臺北市的外籍勞工組成龍舟隊，參加6月19日端午節當天

# 2007 勞動季活動



在大佳河濱公園舉辦的國際龍舟賽，讓外籍勞工朋友也能參與本地的傳統節慶，親自體驗臺灣的民俗活動。

## 有愛無礙 促進身心障礙者就業

勞工局在勞動季期間也針對身心障礙朋友推出一系列活動，「視障者就業及健康按摩體驗宣導」自5月起陸續辦理10場按摩體驗，市民可以免費感受視障按摩師純熟的技巧，達到抒壓解勞、全身舒暢的狀態，也更加了解視障按摩與視障者的就業能力。而6月26日的「身心障礙者庇護商品展示及品嚐宣導會」則邀集臺北市的庇護工場與商店參與，提供產品展示、美食品嚐及才藝表演，市民可以藉此認識庇

護工場與商品，並增進與身心障礙者互動的機會。

就業安全部分，為了預防年輕學子在暑假期間打工受騙，勞工局也將於6月23日在捷運東區地下街舉辦「暑期打工就業博覽會」，邀請多家廠商參與，並提供學生們挑選暑期合法安全打工機會的方法，保障自身權益。另外，針對有心創業的民眾，勞工局在4月至6月期間，每個月均辦理一場「創業研習班」，課程包括創業市場及創業知能介紹、創業案例分享等，歡迎準備創業的民眾踴躍參與。

為了宣導勞動安全，勞工局也

辦理「落實勤前教育、自主管理勞工安全研討會」，促使管理階層對勞工安全衛生措施的重視，落實安全衛生自主檢查運作，以減少職業災害。此外，藉由在勞工公園舉行的「臺北市公共工程罹災泰勞工殤紀念碑立碑」儀式，除了公開悼念因職業災害死亡的外籍勞工外，還希望喚起社會對工安的重視，建立「人比物更重要，勞動比資本更有優先權」的概念，共同追求零災害目標。

「快樂出帆：臺北—真好」2007勞動季活動詳情，  
可至下列網站查詢：[www.bola.taipei.gov.tw/active/](http://www.bola.taipei.gov.tw/active/)

# 有愛相隨 身心無礙

文／吳如珊 攝影／王能佑



Skypig多元發展販售的 baby green。

## Skypig+光仁二手店國興館

不帶感情的水泥叢林，冷漠的人來人往，在城市的一隅，有一群人，反應雖然慢一點、動作緩一點，但他們對人生充滿希望，透過臺北市政府勞工局對庇護工場的協助，這群人獲得幫助，讓愛一直在蔓延。

### 香醇的咖啡藏夢想—Skypig

奇岩捷運站出入口，有著一對可愛翅膀的小豬，在不到3坪的角落「Skypig」咖啡坊落腳，因為有夢，Skypig咖啡坊裡不但製

造出品質好，風味佳的餐點，當然也創造出許多奇蹟。臺北勝利身心障礙潛能發展中心主任張英樹說：「世界上有很多很難的事，但也沒什麼不可能的事。」這句話就是激勵Skypig咖啡坊所有員工努力的泉源。

Skypig咖啡坊由臺北勝利身心障礙潛能發展中心負責營運，這間商店內外場大大小小的事全部由5位身心障礙者及1名就業輔導員一手包辦。張英樹說，這裡的員工動作可能不靈活，但他們饒



給他們一個機會，身心障礙學員也可以做得又快又好。



Skypig所有的飲料都現做，堅持最好的品質。



Skypig的點心採用最新鮮的原料，吸引不少忠實顧客。



一杯香醇的咖啡，是Skypig店員反覆試做所完成。

而不捨一試再試，堅持把最好的品質呈現在消費者面前。

就輔員闕嘉誼就說，決定一杯咖啡好不好喝的關鍵，在於咖啡豆磨成粉後，壓咖啡粉的動作，力道若是拿捏得恰到好處，製作出的香醇咖啡，準會讓人聞香而來。但如何讓這些身心障礙者體會力道？闕嘉誼只好不斷地在員工手上反覆試壓。聽障的員工曉燕，沒有學過手語，溝通只能透過書寫，力道不對，只能以筆代口，不斷書寫。經過一遍一遍寫，一杯一杯試喝，曉燕做出的咖啡，已有大將之風。另外，店裡總共有60幾種的飲料，如何背熟配方，也是要不斷練習。在客

人較少時，闕嘉誼不斷出考題，讓員工們練習，所以現在店裡的員工，都能獨當一面。

因為堅持給顧客最好的，所有的飲料Skypig咖啡坊一定現做，點心的原料也採用最新鮮的。張英樹說：「『親自品嚐』才能體驗箇中好滋味。」他說，Skypig咖啡坊促銷期間，人潮將奇岩捷運站出入口擠得水洩不通，捷運站人員還動用保全人員維持秩序。闕嘉誼說，當時每個小時可以賣出120杯到150杯，許多消費者也在那時變成Skypig的忠實顧客。他說，一位常買起司蛋糕的老太太，一買一定是3個以上，她如果遇到其他顧客一定會「慫

慫」他們買起司蛋糕。老太太等於是Skypig的最佳促銷員；一位計程車司機，早上出門營業前一定到這裡帶杯咖啡，下午休息時間又會回到這裡帶一杯，喝別家的咖啡還會不習慣，因此天天準時來報到。同樣的「症頭」也在位老伯伯身上看到，每天上午固定帶杯紅茶，員工們都已經跟這些老顧客成為好朋友。

張英樹說，Skypig咖啡坊並不主動強調員工是身心障礙者，因為他相信這些員工的努力與認真，一定可以做出品質好、口感佳的產品，所以有很多常客不知道這是身心障礙者製作的產品，直到哪天發現後，才會「喔」的



熱情的問候，國興二手商店館給人如同大家庭般溫馨的感覺。

一聲，或是有「原來如此」的表情，但仍不減對Skypig產品的熱愛。他說，外人一直認為勝利做的每一件事都在幫助身心障礙者就業與開發潛能，但真正被鼓勵的人反而是他，因為在勝利19年，他看到身心障礙者付出比一般人多的努力，以及他們不怨天尤人的態度。

張英樹誠摯邀請所有人到Skypig咖啡坊喝杯飲料，親自品嚐員工用心、用力調製出最香、最醇、最迷人的咖啡。

### 愛在二手物品蔓延時 光仁二手店國興館

在城市的另一邊有間店，窗明几淨，裡頭賣的東西從吃的到用

的，從頭上戴的到腳上穿的，從耳朵聽的到眼睛看的琳瑯滿目，超低價好康任君挑選。這裡不是老闆走路跳樓大拍賣，更不是一般的10元商品店，而是財團法人光仁社會服務基金會開設的二手庇護商店國興館。

店面分成兩間，一間賣日常生活用品，另一間則專賣服飾與配件。由於所有的商品都來自社區及各界的捐贈，光仁二手庇護商店特別惜福，訓練學員處理店務並清潔這些愛心物資，不僅愛護地球做環保，也提供身心障礙者安身立命的工作機會。督導沈麗盡希望，光仁二手庇護商店可以變成「中繼站」——一個物資再利用、訓練身心障礙者二度就業

的中繼站。

走進店裡，先有熱情的「歡迎光臨」迎接客人，接著映入眼簾的是學員們忙碌工作的身影。中度智能障礙的康康，正忙著幫客人結帳並記帳，結完帳還會幫忙貼價格標籤，另一位中度智能障礙的君君，則仔細擦著架上陳列的商品，在一旁哼著歌擦玻璃與電燈的則是害羞阿鈺。就輔老師林靜怡在一旁叮嚀阿鈺別只哼歌，也要喊「歡迎光臨」，讓阿鈺害羞地低下頭；不一會又擔心君君因為擰抹布弄濕衣服而導致感冒。這裡雖然是商店，但反而更像一個大家庭。

因為溫馨的氣氛與環保概念，讓這間店在社區間迅速凝聚人

氣，捐贈物資的人群與前來消費的顧客從早到晚絡繹不絕，前來購物的顧客還會自備環保袋。督導沈麗盡說，碰到週休二日店裡更是門庭若市，可以用「擠爆」來形容。而社區的溫馨關懷更鼓勵著這些學員，社區賣早餐的熊伯伯，每到下午3點，就會拎著玉米濃湯、小餐包犒賞一整天辛勤工作的學員們，熊伯伯大大的肚子，更是學員們爭相撒嬌的目標，有時沒看到熊伯伯，學員們盯著門口並直問「熊伯伯呢？」還有鄰居過年期間，拿著一箱箱物資來捐贈，店沒開只好擺在門口，可愛的鄰居就拿著一條棉被，蓋在箱子上，上頭還貼著紙條標示著「裡頭的東西是幫助身障者，有良心的人，請勿拿走」，鄰居的正義感，同樣讓他們相當窩心。常客許太太說，她的孫女很愛到這裡逛逛，因此她和孫女每天好像上班打卡一樣，來這裡報到。許太太笑笑說：「在這裡沒有買東西回去，就是會覺得怪怪的」。

雖然，學員每天從早忙到晚，但他們都好愛工作。沈麗盡有個夢想，她希望可以幫助學員到社區一般的商店上班，讓他們多接觸人群，證明他們透過努力也可以做得跟平常人一樣好。

庇護商店的收入全靠販售外界善心二手物資所得，扣除房租、水電費及孩子的薪資就所剩無幾，有時貨源不足，孩子們還要排隊跟著老師到鄰近的青年公園、郵局發傳單。沈麗盡說，歡迎民眾路過時，進來幫孩子們打打氣，更歡迎各界捐助堪用的二手物資，但民眾前來購物時，可別殺價，因為如果每一個顧客都殺個5元、10元，那麼一個孩子一天的工資恐怕就泡湯了。



從結帳到包裝，光仁二手商店國興店的學員已經可以獨當一面。

#### Skypig咖啡坊小檔案

地址：捷運奇岩站出入口

電話：(02) 2891-6523

傳真：(02) 2891-9007

營業時間：

週一至週五07:00~19:00

週六、週日10:00~18:00

推薦產品：

1. 美式咖啡：恰到好處的壓粉力道，調製出品質不輸星巴克，但價格卻少一半的香醇咖啡，好喝到老顧客每日2次按時報到。
2. 起司蛋糕：濃香滑嫩的起司，搭配綿密又柔軟的蛋糕，有各種口味選擇，是老顧客的最愛。

#### 光仁庇護二手商店

##### 國興店小檔案

地址：

萬華區國興路22、24號

電話：(02) 2305-3961

營業時間：

週一至週五 08:00~17:30

週六、日 09:00~17:00

幫助庇護學員的方法

1. 愛心捐物，把家裡閒置不用的物品捐給庇護商店。
2. 購買庇護商店商品。



光仁二手商店國興館的物品，全來自民眾的愛心。

# 市醫陽明院區全人照護病房

## 中西合璧健康坐月子

文／謝佩君 攝影／王能佑



結合中西醫療資源，臺北市立聯合醫院陽明院區的產後全人照護病房，即將開幕。



陽明院區產後全人照護病房特有的檜木桶蒸氣浴。



適當的運動，可讓產婦早日恢復苗條身材。

懷孕生子是上天賦予女人的天職，也是得天獨厚的一種恩寵。根據長輩或民間習俗的說法，女人一生中有3個階段可以好好調理身體，分別是青春期、坐月子期和更年期，尤其坐月子期間如果能夠得到適當的調養，不僅可以改變之前虛弱的體質，甚至還會比懷孕前更加美麗，因此許多現代女性都非常重視坐月子。

不過現代多為小家庭，女性平時忙於家庭與事業，或許因為沒有時間或人手幫忙坐月子，只好求助於坊間的坐月子中心或外叫坐月子餐，月子餐外送業者因此應運而生，但是業者推出的月子餐多為制式化，頂多只針對生產後不同週數提供藥膳食補，並沒有特別針對產婦個人的體質量身訂做，以致於有的產婦越補越

虛，或是越補越胖，這種補錯了的情形時有所聞。

### 首開先例 結合中西醫資源

為了避免產婦在坐月子期間誤食中藥補品，同時提供產婦、嬰兒更完善周全的照護，臺北市立聯合醫院陽明院區首開先例，結合中西醫的資源，在院區頂樓9樓成立「產後全人照護病房」，即俗稱的坐月子中心，最大特色即為結合院內中醫科、婦產科、小兒科醫師以及營養師，一起來為產婦和新生兒的健康把關。

陽明院區中醫科醫師葉家豪表示，坊間的坐月子餐使用很多藥材，但是在配方烹調時並沒有充分諮詢中醫師的意見，這是很大的盲點。每個產婦的身體狀況不盡相同，體質虛寒燥熱有別，飲



陽明院區產後全人照護病房規劃得舒適又人性化。

食藥膳應該因人而異，如果能由中醫師把關調配，相信產婦吃起來會更安心。因此，產後全人照護病房不只請中醫師依個人體質來調配膳食，營養師也會針對每日所需營養和熱量，調理適合的月子餐，保證讓產婦們補得好、補得巧，而不會補出一身油來。

### 融合傳統與現代 產婦不再無所適從

另外，坊間坐月子有許多傳統習俗，跟現代醫學衛生觀念存在某種程度的衝突，常常讓產婦無所適從。葉家豪中醫師舉例說，民間說法產後不能碰水，也禁止洗澡洗頭，這是因為過去衛生環境、居住條件和醫療水準比較落後，擔心產婦沐浴受風而著涼，現在整體條件提升，應該有所修正，只要在浴室裡先把頭髮和身體吹乾後再出來，避免受涼機會，還是可以洗頭洗澡。針對這點，產後全人照護病房添購家庭式蒸氣浴設備，讓產婦利用蒸氣清潔毛細孔，不需大量碰水也能保持乾淨清爽。

又如喝水，過去因為多飲用山泉水、地下水或溪水等，擔心病從口入，因此也流傳產後少喝水的說法，葉家豪中醫師說，以現代醫學觀念而言，如果完全禁止喝水，身體會渴水，適量飲用燒開的水還是可接受的。這些古今觀念的融合即可透過產後全人照護，規範一套標準出來，讓產婦有所依循。

陽明院區產後全人照護病房目前規劃14間，每間均為單人房，共有14張床，其中8床為適合剖腹產產婦使用的電動床，可以調整高度，另外6床為居家床，無法調整高度。照護方面採母嬰分離式，新生兒在嬰兒室由護理人



現代環境整體條件提升，也讓許多坐月子的傳統觀念與習俗逐漸修正。

員直接照護，讓媽媽能夠得到充分的休息。產婦每天會由西醫師進行各項醫療檢查，中醫師巡房把脈，新生兒則由小兒科醫師隨時診斷，掌握健康狀況，另外還設計產後相關課程讓產婦們活動筋骨，早日恢復苗條身材。

至於收費標準，葉家豪醫師說，目前規畫一天約5,000元左右，包括醫師診察費、病房費、新生兒照護費、膳食費等。產後全人照護病房的硬體設備已大致建置完成，等通過消防安檢測試並取得臺北市政府衛生局產後護理之家的執照後，即可正式對外開幕，讓有意願的產婦入住。

### 陽明院區

地址：雨聲街105號

電話：(02) 2835-3456

交通資訊：

公車：紅12、216、267、285、279、606、646，於雨農國小站下車。

捷運：

●淡水線士林站下車，轉乘紅15、紅12公車，至雨聲國小或陽明醫院下車。

●淡水線芝山站下車，步行約15分鐘可到達。

# 視力協助員 視障者職場好幫手

文／沈榮欣 攝影／王能佑

為了幫助視障朋友在資料轉檔、校對、繪製表格或圖形、書面資料分類與整理等工作上提升效率，勞工局在今年推出「視力協助員培訓暨提供服務試辦計畫」，透過免費派遣視力協助員至工作場所，排除視障者因視力不良導致工作障礙的方式，促進視障者穩定就業，並進而鼓勵企業進用視障者，提升視障者多元的就業機會。

## 視力協助員費用 勞工局買單

勞工局表示，有意申請視力協助員的企業或個人預計6月起可

開始申請，經評估確實有需要視力協助員者，勞工局會依據申請人的需要派遣協助員至職場上提供協助。視力協助員的工作時數與費用會視申請人的實際需要而定，一般來說處理一般文件或資料，每小時收費為100元，處理特殊轉檔、文獻搜尋或醫療、工程等專業文件則每小時收費200元，費用均由勞工局全額負擔。

視障者不是只能當按摩師。近年來在政府機關與社福團體的努力下，許多學有專精的視障者也能根據所長投入一般職場就業。許多人會有錯誤的印象，以為看

不見就等於什麼都不會。其實，視障者雖然失去視覺，但是其他如聽覺、觸覺的感官卻比一般人還敏銳，在工作上的表現也毫不遜色。然而，在傳統觀念或雇主的成見限制下，視障者在應徵求職時仍往往遭遇困難，讓許多有能力的視障者無法如願從事自己真正想做的工作。

臺北市政府勞工局表示，經過職業培訓的視障者大多具備與一般人相同的工作能力，以文書處理類的工作為例，由於現在盲用電腦等科技輔具的功能齊全，視障者不但可以自己觸摸點字，讀



視障者雖然失去視覺，但是其他如聽覺、觸覺的感官卻比一般人還敏銳。



盲用電腦等科技輔具為視障者解決許多工作上的困難。



透過視力協助員的幫忙，視障者工作將能更便利。

取電子檔的文字資料，同樣也能利用電腦撰寫企畫書，但不同的是視障者所寫的資料還需經過轉檔成一般書面文字的步驟。因此，透過視障者職務再設計服務，科技輔具可以解決視障者工作上的許多困難，但視障者仍有一些問題需要人力來協助。

### 扮演視障者眼睛的角色

勞工局本次計畫共招募40名視力協助員，學員均為高中職以上畢業、懂得電腦操作，並須經過80個小時的培訓，課程內容包括：視障類型介紹、視障者輔具介紹、如何與視障者相處、報讀方法與正音訓練以及視障者身心心理特質等課程，完成培訓並通過考核的學員將獲頒合格證書。

參加這次培訓的學員李輝煌說，他的女兒患有先天性青光眼，是一名重度視障者，所以他經常有機會與視障人士接觸，對於視障者的了解程度也比一般人多，因此能體會他們在職場上需要別人協助的情況。他說，以往有公益或社福團體舉辦登山健行或歌唱活動時，他和太太都會到場提供協助，扮演視障者眼睛的角色，陪著他們跑跑跳跳。未來擔任視力協助員，其實同樣也是扮演眼睛的角色，只是場所和協助內容有些差異。

李輝煌表示，他的太太陳雙雙同時也報名這次視力協助員的培訓課程，由於太太長期擔任伊甸社會福利基金會的義工，並經常協助也在伊甸工作的女兒處理電

腦文件，因此很清楚盲用電腦雖然方便，但是仍可能發生拼錯字、轉檔等問題，有些地方還是需要明眼人的協助，所以即使已經擔任伊甸志工，仍然義不容辭報名視力協助員，希望幫助更多的視障朋友解決工作中的障礙。李輝煌說，因為自己在國小擔任鄉土教育老師，每天都會接觸小孩子，他認為，視障者其實也和小孩子一樣，都需要別人的關懷與呵護，社會應該以更友善的態度對待視障人士，無論是在學校、職場還是任何其他場所。

欲進一步了解視力協助員相關訊息，可洽詢：勞工局第三科 2559-8518轉分機229~232。

# 騎樓整平 里長伯挑戰超級任務

文／林雅智 攝影／王能佑

騎樓是臺灣地區重要的建築形式，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，或商家做買賣的需求。

但由於過去的法令不夠完善，騎樓高低不齊的狀況隨處可見。高低不平的騎樓不但極容易讓行人絆倒跌跤，身心障礙者也難以順暢通行，一項立意良善的建築設計頓時成為行人及身障者眼中不友善的空間。而為了打造一座行無礙的臺北城，臺北市政府近年來積極推動騎樓整平的工作，今天你若能在某段騎樓行無礙，享受行的尊嚴，可要好好感謝那背後默默付出的里長伯、里長孀哦！

## 取得同意書 困難重重

由於騎樓整平涉及各住戶及店家的意願，因此深入各里的里長們在騎樓整平的政策上，便扮演著舉足輕重的角色。就工程的難度而言，騎樓整平雖然不是一件太困難的事，但是與居民的溝通協調仍是一大挑戰。因為看似公有的騎樓其實是屬於鄰近的店家，雖說依法界人士認定，依市區道路條例的規定，政府在進行騎樓整平工程時並不用經過所有

權人及使用人同意，但是為了避免這項美意造成對立，所以市府仍是傾向以「勸導」的方式來進行該工程。因此，首要步驟，就是透過里長協助取得店家的同意、並收齊店家們的同意書，而說服騎樓上的每一戶人家同意騎樓整平工程的，便成為一件勞心勞力的任務。

中正區幸市里里長林禎吉表示，當他94年要開始準備進行濟南路2段騎樓整平的工程時，光是同意書的收集就花了一年半的時間。林禎吉說，起初在與居民溝通協調的時候，由於居民不清楚到底整平後的騎樓會是什麼樣子，所以在一開始徵求居民同意時的困難度比較高。此外，由於有些房子是出租給房客經營做生意，因此還必須徵求房東的同意。而有些房東可能不在臺北，或在國外，要與房東聯繫並要

取得同意書的困難度便增高許多，而里長們唯一能做的就是拜託房客去聯繫房東，但若碰到房客推託，要取得房東的同意書可能就顯得遙遙無期了。

## 溝通—騎樓整平成功要素

此外，由於一樓的房屋大多作為商店使用，有些店家擔心騎樓整平工程的進行會影響生意，因此一開始並不同意整平騎樓。幸市里里長林禎吉說，曾經還有店家問他說，在進行工程、影響生意的這段期間，政府是否有針對店家損失給予補貼？林禎吉笑答：「政府已經免費出錢幫你整平騎樓了，還要政府補貼你喔？」但一般店家害怕騎樓整平而影響生意的例子比比皆是，像在中正區光復里，由於有著熱鬧的相機街和皮鞋街，博愛路和沅陵街沿路都是賣相機、鞋子的店



有許多商家擔心騎樓整平工程會影響生意。



整平後的騎樓讓行人及身障者都能順利通行。



臺北市的騎樓總長約17萬公尺。

家，因此一開始有許多的店家便會有此疑慮而不願整平騎樓。當時光復里廖勝輝里長為了達成這個騎樓整平的任務，便與廠商溝通協調，希望能盡量縮短工期，以提高店家進行騎樓整平的意願。而截至目前為止，廖勝輝里長說他已經能將施工期限盡量控制在10天以內，將影響店家生意的程度降到最低。

而針對不同居民及店家的聲音，里長們莫不使出三寸不爛之舌以及高超的溝通技巧，說之以

理、動之以情雙管齊下。雖然大部分的店家及居民都會顧全大局、盡量配合，但還是有些居民堅持保留原有的騎樓樣貌，里長往往最後只能攤牌地說：「如果現在不做，以後後悔要做的話，就只能自己出錢了！」讓居民、店家改變心意，而圓滿達成任務。

#### 狀況解決者 品質監控者

此外，在施工前，還有許多工程技术上的問題待解決，士林區仁勇里的邱德旺里長就說，騎樓整平工程上最困難的部分是遇到高低差很大的騎樓，邱德旺說，他碰過高低差30公分以上的路段，讓整平工程的難度提高許多。此外，在進行工程之前，還要考慮到污水下水道、自來水管線以及洩水孔、排水孔的問題，都必須在施工前與進行工程的廠商緊密溝通與協調。

一旦某個路段計畫要進行工程，里長便要針對該路段的店家及居民們舉辦說明會。信義區廣居里的林振鴻里長說，一開始來參加說明會的人都很少，所以即使舉辦完說明會，里長還是得挨家挨戶地到每一戶人家說明，並請他們簽下同意書，此外，里長還會請大家一起決定騎樓地磚的材質，以達到騎樓路面的整體性。例如廣居里鄰近象山，因此廣居里忠孝東路5段的騎樓，就選擇了具有象山意識LOGO的磚面花色，而光復里博愛路的騎樓地磚則呈現出底片的樣貌，以符合相機街的特色。

除了各種溝通協調的工作，在騎樓整平工程的當下，里長也必須實地監工，以確保工程的品質。林振鴻說，由於忠孝東路5段是臺北的重要路段，也可以說

是廣居里的門面，附近還有興雅國中、博愛國小及松山工農等學校，不論是學生還是附近逛街的眾多人潮，大都會步行至忠孝東路5段來搭捷運，因此工程的品質就顯得相當得重要！

#### 口碑效應讓騎樓整平更easy

雖然剛開始在推動騎樓整平的政策時，里長們遇到些許困難，不過當某一條街道的騎樓整平工程完工之後，就會產生有趣的「口碑效應」。中正區光復里廖勝輝里長表示，由於一開始的時候，大家無法想像整平後的騎樓會是如何，因此店家與住戶並不容易同意整平騎樓，但是當這個里某一條街的騎樓完工之後，其他的人看到施工後的騎樓變得好看又好走，不但開始贊成騎樓整平政策，還反而會紛紛要求里長趕緊幫他們改善騎樓，一直不斷問里長說：「我們家的騎樓什麼時候可以開始整平？」讓廖勝輝里長頻頻搖頭笑說：「傷腦筋。」就這樣，原本騎樓整平前必須耗費許久的溝通時間，隨著「口碑效應」的擴大，溝通時間越來越縮短。因此，只要有一條整平後的騎樓做為示範，里長們日後在推行騎樓整平的政策也越來越順手，不會再像之前一樣困難重重！

臺北市的騎樓長度總長約為17萬公尺，其中有11萬公尺需要進行騎樓整平的工程，而這11萬公尺預計在民國99年將全數改善，而截至目前為止，已有將近2萬4千公尺的騎樓已經完成整平。許多里長不但贊同市府這騎樓整平的政策，也認為這是造福民眾的一大德政，因此里長們也將持續在未來的日子裡為行人造福。



信義區廣居里的林振鴻里長認為騎樓整平能造福許多行人。



中正區光復里廖勝輝里長認為騎樓整平也歸功於民眾的配合。

臺北市的許多里長都相當熱心地推動騎樓整平工程，謹將95年度騎樓整平中路段較長的部分及協助的里長表列於下。礙於版面篇幅限制，尚有許多對於騎樓整平貢獻良多的里長，無法在文章及表格中一一提及，但我們在此誠心地向所有積極推動騎樓整平的里長致上最高的謝意！

95年度騎樓整平路段	行政區／里名	里長
城內商圈（館前路以東、公園路以西、忠孝西路1段以南、襄陽路以北及登山用品街）（重慶南路1段以東、館前路以西、忠孝西路1段以南、衡陽路及襄陽路以北）（博愛路以東、重慶南路1段以西、忠孝西路1段以南、衡陽路以北及影音電器街）	中正區（同一路段）	
	黎明里	鄭燕宗
	光復里	廖勝輝
仁愛路2段51~97之1號、39之2~47號	中正區幸市里	林禎吉
忠孝東路5段242~480號 松山路460~478號 虎林街121~139號	信義區廣居里	林振鴻
吳興街271~279號、281巷1~61號 莊敬路332~462號	信義區三張里	李柏壽
大北路6~110號 大北路59~97號 大東路36~62號 大西路18~28號	士林區（同一路段）	
	仁勇里	邱德旺
	義信里	陳中和
松江路1~59號 長安東路2段62~118之5號	中山區朱園里	孫合興
建國北路1段60~76號	萬華區（同一路段）	
西園路2段183~171號 東園街2~96號 東園街98~200號 萬大路406~412號	忠德里	鄭明裕
	保德里	楊美女

# 田中文子

老外@臺北

## 大和貓看臺灣 愈看愈有趣

文／王宜燕 攝影／王能佑

話說「大和貓」田中文子有天突發異想，正百思不得其解「人生是什麼」時，行動派的她索性改變一成不變的人生，在看準未來的商業市場是中文的時代，就當機立斷飄洋過海到臺灣取經，沒想到人生的大哉問沒有下文，倒是在這裡塗鴉結成正果，畫出叫好叫座的《大和貓的臺灣留學日記》，與讀者逗趣分享她留學的甘苦談。

之所以興起畫下自己的留學經驗，是因為來臺灣教小朋友日文時找不到適用的日文課本，她乾脆自己DIY日文教材，配上生動的漫畫，小朋友學得特別帶勁，而這一幅幅的畫卡催生了她的處女作。在化身為大和貓後，田中文子眼中的臺灣還真是獨樹一幟。

### 臺北的書店感動「大和貓」

在來臺的一年多中，最令大和貓流連忘返的地方是書店，在日本若沒有買書的誠意，書店是不宜久留之地，但是田中文子說：「在臺灣，書店簡直是站著（坐著）看的天堂」，就算是從早待到晚上也不會遭白眼或被趕走。因此，她把上書店當郊遊遠足似的，每每備好坐墊、水壺、零食，才從容以赴，最糟的情況只是碰到「同好」，捷足先登她喜歡的位子。除了書店外，她還天

天向國家圖書館報到，原來國圖的6樓有日文書，她可在這裡消磨上一天，到了夜晚，從國圖望出去，對面中正紀念堂的夜景很美，常讓她忘了客居異鄉的寂寥。

至於臺灣人在她看來很熱情親切，大家都是好朋友，就是不認識的陌生人也可以彼此交談，例如她在捷運上寫功課，就會有人把答案告訴她；問路的時候，還有人特地回公司找地圖，影印後拿給她；相較下在日本，人與人的關係較淡漠，每一種人際關係親疏分明，連使用的詞彙都不一樣，因而她覺得臺灣人還真是活力十足又無比親切，每天總是精神奕奕，工作的時候認真工作，下班後還有豐富多元的夜生活，有時她很好奇到底臺灣人都是什麼時候睡覺？

雖然田中文子對臺灣人的親切熱情讚不絕口，可是最令她受不了的是，她發現臺灣人不是很守時，覺得遲到沒什麼大不了，跟朋友相約有時會被放鴿子，還有熱心的朋友說要送她去機場搭機，可是卻幫倒忙遲到，害她沒搭上飛機。此外，親切的另一面則是沒有隱私可言，像是她有時會接到不認識的人打來的電話，讓她嚇一大跳，不知道對方怎會有她的電話，後來才漸漸習慣，在臺灣「我的朋友就是你的朋



臺灣的書店是最令田中文子流連忘返的地方之一。



「大和貓」田中文字將在臺灣點點滴滴的逗趣塗鴉結集成書，與讀者分享她留學的甘苦談。

友」，接到朋友的朋友的電話也就見怪不怪了。

### 臺北變變變，按圖難索驥

另一個讓「大和貓」大開眼界的是，臺灣的路不分人行道、店家、馬路、停車場，統統擠在一塊，走在人行道上可是「機車優先」、「腳踏車至上」，再加上人行道高低起伏不平，走起路來可得蹦蹦跳跳，外加左閃右躲，所以她笑稱「來臺灣後，反射神經好像變好了。」

讓她樂不思蜀的還有臺灣的小

吃，臺灣的水果種類特多，而且價廉物美，此外臺灣的剉冰配料五花八門，選擇多到她不知從何下手；她還愛吃這裡的海鮮粥、豆漿、火鍋、烤地瓜……，她覺得臺灣人的活力也表現在隨時隨地都可以食指大動，只是臺灣人雖愛吃，胖子卻不多，令她羨慕不已。

田中文字當過導遊，足跡遍布歐、亞、非洲，她覺得與其他首都相比，臺北是很新的都會，變化相當快，到處都在施工，所以她的經驗是在臺北要按圖索驥有

些困難，因為馬路或是商店常跟地圖上記載的不同。

「大和貓」對臺北的建議是，保有自己的特色，她發現臺北大量進口日本的食物、服飾，有愈來愈日式的傾向，其實臺北本身就很有個性，自製的產品也很優，她希望臺北在邁向國際化的過程中，不要忘記保留自己傳統的風貌，無需急於向哪個城市看齊或要像哪個地方，因為在她眼裡臺北就是不一樣，才有吸引力。

# 國立臺北護理學院

「癒花園」裡半臉垂淚的雕塑品「眼淚」。

大學校園二三事

## 撫慰心靈的療癒花園

文／林瑞珠 攝影／王能佑



水光連天的中庭，景致優美。

是否有那個大學校園具有撫慰心靈傷口的無形力量？這答案就在國立臺北護理學院。

位於北投區榮民總醫院及振興醫院之間的國立臺北護理學院，不僅提供學子一個優雅的學習環境，也讓附近醫院的病患及周邊市民多了一處舒心解壓的散步庭園，號稱有「療癒功能」。其實每個人的內心都有晦澀幽微的一面，悲傷是人們無法擺脫的生命歷程，因此，如何創造一個舒緩緊張、釋放壓力的生活環境，便成為非常重要的事。

人們的心靈問題無所不在，因此，具有療癒功能的場域，亦應隨處可見。國立臺北護理學院營造的理想校園，就是這樣一個地方，其中以校門口的「癒花園」最具代表性，它讓人們在接受醫藥診療之餘，有一處理想的環境得以舒緩不安的情緒，透過綠意盎然的優雅庭園，來暫緩心中不快，達到抒壓解憂的效果。

### 美麗校園 療癒實驗場

國立臺北護理學院是一所專業的醫護高等學校，超過半世紀的

歷史，為臺灣培育了無數護理專業人才，對提昇臺灣護理專業教育有至深的影響。1994年改制學院之後，陸續配合國內教改政策及社會多元的發展，積極投入健康醫療的相關學術研究，因此出現了「癒花園」這樣的創意園區，並於2004年校慶時落成啟用，成為臺灣第一座，世界上亦少有的療癒花園，這是一種創新的概念，具有多元的養心功能，在臺灣的校園中，堪稱先進、前衛，而且絕無僅有。

「癒花園」究竟是一個怎樣的地方呢？心情好，來到這裡沿著水邊一路賞景，自然恣意開懷；心情不好，來此聽流水潺潺，循著水路漫步遊園，心情亦隨之柳暗花明。它的設計概念源於加拿大悲傷輔導專家Alan D. Wolfelt的「悲傷園藝化模式」，他認為悲傷是生命中自然且必要的過程，也是不容易走過的歷程，但經由協助與陪伴可以較為順利走過那段生命的幽谷，而療癒花園的設置，便是讓悲傷者在庭園設計的引導下，經由獨處省思、協談求助，而走出悲情。





「蕙花園」以一彎流水貫穿整個狹長的園區。

### 隨意遊逛 親身體驗

到底國立臺北護理學院的「療癒功能」是否名符其實？該去一探究竟。

一個清閒的春日午後，來到護理學院散步，不巧遇上寒流來襲，前幾天還暖呼呼的，說變天就變天，冷得叫人直打哆嗦，心情實在盪到極點。從後門走進校園，眼前景觀和一般學校沒什麼大不同，校舍都是乳白色的建築，搭配綠化做得不錯的操場及周邊高聳的綠木，整個環境挺舒心，只是，當沿著操場邊直敞敞的校園大道向底端學生宿舍及餐廳方向走去時，冷風直撲而來，著實令人無法消受，此時，頗為懊惱自己為何在這冷颼颼的天氣

裡跑出來溜達。

走過體育館來到明倫樓，眼前突然一亮，在2棟大樓之間，有條白柱、橫樑架設出來的綠波廊，入口橫批「蘊杏綠廊」，兩側種了椰子樹，中間紅磚鋪地，園子裡則種滿草花與爬藤，在這陰冷的天氣裡，竟然透點南洋熱帶風，令人感覺一陣暖意。隨著它一路蜿蜒，兩側的花圃中許多小花開得十分茂盛，不向寒風半點低頭，反倒染成繽紛一片。才走大約20公尺，已來到大樓後方的停車場，才知道原來它是條綠化得令人驚喜的小通道。

走出「蘊杏綠廊」，來到蕙質樓、蘭心樓兩棟學生宿舍前方，腳步停在2棟大樓之間的學生餐

廳前，剛過用餐時間，裡頭三三兩兩的還有些學生在用餐，或喝著餐後咖啡，一派悠閒。比起一般學校，護理學院的用餐空間可以選擇的不多，福利社、自助餐、簡餐，顯得有點「小而巧」。不過，不必擔心選擇太少，附近二家醫院的「美食街」及周邊的小商圈擁有充足的選擇，只要走出校門過個馬路，林林總總，想吃什麼都有。

續行至前端通往校門口的「晨映大道」，這是一條行人專用的休閒專區，車輛禁止進入，所以散起步來特別沒負擔，加上一路都是樹形蒼勁的老樟樹，拱成一條長而綠的美麗隧道，許多附近醫院的住院病患經常在家屬的陪



中庭的一池淺水，增添校景的幽靜氛圍。

「癒花園」裡的新禧板。



家庭追思丘，黑色牆面刻著各種親屬的稱謂。

伴下來此散步，他們總是來來回回的走上好幾圈。在這個冷空氣南下的日子裡，空氣雖有幾分清冷，寒風在這裡卻沒那麼囂張，可以想像，夏日的驕陽移到這裡，也會謙虛的退讓幾步。

左邊草地上有幾個學生在打槌球，球場上則有幾條好漢在搶球，冷空氣中一片火熱。平日上課期間，這個廣大的運動場上是青年學生馳騁的天地，來到假日，附近居民紛紛加入，晨間、午後、黃昏時分，幾個球場乒乒乓乓的，好不熱鬧；跑道上則有勇士們一圈又一圈跑步、健走，一片忙碌，也顯得活力十足。

緩步來到「晨映大道」的盡頭，也就是校園正門口，「癒花園」就在大門右側。

花園裡以一彎流水貫穿整個狹長的園區，入口處有個水線直洩的眼淚池，流速均勻俐落，如同釋放心情時的痛快淋漓，而這一水流泉的源頭，是座白色的半臉垂淚雕塑品「眼淚」，寂靜漠然的表情與那一汪淚泉有著不同心境的反射。沿著步道前行，一旁是緩緩流淌整座花園的水路，一路水聲淙淙，煩悶的心情似已隨之洗去大半。

接著來到隱蔽於樹叢之間的心靈諮商區，幾組休閒戶外座椅擺置於花草樹叢之間，有幾位年輕學子低聲交談著，也有靜默沈思者，在清清水與綠茵碧草之間，一片清新祥和。續往前行，沿著水流蜿蜒一個小彎，彷彿走過一段幽深長廊，如同長期飽受



抑鬱之苦的心境。小徑的盡頭有座平台架在參天的黑板樹下，掩映著一片綠意，原來那是家庭追思丘，黑色的牆面刻著各種親屬的稱謂，一座靜坐的雕像置於平台中央，眼神下垂有所思，如同傷痛過後的靜默與沈澱，產生了一股追思之後的溫情力量，正是支持人們繼續前行的生命動力。

最後來到和解園區，眼前開朗一片，有涼亭、休憩桌椅提供小坐片刻，在許願池前，儼然又進入另一個嶄新的境界，春暖花開時，五彩繽紛、花團錦簇，一片生氣蓬勃，正意味著通過生命幽谷後的柳暗花明。

### 曲橋幽境 別有意趣

散步走出「癒花園」，心情的確開朗許多，不知是庭園景致優美，還是真有療癒效果，總之，不怕這清冷天氣，更加飽足了精神得以續往「癒花園」對面的科技大樓裡鑽。經過長廊通道，竟



中庭水池上的曲橋，讓水畔風光更怡人。

然來到一處水光連天的庭園，沿著水邊環繞一周，原來這裡是由行政大樓、科技大樓、教學大樓及圖書館4棟建築圍繞而成的中庭，校方設計了一池淺水，並在水上架設了一座曲橋連接2棟大樓，地上則植滿翠綠草皮，並有綠木成蔭。小橋一側的水邊有座木造觀景平台，可以臨水賞景，更適合暫坐沈思；另一側則造了一個小涼亭，是逛了一圈校園之後，閒坐小憩最佳地點。這樣一處小小的造景庭園，頗有幾分中式庭園曲橋幽境的氣韻，亦有幾分日式庭園的寧謐禪意。

閒散地走了一圈，微風輕拂樹梢，已不覺寒意，卻見水色倒映分外明朗，此時聽得一聲劃過天際的清脆鳥鳴，迴盪在整個水面及空中，彷彿可以衝破陰霾的天空。那拉長的飛鳥長鳴，似曾相識！很快的念頭一轉，不就是高山湖泊中才有的清朗回音嗎！這個小小的庭園，竟模擬出高山湖泊的情境，四面建築彷彿高山，人工小池如同湖水，這樣的空間與回音的驚喜效果，恐怕是設計者始料未及的。遊走至此，倍覺暢快，這處令人心曠神怡的水畔風光，比起「癒花園」毫不遜色，甚至更勝於調養效果呢。

臺北漫步

# 臺北 他鄉做故鄉

## 菲律賓區與印尼街裡解鄉愁

文／林瑞珠 攝影／王能佑



中山北路上有許多菲律賓百貨商店。



聖多福教堂中的菲律賓朋友正專心禱告。

星期天的中山北路3段與平常彷彿兩個世界，在聖多福教堂周邊，平日在此上班的臺北人遠離了，一群群來自臺灣各地的菲律賓朋友蜂擁而至，他們的笑聲迴盪在整條街上，使得這裡儼然成為菲律賓移工的歡樂天堂。

星期天的火車站東口，通往北平西路的巷弄裡，傳來陣陣南洋風情的熱門音樂，印尼移工們在幾家小店附設的卡拉OK裡，高唱著故鄉的歌謠，他們將屋子中間的桌椅拉開闢出舞池，雖然沒有炫目的燈光、立體的環繞音響助興，只有一台電視搭配簡單的麥克風，就可以唱歌跳舞玩得無比盡興；這短短的巷弄街區，成為他們抒壓的角落。

近年來，臺灣有愈來愈多的新移民及外籍移工，並在各大都會區發展出新型態的市集或商圈，首都臺北市亦然。他們在星期日穿上美麗的性感衣裳，來到聚會的地點與熟悉的同鄉會面，以熟悉的語言交談，並買點熟悉的零食，再飽餐一頓家鄉的味道，小

小犒賞自己一週以來、甚至個把月來的辛勞。

### 週日拜拜——中山北路

星期天一大早，在中山北路3段TIWA（臺灣國際勞工協會）的辦公室外，一群剛在聖多福教堂做完七點半菲律賓語禮拜的姑



星期天早上的聖多福教堂，許多菲律賓移工來此齊聚做禮拜。

娘來敲門了，這個地方是他們的假日之家，不論想休息閒聊、諮詢求援，還是籌備活動、共同狂歡，都可在此進行。他們和總幹事吳靜如及秘書長顧玉玲嘖嘖拉地討論完下週要辦的活動之後，就在小小的客廳裡綵排，錄音機放出菲律賓音樂，幾個人熱力十足地擺動、甩髮，跳起動感十足的舞來；他們與生俱來擁有豐富敏感的肢體語言，散發出無比的熱情與浪漫。

陸陸續續許多人進進出出，有人為了勞雇問題而來，更多只是來和他們眼中的臺灣阿姊打個招呼就要去逛街的。年輕活潑的葛蕾絲要和我走一圈他們的假日生

活圈。

我們先去附近的聖多福教堂，那是他們告訴雇主星期天要去「中山拜拜」的地方，菲籍移工的假日生活圈就是由教堂往外延伸，一路延展到晴光市場，往西則延伸至農安街、德惠街、雙城街一帶。

雖然不是做禮拜的時段，教堂裡仍有許多菲律賓人低眉禱告，一片安靜肅穆。過去聖多福教堂為了因應越戰期間駐臺的美國大兵而提供英語彌撒時段，此一慣例一直延續下來，1990年代外勞引進之後，正好提供信仰天主教的菲律賓人週日禮拜，進而形成「菲律賓區」。其實，此區自開發

以來，便與異國情調結下不解之緣。早在日治時代這裡是日本人流連忘返的幾條通，1960年代則為美國大兵消磨夜生活的酒吧區。今天，菲律賓移工的聚集亦讓中山北路的假日路邊攤改頭換面，成排的衣服、皮包、手錶、鞋子、手機、電話卡，在在針對他們的需求，甚至出現了菲律賓百貨商店，Bing Go、EEC、KFC口碑都不錯，服務項目包羅萬象，舉凡雜貨、匯兌、國際貨運、銀行開戶、保險、社會安全卡，甚至樂透都有，部分雜貨店樓上還附設了自助餐及卡拉OK，其中EEC還請了菲國流行歌手來臺為這些移工們辦演唱會。



星期天的中山北路3段，齊聚許多菲律賓朋友。



金萬萬商場中有9成攤位販賣菲律賓的商品，裡頭還有美容院。



有些店家還設有電腦及網路設備，當起「菲律賓網咖」。



這股商機無限擴大，原本以舶來品及訂製服為主的金萬萬商場，目前2樓9成攤位都在賣菲律賓商品，包括手機、菲律賓簡餐、美容院、租書租片店、電話卡小攤等等，甚至連菲律賓著名的時尚品牌Natasha都進駐於此，每個禮拜天都擠得水洩不通。

我們繞到教堂後面的巷子，來到雙城街，葛蕾絲帶我鑽進巷口一個樓梯，來到地下室，那是一處昏暗的小自助餐，供應菲律賓食物，由於已經接近中午了，已有不少人在吃飯，老闆說他只做週日一天生意，只要客人消費就可以免費唱卡拉OK、跳舞。

繼續往前逛去，有家臺灣人開的Kiss me bar很有趣，老闆在擁擠不堪的廚房邊，擺了幾台電腦，號稱菲律賓網咖。這樣邊走邊逛，經過五、六家類似的小餐



美味的「女王漢堡」是菲律賓朋友心中的人氣餐廳之一。

館之後，來到擠滿菲律賓人的「女王漢堡」，葛蕾絲說這家炸雞比肯德雞炸雞還好吃，「妳看！每個人都一大盤。」既然這麼推薦，就點個雞腿飯來試試，一口咬下的確鮮嫩，還帶有肉汁，皮卻脆得嗤嗤響，沾點桌上的印尼辣椒醬，的確挺可口。問老闆娘是否為這群外國人調整口味，她驕傲地說：「我怎麼做，他們就怎麼吃。」

沿著中山北路3段走回TIWA，一路都是菲籍小販的叫賣聲，葛蕾絲指著許多店家都有賣的菲律賓香蕉說好吃，「妳買嗎？」我問。「好貴喔！那樣的價格在我們家鄉可以買到一大串。」不過她捏了捏香蕉，笑得兩眼彎彎的，好像已經望梅止渴般，好滿足的樣子。

### 短暫的印尼故鄉——北平西路

週日，走出臺北火車站東口，過了馬路來到北平西路，雖然路口稍顯冷清，不過巷口那端人聲鼎沸，聚集的朋友皮膚稍微黝黑、輪廓明顯不同於臺灣人，招牌寫的字既非中文也非英文。循著迎風送來的沙爹烤肉及南洋香料的濃郁香氣一路探尋，彼端忙碌的小店裡，傳來了印尼風情的流行音樂，與街邊飛快流轉的印尼語交融成一片恍如隔世的異國情調。原來，這裡就是近二年形成的印尼街。

來臺灣的印尼移工以女性幫傭為主，他們在雇主家裡多半擔任看護工作，難得有喘息的機會，因此，只要擁有幾個小時的自由，便會飛奔而來，和同鄉們小聚片刻。

印尼移工聚集的這處小街區，

正好位於天成飯店後面，短短二、三十公尺的狹窄巷弄中，僅有3家自助餐、2家貨運公司兼雜貨店、1家美容院，原來都在火車站2樓開張，2年前因租約問題而搬到這裡。既來之，當然得嘗嘗這道地的印尼料理，拿菜的時



報攤上的雜誌或可一解思鄉之愁。



小巷弄中的自助餐有著許多道地的印尼料理。



沙爹等菜餚是印尼朋友們的推薦菜色。



JNE快遞公司裡兼賣印尼雜貨，還附設卡啦OK讓印尼朋友盡情歡唱。



候問身後的小姐，那一樣好吃，她熱心地推薦了黃豆餅、蔬菜餅、炸豆腐包、印式咖哩雞以及沙爹，又指著餐台尾端那些生菜沙拉說：「要加花生醬，那樣最好吃了。」結帳時，那位國語還不太靈光的印尼新移民用目測算了一下，我那一整盤菜竟然要價130元，如果在一般自助餐，了不起七、八十元吧。

隨意找個座位坐下來，口味濃烈，真的挺印尼。旁邊二位小姐看我大快朵頤的樣子，笑著問我好吃嗎？接著告訴我：「有空到桃園火車站，那裡有印尼人開的，做得更好吃，這裡都是印尼華僑開的，味道淡了點。」我問這價位對她們來說會不會太貴？其中一位挑了一下眉頭說：「是貴了點，二個人點這些就260



週末的北平西路成為印尼移工們釋放壓力的場所。

元，可是我們想念家鄉味啊！將近3年沒回家了，機票太貴，沒辦法，只能來這裡和朋友見見面、說說印尼話、吃點家鄉菜，這個地方雖然小，可都是印尼人，我們在這裡可以完全放鬆。」

她倆吃完飯後，說要到樓上唱歌。隨著她們的腳步來到2樓，在那昏黃燈光、煙霧瀰漫中，人影交錯擠滿一室，現場的卡拉OK設備供客人自由歡唱、跳舞，無須收入場費。這大概就是那盤稍嫌貴了點的自助餐的附加服務吧。歡樂的說笑聲偶爾會被幾段突來的靜默所打斷，原來每

日五次朝拜的時間到了，小店裡配合著播放祝禱詞，這些來自印尼的穆斯林則以暫時的靜默代替朝拜，悄悄度過向阿拉祈禱的幾分鐘。

下了樓，轉到巷子裡那家JNE快遞公司，老闆許先生原來在外勞仲介公司上班，經常有外勞向他抱怨寄回印尼的包裹不是延誤，就是根本沒送到，於是他便決定做包裹快遞的業務。他的小店兼賣印尼雜貨、匯款、匯兌等服務，裡頭亦附設卡拉OK，而且是這小區裡最火熱的。正在舞池裡唱歌的那個女孩，歌聲婉轉動人，邊唱邊扭動著身體，像水

蛇一般靈活，和她對舞的男士也很熱烈，看見我拿相機給她拍照，心情更high，擺出更熱情的姿態，甚至伸手邀我與她共舞。

臺北異鄉人，利用週末臺北人暫時遠離之際，聚集在火車站旁、教堂邊，他們只想在自己的小圈圈裡，盡情釋放賣張的壓力，他們其實不很願意有「異族」介入，不過與他們同桌吃飯時，仍然興奮地問你：「你覺得好吃嗎？如果是我做的，會更好吃喔。」走近他們的舞池時，你可看到燦爛如花的笑臉迎人。這個時候，他們都是充滿陽光、魅力的青年男女。



## 私房觀點

### 青春 印象

文／周純慧

攝影／許斌

霓虹漸亮的夜，  
我於此振臂高呼：  
「青春，萬歲！」

你說這樣的一幕  
老得可以掉牙了，  
而我堅持為臺北城  
人民的青春記憶揚  
人聲吶喊。年輕的  
孩子在此嬉樂玩鬧  
已有幾個世代了，  
從平交道前久候火  
車穿越的遙遠圖  
像，歷經中華商場  
樓倒塵揚的模糊想  
望，直到今日紅磚  
徒步的繁華顧盼，  
你的我的他的許許  
多多關於年少的片  
片段段，代代相傳  
地在此訴說著不同  
年代的熱鬧景象。

你或許還記得  
吧？走過商場長長  
的廊就可以遇見咱  
們最愛的豆腐腦，  
轉過幾個彎去的著

名冰宮是大夥兒假日最常見面的地方。可有那麼一段日子，彷彿帶著點寂寥意味的淡淡哀愁，伴隨拆樓拓路的塵土在這裡無聲地悄悄渲染，卻又趁我們未及回神的時刻，倏忽因捷運呼嘯而來，激活了重生的能量，光鮮亮麗且熱鬧非凡地重回臺北流行時尚。這街區的性格居然如此柔韌，如此令人驚歎！

因而我這般樂意地在此揚臂呼喊——即使真的老掉牙吧，總得有個方式，用來祝賀並珍藏所有曾經年少輕狂的美好時光。

我的祕密花園

## 塵囂裡的世外桃源——至善公園

文／謝佩君 攝影／王能佑

位於士林區至善路口，雙溪河濱公園與仰德一號公園對面的至善公園，是臨雙溪河的帶狀公園，中影文化城、故宫博物院、東吳大學、原住民文化主題公園等景點都在附近，因此至善公園在自然原始的樣貌外，也感染了周圍濃濃的人文氣息。

### 綠蔭蓊鬱 清幽脫俗

至善公園占地24,786平方公尺，整個園區非常開闊，地形起伏有致，頗有層次之美。雖然公園外圍往陽明山仰德大道或是士林的車輛川流不息，但是一走進

公園裡，馬上可以感受到一股清幽脫俗、遺世獨立的靜謐氣氛，與公園外車水馬龍的喧囂聲，形成強烈的對比，這裡可以說是塵囂中的一座世外桃源。

進入至善公園，迎面而來是一座小巧的水池，水池後方矗立著一尊吳敬恒先生銅像。仔細看這尊銅像會覺得很眼熟，以前好像在那見過，原來這尊銅像之前放置在敦化南路與仁愛路圓環，後來才移駕到此，如今這尊銅像已經成為至善公園醒目的地標，慈眉善目地注視著來此遊玩的民眾。



吳敬恒先生銅像已成為至善公園醒目的地標。



小橋流水映襯著滿園蓊鬱蒼翠，至善公園散發遺世獨立的靜謐氣氛。



公園裡的紅磚土跑道，是民眾休閒運動的好場所。

除了入口處的水池外，另有一座水深較深、面積較大的水池，池上建有九曲橋，小橋流水映襯著滿園的蕩鬱蒼翠，耳畔不時聽聞公園外側緩緩流過的外雙溪潺潺溪水，溪邊還有人在垂釣，非常悠閒自在。

### 紅磚土跑道鍛鍊體能

園區裡同時設有健康體能園地，還有數座涼亭，讓民眾走累了可以坐下來歇歇腿。另外還有一條環繞公園的紅磚土跑道，總長770公尺，由於鋪面平整，不時可以看到民眾在此跑步健行，

或是散步運動，有的是獨自一人，有的是跟朋友結伴一起，更有老當益壯的伯伯打著赤膊，在紅磚土跑道上健步如飛地跑步。

跑道沿線種植成排的榕樹，從濃密的樹葉、交纏的枝椏研判，這些榕樹應該也年紀一把了。臺北市府公園路燈工程管理處（以下簡稱公園處）表示，公園處於民國76年接管至善公園，當時這片榕樹林就很茂盛，密密麻麻的枝幹將驕陽烈日阻擋在外，即使是炎熱酷暑的7、8月天，跑道上仍然是一派清涼，榕樹下還種植了一排排的小樹木，為了保

有小樹木生長所需的陽光，公園處不時派人修剪榕樹的枝幹，為小樹木保留一線欣欣向榮的生機。

除了茂盛的榕樹林，公園裡還有幾株姿態優美的松柏，公園處人員表示，這是幾年前的植樹節，由當時擔任總統的李登輝先生親手種下，松柏經過幾年的時間成長茁壯，現在已經是「亭亭玉立」了，在微風中款款輕搖，迎風招展，生命的喜悅也跟著油然而生。

公園裡還栽種了大王椰子、第倫桃、杜鵑、桂花等不同的樹種，還有一片蓮霧樹，公園處接管公園時，這片蓮霧林就已經存在了，工作人員擔心如果噴灑農藥或除蟲劑，會對來園遊玩民眾的健康造成危害，因此，任由這片蓮霧林自生自長，沒想到蓮霧樹還是長出了果實，有的民眾會爬上去摘採，據說滋味還蠻甜的，不過因為果實累累，大部分的果實還是任由它掉落地面，作為天然有機肥料。

下回當你驅車前往陽明山，或是途經故宮、士林官邸、中影文化城等地，不妨到至善公園稍作停留，沐浴在青山綠水的大自然氛圍裡，紓緩一下緊張疲憊的心緒，讓自己重新有大步向前的元氣。

### 交通資訊

**公車：**搭乘110、255、255（區間車）、267（副）、304承德線、304重慶線、620、645、645（副）、小18、小18（區間車）、小19、紅30、紅30（區間車）至雙溪公園站即可到達。

**開車：**由中山北路5段右轉福林路，經雙溪公園右行至善路即可到達。

認識有毒植物

# 啞巴甘蔗

## 隱藏在室內的危機

文·圖／鄭元春

黛粉葉類植物的中文名來自屬名的音譯，它們的耐陰性強，葉色翠綠富光澤，且多數品種具有白色或黃金斑紋，綠白相間，看來神采奕奕，十分耀眼，所以常常是學校、辦公室、禮堂及許多家庭客廳裡最受歡迎的觀葉植物。黛粉葉類植物的種類相當繁多，且每一種都隱含著有毒物質，必須小心防範，以免因一時的疏忽大意，造成惱人的麻煩。

黛粉葉類都是多年生的草本植物，莖直立而不分枝，但老葉掉落後，會有明顯的莖節；粗大一點的品種，莖部看起來就像甘蔗一般，若不小心啃食，會造成口部、喉部刺痛、聲帶麻痺等症狀，根本就說不出話來，所以西洋人叫這類植物為「啞巴甘蔗」。

黛粉葉類植物的葉子都相當寬大，輪廓為長橢圓形至卵狀橢圓形，全緣略呈波浪狀，葉柄基部呈鞘狀。由於品種不同，葉面的斑紋色塊也不一樣，有些葉表濃綠，但散生白色斑點和不規則斑塊，有些則有金黃色色彩，有些葉脈與葉肉不同色……變化頗多，饒富趣味。

成熟的黛粉葉植株會從葉鞘中抽出肉穗花序，呈長橢圓狀披針形，有些品種會結橙黃或



黛粉葉類植物是辦公室裡最常見的觀葉植物。



黛粉葉類植物的葉子都相當大，葉面斑紋色塊多變化，饒富趣味。



施以含氮比例高的有機肥料，黛粉葉類植物就會欣欣向榮。



不論是哪一種的黛粉葉，都是全株有毒，其中以莖部的毒性最強。

黃綠色的漿果。

不論哪一個品種的黛粉葉，都是全株有毒，其中尤以莖部的毒性最強。要是讓皮膚碰觸到汁液，常引起發炎和奇癢；觸到眼睛，則會導致紅腫。幼兒如果誤食莖部，除了前述的說不出話之外，還會大量流口水，甚至有噁心、嘔吐和腹瀉等症狀，雖不致有生命危險，但對幼兒來說，就已經夠折騰人了。

黛粉葉類植物都很容易用扦插法繁殖，以春季至秋季最為適合，只要剪取帶葉的莖頂或將老莖切段，每段約3至5節，淺插在培養土或河砂上，保持一定的溼度與光度，經過30至40天即能生根發芽；繼續給它足夠的水分、明亮而通風的環境，並施予含氮比例高的有機肥料，它就能欣欣向榮，讓室內一片翠綠，處處顯現清涼和生機。有興趣自行繁殖的讀者，都可試一試，成功率很高喔！但在做莖節切斷時，最好帶著手套，以免不小心觸及皮膚與眼睛，造成發癢腫痛或誤食，就得不償失了！

雖然黛粉葉類的植物含有毒性，但不一定就要避之如蛇蝎。



黛粉葉類喜愛高溫多濕，排水良好且通風的環境。

只要能設立清楚的警告標示，就能避免中毒的憾事發生。家中有養寵物的家庭，需注意黛粉葉植物盆栽放置的位置，以免寵物啃食，造成難以彌補的遺憾；在學校裡的警示標語，則應該長久設立，以策安全，並藉由教學達到教育的目的，教導學生不要頑皮摘折或啃食，不一定要移除或丟棄黛粉葉類植物，以維持校園裡的生物多樣性。

### 黛粉葉類小檔案

學名：Dieffenbachia spp.

俗名：萬年青、花葉萬年青、啞蔗等。

英名：Dumb cane；Dumb plant

科別：天南星科多年生草本

產地：南美洲各地，巴西、哥倫比亞、哥斯大黎加等國原產，全世界的溫暖地區普遍栽培，園藝改良品種眾多。

習性：喜愛高溫多溼、排水良好的環境，但一定要通風，樹蔭或能透水的蔭棚下最適合栽種。冬季溫度低於13度時，最好能移入室內避寒，以防葉片凍傷；葉上斑紋愈白之品種，應特別注意光照要充足，才能保持美麗的斑紋。

### 問題追蹤

問：將黛粉葉放置於客廳裡，久了卻發現葉上的白色斑紋變得不明顯了，要如何處理才能維持葉面上漂亮的斑紋色彩？

答：葉面上乳白斑紋越多的黛粉葉類植物，本身即較缺乏葉綠素，故放置室內的位置，最好能選擇光線明亮的角落，以免白色斑紋淡化或消失不見了！

# 鳳梨

蔬果密碼

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／國泰醫院營養師 賴秀怡

嘉義民雄松山鳳梨產銷班 陳文欽

食譜示範／佟姍姍

## 活色生香的金黃誘惑

若論起討吉祥招喜氣，怕沒有哪樣水果比得上鳳梨，不僅是臺語「旺來」的稱號讓它成為福氣的象徵，其充滿霸氣的香味，以及微酸微甜的滋味，更讓人滿嘴餘韻！

### 果農揮汗耕耘 再現鳳梨黃金時代

鳳梨又稱「菠蘿」，原產地為南美洲，大約於16世紀傳入中國，直至19世紀時才引進臺灣；雖說不是臺灣原生種水果，卻在臺灣農民的努力下發揚光大！

在臺灣果農史上，鳳梨並非一路飛黃騰達，也曾歷經大起大落興衰沉浮。早年國內的鳳梨產量很大，最高一年曾達4億5千萬公斤，且以製成鳳梨食品罐頭為大宗，故三十多年前臺灣頂著全球第二大鳳梨罐頭產國的后冠；後因不敵大陸及東南亞的低價競爭，製罐市場逐漸萎縮後，國內的鳳梨產量也跟著縮減。

然而，果農們可未因此被擊敗，反而不斷更新技術與品種，今天，國內除了當年從夏威夷引進的開英種，更依照一年四季不同季節產出口感不同的數十個品種，讓臺灣鳳梨產量越來越高，臺灣鳳梨產業似乎又再度邁入了輝煌時代。

### 品種多樣 口感多元

臺灣的鳳梨到底有多少品種，各自又有什麼特色，嘉義民雄松山鳳梨產銷班內負責行銷開發的陳文欽表示，目前臺灣已經研發栽種成功的鳳梨種類已多達數十種，若要一一細數特色實在不易，但可大略舉幾類近年來特別受國人歡迎的品種：像是產期介於春末夏初的甜蜜蜜鳳梨，雖重量體型不及傳統開英種碩大，卻因果肉纖細、甜度飽滿，十分受民眾喜愛；而有著貴氣果名，金黃色細緻的果肉，口感及風味均佳的金鑽鳳梨，則是目前國內鳳梨的大宗；其他還有近年來的市場新寵「牛奶鳳梨」，因果肉如牛奶般為乳白色，纖維少、肉質細且糖度高，被果農視為高品質的新品系鳳梨！

### 微酸微甜的營養滋味

金黃飽滿的鳳梨果肉，除了甜中微酸的口感，獨特且豐富的營養價值，更是平日養生美容的良伴。

國泰綜合醫院營養師賴秀怡表示，鳳梨含有獨特的鳳梨酵素也稱為蛋白酶，可分解並幫助蛋白質吸收與消化，用來入菜則能幫助軟化肉質，有提鮮提味的效果；其內的維生素B則可消除疲勞、增進食慾。鳳梨富含的維生



素A、C是促進合成膠原蛋白的重要營養素，所以女性朋友們與其花大錢買坊間的膠原蛋白錠，不如適量食用鳳梨，似乎更為實惠又健康。此外，鳳梨含有鉀、鎂等礦物質，及高纖維果肉，對於預防心血管疾病都有助益。

其實鳳梨妙用不少，除了當水果吃，還能當芳香劑，新屋裝修後時常有較重的油漆或者刺鼻的木頭味，可於室內放置1至2顆鳳梨，或者鳳梨皮，有助消除異味。

### 處理挑選小撇步

雖然早年臺灣的鳳梨品種不如現今的多元，只有個頭大、果肉豐實的開英種最著名，但其現買鮮吃的賣相極佳，更是早年罐頭加工市場及外銷市場的水果寵兒；不過，開英種去皮後果肉絕對不能水洗，誠如早年鳳梨農送給顧客們的口訣：「洗手、洗刀、洗嘴，不洗鳳梨。」要是處理時不察，絕對讓你磨舌又磨嘴！不過，現今改良後的品種甜度較高，只要適量不貪嘴，少有磨嘴情況。

擁有金黃果肉、甜膩香氣的鳳梨，外表卻不討喜，總覺得像是皮膚上長著一個接著一個的痂，處理起來也不容易，請教賣了數十年鳳梨的水果攤老闆才得知削鳳梨的撇步，得先去頭尾，後由上而下削去粗皮，再對半切成四等分，至於切片或切塊的大小則依個人喜好。

挑選鳳梨需視品種時節而有不同標準，陳文欽表示，若是牛奶鳳梨宜選輕敲時如鼓聲果（手指輕彈鳳梨聲音似打鼓聲），開英種則宜選肉聲果（手指輕彈鳳梨聲音似彈肌肉的聲音），金鑽又分春前春後，4月前宜選肉聲果

含水量飽，4月後則選水分較少果肉成熟的鼓聲果較甜。當然，外表得新鮮、不爛不過軟可是挑選時的基本條件喔！

### 食用鳳梨的禁忌

有些人容易對鳳梨酵素過敏，食用後輕者會皮膚癢，嚴重者甚會有嘔吐腹瀉的徵狀，此時則應盡快就醫；另外，有胃潰瘍或腸胃道較敏感者，鳳梨的高甜度及較多的纖維質較容易引起胃酸、脹氣，故較不適合食用。

## 鳳梨私房菜

### 鳳梨鮮蔬捲

**材料：**高麗菜葉2至3片（需完整）、菠菜1把、胡蘿蔔1/2根、鳳梨1/4個、和風醬油適量。

**作法：**

- 1.將高麗菜洗淨，取完整葉片1至2片，先將較厚的葉梗削薄備用。
- 2.胡蘿蔔及菠菜洗淨備用，菠菜整把洗淨先不去梗分枝，胡蘿蔔切成條狀。
- 3.鳳梨去蒂去皮，縱切成4等分後，去心切條狀。
- 4.先將胡蘿蔔入滾水煮熟。



作法5

### 鳳梨小百科

**學名：**Ananas comosus

**別名：**波羅、黃梨、王梨

**品種：**蘋果鳳梨（台農六號）、甜蜜蜜鳳梨（台農十六號）、金鑽鳳梨（台農十七號）、金桂花鳳梨（台農十八號）、牛奶鳳梨（台農二十號）、開英種鳳梨（台農一、三號）等等

**原產地：**南美洲

**盛產期：**全年皆有，較美味的季節約為4至7月

5.再將菠菜、高麗菜入鍋內燙熟；菠菜汆燙後去蒂。

6.燙熟的高麗菜葉攤平，放入切成條狀的胡蘿蔔、菠菜、鳳梨後捲成長條狀，再依適當距離切成3至4段，沾上和風醬油即可品嚐。

**Tips：**

- 1.高麗菜葉燙熟後須待冷卻後，再進行包捲，捲成條狀時需包緊一點，以避免切段時鬆散開來。
- 2.菠菜、胡蘿蔔、鳳梨切條狀大小應一致。



作法6



鳳梨鮮蔬捲



夏日旺來沙拉



鳳梨炒飯。

## 夏日旺來沙拉

**材料：**鳳梨1/3顆、小番茄4兩（數顆）、奇異果1個、原味優格一罐。

**作法：**

- 1.鳳梨去蒂去皮，縱切取1/3份切成塊狀。
- 2.奇異果去蒂去皮，先縱向對切再橫切成片狀。
- 3.將番茄洗淨後，較小的番茄切半，較大的切成4等分。



作法2

- 4.最後將切好的鳳梨、奇異果、番茄倒入沙拉盆中，稍加混合，再淋上優格作為醬汁即完成。

**Tips：**

- 1.優格種類包含無糖及有糖，若是買無糖優格建議可加上適量的蜂蜜，增加甜度。
- 2.各類水果的數量、種類可依自己的喜好調整。



作法4

## 鳳梨炒飯

**材料：**火腿、青豆仁及玉米適量，鳳梨1/4顆、飯2碗、蛋1個、鹽少許、胡椒少許。

**作法：**

- 1.鳳梨去蒂去皮，縱切取1/4份切成小丁備用。
- 2.先打蛋讓蛋汁均勻，備用。
- 3.油一大匙入鍋，將火腿、青豆仁、玉米放入熱油鍋熱炒。
- 4.將鳳梨放入步驟2中，熱炒一會，將飯倒入快炒。
- 5.最後把蛋汁均勻的倒入步驟4的熱鍋中，放入些許鹽、胡椒調味，再拌炒一會即可起鍋。

**Tips：**

- 1.豌豆仁、玉米、火腿除了各自買新鮮的，也可用坊間現成的



彩豔鳳梨里肌。

冷凍什錦蔬菜代替，但因為其中胡蘿蔔是生的，故熱炒需炒久一點，讓胡蘿蔔炒熟。

2.蛋汁除了淋在飯上熱炒，也可先將蛋炒後，再與其他食材一同拌炒，先炒後炒口感不同，若是先將蛋炒熟，則是蛋飯分離，若將蛋汁淋在飯上炒，則有蛋裹飯粒的滑潤口感，先後順序可依個人喜好。



作法3

## 彩豔鳳梨里肌

**材料：**里肌肉4兩、紅黃椒各1個、鳳梨1/4顆、番茄醬一大匙、糖一大匙、玉米粉少許、醬油適量。

**作法：**

- 1.將里肌肉切成塊狀，倒入醬油，再加入適量的玉米粉攪拌均勻後備用。
- 2.紅黃椒洗淨後，去蒂切成塊狀。
- 3.鳳梨去蒂去皮後，縱切取1/4份



作法2。

切塊。

- 4.將里肌肉放入已熱的油鍋內炒至8分熟取出備用。
- 5.再將紅黃椒、鳳梨放入鍋中熱炒，隨後倒入番茄醬，再放入糖及2大匙的水，翻炒1分鐘，隨即倒入之前炒好的里肌肉再炒至肉熟即可起鍋。

**Tips**

- 1.里肌肉、紅黃椒等食材需切成相同大小。
- 2.起鍋前可先試一下湯汁，若嫌口感稍酸可再加一點糖調味。



作法5。



環保DIY

# 禮物包裝自己來

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）

一年一度的母親節，就在溫馨的5月來臨！相信大家正忙著挑選禮物，準備要送給媽媽，感謝她平日的辛勞。不論是小朋友DIY的小禮物，或是大朋友購買的禮物，相信都能讓媽媽笑顏逐開。然而過度的包裝，或許美觀，卻不環保，其實利用廢棄的

物品，花一點點時間，同樣可以讓禮物穿上漂亮的外衣。

如果你已經準備好禮物，正為包裝傷腦筋，不妨找個時間，準備好廢棄的報紙和巧克力糖紙，就可為母親節的禮物加分，更令媽媽愛不釋手呢！

▼材料：1個空紙盒、1張舊的英文報紙、4張金莎巧克力的四方形金箔紙、4張金莎巧克力的圓形咖啡色紙、細麻繩、一張咖啡色卡紙。

▼工具：剪刀、尺、筆、雙面膠帶。



## DIY 步驟

### 包裝紙盒

▼步驟1：將禮物置放在空紙盒內，將紙盒放在舊報紙上，裁切可完全包住紙盒的紙張尺寸。



▼步驟2：用裁切好的報紙，包裝紙盒。



分的長方形紙張。但是，記得中間對折線不要折死，接合處用雙面膠黏貼。接下來，接合處外的上方，再黏上雙面膠。



▼步驟5：接著用剪刀，將長方形紙張，從底部對折中線的地方，每隔一公分裁剪一刀，但每一刀的長度約6公分。



▼步驟6：撕開上方的雙面膠。

▼步驟7：將長方形紙張捲成直徑約5公分的圓柱狀。



### 製作紙花

▼步驟3：將報紙裁切成為一張長度38公分，寬度16公分的長方形紙張，作為製作紙花的材料。

▼步驟4：長方形紙張上下對折，成為長度38公分，寬度8公

▼**步驟8**：圓柱狀的圓形底部，用手捏成十字形。



▼**步驟9**：十字形底部，由兩條直線交叉成十字。交叉點先剪一刀，長度1.5公分；接著，十字的四個頂點和交叉點的中間處，各剪一刀，每刀長度1.5公分。



▼**步驟10**：十字形底部被剪開的1.5公分紙張，翻折開來，與紙花形成90度，並交錯成一個平面，方便黏貼在紙盒上。



▼**步驟11**：十字形底部的1.5公分紙張，交錯成一個平面後，貼上雙面膠。

▼**步驟12**：撕開雙面膠，將紙花黏貼在紙盒上。



## 製作金色小花

▼**步驟13**：以金莎巧克力的四方形金箔紙為材料，製作金色小花。四方形金箔紙對折成長方形，上方為對折中線處。記得長方形上方的兩個角，向內各折出一個小三角形。



▼**步驟14**：將手指放在下方，並以手指作為直徑，將金箔紙捲起來。



▼**步驟15**：下方0.5公分高度，用手指收口，上方邊緣捏成花瓣狀。花瓣最末端接合處黏上雙面膠。



**步驟16**：金莎巧克力的圓形咖啡色紙，作為咖啡色緞帶。圓形紙張從外向內剪一刀，長度約2公分。然後，中間裁剪掉直徑1公分的小圓形。



▼**步驟17**：圓形內圈每隔0.5公分剪一刀，每刀0.2公分。



▼**步驟18**：將每個圓形咖啡色紙拉成長條狀，再用雙面膠接黏成直條狀。



▼**步驟19**：將4朵金色小花和4個咖啡色小緞帶上的雙面膠全部撕掉，並貼在紙花上適合的位置。



▼**步驟20**：取一段細麻繩，纏繞紙盒，用來裝飾紙盒。



**步驟21**：將咖啡色卡紙剪成一個心形的小卡片，並在心的正中央接近上方處，剪個小洞，穿上一條細麻繩，並打個蝴蝶結。心形小卡片，可寫上對母親祝福語或貼心話，就大功告成了。

「臺北童年時光」系列講座

# 為你打開童年時光寶盒

文／台北探索館 攝影／王能佑

你還依稀記得小時候的柑仔店嗎？琳瑯滿目的商品和玩具，總在放學後引誘你迫不及待地衝去買呀，抽呀或戳的，然後帶著「戰利品」滿足地回家。這些兒時景象是否已在時間洪流冲刷下逐漸淡忘了？諸葛四郎、阿三哥和大嬸婆及機器人……這些漫畫書是否伴隨著你度過童年時光？只要一談起童年時光的種種，總會讓許多人滔滔不絕地說個沒完，多數人的童年總是精采、曼妙、美好的。為了讓市民朋友重溫童年歲月，臺北市政府新聞處台北探索館特別精心規劃一系列講座，邀請市民朋友一同回味難忘的童年記憶。

台北探索館表示，此次系列講座是為了配合該館正在展出中的「臺北童年時光」特展而規劃（展期自3月30日至6月24日）。本系列講座內容主要以童謠、童書及童玩等為規劃重點，邀請該領域專家學者擔綱主講，每位講座皆是浸淫臺灣文化界甚久的資深人士。講座共有9場，第1至第3場為童書系列，第4至第5場為漫畫系列，第6場為童謠單元，第7至第9場為童玩系列；自4月4日起至5月26日止每週各1場。

截至目前為止，本系列講座已舉辦6場，每場均獲得參與者熱烈迴響，即將舉行的3場（第7至9場），邀請你把握機會，踴躍參加。該3場講座之主題、主講者及時間如下：

場次 第7場

主題 鄉土童玩野趣

主講者 王灝老師

王灝老師長期從事現代詩創作、研究、散文與評論，同時擅長書法與繪畫，著有詩、散文、評論及民俗著作等多種。他同時也收藏豐富的臺灣童玩，並深入研究，著有《臺灣早期童玩野趣》散文集。

時間 5月12日(週六)上午10時至12時

場次 第8場

主題 童年·影像·布袋戲

主講者 李秀美老師

李秀美老師目前為囝仔影音公社負責人，從事紀錄片拍攝，並致力於推動兒童媒體教育；曾完成「我會演布袋戲」紀錄片並於公視播映。

時間 5月19日(週六)上午10時至12時

場次 第9場

主題 請動手！談「玩」玩具的大智慧

主講者 張世宗老師

張世宗老師為國立臺北教育大學玩具與遊戲設計研究所所長，參與臺灣玩具暨兒童用品研發中心之開發工作，主要研究方向為遊藝學、兒童博物館、幼兒園等教育性空間的規劃、設計以及相關遊戲性教育媒體軟件的開發。

時間 5月26日(週六)上午10時至12時



「臺北童年時光特展」展出許多舊



許多舊日的童玩都是DIY製作而成。



各式各樣的復古零食及商品，勾起人許多回憶。



時的童玩。



- 本系列講座完全免費，報名人數以110人為限。
- 講座地點：台北探索館4樓發現劇場（臺北市信義區市府路1號）。
- 每場開放報名時間：至各場次開課前一天中午12時以前，欲報名的市民朋友請填妥報名表（向台北探索館服務台洽索）後傳真至（02）2723-2793，或逕至台北探索館網站（www.dis-

covery.tcg.gov.tw）報名，公務人員亦可上「公務人員終身學習入口網站」（lifelonglearn.cpa.gov.tw）報名。

- 對本系列講座如有任何疑問，請洽詢臺北市政府新聞處台北探索館鍾齡玲小姐，電話：（02）2757-4547轉3342。



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】	前進澳洲 / 【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 【北市就業中心合作】
10-11		◀▶ 臺北電台整點新聞 空中就業服務站 / 馬台雲 【北市就業中心合作】		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Easy Go / 胡效華	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Easy Go / 胡效華 【北市警局交通大隊合作】	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](http://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

自今年5月起，每周三下午3時30分至45分「Give me 5三不五時聽臺北」節目中，將介紹《臺北畫刊》當期精彩內容，歡迎收聽。



張張皆經典  
《精采臺北》明信片精采上市



這個城市如此精采  
是說不盡 也看不完  
凡老建築、巷弄風景、城市景觀、夜景……  
或藝術、休閒、節慶、民俗……  
都收錄在這套《精采臺北》明信片  
全套12張（中英對照）  
定價100元  
喜歡臺北的你不要錯過



請洽臺北市各大書店或臺北市政府新聞處  
讀者服務專線：(02) 2728-7564  
e-mail：taipeipictorial@mail.tapei.gov.tw



## 打開電腦 輕鬆讀畫刊



跑到捷運站，臺北畫刊沒了。  
再跑到區公所，畫刊也被拿光了。  
這是熱愛畫刊的你，每月的困擾嗎？  
從今天開始，只要打開電腦，  
進入臺北市政府或新聞處網站，  
點選進入【閱讀臺北】，  
你就可以輕鬆享受臺北畫刊精采內容。

【閱讀臺北】主題網一

- 臺北畫刊線上全文
- 臺北生活叢書最新出版及活動訊息
- 以文會友 互動討論（限網路市民）
- 閱讀臺北電子報

即日起至6月10日上【閱讀臺北】主題網，  
即有機會免費獲得《臺北畫刊》1年份、  
臺北生活叢書、  
網路市民紀念版悠遊卡、  
網路市民悠遊點數……

臺北市政府網站 [www.taipei.gov.tw](http://www.taipei.gov.tw)

臺北市政府新聞處網站 [www.doi.tcg.gov.tw](http://www.doi.tcg.gov.tw)