

Taipei Pictorial 96年3月

No.

470

畫刊

臺北

臺北照過來

陽光 綠意 臺北

臺北水岸單車逍遙遊
譜一首都市田園交響曲
春天停在你家陽台上

市府團隊新朋友

夜弄土地公 內湖元宵節激情之夜

麵食尋味

浪漫白色情人節——臺北偶像劇場景談情說愛！

品嚐早春的幸福 鮮紅草莓季

TAIPEI



結束冬眠

翻開日曆，3月6日就是「驚蟄」了。一直覺得此2字，真是把這個時節的大自然變化做了最生動簡要的描寫。每年在農曆10月過後，嚴冬降臨，生物開始進入冬眠，俗稱「蟄」。「立春」過後，氣溫逐漸回暖，旺盛的對流造成「春雷」，驚醒了冬眠中的萬物，大自然也恢復活動及生機，就是所謂的「驚蟄」。

人類當然沒有冬眠期，但是嚴寒的冬天，讓大家都避免出門。尤其臺北的冬天，既濕且冷，寒意彷彿要鑽進骨頭裡，在深受臺北人歡迎的景點：陽明山上，除了溫泉旅館，偌大的前山公園，難得看到幾個人；冷氣團來臨時，臺北市北側的淡水更常常刷新低溫紀錄。

其實，臺北人這時候也進入某種的冬眠：戶外冷清，室內娛樂則是熱烈進行著，我自己愛進行的「冬眠活動」就包括：吃火鍋、逛百貨公司、看電影、逛大賣場……。其他的生物冬眠是為了維持生命，而我喜歡的這些「冬眠活動」卻有一些「後遺症」，吃火鍋—容易發胖，逛百貨公司—存款會少好幾個零，逛大賣場—忍不住買一些便宜卻不常用的東西，看電影—往往做更多白日夢。

然而，日曆上斗大的節氣標示、日漸回升的氣溫，最近不斷提醒著：該外出動一動囉！這一期的《臺北畫刊》特別介紹幾個臺北人中止冬眠的好選擇，可讓生活充滿陽光、綠意，沒有任何後遺症。

臺北市超過100公里的河濱腳踏車道，不少人應該久聞其名，6條腳踏車道各有特色風景，你可以帶著自己的腳踏車搭上捷運到達目的地，或者輕裝到腳踏車租借站，甲地租車，乙地還車，來一趟沒有負擔的河岸鐵馬之旅。

「城市農夫」則是以貼近土地的方式來體驗自然，你可以暫時離開辦公桌，重新投入勞動，從栽種中與土地重新互動；此外，家中的陽台還堆滿雜物嗎？透過植栽專家的指點，小小訣竅讓大家提升居家綠化的能力與品味。

除了精采的專題，去年底郝市長宣誓就職，市府團隊也有新氣象，《臺北畫刊》這一期開始連續2期，特別企劃新任局處首長介紹，讓大家對這些新首長也有進一步認識。

●臺北畫刊第469期第1頁下方之更正啟「事」，誤植為「示」，特此更正，並感謝讀者來函指正。

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年3月
No.470



中華民國57年1月創刊

96年3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

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.doitcg.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

- 4 尋找記憶中的臺北 口述／簡文斌 採訪整理／蔡桂英
5 臺北人，請放慢腳步 口述／張正傑 採訪整理／君君

» 臺北短波

- 6 臺北—宜蘭計程車共乘 開始趴趴走 文／王宜燕 攝影／王能佑
6 停車費easy繳 停車位easy查 文／林雅智 攝影／王能佑
8 菠蘿狂想二部曲 饕客英雄來品嚐
文／沈榮欣 圖／臺北市政府建設局商業管理處提供
8 2007年臺大杜鵑花節3月繽紛上場 文／謝佩君 圖／臺灣大學提供

» 臺北照過來

陽光 綠意 臺北

- 10 臺北水岸單車逍遙遊 文／林瑞珠 攝影／許育愷
16 譜一首都市田園交響曲 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
20 春天停在你家陽台上 文／鍾文萍 攝影／楊智仁

» 臺北好好玩

- 24 浪漫白色情人節——
臺北偶像劇場景談情說愛！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

» 魅力菜市場»

- 30 老店青春悲喜曲 中山市場 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
33 麵食尋味 文／宋祖慈 攝影／許育愷



»老·故事

- 38 夜弄土地公 文／林瑞珠 圖／陳金讚提供
內湖元宵節激情之夜

»臺北生活圈

- 40 市府團隊新朋友
- 41 朝氣蓬勃 精力無限 民政局長黃呂錦茹
42 親自下海解決問題 建設局長陳雄文
43 夢想環遊世界 立志活化淡水河 工務局長倪世標
44 動靜皆宜 充滿活力 交通局長羅孝賢
45 現代俠客 勞工局長蘇盈貴
46 勇於求變 熱情逐夢 文化局長李永萍
47 讓市民更多一分驕傲 新聞處處長羊曉東
48 以家長的心情照顧役男 兵役處處長朱亞虎
49 創意狂想家 研考會主委盛治仁
50 在地臺北囡仔 法規會主委葉慶元
51 挑戰自我極限 原民會主委楊馨怡
- 52 浪漫春日 暢遊白色花海 文／沈榮欣 攝影／王能佑
54 光雕橋樑 基隆河璀璨登場
文／林雅智 攝影／余榮欽

»臺北厝邊

»老外@台北»

- 58 羅斌 大稻埕圓戲偶人生 文／王宜燕 攝影／王能佑
»大學校園二三事»
60 臺北醫學大學 小而巧的社區運動公園
文·攝影／林瑞珠

»臺北漫步

»認識有毒植物»

- 64 臺灣馬醉木·丰姿醉人 文·攝影／鄭元春
»私房觀點»
66 扮戲 文／周純慧 攝影／馬景平

»蔬果密碼

- 67 品嚐早春的幸福 鮮紅草莓季 文／呂增娣 攝影／楊志雄

»住臺北的15項必修課徵文

- 71 晚安，臺北 文／黃雁琪 繪圖／陳佳蕙
72 以導盲犬的仰角，測度臺北的美 文／蘭奕 繪圖／陳佳蕙
75 體驗悠閒的臺北 文／童心 繪圖／陳佳蕙

»環保DIY

- 76 紅包變宮燈 喜氣洋洋 文／君君 攝影／王能佑

»台北探索館開門

- 78 兒時記趣 臺北童年時光 文／葉倫會 攝影／王能佑

80 »臺北電台3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，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，每月獎額5位，得獎名單將在次月問卷網站上公佈，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

簡文彬



(圖／劉振祥攝)

名人悄悄話

尋找記憶中的臺北

口述／簡文彬（國家交響樂團音樂總監） 採訪整理／蔡桂英

小學3年級，我開始搭公車上學。黃色舊型的大巴士，一路從民生社區繞行到中華商場附近的福星國小，每次一上車，我總喜歡衝到最前面，坐在司機旁那個像極了墳墓的大引擎蓋上，然後慢慢認識臺北的街道，等到上車的人愈來愈多，司機因為看不到後照鏡開口趕人時，才悻悻然往後座移動。

由於學校就在城中區，附近許多商店，都有熟悉的印象。武昌街上明星麵包店旁的江浙排骨大王，是小時候記憶深刻的好味道，這裡的排骨、雞腿和魚頭豆腐湯，是我出國多年始終惦記著的滋味，即使到了現在，只要一有空閒，無論如何都要找機會去吃一頓。

重慶南路上的大陸書局，專賣當時其它地方都買不到的琴譜，是音樂系學生經常駐足挖寶的地方；博愛路轉角處的山葉音樂班，則是小時候媽媽帶我上音樂

課的地方，附近攤販賣扇子飄出來的味道，至今仍依稀聞得到。

老味道雖然在，但臺北市的變化卻是驚人的。記得剛被邀請回國指揮樂團時，臺北帶給我最大的震撼，就是那條長長的「市民大道」，好幾次坐在車上，總是被這麼一條多出來的市民大道，弄亂了原本對臺北的方向感。

另一個大震撼，則是中華商場沒了。走在中華路上，我對許多地方都失去了原有的方向和相對位置，原以為走到某個地方，應該就會看到的楊桃冰，或者獅子林，現在也全都給搞糊塗了！

很多東西都不見了。當年威廉瓊斯盃籃球比賽，盛況一時的中華體育館不見了，就連小時候曾經跌入空軍總醫院前的那條大水

溝也不見了。

曾經因為工作的關係，連續10年的暑假，我必須到日本札幌擔任樂團指揮，在那個城市，有些

地方發展很繁榮，有些地方仍保留著古早時代小橋流水的景況；仔細想想，臺北市其實也有機會如此，可惜就沒有。

倘若要以音樂來詮釋這個城市，南管、北管的民俗樂音，涵容著我對過去臺北的懷念；而今的臺北，有別於美國紐約饒富節奏的音感，也同於日本東京深沉的獨白，浮現在我腦海

的，是胡德夫蒼勁吟唱的嗓音，一種狀似老鷹翱翔天際，俯瞰世間的引吭長嘯，迴盪出屬於這座城市的低吟，一遍又一遍……。



長長的市民大道曾帶給剛回國的簡文彬極大震撼。（王能佑攝）



張正傑

名人悄悄話

臺北人，請放慢腳步

口述／張正傑（知名大提琴家） 採訪整理／君君

從小住在基隆的我，14歲出國學習音樂，並在歐洲旅居13年，直到17年前才回國定居，不過，兒時對臺北的印象，至今仍然時常浮現在腦海中。8歲開始，為了學習大提琴，每週都得到臺北一次，到老師家學琴，當時，個頭小的我，扛著又大又重的大提琴，獨自一人搭車到臺北，當時一點也不會害怕，只是覺得臺北是一個大城市，很進步，很熱鬧，也有好吃的佳餚，當時常常找理由，讓長輩請吃大餐。

不過，小時候在臺北最難忘的一件事，莫過於，有一次，搭車到老師家，不小心搭錯車，到了人生地不熟的南京東路5段，幸好遇到一位好心的叔叔，不但叫了計程車，還護送我到老師家。

想起兒時，臺北的人情味濃，現在似乎變得較淡薄。反觀國外，雖然都是先進國家，情況卻大不相同。我在奧地利、瑞士、芬蘭3個國家旅居了十多年，在

歐洲國家開車，車子如果拋錨，在路旁無法動彈，通常不到1分鐘，就會有開車民眾停下車來伸援手。但是回國定居臺北後，卻發現在臺北發生同樣情況，多數人是不會停車幫忙的，我想這是人和人之間的信任感，變得愈來愈薄弱了。大家不妨設想一下，如果有一天，我們也遇到問題了，是不是也需要別人的關懷和幫助？

近年來，臺北不斷推動藝術文化活動，營造文化氣息環境，在許多公共場所、公家機關及重要路段，都可見到許多獨樹一幟的公共藝術作品，但是臺北市民的生活步調太快了，大家總是來去匆匆，路過這些美不勝收的藝術創作時，鮮少駐足觀賞。其實認識藝術，觀賞藝術，不一定要大費周章遠赴法國巴黎，只要多留意，就會發現臺北處處有藝術。

然而，臺北在邁向文化城市的同時，首要任務，還是要改善摩



張正傑建議臺北人放慢腳步，細細欣賞處處可見的藝術之美。（王能佑攝）

托車的問題，我走訪過許多先進國家或國際都市，從沒看過像臺北一樣有如此數量龐大的摩托車。雖然，這幾年臺北空氣變好了，過度排放廢氣的烏賊車子少了，捷運工程陸續完工，但是，政府更應該趁勢限制機車數量，並積極規劃腳踏車道，鼓勵民眾騎乘腳踏車上下班，營造一個更美好的生活環境。

臺北—宜蘭計程車共乘 開始趴趴走

文／王宜燕 攝影／王能佑

為服務旅客與發展觀光，臺北市政府交通局與宜蘭縣政府攜手合作設立「臺北—宜蘭間計程車共乘招呼站」，方便想趁雪山隧道通車後，快速來往臺北與宜蘭的旅客「作伙」搭計程車往返。

由於北宜高速公路雪山隧道目前禁止大客車通行，只能通行小型車輛，民眾往返兩地除非自行開車才能走雪隧，不然目前仍只能搭乘客運或火車，單程費時超過2小時以上，但是若是取道雪隧可縮減一半的通車時間，因此設立共乘計程車招呼站可提供旅客多一種便捷的選擇。此外，設立招呼站也可避免計程車司機因擔心回程空車不敷成本不願意搭載，計程車可在兩地的招呼站排班，不致空車而返，乘客也可共

同分攤長途旅費，此舉讓運匠與乘客雙贏。

臺北市政府交通局與宜蘭縣政府經過多次會勘研商，目前「臺北—宜蘭間計程車共乘招呼站」分別設於臺北市的松山火車站前站，以及宜蘭火車站後站與羅東火車站後站，行車路線一律取道雪隧，單程乘車時間約莫1個小時；共乘費率為每人新臺幣300元，遇特殊狀況如天災、鐵路中斷、夜間加成、春節期間等得加2成計價，只收每人新臺幣350元。值得注意的是，車費與共乘規定都是上限，換言之，如果運匠同意的話，計程車未坐滿4人也可發車。而且為了便民，招呼站是一年365天、一天24小時全年全天不打烊。

乘客若在搭車時發生逾收車資、司機服務態度不佳等情形，可記下車牌號碼及發生時間、地點等相關資料，向臺北市政府交通局、臺北市監理處、臺北市政府警察局交通警察大隊、臺北縣警察局，或公路總局臺北區監理所宜蘭監理站申訴，經查證屬實者，主管機關將依公路法或道路交通管理處罰條例裁處。

這項便民措施實施以來，有不少民眾打電話詢問招呼站地點與車資等資訊，民眾搭乘情況頗為踴躍，而且反應良好，咸認此舉既省時又便利，而計程車司機由於不必擔心空車而返也樂於排班參與。民眾若有相關問題可洽詢臺北市政府交通局，電話：(02) 2725-6906。

停車費easy繳 停車位easy查

文／林雅智 攝影／王能佑

臺北市停車管理處為了貼近民眾的需求，讓「繳費」這件事不再是民眾的負擔，在今年2月推出了「網路列印停車繳費單及收據服務」，民眾只要連上停管處的「停車費查詢系統」(<http://www.tcgpmo.nat.gov.tw>)輸入車牌號碼，便可查到在繳費期限內應繳而未繳的停車費用，還可直接列印單據持單繳費，而這也是停管處目前針對繳交停車費所推出的最新措施。

近年來，停管處針對繳交停車費的方式不斷推陳出新，從委託連鎖超商、中油加油站、第五信用合作社等代收停車費，到利用手機、市話、信用卡、存款帳戶

等扣繳路邊停車費，不但增加民眾繳費的便利性之外，更提升了服務民眾的品質。而目前這項上網列印停車繳費單及收據的服務，是因為有些民眾反映停車時常常不見繳費單據，或是單據遭到污損、遺失而無法進行繳費，此時民眾便可到停車管理處的網站上查詢自己在繳費期限內尚未繳納的單據，並將繳費單列印出來，直接到全國各連鎖超商、臺北市縣中油加油站、臺北市第五信用合作社臨櫃繳費，不但便利即時，也免除民眾遺失單據要到停管處各服務櫃台繳費的舟車勞頓之苦。

除了方便民眾繳交停車費用之

外，停車位資訊現在也可以一手掌握。臺北市停車管理處與宇達電通合作，將70多處立體地下停車場的停車資訊納入「Mio路況即時通」的路況導航服務系統，民眾便能即時獲得70多座立體停車場的剩餘空位以及其收費狀況，方便駕駛人就近尋找停車位，免除了駕駛人到達停車場而發生無位可停的尷尬與不便。

除了上述「Mio路況即時通」路況導航服務系統外，民眾仍可利用網路與電話查詢停車位。另外，停管處也將在未來提供更多停車場的即時停車資訊，並持續推動路側停車資訊系統的建置，方便民眾尋找停車位。



設於松山火車站前站的「臺北—宜蘭間計程車共乘招呼站」，全年且全天候不打烊。

- 停車位即時資訊查詢網址：
<http://www.tpis.nat.gov.tw>
- 停車位即時資訊語音查詢電話：
(02) 2726-9600。
- 停車管理處網站：
<http://www.pma.taipei.gov.tw/>
電話 (02) 2759-0666。



臺北市停管處推出「網路列印停車繳費單及收據服務」，讓民眾能更方便繳交停車費。



停管處將在未來提供更多即時停車資訊。

菠蘿狂想二部曲 饕客英雄來品嚐

文／沈榮欣 圖／臺北市政府建設局商業管理處提供

無論是精緻的烘焙坊還是巷口的平價麵包店，你總能發現菠蘿麵包的身影。這種有著格子狀表皮與酥脆口感的基本款麵包，擄獲不少大人小孩的芳心，也可說是臺灣的國民麵包。

去年臺北市政府建設局與臺北市糕餅商業同業公會主辦「菠蘿狂想曲」系列活動，引發一股菠蘿熱潮，店家研發出近兩百種各式各樣的創意菠蘿，不僅在外觀上求新求變，口味、口感也滿足現代人的各種喜好，像獨特的紅酒菠蘿、納豆咖哩菠蘿、小熊菠蘿、菠蘿甜筒等口味廣受民眾的熱烈支持，讓菠蘿麵包成為最受臺北市民歡迎的烘焙食品，創造菠蘿麵包新風潮。

今年春天，「菠蘿狂想曲」二部曲再度登場，以精緻時尚的風格為主，呈現菠蘿麵包更多元化的風貌。本次活動每個店家將推出2種創意菠蘿，一款針對造型，另一款則針對口味進行研發，除了邀請專家評選外，還將事先徵求「饕客英雄」，邀請60位對烘焙或美食有興趣的民眾一同參與品鑑，並將在4月3日的品鑑會中選出本次菠蘿得獎者。品鑑會當日，現場所有店家也將展示所有創意菠蘿，讓民眾一次看個夠。

這次展出的菠蘿麵包也將於品鑑會後，在各個店家進行為期1個月的販售活動，而所有創意菠蘿也將集結成冊，出版「菠蘿地

圖」，從4月9日起，消費者可至各烘焙店家索取。獲得造型創意獎前三名與口味創新獎前三名的作品，也將於4月19日至22日臺北國際烘焙暨設備展時，入駐菠蘿名店街，消費者可以現場品嚐到所有得獎菠蘿並進行訂購。

民眾可在菠蘿麵包網站上得到相關活動的最新消息，包含各店家的創意菠蘿麵包照片、菠蘿麵包製作影片、菠蘿趣味遊戲以及菠蘿學堂，只要參加菠蘿學堂並通過測驗，就可獲得好康禮物。4月5日至21日期間，還推出網路票選活動，民眾可以上網投票，支持自己最喜愛的菠蘿麵包。

2007年臺大杜鵑花節3月繽紛上場

文／謝佩君 圖／臺灣大學提供

臺灣大學一年一度的盛會「臺大杜鵑花節」將於3月份熱鬧登場，活動內容包括觀賞椰林大道旁的杜鵑花、學系博覽會、學生社團聯展以及開放許多館室供民眾參觀，另外還有系列校園導覽、展覽、藝文活動與學生表演，臺大校方熱情邀請民眾前來校園，與千嬌百媚的花兒及濃厚的學術氣息來一場春天的浪漫約會。

在杜鵑花盛開，花團錦簇的校園裡迎接春神來臨，幾乎已成了臺灣大學的傳統，今年的杜鵑花節由臺大管樂團等學生社團及臺大附幼小朋友的表演揭開序幕，

17、18兩日舉行的學系博覽會和學生社團聯展帶來活動高潮。學系博覽會參展的54個學系均集中在綜合體育館3樓舉行，有關各學系的課程、師資以及日後的發展，在博覽會場中都有詳盡的展示與解說；學生社團聯展則在綜合體育館週邊及運動場旁道路展開，有上百個學生社團參與，推出一系列精彩的表演和活動，呈現臺大學生課外活動多樣化與活潑的一面。

另外，杜鵑花節活動期間，臺大圖書館、校史館、人類學系陳列室、動物標本陳列室與地質標本館等館室均開放參觀，3月的

每個週六、日，臺大訪客中心以及農業試驗場也規劃有校園導覽與瑠公池、標本園生態導覽解說。

臺大各館館藏深具特色，總圖書館的藏書為全國大學之冠，人類學系標本陳列室典藏豐富的臺灣考古文物以及臺灣原住民物質文化標本，生命科學館的動物標本陳列室則蒐藏各類型動物標本，具有極高的教學與研究價值，臺大農業陳列館今年特別規劃「自然的意外訪客——外來種生物特展」，展示內容豐富，有興趣的民眾可以前往一探究竟。

今年的杜鵑花節，還安排一場

「菠蘿狂想曲」二部曲系列活動

活動項目	活動內容	時間
饕客英雄會	活動期間，民眾將制式報名表與履歷照片寄回，大會將篩選出60名菠蘿品鑑員。	3.5~3.30
菠蘿狂想品鑑二部曲	市政府1樓中庭舉辦，展出各國的代表菠蘿、菠蘿製作表演秀、創意菠蘿現場品鑑。	4.3
銷售活動	參與店家將在活動期間販售相關菠蘿產品。	4.1~4.30
網路票選	針對本次推出的創意菠蘿，進行網路人氣造型票選。	4.5~4.21
菠蘿地圖	活動期間將發送所有參與店家的資料與產品介紹。	4.9~4.30

菠蘿麵包網站：<http://www.bolo.tw>

烘焙展網站：<http://www.tibs.org.tw/>

活動查詢電話：(02) 2778-1200



參與菠蘿狂想曲活動的店家將設計出創意菠蘿，喜愛美食的民眾則可報名擔任「饕客英雄」，品嚐各種可口的菠蘿麵包。（圖為去年活動照片）



結合科學、美學與趣味的「2007年臺大杜鵑花節錯覺展」，由臺大心理系視知覺實驗室暨臺大神經生物與認知科學研究中心，以及美國加州理工學院的Shinsuke Shimojo教授共同合作，從「錯覺」尋找「真實」，用「知識」蘊育「藝術」，以互動方式引領民眾進入奇妙的知覺世界，親自體驗有趣的錯覺！這場為期1個月的展覽將從3月17日起於臺大總圖書館展出。

●臺大杜鵑花節活動資訊

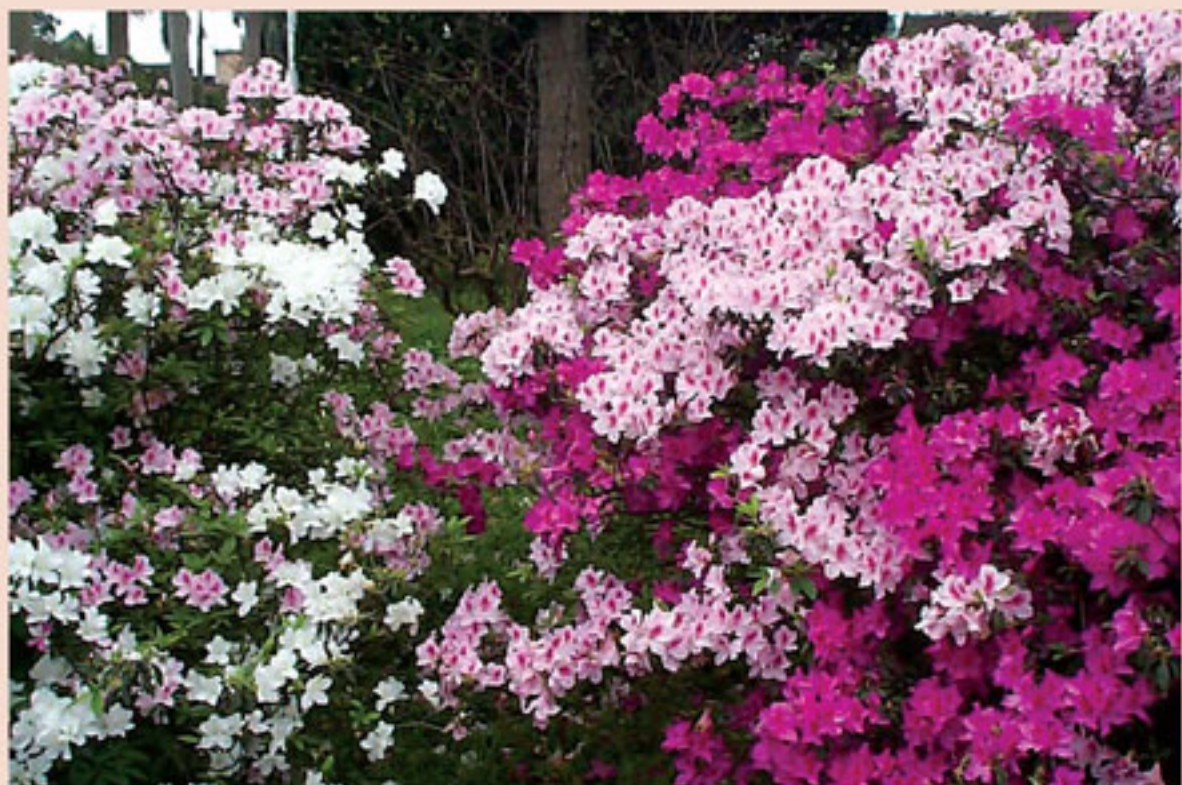
時間：3月1日~31日

地址：羅斯福路4段1號

（臺大校園）

活動網址：<http://www.ntu.edu.tw>

洽詢電話：(02) 3366-2042



3月的臺大校園處處可見繽紛盛開的杜鵑花。



「臺大杜鵑花節」系列活動已經成為臺灣大學的年度盛會。



陽光

臺北

綠意

臺北照過來

城市中，總是噪音太多，綠意太少，
怠惰太多，運動太少；八卦太多，健康休閒太少。
拉近自然其實很簡單——
在家蒔花植草，把春天留在陽台上，
下田耕作，回歸田園，宛如踏進一條進入桃花源的浪漫秘徑，
或沿著水岸騎著鐵馬御風而行，
6條自行車路線的各自風采，能舒緩你緊繃的神經和視野。
不必效法陶淵明辭官下鄉，
就在臺北，
你也能坐擁充滿田園風情的綠意生活。（文／鍾文萍）

臺北水岸單車逍遙遊

文／林瑞珠 攝影／許育愷

臺北水岸，可浪漫、可逍遙，尤其在臺北市政府規劃了6條水岸腳踏車道，接著又陸續完成沿途的腳踏車出租站之後，一趟御風而行的河岸之旅，即刻輕鬆展開。

百公里車道 連結臺北三大水系

在大都會中，處處車水馬龍、道路擁擠、空氣品質不佳，很難享受騎單車、乘風遨翔的樂趣，偶爾上路，還得小心四方來車，但如果來到臺北基隆河、淡水河、新店溪的河濱公園以及延伸出來的景美溪、雙溪流域，則有不同的追風樂趣。目前臺北市的河濱腳踏車道已經規劃完成超過100公里的專屬車道，南起木

柵、東至內湖、北至外雙溪及關渡、西則連接臺北縣的腳踏車道，沿著河岸兩側向下游延伸，形成一個完整的鐵馬網絡，並藉由這些腳踏車道將臺北市所有河濱串聯起來，讓市民可以體驗美麗的河濱騎趣，欣賞過去被忽略的河岸風光。

騎腳踏車可以健身兼休閒，每小時大約可以消耗210卡路里，揮汗如雨後，促進新陳代謝，既可減脂又可美膚，同時可讓下半身肌肉更緊實，曲線更修長，真是一騎多得啊！騎單車近年來逐漸風行，尤其到了假日，在淡水河、基隆河及新店溪河濱區，經常可見全家親子騎車出遊的畫面。

目前臺北市政府依據各河川沿線不同的景觀及特色，規劃了「基隆河左、右岸親水腳踏車道」、「關渡生態賞鳥腳踏車道」、「景美溪左、右岸親子生活腳踏車道」、「社子島環島山水景觀腳踏車道」、「雙溪生活水岸腳踏車道」、「新店溪與淡水河運動休閒腳踏車道」等6條風格不同的河濱腳踏車道，交通局並設計了腳踏車道的指引標誌，方便遊客騎乘兜風，沿線的自然景觀、人文采風、古蹟風景一一映入眼簾。

各自精彩的水岸風光

自從**基隆河**截彎取直後，河岸平整、綠草如茵，尤其南岸

攝影／許斌

沿新店溪與淡水河腳踏車道追風，一路上可以欣賞連接臺北縣市的眾多橋樑。





走一趟關渡腳踏車道，就像進入豐富多樣的大自然教室。



冬季怒放的花朵為雙溪腳踏車道增添幾許嫵媚的氣息。

十分開闊平坦，在大佳河濱公園一帶，可以放風箏，可以搭乘渡輪遊河，樂趣無窮。

一趟左岸鐵馬之旅約18.1公里，途經臺北故事館、市立美術館、林安泰古厝；右岸約17.6公里，行經美麗華百樂園、圓山飯店、美堤河濱公園、內湖科技園區，單右岸一趟騎乘時間約一個半小時，民眾可在大直橋的牽引道來往兩岸，如果行有餘力，還可以往關渡、淡水方向追風，在渡船頭嘗過各種小吃之後，再搭捷運回臺北。

關渡平原擁有大臺北最完整的濕地，是個豐富多樣的大自然教室。穿越關渡平原的腳踏車道，西側端點為關渡宮，往東沿著防潮堤至八仙福德祠，那裡的紅樹林泥灘不時爬來一隻招潮蟹或跳出一條彈塗魚；繼續往前行，來到關渡自然中心便是一處賞鳥最佳地點，許多貼著高倍望遠鏡的賞鳥者四處盯哨，不放過任何一隻鳥的飛躍身影。傍晚倦鳥歸巢時，一群群盤旋飛翔的白鷺鷥，輕盈劃過天際，隱身於樹叢之間，與夕陽下的芒花搖曳，譜出美絕的水岸風景畫。這一路將近12公里，40分鐘一趟不算吃力。

社子島是基隆河在匯入淡水河之前，循著河流繞出來的一條美麗弧線，在北岸與磺溪以

西的地帶，依然可聞稻禾飄香，隔著河口與關渡的水鳥保護區相望，有著城市中難得一見的鄉村野趣。「社子島環島山水景觀腳踏車道」約17.3公里，途經社子花市、社子運動公園、淡水河、基隆河匯流區及紅樹林景觀區、兒童育樂中心，不出一個半小時可騎完全程，不過癮者可往南延伸至大稻埕、龍山寺、雁鴨公園等地。

雙溪發源於陽明山，在士林承德路5段洲美橋之後注入基隆河，腳踏車道沿著河流堤岸往上行，經中山北路，續往外雙溪延伸，沿途緊密貼近住宅區，可謂在城市中偷得的一方輕鬆悠閒地。一路經過河濱公園、至善公園而抵故宮博物院，清晨、傍晚騎來倍覺愜意。此路段共10.8公里，沿途行經美崙科學公園、天文館、芝山岩、雙溪公園、至善公園、故宮，回程不如轉進士林夜市，吃它幾攤美味小吃。

景美溪在臺北市立動物園至景美女中之間，有一段景色秀麗的河濱風光，非常適合騎腳踏車或散步，右岸住宅林立，左岸則是青翠山嶺綿延，除了可以在濱河的腳踏車道騎乘，亦可在堤頂步道兜風，在道南橋上設有

「單車專用橋」，由斜坡引道連接兩岸，十分便利。這一段的左岸僅5.85公里，右岸3.42公里，來回兜一圈，不出1小時，如果騎出了興致，不妨前往指南宮或貓空，那就可得練練腳力了。

從大稻埕沿著**淡水河**騎到**新店溪**河口，又是一段賞鳥的絕佳路線，在華江雁鴨公園轉進新店河流域時，一路可以觀賞連接臺北縣市的眾多橋樑，是一段迥異於其他河岸的風光，來到萬華則有一種老臺北風情，公館繁華則顯得喧騰不已，順勢進入景美溪河岸，頓時綠意與清淨同時湧現。在路程中，一趟看遍3條河川的不同風貌，尤其

冬日候鳥季節來臨時，中興橋一帶的淺灘上水鴨聚集，華江橋一帶的水鴨、雁鴨數量更見驚人，這動人的生態景觀，不讓人流連忘返也難。此路線約18.6公里，一趟直騎需時80分鐘，通常得花一個下午，直到夕陽西下才忍離去，沿途行經迪化街、青年公園、兒童交通博物館、自來水園區等景點。

腳踏車也可以搭捷運

只要曾經在週末假日搭乘捷運的民眾，便可發現不少爸爸媽媽帶著孩子一起牽著腳踏車上捷





馳騁於新店溪與淡水河腳踏車道的華江段，沿途風景如詩如畫。



秋冬季節行經基隆河腳踏車道的大佳段，可欣賞美麗華摩天輪及隨風搖曳的芒花。

運，問他們要騎什麼路線，說是要從淡水騎回臺北。「哇！好大的工程！30多公里耶！」「不會啦，一路騎一路玩，可以從淡水魚丸吃到大稻埕的旗魚米粉，體力可以的話，還可以傍晚騎到公館繼續大啖小吃。」果真是一種時尚新玩法。

臺北捷運公司為配合休閒活動的多元發展，於週六、週日及國定假日，開放民眾攜帶腳踏車乘車，只要在假日下午4點以前，搭乘淡水線、新店線及南勢角線，於15個車站，即可攜帶腳踏車上、下車，若需換線搭乘，僅限於叭哩岸站、明德站、士林



站、圓山站轉車。收費則採人車合併收費，單趟不限里程，一律全票100元，一人僅限攜帶一輛腳踏車。腳踏車停放車廂僅限第一節及最後一節車廂車門停放區，每一車門停放區僅限停2輛腳踏車，且不得佔用無障礙空間。攜車的旅客可在詢問處登記並購票，並由公務門進出，必須注意的是，只能走樓梯或搭電梯，不能使用電扶梯。

8個腳踏車租借站

臺北居，寸土寸金，有些家庭根本無法挪出空間放置腳踏車，其實，市政府已經為大眾設想並

打點好了，讓每一位想要騎腳踏車的人都能如願以償，即使家裡沒有車，也可以輕鬆租到腳踏車。

臺北市河濱腳踏車道自從民國89年設立第一個租借站後，已陸續完成8個租借站，加上臺北縣也設了8個，大臺北區總計已有16個租借站。民眾可以甲地租車、乙地還車，來一趟毫無負擔的河岸鐵馬之旅，讓沒有腳踏車的人，也能迎風馳騁。

可攜帶腳踏車乘車的捷運站

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、新店站。

臺北市腳踏車道相關資訊

- 1.備妥腳踏車安全帽，穿上排汗衣物，帶上單車手套、水壺、太陽眼鏡等，即可前往臺北市政府在河濱腳踏車道沿線設置的大佳、觀山、華中、木柵、美堤、關渡、大稻埕、景福等租借站租車。
- 2.相關資訊可洽詢自行車新文化基金會（02）2719-2025，或臺北市政府交通局（02）2725-6899，交通局並印製了精美實用的「臺北市河濱腳踏車道導覽摺頁」，內容包括大臺北地區環河腳踏車道路網圖、各河系腳踏車道、水門出入口等交通資訊，以及周邊景點遊憩資料，民眾可直接到交通局第四科（臺北市市府路1號6樓北區）索取，亦可來函附回郵信封索取（信封需比一般平信大些，郵資1份5元）。
- 3.腳踏車路線圖亦可在臺北旅遊網<http://www.taipeitravel.net>單車遊蹤下載。



譜一首都市田園交響曲

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

協助採訪／臺北市錫璽環境綠化基金會 城市農夫俱樂部



「城市農夫」吳國聖及友人（右）身體力行田園夢想，收成豐碩。

居一方與世無爭的天地，吃自己種的菜，過健康自在的愜意日子，是許多現代人的自然生活大夢。

然而都市空間寸土寸金，養花都不容易了，種菜更難。大多數人只能把夢想壓縮起來，有人在自家屋頂用保麗龍箱種水耕蔬

菜，有人視之為美麗神話，日日在緊張、忙碌及各種情緒的夾縫中，幻想那份怡然的樂趣；有些則化做實際行動，不辭老遠跑到郊區認養一塊農地，當起「城市農夫」、「假日農夫」，作為田園夢想最具體的實踐。

四季菜園就在你身邊

「遠離塵囂」像句魔咒，讓你的想像馳入天際，勾勒出穿越雲層，繼而出現仙境般的奇幻畫面；很多時候，你多麼想效法陶淵明辭官下鄉，過起「夫耕於前，妻鋤於後」的自耕農生活，立時海闊天空。前幾年農委會做過一項「田園夢想大實現調查」，臺灣有近五成的都市人夢想回歸田園，八成以上民眾希望在60歲前擁有一塊土地。陶淵明詩中「晨興理荒穢，帶月荷鋤歸」



根據農委會調查，近5成都市人夢想回歸田園。



植物不會辜負人，只要認真澆水、施肥、除草，自然豐收。





市民農園大多位於市郊，劃分為10至50坪的小單位，分別租給有興趣的民眾自行耕作。

的境界有如進入桃花源的浪漫秘徑，隱隱引動你嚮往山居生活的真心。

其實當農夫不需花大錢買地，也不需事先學習多專業的農耕技術，最簡單的方式，就是透過各地農會輔導成立的市民農園。市民農園大多位於市郊，農會或地主將土地規劃成10坪至50坪不等的小單位，分開租給有興趣的民眾自行耕作，租約以月、季、半年至1年計算，租的時間越長折扣越多，私人農場的認養制度也是類似的概念，一旦簽訂租地契約，消費者搖身一變就成了名副其實的「城市農夫」。

「城市農夫」通常也是「假日農夫」，顧名思義，就是放假時暫時遠離城市和工作，到農園體驗下田種菜的樂趣，這比一般的農場採果活動更具體驗與勞動性。農夫們可隨節令自行選擇種植蔬果的種類，無論空心菜、A菜、萵苣、地瓜、空心菜還是番茄、芭樂、各式香草，愛吃啥就種啥。栽種的蔬果從播種開始就必須一路親手照顧，直到最後採收；萬一真沒時間，平日也可委託園主或農場主人代為照料，就不怕收成時節「草盛豆苗稀」了。

一畦夢田 種植健康與快樂

花錢租地當「佃農」，只是為了自己種菜自己吃，聽起來不可思議。不過對於「城市農夫俱樂部」的這群人來說，到農園參加農事，回歸勞動、粗茶淡飯，捨棄水耕、網室等捷徑，讓農作物經歷風霜雨露、日月精華的滋潤而自然成長，其實是找回生命原動力、重新創造





城市農夫親自栽種的櫻桃蘿蔔，看來小巧可口。

生命價值與活力的驚奇體驗。

「城市農夫俱樂部」是錫瑤環境綠化基金會成立的農事體驗團隊，在社子島向地主古錐伯租了一塊330坪的農地種菜，現共有28個農夫。家住汐止的郭宜含自退休後便加入了，是創始會員之一。她說，開始種菜是擔心退休無聊想找事做，也想嘗試健康飲食養生，幾年下來，她的菜園不僅欣欣向榮，餐桌上永遠不愁沒有新鮮菜，原本對園藝一竅不通的她，現在還成了基金會倚重的香草植物加工應用學的專科講師。

只是，從五指山腰不辭老遠花5個小時往返社子，不累嗎？總是有人這麼問。郭宜含笑得更開心，「來這邊種菜，勞動健身交朋友，一舉數得，而且菜是自己辛苦種出來的，吃起來比什麼都安心。」帶回家的菜總捨不得油

炒，光以滾水汆燙就無比鮮甜，原本胖嘟嘟的女兒吃了半年多的水煮蔬菜，居然瘦了二十多公斤，比以前更神清氣爽、神采奕奕。「這是意外的收穫。」她笑著說。

東吳大學國貿系觀光休閒產業經營指導教授陳燕銀多年來輔導市民農園，她認為，人與人、人與土地之間換一種方式重新互動，賦予這股新農業風潮最深刻的意義。從事行銷的吳國聖，是今年剛加入的菜鳥農夫。單身漢一人飽全家飽，他重視的不是收成量，而是享受耕作過程中與同伴的互動，心情的全然放鬆，以及親手參與農作物成長的快樂。月初播種的廣東萵苣，還不到1個月，居然已經有好些可以收割了。「看著植物一天天成長，真讓人感到生命的奇妙和充滿活力。」走出冷氣房，拿起鋤頭揮

汗辛勤耕耘，生命是如此自在踏實。

地主古錐伯最近在農地旁加蓋了一幢農舍，供學員們上課、休息，有一個小廚房可以泡茶、炊煮，學員們還計劃在週邊興建烤肉區、休憩區等，讓設備更齊全。在這片綠意盎然的大地上，清晨的朝陽，黃昏的白鷺鷥歸巢，隨風擺盪的綠林，對比堤岸外公路上呼嘯而過的車流和寬闊的河岸綠地景觀，氣氛超好。你或許從沒想過，城市的生活，也能這麼充滿田園風情。

種花 種菜 種樂趣

被稱為「班長」的林豐旭是會員眼中兼具農耕學識和實務經驗的「農夫達人」，他說，很多人剛來的時候什麼都不會，連植物先開花還是先結果都不知道，但上了幾堂課後，便不甘於只是紙



種植當季的新鮮菜苗菜籽，是種菜成功的不二法門。

上作業，急著下田操作實務、驗證課堂上的理論。「種菜跟種花一樣，都是需要照顧的。菜不會辜負人，你認真澆水、施肥、除草，時間到了，就會長出新芽，花按部就班地開，甚至結實纍纍，讓人很有成就感。」

如果時間實在有限，也可選擇有專人導覽的教學農場當「一日農夫」小試身手。士林、北投、內湖都有教學與生產兼具的休閒農場，作物大多是有機蔬菜、果樹、花卉、香草等，農場的套裝行程中，從學習基礎有機耕作知識到現採食材製作有機午餐、蔬果汁等一應俱全，想DIY，也有販售種苗、肥料、土壤等，讓你把田園氣息打包帶回家。

林豐旭表示，買當季的新鮮菜苗菜籽，發芽率較高，是種菜成功的不二法門。菜苗一年分為兩大季，春節過後到農曆3、4月，

以四季豆、玉米、大小黃瓜等爬藤類較多；過了「五窮六絕」青黃不接的時節進入農曆7、8月，適合栽植芥藍、青花菜、白花菜、結頭菜、高麗菜、芹菜等，跟著節令挑菜苗，可收事半功倍之效。萬一真的沒把握，可從蟲害少、成長快速的日本小白菜、茼蒿、A菜下手，成功率更高。

現在流行的香草也不妨嘗試。種植經驗豐富的郭宣含建議，芳香萬壽菊、檸檬香蜂草、刺芫荽、甜菊、芸香都是這個季節適合栽種的香草。種花種菜也不只食用或觀賞，芳香萬壽菊的葉子可以泡茶，迷迭香做香包，絲瓜滴露也可做成天然化妝水，「植物做點小加工，會變出很多好玩又實用的東西。」郭宣含說。

完全採有機耕種的菜園收成豐富。過兩個星期，結球萵苣、廣東萵苣、大陸妹就會長成一片油亮翠綠的美麗菜田。郭宣含計畫

在菜圃邊緣加種幾株銅錢草保水，吳國聖搬來棚架，準備種絲瓜讓藤蔓果實好攀爬，每個人對於自家菜圃都信心滿滿、興致勃勃。

坐山迎風涼，真情飲水飽，彼德·梅爾山居歲月的自在快活，想來也不過如此吧！

●市民農園聯絡資訊

士林區農會 (02) 2882-8959

北投區農會 (02) 2892-4185

松山區農會 (02) 2753-1013

錫瑠環境綠化基金會 (02) 2723-6513



春天停在你家陽台上

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
協助採訪／陳坤燦 DIY示範／陸莉娟



花葉繽紛的盆栽可增添純樸自然的生活質感。

電影「綠卡」中，女主角掛念的那座晶瑩透亮的綠意花房，在地狹人稠、長年如夏的海島，那種明澈自然的清爽沁涼，該是所有城市人夢裡的想望吧。有人說，城市之魂在於文化品位，城市之秀在於綠化品味；萬物復甦的初春時節，不論你的環境只有一方小陽台、窗台，或幸運地擁有一個庭院或屋頂空間，只要開始栽種植物，陽光綠意就能進駐。就居家佈置美學來說，比起高不可攀的Versace沙發、LV披毯……花葉繽紛各色盆栽組合的植物秀高貴不貴，呈演的是另一種更清新的空間品味與更純樸自然的生活質感。

掌握兩大原則 讓你變高手

但蒔花種草對許多人來說其實知易行難，從花市買回家的花幾乎撐不過1年，就算「照書養」也難逃枯萎宿命，是「植物殺手」們共同的無奈心



擁有一方小陽台的綠意，是城市人的夢想。

聲。臺北市錫瑠環境綠化基金會技術組陳坤燦也是臺北市社區綠化聯盟促進會的講師，他表示，只要把握兩大原則，照養植物真的一點都不難。

一是不亂澆水。很多人以為只要不斷給植物水分，就不會讓植物枯死，卻沒想到過度給水一樣會造成根部腐爛，最保險的方法，就是等到土壤表面微乾時再澆水，先用手掂一掂盆栽重量是不是變輕了，再判斷是否需要澆水，以免澆過了頭適得其反。而且每次澆水一定要澆透，直到水

從盆底流出為止，為了避免根部腐爛，底盤內最好不要積水。澆水次數依植物屬性和季節而略有不同，室內植物約一星期澆1次，室外植物1至2天澆1次，夏天澆水週期可縮短，冬天

水分不易蒸發，週期可視情況拉長。至於花朵或有絨毛的葉子應避免碰到水以免腐爛。除了維持植物基本生命狀態，還可適時

添加氮（葉肥）、磷（花肥）、鉀（根肥），使觀葉植物更翠綠，開花植物的花果更美、更結實。

再者是放對位置。住家環境一般分為陽台（屋頂）全日照、窗邊半日照及室內燈光環境幾種，植物跟人一樣，得適情適性，才能健康茁壯。明明是耐陰植物如大岩桐、非洲堇、網紋草等，就不要搬到屋頂去曬太陽；亟需全日照的包括聖誕紅、瓜葉菊、香草植物別放在室內，光合作用不足的結果，最容易發生花朵褪色或枝葉稀疏的現象。如果硬要放在不適合的地方，例如前陣子盛行「仙人掌可以吸收輻射線」的說法，許多人不顧仙人掌需要充分陽光，硬是擺在電腦或電視機旁，陳坤燦的建議是乾脆斷絕給予水分，讓它處在極端惡劣環境中，反而可以激發植物的求生能力，可存活1到2年之久呢。

居家坐擁四季花草風情

善用花草魅力來提升居家生活品味，讓環境增添繽紛色彩，經





擺放在室內的植物，搭配適當的花器，有畫龍點睛的效果。



適度修剪殘花枯葉，植物會以更繁盛的全新風貌回報。

濟又實惠。將陽台栽種的盆花搬入客廳、餐桌、臥室、浴廁，或是直接栽種適合擺放在室內的花卉，如風信子、報春花、西洋杜鵑、觀賞蘿蔔等，再搭配適當的花器與花材，保證有畫龍點睛的效果。不過大部分花卉都需要足夠日照，因此擺在室內的時間最好不要超過一星期，可用輪替的方式放置不同的花卉，順便享受四季花草不同的姿態與色彩，一舉兩得。

陳坤燦位於內湖的住家，從陽台到屋頂一片繁花成海，全盛時期據說種類曾有300種之多，令人稱羨。主人傳授我們挑選植物的三大訣竅，包括莖枝茁壯，表示植株成熟度高；葉片多且具光澤，表示植物夠健康；花苞多，表示後續開花性強，以未開花苞佔1/2以上最優先選擇。植物選對了，也就踏出了成功的第一步。買花的時候記得請店家用報紙或透明套袋將花葉妥善包住，因為許多植物莖枝較脆，容易折斷，花朵也不耐碰撞擠壓，如果希望植物從花市運送回

家時仍完美如初，在這種小地方花點心思是十分必要的。

這個季節適合種什麼？陳坤燦表示，花不像蔬果那麼挑月份，加上臺灣四季不明顯，因此他通常以穿長袖的「涼天」和穿短袖的「暖天」來劃分，乍暖還寒的2、3月，適合栽種草花、香草、木本的玫瑰、杜鵑、茶花，以及年節最受歡迎的蘭花，等到換了季，就可以改種觀葉、水生植物。

許多一年生的草本植物，生命週期就只有一年多甚至更短，因此無須奢求花草「常生不死」，一旦枯死就該毅然捨棄。但有些多年生植物在溫暖的季節生長開花，到了冬天時，樹葉便枯黃掉落，或僅保留地下莖或根部分進入休眠狀態，此時切勿嫌棄它外型不佳而丟棄，持續細心照料，適度修剪殘花枯葉或抽拔莖葉，到了春天，植物們往往會以更繁盛的全新風貌來回報。



觀葉植物最佳入門

如果真沒時間照顧或住家缺乏日照空間，不妨從觀葉植物入手，如黃金葛、彩葉芋、白鶴芋等，豐富的葉色可彌補花色的不足。白鶴芋是少數兼具觀花和觀葉價值的室內植物，葉色墨綠具有光澤，葉柄細長，由於葉片的重量下墜，自然形成優美弧度，為最主要的觀賞重點。

黃金葛拜名稱討喜之賜，連在辦公室、公共空間都頗受歡迎。它的葉片晶瑩濃綠，這種原在熱帶雨林中攀附樹幹而生的植物，只要給他一個攀緣體，如牆壁、繩索或木架，莖蔓便可攀爬至20公尺以上，只要適度維持濕潤，存活率很高。至於彩葉芋，則因為葉綠素較少，需光強、需水多，可以種在窗台上，要不然就得勤快些，以2星期為一週期，室內室外輪流遷移。

溼度高的海島環境，也十分適合蕨類生長，如鐵線蕨、波斯頓蕨、腎蕨等。由於蕨類需水較多，應定期噴霧、灑水，使根部充份吸收水分，如室溫高於攝氏

兩款居家盆栽DIY

A：室外壁盆

材料：四季海棠、一串紫、滿天星、土壤、水、壁盆

作法：

1.將盆栽從塑膠盆中取出，抽高性的植物放後面（四季海棠、





放在窗台邊的觀葉植物，令人賞心悅目。

24度，或放在有冷氣空調的環境，就要每天噴水，同時最好把盆栽放在鋪有鵝卵石的底盤中，

以維持足夠的溼度。一般蕨類喜歡潮濕的生長環境，兔腳蕨卻是個例外。它能夠適應一般蕨類無

法生存的乾燥環境，不過也不可因此疏於照料，天氣熱的時候，仍須每日澆水一次較為適當。

一串紫)，懸垂性植物(滿天星)放前面，擺入壁盆中定位。(圖A-1)

2.在縫隙中填入泥土，不時拍拍壁盆盆身，或用手調整土壤間隙，使土壤密實，提高吸水性，也可防止病蟲害侵襲根部或下方莖枝的健康。(圖A-2)

3.澆水並施予適度肥料後，即可吊掛於陽台或外牆上。

B：室內組合盆栽

材料：麗格海棠、長春藤3~4盆、土壤、水、造型花盆

作法：

1.取出盆栽，依序置入花盆中。

(圖B-1)

2.填土後，以細嘴壺澆淋土壤，避開花朵，直到水從盆底流出為止。(圖B-2)

3.移至室內，一般室內植物仍需給予8小時以上的燈光環境，以進行足夠的光合作用。



圖A-2。



圖B-1。



圖B-2。

浪漫白色情人節—— 臺北偶像劇場景談情說愛！

文／呂增娣 攝影／楊志雄



大佳河濱公園除了是許多偶像劇取景的地點外，也是臺北情侶熱門的約會去處。

提起東京的台場、韓國的南怡島，便讓人聯想起日本偶像劇《戀愛世代》裡哲平和理子在彩虹大橋旁展開的曲折戀情，韓劇《冬季戀歌》裡俊相和永珍手牽手在水杉林道上散步的唯美畫面；這一幕幕動人的場景，總讓人忍不住也想置身其中，幻想自己就是劇中主角，沉浸在悲喜交錯、如痴如醉的愛情故事裡！也難怪近年來旅行社推出的日、韓偶像劇場景之旅，總是團團爆滿，畢竟，能夠擁有一場浪漫戀情任誰不動心啊！

不過月亮可不只是外國的圓，近年來國內也推出不少膾炙人口的偶像劇，像是由F4與大S主演的《流星花園》、以及臺、韓藝人攜手主演的《戀香》……等等讓不少觀眾為之瘋狂，甚至一路紅到海外，吸引不少韓、日影迷組團來臺，只為一探所愛的偶像劇場景！

趁著3月白色情人節即將到來，戀人們又多了個享受浪漫的藉口！如果你還不知道該到哪裡談情說愛？我們推薦的臺北偶像劇場景，不僅有美景相伴，還能

學偶像劇主角在餘暉橋畔散步、在綠茵草坪談理想未來、在漫天星空下許願，讓你盡情耍浪漫！

Part1 浪漫郊區版

大直橋下花間河畔

尋找深情密碼

聽過牛郎織女的深情故事，想必很難忘記每年七夕時刻得靠無數喜鵲搭成的鵲橋才得以相會的淒美情節；雖是傳說，倒也算是當時自由戀愛的勇敢表率吧！

談自由戀愛在現代宛如家常便飯，當然更不需要每年一次的鵲



橋相會；「橋」之所以成為戀愛約會的熱門地點，甚至是偶像劇愛情故事中的深情見證，可全拜其獨特造型優美的線條，以及夜晚時的光彩繽紛。像是橫跨大直地區與濱江街的大直橋，經改建成為造型優美的釣竿式斜張橋後，不僅成為臺北著名地標之一，近年更搖身一變成為最受偶像劇青睞的美麗橋墩，傍晚時分，橋身逐漸被奪目眩亮的燈光照亮，河中彩影成虹，夜色下的橋影身姿更顯艷麗動人。

除了橋身造型之美，臨近大直

橋下擁有廣大腹地的大佳河濱公園，則是另一處能夠談心說情的好地方，像是《愛情魔法師》、《深情密碼》都曾在公園內的綠色草坪上演主角們熱戀、分手的戲碼。當然，公園內的主角「希望之泉」噴泉水景變化萬千，宛如戀愛情節的高低起伏，強弱變化，更是遊覽此處不可錯過的美麗場景。

北投公園 一起向左走向右走

搭捷運到北投，別急著泡溫泉，這趟我們要到新北投站對面的北投公園來點不一樣的約會戲碼！

如果你喜歡作家幾米的作品，對於由梁詠琪與金城武主演，改編自《向左走向右走》一書的同名電影，應該也不陌生！還記得片中男女主角在公園裡掉了一地樂譜一地稿件，還碰上天空不做媒嘩啦啦地就下起了大雨，那段讓觀眾為主角捏冷汗猛歎息的畫面嗎？沒錯，就是在北投公園的噴水池前拍攝！

來到北投公園，首先映入眼簾的便是這座偌大的噴水池，不定時上演的水舞表演，為公園增添不少浪漫氣氛；但我以為，公園裡重頭戲的浪漫景色其實不在池裡，而是順著北投公園的步道，一路從



新北投公園幽靜的氣息，極適合戀人聊天散步。



臺北市立圖書館北投分館優雅的木質建築，是極具氣質的約會景點。



台北海洋生活館曾是偶像劇「愛情合約」的拍攝場景。

入口漫步到後方甫興建完成的市立圖書館北投分館，這條小徑沿途樹種豐富，像是開著嫩黃花朵、葉呈心型的黃槿、枝葉茂密的無患子，以及喜好陽光的魯花樹、正在換膚的白千層，一邊賞樹一邊談心，走累了，買杯咖啡坐在圖書館旁的木造涼椅上，一邊欣賞採自環保省源的綠建築概念以原木打造的圖書館風貌，一邊聽著北投溪的潺潺水聲，感受浪漫愜意！

陽明山 採海芋賞夜景

向來是婚紗攝影取景首選的陽明山，其實也是不少知名歌手拍

攝MV時最常挑選的場景，像是阿妹、順子等歌手MV中的唯美畫面，可多虧了陽明山的迷人景致。

近幾年隨著偶像劇蓬勃發展，陽明山也更加受到青睞，像是擎天崗大草原、小油坑、大屯山頂等等，因地勢高、視野開闊，更成為超熱門的拍攝據點；此外，每年春天，竹子湖以潔白素雅的海芋化成春雪，將綠色山頭染上點點雪白，更成為偶像劇中最佳的夢幻場景，如知名臺韓大戲《戀香》就曾在竹子湖取景。

除了上述熱門外拍景點，從菁山路接上平等里平菁街、永公

路，沿路一間間陳設獨具匠心、料理菜色充滿創意的餐廳，因其居高臨下、疏遠遼闊的視野，讓不少餐廳也意外成為偶像劇場景。像是仔仔主演的《深情密碼》就曾商借台灣神學院旁的杜樂麗花園取景，東昇路旁的發現花園則成為《綠光森林》中的綠色小屋。擁有這麼多誘人場景，到陽明山過情人節當然是最佳選擇！建議不妨先來場森林浴，在山嵐飄渺的步道沐浴清新的芬多精，再到遍地花海的竹子湖欣賞海芋之美；午後時分，找間喜歡的山中咖啡館，賞景、啖美食、品咖啡；當夜幕低垂，手牽手躺在擎



依晨與賀軍翔冒著生命危險在海底隧道餵白鯊，但不妨跟著《戀香》中彭于晏與秋瓷炫在如夢境般的海底光影下深情相望，又或者一同尋訪帶著神秘色彩的「海中精靈」！俗稱為冰海精靈的這種生物其實是一種浮游性軟體動物，住在日本北海道的鄂霍次克海灣，長度只有人類指節大小，有著透明且擬人化的身體，據說是海中的天使。小巧可愛的模樣就像是童話故事裡的拇指姑娘般討人喜歡，受到不少女性喜愛，更成為情侶來此必遊的景點之一。

Part2 甜蜜市區版

華山文化園區 相戀「藝」生

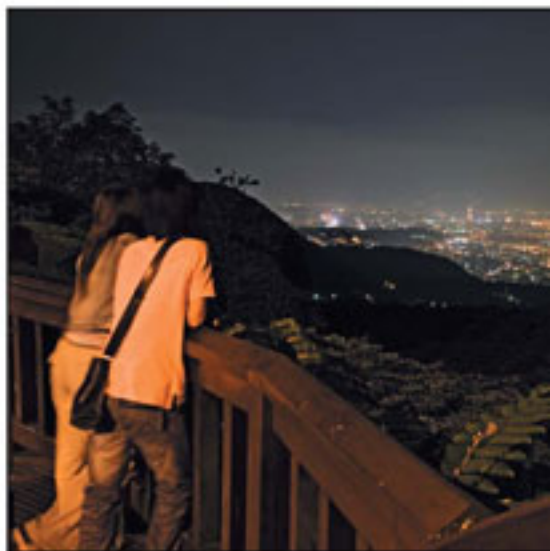
誰說夜遊、數星星、看煙火才叫浪漫，我說賞老建築懷舊，情人才不會喜新厭舊！約會的地點，最好是有久久的歷史，滄桑的建築，還有足以掛齒的老故事；最好是有

天崗大草原上數星星。一天下來，說有多浪漫就有多浪漫！

在台北海洋生活館 簽一紙愛情合約

一直以為能與情人一同置身海洋，看著成群的魚兒悠遊是件浪漫的事！然而生活在水泥建築林立的城市裡，想要體驗這等浪漫情懷談何容易？十分幸運地，位在士林夜市旁便有一座台北海洋生活館，讓置身於塵囂中的都會人，也能略略體會海底的浪漫氣味！

來台北海洋生活館找浪漫，你當然不用學《愛情合約》裡，林



在陽明山竹子湖（上圖）與擎天崗（下圖）登高望遠，易讓戀情增溫。





發現花園是北投山區的一處秘境，美麗的景色令人醉心。

動態、靜態各種活動展覽，還有綠油油的草坪，濃濃的咖啡香。別以為我是刻意刁難，用心的情人一定能想到這個符合要求的好地方——「華山文化園區」。

位於忠孝東路與八德路口的華山文化園區，是由廢置的公賣局臺北第一酒廠整修而成，偌大的酒廠搖身變成藝文中心，在幾位藝術家號召下，以打造臺灣「龐畢度」為口號，促成了這場華山藝術夢，讓這裡不僅成為藝文活動舉辦的地點、藝術創作的場域，甚至成為藝術市集，吸引了不少熱愛音樂、藝術、舞蹈的文藝青年匯集於此。

然而，不只是藝文人士喜歡這

裡，園區內寬敞且高大的舊廠房更讓不少偶像劇一眼相中，紛紛在此搭景。《微笑pasta》中，阿哲樂團的地下公社，便是隱身於此，而《戀香》中彭于晏在外租賃的時尚小窩，也是藉由此處的大倉庫搭景；成為頗受歡迎的偶像劇場景，讓頂著藝術光環的華山藝文中心，更添明星丰采！

臺北新東區 談一場Z世代戀情

早已成為臺北時尚代表的臺北信義區，百貨公司、戲院、大型餐廳，各種購物商場林立，名牌服飾、設計精品、異國美食幾乎都能在此得到滿足；一旁早已成為臺灣地標的101大樓，每逢跨

年的煙火秀、各類節慶時的演唱會，更是為信義商圈加溫加熱，添了不少人氣，也因此每每來到這裡總讓人有時空錯置感，像是到了紐約一般！

然而，不只我嗅到了這股異國味，國內偶像劇導演的慧眼也早看重信義區霓虹燈四射的時髦背景，特別是威秀影城藍紅分明美國味十足的設計，更讓《戰神》、《白色巨塔》等劇都選擇在此取景！

這股異國風時尚味，也讓不少時尚愛好者、年輕雅痞族轉移陣地，不論是啖美食、看電影、買東西都愛到這裡，假日時更是不少人就以此當作休閒樂園、約會

場所。可別以為談戀愛就得兩個人躲起來，只管濃情蜜意卿卿我我，Z世代年輕人可不興這套，雙雙對對固然浪漫，但吃喝玩樂還是大伙一塊才熱鬧有趣，一票人一起去威秀影城看電影、到誠品買書、在A9買衣服、還要爬到101看夜景，所有需求全部搞定，縱使是情人節，也要用最熱鬧普羅的方式表達愛意！

Part3 詩意校園版

文化大學旁

尋找甜檸檬的故事

即使沒有偶像劇的加持，文化大學這座占地利之便的「最高學府」，早已成為不少年輕情侶看夜景談心的最佳地點，位於校園球場附近的情人坡，視野極佳，遠處淡水河、基隆河、新光三越及101大樓的夜色盡收眼底，車道上如魚貫般往來的車輛更串成一條條燈河，把臺北的夜點綴得璀璨動人！

而今，除了迷人的夜色，《甜檸檬之戀》、《家有菲菲》等偶像劇也為文化大學的白晝增添詩意！走在屬於教師宿舍的愛富三街上，兩旁建築皆為獨棟的日式平房，紫色金銀花藹藹綻放，空氣中滲著微微溼氣，很有瓊瑤筆下煙雨濛濛的戀愛氛圍；要想來頓燭光晚餐，校園旁也有景觀美氣氛佳的餐廳、咖啡館，提供精緻料理與香醇咖啡一解口腹之慾。

淡江大學

宮燈大道體驗古典情調

淡江大學應該是北區大學中最受偶像劇歡迎的學府，文錙藝術中心前曾出現紅極一時的《流星花園》F4身影，宮燈教室裡則有《愛情白皮書》中「奔行明日會」

的社員在此說理想談抱負，而一旁充滿古典韻味的中國式涼亭便是《愛情合約》中男女主角的相戀見證地，淡大幾乎成為導演們心中最佳的校園場景！

宮燈教室一直是淡大校園中最受歡迎之處，建築採中國傳統山形屋頂、紅色廊柱，比起灰撲撲的水泥教室在美感氣質上都略勝一籌；夜幕低垂時，宮燈大道上一盞盞古典宮燈逐一點亮，遠方的靛藍天空下有暖烘烘的餘暉，漫步其中別有興味！

以往，每每聽到某人是淡江畢業，總不留神地流露出欣羨的表情，倒不是為其唸了什麼好科系，得以讓哪位名師指導，是我純粹就羨慕對方能置身於擁有古典建築之美的校園中，課餘時還能偷閒搞浪漫，到碼頭看漁火點點、賞夕陽餘暉，再去老街吃阿給、魚丸，喝老牌酸梅湯；雖然不少淡大學子對此論調嗤之以鼻，但，只稍看看每逢假日淡大校園、淡水老街、漁人碼頭的擁擠人潮，這答案可就不辯自明啦！



華山文化園區的舊廠房是許多偶像劇取景的地方。



信義計畫區商圈吸引眾多時尚的情侶前往約會。

老店青春悲喜曲——中山市場

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



成記燒臘是中山市場附近知名的老店之一。

中山市場在日治時代原名昭和市場，民國50年才改名，原為磚造壁體，木材樑柱，一條龍建築格式，民國70年原址改建為綜合大樓，1、2樓菜市場，3樓以上作為臺北市立圖書館長安分館及部分政府機構辦公使用。老屋翻修是為了延長使用年限與人氣，中山市場紅磚砌成的古典洋樓、三落大型拱門，綠意盎然的花圃、燈光玻璃看板，甚至還有精華鬧區奢侈的地面專用停車場，我想這應該是臺北市最稱頭的傳統市場了。

愛拚才會贏

市場一角，吉慶飲食部飄來的油湯麵香和盤碟鏗鏘交錯的聲音好不熱鬧，是市場人潮聚焦的所在，老闆娘阿寶姐在這賣了三十多年小吃，親身經歷了中山市場的起伏興衰。

「卡早市政府還在這裡的時候，生意好到要排隊，一搬走，人潮差很多。」但吉慶飲食部卻依舊人氣長紅，老顧客說，因為招牌的排骨酥麵從來不用外賣炸好的半成品，而是阿寶姐每日透早採買現宰溫體豬小排，切成易

入口的小塊，以金蘭醬油和玉山高粱酒浸漬入味，再以小火炸酥，炸好的排骨酥鹹香入裡，比鹽酥雞還好吃！放入滾燙的高湯油麵中，浸得軟爛的排骨酥依然充滿嚼感，幾乎可以連肉帶骨整塊吞下肚。

配麵的湯更充滿變化。吉慶每天只賣兩種湯，但天天都不一樣，阿寶姐的原則是「就像家裡天天變換，煮不一樣的湯才不會吃膩。」把上門的客人當做自家小孩照養。肉羹、排骨湯、酸辣湯、豬腳湯、枸杞雞、芥菜雞…

…四、五十種輪著換，每天都有新鮮感。

門庭若市的還有鶯歌小吃。只做外帶生意，鹽水、煙燻口味雞鴨鵝、豬頭皮、紅燒肉……逢年過節或事先預訂的話還可代客準備全副的三牲牲禮。燒滷得火紅晶亮的色澤，彈跳Q軟的肉質，多年以來從沒變過；不多話的老闆，對於美味的專業與堅持，都在這裡了。

猴塞雷的修鞋師傅

作家袁瓊瓊說，買菜最有興味的是看攤販在他固定的攤位後待著。賣蔬菜的人往往青翠油亮，賣肉的人往往看著肥膩，賣魚的人顯得滑溜，賣水果的人就很滋潤，看起來帶水似的發亮。

中山書坊老闆張家聲斯文儒雅，看著就是個愛書人。公職退休後，頂下這片小店還不到一年，每週固定收一批舊書，如今已有近萬冊的舊書和CD。他極細心，雖是舊書，仍依照屬性、年份分門別類，因此來這不像以前逛光華商場，上窮碧落下黃泉，找得頭昏眼花還是一無所獲。拜市場附近沒有書店之賜，雖是舊書攤，卻也生意不惡呢。

市場口的修鞋師傅張忠男從前是皮鞋工廠製作鞋底的工頭，工廠遷移到大陸後，只好發奮圖強擺攤作生意。老師傅說，不像許多百貨公司修鞋部門只會黏貼，他自備一部砂輪機、一把利剪、簡單的裁縫車和特殊膠水，皮鞋、高跟鞋、球鞋、馬靴甚至皮帶，從鞋底脫落到鞋帶斷裂，什麼古怪症頭都難不倒，「沒有不能修的。」常有衣著光鮮的男女拎著幾乎解體的名牌鞋來修，也有電子新貴的太太小姐們一帶就是十幾雙LV來加工，指定要作防



張忠男自詡在他手上沒有不能修的鞋。

滑鞋底。「常出入飯店這些高級場所，鞋底一定要做防滑才不會出糗。」他說，只要是經過他修改、製作的鞋底「馬上穿去踩水也抹要緊」，就算是舊鞋，也有如「又是一尾活龍」般的「勇闖耐操」，非常自豪。

臺北僅存手工木桶店

出了大門，不難發現周邊老字號雲集，共構成中山市場商圈越老越紅火的懷舊魅力。「中山區區寶」林田桶店不到20坪大的店舖，從地面到天花板，堆滿蒸飯用的飯桶、裝水的水桶、盛米的米桶、蒸年糕的方形大蒸籠……泛著令人迷戀的檜木沉香。一個準備裝潢新家的商界老闆一口氣買走十幾個矮凳和泡腳桶，兩個澳洲觀光客各自買了水瓢和飯桶，心滿意足地離去，沒多久日本觀光團蜂擁而至，擠得水洩不通。中山北路的風華停格在林田的歷史記憶裡了。

市場正前方則是以多種風味手工牛軋糖著稱的臺中郭記，左手邊是與中山市場一樣老的成記燒



林田桶店是臺北少數還在販售檜木桶的百年老店。



臺中郭記牛軋糖以多種風味著稱。

臘店，矗立在中山北路、長安西路街角的2層樓巴洛克式典雅小洋樓，是剛裝修完成的百樂門Café。市場走一回，有如體驗一回新舊臺北味覺與視覺的殘片，在都會紅塵裡，絕對是一件恆久安心而幸福的事。

●中山市場小檔案

地址：長安西路3號

電話：2541-4530

營業時間：8:00~15:00

（週一休市）

交通資訊：捷運中山站下，往中山北路1段方向前行。

停車資訊：市場門口有停車位

2. 主廚三寶便當 （85元／個）

油雞、燒肉、叉燒的鐵三角組合，是頗受附近上班族喜愛的清爽午餐。不過冷天最怕吃到冷肉便當，老闆特別提供小撇步，那就是只要把滷汁另外稍稍加熱，淋在肉飯上，就能恢復燒肉的Q軟與飯的米香，就像現吃的一樣讚。（成記燒臘）



中山市場隨手買物推薦Top 5

1. 懷念老書 （50~100元／本）

舊書攤一向令人倍覺親切，翻找舊書的同時，一邊回顧青春往事，渾然不覺時間飛逝。找到這些曾經紅透半邊天的小說，像遇見老同學般親切。老闆猜我一定是五年級生——原來書會洩漏人的年紀，什麼精華露、遮瑕膏都瞞不了。（中山書坊）



3. 排骨酥麵（50元／碗）

現在想起這碗排骨酥麵，回憶還是香的。其實不喜歡油麵，總覺太軟爛，但這麵吸飽了排骨高湯肉汁，竟還充滿彈性嚼勁，清爽的湯頭帶著點微甜的醃醃味，灑點白胡椒、黑醋更是一絕。難怪有人大老遠從基隆、北投跑來光顧，也有附近西裝筆挺的年輕上班族不嫌店小，麵一上桌唏哩呼嚕三兩下吃乾抹淨，飽足過癮。（吉慶飲食部）



4. 鹽水鵝（200元／斤）

鵝肉煮好後過點鹽水，不多加調味料，自然呈現出鵝肉本身的質感和風味，老顧客的經驗是，吃的時候九層塔不用放，以免反而搶去鵝肉的鮮甜，頂多加點薑絲增加口感，美味得不得了。（鶯歌小吃）

5. 舀水木勺（800元／個）

真不便宜呢，聽到報價，腦袋忽然像無比精準的估價機般快速打了個算盤。但上好的杉木，俐落優美的鋸刨線條，老店的忠實原味實在很迷人……買不起大澡盆，買個小木勺聊表安慰吧！（林田桶店）





麵食尋味

臺北好好玩

文／宋祖慈 攝影／許育愷

記憶的黏性，經常以味覺最持久。我們的大腦有個機關，會把味道和遙遠的情感融合在一起，讓某個味覺記憶一輩子也忘不了。

家父擅做麵食，我家雖由母親掌廚，麵板和擀麵棍卻是父親專用。發麵餅、椒鹽餅和豆腐捲在親友間是很有口碑的。如同在北京打聽美食，唯獨問起眾人皆



有餡的稱包子，無餡的叫饅頭，這是北宋時才出現的區隔。



臺北街頭好吃的不只有牛肉麵，各省麵甚至各國麵都在這個城市飄著騰騰香氣。

愛、家家會做的炸醬麵，答案會是一樣的——我家的最好。我們家裡吃麵食，總能變出不少花樣，那是因為少小離鄉的父親總在搜尋他的記憶庫，不斷在他80公分見方的木頭麵板上實驗，試圖重現那江北口味、回憶中的兒時廚房。

往昔時光不可再得，但當熟悉的味道再度出現的時候，會重新召回記憶、勾起鮮活的印象和情感。

舒服不過躺著，好吃不過餃子

閤家包餃子，常是許多人共同的兒時回憶。北方人愛在過年時



來個剛出爐熱騰騰的包子，溫暖了胃也溫暖了心。

吃水餃，這時候就得叫它的別稱「元寶」了。在家包餃子經常是分工合作的樂事，媽媽拌餡、爸爸發麵擀皮，小朋友也可以插花包幾粒；常常是大人包的餃子才有漂亮的弧形摺子，放在盤中是站著的，小孩包的能不漏餡就勉強及格了。

根據記載，水餃這種食品在隋朝已出現，當時還沒有水餃、餛飩的分別，到了麵食大躍進的唐代，水餃和餛飩分別演變為北方和南方人的食品，兩者之間的不同只是餃皮的厚薄而已。在臺灣常見山東餃子館和溫州大餛飩，據說是因為早期賣餃子餛飩的有很多山東人和溫州人，於是打出了名號。臺大法學院附近的老店龍門客棧餃子館專賣水餃和很豪邁的滷味，好吃的餛飩則有厚皮大個兒的桃源街趙記，或小巧滑溜的四川吳抄手。

水餃和餛飩都已經發展成冷凍食品，隨時都能在便利商店買到，但是買手工水餃回家冷凍，想吃的時候再下鍋則是更好的主意。汀州路2段的全祥，本來是家山東人開的雜貨店，隨著雜貨店生意逐漸被淘汰，全祥兼賣的自家手工水餃逐漸成了主力商品，現在光賣冷凍水餃就忙不過來了；身為老主顧，我推薦牛肉芹菜、韭菜豬肉和花素口味。

長長久久家常麵

比起水餃，麵條更是歷史悠久。中國人、阿拉伯人和義大利人都認為麵條是自己發明的，而關於麵條最早的歷史紀錄則出自東漢時期的中國；大陸的考古學家並且在青海發現了距今4000年前的麵條。中國人是吃麵的老祖宗，應該是不用懷疑的了。

麵條不但家常，大街小巷也常見麵館和麵攤，牛肉麵尤其是其中代表。自從臺北市舉辦牛肉麵節和票選活動，更是激發了市民們的品評慾，大家會列出心目中的好吃排行榜，甚至呼朋引伴就為了親自找到一碗更棒的牛肉麵。其實臺北街頭好吃的可不只牛肉麵，各省麵甚至各國麵，都在這個城市飄著騰騰香氣——山西刀削麵、北京炸醬麵、上海燴麵、福州乾麵、廣州炒麵、切仔麵、擔擔麵、日本拉麵、義大利麵等等，每樣都能列出長長的人氣名單。這應該也算一項優異的城市競爭力吧。

過生日的時候吃壽麵是一項有象徵性的飲食習俗，不論壽星是老是少、家裡是富是貧，麵條都是很合適的食物，而且長長的麵條又有著長壽的祝福。我們家不但過生日時會特地煮碗麵，連平常吃麵也不把麵條夾斷。有一次在外婆家吃麵，用筷子從鍋裡夾麵條，手伸直了還是不夠長，只好站起來夾，舅舅喜歡逗小孩，說「快搬把梯子來！」幾十年過去，我們家老是喜歡重複這個爬樓梯的笑話，曾經邊格格笑邊吃麵的我，現在也輪到逗小外甥努力夾麵條；這個家族記憶說來平常，卻足以在每回筷子麵條互相糾纏的時候，讓心頭一陣溫暖。

包子有肉，不在摺上

還記得幾年前網路上流傳「麵條與包子的恩怨」那一系列的笑話嗎？麵條先跟肉包結下樑子，導致尋仇的肉包指著泡麵說：「麵條，別以為你燙了頭髮我就認不出你！」接下來一場，換泡麵堵到小籠包：「哼！欠揍的肉包你裝什麼小可愛」……在這一系列「冤冤相報」的笑話中，麵條一族和包子一族紛紛上場搞笑，笑話流傳得越熱烈，匿名作者寫得更多，捲在被窩裡睡覺的麵條——銀絲捲（它後來被證實是包子一族的臥底）等等令人笑倒的角色紛紛出籠，讓笑話宛如麵食大觀！

說來包子一族的確有很多親戚，饅頭、肉包、菜包、豆沙包、叉燒包、小籠包、水煎包等族繁不及備載。它們的祖先最早叫做饅頭，而饅頭居然是諸葛亮發明的！

話說諸葛亮率軍討孟獲，七擒七縱征服了蠻族後要班師回朝，欲渡瀘水（長江的上游）時突然狂風大作，土著說得用人頭當祭品才能過河。野史中的智慧偶像諸葛亮哪須照單而行，他命士兵用牛羊肉為餡，包在麵製的「頭顱」中蒸出49顆「麵人頭」作為祭品，稱為「饅頭」（又有稱蠻頭或瞞頭之說），果然風平浪靜得以平安過河。

不論有沒有包餡，這類麵食原都統稱饅頭，到了北宋才出現包子這個名稱，將有餡的包子和無餡的饅頭區隔開來。

有句俗話叫「包子有肉，不在摺上」，指能人並不顯山露水，但「摺子」卻常被饕家拿來品評包子的做工，比如天津著名的狗不理包子便是嚴守豬肉比例要肥三瘦七、摺子得規規矩矩的15



有著漂亮弧形摺子的全祥手工水餃皮Q料多，有牛肉芹菜、豬肉韭菜和花素等8種口味。



青蔥翠綠的花捲是傳統山東饅頭的基本款。



金山南路上的馬叔餅鋪是家清真小店，賣的芝麻醬燒餅夾五香醬牛肉值得推薦。

摺。臺北也有聞名海外的鼎泰豐，總見信義路店外的排隊人潮中外夾雜。湯包要做到「提起來像燈籠、放下來似菊花」也不簡單，鼎泰豐是名不虛傳，如果餓到沒辦法排隊，往永康街走一點的高記也是好選擇。

汀州路靠近廈門街口的康樂意包子也是一到用餐時間就得排隊，菜包是市面較少見的青江菜餡，中午用餐時間早一步來，再配上一碗餛飩湯，就是很完美的一餐。

餓了隨時來張餅

麵食深入生活，大街小巷的餅攤子功不可沒，正餐時間之外肚子餓了，噴香的蔥油餅有和蚵仔麵線一樣崇高的地位。鍋貼、餛



槓子頭又叫火燒，直接啃或掰碎泡在湯裡吃都是美味。

餅、韭菜盒、蘿蔔絲餅和胡椒餅，樣樣都深得人心，尤其是下午4、5點放學的時候。

蔥油餅和蘿蔔絲餅是我的最愛，但蘿蔔絲餅那一攤多年前棄我而去，我至今遍尋不著那樣的水準。在士林克強街和和平東路各有一家店的忠誠山東蔥油餅，有賣不加味精和豬油的「原味」蔥油餅。這家小店被常客叫做「此燈亮有餅」，因為店家為方便客人不撲空、不用走到店門口才揭曉賣完了沒，特地做了這麼個可愛的招牌燈，反而成了響亮好記的名號。我推薦他們兩面煎得酥脆的厚餅。

秦家餅店的韭菜盒也是清爽的原味，用冷水麵做麵衣然後乾烙，是一點不油的傑作。餅店在四維路的巷子裡，下午要早點去免得賣完。冷凍的豆腐捲可以買回家當存糧，清淡軟嫩適合老人和小孩的牙口。

我家的豆腐捲因家父先去了好地方而成絕響，所幸找到秦家餅店，把秦家豆腐捲蒸熟再放點油把單面煎黃煎脆，庶幾近矣！

穿街走巷的熱饅頭

我曾經和家住南部的朋友討論

過，小時候，家附近都有用山東口音叫賣的饅頭，人物配備都很像——外省老兵騎著有個大木箱的單車沿街叫賣「饅一頭一！包子饅頭！」，箱子打開是保溫用的棉被，蓋著被子的是白饅頭、甜饅頭和花捲、豆沙包。我們狐疑的是，天南地北的饅頭伯伯是什麼時候講好把豆沙包都做成三角形的？

臺灣是個移民社會，民國38年來臺的大批大陸移民帶來了各省的飲食習慣。遼耀東教授認為，一部份倉皇渡臺的新移民為了生計便以西門町圓環小吃攤為據點，沿著鐵路兩側自小南門的天理教會與北門郵局，搭蓋鐵皮或木板違建經營南北小吃，使中華路一帶的鐵路輻輳地形成了外來飲食與臺灣在地飲食的接觸，也為日後包子、饅頭與水餃進入臺灣飲食系統做了先導工作。

另外，眷村這個特殊的社會結構也讓各省移民散布到臺灣各地的鄉鎮，生活緊密的眷村不但成為飲食交流的所在，也成為推廣各省風味的一個個小據點。

榮民伯伯的饅頭車現在已經很難看到，蓋著棉被的山東大饅頭所幸還有。金山南路的不一樣饅

頭店也是個排隊店，隨著人氣越來越旺，店口擺出的幾點幾分出爐和「賣完」的牌子也越做越大，每天只要接近出爐時間，排隊的人龍就會出現。因為饅頭也能冷凍起來當存糧，常有人一買就是一二十個。我喜歡吃饅頭皮，尤其是甜饅頭，但是回蒸過的饅頭皮總會遜掉，所以我從不買超過隔餐，但是，夾在不一樣饅頭店的「大主顧」們當中排隊，輪到我卻只買兩個甜饅頭，總覺得有點蠢。

不一樣隔壁有家賣槓子頭（又叫火燒）的，也是一吃會成主顧的店，從前我們家只要燒了一鍋羅宋湯，就一定會買火燒來配，直接啃或掰碎泡在湯裡吃，那叫一個香。金山南路上除了這兩家好吃的，往北過了仁愛路有家馬叔餅舖，賣芝麻醬燒餅夾五香醬牛肉，也很值得推薦，因為是清真小店，週五主麻日休息。

如果擔心時間不巧撲空，南門市場的麵食攤是方便的選擇，正順和徐家都有多樣的產品如小饅頭、單餅、刈包、一口螺絲捲等，不怕它賣完。只是這類麵食回家還是要先蒸過，若冷的直接吃，就不好跟那些排隊店一較高下了。

一口咬出半邊月 燒餅

在所有的麵食中，我最喜歡的就是燒餅，包括夾油條的薄燒餅、貼爐燒餅和黃橋燒餅、蟹殼黃，可惜心目中百分百的燒餅，目前還沒找到。讀國中的時候，上學的路上會經過一個貼爐燒餅店，其實也算不上個店，因為那有點陰暗的屋子裡只有一個老伯伯，在門口處放個大油桶大小的爐子，沒有招牌也沒有價目表。夾著一點蔥、表面有點芝麻的長



每天只要接近出爐時間，不一樣饅頭店總是麵香四溢。

方形貼爐燒餅那時賣5塊錢一個是低於市場行情的，我常買來當早點。買餅的時候，老闆話夠少，頂多問一句要甜的鹹的，總之是個怪店。我一面奇怪老闆的手怎麼不怕燙，一面懷疑自己是他唯一的顧客。

這家餅是好吃的，但在我畢業前店就消失了，我常替老闆感到委屈，街上難吃的東西那麼多，何以他寂寞至此？

好吃的黃橋燒餅也同樣睽違多年，它們曾是燒餅油條店常見的商品——鹹的內層有蔥、扁圓形，甜的有糖餡、橢圓形，約手掌大小，甜鹹都有芝麻。在我家附近已經尋不著好的了。小一點的蟹殼黃烤法和黃橋燒餅一樣，但油下得較多，比較酥也比較鹹，有做得不錯的，但我嫌賣得太貴。薄燒餅因為夾了蔥花蛋或油條得以加分，稍微安慰我吃不到一百分燒餅的遺憾。

圓圓的燒餅和天上的月亮一樣，經常是個象徵。不論貧富老少貴賤，人人吃得，講究的外酥內潤、吃燒餅捨不得掉芝麻，將就的它又耐久放、適合當旅途中的乾糧。在多少離別的故事裡，它會成為其中一個回憶——母親

送別兒子，最後說不出話了遞過來兩個熱燒餅，兒子把餅捂在懷裡走了老遠捨不得吃……；母子若從此生死兩茫茫，說起故事來，念念不忘的又哪裡真是那燒餅呢。

我曾經聽過這樣的故事，也體驗過一樣吃食如何轉化為記憶的開關。傳承千年的饅頭包子麵條其實沒有新舊之分，只是時間中的我們永遠在舊味新嚐，教食物分擔了滋味——甜蜜或滄桑。

店家資訊：

●龍門客棧餃子館	(02)2351-0729
●趙記菜肉餛飩大王	(02)2381-1007
●四川吳抄手	(02)2721-6088
●全祥	(02)2367-9654
●鼎泰豐	(02)2321-8928
●高記	(02)2341-9984
●康樂意包子	汀州路2段46號
●忠誠山東蔥油餅	(02)2735-2821
●秦家餅店	(02)2705-7255
●不一樣饅頭	(02)2391-7829
●火燒槓子頭	(02)2394-6617
●馬叔餅舖	(02)2396-2788
●南門市場	羅斯福路1段8號

夜弄土地公 內湖元宵節激情之夜

文／林瑞珠 圖／陳金讚提供

元宵節是臺灣傳統節慶中，既浪漫又歡騰的節日，也是農業社會新年假期的最後一天，每個人都卯足了勁地準備慶祝這個日子。此時正逢一年之始，大地回春，萬物欣欣向榮，人人都充滿著對新年的期待，所以，不論是賞花燈、猜燈謎，或「南蜂炮、北天燈」等民俗活動，臺灣處處都充滿歡樂與激情。

臺北慶元宵有「文」有「武」，民眾可以到中正紀念堂賞花燈，或流連燈海隧道散步，也可以走一趟內湖，在夜弄土地公的激情活動中，與萬人共襄盛舉，同時在整夜炮聲隆隆火光飛天中，祈願今年大發利市。

夜弄源於攻炮台

內湖的「夜弄土地公」是臺北市區最具特色的元宵節活動，地點在內湖路2段老街上的「梘頭土地公廟」，元宵節當天入夜之後，整個內湖市區鞭炮聲震天嘎響，火光四射，一家家商店紛紛搬出預先準備的連串鞭炮紙箱，待土地公神轎迎來之際，立刻炮竹相迎，頓時炮光四射，走避不及的圍觀者紛紛驚叫連天，此時店家老闆們紛紛在這炮聲隆隆與鑼聲陣中祈願，希望來年生意興隆，財源廣進。

夜弄的習俗大約形成於日治時代，已有上百年歷史，早期只是民眾在元宵節夜裡設計的「攻炮



梘頭土地公廟。

台」餘興活動，後來逐漸演變成定型的節慶活動。這項活動首先要設計一個「炮台」，就是利用一根長約2、3層樓的竹子，頂端懸掛放滿炮竹的吊盤，撐起之後讓民眾投擲鞭炮當引信，投中便會引燃盤上的炮竹，頓時轟然劈哩啪啦響，圍觀者立即鼓掌叫好，投中者則可領得一份獎品，大多為毛巾、香皂等日常用品。

攻炮台的活動一直流傳到1920年代，當地土地公的信徒們紛紛建議改為邀請土地公出巡，接受信徒的參拜答謝。於是家家戶戶準備牲禮祭拜，做生意的店家們更準備大量的鞭炮來迎接土地公，因而逐漸演變為「夜弄土地公」的民俗娛樂活動。早期店家、住戶以點燃的鞭炮，拋擲土地公神轎的方式進行，流傳至今，乃將一串串鞭炮堆放在神轎上，堆得愈多，就表示財源愈旺，因此有些人準備了一箱箱的鞭炮堆得神轎像個小山，待一點燃，頓時炮聲大作，圍觀者紛紛

走避，以免被流炮打中，這樣的激情，一點都不輸給臺南蜂炮。

北市唯一元宵激情之夜

「夜弄土地公」的活動通常於傍晚六點半開始，先由爐主、地方政要、耆老上香，土地公的神像被請上轎，以鐵線牢牢固定之後，再由幾位沐浴更衣後的年輕人抬起神轎出發。一路鞭炮開路、浩浩蕩蕩，首先前往新、舊任的爐主家裡接受參拜，之後挨家挨戶繞境，範圍大致為東起金龍路，西至內湖大陂國立臺灣戲曲學院旁，北到碧湖國小，南至成功路4段湖光市場之間，大約是現在的內湖里、清白里、紫雲里、湖濱里等地。

整個活動大約進行到晚上十點半，結束後請土地公下神轎，然後以清水為土地公淨身。由於整夜受鞭炮轟炸，石雕神像溫度高，下水時會發出熱氣蒸騰的聲音，並冒著白煙，之後再請土地公入廟安座。此時，街道居民早已將炮灰掃得一乾二淨，因為，這些炮灰代表土地公帶來的財富，所以家家戶戶都會在「弄」過之後趕緊清掃，不可半點外露，這樣才能保佑來年財運旺旺。

在「夜弄土地公」的活動如火如荼進行之際，「攻炮台」逐漸被淡忘，直到1996年在當地文史工作者陳金讚的奔走之下，終於



內湖的「夜弄土地公」是臺北市頗具地方特色的元宵節活動。

重現消失了70餘年的「攻炮台」民俗活動。目前，每逢元宵時節，內湖區公所便會舉辦「攻炮台」的騎馬打仗遊戲，由各界人士8人一隊報名參加，為內湖的元宵節掀起第一波熱潮。

別忘初十祈求平安米龜

其實，內湖元宵節的活動不僅於此，早在初十開始，枋頭土地公廟就舉辦「祈求平安米龜」活動，當地居民紛紛前往祈求平安米龜回家食用，以求改運，次年

再拿平安米龜回廟裡還願，通常要拿得比去年求回家的多一些，同時也有許多人請來布袋戲團表演還願，經常從初十演到元宵節之後，整個新年假期才在戲團的鑼鼓聲中告一段落。

●枋頭土地公廟

地址：

內湖路2段452號

祈求平安米龜：

正月初十到元宵節

●攻炮台：由區公所舉辦，今年

於3月3日晚上17:00~21:30在成美河濱公園舉辦。【內湖區公所：(02) 2792-5828轉267】

●夜弄土地公活動：元宵節當天18:30~22:30，參與民眾需帶全罩安全帽、手套、長褲、運動鞋，全身要包緊，以免被炸傷。幼童及行動不便者請勿參與，以免危險。【枋頭土地公廟：(02) 2792-8299】

市府團隊新朋友

去年12月25日，

郝龍斌市長正式宣誓就任民選後第4屆臺北市長，
市政發展帶來新的願景與希望。

而在新的市府團隊中，

有不少是初次加入市政工作的局處首長，

《臺北畫刊》將自3月起連續2期介紹這些新朋友，

藉由他們自己的描述，

讓我們對他們個人的成長過程、家庭、興趣等有進一步認識。

朝氣蓬勃 精力無限

文／謝佩君 攝影／王能佑

「我的父親是一位醫生，他教導我們關懷人文、尊重生命，從小耳濡目染養成我不重名利，而是在乎人的潛在價值，這也成為我日後投入環保公益與政府部門服務的動力。」新任臺北市政府民政局局長黃呂錦茹娓娓道出家庭教育對她人格養成與工作職場的影響，而另外一位影響性的關鍵人物，則是她從事建築業的先生。

由於一雙兒女目前都在美國求學或工作，家裡只剩下黃呂錦茹和先生，她和先生「相依為命」，屬於相互依賴、亦師亦友的關係，在做任何重大決定前，彼此都會徵詢對方的意見與同意，「先生一直給我很大的支持與鼓勵，他也很肯定我做的每一件事。」開朗的臉上露出盈盈笑意。

黃呂錦茹說，當初她投身社團與環保工作，關鍵因素就是先生的大力支持，希望能做一些對環境有所幫助的事，這次接受郝龍斌市長的邀請加入市府團隊，幫忙做決定的就是她先生，當郝市長徵詢她的意願時，她非常驚訝，也很猶豫，但是先生對她有信心，讓她決定義無反顧地接受考驗。

黃呂錦茹的精力相當旺盛，行動力十足，她很喜歡運動，年輕時打網球、高爾夫球、游泳，後來因為空閒時間減少，改為單獨快走，每天早上要走4公里，快走中她會思考一些事情，煩惱與壓力也得到釋放，她也很愛逛書店，沉浸在閱讀樂趣裡，感覺上好像穿越時空，又像擁有許多財富，是一件很浪漫的事，讓她一頭栽進另一個時空世界，感覺很奧妙。

在接任市府民政局局長之前，黃呂錦茹擔任市府環保義工大隊大隊長，也曾是民間企業的經營者，不管是義工性質或是轉任市府首長，她的心態都是一樣，有著強烈的責任感與使命感，希望在市府組織架構與制度之下，引進民間企業追求效率、成長的做法，結合政府與民間的資源，如此一來很多政策就能推動、完成。

●黃呂錦茹小檔案

英文名：Huang Lu, Ching-Ju

生日：民國38年11月4日

星座：天蠍座

血型：O型

生肖：牛

興趣：閱讀、逛書店、運動、快走

學歷：中國文化大學建築及都市計劃研究所碩士在職專班、政治大學教師專業訓練班結業、實踐大學會計系

經歷：中等學校教師、任務型國民大會代表、臺北市都市計劃委員會委員、臺北市政府顧問、臺北市政府環保義工大隊大隊長

民政局局長

黃呂錦茹



黃呂錦茹期望結合民間與政府資源完成更多的政策推動。（下圖：黃呂錦茹提供）

親自下海 解決問題

文／王宜燕 攝影／王能佑

建設局局長陳雄文在35歲以前，不論求學還是工作都在南部，沒想到民國77年參加最後一屆甲等特考及格，分發到臺北的環保署，就這樣因緣際會造成他人生的一大轉捩點。

初來臺北，陳雄文住在天母，鄰近陽明山，因而培養出登山的興趣，陳雄文盛讚四面環山的臺北，登山步道修築得十分健全，他尤其喜歡爬天母的水管路步道，林蔭蔽天有如置身綠色隧道。常年住在少雨的高雄，陳雄文對老下著濛濛細雨的臺北，總不禁想起「沾衣欲濕杏花雨，吹面不寒楊柳風」的詩句。

剛搬到臺北時，適逢臺北興建捷運工程，整座城市進入交通黑暗期，陳雄文從天母家到位於中華路的辦公室非常不便，但是辛苦是有代價的，他親眼目睹臺北市脫胎換骨的過程，從而感受到市政建設的可貴。

從環保署到建設局堪稱陳雄文另一大轉捩點，原本是站在經濟發展對立面的「環保人」，現在得轉換角色，從捍衛環保到關注經濟活絡，但陳雄文認為這反而是他工作上的優勢，由於時下不再誇言無節制的發展，而是強調永續發展，因而產業發展不能偏廢環境保護，他相信以他過去的經歷，較能面面俱到，兼顧發展與保育。

陳雄文認為建設局的當務之急是做內部整合，經過橫向整合各處室的業務後，較能跨出單一思惟，開創出解決問題的想像空間。談到解決問題，陳雄文指出他從不迴避問題，他曾為了了解台電核四廠碼頭施工有無污染附近海域生態，特地接受潛水訓練，在取得潛水執照後親自「下海」勘察，如此作為不但取信於民，也較能發現問題癥結所在，而能對症下藥找到解決方案。

●陳雄文小檔案

英文名：Sherman Chen

生日：民國43年7月12日

星座：巨蟹座

血型：A型

生肖：馬

興趣：登山、游泳、音樂

學歷：成大土木系、成大環工所碩士、中央大學環工所博士候選人

經歷：高雄市工務局股長、高雄市環保局科長、行政院環保署空保處處長、檢驗所所長、資源回收基金管理委員會督導、廢管處處長、綜合計畫處處長

建設局局長

陳雄文



陳雄文熱愛登山，圖為他征服玉山的「雄」姿。（下圖：陳雄文提供）

夢想環遊世界 立志活化淡水河

文／林雅智 攝影／王能佑

和藹可親的笑容、謙恭有禮的態度，是工務局局長倪世標給人的第一印象，在採訪的過程中，更發現倪世標閒適恬淡的個性。原在中央政府任職的倪世標，在郝龍斌市長的詢問及使命感的驅使下，決定加入臺北市的市府團隊，不但希望以他的專業為臺北市的工務建設盡一份心力，同時也為自己的工作下一帖挑戰書。

現年60歲的倪世標畢業於日本東北大學土木工程所，在求學的過程中也一路通過各項國家考試，譬如水利工程普考、環境工程高考，以及相關環境職系的甲等特考和技師執照考試。之後陸續在經濟部、衛生署、環保署擔任公職，直到現在，他從事環保水利相關工作已三十餘年。

由於之前環保業務的關係常常需要到各地採集水樣和稽查，因此倪世標可說跑遍臺灣的大街小巷。他也得意地笑說，不論是再偏僻的地方、再鮮為人知的所在，都幾乎留有他的足跡。而當稽查成為一種例行公事，久而久之，局長也開始培養出開車兜風的習慣，有空的時候就喜歡開著車到處逛逛看看。

和家人到住家附近的植物園散步更是倪世標最大的興趣。倪世標認為在散步的過程中可以沈澱心情，再加上植物園內幽靜的環境以及種類繁多的綠樹花卉，更有助於他抒解繁重的工作壓力。此外，他平常還喜歡翻閱旅遊書籍、觀看Travel and living頻道以及集郵。雖然倪世標局長已經去過不少的國家，但他退休後最大的願望還是能夠環遊世界，因為他認為藉由旅行不但可以增廣見聞，並可汲取他國的經驗作為借鏡。

不過近年來，由於倪世標工作繁忙，旅遊或集郵等休閒活動逐漸停擺，就連散步的次數也都減少許多。儘管如此，他仍義無反顧接下這項極具挑戰性的任務，將全力完成活化淡水河以及各項工務建設，期待臺北市的工務建設在他的帶領下能夠更加地茁壯美好。

●倪世標小檔案

英文名：Ni Shih-Piao

生日：民國36年10月12日

星座：天秤座

血型：A型

生肖：豬

興趣：散步、集郵

學歷：淡江文理學院灌溉工程系學士、日本東北大學土

木工程碩士

經歷：行政院環境保護署管制考核及糾紛處理處處長、行政院環境保護署廢棄物管理處處長、行政院環境保護署綜合計畫處處長、行政院環境保護署主任秘書、行政院環境保護署訓練所所長

工務局局長

倪世標



與家人在公園內散步的時光，是倪世標生活中最珍惜的時刻。（下圖：倪世標提供）

動靜皆宜 充滿活力

文／林雅智 攝影／王能佑

原本擔任淡江大學運輸管理學系副教授的羅孝賢，是淡江大學運管系最資深的老師，多年來也一直是臺北市政府的交通顧問，兼具運輸理論與實務經驗。

在學術的專業之外，熱心公益的羅孝賢局長在過去有長達12年的時間，與社區志工一同擔任小學的導護義工，同時也為臺北市的許多中小學進行「交通診斷」規劃上下學的路線，以維護小朋友上下學的安全。而在熱心公益之餘，羅孝賢也相當熱衷各項戶外活動。

談起戶外活動，羅孝賢的家中共有7台腳踏車，平常假日的時候都會固定和太太、家中3個小朋友一同相約騎單車，常常從關渡騎到淡水的山上，三芝和巴拉卡公路也都是他們的私房路線。喜愛接近大自然的羅孝賢局長喜歡到處爬山，舉凡臺北市大大小小的親山步道都曾有的足跡。此外，他還是個羽球好手，不但在大學時代是羽球校隊，還曾經拿下教職員大專盃羽球比賽的亞軍！

而攝影則是羅孝賢局長的另一項興趣，從大學時代開始到現在已有近30年的拍照時光。在以往使用傳統相機的年代，他每次出外旅行後沖洗照片的費用往往高達1到2萬元，顯見他熱愛攝影的驚人程度。

除了各項拿手的戶外活動，動靜皆宜的羅孝賢也愛買書、看書，常常一個月就可以看完7至8本書。而中國文史的相關書籍是他的最愛，在採訪當時，他手邊正在閱讀的書籍就是「萬曆首輔張居正」。

單車、爬山、攝影、閱讀雖是羅孝賢卸下公務後最愛的休閒活動，但羅孝賢珍愛的還有一樣——回家吃飯。愈是忙碌的生活讓人愈是珍惜與家人相處的時光，羅孝賢也不例外，每天都會盡量回家吃飯，享受與家人一起用餐的感覺，為忙碌一天的疲憊身心做最佳的精力補給。

●羅孝賢小檔案

英文名：Albert, Shiaw-shyan Luo

生日：民國48年11月15日

星座：天蠍座

血型：A型

生肖：豬

興趣：騎單車、羽球、閱讀

學歷：國立交通大學運輸工程與管理學系、國立交通大學交通運輸研究所工學碩士、國立

臺灣大學土木工程（運輸）博士

經歷：臺北市市政顧問、交通局顧問

臺北市交通文教基金會副秘書長、秘書長、董事

淡江大學運輸管理學系暨研究所專任副教授兼系主任、所長

淡江大學運輸管理學系暨運輸科學研究所副教授

交通局局長

羅孝賢



熱愛戶外活動的羅孝賢，最愛與家人一起騎單車兜風。（下圖：羅孝賢提供）

現代俠客

文／沈榮欣 攝影／王能佑

俠客不僅僅出現在李安的「臥虎藏龍」電影中，也不僅僅出現在遙遠而神秘的中國武林世界裡。在我們的社會中，有一些人，積極從事人權運動，包括爭取婦女權益、身心障礙者人權、醫療人權到兒童及青少年福利等，而新任勞工局局長蘇盈貴，就是一位這樣的現代俠客。

從蘇盈貴的興趣中也許可以探得一些端倪——「我好喜歡看武俠小說，不只金庸、古龍的小說我都看過，也看過其他數都數不清的武俠小說家作品。而且我不只看，還自己動筆寫呢！」提到武俠小說，蘇盈貴彷彿進入一個武俠世界，頓時變得神采奕奕。

「我很喜歡看書，除了武俠小說，當然還看很多其他類型的書。記得民國66年我來臺北唸書，那時候最常騎著腳踏車到光華商場挖寶。那裡都是舊書攤，可以找到很多當時所謂的禁書、黨外期刊，每次我挖寶回來，都會興奮個好幾天，日以繼夜不停地看。」蘇盈貴意猶未盡地回憶往日時光。

愛看書的蘇盈貴也曾是個愛好寫作的文藝青年，從求學時代就是作文比賽的常勝軍。他認為寫作是自己與自己對話的一個方式，自己想說什麼就寫什麼，是很自然的一種情感流露。即使現在的勞工局局長身分讓他每天忙個不停，他仍然堅持以書寫抒發自己的感受。

從以往的人權領域轉換到勞工權益相關工作，雖然內容有所差異，但是對蘇盈貴來說，其實都是人道關懷的一環。在目前失業率不斷上升的情況下，蘇盈貴認為他的規劃中，最想努力的就是失業和就業這一塊，「我們都了解失業的人多麼痛苦，當求職函寄出後，如果石沈大海，那種失落感，連自己的自信心，都會一併崩潰；如果說在等待的期間，接到勞工局的關懷，有如寒冬中曬到太陽，會有一股溫暖的感覺，如果他得到了工作機會，那種喜悅，應該是可以想像的。」

●蘇盈貴小檔案

英文名：Yin-Kuei Su

生日：民國47年10月7日

星座：天秤座

血型：B型

生肖：狗

興趣：游泳、看書、寫作

學歷：國立中興大學法律

系、國立中正大學法研所肄業、國立中山大學大陸所法政組博士候選人、英國劍橋大學國際關係研究

經歷：律師、第五屆高雄市立法委員、兒童保護聯合會報主任委員、行政院新聞局、電信總局捷運法律顧問



勞工局局長

愛看武俠小說的蘇盈貴，個性也猶如現代俠客。

蘇盈貴

勇於求變 熱情逐夢

文／王宜燕 圖／李永萍提供

剛卸下立委頭銜的李永萍寫過小說、創辦過劇團、做過媒體人、經營過網路公司，後來當立委問政，現在進入市府小內閣擔任文化局局長，令人不禁好奇這一路走來，她在面對轉換關頭時，是如何抉擇的？「很多人不能理解，我的人生轉折很大，角色變化多元，但是我對人生的定義與價值就是要做非常投入的事……反正我是無法陷入窠臼，過easy life，必須做passion很強的工作。」她說。

這就是李永萍，B型獅子座，勇往直前，永不停歇，她雖感嘆這種方式讓她活得好累，但是她無法勉強自己做沒有意義的事，就是要過密度、濃度都很高的生活。像這次接下文化局局長就是覺得立委已做了兩任，對政治陷入無止境的僵局充滿無力感，而這正是她轉換生涯的契機。

雖然勇於求變，可是一以貫之的是，她想當問題的解決者！李永萍有很強的使命感，認為不管是身為藝術家或政治人，其使命感系出同源，這樣的使命感會驅策她去思考對生存環境能有什麼貢獻，因而每每在轉換角色時，也不至換了位置就換了腦袋，因為她都會把自己定位在能否提供解決問題的角色上。

以這次接任文化局局長為例，由於科技發展，創意也能成為產品，而且已蔚為新時代經濟的主流，這是文化藝術的契機，但也面臨素質變差的危機，而她過去有過實際創作的經驗，又有經營事業的磨練，並曾研擬文化政策與審核文化預算，因而當接任文化局局長的機會到來時，她有種恍然大悟的感覺，終於明白過去林林總總的歷練所為何來，而有種「原來這就是我的命運」的了悟。

對工作、志業李永萍都能侃侃而談，但在問到她的休閒生活時，就為之語塞，她是個工作狂，因而如果能得空休息補眠或看看閒書就是她最佳的休閒方式。她還覺得臺北近年來蛻變成很棒的城市，讓她深以臺北為傲。

●李永萍小檔案

英文名：Yong-Ping Lee

生日：民國53年7月23日

星座：獅子座

血型：B型

生肖：龍

興趣：文學

學歷：臺大外文系、美國紐約大學新聞碩士

經歷：「環墟劇場」團長及主要編導、「小劇團聯盟」

發起人、「臺灣新聞記者協會」籌備委員及兩屆執行委員、「公共媒體催生聯盟」發起人、「創作社」劇團創始人及製作人、「夢想家的媒體網路公司」副總經理、環球電視新聞部經理、「中華民國藝術文化環境改造協會」發起人暨常務理事、第五屆與第六屆立法委員

文化局局長

李永萍



李永萍總是勇於求變。

讓市民多一分驕傲

文／謝佩君 攝影／王能佑

「投身新聞工作十多年來，寫了這麼多爭權奪利、腥風血雨的政治新聞，但是讀者印象最深刻、迴響最多的，竟然是我投稿副刊，關於自己幫女兒梳馬尾、紮辮子的文章，這是令我感觸最深的事。」其實，在政治之外，還有很多有血有肉、食衣住行等生活面的事情，才是大家最關心的事，新任的臺北市政府新聞處處長羊曉東感性述說著。

一提到寶貝女兒，原本滿臉笑意的臉龐突然靜默下來，羊曉東的神情有些落寞，因為就讀高一的女兒現在正孤身一人在美國當交換學生，要等一年後才能回臺灣，所幸家裡還有一個小學六年級，頑皮搗蛋的兒子扮演開心果，讓他寬慰不少。

聊起平日興趣與嗜好，羊曉東自承是個「無趣」的人，最喜歡的事就是和家人相處，只要和太太、孩子在一起，不管做什麼事，即使是小小的、微不足道的事，他都很快樂。以往每週他都會和太太不定期喝下午茶，週末例假日就是他的家庭日，陪孩子吃早餐，家人就是他最大的安定力量，給他很大的支持，包括這次從媒體工作者的角色轉換為公職首長的決定。

對於這項轉變，羊曉東坦承是很大的挑戰，更是從未想過的經歷，他的父親一輩子從事新聞工作，他也自認會是一輩子的新聞工作者，雖然過去十幾年在不同時間點，都曾有過機會投身政界，但從未爭取或接受，因為一直以媒體人自居，甚至對媒體人投身政治圈很排斥。這次之所以改變想法，是因為他認識郝龍斌市長很久了，郝市長以及每一位市府團隊成員，對臺灣、臺北市有著共同努力的目標與理想，他很願意為這目標與理想一起打拚。「過去羊曉東『記者』對市政建設的批評之處，現在的羊曉東『處長』要去改善、做好。」

羊曉東說，如果要用一個字形容他的公職初體驗，那就是「累」，不過累的是生理上的調適，心理上卻是愉快的。「我們背負著市民很大的期許，市民交付這麼多資源到我們手上，我們要實踐對臺北市民的承諾。」羊曉東強調，市政工作就是為了幫市民解決食衣住行的需求——讓市民早一分鐘回到家，晚上能安心睡好覺，假日出去更多一分快樂，都市更乾淨、漂亮、便利，市民更多一分驕傲……大家都能過更好的日子，這樣就足夠了，夫復何求。

●羊曉東小檔案

英文名：Yang Hsiao-Tung

生日：民國52年10月30日

星座：天蠍座

血型：O型

生肖：兔

興趣：和家人在一起

學歷：美國紐約州立大學傳播系碩士

經歷：

文化大學、世新大學講師

中國時報臺北市政組、政治組

記者、撰述委員、副主任

時報周刊採訪主任、副總編輯

中國時報總管理處副主任

中國時報系董事長特別助理

新聞處處長

羊曉東



羊曉東非常疼愛一對寶貝兒女，家人是他最大的安定力量。（下圖：羊曉東提供）

以家長的心情照顧役男

文／謝佩君 圖／朱亞虎提供

臺北市政府兵役處處長朱亞虎生長在一個平凡的家庭，父母親是隨著國民政府播遷來臺的軍人，那個年代的軍眷生活大多數是艱苦的，也是貧窮的，電影「竹籬笆的春天」訴說的就是他們的故事。但是，物質生活雖然清貧，精神生活卻是豐盈的，打彈珠、玩跳繩、抓河魚……童年愉快的回憶伴隨著朱亞虎成長。

回想年少求學的歷程，朱亞虎說，15歲那年他初中畢業，家裡沒有多餘的錢供他繼續唸書，他想自己已經拿到了初中學歷，不如投筆從戎去當兵，也可以減輕家裡的經濟負擔，所以就報考了陸軍官校幼年班，繼續唸高中，小小年紀就要接受軍事訓練，他咬牙撐到了高中畢業，直升陸軍官校正期班42期，又唸了4年，肩上扛了個中尉軍階，歷練了部隊的排長、連長，軍旅生涯一晃眼就是32年，金門、馬祖去了無數次，讓他深深體會誠實務本地接受磨練及考驗的重要性。

軍旅生涯退休後，朱亞虎在家中過著閒雲野鶴的逍遙日子，這次郝龍斌市長延攬他進入市府服務，讓他又能有機會歷練公務員的職務，而他一上任立刻馬不停蹄地四處訪視，希望早日掌握業務重點。

朱亞虎說，出任臺北市政府兵役處處長對他而言，是非常難得的機會與莫大的榮幸，他會以奉公守法、廉潔自持的態度，將工作做好，努力地落實臺北市的役男及徵屬服務工作，並且發掘眷村社區單身榮民的實際困難，親身參與、體驗，找出問題的癥結，協助解決。

同時，他也期許未來兵役處能對「備役」的各項業務工作重新研討、整理、革新，整合各方面的力量，而他本人會本著「以做家長及親屬的心情照顧役男」，推動兵役改革業務。

●朱亞虎小檔案

英文名：Chu Yea-Hun

生日：民國38年10月2日

星座：天秤座

血型：A型

生肖：牛

興趣：研讀中國古代兵書

學歷：陸軍官校正期班42期（62年班）、陸軍參謀指揮學院74年班、國防大學戰爭學院76年班

經歷：排長、連長、營長、旅長、處長、副師長、國防大學主任教官、陸軍備役少將

兵役處處長

朱亞虎



朱亞虎與夫人、子女合影。

創意狂想家

文／沈榮欣 攝影／王能佑



研考會主委

盛智仁形容自己從「單兵作戰」變成「團隊合作」。

盛治仁

相信很多人一定對螢光幕前言詞犀利的盛治仁不陌生，有著淵博的學識與能言善道的口才，盛治仁在學術與媒體上的表現一向有目共睹。從大學教授、政治評論員到市政府研考會主委，盛治仁形容他的人生將從「單兵作戰」轉變成「團隊合作」。

笑稱自己從監督別人變成被別人監督的盛治仁說：「以前我做的事都是單兵作戰，當老師、當評論員都是，你自己想什麼就說什麼。但是現在是在一個團隊裡，要受到媒體和議員的監督，這幾乎是180度的轉變了。」做出這個轉換人生跑道的決定對盛治仁來說並不容易，因為這意味著他原先的生活模式將重新調整，而且，和太太及一對可愛孩子的相處時光可能也會變少了。

談到3歲的兒子和1歲的女兒，盛治仁不禁眉開眼笑，頻頻說道：「小孩真的好可愛，很好玩，每天想到回家帶小孩就很快樂！」而聊起與太太的羅曼史，盛治仁更覺得有趣：「我們不但是愛情長跑，而且還是遠距離的，這真的不容易。」大四時由於參加救國團舉辦的國際青年會議，盛治仁認識了當時不同校的太太。「畢業後我去當兵，她就出國唸書，後來她唸完碩士回臺灣，我剛好又去美國唸博士，我們的時程剛好錯開，這樣前後有10年之久，等我博士唸完後才回來結婚。」盛治仁與太太的感情日久彌堅，直到現在，他們還經常到美麗華看午夜場電影，重溫甜蜜時光。

擔任研考會主委後，盛治仁認為除了落實管考的業務外，更重要的是願景的規劃。他說，政府預算有限，但是民間的創意和資源卻是無窮的。盛治仁以一個民間企業提出的驚人創意為例，他們認為可以將市政府和中央政府遷到關渡，把市政府到總統府這個區塊的所有機構都空出來，然後把故宮收藏在地下的國寶文物放在每一棟建築裡，例如，唐朝文物放在行政院，元朝文物放在國防部……然後整條仁愛路都用馬車行走，塑造成一條文化觀光的重鎮，必定將吸引無限的外國觀光人潮。「這當然只是一個天馬行空的想法，不可能真的推動，但其中的創意真是一個讓臺北脫胎換骨的作法。」

●盛治仁小檔案

英文名：Emile Sheng

生日：民國57年1月5日

星座：魔羯座

血型：A型

生肖：羊

興趣：打籃球、看電影

學歷：國立政治大學外交系學士、美國西北大學社會科學數學方法論碩士、美國西北大學政治學博士

經歷：

東吳大學政治學系教授

在地臺北囡仔

文／沈榮欣 圖／葉慶元提供

小時候居住在萬華的葉慶元是個道地的臺北囡仔，從小學、中學、大學一直到臺北大學法律研究所，他在赴美進修前的每一個求學階段都在臺北完成。身為一個臺北在地人，葉慶元坦承自己雖然長居臺北市，以前卻很少仔細地觀察臺北，直到赴美唸博士後，或許是距離帶來美感，每一次返國，葉慶元都發現臺北市又有了改變，而且總是愈變愈好。

曾經身為南陽補習街中湧湧學生潮中的一員，葉慶元最感到驚奇的，就是以前凌亂壅塞的南陽街現在竟然面目一新。還記得以前走在騎樓時，他總是要左躲右閃，彷彿穿過荊棘的叢林，才能達到最終目的地。去年回到臺北，南陽街的騎樓竟然已全部淨空，還劃上一格格的機車停車位，讓我不禁大呼：「臺北市真的不一樣了！」

葉慶元說，他是一個很愛散步的人，尤其喜歡藉由散步來觀察臺北市的日常生活。有一回，他在國家圖書館查完資料後，漫步穿過中正紀念堂到永康街用餐，在中正紀念堂的廣場上，他看到年輕學生認真地排練舞蹈，接著又在長廊看到一群長者練習太極拳、唱崑曲，這讓他對於臺北市民的活力與多元豐沛的內涵感到驚豔不已。而愛好美食的葉慶元最鍾情於永康街的群香品小籠包和冰館的芒果冰，每當大快朵頤後，再帶著他的一對寶貝兒子到永康公園玩耍，是他生活中最快樂的時光。

葉慶元認為臺北市的觀光資源很豐富，有世界最高的大樓臺北101、有離市區短短半小時就可到達的國家公園陽明山、有百年歷史的北投溫泉，還有匯聚大江南北及歐美亞非而集大成的美食文化。因為臺北市如此有魅力，葉慶元說，他擔任法規會主委時，將朝著讓世界看見臺北市的方向前進。未來將規劃多場國際研討會，並且加強國內外交流，不但在市政議題上可以借鏡其他國家的經驗，也可以藉此提升臺北市的國際化程度。

●葉慶元小檔案

英文名：Ching-Yuan Yeh

生日：民國61年5月26日

星座：雙子座

血型：B型

生肖：鼠

興趣：游泳、散步、唱KTV、閱讀、洗溫泉、寫部落格

學歷：國立政治大學法學學

士、國立臺北大學法學碩士、美國賓州大學法學碩士、法律博士及法學博士

經歷：理律法律事務所律師、臺北律師公會行政法委員會委員暨執行長、蘇利文克倫威爾國際法律事務所（Sullivan & Cromwell LLP）律師

法規會主委

葉慶元



與太太帶著一對寶貝兒子出遊，是葉慶元最快樂的時光！

挑戰自我極限

文／謝佩君 攝影／王能佑

「從8等課員到13職等的主委，我知道很多人都有質疑，我自己其實一度也很猶豫，但是我把新職當做公職生涯的考驗與挑戰，我想挑戰自己的極限在哪裡。」今年38歲，新出爐的臺北市政府原住民事務委員會主委楊馨怡，臉上散發自信與剛毅，像個原住民勇士般，一旦下定決心，就勇往直前。

楊馨怡是誰？當市府小內閣公布首長名單時，大家紛紛猜測，這位來自臺中縣政府民政局原住民行政課的8職等課員到底有何能耐，能夠獲得郝龍斌市長的賞識破格啟用。她本籍臺中縣大肚鄉，屬阿美族，民國93年72水災時承辦和平鄉松鶴部落災民簡易住宅建設，與時任紅十字會秘書長的郝龍斌市長在救災工作上多有接觸，由於工作能力與做事效率深獲郝市長的肯定，更為她的公職生涯織起一段難得的因緣奇遇。

提起郝龍斌市長的知遇提拔，楊馨怡說，她請郝市長給她2天時間思考，詢問在臺灣中油公司服務的先生，和3名就讀國中小學孩子的意見，全家召開家庭會議，她考量自己的背景、能力是否足以勝任，還有家人的感受以及隨之而來的變動，家人都非常支持，沒有人 Say No，讓她決定放手一搏。

當初投入部落救災工作時，她就很欣賞郝市長及團隊處事的積極態度與效率，如今有機會成為市府團隊的一員，是件很開心的事。她認為，臺北市的原住民事務與其他縣市相較，行政工作的領域都一樣，只是服務的對象、基本需求和落實照顧的面向有所不同。每個地方的原住民所面臨的根本問題，如經濟、就業、社會適應等大致相同，臺北市許多原住民福利措施是全國首創，資源豐沛，她希望帶來創新的思維與更加可行的方式，落實照顧原住民的計畫與政策目標。

●楊馨怡小檔案

英文名：Yang Hsin-Yi

生日：民國58年11月21日

星座：天蠍座

血型：A型

生肖：雞

興趣：閱讀、彈琴、與家人戶外旅遊

學歷：輔仁大學大眾傳播系畢業

經歷：臺中縣大肚鄉公所課員、臺中縣和平鄉公所社會課課長、臺中縣政府民政局原住民行政課課員

原民會主委

楊馨怡



楊馨怡與三名子女的感情非常親密。（下圖：楊馨怡提供）

浪漫春日 暢遊白色花海

文／沈榮欣 攝影／王能佑

春寒料峭，陽明山竹子湖的海芋也開始綻放白色浪漫，一畦畦交相連綿、綠白相間的海芋田，在山霧縹緲的陪襯下更添美感。

陽明山竹子湖地區氣候濕冷，特別適合海芋生長，當地種植海芋已有30多年的歷史，是國內最大的海芋產地。竹子湖海芋的花期大約在每年11月至隔年5、6月間，3、4月則是海芋的全盛期，上山賞花、採花的人潮絡繹不絕。隨著白色海芋花朵綻放的時節，「2007年竹子湖海芋季」也繽紛登場。

創意娃娃、浪漫樂音率先登場

海芋季開幕活動將於3月23日登場，但是一系列活動早已開跑。今年竹子湖地區的農園主人紛紛發揮創意巧思，製作代表各自園區特色的意象娃娃，為海芋



竹子湖海芋田在山霧縹緲間更添美感。

花田帶來一股活潑氣息。

而在白色情人節前夕，天母大葉高島屋百貨也配合海芋季辦理「浪漫一生·白色花戀」海芋特展，會場的各樓層展示不同類型的海芋花藝特展，以及庭園造景和大型地景佈置，讓臺北充滿白色浪漫氣氛。主辦單位臺北市政府建設局及北投區農會並且委託音樂電台辦理「浪漫樂章」海芋創作歌曲選拔大賽，透過音樂傳達出海芋浪漫清新的感覺。

在白色花海中「芋見幸福」

3月23日海芋季開幕當天，將有湖田國小醒獅團為活動揭開序幕，並且邀請民眾體驗採摘海芋的樂趣，同時也宣告「2007年竹子湖海芋季」正式展開。3月23日至4月29日止，一個多月的海芋季將有許多熱鬧的活動，包括由專業花藝老師佈置的海芋花展，以及由農園主人為自己的海芋園所打造的特殊佈景和創意意象造型，共同將竹子湖海芋園區營造出精緻、休閒、鄉土的氣息。另外，北投區農會也將安排解說人員帶領遊客進行竹子湖生態人文導覽解說，讓遊客在賞花、採花之餘，也能深入了解竹子湖整體發展過程，體會竹子湖的知性之美。

在一望無際的花海中舉行婚禮，是很多女孩的梦想，而這個夢想，在浪漫的3月天即將實現。今年的第一場臺北市民聯合

婚禮，就將在竹子湖的海芋田中舉辦，以「芋見幸福」為主題的聯合婚禮，為新人們創造溫馨浪漫的氣氛，讓潔白的海芋代表著純潔無暇的婚禮。而多場「海芋花賞」小型音樂會，更讓民眾可以在悠揚、輕柔、浪漫的樂聲中，洗滌平日的疲憊，達到身心靈的徹底解放。

介紹完這麼多精彩的活動後，你是不是也躍躍欲動呢？但是別忘了，海芋季的人潮可是一點也不輸給陽明山花季，所以想到竹子湖的民眾，在海芋季期間（3/24至4/29），最好多利用大眾運輸工具上山，避免塞車影響了遊玩的心情。

●交通資訊：

- 1.海芋季期間（3/24至4/29），逢連續假日（含週休二日）竹子湖內實施逆時針單行疏導措施，起、迄點為「湖田橋」頭。
- 2.請遊客多加利用大眾運輸工具上山賞花：
 - (1)可搭乘捷運淡水線至北投站，轉搭大南小型9號公車，可直達竹子湖。
 - (2)於陽明山花鐘及第二停車場，轉搭大南小型9號區間車，可直達竹子湖。
 - (3)於公保大樓前搭乘皇家客運「臺北—金山」線，於竹子湖站下車。





無論賞花或採花，海芋花海的美景讓遊客流連忘返。

「2007年竹子湖海芋季」活動內容一覽表

活動名稱	日期	地點
海芋寶寶創意造型設計展（比賽）	3/2～4/29	竹子湖
「浪漫一生・白色花戀」海芋特展	3/7～3/14	天母大葉高島屋（12樓活動會館 及地下1樓）
「白色音符・共譜花戀」 海芋創作歌曲發表音樂會	3/10～3/11	美麗華百貨公司
海芋季開幕活動（記者會）	3/23	竹子湖海芋園（包括湖田國小醒獅團、浪漫長笛演奏等表演活動）
海芋花展	3/23～4/2 3/23～4/29	竹子湖各農園入口停車場
「芋」見幸福－臺北市民聯合婚禮	3/31	臺北市
竹子湖生態人文導覽解說	3/24～4/29 周休假日	竹子湖（入口停車場→東湖→頂湖，約1小時）
海芋生態農園體驗活動	3、4月	竹子湖各農園
「海芋花賞」音樂欣賞	3/24～4/29	竹子湖各農園



臺北生活圈

光雕橋樑 基隆河璀璨登場

文／林雅智 攝影／余榮欽

蜿蜒綿長的基隆河就像一條細長的腰帶，將臺北盆地一分南北，而河川上的橋樑有如聯繫南北的臍帶缺之不可。橋樑原只是溝通兩地的媒介，但曾幾何時，它的樣貌已不再平直無奇，半圓拱的鋼架、斜張吊索接續浮出河面，成為臺北著名的城市地標物。現在，夜晚裡閃爍迷人的光

雕橋樑更讓臺北基隆河上閃閃發光，由西向東，百齡橋、承德橋、大直橋、民權大橋、麥帥一橋及麥帥二橋，每一座橋身就像是繫在水面上的亮光絲帶般耀眼迷人。即便是已年近半百的老橋樑，也在市府的全新妝點下，一躍成為臺北夜晚的亮眼地標。

半百橋身的耀眼光芒 百齡橋

為紀念國父誕辰而命名的百齡橋，橫越了社子島的東邊與西邊，橋下蜿蜒的河道與河堤旁大片的翠綠草坪，沈靜如畫。年近半百的橋身或許在白天只見它歲月所刻劃的痕跡，但入夜後的百齡橋隨著晚暗的天色，以新妝扮出現在眾人面前，豔麗桃紅、湛



百齡橋在夜晚搖身一變成為基隆河上一道耀眼光芒。

深寶藍、螢光抹綠……，在黑壓壓中亮出一道道耀眼光芒，河面亦隨著光線的投射倒映出粼粼波光。美哉，百齡橋！

河中倒影如詩 承德橋

連接大同區與士林區的承德橋，略顯斑駁的橋身訴說著近30年來的過往雲煙，在沿岸河濱草叢與低矮房舍中更顯見其歷史風華。平凡無奇的白晝橋景，卻在地球自轉後的黑夜裡頓時成了璀璨夜光，多彩變化的橋側飾板與圓山飯店的金紅耀眼連成一氣，紅、藍、綠、粉……，粉、綠、

藍、紅……，河中倒影如詩也如畫，仿若多彩銀河縈繞潺潺水上。

造型特出No.1 大直橋

揮別了圓山夜景，隨著基隆河逆流而上，造型特殊的大直橋已在前方耀眼而出，那可是臺北第一座釣竿式斜張橋，60公尺的塔高，成為大佳河濱公園一片平坦中的制高點。大直橋如此藝術特出的造型，突破了一般人對於橋樑筆直的傳統印象。而當繽紛的晚霞逐漸轉變成暗沈的黑夜，紅色鋼纜線與白色橋塔的搭配，卻

在眾多路燈及景觀投射燈的照射下更顯得晶亮對比，冉冉流水也被橋上的燈光投射成了一片黃金海，成為基隆河上一抹最亮眼的金色腰帶。

美麗的夜間虹彩 民權大橋

總長1,185公尺、連接民生社區與內湖南港一帶的民權大橋，是基隆河上最長的一座橋樑，民權東路也因此延續了它的生命長度，從4段變成7段。橫跨大片河濱綠地與碧綠河水的民權大橋，白晝的車水馬龍在近晚時分成了



承德橋在夜間閃爍著多彩的光束。



造型特殊的大直橋已是臺北著名地標。



燈光的照射讓民權大橋展現優美的弧線。



炫麗的光雕照明讓麥帥一橋（左）及二橋（右）的夜景充滿時尚感。

驟變速逝的條條金銀光束，筆直的橋身也瞬間成了夜間一道美麗的虹彩，映著河面一片漾紅璀璨，橋面下的投射燈點亮無數圓形橋柱，霧裡朦朧中好似一片華麗輝煌的宮中廊道，層層疊疊地漾出水面。

雙弧奇景

麥帥一橋、麥帥二橋

比鄰而居的麥帥一橋與麥帥二橋為臺北市東西向交通的重要動脈，兩橋雙拱的造型成為基隆河上美麗的雙弧奇景。

拱高30公尺、為單弦拱肋雙層

鋼拱橋的麥帥一橋，半弧型的圓拱設計，在筆直挺拔的鋼柱襯托下更顯其柔美的弧度。華燈初上之時，橋上綻放的點點繁光就像是鑲在橋身上的金鑽，遠遠能看見其閃耀的奪目炫光，一如掛戴在河面的加冕皇冠，餘暉蕩漾。



尼爾遜式提籃式鋼拱橋的麥帥二橋，優美的弧度一如鏡中彎月，而從圓拱鋼架到橋面交錯的鋼纜線，在投射燈的照射下更顯現其特出的魚骨結構，絲絲入扣的藍綠光束，亦營造出前衛時尚的科技感。黑夜裡仰望美麗橋

身，天上的繁星都失了色，只剩此起彼落遨翔蒼穹的飛機與彼岸的臺北101，幻化出一道銀色天際線。



比鄰而居的麥帥一橋（左）、二橋（右）成為臺北東區的雙弧奇景。



由於外公是跑遍亞洲各國的遠洋商船船長，來自荷蘭的羅斌（Robin Ruizendaal），從小就耳濡目染嚮往東方。民國82年他初次來到臺灣，受到這裡自由開放風氣的吸引，決定在這裡落地生根，日後更在大稻埕實現他傳承偶戲的梦想。

羅斌是荷蘭萊登大學的漢學博士，起初他對戲劇感興趣，後來發現偶戲是平民百姓的藝術，可做為研究中國文化的窗口而開始熱衷，他的博士論文就是有關泉州4個傀儡戲團的研究。別小看這小小的戲偶，所謂掌中乾坤涵蓋音樂、宗教、雕刻、藝術、文學，堪稱全面性又無所不在的藝術。

羅斌也創作偶戲劇本，如《馬克波羅》、《大稻埕的老鼠娶新娘》，有的戲碼是想跟觀眾分享他喜歡的故事，有的則是分享偶戲之美，有的不見得有很深的寓意，純粹博君一笑。有意思的是，傳統布袋戲都是演中國的故事，不見臺灣本土特色，於是他創造出如《義賊廖添丁》等劇本，將臺灣題材納入偶戲。

不像博物館的博物館 令人大開眼界

羅斌目前擔任「林柳新紀念偶戲博物館」館長，該館位於大稻埕碼頭附近，是由林柳新夫人林錦華捐贈房舍。博物館內擁有全世界最完整的亞洲偶戲文物，共收藏有7,000多件戲偶，目前在3樓展出從柬埔寨蒐集來的皮影戲偶，4樓則展出越南的水傀儡，並在頂樓闢有空中花園水傀儡小舞台，讓參觀民眾可親自「下水」操作水傀儡。

羅斌心目中的博物館是「不那



老外@臺北

大稻埕圓戲偶人生

羅斌

文／王宜燕 攝影／王能佑



麼像博物館的博物館」，也就是門檻不高，普羅大眾都願意踏進來領受雅俗共賞的偶戲文化，也因而這樣的博物館不是只是展覽秀而已，還要讓參觀者有驚奇、立體的經驗，彷彿步入另一個世界，感受到大開眼界且有溫馨、活潑、雙向交流的感覺。

羅斌說：「『偶』畢竟不是文物，而是舞台的東西。」他不希望讓戲偶成為標本、活化石或民族秀，為了賦予戲偶生命，就需以演出的形式讓戲偶活靈活現起來，因而博物館附設「納豆劇

場」，旗下並有致力於傳承臺灣傳統偶戲的「台原劇團」與強調創新的「納豆劇團」，他們的足跡不但已遍及臺灣，還行遍天下，在知名的英國倫敦皇家音樂廳、中南美洲的熱帶森林、柬埔寨的寺廟「搬戲」。

大稻埕 有濃濃的「臺北味」

羅斌深愛有濃濃「臺北味」的大稻埕，這裡老行號林立，仍保有傳統的建築、濃厚的人情味，在這裡才看得到城市的個性。相較下，東區則沒有那麼明顯的



來自荷蘭的羅斌，在臺灣實現他傳承偶戲的梦想。

「臺北味」，羅斌指出，如果將一名外國人蒙眼帶到東區，他很可能會猜是置身於新加坡。

來臺十多年的羅斌，早已入境隨俗，尤其在飲食上，他對臺灣小吃讚不絕口。他很喜歡上夜市吃道地的臺灣美食，住家附近的寧夏夜市是他常打牙祭的地方，從潤餅、牛雜湯到東山鴨頭，都是他祭五臟廟的珍饈。

羅斌盛讚臺灣是個民主國家，這裡的自由開放提供人良好的「奮鬥空間」，他笑稱雖然不見得天天都是好日子，可是至少每個

禮拜都會有幸福美好的時刻。對他而言最美好的，是臺北有舉世之最佳的夜生活，夜不眠的臺北對做戲劇的人來說還真是如魚得水。

在羅斌眼中，「臺北人」其實並不存在。他說，臺北是一個移民社會，臺北人不是從南部來，就是從中國渡海而來，因而羅斌戲稱臺北其實像是「露營區」，人們總是來來去去，因而他不諱言，臺北人沒有明顯深刻的城市認同，不像全世界首善之都的市民會驕傲地宣稱自己是「紐約

人」、「巴黎人」，有種其他地方都是沙漠的驕傲感。

因此，羅斌建議臺北人應更愛、更關心臺北，尤其在城市富裕後就要更「人道」一點，例如以往為了便利汽車，專注於擴建馬路，對人行道的安危與美化就忽略了。此外，他們的偶戲館在沒有財團贊助，而且政府支持有限的情況下，財務常感困窘，目前政府的文化預算不夠高，他希望能提升到像歐洲有1.5%到2%之譜，進一步協助文化發展。

臺北醫學大學



臺北醫學大學楓林大道。

地處信義計畫區與舊社區之間的臺北醫學大學，在紛擾的市集中，獨立一方小小的寧靜天地，在將近半世紀的歲月裡，培育無數優良醫生，遍佈各大醫療機構、私人診所、研究單位及政商界。很難想像，這樣一處作育良才的校園，實在小得迷你，教學大樓緊緊相連一棟又一棟，學生的活動空間被壓縮到最小，不過，校方仍舊完整規劃出各種設施完善的休閒空間，包括環境雅致的餐廳，各種運動場域，包括球場、游泳池、健身房、體適能教室，以及一般大學少有的高爾夫球練習場，不過，最炫的應屬那個擁有近百台運動腳踏車的飛

小而巧的社區運動公園

文・攝影／林瑞珠

輪教室，每每搭配著熱門音樂及教練的口號，讓同學們High到不行，盡情揮汗如雨。

小小校園發揮極致功能

臺北醫學大學創立於民國49年，多年來不斷擴充，學校的規模已由原來醫學院的3個系所，逐日擴為今日5院11系15所。自民國79年胡俊弘校長接任後，更成立各種醫學相關的研究中心，同時積極推動資訊化，整合校內資源，89年改為臺北醫學大學後，則以資訊、生物科技及人文精神為學習主軸，培育具醫學科技及社會關懷的專業醫療人才。

早上的北醫校園，就像公園，

聚集了許多早起的市民在此運動，有的在樹下和緩有致地打著太極拳、有的放起音樂跳土風舞，也有的跳起近年來十分火熱的交際舞，總之，在那條短短的楓林大道上，全是運動引來的人潮，一路上沒人閒著，甚至位於學校旁的附設醫院裡的病人也推著輪椅出來呼吸早安氧氣。到了假日，年輕人也一早來到球場打球，三、五成群，不論打籃球或網球，跑跑跳跳的，熱鬧極了，尤其是那假日才開放給市民使用的高爾夫球練習場，總有好些人等著上場揮桿，練練小白球。

「麻雀雖小、五臟俱全」不足以形容臺北醫學大學的各項設備，其實更應該說為「小而美、小而巧」。學校裡不論教學設備或學生休閒相關設施都很完善，甚至有些還超過國立大學的標準，因而深受各界人士的肯定；尤其與鄰近社區密切的結合，讓校園落實社區公園化的功能，並開放大部分的運動場域提供社區里民運用，校外人士只要加入會員，便可登記使用，包括戶外的網球場、排球場、籃球場，室內則有羽球場、桌球室、韻律教室、游泳池等，只要校方沒有上課或活動的時段，特別是在清晨及傍晚之後，都是附近居民舒展筋骨的理想去處，讓這個小小的



醫學綜合大樓的電梯門貼有以醫學為主題的世界名畫複製畫，令人會心一笑。



位於醫學綜合大樓1樓的香堤義大利西餐應用餐環境安靜雅緻，頗有綠建築概念。



臺北醫學大學麻雀雖小，五臟俱全，校內多棟教學醫療大樓林立。

校園發揮了極致的功能。

不僅如此，學校許多社團均與社區及各種社會服務結合，包括免費為附近社區小學生做課後輔導，寒、暑假則有十餘個社團組織醫療團到臺灣各偏遠地方為民眾做醫療服務，甚至有遠征國外的醫療交流旅遊團，這類型的社團每年出國總數超過20團，學生們自動自發將在學校所學應用在社會服務的活動中，亦於其中獲得寶貴的實習經驗。

校園建築展現各年代風華

北醫校園除了將公園性質發揮得淋漓盡致之外，校園中各年代的建築也值得好好欣賞、慢慢品味。步入校園，迎面而立的那棟醫學綜合大樓，乃因近年環保防災意識崛起之後所蓋的大樓，尤其注重環保建材、消防逃生功能、綜合綠建築及無障礙空間概念，整棟大樓循著多元化、多功能、人性化的概念來設計，最引人的特殊之處在於電梯門，每一扇門都貼上以醫學為主題的世界名畫複製畫，兼具美感與醫學院的特殊性，主題尤其明顯，令人會心一笑。這樣的設計亦延伸到後棟的圖書館，當打開圖書館的大門時，映入眼簾的便是設計成「看卷有益」的挑高書牆，館內



飛輪教室裡大家揮汗如雨，是校內最炫的運動場所。

亦選取許多在學學生的畫作做壁上裝飾，搭配定期舉辦的主題書展、暢銷書展、書香校園票選等活動，營造出一方充滿人文、藝術氣質的閱讀空間，整體設計充滿藝術感，十分賞心悅目。

醫學綜合大樓右半邊的圓弧形玻璃帷幕外牆建築亦堪稱一絕，1樓乃挑高的香堤義大利西餐廳，用餐環境佈置得十分安靜雅致，落地窗導入明亮的陽光，照耀著屋頂上一根根垂下的條型水晶燈，滿屋子晶亮，因此無須在大白天裡開燈，節省不少電力資源，再者，室內用餐環境與戶外相連，風景聯成一氣，頗有綠建築概念。這樣等級的餐廳，在一般學校頗為少見。

至於位於校門左側那棟，則是校園中較早建成的教學大樓，乃50年前建校之際，採用當時備極推崇的清水模建築而成，表現了素樸的美感，與醫學院的氣質頗為相融，與其相連的實驗大樓A館、B館聯成一氣，前方的拱型走廊則貼上土黃色的小塊磁磚，搭配了弧形的階梯，呈現出流線型的建築之美，完全不讓醫學綜合大樓專美於前。

越過實驗大樓，來到型態學大樓，這棟以綠色鋼條為柱、玻璃為牆的2層樓建築，又是一棟將

綠建築特性發揮得淋漓盡致的建築，周邊一側綠木成蔭，恰好給室內一處清涼，減少了臺灣豔陽下的燥熱，室外的小庭園則形塑一處小小清涼地。

走出型態學大樓，繞過籃球場、排球場與網球場，來到醫學大樓後方的行政大樓，這是60年代最典型的洗石子建築，造型簡單的設計，只在外牆貼上洗石子，就顯得幾分素雅之美，同時體現當代臺灣建築的特色。瀏覽至此，一趟北醫校園建築散步，到此為止。

北醫另外值得一提的是進修推廣部的課程，與其他學校有很明顯的不同，其中部分以因應現代人對於健身、美體的需求，設計了多種適合都會人的一日進修課程，其中包括週末上課的背穴護理與美腹、美甲彩繪、做自己的造型師、芳療生活DIY、醫學美容、精油實用、化妝品調製等課程，上課時間有彈性，同時兼具實用與趣味，為忙碌的現代人提供不錯的美體養生新觀念。

流行前線與懷舊社區 均近在咫尺

北醫位於新、舊市區交會處，想走訪老社區、舊風貌，莊敬路上的四四南村可以滿足些許懷舊

的情緒。四四南村原來是個眷村住戶，民國37年來自大陸青島的聯勤四十四兵工廠的員工及眷戶們，匆匆搭乘太康輪渡海來到臺灣，輾轉遷居至現址，早期這裡的房舍是日治時代的陸軍庫房，這些兵工廠的家眷們原本只想「暫住」，未料卻一住半世紀，居民們從少年到白頭，在此度過無數悠悠歲月。後因人口增加，逐步增建了四四南村、四四東村及四四西村，直到88年都市計畫變更而遷出，之後，在社區居民與文化界人士發起眷村文化保存運動中，成立了四四南村文史工作室，爭取將四四南村列為「歷史建築物」，並指定其中對稱的4棟建築物予以保存，規劃出特展館、眷村展示館、展演館、社區館、四四廣場及文化公園。在這僅存的小小社區中隨意瀏覽、穿街走巷，感受著半世紀之前的臺灣移民風貌，純樸的尋常百姓生活趣味盡在其中，文化融合的歷程亦彷彿昨日，不禁讓人回味起小時候逛眷村找美味的那一桌桌麻婆豆腐、牛肉麵、山東大饅頭，以及噴香的紅燒獅子頭。

若想沾點時髦氣息，則可步行前往信義計畫區，那裡是臺北新興的商業區，目前已逐漸取代東區，象徵著臺北的繁華、時髦與流行前線，擁有臺北最新穎的商圈，最高檔的華宅，是許多年輕族群喜歡逛街購物、享用美食的地點，世界第一高樓101大廈距離北醫僅幾個路口而已，步行5分鐘即可抵達，世貿中心，以及往北的紐約紐約、威秀影城、信義新天地、臺北市政府、誠品旗艦店等，都坐落在這個區域之中，任何人來到這裡都可充分享受娛樂、購物的樂趣。



教學大樓的弧形建築外觀，充分流露出流線美感。



型態學大樓以綠色鋼條為柱、玻璃為牆，將綠建築特性發揮得淋漓盡致。

認識有毒植物

臺灣馬醉木 丰姿醉人

文・攝影／鄭元春

在臺灣原生的植物當中，臺灣馬醉木是著名的有毒種類，不過它的嫩葉紅褐，花兒十分玲瓏可愛，外觀相當討人喜歡，堪稱是植物界的蛇蠍美人。

臺灣馬醉木是杜鵑花科家族的成員，為常綠性的灌木，高度在1至3公尺之間。葉子通常集中在各分枝的頂端，春季2、3月時，在老葉的上方會抽出新芽，隨即張開變成紅褐或紫紅的嫩葉，好像開著花兒一般，相當搶眼美觀。成熟的葉子呈長橢圓狀、倒卵形或倒披針形，為硬硬的革質。春天是主要的開花期，不過冬季有時也會開少許的花。花朵是小巧的壺形，倒垂著綻放，多數花兒簇集在枝梢，既繽紛又別

致，常讓人駐足許久，如果將小花剝開，可以見到十枚雄蕊，而果實是球形的蒴果，直徑約7公厘，夏、秋季成熟時會自動裂開，釋出大量細小的種子。

臺灣馬醉木真的會讓馬兒吃了就醉嗎？難道它的枝葉內含有高濃度的酒精？噢！不是的，這種植物的莖葉和種子因為含有劇毒的物質，如果馬兒誤食，將會造成昏迷、呼吸困難、運動失調等類似酒醉的症狀；要是吃下去的量太多，還可能引起全身抽搐等，必須趕緊清洗腸胃，否則會有生命危險。當然了，馬吃了會醉、會中毒，人誤食的話，必定也會有相同，甚至更嚴重的中毒症狀，不可不加以防範。



臺灣馬醉木的嫩葉紅褐，外觀相當討喜。



臺灣馬醉木是臺灣的特產植物，它最喜歡生長在海拔2,000至3,300公尺左右的高山地帶，北投軍艦岩、陽明山及七星山山區，海拔高度雖然只有數百至一千多公尺，但是由於緯度較高，冬至春季又有寒冷的東北季風、氣溫溼冷，所以也可看到臺灣馬醉木的蹤影。

雖然臺灣馬醉木是不能誤食的有毒植物，不過它也並非一無是處。採它的莖葉來熬汁，可用來洗滌皮膚疥癬和毒瘡；它的花枝由於不易凋謝，因此是優良的插



小巧的壺形花朵倒垂著綻放，簇集在枝梢，既繽紛又別致。

花材料；也有人將它養成盆景，挺拔蒼勁的儀態，加上滿枝滿梗的花，還滿有觀賞價值的哩！

●台灣馬醉木身分證

科別：杜鵑花科

英名：Taiwan pieris

俗名：馬醉木

產地：軍艦岩、陽明山、七星山及其他海拔2,000至3,300公尺的高山地帶。

習性：為常綠性的灌木，春天會抽出紅色的新芽，同時開花，夏、秋季果實成熟。喜歡開闊冷涼的環境。

常見問題

問：臺灣馬醉木可以在平地栽培嗎？

答：最好先在高冷地種植成活後，再在冬至春季這段期間搬下山來欣賞。如果一開始就在平地種，恐怕不易成功。

問：誤食臺灣馬醉木後，應該怎麼辦？

答：送到醫院洗胃灌腸和催吐，儘快將吃進去的東西排出來，自然就可以慢慢恢復。



臺灣馬醉木的果實在夏、秋季成熟時會自動裂開，釋出大量細小的種子。



扮戲

私房觀點

文／周純慧 攝影／馬景平

扮一場戲，實現夢想中的華麗。

就此暫離激烈競爭帶來的沈悶壓力，或是生活中一成不變的枯燥呆板，穿戴起不屬於現實狀態的琳琅服飾，但是卻鏗鏘鏘鏘地在真實的大街上行走一回。這是個超脫在三次元世界之外的盛裝祭典，存在著多數人無法想像的冶豔。

今朝扮過了聖鬥士星矢，下一回你可以再變身成為霹靂奇俠素還真，或者你曾打扮為格鬥女王春麗，而後來又成了美麗的太空戰士優娜。那一瞬間彷彿真真切切地成為了心中喜愛的那個角色，此刻不必理會煩人的工作、沈重的課業，諸多煩惱都可以暫時拋離，宛若打造另一個全新的自己。

就這樣如扮戲般地一台演過一台，從克服製作服飾的困難挑戰，到完成扮相的醉人滋味，這戲樣的人生始終是個令人迷戀的過程，但不知扮相多了之後，你還記不記得哪個才是原來最真實的——你自己？

品嚐早春的幸福 鮮紅草莓季

文／呂增娣 攝影／楊志雄

食譜示範／春天酒店南國風情餐廳 薛文龍主廚

諮詢／大湖欣欣合作農場負責人 陳漢康

臺北市立聯合醫院中醫院區主任醫師 林君玉

吳明珠中醫診所 吳明珠醫師

雞心型的鮮紅草莓就像是水果中的鑽石，微酸微甜彷彿戀愛的滋味，深深擄獲民眾芳心，再與甜點冰品融合之後更彷彿成為幸福象徵，這一口口誘人的滋味任誰也難以抗拒！

飄洋過海的紅色奇蹟

草莓的品種龐雜，據估全球多達數百種以上！雖說種類繁多，

但早年隸屬亞熱帶氣候的臺灣一直與其無緣，礙於當時種植技術，未能發展出較具規模的種植風潮；直至民國68年左右，苗栗縣的大湖區農會在農業改良場的技術指導下試辦觀光草莓園，才促成臺灣與草莓的良緣，發展出如今蓬勃的觀光草莓園景況。

大湖欣欣合作農場負責人陳漢康表示，目前臺灣所產的草莓品

種，以自日本引進「豐香」又稱桃園1號，以及雜交品種「豔紅」又稱桃園2號為主；其中又以豐香的口感香氣較為濃郁，近年來臺北內湖區所生產的桃園3號，是近年來才改良的品種，與桃園1號同屬豐香，除了較具抗病性，在口感跟外觀上與桃園1號幾無分別。

雖說本土草莓的種類不多，體



型上也較為嬌小，比起長得碩大紅豔的美國、加拿大、紐西蘭品種，在視覺上略遜一籌；但「莓不可貌像」，內行人都知道，洗淨入口後，本土草莓所具有的香甜口感與鮮嫩果肉，可是歐美進口的草莓比不上的！

益氣養血・悅澤肌膚

濃郁誘人的香氣，酸甜豐潤的口感等，都只是草莓眾多優點之

一，除了擁有嬌羞迷人的外表，草莓也蘊含了豐富的內在美喔！

談到草莓的營養成分，吳明珠醫師表示，草莓富含維生素C、果膠以及膳食纖維，可改善牙齦出血、壞血症、預防高血壓、動脈硬化等，也有助於痔瘡、便秘等徵狀的紓緩與改善，而其中獨有的鞣花酸，更能幫助預防致癌物質對身體的破壞。

臺北市立聯合醫院中醫院區主

任醫師林君玉則進一步建議，可將草莓與鹽、榛果搭配食用，鹽中的鈉與草莓的鉀作用後，可維持體內酸鹼平衡；而草莓的維生素C可幫助吸收榛果中的鐵質，增加體力預防貧血。

草莓除了增進健康，早在《本草綱目》中便記載其有益氣養血、悅澤肌膚的功效，這連老祖宗都深知的美顏聖品，當然得善加利用。吳明珠醫師建議可以鮮



草莓私房菜 1 南國風情洋莓卷

材料：越南米紙1張、海苔1張、蘿曼葉1片、紫萵苣1片、草莓沙拉適量備用（備好馬鈴薯1/3個，紅蘿蔔1/3個、蛋1粒、美乃滋適

量、草莓果醬適量）

草莓沙拉作法：馬鈴薯、紅蘿蔔切成1×1cm，入鍋內燙熟，再將煮熟的蛋切碎後加入，最後倒入美乃滋、草莓果醬拌勻即可。此沙拉為內餡須先做好備用。



作法：

- 1.將越南米紙置於飲用水中，泡至整張米紙稍軟化即可。
- 2.把海苔鋪於已軟化的越南米紙上，再陸續放上蘿曼葉、紫萵苣。
- 3.最後將草莓沙拉平鋪上，將米紙裹住內餡向前捲成條狀。
- 4.將步驟3的長條卷於適當長度切成段，即完成。

Tips：

- 1.越南米紙於一般東南亞或泰式雜貨店即可買到，如中山北路一帶便有數家。
- 2.捲米紙時需注意要稍施力捲緊，以防內餡散開。

搾草莓汁與麵粉、優酪乳、蜂蜜攪拌均勻後，用以敷臉，幫助營養吸收（較適用油性肌膚，過敏性肌膚不適用）。林君玉醫師則表示，可將草莓沾美乃滋吃，讓美乃滋中的維生素E與草莓富含的維生素C一同促進血液循環，幫助你擁有健康皮膚。

果蒂鮮綠 外觀完整為上品

要能嘗到鮮甜美味的草莓，幾

點選購要訣不可不知，首看果蒂的鮮綠度，翠綠完整自是上品；再探果粒外觀的完整均勻，不爛不傷、色澤紅豔為首選。以料理時令蔬果、養生料理著名的春天酒店薛文龍主廚建議讀者，在洗草莓時應將草莓置於流動的水中，且洗前果蒂需保留不要摘除，一方面可避免維生素流失，另一方面也避免殘留的農藥經由摘除後的果蒂處被果肉吸收，切

記吃多少洗多少，不要一次洗太多，草莓懼水，洗過不馬上吃很容易腐爛，要選擇對的處理方式，才能吃得美味又健康！

草莓禁忌

雖說大啖草莓既可養身美顏又能滿足口慾，但有以下體質與症狀者，最好忌口或少食，如腎臟功能不佳、患有尿路結石者，因草莓中的鉀含量高，故不宜食用；此外，雖說坊間不少廠商售有調味的草莓牛奶，事實上草莓卻不適合與牛奶搭配食用，因其內含有機酸，易與牛奶中的鈣質結合成不易溶解的物質，恐會妨礙消化，在品嚐草莓時應儘量避免。

草莓小百科

學名 *Fragaria x ananassa* Duch

別名 洋莓、紅莓

品種 桃園1號（豐香）、桃園2號（豔紅）、桃園3號（豐香）（以上為國內主要品種）

原產地 說法不一

盛產期 12月至翌年4月



草莓私房菜2

錦帶春梅拌芹香

材料：日本生食干貝2粒、西洋芹50g、鍋巴2片、新鮮草莓適量（依個人喜好）

事前準備：

*鍋巴—鍋巴以中火炸至膨脹開來備用，市售也有炸好鍋巴包。

作法：

- 1.西洋芹洗淨後先將其粗纖維去除（以免過粗的纖維影響口感），再切成數段。
- 2.將草莓切成條狀或塊狀備用。
- 3.取切成段狀的西洋芹數根鋪排於鍋巴上
- 4.再依序放上可生食的干貝、切好的草莓，即完成。

Tips：

- 1.若買不到可生食的干貝，也可以一般干貝代替，先將干貝入滾水燙過即可，建議挑選時要飽滿一點，吃來口感較好。
- 2.要吃得西式一點，可以自製的草莓醬作為沾醬，以微甜微酸的口感搭配干貝，可品嚐到有別一般海鮮的吃法！



草莓私房菜³

莓情金露

材料：芒果半顆（或用現成芒果泥約30g）、低脂牛奶30g、果糖適量、新鮮草莓2至3顆（也可依個人喜好增減）、西谷米2g

事前準備：

*芒果泥—若採用新鮮芒果，可先以果汁機將其打成泥狀。



事前準備。



3

*西谷米—以水與米的比例為10：1，先將水煮開後放入米，約煮10分鐘後關火再悶約15分鐘後，將米濾出並沖冰水冷卻備用。

作法：

- 1.於盆中陸續置入芒果泥、低脂牛奶、果糖，將三者調勻。
- 2.再將已經煮好冷卻過的西谷米倒步驟1的果泥中。
- 3.將1至2顆草莓切塊倒入果泥中。

4.將摻有草莓塊的果泥倒入平盤，再於上方擺放一顆完整的草莓做為盤飾就大功告成了！

Tips：

芒果果泥可用新鮮芒果，也可至進口超市買現成芒果泥罐頭；也可改以草莓果泥代替芒果泥，直接將新鮮的草莓打成果泥，但不要打得太碎，稍有纖維無妨，將是不同的味道與視覺享受！

草莓私房菜⁴

草莓寒天凍

材料：草莓4顆、鳳梨1/4個、葡萄乾少許、哈密瓜1/4個、寒天粉3g、果凍模數個

作法：

- 1.草莓、鳳梨、哈密瓜切成片

狀、塊狀，或自己喜歡的形狀。

- 2.準備600ml的水把3g的寒天粉加入，並等待冷卻但不可低於約60℃。
- 3.把步驟1切好的水果以及葡萄乾置入果凍模中，可依照自己喜歡的順序排列。



2



3

4.再把步驟2備好的寒天液倒入模子內，稍冷卻再放入冰箱中使其凝固成型，取出後即完成。

Tips：

- 1.製作寒天液時需注意溫度，並要持續攪拌避免其硬化，所謂工欲善其事必先利其器，以打蛋器攪拌效果最好。
- 2.寒天粉因標榜低熱量成為女性最愛的料理材料之一，坊間十分流行，一般超市有售，甚至藥粧店也有賣。
- 3.除了上述幾項水果，也可替換成其他水果，照自己喜愛的口感搭配。



晚安，臺北

文／黃雁琪 繪圖／陳佳蕙



以一個平民的身分住在臺北市的市中心，居住空間的狹小成為一種必然的特性，尤其是像我這種已經住了20年以上，且從未搬過家的市民。據說，有種方法可以檢驗我們的真偽，那便是瞧瞧家中是否有「一扇衣櫃的門無法打開」。

倒也不是說家裡的空間已經到了寸步難行的程度，若要認真追究，只能說我們對於歲月與回憶遺留的種種難以割捨，甚而有些甘之如飴的地步。既是無法割捨舊物，就得積極從資源回收下手，才能使我們的小公寓達到飽和的整齊。

對於臺北市垃圾費隨袋徵收確切的起始時間已經有些模糊，只記得幾年前在外地讀書，宿舍裡的垃圾總是雜七雜八總匯後，再一口氣扔到1樓的大鐵門內，每次回到家，對於資源回收這件事情總感到麻煩又頭痛。等畢業之後搬回家裡，因為生性喜歡整潔，就順其自然地成了家中負責資源回收工作的總務長，還不時在冰箱、門後等處貼上「一、五平面類；二、四、六立體類」等小型標語。也因為我身負資源回收的重任，和朋友出遊時得盡量在10點（社區最後一班垃圾車時間）前回到家。我想，要提早回家的理由不是因為門禁，而是為了資源回收，這樣的理由應該是相當少見的吧！

晚飯過後是全家人最輕鬆的時刻，待休息片刻之後，我們才會開始清理餐桌、廚餘。如果是一般的紙類和瓶罐類，那是平日就該養成的分類工作，為了徹底執行環保的理念，我們通常會使用回收水（如洗米水、澆花水）來清洗瓶罐。若是當晚食用外食，則會先利用擦過嘴或桌子的衛生紙先清除紙盒油漬，再以水清洗，就可省去許多麻煩。往往垃圾經過分類之後，我們只需要使用最小型的垃圾袋即可。

倒垃圾本是生活的一部分，原本應該沒有任何詩情畫意可言。然而或許是對於資源回收的執行真正付出了心力，每每當我拿著整理好的垃圾下樓時，心中總會浮起一絲小小的成就感。在等待垃圾車來臨的時分，或與街坊鄰居寒暄，或抬頭欣賞朦朧的月色，倒垃圾儼然已經成為一整天忙碌生活的優雅閉幕式。或許，這也是臺北和我們道晚安的方式之一。





住臺北的15項必修課徵文

以導盲犬的仰角， 測度臺北的美

文／蘭奕 繪圖／陳佳蕙

行在臺北，以視障者的視野、導盲犬的測度。

我是一條拉不拉多。

在視障人口超過5,000的臺北城裡，和其他8位友僚，像行動手提箱那樣，便利主人外出時的自由來去。

相對於名作家彼得梅爾《一隻狗的生活意見》一書中，描摹那條流有法國蠻族血統「仔仔」的好吃懶做和老氣橫秋，從我的遣詞用字，你可以輕易發現，那種純然荒廢腦容量的寵物，與個性沉穩、正經的吾輩全然無涉。

還必須強調，與「仔仔」閒居的普羅旺斯小鎮相比，新北投陽光無虞、又有適合保暖的溫泉礦脈，加上大都會文明早早發跡的光環加持，在舊鐵道支線和現代化捷運軌道交疊之間，因為胭脂粉味的淡化，流暢出一種新鮮的人文氣味，高低反差之間，似略勝一籌。

憑恃自己過人的視覺、嗅覺，引領主人在溫泉區登山步道自由移行，認真執行每一次人文藝術的漫遊任務，我的品味，早已跳脫所謂吃喝玩樂等感官刺激（這點，是吾輩拉不拉多犬被人譏戲「吃多、

喝多、拉多」的最大罩門），這是身處臺北的必修課程。

今天早上，主人又打算外出逛逛了。

和往常一樣，在一條導盲專用牽繩引路下，指引主人先停在光明路上的第一個景點：天狗庵遺址門口，據傳是明治29年，日商在臺灣創立的第一家溫泉旅館，如今還剩下部分石階、兩根半傾石柱和揮之不去的硫磺味。

主人視盲，卻愛透那個味兒。

此刻，我必須減速慢行，循斑駁不平的石階拾級而上，接著筆直向前走到盡頭，停下、面向左側（主人曾在這塊微微隆起的坡地摔過一跤，因此，我必須格外謹慎，停下腳步、昂直頸項，作為涉足危險路段的高度提醒），直到他確實踩穩腳步完成左轉動作，眼前，同樣歷史悠久的瀧乃湯公共浴場，便一覽無遺了。

一覽無遺？是的，人類的感官就是這麼奇妙，明明視而不見，卻能夠藉由追憶和想像，讓緊閉的眼瞼滲出淚水。

慣常的時候，主人通常會順道北投公園兜轉一



圈。其實，那亭台曲徑的公園，地勢如浪般起伏，真是條頭痛的林徑步道。我知道，主人就是愛在石造拱橋上停歇幾分鐘，但通往拱橋，必須先路過位居北側的北投溫瀑。燙熱的瀑水，來自於更上游的地熱谷，一接近那兒，我會刻意邁開步伐快速通過，對我來說，其濕熱蒸騰的硫磺蒸氣，是一種充滿敵意的挑釁，總是容易讓我分心。

讓我分心的，還有它的名氣。

學者李清志編著《臺北電影院》裡，提及新北投這一帶，是民國四、五十年代，臺語片開拍的熱門場景，甚至曾被喻為「臺語片的好萊塢」。如今，盛極一時的好風光，尾隨國內電影工業沒落，漸漸式微成不再繽紛的黑白影像。

很多人也許不知道，毋須鑽井的地熱谷屬青磺泉，全球只有日本和北投才有，具備酸性較強、溫度 100°C 、出水量少的特性，那可是名副其實的世界自然遺產哩！



* * *

風很輕，踏出公園伊始，我們總算步下緩坡，停在大馬路外側，耐心等待兩側來車完全淨空，朝新北投捷運站長驅而入。

先是穿越一座大型的、形同當代都市傢俱的裝置藝術，歪斜的線條、光鮮的色澤、架上極簡風的漆黑色木樁，時尚的禪味兒，不論你的目光如何落置，自然與人文之間的匠心獨具，調拌成一種中西合璧的強烈性格。

主人一上車，便有熱心的市民主動攙扶入座，答謝以後，主人習慣將頸側彎靠窗緣，感受月台上的人潮湧動、聆聽電氣化捷運車廂高速通過的呼嘯聲。

我揣想，巨大鋼輪重力壓在塑鋼枕木上，廝磨出如節拍器般的律動音響，似盲人點字，字字句句的堅定，以獸的力量，幻化作禽的羽翼，令主人在無重力的想像下漸次拔高，穿透現實囹圄，激越至航行的制高點。

淡水站到了，觀光人潮如織，廣場不遠處，傳來悠揚的古典樂章，迎合隨風傳遞的咖啡香，異國風情似的。

我注意到主人了。

他睜開眼睛。

是的，我使用「睜開」這個動詞。

這是我頭一遭見到主人睜開雙眼，黏液狀瞳仁薄膜上，蒙著黃濁色硫磺結晶。

駭人嗎？喔，並不，因為，站台外，在輕柔古典音樂的迴游調味下，全身正蒸散出一種旅者專屬、挑戰終極旅境才具備的幸福體味。

直到眼淚，如雨滴敲落地面（對我來說，似拳擊手出拳濺血的重擊聲），我才猛然回神，本能癱趴下去，低聲啾啾心中的感動。

也許你質疑，我不過一介導盲犬，任何無謂的感性抒發，都只會干擾職能訓練下的理性判斷。

但請別忘了，我和你一樣，同屬溫體動物中，智慧偏高的一種。

所以我說，臺北市民真福氣，捷運系統以高科技人工骨架，將原本中風癱瘓的陸運交通便利起來，取而代之的空污和噪音同步遞減，連帶心肺復甦起大都會難得順暢的旅次脈動。

這時，我聞到鹹濕的海洋氣味。

主人將臉頰盡量前傾貼近，顯露一種浪形微笑。

他在想些什麼？

我只能猜。

大概在想，視障的不便，無礙於感受來自臺北城的喜歡和善待。

主人略略點頭。

我猜對了，沒有實際獎賞，譬如一小塊蛋糕、一句口頭稱讚、或一次肯定的凝望，但我還是開心。

想像錯落主人視網膜側緣的繽紛光點，封存在溫泉古道或捷運柴屨的車轍底下，結石成美麗的淡淡悲傷，靜待漸次鈣化的青春歲月，犁開一道歷史的光。

行在臺北，永不疲倦的走。



住臺北的15項必修課徵文 體驗悠閒的臺北

文／童心 繪圖／陳佳蕙

猶記得5年前，因為工作的緣故，曾經在臺北住過一陣子，雖然家在板橋，但因為不想浪費太多時間在通車上，所以仍然搬到臺北住，只為了追求更好的生活品質。後來因為工作不順遂，在父母都不知情的狀況下，靠著先前工作所存下來的積蓄，我在臺北經歷了一段沒有工作的日子，但那段日子卻是最令我難忘的一段悠閒歲月，也是第一次放慢腳步，從不同角度來體驗臺北。

那時因為沒有早上趕上班遲到的壓力，通常都睡到快中午才起床。失業的人特別容易胡思亂想，所以我絕不讓自己賴在家裡，喜歡換上輕便的牛仔褲、舒適的T恤，再搭配一雙球鞋，胡亂紮個馬尾，脂粉未施地帶著我的手提電腦就出門去了。

我會步行到威秀影城附近的露天咖啡廳，挑一個角落的位置坐下來，然後點一分三明治，再配上一杯熱騰騰的咖啡，這樣就把早餐跟午餐一併解決了。忙著享受美食之外，我還會靜靜觀察周圍的人，多半是些附近的上班族，他們打著領帶、穿著套裝，匆忙地吃著午餐，不然就是邊吃邊開會，真讓人懷疑他們是否能夠消化。

暖暖的陽光，穿透兩旁人行道的樹梢，灑落一片金黃色，空氣中瀰漫著濃濃的咖啡香味，伴隨著悠揚的音樂聲，臺北畢竟是首善之區，放眼望去還可以看到不少外國人，讓人有種彷彿置身外國街頭的錯覺，總之，下午的氣氛就是顯得比較悠閒些。通常看完報紙、雜誌以後，我便會打開手提電腦開始打履歷，搜尋新的工作資料，工作找煩了，就寫些文章投稿到報社去，賺取些稿費也不錯，常常可以就這樣坐上一天，從來不會覺得厭倦，也幾乎忘了自己是個失業的人，因為心情遠比上班時被困在鋼筋水泥的辦公室裡要好得太多了。

即使現在又再度恢復上班族的身分，但是每次只要有機會到臺北去，一定會抽個空到咖啡廳裡坐坐，喝杯好咖啡，重溫當時悠閒的感受。



紅包變宮燈 喜氣洋洋

文／君君 攝影／王能佑 示範／楊賢英（永和社區大學講師）

新年期間，長輩們大方包紅包，晚輩們則開心拿紅包！過完年後，當大小朋友數著一包包的紅包袋，計畫將壓歲錢存放在銀行、郵局，或購買喜愛的物品時，可別掏出壓歲錢後，就順手將紅包袋丟掉呵！其實，紅包袋可以製做成宮燈造形的燈籠，用來裝飾居家環境呢！

春節結束，有「小過年」之稱的元宵節也剛過，在這個熱鬧的節日裡，小朋友個個「人手一燈」，在元宵夜裡提燈籠，慶元宵。如果民眾家中有去年燈籠留下的小燈泡提把，就可以在製作宮燈燈籠的過程中，加裝具有燈泡的提把，如此一來，宮燈燈籠就可在夜晚時，發出耀眼的光芒。

材料：12個尺寸相同的大紅包袋或小紅包袋、1個中國結、1條紅線。

工具：剪刀、樹脂、細木棒。



準備好材料與工具後，就可以開始製作紅包宮燈了。

DIY步驟

A步驟：宮燈提線製作

▼步驟1：將紅線量好長度，對折剪裁的長度，約紅包袋長度的四倍。



▼步驟2：在紅線中段，取適當長度後打個死結，作為燈籠上方的手提線。



▼步驟3：在打結處塗上樹脂，固定好線結，待用。



B步驟：宮燈第一階段製作

▼步驟1：將紅包袋袋口折好並黏貼。



▼步驟2：將紅包袋袋口上緣中間處，對折1公分。



▼步驟3：12個紅包袋上緣中間處，全部都對折好1公分。

▼步驟4：先準備好6個紅包袋，將第1個紅包袋的右半邊袋口上緣1公分處塗上樹脂。再將第2個紅包袋的左半邊袋口上緣1公分處，同樣塗上樹脂。



▼步驟5：將第1個紅包袋的右半邊袋口上緣1公分處，對齊第2個紅包袋的左半邊袋口上緣1公分處，並黏合在一起。



▼步驟6：後面的紅包袋，則重複步驟5，一個接一個的黏貼。



▼步驟7：等到第1個和第6個紅包袋要黏合前，記得將A步驟的紅線線結，放在中心點的上緣1公分處內。



▼步驟8：在紅包外圍，用力壓住線結，等待一小段時間，等到樹脂稍為乾了後再放手，就完成宮燈的上半部。



▼步驟9：拿起紅線，提起上半部燈籠，試試看，線結會不會脫落。



▼步驟10：將紅包袋下緣往外向上折1公分，上半部燈籠就暫告一段落。



C 步驟：宮燈第二階段製作

▼步驟1：開始製作下半部燈籠，將另外6個紅包袋，依照B步驟4到6的動作。

▼步驟2：等到第1個和第6個紅包袋要黏合前，記得將開口朝上，再將紅線下段放在中心點的上緣1公分處內，並讓紅線露出一小段。



▼步驟3：在紅包袋外圍，用力壓住紅線，等待一小段時間，等到樹脂稍為乾了後再放手。再將紅包袋下緣，往外向上折1公分，下半部燈籠就暫告一段落。



D 步驟：宮燈最後階段製作

▼步驟1：將上半部紅包袋下緣向上折好的1公分，對齊下半部紅包袋下緣向下折好的1公分，黏貼好。



▼步驟2：將全部紅包袋左右邊緣，用樹脂黏貼好。



▼步驟3：將燈籠下方露出的紅線，綁上中國結，就完成最後一個步驟了。



▼步驟4：紅包宮燈燈籠大功告成了。



兒時記趣 臺北童年時光

文／葉倫會 攝影／王能佑



跳繩（上圖）、踢毽子（中圖）及打陀螺（下圖）是常見的民俗運動。

每個人都有童年，而我的童年和大部份人的回憶一樣，以快樂的經驗居多。

物質貧乏 漫畫為精神食糧

猶記第一天上國小帶著一條方型的大布巾，是包書用的工具，雖然教科書比現在的書薄很多，而且也僅3本，但是從來沒有用布包過東西的經驗，當時是如何將這幾本書包裹後帶回家的情節已經忘了。回到家時，小阿姨送的帆布書包，是上學後收到的第一件禮物，成為以後每天上學最重要的隨身包。這個書包的用途可真廣大，放圖書、筆記本、鉛筆盒之外，也放置向同學借來的漫畫書、下課後贏得的彈珠、紙牌或其他玩具等私房用品。

國小體育課第一次上的球類運動是躲避球，同學分做兩組，凡被球丟到者，就要到場外，丟到人的可以取得入場的資格，若有一隊的人全部出場，即屬輸方。孩子的力氣不大，雖然被丟得很疼，但好像沒聽說有同學被躲避球丟傷的情形。這個屬於班上全體同學的運動，玩到國小六年級，待年事稍長，玩躲避球成為大家共同的回憶；如今，卻鮮少看到大人進場重溫舊夢。

四、五〇年代，被視為物質缺乏的年代，精神卻未必相對匱乏，漫畫周刊中諸葛四郎與真平的故事，是同學重要的精神食糧，每每期盼漫畫周刊出版的日子，有錢買漫畫周刊的同學自然

成為大家巴結的對象。幾個人一起看書的鏡頭時常出現，閱讀速度快的同學恨不得快點翻下一頁，知道書中的情節；閱讀速度慢的同學仍在仔細推敲細節時，可讓人恨得牙癢癢的，而漫畫書的內容，也成為同學們下課之餘活動的模仿焦點。頑皮的、成績後段的，扮演小兵或反派的哭鐵面、假鐵面；至於諸葛四郎或真平等正派角色，是成績好的同學或意見領袖的專利，小馬棒球隊小馬的投球英姿，更是我們這群小鬼頭的偶像人物。

廢棄物利用 自製玩具創意佳

玩具並不一定要用錢買，也不一定需要製作得很精緻，只要有特色就可以吸引大家注意。當時，部份同學們利用廢棄物，或自家附近的植物做材料來製作玩具，外表未必精緻，卻極富創意，但其中不少自製玩具再也沒見過，因為係出自手工，不論功能或形狀，都可能是海內唯一。

孩子的世界是動態的，下課時間的校園總是鬧哄哄的，許多活動不必花很多時間，十分鐘就可以玩得很開心，看「小學生」、漫畫或「國語日報」的同學，靜靜地坐在書桌前享受閱讀的樂趣，其他的同學則是到福利社，再玩躲貓貓、跳繩、扯鈴、打陀螺、踢毽子、跳房子……，直到上課鈴響，老師進教室時，大家才心不甘情不願收拾課外讀物，或滿頭大汗衝進教室就坐。雖然



彈珠在四、五〇年代是小朋友極愛收集的玩具。

老師帶著教鞭，或隨時以粉筆做為飛鏢射過來警告不認真聽講的小朋友，偷吃便當仍是許多學生的樂趣，箇中滋味大概只有偷吃過的人才能領會其中的甘甜。

那時候象棋和圍棋的新聞經常出現在報紙版面，每天都有講評和分析，若老師也是圍棋愛好者，在課堂上分享幾句，班上肯定有人因此而受到影響。事實上，同學以玩象棋者居多，也有同學玩五子棋或玩三，尤其是玩三，只要在泥地畫幾條線，撿起樹葉或小石子就可以進行，當時的孩子，只要盡性，時間長短好像不那麼重要。

記憶中校外教學的地點是新公園和臺灣博物館，博物館內陳列的標本是平日生活中聞所未聞，見所未見的稀奇動物，膽小的女同學忽然看到頭上出現一條大蟒蛇的標本，嚇得花容失色的情景猶如昨日。公園是同學們的最愛，那時，樹上出現松鼠的驚叫聲，小朋友一傳十、十傳百的神奇眼神，讓人至今無法忘懷！銅牛的神韻一直在腦海中迴旋，隨著年事的增長，知道它是1935年臺灣總督府舉行施政40周年慶時

收到的賀禮，對其背後的歷史有了更深一層的認識。此外，因為找尋臺北的美麗，而關心臺灣文化的發展，再度駐足新公園時，

不論臺灣博物館或其他建築，乃至園區的植物，都有如情歌般，讓人百聽不厭，越看越順眼。



波浪鼓（左圖）及不同年代的書包（右圖）已成為懷舊的兒時物品。

台北探索館特展活動訊息—「台北童年時光」特展

台北探索館又有特展要推出了，請各位讀者轉告親朋好友踴躍前來觀賞！本次特展名稱為「台北童年時光」，展出時間訂於96年3月16日至6月24日，展出地點在台北探索館2樓特展廳。展示內容，主要介紹臺北人的童年生活，包括流行童玩或自製玩具、遊戲，還有孩童每天哼唱不停的童謠，以及愛不釋手的流行漫畫、童書……等，讓您重新回味豐富而有趣的兒時生活。本特展展示內容豐富，並搭配情境式互動設計裝置，以遊戲或自製玩具方式，讓您親身體驗童年時光「玩」的樂趣、童謠的天真無邪，以及漫畫或童書的精彩曼妙。敬請期待！

台北探索館

地址：臺北市信義區市府路1號1樓至4樓（市政大樓面向仁愛路大門【西大門】進入右手邊）

電話：（02）2757-4547

**臺北廣播電台****FM93.1 都會資訊頻道****96年3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	音樂不打烊／節目組	
01-02		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）	瑪蔓莉大戲院／【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	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】	臺北一定強／趙自強	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ㄌㄜ、家／張雪芳	

㊦ 線上收聽： www.radio.taipei.gov.tw
► 地址：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓

► 行政電話：2595-1233

► 傳真：2596-2115

► 現場電話：2599-2266

臺北新森活



《臺北新森活》 邀你輕鬆體驗 臺北二十條親山步道

臺北市建城已120餘年，遍佈在臺北市近郊山林間留有許多前人的足跡，無論是先民挑煤、擔魚、送貨的產業步道，或為造林、採礦、開闢公路而闢建的施工便道……這些經年累月留下來的步道，現在因臺北市府逐步完成整建並連結大眾運輸工具，成了方便民眾登山的「親山步道」，自此從城市到山林彈指間即可到達；臺北市政府新聞處特別針對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等，出版了《臺北新森活》，資訊豐富、索引清楚，方便市民自導式地親近山林。

全書共152頁，為25開全彩印刷之平裝書，有興趣民眾可至聯經書店、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、五南文化廣場、敦煌書局、墊腳石書店等各大書店購買。

讀者服務專線：(02)2728-7564

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



《臺北畫素》攝影集上市 完整捕捉臺北的多變與多情

在臺北，你看到的是櫛比鱗次的樓房，還是層層相疊的都市景觀？你感受到的是街頭藝人洋溢的才情，還是博物館裏內蘊的文物精華？從嫵媚的夜晚到多采多姿的白天，臺北不斷展現她的萬種風情，《臺北畫素》攝影集透過鏡頭完整捕捉臺北的多變與多情，不論讀者心中熟悉的臺北是哪一部分，都可以在本書找到屬於自己的位置。

本書分14個單元，邀請多位攝影名家拍攝，以圖領文的方式，呈現臺北的各個面向：氣勢宏偉的特色建築、內涵與典藏兼具的博物館、難得一見的山林曠野、即將消逝的臺北事物、不被約束的小眾表演藝術等，種種迷人的圖像都被蒐羅在這本攝影集裡。

全書中英文對照，定價360元，有興趣的民眾可至聯經書店、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、五南文化廣場、敦煌書局、黎明書局、書田文化廣場、政大書城、墊腳石書店等處購買。

讀者服務專線：(02)2772817564

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