

臺北

畫刊

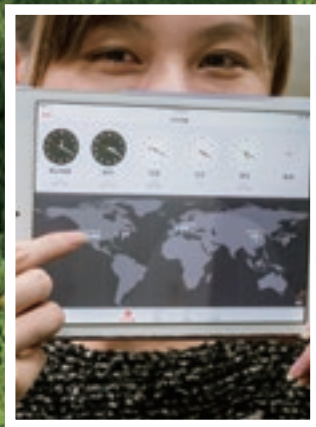
TAIPEI PICTORIAL

104/1

No. 564

每月10日出刊

2015 新年新願望



TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

UNIVERSIAD
TAIPEI 2017
2017世界大學運動會 在臺北

●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，最新的休閒活動資訊，
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；
實用的生活常識，21世紀的時代新知。

●臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

●榮譽榜

- ★ 77 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 78 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 90 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 91 年金鼎獎優良雜誌獎
- ★ 92 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 94 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 97 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 98 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 99 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 100 年度臺北市政府優良出版品

●免費索取地點

臺北市政府大樓 1 樓市民服務組

臺北市各區公所

臺北市各戶政事務所

臺北市立聯合醫院各院區、各區健康
服務中心

臺北市立圖書館總館及各分館

臺北市文獻委員會圖書室

臺北市議會

臺北探索館服務台

臺北市中山堂

臺北市立動物園

臺北市立美術館

臺北市立社教館

臺北市立天文科學教育館

臺北市立兒童新樂園

臺北市教師研習中心

臺北市兒童托育資源中心

臺北市勞工教育中心

臺北市交通事件裁決所

臺北 NGO 會館

臺北市中正公民會館

臺北市信義公民會館

臺北市中山公民會館

臺北市稅捐處總處及各分處

臺北市就業服務中心承德站

臺北市社區營造中心

產業發展局科技產業服務中心

財政部北市國稅局

行政院經建會服務台

經濟部國營會

勞保局臺北市辦事處

內政部移民署臺北市服務站

救國團中國青年服務社

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心

各國家風景區遊客中心

臺北市中山運動中心

臺北市中正運動中心

臺北市南港運動中心

臺北市士林運動中心

臺北市萬華運動中心

臺北市內湖運動中心

臺北市信義運動中心

臺北市松山運動中心

臺北市大同運動中心

臺北市大安運動中心

臺北市文山運動中心

臺北市北投運動中心

台北車站旅遊服務中心

臺北松山機場旅遊服務中心

東區地下街旅遊服務中心

捷運劍潭站旅遊服務中心

捷運西門站旅遊服務中心

捷運北投站旅遊服務中心

捷運圓山站旅遊服務中心

市府轉運站旅遊服務中心

捷運台北 101 / 世貿站旅遊服務中心

美麗華遊客中心

陽明公園遊客中心

梅庭遊客中心

纜車動物園站遊客中心

纜車貓空站遊客中心

樟山寺旅遊資訊站

指南宮旅遊資訊站

臺北捷運各站

臺北捷運公司捷運商品館

臺北火車站服務台

臺鐵松山火車站

臺北轉運站

市府轉運站

松山機場服務台

昇恒昌臺北松山機場免稅店

臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室

臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺

北銀行各分行）

自來水博物館（售票口）

北投溫泉博物館

北投文物館

客家文化會館

客家文化主題公園

林安泰古厝民俗文物館

台北偶戲館

國父紀念館

陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

臺北當代藝術館

臺北二二八紀念館

牯嶺街小劇場

紀州庵文學森林

西門紅樓

臺北之家

市長官邸藝文沙龍

臺北國際藝術村

公園處士林官邸販售處

公園處逸仙公園

華山 1914 文化創意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

關渡自然公園

芝山文生生態綠園

郭子儀紀念堂

水源劇場

台北故事館

臺北小巨蛋服務台

中山親子旗艦館

北投親子館

中正紀念堂

中正文化中心（表演藝術圖書館）

臺灣博物館

臺北國軍英雄館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館

臺灣分館）

五南文化廣場臺大店

國家書店

三民書局

誠品書店（臺北市各分店）

聯經書房、上海書店

金石堂書店（臺北市各分店）

國語日報門市

紀伊國屋書店（臺北市各分店）

東南亞電影廣場

國賓戲院

樂聲戲院

日新威秀影城

in89 豪華數位影院

今日秀泰影城

新光影城

絕色影城

滴山大戲院

國賓影城（微風廣場）

百老匯數位影城

欣欣秀泰影城

大千電影院

摩斯漢堡（限店內閱讀）

丹堤咖啡（限店內閱讀）

Is Coffee（臺北市、新北市縣各分店）

凱擘系統台

寶樂交通（限車內閱讀）

臺北衛星車隊（限車內閱讀）

國泰醫院

榮民總醫院

泰安醫院

臺北集郵服務中心

洪建全教育文化基金會

士林劍潭青年活動中心

臺北市藝文工會

林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大

學分校）

新光三越信義店 A8、A11（服務台）

遠東百貨寶慶店

義美公司（臺北市、新北市各分店）

老人社會大學（臺北市三民路）

●隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.taipei.gov.tw）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（www.taipei.gov.tw）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1 年（12 期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣 300 元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

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

臺北，讓臺灣更好

感謝市民朋友以「相信」的力量支持無黨籍的柯文哲成為臺北市長。因為市民殷切的期望，我從當選的那一天晚上就開始全力投入市政工作，不僅積極籌組市府團隊，也擬定了「百日維新、四年躍進、五十年未來」的臺北新計劃，我們不僅要打造一個進步的臺北市，更要驅動北北基桃宜「首都生活圈」的合作，創造一個更好的臺灣。

我們相信「開放政府、全民參與」的理念，因此透過公開遴選的方式，邀請各界優秀的人才出任局處首長；同時也透過「i-Voting」的網路投票產生勞動局長。民主，從來不是一件簡單的事；開放，就是接受更嚴格的檢驗，為了更進步的民主，我們願意接受各方的批評，不斷修正改進，實現民主真正的價值。

柯文哲已經多次向市府同仁宣示，在我任內，臺北市政府的公務員不必服務政黨、不必服務政治，當然更不用服務市長，只需要全心全力服務臺北市民。我也要勉勵全體市府同仁：臺北市政府要成為一個服務市民的團隊，對於新市府團隊而言，清廉只是基本的要求，更要建立講實話、做實事，追求創新與效率的文化。面對權力，柯文哲和全體市府同仁務必謙虛謹慎、艱苦奮鬥、勿忘初衷。

從當選到就職，短短的二十五天當中，我和市府各局處的同仁認真交接市政業務，外科醫生出身的柯文哲，領導風格就是面對問題、用數據討論、決策明快，最後用簡單有效的方法解決問題。只要有利於市民的權益，請市府同仁革除官僚氣習、儘管放手去做，我會是一個勇於承擔的市長。

局處首長上任前進行的共識討論，決定了臺北市政府「柯P新政」第一個一百天的施政計劃，將點燃改革的引擎，推動「公義社會、文化城市、健康安全、關懷分享、社區營造、公開透明」六大願景。要以黑白代替藍綠，重新建立一個可以做對的事情的公義社會；透過公辦都更實現社會正義；尊重自己的歷史，永遠想著我們要留下一個什麼樣的臺灣給下一代，重現臺北的文化；市長會親自督導食品安全委員會、規劃行動派出所，以確保市民的健康安全；市政府將與公民團體協力合作，照顧弱勢族群，以落實關懷分享；智慧城市的規劃將結合社區的發展，共同營造現代化的臺北；公民參與委員會的成立與市府資訊的公開透明，保障市民參與政策與預算的提案權。第一個一百天，我們將全面翻新臺北的氣象，並持續努力下去。

我們所改變的現在，是下一代的未來。一百天的努力將使市民天天感受到城市進步的脈動；四年躍進累積的成果，都將成就未來五十年的偉大城市。

親愛的市民朋友，感謝您將臺北市寄託給柯文哲和新市府團隊，進步的臺北將帶動整個臺灣的發展，我們現在就要上工了，大家一齊努力，也謝謝大家的祝福，謝謝。

柯文哲



(圖／聯合知識庫)

封面攝影／許斌
封面圖說／新年伊始，不妨走訪士林官邸，感受綠意滿盈帶來的新年新希望。

中華民國57年1月創刊
104年1月10日出刊
發行人——簡余晏
總編輯——黃惠靜
副總編輯——鍾齡玲
主編——王宜燕
責任編輯——廖雅琴·林瑋庭·劉子立·許凱森
美術設計——董谷音
行銷企劃——朱瑞鈴·李炎欣·鄭雅萍·熊彥
發行所——臺北市政府觀光傳播局
地址：11008臺北市市府路1號4樓
電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
新北市新店區寶橋路229號
02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037
ISSN 00399051

中華郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本定價25元



臺北畫刊APP QR code



Android



iOS



LINE市府服務
e網打盡

● 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「好康報報」單元點選「閱讀臺北 發現臺北之美」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

● 名人悄悄話

4

臺北，景致不假遠求

口述／陳月卿 採訪撰文／許凱森

5

臺北，新舊共奏和諧

口述／隋安德 採訪撰文／許凱森



● 臺北照過來

6

新年新願望

8

人身願望 新年到，健康來

文／許麗芬 攝影／吳金石

14

人生願望 春神到，幸福來

文／林相美 攝影／許斌

20

口腹願望 羊年到，口福來

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

● 臺北生活圈

26

認助清寒 溫暖傳愛

文／許凱森

圖／財團法人臺北市政府教育局認助清寒學生基金會提供

28

重修舊好吧！ 2014老屋新生大獎揭曉

文／林瑋庭 圖／臺北市都市更新處提供

34

台北探索館 「電影中的臺北」特展

文／劉子立 攝影／許宜容

36

2015台北國際書展 讓你漫遊書海

文字整理／劉子立 圖／財團法人台北書展基金會提供



38
翡翠水庫蓄豐濟枯 大臺北不渴了

文/許凱森 圖/臺北翡翠水庫管理局提供

40
老夜市新措施 寧夏夜市創意多

文/廖雅琴 攝影/許宜容

42
巧思處處 文創新地標出線

文/廖雅琴 攝影/許宜容

44
走進城市花園 繽紛美麗盡收眼底

文/廖雅琴 圖/財團法人臺北市會展產業發展基金會提供

46
新世/時代的男性

文/王雅各 插圖/劉淑儀

48
夜間穿街走巷 一起來當光偵探

文/趙欣 圖/中強光電文化藝術基金會提供



● **臺北好好玩**

50
平民的進擊 軍事迷體驗一日遊

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

56
法國小吃 擄獲臺灣人的心

文/趙欣 攝影/廖碩文

58
木柵猴山岳 小叢林大冒險

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

60
南港安樂旅社 老屋活化饒富風味

文/趙欣 攝影/許育愷

62
磨墨揮毫——
光速世界中的靜謐自在

文/林相美 攝影/廖碩文

64
新年看展覽 沾染幸福喜氣

文/觀止 攝影/郭鳳孝



68
● **遇見臺北素人**
泛黃的非只記憶
還有那樸實無華的麵條

文/黃重豪 攝影/許斌

70
● **臺北百工圖**
富米米香
聲聲爆著遊子的「農」情蜜意

文/黃重豪 攝影/顏涵正

74
● **穿越臺北**
臺北銀座風情畫 城區商街老店情

文/許麗芬 攝影/廖碩文

75
● **管家全通略**
小蘇打 大功用 無毒清潔好幫手

文·圖/葛晶瑩

78
1/15~2/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺1月節目表



一座適於生活、休憩、悠遊的城市！

陳月卿

陳月卿

(圖/陳月卿提供)

臺北，景致不假遠求

口述/陳月卿（癌症關懷基金會董事長） 採訪撰文/許凱森

「養生跟飲食是我現在最大的興趣。」

民國八十年，先生檢驗出肝癌，當時我自己身體也不好，頭痛、腸胃炎、胃痛等小病不斷，在人生最菁華的時期，兩個人都出現健康問題，為了幫助先生防止癌症的復發和轉移，我利用從事新聞工作學到的蒐集、分析資料能力開始研究養生領域。

從前外出吃飯，先生總誇我很會點菜，能點得一桌營養均衡的菜色，但是生病之後體認到就算外食能顧到營養均衡也沒有用，因為就是「吃」出了問題。當醫生宣布先生罹患肝癌，對我們而言彷彿如宣判死刑，我們開始控制飲食，只吃新鮮天然的食物而非食品，油炸、煎、燒、烤也不吃，食物攝取來源植物和動物的比例是八比二。

學習了生機飲食之後，我開始打精力湯，使用調理機將全穀類、根莖類打碎磨細，而且要連皮帶籽下去打，讓一般植物裡不容易被人體攝取到的植化素都能夠消化吸收，是方便快捷又營養

均衡多元的早餐。

後來發現，為什麼要等到生病了才開始喝精力湯？於是我寫了第一本書《全食物密碼》，把精力湯的好處分享給大家知道。很多讀者告訴我，喝了精力湯之後，皮膚變好、便秘問題沒了、連「鮭魚肚」都不見了。甚至還有一位讀者的爸爸也得了肝癌，他用我照顧先生的方式照顧爸爸，用食物做化療，身體狀況逐漸穩定，分享自己的經驗能夠幫助大家解除病痛，是我人生中最美好的事。

我是在苗栗長大的孩子，考上政治大學後才第一次上臺北。念書時期最常到西門町買東西、看電影、嘗小吃，西門町的鴨肉扁就是我們當時最奢侈的美食。工作後，生活圈移往華視附近，民國六十六年的光復南路還看得到火車鐵道。現在住在南港，我最喜歡臺北的橋樑和隧道，與夕照、月升相襯的畫面很美，我也很愛臺

北的河濱公園，河濱自行車道的每一寸我們全家幾乎都踏過。爬猴山岳也是我們一家大小最熱衷的運動，有一段需要手腳並用的陡峭路段，以前是我們爬在孩子前面，現在都是孩子在前面等我們。

三十年前去瑞士採訪時，曾被當地風和日麗、水草豐美的景色所吸引，認為那景致真是人間天堂。現在來到臺北的河濱公園也有這種感覺，運動打球跑步騎車的歡聲笑語，綠草如茵充滿生命力，扶老攜幼、和樂融融的畫面更勝瑞士。

臺北的美，就在每一個角落，只要你能細心觀察角落的變化，就能體會生活在臺北的驚喜。



橋樑與夕陽斜照的美，是陳月卿最喜愛的畫面。（王能佑攝）

隋安德

台北 —
全球華人最佳城市！
隋安德



臺北，新舊共奏和諧

口述/隋安德（健康節目主持人） 採訪撰文/許凱森

五年前，那時各家電視臺都還沒有製播健康類型的節目，很多醫藥廣告苦無適當的節目時段可以上，當時東森財經新聞臺還很年輕，除了黃金時段要跟友臺對打之外，還有其他空檔時段，所以擔任製作人的我，原本只是很單純地為了要吸引醫藥廣告，於是選在比較冷門的晚間九點開關了「57健康同學會」，沒有想到，成為健康類型節目的先驅，就此帶動了養生風潮。

從事媒體工作壓力大，以前的我飲食沒有節制、作息也不正常，但是主持到現在將近一千三百集，我的體重減輕，連高血壓、高血脂也都控制住了。很多老年人是我們的忠實觀眾，看了節目之後都會告誡自己的親友什麼能吃、什麼不能吃，好多朋友都戲謔地說被我們害慘了，好多美食都吃不得了。

近日的食安問題，讓更多人真正開始警覺吃什麼東西下肚真的很重要。理想的健康生活，要從日常習慣與態度開始建立，吃「食物」，避免吃「食品」，別

太順從自己的口腹之慾，減少外食，盡量自己料理，從現在開始重視健康的身體，才能擁有幸福的人生。

我是道地的臺北人，從小住在內湖眷村，附近休耕的農田就是我跟鄰居孩子們的遊樂場，當時的內湖路一段、二段都是磚廠，路邊製作磚瓦的原料——黏土，就是我們的玩具。因為附近有松山機場，為了飛航安全，所以內湖禁建，沒有遮蔽視線的建築物，全都是稻田。

那個時候還沒有摩登時尚的東區，臺北最熱鬧繁華的地方是由臺北車站為中心向外發散。我念大二時才有麥當勞，大四時才有統一麵包店，臺北的動物園還位在圓山，那是個沒有網路的年代，沒有那麼多3C產品、沒有爆炸的資

訊，生活過得很愉快。念政治大學時，和同學們的課後休閒就是走路健行，我們會相約上貓空泡茶、爬指南宮。

偶爾想解饞時，我會到東湖路上，有小吃、有合菜、有素食、有速食，集你想吃的任何東西的大成；想親近大自然時，也不用走遠，臺北市唯二的天然湖泊：大湖、碧湖，環湖散步運動，相當愜意。

臺北，美在新舊並存卻毫不衝突，她的包容度讓每個人都能找到最舒適的生活方式與空間。



隋安德最愛碧湖環湖散步的愜意悠閒。（王能佑攝）

新年 新願望

新年伊始，你許願了嗎？
許下新年新願望，
願心想事成，美夢成真。

人身願望，
新年到，健康來。
力行運動健身、休閒育樂、生機食療，
強健體魄，身心安泰。

人生願望，
春神到，幸福來。
就教婚禮顧問、時間達人、不孕專家，
天助自助，水到渠成。

口腹願望，
羊年到，口福來。
有機麵包、分區計價、日式美食，
良心美味，食在安心。

新年新希望，
啟動希望的按鈕，
人人如願過好年。

(文/許麗苓)









健身

願望

新年到，健康來

文／許麗芬 攝影／吳金石

一元復始，萬象更新，許多民眾對於新的一年也充滿了期待，紛紛許下新年新願望。在眾多願望中，「平安健康」應該是很多人共同的願望，就讓我們從健身教練、單車改裝業者及低溫烹調實踐家等人身

上，探看民眾許下的塑身減重、運動休閒和調養身體等新年願望，如何更有決心、以正確的方法實現。

健身教練·曾陳英傑
循循善誘，正確健身

在臺北有許多形形色色的健身房，對於健身教練曾陳英傑來說，

他的工作環境相當令人豔羨！身為香格里拉台北遠東國際大飯店的遠東健身中心副理，曾陳英傑已在此健身中心教授十幾年了。

曾陳英傑表示，運動可以讓人更健康、快樂與自信，並且增加魅力與活力。運動主要可以分成



曾陳英傑會針對學員的不同需求，給予健身方面的指導。

三大類：有氧運動、無氧運動及伸展運動，增進心肺、肌力與柔軟度。健身房裡的跑步機、舉重機、飛輪教室、TRX 懸吊訓練，以及抗力球、滾桶、彈力帶、多功能運動地墊等設備，都提升了運動的豐富度與樂趣。

由於大多數學員都有長時間工作疲勞、飲食不當、造成體重增加與身體上的疾病，甚至壓力過大而難以入眠的情況，曾陳英傑會根據學員的狀況設計課程，循序漸進改善學員的身體狀況，達到運動紓壓、減重、塑身或練肌肉等訴求。這些幾乎也是每年都會聽到學員希望能達成的新年新願望。

曾陳英傑提醒，要達到健身效果，需要正確的方法。例如：想減重就應該控制有氧運動的訓練量，以免身體的重量對踝關節造成壓迫，容易受傷；想減脂就必須靠長時間的有氧運動，配合飲食的控制才能完成；像體能檢定（例如登階梯體力指數、肌力測試、身體各部位尺寸、柔軟度等）這種針對特定肌群的需求，就應該尋求教練，給予專業的協助，甚至還可透過儀器測量（如測量體脂肪、內臟脂肪、基礎代謝率等），來達到「健身成效」。如果是大病初癒或身體虛

弱的人，則應該諮詢專業醫療協助，配合適當的健身與運動來達到控制或預防疾病的功能。此外，對於工作壓力大或憂鬱症患者來說，運動可以刺激大腦，幫助穩定情緒及紓緩壓力。

在眾多學員中，讓曾陳英傑印象深刻的是，曾有公司老闆因為感受到健身的好處，特別讓公司員工可以利用上班時間來此健身，員工的工作效率反而提高。也曾有某會員的母親，年約七十歲，經常腰酸背痛，甚至痛到無法走路，嘗試各種治療都無法改善，在女兒鼓勵下固定來此運動，身體越來越好。甚至還有某知名藝人因身材走樣，來此決心減重及塑身，因而開創演藝事業的第二春。

健身的好處說也說不完，但很多人雖然知道很重要，卻總是會找到很多藉口而難以持續。或許，新的一年會是一個「健康」的開始，曾陳英傑建議，可以先在日常生活中養成固定運動的習慣，健走、跑步或游泳等都是不錯的運動項目，但要特別注意應該在用餐前而非用餐後運動，運動前不能吃太飽，而且運動前需先暖身，最好是能每週運動三次，每次至少卅分鐘，心跳超過一三〇，若是希望達到更好或是



單車咖啡店一兼二顧實現了林國堃的願望。

有塑身目的等健身功效，不妨尋求專業健身教練的幫助，讓你事半功倍，更有魅力！

單車改裝業者·林國堃 騎樂無窮，同好基地

近年來單車運動盛行，微笑單車YouBike在臺北帶動一股風潮，而單車愛好者，則喜歡透過單車改裝展現個人獨特風格。Art叔叔單車咖啡店就是這樣一個單車同好的聚集基地。

Art叔叔單車咖啡店負責人林國堃，曾經是一名3C產品設計師，從事設計工作多年之後，因為本身熱愛單車運動，加上擁有金頭腦與金手指的研究改裝能力，在一次參加公司單車環島旅行之後，想要換一種不同的生活方式，遂辭掉工作，開了這家Art叔叔單車咖啡店，實現想當咖啡店主人及單車改裝業者的願望。至於為何要將店名取為Art叔叔？林國堃說因為設計工作是一種藝術，還有自己也到了叔叔的年紀，不過當比他年長的人喊他「Art叔叔」時，還是覺得有點尷尬。

由於店面不大，開始創店時，一半空間是放單車或相關零件，另一半空間則擺放咖啡座椅，許多人不清楚店裡到底是在賣什麼？所以來到店裡的大多是熟



騎車已經是林國堃生活的一部分，將單車融入生活，就是他理想的生活方式。

客，也有透過Facebook看到他的單車分享而慕名前來，甚至還有國外客人透過社群遠道而來呢！林國堃表示，來到店裡的人幾乎都是為了改裝自行車，例如很多車友會來這裡更換傳動系統、維修與保養，或是做些個人收藏的改裝。

林國堃說，騎車已經是他生活的一部分，所以應該不算是「新年新希望」，而是「每年每天的新希望」，騎車不只能健身紓壓，還能不時跟單車同好相約騎車去各景點玩，有益身心健康。如果真要說新年新希望，他希望有更多人來分享這項休閒運動，有一天他可能會在臺灣某個風景優美的地方開店，與車友聊聊生活故事，閒時「帶一臺小摺就能出門」，單車伴我行，不用透過參與各大單車競賽來證明自己，而是讓單車融入生活當中，這是他理想中的生活方式。

低溫烹調實踐家·喻碧芳 低溫烹調，原味料理

最近這幾年，臺灣民眾生活在食安和黑心油風暴下，過得相當憂慮，隨著新年來臨，希望能夠吃得安心又健康成為很多人的新年新願望。喻碧芳以自己的經驗現身說法，過去大家對於健康的概念，以為只要沒有病痛就是健康，因而常會忽略預防醫學的重



洛神花系列料理，人人都可以輕易上手。

要性，如果能把「投資自己的健康存摺」擺在心上，自然會用心留意如何慎選健康食油或食材，也會慢慢調整烹調方式、飲食習慣，過健康生活。

喻碧芳原為媒體人，因為母親和大姐是廚藝高手，耳濡目染之下，也喜歡吃美食、甚至動手做料理與親友分享。以往她毫無忌諱地吃，隨著年齡增長，三高警訊慢慢浮現，造成身體極大負擔，自覺應該調整飲食方式，開始認真思考所吃的每一口是否真是身體所需，並且留意食材採買及烹調方式，尤其又受到「新起點Newstart飲食原則」的健康概念影響，了解到回歸自然、健康無價的重要性，積極推廣低溫烹調及食育概念，除了在濟南路開設「東雅小廚」，並在隔壁2樓成立「雅比斯手創樂活館」，目前則擔任「新起點健康促進聯誼會」副會長，其所使用的食材大部分來自臺灣在地小農，她總是會配合季節盛產時親身前往察訪，以了解種植環境和方法，久而久之，跟小農們也「搏」出感情，了解到食物上桌前所付出的心血，更能以感恩的心來烹調及品嘗料理。

「很多人會覺得有機食材很貴，但是當你了解這些食材背後的好山好水好空氣、農民經過多少次失敗、花了多少心血才種植出來，就會覺得非常有價值。」喻碧芳在推廣低溫烹調教室裡，看著滿桌從臺灣各地小農蒐羅來的食材，對於每樣食材的來源、名稱及功效等如數家珍，不時還會讓客人聞聞食材：

「是不是有天然的香氣？有陽光的味道？」令人由衷體會她對於食材的感恩與心意。採訪當天，她特別示範了一道當季盛產食材「洛神花系列料理」，只見她俐落地從去蒂、汆燙、熬煮糖水、浸泡，再用低溫風乾機風乾等等步驟，就變出了洛神花溫沙拉、開胃小菜、蜜餞和茶飲等，皆保留了洛神花的營養原味，乍看之下，似乎都簡單



易做，讓不擅料理的人也躍躍欲試。

喻碧芳表示，其實只要善用巧思，慎選食材，就能輕鬆料理出許多健康美味的菜餚，也能增加家庭情趣，許多學生從各地慕名而來，都是不擅廚藝或原本屬於三高體質，學習之後透過身體力行，以健康的低溫烹調方式(捨棄高溫燒烤油炸)及原味料理，逐漸地讓自己和家人認識吃對食物、均衡飲食的概念，進而變得更加



喻碧芳表示只要善用巧思，慎選食材，就能輕鬆料理出健康美味的菜餚。

健康，讓她覺得相當欣慰。

終身學習是喻碧芳對自己的退休生涯所下的註解，在新的一年她同樣許下為自己和家人存下更多健康存摺的心願。她並特別分享自己出版過的書：《食物溫度決定癒病力》、《食蔬好日子》和《原味料理全圖解》，希望更多人關心自己和家人的健康，並能落實低溫烹調、原味料理、多食蔬果等健康準則。如果也能不定時安排到臺北近郊或臺灣各地

做「拜訪小農小旅行」，瞭解農友的辛勞，就更能以感恩的心，吃出料理來自土地的芬芳了，也能讓生活變得更有樂趣！

新年到了，你為自己許下什麼心願呢？不妨許下讓自己和家人更健康的心願，並下定決心，學習一下健身教練、單車改裝業者和低溫烹調實踐家的「健康撇步」，在新的一年有個嶄新的健康生活。

►相關資訊

●遠東健身俱樂部

地址：敦化南路2段201號

電話：2378-8888

●Art叔叔單車咖啡店

地址：大龍街24號

電話：2598-6830

●東雅小廚／雅比斯手創樂活館

地址：濟南路3段7-1號1樓

電話：2773-6799／2752-6815





助

願望

春神到，幸福來

文／林相美 攝影／許斌

新年新希望，新希望要靠規劃，自助加上天助，成功自然水到渠成，本期介紹婚禮顧問、時間管理達人、不孕症醫師，「助」大家心想事成，三「羊」開泰。



Jeremy
MUSIC x MOVIE x WEDDING

婚禮顧問 用心打造幸福時刻

「做這一行就是使命必達。」從事婚禮顧問工作六、七年的胡瑋鈴娓娓道出婚顧業的工作要求，她曾在颱風天敲開店家大門，狂風暴雨中扛著甘蔗，只為了迎娶車上要綁甘蔗，盛夏正午的戶外婚宴，也得揮汗指揮若定，她笑著說，這些都習慣了，重要的是，幫助新人完成夢想中的婚禮，很有成就感。

走進婚顧公司，白色牆面顯得優雅，各式各樣的喜帖、婚禮小物都是工作人員與新人一一討論的成果，近來流行現代中國風，有新人將青花瓷融入喜帖設計，有新人喜歡「大亨小傳」的風格，喜帖有金邊，伴手禮是做成賭博籌碼狀的磁鐵搭配馬克杯，也有新人自製刊

物，愛情故事搭配婚紗照，客人邊看故事邊等開席。

胡瑋鈴分析，過去婚禮多是宴客、玩遊戲，現代流行客製化的主題婚禮，連帶衍生出許多細節，婚禮前，婚顧與新人平均要開五、六次會，細節多的婚禮甚至要討論十幾次，從喜帖設計、挑選伴手禮、選擇攝錄影專業人員、婚禮主題、會場布置、婚禮控場通通幫得上忙，必要時還可以陪新人挑婚紗禮服，有了婚顧，新人只要挑婚紗、拍婚紗照、擬好宴客名單，不必為瑣事困擾。

每一場夢幻婚禮都是從無到有，胡瑋鈴細數，婚顧需要細心、耐心、隨機應變，也要懂得引導新人描繪出心目中的理想婚禮，例如討論婚禮的表演節目，結果是新娘爸爸上臺吹薩克斯風，獻給寶貝女兒；也有新人鍾愛某家百貨公司的餐廳，婚顧只能等到百貨公司營業時間結束，半夜進場布置，還得移走餐廳桌椅，換上另外租的桌椅，才能符合新人想要的圖書館風。

胡瑋鈴直言，辦婚禮最怕碰到颱風，大家都放颱風假，但婚禮不可能因颱風取消，戶外婚禮更是一大考驗，陽明山是許多新人辦戶外婚禮的首選，但戶外怕下雨、蚊子，入夜後要照明，夏天太熱還要搭棚子，搬來電風扇。

踏入婚顧業以前，胡瑋鈴從事活動公關的工作，兩相比較下，



愛情故事搭配婚紗照，自製婚禮刊物好吸睛。

她說，婚顧是一個與「人」息息相關的行業，舉凡新人、親家、家族之間對婚禮的看法不同，乃至於言語難以表達的心意，婚顧都要看在眼裡，適時化解，不只協助完成婚禮，也要扮演管家與心理諮商師的角色。

胡瑋鈴透露，很多新人覺得禮俗繁複，能免則免，但父母卻有所堅持，新人常希望婚顧以專業說服父母，事實上，經手近百場婚禮，她發現，許多父母要求的背後，不見得是堅守繁文縟節，也未必是守舊，只是希望辛苦養大的孩子有個圓滿的婚禮，出發點都是善意，此時婚顧就要居中協調，將雙方心意傳遞給彼此。

看過大大小小的婚禮，其中的真摯情意依然牽動胡瑋鈴的心，她說，迎娶拜別時，看到父母對女兒的萬般不捨，常讓她心頭一緊，眼紅鼻酸，有時是新人家長提及兒女成長的點點滴滴，也會讓她忍不住想哭，但畢竟是專業婚顧，還是得顧及整場婚禮進行，只能趕緊收拾心情。

胡瑋鈴笑稱，婚禮看多了也有職業病，參加朋友婚禮時，從婚禮、影片到新娘裝扮，她都可以碎念，還會順手整理新娘的裙襬；本地、外省、北部、南部的嫁娶習俗她都清楚，還常引來旁人讚嘆，朋友辦婚禮前，也會問問她的意見。

胡瑋鈴建議，準新人可於半年前著手準備婚禮，有些新人甚至把準備期拉長至一年，若心中沒有腹案，可蒐集喜歡的婚禮作品或連結婚顧公司的網站，找尋合適、喜歡的作品，再與婚顧討論，一起打造夢幻婚禮。

時間管理講師 分享正面能量

新年新希望，許多人都立志擺脫拖拉、沒有效率的生活，時間管理講師張永錫透過網路討論區、社群網站、工作坊、演講等方式，分享時間管理的心得，他說，時間管理乍看是解決眼前拖



拉的習慣，深入探討其實是培養好習慣的過程，進而聆聽內心的聲音，勇敢追求自己的人生。

「我自認效率不好」，本身學土木工程的張永錫透露，大約在十四年前，他開始利用PDA管理行程，在PDA討論區看到美國一本時間管理的書籍，為了讓生活更有效率，他開始研究這本書，也結合自身經驗把心得寫成文章，放在網路上，結果文章點擊數不斷



客製化的主題婚禮細節多，婚禮顧問也要懂得引導新人描繪出心目中的理想婚禮。

增加，他才發現，其實很多人都有時間管理的需求。

隨著網友越來越多，八、九年前，張永錫決定開闢部落格，專門討論時間管理，吸引兩百多萬人次瀏覽，迄今也累積三、四百場演講經驗；面對學員、網友拋出各種拖拉現象，中國大陸甚至還有「拖延症」的熱門名詞，張永錫直言，他不知道每個人具體的拖延原因，但背後蘊含的意義

多是不想面對，寧願忙於瑣事，拖延真正重要的事。

其實，這也是張永錫曾有的心路歷程，因此，如何讓自己更有效率？答案是「面對當天最困難的事」，張永錫以青蛙形容每天最痛苦的一件事，時間管理傳達的概念就是「先吃掉那隻青蛙」，多花一點時間面對它。

張永錫發現，一開始在外人眼中，他很有效率，實際上未必，

但在親身實踐的過程中，慢慢養成高效率習慣，這代表時間管理不是只有一個月的事情，時間久了，時間管理其實是「好習慣產生器」，對他而言，高效率的目的就是擁有一段完整的時間，讓他培養出早起、閱讀、運動等好習慣，「我不再害怕事情做不完。」

乍看是實務技巧，張永錫認為，時間管理是可以分為三個層



張永錫強調培養好習慣就不怕事情做不完。

次探討的議題，第一階段是以工具、技術解決拖延、沒效率等問題，進而培養出好習慣，有了自信以後才敢聆聽內心的聲音，「時間管理的深層意義其實是追求自己的人生」，如同周星馳在電影《少年足球》的經典對白：「做人如果沒夢想，跟鹹魚有甚麼分別。」

如何踏出第一步？張永錫建議，先學習將時間切割，他解釋，每個人都是好逸惡勞，保持鬆緊相間的節奏，才能長長久久，例如將一小時切割為四十五分鐘與十五分鐘，工作四十五分

鐘後休息十五分鐘，抑或運用「番茄工作法」；番茄工作法來自煮義大利麵計時使用的「番茄鐘」，一顆番茄鐘的時間為廿五分鐘，時間一到就響鈴，換言之，將時間分成塊狀，短時間內集中注意力，提高工作效率，應用到工作就是廿五分鐘處理工作，時間一到休息五分鐘，以此循環到事情完成。

另外，簡單的事情不要拖，謹記「兩分鐘原則」，張永錫說，如果兩分鐘內可完成的事，就趕快完成，例如簡單回覆即可的電子郵件，與其花時間記錄在工作清單，不如立刻處理。張永錫也推薦寫日記，以他自身為例，每天早上記錄前一天發生的事情，撇開當時的情緒，反而可以冷靜靜觀，檢視是否有改善的空間。

張永錫強調，許多人需要時間管理，內心深處都是希望培養正向的習慣，卻又不知如何做，不妨從第一階段的技術層面開始，切記人不是十全十美，就算曾經中斷，也可以慢慢把習慣「培養回來」。

婦產科醫師 助妳好孕

「常有爸媽帶著小孩來看我，開口就說，這孩子是你生的。」

中山醫院副院長李世明笑呵呵說出做不孕症治療的最大喜悅，他開玩笑說，很怕孩子叫出爸爸，總是趕快提醒要叫他叔叔；對他而言，專攻不孕症治療雖然看盡人生的無奈，但病人成功懷孕後的喜悅也是難以比擬的成就感。

本身是婦產科醫師的李世明，並非一開始就從事不孕症治療，他回憶，國防醫學院畢業後，先後進入新竹空軍醫院、空軍總醫院執業，一開始門診以接生、開刀為主，生殖醫學算是冷門，不過，在醫院久了，周遭開始出現不孕的親友、同事前來諮詢。

李世明說，當時臺灣的試管嬰兒剛起步，成功率不高，他自己對不孕症也很陌生，不知道如何幫忙，也因此，他慢慢發現，內分泌、賀爾蒙對女性的影響很大，一九九〇年，他決定到美國加州大學進修，赴美前半年他在臺大從事試管嬰兒的相關研究，在美國期間也以生殖內分泌及不孕症為主要研究領域，進修一年多後返臺，專攻不孕症治療。

踏入不孕症治療，讓李世明看盡人生的大喜與大悲，他形容「每個踏進診間的人都有血淚史」，看診時多問幾句，病人常會放聲大哭，有人為了生孩子搞到夫妻失和，與公婆翻臉，甚至借錢度日，大部分的人則是到處拜廟，吃香灰，當時流行買大肚到成功的火車票，象徵懷孕成功，有病人一買就是十幾張，還會特地裱起來當成項鍊掛在胸前，有人到廟裡求符，再以紅繩子把符繫在肚子上，家裡的床頭、床尾也不知道挪過幾次。

做不孕症治療超過廿年，李世明太了解病人內心的煎熬，他形容，不孕症治療就是「做了有希望，失敗就失望」，有人做了試管以後，緊張到睡不著覺，有病人一看到月經就哭，因為希望又落空，最怕的是，好不容易懷孕，結果卻意外流產。

幸好，眼前不只是痛苦深淵，



時間管理的第一步就是要學會切割時間，保持鬆緊相間的節奏，才能長長久久。



▲▼看到病人成功懷孕後欣喜若狂的神情，是李世明感到最喜悅之時。



病人成功懷孕後欣喜若狂的模樣，李世明也常感受到，開心道謝、送卡片、禮物是常有的事，迄今還有媽媽特地帶小孩從加拿大回臺灣看他，他說，那孩子都快廿歲了，是他當年剛做試管嬰兒時，成功接生的孩子。

儘管成功案例多到無法計算，

李世明坦承，他還是很怕病人哭，不孕症診間常是「不成功哭，成功也哭」，每當此時，他常不知所措，只能靠護理人員遞上衛生紙安慰病人。

說到底，如同許多長輩一樣的苦口婆心，李世明說，想懷孕就早點結婚，結婚後若遲遲沒消息，也不要逃避，他發現，診間很多病人駝鳥心態，拖到被周遭親友唸或年紀大了才求診，懷孕難度自然提高。若有病人試了兩三次都失敗，李世明強調，他不在意病人求助其他醫師，有時是運氣或機率，醫師也無法精準判斷，重點是病人可以成功懷孕，這才是做醫師最在意的事。

每個人都有願望，願望或大或

小，重點是許下願望後，要努力實踐，生活才能有滋有味，人生充滿希望。努力實現願望的過程中，別忘了身邊有許多專業人士可以提供協助，一旦願望成真，也是他們最有成就感的時刻。

►相關資訊

● 禧客顧問有限公司

電話：8712-8724

網址：www.chic999.com

● 張永錫部落格：blog.xuite.net/twhsi/Blog

● 中山醫院

電話：2708-1166

網址：www.csh.com.tw

口福

願望

羊年到，口福來

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

繼二〇一三年度字的「假」之後，二〇一四年由「黑」拿下最高票，其他還包括餓、混、怒……放眼望去真是一片暗黑無邊低氣壓。這些年食安問題一波未平一波再起，讓人不由得想回頭省思自問：在這個全民瘋美食並視為時尚之必要的新「食」代，關於吃這項「人之大欲」，

有時我們是否過於貪戀企求表象的色香味卻忽略了飲食底蘊該有的價值信仰、審美品味乃至於更深層的倫理道德、文化情感？

食物通過口舌，進了胃，入了心，提供味覺口欲的饜足，還是精神心靈的慰藉、美學品味的展現。二〇一五年口腹新願望，讓我們就從舌尖上的一口良善開

展。臺北有有機食材烘焙的好麵包、捨棄量大質不精的「吃到飽」、改用分區主題計價方式慎重品味美食的優質Buffet，信義區新開張的百貨美食街裡有使用日本好米與臺灣極品黑豬肉的日式人氣食鋪等，新年新願愛自己，就從吃好東西開始！



良心烘焙有機麵包 一期一會薑母鴨

當整個城市的大多數麵包店都號稱「天然酵母、手感烘焙」信誓旦旦到了幾乎真假難辨的地步之際，這家以有機食材超市起家的烘焙坊決意挑戰更「潮」、難度更高的有機麵包：百分之九十五原料必須是有機，另外百分之五必須是天然原料且不得使用基因改造食品，

標準比一般天然麵包更為嚴苛。業者使用西班牙有機頂級冷壓初榨橄欖油和麵團、自家農場生產的有機農作物做餡料，「合法」添加物如膨鬆劑、發粉、白油、防腐劑、香精、色素等一概拒用，因此裡裡外外都聞不到那種撲鼻的不自然油酥香，而呈現麵包最健康自然的風味口感。廚房環境採天然無毒概念，油鍋烤爐以天然植物藥劑清潔消

毒，並改為器械物理防治法防避蟻蟲侵擾，以確保場內所有原料、食材不會沾染藥劑殘留。「要做到真正有機，就是得這麼澈底。」副總經理黃麗娟認為，這是烘焙界對健康管理的覺醒和表態：「麵包是很多人每天都要吃的食物，對於安全衛生，我們作為製造者、供應商的人，不能不斤斤計較。」

歷經無數次試作，為的是企圖



薑母鴨、啤酒鴨鴛鴦鍋是寒冷時節暖身的美味。



打破有機食材的限制，讓有機麵包風味不減甚至更美味，去年十月才終於取得有機麵包的有機加工品認證。黃麗娟指出，烘焙技術不難，難的是從生產源頭、食材履歷得層層過濾把關的有機食材並不好找，特別是奶油。因此烘焙坊目前暫以橄欖油製作的義式麵包為主，如拖鞋麵包、佛卡夏等。吐司系列人氣最旺，有機南瓜吐司將蒸熟的有機南瓜均勻攪拌和入麵團，再將削皮切塊的南瓜加入湖鹽、有機初榨橄欖油

裹入麵團發酵烘烤，黃澄澄、充滿空氣蓬鬆感的麵包體裹著顆顆金黃色的南瓜，天然淡香好生宜人；有機地瓜吐司以雲林有機黃地瓜、紫心地瓜混搭，加入有機砂糖煮成蜜地瓜丁再裹入麵團烘烤，口感香甜鬆軟綿密有如豆沙，美味極了。

由於烘焙坊兼具超市、餐廳「三合一」多功能，因此不少知味的老顧客採買麵包之餘，也不忘順便下樓到餐廳吃鍋補身，大寒時節，去年底初登場的薑母

鴨、啤酒鴨超夯。選用自家農場養足一百五十多天的紅面番鴨而非一般市售菜鴨，趁鴨子第二次換毛前宰殺，肉質最結實甘甜，搭配麻油乾煸炒香、曲禾酒莊有機米酒熬煮，肉質細緻，湯醇味濃，超讚。啤酒鴨使用金色三麥啤酒為基底，加入有機薑、有機大蒜精，嫩鴨肉湯底，火鍋料也很澎湃；有機長糯米製成的鴨血糕、有機高麗菜、有機十穀米飯，「不是有機不上桌」，全鴨精華加上時蔬鮮甜，完食一鍋，



「分區計價」的吃到飽餐廳，既經濟實惠又不會落入浪費食物且傷身的圈套。

個個發熱發汗、氣血暢旺，一整個通體舒爽。

關於一個「吃到飽」的全新概念

臺灣人熱愛「吃到飽」舉世皆知，但這種吃法太容易掉進「不吃白不吃」、「吃越多越划算」既浪費食物又傷身的陷阱。因此這家老字號五星級飯店從二〇〇八年便創立「分區計價」的模式，同樣是吃到飽，胃納量不大的，可單點田園沙拉吧、風味烤肉吧、亞洲麵食吧，經濟實惠；

食量充沛的，可多花一兩百元選擇全區自助餐（full buffet），除了以上三種「吧」任你吃，還有異國料理區的田都里烤雞、雞豆泥煮羊肉、腰果牛肉、菠菜鱈魚等，依不同季節輪番推出，以及自選口味的手工義式冰淇淋炒冰隨你挑選。無論吃什麼，都可以不限量搭配繽紛麵包房主廚甜點如核桃乳酪蛋糕、覆盆子酥菠蘿、咖啡芙蓮、豆腐奶酪、巧克力蛋糕，每個餐檯都有廚師現場烹調，從食材、佐料、醬汁、湯

頭都可以自選，完全量身料理、完全客製化。

無肉不歡或是不吃肉就像沒吃飽的，應該捨不得錯過每週一、二的「美國肋眼牛排日」以及每週三、四的「BBQ豬肋排日」。選用美國Cedar River Farms不施打生長激素、賀爾蒙、人工添加物的健康穀飼牛，以穀物飼養達四百天，牛肉充滿天然豐富的油花與細緻纖維，主廚精選柔嫩汁多、肉味濃郁的肋眼部位，冷藏貯存並採用四十五天溼式熟成，下鍋



Q彈黏糯、米香飽滿的日產米飯，吃不夠還可續碗。



每樣定食都搭配四、五種以上的副菜，彌補現代人飲食不均衡的情況。

時，佐以慢烤大蒜、奶油拌炒鮮香菇為配料及海鹽提味，柔嫩好吃得讓人差點連舌頭都要一起吞下去。豬肋排也走健康路線，美國進口自然豬肋排先以鹽、糖水、蘋果醋醃漬一日使肉自然軟化，以攝氏二百三十五度先燻烤四十分鐘，再以攝氏一百二十度低溫慢烤約兩個半小時，抹上蘋果、洋蔥碎、番茄醬、百里香調和的醬汁現場炭烤，一端上桌必惹來四周人群張望，原因無他，香氣太濃郁迷人了。如果大塊吃肉還不能滿足，也能單選任一種buffet來搭配。用認真、挑剔的眼光嚴選每一項入口的食物，以確保你的胃納與荷包同樣不浪費；「吃到飽」不會再是量大質不精的同義詞，一個更符合經濟、環保、健康概念的全新buffet，就在此時此刻重新定義。

日系美食龍捲風 魅力無法擋

一級商業戰區的信義區近日又有百貨公司新開張，這回標榜的不只是百貨公司，也是全新概念的時尚美食據點。如果要問臺北這一兩年什麼美食最Hot？往日系和風靠攏準沒錯。為在競爭激烈的外食市場殺出一條血路，新百

貨這回引進不少日系餐飲品牌首度進駐，「全臺首家／獨家」、「百貨獨家」大旗一飄揚，果然號召了大批哈日又貪鮮好奇的臺北食客蜂湧報到。

首度在臺灣設立據點的「御盤de食堂」（おぼんでごはん）是日本擁有十七分店的定食連鎖店，日文「おぼんで」代表用木盤盛裝，在日本傳統的定食文化裡，使用木盤盛裝是一種經典，「ごはん」則代表健康美味的一餐，兩者合譯成店名「御盤」，透露著一絲不苟的日本職人料理精神正從東瀛渡海而來。看準現代人偏食又擔心營養不均衡的飲食習慣，定食所搭配的副菜種類都在四、五種以上，豆腐、醃菜、涼拌、湯品、沙拉，豐富盛大擺滿木盤，搭配「貴參參」但Q彈黏糯、米香飽滿且可以無限續碗的日本產米飯，清爽淡雅而引人食慾。臺北街頭也尋常可見的可麗餅，則特地以熱量較低的蕎麥粉作為餅皮原料，為達成最佳口感，做好的餅皮須先靜置一晚類似「醒麵」，隔日再以手工現點現烤，鬆軟Q彈的餅皮鋪蓋冰淇淋及香蕉、草莓、鳳梨等本地水果，淋上蜂蜜、楓糖或黑蜜糖

漿，口感超rich。

美食街另一頭是來自日本三重縣的名店「勝勢豬排」，是全臺百貨公司內的獨家據點，才開張便在網路上迅速流傳爆紅，不論哪個時段來，門口總有人龍排隊。以豬排為主打，選用的食材樣樣有來頭：臺灣蓮貞黑豬、大橋牌越光米、田舍味噌、日本直輸麵包粉。其中超人氣、限定供應的極黑黑豚里肌豬排選用黑豬最具豐富油脂的里肌部位，有「豬肉中的極品」之稱，肉色鮮紅，肉質甘甜腴鮮，脂肪熔點高，特點是油脂豐富但容易為人體吸收消化，巨無霸size的超厚肉塊薄裹天然墨魚麵包粉高溫酥炸，黝黑發亮的表皮巨大豪氣，大口一咬，滿滿肉汁豐郁甜美，搭配自己動手磨的白芝麻醬與特調豬排醬的酸香甘甜，的確好吃。

喜歡更軟嫩口感的可選擇鍋膳類，微甜日式醬汁與多種菇類與現炸豬排一同入鍋燒煮，吸取了醬汁的麵衣、肉排變得格外軟潤好入口，再佐以蘿蔔泥、蔥花，口感更清爽——準備好要加入排隊行列了嗎？

食慾無涯但胃袋有限，因此無論是飯店、餐廳還是美食街都別忘了掌握「吃純粹、吃美味、吃道地」的原則。你不必是美食家，但一定要是懂得挑食的行家；會吃、愛吃也要懂吃，才叫真「食」尚。

►相關資訊

●天和鮮物

地址：北平東路30號

電話：2351-6268

●MARKET CAFÉ

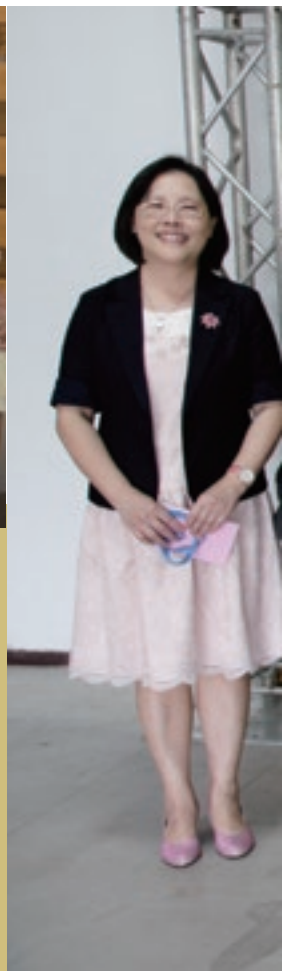
地址：中山北路6段88號B1

電話：2831-2729

●御盤de食堂（微風松高店）

地址：松高路16號B2

電話：6636-9959



認助清寒 溫暖傳愛

文／許凱森 圖／財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會提供

「感謝認助人，讓我們可以無後顧之憂，勇敢築夢。」

美國小說《長腿叔叔》描寫一位善心人士因為賞識孤兒院少女的寫作天分，於是匿名資助少女的學費及零用錢，少女則每個月寫一封信向資助人報告自己的生活近況，這份幫助讓少女有機會離開從小生長的孤兒院，繼續求學，飛向更廣闊的世界。

這樣溫馨的故事也發生在臺北。民國八十六年成立的財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會，是許多善心的「長腿叔叔」和生活困頓的清寒學子得以媒合的橋樑，專門協助就讀台北市政府教育局所屬（轄）公私立中小學家境清寒及遭逢急難的學生能夠安心就學，不因為缺乏學費或生活費而錯失專心學習的機會。

需要接受認助的家境清寒學生可以透過學校行政人員、導師來協助申請，經過學校的初審，再由基金會派人訪視評鑑後，核定認助學費或每個月的生活費。認助者可選擇生活費認助：高中、高職學生生活費每月三千元；國中、國小學生生活費每月二千元；或學費認助：公立高中、高職、國中、國小學生學費每學期五千元。私立高中、高職、國中、國小學生學費每學期一萬元。基金會成立至今（一〇三年十月）共計認助臺北市各級學校家境清寒學生十萬二千二百九十人次，認助金額高達三億九百三十九萬元，確實幫助認助清寒學生改善生活，使其能安心求學，所有捐款皆公開徵信，基金會並不定期辦理相見歡活動，給予學生關心的正面價

值與意義。

基金會董事長由台北市政府教育局副局長曾燦金擔任，因為投身教育工作，對於孩子的學習更為重視。曾燦金表示，絕對不能窮教育、不能苦孩子，有鑑於歷年來，仍有不少學生因為家境清寒、經濟不利或是遭逢重大變故，以致於無法完成學業，甚至因輟學而失去求學進修的機會，這不單是個人的不幸，也是國家社會的損失。施與受之間的雙向互動是人生最美好的事，認助人資助的不只是金錢，更多的是人文關懷與內涵，而學生的回饋就是努力念書、寫信、寫卡片問候關心認助人，當面對困難或是挫折時，不會因為家裡的經濟條件不佳而放棄自己，而是繼續努力向上，以回饋社會。

溫宗諺就是最好的例子，現年



基金會不定期舉辦相見歡活動，讓認助人與受助學生面對面表達關心與感謝。

廿五歲的他，收到一張來自他所幫助的清寒學生、上面寫著「溫伯伯」的感謝卡，讓他感到很感動。其實，溫宗諺也曾是受助學生，因為高中時接受基金會的認助，讓他可以順利考取大學、完成學業，所以從中山大學生物科學系畢業後，現在在科技公司擔任工程師的他，不忘當年的經歷，也加入認助行列，他表示只要能力所及，希望自己能幫助更多清寒學生，將這份愛傳下去，也期待更多受助者未來都能翻轉逆境成為助人者。

而有不少認助人因為長期看著這些孩子長大，即使學生已經進入大學，仍持續資助，基金會募集各界善心團體、個人之認助或捐款，提供清寒學生學費或每月生活費，協助遭逢困厄的清寒學生安心求學，勇敢追夢、築夢。

一起來當「長腿叔叔」 助學子圓夢



認助方式依認助人之捐款金額及意願，分為固定長期式及統籌分配式兩種：

固定長期式：由基金會聯繫認助人瞭解其認助意願、條件後，將學生基本資料連同照片寄送認助人，經其同意認助後，請其定期將捐款匯寄至基金會帳戶，或由基金會派員收取，於每月二十日轉匯受助學生郵局帳戶。

統籌分配式：零星捐款由基金會統籌分配認助清寒學生。戶名：「財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會」，台北富邦銀行市府分行帳號41110202617-9，郵政劃撥帳號19019788。

►財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會

電話：2727-5925

網址：http://203.71.210.5/aid_fund

重修舊好 吧!

2014老屋新生大獎揭曉

文／林瑋庭

圖／臺北市都市更新處提供

好酒是越陳越香，房子未嘗不是。

大幅拆除與重建曾經是城市追求嶄新面目的主要手段，新的事物可以不斷被製造出來，但老東西卻是一去不復返，近年來，如華山文化創意產業園區的老建物重生，我們才赫然發現，老屋特有的紋理以及刻劃入裡的時光故事，一種不張揚的魅力直指臺北人的復古情懷。

臺北市都市更新處自民國九十年起開始舉辦都市彩妝徵選活動，在前年改名為「老屋新生大獎」，核心精神仍是期望喚醒大眾對城市景觀的認同，鼓勵積極維護城市中的老建物，並延續其歷史脈絡以及融合周邊環境，賦予新生命。

二〇一四老屋新生大獎以「新生、再生、共生」為核心精神，發掘臺北市老屋新生的案例，評選結果由「瓦豆·光田」、「smith&hsu現代茶館」、「URS27M郊山友台」分別拿下金、銀、銅獎，特別獎則由「南機場幸福食物銀行」及「混_hun」獲得。

金獎：

「瓦豆·光田」 充滿愛的工作室
「瓦豆·光田」位於大同區





獲得金獎的「瓦豆·光田」屋齡百年，改造後利用大片落地窗讓陽光穿透屋內，並巧妙於角落運用燈光讓空間活了起來。



「瓦豆·光田」保留牙科診所原有的招牌、部分器材和家具，重現老屋風采。

延平北路二段上，正是北市老屋聚集的大稻埕街區，這棟兩層樓的百年老建築現在是「瓦豆·光田」工作室，「民新齒科醫院」的招牌高掛室內，想不透這間工作室到底是做什麼的？在這裡先賣個關子，先來說說這間充滿祖孫情的房子。

這棟房屋原本為李錫麟醫師執業的民新齒科醫院，自民國九十四年李醫師過世之後一直閒置，到了一〇二年，瓦豆團隊開始規劃改造，其中主要的設計者江佶洋就是老醫師的孫子，抱持著懷念及感謝外公的一片心意，重現老屋風采。

閒置這些年來，屋況不佳，尤其後牆在鄰居施工時遭受嚴重破壞，屋頂磚瓦破裂、地板結構不穩、橫樑斷裂，於是團隊重新強化結構安全，留下大多原有的器具和家具再次運用，江佶洋對於燈光、採光特別在意，玻璃落地窗和地板讓陽光透進屋裡，舊空間因此有了新的詮釋，在老屋

新生大獎中獲得金獎，在頒獎當天，他帶著外公照片上臺領獎，展現濃濃祖孫情，本件作品同時入圍第十二屆臺北市都市景觀大獎。

由「民新齒科醫院」到「瓦豆·光田」工作室，老屋的任務從牙科診所轉變為燈光設計、當代

視覺藝術、建築照明、室內設計的團隊工作室，充滿愛的空間，也是工作團隊希冀和鄰居或夥伴分享空間與光的據點所在。

銀獎：

smith&hsu 現代茶館—衡陽店

走在衡陽路上，還見得到幾間



改造前的「瓦豆·光田」閒置了大約八年，當時地板結構不穩且橫樑斷裂，屋況頹圯。

折衷主義風格建築，smith&hsu 現代茶館一衡陽店的店鋪是其中之一，是間傳統的三層樓街屋，呈狹長狀，這類建築型態在商業城鎮中相當常見，原因就是市區地價昂貴，店面較窄才能密集沿街而建，進而帶動整條商店街生意。

而傳統街屋因左右兩側緊鄰鄰宅，無法開窗，於是必須開天井或天窗來克服通風及採光問題，這幢房子也不例外，房屋中段的的天井還留有一面直通三樓的斑駁老牆。smith&hsu現代茶館進駐之後，選擇保留建築原味，不論是折衷主義風格的立面，或是這片露出磚塊、帶有裂痕、長出植物的老牆，不粉刷、不填平，只在一樓牆上裝設玻璃架，放置茶葉。店裡特有的天井讓客人有了欣賞老牆的最佳視野，還能從樓上一探一樓吧檯。

內部裝潢則運用具現代感又質樸的材質，如灰色水泥地面、純白色牆面、沉穩的白色大理石吧檯及溫暖的木製桌椅，點到為止的設計，保有建築原有的面貌，恰恰呼應smith&hsu現代茶館的核心意念——融貫古今與東西茶文化，揉合成傳承與創新的品茶空間。



smith&hsu現代茶館保留斑駁的老牆，而屋子特有的天井讓客人有了欣賞老牆的最佳視野。



在smith&hsu現代茶館入駐前，老屋內部未經裝修，留下原始面貌。

銅獎：URS27M郊山友台

URS都市再生前進基地旨在讓舊社區注入新文化，在城市各個角落發芽，目前臺北市共有八個URS基地，其中全臺北地裡位置最高、唯一位居郊山的URS27M此次獲得銅獎。

URS27M尚未改造前，屋齡已超過五十年，曾經是公家機關辦公室、處長官邸，而後閒置十多年，屋頂坍塌、漏水嚴重，在文化大學校友總會推動之下，東海大學建築系研究所的學生加入改造，投入兩年的暑假期間，包辦設計與施作，為改造過程增添實驗與教育意義。

位居山林間的URS27M核心概念是提供訪客親近自然環境、了解陽明山與關心當地社區與土地的據點，尤其這裡比鄰花卉實驗中心及農業試驗所的開放苗圃，因此空間規劃與素材選擇上首重與自然融合。

由於原先建築用途為住家及辦公室，皆注重隱密性，但是成為URS後，與社區互動、引入人群才是首要任務，因此改造的第一步即是把外牆茂密的樹木及圍牆剷平，展開心胸歡迎訪客。室內則打通隔間、拆除天花板，讓空間更有穿透力，符合展演需求。從家具改造上也可窺見從「私宅」



位在陽明山的URS27M，戶外利用木棧板融入自然環境，將公共空間延伸至室內，是舉辦活動的極佳舞臺。

轉變為公共空間的用心，例如大門運用拆下的舊窗戶做為素材，於下半部加裝幾片木板，兼具隔間與椅子的功能。

屋外鋪設的木製大平臺，一口氣將公共空間延伸到室內，也成為舉辦活動的極佳舞臺，而戶外一頭不再蓄水的水池，在上頭擺上木板，鋪上漂亮的桌墊，就成了席地而坐時的大桌子。屋頂也大有玄機，看似少了一階的階梯，只要打開車庫門就能銜接而上，以登高望遠。

在活動規劃上，URS27M配合陽明山的自然環境，舉辦慢活與環境互動的講座與課程，有陽明山在地藝術家的藝文交流會、邀請小朋友「上山，學武」打出陽明山的拳法，注重建築與人、與自然的互動。

創意與理念深耕後，今年URS27M除了獲得二〇一四老屋新生大獎的銅獎外，還榮獲了第十二屆臺北市都市景觀大獎的特別獎。

特別獎：南機場幸福食物銀行

南機場幸福食物銀行所在地原本是間郵局，但在郵局搬遷後，閒置數十年，期間居民自行增建、占用公共空間，環境雜亂，而建物結構上也出現問題，牆面及天花板油漆斑駁、漏水、管線老舊失修。

建物所在的社區位在南機場忠勤里，該里中低收入戶、高齡人口多，在里長方荷生積極協調推動之下，重新改裝成立供應物資的「幸福食物銀行」。里長的創新想法來自有次探視社區老人的經驗，他看見長者家中有多袋慈善機構捐贈的白米，但白米過多吃不完放著長蟲，仍缺乏其他生活物資的窘境，因此啟發他成立食物銀行，將日常物資交流分配，讓大家各取所需。

幸福食物銀行架上整齊陳列沙拉油、奶粉、餅乾及麵條等物資，此外，也有乾淨的二手衣物，每樣物品清楚標示出所需的點數。居民能帶著食物銀行存摺領取物資，最特別的是，方荷生

想出賺取點數的方式，擔任志工三小時可以換五十點。

這套機制背後有著里長的一片美意，他說，里民勞動就能賺取點數換物資，如此一來不僅里民拿物資拿得心安理得，也激發他們的企圖心。再者，社區裡的大小事，像是打掃、為老人送餐，也找到協助的人力。更重要的是，獨居長者為了領取物資走出家門，開始與人群互動。

居民志工有錢出錢、有力出力，一間原本閒置的空屋轉變為食物銀行，老屋藉此聯結起眾人，喚起彼此對於社區的關懷。

特別獎：混_hun

混_hun過去曾是臺電聯合診所租用之附屬藥局，民國一〇一年不續租後，由一群年輕人改造舊屋，打造出對自由工作者友善的工作環境。混_hun團隊保留藥局原有的磨石子牆和地板、部分磁磚及門面，新舊家具與建材的共存共生，巧妙呼應混_hun團隊的核心理念——期望藉由這個空間推廣在



混_hun保留屋子原有的磨石子牆和地板，新舊家具與建材共存共生，呼應「共同工作空間」的核心理念。

國外行之有年「共同工作空間」(Co-Working Space)。

混_hun規劃了數個不同性質的空間，包括玻璃隔間、共同工作區、藝廊展演區。個人或團體可以在此共同或是各自工作，在「共同工作空間」中，工作者間並非毫無交流的獨立運作，因此，混_hun不定時舉辦各類活動，希望為各領域的自由工作者，帶來不同層面的對話與交流。

除了舉辦老屋新生徵選之外，臺北市都市更新處舉辦多場座談與導覽活動，像是邀請達人分享老舊空間綠化再生的小撇步；實地帶著訪客前往老屋串門子，由

主人來說故事；或由達人分享國內外的新生案例，透過講座、市民參與等行動管道，推廣老屋「重修舊好」的魅力。

配合著完善的軟、硬體規劃，老建築特有的歷史脈絡和周邊環境互動共生，激盪出火花，老屋新生大獎邁入第十三年之際，抬頭看看，你會發現街頭不再只有高聳的水泥叢林，許多老建築融入真實的生活與環境，反而多了些趣味與人情味，這也說明城市再生不只有拆除重建一途，讓老屋活化新生也是城市永續發展的重要途徑。

►相關資訊

● 2014老屋新生大獎

網址：www.taipeiface.com

● 瓦豆·光田

地址：延平北路2段169號

電話：2553-8875

● smith & hsu現代茶館（衡陽店）

地址：衡陽路35號

電話：2370-0785

● URS27M郊山友台

地址：凱旋路27號

電話：2861-8178

● 南機場幸福食物銀行

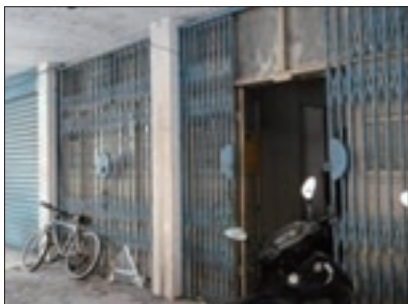
地址：中華路2段301巷12號

里辦公處電話：2305-6741

● 混_hun

地址：和平東路1段104巷6號

電話：2363-6979



before 南機場幸福食物銀行改造前閒置數十年，環境雜亂。



after 改造後的南機場幸福食物銀行整潔明亮，並凝聚社區向心力。



台北探索館 「電影中的臺北」特展

文／劉子立 攝影／許宜容

有人說「人生如戲，戲如人生」，當看著電影中似曾相識的場景，儘管演著和自己人生截然不同的故事，但總有那麼一段回憶悄悄浮上心頭，這也是電影令人著迷的地方。

由臺北市政府觀光傳播局主辦、台北市電影委員會協辦的「電影中的臺北」特展，除了讓大家看見不同時期的電影風格，也從電影中回味迷人的臺北城，讓年輕人認識臺北市的變遷，更讓老臺北人從相似的街角憶起年少輕狂的美好時光。

名導演、文史專家 攜手開幕

特展於去年十月三十日開展，開幕活動中台北市電影委員會總監饒紫娟、文史專家莊永明、導演萬仁及蔡明亮偕同出席。蔡明亮侃侃而談他的創作歷程，他說最難忘的臺北場景就是華山文創園區，在華山拍攝電影《臉》臺北主場景時，電影團隊在台北市電影委員會的協助下，史無前例調撥抽水機、運水車等數十輛工程車，提供將近六百噸水力，在園區創造淹水場景。

莊永明為了讓展覽更精彩，大

力出借豐富的電影文物。他說，這次展出的《聖保羅砲艇》劇照，是一九六〇年代的好萊塢電影，當年在淡水河、龍山寺及大稻埕都有取景，留下那個年代臺北珍貴的城市影像，其中在迪化街更是封街拍攝，營造出老上海的繁華風情。

多媒體呈現 視聽饗宴一次滿足

走進位於台北探索館二樓的展場，便看見電影海報列隊歡迎，彷彿進入電影的時光隧道。

透過文字、圖片和珍貴的歷史

雲》，還是鄧麗君的〈在水一方〉？共有七首經典歌曲任君挑選。不妨戴上耳機，讓美妙的樂

音帶你重回電影場景。除了聆賞老歌，近幾年的電影主題曲更搭配了好玩的節奏遊戲，讓你聽好歌的同時，還能打破遊戲紀錄。

走到展場中央，就會發現一座復古的售票亭，再往裡面走，一間復古戲院映入眼簾，請儘快入座，連著欣賞兩部電影吧！

「電影中的臺北」特展即日起展至二月一日止，透過電影的記錄，讓大家能看到不同年代的臺北面貌，也才曉得，原來臺北市成就了那麼多的故事。

導演蔡明亮在特展開幕活動中暢談拍片經驗。



填問卷抽好禮

讓電影開啟你的2015年！看「電影中的臺北」特展，就有機會抽知名影城電影票，讓你在臺北看電影，從電影愛上臺北！

● **獎品內容：**威秀影城電影票100張

● **活動期間：**即日起至2/1（日）的週六及週日

● **參與方式：**於活動期間的週六及週日參觀「電影中的臺北」特展，填寫問卷交給工作人員，即可從幸運箱參與抽球拿電影票活動，只要抽出代表得獎的紅球即可獲得電影票一張。

● **注意事項：**

- 1.每日每人限參加一次，若未中獎不得要求重複抽球。
- 2.每日電影票限量10張。
- 3.主辦單位保留獎品、活動異動及解釋權。

文物，讓人了解電影從一九〇七年就開始在臺灣萌芽，直至今日電影產業成長茁壯，而今昔對照的臺北照片，更令人感嘆時光如白駒過隙，也見證臺北的蛻變。

展區內互動多媒體的設置，讓人耳目一新。像是影迷可以點選螢幕左方的捷運路線，就能知道該去哪裡朝聖。此外，想讓自己成為海報主角嗎？只要依照螢幕指示就能簡單合成電影海報，還能寄給自己留存紀念。

電影除了畫面，音樂也是靈魂。想聽鳳飛飛的〈我是一片



展區內互動多媒體設置，令人耳目一新。

2015台北國際書展 讓你漫遊書海

文字整理／劉子立 圖／財團法人台北書展基金會提供

一年一度的台北國際書展，就像是書迷的聖誕節、新年，因為可以購入許多新書犒賞自己，撫慰疲累的心靈、充實乾涸的靈魂。

二〇一五台北國際書展將從二月十一日起至十六日止。書展場地共有兩大展覽館，分別為世貿展覽一館國際區、綜合書區、數位書區、動漫與輕小說書區，以及世貿三館的童書區、文具區；主題館則包括紐西蘭主題國館、臺灣出版主題館、書展大賞館以及童書主題館。展期預計舉辦超過五百場新書發表、演講座談、簽書、朗讀、音樂話劇等閱讀推廣活動，書迷只要逛一趟書展就可滿足所有需求。

發現紐西蘭·樂讀新世界

今年的書展主題國為紐西蘭，書展以「發現紐西蘭·樂讀新世界」(New Zealand—Open Hearts, Open Minds, Open Books)為焦點，邀請二十二位紐西蘭作家以及紐西蘭原住民毛利人的表演藝術團體來臺，展現紐西蘭獨特的人文風采及豐富多樣的出版成果。



紐西蘭主題國展館將邀請曾獲世界建築新聞獎(World Architecture News Awards, 簡稱WAN Awards)的紐西蘭建築師安德魯·派特森(Andrew Patterson)親自設計。靈感源自毛利文化中演說者的手杖(Tokotoko)，代表口傳文學中極

為重要的發言權，並以「紙材」為主要建材，希望以文學和出版中最基本且重要的「紙張」為展館建築元素，向文學致敬。

館內將呈現紐西蘭多元的出版成果，包括文史、科學、自然景觀、建築設計、藝術、毛利文化和生活風格等面向，為了反映紐西蘭大受國際好評的教育觀念和政策，也將特別安排英語教學、幼教、教科書、教養等相關專業書籍的展示與陳列。同時，位於世貿三館的童書館，也將延伸主題國展覽，呈現紐西蘭暢銷活躍的童書及插畫創作。

受邀來臺的二十二位紐西蘭作家橫跨老、中、青三代，包括小說、非小說、童書、毛利文學等不同文學類別，除了史上最年



紐西蘭主題國展館將由三根手杖環繞排列組成。(設計圖／派特森建築師事務所提供)



輕的布克獎得主艾莉諾·卡頓（Eleanor Catton），還有紐西蘭最受喜愛的國寶級兒童文學作家喬伊·考莉（Joy Cowley），以及小說曾改編成電影《鯨騎士》而紅極一時的毛利作家威提·伊希麥拉（Witi Ihimaera）。

除了堅強的作家陣容，「紐西蘭毛利暨工藝研究所舞團」（Ngā Kete Tuku Iho）將在書展中演出，以團體歌舞表演展現毛利人生活中重要的吟唱、舞蹈、動作和戰爭文化。紐西蘭毛利雕刻家也將在書展期間於紐西蘭主題國駐館，現場表演木刻，呈現毛利文化中重要的雕刻元素。

**十八歲以下免費入場
讓閱讀向下扎根**

今年的書展全面開放十八歲以下兒童及青少年免費入場，預計至少三百萬名學生受惠；年滿十八歲以上的學生，也可憑學生證，輕鬆以半價五十元購票入場。

全球知名的國際書展中，目前所知有法國「巴黎書展」及阿根廷「布宜諾斯艾利斯青少年書展」提供十八歲以下學生免費入場；台北國際書展開始這項優惠，可說是亞洲書展中開風氣之先，將使台北國際書展更具影響力。

台北國際書展每年創造五十萬人次以上的參觀人潮，今年將更全面擁抱年輕新世代，在閱讀型態多元化、選擇管道多樣化的現代社會，為臺灣的青少年及兒

童，提供更加廣闊的閱讀視野與文化空間。

►2015台北國際書展

●時間：2/11（三）～2/16（一），10:00～18:00

2/13（五）、2/14（六）星光夜至22:00；2/15（日）星光夜至20:00

●地點：世貿展覽一館2/11（三）專業日，僅限專業人士及身障人士參觀；2/12（四）～2/16（一），全面開放購票入場。世貿展覽三館展期全面開放購票入場。

※18歲以下兒童及青少年免費入場；年滿18歲以上憑學生證半價入場

打開家中的水龍頭，乾淨的自來水嘩啦啦流瀉而下，是每天生活中再稀鬆平常不過的事。

印象裡，臺灣每年的降雨量都十分充沛，然而去年冬季，臺灣面臨了十年以來最嚴重的大旱，全國十八個供水區，已經有八個地區開始實施第一階段限水，所幸有翡翠水庫提供豐沛乾淨的水質，讓大臺北的民眾用水無虞。

追溯到民國六〇年代，臺北工商發達、人口不斷增加，用水需求也快速成長，原有的自來水系統供水量明顯不足，自來水管網的末端地區就經常發生缺水情形，需要利用水車送水濟急，甚至實施分區停水，民眾飽受缺水之苦。

而翡翠水庫自民國七十六年興建完工後到現在，除了曾在九十一年枯旱時實施分區供水措施外，幾乎每年都供水無虞，甚至在石門水庫枯旱時還支援板新地區用水，紓解石門水庫的供水壓力，協助解決北部地區的缺水危機，充分發揮蓄洪濟枯的功能。

現在，有超過五分之一的臺灣人口飲用來自翡翠水庫的水，供應整個臺北市及新北市新店區、永和區、中和區（員山路以東）、三重區（二重疏洪道以東）、汐止區七里，還支援新北市板新、淡水、汐止、深坑等地區不足水量，透過全國首創的「降雨預報推演法」，預測未來三個月的水情，即使面臨乾旱，也能提早準備，避免缺水之苦。

去年十一月受鋒面通過及東北季風影響，為翡翠水庫帶來豐沛降雨，目前蓄水量已達九成，大臺北地區到今年春節以前將不必擔心用水問題。「有水當思無水之苦」是一句老話，身在臺北的我們，幸運地鮮少實施限水或配水措施，但落實節約用水是不分時間地點的，珍惜水資源，才能讓地球永續發展。

翡翠水庫蓄豐濟枯 大臺北不渴了

文／許凱森 圖／臺北翡翠水庫管理局提供



配水管汰換更新工程，確保供水品質。
(高讚賢攝)

水質控管 管線汰換

因為翡翠水庫的蓄水容量和北部不乏降雨量的優勢，讓大臺北的民眾不必擔心供水量的問題，然而，除了足夠的水量之外，供水品質也相當重要。

颱風來襲會造成原水濁度飆

高，北水處為了提升因為颱風暴雨產生高濁度原水的應變能力，早在民國九十八年即開始興建大臺北超強淨水器——直潭淨水場第六座淨水處理設備，並於去年趕工完成，完工後總處理容量由每日二百七十萬公噸增加為每日三百四十萬公噸，大幅增加百分



之二十六的淨水處理能力，確保了颱風來襲期間，大臺北地區供水無虞，更積極擴增大臺北供水區淨水備載能力，興建「雙供水系統」相互備援，供水系統若發生局部損壞時，亦能透過管線調度正常供水，為大臺北地區打造不缺水的供水安全網。

另外，供水管網在輸送自來水的過程中，因為地震、重車輾壓、老舊等因素難免發生漏損，因此，臺北自來水事業處自二〇〇六年起推動漏水改善長程計畫，整頓供水管網系統，不僅汰換更新配水管，更全面免費將用戶外現給水管更新為最先進的不

銹鋼管材，目前計畫已經日益顯現功效，目前臺北的漏水率已從二〇〇六年計畫開始時的百分之二十七，下降至百分之十八以下，平均每年節省約一·二億公噸的水資源，相當於三分之一座翡翠水庫的蓄水量，讓水資源的運用更有效率。



老夜市新措施 寧夏夜市創意多

文／廖雅琴 攝影／許宜容

每當夜幕低垂，家家燈火亮起之際，也是食客出動夜市的時候，攤販煎蒸炒煮推出的一道道美味小吃，不僅讓人大快朵頤，也可體現傳統的庶民味。說到夜市，傳統與創新並進的寧夏夜市總是為人津津樂道，既擁有傳統小吃的老味道，也不斷地推出千

歲宴、標示熱量等創新措施，近期更祭出禁菸規定創舉，令人眼睛為之一亮，不得不對這個夜市豎起大拇指。

從使用者出發 夜市不斷進化

二〇一二年，寧夏夜市內商家提供「友善廁所」，約三百公

尺長的夜市中，共有六間，讓民眾在逛夜市時，只要循著指標前進，就能找到解決內急的好幫手，接著推動全國首創夜市美食熱量標示，美食小吃的卡路里再也不是不能說的祕密，讓民眾吃得安心，也可以更有依據地搭配攝取量。



友善廁所讓遊客「方便」不著急。



全臺第一個無菸夜市，處處可見禁菸提醒。



只要掃描攤商上的QRcode，就可掌握食材來源相關資訊。

二〇一四年初，寧夏夜市加入北市食材登錄平臺，除食材、調味料來源，還包括外帶包裝材料的資訊，不管材質是保麗龍或紙餐盒耐熱度，只要上網查詢，一切公開透明，這在食安風暴來襲時，讓攤商了解必須為食材來源把關，不能隨便採用來路不明的食材，安撫了惶惶不安的人心。

實施禁菸 夜市飄香

為了讓夜市環境更好，從二〇一三年十月開始，寧夏夜市觀光

協會便主動聯署攤商申請，成為全臺第一個無菸夜市，雖然說部分喜歡吞雲吐霧的癮君子有反彈的聲音，但寧夏夜市觀光協會總幹事林定國認為，正確的事情就必須推動，臺北也需要更高品質的夜市。

因此即日起，從民生西路與寧夏路口開始，一直延伸到平陽街口，每日晚上六時，至隔日凌晨零時，寧夏夜市全面禁止吸菸，不僅入口處有大幅宣導標示，攤位上也處處可見禁菸提醒，夜市兩頭還設有「LED肺部造型熄菸桶」，當民眾投入菸蒂時，就會發出咳嗽聲，配合變化的LED燈光，表現出肺部受菸癮毒害的意象，提醒癮君子抽菸有害健康及帶給他人二手菸的危害。林定國說，推動政策先從攤商以身作則不抽菸做起，前後大概歷經八個月凝聚共識，也提醒遊客，進入夜市後若是一邊叨菸一邊逛街，可罰兩千至一萬元罰鍰。

很討厭菸味的許先生每每逛夜市遇到吸菸的人都感覺相當掃興，只能用手摀住口鼻快步走過，因此認為寧夏夜市施行禁菸政策立意良好，「但能否澈底落實才是重點」他說。

新創舉 用悠遊卡逛寧夏夜市

寧夏夜市的創舉還不只這些。林定國表示，在寧夏夜市消費，未來也可以使用悠遊卡，只要「嗶」一聲，就可輕鬆品嚐夜市經典美食，目前已經有二十個商家裝設悠遊卡付費系統，一切等法律通過後便可正式上路，悠遊卡付費的設計，不但可以讓忙碌的攤商避免找錯錢或是收到假鈔，攤商的手因為不碰觸錢，也可以避免汙染食材，「食」在更衛生。

此外，目前臺北市有七處夜市設置AED（自動體外心臟電擊去顫器），寧夏夜市不但是其中之一，更因為寧夏夜市的自治會有七成成員接受CPR（心肺復甦術）教育訓練，成為全臺首家取得安心場所認證的夜市。

既傳統又前衛，寧夏夜市一直推陳出新，或許正如林定國所說，每個創新措施，都源自於把造訪夜市的客人當作家人，讓他們享受美味的同時也更能安心健康。

►寧夏夜市

地點：寧夏路（位於南京西路與民生西路間）

交通方式：捷運中山站1號出口或捷運雙連站1號出口步行約10分鐘



幾米月亮公車是信義區新亮點。

如果你對文創有興趣，一定會發現，臺北有點不一樣了！

在臺北繁華的信義區，位於信義路五段、松智路口的人行道上停著一輛100號公車，令人眼睛一亮，原來，那是由信義房屋與臺北市政府合作展出的幾米月亮公車大型裝置藝術。

夢想的公車 找回遺落的初衷

這項裝置是幾米在臺北市的首座長期裝置藝術作品，呼應2016世界設計之都。靈感取自於九二一大地震前夕出版的繪本《月亮忘記了》，講述一位小男孩收留掉落的月亮，和他成為好朋友，但是世界卻失去月亮，人們開始害怕，最後月亮慢慢恢復記憶，小男孩也明白月亮原不專屬於他，並且幫助月亮回到天上，當時繪本的溫暖故事撫慰了人們驚慌不安的心，也提醒了人們是否忘記了一些初衷。

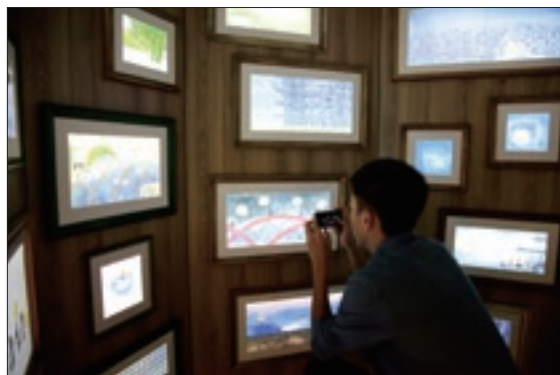
這班只停靠在信義房屋總部前方、獨一無二的公車，不只可以從外觀拍照，還可以進入公車內部，吸引許多喜歡幾米的民眾、遊客以及好奇的路人前來排隊，登上公車後，彷彿躍入繪本之中，可以看見大熊司機正專注地開著車，小男孩抱著他的好朋友月亮一起乘坐等令人驚喜連連的

立體角色，不妨拿出相機，跟小男孩還有月亮一起坐著拍張照，為這趟公車之旅留念。

而公車尾端書架後方，還藏有祕密樹洞，特殊的鏡面設計，抬頭望或往下看都能延伸視覺，周圍的小插畫也吸睛可愛，讓人可以自在放空，在忙碌生活中沉澱喘息一下，回想自己的初衷。步出公車外，還可以看見水池上大小不一的不鏽鋼月亮球，象徵了在華麗眩目的面貌之外，身處都市叢林的人們，更需要時時反思。

巧思處處 文創新地標出線

文／廖雅琴 攝影／許宜容



公車尾端的祕密樹洞展示許多插畫，超吸睛可愛。



登上公車看見小男孩抱著他的好朋友月亮，彷彿躍入繪本。

老空間再利用 中山設計產業園區

另外一個值得期待的文創亮點則位於中山區的URS21，將化身為「臺北市中山設計產業園區」，是臺北市第一個專屬於設計產業的園區。

這個占地面積兩千五百坪的地方，最早為菸酒公賣局中山配銷處，專賣制度廢止後，二〇一〇年以短期利用的方式做為都市再生前進基地，名為URS21，重新翻修後的三層樓建物，不但讓許多文創團隊及設計師進駐，也辦理

文創活動、展覽、工作營等，成功讓古蹟注入活水並獲得臺北市都市景觀大獎與老屋新生大獎等獎項，更是臺北市成功申辦「2016世界設計之都」重要計畫之一。

預期民國一〇六年完工後的中山設計產業園區，可以順利解決目前臺北設計創意產業工作者辦公空間租金過高或空間不足的問題，同時還有教育推廣、設計展演空間、設計博物館及國際交流平臺等功能，預計吸引民間投資一百五十七億元、創造三百多個

就業機會，為臺北的設計產業注入強心針。

無論是吸睛的裝置藝術，還是強化設計產業鏈的設計園區，你可以發現，做為「2016世界設計之都」的臺北，文創動能無所不在。

►幾米月亮公車

地點：信義路五段、松智路口

時間：09:00~21:00，每月第一個星期一為維修保養日，不對外開放

走進城市花園 繽紛美麗盡收眼底

文／廖雅琴 圖／財團法人臺北市會展產業發展基金會提供



一沙一世界，一花一天堂。

掌中握無限，永恒一瞬間。

這是英國詩人威廉布萊克的名詩句，提醒我們注意生活中微小確切的美好，即日起至二月二十八日登場的二〇一四臺北戶外景觀設計大展，讓美麗的花園、五顏六色的花朵走入平常的小日子，生活好像也跟著繽紛熱鬧了起來。

漫步花園 感受生命力

做為萬花節系列展覽之一的戶外景觀設計大展在花博公園登場，兼具綠與美的景觀設計庭園，說是中山北路上最美麗的街景也不為過。此次的展覽特別邀請歷年得獎者共同設計規劃，你可以自在漫步於充滿自然與野趣的小花園、結合燈光效果獨具特色的景觀步道，欣賞觀景樹木與植栽的巧妙配置和色彩豐富的花圃，盡情享受被大自然的生命力擁抱的感覺。

設計者之一綠野設計工作室設計師沈宜榛說，都市中的快節奏步調，容易讓人感到沮喪、疏離和不快樂，而當人們漫步、停留於花園之中，可以暫時忘卻煩惱及紛擾俗事，重新充電再出發。同為設計者之一的怡心園有限公司設計師林政德則鼓勵觀賞者用兩種方式逛展覽，一是透過在花園靜靜駐足欣賞，二是循著庭園步道遊覽，然後在一動一靜之間，找到屬於自己的祕密花園。

白日黑夜 不同風情

夜間漫步花園可以體會不同於白日的風情，到了晚上，美麗的步道搭配了造型燈飾，變化出各種不同顏色，搭配步道上柔美的地燈，以及可以真實呈現植物本色的投射燈，使得夜晚更具有浪漫氛圍及可看性！

值得注意的是，展覽還搭配展出石雕藝術家王秀杞的作品，王秀杞的創作主題向來圍繞在人與自然、人與人之間情感互動，



王秀杞的石雕作品〈歡喜〉。



〈月琴〉細緻生動的表情，深深觸動人心。

從作品中可以看出他對鄉土及社會的關懷，呈現人性真善美的一面，像是作品〈月琴〉及〈歡喜〉，可以看到彈琴的老人、一臉滿足的嬰孩，都有著細緻生動的表情紋理，深刻觸動人們的心靈。

展覽期間每逢週末還有多場綠化講座及DIY體驗活動，讓喜歡花草的民眾可以共襄盛舉，想要知道園藝花草培育的小撇步、

增強植物病蟲害抵抗力的好方法或是居家植栽擺設風水的知識等，都可以上花博公園官網查詢報名資訊。

►2014臺北戶外景觀設計大展

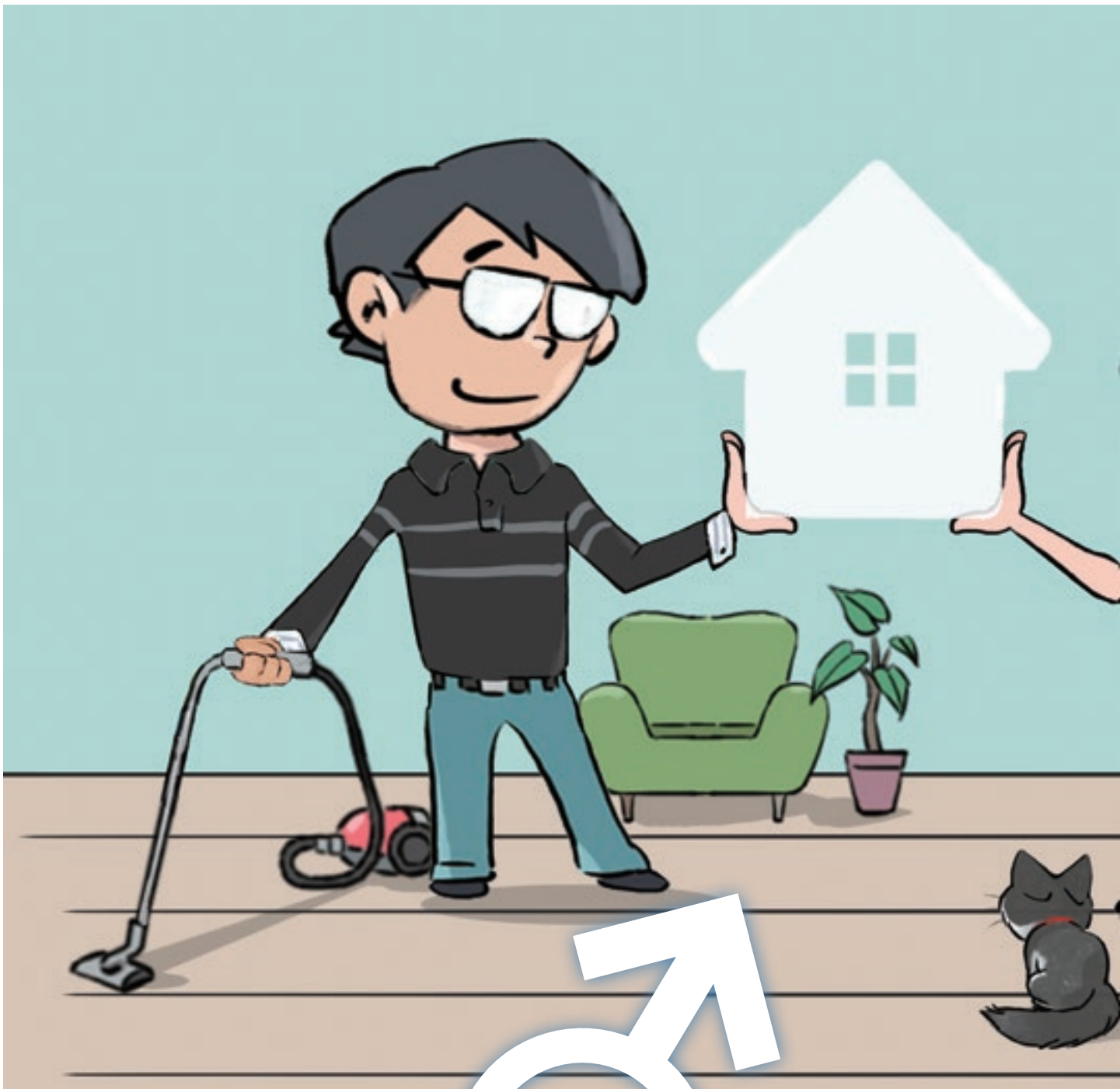
時間：即日起~2/28

地點：花博公園圓山園區流行館戶外區域

網址：www.taipei-expopark.tw



夜間漫步花園可以感受步道上柔和燈光所營造的浪漫氛圍。



新世／時代的男性

文／王雅各（國立臺北大學社會學系教授）

插圖／劉淑儀

先說個故事：多年前一位好友告訴我在大年除夕還需加班。這位好友是在一家知名外商公司從事一人之下職位的女性，不但負責臺灣分公司的所有事務，同時也在與總公司和東南亞地區的聯繫上扮演著不可或缺的角色。然而這位外商女經理卻在晚上八點回到家時看到屋子裡二、三十個人等著她。她無奈地進房換裝、準備大家所期待的



年夜飯。我聽完她的故事後勃然大怒：「為什麼要妳做？可不可以出去吃，又不是付不起？」這下反而是她安慰我說：「雅各，算了吧，從嫁進門之後我就發現單身世界和人妻的不同，我已經反抗得太累了，而且仁俠（配偶化名）壓力也很大，我們在工作上已經喘不過氣來了，我實在不忍心再增加他的負擔。」

讀者諸君可能很難想像（或

者相信）到現在還有家庭是所有男人在餐桌上據案大嚼，而所有的女性都擠在廚房裡忙得焦頭爛額。或許這個現象不似以往普遍，但這二、三十年來臺灣社會在安排婚姻和居家生活上並沒有多大的改變。

或許有些數字可以幫助我們理解：臺灣女性的初婚年齡在半世紀裡提高了約十歲（從接近二十到三十左右）。女性不但婚結得越來越晚，小孩也生得越晚、越少。婦女的勞動市場參與率從三十年前的接近四十增加到五十百分比——這其中以已婚婦女的快速成長部分是最令人咋舌（雖然在先進國家中的臺灣在此一項目的比率最低）。此外，多元家庭諸如單親、隔代教養、新移民、同性、單人等型態的出現，澈底瓦解了傳統上異性戀、一夫一妻必須生小孩的家庭規範。尤其新移民家庭型態的問世，充分說明臺灣的女性們已經有了和以往截然不同的婚姻和家庭觀念。

與此相關而且同樣讓人印象深刻的，是與女性婚、育觀念轉變相呼應的男性在婚姻和家庭上的表現。現在女性和男性的薪資差異已經接近到百分之八十。每個年齡層級的男性失業率都在成長——尤其是中年、高階白領位置。在大都市中（尤其是臺北市和新北市）女性擁有房地產的比例已經超越男性，特別是近十年的首購自用戶房舍者，而單親家庭中以男性和女性戶長為首的比率已經平分秋色。更重要的是在家務分工和養育子女上的參與，男性在（尤其是近十年）質與量上的成長是令人難以置信的。

上述的所有現象陳述都足以說明臺灣已經進入嶄新兩性關係的「後現代社會」。許多性

別相關的新觀念如「女強人」、「新好男人」、「頂客族」、「直升機家長」、「虎媽」和極端性別歧視的「單身公害」等，在在顯示和傳統父權（男尊女卑）及性別歧視迥然有別的新世紀。

在這嶄新的二十一世紀裡，我們目睹了走出傳統陽剛窠臼的不同男人：他們有著豐富的情感、纖細的心靈、溫和的態度和良善的行為。他們尊重女性、親近孩子、參與家務、照顧家人。新時代的男性絕不以工作為人生的唯一目標，他們剛柔並濟，面對配偶時是體貼、溫暖、樂於分享和傾聽的伴侶。從事養育兒女時，他們不僅是負擔家計、養家活口的供養者，同時他們也努力試著成為孩子們的角色模範、道德導師、朋友和感情的撫慰、分享者。簡單的說，新世紀的男性流露的是不同的「男子氣概」。

比較可惜的是，這樣的男性還是極少數，並且他們缺乏支持系統和形成具影響力的團體。我始終認為現代人的不敢婚、不敢生，不完全是經濟因素造成。若此類引領風騷的男性在數量上成長並且能夠帶領男性們的改變，在不久的將來我們可以看到更美好的兩性關係圖象。因此，讓我們在歲末年終許下一個和更平等兩性關係有關的新希望——有別於舊時代的「爸爸回家吃晚餐」，而是「爸爸回家做晚餐」。



民國一〇三年底由臺北市政府文化局主辦的「街角遇見設計」——二〇一六臺北世界設計之都前導系列活動，與在臺灣各地推動理想光環境的中強光電文化藝術基金會串連，首次以官方結合民間的模式，號召多位光領域專業人士，帶領民眾擔任「光偵探」。

活動走訪臺北市四個地區，透過引導學員觀察、了解城市裡的光，產生更多對空間或社區的連結，並瞭解夜間照明不是一味追求明亮，而是可以連結文化意涵，讓夜晚變得更美好。

光 不只是照明

「城市光偵探」緣起於九〇年代，是照明偵探團在日本東京發起的活動，由專業燈光設計師帶領民眾實地走訪，觀察現代城市的光環境及使用者行為，現已推展到亞洲及歐美等多個國家。

中強光電文化藝術基金會一〇一年首次在臺灣舉辦光偵探活動，探索臺北市信義區與西門紅樓的光環境，一〇三年更結合文化局擴大活動規模，除了有中強光電文化藝術基金會董事，同時也是「感光—臺北光偵探」的計畫主持人林大為，還有三位新生代燈光設計師林世秉、林靖祐與陳怡彰共同擔任感光老師，透過輕鬆有趣的方式，分三階段引導卅二位有空間、照明、建築等設計相關背景的民眾，開啟對城市光環境的感光意識。

林大為指出，一〇三年的活動選擇在民生社區、西門町、碧湖公園跟景美進行，感光老師帶領學員踏查這些特色街區，讓他們重新感受每天習以為常的城市光景，發現只要改變了光條件，就會影響夜間生活的行為模式。在此住了五十年的林大為說，透過光偵探活動，發覺自己才開始慢慢瞭解臺北。

以民生社區為例，社區裡有濃密綠樹與完善休憩空間，白天綠



臺灣燈光設計師（前排左：陳怡彰、右：林靖祐；後排左：林世秉、右：林大為）一同開啟民眾的感光意識。



夜間穿街走巷 一起來當光偵探

文／趙欣 圖／中強光電文化藝術基金會提供

意盎然，但光偵探們發現，入夜之後，整排黃光路燈顯得沒有活力，太過集中的光源導致社區居民僅聚集一處活動，光偵探們建議設置各種位置的光源，像是由座椅、地面打光，讓空間活潑起來；至於熱鬧的西門町，由臺灣瓦斯株式會社改建而成的電影主題公園，煙囪遺跡缺乏照明，建議採用投射光的方式，突顯煙囪的線條層次感，吸引大家認識這

個空間。

理想的光環境應該以「人」為出發點，林大為認為，燈光不是追求多和亮，市政府因為治安因素，將所有地區套用相同的燈光規範，卻欠缺了人文思維。走訪碧湖公園的學員陳小姐說，公園沿湖邊打著高燈，並以LED燈強調橋體，但卻忽略這裡有著豐富生態，打光的位置和種類應同時顧及居民的使用習慣和生態。



光偵探走訪景美河濱公園，用心感受當地的光照並觀察周邊環境。

改善光環境 大家一起當光偵探

民國九十六年受邀前往荷蘭，擔任PLDA鹿特丹燈光工作營指導設計師的林大為說，當時來自各國的燈光設計學生，想辦法要在一個星期內照亮幾棟建築物，鹿特丹市政府每一組各派了一名公職人員，全程參與設計執行過程，雖然一開始覺得有很多地方不合法規，希望改變設計，但是經過溝通，終於能理解燈光設計師的背後巧思，未來在都市規劃上就開始產生改變。

「希望邀請公部門相關單位，一起來走一趟光偵探！」林大為認為，全臺灣的路燈不應該過於標準化，如果能納入環境、人文、地區特質等因素，就能讓「光」影響市民對空間環境、社區的認同感。

參加過光偵探的民眾，經過兩天訓練就大幅提升了光的感知能力，同時增加更深一層的賞析美感。林大為表示，夜市是另一個臺北光特色，因為各個攤商五光十色的招牌，在視覺以外，同時

結合嗅覺、味覺等感官衝擊，帶來另一種歡樂氛圍。

光偵探走過臺北、臺南、屏東等城市，期待還能在臺北籌辦更多場次活動。這些活動成果，不但成為城市發展與環境規劃的重要參考依據，更重要的是帶動更多人關心自己的環境，進而促成改變的動力，讓城市的夜晚變得更有魅力。

► 感光城市計畫

網址：www.coretronicart.org.tw

彷彿一波波浪潮去而復返，關於軍中生活種種想像軼聞，每隔幾年總會又有新話題重新包裝捲土重來，例如早年的《報告班長》、近期的《新兵日記》、《軍中樂園》等。承平時代，臺灣行之有年的徵兵制度能否成功邁向募兵尚有待觀察，倒是與軍人相關的事物在娛樂風潮帶動下，擺脫了禁忌、神祕、低調，成了另類時尚符號、玩樂主題。

搭上軍人時潮，你可以起個大早到西門町軍友餐廳和官兵們一起打飯，共桌大啖CP值超高的百元美味早餐，附近還有多家軍用品店是軍事迷最愛，吃得飽飽，別忘了順便逛街採購迷彩包包、軍種徽章等行頭，再衝去萬華運動中心漆彈場衝鋒陷陣去，享受槍林彈雨、火炮射擊的刺激快感。中午歇口氣，到大直碧海山莊品嚐海軍軍官們最愛的大廚私房料理，趕整點去緊鄰著的忠烈祠看著名的禮兵交接。不管你嚮往當兵、不用當兵，亦或是退伍了依然對軍旅生涯懷念特別多的都能這麼玩。

平民的進擊 軍事迷體驗一日遊

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

軍事迷體驗一日遊

軍友餐廳吃百元養生早餐 → 軍事用品專賣店瘋採買 → 萬華運動中心體驗漆彈實戰 → 碧海山莊海軍風味午餐 → 忠烈祠禮兵交接

從清晨六點半至九點整整兩個半小時，聞風而至的各地食客簇擁得滿屋人聲沸騰、更惹食慾。幾乎天天報到的游伯伯和一千老戰友圍聚一桌像在品嚐一頓豐盛的「早午茶」，老人家紛紛笑說，天寒地凍卻不賴床，摸黑早起趕來，這麼勤奮只因這裡的早餐料多實在、物超所值！

採完全自助式，豪邁的一百元吃到飽，熱騰騰的餐檯，提供了一室溫暖飯菜香。看似普通的白粥據說沿襲早年部隊伙房煮粥的經典做法，白米用小火熬得乳糜軟爛、入口即化，是許多退伍官兵最難忘的滋味。搭配白粥固定五樣熱炒：四色黃豆芽、炒麵、福菜苦瓜、油豆腐雞、南瓜肉片，隨著季節時有變化，為避免老顧客吃膩，每天菜色不同，其

08:00~09:00

百元早餐吃到飽 補足一日精氣神

臺北國軍英雄館軍方色彩濃厚，很多人還以為是百姓勿近的禁區，殊不知館內軍友餐廳的「百元早餐」不但對外開放而且紅很久了，幾乎日日座無虛席，去晚了還免不了排隊等候，



臺北國軍英雄館軍友餐廳的早餐以平價豐盛聞名。



中式餐點有熱呼呼的白粥搭配熱炒，西式則有吐司、濃湯、咖啡、果汁等，只要一百元就能吃到飽，有夠豪邁。



許多饕客天冷也早起趕來，熱騰騰的餐點溫暖眾人的胃。



軍用品專賣店裡販售軍靴、軍用背包，還有軍事徽章、臂章等配備。



迷彩系列商品已從野戰叢林跨入時尚圈，不妨到軍用品店打點迷彩行頭。

他如醬蘿蔔、辣筍乾、甘納豆等小菜以及豆漿、綠豆湯、濃湯、吐司、復興崗小饅頭、咖啡、果汁、水果一律無限供應，元旦升旗當天因應用餐人潮達到高峰，還特別加煮元氣薑湯給大夥補身暖心。鑊氣滾沸的熱粥熱湯，足以讓半睡半醒的精神味蕾在香氣中振奮甦醒，就讓這趟「軍事體驗之旅」的第一餐，豐富熱鬧地展開吧！

► 臺北國軍英雄館軍友餐廳

地址：長沙街1段20號

電話：2371-8237

09:00~09:30

軍用品專賣店瘋採買

對全球各地的軍事收藏迷來說，無論是被戲稱「當兵沒當夠」還是「想當兵想瘋了」都無所謂，到軍用品專賣店買挺拔帥氣的軍靴軍用包包，或是尋寶夢想中的軍事徽章、臂章、軍用配備，就像女性迷戀保養彩妝一樣，都是根植於DNA難以抑制的愛酷天性，百玩不疲。

英雄館一樓正門大廳的「通國防護裝備」為國防部軍備局第三〇二廠委託經銷的訂製軍服專區，是現役軍士官兵量製軍服的重要據點。店裡另外販售背包、靴子，迷彩系列尤其受歡迎，一般民眾也可以到此購買。

迷彩最早是軍方的偽裝圖騰，作為制服圖樣或是戰車、戰艦塗裝以求融入周邊環境，避免被敵軍發現，戰後被反戰人士當作反戰象徵，製成服裝穿上街頭示威，近年LV和村上隆合作了Monogramouflage旅行袋、手袋造成轟動，去年KENZO、Valentino等世界名牌不約而同將迷彩當成時尚主力，在在顯示迷彩從野戰叢林一腳跨進了時尚殿堂。

來軍用品店打點幾件迷彩行頭，再去英雄館一樓側門的「飛飛軍警百貨」添購幾款酷炫布徽



萬華運動中心設有漆彈專用場地，來此體驗實戰經驗，臨場感十足。

章、領章，透過多元圖騰與素材的搭配創造出獨特的新鮮感，也許不一定能像「全世界最會穿衣的男人」Nick Wooster穿著迷彩鞋、迷彩西裝那樣充滿傳奇色彩紳士魅力，可也是有型有款——大膽穿出屬於你的迷彩時尚風格吧！

►通國防護裝備

地址：長沙街1段20號1樓

電話：2388-9805

►飛飛軍警百貨

地址：中華路1段67號1樓

電話：2331-1871

10:00~12:00

萬華運動中心體驗漆彈實戰

同樣是虛擬遊戲，體驗戰場上兩軍對壘的緊張感，漆彈（Paintball Game）遠比網路電玩遊戲真實且健康得多。漆彈源於

八〇年代美國鄉間，農民以一種利用高壓二氧化碳或液態氮氣為發射動力、外觀不像槍的標「槍」，發射內裝彩色顏料的圓球在牲畜身上作標記，用來隔離治療或撲殺。後來有群牛仔閒暇之餘，用漆彈發射器相互射擊鬧著玩，以身上留下的色漆標記做為判定勝負的依據，經過十年來的蓬勃發展，遊戲方式花樣百出，在年輕人之間早已是一項酷炫時髦的軍事體驗運動。萬華運動中心頂樓就開闢了一處專業漆彈場，不用跨出臺北市，同樣能享受戰火求生的刺激，屢敗屢戰，愈戰愈勇！

這是一處擬真型漆彈專用場地，長卅公尺，寬十五公尺，數座充氣掩體散布於「戰場」中，可以進行兩軍攻堅、搶救人質等遊戲，場地雖不大，已足以讓玩家們打個痛快，玩到忘我。駐場教練王駿杰說，萬華運動中心是臺北市第一個公辦民營性質的漆

彈場地，目前規劃有一樓的定向靶射擊及頂樓的近距離戰鬥、團體戶外野戰等體驗玩法。每人三百八十元可玩一百顆子彈，一般分成兩軍打對抗戰，有如軍事演習中的師對抗，只要占領敵軍指揮部即獲勝；也可事先設計腳本，好萊塢電影中常見的抓逃犯、營救人質、爭奪祕密文件等情節都可以融入遊戲。由於漆彈最大特點就是「凡中彈必留下痕跡」，一旦被擊中，身上的油彩想賴都賴不掉。無論老手、新手，那種隨時「怕被打到」的緊張恐懼感，足以讓腎上腺素直飆破表，一場硬仗打下來，保證汗流浹背「就是要衝，才有親臨戰場的真實感哪！」教練王駿杰笑說。

►萬華運動中心

地址：西寧南路6之1號

電話：2381-8878轉705



碧海山莊餐廳的招牌菜之一碧海獅子頭，熬滷至軟綿細滑、入口即化，擄獲許多老饕的胃。

12:40~14:10

碧海山莊

大啖你所不知的海軍懷舊私房菜

北安路上忠烈祠、海軍總部、空軍司令部排排並列，沿路兩側



碧海脆皮全雞外皮烤得金黃酥脆，肉質多汁不柴，重現道地軍官菜。

警備森嚴，好似隨時都有一雙眼睛躲在哪裡監視著的緊張，因而這家原址是海軍軍官俱樂部的碧海山莊餐廳都對外開放近十年了，除了將領政要絡繹不絕之外，熟門熟路特地找上門來的，竟是大陸旅行團。

碧海山莊創立於民國五十九年，以川、湘菜色為主，佐以少量江浙菜，至今都還是軍官將領們聚餐的首選。執行長趙仲成說，當兵打仗時間緊湊，因此無論軍、警、情、特，長年以來都養出了「重口味好下飯、易咀嚼好消化」等共同吃食習慣。其中海軍敦睦艦隊經常出國進行遠航訓練順便訪問邦交國、宣揚國威，見多識廣的海軍軍官們對美食特別講究，像是海軍出身的將領宋長志、馮啟聰、雷學明，十分鍾愛招牌菜之一的「碧海獅子頭」，以前腿肉肥瘦二比八的黃金比例加入切得極碎的荸薺調味

均勻，加入高湯白菜熬滷，口感如豆腐般的軟綿細滑、入口即化；前總統蔣經國則對以多味中藥材燜滷、軟嫩爽口的荷葉牛腩筋情有獨鍾。為打出自家特色，山莊以美食故事館的形式，重現經國先生當年推崇的復興鍋、梅花餐、滷肉燥，搭配生菜龍鬚蝦、蟹黃芽白心、碧海脆皮全雞等原汁原味的「軍官菜」，品嚐美食的同時，彷彿同時體驗了軍官生活relax且充滿食尚品味的一面，更加饒富趣味。

►碧海山莊

地址：北安路85號

電話：2886-8777

15:00~16:00

圓山忠烈祠 禮兵交接軍容壯盛

圓山忠烈祠落成於民國五十八年，主殿仿北京故宮太和殿建築



每逢整點，圓山忠烈祠的禮兵交接總吸引大批遊客觀賞，禮兵經年月累踩踏的足跡也一條條地烙印在地面上。

形式建造，祀區內供奉著開國有功的革命烈士、抗日戰爭及國共戰爭中犧牲等四十多萬將士官兵與文人烈士，殿內展示著烈士們的遺照與事蹟，在四周青山及嚴密巡守拱衛下，整體氛圍壯麗肅穆。這麼一個隱密幽靜的據點天天吸引大小型觀光遊覽車絡繹不絕，大夥為的是一睹大門禮兵在定點固定的交班換哨儀式，提槍、托槍、旋槍、拋槍等各式華麗高超的技法人目眩神移不說，更酷的是無論週邊遊客如何嬉鬧、私語、騷動，天氣如何颯風暴雨、酷熱嚴寒，禮兵只要一就定位便紋風不動，令人稱奇。雖說忠烈祠屬祠祀葬厝性質，不宜歡樂宣揚，因此儀式並不像英國白金漢宮騎衛隊或西班牙馬德里王宮那樣奢華鋪派充滿貴族宮廷風，卻也是軍威壯盛英姿挺拔，值得一看。



青山環繞，三門式雄偉牌樓鎮守，圓山忠烈祠氛圍壯麗肅穆。

►圓山忠烈祠

地址：北安路139號

電話：2885-4162

海島無戰事，因而我們在漆彈運動的緊張恐懼中尋找勇氣，在懷舊料理中追憶前人往事；「軍事體驗一日遊」也在玩樂笑鬧之餘，有了一點點不凡的意義。



法國小吃 擄獲臺灣人的心

文／趙欣 攝影／廖碩文

臺灣美食聞名世界，各國美食到了臺灣，經過巧思與在地化口味的調整，就成了專屬臺灣的特色佳餚美饌。像是來自法國的可麗餅crepes，原本只是單純搭配食物的小麥薄餅，不過一到了臺灣，搭配上不同食材，演變出滋

味絕佳的豐富組合，這回走訪三種風格各異的可麗餅店家，帶大家認識這個逛街時的最佳美食良伴。

老字號阿諾可麗餅

在國立臺灣師範大學周邊的師大夜市，一直是市民與遊客的

最愛，在這裡生根十六年的阿諾可麗餅，更是造訪師大夜市不可或缺の逛街美食。日前，阿諾可麗餅更在師大的文化創意廣場，將店面一舉擴展到二百三十坪，除了最招牌的可麗餅，並提供消費者更多美食選擇。外表豪邁的老闆阿諾說，十九年前從一間小小的路邊攤開始，到現在已經有三十家分店，為了回饋師大周邊的居民與學生，提供更優質的消



抹茶口味的餅皮，搭配當季水果就是創新的簡單美味。



使用義大利品牌の金沙榛果巧克力醬，是樂芙可麗餅的一大賣點。

費空間，才會毅然決然地擴展師大總店的規模。

臺灣人有多愛可麗餅，可以從菜單看得出來，阿諾說，當初開店只有提供最基本的十二種口味，不過現在消費者的選項多達九十種，想要吃什麼組合都做得出來！經過長時間觀察下來，巧克力香蕉、卡士達跟玉米火腿，這三種經典口味永遠是前三名，過去他也曾嘗試過搭配辣味紅椒醬的墨西哥香腸，還有紅豆芋頭等口味，卻因為反應不佳，悄悄地消失在菜單上。

阿諾可麗餅可說是臺式可麗餅的代表，以香脆餅皮、扎實份量滿足商圈內學生的好胃口，現在師大總店針對國立臺灣大學聯盟的學生跟教職員有八五折優惠，店裡還有個舞臺空間，提供學生社團創意演出，希望讓這裡成為居民與學生最佳的休閒去處。

生力軍樂芙軟式可麗餅

去年才開幕的Luv in Crepes樂芙軟式可麗餅，是士林夜市目前熱門的臉書打卡地點，店長谷小姐開幕前做足功課，跟著老闆跑過日本、歐洲等地考察學習，就是想做出最適合臺灣人的口味。

將自己歸類為軟式可麗餅的樂芙，發現只有臺灣有酥脆餅皮，歐美日其他國家都是軟式軟皮，因此除了打軟式外，還研發出熱酥餅皮，酥而不脆的口感能帶給消費者全新感受，另外他們還創新推出抹茶及巧克力口味的餅

皮，加上自製的焦糖醬、卡士達醬、鮮奶油醬，搭配當季臺灣水果，就很美味。

樂芙可麗餅的一大賣點，是使用義大利品牌的金沙榛果巧克力醬，許多觀光客看見熟悉的巧克力醬，都會忍不住停下來點一個以解鄉愁。谷小姐說，還能在可麗餅裡加上起士蛋糕、布朗尼、提拉米蘇等甜點，提供消費者相當有彈性的口味選擇，一天最多可以賣出上百份。

在圓形可麗餅鐵盤上倒下麵糊，再拿著不鏽鋼T型棒畫出薄薄餅皮，一直是不少人在點餐過程不會錯過的視覺娛樂，谷小姐說，就看過一對夫妻帶著三個小女兒來點餐，因為工作檯比較高，但是小朋友又很想看可麗餅的製作過程，這個爸爸乾脆把三個小孩放在肩膀上，讓孩子看個過癮，十分歡樂溫馨。

堅持原味法蕾薄餅屋

位於天母商圈的法蕾薄餅屋，堅持源自法國西北部布列塔尼的傳統做法，重金引進臺灣少見的長方形可麗餅鐵盤，從金融業退休的老闆吳先生說，在做法上盡量忠於原味，但是口味方面不再是重鹹跟偏甜，會調整成適合臺灣人的味道，國外強調餅皮軟Q，他們則是讓餅皮外圍有酥脆的口感。

專程從法國引進的長方形可麗餅鐵板，專門製作甜點，鐵盤維持二百二十度，才能精準掌控煎麵糊的狀況，當主廚沿著軌道，

將麵糊倒在鐵板上，快速拉出一道美味的寬白線，過不到一分鐘翻個面，就已經是微微焦黃的美味模樣。吳先生說，其實甜餅皮不加任何配料就很好吃，老饕總會點杯黑咖啡來搭配，就是充滿異國風味的下午茶。

至於鹹主餐使用蕎麥麵糊製作餅皮，一入口就能感受到滿滿的蕎麥香味，搭配淡淡酸味的蘋果酒，十分爽口。採訪當下就有一對外國夫妻正在用餐，來自瑞士的Luca先生說，第一次在臺灣吃到道地的法式可麗餅，有機會還要跟朋友一起來品嚐。

► 相關資訊

● 阿諾可麗餅

地址：師大路39巷1號

電話：2369-5151

網址：www.ar-nor.com.tw/default1.asp

● 樂芙軟式可麗餅

地址：士林夜市陽明戲院安平街(右巷第二間)

電話：0976-674-088

網址：www.facebook.com/luv.in.crepes

● 法蕾薄餅屋

地址：天母西路5巷15號

電話：2874-9922

網址：www.facebook.com/Brittany.Wu123



軟Q的甜餅皮，不用加太多配料就很美味。



道地的法式軟餅皮讓來自瑞士的觀光客驚豔不已。

年節將近，木柵指南宮祈福還願的人潮明顯多了起來，然而貓纜指南宮站香客遊客來來往往，卻未必察覺到指南宮後方有一座猴山岳可以順便來個森林浴。這座小山人跡罕至也鮮為人知，為什麼明明交通便捷卻不太有人勇於挑戰？很大的原因在於對許多城市人來說，這條山徑相當有難度。

亂石樹根堆疊的山路

猴山岳標高五百五十三公尺，又名猿山，位於二格山系西稜。二格山位於臺北市南區，為木柵與新北市深坑、石碇交界，與筆架山連貫，雖沒有偉岸海拔，卻因為山頂坐擁鳥瞰臺北全景優異視野而馳名。山系中的猴山岳步道全長約三點八公里，是一條森林密布的幽深山徑。登山口位於貓纜指南宮站旁的小徑，一開始經過菜園、高壓電塔、指南宮後山涼亭等地標，北市府工務局大地工程處鋪設的石階、護欄設施完善，長僅七百公尺，走來安全又輕鬆，是段不錯的暖身。從石

階盡頭的猴山岳土雞城沿著柏油路及指標走到萬壽路六十七之一號農舍前，抬頭一望，前方綿延出一段路徑不明顯、黃土與樹根亂石穿梭交錯的泥路，這才是通往猴山岳山頂的「正港」路徑。

過農舍一路陡上，進入攻頂高潮。柏油路、水泥路、石階都不見了，只容一人的險坡上，只有雨後的遍地溼軟黃土，可得小心腳滑。老經驗的山友三兩下輕踏而過，然而稜脊上巨石擋路，層層堆疊有如迷魂陣，還好有盤根錯節的樹根可踩可攙扶，兩側也有熱心山友架設的繩索，保住岌岌可危的平衡。不求快，慢慢走，半蹲半爬手腳並進也無所謂，自身安全最重要。

自然資源豐富的小寶山

在二格山自然中心成立前，二格山系數十年來未曾有人為開發，因而保留了完整原始生態，目前記錄到的維管束植物三百二十三種，蕨類八十四種、昆蟲三百二十七種、兩棲爬蟲類



木柵猴山岳 小叢林大冒險

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



看到峰頂上的圖根點，便是主峰頂點所在。



猴山岳前峰，視野開闊精彩，讓人不禁讚嘆「猴山岳前峰小天下」。



通往猴山岳山頂的正港路徑上半蹲半爬手腳並進，相當具有挑戰性。

二十九種、哺乳類十六種、鳥類六十四種，並有白鼻心、山羌、台灣獼猴、藍腹鷓等保育類動物，是自然資源豐富的小寶山。

揮汗半個多小時，率先抵達的是猴山岳前峰，視野一如傳言中的開闊精彩，可見北二高、南港山及更遠的台北101，有一顆臺北市第九十五號三角點，山友特地釘了「猴山岳前峰小天下」看板表達推崇；主峰位於三、四百公尺後的密林中，峰頂並不明顯，很容易錯過了都不自覺，還好有一顆圖根點可供拍照記錄留念。

過主峰，抵達鞍部，與茶山古道交會，往左下切會抵達林家草厝，一處尚有人居、幽僻隱密到不行的草舍，由於進出不便，居民自己搭建草屋、引山泉洗菜炊飯，大臺北竟然還有著這種「采菊東籬下、悠然見南山」的超田園生活，看過沒有不讚嘆稱奇的。

常有人登頂後納悶：「猴山在哪？」老山友會氣定神閒的告訴你：「不見猴山真面目，只緣身在此山中！」不必玉山、雪山、南湖大山，真實踩過猴山岳的泥

土徑，已足以領略真正「爬」山的滋味一二。而且，如果能爬上這傾斜達六十度、只有樹根與泥濘的長陡坡，此後可以不必再用其他方式證明自己多麼有克服困境的勇氣了——還有什麼難得倒你呢？

►猴山岳

位置：指南宮後山

交通：搭乘貓纜至指南宮站下車，出站由指南宮停車場往草湳方向走幾十公尺，馬路左側鐵皮屋旁即為猴山岳登山步道入口

臺北觀光旅遊條件得天獨厚，在地居民親切熱情，因此有越來越多國外背包客樂意造訪，細細品味臺北之美。隱身在南港路的安樂旅社，為背包客提供別具風味的居住環境與親切服務，甚至有住客在此相遇一見鍾情，即將步上紅毯，成為美談。

活化透天紅磚樓 老房子住著新味道

營業超過半個世紀的安樂旅社，從櫃檯旁掛著「臺北市旅館登記執照第056號」就能一窺其悠久歷史，前身南港安樂旅店是有著三角斜屋頂的透天紅磚樓房，五、六十年前因為有台灣肥料、南港輪胎、聯華科技、僑泰興麵粉廠、南隆鐵工廠等知名工業陸續進駐南港工業區，帶動周邊繁榮，古早木頭搭建的火車站周邊有著各式店家，包括臺北少有密

集的旅社共存圈，安樂旅店就是其中之一。

隨著產業環境轉變，南港的風貌也逐漸不同，原本是上班族的Stone與Carol夫婦，幾年前得知親戚經營的這個老旅社準備易手時，擔心老房子就此消失，毅然決定一圓多年夢想，接手重新改造，在去年初以新型態與新風貌針對背包客開放，提供平價住宿服務。

Carol說，其實他們以前就會提供家裡空間給沙發客停留，經常出國的夫妻倆也會選擇居住青年旅社認識新朋友，因此安樂旅社就成了他們實現經營旅館夢想的好機會。

重新設計整修的安樂旅社在去年開放，二樓保留原本格局，只是加入設計新元素，至於三樓原本被輕鋼架屋頂遮住的斜屋頂，Stone跟Carol決定恢復原有模樣，

並將兩側房間打通成為兩間大通鋪，成了住客結識新朋友的最佳空間。至於二樓客廳交誼區的磨石子地板，還有後方露出老紅磚的吧檯區，都能讓各國住客享受臺灣老式風味。Carol說，旅社前面就是南港軟體園區，跟老房子新舊對照，一次看到臺北的現代與過去。

安樂旅社除了舒適的居住空間，還能帶給住客許多意外驚喜，例如現在許多臺北人並不知道，南港其實是臺灣包種茶的發源地，從旅社門口搭小巴士直達舊莊茶山，不但可以遠眺台北101，還能品嚐最道地的包種茶。而到了十月桂花季，整個山頭空氣中飄著桂花香，夏天則會見到滿山蝴蝶，春天就是欣賞櫻花跟梅花盛開的季節。除此之外，她還曾經在山上的光明寺前看見臺灣藍鵲，可說是臺北難得的祕境。

臺灣人是最美的風景

安樂旅社通過YHA國際青年旅社聯盟認證，除了來自大陸與亞洲其他國家旅客之外，歐美人士也越來越多，還有來自非洲或是阿拉伯的住客，有些旅客甚至將自行車託運過來，享受臺北市規劃

南港安樂旅社 老屋活化饒富風味

文／趙欣 攝影／許育愷



旅社三樓後方露臺保留老式磚牆，是旅客休憩的空間。



斜屋頂大通鋪，各國背包客在此相會，分享旅遊心情。



南港安樂旅社擁有老旅社的新韻味，不僅乘載旅社主人的夢想，也滿足住客的需求。

完善的單車空間。

以前曾住過南港的Stone與Carol，秉持在地精神，跟旅社附近店家維持著深厚友誼，像是旁邊的喬泰興麵粉廠同時經營麵包店，就會不定期免費提供麵包，希望分享給背包客品嚐，因此偶而舉辦的麵包分享會也成了安樂旅社的特色。

Carol說，印象深刻的是有兩對情侶在這裏相遇相識，其中一對甚至已經訂婚，這樣的緣分就是在麵包分享會萌芽。她還記得其中一對情侶雖然住宿重疊時間只有一天，但就這麼一見鍾情。至於不少住客是看中鄰近南港展覽館的地利之便，專程飛來臺北追

星看演唱會，曾經有十一名馬來西亞女生同時入住，就是為了一睹偶像風采。

旅社主人Stone表示，他發現客人對臺灣印象非常好，都說臺灣人是最美的風景，這些旅客也許看過名山大川，但是還是喜歡臺灣人的熱情與友善，也讓他堅信選擇轉換職涯是正確的決定，未來要繼續將臺北的美好告訴全世界。

小小的交誼廳，卻是各國旅客暢談旅行經驗的最佳據點。

►南港安樂旅社

May Rooms Taipei

地址：南港路1段229號2樓

電話：2651-1797

網址：www.mayrooms.com

交通：搭乘捷運板南線至南港站，步行約7分鐘可抵



磨墨揮毫—— 光速世界中的靜謐自在

文／林相美 攝影／廖碩文

「你這個字轉彎不夠，畫了三撇就這樣殺殺殺」、「這字完全表現出個性，寫字要逆性而為」，尋常的週間夜晚，一群上班族聚精會神看著書法老師侯吉諒改書法作業，侯吉諒邊示範邊講解，師生十餘人談書法，聊人生，時而說笑，更多的是那分對書法的專注，絲毫感覺不出上了一天班的疲憊。

「學書法是將來的顯學」，小學三年級開始學書法、教書法達卅年的侯吉諒認為，書法是中華文化的基礎，硬筆字出現前，文學、史學都是透過毛筆記載，現今學書法的人也越來越多。同為書法名家，周月雲倒是有不一樣的想法，五歲學書法，十五歲開

始教書法，她說，現代人接觸的東西太多，願意提筆寫字的人越來越少，很多人甚至認為，寫書法是老人家閒來無事打發時間。

其實不然，侯吉諒的書法講堂有很多上班族，每週上課一次，一整天上班的勞累阻擋不了他們學習的熱情，有人甚至是下班拖著行李箱直奔教室，上完課隨即趕赴機場，搭機到國外出差。

細膩過程 磨練心性

周月雲說，寫書法的好處是「物美價廉」，備妥筆墨紙硯文房四寶，隨時可以開始，也沒有特別的年齡限制。

儘管寫書法隨時隨地可以開始，但周月雲認為，習字階段若





周月雲認為寫書法可沉澱思緒，有益思考。



侯吉諒邊示範邊向學生講解，他認為筆法、毛筆轉動方式都是學習書法的門道。

只是一人埋首苦寫，可能會自認寫得很好，一張字帖臨摹完就不再寫，抑或一張字帖寫好幾年沒換，無法開拓眼界，沒機會認識更多字體。侯吉諒解釋，寫書法涉及很多技術，例如筆法、毛筆轉動的方式，最好還是求教於專業老師，面對面學習；他強調，「寫字不是畫字」，有些人一開始連毛筆都控制不好，又想把字寫好，只好用描的，方法全部都不對。

相反地，有些環節沒有嚴格要求，例如寫書法未必要懸腕，侯吉諒解釋，寫小字未必要懸腕，需視體力、精神而定；周月雲說，古人穿大袖子的衣服，習慣挽袖懸腕寫字，事實上，懸腕和寫字姿勢無關，但她也打趣說，若穿名牌衣服可能就要懸腕寫字。

從基礎出發 改變生活態度

侯吉諒強調，習字不能淺嘗而止，以一週一堂課的進度，一年才可能學完書法的基礎，他的學生每天寫字一個小時，已經變成生活中的一部分；周月雲建議，每個書法老師風格不同，事先瞭解，挑選合適的老師，以她自己為例，教學時不會太嚴肅，讓學

生快樂地寫字，等到學生對書法有興趣，想要有系統學字，這才真正是入門的開始。

周月雲強調，她個人五歲寫字迄今，曾於民國九十年時，每天寫一遍唐朝書法家孫過庭的「書譜」共三千七百廿九字，有時間再寫一遍千字文，換言之，當時每天寫五千個草字，「這是爸爸對我的家教。」寫字過程中思緒沉澱，有益於思考。

「我就是喜歡寫書法。」侯吉諒說，常有人問他為何喜歡寫書法，他總回答，沒有特別原因，習字迄今從來沒中斷，即使學生時代課業繁重也還是寫字。他形容，寫字時的靜謐獨處，少有其他事物可以比擬，另外，書法重視基礎，磨基礎的過程中，一筆一劃慢慢改變對生活的態度；寫書法是一種創造的力量，其中獲得的成就感也至為深刻。

▶周月雲珍谷居書屋

電話：2391-8708

網址：www.yyc.idv.tw/flash.html

▶侯吉諒書法講堂

電話：0958-679-782

網址：blog.chinatimes.com/hjl

磨墨學問大

學書法不只是學寫字，磨墨也蘊含學問，侯吉諒解釋，墨汁是工業化產物，無法適應各種材質的紙張，而磨墨好壞對寫字影響很大。周月雲也說，常有人磨墨磨到墨汁濺出，也有人把墨條磨成斜的，這些都不對。

侯吉諒說，磨墨的基本原則是二毫升的水滴入硯臺磨三百下，不過，每個硯臺質地不同，加上每人下墨速度、磨墨力道都不同，只能慢慢琢磨，原則未必適用每個人。周月雲建議，坊間墨條種類逾百種，可選擇容易發墨的墨條。

不過，周月雲認為，習字初期把字寫好才是重點，等到一定程度後，字帖放在左上角十五度，一邊磨墨一邊研究字帖，思索哪個字要輕要重，哪邊要轉彎，練字也磨性子。



新年看展覽 沾染幸福喜氣

文／觀止 攝影／郭鳳孝

一元復始，萬象更新，新的一年來臨，城市裡也洋溢著嶄新朝氣。台北故事館和撫臺街洋樓這兩處古蹟改建的藝文館所，分別舉辦了兩場以「結婚」為主題的展覽，讓民眾在新年一開始，就沾染滿滿喜氣。

台北故事館 古董婚紗美麗登場

在人生重要的那天，穿上一襲美麗的嫁衣，是大多數女孩心中的渴望。在不同國家中，新娘的嫁衣擁有不同面貌，展現萬種風情，但共通點是，它們不僅具有相守終身的神聖意義，也詮釋了國家或民族對美的定義。台北故事館以「婚紗的故事」為主題，

精選二十世紀以來具有代表性的古董婚紗，以及象徵民族特性的異國婚紗，邀民眾體驗一場華麗的視覺饗宴。

工業革命後，紡織技術發展迅速，作工複雜的白紗才能成為世界共通的結婚專用禮服。大眾傳播也帶動了白紗時尚，像是英國黛安娜王妃與查爾斯王子的世紀婚禮中，就以蓬蓬袖、長拖尾的白紗，颯起一陣仿效旋風。在一樓大廳，陳列了二十世紀以來的九件經典婚紗，從中可發現，一九〇〇年代的白紗仍以棉麻材質為主，當時機器無法創造出多變花樣，設計師甚至會在布料上剪出孔洞，再加以縫邊，呈現蕾

絲花邊的效果。

現場還有奧黛麗赫本式的白色短版禮服，以及飄逸的雪紡百褶裙，讓民眾領略不同時期的美感演變。其中最引人注意的是華裔知名設計師吳季剛，在兄嫂大喜之日，特地為嫂嫂量身打造的雪紡長裙，柔軟的材質使裙襬增添嫵媚氣質，胸前的花朵也顯示工法的細緻。

為了襯托一件件美麗婚紗，館方特地運用大量鏡子和灰色壁紙布置展場，營造寧靜優雅的氛圍。沿著木製樓梯拾級而上，二樓玄關牆面上的數幀老照片，見證了臺灣婚紗的發展。二十世紀初期，臺灣民眾仍以旗袍為主，



日本傳統婚服「白無垢」



泰國正式婚服「恰可拉發特」



越南婚紗「奧黛」

因為受到西方文化感染，才漸漸演變為我們現今所見到的白紗樣式。在過渡時期，可看到不少中西混搭的服裝型態，像是新娘身穿訂製的盤扣立領旗袍，卻頭戴白色長蕾絲頭紗的畫面，相當有趣。

異國婚紗風情萬種

展場二樓陳列了多款具有民族意義的婚紗，呈現出多元特色。在華人文化體系中，有蘇繡、湘繡、粵繡、蜀繡等四大名繡的說法，而龍鳳圖案又是中國傳統吉祥紋飾，在嫁衣上繡上龍鳳，不僅展現氣勢，據說也能為新人增添好運。在香港，女子出嫁仍有穿著傳統龍鳳褂的習俗，龍鳳褂從設計到完成全由人工打造，有三百多個工序，依據刺繡密度，有不同等級。館方特地向香港擁有百年歷史的裙褂老店冠南華，借來兩套龍鳳褂，一套是較常見到的紅布龍鳳褂，另一套則是在

紅布上繡滿金線，幾乎不見布底的褂皇，貴氣逼人，令人為之驚豔。

策展團隊也蒐羅了各式臺灣鄰近國家的婚服。日本傳統婚服分為純白的「白無垢」，以及繡有美麗花朵與吉祥圖案的「色打褂」兩種。其中，代表純潔無瑕的白無垢，又以獨特的顏色和型式，深獲嚮往神社婚禮的新娘歡迎。現場展示的白無垢禮服，讓人見識到和服的繁複之美。在泰國，詩麗吉皇后曾和官方設計師一同設計出適合泰國當地風土民情的正式婚服，名為恰可拉發特，在單肩無袖上衣外頭，搭配長方形披肩。現場展示的恰可拉發特是喜氣的大紅色，披肩從左肩繞過胸口，順著身體線條在背後自然垂下，華麗的泰國布料也使這套婚服更顯獨特。

越南的正式服裝叫做奧黛，由質地柔軟的絲綢打造而成。款式和中國的旗袍有點相像，採上緊

下寬的設計，下半部分開高叉，內搭同花色或白色的寬鬆長褲。現場展示奧黛為貴氣的黃色系，上頭還有華麗刺繡，價值非凡。另外，尼泊爾和印度新娘多半穿搭由短上衣、裙子和披巾構成的三合一服飾，特別的是，尼泊爾新娘非常重視紗麗上的摺痕，摺痕平整，代表新娘家教良好。土耳其因屬回教國家，新娘禮服大多為紫色或暗紅色絲絨的長袍禮服，內搭無肩式上衣及燈籠褲，上頭以金線點綴土耳其風格的花卉圖案，優雅中帶點帥氣。

展場中還闢有互動區，邀民眾戴上純白頭紗，手捧花束，感受當新娘的喜悅。台北故事館推廣部主任華安綺表示，體驗活動受到許多民眾歡迎，甚至有特殊教育學校安排學生前來校外教學。許多家長在看孩子戴上頭紗之際，都感動得眼眶泛淚，成為這場展覽意外卻溫暖人心的插曲。

撫臺街洋樓 斗六夫妻幸福紀錄

婚姻是人生中的大事，「執子之手，與子偕老」的美好畫面，也是每對夫妻心中的渴望。但想要牽手一輩子並不容易，圓融處事的智慧、寬容體諒的度量，都是婚姻生活不可少的幸福配備。二〇一三年，雲林縣斗六市公所拜訪了當地三十八個里的模範夫妻，請他們提供年輕時的婚紗照或生活照，並換上西裝和禮服，以重拍婚紗照的構想再次入鏡留念。公所人員也透過訪談，為他們寫下一篇篇樸實動人的「愛的故事」。

撫臺街洋樓策展團隊看到活動報導，深深被打動，因而和斗六市公所商借這些珍貴影像，在館所內舉辦「我們結婚吧！幸福影像故事特展」，展出來自雲林的溫馨感動。同時，策展團隊也招募居住在臺北市或新北市結婚超過三十年的夫妻，提供結婚照和生活照，一同譜出更豐富的幸福紀錄。

展場分為兩個展區，前半部是來自斗六的展品，平臺上擺放著將人形影像縮小製作的斗六三十八個里幸福地圖，牆上也

懸掛著每對老夫妻的照片與婚姻故事。從中可以發現，這些夫妻在牽手拍照的時刻，有的因為感到害羞，對著鏡頭露出靦腆微笑；也有的顯得怡然自得，甚至開懷大笑。對照年輕時期的婚紗照，那相守一輩子的承諾顯得珍貴無價。還有的夫妻年輕時因為家境清寒，未能拍婚紗照，也透過這個機會一償宿願。

雙北居民共襄盛舉

展場後半部則呈現雙北居民的幸福影像。像是新北市新莊區周銘賢和李秀娟夫婦的婚紗照中，新娘趴在新郎厚實的臂膀上，兩人一臉甜蜜；臺北市中山區的王志宏、邱麗娟夫婦的婚紗照中，新郎親吻新娘臉龐，新娘嬌羞的眯起眼，每張照片都有說不完的故事。

迪化街販賣南北貨的天山行老闆周政雄也提供了結婚當日的全家福紀念照，並出借承載生活記憶的腳踏車、縫紉機等用品，為展場裝飾。在早期男主外、女主內的社會傳統中，男主人騎著鐵馬在外工作，因而這輛「幸福牌腳踏車」也具有夫妻同甘共苦、



台北故事館展出的老照片中，新娘以鳳冠霞披搭配高跟鞋，透顯臺灣婚服的西化，從鞋開始。



撫臺街洋樓展出的一張張婚紗照，每一張都能讀到幸福的滋味。

辛勤打拚的象徵意義。展場中還擺設了喜糖盒、喜宴名牌等婚禮用品，營造辦喜事的歡愉氛圍。

除了靜態展品，現場還設置互動區。參觀民眾可以在水果造型的便利貼上書寫心願，貼在牆面的幸福樹上。另外還有新郎、新娘的人形立牌，供情侶、夫妻拍照留念，使展覽增添趣味。撫臺街洋樓專案經理黃俊達表示，這個展覽從常民的角度出發，捕捉了許多珍貴的影像故事。他也

說，這是個人人都可用手機拍照、用照片說故事的年代，如果平時就拍下值得紀念的時刻，就能留待日後慢慢回味。

找個陽光和煦的午後，和親朋好友一同逛逛展覽，感受甜蜜幸福的氣息吧！

► 相關資訊

● 婚紗的故事特展
展期：即日起~3/1

地點：台北故事館（中山北路三段181-1號）

電話：2587-5565

網址：www.storyhouse.com.tw

● 我們結婚吧！幸福影像故事特展

展期：即日起~1/31

地點：撫臺街洋樓（延平南路26號）

電話：2314-8080

網址：www.facebook.com/futai1910

泛黃的非只記憶 還有那樸實無華的麵條

文／黃重豪 攝影／許斌

一早來到景美市場，賣肉的、賣菜的吆喝聲此起彼落。穿越鼎沸人聲，轉進狹窄巷子裡，只見高冬景一手抓著大把大把麵條，另一手反覆抽啊抽的，兩三下就揉成一個小麵團，擱在盒裡等待光顧，她說：「我幾乎不上秤的，手一抓就差不多一斤。」

旋即拿起一團放上磅秤，指針果然立刻移到六百克附近，還微微超過，「不精準的話，只會多不會少。」別看她一斤三十、一斤三十的賣，以前她可是全臺北最大的供應商，包括裕隆汽車、卡林塑膠、通用電子等大廠的福利社都向她叫貨，一次就是叫一百二十臺斤。

不過，高冬景卻越來越不想做這種大生意了，「我的麵條沒有人工添加物，早上送給人家，下午兩點就酸了，如果越做越多，勢必得添加東西。」但她始終沒有這麼做，所以攤位上永遠只有家常麵、陽春麵、水餃皮，沒有各式各樣的口味，而且每團都有點黃黃的，放久一點還會變黑，「不過這才是麵粉的原色，那種很白很白、都不會變色的，就代表……」

酵母是一種活躍的原料，夏天冷靜七小時，冬天維持十六小時，一旦超過時間，馬上大量發酵，比鬧鐘還要準。因此高冬景每天七點開攤，約十一點就全部賣完，真有剩的就直接送客人，絕對一根麵條都不留。

隨著市區擴張，裕隆等大廠陸續遷離景美，高冬景就順勢結束批發，僅在傳統市場裡零售。民國五〇年代，景美街留下的店家寥寥無幾，店家還去拜託攤販

到家門口擺設，讓門面營造出熱鬧氣氛，景美早市也因此興旺起來。

當時高冬景只準備了一座鐵架、一塊木板，便繼續做起生意，做到兒子都從桌面般的高度長大成人並且結婚了；做到對角服飾店的小孩都成為資深老闆了；做到某家的爸爸、兒女、孫子接續吃過她的麵條了；做到自己七十四歲，交班給兒子做了，她依舊堅守自己的崗位，只不過角色換成了助手。

前些日子高冬景生病住院，客人一到攤位馬上問兒子：「媽媽呢？」等到她回到市場，客人隨即笑逐顏開，「哎唷，看到你我就安心了！」同樣的，一位年長的熟客久未現身，高冬景不禁暗自擔心起來，直到客人拎著菜籃出現，那顆揪著的心總算放了下來，「哎呀，你怎麼兩個禮拜都沒來呀？」

這種緊密的信賴感，讓主客宛若朋友，就連同業之間也絲毫不爭競爭對手，「傳統市場來去去就那些人，七、八成是老顧客、老攤販，大家都已經習慣向固定攤位買菜了，同行的也就不會互搶生意。」

四溢滿盈的人情味，讓高冬景得以忘卻兒時苦難。臺語流利的她，其實出生於山東，八歲時跟隨父母搭乘太平輪逃到臺灣。當時在擁擠的甲板上，她親眼看見一位爸爸對著孩兒喃喃說道：「這一去不知是福是禍，孩子啊，你就先離開吧！」這一幕一直磨難著她的心靈，直到現在仍揮之不去。

穿過大江大海，高冬景一家總



算在基隆上岸，軍隊發給每個人一根香蕉，高冬景一咬，心想：「怎麼這麼難吃？」原來北方的孩子沒看過香蕉，不知要剝皮才能吃。

又熬了多年，總算適應風土民情後，高冬景順利考上專科學



穿過大江大海來臺的高冬景，放棄教職，選擇在景美揉麵團、做樸實無華的麵條。

校，並且當了小學老師，但沒幾年就把工作辭掉，跑去幫先生賣麵。爸爸知道後，氣沖沖趕到市場掀了攤位，「我給你唸那麼多書，不是讓你在馬路邊要飯的！」高冬景不服氣的說：「什麼要飯的，行行出狀元，有什麼

不對嗎？」爸爸怒道：「你好好的老師不當，出來賣什麼東西！」她應道：「我已經三十幾歲了，你還想要我怎麼樣？」

也許父親始終無法諒解，但無論如何，高冬景走過了市場的繁華，也越過事業的榮景，如今

即便無店名，也沒有員工幫忙，卻依舊快樂揉著麵團。當店家向她抱怨麵條容易壞時，她總是笑說：「沒辦法，心安跟心不安，你要選擇哪一個呢？」



富米米香

聲聲爆著遊子的農情蜜意

文／黃重豪 攝影／顏涵正

「先生小姐，要爆了喔，耳朵摀住，要砰啊喔，砰喔！」

「砰」的一聲巨響，蒸汽直衝天際，隨即飄出一股濃濃米香，久久揮之不去，「不好意思喔！」謝振瑋撥開雲霧，向路人微微道了聲歉。

「爆米香」是流行於大陸南方、印度、日本、臺灣的傳統米食，至今仍保留著古樸製法。首先得將米粒倒進壓力爐內燒烤，受熱過程中，每一顆都爭著膨脹擴大，可是卻被密閉的氣壓壓住了，直到爐門打開那一刻，千軍萬馬終於瞬間爆發，產生雷霆萬鈞的聲響。

「所以要爆之前我一定會提

醒路人，爆完之後，不管有沒有嚇到人，還是要再喊不好意思，人家說伸手不打笑臉人嘛……可是，還是有一次惹人家生氣啦！」謝振瑋回憶，「那個路人被嚇到後跑過來罵我，我趕快跟他道歉，還請他吃米香，他一吃氣就消了，心平氣和地跟我說：『下次要喊大聲一點啦』。」

謝振瑋笑談往事，所有尷尬經驗盡付煙硝中。今年是他來臺北打拚的第十年，每一個日夜都開著三輪車穿梭大街小巷，烈日下也跑，寒風中也叫賣，下雨便撐起一把大傘，被爐子燙到就簡單泡泡水，偶而想起才趕快戴耳塞，有時連跑一個月都沒有休

息……。

十個寒暑過去，這番米香事業總算有點成績，但片刻之間還是會想起家鄉那條小河、那隻蜻蜓、那串稻穗，以及那段最初的美好。

兒時農趣 扯不斷的記憶

「我出生在農業世家，阿公、伯父、爸爸都是務農的，小時候我也跟著插秧、巡田水、除草、收割、扛稻子等等。到了年底休耕期間，小孩子會合力在田裡挖一個大洞，有大人腰部那麼深、兩手伸長那麼寬吧，接著整個家族再一起焗窯，大概有兩百多人。後來我們忘了把洞填起來，



爆米香的形狀和口味不斷改良，口味鹹甜都有，富米米香至今已開發出十多種風味，還推出米香棒，深受歡迎。



麥芽糖是米香的黏著劑，先將麥芽糖加水煮沸，融化後再將之加入爆好的米粒中。



米粒膨發完成後，加入麥芽糖及果仁、花生等材料攪拌，動作要快又準，以免米香凝結成硬塊。

大人開農機來整地的時候，整臺掉一半進去……。」

這樣樸實的畫面，就發生在彰化每一個日子裡，儘管樂趣無窮，長輩操勞的身影卻也烙印在孩子心中。因此一如所有企望出人頭地的農家子弟，謝振瑋在廿三歲那年便拎起包袱來到都市尋找契機，在此之前，他從未離開彰化生活，就連當兵也只在不遠處的成功嶺而已。

一開始他做的是房地產代銷工作，雖然再也不用跟稻草人為伍了，卻覺得自己越來越像動彈不得的稻草人。熬了四年，他突然覺得，與其做一位抬頭挺胸的稻草人，倒不如做一隻自由自在的小麻雀，於是拍拍翅膀毅然離去。

此時剛好有朋友建議他做爆米香，謝振瑋便一頭栽入。學成之後，花錢買了三輪車，並找來老師傅幫忙架設作業臺、膨發機、馬達、鋼絲網等設備。一切準備就緒，便懷著一顆探險的心上路了。

雖然只是路邊攤，謝振瑋還是為自己的事業取了名字——「富米米香」，「意思就是富裕的米香啦！這也是我堂妹的名字，當初覺得很好聽，就直接拿來用了。」

其實他想富裕的，並不只是自己而已，還有遠在農村耕作的家人，「一般農民銷售管道有限，平常只能賣給中盤商，可是價格很不好，所以現在每期稻作收成之後，我都請家人載一部分來臺北，用比較高的市價買下來，這樣米香品質更有保障，還能幫助家人。」

逐步改良 傳統米食繼續傳香

因為米香，牽起了城市與鄉村的情緣。謝振瑋回憶，以前在農村時，一群孩子總是圍繞在米香車旁，瞪大了眼睛盯著爐子，然後「砰」的一聲，所有人趕快伸出手盛接噴出來的米香，或是撿拾掉落地上的，就算只是零零星星，大家還是吃得不亦樂乎。

不過這個景象越來越難看到了，一來是現代人較注重衛生，二來是膨發設備日漸精良，只要米粒爆開，就會全數落入密封的網子裡。此外，米香的口味、形狀、包裝等也都隨著時代日漸改變。

像富米米香已經開發出十幾種風味，從原味的白米、糙米，到甜味的花生、芝麻，以及鹹味的綜合果仁等，琳瑯滿目，甚至紫米、糯米、薏仁、高粱、蕎麥、五穀米等都可以拿來膨發。米香形狀亦依客人建議不斷改良，「現代家庭人口少，如果還像傳統那樣裝一大包會吃不完，而且切得太厚，咬起來也容易傷到牙齦，所以我就做成像棒棒糖那樣的『米香棒』，拿在手上、放進嘴裡都剛剛好。」

調味也是一門功夫，在等待米粒膨發過程中，謝振瑋得趕快將麥芽糖混水煮沸，煮到麥芽糖融化後，摻入各種材料，如芝麻、果仁等。口味屬於鹹的就加鹽巴，屬於甜的就放冰糖，低甜就維持原本的麥芽糖。

約莫十分鐘後，米粒膨發完成，此時要將米香與素材迅速和入鍋子裡攪拌，讓麥芽糖均勻包裹住所有顆粒，接著再把半熱半軟的米香倒上工作檯，用滾輪來回鋪平。這一系列動作要又快又準，因為短短一分鐘內，米香已經凝結成硬塊，無法塑形了。

有些保留顆粒狀者，則是在膨發完成後立刻裝袋，既不塑形，也不添加其他材料，因此特別養生。有人買回去拌牛奶吃，也有廚師拿來料理紅燒獅子頭，還有爸媽為了照顧幼兒健康，自備有機米給他製作。謝振瑋信心滿滿的說：「米香是很健康的食品，除了可以吃到食物原形外，所有的材料跟製作過程都展現在客人眼前，食品安全很有保障。」

又為了提高衛生條件，謝振瑋花費較高的租金住在一樓，以挪出空間停車及洗車。每天晚上九點收攤後，他不是趕快記帳或



趁熱壓平後，米香已經冷卻成型，這時用工具切割成一塊一塊，就可包裝販售。

休息，而是一把設備搬下來沖洗，因此就有客人對謝振瑋說：「為什麼我看到的米香車都是黑黑、髒髒的，你的卻會發亮？」

落葉歸根 出外人對故鄉的承諾

謝振瑋還常常把三輪車開進校園裡分享歡樂，沒想到這個過程中，又重新勾起農村的記憶。有一回他受邀到八里的國小表演爆米香，不過在正式表演之前，所有人要一起到校園旁邊的農田割稻、打穀，再把穀子扛回操場曝曬，當下一整片黃金米粒在太陽底下閃耀著，猶如農村大埤景象再現。

完成一切農事，校方再將乾燥過的米粒交給謝振瑋爆米香。一陣震耳欲聾後，熱騰騰的美食出爐，大家興高采烈咀嚼著辛苦的代價。看著這股滿足神情，謝振瑋思量，「一分耕耘，一分收穫」的口味想必是甜滋滋的吧。

自己的父母親何嘗不是這樣？種稻、種菜、養雞、養鴨之外，還要身兼多職才養得起一家子，可是卻從來沒有埋怨，謝振瑋因而慶幸，「雖然我現在做得普普通通，可是能夠出來工作，而且一直保有熱情，就已經很幸福了。」

回顧廿多歲時，長輩並不樂見他出外討生活，一來是對創業風險的顧慮，二來是希望孩子留在身邊，但是當謝振瑋最終決定放手一搏時，家人二話不說，馬上掏錢出來贊助他，而且從不過問「收入有多少」、「每個月要寄多少錢回家」、「要不要換別的工作」等等，謝振瑋自是點滴在心頭。

「我來臺北這十年，爸媽上來玩的次數一隻手數得出來，因為他們怕打擾到我工作，又怕我要額外花錢。可是他們越不常來，我就更加催促自己要把工作做好，讓爸媽不用再為生活煩惱。」

如今，富米米香已經頗有小成，還逐步規劃著開設店面，可是，一旦開下去，就代表要在臺北繼續扎根了。想到厝裡的臉孔、厝邊的稻浪，「或許哪一天我就開著三輪車回去了，走到哪就爆到哪，順便賺點盤纏！」這是他心底一股很深很深的承諾，也是一位遊子對故鄉的思念之情。

►米香達人——富米米香

電話：0933-697-145

Facebook粉絲團：搜尋「米香達人——富米米香」



臺北銀座風情畫 城區商街老店情

文／許麗苓 攝影／廖碩文

在臺北城內有幾條歷久不衰的商街，衡陽路是其中之一，從古至今一直是個熱鬧街肆，它與延平北路、中山北路並稱為「臺北三大銀樓街」，也是西門町至火車站或新公園的往返要道。

衡陽路闢建於清光緒年間，為當時的城內道路，分為「西門街」和「石坊街」兩條街道，前者因該路直通西門而得名，後者因表彰艋舺貢生洪騰雲所立的「急公好義」石坊而得名，日據

時期則將兩條街道合併成為「榮町」。值得一提的是，臺灣首任巡撫劉銘傳在臺北推行現代化設施時，曾在當時重要的衙署及西門街（即今衡陽路）裝設電燈，也成為當時最早有電燈可用的地方。

一九一一年（明治四十四年），臺北發生大颱風釀成水災，城內木造平房等建築物倒毀大半，日本殖民政府趁此機會澈底實施市區改正，一九一四年（

大正三年），原本的西門街與石坊街區域街道興建完成，由原本的傳統木造式店面，改為歐洲文藝復興式的建築。一九二二年（大正十一年）臺北市街名改為町名，衡陽路沿線區域改為「榮町」，取其繁榮之意，也因其繁華而被喻為臺北市的銀座。

從一九二五年時的榮町老照片中，可見當時榮町充滿歐式優雅的風情，人們悠閒地或漫步或騎腳踏車或搭三輪車，這在當時的臺灣社會中，算是非常獨特的城市空間景觀與規劃，如今很多老一輩的臺北人都還記得，曾經聽自己的長輩說起「去城內逛」，感覺是一件相當值得炫耀的事，而衡陽路正是當時城內的代表性街道之一，足見它曾在臺北歷史中有著相當榮耀的流金歲月。

的確，榮町在當時可說是「進步櫥窗」的代表。日本殖民政府為了展現與臺灣本土相較、更為「進步」的生活方式，在榮町大量開設和服、洋服、日本和西洋料理、金銀飾物、洋品雜貨、運動用具、自轉車、寫真館、書籍文具等等商店。一九三二年菊元百貨創立，為臺灣第一家百貨公司，也是除了總督府外，臺灣最高且有電梯的建築物，有「七重天」之稱，其地位就如同幾年前的新光三越或是現今的台北101大樓，許多臺北耆老至今依然念念不忘小時候到菊元搭電梯的興奮情景。

然而，就像許多老街一樣，衡陽街走過繁榮之後，已不復往日盛景，從其現貌觀看，許多現代大樓已逐漸取代以往的文藝復興式建築，街道上三輪車已不復見，取而代之的是彩繪公車或計程車。時移境遷，一些像「三葉莊」旅店的歷史建物，也從衡陽路上消失了，菊元百貨已改為國泰世華銀行，新高堂書店改為東方出版社，還好有一些老字號銀樓猶在，從「公園號」酸梅湯、合作金庫等歷史建築中，仍可找到些許昔日榮町的面貌。

小蘇打

大功用

無毒清潔好幫手

文·圖／葛晶瑩

市面上清潔劑種類琳瑯滿目、五花八門，從客廳、廚房到浴廁，可以擦玻璃、抹地板，還充滿芳香，常讓人不知如何選擇……其實不用傷腦筋，有一種好用的天然清潔劑，沒有毒性，非常適合用於食器，或者有小孩與寵物的家庭，那就是小蘇打。

小蘇打的學名是碳酸氫鈉（ NaHCO_3 ），呈弱鹼性。分藥用級、食用級及工業用，居家使用可買食用級的更為安心，在一般超市或大賣場就可以買到。小蘇打有幾項基本功能，如可以吸溼除臭；微細的粉末具有溫和的磨砂功效，可以輕鬆研磨掉髒汙；而其弱鹼的特性可以中和酸性的污垢，如油汙，清潔效果非常好。

市面上有許多介紹小蘇打清潔的書籍，網路上也可以找到非常多的資訊，但我們只要熟悉幾種基本方式，多用幾次就熟能生巧，運用自如。





將粉末均勻灑在地毯上，用刷子刷過、擱置一陣子，再以吸塵器吸去粉塵就能完成清潔。



小朋友會拿在手上、放入嘴裡的玩具，可用小蘇打清潔，確保衛生安全。

粉狀的運用，直接又簡單

建議找一個灑調味料的罐子盛裝小蘇打粉，如用完的胡椒罐就能廢物利用，這種罐子上面有孔洞，可以隨時均勻地灑出粉末。

有異味的垃圾桶可以灑上一些，可除臭；髒汙的地毯可以均勻灑上，等待一晚後，再使用吸塵器就能將小蘇打粉與髒汙一起吸乾淨；碗盤油垢太多，可以灑上粉末吸收油脂，過一會兒用紙巾擦去，碗盤就會變得更好洗。想要洗鍋子、爐臺也不用買刷鍋粉，直接灑上小蘇打粉就有磨砂效果。

製成水溶液，隨時噴一下

以五百西西的清水溶解兩大匙的小蘇打粉，裝在噴壺中，放置在隨手可拿的地方，擦玻璃、擦桌子前噴一下，再用抹布擦掉；流理臺上也可以放一瓶，炒菜後，立刻將瓦斯爐、抽油煙機與會沾附油煙的牆壁磁磚都噴一噴，再用抹布擦過，只要每天做就能常保清潔，大掃除時便不會太辛苦。

此外，使用小蘇打溶液，不用擔心殘留，可以放心使用於家中的「飲食重地」：廚房與餐廳。而小朋友用手接觸，甚至常會放

入口中的玩具，也可以用小蘇打噴一下再擦乾淨，保持清潔與衛生，更不怕殘留有毒物質。

水溶液除了以噴霧方式使用外，也可以用於浸泡，鍋碗瓢盆與抹布、菜瓜布等，睡前浸泡在小蘇打水中，第二天再洗會輕鬆很多，如果用熱水效果更好。

濃稠膏泥狀，清潔效果強

由於水溶液附著力不佳，只能用於輕微的髒汙，如果要對付陳年油垢，可以將小蘇打粉加水調製成膏狀，然後用刷子刷在需要清潔的地方，由於是膏泥狀，



抹布、菜瓜布等用小蘇打水浸泡一夜，很容易就可洗淨髒汙。



頑固的油汙用小蘇打粉調成膏泥狀來對付，清潔烤箱、爐臺最有效。

可以黏附在上面。例如很少清洗的烤箱，一打開從玻璃門到內側都是黑色的油汙，此時可塗抹調成膏泥狀的小蘇打，一邊抹一邊用力刷，就可以看見污垢開始融解，抹好後放置一陣子，小蘇打會變乾，接著用刮刀刮除，就能將大部分的油垢刮去，然後以熱水浸泡抹布擰乾後擦拭，擦拭時的摩擦力能把最後的油汙擦掉，讓烤箱更光亮乾淨。

小蘇打也可以搭配其他天然物品使用，如醋也是好用的天然清潔劑，在已經噴上小蘇打溶液的地方，噴上一些稀釋過的白醋，

則小蘇打會起泡，可以加強清潔效果；而一些鹼性的污垢，像是水龍頭上的結晶，則可以用醋或檸檬酸去除。小蘇打水溶液中也可以滴入天然精油，清潔時還有香氣伴隨，不輸市售的清潔劑。

剛開始使用小蘇打當作清潔劑時，不妨用漸進的方式，先用於人體接觸較多的環境與食器，等掌握要領後，再逐漸擴大使用範圍。

小蘇打的禁忌

小蘇打不適用於鋁製用品，因此鋁鍋不要使用小蘇打來清理，以免變黑；此外，有些木器、天然纖維碰到小蘇打也有可能變色，如果有這類製品，使用前不妨先局部測試後再使用。

104/1/15~2/14

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
「電影中的臺北」特展	即日起至2/1（日），週二至週日，09:00~17:00，週一及國定假日休館 / 台北探索館（市府路1號），免費參觀	台北探索館 ☎1999轉8630
2014臺北戶外景觀設計大展	即日起至2/28（六），全日開放，服務臺09:00~17:00 / 花博公園流行館戶外區域	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉6062
臺北市學童高度近視防治計畫——免費專業視力檢查	即日起至3/31（二） / 臺北市眼科合約醫療院所，限103學年度下學期國小2年級、3年級學童	北市府衛生局 ☎1999轉1817
萬華大同心願景展	即日起至6/1（一）09:00~18:00，週一休館 / 萬華區剝皮寮18號展室（康定路167、169、171號），自由參觀	北市都市更新處 ☎2321-5696轉3003
臺北市學童窩溝封填防齲計畫——免費封填後評估檢查及新萌出第一大臼齒窩溝封填	即日起至12/31（四） / 臺北市牙科合約醫療院所，限103學年度下學期國小2年級、104學年度上學期3年級學童	北市府衛生局 ☎1999轉1816
臺北市學童窩溝封填防齲計畫——國小1年級學童窩溝封填掛號費補助	即日起至12/31（四） / 臺北市牙科合約醫療院所，限103學年度下學期國小1年級、104學年度上學期1年級及2年級學童	北市府衛生局 ☎1999轉1816
台北花博農民市集	即日起至12/31（三）10:00~18:00 / 每週六、日花博公園圓山園區長廊廣場（圓山站1號出口），配合臺北燈節佈展及農曆春節，2月7、8、14、15、21、22日暫停	北市產業發展局 ☎1999轉6599
URS23——天母白屋「心窩田畝」開幕茶會	1/17（六） / 天母白屋（中山北路7段181巷23號），詳情請上Facebook搜尋「心窩田畝」查詢	北市都市更新處 ☎2321-5696轉3067
砗砗山——陳順築個展	1/24（六）至4/26（日），每週二至週日09:30~17:30，週六延長開放至20:30 / 市立美術館3樓展覽室（中山北路3段181號）	市立美術館 ☎2595-7656
「探索——光的奧秘」特展	1/30（五）至9/6（日），09:00-17:00，週六延長開放至20:00，週一休館 / 天文館1樓入口大廳（基河路363號）	市立天文館 ☎2831-4551轉704
迪化年貨大街	2/4（三）至2/17（二） / 迪化街	北市商業處 ☎1999轉6478

★1999為臺北市民當家熱線，
外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。
★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

(許斌攝)

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
眾妙生鋒——東方思維之情愫	1/31(六)至5/3(日)，每週二至週日 09:30~17:30，週六延長開放至20:30 / 市立美術館2樓展覽室(中山北路3段181號)	市立美術館 ☎2595-7656
2015北投桶柑節	戀橘香·憶北投 系列活動	即日起至3/19(四) / 北投公民會館、北投區賞櫻處、北投區觀光 柑橘園，詳情請至活動專網www.beitou-arts. taipei.gov.tw查詢
	2015北投桶柑節 主場活動	2/7(六) 14:00~17:00 / 北投公園(中山路2號)
	戀橘香·憶北投 音樂會	2/7(六) 19:00~20:30 / 北投公園(中山路2號)
2015來臺北過好 年	世貿年貨大展	2/4(三)至2/8(日) / 世貿中心一館
104年榮濱年貨大街	2/11(三)至2/18(三) / 民族東路410巷暨410巷2弄	北市市場處 ☎2341-5241轉2405
2015台北國際書展	2/11(三)~2/16(一)，10:00~18:00， 週五及週六延長開放至22:00，週日至20:00 / 世貿展覽一館、三館，18歲以下兒童及青少 年免費入場	財團法人台北書展基金會 ☎2767-1268轉103
羊年特展開幕活動	2/14(六) / 市立動物園(新光路2段30號)	市立動物園 ☎2938-2300轉528
2015臺北燈節燈海	2/14(六)~3/15(日)，每日亮燈時間為 17:30~23:30 / 中山北路2至3段(南京東路至中山橋)	北市府民政局 ☎1999轉6237
跨所申請複印或閱覽信託專簿	即日起08:30~17:00 / 本市各地政事務所	北市府地政局 ☎1999轉7399
信託登記與信託財產相關登記案件 開放跨所登記	即日起08:30~17:00 / 本市各地政事務所	北市府地政局 ☎1999轉7397
臺北市立陽明教養院愛心福利聯合 國志工團招募活動	服務時間每日08:30~12:30、13:30~17:30 / 華岡院區(凱旋路61巷4弄9號)、永福院區 (莊頂路2號)，歡迎有意願來院服務之團體 或個人報名	市立陽明教養院 ☎2861-3333
星姊姊說故事 【須事先電話報名、須購買展示場 門票】	每月第二與第四個星期六，14:00~15:00 / 天文館展示場1樓兒童室(基河路363號)	市立天文館 ☎2831-4551轉704
假日探星趣與DIY 【現場參加、須購買展示場門票】	每個星期日，15:00~16:30 / 天文館展示場1樓(基河路363號)	市立天文館 ☎2831-4551轉703



星期 時間	週一到週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	音樂地圖／采琦	音樂地圖／采琦
01-02	音樂不想睡／阿倫		臺北愛唸歌／齊軒
02-03			
03-04	快樂二人轉／廖偉凡、臧傑		爵士放音樂／Will
04-05			
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	Nico 謬思客 【世新大學合作】	迪絲你 【華梵大學合作】
06-07	BBC World Service	後山音樂比爾伯 【世新大學合作】	藝饗聲活 【世新大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		音樂起床號／節目課	古藝今身／欣亞
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／國憲	常富寧運動時間／常富寧
10-11		古典新晴／IC之音合作	勞動聲活 【臺北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	臺北有愛／廖偉凡
12-13		臺北愛讀書／施賢琴	音樂萬花筒／節目課
13-14	臺北娛樂多一點／秦浩	Taipei · Free · Fun／Jack	Taipei · Free · Fun／Jack
14-15		Love音樂931／小魚	臺北與世界對話／陳慈銘
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	音樂101／雷洛	精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
16-17			好想聽音樂／節目課
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／音樂小蔡	西洋音樂雙榜／Will
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	原來在臺北／排灣小蔡(AM聯播)	原民文化劇場／施賢琴	就愛FUN音樂／節目課
		少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	心際能源會／丹萱
21-22	臺北·Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI-印語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI-菲語 【北市勞動局合作】
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI-泰語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI-越語 【北市勞動局合作】
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	臺北樂談／陳冠州

●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓

●行政電話：2595-1233 ●傳真：2596-2115 ●現場電話：2599-2266

●最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電臺網站查詢 ●網址：www.radio.taipei.gov.tw

賀！「喔海洋原住民專屬頻道」10週年

臺北廣播電臺民國104年全新改版，強打原住民特色節目與單元，歡迎聽眾鎖定FM93.1、



AM1134，或利用「愛台北」APP介面收聽，一起分享來自臺北的好聲音！

今年臺北廣播電臺AM1134「喔海洋原住民專屬頻道」屆滿10週年，電臺除了原有精彩節目內容外，還製播發揚原住民文化的生活與文化單元；此外，也將在FM93.1頻道中把具有原住民人文

特色的聲音表情製作成廣播劇，帶給聽眾獨特的感受。

為了讓節目無遠弗屆，與更多聽眾分享，臺北廣播電臺除建置網路線上直播及隨選收聽管道外，更在「愛台北」APP裡建置了電臺專屬的手機收聽介面，只要進入APP點選臺北廣播電臺圖示，隨時可以聽到最即時的精彩節目，歡迎聽眾多加利用！



天使

居家照顧服務員

是無私奉獻的勞動工作者

他們的身影 總在不同家庭來回穿梭

溫暖包容 用心協助

這是愛的勞務 是幸福的守護

更是內心深處對於生命價值的觸動

真實紀錄 一段用愛陪伴的生命旅程

2014勞動紀錄片《長照的天使》

公益播映
歡迎申請

如有公益播映需要，歡迎各機關學校申請免費公播授權
洽詢電話：1999（外縣市02-27208889）轉3318

統籌 江行德／督導 杜宜芬／製作人 廖淑敏／導演 蔡佑勳／製片 郭柏村
製作協調 林愷雯／專案企劃 紀慧暉／攝影 陳香松／混音 黃年永

主辦單位： 臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

承辦單位： 公益

 10099
臺北市民眾服務網 www.taipei.gov.tw

廣告



打開幸福之窗

防範一氧化碳中毒



請保持空氣流通

有效防範一氧化碳中毒，

確實遵照「5要」原則

1 要保持環境的通風



- ①熱水器環境的注意：避免陽台違規使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物等情形。
- ②烹調、烤肉的注意：使用木炭、瓦斯等燃料時，勿緊閉窗戶、隨時保持空氣流通。
- ③於使用酒精、木炭、瓦斯等作為煮食或燒烤燃料的場所，應檢視窗戶有無關閉未打開並保持環境通風，使用完畢後應即關閉爐火或熄滅火源。

2 要使用安全的品牌



熱水器應貼有 CNS（國家標準）及 TGAS（台灣區瓦斯器材工業同業公會）的檢驗合格標示。

3 要選擇正確的型式



室內通風不良場所應安裝密閉或半密閉強制排氣型；通風良好或屋外應安裝屋外或開放型。

4 要注意安全的安裝



由合格技術士依安裝標準安裝。

5 要注意平時的檢修



熱水器應定時檢修或汰換，如發現有水溫不穩定現象或更換組件時，均應請合格技術士為之。