

臺北

TAIPEI PICTORIAL

102/6

NO. 545

每月10日出刊

畢業季 工作去


TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

- 就業大補帖 新鮮人找工作免驚！
- 面試有眉角 求職陷阱停看聽
- 行行出狀元 職訓後各擁一片天
- Have Fun Together! 夢想起飛 來做頭家
- 北部流行音樂中心 唱作俱佳

臺北慢活

- 品茗 · 藝文慢慢行
- 手作 · 美食慢慢玩
- 校園 · 建築慢慢賞


UNIVERSIADE
TAIPEI 2017

● 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

● 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

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

臺北市青少年育樂中心

臺北市兒童育樂中心

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

財政部北市國稅局

行政院經建會服務台、經濟部國營會

勞保局臺北辦事處

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

臺北市北投運動中心

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

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

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）

臺北市內湖科技園區服務中心

南港軟體工業園區服務中心

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

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文化创意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

關渡自然公園

芝山文化生態綠園

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

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

滄山大戲院

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）

凱擊系統台

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

師大校友文化基金會

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）



慢活文創新都 臺北樂活一夏

今年三月，《華爾街日報》以「Life in the slow lane」為題，稱許臺北是一個崇尚慢活的文化創意新都，例如由臺北酒廠變身為華山文創園區及在此舉辦的「簡單生活節」廣受民眾歡迎，是市民具有成熟民主及高素質的展現。在臺北，「慢活」已成為民眾相當喜愛的生活方式，只要找對地方，就能讓你慢行、慢玩或慢賞，享受夏日快樂時光。

這期的主題篇章是「臺北慢活」，特別推薦藝文品賞、手作美食及校園建築等三種慢賞臺北方式，文中也介紹許多據點，如華山及松山文創園區、紀州庵、寶藏巖、北投藍染教室等藝文手作去處，以及實踐、北科大及北藝大等大學校園特色建築，讓民眾或走逛、或欣賞、或體驗，慢活臺北更有勁！除了這些據點，今年六月北投公園屆滿百年，舉辦一系列慶祝活動，睽違已久的新北投車站也即將遷返原址，喜事連連，歡迎民眾到北投沾沾喜氣。

六月鳳凰花開，許多畢業學子最關心的就是如何求職、找到理想工作。臺北市政府特別準備求職、就業、職訓等大補帖，幫助社會新鮮人安心找到一片天，讓夢想起飛。對於中年轉職者，市府也透過各項培訓課程，讓他們重拾工作自信及成就感。對於淡出職場的銀髮族，市府提供了「呷健康、呷元氣」社區關懷照護，擴增全市的老人共餐服務。整合悠遊卡及市政服務的「台北卡」也正式上路，all in one的功能讓市民生活更加便利。

近來盛行的歌唱比賽節目，反映臺灣流行音樂的軟實力，為了讓流行音樂產業持續蓬勃，引領華人世界，臺北市在南港區籌建「北部流行音樂中心」，即將於六月底動土開工，預計完工後將為華人流行音樂帶來新一波的風潮。

在「軟硬兼施」之下，臺北的遊憩空間及社會福利多更多，民眾可多多運用，由衷體會「臺北美好生活」的真諦！

郝龍斌

中華民國57年1月創刊
102年6月10日出刊
發行人——趙心屏
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·連美智·潘逸凡
 司徒懿·林瑋庭
美術設計——董谷音
行銷企劃——林朝基·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英
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——榮昱印製廠股份有限公司
 臺北市松江路220號3樓之3
 02-2531-7116

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

● 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

小丸子High翻臺北！

口述／林凱羚 採訪撰文／許凱森

5

兩津趣遊臺北！

口述／林協忠 採訪撰文／許凱森



臺北照過來

6

臺北慢活

文／徐安里

8

品茗·藝文慢慢行

文／觀止 攝影／許斌

14

手作·美食慢慢玩

文／徐安里 攝影／楊智仁

20

校園·建築慢慢賞

文／許麗芬 攝影／顏涵正



臺北生活圈

24

臺北新十大建設系列

談流行音樂中心

文／郝龍斌 攝影／朱瑞鈴

25

北部流行音樂中心 唱作俱佳

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局提供

畢業季 工作去

28

就業大補帖 新鮮人找工作免驚！

文／林瑋庭 攝影／王能佑

32

面試有眉角 求職陷阱停看聽

文／連美智 攝影／王能佑

34

行行出狀元 職訓後各擁一片天

文字整理／廖雅琴 圖／臺北市職能發展學院提供

40

Have Fun Together! 夢想起飛 來做頭家

文字整理／林瑋庭 攝影／王能佑



44

生日快樂 北投公園百歲囉！

文／司徒懿 圖／臺北市政府提供

48

呷健康 呷元氣 老人共餐服務遍臺北

文字整理／連美智 攝影／廖惠玲

50

6/29世界工業設計日 看見臺北設計能量

文／潘逸凡 圖／臺北市政府文化局提供

52

台北卡All in One 一卡在手便利多多

文／司徒懿 圖／臺北市政府衛生局提供

臺北好好玩

54

一日經典朝聖趣 臺北，我的幸福遊程

文／徐安里 攝影／楊智仁

60

吃喝臺北

文／歐陽應霽 攝影／陳迪新（大辣出版社提供）

64

尋找光與影的感動 台北電影節逍遙上路

文／潘逸凡 圖／台北電影節提供

66

臺北夜市打牙祭 眾神保庇呷好味X拿好禮

文字整理／林瑋庭 攝影／王能佑

68

盛夏裡的姍紫嫣紅——紫薇、大花紫薇

文·圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

64號夢想城市

69

這一站 滿載美好回憶的圓山

文·攝影／JackRabbit

臺北百工圖

72

傳承罕見工藝 漆線大師顏金益巧手裝飾佛像

文／李寬心 攝影／楊志雄

幸福手作館

75

廚房變染坊 用布料留住蔬果色彩

文·圖／葛晶瑩

78

6/15~7/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺6月節目表

(圖/林凱羚提供)

林凱羚

台北

新舊
動靜
處處皆有
驚喜喜
林凱羚
小丸子的
Love Taipei

小丸子High翻臺北！

口述/林凱羚(配音員) 採訪撰文/許凱森

從小我就對演說相當有興趣，高中時考上了配音工會舉辦的第一屆配音培訓班，而且踏入社會的第一份正式工作也是配音，就此與配音工作結下不解之緣。

配音圈採師徒制，不論有沒有參加配音訓練班，在成為正式配音員之前，都要先「跟班」學習，坐在錄音室裡看前輩在配音的過程當中，如何表現情緒、拿捏技巧。私底下我則從模仿開始練習，找一個喜歡的人物或角色，學他說話的聲音表情，熟練之後，再去模仿其他不同聲線領域、不同年齡性格的對象，期望能做到配什麼、像什麼的程度。

很高興能從事配音工作，讓我可以發揮聲音特質，並且為大家帶來歡樂。我工作時會特別注意配音內容，像是有沒有發音不對或會不會產生負面影響。前陣子去臺東山上的教會，和原住民孩子分享配音的工作內容與方式、示範小丸子和花田一路的聲音，也帶著他們一起做練習，覺得很開心，也很有意義。而除了用小丸子的聲音講小丸子的臺詞以外，我也會試著讓小丸子講臺語

或唱流行歌曲，讓這個角色更為平易近人。

我是在臺北長大的孩子，小學在萬華、西門町這一帶就讀，以前常聽人家說萬華龍蛇混雜，到那邊去要小心，這時候，在萬華長大的我內心OS就是：「有這麼誇張嗎？」小時候印象最深刻的就是看了很多陣頭，因為萬華的大小廟宇非常多，且經常串聯起來一起繞境遊行，這是住在萬華的人才有的特別經驗。

西門町在我心目中，是一個充滿新奇詭異、新舊共存的地方，新奇詭異在於西門町可以說是最具代表性的臺北地標之一，但卻兼容並蓄了多元文化元素，尤其是日本；新舊共存在於西門町既是年輕人的流行聖地，卻又保有許多老舊社區和古蹟，充滿懷舊氛圍，像是國家二級古蹟中山堂，早期是國民大會的開會地點，現在二樓變身為堡壘咖啡，三樓則為林谷芳教授擔任山長的臺北書院。而以前去西門町一定會去中華商場，那裡有好多好吃的小店，學生都要去那邊訂做制服、買唱片、相約碰面等，雖然

中華商場已經不在了，但那段記憶未曾抹滅。

配音工作很有彈性，讓我可以自由調配時間，避開尖峰時間的擁擠人潮，輕鬆愜意地遊走在臺北城的大街小巷，去萬華火車站大理街服飾商圈旁，來一碗純正的花枝羹；到寧夏夜市大胖新鮮水果汁來一杯季節限定的超好喝檸檬汁；再到永康街專賣臺灣茶的冶堂，和好客老闆聊上一回，不一定要買茶，也能交換知識、增長見聞。

我熱愛配音工作，扮演不同角色、體驗不同人生；如同我熱愛臺北，不同年代的萬種風情，都令人著迷。



中華商場雖已不在，那段記憶仍烙印在林凱羚心中。(王能佑攝)

玩味之都
台北. 我的家鄉.
C/OA 林協忠

林協忠

(圖/林協忠提供)



兩津趣遊臺北！

口述/林協忠(配音員) 採訪撰文/許凱森

我喜歡表演，高中就讀國光藝校戲劇科，拍過電影也演過舞臺劇，畢業後和學弟鈕承澤一起開了燈光音響樂器公司，之後透過引薦進入配音圈，到現在將近二十個年頭，代表作品除了《烏龍派出所》的兩津勘吉、《銀魂》的坂田銀時，還有金鐘獎國人自製動畫《小貓巴克里》、黃文澤布袋戲國語版等等。

時代在變，對戲劇的要求也有不同，雖然當了聲音導演，但我仍然不斷學習，調整腳步跟上大環境，像阿兩的臺語對白就是我臨時隨興改編而來，其中臺語發音的「閃啦！閃啦！撞到不負責啦！」靈感就是來自小時候跟同學借腳踏車狂飆時，常會大喊這句話。配音工作滿足了我的表演慾，而辛苦之處則在於作息不正常，雖然不必面對鏡頭，卻不比演員輕鬆。

記得念國光藝校時，為了吸收培養戲劇能量，西門町電影街可說是我的第二個家，那裡同時也是老士官們徘徊的聚落，他們領有勞軍電影票，卻對電影不是很熱衷，運氣好可以在路邊撿到

電影票，沒得撿就會厚臉皮地直接跟他們要，所以每個星期天早上，是我最期待的時刻。

瑞安街則是我實現夢想與成長的地方，那是我和鈕承澤選擇創業的地點，有開放式的建築結構、寬敞的院子和一棵老荔枝樹，覺得就是要夠特別才符合搞藝術的氣質，在那八年，從年輕衝動到與人相處圓融知進退，那是人生中難忘且令人懷念的日子。

臺北生活機能好，新舞臺、城市舞臺等表演場地不勝枚舉，工作之餘，為自己安排藝文活動行程，是我放鬆的方式。從小到大，都在圓山一帶生活，因為美軍俱樂部在附近，每天早上他們都會固定遛馬，一直到現在，達達的馬蹄聲還是能安撫我的心情。想跟自己對話的時候，會去圓山大飯店後山，看飛機起降、細數臺北夜景的萬家燈火，想像此時此刻家家戶戶正在做什麼？晚餐時刻，大安路上的老趙刀削炸醬麵是我最喜歡的味道；再回到士林的黑潮雅客咖啡，和熱情的老闆一起喝咖啡、聊咖啡。

我喜歡配搞笑的東西，若能被觀眾接受認同，會很開心，收到很多動漫迷寫信告訴我，謝謝我讓他們的生活充滿歡樂，是我最欣慰的事。臺灣的配音員，因為大環境的關係，要會說學逗唱，還要一人分飾多角，生存不易，所以我積極到各處開課，盡自己所能地去教授傳承我的配音經驗，更希望未來的配音人才，能讓聲音的影響力發揮到極致。



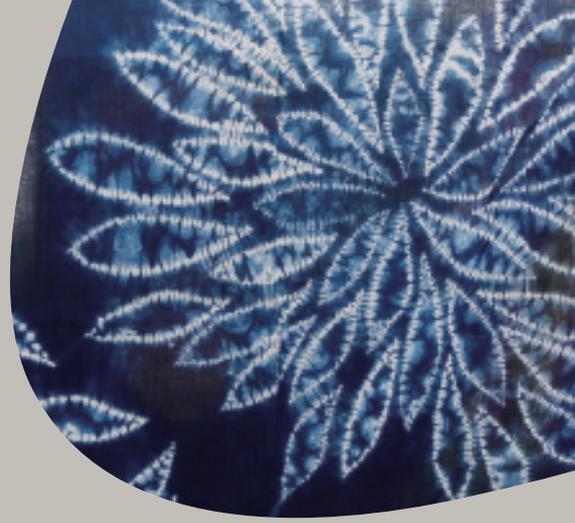
為吸收培養戲劇能量，西門町電影街是林協忠學生時期的第二個家。(王能佑攝)

臺北 慢活

美國《華爾街日報》今年三月以「Life in the slow lane」為題，讚譽臺北已從一個亞洲新興城市，蛻變成崇尚簡單、慢活的文化創意新都。是的，近年的臺北透顯出的，是慢遊、慢活更高品質的生活面向。

初夏溫暖的季節，如何感受慵懶從容的臺北？你可以漫步街頭，逛藝文展覽，賞懷舊古蹟，品美味午茶，可以進入大學校園，賞遊清水模建築、生態綠建築或裝置藝術，也能參加各式各樣的手作、美食課程，重新發現生活裡的新風景、新樂趣。在這個風貌日新的城市裡，找到屬於自己的幸福慢滋味。

（文／徐安里）





口口名藝文慢慢行

文／觀止 攝影／許斌

初夏溫暖的季節最適合慵慵懶懶、從從容容地探訪臺北。逛逛藝文展覽，看看懷舊古蹟，再品嚐美味午茶，放慢腳步感受慢活臺北，正是六月天裡最自在的享受。

華山1914文化創意產業園區 老建築裡漫步 聽音樂看展覽

華山1914文化創意產業園區曾是臺灣規模數一數二的酒廠，以開發米酒、水果酒聞名。後來因

土地開發地價增值，位於黃金地段的酒廠搬遷到林口，原本閒置的空間經過一連串改造計畫，成為推廣藝術文化的新據點。

腹地廣大的園區，擁有寬闊的綠地與功能各異的建築，經過重整打造，所有的老建築都改頭換面，有了截然不同的生命。每到週末，精彩的展覽與表演召喚由各地到訪的民眾參與。東邊的四連棟長形廠房，最初為紅酒貯藏庫，現在是舉辦大型發表會與展

演活動的空間；原本是酒廠運輸管道的藝術大街，則成了特殊節慶的踩街場域，以及街頭藝人搔首弄姿的舞臺；戶外廣場「華山劇場」，不時傳出美妙樂音，是舉辦音樂會、演唱會的地方。

除了展演空間，許多商家也陸續進駐，為園區注入新活力。入口處的警衛室，現在是融合人文咖啡與調酒風情的「三重奏Trio Café」；清酒工房則變身為結合閱讀、飲食、講堂的實驗基地「遠



華山1914文化創意產業園區腹地廣大，寬闊的綠地很適合呼朋引伴或全家共遊。

流別境libLAB」。配電室改裝而成的「一間茶屋」，由歌詞創作才子方文山與朋友合夥開設，店內有許多老收藏品，像是百事可樂招牌、老式門牌、早期的證件紙幣等，可在此享用來自南投名間的有機茶，讓午後的懷舊時光有茶香相伴。

找間特色餐廳，享受悠閒的下午茶，也是不錯的選擇。瀟灑濃濃工業風的「義麵坊」，有許多鐵製品老物件，一艘競賽船吊掛天花板，是店裡搶眼的裝飾，鐵椅上斑駁的油漆，也透露出古樸的質地。這裡有美味的三明治拖鞋麵包，獨門醬料由店家親自調配，無論是鮭魚還是燻雞口味都很受歡迎。如果想吃點甜食，不妨來份水果鬆餅，當水果的鮮甜滋味伴隨鬆餅的奶蛋香一同入口，絕對叫人心情飛揚。

松山文創園區 池邊遊逛 品味精緻午茶

在臺北東區，也有一處藝文桃花源——松山文創園區。前身

松山菸廠是臺灣第一座專業捲菸廠，後來因香菸市場競爭力式微而停止生產，機器停擺的廠房成為閒置空地，2001年經臺北市



街頭藝人在原本是酒廠運輸管道的藝術大街祭出十八般武藝，好不熱鬧。



前身為松山菸廠的松山文創園區，經臺北市政府認定為市定古蹟後重整內部，現為藝文薈萃的創意展示平臺。

政府認定為第99處市定古蹟，將其中的辦公廳、製菸工廠、鍋爐房、倉庫陸續重整，最終成為匯集藝文展覽、文創商店的創意園區。

兩年前的2011臺北世界設計大展是園區的第一檔展覽，當時吸引了百萬人次造訪，這兩年，也有多檔叫好又叫座的展覽在此與民眾見面。來此一遊，不僅可看到令人驚喜的展覽與表演，在日式古建築裡漫遊，凝望陽光灑在磚瓦上光影掠過的痕跡，或在巴洛克花園中散步賞花，都讓人彷彿置身於過去古老單純的歲月之中。

這裡不僅藝文氣息濃厚，自然生態景觀也十分豐富，沿著入口處的木棧道前行，大片荷花池映入眼簾，半人工、半自然的生態環境，吸引許多生物來此棲息。

運氣好的時候，會發現擁有鈷藍色羽翼的翠鳥展翅掠過水塘，小白鷺在草叢裡抓蟲吃，或是鴨子在水池中忙碌地划水。

閒暇之餘，不妨在池邊的老樹下坐著休息，或到一旁的小山堂品嚐美食。小山堂是琉璃工房的附屬餐廳，空間規劃上保留了木頭、水泥原有面貌，卻精巧結合了琉璃、電影、設計等眾多文化元素。吧檯和長桌上，琉璃的光采含蓄卻動人；牆上三、四○年代的電影海報，營造出歷史感；沙發座椅的花布，融合了傳統與現代，成為空間中最叫人驚嘆的點綴。

你可以在此點杯特調咖啡，或灑上烤過杏仁片的杏仁榛果咖啡，醇厚的口感叫人難忘；橙酒咖啡內含貝里斯奶酒，加上陳皮、肉桂，使香氣更有層次。純



到輕食咖啡廳啜杯咖啡，享受午後的浪漫悠閒。

天然的蔬果汁不加水 and 糖，還可依照顧客喜好，選擇菜味重一些還是水果味重一點，是崇尚養生者的首選；如果想要稍有分量的套餐填補肚子，不妨來份焢肉焢飯，結合臺式焢肉和義式奶油香的焢飯，是這裡的人氣商品。

園區內的CAFÉ SOLE，也是一處歇腳的好選擇。來自世界各地



來松山文創園區賞逛藝文，不妨到琉璃工房附屬的餐廳小山堂小憩一下，感受不一樣的餐飲空間及琉璃文化。（圖／小山堂提供）

的頂級咖啡豆，在此淬鍊交融，一走進去，便能感受到咖啡香直竄鼻尖，教人忘情地深呼吸。這裡喝得到臺灣阿里山的咖啡豆，慢慢啜飲，可以感受柑橘的清香在口中化開，口感清爽溫潤，餘韻久久不散；拿鐵咖啡由五種咖啡豆混合而成，揉和了曼特寧的醇厚，肯亞莓果的酸味，以及摩卡的黑巧克力味，品嚐起來層次豐富；由日本引進的咖啡壺製作而成的冰滴咖啡，歷經長時間萃取，換來濃烈的酒香。點一杯咖啡，在濃醇香的好味道裡，忘卻時間的流逝，便是午後最浪漫的享受。

紀州庵文學森林

享受閱讀 大樹下看看書

位於同安街的紀州庵文學森林，號稱是臺北最自在的文學角



市定古蹟紀州庵目前在整修中，一旁增建的新館是舉辦文學展覽與講座的藝文場所。



一樓設有書店，戶外綠地也不定期舉辦曬書活動，不妨來紀州庵文學森林品味藝文。

落，這裡有開闊的綠地、可歇腳的茶館，還有精彩的文學展覽與講座，讓週末時光氣質滿分。

紀州庵原是日治時期的高級料理亭，由政商關係良好的平松家族創立。在當時，許多中產階級人士喜歡在不遠的新店溪上乘舟遊玩，再到紀州庵享用美食，觀賞藝伎表演。紀州庵行銷企劃沈嘉悅說，二次大戰爆發時，日本神風特攻隊出發前的最後晚餐就選定紀州庵，足見它受歡迎的程度。

戰後的年代，紀州庵被改建為公務人員宿舍，知名作家王文興便曾住在這裡，並以此為場景寫下小說《家變》，也為這處古蹟增添不少傳奇性的色彩。演變中的紀州庵，曾兩度面臨祝融的命運，後來經過重建、保存、發展，於2004年成為市定古蹟。

目前三層樓的建築主體是後來增設的新館，主要為舉辦文學展覽的場地；設於一樓的書店，除了販售書籍，也有不少文創商品等著民眾來挖寶，二、三樓則是

可出借的多功能空間；原有的舊館目前正在修復，將規劃為小規模的展覽空間，預計於十一月完工。

每到假日午後，戶外的綠地就是民眾散步、遛狗的好去處，也有不少親子前來運動踏青。帶本好書坐在樹下閱讀吧！有時陽光灑落一地，綠地上光影斑駁，別有一種悠閒的況味。也可以在書車裡挑本故事書，在彎曲的木頭長椅上閱讀；或在不定期舉辦的曬書活動中，尋找無價的珍藏，讓閱讀變得愜意自在，融入生活。

結合文學意象與花草輕食的人文茶館，適合閒坐、品茗，或舉辦20人以下的小型活動。這裡的茶葉和茶具可是經過精挑細選，華陶窯出產的茶具，配上在地小農培植的好茶，值得細細品嚐。來一壺阿里山鄒族手採有機高山茶，溫潤厚實的茶湯中散發天然的水仙花香，再配上不甜不膩的白豆椪，讓午後的時光變得詩意動人。

寶藏巖國際藝術村

曲徑通老屋 拜訪藝術家

離公館商圈不遠，卻與喧囂隔離，寶藏巖就是這樣一處神奇的地方。在這個依山而建的社區裡，每棟老房子彷彿都有說不完的故事。1980年代，市府打算整頓市容，面臨被拆除的命運，因為特殊地景，以及擁有豐富的人文歷史，社運團體紛紛奔走搶救，2004年由文化局列為歷史聚落。現在，這裡是藝文工作者的創作基地，每到週末，各種大小展演活動在此輪番上演。

譬如「待磨工作室」，是一處融合各式新奇內容的空間，有時可以看到素人藝術家的攝影創作，有時則是手工甜點的販售平臺；「城市酵母」則由多名設計師聯手主持，不定期舉辦工作坊，觸發民眾對生活的觀察，探討都市的空間想像。

以手造紙為主題的「二皿設計」，是兩個女生的工作室及商品展示、教學、販售空間。學設計的李孟書，將紙和手繪插畫、絹印版畫、印章圖案巧妙結合，成為各式饒富女性詩意特質的文創商品。她的作品盡是生活點滴的累積，臺北多雨時，就會在手造書籤上畫下雲朵、雨滴等元素；她也喜歡觀察植物的型態，自創的卡片中有許多變形的樹。這裡還有簡單的造紙設備和手工印章，供民眾體驗玩紙的樂趣。坐在空間盡頭的大片玻璃窗臺一邊看看風景，一邊動手創作，肯定是難得的週末體驗。

在小巷弄裡鑽進鑽出，在藝術家的工作室裡挖寶，來一趟寶藏巖，你或許真的可以帶回滿滿寶藏。如果彎曲的山路和高高低低的階梯讓人兩腿發痠，就來「尖蚪探索食堂」享用美食吧！店主林小嫻將老房子改造得極具特色，半開放式的廚房，營造出錯綜的空間感；村民不要的推門，重新油漆後，便成了面壁的吧檯，自製的木頭餐桌、不成套的



散發懷舊氛圍的尖蚪探索食堂，不定期舉辦藝術家作品展覽，平添隨意自在的情調。

老舊椅子，都使這處空間散發懷舊、自在的情調。

沿著樓梯上達二樓，長得像飛碟的老燈具，是此處空間最特殊的點綴。你可以坐在沙發或和室軟墊上與朋友聊天用餐；小房間裡的書架上，有主人豐富的藏書，從窗戶望出去，還可看到城市中難得的綠意。林小嬉說，晴天的時候，就會卸下窗子，讓窗裡窗外的景象自然連結成美麗的風景。

菜單中的食材都是臺灣本地自產，而居民在附近的農地栽種的成果，也會成為店家不定時招待客人的小菜。來一客小香腸漢堡，漢堡外皮中包裹著香腸、煎蛋、起士和鮮綠蔬菜，一口咬下，絕對是大大的滿足。去骨雞肉沙拉由現煎的雞腿肉和青蔬組

成無負擔的料理，搭配冰冰涼涼的檸檬蜂蜜薄荷水，就成了最迷人的輕食饗宴。

緩步在藝文空間，和藝術品、老建築來場心靈交流，在茶館食堂中品嚐悠閒午茶，你會發現這個午後時光讓人氣質滿點，心情輕快飛揚。

► 相關資訊

● 華山1914文化創意產業園區

地址：八德路1段1號

電話：2358-1914

● 松山文創園區

地址：光復南路133號

電話：2765-1388

● 紀州庵文學森林

地址：同安街107號

電話：2368-7577

● 尖蚪探索食堂

地址：汀州路3段230巷57號

電話：2369-2050

營業時間：週二～週五 13:00～22:00，週六日 12:00～22:00



來寶藏巖國際藝術村，與老建築來場心靈交流。



脫臘鑄造的作品展現風、光、雲、天會的氣魄，玻璃的光、色、透成就不凡的氣勢。

手作美食慢慢玩

文／徐安里 攝影／楊智仁

當時序換移來到「半年節」的六月，不僅是季節氣候冷熱有了明顯的界標，人的心情也像馬拉松選手來到了「最難熬的中點」——從年初拚到年中，身心漸顯屈軟疲乏了，行程卻仍得撐下去，偷懶不得。

其實，歇口氣，偶爾從持續「ON」的狀態切換回來，OFF一下也不錯！幾年前很夯的「OFF學」，講的正是如何從生活中轉彎、慢下腳步，發現生活新風景新樂趣。搜尋一下，你會發現臺北有不少有吃有玩、邊做邊學的

手作課程，有著認識在地文化與藝術體驗的雙重功能，趣味又實用。不管天氣多麼燥熱躁悶，不管精神多麼慳慳提不起勁，走出去，給自己開啟一扇體驗慢生活的窗口，續航一波波源源不絕的嶄新動能吧！

藍染教室 與歷史相遇

北投、陽明山是臺灣開發最早的溫泉鄉，其實兩地一百多年前的「明星產業」除了溫泉，還有藍染，從陽明山有「菁山路」、「平菁街」，北投有「頂菁畧」、

「中菁畧」、「下菁畧」等老地名便不難管窺盛況一二。

「菁」即大菁，一種製作藍染原料的植物，約於19世紀初引進臺灣北部，並開始廣泛栽植於陽明山溪谷。畧是臺語「坑池」之意，「菁畧」則是在水源處用石塊堆置構築的凹池，用來浸泡大菁再發酵、沉澱、濾水，便是最原始的天然藍色染料。根據陽明山國家公園管理處記載，由於北投大屯山系地質地形相當適合種植大菁，在1880年臺灣外銷的產業中，北投產製的「靛藍」以重



為傳承珍貴的藍染文化，北投區公所開設「藍染in北投」新移民在地文化班，教學員親手打造專屬的藍染方巾。

量統計排名第三，如以金額計更是全臺第一，風光一時。後來人工染料興起，迅速取代藍染，近百年來，大菁已無人栽植，卻仍有大片殘存的大菁植物遍布在百拉卡人車分道、魚路古道、大屯溪古道等及各溪流流域兩側，以堅韌不移的姿態繼續存在著，成為這段輝煌藍染史的鮮活見證。

藍染產業已成過往，觀光文創新頁卻才剛要開展。為了傳承這項珍貴的在地文化，北投區公所今年首度開設「藍染in北投」新移民在地文化班，課程從最基本的介紹「藍鄉北投」、「大菁是什麼」開始，接著體驗「打藍」，讓學員親手染印出屬於自己色彩的藍染方巾、便當盒袋之餘，也能親身體驗北投風情，更融入臺灣在地的生活。

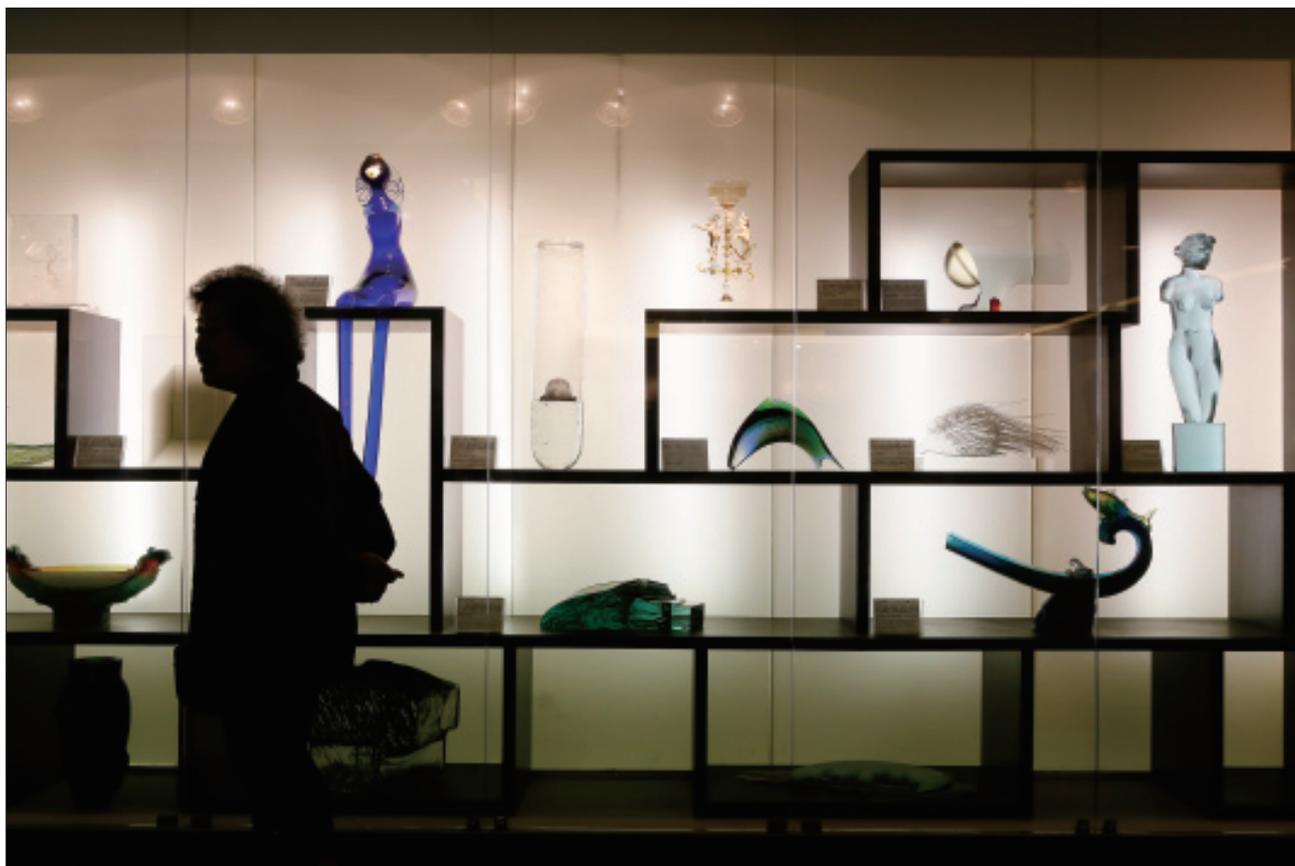
新移民來自歐亞各國——菲律賓、印尼、阿根廷、泰國、越南等，充滿異國腔調的國語使得藍

染教室有如聯合國的縮影，熱鬧非凡。藍染做法簡單卻需要高度耐用：取一方白布，用橡皮筋、竹片，以夾折、扭綁、紮繞出想要的紋線條，將綁好的布團用水浸溼再放入染料浸染，取出後於空氣中氧化再浸入染液，如此

反覆數次固色，時間越長顏色越深，在染料與時間雙重作用下，每一塊布都有不同的風貌和性格，最後將染好的布以清水漂洗後，曬掛晾乾即成。在染料與時間雙重作用下，每一塊布都有不同的風貌和性格，「很有意思，



經過反覆紮繞、浸溼等步驟，每塊布都別具風貌與性格。



琉園水晶博物館一角，展出15世紀至今美國、義大利、捷克、臺灣等世界玻璃獨具一格的技法特色。

帶回家給小朋友用剛剛好！」拿著自己一手染就的美麗手提袋，來自中國大陸的馮小姐和朋友超有成就感。

藍染之後，緊接著陶笛課將登場，透過音樂，帶領學員一同體驗早年「北投窯」一度稱霸臺北的人文陶藝。可別再以為北投只有溫泉，上課之後你會驚喜發現，老北投的萬種風情，比你想像多更多！

琉園水晶博物館 窺探剔透新世界

熱工工作室裡，戴著墨鏡的藝術工作者用長長的吹管，將燒得通紅火燙又軟趴趴的熔融玻璃膏從窯爐裡挖出，小心翻轉著，使玻璃膏漸漸硬化成型，攝氏1150度高溫中燃燒的玻璃綿密而柔滑，可以隨意塑形卻又難以掌握，看得令人心驚膽跳；作品移到冷工工作室，在常溫下運用切割、光或噴砂等技巧，讓玻璃

的神態更加千變萬化。玻璃、火焰、刀工有如串聯成一場瑰麗迷幻的視覺秀，讓圍觀的大小遊客個個看得出神。這就是琉園水晶博物館有名的玻璃教室課程，從

基本的玻璃彩繪到專業脫臘鑄造班課程一樣不少，既是表演，也是產業文化深度體驗，帶你一遊神祕剔透的玻璃世界。

琉園以水晶玻璃作品馳名國



在琉園水晶博物館的玻璃教室課程中，學員可體驗玻璃製作過程，圍觀的遊客個個看得目不轉睛。

際，兼具獨特民族風格與現代設計感的作品，是臺灣少數打入全球市場、為世界打開東方人文視野的藝術代表作之一。負責人王永山特別選在1999年9月9日9分9秒創立琉園水晶博物館，取其長長久久之意，博物館不大，巡遊一回，卻能深深感受玻璃光華璀璨的迷人魅力。

除了玻璃教室，館中另外設有中西玻璃藝術史、玻璃製作技法、當代國際玻璃藝術大師作品等靜態展示區。沒有課程或表演的時候，創意商品區往往擠滿採買紀念品的遊客，不敵玻璃五彩閃亮的魅力，玻璃熔合項鍊、玻璃烤彎盤、玻璃花瓶……每一項都想帶回家，這道道地地MIT的美麗玻璃製品擺在案頭床頭，當陽光穿透玻璃灑下光暈，光影間的絕美對白，看著舒心，心情也跟著剔透清爽起來了。

空間綠化DIY 預約炎夏清涼意

日頭赤焰焰，綠色植物那種明澈自然的清爽沁涼感，該是悶在城市中的你我夢裡都有的想望吧。然而蒔花種草對許多人而言，說比做容易，從花市買回家的花幾乎撐不過一年，就算「照書養」也難逃枯萎宿命。如果你也是這樣的「黑手指」，有項好康訊息一定要知道，那就是臺北市府產業發展局與臺北市社區綠化聯盟促進會自民國八十八年起便在懷生國中開設市民綠化講座，課程內容包含植物栽培、環保綠化與樂活園藝等，邀集草花、盆栽、插花、花籃、苔球各路專業老師現場教學、親身傳授祕訣。「草花栽培與運用」課程的講師許添籌便說：「只要掌握幾項原則，照養植物真的一點也不難。」

一是不亂澆水，最保險的方法，就是等到土壤表面微乾時再澆水，以免水量過多適得其反。夏天澆水週期可縮短，冬天可視情況拉長。除了維持植物基



懷生國中的戶外庭園，供綠化教室學員學習栽培植物，手拿鐵鏟挖土，照養植物樂趣多多。



市民綠化講座集結各路專業老師現場教學，圖右前方為課程講師許添籌。

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。植物跟人一樣，適情適性才能茁壯健康。耐陰植物如大岩桐、非洲堇、網紋草等，就不要放在屋頂曬太陽；全日照的瓜葉菊，以及香草植物如羅勒、薰衣草等千萬別放在室內，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。

除了上課聽講，綠化教室前方還有百來坪的戶外庭園，供學員作為栽培實習的教練場，上完課立時戴上手套、拿鐵鏟一勺勺挖土、澆水，不一會兒，已是一片花葉繽紛。「理論加實作，正是這堂課最吸引人的地方。」教室承辦人陳秋姣笑說。

教室成立14年，這片小園裡崢嶸拔天的榕樹、臺灣肉桂、鳳凰木……都是歷代學員的心血結晶呢。嚮往滿園綠意卻不可得，或許該來這兒試試，讓植物清新的空間氛圍與自然的生活質感，伴你度過漫漫炎夏。

學做菜 學風格 學文化

由名廚帶起風潮，這些年，學做菜的風潮，正在臺北街頭迅速蔓延，2007年成立、由美食家韓良露為主導的南村落藝文空間，正是潮流領導者之一。

飲食學堂包括三種形式，一是大廚私房上菜，邀請國內外名廚進行不同菜餚的教學示範，一是週末美食課，品嚐巧克力、乳酪、橄欖等，體驗美食的身世、歷史與經典滋味，還有便是家庭私房食譜分享，邀請名人分享家族食譜與心情故事。其中又以「與本土食物串聯行動」、「與世界食物分享行動」兩大系列廣受矚目。

「與本土食物串聯行動」系列是依據當月節氣選擇具有臺灣特色的食材與食物，並針對這些食材、食物的品質、特色、現況、



南村落藝文空間舉辦各種活動，以推廣在地飲食特色，圖為去年舉辦的春天潤餅宴。（圖／南村落提供）

加工製作、烹調手法等加以調查、研究、評鑑、講習跟推廣，嚴選出「十二項台灣好食材」，並發表「台灣十二好食材」成果，從一月大寒的麻油會、二月蘿蔔會到夏至的仙草會、冬至的湯圓會，充滿在地飲食特色與細

膩的文創風格。

「與世界食物分享行動」系列則以月份為座標，以文字報導、攝影報導、座談、演講、食品分享、烹飪示範、饗宴party等多種形式，介紹、推廣義大利、法國、西班牙、印度、土耳其、墨西



美食家韓良露主導的南村落藝文空間，可體驗充滿文創韻味的在地飲食特色。

哥、葡萄牙等多國食材與料理，讓你不用在臺北市趴趴走。只要到南村落走一趟，便能綜覽多國飲食風貌，建立與其他城市生活文化的對話通道，快來體驗一下吧！

無論是放鬆心情還是學習新知、充實自我，手作、美食體驗都是生活中最棒的複利回報。藍染、做菜、琉璃、居家綠化，考慮一下，你喜歡哪一種呢？

► 相關資訊

● 北投藍染教室

地址：北投區中山路5-7號

(北投公民會館)

電話：2891-2105轉272

● 琉園水晶博物館

地址：中央北路4段515巷16號（捷運關渡站左走5分鐘）

電話：2895-8861

● 臺北市民綠化講座

地址：忠孝東路3段248巷30號（懷生國中綠化教室）

電話：2731-8214

● 南村落藝文空間

地址：師大路80巷10號

電話：8369-2963



「與世界食物分享行動」系列透過烹飪示範，讓學員一覽義大利等國的飲食風貌。



校園

建築慢慢賞

文／許麗芬 攝影／顏涵正

六月鳳凰花開，驪歌初唱，各大校園紛紛送別畢業學子。多年後，校友回憶校園點滴，或是舊地重遊，那些別具特色的校園建築或校舍，都是青春悲喜劇中的重要場景。

隨著校園社區化，變身為居民休憩的好所在，觀賞校園建築也成為一種休閒樂趣，校園的書香環境，很適合從容、悠閒地品賞。臺北有幾所校園建築風格獨具，例如實踐大學的清水模建築、國立臺北科技大學的生態綠建築，以及國立臺北藝術大學裝置藝術俯拾即是的美麗校舍等，都令人趨之若鶩，沉浸其中。



隨著校園社區化，校園成了居民休憩的好所在，連小狗也喜歡窩在這裡小憩一下。



實踐大學的建物採取清水模工法，不假磁磚或粉刷等任何裝飾，打造出既理性又詩意的另類校風。

實踐大學——清水模建築 灰色階校園的實驗性主張

許多校園以鮮豔活潑的色系妝點校舍建築，實踐大學卻反其道而行，使用清水模工法，混泥土灌漿凝固拆模後，不再加上磁磚或粉刷等任何裝飾，形塑樸實內斂的校園風格，回歸校園本色，也展現具有後現代理念、自信、另類的校風，這種低調中的張揚與宣示，既理性又詩意、既樸實又豐富，令人對這座「臺灣設計圈的哈佛」心生嚮往。

曾參與實踐大學校園規劃的總務處組長甘誠表示，實踐大學自創校以來，創辦人謝東閔便將勤勞、樸實的立校精神反映在校園建築上，從早期的脫模到清水模建築，皆不使用容易脫落的磁磚，善用穿透式建築以增加建物的採光性和透風性，很早就已實踐綠建築的意涵，後期更加強排水性及綠蔽率等綠建築規劃，營

造節能減碳又舒適的校園環境。清水模建築乍看似乎簡單，實則無論在工法技術、模板製作、線條比例、灰色系的統一協調等方面，都費時費力，更所費不貲，但耐久耐用及耐看是其特色，在在都是硬裡子的展現，當初還特別商請日本團隊到校指導清水模的工法，無論水泥、比例、灰色階運用等皆嚴格管控，相當用心。

實踐大學內的特色建築包括由知名建築師姚仁喜所設計、獲遠東建築獎肯定的設計大樓，及獲臺灣建築獎佳作的體育館、由室內設計師陳瑞憲所設計的圖書館、國際會議中心等，只見建物之間彼此有通道相連，宛如走迷宮般，有些地方則作為學生服裝走秀、作品發表及展演的舞臺，別具巧思，體育館的多元化健身房、韻律教室、頂樓藍球場及空中跑道等，令人豔羨，V型柱的

設計與館的競技強身屬性相得益彰，從體育館遠眺正對面的圖書館及電算大樓，大樓刻意規劃、宛如框型舞臺的設計盡收眼底，令人不禁期待，若有朝一日坐在體育館觀眾席上觀賞對面建築內的舞臺演出，會是什麼景況？

從實踐大學身上，可看到校園不再是一棟棟封閉獨立式的建築，而是以空間的流動與開放性來促成人際連結、消除藩籬的觸媒，與周遭社區連成一氣，若能細細品味，或許可從這座設計魔法城堡中汲取靈感創意，增添不少生活樂趣。

國立臺北科技大學——生態綠建築 都會中的生機田園及綠洲

當校園成為綠洲，知識殿堂也變得可親起來。國立臺北科技大學在設計學院院長蔡仁惠的主導規劃之下，以「生態草溝」概念將校園打造成為都會綠洲，恢復



北科大的「綠色大門」環以高聳巨樹枝幹及水廊道，打造出都會中難得的生態棲息地，今年五月代表臺灣摘下全球卓越建築獎環境類首獎。

生物多樣性，讓校園建築也能夠「深呼吸」。Discovery旅遊生活頻道曾特別實地走訪拍攝，將此處引為臺北綠建築的典範之一！

從捷運忠孝新生站4號出口往右步行幾公尺，即可看到北科大著名的「綠色大門」，高聳的巨樹枝幹在水廊道「護城河」的環繞映襯下，宛如神祕森林的入口，召喚人們進入這座生態校園中探索……。

北科大突破常規，將校園水泥圍牆拆除，改以水廊道、生態池及「植物藩籬」成為校園與都市連結的界面，多彩多姿的水景、植栽槽及生態池的規劃，加上運用石頭創造多孔隙環境，整體校園宛如一個具生物多樣性的生機田園，令人流連忘返。

踩在透水磚上，欣賞沿途披上「爬牆虎」綠衣的校舍，宛如來到歐洲牛津校園……穿過蕨類園小徑，一座小巧的生態池和「生態小屋」映入眼簾。這裡不只是

校內師生的祕密基地，也成了附近居民的休憩場所，一位宋同學表示，最喜歡坐在生態小屋的露臺上，欣賞生態池綠樹，看魚和烏龜在水中優游，幸運的話還可看到白鷺鷥、斑頸鳩或夜鷺的蹤影。可別小看這個小池，校園水景所需的水資源可都是透過這座雨水回收系統。生態小屋則是師生自立造屋而成，除了善用回收建材外，在通風、採光等部分也都符合綠建築標準。貼心的北科大師生還規劃了「生態露臺」充當鳥踏，成為鳥類飛行停靠的休息站。

這是一座水與綠組成的生態校園及綠色休憩空間，值得來此探訪一遊。

國立臺北藝術大學——藝文校園藝術與專業包裝的多元遊憩空間

臺灣藝文界中，許多人才皆出身國立臺北藝術大學或有所淵源，例如現任校長朱宗慶即為知

名的朱宗慶打擊樂團負責人，其他如舞蹈家許芳宜、藝術家姚瑞中、導演戴立忍、演員郎祖筠等皆為其校友。對很多北藝大師生或校友來說，美麗又充滿藝術氛圍的校園建築及環境，涵養了對美學的概念及體會，專業級的美術館、戲劇廳、舞蹈廳、音樂廳、電影院等，更讓學生在校園就接觸專業的展演藝術環境，畢業後得以快速地展現各領域專業展演才華與挑戰。

位於關渡附近山坡地上，北藝大校園呈現步步高升的走勢，具有層次美感，隨處可見裝置藝術，由建築師李祖原所設計的校舍，紅磚、灰牆與黑瓦屋頂加上裝飾的線條、鐘樓，成為北藝大的校園意象。

校內特色景點及建築如：鷺鷥草原、水舞臺、鐘樓、陽關大道、關渡美術館、雕塑公園及荒山劇場等，在校園中不時會巧遇許多裝置藝術或聽到學生練習彈

奏的樂音，偶爾有舞蹈系學生以天鵝滑步的舞姿飄過，或是看到戲劇系學生喃喃唸誦劇本的認真模樣，相當賞心悅目。

校園內有許多建築休憩亮點，例如李祖原設計的鐘樓和鼓樓，有暮鼓晨鐘的意涵；位於活動中心外荷花池畔的水舞臺，是南北管演出的最佳場地，在山風、綠草、樂音間，呈現東西並置的藝術風貌，光廊酒甕的裝置於華燈初上時營造動態電影院的效果；擁有管風琴配置的音樂廳，提供專業的聽覺享受；坐落於山野之間的荒山劇場，是國內首見的森林環境劇場，從此處可遠眺淡水河出海口及觀音山……加上可俯瞰關渡平原的觀景臺、餐廳、咖啡座等，幾乎校園每一處都能讓人與「美麗」不期而遇，令人時有意外驚喜。

每年北藝大皆會舉辦關渡藝術節，吸引不少朋友參加，而校園建築、展演藝術中心和特色人文餐廳、咖啡店等，也成為許多民眾造訪的休憩地，國內各大知名企業家庭日親子活動也以北藝大為首選，若能細細品味及觀賞，在北藝大可悠閒地消磨一整天。

校園不只是見證學子青春紀事的舞臺，在校園建築及規劃等特色的彰顯下，近年來更成為一般民眾樂於親近、品賞慢活的好去處，除了本期介紹的校園，臺北還有更多特色校園及建築值得你尋訪探索。

► 相關資訊

● 實踐大學

地址：大直街70號（捷運大直站附近）

● 國立臺北科技大學

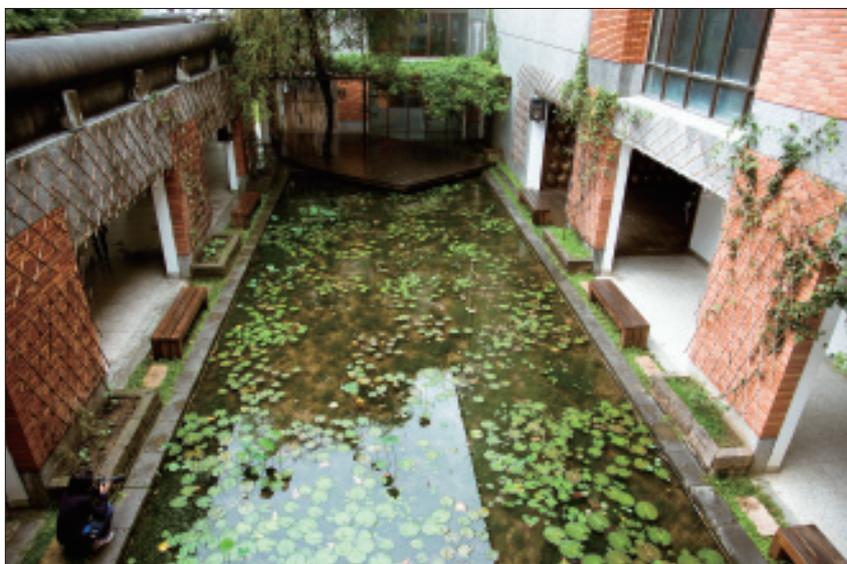
地址：忠孝東路3段1號（捷運忠孝新生站旁）

● 國立臺北藝術大學

地址：學園路1號（捷運關渡站附近，可搭接駁車）



走逛北藝大校園，隨處可見公共藝術，讓人驚喜連連。



美景俯拾即是北藝大，水舞臺的點點荷花，引人發思古之幽情。



北藝大的音樂廳設有管風琴，提供專業的聽覺享受。



談流行音樂中心

文／郝龍斌 攝影／朱瑞鈴



北部流行音樂中心由來自美國紐約Jesse Reiser（左二）所領軍的RUR團隊打造，臺北市市長郝龍斌（右二）表示北流將擴大城市的影響力與國際競爭力。

過去一段時間引發轟動的大陸湖南衛視「我是歌手」節目，讓我們再度看到了臺灣流行音樂的動人與實力。不少人常說，臺灣的軟實力相當驚人，我想，臺灣流行音樂旺盛的生命力正做了最好的詮釋。

事實上，臺灣流行音樂的影響力與感染力，可能遠超過我們的想像。有越來越多大陸年輕一代，對臺灣乃至於臺北充滿了憧憬與想像，正是因為他們透過流行音樂，接觸到臺北生活的美好、多元包容的價值，心之所嚮，從而對臺北生活的小清新、小確幸產生了濃厚的興趣。

但這還是不夠！做為華人文化創意首都，臺北市雖然透過許多傑出作品的呈現，以及所有文

創人才平時點滴的奉獻、累積，在影視音作品上的影響力舉足輕重，但只有把流行音樂提升到產業高度，才能讓臺灣蘊藏的文創能量，真正找到可長可久的經營方式，並透過產業力量的協助，發揮更大的影響力。

就像「韓流」，正是透過文化的感染力帶動了國家產業與企業形象全方位提升，這就是文化力量的品牌效應。我真心認為，臺灣的影視音產業與流行音樂絕對有這個實力在產業上大放異彩，北部流行音樂中心正是這個願景的延伸！

我們不但要把文化的力量帶到未來以經貿與科研為發展核心的南港，呈現城市全方位的發展，更希望透過這個中心，完善臺灣

流行音樂的產業鏈，吸引更多流行音樂人才返回臺北創作，吸引更多全球人才匯流臺北，把更多的創意、音樂與美好的經驗留在臺北，讓臺北市在文創產業與流行音樂方面的優勢更為明顯，擴大城市的影響力與國際競爭力。

流行音樂之都，正是我們努力的目標，臺北有深厚的文化底蘊，有最多元包容的城市文化，更重要的是，我們有最自由的創作空間，這些都將是孕育流行音樂與文創產業的最重要基礎，透過北部流行音樂中心做為創意與人才交會的平臺，我們將會把臺北生活的美好散布到華人世界的每個角落！



北部流行音樂中心

唱作俱佳

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局提供



預計2016年底完工的北部流行音樂中心包含主廳館、名人堂及產業區三大區塊，預期可帶動另一波流行音樂風潮。

流行音樂，陪伴許多人的青春歲月，不管是到KTV唱著張惠妹、哼著周杰倫的歌，或是去小巨蛋參加演唱會、前往各大Live House聽現場演唱，沉浸現場音樂震撼，一睹喜愛明星的風采，都是樂迷喜歡的事。

談到流行音樂，不能不提到流行音樂產業的發展。資深音樂製作人丁曉雯表示，目前臺灣的流行音樂產業結構因為受到網路的

衝擊，音樂載體從CD變成MP3，而實體通路從唱片行變成網站，這樣的變化讓音樂的傳播方式更多元，但音樂產值卻沒有隨之提升，造成許多音樂創作人才漸漸流失。

而流行音樂的風格則是從單一逐漸多元，丁曉雯說，像是九〇年代的臺灣是抒情歌當道，近年來的流行音樂風格則是百花齊放，像是周杰倫帶進比較鮮明風

格的音樂、陳綺貞代表較有文藝氣息、詞曲清新的都會民謠音樂，而王若琳則是帶有輕藍調味道的音樂，加上網路讓許多小型製作、個人創作，有更多發表、被看見的空間，臺灣的音樂風格越來越展現出獨特的風貌。

為了讓臺灣流行音樂產業持續蓬勃，引領華人世界，臺北市政府配合文化部委託代辦，將於臺北市南港區籌建「北部流行音



專為流行音樂產業量身打造的北部流行音樂中心，主廳館將擁有可容納5,009座席的大型表演廳。

樂中心」，喜歡音樂的觀眾會發現，這個占地8.97公頃的基地，將成為流行音樂界的一個新亮點、新地標。文化局局長劉維公指出，北部流行音樂中心由美國建築設計事務所 Reiser + Umemoto RUR Architecture PC 設計，是透過流行音樂產業群聚效應及資訊



資深音樂製作人、臺北市流行音樂產業推動委員會委員丁曉雯，期待北流成為華人音樂指標。（王能佑攝）

整合概念，以活化臺灣流行音樂產業為目標而量身打造的獨特空間，即將於6月底動土開工，預計2016年底完工。

也是臺北市流行音樂產業推動委員會委員之一的丁曉雯表示，北流將會是臺灣最專業的音樂表演場地，她舉例，現在的許多音樂表演場地像是國父紀念館、台北小巨蛋、華山文創園區等，當初興建都不是為了音樂表演，而是逐漸被挪用為音樂表演場地，而北流則是從硬體設計階段，就專為流行音樂產業量身打造，無論是靜態性質的演唱或是像擁有爆破、吊鋼絲的大秀型演唱，各種形式的演唱會，都能符合需要。

文化局指出，北流為活化臺灣流行音樂產業量身打造的獨特場域空間，主要由三個區塊組成，分別是主廳館、名人堂及產業區。主廳館擁有可容納5,009座席的大型表演廳，名人堂藉由規劃展覽讓觀眾可以了解流行音樂的發展脈絡，達成文化傳承的功

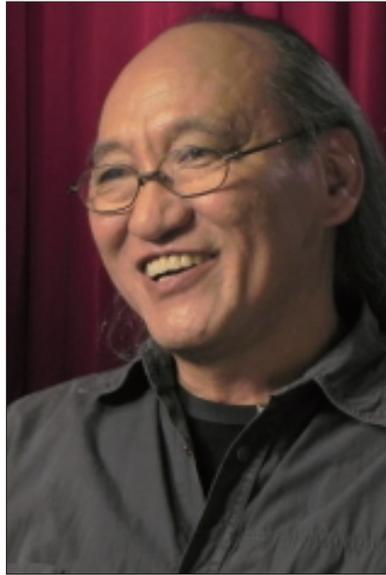
能，而產業區擁有錄音間、練團室、教室等空間，具有音樂人才培育功能。

丁曉雯也認為，這三個區域能夠具體而微地展現流行音樂產業的現在、過去與未來，同時北流是國內少見在硬體設計階段就已經導入軟體思維，也就是怎樣的硬體設備能夠讓後續的營運發揮最好的效果，像是要求在建設時就內建一些基本燈光設備，這樣一來能夠節省拆裝燈光的時間與人力成本，增加場地使用率，更可以讓中小型表演者以較少的花費演出。

參與北流案極深的丁曉雯認為，經過精細設計、反覆與建築設計師溝通討論，相信未來北流能夠成為華人音樂的指標地區，市政府的角色則是在於擬定政策，目前文化局正積極評估研擬營運模式，相信在「軟硬兼施」與專業團體聯手打造下，北流將有助鞏固臺灣在華文流行音樂上的領航地位。



音樂人李宗盛的音樂故事典藏在數位資料庫，讓你可以細細聆賞。



在臺灣流行音樂史占有一席之地的大鈕可。

料庫網站（www.pmdb.org.tw），你可以快速檢索想要的音樂資訊，不管是歌曲名稱、演唱人、作曲人、製作人、發行公司還是專輯名稱等等，皆可以利用此一資料庫快速搜尋到。在此資料庫內，也建立了從民國79年開辦至今仍是年度盛事的金曲獎、民國65年至85年舉辦的金鼎獎——唱片類、民國66至70年間的金韻獎得獎資料及得獎名單等。

臺灣流行音樂數位資料庫更收錄了資深音樂人口述歷史訪談紀錄精華版供線上閱覽，喜歡流行音樂的朋友，可以看到資深音樂人的生命歷程，以及從中觀察出臺灣流行音樂發展的脈絡。

文化局局長劉維公指出，目前資料庫約可找到15萬筆歌曲資料，後續將持續更新網站內容，期望資料庫的建置能為臺灣流行音樂保存完整的歷史軌跡。

資深音樂人口述歷史 流行音樂發展第一手紀錄

為了有效妥善保存臺灣流行音樂珍貴人文資產及相關典藏文物，臺北市政府建置了「臺灣流行音樂數位資料庫」，這是一個透過數位化典藏系統建立專屬臺

灣流行音樂資訊的網路平臺，整合自臺灣光復後至當代所出版的流行歌曲相關資訊，並建立檢索目錄供全民使用。

若連上臺灣流行音樂數位資

2013臺北流行音樂季

今年夏天，臺北，處處很音樂！由臺北市政府文化局主辦的「2013臺北流行音樂季」是首次以城市品牌概念打造的音樂節慶，將於今年八至十月間展開一連串音樂盛宴。

文化局指出，目前規劃了三大主軸活動，音樂分享會、創作人發表平臺及原創新秀演出。音樂分享會將邀請流行音樂界專業工作者及從業人員，演繹、分享他們對流行音樂的看法及經歷過的特別經驗；創作人發表平臺則將提供原創音樂者一個圓夢的舞臺，並邀請音樂版權業者、唱片公司、經紀公司、資深詞曲創作人等來觀賞演出，建立媒合促成的平臺；另外，原創新秀演出則是為了拉近流行音樂與觀眾的距離，將有原創音樂新秀或團體現場Live演出，讓觀眾享受與音樂零距離的感官體驗。

歡迎所有熱愛流行音樂的樂迷，一起來臺北享受精彩絕倫的音樂饗宴。



歡迎喜愛流行音樂的朋友，逗陣來參加臺北音樂季High一夏。

► 相關資訊

時間：8~10月

地點：松山文創園區文創大街、多功能展演廳等。

電話：2767-7684轉794



就業大補帖 新鮮人找工作免驚！

文／林瑋庭 攝影／王能佑

又到了鳳凰花開的季節，對於畢業生來說，此時是人生轉捩點，生活即將面臨極大改變，和自己一起住宿、熬夜聊天、夜衝、做過許多瘋狂事的同學或朋友都將離開校園，各奔東西，並開始迎向挑戰、開創自己的未來。

社會新鮮人求職時不免徬徨迷惘，但不必怕！臺北市就業服務處台北人力銀行已準備多種方案，協助你找到適合工作，另外，臺北市職能發展學院推出各種課程，讓許多年輕學員結訓之後，學到一身好本領，找到適合

自己的工作。而對於高關懷少年來說，找工作除了維持生計之外，還有穩定生活的作用，少年輔導委員會督導員們也分享他們輔導過程的感人故事。

台北人力銀行OKWORK 找工作，OK啦～

好的履歷就是成功的第一步，台北人力銀行OKWORK九月中舉辦了影音履歷比賽，邀請新鮮人揮灑創意，同時為了增進新鮮人全方位能力，特別安排免費求職講座，講者皆是各個領域的翹楚，

六月下旬的主題涵蓋必勝專業力及職場洞察力，6月17日於國立臺北科技大學、6月26日於福華大飯店公務人力發展中心卓越堂舉行，時間均為下午2時至4時30分。此外，臺北市11個就業服務站提供求職登記與推介，若求職者還不了解自己的興趣，各就業服務站除提供職業心理測驗評量之外，站管員也為你提供諮詢服務。

就業諮詢可到區公所！是的，你沒看錯，臺北市政府勞動局與民政局合作推出「在地型就業服



畢業離開校園之後，社會新鮮人各奔東西，準備迎向挑戰，開創自己的一片天。



臺北市就業服務站提供就業登記、推介及諮詢，求職新鮮人可多加利用。



林霈辰在職能發展學院學得好功夫，順利就職。(圖/林霈辰提供)

務」，就業服務員到各區公所駐點提供服務，每週固定一次，每次半天。此外，自民國96年起，就業服務處每一行政區皆配置一名外展員，外展員以走動、機動式服務結合鄰里長、議員服務處力量，深入社區並主動發掘區內有就業需求的民眾，對其提供就業諮詢與後續關懷，以101年為例，在社區中發掘的求職者有8,397人，提供就業媒合有3,858人。

各種方案都提供豐富的求職資訊，心動不如馬上行動，找個最方便的諮詢方式，給自己一展長才的機會。

職能發展學院課程有料 青年求職好順利

林霈辰，78年次，資訊管理系畢業，目前是美商公司的軟體工程師。林霈辰的際遇讓許多人欣羨不已，其實，他並不是一開始找工作就有頭緒。

當時，剛畢業且對未來茫然的他到臺北市就業服務站找工作，進而得知臺北市職能發展學院的課程，由於一直以來對於資訊、3C產品很有興趣，加上大學曾接觸過Java，因此他選擇到Android基礎程式設計班上課，四個月課程結束之後就順利找到工作了。

林霈辰說，職能發展學院的



廖家瑜一心追求烘焙夢，圖中的客製財神蛋糕來自她的高手。(圖/廖家瑜提供)

課程紮實，從寫程式到做專案都涵蓋了，「尤其最後一個月的訓練，許多老師都是業界的工程師，對於開發App有豐富的實務經驗，也非常熟悉Android系統，這是在學校沒有過的經驗。」結訓前，他和組員開發出一款餐飲訂單App，將各餐飲店家整合到同個平臺上，方便上班族一起訂餐。在成果展上，職能發展學院邀請廠商到場尋才，就在展示會場，林霈辰向廠商代表解說使用方式及設計概念，當面遞出自己的履歷，三天後獲得面試機會，現在進公司工作已經半年。

對於剛畢業的新鮮人，林霈辰說，工作要有興趣才走得長遠，他也鼓勵新鮮人多考取證照，充實技能，至於工作態度方面，他認為負責盡職是不可或缺的要件，進到職場後更是要把握機會努力學習，看看前輩寫的程式、多多了解公司，都是很好的方法。

轉換跑道 靠毅力，也靠職訓課程

廖家瑜是臺灣蛋糕技藝競賽糖花藝術蛋糕冠軍，目前任職於華泰王子大飯店。大學念的是金融與保險系，但從沒在銀行上過一天班，不惜家庭革命也要轉換跑道的她，一心投入烘焙，追求自



林佩儀(左)、李文倩(中)及林采宣(右)輔導高關懷少年的生活與就業，不遺餘力。(林瑋庭攝)

己的夢想。

在就學期間，廖家瑜便發覺對金融沒有興趣，畢業之後，為了發掘自身志向，上過五花八門的課程，曾學做銀飾、中餐和按摩等，沒想到從不下廚的她，上了短期烘焙課程後，下了課竟想繼續做甜點，她說，把成品送給朋友時，那份成就感讓她一頭栽進了烘焙的世界。

廖家瑜表示，職能發展學院為期三個月的輕食與烘焙課程非常充實，甚至比大學四年學到的都來得多，每天都有不同的收穫，她回憶起一名謝老師說道，老師並不只是教導技術，也提點做人的道理，更從老師口中得知日本學生的細膩與認真，間接成了她前往日本深造的動力，讓她想去探究與學習日本人認真的態度。

被問到對想轉換跑道的人有什麼建議，她堅定地說：「要有心理準備，不能只是試試。」踏進烘焙行業並非如甜點般夢幻，每天久站、低薪、工時長，排班制，還必須搬重物，手上總少不了燙傷疤痕，但這些都是她在進入這行之前就已經明查暗訪了解的。因此，她建議有意轉換跑道的人，必須多認識想投入的行業，以免投入心力和時間之後，卻發現自己沒有興趣半途而廢，

那就太可惜了。

高關懷少年求職 團體輔導、社工協助舉足輕重

臺北市少年輔導委員會裡有一群進入狂飆期的孩子，是從學校中輟或由警察、學校轉介來此，對於這群高關懷少年來說，「工作」的意義不只是獲得金錢以維持生計而已，大安少年輔導組督導員林佩儀說道，「工作」對於這群處於狂飆期的孩子來說，有減少偏差行為、穩定生活、建立自信心的作用，因此少輔會定期舉辦許多活動及座談協助孩子發掘自身的興趣與專長，進而找到適合的工作。

大同少年輔導組曾辦理「少年求職王」團體輔導活動，活動中，少年們填寫職業性向測驗，並由承德就業服務站站長分析每個人的優點及專長，找出少年的優勢能力，大同少年輔導組社工員林采宜說，許多孩子在學校課業成就很低，但只要是有興趣的工作，就能夠全心投入，並積極學習，從中找到自己的價值。而中正少年輔導組辦理的「少年I的奇幻旅程」同樣也運用職業性向測驗，並且提供人格特質分析測驗，希望能幫助這群孩子解決在職場上面臨的人際關係問題。

林采宜說，除了團體輔導，在少年前去店家應徵前，會先模擬面試，也曾經陪同面試，過程中，默默觀察他們的態度及應對，結束面試後，再和他們談談面試上的問題，嘗試改進。她坦言，即便面試上了，也有許多孩子只做一、兩天就不去上班，這時候，只能和他們多談談，循循善誘，她說，希望自己能傾聽孩子的聲音，陪伴他們走過這段期間，相信轉機總是會來到。

中正少年輔導組督導員李文倩分享個案改變的故事，少女小真（化名）過去求職一直不順，之後就待在家中，因為在督導員的鼓勵之下，再度四處求職，很幸



台北人力銀行去年舉辦的求職講座，邀請阿基師分享職場上的成功祕訣。

運地，一家童裝店錄取了她，由於店家願意教導及包容，小真工作越來越有成就感，自信心也增加了，生活作息也變得規律而逐漸步入常軌。

談到最深刻的輔導印象，林佩儀提到小瑜（化名），她國中畢業之後進入一家餐飲連鎖店打工，在打工環境中，遇見許多大學生及高中生，與他們相處之中，發覺自己的未來仍有許多可能性，雖然基測的成績不理想，但進了綜合高中餐飲科後積極努力，終於考取餐旅大學的第一志願，最近還聽說她要到加拿大當交換學生，林佩儀說，這個案例也激勵了許多迷惘少年。

台北人力銀行、就業服務站還有職能發展學院提供豐富的就業資源，是社會新鮮人找工作強力後盾，而對於處於狂飆期的高關懷少年來說，找工作，需要更多的協助與關懷，少輔會的社工人員功不可沒。少年，面對求職不要怕，保持積極態度，找對資源，勇往直前就對了！

► 相關資訊

● 台北OKWORK人力銀行

網址：www.okwork.gov.tw

● 臺北市職能發展學院

網址：www.tvtc.gov.tw

● 臺北市就業服務處

網址：www.eso.taipei.gov.tw



就業博覽會上，可看到不少社會新鮮人前往試身手。



(圖/臺北市政府勞動局提供)

面試有眉角 求職陷阱停看聽

文/連美智 攝影/王能佑

目前正值畢業季，甫踏出校園的社會新鮮人莫不摩拳擦掌，準備在職場大顯身手。雖然每年此時不乏企業釋放增聘人才的訊息，但是求職者卻也多如過江之鯽，如何把握面試機會、脫穎而出，有些面試技巧不可不知。

另外，為避免求職者落入詐騙圈套，臺北市政府勞動局特別提出「不繳錢、不購買、不辦卡、不隨意簽約、證件不離身」及「要陪同、要確定、要存疑」的五不三要原則，希望幫助求職者看穿各式各樣的求職陷阱，平安順利地踏入職場。

充分準備 面試成功非難事

談起面試，多數人必不陌生，其實面試與履歷表一樣，目的就是在行銷自己。然而如何才能在

面試中獨占鰲頭？首先，基本的準備功課如準時赴約、合宜的服裝儀容等，切忌敷衍。遲到、爽約是多數企業主管認為最嚴重的求職面試大忌，因為容易讓人聯想到不負責任。臺北市就業服務處台北人力銀行表示，曾有招募活動上的人資主管認為服裝儀態不佳會予人「不重視這份工作」的印象，降低錄取的機會。

此外，生活禮儀亦須特別注意，舉凡進入會議室前先敲門、禮貌性的握手、問候、雙手接下名片，或是有人示意才就坐等，這些雖無關面試內容，卻可表現個人的禮儀涵養，也透露些許求職態度。在一場由勞動局舉辦的講座中，演講者之一的一零四資訊科技公司獵才派遣事業群副總經理晉麗明即指出，從求職者等

待面試的時間起，公司即開始觀察他的行為，並由此看出求職者的態度與對工作的重視度，例如在等待面試的時刻逕自看手機、玩遊戲，就會予人不尊重工作之感。

至於主試者可能詢問的問題，應於赴約前即準備好問題集，並揣摩如何回答。這項準備不僅有助於釐清自己真正的想法，也可訓練自我表達能力。回答時，應簡潔扼要、不打斷對方談話，以正面積極的態度表達自我，最好能夠舉出具體事證印證自己的經歷、專長、優點等，藉此突顯自己的優勢。值得注意的是，雖然積極熱忱很重要，但切勿自吹自擂、答非所問或欺騙隱瞞，以免成為拒絕往來戶。

面談告一段落後，閒聊內容也



良好的生活禮儀透露出個人涵養與求職態度，讓主試者留下好印象。

會影響主試者對自己的評價，所以不宜太鬆懈。最後，無論好惡都應向對方表示感謝，同時別忘了索取名片、約定連絡時間，以探詢自己錄取的機會。

求職防騙 牢記五不三要

暑假將近，小良（化名）在某人力銀行的網站求職，想趁此機會打工賺錢，也順道累積工作經驗。由於相信該求職網站的資訊，所以當雇主告知工作內容僅需代跑銀行、日領千元時，小良心動了，於是交付個人證件及金融卡等資料。後來他心生懷疑自行查詢帳戶，赫然發現有不明款項流進流出，可是因未於第一時間向銀行辦理止付，也未向警方報案，以致被通報警示帳戶，不僅名下所有帳戶經銀行連線全數凍結，不幸淪為人頭帳戶的小良，甚至被列為詐欺嫌疑人。

類似上述的求職詐騙案在報章雜誌上時有所聞，求職者因涉世未深，或因謀職心切而成為無辜受害者。雖然利用徵人而行詐騙

的手法五花八門，但若能有所了解，大家求職時必能預先警覺，避免無妄之災。

第一種類型是假徵才真銷售產品或服務，例如演藝經紀公司利用明星夢的光鮮亮麗，誑騙求職者支付拍攝沙龍照、宣傳費或訓練費等；或者技藝補習班刊登易使人誤解的徵才廣告，待求職者前往面試時才告知是補習班，並誇大其研習課程可保證就業云云；或是非法委託家庭代工的業者，一逕販售原料、半成品給家庭代工者，卻從未打算回收製成品。

第二種類型則屬勞動條件刊載不實，例如先以優渥薪資徵人，再利用面試、契約或業績的理由，東扣西扣所得報酬，讓受雇者因勞動條件惡劣而自動離職。

第三種類型則是誘使加入多層次傳銷或加盟，多半以體驗的名義，藉機鼓勵求職者購買公司的產品。此外，其他尚包括留置求職者的文件及收取保證金等類型。

然而求職陷阱花樣眾多，一時之間不易看穿，為避免上當受騙，勞動局呼籲大家五不三要原則：面試時不繳交用途不明或不合理的費用、不購買自己不清楚的任何產品、不在徵才公司要求下而當場辦理信用卡、不隨意簽署文件或契約、證件及信用卡等不讓公司保管；以及要請家人、朋友陪同（部分公司不喜有人陪同，則可請親友於附近等候，或事先告知面試地點），要確定是否為合法的公司，對於徵才內容模糊、不合情理要存疑。求職時若能謹記這些防騙小祕技，相信就能避開許多詐騙陷阱。

祝福每位求職朋友都能適才適所，在職場上如盛夏驕陽般發光發熱。

►相關資訊

更多有關面試、防騙等相關文章，請參閱臺北市就業服務處台北人力銀行網站（www.okwork.gov.tw）之職場新鮮誌。



行行出狀元 職訓後各擁一片天

文字整理／廖雅琴 圖／臺北市職能發展學院提供





高學歷不一定是就業的保證，擁有一技之長也能闖出屬於自己的康莊大道。

身為社會新鮮人，正在找第一份工作嗎？覺得自己學經歷不如人，工作難找嗎？面臨中年失業，感到徬徨失措嗎？找到一份養家餬口、獲得成就感的工作，其實不難，臺北市職能發展學院造就許多各行各業的達人，幫助他們重新拾回工作自信，以下就由達人現身說法，分享經過職能發展學院的歷練後，如何找到屬於自己的一片天。

越南外籍配偶 美容達人

34歲、來自越南的范家宜，在民國100年參加為期約三個月的觀光美容師培訓班後，順利考取美容丙級證照，並在老師與家人協助下自行創業成立工作室，在家就業，自己當起老闆，並從事喜歡的美容工作，讓范家宜重新找



喜歡美容工作的越南籍配偶范家宜，細心地運用專業，幫客人變得越來越美。



參加職業訓練課程取得證照後，范家宜成立了工作室，重新找到人生的方向與成就。

到人生的方向與成就感。

「我不怕吃苦，不怕失敗，我相信自己一定會成功。」范家宜自信地說。回憶當年，范家宜來到臺灣時才22歲，先生大她15歲，跟多數的外籍配偶一樣，生活重心就是侍奉公婆、照顧先生及小孩。來臺灣的第四年，當身體不適多年的婆婆往生，而不會說話的兒子也被醫師診斷患有自閉症，范家宜經歷一段艱苦無助日子。

由於先生工作不穩定加上孩子漫長的就醫花費，范家宜必須開始與先生一起承擔家計。她回憶，孩子小學三年級就讀特教班時，她開始外出打工，無論是餐廳服務生還是工廠作業員等，凡是能打工的工作她都嘗試去做。但范家宜發現，若只倚靠打工的

收入，實在不夠應付生活上林林總總、大大小小的開銷，她心想，只有自己創業當老闆才可以決定自己的收入。

經由北投區公所工作人員熱心提供職業訓練資訊，范家宜決定報名臺北市政府勞工局職業訓練中心（臺北市職能發展學院的前身）委託中華美容發展協會開設的美容技能訓練。

范家宜說，當時總共360小時的學習課程，讓她不僅學習到美容的專業學理、技能，還有創業相關知識。從不斷學習、練習到參加美容證照考試，中文能力還不是很好的范家宜最感謝上課期間老師不厭其煩的細心解說與示範，也因為同學們上課時，不斷相互切磋練習，讓彼此技術越來越熟練，在這過程中，范家宜想

要創業的企圖心也越加強烈。

成功不是偶然，范家宜邁向夢想的第一步是在家裡成立工作室，她請授課老師到家中指導工作室的環境規劃，從牆壁的粉刷到美容床及美容產品的採購，都聆聽老師的建議，加上先生的大力幫忙，她在短短半個月後便開始運用所學的產品療程等相關知識服務顧客。

服務顧客的過程中，范家宜為了滿足顧客愛美的各種美容需求，她又陸續參加其他的美容進階課程、美甲訓練等，讓自己成為美容達人，「參加職業訓練讓我的生命起了變化，也讓我的生活有了活力，最重要的是可以靠自己的能力賺錢。」現在的她，儘管忙碌於家庭、工作與學習之中，卻樂不可支。



退役士官黃道易（中）受職訓課程啟蒙，一路從技術員變成大學教師，成為學藝皆精的汽車達人。

退役士官從技術員變博士

一場課程，可能完全改變一個人的職業發展，今年43歲的黃道易就是最好的例子。早在民國82年，黃道易就參加過職訓中心的汽車電機班，當年的他是退役士官，最高學歷為陸軍第一士官學校，比照民間學歷則為高職畢業，而退役後因為找不到工作，選擇參加職業訓練培養一技之長，不僅取得汽車修護甲級證照外，更取得博士學位成為大學教師。

黃道易表示，民國70年代似乎流行著「好男不當兵、好鐵不打釘」的諺語，然而因為自己當時國中成績不理想，家境也不富裕，畢業後只好選擇了當時較不被社會接受的士官學校，經歷了

多年的軍旅生涯，民國82年退伍時，因為軍校系統與民間社會完全不同，「好像進入了一個完全陌生的時空」，沒有技術、學歷不高的他，找不到一份糊口的工作。這時，黃道易想到了臺北市職業訓練中心，他說，當時北市職訓中心結訓後，幾乎代表著進入職場的保證，於是在考量興趣後，決定參與汽車電機班，重新展開一個嶄新的職場生涯。

汽車電機班結訓後，黃道易在當時老師的推薦下進入民間汽車公司擔任維修技術員，由基層技術員開始，一步一腳印地不斷努力，獲得長官的賞識並升遷擔任廠長。

由於心中一直覺得自己學歷不足，在職訓中心老師的鼓勵下，黃道易重拾書本，並進入亞東技

術學院機械系汽車組繼續求學，畢業後，則轉往國立臺北科技大學二技班就讀，一路讀到碩士班及博士班，求學期間更考取了甲級技術士證照。

目前擔任明志科技大學車輛工程助理教授的黃道易，回想一路走來的歷程，他認為「萬貫家財不如一技在身」，因為職業訓練的啟蒙，讓他建立起嶄新的生涯規劃及職能發展，從獲得一技之長後，一步步脫胎換骨，擁有全新的人生。

照顧「大美女們」的美麗

「我的專業，都靠北市職訓那時的紮實訓練，才有能力服務更多的大美女們！」今年37歲的張安秀很肯定地說。本身屬於豐滿身材的她，曾經受到體型歧視，



成功開創秀大衣服飾的張安秀，認為職能發展學院是她創業路上的明燈。

為了發揮所學並改變人們對胖的刻板印象，立志照顧「大美女」的美麗。

張安秀回想成立「秀大衣中大尺碼服飾」前，那時她受雇於其他服飾店，某天一位胖胖的女客人進到店裡，她穿著大T恤和牛仔褲，頭低低地走進來，張安秀觀察這位客人，認為她應該是鼓起很大的勇氣才走進來，雖然她一直盯著衣服，但卻沒有試穿，張安秀猜想，她可能害怕沒有適合的尺寸……「在我的鼓勵下，她試穿了幾套衣服，穿上之後還挺合身的，整個人也變得較有精神，但是這位客人還是一直說『這不適合我、這不適合我……』。」於是張安秀對她說：「請妳相信我，要嘗試著改變自己，別一成不變，這樣身邊的人，一定會發現妳的改變。」最後，那位客人帶著忐忑不安的心將兩套衣服買回家。

隔天晚上，那位客人急急忙忙地衝了進來，見了張安秀直說：「謝謝妳！穿了妳幫我搭配的衣服，同事都說我變得有精神了！」因為客人的回饋與道謝，讓張安秀感動不已，她心想自己可以幫助同樣對身材沒自信的客人，於是張安秀開始夢想成立一家服飾店，以她的專業建議，幫客人建立自信，她相信：「美麗不分尺寸。」

張安秀於民國98年參加北市職訓服裝製作班訓練，結訓後成立了「秀大衣中大尺碼服飾」，她說：「每個人都有美麗的一面、更有獨特的曲線、也有自我的風格。找不到想要的衣服，就自己創造吧！」另外，張安秀也創立了「SE」品牌，提供「微訂製」服務，讓豐腴的女性穿上自己喜歡又舒適的衣服，擁有自主的權利，讓「人選衣服，而不是衣服選人」。



張安秀以胖女孩也能穿出自信與美麗為點子參加創業競賽，獲得好評。



在職能發展學院的訓練下，賴昭銘（講解者）面對複雜的機電設備，已有能力判斷故障原因，專業技術更上層樓。（圖／賴昭銘提供）

在創業滿三年前夕，經北市職訓中心訓練師陳貞白的鼓勵及打氣，張安秀鼓起勇氣參加101年經濟部中小企業處舉辦的「創業點子星光大道創業競賽」，以「秀大衣訂製屬於妳的自信」獲得佳作，同年也參加臺北市政府產業發展局舉辦的「創業新勢力——創業點子競賽」入圍前20強。對於外界的肯定，讓張安秀更有信心走下去。

求知若渴 機電有一手

現年33歲的賴昭銘專科時就讀電機工程系，求學時即在新光人壽所屬子公司——新壽公寓大廈管理維護股份有限公司上班，擔任新光人壽摩天大樓機電技術員，發揮機電專長外，更在歷練各種出租型商業辦公室大樓後，練就設備保養維護檢修的一身好本領。退伍後，賴昭銘回原公司任職，因感受到職場所需的技能

不足，於是工作之餘，他利用週末及平日下班後的時間前往職能發展學院上課，進修冷凍空調的知識與技術，並考取「自來水承裝技工」、「汙水下水道承裝技術士」、「乙級室內配線」等各項機電類職業證照。

賴昭銘不斷地學習、充實專業技能及認真上進的工作態度，深受公司主管肯定，於民國100年獲得高層賞識，晉升為機電課課長，主要負責管理全臺灣機電人員、機電設備維護、維修、人員教育訓練、設備保養發包監督，轄下所屬機電技術員約300人。

儘管現在已擔任主管職，賴昭銘仍不忘精進自己，目前就讀東南科技大學機械工程研究所的他，談及當時在職能發展學院的課程，賴昭銘認為師資優良，從中學到的技術和理論，可以讓學員快速地與實務技術相結合，原本是知其然，但不知所以然，現

在則能學以致用。賴昭銘說，因為主要工作是大樓的水、電、空調、消防等設備保養與維護，從前要是設備故障，只能另找廠商維修，但在職能發展學院的訓練下，已有能力判斷故障原因，並指導內部人員排除故障，無形中替公司節省可觀的設備維修費用。

在職場發展順利的賴昭銘，對於職能發展學院的課程仍心存感謝，現在不但是職能發展學院長期配合的優良廠商，也協助職能發展學院辦理員工在職訓練，從學生身分變成老師，更錄用了8位後期結訓的學員。另外，身為主管的賴昭銘，也不定期讓公司員工去參加職能發展學院的課程加強能力，對他而言，職能發展學院不但有助就業前培養專業技術，也可協助就業中精益求精、更上一層樓的人，因此不妨善加利用，開創自己的一片天。



Have Fun Together!

夢想起飛 來做頭家

文字整理／林瑋庭 攝影／王能佑

集悅科技，一如其名「歡樂愉悅的集合體」，是由六個臺北市職能發展學院——Android基礎程式設計班畢業生所組成的公司，成員過去從事的職業大不相同，當中有廚師、查帳員、甚至是水電工，一起來看看是什麼樣的機緣讓他們在相處四個月後，找到了共同的夢想——我要當老闆！

林俊志 精益求精

一個進入職場超過二十年的老兵，竟是初次靠自己找工作的新鮮人！一直以來，總是工作找上他，不料2011年的經濟風暴讓曾任企劃、稽核及管理主管十多年的林俊志失去了工作。

經過一年多的尋尋覓覓與兩岸遊走後，林俊志決定學習足以自立的技術，評估後鎖定Java與

Android，剛好臺北市職能發展學院規劃了Android基礎程式設計班職訓課程，不但提供了Java與Android培訓，更囊括美術與Flash編修、資料庫規劃、系統分析，以及產業講師帶來相關職場資訊和專題製作。

林俊志在這段期間除取得多張證照之外，也有了自己的Google Play商店：針對各行各業（如：基



「班長」林俊志建立了自己的 Google Play 商店，其中的「指北針」最為熱門。



簡萬勝的樂觀性格與成熟技術讓他在團隊中被稱為「顧問」。



李泰運為開拓人生視野，從餐飲業轉行投入完全陌生的科技領域。

層醫療院所、餐飲業、學校) 客製的雲端叫號、簡訊系統外，其中的「指北針」更曾衝進最新熱門免費項目Top 124！他說：「這全歸功於臺北市職能發展學院所有教職員與外聘講師無私、耐心的指導！」他也期許能堅持自己的理念，為社會與客戶提供最優質服務。

在團隊中林俊志經常被稱做「班長」，這不是綽號，因為他可是貨真價實的班長，不只是在職訓班級裡，在集悅科技他依然稱職地扮演著這個角色，除了廣泛地涉獵各種最新的技術拓展知識的廣度外，還能再對各項技術深入研究，並且無私的與伙伴分享。

簡萬勝 動靜自如

第一眼看到簡萬勝，會覺得他高大、強壯、留著一臉落腮鬍、騎著一輛古董摩托車，十足瀟灑的形象，跟他靜靜坐下來敲打鍵盤的樣子有些反差，特別的是，他曾取得水電工執照，印證了動與靜，對他來說並無界線。

程式設計對簡萬勝而言並不陌生，雖然主修電機，但靠著對資

訊的敏感度與追求自我的熱情，VB、ASP、PHP……等程式設計語言都是他的專長。但是隨著行動裝置的出現、雲端應用崛起，這些專業技術已逐漸不敷使用，他想進修，卻一直困於忙碌的上班生活。該說是心想事成吧！就在此時，老闆竟因資金周轉不當，結束經營，可是也因為這個轉折，繼續進修的念頭終於得以實現。在學習期間，他不僅精進了個人的資訊技術專長，提升職場競爭力，更因此結交許多來自各方的好友，簡萬勝覺得在這高壓的社會，重拾學生生活的時光實在非常開心，也很難得。

在團隊中，簡萬勝有一個特別的定位——顧問，這源自他的一句口頭禪：「這很簡單啊！」沒錯，就在大夥都被一堆技術問題搞得焦頭爛額時，他總是脫口而出這麼一句，然後就默默地解決了問題，似乎沒什麼能難倒他，這當然不是天生的，而是長期的經驗累積與學習的成果。在他的身上，我們看見了簡單中的不簡單。

李泰運 化整為零

氣溫十幾度的天氣，下著雨，冬日的午後常見李泰運穿著短袖走來走去。為什麼不怕冷？他說在火爐旁待個十年就會知道了。沒錯！李泰運原來是廚師。

從事餐飲服務業的李泰運，離開了熟悉的行業，只因為想讓人生有不一樣的視野與發展。但在不斷摸索方向的路程中卻四處碰壁，他感受到現實的殘酷，沒有兩把刷子是無法在社會立足。在一個偶然的機緣下，他看見臺北市職能發展學院開辦的課程，程式設計對他來說是全然陌生的領域，但正因如此，歸零學習，一切從頭開始——這個想法悄悄發酵。

因為對資訊領域完全陌生，除了從課程中努力學習專業技能之外，他也常向同學請益，從他們身上學習以不同的思考方式來解決問題，而每當學習遇到瓶頸時，在同學熱心的幫助下讓他能順利克服障礙。職訓期間與同學一起為專案開發而努力，彼此間互相了解與認同，也產生了革命情誼，這是職訓課程中所帶來的



陳韋安離開原本安逸的工作，成為團隊中主要的程式設計師之一。



蔡德議熱情、大方，上臺報告毫不怯場，堪稱是團隊的公關發言人。



談應衡資歷豐富，在職訓課程中遇到同甘共苦的好伙伴一起圓夢。

意外收穫。

而在團隊中李泰運就像個拚命三郎，認真務實的性格，讓他面對問題也不妥協，一遍一遍想要做到最好，他說自己起步晚，所以要比別人多用功幾倍才能追上，「堅持」讓他走上不一樣的路，從他身上，我們看到了「只有想不到，沒有做不到」。

陳韋安 走出舒適圈

會計系所畢業、未屆而立之年，服務於知名跨國性會計師事務所的年輕人，陳韋安擁有令人羨慕的工作與美好前途，不知情的人還以為世界是繞著他打轉的。但這順遂的經歷對陳韋安來說，總是少了一點什麼，或許是一點刺激、一點熱情、又或是一種追求。在家人朋友們全然的支持與信任下，他下定決心離開會計師這條安逸的康莊大道。

對於一個完全沒有軟體開發經驗的人來說，究竟該如何開始？免學費、環境好及課程內容豐富的臺北市職能發展學院，便成了陳韋安最佳的選擇，更重要的是它提供的就業輔導，大大地降低轉換跑道時在就業上的困難。

相較於班上同學大都擁有資

訊相關的學經歷，陳韋安卻覺得非本科是他的優勢，他說：「我要花上更多時間去追上其他同學的進度，但也表示我的學習對象不僅限於老師，更包括我的同學，我學他們的思考方式、業界經驗，甚至是一些軟體開發上的『撇步』。也由於我在資訊領域上的經驗少之又少，促使我在受訓期間更專注於課程的學習。」

陳韋安擁有的時下年輕人的所有特質，活力、熱情、衝勁，這些特質充分發揮在他的程式設計上，非本科系出身卻成為團隊主要的程式設計師之一，一點也看不出他是新手，加上源源不絕的創意，不斷提供團隊在程式開發上的靈感。被問到當初怎麼會放棄會計師事務所的工作，毅然決然投入資訊產業，他感性地說，當初如果不是他的女朋友一句：「不論你做什麼決定，我都全心支持你。」他也不會有踏出這一步的勇氣。

蔡德議 追求熱情

錢不算多，事少，離家也不遠，乍看之下離上班族夢寐以求的目標不遠了，只是蔡德議並不快樂！在公司八年多，工作越來

越少、也越來越輕鬆，但也更加地重覆、枯燥，讓他的理想還有抱負都消磨殆盡，「工作」除了換取金錢以外不再有任何的成長與成就感，他漸漸地喪失了熱情。

2011年一場經濟風暴，他也成了不景氣下的受害者，至於選擇Android程式設計班課程的理由，他說是為了實現女朋友的夢想「機車環島」，希望能在環島途中用Google Map跟Facebook打卡，他購入了Android系統的手機，也因此玩出了火花，讓他想試試不同的領域，期望能找回對工作的熱情。

他回憶剛開始學習Android程式設計時，因為基礎不夠紮實，經常是好不容易弄懂了一些當天教的東西，到了隔天卻又重頭開始，曾經一度想放棄，但當時老師的一席話讓他堅持了下來。那時老師告訴全班同學：「軟體產業不是只有程式設計，一個真正的團隊需要由各種不同能力的人組成，有人擅於撰寫程式、有人長於美術設計、有人專精企劃行銷、有人主導經營管理，所以在一個團隊裡，要清楚自己的能力、定位，然後找到自己的舞臺。」



為了製作出集悅科技第一個參賽App——旅遊幫幫忙（TravelSOS），成員們時常聚在一起討論。

蔡德議常被戲稱是團隊的公關發言人，因為個性加上工作歷練使然，讓他習慣成為別人的焦點，上臺報告時一點也不怯場，反而是場面越大他越開心。分析、企劃、簡報能力更是他的看家本領，他說之前的工作雖然比較輕鬆，但讓他對未來不抱期望，而今透過職訓讓他找到自己的舞臺，雖然比從前忙碌，但他樂在其中！

談應衡 尋覓團隊

談應衡，集悅科技的負責人，客氣、謙遜完全沒有架子，翻開他的履歷表更能讓人感受到他的態度有多麼難能可貴。曾任職天下趨勢知識網路股份有限公司資訊部經理、國立中正文化中心資訊組組長，還曾經參與輔導過多項工業局補助專案。坐擁豐富的

經歷，他說當初認為了解行動相關的程式設計是未來趨勢，便報名此課程。

多年來在職場上總是單打獨鬥的他，一直希望能夠走出一條自己的路，但不免又希望在通往成功的道路上，能有同甘共苦的伙伴一起打拼，因此萌生建立團隊的念頭。他說很幸運地在這裡認識了許多具有共同理念的優秀伙伴，他們之中有人熟悉經營管理、技術開發，有人具有美編、行銷潛力，或擁有跨領域經驗，各有長才。

職訓啟動實踐力 集悅科技踏出第一步

問起公司成立的過程，他們都以「機運」二字來形容。當初在學院時只是因為坐得近，為了成果展的專案而隨機成立臨時團

隊，沒想到竟成了現在集悅科技的基本成員。這個團隊因緣際會聚集了一群來自不同領域的人，而且每個人都能夠恰如其分地扮演好自己的角色，事後回想起來，集悅科技其實在這個時候就已然成形。

有多少人在創業這條路上徘徊觀望卻不敢踏出一步？集悅科技的成員說，幾個月前他們也不敢夢想當老闆，然而在四個多月的職訓過程中，他們除了培養出專業的技能外，還遇見了團隊伙伴、找到了夢想。職訓的環境不只給了他們做夢的機會，還給了他們實踐夢想的能力，也難怪他們異口同聲地說：我們是夢想實踐家！

► 集悅科技

網址：www.funtogether.com.tw



生日快樂

北投公園百歲囉！

文／司徒懿 圖／臺北市政府提供

今年六月屆滿百年的北投公園，就要過一百歲生日了！擁有悠久歷史的北投，向來以宜古宜今的風貌著稱，吸引廣大國內外觀光客前來朝聖。為慶祝北投公園百歲，臺北市政府投入一系列復舊整治工程，包括整治仙窟溪、復育北投石及北投2號公園擴建，再加上睽違已久的新北投車站即將返回原址，以及去年推出的北投環境博物園區手機語音導

覽服務，讓北投魅力風采無限延伸。

為慶祝北投公園百歲，觀光傳播局將於6月15日在北投公園及周邊舉辦「北投公園百年紀念活動」，當日將號召民眾、社區團體在地文化人士參與「百年時代祭大遊行」，裝扮北投百年來重要歷史人物；當日活動也包含「百年風華情境裝置藝術」展示、園遊會、歌唱大擂台等，歡

迎民眾共襄盛舉。另外配合北投公園百歲之重要時刻，也將特別安排禽鳥造型噴泉頭復舊啟用、井村大吉紀念碑安座儀式等。

整治仙窟溪 復育北投石

位於北投區稻香里的仙窟溪，因地質鬆軟，每逢颱風豪雨常引發土石流災害，為維護下游居民安全，工務局大地工程處自民國100年起先完成上游段整治，並於今年

二月完成下游段及支流整治。

關於「仙窟溪」的名稱由來，稻香里里長張義博說，仙窟溪是「仙窟埤」舊址，相傳老神仙欲收有緣人當徒弟，化身為盲眼老翁，在當地掘土搓湯圓叫賣，等待三年仍未等到有緣人，只能嘆息而去，所掘的土坑積雨而形成「仙窟埤」。

大地工程處土石流防治科長黃添進指出，仙窟溪整治採「近自然工法」，儘可能順應原地形，運用現地石材，減少開挖，輔以高強度混凝土完成的砌石護岸，提供「多孔隙」生態棲息空間，也配合當地特色營造休憩生態環境，增加親水綠地。

張義博感謝市府人員盡心竭力的投入，化解里民多年來的安全疑慮，這一帶經過改善與美化後，已成為稻香里民運動散步的最佳去處。仙窟溪坐擁山林間，來此踏尋仙谷祕境、遙想神仙傳說的同時，還可俯瞰關渡平原、遠眺台北101大樓，體驗都會中難得的靜謐。

此外，世界上唯一以臺灣地名命名的礦物——北投石——自1905年日本人岡本要八郎在北投溪發現以來已逾百年，由於僅分布於北投與日本秋田縣玉川溫泉一帶，彌足珍貴。然而50年代以降，隨著地熱谷溫泉的開發利用，加上人為濫採，造成北投石被採集殆盡、瀕臨絕跡。

今年適逢北投公園建成一百年，為更有效保護稀有礦石資源、改善北投石生成環境，北市府決定將北投溪納入文化資產保存法保護，且在今年四月通過，正式將北投溪指定為北投石自然保留區，也為北投石保育及北投公園百年紀念劃下新里程碑。

北投2號公園擴建啟用

1號公園禽鳥噴泉頭復舊

位於中山路5號附近的北投2號公園，是北投公園的一部分，其建造可追溯至日治時期，當時

開闢北投公共浴場時，為讓兒童在成人享受泡湯之餘有遊憩的地方，而設置了簡單的溜滑梯、鞦韆、蹺蹺板等遊具，是許多北投

人小時候的回憶，也讓這個附屬於公共浴場的兒童樂園充滿懷舊氛圍。

由於位處極具觀光及歷史價值



仙窟溪整治採近自然工法，運用現地石材，營造多孔隙的生態空間。（圖／大地工程處提供）



北投2號公園建造於日治時期，設置鞦韆、溜滑梯、蹺蹺板等遊具，是許多北投人的兒時回憶。（王能佑攝）



在文化局積極協商下，日榮於今年四月同意無償將新北投車站捐予臺北市政府。（圖／文化局提供）

的北投溫泉區，近年來周邊地區不斷開發與營造，相較之下，年久失修的北投2號公園則人煙稀少，為恢復其昔日風采，工務局公園路燈工程管理處著手進行北投2號公園擴建工程。

以減法設計為原則，旨在回復自然樸實樣貌，不做過多設計，拆除現有地上物後，以回復山坡地自然地形地貌為原則，除水土保持設施外，盡量減少新設公園設施。經過近一年的更新擴建工程，北投2號公園已於今年五月完成翻新。

位於北投1號公園，同樣是北投公園早期知名景點的禽鳥造型噴泉頭，先前因不明原因遺失，為重現北投公園噴泉池的往日風情，今年六月正式復舊啟用，歡

迎民眾來此回味體驗。

日榮無償捐贈

新北投車站回家有望

早期日人為發展新北投地區的溫泉觀光產業，於1916年建設新北投支線及「新北投乘降所」，亦即現稱的「新北投車站」。1988年鐵路淡水線因捷運興建而停駛，沿線老舊的新北投車站面臨拆除，在台灣民俗村董事長施金山爭取下，將車站拆解送至彰化縣台灣民俗村內重組，供民眾參觀，也讓新北投車站得以留存。

2007年施金山過世，台灣民俗村因債務問題閒置，2012年園區終於完成拍定程序，其中新北投車站建物則歸日榮所有。然而好事多磨，點交前夕竟遭惡意



新北投車站是早期日人為發展當地溫泉觀光產業而設立。（圖／文化局提供）



破壞，彰化縣政府旋即列為暫定古蹟。後來，北市府文化局積極協商，今年四月日榮表示，有感於北市府與民間團體的熱忱，也認同歷史建築具有重要的在地意涵，同意無償捐贈新北投車站予北市府。

文化局長劉維公說，除感謝地方文史工作者、民意代表及各方的努力與成全之外，也期許該車站順利返家後，能於2016年新北投車站百歲生日時重現風華。市府多年前即預留原址待其歸來，預計於今年度進行測繪解體、編列預算等作業，也將持續與民間團體發起的新北投車站回娘家募款活動合作，可望於2016年前完成修復，並同步拍攝紀錄片，記錄這歷史性的一刻。

古今交錯、新舊交迭，北投的絕代風華，在一系列整治工程修復之下，猶如美酒般愈陳愈香，邀你一同前來細細體會它的美。

► 相關資訊

仙窟溪：北投區石仙路66號附近
北投2號公園：中山路5號附近



北投環境博物園區 手機語音導覽服務

想領略北投的萬種風情？跟我一起來「聽北投·說故事」。

為帶領遊客深入探索北投，臺北市政府與台北市八頭里仁協會合作，結合台灣大哥大的支援技術，於去年十月底推出「北投環境博物園區手機語音導覽服務」，邀請知名作家暨畫家雷驥、音樂人雷光夏兩位在地名人，為旅人播音解說北投的一磚一瓦、一草一木，介紹北投公園、凱達格蘭文化館、北投溫泉博物館、梅庭、草山行館等場館內101個精彩景點。臺北市副市長丁庭宇表示，這是國內首創於跨展館並含括人文自然景點的戶外園區手機語音導覽服務，相信此模式將為國內觀光推展帶來深遠的影響。

想進一步了解這項服務相關導覽點設置與使用資訊，可至臺北旅遊網（www.taipeitravel.net）下載瀏覽。

北投公園百年紀念活動

時間：6月15日

地點：北投公園及周邊

電話：1999（外縣市02-2758-7207）



新北投車站可望於2016年前完成修復，文化局將同步拍攝紀錄片，記下這歷史性的一刻。（圖／文化局提供）



健康 呷元氣

老人共餐服務遍臺北

文字整理／連美智 攝影／廖惠玲

「忠仔，來呷飯喔！」「王奶奶，今天有你喜歡的醉雞喔！」中午時分，一群銀髮長者呼朋引伴，來到小德蘭堂社區照顧關懷據點。不論彼此熟不熟識，大家聚在這兒，以談天說笑佐餐，一起度過美味的午餐時光。

在臺北，老人共餐服務活動持續獲得迴響，臺北市政府社會局希望在年輕人忙於工作、上學的現代社會裡，年長者可以藉由共餐的機會，走出家門、與人互動，同時藉民間團體的力量，達成互助守護的目的。

共餐關懷 快樂不寂寞

天主教小德蘭堂位處萬華區，區內獨居與經濟弱勢長者人數眾多，早在民國95年，財團法人天主教聖母聖心會即在此辦理社區照顧關懷據點，提供萬華區鄰近6個鄰里的長輩關懷訪視、餐飲服務及健康促進等活動，在來臺近半世紀的比利時籍侯發德神父的帶領下，現在已是萬華區長者最愛的「亮點」之一。

在小德蘭堂協助服務的許多志工們本身也是長者，平均年齡介於70至75歲，但老當益壯、手腳俐落，熱忱的服務精神不落人

後，如87高齡的志工隊長楊平慶雲，個性爽朗，除固定到據點服務外，每週還定期探訪行動不便的獨居長者，幫忙灑掃、採購日常用品或蔬果，彼此結為好友，為自己也為別人帶來溫暖與歡樂，堪稱長青楷模。

據點遍布臺北市 邀你來送餐

五月上旬，臺北市市長郝龍斌受邀參加小德蘭堂社區照顧關懷據點的老人共餐活動，與長者們共同品嚐美味話家常。郝龍斌說，北市已邁入高齡化社會，目前老年人口有35萬人，比率超過



在社會局與民政局的努力下，響應老人共餐據點已遍布臺北市十二個行政區。

13%。市府積極推動老人共餐運動，就是希望讓老人家有機會外出走動、跟朋友閒話家常。在社會局及民政局共同努力下，共餐聚點從去年的16處擴增到30處，而且12個行政區皆有，地點遍布全臺北市。

來到共餐據點這裡，透過共食的過程，長輩不但能拓展社交、分享經驗，歡樂的氣氛更有助於增進食慾與營養吸收，有助延年益壽。目前老人共餐據點數已有30處，定點共餐頻率從每週1天至5天不等，免費共餐的有14處，長者需局部或全額付費的有16處，竭誠歡迎民間團體加入社區食堂幫手、送餐天使的行列。另外，為鼓勵民間團體共襄盛舉，市府也特別額外補助簡易餐飲設備及食材等費用，不僅可有效運用福利資源，同時也讓長輩們吃得營養、有朝氣。

一人吃飯或許不寂寞，但大家



志工是共餐服務的好幫手。

作伙用餐絕對飯菜飄香、歡笑連連！希望大家口耳相傳，大力支持老人共餐服務活動，讓臺北市成為友愛長者的幸福城市。



歡迎阿公阿嬤逗陣來共餐。

►相關資訊

有意加入共餐行列者，請洽社會局老人福利科，電話：1999（外縣市請撥02-27208889）轉6967



臺北去年首度響應世界工業設計日，臺北人齊聚「一起挺設計」。(圖為去年活動資料照)

ADAPTIVE
TAIPEI
CITY 2016

6/29世界工業設計日 看見臺北設計能量

文／潘逸凡 圖／臺北市政府文化局提供

穿梭臺北巷弄，偶然遇見的咖啡館，端出獨樹一格的品味，客人都說，店格很有設計感；走在臺北街頭，從慢行開始奔跑的「小綠人」，生動活潑的交通標誌設計，讓人為之驚豔……，在臺北，設計隨處可見，不只有高聳的地標台北101大樓，更有匠心獨具的生活態度、美學風格，這些全是驅動城市進步的文化養分。

2011年臺北市政府舉辦了一場「臺北世界設計大會暨設計大展」，當時，臺北人的對話大多是：你去設計大展了沒？設計師運用淺顯易懂的語彙，成功地拉近設計者與使用者的距離，德國iF

總裁Ralph Wiegmann更說，這是有史以來最好看、品質最好的設計展。2012年開始，北市府更積極投入爭取申辦「2016世界設計之都」，要讓國際看見臺北的設計能量。

世界設計之都都是由國際工業設計社團協會發起的活動，每兩年由全球申請的城市中，評選出最具潛力的城市，希望藉由民間自發與政府獎勵的方式，提倡運用設計來改善一個城市的環境、社群、經濟和文化發展，並將每年6月29日訂為「世界工業設計日」，邀請各國響應，讓不同領域的設計師們一起相互激盪。

工業設計 讓生活更美好

去年臺北首度響應世界工業設計日，號召了18個文化館所免費開放參觀，包括臺北市立美術館、台北當代藝術館、北投溫泉博物館等，更串聯超過三十家設計好店與餐廳，人人皆可按圖索驥尋找美好設計角落。

今年，臺北市政府文化局以申辦2016世界設計之都的核心理念「Adaptive City不斷提升的城市」為主題，舉辦國際設計交流活動。首場活動「2013臺北國際設計工作營」自6月22日至25日展開，其中將邀請全球頂尖設計顧問和實踐大學設計領域人士，一



6月29日世界工業日當天，將於松山文創園區舉辦各式活動。
(圖／臺北市政府觀光傳播局提供)

臺北市首度展出申辦世界設計之都申請書，特別之處是以「龍鱗裝」裝幀技術製作，翻開每頁滿是驚喜。(高讚賢攝)

同走訪新生南路，共築林蔭大道的美麗願景。

新生南路由北而南擁有不同氣息，行經光華數位新天地一帶，展現臺北的科技能量，往南經過大安森林公園，讓人看見生態的美好，到了臺灣大學附近，主題書店、風格咖啡館等，呈現臺北的人文特質，這些，將透過設計人的獨到眼界，帶領參與的朋友一同感受臺北城市魅力，體驗設計落實在日常生活的軌跡。

此外，今年七月正值丹麥駐臺辦事處三十週年，將於7月3日舉辦「2013臺北世界設計論壇」，透過丹麥與國內設計產業界的設計對話，激發臺北與丹麥對醫療、綠能、環境、民生等全球議題的看法，歡迎民眾參與。

24 HOURS 設計無所不在

一天24小時，我們的日常生活與設計密不可分，舉例來說，與臺灣家庭相伴五十多年的大同電鍋，近年來不斷在設計上精益求精，屢屢獲得國際設計大獎，不

僅推出新色，造型也有了時尚選擇，為家中的廚房增添新風貌，這是生活的一環，也是設計的展現，其他生活中必備的服飾、手機、自行車、電腦等用品，甚至便利商店24小時不打烊的服務流程等，也全與工業設計息息相關。

為呼應今年國際工業設計社團協會的年度主題「OPEN 24 HOURS」，6月29日世界工業設計日當天，將以此為活動核心主軸，於松山文創園區舉辦各式活動，帶領民眾發現工業設計在日常生活中俯拾皆是的蹤影，感受臺北繽紛多樣的文創風采。

當天也將展示臺北申辦世界設計之都的推動成果，其中最特別的是，首度展出以「龍鱗裝」裝幀技術製作的申請書，以層層堆疊方式黏貼，卷軸展開便形成完整的一幅圖畫，每頁翻開都是驚喜。申請書共五冊，每冊的封面分別為董陽孜墨寶、故宮典藏文物、幾米畫作、陳瑞憲誠品書店空間設計圖以及山水綜覽臺北全圖。

另外，也將展出申辦世界設計

之都自2012年來舉辦的各項活動與成果的精彩回顧，並特別規劃「熱血設計舞臺」，邀請各領域設計師、企業代表等，以工業設計為核心，城市改造為目的，輪番上陣分享獨特觀點，鼓勵民眾重新發現24小時、無所不在的設計，也期望能一同加入推動城市改造的行列。

▶世界工業設計日系列活動

時間：6/22~6/25「2013臺北國際設計工作營」、7/3「2013臺北世界設計論壇」

▶OPEN 24 HOURS 6/29世界工業設計日

時間：6/29

地點：松山文創園區第1號倉庫

地址：光復南路133號（請從忠孝東路4段553巷進出）

電話：2767-7684

▶WDC Taipei 2016'官網

www.taipeidesign.org.tw



凡設籍臺北市的市民或市民之新移民配偶，可至臺北市各區健康服務中心、市立聯合醫院各院區免費申辦台北卡。

台北卡
All in One

一卡在手便利多多

文／司徒懿 圖／臺北市府衛生局提供

一卡多功能，便利多更多，千呼萬喚的「台北卡」正式上路囉！

為鼓勵市民多多運用結合各項服務的身分辨認證卡，臺北市府推出結合悠遊卡及市政服務功能的台北卡，即日起正式上路。未來台北卡將逐步開通各項市政服務功能，目前首推的是衛生局「台北卡」——二代健康卡篩檢集點換加值金服務，歡迎市民踴躍申辦。

健康雲 市政雲端服務真貼心

台北卡發行是市府申辦2016年世界設計之都的亮點計畫之一，邀請曾獲國內外多項設計大獎的李根在設計師協助設計卡片，圖像及字形表現皆充滿數位化和科技感，每塊拼圖象徵不同功能服務，最後整合為完整的圓，意味各局處的服務如同網絡連結般密切，為民

眾提供面面俱到的服務。

台北卡是北市府大力推動的市政雲端服務入口，包含「市民雲」、「企業雲」、「教育雲」、「開放資料雲」及「健康雲」等五項雲端服務，就如臺北市市長郝龍斌所說，台北卡概念就像1999臺北市民當家熱線一樣，整併原各局處的服務卡證，一卡提供多項服務，充分發揮all in one的便民功能。

參加健康篩檢 集點兌換悠遊卡加值金

衛生局推出的二代健康卡集點兌換服務是首項使用台北卡為證卡的市政服務。衛生局局長林奇宏說，過去幾年曾實施「市民健康卡集點活動」，協助市民參與健康促進活動，今年轉型推出「台北卡」二代健康卡集點兌換

服務，特別針對兒童發展篩檢、學齡前兒童整合性篩檢、癌症篩檢、肺結核篩檢、心情溫度篩檢及失智症篩檢等6項重要篩檢服務，並透過參加集點數兌換加值金，鼓勵市民踴躍參與篩檢、促進健康。

凡設籍臺北市之市民或其新移民配偶均可申辦本服務，可持自己的悠遊卡辦卡，屆時這張悠遊卡將註記為「台北卡」；設籍臺北市之中低收入戶、低收入戶、原住民及0~6歲學齡前兒童，申辦核准將免費發送一張台北卡。辦卡方式以親洽、網路、委託辦理或郵寄皆可。

衛生局表示，符合六項健康檢查集點方案對象的市民，於申辦台北卡後，凡參加健康篩檢均可集點兌換悠遊卡加值金，開放市民查詢點數服務和已篩檢項目將



孩子的健康不能等，兒童發展篩檢讓孩子的健康贏在起跑點。(高讚賢攝)

自今年7月起至衛生局網站(www.health.gov.tw)「台北卡」——二代健康卡集點兌點服務專區查詢。

今年度集點活動時間自4月30日起至11月30日截止，點數兌換時間為今年10月起至12月10日止，屆時衛生局將以簡訊或電子郵件等方式通知民眾持二代健康卡至臺北市十二區健康服務中心或臺北市立聯合醫院各院區兌換加值金，兌換方式以60歲的張媽媽為

例，若接受子宮頸癌篩檢可獲得20點，可兌換為悠遊卡加值金新臺幣20元，加值金使用方式跟悠遊卡一樣，可於搭乘大眾運輸工具或至貼有悠遊卡標誌之小額消費特約商店時使用。同年度健康點數可累積計算，逾該年度則自動歸零。

快來申辦「台北卡」二代健康卡集點兌點服務，讓你健康如「雲」隨行。

►相關資訊

電話：請洽臺北市市民熱線1999轉1815、臺北市十二區健康服務中心或臺北市立聯合醫院

網址：可至臺北市衛生局網站(www.health.gov.tw)，前往「台北卡——二代健康卡」專區查詢。

集點三步驟兌換加值金

步驟

1 申辦「台北卡」——二代健康卡集點兌點服務

凡設籍臺北市之市民或市民之新移民配偶，可持自有之悠遊卡，以親洽、網路或郵寄等方式免費申辦，申辦地點為臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院各院區。

凡設籍臺北市之中低收入戶、低收入戶、原住民及0~6歲學齡前兒童，以親洽、網路或郵寄等方式申辦，衛生局免費發放二代健康卡。

步驟

2 參加健康篩檢

今年度二代健康卡集點活動，自4月30日至11月30日截止。臺北市市民可至臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院、二代健康卡特約醫療院所及臺北市社區心理衛生中心參加健康篩檢服務，即可獲得二代健康卡健康點數。

步驟

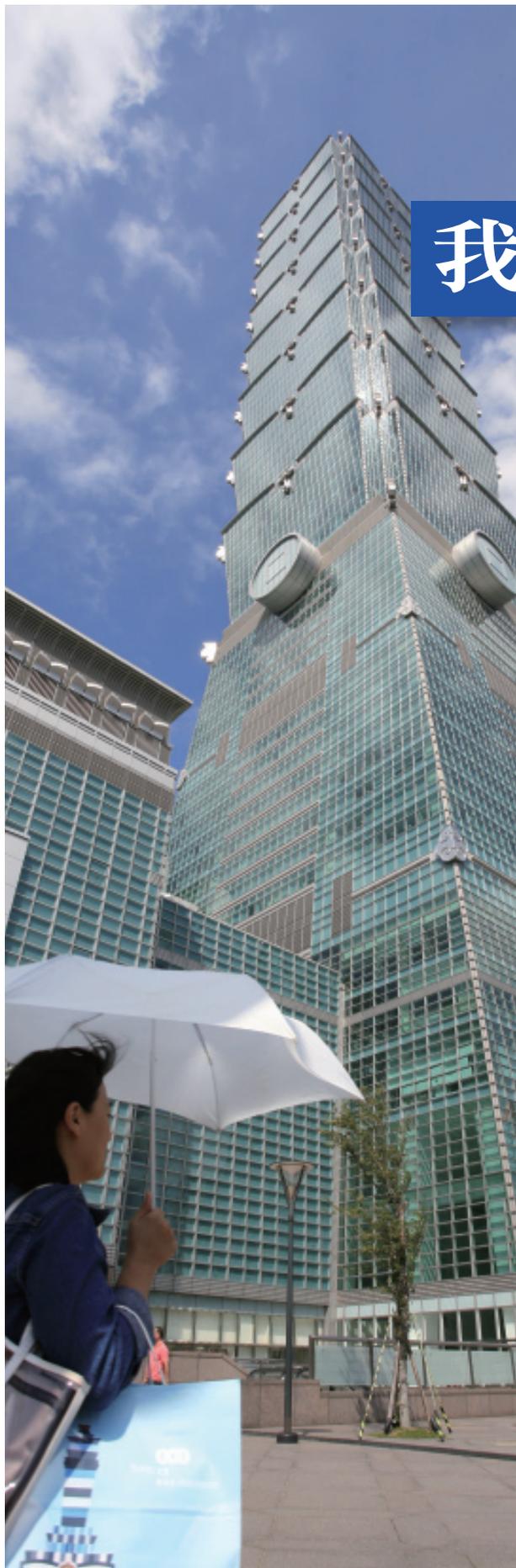
3 點數兌換悠遊卡加值金

累積二代健康卡集點兌點服務之健康點數，可兌換悠遊卡加值金，點值1點為新臺幣1元，今年度自10月1日起開始兌換至12月10日止。

一日經典朝聖趣 臺北，

我的幸福遊程

文／徐安里 攝影／楊智仁



孩子獻上純真的吻，展開他在臺北的幸福遊程，那你呢？（王能佑攝）

首善之都臺北市是臺灣最美的觀景窗，如何在有限的時間裡，遊盡臺北最美的風景、享受最有幸福感的旅行時光？

臺北有全球數一數二、視野直達天際的摩天高樓，有連結歷史文化與現代時尚的文創基地，有收藏最多中華文物的博物館、世界一流的溫泉浴湯，老外也驚嘆的世界美食、巷弄小吃……這是一條兼具深度與廣度的經典臺北旅遊路線，讓你來到臺北，保證愛上她。

一日經典朝聖趣

阜杭豆漿店、東門市場享味人氣早餐→騎乘YouBike暢遊東區風景線→闖蕩鬧區小巷、百貨美食街吃午餐→到故宮博物院參訪千年文物→北投溫泉馨香暖浴→夜行士林吃喝High翻天

07:30~09:30

旅行，
從市場早食的悠閒晨光開始

菜市場是傳統美食匯聚之處，旅行的一天，就從人聲鼎沸的市場早餐展開吧！上華山市場二樓，會找到總是大排長龍的阜杭豆漿店，這是屹立超過半世紀的人氣早餐店，口感紮實的碳烤厚燒餅，濃郁夠味的鹹、甜豆漿全都現做現賣，講究的是新鮮，以及剛出爐還帶著鍋氣的那份食物溫暖，多少家傳功夫盡在裡面，除了臺北人熱烈捧場，一半以上的饕客都是慕名而來的國內外遊客。

東門市場兩家米粉湯也是人氣強強滾。開店超過30年的兩家老店各擅勝場，所用的湯頭均以黑毛豬大骨熬煮，米粉採用再來米製成的細條「炊粉」，浸在濃濃高湯裡軟而不爛，熱騰騰的香氣引人垂涎，是錯過可惜的臺北早晨好滋味，臨走再帶走幾包肉汁豐潤入味的東門牛肉乾，那才叫入寶山滿載而回。

►阜杭豆漿店

地址：忠孝東路1段108號2樓

電話：2392-2175

►東門市場

地址：信義路2段81號

電話：2321-8209

10:00~12:00

騎上YouBike叭叭GO，
暢遊臺北曼哈頓

單車，比走路快一點，比開車慢一點，是旅人觀察、體驗城市最適切的速度，騎上YouBike，在交通繁忙的時尚東區遊走，尤能體會忙中一點閒的樂趣。

台北101是信義區最醒目的地標，曾是世界第一高樓，是臺北人引以為傲的「臺灣之光」。摩天大樓有如城市最高聳美麗的屋



紮實的燒餅配上香醇的豆漿，旅行的一天就從市場早餐開始吧！



東門市場的人氣米粉湯，熱騰騰的香氣引人垂涎，是臺北早晨的好滋味。



騎上YouBike在繁忙時尚的東區遊逛，尤能體會忙中一點閒的樂趣。

脊，看風景，台北101收攬的視野無人能及。搭乘每分鐘速度高達1,010公尺的電梯，37秒就能直達382.2公尺高的89樓觀景台，站在這裡可以用另一個全新角度，細細欣賞全幅開展的臺北市景。落地玻璃窗前，此起彼落的是來自各國遊客各種語言的同聲驚嘆。天氣晴朗、雲開霧散，從高空俯瞰，大臺北像全幅展開的風景立體捲軸，每一幢地標景物都歷歷在目，美得讓很多人都忘了前一秒鐘還因懼高而雙腿發軟。

沿著信義路西行，到光復南路右轉，並直走到忠孝東路，這一帶有國父紀念館、松山文創園區值得一遊。國父紀念館顧名思義，是為紀念國父孫中山而建，本體建築簡約洗練，宏偉的設計與線條優美的釉面屋頂、挑空的迴廊，流暢典雅；入口大廳有一座高度近六公尺的巨大國父銅像，是拍照留念的熱門景點。腹地寬廣的廣場是臺北人運動好去

處，打太極、唱歌、跳舞，熱鬧非凡，週末可以看到小朋友在這裡學習直排輪，也有青少年在迴廊練街舞，充滿日常臺北的豐沛活力。對遊客而言，此地無疑是初識臺灣政治、歷史背景最直接生動的活教材，更是體驗臺北日常生活風情最佳的觀景窗。

松山文創園區前身為松山菸廠，建於1937年日治末期，曾經是國產菸最大生產基地。1988年停工後，菸廠內歷時近百年的建築文物完整保留下來，在巨大老煙囪、參天老樹與滿園恣意飛竄的蟲鳥包圍中，顯得格外古樸馨香，適合賞景、漫步、思考，



松山文創園區保留近百年的歷史建築，適合來此賞景、漫步、思考。



信義計畫區最不能錯過的就是吃，不妨前往百貨公司美食街品嚐世界各地的美味。

或是進到饒富歷史氣質的辦公廳舍、倉庫群、機械修理廠中，這些老建築如今已成了舉辦攝影展、畫展、簽唱會等藝文活動的熱點，再添人文薈萃風采。

► YouBike微笑單車

網址：www.youbike.com.tw

► 台北101大樓

地址：信義路5段7號

觀景台購票處與入口：台北101購物中心5樓

觀景台電話：8101-8898

► 國父紀念館

地址：仁愛路4段505號

電話：2758-8008

► 松山文創園區

地址：光復南路133號

電話：2765-1388

12:00~13:30

混搭的美食，口欲的盛宴

信義計畫區是臺北市有名的時尚激戰區，除了逛街、看電影之外，最不能錯過的就是吃！街區巷弄間與百貨公司美食街有來自世界各地的各式美食，無論日韓歐美還是中臺港澳，無論點心還是正餐宵夜，出眾的口味令人百吃不膩，臺北飲食文化豐富多元，可以一次滿足你的味蕾！

統一阪急百貨美食街位於市府轉運站地下二樓，除了針對轉運旅客設計適合打包帶走的美食之外，也鎖定年輕上班族群推出七大風格美食街，提供日式料理、亞洲料理、臺灣料理、異國料理、輕鬆小品、甜點市集和伴手禮，多數是具有日系血統的餐飲名店。

新光三越百貨在信義計畫區版圖廣大，共計有A4、A8、A9、A11四個館，囊括飲食種類也是



號稱「小凱悅」的南村小吃，端出道地的眷村麵點，是遊走信義區的美味選擇。

五花八門，從本地美食到異國料理，從手工甜點到高檔排餐，幾乎是應有盡有。尤其臺灣有名的小吃齊備，如小南門豆花、北投魷魚、豐原排骨酥、賽門鄧普拉、清真中國牛肉麵食館、洪芋頭擔仔麵、朱記餡餅粥、萬年排骨老店一字排開，讓遊客不必四處奔波，就能一次飽嘗最棒的臺灣風味，十分方便。

如果不想在美食街人擠人，街區巷弄也有好選擇。南村小吃店號稱「小凱悅」，以眷村麵點

著稱。手工桿麵、切麵，保留了最純粹紮實的手工口感，再投入肉絲、蔬菜、蛋皮共炒，一大碗豐富澎湃，麵條湯汁香濃醇厚，叫人忍不住連湯帶料吃個盤底朝天。不同的滷味，老闆堅持以不同的滷鍋熬滷。海帶、花干、牛肚、牛筋、鴨肫、雞肝，各自保有原始口感與老滷深厚的風味。涼拌小黃瓜也有專用醬，大蒜汁提味，芝麻醬增香，拍開的黃瓜纖維充分吸收醬汁，既酸又香夠噲，炎夏時節吃來特別開胃。

►南村小吃店

地址：莊敬路423巷8弄14號

電話：2720-7388

14:30~17:00

中華文物最經典，
質量兼備逛故宮

國立故宮博物院屬世界級人文旅遊據點，更被文化愛好者視為一生必遊的景點。這裡收藏豐富而完整的中華古物文獻，年代縱橫涵蓋三千多年，數量達69萬件之多，正院共四層樓五個大廳，展覽室近三十間。在恆溫恆溼的保存環境中，一個個文物瑰寶宛如一段段風雲歲月再現，忠實還原了千百年前各朝各代歷史現場的片段，以及工匠們古老傳統的精巧工藝。

這幾年的臺北故宮也被稱為「新故宮」或「時尚故宮」，因為改建後的故宮，內部格局與裝潢更寬敞明亮而新穎大器，除了展覽陳列空間、動線都重新規劃得更加流暢之外，「三希堂」、「閑居賦」以茶館、咖啡館的經營型態引人入勝，許多遊客特別喜歡在這裡品茶、品咖啡，彷彿身處一場東西文化交會的盛宴，風雅至極。

►國立故宮博物院

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021



改建後的故宮博物院變時尚了，內部格局與裝潢也更寬敞明亮、新穎大器。

17:30~21:00

百年溫泉鄉，暖浴放輕鬆

說到北投，想到溫泉。每年發行百萬本、擁有百年歷史的旅遊美食聖經《米其林指南》，2011年3月發行綠色指南「臺灣篇」，把集合了溫泉和美食的北投指定為米其林三星級景點，《紐約時報》也把北投溫泉列為旅客到臺北必遊的景點，這是難得的世界性肯定，北投旅遊資源之豐富，周邊配套設施之完善，由此可見一斑。

北投溫泉泉源來自地熱谷和龍鳳谷，分為白磺和青磺，自1896

年開發以來已逾百年。泡湯據點大抵沿著光明路、幽雅路、奇岩路分布，共分為兩類：一是企業集團斥資、東西南洋風格各具特色的大型溫泉會館，一是歷史久遠、歷經北投溫泉鄉全盛時期的老牌旅館，不同的湯屋各具韻味與樂趣，是北投溫泉令人百泡不厭的原因。

溫泉加美食，是養生與滿足口腹之慾的重要享樂。泡湯適合吃什麼？有人喜歡清淡菜色開胃養脾，有人偏愛大火快炒麻辣重油，配上燒酒或生啤酒，求的是酒酣耳熱的舒暢感。在北投，最具特色的溫泉美食，非酒家菜莫屬。



北投溫泉和美食受到國際媒體肯定，是來臺北的必遊景點。

當年為了因應眾多商務客需求，飯店廚師將平凡的臺灣食材料理成適合下酒的奇珍美饌，發展出獨步全臺的酒家菜文化，排骨酥、炒三鮮、魷魚螺肉蒜鍋、放山雞都是經典菜色。特別是創立於1954年的蓬萊餐廳，家傳的酒家菜已經出名了將近一甲子，招牌排骨酥裹粉油炸得外皮金黃，肉質鹹香入味超Juicy；需事先預約的紅蟳米糕將紅蟳對半切開，覆蓋在油飯上清蒸至熟，飯香蟹鮮，再搭配白斬雞等老味菜……暢快氣氛伴著此起彼落的杯盤碰撞聲，襯得溫泉鄉越發熱鬧非凡！

►蓬萊精緻台菜

地址：中和街238號

電話：2891-2778

21:30~

闖蕩士林夜市，吃喝High翻天

何處是外國遊客到訪率最高的臺灣景點？根據臺北市政府觀光傳播局今年3月公布的臺北市外籍旅客消費與動向調查結果顯示，「夜市」不僅擠進去年最熱門的臺北市遊覽景點前五名，同時也成為各國旅客對臺北市的觀光印



士林夜市總有吃不完的美食，其中「大餅包小餅」風味獨特，是獨步全臺的名產。

象之一！

士林夜市是臺北市範圍最廣、最具國際知名度的夜市，其中知名的「大餅包小餅」是獨步全臺的名產，將小餅炸得香酥鬆脆裹在類似春卷的薄麵皮捲起，然後大力一捶將餅砸成碎塊，軟嫩外皮搭配多口味的酥香內餡，風味獨特。「豪大大雞排」比臉還大的雞排金黃酥脆仍保留飽滿肉汁，攤位前常大排長龍，香腸也以「大」出名，店家自製的香腸肉質甘甜，現場碳烤香氣飄散熱

力十足，常引人從老遠就聞香而來。吃完香腸、啃完雞排再來一碗手工捶打的綿綿冰，正是逛士林夜市最道地的享受。

►士林夜市

地點：大東路、大南路、文林路、基河路一帶

在地活力與國際時尚氣質兼具，既傳統也時髦，好吃又好玩，這就是臺北獨一無二的魅力！準備好了嗎？現在就出發！

臺灣十大幸福好玩遊程選拔，票投臺北幸福遊程！

愛臺北的你，即日起至6月30日止，快上交通部觀光局「臺灣10大幸福好玩遊程」活動官網、臺北旅遊網「臺北，我的幸福遊程」主題網站，以及前往臺北市12處旅遊服務中心、台北探索館以手機掃描實體QR Code，就能用行動支持臺北，而且每天都可以投票喔！

►幸福遊程看這裡

一日遊程：taipeitravel.net/happiness/1day_1.jsp

二日遊程：taipeitravel.net/happiness/2day_1.jsp

►投票網站看這裡

交通部觀光局「臺灣10大幸福好玩遊程」活動官網：

taiwantour102.com

臺北旅遊網「臺北，我的幸福遊程」網址：

taipeitravel.net/happiness

►手機QR Code投票



吃喝臺北

文／歐陽應霽 攝影／陳迪新（大辣出版社提供）

吃喝其實是十分簡單也十分複雜的一回事。

在什麼都變得很專業、但大家其實又沒什麼特長的今時今日，談吃談喝，忽然很親切很真實，又夠紅火夠誇張。我當然也知道，吃喝是十分個人的事，好不好吃好不好喝都很主觀，而且跟當時心情、健康、體質、環境、氛圍都互為拉扯，跟誰一起同桌吃喝也各有滋味，絕對是公共空間裡的私生活。

但我還是貪心、而且好勝，所以準備在未來十年八載，把自己喜愛的食物、喜愛的城市和喜愛的人一起，一一吃下去。由於愛玩，所以不厭其煩不遺餘力地把這東南西北攀爬漂移的吃喝過

程記錄下來，毫無保留，盡情分享。

味道是行動，是過程：起筷、動手、身心投入，更重要的是，如此吃喝，從我深愛的臺北開始。

臺北的一日味道，從這裡開始……。

和記豆漿

就是要這捧在手裡的溫度和輕重，就是要這喝進口的燙熱醇順，咬下去的酥、脆、軟。然後是那綿延纏繞回味再三的豆香、麵香、炭香，還有良久良久後從牙縫裡滑出來的一粒芝麻，以舌尖調整再咬，還是噴香。就是要這種沒有光環蓋頂的、沒有名人

作者簡介 歐陽應霽

自香港理工大學設計系獲取榮譽學士及哲學碩士以來，長期對現代家居生活及建築設計潮流觀察研究，並對飲食文化吃吃喝喝深入體驗，大量撰寫相關評論推介文章，發表於中港臺報章雜誌。始終迷戀文字和圖像，願意在兩者的微妙關係中糾纏成長，矢志做個貪心、快活、認真的跨媒體導遊。飲食作品有：《味道上海》、《味道臺北》、《香港味道》及《天生是飯人》。



和記豆漿的燒餅是用炭爐烤出，外酥內軟富層次。

加持的家庭式勞作手工，安心又實在的飲食生活體驗。

地址：和平東路3段463巷2-2號

電話：2733-5473

營業時間：06:30～賣完

周記肉粥

大抵周記肉粥第二代老闆兄弟兩人沒想到，本來做街坊生意已經人潮鼎盛的五十年老店，會因正對面歷史地標剝皮寮的改造以及鈕承澤導演的電影《艋舺》票房爆紅，吸引來一批又一批中外人潮，一嘗這小小一碗煮開來白米粒粒分明，以蝦米冰糖醬油提味、加入高湯煮沸，內有沾了番薯粉的五花肉粒的古早味肉粥。

地址：廣州街104號

電話：2302-5588

營業時間：06:00～16:50

東門市場

這裡曾是上世紀四、五十年代來臺將官夫人講究飲食用料排場、選購日常食材



東門市場內有許多老字號店家，許多民眾在採買食材之際，還會來碗手工豆花或米粉湯，已成為臺北人共同的文化經驗。

必到的「有錢人市場」，也是我的眾多臺北好友自小跟著長輩來買菜、辦雜貨的地方，幾代人的日常買賣交往都早已成默契。買菜前後順道在市場吃一碗手工豆

花，或者一碗羅媽媽米粉湯——這些長年累月的市場買賣及飲食生活細節，早已沉澱成文化經驗集體回憶，形成揮散不去的強大氣場，吸引五湖四海關心傳統在

地飲食文化的同道。

地址：信義路2段81號

營業時間：08:00~14:00

史記牛肉麵

身邊眾多見多識廣的臺灣飲食達人前輩都會跟我說，從前臺灣先民是不吃牛的，因為牛對農民來說是珍貴的農耕勞動力，備受愛護尊重。民國38年國民政府來臺，臺灣開始出現川味紅燒牛肉麵。所謂川味，其實在四川也無此味，應該是從四川遷到臺灣岡山的退役老兵，把家鄉的豆瓣醬的重辣口味一併帶來，融會於日常食物中，也因為營生養家，賣起自家獨創的川味紅燒牛肉麵，更逐漸普及全臺，成為牛肉麵的主流口味。

有別於坊間其他牛肉麵



美食作家歐陽應霽（左）與韓良憶（右）一同品嚐史記的牛肉麵，還有熱花干、冰糖蹄花也不容錯過。

的湯頭以至牛肉部位和麵條的選擇，史記主推的招牌清燉牛肉麵，一碗上來只見白瓷大碗中湯頭也是白色的，這是牛骨熬足36小時的精華所在。醇厚香濃不在話下，如果好賣缺貨，湯頭熬不夠時間，老闆寧願暫時停售。肉是本地頂級黃牛肉，用的是肋排下那一塊油花分布均勻的瘦肉。麵條上清燉切片鋪進碗中，再澆上滾熱白湯，撒上蔥花，上檯奉客。還得一提的是，老闆堅持只用細麵，因為只有細麵才能吸飽醇厚湯汁，吃得最有滋味。

地址：民生東路2段60號

電話：2563-3836

營業時間：11:30~15:00 / 17:30~21:00

阿美古早味

從一百米外就知道我肯定愛死延三夜市裡的阿美古早味——這裡是路邊攤，隨時要跟其他食客共桌，下雨天不營業沒得吃，馬路上車來車往，周圍一眾吃喝聲浪氣氛情緒超高漲。男老闆蹲坐在路旁表演絕技，用鼓風爐控制火溫，用炭爐以圓鐵鍋乾煎好一條又一條金黃酥脆肉嫩汁多的馬頭魚。女當家阿美團團轉端菜上桌：甘腴鮮美的自製香腸、粉嫩無比的粉肝、爽滑的涼拌海蜇皮、煙燻入味口感軟韌的鮪魚肚，還有皮鮮肉嫩白斬雞，最後吃飽結帳了，穿一身乾淨燙貼廚服的女當家阿美再贈我小小一碗雞油飯——這才是我心目中真正的民間廚神，臺菜真味！

地址：延平北路3段49號前

電話：0921-117-232

營業時間：16:30~22:00

金蓬萊遵古臺菜

不必兜轉，客套話不多說，我真的從來沒有吃過這樣好吃的排骨酥。

香、酥、脆在外；甜、軟、滑



阿美古早味老闆用炭爐、圓鐵鍋乾煎出肉質鮮嫩的馬頭魚，平實的料理方式卻有五星級的口感。

在內，而且超大塊，讓我不必反覆起筷搶完一小塊又一小塊的，可以安心愜意的從外到內的滿足一番。

以煎炸物和湯水菜為主的典型酒家菜天母金蓬萊，也是源自北投的知名酒家菜蓬萊料理的第三代。與新朋舊友共聚很有吃酒家菜該有的興高采烈場面氣氛，就差沒有唱起那卡西而已。

當然桌上見識品嚐到還有皮



金蓬萊的排骨酥超大塊，視覺及口感都能大大滿足。



經典酒家菜螺肉魷魚蒜鍋，用上了排骨酥、罐頭螺肉、蒜頭及芹菜，讓鮮味盡出。

亮肉嫩的白片放山雞，沾上特調醬汁格外香鮮，麻油豬肝和腰花連料帶湯爽脆鮮醇；加上第一次吃到的典型酒家湯菜螺肉魷魚蒜鍋，做法複雜講究。有趣的是湯中用上的螺肉罐頭和多種添鮮食材，大俗然後大美，叫人對昔日酒家裡酒酣耳熱、賓主共歡的場面很有遐想。最後上桌的是酥香鬆化的炸芋條，再飽也得掰一半好好嘗嘗！

地址：天母東路101號

電話：2871-1517

營業時間：11:30~14:00 / 17:00~21:00

阿正廚坊

對阿正師傅的為人和做菜都十分讚賞的老朋友葉怡蘭，特邀我一定要去見識阿正師傅的臺菜功夫，而這一桌臺菜，當然也就是師傅累積多年日本懷石料理，西式烹調實踐，融會貫通不拘一格的痛快出擊。

從一登場的綠竹筍沙拉，師傅特地強調不必沾美乃滋，爽嫩清鮮原味盡出。接著一盤明快亮麗的蛤蜊絲瓜，其滑其脆其鮮吃



一身黑衣的阿正師傅以新型態臺式料理擷獲食客味蕾。

得人心花怒放。那個盛菜的青花大碗也很講究的發揮了襯托彰顯的作用。接下來黑亮黑亮的薑絲透抽，絕對是阿正師傅本人性格的奔放表現，率真野性中有微妙細節。作為食客也不必乖乖的，有衝動要與也穿一身黑的師傅來個擁抱。蔭冬瓜破布子蒸紅喉勝在調味與火候，壓軸的蒜苗燒長方是怡蘭極力推薦的，五花肥肉燒得酥軟，以蒜苗的清鮮平衡互動，甘腴入口開心至極拍案叫絕！能夠走進傳統悟得真味，又

能漂亮跳脫出來展現個人的風格和當下的演繹，實在是一種修為境界。

地址：安和路2段20巷8號

電話：2702-5276

營業時間：11:30~14:00 / 17:30~21:30



尋找光與影的感動

台北電影節逍遙上路

文／潘逸凡 圖／台北電影節提供

今天，想看哪部電影？臺北人很幸福，無論想觀賞主流院線片或非主流藝術電影，想參與各項影展或電影活動，總有著目不暇給的選擇，今年已走入第15個年頭的台北電影節，將於6月28日至7月20日在中山堂、新光影城和光點華山電影館，放映約一百六十部精彩影片，新銳與經典齊聚，將帶給觀眾嶄新的視野。

開閉幕片、台北電影獎 震撼視覺

在日本料理店工作的兒子（張孝全飾）突然昏倒，被迫送回老家靜養，在父親（王羽飾）眼中兒子早已變了一個人，卻不動聲

色，沒想到最後看見女兒躺在血泊中，兒子在旁無動於衷、異常失魂……，這是導演鍾孟宏的新作《失魂》，為台北電影節的開幕片，驚悚懸疑的劇情，帶來視覺震撼。雙閉幕片則是臺灣年輕導演陳芯宜、趙德胤、沈可尚、張榮吉分別與四位國際新銳導演分組，以臺北為靈感拍攝的《台北工廠》；以及紀錄片導演楊力州最新作品《拔一條河》。

臺灣電影競賽中獎金最高的「台北電影獎」，今年共有229部影片報名，最後選出劇情長片、短片、紀錄片、動畫片共41部影片，包括趙德胤以緬甸偷渡到

泰國邊境販售毒品贖回妹妹為題材的《窮人。榴槤。麻藥。偷渡客》、侯季然以南陽補習街發想的小情小愛《南方小羊牧場》、北村豐晴與蕭力修合導的《阿嬤的夢中情人》等，百萬首獎得主將於7月20日在中山堂舉行的頒獎典禮中揭曉。初選評審代表劉梓潔表示，今年的作品水準都很高，評審們花了很多時間交叉看片、討論後，一度還想增加入選名額，但最後仍是忍痛割愛，是競爭相當激烈的一屆，台北電影節主席張艾嘉則表示，電影的題材必須更加多元寬闊，而拍攝電影的門檻降低，雖讓許多新銳導

演不斷出頭，但大家也應該多關注在電影圈耕耘已久的中生代導演。

城市電影 聚焦伊斯坦堡

要認識一座城市，旅行是一種方法，而想快速瞭解城市的多樣風貌，看電影是其一選擇。台北電影節每年選定一個主題城市，自2002年起由巴黎、布拉格起飛，一路行經京都、多倫多、斯德哥爾摩、倫敦……，今年的「城市焦點」則降落在土耳其伊斯坦堡。

千年古城伊斯坦堡，不免給人神祕的印象，土耳其導演努瑞貝其錫蘭以《遠方》、《3隻猴子》等在各大國際影展獲得大獎後，藉由一幕幕的城市光影、一句句的經典對白，讓臺灣觀眾進一步認識土耳其電影與文化，再加上近期引進森米卡潘諾古的《卵》、《乳》、《蜜》三部曲，以及知名導演法提阿金的《愛無止盡》、《靈魂餐廳》等，觀眾也漸漸熟悉土耳其電影的風格特色。這次台北電影節將一次上映近二十部土耳其當代電影，包括努瑞貝其錫蘭當年的首部作品《與大地共舞》、入圍柏林影展競賽的第二部片《五月的雲》，以及其他國際知名土耳其導演的作品，帶領觀眾感受土耳其同時匯聚東西方文化的獨特風情。

新銳導演交鋒 經典電影再現

今年邁入第九屆的「國際青年導演競賽」為臺灣唯一的劇情長片國際競賽，已逐漸在國際打響知名度，今年由近兩百件徵件作品中選出12部，入選作品除了將於台北電影節中放映外，每部競賽片的導演等電影人也將出席映後座談，與觀眾面對面接觸。

過去八年，包括《海角七號》魏德聖、《台北星期天》何蔚庭、《那些年，我們一起追的女孩》九把刀以及去年的《女朋友。男朋友》楊雅喆等多名導演，都曾入選國際青年導演競



台北電影節主席張艾嘉（左三）與入選台北電影獎影片的演員梁赫群、張詩盈、簡嫚書、吳朋奉、吳慷仁（由左至右）合影。



《甜·祕密》以多線敘述手法，重新探討情感世界裡的幽微心情與酸甜情事。

賽。本屆由陳敏郎執導的《你的今天和我的明天》、許肇任執導的《甜·祕密》代表臺灣，與其他各國新銳導演角逐首獎、評審團特別獎、以及觀眾票選獎，到底最後獎落誰家，靜待7月3日於頒獎典禮上正式揭曉。

除了欣賞新銳之作，國內外早期經典電影，也將以最新數位修復版本重現。30年前，改編自黃春明三篇短篇小說的電影《兒子的大玩偶》再次搬上大銀幕，1985年由侯孝賢執導的《童年往事》，在臺灣及國際影壇掀起話題，這兩部作品都將重現在觀眾

眼前。另外，也將回顧貝蒂戴維絲與瓊克勞馥的《姐妹情仇》、費里尼《愛情神話》、鮑伯弗西《爵士春秋》等多部經典大作，值得影迷們期待。

想進一步瞭解電影主題及城市文化，台北電影節也規劃了一系列相關活動，提供免費放映和特別活動，這個夏日，就用電影佐餐，來一場繽紛豐盛的視覺饗宴吧！

►2013台北電影節

時間：6/28～7/20

網址：www.taipeiiff.org.tw

臺北夜市

打牙祭

眾神保佑
呷好味×拿好禮

文字整理／林瑋庭 攝影／王能佑

食物好吃、實惠又有多種選擇、地點方便，且晚餐、消夜全都包，這麼讚的地點不是哪家知名餐廳，而是你我身邊的「夜市」！夜市裡有各式傳統與創新的小吃，還有熱鬧的人情味，難怪夜市人氣歷久不衰。不說很多人或許沒有注意到，夜市多臨近當地信仰中心，因此連結了居民生活所需及心靈寄託，展現出獨特的夜市文化。

臺北市市場處主辦的「2013臺北夜市打牙祭」活動正式展開，

即日起至6月20日，饒河街夜市、遼寧街夜市、廣州街夜市、大橋頭延三夜市、雙城街夜市、寧夏環保夜市舉辦夜市眾神六六大集集點活動。而6月14日在寧夏環保夜市舉辦的抽福袋活動，廣邀大家邊吃邊玩，集結眾神庇佑，好運能夠接二連三來報到。

廟宇聚集人潮 周邊夜市熱鬧滾滾
臺灣夜市的起源地大都在聞名的廟宇旁，在眾神加持下，還有特色美食陣陣香氣，吸引諸多遊



熱騰騰的白飯淋上香噴噴的肉燥，夜市美食總是讓人垂涎三尺。

客流連忘返，例如：饒河街夜市臨近松山慈祐宮，有媽祖保佑；遼寧街夜市旁有朱厝崙福聚宮，福德正神坐鎮在此；廣州街夜市近艋舺龍山寺，觀世音菩薩庇佑平安；延三夜市旁天師宮，有張天師降妖伏魔；雙城夜市鄰行天宮，供奉關聖帝君；寧夏環保夜市在歷史悠久的舜帝殿旁，舜帝供奉其中。

「2013臺北夜市打牙祭」活動，結合「夜市眾神」祈福與平安，讓民眾享受美食的當下，同時也了解不同夜市起源與當地寺廟文化，此外，今年活動搭上集點風潮，推出夜市Q版神明貼紙，而活動集點券可至臺北市市場處、六處臺北市旅遊服務中心（東區地下街站、捷運西門站、捷運圓山站、市府轉運站、臺北車站、臺北松山機場站）、六大夜市自治會、六大活動夜市指定之66特色名攤、活動現場索取。

第一重送好禮：

活動期間持「集點券」至六大夜市指定攤販消費（不限金額），即可獲得該夜市Q版神明貼紙一枚，集滿33個貼紙，可兌換「紀念悠遊卡」（限量300名），集滿66個貼紙，可兌換「寧夏夜市千歲宴」（限量10名）。



夜市店家熱心提供友善廁所，民眾逛起夜市更加「方便」。

第二重集點抽：

配合夜市現場活動日時間（6月14日寧夏環保夜市，晚間6時至9時），憑該活動夜市的3枚Q版貼紙與集點券，即可至服務處參加抽福袋活動（晚間8時開始發放福袋號碼牌），袋袋有獎，送完為止。週週抽福袋獎品有：50元夜市抵用券與生活家電等，眾多好禮大方送。

第三重折抵樂：

活動期間持夜市眾神五福臨門「抵用券」，至六大夜市指定攤販消費即可折抵20元（各夜市限量150張）。

內急不心急

夜市友善廁所好貼心

當民眾盡情逛夜市的同時，臺北市市場處也為大家設想到如廁的方便性，從民國101年起規劃「友善廁所推廣方案」，今年已有寧夏、饒河、華西、廣州、梧州、西昌、延三、晴光、士林、南機場等10個夜市，共18間熱心店家免費提供廁所，逛夜市時，可留意架設於各店家騎樓、店面顯眼處之LED燈箱招牌，讓你安心自在享用美食更方便。

活動期間，在夜市大啖美食及參與集點、折抵和抽獎之餘，

不妨前往周邊寺廟，虔誠祈福，細細品味寺廟與夜市的起源與連結。

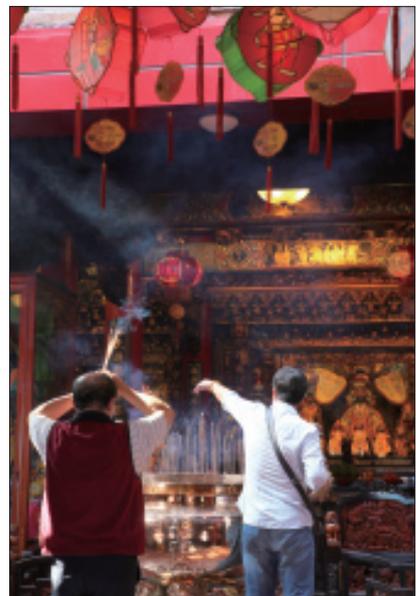
►2013臺北夜市打牙祭

時間：即日起~6/20

地點：饒河街夜市、遼寧街夜市、廣州街夜市、延三夜市、雙城街夜市、寧夏環保夜市

電話：2341-5241轉2405

網址：www.tcma.taipei.gov.tw



位處饒河街夜市旁的松山慈祐宮供奉媽祖，是附近民眾心靈寄託所在。



盛夏裡的姍紫嫣紅 紫薇、大花紫薇

文·圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處

在豔陽高照的夏季，大地中許許多多的植物為了躲避炙熱的高溫，紛紛將美麗嬌豔的花朵藏起來，唯獨有一群美麗的花朵不畏酷暑，一串串在枝梢上盛放著，花色由粉紅色至紫紅色及紫色，如潑漆般的濃淡轉換，讓人目不暇給。美麗的紫薇及大花紫薇片片花瓣如同舞者的圓裙般隨風舞動，姿態萬千，讓人處處感受到她們熱情洋溢的活力。

紫薇為千屈菜科紫薇屬多年生落葉灌木或小喬木，樹皮光滑，多呈灰色或灰褐色，幼枝略呈四菱形。葉片呈長橢圓形或倒卵形，全緣，單葉互生或有時對生；新葉帶有紅色，在落葉前轉為黃紅色；葉柄略短，或有時不明顯。紫薇為頂生的圓錐花序，花萼呈壺形，具有六枚裂片與十二個縱溝，每一花瓣亦為六枚，花瓣呈波浪皺褶狀且具有花瓣柄，花色豐富多變，有桃紅、紅紫、粉紅及白色等，於景觀利

用上可增添其變化性。每一個圓錐花序可開50至60朵花，每年夏至秋季可持續開花，盛開時可見其花團錦簇的美麗風貌，因其花期可長達百餘日，故又名「百日紅」。

而大花紫薇則是像紫薇的放大版，與紫薇一樣同屬同科，為千屈菜科紫薇屬落葉大喬木，原產於印度、澳洲等地區。葉片呈長橢圓形或卵狀長橢圓形，質地為厚紙質或粗糙的薄革質，先端鈍而有尖突，基部鈍或圓，其葉表面呈現有光澤的綠色，背面顏色較淡，中肋及側脈於表面略凹下而於背面隆起，葉脈明顯，葉柄於葉片脫落時呈紅色或略帶紅色色澤。大花紫薇花期在7至8月，紫色或紫紅色的花朵在枝條頂成串朝上，非常豔麗；花瓣六枚，花瓣表面和邊緣狀如蕾絲般，相當獨特。果實為蒴果，帶暗褐色色澤，成熟時開裂，裂開的碩果藏著約80粒種子，種子有翅，會

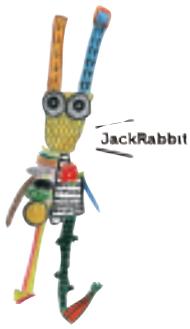
隨風飄散繁衍下一代。

紫薇與大花紫薇因名稱相近而常使人混淆，一般以樹皮及葉片作為主要的辨別特徵。紫薇之樹皮光滑，葉片及花朵較小，葉柄略短或不明顯；大花紫薇則樹皮不光滑，葉片較大，有短柄。大花紫薇栽植分布於內湖路1段、港墘路、民權東路6段、金龍路、成功路、研究院路、環河南路3段、建國南路、塔悠路等路段，而在羅斯福路6段及松山路上，則可瞧見紫薇婀娜的身影，在炎熱的夏日中，將車水馬龍的街道妝扮得亮麗無比。

不妨趁著每年夏季的盛花期，漫步在紫花藍天相映襯的美景中，體會仲夏裡的紫色浪漫。



花瓣如圓裙般隨風舞動的紫薇。



這一站

滿載美好回憶的圓山

文·攝影／JackRabbit

捷運由南往北行經民權西路站便從地底鑽出路面，車窗外居高臨下的寬廣視野，當年舊鐵路時期火車停靠圓山，如今是現代化的捷運站。圓山地區深具歷史背景和文化傳承，無論是消逝、延續或更新，留在每個人心中的是那美好的過往。

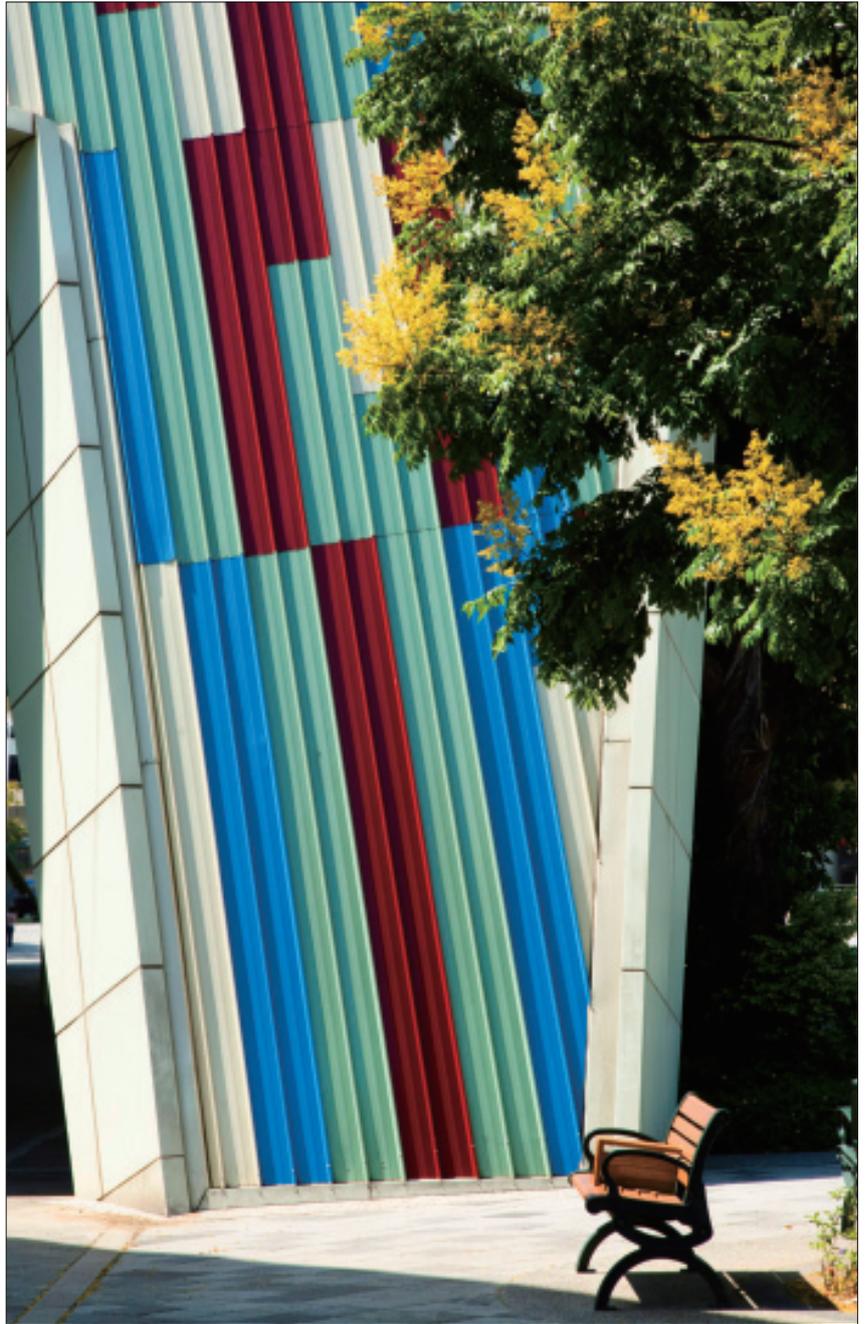
延續美麗力量的美樂地

一出捷運站，開闊的視野讓心情為之放鬆，廣場上許多小孩在追逐嬉戲；長椅上的老先生一臉愜意開心地哼著小曲。圓山公園是臺北市第一座大型公園，擁有百年的歷史，花博期間人潮如織，盛況空前，締造近900萬參觀人潮，至今仍在許多人心中留下美好的回憶。沿著園區的石磚步道，花兒依然朵朵綻放，大片的花海景致仍妝點著臺北的美麗，不論平時或假日總是吸引大批民眾流連忘返。

造訪童心未泯的歡樂世界

兒童育樂中心的前身是「兒童樂園」和「圓山動物園」，多年來總是充滿孩童的歡笑聲，是許多人童年美好的回憶。走進樂園，馬上能感受到滿滿的歡樂氣氛，一座約兩層樓高的溜滑梯是小朋友的最愛，一群剛入園的小男孩已迫不及待地爬樓梯到最上層，除了小朋友，也有許多童心未泯的「大孩子」來此重溫童年時光。無論大人或小孩，一個接一個的從上滑下來，每個人臉上全是開心又滿足！

園區內人氣最旺的是「遊樂世界」，有各種經典又好玩的遊樂



與陽光相伴的長椅，襯著色調鮮豔的牆面，構築成一幅美麗的風景畫。



設備，雖不比大型遊樂園新鮮刺激，卻是適合各個年齡層同遊的夢幻樂園。記得小時候父母帶我們乘坐旋轉木馬，學生時和同學撞成一團的碰碰車，或是和男女朋友手牽手同坐摩天輪，兒童樂園留在記憶裡的，滿是歡樂甜美的過往。

1987年動物園搬遷到木柵，動物園的舊址改建成「昨日世界」。當時動物大搬家可是一大盛事，臺北市民扶老攜幼、萬人空巷，圓山的動物們在數十萬民眾的夾道歡送下遷移到木柵新園，唱片界為了動物們搬遷更製作一首〈快樂天堂〉主題曲，至今仍然餘音繞樑。如今雖然景色殊異，但園區內標示出動物園舊址的解說牌，再次喚醒那塵封的記憶。

充滿人文氣息的藝術殿堂

漫步在綠意盎然的中山北路，

▲走進兒童育樂中心，小男孩已迫不及待地在溜滑梯上開心玩耍。

▶花博公園大片的花海景致，為臺北妝點得更加美麗。





一群孩子興高采烈地躍步前往美術館，讓文化藝術自然融入生活。

一路上盡是隨風舞動的綠葉，更顯愜意休閒的氣氛。

日治時期，中山北路是日本皇族來臺赴圓山神社參拜必經的「救使街道」，如同東京青山與原宿之間的表參道。

一群孩子正興高采烈地躍步前往美術館。為了讓文化藝術自然融入生活，老師安排學生逛美術館，培養美感素養從「小」做起。巨型白色建築的北美館曾是美軍司令部所在地，為臺灣第一座現代美術館，也是許多藝文愛好者最佳的充電殿堂。前陣子美術館特別在入口處布置了一個舞臺，觀眾走入就宛若置身於時裝伸展臺，進出的人們便成了舞臺上走秀的主角，讓每個人來場即興的藝術邂逅。

館外的廣場和階梯上，許多人坐著欣賞圓山綿延的夕陽和山景。突然想起一首挺符合眼前意境的歌曲：「當我坐外邊，望著

對面過去的時間，開始回味歡樂的童年，就在對面圓山動物園，還有兒童樂園」。如今四分之一個世紀過去了，繼圓山的動物搬遷到木柵，兒童樂園也將遷移到

基河路，而坐落在基隆河畔的美術館，依然滿溢著懷舊的情緒和尋夢的氛圍，為當下的景致增添些許人文氣息。



藍天、白雲、紅色建築，坐著欣賞圓山綿延的風景，懷舊情緒與尋夢氛圍油然而生。



傳承罕見工藝

漆線大師

顏金益

巧手裝飾佛像

文／李寬心 攝影／楊志雄

走進漆線大師顏金益工作室，一眼便望見神桌前的關公和太子爺，這正是顏金益的重要作品；其中未上金箔的太子爺神像，做工精細，風格典雅，漆線裝飾精巧繁複，將「太子爺」威武神勇的風采展露無遺，正是這等鬼斧神工般的手藝，讓顏金益獲得臺北市傳統藝術審議委員會通過，登錄公告為「臺北市傳統藝術文

化資產保存者」並獲得102年臺北市傳統藝術藝師獎殊榮。

繁複手工藝 精巧現神采

與大多數藝術創作者很不一樣的是，顏金益創作漆線作品的工作室，其實是在自家陽臺搭建的。兩尺多長的工作檯上，桌面滿是漆痕，自製漆線機固定在桌沿，桌上擺著製作圖樣的工具，

還有黏著粗細不一漆線的木板，等待「上妝」的佛像擺放整齊。屋外沒有招牌或標示，若非有人帶路，任誰也想不到顏金益就在社子地區的尋常公寓裡，完成他無數件漆線工藝作品。

一般人初聞漆線工藝都覺得陌生。顏金益表示，其實漆線工藝早在中國閩南地區流傳了數百年，更是泉州派神像雕刻的一大

特色。當時的福建，是一個民間信仰相當發達的地方，民眾為了祈福消災，家家都會供奉神明，而民間製作神像時，就會以漆線黏貼纏繞在神像衣褶上，形成突出的圖紋後，再貼上金箔，讓整座神像呈現出立體而華麗的容貌，這也就是最典型且常見的漆線作品。

技藝不外傳 寂寞創作路

出身平溪礦工家庭的顏金益，19歲離開家鄉到天母一帶打拚，從家具雕花學徒做起，剛開始只是想學一技之長，後來逐漸對學習工藝產生興趣。他聽說在宜蘭、彰化有漆線師傅，便千里迢迢前往拜師，希望自己增加另一門技藝，但礙於擅長漆線工藝的神像師傅，向來是傳子不傳女，更不外傳。顏金益說：「也許是怕被外人學了就離開自行創業，所以漆線師傅們都是躲在房間做，外人根本看不到」。求師不成後，顏金益並不氣餒，還是積極尋找機會，後來在臺北遇上漆線師傅辭去工作，他順勢頂上，才開始學習漆線工藝。

學習神像雕刻多年的顏金益，因已有粉線工藝的基礎，接觸漆線後，很快就上手。

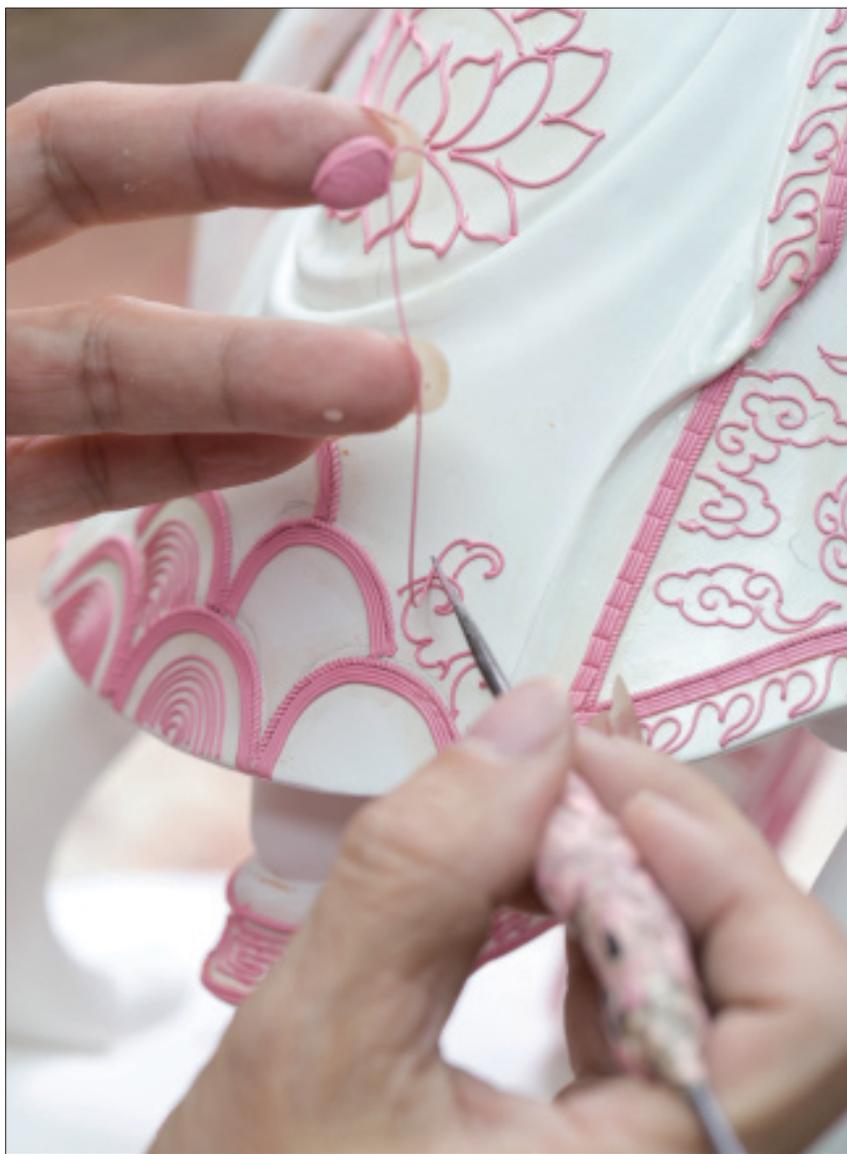
顏金益解釋，雖然粉線和漆線都是妝點神像的技藝，但粉線又軟又嫩，附著力好，相對的比較不立體，容易黏在一起；漆線則可以一層層的黏上去，做重疊設計，創造出層次感，讓神像更顯栩栩如生。也因此漆線神像的價格約為粉線神像的20倍之多。

傳承漆線工藝 藝術之路不斷

顏金益提到，漆線工藝就是在雕像素胚表面增加立體花紋，隨後再上漆或貼金箔的一種傳統而罕見的技藝。顏金益在工作檯上手拈拈來將漆與立德粉混合開始做漆線的備料，顏金益說，早年以漆線妝點神像時，得用自己調的漆，加上立德粉做成漆線土，



以漆線妝點佛像的顏金益擁有巧手工藝，獲得今年臺北市傳統藝術師獎的肯定。



用漆和立德粉做成的細細漆線，慢慢盤繞產生美麗而突出的圖紋。



顏金益不斷嘗試創新，在陶板或貝殼上創作，讓漆線工藝走入生活，貼近人們。

靠經驗鎚出軟硬度後，就變成可搓、可塑的漆線料。接下來就要開始搓線，為了表現各種圖紋、形狀，會用特別的搓板，由手工搓成各種粗細不同、柔軟且有彈性的漆線。現在則已研發出擠壓筒，將漆線土放進筒內，立即擠壓出一條條漆線，細的有如綿線，卻不會輕易拉斷。

有了一條條漆線後，就可開始盤繞形體，顏金益會視自己設計的圖騰，讓連綿不斷的線緊密盤繞，產生層次豐富而繁複的紋樣，像是捲雲、繁花、龍鳳等，經過重疊黏貼在佛像身上，極為立體。最後再將金箔貼在漆線上，就算大功告成。

曾經參與保安宮整修的顏金益，因為看到保存良好的佛像，刺激他創新漆線技術。為了讓自己的技巧更上層樓，多年來他更不斷鑽研美術技藝，從素描、繪圖、到手拉坯、捏陶，強化自己

在構圖、布局、造型的能力等，因此他能根據不同神像，靈活運用漆線技巧，表現精湛的手藝。

喜獲藝師獎 推動創意作品

因為技法精湛，顏金益曾因製作漆線神像而月入數十萬，讓他買了現在工作室所在的公寓，一家人安身立命。但隨著中國大陸佛像藝品大量傾銷來臺，加上佛像並非消耗品，臺灣人工成本費用高等因素，製作佛像的漆線工藝公司，一間間移往大陸或是倒閉，以致於漆線工藝在臺發展受到嚴重衝擊。

目前國內漆線工藝師人數屈指可數，多數人因市場沒落迫於現實改行。而不想去大陸又熱愛漆線工藝的顏金益，為了兼顧生計與興趣，不僅負責漆線裝飾，還兼做美工，一人製作整尊神像。正在學習陶藝創作，同時思索將漆線結合陶藝的他笑著說，從事

漆線工藝的道路太寂寞，原本已打算改行投身陶藝業，但這次獲得臺北市文化局肯定，給他打了劑強心針，讓他彷彿重新活了過來，有活力繼續獻身漆線工藝。

不斷嘗試走漆線工藝創意路線的顏金益，拿出他在陶板、貝殼上面做出的漆線牡丹、漆線神龍作品，他說，漆線工藝和美術有關，只要有興趣、肯學就不難，他也表示若有機會很樂意到學校等各地授課，希望打破一般人的刻板印象，讓漆線工藝不再只在廟宇才看得到，而是能走入生活，貼近人們。

▶漆線大師——顏金益

- 臺北市傳統藝術文化資產保存者
- 民國102年臺北市傳統藝術藝師獎
- 從事佛像漆線工藝約40年

廚房變

染坊

用布料留住蔬果色彩

文·圖 / 葛晶瑩



在一般人眼中，染布似乎是有點難度的事情。的確，專業的染坊在染料、工具與方法上都很講究，但也可以用簡單的方法與家中原本已有的材料，自己動手染一染。

所需的基本材料除了布之外，還有提供顏色的染劑、讓顏色固著於布上的媒染劑。在家中，我們可以用蔬果做染劑，像是洋蔥皮、葡萄皮、辣椒、莓果等，都能染出自然柔和的顏色；而媒染劑，則使用廚房裡的白醋。同樣的染劑染在不同的布料上，染出的顏色不盡相同，每次染出的效果也千變萬化，這就是天然植物染的趣味。只要把握基本方法，無論是家中的窗簾、門簾、桌巾、絲巾……都可以染出好色彩。



1.準備布、洋蔥皮（此為4個洋蔥皮的量）、白醋外，還有量水用的容器，可直接用量杯。若無量杯，可用已知容量大小的瓶子。此外，還需準備不鏽鋼鍋、筷子及加熱爐具。



2.用清水洗淨布料上面的漿與雜質，然後擰乾備用。布料以棉、麻等天然纖維為佳，比較容易上色。



3.水的分量以水面能蓋住布料即可，先使用一半的水，在此使用一瓶500c.c.的水。以小火加熱，放入洋蔥皮煮10分鐘。（洋蔥皮這類乾燥的原料直接放入鍋中煮，好讓色素融到水中；如果是葡萄皮、莓果等軟而有水分，可用果汁機加少許水，打成汁液狀。）



4.煮好後，將洋蔥皮撈出，鍋中剩下的就是染劑。（如果是果汁機絞碎的原料，則用過濾網過濾殘渣，濾出的汁液加足夠的水就是染劑。）染劑需放涼才使用，因此接下來將另一半500c.c.的水倒入，讓染劑快一點降溫。



5.放涼後的染劑中，加入媒染劑，在此使用白醋。白醋的分量是水的1/10，由於水為1000c.c.，故需放100c.c.的醋。用500c.c.容器量出1/5分量後，將白醋倒入染劑中並攪拌均勻。



7.最後將整塊布拿到水龍頭下用冷水沖洗，慢慢漂洗到水不再有顏色。接著擰乾水分，並攤開掛在陰涼通風處晾乾即可。乾燥後，就完成一塊洋蔥皮染布。要注意，天然植物染布定色性較差，在洗滌時不能使用熱水，只能用中性的洗潔劑，也最好不要在陽光下曝曬。



1. 捆染。如果要染出花樣，最簡單的方式是用橡皮筋捆綁布料，捆紮處因為無法沾染染料，會保持原有的色彩，而形成放射狀的圓形圖案。也可以試著用不同的捆紮方式，會產生不同的花樣喔！



6.將布放入染劑中，不斷攪動，讓布料均勻吸收染劑，當布料變色後，將整鍋放到爐子上用小火慢慢加熱煮20分鐘，關火後再泡至少1個小時。這段過程中也要定時攪動鍋中的布料，使其均勻上色。



小提醒：圖中三種布料都是以同樣的洋蔥皮染劑染的，你會發現顏色有些許差異，不妨多試試，找出自己最喜歡的搭配組合。有興趣的話，也可以嘗試用其他的媒染劑，像是燒明礬、石灰等，會產生不同的化學變化。



2. 嘗試不同蔬果。除了洋蔥皮外，色彩鮮艷的巨峰葡萄皮和紅辣椒也是很好的染劑原料，染出的顏色鮮明柔和、天然無毒，不妨發揮巧思，看看日常生活中還有那些蔬果可以拿來運用。

102年6月15日~7月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
102年第3梯次服務業群組職能進修班招生	即日起至6/24(一) / 北市職能發展學院(士東路301號)	北市職能發展學院 ☎2872-1940轉331、259
102年第3梯次工業技術群組職能進修班招生	即日起至6/28(五) / 北市職能發展學院(士東路301號)	北市職能發展學院 ☎2872-1940轉291、259
102年第3梯次資通訊群組職能進修班招生	即日起至7/15(一) / 北市職能發展學院(士東路301號)	北市職能發展學院 ☎2872-1940轉269、259
我的太陽年來談星	每月第1及第3個週日14:00~15:00, 須購買展示場門票及事先電話報名 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
臺北市立陽明教養院愛心福利聯合國志工團招募活動	即日起歡迎有意來院服務之固定、長期合作志工團報名及個人志工報名。服務時間週一至週日08:30~12:30、13:30~17:30 / 市立陽明教養院華岡院區、永福院區	市立陽明教養院社工課 ☎2861-3333、2861-7275
102北投區人口政策宣導活動——珍愛·真愛攝影作品展	即日起至6/28(五) / 北投公民會館	北投區公所 ☎2891-2105轉273
2013年「愛在臺北動物園」微電影徵件暨「我的野蠻婚禮」創意婚紗秀徵選	即日起至7/1(一) / 詳情請至newweb.zoo.gov.tw/love2013查詢	市立動物園 ☎2938-2300轉527、510
102年度中山區失智樂齡活動	即日起至7/31(三), 每週三09:30~11:30, 須先報名 / 中山區健康服務中心7樓會議室	中山區健康服務中心 ☎2501-4616轉743
第4屆桐花文學獎徵件活動	即日起至7/31(三), 以郵戳為憑 / 詳情請至www.tungliliterature.tw查詢	客委會 ☎2351-0116
兒童藝術教育中心義工招募	即日起至8/4(日) / 詳情請至www.tfam.museum查詢	市立美術館 ☎2595-7656轉222、322
花博公園2013愛分享·樂集章	即日起至12/8(日) / 花博公園圓山、美術及新生園區	臺北市會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉7660
臺北真友善, 親子好好玩! 月月抽好禮	即日起至12/31(二), 凡欲參加月月抽好禮者, 須參與育兒津貼親職教育活動課程 / 北市親子館、育兒友善園、心路基金會及靖娟基金會	北市府社會局 ☎1999轉1960 兒福聯盟文教基金會 ☎2748-6008轉1
102年犯罪預防宣導嘉年華會活動	6/15(六)14:00~17:00 / 信義區香堤廣場	北市府警察局 ☎2314-9120
心心相印六月天——印尼《哈比比與艾儂》電影在臺首映會	6/16(日), 須先索票 / 北市府親子劇場	北市府勞動局 ☎2550-2151轉204 ☎2555-1217(索票專線)
全德長青健康活力站活動系列課程	6/17(一)至7/8(一), 每週一09:30~11:30 / 全德里里民活動場所	萬華區健康服務中心 ☎2303-3092轉6748
外籍學員班	6/18(二)至8/29(四), 每週二、四, 13:30~16:30 / 新移民會館(南港區)	南港區公所 ☎2783-1343轉862
整合式健康篩檢活動	6/22(六)08:00~11:00, 限30歲以上的市民朋友 / 松山商職	信義區健康服務中心 ☎2723-4598轉842



(許斌攝)

- ★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。

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
「心愛松山、新好寶貝」 人口政策宣導活動	6/22 (六) 09:00~12:00, 寶寶爬行競賽須 先報名 / 松山火車站	松山區公所 ☎8787-8787轉736
2013 臺北藝術節——講座活 動	6/22 (六)、6/29 (六), 共4場, 須先 報名 / 詳情請至臺北藝術節官方網站www. taipeifestival.org查詢	北市府文化局 ☎1999轉3537、2528-9580
親密關係工作坊——新婚夫妻	6/29 (六) 09:00~16:00 / 北市家庭教育中心	北市家庭教育中心 ☎2541-9690轉20
花博公園 2013 戀夏巴士 集章尋寶趣	6/29 (六) 至 9/1 (日), 每週六、日, 09:30~17:30 / 花博公園圓山、美術及新生園區	臺北市會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉7660
樂活家庭講座—— 「多元社會：性別與民俗」	6/29 (六) 10:00~12:00 / 北市家庭教育中心	北市家庭教育中心 ☎2541-9690轉20
「美食中的化學」 科學到民間系列講座	6/29 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館力行分館8樓多功能活動室	市立圖書館力行分館 ☎8661-2196
勞工電影院：《星際戰警 3》	6/29 (六), 13:00、15:00, 須先索票 / 國軍文藝活動中心	北市府勞動局 ☎1999轉3357
「文學的異想世界」 電影賞析講座	6/30 (日) 13:30~16:30 / 市立圖書館道藩分館	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
102 年小小、幼童消防營	7/2 (二) 至 7/26 (二), 每週二至五, 08:30~16:00, 共 16 梯次 / 北市府消防局防災科學教育館	北市府消防局 ☎2729-7668轉8711
新移民舞蹈班	7/2 (二) 至 7/26 (五), 每週二至週五, 13:30~16:30 / 新移民會館 (萬華區)	中正區公所 ☎2341-6721轉317
新移民音樂班—— 北投”吹陶”趣!	7/2 (二) 至 8/8 (四), 每週二、四, 09:00~12:00 / 北投公民會館	北投區公所 ☎2891-2105轉272
102 年長青健康活力站	7/3 (三) 至 9/18 (三), 每週三 09:00~12:00 / 安康學藝中心	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉153
兩岸笑星會	7/5 (五) 19:30, 7/6 (六) 14:30、19:30, 7/7 (日) 14:30 / 市立社會教育館城市舞台	吳兆南相聲劇藝社主辦、北市府文 化局合辦 ☎2391-4599
102 年青春少年「神采飛揚 『蛇』我其誰」嘉年華會	7/6 (六) 15:00~19:00 / 信義區香堤廣 場, 詳情請至jna.tcpd.gov.tw查詢	北市府警察局少年警察隊 ☎2346-7585轉1212
中型就業博覽會	7/12 (五) 14:00~16:30 / 捷運中山站地下街第五廣場之二爵士廣場 (捷運中山、雙連站之間, R10出入口)	北市就業服務處 ☎2597-2222轉207
心肺復甦術教學	7/13 (六) 09:00~12:00, 須先報名 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓5樓簡報室	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 ☎2709-3600轉3507、3598
光—遊戲場 Light Playground	7/13 (六) 至 8/18 (日), 10:00~18:00, 免費入場, 週一休館 / 台北數位藝術中心	北市府文化局、數位藝術基金會、 台北數位藝術中心 ☎7736-0708
代謝派未來都市展——當代日 本建築的源流	7/13 (六) 至 11/3 (日) / 中山創意基地URS21	忠泰建築文化藝術基金會、日本森 美術館 (東京) ☎2562-1617轉10



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	古藝今身／欣亞	音樂地圖／采琦
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	音樂101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	時光音樂特調／小蔡	爵士放音樂／Will
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	發現大樂章【華梵大學合作】	愛 Love Story【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	輕鬆FUN週末【文化大學合作】	日本人真妙【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	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／路易	勞動聲活 【北市勞動局合作】
10-11		古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		悅讀好時光／張馨文	陽光臺北城／蔣光華 議會快易通／蔣光華
13-14	臺北樂無限／Linda	無限大一點／Linda	精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
14-15		Love音樂931／小魚	就愛Fun音樂／節目課
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪(重播)	音樂101／雷洛(重播)
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡(重播)	西洋音樂雙榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	週一到週四 Taipei · Free · Fun／Jeffery & Jack	週五 自然·環保·我 的家／羅國盛	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	
21-22	臺北·Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI【北市勞動局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI【北市勞動局合作】 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



節目主持人秦浩

每週一到週五凌晨零時，「臺北都會慢一點」的節目片頭總會傳來一個女生的聲音，說著：「我想…我想…」有聽眾問：「這麼多年了，她到底在想甚麼啊？」我回道：「她在回想這一天所發生的事，也在回憶過去、築夢未來啊！」

其實，夜深人靜的時候，就該讓自己歸零。我總希望「臺北都會慢一點」的聽眾們這時能放下腳步，放鬆心情，不管今天過得如何，透過音樂的分

享，讓我們一起寫下人生日記。我在節目中時常分享六〇、七〇到八〇年代的國語經典歌曲，每首歌曲的背後，都有著屬於你我的故事。偶爾會觸動心房，打開塵封已久的記憶，回首過往，或許能帶給你我不同的人生體驗。

非常感謝各位多年來給予節目的肯定與支持，凌晨時分是沉澱心靈的最佳時刻，就讓我們在空中傳送彼此的關懷與祝福。未來我也會規劃節目的粉絲專頁，藉由網站與聽眾直接互動，請大家多多支持。

臺北廣播電臺臉書粉絲專頁



Android



iOS



二代健康卡 參加健康篩檢 集點換現金

結核病自我檢測

口腔癌、子宮頸癌、乳癌、
大腸癌篩檢

學齡前兒童整合性
篩檢

0-3歲兒童發展篩檢

失智篩檢

心情溫度篩檢

申辦「台北卡-二代健康卡」

申辦對象

1. 凡設籍臺北市之市民或市民之新移民配偶，可持自有之悠遊卡以親洽/網路/郵寄等方式申辦。
2. 凡設籍臺北市之中低收入戶、低收入戶、原住民及0-6歲學齡前兒童，以親洽/網路/郵寄等方式申辦，衛生局將免費發放悠遊卡式的「台北卡-二代健康卡」。

申辦地點 臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院各院區

申辦方式 親洽、郵寄、網路（臺北市民點通）

點數兌換加值金

1. 點數點值：每點新臺幣1元。
2. 兌換期限：自102年10月1日起至102年12月10日止，兌換期限截止後，則不得再兌換。

※活動辦法請至臺北市政府衛生局網站(<http://www.health.gov.tw/>)/
「台北卡-二代健康卡」專區查詢，或電洽臺北市民當家熱線1999。



臺北市政府衛生局 關心您



臺北鳳梨酥文化節

臺灣糕餅名店展

6/21 ▾ 23

10:00 ▾ 18:00
花博爭艷館

免 費 入 場

創匯金磚 · 知名糕餅 · 第二伴手禮

✧ 每日前1000名入場可免費獲得鳳梨酥！ ✧

臺北第二伴手禮大賽 鳳梨酥大賽

深具指標性的鳳梨酥大賽
及今年度剛出爐的
臺北第二伴手禮大賽！

臺北第二伴手禮 DIY體驗

想體驗製作臺灣糕餅的幸福感？
展前開放網路報名，
請密切注意官網訊息！

舞臺時刻

全臺糕餅名店輪番秀出
最美味、最誘人的明星糕點！
邀您共襄盛舉！

全臺糕餅展售會

人氣糕餅採購天堂
南北名店齊聚一堂！

主辦單位
臺北市政府觀光傳播局
臺北市商業處
臺北市糕餅商業同業公會

執行單位
展昭國際企業股份有限公司
全人類整合行銷有限公司

官方網站：



<http://www.fonglisu.tw>

粉絲團：

<http://www.facebook.com/TaipeiFonglisuFestival>



主辦單位保留活動變更權利