臺北

TAIPEI PICTORIAL
101/10
No. 537
每月10日出刊

台北 一遊未盡

Taipei, Always More Delights!

光輝十月・歡慶臺北

- 喜上加喜　10月週年慶大賞
- 旗正飄飄　紅白藍三色之旅
- 國恩家慶　闔家團聚品美食

- 亞洲常青田徑錦標賽　比出自信與健康人生
- 「台北・一遊未盡」　觀光主視覺搶鮮報！
- 找尋台北愛之味　《愛上台北》微電影
- 溫馨臺北　幸福滿點

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

NATIONAL CHIANG KAI-SHEK MEMORIAL HALL

FOOT MASSAGE

BUBBLE MILK TEA

MAOKONG GONDOLA

光輝十月，普天同慶樂遊臺北

十月是個光輝燦爛、普天同慶的月份，雙十節國慶日、10月25日臺灣光復節對所有臺灣人來說，意義非凡！這兩個節日令人想到國旗飄揚、儀隊遊行及國慶表演等，這期的《臺北畫刊》也應景結合這些元素意涵，用別出心裁的方式、推陳出新的城市活動來歡慶光輝十月，邀大家一起樂遊臺北。

慶祝十月份國家喜事，這期《臺北畫刊》的主題篇章「光輝十月．歡慶臺北」介紹幾種慶祝方式，讓民眾「看熱鬧也要看門道」。例如：可以呼朋引伴參加許多地方的週年慶活動，像兩廳院邁入25週年、圓山大飯店歷經一甲子、西門紅樓過103歲生日等，都別具時代意義；或是跟著「紅白藍」國旗顏色去旅行，探看總統府等紅磚建築世紀容顏、感受婚紗街的白色浪漫，並預約藍色公路嘉年華的歡樂遊程；還可以闔家光臨美食餐廳，享受美式餐點、和式料理及新鮮秋蟹，與親友共享幸福時光。

若還是意猶未盡，光輝十月還有各式各樣的活動饗宴任君選擇。例如：客家義民嘉年華歡迎大家到臺北來做「客」；南港桂花節邀請大家來聞香及預約幸福；動物園萬聖節透過寓教於樂方式傳達保育理念；另也別忘了到「第17屆亞洲常青田徑錦標賽」會場，為35至95歲的選手們加油喝采！

臺北就是這樣讓人「一遊未盡」！為了讓國內外觀光客能更快速認識及暢遊臺北，觀光傳播局特別推出專屬臺北市的觀光主視覺設計，這是全臺首創將觀光以品牌方式經營，未來也會搭配各種宣傳主題，讓旅人發現臺北的友善與熱情。而市府不僅對旅人友善，對市民更是貼心，只要戶籍在臺北，不論結婚或生育等人生大事，市府都會準備特製福袋並由專人送到家，許多收到福袋的民眾都說：「住在臺北好幸福！」

是不是覺得光輝十月是個適合遊玩及旅行的時節呢？歡迎大家發揮創意，在值得歡慶的十月，一起樂遊臺北！

郝龍斌

● 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中心站
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
行政院青輔會青年交流中心
勞保局臺北市辦事處
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
公館遊客中心
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
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
芝山文化生態綠園
郭子儀紀念堂
臺北小巨蛋服務台
中正紀念堂
中正文化中心（表演藝術圖書館）
臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心（taiwanlook）」
集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
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
滿山大戲院
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
林堉琪先生紀念基金會（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）

目次

臺北畫刊 101/10/10 No. 537

封面圖說／臺北就像一棵枝繁葉茂的大樹，處處綻放著無限驚喜，讓人「一遊未盡」。圖為臺北市政府觀光傳播局推出的臺北市觀光主視覺。

中華民國57年1月創刊
101年10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・林虹伶
司徒懿・黃慈萱・陳盈帆
美術設計——董谷音
行銷企劃——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右下方「旅遊休閒」單元點選「臺北畫刊問卷」，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，旅人想安身立命的城市
口述／謝哲青　採訪撰文／許凱森

5
臺北，圓夢的魔術城市
口述／溫士凱　採訪撰文／許凱森

臺北短波

6
2012臺北客家義民嘉年華　熱鬧開鑼
文／林虹伶　圖／臺北市政府客家事務委員會提供

7
2012南港桂花節
面向南港　預約幸福
文／廖雅琴　圖／臺北市南港區公所提供

8
2012臺北詩歌節
詩，無障礙
文／黃慈萱　圖／臺北詩歌節提供

9
ZOOLLOWEEN起跑
以歡樂派對跨越末日
文／連美智　圖／臺北市立動物園提供

臺北照過來

10
光輝十月・歡慶臺北
文／許麗芩

12
喜上加喜　10月週年慶大賞
文／李寬心　攝影／楊志雄

18
旗正飄飄　紅白藍三色之旅
文／許麗芩　攝影／許斌

24
國恩家慶　闔家團聚品美食
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

臺北好好玩

30
閉上眼睛・聽見臺北的眾聲喧嘩
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

36
暖肚暖心古早味　鹹粥
文／尤妤逸　攝影／吳金石

38
水圳與炭窯　尋幽十八份
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

40
來玩泥巴　「陶」醉其中
文／君君　攝影／廖碩文

42
阿羅國際旅館　鬧中取靜的小型地球村
文／Nicole Lee　攝影／王能佑

44
台北雙年展　衝撞現代怪獸
文／觀止　圖／臺北市立美術館提供

臺北生活圈

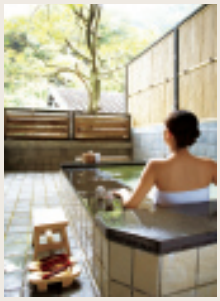
48
亞洲常青田徑錦標賽　比出自信與健康人生
文／廖雅琴　攝影／王能佑

51
2012臺北設計城市展
Design Taipei　期待・臺北
文／司徒懿　圖／臺北市政府文化局提供

54
「台北・一遊未盡」　觀光主視覺搶鮮報！
文／黃慈萱　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

56
找尋台北愛之味
《愛上台北》微電影
文／陳盈帆　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

58
2012臺北溫泉季
秋湯　饗宴　愛綠活　千人捐血樂公益
文／廖雅琴　圖／臺北市政府觀光傳播局提供



60
2012北投生活藝術節
來去「泡・北投」
文／陳盈帆　圖／臺北市政府文化局提供

62
溫馨臺北　幸福滿點
文／邱淑宜　攝影／王能佑

66
從旅遊服務中心出發　臺北玩透透
文／連美智　攝影／王能佑

68
好的表演無國界
Tamio蔭山征彥築夢臺北
文／司徒懿　攝影／王能佑

臺北百工圖

70
為舊衣再現春天
改衣博士曾有源
文／李寬心　攝影／楊志雄

臺北明信片

74
向晚時分
文／周純慧　攝影／許斌

幸福手作館

75
物盡其用
舊T恤變身腳踏墊
文・攝影／葛晶瑩

78
10/15～11/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺10月節目表

台北
一個擁有豐厚人情
的友善都市

謝哲青

謝哲青

（圖／謝哲青提供）

臺北，旅人想安身立命的城市

口述／謝哲青（節目主持人）　採訪撰文／許凱森

我通常一年安排工作八到九個月，其他時間如果存夠錢就會去環遊世界，登山和旅行是我人生中最大的資產和救贖，透過登山打開自己的心胸，藉由旅行跟世界還有自己心中的紛擾不平握手言和。

雖然我在臺北出生，但大部分時間都在高雄和國外度過，2005年搬到臺北，平均一個月也要出國十幾二十天，當時的臺北對我來說，就像我曾經住過的維也納、倫敦或愛丁堡一樣，只是一個暫時落腳的地方，直到2009年在臺北結婚，臺北才真正成為了我安定下來的家。

臺北就像我愛吃的寧夏夜市旁、民生西路上料多又實在的蚵仔煎，灰色、生猛、動感。可能是建築物或是空氣的關係，從高處往下看，臺北永遠是灰色的；臺北人像海鮮一樣時時刻刻有生猛的活力；而臺北是個不夜城，永遠都醒著，所以動感。此外，臺北住了非常多有意思的人，隨時隨地有各式各樣的想法在激盪，我覺得在臺北跟人相處是一件很有樂趣的事。

從前工作沒那麼忙時，我常騎腳踏車，從福和橋邊的自行車道出發，沿著新店溪、淡水河，經過大稻埕再跨過社子島到士林，繼續沿著基隆河騎到淡水，全程約15公里，不是因為我愛騎腳踏車，而是想跟河岸多親近。我認為一個城市要有水才會溫柔、有海才會慷慨，臺北人應該透過河岸來瞭解臺北，用堤防把我們的生活空間跟河流隔開來，真的很可惜。

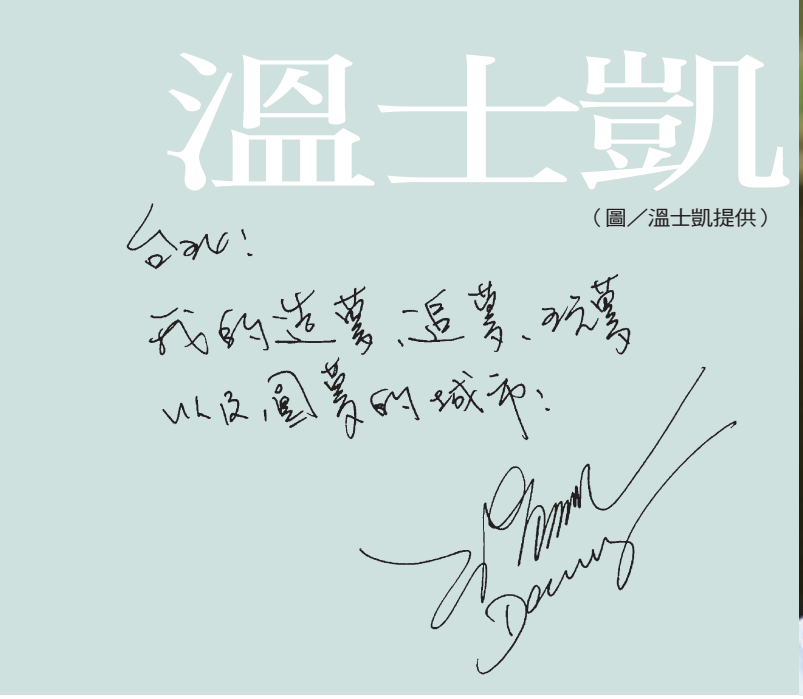
偶爾外國朋友來訪，我一定會帶他們去故宮，故宮裡有個小房間，是明朝文人雅士的書房擺設，西方文藝復興時期，中國正值明朝人文意識抬頭，因此在這裡可以看到中國文人聚集時的生活表現，而明朝家具的特色就是將所有的繁複都化約成最簡單的線條。17世紀，明朝家具傳到歐洲，引領了後來北歐國家興起極簡家具的風潮。另外，圓山大飯店鄰近的臺灣神社，標誌著臺灣在日本人開發時繁榮的樣貌，整個空間感很有日本明治神宮的味道，值得一去。若是想要俯瞰整個大臺北盆地，則推薦陽明山的大屯山主峰以及七星山主峰，雖然海拔高達一千公尺以上，但是真正爬山的距離並不長，所以爬起來並不辛苦，又可體驗登泰山而小天下的感受。

其實我住最久的城市，是倫敦和維也納，這兩個城市非常美，我卻找不到家的感覺，而我在倫敦也有很好的工作，但我還是想回來臺北。海明威說：「這個世界雖然不美好，但是值得我為她奮鬥。」臺北就是這樣的一個地方，讓我找到安身立命的動力。

謝哲青在工作之餘常騎著腳踏車沿著新店溪前進，只為了與河岸多親近。（王能佑攝）

溫士凱

（圖／溫士凱提供）



臺北，圓夢的魔術城市

口述／溫士凱（旅遊達人）　採訪撰文／許凱森

我熱愛旅行、寫作，很多人不知道我以前在美國從事的是廣告、編輯工作，過的是標準的爆肝生活，直到有一天因為肝指數過高而昏迷，才讓我認真思考工作與生活的平衡點，於是決定留職停薪，休息的方式就是開車四處遊玩，這才發現，在美國生活12年的我，居然有這麼多好看、好玩的地方都不知道。

在美國期間也因為幫華航、國泰等航空公司的機上雜誌寫文章，將近10年的時間，引起很大的迴響，剛好休息的這段期間接到臺灣出版社的邀請，我第一本旅遊書《拉斯維加斯》於是誕生，至今共出版了19本旅遊叢書，也讓我從廣告人搖身一變成了旅遊達人。

其實，這轉變的契機，肇因於臺北。

我出生於新竹，是個鄉下小孩，小時候對美術特別的鍾愛，但老師總說畫畫沒用，將來不能當飯吃，要用功念書才對；直到國中，一位老師發現了我的畫畫天分，跟我說臺北有專門的美術學校，我聽了之後欣喜若狂，心想如果能去臺北，夢想就能實現，當時對臺北真是充滿了無限的想像空間。

剛上臺北，簡直就像劉姥姥進大觀園，本來在電視上才能看到的東西，不可置信地出現在眼前；因為學的是美術，念書時常跑西門町的萬年百貨，那裡有很多日本畫報、設計叢書，也常去重慶南路的永漢書局，那裡也有很多日本雜誌、專書等，是外來資訊的集中地，也是我精神糧食的補給站。

現在，外國朋友來臺灣，我一定跟他們推薦故宮，故宮是瞭解中華文化及欣賞文物藝術品的不二選擇；要體會臺灣特有的美食，我則推薦位在西門町的牛店牛肉麵，不僅湯頭好，牛肉與牛腱分布均勻，牛腸更是人氣招牌小菜；而現在的西門町除了可看到年輕人文化，還可以看到各國文化的縮影，巷弄裡的小店，不論是公仔或是手工藝，甚至是隨興的塗鴉，都充滿文化融合的風格。

走過這麼多城市國家，其實臺北和其他國際城市並沒有太大差距，相較於東京、曼谷、香港等，反而在便利性上更勝一籌，因為臺北幅員不大，又有四通八達的捷運系統，基本上想要去的地方都可以快速到達。

小時候的我夢想要環遊世界，臺北給我一個做夢的憧憬，誘發我的夢想，等到去國外繞了一圈，再回到臺北時，身分已經變成旅遊達人和作家。臺北，真是讓很多人實現夢想的城市。

溫士凱會帶外國朋友到故宮認識中華文化及欣賞文物藝術品。（王能佑攝）

2012臺北客家義民嘉年華熱鬧開鑼

文／林虹伶　圖／臺北市政府客家事務委員會提供

客家美食、精神與文化向來令人津津樂道，實際走過客家庄的遊客，更無法忘記旅途中所嘗到的美食和感動。身在臺北若想感受客家文化的魅力，一年一度的「臺北客家義民嘉年華」是絕對不能錯過的一大盛事，值得親自走訪、細細體驗。

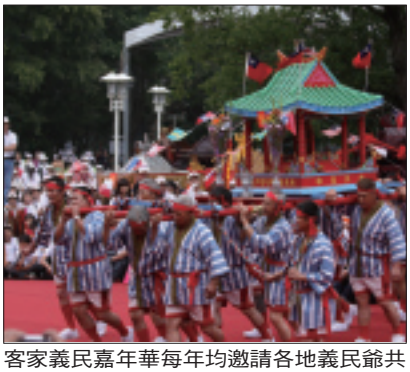
2012臺北客家義民嘉年華熱鬧開鑼，歡迎大家一同來感受客家風情。（活動資料照）

肅穆祭典變身嘉年華會

臺北市最大的客家盛會「2012臺北客家義民嘉年華」，於10月13日至10月15日在臺北市客家文化主題公園舉行，今年以「客如雲集　家有囍事」為主軸，廣邀全臺25間義民廟的義民爺與鄉親北上，將傳統肅穆的義民祭典以嘉年華的方式呈現「來客如雲」的熱鬧氛圍。

10月13日上午8時30分，在國家戲劇院廣場展開氣勢磅礴的迎神遶境活動，來自全臺各地25尊義民爺沿途供信徒參拜，隊伍行經羅斯福路1段、南海路、南昌路、羅斯福路3段、辛亥路、汀州路3段，最後回到客家文化主題公園舉辦安座大典，同時間來自各地的義民廟也以熱鬧的陣頭表演共襄盛舉。

10月14日上午8時，備受矚目的「挑擔奉飯」由中正紀念堂大中至正門自由廣場出發，隊伍行經羅斯福路、辛亥路、汀州路3段至客家文化主題公園，並於上午11時舉行「主祭大典」，以傳遞義民爺保境安民的忠義精神，同時祈求國泰民安。隔日10月15日上午8時的送神大典，亦在客家文化主題公園行上香禮、恭讀謝神祝文，為本年度義民祭典劃下圓滿的句點。



客家義民嘉年華每年均邀請各地義民爺共襄盛舉。（活動資料照）

客家義民嘉年華的迎神陣頭演出充滿力與美。（活動資料照）

年輕×創意　一起來做「客」

臺北市政府客家事務委員會表示，今年參與挑擔隊伍的數量堪稱歷年之最，除了北市客家社團、教育中心、客籍校長、客籍里長、客籍企業家隊伍外，還包括海外客家社團、外國學生及新移民等國際挑擔隊伍，同時間進行的踩街遊行活動，主題為「龍飛耀福迎義民」，以客家元素搭配創意服裝，充分呈現「龍的101種可能性」。而與往年不同的是，今年為了讓更多民眾能感受到客家人好客、熱情的一面，特地邀請客家青少年組成踩街隊伍，並結合客家文化節客家勁舞大賽決賽隊伍表演，歡迎大家加入這場精彩的盛會，一同感受客家風情！

▶2012臺北客家義民嘉年華

時間：10/13～10/15

地點：臺北市客家文化主題公園（汀州路3段2號）

電話：2702-6141

網址：www.hac.taipei.gov.tw

2012南港桂花節
面向南港 預約幸福

文／廖雅琴　圖／臺北市南港區公所提供

提起南港，就讓人想到「桂花」與「茶葉」的香氣，你可能不知道，早在清光緒年間，南港已開始種植茶樹並以桂花薰香，因而成為北臺灣有桂花香的包種茶發源地。臺北市南港區公所自民國92年起年年舉辦的「南港桂花節」，已經成為南港區居民及其他遊客每年期待萬分的在地特色活動。

今年「南港桂花節」的主題為「面向南港　預約幸福」，於10月21日上午10時起，在南港區成德國小舉辦，南港區公所規劃一系列精彩活動，包括桂花創意市集、桂花文創大講堂、新移民交流園地、原住民文化展區及區民大舞台等，邀請你前來共襄盛舉。

前往「桂花創意市集」，你可看到南港區20個里辦公處、農特產品代表、茶席示範及全臺灣各地以桂花為食材的口碑名店到場設攤，並體驗桂花和茶葉的各式創意運用；想要學習怎麼做中西餐桂花創意料理、桂花創意飲品、桂花香皂或桂花精油，則不可錯過由中華科技大學餐飲管理學系及南港社區大學聯合開辦的「桂花文創大講堂」。

喜歡「bling-bling」閃閃發光小東西的話，則可以參加「新移民交流園地」活動，由南港區新移民才藝班學員幫助你水晶貼鑽；而逛逛「原住民文化展區」，可以觀賞到精彩的原住民文化藝品，更深入了解原住民文化；熱鬧十足的「區民大舞台」更安排了優秀表演團體、第六屆桂花盃卡拉OK歌唱大賽得獎者、原住民歌舞表演等演出，節目中並穿插摸彩及有獎徵答活動，看演出還能抽中好康喔！

10月的南港充滿桂花香，空閒時分，不妨前往一遊。

桂花文創大講堂，教你如何用桂花飆創意。

南港桂花節還安排摸彩及有獎徵答活動，有機會抽中好康。

即日起至10月21日於南港區公所facebook臉書粉絲專頁www.facebook.com/KwaiFahFestival留言有關南港好吃、好玩或好看的相關資訊，或在南港區內各知名公共藝術景點、產業景點、觀光景點等，透過手機打卡並將相關連結張貼於粉絲專頁上，於南港桂花節活動當天攜帶打卡或連結訊息證明（例如由手機顯示）至活動現場，就可以兌換限量紀念品1份！美好的秋日週末何處去？不妨起身前往參加南港桂花節吧！桂花的芬芳、茶葉的清香、一系列的有趣活動等著你！

▶南港桂花節

時間：10/21 10:00起

地點：南港區成德國小（東新街65號，捷運後山埤站旁）

電話：2783-1343轉863

網址：www.ngdo.taipei.gov.tw

2012臺北詩歌節
詩，無障礙

文／黃慈萱　圖／臺北詩歌節提供

臺北詩歌節今年以「詩，無障礙」為主題。

「拈花微笑聾劇團」於10月20日在中山堂光復廳參與臺北詩歌節的開幕演出，歡迎闔家前往觀賞。（圖／拈花微笑聾劇團提供）

臺北詩歌節自2000年舉辦至今，是臺灣少數以跨領域創意為核心的藝術節慶，如今已成為國內外詩人們深度交流的重要場域，且對雅好詩歌及藝文的民眾來說，更是翹首盼望的年度盛事。

今年的主題「詩，無障礙」為策展人鴻鴻及楊佳嫻所提出。自10月20日至11月11日止長達3週的時間，將透過各種跨領域的文學活動來泯除文學、族群、空間及心靈上的藩籬，更企盼以詩來開放夢與現實的邊界，讓心靈自由飛翔。

10月20日於中山堂光復廳的開幕演出《誰能講述我們的夜晚》，將由國內外詩人、樂手與各具特色的演員、舞者同臺演出，在跨感官的香氛體驗助陣下，要讓觀眾感受到全新的心靈變奏。例如《為你寫一首詩／歌——我們時代的美麗島》即以臺灣30年來「唱自己的歌」的聲音能量，透過吳晟、莫那能、巴奈、吳志寧等詩人及歌手的現場演出，直指我們所處時代的正義理念和美麗人心。

之後在臺北舉辦的15場講座，將展現出詩的不同感官向度：「飛翔即是鳥的印記——國際與臺灣詩人下午詩會」，匯聚來自愛沙尼亞、德、法與臺灣多位風格迥異的詩人們，藉由訴說詩語，觀看彼此對世界的再創造；專精於英美詩作的陳國詩博士，將與詩評家奚密對談；越南詩歌帶領我們一起關注在臺的新住民，學習開展不同的文化視野；白靈、詹澈、陳家帶的離島及城郊詩篇，邀請讀者一同在午後動身旅行；以「動物農莊」為題，邀請熱愛動物的許悔之、劉克襄與湯舒雯進行對談，提供民眾關注自然與生命的多元視角；對於古典文學別有見地的呂正惠老師則將分享東坡詩詞中的生命體悟。

另外還有詩展演「愛麗詩的午茶約會」，邀請民眾與詩人們一起共度詩情畫意的午茶時光；「生活詩路跑行動」由南海藝廊創意工廠策劃，在牯嶺街、南海路的冰果室、小吃店或騎樓邊，與民眾一起以詩同樂；去年大受好評的專屬詩作互動裝置——「詩的自動販賣機」，今年更在官網推出線上加強版，讓有興趣的民眾可以盡情享受當詩人的樂趣。

2012臺北詩歌節活動精彩連連，除部分場次需購票或索票，其餘活動皆免費，歡迎大家呼朋引伴，一同在涼爽宜人的秋天悠遊詩海！

▶2012臺北詩歌節

時間：10/20～11/11

電話：2306-0775

網址：poetry.culture.gov.tw

臉書：www.facebook.com/Poetry.Taipei

ZOOLLOWEEN起跑
以歡樂派對跨越末日

文／連美智　圖／臺北市立動物園提供

民眾攜家帶眷盛裝打扮，開心地參與動物園的萬聖節變裝秀。（活動資料照）

馬雅末日預言中的2012年雖無電影情節般聳動的劇烈天災，但氣候變遷、生態威脅卻不曾稍歇，面對如此環境變化，我們能做些什麼呢？今年適逢臺北市立動物園搬遷26週年，園方特別以「世界末日」為園慶主題，配合萬聖節的化裝派對，於10月規劃了2012動物園ZOOLLOWEEN活動，內容包括關懷野生動物的「ZOOLLOWEEN跨越末日特展」，以及園慶當日活潑熱鬧的「方舟派對」，希望藉由多元豐富的相關活動，推廣保育知識，同時寓教於樂。

珍愛動物
ZOOLLOWEEN跨越末日特展

自即日起至11月4日止，「ZOOLLOWEEN跨越末日特展」在動物園教育中心正式登場。首先在1樓展示櫥窗內，具體而微地呈現不同物種所面臨的末日威脅，諸如為人熟知的北極熊，因溫室效應造成的棲地變小，食物來源連帶減少，覓食不易；又如花色可愛的緬甸星龜，只因為人類的一己之私，被迫帶離自己的家園；而原是駱駝故鄉的沙漠地帶，是否終將成為我們的居住地？這些困境都讓人深省保育與環境教育的重要。

此次特展中也介紹了臺北市立動物園行之有年的保育研究計畫，例如綠島的狐蝠保育研究計畫，同時提供預約導覽服務，安排訓練有素的志工進行導覽解說。另外，為了提高小朋友的興趣及對展覽內容的認識，動物園教育中心精心設計出一份學習單，待小朋友完成後，還能至櫃檯換取小禮物，獲得學習的意外樂趣。

歡樂變裝秀
ZOOLLOWEEN方舟派對

今年的「ZOOLLOWEEN方舟派對——園慶保育暨萬聖節變裝秀」自10月27日下午4時開始，民眾可以購買星光票盛裝入場。當晚動物園大門廣場將設有10個攤位，除了可以聆聽動物園專家們的保育工作解說、參與體驗活動之外，動物園也特別開放活動場地周邊的兒童區、臺灣區以及教育中心，讓大家得以一窺動物園夜晚的面貌。園方表示，這次的園慶難得邀請到長期支持動物園「動物認養計畫」的企業，帶來各式各樣的小禮物，共襄盛舉。

此外，廣場上的大舞台也將變身為2012年版的「諾亞方舟」，歡迎大家上台走秀，盡情表現。即日起至10月17日，上台走秀網路免費報名300個名額，當天現場也提供免費報名50個名額，額滿為止。凡參加走秀者，即可獲得冰淇淋兌換券一張，以及可愛的小南瓜提桶。最後，還有萬聖節的「不給糖、就搗蛋」大遊行，帶大家向園內各店的「大魔王」耍鬧討糖果，為ZOOLLOWEEN派對畫下「甜」美的句點。

▶臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

電話：2938-2300轉688

網址：newweb.zoo.gov.tw

大小朋友個個聚精會神，聆聽專家解說動物的相關知識。（活動資料照）

光輝十月

光輝十月，意義非凡，
無論是雙十國慶或是10月25日臺灣光復節，
對所有臺灣人來說，都是值得慶祝的日子！
適合闔家出動慶週年、輕旅行和品美食，
度過難忘的光輝十月假期！

喜上加喜，週年慶大賞紛紛登場：
國家兩廳院歡慶25週年，分享藝文盛宴的精彩與感動；
圓山大飯店喜慶一甲子，娓娓訴說風起雲湧的年代；
西門紅樓歡度103歲生日，文創洗禮出百年風華；
關渡藝術節及北藝大校慶，雙喜臨門同慶「藝」想世界，
喜慶連連，呼朋引伴共度五花八門好時光！

旗正飄飄，跟著「紅白藍」國旗顏色去旅行：
紅色之旅，追逐紅磚牆建築身影細品臺北世紀容顏；
白色之旅，步上婚紗街和白色殿堂享受終極浪漫；
藍色之旅，預約藍色公路嘉年華遊程體驗「水水」臺北之樂，
以紅白藍三色探索臺北的萬種風情！

國恩家慶，美食佳餚一一上桌：
美式大眾餐廳，超大份量征服味蕾；
和風料理鐵板燒，豐富食材令人嘴角上揚；
魚蝦秋蟹新鮮直送，當令風味最鮮甜；
以闔家同慶，大飽口福！

慶祝光輝十月，看熱鬧也要看門道，
不論是朋友相聚還是親子出遊，
用創意玩法，發現美麗多變的臺北，
一起度過普天同慶的歡樂時光！

（文／許麗芩）

歡慶臺北

喜上加喜
10月週年慶大賞

文／李寬心　攝影／楊志雄

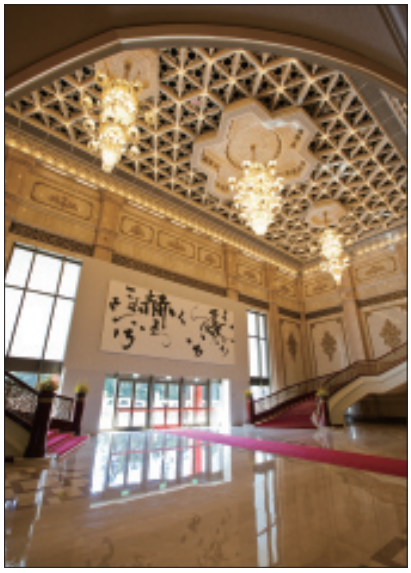
10月的臺北充滿了歡樂的氣氛，不僅有一年一度的雙十國慶，以及意義深厚的臺灣光復節，還有許多豐富精彩的週年歡慶活動與國慶相輝映，像是國內重要的藝文殿堂——國家兩廳院歡慶25週年，具有歷史意義的中式飯店建築——圓山大飯店也歡度60週年慶，此外，西門紅樓的103週年慶系列活動、洋溢青春氣息的關渡藝術節，也都在光輝的10月隆重登場，有這麼多慶祝活動當然得好好地計劃一下，以便感受充滿歷史、人文與藝術的豐富饗宴。

歷經25個年頭的國家兩廳院，其藝文涵養與恢弘建築同樣引人入勝。

藝術殿堂國家兩廳院 時光回溯25週年

坐落在博愛特區內，建築獨特雄偉的國家兩廳院，一直在國內藝術的舞台上扮演指標性的角色，不僅在文化藝術的夢土上帶領國人實踐夢想，也開拓國內外文化藝術界的交流。今年是兩廳院25週年慶，兩廳院特別舉辦了系列慶祝活動、大型表演與展覽，邀請民眾一同分享兩廳院的喜悅。

從捷運中正紀念堂站5號出口出站，循著導覽指標，便一步步踏進了兩廳院的時光隧道。首先參觀的是「時光回溯」展覽；內容乃是自1987年兩廳院興建開始至今25年間所歷經的各個過程。像是吸引國際重量級的藝術家前來，並且自製節目，創下破百萬的亮眼票房；更加入了「國際藝術協會ISPA」及「亞州表演藝術



兩廳院氣派挑高的大廳令遊客為之讚歎。

走過兩廳院的時光回溯展，一幕幕精彩片段彷彿也隨之流轉。

中心協會AAPPAC」等重要的藝術組織拓展國際能見度，近年來舉辦的「臺灣國際藝術節」更開拓了國人視野並與國際接軌，每一個階段都有不同的成長與蛻變。牆面上並展有當時來此表演的音樂藝術家身影，一幕幕讓人彷若親臨，對於喜愛表演藝術的民眾來說，漫步在這條時光走廊，肯定會有很深的感動。

除了「時光回溯」軟體回顧展之外，兩廳院的恢弘建築當然也不能不介紹，於國家音樂廳地下1樓展出的「建築資訊展」，便是介紹兩廳院的硬體設備，像是興建發展過程、建築競圖故事等，讓民眾一探兩廳院的建築密碼。此外，「瞬息與永恆——國家兩廳院劇場設計與技術展」則呈現劇場設計的美感與風格，介紹各種創意在舞台上實踐與執行的情形，讓民眾充分領略編劇和導演的狂想，以及各種包含舞台、燈光、造型等技術執行的難度與精準。

若光看靜態的展覽還不過癮，不妨預約兩廳院提供的定時導覽，透過專業的導覽解說，不僅能近距離欣賞精雕細琢的建築內部，更能瞭解其中設計的巧妙與奧祕。

國家兩廳院劇場設計與技術展，揭開舞臺上不為人知的創意與技術。（示意圖）

為慶祝25週年，兩廳院10月份的表演活動也格外精彩，邀請到許多國際間知名的音樂團體、劇團，像是適合親子共賞的澳洲語多多劇團《黏黏看，迷宮 Polyglot Theatre Sticky Maze》；充滿濃厚印尼文化色彩，肢體語彙極富特色的《克差舞 Kecak Dance 》，重頭戲則是邀請到國際間歷史最悠久的樂團之一「德勒斯登國家交響樂團（Staatskapelle Dresden）」，帶來華格納的《唐懷瑟》序曲、《黎恩濟》序曲等，10月28日表演當晚也同步提供戶外轉播，讓更多民眾可以免費聆聽這美妙的樂音！

洋溢濃厚印尼文化色彩的《克差舞Kecak Dance》。（圖／國立中正文化中心提供）

臺灣飯店之光
圓山喜慶一甲子

建造於民國41年的圓山大飯店，是臺灣第一家五星級飯店，並曾被美國財經雜誌評選為世界十大飯店，其瑰麗雄偉、氣派高貴的中國宮廷式建築，十分受到國外觀光客的青睞，更是陪伴國人度過無數個重要的歷史時刻，今年圓山大飯店已營運滿一甲子，自然要熱熱鬧鬧歡慶飯店的60大壽。

取名為「龍躍60．美麗圓山」的歡慶活動，自今年5月開始熱鬧登場，活動開幕時不少政要、名人皆共襄盛舉，一系列的活動內容像是自去年年底歷經3個月的圓山之美攝影比賽，還有5月初由歌手黃小琥、陳昇等唱將接力開唱的啤酒音樂祭，都讓歡慶的氣氛High到最高點；而活動的重頭戲則是一直持續至年底的「圓山影像暨文物特展」，以照片與充滿回憶的器具文物，娓娓訴說圓山大飯店60年來的點點滴滴。

這次的「圓山影像暨文物特展」，將飯店一甲子的輝煌史蹟，分成了圓山風華、時代印記、圓山藝與美、貴客盈門，以及經典圓山幾個不同的主題，分別展於圓山大飯店V樓東、西側A區、文化走廊三個區域。

展覽從飯店大廳東側揭開序幕，沿著展覽的照片牆可以一睹圓山大飯店從尚無「圓山大飯店」字樣的第一代牌樓，慢慢演進至孔子第77代嫡孫孔德成先生題字的牌樓，搭配14層樓宮殿式主樓的設計，一直到歷經火災復建的歷程。由於圓山大飯店向來是國家作為政府外交、兩岸會談的重要場所，所以緊接著的「時代印記」中，即是將飯店見證的歷史性時刻一一羅列，如1978年中美斷交談判、1990年國是會議、2008年兩岸第二次協商等。

歷史悠久、氣勢非凡的圓山大飯店已營運滿一甲子，至今仍深受中外遊客的喜愛。

與時俱進的飯店餐具見證不同歲月的風華。

歷任總統宴客的國宴菜單讓人見識料理之美。

位於大廳後方文化走廊則是「貴客盈門」主題展，由於多年來圓山大飯店已經接待超過兩千名友邦元首、國王、總理、部長及國際巨星，像是美國總統艾森豪、日本首相佐藤榮作、泰國國王蒲美蓬、沙烏地阿拉伯國王費瑟，以及影星伊利莎白泰勒、亞蘭德倫等，上百位的名人照片構成一面名人牆；此外，像是蔣夫人宋美齡女士使用過的收音機、專門為「重量級」東加王國國王杜包四世設計的座椅，以及歷任總統宴客的國宴菜單、美國總統艾森豪來臺的行程表，以及隨著時代演進而改變的飯店餐具等相關文物，也都在展覽之列。

專為東加王國國王設計的座椅亦是展覽「重」點。

古色古香的圓山大飯店，不僅擁有氣勢磅礴的建築，更是肩負著文化傳承、蘊藏著許多故事的飯店，而今只需要花一兩個小時，便能細數圓山大飯店一甲子的歷史，讓人不必身在當時，也能感受不同時期的風起雲湧。

「歡慶西門紅樓103週年」插畫創作巡迴展充滿童趣與想像空間，由左到右為海蒂朵兒、emmaAparty、foufou插畫作品。（圖／貳拾陸巷｜Somebody Cafe提供）

文創舞台西門紅樓 喜迎百年風華

矗立在臺北城西的西門紅樓，一直是臺北城西裡的亮點建築與娛樂要角，自最早的演劇場所、戲院、劇場，隨著西門町歷經了繁華、沒落，再重返今日榮景，而今紅樓的地位也不再是歷史悠久的古蹟而已，更是眾多文化創意工作者展現作品的舞台。

看盡了城市風華，紅樓早已有百年以上的歷史，為歡慶這座著名文化歷史地標度過103歲的生日，日前西門町藝文展演空間貳拾陸巷｜Somebody Cafe與紅樓協力推廣了「歡慶西門紅樓103週年」插畫創作巡迴展。

本次特展是由十位臺灣插畫藝術創作者、十個創意品牌工作室協力創作，包括P714、布利克星球、海蒂朵兒、貳拾陸巷、emmaAparty、剪刀兔本鋪、農麗、Foufou、EZ Studio、Betel Nut等，十幅作品以各家品牌的獨特風格表達對紅樓的歡慶之意，並以接續巡迴的形式於全臺展出，10月再回到西門紅樓謝幕。

來到西門紅樓，除了插畫展之外，常設的百年特展也很值得一看，以文字、圖片與布置生動的展場，讓人能更深入瞭解紅樓建築的迷人之處。此外，至年底之前館方還規劃了「西門町街區深度導覽」活動，以紅樓為路線起點，介紹與電影相關的重要景點，像是臺北市電影主題公園、電影街、西門徒步區，最後再回到西門紅樓，帶你實地走訪西門町的歷史記憶，讓你不只看熱鬧，更能看門道！

除此之外，整個10月西門紅樓還有文化體驗活動，像是西門花莉特效彩妝的恐怖妝體驗、小花園手工鞋的十字繡手機鍊、SKATEBOARDING教授滑板基本動作體驗，還有也門町咖啡的咖啡知識分享、採咖啡體驗等，讓遊客從互動過程中深刻感受西門町的多樣性！

西門紅樓常設的百年特展讓人一窺紅樓建築的迷人之處。

透過導覽活動，可感受西門徒步區展現臺北的活力與創意。

國立臺北藝術大學擁有奔放的藝術創作能量，圖為董振平教授以耐候鋼、H鋼結合彩繪的作品〈邂逅〉。

集結音樂、美術、戲劇、舞蹈等學院的北藝大，為臺北帶來源源不絕的藝術能量。

參觀完關渡美術館的展覽，還可飽覽一望無際的校園美景。

關渡藝術節、北藝大校慶雙喜臨門同慶

媲美愛丁堡、維也納國際藝術節，以豐富、多元且具國際級水準著稱的「關渡藝術節」，也是每年10月臺北藝術界盛事。這個結合國內外藝術團體，跨界、跨文化、跨領域的國際藝術活動，自1993年首屆舉辦至今。今年，更逢主辦單位國立臺北藝術大學30週年校慶，雙喜臨門當然要擴大舉辦，活動內容涵蓋音樂、戲劇、舞蹈、展覽、電影、動畫和戶外雕塑等多種藝術形式，匯集15國以上的知名藝術團體和藝術家，超過100場的節目內容，讓人不用出國就能親眼直擊各國的藝術創作與表演。

在本次系列活動中，第四屆關渡電影節由電影學院推出「學生影片展」、「知名電影人」、「印度電影」和「亞洲學生電影」四大單元；第二屆關渡國際動畫節廣邀日本ASIAGRAPH、國

引進大量肥皂泡沫和視覺藝術概念的舞作《肥皂歌劇Soapéra》。（Marc Coudrais 攝）

以舞蹈關懷自殺與愛滋議題的《我想那就是哈姆雷特》。（圖／被遺忘的角度劇場創作社提供）

結合創意、藝術、環保與遊樂活動的超級藝術市場，年年吸引眾多民眾參與。（圖／國立臺北藝術大學提供）

際動畫策展人、國外動畫與數位學校等相互切磋；在戲劇、舞蹈及音樂表演等方面，則有來自日本的《搭通音樂線Stringraphy》，裝置大量絲線在整個建築空間來彈奏，打破一般人對樂器的想像；而由法國引進大量肥皂泡沫和視覺藝術的抽象舞作《肥皂歌劇Soapéra》，也將讓人耳目一新，還有南非以舞蹈詮釋經典並關懷自殺與愛滋議題的《我想那就是哈姆雷特 I Think It's Hamlet》等；靜態展覽方面，則有由關渡美術館主辦，以10位藝術家與10位策展人共同推出的《藝想世界》2012關渡雙年展、《高飛．三十》傳統風箏創作展。

一如往年慣例，活動期間將有結合創意、藝術、環保與遊樂活動的超級藝術市場，今年規劃有「五花八門的生活雜物」、「隨光呼吸的有機農產」、「便利即食的創意料理」等超過40個特色嚴選分類，配合精心設計的藝術教室與遊樂活動；由師生發起捐贈作品與二手商品整合成藝術家跳蚤市場，把生活小物化為幫助偏遠地區孩童的一份力量，還有時時刻刻樂趣滿點的藝術體驗，遊逛其中體驗吃喝玩樂的生活藝術，保證讓人流連忘返！

舉國歡慶的10月，你可以聽歌賞劇、懷舊覽景、觀藝術玩創意，還有熱鬧的市集可逛可買，這麼豐富精彩的節目，哪能窩在家裡，當然得呼朋引伴一塊同歡！現在就出發吧！

▶相關資訊

●兩廳院

地址：中山南路21-1號

電話：3393-9888

●圓山大飯店

地址：中山北路4段1號

電話：2886-8888

●西門紅樓

地址：成都路10號

電話：2311-9380

●關渡藝術節

地址：學園路1號（國立臺北藝術大學）

電話：2893-8130

網址：kdarts.tnua.edu.tw/festival/2012KDAF

旗正飄飄
紅白藍三色之旅

文／許麗芩　攝影／許斌

波蘭導演奇士勞斯基曾以「三色電影」聞名於世，分別以《藍色情挑》、《白色情迷》和《紅色情深》表達出人性中對自由、平等及博愛的渴望與追求，這也正是中華民國國旗顏色「青天白日滿地紅」的精神象徵及內涵。在這光輝的十月天，來趟異想天開的「紅白藍三色之旅」，絕對是個應景又有創意的好點子，現在就跟著《臺北畫刊》，用「有色眼光」來探索臺北的不同風情吧！

紅色之旅

紅磚牆×紅瓦建築的世紀容顏

走在臺北街頭，經常可見到許多紅磚牆或紅瓦屋的建築，其中很多都曾見證臺北發展的軌跡，也是大家耳熟能詳的地標，例如總統府、北門、西門紅樓、臺北車站等，這些景點皆分布在臺北西區，可以在這裡展開一場「紅色之旅」半日遊或一日遊的遊程，細細品味臺北世紀發展的容顏。

總統府是中華民國最高行政機關，以往民眾面對這棟魁偉的紅磚建築，可能會升起一股莊嚴肅穆之感而望之怯步，但現在總統府已不再遙不可及，不但有專屬的網頁，還可以開放給「人民頭家」參觀，親身領略這棟歷史建

魁偉的總統府開放民眾參觀，不妨前來親身領略這棟歷史建築之美。

北門是早期城內通往大稻埕一帶的重要孔道，見證著臺北的悠悠歷史。

在10月展開一場「紅白藍」三色之旅，用另類的方式向國旗致敬！

築的美，有興趣的民眾可以上網了解詳情或預約參觀行程。

完成於1919年，有著紅磚、白牆、拱門及古典柱頭裝飾的總統府，前身為日治時期的臺灣總督府，建築風格屬後期文藝復興式，立面充滿古典樣式建築風格，如列柱、山牆、圓拱窗、牛眼窗、托座、羅馬柱式、複柱等，牆身及柱身多飾橫帶，中央塔樓高約60公尺，關係比例接近金字塔形，平面呈「日」字形，加上角樓設計，整體結構更加穩固及耐震，並歷經多次整建而成今貌。

總統府的參觀路線主要在1樓，分為假日參觀和非假日參觀，參觀時由寶慶路與博愛路口的三號門進府，需要檢查證件和行李通關程序，進府後可先觀賞總統府介紹影片，而後從南苑開始沿著迴廊及各展廳參觀，內容主要包括「入口意象」、「建築的故事」、「總督的故事」、「總統的故事」、「臺灣的故事」、「總統府藝廊」等，最後由北苑離府。另外，在每個月一次的假日參觀中，民眾還可「加值」參觀總統府二、三樓內部的敞廳、臺灣虹廳及大禮堂等，並可與總統、副總統立像合影留念。在總統府藝廊處還設有「總統府參觀認證紀念照」專區，民眾可以在總統辦公桌前留影，為「到總統府一遊」做見證。

參觀完總統府，可就近前往北門觀賞這座古蹟。北門是唯一以清代風貌保留下來的古城門，是臺北最珍貴的國定古蹟之一，又稱承恩門的它，是早期城內通往大稻埕一帶的主要孔道，城樓採用厚實牆體圍起的封閉形式，宛如一座堅固的堡壘，2樓前後只留方形和圓形窗洞，便於監視防禦。朱樓燕尾的姿態在臺北現代高樓林立中，顯得相當獨特。它就宛如一個龐大的時代看板，從早期老照片中，還可看到城牆上貼著「明禮義知廉恥，負責任守紀律」的生活標語呢！

接下來可前往臺北車站，在它的寶蓋式紅瓦建築底下，不只有著臺鐵、捷運及高鐵「三鐵共構」的龐大運輸量，近來經過「美容」後，在大廳及地下一樓

臺北車站是臺北市重要交通樞紐，現已成為多功能的複合式空間。（王能佑攝）

西門紅樓在文創產業的進駐後，再現絕代風華。

均有美食和百貨賣場，呈現現代化寬敞明亮的空間，讓原本的臺北車站除了原有的購票、運輸、候車、通行的功能外，成為餐飲及生活購物等休憩的消費環境。

西門紅樓是臺北西區另一道特殊的紅色身影，也是西門町的地標。它的前身為日治時期「市場八角堂」，戰後曾經改做為說書場，成為當時聞名的文化場域，1956年增設「紅樓劇場」，擁有一段歌舞昇平的燦爛歲月。隨著臺北都市發展東移，西門町一度沒落，近年來才又以「官辦民營」方式推動歷史空間再造，並成功變身為文創、藝術與休憩的複合式空間。歷經浮沉、渾身充滿戲味的西門紅樓，以「古蹟活化」再現絕代風華，「紅色之旅」遊程自然不能錯過它！

若是對上述「紅色之旅」行程意猶未盡的話，臺北市內還有許多「紅色」景點可供參考，例如台北當代藝術館、北投溫泉博物館、艋舺教堂、林安泰古厝民俗文物館、圓山大飯店、莊協發商店、建中紅樓等，可依個人時間及交通狀況來安排合適的紅色遊程。

▶相關資訊

●總統府

地址：重慶南路1段122號

預約電話：2312-0760（個人不須預約，6人以上團體請於1週前預約）

網址：www.president.gov.tw點選「開放參觀」→「參觀預約」

●北門

地點：忠孝西路1段、博愛路、中華路1段交叉口

●臺北車站

地址：北平西路3號

●西門紅樓

地址：成都路10號

電話：2311-9380

臺北市有許多紅磚建築值得一遊，如閩式古宅「林安泰古厝民俗文物館」。

臺北之家是許多喜愛藝文人士流連忘返的地方，白色建築十分優雅。

白色之旅

婚紗街×白色殿堂的終極浪漫

想到白色，就會聯想到婚紗禮服的顏色，在臺北就有兩條相當具有特色的婚紗街——中山北路和愛國東路，堪稱是「幸福浪漫大道」，婚紗店五花八門的大型婚紗照看板和櫥窗，將臺北街頭點綴得如夢似幻，傳遞唯美的幸福前兆，也讓「白色之旅」遊程更顯浪漫。

中山北路是日治時期的「敕使街道」，早年是供「黑頭仔車」直駛官邸與總統府的官道，也是接待外賓的外交大道，即使在臺北已經相當國際化的今日，中山北路依然是人們記憶中那條充滿異國風情的林蔭大道。近年來，它更成為臺北最具代表性的婚紗街，尤其從民族東路往南走、短短幾百公尺的街道內，密布著形形色色的婚紗店，在2000年全盛時期，沿著中山北路從民族東路到民生東路路段，就有四十多家婚紗店林立，向一對對即將步上紅毯的準新人招手，包辦從婚紗攝影、禮服租用、化妝、喜帖印製、禮車租用、婚禮樂團伴奏

在藍天白雲的襯托下，愛國東路的婚紗店更顯浪漫非凡。

到飯店喜宴策略聯盟等「全套服務」，相當貼心。

在中山北路的街頭巷弄中，處處可見人文史蹟和特色商店，其中最具代表性的白色建物亮點就是臺北之家（光點臺北），其前身為美國大使官邸，外觀為白色二層樓洋房，風格與美國南方殖民式樣類似，近年來成為以電影文化為特色的藝文空間，經常放映影展或非商業片，是許多喜愛藝文人士的樂園，也是許多新人拍婚紗照的熱門景點。

愛國東路是臺北另一個婚紗街，雖然婚紗店產業群聚不如中山北路龐大，但是各有特色的婚紗櫥窗設計同樣相當吸睛。經過美化及改造的街道寬敞亮麗，有些店家還架設白色陽傘的露天咖啡座等，營造出浪漫純淨的幸福感；而提到愛國東路的婚紗街，就不能不介紹旁邊的婚紗照熱門景點——中正紀念堂，其白色的主體建築加上藍色琉璃瓦的設計概念，正象徵國旗中「青天白日」的形象。近年來此空間已轉型為藝文展演及大型公共聚會的場合，不論是賞燈會、看表演、展覽、拍婚紗，或只是單純到這裡散步休閒，中正紀念堂都可滿足不同遊客的需求。

中正紀念堂的白色主體建築加上藍色琉璃瓦的設計概念，正象徵國旗中「青天白日」的形象，此地亦是拍攝婚紗的熱門景點。

▶相關資訊

●臺北之家（光點臺北）

地址：中山北路2段18號

電話：2511-7786

●中正紀念堂

地址：中山南路21號

電話：2343-1100

入夜後的藍色公路河岸泛起點點燈光，造型優美的大直橋在天空劃出簡潔的線條，目眩神迷的景致為水岸更添嫵媚風情。

藍色之旅

藍色公路嘉年華心動再出發

三色遊程中的「藍色之旅」相當特別，因為地點是在淡水河上，從水路遊賞臺北之美，別有一番趣味。

臺北市擁有相當豐富的水岸景觀資源，為了鼓勵民眾從事水域活動，近年來臺北市政府特別開闢「藍色公路」航線，提供民眾另類的遊河、賞景等觀光休閒活動新選擇。遊程主要分為兩條軸線：一以淡水河為主，在臺北市境內有兩處乘船點，即大稻埕碼頭和關渡碼頭；二以基隆河為主，從大佳河濱公園碼頭出發，上行至內湖科技園區附近河域折返。

波光如鏡的大稻埕碼頭如夢似幻，美得令人屏息。

由水路觀賞臺北城的美，是近年新興的旅遊方式。

吹著河風開心出航，對著鏡頭留下難忘的紀念吧！

在河岸騎乘親子自行車追逐秋光，輕鬆自在又有益健康。

迎風徜徉在藍色公路之上，快意之情不言可喻。

自2004年2月開航迄今，隨著市府持續進行河川整治及改善水岸景觀，以及業者推出新式遊河玩法創造話題後，已有超過80萬人次搭乘遊船體驗親水樂趣。臺北市公共運輸處表示，今年8月起，公共運輸處結合藍色公路業者舉辦「藍色公路嘉年華」，推出一系列搭配節慶活動的特色航班，例如父親節、情人節、大稻埕煙火節、中秋節、聖誕節或跨年等，除了可欣賞沿河美麗風光及大啖豐盛料理外，各業者還有優惠價格及措施，獲得民眾熱烈迴響。

為延續藍色公路熱潮，即日起至11月的「藍色公路嘉年華」除了保有高人氣的「高級客船航班」及「找尋古早味航班」外，另開發全新航線組合，包括具有樂團Live熱唱元素的「藍調音樂航班」及結合自行車與淺吃水小船體驗的「近距離水體驗航班」，都首度於嘉年華活動登場。此外，還推出一系列折扣促銷價的「航班超值選」遊程供民眾輕鬆愜意遊河，部分航班還推出銅板價優惠，十分超值划算。

另外，臺北市公共運輸處也利用時下最流行的Facebook粉絲團與民眾互動，舉辦「尋寶獵人」相片上傳活動，民眾登船時只要在船上找到「藍色公路嘉年華——尋寶獵人」Logo並與其合影，將照片上傳至「藍色公路嘉年華」粉絲團並發表開心的感言，持當趟次船票即可至臺北市公運處一般運輸科換取價值200元的超商禮券，兌獎名額僅限前500名，想要從水路一覽臺北城的美，就趁現在！

▶藍色公路

電話：2727-41685轉8512

網址：www.riverfun.taipei.gov.tw，亦可從其連結至臉書粉絲團

還在煩惱不知怎麼玩臺北？在這個10月，「跟著國旗顏色去旅行」絕對可讓你度過難忘的一天，喜歡旅行的朋友，也可以因應不同的季節、節慶或你想得到的任何「主題目的」來規劃遊程，如此就能隨時變換旅行的心情及體驗，讓生活更有活力！

國恩家慶
闔家團聚品美食

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

雙十國慶，是國家的「誕生日」，在這喜氣洋洋的大日子裡，打開電視，常會看到雙主播穿著大紅衣裳，滿面笑容地播報著全國各地慶祝雙十節的活動，尤其是總統府前的慶祝大典，可欣賞到平日難得一見的壯盛軍容和精湛的文化表演；老一輩或許還記得國慶日當天，各大專院校的學生還會到現場擔任排字工作，然後人人拿著小國旗開心地在街上走著，想來真是令人感懷的歲月。今年國慶日，雖然沒有連假可放，但還是可以安排大啖美食的行程，趁著這一年一度的國家生日，沾沾喜氣，讓自己的味蕾也開心一下吧！

擺脫溽暑、剛吹起涼爽秋風的十月，是個適合闔家或好友聚餐享樂的時節。美式澎湃的肉類料理，日式清爽的握壽司及燒烤，又或者可欣賞到主廚精湛廚藝的鐵板燒和秋季正肥的鮮美海鮮，都適合在這普天同慶的大日子裡一起享受，理由正當充分，吃起來特別有滋有味！

雙醬碳烤豬肋排是T.G.I. FRIDAYS的經典美食，口感外酥內軟，令人一吃就上癮。

T.G.I. FRIDAYS的三式組合，包括烤馬鈴薯皮、香酥馬芝拉和紐約辣雞翅，口感豐富多變。

美式大眾餐廳
超大份量征服味蕾

對許多肉類重度愛好者來說，歡慶過節就是要呼朋引伴，一起品嘗大份量的料理才夠high！薄肉輕涮不夠過癮，非得炭火煎烤、夠濃夠嗆，才是最香噴豪邁的紅火美味！

說到吃肉，就想到老美最愛的超大份量豐盛肉食料理，烤肋排尤其經典。這家美式餐廳的必點菜色，就是有成人手臂那麼長的整條豬肋排，以烤肉醬與傑克丹尼爾威士忌甜酒醬烘烤，裹著

香辣泰國雞肉麵，嗆辣濃烈的香氣讓人一口接一口，欲罷不能。

三重奏漢堡以碳烤牛肉餅加上嫩豬肉、雙料起司、洋蔥絲等，疊起來近10公分高，讓人大快朵頤。

微涼的10月初秋，正適合三五好友聚餐敘舊，閒話家常。

濃濃甜醬的表皮烤到糖分幾乎脆化，一口咬下外酥內軟，口感十分豐富多層次。

美式的開胃菜，份量豈止「開胃」而已，辣味起司春捲將馬芝拉起司、希臘鹹香羊起司、墨西哥辣椒混合包入麵皮炸至金黃，淋上蜂蜜吃，濃郁卻不油膩；人氣三式組合包括烤馬鈴薯皮、香酥馬芝拉及紐約辣雞翅，分別沾著酸乳酪醬、瑪莉納拉醬、奶油起司醬吃，豐富多變的口感，讓人一吃就上癮。

主食新品是超級三重奏漢堡，厚實的碳烤牛肉餅加上蘋果烤肉醬嫩豬肉、蒙特利傑克及寇比雙料起司、洋蔥絲、番茄片、生菜葉、烤香蒜美乃滋，疊起來高度將近10公分，大口咬下份量十足的漢堡，心滿意足得不得了。若想吃相斯文些，則有香辣泰國雞肉麵，切絲的雞胸肉和青蔥、角蝦、紅椒以香辣醬熱炒再拌入義大利細麵，嗆辣濃烈的香氣好似萊茵河羅蕾萊女妖的魔力歌聲，勾得人一口接一口，欲罷不能。

飲料也是重頭戲。不妨選擇一些健康凍飲或綜合果汁，例如以鳳梨汁、柳橙汁、百香果汁、酸甜汁加上蘇打水調製的「森巴陽光」，或是用新鮮香草、草莓、鳳梨汁及紅石榴汁加入碎冰的「金質獎章」，都是平衡重口味料理的最佳搭配。

▶T.G.I. FRIDAYS

網站：www.tgifridays.com.tw

主打正宗日本美食的三燔美麗華，燒烤、壽司等多元料理供饕客吃到飽。（圖／三燔美麗華提供）

壽喜燒鍋是日本人歡慶佳節或闔家團圓時的必備佳餚。

吃剩的鍋底湯頭可以加些滑嫩的烏龍麵，麵條吸附著濃醇的湯汁，頗具飽足感。

依個人喜好涮入薄嫩的牛肉或豬肉，燙熟的瞬間也吸飽了壽喜燒甜甜的醬汁。

鍋物、燒烤、壽司
和風料理吃到飽

主打正統日本風土美食的三燔美麗華，以鍋物、燒烤、壽司三大和風美食吃到飽，徹底擄獲臺北人哈日的胃口。如鍋物類壽喜燒（Sukiyaki）中的Suki，指的是農家用的鋤頭，早期的日本十分窮困，農家常將鋤頭燒熱當作廚具，直接在上頭烹調田間野味，由於Suki發音近似日語中的「喜歡」，「壽喜燒」之稱便沿用開來，成為日本人歡喜慶祝或闔家團圓時的必備佳餚。

主廚楊士賢表示，壽喜燒其實是一種甜火鍋，先在平底鍋中以奶油炒香洋蔥、蔥段、牛蒡絲、高麗菜，加入以昆布醬油、砂糖、味醂調和成的燒肉醬汁，再加入金針菇、日本冬粉、豆腐、香菇等，讓醬料完全滲入食材中，最後再依個人喜好涮入霜降牛肉或豬肉。

向餐廳特別要求的話，有更迷人的「桌邊服務」，服務人員可在桌邊當場炒煮，客人不必親自動手便可直接涮肉大啖。這show味十足的服務，炒煮時煙霧騰騰，香氣四溢，看著看著，整個胃口大開。燒煮得甜甜入味的牛、豬肉，片薄的肉片燙熟瞬間也吸飽醬汁，沾取蛋汁或原味直接入口，香濃滑嫩，吃不飽的話，就著鍋底湯頭可以加些烏龍麵，麵條勁道十足，慢條斯理地品嘗，也不怕麵條泡湯全糊了，

日式燒烤一直是國人接受度極高的異國美食，主廚專業的燒烤功力，讓新鮮食材吃起來別有一番風味。

炭火燒烤過的食材，再沾上醬汁，清爽香甜，可吃出肉類的原汁原味。

主廚即席捏製的握壽司，可配合時節變化菜色。

或是叫碗白米飯來搭，也是美絕。

日式燒烤在偶像劇和料理節目推波助瀾下，一直都是國人接受度極高的異國美食。而這主打居酒屋式的串燒，主廚烤好再端上桌，專業的燒烤功力、優雅的空間氛圍及吃肉小酌的隨性情趣，十分恣意暢快。

日式燒烤以網架烤肉，屬網燒的一種。據傳網燒最早源自於韓國，口味重的韓國人習慣先將肉片醃過，日本人學來後，不改其喜愛清淡的飲食習慣，不醃不漬直接烤，烤好後再沾上以蔬菜、蘋果、檸檬、味醂等調配而成的醬汁即成，新鮮食蔬及肉片經由炭火的熱力激發出甜美原汁，與微鹹的醬汁融合，香甜口感無懈可擊。

壽司則配合時節出菜，除了經典的鮪魚、鮭魚、旗魚、章魚之外，春天豐富多產的貝類，夏季的松葉蟹、鱈場蟹，秋天的秋刀魚、鯛魚等，在在都是主廚變化菜單的靈感來源；要吃什麼只管現點，主廚都能即席捏製。魚蝦細膩的肉質，與黏度、鬆軟度都恰到好處的微溫醋飯融合成完美的口感，正統道地的壽司，正是以這樣的吃法迷倒眾生！

▶三燔美麗華和風料理

地址：敬業三路20號5樓

電話：2532-8338

TEN屋的好吃燒可以自己動手做，一邊DIY一邊品嘗美食，讓聚餐多了些趣味。

廣島燒多加了餅皮、雞汁高湯和麵條，口感豐厚扎實。

各式純日鐵板燒
邊燒邊聊趣味多

這是一家由日本人開設、臺灣少見的好吃燒、文字燒、廣島燒專門店，「燒」的名稱不同，但吃法近似，看了日劇或日本料理節目慕名而來的戲迷饕客，比比皆是。

好吃燒又叫御好燒（お好み焼き）、什錦燒，是一種源自日本的鐵板燒小吃。日文「お好み」指偏愛、偏好，因此お好み焼き就是把喜愛的食材丟進去料理的意思。日本各地的好吃燒在做法和材料上各具特色，最廣為人知的兩大派系，即關西風好吃燒（大阪燒）和廣島風好吃燒（廣島燒），基本做法很像雜菜煎餅，將麵糊加上大量高麗菜絲及肉片或海鮮放在鐵板上煎，關西風好吃燒會另加牛蹄筋、青蔥、蝦米、紅薑、天婦羅，口感近似章魚燒，濕潤軟嫩，十分順口。

廣島風好吃燒除了麵糊、蔬菜、肉片，還多了餅皮、雞汁高湯和麵條，由於加了麵條，因此比關西風好吃燒豐厚扎實些，口味則是鹹香微辣，大胃口或重口味的人肯定不會失望。文字燒特色則是將麵糊攤平鋪在鐵板上，因為可以用食材寫出文字而得名，吃起來像會「牽絲」的鍋巴，喀嗤喀嗤香酥爽脆，十分美味。

無論哪一種煎燒，都可以自己動手做。主廚特別提醒，記得等一面熟了再翻面，千萬別手癢翻來翻去，萬一糊爛走型，可能風味盡失。三五好友圍聚著，邊煎燒邊閒聊，人聲話語和鐵板滋滋聲響交錯，頗有火鍋店邊涮邊吃的熱鬧氛圍。開動嚕！鐵板燒現吃最好，哪怕是半秒鐘都不要耽擱！

▶TEN屋
地址：忠誠路2段55號12樓（天母店）
電話：2833-6105

北海漁村的麻油活蟹麵線，既可大啖秋蟹，還可補氣養身。

酸菜鱸頭的酸香，可去腥並襯托出海鱸魚肉的鮮甜，非常下飯。

海膽炒飯的每一口都吃得到肥嫩海膽，是款迷人的限量主食。

澎湖海鮮每日直送
當令風味最鮮甜

白露，秋季的第三個節氣，氣溫漸涼，為了度過寒冬，魚蝦蟹類會在此時拚命進食以儲存體內脂肪，因而特別肥美，是品嘗海味的最佳時機。尤其是螃蟹，古人說秋高氣爽時節品蟹賞菊是一大雅事，臺北此時雖尚無菊花可賞，等著大啖秋蟹的饕客可不在少數。

通常吃螃蟹不是水煮就是清蒸，出身澎湖的這家老字號海產店別出心裁，把澎湖產婦坐月子吃的鮮魚麻油改良過，將沙母（青蟳）料理成麻油活蟹麵線。沙母去除內臟切塊，與麻油、薑片同炒至九分熟再加入滾水、米酒及澎湖手工麵線，麵線充分吸附濃郁麻油和蟹肉的鮮美，鹹中帶甜的風味，就連麻油腰花、麻油雞也比不上。

澎湖海鱸以肉質細緻馳名，拿它與酸菜燉煮，風味獨具。澎湖酸菜使用的不是臺灣人常吃的芥菜，而是高麗菜。以手工日曬及抹鹽等多道繁雜程序醃漬製成，特別的酸香不亞於著名的東北酸菜。酸菜可去腥並襯出魚肉鮮甜，再加點蒜苗燜煮提味，海鱸的皮骨充滿膠質，酸甜噴香，讓人忍不住要多扒兩口飯。

土豆高麗菜將爆香的花生搭配鮮甜的高麗菜，味道獨特。

金瓜米粉是澎湖當地的招牌菜，也是饕客來到北海漁村必點的美食之一。

澎湖海域盛產的海膽更是逸品，一年中只有6至9月能採收，10月之後只有冷凍品可吃。業者豪氣地將冷凍海膽拿來炒飯，一上桌，爆炒的香氣四溢，更棒的是每一口都吃得到肥嫩海膽，是一款鹹鮮迷人的限量主食。

源自澎湖的鄉土料理也值得嘗嘗。澎湖島民習於自給自足，秋天收成的花生是儲備過冬的重要食材，而冬天是高麗菜的盛產期，於是島民將花生碾碎下鍋，爆香出油用來炒高麗菜，發展出獨具花生香氣的高麗菜吃法，再搭配一盤當地招牌的金瓜米粉，一次嘗盡澎湖灣令人傾倒的秋食滋味！

▶北海漁村
地址：杭州南路1段8-1號
電話：2357-6188

閉上眼睛 聽見臺北的 嘩 眾 喧 聲

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

繁華擁擠的臺北，從來都不是個安靜的城市。除了現代都會避無可避的引擎喇叭聲、叫賣聲、手機鈴聲，以及分貝高得足以穿破耳膜等各項工程機械喧囂聲之外，我們還能不能用慣性的聽覺，發現這城市聲音、空間與人的不同互動？

起個大早上山去，聽見天母水管路步道吱吱喳喳吵翻天的鳥唱蛙鳴，比雙倍espresso還要振奮提神；中午到有機食材健康廚房餐廳，在悠緩流淌的爵士樂、鄉村音樂聲中，靜享一頓聽覺、視覺與味覺兼具的美好午餐。下午到台北數位藝術中心玩木琴、風琴櫃，在噪音咖啡廳裡見識一下被視為現代藝文新品種、大多數人卻還很陌生的「聲音藝術」。喜歡臺灣獨立樂團及歌手的人，當然不能錯過獨立樂團聖殿——THE WALL LIVE HOUSE，晚間八點就要開唱了，因此晚餐不妨機動些，到鄰近的公館夜市排隊買割包、饅頭加青蛙撞奶填飽五臟廟，再沿著羅斯福路4段走到現場，欣賞一晚創作歌手及獨立樂團的瘋狂搖滾或詩歌般的吟唱。讓自然、人文與音樂的聲音藝術，陪你經歷一場驚奇美妙的聽覺盛會。

聽見聲音之旅

天母水管路步道聽鳥語蛙鳴→日光大道品味音樂相伴的健康午餐→台北數位藝術中心噪音咖啡廳體驗聲音藝術→公館夜市邊逛邊吃→THE WALL看展遊逛聽音樂

09:00~12:00

天母古道親山步道
鳥語蛙鳴超熱鬧

天母古道親山步道貫穿天母與士林華岡，曾是金山與天母間的交通要道，最有名的一段，當屬從華岡綿延至中山北路7段232巷、全長約2.6公里的水管路，路況穩定，生態豐富，長度、坡度都屬中級程度，是陽明山國家公園南緣相當熱門的大眾步道。

水管路雖屬天母古道的一段，但並非先民開闢的古道，而是日治時期開闢的運水路，最大特色是步道緊臨大水管構築。這條水路從竹子湖、紗帽山取水，進入專門輸送水流的陽明溪水管橋、天母水管路，最後進入圓山貯水池再將水送進市區，難能可貴的是至今仍在運作中。一對情侶調皮地附耳貼在大水管上，聽著裡面轟隆隆的急速水流聲，笑說：「哇！水勢很猛哩！」

全區海拔高度約在120至300公尺之間，屬低海拔亞熱帶闊葉林生態系。水管路自日治時代便是保安林區水源重地，林相保存完整、豐富原始，逐水氣而居的蕨類、苔蘚植物、姑婆芋等林下植物尤其茂盛，屬於蜥蜴類的麗紋石龍子也是步道上常見的小動物。

或許是季節亂了套，雖然時序已入秋，仍不時能聽見蟬鳴。蟬是一種利用聲音尋找配偶的昆蟲，4至9月為高峰期，樹上蟬鳴吵得震天價響，現下有點「孤蟬難鳴」，一兩回不甘寂寞的叫聲，為漫長的步道添上幾分熱鬧。

空山不見鳥，但聞鳥語響。一路上雖沒看到鳥蹤，卻清清楚楚聽見五色鳥、臺灣藍鵲、綠繡眼此起彼落的爭鳴，有如好幾隊聲樂人馬在互相叫陣，好不有趣。從秋季到次年春天，古道溪流附近常出現斯文豪氏赤蛙「啾～」的特有叫聲，老是讓賞鳥人誤以為是鳥叫而白忙一場。步道健行除了運動身體，不妨豎起耳朵聽一聽，大自然的美妙樂音，同樣讓人心曠神怡。

▶天母古道親山步道

交通方式：可搭220、224、267、535、601、685、紅19公車至「天母」站下車，往天母派出所方向步行至中山北路7段底。

走在水管路步道上，不妨搜尋麗紋石龍子的身影。

台灣騷蟬鳴聲十分嘹亮，可聽聞其陣陣鳴叫。

走步道鍛鍊身體之餘，豎起耳朵聽聽鳥語蛙鳴，大自然的美妙樂音有助身心徹底放鬆。

從水管路下山後，來綠樹成蔭的餐館聽聽音樂、飽餐一頓，享受難得的清靜恬適。

明太子綜合海藻天使冷麵，吃來十分爽口。

鮭魚表皮煎到酥脆，配上番茄奶油燉飯，口感清爽不膩。

莓果鳳梨冰沙吃得到酸甜果粒，讓人胃口大開。

12:30~15:00

日光大道健康廚房
身心靈的健康饗宴

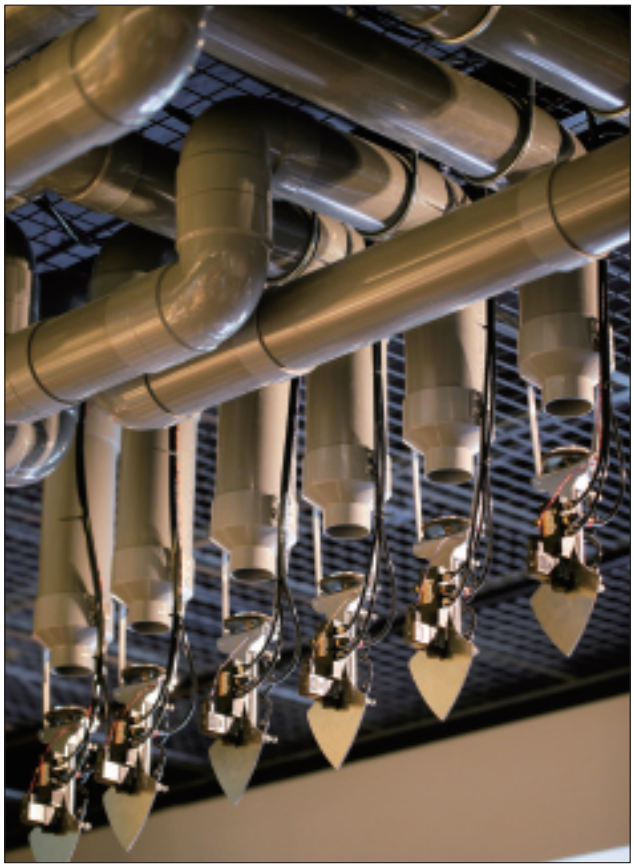
北投地區綠地密度居北市之冠，天母忠誠路、天玉街周邊數百棵老樹大樹覆蔭、涼風習習，林立的洋房別墅前幾乎都植有高大的樹木，更添綠意。從水管路下山後，適合到這一帶綠樹成蔭的餐館聽音樂、吃午飯，享受日光樹下特有的清靜風涼，一整個身心舒爽。

溫暖的南法鄉村風格，這家由芳療業者兼營的餐廳，以北投十八份農民當日現採的新鮮蔬果及本地海產為主角，搭配進口無添加食材，製作很有天母異國氛圍的風味料理。

秋季盛產的鮭魚煎到表皮酥脆，佐以清爽的番茄奶油燉飯，分量和口味light得恰到好處。明太子綜合海藻天使冷麵，進口有機天使麵搭配北海岸採收的珊瑚草、和藻膠、海帶芽、綠藻等4種藻類，再撒上南投有機農產的蜈蚣薑、薔薇花瓣，微辣爽口。莓果鳳梨冰沙將覆盆子、蔓越莓、紅醋栗加上椰漿和甜漬鳳梨，碎冰沙沙的口感中吃得到莓果酸甜果粒，愈吃胃口愈開。飯後再喝杯有機咖啡，在揮汗登山後，犒賞自己一頓最純粹的飲食饗宴。

▶日光大道健康廚坊
地址：天玉街38巷18弄6號
電話：2874-0208

每張桌上鑲有三條木琴鍵，民眾可拿起琴槌恣意敲打，或利用網路連線譜曲創作。



「空 ・ 器」利用氣閥活塞拍打管口，產生砰砰聲響。

15:30~16:30

來去噪音咖啡廳
享受創造噪音的樂趣

不說不知道，台北數位藝術中心前身是士林區第五肉品批發市場，2009年才重新規劃為提供學術、產業、美術館經營與藝術創作的數位展場，也是臺北市唯一以聲音藝術為主題的藝文中心，除了邀請聲音創作者發表演出之外，與其他藝術中心最大不同之處，在於有一處具有強烈實驗精神、以聲音展演空間為主的噪音咖啡廳，簡稱「噪咖」，空間內的擺設與器具都是隨手可玩的聲音裝置展品，家具、裝潢甚至餐點，很不可思議地，全是可讓民眾隨意創作各種聲音的工具。

例如「另一種音景v.2」由音樂盒的概念延伸，發展成捲軸式的譜曲機器，參觀者可藉由改變譜曲捲簾上螺絲釘的位置來演奏；5張木琴桌在桌子表面各鑲了3個不同的音階，裡面則暗藏了電磁撞擊機關，可以拿起琴槌合奏，也能透過「另一種音景v.2」作為編曲演奏。「空・器」是7支長短不一蜿蜒在天花板的水管造型烏賊，利用氣閥活塞拍打管口產生砰砰聲響；至於小朋友很愛的「啕聲路線」，其實就是大家都玩過的「傳聲筒」遊戲，來到「噪咖」的人幾乎都樂此不疲。

教科書上說，聲音是物質在運動中與空氣產生摩擦的現象。一般印象裡，刀叉掉落瓷盤、指甲劃過黑板、麥克風靠近喇叭產生「回授」現象……一律被視為討厭的噪音，但是在這裡，所有聲音都被允許。下回心情鬱卒不用跑到山裡對著山谷呼喊，到這來大大方方製造噪音、享受噪音，也是一種心情的紓脫解放呢！

▶台北數位藝術中心噪音咖啡廳
地址：福華路180號
電話：7736-0708轉615（週一公休）

台北數位藝術中心的「噪咖」，是臺北市少數以聲音展演為主的藝文空間。

「啕聲路線」是來「噪咖」的大小朋友，最樂此不疲的聲音裝置。

17:30~19:00

搶時間吃夜市　公館吃通海

如果打算趕上THE WALL LIVE HOUSE晚上的開唱，為了爭取時間，晚餐不宜久坐，適合到公館夜市快速解決。

公館夜市並沒有固定區域，商家大多集中分布在臺灣大學校門口對街、東南亞戲院，以及沿著羅斯福路和汀州路一帶的小巷內，攤子不必大，好吃就有人潮。有一家「青蛙撞奶」隨時都有人排隊，人氣超旺。所謂青蛙，指的是粉圓，選用鮮奶與濃濃黑糖水加入煮得剛好熟透的QQ粉圓，溫甜香濃、分量也足，一杯下肚已經半飽。

藍家割包也常大排長龍，撥開蒸得白白胖胖的割包，包夾肥軟油嫩的肉片再撒上花生粉、香菜、酸菜，搭配四神豬腸湯更是一絕。羅斯福路4段24巷還有一家奇特的咖啡專賣店，咖啡很道地，奇的是還兼賣各式口味饅頭，除了常見的鮮奶饅頭、胚芽饅頭，還有較少見的黃金薯、青蔥、芝麻、海苔肉鬆、檸檬乳酪、椰香葡萄……雖然吃到後來有點搞不清到底在吃饅頭還是麵包，但麵皮軟Q，餡料也扎實，值得試試。

「青蛙撞奶」是公館夜市的超人氣飲品，Q彈的粉圓滋味令人難忘。

排隊人潮絡繹不絕的割包，令人垂涎三尺。

19:00~23:00

THE WALL 看展遊逛聽音樂

雖然THE WALL下午3點才開門營業，但其實一直要等到傍晚6、7點，人潮簇擁的盛況才會湧現。樂器彈撥敲擊、歌迷尖叫歡呼，或是PUB裡杯瓶輕碰的輕脆聲響交織，都讓這小小空間的脈動，從午後沉睡中重新活絡了起來。

THE WALL是獨立音樂表演者交流的大本營，更被樂迷粉絲視為音樂祕密基地。2003年由閃靈樂團主唱Freddy、春天吶喊主辦人Jimi、董事長樂團阿吉聯手打造，提供本地搖滾樂團、獨立樂團與創作歌手和來臺國外樂團作為表演場地，可容納700人，為臺北最大的live house，曾被《紐約時報》、《Monocle》等國際媒體推薦為「臺北十大景點」，為臺灣極具代表性的音樂場景。

在THE WALL聽歌，和一般商

在THE WALL不僅能享受獨立音樂人的用心表演，還可欣賞不定期的藝文展覽。

能和歌手零距離、面對面互動，同時聆聽其創作風格和哲學，最令前來聽歌的樂迷心馳神往。

業演唱會有何不同？音樂人張培仁一言以蔽之：「創作者真誠呈現自己的創作風格和哲學，樂迷也很享受這樣的交流方式。」趴在舞台前的樂迷異口同聲表示：「和歌手直接面對面互動，零距離的感覺超讚！」

THE WALL滿滿的塗鴉充滿美式風格，地下街有音樂教室、刺青店、專賣獨立歌手CD與樂團T恤的唱片行暨樂團週邊商店，共構成獨特豐富的藝文生活風格，對音樂愛好者充滿吸引力。有了THE WALL也才讓臺北人聽見，除了流行的周杰倫、PSY、小賈斯汀、Jonas Brothers之外，還有日本嘻哈天王KREVA、Joker樂團、神棍樂團&新墨鏡、湯姆與哈克……正傳送著最簡單的音樂，以及最不簡單的理想。

▶THE WALL 公館店

地址：羅斯福路4段200號B1

電話：2930-0162

塗鴉美式風格在THE WALL俯拾即是，就連電梯間也延續此風格。

開設於THE WALL的唱片行，是獨立音樂樂迷必到的朝聖之地。

一整天下來，你是否也發現了臺北不是只有惱人的噪音？換個場地、換個角度，你也能聽見臺北出眾的美麗聲音，體驗到有別於以往的微妙感動。

（本文精彩片段將於臺北廣播電臺「臺北樂無限」節目播出，歡迎收聽。）

暖肚暖心古早味

鹹粥

一碗溫暖的鹹粥，是最能夠勾起老一輩人思緒的古早味早餐。
在臺灣從前的農業社會，習慣以帶著鹹味的粥食，
開啟一天的粗重勞動，
在城市裡喝上一碗鹹粥，更能讓人感受古早味的溫暖。

文／尤妤逸　攝影／吳金石

清早，天色微微透亮，臺北城街頭，早已出現忙碌人影。此時的街頭巷尾，若能尋得一方小店，看著店主人快手快腳地從騰騰滾動的大鍋裡舀出一碗粥，喝一口清醇米湯，嚼著米粒鮮香，再配上一、兩盤小菜，難忘的古早味就這樣暖入人心。

傳統好滋味　周記肉粥

從1956年開業迄今，位於廣州街的「周記肉粥」，依舊每天早上6時準時拉開鐵門，三三兩兩的熟客、計程車司機魚貫而入，就等著喝上一碗生米煮成的肉粥，一塊肉羹、幾片紅燒肉，看來簡單卻滋味豐富的一餐，開啟許多老萬華人忙碌的一天。

臺式肉粥採蓬萊米煮成的米湯，佐以油蔥、小腐皮，口味清淡卻韻味十足。

看老闆快手快腳翻動熱粥，古早味的懷念情懷早已被撩起。

周記的肉粥，有著傳統的臺式肉粥滋味，以油蔥、小腐皮等佐料提味的湯頭，清淡而有韻味，蓬萊米煮成的米湯香醇，米粒有嚼勁、鬆而不爛，這簡單的滋味，讓周記在艋舺屹立了半甲子。除了粥之外，紅燒肉也是店裡客戶人人稱讚的招牌小菜，炸得酥脆的外皮下，夾著肥瘦相間的五花肉，油花與瘦肉的口感配合得恰到好處，搭上口味清淡的肉粥，就是這一味讓人再三流連，也難怪天天清晨都擠滿人潮。

堅守古早味　老艋舺鹹粥

同樣位於萬華的老艋舺鹹粥店，隱身在住宅大樓下，成為當地人最愛光顧的老店。清淡的米湯裡，浮著一塊紅糟肉，加上幾片白菜葉、豆皮，與油蔥、青蔥交織出艋舺鹹粥的古早味。

為了服務習慣早起的老客人，店家主人清晨4時即開始準備，6時準時開業，營業時間直到晚上10時，無論任何時間前來，都能滿足嘗一口清粥的想念。老闆推薦自家特製的紅糟肉，是以豬肉裹上紅糟外皮天天現炸，可根據個人喜好口味挑選五花肉或瘦肉；此外，牛蒡天婦羅吃來爽口不油膩，也是店中頗受歡迎的一品。除了鹹粥之外，也提供米粉湯、白飯、燒肉飯，供應不同的主食，小菜樣式也有炸蚵仔酥、花枝、豬心等十分眾多，讓人有更多樣的選擇。

好吃又溫暖　無名鹹粥店

坐落於汀州路、三元街口的這間鹹粥店，不僅沒有店名，還很低調地躲在「光陽機車」的招牌下，只是讓人稱讚的好味道，還是引來了客人，一波接著一波，將店裡幾張小桌擠得水洩不通。

儘管店主人很靦腆地直說店實在太小，登不上檯面，但只要嘗過那一碗料多味美的鹹粥，味蕾一定立即被攻陷，滿滿的米粥裡，有宛若芋頭般香滑的肉絲、香菇、豆皮、洋蔥及蝦米，舀一湯匙品嘗，口感豐富且滋味清淡，讓人一口接一口停不下來。此外，令人驚豔的還有琳瑯滿目的小菜，雞捲吃來不油不膩，天天手工現製、外皮炸得酥脆，內餡除了豬肉之外，更加入了荸薺、洋蔥增添清甜口感，好吃的燒肉肥瘦適中，酥脆外皮沾上店家自製的調醬，可說是鹹粥絕配！

▶相關資訊

●周記肉粥店

地址：廣州街104號

電話：2302-5588

爽口不膩的牛蒡天婦羅，是老艋舺鹹粥店裡的超人氣小菜。

舀一湯匙米粥，讓肉絲、蝦米、豆皮輕滑入口，料多味美，味蕾立刻被攻陷。

●老艋舺鹹粥店

地址：西昌街117號

電話：2361-2257

●無名鹹粥店

地址：汀州路2段111號

水圳與炭窯　尋幽十八份

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

走在臺北市寬坦筆直的大馬路上，你不會想到腳底所踏的土地百年前曾經是一條條灌溉排水路，密布過多少溝渠埤塘，灌溉過多少農田，滋養過無數臺北人，交錯竄流的水圳河川，曾是先民開墾、農耕、安居仰賴的活水源頭。當臺北從農業進化成工商業都市，灌溉需求逐漸消失，水圳也陸續被掩埋加蓋變成公園、馬路或建地，如瑠公圳、大坪林圳、霧裡薛圳（景美溪）如今都是人煙密集的精華區，百年前臺北盆地水鄉澤國的記憶早已不復見。

僅剩下位於城郊的陽明山，還留存著當年水圳橫通的古老景象，宛如鮮活不滅的歷史經絡。陽明山地處臺北盆地邊緣高地，是重要的河川發源地，清朝中葉以來，山裡便開鑿了不少水圳，如猴崁水圳、坪頂新、舊圳、十八份圳、登峰圳、尾崙水圳等。

隱匿山中的十八份，別具清麗幽靜之美。

十八挖圳依山而建，彎彎曲曲千迴百轉，圳道水流清澈見底。

十八份圳巡圳步道，沿途還有色彩豔麗的金針花可賞。

沿著中正山親山步道而上，可見160多年歷史的木炭窯，保存狀況良好。

十八份　山靈水秀的清幽之地

十八份地屬北投區泉源里，大坑溪貫穿其中，終年流水潺潺，湧泉豐富，是十八份地區居民的源頭活水，早在乾隆年間即有漢人移居開墾，而根據七星農田水利會之資料顯示，村內的十八份圳及十八挖圳，分別於清朝道光年間及咸豐年間闢建完成，極有可能是草山最早的水圳；1911年開挖的北投水道，源頭位於十八份山腳下的鳳梨宅泉和汴頭泉，即泉源里名的由來。十八份雖名不見經傳，在臺北盆地拓墾史上卻不容小覷。

十八份在哪？從北投經硫磺谷沿東昇路上山，整排水泥透天厝中夾雜著十來戶安山岩建造的老屋，坐在門口撿菜的阿嬤笑咪咪地指點：「恁腳下站的這就是十八份仔啦。」新北市的「九份」以觀光大鎮之姿馳名，臺北市這個隱匿山中的「十八份」則別具清麗之美。九份相傳是居住九戶人家，十八份卻不是十八戶，兩百多年前，福建泉州安溪人移墾到此，集資合夥向平埔族租地，並將土地股份分成十八份，按股份抽籤承租，因而得名。

沿著十八份產業道路走下龍鳳谷，找著村落兩大水源核心——十八挖圳與十八份圳，挖圳之名源於圳道依山而建，彎彎曲曲千迴百轉，「挖」在臺語為「轉彎」，因而本地人稱作「十八挖仔」。水圳長達1.2公里，沿著圳旁的步道走，兩旁以葉菜瓜果類等雜作居多，也有大片櫻花樹等園藝樹種，百年前的城郊農業在這裡依然興盛。圳道水流錚錚淙淙，清澈的水底有溪魚流竄，作田的阿伯彎腰掬起一捧水喝下：「這比你們山下的自來水還要冰涼乾淨啦，讚！」

十八份木炭窯
產業文化的歷史印記

十八份也是中正山親山步道起點，陡坡石階拾級而上約半小時，可以找到一座160多年歷史的木炭窯。據北投文化基金會調查，北投區大屯、泉源、湖山、湖田四個里共有50座木炭窯，其中泉源里有20座，十八份這座由於主人吳欽銘為炭窯加了鐵皮屋頂，因此與其他已成廢墟的炭窯相比，保存狀況是最良好的。圓形土炕的窯體、燒炭的窯龜、避免窯龜受風吹雨淋的窯頂，以及用來擺放樹幹、燃料與農友顧炭火休息的口厝寮形制都很完整。

早年木炭窯除了供應北投、士林一般住家商店之外，北投的溫泉旅館更是大客戶，逢年過節，黑黑的木炭和白白的硫磺泉一樣搶手。燒木炭最高級的木材是九芎，最常用的是相思樹，吳家炭窯停工已數十年，無人砍去製炭的相思樹滿山橫生，山風吹拂，濃密樹海摩娑的沙沙聲響有如美妙的森林天籟。

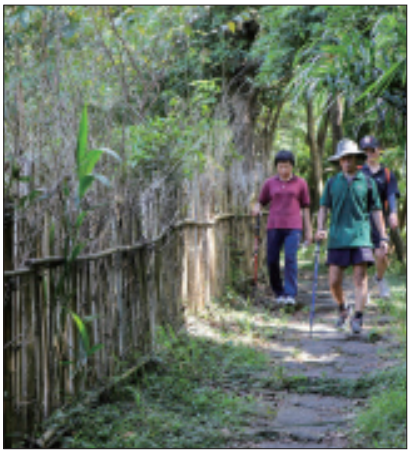
自然觀察作家劉克襄說：「不到十八份，豈知草山如何發源。」了解陽明山拓墾史，就從十八份的水圳和炭窯開始，健行、登山、納涼、遠眺，一步步體驗你還不知道的陽明山吧！

▶十八份

位置：北投區泉源里

交通：在捷運北投站搭乘小9公車，至十八份站下車。

十八份視野遼闊，可遠眺關渡平原，整座城市景色盡收眼底。



中正山親山步道常有遊客來此健行、登山、納涼、遠眺，是一處幽靜的世外桃源。

來玩泥巴 陶醉其中

文／君君　攝影／廖碩文

古色古香的茶壺、美輪美奐的花器、造型可愛的小綿羊擺飾……一件件匠心獨具的陶藝創作，全都是從一坨坨看似不起眼的陶土變身而成，讓人看了真是愛不釋手。想要創作出這些傑作，可不是陶藝家的專利，其實民眾只要利用一雙巧手，加上一點巧思，也可創作出屬於自己獨一無二的藝術作品。

在大同社區大學「生活陶藝班」的教室裡，一群學員在嚴鼎新老師的指點下，個個聚精會神地玩起了陶藝。有的將陶土置放在拉坯機上，隨著轉盤的快速旋轉，手中的陶土如同變魔術般地變成了花瓶或圓盤的素坯。有的將陶土又搓又揉，不一會兒的功夫，就做出一隻小兔子或小人偶造型的素坯。

談起學習陶藝的經驗，大同社區大學學員蕭為仁說，由於自己熱愛園藝，鍾情於小品盆栽，但市售的花器常無法符合植栽造型的需求，因此，退休後便一頭栽進了陶藝天地，先是以一學期學習基礎技能，之後就接觸拉坯領域，三年來完成的作品不計其數，如今還可為植栽量身製作獨樹一幟的器皿。

入門容易　展現創造力

「玩泥巴是人們與生俱來的能力，創作陶藝就如同玩泥巴，入門十分容易，且年齡不拘。」在大同和內湖社區大學教授陶藝課的嚴鼎新表示，學習陶藝並不難，只要抱持輕鬆的心情和遊戲的態度，以陶土為材料，就可以製作出日常生活中的器具或飾品，從中獲得許多喜悅和成就感，且讓生活藝術化、藝術生活化，提升生活品質與品味。同時，也可以在把玩泥土當中，透過搓、捏、擠、壓、刻、畫、拉、切等製程，隨心所欲的盡情創作，以紓解壓力和緊繃的情緒，忘憂解勞。

雖然陶藝作品的誕生過程繁複，製作步驟包含選土、成型、乾燥、素燒、施釉、燒成等，但是學習者只要透過材料和工具的應用，以及成型的技法，加上不斷地求新求變，就可創作出造型獨特的作品。嚴鼎新解釋，陶藝作品的造型主要取決於坏體的成型，至於技法則十分多樣，包括手捏、手擠土條、土板、壓模、注漿、拉坯、綜合及機械成型。常見的手捏成型，是將陶土直接

▲▶ 一坨坨看似不起眼的陶土，經過老師的巧手竟成了一隻隻可愛的小動物。

◀拉坏機上的陶土，隨著轉盤的快速旋轉與手法的變化，讓杯子有了隨心所欲的外型。

用手捏塑成型；拉坏成型則是利用拉坏機的離心力旋轉來製作陶器。

「創作陶藝的樂趣，不僅是可做出千變萬化的造型，最令人著迷的地方，莫過於在坏體塗上不同顏色的釉藥，加上窯燒溫度和燒成方式的不同，有時會產生令人意想不到的色彩變化，讓創作者驚奇不已。」嚴鼎新說，由於釉藥中的鐵、錳、銅、鈷等金屬氧化物，在高溫下，會產生不同於原來顏色的釉彩，十分有趣，尤其是採取柴燒的燒窯方式，當木頭的灰燼附著在作品上，隨著灰燼飄落的位置及厚薄，更會產生不同的變化，讓人驚喜。

成就感十足　為生活添情趣

在大同社大教室的另一個角落裡，身為上班族的學員賴冠妤，一手拿著素坏，一手拿著工具，在坏體上刻出紋路並上色。她說，雖然作品有時不盡完美，但是想到每件創作都是自己一手完成的，就覺得成就感十足。

另一位學員張淑芬說：「對身為家庭主婦的我而言，陶藝作品不僅具有藝術的美感，也很有實用性，像是盤子可以裝菜餚，茶壺可以泡茶，擺飾更可以用來美化居家環境，增加不少生活情趣，全家人都感受到陶藝的藝術氛圍。」

「藝術反映生活文化，生活也需要藝術的裝飾，雖然陶藝是一門比較複雜的學問，但只要有興趣，任何人都可以徜徉在陶藝的天地。」嚴鼎新鼓勵民眾輕鬆玩土，快樂學做陶，並激發自我潛能，在生活中發揮精彩的創造力。

▶裝備教室

材料：泥土、釉藥

工具：海綿、切割線、印壓花紋工具、棉線、拉坏機、手轉盤等。

▶相關資訊

大同社區大學

地址：長安西路37之1號

電話：2555-6008

網址：www.datong.org.tw

內湖社區大學

地址：內湖路1段520號

電話：8751-1587

網址：www.nhcc.org.tw

一手拿著素坏，一手拿著工具，在坏體上刻出想要的紋路，成就感十足。

每學期的校外鶯歌陶博物館柴燒活動，都有漂亮的陶藝作品出爐。

用陶藝擺飾來美化居家環境，可增加生活情趣。

阿羅國際旅館

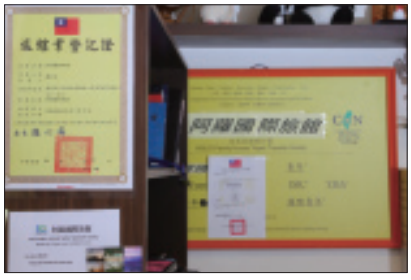
鬧中取靜的小型地球村

文／Nicole Lee　攝影／王能佑

位於臺北車站附近的阿羅國際旅館，以臺灣人特有的人情味接待無數來自海內外的旅客，加上經濟實惠的住宿價格與便利無比的交通地理優勢，成為青年學子，尤其是背包客們在社群網站上予以極高評價的旅宿。

阿羅國際旅館於今年7月通過旅館業設立申請，經臺北市政府觀光傳播局輔導成功轉型為一般旅館，加強旅館空調設備、保安系統、消防設施等各項標準，讓每位有緣投宿在阿羅國際旅館的旅客感到更舒適安心。

阿羅國際旅館和別處旅館最大不同之處，就是承襲著往昔住宿家庭時代的待客之道，將每位旅客當成家中的一份子來接待，這份溫暖的心意，從踏進旅館的那刻起即可感受得到。



阿羅國際旅館甫於今年7月拿到旅館業登記證。

經北市府觀傳局輔導，阿羅國際旅館加強消防設施等各項標準，讓旅客倍感安心舒適。

開朗大方、愛交朋友的劉姐是阿羅國際旅館的靈魂人物，一踏進阿羅國際旅館的大廳，首先會聽到劉姐的熱情招呼聲，細心協助各國旅客填寫完住宿表格後，劉姐即會引領旅客到房間，介紹旅館裡的各項設施及服務，若想知道附近有什麼好吃好玩的，任何有關臺北、甚至是臺灣各地的旅遊情報，劉姐都會仔細地說明，甚至畫地圖標示出來，使得住在阿羅國際旅館的旅客感覺就像住在自己家一樣，可以卸下心防，享受劉姐的熱情照料。

旅館的房型雖然不富麗豪華、但也溫馨舒適，有青年旅館時期

留下的上下床大通鋪，也有一般旅館房型的雙人房、3人至4人的雅房及套房，大通鋪住宿一晚只要新臺幣690元，雅房是890元至1,800元，套房則是1,500元至2,070元一間，這樣實惠的價格還包含美式早餐，有土司及6種精選果醬或塗醬，以及隨著季節變換口味的餅乾與水果，還有多達9種飲料無限供應，像是咖啡、奶茶、熱可可等。此外，除了客房內有無線及有線網路，旅館的每個角落都提供WiFi可免費上網，讓旅客隨時可將旅遊照片及心情透過網路分享。

旅館的每個角落都提供WiFi免費上網，讓旅客可將旅遊照片及心情透過網路分享。

無國界的旅客交流

阿羅國際旅館裡還有交誼廳，除了有桌椅、公用電腦、電視、烤箱、微波爐可使用，還提供各國旅遊的書籍、觀光地圖及飲料可自由取用，來自世界各國的旅客都喜歡聚在這裡，交換旅遊情報、認識新朋友。透過貼在牆上留言板的繽紛照片，就可以看出阿羅國際旅館有多受各國旅客的喜愛，有德國與荷蘭旅客一同切蛋糕的生日照、美國青年與大陸學子比賽吃粽子的端午節留念、法國小朋友在交誼廳裡開心地玩玩具，就連7、80歲的俄羅斯老爺爺也是阿羅國際旅館的常客，當然也有從中南部來臺北玩的臺灣遊客，不分國籍的旅客在這裡留下許多難以忘懷的美好回憶。

由於位在臺北車站前，可以搭乘捷運或公車到臺北市任何地方，或是轉乘高鐵及臺鐵列車到花蓮、臺南、高雄等地遊玩，許多旅客都會請阿羅國際旅館幫忙規劃自由行的行程，晚上回到旅館若覺得睡不著，還可利用館內的音響室，這裡有各國語言的音樂CD可供鑑賞聆聽。

阿羅國際旅館的溫馨住宿環境，使其成為不分國界與年齡限制的小型地球村。

房間布置得簡單樸實，不必花大錢也可享受家一般的溫馨舒適。

牆上留言板張貼的繽紛照片，見證世界各國旅客在臺留下的美好回憶。

▶阿羅國際旅館

地址：忠孝西路1段50號22樓之2

電話：2331-7272

網址：www.holo-family-hostel.com

交通方式：臺北車站前徒步3分鐘可抵達

台北雙年展
衝撞現代怪獸

文／觀止　圖／臺北市立美術館提供

《台北雙年展》是提升臺北藝文競爭力的重要展覽，自1998年起開始舉辦，至今已為第八屆。在世界重要的當代藝術雙年展中，《台北雙年展》以具有明確主題著稱，今年的主題為「現代怪獸／想像的死而復生」。

在中國古老傳說中，「檮杌」是一種人頭、虎腳並帶有野豬獠牙的凶猛怪獸，時常為非作歹，擾亂人民生活。臺灣文學史學家王德威曾在研究著作《歷史與怪獸》中，將全球現代文明下所面臨的危機比喻為怪獸「檮杌」，引領讀者探究現代化背後的許多陰暗、矛盾的地方：當工業革命席捲全球，當各國走向資本主義，當城市人口不斷增加，這個世界其實也正遭受許多社會與自然的衝擊。

這本著作的概念，正是《台北雙年展》主題發想的源頭。有趣的是，今年的策展人是來自德國的安森．法蘭克（Anselm Franke），他透過亞洲觀點，將主題定調為「現代怪獸／想像的死而復生」，顯示他對東方思想的透澈了解。他集合各國藝術家的創作，反映現代世界的各種問題，並期待觀者能勇敢地面對歷

史發展中的衝突與怪異事件。展覽一方面以前衛的手法，擴充了當代藝術視野，另一方面也藉由多元的內容，探尋全球性的歷史經驗。

安森．法蘭克曾擔任柏林藝術工場當代藝術中心策展人，以及比利時安特衛普Extra City當代藝術中心主任，擁有豐富的策展經驗及著作。他認為，面對全球性的危機，藝術扮演重要的角色，可以讓我們透過不同的方式質疑這個世界，質疑日常生活的模式，以及自身的處境。他邀請來自世界各國47組藝術家或團隊，共同檢驗我們對歷史的認知。其中所展現的作品計畫類型多元，包含綜合媒材裝置、錄像、攝影、觀念、行為表演、手稿、文件、版畫與雕刻等。

除了主體展覽之外，策展人特別規劃了「微型博物館」的概念，由6組策展人打造，超過50位藝術家共同參與。六座博物館分別名為《韻律》、《【前】紀念》、《歷史與怪獸》、《葫蘆》、《基底無意識》、《跨越》，且各自擁有獨立空間及特定主題。

以《韻律》博物館為例，其展現了早期的節拍器、戈壁沙漠中的衛星影像、原住民傳統與收音機雜音等，就像歷史中的各種官方說法，往往具有固定的音頻節奏。《葫蘆》博物館以可當容器及樂器的作物——葫蘆為主題，展出神話、文學、圖畫和攝影等與葫蘆相關的史料，日本藝術家高橋士郎（Shiro Takahashi）製作了巨大的葫蘆氣球，象徵這個世代的流動性與自由；電腦繪圖師原田大三郎（Daizaburo Harada）則描繪出像葫蘆一般，具有含納性的建築樣式。儘管「微型博物館」看似自成格局，卻也左右了周圍展覽作品的屬性及脈絡。

展區除了美術館一到三樓的空間，另外還延伸至位於士林的「紙場1918」，豐富的當代藝術作品令人驚豔，想領受當代藝術的神奇魅力，絕對不能錯過。

精彩作品尋寶

1.影像來說故事

陳界仁的作品〈幸福大廈I〉是片長82分鐘的錄像裝置，記錄了市井小民的故事與生活處境。藝術家以1980年代出生或遷臺的10個小人物為影片主角，像是沒有家人的年輕女子、父親因長期失業而自殺的女同志、外來新移民女性、羅漢腳、殘障者、拾荒遊民等，他們的共同特色都是身處社會底層，沒有發言權，總是安靜無聲。

他邀集眾人寫下對生命的感悟，利用平衡的對話管道，以虛構的敘事形式表現每個個體的處境。影片以一棟出租公寓為場景，來自不同背景的演員們原本互不相識，卻因完成這件錄像作品聚首，共同搭建場景、集體生活，建構了彼此心中虛擬的「幸福大廈」。

彼得．弗利德爾（Peter Friedl）的錄像作品〈畢爾包之歌〉，以「真人入畫」的形式創造複雜的寓言。作品一開始，一幅古典主義的家庭式群象映入眼簾，慢慢的，畫面左方的一家之主開始活動，天真可愛的孩童也動了起來，原本寧靜的畫作轉變為生動的舞臺劇。真人扮演畫作不但賦予藝術史生命力，也讓形象的生產過程宛如幕後花絮一般，呈現在觀眾面前。

陳界仁的作品〈幸福大廈I〉是片長82分鐘的錄像裝置，記錄了市井小民的故事與生活處境。（陳又維攝）

〈畢爾包之歌〉以「真人入畫」的形式，讓形象的生產過程宛如幕後花絮般呈現在觀眾面前。（圖／Meyer Kainer Gallery, Vienna 提供）

緊接著，影像中出現了不同時期的歷史畫作，它們的共通之處在於都和巴斯克自治區（Basque Country）有關，像是身穿彩衣的小丑搭檔，以巴斯克語來娛樂和教育孩子。巴斯克地區位於法國與西班牙邊界，是擁有獨特地域色彩的「少數民族」，長久以來渴望獨立。它曾遭受歷史上首次以平民為目標的空襲轟炸，藝術大師畢卡索的名作〈格爾尼卡〉（Guernica）就是在描繪這起事件。

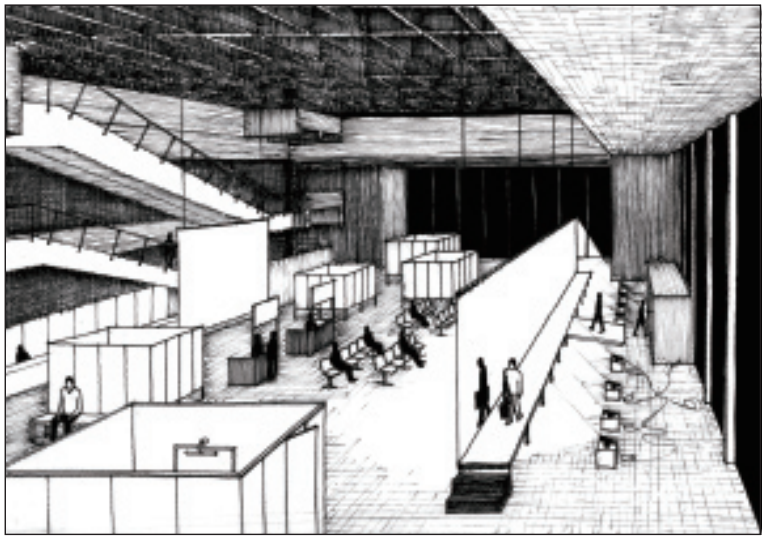
〈透納檔案〉的創作靈感來自一本描述白人優越主義的小說《透納日記》（The Turner Diaries）。

2.現地計畫開始

德國自由戲劇家漢娜・赫紀希（Hannah Hurtzig）的裝置、行為表演〈等候大廳・現代性場景〉將北美館大廳形塑成黑色基調的奇異空間，參觀的民眾就像在伸展臺走秀一般，穿越特製的步道，並成為作品的一部分。站在北美館的室外空間往建築內部觀看，大面積的布幕浮現了走動的人影，化作奇特的風景，給人不同以往的觀展感受。

美國藝術家亞當・艾弗凱涅（Adam Avilainen）喜愛親近自然，創作靈感也大多與自然之物有關。他利用水彩、墨汁和紙，描繪心中所感所想，並擅長將在地素材入畫，奧克蘭的薑黃和甜菜就曾被他當成作畫的顏料。這回他為了雙年展的創作，來到臺灣 long stay，他常騎著單車在臺北進行優閒的小旅行，在了解在地人文的同時，順道尋找可被當作顏料的植物素材。展場中高7公尺、寬18公尺的巨幅畫作，就是他利用淡水竹圍一帶的植物、臺北塵土、濃霧、檳榔渣，以及五個颱風帶來的雨水加工完成的。

同時，他創造了〈姜冰川〉（Ginger Glacier）這個龐大的生物體，它從未來的地質年代來到我們這個世代，是從與太陽相關的生命中，衍生出的變種生命。亞當・艾弗凱涅為〈姜冰川〉的奇特經歷創作了一首長敘事詩，並錄製成聲音檔，在現場播放，讓觀眾在視覺和聽覺上都享有驚喜。



漢娜・赫紀希的裝置、行為表演作品〈等候大廳・現代性場景〉示意圖。（圖／Hannah Hurtzig/Mobile Academy Berlin提供）

美國藝術家亞當・艾弗凱涅在臺北製作〈姜冰川〉這個龐大的生物體，並把整個過程記錄下來。

3.玩弄新舊物件

許多藝術家的創作都是從歷史物件下手，再賦予它們新的意義。菲律賓藝術家喬文．曼席特（Joven Mansit）利用當地1940年代的老報紙為素材，根據新聞事件，在報紙上畫出充滿娛樂性的圖像，重新詮釋那些曾經是新聞的歷史事件。舉例來說，報紙的標題引領我們來到二次世界大戰的前線，他便在報紙上繪製出頭上罩着菲律賓特有編籃的人物，代表為了隱藏身分的叛徒形像，讓觀者得以在超現實與荒謬的圖像裡，開啟多重聯想。

臺灣藝術家周育正的作品〈被遺忘的高而潘先生〉，是一個隱身在一樓展間的裝置作品。由於該處冷氣通風管外露，好像尚未完工，藝術家即刻意將飲料罐放在一旁，使它就像是工人遺留下來的物品一般。〈楊柏林先生與他的青銅雕塑〉則借展雕塑藝術家楊柏林的兩件作品，並將它們放置在展場不同的地方，藝術家期待，當人們發現曾經看過的作品再度出現，心中會湧起似曾相識的感受。

由臺灣藝術家葉偉立帶領多位創作者合力完成的〈古董垃圾研發公司在二零六〉，是一件大型的空間改造計畫，從2010年便開始陸續發展。他將眾人合力收集到的當代「垃圾」，如從路邊搶救被丟棄或是退流行的各式物件，搬到展覽空間，重新像對待古董藝品般地擺在展覽層架上，表現「今日的垃圾可能是明日的古董」的概念。從這件作品的發想角度來看，垃圾正是反映現代生活的良好媒介，垃圾掩埋場更是理解現代人生活的一處大型博物館。

趁著涼爽初秋，不妨到北美館進行一趟氣質滿點的藝文之旅，讓當代知名藝術家的作品在眼前搬演、變幻，平淡的心靈也將變得熱鬧繽紛。

▶2012台北雙年展

日期：即日起～2013年1月13日

時間：週二～週日 09:00～17:30，每週六延長開放至20:30

地點：北美館大廳一、二、三樓，紙場1918

網址：www.taipeibiennial.org

威廉．歐瑞貝克的作品〈更多的《她》〉再製了兩本中國大陸出版的《她》（Elle）雜誌。

▶〈黑暗〉作品裡罩着菲律賓特有編籃的人物，代表為了隱藏身分的叛徒形象。（圖／Miquel S. Tomacruz Collection 提供）

臺灣藝術家葉偉立帶領多位創作者合力將收集到的當代「垃圾」，如古董藝品般的擺在展覽層架上。（圖為製作過程照片）

〈古董垃圾研發公司在二零六〉是一件大型的空間改造計畫。（圖為製作過程照片）

亞洲常青田徑錦標賽
比出自信與健康人生

文／廖雅琴　攝影／王能佑
採訪協助／中華民國常青田徑協會秘書長張灶生

跑跑跑 向前跑
經過小巷和大道

跑 跑跑跑 向前跑
困難艱難腦後拋

跑跑跑 向前跑
珍惜一分和一秒……

這是歌手包偉銘〈跑！向前跑〉的歌詞，當年唱紅大街小巷，至今深植人心，而能夠在現實生活中完美演繹這首歌的人，正是已經過了青少年時期，體力已不若當年的常青田徑選手。

為了鼓勵多元、尊重與公正而毫無歧視的運動賽事，自1981年舉辦第一屆以來，亞洲常青田徑總會（AMA）(Asia Masters Athletics)承辦的亞洲常青田徑錦標賽至今已30年，這項錦標賽提供亞洲中老年田徑選手擴大參與運動競技的機會，讓35至95歲中老年人運動族群，能重回運動場上。

誰與爭鋒　各國常青好手齊聚臺北

臺北市今年獲得亞洲常青田徑總會的授權，將於11月2日至7日在臺北田徑場舉辦第17屆「2012亞洲常青田徑錦標賽」，屆時將會有中華民國、日本、新加坡、哈薩克、印度、馬來西亞等共17國、1,714名好手參賽。

96歲的彭宏年，身子硬朗，精神奕奕，是這次比賽參賽年齡最高的選手之一。

彭宏年（左二）參加第16屆亞洲盃常青田徑錦標賽，獲得90歲組100公尺第1名。（圖／中華民國常青田徑協會提供）

跑步不僅是彭宏年的生活重心，更是養身的祕訣。

此場重要賽事開放所有於1977年11月2日以前出生、適合賽事之男女運動員參賽，運動員自35歲起，每5歲設定一級別，在運動場上競逐包括適合所有年齡的100至5,000公尺慢跑、4×100、4×400公尺接力賽、5,000公尺競走、跳高、跳遠、撐竿跳高、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球；及35歲至80歲以上依照男女及年齡分組的80至400公尺跨欄賽和2,000公尺障礙賽等。

高齡96歲參賽者
伏地挺身難不倒他

1949年來臺的彭宏年，是這次比賽參賽年齡最高的選手之一。邁入90歲後，彭宏年在第15屆亞洲常青田徑錦標賽100公尺及800公尺都得到第一名，分別破了亞洲紀錄及全國紀錄，而第16屆亞洲常青田徑錦標賽更在100公尺、200公尺、400公尺及800公尺都拿到金牌。除了亞洲常青田徑錦標賽外，包括像是臺北101登高賽、舒跑盃馬拉松賽等，也都可以看到他的身影。

彭宏年說，當初想要參加比賽的原因很簡單，一方面是好奇，一方面則是本身就喜歡運動，他驕傲地說，自己是特種部隊的傘兵，體能訓練當然好，從軍生涯中，光是跳傘，就跳了103次！

96歲的彭宏年身子硬朗，聲音宏亮，甚至能夠做伏地挺身。彭宏年特別喜歡路跑，平常健身就在街邊路跑大約10公里，住在六張犁的他，會沿著和平東路一路跑到國立臺灣大學後繞回來，這樣跑一大圈，大概花費一小時半，沿途看著街邊景色，同時輕鬆計畫公里數，比起一直在學校操場裡繞著圈圈跑，更讓他喜歡。

除了雙腳萬能的「11路」外，彭宏年的交通工具就是自行車，有時，他會騎著自行車到三峽、鶯歌或桃園，一面出遊，一面鍛鍊身體，而平常他總是騎著自行車一路到擔任義工的中華民國田徑協會，幫忙貼郵票和寄信。對單身獨居的彭宏年而言，田協就是他的家，田協的員工則是他的家人。

精神奕奕的他，被問到身體保健的祕訣時，彭宏年的回答令人大吃一驚。他說，因為擔心農藥殘留，他不喜歡吃青菜，因害怕魚刺，所以也不太吃魚，反而特別喜歡吃牛肉、牛肚、小排骨和里肌等肉類，是標準無肉不歡的人，每餐更是要吃兩大碗白飯，另外，他每天也會喝上1到3杯的高粱酒，他認為適量的飲酒，可以讓身體血液循環變好，有助延年益壽。彭宏年透露，其實保持健康的關鍵是吃得飽、睡得飽、沒有心事，「不要老是煩惱，東想西想，這是自找麻煩！」

熱衷參賽的李蕙，於2009年第15屆創下亞洲紀錄，獲得第一名。（圖／李蕙提供）

得獎固然喜悅，但每次引發李蕙（後排中）參賽的動機則是其他更年長者的運動精神。（圖／李蕙提供）

熱愛各種運動的李蕙，平時很喜歡騎自行車，運動就是她維持健康的祕訣。

鉛球女將　參賽是為了激勵自己

已經連續4次參加亞洲常青田徑錦標賽的李蕙，曾在2009年第15屆時創下50歲組的亞洲紀錄，擲出12公尺13，今年她參加的是55歲組，她希望能再次打破紀錄，擲出超過11公尺34的好成績。

身為內湖高中現任體育老師、前運動員的李蕙說，平常就很喜歡運動，雖然擅長田徑項目，但她平常喜歡以多元化的運動平衡訓練肌肉，包括跑步、游泳、自行車、高爾夫球等都難不倒她，住在古亭附近的她，很喜歡去客家文化主題公園騎自行車或跑步，一邊欣賞美景，一邊鍛鍊體能，特別的是，她每年都會參加龍舟賽，熱愛各式運動的她，認為「食補不如運動補」，運動就是她維持健康、保持體力的祕訣。

「有無得名不是重點，是為了刺激自己保持運動」，李蕙說，隨著年紀增長，體力以及比賽的成績只會下滑，但每次參加亞洲常青田徑錦標賽，除了回味自己當年身為運動員的感覺，還深受其他年紀更大參賽者的運動精神感動，看他們努力的身影，她期許自己到了他們的歲數後，也能和他們一樣熱愛運動、重視比賽。

每兩年舉辦一次的亞洲常青田徑錦標賽，其實給中、老年人更多生活目標與重心，田徑場上是他們退休後重新獲得肯定的重要舞台。而當問到打算參賽到什麼時候，李蕙笑說：「不管年紀多大，都想一直參賽下去。」

地主國選手　11月再創佳績

2010年於馬來西亞首都吉隆坡舉行的第16屆亞洲常青田徑錦標賽，我國榮獲參賽國第四名，僅次於印度、日本及斯里蘭卡，並奪下金牌24面、銀牌26面及銅牌21面，共71面獎牌，擁有輝煌成績，而今年臺灣成了地主國，參賽人數有317人，相信參賽的優秀選手們，能再次為中華臺北刷新歷史紀錄！

更重要的是，在田徑場上，這些常青選手認真比賽的身影，氣勢絕不輸人，他們是心態永遠「年輕」的長者，歡迎你屆時一起來場上，為他們加油與喝采！

▶2012亞洲常青田徑錦標賽

時間：11/2～11/7

地點：臺北田徑場（敦化北路3號）

網址：master2012.taipei.gov.tw

常青選手的努力身影令人感動，歡迎你屆時前來一同為中華臺北隊加油。（圖／中華民國常青田徑協會提供）

期待臺北
臺北設計城市展
Design & City Exhibition
Design Taipei

2012臺北設計城市展
Design Taipei 期待・臺北

文／司徒懿　圖／臺北市政府文化局提供

從敦化南路主道拐入巷弄，可感受各式創意小店蓬勃的設計能量。（王能佑攝）

位於中山雙連設計街區的台北光點，瀰漫該街區優雅的性格，歷史韻味不言而喻。

設計無所不在，臺北的秋天創意滿點！為配合臺北市申辦2016年世界設計之都，臺北市政府文化局特別於2012年10月舉辦第一屆「臺北設計城市展」，以「期待・臺北」為主題，在松山文創園區的主展場舉辦多項靜態展覽，並規劃臺北四大設計街區特色活動，邀你前往感受臺北無限的創意脈動。

城東天母靜謐時尚
中山雙連優雅襲人

這次主辦單位特別串聯臺北四大設計街區：城東設計街區、中山雙連設計街區、天母設計街區、南海學園與牯嶺街設計街區，於10月5日至28日期間，由在地創意工作者彼此串連，規劃一系列精彩講座、導覽、創作課程及大型展演活動，邀請臺北市民顛覆慣性，從車水馬龍的主幹道轉入狹小靜謐的街頭巷弄，探索這座城市發展的另一條線索。

向以時尚感著稱的「城東街區」，巷弄之間藏匿著設計與生活掛帥的一面。「中山雙連」街區內的中山北路，不僅是臺北市最美麗的林蔭大道之一，還曾是歷史意味濃厚的敕使道，是日治時期日本皇族前往台灣神社（今圓山大飯店址）參拜的必經道

牯嶺街舊書攤林立，來此逛逛嗅聞書香，觸摸泛黃書頁，體會僻靜老城區中深厚的人文熱度。

路。巷弄內除有原本的貿易公司、服裝公司、美髮美容產業、特色餐飲外，同時也進駐了許多文創設計品牌公司，使全區瀰漫「優雅」、「氣質」的風格。

四大街區之中，「天母街區」的時代意義最耐人尋味。自1949年起，援助臺灣的美軍及其眷屬多半居住於此，1953年建造的美軍宿舍「白屋」，如今仍屹立於中山北路7段頂端。曾幾何時是外銷成衣林立的商圈，如今是高度國際化的生活圈，各式各樣特色店家雲集。由於尚無捷運經過，少了人車雜沓的喧擾，反而有種隱蔽的寧靜，成為臺北都會區的舒緩地帶。

南海牯嶺自然人文
四大街區玩味無限

「南海學園與牯嶺街」是自然與人文對話的場域，街區內蘊藏著人文、生態、藝術、教育、創意等多元形式的種子，彷彿一座歷久彌新的生活知識寶庫，看似僻靜的老城區著實醞釀著深厚、蓄勢待發的創意能量。人聲鼎沸的南門市場、書香四溢的舊書攤、默默堅持好手藝的傳統老店，共同堆疊著臺北人生活的溫

在天母街區，蘊含異國風情的店家舉目可見。

隨「品味。集」的腳步，到南門市場懷念記憶中的古早味。（王能佑攝）

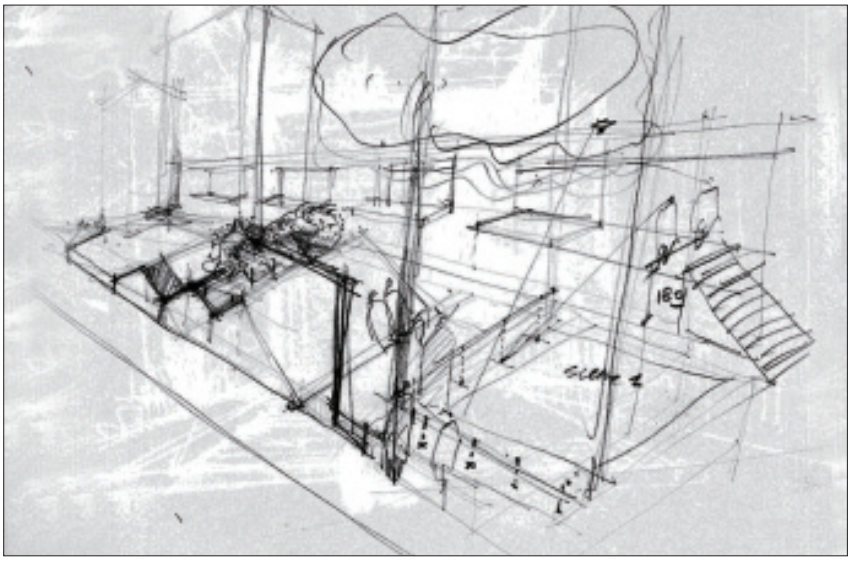
度。

以街區規劃「綠遊。集」、「閱讀。集」、「品味。集」三大主題，以三張主題地圖、三座主題地景及八大創意活動，邀請民眾實地感受南海學園與牯嶺街街區的在地能量。喜好綠地的民眾，不妨參與「綠遊。集」主題活動，到二二八國家紀念館戶外廣場，體會「隨光呼吸，綠動律動」之趣；為推廣閱讀、表演藝術，「閱讀。集」也安排一系列活動讓熱愛藝文的你盡情享受；懷念記憶中的老味道？何不隨「品味。集」的腳步，到南門市場、牯嶺街老店走走逛逛？

透過「設計街區」活動，可重新檢視臺北市持續發展的創意社群現象。臺北的創意社群雖剛起步，但來勢洶洶、銳不可擋。正因無可預期、規範、豢養，所以才精彩可期。其能量足以決定一個城市的命脈與面貌，也恰好見證啟蒙時代思想家盧梭所言絕非空中樓閣：「房屋能拼湊出一個鎮；市民則能打造出一座城。」

「設計街區」是以人為中心自主發展的有機社群，有賴資源共享、力量凝聚、靈感啟發來維繫。也因此，「設計街區」除安排一系列實體活動，也利用文化局年度活動「臺北人情WAY創意街區展」APP為平台，提供創意者、店家、資源、活動等相關訊息，持續為社群發展注入源源不絕的動能。民眾可於展覽期間於官網下載APP，輕鬆漫遊臺北四大設計街區，掌握最新街區資訊。

除四大設計街區活動外，也可前往松山文創園區參與「設計城市講堂」活動及各式靜態展覽。



2012設計城市展旨在呈現臺北從無到有、蓄勢待發的設計力，圖為展場手繪圖。

設計思考　城市前進的原動力

本次策展除規劃四大設計街區活動外，也於10月6、7、20、21日舉辦「設計城市講堂」，安排8大主題講座及論壇。此外，也將於松山文創園區舉行「Social Design社會設計概念展」、「Design Taipei設計臺北概念展」、「臺北設計主題博覽會」、「臺北創意學院工作坊」及「2012臺北設計獎成果展」等子展覽。

設計城市展邀集資深策展團隊策劃「Social Design社會設計概念展」，進一步思考以設計改變城市、乃至世界的可能。以人為本，討論設計與城市發展的關係，是這次策展的宗旨，也恰好呼應前述盧梭的名言。

以設計推展城市發展，根本的原動力是創意。隨著時代演進，創意的重要性也與日俱增，從1950年代民生工業到1990年代數位時代，直到2012年的當今以文化創意引領產業力量，創意和設計思考蛻變為帶領城市前進的驅動力。概念展以「社會設計」（Social Design）為主題，就是要反映這股遍及全球的改變力量，以低成本、高可及性為前提，邀請市民大眾在這股世界潮流中挺身參與。

▶2012臺北設計城市展

時間：即日起至10/28

地點：松山文創園區及南海學園與牯嶺街、天母、中山雙連、城東等四大設計街區等

電話：2767-7684

網址：www.taipeidesigncity.com

觀光主視覺搶鮮報！

文／黃慈萱　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

誰說天底下沒有新鮮事？臺北的天空是開朗的、活潑的，在蔚藍的晴空下，到處都可以發現臺北有趣的新鮮事物。

為讓國內外觀光客能更快速認識及暢遊臺北，臺北市政府觀光傳播局特別推出了專屬臺北市的觀光主視覺設計：一朵觀光雲、五個代言人及二十一個臺北特色代表。這是全臺首創將觀光以品牌方式經營，未來也將搭配不同宣傳主題，讓旅人發現臺北的友善熱情。

設計概念——生機處處的臺北

鳥瞰生機茂密的臺北天空，就像看到一棵大樹，由家家戶戶組成的社區，在大街小巷伸展開來，每一個枝末都充滿無限驚喜：轉一個角，會發現迷人的景點；拐一個彎，可以感受到親切的人情味，處處綻放著開花結果的可能性，總是讓人回味無窮，流連忘返。

在臺北市觀光主視覺的地圖上，設計者以活潑生動的筆觸，

購物臺北——台北101大樓

臺北不僅是極具盛名的旅遊城市，更是讓所有到訪旅客讚不絕口的購物天堂。

主視覺設計即以臺北最具象徵性的購物中心——台北101為代表，配上亮麗的橘色，除了代表臺北購物的便利性外，也強調其活力與衝勁，要帶給旅客滿載而歸的喜悅。

美食臺北——牛肉麵

享譽國際的臺北美食，除了為這座城市增添了幾分香氣外，也是來過的旅客在離開臺灣後最想念的味道。

臺北市是全臺牛肉麵店家密集度最高、數量也最多的城市。湯頭香醇可口、肉質鮮嫩多汁、麵條口口彈牙的牛肉麵，早已深植臺北人的飲食文化，如今成為臺北美食的代言人，邀請觀光客一起品嘗屬於臺北人記憶中的美好滋味。

藝文臺北——書本

臺北的軟實力揚名國際，散發出來的文化氣息，賦予了臺北這座城市更多元的包容與想像力。

「書中自有黃金屋」、「書中自有顏如玉」，臺北就宛如一本包羅萬象的書，隨意一翻閱，就有超乎想像的驚喜讓人意猶未盡，想要沉浸其中。以書本做為藝文臺北的代言人，最適合不過了。

便利臺北——悠遊卡

四通八達的捷運路網、完善的公車接駁、Taipei Free臺北公眾區免費無線上網、隨處可見的便利商店等，臺北擁有的便利性，讓即使是第一次到訪的旅客，也能輕鬆無礙地盡情悠遊。

「一卡在手，悠遊無窮」的悠遊卡，是一張整合臺北捷運系統、公車、停車場及特約機構等付費方式的多功能電子票證，有了它，就有了便利，悠遊臺北不是夢！

民俗臺北——燈籠

臺北在時尚、前衛、炫麗的外表下，其傳統民俗特色更突顯了這座城市兼容並蓄的精神。

燈籠是從古代流傳至今的傳統民間工藝品，現代除了在慶典或廟宇使用外，許多小吃店家也會掛紅燈籠來取代招牌，吸引食客的目光，如此宜古宜今的燈籠，著實在臺灣民俗文化的傳承裡扮演相當重要的角色。

描繪出最能代表臺北的二十一個景物，並從中演化出五個代言人，配上鮮豔的顏色，分別代表臺北不同層面的活力：購物臺北、美食臺北、藝文臺北、便利臺北及民俗臺北。觀光傳播局局長趙心屏表示，每一座城市都有它獨特而強烈的意象，臺北市也不例外，不論是購物、美食、藝文、便利甚至民俗，都代表臺北的多元與活力。

即日起，臺北觀光主視覺除了將出現在全臺重點城市的戶外大型廣告看板、捷運燈箱、捷運彩繪列車及彩繪公車等宣傳管道之外，也將透過各大國際旅展積極對外行銷。此外，未來也將陸續推出各種臺北觀光主視覺的城市紀念品，如環保購物袋、雨傘、造型喇叭組及紀念T-shirt等，希望來臺北的旅客除了留下滿滿的回憶外，也能將專屬臺北意象的城市紀念品帶回家。

就像slogan所說：Taipei, Always More Delights！處處充滿著「一遊未盡」的欣喜與樂趣。

◤韓國女星趙慧仙擔綱《愛上台北》微電影的女主角。

找尋台北愛之味

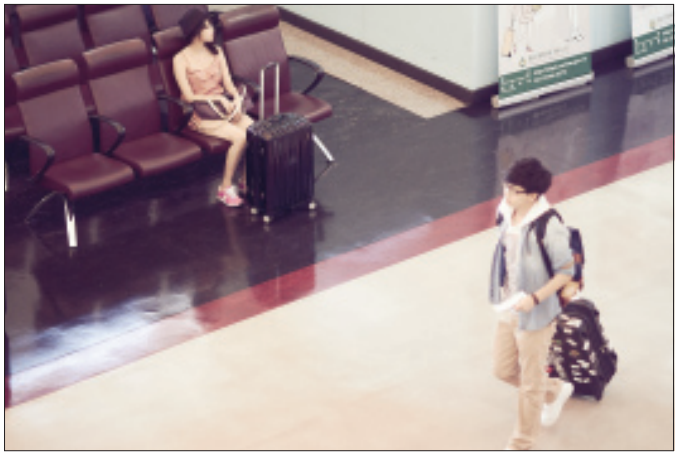
《愛上台北》微電影

文／陳盈帆　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

旅行，酸甜苦辣，就跟愛情一樣。
台北，是我愛上你的原因。

在台北這座城市中，能夠相遇是種緣分；品嘗在地酸甜苦辣的氛圍，宛如一場愛的冒險，更是旅人的療癒之鑰。來自對岸的新生代歌手胡夏與韓國氣質美女趙慧仙，透過男女情愛間酸、甜、苦、辣的演繹，將台北最真實、多元的在地特色呈現出來。

是的，我們相戀吧，跟愛情一樣。



胡夏和趙慧仙在台北因旅行而相遇，帶領觀眾一同感受酸甜苦辣的台北氛圍。

今年4月30日，松山機場與首爾金浦機場正式對飛，以台北市為輻射點的東亞黃金航圈已然成形；另一方面，開放大陸來台自由行試點城市也陸續增加當中，意味著台北與中國大陸、日、韓等國重要城市的往來將更為密切。為能吸引韓國及中國大陸的年輕人來台北自由行，臺北市政府觀光傳播局特地為年輕族群製作了一部《愛上台北》旅行微電影，以胡夏與趙慧仙在台北因旅行而相遇的故事為主軸，醞釀愛情的酸甜苦辣，並藉此帶出台北美食與景點的豐富多樣性。

這部充滿「味覺」的微電影，結合樂活、懷舊、時尚、文創、生態五大主題，呈現台北觀光魅力，共分成4集外加1集90秒精彩結局，已於9月起透過YouTube、大陸新浪視頻、優酷網、土豆網、PPTV、PPS等視頻及韓國臉書、GOMTV、PANDORA TV、Mgoon、AfreecaTV等影音網站陸

▲《愛上台北》微電影男主角胡夏在片中走訪多處經典景點。

台北美食多元且豐富，連趙慧仙也無法忘懷，直嚷著要帶伴手禮回韓國分送親友。

續播送，要吸引遊客在台北「一遊未盡」，舊地重遊總能有新的體驗。

走訪大街小巷
呈現道地的台北「愛之味」

為了《愛上台北》微電影，胡夏和趙慧仙走訪台北大街小巷，像是具有懷舊氣息的永樂市場、可以時尚也可以很文創的ATT4FUN，以及古意甚濃的松山文創園區等經典景點，都有兩人的足跡；當問到戲裡最浪漫的場景，兩人不約而同地表示「就是在新生高架橋上跳舞、數星星的那一段」。胡夏補充說，台北最美的景色就是人，帥哥正妹也特別多。有一場戲正好就是安排胡夏坐在咖啡廳看書，個性害羞的胡夏不時偷看鄰座的正妹，想看又不敢看的神情十分生動，但他自嘲說「我沒在演，是真的不好意思看啦！」

來台北拍攝微電影，也讓胡夏與趙慧仙有機會大啖在地知名的小籠包及麻辣火鍋。胡夏說，他個人還是最愛滷肉飯，劇中就有安排一場胡夏吃滷肉飯的橋段，看著他津津有味地吃著，令劇組的大夥兒們都餓了。女主角趙慧仙則是對鳳梨酥念念不忘，直說要買100個鳳梨酥回韓國分送親友，可見這小小的金磚，已擄獲她的芳心。

愛上台北　你也可以是主角

此外，設於微博的官方網站也舉辦相關活動，如「台北愛情宣言」及「台北旅行愛情故事」、分享劇照及預測結局等活動，網友只要上新浪微博活動專區，分享微電影劇照、愛上台北的理由或是自身的台北旅行愛情故事，即可參加抽獎，獎項包括男女主角親筆簽名T恤（限量2件）及愛上台北明信片（限量200張）等好禮，並預計於11月播出90秒精彩完結篇，喜愛胡夏與趙慧仙的粉絲可千萬別錯過。

這兩位演藝圈的閃亮新星，為台北市演繹出動人情節，把台北的美好和友善氛圍，呈現給大陸及韓國民眾，也希望透過這部微電影，吸引大陸、韓國年輕人到台北尋找片中男女主角所踏過的足跡，品嘗台北最受歡迎的美食小吃，感受台北專屬的城市氛圍，進而愛上這座城市。相關資訊請上《愛上台北》微電影活動官網（www.愛上台北.tw）查詢。

▶《愛上台北》微電影
活動網址：www.愛上台北.tw
線上觀賞：可到YouTube、大陸新浪視頻、優酷網、土豆網、PPTV、PPS等視頻及韓國臉書、GOMTV、PANDORA TV、Mgoon、AfreecaTV等影音網站觀賞

滷肉飯是胡夏的最愛，一粒粒飽滿的白米飯吸附了滷汁，一嘗就上癮。（王能佑攝）

鳳梨酥是伴手禮首選，酥鬆外皮搭配酸甜內餡，讓人齒頰留香。（王能佑攝）

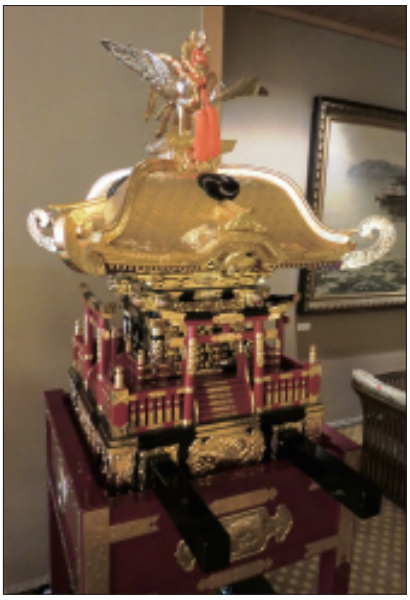
2012臺北溫泉季

秋湯 饗宴 愛綠活　千人捐血樂公益

文／廖雅琴　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

北投擁有許多歷史建物、公園、景觀，各景點更是美不勝收，並以泡湯享有盛名，近年來臺北市政府積極將「臺北溫泉」的品牌推向國際，使北投陸續獲得國際肯定，包括獲選為米其林綠色指南三星級城鎮、美國福斯新聞網及《紐約時報》的推薦，讓北投躍上國際舞台，成為國際旅遊的熱門景點，今年3月更以「北投風華小鎮」獲選為「臺灣十大觀光小城」。

10月19日於捷運新北投站周邊熱烈展開的「2012臺北溫泉季」，以「秋湯 饗宴 愛綠活　千人捐血樂公益」為題，舉辦一連串精彩活動，包括開幕式的贈轎及植樹儀式、千人捐血泡湯樂，另外還有女巫歡唱會、北投淨溪日、道後兒童神轎踩街遊行、明華園日團歌仔戲及那卡西之星等活動。



斥資百萬、以純手工打造的「道後兒童神轎」，精緻又可愛。

日本舞伎優雅的身影，在臺北溫泉季就可以欣賞得到。

日本道後溫泉
百萬兒童神轎首度亮相

開幕式上的贈轎儀式，可看到來自日本愛媛縣松山市道後溫泉旅館協同組合斥資百萬打造的「道後兒童神轎」，還有日本舞伎演出。由於日本愛媛縣松山市與臺北松山區有同名之緣，近年雙方積極進行交流，松山市位於四國愛媛縣的中部，有不少知名

日本的道後溫泉歷史悠久，是知名動畫電影《神隱少女》的取景地，深受遊客喜愛。

喜歡歌仔戲的朋友，千萬不要錯過10月20日的〈八仙傳奇〉精彩演出。

必訪景點，如日本最古老、擁有3,000多年歷史的道後溫泉，也是知名動畫電影《神隱少女》油屋的取景所在地，周邊還有道後溫泉商店街、少爺機關鐘及多個免費泡腳溫泉處，深受遊客喜愛。

「千人愛心捐血」則是為了鼓勵民眾熱心捲起衣袖捐血，只要捐血即有機會獲得免費泡湯券、牛肉麵兌換券或圍巾等好禮；而「女巫歡唱會」則是讓民眾現場點歌，並自己演唱喜愛的歌曲，享受北投獨有的那卡西風情。另外，響應綠活，10月20日「北投淨溪日」則由扶輪社、臺北市商圈產業聯合會等地方民間團體邀請民眾一同進行北投公園淨園、北投溪淨溪等活動。

眾所矚目的「道後兒童神轎」則由北投的逸仙國小、義方國小兩所學校的學生，扛著一黑、一金的兒童神轎遊行，模樣趣味可愛；同時，10月20日的「明華園日團歌仔戲」，演出〈八仙傳奇〉；而「那卡西之星」則是邀請那卡西比賽的歷屆優勝者共同角逐歷屆冠軍爭霸賽，一連串的活動精彩可期。

除了上述主要活動外，活動期間在捷運新北投站周邊有女巫嬉遊記、愛心二手市集、溫泉聯合特展等活動，民眾走逛之餘，將會發現除了去年已在「臺北溫泉季」亮相的日本松山市道後溫泉、伊東市伊東溫泉等……，更可看到首次來臺參加的日本山陰地區島根縣松江市玉造溫泉及鳥取縣米子市皆生溫泉，現場也將提供豐富的泡湯及優惠資訊。

此外，臺北溫泉季在10月20及21日也推出北投文化六景遊行程，包括凱達格蘭文化館、北投溫泉博物館、北投公民會館、北投圖書館、地熱谷、北投梅庭共6處深藏北投老故事的歷史景點，民眾可免費參加有專人導覽的遊程或搭乘溫泉專車進行北投輕鬆自由行。歡迎你前往北投參加「臺北溫泉季」，一同感受臺北的溫馨及熱血，為2012秋天注入美好的回憶。

▶2012臺北溫泉季

主活動時間：10/19～10/22（好康優惠自即日起至12月30日止）

地點：捷運新北投站周邊

電話：2895-5418或2599-2875轉217溫泉季活動小組

網址：www.taipeisprings.org.tw

▶2012臺北溫泉季活動表

日期	時間	活動
10/19（五）	10:30～11:30	臺北溫泉季開幕式（贈轎及植樹儀式）
	17:30～20:30	女巫歡唱會（民眾歡唱同樂）
10/19（五）～22（一）	10:30～20:30	溫泉聯合特展、女巫嬉遊記、愛心二手市集
	09:00～18:00	千人愛心捐血
10/20（六）	09:00～11:00	北投公園淨溪日
	13:00～14:00	道後兒童神轎踩街遊行
	19:30～21:00	明華園日團歌仔戲表演
10/20（六）～21（日）	11:00～20:00	溫泉專車遊北投、北投文化六景遊
	13:00～17:00	文化體驗、親子DIY
	14:00～17:00	舞台表演活動
10/21（日）	13:00～14:00	道後兒童神轎踩街遊行
	18:00～21:00	那卡西之星

活動如有變更，以主辦單位公布為主。

（王能佑攝）

2012北投生活藝術節

來去泡北投

文／陳盈帆
圖／臺北市政府文化局提供

泡茶大概40秒
泡麵建議3分鐘
泡美術館需要一下午
泡圖書館最好一整天
泡北投？一整年
冬天泡溫泉　夏天泡創藝

「2012北投生活藝術節——泡北投」自即日起至11月25日，為期4個月的展演活動，共動員7位藝術家、超過300人次的表演者，11場活動、12場演出；此外，「北投市民劇場活動」、「北投巷弄傳唱人聲活動」、「北投社區公共藝術展演活動」及「臺北人情WAY創意街區展」等四大主題活動亦陸續登場，活動地點遍及新北投地區的大街小巷，超過100家的在地店家共襄盛舉。不妨放慢生活的腳步，把自己「泡」進北投中，享受這小鎮的絕代風華。

「泡．北投」
放行至煙霧瀰漫的女巫之地

整體活動以「泡．北投」為創意，發想出「女巫迷走、時空放行」之主軸，將在北投「泡溫泉」的閒適與文化感，轉化成「泡電影院／咖啡廳」等日常生活用語，再進一步延伸為「泡．北投」——來泡北投的「公共藝術」、「市民劇場」、「巷弄傳唱」及「創意街區」。至於主軸之發想，則是由於昔時北投整日煙霧繚繞，傳說有女巫居住其間，凱達格蘭族人便稱北投為「patauw」（即「女巫」之意）。此外，旅客來到新北投，多半是搭乘緩緩駛進捷運站的彩繪列車，彷彿來到另一個緩慢的氛圍與時空，讓身心從臺北都會繁忙的重重關卡中「放行」出來。

駛往新北投的捷運彩繪列車，讓旅客彷彿來到另一個時空。（王能佑攝）

「市民劇場」活動邀請北投在地的女巫劇團、在地社大及高中學生共同合作演出。

北投生活藝術節的活動地點遍及新北投地區大街小巷，處處可感受這座小鎮的絕代風華與藝術氣息。

四大主題活動
結合在地藝術與常民生活

「北投生活藝術節」陸續展開的四大主題活動中，「巷弄傳唱」廣招喜愛唱歌的民眾，邀請在地居民和專業歌手，組成每場約50人的表演團隊，透過82個小時的彩排、6場次的演出，以不插電、純人聲的表演方式，傳達最直接的感動。

「市民劇場」則由差事劇團邀集北投在地的女巫劇團、北投社區大學及復興高中學生共同合作，讓參與民眾透過劇場形式，訴說本身的生命經驗，藉此重新認識北投的歷史文化脈絡，省視自己與北投間的連結後，呈現於以「放行」為名的6場演出中。

公共藝術展演部分，除了12項精彩的展演活動外，並特別邀請日本石井惠、景山健、法國Yannick Dauby及臺灣林舜龍、馮君藍、蔡宛璇、羅嘉惠等藝術家，共同以藝術行動、互動式工作坊、參與式創作、創意回收市集等不同類型的作品，結合北投社區和在地產業，以地景、聲音及影像等方式與社區互動，提供民眾視覺、聽覺及觸覺上多樣的藝術饗宴。

「臺北人情WAY創意街區展」則是發揮創意改造街區空間，北投得天獨厚的溫泉文化、富藏城市情感的那卡西、經過淬鍊的北投石、感動人心的手感溫度、充滿歷史文化的博物館群……，都是北投令人流連忘返的記憶。

這次活動以北投的歷史、記憶、人文及在地產業為背景，透過社區居民的互動，串連起四大主題活動，並期望藉由具有文化、藝術與創意性質的展演活動，鼓勵在地居民和慕名而來的遊客，以藝術、生活兩者結合的方式，與北投產生更深遠、長久的情感與連結，進而激發在地文化的藝術潛力，提升北投特色產業的動能。衷心邀請大家來北投「澡」樂子，感受北投獨具魅力的生活風格、人文氣息與創意地景。

▶2012北投生活藝術節
時間：即日起至11/25
地點：捷運新北投站、北投溫泉博物館、七星公園、北投圖書館、凱達格蘭文化館、北投國小等地及各在地店家
電話：1999（外縣市02-27208889）轉2362
網址：www.facebook.com/Beitoufestivaloflivingart（或上臉書搜尋關鍵字「北投生活藝術節」）

北投生活藝術節規劃了四大主題活動，民眾可藉由活動重新認識北投的歷史文化脈絡。

臺北市民好幸福

溫馨臺北 幸福滿點

文／邱淑宜　攝影／王能佑

「莊太太您好，恭喜您孩子滿月，這是臺北市政府送的福袋！」收到戶政事務所轉來的通知，中山區成功里里長李清水在約定好的時間，親自送上「寶貝篇」福袋到家有新生兒的莊家，莊太太笑咪咪地收下福袋，直說臺北市政府真貼心。

高度現代化的臺北市，雖然處處水泥叢林、生活步調緊湊，然而某些方面仍保有舊時農業社會的人情味，臺北市政府民政局的「幸福＋福袋送到家專案」即是一例，在市民人生的重要階段如喬遷、結婚、生子等，市府都以特製的福袋，送上誠摯的祝福。

專人送福袋　送上祝福與關懷

「幸福＋福袋送到家專案」共有五種福袋，「臺北好生活篇」是特別為外縣市遷入臺北市單獨立戶的「新臺北人」準備，「牽手篇」是為完成結婚登記的新婚市民量身設計，「寶貝篇」則是為家有新生兒的家庭精心客製，這三種福袋在市民於臺北市各區戶政事務所辦妥遷入、結婚及出生登記且經戶政事務所徵詢市民的同意後，由里長、鄰長或里幹事親送到府。另外還有為離婚市民準備的「單飛篇」福袋及為遭逢親人離世的市民準備的「安心篇」福袋，在市民至戶所辦理離婚登記及死亡登記時，由戶所人員當場提送。

福袋內除了市長的祝福卡或關懷卡，還有提供實用資訊的「臺北幸福人手冊」，五種福袋手冊內容各不同，比方「臺北好生活篇」手冊內容提供新臺北人市府各項便民服務的聯絡窗口及臺北市大眾運輸資訊；「寶貝篇」手冊內容有產婦產後身心的照護、上班媽媽享有的權益、母乳哺育、市府「助妳好孕」方案內容等。另外「牽手篇」、「寶貝篇」及「臺北好生活篇」還有一份精美的紀念品。

去年一整年，李清水共送出370個福袋，數量是全市里長之冠，平均每天都送出福袋，他說，工商社會大家都忙，送福袋是跟里民交流互動很好的機會，有時候里民會反映里內有哪些事需要處理，他也會藉機了解里民是否需要幫助，像他有一次在送

臺北市各區里長在里民面臨重要的人生階段，都會送上福袋，並藉此機會與里民交流。

臺北市中山區成功里里長李清水去年共送出370個福袋，是全市里長之冠。

家有新生兒會收到以向日葵象徵如太陽般明朗快樂的寶貝篇福袋。

「臺北好生活篇」福袋到新住戶家中時，發現是經濟困頓的單親家庭，但因資格不符，無法申辦低收入戶補助，他尋求社區資源提供急難救助金，讓這個因先生病逝而單親帶孩子的媽媽感激不已。

臺北市如同李清水這般全里走透透送福袋、發掘並協助里民解決家庭問題的里長很多，中山區集英里里長何喜雄有一次送福袋時，發覺林小姐是因家庭暴力遷居到臺北市，獨居的她經濟狀況不佳，還害怕先生找上門再對她施暴，何喜雄與里幹事為她申請社福單位的急難救助，並引介里內教會團體提供心理及精神支持，協助她走出家暴的陰影，生活逐漸步上正軌。

有時里長公務繁忙，則由里幹事客串福袋快遞員。北投區吉慶里里幹事涂福賢在送寶貝篇福袋到廖先生家中時，發現廖家並無迎接新生命的喜悅，反而一片愁雲慘霧，原來是廖先生的母親心臟病需要開刀，龐大的醫藥費讓經濟並不寬裕的廖先生煩惱不已。

涂福賢告訴廖先生，市府有「市民醫療補助」措施，符合條件者，健保自行負擔費用超出2萬元的部分，扣除不補助項目，餘額市府補助80%，廖先生一聽，轉憂為喜，表示這樣家裡應該負擔得來。廖媽媽開刀出院後，涂福賢幫忙申請「市民醫療補助」，廖媽媽康復後，還親自到里辦公處謝謝涂福賢，表示居住在臺北市好幸福。

在工作中分享幸福故事

「幸福＋福袋送到家專案」從民國96年推出至今，已經發送出43萬多個福袋，其中有近30萬個福袋是經由里鄰長及里幹事之手送出，不僅送上市府的祝福，也送上市府的關懷；跟民眾接觸頻繁的戶政事務所第一線櫃檯人員，則在為民服務時，分享臺北市民的幸福故事。大同區戶政事務所薛家欣因緣際會參與一對年輕夫妻離婚又復合的過程，是公務員生涯中難忘的插曲。

牽手篇福袋內含象徵五福臨門的五入碗組禮盒，希望收到的人幸福滿滿。

薛家欣猶記得這對夫妻新婚前往戶所辦理結婚登記時，一臉幸福洋溢，周邊人群都可以感受到他們的喜悅，沒想到不到一年小倆口鬧離婚，到戶所辦理離婚登記時湊巧也是她受理，想到他們辦理結婚登記時的甜蜜，薛家欣忍不住問「你們確定要離婚？」結果女方哭了，男方不斷勸她回家，讓薛家欣感覺他們其實並不想離婚，原本以為「可以少一對怨偶」，沒想到女方說「這樣比較好，畢竟我們也考慮了很久才做出決定」，薛家欣只好幫他們辦理離婚登記。

大約一年後，當他們抱著一個出生不久的小寶寶出現在洽公櫃台前，薛家欣瞪大眼，心想「不會吧，又碰到你們」，但看著一

松山親子館是3歲以下小朋友專屬的快樂天堂，讓家長在安全的環境中陪伴孩子玩出創造力。

家三口和樂融融，她心想應該是好事，果然，他們不但辦理小寶寶的出生登記，還辦了結婚登記，在洽公過程中，他們告訴薛家欣離婚又復合的心路歷程，特別提及，當初辦理結婚及離婚登記時收到的福袋，手冊的內容讓他們重新省思婚姻的意義與相處之道，對他們幫助很大。這對夫妻的故事讓薛家欣深刻體會到，把握幸福永遠不嫌晚！

親子館　親子幸福樂園

臺北市政府鼓勵市民結婚生育，也陸續推出配套措施，除了「助妳好孕」專案，還陸續在各區設立親子館，提供爸媽寶寶免費使用，甫在今年8月8日開放的松山親子館，即是叫好又叫座的親子活動空間，預約電話接不完。

無論滑坡度及階梯都適合3歲以下幼兒使用的溜滑梯。

松山親子館位在民生社區活動中心三樓，占地150坪，分為嬰幼兒專區及多功能教室，是全國第一間專屬未滿3足歲幼兒的親子館，採預約制，每場次接受25對親子進場。週二至週五每天上下午各一個場次，週六及週日每天三個場次。

松山親子館組長吳珮芳指出，3歲以上幼兒多已就讀幼兒園，有教育資源可用，相形之下，3歲以下幼兒較缺乏公共資源，但坊間的幼兒活動空間多是混齡使用，小小孩搶不過較大的小朋友。諸多研究指出，0至3歲是孩童發展關鍵期，需要多元的刺激與學習環境，家長的陪伴尤其重要，因此松山親子館規劃為3歲以下幼兒專用，讓家長在安全的環境中陪伴孩子玩出創造力。

幼兒專區分為學步前區、親子共讀區、探索區、手創區、烹飪區、益智區等，從空間規劃、遊

寬敞的空間，不時可聽見孩子們的嬉戲聲。（圖／廖藝翔提供）

安全乾淨的環境，讓寶寶可以盡情玩耍，快樂成長。（圖／廖藝翔提供）

松山親子館開館以來，讓親子關係更密切，家長們讚不絕口。

戲器材及教具設置，都以0歲至3歲幼兒為對象，例如溜滑梯無論滑坡度及階梯，都適合3歲以下幼兒使用，安全無虞；現場還有教保專員提供家長育兒方面的諮詢。

開館兩個月來，使用過的家長讚不絕口，不少媽媽在自己的部落格圖文並茂敘述使用心得，讓松山親子館迅速建立口碑及知名度，天天滿檔，開館時間內預約電話沒有斷過。由於每個場次最多容納25對親子，不少家長希望放寬名額限制，吳珮芳說，25對的容量是依現場空間面積計算而來，而且不少寶寶都是父母陪同入場，為了維持服務品質，必須限制入場人數，還請家長體諒。

在臺北市，鋼筋水泥並不會成為市民感受幸福的阻礙，各區戶政事務所及各里辦公室，構成綿密交錯的網絡，牢不可破、四通八達，不停歇地輸送關懷與祝福，市民們無論是住在高樓大廈還是住在老舊公寓社區、無論住在熱鬧的市中心還是偏遠郊區，都在網絡的服務範圍內，所有市民得到的關心與祝福是一樣的，臺北市民好幸福！

▶相關資訊

幸福＋福袋送到家專案

電話：1999轉6250

網址：bcabdc.tcg.gov.tw/happyhome

松山親子館

地址：民生東路5段163-1號3樓

開放時間：每週一休館，幼兒專區限0～3歲以下幼兒，週二至週五，第一場09:30～12:00，第二場14:00～17:00週六、日，第一場10:00～11:30，第二場13:30～15:00，第三場16:00～17:30採預約制，每場次開放25名未滿3足歲嬰幼兒入場，每名兒童至多由2位成人陪同入館。

預約專線：2748-6008轉2

網址：kids.taipei.gov.tw

◀旅遊服務中心全年無休，且旅服員皆可為旅客量身打造客製化遊程。

▲光點台北內有咖啡廳、藝文廳、展覽館及電影院，是愛好藝文者相聚的好地方。

從旅遊服務中心出發
臺北玩透透

文／連美智　攝影／王能佑

炎夏褪去，換得一身秋風清涼，在這舒適爽朗的季節裡，怎可錯失出遊的好時光？臺北市政府觀光傳播局目前於臺北市交通節點及觀光景點設立12處旅遊服務中心，並培訓專業優秀的旅服員，每處旅服員皆可為旅客量身打造客製化遊程，提供臺北市旅遊服務中心鄰近的景點、商圈或街區的旅遊資訊，讓旅客輕鬆玩，體驗臺北多元、繽紛的城市風貌。讓我們從臺北車站旅遊服務中心出發吧！

從臺北車站旅服中心出發
賞古蹟遊於藝

景點：國父史蹟紀念館、台北當代藝術館、中山地下街藝術市集、光點台北、玫瑰古蹟蔡瑞月舞蹈研究社

終年人潮熙來攘往的臺北車站，除了交通繁忙、商業熱絡，鄰近周邊的人文藝術景點亦多彩多姿，例如位於中山北路1段的國父史蹟紀念館，曾是國父來臺下榻的旅館，館內陳列國父的手稿及相關史料文物，其日式木造建築及雅緻的造景庭園，別有古意風情；或是行經長安西路上，台北當代藝術館（MOCA Taipei）鮮明的紅磚壁構搭襯黑瓦斜屋頂，旋即映入眼簾。這棟日治時期留下的古蹟經活化再利用後，不時可見當代藝術展覽在此大放異彩，匯聚充沛的藝術創作能量。

看完藝術之美，順道走逛捷運臺北車站至雙連站之間的中山地下街。在這長達815公尺的地下街上，除了五花八門的商家百貨、帶來新知舊雨的地下書街，尚有各式文創商店聚集而成的藝術市集，像是提供版畫藝術研習與展售相關資訊的岩筆模、發揮工藝美學的五行創藝設計、2050插畫設計事務所、SHOP及通路品牌Good Day等，商品設計或新穎或前衛，在在令人驚豔。

台北當代藝術館經常舉辦精彩絕倫的展覽。

步出地下街，不妨沿著中山北路2段前行，踏訪曾是美國大使館的光點台北。這棟白色二層樓的洋式建築歷經時代變遷，如今蛻變為電影藝術交流場域，各式影展、講座或工作坊蓬勃發展，自是影迷的朝拜聖地。除了這裡，還可參觀附近的玫瑰古蹟——蔡

瑞月舞蹈研究社，認識臺灣現代舞之母的其人其事，感受舞出希望、跳出理想的青春飛揚。

從捷運西門站旅服中心出發 逛鬧區品古味

景點：西門徒步區、西門紅樓、總統府、艋舺龍山寺、青草巷、剝皮寮歷史街區、華西街觀光夜市

捷運西門站旅服中心位處西門鬧區，四周市景街區繁華熱鬧，走一趟西門徒步區，迎面而來的是各種流行服飾、音樂商品、美食商家等，目不暇給，還有人潮絡繹不絕的電影街也是一大遊賞去處；另外，鄰近的西門紅樓為三級古蹟，其八卦、十字的紅磚洋樓外型別具一格，在八角樓內有中央展區、西門紅樓茶坊，以及提供租借的二樓劇場，十字樓則有文創品牌聚集的16工房、結合展覽與銷售的文創孵夢基地，而河岸留言西門紅樓展演館、北廣場的創意市集與南廣場的露天咖啡區更是充滿活力的創意空間，不啻為西區文創發展的重要據點。

開放參觀的總統府，讓人得一窺其內部建築之美。

週末假日的西門町街頭，不時可見熱鬧精彩的音樂演出。

終年香火鼎盛的龍山寺，其建築藝術值得細細品味。

鄰近西門町的總統府前身是日治時期的臺灣總督府，建築風格典雅莊嚴，其廊柱、山牆及圓拱窗無一不是藝術之美。由西門町往南行，還可領略傳統的古早風情，如終年香煙繚繞的艋舺龍山寺，以中國古典之三進四合院傳統宮殿式建築享譽中外，作為建築裝飾的雕刻、剪粘或交趾陶藝術亦是精細雅緻，值得細細品味。賞完古寺，豈可錯過鄰近的西昌街青草巷，記得可到各草藥店裡挖寶；或者踱步至剝皮寮歷史街區，一探清代街廓的建築原貌，認識臺灣早期的歷史文化。

夜晚來臨，覺得饑腸轆轆嗎？那就來逛逛華西街觀光夜市，嘗嘗老字號店家的招牌手藝，不論是北港甜湯的燒麻糬、勇伯的米苔目湯，或是漢記的剝骨鵝肉、阿義的滷肉飯，市井美食不勝枚舉，不由得大快朵頤。

▶相關資訊

請至臺北旅遊網（www.taipeitravel.net），點選旅客諮詢，即可查詢臺北市12處旅遊服務中心。

西昌街224巷聚集各式青草藥店家，吸引觀光客慕名前來。

華西街觀光夜市裡的市井美食不勝枚舉，不妨前去大快朵頤。

好的表演無國界

Tamio蔭山征彥築夢臺北

文／司徒懿　攝影／王能佑

由蔭山征彥主演的電影《手機裡的眼淚》，是描述日本311地震海嘯後日臺實習醫生在急診室的故事。

提到蔭山征彥的名字，或許有些人仍感陌生，但說到電影《海角七號》感人肺腑的情書口白卻無人不曉。其實他不只為該口白配音，還無師自通寫腳本做配樂，也演出多部電影和電視長篇，由他主演的《手機裡的眼淚》甫於今年6月上映，這是描述日本311地震海嘯後日臺實習醫生在急診室的故事。

那天採訪他很早就到了，完全沒有架子，有的盡是日本人的細心和禮貌。小名叫Tamio的他中文很溜，聽說讀寫完全難不倒他，就連臉書粉絲專頁上的每則留言都費心作成中日對照。

Tamio學中文可追溯到大學時期。在東京亞細亞大學就讀國際關係學系大一時，搭上第一波中文熱潮，初步接觸了中文，大二也選中文為第二外語。升大四時休學一年到中央戲劇學院讀語言課程，在嚴師的調教下學得一口京片子。

首次來臺的契機是1999年921大地震。那時才剛返回東京讀大四的他，接到電話說東京亞細亞大學所組的國際搜救隊缺中文翻譯，他義不容辭答應。隨隊搭機來臺後，在南投鹿谷紮營，那時與當地民眾互動的感想是：臺灣人很友善。

個人獨享的涮涮鍋是Tamio最愛的臺灣美食之一。

Tamio熱愛臺灣夜市美食，尤其愛好饒河街夜市的藥燉羊肉。

Tamio不排斥愈臭愈香的臭豆腐，經過就會買來吃。

從京片子到臺語　就愛夜市臺灣味

2000年大學畢業後，再次離鄉背井到政大學中文，起初對臺灣人發音不捲舌難以接受，直到一次到夜市慘遭店家拒賣才放棄堅持。為更徹底入境隨俗，兩三年前開始學臺語，講的機會雖不多，聽力倒不成問題。

出生繁榮東京都會的他，說東京步調還要更快、更擁擠，臺北相形下較為悠閒。而臺北人雖沒有南部人來得熱情，卻不失臺灣人的親切友善。

別以為來臺日人就會眷戀日式料理。他最愛的臺灣小吃是熱辣刺激的紅油抄手，也愛日本沒有的涮涮鍋，「日本沒有那種個人鍋」。熱愛臺灣夜市的他，師大夜市滷味、饒河街夜市的藥燉羊肉都是他的最愛。外國人聞之色變的臭豆腐，他也不排斥，經過就會買來吃。

來臺灣這麼久，想不想家？他說從來不會。雖嘴上這麼說，但談起60多歲的父母，心裡還是有掛念。好幾年來沒跟父母好好聚聚、聊聊，記憶中，父母還很年輕，如今卻在不知不覺中老了。好在松山機場從2010年起有航班直達東京羽田機場，現在只要有空，就會回家探望父母。

因緣際會踏入演藝界
一闖就是十數年

Tamio憶及當年踏入戲劇界完全是因緣際會。高中讀的是夜校，白天當搬運工，一成不變的生活直到發現某劇團在報上徵人才有了轉變，抱著姑且一試的心情，開始週末練團的生活。高四那年更打敗數千名對手，考進商業性舞台劇團。

2005年演出鄭文堂導演的電影《經過》，是他第一次擔任男二，令他深信在臺灣能接觸更多演藝機會。拍攝完客家電視台2006年度大戲《幸福派出所》後，毅然決然在臺北租屋，結束戲殺青就回東京的日子。

在戲劇界長期闖蕩，靠的是愈挫愈勇的精神。從劇團一路走來，受盡各種批評責罵，但他就是不認輸，相信常被罵才會進步。談到未來，他期許自己像電影《愛你一萬年》的日籍導演北村豐晴，演而優則導，並以「臺日文化交流的一份子」為使命，拍部關於親情、友情、愛情的長片，增進日人對臺灣的認識。

堅持不服輸的性格，從Tamio的眉宇間流露無遺，在臺北打拼不免有挫折，但自小獨立的他深信「人生只有一次」，築夢最為踏實。手邊幕前幕後的計畫正如火如荼進行，未來有更多精彩作品將陸續問世，且讓我們拭目以待。

2010年起，松山機場可直飛東京羽田機場，讓Tamio有空就能飛回日本探望父母。

為舊衣再現春天
改衣博士曾有源

文／李寬心　攝影／楊志雄

在物資不寬裕的年代，吃飽穿暖是先決條件，買衣服不講究款式流行，實穿百搭才是王道，也因此買一件新衣裳，都得有穿上好多年的準備；童年記憶裡，衣服褲子總是比自個兒的個頭長，每回都得捲上兩摺才能行動自如，母親就上修改師傅店裡先給縫個兩摺，等身子長大點再請修改師傅把摺子往下放；學校裡不少同學的制服也是承接哥哥姐姐的，長短不合的地方同樣是請修改師傅幫忙，在那個年代，修改師傅可說掌握著人們的美醜大權，縱使是舊衣服，若是師傅的工夫好，修改得宜，加個口袋，挪個胸線，照樣挺拔，時髦依舊。

隨著經濟寬裕且成衣普遍，修改衣服的需求少了，師傅們的收入大多不如以往，僧多粥少的情況讓許多師傅收攤改行；然而，當修改業不被看好的同時，卻也有人在這一大片紅海之中找到藍海，靠著毅力不斷求新求進步，從開設個人工作室到培育了四、五個師傅的服裝修改工作室，工作滿檔、訂單不斷，這人正是有服飾醫師之稱，又有改衣博士美譽的曾有源。

改衣宛如動手術　錙銖必較

走進位在忠孝東路巷弄中的修改工廠，縫紉機ㄅㄅㄅㄅ不斷地響著，曾有源手中正拆解著一件西裝外套，腰線處的縫線被一釐米一釐米輕輕地劃開，本想詢問眼前所見的修改細節，他客氣地回答：「不好意思，我先把這件

面對每一件送來修改的衣服，曾有源都會細心修剪，像動手術般仔細用心。

仔細量身、辨識體型特徵，才能把衣服修改得好。

如果衣服袖口的設計很特別，曾有源會試著從肩膀接口處開始改。

衣服改好，我們再聊。」只見他照著劃好的記號線細心地重新修剪， 一針一線慢工細活，好比是外科醫師動手術般仔細用心。

十幾分鐘後，曾有源掛起修改好的西裝，雙手移動了座椅，專注的臉上滿是笑容，他一邊解釋，剛才衣服正好修改到一半不能分心，因為經手的每件衣服大都是萬元起跳的名牌服飾，要是拆錯縫錯了損失可不小，所以，修改中的每一個動作都得分外謹慎，再三確認後才能下手。

環視曾有源的工作間，衣架上掛著都是不便宜的頂級名牌，足以看出他的修改功力及高超技巧，持續贏得名牌顧客的信賴。

打好基本功　勤問苦學方成師

不過，羅馬不是一天造成的，能夠練就深厚的修改功力，曾有源靠的是努力苦練，一點一滴慢慢累積；回想起踏入裁縫界的歷程，他說：「得感謝我父親毅然決然地把我丟在裁縫店裡！」

原來，曾有源小時候家境不好，加上他先天雙腳不方便，他的父親認為必須讓這孩子學會一技之長，日後才能養活自己。於是在曾有源13歲時便把他送進萬華的裁縫店裡當學徒。那時只要睜開眼睛就得工作，店裡也沒有宿舍，只能睡在布床或裁縫桌底下，時常得與老鼠、小蟲為伍，日子實在很苦，年僅十幾歲的他哪裡受得了，但又無處可去，只好每天哭著上工，哭了整整三個多月才認命接受。

還好，生性樂觀的他在認清現實之後，便改變心態，開始認真學習，從如何拿針線、縫釦子、縫拉鍊等基礎學起，由於這家店是以製作量身西服為主，在當學徒的過程中，他不但學習到如何量身、辨識體型特徵等基本功夫，後來更陸續學習進階的打版、到獨自製作完成一件衣服，三年的學徒生涯把所有製作衣服的技巧都搞懂練熟，16歲年紀輕輕的他就學成出師了！

心態歸零學改衣　開啟事業藍海

後來，他開始自已接單賺錢幫忙家計，才幾年光景他意識到訂製服的市場逐漸在萎縮，淡季愈來愈多，勢必得多學一點別的技巧；某天在報紙上看到徵服裝修

曾有源的工作室修改訂單源源不絕，得請四、五個師傅一起幫忙，開啟了他事業的藍海之路。

改助手的廣告，於是他決定到修改服飾店學習，一切歸零，再從學徒做起。也就是這股努力學習的衝勁，開啟曾有源裁縫之路的藍海之路。

他笑說，這是上天幫忙啦！因為他學習的師傅主要是修改高級服飾，所以當學徒時，每一個細節師傅都要求得非常嚴格，加上曾有源有訂製服的技術當基礎，進步得很快，不到一年便學成出師，可以獨當一面。

學成後，他慢慢地接一些小單，但不管錢多錢少每一件他都全心照顧，並且嘗試突破傳統找到更好的修改方法；舉例來說，一般修改袖長都是從袖口開始改，但有些衣服的袖口設計很特別，直接改掉了很可惜，所以他試著從肩膀接口處開始改；又例如，修改西裝的腰身一般都是從中間線直接改，他則採用比較費事從兩邊開叉處修改，讓衣服的背部更服貼，不會有背部的布料不順凸起的水兜背出現。

此外，還有許多特殊衣服他也都能改，像是幫皮衣加寬、把庫

牆上各種顏色的線，為各式各樣的衣服做好萬全準備。

特殊衣服如幫皮衣加寬也難不倒曾有源。

修改衣服不能破壞美感，在修改之前曾有源會先把衣服的樣子拍下來。

為了避免車縫時產生壓痕，曾有源改用成本比較高的滾輪壓腳。

存貨的大尺寸改小尺寸以方便銷售等等。漸漸地，曾有源的細心以及技高一籌客戶都感受到了，開始口耳相傳，讓工作室的修改訂單源源不絕，從每個月幾十件到現在得請四、五個師傅來幫忙才做得完。

踢鐵板記教訓　錯誤不犯第二次

談起訂製與修改服裝的差別，曾有源表示，對他來說訂製服裝是從無到有的過程，工作可以一氣呵成，如果版子打得好，通常做出來的衣服都不差；但修改不同，必須補強和調整原本衣服的不足，不僅各個廠牌的特性不同，每位客人的身材特徵也不同，可以說每天都會遇到不一樣的問題，每天都有新的挑戰。

問起修改過最特別的衣服，他說曾經改過一件價值超過百萬元的純白貂皮大衣，一開始真的很緊張，不過後來告訴自己要以平常心看待，一如平時修改衣服不急不徐，一個一個步驟慢慢來，像是要檢查毛向、注意毛的長短距離，確認毛況，若是不齊得幫忙修剪等等，每一個步驟下手前，都要先確認訂單的內容再動作，完成交貨時，就像是通過了新的考驗，很有成就感。

曾有源強調，修改衣服最重要是不能破壞原來的美感，所以他剛開始改衣服時，會先把衣服原形拍下來，如實記錄下各種角度，避免到時接不回去；然後，再去思考應該用什麼方法修改，有時候遇到困境，把照片再拿出來看一遍，會有更多的想法，對於修改很有幫助。

此外，他在細節上也格外用心，像是修改時車縫線不露出新的車孔，必須照著原本的車孔再往回縫；為了避免在車縫時形成布料或皮質上的壓痕，他捨去一般縫紉機上制式的壓腳，而改用成本比較高的滾輪壓腳等，更不要說願意花比別人多兩倍的時間成本，把衣服修改得更「天衣無縫」。

「別看我現在忙得不可開交，剛開始也改錯過衣服，而且是上萬塊錢的名牌，嚇得心跳都快停止了！」曾有源笑著說，但他送給自己一句名言——人生難免踢到鐵板，但每塊鐵板只能踢一次，絕不能再踢第二次，跌倒沒關係，但絕對不在同一個地方跌倒。

這樣的工作哲學，讓曾有源的訂單愈來愈多，他甚至時常忙到沒時間好好吃頓飯，不過雖然忙碌，他卻忙得很快樂，因為每修改完一件衣服，看到客人穿著合身的衣服露出滿意的笑容，就是他最幸福的時刻。

已經是改衣博士的曾有源，只要看到客人滿意的笑容，也就心滿意足。

▶藝馨修改衣服

地址：忠孝東路4段553巷6弄6號

電話：2749-2278

向晚時分

文／周純慧　攝影／許斌

「餘霞散成綺，澄江靜如練。」悠悠然的基隆河岸，施施然的信步漫遊，這樣一份城市裡獨有的暇逸風情，美好得似乎連夕陽也捨不得落盡，猶自款款擺擺地，渲染出紅雲丹霞豔色耀目，緊挨著那靛藍天幕，宛若綿綿情意纏繞掛牽，此刻或許不需言語，儘管讓大自然的瑰麗斑斕，喚醒內心深處那份沉寂已久的感動。

晝夜更迭，好似無止盡的相約，輪流守候著追尋幸福的心扉；幻彩綺絢，如同不受限的畫筆，恣意揮灑著美景一片丰姿無限。斜暉游移天邊，時光如滾輪般地領著生命世代交替，日光收合之後終將再度伸展，你我終老之際也將代代傳承，最美麗的希望往往來自於充滿契機的新生。

來日，我仍將一如往常，執起你溫暖的手，一同來到這河濱，漫步在薄暮夕照下、漫天霞彩中；日後，我們可以帶著孩子一起，分享同樣的暇逸景致，以及內心深處那一份，令人迷醉的悸動與感動。

物盡其用

文・攝影／葛晶瑩

舊T恤變身腳踏墊

要開始收拾夏裝準備換季時，常會發現穿了許久的短袖T恤，有的髒了、舊了，有的領口鬆了，由於多半是棉質的料子，十分吸水，不少人會直接拿來做抹布，當然也有人直接就丟棄了。

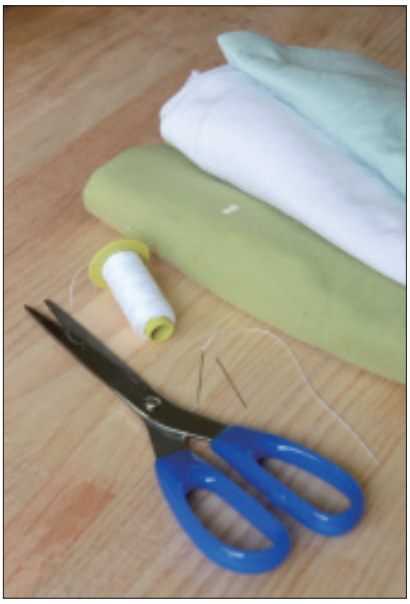
現在的T恤十分多樣化，無論顏色與花樣都很好看，丟掉時會覺得可惜，不妨讓這些衣服有第二春的機會。如果是有漂亮圖案的，可以直接套在椅背上，取代椅墊套的功能，像是汽車座椅、辦公椅等，都很適合套上一件，省錢又有個性，要清洗時，直接脫下就可，不用大費周章。

如果沒有圖案，但顏色好看的T恤，可以按照後面的DIY方法，讓衣服變成充滿鄉村風的腳踏墊。整個做法非常簡單，也不用特別的工具與技術，只要將T恤剪成布條，然後綁成辮子狀，最後盤繞起來用線固定，就完成了。做好的成品不但柔軟而且有厚度，踩起來非常舒服，如果做成更大件的作品，還可以當作地毯使用。

手巧的人，也可以縮小尺寸，用這種方式做出茶杯墊、鍋子用的隔熱墊等，好看好用，絲毫不輸買來的產品。會編織的人，甚至可以將布條當作毛線，用鉤針鉤出各種樣式，也是另一種創意。

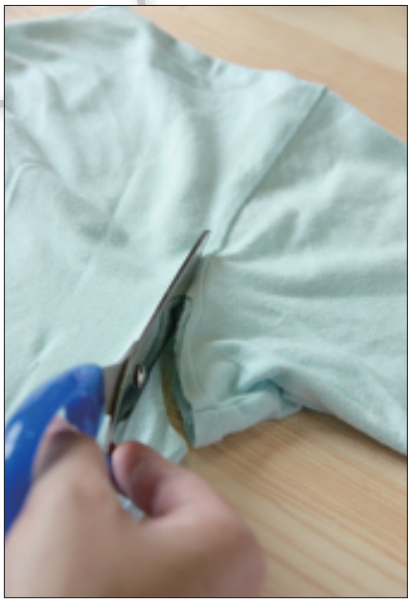
剪下的兩片短袖子也不要浪費，剪口對齊，然後縫接起來，就是一條大小適中的抹布，這樣整件T恤都能物盡其用。手邊如果有舊T恤，不要直接丟棄，也不要只是整件拿來擦地，利用T恤質料的彈性與柔軟度，動動手來做個漂亮實用的墊子吧！

腳踏墊DIY



1.材料與用具非常簡單，如要做腳踏墊，至少要準備三件T恤才足夠，能預備第四件會更好。每個人可以依照自己手邊的花色做搭配，在此準備了三件不同顏色的T恤；工具有針、線、剪刀。

3.接著開始將T恤剪成布條，做腳踏墊的話，布條需要剪成約2至3公分寬，寬度差不多即可，不用剪得十分精確；剪的時候如果有另一人幫忙撐開布料，會更好剪。但要注意，由於T恤布料的伸展性大多是橫的，我們剪布條則要剪直的，即從衣服的下襬往領口方向剪。



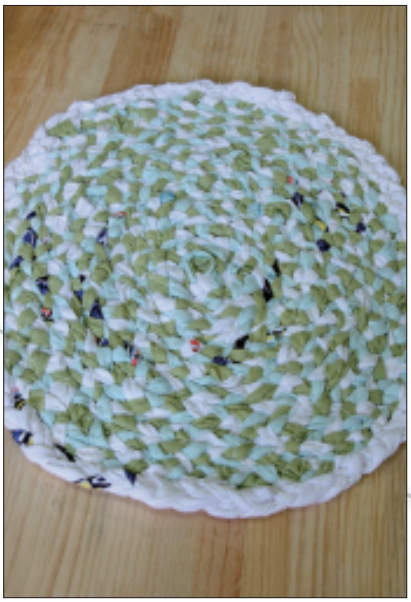
2.先將兩邊的袖子沿縫線剪下，接著把領口、下襬有布邊的部分剪掉。

4.先取三根布條，在頂端打結，並用重物壓住，開始像綁辮子般編織。

5.當布條的長度不夠時，再取一條與其纏繞重疊，並直接編入辮子中，就可以銜接上。

7.長度足夠時，就要開始將辮子圍繞固定，準備好針線，從頭開始盤起，一邊捲一邊用針線固定，不用特殊針法，只要能將辮子固定即可，最簡單的方式是將針從外圈刺出，然後從內圈刺入。每一針的距離可自己拿捏，能固定布條即可，但如果要很牢固和美觀，1公分到1.5公分左右最恰當。慢慢將布條辮子繞在縫好的圓形外圍，這樣一點一點地盤繞並固定，就可以讓縫好的平面部分越來越大。

6.一邊編織時，可以一邊試著圍繞看看，可以知道大概還需要編多少。如果覺得不夠大，可以再裁一件T恤。



8.最後將所有的布條辮子都固定好，一個美觀實用的腳踏墊就完成了。

〈PLUS〉 袖子變抹布

1.剪下來的兩片袖子如圖般重疊，再用自己覺得最簡單的方式，以針線在剪口的部分縫上，讓兩個袖子變成一塊布。

2.銜接好後，本來歪斜的袖子，就成為長方形的小抹布，拿來擦拭桌子、器具都十分順手。

101年10月15日～11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
臺灣原住民的有機生活美學巡迴展	即日起至10/24（三）10:00～17:30 / 松山文創園區1號倉庫	國立臺灣史前文化博物館 ☎2577-0001轉33
吟詠天地的建築詩人——安東尼 ・ 普里達克建築展	即日起至10/28（日）10:00～18:00，週一休館 / 中山創意基地URS21 N1展區	忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉29
2012 北投生活藝術節——泡北投	即日起至11/25（日）/ 新北投捷運站、北投溫泉博物館、七星公園、北投公園、北投國小、凱達格蘭文化館、北投街區等地點，詳情請至www.facebook.com/Beitoufestivaloflivingart查詢	北市府文化局 ☎1999轉2362
大龍晚風 峒樂會	即日起至12/23（日）/ 六藝廣場（大龍街與哈密街交叉口）	北市府觀光傳播局 ☎1999轉1323
愛臺北夏日大 FUN 送 把雲帶回家	10/15（一）至12/9（日）/ 網路活動，請至官方網站www.cloud.taipei.gov.tw，點選活動專區	北市府資訊局 ☎1999轉8579
「藏金龜 ・ 畫當代」模型彩繪入圍特展	10/16（二）至12/31（一）/ 臺北當代藝術館活動大廳	臺北當代藝術館 ☎2552-3721
2012 宜居 永續 友善住宅設計國際論壇會議	10/18（四）08:30～18:00 / 集思臺大會議中心國際會議廳	北市府都市發展局 ☎8667-6111轉126
心肺復甦術（CPR）課程	10/19（五）13:00～17:00，須先報名 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區公衛室 ☎2552-3234轉3161、3257
2012 臺北溫泉季	10/19（五）至10/22（一）/ 詳情請至www.taipeisprings.org.tw查詢	臺北市溫泉發展協會 ☎2895-5418
「幼兒情緒發展與處理原則」新手爸媽育兒講座	10/20（六）10:00～12:00 / 市立圖書館六合分館	市立圖書館三興分館 ☎8732-1063
職場名人講座系列：找出強項，放對位置——型男主廚「阿基師」的職場成功學	10/20（六）13:00～14:30 / 世新大學大禮堂	北市府勞工局就業服務處臺北人力銀行 ☎8663-1000
幸福 1 加 1・ 臺北花嫁大賞	10/20（六）至10/21（日）10:30～17:30 / 花博公園爭艷館	北市府產業發展局、臺北市商業處 ☎8771-7768
2012 臺北詩歌節	10/20（六）至11/11（日）/ 中山堂、寶藏巖、南海藝廊及紀州庵新館等地，詳情請至www.facebook.com/Poetry.Taipei查詢	北市府文化局 ☎1999轉3541 黑眼睛文化事業有限公司 ☎2306-0775
國際身障日身障就業系列活動	10/23（二）起 / 詳情請至www.bola.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局 ☎2559-8518
重陽 101 健康得第一	10/23（二）10:00～12:00 / 市立聯合醫院中興院區1樓大廳	市立聯合醫院中興院區社工課 ☎2552-3234轉3637
2012 年海峽兩岸棒球對抗賽	10/24（三）至10/28（日）/ 天母棒球場、青年公園棒球場及新北市新莊棒球場	臺北市政府、新北市政府、中華民國棒球協會 ☎2507-2688

（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
心肺復甦術教學	10/25（四）13:00～15:00，須先報名 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓6樓第一會議室	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 2709-3600轉3507
2012 桌上劇場《皇帝與夜鶯》	10/26（五）至10/28（日），共5場 / 臺北市親子劇場，購票請洽兩廳院售票網 www.artsticket.com.tw	偶偶偶劇團 2733-2020轉14
2012 臺北國際旅展	10/26（五）至10/29（一）/ 臺北世貿中心	北市府觀光傳播局 1999轉3371
媽媽教室	10/27（六）09:30～11:40，須先報名 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區婦產科 2552-3234轉5601、5602
座談：民間社會力與歷史地標——蔣碧玉在歸綏街	10/27（六），09:30～12:00，須先報名 / 臺北市社區營造中心（延平北路2段237號）	臺北市都市更新處 2553-5138（日日春協會）
拒菸大作戰 姊妹一起來——女性菸害防制宣導講座	10/27（六）10:00～11:50 / 中山運動中心1樓紀念廣場，須先至臺北市政府衛生局網站/研討會活動服務系統報名	北市府衛生局 1999轉1809
2012 年 臺北海碩國際女子網球公開賽	10/27（六）至11/4（日）/ 臺北小巨蛋	中華民國網球協會 2772-0298
2012 臺北人情 WAY 創意街區展	10/27（六）至11/25（日）/ 北投創意街區、萬華創意街區、大稻埕創意街區、溫羅汀創意街區	北市府文化局 1999轉3602
2012生耕致富親子教育講座/論壇	10/27（六）至11/25（日），每月第四週之週六、週日 / 佛光山臺北道場	財團法人人間文教基金會 2769-8933轉19、20
皮箱狂想曲	10/27（六）至12/2（日）/ 捷運中山地下書街-地下實驗・創意秀場	臺北當代藝術館 2552-3721
「夏日琴聲（普）」電影賞析講座	10/28（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
兒童健康宣導劇：《蔬果彩虹俠》	11/3（六）14:00，須先報名 / 市政大樓2樓親子劇場，10/19（五）17:00前請至kids.health.gov.tw/default.asp網站報名，額滿為止	北市府衛生局 1999轉1833
2012 勞工金像獎頒獎典禮	11/7（三）10:00～12:00 / 市政大樓1樓沈葆楨廳	北市府勞工局勞工教育中心 2559-0136轉5103
「真『薪』相伴」中型就業博覽會	11/9（五）14:00～16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區	北市府勞工局就業服務處 2597-2222轉214
「2012 臺北詩歌節」詩講座：移動中的女性之夜	11/9（五）19:30 / 胡思二手書店公館店	北市府文化局 1999轉3541 黑眼睛文化事業有限公司 2306-0775
職場名人講座系列：活用天賦，做擅長的事——馬克先生的快樂工作學	11/10（六）13:00～14:30 / 世新大學大禮堂	北市府勞工局就業服務處臺北人力銀行 8663-1000

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道　101年10月節目表

星期／時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
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	歡迎來做客／羅國盛	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／蔡國憲	臺北人力銀行【北市勞工局合作】
10-11		古典新晴／曾陽晴【IC之音竹科廣播合作】	職場加油站【北市勞工局合作】
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	
13-14	臺北樂無限／Linda	乘著音符去旅行／阿冰	議會快易通／蔣光華
14-15			精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
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)	西洋音樂飆榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	亮點臺北／小茉莉・大艾克	超級臺北花路米／花兒姐姐	
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【北市勞工局合作】週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI【北市勞工局合作】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	

欣亞邀您「三不五時聽臺北」

每週一至週五下午三時到五時，欣亞都會在空中陪你「三不五時聽臺北」，一起輕鬆聽市政、分享生活訊息；另外還有愛護自然生態的話題單元「臺北Natural Life」、消費者關心的「臺北消費軟情報」……等。當然，如果你是夜貓族，也可以在凌晨三時到四時和欣亞一起「西洋樂未眠」。

欣亞也常常在思考，收音機前的你為什麼會想聽這個節目？在音波的收與送之間，其實我們早已建立了一座看不見的橋，既浪漫卻也實際。

在10月份的節目裡將會增加「設計之都空中論壇」單元，這對欣亞來說是一個很特別的嘗試與挑戰。臺北市即將申辦2016世界設計之都，透過空中電波的傳送，希望也能讓你感受這份難得的城市脈動與設計精髓。

再次邀請你加入「臺北廣播電臺FM93.1、AM1134」的空中大家族，讓幸福的音波，迴盪在臺北的每個角落！

●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

TAIPEI 觀光傳播局
Department of Information and Tourism

你猜～胡夏、趙慧仙的台北戀曲會修成正果嗎？

<愛上台北>微電影預測結局有獎活動

2012. 10. 15～2012. 11. 10

活動內容：

大陸男孩、韓國女孩，在台北街頭相遇，台北的美食美景，牽引著兩人擦出曖昧的情愫，胡夏、趙慧仙的台北清新戀曲，最後會修成正果嗎？

請上活動官網 www.愛上台北.tw ，點選活動專區參加，在微博或臉書上寫下你覺得<愛上台北>微電影的預測結局，轉發並分享給朋友，就有機會抽中多項好禮喔！

活動獎項：

<愛上台北>微電影限量劇照明信片
Apple iPad2
上海－台北雙人來回機票
韓國－台北雙人來回機票
胡夏、趙慧仙簽名限量T恤
請密切注意活動官網，隨時獲得最新微電影資訊喔！

快上
http://www.愛上台北.tw

*本單位保有最後活動修改權利。

台北旅行微電影
9/19感動上映！

愛上台北
사랑 타이베이
LOVE@TAIPEI

廣告

廣告

17th ASIA MASTERS Athletics Championships
2012亞洲常青田徑錦標賽

Enjoy the Action in Life
享受運動・健康樂活

2012/11/2~7 臺北田徑場
(臺北市松山區敦化北路3號)

TAIPEI 臺北市政府 Taipei City Government