

臺北

THE CITY OF THE 21ST CENTURY

1984

1984

就愛夏夜晚風來

- 夜生活知味 臺北夜生活最精彩
- 仲夏夜之夢 到舞臺戶外秀表演
- 夏夜夜生活 美食消暑歡樂無窮
- 悠遊小漁島咸多 賞時、賞景、更消暑
- 留學或創業？來北投創新的夢想基地
- 日月潭北投新部 邀你一同「發現神聖一線天瀑布」
- 臺北建設內外俱美 城市計畫優質溝通



26°C室溫恰恰好 消暑配方清涼一夏

7月暑氣襲人，很多人都會窩在室內吹冷氣不想出門。但在享受冷氣快意的同時，若將室溫控制在26°C左右，既省電、舒服又健康，無論是在家裡、工商業營業或辦公場所，只要隨時留意及控制室溫，不只能夠節能減碳愛地球，還可幫你省荷包！

然而更好的節能減碳及消暑方式，就是走出戶外享受臺北的美景與多元活動。本期《臺北畫刊》特別規劃「就愛夏夜晚風來」專題，鼓勵大家趁著夏夜晚風，出門到郊山、碼頭及生態公園等處，享受臺北的美景；或是前往大安森林公園、兩廳院廣場、香堤大道等地，觀看精彩的夜間戶外表演及活動；也可到貓空茶座、音樂餐廳等處，吃頓沁涼消暑的宵夜，沉澱暑氣，消磨時光。

若是意猶未盡的話，本期還推薦了幾帖「消暑配方」，介紹臺北抗熱消暑、好看、好玩或好吃的去處與活動。例如：前往天溪園祕境，探索遠離塵囂的生態寶庫；到臺北老店品嚐酸梅湯、楊桃冰、青草茶等沁心可口的古早味涼飲；或是參加讓你水漾一夏、酷熱退散的臺北親水節；而參與今年以「喜劇」為主軸的臺北藝術節，笑一笑更健康。喜歡親近自然的話，民眾也可以直接到華中河濱公園露營，享受都會裡與夏夜共舞的況味。

就讓我們追逐夏夜晚風和各項消暑活動的腳步，沉醉在臺北所編織的一場場「夏季限定」歡樂中吧！

郝龍斌

中華民國57年1月創刊

101年7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

陳雅琪·司徒懿·黃慈萱

美術設計——董谷音

行銷企劃——鍾齡玲·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

● 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

臺北的生活點滴 由電影發聲

口述／林育賢 採訪撰文／君君

5

百變臺北 不可多得的創作搖籃

口述／林書宇 採訪撰文／君君

臺北短波

6

酷熱退散 臺北親水節讓你水漾一夏

文／廖雅琴 圖／臺北自來水事業處提供

7

酒家菜、那卡西 夏日北投新體驗

文／黃慈萱 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

8

讓她說YES！

臺北情人節創意告白秀大募集

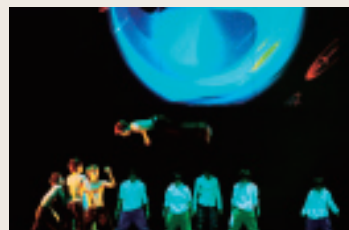
文／林虹伶 攝影／王能佑

9

2012百事特盃全國小鐵人錦標賽

北區賽事熱烈報名中

文／司徒懿 圖／中華民國鐵人三項運動協會提供



臺北照過來

10

就愛夏夜晚風來

文／許麗芬

12

夜色涼如水

臺北夜景盡收眼底

文／李寬心 攝影／楊志雄

18

仲夏夜之夢

聆賞夏夜戶外表演

文／許麗芬 攝影／許斌

24

夏夜食食樂

美食消暑歡樂無窮

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北好好玩

30

暑假到！學藝·學菜·玩兒戲

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

清涼沁心古早味 夏日消暑大PK

文／尤好逸 攝影／吳金石

38

綠色祕境夏日探索——天溪園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40

夏威夷呼拉舞 舞出熱帶風情

文／君君 攝影／廖碩文

43

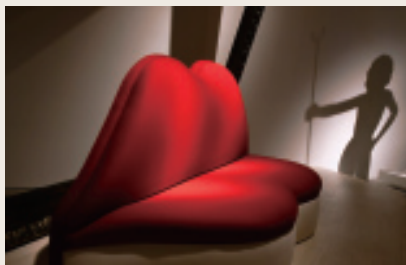
富驛時尚酒店 時尚結合舒適的全新體驗

文／許凱森 圖／王能佑

46

瘋狂達利 誘人一探超現實魔境

文／觀止 攝影／許斌



臺北生活圈

50

捷運分流益處多
省時、省錢、更方便

文／黃慈萱 圖／臺北市政府捷運工程局提供

52

留學或創業？
免息貸款助你夢想起飛

文／廖雅琴 攝影／高讚賢

55

2012臺北藝術節
邀你一同「顛覆神聖—嬉笑臺北城」

文／司徒懿 圖／財團法人台北市文化基金會提供

58

臺北建設內外俱美 城市評比獲獎連連

文／陳雅琪 圖／臺北市政府都市發展局提供

60

量身訂製身障福利
ICF身心障礙鑑定新制上路

文字整理／連美智 圖／陳佳蕙

62

勞工局職場手語翻譯服務
關懷溝通一次到位

文／林虹伶 攝影／王能佑

64

都會裡與天地共舞
華中河濱公園露營場

文／林虹伶 攝影／王能佑

66

Sandra 日久他鄉是故鄉

文／陳雅琪 圖／王能佑

68

身體調理好 頭髮烏溜溜

文／許凱森 攝影／王能佑

臺北百工圖

70

湯姆西服 針線活裡的挺拔精神

文字整理／李寬心 攝影／楊志雄



臺北明信片

74

相依

文／周純慧 攝影／許斌

幸福手作館

75

月曆串珠 串起華麗復古風

文·攝影／葛晶瑩

78

7/15~8/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺7月節目表



「台北是個讓人不停想要

「翻滾」的城市。」

P.S. 不是路不平的意思啦！

林育賢
2012'6'4

林育賢

(圖/林育賢提供)

臺北的生活點滴 由電影發聲

口述/林育賢(導演) 採訪撰文/君君

從小生長在宜蘭鄉下，幾乎沒看過什麼電影，更沒想過自己有一天會踏入電影工作的領域。然而在因緣際會下，高中畢業後到臺北就讀大學，讓我有機會走向電影之路；在臺北的生活點滴和經歷，更讓我能在電影領域中，盡情展現自我思維和影像美學所結合的創作空間。

高中畢業後，懷抱著當DJ的夢想，選擇就讀世新大學而來到臺北，當時常騎著我的第一部摩托車叭叭走，幾乎走遍臺北的大街小巷，對臺北各角落或獨特店家都瞭若指掌，因此，不論當時是在平面廣告攝影公司打工，或入行從事製片工作，每當拍片需要一些劇中媒材時，都能輕易地找到店家達成任務，像是在後火車站可買到各種配件，在太原路可找到各種玻璃用品等。

後來轉學到文化大學影劇系，白天上課，晚上則到欣欣晶華影城打工，當深夜12點下班後常留下來看電影，從中累積不少創作電影的養分。對我來說，電影題材不是憑空想像，反倒是個人生

活經驗的投射，藉由親身經歷和周遭人事物的啟發來分享自己的看法，獲得金馬獎最佳紀錄片的電影《翻滾吧！男孩》，就是我一回宜蘭老家，看到擔任體操教練的哥哥林育信指導孩子時油然而生的構想。

同時，我也把在臺北的生活體驗當作題材，將住在西門町的生活經驗拍成《六號出口》。我曾在西門町住了7、8年，覺得它是個充滿衝突又很傳奇的地方，不但洋溢最新潮的青少年文化，吸引了大批年輕朋友群聚，還有一群老人流連在老咖啡廳和紅包場，呈現新舊時代融合的獨特氛圍。

儘管臺北市有些地方會像西門町一樣，隨著時間流逝而改變，但不論是繁榮或沒落，仍無法抹滅民眾過去的生活記憶，像是天母地區的中山北路7段，在我大學時代，是個十分熱鬧的商圈，美式餐廳、二手店及成衣店林立，我

經常到此逛街，度過不少開心的時光。目前拍製中的《宅女偵探——桂香》，所有故事都發生在這裡，未來希望藉由這部影片，喚起民眾對過往天母美好的回憶。

從事導演工作多年，很高興這幾年臺灣本土製作的電影開始受到觀眾的青睞，並讓我能透過鏡頭，喚起大眾對於美好時光的記憶，這也代表目前是個學會分享故事的重要年代，希望大家繼續支持好看的國片，並與家人、好友分享自己的人生故事。



曾住在西門町的林育賢，覺得西門町是充滿衝突又很傳奇的地方。(王能佑攝)

林書宇

(圖／林書宇提供)

台北，

一個會把我寵壞的城市!!

林書宇



百變臺北 不可多得的創作搖籃

口述／林書宇（導演） 採訪撰文／君君

臺北市是個擁有多樣人文面貌的城市，但隨著社會、經濟的發展，具有歷史氛圍的地方越來越少，幸好仍可在部分歷史街區中覓得一些軌跡。拍攝電影《艋舺》時，為符合劇情需求，重建了早已消逝的寶斗里紅燈區，將當地暫時還以原貌。而我當時擔任副導演，藉由拍片跑遍了萬華區的大街小巷，在這些平常鮮少走訪的街巷中，還可看到一些舊時代的特色小店，藉此認識城市的不同面貌，感覺十分有趣。

在公館寶藏巖拍片的感受，則讓我五味雜陳。記得以前讀世新大學時，常到公館吃喝玩樂，在抵達目的地前，總會看到遠處的小山坡上，堆疊著一群老房子，令我感到好奇，直到拍攝《刺青》時，才真正造訪這處奇特寶地。對從事影像創作的我來說，總想看到它以前真實的生活狀態，雖然現在已無法拍攝到過往的面貌，但覺得此地規劃為國際藝術村後，又為當地注入新氛圍，讓都市人多一處可悠哉享受單純、安靜的地方。

在臺北多年的生活經驗，也對影像工作產生一些影響。像是通勤方面，我不想開車，倒喜歡搭乘大眾交通工具，我也喜歡步行，因為在行走的路途中，可以逗留，觀看許多人事物，從而累積某些電影角色的靈感。同時，也慶幸臺北是個不夜城，對於我們這些寫劇本的夜貓子來說，就算寫到凌晨三、四點，仍可享有便利的生活。

此外，臺北市有許多可愛的咖啡店，也曾是我落腳寫劇本的去處。我喜歡找間舒服且採光良好的店家，點杯咖啡，悠閒地進行創作，例如公館的「海邊的卡夫卡」、「路上撿到一隻貓」等。置身在這些咖啡店裡，不僅可以品嚐香濃的咖啡，也可閱讀書籍或聆聽音樂，甚至觀察店裡形形色色的顧客，甚為有趣。

臺北市不只繽紛多元，也給人無限的幻

想，這可說是一種源自對生活的嚮往，雖然對外國人或其他地區的民眾來說，比較難以親身體驗這裡的特色，但透過電影，還是可以傳達出臺北的步調與風貌。未來臺北市仍是我拍片不可多得的地方，尤其在刻畫都會樣貌和愛情故事方面，更是首選場景。而電影與影像創作永遠是我的夢想，期許自己未來能繼續在這條路上努力不懈，創作出感動自己也感動觀眾的好作品。



對林書宇來說，寶藏巖是一處奇特寶地，規劃為國際藝術村後，為當地注入了新氛圍。（王能佑攝）

酷熱退散

臺北親水節讓你水漾一夏

文／廖雅琴 圖／臺北自來水事業處提供

炎熱驕陽、炎炎夏日，想來場解熱之旅嗎？想要玩水消暑，不必往郊外跑，「臺北親水節」已在公館自來水園區精彩登場，除了活潑好玩的常態主題遊憩區外，還規劃多元應景的主題活動並增設夏季噴泉遊戲區，讓前去一遊的民眾，充分感受水岸時尚藝文生活。

臺北自來水事業處表示，邁入第9個年頭的親水節，已經是臺北不容錯過的夏季歡樂節慶，去年暑期來園人次就高達34萬之多。

戲水、音樂、花火 輕鬆甩夏

除了平常即有的水鄉庭園與親水池外，因應今年的親水節，自來水園區還增設夏季噴泉遊戲區，包括噴泉七彩迷宮、水槍世界等設施，並推出高達6公尺魔法水桶及可愛石筍親水城堡，讓小朋友在水桶裡透過互動多媒體尋找水滴寶寶、小魚兒，在親水城堡旁留下最可愛的身影。

親水節活動期間，每週末下午安排互動趣味的摺汽球或魔術表演等，此外，8月4日及8月11日則分別有市立交響樂團及市立國樂團演出，讓戲水的民眾，在享受水與陽光的同時也能接受音樂洗禮。

而公館水岸每年七夕的重頭戲——夏戀情人演唱秀，則將於8月18日晚間7時上演，民眾可至公館水岸廣場聆聽現場演唱會，當晚並有KTV天后哥陳勢安、星光幫創作才女魏如昀、超級星光情歌手倪安東，帶來超浪漫的現場演出，並由知名DJ Denies幽默主持，同時也將有長達5分鐘以上的璀璨花火，呈現完美視聽饗宴。



炎炎夏日，就是愛玩水，快換上泳衣，到公館自來水園區暢快清涼一下吧！

深度探索 水資源知性之旅

親水消暑之餘，來到自來水園區的民眾不妨進行一場水資源深度探索之旅。自來水園區於今年2月獲得環保署認證，是全臺第一個都會型環境教育場域，讓都會中的人們可以簡單走出水泥叢林、親近大自然。

以「水資源保育」為主題的自來水園區，除了每年夏季的「臺北親水節」深受民眾歡迎外，也舉辦許多環境學習活動，包括戶外教學、假日環境解說、親子動手做或環保議題營隊等，讓大、小朋友前來一遊時，可以同時知水、惜水、愛水及親水。

目前，自來水園區推出包括「水·源來如此」、「臺北水道水源地」、以及「觀音山生態探秘」三大主題課程，由經過培訓的導覽員帶領民眾，可以藉此了解公館觀音山與新店溪水岸生態、探索自來水流程，並沉浸於

歷史古蹟的風華，課程採30人以上團體預約報名。

自來水園區在7、8月也推出好康優惠，鼓勵民眾走出冷氣房，入園「國小以下免費」以及「國中以上2人同行1人免費」，同時水園區票根千萬別亂丟，水園區今年首度與臺大公館商圈合作，凡持7、8月水園區票根，即可至臺大公館商圈特約店家享優惠折扣。

盛夏時節何處去？不妨前往自來水園區與水相見歡，感受水的知性、水的魅力吧！

►臺北親水節

時間：即日起~8/31

地址：思源街1號

網址：www.twd.gov.tw

電話：8733-5678

交通：搭乘捷運新店線至捷運公館站4號出口，步行數分鐘即可抵達。

酒家菜、那卡西

夏日北投新體驗

文／黃慈萱 圖／臺北市政府觀光傳播局提供



今年特別推出適合個人或情侶享用的套餐式酒家菜，讓旅客到北投有不同的用餐選擇。



酒家菜講究手藝、刀工，兼顧視覺與味覺享受。

北投，是四季皆宜造訪遊玩的好地方，除了品嚐北投在地美食——「酒家菜」、聆賞溫泉區特有文化——「那卡西」以外，夏天到北投泡溫泉，不僅能紓解壓力、促進血液循環，泡完湯再來杯清涼的飲料，暢快極了！

懷舊官菜——北投酒家菜

「酒家菜」和「那卡西」皆源自於日治時代，當時日本人鍾情於北投溫泉，陸續建設了許多會館及飯店，酒家菜即為用來招待政商名流的料理，因此早年又稱為「官菜」。酒家菜講究食材、重視排場，最初受到日本飲食文化的影響，後來又融合了臺菜、川菜、粵菜及外省菜等各家菜系的精華，發展出擁有多元風貌與獨特風味的北投酒家菜，喜愛美食的民眾，千萬不能錯過！

想品嚐酒家菜卻又不知從何開始點菜？臺北市溫泉發展協會名譽理事長周水美建議，可以試試水美溫泉會館的「椒麻脆皮

雞」、水都溫泉會館的「香煎山泉雕」、北投荷豐溫泉會館的「蓬萊杏香排骨酥」、美代溫泉飯店的「黃金排骨」、少帥禪園的「長壽三寶」及儷宴會館北投館的「蒜香脆皮雞」等經典北投知名酒家菜，感受一下臺灣早期達官顯貴、文人墨客到此品酒、嘗美食的雅趣。

北投溫泉區特有文化——那卡西

「那卡西」是一種源自日本的賣唱模式，從事這種流動式走唱行業的藝人，必須熟記上百首甚至上千首包含英語、日語、國語及臺語等歌謠；客人點歌之後，要能在幾秒鐘內找到樂譜並且開始演唱，表演者專業的演唱功力，在觀眾席間引起了廣大迴響，形成一種北投溫泉區特有的「那卡西」文化。

想要欣賞、體驗充滿復古與懷舊的「那卡西」表演嗎？目前北投地區有水美溫泉會館、春天酒店、加賀屋、北投麗禧溫泉酒店

等近20家飯店，提供「那卡西」樂團，遊客除了視覺、聽覺上的享受之外，還可以實際上台歡唱。

夏日北投的活動精彩連連，即日起至9月30日止，北投梅庭、北投溫泉博物館及凱達格蘭文化館，於每週六、日延長開館時間至晚上8時，邀請民眾在享受百年溫泉、品嚐酒家菜、聆賞那卡西之餘，也能感受北投豐富、多元的人文內涵，心動了嗎？現在趕快規劃行程出發吧！

►相關資訊

交通方式：捷運北投站轉搭新北投線至新北投站。

2012臺灣北投酒家菜文化美食節活動手冊（內附優惠資訊）

索取地點：北市12處旅遊服務中心、新北投各大溫泉旅館

洽詢電話：2895-5418（臺北市溫泉發展協會）

讓她說YES！



臺北情人節創意告白秀大募集

文／林虹伶 攝影／王能佑

一年一度的七夕情人節即將在下個月的8月23日登場，每到這一天總可以看到不少情侶沿街曬恩愛，羨煞不少形單影隻的人們，在這個適合互訴衷情的日子裡，當然也不只情侶們可獨享，臺北市政府邀請所有有情人把心中的話說出來，不論是情侶間想步入禮堂的求婚告白、老夫老妻間的趣味告白，甚至是想跟親朋好友說的創意告白，都歡迎你發揮巧思拍成影片，勇敢大聲地說出來！另外，8月23日及8月24日在市民廣場前還會舉行精彩活潑的互動投影秀及浪漫情人節活動，歡迎大家共襄盛舉。

臺北情人節 邀你在臺北談情說愛

本次由臺北市政府舉辦的「臺北情人節」活動，即日起至8月6日，邀請全國民眾一同拍出充滿創意與別具特色的告白影片，不分年齡、性別，大家一起來「談情說愛」！徵件共分「求婚告白



發揮巧思，設計獨具一格的創意告白吧！（許斌攝）



有話想對情人說？臺北情人節邀你一起勇敢告白！

組」（準備結婚之未婚男女）、「夫妻告白組」（已婚男女）及「創意告白組」（不限對象）等三個組別，經評選而出的作品，將有機會在8月23日當天，投影在市政大樓外牆上，帶給另一半最難忘的情人節。

值得一提的是，配合夏季用水量的顛峰時刻，本次參賽影片需以「臺北好水」為主題，意即告白內容需與「珍惜水資源」有關。畢竟身邊最重要的人就像「水」一般，容易習而不察，但又不可或缺，而人與人之間的緣分更像水一樣，與另一半在還沒相遇之前，生命中就像缺水少了滋潤，有幸相伴後更要好好珍惜這得來不易的良緣，用心經營、「細水長流」才是王道。

獎品豐富 告白趁現在

本次活動各組第一名的影片，將可於8月23日當晚投影於市政大

樓外牆，並獲得雙人東京來回機票；每組二、三名可獲得雙人香港來回機票；每組四、五名可獲得ipad一台；每組六到十名可獲得市價1萬2千元的婚紗藝術照拍攝一組；另外，每組還有5名的佳作入選，可獲得餐廳情人節套餐兌換券一張，而為鼓勵民眾投稿，徵件活動期間將定期舉辦摸彩活動，還有機會獲得免費製作愛情MV一組。獎品豐富，不容錯過！想在市政大樓映出你的專屬告白影片嗎？現在就立刻構思吧！

▶臺北情人節

徵件時間：即日起至8/6

活動時間：8/23～8/24 19:00～23:00

地點：臺北市政府市民廣場

電話：1999轉7576

網址：詳情請上Facebook「2012臺北情人節」活動粉絲團網頁查詢。

2012百事特盃全國小鐵人錦標賽

北區賽事熱烈報名中

文／司徒詒 圖／中華民國鐵人三項運動協會提供



眾小鐵人們蓄勢待發，架勢十足，只待號令一下邁出勝利的步伐。

全國小鐵人來報到，虎爸虎媽靠邊站，鐵爸鐵媽逗陣來！2012百事特盃全國小鐵人錦標賽東區賽事於5月19日圓滿落幕，小鐵人們卻已蠢蠢欲動、摩拳擦掌，準備在9月9日於北區賽事放手一搏、一較高下！

一年一度的百事特盃全國小鐵人錦標賽，今年全臺分別在東、北、南區舉辦三場。北區賽事將在北投復興崗政戰學院舉行，即日起至8月9日熱烈開放報名中。東區賽事已於宜蘭運動公園率先登場，南區賽事則將在10月20日於臺南海事學校隆重開幕。

賽制方面共有個人賽及鐵搭檔兩種。個人賽部分結合游泳、自由車、路跑等三項運動，以國小組及國中組分別舉行，又按男女共分為12組，國小組計10組，國中組2組。

為提倡親子趣味同樂，主辦單位首度增設親子鐵搭檔趣味接力賽，不分組別，由大人前後路跑各1.25公里、中間穿插孩子騎自由車5公里的方式舉行運動接力。藉

此戶外親子共樂的難得機會，爸媽可帶孩童一同動起來，享受另類天倫之樂。

此外，今年百事特盃全國小鐵人錦標賽也將持續辦理年度積分賽，今年在東、北、南區三場賽事均完賽者，競賽成績名次將列入年度積分，各組總積分前3名者可獲頒優勝獎盃、4到8名可獲獎狀及獎品，其餘參賽者亦可獲得紀念小禮。

小鐵人為游泳、自由車及路跑三項合一的運動。勇於挑戰自我、面對挫折堅毅不撓，是鐵人運動的精神表徵。主辦單位表示，希望藉由推廣小鐵人運動，讓孩童透過參與運動自我挑戰，養成勇於挑戰的人格特質，讓他們在成長路上得以茁壯，從小培育健全的運動家精神。

同為年度鐵人錦標賽活動，2012世界大學國際鐵人三項錦標

賽甫於6月30日、7月1日在宜蘭冬山河親水公園登場。另外，去年首度舉辦的小鐵人夏令營，由於廣受家長及小朋友們歡迎，今年暑期擴大規模，將於8月1日至4日在東北角龍門露營區舉行4天3夜活動。

百事特盃全國小鐵人錦標賽為鐵人界一年一度盛事，2012年北區賽事適逢中小學開學期間，家長不妨與孩子報名共同參與，除能增進親子互動，更可為孩子做收心操，為新學期注入活力與希望。

▶2012百事特盃全國小鐵人錦標賽北區賽事

時間：9月9日

地點：北投國防大學政治作戰學院

網址：www.ctta.org.tw/front/bin/home.phtml

就愛夏夜晚風來



盛夏白晝暑氣難消，但在夏夜晚風吹拂下，卻格外清爽，
正適合賞遊夜景、享受戶外表演、或是大啖夏夜美食，
在星空及美景陪伴下，
沉澱暑氣，消磨時光，感受夏夜好時光……

夜色涼如水，夜景美如夢，
臺北郊山登高賞星月，看萬家燈火閃爍，
碼頭河畔散步撲流螢，生態公園夜遊小宇宙，
彩虹橋上騎乘一路好夜光。

夜幕輕啟，晚風輕飄，
鬆綁身心靈枷鎖，追逐臺北夜間戶外活動，
大安森林公園做心靈SPA、兩廳院廣場共享知音交流，
香堤大道邂逅夢幻都會街頭秀，
華山文化創意園區樂活一夏，
沉醉在仲夏夜之夢。

夜溫略降，晚風和暢，
正是戶外用餐、尋茶、品酒的宜人時節，
阿凡達祕境餐廳品賞自然野味，
貓空茶座星月對飲、攬翠邀明月，
啤酒音樂餐廳沁飲一夏清涼、關東煮吃出消暑美味。

就愛夏夜晚風這一味，沉澱煩躁暑氣，
讓我們追逐臺北夜景、戶外展演和夏夜食食樂的城市脈動，
享受「夏季限定」的快樂吧！

(文／許麗苓)

夜色涼如水 臺北夜景盡收眼底

文／李寬心 攝影／楊志雄

夏日的夜晚比白天美好，少了燠熱烈日多了和煦涼風，一如詩人楊喚在《夏夜》中形容的，當火紅的太陽滾著火輪子回家後，只有綠色的小河還醒著，低聲地歌唱著，只有夜風還醒著，從竹林裡跑出來……，這幅涼爽宜人的畫面，正是夏夜迷人的寫照。臺北市有許多賞夜景的優質景點，不管是想親水染沁涼，還是要登高賞燈火，亦或想望天際賞星月，都能找到合適的地點，滿足仲夏夜裡尋幽賞景的心情。

華燈初上，眺市景—— 劍潭山、大屯山

想要居高臨下欣賞萬家燈火，

臺北市最高山系的陽明山區自是不二選擇，像是仰德大道上的白雲山莊、華岡路上的文化大學，以及陽金公路與竹子湖交叉口的竹子湖觀景台……等，都能遠眺山下星羅棋布的燈海；而其中，最受民眾青睞的，應當是海拔高1,092公尺的大屯主峰頂，因為地處制高點，視野絕佳、光害少，成為超人氣的賞夜景勝地。

還不到黃昏，山頂上數十支腳架一字排開，像是準備捕捉某位巨星名流的丰采，場面好不熱鬧，而這些攝影愛好者長久的等待，全是衝著知名的大屯夕照，就為了捕捉那不到一刻鐘的落日晚霞之美。當金黃色的太陽落下

山頭，山頂上也愈加熱鬧，有三五好友結伴來賞景，也有雙雙對對的情侶來此享受浪漫，山頭上站滿了眺望夜景的遊客；只見天空漸漸地拉下紫藍色的夜幕，城市的燈火一盞盞亮起，基隆河、淡水河串聯出燈河，璀璨的畫面全都映入眼簾，相當吸睛。

如果不喜歡和一群人湊熱鬧，想靜靜地單獨享受夜色，有臺北小百岳之稱的劍潭山是不錯的選擇。來此賞夜景，只有徒步上山一途且稍費腳力，也因此少了整列的車陣與成排的遊客，反倒更能好整以暇地漫步賞景。

鄰近圓山大飯店，劍潭山可說是最接近市中心的小山，如果搭



乘捷運淡水線、北投線往淡水、北投方向，或是自高速公路進入市區，都能望見這翠綠的山頭。由於早年曾是軍事管制區與保安林地，除役之後林相與生態植物仍保存完整，並規劃有完善的步道，成為市民休閒健身的絕佳地點。

登山口位於中山北路四段公車劍潭站旁，入口處便是長長的石階，拾級而上兩旁盡是綠林環繞，還有各類的早覺會、山友會、羽球社的據點設立於步道旁，數量十分壯觀，也難怪不少人稱這兒是山裡的健身房，銀髮族的戶外客廳，縱使夜晚造訪，也偶能聽到山徑旁阿公阿嬤盡情



拾級而上，即可在劍潭山上登高望遠賞夜景。



天空暈染著紅黃色彩，大屯山的晚霞，每每令人驚艷。

忘我的歡唱聲。

山上最棒的賞景地點，是被列為圓山風景區十美之一，稱為七美的「老地方觀機平台」，從登山口步行單趟約一個多小時可抵。順著山徑而上約莫半個小時，便可以抵達區內的崗哨體驗區（又稱為五美），一旁是一處由廢棄崗哨改造成的拓印亭，再往上走便可抵達第一座賞景台（又稱六美），告示牌上標示著「繁榮臺北」四個大字，此處擁有遼闊的視野，觸目所及，正中央便是亮眼醒目的101大樓，從左至右分別可賞大直橋、基隆河，並遠眺中山區，真是將臺北繁榮的景致盡納眼底。

緊接著離六美不遠處則是可以欣賞「觀音夕照」的七美，有別於華燈閃耀的城市繁景，此處更適合黃昏前來，靜賞觀音山夕陽落日，以及社子島的自然景觀之美：經過七美之後，大約再步行約30分鐘，便能抵達此行的目的地，也就是有百萬夜景之稱的老地方觀機平台。

位於稜線親山廊道的制高點，觀機平台的視野遼闊，還貼心地設計了圓形的環景座椅，讓遊客得以輕鬆地坐著賞景；只見大直橋、美麗華摩天輪、臺北101、大佳河濱公園，從左至右盡覽無遺。不過，既然稱之為觀機平台，顧名思義自然是賞飛機的絕佳地點。夜色中，只見遠處的松山機場，不時有飛機閃著燈光緩緩起降，飛翔的英姿宛如夜鷹般抖擻精神；雖說得揮汗走上一大段路，但登高得見這眩目動人的夜色，實在是很值得！

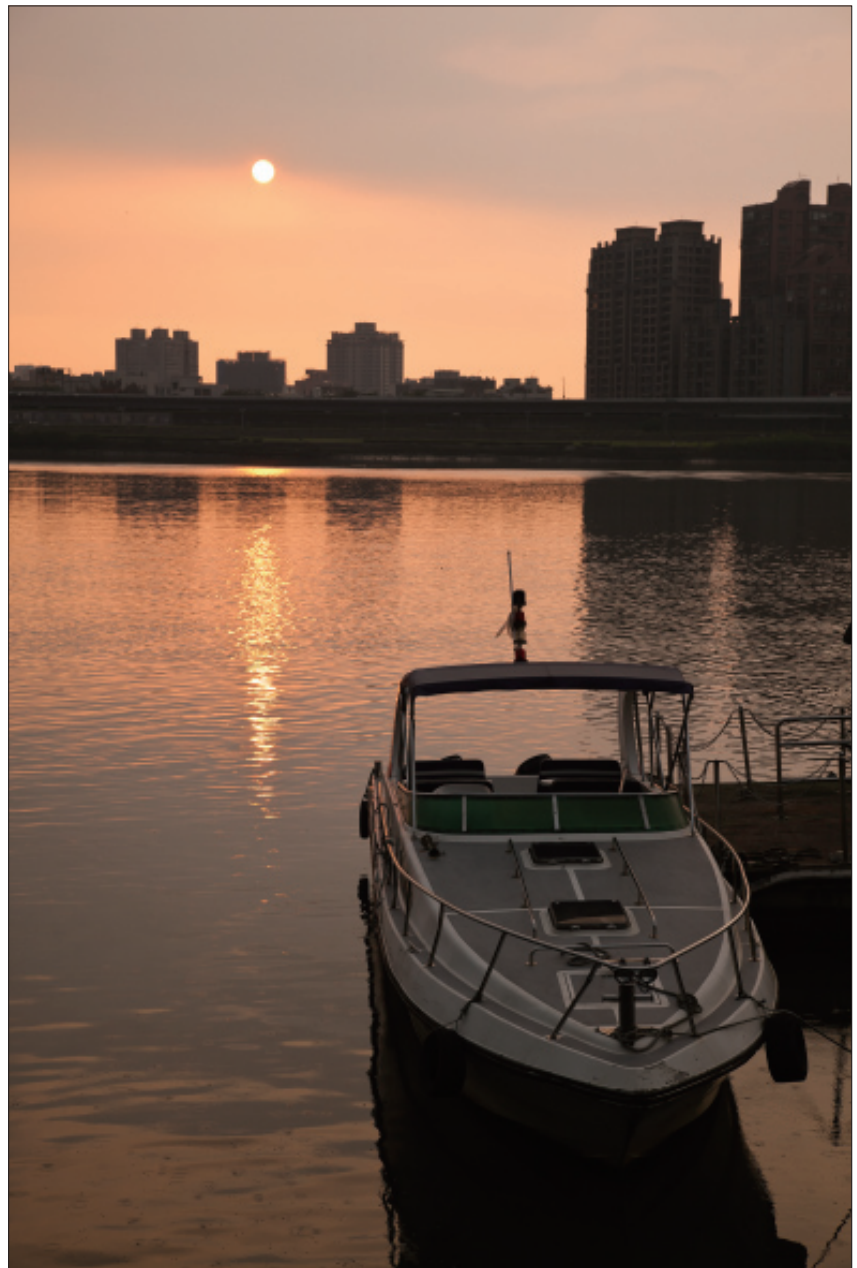
►交通方式

劍潭山：搭淡水或北投捷運線至劍潭站下車，往對向銘傳大學公車站牌走，即可見登山口指標。

大屯山：可開車由百拉卡公路上行至大屯山頂。



劍潭山上的「老地方觀機平台」，將臺北城市的閃爍燈火夜景盡收眼底。



金黃色夕陽映照在水面上，大稻埕碼頭的夕照充滿浪漫氛圍。



沿著大稻埕碼頭河岸一邊追風，一邊賞夏夜水色，怡然自得。

悠悠河畔，賞水色—— 大稻埕碼頭、彩虹橋

河岸水畔最能讓人一掃暑熱，感受清涼快意，而坐擁悠悠河景以及規劃有完善步道的河濱公園自是夏夜出遊的好選擇。

位於淡水河右岸的大稻埕碼頭，舊時居於北臺灣商業要角的地位，而今則是每年臺北大稻埕煙火節舉辦的地點，也是最適合欣賞夏夜水色的景點；雖然地處車水馬龍的環河北路旁，但只要過了水門到達碼頭的這一端，便立刻轉換成一幅優閒靜謐的河岸風光。

遊賞大稻埕碼頭，有多種方式，可以搭乘渡輪航行藍色公路賞水色，也可以順著河岸自行車道，騎鐵馬迎風覽景，或者順著河濱步道徒步漫行，邊賞白鷺、夜鷺等生態美景。若想盡享餘暉夜色的雙重美景，那可得趁著黃昏時來，當夕陽西下，河面上餘暉灑下粼粼波光，遠處可窺見著

山嵐雲霧飄渺，一旁仿古的唐山船像是剛停了槳、靠了岸；一晃眼，只見太陽緩緩盡落，橫跨的橋墩、岸邊的建築紛紛點亮了燈光，河畔如變魔術般，掛上一條長長的燈河，靜美的夜色取代了夕陽餘暉，每一幕都讓人深深著迷！



S型曲線的彩虹橋，為臺北的夜空劃下一道動人長虹。

淡水河與基隆河是臺北市內最重要的兩條河域，既然淡水河有大稻埕碼頭在夏夜裡爭光，基隆河自然也有令人驚鴻一瞥的彩虹橋與其爭豔！這座橫跨內湖與松山兩地的橋墩，自民國96年建造完成後，就已經成為眾人矚目的焦點，豔紅色的拱形結構、S型的



少了光害，多了分靜謐，或躺或坐於擎天崗草地上，可盡情與天空對話。



緊鄰彩虹橋的饒河街夜市，是賞景後滿足味蕾的好去處。

線條，高高地懸掛在基隆河的上空，充滿活力與流線感的橋身，還曾榮獲臺北市都市景觀大獎，為臺北夜空劃下了一道美麗長虹。

然而，這座橋墩不只身形耀眼動人，更是臺北市政府的貼心之作；在此之前，相隔於基隆河兩岸的內湖、松山居民，若要往返對岸，必須繞道成美長壽橋或是麥帥一橋才能到達，十分耗時不便，為了節省兩區之間的交通時間，臺北市政府便興建了這座橋，並修整了兩岸河堤，成為臺北市河畔休憩新景點。

在彩虹橋上漫步，沒有壅塞的車潮更不須與車爭道，橋身寬廣、視野遼闊，十分悠哉愜意。細覽橋外風光，一旁有麥帥二橋以及轉著五彩光芒的美麗華摩天輪，相互輝映，夜幕低垂時，橋墩、建築上一道道炫目的光束倒映在河面上，十分耀眼奪目。此外，若是攝影愛好者，則絕對不能錯過夜拍彩虹橋的重頭戲，當明亮的燈光投射在彩虹橋身上，原本鮮明艷紅的色調顯得更加光艷動人，夜色燈河，絕對能讓你不停地按下快門。

夜遊彩虹橋不僅有水色美景，緊鄰的饒河街夜市則是啖美食的好地方，夜市裡知名的胡椒餅、藥燉排骨，還有好多美味小吃，可以大快朵頤；吃飽喝足若還想欣賞基隆河夜景，可以轉至橋下的錫口碼頭，搭船出遊，亦是夏夜裡的一大樂事。

►交通方式

大稻埕：自捷運雙連站轉搭臺北

市公車紅33至大稻埕碼頭站下車；臺北車站搭274、641、669路公車至大稻埕碼頭站下車。

彩虹橋：搭捷運南港線於後山埤站下車，往松山火車站出口，出站後步行約10分鐘即可抵達；搭乘306、284、605往松山火車站的公車，於松山火車站下車。

蒼穹夜空，觀星賞月

繁華的臺北市，想要找處無光害的賞星地點實在不易，位於七星山的擎天崗便是少數能賞星斗的好去處，由於光害極低，又容易到達不須挑戰山路，老人小孩都能輕鬆前往，是非常適合全家同遊的觀星勝地。

夜晚來到擎天崗別忘了多帶件薄衫，雖說是夏天，山上的氣溫卻仍帶著涼意，找好了觀星的方位，便可以在遼闊的草原上或臥或坐，挑個輕鬆自在的觀星姿勢，盡情享受無垠的星空。躺在柔軟的草皮上，靜靜地望向遠方的夜空，宛如一張星相圖展開在

眼前，不論懂不懂星相，都將被閃爍的星星所感動，若幸運遇上流星雨的盛況，還能數星許願，不亦樂乎！除了擎天崗外，附近的冷水坑、小油坑停車場因為四周無高山阻隔，光害少，視野遼闊，也是賞星的好地點。

關渡自然生態公園是北臺灣最大的自然生態公園，你可知道，除了欣賞紅樹林裡珍貴的水筆仔及水鳥翱翔的身姿，以及彈塗魚、招潮蟹俏皮可愛的模樣之外，自然公園的堤防邊還是一處觀星的好地點。

相較於擎天崗的賞星光環，關渡自然公園較少為人知的主要原因在於，來此賞星得碰運氣！若是碰上雨水清刷夏季夜空，特別有機會一睹星光閃耀的美景。不過，縱使沒能沾上星光，堤岸的自行車道也早已是不少喜好夜騎的自行車族最愛的迎風路線。

這裡的車道規劃完善，不僅不用在大馬路上與車爭道，還可以一路通往淡水，上淡水老街吃阿給、喝魚丸湯打牙祭。而相鄰自行車道旁設有專供行人散步的長長木棧道，即使不騎車，來此漫步也很愜意。

走在有微風相伴的步道上，樹林裡不時有蛙鳴鳥語，整個人神清氣爽，好不快活，尤其是一台台單車迎風而來，黑暗中閃爍的車燈連成了一條另類的星河，一閃一閃地彷彿是落下的星星一般，讓夏日的夜更加精采！

如此沁涼宜人的夏日夜晚，可別只窩在家裡，穿上布鞋出遊賞夜去吧！

► 交通方式

擎天崗：可於捷運劍潭站下車，搭乘小15公車至擎天崗下車。

關渡自然公園：搭捷運淡水線，於捷運關渡站下車往關渡自然公園方向；302公車於關渡宮下車，步行可達。



前往關渡自然公園，可與珍貴可愛的水筆仔相見歡。



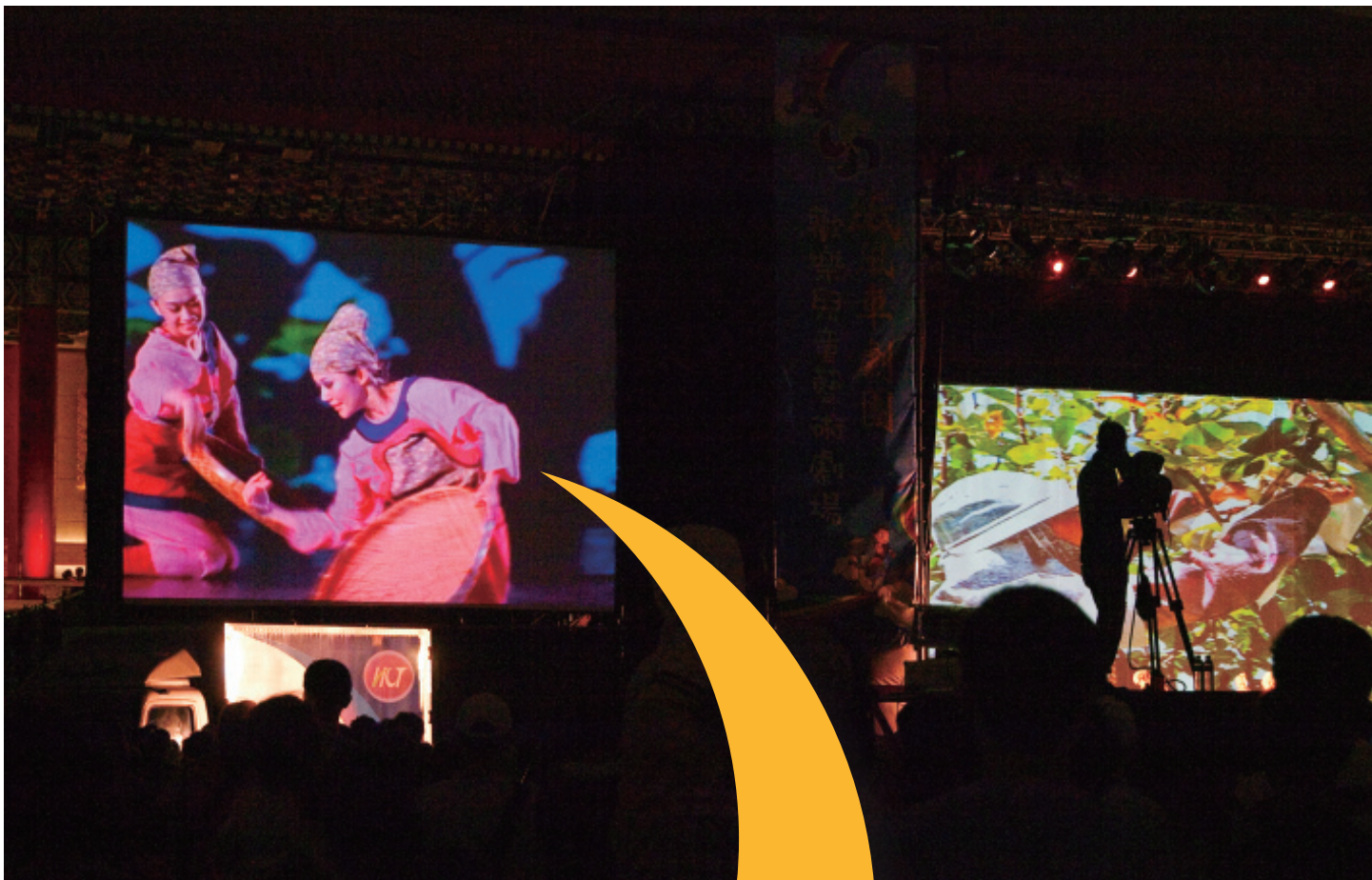
小油坑停車場旁視野遼闊，可欣賞連綿車河，好不愜意。



在晴朗的夏夜前往關渡自然公園，說不定能與閃爍的滿天星空相遇。



漫步於關渡碼頭的木棧道，與微風相伴，享受沁涼夜色。



仲夏夜之夢

聆賞夏夜戶外表演

文／許麗苓 攝影／許斌

「夏夜裡的晚風，吹拂著你在我懷中，你的秀髮蓬鬆，纏繞著我隨風擺動，月亮掛在星空，牽絆著你訴情衷，有你味道的風，就是我還等待的愛，一個夏夜晚風的愛……」如果聽過伍佰Live演唱〈夏夜晚風〉，一定還記得那種慵懶舒緩的感覺。似乎「夏

夜晚風」本身就帶點超現實的魔力，令人不由得想要拋開現實壓力，沉醉在繽紛浪漫的仲夏夜之夢……。

在夏夜晚風吹拂下，欣賞戶外表演，進入不同表演節目的情境當中，同樣也能引人入勝。大安森林公園露天音樂臺、兩廳院藝

文廣場、新光三越信義新天地香堤廣場及華山1914文化創意產業園區等，即是臺北市民欣賞戶外表演的熱門舞臺，暑假期間還有精彩的節目輪番上陣，在夏夜星空下，觀眾看得如癡如醉，臺上和臺下的互動更是熱力四射！



坐在大安森林公園的草地上欣賞戶外表演，是消磨夏夜好時光的首選。

大安森林公園露天音樂臺 都市綠肺中的心靈SPA饗宴

5月底的一個週末假期，大安森林公園露天音樂臺有一場由Bravo FM91.3臺北都會音樂臺主辦的「喝采音樂節」活動，ORGANOLOGY、純粹探戈、羅思容 X 孤毛頭樂團、午後之樹、黃瑞豐四重奏、Suming舒米恩等樂團或歌手，從下午3時至晚上9時輪番演出，讓現場觀眾享受了一場「聽見世界聲音」的音樂饗宴。

只見民眾或坐在長條椅、或坐在後面邊坡草地上，和著節奏、隨著音樂輕擺肢體，有些渲染力強的歌曲民眾還會隨之起舞，草地上的小朋友更是手舞足蹈，相當逗趣。許多外國朋友結伴而來，也有很多家庭攜家帶眷、或是老夫老妻牽手作伴來觀賞，還有一對老夫妻坐在草地上，頗跟得上時代流行地一邊玩著平板電腦、一邊聆聽現場演奏表演，顯

得相當恩愛。

類似這樣的露天音樂會或表演活動，自1994年3月大安森林公園開放以來，已經不知上演過幾

場。這座占地面積將近26公頃的公園，是臺北市第一座以「森林公園」為目標而規劃的都會公園，位於市區精華地帶，不只是



聆賞在大安森林公園露天音樂臺上的演出，有如進行一場心靈SPA。



國家兩廳院藝文廣場是全民共享的戶外空間，臺上與臺下互動熱烈，很容易激盪出藝術火花。

都市之肺及綠洲，露天音樂臺上演著各式各樣的精彩活動，滋潤了許多臺北市民的心靈。

隨著暑假來臨，大安森林公園的夜間戶外表演節目更加頻繁，例如臺北兒童藝術節即將在7月26日至29日舉辦數場戶外表演，馬戲、客家舞曲等節目相當令人期待，詳細資訊可上網查詢。

另外一個將在暑假登場的重頭戲則是臺北國際爵士音樂節，主辦單位秉持「爵士樂就在公園裡」的理念，希望讓民眾近距離貼近欣賞，所以表演場地大多選在博物館、美術館及公園等地，在花博舞蝶館也有新銳爵士樂團的演出，而活動的最高潮就是7月21日及22日連續兩天晚上在大安森林公園的「爵士嘉年華與爵士星空音樂會」，來自世界各國的爵士樂團及樂手將在此「拚場尬

表演」攜手聯演，喜好爵士樂的朋友，千萬不要錯過了。

大安森林公園可說是臺北都會中心最具代表性的戶外表演空間，尤其是可以坐躺在斜坡草地上欣賞表演。在夏夜星空下，愈夜現場氣氛愈High，晚風吹拂下，草地旁除種植樟樹及櫻花外，還有洋玉蘭、玉蘭花及桂花等香花植物亦清香撲鼻，置身在公園綠樹芬多精環境中，讓觀眾欣賞節目之餘，宛如做了一場身心靈SPA，真是一大享受。

●大安森林公園露天音樂臺

地址：新生南路2段1號

●臺北兒童藝術節

網址：www.taipeicaf.org

●臺北國際爵士音樂節

網址：www.taipeijazz.com

兩廳院藝文廣場

國家藝術殿堂前的知音互動

就在大安森林公園「喝采音樂節」如火如荼表演之際，相隔不遠的兩廳院藝文廣場也在晚間同一時段有一場精彩的戶外演出——紙風車幻想曲，此為「紙風車319鄉村兒童藝術工程」的經典劇碼加碼演出，演出內容包括唐吉軻德的冒險故事、臺灣之光、追風賽狗場、八歲一個人去旅行、神奇黑光棒等，透過觀賞這些戲劇，能夠鼓勵孩子勇敢冒險、啟發想像力，並從中認識臺灣歷史。

「大家好，我是一個巫婆，而且是一個有經驗的巫婆，所以我的名字叫做屋頂。」每當紙風車兒童劇團述說每個故事之前，可愛的巫婆「屋頂」就會說出這段開場白，每每引來臺下小朋友的

熱烈回應，進入紙風車充滿歡樂的魔法世界中。尤其在「追風賽狗場」的接力傳送互動節目中，小朋友各自為所支持的賽狗加油，場面混亂中充滿童趣，最後當臺灣黑狗「小黑」勇奪第一名時，現場更是響起一片歡呼聲。

放眼望去，藝文廣場上到處洋溢著親子同樂的畫面，有的小朋友玩造型燈光棒、有的互相追逐、有的跨坐在父親的肩上看表演……充滿了歡樂的氣氛，連總統夫人周美青都到場觀看表演呢！

國家音樂廳和戲劇廳（簡稱兩廳院）是重要的國家級表演藝術場域，也是世界各國觀察臺灣表演藝術水平的重要指標，以往給人的印象是表演者和觀賞者都「很正式」，不太適合帶小朋友前往觀賞。

近年來，隨著兩廳院角色的轉型，兩廳院藝文廣場成為全民共享的開放空間，許多國際級的大型戶外表演，如維也納愛樂交響樂團戶外轉播等，即曾在此地創下現場6萬樂迷共同觀賞的紀錄，指揮小澤征爾曾說：「我從未看過這麼多戶外的知音！」很多知名的表演團體如雲門舞集、明華園、原舞者……等，也在此場域舉辦過多場大型戶外表演活動。

去年相當轟動的原住民音樂劇《很久沒有敬我了你》，也曾在觀眾期待下在廣場舉辦戶外表演，雖然當天風雨大作，節目臨時變更，但現場觀眾的熱情卻未被風雨澆熄，臺上和臺下的互動更加熱絡。這也是在兩廳院藝文廣場舉辦戶外表演的魅力，在這個自由的廣場，更容易打破表演者與觀賞者彼此的疆界，更容易互動激盪出熱情滿點的藝術火花。

難怪自2005年推出「兩廳院廣場藝術節」以來，便深受市民朋友的歡迎，如VGL電玩交響音樂會、夏日爵士派對、街舞……等活動，總是吸引很多人全家總動



戶外表演陣容龐大，可感受到熱情滿點的藝術魅力。



「兩廳院廣場藝術節」大受歡迎，其中帥氣有勁的街舞表演，非常吸睛。



在香堤廣場舉辦的「2012非洲服飾與文化展」，帶領民眾領略非洲獨特文化風采。

員前來共襄盛舉。8月24日及25日晚上7點半，在藝文廣場將有「兩廳院夏日爵士戶外派對」，可別錯過囉！

●兩廳院藝文廣場

地址：中山南路21-1號（捷運中正紀念堂站）

兩廳院夏日爵士戶外派對

網址：www.ntch.edu.tw，點選「表演節目」後，再點「戶外演出」即可查詢。

新光三越信義新天地香堤廣場 都會百貨區的賞藝大道

當非洲文化與臺北都會百貨區產生交流，會激盪出什麼火花呢？5月下旬在新光三越信義新天地香堤廣場便有一場別出新裁的活動——「2012非洲服飾與文化展」，這是外交部為慶祝一年一度的世界非洲日所舉辦的活動，現場展出非洲服飾、彩妝、音樂、歷史文物及藝術品等，初夏時分，非洲風吹向臺北，讓觀賞的民眾提前感受夏天活力。

新光三越信義新天地與威秀

影城是信義計畫區內最繁榮的區塊，各棟樓以天橋和長廊串聯，樓與樓之間有許多活動空間如「香堤廣場」，也成為許多街頭表演相當重要的舞台，來此地逛百貨公司、看電影、吃美食，經常會與精彩的街頭表演不期而遇，夏夜霓虹燈交織下，渲染出獨特的都會風情畫。

走進香堤大道前往廣場的途中，可看到街頭藝人的表演、肖像畫攤位等，充滿異國風情，加上非洲服飾與文化展色彩繽紛的場景布置，許多來自世界各國的朋友穿梭其中，令人恍如置身歐美大都會般。當香堤廣場舞臺區輪番表演非洲打擊樂、服裝走秀之際，舞台旁邊還有扮成虎豹造



走逛百貨公司之餘，不妨停下腳步，欣賞街頭藝人的創意表演並合照留念。

型的街頭藝人，小朋友想去摸又怕被咬的神情舉止，令人捧腹大笑。廣場上還有很多小朋友吹著泡泡，為這個空間增添幾許夢幻馬戲團般的色彩。

在夏夜晚風吹拂下，看著香堤廣場四周矗立的現代大樓，打扮光鮮亮麗的時尚男女，偶爾傳來夾雜著各國語言的絮語，在這樣的空間氛圍下觀賞異國色彩濃厚的戶外表演，別具風味，這也是臺灣罕見、相當具有「國際都會式」的戶外觀賞表演情境。

如果喜歡這樣的戶外表演或活動觀賞情境，平常即可多加留意此區域所舉辦的活動或表演，即使不特意參加活動，在這樣的空間氛圍邂逅一場令人驚豔的街頭表演，也是逛街之餘的樂趣。

● 新光三越信義新天地香堤廣場

地址：松壽路9號

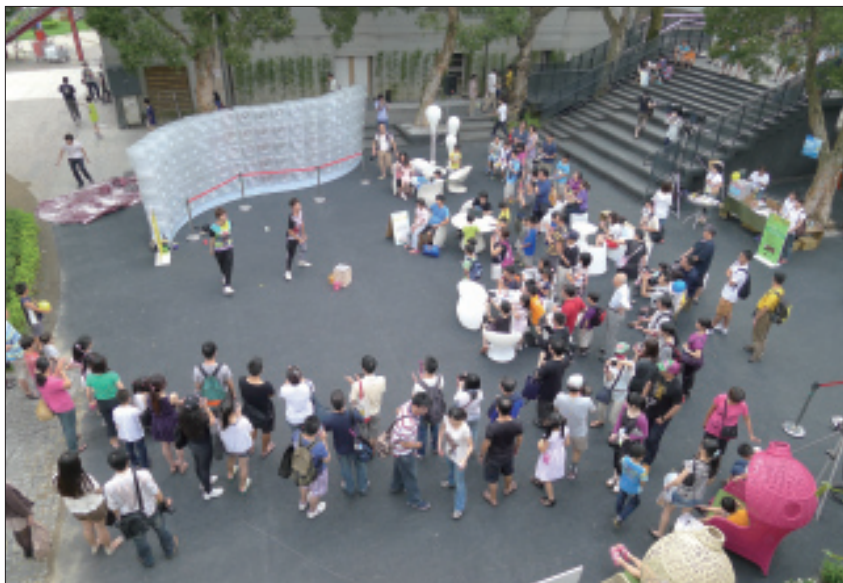
華山1914文化創意產業園區

多元跨界 X 玩樂自在的場域

一個風和日麗、適合曬棉被的週末午後，因為華山1914文化創意產業園區的一場「華山町創意市集」活動，許多民眾在戶外攤位隨興閒逛尋寶，一覽多位手作素人、庶人藝術家、樂活實踐家的手工美味、手作創藝和古著衣物等，直至天色漸暗、晚風吹送，依然不捨得離去……。

華山1914文化創意產業園區全區範圍共7.21公頃，是一個由舊酒廠閒置空間再造的多元跨界、另類文創及藝術展演空間，經常舉辦不同主題的市集活動，如「春菓玩藝迎新年」、「日式風情祭典大街」、和「英倫風情秀」等，之前曾經舉辦的「簡單生活節」，更曾經帶動一股環保樂活的新生活運動風潮。

這是一個有著酷炫創意、玩樂自在的城市嬉遊場，尤其夜晚穿梭在有著草地、酒廠舊建物、展演舞臺或市集攤位融匯的空間中，更能感受美好的都市樂活趣味。



來到華山1914文化創意產業園區參加活動，可感受老酒廠的新魅力。（圖／華山1914文化創意產業園區提供）



自來水園區夜間燈光迷人，在此欣賞戶外演出，別有浪漫情懷。

如果喜歡華山1914文化創意產業園區這樣的空間氛圍，不妨多加留意這個創意場域所舉辦的如「週末華山町·主題趴市集」等戶外活動，也可以上網搜尋，即日起至7月22日，在華山千層野台的「UP好心情」系列活動，民眾可以在此坐逛跑跳、紓壓解悶，不亦樂乎！

● 華山1914文化創意產業園區

地址：八德路1段1號

網址：web.huashan1914.com

臺北的夜生活多采多姿，夏

夜的戶外演出更是琳瑯滿目，除了上述地點外，另外像是中山堂廣場、自來水園區、當代藝術館、西門町電影公園、誠品書店、迪化街大稻埕廣場、剝皮寮等地點，也經常舉辦戶外表演活動，而前去貓空品茗賞景的民眾，不妨留意貓空纜車旁的夜間水舞表演，華麗繽紛，相當精彩。

就讓我們在夏夜晚風中，追逐臺北戶外表演的城市脈動，做一場仲夏夜之夢吧！

夏夜食食樂 美食消暑歡樂無窮

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

又進入一年中最熱的季節，濕熱黏膩的氣溫常讓人心情煩躁、食慾盡失。然而一入夜氣溫略降，水氣淡薄、晚風和煦，視野清透高遠，特別是在陽明山、關渡、貓空、內湖周邊這些坐擁山海河谷自然景觀的郊野地方，夏天，其實也是非常適合戶外用餐、尋茶、品酒的宜人時節。

或者不為吃，就單為欣賞夏日臺北的靜美夜色，也值得出門走走。挑個月光明媚的一天，來趟夜食之遊，安靜或喧鬧地吃喝、走逛，怡然自在度過炎夏之夜，重振一身的元氣精力吧！

城市的森林祕境 阿凡達的異想世界

陽明山國家公園一向是臺北的熱門去處，夜景尤其饒富盛名。全區平均海拔一千多公尺，氣溫涼爽，視野遼闊，從山腰以上的高點眺望大臺北全景，別有一番開闊感受。由土林中正路接仰德大道，沿途可欣賞到臺北市燦爛夜空與萬家燈火相互輝映的景象，隨著山路轉折，社區聚落漸遠，山下的燈海忽隱忽現，綿延山稜的線條成了崢嶸的黑色剪影，彷彿一種無聲的美。

位於仰德大道小巷盡頭的納美花園原是私人莊園兼作馬廄，喜愛田園景致的屋主，去年將老宅

整建成有如電影《阿凡達》中布滿原始森林的義法料理餐廳，別有一種遺世獨立的荒山之感；花草樹木環繞，人與自然心靈相契合，蟲鳥生態豐富，除了用餐，還是個觀察自然的好地方。

自然至上的原則也應用在食材與烹調上。主廚吳清山強調，在地菜農及有機蔬菜名店「野菜達人」為兩大蔬果供貨來源，陽明山盛產的土雞、綠竹筍、高麗菜、山藥、蘿蔔都成為創作料理的靈感來源，醃菜、調味料，甚至冰淇淋都完全自製。在這裡，你能吃到自然甘甜的酸菜佐味皮酥肉嫩的德式豬腳，或是低溫烘烤、肉質香韌扎實的百年油封鴨



納美花園是家由老宅整建成有如電影《阿凡達》中布滿原始森林的義法料理餐廳，別有一種遺世獨立的荒山之感。

腿，蔬菜湯底的布根地紅酒烤田螺、啤酒茴香雙味蒸鮮魚、野雞腿松露燉飯……等潮派料理，有時主廚還會奉上手製風乾蔬菜、醃漬金桔等驚喜小點心，在滿窗

綠意前，視覺與味覺都得到滿足，飯後漫步花園步道，山風吹來，一派通體舒爽；既能優閒賞夜，也能像電影中的納美人那樣，滿足了與自然和諧共處的理想。

►納美花園餐廳

地址：仰德大道3段250巷11弄51號

電話：2861-5800



自然甘甜、酸菜佐味的德式豬腳，口感也是皮酥肉嫩。



低溫烘烤、肉質香韌扎实的百年油封鴨腿，堪稱美食界極品。



啤酒茴香雙味蒸鮮魚採用鮭魚及圓鱈，口味十分迷人。



鄰近貓空纜車站的大觀園餐廳，可以吃到獨特土雞城風味的白斬雞。



到了貓空，一定不能錯過當地特有的茶料理——茶葉炒飯。



坐在露天景觀茶座與星月對飲、欣賞風景，是夏夜一大享受。

貓空茶餐廳 視野真無敵

去了陽明山，自然也不能漏掉臺北市戶外茶館密度最高的木柵貓空。臺北人真的很幸福，想遠離塵囂、欣賞美景不需遠行，只要接近山、享受山，美食、美景與浪漫情境唾手可得。

貓空以盛產鐵觀音茶著稱，纜車橫互、茶館林立、步道錯綜，隨意沿一條小路漫步，都會發現茶園阡陌，然後聞到茶香飄溢，以獨特的茶山風情在臺北各景點中獨樹一幟。觀光茶園主要分布於指南國小至貓空一帶，主產的鐵觀音重焙火，滋味和香味兼具，清香撲鼻，落喉甘潤，以耐沖耐泡聞名，特別是在露天景觀茶座與星月對飲、欣賞風景，有裊裊茶香點綴，更充滿了浪漫詩情。

鄰近貓空纜車站的大觀園、緣續緣兩家餐廳是人氣焦點，吃的是合菜，菜色大抵不脫土雞城風味的白斬雞、涼筍、鐵板豆腐、菜脯蛋、季節時蔬等各式燴炒鄉土野味，以及當地特有的茶料理，例如茶葉炒飯，將鐵觀音

的茶葉打碎，當成香料加入蛋炒飯，利用鑊氣嗆出深層茶香，味濃而不膩，或將茶葉加入鹽等調味料，放在鍋底加熱煙燻雞肉，混合茶鮮與肉香，好吃到可以讓熱到無感的味蕾重新甦醒過來。更迷人的是，在於餐廳樓頂都有個180度的開闊環景視野。往北看，可見整個大屯山系、淡水河系、觀音山系，燈火燦亮的台北101大樓也可一覽無遺，視野比陽明山更貼近、更無敵！

萬一天候不佳也沒關係，在室內臨窗一角，也能眺見遠方綿延的山丘稜線，茶園、深林環繞，風吹葉落的自然畫景時刻變化著。上山吃茶餐、品一盅鐵觀音吧！細品觀音獨特濃郁的蘭花香、熟果香及乳香，清明爽朗的賞夜趣味，在這碧綠山頭上畢顯無遺。

►大觀園餐廳

地址：指南路3段38巷22之1號

電話：2939-2198

►緣續緣茶坊

地址：指南路3段38巷16之2號2樓

電話：2936-7089

鮮釀啤酒超冰涼 炎夏最爽

這家社區型的德國啤酒花園餐廳位於臺北藝術大學校園內，用餐環境有著一般市區餐廳難以比擬的遼闊與清幽，店內隨處可見鄉村復古海報、攝影作品，搭配樸實風味的原木桌椅，流洩一種隨性不羈的鄉村小酒吧氣氛，再加上撲鼻的酒香、麵包香、咖啡香，淡淡流洩的爵士樂輕輕按摩著走疲了的雙腿和緊繃的神經，讓人打從心裡一點一滴地放鬆下來。

這兒的夏季招牌飲料可不是一般的茶或咖啡，而是來自德國有名的啤酒之鄉——巴伐利亞的新鮮啤酒。承襲德國血統釀造技術的黃啤、黑啤，每日從桃園酒廠鮮釀直送，至今仍遵循古老嚴格的釀造法則，只使用麥芽、水、啤酒花、酵母菌四種成分，不過濾也不添加香精，口感柔軟，麥香果香厚實滿溢，低濃度酒精與濃濃的二氧化碳氣泡在體內流



到臺北藝術大學校園內的啤酒花園餐廳享用其招牌啤酒，還可欣賞鄉村復古海報與聆賞音樂，令人忘卻煩憂。

竄，一點點殘留在喉頭的鮮麥苦味，反而教人回味無窮。此外，還可在黃啤中加點雪碧汽水，微嗆的甜味更令人感到清爽。一名從歐洲回臺北定居、每月至少來吃一次的老顧客丁先生便說，來這裡不喝啤酒，就像去了法國巴黎卻沒吃到馬丁葉尼奇麵包店的棍子麵包和Angelina的甜點一樣，太可惜了！

啤酒和肉類是天生絕配。主廚建議菜色包括了巴伐利亞肉腸拼盤配酸菜和洋芋泥松露野菇義大利麵、德國豬腳、松露扒圓鱈配洋芋餅、菠菜和芥末汁等，豐美肉汁配鮮啤，教人忍不住痛快爽啖；另外還有專為喜愛中式口味顧客準備的小籠包，風味不亞於永康街名店，值得一試。



店內有現場音樂演奏，加上樸實風味的原木桌椅，流洩出隨性不羈的鄉村小酒吧氣氛。

臺北畫刊提醒您：喝酒不開車，開車不喝酒。



巴伐利亞肉腸拼盤，配上酸菜及洋芋泥，教人忍不住痛快爽啖。

喜歡氣氛熱鬧一點的遊客，可以在週三、週五晚上，或週末假日的中午、傍晚前來，在這幾個時段用餐，會有北藝大的學生樂團現場表演，氣氛相當閒逸。

餐廳位於高地，透過大片落地窗可以俯瞰北投、關渡平原美麗遼闊的夜景；室外的露天咖啡座能让你與原野上的風月更親近，但夏季蚊蟲較多，記得隨身攜帶防蚊液；在此也要特別提醒，為了自身與他人的安全，喝酒不開

車，開車不喝酒。

►寶萊納啤酒花園餐廳

地址：學園路1號

電話：2891-7677

煮烤兩吃 來一碗百味不膩關東煮

不論在臺灣或是起源地日本的國民餐桌上，關東煮很少是菜單上的主角大菜，這種以魚漿製成的加工食品反倒比較常出現在便利商店餐檯上，或是日本地鐵出



松露扒圓鱈配洋芋餅，再佐以菠菜、芥末汁，味道十足。

口附近的熱食路邊攤，是午後嘴饞、深夜加班時的庶民點心。然而內湖這家專賣店卻以關東煮、燒烤成為人氣美食焦點，來自大阪的上班族渡邊淳志習慣吃完晚餐再來這喝些小酒搭配燒烤、關東煮，笑說從此不必擔心在臺北會想念家鄉味了。

天氣這麼熱還吃關東煮？不要懷疑，看到還沒開店就等在門口的長長人龍，就知道好口碑不是空穴來風。原木圍砌的料理台是矚目焦點，排隊點餐的客人團團圍住，超大鍋裡高湯咕嚕咕嚕滾著，熱氣沸騰，簡直是一場活色生香、勾引食慾的live show啊！

常有人分不清楚甜不辣和關東煮，負責人李盈慧表示最大的差別在於湯頭：「湯頭是關鍵，手工決勝負。」臺式的甜不辣是大骨湯加蘿蔔，吃法比較像火鍋；日式關東煮則是昆布加柴魚熬煮出魚鮮甘甜味，讓食材吸飽湯汁至入味，客人用餐前必先奉上一碗高湯暖胃，也代表店家待客的自信和誠意。煮物種類有40多種，沒有我們常吃的魚板、豬血糕、玉米筍，而是手工製的鱈魚豆腐、番茄煮、蘋果煮、蝦肉丸、蟹肉丸、豆皮福袋等，簡單一碗，鮮味盡現，不僅日本客



日式關東煮以昆布加柴魚熬煮出魚鮮甘甜味，待食材吸飽湯汁入味，簡單一碗，鮮味盡現。

愛，連我們這「愛臺灣」的傳統脾胃竟也十分合味呢！

燒烤、小菜十分吸睛惹味。燒烤主打雞肉、雞骨與雞內臟，招牌的柚香烤雞翅、番茄培根捲、招牌蔥膝骨、鹽燒雞白子色彩繽紛，烤得外酥內嫩，包裹的蔬菜清脆多汁，表皮刷上香噴濃郁的烤肉醬，夠味又夠勁。

飲物也是純日風味：沖繩生啤酒、富士山白桃酒、北海道番茄酒、芋燒酎、白鹿熱清酒，不適合喝酒的人則可選擇無酒精的冰鎮日本抹茶、柚茶、檸檬蘇打水，最後再來個鮭魚烤飯糰，飯糰內包鮭魚鬆，表面烤得焦焦酥酥變成鍋巴，很有飽足感，可作為主食，也是一道爽脆的餐後點心。

►太鼓判ODEN BAR

地址：金湖路377號

電話：2634-5476

誰說夏天就吃不下飯呢？不管

是義法料理、鄉土野菜、德國啤酒、肉腸，還是燒烤、關東煮，只要風味道地、氛圍開闊，就能讓食慾重新甦醒過來。想想看，



手工製的鱈魚豆腐、番茄煮、蘋果煮、蝦肉丸、蟹肉丸、豆皮福袋等為經典的日式煮物。

在這個酷夏的晚上，要吃點什麼來讓胃口大開呢？



招牌烤物外酥內嫩，包裹的蔬菜清脆多汁，夠味又夠勁。

暑假到！ 學藝 學菜 玩兒戲

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

暑假親子學藝一日遊

拜訪故宮兒童學藝中心→富春居
午餐→關渡自然公園玩濕地→
MARKET CAFÉ 味·集廚房吃晚
餐→巧思廚藝教室學烘焙

暑假才到，許多家長已經開始計畫為孩子安排各式各樣的暑期活動，語文、繪畫、樂器、珠心算、圍棋、游泳、棒球、籃球……從智能到體能樣樣俱全，希望把假期過得充實豐富。但仔細看看，多數活動都只限小朋友參加，父母只能「出資」卻少有參與的機會，實在可惜。

先別忙著安排小孩上安親班或夏令營。其實，許多父母與孩子平日各忙各的，感情疏離難免，趁著兩個月的漫漫假期，正好是增進彼此感情、修補親子關係的好時機。

例如早上先去故宮兒童學藝中心動手玩古畫、古文物，中午就近在故宮外的富春居享用涼爽

的夏日餐點。下午到關渡自然公園聽小水鴨說故事、玩親子創意DIY，傍晚大啖一頓豐盛的中西料理自助餐。如果不急著回家，還可以到親子廚藝教室一起揉麵團、玩烘焙，帶著滿滿一爐香噴噴的熱麵包，在迴盪著吱吱喳喳笑聲的夜晚一同返家，好好玩上一整天，大人小孩都滿足。



暑假期間，不妨帶孩子走出戶外，讓嗅、視、觸覺充分感受大自然。



右揉揉，左捏捏，一起下廚樂趣多，利用暑假上親子廚藝教室有助增進親子情感。



故宮兒童學藝中心讓小朋友能親手觸摸體驗，增進對國寶的興趣與認識。

10:00~11:00 兒童學藝中心 大故宮裡的小故宮

提到故宮就想到千年歷史文物：那文物只能遠觀不可褻玩，哪能讓人動手摸！其實不然。為了縮短觀賞距離，提高小朋友對國寶的興趣與認識，故宮在正館地下一樓規劃專屬7至12歲學童的

「兒童學藝中心」，不僅能親手觸摸，甚至能體驗文物的創作過程，別說孩子們感覺新奇，就是對大人而言，也是再次認識故宮文物的全新體驗。

學藝中心包括一座環形劇場、四個互動展示區及一個教育特展區，內容以故宮器物、書畫、圖書文獻典藏為主，活動五花八

門，像是「皇帝的玩具箱」，找找古代皇帝收藏各式各樣的多寶格裡有哪些機關和寶物，小朋友可以把清代雕紫檀多寶格方匣、竹絲纏枝番蓮圓盒多寶格顛來倒去把玩，不怕摔壞也不必擔心碰傷；或是摸摸各式玉器複製品，感受玉琮、玉辟邪、玉荷葉杯、玉螭與知名翠玉白菜的造型。大



兒童學藝中心對大人而言，也是再次認識故宮文物的全新體驗。



古代皇帝收藏各式寶物，有「皇帝的玩具箱」之稱的多寶格，如今不再遙不可及，伸手即可觸摸。



古瓷碎了？別擔心，這是兒童學藝中心精心規劃的兒童展示，讓親子一同腦力激盪，將碎片拼回原形，樂趣無窮。

人小孩可以合力堆疊搭建難度頗高的古橋，或是仔細盯看著《清明上河圖》，一片片拼出原圖；更可以大膽打破故宮典藏的明代永樂青花穿蓮龍紋天球瓶、清代雍正琺瑯彩月季花盤，然後把碎片拼回原型，成就感十足！

▶故宮兒童學藝中心

地址：至善路2段221號B1

電話：2881-2021轉2851

開放時間：8:30～18:30，週六延長至20:30（週三13:00後休館）

參觀對象：7～12歲學童為主（10歲以下兒童須有成人陪同方可入場）

11:30~13:00

富春居 在地食材巧味吃

拜中國大陸觀光客之賜，故宮近年來幾乎天天人滿為患，想就近找個經濟實惠又可清靜用餐的去處，不妨考慮獨立於正館之

外、約只需5分鐘腳程的富春居。

餐廳內的掛畫、靠枕、餐墊全以「富春山居圖」為主題，古色古香。由於顧慮國寶文物安全，餐廳內不能使用明火，食材都是事先調理好的，還好風味不減。招牌兒童餐黃金蛋包飯，搭配以臺灣茶揉製的手工貢丸湯，口感

Q彈，很受小朋友歡迎。炎炎夏日涼麵很夯，師傅分別將櫻花汁液、臺灣產的茶葉揉進麵條，成了粉紅色的櫻花芝麻涼麵和帶有顆粒口感的茶葉涼麵，吃得出櫻花和茶葉的清芬風味，搭配和風芝麻醬或茶葉橄欖醬都十分順口，當麵條順著喉頭滑進食道，



富春居用餐環境清幽，餐點經濟實惠，距離故宮僅5分鐘腳程，逛完故宮恰可來此飽餐一頓。



頗受孩子歡迎的黃金蛋包飯，搭配臺灣茶揉製而成的人工貢丸湯，口感更佳。



夏日暑氣方熾，來碗櫻花芝麻涼麵，佐以和風芝麻醬，櫻花清芬風味入口迸發。



刷上特調醬汁、烤出誘人色澤的鰻魚鬆軟適口，搭配蛋絲與海苔絲，消暑又美味。

麵香醬香瞬間迸發，超痛快。

夏季點餐率超高的還有鰻魚飯。許多民眾也像日本人一樣，喜歡在盛夏時節吃鰻魚飯，認為既可消暑，也能補充在夏天大量耗損的體力。刷上醬汁、表皮烤得焦甜的鰻魚鬆軟適口，入口即化，搭配軟嫩蛋絲與爽脆海苔絲，交疊穿插出多層次的好滋味。

►富春居

地址：至善路2段221號第二展覽區1樓

電話：2881-2021轉2604

13:30~16:30

在關渡自然公園 聽小水鴨說故事

關渡自然公園地勢低窪、水流夾峙，是臺北市最大的濕地保護區，遍地所見盡是蘆葦，為水鳥活絡的覓食環境。七、八月炎炎夏日，許多大小朋友引頸期待的，是每週六下午在室內自然中心觀景平台定時舉辦的「小水鴨說故事」。頭戴小水鴨帽、手持布偶道具的小水鴨志工叔叔阿姨，以關渡自然公園的繪本故事

作為題材，栩栩如生述說公園內明星動物的生活故事，小朋友一邊聽故事，一邊透過大片落地玻璃窗欣賞窗外鳥群起落的動態美景，聽完故事還能免費參加園區主題導覽行程，十分享受。

3年前，園方從花蓮種畜場引進臺灣水牛，希望藉由牠們喜好踩踏、吃草、成群在泥沼中打滾浸泡的習性，增加更多天然水窪地，以減緩濕地因雜草繁生而導致的陸化現象，沒想到意外造就水牛成為人氣飆升的動物明星，成為園區夏天的定時導覽主



來到關渡自然公園自然中心，透過望遠鏡可將窗外鳥群起落的美景盡收眼底。



志工們引人入勝的講解，讓大小朋友聽得津津有味，寓教於樂。



關渡自然公園為臺北市幅員最廣的濕地保護區，有眾多鳥類來此覓食。



沿著濕地埤塘與泥灘地周邊步道而行，可認識泥蟹等常見濕地動物。

題。水牛共有六頭，分別叫做大妞、妞妞、粉粿、番薯、紅豆、圓仔……好記又有趣。不耐熱的水牛喜愛窩在陰涼的地方，如濕地埤塘與泥灘地，沿著牠們所在的周邊步道而行，可以一一認識中低海拔常見的臺灣原生植物，如樟樹、構樹、臺灣欒樹、無患子，以及泥蟹、彈塗魚等常見濕地動物。專程帶孩子到園區「看牛」的黃太太笑說，這樣的園區導覽有如立體生動的有聲書，不僅小朋友聽得入迷，就連大人也是津津有味呢！

園區則建議年紀稍長的高中生、大學生，還可以透過學校組隊參與園區志工服務，工作內容不難卻充滿挑戰樂趣，同學們得換上一身專業的雨靴和青蛙裝，浸在沼澤和濕地裡清理淤泥雜草，累歸累，卻絕對是體驗戶外野趣與服務真諦的深度之旅。

►關渡自然公園

地址：關渡路55號

電話：2858-7417

網址：www.gd-park.org.tw

小水鴨說故事：每週六下午13:30、14:30各一場（現場自由參加）

園區主題導覽：7月至9月每週六、日11:00、15:00各一場（現場自由報名參加，每場上限20人）

17:30~18:30

到 MARKET CAFÉ 享用現點現做自助餐

大人小孩一起出門吃飯，最常遇到的問題就是彼此口味不合。大人希望吃得營養精緻，小孩則常略過蔬果只愛吃肉，以致於餐廳裡，親子對著菜單僵持不下的畫面時而可見。到底吃什麼才能皆大歡喜？不妨試試菜色多樣、口味多元的自助餐。

MARKET CAFÉ 是五星級飯店開設在天母地區的直營多國料理自助餐廳，「分區計價」為一大特色，食量不大的，可以單點田園沙拉吧、風味烤肉吧、亞洲麵食吧，實惠經濟；食量大的，可多花一兩百元點全區自助餐，烤肋

排、烤鴨、烤雞、烤豬里肌、德國小牛腸、德國豬腳、自然牛排、波菜鱈魚加上三十多種新鮮蔬果、義大利炒冰、廣東撈麵、日式葛粉條、日本拉麵……大人小孩都能各選所愛，誰也不必遷就誰。

「吃到飽」有陣子頗受爭議，除了菜色量大質不精，吃不完浪費也是主因。這兒的食材許多就近來自陽明山產地直送，強調四大FOOD DNA：無味精、無色素、無香料、無防腐劑，從配料、醬汁、麵條、湯頭都可以自選，為每一個人量身製作的精心料理，教人一丁點兒都捨不得浪費。

如果小朋友年紀太小或玩得太累，建議可以放棄後面的廚藝教室行程，在MARKET CAFÉ慢慢



田園沙拉吧有數十種新鮮蔬果繽紛羅列，天然味美又健康。



Market Café提供菜色多樣、口味多元的自助餐，大人小孩都吃得滿足。



親子烘焙教室教大人小孩製作童話味十足的甜點，小朋友即使做得手忙腳亂，學習興致也絲毫不減。

享用豐盛晚餐；如果意猶未盡，晚餐不妨到茉莉漢堡等店速速解決，再一起到親子廚藝教室，感受香噴迷人的烘焙世界吧！

▶ MARKET CAFÉ 味·集廚房

地址：中山北路6段88號B1

電話：2831-2729

18:30~20:00

大小瘋做菜 動手烘焙好好玩

俗話說「學琴的孩子不會變壞」，其實現在正在風行「學做菜」的新教養風潮；從書店到百

貨公司，爸媽帶著小朋友一起上廚房的身影愈來愈常見。在天母這家親子烘焙教室裡，參加的家長異口同聲表示：「『食育』要從小開始培養，在廚房更可以培養小孩面對生活、與人互助合作的能力。」

好吧，雖然仍不脫「教育」的嚴肅目的，但小朋友能走進原本被列為兒童禁區的廚房，和爸媽一起正式下廚，卻是享受親子互動的難得時機。

親子教室挑選的都是小朋友喜歡或「童話味」十足的點心，像是德式香腸蘑菇麵包、香草奶

油馬鈴薯、棉花糖巧克力、精靈奇異果水果小塔、森林莓果冰淇淋蛋糕，小朋友在廚房裡既是副手也是主廚，手忙腳亂打蛋、攪拌麵團之餘還不忘指揮爸媽：「把蘑菇切一切」、「把奶油塗一塗」，儘管做出來的麵包什麼奇形怪狀都有，現場卻是笑聲不斷。第三次帶著女兒來上課的許爸爸說，希望女兒能從料理中發現樂趣，並學習分配及統整事物的邏輯：「現在的孩子大多茶來伸手、飯來張口，學做菜之後，孩子比較能瞭解媽媽下廚的辛苦，挑食的情形變少了，甚至懂得主動幫忙收拾餐桌和廚房。」他認為這絕對是書本學不到的最大收穫。

因為不知如何安排，以前常有家長嘆說孩子的歡樂暑假是大人的頭痛時間。今年不妨和孩子好好規劃，趁著兩個月長假，大人盡情放鬆充電、親子一起「fun」一夏吧！

▶ 巧思廚藝教室（天母店）

地址：中山北路6段77號7樓

電話：2835-3666



讓孩子學習下廚，除了樂趣多多，還可訓練孩子分配與統整事物的邏輯。



白晃晃的夏天一來，人也跟著心浮氣躁，烈日當頭高溫多濕的天氣裡，最適合來一杯消暑飲品，古早味十足的酸梅湯、楊桃冰和青草茶，各有特色，一口喝下，就能收清涼退火之效。

公園 綠意 酸梅湯

位在228公園旁的「老牌公園號酸梅湯」，是許多老臺北人懷念的消暑聖品，尤其這棟色澤特殊的巴洛克建築，遠遠看來就像是酸梅湯的顏色，讓人光是看著都覺得清涼許多。

在還未採用杯裝前，民眾若來買酸梅湯，店員就會扭開牆上的水龍頭，將黑褐色酸梅湯迅速裝成一袋，光看袋外表面冒著的沁涼水珠，還沒入口就覺得消了一大半暑氣。接過袋子，吸管一插，馬上就喝到酸甘生津的滋味，從視覺、觸覺、嗅覺到味覺，都讓人感到沁涼爽快。

改用杯裝後，清涼感依然不減，喝上一口細細品嚐，烏梅、甘草、仙楂、桂花等香氣逐漸在口中散開，又酸又甜又甘的滋味，讓人齒頰生津，遵循古法熬製而成的口感，有著人工香料完全比不上的古樸醇厚。

據本草綱目記載，酸梅湯的主要原料烏梅，可開胃、生津止



老牌公園號酸梅湯所在的巴洛克建築，看來就像酸梅湯的顏色，十分消暑。

清涼沁心古早味 夏日消暑大PK

文／尤好逸 攝影／吳金石



「老牌」的公園號酸梅湯，是許多臺北人最沁涼的回憶。



看似樸實的成都楊桃冰，入口的酸甜滋味令人嘖嘖稱奇。



只要戰勝怕苦的心理，就能盡享青草茶退火消暑的獨特魅力。

湯，而山楂則能消食健脾、行氣散瘀，五十多年來，公園號從路邊攤做到一整棟店面，依然遵循著古法，天天慢火熬製6小時，四季無休提供令人懷念的老味道。

鬧區 青春 楊桃冰

在西門町矗立了四十多個年頭的成都楊桃冰，則是許多人年輕時的記憶。幾乎可說與電影看板一同存在的成都楊桃冰，店面十分樸實，門口大桶大桶的楊桃、鳳梨與李梅冰，就像驅趕酷暑的

戰士，為人們帶來全面清爽。

這裡的楊桃冰之所以能歷久不衰，靠得也是「講究」二字。從採收楊桃、李鹽起，就堅持用手工一一摘取，避免以機器搖樹造成果實掉落損傷，將採下的果實細細清洗後，再經過三個月的醃漬，就變成一桶桶讓人看了脾胃大開的楊桃冰、李梅冰，也是店裡最顯眼的招牌。

在從前網路不發達的年代，店裡牆上總是貼著報紙，有各家電影院的時刻表，男男女女結伴進

來，一邊喝著楊桃冰、一邊討論等會要看哪一場電影，那種不生不熟略帶羞澀的戀愛心情，就像是楊桃冰的滋味，有些微酸、有些微甜，讓人回味無窮。

幽靜 小巷 青草茶

聞著就讓人感覺退火消暑的青草茶，略帶苦味，加上又黑又綠的深沈色澤常令人退避三舍，需要有些吃苦的勇氣，才能體會青草茶的消暑奧妙。

位在艋舺最精華的龍山寺地區，青草巷的名聲早已遠近皆知。來到這兒找茶就像是一場大冒險，因為各家青草茶的成分、原料都大不同，喝慣了這家會驚艷於那家，有些比較涼、有些比較苦，有些則是改良加了甜味，其實只是走進滿布綠色草藥植物的巷子裡，四周的綠意就讓人倍覺清新。聞著這裡的青草香，再喝杯青草茶，初入口的苦味，會漸漸被喉間回甘的韻味取代，加上四周的綠意，彷彿脾胃跟毛孔都得到了洗滌，外頭的艷陽也變得親切許多！

感謝老祖先的智慧與老店家的堅持，在這炎炎夏日裡，還能有如此純樸的消暑古早味，沒有人工香料、沒有化學甜味，無論酸梅湯、楊桃冰還是青草茶，都為人們在溽暑中解了口中的渴、消去身上的熱，讓人夏日懷舊的心，得到了無比滿足。



置身滿室青綠的青草巷，浮躁的心情也能獲得舒緩。

▶老牌公園號酸梅湯

地址：衡陽路2號

電話：2388-1091

▶成都楊桃冰

地址：成都路3號（捷運西門站6號出口）

電話：2381-0309

▶青草巷

地點：西昌街224巷（龍山寺旁廣州街209巷亦有入口）

綠色祕境夏日探索 天溪園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



位於陽明山國家公園特別景觀區的天溪園，遠離塵囂，是一片生態完整的寧靜森林。

一片人煙禁錮長達10年的神祕森林是什麼模樣？位於臺北市東北方、屬陽明山國家公園特別景觀區的天溪園，早年曾被用來經營遊樂園，人工設施一度占領這片原始林地。1997年，陽明山國家公園管理處徵地取回，為了重新復育生態，從此禁絕人跡，直至2007年才重新開放遊客入園，每日限時限量，非常嚴格。

綠森林裡過夏天

嚴密控管入園人數是有道理的。因為封園漫漫十年來，山裡原始動植物的生態正逐漸康復，園區裡水瀑滂沱，苔蘚遍生，雲升霧起的午後，更顯得空曠幽深。在臺北市區，要找到這樣一片與塵囂完全隔離、生態完整的寧靜森林，已經相當不容易了。

天溪園是內雙溝溪兩條支流夾峙的山稜線所形成的突出山嘴，兩條支流分別形成園區的南界與北界，溪流充沛的水量帶來旺盛生機，小流域生態系眾多，也為動植物提供了多樣化的棲息環境。有一條主要步道及多條支線分布其中，走完全區需半天以上，一般遊客行程約只2小時，輕輕鬆鬆就能賞盡天溪園的精華。

從入口沿石階而行，十來分鐘便可抵達賞遊重點之一的天溪瀑布。飛瀑由內雙溝溪形成，溪水穿過崖壁切出兩條水道，形成上下雙瀑，行經飛瀑，享受水絲輕飛的溫柔觸感，盛夏時節，沒有比這更清涼暢快的了。

低海拔自然生態寶庫

解說人員表示，這片長年未見人類足跡的森林，兼具亞熱帶、溫帶環境，以及山頂、溪谷環境混合的特殊生態系，維管束植物共有116科317種，包括暖溫帶闊葉林、亞熱帶森林、草地及人工林等。地形、氣候、植被帶的多樣性，也孕育出歧異度相當高的豐富野生動物相，包含典型臺灣北部山區動物234種、昆蟲151

種、兩棲類14種、爬蟲類18種、鳥類44種、哺乳類7種，其中臺灣特有種或保育類達16種以上，堪稱低海拔自然生態寶庫。

沿著步道繼續走，會見到一處廢棄水塘，早年是遊客烤肉戲水的所在，恢復原貌後，濃綠池水裡生機無限，特別是兩棲類，包括蟾蜍、小雨蛙、樹蛙和赤蛙，一到繁殖季節，池邊熱鬧的咯咯鳴聲格外引人注目。草叢間常見的盤古蟾蜍，是臺灣分布最廣的蟾蜍，體型肥厚碩大，偶而現身在步道旁，十分容易觀察。

爬蟲類也是夏日野外常客，蜥蜴和蛇類各半。在後段步道周邊，常見黃口攀蜥和斯文豪氏攀蜥攀附在樹幹上，石塊上常見麗紋石龍子、中國石龍子和印度蜥蜴。園內比較常見的蛇類包括過山刀、青蛇、茶斑蛇等，雖然青竹絲、雨傘節等毒蛇大多在夜間出沒，但日間行走時仍切忌擅入草叢，以策安全。

►相關資訊

交通方式：搭捷運淡水線至捷運劍潭站下車，出站後轉搭首都客運小18，到聖人橋站下車，步行過聖人橋即抵。

開放時間：

1.除每個月最後週一、農曆年除夕至初五、清明節、端午節、中秋節、選舉日不開放，國曆一、二月不開放一般遊客外，其餘為開放日；另外將視干擾情形公告封園時間或路線。

2.教育中心開館時間為9:00～16:30，園區開放入園時間為9:30～10:00、13:30～14:00，分梯



環境多樣性的優勢，讓天溪園孕育出豐富的自然生態，圖為毛氈苔。



天溪瀑布由內雙溝溪形成，溪水穿過崖壁切出兩條水道，形成上下雙瀑，十分壯觀。

次由解說人員帶隊入園參觀。

3.如遇中央氣象局發布本島陸上颱風警報，或區域豪雨特報時，為顧及入園安全，將關閉園區並禁止人員進入；已申請許可者，原許可函作廢。

門票：免費入園，須事先或現場申請。



大紅紋鳳蝶以馬兜鈴為食草，體內累積毒素「馬兜鈴酸」，以防範鳥類的捕食。

洽詢電話：2841-4855。

入園方法：

1.事先申請：至www.ymsnp.gov.tw/apply/apply3上網預約。

2.現場申請：於研習教室服務櫃台登記後，以不超過20人為一梯隊，於上午10:00及下午2:00由解說員帶隊入園（但不接受現場20人以上團體臨時申請）。入園一律由解說員帶隊，採團進團出方式，嚴禁脫隊自行活動。

注意事項：

園區水氣充沛、步徑溼滑，蛇類、螞蝗經常出沒，故穿著涼鞋、拖鞋等非包覆性鞋具的遊客，以及未滿5歲兒童、孕婦，因安全考量禁止入園。



呼拉舞

夏威夷 舞出熱帶風情

文／君君 攝影／廖碩文

隨著優美浪漫的音樂旋律揚起，夏威夷呼拉舞舞者婆娑起舞，面帶陽光般燦爛的微笑，輕柔的擺動雙手，緩慢的搖晃腰身，優雅的踩踏腳步，身上的草裙和花環也跟著身軀擺動搖曳生姿，讓人不必遠赴夏威夷，就能透過這充滿熱帶島嶼氣息的曼妙舞姿，領略夏威夷迷人的風采。

當夜幕低垂，多數上班族帶著疲憊的步伐踏上歸途，但一群來自不同工作領域的上班族，卻抱著雀躍的心情，齊聚在臺北市向陽路上的臺北市原住民族部落大學，不管是女性，還是男性，全都換上了洋溢熱情的草裙裝，手



夏威夷呼拉舞舞姿曼妙，吸引許多學員齊聚一堂切磋學習。

腳和頸子戴著五顏六色的花環，頓時，時空彷彿來到了夏威夷的異國國度。

「一、二、三、四，跟著音樂節拍，我們一起呼叫同伴，向國王敬拜，而這裡峰峰相連，岩漿湧出，還有很多漂亮的鳥兒互相爭艷……」在臺北市原住民族部落大學的舞蹈教室裡，這群喜愛夏威夷呼拉舞的學員，在老師葉玉英的引領下，透過豐富的肢體動作，領略夏威夷當地傳統歌曲的意境，陶醉在如詩如畫般的夏威夷風情裡。

舞姿優雅柔美 男女不拘

「我本身是原住民阿美族，從小就接觸充滿力與美的傳統歌舞，但為了感受不同風格的舞蹈，嘗試學習同是原住民舞的夏威夷呼拉舞。」臺北市原住民族部落大學夏威夷呼拉舞課程學員林玉春說，呼拉舞舞蹈動作比較柔美嬌媚，還能表達出情感，令人著迷。

另一位已有三個孫子的學員張美蘭笑說：「原本我的身材比較福態，醫生提醒我要多運動；沒想到，學習呼拉舞不到一年，果然達到瘦身效果，曲線變得苗條多了，因此，連女兒都興致勃勃，也想加入學習行列！」

夏威夷呼拉舞（Hula）也就是一般人熟知的夏威夷草裙舞，它是夏威夷原住民波里尼西亞人的傳統舞蹈。但在多數人的印象中，呼拉舞似乎是女性專屬的舞蹈，其實不然！在臺北市原住民族部落大學夏威夷呼拉舞課程的學員中，也可見到兩位男學員。葉玉英說，呼拉舞大致可分成古老呼拉舞和現代呼拉舞，其中古老呼拉舞有男女之分，現代舞只有女生的角色。

加入學習行列三個月的兩位男學員高潘俊光、林志威都表示，雖然呼拉舞舞姿比較柔美，但學什麼要像什麼，於是在老師的鼓勵下，也學習了現代呼拉舞，反



只要有興趣及耐心學習，人人都可以展現柔美舞姿。



男學員換上長洋裝，舉手投足有模有樣，一點也不輸女生。

串女性舞者，穿起長洋裝，剛開始的確有點不好意思，動作也不時流露出陽剛味，但他們越學越起勁，現在舉手投足時所展現的柔美姿態，一點也不輸給女學員。

用肢體說故事 生動傳達情感

「學會呼拉舞優雅、緩慢的搖擺舞姿，不論一舉手一投足其實並不困難，但想要學到呼拉舞的精髓，最重要的莫過於是否能

夠傳達歌謠的意境與情感！」葉玉英說，由於呼拉舞的歌曲和舞蹈，保留且延續著夏威夷原住民的故事、傳說和文化，因此，除了藉由各式各樣舞蹈的手勢和動作，傳達其中的意含外，若能深入了解每首歌謠或每個動作所表達的意涵，更能把舞蹈表現得淋漓盡致。

「夏威夷呼拉舞的最大特色，應該是能用不同的肢體和音樂訴說一個又一個故事或傳說，尤其



呼拉舞的手部動作如同手語，不同的手勢呈現不同的意含。



透過豐富的肢體動作，想像自己在海風椰浪的夏威夷海灘上翩然起舞。

是變化多端的手勢，更能傳神的表達出不同意義！」葉玉秀解釋，呼拉舞的手部動作如同手語，藉由不一樣的手勢呈現不同的意思，例如：手擺放在眼角代表「看」；手放在頭部象徵「思考」；將雙手高舉，像在托個圓形代表「太陽」或「月亮」；另外，像是「高山」、「海浪」、「沙灘」或「微風」等，都可以唯妙唯肖的表達出來。

至於裝扮方面，古老呼拉舞和現代呼拉舞各有不同風貌！傳統的古老呼拉舞，主要是草裙舞裝扮，也就是大家印象中，夏威夷女郎穿著椰殼和草裙扭腰擺臀的模樣，而現代呼拉舞則是以長洋裝為主。兩者的共通點是都有穿戴花環，花環由各種鮮花或葉子編織而成，甚至連貝殼、羽毛或植物果實等取材大自然的元素，都可派上用場。

夏威夷呼拉舞不僅風靡歐美，日本也十分盛行。雖然臺灣民眾對於這已是名聞遐邇的舞蹈略知一二，但真正會這種舞蹈的人卻不太多，直到多年前，隨著日本電影《扶桑花女孩》來臺宣傳和上映，國內才掀起學習風潮。

目前不少舞蹈社都有開設相關



呼拉舞大量取材自然元素，花環、葉子、貝殼等都可用來豐富肢體語言。

課程，帶領民眾進入呼拉舞的舞動殿堂。葉玉英老師說，只要民眾有興趣及耐心學習，都可展現出呼拉舞婀娜多姿的舞姿。

►裝備教室

注意事項：舞姿保持優美，必須半蹲屈膝，背部挺直，若膝蓋健

康，舞姿表現會更好。

►相關資訊

臺北市原住民族部落大學9月開設「夏威夷呼拉舞」課程，7月上旬開始受理報名，額滿為止。

電話：2782-9587

網址：www.3i.org.tw



富驛酒店集團成立於2002年，在臺灣，也許你對它還有點陌生，但在對岸的北京、上海、深圳、蘇州及杭州等一線交通要塞城市，富驛酒店集團早已進駐設立超過50個營業據點，特別引進新加坡富麗華（Furama）酒店的國際五星級服務標準，擁有「中國第一連鎖時尚商務飯店」的封號，並將在對岸已扎根的連鎖商務酒店經驗移植到臺灣市場。2011年12月，終於回臺灣設立據點——富驛時尚酒店（FX HOTEL）臺北南京東路館，並正式掛牌上櫃。坐落於交通便捷、商務往來頻繁的南京商圈，鄰近小巨蛋及東區，步行至捷運南京東路站只需5分鐘，不難看出其酒店的品牌定位。

奢華風格處處連貫 營造藝術空間

站在南京東路上，還沒走進富驛時尚酒店，目光就被酒店標誌下方播放的時尚影片所吸引，進入中華航空臺北分公司大樓的一

樓東側，由畫、鏡面、液晶螢幕拼湊而成的不規則牆面裝飾，呈現出動、靜及空間感融合的藝術概念。酒店大廳高掛水晶燈、黑色玻璃質感的電視牆、紫色絨布沙發，放眼所及，皆是極盡奢華的巴洛克風格。

為凸顯獨具一格的特色，以與其他商務旅館有所區隔，富驛時尚酒店大量注入時尚元素，從空間設計到環境音樂，都走前衛路線，公共空間飄揚著舞曲，讓心情不經意跟著律動，就連電梯裡也大有文章，一抬頭竟有影片播放，由外而內別具巧思的設計，就是要給旅客從check-in到進入房

內，甚至搭電梯都能延續一連貫的時尚科技感。

富驛時尚酒店的三大設計風格為舒適、現代、低調奢華，特別採用從事繪畫藝術三十餘年的侯翠杏老師畫作做為頂上裝潢，客房走廊則以老舊街景照片做為牆面裝飾，刻意塑造與時尚對比的衝突感。

富驛時尚酒店

時尚結合舒適的 全新體驗

文／許凱森 圖／王能佑



走進富驛時尚酒店，時尚、前衛、科技元素俯拾即是，搭電梯時只要稍稍抬頭，影片隨即映入眼簾，設計巧思令人嘆為觀止。



可容納80人的客製化會議室，頂上裝潢特別採用侯翠杏老師畫作，凸顯舒適、現代、低調奢華的設計風格。

時尚房型強烈用色 猶如置身夜店

以亞洲地區商務客為主的富驛酒店，擁有多達166間精緻客房，住房率仍經常突破9成，分布於10樓以上的高樓層，房型包括平均8至12坪的舒適房、時尚房、行政時尚房、豪華房、行政豪華房，以及21坪的FX套房。其中主

打「時尚房型」，房間內融合現代時尚及巴洛克風格，並採用大量玻璃和鏡子材質，以增加穿透感，另為營造低調的時尚氛圍，還刻意將電梯間、走道燈光照明調暗，一走進客房，紫色牆面、黑色床頭，再配上大紅色沙發，大膽強烈的用色，讓人有身處華

麗夜店的錯覺。而行政客房的貴賓則獨享德國進口蕭邦沐浴組、MINIBAR和免費高畫質藍光VOD隨選影音頻道。

地下一樓設有可容納80人的客製化會議室，提供有商務會議需求的旅客使用。15樓規劃為行政樓層，設有商務中心、優雅閱讀



時尚房型融合現代時尚及巴洛克風格，大量採用玻璃和鏡子材質增加穿透感，另以紫色牆面、黑色床頭、大紅色沙發營造低調華麗的時尚氛圍。



客房走廊牆面飾以老舊街景照片，營造懷舊與時尚對比的衝突感。



客房備有符合人體工學的辦公椅，讓埋首公事的旅客能坐得舒適。

區、輕食點心區、交誼廳和健身房，柔和的投射燈光與音樂，營造lounge bar的舒適空間感，讓商務旅客在繁忙之餘，不必離開酒店，只要踏出房門，即能享受科技、知性、健康與娛樂交融的休閒空間，為不同需求的房客提供多元的貼心服務。一樓接待大廳右側則為小紅蕃薯餐廳，提供酒店房客多國料理體驗，就是希望以具有區隔的住房體驗提升酒店競爭力。

處處用心 旅客備感窩心

富驛酒店特別注重每位旅客的睡眠品質與健康，每間客房皆採用超高獨立筒床墊，睡上一晚，有助卸除疲憊。若旅客對寢具有

特殊需求，酒店也備有多種不同功能的健康寢具供旅客選擇，而帶著小孩的旅客，只要提前告知，酒店也能貼心準備嬰兒床，讓大人、小孩都能一夜好眠。除了床與寢具之外，為體貼常忙到沒機會好好睡上一覺的商務旅客，客房更備有符合人體工學的辦公椅，讓旅客就算在客房裡埋首於公事也能坐得舒適。此外，乾濕分離的浴室、SPA按摩式淋浴系統、棉質浴袍、iPhone/iPod床頭音響等都是客房基本配備。

富驛時尚酒店為讓旅客享有「五星級的體驗，三星級的價格」，透過會員機制，讓時常往來各地的商務旅客，無論身處哪個城市，只要入住富驛時尚酒

店，都能擁有專屬會員的尊榮服務，並以時尚、科技、健康為經營理念，希望旅客能享受精心營造的時尚氛圍，在酒店內處理任何商務時，不僅得心應手，還能獲得最佳睡眠品質，在享有家一般的舒適感之同時，也能體驗家中所沒有的低調奢華感。

►富驛時尚酒店（臺北南京東路館）

地址：南京東路3段131號

電話：5572-0777

網址：www.fxhotels.com.tw

交通方式：捷運南京東路站，步行約5分鐘可到達



21坪的FX套房以紫色沙發、紅色高腳椅營造客廳的高貴質感。



FX套房房客可邊泡澡邊欣賞南京東路街景，享有私密之餘，還可體驗極致感官奢華。



瘋狂達利

誘人一探超現實魔境

文／觀止 攝影／許斌

提到紅唇沙發、頹軟的時鐘圖像，你會想起誰？擁有兩撇翹鬚子的西班牙藝術鬼才達利，或許就在腦海中向你咧齒微笑。達利是藝術界少見的全方位藝術家，他的超現實繪畫、造型奇特的雕塑作品震驚了世人眼光，就連設計的珠寶、家具也在當時的設計圈颯起旋風。他還為書籍畫插圖、為舞台劇設計服裝布景，甚至拍攝過兩部超現實主義的影片，他的一生不斷求新求變，作品也對世界掀起不可估量的影響。

經典之作現身 象徵意味濃

達利出生在西班牙的加泰隆尼亞，從小就崇尚自由，展露對藝術的興趣，馬德里美術學院提供他扎實的藝術教育基礎，巴塞隆納的高第建築、畢卡索的立體主義思想，也啟發他不少靈感，後來他醉心於奧地利心理學者佛洛伊德的精神分析學說，透過藝術表現夢境和潛意識，使作品充滿了奇幻詭異的氛圍，成為超現實主義的代表人物。

超現實主義是1920年到1930年間引領歐洲藝術的主流，從文學運動開始，後來擴展至繪畫、雕

刻、電影等領域。玩世不恭的達利無畏地在超現實主義中衝鋒陷陣，他用寫實的繪畫語言，將毫不相關的物體拼湊、置放，造就出一件件看似失序，卻饒富興味的驚世之作。在雕塑上，他將細節任意誇張、變形，甚至支解、重組形體，例如讓手指上長出樹枝，拿著權杖的天使在蝸牛背上振翅欲飛等。他更將各種象徵手法融合在作品中，例如頹軟時鐘代表對逝去時間的感懷，雞蛋象徵生命的起源，抽屜則暗藏著女人的慾望。

瑞士的史崔登文化藝術基金會(Stratton Foundation for the Cultural Arts)收藏大量的達利作品，即日起至9月30日在中正紀念堂盛大展出「瘋狂達利：超現實主義大師特展」，此次展覽的雕塑作品包含許多經典之作，像是經常在世界各大展館展出的超現實巨作〈燃燒的女人〉、擷取頹



達利藉〈戈蒂娃女神與蝴蝶〉暗示想要拋棄一切人間不好的事情與壞徵兆，做一個無拘無束的人。

軟時鐘形象的〈時間之舞〉，以及四肢纖細的〈太空象〉等精彩作品，除此之外，以柔美的法式女性為主題的玻璃水晶作品則玲瓏精細，頗具特色。

達利設計的家具也獨樹一幟，結合了怪誕的造型和實用價值。1930年代，達利曾與法國家具設計師Jean-Michel Frank合作，創造了一系列帶有濃厚超現實感的家具，其中名為Bracelli Lamp的立燈以細枝狀單腳站立，在視覺上產生強烈的衝突感；S型的沙發Vis a Vis Sofa質感細緻，卻顛覆了一般沙發的制式造型。而雕塑家 Joaquim Camps巧手打造的Leda Armchair和Leda Low Table，則將女體纖細的腿部和手臂線條，轉化為椅腳和扶手的造型，同樣展現了戲劇性的超現實風格。

此次於中正紀念堂展出的展品以雕塑作品為主軸，搭配玻璃、金飾、插畫、家具設計等不同媒



達利的琉璃作品〈有著輪胎腳的馬咬著電話〉(左)與〈抽屜維納斯〉(右)。

材共近100組件作品，完整呈現達利多元豐富的創作經歷，而達利最為人所知的紅唇沙發、頹軟時

鐘與長腿大象等經典名作，也會在展場恭迎所有訪客，歡迎民眾一起進入瘋狂達利的奇幻世界。

1. 〈燃燒中的女人〉

〈燃燒中的女人〉是達利晚年所做的巨型雕塑，高達3.6公尺。它的原形來自於達利1937年名為〈燃燒的長頸鹿〉這幅油畫，畫中的女子變立體後，顯得栩栩如生。這件作品集合了兩個達利所愛的象徵符號，一個是火，一個是抽屜。在達利眼中，沒有固定型態的火焰，就像是擁有生命，代表潛意識中強烈的慾望，佛洛伊德就曾解釋達利的抽屜形象正代表著女人暗藏的慾望，達利則將它轉化為「人暗藏的許多祕密」，女人身上被打開的抽屜，代表內心的祕密完全敞開。



巨型雕塑作品〈燃燒中的女人〉

2. 〈愛麗絲夢遊仙境〉

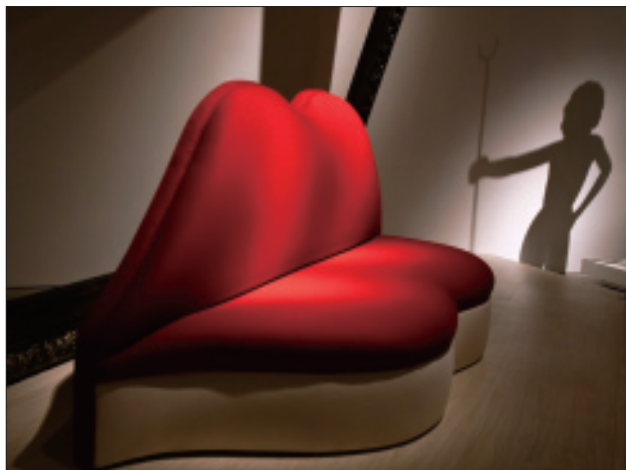
《愛麗絲夢遊仙境》是大家耳熟能詳的經典名著，故事中的主角愛麗絲掉進一個夢幻世界裡，她的身體在那裡會變大變小，各種奇珍異獸還會說話，真真假假的事物令她混淆不清，恰好符合超現實主義的概念。達利採用青銅重新詮釋了愛麗絲：她的一頭捲髮和雙手變成了玫瑰花，手和緊握的跳繩恰好構成橢圓弧形，使空間得以穿透，讓這件作品顯得輕盈。愛麗絲拉長的裙擺與她跳繩的姿勢，也延伸了作品的視覺效果。

3. 〈梅維斯的紅唇沙發〉

在達利的作品中，紅唇沙發給人很深的印象，幾乎成為達利的代表符號。這件結合創意與實用性的物件，靈感起源於某個無聊的下午，達利在巴黎的公寓裡想為家中陳設換新面貌，他拿起報紙塗鴉，正好畫在當紅女明星梅維斯的臉上，因而以她的紅唇為靈感，畫下了沙發的設計草圖，向這位性感女神致敬。時尚室內裝飾設計師埃爾薩·夏帕瑞麗看到草圖後大為驚豔，特地運用明亮、豔麗的粉紅色打造，使這件作品成為家喻戶曉的經典之作，家具製造商也看準商機大量複製。紅唇沙發在費格拉斯的達利劇場美術館展示時，策展人還搭配其他展品，利用錯視的原理營造奇幻的效果，讓梅維斯的臉龐好像真的浮現出來，令人驚歎。



青銅作品〈愛麗絲夢遊仙境〉



豔麗的〈梅維斯的紅唇沙發〉是達利的經典之作。



► 瘋狂達利：超現實主義大師特展

時間：即日起至9/30 每日9:00~18:00

地點：國立中正紀念堂 介石廳、瑞元廳（中山南路21號）

電話：2392-0287、2392-0276

4. 〈時間之舞〉

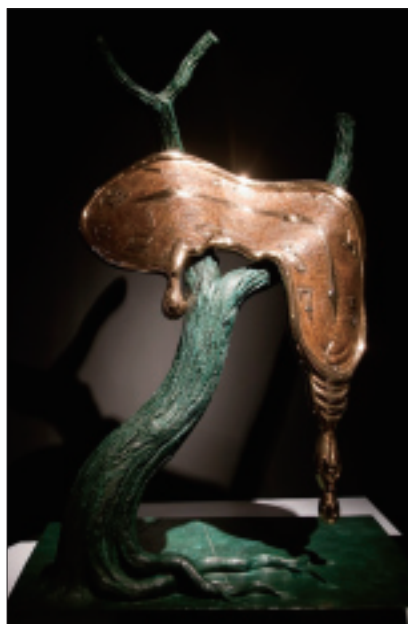
在某個午餐時刻，達利看到餐桌上的起司正在融化，忽然感受到時間的可怕，「我們的想法是那樣的笨，必須被時間支配，例如：吃飯時間到了，我必須吃飯、我只剩一小時抵達某個目的地、只剩下5分鐘我必須趕著去接小孩……對我來說，這些機械式的時間控制了我們真正想要的生活意義。」正是這個契機，開啟了「柔軟變形的時鐘」這個代表達利的鮮明符號。

這個創作符號最早出現在1931年創作的油畫作品〈記憶的永恆〉中，畫中物品散亂的陳列，掛在樹上彷彿黏土製成的「軟時鐘」，正像是一張癱軟垂下的側臉，暗示著人與時間的密切關係，它表現了達利對時間掌控人生的不平之鳴，也提醒著人們若不好好把握時間，就會被它控制與擺布。

達利以軟時鐘的形象，製作了數個青銅雕塑，〈時間之舞II〉直接抽取軟時鐘的造型，以靜止的具象手法，表現時間永不止息的抽象概念；〈時間的輪廓〉則仿造了〈記憶的永恆〉的形象，將癱軟的時鐘「掛」在枯木上，是不是很像日常生活中，那一張張飽受生活煎熬的臉龐呢？



青銅雕塑作品〈時間之舞II〉（圖／旺旺中時媒體集團提供）



〈時間的輪廓〉將癱軟的時鐘掛在枯木上

5. 〈蝸牛與天使〉

蝸牛像雞蛋一樣，堅硬的外殼包裹著柔軟的內在，許多藝術家都對蝸牛的形象感興趣，法國畫家馬蒂斯就曾以蝸牛造型做剪紙創作，達利也對蝸牛殼的螺旋造型和內部構造十分著迷。達利創造的蝸牛結合古銅色的粗糙和青銅色的光滑，手法十分細膩，背上縮小比例的金色天使，張開翅膀，手持權杖，彷彿準備飛翔。緩慢爬行的蝸牛和天使的翅膀所營造出的速度感，展現出矛盾的趣味。



結合古銅與青銅的作品〈蝸牛與天使〉

6. 〈獨角獸〉

在中古世紀的傳說中，獨角獸是天性善良、具有靈性的生物，牠額前的角據說能解毒治病，因此獵人想盡辦法捕捉牠，以取下牠的獨角製成靈藥，迫使牠離群索居，只有貞潔的少女，才能接近並馴服牠。在中世紀的基督教圖像中，獨角獸和女子的組合常被認為是耶穌和聖母的象徵。達利的〈獨角獸〉描述這神祕的動物用牠神奇的角，救回貞潔女子的生命，牠的身體以青銅打造，額前的獨角閃著金光，穿透前方牆面的孔洞中，牠的左前腳微微弓起，彷彿正要向前踏步，前方躺著金色的裸女，以沉睡的姿態現身，和運動中的獨角獸形成對比。



青銅打造的〈獨角獸〉作品呈現充滿動與靜的對比。



捷運分流益處多

省時、省錢、更方便

文／黃慈萱 圖／臺北市政府捷運工程局提供

預定今年9月底完工通車的捷運新莊線東門站，為了讓運量平均分散，以及配合路線、營運的可行性，在符合絕大多數旅客需求的考量下，中和線將與新店線分流，並與新蘆線連接貫通。許多民眾在聽到捷運分流的消息之後，除了紛紛對紓解臺北車站的轉乘人潮表示樂觀其成之外，也認為只要改變搭乘習慣，就能省時、省錢，轉乘也很方便，讓很多捷運族期待不已。

李先生 永和 上班族

我家住永和，平日每天早上搭乘捷運從頂溪站坐到臺北車站，再轉乘板南線到信義區上班，雖然不用轉乘公車，但每天早上通勤人潮很多，尤其是在臺北車站轉車時，光是要上下3層樓梯、穿過層層人群走到月臺，就要花上一段時間。將來中和線與新蘆線接通之後，不僅在頂溪站等車時間將從6分鐘縮短為3分鐘，在忠孝新生站轉乘板南線也只需走一

層樓梯，不僅里程縮短，還可節省5元車資，一個月下來應該可以省下不少的金錢與時間，在時下萬物齊漲的情況下，不無小補。

謝同學 士林 學生

我就讀南港高工，每天都是搭乘公車、捷運上下課，除了等公車以及轉乘捷運所花費的時間之外，每次在臺北車站轉乘也要花好多時間，即使到了月臺，開門前大排長龍的人潮，常常都要等到第2個班次才擠得上車，實在累人。中和線、新莊線、蘆洲線獨立行駛之後，勢必減少很多原先必須在臺北車站轉乘的乘客，以後上下課在臺北車站轉乘，應該會順暢多了。

陳太太 中和 家管

我先生行動不方便，每個禮拜都要陪他到臺大醫院回診，以前習慣搭捷運從景安站直接坐到臺大醫院站，現在中和線與新店線即將分流，原本擔心轉乘會很麻煩，但聽說在古亭站轉乘新店線，下車後只要直接走到對面換車就可以了，十分方便，加上南勢角的發車班距縮短了一半，車次增加，相對地候車時間也會減半，只要稍微改變搭乘習慣，就能換取更多的便利，蠻值得的！

鍾小姐 新店 自由業

我是個自由作家，沒有固定上下班時間，但幾乎天天都到東區報到，有時是跟朋友喝下午茶，



捷運新莊線東門站通車後，將可大量紓解捷運臺北車站眾多的通勤人潮。



搭乘中和線轉乘新店線的旅客，將來只要古亭站下車，直接走到對面換車即可，十分方便。

有時是為了滿足自己的購物慾，但大多時候都是待在咖啡廳裡，看著人來人往，找尋寫作靈感。每次都花了大把時間坐捷運從新店站到臺北車站，再轉乘板南線；將來東門站通車之後，就可以古亭站轉乘中和線，然後接板南線忠孝新生站，少了在臺北車站人擠人的擁擠時間，我想以後出門交通會更便捷，心情也會更愉悅。

捷運局表示，捷運系統以服務大多數人的便利為優先，東門站通車後雖然會改變部分民眾的搭乘習慣，但捷運局與捷運公司也會加強宣導，並適時在古亭站派員引導、協助乘客順利轉乘，請民眾放心迎接新的交通路網，共同見證臺北城市的蛻變！

東門站通車後分流路線圖



►調整後中和線營運模式

往東 (信義、內湖、南港)	往西 (新莊、蘆洲、板橋、土城)
1.南勢角站發車班距，由6分鐘縮短為3分鐘。 2.改在忠孝新生站轉乘板南線，只需上下1層樓梯。 3.里程縮短，部分旅客還可節省5元車資。	1.南勢角站發車班距，由6分鐘縮短為3分鐘。 2.直達新莊、蘆洲。 3.改在忠孝新生站轉乘板南線，可到板橋、土城。 4.路網轉乘多點，多目的地。
往北 (淡水、北投)	往南 (景美、新店)
1.南勢角站發車班距，由6分鐘縮短為3分鐘。 2.改在古亭站同層對向轉乘新店線。	南勢角站發車班距，由6分鐘縮短為3分鐘。

►相關資訊

●臺北市捷運工程局

電話：2521-5550轉8552~8557

地址：www.dorts.gov.tw

●臺北捷運公司

電話：218-12345 (24小時客服專線)

網址：www.trtc.com.tw



王舜文（左）及薛大猷（右）上臺北廣播電臺「大頭斌報告」節目，與市長郝龍斌（中）暢談留學夢。

還記得心中的留學夢嗎？一直夢想要自己當老闆嗎？這些夢想打算何時實踐？臺北市政府推出的「青年留學免息貸款方案」以及「青年創業融資貸款」和「中小企業策略性及創新升級融資貸款」，正是助你實現夢想的第一步！

留學免息貸款鼓勵青年出國充電，凡是設籍臺北市1年以上的20歲到40歲青年出國攻讀碩、博士或專技證照，均享10年免利息貸款。臺北市政府教育局表示，優惠名額每年1,000名，包括攻讀碩博士共800名、專技證照200名，全年開放申請。貸款總額部分，攻讀碩士或專業技術證照，可申請100萬元，博士可申請200萬元，同時攻讀碩博士還可以申請到300萬元。

與以往中央辦理留學貸款不同的是，免息貸款方案也開放專技

留學或創業？ 免息貸款助你夢想起飛

文／廖雅琴 攝影／高讚賢

證照，鼓勵青年到國外充電，考取專業證照，把最新的產業訊息帶回臺灣。專技證照類貸款種類非常多，包括餐飲管理、兒童諮商輔導、休閒活動、戲劇藝術、建築設計、糕點製作等。

天空屬於他 取得機師證照 逐步圓夢

自去年開辦以來，已有年輕朋友學成歸國。28歲的薛大猷從高中起就一直夢想當飛行員，高中就已確定志向的他，從國立中正

大學數學系畢業後曾在海運公司工作，但一直忘不了飛行夢，加上工作上的低潮，毅然決然選擇到美國進修。當時人已經在國外的薛大猷透過網路PTT的留學版蒐集到「青年留學免息貸款方案」的相關資料，並透過專辦北市青年留貸銀行專員的協助，很快完成貸款手續。

他說，出國進修，學費往往是第一個障礙，以他在美國取得飛行證照而言，一年的學費加上生活費大概需要200萬元，有了青



獲得青年留學免息貸款且已學成歸國的薛大猷，從高中起就夢想翱翔天際。（圖／薛大猷提供）



王舜文將赴西班牙攻讀MBA，她精打細算後認為北市提供的青年留貸最划算。



薛大猷已取得飛行證照，正逐步圓開飛機的夢想。（圖／薛大猷提供）



上班多年，王舜文想起當初的留學夢，經濟這一關，就靠免息貸款突破。（圖／王舜文提供）

年留貸的幫助，讓他可以自給自足，減輕了自己的經濟壓力，也減少父母金援的壓力。

薛大猷指出，他學習飛行的學校位在美國華盛頓州的小鄉村，當地幾乎看不到亞洲人，是學習英語很好的環境。就飛行訓練而言，由於緯度高，冬天有時會下雪、結冰，因此學會充分掌握氣象預報，有助他善加規劃好飛行計畫。為了累積三百小時的飛行時數，他曾飛過許多不同的小機場，遇到各種不同領域的人，都有著熱愛飛行的夢。他們彼此聊著航空界的新聞，感受到彼此對飛行的熱情。

現在的他很慶幸當初能夠毅然決然跳離工作崗位往夢想前進。已經取得飛行證照的他，正在準備國內民航機師的考試，希望自己能成為一名優秀的民航機師，

站在屬於自己的崗位上，安全的把旅客送達目的地！

精打細算 北市青年留貸最划算

而同樣28歲的王舜文則是今年5月才拿到入學通知，花了約一星期即申辦好青年留貸，8月將赴西班牙攻讀MBA。

王舜文說，當她還在就讀臺大工商管理系時，就一直有出國留學的念頭，但畢業後，她持續工作了6年，直到碰到一些瓶頸，才喚起了心中的夢想。王舜文經過不斷搜尋各種留學貸款的資訊，比較了教育部以及民間銀行提供

的貸款資訊後，她認為臺北市的留學貸款最容易申請，也最優惠，借款人可以是學生本人，讓她不必靠父母，她說：「有勇氣出國留學，就應該靠自己」。

問到為何選擇留學西班牙？王舜文表示，歐洲的國際化程度很高，讓她可以增廣見聞，而選擇非英語系的國家，也是為了讓自己可以學習新的外語，她更希望在留學期間，可以盡享巴塞隆納的風情。而學成之後，她也希望能回臺灣繼續工作，發揮所長。

除了鼓勵年輕朋友出國充電外，臺北市也鼓勵年輕人憑著創



取得創業貸款的吳建興，讓傳統早餐店成功轉型為用餐環境更佳的西式餐坊，客人絡繹不絕。(圖/吳建興提供)

意、拚勁和專業，追求創業的理想。只要設籍臺北市1年以上，年齡在20到45歲者，於經營管理相關科系所畢業，或三年內曾參與政府創業輔導相關課程達20小時以上，並在臺北市經營小規模商業、商號或公司設立未滿三年者，就能申請「青年創業貸款」，最高可貸100萬元，並享有10年免息優惠。

有意創業的朋友可以用這筆貸款，購買開設小型或微型商業所需機器、設備或營運週轉金，10年內利息全免，本金部分，第1年至第5年不需償還，僅需自第6年起至第10年才需分期攤還，讓有心創業的青年，能提早實現夢想。

三代傳統早餐店 轉型西式餐坊

開設「米拉圖鳥花園西式餐坊」的老闆吳建興，透過捷運看板得知創業貸款訊息，並撥打市民熱線1999詢問。他說，原本經營的是歷經三代的早餐店，一直思考如何轉型、提供更好的用餐環境並永續經營，透過100萬的貸款，他成功讓傳統早餐店有了新面貌，並提供複合式料理，包括各式早午餐、義大利麵及下午茶輕食等，如今更開設了第二家分店。作為成功的創業典範，吳建興指出，創業不容易，除資金投入外，特別需要熱忱和專業，從產品口味研發到創業所需要的商業知識，都是重要的學習過程。



黃志榮成功創業，自創耳機的專屬品牌「好米亞」。(圖/智戎科技股份有限公司提供)



取得創業貸款的黃志榮（左）和吳建興（右）皆認為除了經濟的現實考量，創業最重要的就是堅持與毅力。(圖/黃志榮提供)

另外，臺北市也推出低利貸款「中小企業策略性及創新升級貸款專案」，讓在臺北市從事包括資通訊、生物科技、綠色能源、健康照護、文化創意、休閒與精緻農業、觀光旅遊或其他具有研發、設計、創意、特色等策略性產業，以及具創新、升級的中小企業能提出申請，貸款的額度高達500萬元。

從代工到自創品牌 克服挑戰

開設「智戎科技股份有限公司」的黃志榮正是這項貸款的受惠者，他指出，公司的主要商品為各式耳機，在民國95年成立之初，只是設計代工，但他一直夢

想著自創品牌，從研發設計到製造都自己負責，如今他已成功自創品牌「好米亞」，並跟許多知名唱片公司合作，設計藝人的聯名專屬耳機。

取得貸款的黃志榮，更運用這筆資金進行海外投資，也在臺灣開設聲音圖書館概念店，回首創業之初的艱辛，他說，挑戰當然很多，但只要心中想著目標，就讓他有堅持下去的力量。

心中的美麗夢想，不要輕易地被經濟的現實考量打敗，無論是想留學還是創業，有意願的朋友不妨撥打市民熱線1999，向專人詢問貸款事宜，跨出圓夢的第一步！

2012 臺北藝術節



邀你一同「顛覆神聖—嬉笑臺北城」

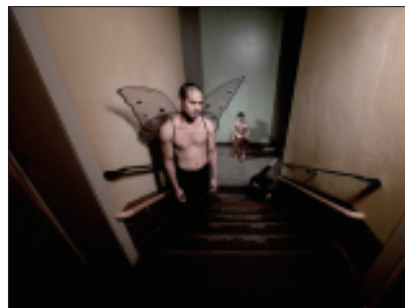
文／司徒懿 圖／財團法人台北市文化基金會提供



《莫伊傳說》以紐西蘭創世神話為主題，融合東西方戲劇及古今音樂元素，醞釀出飽滿哲思。(圖／Adrien Penso 提供)



日本新銳導演所執導的《放屁蟲》，從第二代移民視角刻畫對日本的觀察。(圖／Yuta Fukitsuka提供)



旅德青年舞蹈家孫尚綺為臺北藝術節全新創作的《早餐時刻》。(圖／Philipp Dümcke提供)

夏暑方熾，是否也想沈浸於視覺與聽覺的雙重饗宴，讓身心靈沁涼一夏？即日起至9月9日，2012年臺北藝術節以「喜劇」為主軸，提出「顛覆神聖—嬉笑臺北城」的主張，以十二檔精彩演出，涵括最經典的荒謬劇場、逗趣的即興喜劇，更結合《「Play·包浩斯」動態裝置展》，充分彰顯「臺北核心·國際參與」的精神。

一年一度的「臺北藝術節」，1999年起由臺北市政府推行，近年由臺北市政府文化局及台北市文化基金會共同承辦，十餘年來整合豐富藝文資源，讓無數年輕人及優秀藝術人才齊聚一堂，鼓勵多元創意與藝術跨界合作。

孤寂·顛覆 反思現代

《阿Q後傳》是由香港才女導演甄詠蓓執導，以嶄新諷刺角度與九名丑角腦力激盪、追宗問史，揭露當今社會荒唐麻木的醜惡面貌。本劇將在8月17日至19日於中山堂中正廳搬演。

水源劇場將於8月10日起一連三日上演《早餐時刻》，是旅德青年舞蹈家孫尚綺為臺北藝術節發展的全新創作，顛覆晨光的溫暖意象，由共度早餐的親密時刻，切入都會人際關係的慾望流動。8月17日至19日演出的《放屁蟲》，則由秘魯出生的日本新銳導演神里雄大，以第二代移民的獨特視角，藉滑稽誇張的視覺表演、搞笑諷刺的荒誕對白，將其

對日本的觀察化為一幕幕荒謬的舞台畫面。

相對於批判現代的荒謬醜陋，為臺北藝術節揭開序幕的《椅子》，是經瑞士知名導演呂克·邦迪重新詮釋，改編荒謬劇作大師尤涅斯科的經典劇本，刻意以年輕演員演繹年邁夫婦，扭轉老年孤寂與當代人性空無的既定印象，鼓勵觀眾把握當下，不再慨歎生命蹉跎。本劇將於8月3日至5日在城市舞台演出。

9月7日至9日於文山劇場上演的《快樂孤獨秀》，結合小應（應蔚民）的串接影像、夾子大樂隊Live演唱、劇場演出、日籍藝術家大塚麻子的裝置作品，融合餐廳秀與另類樂團等庶民文化元素，



《快樂孤獨秀》透過串接影像、Live 演唱、劇場演出等庶民文化元素與裝置作品的結合，試圖顛覆孤獨的負面想像。(圖／應蔚民提供)



《金龍》從多元視角探討身分認同議題，是一齣超現實諷刺喜劇。(圖／王漢順提供)

企圖翻轉「孤獨」的負面想像：何不自得其樂，高呼寂寞萬歲！

身分認同 自我追尋

松山文創園區多功能展演廳將於8月3日至8月11日上演超現實諷刺喜劇《金龍》，臺南人劇團特別邀請德國德勒斯登國家劇院首席導演提爾曼·寇勒，共同搬演德國當代知名劇作家羅蘭·希梅芬尼的名劇，試圖從多元視角刻畫西方社會中亞洲族群的身分認同議題。



蠢動劇團搬演的溫馨喜劇《消失的地平線》，娓娓道來女性自我追尋的歷程。(圖／Idle Motion提供)

2010年愛丁堡藝穗節首演後佳評如潮的《消失的地平線》，將於8月17日至19日在文山劇場演出。蠢動劇團利用散落舞台的皮箱，結合燈光、物件、偶戲、地圖、紙飛機等道具，以溫馨喜劇的形式，鋪展出女性自我追尋的勇敢歷程。

《懺情夜》則由威爾斯雪曼劇團與威爾斯民族劇院合演，以當地民謠音樂劇場的形式、簡潔有力的個性化對白，刻畫同志族群的慾望與認同，並觸及國族認同



《懺情夜》巧妙融合威爾斯民謠、簡約對白，深刻暗喻藝術與文化認同的關係。(圖／Farrows Creative 提供)

問題。此劇將於8月31日至9月2日在中山堂中正廳演出。

穿越古今 東西交會

法國小宛然劇團班任旅最新作品《莫伊傳說》，將於8月10日至12日在文山劇場演出。班任旅是偶戲大師李天祿的法國首席弟子，緊扣紐西蘭創世神話主題，結合皮影戲、木偶戲、布袋戲與真人演出，融入現代音樂、傳統吟唱及詩意對白，飽含哲思與靈性美感。

《帽似真愛》一劇改編自十九世紀經典喜劇《義大利草帽》，將於8月24日至26日在城市舞台上演，沙丁龐客劇團揉合義大利面具喜劇、默劇、雜耍、小丑、歌舞與情境喜劇形式，邀請喜劇天才朱德剛、朱宏章及金曲製作人鍾成虎、創作歌手盧廣仲與魏如萱等跨刀合作。

大稻埕戲苑將於9月1日至2日，推出一心戲劇團的胡撇仔戲《Mackie 誰共沒？》，該劇改編德國劇作家布萊希特名著《三便士歌劇》，納入當代與本土元素，以流行歌曲取代傳統戲曲，輔以西洋樂器，又藉臺語口白流露生活真實情感，展現平易近人、活



《帽似真愛》揉合義大利面具喜劇、歌舞等豐富戲劇元素，另類呈現十九世紀經典喜劇。(圖／林建文提供)



改編自德國名劇的《Mackie蹠共沒》古今交錯，譜出獨樹一幟的庶民魅力。(圖／一心戲劇團提供)



《桂春蝶落語秀》特邀日本知名上方落語家演出，以單人相聲形式展現風格獨具的日式幽默。(圖／Shunchou Katsura 提供)

力四射的庶民魅力。

日本傳統藝能「落語」首次登臺，於9月7日至9日在大稻埕戲苑推出《桂春蝶落語秀》。應邀演出的日本知名上方落語家桂春蝶，為2009年落語界比賽繁昌亭大賞最佳爆笑賞得主。落語為一種單人相聲的表演形式，以豐富聲音表情一人分飾多角，呈現獨樹一幟的日式幽默，「上方落語」則是流行於京都大阪一帶的落語形式。

除十二齣戲劇表演外，臺北藝術節同時推出與德國德劭包浩斯基金會合作策畫的《「Play·包浩斯」動態裝置展》。於松山文創園區南向製菸工廠展出的六組主題舞台模型，將以互動裝置、錄像、舞蹈等，介紹設計與劇場的跨界創作經典，主張遊戲即實驗，呈現獨特美學意識。

臺北藝術節藉舉辦多元共製活動，打開國際跨界合作的可能，塑造臺北文化城市的形象，將臺北觀光推向國際。煩悶燥熱的盛夏期間，不妨暫且放下手邊工作前來共襄盛舉，一同穿梭古今東西，玩賞生活的藝術況味。



臺北藝術節與德國德劭包浩斯基金會合作策畫《「Play·包浩斯」動態裝置展》。(圖／Bauhaus Dessau Foundation提供)



動態裝置展呈現設計與劇場的大膽跨界，主張遊戲即實驗，美學意識獨樹一幟。(圖／Bauhaus Dessau Foundation提供)



全球卓越建設獎頒獎典禮上，臺北市獨獲兩大獎，由秘書長陳永仁代表受獎，與市民分享榮耀。（圖／FIABCI Russia 提供）

臺北建設內外俱美 城市評比獲獎連連

文／陳雅琪 圖／臺北市府都市發展局

臺北市府市政建設實力再獲肯定！繼2月臺北市因生產力和出口表現優異，而在今年「亞太未來城市評比」排名大幅躍升至第5名後，5月在俄羅斯聖彼得堡舉行的「全球卓越建設獎」(FIABCI Prix d'Excellence Awards)頒獎典禮中，北市府再以「公館水岸總體發展計畫案」及「忠孝復興站聯合開發大樓」分別獲得「公部門基礎建設／環境適意工程類」與「商業建築類」銀獎殊榮，是唯一獲頒兩個獎項的城市，風光領獎的背後，展現的是臺北市府重視經濟發展以及環境永續的決心。

投資熱烈

城市經濟潛力升至亞太第5

「亞太未來城市」(Asia-Pacific Cities of the Future)是由英國《金融時報》旗下「外國直接投資情報」(fDi Intelligence)所舉辦，從



「忠孝復興站聯合開發大樓」獲得2012全球卓越建設獎「商業建築類」銀獎。（圖／捷運工程局聯合開發處提供）

城市的經濟潛力、人力資源、成本效益、生活品質、基礎設施、商業合宜及外國直接投資促進策略等7項指標進行綜合評鑑，並由獨立評審團評選出在外來投資、經濟發展、業務拓展等方面具有發展潛力的優質城市。臺北市由於近年來生產力攀升、加上強勁



2008年臺北市曾以北投圖書館獲得「公共建設類」銀獎的肯定。（王能佑攝）



透過總體開發和城市遊程行銷，公館水岸已成為市民重要的休閒空間。

出口動能，成功吸引外資投資挹注及積極對外投資。根據統計，自2003年迄今，臺北市成功吸引248件外商直接投資案，對外投資案則高達603件，績效顯著。在2011/12年整體排名由前次評比的10名外，一舉躍升為第5名，領先香港、北京、東京、雪梨許多國

際大城市，經濟發展後勢看好。

除了內在的競爭潛力，臺北市的硬體建設也再次獲得有建築界奧斯卡金像獎之稱的「全球卓越建設獎」肯定，該獎項由世界不動產聯合會頒發，共有來自全球超過60件作品參賽，臺北市能在其中脫穎而出，顯見其工程品質具備國際水準。「公館水岸總體發展計畫案」及「忠孝復興站聯合開發大樓」兩案的獲獎也是臺北市繼2008年以北投圖書館得到公共建設類銀獎之後，再次受到肯定。臺北市政府由秘書長陳永仁代表受獎，與全體市民分享榮耀並共同體驗建築為城市帶來的便利和美感。今年市府再次獲得國際級的建設大獎，除了肯定市政團隊共同打造臺北市成為世界級城市的努力付出，也讓國際見證北市府辦理公共建設的成功與創舉。

建設用心

全球卓越建設雙獎肯定

此次獲獎的兩個計畫案中，「公館水岸總體發展計畫案」在2008到2010年間，共執行20多項相關計畫，以科技、水岸、人文為都市建設願景，透過行人、自行車動線和公共空間改善，以及軟體行銷等不同主軸，就地區特色、發展潛力及限制條件，提出完整的發展構想後分項進行，整合相關資源，有效串連客家文化主題公園、臺大水源校區、河濱綠地、公館商圈與寶藏巖共生聚落，還配合商圈輔導活動，規劃城市遊程行銷，以創新的手法，重新打造公館成為臺北市南區親水觀光新亮點，創造永續生態環境，讓公館水岸成為臺北市民重要的休閒活動空間，使市民重回水岸，不僅提升整體環境品質，更帶動地方觀光產業的發展。

另一個「忠孝復興站聯合開發大樓」，則要歸功於捷運工程局在設計之初就規劃透過捷運連通口打造立體行人動線，並經由聯



「公館水岸總體發展計畫案」成功打造公館為親水觀光新亮點。



捷運忠孝復興站透過捷運結合民間企業，提供民眾舒適、便利又亮麗的購物環境。（圖／捷運工程局聯合開發處提供）

合開發引進企業投資，善用臺北東區精華地段的地利之便，期望透過工程和企業結合，提供民眾安全、方便又亮麗的購物、休閒環境。

捷運工程局聯合開發處處長林動杰指出，忠孝復興站聯合開發案是北市在推動捷運建設、有效利用土地資源，同時解決用地取得問題三方面的典範，不但節省土地徵收費用，也因為引進民間投資或經營，創造地主、投資人及政府多贏局面。陳秘書長也說，忠孝復興站百貨每年總營收逾100億元，在公共建設與財務效益及創造捷運生活圈三方面都有

傑出表現，已經成為國際上一顆亮眼的明珠，不讓巴黎的香榭大道或紐約的東方大道專美於前，加上此案又獲得全球卓越建設獎肯定，再次為臺北市爭光。

「亞太未來城市評比」和「全球卓越建設獎」重視的面向不同，不過它們都展現了市府團隊幾年來力求市政品質升級，努力打造臺北為國際級都會的成果，致力將公益、人文及景觀藝術等元素融入捷運開發中，持續改善城市的公共設施與建築景觀，為市民打造多元、永續的都市活動空間，讓臺北走向世界，更讓世界看見臺北。



量身訂製身障福利 ICF身心障礙鑑定新制上路

文字整理／連美智 圖／陳佳蕙

七十多歲的林先生與太太同住，近年來因身體狀況不佳而開始洗腎，依照現有的身心障礙鑑定方式，至區公所填寫申請書，領取身心障礙鑑定表後再到醫院進行身心障礙鑑定，若符合身心障礙鑑定標準，最後會由區公所製發身心障礙手冊，並通知林先

生前往領取。

在以往，像林先生這樣的身心障礙朋友可能領了手冊就擺著，也不知道有其他福利服務可以使用。為了更積極推廣身心障礙福利服務，妥善運用福利資源，同時滿足身心障礙朋友的個別需求，「身心障礙者權益保障法」

五年前即修正通過，規定全國自今年7月11日起實施「身心障礙鑑定與需求評估新制」，改以ICF分類系統來進行身心障礙鑑定。新制實施後，除進行身心障礙鑑定外，同時還增加日常生活功能鑑定，並搭配需求評估服務，期待藉由更完善的鑑定內容及更貼心

的服務輸送方式，更全面地瞭解身障朋友真正的生活需求。長期照顧先生生活起居的林太太說：「有醫生關心我先生的身體狀況，需求評估人員關心我們的生活狀況，給我們很多建議，讓我輕鬆不少也更加安心，真的很進步又貼心！」

ICF新制度 滿足個別不同的需求

所謂ICF分類系統，是指國際健康功能與身心障礙分類系統（International Classification of Functioning, Disability and Health），它是由聯合國世界衛生組織（WHO）於2001年正式發表，其前身為1980年發展的國際損傷、障礙及殘障分類（International classifications of impairments, disabilities, and handicaps）。

在ICF的分類架構下，未來身心障礙鑑定主要分為兩大部分，第一部分主要是瞭解身障者八大身體功能與結構損傷的情形，第二部分則想瞭解身障者因其身體損傷而導致社會參與及活動受限的程度，以及環境因素與個人特質與障礙關聯情形。有別於現制只重視身障者的疾病問題，新制更關心身心障礙朋友走出診間後的生活情形與實際困難。

自今年7月11日起實施的「身心障礙鑑定及需求評估新制」，跳脫了現行疾病分類及16種障礙類別的限制，改由八大身體功能與結構來作為身心障礙分類原則：首先是神經系統構造及精神、心智功能，第二是眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛，第三涉及聲音與言語構造及其功能，第四為循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能，第五是消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能，第六是泌尿與生殖系統相關構造及其功能，第七是神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能，以及最後的皮膚與

相關構造及其功能。

除了上述新制的啟動之外，身心障礙手冊也將更名為「身心障礙證明」，未來將會依每位身障朋友不同的狀況，提供「個別化」的福利服務，期待能將有限資源做最有效的運用，滿足每位身障朋友不同的需求，獲得最適切的服务，提升生活品質與滿意度。

7月11日起

兩階段換證作業開跑

依據身心障礙權益保障法的規定，於新制度開始施行後的7年內，必須為全國身心障礙者完成舊手冊換發新證明。臺北市亦配合中央法規規定，規劃兩階段換證期程，陸續為本市身障朋友進行換證作業，第一階段自101年7月11日至104年7月10日止，以初次申請、申請重新鑑定或原領有手冊註記效期之身心障礙朋友為主要對象；第二階段為104年7月11日至108年7月11日止，以持有永久效期手冊之身心障礙者為主要對象。

臺北市府社會局表示，在身心障礙朋友完成新制鑑定後，將派需求評估人員進行訪視，親自瞭解身障者日常生活狀況及生活中面臨的困難。訪視的層面除了關心身心障礙者本人外，尚包括

家庭主要照顧者的生活感受與照顧負荷，同時將其一併納入服務對象，以滿足家庭整體的需求作為評估重點。

在瞭解身心障礙者本人及主要照顧者的真正需求後，社會局將會主動提供福利資訊及管道，協助案主申請所需的服務，希望減少身心障礙朋友申請福利服務時的奔波之苦，同時也為我國福利政策制度開啟嶄新的一頁。

►相關資訊

身心障礙福利會館

電話：2568-2829

臺北市府社會局

官網：www.dosw.tcg.gov.tw





(圖/勞工局提供)

勞工局職場手語翻譯服務 關懷溝通一次到位

文/林虹伶 攝影/王能佑

小婷自幼即失去了聽覺，但靠著自身的努力，仍習得一技之長，只是當她想要進入職場時，往往卻因雇主有所顧忌，以及彼此溝通不良而四處碰壁，讓她倍感挫折……。

「求職」對一般人來說，就算身懷絕技，也是一個需要應對才

能成功的學問，對跟小婷一樣的聽障者而言，因為無法以口語表達自身優勢以及與雇主互相溝通瞭解，更難獲得工作；不僅面試易遇阻礙，進入職場之後，聽障者也常因溝通不良，而與雇主和同事間產生誤會，久而久之造成聽障者心生倦怠而離職。

有鑑於此，臺北市政府勞工局自民國89年成立了手語翻譯服務團，提供聽障民眾在就業面談、工作會議及在職訓練等方面的溝通需求，幫助他們消弭障礙，順利與社會接軌。



透過就業服務員和手語翻譯員的協助，讓聽障朋友進入職場更順利。



聽障者外表與聽人無異，並不會因為聽力障礙而影響工作能力。(圖/聯合知識庫)



經由李麗花的手語解釋，能讓聽障者確實瞭解工作內容。



聽障者在面試時有手語翻譯員隨時翻譯，有助於增進雇主的進用意願。

職場如小型社會 聽障者融入困難

「聽障者的外表和聽人無異，工作能力也不輸一般人，絕大部分更是認真工作，但是因為聽力障礙，在工作習慣和態度上與聽人會有一些差異，這是需要彼此溝通的。」在勞工局擔任手語翻譯員的李麗花說。

聽障者因為聽不見聲音，所以特別注意聽人的表情，若是看到一個不耐煩或是厭惡的表情，很容易誤以為是針對自己，「有時他們只是想幫同事的忙就直接伸手，反而讓同事誤認為是要亂拿東西而心存芥蒂，但其實是出自一片好意。」李麗花表示。

還有許多聽障者其實聽不清楚雇主表達的指令，但又不好意思發問，只是點頭表示知道，實際上卻一知半解，因而影響工作品質，讓雇主覺得工作能力不佳，這些都是聽障者在職場上因溝通不良所遇到的困難。

手語翻譯12載

令人安心的「乾媽」

在勞工局擔任手語翻譯員長達12年的李麗花，因為聽障女兒的引薦而認識聽障團體，進而學習手語，甚至取得丙級執照，為聽障者擔任翻譯工作。看到聽障者

順利獲得錄用，或是解決了他們在工作上的誤會，就是她最大的成就感，是一位令人安心的「乾媽」（李麗花的手語名字）。

「當聽障者看到手語翻譯員的那一瞬間，臉上就有了笑容。」她認為手譯員除了負責翻譯，也是讓聽障者心安的角色，尤其在講解工作內容的過程中，她會視情況親手示範一次，讓他們徹底知道怎麼操作，例如她會依照雇主的需求實際演練一遍洗碗的正確流程，讓他們從洗碗精的用量到擺放的位置都能一目了然。

不少聽障者在職場上常有受委屈的感覺，此時手譯員也成了最好的「傾聽者」，幫他們排解心情上的疑惑與鬱悶，並且與雇主溝通，「不僅要傳達聽障者的心聲，雇主的需求和感覺也會同時讓聽障者知道，彼此才能解決問題。」

申請手語翻譯服務

求職之路更寬廣

由勞工局委託的支持性就業服務員黃先生，負責幫聽障者媒合工作，本身也是聽障者的他，深知手譯員的重要性。他表示，在一次協助聽障者應徵行政助理的工作時，因為時間急迫而未申請

手譯員，當他向面試主管表明聽障問題，需要用筆談方式進行面試時，對方卻認為筆談方式太麻煩而拒絕面試。

黃先生表示，如果有手譯員陪同翻譯，不管是面試或是職場上都有助於與雇主溝通，「特別是在面試時，雇主常還未了解聽障者的工作能力就婉拒他們，透過手譯員的轉譯，雇主可以知道聽障者並不會因為聽力障礙而影響其工作能力，也比較願意進用。」

多年來致力於手語翻譯服務的臺北市勞工局，目前的服務制度已十分完善，黃先生呼籲聽障朋友不妨多利用勞工局的手語翻譯服務，為自己的求職路開拓一片天，也希望一般大眾多瞭解聽障者的文化和特質，才能減少彼此摩擦，建立良好的關係。

▶ 勞工局職場手語翻譯服務

電話：2559-8518

傳真：2549-0497

手機簡訊：0910-474-902

臺北市勞工局網站：www.bola.taipei.gov.tw 首頁>線上服務>下載專區>身心障礙服務下載申請表件。



到華中河濱公園露營場體驗汽車露營，是在臺北市難得的經驗。

都會裡與天地共舞 華中河濱公園露營場

文／林虹伶 攝影／王能佑

出門旅行如果不想一成不變地住在飯店check in和check out；如果想要更無拘無束地親近自然、從事戶外活動，那麼「露營」絕對是你該嘗試看看的旅遊方式。有別於一般裝備的露營，現在的露營方式除了紮營外還多了「汽車露營」，只要選對露營的場地，不論何種露營都可以很舒服、便利，而且還很環保！

行李一收 來趟都市露營趣

在臺北市華中河濱公園內華中橋旁，就有一座全國最大型的華中河濱公園露營場，開車或搭乘大眾運輸工具前往都很方便。場內不僅擁有完善先進的設備，四周還有自行車道系統、自行車租借站、五人制足球場、沙灘排球場、籃球場、網球場等休閒運動設施，深受國內外露營愛好者歡迎。

占地約12公頃的華中河濱公園露營場，提供帳篷及33個汽車營位供民眾申請，可隨需求及喜好選擇。以汽車露營區來說，每個



與親友一起烤肉同樂，是華中河濱公園露營場常見的歡樂場景。

營位後面都附有電源插座，另備有10個水龍頭提供露營車使用，讓旅客就像在自己家一樣方便。區內還有男女淋浴間各4間、女廁9座、男廁11座等設備。民眾申請露營許可後，會由目前負責營運的中華民國露營協會服務人員至區內服務中心提供水、電開放及相關諮詢服務。

中華民國露營協會執行長石盛良說，只要在外露營，隔天早上的第一件事就是拿露營車的污水桶到外面倒，不僅麻煩，對環境也會造成污染，因此華中河濱公園露營場最特別的就是設置了8個污水排放口，讓露營車可以直接接管使用，這是全國第一個將污水管線連接於露營區的創舉，環



設備齊全的露營車，讓外出露營像在家一樣舒適。



華中河濱公園露營場首創設置污水排放口，讓露營車可以直接接管使用，便利又環保。

保又貼心的設計讓來訪的遊客讚不絕口。

除此之外，這裡的供電系統也十分先進。石盛良表示，這裡兩個營位共用一個電路，若發生跳電不會整個區域全部沒電，可確保其他遊客的權益。而這裡雖然同意民眾可以從事烤肉活動，但還是提醒民眾遵守將烤肉設備架高的規定，火苗不要直接接觸地面，以維護公園整潔與安全。

俗務一放 共享天倫之樂

幾乎每個禮拜都要來這裡露營的林先生表示，自中學時代就很喜歡露營，成家立業後更是常攜家帶眷在國內外從事露營活動，從扛著帳棚到汽車露營，變的是硬體設備，不變的是那份悠閒自在、以及與家人在大自然中歡笑同樂的感覺。「我的父母已經高齡8、90歲了，還是很喜歡出來露營，孩子們更是從小就跟我到處露營，祖孫三代一同親近大自然，在露營車旁分享生活心得，是一般住飯店體驗不到的趣味。」

提到華中河濱公園露營場，林先生更是讚譽有加：「這裡不但有員警巡邏，治安無虞，更有河流、自行車租借站和自行車道，附近還有果菜市場、南機場夜市

等地，活動筋骨十分方便，若不想野炊也可至附近用餐，有次甚至還叫了飲料外送，充分感受到這裡的便利。」他特別推薦大家欣賞這裡夜晚河岸旁的點點燈光，感覺很有情調。

石盛良補充，正因華中河濱公園露營場對外交通十分方便，很多旅客都喜歡白天在臺北市各旅遊景點參觀，晚上就回來這裡烤肉或是安靜地賞景，行程和一般觀光客無異，但是樂趣卻多很多，歡迎大家一同前往露營，體驗在都市難得的奇妙旅程。

►華中河濱公園露營場

●地點：沿著萬大路直走到底，至華中橋下即可抵達，詳細交通資訊可至台北旅遊網（www.taipeitravel.net）點選「景點趴趴走」，輸入「華中河濱公園」查詢。

●場地、露營車租借申請

電話：2307-6929

●收費標準

場地：需事先電話預約，民眾烤肉清潔費50元／人。

汽車營位：平日400元／夜、假日500元／夜。

帳棚營位：平日300元／夜、假日400元／夜，另提供露營裝備租



華中露營場設備完善，不妨到這兒露營，體驗都市裡難得的奇妙旅程。

借。

露營車：平日1,200元／夜、假日1,500元／夜（2人為限，加1人加收250元，最多可住4人，含早餐）

*另有家庭露營帳篷套餐，可電洽。

●華中橋河濱自行車租借站

地址：萬大路底，位於華中橋下。

電話：2339-0908

營業時間：週一至週日08:00～20:00

三年多前有線電視台瞄準臺灣外籍配偶和外籍學生日漸增加的趨勢，嘗試製播以新住民來賓為主的談話性節目「WTO姐妹會」，討論異國文化生活和婚姻過程中的酸甜苦辣，獲得許多觀眾共鳴，還曾獲得肯定入圍電視金鐘獎。節目中常快人快語挺身而出控制發言秩序、被戲稱是「副班長」的Sandra (Sandra Giorni Hsueh)，是已經來臺灣24年的「資深」新住民，不論是生活習慣、甚至是擲筊問神都難不倒她，臺北之於她，已從他鄉變成了故鄉。

說起第一次隨男友到臺灣遊歷，來自英國的Sandra不好意思地笑著說，當年沒搞懂臺灣和中國的差別，以為來到臺北會見到一片黑壓壓騎著自行車的人，一直到飛機降落桃園機場，她與男友驅車前來臺北的過程中，看到高速公路上的車子和沿路許多高樓，才瞭解自己的想像原來如此失準。

從英國的諾丁罕到臺北，遙遠的不只有地理上的距離，更有語言的隔閡帶來的陌生和不安。從當年一句中文都不會說，到現在可以上節目侃侃而談，Sandra說自己很幸運，婆家的人很好，讓許多的生活挑戰一一克服。結果，原本預期的一趟旅程不斷延伸，直到四、五年後懷孕、結婚、生產，旅程成了人生，在臺北扎下了家的根。



Sandra

日久他鄉是故鄉

文／陳雅琪 圖／王能佑



小兒子開朗可愛，是全家都疼愛的寶貝。

異文化的衝擊中，味蕾常是先知。Sandra笑著回憶起頭幾次吃到帶著鹹味的葡萄或甜甜的滷味時，總忍不住皺眉，「剛開始來的時候，我常寫信給在英國的家人朋友抱怨，說臺灣人真奇怪，煮飯時放糖、卻在水果上放鹽」。20多年後的她，也成了她口中煮菜時加糖提味、洗水果時則會灑上一撮鹽的「怪人」。

變的不只有口味，還有更多在日常生活中點滴累積而來的價值

觀，在每年暑假返英探親的一個月中，越來越多親友說她變了。Sandra自己也說，習慣了在臺北生活，回到英國後更能清楚感受到文化差異。像小兒子常在住家大樓中庭裡騎自行車，管理員伯伯就會留意著，三不五時問他要不要喝水，叮嚀他不要往馬路跑，這些從來不在他的工作範圍，而是基於人與人之間的關心。又像城市對待外國人的態度，一個語言不通的外國人，在臺北的捷運站受到的關懷和協助，肯定不知比在倫敦地鐵站多出多少倍，臺灣的淳厚人情對比出英國的冷靜世故，文化沒有好壞之分，但這樣溫暖的互動教她記在心頭，對臺北自然偏心。

談到加入電視節目的契機，Sandra回憶說原本只是一次關於臺灣生活經驗的訪談，結果製作單位覺得內容有趣，決定做成一季，觀眾的迴響和好評，激盪出更多主題、納入更多不同國家、背景各異的新住民，一晃眼就是3年多，「真不知道那來這麼多話可以講，而且常常忘了攝影機的存在」，Sandra笑著說。星期六下午的錄影現場，根本不像工作，而是歡笑不斷的姐妹淘聚會，成為生活最佳的調劑。

有一部分的她則相當傳統，也就是這份隨遇而安，讓她在臺北，能夠一待24年。像是她有個很家常的中文名字「林珮綺」，沒有加諸太多自我的想法，反倒

是讓算命師依她的生辰八字推算出來的，主一生順遂，她也就開心領受這名字帶來的好命和好運道。如果遇到偶有的不如意，怎麼調適呢？Sandra出人意表地說廟宇是她最常去的臺北角落，雖然在天主教家庭長大，但她的宗教觀毋寧是以「敬神」為中心，不拘泥於外在形式；加上早期臺灣的教堂並不多，Sandra就在香煙裊裊中尋得了內心的平靜。不管是龍山寺、行天宮或是住家附近的烘爐地，都是她沈澱心情常去的地方。

問到臺北生活的箇中滋味，她最享受的全家休閒活動之一，是全家在星期六晚上沿著河濱自行車道，夜騎到公館，停下來打打牙祭再騎回家，心滿意足。自稱耐性不佳的Sandra 說到現在仍然無法適應過於擁擠或是嘈雜的環境，所以她雖然熱愛夜市小吃，但每每見到人潮就卻步，20年來在士林夜市永遠買相同的幾攤食物，連老闆都熟知她喜好，不必重複交代。

談到是否曾因為生活空間而考慮搬回英國？Sandra堅定地搖頭，「每年回去度假一個月可以，但長久居住在歐洲是不可能的」，這樣的認定不只是來自於臺北生活的安全、對街角便利商店的依賴，更是一種對「家」的熟悉和安心，有她心繫的工作、朋友、先生和三個寶貝孩子，在臺北，她早已不是過客，而是歸人。



廟宇是Sandra心靈的避風港，賜給她平靜和智慧。



Sandra一家最享受的休閒活動就是沿著河濱自行車道騎車出遊。



身體調理好 頭髮烏溜溜

文／許凱森 攝影／王能佑

協助採訪／臺北市立聯合醫院中興院區中醫科林在裕醫師

頭髮是人體的一部分，更是現代人整體造型的焦點，古人將頭髮形容為三千煩惱絲，比喻煩惱像髮絲一樣多。事實上，每個人的頭皮平均約有十萬個毛囊，頭髮就是從這一個個毛囊中長出來。從中醫的角度來看，頭髮為血之餘、腎之華，也就是說，從頭髮的顏色、光澤、疏密等，可以判斷出一個人氣血的虛實、臟腑的盛衰。

髮色與髮量訴說身體的祕密

臺北市立聯合醫院中興院區中醫科林在裕醫師表示，髮色與髮量和人體的腎氣及肝血盛衰有非常密切的關係。當人的年紀漸長，腎氣會迅速衰退，加上氣血循環變差，黑色素細胞的活性減退、分泌也變少，新長出的頭髮就會變成灰白色。一般情況下，人在40歲後長白髮，屬自然的生理現象，但如果短時間內白髮



養成良好的生活作息並保持愉悅的心情，不僅可以有效地紓解壓力、讓人容光煥發，對於頭髮的保養也很有幫助。

突然增多，則多與遺傳、壓力、營養不良、內分泌失調等因素有關，導致黑色素無法合成，進而促使毛髮變白，此時若針對病因採取治療，往往髮色能再度變黑。而甲狀腺功能低下、嚴重營養不良、重度缺鐵性貧血和大病初癒等，則會導致頭部黑色素減少，黑髮逐漸變為黃褐色或淡黃色。

相對來說，腎氣充足的人，頭髮就烏黑濃密有光澤，腎氣不足則歸因於先天遺傳，容易導致禿髮，如雄性禿；而氣血充足的人，頭髮就茂密而秀美，甚至連鬍子也都長得好，但是當面對重大壓力、過度煩惱時，就會耗損大量的氣血，氣血不足就不易上達頭部滋養頭髮，即會使頭髮突然停止生長，提前進入枯萎期，大約經過兩三個月的時間，就會出現嚴重脫髮的現象，如鬼剃頭，亦即中醫所謂的「斑禿」，是一種突發性的侷限性斑狀脫髮，患者會無意中發現部分頭皮呈圓形脫髮，光禿禿的模樣細看之下連一個毛細孔也沒有。

正確飲食與習慣維持秀髮亮麗

中國人講究以形補形、以色補色。何首烏、黑芝麻、黑豆等黑色的藥膳，取其色黑入腎的特性，具有滋補腎氣之功效，能讓頭髮烏黑亮麗。根據中醫古籍《本草備要》對何首烏的記載：「苦堅腎，溫補肝，甘益血，瀋收斂精氣。添精益髓，養血祛風，強筋骨，烏髭髮，令人有子，為滋補良藥。」另外，少吃辛辣油炸食物，多攝取富含優質蛋白質食物（如：魚、肉、蛋、奶、豆類）及補血類蔬果（如：綠色蔬菜、葡萄、櫻桃、蘋果），也可改善受損的髮質。

除了飲食，正確的清潔保養也必須注意。林在裕說，常看到病患因為怕掉髮而不敢洗頭，整個頭皮油膩膩，最後因為毛孔阻塞導致毛囊發炎，反而掉更多的頭



就中醫觀點，黑芝麻、何首烏及黑豆等黑色藥膳可滋補腎氣，讓頭髮烏黑亮麗。



想改善受損的髮質，在飲食上可多攝取綠色蔬菜、葡萄、蘋果、櫻桃等補血類蔬果，以及蛋、奶等富含優質蛋白質的食物。

髮。頭皮癢時，洗頭的水溫更要降低，用太熱的水洗頭，會使頭皮發紅發漲，不僅容易造成頭皮發癢，也會讓頭皮屑增生得更嚴重。還有要避免使用尼龍或塑膠材質的梳子，因為產生的靜電會令頭髮打結，加劇掉髮情況，應該選用木質或負離子梳子，並減少燙髮或染髮的頻率，因為燙髮水或染髮劑，容易引起接觸性皮炎，造成大量掉髮。

俗話說心理影響生理，想擁有一頭烏黑亮麗的秀髮，除了補充飲食和正確清潔外，平時還要盡量保持心情愉悅，避免情緒過

度波動及熬夜。睡眠充足，工作或學習都不要太過緊張或給自己太大的壓力，頭髮就會美麗又健康。



梳理頭髮時若容易產生靜電，不妨換個木梳子，可避免頭髮打結及掉髮困擾。



(圖/湯姆西服提供)



湯姆西服

針線活裡的挺拔精神

文字整理/李寬心 攝影/楊志雄

俗話說「佛要金裝，人要衣裝」，對於不時得參加重要場合的政要、社會名流而言，穿衣更是一大學問。首先款式要跟上市代，又得不失莊重；其次，剪裁必須能修飾身材，讓人看起來背挺腰直更有精神，還得行動方便不需憋氣縮肚，想符合上述這些要求，自然得靠經驗與功力了得的西服師傅！

位於博愛路上的湯姆西服就有這了不得的功力，不僅是國內外許多名人指定的西服訂製店，臺灣歷屆總統所著的西裝，也都

是出自湯姆西服師傅的巧手，因此，湯姆西服也被暱稱為「臺灣元首的西服店」。

百年功力，贏得美譽

走進湯姆西服，很難不被整面的黑白照片牆所吸引，這是上海霞飛路的街景，也見證著老店百年的輝煌歷史。湯姆西服創立於西元1916年，位於充滿浪漫色彩的法租界——上海市的霞飛路上，當時上海大亨杜月笙、宋子文、蔣介石和宋美齡等，所謂的四大望族都是常客。民國34年

為了拓展市場，湯姆跨越海峽在臺灣的博愛特區開設了分店，而後因政局變化，才將總店遷至臺灣。

經營的地點雖然變了，但傳自上海師傅精緻的手藝依舊不變，由於傳承正統手工技藝，因此受到當時黨政軍、政商名流與社會菁英的青睞，也因此，當時在隨扈與司機之間便有著「做西裝就找Tom」這樣的流行語，更不用說，臺灣歷屆總統自蔣介石、蔣經國、嚴家淦、李登輝、陳水扁、馬英九等，還有連戰、吳伯



準確量測身材是手工訂製西服的關鍵步驟。圖中為企業管理顧問 Blake。



師傅親自示範手工縫製，細膩的縫功是造就上好西服的不二法門。

雄等政要更是三代都在此訂做西服，足見其受歡迎的程度。

湯姆西服目前由第三代負責人許金地先生接手經營，生長在西

服世家的他，自有記憶以來便處於裁縫的世界，童年的玩具是線圈布頭；最大的娛樂則是看著師傅將布料神奇地做成一套一套的

西裝，穿在顧客身上神氣挺拔的成果。耳濡目染之下，他似乎也注定要走這條路。

長輩們看著他有興趣，有時



湯姆西服裡擺放許多歷任總統題字和照片，昭示「臺灣元首的西服店」地位無可取代。



從上海霞飛路到臺北博愛特區，都見證湯姆西服的輝煌歷史。



湯姆西服以精緻手工打下名聲，連世界知名的愛馬仕參展設計師Hilton McConnico都前來體驗。(圖／湯姆西服提供)



棉線縫合而成的「打線釘」疏密有致，是幫助西服合身完美的重要標記。試樣者為國際電影導演吳宇森。(圖／湯姆西服提供)

間就讓他在廠內學習，因此許金地在多位師傅的調教下，年輕時便奠定了深厚的裁縫基礎。許金地說：「初學時為了練熟拿針技巧與針活功夫，常常得從早上練到傍晚，那時非常年輕，對我來說，實在是如坐針氈。」有時達不到師傅們的要求，還會被要求加長練習時間，還好是那股不服輸的精神，支撐著他已顫抖的雙手及疲累的身軀，磨練出日後的耐心與深厚的技藝。他現在回想起來，也因為有那時的磨鍊，才練就了現在的手藝。像是早上得早起幫師傅們燒水、燒木炭等零碎的雜事，讓他不僅僅是學習裁縫的基本功，更學到待人處事應有的應對與禮貌，也奠定日後以客為尊、細心體貼的經營理念。

細活巧手藝，機械量產無可替

高級訂製服從客戶挑選面料時，設計師便要瞭解其穿著的場合、需求及個人喜好，再建議客戶挑選合適的面料，進一步溝通討論合宜的穿著式樣，並且準確量測身材記錄尺寸，然後，才開始製圖、剪裁及打版和手工縫襯。許金地說：「一套俐落合身的手工西服，關鍵在於肩線和胸

型是否合身完美，所以量身訂製不但面料講究，西服毛襯、內裡、鈕釦等配件也不可馬虎。」此外，還得加上近萬次的手工縫襯，才能維持西服挺度和身型的完美比例，最後才進入整燙、鎖眼、釘釦等程序。從衣片上打線釘標誌算起以至完成，製作一件西服的工序非常瑣碎繁雜。這些工序中的縫紉，除直向縫合用縫紉機外，其餘都得用手工縫製。

湯姆西服的高級訂製手工還善於對身體有缺陷的顧客，如斜肩、高低肩、駝背、鮪魚肚、體瘦等等，採取各種縫紉方法，使之穿上西服後，能巧妙掩蓋缺陷。縫製時善用的針箍（以數以千萬針，細膩的縫功）是手工藝上著重細節之處。他們把針箍套在中指的中間一節，肩膀固定不動，靈活的縫製。經過長期鍛鍊，拉起線來平直、勻稱。縫製的服裝，儘管一次次洗滌，卻不會皺縮。

許金地進一步強調，好的手工訂製西服，須著重很多精微的細節，像是在西服不同部位，運用推、歸、撥、壓、起水等不同手法的熨燙，縫製起來至少需要90多個小時，其中，又以「扎駁

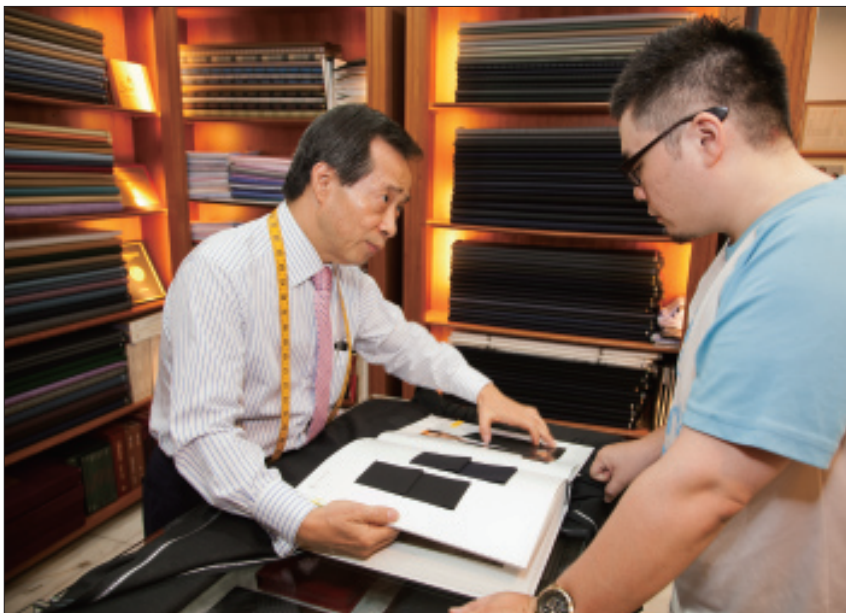
頭」、「打線釘」和「推門」的技巧難度最高，所達到的工藝效果，更是機械量產所無法取代；例如為了讓西服的領駁處既活又挺，在針針線線的排列、鬆緊、疏密裡都有許多講究；而看似簡單的「打線釘」也蘊藏大學問，為了讓西服在縫製過程中左右完全對稱，需在口袋、省道、底邊、領嘴等部位，畫線做印跡，但畫線容易掉落，所以只好用白棉線縫合，剪斷形成線釘。為使西服更合身，在縫製過程中會採用「推門」工藝，主要運用熨斗來塑造顧客上身的線條，而在熨燙過程中，溫度、濕度和力度都是非常講究的，這些複雜的手工藝都是機械量產做不到的。

裁剪好面料後，再來就是試樣，客戶穿上裁剪完成的西服大樣，根據穿著情況修整細節，例如：衣長、袖長、肩線、寬鬆舒適度等，讓西服更符合身型。好的手工量身訂製西服不但要符合人體的尺寸大小，而各部位凹凸曲線也要與人體一致，俗稱「服貼」。要達到所謂服貼，製作時有許多要注意的重點，像是西服的縫子，各部位的線條均要與人的體型線條相吻合，各種直線應挺直、無彎曲；且各部位連接線條都應構成為平滑圓弧，穿在身上後，各部位的橫線條，如胸圍線、腰圍線均與地面平行。再來是各部位要挺括。整套完成時的各方面線條和曲線俐落合身，才不會給人呆板的感覺。

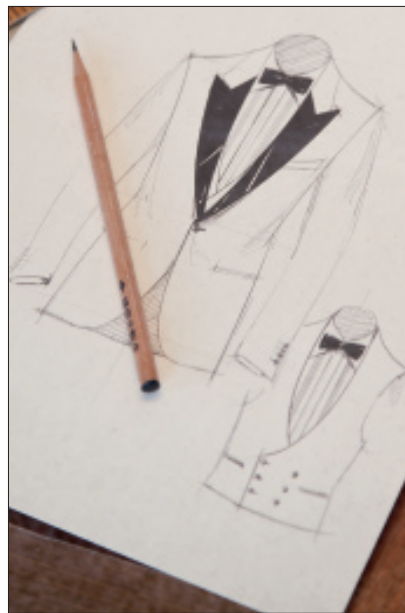
此外，為了讓顧客穿著時能感到輕鬆，如止口、領頭、袋蓋、背衩等每一個部位都要有窩勢，有寬舒度，伸手時不扳緊，手放直時袖籠不繃。以上所有細節要點都是相互關聯，統一在一件西服上，也是手工量身訂製西服工藝的關鍵所在。

從布料、配色、款式，總有最貼心實在的建議

除了手工細緻，許金地還非常



許金地師傅擅長依場合及氣質幫客人挑選適合的西服布料與款式，讓客人能穿出挺拔精神。挑選者為行銷企劃顧問熊威。



一張張手繪設計圖，展現扎實的基本功。

懂得幫客人搭配布料與款式；他舉例，挑選布料時，由於亞洲人膚色偏黃，顏色宜選深藍色、深灰等色系，這類色系的西服最能顯示專業氣度與權威感，能塑造出幹練的形象。膚色較健康如小麥色系的男士，可選擇淺色系等明亮的色彩來做為穿搭的依據。而款式上，早年因為深受歐美時尚流行趨勢的影響，較為大眾接受的是二顆釦開中叉的英倫紳士風；近年來也流行三顆釦開雙叉，且腰線拉高較合身的設計，較受年輕族群的青睞。此外，受到韓風偶像的影響，合身領幅寬度較窄的單顆釦不開叉，或是二顆釦開雙叉西服，也成為常見的指定款。不過，許金地也強調，量身訂製西服不僅僅是要修飾身型，找出適合自己的款式也很重要，切莫只是一味追求流行，其實簡單、自然典雅的紳士型西服才能穿出最佳的品味。

客人的滿意成就信譽

貼身為歷屆總統、政要名流量身試穿的經驗，雖是業界少有的，許金地卻非常低調，從不藉此大作宣傳，他說：「身為專業設計師，對於顧客的隱私一定要

守口如瓶，當然不能以顧客當做宣傳手法。」也正是這份信任，許多顧客都會主動幫忙宣傳，表示自個兒身上的西服出自許金地之手，成了湯姆西服口碑經營的成功要素。

從戒嚴、解嚴到民主，許金地全都經歷過了，有完美主義個性的他，堅持每件事不但要做到位，做好的同時，還要既精又準，也因此，從接受訂單到完成衣服，慢工出細活下，等待時間就是要90多個小時。縱使在西服界有著舉足輕重的地位，卻從不驕傲，樂於汲取新知，他說：「我必須比別人領先一步，嗅到時代流行的味道！」這股不服輸的性格，從年輕至今從未改變，也讓湯姆西服在競爭激烈的服裝市場仍屹立不搖，在顧客心目中塑造了無法取代的地位。

►湯姆西服公司

地址：博愛路90號

電話：2311-5307

網址：www.tomtailor.com.tw



試穿是極重要的過程，由師傅根據穿著情況修整細節，讓服裝曲線更俐落合身。圖中為小提琴家路耀祖試穿燕尾服。



湯姆西服店內還有許多配件，能為好的西服增添畫龍點睛之效。



晴天的時候，我擎起一把傘，為你阻隔過於炙熱的陽光，好讓你我身邊保有一蔭清涼；天雨的時候，我打起一把傘，為你遮擋時而疏驟的風雨，好讓你我周身俱留一派清爽。

鮮碧荷塘綻放一池芙蕖送香，風雅著文人騷客的流連忘返；百年歲月流淌滿園青綠盎然，清麗著街區一隅的靜好時光。這園裡的荷花原是中外馳名，就好似這城總是在世界各個不同角落被記憶著或者一再的提起，而我們也總會指著世界地圖上不相同的國名，細數這些年我們共同走過的地方，以及旅程中許多驚奇精彩的記憶片段。

然而，再美好瑰麗的行程終究不過是行旅一段，最終我們仍舊喜愛散步來到這荷花池畔，就這般安安靜靜地相互依傍，安安靜靜地聆賞這裡的鳥語花香。

田田荷葉間，隨風傳送陣陣淡淡荷花清香，猶似你我情誼悠遠綿長。無論天晴或陰雨，我都將一如往常，為你撐起一把真心的傘，擋風擋雨擋住任何煩擾憂傷。

相依

文／周純慧 攝影／許斌





月曆串珠 串起華麗 復古風

文·攝影／葛晶瑩

經濟不景氣的時代，薪水必須花在刀口上，更遑論有預算可以添購家飾品，但如果想添購新的裝飾品，讓家中煥然一新，利用回收物品自己動手做家飾品，是個不錯的主意。這次的主題有著濃濃復古風，因為在六〇年代的家庭中，常見這種用彩色月曆紙製作的串珠簾，省錢又別緻外，作法更是簡單，老少都可加入製作行列。

首先，我們要先做好一些基本的月曆串珠備用。材料十分單純，準備彩色的月曆、樹脂、竹籤，以及尺、筆、刀片等工具。作法如同文後的步驟，將月曆裁成條狀的等腰三角形，然後以竹籤捲起，接著用白膠固定即可。

在月曆的選擇上，最好是整面都有顏色，無論是照片或圖畫都可，因為透過裁切



串珠作法很簡單，一顆顆珠子做好後，可以發揮創意組合與搭配。

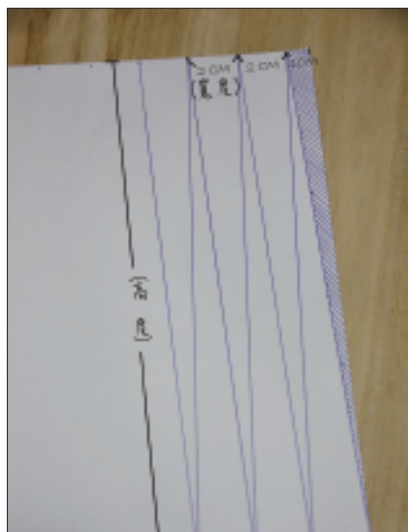
捲起後，色彩鮮艷才會好看，而且做出來的每一顆幾乎都是獨一無二的花色。由於等腰三角形紙條底邊的寬度愈寬，做出來的串珠會愈長；而高度愈高，做出來的串珠則會愈圓滾，因此，可以控制三角形的長寬來做出不同大小、型態的串珠。由於月曆的尺寸較大、紙質較厚，可以做出比較圓而堅固的串珠，所以最適合拿來當材料，但如果想要做小一點的串珠，也可以利用雜誌中的全彩頁面。

做好的串珠有各種用途與變化，用釣魚線串成一條一條後，固定在伸縮棍上，就可以撐在門上當門簾。也可以精心串成一條，隨處掛置做裝飾。此外，做成手環、項鍊，讓小朋友在生日宴會或者扮家家酒時使用，漂亮又不必擔心弄壞。在變化上，除了單純使用月曆紙串珠外，如果家中有其他的現成珠子，也可以拿來混搭，會有畫龍點睛的效果。

月曆串珠非常適合全家大小一起來做，幫小朋友裁好紙條，讓他們自己動手捲捲看，在日常生活中不妨暫時忘記電視、3C產品的吸引力，一起投入傳統手工藝的行列，除了完成串珠的成就感外，更希望能找到不同的生活樂趣。



1.準備好月曆紙、白膠、釣魚線等材料，還有刀片、竹籤、筆、尺等工具。



2.開始在月曆紙的背面，量出尺寸，畫上要裁切的記號，剛開始做時，最好畫出裁切線後，再用刀片切割，待熟練後，想要節省時間，則只需要在兩邊標記連接點後直接切割。此圖為裁切的示意圖，如果底部（寬度）取2公分，有一邊就要先取1公分裁切掉（如圖中著色部分），這樣剩下的部分才會是等腰三角形。紙張高度超過40公分，串珠才會有圓滾滾的感覺。

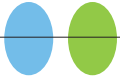
基本串珠做法



3.將整張紙裁成若干等腰三角形的紙條備用。



4.用竹籤從紙條較寬的部位開始慢慢捲起，如果紙條的尺寸比較小，也可以使用牙籤來替代，這樣中間的孔洞直徑就會較小。



圓形珠鍊的串法



5.捲到末端時，在尖端塗上樹脂，然後捲起黏緊，即可從竹籤上抽出，成為一顆串珠。



6.串珠都製作完畢後，剪下一段所需長度的釣魚線，先將底部打結，使串珠不會掉落，之後將串珠一顆顆串起，即成為一條串珠裝飾。

如果要做成圓形的項鍊等物件，則要將兩頭拉起打結，做法如下。



1.串好後，如果是要做珠簾，則釣魚線兩端獨立打結；若要做成圓形的手環或項鍊時，則將兩端拉起打結使其固定。



2.小心剪去兩端多餘的線。



3.接著將繩結塞入串珠孔內。如此就完成一個圓形的串珠首飾，而且結的部分也巧妙地隱藏了起來。



Tips：讓串珠更好看的小訣竅



1.如果要讓串珠更堅固耐用的話，可以塗上一層透明漆。



2.利用現成的珠子搭配，讓整體組合感覺更豐富精緻。

101年7月15日~8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
歲月——臺北氣球藝術巡迴展1： 台北氣球藝術師生創作聯展及免費 氣球創作工作坊	即日起至7/22（日）/ 中正公民會館，詳情請至 www.ballloonarts.tw查詢	中正區公所、蝠氣球藝術創作坊 ☎2368-5927、0800-365579
自殺防治徵稿活動：第101個願望	即日起至7/31（二）止 / 詳情請至tspc.health.gov.tw查詢	北市府自殺防治中心 ☎1999轉7162
101年度精神病友稿件徵選活動： 「他」伴我走過的日子	即日起至7/31（二）止 / 詳情請至mental.health.gov.tw查詢	北市府衛生局 ☎1999轉7101
臺北市101年社會組語文競賽	即日起至8/3（五）受理報名 / 詳情請至www.tpml.edu.tw查詢	北市府教育局、市立圖書館總館 ☎2755-2823轉2112
2012臺北兒童藝術節	即日起至8/5（日）/ 詳情請至www.taipeicaf.org查詢	北市府文化局 ☎1999轉3599
新移民音樂班（太鼓打擊班）	即日起至8/9（四），每週一、四09:00~ 12:00 / 北投公民會館	北投區公所 ☎2891-2105轉272
風起原湧101—— 原住民族樂舞嘉年華	即日起至8/26（日），每週六、日 17:00~17:30 / 花博公園原民風味館，詳情請至www. native.taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2082
花博公園2012戀夏巴士集章尋寶趣	即日起至8/31（五）/ 花博公園圓山園區、 美術園區及新生園區	財團法人臺北市會展產業發展基 金會 ☎2182-8886轉7660
2012 臺北國際數位內容設計競賽徵件	即日起至10/1（一），以郵戳為憑 / 詳情請至競賽官網www.tidca.org查詢	北市府產業發展局科技產業服務 中心 ☎2799-6898轉213、2698-2989 轉2642
2012臺北市民眾獨木舟體驗活動	即日起至10/7（日）/ 詳情請至linus.cyc.org.tw查詢	臺北市體育處 ☎8786-1911轉238
2012世界會末日嗎？珍稀地球	即日起至11/4（日）/ 市立天文科學教育館	市立天文科學教育館 ☎2831-4551轉703
花博公園世博臺北館 2012微笑臺北照片展	即日起至12/31（一）/ 花博公園世博臺北館	財團法人臺北市會展產業發展基 金會 ☎2182-8886轉7660
2012親一夏臺北暑期系列活動—— 第二屆「遊玩智慧、學習科技」探 索科技臺北城【須先報名】	7/17（二）至8/2（四）/ 內湖科技園區服務大樓、內科探索館	北市府產業發展局科技產業服務 中心 ☎2627-1618轉220
認識您生活中的 保育類野生動物產製品	7/18（三）09:30~12:00 / 關渡自然公園	臺北市動物保護處 ☎8789-7158轉7021
「色彩與生活——畫出創造力與思考 力」臺北·藝術·閱讀 irg 系列講座	7/18（三）14:00~16:00 / 市立圖書館文山分館	市立圖書館文山分館 ☎2931-5339
2012第十四屆台北電影節閉幕片 《啄木鳥與雨》【購票入場】	7/19（四）15:10 / 新光影城，詳情請至www.taipeiff.org.tw 查詢	北市府文化局 ☎2528-1077（觀眾服務電話）



(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 (CPR) 課程 【須先報名】	7/20 (五) 13:00~17:00 / 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
「拒絕菸品、擁抱健康」講座	7/20 (五) 14:00~15:30 / 松山區健康服務中心2樓會議室	松山區健康服務中心 ☎2767-1757轉104
2012全國育幼院運動會	7/20 (五) 至7/21 (六) / 臺北體育館、臺北田徑場、 松山運動中心	北市府教育局、臺北市體育處、 臺北市立體育學院、財團法人失 親兒福利基金會 ☎2747-7555轉105
克里姆特複製畫展	7/20 (五) 至8/19 (日) / 剝皮寮歷史街區1F演藝廳	奧地利臺北辦事處 ☎8175-3283
2012VFP粉樂町：ART WALL藝術牆	7/20 (五) 至102年6月止 / 詳情請至www.fubonart.org.tw查詢	財團法人富邦藝術基金會 ☎2754-6655轉展覽組
百工、樂——行走的視野	7/21 (六) 14:00~16:00 / 誠品敦南店B2視聽室，詳情請至 www.lerc.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5101
免費母乳支持團體活動 主題：母乳Baby的日常照顧	7/21 (六) 15:30~17:30 / 萬芳醫院5樓階梯教室	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉125
漫畫製作營【本校生優先 限國中7、8年級生】	7/23 (一) 至7/27 (五) 13:30~16:30/ 市立龍山國中	市立龍山國中 ☎2336-2789轉201、202
BioTaiwan2012臺灣生技月—— 「臺北生技館」大展	7/26 (四) 至7/29 (日) / 臺北世貿中心展覽館一館	北市府產業發展局科技產業服務 中心☎2799-6898轉214
「即興搖擺Fun爵士夏日爵士派對」 講座	7/29 (日) 14:00~15:00 / 市立圖書館建成分館	市立圖書館建成分館 ☎2558-2320
2012 臺北藝術節	8/2 (四) 至9/9 (日) / 詳情請至www.taipeifestival.org查詢	北市府文化局 ☎1999轉3537
兒童建築工作坊【預約報名】	8/3 (五) 至8/4 (六)、8/10 (五) 至8/11 (六) 二梯次，09:00~12:00 / 中山創意基地URS21的S1教室	忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉29
珍愛爸爸感恩演唱會	8/5 (日) 19:00~21:00 / 大安森林公園音樂臺	臺北廣播電臺 ☎2595-1233轉22
「下一站，”薪”福」 中型就業博覽會	8/10 (五) 14:00~16:30 / 捷運中山站爵士廣場（捷運中山站與雙 連站之間，R10出入口）	北市府勞工局就業服務處 ☎2594-2277轉214
2012臺北市「犯罪預防日」 嘉年華會	8/11 (六) 14:00~17:00 / 信義區香堤廣場、花博公園圓山廣場， 詳情請至www.tcpd.taipei.gov.tw查詢	北市府警察局、北市府警察局大 安分局及北投分局 ☎2314-9120
臺北第一暨臺北市文獻委員會 成立60週年特展	8/11 (六) 至9/28 (五)，週二至週五 10:00~17:00，週六、週日 10:00~18:00/ 剝皮寮歷史街區	臺北市文獻委員會 ☎2556-4966轉26
說唱藝術夏令營——相聲初試【本 校生優先，限國中7、8年級生】	8/14 (二) 至8/16 (四) / 市立三民國中活動中心	市立三民國中 ☎2792-4772轉239



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	流行什麼拍【世新大學合作】	Chasing Youth 【政治大學合作】
06-07	BBC World Service	捷運趴趴GO【世新大學合作】	樂團起床號 【臺灣藝術大學合作】
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 【行政院客家委員會合作】	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	

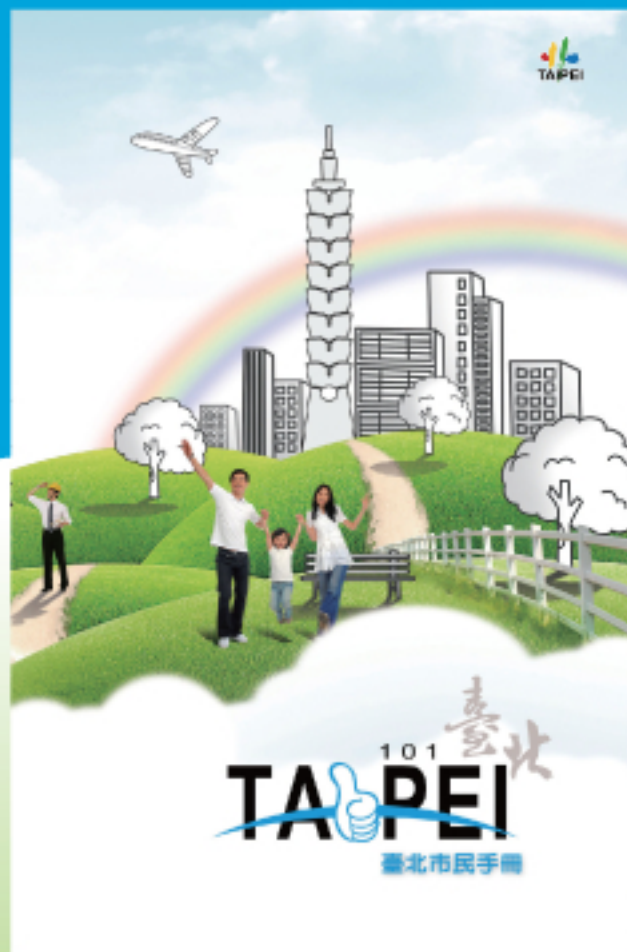
●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓

●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

最實用的
臺北生活大百科

101年 《臺北市民手冊》 出版囉！



每兩年編印發行的《臺北市民手冊》，從各個層面涵蓋市民生活，舉凡區公所業務、社會福利申請、衛生保健、交通安全、休閒旅遊、教育文化等，全方位提供與生活息息相關的資訊，讓您不出門，即可掌握市政脈動，堪稱是您生活上最佳工具書。

101年《臺北市民手冊》已於7月出版，並放置於本市12個區公所及各里辦公處，歡迎有需要的設籍戶及民眾自行前往索取，也可至臺北市政府網站：www.taipei.gov.tw 下載電子檔。