

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

101/5

NO. 532

每月10日出版

躺著坐著跑著玩 還是臺北最好玩

躺著玩 平躺放鬆 自有乾坤
坐著玩 坐享其成 不亦樂乎
跑著玩 飛天竄地 跑出興味

青年學府 領袖搖籃 2012青商世界大會在臺北
發揚傳統新價值 臺北城米食飄香
臺北夜市打牙祭 吃喝玩樂拿大獎
梅庭賞書遊 沉浸小鎮風采



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁



溫馨五月，「玩」出臺北新創意

五月份是屬於母親節的溫馨月份，相信很多市民朋友都會以具體的行動慶祝這個溫馨的節日，以感謝母親的辛勞。陪母親「玩」是表達心意的好方式，尤其家人一起共度美好時光，更能增進親子情誼，而有創意的玩法，將為溫馨假期留下難忘的回憶。

本期《臺北畫刊》特別規劃「躺著坐著跑著玩 還是臺北最好玩」專題，讓市民朋友可以「五感」全開、變換方式找樂子：「躺著玩」的方式如腳底按摩、SPA芳療、臥躺看電影或仰觀天文，可以達到身心靈的徹底放鬆；「坐著玩」的方式如坐享特色圖書館、咖啡店或複合式藝文空間的休閒樂趣；「跑著玩」的方式如以飛盤、滑板、滑冰、漆彈及直排輪等飛奔馳騁，瘦身、健身兩相宜，動動更健康！

有時，全家人共同圍坐吃母親烹調的家常菜，也是日常生活中的小確幸。臺北近年來推展一系列的米食料理競賽和展售活動，頗受好評，今年預定將以「客家米食」、「節慶米食」、「點心米食」及「市民米食」為主題，持續推廣「來臺北、呷好米」的概念。如同米食般，夜市是擄獲臺灣人心與胃的小吃勝地，即日起至7月1日，每個週末在八大夜市舉辦「臺北夜市打牙祭」活動，歡迎民眾到現場挖好康、搶便宜！

無論是為了特殊節日而玩、為特定對象而玩、或是隨興而至想玩就玩，都能在臺北找到符合自己需求的「玩」意兒。趣遊臺北玩創意，動靜皆宜，歡迎民眾在溫馨的五月闔家出遊！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 101/5/10

No. 532

封面攝影／許斌
封面圖說／實踐大學明亮、具設計風格的圖書館，讓悠閒的假日午後更添人文氣息。

中華民國57年1月創刊

101年5月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——黃惠靜

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·連美智·陳盈帆

陳靜雯·林虹伶·陳雅琪

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：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

臺北市民生東路2段119號8樓

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

臺北公園 我們幸福的起跑點

口述／鍾欣凌 採訪撰文／君君

5

便利臺北 兒童成長的快樂天堂

口述／黃嘉千 採訪撰文／君君

臺北短波

6

台北圓環全新登場 國宴風飄香

文／廖雅琴 圖／台北圓環公司提供

7

「智」動化新生活 引領感官奇幻饗宴

文／陳雅琪 圖／花博天使生活館提供

8

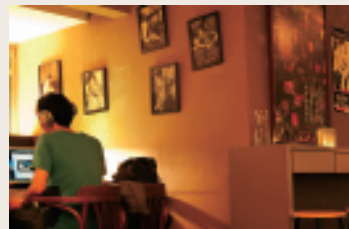
新移民的第二個家 萬華新移民會館重新開幕

文／陳靜雯 圖／臺北市政府民政局提供

9

瞭解、珍惜自然萬物 動物園「生命驛站」展區正式亮相

文字整理／連美智 圖／臺北市立動物園提供



臺北照過來

10

躺著坐著跑著玩 還是臺北最好玩

文／許麗芬

12

躺著玩 平躺放鬆 自有乾坤

文／洪明慧 攝影／顏涵正

18

坐著玩 坐享其成 不亦樂乎

文／許麗芬 攝影／許斌

24

跑著玩 飛天竄地 跑出興味

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北好好玩

30

初夏輕旅行 「桐」遊好時光

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

香Q軟滑米苔目

文／尤好逸 攝影／吳金石



38

郭氏裔孫的記憶與資產 郭子儀紀念堂

文／許凱森 攝影／王能佑

41

戲如人生 唱出你的夢想

文／君君 攝影／廖碩文

44

新站旅店 平價青年旅舍 便利享受不打折

文／李寬心 攝影／楊志雄

47

繪師100人展 進入動漫異想世界

文／觀止 攝影／許斌

臺北生活圈

50

青年學府 領袖搖籃 2012青商世界大會在臺北

文／陳靜雯 圖／臺北市國際青年商會提供

52

發揚傳統新價值 臺北城米食飄香

文字整理／林虹伶 圖／臺北市商業處提供

54

臺北夜市打牙祭 吃喝玩樂拿大獎

文字整理／林虹伶 圖／臺北市市場處提供

56

梅庭賞書遊 沉浸小鎮風采

文／廖雅琴 攝影／王能佑

58

水圳老宅書香 走讀大安巷弄之美

文／陳雅琪 圖／大安區公所提供

60

漫步環狀步道 體驗多元風情

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局大地工程處提供

64

翻轉習俗 得聖筊

打破習俗裡的性別歧視與偏見

文／連美智 繪圖／陳佳蕙

66

范德騰 用中文 彈琴說愛

文／陳雅琪 攝影／王能佑

68

換個好姿勢 遠離酸痛

文／陳珮珊 攝影／王能佑

臺北百工圖



70

方寸之間品精微——和泰刻印社

文／呂增娣 攝影／楊志雄

74

臺北明信片

迷離·記憶

文／周純慧 攝影／趙以祥

75

幸福手作館

紙提袋的角色扮演

文·攝影／葛晶瑩

78

5/15~6/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺5月節目表



有親情，有愛情。
有友情，有人情。
原來……
台北那麼多情……

鍾欣凌

(圖/鍾欣凌提供)

臺北公園 我們幸福的起跑點

口述/鍾欣凌(演員) 採訪撰文/君君

臺北市有許多景觀宜人、花木扶疏的美麗公園，無論晨昏日夕，總會吸引民眾來園休閒遊憩、散步踏青或舒展筋骨。在我內湖的住家旁，有個綠意盎然的小公園，是我懷孕期間前往走動的去處。每天在老公陪伴下，都會到公園散步個10分鐘，活動一下筋骨，感覺很舒服自在，完全沒有壓力！生產後，女兒現在才六、七個月大，不適合出門，但等到再大一點時，就會帶她到公園嬉戲，一起享受親子活動的樂趣。

我在臺北市出生和成長，童年歲月中，也有許多快樂光景與美好回憶是和公園息息相關，希望女兒長大後，也能在公園歡度童年生活。記得國小一二年級時，家裡附近的長壽公園有座溜冰場，當時放學回家後，經常和鄰居的小孩結伴，穿上溜冰鞋，從家裡出發就一路溜到溜冰場，在場中享受競速馳騁的快感。每當溜完冰，總會感到飢腸轆轆，大夥兒會到附近眷村的一家饅頭店，買了包子、饅頭來大快朵頤一番。

至於成為新手媽媽後，最感念的莫過於戶政事務所提供貼心和便捷的服務。由於女兒出生後，必須在兩個月內完成入籍登記，坐完月子後，隨即帶著基本資料到事務所報到，從申請育兒津貼、生育補助，到出生登記等，都在志工親切的引領下，輕鬆完成辦理手續。值得一提的是，我和先生完成婚禮後，到戶政事務所辦理結婚登記，因為忘記帶結婚證書，所以無法辦理登記，大傷腦筋之際，只好尋求事務所志工充當證婚人，在他們熱心答應後，終於圓滿完成登記手續。

由於女兒才半歲多，除了帶她到醫院注射疫苗外，鮮少帶到戶外。唯有一次心血來潮，帶她到位在內湖的星巴克咖啡店走走瞧瞧，這家店是有名的綠建築，不但設置了瓦楞紙

燈具等環保設施，還規劃明亮的中庭花園，剛好可以讓女兒晒晒太陽，享受一下暖呼呼的冬陽，難得出門到戶外的她也顯得好開心。

初為人母的我，從小到大在臺北市快樂成長，也期盼孩子能在這裡平安、健康長大，而市府各項建設和設施愈來愈進步、完善與便民，加上幼稚園和國小的就學環境都很不錯，像是我姪女就讀的國小，上下學都得刷數位學生證，以確保安全到校，因此，孩子能在臺北市如此安適的環境成長和學習，讓我十分放心。



鍾欣凌在懷孕期間喜歡到住家附近的小公園散步踏青或舒展筋骨。

黃嘉千

(圖/黃嘉千提供)

越來越有活力

越來越年輕的城市。



便利臺北 兒童成長的快樂天堂

口述/黃嘉千(演員、主持人、歌手) 採訪撰文/君君

我和先生夏克立結婚後，每年都會撥出兩三個月的時間，回到他的故鄉加拿大蒙特婁去探望公公和婆婆，這兩年則多了一個全家人的開心果，也就是我們兩歲多的女兒Poppy。到加拿大省親時，覺得當地生活步調雖悠閒，但幅員遼闊，連到鄰近的超市或雜貨店購物，都得開車好幾分鐘，生活機能比不上臺北，當公婆來臺探望我們時，也覺得臺北生活便利、美食眾多、民眾友善、醫療服務佳，認為孫女能住在臺北，是很幸福的成長經驗。

臺北市可說寸土寸金，高樓大廈林立，活動空間有限，近年來，臺北市致力提升生活品質，重視社區發展，不但舉辦不少動態活動供市民參與，也努力為市民打造優質生活環境，增加民眾的活動空間，像是我們南港住家的市民大道旁，就闢建了公園，讓居民可以帶著孩子前往遊玩。另外，許多建地在興建大樓前暫時整建為小公園，也多了一些讓民眾活動的地方。

每逢星期假日，我們不需為如

何安排親子休閒活動傷腦筋，也不會刻意去規劃活動或是非得選擇郊外，可以很隨興地到附近公園遊玩小憩、逛逛大賣場，或到河濱公園散步。尤其是Poppy活力十足，到公園嬉戲時，總是盡情地溜滑梯或玩球，開心不已。

有一次全家人走在敦化南路上時，巧遇一家畫廊將畫布放在大樓旁的中庭廣場，邀請路過的大小朋友一起作畫，Poppy見狀也很興奮地拿起畫筆揮灑色彩。詢問後才知，這幅集體創作的畫作，是用來布置餐廳，雖然Poppy只是亂畫個幾筆，但想想她也可成為小小畫家，作品能供別人欣賞，感覺相當特別呢！

到市立運動中心游泳，也是我們不可或缺的休閒！由於夏克立小時候住的地方靠近小湖，從小到大都喜歡游泳，一年四季不間斷。Poppy出生後沒幾個月大，他便開始訓練女兒游泳，希望孩子能夠從小親近水，不要怕水。因為社區沒有游泳池，當全

家一起到南港運動中心，我總是悠哉地待在池畔，看著父女倆戲水。

這個月適逢母親節，在這洋溢溫馨和幸福的五月，雖然Poppy年紀還小，無法表達，但身為人母後，我反而更能站在母親的角色，體會母愛的無私和偉大，對於Poppy的未來，希望她能在這個城市快樂成長，就算成績沒有名列前茅也沒關係，只要能開心平安地長大就好！



黃嘉千及夏克立常到南港運動中心訓練女兒Poppy游泳，希望她能夠從小親近水，不要怕水。

台北圓環全新登場

國宴風飄香

文／廖雅琴 圖／台北圓環公司提供



阿忠師進駐台北圓環，讓你享受國宴尊榮。



走入大廳，綠意滿點，全新登場的台北圓環讓人彷彿置身於一座室內花園。

飄著食物香氣、向來與臺北人生活記憶有著重要連結的台北圓環，如今更成了臺北美食文創地標！由聯廣集團董事長余湘帶領的新團隊，以「水綠圓環，火紅國宴」為主題，讓前去圓環用餐的民眾，就像是在都會森林中享受一場美食盛宴。

室內花園 綠意滿點

呼應最初始「公園」概念的台北圓環，邀請台北花博國際室內花卉設計首獎得主藍米克設計規劃，再造圓環的新風華。沿著圓環外牆栽種500棵樹木，讓喝咖啡、用餐的民眾，能盡情望著窗外，悠閒地欣賞綠色風景。一樓大廳內日治時代的防空蓄水池遺跡，重新命名為「幸福之泉」，以特殊工法保留原有磚牆，引入流水湧泉，並栽種十多種臺灣原生植物，讓人一步入圓環，彷彿進入一座迷你植物園。

而大廳旁的挑高牆面，在圓環高牆上3公尺處種植高1.2公尺、寬近30公尺，以蘭花為主題花材搭配蕨類，打造圓環蘭園，和幸福之泉相互輝映，圓環因此成為民眾舒緩身心的都會綠洲。

樂活美食 庶民饗宴 選擇多元

美食是台北圓環的主要特色，新團隊邀請向來致力於臺菜文化傳承的主廚黃德忠（阿忠師）進駐圓環，曾包辦過蔣宋美齡夫人、李登輝總統等各式國宴外燴的阿忠師端出十二道國宴菜色，包括結合焗烤帝王蟹的西班牙海鮮飯、臺灣大蛤千手觀音、花雕醉鮮蝦等。一桌市價超過萬元的佳餚，只要6,000元就能一飽口福，享受國宴尊榮。

不只有國宴，新進駐圓環的店家還包括許多以天然、環保、互動為訴求的樂活店家，像是販售有機黃豆製品、讓民眾可以買

到新鮮現做的豆漿、豆腐、豆花和豆腐天婦羅、烤豆腐等小吃的豆之味豆腐坊；結合單車、攝影和設計的蛙咖啡；全程使用在地食材，包括當令水果、茶品做成的蜜朵麗手工冰淇淋等；未來台北圓環的三樓也會成立由星星王子設計規劃的時光茶室，裝潢採用明清桌椅，除提供養生茶飲之外，也會有命理服務及不定期的民俗表演。

延續著老圓環美食記憶的台北圓環，歷經近一年的熄燈、沈澱，如今以全新風貌重新再出發，民眾不妨找個機會去嘗鮮！

► 相關資訊

地點：重慶北路1段與南京西路交叉口

電話：2555-9029

網址：www.taipeicircle.com

「智」動化新生活

引領感官奇幻饗宴

文／陳雅琪 圖／花博天使生活館提供

你能想像未來的世界，從空氣品質、保全巡邏、家電節能、居家照顧、到身體保健等生活各面向，都有機器人代勞？這樣的可能性不再只存在於科幻電影或小說裡，現在只要走一趟花博天使生活館的「智動館」，就能親身探索兼具「智慧」與「自動化」的未來生活面貌。

來到智動館，一定要到位於舞台展演區高4米、寬7米的巨型浮空投影影音劇場，觀賞6個智慧型機器人如何大戰外星蟲蟲、保護居家安全的影片。影片中除展示機器人偵測空氣品質和隨外在環境變化調整智慧家電效能，以達到節能減碳的環保生活外，機器人還執行清潔、保全、健檢、娛樂和陪伴的不同任務，利用全臺首創的巨型浮空投影技術，投影在特殊透明屏幕上，讓外星蟲蟲看似漂浮於空氣之中，與機器人在舞台上產生虛實交錯的互動。

「智動館」是行政院「智慧型自動化產業發展方案」十年計畫的一部分，透過智能化科技與人文生活結合創新營運模式，讓民眾體驗智能化科技產品，促進教育與產品發展，希望未來能吸引更多投入機器人的設計研發，最終創造及提高產業價值。

智動館內分為產品體驗區、精品動態展示區、智慧生活情境區、舞台展演區、藝術互動區、展演劇場及靜態展示等七大主題區，現場展出多款服務與娛樂機器人，民眾除了觀賞影片外，還能親自與音樂律動機器人互動，或操控格鬥機器人進行對打，相當新奇。

智動館裡的另一個亮點，則是以貓咪帶路的「智慧型定位導航



智動館內有多款服務與娛樂功能的機器人，能讓民眾享受互動趣味。



十貓科技互動裝置藝術結合科技與文創，創造感官奇幻饗宴。

技術」，可以用來偵測旅客所在的景點位置並播放出相對應的景點介紹，猶如一位隨身導遊陪伴於旅客身邊，提升服務品質。民眾可以帶著貓咪定位器，進入科技藝術創作區體驗「十貓科技互動裝置藝術」，感受科技結合文創藝術帶來的驚喜。在這裡，人的互動會轉化為電能，參觀者就是展場裝置驅動所需的電力，而定位器可以產生能量光圈，只要沿著牆面走動，就會看到窗外的蝴蝶成群飛舞而來；當越來越多人走近互動裝置台，水晶球將愈飛愈高，同時窗外樹木也會越長越高。這樣的嘗試保留天使生活

館的核心藝術價值，更融合科技與美感，創造感官的奇幻饗宴。

館內處處有「機關」，連用餐區也設置了智能化餐飲服務系統，歡迎民眾把握時間，前來感受科幻十足的未來生活體驗。

► 智動館

地點：花博新生園區天使生活館

時間：即日起～2013/3/9（週一不開放）

網址：www.angellifepavilion.com.tw

票價：100元

新移民的第二個家

萬華新移民會館重新開幕

文／陳靜雯 圖／臺北市政府民政局提供

在祥獅獻瑞的喧鬧聲中，經過半年閉館整修的萬華新移民會館揭開啟用典禮序幕，正式以嶄新的面貌與民眾見面，提供新移民朋友更多元、貼心的服務。

樓齡近46年的萬華新移民會館，前身是萬華區戶政事務所，考量建物使用的安全性，臺北市政府於100年9月進行結構與館內設備的補強、維修，並於今年3月24日舉行盛大的重新開幕活動，也是繼南港區新移民會館之後，北市第二座專屬於新移民朋友的場館。

樓高四層的萬華新移民會館，1樓為諮詢服務區及輕食料理區，提供新移民朋友洽詢居留、健保、托育、親子教育等社會福利資訊；2樓是陳列早期萬華區發展脈絡與先人開發臺北城歷史文物的萬華區史展示中心；3樓為研習教室、民眾上網區、辦公室、休憩區及館長室，提供新移民學習各項才藝、技能，像是閩南語歌唱班、中文作文班等；4樓的大禮堂是舉辦各項表演活動，展演新移民文化的重要舞台。

會館開幕當天有約500位新移民、新移民家庭成員，以及長期投注心力照顧新移民的各界人士到場共襄盛舉，除了有閩南語研習班的新移民朋友獻唱《心肝寶貝》，表達其初到陌生國度養家育兒的心情，還有新移民穿著原屬國的傳統服飾表演舞蹈，以及特色服裝走秀與印尼舞蹈表演。此外，會場也擺滿各式印尼、越南、泰國等料理，讓新移民能夠吃到家鄉菜，也讓民眾能夠品嚐到不同國家的菜餚，體驗異國文化風貌。



開幕典禮上，各國新移民朋友穿著原屬國的傳統服飾亮麗走秀，展現多元文化風貌。

藉由開幕典禮，除了讓新移民朋友及各界人士獲知會館開幕訊息外，也讓大眾重新認識會館各樓層的功能。此外，今年新移民會館亦成立館長制，期許在館長的帶領下，各館皆能結合各區行政資源並集結當地新移民的力量，照顧眾多新移民朋友並提供更全方位的服務，讓新移民會館不只提供場地的租借，更是新移民學習、成長與凝聚彼此情感的場域。

根據內政部截至今年2月底的統計，臺北市約有4萬3,270名新移

民，期許在各界資源的投入，以及民眾的關懷、參與下，讓在這塊土地上生活的新移民朋友都能擁有更貼心的照顧，也讓臺北市成為一個更加友善、包容多元文化的城市。

►新移民會館（萬華區）

開館時間：週二至週日09:00～17:00

地址：長沙街2段171號

電話：2370-1046

網址：www.casub.taipei.gov.tw



會館內設有舒適的休憩空間，讓新移民朋友相互交流、聯繫感情。

瞭解、珍惜自然萬物

動物園「生命驛站」展區正式亮相

文字整理／連美智 圖／臺北市立動物園提供

蛋如何孵出小雞，長成肥壯的公雞或母雞？稻的種子如何栽種培育，最後成為餐桌上香Q飽滿的白米飯？自然萬物依其生命軌跡，隨著四季發展遞嬗，久住都會叢林裡的你可曾注意過？

為了讓更多的市民貼近、瞭解大自然，同時寓教於樂，臺北市立動物園在兒童動物區推出新的展區「生命驛站」，希望透過兒童動物區周邊環境及動物展示，搭配精彩豐富的主題活動，以及活潑生動的互動解說設施等方式，呈現大自然萬物的生命歷程，讓人認識生命與環境間的重要關聯。

首先配合生命驛站展區一起登場的，是了解生命歷程的第一個活動「親子農村體驗——種植水稻」，報名參加的50位親子先是體驗了3月的捲褲管、挽衣袖、踩泥巴、學農夫向後退種田，以及4月的除草施肥等莊稼活動，接著7月將可以收成並製作成品。主辦單位希望藉由每個過程的實際參與，使參加者對生命整個歷程有更深入的體會，並油然而生愛物、惜物之情。

除了上述已截止報名的活動外，為了推廣生命及生態教育，兒童動物區尚有農村動物及農村生態等展示區，將之融入農村風景中。其中，生命驛站並於每週六、日下午2時至4時30分開關參觀，共展出五大主題，包括生命的誕生、農村動物與人類關係、尊重生命、尊重自然、師法自然的農業生產及農具用品、農作物及產品展示等，呈現出自然淳樸的農村生活樣貌。

另外，即日起至8月26日，在動



捲起褲管、挽起衣袖，大小朋友個個聚精會神，認真地學習農村生活的莊稼活動。

物園的圖書館迴廊展出145幅「臺灣早期生活及農村動物」攝影展。這一幀幀展出的照片，不僅見證了臺灣早期生活的成長、蛻變，也反映出在舊時艱困的物質生活條件下，人們展現出來的旺盛生命力和堅毅刻苦的精神。在這裡，除了可一窺五、六十年代臺灣早期的農村風貌外，也讓人領悟到人和動物相互依存的生命哲學。

絢麗的初夏時分，正是出遊的好時機，歡迎大小朋友們一起來臺北市立動物園認識農村裡的動植物世界。

►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

電話：2938-2300

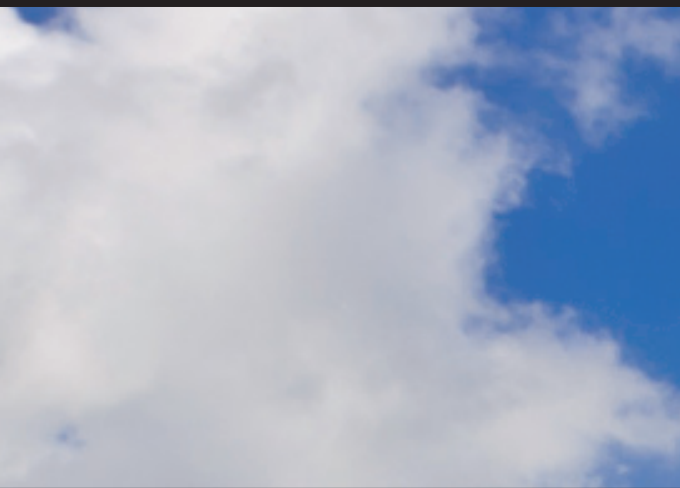
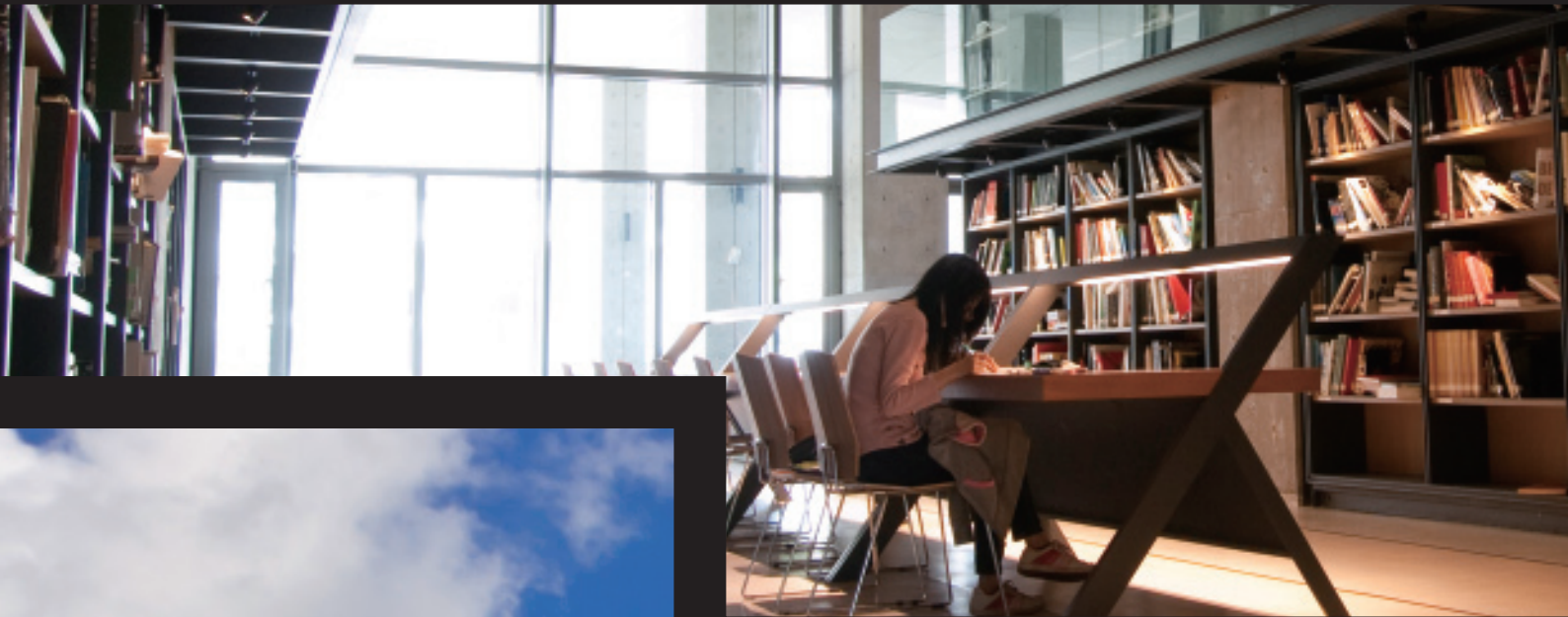
網址：www.zoo.gov.tw



動物園的圖書館迴廊展出「臺灣早期生活及農村動物」攝影展，讓人透過鏡頭一窺臺灣早期的農村風貌。

玩

躺著 坐著 跑著





玩

還是臺北最好

臺北好好玩，這話一點也不假！

在5月爛漫春光中，換個方式「玩」臺北也不錯：
躺著玩、坐著玩、跑著玩，充分發揮「五感」趣遊臺北，
紓壓、刺激、長知識，玩得開心又有意義才是王道！

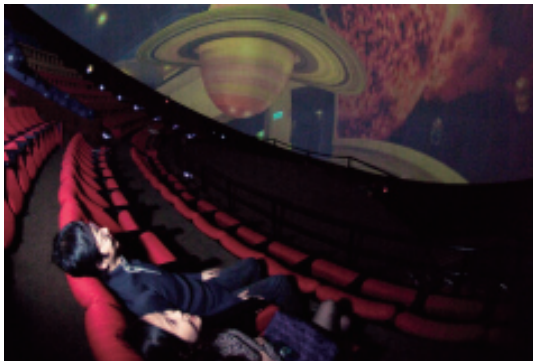
躺臥一方紓壓天地，
腳底按摩、SPA芳療、躺影院、宇宙劇場觀天文……，
用身心靈感受「躺著玩」的個中三昧。

坐享一室書香天堂，
特色圖書館、主題攝影咖啡店、複合式藝文空間……，
於視聽世界飽覽「坐著玩」的知識能量。

跑跳一場戶外活動，
飛盤、滑板、滑冰、漆彈、直排輪……，
以特色運動體驗「跑著玩」的健康動能。

玩臺北有創意，
動靜皆宜，能躺能坐也能跑，
找到符合自己需求的「玩」意兒，
怎麼玩都有趣！怎麼玩任你行！

（文／許麗芬）



躺著玩

平躺放鬆 自有乾坤

文／洪明慧 攝影／顏涵正

採訪協助／銀座足體養生會館、香格里拉台北遠東國際大飯店、
台北威斯汀六福皇宮、臺北市立天文科學教育館

臺北是一座好好玩的城市，除卻各式行旅主題，還有許多獨特遊玩方式，像是「躺下來」在大多都市旅程中意味著休憩，但對臺北而言，躺著玩不僅可以達到徹底放鬆的目的，更是饒富趣味的玩法，像是帶有古老醫學神祕色彩的腳底按摩、瀟灑天然花草清香的SPA按摩、仰躺看電影、臥觀天文等活動，都是讓你躺下來看到不同的視野、體驗不同的感官享受以及感受身心靈全然放鬆的別致玩法。本期就讓《臺北畫刊》帶你領略「躺著玩」的個中三昧！

華西街觀光夜市 徹底滿「足」逛街慾望

一次滿足吃喝玩樂四大娛樂需求的夜市，是臺北人生活中不可或缺的重要環節，也是觀光客探索臺北在地文化的首選。在諸多夜市中，最不容錯過的，即是展演出老臺北生活面貌的華西街觀光夜市。

來到華西街觀光夜市，不僅可以走著逛，還能躺著玩！盡情吃喝買玩大店小鋪，雙腿開始發出疼痛的無聲抗議之際，無須中止行程踏上歸途，不遠前方的「腳底按摩」招牌，標誌著另一趟趣味行程的開始。

踏入店裡的第一件事，便是坐在柔軟的沙發上，脫掉束縛近整晚的鞋襪，甬急著躺下來閉目養神，讓甬卸負擔的雙足，好好地

泡個澡，在歷時約十來分鐘的足浴過程中，達到初步紓壓的效果。

當腳底按摩師傅再次來到跟前，別戀棧美好的足浴享受，讓師傅以手中的擦腳巾細心拭去雙足的濕潤水氣，塗抹上質感溫潤滑順的足部按摩油，放鬆心情躺在沙發上，好好感受藉由按摩足部穴道，帶動起全身筋骨脈絡的神奇按摩法。

在師傅熟練老到的手法下，依



到華西街觀光夜市不但可以四處走逛，還能躺著體驗一下腳底按摩，「痛」快不已。（王能佑攝）



脫掉鞋襪的束縛，溫熱的足浴帶走雙腿的疲勞。（王能佑攝）

循穴道順序輕緩按壓，有些穴道傳來的是舒服手感，有些穴道傳來的則是痠痛難耐的感受，忍不住放聲喊痛的同時，師傅娓娓道出注重身體保養的要點，順道上了堂養生課。

說也奇怪，在腳底按摩的過程中，雖是以極度舒適的姿態躺在沙發上，卻有如坐針氈的忐忑心情，暗自揣度何時迎接下一波酸軟疼痛感，但當按摩結束後，雙腳敷上溫熱毛巾，淺嘗熱茶之

際，卻有種通體舒暢的輕鬆，彷彿為身體注入了全新能量，此番躺著「痛」快玩的體驗，將是此趟行程值得玩味的回憶之一。

值得注意的是，在體驗腳底按摩之前，若本身即是患有慢性疾病、血管病變者，或是懷孕及月經來潮期間的女性，記得先諮詢專業醫師的意見，以免在按摩過程中過度刺激足部神經而造成反效果。



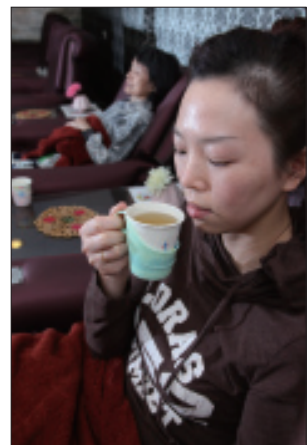
藉由按摩油的滋潤，師傅逐一按壓腳底穴道。（王能佑攝）



從腳底傳來的酸軟疼痛，讓人忍不住放聲喊叫。（王能佑攝）



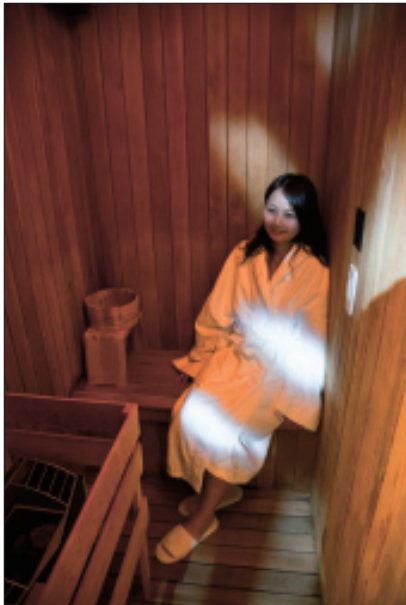
按摩結束後，雙腿敷上溫熱毛巾可促進氣血循環。（王能佑攝）



最後來杯養生茶，讓身心獲得徹底紓解。（王能佑攝）



以溫熱雙腳，揭開美妙的五感體驗之旅序幕。



經過三溫暖的高溫烘烤，讓人身心放鬆。



透過專業芳療師的諮詢，能為你量身規劃專屬課程。

雲天芳泉

浸潤於天際芳療空間

自古以來，泡澡是人們生活最為簡單的情趣享受。而在時代流轉下，泡澡除了自成一門學問，從水溫到泡姿皆有所考究，更與散發迷人香韻的芳療理論結合，成為都市生活中最芬芳的躺玩趣味。

坐落於台北遠東大飯店40樓的雲天芳泉，便是領會此番獨特雅趣的最佳場所，不僅提供男女有別的服務，更從頭部到手足部位，皆規劃有專屬課程，在專業芳療師細心諮詢下，量身打造躺著品賞的五感新體驗。

一趟美妙的五感體驗行程，通常是這麼開始的：來到有著多種設備的三溫暖室，倚靠在窗邊的大理石浴缸，總讓人迫不及待寬衣，滌淨身上塵埃後，踏著浴缸旁的石階緩緩入池，側躺在浴缸裡望向窗外，遙看象徵著臺北精神的101大樓，正與盆地邊際茂密山林兩相輝映，交織成一股繁華卻又寧靜的舒緩景致。

別緻的眺遠式泡澡，在蒸蒸氤氳下，產生了置身雲端的超然自在感，萎靡不振的情緒就此舒展開來，當身體達到無比暢快之刻，離開溫熱的泡澡池，俯躺在

按摩床上，藉由面朝下的俯躺姿態，可使脊椎呈現最無壓迫感的自然狀態，若平日有駝背習慣，透過俯躺可為脊椎帶來最舒緩的輕運動。

當肩、頸、背三部位達到最為放鬆的時刻，芳療師雙手各執一枝阿里山竹棒，以敲鼓般的韻律節奏，循序敲擊背部特定穴道，在輕盈的節奏下，讓人忍不住閉起眼睛，進入淺眠狀態，直待曲盡之時，緩緩滋潤身體的精油，伴隨著木質清香喚醒意識，透過竹棒在身體上推滾的方式，進行深層筋絡按摩。

當芳療師消除背部所有不適，別以為療程就此結束，輕輕翻身，轉換成仰躺姿態，在溫和的手感按摩下，又是另種層次的舒適感受。在芳療師的引導下，透過身體俯躺、仰躺不同姿態切換，進而達到全身極致放鬆的狀態，正是芳療無窮魅力的所在。

除卻獨特的竹韻療法，雲天芳泉還有著多種主題性的芬芳體驗，讓人可躺下來細細品味個中滋味，無論是選擇哪種芳療技法，療程總是以沙發區的閒適點心時光來畫下完美的句點。



俯躺感受芳療師的溫柔按摩，讓平時緊繃的肩頸獲得舒緩。



獨特的竹韻療法，以具韻律感的節奏循序敲擊背部特定穴道。



以慵懶的姿態臥躺於柔軟的沙發上，是看電影最極致的享受。



寬敞、隱密的空間配置與雙人沙發座位，為尋常的看電影休閒更添浪漫氣息。

大千電影院

躺著也能欣賞熱門院線片

「再忙，也要看場電影。」是許多人忙裡偷閒，亦是上班族情侶約會的最好形式。但在一般戲院緊密的座位配置下，難得的閒情化為近2小時的正襟危坐，不免美中不足；捨棄戲院，租一片DVD回家，雖能舒適地躺在沙發上欣賞影片，卻受限於家庭視聽設備不足，讓人看完後意猶未盡，更少了幾分約會的浪漫感受。

最理想的看電影方式，莫過於躺在觸感柔軟的沙發上頭，恣意調整最慵懶的姿態，在高規格放映設備的引領下，欣賞一場精采絕倫的熱門院線片。想擁有如此觀影感受並不難，位在台北威斯汀六福皇宮地下2樓的大千電影院，就是一處躺著領略電影萬般沉味的好地方。

將影院專業設備與家居愜意氛圍合一的大千電影院，共有30個座位，每席座位皆為雙人沙發，在寬敞隱密的空間配置下，入座後可別再拘泥於任何形式，調整好抱枕位置，大方將雙腳放到前方的腳靠墊上，拉起貼心準備的大毛毯，即可進入電影的大千世界。

相較於坐著看電影，躺著看電影更能讓身體呈現最自然的放鬆狀態，意識隨之集中到眼前的視覺感受、更能專注體驗聽覺震撼，在全神貫注的觀影過程中，隨著劇情起伏而產生的直覺反應，像是看到驚愕畫面時，忍不住蜷入毛毯裡、縮身躲入沙發，



先上網預約劃位，並於開演前30分鐘取票，便利又有效率。



以近180度的超大視角臥看漫天星空，就可開啟奧妙的天文科學之旅。



具有科幻氛圍的長廊，為宇宙劇場的觀影之旅揭開序幕。

比在一般電影院更能伸展自如。

若想增進躺著看電影的五感樂趣，不妨在入座前點杯現打果汁，或是來一份現點現做的五星級輕食，其享受絕不下於吃爆米花、喝可樂！

無論如何，在啟程至大千電影院前，別忘了先上網預約劃位，開演前30分鐘前往櫃台取票，即可透過慵懶躺玩的方式，重新詮釋看電影這個尋常休閒活動，將其化為都市生活中的繽紛逗點，甚至是感動連連的驚嘆號。

宇宙劇場 仰望無垠星空的最好去處

通宵輝煌的各色燈光，織就臺北夜間的繁華景致，但也形成一定程度的光害，想要好好欣賞璀璨的星夜風采，可要在晴朗天候裡，驅車向北來到陽明山、往南

直奔貓空，尋覓一處視野遼闊的絕佳景點，觀星姿勢雖然坐臥不拘，但若空間允許，最好還是能躺下來直視夜空，不但免於長時間抬頭而造成肩頸負擔，還能以近180度的超大觀賞視角，細細品味無垠星空。

無須等待一個天時地利人和的好時機，臺北有個無懼晴雨陰霾，大白天裡也能探索浩瀚宇宙奧祕的地方——臺北市天文科學教育館主建築旁的金黃色大球體「宇宙劇場」。

想進入建築外型有如太空基地的宇宙劇場，只要在播放前十分鐘購票入場，穿越只有在科幻劇情中才會出現的時光緩坡長廊，方能一窺這個神祕的奇幻世界。劇場偌大的觀影空間，正以彰顯無比熱情的紅色座椅，成弧狀斜坡緩上的次序排列，依循個人喜



炎夏將至，不妨到水上樂園體驗躺玩滑水道的清涼與刺激，領略一「夏」躺著玩的個中三昧。

好，挑個心目中的好位置，便可開啟奧妙的天文科學之旅。

躺臥於傾斜約25~35度之間的座椅上，迎面而來的是180度半球型銀幕，其宛如地球邊際輪廓的視野，在影片播放過程中，讓人產生漂浮在半空中的美妙錯覺，隨著鏡頭流轉而翱翔於天域之中。

影片播放結束後，接踵而來的是以獨特星象儀投影設備所組成的漫天星斗，將沉醉於地球萬般精采的思緒，拉拔至更為遠闊的神祕星空裡，透過儀器模擬深邃黑夜，展現出逾8,000顆星星所組成的星夜景致，在星象專家詳細的解說下，重現仰躺在曠野上欣賞宇宙奧祕的趣味體驗。

步出宇宙劇場，若感到意猶未盡，不妨前往立體劇場，只要戴上拋棄式立體偏光眼鏡，便可坐

著進行一場約50分鐘的精采探險。尤其是觀賞甫於今年4月4日兒童節上映的《飛龍》，每隻翼手龍皆像是無畏漫漫時光，呼嘯飛過眼前，彷彿伸手便可觸摸的真實感受，也只有在此能深刻體會。

相信在經歷過兩種不同層次的視覺饗宴後，往後不論是想躺著看、還是坐著看，都會想到天文館來看一看。

看到這裡，可別以為躺著玩是專屬於室內的休憩活動，其實也有戶外玩法，像是在宜人的春季仰躺於綠茵草地上曬暖陽，夏季到親水樂園享受躺著滑水的凍體清涼感等等，皆有別具一格的趣味。至於，哪種躺著玩最好玩？還是得親身一一嘗試，才能找出最適合自己的躺玩趣！

►相關資訊

銀座足體養生會館

地址：華西街24號（96號攤位）

電話：2336-1136

香格里拉台北遠東國際大飯店 ——雲天芳泉

地址：敦化南路2段201號40樓

電話：2376-3165

台北威斯汀六福皇宮——大千電影院

地址：南京東路3段133號地下2樓

電話：8770-6565

網址：www.westin.com.tw

臺北市立天文科學教育館 ——宇宙劇場

地址：基河路363號

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw



坐著玩

坐享其成 不亦樂乎

文／許麗苓 攝影／許斌

春暖花開的季節，天氣好、心情好，有時懶骨頭也開始蠢蠢欲動，既然懶得動，那就來「坐著玩」吧！尤其春日正是讀書天，即使不往戶外跑，同樣能夠在一些大學城的特色咖啡店以及極具特色的大學圖書館，找到「坐著玩」的樂趣。

可別以為圖書館沒什麼好玩的，細細探索裡面可是別有洞天，例如臺大總圖書館內，除了豐富的藏書，也是一座視聽寶庫；實踐大學圖書館的後現代建築和設計美學相關藏書，令人坐擁一室藝術書香。如果覺得在圖書館內稍嫌拘束，在臺大和實踐大學周邊，也有一些特色咖啡店，如滴咖啡、海邊的卡夫卡、庫卡咖啡等，邊品咖啡邊享書香，即使坐著，趣味可是無窮呢！

臺大總圖書館

最高學府的新天堂樂園

從位於新生南路上的臺大校門進去，沿著椰林大道走到底，就會看到一座五層樓館舍——臺大總圖書館新館。原本的舊總圖書



饒富人文氣息的咖啡館，伴隨音樂與咖啡香，可讓人悠閒坐享半日時光。

館建於1928年3月，目前改為校史館，而臺大總圖書館新館則是於1998年11月正式落成啟用，此館由沈祖海建築事務所設計，以

山牆、拱窗作為舊總圖書館建築語彙的延伸，具有承先啟後的意義；而對稱、穩重的造型，也有傳達知識殿堂的意涵。



館內擁有390萬冊以上圖書、1萬多種期刊、601種以上資料庫、178萬種以上電子書、3萬5,000多種電子期刊，為國內大學收藏資料量最多的圖書館，另外還有相當豐富的多媒體視聽資料服務，提供讀者教學、研究、自學及休閒娛樂之用。服務內容包括：隨選資訊系統、音樂頻道聆賞、有線電視選播、視聽資料借閱及大小團體使用室借用等。

雖然校外人士無法外借，但可在館內使用相關服務，尤其推薦4樓的多媒體服務中心，可以欣賞到許多好片或視聽資料，坐擁一方視聽饗宴。若是遇到熱門的體育賽事轉播時段，例如林書豪或王建民的賽程等，大夥可以戴上耳機、圍坐在一起觀看比賽，一起為林書豪或王建民加油！



臺大總圖書館以穩重、對稱的山牆與拱窗作為主視覺。

館內還有一個相當特別的地方，就是位於3樓的「臺大人文庫」，此為彰顯臺大整體學術能量所打造的專屬臺大人典藏空



豐富的藏書，蘊含著多少年輕學子對於知識追求的企盼。

間，蒐藏了相當豐富的臺大人著作，包括總統馬英九、李遠哲……等人，都是臺大校友，相關著作也收藏在內。在入口處還



多元的視聽資料，是臺大總圖書館的另一項特色。

有許多著名校友的簽名及感言呢！此處的空間規劃設計採用歐洲中世紀風格及古典語彙，樓中樓書架和旋轉樓梯的設計相當特別，在這靜謐的空間閱讀、冥想，也是種享受。

▶ 臺大總圖書館

地址：羅斯福路4段1號

電話：3366-2326

滴咖啡

Cosplay與網拍的攝影基地

隱身於臺大校園內，還有一間相當特別的特色咖啡店——滴咖啡，事實上，應該是同一家咖啡店有兩個分館，滴咖啡一館位於新生南路、臺一牛奶旁邊，為一個木結構的玻璃屋；二館則是位於新生南路與辛亥路口的綜合體育館2樓，此兩館皆是臺大校產，店主鮑毅超以BOT方式承租下來，並營造出不同的特色。

鮑毅超表示，滴咖啡結合了



特製的「小書房」座椅，將椅架設計成書櫃，即可讓人坐擁小書房。

西方及臺灣咖啡經營的經驗與先進技術，營造出盡享頂級咖啡的味覺與時空感極強的文化體驗，並在經營型態上做創新。「一般咖啡店大多會在裝潢設計上下功夫，可能是走地中海風、鄉村風……等等，但滴咖啡二館是從型態上創新，它可能是臺灣第一家主題攝影咖啡店，我們提供攝影棚，在2年前開店時，利用網路的力量號召，加上動漫季等活動，這裡就成為Cosplay和網拍攝影的大本營，可能臺灣10家網拍中有8家都是來我們店裡拍攝。」他說。

走進滴咖啡二館，入口處即可看到貼著「臺北好站」的店家認證，標示著此處為2011年「臺北設計月」獲評選為具創意設計或擁有獨特風格美感的店家。大約100多坪的寬敞空間分為幾個主題包廂，如：上海移民風、法式花草風、義式教父風、英式書局風、美式普普風、咖啡工業風等，宛如一個小型的地球村，店內還擺設了復古風格的唱片區及展售咖啡用品。其中有張特製的「小書房」座椅，椅架設計成書櫃，擺放了許多書，相當吸睛，訪客可以舒適地「坐擁一張小書房」，十分愜意。



原木結構的玻璃屋，讓滴咖啡一館成為校園角落中特殊的風景。

不過，來到此處可以看到許多攝影愛好者及模特兒，帶了專業相機在各個角落取景，有的是打扮成布袋戲人物的Cosplay，有的是提了一大袋網拍物品前來，往某個主題包廂一坐，開始準備拍攝事宜，整個空間就是一個小型攝影棚，店裡還特別設有換衣間等，因應攝影者的需求。服務人員Randy表示，來此地只要最少176元的消費，就能免費租借店內攝影棚或在店內拍照，到了週五及週六晚上，這裡也成為許多素人歌手或樂團的表演場地，不過需要另外購票付費。無論是要看書、拍照、看表演，要在這裡消磨一整天是絕對沒有問題的！

若是在滴咖啡二館意猶未盡的話，也可以到宛如玻璃屋的滴咖啡一館去，這裡採用綠建築概念，和諧地保留老建物與新時代元素，坐在店內就可輕易觀看屋外熙來攘往的人群，點杯冰滴，聽著情境音樂，還可跟健談的店主或店員聊聊天，真是一大樂事。

除了臺大總圖書館新館、以及滴咖啡之外，位於臺大或公館商圈，也有許多特色咖啡店，例如「海邊的卡夫卡」，便是一個兼具咖啡、輕食、獨立書店、藝文活動及免費無線網路的複合式咖啡店，也相當值得一遊。

►滴咖啡一館（臺大新生店）

地址：新生南路3段76巷1號

電話：2368-4222

►滴咖啡二館

（臺大巨蛋體育館店）

地址：羅斯福路4段1號（新生南路與辛亥路交叉口綜合體育館2樓）

電話：2368-1253

►海邊的卡夫卡

地址：羅斯福路3段244巷2號2樓

電話：2364-1996



兼具美食與藝文活動的「海邊的卡夫卡」，是相當值得一遊的特色咖啡館。



滴咖啡二館堪稱臺灣第一家主題攝影咖啡店，是Cosplay和網拍攝影的大本營。



以設計聞名的實踐大學，圖書館擁有相當多藝術類的藏書，是既具設計美感又相當人性化的空間。

實踐大學圖書館& 庫卡咖啡 (KOOKA COFFEE) 設計與美學的空間奏鳴曲

位於捷運大直站附近的實踐大學圖書館及庫卡咖啡 (KOOKA COFFEE)，也是相當具有特色的「坐著玩」景點。

可能大家想到實踐大學，就會將它跟設計、建築、美學等概念劃上等號。走逛校園時可以發現，校舍大多是安藤忠雄式的清水模「後現代」建築，圖書館也不例外。與臺大總圖書館一樣，實踐大學的這間圖書館也是新館，於2010年2月22日啟用。主體建築取意Library，由兩個L字形交叉而成，地面層2至5樓橫躺的L形建築是電算中心，另一垂直矗立5樓並深入地下2樓的L形建體則是圖書館，唯一的出入口是在地下1樓，若是不熟悉的人可能會不得其門而入。

在實踐大學圖書館典閱組組長黃育君的導覽下，發現該館真是一個既具設計美感、又相當人性化的空間。除了近40萬冊藏書、

2,000多種期刊之外，更擁有相當豐富的電子資源及服務，設計及藝術類為館藏特色。在新館剛啟用時，校方以「後·圖書館」為



挑高的書架與映照在圖書館玻璃牆面的熙攘人群，勾勒出極富當代色彩的人文風貌。

題，昭告不只是新建築，更是新理念、新服務時代的來臨。

在地下室1樓入口大廳處，可看到曾經在實踐大學任教、已逝世的王俊雄教授「感恩與懷念」捐書，同一層樓還有特藏室及參考資料區；地下2樓則有視聽區、期刊區及討論區，可看到不少人坐在椅子上看書或視聽資料。最特別的是1樓，仿歐洲圖書館般做了3個區塊的挑高樓梯式書櫃，陳列了許多設計類圖書，乍看很像藝術電影的場景。黃育君說，之前遠流出版社還特別選在此處作為拍攝金庸著作電子書閱讀器的場景，除了校內師生，也經常看到附近許多銀髮族前來。

由於館內整體看來相當優美、具有設計感，似乎外面陽光一灑、隨便一坐，都宛如置身電影場景。有別於一般學校圖書館不准校外人士外借的規定，只要質押2,000元即可外借3冊圖書，不限次數，若不想外借時可退還押金。

走出實踐大學圖書館，附近有一些特色商店，其中位於巷內的庫卡咖啡（KOOKA COFFEE）相當具有風格，在這裡，可以享受早、午、晚餐及下午茶，當然，也可以點杯店家講究的單品咖啡與超人氣的鬆餅，或看書、或上網、或閒聊。若是需要小組討論事情，店內也相當貼心地關了一個大會議桌討論區，經常可見實踐大學師生來此聚會，偶爾瞄一下店內來客的桌上，大多是設計或藝術類書籍，或是散放在桌上的服裝設計素描圖，由此可見該店客群的屬性。在牆上還可看到許多名人造訪的簽名留念，另有一面牆上滿滿都是照片，這是店主與訪客的旅行記憶牆。

頗具風格的庫卡咖啡，是許多廣告的拍攝場景，對於生活有獨特想法的店主Kevin，以澳洲國鳥——笑翠鳥（kookaburra）作為店徽，傳說笑翠鳥是受到天神派遣，以牠如笑聲般的叫聲喚醒沈



以澳洲國鳥為標誌的庫卡咖啡，提醒來店客人不要錯過這個享受美好時光的地方。



店內牆面上貼滿了店主與訪客的照片，是一段段旅行的記憶。

睡中的人們趕快起來迎接這片美麗的大地，所以想藉此提醒人們要珍惜並享受美好的每一天。

►實踐大學圖書館

地址：大直街70號（捷運大直站附近）

電話：2538-1111

►庫卡咖啡（KOOKA COFFEE）

地址：大直街57巷5號（捷運大直站附近）

電話：8509-5859

千萬不要小看「坐著玩」的能量，也許你在圖書館中看的一本書或視聽資料，在特色咖啡館遇到的人事物或聽到的某個故事，可能令你一生受益無窮。當然，「坐」擁一室書香或咖啡香，就算什麼都不做，也都讓人不亦樂乎！



跑著玩

飛天竄地 跑出興味

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

夏天一到，冬季囤積的脂肪贅肉就像逐日上升的氣溫一樣再也hold不住，到戶外盡情跑跳來個大甩肉，在還不算太熱的初夏五月天正是時候。

除了慢跑、球類等傳統型運動，在地狹人稠的臺北市，也有適合飛盤、滑板、滑冰、漆彈、直排輪等特定主題運動的大型空間，無論帶小孩、帶寵物還是自己玩都行，運動起來不僅不枯燥，還能常保樂趣盎然。

找個陽光露臉的日子，出門慢跑、活動活動筋骨吧，不論快跑慢跑、東奔西跑，都能跑掉卡路里、跑出健康，還能以跑會友，更何況醫學研究早已發現：運動時可提升心肺功能，更會產生大量腦內啡，只要適量，包你跑得健康、跑得快樂！

飛盤兼遛狗 人大同樂好好玩

飛盤雖是以手揮動投盤的運動，然而為了接盤，需要跑跳的功夫就像打球一樣滿場飛，完全



活潑的狗狗，是玩飛盤的最佳夥伴。

偷懶不得。

玩飛盤看似簡單，一盤在手，人人都能玩，就連家裡的狗狗也能湊上一腳，然而很多人都有「揮盤落空」的經驗，飛盤老是跑得比人還快，有時就直接掉在腳前或飛過頭頂，叫人氣結。其



玩飛盤看似簡單，也需技巧才能跑出興味，拋接自如。

實，飛盤運動雖然簡單，卻也是有小撇步的，正確的姿勢絕對有助於技巧精進。投擲時，一腳在前，一腳在後，側對目標站立，擲盤時，身體重心自然往前移，增加投擲力道；手臂肌肉放鬆，轉動腰部，由後往前大幅揮動手



臂擲盤出去時，同時轉動手腕，飛盤便可呈一直線平穩飛出去。這幾個簡單要領建議多練習幾次，肯定有用，至少不必常為了撿盤疲於奔命，興致大減。

運動時找個同伴，往往是維持運動習慣的好方法，如果家有愛動愛玩的狗狗，就可以作為玩飛盤的理想夥伴。一開始，先讓狗狗咬住飛盤不放，與飼主玩「拔河」，再學習跑接、跳接，接下來就可以玩擲準、擲遠等進階動作。在一來一往的互動中，不僅可同時提升飼主與狗狗的體能，還能建立對運動的嗜好與信心，培養深厚的默契和情感，一舉數得。

►建議場地：

社區公園、學校操場、河濱公園。

穿上直排輪 颯風滑滑樂

直排輪是目前全世界玩家人口成長速度最快的運動之一，顧名思義，直排輪因輪子排成一直線而得名，由於比傳統溜冰鞋簡



每到假日，就能看到彷彿腳踩風火輪的直排輪愛好者，享受馳騁颯風的樂趣。

單易學且變化多，每到假日，大大小小的社區公園、運動場都能見到彷彿腳踩風火輪般馳風而去的直排輪愛好者，除了深受小朋友、青少年熱愛，許多原本陪著上課的年輕父母，一旁看著忍不住腳底發癢，加入輪鞋一族的也

是有人在。

直排輪運動集合運動健身與驚險競技於一身，要安全的享受樂趣，護具務必穿戴完整，直排輪之所以老少咸宜，運動護具齊備是很重要的原因，只要護具齊全，擦傷、瘀青等運動傷害的機



有了充足的護具保護，才能放鬆肢體學習技巧，玩得盡興。

率可以比籃球、單車都還要低。

基礎動作也務求要扎實正確。一般認為，初學直排輪就像學單車一樣最怕摔——小孩怕痛，大人怕丟臉。但過來人都知道，就像學單車一樣，跌倒幾乎是初學時無法避免的必經過程，跌倒時，盡量讓手掌和膝蓋先著地，由於這兩個部位都有護具保護，可讓撞擊力道減到最低，藉此減低因恐懼感受傷的機率以及對輪鞋的恐懼；一旦不怕摔，才能放鬆肢

體學習動作，技術才有可能更精進。

堅硬平坦的水泥地是理想的直排輪場地，社區公園、學校操場大多有現成場地可用，萬一遇到陰雨天，則可選擇社區運動中心或規模更大的Y17青少年育樂中心。這項運動隨時可玩，可健身、鍛鍊肺活量，加強肢體協調性、平衡感與靈敏度。穿上輪鞋吧，一起颯風去！

►建議場地

臺北12區運動中心

Y17臺北市青少年育樂中心

地址：仁愛路1段17號

電話：2343-2388

踩著滑板跑著飛

假日到中山堂前廣場逛逛，常有機會遇到玩滑板的高手，在紅磚道上很厲害的踢踏、翻板、躍起翻落，在大街小巷瀟灑穿梭滑行，如入無人之境，實在很酷。

滑板被稱為最酷的極限運動（Extreme Sports），所謂極限運動，是指人透過對工具的掌握和控制，以最大的限度去發揮人的運動潛能的新興體育項目，大街小巷、高山溪流、藍天大海都是極限運動的場地；其他如攀岩、雪板等難度較高、挑戰性較大的項目也在此列。聽起來很嚇人，但其實極限運動並不需要短跑選手般的速度，籃球員的高壯體格，或是足球員的戰術默契配合，所有極限運動最重要的一項共通點就是：完美地控制所要駕馭的工具。

滑板說起來簡單，一塊板子就能玩，但其中可以變化的花式與技巧，得靠不斷練習才能精進。有些滑板店與團體在週六、日於中山堂側廣場有免費現場教學，只要事先報名，連滑板都可以無條件借給你。以眾玩家的經驗，除了現場教學，還可以利用滑板網站、線上雜誌與專業滑板運動雜誌，這些媒介除了介紹活動、硬體資訊之外，都特別為初學者開闢了step by step的教學專欄，鉅細靡遺的圖片說明，是提升動作技巧與運動品味的重要參考。

享受滑板樂趣，正如滑板界王安迪麥克唐納說的：「你從中找到快樂，這裡沒有各種各樣的規矩，完全自由，一切由自己創造。」想自我挑戰運動極限？玩滑板，那就對啦！



要成功駕馭滑板，需要大量的練習，才能藝高人膽大，挑戰運動的極限。

►建議場地

內湖運動公園極限運動場

地址：舊宗路2段2號

電話：8791-1152

臺北市極限運動訓練中心

地址：忠孝東路7段382號

電話：2652-2320

開放時間：週二～週五 14:00～22:00

假日08:00～22:00（週一不開放）

奔跑都市叢林 寫大兵日記

前陣子電視劇掀起大兵風，間接帶動生存打漆彈的遊戲熱潮。不用上戰場也不必真槍實彈，就能經歷穿梭在槍林彈雨中的驚險感。玩家Peter說，在偌大的遊戲戰場上，會跑會躲還能攻擊，正是贏得勝利的三大訣竅，在奮力奔跑之餘，可以享受戰火求生的刺激，卻沒有面對死亡的恐懼，每個人都可以像一隻打不死的蟑螂，屢敗屢戰，非常好玩！



滑板高手常挑戰高難度動作，不但能超越自我，更贏得了滿堂采。



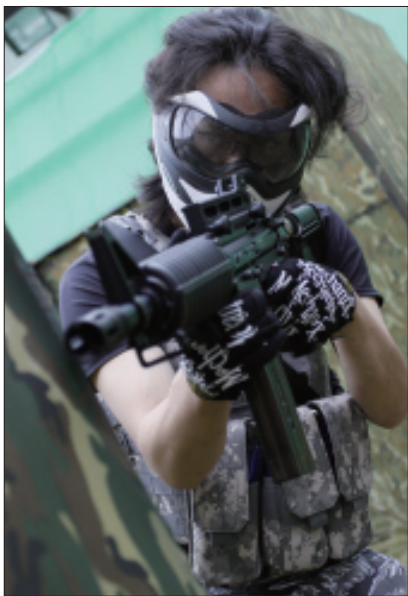
漆彈遊戲仍有危險性，完善的護具裝備不可少。

漆彈運動基本裝備包括漆彈槍、漆彈、安全面罩、壓力氣瓶、給彈彈筒、迷彩服、運動鞋或軍用戰鬥靴，「選配」則有預備彈袋、預備彈筒、防護背心、

護肘、護膝、護襠、手套、領巾、頭盔等，視個人需求而定。現今生存遊戲競賽中，國際標準規格的漆彈口徑為0.68英吋，外表是類似藥用膠囊的水溶性膠殼圓



漆彈生存遊戲是兩軍對壘的攻防戰，過程中緊張刺激，可享受征戰的快感。



玩漆彈遊戲須強制配戴安全面罩，而且全程都不可取下。

球，飛行途中只要撞擊硬物就會立即破裂分解，並將染料留在彈著處，內容物則是橄欖油與食用色素的混合物，對人體無害，並會隨著時間自然分解，但漆彈在高速飛行中仍具殺傷力，因此遊

戲者都必須強制配戴安全面罩，全程都不可取下。

漆彈運動簡單的說，是一種「求生存」的遊戲；在征戰過程中，誰能生存到最後，誰就是贏家。玩法千變萬化，一般是將成員分成兩軍打對抗戰，只要占領敵軍指揮部即獲勝；也可設計腳本，加入電影《第一滴血》、《不可能的任務》等部分情節，如抓逃犯、揪出內奸、營救人質、爭奪祕密文件等都能派上用場，讓遊戲更逼真。

漆彈是涉及「人身攻擊」的運動，為了安全起見，選擇合格環境格外重要。萬華、士林運動中心均設有漆彈場與教學課程，場內有多種壕溝、油桶、輪胎、定向靶等，每月變換人工掩體，好讓玩家百玩不膩，萬華運動中心還開設了星光夜戰場，夜裡作戰，刺激感倍增。

同樣是虛擬遊戲，漆彈運動卻遠比網路、電玩真實、健康得

多。如果手癢想嘗嘗當兵滋味，不妨加入漆彈生存遊戲兩軍對壘的攻防戰，享受征戰的快感與緊張吧！現代人生活壓力大，玩一場追殺喊打、嘶吼震天，卻不必真正玩命的戰爭遊戲，誰說不是一帖紓悶解壓的良方呢？

►建議場地

萬華運動中心

地址：西寧南路6之1號

電話：2381-8878

士林運動中心

地址：士商路1號

電話：2880-6066

熱天滑冰 不流汗的優雅奔跑

運動免不了汗水淋漓，萬一再有毒辣烈日當頭，更讓人提不起興致，唯獨滑冰例外。在低溫的冰上樂園裡，穿著厚衣褲襪、踩著冰鞋在冰上奔跑，可是一點都不嫌厚重。



在低溫的冰上樂園裡，踩著冰鞋奔跑，沁涼暢快的滋味，cool到不行。



在公園綠地中慢跑，既可鍛鍊體力又心曠神怡。

滑冰是十分耗費體力的有氧運動。根據麻省理工大學的研究報告，滑冰處於低溫環境，比一般運動更具提升人體吸收氧氣、燃燒脂肪的效能，說它是不流汗的瘦身運動，一點都不為過。

滑冰看起來輕鬆優雅，很多初

學者初入冰場，卻免不了摔得人仰馬翻，預先做好安全措施必不可少。滑冰場氣溫低，約攝氏12至15度，冰面更只有攝氏零下5至8度，最好穿著保暖外套、長袖衣褲及厚長襪，但須避免太厚或不透氣材質，以容易穿脫者為

佳，以免影響靈活度。為維護個人安全，須嚴格遵守冰場規定，戴手套、安全帽，初學者及國小以下學童應穿戴全套護具，包括護膝、護肘、護腕、頭盔才能進場。夏天吃冰不稀奇，腳踩冰鞋，在雪白冰面上滑行、飛旋、曼妙起舞，帶動冷冽的冰風呼呼從耳邊掠過，沁涼暢快的滋味，那才叫cool到不行！

►建議場地：

小巨蛋冰上樂園

地址：南京東路4段2號

電話：2578-3536

臺北市綠地、運動場地多多，無處不是跑著玩的好地方，除了飛盤、直排輪、滑板、滑冰、漆彈之外，還能去國父紀念館放風箏、大佳河濱公園遛狗……挑個好天氣，馬上出發！

初夏輕旅行 桐遊好時光

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

宛如接棒似的，繼春天由山櫻、吉野櫻掀起賞花狂潮之後，初夏5月，輪到「五月雪」的油桐花接力演出。

油桐花在初夏時節盛開，風吹花落有如飄雪，在亞熱帶的臺灣蔚為奇觀，吸引很多臺北人不辭勞頓到花海密集的桃竹苗山區一睹美景；其實不必跑得太遠，在臺北市郊的六張犁、內湖一帶也有美麗的油桐花可賞。雖然臺北的油桐樹大多呈點狀分布，並非遍地都有大把大把飄落的桐花，但也因為如此，別有一種發現花蹤的尋寶樂趣。

早晨到富陽自然生態公園，點點白色桐花從香楠、烏桕、江某、血桐構成的密林中冒出頭來，令人驚喜；中午到內湖趕赴今年全臺最後的草莓與第一場桐花盛會，下午到科技味濃厚的內湖科學園區，尋訪鄉土在地的東方美人茶香；傍晚登上碧山巖賞夜景，到人氣超旺的餐館吃傳說中的排隊美食。花景、茶香、自然生態與美麗夜色，共構出一趟迷人的臺北初夏小旅行。

初夏自然之旅

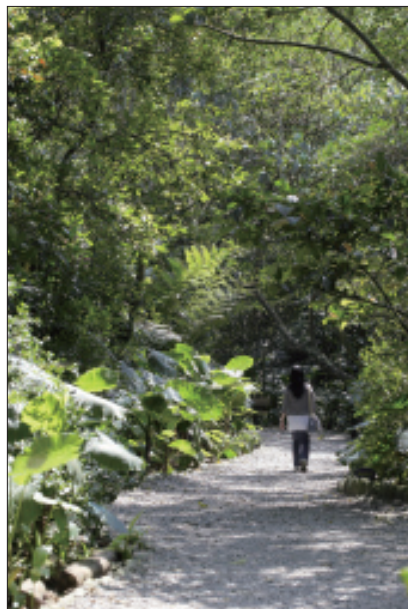
富陽自然生態公園賞蟲鳥→莓圃觀光農園採果、享用水果風味餐→內溝溪畔賞桐花→內湖科學園區品味午茶香→碧山巖賞夜景→金泰餐廳大啖尚青海產味



由於長期的軍事封閉隔離，人為干擾不多，富陽自然生態公園保留了完整的生態環境。



江某是臺語「公母」的諧音，屬樹下耐陰植物。



到富陽自然生態公園可暫時遠離塵囂，呼吸新鮮空氣。



仔細觀察，赤腹松鼠正在旁展露矯健的身手。

09:00~11:00

富陽自然生態公園賞蝶鳥

富陽自然生態公園占地約3.8公頃，日治時期為軍事彈藥庫，國民政府遷臺後繼續沿用，作為四四兵工廠所在地，屬管制區域，民國77年兵工廠與彈藥庫陸續撤出，89年改為公園，現由荒野保護協會認養，經過志工們長期細心的整頓維修、推動保育，古老的軍事禁地一舉變成自然生態天堂，遊園客不絕於途。

由於長期的軍事封閉隔離，人為干擾不多，園裡難得保留了原始而完整的低海拔生態環境。據負責園區生態維護的荒野保護協會調查，園內植物多達331種，香楠、山黃麻、烏桕等組成森林最高喬木層，樹下耐陰植物主要為九節木、江某、蕨類等，林間有白色桐花探頭，並常見兩棲爬蟲類的攀木蜥蜴、小雨蛙，以及黑鳳蝶、赤腹松鼠、五色鳥、紅嘴黑鵯輕盈來去的身影。花點時間穿越迷宮般的森林步道，不難觀察出動植物們如何因應變化多端的環境，孕育出豐富多層次的生態。

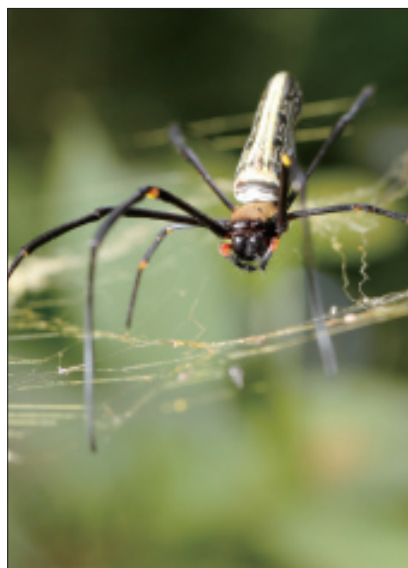
園裡還保留著當年陸軍為了搬運彈藥及物資所興建的石階，一

路走著，仔細找，常有斯文豪氏攀木蜥蜴隨意趴附在兩側乾涸的溝澗、樹幹上曬太陽，狀極舒適慵懶；抬頭望望，常可在頂上濃密枝條間找到結網的人面蜘蛛，這是臺灣最大最常見的蜘蛛，因頭胸形似人臉而得名，全臺平地到低、中海拔山區都有分布，所結的網可寬達數公尺，因此行進間最好戴上帽子，以免不小心被蜘蛛網纏得滿臉都是。

這個時節，進入繁殖高峰、生性愛鳴唱的五色鳥正喧鬧。牠

們和啄木鳥一樣，常在枯木上打洞築巢、育養雛鳥，全身翠綠的牠們，在森林中擁有極佳的天然保護色，但藍、黃、紅、黑、綠五種顏色交錯的鮮豔羽色，卻又常讓牠的行跡曝了光；另一種常見鳥類紅嘴黑鵯，鮮紅的喙和怒髮衝冠的頭羽十分顯眼，和五色鳥、綠繡眼都是富陽自然生態公園裡的優勢鳥種，併稱「富陽三劍客」，即使是賞鳥初學者也十分容易觀察。

鳥語啾啾，蟬聲唧唧，石階上



人面蜘蛛因頭胸形似人臉而得名，全臺平地到低、中海拔山區都有分布。



常在枯木上打洞築巢、育養雛鳥的五色鳥。



紅嘴黑鵲以全身的黑加上鮮紅的喙為「造型」，十分顯眼。



抓住草莓季的尾巴，到內湖共享天倫之樂。



莓園休閒農園的香蕉核桃烤餅，香氣撲鼻。

苔蘚遍生，在山裡漫遊一上午，幾乎聽不見幾公里以外的人車喧囂，很有一種山中無甲子的悠哉之感。

►富陽自然生態公園

地點：富陽街底

免費生態導覽：每月第二個週日上午，30位名額，須於15日前上網報名，荒野保護協會網址：www.sow.org.tw，電話：2307-1568。

團體預約導覽：平日導覽洽公園處青年所，電話：2700-3830；假日導覽洽荒野保護協會網站（fuyang.sow.org.tw）申請。

11:30~13:00

山風相伴 品味最鮮蔬果風味餐

全臺最晚的草莓季在哪裡？就在內湖。一般採收只到3月，內湖由於氣溫較低，直到5月中下旬都還能見到草莓蹤跡，只是果粒瘦小，已沒有盛產期的碩大甜美。農場老闆娘詹敏霞說，如果不是非草莓不可，6月開始，西瓜、百香果、番茄、向日葵及甜度極高的水果玉米都將陸續登場，是夏

日正夯的時令花果。

內湖碧山路、大湖街一帶是臺北市政府早期輔導的觀光果園所在地，農場林立，不寬的產業道路上，處處都能看風景、散步、品味美食，慢慢逛，很能體會內湖山丘地帶特有的遼闊感。常常沿著一條小徑走進去，會經過花園、果園、竹林，更添置身世外桃源的感覺。

在這裡你可以下車進果園採果、賞花，吃老闆用現摘蔬果料理的香蕉核桃烤餅、桃木燻雞腿排、塔香菇菇麵，搭配現打的百香果冰沙、水果茶等，既鮮且甜。非假日的時候人車稀少，最能悠閒享受這片迷你山坳聚落的田園風光。漫步田間小路，陽光下曝曬的汗水讓午後涼風輕輕拂走了，一整個通體舒爽。

►莓園休閒農園

地址：碧山路38-2號（假日開放，平日須先電話確認）

電話：2795-1108

13:30~14:30

天際飄落五月雪 健行賞花好風雅

內湖桐花主要分布於內溝溪周邊，由於數量不及桃竹苗那樣多並有高知名度，因此每年開花期間，少了洶湧人潮打擾，賞花更顯悠閒雅逸。

以內溝溪生態展示館為中心，數株油桐樹在樹海間閃耀著白花花的光彩，遠山近景，搭配出一幅層次分明的絕美風景畫。其實油桐四季風貌各不相同，初夏期間，似雪繁花綴滿整個嫩綠的枝椏，夏季，白色花海消逝無蹤，換成滿山綠葉上場；到了蕭瑟的秋季，綠葉轉成枯黃，撒滿一地；清冷的冬季，枝葉落盡的油桐樹，則呈現了另一種蒼勁堅韌的面貌。賞花不一定達到「滿開」盛況才美，桐花的四季各具風情，都值得一探。

或者並不單為賞花，沒事到山裡走走，吹吹自然風，欣賞盛夏活躍的蟲鳥蝴蝶，全身細胞也像跟著動物們一起復甦似了的脫胎換骨。

►內溝溪生態展示館（行前最好去電查詢花況）

地址：康樂街236之3號

電話：2634-7851



在臺北市也能沐浴在「五月雪」的美景之中，感受無比浪漫。（圖／內溝溪生態展示館提供）



美麗的桐花與翠湖相映成趣。（圖／內溝溪生態展示館提供）



初夏期間，白似雪的桐花綴滿整個嫩綠枝桠。

15:00~16:30

科學園區臺灣茶館 專賣天地好茶

在臺北喝下午茶不稀奇，只不過喝的大多是洋味兒十足的花草茶；規劃得冷調時尚的內湖科學園區，年前新開了一家以臺灣茶為主軸、結合臺茶與西方料理的茶餐廳，玻璃帷幕空間與飄著草根鄉土氣息的臺茶形成有趣的高反差，吸引很多愛茶人好奇入內一探究竟。

兩個創辦人，一個是茶農，一個是資訊科技業大老，兩人堅持孕育、尋找不施農藥、化學肥料，只接受大自然涵養淬煉的茶葉，成為店裡每一味招牌茶飲。



泡一泡內溝溪沁涼的溪水，暑意瞬間全消。



在初夏的午後靜坐在結合臺茶與西方料理的店內品茗一室幽香，幸福不言可喻。

於是幸運的我們不須去到坪林、日月潭、阿里山，在這裡就能喝到純淨的東方美人、紅茶、高山烏龍，茶湯明亮清澈，滋味卻是濃郁，酸澀甘甜富有層次而平衡。

茶與咖啡也能搭配精彩。東方

美人茶天然的花果香搭配espresso，高山茶、日月潭紅茶搭配奶香濃郁的維也納咖啡，滋味意外豐甜。空間是如此舒適，如你賴著不想走，或不想順著既定遊程上山看夜景，也能等到晚上6點，店裡拉下大簾幕，茶館立即成了

慵懶溫暖的lounge bar，好茶、咖啡加上親朋好友為伴，人生快意由此而來

► 山山來茶概念店

地址：瑞光路603號

電話：2627-9533



「東方美人山嵐」以茶結合咖啡，風味獨特。



巧妙擺放的茶葉罐，為空間塑造明亮簡潔的設計感。



豪邁澎湃的無敵蓋飯是不少饕客的指定餐點。



鮮紅色澤的明太子搭上檸檬汁，滋味更顯鮮美。



鱈魚嫩肝的清爽口感，十分適合夏天品嚐。

17:00~18:00

碧山巖賞夜景

內湖看夜景的頂尖去處，非碧山巖莫屬，雖然已是個老牌景點了，不用登高、攀爬難度低，還有廟方駐守保證安全無虞，更重要的是居高臨下視野超優，特別是夏天萬里無雲時，傍晚常出現飽滿得像要滴出汁來的寶藍色天空，無論是登山客、攝影發燒友，還是賞景談心的情侶們，都很難抵擋這無敵夜景的魔力召喚。

從山腳登上石階，氣喘吁吁地到達山頂廟前的大平台，這平日作為香客休憩的地方，成了遊客賞夜景的好所在。將晚未晚之時，遠方千疊山巒只剩下一抹黑色輪廓，萬家燈火在山腳下綴成萬點金光，市中心閃耀的霓虹燈海綿延長成長的星河，這幾年松山機場轉型國際機場，起降航班多了，天氣好的時候遠觀夜機劃過天際，真是美絕啊！

►碧山巖

地址：碧山路24號

電話：2790-0657

18:30~20:00

蓋飯定食專賣店

饕客難擋的人氣料理

時機這呢歹，物價又高漲，到底吃什麼才不虧待自己的腸胃和荷包？看看內湖科學園區下班的人潮不約而同往這家蓋飯定食專賣店流動，答案昭然若揭。

氣溫仍接近攝氏30度高溫的悶熱夏夜，來一碗清脆爽口、滋味豐腴的海鮮蓋飯，搭配幾味小菜，透心涼的新鮮魚蝦順著食道滑進胃裡，正是享用生鮮海味的最佳時節。招牌無敵蓋飯用一尾巨大牡丹蝦和兩尾鱸蝦襯底，飯面鋪滿厚實的鮪魚、旗魚、鮭

魚、軟絲、海膽、鮭魚卵及蝦卵，並且附一個生蠔，口感Q彈，滋味條條分明。

店內的味噌湯也是，大塊鮭魚、洋蔥絲、蛋花、蔥花滿到幾乎爆碗；還有居酒屋式的風味小菜：烤明太子、鱈魚嫩肝、烤鯖魚、鮮魚和風沙拉，日式的鮮美和臺式的海派在這裡達到完美的融合，讓饕客們難以抵擋，才沒幾天就好想回頭再吃，怪不得天天門庭若市，就算排隊也要吃。

►金泰蓋飯

地址：舊宗路2段121巷34號

電話：8792-8167



碧山巖的夜景遠近馳名，居高臨下的視野超優。



香

軟滑米苔目

文／尤好逸 攝影／吳金石

若要找一種米食代表臺灣，米苔目鐵定排名前三位。有人喜歡把米苔目當成早點或宵夜點心，但將米苔目當成午、晚正餐者也不在少數，最令人開心的是，無論何時想吃米苔目，在臺北都能找到販賣米苔目的小店，圍著一

爐熱呼呼的湯鍋，盡情品嚐一碗米苔目與特色小菜。

值得早起的美味小攤

坐落在艋舺華西街觀光夜市裡的勇伯米苔目，就是一家值得讓人早起的小攤。每天早上七點半

到十點半的營業時間，在夜晚比白天熱鬧的華西街觀光夜市中，倒也培養出一群死忠客戶，開店後一小時左右相繼報到。這些老饕客經常將小攤上最精華、最好吃的小菜掃光，十點左右才趕到的客人，經常就只能專心品嚐米



勇伯米苔目在早晨的華西街觀光夜市裡一枝獨秀。



永樂米苔目生意興隆，舀湯煮料一刻不得閒。

苔目與濃郁大骨湯的滋味了。

店名中的「勇伯」，其實是第三代小老闆的祖父，現在店裡由小老闆負責舀出一碗一碗好吃的米苔目，第二代的婆婆則忙著切出最受客人喜愛的各式小菜，還不時轉身為正在享用米苔目的客人，補充半碗口感豐富的大骨湯。

小老闆說，自家的米苔目因為採用蒸煮的方式，不用勺子在湯裡擠壓，因此吃起來香Q不軟爛，很有口感。此外，獨家調出的醬汁與經過精心處理的黑白切小菜，如豬肺、嘴邊肉、大腸等也是店裡的招牌，經過婆婆仔細切除周邊筋肉，吃起來十分「瀾嘴」，沒有一絲多餘筋肉影響口感。

用心傳承古早味

位於大稻埕的永樂米苔目，則是另一個品嚐古早味米苔目的好去處。民國56年開業至今，儘管一再因為店租問題而遷址，依然選擇在永樂市場附近落腳，不僅僅是為了傳承祖父那一代的口味與歷史，也為了讓遠道而來的客人不至於找不到熟悉的味道。

站在攤位前手腳俐落舀著米苔目、切著小菜的第三代老闆林先生，也曾經當了10年的上班族，終究因家裡需要人手幫忙而回歸家族事業，包括前置食材處理作業、煮湯、切小菜等一切手藝通通從頭學起，儘管幾個阿姨每天六點開始幫忙處理大量的黑白切食材，假日店裡八、九個人還是忙得不可開交。

林先生強調，自家所使用的黑白切肉類食材，都是每日從永樂市場批來現場處理的，為客人提供了最佳口感，而以在來米為主的米苔目，則是傳承祖父時代的口味，迄今都沒有改變，湯頭清淡而爽口，加上青綠的韭菜提升香氣與口味，更有畫龍點睛之妙。

熱鬧溫馨深夜食堂

位在林森北路的高家莊米苔目，為了迎合周邊客源的消費習慣，從晚上7點開始一直到隔日清晨5點為止，為臺北市的夜貓子們提供了一處可以輕鬆享受暖呼呼米苔目的好地方。

約莫晚上8點，來到攤子前，只見小小店面中人聲鼎沸，攤子上林林總總擺滿30多道小菜，有最招牌的紅燒大腸、沙拉魚卵、芥末花枝、粉肝……等，牆上則掛著小菜人氣排行榜，讓人看得眼花撩亂，真想每種都點一份嘗嘗。

以蒸煮方式舀出米苔目，看來似乎與其他家沒有太大不同，但入口便知道，不管是Q勁或口感，皆有其獨特之處。高老闆透露，自家的米苔目是以在來米漿為主，另外加入了七種不同種類與比例的太白粉，才創造出如此獨特的口感。這種僅此一家的口味與琳瑯滿目的小菜，或許就是讓客人絡繹不絕的最大原因。

為了讓客人不需久候，高家莊在本店之外，還有另外一處擺滿桌椅的店面，可供客人坐下享用，這廂點完，那廂才坐定，手腳俐落的阿姨就端著一盤盤小菜跟熱呼呼的米苔目過來，還記得幫先前已經吃到一半的客人加上熱湯，原來那種溫暖的感受，不僅僅來自手中的米苔目，更是因為有了這種老店獨有的，對客人的關心與人情味呢！

► 相關資訊

● 勇伯米苔目

地址：華西街37號

電話：2302-2608

營業時間：07:30~11:30

● 永樂米苔目

地址：永昌街7號

電話：2559-9603

營業時間：平日07:00~18:00、假日07:00~17:00



香Q米苔目加上大骨湯，正是簡單好滋味



高家莊米苔目口感獨特，還供應有琳瑯滿目的小菜。

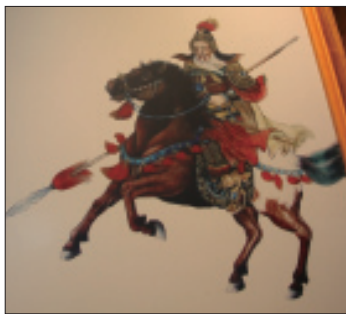
● 高家莊米苔目

地址：林森北路279號

電話：2567-8012

營業時間：19:00~翌日05:00

郭



郭氏裔孫的記憶與資產 郭子儀紀念堂

文／許凱森 攝影／王能佑

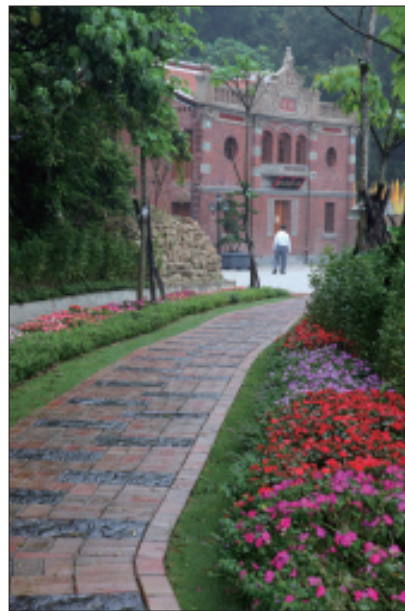
唐朝名將郭子儀平定安史之亂，抵禦回紇、吐蕃入侵，幾度拯救瀕臨崩潰的李唐王朝，獲得「功蓋天下，再造唐室」的美譽，一生福祿壽三全。想知道郭子儀究竟有何過人之處，讓唐太宗對他恩寵有加卻沒有招來功高震主的殺身之禍、後代子孫用何種方式景仰緬懷他？不妨跟著《臺北畫刊》到郭子儀紀念堂一探究竟吧。

修復郭氏古宅 傳承汾陽王豐功偉績

根據行政院文化建設委員會文化資產總管理處籌備處（將於今年5月20日更名為「文化部文化資產局」）統計資料，截至目前為止，臺北市公告的市定古蹟共

有149處，數量居各縣市之冠，其中，建於日治時期大正6年（西元1917年），俗稱「內湖紅樓」的郭氏古宅，於1999年被劃定為市定古蹟，是內湖地區最具歷史的古厝，歷經一年半的修復工程，在全球郭氏宗親認捐以及向臺北市府文化局申請補助下，重新規劃為郭子儀紀念堂，2012年2月正式對外開放，免費參觀。

郭子儀一生居功不傲、品德崇高，85歲病逝時，德宗皇帝難過到五天不上朝，還下令文武百官前往悼念。安葬之日，德宗皇帝甚至親自率領朝臣送別，由此可見郭子儀對於當朝的功績是多麼偉大。所以自臺北市郭氏宗親會成立以來，郭氏後人曾任國防部長的郭寄嶠理事長，同時也是現



郭子儀紀念堂步道，散發出幽靜雅緻的氛圍。



紀念堂內郭氏家族以「恪勤在朝夕，懷抱觀古今」扁額，來勸勉後世子孫。



郭子儀紀念堂在全球郭氏宗親認捐及臺北市府文化局補助下，重新修建開放。



俗稱「內湖紅樓」的郭子儀紀念堂，坐落在小丘山腰上，坐北朝南，外觀為閩南式搭配巴洛克式混築的雙層磚造樓房。

任臺北市長郝龍斌的外公，就一直將成立郭子儀紀念堂視為夢想與使命。

而修復重建郭氏古宅的想法是出於偶然的機緣。世界郭氏宗親總會現任理事長郭石吉，在網路上搜尋「郭氏」，結果出現了被荒草掩蓋、幾乎成為危樓的郭氏古宅，也意外發現古宅屬於臺北市郭氏宗親會副理事長家族所有，於是奔走協調，古宅的主人

後代同意無條件提供郭氏古宅，由臺北市郭氏宗親會修建作為郭子儀紀念堂之用。

混式建築 保留紅磚與燈樑

自捷運文湖線文德站1號出口，循著文德路往成功路方向，前進約50公尺，就能看到插有郭子儀紀念堂旗幟的登山步道階梯入口，階梯共有108級，再穿過兩旁的綠樹林蔭及滿地嬌豔花朵，郭

子儀紀念堂隨即映入眼簾。

坐落於小丘山腰上，坐北朝南，外觀為閩南式搭配巴洛克式混築的雙層磚造樓房，空間規劃則屬於臺灣傳統一正兩廂的平面格局，也稱為大正型建築，外牆由日治大正年間盛行的紅磚石砌成，並以洗石子、泥塑與日本進口的彩色瓷磚作為裝飾建材，室內樓板皆為木造，也以木樑作為主要支撐。



郭子儀紀念堂一樓正廳供奉郭子儀聖像，在此可感受郭氏後代對於祖先的景仰與感念。



造訪郭子儀紀念堂，盡賞古蹟人文之美。



主體結構使用日治大正年間盛行的紅磚石砌成，是參觀古宅原味的一大亮點。



二樓汾陽堂正廳上方的紅色燈樑，使用福州杉木，呈六角形斷面，飾有彩繪圖案，置身其中可聞到撲鼻而來的木頭香氣。

郭氏古宅的修復使用福州杉木，將室內階梯、樓板、樑木全面更換，置身其中，充滿了木頭香氣，而主體結構的外牆紅磚石與二樓汾陽堂正廳上方的紅色燈樑，則是古宅原物的忠實保留，六角形斷面、飾有彩繪圖案的燈樑，外觀明顯與支撐房屋結構的樑木不同，功能也不一樣，主要用來懸掛天公爐及燈籠，到此參觀時，可以特別端詳這近百年歷史的紅磚與燈樑。

出將入相展功績 至誠寬厚得君心

如果是周末假期來訪，臺北市郭氏宗親會的郭金龍副秘書長會在此坐鎮，提供專業生動的導覽。

一樓正廳供奉郭子儀聖像，以及郭氏古宅修復大事紀與修復過程的影像紀錄，兩側廂房則展示有郭子儀及八子的族譜世系、郭子儀「後出師表」的戲筆狂草、出將平定安史之亂、入相受封汾陽郡王、單騎退回紇的至誠感化、詩人李白送給郭子儀的《汾陽王贊》七言律詩，以及「金駙馬」醉打金枝典故等；從李白與郭子儀的初識經過，兩人惺惺相惜而成為莫逆之交，到郭子儀六子郭曖與昇平公主的婚姻發生紛

爭時，唐代宗與郭子儀間君臣相處的圓融與智慧，透過郭金龍副秘書長的導覽講述，猶如穿越時光隧道，畫面歷歷在目。

二樓為汾陽堂及圖書室，汾陽堂正廳門上所掛的汾陽堂堂號匾額為先總統蔣中正先生的題字；圖書室則展示郭氏源流、郭氏家譜、族譜、宗譜及郭氏歷史文物等。副秘書長說，臺灣的郭姓大部分是郭子儀的後代，這也是為什麼臺北市郭氏宗親會無條件提供郭氏古宅修建作為郭子儀紀念堂之用。

高樓林立、現代化又便捷的臺北，其實有許多市定古蹟近在咫

尺，充滿歷史文化的建築風貌，不必走遠就能體會。只需半天時間，來一趟郭子儀紀念堂古蹟之旅，即可學習這位唐代名將為國為君、拯救王朝轉危為安的智慧與謙虛，並體會郭氏後代對於祖先的景仰與感念。

►相關資訊

地址：文德路267巷19號

電話：2659-8787

交通：捷運文湖線文德站1號出口處，有專屬登山步道拾階而上即可抵達。

開放時間：週一休館，週二至週日 10:00~12:00、14:00~17:00

紀念堂裡展示著郭子儀出將入相的事蹟，一旁則有郭子儀《後出師表》的戲筆狂草，可對其豐功偉業有深入的認識。





戲如人生 唱出你的夢想

文／君君 攝影／廖碩文

「我身騎白馬走三關，改換素衣回中原，放下西涼沒人管，一心只想王寶釧……」這齣耳熟能詳的歌仔戲《薛平貴與王寶釧》深受民眾喜愛，過去只能在電視裡或戲台上，欣賞歌仔戲演員的精彩演出，如今民眾也能粉墨登台，讓自己成為劇中的主角，過足戲癮。

「以往總認為歌仔戲難登大雅之堂，不過近年來，這個觀念已扭轉過來。」歌仔戲是臺灣本土發展的傳統戲曲，也是一門具有活潑表演張力與充滿戲劇生命力的綜合藝術，近年來，受到文化界的重視，和有心人士的不斷推

動，已漸漸走向精緻化、邁向大舞台，不但腳本、服裝、布景、燈光及音樂都很講究，隨著導演的詮釋，演員本身的「唱、唸、作、打」也經過精心設計，因此，比起以往野台戲粗糙簡陋的表演方式，現今更具內涵和藝術美感，也更受民眾歡迎。

逐漸普及化 學習管道多

從事歌仔戲教學16年的臺北市大同社區大學「歌仔戲」教師黃美靜說，歌仔戲屬於臺灣地區獨自形成的本土戲曲，具有綿延不絕的草根性、蓬勃的生命力，以及濃厚的文化氣息，發展至今，



充滿鄉土親切感的歌仔戲，如今走向精緻化、大舞台的表演方式。（圖／聯合知識庫）



扮演小旦，唱腔及舉手投足都要甜美。



小旦扮相風姿綽約、柔和優美。



扮演武生，手拿馬鞭，姿勢帥氣。

歌仔戲戲曲文化已漸普及，許多社區、社團以及地方農會相繼推出研習課程，國小、國中也列為鄉土文化教材，甚至有多所大學也成立歌仔戲社，可見欣賞族群已經普遍化。

黃美靜強調，有越來越多對歌仔戲有興趣的民眾，從基本唱唸、腳步手路入門，一步步由淺入深，由簡入繁，從生、旦、丑等不同角色扮演中，領略歌仔戲精緻藝術之美，並由劇中人物悲喜、詼諧的詮釋，激發個人的表演潛能，對傳統藝術的鑑賞力已大大提升，歌仔戲發展日益蓬勃，今非昔比，相信歌仔戲這門珍貴的文化資產，定能永世傳

唱、歷久不衰。

至於歌仔戲的角色，主要可分為生、旦、淨、丑，其中又稱「花臉」的淨現為較少有的表演角色。黃美靜老師說，歌仔戲裡，不論是扮相俊俏的小生，或唱腔甜美的小旦，各種角色一舉手一投足，各有各的獨特身段，且唱腔、念白等不同，藉此展現角色的特質。像是風度翩翩的小生，性格溫文爾雅；風姿綽約的小旦，儀態柔和優美；充滿喜感的小丑，動作誇張而肢體節奏較強。

老少咸宜 學習重點不一

學習歌仔戲老少咸宜，從國小

學童到80多歲的銀髮族都適合，黃美靜說，因應年齡不同，學習程度有深有淺，一般來說，國小學童比較無法集中注意力，剛開始學習時，老師必須多以引導和鼓勵的方式，啟發學習興趣，進而讓學童喜歡學戲；中學生和大學學習動機較強，通常著重唱唸聲韻，要求基本功必須扎實，且進步比較快；中老年人筋骨較硬，記憶方面及學習能力偏弱，需要經過更多演練，才能讓身段動作到位。

有的學生十分熱愛歌仔戲，向黃美靜學藝10多年，演出可圈可點，一點也不輸給專業級的演員，有的甚至從業餘躍升為專



不同的角色皆有其獨特身段，一舉手一投足都是學問。



歌仔戲課程也重視唱腔與念白，學員認真向老師學習，以領略歌仔戲精緻藝術之美。



快樂地學習歌仔戲，可怡情養性，並能體會傳統戲曲文化的美好。

業，當起歌仔戲的職業演員。

多年前，熱愛歌仔戲的國立臺灣大學和國立臺灣師範大學學生，利用課餘時間，各自在學校成立歌仔戲社，每週撥出時間參與研習和排練，從生澀的唱唸，到艱難的作科，一步步學習，一次次排練，終於能夠粉墨登場，這群志同道合的學生畢業多年來，對歌仔戲的熱情未曾減退，還共同組成了臺灣春風戲團，在業餘時間擔任演出，積極扮演歌仔戲傳承和發揚的角色。

從戲迷到唱戲 領略不同感愛

過去有些孩子嚮往歌仔戲，想加入戲班學唱戲，卻往往受到家人阻撓，因此，有些中老年人為了一圓童年時期的夢想，也加入了學習行列。

「雖然我不是從小就想學戲，但小時候已經是個不折不扣的戲迷，當時臺北市有許多戲院上演的不是電影，而是歌仔戲，她經常揹著妹妹到陽明、士林戲院去

看戲。」大同社區大學「歌仔戲」課程學員陳惠美說，現在已從臺下的歌仔戲迷，跨入戲劇的行列，扮演起《花園亭會》中的丫環等角色，未來將繼續學習，希望更上層樓。

另一名學習歌仔戲近2年的學員陳秀菊，從小是歌仔戲演員楊麗花的戲迷，一直想學唱戲，但苦無機會，直到獲知社區大學有開課，才滿懷熱誠投入學習。她說，歌仔戲看似簡單，其實大有學問，雖然只是擺個簡單動作，實際做時卻不那麼容易，因此她體認到「台上十分鐘，台下十年功」的意涵，一度想打退堂鼓的她，最後仍抱持初衷，並從中獲得成就感。她還說，歌仔戲的身段柔美，七字詞句優美，每當心情不好時，只要唱唸一下，就能抒發情緒。

「在傳統戲曲日漸蓬勃的今天，歌仔戲的種子已在每個社區、社團乃至學校萌芽，因此，大眾都有機會參與學習，甚至展

現精湛的學習成果。」黃美靜老師鼓勵民眾，加入學習的行列，感受歌仔戲傳統戲曲文化的美好。

►裝備教室

練習必備：水袖練習服。

小道具：小生用的摺扇；小旦拿的團扇、飄扇；丫環用的絲巾、八角巾；代表馬匹的馬鞭。

►相關資訊

大同社區大學「歌仔戲唱曲身段」課程

時間：即日起～7月初，歡迎插班，額滿為止。

電話：2555-6008

網址：www.datong.org.tw

中正社區大學「歌仔人生」課程

時間：即日起～7月初，歡迎插班，額滿為止。

電話：2327-8441

網址：www.zzcc.tp.edu.tw



新站旅店裝潢簡約、活潑，以平價休閒著稱。

新站旅店

平價青年旅舍 便利享受不打折

文／李寬心 攝影／楊志雄



位於五鐵共構的臺北車站附近，新站旅店交通便利。



加入國際青年旅舍聯盟，讓全球背包客可以在新站旅店彼此交流。

2010年11月，年度來臺旅客首度突破五百萬人次，創下歷史新高。同年6月新加坡年輕人將臺北票選為亞洲最佳背包客城市，勝過東京、雪梨、曼谷；臺灣成了背包客的新焦點，國內有業者瞄準這批訪客，推出經濟實惠的住宿環境，吸引更多遊客到臺灣，位在臺北車站周邊的新站旅店便是一例。

YH新加盟 平價又便利

位在國光客運臺北西站A棟正對面舊大樓內的新站旅店，今年3月剛獲得國際青年旅舍聯盟總會（International Youth Hostel Federation, IYHF）授權使用Hihistel系統，成為目前臺灣35家青年旅舍一員。這間2011年10月新開幕的旅店，以翻新老舊建物的理念，將有三十多年歷史的老舊建築，以簡約、活潑為概念翻修改造成平價休閒旅店。

現任新站旅店特助黃鉉傑和股東，當初只是基於提供背包客「舒適、平價、便利」住宿地點的簡單想法，踏遍臺北市西區、東區，尋找適合打造旅館的空間。

黃鉉傑說，規劃之初，就已將房價設定在每間房每晚新臺幣2,000元左右，因此建構成本有限，在寸土寸金的臺北市來說，想要找到適合的空間真是大不易。當找到位在臺北車站商圈的現址時，大夥相當興奮，因為周邊有五鐵共構（國道客運、臺鐵、高鐵、捷運與機場捷運）的交通優勢，不管是搭火車、高鐵或捷運、客運，步行三到五分鐘就可抵達。尤其對面就是搭往中正機場的國光客運停靠站，對國際旅客來說，更是方便。

除了交通便利之外，新站旅店也營造一個同時能享受清潔安全又省旅人荷包的住宿環境，更打



以白色裝潢為基調，搭配木質地板及各色花紋壁紙，簡單、活潑的元素，讓住房看來舒爽、清新。

造出無國界的空間，讓來自全球的背包客們在此彼此交流，增長見聞。

新站旅店以白色為裝潢基調，搭配木質地板及各色花紋壁紙，沒有多餘的裝飾，以簡單、活潑的元素讓整體空間呈現舒爽、清新的感受。

值得一提的是，身為國際青年旅舍成員，新站旅店打破一般旅館的制式規定，提供旅客更彈性的住宿選擇，所有雙人房和三人房的床舖，都可以隨時調整成兩張或三張單人床，供兩名到三名背包客使用。減少一般旅店時常遇到單人訂房的困難，當然，在收到訂單時，服務人員即會告知將有另一名同性室友分享住房空間。

若是持有效期限內之YH國際青年旅舍卡入住，兩小床的雙人房，每人每床一晚只需新臺幣1,200元，三人房（三小床）每人

每床每晚則只要1,150元。由於飯店周邊餐飲條件相當便利，經過對住客的意見調查後，新站旅店不供應早餐，僅在大廳的沙發區旁設置飲料區，供住客自行取用咖啡、茶水。

環保講安全 綠色旅人秀

新站旅店裝潢上雖然走平實不奢華的風格，但在環保及安全要求方面卻絲毫不馬虎。全程監督建造過程的黃鉉傑指著天花板上的緊急照明設備表示，全館採用防火及環保建材，其中更有30%是



外頭的陽光讓寬敞的大廳更加明亮，整體空間散發簡潔、透亮的氛圍。



走道寬敞，房門口皆採用LED燈，綠色環保又時尚。

綠建材。

從房號牌、緊急照明燈等，85~90%的燈具都採用LED燈，符合節能、污染低、環保省電的綠色標準，久用也不會過熱。對公共安全相當重視的新站旅店，30間房門更使用一級防火門，還有兩處大逃生梯……，希望提供旅客最安全的住宿空間。

此外，為了響應節能減碳的全球共識，新站旅店也會在房間內如毛巾、床單旁放上簡單提醒，希望更換新毛巾的旅客可以把想換掉的毛巾置於欲換洗的位置；若沒有這麼做，則代表願意繼續使用該毛巾。長期住房的旅客也可主動向服務人員說明不需天天換床單，學習做一位Green Traveler，輕輕鬆鬆就可為環境保護盡一份心力。

入住新站旅店，可充分享受臺北市最便利的交通，只要步行五分鐘，就可搭上捷運往臺北市各景點前進；識途老馬也可轉乘臺

鐵或高鐵到中臺灣、南臺灣或是東臺灣，來趟臺灣深度之旅；若是不想跑遠，臺北車站商圈也很精彩，新光三越百貨公司和京站時尚廣場、臺北車站微風廣場及站前地下街、後站批發商圈等近在咫尺，只要步行，就可以享受購物樂趣。逛累了還可到著名的補習街——南陽街享用便宜又美味的小吃，走得遠些，也可將西門町的特色小吃一網打盡，方便極了。

無論是南來北往的旅行，還是洽公商談，造訪臺北之前，不妨先到國際青年旅舍網頁輕鬆點選入住青年旅舍，就可以享受平價、便利不打折扣的舒適享受。

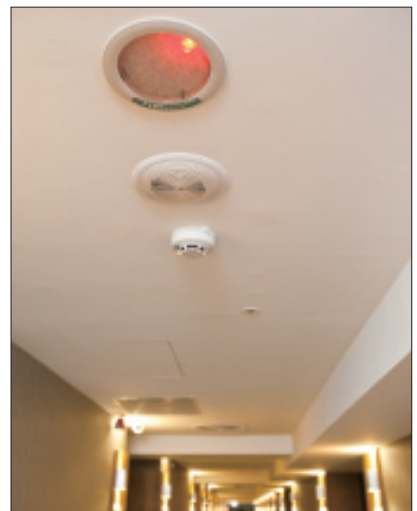
►新站旅店

地址：忠孝西路1段72號5樓

電話：2370-2888

網址：www.newstayinn.com

交通方式：捷運臺北車站下車，步行約5分鐘即可到達。



重視舒適之外，消防安全設施也絕不馬虎，讓旅客住得安心。



位於臺北車站商圈，住客步行即可享用各式美食。



繪師100人展 進入動漫異想世界

文／觀止 攝影／許斌

睜著水汪汪大眼睛、長髮飄逸的動漫角色，擄獲了許多少男少女的心。日本動畫長年廣受年輕人歡迎，成為新型態的外交媒介，成功地向世界傳達日本的新世代文化。就連在日本，人們也重新賦予動漫更高的藝術性，創作這些角色的動畫畫家，不只技法備受肯定，地位更有如「老師」，受到年輕族群的愛戴。

這些動畫角色究竟有什麼魅力，讓年輕族群甘願在書展、動漫季時徹夜排隊搶購周邊商品？松山文創園區現正舉辦「繪師100人展」，邀請100位日本知名繪師繪製「現代浮世繪」，他們以精湛的技藝表現獨特的世界觀，記錄年輕族群多元的生活樣貌，就像呈現江戶時代的日常生活與風景的浮世繪師一樣。

百位繪師 齊心塑造日式氛圍

「繪師100人展」由「日本」為發想源頭，百位繪師融合自身想

像與藝術手法詮釋多變的日本。像是畫師西又葵的〈富士的聖域〉就以日本的精神象徵——富士山為背景。西又葵曾表示，富士山的存在有如聖地一般，給人堅

實的希望。這幅畫融合生活中無法共存的元素，比如紅色的彼岸花不應該在冬天盛開，但卻在這幅隆冬的畫裡綻放，充分傳遞超現實的美感。



〈富士的聖域〉以富士山融合生活中無法共存的元素，傳達超現實美感。



〈Sweets〉以色彩鮮豔的零食，表現日本的精緻飲食文化。



風格多變的畫作配上展場的紅色拱橋，讓觀眾感受濃濃的和風氣息。

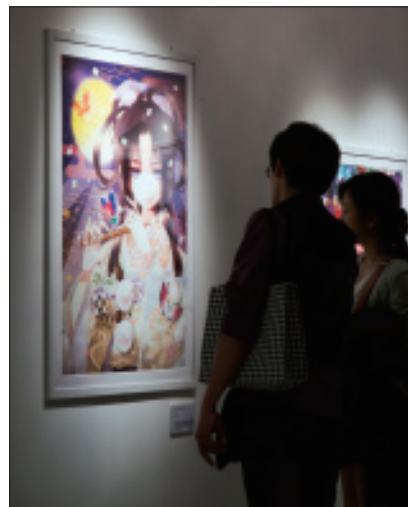
我們也可以從畫面中，感受日本高中生的生活。あずまゆき藉由拍大頭貼的女子，表現出年輕女孩活潑的一面。〈Our Joyful Town〉畫中的女生身穿女僕服，手持相機及模型，獨自在秋葉原玩耍，顯示出新世代不管他人眼光，獨樹一幟的個性；繪師Vania600的〈北上134列車剪票口〉畫出高中女生在老舊車站等車通勤的模樣，一旁等著剪票的正經站務員，和俏皮可愛的女高中生，形成趣味的反差。

也有的畫家表現了日本的精緻飲食文化，顏色繽紛的日式和菓子，就在好幾幅畫中出現，例如

繪師KannagiRei的畫作〈Sweets〉中，就可以看到受年輕女孩們喜愛的日本零食。兩位可愛的主角口中，咬著巧克力脆棒和甜甜圈，身邊也擺上了各式各樣看似可口的巧克力、梅子糖等零嘴，讓人垂涎欲滴。

主辦單位為了讓參觀的遊客更能深刻感受日本文化，在現場特地搭建了造型古樸的日式建築、拱橋造景等意象，仿日本神社的香油錢箱和許願牆更是受到遊客歡迎，在暑氣迎來的五月天裡，走一趟松山文創園區看看可愛插畫，感受濃濃的和風氣息吧！

繽紛多變 大師作品出列



伊東雜音的〈月華〉。

超越性別的想像 伊東雜音——〈月華〉

畫師伊東雜音曾以輕文學經典之作〈灼眼的夏娜〉，在亞洲大賣600萬冊，後來改編成動畫作品。她的〈月華〉一作，以吹笛女子為主角，繽紛的蝴蝶在四周飛舞，女子背後還有一輪明月照耀，為畫面增添了一絲神祕氣息。仔細一看，這名穿和服的女子臉龐顯得有些英氣，握笛子的手勢卻展現了女性陰柔的姿態，讓主角顯得雌雄莫辨。為了展覽特地來到臺灣的伊東雜音表示，創作這幅畫時，她靈光一閃，想以男扮女裝的人物為主角，因此構成了這幅超越性別的畫作。

►繪師100人展

時間：即日起至6/3，每日10:00~18:00

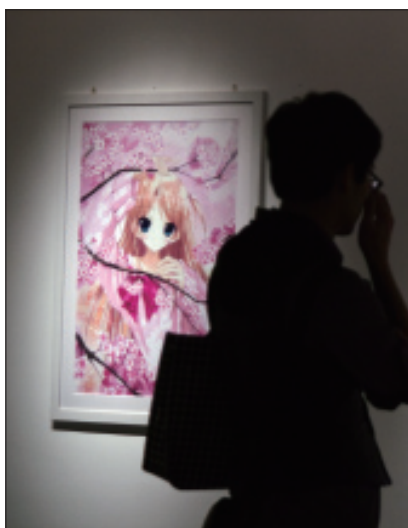
地點：松山文創園區2號倉庫

電話：2509-0333

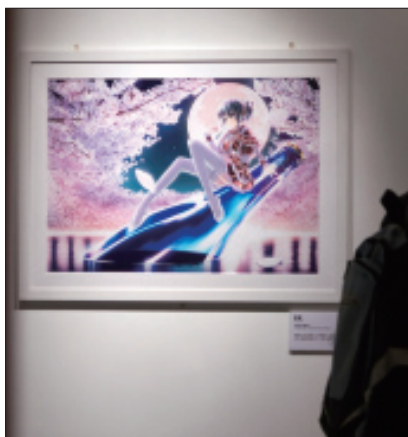
網址：www.songshanculturalpark.org.tw



白羽奈尾的〈櫻花〉。



雨音颯的〈櫻花... 淡淡想念...〉。



黑鷲的〈月夜櫻下小酌〉。

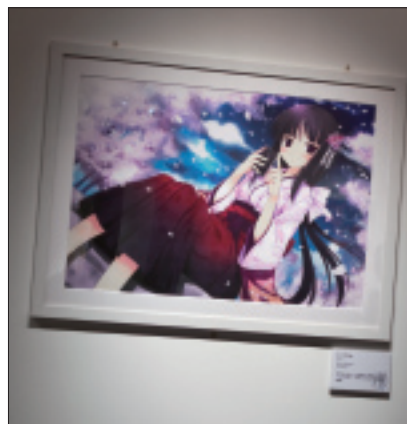
2 櫻花X少女 落英繽紛的花之戀

為了展現日本的氣質，不少大師都借重「櫻花」作為作品的陪襯。白羽奈尾的〈櫻花〉一作中，整幅畫作的焦點環繞在長髮飄逸、穿著水手服的美少女身上。戴了櫻花形狀耳環的少女置身在櫻花瓣飄落的場景中，雙手交扣，彷彿正在祈禱祝福，傳達安心、和平的感覺。白羽奈尾表示，由於創作這幅畫時正值日本311大地震期間，他體認到生活艱困時，人們渴望安心、放鬆，因此特別以淡雅的色彩呈現畫作，期待喚醒看畫民眾心最柔軟的地方。

雨音颯同樣以櫻花為主題，他的畫作〈櫻花... 淡淡想念...〉表現了春日少女的嬌嫩容顏。在櫻花綻放的枝椏後方，少女撥開樹枝，從花與枝梢間的凝視眼神，讓人怦然心動；另一幅〈月夜櫻下小酌〉則由喜歡小酌日本酒及賞櫻的繪師黑鷲所畫，他讓雍容典雅的「歌德式蘿莉」（GothLoli，一種結合蘿莉式的純真與哥德風的灰暗兩種極端風格的流行文化型態）坐在巨大的酒瓶上，一旁的櫻花林和明月則靜靜地守護這幅美景，黑鷲特別讓人物戴上了耳機，讓整幅畫面充滿了科技感與超現實幻境。他說，這張圖花了他兩個月的時間創作，特別是櫻花的部分，他以繁複的工筆畫法一筆筆畫出來，注重細節的個性讓人讚歎。



珈琲貴族的〈公車站與少女〉。



ko-cha的〈櫻花手機〉。

3 傳統X科技 21世紀的夢幻與現實

在偏僻的公車站，可愛的高中生等著公車，這是繪師「珈琲貴族」筆下的〈公車站與少女〉。

珈琲貴族說，這件作品以古木和鏽斑等老舊之物，和少女手上象徵現代科技生活的手機，成為搶眼的對比。他也以不小的面積表現了遠處的背景，將山上的殘雪表現得十分細膩；另一位繪師「ko-cha」的〈櫻花手機〉，則以穿著傳統和服的女子為主角，手中卻把玩著新型的iPhone手機，表現出強烈的衝突感。



青年學府 領袖搖籃



2012青商世界大會在臺北

文／陳靜雯 圖／臺北市國際青年商會提供

國際青年商會每年一度的盛事——青商世界大會，今年將在11月於臺北登場！歷經1972年、1983年兩次的主辦，2012青商世界大會第三度重回臺北的懷抱，也讓臺北繼2011世界設計大會後，再一次成為國際注目、交流的城市。

聚焦國際目光 展現臺北軟實力的全球舞台

談到今年第三度主辦世界大會，臺北市國際青年商會會長劉

旭建表示，這是歷經8年、集結歷屆會友、會長的付出，以及產業界的傾力合作下，所極力爭取到的榮耀。「2010年11月於大阪舉行的青商世界大會會場，在與會90多個國家無異議的情形下，我們再次將主辦的殊榮迎回臺北市！」劉旭建回想起當時的情況仍相當有感觸，加上這次與臺北市政府共同主辦，有公部門的協助，更如虎添翼，也希望能透過這樣的國際交流場域，將臺北的便捷、多元、熱情與活力介紹給

全世界，進一步經由城市行銷與國民外交，讓全球更加認識臺北。

2012青商世界大會將匯聚來自全球120多個國家、約8,000到1萬名會友共襄盛舉，除規劃提供會友培訓的專業訓練課程、讓各國代表報告各區近況的討論講座，共商未來的發展方向，更將舉辦「世界十大傑出青年」頒獎典禮。能獲得此項殊榮的，皆是國際上一時之選的青年朋友，回顧1983年第一屆世界十大傑出青年得主，其中兩位即是大眾所熟知、公認對社會具有影響力的人物——宏碁集團創辦人施振榮、雲門舞集創辦人林懷民。

民眾或許對「十大傑出青年」相當熟悉，卻對其主辦單位——國際青年商會較為陌生，這個組織名列世界十大國際社團之一，由一群18至40歲的青年朋友組成，以「青年學府、領袖搖籃、訓練自己、服務人群」16字箴言為其理念，注重的是提供會友自我成長、自我訓練，讓年輕人能夠



臺北市國際青年商會在2011年世界大會的閉幕典禮上，從主席手中接下錦旗。



穿上原住民傳統服飾的青商會會員，向全世界展示臺灣的活力與熱情。



經過8年的努力，青商會再度將主辦世界大會的殊榮迎回臺北市。

訓練其領袖才能，並參與國際盛事、培養全球視野，進而將所學貢獻於社會的平台。

文化、美食齊飄香 閃耀MIT品牌光芒

為了增加民眾對大會的參與度，讓世界各地的貴賓認識臺北，主辦單位將於花博公園規劃豐富的文化表演，以呈現臺北的在地特色與熱情。同時，為提升本土品牌能見度，亦安排將「臺灣製造MIT」的品牌意象融合於活動內容，加強全球各地會友對臺

灣的友好印象，藉此增加未來行銷國際的機會。

另為加強城市行銷與觀光，目前規劃為與會來賓製作專屬的會展卡，讓參加者能一卡在手享有在臺北無線上網、搭乘捷運的便捷服務，也藉此展現臺北的資訊進步與便利之至。除此之外，主辦單位想將臺北的無國界美食推薦給世界各國。劉旭建說，臺北美食享譽國際，除了囊括世界各國的多元料理，具在地文化的夜市小吃更是其迷人之處，這次大會也將透過腦力激盪，並傾注全



今年第三度舉辦青商世界大會的臺北市，再次躍上國際舞台，備受矚目。（王能佑攝）



青商會希望藉由這次的主辦機會，將臺灣美食推薦給世界各國。（王能佑攝）

臺灣各個分會的資源，將臺北人文、美食、現代化的特色充分表現出來。

繼2009聽障奧林匹克運動會、2010臺北國際花卉博覽會及2011世界設計大會，今年的臺北市，將再一次聚焦全球視野、躍上國際舞台，讓世界看到兼容並蓄、人情味與現代時尚並進的城市風貌。

►2012青商世界大會

主辦單位：臺北市政府、臺北市國際青年商會

時間：11/18～11/23



發揚傳統新價值 臺北城米食飄香

文字整理／林虹伶 圖／臺北市商業處提供

身為國際都市，在臺北市可以品嚐來自世界各國的料理，但每當飢腸轆轆的時候，內心最盼望的還是能捧著一碗媽媽親自烹煮的熱騰騰米飯，享受幸福洋溢的飽足感。米食，不僅是華人溫飽生活的主食，更是象徵「家」的濃厚情感，因此儘管各種料理不斷推陳出新，味蕾最常掛念著的，仍是那飽滿厚實的米飯香。

米食推廣活動 延續新價值

早期臺北大橋頭（現在的延平北路3段及迪化街2段一帶）為北部最大的米食批發地，曾有上百間粿粽店，如今卻只剩一、二十間；而隨著時代變遷，大橋頭也

從曬穀場變成都會區，除了迪化街仍保存較完整的米食古蹟，其他地方幾乎已看不到昔日的相關產業。

為延續在地產業並塑造米食文化的多元新價值，臺北市政府從100年起擴大舉辦米食推廣活動，由100年9月10日至9月18日於花博公園爭艷館辦理的「第一屆臺北米食大賞——百味米食嘉年華暨米食料理競賽」揭開序幕，一連9天的現場展售，設置了靜態文創專區、縣市合作區、互動教學區、米食展售區和料理競賽及展示區等，豐富的內容讓人潮絡繹不絕。

繼獲得民眾熱烈迴響的第一

屆臺北米食大賞後，北市府於去年底及今年初再度別出心裁地結合「路平專案」與民生重要議題——「食」，舉辦了「體驗路平呷好米」系列活動，分別在去年12月30日至今年1月1日、1月6日至1月8日於花博美食商城舉辦「滷肉、雞肉——米飯嘉年華」及「炒飯、稀飯、湯圓——家常米飯嘉年華」，並且同時進行「滷肉飯料理大獎賽」及「臺北炒飯大獎賽」，就是要「炒」熱每一顆熱愛米食的心，活動現場並規劃「路平專案展示區」，展示本市路平專案之施工技法及成果，讓民眾感受臺北的多元文化及便利的生活。

兩場嘉年華活動結合了臺灣各縣市傳統小吃滷肉飯、雞肉飯、家常米食炒飯、湯圓及米伴手禮等作為展售主題，並票選出十大人氣名店；亦邀集了來自全臺優秀料理達人一同參與米食料理競技，由美食專家與民眾選出十大名廚，作品呈現出各地豐富的米飯風味。

如獲得「滷肉飯料理大獎賽」的冠軍隊伍「大來小館」，以滷肉飯加上蛋酥，佐以芋頭絲香氣結合地瓜的純樸，就成了更具在地情感的臺灣代表小吃「書香門第滷肉飯」；而來自台北國賓飯店的亞軍隊伍「滷肉咖」，則運用俗稱「黑金」的烏魚子搭配飽滿的米飯，打造出「頂級飄香滷肉飯」，混合濃郁的肉燥香氣與烏魚子淡淡的鮮甜，讓滷肉飯有了不同層次的演繹。

另外在「臺北炒飯大獎賽」中，來自基隆的漁品軒海鮮餐廳，善用在地海洋食材，每一口都嘗得到飽滿的飛魚卵以及彈牙的海鮮配料，因此以「漁品鮮饌」勇奪冠軍寶座；而洋蔥牛排餐廳的「洋蔥鹹魚炒飯」，雖使用常見的海鮮、雞丁、洋蔥等食材，卻以扎實炒功獲得好評，尤其竟然能以紅蘿蔔創造出蟹黃般的鮮甜口感，讓現場專業評審與試吃民眾皆大感驚奇。

愛米食計畫 來臺北呷好米

這一波波令人驚艷的米食展售及競技所散發的口碑正在持續發酵中，北市府也預定在今年辦理「臺北愛米食商品推廣及行銷計畫」，將以「客家米食」、「節



米食可延伸成各種食材，不同的作法還可產生不同的趣味，圖為小朋友嘗試做麻糬。



在滷肉飯料理大獎賽拿下冠軍的「書香門第滷肉飯」，古典的擺盤顛覆了滷肉飯的印象。

慶米食」、「點心米食」及「市民米食」為主題，於6月起在花博美食商城周邊辦理四場米食嘉年華與料理競賽活動，讓民眾可一次掌握全臺特色米食、米伴手禮及農特產品店家。

►臺北市商業處

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉6501或6507查詢。

網址：www.tcooc.taipei.gov.tw



「頂級飄香滷肉飯」混合肉燥的香氣與烏魚子的鮮甜。



結合海洋食材的「漁品鮮饌」，吃得到彈牙的海鮮配料。



「洋蔥鹹魚炒飯」以紅蘿蔔創造出蟹黃般的鮮甜口感，令人驚艷。

臺北夜市

打牙祭



吃喝玩樂拿大獎

文字整理／林虹伶 圖／臺北市市場處提供

閒暇時刻到夜市買個晚餐、看看有何新鮮貨，向來是臺灣人生活的一部分，也是讓國外旅客津津樂道的熱門行程。為吸引更多國內外遊客到夜市品嚐道地小吃，感受歡樂氣氛，由臺北市政府產業發展局指導、臺北市市場處所主辦的「臺北夜市打牙祭」系列活動，即日起正式展開，大家除了可在夜市吃喝玩樂，還能享用抵用券、獨家優惠與抽汽車大獎，有吃又有拿，千萬不要錯過了！

「臺北夜市打牙祭」一共推出包括集章換禮品、優惠券下載、抽獎刮刮樂、紀念戳章換抵用券等四大好康活動，自即日起至7月1日，每個週末將接連於八大夜市現場舉行促銷活動，計有饒河街夜市（5月12日至5月13日）、臨江街夜市（5月19日至5月20日）、華西街夜市（5月26日至5月27日）、廣州街夜市（6月2日至6月3日）、遼寧街夜市（6月9日至6月10日）、延三夜市（6月16日至6月17日）、大龍街夜市（6月23日至6月24日）、寧夏夜市（6月30日至7月1日）等。

臺北夜市大富翁 集章兌換抵用券

活動期間到臺北上述八個夜市的民眾，別忘了先至臺北市市場處、活動夜市的自治會或在夜市的活動服務台及各活動攤位索取「集章地圖」，至八大夜市指定

攤販不限金額消費，即可獲得該攤戳章1枚，集滿30個戳章，就可兌換150元夜市抵用券，集滿60個戳章，還可兌換300元夜市抵用券，數量有限，送完為止。

平常最愛在臺北夜市叭叭走的你，則歡迎挑戰「101夜市達人」，只要在活動期間前往八個夜市共101個攤位集滿101個戳章，即可成為夜市達人，最先集滿101個戳章的10位達人，可於7月7日活動閉幕典禮上獲頒達人紀

念獎盃、限量豪華夜市大富翁遊戲一組與寧夏夜市千歲宴兌換券等。

刮刮卡抽汽車 獨家優惠驚喜連連

信不信由你，逛夜市也能抽汽車，在「臺北夜市打牙祭」絕對不是夢！只要在活動期間至八大夜市指定攤位單筆消費滿100元以上，就贈送刮刮卡1張（單次消費限兌換1張），有機會刮中「夜市抵用券」、「神來一筆限量贈



臺北夜市打牙祭開跑，民眾可先至八大夜市索取集章地圖，各項優惠活動等你前來體驗。（圖為資料照）

品」或參加抽獎，頭獎還有汽車等你開回家，每個攤位刮刮卡數量有限，送完為止。

為了吸引人氣，每個夜市還有不同的獨家優惠，只要在活動期間的每週一至活動網站下載列印最新獨家優惠，於該夜市活動週期間至指定攤販消費，即可享有當週獨家優惠，單張優惠券各品項限兌換一次，數量有限，送完為止。

夜市真「週」到 紀念戳章換抵用券

身為戳章愛好者的你可別錯過配合本活動的紀念戳章活動，只要活動期間持集章地圖至八大夜市指定攤販消費，即可獲得一枚紀念戳章，在八大夜市活動週時間內憑該活動週夜市任一枚戳章，於當週週六、日可持集章地圖至該活動週夜市服務處兌換50元夜市抵用券，從晚上7時開放排隊，7時30分起開始兌換，每日限量101名，每人每日限兌換一次，兌完為止。

臺北市每個夜市都有其獨特美食和特色，歡迎大家在活動期間至各夜市感受不同的魅力，吃喝玩樂還能拿大獎，心動了嗎？今晚就去夜市逛逛吧！



充滿在地小吃與歡樂氣氛的夜市不僅是國人生活的一部分，也是國外旅客訪臺的熱門行程。（王能佑攝）



品嚐臺北市的夜市小吃，常有不同的美食驚喜。（王能佑攝）



參加臺北夜市打牙祭有吃又有拿，歡迎大家共襄盛舉。（圖為資料照）

►臺北夜市打牙祭

時間：即日起至7/1

地點：饒河街夜市、臨江街夜市、華西街夜市、廣州街夜市、遼寧街夜市、延三夜市、大龍街夜市、寧夏夜市（各市場活動時間可洽官網）

電話：2341-5241轉2405

網址：www.2012nightmarket.tw

FB粉絲專頁：www.facebook.com/taipeinightmarket（臺北市夜市好康特搜團）



梅庭賞書遊 沉浸小鎮風采

文／廖雅琴 攝影／王能佑

入選「臺灣十大觀光小城」的北投風華小鎮，除了以溫泉、酒家菜著稱，更因擁有許多靜美的古蹟和歷史建築，讓蟄居水泥叢林的人們喜愛到這臺北的近郊偷閒片刻，暫離城市喧囂。

其中，前監察院長、「當代草聖」于右任先生曾經避暑、避壽的處所——梅庭，因日式木造房子的風格及充滿綠意的寬廣庭院而深受民眾喜愛，如今臺北市政府觀光傳播局更推出「梅庭賞書遊」系列活動，包括「書道丰標——于右任134歲冥誕紀念特展」、「草書傳情」及「書香品珍饈」等精彩活動，邀請民眾前來共賞墨寶。

磅礴大器 欣賞書法藝術

許多人會在梅庭回憶對於于右任先生所寫的詩以及他的字，即日起到年底展出的「書道丰標——于右任134歲冥誕紀念特展」，展示了于右任先生的許多書法作品，包括中堂、對聯、橫幅、手卷、扇面、書札、用箋，以及製作成郵票的斗方等，讓喜愛書法藝術

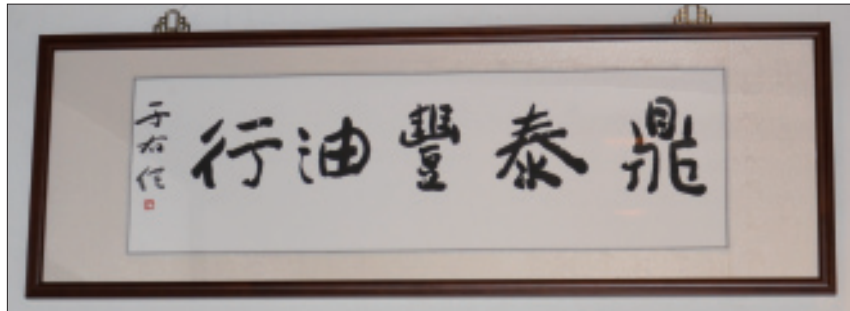
的民眾，可以盡情欣賞其從容閒適的風格品味。

歷經70年習字、從無間斷的于右任先生，在世時雖身為監察院院長且公務繁忙，但待人向來誠懇、不分階級，當時一般人相信商店的招牌名稱如有具「正印」身分的人題字，有助企業長久經營，所以當時眾多商號及廟

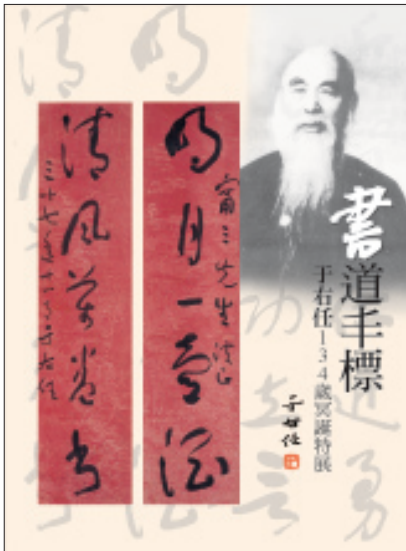
宇爭相向他求字題署，如今臺北市有名的「鼎泰豐」、「國軍英雄館」、「臺北行天宮」、北投「普濟寺」石碑、圓山「臨濟護國禪寺」等，皆可看見他的親筆題字。其中，五十多年前題署的「鼎泰豐油行」匾額，至今仍懸掛在鼎泰豐信義店入口處，此次特展也向商家展出複製版本，讓



因于右任先生具有「正印」身分，且書法造詣高妙，當時許多商號皆爭相請他題字。



當年于右任先生幫忙題署的匾額，至今仍在鼎泰豐信義店懸掛著。



特展展出于右任先生的各類書法作品，邀請民眾前來共賞墨寶。

民眾可以就近細品。

草書傳情意 墨寶闖關享美食

而為呼應母親節，「草書傳情」活動於5月12日、13日登場，前往梅庭的民眾可以看見書法老師在梅庭揮毫草書斗方（一或二尺見方的書畫或詩幅頁），民眾更可以想一個具有特殊意義的字，請老師幫忙寫下後，將這份行雲流水完成的藝術品，當作一份傳達心意的特別禮物，贈送給親朋好友或情人。

5月19日、20日則有「書香品珍饈」活動邀請民眾參加梅庭現場的墨寶闖關小遊戲，闖關成功的民眾，有機會獲得鼎泰豐的鳳梨酥或是國軍英雄館的百元早餐券，讓民眾一邊細賞于右任先生書法的同時，還能品嚐他曾題字店家所製作的美食，寵愛你的視覺與味覺。

開館逾兩年的梅庭，已是北投的熱門旅遊景點之一，民眾前往欣賞「當代草聖」于右任的書法藝術之餘，幽靜的環境更給人靜雅的書卷氣氛，置身於雅緻的庭院，暖風徐徐，古樹矗立，加上一旁公共浴池的裊裊雲煙，北投的獨特風情，展現無遺。你，還沒去過嗎？去過還想再次回味嗎？快搭著「梅庭賞書遊」系列



結合了于右任先生的書法作品，幽靜的環境散發出淡雅的書卷氣氛。



瀟灑日式風情的梅庭，庭院古樹參天，綠意盎然。

活動，盡情漫遊吧！

►梅庭

時間：每週二～週日 09:00～17:00
（週一及國定假日休館），免費參觀。

地址：中山路6號

電話：2897-2647

交通方式：搭乘捷運淡水線至新北投站下車，往東沿中山路直走，步行約10分鐘可抵。

網址：臺北旅遊網 (taipeitravel.net) → 景點趴趴走 → 展演會館

►「梅庭賞書遊」系列活動

時間	活動名稱
即日起～12月30日（日）	書道丰標——于右任134歲冥誕紀念特展
5月12日（六）、13日（日） 14:00～16:00	草書傳情
5月19日（六）、20日（日） 14:00～16:00	書香品珍饈



水圳老宅書香 走讀大安巷弄之美

文／陳雅琪 圖／大安區公所提供

晚春四、五月，尋常的週間傍晚或是假日午後，除了上陽明山賞花、到貓空喝茶或是去北投泡湯，也許你只想要隨意走走，這時不妨造訪臺大、師大一帶，這裡信步走來，一個拐彎、一幢老房子，都是一段光陰的故事。不知道從何走起？何不從參加「走讀大安文化節」開始，走進巷弄、踏出追尋城市之美的第一步。

當然你一定聽過大安區，那裡有臺大、師大，以及溫州街附近散落的特色書店。總說那裡人文薈萃、得天獨厚，你也可能早已耳聞臺北涵納多元宗教，不過當你親身走上新生南路，看到短短數百公尺間，竟然有清真寺、聖家堂、懷恩堂、真理堂、靈糧堂、衛理堂、法雲寺和摩門教教堂各據一方，才能深刻體會什麼是兼容並蓄之美。臺北的12個行政區裡，由於大安區早年有灌溉源頭瑠公圳流經，促成商業發展，加上高等學府林立，文化地景自是多元豐富。

走讀大安 五大主題豐富有味

臺北市政府民政局與大安區公所由文化景觀切入，於三月底開始舉辦一系列「走讀大安文化節」，以「走讀大安巷弄文化」



走讀大安，水圳、草木、建物處處皆驚喜。

為主軸，規劃未來3到5年的「走讀」系列活動，強調巷弄不是只有狹義的商業活動，而是有更豐富的人文歷史文化，讓基層藝文民俗表演活動的觸角深入到民眾的生活層面，進而提升文創產業經濟效益。

「走讀大安文化節」共有五大主題：「戀戀圳道·水路遊蹤」走訪瑠公圳及其支線，並在5月6、12、19、20日依次規劃了四條不同路線，將走訪水圳樞紐「九汙頭」遺址，探索水道留下的歷史和回憶如何豐富了臺北的城市記憶和面貌；「走讀錦町地區、昭和町、溫羅汀的光陰故事」將踏查永康街、麗水街一帶日式宿舍群及如梁實秋、殷海光等教授故居，在古蹟導覽外還舉辦古蹟日式和服攝影活動；「溫羅汀的閱讀花園」帶領民眾認識大安區內為數眾多的主題獨立書店，並選定不同文學創作，與作家進行對話；「星光夜讀」則邀請作家與市民親子同樂，在鄰里公園的星空下，共同閱讀文學和繪本，分享創作理念；最後「漢字永康·字牆不息」是一連串與文字相關的文創藝術活動，包括利用陶板、磚石等媒材製作文字藝術牆、竹簡書、琉璃文字創作等。



穿上和服漫步日式古蹟，體驗濃濃日本風，並留下美麗的情影。



星空為伴，大家作伙來公園聽作家講故事，了解創作背後的理念。



利用陶板玩拓印，可體會漢字之美。

傳承地方記憶 強化在地認同

大安區公所表示，「走讀大安文化節」全系列活動將結合走讀、導覽、口述歷史、攝影、講座、說故事等多元的形式，傳承地方記憶，也繼續留下更多的在地書寫。在走讀中讓民眾發現街道巷弄裡珍貴的文化與文創資源、激盪出更多創意與參與的熱情，瞭解地區的人文歷史，並強化在地認同。

走讀大安的活動將在5月26日於大安森林公園以音樂舞蹈表演配合主題館展示進入尾聲。這天你

如果來到公園，不僅有熱鬧的音樂和舞蹈表演，更有「消失的瑠公圳」、「光陰的故事——錦町、昭和町、溫羅汀的過往」、「溫羅汀特色書店」、以及「文創嘉年華」等四大主題館，陳列相關文物，為你複習走讀大安巷弄時的驚艷和感動。

►走讀大安文化節

電話：2351-1711 轉8902

網址：www.culife.org.tw



漫步環狀步道

體驗多元風情

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局大地工程處提供

許多民眾喜歡利用空閒時刻登山，欣賞沿途景色，並從高處欣賞臺北的另一種美，一方面解除平時工作壓力，一方面享受都會近郊的閒適。

早期多數登山步道為單一往返的通行路徑，登山民眾只能一路攻頂，為了讓民眾擁有更多元的步道遊憩體驗，臺北市政府首度規劃「環狀步道」，今年預計完成貓空地區的「樟樹樟湖環狀步道」以及內湖地區的「鯉魚山圓覺寺環狀步道」，動線設計上，由不同的路徑串聯至原入口，或

者聯繫至捷運站等方式，民眾再也不必從原路往返至起點，可觀賞到更多樣化的自然、人文景致。

貓空音律廊道 盡賞農村生態

預計今年10月可完工的「樟樹樟湖環狀步道」是由地理位置相鄰的樟樹步道及樟湖步道連結而成。

大地工程處表示，平緩、沿路風景優美、休閒設施完備的樟樹步道，漫遊於步道上，可欣賞當地農村意象，而運用老舊的砂



平緩的樟樹步道，經過彩雲亭，不妨駐足休憩一會兒。

岩結合碎石、木屑鋪設而成的樟湖步道，行走之時可感受到腳下的柔軟舒適，地面與鞋底摩擦所發出的沙沙聲響，更與步道旁新設的音律裝置，像是編鐘沙鈴裝置、木鈴、鋼琴意象座椅等互動音律設施相呼應，浪漫及趣味感兼具。

除規劃樟湖音律廊道外，針對樟樹樟湖環狀步道，大地工程處也將設置完善的指向導覽牌、結合二維條碼的解說設施、「貓導遊」等軟硬體，讓民眾可以由農村風情的樟樹步道出發，沿途順遊許多迷人景點。

走到彩雲亭，不妨駐足欣賞明鏡池、獅球山及遍地魯冰花、波斯菊等美景；沿著步道路徑則可順遊掬花亭、轉轉穀倉、累了就亭、老樟的厝等，只要沿著產業道路指標或讓「貓導遊」一路伴隨指引，就可以接到樟湖步道，不同時節漫走步道，更有油桐、大頭茶花、相思樹黃花飄落於步道，相當寫意。

大地工程處指出，農村風情的樟樹步道與以自然音律為主的樟湖步道，全長約3.2公里，此一結合生態、生活及自然音律的環狀步道，預計成為貓空特色遊程路線之一，前來的民眾，能感受到有別於傳統的多元步道遊憩體驗。



漫步鯉魚山步道，伴隨著步伐蜿蜒而上，可見到左側的縮小版萬里長城。

鯉魚山圓覺寺環狀步道 小人國賞瀑遊記

坐落於內湖區的鯉魚山及圓覺寺二條步道向來深受民眾喜愛，是臺北市熱門登山步道路線之一。

其中位於碧山巖旁碧山路的鯉魚山步道登山口，有座鯉魚躍龍門意象座椅，色彩鮮豔，相當討喜，上行約150公尺映入眼簾的則是縮小比例的萬里長城，伴隨著步伐蜿蜒而上，右側隨之出現的是碧湖公園、新中橫；左側緊鄰著棲蘭明池、臺北車站……，令人目不暇給。

這一處處真實名勝景點的縮影模型，讓人彷彿置身於小人國，一探究竟才發現，原來這是二十多年前退休的劉洋正老先生從清理山上遍地垃圾、種植花草綠美化為開端，再投身於步道兩側造景，每日花超過5小時，使用現成的大石塊，加上水泥、小磚瓦、卵石、模型汽車等材料製作出約50座小人國，過程中許多山友協助搬運水泥、水罐才得以完成，是早期知名的遊憩景點之一。

歷經多年，這些迷你景點除遭受人為破壞之外，在山區日曬雨淋的狀況下，多已損壞及被野草



以磚造古厝為造型的涼亭「老樟的厝」，模樣古樸可愛。



走在鯉魚山步道，恍如置身小人國，微型的總統府雖然褪色，模樣依舊清晰。



途經圓覺瀑布旁的涼亭區，可在香菇造型的涼亭喝口水，休息一會兒再出發。

覆蓋，大地工程處因此規劃修復20座小人國設施，賦予原先的生命力，並將老舊不堪使用的座椅拆除，新設鯉魚意象安全扶手、欄杆、座椅，並以南朝時期登山鞋——謝公屐形式，作成大比例的鞋型座椅，讓登山民眾可乘坐於大鞋上休憩賞景。

由鯉魚山山頂涼亭前行開始為下坡路段，一路可銜接至圓覺寺步道，沿著大溝溪畔，聆聽水聲潺潺，行走感覺疲累時，不妨於圓覺瀑布停留稍作歇息，或在如香菇造型的涼亭與一同登山的親朋好友野餐談天，好不愜意。過了瀑布開始一路上坡，大地工程處後續將新增輔助扶手及休憩座椅設施，拾階梯而上通至圓覺寺，民眾可再由碧山路返回鯉魚山登山口，形成一「環狀路線」。

大地工程處指出，預計今年底完成的兩大環狀步道，皆有安全易行、深具特色、步道設施完備且原本皆深受大眾喜愛。為了維護步道之美，大地工程處呼籲，登山民眾請自行將垃圾帶下山，

並遵守不摘、不取、不破壞三大原則，保有山區環境自然美景。

美麗的環狀步道，讓登山不再只是疲累的爬坡運動，登高之時，不妨沿途欣賞周圍景色，感受不同步道的風情之美！



圓覺寺步道沿著大溝溪畔，夏季漫步於步道格外涼爽宜人。

貓空樟樹樟湖環狀步道動線

環狀步道路線：木柵動物園捷運站→（25分）貓空纜車站→（4分）相思炭窯及茶香豬舍→（2分）樟樹步道→（5分）彩雲亭、明鏡池→（5分）楓林亭→（5分）轉轉穀倉→（5分）蘭草涼亭→（10分）老樟的厝→（10分）樟山寺→（10分）樟湖步道口→（15分）瓦厝茶坊→（2分）古井→（2分）八卦寮涼亭→（15分）待老坑山→（15分）銀河洞叉路→（3分）鵝角格山登山口→（10分）相思炭窯→（5分）貓空纜車站→（25分）木柵動物園捷運站，共需約2小時53分鐘。

沿途景點：木柵動物園、貓空纜車站、三玄宮、樟樹步道、樟山寺、三墩石博物館、杏花林、張迺妙茶師紀念館、天恩宮、指南宮、壺穴。



美麗的楓林亭區域，讓人流連忘返，捨不得離去。



樸拙的古井，讓人大發思古之幽情。

鯉魚山圓覺寺環狀步道動線

環狀步道路線：大湖公園捷運站1號出口→（20分）大溝溪整治公園→（20分）大溝溪跨溪涼亭（圓覺寺步道）→（15分）圓覺寺瀑布休憩區→（20分）圓覺寺→（20分）夫妻樹→（10分）白石湖吊橋→（10分）碧山巖→（15分）鯉魚山步道口→（40分）葉氏祖廟→（30分）碧湖步道→（15分）內湖捷運站，共需約3小時35分鐘。

沿途景點：大湖公園、大溝溪整治公園、大溝溪溪畔步道、圓覺寺瀑布涼亭休憩區、圓覺寺、夫妻樹、同心池、白石湖吊橋、碧山巖、葉氏祖廟、碧湖步道之新福本坑。



白石湖吊橋附近有不少觀光果園，吸引遊客前往。

免費APP 登山心安又有趣

臺北市政府工務局大地工程處推出的免費APP「台北親山步道通」，讓登山過程更有趣、更安全！

「台北親山步道通」提供本市20條親山步道路線圖導覽資訊，包括大屯山、七星山、五指山、南港山、二格山等等；登山民眾還可以在行走步道時，利用GPS進行定位了解自己的位置，而在親山步道拓印亭，更可以打卡或是上傳照片，與朋友分享登山的喜悅心情或是沿途的美景；「台北親山步道通」同時結合防救災系統，如果不慎遇到緊急狀況時，可以利用手機緊急求救按鈕向在同一條步道的山友傳遞訊息，獲得最即時的協助。

「台北親山步道通」目前適用Android、Windows Phone版本，快去下載吧！



鯉魚山圓覺寺步道的順遊景點——同心池，是一片心型的水澤濕地。

翻轉習俗 得聖筊

打破習俗裡的性別歧視與偏見

文／連美智 繪圖／陳佳蕙

協助採訪／社團法人台灣性別平等教育協會秘書長賴友梅



為了達到性別地位的實質平等，同時厚植並建立性別平等之教育資源與環境，我國於2004年制定了性別平等教育法。立法之意雖美，然而觀察周遭真實情況，某些民間習俗仍拋不開舊思維的框架，於是有適逢生理期的女性，不得持香拜拜；未婚女性過世後，不能安葬家族墓地，只能住進「姑娘廟」；摯愛的父親往生後，親愛的獨生女不能捧

斗、不能親身答禮……。

凡此種種帶有性別歧視或性別刻板印象的習俗，在我們的社會裡仍不時可見，這不禁讓人思索，當社會生活邁向更人性、更具公義的同時，某些舊時空下的陳規舊俗是否也應有所變革？

一點一滴 用行動來改變

今年3、4月，社團法人台灣性別平等教育協會即以性別與習

俗為主題，舉辦了「性別與習俗——攝影圖文／影音紀錄徵件」活動，在「反思傳統習俗」與「記錄翻轉行動」的兩項子題下，廣邀全國民眾坐而言不如起而行，利用影音攝錄或攝影作品搭配文字說明，記錄身邊婚喪喜慶等儀俗中性別框架運作的痕跡。

為何會選擇這個活動議題呢？社團法人台灣性別平等教育協會



秘書長賴友梅說：「因為它是最有可能在社會教育及學校教育中同時並存進行。」

她指出，早在2002年協會成立以來，對於習俗裡的性別壓抑議題即已開始關注，也持續蒐集相關資料，2005年出版了《大年初一回娘家：習俗文化與性別教育》一書，2009年發行《女生正步走：牽手催生女主祭》紀錄片。此次徵件活動是延續這個脈絡而來，入選作品最後將發表在預計年底開站的性別與習俗網，提供習俗文化與性別議題的平台及資料庫。

賴友梅說，透過徵件活動的分享與記錄，引導個人就自身所處的位置去觀察，一點一滴地去改變，讓人不再覺得是孤軍奮戰，同時也看見改變的可能。例如在徵件活動的範例作品「一個性別歧視告示牌」中，作者拍攝到某個博物館於興建工地旁豎立的告示牌上寫著：「…凡眾信有左列情形：身懷六甲、家族治喪、月事來臨，請退避」，並撰文表達抗議，待到隔年再次造訪時，告示內容已改為「由於內裝仍在施作，為求遊客參訪平安，非經許可嚴禁入內」，這就是行動所帶來的改變。

溝通協商 轉化舊習俗

賴友梅說：「其實與日常生活息息相關的習俗，未必都是陋習，只是對於其中不公平的部分，我們想要打破遊戲規則、改變它。」至於如何打破或改變，不同意見的表達、溝通與協商就顯得很重要。

以彰化社頭斗山祠首位女主祭蕭昭君的故事為例，她於1990年取得博士學位，成為家族之光，父親為她向宗祠申請擔任祭祖主祭時，卻因身為女性而遭到拒絕。當時的她不以為意，但在之後多年的教學經驗與成長中，讓她意識到將口號化為行動的重要性，經過意見的表達，與族人、

宗祠管理者的多次反覆溝通與協商，終於爭取到擔任2007年春天祭祖活動的主祭，改寫了祭祀文化。

除了上述的祭祀例子，舉凡生育、婚姻或年節等不合理的舊俗，未嘗不可溝通、協調，甚至以賦予新意的措施，來予以轉化、改變。例如傳統婚禮中，新娘進夫家必須過火爐，於是有人協商出對應的方法，讓新人一起過火爐，寓意攜手迎向幸福新人生；大年初一不能回娘家，以免帶回厄運，於是有人帶瓶油回娘家，祝福娘家「油洗洗」，轉成好吉兆。

民俗是因應人類生活的需要而產生，應該隨著社會的變遷而改變。想要改變，就需要行動的支持，所以就從現在起，由自身生活周圍開始，表達意見、與人溝通，慢慢地扭轉帶有性別歧視或偏見的舊俗，讓我們的民俗能平等地善待每個人。

►性別平等教育相關資訊

臺北市性別平等教育網

網址：www.gender.tp.edu.tw

台灣性別平等教育協會

網址：www.tgeea.org.tw





范德騰

用中文 彈琴說愛

文／陳雅琪 攝影／王能佑

近來有個外國臉孔越來越常出現在藝文活動中，除了正經地彈鋼琴、還能耍拋球雜技、甚至能用標準中文說相聲。他總能將一向安靜、優雅的古典樂活動炒熱

成嘉年華會，近年來還跨足舞台劇，顛覆傳統說唱藝術，一新觀眾耳目。

他是來自美國的音樂家范德騰（John Vaughan），出生於美

國賓州，目前在東吳大學音樂系任教，熱情為臺灣的音樂教育扎根，讓更多人用輕鬆的態度瞭解古典音樂；更在臺灣這座擁有多元文化的島上，說相聲、扮說書

人，悠遊其中，不亦樂乎。

19年前，范德騰還在攻讀博士班，當時他與妻子返臺探視岳父，原本預計短暫停留，結果因緣際會，從此定居臺北。之所以落腳臺北，主要是考量事業生涯的規畫。他分析，以擔任教職而言，臺灣保有尊師重道的傳統，對教育工作者也十分尊敬。對照美國常有人挪用文豪蕭伯納的名句「自己不會做，只好去教書」（Those who can't do, teach.）來挖苦教師，雖是戲謔成分居多，但也道出不同文化對教育工作的評價。而「學音樂的小孩不會變壞」在臺灣，幾乎是人人都能琅琅上口的名句，音樂的正面價值深植人心，連帶地學生的學習態度也好，做為一名音樂教師，在臺北工作生活是很愉快的經驗。

看臺北 便捷、變綠、變美麗

在臺北待了將近20年的范德騰，對城市的變化感受深刻，他回憶，1993年的臺北，正值六年國建，大興土木，像是一座日夜都掛著「施工中」告示牌的城市。那時他住臺北，但在新竹師院任教，往返臺北新竹，單程就要兩小時以上，飽受塞車之苦，「那時在車上一定要播舒伯特的音樂才能舒緩情緒」，跟現在的便捷不可同日而語。

正因親身感受城市的蛻變，范德騰說起臺北如數家珍：像是現在捷運路網大致成形，通勤再也不是苦差事；加上公園綠地大量增加，還有河濱的自行車道，是親子出遊的好選擇。另外，臺北在文化展演上也變得更國際化，不但有國家音樂廳、城市舞台、新舞臺這些國際級的表演環境，也有華山創意園區或國際藝術村等實驗性高、能夠吸引年輕新銳藝術家投入的開放文創環境。

愛臺北 人情美食皆有味

回到美國時，家人朋友免不了好奇，什麼樣的地方，讓他願意



大幅增加的公園綠地是臺北近年來最美的改變之一。



范德騰認為臺灣尊師重道，在臺北身為音樂教師相當愉快。



范德騰（前）與視障鋼琴家許哲誠聯手演出「彈琴說愛」。（圖／范德騰提供）

一待19年？他笑著說，一開始要先釐清他是住在「臺灣」，而不是「泰國」。再來他總會回答，臺北是座很有人情味的城市，住在這裡很舒服。

問范德騰在工作中如何紓壓？答案竟然是很「臺」的「洗頭」——在舞台劇排演的一、兩個小時空檔中，他會到髮廊洗個頭，「整個人都好放鬆、好舒服」。除了整理門面外，范德騰更享受的其實是人與人的交流，他說通常髮廊一看到有外國人上門，服務人員一開始都會手忙腳亂，擔心無法溝通，後來發現「講國語嘛也通」之後，會熱情地聊天或提供超值服務，讓他感覺備受禮遇。

說到臺北的生活，當然不可能略過食物。對食物，范德騰並不獨鍾西式漢堡，而是喜歡廣泛嘗試各式料理，尤其喜歡臺灣的麵包，住家附近的泰國餐廳是家庭聚會的老地方，最近的新歡則是芝山捷運站附近的美式漢堡店。他說臺北的飲食選擇多，創意與料理水準兼具，真是美食天堂。

臺北讓他值得回味的人事物太多，像是在李登輝擔任總統任內，他曾受美國在臺協會理事主席卜睿哲之邀，在其官邸內為總統與副總統伉儷演奏。回想起這個特別的經驗，他臉上掩不住的神采，像是當天的曲目音符仍在腦子裡跳躍，「那是為了慶祝美國感恩節而舉辦的私人聚會，能在那樣的場合裡演奏，我想我媽媽會為我感到驕傲，這是臺北給我的機會，同樣的事在美國可能不會發生」。

對范德騰而言，臺北或許是座神奇的城市，他在其中獲得許多難得的機會和揮灑空間，得以嘗試不同領域，盡情發揮天分；而對我們而言，臺北何其幸運，涵納這麼多不同文化的人來到這裡落地生根，豐富滋養文化沃土，在城市的每個角落裡開出絢爛的花朵。



醫師提醒，不要輕忽酸痛帶來的警訊，只要是酸痛，都是不正常的。



時常變換姿勢，可以減少酸痛。



電腦帶來便利，但也讓人們出現「電腦手」的手部組合性疼痛。

換個好姿勢 遠離酸痛

文／陳珮珊 攝影／王能佑

採訪協助／臺北市立聯合醫院中興院區復健科主任武俊傑

你是酸痛一族嗎？沒事就這裡痛那裡也痛。有沒有想過可能是不自覺的錯誤姿勢帶來的問題？換個好姿勢，也許就可以輕輕鬆鬆跟酸痛說再見！

不要輕忽酸痛 健康的警訊

如果時常姿勢不良，可能導致從頭到腳都發生問題。臺北市立聯合醫院中興院區復健科主任武俊傑表示，姿勢不良造成的酸痛，比較常見於頸椎、腰椎跟手部；頸椎的問題像是肩頸酸痛；腰椎的問題像是腰酸背痛；而手部的問題，現在則有了一個新名詞叫做「電腦手」，意思是手部的一些組合性疼痛，包括手腕、手肘以及肩膀三種疼痛，主要原因就是長時間維持同一個姿勢，或是使用電腦時姿勢不良所致。

一般人感覺酸痛時，常以為是身體使用過度所造成的正常現象，而不以為意。「其實，沒有一種酸痛可以視為正常！」武俊

傑特別強調，只要是酸痛都是不正常的。但是多數人常忍到非常不舒服才就診，此時症狀已經比較嚴重。所以千萬不要輕忽身體發出的酸痛訊號，只要情況持續，就應該就診。即便酸痛在休息之後好轉，也要記住這是身體在提醒自己要休息或注意的警訊。

姿勢正確 酸痛不再來

日常生活中，錯誤的姿勢最容易導致腰酸背痛，而最常見的是下背痛（下背大約是指身上繫皮帶的區域）。武俊傑說，根據統計，95%的人都曾有過下背痛。而彎腰這個姿勢對於腰及下背有很大的壓力，要特別注意。武俊傑解釋，人本來就是直立的動物，因此如果工作常需要做彎腰的動作，像是空姐、護士，或是家庭主婦，就容易累積對腰部的傷害，一旦到了臨界點，情況就會很嚴重。因此，應盡量減少彎腰

的動作，如有需要彎腰搬東西，要先蹲下，手盡量靠近身體再搬。家庭主婦則可以借助長柄清潔工具來減少彎腰。

另外，使用科技產品姿勢不當造成的傷害也很常見。像是長時間緊盯智慧型手機或電腦螢幕，眼睛專注的同時無法兼顧姿勢，頸椎承受很大的壓力，當頸椎軟骨操勞過度失去彈性，擠壓凸出壓迫到旁邊的神經，就會出現神經壓迫的症狀，造成肩頸酸痛，壓迫時間太久還會有麻、無力或感覺異常的情況。武俊傑說，曾有個16歲的年輕人，因為長時間打線上遊戲沒休息，整隻手麻掉。此外，長時間的打字動作也可能導致肌腱發炎。

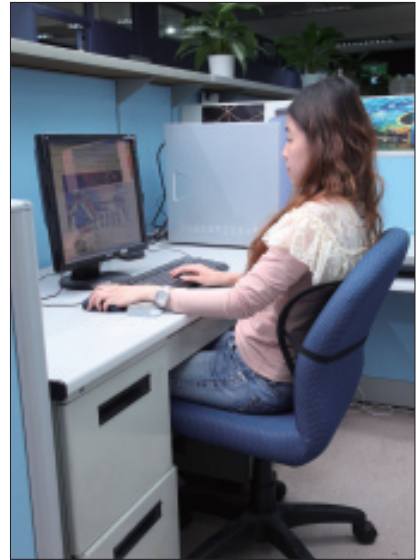
武俊傑提醒，打電腦應保持正確的姿勢；螢幕位置略低於眼睛平視，鍵盤位置要符合人體工學，肩膀不要拱起；手腕不要彎曲，不妨使用滑鼠靠墊輔助；最好選擇有椅背的椅子，坐的時候



避免拉傷腰部，搬重物時，需先蹲下，手盡量靠近身體再搬。



掃地或拖地，使用長柄的清潔工具，可避免過度彎腰。



打電腦時靠著椅背，讓脊椎舒適，才不會腰酸背痛。

身體保持110到120度的角度，脊椎會比較舒適。而使用智慧型手機的姿勢通常不符合人體工學，所以使用時盡量拉近跟眼睛的距離，避免低頭，更要適時休息以及變換姿勢。休息的時候可以針對緊繃的肌肉做伸展運動來放鬆，如脖子左右或前後擺動伸展，但記住不要環繞，以免傷害頸椎。

另外，家中的沙發如果太低、太軟，長時間坐著看電視，腰椎彎曲會造成腰部不適，這時可以加椅墊墊高或是在背部放一個腰靠；有的人喜歡躺在床上看書，脖子長時間前彎，對頸椎的壓力大，應盡量避免；其他像是騎乘單車，長時間拱背、低頭握車把，也易造成傷害；諸如這些不太符合人體工學的姿勢，如果不能避免，至少要記得適時休息，常變換姿勢以解除持續的壓力。

如果已出現輕微酸痛，除了做舒緩運動，可以試試泡熱水澡、溫泉或是以熱敷來改善，也可以用暖暖包在酸痛的地方熱敷約二十分鐘，每五分鐘休息一次。如果需要就醫，可以掛骨科、神經內科以及復健科。武俊傑說，每個科有不同的特性，骨科屬於外科，通常會開立處方藥物或開

刀；神經內科偏重檢查；復健科則屬於綜合治療，除了使用藥物，也會用物理治療像是運動的調適、熱敷或電療，如有需要也會轉介到骨科或神經內科。因此，武俊傑建議民眾，如果想治療酸痛，可以考慮先掛復健科。

想遠離酸痛？就趁現在關掉電視，甩開滑鼠，或是和跟你黏了一早上的辦公椅暫時分開，要記得，換個姿勢好處多多，立刻起身動一動吧！

►臺北市立聯合醫院

網址：www.tpech.gov.tw



在床上看書對頸部產生壓力，應盡量避免。



如果時常變化姿勢又做伸展運動仍無法舒緩酸痛，就需要就醫。



文／呂增娣
攝影／楊志雄

方寸之間品精微



坐落在大安區泰順街口，不到五坪大的和泰刻印社，卻已默默在這兒耕耘了三十多個年頭；在科技迅速發展、電腦刻章盛行的今天，入行四十多年的手工刻印師傅——陳惠美，仍然堅守著手刻技藝，每天早上八時開工一直做到晚上八時才歇息。

「很多東西是機器代替不來的，手工刻章就是！」原本因太過專注而略顯疲態的陳惠美，談起刻章藝術時，立刻變得精神奕奕。她解釋道，比起電腦刻的章，手刻印章不僅筆觸、佈局上更顯精美、更具生命力，還有很好的仿偽功能；因為，縱使是同一個刻印師傅，也很難刻出兩個一模一樣的章，就宛如指紋一般，每一個章都是獨一無二的。從藝術層面來看，手刻印章也是中華文化的重要藝術之一，具有很高的珍藏價值。

文房五寶 方寸之美

陳惠美所言不假。自古以來，刻印便是文人墨客應具備的才藝之一，文人常稱的四絕——詩、書、畫、篆，「篆」代表的就是刻印技巧，此外，印章也與筆、墨、紙、硯並稱為文房五寶，足見印章在中華文化中占有舉足輕

重的地位。

相傳，印章起源於商周，至今已有一萬年以上的歷史，且隨著年代不同，印章也有不同的稱謂，像是春秋戰國時期，不論是官印還是百姓使用的印章，都稱之為「璽」，但到了秦漢時代，只有帝王、諸侯的用印才能稱



◀手工刻印師傅陳惠美堅持手刻技藝，刻出來的章每個都獨一無二。



用刻刀一筆一劃刻出的字，更顯精美，且具生命力。



擁有一枚手刻印章，蓋出屬於自己的獨特印記。



手刻印章不只具有文化藝術的珍藏價值，更具有良好的防偽功能。

璽，其他則依官職高低、官俸多寡來分別，如御史、列侯等官吏則稱為「章」，而再往下的官吏則用「印」，但都是用來象徵權力、義務與身分地位。

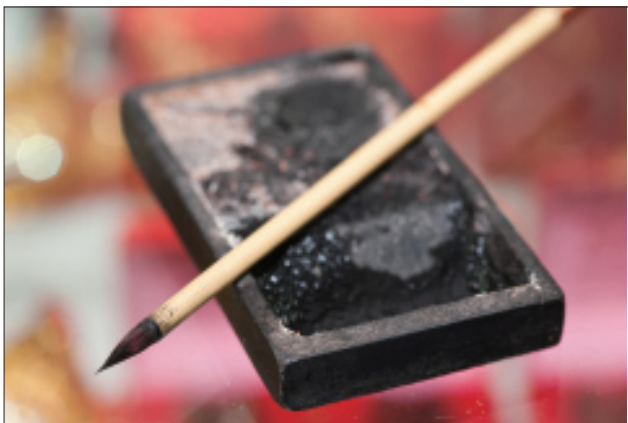
只可惜，隨著科技進步、時代演進，較為耗時費工的手刻印章被快速簡便的電腦刻章所取代，也讓這門珍貴的傳統工藝面臨了後繼無人的命運。陳惠美也感歎，比起她出師的那個年代（大約民國六十年左右），現在懂得欣賞手工刻印藝術的人真的有如鳳毛麟角。

她回憶起習藝的過程，由於父親早年與日本師傅學習刻章的技巧，稱得上是當時小有名氣的刻章師傅，也因此承接了許多高官、公家單位委託的刻印工作；但刻章這門手藝快不來也急不得，再加上父親追求完美的性格，常常因來不及交貨而被客戶

責備，當時還只是國中生的陳惠美，不忍父親熬夜傷眼這般辛苦，便自告奮勇幫忙，也因此開啟了她的刻印之路。

對於陳惠美來說，學刻章的過程雖然辛苦，卻也很有成就感。她說：「父親教我與一般學徒沒什麼不同，相對要求還更為嚴格，一點也不手軟。」若是磨壞、刻錯，父親也會退貨、責罵，但若是做得好，也有工錢、獎金可以領，因此，與當時的同儕相比，零用錢可是寬裕許多，偶爾還能大方請朋友吃冰喝涼的，成就感、零用錢，綜合了種種因素，讓她從單純幫忙進而喜歡上刻印的藝術。

陳惠美也指出，從當時父親所接的案量、收入，不難窺出早年對手工刻印的需求，以及刻印師傅的地位，比起現在要受重視得多。



學刻印之前，必須先學寫字，把字寫在印面上，才進行篆刻。



祖傳的夾具，經歷時光轉移，更顯珍貴。

磨、寫、刻、修 每一筆畫皆工夫

手工刻章得先從磨印材開始，必須將印面磨得很平，不論是圓、是方還是不規則形狀，都必須磨到相當平整，刻的時候不會凹凸不平，印面能平均沾上印泥，才能印得好看。陳惠美說：「由於早年印材以象牙居多，每

一顆成本都不低，磨起來得格外小心，損壞一個大概就得扣好幾個月的零用錢，更別說父親的臉色會有多難看了。」

學會將印面磨平了，接下來就得習字，剛開始都是由父親寫好讓她臨摹練習，每一個字大概都得練上千遍，確定筆畫、筆觸

都沒有問題了，才敢在印材上描寫。後來練到稍微熟習一點，又學著參考篆刻的書，在紙上變化出自己想要的字體。陳惠美說：「寫字是手工刻印最重要的一環，字寫得好不好，以及筆畫之間的問題拿捏是否得當，都會影響印章的好壞。」



刻一枚手工印章送給有情人，日後只要對方看到這只獨一無二的印章就會想起你。



現代電腦刻章，多使用機器刻印夾具。



用一把把常用的刻刀，刻出方寸之美。

由於刻印的字體非常多種，同樣一個字不僅要寫得好看，還得學習不同的字形；不過，對她而言，這些其實都不算難，最難的是，平常看慣的字這會兒都得反著寫，剛開始真的很痛苦，只得咬著牙一筆一畫慢慢來，她形容，當時的心情就像是國小一年級新生剛學認字，拋下原本對字的既有印象，把每一個字都當作是初次見面，終於讓她悟出寫反字的訣竅。

除了字體不同，印章的印文還有凹凸之別，凸的印文又稱為朱文印，也稱為陽刻、陽文；凹的印文則稱白文印，又稱陰刻、陰文。刻印時，必須先用夾具把磨好的印材固定好，再用毛筆把需要的文字撰寫在印面，再進行篆刻。初刻時會先以較細的刻刀，把印文周邊的輪廓先刻出來，再用中鋒刀去底，慢慢由淺再一層層刻深，刻至需要的深度；篆刻的過程中，得依印材軟硬變換不同的刻刀。

在父親嚴格的要求下，陳惠美光是學寫字就花上三、四年的時間，練到真正能獨當一面刻章，又是幾年的光景，而這些扎實的苦學勤練，日後都累積成為刻印上的功力。

方寸之間自有乾坤 熱情分享始終如一

來過和泰刻印的客人，大概都

曾被陳惠美的熱情所感動，她從不吝嗇將手刻印章的知識與客人分享，大者像是紫檀、赤牛角、琥珀、蜜蠟、水晶等各種印材的質地優點，細如各材質代表的五行意涵，各種字體範例說明，無不耐心解說；此外，對於預算不多的學生，如果願意選擇使用手刻印章，也總是給予特別優惠的價格。

對於手工印章的未來，她表示，除了自用，手工刻章更是送禮時很好的選擇，不管送給親人、好友、情人，日後只要對方拿起這只獨一無二的印章，印下自己名字的同時，也就會想起送章的你，很有睹物思人的意義。一如她手裡這一枚有四十年歷史的章，是她初學刻印時送給當時情人的禮物，殊不知，就此成就了這段美好姻緣，現在情人早已成老公，印章上青澀的筆觸，讓人彷彿看見四十年前她嬌羞的神情。

談起刻印店的生意，陳惠美表示，為了因應現代人要求速成，店裡也提供電腦刻章，但多數由夫婿以及表弟來負責，她則專注在手工刻章上；她也坦言，時下的手工刻章其實利潤不大，尤其是現在眼力不好了，一個章常常得花至少一天才能刻好。推了推厚重的眼鏡，她繼續說道：「不過，只要還有人喜歡我刻的章，身體也還撐得住，我就會繼續刻下去啦！」

聊到這裡，一對男女到店裡來挑對章，看來像是對準新人，陳惠美將方才對我說明的手工刻印知識，又開始重頭說起，聲音裡仍不減元氣！也許，就是憑著這股對手工刻印的專注與熱愛，才能讓她四十年來始終如一。

►和泰刻印社

地址：泰順街3號

電話：2362-3755



印章的材質代表不同的五行意涵，優點與特色也各異。



垂直與水平，簡潔而和諧地，交會出無窮延伸；時間與空間，偶然而巧妙地，交織成無限可能。

都會裡的空間是自由的，時間是緊湊的。上班上學或居住於此的密集人群，日復一日在各個街道巷弄裡來來往往，穿梭於各自不同的生活領域，而街道旁那一幢又一幢時尚簡潔的建物大樓，就成了每一則人生故事上演時的最佳舞台背景。

無數個擦身而過，近距離的摩肩接踵，人與人之間的關係，看似親近卻又迷離。前一秒鐘，我們在此偶然相逢，下一秒鐘離去，人生也許從此不再相遇；但也可能，這一刻我們錯身而過，卻因著一個微笑、一個回眸，烙記了今生來世的刻骨銘心。許多城市裡發生的故事，也許就在此地，即將與你不期而遇。

時間和空間交錯，垂直與水平交會。行過大樓的這一瞬間，你是否一如往常地關注著自己？走過大樓玻璃帷幕前，你是否曾經遇見過，那樣一段教人難以忘懷的美好記憶？

迷離·記憶

文／周純慧 攝影／趙以祥





紙提袋



的角色扮演

文·攝影／葛晶瑩

近年來，臺灣商品設計越來越精緻而講究，除了商品本身，連包裝、提袋等整體的設計，都讓消費者驚艷。講究潮流的品牌服飾，一定會有時髦的提袋相襯外，連小小的伴手禮，都會搭配

一個美麗的提袋……讓人回家「開箱」後，捨不得丟掉這些好看的提袋，但存留下來又能做什麼？

其實，這些紙提袋可以不用一個個疊起來放在角落備用，而是

可以利用它的造型、花色圖案的設計，在生活中扮演各種角色，成為裝飾生活空間的好幫手。

首先是收納，紙提袋最基本的運用是分類收納，找幾個大小類似的提袋，並排放在架上，然



把提袋排排放，整齊美觀，裡面裝什麼都無妨。

後把難以收納的小東西分類放在不同的袋子中，例如一只提袋放絲巾、另一只放襪子；或者放置瑣碎的文具、小雜物等，不但讓空間看起來更整齊，袋子本身的花樣，也可以作為裝飾，一舉兩得。還可以隨時依照心情來更換提袋，比一些固定的塑膠抽屜更能靈活變化，使生活中總是不乏新鮮感。

而除了「遮醜」和「收納」

的作用外，拿來當花器會有令人意想不到的效果，尤其是將單色的提袋當作花籃，用來裝些小花朵，跟使用花盆的感覺不同，更能襯托出花的多彩。可以放乾燥花、也可以放鮮花，當然，如果覺得買回來的植物，花盆不好看時，也可以整盆放入袋子中，省了換花盆的麻煩。

放乾燥花或者人造花最單純，隨意擺放好姿態即可；如果想放

新鮮的切花，不妨再多利用廢物DIY一番，依照文後的步驟圖，先找個塑膠的飲料瓶，剪成適當的高度，當作插花用的水瓶，把鮮花插入自製水瓶中，再一起放入紙提袋，看起來就像剛買回一袋鮮花的感覺；而如果要放盆花植物的話，則最好在盆底先套上一個塑膠袋，再放入紙提袋中，才不會因底部漏水弄濕了紙袋。

此外，許多品牌的紙袋上會有偶像照片、當季的產品圖案或者品牌圖騰，精美的模樣不輸海報，而且既然喜愛產品，那提袋也多半是自己喜歡的風格，裱裝起來，吊掛在牆上，就是一件十分有個性的裝飾品。除了裱裝外，我們自己動手加工一下，不但可以展示提袋，還可以像屏風一樣，藏起書櫃上高高低低規格不同的書籍，作法一點都不難，只要如文章後面的步驟，把提袋剪成兩半即可。

現在，手邊如果有多餘的紙提袋，不妨拿出來分類一下，看能如何重複使用，材質堅固的用來提裝物品、圖案好看的用來當裝飾、質樸典雅的則插上幾朵花……不要再將它們束之高閣了。

紙提袋花籃的做法



◀ 1.準備一個紙提袋，以這個紙提袋的大小可以放兩個塑膠飲料瓶；準備兩個依照紙袋高度剪裁好的瓶子，還有鮮花數種。

▶ 2.將鮮花修剪成適當高度，依照喜好排列好，分別插入水瓶中，水瓶內放入清水。





3.接著把插好花的瓶子放入紙提袋中。製作時可以視紙提袋的大小與想要的效果，使用大小不同的飲料瓶，或者多使用幾個。



4.很輕鬆地就完成了了一個提袋花籃，跟插在花瓶中的感覺完全不同，別具一格。

書架屏風的做法



1.找個自己喜愛的提袋，準備好剪刀就可以開始。



2.先把上面的提袋線拆掉，如果不好拆，就用剪刀剪掉。



3.接著順著提袋兩側的中線剪開。



4.將提袋整齊的剪成兩半。



5.接下來將書排列成提袋寬度，以提袋包裹書籍，就可以化繁為簡。



6.紙提袋在書架上呈現不同的風貌，不但可遮掩參差不齊的書籍，還可展現美麗的圖案。

101年5月15日~6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
科學影片欣賞【現場參加】	每週日 10:30、15:00各一場 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
2012 渣打。台北 101 國際登高賽	報名期間自即日起至5/16(三)， 活動日期6/10(日) / 台北101金融大樓1樓(信義路入口)	北市府觀光傳播局、 台北金融大樓股份有限公司 ☎1999轉2031、8101-8937
「2012 Smile Taipei 微笑臺北」 微笑特派員票選活動	即日起至6/23(六) / 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
新移民生活成長營(外籍學員班)	即日起至6/27(三)， 每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華新移民會館	萬華區公所 ☎2306-4468轉207
「蔣中正先生與宋美齡夫人的 宗教情懷」特展	即日起至6/30(六) / 士林官邸正館	北市府文化局、士林官邸正館 ☎2336-2798轉207 ☎2883-6340
臺北 e 大學習論壇「生活學習樂分 享·分享樂學新生活」學習推廣活 動	即日起至6/30(六) / 臺北e大數位學習網，詳情請至elearning. taipei.gov.tw查詢	北市府公務人員訓練處 ☎2932-0212轉568
芝山獨家創意 DIY——松果貓頭鷹	即日起至6/30(六)，每週六、週日 / 芝山岩展示館1樓	芝山文化生態綠園 ☎8866-6258轉14
第三屆桐花文學獎	報名收件自即日起至7/31(二)止/ 詳情請至www.TungLiterature.tw查詢	北市府客家事務委員會 ☎2351-0116
台灣早期生活及農村動物攝影展	即日起至8/26(日) / 市立動物園圖書館前迴廊	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉528
臺北好 YOUNG——百工·藝「燈 堂入室 魏德松創作個展」	5/17(四)至5/30(三) / 勞工教育館1樓展演廳	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5102、5104
北投區失智症長者樂齡活動	5/17(四)至7/12(四)，每週四 / 北投區活動中心6樓	北投區健康服務中心 ☎2826-1026轉203
臺北好 YOUNG——百工·樂「自 然的聲響」講座【須先報名】	5/18(五) 19:30~21:30 / 誠品敦南店視聽室，詳情請至www.lerc. taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心、 臺北愛樂電台 ☎2559-0136轉5102 ☎8768-3399轉111
新移民電腦課程 【免費，額滿為止】	5/18(五)至6/16(六)，每週五、週 六 19:00~21:00，6/1(五)課程移至 5/31(四) / 淡江大學城區部資訊教室 (金華街 199 巷 5 號 3 樓 D304 教室)	社團法人台灣新住民家庭成長協會 ☎2369-1001
表揚人口政策 「傳頌好家庭」暨親子園遊會	5/19(六) 10:00~12:30 / 北市客家文化主題公園	中正區公所 ☎2341-6721轉317
「幸福廚房」未婚聯誼活動 【報名額滿為止】	5/19(六) 11:30~14:30、 6/9(六) 13:30~16:30 / 味全文化教育基金會	北市府民政局、 味全文化教育基金會 ☎2506-5001
「與氣候共舞」科學到民間系列講座	5/19(六) 14:00~16:00 / 市立圖書館石牌分館	市立圖書館石牌分館 ☎2823-9634



(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【須先報名】	5/24 (四) 13:00~15:00 / 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
駐館律師諮詢 (額滿為止)	5/24 (四) 14:00~16:40 / 市立圖書館木柵分館	市立圖書館木柵分館、法律扶助基金會 ☎2939-7520、3322-6666
臺北市稅捐處「稅教擂台賽」 租稅益智問答比賽	5/25 (五) / 北市稅捐處5樓大禮堂，詳情請至www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉166
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座——開啟寶寶的閱讀之門 (18~36個月)【須先報名】	5/26 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館中崙分館	市立圖書館中崙分館 ☎8773-6858
勞工電影院：《快樂腳 2》 【須先索票】	5/26 (六) 18:00~20:00 / 國軍文藝活動中心，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5103
101年臺北市傳統藝術藝師獎——藝師聯展	5/26 (六) 至6/10 (日) / 西門紅樓1樓	北市府文化局 ☎1999轉3551
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座——開啟寶寶的閱讀之門 (6~18個月)【須先報名】	5/27 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館長安分館	市立圖書館長安分館 ☎2562-5540
新移民生活成長營 (大陸學員班)	5/31 (四) 至8/16 (四)， 每週二、四18:30~21:30 / 松山社區大學 (中崙高中內)	松山區公所 ☎8787-8787轉736
2012 台北創業博覽會	6/2 (六) 10:00~16:30 / 花博公園爭艷館旁圓山長廊廣場	臺北市商業處 ☎1999轉6549
「2012年台北國際電腦展」 2012 COMPUTEX TAIPEI	6/5 (二) 至6/8 (五) 09:30~18:00 / 6/9 (六) 09:30~16:00 (開放給民眾購票入場) /台北世貿南港館、台北國際會議中心、台北世貿一館至三館	中華民國對外貿易發展協會 ☎2725-5200
新移民閩南語研習班	6/5 (二) 至6/28 (四)， 每週二、三、四13:30~16:30 / 南港新移民會館	信義區公所 ☎2723-9777轉806
新移民生活成長營 (外籍學員班)	6/6 (三) 至8/27 (一)， 每週一、三、五09:30~11:30 / 士林公民會館206、207教室	士林區公所 ☎2882-6200轉6504
2012 臺北市阿公、阿嬤健康活力 SHOW【須先報名】	6/7 (四) 09:00~12:00 / 中正運動中心3樓	中正區健康服務中心 ☎2321-5158轉215
「夏日好“薪”情」中型就業博覽會	6/8 (五) 14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區，詳情請至www.okwork.gov.tw查詢	北市府勞工局就業服務處 ☎2597-2222轉214
中正區母乳支持團體——職場媽咪成功哺乳【須先報名】	6/9 (六) 10:00~12:00 / 中正區健康服務中心	中正區健康服務中心 ☎2321-5158轉273



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：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓

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

●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

家務同分擔 幸福好簡單

親職不分主內外，家事分工逗陣來！

