

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
100/5
No. 520

我和我的花博紀念冊

花情·花語·花事 回憶在花博
溫馨不落幕 悸動在花博
延續最美麗的力量 「再見」花博

水岸臺北 2011端午嘉年華開跑
倚天出鞘 屠龍看招 世界廚王「爭艷」對決
大龍峒初夏散步趣



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁

TAIPEI PICTORIAL

臺北
畫刊

● 臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

● 臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：

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

● 臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

● 榮譽榜

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

● 隨時隨地 享受臺北畫刊！

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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

免費索取地點

- 臺北市政府大樓1樓市民服務組
- 臺北市各區公所
- 臺北市各戶政事務所
- 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北市議會
- 臺北探索館服務台
- 臺北市中山堂
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文科學教育館
- 臺北市青少年音樂中心
- 臺北市兒童育樂中心
- 臺北市教師研習中心
- 臺北市兒童托育資源中心
- 臺北市勞工教育中心
- 臺北市交通事件裁決所
- 臺北NGO會館
- 臺北市新移民會館
- 臺北市信義公民會館
- 臺北市稅捐處總處及各分處
- 臺北市就業服務中心中心站
- 臺北市社區營造中心
- 財政部北市國稅局
- 行政院經建會服務台、經濟部國營會
- 行政院青輔會青年交流中心
- 勞保局臺北市辦事處
- 救國團中國青年服務社
- 交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
- 各國家風景區遊客中心
- 臺北市中山運動中心閱覽室
- 臺北市北投運動中心
- 臺北市中正運動中心
- 臺北市南港運動中心
- 臺北市士林運動中心
- 臺北市萬華運動中心
- 臺北市內湖運動中心
- 臺北市信義運動中心
- 臺北市松山運動中心
- 臺北市大同運動中心
- 臺北市大安運動中心
- 臺北市文山運動中心
- 臺北車站旅遊服務中心
- 臺北松山機場旅遊服務中心
- 東區地下街旅遊服務中心
- 捷運劍潭站旅遊服務中心
- 捷運西門站旅遊服務中心
- 捷運北投站旅遊服務中心
- 捷運圓山站旅遊服務中心
- 美麗華遊客中心
- 陽明公園遊客中心
- 梅庭遊客中心
- 公館遊客中心
- 纜車動物園站遊客中心
- 纜車貓空站遊客中心
- 樟山寺旅遊資訊站
- 指南宮旅遊資訊站
- 東區便民服務中心櫃台
- 臺北捷運各站
- 臺北捷運公司捷運商品館
- 臺北火車站服務台
- 臺鐵松山火車站
- 臺北轉運站
- 市府轉運站
- 松山機場服務台
- 昇恒昌臺北松山機場免稅店
- 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行）
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 南港軟體工業園區服務中心
- 自來水博物館（售票口）
- 北投溫泉博物館
- 北投文物館
- 客家文化會館
- 臺北偶戲館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 臺北當代藝術館
- 二二八紀念館
- 牯嶺街小劇場
- 西門紅樓
- 臺北之家
- 市長官邸藝文沙龍
- 臺北國際藝術村
- 公園處士林官邸販售處
- 公園處逸仙公園
- 華山創意文化園區
- 臺北孔廟遊客中心
- 關渡自然公園
- 芝山文化生態綠園
- 臺北小巨蛋服務台
- 中正紀念堂
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心（taiwanlook）」
- 集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
- 臺灣博物館
- 臺北國軍英雄館
- 袖珍博物館
- 郭元益糕餅博物館
- 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
- 三重市立圖書館
- 五南文化廣場臺大店
- 五南文化廣場臺大法學店
- 國家書店
- 三民書局
- 誠品書店（臺北市各分店）
- 聯經出版公司（書店）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 國語日報門市
- 紀伊國屋書店（臺北市各分店）
- 東南亞電影廣場
- 國賓戲院
- 樂聲戲院
- 日新威秀影城
- in89豪華數位影院
- 今日秀泰影城
- 新光影城
- 絕色影城
- 滴山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 百老匯數位影院
- 欣欣秀泰影城
- 大千電影院
- 摩斯漢堡（限店內閱讀）
- Is Coffee（臺北市、縣各分店）
- 凱擘系統台
- 寶樂交通（限車內閱讀）
- 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 泰安醫院
- 臺北集郵服務中心
- 洪建全教育文化基金會
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市藝文工會
- 林瑄琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 新光三越信義店A8、A11（服務台）
- 義美公司（臺北市、縣各分店）
- 老人社會大學（臺北市三民路）
- NOVA資訊廣場全國各分店



花博感謝有你 夢想繼續美麗

為期近半年的2010臺北國際花卉博覽會4月25日圓滿閉幕，近900萬人次的遊園量，締造臺灣舉辦國際大型活動的紀錄，臺北市政府感謝所有參與花博的工作人員及來自國內外各地的遊客，因為大家的付出與熱情，成就了這場美麗的花宴盛會。

花博結束，令人戀戀不捨，本期《臺北畫刊》特別製作「我和我的花博紀念冊」專題，帶領大家回顧花博精彩的點滴，同時邀請展館策展人暢談參與花博的感動；結束是另一個開始，專題報導也告訴市民朋友，花博園區預計自7月起，以「花博公園」的新面貌與大家再見，最熱門的展館如夢想館等亦將再繼續營運，讓之前錯過的民眾有圓夢的機會。

5月天，夏風起，臺北市有多場熱鬧的活動，在距離花博園區不遠的大龍峒保安宮，有一系列慶祝保生大帝暨神農大帝聖誕祭典的慶祝活動，鄰近的臺北市孔廟也推出「孔廟情境劇——孔廟傳奇三部曲」、「儒家小狀元假日親子營」等活動邀親子同遊；修館4個月的中山堂，5月推出「拼貼堆疊·中山堂」常設展及「臺北銀座·百年記憶」特展；此外，「水岸臺北——2011端午嘉年華」系列活動於6月4日至6月6日在大佳河濱公園舉辦，竭誠歡迎大家參加。

初夏也是御風而行的好季節，臺北市河濱自行車道在位於景美橋下的「Last Mile（最後一哩）」車道完工啟用後，全市111公里的河濱自行車道形成完整路網，喜歡騎車的朋友，不妨呼朋引伴前去體驗一路暢行的快感吧！

雖然母親節已過，在這個屬於媽媽的月份，大家別忘了感謝家裡勞苦功高的女主人，北市府也對媽媽們送上誠摯的祝福！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 100/5/10

No. 520

封面攝影/
聯合知識庫

中華民國57年1月創刊

100年5月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——謝佳伶·林虹伶·陳珍禮

潘逸凡·連美智·廖雅琴

美術設計——董谷音

行銷行政——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.tpedit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路229號

02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本工本費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

夜市小人物 成就電影夢

口述／葉天倫 採訪撰文／君君

5

臺北新舊交融 電影最佳舞台

口述／瞿友寧 採訪撰文／君君

臺北短波

6

北市首辦「希望專案」助青年留學免息貸款

文／廖雅琴 圖／臺北市政府教育局提供

7

觸動感官 臺北文化護照教你玩生活

文字整理／連美智 圖／臺北市政府文化局提供



臺北照過來

8

我和我的花博紀念冊

文／邱淑宜

10

花情·花語·花事 回憶在花博

文／邱淑宜、潘逸凡 攝影／張偉銘

16

溫馨不落幕 悸動在花博

文／邱淑宜 攝影／王能佑

23

延續最美麗的力量 「再見」花博

文／許麗芬、潘逸凡 攝影／許斌

臺北好好玩

28

祭典遺風VS.現代藝術

大龍峒初夏散步趣

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

34

跳，就對了！

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

38

齊東街日式宿舍 老房子裡的微笑石獅

文／宋祖慈 攝影／王能佑

42

光影交錯的旅人藝術空間 寒舍艾美酒店

文／李寬心 攝影／楊志雄

46

躍然紙上剪紙展 表現精彩民間故事

文／觀止 攝影／許斌



臺北生活圈

50

水岸臺北 2011端午嘉年華開跑

文字整理／連美智 圖／臺北市體育處提供

52

倚天出鞘 屠龍看招
世界廚王「爭艷」對決

文／譚華齡 圖／臺北市政府勞工局提供



56

111公里水岸追風全線通

景美溪右岸「最後一哩」自行車道啟用上路

文／許麗芬 攝影／王能佑

58

中山堂 換新裝展新貌
兩項展覽五月暖身登場

文／陳珍禮 攝影／王能佑

60

健康減重拿獎勵 幸福臺北一等一

文／林虹伶 攝影／王能佑

62

家務工作逗陣來 多元父職幸福多更多

文字整理／連美智 繪圖／陳佳蕙

64

在異鄉，寫家鄉
施益堅與他沒有邊境的寫作

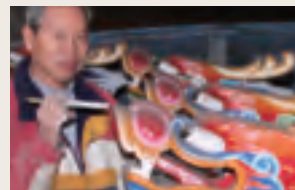
文／王姿雯 攝影／王能佑

66

三腳渡的身影 龍舟師傅劉清正

文·攝影／田梅紫

69



探索臺北 細品城市風采

文字整理／潘逸凡 攝影／王能佑

臺北明信片

72

早安，臺北

文／周純慧 攝影／張偉銘

養生·養身

73

許媽媽們一個快樂的更年期！

文／李寬心 攝影／楊志雄

幸福手作館

75

串一條幸福的手鍊 獻給媽媽！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

78

5/15~6/14市府活動行事曆

80

臺北電台5月節目表

葉天倫

(圖/葉天倫提供)



夜市小人物 成就電影夢

口述/葉天倫(導演) 採訪撰文/君君

就讀世新大學廣電系時，學校附近的景美夜市，不但是我常去品嚐美食的地方，也是我累積創作能量的園地，不少天馬行空的創意想法，都在一攤又一攤的美食小攤裡完成，進而創立「流動夜市攤劇團」。多年來，對於夜市有種說不出的親切感，因此，導演電影《雞排英雄》，就以夜市的人物故事出發，而片中的八八八夜市，更宛如臺灣從南到北的夜市縮影。

當時成立「流動夜市攤劇團」的機緣，是同學在排完戲後，總是到景美夜市吃宵夜，從而發展出一本本劇本，想出一句句對白，設計出一個個畫面。雖然劇團於2003年功成身退，但對景美夜市的記憶和情懷仍烙印在心中，如今硬體有些改變，但老闆們大方提供學子便宜又大碗的美食，卻始終不變。

夜市不僅有各種平民美食，滿足民眾的味蕾，也常有具人文氣息的店家藏身其中。在我學生時代，景美夜市旁曾有一家芙陸咖啡館，從桌椅到擺設處處充滿文藝氛圍；當年我常到咖啡館小

憩，在品味香醇咖啡、感染悠閒氣氛之餘，創作的靈感常源源不絕。

儘管市區林立的連鎖咖啡店十分便利，但我對洋溢藝文氣息的咖啡館情有獨鍾，只要點一杯咖啡，靜靜地坐著，就能感染濃濃的藝文風。像在台北光點電影院旁的ppaper café咖啡廳，設有展演空間，還推出靜態展覽及動態表演。

在各種充滿藝術氛圍的咖啡廳中，「跳舞咖啡廳」對我而言意義非凡，因為它所在位置原是舞蹈家蔡瑞月的舞蹈研究社，但幾年前發生火災而原地重建，現為市定古蹟。當年在舞蹈社練舞的我，回到被祝融吞噬的場地，仍強忍著悲痛，與同伴搭起雨棚繼續練舞。雖然舞蹈社原貌不

再，但能獲得保留還是可喜的，畢竟城市發展中，文化進步是不可或缺的。

所謂「戲如人生，人生如戲」，不論在咖啡廳或在夜市所觀察到的人事物，都成為我累積創作題材的小故事。未來拍製的電影題材，不外乎還是取材這些臺灣本地小人物的故事，除了在臺北領略市井小民的生活型態外，也會藉由到各地工作的機會，體驗當地生活模式，進而感受不同城市呈現的差異，讓我的作品能量能更提升與展現。



景美夜市是葉天倫累積創作能量的園地，電影《雞排英雄》就是以夜市人物的故事出發。(王能佑攝)

瞿友寧

(圖／瞿友寧提供)



臺北新舊交融 電影最佳舞台

口述／瞿友寧（導演） 採訪撰文／君君

臺北市是個國際化都市，與國際流行同步之際，又具有豐富的歷史和文化特色，形成多元的生活型態和樣貌，為電影工作者提供不少素材。而在臺北市各區中，西門町在早年繁華的時期，也曾帶動日本文化流行，新舊文化交融的面貌，成為我拍戲時不可多得的場景。

西門町的戲院讓我留下許多難忘的回憶。幾年前，拍製第二部電影《殺人計畫》和第三部影片《英勇戰士俏姑娘》，都在真善美戲院播放。當時配合《英勇戰士俏姑娘》上映，在戲院舉行座談會及變裝秀活動，不少影迷穿上迷彩服飾前往觀賞；有些影迷還拿著海報或早場優惠券，到街上招攬觀眾，令我十分感動。

拍戲過程中，對西門町印象最深刻的是，拍電視劇《惡作劇之吻》時，演員林依晨和鄭元暢有一場戲就是以西門町為背景，他們為躲避小流氓追趕，從電影公園人行道一路往巷弄奔跑。結果在事先未安排下，跑到一座寺廟時，巧遇廟會活動，原以為拍攝就此中斷，後來就地取材，乾脆

將廟會融入片中，兩人還加入遶境隊伍。這段奇遇在日本和韓國宣傳時，引起粉絲熱烈討論，甚至來臺還依循逃跑路線走一趟。

除了西門町之外，公館寶藏巖社區亦是我喜愛的地點，因而成為電影《殺人計畫》的重要背景。以前這裡的居民大多是榮民老兵和寄居的遊民，因而呈現出一種獨特的文化，加上每個房屋都是獨立蓋成，各具特色，我很喜歡這種流露著歷史、人文氛圍的環境。

如果有機會置身在寶藏巖各房屋的露臺，放眼望去，映入眼簾的都是高架橋，讓人聯想到，儘管臺北市建設發展快速，但許多底層民眾努力為生活打拚，也有許多外縣市民眾在此落地生根，大家共同在這個城市生活卻不衝

突，其中的關鍵就是包容力，甚至還激盪出豐富且融合的人文面貌。

軟實力也是國家重要的競爭力，近年，臺北市從舉行國際影展，到辦理臺北國際花卉博覽會，十分努力朝向國際化的文化都市目標邁進；期盼未來透過觀光產業，塑造更多元、更精緻的文化面向，尤其在電影文化方面，希望政府各部會可以連結各單位，創造電影產業更豐富的發展。



公館寶藏巖社區是瞿友寧喜愛的地點，因而成為電影《殺人計畫》的重要背景。（王能佑攝）

北市首辦「希望專案」

助青年留學免息貸款

文／廖雅琴 圖／臺北市政府教育局提供

留學圓夢不必再為「息」所困！臺北市政府創地方政府先例，推出「希望專案——臺北市青年留學免息貸款方案」，讓設籍臺北市1年以上的20歲到40歲青年出國攻讀碩、博士或專技證照，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，其中包括攻讀碩博士共800名、專技證照200名，預定自6月1日起正式提供申請，且全年開放申請。

臺北市長郝龍斌表示，與一般留學貸款不同的是，免息貸款方案開放技職證照。貸款期限部分，碩士或專業技術證照為10年，含寬限期3年，寬限期內由市府補助需償還的利息，第4年起，申請人才須按月償還本金；博士為16年，含寬限期5年，第6年起才須按月償還本金。

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。因此，以銀行利率約2.5%計算，貸款100萬元，每年可省下2萬5千元的利息，貸款200萬元，則能每年省下5萬元。

為使資源留給真正需要的青年朋友，免息貸款受理對象設有排富條款，申請人個人收入或全戶收入最近1年綜合所得淨額未達課稅級距30%或未達申報標準，才可申請。另外，臺北市青年留學免息貸款方案核貸學校，不包含中國大陸、香港及澳門的學校。

與教育部現有的補助留學貸款政策相較，臺北市申請條件更寬鬆，貸款額度更高，但申請人



畢業後想出國深造嗎？北市推出青年留學免息貸款，助你一臂之力。（圖／廖雅琴提供）

若已貸有教育部留學貸款、教育部或地方政府就學貸款尚未結清者，不得重複提出申請。

而由於青年免息貸款方案主要目的是，讓想赴海外深造、拓展國際視野及增進學能者，能克服經濟困難，順利逐夢，因此並不強制要求申請貸款者回國後到臺北市服務。

教育局表示，歡迎有需求且符合條件的青年市民，自6月1日起踴躍提出申請，歡迎民眾透過市民熱線1999查詢，或逕上教育局網站查詢。

► 相關資訊

網址：進入www.edunet.taipei.gov.tw，點選科室業務—高等及職業教育科—熱門公告中查詢
查詢電話：市民熱線1999



不管攻讀博碩士或是專業技術證照，只要符合條件，皆可申請青年留學免息貸款。

觸動感官

臺北文化護照教你玩生活

文字整理／連美智 圖／臺北市政府文化局提供



典雅的樂音，讓人懷想起民風古樸的年代。

你是如何認識臺北這座城市？高、低錯落的建築意象，推陳出新的各式樂聲，濃郁誘人的美食口感，抑或是縷縷飄蕩的人文氣息？今年，2011臺北文化護照活動以「臺北文化玩生活：眼、耳、鼻、口、手、腳六感大活動！」為主軸，設計了13種主題活動，藉由親身實地的參與和探索，延伸創意與街區精神，觸動你的視覺、聽覺、嗅覺、觸覺與味覺，重新喚回文化活動的實質生活。

自2004年以來，臺北市政府文化局每年皆舉辦文化護照的活動，希望藉由多元的文化相關活動，加深民眾對臺北歷史與人文深度的認識，讓臺北文化成為生活的一部分。

文化體驗 無限魅力

傳統民俗有著先祖留傳的生活經驗、情感及敬天地的自然人文精神，主辦單位特別安排許多消失的歲時節慶及節氣活動，藉由「臺北文化玩民俗慶典」、「臺北文化玩節氣生活」，和大家分享並體驗古人的天人和諧關係，也重新將傳統節慶以手作、飲食方式重現，體驗舊日的美好。

另外，由建築及生活達人領軍的「臺北文化玩城市漫步」系列，帶領民眾穿梭巷弄探尋古亭老街、溫羅汀等街區，品味臺北街區的千面風華；「臺北文化玩老廟舊屋」系列則邀請知名文史家李乾朗、張震鐘等人，帶領大家認識北投文物館、紫藤廬等藝文景點，也將走訪艋舺的青山宮、艋舺清水巖祖師廟、大稻埕



想領略廚藝美學嗎？2011臺北文化護照活動設計了六感大活動，要你參與豐富的文化盛宴。

霞海城隍廟等歷史老廟。

在「臺北文化玩音樂」系列裡，包含流行音樂、音樂劇、獨立音樂及爵士樂等不同類型的音樂介紹，讓人一窺音樂的多元風貌；此外，在臺灣師範大學地下道亦有多場地下道音樂會，希望藉此能讓更多人知道這些城市裡的地下祕密空間，打造屬於臺北城的地下道文化！

除了上述的主題活動，尚有「臺北文化玩美味漫步」、「臺北文化玩廚房美學」等系列，呈

現臺北美麗多元的文化風采。原來生活可以這樣玩，2011臺北文化護照邀你參與這場豐富的文化饗宴！

► 相關資訊

時間：即日起～9/23

電話：8369-2963

各系列詳細活動時間、報名方式等資訊，請上活動官網查詢，網址：culturepassport.culture.gov.tw

我和你的 花博 紀念冊

花博盛會，是臺灣民眾與國外遊客共同擁有的美好記憶！
每個遊客有自己的專頁，記錄著走過花博的蹤跡與見聞，
所有花博的遊客與工作人員，
也聯手製作了精彩的花博紀念冊，
冊中收藏了花博從策劃、服務、演出到遊園
每個參與者心中深深的悸動！
在時光隧道中，花博是承載歡樂不斷前駛的列車，
在歲月長河裡，花博是裝運驚喜永不停航的船舶，
花博雖然閉幕，但不散的花香、不歇的花語，
預告了下一場繽紛花事，
當仲夏來臨時，我們將與美麗再度相會！（文／邱淑宜）





花情花語 花事 回憶在花博

文／邱淑宜、潘逸凡 攝影／張偉銘



「臺北下雪了？其實全是小石頭啦！」
地點：新生公園區一隅（圖／Amigo 提供）



「姐姐，我也想喝多多！」
地點：新生公園區一隅（圖／潘逸凡提供）

2010臺北國際花卉博覽會，去年11月6日在期待與盼望中開幕，今年4月25日在掌聲與不捨中閉幕，171天的展期，近9百萬人次參與此次盛會，整個臺北花博會園區像是一個大禮包，全都充滿驚喜。

從別具巧思的花藝設計、獨樹一格的珍稀花卉、極富特色的展館建築、精彩豐富的藝文表

演、美麗璀璨的夜景、回味再三的紀念品、唇齒留香的花博美食……，製造了無數的讚歎、歡樂及喜悅，每個遊客都以雙腳，一步步踩印出專屬自己的花博行跡，腦海中一張張美麗的影像、心湖裡一曲曲輕快的旋律，遊花博的記憶有如一部影片，播放中無論在哪裡停格，每一格都是值得珍藏的畫面！

我在花博拈花惹草

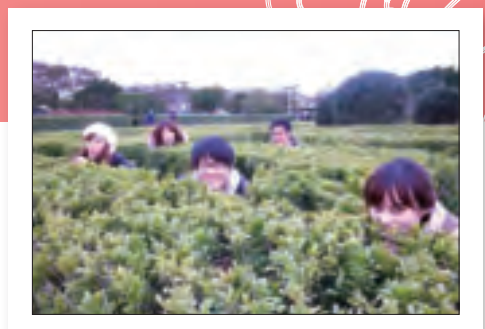
許多遊客專程到花博賞花，圓山公園區的地景花海與精緻花卉區隨著展期更換花種，大地染成一片粉橘、淡紫、豔紅……，各色花卉在陽光與微風的輕拂下搖曳生姿，煞是美麗，2月中旬圓山公園區的鬱金香特展，更出現國內難得一見黑色鬱金香「夜后」，讓遊客大開眼界。



「笑一個～看我小小攝影師大顯身手。」
地點：新生公園區花茶殿（許斌攝）



「大哥，你到底吃了幾盤大蒜？」地點：新生公園區臺灣美食區（圖／林虹伶提供）



「來花博，打地鼠！」地點：新生公園區迷宮花園（圖／Amigo 提供）



「1、2、3，耶！」地點：圓山公園區地景花海區

舉辦花藝設計競賽的爭艷館，從耶誕花宴、元宵花特展、東洋花藝大展到臺北國際蘭展、臺灣花卉展……，檔檔美不勝收，戶外七道彩虹的繽紛彩花與中山足球場看台融合而成的豐富層次，成為遊客休憩時最優美的風景之一。

去過花博的人，相簿中幾乎都有新生公園區巨型鯨魚綠雕的身影，尤其林下花園花海區以律

動與波紋構築而成的花海，隨著腳步挪移、季節更迭，花海的曲線與色彩也隨之變換，怎麼看都美。

未來館展出許多珍稀植物、蘭花、多肉植物，其中聞「聲」起舞的跳舞草，總是圍著拼命拍手發出聲響的遊客，只為一睹跳舞草的「舞姿」；另一頭的養生館，經導覽人員說明完欣賞盆景

的訣竅後，遊客們紛紛或蹲或踮腳，學著以專業的眼光一探眼前的百年盆景，雖無法拍照留念，能在此增長見聞，更是珍貴的回憶。



「噢？這些毛毛胖胖的東西……好吃嗎？」 地點：新生公園區未來館（許斌攝）

我在花博的回憶

●Ellen Lin（臺北移居美國）

我想對花博說……：花博是臺灣的驕傲！

難得回臺，今年2月回臺北前，我就打定主意要去共襄花博的盛舉。花博園區中，我最喜歡未來館，整體規劃和設計非常自然，呈現出植物本身的原始形態，很像美國華盛頓的Botanical Garden。

我在美國奧蘭多市住了十多年，出入奧蘭多迪士尼樂園超過百次，以我的迪士尼經驗來看臺北花博會，美麗不在話下，貼心的服務更是了不起，比方說，園區內很多地方設有熱飲機，對我這種住國外只會看到飲水機的人來說，覺得真不可思議；花博動員的人力之多，幾乎三五步就有一名志工，這種密度，世界其他地方很難相比，而且志工都非常友善與專業，讓我很感動，也很感謝。

對我來說，遊花博是充實、快樂、感動的，在臺北看到這樣世界級的展出，真是為臺灣感到驕傲！



（圖／Ellen Lin提供）



新生三館的建築幽靜典雅。
（高讚賢攝）



我在花博觀景賞建築

花博的白天很美，天晴時，陽光灑下，圓山公園區的室外花海與建築揉合成一幅風景照，怎麼拍都美；美術公園區的寰宇庭園展現各國庭園造景，這一步在夏威夷，走個幾步就到了不丹，遊客紛紛在此歡樂地「環遊世界」合影留念；步上新生公園區位在

新生三館上方的青青步道，劃破天際的飛機彷彿伸手可及，「等飛機」成為民眾的樂事之一。花博的夜晚很美，大佳河濱公園區夜晚基隆河岸的藍色光雕，浪漫唯美，圓山公園區行人陸橋下黃昏時啟動的互動投影光雕，更是小朋友百玩不厭的遊戲。

來花博看建築，也是重點行程。與園區景致融為一體的新生三館（夢想館、未來館、天使生活館）被稱為「隱形的綠建築」，不但取得內政部的鑽石級綠建築標章，還獲得2010臺灣建築獎首獎，是花博的熱門景點；流行館——遠東環生方舟以回收寶特瓶製成的寶特磚興建而成，締造全球最環保建築、全球唯一百分百再生產品等7項世界紀錄，遠觀近賞各有不同風貌；花茶殿展現精緻典雅的閩式庭園風情，吸引國內外觀光客駐足停留……，這些建築的美麗身影，全都留存在遊客的記憶與相簿中。



「太陽好刺眼，飛機快現身！」 地點：新生公園區青青步道（許斌攝）



「轉～轉～轉，好運快降臨。」
地點：美術公園區寰宇庭園區不丹庭園

我在花博的回憶

●趙素花（新北市市民）

我想對花博說……：等待夢想館再次開放！

我很喜歡拍照，去了幾次花博，最常做的就是拉著先生在圓山公園區的花海旁散步，再抬頭看看用寶特瓶蓋的流行館，這棟建築白天在陽光下閃閃發亮，很像一座水晶城堡，到了晚上又會發出彩色光芒，非常好看。

「趕行程」從來不在我們的行程規劃中，花博這麼多漂亮的景物，要慢慢欣賞、好好拍照，聽到夢想館在花博閉幕後會繼續開放，決定夢想館也不「趕」著看，就等花博結束展館重新開放後再來看吧！



（圖／趙素花提供）

我在花博體驗科技、看表演

新生公園區的夢想館不僅是花博科技層面的代表作，也是臺灣研發頂尖科技的結晶，高科技結合臺灣創意工作者的藝術與創意，創造出夢想館不可思議的驚奇之旅，讓夢想觸手可及。而臺灣首座智慧型節能溫室未來館，以科技讓臺灣熱帶、亞熱帶、溫帶及高山共4大生態、約1,500種植物在館內同時展出，掀起話題；圓山公園區名人館運用先進的互動科技及花藝重現鄧麗君的丰采與身影，真相館播出了逼真的3D立體動畫《面對臺灣的真相》，讓遊客感動又驚奇。

花博展期間共有約8,000場的節目演出，更有遊客專為看表演進花博。每天上午11時與下午3時，大佳河濱公園區瞬間湧入人潮，大家全衝著《幸福毛毛蟲大遊行》而來，即使天空偶爾微微

飄起細雨，仍擋不住小朋友興奮的情緒；另外，在舞蝶館演出的《香草寶貝秀》、夢想劇場幾米偶動畫《躲進世界的角落》，童趣十足，大人小孩都愛看。

美術公園區舞蝶館在花博展期間先後推出3檔風格迥異的定目劇，從第一檔《百合戀》、第二檔《秘密花開了》到最後一檔《花蕊渡河》，全都造成轟動，每天3個場次，場場爆滿。圓山公園區百藝廣場天天上演傳統戲曲，尤其花博閉幕前的壓軸大戲、由明華園當家小旦孫翠鳳擔綱演出的《牡丹花神》，更是吸引大批戲迷特地前來觀賞。



「流行館的科技互動遊戲真好玩。」 地點：圓山公園區流行館

我在花博的回憶

●朱信慈（臺中市民）

我想對花博說……：展館、表演好精彩，希望能巡迴全臺！

夢想館是最值回票價的展館，精彩度破表，館內的高科技讓我們好開心，深感3個多小時的排隊等待是值得的；舞蝶館上演扯鈴滿場飛舞的《秘密花開了》很棒，演員每次出場的服裝都有些許變化，看得出編導的用心。

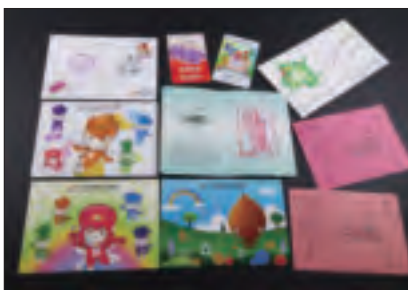
對中南部民眾而言，去一趟花博不容易，希望花博結束後，專為花博量身打造的定目劇能巡迴全臺演出，讓花博美麗的力量，延續且擴散到全臺各地。



（圖／朱信慈提供）



「寄一張花博明信片給明天的自己。」
地點：圓山公園區爭艷館郵局



一張張紀念票卡，化為一幕幕精彩回憶。
（王能佑攝）



花博名人館紀念章，是「我去過花博」最好的證明與紀念。

我的花博紀念品

美術公園區的風味館等紀念品店，從早到晚人潮聚集，除了各式以花精靈、芽比為設計主軸的商品十分熱賣之外，印有花博展館簡介、專門用來蓋各展館紀念章的「花博護照」也名列人氣銷售排行之中，這本護照幾乎已成為遊客們的行腳紀錄，當然，也有許多遊客只用一張白紙，參與



「好多可愛的紀念品，真想全部買回去。」地點：美術公園區舞蝶·小舖



這項「凡逛過必蓋紀念章」的活動，這也正是「我去過花博」的最好證明與紀念。

花博園區內的郵局也很熱門，除了可買到整套花博明信片、花博郵票之外，在花博郵局寄送的明信片，因為會蓋上花博郵戳與紀念章，吸引許多遊客專程前來，不僅在花博明信片上寫滿祝福，寄給遠方的朋友，同時也寄給自己，幾天後，在郵筒裡收到自己從花博寄來的明信片，別有一番樂趣。

另外，花博門票、圓山公園區百藝廣場文化館所提供的花籤詩、新生公園區夢想館的花夢小卡等，全都是難得的紀念。不妨將照片、紀念章、明信片等紀念品，黏貼在空白筆記本或收藏在冊簿裡，製作一本專屬於你的花博紀念冊。

花博結束了，回憶仍源源不絕湧上心頭，翻起一張張在花博的照片，拿起一件件參與花博留下

的紀念物品，這一切，要好好珍藏，記錄這段與花博共創的美好時光！

我在花博的回憶

●張劉彩蓮（臺北市民）

我想對花博說……：

全期間票是最棒的紀念品！

我家離花博園區很近，可以說看著花博園區從開始施工到變成美麗的大花園，我喜歡看漂亮的東西，開幕前就和家人買好了全期間票，參觀的次數已經數不清了，花博每個園區我都喜歡，花博結束後，這張印有我照片的全期間票以及抽中破2百萬人次首獎的「暢行五主」通行證是最棒的紀念品！

花博閉幕讓我覺得好可惜，好希望這麼美的大花園可以繼續開放，如果花博重新開幕，我一定還會買票，繼續當忠實的遊客！



（王能佑攝）

溫馨不落幕 悸動在花博

文／邱淑宜 攝影／王能佑



花博親善大使林志玲。



導演李安（左）、李崗（右）。（圖／花博營運總部提供）



旅日棒球名將王貞治。
（高讚賢攝）

臺北花博會集各方菁英之力，規劃出繽紛多彩的展演內容；從邀請弱勢團體入園參觀，到在園區舉辦多項公益活動，展現花博社會關懷的精神；各界知名人士的參與，無論是為花博體檢、擔任策展人，或單純以遊客身分入園，都大大提升花博的能見度，當然，也留下深刻的感動與感謝。

名人視野

花博的內涵寬度

許多名人卯足全力為花博奔走，只為推動臺北花博會成功躍上國際舞台，包括為花博體檢的導演賴聲川、故事館策展之一的歌手張信哲、繪本作品改編為夢想劇場偶動畫的幾米、客串花博導覽義工的媒體人陳文茜、為花

博代言的歌手伍佰、周杰倫、五月天、江蕙、S.H.E及名模林志玲等，都對花博留下了深刻的印象與眷戀。

當然，前往參觀的各界名人更不計其數，演藝界有成龍、張小燕、張艾嘉、翁倩玉、吳宇森、朱延平、李安、李崗、王小棣、李烈、鈕承澤、蕭敬騰、陶喆、孫燕姿、徐若瑄，日本歌手



參觀花博的貴賓，無不對夢想館留下深刻印象。(許斌攝)



《哈利波特》演員James & Oliver Phelps。(圖/花博營運總部提供)



瓜地馬拉共和國副總統艾斯巴達伉儷。(高讚賢攝)



知名作家余秋雨。(圖/花博營運總部提供)

橋幸夫、中孝介，以及好萊塢電影《哈利波特》演員雙胞胎兄弟James & Oliver Phelps等；藝文界有知名作家余秋雨及余光中等；體育界有旅日棒球名將王貞治、亞運選手楊淑君等人及裕隆籃球球星、職棒統一獅球星等。

另還有日本知名建築師伊東豊雄及日本浜名湖博覽會製作人賀來宏、日本愛知博覽會總製作

人福井昌平，以及宏都拉斯總統羅伯伉儷、帛琉共和國總統陶瑞賓、諾魯共和國總統史蒂芬伉儷、馬紹爾群島總統查凱爾、吉里巴斯總統湯安諾伉儷、瓜地馬拉共和國副總統艾斯巴達伉儷等外賓，貴賓如雲，照亮花博。

如今，花博已溫馨落幕，參與花博的各界名人，也分享了對於參與花博的感動……。



花博體檢團成員賴聲川。
(圖／賴聲川提供)

賴聲川體檢花博 成功為必然

賴聲川：「體檢花博時我說：『花博的創意與複雜度超過世博』，事實證明這句話禁得起考驗。」

表演工作坊導演賴聲川在花博開幕前擔任花博體檢團成員，花博甫開幕時也曾入園參觀，對花博的成功，他覺得是意料之內的事情。

賴聲川表示，花博是臺北市大型國際活動，但開幕前出現了批評的聲音，他因而出任體檢團顧問，瞭解花博整體是否有哪個環節出錯，若有問題又該如何修正。他說，在體檢花博前，並未參與花博籌備營運工作，立場是客觀公正的，「我當時一看就對花博有信心」，當然有部分細節待改進，但當時我就說：「花博的創意與複雜度超過世博」，事實證明這句話禁得起考驗。

熱情堅持 張信哲開心策展

張信哲：「很開心擔任『百年前臺灣時尚生活』策展人，分享我的收藏品。」

位在美術公園區的故事館，花博期間展出主題為「百年前臺灣時尚生活」，共展出700多件古董珍品，其中有400多件是知名歌手張信哲的收藏品，精緻有看頭的展覽大獲好評，讓負責策展的張信哲相當開心。他說，收藏這



賴聲川認為，花博的創意與複雜度超過世博。(許斌攝)



知名歌手張信哲參與「百年前臺灣時尚生活」策展，開心與大家分享珍貴收藏。(圖／辰星演藝經紀公司提供)

些東西不容易，如果有機會讓大家看到會更值得，「花博是臺北重要的活動，很開心擔任故事館『百年前臺灣時尚生活』的策展人，跟大家分享我的收藏品。」

當初故事館布展單位在國內古董商的推薦下，找上臺灣民藝品收藏豐富的張信哲擔任策展人，他說：「我對百年前臺灣的古物有一定的了解，收藏品也夠多，而花博是臺北的重要活動，那就盡力幫忙吧。」

為了做出盡善盡美的展覽，張信哲前後花了一年時間，前半年都在找資料做考證，他希望盡量找到清楚的文字、圖片及實物的資料，真實還原那個年代臺灣富紳的生活面貌；他覺得展覽成功之處，倒不是陳列的古董家具及飾品，而是窗簾、燈具等大家覺得本來就應該存在的東西，「這比在故事館內放進藝術品及家具還難。」

張信哲說，窗簾是大戶人家的重點，但老窗簾幾乎已經找不到了，他花了很多時間找到那個年代的窗簾照片，以及他收藏的老窗簾布，參考樣式及流行的花色圖案，請老師傅重製；故事館裡裡外外的燈具，除了一、兩個房間因找不到適合的老燈只能裝上仿古製造的新燈，其他都是古董燈，「老燈很難找，因為通常拆下來時已經毀壞了。」就像故事館過去整修時，也沒有留下原有的燈具，「但我特別要求，建築外的每一盞燈都要是老的。」

以前張信哲經過中山北路時，看到故事館外現代化的燈具，他說：「很想把這些燈換掉。」這次策展，終於如願把故事館外的燈具換為屬於故事館年代的燈，讓故事館外觀完全看不到現代的東西，也讓民眾更貼近昔日富豪的生活。



故事館2樓浴室的陳設與燈具等細節，十分講究。（張偉銘攝）



張信哲為了讓展覽盡善盡美，特別請老師傅重製百年前的窗簾。（張偉銘攝）

花國之旅 —Flora Expo

余光中

集曲綫美七色繽紛之大成
花博的徽號炫我眼睛
如披頭的〈黃色潛水艇〉

——草蓼田，永永遠
金針花海，菜花田
薰衣草之夢，紫若魔

不禁想起她們的姐妹
在最嬌的年齡，在花店
膠布銼腳，鉛絲穿腸勾肚
偽裝的婚紗把身裹住
賣給宴會，做貴賓的胸飾
新娘的寵捧，水瓶的囚徒
垃圾桶充明天的墳墓

布雷克卻說：「一花一天國」
對蝴蝶和蜜蜂，是這樣

花博說：這裏是花的聯合國
四季的劇院，色彩合法暴動
立體幾何的意識亂流
複雜的屏風遮着蕊心的夢
波提且利，雷努瓦，夏高的調色板
唯美主義的大殿堂

戰車可以輾雜菊的牧場
但要問跨國的軍火商
你真敢在夢想館，舞蝶館
公然展售最尖端的武裝
精準，昂貴，高傲的兵器
量屠，滅族如高效的除草機
敢對唯美的信徒咆哮

芝麻開門，洞天透晶，魔地如茵
滿庫珍藏的是美而非富
是扎根，發葉，分瓣，吐蕊的生命

非珠寶非精品非守財奴之財
是神的慷慨，人人都有份
左顧右盼，琪花瑤草
將我們寵成了仙人
即蘭花一族就千姿百態
連屈子也無法逐一莫名
仙人掌從高軺到圓滾
似近寒遠，像刺蝟化身
誰敢跟他們握手交手
百朵同根，白菊從窗格裏
睜睜灼灼，伸首來歡迎
純潔的百合麗質不甘
自棄，更列隊在一旁等待
不，不是百姓夾道迎貴賓
是我們，擁擠的凡人
閱兵一樣在檢閱貴族
盆景要俯覽，眾卉要平視



詩人作家余光中。（圖／聯合知識庫）



走一趟〈花國之旅〉，花博如夢似幻的場景，歷歷在目。（張偉銘攝）

余光中詩作 禮讚花博

余光中：「遊花博感覺很享受，
夢想館則是花博的高潮。」

花博開幕後，知名詩人余光中教授收到臺北市政府寄來的花博門票，於去年12月初偕同妻子北上，在幾位臺北市高中老師、也是當初「搶救國文聯盟」夥伴的陪同下暢遊花博，並寫下〈花國

之旅〉這首新詩，後於今年3月6日在報端刊載，詩中說他和妻子「2010年12月3日，兩人忽然失蹤於臺北」，因為他們進去花國了！

余光中表示，「遊花博感覺很享受，夢想館則是花博的高潮。」他對夢想館讚不絕口，〈花國之旅〉中描寫最多及最集中的也是夢想館，夢想館旅程結束時在出口會列印出花夢小卡送

給遊客作紀念，余光中說：「我和太太的卡片，現在還放在電視機上。」

回高雄後，他特別向朋友、學生推薦花博的美麗，鼓勵朋友北上遊花博，也萌生為花博寫一首詩的念頭，因為很興奮，初稿一個晚上就寫出來了，再花幾天時間修改定稿。這首余光中的詩作〈花國之旅〉，一字一句皆是珍貴的紀錄。

老榕和古松與高曾祖同壽
蟠龍蛇蟻在危崖，要仰瞻
「那錦白耀眼的，可是芒草？」
我驚叫，義工卻笑了
「不是的，是棉花！對！是棉花！」

夢想館是天真的起站
世故與童心的接壤
不用簽證，只需向守關領取
奇幻一閃，戴上一道手環
便入境了，入認真的幻境
半小時不滿，感覺已隔世
甘心被花神洗腦，向花國
投胎，一路結無數花緣
一揮手荷花就為你綻放
柳條婀娜也為你旋轉
飄飄然，你入藉了蝶族
蜂窩或鳥巢，午寐成莊生

栩栩然，蓬蓬然，全然忘我
穿過大堂，夢遊者的廣場
穿頂一朵超白巨葩，有如
一盆百瓣的吊燈，長瓣
徐開又緩闔，是花魂冥冥
在深呼吸嗎，納了又吐
之後又來到一處劇場
隨眾席地而坐，分不清
自身是昆蟲而六足，禽族而雙翼
忽地騰空，升入了遊仙詩裏
森林與山嶽，全世界向你撲來
其快是見山不是山，見水不是水
狂跳的心臟，喘氣的肺葉
怎承受得了如此的漩渦
終於到了出境的關關
你腕上的陰陽手鐲
精於計算，吐出了一頁奇花

原來，你想，這便是我的魂魄
我的卡上是一朵大紫花
穠艷而神異，費解如謎
地卡上映出複瓣繽紛
瓣分三層，瓣尖輻射向四方
從淺黃到深棕，蕊心如太陽
直到今天還靠在書房
一座透澈的水晶鎮紙上
像遠征的足印，又像
什麼神話坐實的物證
舍利子，佛骨，聖杯或隕石
證明2010年12月3日
兩人忽然失蹤於台北
失蹤於手錶的長針短針
指揮的所謂時間，失蹤
於紅燈綠燈又黃燈
主宰的空間，花間一日
不，花間千年，世上才半天
靈魂向軀體請的是長假
到此刻還未曾全銷
也許，是什麼科什麼目的昆蟲
四翼或六腳，此刻
已蛻變成我們，不知
究竟該向誰呵去追問

——2011.2.13



「夢想館是天真的起站，世故與童心的接壤」摘自余光中〈花國之旅〉一詩。（許斌攝）



由明華園孫翠鳳（右）擔綱演出的花博壓軸大戲《牡丹花神》。

多元展演

花博的創意深度

臺北花博會展期間，夢想館、名人館、未來館、天使生活館、真相館等展館，以科技結合創意，策劃出遊客驚喜萬分的演出；總場次超過8,000場的藝文表演，參與的表演團隊包括明華園、屏風表演班、原舞者、舞鈴劇場、優人神鼓、紙風車劇團

等，總數多達數百個，饒富創意的演出形式及內容，充分展現臺灣文化創意產業的能量。

夢想 帶來感動的力量

夢想館是花博會最熱門的展館之一，無論天氣晴朗溫暖或陰雨濕冷，天天大爆滿，夢想館製作人袁乃娟表示，規劃夢想館時，製作團隊就期待它是一個可以為觀眾帶來嶄新體驗的互動空間，

半年的展期證明當初的規劃達到了預期目標，每個觀眾進入夢想館後，都可以強烈體會到夢想館提供的故事與氛圍，並且在這個氛圍中受到感動、感到喜悅，這是對策展人最大的肯定。

她說，當下的臺灣社會，大家對於美好的感受不夠深刻，對於夢想鮮少有期待，夢想館營造了抽離現實的情境，運用科技藝術的手法，提供故事空間的



紙風車劇團天天上演《幸福毛毛蟲大遊行》，與大小朋友同樂。(顏涵正攝)

體驗，讓觀眾入館後進入故事旅程的探索，誘導遊客去面對自己的夢想，以及思考自己的夢想是什麼，這樣創新的規劃與發展方向，也是其他國際博覽會難得一見的。

遊客在夢想館深獲感動，袁乃娟則從整個花博活動獲得感動，她說，花博讓她感受最強烈的，就是全國民眾共同參與一件美好的事情，共同討論一件跟「美好」有關的話題，大家會相互詢問：「你去過花博沒？」討論對花博的感想，「這樣的氛圍與情境是我最大的感動。」

毛毛蟲遊行 天天捎來幸福笑意

由紙風車劇團策劃演出的《幸福毛毛蟲大遊行》，是所有表演中唯一從花博開幕第一天演出到最後一天的節目，紙風車劇團團長任建誠說，定時定點的演出形式很像便利商店，即使只有一名觀眾也要準時演出，花博這半年累積許多忠實粉絲，遊客的熱情與掌聲讓團隊很感動，也大大激勵團隊成員；雖然過程有很多困難與挫折，但能在國際級博覽會演出的機會實在難得，團員們都獲得很大的成長與收穫。

任建誠表示，參與毛毛蟲遊行的製作演出，也讓團隊成員的父母引以為傲。演出期間，團裡

一位技術人員休假回屏東探視父母，過去他回老家，鄰居問他在臺北做什麼，通常回答完在劇團工作之後，鄰居只是「喔」一聲，話題就接不下去了；但那次回家，媽媽帶著他四處向街坊鄰居介紹說：「你們到臺北花博看的那個毛毛蟲遊行，就是我兒子做的。」鄰居們一聽都露出敬佩的神情，直說好了不起，讓他覺得無比榮耀。

能為追著毛毛蟲一起幸福遊行的民眾帶來歡樂，是所有參與《幸福毛毛蟲大遊行》幕前幕後工作人員最大的感動，也是未來努力的動力。

公益參與

花博的關懷廣度

在花博盛大熱鬧舉辦期間，花博總部也沒有忘記照顧社會弱勢族群，除了園區提供社福團體庇護商店進駐、邀請弱勢團體參觀花博，也舉辦多場公益活動，開幕後即有悠遊卡公司與聯合勸募協會合作發起「悠遊花博，聯合勸募」公益活動，今年農曆春節以「愛與關懷」為主題，與創世基金會推出捐發票換夢想館預約券活動，並與鴻海集團合辦「2011愛在花博慈善嘉年華」；3月日本震災後，行政院農委會與



「捐發票逛夢想館」為創世基金會募得100多萬張發票。圖為活動愛心親善大使潘璋柏。(圖/創世基金會提供)

中華民國紅十字會也在花博舉辦「日本震災勸募活動」，將花博的社會關懷精神表現無遺。

花博捐發票 助人又圓夢

多項公益活動中，從今年1月22日展開、持續至4月25日的「捐發票逛夢想館」活動，每天提供100個名額，讓遊客以100張發票兌換夢想館預約券2張，是花博活動期間最長的公益活動，活動期間共收集100多萬張發票，悉數捐贈創世基金會「捐發票救植物人」之用。

創世基金會公共關係與社會資源部組長游麗真表示，很高興創世有這個難得的機會在花博推出公益活動，無論是國內外的觀光客，只要遊花博時把購物消費的發票捐出，等於留了一份愛心下來，以創世募集的發票平均每張中獎金額9毛錢來說，100多萬張發票相當於90多萬元經費，對一名植物人平均每月安養經費需6萬元來說，幫助不小。

游麗真說，希望這次與花博的合作只是開端，創世基金會深切期盼未來有再度合作的機會。

花博雖已閉幕，但對2010臺北國際花卉博覽會所有參與者及參觀遊客來說，花事未了，留存心頭的感動，將讓花博成為恆久的群體記憶。

延續最美麗的力量 再見花博

文／許麗苓、潘逸凡 攝影／許斌



各式旗幟在空中飄揚，彷彿也在為花博喝彩。

花博閉幕煙火璀璨的光芒，照亮了臺北市的夜空，為長達半年的2010臺北國際花卉博覽會，寫下最耀眼、動人的驚歎號！

為期171天的臺北花博會，創下近900萬人次參觀的紀錄，平均每天有5萬多人進入花博園區，更曾創下單日18萬3千人次的參觀人潮；花博雖已風光落幕，仍有人與花博擦身而過、感到扼腕，也有人意猶未盡，想再與花博相約美麗時光。

花博結束後原本的場地暫時關閉，不久後，將以花博公園呈現嶄新面貌，無論是錯過或想再續前緣的民眾，屆時都可再一睹花博風采。

熱鬧花博 溫馨落幕

4月25日花博圓滿閉幕，當天舉辦各式精彩的活動，下午2時於舞蝶館登場的「花博閉幕頒獎典禮」，由優人神鼓氣勢澎湃的《奔騰》揭開序幕，邀請總統



臺北市長郝龍斌（中）於花博閉幕頒獎典禮上，親自頒給得獎者以及勞苦功高的幕後人員。（王能佑攝）

馬英九、臺北市長郝龍斌、國際園藝生產者協會（International Association of Horticultural Producers，簡稱AIPH）會長Dr. Faber宣布「寰宇庭園國際競賽」得獎名單，臺灣的「知『竹』常樂——臺灣園」奪得全場最大「2010臺北國際花卉博覽會首獎」，同時並獲得花博遊客與AIPH評審們的一致青睞，勇奪寰

宇庭園人氣獎第一名與首屆AIPH大獎。另外，郝龍斌並親自頒發感謝狀給許多勞苦功高的幕後功臣，感謝他們的無私奉獻，才能讓這場國際盛事順利完成。

緊接著上場的「全民花博 臺灣之光」閉幕大遊行，由景美女中樂儀隊、紙風車劇團人偶等37個隊伍，展開長達2個小時的遊行，為在場遊客帶來無限歡樂。



國際園藝生產者協會會長Dr. Faber對臺北花博讚譽有佳。(王能佑攝)



「全民花博 臺灣之光」花博閉幕大遊行，由景美女中樂儀隊等團隊參與。(王能佑攝)



花博閉幕煙火精彩奪目，現場遊客紛紛用相機記錄這動人的一刻。(圖／聯合知識庫)

傍晚時刻，大佳河濱公園區揚起悠揚悅耳的樂章，於行動巨蛋演出的「感謝有你」閉幕活動，請來音樂才女黃韻玲擔任音樂總監，由九天民俗技藝團、藝人王彩樺等參與演出，最後由郝龍斌帶領眾人齊唱〈感恩的心〉、〈臺北的天空〉等歌曲，感動全場，郝龍斌感性表示：「希望時間停在這裡，快樂時光能夠永續！」而在大佳河濱公園舉辦的「花博YES！夜市嘉年華」，則是聚集臺北市八大夜市152攤美食及全臺美食小吃，吸引大批遊客前來，熱鬧非凡。

最後，在大佳河濱公園施放3分鐘絢爛的煙火後，正式為臺北花博會畫下完美的句點。



寰宇庭園區臺灣庭園「知『竹』常樂——臺灣園」奪得2010臺北花博會首獎等獎項。

臺北花博躍國際 成果斐然



臺北花博創下10項世界第一

- 1.全世界第一個被AIPH會長Dr. Faber讚譽為過去50年來最好的、未來10年國際性、世界級花卉博覽會的新典範
- 2.被加拿大園藝協會(CBHS)評選為「2011傑出國際園藝觀光活動獎」
- 3.完全MIT (Made in Taiwan)
- 4.唯一在市中心區、公園內、水岸邊、同時設有水岸入口的國際性、世界級博覽會
- 5.文化藝術表演活動場次最多
- 6.「夢想館」巧妙融合尖端科技與文化藝術
- 7.「未來館」擁有「鑽石級綠建築型尖端溫室」
- 8.運用152萬支回收寶特瓶興建「流行館」
- 9.規劃設計「七道彩虹」景觀園藝
- 10.規劃設計「花之隧道」來銜接會場公園



融合尖端科技與文化藝術的夢想館，是花博的榮耀之一。

這次臺北花博的舉辦相當成功，從國際園藝生產者協會會長 Dr. Faber 的讚譽中可見一斑：「親身來到臺北花博，看到城市公園綠地變得更美麗，展館也符合環保節能概念，為歷屆花博訂下一個新標準，這是我看過最美麗的花博。臺北花博辦完後，未來10年其他主辦國很難再超越這個規模！」他並表示，「高達近900萬的入園人潮相當於臺灣40%的人口，更是50年來園藝博覽會歷史中前所未見的。」他並致贈代表最高榮譽的「AIPH金牌」給市長郝龍斌，肯定臺北花博在營運規劃上的優異表現。

臺北花博是臺灣第一次獲得

國際授權、同時也是亞洲第4個國家、第7個城市舉辦的國際博覽會，由規劃、設計、布展、營運……從頭到尾皆是臺灣自行製造完成，這樣的MIT（Made in Taiwan）精神與實力所成就的花博會，在國際上獲得「影響世界華人大獎」之「公共事務領域獎」，並於今年3月獲得了加拿大園藝協會（CBHS）頒發的「2011傑出國際園藝觀光活動獎」，4月臺北花博在兩岸三地「影響世界華人大獎」中榮獲年度「公共事務領域獎」，今年9月Discovery頻道更將有長達一小時的節目介紹花博；另外，還獲得2010國家卓越建設之「最佳規劃設計類公共

建設類卓越獎」、2010臺灣建築獎首獎與2010臺灣室內設計大獎TID金獎——展覽空間金獎，可說交出了漂亮的成績單。

彩花、流水 成就美麗新視界

臺北市政府產業發展局局長暨花博總執行長陳雄文表示，在花博展期中，植栽量逾3千萬株，展示超過1,600種、3,300個品種，超過100個花卉園藝團體共襄盛舉，以及各縣市花農精心培育植栽，充分運用臺灣和世界各地花卉品種、戶外庭園區裝置和花藝設計等，展現繽紛多彩的花博世界及臺灣花卉園藝傲人的實力；利用水域特性和水陸交通，讓民眾更方便親近河川的美麗，截至100年4月25日止，藍色公路突破近31萬搭乘人次，遠超過以往淡水河一年7萬的搭乘人次；期間並舉辦許多世界級競賽及活動，羅列世界各國的奇花異草，包括分布於臺灣、印度和馬來西亞會隨聲波和陽光流蕩起舞的跳舞草、原產於南非和史瓦濟蘭的「伯利恆之星」聖星百合等，讓民眾大開眼界。

此外，花博園區內有十幾個表演場地，原本只規劃6千場表演藝術活動，至花博閉幕已高達8千多場，為期171天的花博，不只展現花卉之美，更以文創、科技，讓所有參觀的民眾都感到無比的驕傲。

活絡經濟 花博感謝有你

花博能成功落幕，要感謝全民以及各界人士的支持，其中有來自不同年齡、職業、背景的3萬名志工，協助花博整體營運秩序的維持與管理，他們熱情友善的服務態度，更是花博最珍貴的資產。

花博共約有70家企業贊助，參與總價值達新臺幣13.5億元；全臺花博之友共201家企業，有6,085個通路協助宣傳，大大提高了臺灣及臺北市在國際上的地位、聲



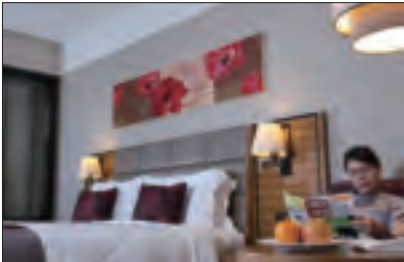
夢想館將重新開館，讓尚未一睹其風采的民眾有機會圓夢。



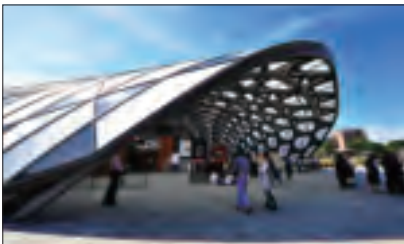
花博羅列世界各國奇花異草，未來館的跳舞草極受歡迎。（顏涵正攝）



感謝花博志工的無私奉獻，成就這場盛事。（圖／大佳河濱公園區志工張秋貝提供）



花博帶動國內觀光，旅館業的住房率與總營收均有增加。（王能佑攝）



精彩的藝文展演，未來將繼續在舞蝶館上演。（張偉銘攝）



花博「美麗的力量」，展現臺灣硬功夫與軟實力。（張偉銘攝）

望及能見度，也讓農民的產值增加，促進花卉產業，熱絡花卉買氣，同時外銷也成長了35%。

另外，花博期間，臺北地區國際觀光旅館、一般觀光旅館每月的住房率及總營業收入較去年同期均有增加，單月住房率增加幅度最低3.28%、最高達11.20%；其他如餐飲業、旅遊業和園藝生技類等也都大幅成長。花博6個月的展期中，估算花博會的直接經濟效益約達新臺幣28億元，其間接經濟效益約160億元，包含稅收效益約6.47億元、觀光休閒效益約132.12億元及花卉產業產值提升約21億元等效益，總經濟效益將約達新臺幣188億元。

精華展館 永續再利用

面對民眾對於花博延續展期的期待，陳雄文說明：「花博結束就是結束，它是國際授權舉辦的正式博覽會，依規定最長只能181天，當初我們申請通過是171天，所以我們也依規定如期閉幕，未來整體花博場地會恢復原本的型態，但會保留幾個精華展館繼續經營。」雖然花博已經落幕，但民眾還是有機會「再見」花博。

之後，花博各個園區會將閘門拆除，恢復原本型態，讓民眾自由進出，花博擁有的14座展館，

除了由遠東企業贊助的流行館未來將移往他處續展之外，所有展館將永續再利用，包括臺北市立美術館等8座利用既有展館改裝的館，將歸還給原單位營運；至於5座新建展館，如新生三館等，也已經各自有「主人」預定保留。至於酒泉街與玉門街，則維持廣場空間使用，中山北路行人陸橋也會保留。

圓山爭艷 再掀話題

吸引國際媒體聚焦的流行館——遠東環生方舟，未來的動向備受矚目，目前流行館暫不遷移，北市府與遠東企業將研擬後續營運模式。

而原本為中山足球場的爭艷館，將規劃為會展中心，提供政府或民間團體租借，後續檔期包括5月26日至30日的「2011世界廚王臺北爭霸賽暨美食博覽會」、6月4日至12日展出「臺北美食博覽會」，以及下半年的重點活動「上海世博中國館清明上河圖展覽」、「建國百年經建特展」、「2011年臺北世界設計大展」等，希望藉由會展帶動老社區的發展，成為活力四射的新亮點。

其他包括文化館、真相館、名人館、百藝廣場則歸還兒童音樂中心營運，下半年真相館繼續播

映《面對臺灣的真相》，文化館將有布袋戲、皮影戲等小戲台，以及民俗文物展示等，還有名人館規劃推出的蒙藏文物等特展，值得期待。

至於圓山公園區的地景花海、精緻花卉區、造型花牆區、七道彩虹等，持續維護為花園綠地；果樹園區會將果樹逐步移除，換植灌木並改為休憩區，交由公園處接管。

美術公園 藝文亮點

美術公園區的臺北市立美術館與故事館，將恢復花博開幕之前的營運模式；花博園區重要的藝文演出場地——舞蝶館，繼續做為藝文展演的活動場地；而紀念品旗艦店風味館，則由原民會接管營運，做為原住民手工藝品展售中心。

戶外寰宇庭園區因安全考量，將評估保留部分較耐久之庭園，其餘拆除另規劃設計為公園樣貌。

新生三館 再續夢想

最受矚目的新生三館，未來館的1樓維持目前植物展出型態，2樓將有「上海世博臺北館」移展至此，預計於8月完成布展；天使生活館則由天使美術館繼續營運9年，做為科技化生活推廣展示中心。

至於最熱門的夢想館，花博結束後，將擇期重新開館，夢想館製作人袁乃娟表示，原本想做一些改變，但仍有民眾尚未看過花博展期間的夢想館，將維持既有的架構，不過在影像設計上會更加豐富，如增加多媒體影像的版本，讓觀眾有不同感受。另外，由於花博期間，許多遊客對夢想旅程結束時拿到的「花夢小卡」提供不少意見，夢想館重新開館後，花夢小卡將提供新的版面設計，對觀眾行為預測及祝福的「花夢小語」也會提供更多的組合性。



「花茶殿」將回歸林安泰古厝之名，再次展現古蹟風貌。

而新生公園區的養生館將回歸公園處辦公使用，花茶殿（原林安泰古厝）則由民政局繼續營運，民眾除了來此觀賞古厝建築風貌外，照樣能欣賞到花博期間所增設的建築裝置面貌。

大佳河濱 休閒首選

大佳河濱公園區原本是行水區，大地花海、花圃競賽區等，會後換植為草地，屆時將拆除生態劇場（希望噴泉）和行動巨蛋，嘉年華大道則保留為防汛道路和自行車道使用，整體而言，這裡將重現河濱公園的休憩樣貌，不妨來水岸追風，或者攜寵物來此地追逐嬉戲。

臺北花博在掌聲中完美落幕，市長郝龍斌表示，花博是送給臺北市民的一束鮮花，這束鮮花經歷風雨、美麗綻放，但終究還是要回歸大地，而從中孕育出的養分，將繼續滋養臺灣這塊土地。他除了感謝中央與地方政府各單位的協助之外，更感謝所有花博志工、各縣市花農、園藝專家長期的奉獻，謝謝每一位在這片土地滴下汗水的人，讓花博綻放美麗的力量。此次花博盛會創造出超越世界的水準，充分展現臺灣各領域的硬功夫及軟實力，不只是臺北市、更是全臺灣共同的驕傲！



水岸、美景……大佳河濱公園將回復公園休憩樣貌。

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

大龍峒 初夏散步趣

祭典遺風 VS. 現代藝術



保生大帝、神農大帝聖誕祭典期間，保安宮有一連串的慶祝活動輪番搬演，熱鬧非凡。



大龍峒周邊一遊，讓人彷彿經歷了一場古典與現代的對話。（王能佑攝）

在時尚繁華的臺北市，偶而想念古早生活氣息的時候，到大龍峒地區走走是不錯的點子。走過二百多年歷史的大龍峒，以信仰中心保安宮為中心，周邊老宅、古廟林立，文風鼎盛，號稱「十步一舉，五步一秀」，是臺北市少數文化保存完整的傳統街區。

在4至6月保生大帝、神農大帝聖誕祭典期間，保安宮有一連串的

慶祝活動輪番搬演，熱鬧非凡。

微涼的初夏好散步，不妨以保安宮為旅行起點，早上逛廟會，下午遊古蹟，傍晚逛夜市，再沿著儒學大道，連接至捷運圓山站，至北美館享受詩歌般浪漫的星光夜景，串成一趟兼具傳統與現代藝術的輕旅行，感受臺北熱鬧滾滾的在地文化力！

大龍峒一日遊

保安宮神農大帝聖誕祭典、全臺宋江陣競技→大龍市場周邊嘗美食→造訪臺北孔廟體驗新儒風→大龍峒文化園區散步（44崁街遺址、老師府、文昌祠）→大龍夜市小吃巡禮→北美館星光夜



保安宮建築精美，曾獲聯合國教科文組織頒發「亞太文化資產保存獎」。

09:00~12:00

神農大帝聖誕祭典 生活與宗教信仰的交會

據民俗學家林衡道調查，全臺供奉保生大帝的廟宇共140座，大龍峒保安宮是其中廟宇最壯盛、香火最旺的，祭典之盛大隆重不難想見。從1994年開始，保安宮更將傳統廟會活動，注入現代人文精神，發展出北臺灣特有的新文化活力——「保生文化祭」，活動內容兼具藝術、歷史、宗教的質地與美感，規模更從區域擴展至全國，並以巍峨之姿躍上國際舞台，成為全臺指標性的宗教活動。而保安宮也從地方公廟，轉型為集宗教、文化、教育、藝術於一身的廟宇。

由於保安宮主祀保生大帝，陪祀神農大帝，因此祭典也以兩位神明的聖誕為主軸開展。2011亞太保生文化祭從4月「民間劇場——家姓戲」正式揭開序幕，第一波高潮為保生大帝聖誕宴王祭、民俗藝陣表演、遶境踩街、施放火獅、保生大帝聖誕三獻禮祭典、註生娘娘聖誕法會、天上聖母聖誕法會等，接著一路來到國曆5月28日神農大帝聖誕祭典（



保安宮吸引男女老少信徒，虔心是不二法門。



大龍峒保安宮正殿一景。



保生文化祭晚間施放火獅，火光四射、場面壯觀，掀起了祭典活動的高潮。

農曆4月26日），進入第二波高潮。在這一天，將邀請全國優秀的宋江陣團體表演，展現宋江陣特有的技藝與氣勢，並於下午舉行神農大帝遶境踩街，因此無論是看門道還是湊熱鬧，都是不宜

錯過的年度盛事。

保安宮表示，遶境目的在於，藉由神明的神威驅魔避邪、祈求闔境平安。遶境陣容除了大龍峒本地陣頭、神轎、繡旗隊精銳盡出之外，還有與保安宮各祖力士

會、民俗藝陣組、全臺宋江陣也來助陣，隨著神輿一起浩浩蕩蕩出巡，居民沿街舉香敬拜祝禱，大街小巷鞭炮聲四起，硝煙沖天，論陣仗、規模，都堪稱北臺灣最大的神明遶境活動，不妨跟



大龍峒保安宮三川殿一景。



保生文化祭中趣味十足的十二婆姐陣。



酒泉街上知名老店販售鳳梨酥，別具風味。

妨跟著神農大帝的腳步前進，發現臺北另一種民間生活與宗教信仰的驚奇風貌吧！

►大龍峒保安宮

電話：2595-1676

地址：哈密街61號

活動時間：神農大帝聖誕祭典於5月28日 08:00~09:00舉行，全臺宋江陣競技09:00~12:00，遶境踩街13:00起

網址：www.baoan.org.tw

12:00~13:00

大龍市場周邊 穿街走巷找美食

逛廟會與嘗小吃就像旅行的一體兩面，少了一項便不夠完美。從廟會現場的冲天硝煙中冒出頭來稍作休息，保安宮附近多的是好逛好吃的所在。料理簡單好食、俗擱大碗，老闆親切熱情，代代延續著舊時光的美味記憶，是大龍峒舊社區、老市場美食的特點。

如沒能趕上中午收攤的老字號炸蛋餅，沿著重慶北路3段、酒泉街、大龍街周邊，還有50年老攤肉圓、米粉湯、比豆腐口感更柔潤水嫩的豬血湯，以及一家鵝肉老店招牌的「鵝三寶」——鵝肉、鵝腸、鵝血糕，簡單卻滋

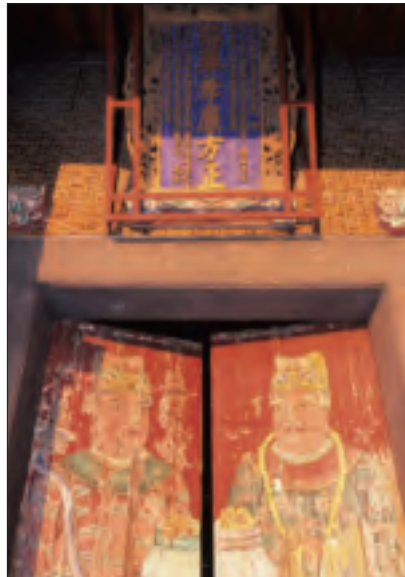


老牌紅茶屋以大份量的平價紅茶擷獲人心。(王能佑攝)

鮮入味。或到酒泉街購買人氣鳳梨酥祭五臟廟，鳳梨醬加上冬瓜醬、糖、麥芽熬煮成泥狀，包在豬油麵糰裡，烘烤成鳳梨酥，嚼在嘴裡散溢天然鳳梨甘甜的果香，風味無限。



哈密街東段處的四十四坎街遺址，過去曾是繁華的商店街。



陳悅記祖宅因清末陳維英作育英才無數，被尊稱為老師府。

重慶北路3段335巷內還有開業數十年的老牌紅茶屋，以1,000C.C. 只要20元的價位風靡社區，招牌紅茶不用茶包，而採用新鮮的臺產紅茶熬煮，茶汁濃郁帶澀味，加糖做成冰飲，甘潤有喉韻，喝時撒上碎冰沖淡甜味，入口清冽；或加入切絲的仙草，用粗大吸管吸吮，讓仙草順喉而下，搭配兼具茶葉獨特的清芬澀感，對於不愛吃甜的吃冰族別具吸引力。

13:30~14:30

漫步古街遺址

關於老宅第的歷史懷想

大龍峒彷彿歷史時空的交界，處處古蹟。以前在現今哈密街東段處，有一整排著名的「四十四坎街」，閩南語的「坎」即店鋪之意，「一間商店」即為「一坎店」，傳聞昔日保安宮落成後剩下一些建材，由在地富商數人合資承購，在保安宮西側建造44間的連棟，南北兩排各22間對門而立，根據《大龍峒歷史散步》一書資料，四十四坎店以門牌號碼辨識，北側部分就是現在哈密街69號到111號，南側部分則是哈密街80號到122號，當年是最繁華的商店街，帶動大龍峒整體商業發



臺北市孔廟陸續舉辦各種儒風體驗活動，等你來參與。



到文昌祠祈求考運亨通，金榜題名。（王能佑攝）

展，儼然一處通商大埠。如今土垵店鋪不復存在，只在保安宮前留下一塊「四十四坎」的古蹟石碑，供人遙想當年。

坐落於延平北路4段的市定古蹟陳悅記祖宅也是大同區著名古蹟。創建於清嘉慶12年（西元1807年），因舉人陳維英曾擔任福建仰山、學海書院院長，作育英才無數，古宅更加因人而貴，被尊稱為「老師府」。目前留存建物為清咸豐初年重修，先人的後代居住其中，而家祠前埤立有

科舉標幟、完整的石雕旗杆，臺灣僅有此處一對，相當珍貴，不妨由建築外觀品味古宅之美。

想一窺大龍峒地區的教育史，可不能錯過樹人書院文昌祠。當年舉人陳維英為了廣傳知識，於保安宮內設立樹人書院；後來1928年在迪化街重新興建，也就是現在的文昌祠。考季來臨時，許多考生會將准考證擺放上桌，祈求考運亨通，金榜題名。

►陳悅記祖宅

延平北路4段231號（建築內部不對外開放）

►文昌祠

迪化街2段364巷14號

14:40~15:50

到老孔廟體驗新儒風

孔廟緊臨保安宮，自1907年日人為了新建日語學校拆除、1925年由地方仕紳自動發起籌設重建後，成為大龍峒經典建築地標。臺北市孔廟是一座四進兩護龍配置完整，參酌山東曲阜孔廟並融合閩南風格的建築群，也是全臺唯一民間興建的孔廟，在文風薈萃的大龍峒地區特別具有精神指標意義。

臺北市政府自去年10月起陸續舉辦「新春祈福祭」、「舞動儒風」、「孔廟情境劇——孔廟傳奇三部曲」，以及儒道與傳統文化研習活動等，無疑是認識孔廟、認識儒家文化氛圍的最佳途徑。

如錯過之前的活動，5月13日至7月23日週二至週五下午3時，或



臺北孔廟掛滿心願的祈願牆。

週六上午9時、週日上午10時，你還可以趕上大成殿「高中登科祭書福道」，祭典中將表演由學生禮呈文房四寶及尺規給老師、象徵在孔廟向先儒先賢習知識、遵禮守義學規矩的儒家傳統禮儀。

除此之外，5月14、21、28日3個週末晚間，孔廟大成殿上映「孔廟情境劇——孔廟傳奇三部曲」每場約有300人，是十分熱門的展演，記得事先預約；5月28日、6月11日還有兩梯次的「儒家小狀元假日親子營」（需事先報名），讓大小朋友一起體驗儒家孝悌信、倫理之道的嶄新經驗。當儒家禮儀不再只是古書上的硬條文，而落實在生活裡時，傳統君子的謙謙風範更讓人心嚮往之！相關活動訊息，請上孔廟官網查詢。

►臺北市孔廟

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

開放時間：週二至週六08:30～21:00（週一休館），週日、國定假日08:30～17:00

網址：www.ct.taipei.gov.tw

16:00~17:00

大龍夜市小吃打牙祭

保安宮周邊的街巷到了晚上就變成夜市，要續攤不必擔心沒處可去。這裡是個規模迷你小巧的夜市，前後不過兩、三百公尺，9成以上賣的都是傳統臺式古早小吃，值得逛逛。

胡椒餅、古早味油飯、蛋炒飯、大塊肉羹、水煎包、剝冰、裹著花生粉的燒麻糬、豬血糕……在現代繁華的臺北市，這些傳統小吃像是堅定的民間信仰，代代相傳；熟悉的香味，親切的口感，來自童年回憶的美食召喚，總叫人萬分想念。



到大龍夜市品嚐蚵仔煎，打打牙祭。



大龍夜市的傳統臺式小吃，令人食指大動。

17:40~20:30

北美館TFAM Nights星光夜

北美館週末夜間開放的TFAM Nights星光夜自2005年舉辦以來，已經成為臺北藝文圈的盛事，每逢週六夜間開館，至晚上8時30分止，服務完全比照白天，全館各樓層展覽皆可參觀，除觀賞特展需要購票外，其他均享有一切免費優惠。夜間開館除了精彩展覽及特展參觀外，每月規劃有「TFAM畫像劇」表演藝術，及「TFAM打開創意」演講，活動時間從晚上6時至7時，適合作為這一趟文藝旅行最美好的結尾。

不論是不是「當代傳奇劇場」經典劇碼《慾望城國》的戲迷，建議不要錯過5月28日TFAM Nights舉辦的「打開創意：吳興國／英雄不卸甲」演講，藝術總監吳興國將現身暢談在臺灣現代戲劇及傳統京劇史上占有一席之地的

《慾望城國》，至今仍撼動藝文世界的緣由，聽聽至今不曾改變的目標與理想，從表演藝術中見識當代人的創意與理念，精彩可期。

聽完演講再上樓參觀「時代之眼——臺灣百年身影攝影展」、「格蘭·穆卡特建築展」、「廖繼春獎10年畫作聯展」。大龍峒一遊讓人彷彿經歷了一場傳統與新潮、古典與現代民藝的豐富對話，一日小旅行，卻是餘韻無盡。

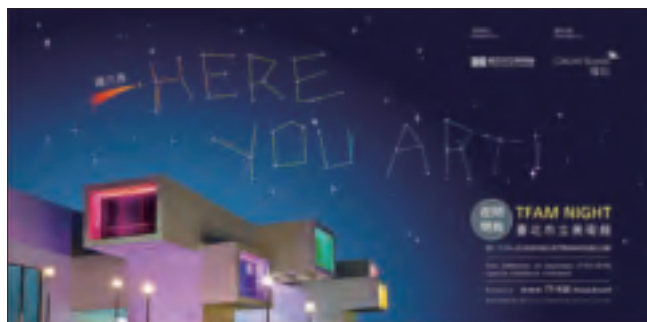
►臺北市立美術館

電話：2595-7656

地址：中山北路3段181號

開放時間：週一至週日 09:30～17:30，週六 09:30～20:30（週一僅開放特展）

TFAM Nights 北美館星光夜為每週六17:30～20:30夜間開館，除觀賞特展需要購票外，其他展覽均享免費優惠。



北美館週六夜開館，每月規劃有表演藝術與演講，不容錯過。（圖／臺北市立美術館提供）

跳就對了! Jazz Dance

文／鍾文萍

攝影／楊智仁

採訪協助／魅力四射舞蹈教室

連續在舞蹈教室體驗好幾堂爵士舞（Jazz Dance）課程排練，才知道要為爵士舞下個絕對的定義並不容易，它可以是嬌媚性感如肚皮舞的Sexy Jazz，可以是隨著饒舌重節拍音樂就地唱跳旋轉、爆發力十足如街舞的Hip Hop Jazz、Street Jazz，也可以是如歌劇《芝加哥》、《紅磨坊》、《歌舞線上》那樣充滿華麗視覺效果的百老匯Jazz，可以說是一種集多種舞蹈精神元素的綜合體。「魅力四射舞蹈教室」資深教練林婷雅形容：「跳爵士舞就像挑衣服，每個人喜歡的不盡相同；而隨著每一種Jazz不同的表現形態，可以體驗到不同的舞蹈風格與樂趣。」

內容最多變豐富的舞蹈

爵士舞是非洲舞蹈的延伸，源於19世紀的美國。當時從事海上貿易的商人從非洲運來黑奴，在美國本土當作商品販賣，黑人在長達數百年的苦力壓迫與黯淡悲

慘的歲月裡，唯有故鄉的音樂和舞蹈是他們精神上最大的慰藉，所以只要一有機會就唱起歌、跳起舞來，明快的旋律與時時創新的舞步，很快引起美國人的注意。

20世紀初，美國南方盛行爵士樂，紐奧良城一些業餘舞者於是將純樸的非洲舞蹈融入爵士

樂，有時隨著歌詞的內容隨興更動舞步，有時為加強節奏感而強調肩膀抖動、臀部擺動與身體其他部位的獨立動作，基本上仍承襲了非洲舞蹈節奏分明、動作分割的特色。後來有位舞者寫了一首歌，歌詞裡出現的「The Jazz Dance」，從此成了這形式自由的民間舞蹈的代名詞。



因節奏強烈、風格活潑、變化多元，爵士舞廣受各國、各年齡層人士的喜愛。



爵士舞能搭配藍調、搖滾、流行、歌劇、MV音樂，在分類上非常廣闊。

此後爵士舞的形態隨著爵士樂的演化與時俱進，迅速改變了20世紀美國和歐洲舞台與社交舞的風格。四〇年代前後，爵士舞已演化出3種主要類型，分別是受到非洲黑人和拉丁舞蹈影響的拉丁

爵士舞、古典芭蕾氣息濃厚的現代爵士舞，以及混合踢躑舞、更具歡樂舞台效果的混合爵士舞。

林婷雅表示，爵士舞節奏強烈、風格活潑、變化多元，因此廣受各國、各年齡層人士的喜

愛，風潮至今不輟。如今我們見到的爵士舞，已不再只是單一的老爵士舞步，而是具有高度的包融性和可塑性，「爵士舞是世界上內容最豐富也最多變化的一種舞蹈。」她說，新的爵士舞能搭配藍調、搖滾、流行、歌劇、MV音樂，衍生出更多舞蹈樣貌，在分類上非常廣闊。包括常用高帽和手杖作為舞蹈道具的舞台爵士舞（Theatrical Jazz），又稱百老匯爵士舞，新潮爵士（New Jazz）、現代爵士（Modern Jazz）、非洲舞（Africa Dance）、搖擺爵士（Swing Jazz）、拉丁爵士（Latin Jazz）、街舞爵士（Hip Hop Jazz）、芭蕾爵士（Ballet Jazz）、流行爵士等。



Theatrical Jazz受百老匯舞台風格影響，常以高帽、手杖為道具。



專業爵士舞鞋須具備透氣、耐磨特性，做旋轉、飛躍等動作時，會更易掌握。

舞出風味 首重力道與協調性

由於類型眾多，沒有舞蹈基礎的人要從中選擇適合自己的爵士舞並不容易，因此得從初學課程開始。坊間舞蹈教室大多會另外



爵士舞風自由活潑不受限，但要跳出風味精神，精髓在於「力道」與「協調」。

開設入門課程，帶領學員認識爵士舞的基本舞步、走路方式、手腳身體的協調性等，並安排不同風格的爵士舞步組合。「入門課程就像一道大拼盤，你可以從中認識並選擇適合自己的爵士舞類型，再決定要不要開始學習。」林婷雅說。

林婷雅認為，爵士舞風雖然自由活潑較不受限，但要跳出風味精神，精髓在於「力道」與「協調」。音樂節拍所到之處，身體動作準確到位，講求清楚俐落的方向變換，肢體律動鮮明，頭、肩、軀幹、臀部「招招到位」的擺動和扭動，使得爵士舞充滿力與美、動人心弦的愉悅視覺美感。協調性則是指頭、軀幹和四肢的動作配合，初學時，可以先把各部位的動作分別練熟，再拼合串成連續動作，多練幾次，就能慢慢琢磨出協調流暢的身體姿態。

林婷雅分析，目前最受歡迎的

爵士舞包括New Jazz、Hip Hop Jazz、Sexy Jazz等，特別是New Jazz融合了芭蕾、爵士、街舞舞步，樂風多採用R&B類型的音樂，整體舞風性感，舞蹈動作乾淨俐落、充滿力道，麥可傑克遜、珍娜傑克遜、小甜甜布蘭妮、安室奈美惠、寶兒等偶像歌手的舞蹈表演大多屬於此類，因此歷來是最受年輕人歡迎的熱門舞風。

Hip Hop Jazz就是Hip Hop 加上New Jazz，兼具兩種舞蹈風格特色，卻又比Girl's Hip Hop多了一點性感，比New Jazz多些中性的街舞自由風格，這讓Hip Hop Jazz看起來充滿個性，在各種社交表演場合中極受矚目；而Sexy Jazz望文生義，即藉由腰臀擺動，在舉手投足間展現魅力韻致，有「女舞」之稱，是不少年輕女生培養「女人味」的熱門課程！

暖身、緩和動作不可少

爵士舞看似輕鬆簡單，其實

屬於有氧運動，KiKi是舞齡半年的初級生，對於爵士舞的塑身效果相當滿意。她表示，爵士舞步都是簡單的動作串成，沒有一般有氧運動般強拉肌肉、連續跳躍的劇烈動作，可以重複運用最容易堆積脂肪的腹部、腿部和臀部，連平時較少伸展到的肌肉，如大腿內側、上臂內側也能因為伸展動作而加以雕塑，是很好的全身運動。除此之外，由於爵士舞步變化快，跳舞時必須全神貫注，「否則一不留意就跟不上拍子」，有助於集中精神與放鬆。

爵士舞屬於耗氧量大的運動，因此跳舞前須先熱身，藉由拉開肌肉筋骨來預防運動傷害，跳完也謹記要做緩和動作，以放鬆緊繃的肌肉，讓運動後的肢體更為修長勻稱。

許多舞蹈老師面對「什麼是爵士舞？」、「爵士舞有趣嗎？好學嗎？」之類的問題，常有「舞蹈很難用言語文字形容」的感



椅子也是爵士舞經常使用的輔助道具，視覺效果搶眼。



Sexy Jazz藉由腰臀擺動，在舉手投足間展現魅力韻致。



Hip Hop Jazz看起來充滿個性，極受年輕朋友喜愛。

歎。林婷雅和Kiki不約而同說：「跳就對了！」，不要猶豫，大步踏進熱舞的世界，樂趣，就在那裡！

►裝備教室

A.服裝

爵士舞風自由，服飾風格也十分隨性，以舒適吸汗的衣著為主，初學者不妨選擇合身款，有助隨時調整姿勢。Hip Hop Jazz的穿著類似街舞，以寬鬆的T恤、垮褲、球鞋、帽子或頭巾為主要裝扮。Theatrical Jazz受百老匯舞台風格影響，常以顏色鮮豔誇張的高帽、手杖為道具，將舞者風采襯托的更為亮麗出色。

B.舞鞋

一般運動鞋、舞鞋均可。也可選擇真皮透氣鞋面，透氣內裡、耐磨膠底，在做旋轉、飛躍、踮立動作時，會更容易掌握、具輕盈感。

►相關資訊

●文山、萬華、內湖、南港、松山、信義、中正、大同、士林社區大學均有開設爵士舞課程，課程內容查詢：臺北社區大學聯網：www.ccwt.tp.edu.tw

●士林、信義、內湖、文山、北投、萬華、中正運動中心目前均有爵士舞相關課程，可電話洽詢。

齊東街日式宿舍

老房子裡的微笑石獅

文／宋祖慈 攝影／王能佑



庭園邊的石獅子，樸拙可愛，生動有趣。



趴在椅子上曬太陽的小石獅對你微笑，模樣討喜。

齊東街這條街道可能連臺北人都不太熟悉，它是從清代就已經存在的古道，當時是由臺北城東通往南港、松山的要道之一。齊東街入口在忠孝東路和金山南路交會處旁邊，一直通到杭州南路，由於在最早的都市計畫前就存在，所以在臺北市中心的棋盤格街道中呈現一個微笑的弧線。

2004年，臺北市政府將齊東街53巷11號的日式宿舍指定為市定古蹟，有別於單點的建築保存，這裡是以特定區來保存整個街廓的發展紋理，範圍涵蓋53巷兩側的日式建築，除了11號之外，列為歷史建築的還有：齊東街53巷



齊東街日式宿舍是珍貴的成群木造建築，整個區塊保存下來，見證臺北市發展的歷史軌跡。



日式宿舍的緣廊和拉門都讓曾居住過日式房舍的人們，細細回味成長記憶。

2、4、6、8、9、10、13號及鄰近的濟南路2段25、27號等日式宿舍共9處。

日式宿舍群 見證早期臺北發展史

11號等日式宿舍群建於日本大正及昭和年間，約1920至1940年間，是由日本人建設的。這條跨越清代和日治時期的老街，見證了臺北市早期發展的歷史。齊東街古名三板橋街，清代中期屬於大加蚋堡的三板橋庄，沿著瑠公圳東側開闢的這條街，是艋舺（萬華）往東經朱厝崙（中崙）、錫口（松山），再由河港水路通往基隆的通道，運送城內所需的米糧、煤炭，而有「米道」之稱。

這塊臺北城外的區域一直以農田為主，住宅分布零星，大正11年（西元1922年）臺北市的分區地名改為町名，三板橋庄劃分為三橋町、御成町、樺山町、幸町、東門町等。齊東街所在的幸町隨著臺北市的發展逐漸由城內擴展到城東，公家機關、學校和工廠相繼設立，逐步發展起來，根據史料，臺灣總督府因應官舍需求，於昭和4年（西元1929年）在幸町購地興建官舍，陸續也有機關在此規劃宿舍，日式住宅便開始大量出現。

當時的幸町算是臺北市的郊區，因應人口的急速增加，臺北市役所曾主導興建一批市營住宅來緩和庶民階級的住宅需求，根

據記載，昭和14至16年（西元1939至1941年）間就興建了50戶市營住宅，連帶帶動了區域發展。對比現今民眾經常擔憂的房價問題，在當時就已經有提供中低收入者買房的相關政策，而當時幸町的土地價格一坪才32日圓！

街廓群落 連日籍學者都驚訝

日治時期，齊東街日式宿舍群的產權屬於蓬萊不動產株式會社，住戶皆為日籍人士，由於蓬萊不動產株式會社是臺灣銀行前身的關係會社，1945年時，大部分由臺灣銀行接管，住戶也多為臺灣銀行的職員。根據調查，宿舍群的建築坪數依不同階級職務



欣賞一尊尊佛像，讓人倍感莊嚴肅穆。

的文官宿舍區分，有高等官舍，也有基層職員宿舍，反映當時都市住宅群落的特徵。

鄰近齊東街的泰安街李國鼎故居（相關報導可參閱本刊512期）也是建於1930年代的日本文官宿舍，但是像齊東街這種街廓群落，就連日籍學者也覺得彌足珍貴；臺北市政府文化局數年前邀請專家學者會勘時，中原大學建築系教授堀込憲二便表示，即使在日本都很難看到這樣成群的日式宿舍，因為木造建築的壽命大約只有30年，時間到了就會改建，這批宿舍經過六、七十年還大致保留原樣，相當難得。

宿舍群因被指定為古蹟及歷史建築保存下來，低密度空間加上公園綠地，可與周邊的李國鼎故居、華山創意文化園區串連成極具人文特色的休憩空間，也為臺北市民保留一段歷史軌跡。

目前市定古蹟齊東街53巷11號已經完成修復工作，開放遊客參觀。它是建築群中原貌保存狀況較佳的一棟，除了門廊、玄關與完整的室內空間外，也保存了假山、樹石等造景元素。老一輩人或幼時曾居住過日式房舍、後來因為改建而把玄關、拉門、緣廊的形貌存入腦海中的人們，藉由11號老房子，可以再次回味成長記憶。



修復後的室內空間，重現傳統日本民居的面貌。

老屋新意 石獅開口笑

11號有片大院子，不少老樹如白臘樹、柿子樹掩映，而修復後的建築物從玄關、隔間、拉門、雨淋板到庭院的踏石、屋脊的鬼瓦，在在重現傳統日本民居的樣式，也是當時中高階官署職員的生活面貌。

目前由文化局與河東文創聯合舉辦的「中國歷代獅子文物暨玉石珍藏展」正選在齊東街日式宿舍展出，屋內配合空間布置不同材質主題的獅子文物，戶外則錯落著大小石獅和風獅爺等，展覽使古蹟空間活化，讓老房子又熱

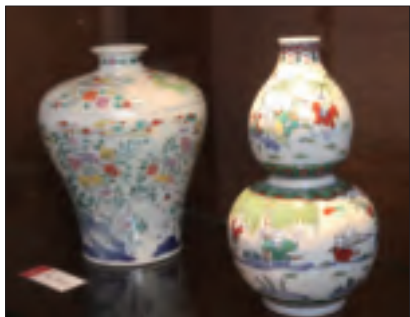
熱鬧起來。參觀展覽時，同時欣賞建築及文物，二者相映成趣。由於有齊東街居民在此擔任服務人員，雖然沒有古蹟導覽員，照樣聽得到屬於這裡的故事。

「中國歷代獅子文物暨玉石珍藏展」展出的文物共計600餘件，皆是河東堂獅子博物館館主高建文收藏的精華。

前館展出的是自春秋戰國華夏民族傳說中的吉祥神獸，包括形體以獅為本演變出的天祿、辟邪、貔貅等。這些獅子文物材質不同，包括金、銀、銅、鐵、竹木、陶瓷、玉石、水晶、瑪瑙、琥珀、紡織品等。高建文說，中國直到漢代才有獅子由西域傳入，因為水土不服，沒能在中土繁衍，但中國人因尊奉佛道，連帶尊崇宗教中扮演神獸形象的獅子，相信獅子能「鎮魔驅邪、迎福納喜」。因為誰也沒看過真的獅子，工匠在沒有模特兒的製作過程中反而能充分發揮想像，成就了歷代獅子造型的千變萬化。

其中，漢代琉璃獅是非常珍貴的收藏，把獅子的肌肉線條表現得極為動感。獅子造型的香爐，則是頭蓋可以打開的設計，讓獅子隨著裊裊薰香擔任信差，把願望送達天聽。每隻或大或小、或坐或臥，甚至有點抽象變形的獅子，背後都有著吉祥的意涵。

後館展出的文物則包括紅山、龍山、仰韶、三星堆等古文明的玉石珍藏，以及珍貴的唐三彩、琉璃及佛教文物壁畫、鑲金藏



目前正在展出的陶瓷器物，是河東堂獅子博物館館主高建文的收藏。



宿舍院子外的光臘樹與日式老屋相互輝映。



中國人相信獅子神獸能「鎮魔驅邪、迎福納喜」。

佛、陶瓷器物等。

庭園四周則搭配花草盆景陳列了中國各地、歷朝歷代的獅子石雕，造型樸拙可愛、生動有趣。例如有件元代作品為擬人化的造型，讓石獅穿上鐵甲，姿態威武地像個大將軍；也有不少卡通化造型，大大的獅子頭都有張開口笑的闊嘴，非常討喜。

齊東街以前位在幸町，現在則是幸福里，這條「微笑的弧線」有社區居民的關心和付出，再加上呵呵笑的石獅助陣，是個提供民眾多重體驗的生活社區。

►齊東街日式宿舍小檔案

電話：2391-0746

地址：齊東街53巷11號

開放時間：09:00~22:00

交通方式：

搭乘捷運至板南線忠孝新生站2號出口往金山南路高架橋方向；搭乘公車至忠孝國小站（忠孝東路）或僑聯總會站下車步行可達。

中國歷代獅子文物暨玉石珍藏展，展期至7/24。

展覽門票：全票120元、優待票80元

光影交錯的旅人藝術空間 寒舍艾美酒店

文／李寬心 攝影／楊志雄



旅人入住飯店，彷彿也參加一場藝術洗禮，隨時可停留腳步，欣賞一旁的藝術品。

Le MERIDIEN



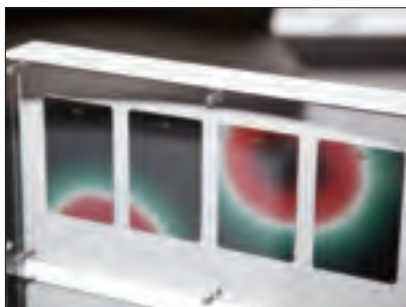
以「五星級藝術飯店」為號召的寒舍艾美酒店，進駐臺北市信義計畫區。

時隔20年，繼臺北君悅飯店之後，臺北市再度有國際品牌飯店進駐信義計畫區。2010年12月，位在松仁路上的臺北寒舍艾美酒店（Le Meridien Taipei）開幕，以風格獨具的原創藝術品，搭配別具巧思的室內裝潢，塑造出時尚價值，也為臺北注入現代藝術生命力，讓旅人在入住臺北之際，同時充分享受「藝術、人文及時尚」的洗禮。

寒舍集團副董事長賴英里曾在媒體訪談中提到，建造臺北寒舍艾美酒店之初，就非常肯定要蓋間以「當代藝術」為特色的藝術旅館。而來到以「五星級藝術飯店」為號召的寒舍艾美，不只藝術品隨處可見，還有各種獨特的「體驗」，由國際各領域藝術家

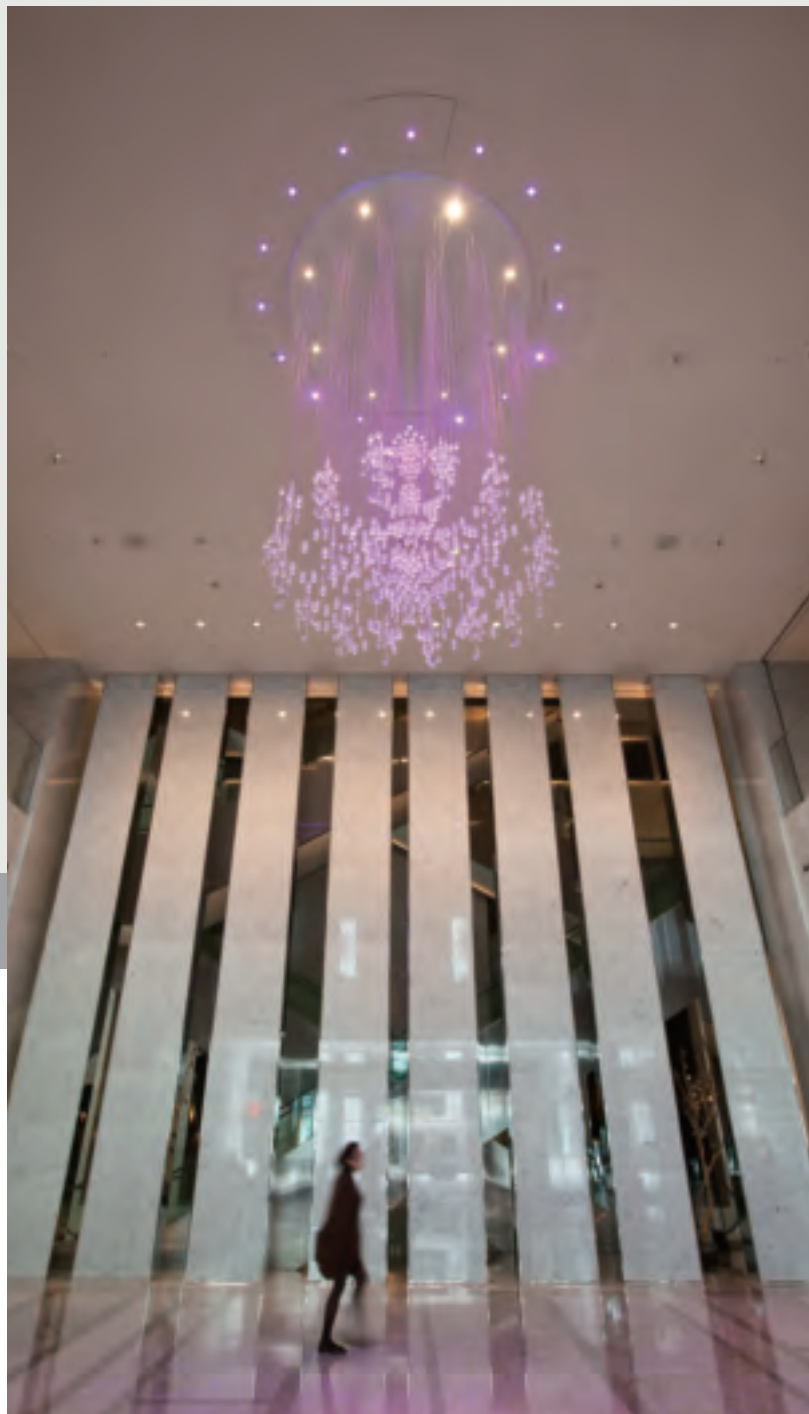


大片玻璃設計讓自然光源透入，邊走路還可邊欣賞門外綠意。



「藝術房卡」可讓房客保存留念，把藝術帶回家。

組成LM100TM艾美百分百藝術團隊設計的「抵達體驗」，包括香水專家規劃的「圖書館特有舊書味」、電梯裡的「情境音樂」，以及可保存留念的「藝術房卡」，在在展現其獨樹一幟的藝術酒店風格。



挑高、簡約的大廳設計，搭配色彩變化的水晶燈，呈現低調奢華氛圍。

藝品擺設 簡潔大器富現代感

臺北寒舍艾美酒店所在的新光金融大樓，是由知名建築師姚仁喜打造，以冷灰色調與大量玻璃窗建構，穿透性佳，光源無所不在，而「光」也正是寒舍艾美設計裝潢中不可或缺的元素之一。

走進寒舍艾美酒店，大廳挑高

空間裡沒有過度繁複的裝飾，垂吊的水滴狀動態水晶燈，近萬顆的水晶搭配會變化色彩的LED裝置，時而綠、時而紫、時而黃，水晶燈不時上下輕移，絢爛色彩跳動映照，讓整個大廳呈現出大器、簡潔、低調奢華的時尚感。

而對於強調「藝術、人文及時



大廳一側，展出藝術家曹輝的作品〈I am sorry〉，是遊客最愛合影的藝術品之一。

Le MERIDIEN

尚」的寒舍艾美酒店來說，驚喜絕對不僅僅是水晶燈而已。漫步閒逛酒店，每處角落裡都有藝術作品，近700件來自全球各地的當代藝術品，包括骨董、畫作、照片、雕塑與裝置藝術，皆完全真品且現場展示，160間客房裡就有600餘件藝術品，讓來到這裡的旅人都有逛藝文展館的感受。

從大廳到行進動線說起吧！大廳右側客房電梯前，是日籍建築師豐田啟介以白色和紙為材質所設計的家具——〈重力場〉（Gravity Fields），一件掛在牆上，一件擺在地上，近看由和紙摺成的四角蜂巢狀組成，遠看則因為高低不同的拉扯，呈現出另一種弧度的張力與魅力。

大廳另一側，與人齊高的〈I am sorry〉是中國大陸藝術家曹輝

的系列作品之一，栩栩如生的猿臉人，雙手一攤的無辜模樣，穿上透明雨衣更增添其可愛感，是遊客最愛合影的藝術品之一。通往2樓手扶梯口掛著中國當代藝術家周春芽的油畫作品〈桃花深淺處〉，色彩繽紛，是大廳裡最嬌豔的顏色。

光影錯落 構築時尚現代之美

遊走寒舍艾美酒店的各個行進動線，沒有很誇張的擺設，然而每個角落都有不經意的驚喜。5樓以上是客房所在，電梯門打開，迎面而來的是銅線簡單扭轉的光影投射作品，以影子雕塑聞名的比利時藝術家Fred Eerdekens，以鐵絲折出圖形，藉燈光投射，出現了《小王子》（Le Petit Prince）書中經典名句：「Only

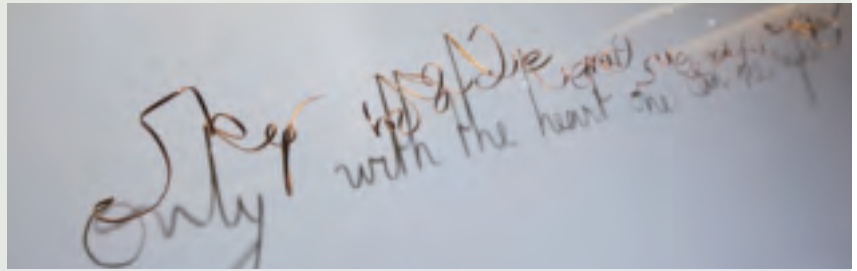
with the heart one can see right; what is essential is invisible to the eye.」（最重要的事情眼睛是看不見的，必須用心體會），提醒旅人常保赤子之心。

寒舍艾美的房間數僅有160間，提供6種房型。特別的是，每間房間都享有都會景觀，分別可以眺望臺北101或是松仁路一帶的高樓夜景。當黃昏時分，萬家燈火亮起，在房間就可享受璀璨的夜色。

客房擁有明亮清爽的大片玻璃窗，溫暖的色澤呈現出舒適感。床頭掛著英國數位攝影師 Nick Veasey的X光掃描作品，呼應窗簾自動按鈕開關、高速上網、多媒體切換器、膠囊咖啡機等現代化的客房設備，帶出另一層現代、前衛的設計感。



滿是手工烘焙甜點的玻璃櫃，令人垂涎三尺。



由銅線扭轉的光影投射作品，正是《小王子》書中的經典名句。



享受各式風味料理之外，充滿設計感的餐廳，兼具味覺與視覺享受。



客房擁有明亮清爽的大片玻璃窗，可盡覽都會景致。



日籍建築師豐田啟介設計的〈重力場〉，由白色和紙摺成，令人驚豔。

三星大廚 引領探索美味佳餚

為了吸引饕客上門，寒舍艾美酒店特別邀來法國籍米其林三星主廚尚·治·馮格裏奇頓，設計6道艾美創意早餐。

而在1樓入口處，擺放日本雕刻藝術家大橋博作品〈夢之魚〉的「探索廚房 Latest Recipe」餐廳，廚師現擀麵皮，現做手工麵條及現烤Pizza，餐點深受老饕歡迎。探索廚房除了琳瑯滿目的各式冷熱食外，最叫人喜愛的是甜品專櫃，玻璃櫃內擺放著一個個手工烘焙的蛋糕……，現點現取，誠意十足。

遊走閒逛 順遊信義松山美景

飽覽寒舍艾美的藝術氛圍之後，走出戶外，換種心情，接觸大自然。距離寒舍艾美約十多分

鐘車程的信義區東南邊，有座取名自「虎」山、「豹」山、「獅」山和「象山」連稱的四獸山，舊名錫口山。最高的象山海拔才183公尺，登來輕鬆，深受臺北市民喜愛，尤其登上虎山高處，可盡賞信義區夜景，101大樓近在咫尺。每逢年末，這裡是欣賞101煙火和倒數的熱門景點。

而寒舍艾美所在的信義商圈有「臺北曼哈頓」之稱，白天是臺北新商業金融中心，生活步調忙碌快速，到了夜晚，盞盞燈光閃爍在大樓之間，光彩奪目。信義商圈最大的特色是，針對都市人休閒購物需求設計，百貨公司整齊且各有特色。而夜間從捷運市政府站的統一阪急百貨，步行到新光三越A4後，沿著空中走廊，一路經過A8、A9、A11、威秀影

城，來到臺北101，各棟大樓各自閃亮，在這裡看夜景，也別有一番樂趣！

或者搭車來到松山車站附近的錫口碼頭，則可欣賞全臺第一座S型跨河人行景觀橋——彩虹橋，該橋位於基隆河中游，到了夜間採三段式照明，在光線映射下，橋景璀璨絢麗，輕鬆遊走，可細細體驗臺北夜間之美。

►寒舍艾美酒店小檔案

地址：松仁路38號

電話：6622-8000

網址：

www.lemeridien-taipei.com

交通方式：

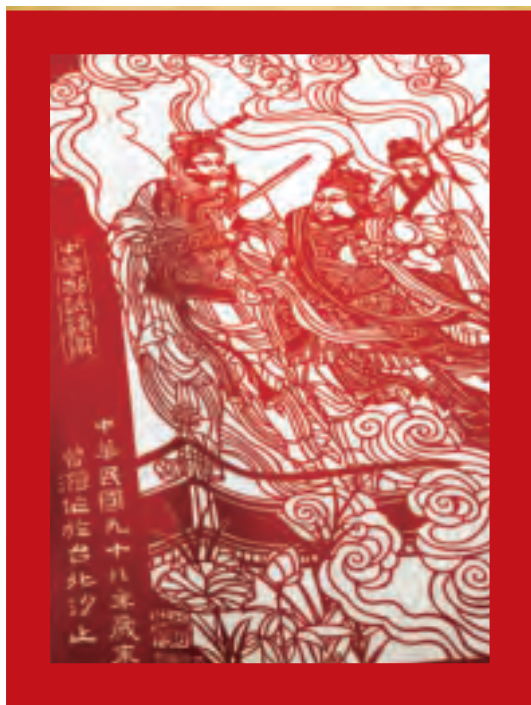
搭乘捷運板南線至市政府站，3號出口步行可達。

躍然紙上

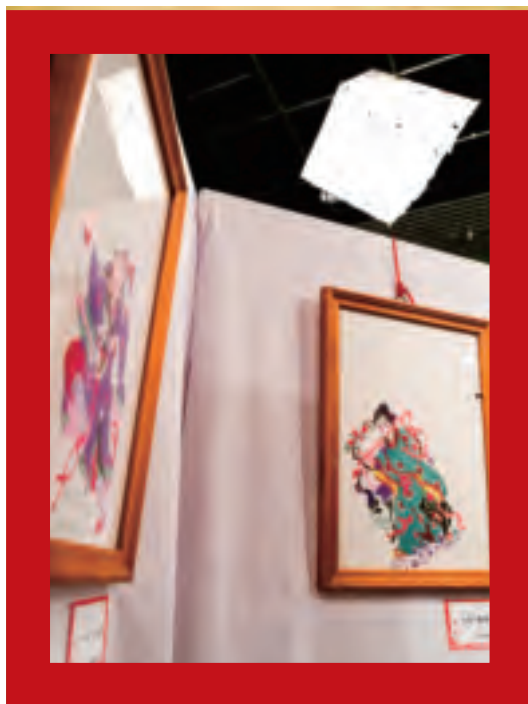


表現精彩民間故事

文／觀止 攝影／許斌



剪紙是歷史悠久的中國民間藝術，雖然色彩單純，內容卻千變萬化。



臺北偶戲館舉辦「躍然紙上」剪紙特展，圖右為韓湘子、左為呂洞賓。

剪紙是歷史悠久的中國民間藝術，擁有質樸的美感，雖然色彩單純，內容卻千變萬化。除了年節應景的吉祥圖案之外，花草植物、飛禽走獸，乃至代代相傳的歷史故事、神話奇想等，都是表現的題材。

臺北偶戲館最近舉辦「躍然紙上」剪紙特展，展出剪紙藝術家李煥章數十幅作品，展場雖不大，卻十分精緻溫馨。

藝術家思親 靠剪紙解鄉愁

李煥章曾榮獲薪傳獎、教育部文化獎章等多項大獎，對保存中華文化很有貢獻。他祖籍山東臨沂，是盛產年畫、剪紙的民俗

藝術之都，讓李煥章在耳濡目染下，滋養了對民俗藝術的喜好。

李煥章認為，剪紙其實隱藏著孺慕、思鄉之情。他懷想小時候，對男耕女織的農業社會來說，剪紙就是生活中最大的娛樂：「村裡的姑嫂大娘不識字，對剪紙卻很在行，信手拈來就是漂亮的作品。」當時他是村裡少數接受教育的孩子，有時長輩剪紙或刺繡需要新的花樣，就會請他畫繡花樣子，讓她們依著紋樣剪繡，因此奠下扎實的紋樣設計基礎。

李煥章說，剪紙藝術在兒時生活中隨處可見，過年時剪個窗花、門箋，張貼在窗戶門牆上，增添喜氣；小姐出嫁了，用大紅紙剪個成雙成對的喜花，象徵圓



「西遊記——報告玉皇」剪紙，人物栩栩如生。

滿；甚至窮人在祭神時買不起豬肉，就剪個「豬頭花」貼在神桌上，表示敬意。還有貼在鏡子上的「鏡花」，貼在土炕上的「炕圍花」，貼在屏風上的「屏花」，貼在天花板的「團花」等。

剪紙內容也會隨著時令變換，端午節到了，村人會剪個龍舟憑弔屈原；中秋節來臨，就剪個嫦娥奔月、玉兔搗藥的情節應景。秋冬季，北方世界放眼望去都是大地的土色，家中的剪紙，就成了出色的點綴。這種原始的藝術，雖然粗獷，卻樸拙的可愛，和纖細秀麗的南方藝術，有截然不同的味道。

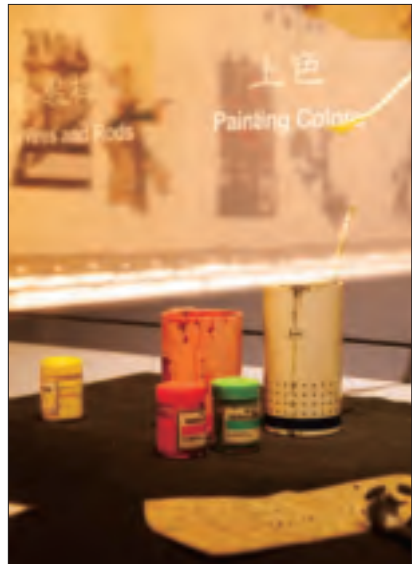
如果看過李煥章剪紙，一定會為他快速、靈活的動作深深屈



臺北偶戲館展出剪紙藝術家李煥章數十幅作品。



臺北偶戲館挑選「西遊記」、「紅樓夢」、「八仙傳奇」等膾炙人口的主題，讓大小遊客容易親近。



剪紙皮影本是一家，圖為皮影戲偶製作素材。

服。一把剪刀，一張色紙，在他手上，就像被施了奇幻的魔法，刀起刀落，一片片花樣繁複的紙花就誕生了。來臺灣後，每當李煥章思念起故鄉的景物，就會拿起剪刀，剪出思鄉之情，他自行摸索、創作數十載，在傳統中注入新意，剪紙技術因而不斷精進。

以神話小說創作 題材平易近人

這次展覽，偶戲館特別挑選「西遊記」、「紅樓夢」、「八仙傳奇」等膾炙人口的主題，讓大小遊客都容易親近。

舉例來說，西遊記中有一段故事是這樣的：孫悟空因為調皮搗蛋，被玉皇大帝懲罰看守天庭的馬匹，但他不乖乖悔改，反而跑到太上老君屋裡偷喝仙酒，偷吃仙桃，將玉皇大帝要宴客用的佳餚吃個精光，還在仙酒、仙桃的神力加持下，把前來圍剿的天兵天將打得落花流水。

李煥章取材這段故事，以古樸卻靈活的線條，表現孫悟空喝仙酒、吃仙桃、大鬧天宮的情景，他創造的孫悟空形象調皮逗趣，特別是「與天兵作戰」的作品，線條繁複卻流暢，孫悟空飄動飛揚的絲帶，令他看起來十分跋扈

囂張，天兵天將摔倒在地的模樣，也顯得趣味橫生。

現場還有一幅表現八十七神仙傳的長卷作品，由李煥章編稿，學生曾漪歷時3年完成，這件作品描寫南極仙翁率領群仙朝拜原始天尊，原圖據說是唐朝初年的大畫家吳道子所繪。李煥章說，這件作品的細節複雜，八十七位神仙表情各異，手上的法器、頭上的頭飾也迥然不同，由於他參考的圖樣翻攝自山西芮縣的永樂宮壁畫，許多線條都已經模糊，他將圖案重新描繪、設計才定稿。

在中國大陸，剪紙藝術多半以棉紙為材料，在臺灣，許多藝術家則喜好使用綾紙，在黑、白、黃、紅色等單色的綾紙上進行創作。為了提升剪紙的藝術性，李煥章也創作彩色的剪紙作品，先在白綾紙上剪出圖案，再用顏料彩繪，創造出獨特的視覺印象。

現場有一系列彩色的八仙圖，分別表現了八仙的獨特形象。像是韓湘子生性瀟灑，以吹笛的姿態現身；呂洞賓背著寶劍，踏在雲上，彷彿趕赴行俠仗義；藍采和面容清秀，手捧花籃；李鐵拐拄著鐵手杖，抱著葫蘆飲酒；曹國舅身居皇府，手捧書冊；漢鍾離袒胸露肚，手搖芭蕉扇；張果

老鶴髮童顏，騎著小毛驢；而唯一的女性何仙姑，則以身著彩衣、手捧蓮花的清麗造形出現。

另一幅「八仙獻大壽」的作品中，一個壽字裡藏著八仙的圖案，布局創新，表現出藝術家的巧思。為了清楚表現各種歷史、神話故事，李煥章蒐羅了許多文獻資料，家中的工作室就像個文史寶庫。他說：「沉浸在故事中，才能使創作更生動。」展場中還有以嫦娥奔月、牛郎織女等民間傳說為內容的作品，值得遊客細細品味。

剪紙皮影 本是一家

剪紙藝術的另一種發展是紙影戲，剪紙作品搭配光線變化，使影子投射在布幕上，就能創造精彩的偶戲表演。由於紙偶容易損毀，後人加以改良，以動物皮革為材料，演變為皮影戲偶。

古書《搜神記》曾記載，漢武帝在妻子李夫人去世後傷心不已，一位江湖術士便以絹剪出栩栩如生的李夫人像，利用蠟燭的微光，在屏幕後製造人影綽綽的效果，一解漢武帝的相思之苦，漢武帝還留下：「是耶非耶，立而望之，翩何姍姍其來遲」的名句，這被視為皮影戲最早的源



剪紙作品搭配光線變化，使影子投射在布幕上，就能創造精彩的偶戲表演。



◀參觀「皮影戲」展區，遊客可趁機了解皮影戲偶的製作過程。

▶臺北偶戲館也有展出傀儡、戲偶，值得細細品味。



頭，也是剪紙、皮影同源的最好例證。

此次「躍然紙上」剪紙特展，恰好鄰近偶戲館常設展中的「皮影戲」展區，遊客也可趁機了解皮影戲偶的製作過程，像是雕刻圖案、上色、綴線裝桿等步驟。

櫥窗中展示了雕刻用的牛皮與各式雕刻工具，牛皮上的圖案就是框線圖，和剪紙的圖案確實十分相似，來此可見識珍貴的印尼皮影戲偶，感受有趣的幻影之美。

▶相關資訊

展期：即日起至5/29

10:00~17:00（每週一休館）

地點：臺北偶戲館（市民大道5段99號2樓，京華城百貨旁）

電話：2528-9553

網址：www.pact.org.tw



2011

水岸臺北 端午嘉年華

文字整理／連美智 圖／臺北市體育處提供



點睛官以朱墨替龍舟點睛。

開跑

4月下旬，臺北國際花卉博覽會圓滿閉幕，緊接著登場的國際性活動之一就是繽紛多元的端午嘉年華會了！在這重要的傳統文化節日當天，包粽子、做香包、掛艾草、喝雄黃、立蛋等屬於端午的民俗活動琳瑯滿目，讓家家戶戶得以盡情享受歡樂多元的佳節；此外，全臺多處競爭激烈的龍舟競賽，更是不能錯過的重頭戲。

龍舟禮俗 不可不知

端午節賽龍舟，是家戶喻曉的

慶典活動。古早時代的傳統龍舟賽可是有許多事前準備工作！首先在農曆五月初一時，就須將龍船停在河口，舉行祭拜水神的迎神儀式，稱為「請神」；之後擲筊決定負責賽事的爐主（或稱頭家），當日並有隆重的「開光點睛」儀式，恭請當地代表性的神做為「主神」，虔誠恭請保佑，再由點睛官以朱墨替龍舟點睛。

經過五月初二準備、討論比賽等事宜的「龍船會」後，五月初五的端午龍舟競賽正式登場。首先，由「拜龍船」開始，直至近

午時分，接續有一連串的「迎龍船」、「做定」、「接龍船」、「選定」等儀式，接著在「競漕」階段，參賽隊伍正式比賽，比賽結束後就要「送龍船」。到此階段，傳統龍舟賽禮俗儀式尚未結束，須等到農曆五月初十感謝水神庇佑的儀式「謝江」、「收龍船」後，整個龍舟賽事相關儀式才算落幕。

從請神、祭神、龍舟開光點睛，到賽龍舟後感謝水神庇佑的謝江儀式等，綿延相傳千年的禮俗，不僅被保存下來，同時也反映出對天地大自然、對民俗傳統的尊敬。

大佳水岸 端午嘉年華

今年由臺北市政府舉辦的「水岸臺北——2011端午嘉年華」系列活動，將於6月4日至6月6日於大佳河濱公園盛大舉辦。由於適逢建國100年，因此不管是水上的臺北國際龍舟錦標賽，或是陸上進行的水岸嘉年華、夏日樂園等，都將擴大舉辦，以饗民眾。

每年臺北國際龍舟錦標賽的規模堪屬全國數一數二，去年共吸



在正式龍舟賽前會舉行祭江儀式，恭請神佑，讓活動順利進行。（圖為2010年活動資料照）



競爭激烈的龍舟賽是端午節不可錯過的重頭戲。

引了國內外165支隊伍參加。臺北市體育處表示，今年龍舟錦標賽於4月25日起開放報名，廣邀各界好手參與及推廣端午龍舟文化，在報名組別上，此次特別分為大龍舟、小龍舟民兩大類，以期讓更多喜愛划龍舟的民眾能夠一同體驗這項流傳千年的龍舟賽事，更希望藉此盛會，讓全民一起參與端午嘉年華盛會。

除了水上活動外，陸上的嘉年華會也包羅萬象，包括大、小朋友喜愛的包粽子比賽、立蛋活動、龍舟主題區等活動，另並特別規劃了水岸市集嘉年華，設置美食、休閒、文化等主題攤位，有美味可口的各式小吃、別具特色的文創產品，以及充滿趣味的闖關遊戲等，使現場民眾得以飽嘗美味，目賞藝品，讓人莫不期待。

為使更多人參與這一年一度的端午佳節，主辦單位另闢有嘉年華舞台區，提供歌舞表演、奇幻魔術秀等，還有專為親子打造的親子草地運動場與夏日樂園，讓民眾在水岸欣賞精彩的國際龍舟錦標賽之餘，還能遊逛水岸，度過三天愉快的端午假期。炎炎夏



眾人齊心敲鑼打鼓，祈求風調雨順。（高讚賢攝）

日何處去，就由端午嘉年華開始吧！

►相關資訊

時間：6/4~6/6

地點：大佳河濱公園

活動官網：

2011dragonboat.tpec.edu.tw



年輕學子賣力表演舞獅，慶祝端午佳節。（高讚賢攝）

擁有豐富多元的美食，是臺北給人最深刻的印象之一，如果你認識曾經到過臺北的外國友人，相信你會從他們口中得到印證。從傳統臺菜小吃、中國各地菜系到異國風味料理，臺北的美食有如百花齊放的花園，令人目不暇給。

值得期待的是，在臺北國際花卉博覽會完美謝幕後，5月26日至5月30日由臺北市政府勞工局舉辦的「2011世界廚王臺北爭霸賽暨美食博覽會」將在花博的爭艷館展開，五月初夏的臺北，將充滿美食氛圍。

世界廚王 臺北展身手

想一睹世紀美食爭霸賽的精彩對決，看看世界級廚王如何大顯身手，別錯過本屆世界廚王臺北爭霸賽。這場兩年一度的盛大國際賽事，今年已邁入第3屆，吸引包括美國、荷蘭、日本、韓國、新加坡、馬來西亞等約29個國家，超過200組、破千人報名參加。

活動共分為個人熱菜組、個人蔬果雕組、個人前菜（冷盤）組、神廚雙人組、校園團體組及職業團體組等6大組別，以家禽與水產為主食材，在90分鐘內現場製作兩道菜餚，秀出廚王們的專業實力，並邀請國內外近20位專業評審評選，相信可再次讓國際聚焦。

豐富美食宴 熱鬧滾滾

參與此次美食盛會的民眾，除了可在世界廚王爭霸賽現場觀戰，還可參與多項美食活動，包括多達600個攤位的美食博覽會、親子烹飪比賽、美食學堂、臺北美食親善大使、預約金饌餐廳、臺灣辦桌文化經典饗宴等，熱鬧滾滾、美味不斷。

美食博覽會展出有機食品、米和麵食、調味料、茶和咖啡等食品主題，也有民宿餐廳、伴手禮、宅配美食等項目，現場並設有滷肉飯、米糕等臺灣特色小吃，民眾在此不只聞香，還可親嘗好菜。



倚天出鞘 屠龍看招 世界廚王 爭艷 對決

文／譚華齡 圖／臺北市政府勞工局提供



臺北擁有豐富多元的美食，連外國觀光客也讚不絕口。



現場可品嚐金饌餐廳區的美味料理。(圖／紫玉京華麵食工坊提供)



想看世界級廚王如何大顯身手，千萬別錯過本屆世界廚王臺北爭霸賽。(圖為去年資料照片)



本屆廚王爭霸賽將在花博的爭艷館展開。(張偉銘攝)



辦桌仍是臺灣人深具代表性的習俗，這次邀請四位資深總舖師，推出四種不同的辦桌宴席。

廚房不再只是女人的天地，型男主廚更是炙手可熱，為鼓勵型男正妹走入廚房、親手料理好菜，今年特別設計美食親善大使選拔活動，冠軍還有機會成為第4屆世界廚王爭霸賽活動代言人。

至於此次美食博覽會中的金饌餐廳區，由紅豆食府餐廳帶頭，號召包括玉喜飯店、京都鐵板燒、易鼎活蝦、紫玉京華麵食工坊、奪愛印度咖哩等多家臺北市中、西、日、印等知名美食餐廳參與盛會，除了藉此活動拋磚引玉，希望秀出臺北美食的雄厚實力外，更將各家餐廳拿手的招牌

料理，一次展現在民眾面前，另並推出特別的金饌美食或套餐，喜愛美食的民眾，除了可在活動期間現場品味，即日起至5月24日止開放上網預購套餐，民眾可於5月26日至30日活動期間至金饌餐廳區現場取餐及用餐，大飽口福。

總舖師獻手藝 辦桌來作客

辦桌在臺菜文化中歷史悠久，除了展現先民生活的樣貌，也可說是集民俗文化與飲食之大成。時至今日，辦桌的民俗意涵已然漸淡，但是透過大家團坐分享美

食來連結感情，仍是臺灣人深具代表性的習俗。

在5月26日至5月29日的臺灣辦桌文化經典饗宴中，特別邀請4位資深總舖師，做出4種不同的辦桌宴席，每晚6時開席，除了5月26日活動首日是以迎賓晚宴形式招待國外貴賓外，5月27日至5月29日辦桌活動開放民眾自即日起以網路訂桌，一天開放30桌，額滿為止，讓喜愛美食的民眾與各國嘉賓有機會親身體驗大師手藝。

負責首日迎賓晚宴的蘇順芳師傅已有50多年的廚齡，跟隨無數老師傅的他，足跡遍布全臺，從



(由左至右) 蘇順芳、林清賢、陳國雄、林明燦等四位資深總舖師將展現精彩辦桌手藝。

北到南，婚喪喜慶的宴席都難不倒他。這回他所開出的料理是標準宴席菜，12道美食講究的是豐盛，菜單中也端出多道費工的料理，包括海龍王鮮果雙拼、養生菇鮑魚盅、白鶴靈芝雞等。雖然這場迎賓宴僅招待與會的國外嘉賓，並未開放一般民眾入場，但想必更能讓許多國際友人感受到臺式辦桌料理的豪邁與熱情。

5月27日推出的「月圓花好 婚宴」可一嘗總舖師林清賢師傅的好手藝。林師傅光是辦桌生涯就長達約24年，堅持參與採購的他，更對食材的高下、品質及最佳烹調方式非常有研究，他說，傳統的臺式婚宴曾經多達24道料理，數量雖多，精細度卻稍嫌不足；隨著時代變遷，現在的臺式婚宴以12道菜為主，除了2個熱湯及冷盤外，最具代表性的就是甫開桌就先端上桌的炸湯圓。師傅還說，正統上是主家一放鞭炮，湯圓就要趁時上桌，取花好月圓、圓圓滿滿之意。活動當天雖然沒有鞭炮，但預約訂桌的民眾還是可以享受最喜慶的婚宴美食。

接著於5月28日登場的則是「祥獅獻瑞 廟會慶宴」，負責的陳



蘇順芳師傅的「鴻運當頭」。



林清賢師傅的「繁心點點」。



陳國雄師傅的「燒酒蝦、海鮮捲」。



林明燦師傅的「甜貝金翅花」。

國雄師傅從17歲一路習廚至今，不僅曾做過臺菜知名菜系中的酒家菜，也曾應聘在日本工作，而各種臺菜料理、外燴美食更是他的專長。這次的廟會流水席大量使用新鮮的海鮮，龍蝦、鮑魚、白鯧、大蝦、沙公蟹……光是食材，就叫人口水直流。陳師傅說，傳統廟會流水席還有一個特色，因為是為酬神而辦，所以如果主家有牲禮，有時也會成為桌上的一道佳餚，至於做成什麼料理，就要看師傅的個人技巧了。

壓軸日的「天賜遐齡 生日壽宴」，是由家學淵源、國寶級總舖師林添盛大師的兒子林明燦師傅負責。林師傅不僅從小耳濡目染習得一身精湛技藝，更曾經參與難得一見的古禮「天子宴」，並且也協力製作過「十二生肖宴」，可以說各種型態的臺式喜宴都在他的掌握之中。由於非常擅於在傳統菜色上增加細節的變化，林明燦的宴席料理，總是充滿驚喜。林師傅表示，壽宴一定不可少的就是豬腳麵線和壽桃，這次他所做的麵線，不走傳統湯湯水水路線，而是做成麵線捲來搭配豬腳，色香味十足，而宴席料理中一定會有的雞隻，他也以自家熬煮的玉米醬，做出僅此一家的玉米雞，最後的甜點壽桃則搭配創新的漢堡冰，賦予整個傳統宴席更多與時俱進的新色彩。

到底誰是本屆世界廚王？總舖師又會端出什麼好料？熱鬧滾滾的美食饗宴，邀你共享美味料理！

► 2011世界廚王臺北爭霸賽暨美食博覽會

時間：5/26~5/29 11:00~20:30

5/30 11:00~16:00

地點：花博爭艷館（前中山足球場）

相關活動與優惠資訊，請上網 www.cooking.com.tw 查詢。

111公里 水岸追風全線通

文/許麗芬

攝影/王能佑

景美溪右岸「最後一哩」自行車道啟用上路



景美溪右岸「最後一哩」自行車道完工，將全市111公里的河濱自行車道全線串連起來。

2002年7月，一位平凡的父親黃進寶帶領妻兒共同完成騎單車環球旅行的夢想，成就了不平凡的「鐵馬家庭」壯遊創舉；2007年，記錄聽障青年單車環島的國片《練習曲》引起熱烈迴響……。

近年來，環保和樂活風氣盛行，自行車已經成為最IN的綠色交通工具，騎單車環島甚至環球旅行也成為許多人的夢想。幸運的是，隨著景美溪右岸「最後一哩」自行車道的完工，將全市111公里的河濱自行車道全線串連，讓臺北市民能夠輕鬆愜意地「環市」單車旅行，完成「單車水岸樂活」練習曲。



河濱自行車道全線串連，讓單車族環市暢遊水岸風光更加「快易通」。

見證 Last Mile 河濱單車路網快易通

今年3月26日，臺北市政府工務局水利工程處在北新橋旁河濱公園舉辦Last Mile（最後一哩）通車啟用典禮，除了臺北市長郝龍斌等人騎上自行車道體驗「最後一哩」通車樂趣外，也安排親子檔、夫妻檔、同學檔和里民自行車隊等車友，分別從關渡橋、

南湖右岸、雙溪復興橋和道南右岸等河濱公園出發，最後在北新橋下與市府車隊及其他見證車友大會師，見證全市111公里河濱自行車道路網完成「拼圖」串連儀式。

水利處處長黃治峯表示，臺北市自從1997年興建河濱自行車道以來，已陸續完成淡水河、基隆河、新店溪、景美溪等河濱自行車道路網，唯獨景美溪橋至景美橋間的路段形成斷層。水利處曾經於2004年以棧橋式自行車道在此路段發包施工，但由於此段地形陡窄，景美溪每逢防汛期水位上漲速度快，施工難度高，在多次現場探勘、重新規劃並與居民溝通後，最後針對水文、生態環境、交通衝擊、施工可行性、



隨著「最後一哩」的自行車道開通，不妨為自己和家人規劃「環市」水岸追風的遊程。

工程經費和居民接受度等綜合評估，採用低水位護岸方式施作。

「最後一哩」自行車道的開通具有很大的意義，它宛如打通臺北市河濱自行車道的任督二脈，從此單車族不用再繞市區而行，不只減輕景美木柵路一帶的交通負荷，保障民眾的行車安全，也讓單車族環市暢遊水岸風光更加「快易通」；而且在工程施作時，未破壞當地喬木等生態環境，補強原本邊坡不穩定之處，並設置河川水位警示系統及牽引道，也將車道旁的候車亭做了美化。黃治峯說，當地民眾從原本的反對及對工程的疑慮，到現在的肯定與支持，甚至在最後一哩自行車道啟用典禮時組隊參與，為本工程的完工下了完美的註腳。

遊憩不忘自然觀察 共同關心河川環保議題

景美河流域依山傍水，可說

是臺北市文山區的一條綠帶，沿途分布了世新大學、景美女中、政治大學等文教區域，以及道南橋、動物園、景美夜市、仙跡岩等臺北知名觀光景點。隨著「最後一哩」自行車道的通車，民眾除了能夠暢行無阻逛遊上述這些觀光景點，更能從此處南來北往，一路暢遊新店碧潭、木柵貓空、公館寶藏巖和自來水博物園區、大稻埕碼頭、社子島島頭公園、關渡碼頭、紅樹林、大佳河濱公園、彩虹橋……等地，不妨找個假日，為自己和家人規劃水岸追風的遊程。

除了遊憩之外，文山社區大學校長鄭秀娟及河川小組召集人陳建志也呼籲民眾，藉由「最後一哩」自行車道通車，共同關注河川水質及生態環境議題，鼓勵單車族透過景美溪綠廊進行自然生態觀察和記錄、鄉土教學等，若是沿途看到有河川污染、魚隻暴斃或是行車不安全等現象，立

即通報相關單位處理，成為監督河川生態及河濱車道的「報馬仔」，提升河濱自行車道的品質。未來文山社大預計將規劃更多人與河川互動的相關課程，希望河流成為都市規劃中「友善環境」的重要一環，河濱自行車道也能成為民眾接觸綠色生態的接點。

當然，「最後一哩」的完成受益最多的就是附近居民，原本荒廢且危險的河濱區域，經整治及美化而成為居民的「後花園」，甚至成為約會的浪漫場所。水利處鼓勵社區居民能夠認養此處，讓這個「最後一哩」單車後花園長長久久，並且成為具指標意義的單車遊憩新亮點。

►相關資訊

欲瞭解更多臺北市河濱自行車道的相關訊息，請參考網站「戀戀河濱叭叭走」www.riversidepark.tapei.gov.tw



因整修休館4個月的中山堂，5月推出兩項展覽。



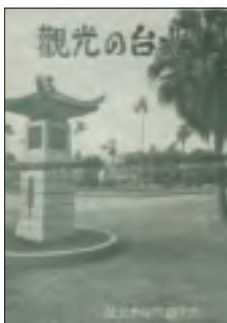
中山堂門口的「淨足池」。

中山堂 換新裝展新貌 兩項展覽五月暖身登場

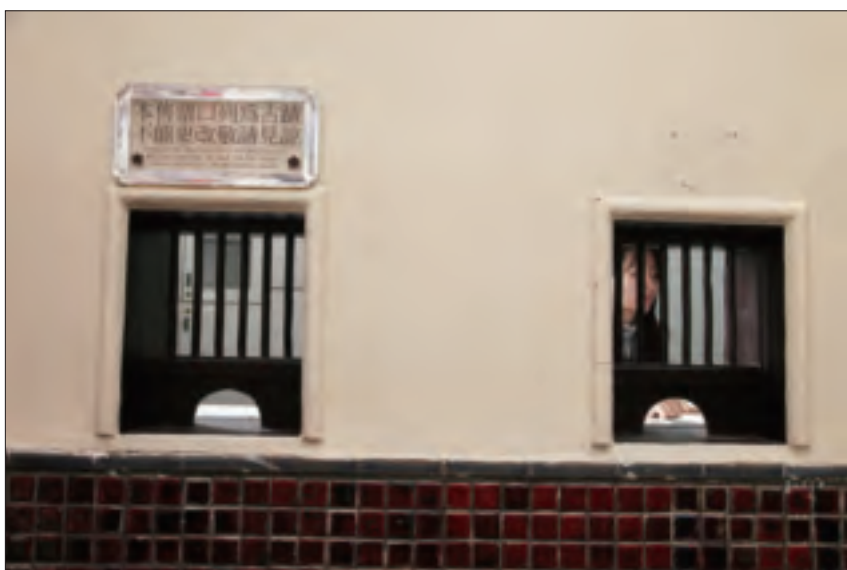
文／陳珍禮 攝影／王能佑



中山堂有濃厚歷史氛圍的螺旋形階梯。



◀「臺北銀座·百年記憶」特展。



列入市定古蹟的售票小鐵窗，令人發思古之幽情。

今年1月1日因內部整修休館4個月後，中山堂從5月6日起進行開館前的暖身活動，推出常設展「拼貼堆疊·中山堂」及庶民史學家莊永明作品「臺北銀座·百年記憶」特展，常設展帶領民眾從文物及舊照片認識中山堂的歷史，特展則從庶民史學的角度欣賞臺灣文化。兩項暖身展覽，希望讓民眾在看見中山堂的古蹟面貌之外，更能感受其豐富的人文、歷史、藝術氛圍，讓民眾耳目一新，一同歡度中山堂75歲生日。

保留古蹟本體 揉合現代感設計

臺北市中山堂管理所兼代主任李麗珠表示，這次整修的重點在於活潑化、年輕化以及明亮化。以地毯為例，為了保留中山堂原始的馬賽克地磚風格與色澤，整層建築的地毯除中正廳的大廳外，都未鋪滿，以保留一部分地磚露出；顏色上也捨棄過去的大紅色，改採與整棟建築外觀色調相呼應的駝色雲紋圖騰地毯，搭配中山堂螺旋形階梯，讓現代感的設計揉合了濃厚的歷史氛圍，更「宜古宜今」。

除了地毯、窗簾的翻新，位於1樓的中正廳和2樓的光復廳外，都增設了沙發椅和液晶螢幕等候區，提供錯過開演時間的民眾等候休息，並可透過液晶螢幕了解表演進行的狀況。1樓的售票亭也重新整修，除了保留被列入市定古蹟的售票小鐵窗外，另開闢售票亭後方的房間供民眾排隊，並有液晶螢幕可觀看排隊人數，同時加強無障礙設計，包括降低大廳兩側服務台的高度，以及闢設無障礙櫃檯擺設導覽手冊，還備有輪椅和服務鈴，十分貼心。

淨足池、露台 發思古幽情

李麗珠提醒民眾，來到這裡先別急著進大廳，可先參觀門口的「淨足池」；之所以設有「淨足池」是因為過去的中山堂是政治要地，踏過泥濘地面的民眾在登「堂」入室前，都要先在淨足池將腳洗淨；此次還新增了說明牌，並特別請建築師依據史料重現當時的水龍頭，就是希望讓民眾能在此發抒思古之幽情。

除了原有的演出場地中正廳和光復廳之外，2樓的堡壘廳目前開設「堡壘咖啡」，是許多藝文界人士聚集之所；李麗珠說，當年先總統蔣中正和夫人即多次在此露台上揮手致意，接受民眾歡呼，此處即有蔣中正3次當選連任總統致詞的歷史鏡頭。

而3、4樓原本為市立國樂團辦公室，此次重新裝潢，將3樓規劃為臺北書院，以傳承經典學術，宣揚中華文化；4樓則以西式風格的藝文沙龍來吸引年輕族群。

常設展邀民眾緬懷過往 特展記錄臺北城變遷

2樓的常設展和特展室則由中山堂和臺北市文獻委員會共同推出「拼貼堆疊·中山堂」常設展，以及庶民史學家莊永明策展的「臺北銀座·百年記憶」特展，作為中山堂全面新開館前的暖身。

此次常設展「拼貼堆疊·中山堂」活動，邀請民眾一起用老照片拼貼出中山堂的舊日情懷，再現民眾對中山堂不同時期的記憶，藉此將與中山堂有關的珍貴史料和文物與大眾分享，不但讓年輕世代一窺中山堂的昔日風華，也讓當年見證歷史的民眾藉由分享的過程緬懷過往，同時也寄望將分散在各處的寫真照相或古文書統整，作為數位知識典藏之用，豐富中山堂的圖文資料文史庫。

在特展部分，中山堂推出由臺



2樓的光復廳做為各藝文活動的演出場地。



中山堂2樓光復廳外一隅，散發濃厚歷史氛圍。

北市文獻委員會主辦的「臺北銀座·百年記憶」特展，首場展出庶民史學家莊永明的個人豐富收藏，從中可一窺臺北城與中山堂周遭空間風貌的變遷軌跡，包括出現在1860年代的臺灣最早的火柴，因為來自西洋，習稱「番仔火」；還有西門町的「觀光」擦皮鞋店，從「觀光」兩字可看出1960年代後期臺灣逐步邁入觀光產業。

中山堂表示，從清代最高行政機關臺灣布政使司所在地到日治時期的公會堂，再到日本受降

時作為國民政府遷臺時重要的政治場域，中山堂同時存在於權貴與庶民的記憶之中，未來的中山堂，除了作為展演場地之外，更要吸引各年齡層的民眾將中山堂當作文化景點。

►相關資訊

地址：延平南路98號

電話：2381-3137

參觀展覽時間：

每天10:00~17:00，免費入場參觀



健康減重^拿獎勵

幸福臺北一等一

文／林虹伶 攝影／王能佑



減重還能拿獎勵，歡迎大家一起響應健康減重活動。

「我要減肥！」相信有不少人心裡，一定常常這樣吶喊。從現在開始，不妨大聲喊出來吧！臺北市政府響應行政院衛生署國民健康局的「全國推動肥胖防治計畫」，推出「健康減重101，幸福臺北一等一」獎勵活動，希望可以達成臺北市減重101公噸的目標，減重成功者還有機會得到獎勵，歡迎大家揪團甩油，邁向健康臺北城！

本次活動由北市府衛生局帶領，並由體育處配合執行，臺北市12區運動中心皆成立報名站，並由12區各推派團長號召推動，活動結束後，參加人數最多及成

果最佳者，除了可以參加抽獎，體育處還提供額外的獎項予以鼓勵。

個人或揪團 大家齊減重

即日起至7月31日止，只要年齡為6歲至64歲，不限設籍臺北市的民眾，成人身體質量指數（BMI）大於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 者，以及6至17歲兒童及青少年，依照行政院衛生署兒童及青少年體位標準屬於過重或肥胖者，均可至衛生局所設立的健康減重專區網站進行線上報名，或逕向北市12區運動中心、健康服務中心、市立聯合醫院及衛生局指定的社區藥局、基層醫

療診所、醫院等地報名，完成報名的民眾即可參加抽獎。

需注意的是，孕婦及經醫師診斷不適參加體重控制者，不得參加此活動，並且應以健康飲食及運動的方式健康減重。

如果一個人減重缺乏動力，可以試看看揪團減重，或許就有機會跟肥肉說bye-bye！只要符合參加條件，團體報名健康減重活動，就可以享有衛生局提供的各項協助，例如民眾只要組隊報名並提供授課場地，即可向轄區健康服務中心申請免費健康減重講座1個小時的課程，或者可於衛生局網站下載減重教材運用；另外BMI大於24者只要揪團10至20人，並提供開班場地，也可向轄區健康服務中心預約開辦免費減重班，屆時將有專業醫療團隊到企業、機關、社區及學校開班，每班上課8小時。

飲食加運動 減重不二法門

臺北市立聯合醫院林森中醫院區中醫科主治醫師邱榮鵬表示，能夠達到持續控制體重，最重要的關鍵在於毅力和努力，建議可從每天記錄每餐的食物熱量開始，只要清楚寫下品名就好，例如午餐吃了雞腿便當1個，下午喝了700c.c.的珍珠奶茶1杯等，記錄得愈完整，愈能注意飲食攝取，



減重可從每天記錄每餐的食物熱量開始。



飲食加運動是減重的不二法門。(圖/臺北市體育處提供)



衛生局建議，規律運動必須做到至少每週5天，每次30分鐘。(圖/臺北市體育處提供)

體重下降就會愈趨穩定，愈不容易再復胖。

除了飲食控制，運動也是減重的不二法門，衛生局建議，規律運動必須做到至少每週5天，每次30分鐘的中度身體活動。中度身體活動意指運動時會稍微增加呼吸速度及心跳速率，且運動時還可以簡單交談的程度，如健走、打排球、騎腳踏車、慢速游泳、跳舞等，如果希望達到減重效果，每次中等強度運動的時間就必須增加到60至90分鐘。

減重還能拿獎勵，夏天也不用怕肥肥的贅肉跟大家打招呼，別讓減重成為心中永遠的口號，現在就去報名吧！

►相關資訊

健康減重專區：101.health.gov.tw
衛生局網址：www.health.gov.tw
悠遊健康地圖網：subweb.health.gov.tw/survey991102/survey.aspx
健康減重獎勵辦法網址：
www.tms.tapei.gov.tw/public/Attachment/14218504524.pdf

家務工作逗陣來



多元父職 幸福多更多

文字整理／連美智 繪圖／陳佳蕙





為了照顧新生的寶寶，新手爸爸阿仁向工作單位請了育嬰留職停薪，搖身一變成為「超級奶爸」，洗奶瓶、換尿布、哄寶寶，全部一把罩。在家務分工上，因為太太不擅於烹飪，阿仁於是體貼地一手包辦起煮飯、洗碗、洗衣等，也實現婚前對太太的承諾。由於從小看著父母彼此分擔家務的成長經驗所及，現在阿仁自己當了爸爸，自然地認為分攤家務及照顧小孩，應是夫妻雙方共同的「甜蜜負擔」。諸如此類的家庭生活型式，意味著家務責任無分男女，同時也是我們社會的進步表徵。

傳統觀念以為男性要遠庖廚、全力打拚事業，使得女性長期操持家務被視為理所當然，然而隨著現代生活型態的演變，婦女婚後仍從事勞動者大有人在，對於工作、家務兩頭忙的婦女，若仍主張「男主外、女主內」，不僅是女性額外的負擔，更剝奪了愛好家務的男性的樂趣，無形中也造就了性別不平等的現象。

家務一起做 幸福大於二

為促進男性參與性別平權工作，臺北市府於去年11月舉辦的「家務一起做，幸福大於二——鼓勵男性參與多元父職角色方案」記者會中，特別透過方案說明、公益宣導短片播放及男性來賓現身說法，推動民眾認識並接納多元樣貌的父職角色，鼓勵男性多多參與家務照顧工作，讓家務不再是女性的「專利」。

身為3個孩子父親的吳先生特別現身說法，分享擔任父職的心情點滴，以及親身設計的「爸爸參與照顧工作的好撇步」，例如按照指令，一個口令一個動作，慢慢培養默契，學習當個好幫手；又或者，掌握生活節奏、分工合作，懂得品味做家事的成就感，做好情緒管理、多體諒對方，選擇自己的拿手家事，彼此互補不足等，如此逐步漸進地投入，會發現，做家事也不是那麼難的事。

根據民國98年臺北市兒童及少年生活狀況調查報告，兒少年平均每天與母親相處的時間為3.42小時，和父親相處的時間平均僅有2.61小時；母親和子女互動模式

以「經常聊天」比例最高，與父親最常相處的方式卻是「彼此尊重」居多，孩童成長過程中，爸爸陪伴時間明顯較媽媽少，親子相處模式也較疏離。市府希望藉由鼓勵男性參與多元父職角色，打破傳統男性的僵化樣貌，讓每個家庭成員間的互動增加，拉近彼此的距離，強化情感的聯繫，造就幸福美滿的家庭。

多元父職 進步表徵

就如身為上班族的吳先生所言，陪伴孩子成長的機會只有一次，許多和孩子互動才能發現的幸福，只在一瞬間，錯過了真的很可惜！所以願意以行動來呼籲，鼓勵大家身體力行。

打造性別平權的社會需要所有性別共同努力，家庭是性別平等意識傳遞與培育的重要環境，子女從與父母的互動中，得以學習性別之間分工互助的精神。市府期待，透過鼓勵男性參與多元父職角色，幫助男性跳脫傳統性別角色發展的阻礙，逐步達成兩性共同分擔家庭照顧的責任，創造和諧美滿的幸福家庭，還在等什麼，現在立刻動手去做吧！




在異鄉寫家鄉

施益堅

與他沒有邊境的寫作

文／王姿雯 攝影／王能佑

A portrait of Stephan Thome, a man with short, graying hair, smiling warmly. He is wearing a black turtleneck sweater under a dark gray blazer. The background is plain white.

「近鄉情怯」，這是中文裡非常熟悉的一種情懷。故鄉因為累積個人生命太多軌跡與情感，在抽離後，往往是這世界上最令人最想念，又最難以面對的地方。在文學領域中，不乏遠離祖國後開始在異鄉書寫故鄉的例子，如著有印度三部曲的旅英印

裔作家V.S.奈波爾；在流亡法國期間記述捷克的米蘭·昆德拉等。而2010年的臺灣出版界，也出現了一本德國人「浪跡臺北」時寫下的故鄉記憶——《邊境行走》，這是一個完全以德國小鎮為背景的故事；這也是一個在臺北寫成的故事。

在臺北寫作的偶然與必然

2005年，研究東方哲學的德國人施益堅（Stephan Thome）來到臺北進行學術研究，並前前後後在



牛肉麵是施益堅最常吃的臺北美食。

Stephan Thome



施益堅的處女作《邊境行走》一炮而紅，已賣出多國版權。

這裡待了6年，趁著學術空檔，他開始寫起一本醞釀已久的小說。而為什麼是在臺北寫？施益堅說，這並非特意的安排。故事的輪廓在他心中成形已久，在結束一天研究工作後的某個寧靜的臺北深夜，小說就在他的鍵盤上一字字誕生。

或者，這也並不是偶然，許多「在他鄉書寫」的作家，他們的共同點是在自由的環境中開始寫作，施益堅來臺北前，曾經於南京就讀，而「不自由」是他對當地的回憶，「所有的外籍學生都受到嚴密管控」。後來在朋友的推薦下，他輾轉來到臺北，並留下來，在這裡完成他人生的第一本書，「臺北很自由，我喜歡這裡」，施益堅一派悠然輕鬆地表示。

施益堅在臺北寫了3年，這本處女作在德國出版後一炮而紅，尤其是其故鄉同胞更是為之瘋狂。他笑著說，回鄉時有位老先生打電話來，口氣慎重地對他表示想好好拜讀這本書，令他感到啼笑皆非，不知是該請對方去買，還是親自將書送上門好。

見證臺北綻放

《邊境行走》以德國小鎮貝根

城歷史久遠，每7年舉行一次的「踏境節」為時間軸，描述主人翁們共歷經4次踏境節，橫跨28年的生命點滴，中文版厚達近500頁的內容，緩慢刻劃生活中種種似乎不著痕跡，卻對生命斧鑿甚深的變遷流轉。而施益堅在臺北的這6年，又是否感受到這城市的變化？

1996年曾短暫來臺的施益堅，直說臺北變了很多，捷運路線從少少兩條到现在的四通八達，信義區也如平地一聲雷般蛻變為繁華景點，而他曾經住過一陣子的西門町，則多了西門紅樓前優雅的露天咖啡座。這個城市變得更都會，更豐富，更像他求學時期待了許久的德國首都柏林。

就像臺北許多離鄉背井的大

學生一樣，施益堅也從大學起開始將生活搬到柏林，而臺北與柏林這兩個首都，他坦言，「都不是很漂亮的城市」，因為戰爭的破壞與顛簸的歷史，兩者都在掙扎著尋找自己的新樣貌，然而他也說：「臺北是一個你深入認識後，會發現很有趣的城市。」

穿越一個又一個邊境

或許因為其學術研究重心為跨文化思想交流的緣故，施益堅對異國文化充滿了開放與勇於嘗試的心態，臺北的小吃他幾乎來者不拒，包括「聞」名觀光客的臭豆腐，而提到前陣子被英國旅遊網站票選為全球十大怪食之一的豬血糕，施益堅說他尚未吃過，但聽了描述後，似乎也不以為懼，直說可以嘗嘗。

不愛喝咖啡，喜歡吃牛肉麵的施益堅，目前正逐漸從學術研究者轉業為專職作家，今年6月離開臺北後，他將在歐洲展開旅行，並籌備他的第二本書。對這位已習於穿梭文化邊界的行者而言，無論外在環境如何轉換，寫作已成為他隨身攜帶的國度，讓我們期待他再次落腳臺北，這次，寫個關於臺北的故事。

民國100年，舉國歡騰遠眺下個百歲之際，回身細數1到100的點滴，驀然發現，好多人、事都隨光陰翻飛，遺落在某個時代的角落。臺北這座老城的歷史，是由代代市民的生命厚度與產業故事積累而成，這些行過的足跡，彌足珍貴且值得追憶。秉持此一信念，《臺北畫刊》從5月起推出「臺北百工圖」專欄，記錄那些在市街巷弄間埋首從事老行業的身影，他們或許一輩子無名，卻始終無悔。

三腳渡的身影 龍舟師傅劉清正

文·攝影／田梅紫

龍



阿正師從小跟著父親造船、製龍舟，這是劉家五代的共同記憶。（圖／田梅紫翻拍）

採訪阿正師的那天下午，適逢端午佳節前夕，他離開早晚相伴近70載的士林三腳渡，來到濱江街的高架橋下，為十幾艘龍舟補漏、重漆。他先是仔細檢查每艘龍舟的狀況，俐落地用鐵鎚把繩子敲進細縫中，填補每個可能滲水之處，並解釋傳統工法是再灌上桐油黑，但現今改用AB膠等云云，接著話鋒一轉，表示這艘精神仍舊抖擻的龍舟，已有20多年歷史。

好奇地問阿正師怎麼看龍舟有

多少年歲？他淡淡地說：「我當然知道，因為這裡的每一艘龍舟都是我親手造的！」語調雖淡，背後意義卻濃得化不開，一如他了解旁人看來並無二致的龍舟是多麼獨一無二，因為那都是他一刀一筆雕畫出來的。

家傳五代 慣者為師

阿正師本名為劉清正，從太祖那一代就在中國大陸福建省從事造船業，後來祖父落腳臺灣，於臺北橋附近定居。阿正師從小跟

著父親在三腳渡討生活，無論是造舢舨船、漁船或龍舟等都難不倒他，畢竟這是劉家五代共同的生活記憶，也是他的拿手絕活。

手造龍舟流程繁複，學問也極為深厚，包括原木依尺寸裁鋸成片狀後需曝曬兩個月才夠乾燥，否則很容易裂開，以及當底板和船身要組裝時，得依照弧度磨平才能密合，點點滴滴都必須靠經驗累積。

令人驚訝的是，阿正師不但能獨自完成所有工作，還不用繪製



阿正師示範龍舟補漏工法：將繩子敲進船體縫隙中，再灌進桐油黑或AB膠，即可防止龍舟滲水。（王能佑攝）

設計圖！「我從17歲開始做到現在70歲，都是在腦海裡想像每塊板子要鋸多大尺寸，看是16對槳、11對槳或9對槳，等比例放大或縮小。」他笑著自謙沒什麼大智慧，念書時的名次都是倒著數過來，只是老人家常說的「慣者為師」——做久了，自然熟能生巧；16對槳的龍舟僅需1個半月即可完工，小一點的只要1個月。

「正」字標記 為國爭光

提到龍舟的流變，阿正師說，

就他印象所及，臺灣早期的龍舟沒有龍首和龍尾，是某次一位公家機關課長問及為何中國大陸的龍舟都以完整龍形呈現，而臺灣卻沒有，才啟發他設計改良的想法。「我都去廟裡看人家怎麼畫龍，再回來自己想、自己雕、自己畫。」他摸摸炯炯有神的龍頭，頗有成就感地表示，臺南、高雄等地也有手造龍舟的師傅，但每個人做出來的形態就是不一樣，這種質樸卻威嚴的神情，即為「劉清正」的正字標記！

屈指一算，阿正師至今已造上百條龍舟，除了全臺各地都能看見他的作品（包含臺北市龍舟賽發祥地——北投洲美街的屈原宮），就連美國、加拿大、德國、南非等地也曾向他訂製，讓龍舟文化遠播國外。

「除了曾獲臺北市傑出市民獎，最讓我感到驕傲的就是某年參加德國的水手節，他們規定只有純手工打造的龍舟才能參加比賽，結果臺灣只有我的作品過關！」這是阿正師最美好的回

憶，也是對他的最佳肯定，讓他念念不忘。

氣力尚存 堅持前行

現今使用玻璃纖維造船省時又省錢的好處阿正師當然知道，機械大量製造船板的優點他也明白，但就是割捨不下那一份來自家族和這塊土地的傳承及使命感。因此，即使這兩年來完全沒有訂單，即使自己的孩子不願繼承家業，阿正師仍堅持，默默地耕耘。

他是三腳渡龍舟文化發展協會榮譽理事長，儘管葫蘆堵、劍潭和大龍峒三地的對渡碼頭已因基隆河截彎取直而不復存，儘管數百艘漁船在河面捕魚、撈蛤、抓紅蟲（搖蚊科昆蟲幼蟲，常用作釣餌）的榮景不再，阿正師依舊每天至三腳渡報到，偶爾做船、教民眾划龍舟，或者和早期在那兒捕魚的老師傅們泡茶聊天。

他是現今北臺灣唯一手造龍舟師傅，儘管訂單少到令人心疼，儘管近年收的兩、三位徒弟因為沒龍舟做而少了學習的機會，阿正師依舊不放棄推廣龍舟文化，要將這項農業社會的娛樂競賽，重新找回人們的生活中。

「如果我還有力氣，便會繼續做下去，因為如果我不做，這一門手藝就只能到這裡了。」總是把「製作龍舟是為了生活」掛在嘴邊的阿正師，似有若無地道出最深層的心情。



對阿正師來說，旁人看來並無二致的龍舟是如此的獨一無二，那都是他一刀一筆雕畫出來的心血結晶。

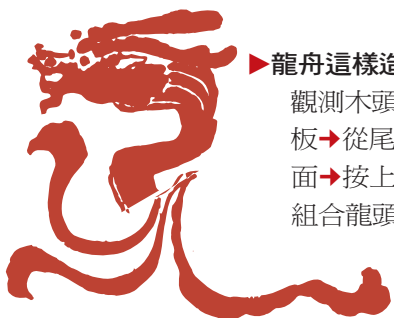


阿正師至今已造上百條龍舟，手藝享譽國際。

►龍舟這樣造

觀測木頭紋路打線及初鋸船身→船底板打中心線及依斜角削平→匣板鎖螺絲密合→組合船板→從尾部觀測船體平衡並修正→組合船底→按上船尾、船首插板及八字木→磨平船體表面→按上可拆卸式龍尾→船身打底漆並彩繪龍底→以粉筆畫線並漆上龍形顏色及勾白邊→組合龍頭→彩繪龍頭→下水前舉辦點睛儀式

資料來源：士林公民會館「百年士林三腳渡水岸文化展」





探索臺北

細品城市風采

文字整理／潘逸凡 攝影／王能佑

在熱鬧的信義計畫區、臺北市政府市政大樓裡，有一座城市博物館——台北探索館，這裡有一群專業的志工，以親切的微笑與熱情的服務，帶領旅客乘著時光機，一覽臺北城市發展的變遷，體驗臺北城古今時空的不同魅力。

去年下半年，台北探索館舉辦一場志工徵文比賽，參與活動的志工們用文字寫下在探索館的心情故事，藉由他們優美的文字，也讓大家看到不一樣的台北探索館。

一般志工組
第1名 彭啟立

星期天 哪去？

星期天嘛！睡到自然醒，泡個精油澡，風簷展書讀，不亦樂乎！……那是過往的選項。

話說兩年前，人類歷史上一個晴空萬里的日子，親子攜手踏入雙十字大樓參加3堂會審，威武聲中驚堂木拍下，皮肉之苦暫免，合議庭裁定，服務講習60小時。

授業師循循善誘、傾囊相授，弟子懸樑刺股、韋編三絕，就連旁聽席上的侍讀們也都虛心受教、如沐春風。課畢不散，展覽廳內各據一方，或振筆疾書，或唸唸有詞，直到日影西斜；月上欄杆，攬鏡練習依舊，當左腦告訴自己：慘綠少年何必自找苦吃，右腦提示：天將降大任於斯人也……，這哪是找志工，過程媲美外交官國家特考。

風雲起，山河動，黃埔二期畢業嘍！嗯！好戲才剛開始，實習、測驗、試用，測驗、測驗

再測驗，直到長官不再自動加班督導，小小蒙童確也適應、成長、獨當一面，選擇所愛，愛所選擇。

世界那麼大，光年那樣長，在浩瀚宇宙的一隅和腦波相近，年齡相仿的同好相聚，奇異恩典，要記得感恩。星期天，哪去？台北探索館值班，有趣。



台北探索館的志工們，總是面帶微笑、熱情服務。



一般志工組
第1名 胡怡珍

我看〈城市風采〉

〈城市風采〉是台北探索館發現劇場的第4部短片，也是目前最受歡迎、播映場次最多的。一年來，跟著導覽團體觀賞此片不下50次，從一開始單純觀看到進一步體會剖析該片編導攝影等的布局構思，偶爾順道在後方觀察來賓們的反應，每次都覺得有趣極了！

開場片頭就放入驚訝，代表中國藝術的水墨畫，在黃色畫布上飛舞。先左一揮，再右一灑，接著迅雷不及掩耳，臺北觀光地標布滿在360度的螢幕上。只見來賓也隨著劇情起舞，好似幾米的「向左走（看），向右走（看）」，再來一個環顧四周，配上滿臉的「哇」，真是帥呆了！

本片安排4位分別來自南臺灣和其他不同國家、不同年齡層及性別的旅人做為嚮導，劇情均以倒述的方式，藉由旅遊明信片告知遠方親友臺北的美。每每觀察到外籍賓客，尤其日籍朋友，當在劇情裡聽到母語，而露出訝異又溫暖的表情，我知道，行銷臺北加分了！

全片配樂精彩，隨著劇情，一慢一快，一悠緩一高亢，好似抑揚頓挫地說著故事，起承轉合地寫著明信片。我最欣賞的兩個畫面：一為河濱公園的鐵馬風光，感受到市民參與健康環保活動的歡愉；另一則是西班牙大叔逛夜市的喧鬧場景，當師傅放入大盤中最後一顆小籠包，代表圓圓滿滿……，接著紅綠食材入鍋、大火翻炒著，配上觀眾們（尤其小朋友）又一次的驚歎，好似說道：「我餓極了！」。而劇中介紹臺北藝文活動時的旁白：「我喜歡從每場藝術表演裡，猜想這個城市的文化特質。我發現，臺北是一座好流行也好念舊的城市，她歡迎前衛的表演，也擁抱傳統的藝術。」總讓我深深著迷！

每當短片結束，我總是帶上我的感動，與來賓分享：「臺北動靜皆美、宜古宜今，希望各位貴賓也能發現臺北的美，祝大家有個愉快的一天！」臺北風采，真是精彩！



蔡琴、陶曉清、林強、伍佰……，臺北今昔音樂人，在此齊聚一堂。



前往發現劇場，感受被臺北美景360度環繞的震撼與感動。

探索臺北

學生志工組
第1名 柳如蔭

細品——台北探索館

如何計算 當下的驚喜
如何測量 長久的寄託

撞見 觀音 擺了 烏龍
以為 踩著了 龍鬚
實則
拔掉一頭蓬草的
落神 落入
午間 波斯貓
嫵媚的呵欠

你問我哪個城市博物館最美，我會回答：「台北探索館」；你若問我台北探索館哪裡美，我會毫不考慮地回答：「3樓女廁前的休息區」。

3樓女廁前的休息區，往往被訪客所忽略，不同於各個展區的多媒體音效、立體模型或彩色圖片，它只有2個蘑菇椅加一具公共電話，但它卻是一個讓人放鬆心情、享受安逸的好地方。休息區前的大片玻璃窗，可以俯視市府前的景象，從府前的市民廣場到遠處的建築物，通通一覽無遺、盡收眼底，如同一幅畫又或是一部影片，一年四季不間斷地放映。

說起我跟這塊休息區結緣的第一次邂逅，就已深得我心。那是個假日接近正午時刻，我剛走出3樓那特優級的女廁，一道金光突然從大玻璃窗外刺入我的眼底，我不禁向外張望。窗外是導覽口中的「林蔭大道」，兩旁的綠樹難以阻擋跋扈的陽光，黃線白線筆直地將它們帶往另一方向。再瞧幾眼，又一道金光迎面而來，原來是枝葉間的浮光閃爍，



3樓女廁旁休息區的牆面上寫著：「休息，是為了更精彩探索旅程」。

將對街大樓的玻璃帷幕照得閃閃發光，如同神降臨般地莊嚴又不失華麗。這時外面肯定是有陣風吹過，不然我怎聽到一顆顆浮光落地的叮叮咚咚。

烈日肆無忌憚地俯視臺北城，整座城被烤得頻頻冒煙，不遠處有位媽媽帶著兩個小孩穿過紅綠燈正走向市府大門，也許他們只是想進來吹個涼；一位外國人站在對面的盆栽旁，似乎正在等人，我真想告訴他，等人之餘何不進來探索館參觀。我一個偷窺者的心情，揣測他們是來自何處、為什麼而來、下一站要去哪。我正沉浸於眼前這幅平凡的麗景，耳邊突然傳來：「小美女！十二點了，下班囉！」原來是惠美阿姨，講話永遠那麼清涼有勁。走出探索館，那位媽媽帶著小孩迎面而來，我如勝利者般投給她一個大大的微笑！

在台北探索館愈久，愈發現它的香，再輕啜一口，如一股茶汁緩緩沿喉而下，與血肉之軀融合後的甘醇，潤喉。

►相關資訊

更多台北探索館志工徵文作品，請至台北探索館網站：www.discovery.taipei.gov.tw，進入「志工專區」點選「志工活動看板」。



早安，臺北。

清曉的第一道陽光，再一次，輕輕柔柔地落在荷葉面上，彷彿母親那雙滿是愛意的手，溫溫暖暖地拂去一夜睡意，枝枝葉葉就在美麗晨曦中緩緩伸展開來，準備迎接這美好一天的開始。

田田葉間，粉嫩欲滴的花朵們卻仍猶自酣眠，似乎貪戀著昨夜那場好夢，倒是家雀成群飛來，歇在荷葉的鮮碧之上，吱吱喳喳地相互傳遞著關於天光已亮的訊息。空氣間流動著一絲絲即將開始忙碌的氣息，依舊寂靜的池畔隱隱然蟄伏著蠢蠢欲動的喧囂。

再過那麼一會兒，整座城市就要隨著陽光邁步前來而甦醒，車水馬龍地展開這一日的繁忙脈動。人們也許打扮得光鮮亮麗，匆匆穿過園區，趕搭幾分鐘後就要到站的公車；或者朝氣蓬勃的莘莘學子嬉鬧著走過水塘，笑談日前那場三對三鬥牛賽的精彩片段。

而那荷仍將開展葉片、微綻花苞，雀鳥們也將兀自啁啾、自在逍遙，在安靜中等待黎明，在晨光中迎向朝陽，守候著一份完美的感動，等待著幸福的開始。

鳥語花香間，不妨讓我們互相道聲：早安，臺北！





許

媽媽們

文／李寬心 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師吳建東

一個快樂的更年期！

五月是屬於媽媽的日子，你有多久沒有好好關心媽媽，陪她聊聊天了呢？又或者你也已經身為人母，為了兒女，你有多久沒有好好關心自己，多愛自己一點呢？

許多人當上媽媽以後，眼裡便只有兒女，反倒忽略了自己身體上的變化。直到兒女上了國中、高中，自己年過四十之後，才恍然發現，怎麼白髮變多了、身材走樣了，身體容易疲倦，情緒也開始不穩定，「好朋友」造訪的時間都不固定，甚至對任何事都提不起勁！

若是你或者身邊親愛的母親出現上述的情況，或許該檢視一下身體，有可能是步入了更年期的徵兆，意味著，人生將要邁入下一個階段了！

了解症狀 多愛自己

市立聯合醫院中醫院區醫師吳建東表示，隨著身體的老化，女性的卵巢會逐漸萎縮，不適合再孕育下一代，因此，開始減少女性賀爾蒙的分泌，之後便進入停經的狀態，也就是所謂的更年期。此時期通常出現在45至55歲之間，也有少數人40歲就進入更年期，時間上依個人體質而有不同。至於判定是否為更年期，可從兩方面來看，一是經期不正常，停經超過一年以上，二是女性賀爾蒙檢測值偏低。

進入更年期後，正因為體內女



注意飲食、規律運動，加上維持樂觀健康的態度，更年期也可以過得很快樂！

性賀爾蒙減少，其他的器官也會做出調整與變化，進而產生許多讓人不適的症狀，最常見的像是盜汗、心悸、肌肉酸痛、潮熱、情緒不穩定、皮膚癢、手腳發麻、失眠、消化道問題、容易骨折等。

吳建東表示，面對上述的情

況，西醫通常會給予動情激素補充體內減少的賀爾蒙，但長期使用可能有副作用；中醫方面，因更年期症狀多是肝腎陰虛所引起，像是疲倦、腰酸背痛、無精打采，多是因為腎虛；而燒心泛酸等症狀，大多是脾胃的問題；至於情緒方面，則屬於肝氣鬱滯

的範疇，故中醫會從肝腎脾的調養著手，視個人的狀況症狀，開出方子，同時也強調日常生活習慣與飲食上的調息。

飲食作息 雙管齊下

在日常飲食方面，吳建東建議，因為更年期女性多偏虛熱體質，故應當減少易上火生燥的飲食，如少吃油炸、燒烤等刺激性、燥熱的食物，像是鹽酥雞、麻辣鍋等；又更年期本就腎虛，寒性冰涼的食物如刨冰、白蘿蔔等，應當盡量減少；至於抽菸、喝酒當然更是禁忌了！

另外，豆類製品如豆腐、豆漿

等，富含大豆異黃酮，是植物性雌激素，有助於補充體內的雌激素，而更年期容易骨質疏鬆，故也建議多補充鈣質與維生素D3，多攝食木耳、豬皮等富含膠質的食物。

在生活作息上，規律的運動有助於促進新陳代謝，解除緊張與壓力，所以，吳建東也提醒，特別是更年期婦女愈應該養成以下的生活習慣：一是每天早睡早起，最晚不超過11時就寢；再者是要維持良好的運動習慣，最好能遵守所謂333原則；也就是每週至少運動3次，每次30分鐘，每次運動心跳維持在每分鐘130下（

130為平均值，但依個人體質不同，心跳數也會有所不同），像是練瑜伽、騎自行車、健走等，都是很好的休閒運動。

除此之外，臺北市立聯合醫院提供有更年期專門門診，並不定期舉辦更年期衛教課程、講座，詳情可以上網查詢。

最後，吳建東提醒，更年期婦女在心理上也要維持樂觀健康的態度，找到生活的目標，最好能和趣味相投的夥伴，一起參與有興趣的活動，以開朗的心情來面對身體上的改變，相信，更年期也可以過得很快樂！

►吳建東醫師推薦的女性更年期養生茶飲



玫瑰當歸茶

功效：對心情抑鬱、血虛易便秘、臉色不好者有助益。

材料：粉紅色未開花的玫瑰6、7顆（約1小把）、當歸2錢（約2~3片）。

方法：將上述茶料以適量的熱水沖泡，濃淡可依喜好調整。

叮嚀：易腹瀉者不宜飲用。



甘麥大棗茶

功效：對易怒、盜汗、煩躁不安者有助益。

材料：甘草3錢（約1小撮）、小麥1兩（約1小把）、大棗3~4顆（中藥店可買到）。

方法：將棗皮剝開，然後與小麥、甘草一同放入杯或壺中，以熱水沖泡即可。



百合地黃茶

功效：對易煩熱、睡眠品質不佳、易口渴口乾者有助益。

材料：百合6~7片、生地黃2錢（約1~2片）、酸棗仁3錢（約1撮）。

方法：將百合、生地黃、酸棗仁以熱水沖泡成茶飲即可。

注意事項：以上3種茶飲雖為醫師推薦，但不見得適合所有人，若有不適症狀，仍應就醫，由醫師診斷，切忌據以為藥方使用，以免危害健康。

►相關資訊

臺北市立聯合醫院網站：www.tpech.gov.tw



串一條幸福的手鍊 獻給媽媽！

文／呂增娣 攝影／楊志雄 示範／黃雪春（手作達人）



又到了一年一度的母親節，該送什麼禮物給媽媽呢？看著坊間推出的各式禮盒，實在不知該從何挑起？今年，就來點不一樣的禮物吧！讓我們為媽媽多花一點時間、多加一點心意與創意，利用簡單的串珠手作，親自作一條幸福手鍊，為媽媽鎮日辛勞的雙手多一點色彩、多一點繽紛，更讓媽媽感受到我們暖暖的愛！

花型串法，每一朵都是對媽媽的愛！



材料：3mm藍色番仔珠9顆、3mm粉藍色番仔珠48顆、4mm紫色角珠72顆、魚線130cm、手釦環1副。

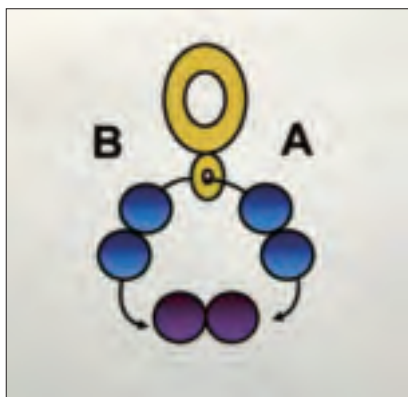
工具：剪刀1把。



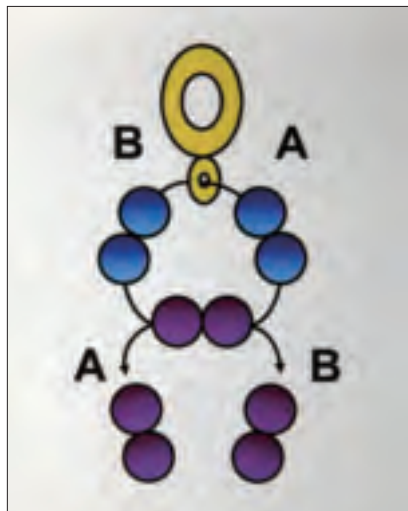
作法：

1.取魚線穿過手釦環並平均分成左右兩邊，右線文後稱為A線、左線稱為B線；接著，A、B兩線各穿過2顆粉藍色番仔珠。

Tip：可用小夾子先把線和釦環頭固定住，方便之後穿珠時線與釦環不會亂掉。



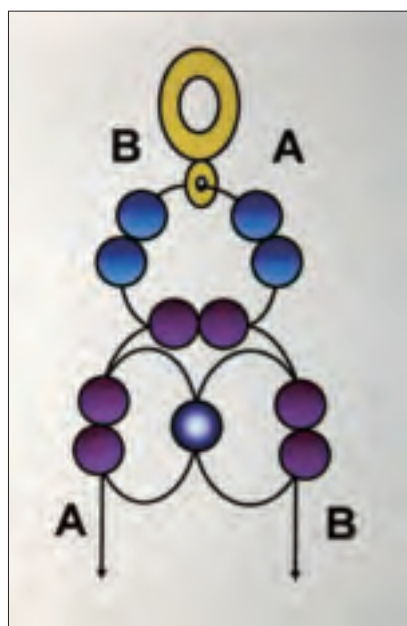
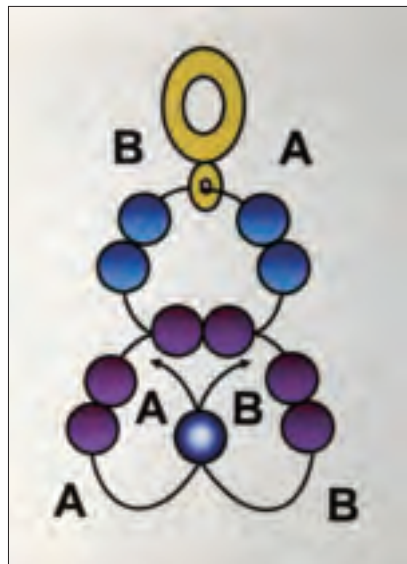
2.取2顆紫色角珠，先以A線穿過，之後B線由另一頭對穿而過。



3.此時會形成一個小圓圈，交錯而過的A、B線分別再各穿進2顆紫色角珠。



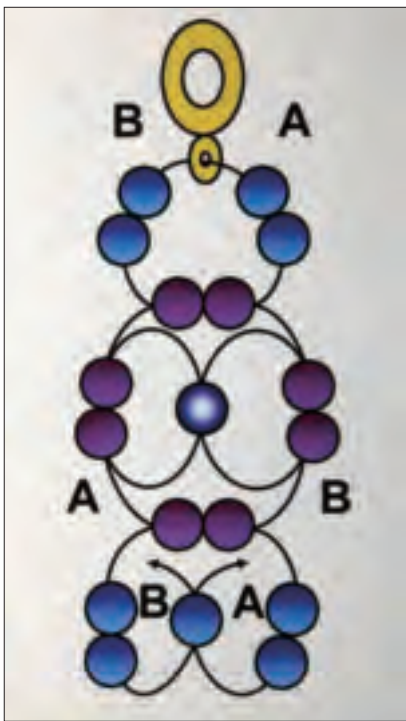
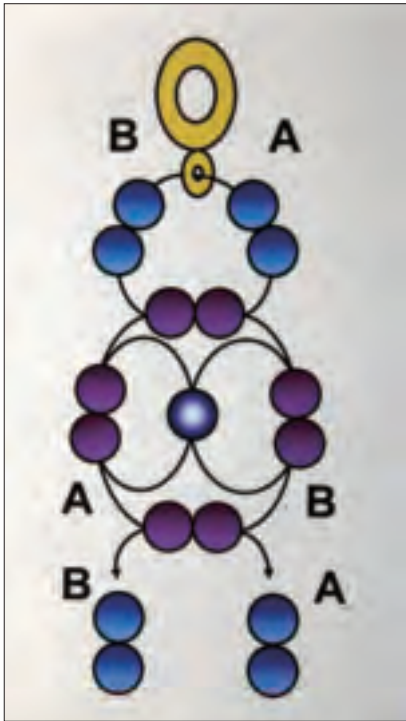
Tip：形成的圓圈一定要在線的正中央，之後串出的位置才不會歪斜。



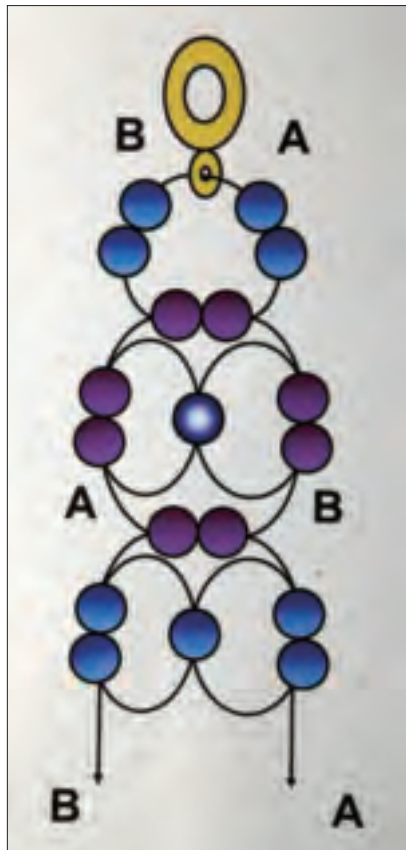
▲4.作法3完成後，取1顆藍色番仔珠（這顆藍色番仔珠是用來作花蕊），A、B線由下往上穿過這顆藍色番仔珠之後，各自再穿一次剛剛作法3的紫色角珠。可先串完一邊，然後調整蕊心珠珠的位置，再串另一邊的珠珠。

◀5.取2顆紫色角珠，先以A線穿過，接著B線由另一頭對穿而過。作法至此，已完成了花瓣的部分。





6.接下來要進行葉子的部分。A、B兩線各穿入2顆粉藍色番仔珠，接著再取1顆粉藍色番仔珠作為中心珠珠，之後A、B線由下往上穿過這顆中心珠珠，再各自穿一次先前的粉藍色番仔珠。可先串完一邊，然後調整中心珠珠的位置，再串另一邊的珠珠。



7.到此，葉子的部分也完成了。從作法2~6為一朵完整的花型，之後可重複2~6的步驟，上述的材料為9朵花數量的，讀者可以依個人需求自行調整數量。

Tip：記得要邊做邊調整珠珠的形狀，以維持串出花型的一致性。



8.製作至所需的長度後，將A、B線各穿入2顆粉藍色番仔珠，並把釦環的另一頭穿入A、B線中，打兩個平結就大功告成了。



Tip：為使線頭不易滑落，也較為美觀，可將A線再回穿至B線的粉藍色番仔珠，B線同樣回穿過A線的粉藍色番仔珠中，再剪掉多餘的線。

100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
身心障礙福利會館週末電影欣賞	每週六 14:00 / 社會局身心障礙福利會館（長安西路 15 號）	北市府社會局 身心障礙福利會館 ☎2531-7576轉16
假日探星趣與DIY	每週日 15:00~16:30 / 天文館展示場1樓服務台	北市天文館 ☎2831-4551轉703
「建國百年 獎金百萬」 家戶節能抽獎活動	即日起，臺北市5至10月各期電費單省電比率達10%以上家戶，即可參加，各階段收件截止日期依序為7/15、9/15及11/15。 詳情請至www.dep.taipei.gov.tw查詢	北市府環境保護局 ☎1999轉7244
台北國際觀光博覽會	即日起至5/16（一）10:00~18:00 / 世貿一館	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3371
悠遊自然——假日親子導覽活動	即日起至5/29（日），週六及週日 10:30~12:00、13:30~15:00、15:30~17:00 / 市立美術館地下樓兒童館預定地	市立美術館 ☎2595-7656轉326
新敘事 New Narrative	即日起至6/12（日） / 台北數位藝術中心	北市府文化局 ☎1999轉3546
不經意的快樂——印花くじ、	即日起至6/12（日） / 台北當代藝術館 MOCA Studio	台北當代藝術館 ☎2552-3721轉211
廖繼春獎十年聯展	即日起至6/12（日） / 市立美術館3A、3B、3C展區	市立美術館 ☎2595-7656轉201
全台新藝力·第九屆台新藝術獎—— 當代藝術遊蹤	即日起至6/12（日） / 捷運中山站地下書街微展場	台北當代藝術館 ☎2552-3721轉212
不確定的真相——李暉個展	即日起至6/26（日） / 台北當代藝術館	台北當代藝術館 ☎2552-3721
100年度 臺北市傳統藝術藝師聯合展覽	即日起至8/28（日）09:00~17:00 / 大稻埕戲苑8樓	北市府文化局 ☎1999轉3551、2556-9101
當代影像聚場系列徵件	即日起至12/31（六） / 台北當代藝術館 MOCA Plaza	台北當代藝術館 ☎2552-3721
515兒童安全日「童來加加油 安全百分百」宣導活動	5/15（日）/11:00~16:00 市立動物園大門廣場	北市府社會局 ☎2725-6974轉1920
2011年第1場臺北市民聯合婚禮	5/15（日）/14:00 市立體育館	北市府民政局 ☎2725-6170
勞動vs.生活講座——親近勞動文化· 勞動藝術DIY【須預約報名】	5/15（日）14:00 / 敦南誠品書店視聽室	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5102
勞工藝文迴廊 ——黃春貴柴燒個展	5/17（二）至5/30（一） / 勞工教育館1樓	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5104
影片播放：「表演打天下系列」 金枝演社《山海經》	5/20（五）、5/27（五）/14:00 文山劇場4樓展覽空間	市立社會教育館 ☎2933-2199轉505
孫悟空大鬧天宮	5/21（六）14:00 / 中山堂廣場	市立國樂團 ☎2383-2170轉262
100年度臺灣原住民族產業通路及行銷推廣輔導計畫——認證商品聯合展銷會	5/21（六）至5/25（三）11:00~21:30 / 太平洋Sogo崇光百貨復興館8樓	北市府原住民事務委員會 ☎1999轉2013



(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
「紀念周德偉先生： 自由經濟思想與中國經濟」研討會	5/22 (日)、5/23 (一)、5/25 (三)、 5/27 (五)、5/29 (日) 14:30~17:30 / 紫藤廬 (新生南路3段16巷1號)	紫藤文化協會 ☎2363-7375
孔廟手作系列：交趾陶、剪黏藝術體驗	5/25 (三) 15:30~17:00 / 北市孔廟	北市府觀光傳播局 ☎1999轉1323
2011世界廚王臺北爭霸賽 暨美食博覽會	5/26 (四)至5/30 (一) / 花博爭艷館	臺北市餐飲業職業工會 ☎2381-6090、2381-6451
「安全城市·臺北起飛」2011臺北市 營造工地自主管理認證標章施行成果 研討會暨勞動安全邁向國際誓師大會	5/27 (五) 09:00~12:00 / 市政大樓2樓親子劇場	北市府勞工局勞動檢查處 ☎2596-9998轉217
TSO附設合唱團音樂會 ——聽！聖賽西莉亞的祈禱	5/27 (五) 19:30 / 中山堂中正廳	市立交響樂團 ☎2578-6731轉724
「2011文山茶筍文化節」—— 茶香·美饌·藝文風基層藝文活動	5/28 (六) 08:00~14:30 / 文山區行政中心前廣場及10樓大禮堂、文山 公民會館等	文山區公所 ☎2936-5522轉356
新移民表演工作坊	6/1 (三)至6/29 (三)，每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華區新移民會館	中正區公所 ☎2341-6721轉317
勞工藝文迴廊 ——形象派第6回聯展	6/2 (四)至6/14 (二) / 勞工教育館1樓	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5104
新移民生活成長營 (大陸學員班) 【報名額滿為止】	6/2 (四)至8/2 (二)，每週二、四、五 14:00~17:00 / 南港區新移民會館	松山區公所 ☎8787-8787轉734
新移民生活成長營 (外籍學員班) 【報名額滿為止】	6/2 (四)至8/25 (四)，每週一、二、四 09:30~11:30 / 士林公民會館207教室	士林區公所 ☎2882-6200轉6504
影片播放：「表演打天下系列」 如果兒童劇團《小花》	6/3 (五)、6/10 (五) 14:00 / 文山劇場4樓展覽空間	市立社會教育館 ☎2933-2199轉505
2011年臺北國際電腦展	6/4 (六) 09:30~16:00 (開放給民眾) / 世貿南港館、世貿一館、世貿二館、世貿三 館、臺北國際會議中心	中華民國對外貿易發展協會 ☎2725-5200轉2647
一期一會—— 采風樂坊與維也納music.lab的禮讚	6/4 (六) 19:30 / 中山堂光復廳	市立國樂團 ☎2383-2170轉262
五毒特展	6/4 (六)至6/30 (四) / 市立動物園兩樓爬蟲館	市立動物園 ☎2938-2300轉503
2011渣打·台北101國際登高賽	6/5 (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7557、8101-8937
新移民閩南語研習班 【報名額滿為止】	6/7 (二)至6/30 (四)，每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華區新移民會館	大安區公所 ☎2351-1711轉8905
勞動vs.生活講座——勞動產業巡禮· 新臺北老東西【須預約報名】	6/11 (六) 14:00 / 敦南誠品書店視聽室	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5102



星期 時間	週一 到 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	流行音樂風／遊俠		
02-03	爵士漫步／小魚		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪	另類的夜晚／胡效華
04-05	流行音樂放送聽／欣亞		
05-06	銀得真精彩／馬台雲·常勤芬	大學生啪啪造臺灣【文化大學合作】	古典趕流行 【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	臺北歐海悠【華梵大學合作】	乾隆的音樂寶盒 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	音樂賞析	議會快易通／蔣光華
08-09		幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
09-10	臺北真女人／小魚	臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		臺北一定強 【NEWS98聯播】	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		臺北愛讀書／施賢琴	
13-14	娛樂多一點／秦浩	臺北GO好玩／小茉莉&大艾克	臺北真有藝思／天瑜
14-15			
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	咱ㄟ故鄉咱ㄟ歌／羅國盛	音樂101／雷洛
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡	西洋音樂飆榜／Will
18-19			
19-20	花花臺北／谷懷萱	繪本故事好好聽／彩虹姐姐&太陽哥哥	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／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，請上臺北廣播電台網站查詢，網址：www.radio.taipei.gov.tw



透過鏡頭，感動你我

勞工金像獎

短片徵選競賽 徵件期間 即日起至2011年6月30日止

徵件主題

凡屬關懷勞工生活、沒落產業文化與弱勢勞工，以紀錄片或戲劇形式展現職場文化、雇主百態、工作實況等拍攝素材均可，表達方式嚴肅談諧不拘。

參加對象

徵求關心勞工議題之國民、在臺工作者或擁有居留權者均可。

詳情請至

臺北市政府勞工局勞工教育中心官網
<http://www.lerc.taipei.gov.tw/>

(02)2550-8487

1999
臺北市民當家熱線1999

獎勵方式

◆獎項分為五大類

- 一、一般勞工關懷獎
- 二、原住民勞工關懷獎
- 三、身心障礙勞工關懷獎
- 四、國際移工關懷獎
- 五、沒落產業文化關懷獎

◆頒發獎項總名額如下：

- 特優10名，每名頒發獎金5萬元、獎座1座。
- 佳作10名，每名頒發獎金1萬元、獎狀1幀。

◆主辦單位得視各類參賽作品之質量，彈性調整各類獎項數量。

指導單位：臺北市政府勞工局

主辦單位：臺北市政府勞工局勞工教育中心

協辦單位：TWIS 國家影視產業資訊平台
Taiwan Audio Video Interactive Service



100
中華民國精彩一百

商業競爭力
商業整體環境優於
溫哥華·巴黎

● 2011 金融中心指數調查

便利建設
生活水準優於
布拉格·曼谷

● 2010 海外工作城市調查

綠色城市
人均綠地面積優於
橫濱·首爾

● 2011 亞洲綠色城市評比

優質生活
教育項目連續2年滿分

● 2011 全球宜居城市調查

臺北·最優質的國際都會

臺北市憑藉著優質與便利的生活機能、繁榮的經濟條件與綠化環境，在全球百大都市評比中，名列前茅！