

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
99/2
NO. 505

新年到， 加減乘除過好年

用愛心為圍爐「加」味
玉樹臨風「減」體重
歡樂相「乘」不無聊
「除」舊布新好年來

郝龍斌：讓孩子與國際大師對話
2010陽明山花季與臺北燈節 共同綻放春·浪·漫
微笑生活 快樂地球 60顆紅氣球全市升空
2010隱藏的密碼 圓圓滿滿過虎年

 填問卷
送好禮
辦法詳見第3頁

►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

►隨時隨地 享受臺北畫刊！

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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

►免費索取地點

- 臺北市政府大樓1樓市民服務組
- 臺北市各區公所
- 臺北市各戶政事務所
- 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北市議會
- 臺北探索館服務台
- 臺北市中山堂
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文科學教育館
- 臺北市青少年育樂中心
- 臺北市教師研習中心
- 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
- 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
- 臺北車站旅遊服務中心
- 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
- 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
- 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
- 臺北轉運站
- 松山機場服務台
- 昇恒昌臺灣桃園國際機場第一、二航廈免稅店
- 昇恒昌臺北市區、臺北松山機場、高雄國際機場免稅店
- 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
- 撫臺街洋樓
- 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
- 五南文化廣場銅山店
- 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
- 南山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 長春戲院
- 百老匯數位影城
- 欣欣秀泰影城
- 大千電影院
- 摩斯漢堡（限店內閱讀）
- Is Coffee（臺北市、縣各分店）
- 凱學系統台
- 賓樂交通（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）
- 西門新信大樓



愛心福虎年 一定要幸福

隨著此起彼落的鞭炮聲響送走牛年，宣告農曆虎年的來臨，以及春天的到來。我在此祝福所有市民朋友們福虎生風，虎年行大運。

今年的春節假期長達9天，相信許多市民朋友早已規劃好過節的節目。除了一成不變的吃喝玩樂，過年其實也可以過得健康又有創意，讓開春假期留下不同的美好回憶。本期《臺北畫刊》特別企劃「加減乘除過好年」專題，帶你善用創意，讓愛心加一點、體重減一點、除舊布新，並讓歡樂相乘。

年後，眾多市民與旅客引領期待的「臺北燈節」登場，在「福氣虎」主軸下的各主題燈區，特別是花博專屬行銷燈區，將有結合視覺、聽覺與嗅覺的主燈秀演出，肯定讓你驚豔不已。此外，時序進入春風拂面的季節，月底登場的陽明山花季，是出門走春的好去處；花季主題「畫春」，要讓大家感受到春天的浪漫與詩情花意，可別將時光虛擲在電視與電腦前。

此外，隨著2010臺北花卉博覽會的開幕時間一天天接近，你是否也發現臺北市的景觀越來越不一樣？推行年餘的「臺北好好看」系列，除了持續進行城市綠美化與老舊建物更新，更以「美麗的力量」打造市民樂活的生活環境，這期內容也報導1月底在全市60處預定綠美化基地升起紅氣球的活動，用更乾淨的市容，迎接即將造訪臺北市的海內外訪客，讓我們共同拭目以待。

郝龍斌



中華民國57年1月創刊
99年2月10日出刊
發行人——脫宗華
總編輯——陳譽馨
副總編輯——郭萬娜
主編——洪怡君
責任編輯——王宜燕·陳品見·葉景豪
邱孟嫻·謝佳伶
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.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
臺北縣新店市寶橋路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



封面攝影／許斌 ▶ 名人悄悄話

- 04 臺北，我珍惜的舞台
口述／廖瓊枝 採訪撰文／君君
- 05 臺北，珍貴回憶所在
口述／王海玲 採訪撰文／君君

▶ 綠能環保

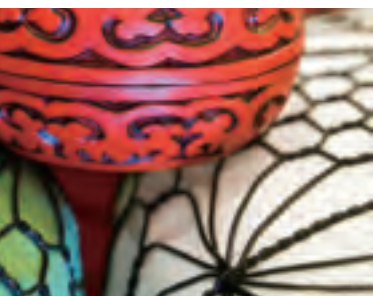
- 06 綠能臺北 改變世界
郝龍斌：讓孩子與
國際大師對話
文、圖／臺北市政府

▶ 臺北照過來

- 10 **■ 新年到，加減乘除過好年**
- 12 用愛心為圍爐「加」味
文／黃星若 攝影／許斌
- 16 玉樹臨風「減」體重
低卡年夜飯 vs. 簡易伸展操 健康窈窕過好年
文／呂增娣 攝影／楊志雄
- 22 歡樂相「乘」不無聊
兒育中心文山園區 × 市立動物園
= 闔家出遊團圓樂
文／呂增娣 攝影／楊志雄
- 26 「除」舊布新好年來
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北好好玩

- 30 2010陽明山花季與臺北燈節
共同綻放春·浪·漫
文／林虹伶 攝影／王能佑



32 2010隱藏的密碼 圓圓滿滿過虎年

文／觀止 攝影／許斌

38 玩水保健康 水中有氧

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40 光華數位新天地 跨越資訊新世紀

文／君君 攝影／王能佑

43 城市溫暖客旅 儷園飯店

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北生活圈

46 臺北好好看系列報導



微笑生活 快樂地球
60顆紅氣球全市升空

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市發展局提供

48 花博系列



花與科技的美麗交會

文字整理／邱孟嫻 圖／臺北市政府產業發展局提供

50 自行車道路網 一台鐵馬凸遍北市區

文／王宜燕 圖／臺北市政府交通管制工程處提供

52 用往事的餘味澆灌今日芬芳

萬華402號公園

文／謝佳伶 攝影／王能佑

54 在這裡尋寶分享愛

光仁二手商品館國興店

文／黃星若 攝影／王能佑

56 發現美麗城市面貌

第8屆都市景觀大獎出爐

文／何儀琳 圖／臺北市政府都市發展局提供

60 PRO級直排輪曲棍球場地

大同運動中心

文／陳品見 攝影／王能佑

62 你的·我的·總統的後花園
興隆公園

文／何儀琳 攝影／王能佑

65 魏明德神父

破除框架讓「人籟」發聲

文／王宜燕 攝影／王能佑

▶ 臺北明信片

67 醉夢·指南

文／周純慧 攝影／楊志雄

▶ 雙城記

68 赫爾辛基

安藤忠雄的追夢起點

文·攝影／陳之華

▶ 拈花惹草

73 新春綠意入門來

文·攝影／葛晶瑩

▶ 78 2/15~3/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台2月節目表

▶ 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！



廖瓊枝

(圖/廖瓊枝提供)

臺北，我珍惜的舞台

口述/廖瓊枝（歌仔戲名伶） 採訪撰文/君君

出生在基隆的我，從小和母親相依為命，但母親早逝，因此和外公、外婆落腳在艋舺龍山寺附近；10歲時正值二次世界大戰，美軍轟炸臺北，我們祖孫3人南下彰化避難，後來才又輾轉搬回艋舺的西園路。艋舺不但是我童年的生活所在，長達一甲子的歌仔戲生涯，也因為來到這裡才結緣。14歲那年，我向正在當地演出的著名歌仔戲團「金山樂社」拜師學藝，從此開啟了我的戲劇人生。

記得當年龍山寺對面是成排的水果攤，水果攤後方有座公園，公園後方有許多小吃攤，賣肉羹湯、紅豆湯及熱炒等小吃。阿公常帶我到這裡打牙祭，回家經過水果攤也會順便買水果。當時蘋果和水梨都是從日本進口的高級水果，儘管家中經濟並不寬裕，外公總是大方地買給我吃，我不是兩手各拿一顆，就是兩手捧著一顆，大口大口品嚐甜蜜的幸福滋味。

然而隨著時代變遷，不僅這些場景早已物換星移，往昔的生活也大幅改變，現在便利超商到處林立，24小時都可以購物，但早年街頭巷尾的常民生活形態，至

今仍令我懷念，像是騎著腳踏車賣燒肉粽的小販，推著推車賣麵茶的阿伯，以及推著小攤賣魚丸湯和冬粉湯的阿婆。當年外公平常在基隆工作，放假才會回家，那時的日本錢幣中間有個小洞，外公都會用紅線串成一串，掛在我的脖子上，每當想要買零食吃時，就可隨時拿錢買自己喜歡吃的麥芽糖和畫糖。

提到戲院，現代人想到的是看電影，但早年歌仔戲盛極一時，到戲院看的卻是歌仔戲。早年全國約有三百多個戲團，各地都有戲團登台演出的內台戲院，臺北市就有萬華的「艋舺」戲院、圓環附近的「大中華」戲院，以及隱身在延平北路巷弄的「大橋」戲院等。雖然這些歌仔戲的表演舞台早已消逝，但當年我登台演出的景象至今仍歷歷在目。

當時，戲院經常是座無虛席，但隨著電視誕生和廣播歌仔戲的出現，歌仔戲的演出空間深受影響，因此，有的劇團改拍電影，有的結束營業。沒落的歌仔戲被迫成為在戶外演出的野台戲，

有時演員在台上賣力唱戲，台下觀眾卻走來走去，甚至吵架互相叫囂。可喜的是，近年本土戲曲再度受到重視，也獲得尊重，演出地點更是在國家戲劇院、新舞臺、城市舞台等專業演出場所，令人欣慰。

歌仔戲是臺灣重要的在地傳統文化，投身歌仔戲一甲子，雖然日前在國家戲劇院完成了封箱戲，但退居幕後的我，仍會透過廖瓊枝歌仔戲文教基金會持續推展；綜觀歌仔戲的興衰和蛻變，希望大家能更加疼惜和保護歌仔戲，讓這項珍貴的傳統文化繼續傳承下去。



廖瓊枝幼時與外公、外婆落腳在艋舺龍山寺附近。
(王能佑攝)

王海玲



臺北，珍貴回憶所在

口述/王海玲（豫劇名伶） 採訪撰文/君君

從8歲開始學豫劇，至今已有50年的歲月，儘管出生在高雄，也在高雄生活，但長年以來，臺北市卻是展演的重心所在，數十年來，每年都會到臺北登台展演，從最早在國軍文藝活動中心表演，到後來在中山堂、社教館、城市舞台及國家戲劇院演出，並與臺北的戲迷見面，都讓我留下不少珍貴的回憶。

早年，臺北市戲劇展演場地很少，國軍文藝活動中心是最常表演的地方，由於行程緊湊，無法遠行，附近的中華商場和西門町，自然成為我造訪的去處。在晚上正式演出前，白天必須排練，不過，我都會忙裡偷閒，利用午休時間抽空到西門町的電影院看場電影，或到中華商場購買皮包和衣服；到了晚上表演結束，也會跟劇團工作夥伴到附近吃宵夜，當時「一條龍」和「點心世界」等店家的美味佳餚，至今仍讓我回味無窮。

可惜中華商場早已拆除，再也無法重溫到商場吃飯、購物的樂趣，幸好現在還有城中市場可以光顧，除了沿路逛街買衣服外，還會到市場內吃沙茶魷魚羹、花

枝羹及素食等，順道買點水果，或是到市場附近博愛路上的世運麵包店，買好吃的麵包、燒賣及滷味。到臺北演出之餘，更不忘採買戲服所需的物品，不是到迪化街永樂市場選購布料，就是到後火車站的飾品店採買亮片、珠子，為戲服縫製上美麗的珠花、綴飾。

印象最深刻的是，民國75年參加「臺北市藝術節」，在社教館表演《香囊記》和《大祭椿》，原本看戲的大多是老戲迷，但當年林懷民看完排演後在報紙撰文分享心得，引起民眾關注，加上當時戲劇學者汪其楣鼓勵青年學子看戲，因此，吸引許多年輕人預先購票看戲，結果不少在現場買票的老戲迷，因為買不到票相當生氣，甚至氣到踹門，幾乎要發生小暴動，為了不讓老戲迷失望，才臨時開放買站票化解危機。

近年來，臺北藝文活動盛行，從國際性的演出，到傳統戲曲的表演，讓臺北市民提

升不少藝術涵養和文化素質，每當我在台上演戲，從觀眾看戲的反應中就能深刻體會。雖然觀眾藝術水準的增長，對演員是一種壓力，卻也是一種良性的激勵，這也促使我在傳統戲劇之路上不斷成長，為老少觀眾推陳出新好戲，並在舞台上展現各種唱功和絕活。

過去半世紀，我演出不下上百齣戲，挑戰各種角色，詮釋形形色色的人物，今年4月中旬將在城市舞台推出「海玲，50」經典回顧展演，以《椰子姑娘》、《抬花轎》及《王魁負桂英》3齣精彩好戲，與臺北市民分享從藝50載的酸甜苦辣。



王海玲早年到臺北登台時，常到當時的中華商場購物、嘗美食。（王能佑攝）



綠能臺北 改變世界

郝龍斌：讓孩子與國際大師對話

文·圖／臺北市政府



佛里曼及郝市長與綠能青年分享對環保的想法。

2010年1月12日，紐約時報專欄作家、同時也是國際知名暢銷書《世界又熱又平又擠》作者湯馬斯·佛里曼（Thomas L. Friedman）來到臺灣，應臺北市長郝龍斌之邀，與百名對環保有興趣的高中生進行了一場以「綠能環保」為主題的講座，激盪出許多值得深思的觀念與想法，新的一年開始，《臺北畫刊》特別整理出這場講座的內容，希望能勾勒出臺北未來發展的新方向。

這場名為「北市百名綠能青年高峰論壇」的講座，提供青年世代與國際意見領袖的對談機會，非常難得也十分有意義；誠如遠見雜誌創辦人高希鈞所說，佛里

曼此次來臺與總統見面時所發表的演說不過一個半小時，但卻特別挪出3個小時和學子對談，可見其對環保議題教育向下扎根的重視。

這些關注環保議題的高中生，都是從臺北市政府教育局舉辦的「綠能青年」培訓活動中所選出，而他們在座談中也展現出身為世界公民的意識及見解。學生的提問從佛里曼個人有哪些節能貢獻，到美中雙方關於減碳政策的國際責任，讓佛里曼最後以「傑出」（outstanding）來稱讚這場對談，也凸顯臺灣青年的高素質與卓越。同時，郝市長與佛里曼也都不約而同地提醒青年

「改革需要代價」，環保需要行動，但無可置疑地，人類已面臨「Change or Die」的抉擇，這也是諸多意見領袖為環保節能事業大聲疾呼的原因。

郝市長並在會中表揚10位提出優越環保建言的綠能青年，這批環保尖兵將成為臺北市的親善大使，前往今年5月正式營運的上海世界博覽會，宣傳2010臺北國際花卉博覽會與臺北市的環保經驗，將臺北市的資源回收及無線寬頻成就帶到世博會中最受矚目的城市典範區，展現出臺北為永續發展所做的努力。

Change or Die ?

郝市長：環保必須付出代價

這絕非危言聳聽的預言，而是勢在必行的槍鳴：「面對未來，現在的我們必須改變。」藉著與大師對談激發青年關心環保的熱情，曾任環保署長的郝市長也在對談中提醒年輕世代，綠能革命已然是「Change or Die?」的抉擇，環保不能紙上談兵，而推動環保的過程中有許多挑戰，同時也會付出磨合的代價。

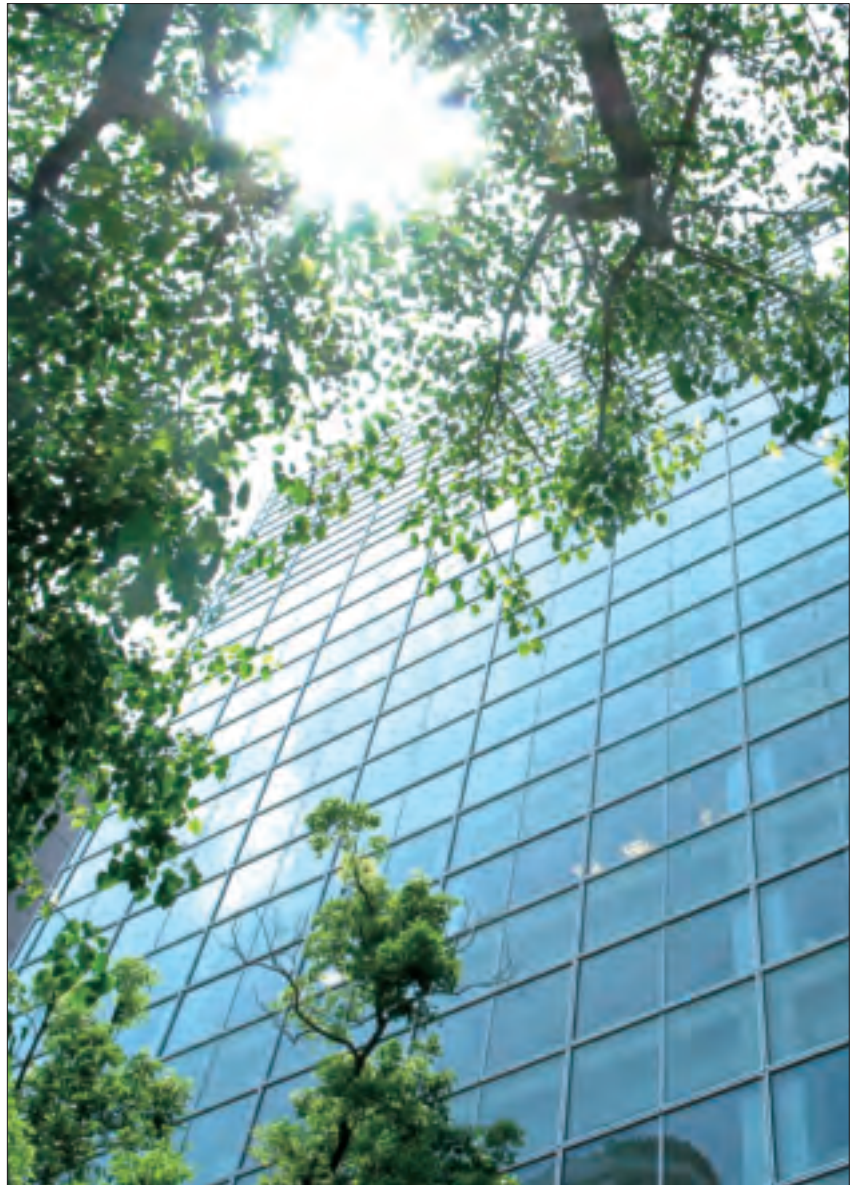
郝市長以親身經歷表示，「就算方向正確，過程往往還是痛苦的。」例如過去推動限制使用塑膠袋政策初期，就引起民眾認為不方便的反彈聲浪，更有上萬名業者在環保署門口抗議，甚至連他的親人都一度抱怨。但只要堅持理念，終會獲得正面的肯定與成效，如今，臺北市的塑膠餐具使用量減少86%、塑膠袋減量64%，證明只要堅持，過程的痛苦都會化為甜美的果實！

郝市長也指出，同樣在政策初期受到民眾壓力的節水措施，卻讓臺北市在2008年需水量與2003年相較減少了12,000萬噸，相當於1/3座翡翠水庫的蓄水量。如今臺北市不但沒有缺水問題，甚至還可以支援其他縣市。

解決暖化 從改變生活習慣做起

郝市長也鼓勵在場的青年學子要身體力行來實踐環保精神。四面環海的臺灣，相較於世界其他地方，對氣候變遷效應要來得更為敏感，但解決暖化問題沒有捷徑，必須現在就採取行動，改變生活態度和生活習慣。例如週一素食運動或計算個人碳足跡，都是落實環保的好方式。他也指出，目前市府正在研究將搭乘捷運的碳足跡納入悠遊卡晶片中，讓每個市民都能養成計算碳足跡的好習慣。

郝市長並從省電、省水、大眾運輸、資源回收4個面向，分析臺北市的節能成就。例如透過積極



綠能革命已是Change or Die的問題，解決地球暖化須從生活周遭做起。



節水措施讓翡翠水庫目前沒有缺水之虞。



北市府從公務機關開始推行的省電節能，僅2年節省超過7.5%的電量。

要求市府公務機關省電節能，僅2年即節省超過7.5%電量，相當於101大樓半年電費，更相當於20座大安森林公園的吸碳量。市府正挑戰2011年省電10%目標，同樣很有希望提前達成。

他說，未來市府更會秉持3R（再利用、回收、再生）與3G（綠建築、綠能、綠運輸）的概念，推動建設並落實花博會綠色環保的精神，也將配合ICLIE（地方政府環境行動理事會）發起的「氣候保護宣言」宣示，希望全球溫室氣體排放量在2050年至少比1990年減少60%的承諾。

不過郝市長也希望中央儘速通過溫室氣體減量法和能源稅條例，實施能源稅及環境稅等「綠色稅制」，加速推動企業轉型，回應綠能革命的挑戰。市府則會積極推動相關稅法的自治條例，希望促使工商業室內空調溫度維

持在攝氏26度以上，以落實民間部門節能目標。

佛里曼：臺灣可望領導綠能革命

來臺僅僅2天的佛里曼，雖然長途跋涉與密集的行程安排讓他風塵僕僕，但仍保持高度的專注力及熱忱的態度來回應綠能青年的提問，並鼓勵年輕一代不斷學習、不斷改變自己，以持續關注的前進精神，面對環保議題。

佛里曼特別強調，環保綠能和經濟發展可以相輔相成，而政府的角色就是透過政策，無論課能源稅、獎勵潔淨能源創新等，逐步塑造出適合發展綠能產業的市場。他並期許臺灣成為綠能革命的領導者。

佛里曼也在會中提出了「地球競賽」的想法。相較於冷戰時期美國及蘇聯的「太空競賽」，競相發展人造衛星、太空船等先進

科技，贏家只有一個；「地球競賽」則是以「能源」定輸贏，誰能發明潔淨能源就能贏，贏家可以有很多個，世界各國競爭愈激烈，目標就愈快達成。

不過他也承認，在解決暖化問題上，各國多少會因為自身的考



聯合國表示全球暖化的幅度必須控制在攝氏2度以內，才能避免災難性的氣候變遷。

量而有推責的現象，但他覺得不意外，即使各國承諾的節能減碳的方案不盡相同，但這樣的議題至少已被高度關注，且各國也已開始著手推行。如果能夠把各自執行的方案轉化為地球競賽，藉由競爭機制，在有人開頭之後，其他國家就會跟進。

至於臺灣在地球競賽中所扮演的角色，佛里曼相當看好臺灣作為綠能革命的引擎。他說，臺灣是他最有興趣也喜歡的國家之一，因為二千三百萬人住在一個沒有天然資源的島嶼上，又要面對不時的颱風、地震、土石流等天災威脅，但透過創新的創業精神而成為全世界第四大外匯存底國家，這樣的成績不是透過挖掘石油，而是憑藉著人民的腦力、創意還有企業精神，所以他認為：「沒有哪一個國家比臺灣站在更好的位置上，成為綠能革命的領導者。」

綠能革命 時代青年的目標

佛里曼並說明，推動環保運動途徑中，他個人並不傾向快樂的派對模式，而是主張應針對綠能政策等議題進行深入探討，推動綠能革命，才是未來可能的出路；每個國家的人民也應讓自己的政府負起責任，世界各國一起往前走。他也對在場青年宣示，「綠能革命將會發生（Green revolution will be real），而這正是你們這一個世代的目標。」

至於政府的角色，佛里曼指出，必須重塑市場機制（reshape the market），以提供潔淨的電力；他說，光有法規是不夠的，想要賺錢的慾望才是真正的動力，大自然絕對不會放水，所以問題是要如何塑造市場，讓有創意的人能夠創業。

不過佛里曼也特別提醒身處於數位世代的年輕人，雖然現任美國總統歐巴馬的當選是因為眾多網路年輕人的支持，但多數政策的實際運作卻仍然是類比



臺北市推行垃圾費隨袋徵收，讓全體市民一起養成垃圾減量、資源回收的習慣。



擁有太陽能光電系統的萬華運動中心，是棟不折不扣的綠建築。

的。例如大型石油公司從來不會上Facebook，但卻會直接影響每個人，甚至進到國會密室進行遊說。因此網路或許讓人自我感覺良好，但要從事環保行動，則必須深入了解較枯燥的基本資料與數據，透過真實了解再帶出有效的行動，才能夠真正改變環境。

郝市長也回應，推動環保有時需要創意的刺激，小改變將造成大效果。例如去年7、8月時，臺北市政府推動「家戶節能大作戰」活動，結果在2個月之內省電近1億2千萬度，折合電費約新臺幣5億元，相當於65座大安森林公園的1

年吸碳量，成效非常驚人。

郝市長補充，一如佛里曼所指出，政策運作的確像在叢林世界，同時還處於類比時代，但臺灣政治已經步入民意成熟時期，政治人物高度重視民意，所以如果年輕人有環保概念和行動，並且將意見有效表達出來，一定可以發揮極大影響力；他強調，相信以臺灣產業的高度競爭力，加上人力、腦力的優勢，絕對可以在綠能競爭中脫穎而出。



新年到

加減

乘除

過好年

迎接虎年，《臺北畫刊》要帶你善用加減乘除的創意，
福虎生豐過個好年！

圍爐團聚，愛心**加**一點，
參與捐血、巡守、探望老人院的志工行列，散播關懷和愛心；

美味低卡年夜飯，再來段簡易伸展操，
體重**減**一點，健康滿點不打折；

各種去污清潔的好方法，
讓你**除**舊布新輕鬆有效率。

最後，大小牽小手，玩益智找趣味，為過年的歡樂氣氛再加**乘**！



刊頭圖案／陳怡蓓

文／黃星若
攝影／許斌

用愛心為圍爐加味

火鍋咕嚕咕嚕地在爐子上烹煮著幸福，隨著往上竄起的白煙，空氣裡充斥著滿滿農曆新年的滋味，將一家人的心緊緊地串在一起，口腹與心靈都得到滿足。這是專屬於農曆新年的歡樂，親人開心團聚享受一頓團圓飯，是揮別舊歲必然的熱鬧儀式。

今年的年夜飯，不妨用愛心為圍爐加味！在天氣冷颼颼的同時，或是幫忙維持社區的安全，或是捲起袖子捐出你的熱血，抑或擔任志工探視獨居老人，用愛心溫暖寒冷的冬夜，讓團圓飯多添加另一番甜美的滋味。

守夜兼守歲 社區巡守春節不打烊

除夕夜一家大小在家「守歲」，這時卻有一群人在外頭幫大家「守夜」，他們是社區巡守隊員，不僅全年無休，即使颶風下雨、寒流來襲的夜裡，照樣堅持為民眾守護家園。

成立巡守隊已有7年之久的中正

區龍光里，目前成員有37人，每晚以3人為一組，從晚上9時到11時以徒步方式在里內巡邏。里長陳萬龍驕傲地表示，根據勤務中心的統計，龍光里這個時段完全沒有案件發生的紀錄！

這樣的成績不能不歸功於全年風雨無阻的巡守隊，陳萬龍說，更難能可貴的是，這群巡守隊隊員們平均年齡已有60歲，熱情卻絲毫不輸給年輕人。在家家戶戶準備熄燈上床的時刻，熱心地以自己的睡眠時間，換取鄰居們安全無虞的居家環境，更拉近了鄰居彼此間的感情。

里內有3位獨居老人，巡守隊在巡邏時總不忘前往訪視，尤其在寒冷的冬夜裡，更不忘在巡邏的過程中特別繞過去敲敲門，了解一下他們的狀況。而在過年期間，巡守隊不但沒有年假，還從過年前半個月到過年後半個月，增加一個下午時段的巡邏班次。陳萬龍表示，由於年節期間許多住戶舉家返回中南部團聚，巡守



夜深人靜時，社區巡守隊發揮「門神」的功能，為家戶安全把關。



徒步巡視社區動靜，暗巷小路更是不馬虎。

隊特別加強巡邏，替鄰居們看緊門戶；另外，年節期間常有小朋友燃放鞭炮，注意火燭安全也成了巡守隊在過年期間巡邏的重點工作。

「我們的巡守隊不但確實執行勤務，且都是發自內心的喜歡。」陳萬龍說，巡守隊有很多可以幫助別人的機會，在付出的同時，隊員間也建立了有如家人般的感情。



每一次的巡邏簽名，都代表巡守隊的熱心付出。

警力有限、民力無窮，今年過年不妨就從加入社區巡守隊開始，為保障社區居民生命、財產安全與良好的生活品質盡一己之力，讓大家一同平安過好年！

除舊布新 開春見紅 過年捐血討吉利

寒冷的冬天常是血荒的季節，尤其是年節期間民眾舉家外出遊玩的時候，更不容易找到捐血人。過年期間捐血的人數雖少，但卻有民眾特地選在除夕、初一捐血。選在除夕捐血的民眾是想「除舊布新」，把過去一年的霉運換掉；而選在初一捐血的民眾，則是希望開春「見紅」，討個吉利與喜氣。

由於每年春節期間缺血嚴重，臺灣血液基金會往往在農曆除夕前一個月推出「捐血月」活動，呼籲熱心民眾發揮愛心，踴躍捐

血，以及早儲備過年期間醫療用血的7天安全庫存量。

今年的血液庫存除了AB型之外，A型、B型、O型血全都鬧血荒，若民眾錯過了捐血月的活動，或是忙於工作無法前往捐血，不妨利用年假時間，至各縣市捐血站捐血，讓自己過個超級「熱血」的農曆年！

臺北捐血中心表示，若大臺北地區的民眾想在年節期間捐血，於除夕、大年初一與初二3天開放部分捐血點，包括：關渡捐血室、南海捐血室、板橋、基隆捐血站，初三起，所有捐血站均正常受理捐血服務。

而捐血送愛心，也並非人人可為。捐血中心提醒有心捐血的民眾，捐血前2、3餐，食物宜清淡、高纖維，若吃了高油、高熱量的食物，至少餐後4小時才能捐血。尤其年節期間容易大魚大



「送餐愛心專車」將溫暖與愛心宅配給有需要的民眾。



捐血能救人又能促進己身造血，是一舉兩得的善行。



下回當你接受志工的服務後，一句衷心的感謝是最好的回報。

肉，可得注意飲食，以免捐出了一堆「乳糜血」，空有「滿腔熱血」而無用武之地！所謂乳糜血是指血液中含有高量脂肪，發生原因通常是捐血人攝取過多高熱量、高脂肪的食物，因為會影響受血人肝功能檢驗結果，甚至會引起病人血管堵塞，因此是無法捐給病人使用的。

而若是患有高血脂症，疾病控制好之前也不宜捐血。此外，近日內有感冒、打針，或在1週內服用阿斯匹靈及其他藥物、3天內有拔牙治療行為，以及患有B、C型肝炎及愛滋、梅毒等傳染病者，1年內刺青、紋身，或1年內曾到瘧疾疫區或自西尼羅病毒流行區

離境日起未滿1個月者，都不宜捐血。

你的血夠健康嗎？今年過年，不妨挽起你的袖子，一起加入快樂捐血人的行列，做愛心兼討個吉利！

集結善的力量 愛心不斷吹

人情薄如紙的社會看似冷漠，其實在許多角落裡卻有許多「善」的力量在凝聚著，其中各行各業的志工，就是最好的例

子。他們不支薪，卻有著高度的服務、助人熱忱，在有人需要援手時，義不容辭站上第一線。

志工的種類包羅萬象，除了宗教團體之外，許多領域也經常徵求志工，臺北市政府社會局每年都會彙整各單位需求，編印志工招募手冊，想加入志工行列的民眾，可洽詢臺北市政府社會局社工科。

臺北市立聯合醫院體系也有許多志工，機動性地在服務台替民



探訪獨居老人、奉上餐點，是散播愛心的好方法之一。

眾做方向指引或就診科別建議，也幫行動不便的長者或傷患拿藥、推輪椅。聯合醫院社會服務室主任田麗珠表示，醫院的志工通常需要經過一段時間的培訓，雖然辛苦，卻有很大的學習成長空間，更遑論藉由志工工作獲得的成就感。

而長長的年假中，志工的愛心可是不打烊！平日忙於工作的民眾，不妨藉此機會加入志工的行列，或是體驗一日志工，感受無私奉獻的滋味。一日志工的類別包含有：弱勢關懷、環保服務、醫療服務等，其中弱勢關懷，像是探視獨居老人以及育幼院的兒童，似乎在過年期間有著更為迫切的需求。而送餐給獨居老人，更是每到年節必有的服務，不僅社會局會免費送餐給中低收入戶，許多醫院也與社區合作，送

便當給有需求的獨居老人，這個工作亟需志工的幫助，若是來不及加入這群志工的行列，當然也可自行送年菜到弱勢家庭，一個便當、一個紅包、一句溫馨的關懷，讓愛心在年節期間不斷炊，也讓所有需要關懷的人一起過個有人情味的年。



主動為民眾服務的醫院志工。

►相關資訊

臺北捐血中心：2897-1600

網址：www.tp.blood.org.tw

臺北市政府社會局社工科：

1999（外縣市02-2720-8889）轉1633

網址：www.dosw.taipei.gov.tw

臺北市社區暨志願服務推廣中心：

2700-6363（週二至週六，09:00~12:00，13:00~18:00）

網址：www.cv101.org.tw



施比受有福，今年一起過個「愛心」年吧！



年夜飯是農曆春節的重頭戲，全家人共聚一堂啖美食話家常，共享天倫的溫馨氣氛，不僅讓年夜菜美味加分，更讓歡樂加乘。不過，新年假期一過，最擔心加分加乘的不只有美味和歡樂，還有血壓、血糖、小腹、脂肪，以及直線上升的體重！

其實，比起四、五十年前，想要大魚大肉只有等年夜圍爐這一頓的困苦年代，現代人的日常飲



食早已魚肉不缺，且多數吃得太好、太精緻，以至於以往多見於中老年人的三高問題（高血壓、高血脂、高血糖），現在也出現在青壯年人身上，許多小朋友更有體重過重的困擾。

隨著國人的生活享受愈趨精緻，年夜飯的意義早該由菜色的豪華與澎湃，轉為著重家人享受同桌共聚的時光。今年，就讓我們吃得清淡一點、健康一點，以更符合營養均衡的烹調方式，享受一頓美味低卡的年夜飯吧！

少肉多菜，花茶替甜飲

火鍋似乎是多數家庭必備的年菜，不論是麻辣鍋、羊肉爐或酸菜白肉鍋，熱騰騰的湯濃肉香讓人喝得暖呼呼，殊不知一鍋吃下來，不僅鈉含量偏高，熱量也高得嚇人。臺北市立聯合醫院營養師周美均建議，圍爐火鍋不妨改以蔬菜為湯底，像是紅蘿蔔、海帶芽、甘蔗、南瓜、番茄等蔬菜都很適合用來熬湯；火鍋料方面建議多加入各色蔬菜，以及根莖類的山藥、地瓜、馬鈴薯；肉類則儘量以瘦肉或魚肉為主，也可以選擇含有植物性蛋白質的豆腐或豆干；主菜不論是肉或魚，儘量不要使用過多的油烹調，改採清蒸或慢燉的方式料理。

中醫師李彩鳳表示，以魚類來

低卡年夜飯 VS. 簡易伸展操 健康窈窕過好年

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／烹飪家程安琪·臺北市立聯合醫院林森（中醫）

院區中醫師黃柏瑜·營養師周美均·中醫師李彩鳳

食譜示範／佟姍姍



玉樹臨風 減體重

說，加點蔘鬚、麥冬、枸杞入鍋清蒸，食材新鮮就能嘗到清鮮的口感；肉類如豬排、牛排先用平底鍋煎過，逼出油脂再入烤箱，既能保有香味又可以減少油脂；另可選用天然辛香料，如迷迭香、小茴香調味，代替味道較重的烤肉醬或沙茶，減少鈉含量的攝取。

此外，周美均特別提醒讀者，甜度過高的飲品，也是年夜飯中熱量攝取過多的一大主因，特別是糖尿病患者更應避免。李彩鳳建議最好以天然的花草茶作為飲料，像是用菊花加點紅棗沖煮成茶飲，對於因過年常吃堅果類零食而產生的躁熱，有清熱解躁的功效；又或者可用洛神花加上少許的甘草、山楂加水熬煮，口感微甜又有助消脂，美味窈窕兼具。

年夜飯試試西式套餐

李彩鳳進一步建議，年夜飯不一定非得吃中式大盤菜，也可以換換口味試試西式套餐！臺北市立聯合醫院林森（中醫）院區日前特別設計了一套西式年夜套餐，魚、肉、蔬菜樣樣不缺，簡單易做，即使新手廚娘也能輕易上手，整套吃完，每人所攝取的熱量不超過800大卡，絕對符合美味健康的年菜標準。

蔬果量十足的沙拉是以生菜、牛番茄、玉米粒和少許葡萄乾為主料，將柳橙汁加入無糖優格



剩飯加上起司後再入烤箱，即可簡單變身焗烤飯。



以紅棗菊花茶代替熱量高的甜飲，好喝又能為健康加分。



剩飯加上一點巧思，就變成孩子們愛吃的飯糰。

自製成沙拉醬，清爽無負擔；前菜是以煙燻鮭魚、蘆筍與山藥為主，用鮭魚片包裹住山藥絲和蘆筍，再以黃芥末和少許蜂蜜混合成沾醬，低脂低熱量還具滋潤平補的效果；主餐豬肋排，先將肋排佐以月桂葉、小茴香、橙汁醃過，灑上少許胡椒，以中小火煎至五、六分熟後再入烤箱，最後飾以煮好的花椰菜以及馬鈴薯泥就完成了。

動巧思剩飯變料理

力行節能減碳，沒能吃完的年夜飯菜當然也不能浪費，只要稍用巧思，剩飯剩菜也能變身美味料理！烹飪家程安琪提供了幾招

讓剩菜變美味的方方法，例如把白飯加入剩菜作成炒飯後，淋點肉汁、灑上起司絲，放入烤箱中烤至表皮略帶焦黃，就成了美味的焗烤飯。如果不愛西式焗烤，也可以將三島香鬆倒入剩飯中混拌均勻，放入三角壽司模中壓塑成形，脫模後可以刷上薄薄的柴魚醬油入烤箱略烤一下，就成了香噴噴的御飯糰。也可將剩下的肉料剁成肉末，加點紅蔥、大蒜燉煮便成肉燥；而吃剩的獅子頭加入洋蔥丁、紅蘿蔔丁，與市售的義大利麵醬汁混合煮開後做成義大利肉醬；至於大白菜、青江菜等菜餚，用來炒年糕、炒麵，速配又好吃。



虎虎生風伸展操

一連9天的年假，可別只是窩在沙發上吃喝看電視，別忘了起身做做伸展運動，對身材和健康都有助益。本期特別請到臺北市立聯合醫院林森（中醫）院區中醫師黃柏瑜，為讀者設計因應虎年到來的伸展操，希望讀者們都能身體健康、虎虎生風。

第一式 生龍活虎

動作：雙腳與肩同寬，雙手自然下垂，虎口貼進身體側面（以上為準備動作），雙手順著身體兩側往上延伸至頭頂，頭順勢抬起，停留約5至10秒，頭與雙手慢慢回到原來的位置。

功能：擴張心肺、疏通腸胃，對氣短者有助益。

POINT：手掌根、掌心、脖子、眼睛要一同往上延伸。



第二式 如虎添翼

動作：準備動作如上一式，手心向上、手肘彎曲提至腋下高度，雙手握拳雙臂往外開展，手肘向外開，肩胛骨往內夾緊，然後慢慢回到原來的位置。

功能：有助呼吸通順，對心鬱歎氣者有益。

POINT：手臂打開時維持在腋下的高度，整個動作像是雙手要打開東西一般，肩胛骨要往內夾緊。



第三式 抱虎歸山

動作：準備動作如上一式，左腳往前踏出去腳尖呈45度角，左手抬起與肩同高，右手約在腰部位置，雙手像是懷抱著物品一般，順勢將身體往左側轉至極限，臀部稍往後坐並稍作停留，右腳前跨、身體慢慢轉回到原來位置後換邊做。

功能：引氣前後舒展，矯正脊椎中軸附近肌肉張力，幫助肌肉平衡。

POINT：身體往側邊轉時臀部稍往後坐，重心落在後腳跟，左右邊做完算一次。





第四式 虎嘯生風

動作：手腳著地，讓膝蓋與髖部垂直，手臂打直不彎曲，讓掌根在肩膀正下方成一直線，手指朝前，頭、頸、脊椎成一直線。先低頭拱背稍往後坐，停留約2至3秒，抬頭張口將身體放掉，氣會自然吐出。

功能：幫助深層呼吸，由動作自然帶入。

POINT：拱背低頭時，手肘保持伸直狀態不彎曲，身體放鬆時身體自然吐氣，不要刻意呼吸。

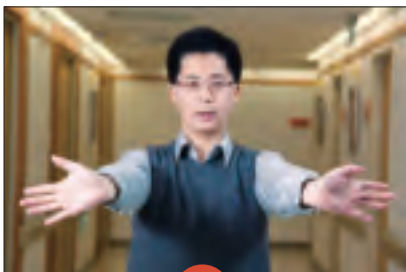


第五式 旋腕

動作：準備動作如第一式，雙手與肩同高，掌根往前指尖向外，手指向內收如握拳手腕向內轉，手指張開往上掌根往前，再重複開始動作。

功能：引導手部經絡的氣通行。

POINT：全程手肘伸直且肘面維持向上。



第六式 蹬腿

動作：雙手向後互握前臂，維持上半身平衡穩定；抬腿蹬腳跟，腳尖往上鉤，收回再往外側蹬一次，收回再往內側蹬一次，換腳。

功能：引導足部經絡的氣通行。

POINT：蹬腳時站立的腳膝蓋微彎，以避免震動造成膝蓋壓力。

※黃柏瑜提醒：此系列基本站姿應該挺腰不挺胸，肩胛骨往內往下靠；練習時不需刻意呼吸，意念放在動作上再順著動作自然呼吸即可；飯後2小時內不宜練習。





農曆春節是中國人最重要的年節假期，平日不管是忙工作、學業或家務，這會兒都會停下腳步，享受和家人共聚的時光。

誰說過年出遊一定得遠行？臺北市內就有許多適合親子同樂的場所，像是兒童育樂中心文山園區，過年期間便規劃了一系列精彩活動，要和大小朋友一同歡慶虎年的到來。一旁腹地寬廣的臺北市立動物園，也是孩子們恣意奔跑、觀賞動物生態的最佳去處，對於忙碌的現代父母而言，年假正是增進親子感情的好時機。



孩子們的益智樂園 兒育中心文山園區

去年4月下旬，最受孩子們歡迎的市立兒童育樂中心為了替今年臺北國際花卉博覽會暖身而閉門整修，預計於今年9月之後重新開幕。臺北市政府為了省去家長費心尋找讓孩子們安心遊樂場所的煩惱，特別將市立動物園園外服務中心規劃為兒童育樂中心文山園區，提供另一處親子休憩的場地。園區共分為三大主題區，分別是民俗育樂區、民俗工藝區，以及科學育樂區，民眾皆可免門票入園，加上大多為室內空間，無需日曬雨淋，寓教於樂的各種

歡樂相乘不無聊

兒育中心文山園區 × 市立動物園
= 闔家出遊團圓樂

文／呂增娣 攝影／楊志雄





喀擦、喀擦……大師出手就是不一樣，瞬間便剪出了「春」字。



孩子們可以親身體驗吹糖等有趣的傳統民俗。

設施，可以讓孩子們安全地在玩耍中學習。

雖然面積不如圓山園區廣大，文山園區卻有讓孩子動手動腦的益智體驗，以民俗育樂區中規劃的幾個主題館來說，鼓藝館、積木區、皮影戲館，還有布袋戲、棋奕館，每一處都能讓孩子親身體驗動手玩耍的樂趣。家長們可以放心地讓孩子拿起鼓棒敲鑼打鼓，無需擔心鄰居的抗議；也可以陪著孩子玩跳棋、堆積木，一起動腦搏感情，更或者坐在台下欣賞寶貝們自編自導的布袋戲、皮影戲，享受不同的趣味戲碼；原住民館傳說動物故事屋，還有生動好聽的故事，等著親子們大手牽小手，一起認識多元族群。

跟著童玩大師·認識工藝之美

而園區裡的民俗工藝展覽館，特別聘請了多位傳統工藝大師不定期至現場創作教學，其中有國寶級的剪紙大師李煥章老師、吹糖大師翁登賢老師、林美智老師的捏麵人、麥傳亮老師的陶藝、李世賓老師的環保編織與李永謨老師的樹皮創作等，館內並固定展出各位老師的工藝作品，讓小朋友透過遊戲欣賞傳統民間藝術之美。

此外，園區還提供民俗DIY教



不分國籍，兒育中心是全家大小同樂的好去處。

作，有竹弓箭、戰鬥陀螺、日月球、編織風車等，帶領孩子們體驗自己做玩具的樂趣。園區並貼心地規劃了小型射箭場、陀螺場，小朋友們拿著自己做好的陀螺、竹弓箭當場試玩試射，望著旋轉不停的陀螺，直射紅心的竹箭，孩子的小臉也浮現無比的自信與成就。對科學天文著迷的小朋友，科學育樂區內提供有多部電腦遊戲資訊站、科學遊戲區闖關活動，以及岩石展、澎湖魚類圖展等，並不定期更換展項，讓孩子們可以用更輕鬆有趣的方式接近科學。

遊樂世界·感受歡笑與驚喜

想要來點聲光刺激，「遊樂世界」有許多遊樂設施讓你玩到翻。這裡所有的遊樂設施都是





動物造型的雲霄飛車經過安全測試，家長可安心地帶孩子乘坐。

專為孩童設計的，即使是雲霄飛車、自由落體等遊樂器材，驚險刺激度也都是孩童版，沒有讓孩子過於驚恐的高度和速度，營運前更經過多次安全測試，確保孩子們乘坐的安全。

遊樂世界整棟共有4層樓，1樓規劃為服務台、辦公室，其他樓層皆為遊樂設施。樓層愈高遊戲的驚喜感也愈高。孩子們可以乘著音樂馬車走進童話世界；也可以搭上吉普車到叢林探險；喜愛冒險的往3樓走，親子雲霄飛車、跳跳蛙將帶著孩子們衝向天際，感受超刺激的重力加速度。

除了上述的固定設施與展覽，農曆春節期間，文山園區還安排了一系列精彩的民俗表演，如鴻勝醒獅團熱鬧的舞龍舞獅，原住

民舞蹈表演、魔術表演，以及踩高蹺、布袋戲……，從正月初一開始到初八，每天上午10時30分與下午2時分別有2場大型表演活動，歡迎家長帶著小朋友一起來湊熱鬧。



和動物一起慶佳節 市立動物園

緊鄰兒童育樂中心文山園區的臺北市立動物園，是親子出遊不可錯過的好地點。園內有以氣候帶區分的臺灣動物區、兒童動物

區、亞洲熱帶雨林區、沙漠動物區、澳洲動物區、非洲動物區、鳥園以及溫帶動物區共8個戶外展示區，以及無尾熊館、大貓熊館、企鵝館、兩棲爬蟲動物館等7個室內展示館，還有5個環境教育教學場所。

現下動物園內最受歡迎的，莫過於大貓熊「團團」、「圓圓」，帶著兩圈黑眼圈的可愛嬌姿，至今已吸引了不少的粉絲，園方估計至2009年12月底的參觀人次已超過300萬。為了滿足看得不過癮的遊客，團團圓圓居住的新光特展區內，還有兩處貓熊紀念品販賣部，從鑰匙圈、帽子、T恤到各類的文具、玩偶，讓人忍不住大呼「卡哇伊！」。若是逛累了想補充體力，2樓附設的咖啡館



「遊樂世界」有多項刺激而安全的遊樂設施，充滿大小朋友的尖叫歡笑聲。



動物園裡最「吸睛」的大貓熊展館前，總是吸引了絡繹不絕的人潮。



孩子開心的笑容是父母最大的安慰。

提供有輕食餐飲，以及小朋友最愛的貓熊蛋糕、貓熊聖代，欣賞貓熊之餘不妨來份可口蛋糕加一杯熱飲，再繼續拜訪其他的動物朋友。

臺灣動物區裡，雄壯威武的臺灣黑熊、身手靈巧的臺灣獼猴，還有梅花鹿、山羌等臺灣的稀有動物；非洲動物區裡有讓人想起林旺和馬蘭的非洲象、脖子最長的長頸鹿，以及草原上的老大哥獅子；而澳洲館裡愛睡覺的無尾熊，企鵝區裡走起路來搖搖擺擺的國王企鵝，也都是來到動物園不可錯過的動物朋友。

市立動物園採用「地理生態展示法」，依照動物原先的生存環境加以布置在新的環境內，使動物脫離鐵籠的束縛，有自由的活動空間，並創造出與動物原生地最接近的生活環境，讓遊客可以觀察到動物朋友們最真實的一面，也能進一步教導孩子保育的

重要性。

由於動物園腹地約有165公頃之廣，建議至少安排半天以上的時間，才能好好遊覽，不然可會錯過許多近距離瞭解動物的機會喔。而遊賞時穿雙舒適、好走的鞋，遊程中將會更舒服愉快。

►臺北市立兒童育樂中心文山園區

地址：新光路2段28號

交通：乘捷運文湖線至動物園站2號出口

開放時間：週一至週日09:00～17:00免費參觀（除夕休園）

電話：8661-5208

►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

交通：乘捷運文湖線至動物園站

開放時間：週一至週日09:00～17:00（16:00停止售票，除夕休園。）

電話：2938-2300轉630



想親眼看看紅鶴優雅美麗的身影？走一趟動物園吧。



文／鍾文萍

攝影／楊智仁

採訪協助／嘉鄉家事服

務機構陳安祺、洗鞋SPA

顧輝玗

除舊布新好年來

跨年活動結束，就準備過大年囉！俗話說：「年廿八，洗邋遢。」過年前是居室大掃除，準備煥然一新，迎接新年到來的重要時刻。傳統上認為春節前理髮、穿新衣、居家除舊布新，有消災去病、祈求新生的含意，現代人理髮、穿新衣都是稀鬆平常的事，唯獨累積了一整年灰塵與雜物的家宅，趁年前來個整體洗白刷淨、汰舊換新，看著滿室窗明几淨，過年就算不出門也開心！

分次進行 掃除不費力

掃除工作細瑣如麻，可別還沒動手就心生放棄的念頭。家事服務機構資深講師陳安祺提供了幾項小撇步，可以讓年節大掃除輕鬆又有效率。

首要原則是分次進行。大掃除最怕的就是急著要在1天內全部完成，如此一來，除了體力上負擔較大之外，也容易忽略細節。陳安祺建議可以先從使用率較低的區域開始清掃，如陽台、玄關等；掃除時避免污垢擴大，要注意洗劑或水的滴落、擴散，針對無法搬移的物品要適時覆蓋，或是在水漬易滴落污染的區域放置吸水墊布，防止污染蔓延至其他

區域，導致永遠有做不完的收尾工作。

而對於廚房、衛浴、地板等使用頻率高、最容易藏污納垢的地方，不妨在過年前最後一週清潔即可。清除除油煙機濕黏的液狀油污，可先將濾網內液狀油污倒掉，再利用舊報紙來擦除，可以避免菜瓜布或清潔海綿受到污染，接著再利用麵粉灑在油污上吸附油漬，可以更容易清除。

至於瓦斯爐、流理台乾硬的燒焦污垢，可利用金融卡等塑膠卡片來刮除，會比直接使用菜瓜布來刷洗更省力。陳安祺特別提醒，遇到頑強的陳年油污，別忘了先鋪上紙巾再淋上熱水濕敷，等污垢軟化後再清除會省力得多。陳安祺特別推薦無污染的環保洗劑，「除了環保，還可避免花更多時間將化學洗劑清除。」

浴廁最怕異味。要清除異味沒有偷懶的方法，就是不論瓷磚縫隙或浴缸、馬桶邊緣死角等容易卡垢的地方，都要徹底刷洗清潔。若瓷磚縫隙長出霉斑，可鋪上紙巾再淋上氯系漂白水，等待2至3小時後沖淨即可。氯系漂白水是指用來漂洗衣物的漂白水，使用時要保持通風並戴上手套，也要避免接觸到其他化學清潔劑及





適時使用小家電，可減輕打掃工作的負擔。

石材地面。至於水龍頭、鏡子等常有水垢的地方，用一般清潔劑是洗不乾淨的。陳安祺的經驗是將檸檬酸粉稀釋20倍後，裝入有噴頭的瓶中，噴在水垢處靜置30分

鐘後再刷洗，就能讓光亮重現。

說起來，大掃除並非婆婆媽媽的專利，而是全家人都應該共同進行的義務，加上孩子們也放寒假了，媽媽們千萬不要獨自攬下

所有工作，不妨請其他家人一起動手，讓每個人自行整理自己的空間，整理公共區域時，也要事先分配工作，除了可減輕掃除工作量，也是家人感情增溫的好機會呢！



家裡的乾淨、整潔，需要靠全家人共同維持。

搶救髒衣大作戰

過新年，人人都要穿新衣新鞋、戴新帽。買來的新衣難免殘留染料，最好洗過再穿。可將醋與水以1：10的比例混合，用來浸泡新衣服，可以防止彩色衣服褪色。而絲質衣物不能以醋清洗，最好送乾洗，以免造成布料損傷。外套、洋裝類要記得套上透氣防塵套；襯衫、西裝褲等最好以熨斗燙過再收納，以免造成變形。熨斗可以燙出平整有致的衣服，但熨斗底部多為鐵製，長期使用容易沈澱棕色的燒焦痕跡，可先將抹布浸泡在純醋裡，然後用濕布擦拭熨斗底部即可。



舊報紙加清潔劑是擦亮玻璃、鏡面的好方法。



熨斗底部的陳年舊污可使用醋加以去除。

如果洗舊衣，冬天最常見的狀況，就是衣服太厚重，以致洗衣前忘了清空口袋，像是面紙、發票等，如果沒有先取出，等衣物在洗衣機歷經一番攪洗與脫水，每一件衣物都會沾上細細的殘屑，非常難清理。陳安祺自己的經驗是可以等衣物晾乾後輕輕拍打並加以抖動，最後再以膠帶黏除即可。不過她也提醒，有些纖維特別細緻的衣服要完全清除乾淨、恢復原狀並不容易，所以衣服下水前務必全部檢查一遍，要不然可是會讓自己忙上加忙呢。

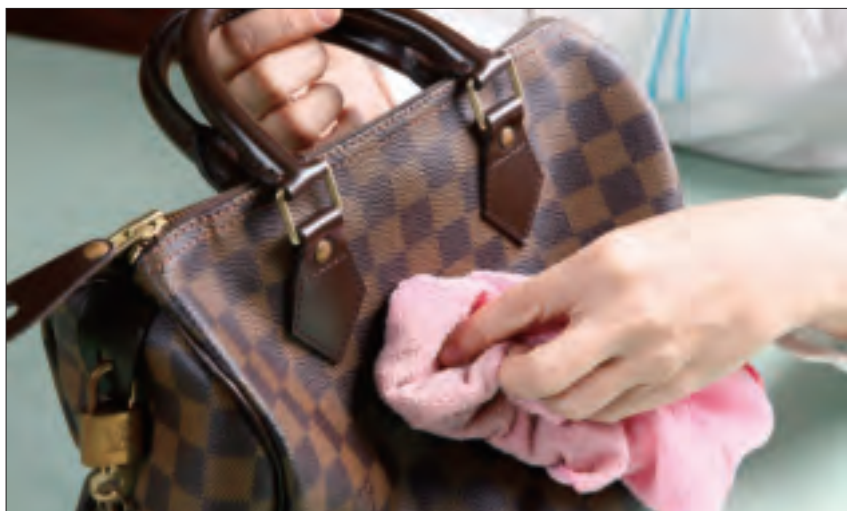
很多人可能沒注意到，洗衣機的洗衣槽內外與縫隙容易累積洗劑與衣物的污漬與棉絮，如坐視不理，這些經年累月累積的污垢會沾染到衣物上，不管怎麼洗都洗不乾淨。雖然市面上已有洗衣機專用洗劑，但畢竟是化學物質不夠環保，也擔心會傷害珍貴的衣物。這時可以在洗衣槽中注入攝氏40度的溫水約八分滿，再倒入一杯醋和兩杯漂白劑，按下開關，空轉3至5分鐘並靜置一晚，隔天早上再次空轉3至5分鐘，沈積的污垢就會隨著醋水排出。依此方法定期保養洗衣機，就不用擔心衣服越洗越髒了。

有些舊衣頑垢特別難清洗，無法使用漂白劑處理的衣物，不妨用醋試試看。衣服丟進洗衣機前，先以純醋噴灑在衣服的領口、袖口、腋下等特別容易產生污垢的部位，再以小蘇打和水、醋以1：1：1調和的混合物輕輕刷洗，即可輕鬆去除污漬臭味，洗得亮白如新。

過年免不了盛裝打扮外出拜年，聚餐吃喝的機會很多，萬一心愛的新衣淋了雨、潑到湯、沾到口紅或口香糖，都有方法可以急救，讓心愛的衣物受損程度降到最低。陳安祺表示，衣服被雨

淋濕可立即使用乾布拭乾並保持通風；不小心黏到口香糖，可以冰塊裝塑膠袋或冰飲直接壓在黏渣上，等乾硬後再直接拔除。

口紅的處理比較費事。先以面紙在染色處抓取，捏除固體污垢，避免用擦抹的方式反而造成污漬擴散，再滴上少許洗碗精或洗手乳、肥皂等，做局部搓揉清洗，最後使用乾布以一次濕、一次乾的方式按壓擦拭。不小心潑到湯汁，同樣也是使用乾布、紙巾或面紙以按壓方式將液體吸除，以濕布按壓後再以乾布吸除，如此重複一濕一乾的處理順



皮革類物品的污漬可使用軟布輕輕拭去。



對付衣領的髒污，清洗前不妨在局部重點噴些醋。



醋與小蘇打，是價廉又好用的清潔用品。



清潔材質特殊的衣物鞋包，也要選對清潔工具，以免破壞材質。

序，直到油漬消除為止。當然，這些都只是臨時急救，回家後還是要以正常程序清洗一遍，以免污垢深入衣物纖維，那就更難清除了。

包包鞋子清潔保養有祕方

鞋子、包包清洗不易，這幾年市面上流行洗鞋、洗包包的新服務，真是一大福音。洗鞋SPA業者顧輝玥表示，這類商店除了提供清潔，還包括包包染色補色、除霉、更換內裡、修換拉鍊，鞋子則包括修理、換鞋跟、鋸跟、切跟改高度、更換鞋帶、保養染色等服務，單價從一、兩百元到數千元不等，視品牌、材質以及受損狀況而定。她建議包包或皮製鞋類一旦發現有發霉、受損或髒污的情形，最好立即送洗，以免污垢累積擴散，清洗費用昂貴不說，萬一污漬吃色過深無法完全洗乾淨，可就令人心疼了。

想省錢DIY，可參考市面、網路上專業用的清潔保養產品。全新的包包、鞋子直接先噴防水劑作為保護層，使用後有髒污或做局部保養時，可以專用橡皮擦、皮革油、泡沫清潔劑等清理，購買時記得問清楚使用方法。



▲▼現在連皮鞋都有專業的保養服務。

軟布材質如球鞋，通常可用水洗，洗後要確實風乾才不會容易發霉，如果只是輕度髒污，可沾溫水後擰乾擦拭，接著以乾布拭乾避免水分殘留。皮革材質可適當使用保養油或以家中過期的面霜來代替。臺灣氣候潮濕，皮革類的鞋子、包包久久不用便容易招潮發霉，清洗乾淨收進鞋盒時，可以將小蘇打粉、乾茶葉裝入茶袋，放在鞋內防潮。顧輝玥認為，省錢固然好，但如果是漆皮、麂



皮或是高價的緹花布、單寧布包包、鞋子，最好還是送專人清洗，以延長產品的使用壽命。



2010 陽明山花季與臺北燈節

共同綻放春·浪·漫

文／林虹伶 攝影／王能佑



看完跨年璀璨的臺北101花火後，美麗的春天將翩然到來。還在懊惱去年花季時沒拍好的那朵嬌顏嗎？或是懷念自己在燈節中幸福滿溢的笑靨？2010陽明山花季與臺北燈節將在2月26日雙雙登場，不妨趁著好天氣到戶外透透氣，一起來欣賞臺北一年一度的繽紛色彩吧！

陽明山花季

體驗美麗力量

今年的陽明山花季以「畫春」為主題，藉由一連串的一系列活動，讓民眾從中感受屬於春天的浪漫。2月26日開幕當天，將由湖山國小的小朋友以春雷乍響的氣勢，帶來最「鼓」舞人心的大鼓

陣演出，現場由2010臺北國際花卉博覽會的吉祥物花精靈與市長郝龍斌一起揭開花季序幕；2月27日、3月6日、3月13日、3月20日、3月28日等週末，還將邀請湖田國小、格致國中、MA二重唱青春塗鴉樂團、泉源國小與臺北新聲管樂團等團體帶來舞獅、國術、管樂、二胡、掌中戲、節奏樂隊與非洲鼓的演出，陪伴民眾度過愉快的午後時光。除此之外，花季期間在陽明公園辛亥光復樓還將舉辦「2010陽明山·映像畫」LOMO攝影特展，有興趣的民眾也可前往領略LOMO世界獨特的美感。

花季主展場陽明公園周邊，包括花鐘、噴水池、主題園區、

杜鵑茶花園、櫻花林區、桃花林區、水濂洞天等都是不容錯過的繽紛所在；而杜鵑、茶花、桃花、葉牡丹、華八仙等植物也正等待遊人前來一窺其曼妙姿態。除了陽明公園的花花世界，別忘了士林官邸、雙溪公園、林語堂故居、花卉試驗中心及前山公園等地，也是美不勝收的賞花勝地，民眾可沿途一路欣賞。

臺北燈節

福氣虎帶你過好年

至於每年都讓國內外遊客讚歎連連的「臺北燈節」，也將於2月26日至3月7日在臺北市市民廣場周邊及國父紀念館熱鬧登場。配合今年的生肖年，燈節以「福氣



百花齊放的美景，讓人忍不住以各種方式留下其嬌態。（左圖及中圖，資料照片）



花博行銷燈區結合視覺、聽覺與嗅覺，為觀眾帶來不同的感官體驗。（資料照片）

虎」為主軸，傳達活潑、吉祥的氛圍。現場並精心規劃公共藝術燈區、花博專屬行銷燈區、傳統燈區、主題燈區、祈福燈區、夢幻5大洲燈區、國際燈區、學生燈區、入口燈區及仁愛路上的燈海隧道等10大燈區，每一處都巧妙融合傳統與科技的概念，尤其花博專屬行銷燈區展演，將首次融入嗅覺感官表現，在3分多鐘的主燈秀裡，依序釋放出3種不同的花香，在2010臺北燈節首創的主題音樂中，為在場民眾帶來視覺、聽覺、嗅覺等不同感官的震撼。

除了大型花燈的展覽外，2010臺北燈節還規劃了相關的精彩活動，主舞台每天都有不同主題的表演，如臺灣省城隍廟的燈謎播



臺北燈節裡有許多造型特殊、獨具巧思的設計燈。（資料照片）

台、松山慈祐宮媽祖壇、兒童主題活動、街藝博覽會、小提燈發放、福氣虎家庭日活動、開心福虎五連拍、攝影比賽、花博互動

專區等。長達10天的臺北燈節將讓民眾置身大型花燈嘉年華，過一個幸福、愉快的好年。

►相關訊息

陽明山花季交通方式：

可搭乘捷運淡水線至臺北車站、劍潭、石牌及北投站轉乘公車（260及紅5）或搭乘花季專車：臺北車站（126）、劍潭線（127）、石牌線（128）、北投線（129）、巡迴公車（130路、130區、131路）、休閒公車（108、109、110、111）。

臺北燈節交通方式：

國父紀念館：可搭乘捷運板南線至國父紀念館站，或搭乘公車204、212、232、235、240、259、261、263、忠孝幹線、仁愛幹線等。

市民廣場：可搭乘捷運板南線至市政府站下車，步行約10分鐘。



隱藏的密碼 圓圓滿滿過虎年

文／觀止 攝影／許斌

2010年是嶄新的一年，2（TWO）、0（ZERO）、1（ONE）、0（ZERO）四個數字，似乎隱藏著某種意義。這四個字的共同點，就是它們都有個飽滿的「0」。這是否暗示2010年是個圓圓滿滿的一年呢？讓我們一起到臺北城「圓」一下吧！

臺北城圓滿之旅

大安森林公園生態行 → 建國花市賞花 → 永康街餐廳享用午餐 → 藝品小店尋寶去 → 上貓空看花、品茗、賞月



頂著圓圓龜殼的烏龜們，趴在石頭上享受晴天悠閒的暖意。（王能佑攝）

10:00~12:00

大安森林公園 生態池邊和圓圓烏龜相見歡

每個城市都需要一座充滿綠意的大公園，對臺北人來說，占地近26公頃的大安森林公園，恰好滿足了心中對大自然的渴望。沿著曲徑漫步公園，花木扶疏，大面積的草地如綠色地毯，每年11、12月，烏白的葉片轉為紅色，到了2、3月，紅色的葉片凋零落下，為大片的綠色草地增添了繽紛色彩。

沿著圓圓的生態池繞一圈，可見垂柳隨風搖曳，野薑花、莎草等水生植物錯落其間，中間的人工小島上有大葉合歡等喬木，是

鷺科鳥類停泊棲息的地方。駐足池邊，不時可見小白鷺姿態優雅地飛過水面，像是在展現舞姿；幾隻夜鷺站在淺水區一動也不動，直挺挺地有如雕像，模樣俏皮有趣。如果天氣好，還可以看到烏龜頂著圓圓的龜殼趴在石頭上享受暖暖的陽光；烏龜是長壽的動物，新年期間看到曬太陽的烏龜家族，感覺會帶來好運呢！

公園裡樹種繁多，被規劃為不同的主題區域。在露天音樂台的四周，種有不少香花植物，包括七里香、桂花、玉蘭、梔子花；往新生南路的方向前進，叢叢竹林透著中國園林的氣息；往建國南路的方向走去，各種品種的椰子樹矗立，宛如英挺的士兵，讓



花卉展裡精心裝飾的花朵與孩子們構成一幅溫馨的畫面。

人彷彿徜徉熱帶島嶼。

如果賞花賞得不過癮，還想把花帶回家，就來趟建國假日花市吧！特別是年節期間，茶几上擺幾盆鮮花，可以增添喜氣和熱鬧。200多個展售攤位，不論是奇花異草、盆栽花卉，還是庭園樹木、水生植物應有盡有。水仙因為在春節期間綻放，象徵為新的一年帶來好運，深受顧客喜愛，蘭花的脫俗氣質，也很能打動人心，無論是蝴蝶蘭、石斛蘭、嘉德利亞蘭，都能為居家空間換上不同的風景。

►大安森林公園

地址：新生南路2段1號

►建國花市

地點：建國高架橋下，仁愛路到信義路段間。（假日開放，農曆新年的第1、2週休市）

12:30~14:00

永康街點心店

大口享用圓圓小籠包、湯圓

用餐時間到了，不妨來去餐廳林立的永康街商圈尋找美食。以生煎包、蟹殼黃起家的高記，是永康街上知名的上海點心店，如今已走過一甲子的年歲。儘管歲月更迭，充滿濃濃中國風的建築外觀和高掛的大紅燈籠，仍讓人遙想起老上海的繁華，而師傅們堅持傳統工法，也保存了各類點心的原汁原味。

打了18摺的小籠包端上桌，精緻的造型，看得出師傅扎實的手工，咬一口，還流出熱熱的湯汁。

小巧的蟹殼黃，被上海人稱做一口酥，口味有甜鹹兩種。鹹的蟹殼黃用酥脆的麵皮外衣包裹蔥花，再以豬油提出蔥的香氣，剛烤出來，蔥的香氣竄入鼻間，十分誘人。紫米八寶飯以紅色的大紅豆為中心，外圍鋪排了一圈黃色的甜豌豆，裹紅色的紫米混



美麗的花朵，微笑綻放著春的圓滿信息。



熱呼呼的小籠包，飽滿圓潤地等待著師傅們端上桌。



過年時來碗圓圓的湯圓，讓幸福慢慢地
在嘴裡化開。

合豆沙餡和桂圓肉，造型搶眼吸
睛，對味覺、視覺都是享受。

新年到了，來碗湯圓，讓人
圓圓滿滿過好年。永康街巷子裡
的富饗園，擁有口味獨特的玫瑰
湯圓，飽滿的湯圓外衣藏著豐富
的內餡，咬下一口，玫瑰、金桔



餡料豐富的菇蔬芝麻餅有著豐富、多層次的口感。

的香氣和冬瓜糖的甜味在嘴裡化
開，還有瓜子仁和白芝麻增添口
感，再配上撒了桂花的酒釀蛋花
甜湯，讓人嘴甜心更甜。

主廚范添美細數著每項食材
的處理步驟：「金桔要烤到帶點
焦味，瓜子仁要炒到膨脹，冬瓜

糖絞碎後再攪拌均勻，桂花要
先挑選洗淨，再加糖以小火慢
熬……。」

這裡的菇蔬芝麻餅也被許多美
食家推薦，金黃餅皮沾滿芝麻，
口感酥脆，內餡包括杏鮑菇、珊
瑚菇、新鮮香菇等菇類和青江



色彩繽紛的圓圓燈籠，洋溢著年節的歡樂喜氣。

菜；范添美說，因為主要食材是素的，所以還要加點蝦仁、蟹腳肉提鮮，以栗子搶甜味，用黑胡椒搶鹹味，才能一口咬進豐富、多層次的口感。

▶高記 2341-9984、2341-9971

▶富饗園 2322-5688

14:15~15:45

藝品小店巡禮

尋找圓圓燈籠、陶罐

吃完午餐，不妨在巷弄裡遊逛。永康街周邊有許多古董藝品小店，穿梭其間尋奇挖寶，處處皆可發現驚喜。睜大眼睛找一找，無論是充滿年節氣氛的燈籠，還是陶製的茶壺，圓滾滾的模樣都給人一種圓圓滿滿的幸福感受。

位於麗水街的圓融坊，販售家飾雜貨，裡頭的商品融合中國風與現代感。由法國設計師設計的燈籠色彩繽紛，紅色燈籠帶著洋洋喜氣，綠色、藍色、橘紅色的燈籠則充滿時尚感。燈籠以棉布作內裡，再由鐵絲彎出富貴花牡丹的吉祥造型作為裝飾。只要掛上一盞，就能為居家設計營造畫龍點睛的功效，增添生活情調。

年節期間，裝餅乾糖果的容器也不能少。漆器圓盒為純手工打造，做工繁複，得反覆上漆7層，達到一定厚度，再雕刻花樣，呈現立體質感。店主梁娟說，現在坊間許多漆器都為機器快速生產，純手工的漆器則保存了傳統的工藝文化。

這裡還有青花瓷器，包括茶壺、茶杯、盛裝小點心的碟子等，器形多樣。瓷器上的花卉圖案都是手繪而成，所以花朵大小姿態略有變化，各有獨特風韻；而店裡的布老虎為虎年特別設計，圓圓的臉蛋配上兩顆圓眼睛，造型俏皮可愛。

離圓融坊僅幾步之遙的雲彩軒，販售許多小巧可愛的中國風



一壺茶、一雙手，主客圓融，是友誼之道，也是處世之道。

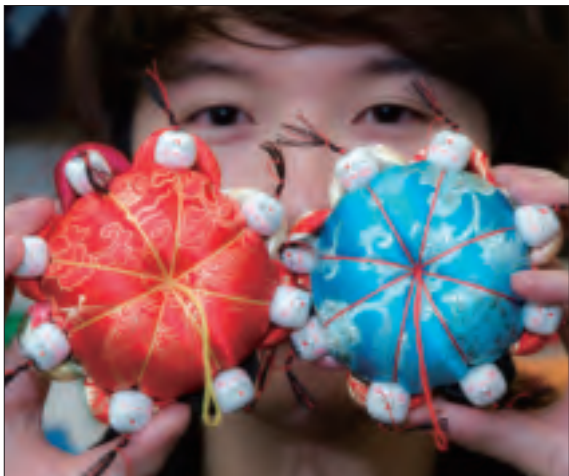


手工打造的漆器圓盒，呈現出精緻的傳統工藝技術。



陶器專賣店裡圓圓胖胖的陶杯、茶壺，充滿濃郁的復古風情。

家飾，常吸引許多日本觀光客造訪。緞面縫製的南瓜造型針插，由8個中國娃娃環抱，圓滾滾的外型可愛討喜，更有多子多孫的意涵，針插以傳統手縫技術一針一線縫製，裡頭塞木屑，散發出淡淡香味。掛在牆壁上的盤金繡手工藝品，利用金線一層一層盤旋堆疊，表現出鴛鴦、龍鳳等吉祥紋飾，或是「福」、「囍」等字樣，很有年節的喜氣感受。



藝品小店販賣的南瓜造型緞面針插，圓滾滾的外型可愛討喜。

來自雲南巴東的木刻圓盤，先上色再雕刻龍的圖騰，展現了少數民族的工藝技術。在這裡，還可以發現手工的漆器印泥盒、絲綢緞面縫製的小首飾盒，圓圓的造型同樣帶有圓滿的意味。

沿著麗水街漫步，來到「陶氣」，這是一間陶器專賣店，大大小小、圓圓胖胖的陶罐、陶杯、茶壺在木製層架上排列，充滿了某種節奏感，讓整間店在濃濃的復古風裡，又透露活潑的情調。身為陶器收藏著的老闆王家亮，為這間小店取了個雙關的詼諧名字，希望大家用「陶氣」的眼光賞玩「陶器」。他希望陶器不是高高在上的藝術品，功能性的實用陶更能深入生活，為居家環境添加美感創意。

王家亮因為愛上一

把茶壺，開始收藏茶壺，花了幾十年的時間，現在已累積了好幾百把，由於收藏年代跨距大，風格十分多元，臺灣從北到南陶藝家的作品都在其中。他的收藏品中，一半以上都是茶具，偶有酒器、花器，鐵鑄的水壺、炭爐、盤子則零星可見。

由於王家亮對茶藝、陶器知識豐厚，使「陶氣」不僅是販售陶器的地方，更是品茗、玩陶的交流站。所有的陶器中，他特別偏愛柴燒的器皿，因為燒陶時木柴的落灰隨機附著於胚體，表現自然的紋樣，使質地粗獷樸拙，每件作品都是獨一無二的。柴燒也造就陶壁上有細微氣孔，隨著使用時間增長，氣孔不斷吸附茶湯，器皿本身會有微妙的色澤變化，這也是它特別的地方。

- ▶ 圓融坊 2322-2981
- ▶ 雲彩軒 2397-1789
- ▶ 陶氣 2392-7493



走一趟貓空，幸運的話或許還可以欣賞到店家主人彈奏古箏的丰采。



茶杯上飄逸的書法搭配茶香，享受貓空品茗的優雅閒適。

16:30~20:00

貓空茶鄉

賞杏花、品茗、賞圓圓滿月

冬末春初，是上山賞花最好的時節。從政治大學後門沿著蜿蜒清幽的山徑一路上達貓空老泉街，來到杏花林休閒農場，從年初一直到3月底，山櫻花、杏花、柚子花依序綻放，以迎賓的姿態歡迎遊客的來訪，繽紛的顏色妝點了一片綠意。

最叫人驚喜的，是農曆年過後的杏花花季，好幾千株的杏花同時綻放，白色、粉紅、桃紅色的花朵為山頭染了色，交織成一片自然好風光，吸引許多觀光客前來尋幽訪勝，體會「沾衣欲濕杏花雨，吹面不寒楊柳風」的詩情畫意。當時序進入3月底，白色的柚子花取代杏花成為山中主角，清新的香氣讓山林裡一陣芬芳，此時的貓空是花朵們爭妍比美的最佳舞台。

離杏花林不遠的自在田茶藝館，是一棟擁有180多年歷史的石砌古厝，歷經多次地震再修復，見證了貓空的蛻變。推開自在田的木製大門，彷彿搭上了倒退的時光列車，傳統的打穀機、老磚頭搭建的房門、牆上裝飾用的木

雕窗花，盛裝著浮萍的舊甕，在在都留下歲月的痕跡。如果有耳福，還可以聽見老闆娘林美珍彈古箏，古意的氣氛，令人懷想起臺灣早期農家的純樸光景。

走出戶外，鳥籠裡兩隻愛說話的九官鳥是最佳招待員，不但會用中文說「你好」，用英文說「Hello」，用臺語說「我會說話」，有時還會「雞婆」地直問顧客「吃飽沒」，可愛的模樣時常逗得遊客哈哈大笑。

12月至隔年4月來訪時，沿著園區的步道行走，紅色、粉紅色的山茶花用力綻放，還可見到許多珍貴的花卉和貓空的原生植物，包括百年情人樹和龍眼老樹；繡球花依時令約於5、6月開花，鳥巢蕨由中心向四方開展，店主還利用枯木化石引流山泉水，為小小的生態池持續注入活力，看著錦鯉優游，讓人心情好放鬆。據說起霧的時候，山中的景物就像掩蓋了一層薄紗，宛如人間仙境，坐在庭園餐桌上用圓圓的茶具喝茶、話家常，欣賞圓圓的月亮，就是平凡生活中最動人的幸福滋味。

▶ 杏花林休閒農場

2936-9367、2939-4866

▶ 自在田茶藝館 2938-1113



貓空店家以枯木化石導引山泉流水，為小小的生態池注入活力。



來到貓空品味自然時，也別忘了品嘗在地的特色料理。

※本文所述之動植物生態，可能因氣候變化及旅客到訪時間不同而略有出入。

玩水保健康 水中有氧

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
採訪協助／臺北市北投運動中心

溫水泳池裡波光激盪、熱氣蒸騰。學員們身著泳裝站在池裡一字排開，雙手握拳，用健走的姿勢，鴨子划水般，邁開大步奮力走動前進，才幾分鐘，個個臉上已泛起汗濕的紅光。繼續隨著教練口令與音樂節拍伸展、左右轉體、跳躍、落下、再跳躍，啪啪啪濺得滿室水花。幾招看起來簡單的動作，卻已有人累得氣喘吁吁、大喊吃不消了。

水中有氧簡單來說，就是在水裡跳有氧舞蹈；運動者置身水中，配合音樂節拍進行走步、跑步、跳躍等身體動作與舞蹈步伐。你肯定樂意知道：同樣的動作改到水中進行，消耗的熱能足足是陸上運動的23倍之多！

浮力加阻力 比陸上運動事半功倍

水中有氧運動源自於陸上有氧運動。有氧（Aerobics）一詞，是美國Dr. Cooper於1968年所提出來的，搭配輕快緊湊的音樂，步

行、跑步、跳躍與手臂擺動，持續15至20分鐘以上，令身體心跳速率上升，促進循環代謝，進而達到增強身體靈敏度、提高耐力、增強心肺功能甚至減輕體重的終極目的。只是陸上有氧運動激烈度高，對關節衝擊力劇烈，對於需要長期運動保健、心肺功能不佳或曾受過運動傷害的人並不適合。

七、八〇年代，日本、美國運動家先後發現，有氧動作透過水的阻力、壓力、浮力，可以達到更好的運動效果，不久，美國太空總署也將水中有氧列入太空人的日常體能訓練項目之一。雖然當時在好萊塢名人教練如珍芳達等人的帶動下，陸上有氧運動正熱門，參與水中有氧運動的人寥寥無幾，但一、二十年後，在全球逐漸邁向高齡化，過重、關節痠痛或五十肩等文明病患者越來越多的今天，運動傷害機率較低的水中有氧，已搖身一變成為深

受歡迎的時尚運動之一。

北投運動中心教練邱柏豪表示，水中有氧可分為運動激烈度較大的「水中有氧」與較緩和的「水中運動」兩大類，前者不拘年齡，後者則鎖定45歲以上的中高齡族群，由於頭部不必入水，就算是泳技不佳或根本不會游泳的人也能加入。

據中華民國水中運動協會研究顯示，人在水中運動時，體重被水的浮力抵消了90%，大大減輕了硬質地面對身體關節的衝擊，關節壓力幾近於零，克服了陸地上活動容易疲勞、受傷的缺點。看似劇烈的動作，因為身體負擔減輕了，做起來比陸上緩和得多，因此體重過重、下背痛、膝蓋或關節受傷需要復健者、連行動不便的孕婦、老人也都能輕鬆進行。另一方面，因水中的阻力約為陸地的12至15倍，有助於肌耐力的增進，即便只是徒手運動，效果也比在健身房更事半功倍。學習水中有氧將近1年的林媽媽笑說，只要方法正確，借助水流的反作用力，人在水裡運動是很飄飄然的。她打了個很妙的譬喻：那種感覺就像武林高手在腳上綁鉛錘練輕功，也有點像月球漫步，每一步都舉重若輕呢。

宛如漂浮在雲朵上的樂趣

看似輕柔的水，其實力量強大。因此邱柏豪認為，初次接觸水中運動，消除對水流壓力的緊張恐懼，是入水的首要步驟。



水中有氧簡單地說，就是在水裡跳有氧舞蹈。



對關節衝擊力較低的水中有氧，已成為受歡迎的時尚運動之一。



將陸上團康搬到水中，也很好玩。

下水前一定要暖身，以靜態的伸展動作為主，藉以預防肌肉緊張、疼痛的產生。一般水中運動的泳池，水深會控制在齊胸或者胸部以下，避免對胸腔造成壓迫感；一開始可先扶著池邊抬腿、曲膝、前進、後退、繞圈圈；為了避開受阻力最大的腹、背部位，正確的水中行進方式是「斜著走」，以腹部呼吸、穩定下盤重心，待身體逐漸適應水的壓力與流速，便可試著跟上音樂的節奏動作。由於胸部浸在水面下，心臟的容量會擴增27%至30%，收縮增加，心肺功能大幅提升，而為了抵抗水的阻力，很快就會發現得花上更多力氣才能在水中屹立不搖，而光是努力在水中站穩，也已經達到相當的運動效果。等到水中靈活度和陸上一樣，便能正式進入一系列水中運動課程，包括水中關節活動、伸展、心肺有氧訓練、阻力及平衡訓練，體驗宛如在漂浮雲朵上的運動樂趣。

水中有氧就像陸上運動，變化多多，除了走、跑、跳躍，還

可搭配浮條、浮板、浮球、彈力帶等器材，一來增加動作的變化性，再則加強手臂、大小腿的肌肉訓練，提升結實度，藉以矯正姿勢並可防止骨質疏鬆。資深玩家還能把陸上的團康搬到水裡玩，例如雙人負重跑步、手拉手圍圈跳舞、腳踏車踩水、水中拔河、橡皮獨木舟等，可好玩了！

目前臺北市開設水中運動課程的據點包括北投、內湖、萬華、中山、南港區運動中心，臺灣水適能協會也在新光運動醫學中心開設了孕婦專屬的水中有氧課程，孕期滿12週以上就能加入。有人說水中有氧特別適合女性，因為在水裡運動雖然耗費體力，卻相對出汗較少，不像陸上運動後汗水中的油脂、鹽分會對皮膚造成刺激，而且水流、波浪的摩擦、拍打，也具有溫柔的按摩作用。

裝備教室

A.服裝

水中運動的服裝與游泳大同小異：必備泳衣、泳帽、蛙鏡、毛

巾，也可加上蛙掌、止滑鞋等，可請教練給予專業建議。由於有氧運動動作較大，女生最好避免穿著比基尼，並選擇無裙擺、少花邊的款式，以免影響運動效果。

B.場地

以具有救生員及合格水中有氧運動教練的室內溫水游泳池為佳，理想的水溫以略低於體溫的攝氏30度以下較理想。如要在室外泳池進行，冷天體溫容易散失，運動前後請務必注意保暖。

C.注意事項

水中有氧視同陸上有氧運動，睡眠不足、精神體能欠佳、有皮膚外傷疾病、飯後1至2小時內均不適合進行。心血管疾病患者須事先諮詢專業醫師。

►相關資訊

臺北市北投運動中心

www.btsc.org.tw

臺灣水適能協會

www.aquatafa.org.tw

中華民國水中運動協會

cmas.idv.st

光華數位新天地 跨越資訊新世紀

文／君君 攝影／王能佑



上班上網找資料，打電腦寫報告；下班回家，玩線上遊戲，聆聽音樂輕鬆一下；假日到戶外遊憩，拿數位相機，拍張全家福照……現代人的生活已脫離不了資訊科技，採購3C商品更是不可或缺的一環。而坐落在市民大道3段上的「光華數位新天地」商場，就像是3C電子百貨公司，不論是網路達人、電腦新手或音響專家、拍照高手，都能在此輕鬆購得質優價廉的商品。

臺灣秋葉原 買3C一次購足

從商場外新穎時尚的建築外觀，到商場內井然有序的攤位規劃和窗明几淨的環境空間，「光華數位新天地」擺脫了過去「光華商場」設備老舊、空間擁擠及空氣不佳的形象。走進新的商場，一家家商店比鄰而立，通道寬敞，穿梭在各店家間不用再摩肩擦踵。

其實光華數位新天地的前身不

只光華商場，還包括西寧電子商場。整合兩個商場原店家的光華數位新天地，呈現嶄新局面，希望打造成為「臺灣的秋葉原」，以媲美名列「日本三大電子商城區」的東京秋葉原。商場販賣的商品包羅萬象，不僅有電腦和周邊設備、光碟、電玩軟體，還有音響器材、電子零件、視聽產品、書籍……等，產品多樣新穎，價格公道，堪稱是全國最大的電子購物商圈，民眾只要走一趟，就可一次購齊所需商品。

議價撿便宜 提供DIY

光華數位新天地規劃地上6層，地下1層。1樓設置3C品牌形象館，並提供輕食、金融、宅配及商品展示服務；2、3樓店家提供低價、新穎的3C商品；4、5樓店家提供電子材料、視聽器材；6樓引進原廠設置維修中心；地下1樓規劃為停車場。

一般3C產品連鎖量販店的商品

都是統一價格，無法殺價，但是到光華數位新天地採購，卻多了「貨比三家，不吃虧」的優勢，只要時間充裕，又懂得議價，就可買到令人驚喜的商品，因為店家約有兩百家，競爭激烈，民眾想要撿便宜並不難。除此之外，新商場仍延續過去光華商場創意組裝電腦的獨特買賣文化氛圍，滿足民眾DIY的樂趣。

這些誘因的確吸引不少3C消費者蜂擁而來，耗資7億元，歷時2年打造的光華數位新天地，於民國97年7月19日開幕營運當天，就有超過6萬人次湧入參觀、採買；並在短短1個月內，創下60萬的入場人次。

回顧過往 細說歷史

雖然光華數位新天地已成為選購3C商品的熱門去處，但是對於許多民眾來說，「光華商場」仍是無法磨滅的記憶。民國62年4月，因道路拓寬工程，犛嶺街舊



光華數位新天地儼然成為「全國最大資訊3C賣場」，是選購3C商品的首選之地。



新的商場通道寬敞，擺脫以往「光華商場」空間擁擠的形象。



走入歷史的「光華商場」是北市早期興起的公有商場。
(資料照片)



琳瑯滿目的商品令人目不暇給。

書攤和八德路販售二手書業者，被安置到光華鐵道陸橋下營業，光華商場因而誕生，不但是北市早期興起的公有商場，也是市民尋找舊書的寶地。

到了民國68年，臺灣和美國斷交後，駐臺美軍撤防，遺留的大量電子器材零件流入光華商場，加上商場緊鄰現今的國立臺北科技大學，大批學電腦的學生創造出的市場需求，促使商場轉變為臺灣電子零件市場交易的先鋒。74年，商場隔鄰成立國際電子廣場，原販售電子零件的店家開始轉售電腦軟硬體，周圍街道也開設起電子、音響、通訊及電腦商店。後來，電腦通訊和周邊產品業興起，商場逐漸匯聚人氣，80年時形成著名的光華商圈，成為電腦總匯商場，約有一百多個店家。

民國95年1月，光華橋因結構老舊等問題面臨拆除，橋下光華商場走入歷史。攤商暫時安置在附近的空地，以臨時攤棚方式營運。直到光華數位新天地完工後，才和西寧電子商場攤商一起搬遷進駐。

西寧電子商場店家是組成光華數位新天地的另一個主角，這些店家大多來自中華商場。民國50年落成啟用的中華商場，曾是全國規模最大的電子零件集散地，

聚集了上百家店家。到了81年，隨著北市商業重心東移，原有消費形態改變，加上臺北捷運興建計畫，板南線行經中華路，且設有西門站，商場因此拆除。

不過，部分店家仍轉移陣地至西寧市場2樓繼續營業，並成立西寧電子商場，成為民眾採購電子商品的去處。民眾可依不同需求買齊各種電子材料、修理事材及視聽器材等，但因應消費轉型以及時勢所趨，商場也遷移進駐光華數位新天地。

與時俱進 迎向未來

光華數位新天地自開幕至今年1月10日，已吸引國內外消費者782萬人次進場參觀、採買，國內各重要資訊大廠也看準商場帶來的人潮，將它視為新品上市首賣活動的第一選擇。像是微軟公司民國98年10月23日「Windows 7」首賣活動，就在此熱鬧舉行，光華數位新天地儼然成為「全國最大資訊3C賣場」。

3C資訊科技或許給人冰冷的感覺，光華數位新天地卻營造了不少溫馨的氣息。去年年底，為提前歡度聖誕佳節，並期許2010年平安豐收，12月22日冬至晚上7點半由臺北市市場處舉辦「聖誕光華歡欣感恩」點燈活動，點亮象徵光華科技精神的聖誕樹，「光華

迎新 感恩祈福」心願牆活動也吸引不少民眾參與，為社會添愛心。

「永續經營是光華數位新天地努力的目標。」臺北市市場處處長丁若亭說。光華商場從舊書攤演變到成為電腦銷售重鎮，都是由業者依市場需求自然發展出的面貌，市府主要是提供店家場地和輔導，但是隨著時代快速變遷和商品不斷推陳出新，光華數位新天地將著重行銷和促銷手法，推出各種精彩活動，以吸引更多人氣和買氣，締造歷久不衰的榮景，並與民眾攜手跨越數位新世紀。

▶光華數位新天地小檔案

樓層規劃：地上6層、地下1層。1樓規劃為商場資訊產品動靜展示區、服務台及餐飲區，並設置有ATM及便利商店；2、3樓由原光華商場196個攤商進駐，提供低價、新穎的3C商品；4、5樓由原西寧電子商場180個攤商進駐，提供電子材料、視聽器材；6樓為電腦維修組裝中心。

營業時間：10:00~21:00

公休日：每月隔週星期二；春節除夕至初四

地址：市民大道3段8號

服務台電話：2391-7105



(王能佑攝)

城市溫暖客旅 儷園飯店

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

根據交通部觀光局統計，這幾年最讓國內觀光旅館業振奮的消息，莫過於大陸來臺觀光客數量呈倍數成長，其中四分之一選擇下榻國際觀光飯店，而有高達四分之三選擇投宿一般商務旅館，對於像儷園這樣勇於創新老旅店來說，這龐大的商機來得正是時候。

儷園飯店在民國70年代就存在了，當時矗立在還是一片平疇綠野的公館、師大商圈中，8層樓高的飯店建築顯得鶴立雞群，是臺、師大僑生家長來臺探望孩子時，最常就近下榻的據點。二十多年後，左鄰右舍的老舊平房全面翻新，儷



整修後的儷園飯店多了新穎時尚的外觀，同時也保留老家般溫暖的氛圍。



歷史悠久的儷園飯店，擁有許多他鄉遊子的共同記憶。



現做的早餐，極具家常味。

園順勢跟著改建，栗子色外牆、覆以幻燈片似的白色窗框，外觀簡潔而富現代感，然而對於許多老客人來說，儷園就是變得再時髦，老家一般的溫暖氛圍依然無可取代。

將心比心的體貼情意

民國98年9月重新開幕，飯店裝設煥然一新了，但有些伴隨著一路走過的老物件、老味道依舊存在，成為儷園獨特的風格。

冷冷的冬天，穿過門廳進入位於地下1樓的餐廳，熱騰騰的餐檯，有如地底爐火般提供了一室暖和。這裡供應的早餐和一般商務旅館不太一樣，除了麵包、蛋糕、火腿、熱狗、咖啡之外，菜香迷人的至少六道的熱炒，像是剛從媽媽廚房裡端出來的現炒香菇高麗菜、乾煎白帶魚、螞蟻上樹、豆豉煎蛋、炒甜椒等，主食則是稀飯、炒飯、炒麵或炒米粉，臺式風味十足的陣容，據說是許多老住客最想念的家常風味。副總經理郭碧琴還特地將整修前後的照片編輯成冊放在大廳裡，供人隨時翻閱。她笑著說：「很多老客人看到照片上的舊籐椅、花被單，會喚醒他們當年很多很多美好的回憶。」

關心客人戀舊的味覺和心情，還一路延伸到服務上。郭碧琴笑說，儷園只有35間客房，客人不多，所以每一個人的需求都可以照顧到：「就像我們自己出國旅行，身在異鄉時，每一份來自陌生人的呵護，都會覺得特別溫暖感動一樣。」

出門在外最怕遇到過節，西洋的聖誕節、中國的農曆春節，都叫身在異鄉的遊客倍覺思鄉。遇到農曆初二、十六拜拜，或中元普渡、端午節、中秋節、元宵節這些特殊節日，儷園總也不忘招待外國住客體驗充滿在地風味的粽子、元宵等美食。郭碧琴記得有回大年除夕，飯店裡住了一名來臺環島的外籍遊客，她擔心過年期間外食不易，便邀請他一起吃年夜飯，這名客人感動之餘，離開臺北後，每到一處風景區便買當地名產寄回儷園，以表謝意。

不久前也有一對來自沖繩的中年姊妹花，不習慣飯店舒軟嶄新的羽絨被，指定要求換成早期用的粗毛毯。但當時儷園早已全面換裝，經理只好到倉庫翻出兩件舊的毛毯，趕緊清洗整理後送進去，並奉上日本遊客最愛的珍珠奶茶，兩姊妹因此在離臺前專程

包計程車、買了禮物前來致謝。這些與其說是老飯店經營的柔軟身段，不如說是將心比心的體貼精神；也就是這些人際之間的互動情意，讓儷園成了住客口耳相傳的溫暖旅店。

細節處力求精緻

玻璃、不鏽鋼為主體的極簡現代風流行了好多年，有時總給人冰冷的隔閡感。「我們飯店在細節處力求精緻。」郭碧琴說，儷園不走極簡風，改以古典的貼花布、雕花鏡、大理石、簡單粉彩底漆等為主線，只在隔間部分採用玻璃，利用穿透視覺擴大室內空間感。由於室內空間有限，必要的消防栓、公用電話、公共上網區等都以內嵌的方式，不著痕跡地佇立在角落裡，整體感覺俐落而潔淨，連衛浴備品也都自創logo包裝，頗有名品飯店的氣勢格調。

身兼臺北市消防協會榮譽理事的郭碧琴，總認為無論飯店裝潢如何華麗，都不比安全問題更重要。儷園除了設置全自動消防警報系統、防焰建材之外，每個樓層才5個房間，就設了一座電梯及2個安全門出口。「不必看緊急指示燈，一出房門就能找到安全



舒適、充滿穿透感的室內裝潢，讓旅人能在此徹底放鬆。

梯。」

跨年期間，來自馬來西亞的蘇姓夫婦帶著小孩來臺自助旅行，在儂園已經住了3天，當時12月30日這天因趕不及訂房，只好依依不捨離開。蘇先生年輕時曾是臺大僑生，對臺大周邊有一份特殊的懷鄉情感，他笑說住在儂園，簡直和在家一樣舒服：早上

起床，穿著睡袍、踩著拖鞋吃早餐看報紙，回房睡個回籠覺，中午再到餐廳喝杯全天候供應的熱咖啡，這時小孩早在飯店跑上跑下玩翻了天。下午出門，逛逛公館、師大夜市，回母校見見老同學、老教授，或者跑遠一點，到東區、西門町逛逛，一天來回，玩好幾天都不膩。

儂園旁邊有家團購超熱門的人氣芋泥卷，不預約買不到的。不忍有些住客慕名而來卻鐵羽而歸，飯店總會設法買來一、兩條大家分切著吃，一享傳說中的夢幻美味。這天郭碧琴好不容易排隊買來一條，幾名住客、記者、攝影師和飯店經理圍坐著，一小口一小口嘗，邊喝咖啡邊閒聊，真是無限滿足。

只要人對了，他鄉城市裡一方空間也是填滿家鄉般溫暖的好地方。



儂園給人的整體感覺，俐落而整潔。(王能佑攝)

►儂園飯店小檔案

地址：羅斯福路3段98號

電話：2365-7367

傳真：2368-1500

網址：www.liyuan.tw

交通方式：搭乘捷運淡水線於臺電大樓站4號出口，步行1分鐘即可抵達。



美麗的力量·臺北好好看

微笑生活 快樂地球

60顆紅氣球 全市升空

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市更新處提供



2007年的電影《紅氣球》，導演侯孝賢拍了一顆紅氣球的巴黎之旅，透過和小男孩西蒙的相遇，描繪出城市裡溫暖的吉光片羽；邁入2010年的臺北，也在繁華的天空中升起一顆又一顆的紅氣球，作為「臺北好好看系列計畫」推行至今的成果紀錄，也為即將到來的2010臺北國際花卉博覽會暖身。

尋找微笑紅氣球 發現臺北新綠意

這是今年1月18日到2月12日由臺北市政府都市發展局主辦的活動，希望能與更多的民眾分享「臺北好好看系列計畫」系列二「北市環境更新·減少廢棄建物」、系列六「都市空地利用·綠化閒置空地」，並透過整合公產領航計畫加速執行效率所帶來的清新市容，因此，在60處預定綠美化成功的基地上各綁上一顆印著花博種子寶寶芽比的大氣球，同時並舉辦「Let's Smile紅氣球合影活動」徵件，鼓勵民眾能親身

走訪這些煥然一新的城市綠色角落。

這60顆紅氣球分別散布在羅斯福路、建國南北路、信義路、長安東西路與八德路、林森南北路這5條主要的軸線上，有興趣的民眾可以上活動網站以Google Map搜尋各個紅氣球飄揚的基地。只要在2月12日下午5時前，將與紅氣球或活動告示牌合影的照片上傳活動網站，就有機會抽中iPhone 3GS手機、Eee PC筆記型電腦、iPod Shuffle MP3隨身聽和千元超商禮券等大獎。

拆除廢棄建物 更新老舊市容

「臺北好好看系列計畫」推行至今，在引入減廢加綠的生態觀來提升臺北的生活品質中已經慢慢有了成效，而其中的系列二、系列六更透過整合公產領航計畫，率先讓公有土地能響應綠化更新，成為整個系列計畫的火車頭。

系列二的「北市環境更新·

減少廢棄建物」，是由市民主動申請拆除影響安全及景觀的窳陋建物，並將空地綠美化至土地開發，從去年4月6日的羅斯福路3段260號的閒置公有建物拆除及綠美化開始，陸續還有位在北平東路、中山北路、市民大道所圍起的中央合署辦公室，在改造成為綠地後釋出空間，同時也保留了原先存在的鐵路遺跡，賦予其新的生命；而位在長春路和建國北路交叉口的空地，則計劃變身為可以讓居民在此耕作的一方「市民菜園」，未來民眾將能在此體驗在水泥叢林裡就能輕鬆收割自然原生的活力。

截至去年底統計，系列二共有88處基地進行申請和執行，預計短期間將會增加約18公頃的綠地，相當於6個臺北小巨蛋、23個足球場的面積，並可減少原建物的碳排放量達10萬公噸，相當於105座大安森林公園面積一年可吸收的碳排放量。



before



after



中央合署辦公室的閒置土地改造成綠地。



before



after



遼寧街185巷7弄的公有窳陋建物拆除後綠美化，增加社區綠意。



before



after



華固綠大地是公部門和民間單位合作綠美化的典範之一。(圖/華固文化基金會提供)

閒置空地再活化 綠地滿盈休閒風

至於將髒亂空地活化為綠地的系列六「都市空地利用・綠化閒置空地」，去年共有11片土地申請及執行，其中，由臺北市政府教育局與華固文化基金會共同認養的華固綠大地，在南港向陽路的閒置空地打造了一座1.9公頃的休閒空間，設計團隊捨棄人工鋪面，改用大面積的綠地與多種

類的植栽，為路過的民眾與附近居民帶來俯拾即是寬廣綠意。而吳興街與松仁路交叉的公有土地，也在吳興市場攤位拆除後化身為凝聚社區意識的休閒綠地。

電影《紅氣球》裡的紅氣球，時而駐足塞納河、聖母院、奧塞美術館等巴黎名勝，時而飄過主角家的窗前，最後朝天際飛去；而臺北城裡的紅氣球，則牽引著

一片又一片從荒蕪、窳陋改變成綠園的空間。

►相關資訊

臺北好好看系列二活動網址 (Let's Smile紅氣球合影活動)：

www.taipei-beautiful.com

臺北好好看系列計畫網址：

www.beautiful.taipei.gov.tw

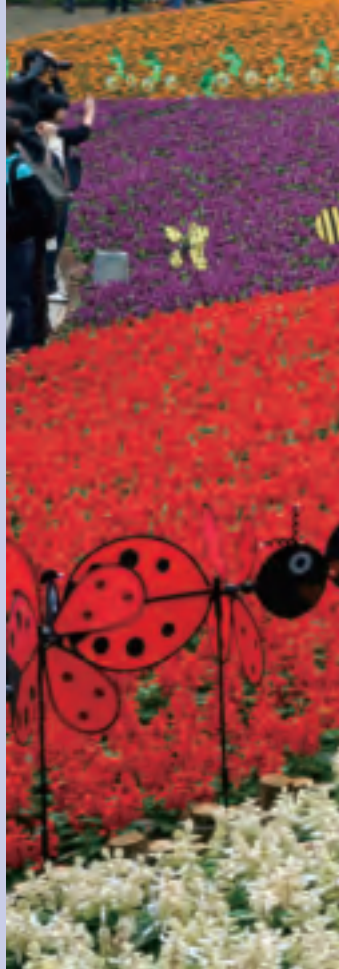
電話：1999轉8261



2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

花與科技 的美麗交會

文字整理／邱孟嫻 圖／臺北市政府產業發展局提供



跨年活動中絢爛的花火似乎猶在眼前朵朵綻放開來，而臺北市今年的年度盛事——2010臺北國際花卉博覽會的開幕時間，已悄悄地一天天接近。不論是2010臺北花博會，或是即將於上海舉辦的世界博覽會，「科技」與「環保」都是展覽的重要主軸之一。

科技臺北 帶你輕鬆賞花博

臺北市政府為了使每一位參觀花博的民眾都能透過便捷的電信科技，享受即時的導覽與資訊服務，並展示國內的電信科技實力，特別與國內電信通訊業的翹楚——中華電信合作，除了無線通訊服務以外，並針對4大展區與14座展示館眾多的展出內容推出手機導覽、語音導覽、行動導遊、多媒體資訊站與行動入口網站等多項便利的措施。

在手機導覽方面，將有國內

首見的「NFC手機導覽服務」，即使用手機透過「近距離感應無線通訊系統」，進行貼身導覽，其中NFC系統更結合了電子標籤（RFID），屆時，民眾只要手持具備藍芽功能的手機，加上現場租用的藍芽傳輸器，或是現場租用NFC手機，即可輕鬆逛花博。想要瞭解更多眼前所見的花卉？只要以手機輕輕觸碰條碼標籤，手機螢幕就會即時出現你想知道的資訊。

環保臺北 喚醒環境重視

去年底的聯合國氣候變遷哥本哈根會議，引起全球共同的注目，因為地球環境變化之遽與保護措施之必要，已到了刻不容緩的地步。

除了展示科技成就與園藝實力，「環境生態關懷」亦是2010臺北花博會呈現的主要特色之一。為了讓參觀的民眾能「面對

真相」並且「解決問題」，北市府特別製播3D立體影片《面對臺灣的真相》，從「面對真相、揭露問題」的角度出發，呈現臺灣生態環境的危機。不論是八八水災、土石流或氣候異常，都嚴重影響你我的生存空間，透過這部3D影片，北市府希望喚起民眾對環境關懷的重視，讓「環保愛地球」不僅僅是空泛的口號。



手機導覽可以及時提供相關展覽資訊。（高讚賢攝）



花朵蘊含美麗的力量。(左圖及右圖，許斌攝)

此外，北市府將原臺北市立兒童育樂中心「明日世界」中的3D劇場改裝為「真相館」，以花瓣、折葉造型裝飾展示館外觀，強化花博會意象，並以尖端的影音播放設備結合新穎的3D特效與尖端放映技術，將「真相館」打造成國際級的劇院，相信將使每一位參觀的民眾大開眼界。歡迎

大家一起前來真相館感受3D劇場的震撼與迫在眉睫的生態危機，並進而將2010花博會重點「環境生態關懷」與綠色環保落實於每日生活中。

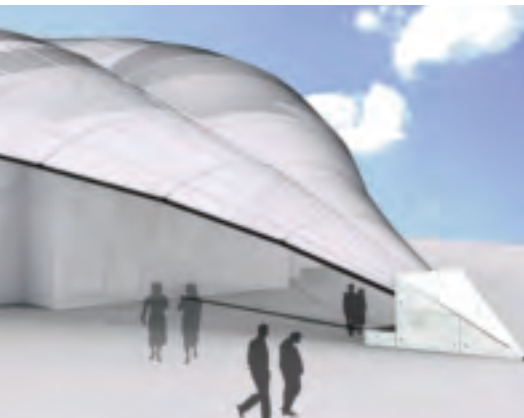
►相關資訊

即日起至3月31日止，上花博售票網 (ticket.2010taipeiexpo.tw)、

年代售票系統 (www.ticket.com.tw) 及至萊爾富、OK便利商店，可以200元 (約原價6.7折) 的優惠價購得原價300元的票卡。

2010臺北國際花卉博覽會官網：
www.2010taipeiexpo.tw

2010臺北國際花卉博覽會部落格：
taipeiexpo2010.pixnet.net/blog



真相館以花瓣及折葉造型裝飾展示館外觀。(電腦模擬圖)



真相館劇院示意圖。

想騎鐵馬在市區叭叭走，不用擔心與汽機車爭道？臺北市政府正努力為市區自行車道路布下「天羅地網」，讓鐵馬愛好者可以輕鬆的一台車「凸」遍北市市區！

臺北市政府交通局自民國90年起致力於河濱自行車道100公里的路網建置，目前在假日及夜間騎乘的人潮節節高升，已成為國內最具規模的自行車路網。根據交通局98年4月民調顯示，市民平常外出最常使用自行車的人口在民國95年是1.9%，至98年已提升至6.1%，顯示騎乘自行車的人口已有增加之勢。為推動「單車生活化」，目前交通局更著手規劃建置市區自行車道，讓市區道路也可提供自行車安全騎乘的空間。而市區自行車道路網一旦全面開通，將成為繼捷運系統與公車專用道之後，又一綠色運輸系統的新革命。

「丰」字型路網 打造友善騎乘環境

目前敦化南北路自行車道已上路，是臺北市試辦的第一條市區幹道型自行車道，為市區南北向自行車道，配合現有仁愛路自行車道以及未來捷運信義線、松山線所建置的自行車道路線，將形成「丰」字型自行車道路網骨幹。在此架構基礎下，將接續發展社區型自行車道路網（如信義計畫區、公館商圈等），並逐步規劃銜接河濱疏散門至堤內市區自行車道的路線，另透過配合次要道路「慢車道」、「自行車優先道」的設置，以及在社區巷道降低速限及規劃「交通寧靜區」的作法，期讓全市的大街小巷有更友善與安全的自行車通行環境。

除了市區自行車路網的建置之外，交通局還積極打造自行車友



自行車專用號誌。

善騎乘環境。首先，劃設自行車穿越道線，以改善自行車騎乘於路口行人穿越道時，形成人車交織的狀況，目前的做法是調整人行穿越線寬度，劃設出自行車道空間，並維持行人穿越線至少2公尺以上的寬度。民國97年已完成仁愛路及敦化南北路的施作，目前已有8成的自行車騎士會遵循騎乘於路口的自行車穿越道。

其次，設立自行車專用號誌，

自行車道路網 一台鐵馬凸遍北市區

文／王宜燕 圖／臺北市政府交通管制工程處提供



北市府交通局積極打造自行車友善騎乘環境。（王能佑攝）



敦化南北路自行車道是臺北市試辦的第一條市區幹道型自行車道。



為自行車鋪設的彩色鋪面，是透過不同路面顏色加以區別不同車種的通行空間。

為提供專屬自行車遵循的交通號誌，民國97年12月完成羅斯福路4段90巷口、羅斯福路新生南路口專用號誌，98年擴大於信義計畫區松智松壽路口、松智松高路口完成設置自行車專用號誌，以營造友善且安全的自行車通行環境。

彩色鋪面 + 導引logo 鐵馬行無礙

另外，鋪設彩色鋪面，則是透過不同路面顏色加以區別不同車種的通行空間，並用以提醒汽機車駕駛人注意。目前已完成羅斯

福路4段90巷口、羅斯福路新生南路口的彩色鋪面，以打造自行車的無障礙空間。

至於為宣導自行車應靠右側路邊行駛的路權觀念，則設置自行車導引logo與創意指引標誌，目前已在公館水岸、基隆路巷道路側、中社路南深路及往風櫃嘴產業道路標設「自行車導引logo」圖樣，透過自行車視覺符號導引logo，凸顯自行車騎乘方向。

最後，設立當心自行車logo，目前在長興街沿路增繪三角形的

「當心自行車」警告標誌，該路段為臺灣大學學生經常騎自行車往返校園及宿舍的銜接道路，常有汽機車用路人因為前方基隆路口綠燈而加快車速，威脅自行車騎士安全，因而在該路段劃設當心自行車的圖案，加強警示汽機車駕駛人，以維護自行車通行安全。

在建置市區自行車道路網與打造自行車安全騎乘環境雙管齊下之下，民眾騎著鐵馬將可在臺北市區暢行無阻。



用往事的餘味澆灌今日芬芳

萬華402號公園

文／謝佳伶 攝影／王能佑

「一府二鹿三艋舺」，萬華在臺灣史上發跡得早，成為臺灣北部最繁華的地方之一。在今日高度都市化的臺北市中，萬華打破傳統城鄉概念的二元對立，於新舊交錯的社區中，在龍山寺鼎盛的煙香繚繞中自成一格，透露出一種古樸的氣質。萬華402號公園，坐落在這充滿回憶的地方，承載著歷史的記憶，開展出一股清新的綠意。

鬧中取靜 老樹參天

萬華402號公園坐落在艋舺大道及西園路2段2條重要的幹道之間，這座小小的三角公園成為人車喧囂中一片寧靜的綠洲，也恰如其分地融入里民的生活圈，每天早晨與傍晚都可見當地居民在公園的空地運動或休憩。

進入公園，映入眼簾的是兩棵參天大樹，這兩棵歷史悠久大樹分別是榕樹與朴樹，由臺北市政

府文化局登錄為受保護樹木；無論是艷陽日或酷暑的夏夜，這兩棵老樹都是人們歇息乘涼的良好遮蔭，坐在樹下的長椅感受涼風徐徐吹來，真是「前人種樹，後人乘涼」最好的寫照。

公園中最特別的，是一棟日式歷史建物，清水磚的外牆加上黑色瓦片的屋頂，透露出它的年代久遠。這棟建物的前身是仁濟療養院的第一病房，早期以收容精

神病患為主，是臺灣地區最早的精神療養院；由於它見證了一段臺灣史上珍貴的公共衛生史，有其值得保留的理由；民國95年臺北市政府文化局將其登錄為「歷史建物」，97年臺北仁濟院同意贈予臺北市，以「公園開闢」及「歷史保存」為規劃遠景。如今，這棟歷史建物成為展示廳，除建物本身有觀賞的價值，內部更有民國11年（日治時期大正11年）的舊文件、工事報告、模型等展示，每一季並更新展覽內容；今年年初這裡成立了綠化教室，採隔週開課，課程內容偏重社區的自然學習，香藥草應用、作品製作、作品陳列等。

揮別悲傷過往 展望未來綠意盎然

在臺灣早期社會，精神疾病就像不能說的祕密，更被視之為不吉；當精神病患者發病時，親屬們往往束手無策，不是求助於神祕力量或偏方密傳，就是限制其

行動，造成了不少社會問題和悲劇。臺北仁濟療養院的成立，收留精神病患者，在當時無非是一項偉大的事業。

在現存的第一病院建物，仍可見其與一般建築相當不同之處。建物中有好幾扇窗，但是鐵窗是裝在室內，防止的不是外來的竊盜，而是療養院中駐足患者心裡的那頭猛獸。現在，這公園由和平里里長李彬基自願認養，並與志工們熱心地定期修剪公園中的花木、維護周遭環境，更在歷史建物的後方開闢了一塊香藥草園，裡頭種了迷迭香、到手香等香藥草，與鄰近的萬華「青草巷」相呼應。到萬華402號公園散

心、參觀，也不妨順道造訪著名的青草巷，感受一下萬華區古樸中透清香的街道巷弄。

由里長與志工協力闢建的香藥草園及環境維護，展現出一股不容小覷的社區力量，也形成一種社區認同。假日的時候，志工也會帶著附近的小朋友一起動手做，維護香藥草園。同時，綠化教室也會舉辦了解社區、走訪社區、製作社區地圖等活動，不消說，這個公園早已融入附近居民的生活圈。在乍暖還寒的初春，不妨來萬華402號公園走走，吹吹帶有香草味的風，感受萬華的懷舊風情及這股社區力。



► 相關資訊

地點：艋舺大道與西園路2段交叉口

交通方式：捷運板南線龍山寺站下車，步行10分鐘。

402號公園歷史建物開放原則：

1. 開放時間每週二至週日09:00至12:00，13:00至16:30止（隔週四限開放下午時段），每週一休館，另遇天災、除夕及春節不開放。
2. 歡迎學校、機關及團體參訪，可先向管理員預約，以安排專人解說建物歷史。

綠化教室課程報名請洽自然步道協會

電話：2358-3839。



萬華402號公園呼應附近有名的青草巷（右圖），開闢一塊香藥草園（左圖）。

在這裡尋寶 分享愛

光仁二手商品館國興店

文／黃星若 攝影／王能佑

復古懷舊風格、環保再生觀念當道，二手商店的市場與品項也越來越豐富多元。走進光仁二手商品館國興店，30多坪的空間裡，從衣服帽子、日常用品到冰箱、洗衣機等大型家電，各式各樣的商品琳瑯滿目地陳列。這些曾被使用過但狀況良好的二手商品，等待著有緣人前來尋寶，從原本物主的舊愛，變成買家的新歡。

二手商品館+庇護工場

跟一般二手店不同，光仁二手商品館國興店全部的商品都由民眾捐贈，店裡的店員們是由積極樂觀的身心障礙朋友擔任，有著熱忱的服務態度及對工作的極大熱情。

這間由臺北市政府勞工局委託光仁社會福利基金會經營管理的庇護工場，更是間提供安全、專業及開放式的商店，身心障礙朋友在此獲得專業訓練，進而適應職場，不僅販售商品，更在交易的過程中將暖流傳遞至這群朋友的手中。

所謂的庇護工場，是身心障礙朋友進入一般職場的中繼站，



透過開放性的商店服務模式，創造他們與社會大眾融合的極佳機會；經營的方式模擬實際工作的情境，並結合社區化市場需求的就業目標，達成身心障礙者回歸一般就業職場的期待。

由於這層關係，這些二手商品有了更深層的意義。

在重新裝潢後，光仁二手商品館國興店於民國98年12月7日再度揭幕營運，光仁社會福利基金會



的專案管理員陳玥伶表示，這裡最大的特點就是價格親民，且販售的物品皆保存良好，標價原則雖依新舊狀況評估，但通常都是市價的3折左右，一些看來較舊或一直未賣出去的商品，更可能以10元、20元的低價促銷。

平價多元的挖寶好去處

由於鄰近青年公園及果菜批發市場，因此店內常有許多在運動完之後順道過來繞一繞的阿公阿嬤，以及買完菜前來走逛的家庭主婦，也因為人潮多，商品的流動量大，店內每3天就要將新商品重新上架一次，快速鋪貨、流通的營運策略可是一點也不輸那些fast fashion的零售大公司呢！因此，每次到店裡都能看到不同的東西，新鮮感十足。

「什麼都有、什麼都賣、什麼都不奇怪」這句廣告詞用在這兒



光仁二手商品館提供平價多元的購物選擇。

可是一點都不誇張。陳玥伶說，民眾捐贈物品千奇百怪，他們曾經收過民眾捐贈的大型神桌，本以為不容易銷售出去，沒料到3天就被買走；更有趣的是還曾收過民眾捐贈一般家用瓷馬桶，居然1天內馬上被買回家！

陳玥伶指出，國興店還會配合節日推出商品促銷，比如父親節時，按摩機特價、母親節時一些家電用品或皮包飾品等，也以相當優惠的價格銷售，保證物超所值。

守護公益與環保的美好價值

不過這裡最重要的功能，還是提供12名身心障礙者就業的場所，他們由專業的就業服務人員帶領，不但享有勞健保，薪資與福利也比照勞基法的規定，並且還有獎勵獎金、員工旅遊，讓身心障礙者的努力能夠在與人的互動中得到社會大眾的肯定，進而真正融入社會生活。

員工們分為店務組、清潔組與



光仁二手商品館可讓人發揮愛心做環保。



透過二手商店的營運平台，讓身心障礙者擁有穩定的就業訓練。

到府回收組。店務組負責收銀、物品整理及上架；清潔組則是負責產品及陳設架的擦拭；到府回收組則由一位老師帶領，免費到府收取民眾所捐出的二手商品。

店裡員工的小康是個中度智能障礙者，在國興店老師一對一教導過後，已可獨立擔任店務組的收銀工作；小陳原本在大賣場裡工作，卻因挫折感天天回家抱著棉被哭，來到國興店後，在老師細心陪伴教導下，漸漸培養出耐心並改善人際關係，現在的他熱愛工作，就連放假也嚷著要到店

裡來上班！

就是如此溫馨的角落，讓這些身心障礙者的家長，放心將孩子們託付到店裡學習成長，若你也想幫助這些孩子們，不妨捐出手邊狀況良好的東西，做環保兼做公益，或是來這兒晃晃，把中意的商品及滿滿的愛心帶回家！

►光仁二手商品館國興店

地址：國興路22、24號

電話：2305-3961

服務時間：週一至週六08:00～17:30



城市中有許多美好的場所及多元的風貌，值得被記錄與品味。（王能佑攝）

發現美麗城市面貌

第8屆都市景觀大獎出爐

文／何儀琳 圖／臺北市政府都市發展局提供

城市像一座人造的有機體，在潮流變化中不停地改變其面貌與內涵。自民國91年起已連續舉辦8年的「臺北市都市景觀大獎」，為臺北市民發掘了許多城市中的美好場所與多樣的都市風貌，也讓臺北不斷蛻變的城市之美，得以被記錄與品味。

本屆的「臺北市都市景觀大獎」，是以「悠遊·樂活·新臺北」為活動徵選主題，傳達「都市環境美學」的概念，用以建構臺北市的夢想與前景。為期2個月的公開徵件，自民國98年8月1日起至9月30日止，雖然當時整體大環境不景氣，但仍獲得各界踴躍參

與，共徵得42件參賽作品。值得一提的是，本屆的參賽作品除了公、私有建築之外，還多了一些社區自發性的環境營造與當代藝術活動，如劍潭里街角改造綠美化、名山里社區故事大道等，此外，對於歷史空間的改善、古蹟活化再利用的參賽作品，也比往年都要踴躍。

雖然本屆都市景觀大獎由評審團經初選、現場勘查的嚴謹複審後，因參選作品設計細緻度尚有進步空間，為了維持獲獎作品品質，評審團決定本屆首獎從缺，但為了鼓勵提案單位的用心及對都市環境的貢獻，選出5個特別

獎，分別是「華山創意園區（含中央藝文公園）三期工程——整體規劃設計」、「國立臺灣博物館周邊景觀改善工程」、「2009臺北奔牛節」、「國立臺灣師範大學文薈廳及樂智樓廣場改善工程」、「民福市場及長春1號公園改建工程（民有市場／社區活動中心）」；另外開放民眾線上投票的網路最佳人氣獎，則由「關渡光點碼頭」勝出。

看見臺北的天空

華山文化園區三期工程

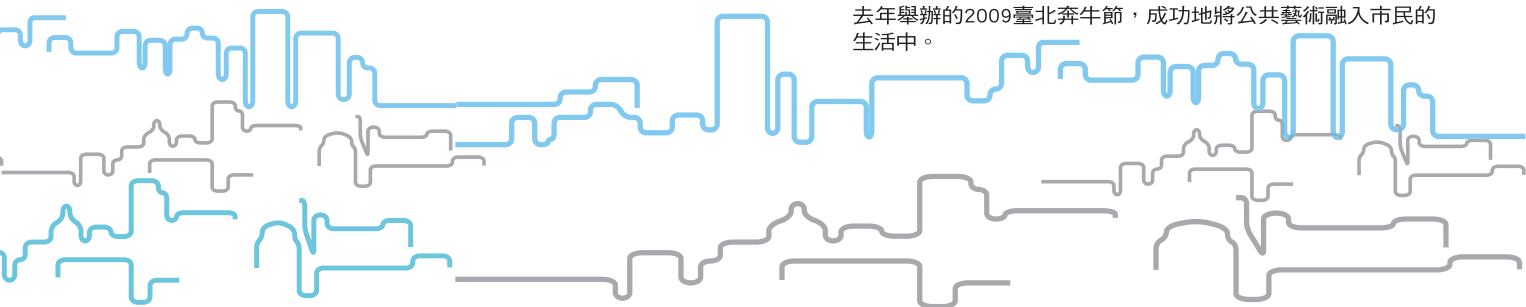
位於臺北市中心的華山文化園區，自開放以來，即成為各類大



以連續的綠帶取代公園圍籬，營造出國立臺灣博物館及228公園開放的景觀空間。



去年舉辦的2009臺北奔牛節，成功地將公共藝術融入市民的生活中。



型活動的最佳表演場地，如一年一度的簡單生活節、臺灣樂團節等。位於園區中央的大片草皮，不但能讓市民享受大片綠意，也是仰望臺北天際線的舒適地點。在此處放眼望去，華山舊酒廠與遠處的臺北101兩相對望，似乎進行著老臺北與新臺北的對話，有著說不完的故事。此外，園區中也設有200及400公尺的跑道，每逢假日及傍晚時分，總可看見附近的居民悠閒地在周圍散步運動，四周往來的繁忙車潮，都被隔絕在園區之外，也讓臺北的都會風貌，展現了一方悠閒天地。

打破殿堂的圍籬 國立臺灣博物館周邊景觀

長久以來，臺北市民對於坐落於館前路的國立臺灣博物館，最鮮明的印象都是大門口高聳的希臘式石柱，華麗而雄偉地矗立在大門兩側，以圍牆界定公園範圍的同時，也讓行人隔絕於公園、博物館之外，加上人行道上總是停滿摩托車，要從兩旁進入博物館或公園，對行人而言十分不便。在建築師的規劃下，國立臺灣博物館拆除了襄陽路側的圍牆，打開多年的藩籬。而原有的歷史殘跡如大小鳥居、杏壇台座、石堆、銅牛、騰雲號……等

並沒有隨之消失，一方面保留了行人通往公園及博物館的可及性，另一方面也讓充滿歷史故事的遺跡重新被關注，加上綠化與美化，徹底改變了襄陽路與館前路的面貌，讓國立臺灣博物館的建築之美與二二八公園的悠閒景色，恰如其份地融入臺北街頭。

藝術在街頭發酵 2009臺北奔牛節

臺北人一定很難忘記屬牛的2009年，臺北街頭出現了許多有趣又可愛的彩繪牛。Cow Parade是全球最大型、最成功的城市行銷，也是一場公共藝術與慈善募款活



師大文薈廳及樂智樓廣場在整修活化後，提供更舒服愜意的校園空間。

動，在2009年來臺北，創造了全國最大規模城市藝術與民眾互動、參與的成績，讓臺北成為全球第65個的「奔牛城市」。藉由臺北四通八達的交通網絡，更加延伸「尋牛」、「賞牛」的樂趣，

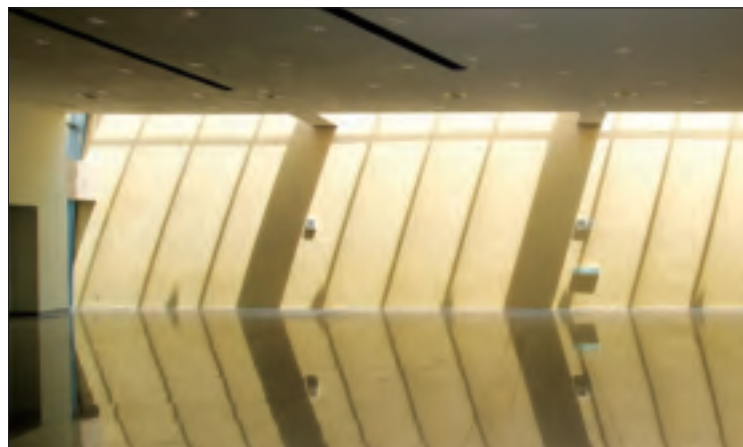
藝術創作牛不僅激發臺北人的藝術熱情，在其公開拍賣後，也延續充滿活力的精神，繼續為公益團體而奮鬥，充分展現了城市的多元與互動，更成為都市中令人難忘的一景。

讓綠意繼續蔓延 師大文薈廳及樂智樓廣場

當「綠化」已經成為世界潮流，如何增加水泥叢林中的「綠意」，也就成為都市人最重要的課題，即使有綠樹圍繞的校園，



從老舊雜亂的市場及公園，搖身變為乾淨清爽的民福市場及長春1號公園。



民福市場內採光天窗帶來美妙的光影變化。

也需要創造更多的空間，讓土地得以呼吸。在國立臺灣師範大學文薈廳及樂智樓廣場的改建工程中，將原本是水泥及柏油的地面，換上了綠草皮與木板平台，行人得以維持原有的活動空間，而大樹的根可以不再受限於水泥或柏油所圍起的空間，讓陽光、雨水都能透入泥土中，周圍的空氣都跟著清新了起來，創造了植物、土地與人的共生空間，明亮而活潑的廣場，不再是毫無生氣的冰冷感覺。

貼近生活的美景 民福市場及長春1號公園

被住宅區所圍繞的長春1號公園，曾經因為乏人管理維護，不但雜草叢生且老樹覆蓋，看來非常陰暗，失去公園應有的功能，而隔著8米道路與公園相望的民福

市場，原本僅是地上1層及地下1層的公有市場，加上周圍居民停車需求遽增，於是公園、8米道路與公有市場，這3塊原本屬性不同的公設土地，在經過整合之後化身為明亮的公園、中央廣場、社區活動中心、地下停車場與超市，造型新穎的多用途建築反倒成為社區中最明顯的地標，不但配色能充分融入周圍建築中，中央廣場也變成附近居民最愛休憩之處，重新定義了活用公設土地的可能性。

網路票選人氣 關渡光點碼頭

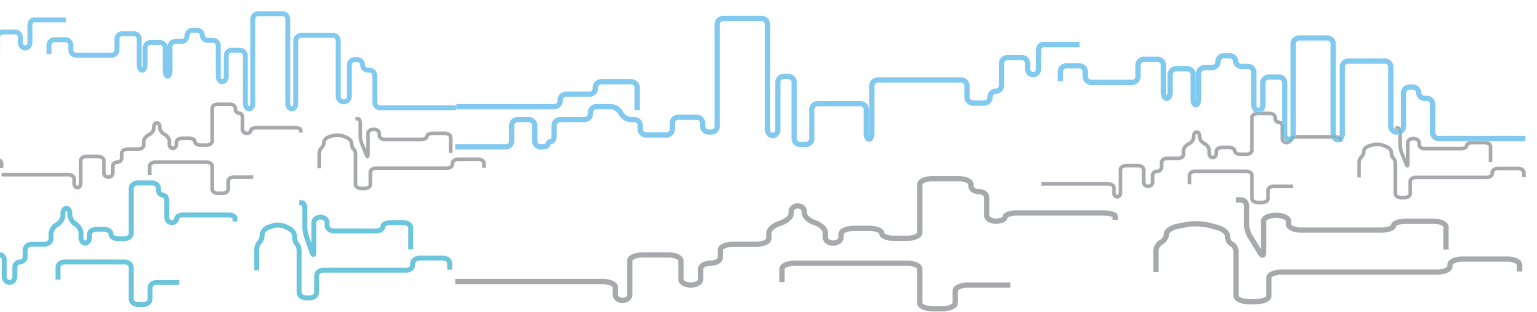
以浪漫燈光點亮關渡的光點碼頭，是本屆活動的網路票選人氣獎得主，照亮水岸的浪漫燈光，加上藍色公路的行駛，讓這裡成為頗受國內外旅客青睞的旅遊景

點。在浪漫的外表下，光點碼頭也呼應了世界節能減碳的風潮，改造施工後的碼頭每年可節省電費3萬餘元，減碳量為6,650公斤，而水岸步道邊緣的光點燈，則是以太陽能發電的LED燈，相當具環保概念。

本屆參賽作品所涉及的對象十分廣泛，從公部門、企業到社區居民都在其中，市民對於自身居住的環境品質與城市美學，已有相當意識的覺醒，透過「都市景觀大獎」活動的鼓勵，可見未來臺北的城市風情，將更加充滿藝術人文的氛圍。

►相關資訊

得獎作品及活動相關資訊可上 www.ta-mag.net/2009urbanaward 網站查詢。



波光粼粼，映著關渡光點碼頭的燈火。

PRO級直排輪曲棍球場地 大同運動中心

文／陳品見 攝影／王能佑



甫於民國98年12月12日開幕的臺北市大同運動中心，是臺北市第10座對外開放的市民運動中心。因為剛啟用，所以相較於臺北市其他運動中心，設備上更符合國際規格，尤其該中心的溜冰場更是全國唯一符合國際標準的室內直排輪曲棍球場地。

挑高6米夠氣派 設備國際級

大同運動中心位於臺北市最早開發及文化古蹟十分豐富的行政區，鄰近的臺北市孔廟、大龍峒保安宮、迪化年貨大街及大稻埕碼頭等，都是備受市民喜愛的休閒好去處。

直排輪溜冰是新興的休閒運動，深受大小朋友們的喜愛，不過生活在都會區總是受限於場地大小與安全性而無法自由自在地玩直排輪。然而，擁有最新穎國際級設備的大同運動中心，於5樓有全臺灣唯一一座符合國際級比賽標準的直排輪曲棍球室內溜冰場地，不僅用專業級3層吸震木質進口地板打造，還有6米挑高的

室內空間，自四周玻璃灑落的光線，有著許多室內運動場普遍缺乏的自然採光，而且為了使用者的安全著想，溜冰場的四周設有標準防撞圍牆，可以避免快速溜冰時受傷。

另外，在國外風行已久的曲棍球運動，大同運動中心除了有訓練營活動招生外，也致力於協

助大同區各級學校成立曲棍球球隊，並提供曲棍球比賽場地。場地旁的休息區及無線上網設備也可以讓等待使用者打發時間，所以，對於想要為孩子們找一個可健康運動地點的家長們，大同運動中心是一個不錯的選擇喔！

50公尺長泳道+12座羽球場 飆汗夠暢快

大同運動中心的建築物本身共分8層，包括地上5層，地下3層。來這運動的民眾不需要擔心停車的問題，因為運動中心方面備有汽機車停車位可供停車，並且機車停車是免費的。

地下第1、2層是溫水游泳池，除了有一般游泳池常見的SPA氣泡式水療床、男女蒸氣室、烤箱、兒童戲水池、24小時過濾水質的不斷電系統外，還擁有臺北市內少見的50公尺長游泳水道裡。常游泳的人應該都會覺得在25公尺的游泳水道，一下子就到對岸，很不過癮，總是希望有1條比賽標準級的水道游泳，而大同運動中心的50公尺長游泳水道絕對可以滿足資深泳者的挑剔需求。

運動中心2樓的國際會議廳則為另一個具有特色的地方，199個座位的中型會議廳，有別於一般會議室，採取階梯式的空間設計，



兒童戲水池讓小朋友安全地盡情玩耍。



5樓的直排輪曲棍球室內溜冰場地，規格設備都是國際級。

可以讓使用者在沒有視覺死角的情形下達到更佳的使用效果，而無障礙空間設施上，會議廳附設的4個身心障礙座位，也是一個貼心的設計。

此外，2樓還有多功能綜合球場，可供籃球、羽毛球、排球及網球活動使用，而且球場除了全天候空調開放外，還提供淋浴間及置物櫃供民眾使用；3樓的體適能教室及4樓的有氧舞蹈教室則可以讓你盡情揮灑汗水，並雕塑出

自己滿意的好身材。

最後值得一提的是，該中心為回饋市民，設有公益減價時段：身心障礙者包含陪同者1人，於兒童遊戲室、游泳池、體適能教室、籃球、桌球及羽球場全時段使用免費；65歲以上之高齡市民、低收入戶、學生（需出示學生證）及大同區區民，則有不同程度的優惠措施，詳情可上www.taipeidt.com查詢。

►相關資訊

地址：大龍街51號

電話：2592-0055

網址：www.taipeidt.com

交通方式：搭捷運淡水線至「民權西路站」下車，沿民權西路往承德路方向，步行約7分鐘即可到達。



多功能綜合球場是適合親子同樂的好所在。



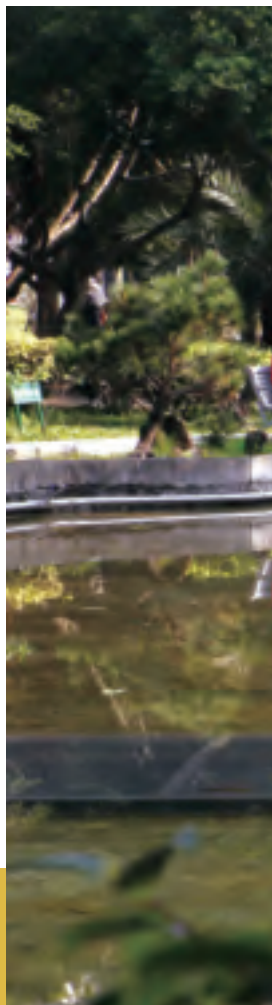
國際會議廳階梯式空間設計讓場地有更好的使用效果。



3樓的體適能教室讓你盡情揮灑汗水，雕塑出好身材。



隱身於巷弄中的興隆公園，用滿滿的綠意歡迎來此遊憩的民眾。



你的·我的·總統的後花園

興隆公園

文／何儀琳 攝影／王能佑

稠密如臺北這般熱鬧的城市，只要能有一方公園綠地，往往就能讓聚集在此的居民享受閒適的心情。位於文山區的興隆公園，自民國64年闢建完成，就肩負起維繫鄰里的重責大任，為興業里與興安里的居民們，包括在公園旁住了20餘年的馬總統，提供了一處最佳的休閒場所。

避開了車水馬龍的興隆路，興隆公園隱身於220巷中，行色匆匆的路過人車，若靜下心情往這小

巷裡走來，就會發現眼前豁然出現一大片寬廣的綠地，讓人頓覺神清氣爽，呈現出屬於住宅區的安靜與祥和。

散發安靜與匯聚熱鬧之處

面積廣達1.461公頃的興隆公園，是文山區中數一數二的大型公園之一，周圍多數是公寓建築，而環繞著公園的店家，除了帶著傳統氛圍的雜貨店、理髮店、瓦斯行等，更有興隆小學、

興德小學、興隆國中等多所學校，讓公園周邊增添熱鬧氣氛。

當年為開闢公園所種下的一株株小樹苗，至今早已長成一棵棵鋪天蓋地的大樹，但無論如何生氣蓬勃的公園，總無法抵擋三十多年的歲月催化，林木成蔭之餘，卻也讓公園略顯陰暗，因此興隆公園曾經陸續於民國87年及97年兩度進行改善工程。第一次的整修，僅針對園內硬體設施更新，第二次則包含基地的大幅度



增添公園閒適風光的觀景湖及小拱橋。

整修，各種新設施、新創意及設計，讓興隆公園宛如新生，產生了截然不同的風情。

第二次大幅度整建之時，雖然有許多居民對朝夕相伴的大樹依依不捨，但在移除部分大樹，重新規劃園區動線後，換來的成果是一塊明亮而清爽的全新空間，同時增設的地下停車場，提供260個汽車車位與62個機車車位，也改善了附近居民長久以來的停車問題，經過兩年多的施工期，如



兒童遊戲場是小朋友玩樂的好去處。



樹蔭下的一方悠閒，讓人可以在此歇腳休息、談天說地，還可以下一盤棋。



興隆公園是附近居民熟悉的好鄰居。

今以全新面貌呈現，重新成為居民休閒生活的重心。

小橋平湖添幽靜

由於坐落於住宅區中，加上建成的時間長久，興隆公園幾乎已經成為鄰近居民共同的記憶，走進公園，最吸引人目光的就是一座跨越水池的小拱橋，在林木成蔭的自然天地中，顯得格外獨特，散發幽靜之情。聽一旁散步的老爺爺說，許多新人都為了這座橋來這兒拍婚紗照呢！

在公園改建的過程中，最具代表性的景觀——小拱橋與觀景湖當然被保留了下來，周圍生長得太過茂盛的垂柳，則做適當的疏剪，原本帶著暗綠色的湖水，轉為明亮見底的清澈，不但讓魚兒有更好的棲息環境，也使得公園的調性更為一致。天氣晴朗時，小橋平湖的畫面，是最受眾多新人青睞的景觀之一。

興隆公園之所以能成為居民休閒重心，除了這些美景與涼亭等硬體設施之外，更讓人覺得可

親的是其開放而具穿透性的空間感，四周以低矮的石階界定了人行道與公園，當沿著公園四周走累了，隨時可以坐在石階上休息，若在公園中想要小憩一會兒，則有木製的復古涼亭供遊人休息。

花木扶疏 棋戰方酣

除了種有白千層、榕樹、楓樹、黑板樹、櫻花及椰子等各種植物之外，公園內外也可見到許多美麗的花叢，迎著陽光搖曳生姿。由於文山象棋會就在附近，因此常有許多同好在公園中對弈，兩兩相戰的對手，演出一盤又一盤的精彩好戲，不僅這些下棋的伯伯天天來公園報到，周圍觀棋的觀眾們也從不缺席，改建過後的公園有了新的桌椅，更提供了他們一個良好的「廝殺」環境，他們也主動清理環境，維護休憩空間的潔淨。

每天到公園報到，還有談天說地的老鄰居們，就算是下雨，他們也要坐在有屋頂的涼亭下聊

聊，若遇上通學時刻，公園中更處處可見學生們穿梭的身影，從高中到小學大大小小都有，整座公園熱鬧不已。

天氣晴朗的午後，公園裡則充滿了溫馨氣氛，帶著娃娃推車來散步的媽媽享受片刻的悠閒；在兒童遊戲場玩耍的小朋友，呼朋引伴嬉戲；新落成的溜冰場上，穿著直排輪的小高手滿場飛舞，若是遇上假日，偶而還有說唱藝術等表演活動進行，熱鬧非常。對於大人小孩而言，整個公園就是個大遊樂場，綠意與空間，讓緊張的身心得以鬆弛。

►興隆公園

地點：興隆路2段220巷

交通：搭乘公車0南、109、236、253、294、530、606、673、676、市民小巴5、棕11、棕2、棕6等於興隆國小站下車，步行約3分鐘可達。



魏明德神父

破除框架讓「人籟」發聲

文／王宜燕 攝影／王能佑

1992年在耶穌會的派任下，法國籍神父魏明德踏上臺灣的土地，十多年來他在這裡著書、做畫並創辦《人籟》雜誌，希望讓天籟、地籟、人籟整個宇宙的聲音都被聽見，這也是這本定位為「論辨」的月刊，希望藉由「討論」而達到「明辨」的目的。

魏明德說，《人籟》意指人的聲音，這是把人看成各種音樂樂器，能發出清晰多元的聲音，而他創辦的雜誌就是要傳達不同

的聲音，呈現文化的多元面貌；另有鑑於臺灣社會較短視浮面，他也希望《人籟》能推動永續發展的模式，並由此導入心靈力量的重要性。翻開一本本的《人籟》，讓人很訝異其探討主題的豐富性，從討論人面容的意義、沙漠化的影響、時間跟人的關係，到H1N1的流行分析恐懼心理，乃至請中國畫家畫出其臺灣印象……，魏明德表示，雜誌最怕被人定型，所以《人籟》努力

要從各種籠子裡逃出來，因而不斷尋找並嘗試新題材，幫讀者擴展視野，也找到自己的路。

左手水墨畫 右手編辭典

魏明德還在臺灣學習到中國的水墨畫。他常結合水墨畫的筆法、墨感與西方的繪畫元素，畫出一幅幅中西合璧的風景畫，不過如果你就此將他定位為「畫貫中西」的畫家，他會要求：「不要把我放進籠子裡！」。魏明德



魏明德神父結合水墨畫的筆法、墨感與西方的繪畫元素，繪出中西合璧的風景畫。

說，他嘗試用不同的媒材來作畫，如布料、木材，甚至創作數位作品，畢竟藝術只要能因材施「畫」，也是有「畫」無類呢！

此外，魏明德參與的「利氏學社」則是走專門的學術路線，該學社以研究古今中華文化為重點，如編纂泰雅語字典、26冊的「法國國家圖書館明清天主教文獻」，並窮50年的時間編出最完備的《漢法大辭典》，在學術上貢獻匪淺，對於語言學相當有興趣的魏明德，能窮十多年一起參與《漢法大辭典》的編纂，是他在臺最大成就之一。

魏明德指出，1992年初來臺北時，交通打結、空氣污染嚴重，現在的生活水準則有很大的提升，有乾淨明亮的環境、順暢的交通、大片的綠地，只是他認為，十多年前的臺北，整個城市較活潑，現在的臺北創作力卻有些弱化；在他看來，一個很重要的原因是有不少25到50歲的青壯

年人口出走到對岸，還有一個原因可能是整個社會也較成熟老化了。

愛吃土芒果 對臺北有肺腑建言

魏明德很喜歡臺灣的小吃，如小吃店販售的鮮甜鵝肉、雞肉飯、清粥小菜，他頻頻誇讚臺灣豐富多樣的水果，如木瓜、龍眼等很多都是他以前在法國沒有嘗過的，他以「來臺灣收到最好的禮物」來形容這裡四季盛產的水果，其中，他又最愛這裡隨手摘得到的土芒果，愛它的多汁、多絲、甘甜。

閒暇時，魏明德喜歡鑽進羅斯福路巷弄間的二手書店去尋寶，他還喜歡漫步在臺北的河邊，他剛來時，覺得臺北的河道簡直讓人退避三舍，但是臺北人跟河的關係已日漸修補和好，現在沿著河濱散步是相當怡人的經驗。

問魏明德對臺北有什麼建議，他像是有備而來，提了3個建議：

首先，他希望臺北在建設綠建築方面要加緊腳步，讓臺北變成世界第一個綠色城市；其次，他認為臺北的東區和西區要平衡發展，而且西區要朝人文、創意、綠色開發，不要複製東區的發展；最後，他建議要創造另類的文化活力，例如與亞洲城市，如菲律賓、印尼進行文化交流，突顯出臺北的亞洲特色，進而讓臺北蔚為亞洲的一大都會。這些肺腑之言，正是魏明德在此深耕後發出的「人籟」。



魏明德神父參與「法國國家圖書館明清天主教文獻」的編撰。



政大醉夢溪

醉夢 • 指南

文／周純慧 攝影／楊志雄

醉夢，在山林之間；指南，在人生之路。性格完全迥異的兩個名字，卻同屬於這條蜿蜒校園中的幽幽小溪。

取一個浪漫的名，許是為了這山間溪畔清新的脫俗景致，毋庸過於計較人世間的是非爭論，不必過分繫念塵世裡的愛恨情傷。漫步橋上，且細細品味這溪邊清新的自然生態；散步林間，且慢慢欣賞這山丘上翠綠的豐富物種。在這片林野之間，許多爭端、許多紛擾，似乎都已顯得多餘而不必要。

醉夢之外，人生道路上，總也少不了一針指南，一如溪流總是曉得自己要走的方向。林葉間傳來教師們的殷殷叮囑，期盼孩子們掌穩自己人生的方向舵盤，切勿在大千世界的繁華中，將青春歲月迷醉成一場夢幻。

而那溪啊，並不在意人們為她取的，究竟是怎麼樣的一個名，只是潺潺地波流而去，義無反顧似地，奔流他方。這園中的莘莘學子們，也終將學成而去，各奔一方——到那時，學子們心中記得的，究竟會是教師們殷切叮囑的人生指南？或是青春年少的醉夢想望？

初次踏上北歐，是2003年1月的嚴冬，當時對於即將住上多年的芬蘭首都赫爾辛基，充滿著遐想與期待；一方面寄望能飽覽風光景致、瞭解人文風情，另一方面更亟欲尋覓任何足以讓自己「驚豔」之處。

但其實我帶了不少的所謂「歐洲」刻板印象來到芬蘭，也就是大家熟悉的雄偉中古世紀城堡、哥德式教堂、巴洛克式建築、精雕細琢宮殿建物與王宮花園、古色古香的市集廣場……；結果，我在赫爾辛基遍尋不著，當時內心不免失落與莫名悵然。

不夠細緻、古老與輝煌，正是我的初步印象，而赫爾辛基與其他北歐大城相較，也在建城歷史和商業、觀光開發上略遜一籌。所以當瑞典斯德哥爾摩被稱作「波羅的海的貴婦」，赫爾辛基就真的像是人們習稱的「波羅的海的女兒」。

建築平衡質樸 必訪紅白大教堂地標

我曾經迫不及待地想跨出國去看傳說中「金碧輝煌」的聖彼得堡，也曾經渴望回返熟悉的歐洲大陸，享受隨處可見的古雅街道、建築與藝術風情。

然而，居住了更長一陣子後，卻逐漸領會到赫爾辛基有著令人想深入探究的神祕，我覺得她其實宛如一杯潔淨、清澈的水，自然、純真中又透著一絲穩健與踏實，擁有外人一時三刻難以理解的平衡與樸實之美。

而建築，就是一窺赫爾辛基這種平衡與質樸美感的最佳起點。

和所有城市一樣，任何初次到訪的旅者都有幾處必訪的景點，這些過去兩百多年間陸續建築起來的地標，分別代表了赫爾辛基的生命歷程。她的

特色因地處東、西方交界，所以呈現出北歐斯堪地那維亞與俄羅斯風味的交會，但又同時融入了芬蘭近一世紀以來自創的獨有風格。

位於市區議事廣場（Senate Square）上的基督教路德派大教堂（tuomiokirkko），俗稱為「白教堂」，它是每位來到赫爾辛基的旅者絕不會錯過的地標建築。這座典雅、白淨的大教堂，一直是我極為鍾愛的景點；每回站在教堂前高陡的石階正上方，俯瞰整個廣場和沙皇亞歷山大雕像，它與周遭建築群協調的色彩與和諧的高度，令我心神舒坦。而從亞歷山大雕像前，仰望層層石階上的大教堂，讓我感受到一股平和、崇敬的氛圍。

每回行經廣場周邊的街道，總會仰頭瞧見白教堂的翠綠色圓頂與各式聖徒雕像；在不同的天候裡，教堂雪白的外牆總會隨著光影變化，呈現出不同的幻彩色澤；同一天的不同時分來到此處，都會為自己的視野和感觸，帶來迥然不同的心情轉折。

這座建於1852年，由著名德國建築師恩格爾（C L Engel）所設計的建築，不僅為市民與旅者帶來了隨時間轉換的驚

Helsinki

赫爾辛基

安藤忠雄的追夢起點

文·攝影／陳之華



赫爾辛基的地標建築「白教堂」，典雅、白淨，令人感到平和、崇敬的氛圍。



「紅教堂」頂端的金黃洋蔥狀尖頂，與紅磚牆交互輝映。

Helsinki



芬蘭建築大師阿爾托設計的芬蘭廳。



自然天成的岩石教堂，風格後現代。

豔之美；其寬廣的空間，更成為市民的聚集地與重要慶典的中心。

與白教堂遙相對望的是位於另一座小丘上，以赭紅磚瓦於1868年沙皇統治時期建成的俄羅斯東正教堂：「烏斯本斯基教堂」（Uspenski kirkko），習稱為「紅教堂」。教堂頂端12顆閃爍金黃光芒的洋蔥狀尖頂，在2008年完成重貼金箔後，與紅磚牆柱交互輝映。紅教堂是鄰近Katajanoka住宅區的俄式建築群最佳代表，號稱北歐地區規模最大的東正教堂，與視線距離內的白教堂，旗鼓相當，如果說白教堂代表了絕大多數芬蘭人的現今生活與文化重心，那麼紅教堂則是承載、記錄了這座城市「曾經滄海」的歷史遺緒。

兩座教堂，為赫爾辛基的天際線勾勒出豐碩多樣的色彩與市貌，也是旅客爭相觀賞攝影的地標，每日往返赫爾辛基與斯德哥爾摩兩大北歐首府之間的大型郵渡輪，在離、進港時，甲板上永遠擠滿了人潮獵取鏡頭，可見一斑。

不過赫爾辛基還有另一座與紅、白教堂截然不同風格的岩石教堂（Tempeliaukion kirkko），它們並稱為三大景點，是旅行赫爾辛基人士極少錯過的必訪之處。

岩石教堂自然天成 風格後現代

岩石教堂，幾乎每日都因為各方旅行者的參觀，以及聚會、禮拜和婚喪喜慶等，而顯得門庭若市。它有別於大家習以為常的教堂建築形式，更不像紅、白教堂一般地在北國天際線上爭奇鬥豔，反而以一種極為低調的模式「深藏不露」於向下深挖地花崗岩洞穴裡，它圓形碟狀的低矮屋頂與周邊住宅區，形成了反差極大的對比。

這座教堂是由芬蘭Suomalainen兩位兄弟於1969年所設計建造完成，每當國內的訪客到了赫爾辛基，我總會跟他們說，雖然當時它的建築設計比稿獲得參賽的首獎，卻曾引來不少建造地區居民的撻伐與非議，因為以時空背景和民意風氣來說，Suomalainen兄弟極具「後現代」的設計感，確實與大眾觀念裡的教堂樣式大異其趣。

設計師順應了地層形勢，直接從一整座花崗岩丘向下鑿開，圓形教堂牆壁是花崗岩塊的堆砌，覆蓋在正上方的巨大銅質圓盤狀屋頂由數十根鋼樑支撐而起，樑柱之間的玻璃，透光效果絕佳。堂內橢圓形的座椅環繞，與地勢渾然天成的結合，創造出極佳的音效，成為幾近完美的中小型演奏廳。

這座建築史上「無中生有、自然天成」的代表作之一，展現了這座城市主政者在1960年代所堅持的開放理念，也就是近百年以來，芬蘭各地公共建築都藉由公開設計比稿所選出，不僅尊重設計師的概念，更對藝術美感抱以絕對的寬和包容。這項已成為施政傳統的建築比稿制度，正是今日赫爾辛基創造出屬於自己獨具特色市容景觀的最大主



赫爾辛基的Espanadi林蔭大道上的雕像。



西貝流士公園裡的紀念雕塑設計。

因，也使赫爾辛基在芬蘭建國不到百年之際，已然成為不少建築大師的必訪城市。

用心就看見特色 建築必訪景點

赫爾辛基中央火車站，是芬蘭著名建築師Eliel Saarinen於1904年從21位競圖設計案中脫穎而出的設計；車站主體於1909年正式啟用後，即被獲選列入不少世界建築史的書冊中。雖然比起其他西歐國家首都車站來說，規模不算大，但整體設計在莊重沉穩之中，展現設計巧思和絕無僅有的特色。正門前由雕刻家E. Wikstrom所豎立4座手捧圓燈的人形雕塑，更成為芬蘭國營鐵路公司最受民眾喜愛的標誌人物，以及芬蘭電視動畫廣告的常客。

每回嚴冬白雪紛飛之際，行經中央火車站就見他們滿身覆蓋雪花，但仍認真嚴謹地屹立不搖，成了大街上熙攘人潮必定瞧上幾眼的特殊景致。這座建築設計裡，融入了庶民的日常生活感受，多了一份讓人會心一笑的幽默。

談起芬蘭的建築，就不能不提赫爾辛基的芬蘭廳（Finlandia Hall），它是由芬蘭國寶級的全才設計大師阿爾托（Alvar Aalto）於1971年設計監造完成，或許這座現代感十足的建築不見得是人人最愛，但卻會讓人更加瞭解這座城市的人文特質。阿爾托是芬蘭極富盛名、兼具紳士與文化人風格的大師，而赫爾辛基更成為日本建築名家安藤忠雄1964到1969年展開國外學習之旅，第一次踏上歐洲土地時，一定要親身訪視之地。他寫到：

「我踏上歐洲的第一個土地是芬蘭。因為靠近北極，氣候非常嚴酷，是自然環境非常貧瘠的不

毛之地。我5月抵達，正好是永晝期間，在沒有日落之下，充分觀賞了阿爾瓦爾·阿爾托……等北歐近代建築家的作品。在嚴峻的自然環境之下，徹底排除了所有的累贅，同時將美麗的光線與生活上的體貼等充沛的要素，融入在簡潔的建築中，我被這可以洗滌心靈的空間深深地感動……」

芬蘭廳，是初探芬蘭建築與設計大師心靈的寶地，會讓人對北歐的功能主義與實用主義有全新體認。有機會造訪赫爾辛基時，建議去參觀芬蘭廳，感受一下阿爾托在設計這座建築時，如何讓現代感與實用性並陳彰顯，而數十個寒暑之後，它的建築設計仍是如此亮眼俐落。

造訪過紅、白與岩石教堂、中央車站和芬蘭廳之後，赫爾辛基其實還有許許多多耐人尋味的景觀與建築佳作，例如西貝流士紀念公園、諾基亞公司全球營運總部、1952年奧林匹克運動會場館、國家美術館、現代美術館……。

活出「人本」思維 獨樹一幟的城市風格

當然，你也可以好整以暇地走在市中心Espanadi林蔭大道，欣賞沿路的芬蘭特色店家如經典家具Artek、服飾巨擘Marimekko和玻璃瓷器精品Iittala等，它們已然成為北歐的代表性品牌，不但值得深入品味，讓你開始迷上北歐設計，更會對深植北歐人心的「人本」思維，有親身領受的認知。

望著窗外的藍天白雲、漫步在芬蘭灣區，覺得赫爾辛基的迷人之處，除了藍天綠地、優質空氣品質外，更因她近在咫尺的海水、樹林與島嶼，現代化十足卻

Helsinki



冬季海面冰封的赫爾辛基。

又經典的建築作品，以及百年來，一直不斷堅持保有自然綠化的可貴與永續經營的態度。

所以仰頭可望清澈天際，行路各地都有人性化的完好公共建設，觸手可得的潔淨飲水，加上大師級建築與景觀設計作品，為它塑造了不隨時間磨蝕的價值，也讓市民深以為傲。

旅居海外多年後，再度回到熟悉不過的臺北，每次離開後再返國，總會在漫步遊走各處之間深刻感受到她的轉變；更多具人性化和開闊的空間規劃、公共建設日益彰顯的巧思與綠化、環繞在臺北新地標 101 大樓附近的新建築群、各類多元豐碩的市民活動和隨處可見的路平專案等。

寫赫爾辛基，就像是在寫我自己出生、成長的臺北一般，永遠是紙短情長，畢竟在這兩座城市生活了這麼多年。赫爾辛基的美，是一種樸真中，凸顯人類願意追求美好生活品質與永恆設計價值的精神。這座少見華麗雕琢、雄偉壯闊建物的城市，其實是最務實地讓建築設計與空間規畫，

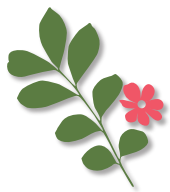
成為人人皆可享有的「奢華」與日常生活的心靈洗滌之處。

而臺北，總是逐步地朝向自我省思、調整、成熟之路邁進，她與赫爾辛基一樣，持續不斷地，為自己創造出獨樹一幟的城市風格。



樹林、島嶼和海水環繞的赫爾辛基。

新春綠意入門來



▶ 拈花惹草

文·攝影／葛晶瑩 製作協助／臺北市社區綠化聯盟

農曆春節前，一向是大家除舊布新的時刻，在大掃除、辦年貨準備歡喜過年時，常會購買紅色菜頭或者水仙花應景，但今年不妨試著運用一些長青盆栽，妝點家裡的空間。例如在客廳的角落添上一盆綴著紅色果子的黃金萬兩，喜氣洋洋；或者在書桌上放盆節節高升的開運竹萬年青，這些植物即使春節結束後，仍然可持續生長，讓空間保持綠意。當環境美化後，生活品質隨之提升，心情自然開朗，相信在新的一年里，必能風生水起好運來。

之前幾期介紹的植物，多半都需要充足的光線，或許讓許多沒有良好種植環境的人扼腕，但這次所介紹的室內植物，多半有較好的耐陰性，如果室內的自然光或者長時間開燈的光線，足以讓人閱讀報紙的話，這些植物就可以生存下去，所以，每個人都可以來嘗試看看，一起加入綠生活的行列。

室內擺放植物優點多

在室內擺設綠色植物的優點不勝枚舉，但最重要的是，可以改善空氣品質，讓身體更健康。現今一般人大部分時間都待在室內，而現代建築多半密閉而空氣不流通，如果是辦公空間，還有影印機等事務機器，更會造成空氣污染，也因此產生「病態建築症候群（Sick Building Syndrome, SBS）」，而長時間待在空氣品質不佳的室內，反映在人們身上



應景的「好彩頭」為居家妝點喜氣洋洋的年節氣氛。



好照養的黃金葛是種植時的好選擇之一。

的症狀會是喉乾、眼鼻過敏、頭痛、頭暈或者容易疲倦，甚或嚴重到皮膚長紅斑、發癢等。

要改善室內空氣品質不佳的狀況，最自然的方式就是擺放植物，根據專家研究，9平方公尺的面積，擺放一盆6吋盆的植物，就可以有效提升空氣品質，經濟又有效率，而且24小時內可以排除80%以上的污染物。

哪些植物對提升空氣品質的功效最好呢？其實，大多數的植物都具有吸收二氧化碳的功能，而龍血樹、五彩千年木、黃金葛、垂榕等，對於甲醛等揮發性有機物質的吸收能力極佳；常見的虎尾蘭、吊蘭、黛粉葉、黃金葛等觀葉植物，對於吸收二氧化碳與揮發性物質都有很好的效果。

當然，室內擺放植物還有許多顯而易見的優點，像是美觀、令人心曠神怡等；而在專心照顧管理時，也可以暫時放下煩憂，紓解壓力。



專家小建議

目前花市裡許多店家開始提倡植物的淨化功能，針對各種植物



室內盆栽可以改善空氣品質，讓身體更健康。

的功能標示，讓消費者選購時參考；行政院環保署出版的《50種淨化室內空氣之植物 應用與管理手冊》，其中對於室內空氣品質改善與各種植物介紹有詳盡的說明，有興趣的民眾可至該署網站（www.epa.gov.tw）查詢。

植物選擇與管理的重點

室內植物所仰賴的光線，一是來自戶外，藉由窗戶進入室內，另外也可以來自燈光。如前所述，只要室內空間的光線足以看見報紙上的字，就可以讓耐陰性

較強的植物生存。而這類植物多半是觀葉植物，雖然沒有燦爛花朵，但葉子的形狀、姿態、色彩或者斑紋都別具風格，即使不開花，也有獨特的美感，讓人不自覺欣賞並受到吸引。

在花市中就可以買到各種的室內植物，有些已經栽種在具有質感的盆中，葉子處理得光亮美麗，回家後直接可以美化家居，但是價格不低；建議一般家庭可以選擇50元以內或者4盆100元的塑膠小盆，經濟實惠。種類上常見的有黃金葛、孔雀竹芋、佛手



蝴蝶蘭搭配高雅瓷盆，放在客廳、書房都可以讓生活更有情趣。

芋、馬拉巴栗、五彩千年木、網紋草、嫣紅蔓、合果芋等，都很好照顧。回家後換上具質感的盆子，立刻身價提升，無論放在客廳、書房都毫不遜色，浴室、廚房也可以點綴幾盆，讓生活更有情趣。如果想要有點紅花陪襯，火鶴花是不錯的選擇；如果喜愛蘭花，則可選擇蝴蝶蘭，換上高雅瓷盆，放在客、餐廳都十分合適。

這些植物在照顧上也十分簡單，只要土壤乾時澆水即可，也可以用噴壺噴水在葉子上，清

理吸附落塵的葉面；如果室內的採光不佳，可以利用平時開燈工作時，將植物順便放在檯燈底下照射，或者每週找一天的時間將植物放在沒有太陽直射的窗邊或室外，補充一下光照會更好，但請注意這些室內植物已經習慣陰暗，不能直接曝曬在陽光下。



專家小建議

如果真的很想把需要較多日照的植物放在室內，可以試著加強



點綴一點紅色系植物，讓盆栽裝飾更有變化。



如果室內的採光不佳，可以將植物放在燈光下照射。

植物的耐陰性，也就是當買回植物後用漸進式的方式，慢慢減少植物的光照程度，譬如說，從室外拿進室內時，先放在窗邊一陣子，然後移到較暗的桌上，植物就會被馴化，慢慢適應。

利用創意玩室內盆栽

管理室內盆栽除了將買回的植物做簡單的換盆外，也可以利用創意讓植物更具趣味，最方便的方法是擺放陶瓷裝飾品或吊飾點綴；亦可以將植物種植在鳥籠或者魚缸內，也非常有趣；如果將生長習性類似的植物做成組合盆栽，因植物種類不同而營造出豐富層次，擺放在家中會更有裝飾性。市售的組合盆栽一盆動輒上千元，自己動手做則2、3百元就可以解決，文章最後將會有圖解示範，你會發現一點都不難。

配合節慶妝點盆栽，可以讓家中更有過節氛圍，像是春節期間，可以買一些紅彩帶、元寶銅錢吊飾，以及鞭炮等裝飾品，披掛在綠色植物上；也可以在盆上貼個春字，馬上就有濃濃的年味兒；像是今年農曆年歲次庚寅屬虎，可以買盆虎尾蘭放在家中，虎尾蘭的種類很多，淨化空氣的功能十分優異，加上又好種植，



將室內植物擺放在鳥籠中，不僅創意有趣也很簡單。



今年是虎年，買盆虎尾蘭放在家中，應景又可以淨化空氣。

是極佳的室內植物，將虎尾蘭綴以大紅吊飾，立刻有「虎虎生豐」的架式，可以帶來好兆頭。

用綠色盆栽裝飾室內，有幾個準則可以提供參考，像是盡量不要選擇容易落葉的植物，以免造成清潔的困擾；考慮行走的動線，不要擺放在走道上，以免造成危險；此外，如果放在桌上最好不要擋住人與人交會的視線。當然，若能選擇適合裝潢及自己生活風格的植物與盆器，會更加完美。



專家小建議

有些植物，如黛粉葉、姑婆芋等天南星科的植物，汁液具有毒性，不可食用。家中如果有小孩或者寵物，有可能會誤食而發生危險。避免的方法除了不要種植外，也可以放置在不易接觸的高處。

當將盆栽迎回家中，營造自己的綠色空間後，相信生活會有所改變，環境不但更為舒適，也能贏得親友來訪的讚歎。一年之計在於春，就讓我們一起在新春時節開始今年的綠生活計畫。

製作組合盆栽的方法很簡單，首先到花市購買便宜的小盆栽，最好是屬性相近的，譬如說同屬於耐陰性或者耐旱性的，這樣在擺放與澆水管理上才會一致。如果無法判斷時，可以直接詢問店家。而種類選擇上，建議選擇不同高度或者色彩，才能營造出層次感。



1.製作組合盆栽之事前準備：植物數種、培養土、盆子、少許石頭。



2.先處理盆底，放上網子，避免土壤流失。接著再鋪些較大的石頭墊底。



3.放入培養土，一邊放一邊拿著盆栽測量一下適合的高度。



4.開始陸續將盆栽從小盆中取出，栽種到大盆裡，一邊種植一邊調整位置，讓高矮錯綜，才會有層次。



5.感覺角落空洞時，可以用鑷子或筷子夾起低矮的網紋草補滿。



6.因為要放置在室內，最後可以在土表放上小石頭，壓住土壤，看起來更為美觀。



7.這樣便簡單快速地完成一個組合盆栽。

99年2月15日~3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	每週日 10:30、15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
假日探星趣及火星漫遊車DIY	每週日 15:00~16:00 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
文山社區健走教室	每週三 09:30~10:30 / 文山區健康服務中心1樓 每週五上午 09:30~10:30 / 文山區健康服務中心3樓會議室	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉321
Balgo 澳洲巴爾戈丘的原住民藝術	即日起至2/21(日) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656轉220
寒假閱讀節	即日起至2/27(六) / 市立圖書館總館、分館及民眾閱覽室	市立圖書館 ☎2755-2823轉2117
臺北(大佳臘)風雲三百年—— 陳賴章墾號特展	即日起至2/28(日) / 剝皮寮歷史街區(廣州街、康定路口)	北市府文化局、文獻委員會 ☎2709-0366
超現·攝影 Beyond Reality-Regarding the Work of 6 Contemporary Taiwanese Photographers	即日起至3/14(日) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656轉220
老臺北城的故事特展	即日起至3/31(三)週二至週日 10:00~17:00 (週一及春節期間休館) / 撫臺街洋樓	撫臺街洋樓 ☎2314-5190
城市光影／電影中的臺北特展	即日起至4/19(一) / 北市府臺北探索館特展廳2樓	北市府觀光傳播局 ☎2720-8889轉8629
新移民支持團體聚會	2/6(六)、3/20(六) / 大安區健康服務中心2樓會議室	大安區健康服務中心 ☎2733-5831轉225
99年元宵燈謎網 ——廉政宣導活動	2/10(三) 0時~3/11(四) 24時; w2.doge.taipei.gov.tw/lantern99/index.asp /北市府政風處網站	北市府政風處 ☎1999轉7764李先生
虎虎生風新春市集	2/14(日)至2/21(日) 每週六 14:00~22:00、週日 14:00~21:30 / 西門紅樓北廣場	西門紅樓 ☎2311-9380轉22
TFAM畫像劇／音踏舞團 ——東方節奏幻想	2/20(六) 17:30~18:30 / 市立美術館地下樓戶外中庭免費參加	市立美術館 ☎2595-7656轉314許小姐
市民生活講座／法國·印象 ——美不勝收的藝術饗宴	2/21(日) 14:00~16:00 / 市立圖書館景美分館	市立圖書館景美分館 ☎2932-8457
市民生活講座／都市美學力 ——公共藝術在里昂	2/21(日) 14:00~16:00 / 市立圖書館東湖分館	市立圖書館東湖分館 ☎2632-3378
中興院區105週年院慶系列活動	2/22(一)至2/26(五) 09:30~12:00 / 市立聯合醫院中興院區1樓大廳	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3161
市圖電影院 《行動代號：華爾奇麗雅》	2/23(二) 18:30 / 市立圖書館總館B2演講廳	市立圖書館視聽室 ☎2755-2823轉2802



(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
健康心電影《聽說》	2/26 (五) 17:00~20:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓第一會議室	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3250
2010臺北燈節	2/26 (五) 至3/7 (日) / 國父紀念館及北市府廣場周邊、仁愛圓環	北市府民政局 ☎1999轉6241
陽明山花季	2/26 (五) 至3/28 (日) / 陽明公園	北市府公園處 ☎2861-6533、2861-3388
每月一書系列講座/ 放學後才是關鍵	2/27 (六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓國際會議廳	市立圖書館 ☎2755-2823轉2112
駐館作家講座/ 詩的想像·臺灣的想像	2/27 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館道藩分館 主講者：向陽	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
市民生活講座/ 從西洋繪畫看法國風景	2/27 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館天母分館	市立圖書館天母分館 ☎2873-6203
啟明分館用心看電影 (專為視障朋友貼心安排的電影欣賞活動)	2/27 (六)、3/13 (六) 14:00~17:00 / 市立圖書館啟明分館	市立圖書館啟明分館 ☎2514-8443
2010新春祈福暨動物燈謎活動	2/28 (日) / 市立動物園大門廣場	市立動物園 ☎2938-2300轉501曾小姐
市民生活講座/從梵谷展談梵谷	3/6 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館三民分館	市立圖書館三民分館 ☎2760-0408
生耕致富系列講座	3/7 (日) 至4/3 (六) / 佛光山臺北道場	臺北市政府民政局、國際佛光會中華總會合辦 2762-0112轉2258
臺北市傳統藝術季	3/11 (四) 至6/6 (日) / 中山堂	北市府文化局 ☎2383-2170
「薪」花朵朵開」就業媒合活動	3/12 (五) 14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區 詳情可至www.okwork.gov.tw查詢	北市府勞工局就業服務中心 ☎2597-2222
3月份日間委外訓練職類招生報名	3/12 (五) 14:00~16:30 / 北市府勞工局就業服務中心	北市府勞工局職業訓練中心 ☎2872-1940轉206-217、348及349
講座/健康的住宅與綠建築	3/13 (六) 09:00~12:00 / 市立圖書館北投分館	市立圖書館北投分館 ☎2897-7682
國醫節慶祝活動	3/13 (六) 11:00~14:00 / 臺大國際會議廳	市立聯合醫院林森(中醫)院區 ☎2388-7088轉3823
市民生活講座/管好廚房會省錢	3/13 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館大安分館	市立圖書館大安分館 ☎2732-5422
作家與讀者有約講座/腸命百歲	3/13 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館總館B2演講廳	市立圖書館 ☎2755-2823轉2116
電影賞析講座/敢愛就來	3/14 (日) 13:30~16:30 / 市立圖書館總館10樓國際會議廳	市立圖書館 ☎2755-2823轉2802



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	爵士慢步／嘉沛		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	咱的臺灣歌／秦浩	
04-05	流行早覺園／長宥		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	藍星日誌【文化大學合作】	喬丹愛放電 【銘傳大學合作】
06-07	BBC World Service	Funk電音樂【華梵大學合作】	Ho Hi Young Hi LA 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北放送頭【民政局合作】	議會快易通／蔣光華
08-09		臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北社區好鄰居／張曉瑩
09-10	早安、臺北／嘉沛	彈唱臺北／李明德	臺北人力銀行 【北市勞工局】
10-11			職場加油站 【北市職訓中心合作】
11-12	輕鬆、臺北／路易	Talking Eleven／宗緯	歌曲賞析
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14	午安、臺北／宗緯		
14-15			
14-15		預約幸福四季／潘美緣	舊單車・老情歌／遊俠
15-16	Give Me5 三不五時聽臺北 ／欣亞	臺北樂活家／路易	歌謠戀春風／張馨文
16-17		欣亞的音樂盒／欣亞	
17-18	健康臺北城／郭念洛	繽紛花博 樂活臺北 【寶島新聲電台合作】	Taipei Music Station/ 彼嫻彼力
18-19	臺北你當家／胡效華	閱讀新聲代／嘉沛	
19-20	花花臺北／谷懷萱	臺北超級花路米／胡效華	
20-21	臺北好客來／羅國盛 【行政院客委會合作】	心際能源會／鍾延年	
21-22	2100社大開講 【北市教育局合作】(重播)	HELLO TAIPEI 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 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

為配合市政宣傳需要，節目偶有異動，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

臺北
美樂地
TAIPEI Melody

Now Playing: Taipei Melody

現正播放：

《臺北美樂地 Taipei Melody》

播放鍵在開卷時被按下，音符化作文字流洩出來。

伍佰覺得臺北是個很甜的城市；

江蕙感謝臺北和歌迷帶給她的一切；

李宗盛在臺北度過了與吉他相伴的民歌歲月；

阿信希望來生還能再作臺北人；

陳綺貞說臺北是她的故鄉，也是旅行的地方；

陳昇說，是的，我會一直在臺北；

孫燕姿筆下的臺北，有著麻辣紅、淺藍的夏天、
五彩的水果與光鮮亮麗的煙火……

由臺北市政府觀光傳播局出版的觀光行銷叢書《臺北美樂地 Taipei Melody》，邀請知名音樂創作人王中言企劃，從「音樂是什麼？」這個簡單但卻也不簡單的問題開始，串聯起映射、生命、實踐、信仰、分享5個篇章。

全書共204頁，
全彩印刷，風格前衛鮮明，每本定價新臺幣300元，有興趣的民眾可洽市府出版品紀念品展售中心、三民、金石堂、誠品、博客來網路書店等各大書店，以及五南文化廣場、國家書店等政府出版品展售門市購買。

臺北市政府觀光傳播局網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw
讀者服務專線：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

吃喝玩樂 盡在臺北過好年

網址：

www.taipeitravel.net/2010newyear/index.html



為了讓民眾過一個豐富精彩的春節假期，
臺北市政府觀光傳播局特別規劃
「臺北邀您過好年」新年網站，
搜羅過年期間臺北城裡好吃好玩的資訊，

包括年節典故、年年有餘吃美食、煥然一新購物樂、一路發財玩透透，讓你開春行大運！
吃喝玩樂盡在臺北，邀您在臺北過一個福虎生豐的好年。

