

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
98/10
NO. 501

秋日輕旅 **B.M.W.**

Bus篇 魚路古道賞芒趣

MRT篇 歇腳北投溫泉鄉

Walk篇 邂逅街角公共藝術

Power in Me 2009臺北聽奧圓滿閉幕

2009臺北咖啡節 品味香醇臺北

用花博擁抱美麗 讓臺北驚豔世界

走在200年前 剝皮寮古街區再現

發展MICE前景看好 臺北躋身世界舞台



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。

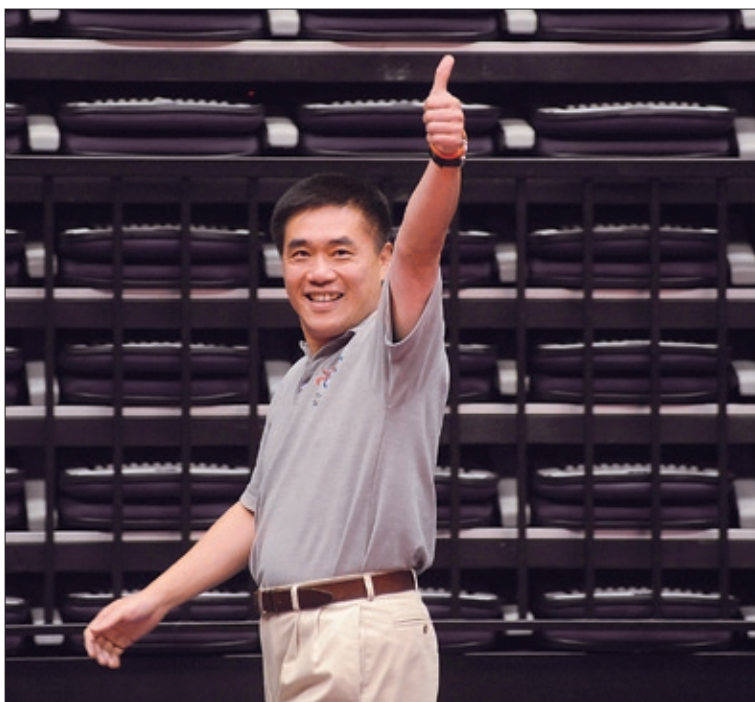
您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

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
- 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
- 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
- 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）
- 臺北故事館
- 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
- 林培琪先生紀念基金會（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）



感謝你的熱情相挺

9月15日晚上，臺北田徑場的天際綻放出絢爛的煙火，為2009臺北聽奧畫下圓滿句點，也為這場亞洲第一次的聽障奧運會，寫下許多從未有過的光榮紀錄，甚至，還被國際聽障運動總會會長安蒙斯讚譽為「聽奧85年來舉辦得最好的一次，未來的主辦城市將難以超越」，這是臺北市對籌辦大型國際賽事的實力證明，更將臺灣民眾的友善熱情傳遞到全世界。看著聽奧精彩開幕、順利進行到圓滿閉幕，我想說的，除了感謝，還是感謝！

還記得開幕前1個月，八八風災所造成的傷痛與陰霾，不僅讓整個臺灣籠罩在低迷的情境，開幕前幾天的滂沱大雨，也讓許多關心賽事的民眾以及籌備已久的工作人員擔心不已。還好天公作美，在開幕前最後一刻放晴帶來祝福，也為接下來的賽事注入強心針。

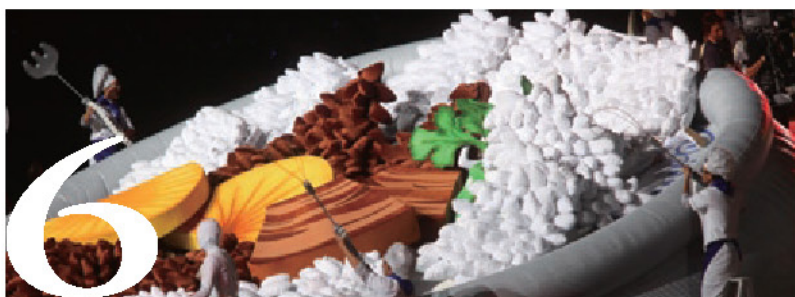
聽奧的成功，要感謝的人實在太多。首先，我想感謝來自世界各地的聽障選手，讓臺北感受到挑戰生命、Power in Me 的勇氣。再來，我要感謝投入賽事的志工朋友，近萬名的志工是這次賽事功不可沒的一群。最後，我想感謝所有臺北市民的參與和配合，因為有你們，展現出地主的活力與友善：不論是到場觀賽、給選手最直接的鼓勵，還是在電視前，體驗選手為了賽事而努力不懈的運動家精神，或是配合賽事期間交通管制、場館周邊噪音帶來的暫時不便，你們是最可愛的觀眾，也是最好的主人，更是臺北市最光榮的驕傲。

激烈的賽事過後，何妨跟著本期《臺北畫刊》一起放鬆心情，用最便利、節能的方式來趟秋日輕旅行，不管是坐公車上陽明山、搭捷運遊北投，或在市區慢賞公共藝術，乘著入秋爽朗的風，出發吧！

郝龍斌

臺北畫刊 98/10/10 No.

501



中華民國57年1月創刊
98年10月10日出刊

發行人——脫宗華

總編輯——陳馨馨

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
林虹伶·邱孟嫻

美術設計——董谷言

行銷行政——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7563

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／楊志雄 ▶ **名人悄悄話**

04 哇奧～臺北「金」方便！

口述／張堯茜 採訪撰文／邱孟嫻

05 臺北「削金」圓夢之地

口述／溫智璇 採訪撰文／邱孟嫻 攝影／王能佑

▶ 聽奧特別報導

06 2009臺北聽奧圓滿閉幕 Power in Me 展現臺灣力量

文／王宜燕 圖／臺北市政府提供

13 無數個「你」 成就聽奧動人時刻

文／林虹伶 圖／臺北市政府提供

▶ **臺北短波**

18 自強隧道脫胎換骨 以蟠龍翔鳳光之廊迎賓

文字整理／王宜燕 圖／臺北市文化局提供

19 融合與傳承 士林國際文化節·南港桂花節

文字整理／邱孟嫻

20 衙門變超商 服務多更多 區公所單一櫃檯前進捷運地下街

文／葉景豪

21 2009臺北國際賞鳥博覽會 珍愛臺灣、守護森林大家一起來

文／陳品見 攝影／王能佑



▶ 臺北照過來

22 | 秋日輕旅B.M.W.

Bus篇

23 乘著秋天 魚路古道賞芒趣
文／觀止 攝影／王能佑 繪圖／洪福田

MRT篇

28 開往秋天 歇腳北投溫泉鄉
文／呂增娣 攝影／楊志雄

Walk篇

32 走入秋天 邂逅街角公共藝術
文／宋祖慈 攝影／許斌

▶ 臺北好好玩

39 壓力大解放 熱情踢踏踩
——佛朗明哥舞
文／鍾文萍 攝影／楊智仁


42 走在200年前
剝皮寮古街區再現！
文／宋祖慈 攝影／王能佑

46 2009臺北咖啡節
用一杯咖啡的香醇，體現臺北的美好
文／呂增娣 攝影／楊志雄

51 臺北曼哈頓的積木創意
前衛世貿中心 全球首創四合一建築
文／白心儀 攝影／許育愷

54 15大「天下第一攤」
呼你呷飽攞呷巧
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北生活圈

60  用花博擁抱美麗
讓臺北驚豔世界
——2010臺北國際花卉博覽會
文／邱孟嫻 圖／財團法人臺灣區花卉發展協會提供

62 呼嚕一大口 怎一「熱」字了得
2009臺北國際牛肉麵節
文／陳品見 攝影／王能佑

64 黑膠的異想世界
——戀戀鄧麗君珍藏展
文／邱孟嫻 圖／楊蓮福提供

66 發展MICE前景看好
臺北躋身世界舞台
文／林虹伶 攝影／王能佑

70 社子島島頭公園
自行車中繼站 景觀絕佳
文／王宜燕 攝影／王能佑

▶ 臺北明信片

72 詩情
文／周純慧 攝影／楊志雄

▶ 拈花惹草

73 這樣擺就對了！
3步驟輕鬆擁有窗陽台的美麗風景
文·攝影／葛晶瑩

▶ 78 10/15~11/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台10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！

張堯茜



(朱瑞玲攝)

哇奧～臺北「金」方便！

口述／張堯茜（2009臺北聽奧女子保齡球賽金牌得主） 採訪撰文／邱孟嫻

我是高雄人，因為先天性聽障，全家在我5歲的時候就搬到臺北，好讓我可以到臺北學習說話與讀唇語。當時父母選擇在北投落腳，至今我們全家仍然住在北投。

這些年來臺北變化很大。當年上學得轉兩班公車，才能從北投到語言學校，現在的捷運則大大縮短舟車往返的時間，交通的便捷真是不可同日而語。還有公車、捷運的跑馬燈，以及手語新聞，都大大提高聽障人士的幸福度。

小時候，父母會帶我和弟弟、妹妹到兒童育樂中心遊玩，常常一玩就是一整天；青少年時期，我喜歡和同學到西門町遊逛，那時最熱門的活動是溜冰，所以我的年少歲月裡也有萬年大樓冰宮的回憶。

我現在的生活除了練球與上課，閒暇時喜歡跟朋友在咖啡館聊聊天、品嚐我最喜歡的冰滴咖啡和草莓鬆餅。臺北多元化的小吃最棒，所有本屆聽奧國外選手都讚不絕口。我愛臺大的冰店、西門町的麵線、歸綏街的意麵王、綠蓋茶的茶飲……，數一數

就有好多讓人垂涎的美食。

對於喜歡運動的人，或像我這樣的運動選手而言，每個行政區幾乎都有個運動中心真的很讚。我會到離家僅1分鐘路程的北投運動中心作重量訓練；也喜歡運動器材選擇眾多的中山運動中心；又新又大的中正、士林運動中心也是消磨時間的好去處。長期練球免不了會筋骨酸痛，冬天時在練球後直驅泡湯，讓熱呼呼的溫泉鬆弛緊繃、疲憊的身體，真是人生最大的享受。

我常出國參訪、比賽，有機會比較國內外聽障相關的服務設施與運動文化。以美國為例，醫院、郵局、百貨公司等公共場所都有手語服務，他國的聽障朋友即使單獨行動，也不會感到不便。而有別於國內對於保齡球多持以「休閒娛樂」的看法，國外則視保齡球為正式的「運動競賽」項目，並且不斷地培

訓選手。國內的保齡球場較少，接觸的機會少，吸引國人投入的動力也相對較小；如果保齡球場的普及率能高一點，練球不需要大費周章的舟車勞頓，我相信一定可以讓更多人進入保齡球的領域。

臺北是個非常適合生活的城市，少有其他城市可比。如果國內雇主願意提供聽障選手最需要的穩定工作，並支持選手的集訓與出賽，相信未來將會有更多優秀的聽障選手出現。



整潔明亮的運動中心，吸引許多喜愛運動的民眾前來活動筋骨。（王能佑攝）

溫智璇



臺北「削金」圓夢之地

口述／溫智璇（2009年臺北聽奧桌球男單金牌得主） 採訪撰文／邱孟嫻 攝影／王能佑

大家透過電視螢幕，看到我「削金」後接受採訪時激動流淚的模樣，可能會以為我是性情中人，但其實我是比較安靜少話、比較「ㄍㄨㄛ」的人。若不是長時間累積的壓力在得金的當下得到釋放，要看到我那一面的機會也不多吧！

我是高雄人，成長過程中除了練球、出賽而到外縣市或出國以外，生活仍舊以高雄為中心。今年2月因為聽奧的緣故，被行政院體委會借調到臺北，這半年多的時間，可以說是我與臺北這個城市相處最久的一段時間。

當時，對於一個即將面對聽奧這種國際大賽的選手來說，密集的練習、觀摩與規律的生活是很重要的。我在臺北的生活其實很單純，除了上課、練球，閒暇時偶而會到電影院看場電影，或是與朋友逛逛夜市、品嚐在地美食。

高雄與臺北分別是臺灣南北兩個最大的城市，但臺北的快速步調、節奏與生活的豐富面向則強烈得多。同樣是摩天輪，美麗華的摩天輪感覺上更為華麗；高雄也以小吃聞名，但卻不像臺北常

看到有人為了一嘗美食而大排長龍的現象。

我參加過不少國際性比賽，臺北聽奧不論是場地設施、服務人員與志工、市民的友善與整體城市印象，都相當成功，也讓許多國外選手留下美好的印象。另外，我個人認為聽奧不收門票的決定，是鼓勵一般民眾認識各項運動以及參與賽事非常好的措施。我很高興臺北成為我「削金」圓夢之地。

目前除了高師大體育研究所的課業，我同時在臺北啟聰學校擔任實習老師，教導聽障小朋友打桌球。由於我個人的親身經驗，我相當了解聽力對於打桌球時「聽聲辨球」的重要性，因而可以訓練聽障孩子在缺乏聽力的情況下打球。運動選手的養成，需要從小長時間不斷練習累積而成，北聰已經得到許可成立體育班，未來我會盡我所能，協助有桌球專長的聽障小朋友各項know-how與技巧。

不可諱言，不少專業選

手都有經濟不穩定的問題。與其他選手比較起來，我算是相當幸運，但一份長期穩定的工作，對我來說仍然很重要。我認為，南韓政府提供金牌選手終生俸的政策，即可讓運動選手沒有後顧之憂，全心在專業上精進。我也很樂見未來有更多具有體育專長的國人，能專心投入體育的發展，讓臺灣在國際體壇上持續發光發熱。



夜空中光燦奪目的摩天輪，令許多遊客留下深刻的印象。

2009

臺北聽奧 圓滿閉幕

Power in Me

展現臺灣力量

文／王宜燕 圖／臺北市政府提供

2009臺北聽障奧運圓滿閉幕了，但開幕式一幕幕令人歎為觀止的演出、比賽期間一個個全力以赴的身影、還有穿梭於各場館、努力筆劃溝通的「黃衫軍」志工、

以及high翻天的辦桌閉幕式……，短短11天賽事為這個城市留下諸多令人動容、傳誦一時的故事，究竟這場國際盛事為日復一日、熙來攘往的臺北城烙下哪些印記？

開幕典禮精彩絕倫

閉幕式展現臺灣在地文化

開幕式氣勢磅礴的擊鼓表演、充滿科技感的投影、林嘉綺與張惠妹的凌空現身、引發共鳴的祈



由臺北啟聰學校學生鄭昆興扮演的小牧童在開幕式上風光出場。



總統夫人周美青與聽障小朋友林菁瑛的手語對話，感動全場。（圖／聯合報系）



臺北聽奧開幕式上施放煙火，火樹銀花，美不勝收。（呂展源攝）

福橋段……，開幕式的3大主題：「臺灣之美」、「海洋立國」與「聽障關懷」，成功地演繹出所謂的「聽奧精神」、「臺灣精神」盡在「Power in Me」！由林嘉

綺與總統夫人周美青以手語比出的「這是塊美麗的土地，只要用心，你就是力量」，正是貫穿這次聽奧賽事的主軸，就是有這麼多人在这塊美麗的土地上默默揮

汗耕耘，才能在這場國際級比賽中發光發熱，並且讓這場國際盛會順利進行，而此次的聽奧就在「無聲勝有聲」下，用心播種，歡樂收割。



歌手張惠妹演唱臺北聽奧主題曲〈聽得見的梦想〉。



開幕式上象徵傳統文化的大型好神公仔，令人驚豔。



鴻勝醒獅團在閉幕典禮表演精彩的舞龍、舞獅。



明華園的孫翠鳳向選手舉杯，令全場沸騰。



為我國聽奧打開「金」庫的保齡球代表隊與市長郝龍斌合影。

臺北聽奧基金會總執行長盛治仁在開幕式後驕傲地說：「聽奧精彩絕倫的開幕典禮，已成全臺灣人的共同記憶！」他感謝繳出亮麗成績單背後默默付出的工作人員，尤其是臺灣眾多藝文界人士貢獻創意，以及外國技術顧問的協助，如雪梨奧運技術總監、杜哈亞運投影團隊都傳授很多know-how，讓北市以後更有信心舉辦大型的國際活動。

閉幕典禮同樣讓人印象深刻，在臺灣傳統流水席的熱鬧氛圍中，不僅鴻勝醒獅團的舞龍、舞獅令人驚豔，明華園孫翠鳳率眾仙向選手舉杯更令全場沸騰，壓軸的郭富城喊出「聽奧感動人心，臺灣感動世界」時，更為臺北聽奧下了最好的註腳。也難怪國際聽障運動總會（ICSD）會長安蒙斯盛讚：「臺北聽奧是有史以來最好的聽障奧運會，作為亞洲第一次主辦聽障奧運的城市，臺北已經證明了，它組織如此龐大賽事的能力是驚人的，未來的主辦城市將難以超越。」

國際級水準的臺北田徑場 臺北聽奧戰績輝煌

為了舉辦這次難得的盛會，臺北市政府特別斥資，於民國96年2月拆除位於臺北小巨蛋旁的臺北田徑場，並於原址重建，新建場地包括400公尺田徑場兼足球場、300公尺暖身田徑場等，可容納2萬人。值得一提的是，新的臺北田徑場通過國際田徑總會的一級認證，可見其施工品質已達到國際級的專業水準。展望未來，臺北田徑場、臺北小巨蛋，再結合松山運動中心將成為「臺北市體育園區」，也是臺北市另一個重要地標。



市長郝龍斌在開幕式表示，聽奧精神就是臺灣精神。



斥資打造的臺北田徑場具國際級水準。



女子跆拳道好手陳怡君為我國摘下首金。(圖／聯合報系)



網球姊妹花何秋香（左）與何秋美在女雙網球冠軍戰中拼戰到最後。（圖／聯合報系）



桌球「削球王子」溫智璇「痛」快連霸。

有了孕育奪牌選手的最佳場地，臺北聽奧也確實成績傲人，臺北市長郝龍斌在閉幕式上表示：「臺北聽奧在田徑、游泳和射擊等項目打破51項聽障世界紀錄、94項大會紀錄，是前所未有的好成績。」中華代表團也戰績輝煌，勇奪11金、11銀、11銅，獎牌排行第5名，比美、日等國優異。

比賽期間，中華隊選手展現無比的毅力，寫下諸多感人的故事。網球姊妹花何秋香與何秋美在女雙網球冠軍戰中，雙腿抽筋的何秋香雖舉步維艱，仍奮戰到底，拼鬥的精神感人肺腑；桌球「削球王子」溫智璇比賽時左膝舊傷復發，但是仍忍痛上場，結果「痛」快連霸；參加聽奧三項比賽的「黑皮」郭嘉秘，拖著受傷的腳，在風雨中摘下定向越野女子短距離金牌；「鐵人」安慶隆在拿下十項銅牌且打破自己保持的紀錄時，做出「謝天」的舉動令人動容；而空手道硬漢戴文祺在金牌戰時，已經步履蹣跚，再加上地中海貧血症的不適，仍咬牙拼戰到最後……，這些Power in Me的具體展現，不僅是臺灣的

驕傲，也是參賽選手突破極限、超越自己的光榮戰役。

創造可觀收益 改善無障礙環境

臺北市政府觀光傳播局局長脫宗華指出，臺北聽奧共有81個國家地區、2,670名選手參加，加上國外教練與隊職員等共約4,700人，另外國際觀光客超過6,000人，為臺北市帶來直接的觀光收益超過8億元，創造出可觀的經濟效益。

脫宗華說，國際賽事對城市行銷影響力甚鉅，一個城市要有不一樣的活動才有新鮮感，由於聽奧性質比較特殊，比賽方法有別於其他運動賽事，也可算是一種城市行銷的賣點，同時可帶動其他大型活動的宣傳，像這次觀光傳播局就整合海外旅行社、航空公司及會展事業，主動邀請海外聽障團體，並設計觀賽的旅遊行程，於香港推廣聽奧套裝優惠遊程，成功吸引更多人前來臺北觀賽與觀光。而為了形塑臺北的國際形象，此次聽奧除了邀請國外媒體來臺採訪外，市府也主動出擊，蒐集國際間相關的聽障媒體名單，積極發布相關的賽事訊

息，讓未能來臺的國際媒體也能即時掌握賽事，展現臺灣重視國際觀感的企圖心。

除此之外，聽奧還留下兩項更深層的意義。一方面是無障礙環境的提升，為了迎接聽奧的到來，臺北市做了環境的總體檢，例如這次接待聽奧選手與人員的三十幾家旅館就增設了無障礙設施，如安裝行動閃光設備或是緊急強光門鈴燈、網路視訊電話、接待人員努力學習手語，不但讓聽障選手享有溝通無障礙的安全友善環境，更讓他們感受到賓至如歸、備受禮遇。對多數國外旅客而言，臺灣一直是具有濃厚人情味的地方，藉由舉辦聽奧，能讓各國選手及旅客走進臺北市，認識臺北市，進而感受到臺北市的用心與熱情。

而「臺北市民當家熱線」1999不但在比賽期間提供聽障朋友發簡訊查詢賽事的服務，更計劃在比賽後提供手語視訊系統服務，讓聽障朋友可透過家裡的電腦打電話到1999，然後由1999話務人員運用手語回覆，這樣聽障人士也可像一般人一樣使用1999的查詢服



「鐵人」安慶隆拿下十項銅牌且打破自己保持的紀錄。



江豐明（左起）、郭岳東、楊榮宗與溫智璇為聽奧中華男子團體桌球隊奪金。（圖／聯合報系）

務。至於臺北市政府推動的路平專案，讓臺北的多條馬路更加平坦，這次的聽奧自由車比賽，選手就對路況讚不絕口，如我國選手林呈恩就說：「這是我第一次參加聽奧比賽，覺得很興奮，沒

想到馬路如此平坦，比賽的場地真的很讚！」

禮讓行人運動風行 營造聽障者親善城市

聽奧舉辦留下的第二項深層意



接待聽奧選手及人員的旅館安裝行動閃光設備等裝置。



臺北市民當家熱線1999計劃提供聽障朋友查詢服務。



我國自行車比賽選手林呈恩對北市路況平坦讚不絕口。

義是，國民習慣的改善，尤其表現在開車文化的提升，汽車駕駛人更懂得禮讓行人。由於聽障朋友無法聽到汽機車喇叭聲，發生意外的機率高於常人，在過去幾屆聽障奧運舉辦期間，曾發生數起交通意外事件，為了達到交通零事故，因應比賽期間聽障選手行的安全，市長郝龍斌賽前特別宣布「禮讓行人禮貌運動——臺北聽奧53新宣言」，所謂「5」（No的意思），包括不亂鳴喇叭、不超車、不搶快、不違規停車、行經馬路不心急，而「3」（0及OK的意思），包括零事故、零意外、零傷亡。在這段期間的推廣下，臺北的汽車駕駛人在行經斑馬線時確實做到禮讓行人，

不亂鳴喇叭，如此不僅聽障朋友獲益，也提高了所有行人行的安全。

不管是無障礙環境的建置或是禮讓行人，都提升臺北市民對弱勢族群的關懷，而對弱勢團體的關懷與支持，正是文明城市的表徵。許多市民藉由這次聽奧的舉辦，對聽障者有更多的感同身受，不但多位選手奪牌背後的奮鬥歷程為大家所稱道，賽前臺北市更掀起一波波的手語熱，包括員警、公車司機、計程車司機、飯店的接待人員、連鎖咖啡店員、聽奧志工都熱衷學手語，臺北市很多地方可說是「手語嘛也通」！此外，這次共招募到近萬名志工，幾乎平均每位聽障選手

就擁有2位以上志工協助，比賽期間也可看到這批志工「黃衫軍」在各個場館滿場奔走，提供貼心的服務，讓聽障選手感受到臺北的熱情，也使臺北市成為聽障者的親善城市之一。

2009聽障奧運成功閉幕，臺北市在經過這場國際盛會的洗禮後，又一次烙下輝煌的印記，整個城市煥發出「Power in Me」的光彩，不但國際形象及知名度大幅提升，市民也與有榮焉，以身為臺北人為榮。從這次的臺北聽奧，臺北人更加深信，在這塊美麗的土地上，只要用心耕耘，並且相信自己就是力量，就能克服萬難，實現夢想。深秋的臺北，自信滿滿。



無數個 你

成就聽奧動人時刻

文／林虹伶 圖／臺北市政府提供



繽紛的煙火劃亮靜謐的夜空，宣告2009臺北聽障奧運正式落幕。臺北田徑場內來自各國的選手們早已將比賽緊張的心情拋諸腦外，不論是輸是贏，每個人都收穫滿滿，紛紛拿起相機，記錄這離別的時刻。而這樣的場景，看在聽奧期間鼎力支援的各路志工及學校師生們的眼裡，感覺分外不捨，這場亞洲第一次舉行的體育盛事，雖然只有短短11天，但留下的故事和友誼，卻可延續一輩子……。

志工踴躍參與 譜出臺北聽奧傳奇

本次聽奧共招募到近1萬名志工，參與年齡從15歲到72歲，包括聽障人士一同共襄盛舉，是臺北

市有史以來舉辦活動志工人數最多的一次。志工們的服務內容包羅萬象，包含翻譯、手語、接待等項目，不論在賽場或在飯店，來自各行各業的志工們穿著鮮黃色T恤，就像貼身管家般盡力為選手即時服務，由於他們發自內心的付出，與選手們建立很好的感情，不少志工在比賽結束前與選手交換徽章，德國隊運動員還將身上的隊服，跟志工交換志工服。

為了測試聽奧各項準備工作的進度，在去年舉行的「臺北聽奧測試賽」中，志工們即開始投入聽奧工作。去年還是成淵高中3年級學生的陳年回憶，接待烏茲別克的選手讓他收穫甚多，「我隨

著選手們穿梭體育場和飯店，陪伴練習、比賽；一同出遊時，還會協助他們在夜市購衣殺價、找洗手間，甚至陪拍大頭貼，好多好多趣事都令我回味再三呢！」而即使不是志工的成淵高中教官黃怡蓁，也帶領香港選手們跑遍臺北小巨蛋、饒河街夜市、淡水老街等著名景點，堪稱最佳導遊。她打趣表示：「為接待聽奧選手，我對臺北各項交通工具樣樣都得精通，下一個景點要到哪裡，我的腦中必須在3分鐘內秀出交通路線圖。」

在臺大綜合體育館媒體中心擔任志工的黃伊莉表示，某次必須支援俄羅斯教練與大會外籍技術人員的溝通事宜，當天負責外



由民生國中組成的接機團展現無比熱情，讓選手感動不已。（圖／民生國中提供）

語的志工卻不克前來會場，當眾人焦急時，一位沒有輪到班卻天天報到的臺大外文系同學馬上熱心前去處理，幾分鐘後卻回來通報該位俄籍教練無法以英語溝通，也不諳國際手語，之後便由外語、手語和行政志工同時趕去貴賓室，先找一位已瞭解教練意思的俄籍選手，由手語志工和他溝通，俄籍選手用手語傳達教練的意見後，手語志工再告訴外語志工，外語志工再以英文轉達俄籍教練的意思給外籍技術人員，充分展現「負責」、「積極」與「合作」的精神。

由於志工的熱心參與，讓國際聽障運動總會（ICSD）會長安蒙斯不禁稱讚，許多問題在臺北5分鐘內即可解決，跟往屆相比，效率高上許多；義大利籍選手Richi Marco也透過手語翻譯表示：「第一次踏上臺灣，立即感受到臺灣志工的熱心，不僅協助我們辦理手續，臉上也始終掛著微笑，還耐心以手語解說，讓大家受寵若驚。」

各校親善交流 留下跨國情誼

為了亞洲第一次的臺北聽奧，臺北市各校師生也卯足全力擔任外交大使，從9月4日接機開始，由數個學校所組成的親善聯合接機團，就讓外國選手深深愛上臺灣！當天上午9時30分即抵達桃園機場的接機團，接待約10個國家的選手。參與這次接機活動的民生國中訓導處主任顏婉玲、體育組長郭志強和英文老師葉芳吟，一位負責揮舞各國國旗帶動氣氛、一位負責比手語引起選手注意，另一位則負責和略通英文的選手溝通，合作無間展現無比熱情，即使最後一個抵達的國家馬爾他，到達時間已是晚上11時，3人仍舊打起精神賣力演出，讓原本一臉疲憊的選手們驚訝無比，雀躍且感激地對他們又揮手又擁抱。

北投國中則是帶著世界上最大的內陸國家——哈薩克的選手到翡翠灣欣賞海景，由於哈薩克國土廣大，東西距離海洋都超過2,000公里，因此當地人少與海親近。



國際聽障運動總會會長安蒙斯（中）對2009臺北聽奧留下極高的評價。（圖／聯合報系）

只見每位隊員不論年齡，面對浩瀚的太平洋，個個拿起數位相機、攝影機拍個不停，還有人隨海浪進退玩起躲貓貓，像孩子般玩得不亦樂乎。雖然他們聽不到海浪聲，但所有人都望著無垠的大海，欣賞海天一色的風光，感受海風親吻的快意，隨隊教練Serik更在沁涼的海水中佇立良久，遲遲捨不得離開。

至於百齡高中為了與委內瑞拉選手交流，先拿著該國國旗在校門口列隊歡迎，用Power Point做學校簡介時，還特別翻譯成西班牙語，讓選手們倍感親切，之後招待的百香果珍珠蒟蒻綠茶也令這群外國友人深感好奇，紛紛表示沒看過這樣特別的飲料及吸管，順利將臺灣的名物推銷到國外。中正國中與金甌女中在合辦的聽奧親善交流中，則是介紹傳統民俗活動——扯鈴給俄羅斯選手；只見這群外籍朋友興致高昂地練習扯鈴，會末還主動表示希望可以收藏扯鈴，負責表演和指導的中正國中實習教師洪立婷立即大



丹麥選手們到五常國小參觀，與小朋友們互動熱烈。(圖／五常國小提供)

方割愛3組，展現臺灣濃厚的人情味。

另外，來自丹麥的足球隊為了感謝五常國小的小朋友們在球場

上為他們熱情的加油，特別表示希望可以到學校參觀。經過一整天與孩子們近距離的互動，加上小朋友們熱烈邀請他們拍照與簽

名，讓領隊由衷表示：「小朋友的熱情令我們很感動，我們在丹麥都只是普通人，沒想到在這裡卻好像變成大明星，我們永遠都



委內瑞拉選手對臺灣飲品的特殊口感及粗大吸管紛感好奇。(圖／百齡高中提供)



俄羅斯選手興味盎然地練習著扯鈴。(圖／中正國中提供)



聽奧志工就像貼身管家般，為選手提供即時服務。(圖／聯合報系)



員警於聽奧期間加強交通疏導工作。

不會忘記你們的！」真摯感言令在場師生也不禁紅了眼眶。

人民保姆大力支援 由衷付出無怨無悔

臺北市政府警察局在本次聽奧期間大力實行安檢、交通指揮和協助選手等服務，每位員警都

是無私無悔的奉獻。服務於保安警察大隊第5中隊的員警樊中麟，在聽奧期間接獲母親病逝的噩耗，因有感聽奧成敗影響國家形象甚鉅，強忍喪親之痛堅持參與勤務，盡忠職守的精神讓人感佩；松山分局中崙派出所員警白曉凡與楊晟輔，也在臺北田徑場

中和志工一起幫助烏克蘭籍女子選手。「當時那名選手神色緊張地以手語尋求協助，表示找不到羽毛球比賽的場館，楊晟輔在查看賽程表及比賽場地後，立刻開巡邏車護送她前往臺北體育館赴賽，這位選手一再以手語向我們致謝，雖然為民服務是警察的本份，但能在聽奧中奉獻心力，仍覺得與有榮焉。」白曉凡說。

至於部分各國代表隊成員遺失手機、相機或皮包，員警們也都迅速派專人送回，讓選手們對民眾的熱心和員警們的效率讚歎不已。

北市府全體總動員 事事謹慎樣樣貼心

為了讓臺北聽奧得以順利舉辦，臺北市政府傾全力的精神不輸各國的運動員。而市府面臨的考驗除了必須顧及各方面需求，另外就是「新流感」疫情威脅。為了避免新流感影響選手比賽，市府在聽奧期間每天為選手測量體溫、隨時監控；衛生局也針對旅館、賽場、志工、醫護站等相關人員，辦理新流感說明及教育訓練。在文化大學體育館的衛生局駐點人員陳菁芬說，有位文化大學老師被檢測出有發燒現象，雖然在校內的行經路線未經過比賽場館，也未與選手們接觸，但安檢人員還是請該名教師及其助理在家隔離休養，幸好事後確認僅為A型流感，但足見現場防疫措施之謹慎。

在醫療救護方面，市府更是不分局處全力支援。如在臺北教育大學舉行的跆拳道男子組68至80公斤級銅牌賽，土耳其選手葛西（Osman Cecit）於比賽中嚴重扭傷右腳掌而痛苦不堪，現場駐



環保局駐點人員特別為荷蘭選手購買喜歡吃的炒飯。



義大利桌球教練羅伯多對員警協尋失物的效率讚譽有加。

點醫師隨即為其冰敷包紮後送上救護車，由於事發突然，現場一度陷入混亂，臺北自來水事業處值勤人員立即協助維持傷患輪椅送至電梯口的秩序，同時協請警車開道，使該名選手可在短時間就醫；此外，每位選手的民生大事也是市府照顧的項目之一。環保局此次投入多名人員擔任聽奧網球賽事志工，由於賽場地點位

於內湖堤防外彩虹河濱公園，堤防內為快速道路，為確保選手安全，由環保局駐點人員負責詢問各國選手需求，並提供外出購餐及送餐的服務，雖然頂著豔陽，但能為這些身處異地的外國朋友服務，所有人員都毫無怨言。

藉由這次聽奧的舉行，臺北市在國際上的能見度大增，很多選手都是第一次來臺灣，也都希望

以後還可造訪臺北這座充滿人情味的城市，能夠獲得如此高度的評價，每一位朋友的奉獻都功不可沒。因為聽奧而留下的故事和友誼，將不會因為賽事落幕而消失，點點滴滴深刻的交流，將留在每個參與過的人心中，永遠不會忘記。



警察局員警們於各場館均實施嚴格安檢。



比賽場館內的醫療團隊為聽奧選手提供最即時的協助。（圖／陳菁芬提供）

自強隧道脫胎換骨

以蟠龍翔鳳光之廊迎賓

文字整理／王宜燕 圖／臺北市文化局提供

長久以來，通往故宮博物院的重要樞紐自強隧道總給人黯淡陳舊的印象，為形塑自強隧道為出入故宮園區的門戶意象，臺北市政府著手進行「故宮瑰寶大道計畫」，以公共藝術概念，對自強隧道進行美化工程，其中東側隧道（大直往士林方向）工程已於今年9月7日完工，變妝後的自強隧道讓慕名拜訪故宮的國內外友人行經時讚歎不已！

連接士林區及中山區的自強隧道為雙孔隧道，全長822公尺，使用至今已36年。這項美化工程是臺北市政府團隊通力合作的成果，包括文化局負責委託規劃設計，工務局新工處負責發包承做施工。整個美化工程規劃以「蟠龍翔鳳」為主軸構想，「蟠龍」意象呈現於東側隧道，「翔鳳」意象則在西側隧道（士林往大直方向），在隧道入口鍛造紫銅壁體入口意象，氣勢磅礴；而在隧道前後出入段則以金屬拱圈為主題，透過兩側光束投影，營造出漸進式金屬光圈的效果。

讓人歎為觀止的是，市府在隧道內5處橫洞聯絡道的設計創意，其拱頂分別以中國古代如春秋、戰國、魏晉南北朝、明、清等各朝的「龍」（東側）、鳳（西側）意象與圖騰為主，運用透光玻璃纖維、馬賽克等材質，鑲嵌在還氧樹脂板上，並運用由上而下的光源，投射出「生龍活虎」似的龍鳳影像；再加上在隧道兩側壁面裝置節能減碳的LED燈，營造出深具現代感的「光之廊」，讓自強隧道蛻變成兼具藝術性與功能性的歷史長廊。

市府表示，為避免自強隧道



變妝後的自強隧道蛻變成一條深具現代感的光之廊。



自強隧道東側隧道以「蟠龍」意象與圖騰重新打造。

美化工程對交通造成重大影響，工程規劃之初即設定以分段施工方式進行。此外，原本隧道內拱頂想挑選的圖樣是唐代書法家懷素的代表作〈自敘帖〉，後來考量如此耐人尋味的文字意象，恐會干擾駕駛人開車的專注力，幾經研商改以「蟠龍翔鳳」圖騰為設計主軸，以兼顧藝術性與安全性。變妝後的自強隧道照明設備也隨之提升，而原來的滴漏水問

題亦從此改善，有如脫胎換骨一般。西側隧道美化工程則預計10月開工，明年5月完工。

經過全新改造後的自強隧道東側隧道，現在已從老舊晦暗的隧道蛻變成令人驚豔的文化創意，行經這條光之廊，不但「一路上」接受中華文化精髓的洗禮，沐浴於華夏文明之中，更為探訪故宮博物院博大精深的文物拉開精彩序幕。



桂花吊橋引領遊客步向處處桂香的山間步道。(圖／南港區公所提供)

10月，農曆節氣跨入寒露，氣候舒爽宜人，最適合外出走走，擺脫前一季暑熱煩躁的心緒。10月17日至18日兩天，南港區公所將舉辦一年一度的桂花節，喜愛走山、品茗或唱歌的朋友，千萬不能錯過；士林區公所於10月17日舉辦的國際文化節，則要讓你大開眼界，在歡樂絢麗的國際氛圍中度過愉快的週末下午。

士林區擁有優美的自然景致以及眾多藝文館所，成為各界文人雅士與外籍人士落腳臺北的首選之一。而美國、歐洲與日僑學校等3所國際學校的設立，更讓本區「國際村」的特色更加突顯。「士林國際文化節」系列活動除了展現士林特有的國際化與多元化的地域特色，更熱情邀約外國朋友走入社區，進而認同這片土地。

本次活動主軸為「國際風華」與「童趣再現」，並將於美崙科學公園廣場進行各項精彩活動。「千人托球」活動企圖挑戰讓士林名列金氏世界紀錄；「國際風華再現士林」分別由美國學校、歐洲學校與日僑學校演出該國文化特色的表演；外國使節與外國朋友也將在「踩高蹺中外大不同」進行中國傳統藝術的初體驗，適合全家一起來參觀。想要一起同樂的民眾，千萬別錯過有吃有玩的「樂活國際士林園遊會」，並參觀趣味的「吃餅配茶」下象棋比賽。

南港素來以茶文化聞名海內外，每年夏末秋初，更是處處桂香迎人。為了讓南港茶葉與桂花農家文化薪火相傳，今年將第3度舉辦「南港桂花節——創意美



士林國際文化節透過趣味的活動，讓外籍朋友更了解在地文化。(圖／士林區公所提供)

食與音樂嘉年華」。

17日的「桂花創意料理大賽」與桂花盃卡拉OK歌唱大賽，讓你一睹料理達人的創意，以及冠軍歌王爭霸總決賽，此外還有特色園遊會與摸彩活動，凡到場參觀的民眾皆可獲得一張摸彩券，數量有限，發完為止。

18日的「茶山之旅」活動，有大坑文史解說隊進行桂花林導覽；還有DIY桂花蠟燭、香皂與桂花染活動，可現場報名參加，每

項活動只要100元，並可將成品帶回家。雅好茶藝的民眾，可攜帶個人茶具，參加免費的「茶山論茶」活動，讓自己沉浸於茶香與大自然的清新之中。

►相關資訊

南港區公所 2783-1343轉868；
www.ngdo.taipei.gov.tw
士林區公所 2882-6200轉6011；
www.slido.taipei.gov.tw

衙門變超商 服務多更多

區公所單一櫃檯 前進捷運地下街

文／葉景豪

想要躲避戶外的日曬雨淋，可以走進捷運地下街；想要利用瑣碎的時間順道逛街購物，可以走進捷運地下街；想要找一處練舞排戲的公共空間，可以走進捷運地下街；但如果想要申請戶籍、地籍謄本、換發駕照、行照、申請各項補助津貼的話……。

沒錯，還是可以走進捷運地下街！為了提供更便捷的服務，臺北市政府分別於捷運東區地下街（大安區）、臺北車站地下街（大同區）各設置了市政服務站。站內原就有戶政、地政、稅捐、監理等服務櫃檯，今年9月起，民政局於站內再增設區公所單一櫃檯，分別提供大安區和大同區民眾原先要到區公所才能申辦的31項服務，包括敬老愛心及陪伴悠遊卡申請、遺失補發及異動、低收入戶申請津貼、身心障礙者鑑定、生活補助、更新健保IC卡資料、國民義務教育學籍查詢、市民聯合婚禮受理報名、區民活動中心、鄰里公園、行政中心大禮堂租借等。另外，辦理敬老悠遊卡展期作業及更新健保IC卡資料等，更受理跨區申請，讓民眾不用特地走一趟區公所，就能在捷運站附近輕鬆洽公。

所謂區公所單一櫃檯，是民政局研擬1年多，自去年12月29日在12個區公所開辦的服務，將民眾經常申辦的社會、健保、民政、經建及秘書業務由綜合受理櫃檯整合，希望達成「一處收件，全程服務」的目標，這項便民措施在市府研考會所做的民調結果，獲



大安區公所單一櫃檯進駐捷運東區地下街，讓民眾洽公更方便。（圖／大安區公所提供）

得高達95%的滿意度。因此，民政局讓這項廣受好評的服務走出區公所，延伸到人潮密集的捷運地下街，更貼近民眾的日常生活，希望有效節省民眾辦理業務所花費的時間，讓「區政服務」再升級。

今後，民眾可以就近到捷運地下街辦理各項市政業務，體驗「衙門變超商」的全新感受。



大同區公所單一櫃檯，設在人潮熙攘的臺北車站地下街。（圖／大同區公所提供）

► 相關資訊

捷運東區地下街市政服務站

地址：大安路1段77號地下街2號店鋪
電話：6638-7856

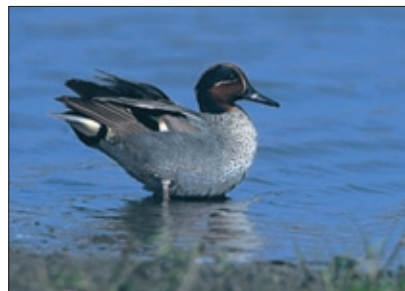
臺北車站地下街市政服務站

地址：市民大道1段100號B1
電話：2555-7025

2009臺北國際賞鳥博覽會

珍愛臺灣、 守護森林大家一起來

文／陳品見 攝影／王能佑



民眾可上網參加「小水鴨猜猜看」活動，預測今年第1隻小水鴨到達關渡自然公園的時間。（圖／黃文欣提供）



藉由觀察鳥類生態，增加親子互動的樂趣。



生態解說員將於博覽會現場提供專業的導覽解說。

時序進入觀賞冬候鳥的季節，2009「臺北國際賞鳥博覽會」系列活動自即日起開跑，並於關渡自然公園、芝山文化生態綠園、紅樹林展示館及臺北縣永續環教中心等地熱烈展開，今年活動主題為「珍愛臺灣 守護森林」，因為茂盛森林帶來和煦氣候，和煦氣候產生豐沛水草，而豐沛水草才能迎接嬌羞的小水鴨來此度假旅行！

有鑒於往年活動均侷限於臺北市內，今年特別將系列活動延伸至臺北縣，藉由精心設計的闖關活動，讓民眾從遊戲中感受全球暖化所導致的氣候變遷，進而體悟守護森林的重要性，民眾即日起可在指定捷運站（詳情可至 www.seayes.com.tw/~bird/2009 查詢）或上述4個活動地點，索取遊學護照闖關，完成闖關後即可於

最後一關（關渡自然公園）參加抽獎。

由於每年至關渡自然公園度冬的小水鴨（水藻仔）數量相當龐大，因此關渡濕地被國際保育組織「國際鳥盟」（BirdLife International）認定為重要鳥類棲息地，主辦單位特別邀請民眾上網參加「小水鴨猜猜看」活動，預測今年第1隻小水鴨到達關渡自然公園的日期，以及至10月底關渡自然公園裡小水鴨的最大數量，猜對者就有機會獲得專業賞鳥雙筒望遠鏡等獎品喔！

此外，11月7日、8日於關渡自然公園登場的主活動，將邀請新加坡自然學會、日本野鳥學會、美國金門奧杜邦協會等國外生態保育團體，介紹各國不同的生物物種與環境生態；現場還有特別為親子設置的生態互動遊戲區，

除了能增加親子互動，大小朋友還可以在遊戲中進一步認識臺灣的生態體系；最主要的賞鳥活動更不能少，現場特別架設高倍數單筒望遠鏡，同時聘請專業生態解說員解說，對於鳥類生態有興趣的朋友可要趁此機會，仔細聆聽解說員的導覽。

配合今年主題「珍愛臺灣 守護森林」，關渡自然公園、芝山文化生態綠園、紅樹林展示館及臺北縣永續環教中心，自即日起不定期舉辦守護森林系列講座，由環境美學藝術家、攝影家及生態旅遊專家等以生動活潑的演講方式探討森林保育等相關議題，對生態保育有興趣的民眾可不要錯失了機會。

►2009臺北國際賞鳥博覽會 系列活動

網址：

www.seayes.com.tw/~bird/2009

電話：2325-9190轉22

主活動時間／地點：11月7日、8日
／關渡自然公園

B Bus 秋日輕旅 B.M.W.

M

秋高氣爽的10月，最適合走出戶外，
在綠色運輸風靡的年代，
B.M.W. (Bus、MRT、Walk) 的旅遊正流行！

坐公車上陽明山，欣賞魚路古道上紅色芒花隨風飛舞的詩意；
搭捷運遊北投，享受紅葉下白湯的溫暖；
或是漫步在公共藝術妝點的市街，
沐浴在與藝文不期而遇的驚喜。

MRT

然後，你會發現，
用更簡單的方式悠遊臺北，
生活依舊很自在，心情也可以很飛揚。(文／觀止)

Walk

W



Bus 篇

乘著秋天 魚路古道賞芒趣

文／觀止 攝影／王能佑 繪圖／洪福田

10月，秋意漸濃。少了盛夏炎暑氣，多了外出踏青的好心情。有大臺北後花園之稱的陽明山，不僅春天可賞花，秋天的景致也有看頭，尤其擎天崗接連魚路古道的路段，每年此時往往已芒花夾道、紅色花絮隨風飛舞，別有韻致，是不能錯過的旅遊景點。找個週末，漫步古道，來趟賞芒之旅！

別急著開車，花腦袋看地圖找路太麻煩，加油、找車位也是困擾，臺北市的公車密度高居全臺之冠，南來北往十分便利，何不跳上公車，享受臺北人專屬的幸福？

公車山中行 眼睛欣賞好風景

無論你從哪個方向到達陽明山，記得在陽明山總站轉換108

遊園公車，目的地是擎天崗。公車順著山線行駛，綠意在窗外延展，大面積的玻璃車窗，就像一面面畫框，網羅了最自然珍貴的圖像。建議你別打盹，好好品味這難得的視覺饗宴，隨著風景更迭，公車不再只是交通工具，更是旅行的意義。

越往上行，綠意越是深重，群巒疊嶂，在眼前開展。能見度好



擎天崗草原上的牛隻，享受著陽光滋養過的青草。

的時候，可見到數公里外的山群枕著白雲，形成一幅饒富情調的秋日美景。不時見到登山客邁開雙腳大步健行，或單車族全副武裝，奮力踩著踏板前進，為這片廣大的山群，增添些許活力。

山路雖崎嶇，眼前風景卻叫人著迷。前進七星山的彎道，一處景致優美的小村落坐落前方山腳，水田、瓦屋、幾棵姿態優雅的樹，就像陶淵明筆下的世外桃源，叫人的視線不忍抽離。

再往小油坑的方向駛去，硫磺的噴煙冉冉上升，沒入天際，就算在公車裡，也能聞到陣陣硫磺味，舒活了身體每處細胞。仔細在道路兩旁的草皮尋找，可能還會看到幾隻水牛或站或臥，悠閒享受日光浴。

擎天崗草原 白背芒處處開花

沿著彎曲的山路向前行，最終，車向右轉，目的地擎天崗到了。這塊面積寬廣的高地，因為得天獨厚的地形及位置，曾經占有重要的軍事地位。導覽志工吳美芳解釋，這裡原本是國民政府反共抗俄的基地，因為地勢平坦，大陸傘兵降落容易，因此反空降部隊曾進駐保衛，從竹篙山往下看，臺北大盆地映入眼簾，「在當時，占領擎天崗，就能管控臺北市。」

從遊客中心前往金包里大路城門的步道上，有座供人休憩的涼亭，忠實地保存了軍事記憶。涼亭兩側圓柱，刻上「消滅共匪酬壯志，復興中華定中原」的對聯，吳美芳笑說，現在「共匪」



金包里大路俗稱魚路古道。



被夕陽吻紅的秋芒，撩撥起這個季節獨有的詩情畫意。（楊志雄攝，資料照片）

字樣在臺灣其他地方已難找到，但這裡卻忠於原味；下方的孔洞，是當時軍人躲藏的地方，僅能露出眼睛和槍枝。旁邊的土地公廟，是日治時期漳州、泉州居民，為了對抗外族而停止械鬥，共同出錢興建的，具有族群融合的意義。

放眼擎天崗草原，芒草處處開花，在陽明山，就屬葉背呈銀白色的白背芒最多。白背芒葉鞘邊緣有細長的毛，鞘身卻無細毛，十分光滑，又有「無毛芒」的稱號。每年10月中旬後往往是賞芒的最佳時機，這時芒穗是紅色的，微風吹拂，有種「丹山草欲燃」的氣勢，在陽光的照射下，一閃一閃就像火舌舞動，特別漂亮。開花之後，芒花褪去紅色外衣，

白茫茫一片，彷彿翻滾的雲海，這兩種截然不同的景致，都值得遊客好好駐足欣賞。

這裡的芒草，不僅身形優雅，還有保育大地的功效。因為芒草是陽性先驅植物，只要有陽光的裸露土地就可以長出，堅韌的生命力綿延整條山路。此外，芒草也可以保護地皮、防止土石流，堪稱是大地的OK繃。

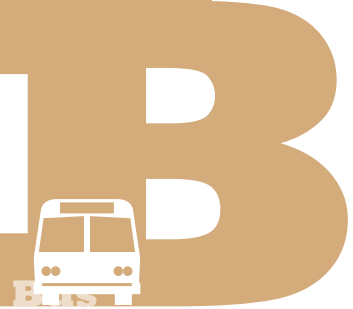
芒草也提供動物養分，以及安身立命的家園。一到秋冬季，放養在擎天崗的牛隻，就靠著芒草補充醣分與熱量。不說你可能不知道，牛吃芒草時，不用牙齒咬，而用舌頭扯斷芒草莖捲著吃，讓原本高高的芒草，成了一叢叢圓球。

如果運氣好，還會見到野兔

及老鼠在草叢間進進出出，帶來樹種繁殖。芒草凋零後的空間，正好讓樹種可以趁勢長出，讓芒草隨著季節更迭退場，在擎天崗上，見證植物的衍替。

古道芒草原區 野地探險樂無窮

繼續向前行，來到金包里大路城門，重頭戲才要登場。俗稱魚路古道的金包里大路，是清朝年間石門、金山居民挑魚、擔茶、運送硫磺、迎娶的要道，以擎天崗為界，一南一北分為兩個區段。往南至士林菁山小鎮，稱為「魚路古道南段」，由於通過絹絲瀑布，又稱為「絹絲步道」；往北至上磺溪、八煙一帶，稱為「魚路古道北段」，此路段，沿線景物變化較為豐富。



鋪成，路不寬，僅可容納兩人並行。另一條是日治時期日本人修築的「之」字形山路，稱為「日人路」，供日本人拖行軍砲、運送補給，所以這條路段寬約6尺，迂迴蜿蜒2、3公里，地形平緩，沒有階梯。

事實上，河南勇路是清朝的湖南軍開發的，但人們發音不清楚，把湖南叫成河南，將錯就錯，一直沿用下去。加上當時軍人身上穿著繡有「勇」字樣的軍服，所以被誤稱為河南勇軍，建議賞芒的遊客可選擇魚路古道北

魚路古道北段又可分為2條支線，一條是清朝駐軍為巡守硫磺所開發的「河南勇路」，這條步道利用火山地質石頭安山岩石階



魚路古道保留原始的自然景觀。



紀念熱心茶商的許顏橋，為魚路古道增添歷史風韻。（資料照片）

段，讓途中迎風而起的白芒，飛揚起秋天清爽的心情。

沿著河南勇路前行，芒草夾道，有時還需用手撥開，才能騰出行走的空間，有一種野地探險的樂趣。走在步道上，還可見到幾隻寶藍色尾巴的麗紋石龍子穿梭，但牠們就像是山野中的精靈，身手矯捷，不一會兒就沒入石堆或草叢不見蹤影。

河南勇路和日人路的第一個交叉口嶺腳坪，是一片平緩的坡地，這裡曾被森林覆蓋，後來因為森林大火，又變成荒煙蔓草。再往前走，潺潺水聲不絕於耳，這裡是水源地，提供昔日旅者解渴的水源，但現在，水源地被石頭蓋住，所以只能聞其聲，而見不到水源本身了。

吳美芳分享一則有趣的小故事：以前許多老人家聚集在水源地抽水煙，每回有年輕人挑著魚貨趕路，口渴想喝水，老人就會用煙柄把水弄濁。「因為老人怕年輕人趕路氣喘吁吁，需要調息再喝水，才不會噙到，等水清再喝水，時機剛好。老人家看似搗蛋的動作，其實是用心良苦。」

離水源地不遠處，有一塊巨大的安山岩，人稱大石公，就像是守護者一般看顧著這條古道。實際上，大石公在日治時代做為保甲制度的分界之用，以南由草山、山豬湖一代的居民負責，以北由金包里居民保衛管轄。從大石公以下120層石階，是整條魚路古道最陡的路段。

古道森林區 綠色隧道風情萬種

過了百二坎，地形變得平坦。這段由草原步入森林的區域，是物種多樣的地帶，無論是棲息芒草區或森林區的物種，都在此交集共生，造就豐富的自然景色，甚至連大官鳩、小彎嘴畫眉、藍鵲等珍貴鳥種，都是這裡的常客呢。

進入森林區，綠樹枝葉茂密，迎風搖曳，擋去了豔陽，讓人仿



進入森林區，茂密的綠樹擋去豔陽，讓人彷彿進入綠色隧道。

彷彿漫步在綠色隧道裡。幾株山龍眼垂吊著果實，隨風晃蕩，牛奶榕也伸展枝葉，和之前芒草叢生的路段景觀截然不同。潺潺的流水不停歇，自山上不斷湧出，順著間差不等的石塊，流向山腳。坐在溪畔靜聽水聲，有股禪意自心中升起，幾隻藍色翅膀的蜻蜓，在溪畔翩翩飛翔，使得步道更加風情萬種。

來到「大路邊田」，這是早期附近居民種稻的梯田，後來因為稻田荒蕪，成為放牧牛隻的地方。慢慢前行，緊接著的是「憨丙厝地」，現已改建成打石用具展示場。

再往前行，經過許顏橋，這座橋，用來紀念一位熱心公益的茶商。據說，以前上磺溪溪水湍急，居民涉溪只能經過簡陋的獨木橋，十分危險。茶商許清顏因為打贏一場官司，歡喜之餘出資

搭設石橋，但因年久失修，多年前橋就垮了。為方便遊客行走，陽明山國家公園又於原址重建了新的石橋。

過了許顏橋，來到番坑瀑布，水聲隆隆，側耳傾聽，就已感受到陣陣涼意，許多遊客在此拍照留念，路邊的一口舊灶，是昔日礦工煮飯所用。

走到步道盡頭，終於到了「金包里大路」的出口——上磺溪停車場，結束了旅程。如果不想走完全程，也可以在河南勇路和日人路的交叉點自行折返，循著日人路，領略不同的自然風光，再回到擎天崗。在擎天崗觀賞滿天彩霞、夕陽沈入地表的情景，也十分具有秋日浪漫情調。秋天賞芒，咱們出發！

►公車交通資訊

平日行駛

- 小15 捷運劍潭站—擎天崗
- 紅5 捷運劍潭站—陽明山
- 230 捷運北投站—陽明山
- 260 臺北車站—陽明山

休閒公車每逢週休例假日行駛

- 109 萬芳社區—陽明山
- 110 東湖—陽明山第二停車場
- 111 新莊—陽明山第二停車場

到了陽明山再轉搭108遊園公車，即可抵達擎天崗（小15可直抵擎天崗）。

金山回臺北

從上磺溪停車場步行至陽金公路，搭乘皇家客運即可返回臺北。

編按：本文所述之動植物生態等自然景觀，因每年季節變換時間差異而略有不同，僅供參考。



MRT 開往秋天 歇腳北投溫泉鄉

文／呂增娣 攝影／楊志雄

告別夏日，搭上可愛活潑的新北投捷運彩繪列車，往秋天開去。參加一場熱熱鬧鬧的北投溫泉季，泡美湯、嘗美食，還能欣賞染上秋意的文化美景，你會發現，北投的秋天格外迷人。

新北投捷運新風貌 彩繪列車鮮豔動人

10月的北投很動人，光搭捷運都是種享受。從捷運北投站轉往

新北投的第4月台上，設置了一座鮮明動人的立體裝置藝術（預計10月中旬啟用）——縮小版的北投溫泉博物館前，有泡著溫潤美湯的人偶，熱情談唱的那卡西樂團，還有平埔族凱達格蘭原住民文化、鴿角鴉等自然生態意象，北投的精彩縮影盡在其中。

通往新北投的列車緩緩駛來，車體外彩繪的鮮豔圖案吸引著眾人目光，映入眼簾的分別為代表

自然生態的「我與地熱谷」、盡享吃、喝、玩、樂的「溫泉與美食」，以及追溯歷史人文的「回到從前」3大主題，車廂內更與車體外的主題相呼應，並以多媒體影音方式呈現北投的多樣風貌。（新北投捷運彩繪列車預計10月中旬啟用）

眼前一幕幕展現北投特色風情的彩繪裝飾，是由臺北市政府觀光傳播局委託捷運公司製作的



新北投捷運彩繪列車，內部有呼應北投溫泉的獨特設計。

「型塑新北投支線新風貌」計畫，期望以獨具特色的車站意象與列車，以及有別於平日搭捷運通勤的匆忙，讓民眾拋開壓力，感受北投「逃、花、源」的另類驚喜！

漫遊緩步 感受北投人文味

從捷運新北投站下車後，腳步自然輕緩起來，沒有擁擠的車潮、沒有趕人的行程，有的是北投公園的老樹綠意、北投溪的潺潺水聲與氤氳熱氣，一旁滿藏知識的綠建築北投圖書館，眼目所及盡是陽光灑下的愜意悠閒。

秋天的北投，有幾處每來必訪的景點，除了深具歷史意義的北投溫泉博物館，對面的防空壕迷宮也總要繞上一回，小小一段路猶如走在森林祕境中，卻又不怕找不著出路，適合膽小又想冒險的遊人前來一探。



捷運北投站的裝置藝術，濃縮北投最迷人的風情。

此時賞楓正時興，離捷運新北投站不遠處的逸仙國小旁新民路上，便有約數十棵成排的青楓，一小段上坡路正好緩行慢步沿路細賞，雖說數量不多，但卻已是

得來不易；據說這排楓樹早年生病凋零，當地愛樹居民們心生不忍，遂特別請了樹木醫生搶救，不僅為其放置氧氣筒，還診治了樹木腐朽不良之處，幾番辛勞才



新北投捷運列車車體外的主題彩繪，展現北投的地方特色。



不動明王寺是臺灣少見的宗教石窟，供奉著溫泉守護神。



北投文物館入口庭園裡黃綠相間的楓樹與古樸的木造建築相映。



溫泉，溫暖了北投的秋意。

好不容易保存下來。抬頭仰望，秀巧的綠色小葉，活像是鋪陳在天空的綠色星星。

位在幽雅路上的北投文物館，是到北投賞楓的另一處熱門景點。入口庭園裡栽植了好幾棵楓樹，黃綠相間甚是迷人，與新民路上不同的是，這裡因為有數棟日式木造建築相映，多了幾分古色禪意，賞楓之餘還可賞建築工藝之美。

這幾座有近百年歷史的日式平房，初建於1920年，本為一處溫泉旅館，相傳二次大戰時曾作為日本神風特攻隊的招待所，之後由國民政府接管。由於建築保留尚稱完整，臺北市政府遂於1998年9月列為市定古蹟，並經5年的修復，2002年風韻再現，成為古蹟再出發的典範。館內目前展示臺灣民俗與原住民文物，並規劃有品茗用膳的怡然居，禮品坊則展售融合創意與古典的手作禮品，可說是結合古蹟庭園之美及茶飲美饌之雅的特殊展館。

同樣坐落在幽雅路上的不動明王寺，雖不若文物館占地寬敞、布設雅致，卻是臺灣少見的宗教石窟，窟內供奉的神社不動明王也是所謂的溫泉守護神。眼前的不動明王寺，紅頂白柱的手水台及拜亭，寺廟雖小巧卻不失莊

嚴，主廟石窟旁還有一潭四周綠樹環繞的水池，景色十分幽靜。遊逛累了，數步之遙則有用餐、品茗皆宜的禪園可稍作歇息。

軟Q夠勁的拉麵 暖心又暖胃

在北投，若想吃飽吃好又要價格實惠，那麼和風味十足的拉麵是不錯選擇，北投有幾家麵店，湯頭濃郁、用料實在、分量也充足，頗值得一嘗。

位在捷運新北投站旁的「食麵埋伏」是其一，這間由臺北牛肉麵節得獎店家「粟家牛肉麵」開設的姊妹店，主打日式拉麵，以料多麵Q著稱，加上用餐環境十分寬敞，是闔家用餐的不錯選擇；此外，位於溫泉路上的「滿來拉麵」則是網路人氣很旺的一家，嘗過的饕客多數評價都是分量十足、小菜可口，不過因為店面不大，想吃就得趁早來，晚到可得排隊才能一飽口福。

2009溫泉季

風華再現·不夜湯城

享受溫泉美湯也是來到北投不可錯過的重點遊程，「2009臺北溫泉季」預計於10月22日至11月29日展開，對於許多喜愛泡湯的旅客來說，可說是一年中期待的時刻了！



北投幾家拉麵店，湯頭濃郁、用料實在，值得一嘗。

往年的北投溫泉季，安排了懷舊的那卡西歌唱比賽、健康義診、溫泉聯合特展、女巫尋寶等活動，都十分受到民眾歡迎，因此今年也都會將上述活動納入其中；此外，溫泉季期間各家飯店也會提供多項優惠折扣，是溫泉愛好者撿便宜的最佳時機。

今年的「2009臺北溫泉季」別出新裁地以「風華再現·不夜湯城」為主題，希望讓民眾瞭解，北投不僅有人文綠意，還有動人的浪漫夜色，其中「不夜湯城藝術季」便是重頭戲，讓民眾一邊欣賞精彩的藝術表演，一邊感受北投公園更甚以往的熱情與活力。此外，今年更增加了全民溫泉養生座談會、琉璃DIY、手拉坯、剪影、捏麵人等民俗DIY體驗活動。熱鬧又有創意的活動內容，將隨著溫泉的蒸氣瀰漫整個北投。

►相關資訊

有關「2009臺北溫泉季」資訊可洽：

臺北市溫泉發展協會 2893-9981~5

北投溫泉博物館 2893-9981

凱達格蘭文化館 2898-6500

市立圖書館北投分館 2897-7682

北投文物館 2891-2318

不動明王寺 幽雅路2號

食麵埋伏 2891-7537

滿來拉麵 2893-7958



一年一度的臺北溫泉季，令人期待。



Walk^篇走入秋天

文／宋祖慈 攝影／許斌

邂逅街角公共藝術

走路，是觀察城市最好的方式。時序入秋，步行在褪去酷暑熾熱的臺北街頭，總讓人想放慢腳步，欣賞生活中常被我們忽略的風景，只消一天親子同遊的時間、一段午後的時光，甚至是幾分鐘等紅綠燈的片刻，都能有意想不到的發現與驚喜。

我們在此推薦科教館周邊、大龍峒周邊和信義計畫區3條散步路線，不但各有不同趣味的街區主題，還能欣賞到許多公共藝術作品點綴其間；不論你是在地生活的朋友，或是來訪的旅客，都歡迎和我們一起踏尋，發現市區旅行的感動。



科教館周邊

在科學想像和在地風情間梭巡

捷運劍潭站或士林站→中正路→
基河路→國立臺灣科學教育館→
士林慈誠宮廟口、士林夜市

士林是臺北市民逛街吃小吃的熱門地點，如果以捷運站為起點，劍潭、士林、芝山到北投站沿線，高架捷運下方就是條極佳的散步綠帶，不但可以在劍潭站欣賞羊蹄甲、槭葉翅子木；距離



位於科教館前的「科幻巨石陣」，有現代感的流線造型。



喬治羅德的作品「滾球機器」，總是吸引許多大小朋友駐足。

科教館較近的士林站，也有樹皮會剝落、在樹幹上形成漂亮雲紋的榔榆樹。

沿著中正路、基河路散步到國立臺灣科學教育館（以下簡稱科教館），你會發現這個區域的建築物密度不高，像是新開發的地區。基河路、士商路過去曾是基隆河的舊河道，現今則滄海桑田成為河道新生地：阿公那一代的河濱，在爸爸那一代變為寬闊到可以打棒球的空地，現在則是有天文館的金黃色圓頂、新光醫院、美崙科學公園和臺灣科學教育館這些嶄新的地景，這一帶的時空、地貌變遷，也成為親子共遊可以分享的話題。

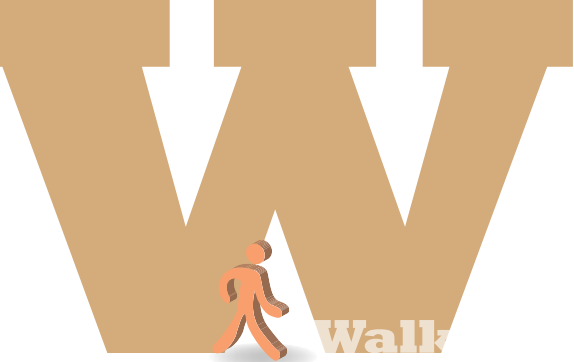
科教館最早創設於南海學園，民國93年遷建新館至士商路，新

館的展坪面積是舊館的20倍，而寬廣的館外空間也設置了4組戶外裝置藝術，它們都與科學有關，巧妙地以藝術形式演出物理能量原理，既理性又感性，很有啟發力。作品「水之舞」利用水力動能的原理來作為雕塑作品呈現動態的機制：當水流動時，隱藏在鋼管中的特殊裝置會讓不鏽鋼管產生韻律的擺動和共振的回音。「科幻巨石陣」則在科教館正門前再現縮小Q版的史前巨石群；「紡紗之風」利用風力與重力，讓鋼製和鋁合金材質的裝置飛舞，線條優雅。

最吸引目光的則是「滾球機器」，這是藝術大師喬治羅德的作品，直徑2.75公尺、高2公尺的裝置中「機關」重重，彩球循著

設計精良的軌道隨機滾動，有的像在搭電梯、有的像玩雲霄飛車、有的還會被恐龍吞進肚裡；不斷滾動的小球實際演出了能量保存與能量轉換兩種概念，還不時熱鬧地發出敲鑼、彈跳的聲響。不論大人小孩，都會在「滾球機器」前駐足良久，畢竟這樣一個專門設計來玩耍的機器，還真是難得一見！

走進館內，2樓以下是實驗室與劇場空間，3、4樓的常設展為生命科學展示區，如「人體的奧妙」、「活化石拓印區」；5、6樓為物質科學展示區，在這裡，你會發現科學的奧秘和有趣，因為物理、化學和數學都以遊戲和動手操作的方式呈現，用互動體驗來學習。推薦非玩不可的還有



「空中腳踏車」，能讓大人小孩都可以玩得超High！

參觀完科教館後，可行至附近的士林慈誠宮廟口、士林夜市。士林慈誠宮廟口是老夜市的中心點，市集早在清朝就很熱鬧了；士林夜市則是國外觀光客的必遊景點，建議可沿著大南路、大北路、大東路、大西路4條街繞一圈，見證許多堅守傳承的百年老店，如郭合記士林刀、許聚茂藥房等，他們都是士林市場的資深成員。何妨買份新德興餅店的古早味泡餅、鹹光餅，享受涼秋最對味的復古風情。

大龍峒周邊

細聽歷史與藝文並行的足音

延平北路→孔廟→保安宮→酒泉街→迪化污水處理廠休閒運動公園

延平北路是一條充滿故事的街道，它在日治時期稱為「太平町」，有「臺灣人的市街」之稱，幽幽地以曾經華麗的立面訴說著昔日榮光。延平北路1段聚集許多專賣飾品材料的商店，是很好逛的主題街區；2段則有蔣渭水曾經行醫的「大安醫院」，現已改為義美食品本店；走到3段時，則會路經許多老字號的銀樓，不難想像延平北路有臺北市三大銀樓街之稱，年輕人可能沒聽過的嫁娶用品等，這附近還找得到。延三夜市也是老臺北人的內行選擇，像是大橋頭米糕，想吃的



行經人行道上由藝術家為大龍峒創作的詩文，感受此區域深邃的文化底蘊。

話，下午4點前就得趕去。

民族西路以北的延平北路4段則為大龍峒，有「十步一秀、百步一舉」的美稱。臺北必遊景點之一的臺北孔廟參酌山東曲阜孔廟，採宮殿式尊制建築，又融入閩南風格，是泉州名匠王益順的得意名作。儀門東側設置了一件公共藝術作品「孔子新說2005」，作者魏德樂以科技影像裝置來呈現《論語》，觀賞者只要將手左右揮動，便能翻頁閱讀這本大

書，並有互動式電腦動畫的設計。

保安宮就位在孔廟旁邊。「臺北三大廟門」之一的保安宮主祀醫神保生大帝，始建於清嘉慶年間，是座極為細膩的宗教建築，石雕、木雕、壁畫、建築結構等都有極高的水準，值得細細品賞。接下來可走一段酒泉街，這段路上有幾家園藝資材行，大小盆景由矮到高整齊排列在街邊，一副茂盛的景象。往淡水河方



迪化污水處理廠的公共藝術「聽見水聲」，展現污水產生、處理、回歸自然的歷程。



保安宮公車站旁的裝置藝術，將公車亭轉化為停機坪，勾勒出從在地延伸到未來的飛行想像。

向，酒泉街上的迪化污水處理廠休閒運動公園占地廣闊，延平北路以西至河濱都是它的範圍。

一般觀念裡，污水處理是周邊居民避之唯恐不及的環保設施，但迪化污水處理廠採用了半地下化的設計，不但可以防止污水處理的臭氣溢散，上部空間還整體規劃為4.6公頃的休閒運動公園回饋社區。籃球場、網球場等運動設施都是全天免費使用；另外還有PU彈性跑步道、溜冰場和兒童遊戲場，小朋友在公園可以騎車、溜直排輪，是很安全的遊憩場所。

從孔廟、保安宮公車站、酒泉街人行道和運動公園入口，一路上共有好幾件公共藝術作品，



面對淡水河的「大地重現」，利用原有的天橋結構隱喻大地的延伸與開朗。



用藝術來點綴街景的公共設施，來自迪化污水處理廠的1%公共藝術設置經費，這樣的概念是源自最早將文化藝術政策立法執行的美國。迪化污水處理廠休閒運動公園的公共藝術設置結合區域特色，成為社區總體營造的一部分。例如設置在公園服務台的「聽見水聲」，設計者劉國滄將污水處理的過程與水的循環變成創作的靈感。

運動公園西側的跨堤陸橋也是一項藝術作品，林龍如、熊宜一設計的「大地重現」，利用原有的天橋結構，用原木塑形隱喻大地延續、轉折、沉降的過程，跨過環河北路看見淡水河一片開朗，是完全結合地景的作品。遊客可以實際走在天橋上緩步體驗「大地重現」，再到橋下的河濱公園散步、騎自行車，享受餘暉下的Magic Hour。

信義商圈道路規劃極佳，是對行人友善的棋盤式街道。從捷運市政府站出發，月台上5件系列雕塑「成長」是紐西蘭藝術家Steve Woodward的作品，從「犁」、「頂」、「萌芽」、「扭曲」到「搖動」，展現成長的動感。設置在信義計畫區的公共藝術景點共有18個，你認出來了多少？

出了捷運站後，先走忠孝東路到松仁路，這條寬廣的雙向八線道上有好幾棟漂亮的企業總部建築，許多公共藝術也錯落在其中，轉角處首先便會看到「城市候鳥」，創作者蔡政維將熙攘的行人比喻為飛入城市的候鳥；中油大樓旁的戶外廣場也佇立著幾件藝術作品，分別是「站在圓球上與爪子上的野兔」、「Posse to be able：A」、「Posse to be able：B」。後兩項作品的素材都採用石頭與金屬的對比與結合，展現大地能量之力，也與設置單位中油公司的「能源」概念互相呼應。

信義計畫區除了是臺北知名的金融商業區之一，更是全臺北市密度最高的百貨公司區，透過行人步道、天橋、地下道連接的樓群，讓人不但可以更悠閒地散步逛街，也形成人潮聚集的廣場氣



捷運市政府站附近的「城市候鳥」，意喻飛入都市叢林的你我。



以非傳統意念塑造的「站在圓球上與爪子上的野兔」，展現詼諧而不失躍動的活力。



以石頭和金屬作為素材的「Posse to be able：A」，呼應設置單位中油公司的「能源」概念。

信義計畫區 在快速移動的世界中慢行

捷運市府站→忠孝東路5段→松仁路→松高路→臺北市政府→松壽路→臺北101



結合石頭重量、體積與金屬線、面的「Posse to be able：B」，展現自然能源的無限潛力。



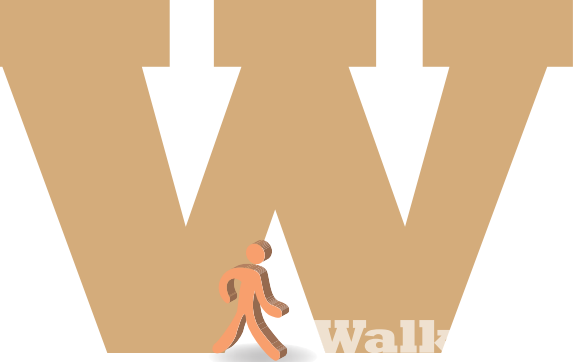
捷運市政府站月台上的「成長」系列作品，伴著川流的通勤人潮。



穿越路口的「局」，有種走一段人生棋局的暗喻。



由200個噴水頭組成的「龍躍雲端」，在光影幻化下躍出曼妙的舞姿。



氛，假日午後常有街頭藝人在此表演，讓途經的遊客都能輕鬆欣賞。

此外，位在市政府大樓內的臺北探索館，是臺北市的城市行銷平台，面積雖然不大，卻抓住了呈現城市風貌的重點，4樓設置了介紹臺北歷史的時空對話廳，以及擁有360度環繞銀幕的發現劇場，3樓則規劃為追尋城市發展的城市探索廳，濃縮在臺北生活最美麗的片段。

市府路與松壽路轉角人行道上，放置了由溫子先創作的「局」，這個十字路口的棋局，

常有行人直接走在大棋盤上，頗有趣。繼續往臺北101前進，在它的周邊人行道、大廳內和4樓都會廣場，還有好幾件公共藝術作品等著你來欣賞。

目前臺北市擁有三百多件公共藝術作品，散落在整座城市的各個角落，述說著臺北生活的觀點、故事及趣味，在西風吹起的時節，等著與你相遇。

►相關資訊

臺北市文化局公共藝術網

taipeipublicart.culture.gov.tw

國立臺灣科學教育館

地址：士商路189號

電話：6610-1234

慈誠宮

地址：大南路84號

電話：2880-2972

臺北市孔廟

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

大龍峒保安宮

地址：哈密街61號

電話：2595-1676

迪化污水處理廠

附設休閒運動公園

地址：酒泉街235號

電話：2597-3183

臺北探索館

地址：市府路1號（市政大樓面對仁愛路西大門）

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉4547



散落在街角的公共藝術，將會是你愛上這個城市的理由。



壓力大解放 熱情踢踏踩 佛朗明哥舞

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
採訪協助／迷火佛拉明哥舞坊
舞蹈示範／李昕、林耕

法國名歌劇裡的豔婦卡門，輕咬一支長莖帶刺紅玫瑰，眼波流動迷濛，昂起頭，隨著激昂吉他樂音擺動華麗的荷葉邊舞裙，專注踏起鏗鏘舞步，舞間所呈現的狂野與力道，熱情而奔放，美麗又浪漫，叫觀眾看得目眩神迷，

這正是許多人對佛朗明哥舞（Flamenco）最初最深的印象。據說佛朗明哥舞也是最受都會粉領族喜愛的舞蹈休閒活動之一，臺北市副市長李永萍、作家吳淡如等都是佛朗明哥舞的名人學生。「也許是，現代人都太ㄍㄨㄛ

了，多少希望透過熱情的音樂與舞步，宣洩心裡潛藏的那一點點想要『使壞』與追求自我的真本性。」10多年前從牙醫轉行的資深舞者李昕這麼分析。



佛朗明哥舞者搭配音樂快速飛動舞裙。

無與倫比的美麗肢體語言

佛朗明哥舞起源於西班牙，卻並非西班牙人所創，而是居住於西班牙南部安達魯西亞的吉普賽人。窮苦又居無定所的吉普賽民族從印度、北非一路流浪到南歐，受盡各地居民的輕蔑鄙視，15世紀初當他們落腳安達魯西亞，自小能歌善舞的吉普賽人開始將長期以來累積的苦難、悲傷情緒，透過簡單的吉他、魯特琴、響板等，以及激昂的昂首、頓足，明快清脆的擊掌、響板、華

麗舞裙的快速飛動等音樂舞步，淋漓傳達；音樂與舞蹈，既是生活的調劑，也是情緒的抒發。也難怪有人說，歡樂熱情的佛朗明哥舞步背後，解放的不只是吉普賽人緊繃的肢體、壓抑的情緒，還有心底深處備受桎梏的痛苦靈魂。

迷火佛拉明哥舞坊團長林耕表示，佛朗明哥的歷史也許淵遠流長，但是成為目前已知的形式，其實才100多年而已。西元1850年左右，西班牙興起了歌舞秀的熱



鈴鼓、小鼓等是佛朗明哥舞用以凸顯音樂節奏的主要樂器之一。

潮，開始有歌手在歌唱咖啡屋駐唱，也正式出現佛朗明哥一詞，佛朗明哥舞逐漸引起重視，經過西班牙政府大力推廣，如今已與鬥牛舞並稱西班牙最具代表性的舞蹈藝術。

林耕強調，佛朗明哥雖起源於吉普賽與安達魯西亞，但向來就不是那麼純粹的「民俗」藝術，數百年來在歌曲調式、吉他指法、舞步變化上，一代一代開創新的楷模，使得佛朗明哥藝術越來越多樣化。李昕認為，現代佛朗明哥舞姿與爵士、嘻哈、街舞、肚皮舞、國標舞、阿拉伯舞、印度舞等結合，煥發出更多元精緻的風貌；跳佛朗明哥都不一定要穿著百年前的服裝才叫做正統，抽離特定的時代氛圍，佛朗明哥可以與時下最流行的衣著款式結合，像目前當紅的舞者 Joaquin Cortes 穿的就是大師阿曼尼設計的服裝。林耕笑說，佛朗明哥藝術正在實驗各種可能性，如果將來看到上空秀的佛朗明哥，也不須太大驚小怪。

做好暖身 才能風情萬種

佛朗明哥舞主要由舞蹈、歌唱、吉他所構成。入門學習的以舞蹈為主，分為基本技巧與舞曲傳授2大部分。基礎技巧包括基本手位及轉腕動作、腰臀動作、基本踏步、踩步的韻律節奏練習以及換位、變換隊形動作。社區大學一般以18週為1期，以1首舞碼為主，由淺入深分解腳步、手部、肢體身段、頭部位置及內心情感表現，隨著音樂節奏分段完成課程，著重舞蹈技巧的熟稔；坊間舞蹈教室大多以6週或8週時間從基本技巧到單曲舞碼一氣呵成，偏重的是舞蹈樂趣、品味的分享。

本身也是醫師的舞者李昕說，佛朗明哥舞易學、也很容易一跳上癮，很多新手學員跳到忘我之際，往往忽略了踩腳、扭臀、挺胸等動作也有運動傷害的風險。如果肌耐力、柔軟度不足便進行激烈舞步，容易造成背部肌肉、腰椎、膝蓋、手腕、腳踝、腳跟的拉扯傷害，尤其是腰部、背部，跳舞時衝擊劇烈，暖身不夠的話，很容易腰酸背痛，年紀大或平時缺乏運動者更容易受傷。跳舞時應注意抬頭、挺胸、收小腹，讓背脊自然放鬆而挺直，可以保護腰椎不受傷害。進行踩腳動作時，身體要略微前傾，讓身體與地面的角度低於90度，才不會因踩腳而對脊椎、腦幹造成過大衝擊。

一般舞蹈不常用到肩膀關節，但肩膀的扭擺、轉動在佛朗明哥來說是很重要的美感展現，跳舞之前最好先做好轉頭、轉肩、轉動手臂等暖身運動，以免造成肩頸部不適。扭臀時，年輕學員可將身體重心放低，利用膝蓋的力量扭臀；但年紀較長者以此方式可能造成膝蓋負荷太大，可改以扭動腹部，同樣可以達到扭臀的狂放效果。心情鬱卒、生活緊張嗎？不必像吉普賽人那樣浪跡天涯，隨時隨地，Flamenco一下吧！

►裝備教室

A.舞鞋：

舞鞋是佛朗明哥舞者最重要的用品，女生款式大多為方頭或圓頭，2至3公分高的粗跟高跟鞋，男生大多是短筒厚跟靴，鞋底分為有釘、無釘2種，可根據教室場地來選擇，由於佛朗明哥舞以踢踏的節奏為主要的舞蹈表現，也有人對於釘鞋發出的聲響音質特別在意。買鞋最應該重視的就是合腳，穿得舒適才能跳得自在，並且避免對腳造成傷害。對入門者來說，各舞蹈教室通常有現品販售，可試穿、試跳，1、2千元間的國產鞋價格也十分平價。不過舞鞋算是一種消耗品，通常1、2年後就必須更換，視個人使用技巧與頻率而定。

B.舞裙與舞衣：

即便是入門的練習，一件能充分展現身段與舞姿的舞裙也相當必要。裙子大致分為8片魚尾式長裙、荷葉裙、連身式舞裙幾種款式，荷葉裙與連身裙由於層次繁複、重量較重，較適合正式表演時穿，平常練習穿著寬大的魚尾式長裙即可。裙子以輕薄、飄逸的尼龍料為主，特點是垂墜性佳、線條流暢且不易起皺紋，長度長至腳踝才算標準。上衣限制較少，以合身、材質吸汗、顏色款式能與裙子搭配者為佳。男生則著休閒款的合身西裝上衣、高腰身長褲為主。

C.其他配飾與用品：

響板、鈴鼓、小鼓等都是用以凸顯音樂節奏的主要樂器之一。舞者配件則有髮簪、頭巾、頭花、耳環、手環、摺扇等，視舞曲風格與整體穿著搭配而定。

►相關資訊

臺北市社區大學聯網
www.ccwtp.edu.tw
迷火佛拉明哥舞坊
www.flamenco.com.tw



即便是入門的練習，一件能充分展現身段與舞姿的舞裙也相當必要。



上衣限制較少，以合身、材質吸汗為佳。



肩膀的扭擺、轉動在佛朗明哥舞來說是很重要的美感展現。

度過熱情奔放的夏天，來到秋天總會升起一股懷舊的感覺，想要置身懷舊的街區，在臺北市就感受得到！臺北市萬華地區的剝皮寮街區自即日起至11月1日舉辦「剝皮寮藝條通·古街文化節」展演活動，要讓民眾體驗充滿歷史與人文空間的清代街區——剝皮寮。

一府二鹿三艋舺 老艋舺現身21世紀

剝皮寮的範圍，為老松國小南側、康定路、廣州街，以及昆明街所包圍的街廓。在臺北市，這個塊狀區域是少數仍保存清代街型的街區之一。老諺語說「一府二鹿三艋舺」，在現今的萬華還見得到的老艋舺，就是剝皮寮了。

剝皮寮的北側臨老松國小，日治時代叫做北皮寮街，是清代艋舺到古亭庄的交通要道。由於日治時代的臺北市區計畫在此區開闢棋盤式道路——廣州街、康定路、昆明街，而原本的老街便被從中截斷，由較為寬廣的廣州街取代了老街的交通功能，南側的店家於是將店面大門轉向廣州街，原來的老街（康定路173巷）反而成為後巷的角色，商業活動也逐漸沒落。

在日治時期的都市計畫中，剝皮寮就被劃歸為老松國小的校地而實施禁建，使得當地居民無法改建或增建；光復後隨著都市發展，其他地區甚至一街之隔的建築早已歷經多次道路拓寬和改建，這塊學校預定地反而被動地把清代街型和日治時代的建築物保留了下來。

鄉土教育中心 結合歷史建築與主題展示

目前的剝皮寮東側，由臺北市政府教育局設立臺北市鄉土教育中心，藉由各式展覽呈現早期的生活樣貌。其中以昆明街298、300、302號及廣州街97號這幾戶相臨的「呂阿昌醫生宅」作為醫療館「健速堂」，展示常設主題「臺灣醫療的發展」；由臺北市政府指定為歷史建築的廣州街123、125號「章太炎旅臺居所」，則化身為教育館「123學堂」，展示「臺灣傳統與現代教育」，是非常相得益彰的老宅活化。

醫療館的原房屋所有人是艋舺名醫呂阿昌，這裡除了展示他本人事蹟與所用過的物件，還介紹了啟蒙臺灣近代醫療的傳教士——馬雅各醫師、蘭大衛醫師及馬偕博士。展示的互動設計述說蘭大衛醫師的「切膚之愛」，以及馬偕博士用拔牙傳教，還曾親手拔過2萬1千多顆牙的故事。結合傳統中藥行與萬華青草巷的漢醫展示空間，也非常實用而細膩。

走在 200年前 剝皮寮古街區再現！

文／宋祖慈 攝影／王能佑





鄉土教育中心藉由各式展覽呈現古早生活的樣貌。

剝皮寮藝條通 讓現代與古代相遇

剝皮寮2期修復工程（剝皮寮西側）於今年8月完工，173巷的清代傳統店屋、改建過的牌樓厝、巷內4到12號及廣州街153到161號的兩面店（一邊面老街、一邊面廣州街分隔為兩戶使用）等面貌躍然眼前；原先消防蓄水池的位置變成了入口廣場，歷史風景變得更加熱鬧，秀英茶室、威靈壇、日祥旅社、太陽製本所、鳳翔浴室、宋協興、長壽號茶桌仔店等商號場景讓人彷彿穿越時空，雖然原貌重現的比例不一，卻真的宛如剝掉了一層皮，重新呈現無可取代的街景。

臺北市文化局利用剝皮寮西側舉辦「剝皮寮藝條通·古街文化節」，將老街屋變身為藝術展演場地，展出由17位臺灣藝術家、7位國外藝術家以艋舺當地為思考

主軸創作的「混搭——當代藝術展」，其中多位作者還是與社區民眾或老松國小學生共同創作，如李俊陽的《戲夢時空——連臺好戲呼嚕嚕》，用壁畫遊走在古老

的磚牆上；周靈芝的《想像的地景，未來的願景》，用相思炭、木屑、相思樹苗裝置在173巷21號內，牆面上搭配土炭市的老照片，象徵一條通往在地記憶的通



修整後的剝皮寮，呈現無可取代的街景。（圖／聯合報系）



「剝皮寮藝條通·古街文化節」讓民眾感受前衛的混搭風格。

道，詮釋了剝皮寮曾經是土炭交易市集的這段歷史。遊客穿梭在老房子間欣賞藝術作品的同時，還能發現修復過程中特意保留的建築結構，如土墼牆、斗砌磚牆、編竹夾泥牆等。

古街文化節活動除了混搭藝術展，還包括了「寮一夏」主題

座談和與CowParade合作的「八犍圖——臺北奔牛節藝術牛展覽」，特別將臺北奔牛節的8隻藝術牛作品與剝皮寮在地風情結合，在龍山寺前廣場設置「臺灣夜市牛」、「籤詩牛」、「穴道牛」；在臺北服飾文化館前則放置一頭身穿經典紅花布的「福爾

摩沙牛」；藝術家楊春森還特別以青草巷為題，創作設計「青草牛」；至於「奔藤牛」、「祥雲牛」和「我的祖國臺灣美麗的牛」則散布在剝皮寮空間中，讓老街增加更多藝術色彩。



臺北奔牛節的藝術牛展覽，增添活潑的感覺。



電影《艋舺》由導演鈕承澤（右一）及新生代演員阮經天（後排左三）、趙又廷（後排左一）等共同合作。（圖／聯合報系）



電影《艋舺》以剝皮寮和寶斗里為主要場景，臺北市政府並大力協助電影拍攝。

電影《艋舺》的拍攝 加入歷史場景生命力

相對於大稻埕或三峽、大溪的牌樓立面，剝皮寮牌樓厝的建築裝飾雖不算精緻，但簡潔的紅磚、洗石子飾面反映的是庶民生活的風格，因為當時的居民多半經營籤仔店、小旅社、浴室、茶室、道士壇或碾米店等小本生意，與同樣是老街的迪化街大不相同，屬於中下階層的市井生活，通常將1樓當店面、2樓當住家，甚至分租住了很多戶。

侯孝賢導演的《戀戀風塵》就曾以剝皮寮為拍攝場景，而正在拍攝中的電影《艋舺》，由臺北優秀電影人和藝術工作者共同投入，講述的正是臺北西區大起大落的故事。臺北市政府自民國97年成立臺北市電影委員會以來，即大力協助電影拍攝，到目前為止已協助過上百件拍攝案，《艋舺》是目前最大規模的製作。文化局指出，因為實地拍攝的需要，已多次召開封街協調會，如

廣州街、康定路、水源快速道路和西門町等會出現在電影中的場景，都曾事先跨局處協調警察局、交通局及西門徒步區街區發展促進會等相關單位，讓街景能真實入鏡，同時降低封街對民眾造成的不便。

《艋舺》故事發生在1980年代的萬華地區，以剝皮寮和寶斗里為主要場景。剝皮寮老街化身為劇中主角的家、茶室騎樓以及主角們聚會之地。參觀「剝皮寮藝條通」時，同時可以看到為了電影拍攝而設計的美術場景，它雖不是完全按照原來的店鋪歷史來設置，卻抓住了老街的整體風格，增添歷史場景的生命力。由於《艋舺》預定在明年春節時上映，文化局希望拍片布景能保留到上映之後，以便觀眾實地參觀，屆時也將替這些影片道具做更好的維護。

剝皮寮街區的再現讓民眾得以「實地」感受先民們生活的原貌，所以透過市議員反映，希望

能永久保存這些場景。對「原地主」老松國小來說，更是有價值又無可取代的校地利用。走在200年前的街道仰望21世紀的繁華，你也可以感受古今交錯帶來的心靈悸動。

►剝皮寮藝條通·古街文化節

時間：即日起至11月1日
(週日至週四 10:00 ~ 17:00、週五至週六 10:00 ~ 19:00)
活動網址：www.bopiarts.tw

►臺北市鄉土教育中心

地址：廣州街101號（歷史街區東側）
電話：2336-1704
參觀時間：週二至週日 09:00 ~ 17:00（免費參觀）；週六、週日 10:00及14:30各一場免費導覽（其他時間導覽需預約）。
10月15日開始推出「剝皮寮的故事」特展，特別設有戎克船模型供體驗。



2009 C

臺北咖啡節

用一杯咖啡的香醇，體現臺北的美好

文／呂增娣 攝影／楊志雄

「我不在家裡，就在咖啡館，不在咖啡館，就在去咖啡館的路上。」這句源自維也納藝術家的自述，不僅成為民眾耳熟能詳的經典廣告詞，更道盡了咖啡館與城市居民間的親密關係。

遊覽過維也納、巴黎的旅者，大概很難忘懷置身在這些咖啡之都所感受到的濃厚人文氣息，總想一探丁香園那張海明威常坐的位子，感受一下Café Schopenhauer

裡叔本華的悲觀哲學思想；這些自古至今在咖啡館裡迸發、萌生出的創作與思維，似乎也成為咖啡館之於一個城市的特殊魅力。

就如同維也納之於奧地利、巴黎之於法國，作為首善之都的臺北，比起歐陸國家或許稱不上有悠久的咖啡歷史，卻散發著專屬於臺北的親善與熱情；你可以一本正經地在咖啡館裡討論咖啡豆烘焙、研磨、萃取的技巧，不愛

單品咖啡的，要加糖加奶再加巧克力粉自搞創意也成，巷弄間各種形態的咖啡館裡絕對能找到讓你容身的角落，這正是臺北咖啡文化兼容並蓄的特色所在！

2009臺北咖啡節· 偵察隊特搜優質咖啡館

為了讓更多人感受臺北獨有的咖啡魅力，臺北市商業處自2008年起開始舉辦「臺北咖啡節」活

coffee



明星咖啡館堅持為文藝青年留一個位子，成為孕育臺灣文學家的思想搖籃。



臺北巷弄間存在著各種形態的咖啡館。

動，受到市民廣大迴響；今年「2009臺北咖啡節」不僅延續去年的精彩內容，更增加了許多豐富有趣的活動項目。

網路票選心目中的優質咖啡館，是臺北咖啡節的重頭戲之一，有別於去年僅由店家及民眾提名的方式，今年7月中旬，更組成了咖啡偵察隊為民眾實際探訪街巷內的好咖啡館。咖啡偵察隊成員乃是商業處公開徵選募集的



臺北咖啡節公開募集咖啡騎士組成咖啡偵察隊，為民眾探訪好咖啡館。

12名咖啡騎士，以「騎單車愛地球、喝咖啡品生活」的方式，穿梭於各行政區進行為期5天的咖啡店偵察活動，偵察員將其探索的



明星咖啡館於民國93年重新開張，再現光采。

臺北城市咖啡圖文記載下來，公布於「2009臺北咖啡節」網站（www.taipeicoffee.com），供民眾作為咖啡館資訊與票選參考。

自7月21日開始起跑的咖啡節活動，除了咖啡館的票選，也針對喝咖啡搭配的甜點，增加了「臺北人氣點心王」票選項目，中間經過激烈的票選競賽後，並舉辦一連串的咖啡文化講座。

10月31日即將在市民廣場所舉辦的咖啡嘉年華，則是此次活動的最高潮；嘉年華當天，除表揚網路票選的30家優質咖啡館，以及人氣點心前20名店家外，並有精彩熱鬧的表演，包括熱情的中南美舞蹈、動感的爵士舞、多項音樂演奏，以及街頭藝人的特殊演出，內容豐富可期。現場並規劃有攤

位區，由今年票選出的優質咖啡館，以及多家優質的創意市集攤位進駐，民眾可以一邊品嚐各家的優質咖啡，還可選購有趣的創意商品。

臺北老咖啡館， 孕育出獨特咖啡文化

2009臺北咖啡節，不僅是要鼓勵臺北市內的優質咖啡館，更不忘表揚為臺北咖啡文化貢獻心力的老咖啡館。例如：武昌街的明星咖啡館、西門町的南美咖啡館、蜂大咖啡館……，在臺灣咖啡史上皆占有重量的地位。

明星咖啡館可謂是孕育臺灣文學家的思想搖籃，老闆簡錦錐在那個大夥努力掙錢的年代，卻堅持著為文藝青年點一盞燈、留

一個位子的理想，早年許多文學刊物，像是《筆匯》、《藍星季刊》、《文學季刊》等，都把明星咖啡館當成是編輯室。對於手頭不寬裕的作家，他一直是厚道以待，作家陳映真便曾描述，當年《筆匯》的同仁幾乎都在明星西點咖啡等著校稿、送稿和聯繫，而對於點一份飲料就竟日占據一張桌子，還要夥計朋友頻添白開水的文學青年，明星咖啡館的簡老闆始終臉無愠色。這也讓明星咖啡館成為黃春明、陳映真等早年文學家，最愛的寫作場所。

也正因為堅持理念，在股市狂飆的80年代，簡錦錐卻因咖啡館湧進大批股民，以至於作家來無處可坐困擾不已，再加上體力大不

coffee



蜂大咖啡的老闆曹志光用心學習咖啡知識，以滴漏式冰咖啡打響名號。



南美咖啡館自行研究出烘焙咖啡的方法，成功開啟臺灣的咖啡熱潮。

如前，民國78年痛下決定讓明星吹起熄燈號，一晃眼就是15年；民國93年簡錦錐的女兒簡靜惠終於點頭答應接下明星的棒子，明星咖啡館才得以重新開張，再現光采，幸運的臺北文人則又得以在老咖啡館裡繼續創作了！

南美蜂大半百飄香·咖啡達人國外爭光

位於西門町成都路上的南美與蜂大咖啡，雖然沒有畫家加持、文人光環，卻是早年不少華僑、僑生或是從事國際事務相關的人士，一方面喝咖啡，一方面互通國際新聞、商場消息的地方。

臺灣最早進口咖啡生豆的南美咖啡館，創辦人王振富算得上是臺灣第一位自行烘焙咖啡豆的咖

啡師傅，這在四、五十年前咖啡還不普遍、更不流行的年代，可說是當時咖啡業的創舉，第二代經營者也是現任老闆王智傭說：「當年臺灣咖啡的產量不夠大且不稳定，父親尋求各種管道，後來開始從南美洲進口生豆，這也是南美咖啡的店名由來。」所幸，在努力嘗試過各種烘焙方式後，王振富自行研究出烘焙咖啡的方法，更在時代背景的改變下，成功地開啟臺灣的咖啡熱潮。

創立於1956年的蜂大咖啡也同樣見證了臺灣的咖啡史。雖然變更過裝潢，仍不忘留下如白先勇小說場景般的老式氣氛。門口的玻璃矮櫃裡擺放的不是裝飾漂亮的西式糕點，而是核桃酥、鮑魚酥、花生糕、芝麻糕等樣貌樸素的中式糕點，外表或不起眼但酥脆的餅味格外特別，店裡擺放著一具具老式的研磨機、咖啡器具，許多都是見證過蜂大50年歷史的夥伴。

半輩子混在咖啡堆裡的老闆曹志光回憶著說：「最早期蜂大其實不專賣咖啡，而是專賣蜂蜜的飲料店，當時在咖啡中加了蜂蜜，主要是推廣蜂蜜不是為賣咖啡。」接觸咖啡後，曹志光用心學習咖啡的知識，咖啡豆一律自



蜂大咖啡走過50年歷史，迄今仍屹立不搖。

已烘焙，更以新穎的滴漏式冰咖啡打響蜂大的名號，加上待人親切，樂於分享，多年下來舊雨新知不斷，也正是蜂大過半百屹立不搖的原因。

優質咖啡師傅 在世界舞台展現臺灣創意

臺北除了擁有優質的咖啡館，更有優質的咖啡師傅，像是入行咖啡業才短短4年的劉家維，就以臺灣芋頭做成sauce，混入espresso中，這項獨特創意，讓劉家維榮獲2008年亞洲盃咖啡大師比賽第3名與最佳espresso獎項；而入行

10年以上的侯國全，更是國內大小咖啡比賽的常勝軍，去年也贏得了2008年世界咖啡吧檯師第14名；這些喜愛咖啡進而投身咖啡事業的咖啡達人，讓咖啡不只是品香味喝氣氛的飲料，更讓臺灣的咖啡創意展現在世界舞台上！

► 相關資訊

2009臺北咖啡節網址
www.taipeicoffee.com
明星咖啡館 2361-7996
南美咖啡館 2331-3689
蜂大咖啡館 2371-9577



透過聞、看、剝3基本步驟，可判定咖啡豆是否新鮮。

► 如何選擇咖啡豆

品嚐咖啡，除了去咖啡館，在家磨豆煮咖啡也是一種樂趣，至於該如何選豆，又怎麼煮才好喝，就得多吸收一些基本的咖啡知識。

想要煮一杯好咖啡，首先得有好的咖啡豆，讀者可以透過聞、看、剝3基本步驟來判定咖啡豆是否新鮮。先以鼻子嗅聞豆子的香氣，應當清楚濃厚，若是只剩一點香味甚至有走油味，就不是上選；再來，看豆子外觀，是否符合選擇的產地及品種，又烘焙的是否均勻；最後是剝，新鮮的咖啡豆應當可以輕易剝開且觸感輕脆，若是需要太過費力才能剝開的豆子，鮮度則較差，也可藉此看豆子裡層與外層的烘焙是否均勻，若是外層顏色較裡層深很多，則表示烘焙時火力過急，也會影響到咖啡豆的口感與香度。

選豆之後，則須依所使用的萃取器具來決定咖啡粉的粗細、水溫與水的比例，因為不論採用的是濾泡式、滴濾式、虹吸式，還是高壓式的煮法，各有須遵守的要領，若是初學煮咖啡的讀者，建議可以在購買咖啡豆時，請教店家所需注意的重點，然後不斷反覆地練習，才是煮出好咖啡的不二法門。



臺北曼哈頓的積木創意

前衛世貿中心

全球首創四合一建築

文／白心儀 攝影／許育愷

臺北市最熱鬧繁華的信義商圈，坐落著淡紅色、造型特殊的石材建築群，從外觀看上去，像是一塊又一塊堆高的玩具積木，創造出高低變化的天際線，並且與鄰近的臺北101大樓相互呼應，形成極具特色的城市景觀。這是臺北世界貿易中心，擁有臺灣面積最大的展覽場地，也是全亞洲最活躍的展覽場之一。

方塊粉紅積木 堆疊臺灣最大展覽中心

外型前衛、層次分明的臺北世貿，20多年前，由被稱為「臺灣建

築界教父」的沈祖海規劃設計，方塊體疊出的高度落差、以及樓層屋簷互不連接的獨創設計，減低了龐大體積所產生的壓迫感，而花崗岩與磁磚的巧妙組合，防止建築物的顏色過於單調平凡；至於廣場上的金字塔噴水池，則柔和了展場俐落簡明的線條。

當年，世貿中心算是全球首創的「四合一整體建築群」，包括展覽大樓、國際會議中心、國際貿易大樓以及國際觀光旅館君悅飯店，共4棟建物，整合出亞太地區設備最完善的複合式商業活動中心。這個龐大又艱辛的建設計

畫，動工前，光是籌備會議就開了不下百次。在這之前，儘管國內經濟迅速成長，外貿協會卻沒有產品展覽館，直到1981年，政府核准四合一建築計畫，兼具多功能工商服務、展演設施的臺北世貿，才在黃金地段拔地而起。

總面積將近16萬平方公尺、7層樓高的展覽大樓，1樓可以容納1,300個標準展覽攤位，超過1千坪的採光中庭，高挑廣闊，就算是帆船、飛機模型等超大SIZE展示商品也擺得下。每年平均有25個臺北國際專業展覽，以及60個外借展覽在此舉辦，從美食旅遊到資訊



展覽大樓1樓有超過1千坪的採光中庭，高挑廣闊，超大SIZE展示商品也擺得下。



展覽大樓1樓可容納1,300個標準展覽攤位。

電腦應有盡有，一年310天的使用率，排名全球之冠。每一年超過百萬人次的參觀人潮，也帶動周邊商圈和產業的發展。

展覽大樓內，設有郵局、銀行、餐廳、會議、報關、快遞、資料館、醫療救助等，提供給參展和參觀的國內外廠商「全方位」的便利服務。此外，2樓還有四通八達的空中走廊，2005年啟用的空橋系統，串聯區內9棟主要建築，從世貿連結到臺北101，再由臺北101銜接至紐約紐約購物中心以及君悅飯店。其中，從「紐約紐約」又能延伸至威秀影城，並且通往新光三越百貨各館，民眾看完展覽，想「續攤」逛街、購物、看電影，都能利用空橋輕鬆往返，不用「落地」，避開市區繁忙交通。

婚宴餐廳進駐 世貿聯誼社飄美味

同屬於世貿中心「四合一建築」的國際貿易大樓，共有34層樓高，1988年建造完成時，可是國內最高的建築物。早期，33樓和34樓是提供給商務人士的世貿聯誼社，如今則布置成唯美浪漫的「世貿三三婚宴會館」，環繞四



專為上班族量身打造的「Noodle Bar」麵吧。



世貿中心每年固定有幾項重要展覽，如臺北國際書展等。

周的玻璃帷幕牆，讓賓客從餐廳各個角度，都能欣賞到素有「臺北曼哈頓」之稱的信義區美麗夜景，會館也自詡是「全臺北市用餐視野最好的婚宴場所」。

至於國際會議中心，全年舉辦超過800場會議活動，內部共有15座大型會議廳，可以彈性調整成25間，最多可容納6,500多人。3年前，會議中心的附設餐廳經過重新翻修改裝，已經改名成「世貿聯誼社信義會館」，挑高、時尚的設計，出自「空間大師」杜文正之手。多種風格迥異的宴會場地，從中菜西餐到小吃什麼都賣，並且請出國宴主廚張台雄坐鎮掌廚。今年6月，會議中心還有一個新創舉，一個亮紅色的「麵」字，顯眼地掛在1樓大廳的角落邊，原本是高單價的咖啡廳，現在改裝成專為上班族量身打造的「Noodle Bar」麵吧，賣起平價牛肉麵和江浙點心，一開幕，生意就好得不得了，每到用餐時間，幾乎座無虛席。景氣不好，改變策略，這一招果然奏效。

而「四合一」的最後一個一，也就是五星級大飯店「君悅」，

堪稱氣派的門面、典雅舒適的客房、搭配絕佳的地點，多次被財經雜誌評選為「臺北最佳飯店」，深受國際商旅人士的喜愛。

世貿中心每年固定有幾項重要展覽，包括臺北國際書展、臺北國際電腦展、臺北電腦應用展、中華民國資訊月、臺北國際旅展，以及外貿協會臺北國際專業展，貿協表示，當初蓋展覽大樓的時候，沒有預料到展場的需求會這麼大，很快地，攤位也不夠用了。2003年完工的世貿3館，300多個展覽攤位依舊不足，接下來，又增建南港展覽館，一座蓋得比一座大。

臺北世貿中心，見證臺灣國際貿易經濟的起飛與繁盛，光榮的印記，亦賦予這座都會商圈地標特殊的歷史意義。

►臺北世貿中心小檔案

- 地址：信義路5段5號
- 交通：捷運板南線至市府站下車，步行至信義路5段約10分鐘。
- 四合一建築群：展覽大樓、國際會議中心、國際貿易大樓、



廣場上的金字塔水池柔和了建築俐落的線條。(王能佑攝)

君悅飯店

- 展覽大樓：1樓可容納1,300個標準展覽攤位；使用率：1年310天。
- 國際貿易大樓：34層樓，曾為國內最高建物。
- 國際會議中心：內部共有12座大型會議廳，最多可容納6,500多人。

15大天下第一攤 呼你呷飽攞呷巧

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

去年臺北市市場處舉辦「天下第一攤」網路票選競賽，獲得上萬網友熱烈響應，造就不少美食新寵；今年「天下第一攤」網路票選活動延續了去年的人氣，共分5大類票選，除了2008年既有的「小吃」、「熟食」、「生鮮」、「百貨」4大類外，還新增「水餃」類，從6月10日至7月10日1個月的活動期間，實際參與投票的票數從去年的5萬多票暴增至41萬餘票，足見臺北市民對市井美食的支持熱度強強滾！

百家攤商齊較勁 水餃類獨立爭霸

參與2009年「天下第一攤」網路票選的臺北市傳統市場攤商近百家，分別是水餃類16攤、小吃類19攤、生鮮類28攤、熟食類23攤及百貨類8攤。在24小時超市、大賣場、便利商店環伺的激烈競爭中，臺北市市場處期盼藉由這類行銷活動，增加傳統市場的能見度，並激發攤商創新的經營觀念，進而帶動整體品質、形象與業績的提升。而為了發掘更多隱



勇奪水餃類冠軍的「藍媽媽水餃」。



「多餃舍」擁有原味、燕麥、紅麴、紅蘿蔔和菠菜5種餃皮，五顏六色創意十足。

身在傳統市場的特色攤位，2008年「天下第一攤」得主並未參與票選，而改以網站或活動宣傳。

市場美食百百款，這次為何只有水餃成為獨立的票選項目？因為手工水餃是傳統市場最普遍的美食之一，使用的都是市場常見食材，有肉、有菜、有麵，平價、實惠而口味多元，與傳統市場的精神不謀而合。正如每個臺北人心中都有一碗夢幻牛肉麵一樣，在每一個傳統市場裡，總有那麼1、2攤胖嘟嘟、皮Q餡飽、入口清甜帶鮮味的手工水餃，成為撐起市場買氣的家傳美味，因此將水餃作為單一競賽項目，絕對能引起廣大網友的共鳴。

此次以近10萬高票勇奪水餃類第1名及5類總冠軍的光復市場「藍媽媽水餃」，正是這麼一攤老字號餃子鋪。出身眷村的藍媽媽餃子有著老眷村的懷念風味，傳統冷水發麵，堅持餃皮手工自製，厚薄韌度恰到好處，小小一顆餃子，匯聚了藍媽媽20多年的手藝與臺灣各地的時令特產，不論是梨山大禹嶺的高麗菜、宜蘭的



小小一顆餃子匯聚藍媽媽20多年的手藝與臺灣的時令特產。



「123 海鮮水餃」以扎實的手藝獲得網友一致讚賞。



口感透爽的中崙蚵仔煎，擄獲不少藝人、球員的心。



「祥記美食」精湛的料理功夫讓人排隊等待也甘願。

三星蔥、花蓮吉安的非菜，還是本地溫體牛肉、南部養殖草蝦等內餡，鮮美好吃令人難忘。

榮獲水餃類亞軍的新富市場「多餃舍」以及季軍的士東市場「123海鮮水餃」，同樣以餡料、餃皮多變化著稱，還分別在「市場人氣餃子大比拼」的項目中得到第2及第1名。以多餃舍來說，光餃皮就有原味、燕麥、紅麴、紅蘿蔔和菠菜5種，內餡除了常見的高麗菜、韭菜之外，還有玉米、干貝、鮮魚、雞肉、雪菜等10多種，五顏六色的外型除了賣相吸引人，麵皮與餡料的組合也讓水

餃的口感層次更有變化。而為了迎合不同消費者的口味，多餃舍研發平價的泡菜餃，123海鮮水餃則推出10個要價400元的頂級鮑魚餃，豐儉由人；多餃舍的老闆還特別叮嚀：「手工餃皮薄而Q，內餡易熟，當水第一次沸騰時，必須立即下餃子並用湯杓背面輕推，第二次沸騰時加杯冷水，重複2至3次加水過程，待餃子一浮上水面即快快撈起，否則要是麵皮吸收太多水分和空氣，就會過於軟爛而失去口感。」

小吃名攤發威 人氣香氣不離不棄

廝殺激烈的小吃類票選中，中崙市場夜市的「中崙蚵仔煎」脫穎而出。據說許多在臺視、民視、社教館、臺北小巨蛋演出的藝人、球員最愛此處的蛋炒飯配蚵仔煎。一張大鐵板先撒蔥花爆香，放入充滿米香的熟飯推炒均勻受熱，再打上一顆蛋炒到飄出蛋香，米粒鬆散，飯香有味，吃到盤底仍不見油，口感透爽；蚵仔煎用的太白粉水量少，為的是不使過於黏稠的芡汁蓋掉蚵仔的鮮味。飽滿蚵仁肉質綿密且無腥氣，推煎起鍋後，滑嫩彈Q，再配



獲得百貨類第1名的「馨都如意花苑」是近50年歷史的老字號。



軟中帶勁的祥記牛腩燴飯香味四溢，令人食指大動。



阿婆在新富市場賣了快40年的油飯，手藝超群。

上一碗蚵仔湯，香氣無法擋。

小吃類第2名落在水源市場「祥記美食」。祥記雖然中午才開始營業，但最好像許多識途老馬一樣，上午11點多就要來排隊，要不然用餐時間一到，想吃到老闆的美食可得等上好一會兒。店裡的炒飯、燴飯、炒麵、湯麵都靠兩只鐵鍋現點現做，極受歡迎的肉片滑蛋燴飯，淺琥珀色的芡汁緊緊纏繞米粒，濃而不膩，用筷子一拌開，香氣四竄。重嚼感的人可選擇牛腩燴飯，牛腩嫩得口感彈Q、軟中帶勁，還好市場的冷氣趕走不少等待的焦躁，一邊癡看著老闆忙碌炒煮，也算是一種甜蜜的捱磨。

至於小吃類第3名則是新富市場內的「阿婆油飯」。阿婆在市場賣了快40年油飯，將糯米泡水3小時再以大火蒸，另備一鐵鍋將香菇、帶皮的五花肉絲、蝦米、油蔥、醬油炒香，再將蒸好的糯米倒入翻炒至顆顆米粒都上了醬色及入味，再移到木蒸籠保溫。從阿婆手中接來一勺油飯，飄散的是濃濃米香與木蒸籠香氣的臺式古早味；歷經半天製作的糯米



「阿婆油飯」軟硬適度又富飽足感，散發濃濃臺式古早味。

軟硬適度，喜歡重口味的人可淋點甜辣醬，特別開胃。阿婆還有另一項即將失傳的絕活，就是將油飯灌入洗淨的豬大腸作成糯米腸，乾煎了吃，薄韌又有嚼勁。

阿婆油飯的斜對面是拿下百貨類第1名的「馨都如意花苑」，在市場也是近50年歷史的超級老字號；而百貨類第2名及第3名則分別由水源市場的「金美玉銀樓」及西寧市場第136號攤獲得，待客親切及服務用心都是他們深得民心的祕訣。

生鮮類冠軍 喝美味顧健康

遠離市中心激戰區，北投市場的「維生蔬果調飲」老神在在拿下生鮮類冠軍寶座。長年修習易經的老闆，將金木水火土的五行原理對應到人體的肺肝腎心胃，研發出各具保養效果的蔬果汁：鳳梨綠葉石蓮清肝、牧草梗原汁有助排便通暢、蔓越莓優酪乳修護人體泌尿系統、蜂王乳果汁調理荷爾蒙，紅蘿蔔蘋果加優酪乳有明目之效……。主原料是來自南投中寮鄉自家種的無污染牧



「維生素果調飲」不加糖也不摻水，讓顧客喝得健康安心。



中崙市場第25號攤販售新鮮的蛤蜊與蜆，人氣十足。

草，以及各地製作農場的蘆薈、甘蔗、金桔，現打果汁完全不摻水，而以甘蔗汁、牧草汁調理甜度，不能吃甜的就用啤酒酵母代替，純度很足。許多主婦趁買菜之便，喝杯現打果汁美顏養身，一整天都精氣神十足！

生鮮類的亞軍和季軍則分別由販售蛤蜊與蜆的中崙市場第25號攤及黑毛豬肉品的水源市場「吉興號」獲得，「新鮮」和「衛生」是他們共同的特色，也難怪人氣超旺！

熟食類飄香 「捲」起熱賣風暴

作者來訪時，恰近中元普渡拜拜旺季，加上天下第一攤熟食冠軍光環加持，永吉市場的「上品香」油雞、燒雞搶手到不行。難

怪才早上10點半，300隻雞已預訂一空，晚來的只好望著剩下的雞脖子、雞腳等「零件」興歎。當日現煮現烤的油雞、燒雞肉質油潤光澤、膠質飽滿，肉味鹹香入裡，連皮都好吃。想一啖這冠軍美味，不早來可不行呢！

轉型成生活藝術市集的華山市場賣場不大，熟食類的亞軍「喜樂手工蛋捲」、季軍得主「饌食品點」都在這裡。當你踏進市場，就會被瀰漫四周的香氣和老闆的熱情招呼吸引。不說真的看不出來，年輕的女老闆廖倍慧自小被診斷為中度智障者，在老師帶領下進入高職餐飲科實習，短短幾年不但學會蛋捲，還開店成為老闆，薄脆香酥的蛋捲小舖從今年3月開張以來就是華山市場的

人氣攤位；另一頭的饌食品點主打冰涼甜點，老闆將傳統的透明涼糕，改成透明香Q的外皮，加上鳳梨、草莓、洛神花、抹茶紅豆、桂圓紅棗等多種口味內餡，住在宜蘭的老闆張素鳳天天通勤，將在家手工製作的糕點趁鮮送到臺北，冰點外觀透亮晶瑩，吃起來像是麻糬、果凍、蒟蒻的綜合體，口感彈Q、不甜不黏。

如果想一次多逛幾個市場，就搭上捷運板南線吧！沿線會經過龍山寺站的新富市場、善導寺站的華山市場以及永春站的永吉市場，都是天下第一攤的大贏家，吃喝買逛一次滿足！



熟食類冠軍「上品香」，現做的油雞、燒雞非常搶手。

► 2009臺北市傳統市場節
「天下第一攤」
網路票選名單：
請上www.2009market.com.tw查詢



「喜樂手工蛋捲」以薄脆香酥的口感「捲」起熱賣風潮。



「饜食晶點」主打的冰涼甜點揉合各種口感。



(王能佑攝)

用花博擁抱美麗 讓臺北驚豔世界



2010臺北國際花卉博覽會

文／邱孟嫻

圖／財團法人臺灣區花卉發展協會提供

「亞洲的第一次，臺灣的驕傲」——2009臺北聽奧剛剛圓滿落幕，你心中驕傲、激動的情緒可能尚未平靜下來，將於明年登場的2010臺北國際花卉博覽會，要讓你繼續為臺北喝采。因為這不但是臺灣第一次獲得AIPH授權認證的

國際級園藝博覽會，更是全世界第一個在市中心、公園內以及水邊舉辦的世界級博覽會！

園藝界奧林匹克 臺北市熱情迎盛會

AIPH（國際園藝生產者協會，

International Association of Horticultural Producers）是以拓展花卉植物與景觀產業為主要目標的國際性組織，我國於2004年入會，2006年臺北市政府與臺灣區花卉發展協會申辦2010臺北國際花卉博覽會，並獲得授權。花博可說是園藝界的奧林匹克盛會，主辦國不但可以在國際上展現園藝與花卉產業的實力，更可進一步帶動國內各項公共建設與經濟效益。2004年日本濱名湖花博會就是一個很好的例子。

濱松市是一個位於日本本州中部靜岡縣的偏遠小鎮，緊鄰濱名湖，為了符合花博的場地、運輸、觀光及市容等方面的需求，該市所有老少市民莫不發揮全民



花博是展現主辦國園藝實力的國際舞台，濱名湖花博讓濱松市充滿綠意與生機。

動員的精神全力配合。除了官方大力修建硬體設備，市民也自發加入志工培訓研習與植樹綠化。結果，整個會期一共為這個小城鎮帶來將近545萬的參觀人潮，不但為該市創造極大的經濟效益，也大幅提高濱松市在國際間的知名度與地理上的重要性。

臺灣第一次 打造幸福花園城市

根據過去各屆花博主辦城市的成功經驗，臺北市政府預估為期6個月的2010臺北國際花卉博覽會，將帶來來自海內外約800萬人次的參觀人潮。隨著花博將帶動的效益包括：臺灣農業、花卉、觀光旅遊等產業發展、大幅美化的市容與興建公共建設等，臺北市民也會因為身為國際盛事主辦城市的一份子，擁有國際都市人的自信；更有難以估算的周邊經濟商業效益。說到這裡，你是否也感受到花博的氣息在空氣中沸騰了起來呢？

2010臺北國際花卉博覽會將以呈現園藝、科技與環保技術之善與美為主軸，並展現臺灣本土「花卉園藝實力」、「文化藝術特色」、「環境生態關懷」以及「尖端科技成就」四大特點，讓所有參觀者都能在觀展時感受由生活中實踐綠色生態的理念。

今年3月間，AIPH的年度春季會議在臺北召開，除了讓AIPH各會員國更了解全臺園藝花卉相關產業的實力與發展，也特別安排在該會議期間同時舉辦「2009臺北國際花卉展」，作為2010年花博的暖身活動。雖然花博名為「臺北」國際花卉博覽會，但其實需要全臺灣民眾共同關注與參與，因此，臺北市政府積極地與各縣市政府合作，期待各縣市透過實際參與展現地方特色，擴展花博的國際交流層面，讓臺北市民的驕傲，也成為全國民眾的驕傲。

詩情花意臺北城 家家戶戶綠美化
得天獨厚的臺北市，擁有豐富

山林綠意與繽紛花香妝點市容，身處其中的市民只消走出戶外，便能與花草為伍。花博不僅僅是一場國際盛事，臺北市政府更希望藉由花博的舉辦，讓每位市民更關心自己的居住環境。唯有由家家戶戶主動進行綠化活動，花園城市的繽紛美景才能持久，也才能確實做到節能減碳愛地球。

只要有心，一個人也可以是顆小小的綠化種子。你可以從自己家中做起，或是號召社區鄰居、公司同事、學校同學，大家一起動起來，讓我們的家園更美麗！

►相關資訊

***花博預售票開賣了！**10月1日起，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6.7折200元的優惠價購得原價300元的票卡。

***花博小種子命名票選活動：**10月1日起至10月21日止，上花博官網（www.2010taipeiexpo.tw）參加花博小種子命名票選活動，



家家戶戶響應綠化活動，才能讓我們的家園更美麗。（王能佑攝）

就有機會獲得臺北香港雙人機票。

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

城市花園綠美化活動：
www.2010.org.tw



處處可見巧思與創意的臺北花卉展，讓大安森林公園充滿驚喜與生氣。（王能佑攝）



呼嚕一大口 怎一熱字了得

2009臺北國際牛肉麵節

文／陳品見 攝影／王能佑

一年一度的臺北國際牛肉麵節又來囉！一直以來在臺灣飲食文化中占有一席地位的牛肉麵，不僅是家常的國民美食，也頗受觀光客喜愛。人文薈萃的臺北市擁有許多歷史悠久但隱身於僻巷的牛肉麵店，值得推薦的除了道地美味外，歷史傳統也是一大賣點。去年首次舉辦且廣受好評的縣市PK賽，今年盛況依舊，其他縣市的牛肉麵達人爭相報名，踴躍組隊踢館，磨刀霍霍準備再次掀起吃牛肉麵的熱潮！

臺版米其林評鑑 牛肉麵密探大出擊

由臺北市商業處主辦的「2009臺北國際牛肉麵節」，揭開序幕的是「臺版米其林評鑑」公開徵選活動，其中「牛肉麵達人先鋒隊員」評選，由網站報名選出的12名識途老饕們在9月搜索臺北市內

的優質牛肉麵店家，不論是家庭式、連鎖餐館式，還是飯店的牛肉麵店，為民眾發掘出最道地的懷念好滋味。

另外，「祕密食客」評選，則由一般民眾、美食專家、國際人士及媒體朋友等32位挑剔老饕，依「餐飲美味」、「服務品質」、「餐飲賣相」、「環境衛生」及「價格合理」等5大標準，於9月底前完成評鑑上述已搜索出的優質店家，積分前30名者除公布於網站，並將刊登於臺北市府11月發行的「2009臺北牛肉麵評鑑指南」手冊中，提供國內、外旅客參考。

縣市PK賽 你來當評審！

主活動「2009臺北國際牛肉麵節嘉年華」將於11月21日、22日於市民廣場展開一系列活動：包括「牛肉麵群星會」、「縣市PK

賽」、「名人廚房」、「牛肉麵大廚選拔賽」及「庖丁解牛烹飪教室」。

「牛肉麵群星會」活動將邀請前幾屆口碑店家及本屆評選出的60家優質牛肉麵店，以每碗50元的推廣價現場販售，讓參與活動的民眾體驗專業、味美、質優的牛肉麵；「縣市PK賽」活動則由外縣市牛肉麵達人組隊與本市代表隊，進行現場PK大賽，除了最佳人氣獎由現場民眾投票評選外，其餘獎項將由專業評審委員選出。「名人廚房」活動中，將開放100個座位供民眾入場參觀由名廚阿基師示範烹煮美味牛肉麵，學習到國宴級的料理技巧。

至於「牛肉麵大廚選拔賽」則不限制食材使用，由參賽選手自由發揮創意，烹煮令人驚艷的特色牛肉麵；「庖丁解牛烹飪教



鮮美的牛肉麵，總讓人忍不住一口接著一口，大快朵頤。

室」預計邀請「洪師傅麵食棧」的洪金龍師傅指導民眾如何DIY家常式美味牛肉麵。

牛肉麵是在地的家鄉味，本屆活動除了尋找臺北市美味優質的牛肉麵人氣店家外，經由評審團給予各牛肉麵店家優、缺點的建議與評論後，尚可提供相關業者作為未來營運計畫或行銷宣傳方向的參考，

期待國內、外旅客日後到臺北遊玩時，都能一起來品嚐牛肉麵的道地好味道！

►2009臺北國際牛肉麵節嘉年華

地點：臺北市政府前市民廣場

網址：www.2009tbnf.com.tw

電話：

1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉6507



牛肉麵是臺北市值得推薦的美味。



11月21、22日的牛肉麵節嘉年華將舉辦牛肉麵群星會、縣市PK賽等系列活動。

黑膠的異想世界

戀戀

鄧麗君

珍藏展

文／邱孟嫻 圖／楊蓮福提供

甜美迷人的歌聲隨著黑膠唱片的迴旋流洩而出，霎時間，時光好似回到久遠的過去。往事在唱針的沙沙聲中停格，屋室裡充滿令人感懷的氣氛……。在你我的心目中，多少有那麼幾首歌曲，記錄著生命中難忘、動人的時刻，而這些歌裡頭，一定有1首屬於鄧麗君。

麗人甜美歌聲 黑膠原音重現

「小城故事多，充滿喜和樂……」年幼時，總能聽見母親手中一邊忙著處理菜蔬，一邊哼著曲韻迷人的小調，而讓這首〈小城故事〉在街頭巷尾傳唱的，正是風靡華人圈數十載的鄧麗君。鄧麗君在年幼時便展現其歌唱舞蹈方面的天賦，在1967年即以14歲的小小年紀灌錄第1張黑膠唱片《鳳陽花鼓》。她甜美的笑容與細緻婉約的歌聲，透過一張張黑膠唱片與當時最受歡迎的電視歌唱節目《群星會》，放送到每條大街小巷。1980年代，她以一首〈何日君再來〉轟動海內外華人社會，征服無數香港、大陸、日本、星馬……的歌迷。透過唱片與CD的發行與強力放送，更是形成「有華人出現的地方，就有鄧麗君的歌聲」的現象。

今年是世界上第1張45轉黑膠唱片誕生的60週年，也是鄧麗君逝世

14週年紀念。臺北廣播電臺繼去年「黑膠的異想世界」活動獲得廣大好評與迴響後，今年10月1日至31日，在臺北探索館2樓特展廳舉辦「戀戀鄧麗君珍藏展」，希望透過黑膠唱片、CD、鎖住記憶的照片與文物，重現鄧麗君傳奇的一生，也讓熱愛她的老少歌迷，以及雅好黑膠唱片的朋友一起回味那些good old days。

走進音樂時光隧道 懷念百變鄧麗君

展區將以鄧麗君各語言版本黑膠唱片為主軸，分為國語歌曲區、日本歌曲區、臺語歌曲區、電影歌曲區等。步入展區，迴盪在四周的將是那讓千萬人癡迷的熟悉旋律，透過古早留聲機喚起你我心中蟄伏已久的感動。你可

一張張黑膠唱片，訴說著鄧麗君的人生故事。

以在宛如時光隧道般的展區，細細觀賞多幅跨越各年代以及各種語言的鄧麗君黑膠唱片、欣賞各項珍貴的收藏品，如歌本、雜誌、郵票等，或是透過現場導覽人員解說了解鄧麗君的生平。緬懷麗人之際，不妨移步到影音專區，透過《永遠的鄧麗君》影片，回味她從小到大的照片與重要時刻的紀錄。

除了靜態的展示，本次展覽也特別規劃了動態活動：10月17日、24日與31日（均為週六）下午2時至3時30分，將分別由黑膠達人楊蓮福老師、臺北廣播電臺節目總監吳適義、電臺主持人蔡文祥等人，於現場介紹黑膠唱片演進的歷史、黑膠唱片的材質與保養方式，並分享鄧麗君的音樂故事。此外，講座中將以有獎徵答方式，與現場觀展的民眾互動。活動無需事先報名，免費開放所有民眾參與。

時光會流逝，紅顏會老去，但

美好雋永的旋律永遠不會被人遺忘，而連結你我青春歲月的黑膠唱片也不會消失。「戀戀鄧麗君珍藏展」歡迎你一同透過珍貴的黑膠唱片與文物，重溫鄧麗君歷久彌新的迷人丰采。

►相關資訊

活動洽詢電話：

臺北廣播電臺2595-1233轉22、23

網站：www.radio.taipei.gov.tw

臺北探索館：

www.discovery.tcg.gov.tw/web/index-2.asp

傳唱鄧麗君歌曲蔚為一時風潮，可由流行指標 歌本看出。

Meeting Incentive tour Conventions



北市府觀光傳播局大力推廣臺北市成為亞洲舉辦MICE產業的優選城市。

臺北市擁有豐富的自然景觀。

Exhibitions

MICE 發展 臺北躋身世界舞台 前景看好

文／林虹伶 攝影／王能佑

如果有一種旅程，既可以為工作吸收新知，和專業人士直接交流，還能順遊當地美景，品嚐佳餚美饌，相信是許多人夢寐以求的機會。而在世界各地有許多企業，除了舉辦員工國外旅遊外，為了提升其專業素質，常需要挑選一個合適的場所，方便集合全球各地相關人士開會研討或參與展覽，在國際間交流日漸頻繁下，這樣的需求日漸增多，「會展產業」（MICE）也應運而生。

出差兼旅遊 領略臺北無窮魅力

由會議（Meeting）、獎勵旅遊（Incentive Travel）、大型會議（Conventions）、展覽（Exhibitions）所組成的「會展產業」，由於一次集合眾多人數，所引發的經濟效益十分可觀，目前已成為各國或各大城市爭相發展的策略性明星產業之一。而臺北市具有豐富

的自然景觀與生態資源、傳統而獨具特色的民俗慶典及美食小吃，再加上市民的友善好客及良好治安等特性，是亞洲最具吸引力的城市之一。

再以MICE產業的需求來看，臺北市的國際級會展場地林立、還有安全快捷的交通路網，以及設備完善、質量均高的旅館服務；若是與會人員有觀光需求，各式與國際接軌的購物商場及引人入勝的自然美景都可在短時間內到達，十分方便快捷，因此，在臺灣舉辦的MICE活動中，有超過8成都選擇在臺北市舉行。

推動會展產業 觀傳局卯足全力

由於會展產業的龐大商機可帶動臺北市整體經濟發展，臺北市政府觀光傳播局自民國96年9月成立後，即大力推廣臺北市成為亞洲舉辦MICE產業的優選城市，不

僅針對MICE產業進行客層、旅遊消費偏好及旅遊未來趨勢等研究分析，還訂定臺北市MICE觀光行銷主題、新興旅遊產品、宣傳策略與活動、文宣品製作、通路推廣等計畫。

若主辦單位還需其他局處提供協助，觀光傳播局則擔任窗口的角色，負責聯繫如交通局、文化局、環保局、警察局、大眾捷運公司等相關單位，研商提供必要的措施，並於不同階段提供需要的行政協助。在籌備階段方面，包括協助完成需經臺北市政府配合的相關行政程序、舉辦地點會勘與協調、發布活動訊息，及提供各級政府與相關產業的聯繫窗口等；在舉辦階段方面，包含交通疏導、流動廁所設置、路旗懸掛、藝文活動資訊提供、於大型展覽會場設置旅遊諮詢中心等。一切的努力都希望每位來臺北參



獨具特色的民俗慶典，是臺北市引以為傲的文化資產。

便捷的交通網路是臺北市發展MICE的條件之一。

與MICE的外籍人士，均能感到賓至如歸、不虛此行，甚至規劃短期內再來臺北市旅遊。

經過費心的計畫與努力，觀光傳播局交出漂亮的成績單，在不到2年的時間內，就審核通過138件贊助案，共計約15萬名外籍人士來臺北市與會、參展及獎勵旅遊，創造約30億元的經濟效益。而今年在協助爭取國際會議來本市舉辦就有9件，包括今年2月舉

辦的「保麗集團2009年全球表揚大會」，吸引約1,200位高消費日籍菁英銷售員參加；8月9日閉幕的「2009年國際龍獎IDA年會」，參加人數4,512人；於9月中旬舉行的「2009美商賀寶芙高階領袖會議」，參加人數高達1萬2千人，其中來自國外的與會者有4千多名，另外則有3千多名來自全臺其他縣市；而預定明年舉行，由國立臺灣大學與美國哈佛大學合辦

的「2010年哈佛世界模擬聯合國會議」，也將有1,500人參加。估計這些國際會議將為臺北市帶來極大的食宿、購物及觀光消費效益。

會展環境成熟 提升臺北國際能見度

以今年8月閉幕的全球華人金融保險業年度盛事——「國際龍獎IDA年會」為例，為讓世界各



臺北市的MICE服務將朝向更精緻化與客製化發展。



臺北市政府協助舉辦「臺北國際自行車展」，讓臺北自行車業成功展示世界級的產品。

地的華人得以互相交流金融保險及財務規劃等專業資訊，該年會邀請的講師包括亞都麗緻總裁嚴長壽、資深媒體人何飛鵬等知名人士，由於歷年來規模皆十分龐大，其首屈一指的權威性吸引許多國際城市爭取主辦權，9年來已在香港、清邁、新加坡等地舉辦過年會，平均每年有3,000至5,000人參與。今年剛好是年會創辦10週年，由於臺灣保險產業成就卓越，會展環境也已成熟，再加上觀光傳播局提供各項協助，因此主辦單位特別選在臺北市舉辦。

在2008年，觀光傳播局就提供43個MICE活動相關贊助，包括幫助主辦單位取得活動場地優先使用權，並協調臺北市政府相關單位提供交通疏導、布旗插設、活動宣傳、接駁車、路標指引、餐宴贊助，以及提供臺北市觀光地圖、贊助臺北101大樓觀景台門票、捷運一日票、故宮博物院門

票等協助。其中全球自行車業及愛好者熱切期盼的「2008臺北國際自行車展」，是深具國際影響力的展覽，觀光傳播局除了提供媒體宣傳、發布網路訊息外，交通局也協助規劃停車位置、進行交通疏導、派發接駁車等事宜，讓臺北自行車業成功展示世界級品質水準的產品，而買主除了對產品滿意，對於展場「南港展覽館」的嶄新設施和服務也相當欣賞，不僅參展規模創下歷史新高，連帶使得今年「2009臺北國際自行車展」的國際買主與國內外參觀人

數較去年分別成長1%與5%。

未來在民間和政府的共同努力下，臺北市的MICE服務將朝向更精緻化與客製化的方向發展，希望讓每位前來的外國友人都能深刻感受臺北市的魅力，使臺北市成為在亞洲舉辦MICE的首選城市。



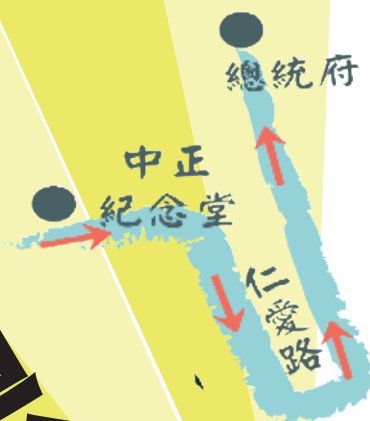
南港展覽館提供新穎便利的場館設施與服務。

Go!! Go

夢想 嘉年華， 凱道見

2009
DREAM
PARADE

活動日期：10月17日
遊行時間：下午3點至6點
晚會活動：下午7點至9點半
遊行路線：



主辦/臺北市府 & 夢想社區發展基金會 & 國際珍古德教育及保育協會 & 國立臺灣師範大學
網址：www.dreamcommunity.org.tw
洽詢專線：2695-9393



社子島

島頭公園

自行車中繼站 景觀絕佳

文／王宜燕 攝影／王能佑



從島頭公園涼亭可遠眺藍色公路的美景。

位於基隆河與淡水河交會處的社子島，早年總是給人每逢颱風季必淹水的印象，但是近年來隨著堤防工程完工，社子島不但已逐漸擺脫水患之苦，還蛻變成一處休閒勝地，每到週末假日，即湧入騎自行車、遊藍色公路、摘採有機蔬菜，或是到社子花卉廣場選購盆栽的休憩人潮，今日的社子島已不可同日而語！

社子島島頭公園顧名思義即位於基隆河與淡水河交會的島頭之處，面積雖僅1公頃，但是名副其實，大有看「頭」！此島頭乃是臺北市政府利用基隆河疏濬的土方所填出來的灘地，灘地上綠草如茵，並關建出石板路與木棧道，方便民眾親近觀景平台。觀景平台總是擠滿了垂釣客，這裡也是觀賞基隆河與淡水河交會及入海的絕佳地點，放眼望去，是

270度的壯闊河景，朝右望去有香火鼎盛的關渡宮、氣勢如「紅」的關渡大橋，往左看遠方有巍峨雍容的觀音山，其間不時有小白鷺飛掠點綴，好一幅寫意的山水畫！平台左手邊是茂密的紅樹林濕地，與對岸的關渡自然公園濕地相呼應，退潮後的濕地還可看到探出頭的招潮蟹，共譜一曲紅樹林生態交響曲。

大涼亭遠眺美景 堤階花台群芳爭豔

島頭公園最醒目的是咖啡色屋瓦、綠色基調的大涼亭，這裡是社子島環島自行車道的中繼站，涼亭的兩旁設有自行車停放架，涼亭外還有里辦公室出資架設的10項運動器材。涼亭地板上有3塊圖示，以大理石鑲嵌標示此地的主要生物：小白鷺、招潮蟹等。坐在這裡，不但有涼風送爽，還可遠眺藍色公路的美景，難怪總是

高朋滿坐，充電指數百分百。

涼亭外有數根高聳的海鳥造型燈，底下則是百花齊放的堤階，堤階由水利處負責整土，之後交由「社子島堤階認養人聯誼會」負責種植維持。堤階花台群芳爭豔，大葉仙丹、馬櫻丹、蚌蘭隨風搖曳，各展姿態，為島頭公園憑添浪漫風情。

自行車道追風 社子花卉廣場休憩

到社子島島頭公園最好的交通工具是騎自行車。社子島利用堤頂建設環岸自行車道，與臺北市



觀景平台可以垂釣，也是賞海的好地點。



社子島島頭公園有茂密的紅樹林濕地，生態豐富。

其他自行車道相較，這裡的車道高於地面的車道，像是騎在稜線上，擁有寬闊的視野，堤岸兩邊景色迥異，左岸是寬廣的河景，右岸則是社子的村莊聚落，騎來格外怡然自得。社子島自行車道共有兩處出入口，一為洲美橋下的三角公園，另一處則位於百齡橋的左右堤岸，若是從百齡橋兩堤岸進入，可沿著橋下的河濱公園一路往北行，連接至社子島自行車道；若是需要租借單車，可至洲美橋下的社子花卉廣場或是大稻埕碼頭租借處租借。

到社子島一遊，若不順遊社子花卉廣場，未免失之可惜。社子花卉廣場標榜休閒結合花卉，腹地廣大，不但有令人目不暇給的植栽花木，還有單車租借、手拉胚與馬賽克DIY教室、氣墊遊戲區、咖啡館等，很適合親子同遊。園中特別闢建蘭花溫室賣場，這些蘭花原本在攝氏18度的阿里山抽花梗，下山經過在此維持攝氏25度的溫室馴化，有助延長花

期。園區正在大興土木的「象腳樹森林區」，未來將從自行車道另闢引道銜接此地，屆時將提供躺椅、泡茶等出租服務，成為社子島自行車道的另一個中繼站。

►社子島島頭公園

地址：延平北路9段底

交通：

搭乘捷運淡水線至劍潭站下車，轉搭光華客運紅10路線公車於臺北海洋技術學院站下車，約步行3至5分鐘即可抵達。

搭乘捷運淡水線至圓山站下車，轉搭光華客運215路線公車於臺北海洋技術學院站下車，約步行3至5分鐘即可抵達。



社子花卉廣場有令人目不暇給的植栽花木。

詩情

文／周純慧

攝影／楊志雄

光影輕挪，游移在歷代的洶湧澎湃與曲折委婉之間。前一首是盛唐，後一闕是宋朝，那落了一地的安靜，是今人的懷想與前人的詩情。

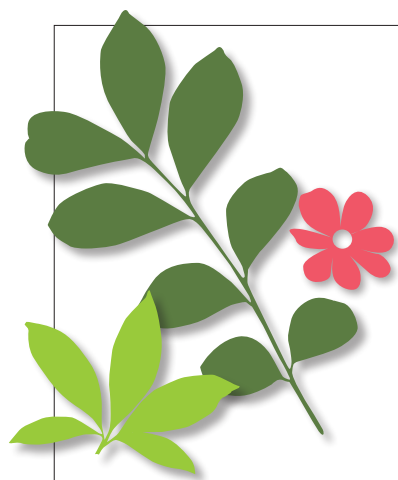
「昨夜雨疏風驟，濃睡不消殘酒」，詞人的千載傳唱，映照著這城的美麗氣質，傳遞著歷史與文化的情感溫度。詩詞綴成的園裡，轉折千百般的蕩氣迴腸，可以逐一細細品味，也可以單單挑選自己喜愛的那道風光。

或許停下足跡，隨著文字回溯古人的綿綿情意，詠歎成跨越時空的壯闊豪情。離去時，那詩、那詞，就將城市裡男女老少的諸般情懷，收拾在灰磚上的字裡行間，殷殷盼著再次重逢的契機。

棋盤般的詩田，耕耘著臺北人的夢想；蜿蜒的迴廊裡，無限延伸現代人的悠遠懷思。這裡，寄寓著一股深厚的力量，藝術著城市的優雅景觀，傳承著無盡的浪漫想像。



松江詩園：松江路84巷口



拈花惹草

3 這樣擺就對了！

步驟

輕鬆擁有窗陽台的美麗風景

文·攝影／葛晶瑩

採訪協助／財團法人臺北市錫瑠環境綠化基金會陳坤燦
臺北市社區綠化聯盟促進會

「2010臺北國際花卉博覽會」是臺灣首次舉辦由AIPH授權認證的世界性博覽會，預計於2010年11月6日至2011年4月25日舉行，這是臺灣的園藝產業首度以領航之姿站上世界舞台。藉此盛會，期待每位市民都能一起參與城市花園的打造。《臺北畫刊》特別規劃「拈花惹草系列」，希望透過最簡易的方式，讓讀者輕鬆體會與植物做朋友的美好經驗。

許多人都羨慕別人家有著綠意盎然的窗陽台，但卻缺乏勇氣或動力打造家中的綠環境，總認為自己沒有神奇的綠拇指，又怎能拈花惹草。其實，蒔花養草並沒有想像中的困難，要擁有繽紛與綠意非常簡單，把合適的盆栽擺上去就好了！

窗陽台是最佳的綠化舞台

在臺北的住家建築，大多都擁有陽台與窗台，如果光禿禿一片，不但景觀不佳，夏天更可能因太陽直射而感到炎熱，開起冷氣空調也效率不佳。如果放上幾盆綠色植栽，營造出一片綠簾，就可以遮陽降溫；或者幾盆開花植物，立刻就賞心悅目……。因此，無論家裡的陽台、窗台，甚



要擁有家居繽紛與綠意非常簡單，把合適的盆栽擺上去就好了！



光線與日照是決定種植種類的重要因素。



馬齒牡丹只要有陽光就恣意開放。

至窗戶的鐵窗，都可用植物來打點一番。

栽種植物除了有環保減碳、美化環境的功用，其實對於人們的精神也有極大的幫助，在每天的「花時間」中，專心一志地照顧花草，可以讓人轉移工作或是生活中的壓力。因此，說植物是一種心理醫師也不為過。

其實，美化窗陽台並不需大興土木的景觀設計，只要利用小巧的盆栽植物就可以「擺」出一個美麗的窗陽台，讓普通的住家建築也充滿著生氣盎然。以下為大家歸納出3個簡單的步驟。



常春藤等觀葉植物可以放在較陰暗的陽台內。

Step 1

觀察環境 確定日照狀況

要先確認自己的綠化舞台環境是屬於哪種？首要的步驟就是觀察家中日照與光線的狀況，確認自己想要綠化的區域是一天都有陽光的全日照，還是只有幾小時的半日照，或者一天都是處於陰影中？依照不同的日照環境，來篩選適合的植物，成功機率自然大增。

如果是日照超過4小時的環境，可以選擇草花或者開花性的木本植物，這些植栽多半喜愛陽光；如果有全天都充滿日照的陽台或窗台，可以種植一些色彩繽紛的花卉，像是天竺葵、九重葛、矮牽牛、馬齒牡丹等喜歡太陽的植物，將會使整個空間十分活潑。

而如果日照的時間短於4小時，

甚至陰暗（尤其是低矮樓層的住戶，常會遇到這樣的狀況），就可以選擇耐陰性的植物，像是蘭花或者一些觀葉植物，甚至是蕨類等都十分適合，例如：常見的黃金葛、黛粉葉、山蘇、長春藤等。



專家小提醒

如果自己老是種花失敗，很可能不是你的問題，而是環境的問題，因此，不妨把植栽換個環境，或者換一種適合環境的植栽，相信結果會大不同。

Step 2

評估個人照顧能力

有些花需要無微不至的照顧；有些植物則可以無為而治；除了種類的的需求不同外，數量上也是要考慮的，因為，照顧1、2盆很容易，但植物種類多了，就可能會產生「真麻煩」的念頭，而無法持續，因此，在選擇購買植物之前，先評估自己每天有多少時間可以照顧植物，然後再決定要買何種植物，以及要買多少植物。

仙人掌與多肉植物，一般簡稱為仙肉植物，不需要每天澆水，一週抽1、2日照顧即可，只要有光線的窗台邊就可以擺放，而且姿態都頗有趣味性；或者像是一般稱之為富貴樹的福祿桐，耐旱又耐陰，即使是室內都能存活；或者在室外開放式的花架上放幾盆武竹，幾乎不用照顧，是頗適合忙人與懶人的植物。而像非洲堇、大岩桐等花卉，雖然美麗討人喜歡，但在臺灣這樣濕熱的環境中就顯得嬌滴滴的，需要比較費心關照，因此，新手盡量先別選擇這類對環境要求較高或者難以照顧的植栽。



仙肉植物的樣子充滿趣味感，也非常好照顧。



利用好看的容器裝入小盆栽，簡單又方便。



專家小建議

照顧花草是一件持之以恆的事情，因此，最好讓照顧的動作簡化，譬如把需要天天澆水的植物分成一區，不需要天天澆水的放在另一區，這樣照顧上自然比較方便。

Step 3

採買與擺放

依照環境選擇適合的植物，帶回家後就可以開始擺放了。

這時或許會遇到幾種狀況，要解決也十分簡單，例如：如果買回的盆栽已經有盆子了，就可以

直接擺放在陽台或窗台上；如果是以前育苗用的軟盆裝著，不美觀也不方便，此時，則需要另外以花盆換裝，方法也非常簡單（如後文圖示）。如果覺得買回來的盆子不好看，但又不想動手換盆的話，則可以利用一些漂亮的容器，將植栽直接放在容器中，像是木盒、鐵盆等，就是另一番風景。

擺放的時候，可以依照植物的屬性或姿態來做上下的搭配，或者使用吊盆，讓蔓藤類的植物可以展現垂下的美感。甚至可以植物來製造不同的環境，例如：如果是全日照又曬得很厲害的陽台，就可以放置金露花、九重葛



金露花可以當綠籬使用。

等木本植物，這些植物的莖是木質化的，強壯而枝葉茂盛，因此放在陽台外側形成綠簾，不但可以遮熱降低室內溫度，內部也形成比較陰暗的環境，就可以擺放不同屬性的植物。



專家小建議

新手上路無法判斷自己所需的話，建議在買花時，可以先買1、2種試種看看，如果1、2週後沒問題，就表示這種植物是適合的，然後再慢慢擴展範圍，很快就可以擁有綠拇指喔！

簡單3步驟就可以擁有綠化生活，但要長期持久，最重要的還是要有心，像是買花時可以多詢問店家有關照顧的技巧；平時可以多利用網路或者報章雜誌上的植物介紹文章來了解更多的花卉，在臺北市內有許多機構也有推出綠化課程，只要有心讓綠化成為生活的一部分，相信你的綠生活會越來越燦爛，不只曾經擁有，更能天長地久。

▶綠化課程相關資訊查詢

www.ed.taipei.gov.tw點選「臺北市民綠化講座」

pkl.taipei.gov.tw點選「花卉園地」→「園藝綠化教室」

Tips 澆水的方法

澆水聽起來容易，但要掌握正確的方式可不容易，而且也是植物是否能存活最重要的因素。澆水的方式大致可以分為2種，一種是將水直接灌入土壤中；另外一種則是噴灑葉面。如果不能確定

要用哪種方式時，就使用直接澆在土中的方式，因為很多開花或者葉面有絨毛的植物，都不適合直接灑水，以免讓花或葉面爛掉或者有病蟲害產生。如果是寒冷的冬季，最好是早上澆水，因為晚上的溫度太低，水分會使根部溫度更低而難以承受。以下就是澆水的步驟：



1.首先要確認土是否已經乾燥，如果一味澆水，沒有觀察植物吸收水分的狀況，很容易造成植物的根部濕爛。因此，澆花前要先確定土是乾燥的。



3.觀察是否有水從盆底流出，也就是是否有「澆透」，這是很重要的一環，如果流出的水存在底盤中太多時，記得要倒掉。



2.以長嘴的澆水壺平均將水注入土中，最好少量多次，讓土壤可以慢慢吸收水分。



4.如黃金葛類亮面的觀葉植物，才比較適合以噴壺噴灑，噴灑可以去除表面的灰塵，並保持周遭的濕氣，但土壤中也是要澆水。

Tips

換盆的方法

如果，從花市買回的植栽盆子不好看，或者，植物長大了需要換成較大的盆子時，都可以使用以下幾種換盆的方式。



1.準備好要使用的物件材料，像是適合的空盆、土、網子，如果能準備緩效性的肥料會更好。



2.將網子剪成適合盆底的大小，放置在盆底，以免土壤會從花盆的底洞中流失。



3.放入一部分的土，此時可以把原本的盆栽放入測量一下。



4.藉此機會放入一些緩效性的肥料當作基肥。



5.原本的花盆用壓捏的方式讓植物與盆子分開，小心不要傷害到植株。



6.將植株的根部略為疏鬆。



7.放置到大盆中，然後用土將盆子填滿。



8.最後澆水，讓土壤密實，此時土壤可能會因為濕潤後而變少，可以再補入一些土，如此就完成換盆的作業了。

98年10月15日~98年11月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
2010 臺北國際花卉博覽會 種子吉祥物命名票選活動	即日起至 10/21 (三) / 詳情可至 www.2010taipeiexpo.tw 查詢	北市府觀光傳播局 ☎ 3725-1220
「笑一個 讓一下 傳遞幸福愛」系列活動	即日起至 10/30 (五) / 詳情可至 www.wretch.cc/blog/trafficsafe 查詢	北市府公共運輸處、 靖娟基金會 ☎ 2301-2727 轉 213
第 6 屆創 e 盃 數位內容競賽活動	即日起至 10/31 (六) 收件 / 詳情可至 welearning.taipei.gov.tw 查詢	北市府公訓處 ☎ 2932-0212 轉 318 黃小姐
《草山的顏色》工作坊 【須先報名】	即日起至 11/15 (日) / 草山國際藝術村	草山國際藝術村 ☎ 2862-2404、3393-7377 轉 106
放心轉動——再站職場系列 工作坊【須先報名】	即日起至 11/21 (六) / 北市府萬華就業服務台	北市府勞工局就業服務中心 ☎ 2594-2277 轉 122
第一屆創意學堂兒童作文比 賽《我的小小消防英雄》	即日起至 11/30 (一) / 詳情請至 www.tfd.gov.tw 查詢	北市府消防局 ☎ 2729-7668 轉 6119
雍正——清世宗文物大展	即日起至 12/31 (四) / 故宮博物院	故宮博物院 ☎ 2881-2021
環保署「節能無悔·牽手減 碳」抽獎活動	即日起至 12/31 (四) / 詳情可至 ecobingo.epa.gov.tw 查詢	北市府環保局 ☎ 1999 轉 7244
2009 勞工金像獎頒獎典禮	10/15 (四) 15:00/ 北市府市政大樓 1 樓沈葆楨廳	北市府勞工教育中心 ☎ 2559-0136 轉 5103
樂悠活心理衛生工作坊 【須先報名】	10/16 (五) 14:00 ~ 17:00/ 臺北婦女中心	北市府衛生局 ☎ 1999 轉 7101
2009 萬華文化嘉年華 ——西門文化節	10/16 (五) 19:00 ~ 21:00, 10/17 (六) 至 10/18 (日) 14:00 ~ 21:00/ 西門紅樓北廣場	萬華區公所 ☎ 2306-4468 轉 114
2009 臺北客家義民祭	安座大典：10/17 (六) 10:00/ 松山菸廠 挑擔奉飯：10/18 (日) 08:00/ 仁愛國小出發 主祭大典：10/18 (日) 11:00/ 松山菸廠	北市府客委會 ☎ 2702-6141 轉 222 鍾小姐
2009 世界夢想嘉年華	10/17 (六) / 中正紀念堂、仁愛路 1 段、凱達格蘭大道	臺北市政府、國際珍古德協 會、夢想基金會等 ☎ 2358-3058、2695-9393
2009 年第一屆臺北市原住民 族語戲劇競賽暨頒獎典禮	10/17 (六) / 臺北市政府 2 樓親子劇場	北市府原民會 ☎ 1999 轉 2082
2009 新移民課程聯合結業典 禮暨親子家庭日	10/18 (日) / 228 和平紀念公園	北市府民政局 ☎ 1999 轉 6257 曾小姐
2009 世界骨質疏鬆日 「Stand Tall — Speak Out For Your Bones」活動	10/18 (日) / 臺北 101 北方廣場 (噴水池旁)	北市府衛生局 ☎ 1999 轉 1803
職場元氣系列講座 【須先報名】	10/20 (二)、10/27 (二) 19:00 ~ 21:00/ 北市勞工教育館	北市府衛生局 ☎ 1999 轉 7101
臺北溫泉季	10/22 (四) 至 11/29 (日) / 新北投溫泉區	北市府觀光傳播局、臺北市 溫泉發展協會 ☎ 2895-5418



(許斌攝)

- ★1999為臺北市民當家熱線，
外縣市民眾請撥02-2720-8889【付費電話】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
「MOTA 趣遊臺北地圖」 主題發表會	10/24 (六) 15:00 ~ 18:00/ 北市捷運忠孝復興站・木柵線穿堂	北市府資訊處 ☎ 1999 轉 2829
凱達格蘭文化館文化劇場 【須先報名】	10/23 (五)、10/24 (六)、10/25 (日) / 凱達格蘭文化館	北市府原民會 ☎ 2898-6500 轉 513
印尼文化節	10/25 (日) 11:30 ~ 17:00/ 大安森林公園	北市府勞工局 ☎ 2550-2151 轉 201
臺北國際旅展	10/30 (五) 至 11/2 (一) / 世貿 1 館	臺灣觀光協會 ☎ 2597-9691
2009「健康萬步行 臺北好風景」健走活動	10/31 (六) 08:00/ 國立陽明大學	北市府教育局 ☎ 2597-8186
諾亞方舟的秘密—— 遷園 23 週年保育教育活動	10/31 (六) / 市立動物園	市立動物園 ☎ 2938-2300 轉 522
「聲客、深刻 2009 臺北市客家文化節」系列活動：交響之夜【須先報名】	11/1 (日) 19:30 ~ 21:10/ 國家音樂廳	北市府客委會 ☎ 2711-2320 轉 102 沈小姐
第四屆蔡瑞月舞蹈節「給綠色臺灣的備忘錄——致念 2009 年八八水災【須先購票】	11/6 (五) 至 11/8 (日) / 詳情可至 www.dance.org.tw 查詢	蔡瑞月文化基金會 ☎ 2560-5724、2567-3752
88 風災感恩祈福暨文化系列活動	11/7 (六)、11/8 (日) / 詳情可至 www.native.taipei.gov.tw 查詢	北市府原民會 ☎ 1999 轉 2078
98 年「犯罪預防日」 犯罪預防宣導嘉年華會活動	11/7 (六) 下午 13:00 ~ 18:00/ 西門紅樓北廣場、關渡碼頭、市立動物園、內湖大潤發	北市府警察局 ☎ 2314-9120
倒數迎花博—— 2009 臺北大稻埕煙火節	11/7 (六) / 大稻埕碼頭 3 ~ 5 號水門間	北市府觀光傳播局 ☎ 1999 轉 2031
「稱『薪』如意」 小型就業博覽會	11/13 (五) 14:00 ~ 16:30/ 承德勞動文化園區	北市府就業服務中心 ☎ 2597-2222
98 年臺北市幼兒客語學習 成果觀摩發表活動	11/14 (六) 13:00/ 中國石油大樓國光會議廳	北市府客委會 ☎ 2702-6141 轉 227 彭先生
原住民文化產業商品 聯合展銷活動	11/21 (六)、11/22 (日) / 詳情可至 www.native.taipei.gov.tw 查詢	北市府原民會 ☎ 1999 轉 2013
2009 兩岸城市藝術節—— 上海文化週【須先購票】	詳情請至 www.culture.gov.tw 查詢	北市府文化局 ☎ 1999 轉 3597
市立天文館活動及講座等	詳情請至 www.tam.gov.tw 查詢	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 703、704
市立圖書館活動及講座等	詳情可至 www.tpml.edu.tw 查詢	市立圖書館總館 ☎ 2755-2823 轉 2112、2113、 2116、2117
市立美術館活動及講座等	詳情請至 www.tfam.museum 查詢	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220



星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00~01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／陳冠州	
01~02	臺北星空下／潘美緣		
02~05			
05~06	晨光健康快樂報／李劍虹	Funk 電音樂／ 【華梵大學合作】	奇妙世界一把抓／ 【世新大學合作】
06~07	BBC World Service	青春閱讀筆記／ 【文化大學合作】	Ho Hi Young-HiLA ． 【世新大學合作】
07~08	生活在臺北／遊俠	臺北悠遊樂／施賢琴	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（現場） ／李明德	臺北人力銀行／ 【北市就服中心合作】
10~11			職場加油站／ 【北市職訓中心合作】
11~12	輕鬆、臺北／路易	臺北一定強 ／News98 聯播	臺北放送頭／民政局
12~13			
13~14	午安、臺北／宗緯	臺北有愛／廖偉凡	
14~15		舊單車．老情歌／遊俠	原來在臺北／小蔡
15~16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	臺北黑膠世界／孫浩
16~17		臺北放輕鬆／路易	
17~18	健康臺北城／郭念洛（現場）	臺北占星館／宗緯	TAIPEI MUSIC STATION ／Stanley
18~19	臺北你當家／胡效華（現場）	閱讀新聲代／嘉沛	
19~20	臺北向前行／施賢琴（現場）	超級臺北花路米／胡效華	
20~21	臺北好客來／羅國盛（現場）	心際能源會／丹萱	
21~22	2100 社大開講／丹萱（教育局合作）	HELLO TAIPEI【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【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	

倒數迎花博

2009 臺北
2009 TAIPEI FIREWORKS FESTIVAL
大稻埕煙火節

11月7日(六)

煙火施放：20:30~21:00

地點：大稻埕碼頭·延平河濱公園

1500-1800

五花八門大稻埕互動活動
有趣味藍寶、畫糖及街頭藝人表演，
邀您呼朋引伴，歡樂度週末。

1830-2130

活力街舞表演、超High樂團演出及情歌演唱，
熱力四射，元氣滿滿。

2030-2100

璀璨煙火大匯演，
保證精彩絕倫。

主辦單位：TAIPEI 臺北市政府 承辦單位：TAIPEI 觀光傳播局 協辦單位：臺北縣政 臺北市公所 臺北廣播電臺

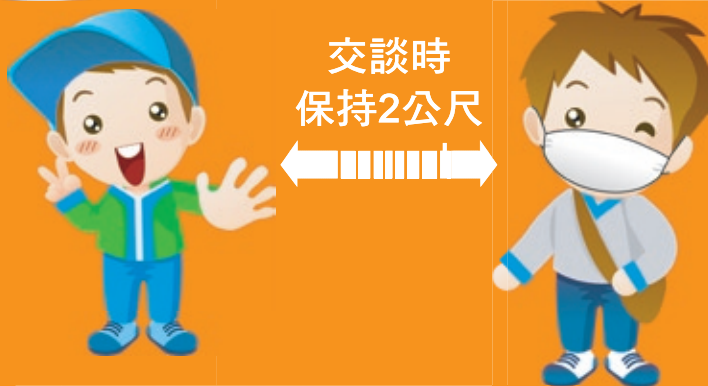
詳情請上：www.2009fireworks.taipei.gov.tw 電洽：1999 臺北市民當家熱線

H1N1 新型流感

防疫，您不可不知...



- 1 避免前往H1N1新型流感發生地區。
- 2 勤洗手，養成良好衛生習慣。
- 3 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，與他人交談時，保持2公尺以上距離。
- 4 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 5 生病時應多休息，避免外出。
- 6 就醫時，記得告知醫師您的「旅遊史、接觸史，及身邊親友是否有相同症狀（群聚史）」。



民眾可洽詢 **1999**

或防疫專線 **2375-3782**

或衛生署疾病管制局疫情通報及
諮詢專線 **1922**



臺北市政府衛生局  關心您
Department of Health, Taipei City Government