

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
98/9
NO. 500



臺北畫刊500期 奢華×平價一次擁有

精華住宅區 平價遊逛奢華享受

跟著偶像吃香喝辣

500元有找 平價貴族私房路線

八八水災 北市府大動員相挺

0928漫遊孔廟 藝術與美味搜奇

臺北廚王爭霸賽開跑

國際無車日9/19展開



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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563【付費電話】

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564【付費電話】

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）
- 凱擊系統台
- 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）



《臺北畫刊》500 期 以平價感受無價幸福

《臺北畫刊》500期了！自民國57年1月創刊至今，《臺北畫刊》記錄臺北愈發進步的軌跡，也讓時常在忙碌之中，無暇察覺周遭變化的我們，得以發現臺北市不同的美。

今年8月，我參觀了《臺北畫刊》曾介紹過的古蹟——撫臺街洋樓，在歲月的流逝下，建築者的巧思仍舊閃耀著光采；而不只古蹟為市容增添懷舊風情，臺北市的精華住宅區也呈現不同的建築美學。這些住宅區周邊有的充滿綠意，有的生活機能便利，有些還可欣賞河畔景觀。若我們來不及參與那遙遠的年代，那麼不妨停下腳步，欣賞當下的美好。

本期《臺北畫刊》除了介紹北市精華住宅區周邊特色外，也帶領大家到偶像劇出現過的餐廳品嚐美食，並推薦以500元輕鬆遊臺北的行程，讓民眾以「平價」就能感受「無價」幸福。而最近舉辦的2009臺北聽障奧運，在絕大部分賽事皆免費入場下，能夠看到選手們努力不懈的身影和精彩的競賽，也令我們為之動容。這讓我深深覺得，真正的幸福往往不用花費太多金錢去追求，成就自己常常是幸福的來源，就像那些努力許久的選手們超越自己的剎那，就是全世界最富有的人。

此外，今年8月的莫拉克颱風在南臺灣帶來嚴重的災情，臺北市政府也立即於8月8日晚間出動大批人力及機具救災，協助受災地區民眾儘早恢復正常生活。期盼大家都能珍惜身邊的親人，若說「時間就是金錢」，那麼能和他們度過的每一刻，時時都是一種「無價」的幸福。

郝龍斌

臺北畫刊 98/9/10 No. **500**



中華民國57年1月創刊
98年9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
林虹伶·邱孟嫻

美術設計——董谷音
行銷行政——謝佩君·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【付費電話】
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 川流中的想像

口述／戴立忍 採訪撰文／君君

05 通勤時的思考

口述／鄭有傑 採訪撰文／君君

▶ 八八水災救災報導

06 愛在臺北，心手相連

「八八水災」重創南臺

北市府大動員相挺

文／王宜燕 圖／臺北市政府提供

▶ 臺北照過來

10 臺北畫刊500期 奢華×平價一次擁有

11 臺北精華住宅區 平價遊逛奢華享受

文／呂增娣 攝影／楊志雄

18 追星GOGO！ 跟著偶像吃香喝辣

文／觀止 攝影／許斌

24 500有找 平價貴族私房路線

文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 臺北好好玩

29 踩進內溝溪 玩樂全日通

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

34 清爽過中秋 減碳新生活

文／鍾文萍 攝影／楊智仁






- 36 0928漫遊孔廟
天下第一家之藝術與美味搜奇
文／白心儀 攝影／許斌
- 41 一千零一夜的美麗神話——肚皮舞
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北生活圈

聽奧系列報導

- 44  無聲，卻美麗的力量
最真誠的語言——手語
文／林虹伶 攝影／王能佑

46 臺北好好看系列報導

-  阿婆抹粉水啍啍
都市美容大變身
文／葉景豪 圖／臺北市政府財政局提供

- 48 2009臺北購物節
享受購物·盡在臺北
文／王宜燕 圖／臺北市商業處提供
- 50 騎樓整平幕後推手
里長軟硬兼施·居功厥偉
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 54 磨刀霍霍風雲起
第2屆臺北廚王爭霸賽開跑
文／葉景豪 攝影／高讚賢
- 56 無車臺北，有你就好
2009大臺北國際無車日9/19展開
文／林虹伶 攝影／王能佑
- 58 鏡頭外的人生悲喜劇
弱勢關懷年影展Action！
文字整理／邱孟嫻 圖／葳勝國際提供

- 60 何俊希
在臺北圓夢的藝術工作者
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 62 智慧臺北 美好e生活
2009臺北智慧城市ICT論壇
文／邱孟嫻 圖／臺北市政府資訊處理處提供
- 64 留住光陰的故事
——眷村文化公園
文／黃郁惠 攝影／王能佑

▶ 臺北明信片

- 67 因緣
文／周純慧 攝影／王能佑

▶ 雙城記

- 68 跟維也納喝杯咖啡吧！
文·攝影／葛晶瑩

▶ 蔬果密碼

- 73 鬆軟柔膩的紫色美蔬——芋頭
文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 78 9/15~10/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台9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！

戴立忍



(圖／戴立忍提供)

川流中的想像

口述／戴立忍（導演） 採訪撰文／君君

從小到大，我對於有水的地方總是存有一份熟悉感，就連現居的臺北也不例外。我出生在臺東，家住海邊，打開大門就是一望無際的太平洋；讀國小時，全家搬遷到高雄，在西子灣留下許多年少輕狂的成長足跡；接著當兵時，被分發到四面臨海的金門；退伍後到臺北念大學，則在蘆洲和關渡度過美好又青澀的求學歲月。

記得就讀國立藝術學院（現為國立臺北藝術大學）三年級時，學校從蘆洲搬到關渡，我也從此喜歡上關渡，畢業後更在此落腳多年。當時，我住在竹圍緊臨淡水河的小社區，不但能遠眺觀音山，還可以近觀河岸美景，令人心曠神怡，也常激發創作的靈感。由於住處門窗將美好的景致阻絕在外，於是我和室友索性將窗子全都拆了，讓家居環境和淡水河連成一氣，就算刮風下雨也從不裝回，如此隨遇而安，就是為了享受水陸交融的輕鬆愜意。

我與淡水河間還有一次難忘的美麗邂逅。某次為了拍攝紀錄片，我很幸運地搭乘臺北縣消防局的一艘橡皮艇，從淡水河出海

口出發，逆流而上至中興橋畔，這也是我第一次從河面的角度觀察臺北，看著倒映在水面上的觀音山，還有沿岸泥灘地茂盛的草叢，再抬頭仰望青藍的天空，頓時有種時空拉回從前，臺北仍是座質樸小城的錯覺，少了繁華的氣息，脫俗得竟像瑞士一樣美麗，讓我又驚又喜。

除了關渡和淡水，西門町和萬華也令我著迷。在這裡可以發現臺北同時並存的過去和未來，彎入一些小巷子裡，常看到保有30年前居民群聚的生活型態；轉身穿出大馬路，卻又是一番豁然清新的氣象，不同於信義區等新興的計畫區，望眼所及都是正在躍動的未來藍圖。因此，我導演的《兩個夏天》便以西門町作為場景；而剛在臺北電影節拿下百萬首獎的《不能沒有你》，更利用黑白片的手法，刻劃出現代電影的脈絡，這些時間與空間的

交疊，讓觀賞影片還有這座城市時增加更多耐人尋味的樂趣。

一座城市的孕育和發展，不僅是由建物和居民共同構築，河川更常扮演舉足輕重的角色，像是母親般滋養生息，臺北也是如此，只可惜過去為了整治河川而築起又高又長的堤防，將守護城市的母親河隔絕在外。希望有一天，臺北的河川也能像南韓的清溪川一樣整治成功，讓我們重回母親的懷抱，相信臺北會變得更美好，市民生活也會更舒適。



淡水河畔的關渡有水陸交融的愜意。（王能佑攝）



鄭有傑

通勤時的思考

口述/鄭有傑(導演) 採訪撰文/君君

臺北雖然只是一座城市，但生活在其中的人們卻有各式各樣解讀臺北的角度，以美食來說，不同生活型態的每個人都有屬於自己的飲食地圖，而我的飲食地圖包括永康街和師大路的美食、東區的小酒吧，每當有朋友來訪時，我都會招待他們去品嚐這些吮指回味的佳餚。出國到外地時，更讓我懷念起臺北的滋味，即使是巷口的早餐店、隨處可見的便利商店餐食等，都讓我念念不忘。

很榮幸今年臺北電影節將我所導演的《陽陽》選為開幕片，擔任監製的李崗形容影片充滿臺北的味道，因為劇中的主角就如同生活在都市中的你我一樣，在工作和家庭中努力扮演不同角色。臺北人在結束了一天的工作後，多搭乘捷運或公車回家，通勤於是成為每個人一天中，最不用扮演、展現真切情感的時刻。

近年來臺北的大眾運輸網絡日益完善，除了有四通八達的捷運，更有深入大街小巷的公車，因此2年前我捨棄了開車，改以捷運、公車和計程車代步，從此不再花費時間和心力找停車位，也

不用繳交停車費和罰單，費用甚至比養一部車還划算。我也很高興看到越來越多人加入捷運、公車族的行列。至於搭乘捷運時，我也和大家一樣，在角色切換間等待和放鬆，雖然身為公眾人物，常有民眾認出我，但卻不會打擾，讓我享受片刻的自在。

回想起學生時代的搭公車經驗，那時的車廂又悶又髒、車椅椅背上被立可白畫得亂七八糟，甚至還常有乘客在車上飲食，將吃完的垃圾隨手丟棄，和現在乾淨便捷的乘車品質相比，簡直有天壤之別。雖然現在搭車變得舒適許多，但乘客的素養及公德心卻還需要再提升，像我就常看見在老弱婦孺上車時，有些乘客為了不讓座而裝睡。

通常我會主動開口，請坐在位子上的年輕

人讓座，雖然有的人會面露不悅或表現出不滿的態度，但我從不選擇沉默，這並不是想要當糾察隊，而是基於這是一件對的事，即使只是一件小事，也要勇於開口。除此之外，身為人父的我，推著嬰兒車外出時，常會覺得道路崎嶇不平，有時看到民眾推著輪椅也不便，因此，身為國際化城市的臺北，在打造無障礙空間上，必須結合政府和民間的力量更加努力，讓我們共同為臺北這個現代城市一起全力以赴！



便捷的大眾運輸網絡，讓民眾能在臺北通行無阻。(王能佑攝)



臺北市長郝龍斌親自南下災區，為在第一線協助救災的市府同仁加油打氣。

愛在臺北，心手相連

「八八水災」重創南臺 北市府大動員相挺

文／王宜燕 圖／臺北市政府提供



臺北市政府自8月8日即動員救災隊伍南下救災。



臺北市政府積極動員各式車輛和機具協助救災。

「八八水災」造成南臺灣受創嚴重，但是災區不分南北，臺北市政府消防局在第一時間就動員國際搜救隊支援救災，其中搜救隊員黃風、楊忠諺、歐坤明本身也是受災戶，但是他們無暇回家探視，而是隨隊挺進重災區；今年7月退休的中隊長張海潤，原本

在家含貽弄孫，眼見災情慘重，無法坐視，也自動請纓歸隊；隊員范姜群文在小林村救災時因溪水過大被沖走，所幸身穿救生衣，在漂浮了500公尺後爬上岸，隨即又投入救災行列……。災區裡俯拾即是來自各方無名英雄的事蹟，也難怪屏東縣林邊鄉有災

民在住家門口張貼：「感謝援助，有你們真好」海報，可見災區不是只有無情的災變，更有濃濃的人情味。

搶救重災區 北市府第一時間全力動員

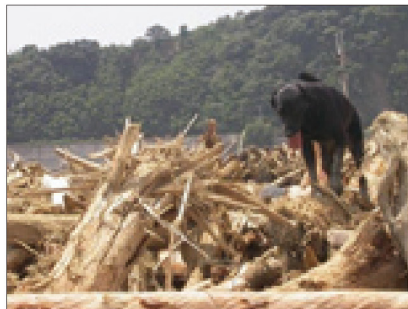
臺北市政府消防局長熊光華指



臺北市政府救難人員以舟艇協助民眾撤離水患地區。



南下的市府支援人員協助災民搶救家園。



北市府消防局派出搜救犬趕赴臺東災區協尋失蹤民眾。

出，郝市長在8月8日晚得知南部因莫拉克颱風挾帶豪雨造成嚴重水患後，基於人溺己溺之考量，立即要求消防局派員南下協助搶救，而消防局於1小時內就集結32位搜救隊員，並調派快艇、橡皮艇、各式車輛等機具，於清晨抵達屏東，再轉往受災嚴重的林邊鄉進行搶救災民的行動。截至8月中旬，臺北市消防局動員約1/4的機具與人員投入災區，其餘同仁

也停止輪休，以維持臺北市消防和急救任務正常運作。

隨著災情擴大，臺北市政府8月9日成立「支援外縣市救災指揮中心」，全力動員救難、醫療、環保、社工、民政人員前往災區，進行搜救、抽水、醫療、環境清潔、關懷慰問等工作。水利處同仁在災後隨即攜帶大型抽水機，分批南下嘉義縣及臺南縣救災。

而新工處、衛工處、公園處

同仁約100多人，於8月11日起分批出發，並陸續出動了60幾台小山貓、卡車、吊桿車、高空作業車、洗街車等機具，到嘉義民雄、臺南北門、屏東林邊等災區救援，協助災民清理家園。

其中，工務局新工處救災同仁抵達嘉義縣民雄鄉時，居民知道他們是臺北市政府趕下來救災的人，都感動不已地說：「真是謝謝你們特地趕下來幫助我們。」新工處人員在投入救災後也覺得「助人為快樂之本」，他們說：「在臺北我們是工程人員，鋪路修橋；在災區我們是清潔隊員，看到災民從一臉愁容變成滿心歡喜，這一切就值得了」。

每日救災逾10小時 搜救犬也出動

總計從8月8日至8月31日，北市府已陸續動員16個梯次投入災



來自臺北市的人員與義工以接力的方式，協助災民清理家園。

區，支援區域包括臺南縣、嘉義縣、高雄縣、屏東縣及臺東縣，並派出大型車輛（包括水箱車、洗街車、沖溝車、吸泥車、消毒車、卡車、垃圾車等）254部、快艇33艘、橡皮艇10艘、抽水機29台等機具與裝備，成功協助約600位災民脫離困境。在歷次協助救災經驗中，只要臺北市府「人抵達、機具到」，受災地點即「馬路通、路燈亮」，十分地有效率。

除了動員大批人力之外，北市府還應臺東縣政府消防局的請求，派出搜救犬Bailey與2位搜救隊控犬員赴臺東太麻里協助搜尋被土石流所困及失蹤的兩位員警與一名民眾。

臺北市環保局自8月12日起前往嘉義縣民雄鄉、臺南縣北門鄉、永康市、屏東縣林邊鄉、佳冬鄉及高雄縣湖內鄉、旗山鎮等地區

協助災後廢棄物清理及環境消毒工作，截至8月24日止，已投入吸泥車、沖吸溝泥車等各式車輛66輛、人力3,600餘人次，清理廢棄物量多達1萬6,386公噸、3,471車次，這相當臺北市17天的垃圾量，可見災情之慘重！

另外，清洗道路約3,692公里、環境消毒面積達438萬1,000平方公尺，截至9月初仍持續支援林邊鄉。為讓林邊鄉民儘速恢復市容景觀及日常生活機能，北市環保局支援同仁不畏現場環境泥濘，每日工作常達10餘小時，有人甚至因為滿地淤泥，不慎跌入水溝造成局部挫傷，經包紮後又面不改色立即返回工作現場。

北市府工務局新工處支援的人員、機具則從8月16日即進駐林邊鄉，協助清除淤泥、土石，截至8月18日，共清出91輛大卡車車次的

淤泥、土石，支援人員就像是拼命三郎，被爛泥噴得全身後，用水沖一沖，又繼續投入工作。臺北市立聯合醫院也派出醫療團南下，在林邊鄉仁和國小成立全天候救護站，由於當地還未恢復供電，夜間醫師們只有借助手電筒為鄉親看診。

郝市長強調人溺已溺 發放林邊鄉災民慰問金

臺北市長郝龍斌8月16日親自南下災區，為在第一線協助救災的市府同仁加油打氣，同時宣布認養林邊鄉，他強調將視林邊鄉為臺北市行政區的一份子，直到災後重建工作告一段落後，救援隊伍才會撤離。

郝市長表示，臺北市是一個移民都市，我們不僅要發揮人飢己飢、人溺己溺的精神，更



臺北市將協助災區學生北上就讀與寄宿，讓災區學生求學不中斷。



環保局將提供100輛腳踏車，協助災區學生重返上學路。

因為有很多臺北市市民的家人及親朋好友都在南部，所以我們更有義務要援助這次受災嚴重的南部鄉親，這也是幫助我們臺北市市民。並且臺北市身為首都，對其他縣市更應該要發揮互助的精神。而部分臺北市議員也在這次風災本著同舟共濟的精神，關懷並投入災區救援。

民政局在這次北市府救災中，負起現場指揮、居中聯繫以及後勤補給的多元角色，早在8月11日民政局就派大安區公所人員赴林邊鄉、南港區公所人員赴臺南縣、中山區公所人員赴嘉義縣，與當地縣政府建立對口單位，了解臺北市政府的人力、機具要如何協助當地救災，另外區公所也在這次救災中負責救援人員食宿、整合調度資源、控管搶災進度並每日記錄回報北市府。

臺北市不但出力，而且北市府社會局捐款專戶截至8月31日收到民間捐款達6,381萬3,071元，社會局並在林邊鄉以戶為單位，從8月25日起連續4天，在林邊鄉設置15個發放點，發放受災鄉親每戶慰

問金新臺幣5,000元，共發出3,166萬5,000元慰問金，希望幫助災民度過難關，回復正常生活。

協助就學及臨時住宿 關懷訪視災民

臺北市政府教育局特別發起「送愛到災區」的關懷活動，一方面規劃受災學生於北市各級學校就學與安置，目前初估臺北市可提供4,200個名額，協助南投、嘉義、臺南、高雄、屏東、臺東等6縣市學生就讀與寄宿，由北市府負擔學雜費、教科書、學用品、營養午餐、課後照顧及生活急難補助等費用，並將結合家長會或社會資源，協助安排寄養家庭，而且截至9月初已有3位災區學生來北市依親就學；另一方面並派專案人員前往屏東縣林邊鄉共5所災區學校，實地了解學校災損情形及援助之需求。

擁有再生家具拍賣場的北市府環保局，也決定免費提供100套課桌椅和100台腳踏車，供災區的學生上課、通勤使用。環保局並將透過社會局的資源整合平台，尋

找有需要的學校與民眾。

市府原住民委員會也宣布，北市原住民若有災區親友北上依親，可申請免費臨時住宿，住宿地點為劍潭青年活動中心，以兩個星期為原則，可視家園復原情形延長住宿。相關訊息可洽原民會網站www.native.taipei.gov.tw，或電洽1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉2017【付費電話】。

在第一階段緊急救援、清理環境之後，緊接著展開的是後續的災區重建、災民受創心理復原工作，臺北市政府截至8月底已動員31名專業社工人力前往嘉義縣、臺南縣、屏東縣和臺東縣各災區，提供關懷訪視、物資補給、發放慰問金等服務，訪視災民共500餘戶，並連結民間團體志工人力達357人，全力投入支援救災任務。

惡水無情，重建之路或許仍有許多泥濘與挑戰，但臺北市政府將代表市民持續把溫暖送到南臺，幫助災民用愛重建出美麗的家園。

臺北照過來

追星
GOGO

精華
住宅

臺北畫刊500期

奢華×平價

一次擁有

臺北畫刊歡度500期！
五星級內容帶你發現臺北旅遊新況味！

究極時尚的精華住宅區、
無限夢幻的偶像劇美食餐廳，
體驗臺北的「星」光燦爛就是現在！
再為自己規劃500元玩臺北的行程，
少少錢帶來最大滿足，
你就是最富裕的那一個！

《臺北畫刊》，臺北的幸福指南，
讓我們一同感受臺北城裡的無價幸福吧！
(文／呂增娣)

休閒
午茶

生活
市集

運動
休閒

500元
玩臺北



臺北精華住宅區 平價遊逛奢華享受

文／呂增娣 攝影／楊志雄

路線1

仁愛敦南區 漫步綠林，沉浸人文味

仁愛路是臺北市東西向的主要幹道，早年是松山機場通往總統府的必經之路，被規劃為國際迎賓大道，民國56年臺北升格為直轄市後，仁愛路3段被拓寬為100公尺寬的林蔭大道，成為當時臺北市

生活機能便利、周邊有公園綠意，還可兼顧安靜舒適，是許多人理想中的居住環境，最好是想逛街時只需走幾步路，想散步時又有大片綠意相伴。想找這般優質的五星級住宅區絕對不是夢，像在仁愛路、敦化南北路、信義區，以及天母、大直地區都有不少符合上述條件的精華住宅區，

附近不僅有獨具特色的咖啡館、時尚流行的百貨商城，轉個彎過條街又能與自然美景為伍，兼具都市的動感活力及自然綠意之美，是國內外旅客認識臺北的旅行好去處，即使無法入住其中，當個遊客細賞慢遊也很過癮呢！



國父紀念館是中外旅客喜愛的景點之一。



灑綠茶館溫暖的氣氛帶來悠閒的午後時光。



裝滿美味的三層架點心令人食指大動。

最氣派寬敞的道路。正因為有這般閃耀的歷史光環，仁愛路一直是不少名流和企業領袖喜愛的居住區域。

遊覽仁愛路最方便的方式，便是搭乘捷運板南線於國父紀念館站下車，漫步至寬廣的國父紀念館廣場。廣場內花木扶疏，假日時常可看到爸爸媽媽帶著孩子來此溜滑輪、放風箏，一派幸福悠閒的景象；館內則不時有各類書畫展覽，遊逛累了，附近還有不少空間優雅、陳設特殊的咖啡館或茶館，稍事休息來份午茶也很愜意。

灑綠茶館（Salut Tea Salon）便是周邊知名咖啡館之一，暖色調的溫馨空間十分受到女性喜愛，甚至不少日本觀光客都慕名而來。店名「Salut」乃法文中親密好友打招呼的問候語，一如老闆陳怡良的經營理念，期望能在煩擾都市中，提供一處可與好友談心聚會或想要獨處沉思時的舒適空間。

灑綠的茶品主要是採用法國 Mariage Frères紅茶，陳怡良建議初次來到店內的客人，不妨點一份下午茶套餐，品嚐一壺果香濃郁的「波雷洛舞曲」或是帶著雅緻茶香的「歌劇綠茶」，再搭配分量十足的三層架點心組，即使男生品嚐也很滿足。

沿著仁愛路4段續往西行，與敦化南路交接處是著名的仁愛圓環，圍繞在仁愛圓環四周的建築，多出自知名建築師之手，像是姚元中、李祖原、黃永洪……等。即使這裡曾經一度沒落，但在臺北市政府積極舉辦燈節活動，以及都市景觀大獎等競賽下，周邊商業大樓的企業主也開始注重門面，讓仁愛圓環得以再度展現不同的氣象與活力。

緊鄰著仁愛敦南路口有愛書人最喜歡的誠品敦南店，這間全臺唯一24小時營業的書店，是臺北夜貓族最愛的去處之一。市府在書店前的行道樹間別出心裁地設置了街道家具創作，吸引不少旅客來此休憩拍照。若是想再多點綠意，建議續往西漫步至仁愛路3段，此段的分隔島設置休憩座椅，場地十分寬敞，兩旁成排的樟樹鋪排出一座綠篷，散步其間彷彿置身森林綠徑之中，若是買杯咖啡帶本書坐下來慢慢品味，便能在車流繁忙的城市間享受一段幽靜時光。

►相關資訊

國父紀念館 2758-8008

灑綠茶館 2325-6878

誠品敦南店 2775-5977

天母地區

大啖異國美味
感受西方情調

學生時代沒錢出國，想要體驗異國風情就是坐公車去天母逛一圈，這裡林立各式各樣的異國餐廳、專營進口雜貨的洋行以及外銷成衣店，滿是西方情調的元素，即使口袋空空，單用眼睛品味也很滿足呢！

天母濃厚的異國情調來自民國40至60年代美軍駐紮時期。當時許多美軍及其眷屬選擇天母為居住地，留下不少美式風格建築，加上臺北美國學校與臺北日僑學校也設立於此，更吸引歐美人士及日籍人士前來居住，連帶使得外國料理、生活用品及精品服飾店蓬勃發展，造就今日天母濃厚的異國色彩。

天母廣場算是天母商圈的中心點，南北向為中山北路6、7段，東

西向則為天母東、西路，又有忠誠路與天母東路相垂直；假日來到天母首先不能錯過的，當然是假日限定的天母生活市集，裡頭囊括各種創意商品，包括可愛的手作包包、創意飾品，還有二手專區，從二手服飾、名牌包、黑膠唱片到兒童玩具等。此外，天母一帶還有許多大型百貨商場雲集，如大葉高島屋、新光三越、誠品商場，還有美麗華影城等，近來又有SOGO百貨加入，更添熱鬧氣氛。

想像名媛貴婦悠閒品嚐各國美味，來天母準沒錯！像是日式的洋菓子泡芙、法式薄餅、英式下午茶，還有附設戶外庭園空間的冰淇淋專賣店，光吃甜點就彷彿繞地球一圈。找一天來這裡品嚐美食，犒賞自己一番，你也可以是令人豔羨的名門貴族呢！

天母不只有商場、市集、美食，在忠誠路上還有占地廣闊的



天母生活市集讓人感受挖寶的樂趣。



天母地區的建筑瀟灑濃厚的異國風情。



擁有大庭院的冰淇淋專賣店，增添了綠意與浪漫。



點一份精心擺盤的冰品，品嚐冰涼也感受異國風情。

天母運動公園，園區內不僅有可容納6千名觀眾的天母棒球場，還設有網球場、溜冰場、籃球場以及兒童遊戲區，附近居民平時便在此運動休閒，或者晚餐後來此散步舒展筋骨；最特別的是公園外忠誠路上整排的欖樹，在每年秋風襲人之時，染成艷黃的欖花綻開整條路，漫步其間就像置身在金黃大道上，好不浪漫！

► 相關資訊

天母生活市集

weekendtianmu.blogspot.com

天母運動公園 忠誠路2段77號



秋日欖樹花開時，為忠誠路增添浪漫風情。

路線3

信義生活圈

居住美學的後起之星

坐擁全臺最高的地標建築「臺北101」、臺灣經濟櫥窗「世貿大樓」、臺北最大的人文書店「信義誠品」，以及全臺首家且最大的連鎖影城「威秀影城」，信義計畫區這後起之秀早已麻雀變鳳凰，躍身成為臺北市內最耀眼的明珠。

想一親臺北這顆明珠的芳澤，建議可以安排整天的行程：早上從離信義區最近的山頭——象山開始，來場森林浴享受芬多精的洗禮；近午時分緩步下山，沿著松仁路、松平路、松智路漫步，還有著名的豪宅建築可以欣賞，像是松智路上有信義區內基地面積最大的「信義之星」、松平路上有著名的「御之苑」，松勇路上則有科技界大老們最愛的「信義富邦」等。這些名宅皆由知名建商與建築師合作而成，漫步其間不僅能欣賞其宏偉富麗、精雕細琢的建築特色，到了晚上，整排建築物的燈光映照在黑夜之中，更成了信義區獨樹一幟的亮麗夜景。

步行至此時值正午，當然得先填飽肚子，若是不想吃得太多，



陳列在信義計畫區櫥窗內的模特兒，彷彿也在煩惱接下來該逛哪裡好？



精雕細琢的精品住宅也成為信義計畫區獨特的風景之一。



誠品信義店外的休憩空間令人彷彿置身歐洲。

這裡有多家百貨商場的美食街可選擇，裡頭有不少輕食鮮蔬，像是三明治或潛艇堡等，配上香醇咖啡或鮮榨果汁，正好吃到八分飽，讓人心滿意足又不至昏昏欲睡；吃飽之後，可轉往誠品信義店樓上沉浸書香，或者到1樓居家生活用品與設計創意商店逛逛，裡頭有許多美感創意兼具的設計品，即使荷包不夠滿，用欣賞的



造型鮮明的街頭藝人帶來藝術的氣息。

角度看看也很過癮。當然，喜歡看電影的民眾更不能錯過聲光效果極佳的威秀影城，在戲院裡暫別現實2個小時，也是紓壓放鬆的好方法呢！

夜晚時分的信義計畫區十分熱鬧，新光三越香堤廣場上不時舉辦各項活動以及街頭藝人的精彩表演。想要欣賞夜景，附近的臺北101則是上選，搭乘世界金氏紀錄最快的恆壓電梯，以每分鐘1,010公尺的速度到達位於89樓觀景台，讓你在絕無僅有的高度上，欣賞視野最寬廣的夜色。

► 相關資訊

臺北101觀景台 8101-8898
誠品信義店 8789-3388
威秀影城 8780-5566
象山 起點於信義路5段150巷22弄

大直區

摩天輪上耍浪漫
河濱夜色太迷人

路線4

除了上述各區之外，大直地區也是市民眼中的優質住宅區，其涵蓋範圍約從基隆河松山內湖段以北，雞南山山麓以南，忠烈祠之東，北安路之西的地方，行政區域上乃隸屬於中山區，是一處十分獨特的區域。

近年來設計學系當道，遊覽大直可拜訪臺灣設計界的著名學府——實踐大學，尤其是由姚仁喜的大元聯合建築師事務所設計，曾榮獲臺灣遠東校園建築特別獎首獎的東閔設計大樓；建築主體採用清水混凝土、水泥磚、鋁、鋼及玻璃為主要建材，並以「素、真」的設計理念為出發，讓材料展現原始的顏色及質感，



大直地區的精華住宅群在夜色中散發閃耀的光輝，令人心醉神迷。

呈現出創意設計者的原創價值。與校園只隔了一座小公園的陽台咖啡（Balcony Café）是不少實踐學子愛去看書、品咖啡的地方，若是不趕時間，也可點一杯咖啡回味一下學生時代的課後時光。

大直擁有臺北市唯一一座摩天輪，這座「美麗華百樂園」所規劃的設施，不僅讓大直更受注目，也成為臺北市的浪漫標的。美麗華內有影城、美食街、時尚精品等，滿足民眾休閒購物的需求；其中，大直美麗華商圈旁的維多利亞酒店，是內湖大直區內十分具代表性的時尚旅店，其歐

式復古的建築外觀、英式貴族的鐘樓、夜晚時分還有迷人多彩的燈光變幻，值得細賞品味。

然而，除了美麗建築、時尚商城，大直區最誘人的還有河畔景觀。緊鄰著基隆河畔的美堤河濱公園，除了大片綠地還規劃自行車道，在此健走、騎車、慢跑十分愜意。夜幕低垂時，河岸那頭的大直橋燈光漸亮，坐在河岸邊靜靜欣賞不時變換著色調的綺麗橋影，徜徉在「大直限定」的美麗夜色中，誰說坐擁美景就該所費不貲呢？



實踐大學的校舍建築呈現出創意設計者的原創價值。



在擁有大片綠地的美堤河濱公園健走、騎車，十分愜意。

► 相關資訊

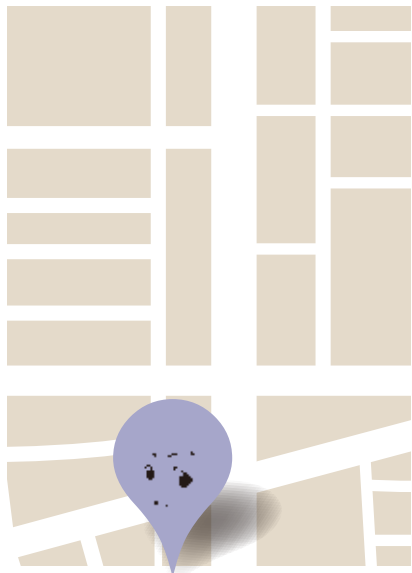
實踐大學 2538-1111

陽台咖啡 2533-8416

美麗華百樂園 2175-3456

維多利亞酒店 8502-0000

大直橋 南起濱江街，北至大直北安路



追星GO GO! 跟著偶像吃香喝辣

文／觀止 攝影／許斌



想要體驗「五星級」的臺北，沒有沾點「星」味怎麼行？每回看到偶像劇裡的男女主角在餐廳享用豐盛的餐點，你是不是也跟著口水直流？到底是哪些餐廳，擁有讓人回味無窮的餐點？到底是哪些餐廳，氣氛優雅得令人心醉？快跟著《臺北畫刊》，化身偶像劇裡的男女主角，進入戲中美味的所在，感受浪漫的臺北好味道。

偶像
追蹤1

《美味關係》

大車輪火車壽司 發現日式好滋味

寫著漢字的日式燈籠高高掛起，木造的建築散發沉穩的質感，走進大車輪火車壽司，古色古香的懷舊氣氛，讓人有種置身早期日本餐廳的錯覺。長形的店內，20公尺長的火車軌道平鋪吧檯，小火車沿著軌道不斷環繞前行，運送各式琳琅滿目的料理，

讓客人的目光也跟著小火車轉來轉去。

吧檯內，壽司師傅認真捏著壽司，顧客圍著吧檯用餐，手一伸，就可選取中意的料理。這家開設已近30年的老店，在西門町頗負盛名，就連偶像劇《美味關係》裡廚藝高超的織田師傅（周渝民飾）及刁嘴的可欣小姐（賴雅妍飾）都曾來這裡享用美食呢！

大車輪火車壽司內的「紫蘇蘋



新鮮的牡丹蝦沙西米味道十分甘甜。



義大利岩鹽將烤干貝的鮮美發揮得淋漓盡致。



大車輪火車壽司內古樸的陳設像是早期的日本餐廳。

果丸壽司」，一向是女性顧客的最愛，紫蘇葉的清爽滋味和蘋果酸甜的香氣，不只討好了嘴巴，嗅覺上也是一大享受；而「白旗魚腹沙西米握壽司」的名氣也十分響亮，料理長黃振生說：「白旗魚是臺東海域特殊的魚貨，腹部油脂厚實，吃起來肉質鮮美，香氣更令人食指大動，是和黑鮪魚不相上下的好食材。」

黃振生表示，店內海鮮料理都是現點現做，以保持最佳鮮度，食材更是精挑細選，其中海膽壽司採用來自北海道根室的馬糞海膽，深受客人歡迎；而牡丹蝦沙西米則選用新鮮無污染的加拿大牡丹蝦，放入口中一陣甘甜；至於包裹海苔片的烤干貝，也以義大利進口的岩鹽提味，引出干貝的鮮美。

如果你曾看過日本漫畫《將太的壽司》，你一定知道「醋飯」

是壽司好不好吃的關鍵。黃振生抱著神農嘗百草的精神，嘗試了關山米、池上米等地的稻米，最後發現臺梗九號煮出來的壽司飯最令人稱道。他笑說，臺灣人愛吃飯，所以一定要用最高級的米，才能滿足顧客的脾胃。

「我們這間店可說是大小通吃，不但令老客人難忘，年輕客群也很多。」黃振生表示。店內平價的便當與烏龍麵尤其深受顧客歡迎，固定由鮭魚、燒肉、豬排、鰻魚、味噌魚做為主菜的便當，一賣就是20幾年。黃振生說，不斷試吃研發，把其他餐廳的美味再加改良，也是幹部們工作的一部分，「不偷工減料，堅持品質，就能獲得客人直接的肯定。」

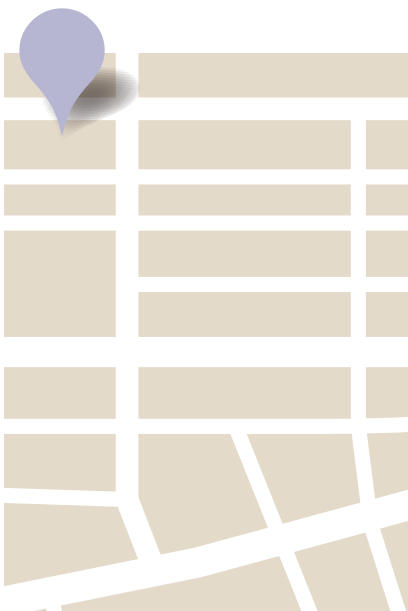
偶像
追蹤2

《敗犬女王》

綠風莊園餐廳 沾染綠意芬多精

被綠樹環抱的綠風莊園餐廳，位於陽明山腰，就像是隱身在大臺北的祕密花園，等著有緣人尋幽造訪。這間擁有8千坪綠地的莊園餐廳，利用木質階梯連接餐廳建築與山下明媚的風光，拾級而上，不僅可以看到許多原生花木，特有的植物也依時令映入眼簾，深呼吸一口，立刻就能感受到新鮮空氣漲滿胸懷。

青青草坪上，小朋友開心地玩起飛盤，幾隻黃金獵犬喘著氣，在一旁追逐同伴。等到走得腿有點酸了，精彩的才要開始。從高處往下望，寬闊的視野令人大感驚奇，臺北101和新光摩天大樓遙遙相望，寬廣的風景通通攬進眼底。據說晚上造訪，還可欣賞滿



綠風莊園內低調華麗的設計吸引眾多偶像劇前來取景。



採歐式建築的綠風莊園，宛如童話小屋。



廣大的草地為遊客提供一處遊憩的場所。



坐在木棧平台上，感受綠地與藍天的寬闊。

天星斗，躺在涼椅上細數點點繁星，真是都會生活不可多得的一大享受。

走近綠風莊園餐廳，那貼滿不規則石磚的歐式小樓，就像佇立在童話故事裡。轉角處面向臺北盆地的地方，不就是偶像劇《敗犬女王》第12集中，男女主角單無雙（楊謹華飾）和宋允浩（溫昇豪飾）約會用餐的所在嗎？經理關竣騰說：「不用出國，也能感受異國旅行的情調，是綠風最大的目標。我們賣的不是盤子裡的東西，而是天和地。」也因為莊園室內室外皆風景，不僅《敗犬女王》，連《命中注定我愛你》、《不良笑花》等偶像劇，都曾在這兒取景。

餐廳門口可愛的大型熊玩偶，就像在歡迎賓客的到來，推開大門步入室內，柔和的燈光和

簡約的擺設，給人一種賓至如歸的舒適感。這裡的美食也絲毫不馬虎，「碳烤美國去骨牛小排」是店內的招牌餐點。關竣騰說：「肉質的好壞直接影響口感，店裡採用美國進口牛肉，品質好，自然就好吃。」而另一道菜「香烤半雞佐墨西哥香料鹽」所使用的半雞，是由墨西哥香料醃製而成，得烘烤半個小時，直到外皮變得酥脆油亮，鮮美肉質與異國香料同時入口，實在是絕配。

不想用餐，來份精緻的下午茶，一樣能享受閒情逸致。義式炸墨魚圈佐墨西哥塔塔醬配上綠風水果茶很對味，而法式烤布蕾、熱巧克力蛋糕等手工甜點，也都是不錯的選擇。

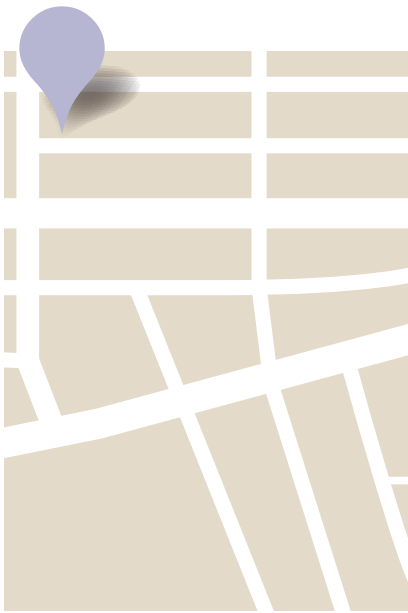
《這裡發現愛》

LULU 感受歐風幸福味

隱身在民生東路3段巷內的LULU，擁有舒適的氣氛與華麗的美食，偶像劇《這裡發現愛》的主角許樂（周渝民飾）和陸怡（關穎飾），就曾多次在此用餐。店內以米白色系作為空間主軸，純白的椅套和桌巾，營造出清爽優雅的情調，桌上小小的燭檯搖曳柔和的燭光，輕快的爵士樂在空氣中流蕩，這裡絕對是都會男女約會的夢幻地點。

掌廚10多年，擁有一身好廚藝的總監董錫鴻說，LULU營業至今已16年，早期臺北燈光好、氣氛佳、又料好實在的西餐廳數量不多，講究質感的LULU也因此站穩腳步，經過長時間的菜色開發，現存菜單中的每道料理，都是經歷饕客刁嘴挑過的好味道。

偶像
追蹤3



彈牙的義大利麵是LULU自豪的人氣餐點。



溫潤的法式甜點帶來幸福的滋味。



「紅酒燉牛膝」令無數顧客留下難忘的印象。



LULU以簡潔空間營造優雅情調。

嘗嘗這裡的義大利麵，彈牙的口感和著麵的香氣在口中融為一體，讓人一口接一口。董錫鴻說：「義大利麵最重要的就是麵的口感，所以一定要現點現煮，店裡請來義大利師傅專門製作手工麵，和一般質地較軟的麵條很不一樣。」而除了麵條外，淋在麵上的醬汁也很實在，茄汁是用新鮮蕃茄燉成，奶油白醬上一條條金黃色的洋蔥，濃郁口感十分令人難忘，「我們將大量洋蔥加以濃縮，讓洋蔥變得又香又甜，吃進嘴裡還會黏牙。」董錫鴻自豪地表示。

如果時間和荷包都有餘裕，不妨點份精緻的主餐，保證讓人肚子飽飽，回憶滿分！餐前的手工麵包聞得到麥香，做為沾料的番茄醬還吃得到飽滿的蕃茄顆粒。「好的食材組合起來就像是調色盤，兩者相融的味道不會只是原來味道的加總，反而會激發令人

意想不到的奇妙滋味。」董錫鴻如是說。

LULU的每一道菜，都是大廚用心烹調的「作品」。做工繁複的「德國豬腳」，製作時程得花上6小時，先煙燻，接著把豬腳燉到吹彈可破，再把軟皮煎到酥脆，才有外脆內軟的絕佳口感；「紅酒燉牛膝」則先將牛膝煎烤一回，再淋上紅酒燒，過程中得一氣呵成，不能稍作停留，才能保留牛膝最鮮美的味道，再配上捲成球狀的義大利麵，滑順的口感和豐富的層次，讓人大為驚豔。

牛排也是店裡的招牌。董錫鴻說，店內選用發酵3、4週，組織柔軟的冷藏牛肉，和屠宰後立刻冷凍的牛肉大不同，而好吃的祕訣在於牛排供給量大，所以肉質十分新鮮。而烤牛肉的烤箱，則是來自美國專為烤牛排設計的特殊器材，「把牛排放在烤箱中，透

過紅外線上下一起加熱，才能封住牛肉最鮮嫩的口感。」

等到主餐即將結束，廚房裡的師傅才會開始打蛋，為顧客現作熱騰騰的甜點。來一口法式甜點舒芙蕾，融和香草醬與新鮮百果一併入口，溫潤的口感比蒸蛋還要綿密，為整套餐點畫下完美的句點。

下次看偶像劇時，也別忘了注意男女主角約會、談情的場所，無論是中式料理還是異國美食，無論是精緻小店還是綠意滿園，找一間喜歡的店大快朵頤一番，彷彿自己也演了一齣專屬的偶像劇呢！

►相關資訊

大車輪火車壽司 2371-2701
綠風莊園餐廳 2898-6257
LULU 2713-2250



500有找 平價貴族私房路線

文／呂增娣 攝影／楊志雄

繁華的臺北市總給人高消費的表象，似乎得荷包滿滿才能開心出遊，這對大眾交通工具便捷、旅遊面向多元的臺北而言，實在是一大誤解。其實，只要妥善規劃行程，善用公車、捷運或者租借自行車等交通工具，遊覽臺北根本不需花大錢。由於9月號《臺北畫刊》適逢500期，我們特別規劃3條「500元遊臺北」的行程，讓你出遊時，花少少的預算，也能得到無價的幸福感！

健康無價平安即福 騎鐵馬賞景·健身樂活路線

臺北市的自行車道規劃完善，尤其「甲地租車、乙地還車」的貼心服務，讓民眾得以在安全無虞的環境下踏騎賞景，是現在最熱門的休閒方式之一。此次，就讓我們以這段新完工的公館水岸廣場為起點，來趟500元健康樂活之旅吧！

甫完工的公館水岸廣場，沒有堤防的水岸景觀可以就近欣賞河岸風光，拱橋狀的紅色水管橋映襯著周邊的綠意，而廣場上不只設有休憩的座椅，每逢夏日或特別時節，還會安排如臺北親水節等各種主題活動，吸引眾人目光。

民眾可以在廣場旁的景福自行車租借站租車，沿著河岸欣賞悠悠河水與周邊風景；從水岸廣場往北，緩速前行約1小時內還

推薦A

可一路騎至大稻埕碼頭；除了河岸風景之外，大稻埕附近還有霞海城隍廟、林柳新紀念偶戲博物館等景點值得賞遊。若是想祈求健康平安、或者學業猛進、大考順利，那可不能錯過哈密街上北臺灣的信仰中心「大龍峒保安宮」，以及祭祀至聖先師的「孔廟」。

賞廟宇建築·祈求平安仕途順利

順遊保安宮時，建議可以在大稻埕還車後，轉搭公車至保安宮。保安宮與龍山寺、清水巖合稱為臺北3大廟門，宮內建築以造型雄偉、雕鑿細膩見稱，並保留清嘉慶年間的石獅與八腳蟠龍，其建築藝術之美可謂廟宇中的典範；宮內主祀的「保生大帝」是民間信仰中的健康守護神，一旁還奉有生育之神「註生娘娘」，相傳十分靈驗，因此舉凡求健康、解疾病、保平安，以及求子、護產或安胎的民眾，都會到



大稻埕附近的霞海城隍廟，香火十分鼎盛。

保安宮祈福。

與保安宮其僅隔一條街的孔廟，自光復以來一直是臺北市每年舉行祭孔的重要場所，建築採閩南式風格，不論是宮牆、泮池、主殿……，在在表現出細緻的作工以及恢弘莊嚴的氣勢。由於祭祀的是至聖先師，孔廟也成為考生們的朝聖之地，裡頭為考生設置了祈願牆，牆面上掛滿了祈福牌，其中不乏創意十足的祈

願圖文，鋪排出一片獨特的風景。

祭拜完孔子、保生大帝，當然也不能忘了祭祭自己的五臟廟。大龍峒附近著名的小吃店可不能錯過，像是鮮味一級棒的昌吉紅燒鰻，點一碗紅燒炖鰻配一盤炒米粉，解了嘴饞也填飽胃囊，平價就能買到極致美味！



用料實在的紅燒炖鰻，價格平實。



保安宮為臺北3大廟門之一，以雕鑿細膩的建築風格見稱。



孔廟的祈福牌滿載眾人的願望，勾勒出特殊的風景。



超值旅費計算 (1人)

- 40元 搭捷運 (來回臺北車站至公館站)
- 約40元 租自行車
- 約15元 搭公車 (大稻埕至保安宮)
- 85元 推薦小吃 (紅燒炖鰻+炒米粉)

≦500元

►相關資訊

- 景福自行車租借站 2364-6986
- 保安宮 2595-1676
- 孔廟 2592-3934
- 昌吉紅燒炖鰻 2592-7085

推薦B

平價貴婦照樣優雅

SPA&SHOPPING 美人養成路線

誰說美麗是用錢堆出來的？位於捷運永春站旁的永春市場就是一個可以平價當貴婦的好地方。市場內有涼爽的中央空調，攤面也十分整潔，1樓除了販售鮮魚鮮肉、熟食小吃，還有許多珠寶、包包等精品攤，更誘人的是小姐們最愛修容、修指及挽面，在市場裡用最平實的價格便能輕鬆享受。

永春市場內的挽面方法十分特別，除了傳統咬繩的挽面法，還



「挽臉」是坊間經典的美容手法之一。



想要買到平價又流行的服飾，到五分埔絕不會讓人失望。

有採用新式手技挽面的美容攤。除了修容，市場內數攤專做指甲美容的美指攤技術也不賴，不論想做手足護理還是指甲彩繪，美甲師傅都能為你的玉手展現獨特魅力；而每到假日，市場2樓就成為精品美物雲集的二手市場，各類名牌包、精品服飾、骨董珍藏應有盡有，眼尖手快的小姐們來此遊逛一圈體驗一番，走出市場可就是臉面潔淨、手指纖纖、品味出眾的美女貴婦呢！

若是逛到肚子餓，樓下有賣水餃饅頭的山東老店，一旁還有臺式口感的春和油飯、米粉，或者來盤阿留申生魚片搭配楊媽媽的茶碗蒸，多款美味任君選擇。

五分埔流行時尚撿便宜

位於捷運後山埤站附近，與永春市場只隔一站的五分埔，也是美女們逛街撿便宜的好地方。雖然五分埔內主要以批發為主，但現今已有許多店家提供零售服務，價格比起一般市面的商店還是便宜一些，有些坊間賣價200多元的衣款，來此只要100元左右就能買到。

逛完五分埔，別忘了順遊同樣位在松山區彩虹橋。這座橫跨內湖與松山區的美麗橋樑，不只便利民眾往返兩區之間，其艷紅



永春市場販賣各種生鮮美食。



豔紅色S曲線的彩虹橋，呈現難以言喻的浪漫感。

色的S型橋體造型更是優雅迷人，尤其是夜幕低垂時站在橋面上欣賞基隆河面上燈光與橋身的倒影，宛如置身炫麗的圖畫中，這等浪漫風景可千萬別錯過囉！

推薦C

心靈富足

品藝術看電影 藝術人文路線

臺北市政府一直致力規劃許多展覽空間，以提供藝術創作者

發表作品，民眾只需付少少的門票便能一窺藝術家的心靈世界，獲得的感動和收穫只能說是「無價」。

中山北路算是聚集最多臺北藝文展館的道路，從捷運圓山站下

超值旅費計算 (1人)

50元	搭捷運(來回臺北車站至永春站)
250元 或 150元	挽臉修眉或修甲
12至50元	購買熟食
+ 100元	五分埔便宜T恤1件
<hr/>	
≦500元	

► 相關資訊

永春市場 2769-5123
五分埔 松隆路、松山路、永吉路、中坡北路間



歐風造型的臺北故事館，常舉辦各式藝文展覽。



光點臺北是藝術電影愛好者最愛的去處之一。



臺北市立美術館展出許多當代藝術創作。



遊客可在藝文展覽館內的咖啡館啜飲一杯香醇咖啡，沉澱心情。

車步行約5分鐘，便有常舉辦國內外各項藝術展覽的「臺北市立美術館」；一旁極具歷史價值的市定古蹟「臺北故事館」，亦不時可欣賞各項藝文展覽或講座；如果想看藝術電影，只需搭公車直行至中山北路2段的臺北之家光點臺北電影院，就能一股腦鑽進來自世界各國不同的故事情境裡，要是還嫌不過癮，不妨沿著中山北路再往南行至長安東路上的「臺北當代藝術館」，欣賞這座原為臺北市政府辦公廳的古蹟。

這座市定古蹟擁有日治時期代表性的建築風格，紅磚、灰瓦、拱廊再加上光復後憑添的歐式樑柱，極富歷史特色。館內除了精彩的展覽，還常結合戶外展場或地方意象舉辦各種創意活動，與民眾互動頻繁。

上述這些展館，除了展出內容各有千秋，大多附設咖啡館，裡頭的氛圍有的小巧溫馨，有的帶點復古情懷，看完展覽，在這些咖啡館裡沈澱心情，體驗有深度的臺北，真的500元就有找呢！

超值旅費計算 (1人)

40元	搭捷運(來回臺北車站至圓山站)
0元	市立美術館門票(即日起至11月1日, 非特展免門票, 特展須購票)
50元	臺北故事館門票
220元	光點臺北電影票
50元	當代藝術館門票
+ 50至120元	咖啡館消費
<hr/>	
≦500元	

▶ 相關資訊

臺北市立美術館 2595-7656
 臺北故事館 2587-5565
 臺北之家 2511-7786
 臺北當代藝術館 2552-3720



內溝溪 踩進 玩樂 全日通

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

秋老虎持續發威，9月的豔陽炙熱得令人頭昏。趁著清晨陽光正好，遠離市區塵囂，竄進內湖山區登山踏青、溪畔玩水；近午前，到大湖、碧湖公園遊湖聽戲、尋找內湖最精緻的磚造古樓；傍晚再換個口味，走入美麗華商圈賞夜景、瘋美食，交織出一趟融合自然、人文、古典、時尚的城市探險精彩遊程。

內湖郊山一日遊

內溝溪踏青賞生態→大湖公園遊湖賞景→郭氏古宅體驗傳統建築之美→日湖生活百貨美食街午餐→碧湖公園·臺灣戲曲學院遊湖聽戲→劍潭古寺歷史散步→美麗華商圈晚餐、賞夜景



寬闊的跳石讓親水活動更有趣。



走一趟內溝溪，大自然的生機處處可見。

08:00~09:00 走進內溝溪 走進大自然

內湖山區有多條大小不等的野溪，內溝溪是最長的1條，屬基隆河支流，以前只要下大雨超過2小時，雨水挾帶五指山群大量泥沙衝入溪底，造成泥沙淤積、河道升高，滿溢的溪水往往造成周邊東湖地區淹成一片汪洋。民國89年，臺北市府重新整治內溝溪，加上員山子分洪道有效分洪，從此服貼馴服的潺湲內溝溪，現在可是臺北超熱門的親水去處。

走康樂街，過忠三街口的公車總站，進入內溝溪上游起點，眼前是一幅截然不同於內湖市區的鄉村景致，葉菜、苗圃等農田遍布，農舍、竹林與濕地散布其間。半圓形的彎曲河道，可以明顯觀察溪水冲刷面與堆積面的自然溪流現象，天氣好的時候，溪底的小魚蝦也歷歷可見。當年將溪底落差較大的低窪處填

平，改變了溪底坡度與河道流向，使水流變得平緩，並在河道周圍以半生態工程的方式——以鋼筋水泥鋪底，在外觀包覆石頭，仿照舊時婦女在河邊洗衣的情境，用砌石在河床上鋪陳了寬闊的跳石、親水平台、步道、涼亭、原石護欄等。在這裡，溪畔戲水不只是繪本裡的美麗插畫，還是你我家常的生活記憶。

溯溪而上來到明山橋，橋邊矗立著內溝溪生態展示館。這是臺灣第1座以河川為主題、完全由社區志工經營管理的展示館。外面日頭赤焰焰，曬得人頭頂生煙，走入館內，頓時清涼舒泰、暑氣全消。1樓正中央是超大型內溝溪立體地圖模型，以1:500的比例呈現內湖區山脈走向和內溝溪分布流域；2樓以內溝溪為主題布置成有舒適座椅的圖書館與視聽中心，就是什麼都不做，對著窗外青山發呆也很愜意。

多條步道由此延伸。康樂山步道最高點海拔128公尺，有2處

高地可遠眺五指山區與大湖公園全貌；明舉山步道較低，可及性更高了。步道沿線可見紫薇、朱槿、立鶴花等夏末秋初耀眼的木本花卉，茶樹與桂竹林間，幾株野生月桃結著纍纍果實，城市角落的自然閒情，令人驚喜。



步道沿途有美麗花兒為伴。

►內溝溪步道

交通：搭乘聯營公車53、278、630、903、小1到忠三街路口下車，沿著康樂街北行到明山橋，左轉

步行約100公尺可抵達生態展示館及各步道入口。

►內溝溪生態展示館

地址：康樂街236之3號

電話：2634-7851

09:30~10:30

大湖公園 清麗江南湖水岸

說到內湖，想到大湖，以中國園林造景著稱的大湖公園，是內湖最具代表性的遊憩據點。公園毗鄰白鷺山，面對五指山、忠勇山，原是一座深山幽湖，民國68年闢建為自然公園。湖岸設置了池邊步道、曲橋，潭水清澈，景致清新，湖邊種植落羽松、大花紫薇、阿勃勒、臺灣欒樹、矮仙丹、杜鵑、朱槿、軟枝黃蟬等，午後風來葉動，小小一方埤塘，卻也風情萬種，到了秋冬時節，偶有過境的候鳥群落腳度冬，賞景、賞鳥，怎麼玩都愜意。

►大湖公園

地址：成功路5段31號

11:00~11:30

郭氏古宅 山丘上的美麗紅樓

從文德路旁一座小山丘上，穿過幽蔽的小徑，你會找到號稱「內湖區最精緻磚造古樓」的郭氏古宅。19世紀末，日本人在臺大



市定古蹟郭氏古宅，立面以西式山牆為基礎，兼融西式、漢式及臺式花紋。

力推動「市區改正」計畫，將臺灣傳統的三合院、二合院、土埆厝改建成日式木屋與店鋪街屋。剛經歷明治維新運動、全力朝西洋文明前進的日本政府，也將維新風氣伸展到臺灣來，鼓勵民間將自宅、店鋪改成以閩南紅磚建材搭配西式巴洛克風格的新式建築，郭氏古宅正是這個時期的經典代表建物之一。

郭氏古宅建於日治時期大正8年（1919年），為日治時期內湖庄首任庄長郭華溪家族的居家豪宅，臺北市文化局已將之列入直轄市市定古蹟。外觀為磚造2層洋樓，空

間規劃屬臺灣傳統「一正兩廂」格局，平面成凸字形，立面以西式山牆為基礎，裝飾西式、漢式、臺式花草，並有洗石子、泥塑及進口彩色瓷磚裝飾，各種不同文化的圖像與建材融合密切。前院設置水池花園，三面樹林掩映，正是中國民間所說「前水後山」最佳居家格局，也反映出臺灣日治時期受西方建築技術與風格的影響，以及當時地方鄉紳的家庭品味與生活理想。

►郭氏古宅

地址：文德路241巷19號



生態館內有內溝溪立體模型，清楚呈現溪流走向。



大湖公園中的中式園林設計，在山水環抱間更顯幽靜引人。



劍潭古寺守護內湖區超過3個世紀。

12:00~13:30

日湖生活百貨 美食街吃透透

前身是德安百貨，位於捷運內湖站旁的日湖生活百貨整修後出落得更貼近內湖中心區的時尚氣質；爬完山來這裡吃午餐，停車位不像市中心那麼難找，又有

強力冷氣放送，一家老小邊吃邊逛，煞是悠閒。

各樓層知名美食餐廳包括賣珍珠奶茶、小吃出名的春水堂，賣美式料理的加州風洋食館、日式的壽喜燒一丁、港式的旺湖酒樓等。經濟實惠又老少咸宜的，自然還是位於地下1樓的美食街，從

牛肉麵、拉麵、火鍋到鐵板燒，從剉冰、果汁吧、甜甜圈、麵包鋪，中西冷熱美食一網打盡，一票人來此可以各點所好，誰也不必遷就誰，正是此類美食街最大的魅力。

►日湖生活百貨

地址：成功路4段180號
電話：2796-0700



來一碗透心涼的剉冰，暑氣全消。



碧湖公園的垂柳搖曳，波光瀲灩，樹下小坐，無限愜意。

14:00~16:00

碧湖公園 遊湖兼聽戲

碧湖原名大埤湖，和大湖一樣，是內湖舊日湖泊遺址之一。公園如其名，碧波瀲灩、垂柳搖曳，常有白鷺鷥無視於高樓住宅群的干擾，停駐在水面上，成為湖上的動畫美景。湖畔建起白色的彎曲拱橋和古色古香的中式涼亭，襯著無邊水色和綠意草坡，組合出一幅色澤飽滿的風景油畫，值得順路來晃晃。

除了湖濱漫步，如果遇到週一、週四，還可到臺灣戲曲學院欣賞現正熱門的碧湖劇場傳統藝術表演。碧湖劇場是國內極具口碑的中華傳統文化表演劇場，內容包括京劇、舞蹈、東方雜技現場演出，充分展現臺灣在地文化特色，中場還可參觀專人解說導覽的京劇文物館，很是過癮。

►碧湖公園

地址：內湖路2段175號

►臺灣戲曲學院

地址：內湖路2段177號

電話：2796-2666轉分機1631

16:30~17:00

劍潭古寺 散步歷史風華

如果不是捷運劍南路站就在前方，隱身在舊國宅社區旁的劍潭古寺，肯定比現在更人跡鮮至。古寺的年代，據《淡水廳誌》記

載，大約明末清初建於圓山基隆河畔，日治後期才被迫遷移至大直現址，推算起來，至今已有350年以上的歷史，與臺北名剎龍山寺有得拚！入廟前有一牌樓，青綠色的瓦頂下註記「劍潭古寺」4字，殿堂巍峨，藻井雕刻精緻華麗，不大的園林中保留了老寺百年前的樑柱、石碑，整體空間變化幽長深遠，沈澱出古老歷史的渾厚質地。

►劍潭古寺

地址：北安路805巷6號

電話：2532-3834

17:30~19:30

美麗華商圈 吃喝玩樂慾望城市

玩了一整天早已饑腸轆轆，喜歡小吃隨意風格的，下午6點前可以趕到捷運西湖站內的西湖市場吃喝買逛。這是全臺第1座與捷運共構的傳統市場，2樓規劃成如百

貨公司一樣的美食街。點個嘉義雞肉飯，搭配生炒鴨肉羹，不夠飽再來個鍋燒麵，少少的花費，保證大碗滿意。

新豪宅成群的美麗華商圈名店濟濟，吃東西更不愁沒地方去。店齡超過百年、人氣超旺的金春發牛肉店；建築造型突出的漂流木午餐餐館伍角船板；從臺中餐飲界揮軍北上的上海風情茶餐館水舞饌；主打正統臺式飲茶風的喫茶趣；荷包夠飽的話，可以到維多利亞酒店品味國宴主廚的廚藝；或者在露天咖啡座喝咖啡、看夜景，也十分舒服自在。

飯後沿著捷運線慢慢散步，大直重劃區在夜裡顯得更五光十色、時尚繽紛。找個假日來內湖，體驗山溪、步道、古剎、美食、摩天輪，隨意好玩，動靜皆完美。

►西湖市場

地址：內湖路1段283之5號



內湖有自然生態、有古蹟，也有時尚購物商圈任你趴趴GO！

清爽過中秋 減碳新生活

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

全家賞月吃月餅，原是中秋節最應景的活動，但這幾年國人愛上烤肉，中秋節不來頓燒烤大餐，好似氣氛不夠high。不過近年來，環保風當道，中秋節的慶祝方式也有更多節能減碳的新選擇，讓我們一起享受這一季的秋高氣爽吧！

月圓人團圓 烤肉新選擇

那麼如何過一個兼顧環保的低碳中秋節？行政院環保署的建議是選擇更為健康且多元的烹煮方式，如紅燒、燉、滷、清蒸來料理，或改用可



響應環保，選購中秋禮盒，宜秉持包裝材料少等原則。

重複使用的電熱式烤架，除了能避免製造過多垃圾造成環境髒亂外，也可減少因集中燒烤所形成的油煙及空氣污染的危害。

大潤發行政總廚王政彰表示，半燒半煮的壽喜燒也是團聚圍爐、節慶氣息濃厚的肉類主食，鍋物料理除了節能減碳、降低身體負擔外，也是品味肉類鮮美原味的最佳方式。如果一定要烤肉，最好選用雜質較少的無煙炭、備長炭，或先將木炭放在瓦斯爐上燒紅，再把食材放上去烤，減少炭煙附著在食物上的程度。一般烤肉習慣用鐵網，王政彰的經驗是，其實卡式瓦斯爐搭配平底鍋或有格層的網架更好用，如是鍋底有橫條的煎盤，肉的表面還能烙出一道道漂亮的微焦紋路，好看又好吃。

對忙碌的現代人來說，一頓美食享受不只是味覺上的滿足，也是精神上的徹底放鬆；如能偶而嘗試改吃素食或蔬食（Vegetarian），無論對於自身心靈或整體地球環境的保健，都是更大的關注。今年不妨試試素食烤肉吧！王政彰建議，可將撕碎的杏鮑菇、香菇、甜椒等，撒上蒜末、鹽、胡椒、油蔥酥，用錫箔紙裹緊，放在烤爐上作成清爽的烤蔬菜包；或將茭白筍、玉米連皮帶殼用小火烤，烤熟後去皮塗上喜歡的醬汁，高纖維的口感分外飽足，還可灑上少許檸檬汁



半燒半煮的壽喜燒油煙較少，亦可降低身體負擔。



落實節能減碳的方式之一就是選擇「當令」、「在地」的食物。

增添風味，搭配一小盅清酒，更是風味出眾。

在地鮮食 綠色包裝

落實節能減碳，有機農業、在地農業以及這2年提出的「食物里程」（Food Mile）新觀念引起重視。「食物里程」是指食物從產地送到消費者手上，需要運輸的距離。里程高，表示食物經過漫長的運載，交通工具所耗費的汽油與隨之產生的二氧化碳污染了環境，攝食里程低的食物才符合綠色消費概念，而最好的方法，就是「當令」與「在地」。

住在臺灣真的很幸福，氣候溫煦、物產富庶，一年四季生產的鮮果蔬菜從來不間斷。秋季大

出的水果包括文旦、水梨、柿子、楊桃、椪柑、甜橙，還有清脆的蓮藕、纖維如雪般細緻的茭白筍、黃澄澄的南瓜、金針花、茄子、青江菜也正盛產，螃蟹、蠔、蝦等海鮮也於秋季最肥美！新鮮、甜美、營養豐富、價格低廉、少污染，是這些當令食材的共同特色。正如作家王文華所呼籲的：「節能減碳、愛臺灣不用上街頭，在家裡吃本地水果就可以啦！」

時代再怎麼變，中秋送禮表達心意，依然是臺灣人至今不變的習俗傳統。如何選購環保禮盒？今年環保署提供了標準：1多3少——產品分量多、包裝材料少、種類少、印刷少。其中最大的關鍵就在於禮盒的包裝，從外層的提帶、紙張、紙盒到內層的塑膠盒、保鮮膜，包越多層、包裝空間比例越大、包裝成本過高、包裝材質種類越多，污染程度就越高。層層包裝或許想表達的是送禮的誠懇心意，傷害的卻是亟需保護的地球環境，得不償失。利用瓦楞紙的厚度與保溫力取代保麗龍、紙盒與提袋二合一的設計可減少紙材浪費；結構式卡紙設計完全不使用膠與釘，用過的禮盒可當作珠寶或零碎小物的收納盒……既是綠色包裝，也夠時尚美學品味，很值得推薦。

郊山河濱 低碳新旅行

中秋賞月是一定要的，登山健

行、河濱公園騎單車是清爽健康的低碳選擇。臺北市政府共規劃了多達20條的親山步道，其中軍艦岩、劍潭山、康樂山、仙跡岩、南港山、虎山、象山等都是路徑平緩、峰頂視野開闊、適合登高望月的理想路線。入夜的郊山氣溫涼爽，視野遼遠，從山腰、山頂高點眺望大臺北全景，別有一番開闊感受；和情人或好友來趟探險夜遊，既可以冒險刺激，也可以浪漫甜蜜。

臺北市的河濱自行車道沿著淡水河、基隆河、新店溪、景美溪、雙溪與大漢溪畔蜿蜒而行，河景、海風、綠樹、山巒交疊的幽靜、跨河大橋的壯麗，各自有著不同的旖旎風光，沿著河岸車道瀟灑腳踏奔馳、迎風追月，是輕鬆賞月的好方法。

▶夜間視線較差，無論登山健行、騎自行車或賞月，請務必注意安全。



中秋節烤肉時，不妨試試烤蔬菜包。



中秋節到河濱自行車道迎風追月，別有情趣。



0928漫遊孔廟

天下第一家之藝術與美味搜奇

文／白心儀 攝影／許斌

孔夫子的生日要到囉！928孔子誕辰紀念日前夕，《臺北畫刊》特別為讀者詳細介紹名列三級古蹟的臺北孔廟。這座重要的臺北地標，不但是全世界保存儒家文化最完善的孔廟，其傳統建築和藝術之美，更是讓人歎為觀止。此外，孔廟還有許多有趣的小故事，而鼎鼎大名的「孔府菜」，吃的到底是什麼天上美味？孔廟

全解密，帶你揭開「天下第一家」的神祕面紗。

國寶級大師 聯手建造絕美孔廟

臺北市孔廟歷經戰火摧殘，搬遷、停工、續建……百年滄桑、曲折迂迴，突顯這座美麗地標，得不來不易。

坐落大龍峒的臺北孔廟，典雅莊嚴，彷彿古代宮殿，一堵紅

色的「萬仞宮牆」，隔開城市喧囂，自成靜謐的儒家殿堂。清末福建最有名望的建築木匠王益順，把閩南建築的工藝和精髓，表現在孔廟不同角落。華麗門樓、重簷歇山式屋頂、泥塑剪黏、彩繪麒麟、鮮艷交趾陶等，儘管雕樑畫棟，石柱上卻看不到任何對聯文字，只因「不在孔夫子面前賣弄文章」。而尊孔崇



坐落於大龍峒的臺北孔廟，典雅莊嚴，彷彿古代宮殿。



大成殿是孔廟的中心主體建築，殿內正中央供奉至聖先師的牌位。



孔廟管理委員會舉辦多元化活動，如唐詩新唱、南管表演等。



孔廟的交趾陶鮮豔豐富，深具可看性。



道，亦展現在孔廟不關正門入口的用意，民眾要參觀，得從兩側的「禮門」或「義路」進入。

大成殿是孔廟的中心主體建築，屋脊立有七級寶塔鎮邪，兩端還有蟠龍「藏經筒」，相傳秦始皇焚書坑儒，讀書人為了保存經書，就在屋頂蓋了像煙囪的圓筒，把書藏在裡面，於是，孔廟屋上也豎起通天筒，以表紀念。圍繞屋簷的「水車堵」交趾陶，豐富度和可看性，肯定讓你不虛此行。所謂的「水車堵」，就是靠近屋簷處的水平裝飾帶，不管人偶姿態、神話小說還是古典演義，工法傳神細膩，就連臺灣的楊桃、香蕉等「土產」，也端上牆面。

走進殿內，正中央供奉至聖先師的牌位，上方懸掛前總統蔣中正親筆題寫「有教無類」的匾額。再抬頭往上看，大殿天花板的八角形狀，有如蜘蛛網繁密精細，4個角落都雕飾蝙蝠，諧音為「賜福」，就是討個吉利！

許多遊客進入正殿都會問，怎麼沒看到孔子像？事實上，孔廟原本是有孔子塑像，但是明太祖認為，塑像無法詮釋孔子的神態，遂下令所有孔廟均以牌位取代塑像。至於殿前突出的台座，稱為「丹墀」，作為祭孔獻佾舞的場地。由於臺北孔廟的丹墀面積有限，一般只舉行六佾舞，唯有特殊時機，像是千禧年，或是總統出席祭典，才以八佾舞進行三獻禮。

對於這座珍貴無比的三級古蹟，臺北市政府可是呵護備至。例如，交趾陶歷經歲月風霜，鬆動損壞，5年前，市府特別請出國寶級的薪傳獎得主姚自來，以及國家民族藝師林再興，聯手協助修復。兩位年紀加起來超過170歲的老師傅，親自獻藝，捏塑「孔子問禮老聃」、「羲之愛鵝」、「淵明採菊」、「李白醉酒」等經典裝飾作品。民國95年的翻修工程更是龐大，屋瓦鋪設、油漆彩



按照古法烹煮的孔府菜，連美食家也一吃成癮。



用豬腩排醃製7天7夜的「炭烤排子」。

繪……，前後耗時2年，讓孔廟的風華，更添絕色。

為了拉近民眾和孔廟的距離，近年來，管理委員會也積極舉辦多元化活動，包括雅樂舞訓練、唐詩新唱、南管表演、書法、親子讀經班，以及考生祈福，甚至設計孔子公仔等創意商品，希望把儒學文化，融入日常生活。

►祭孔大典

臺北市孔廟依循古禮，於每年9月28日清晨6時整舉行釋奠禮儀（祭孔大典），整個儀式分為跳佾舞等37個程序，佾舞是中國古代最隆重的祭祀儀式。想取得「參禮證」的民眾，9月15到18日，可先至孔廟索取，每人限取2張，或於大典當天凌晨5時30分，排隊索票，開放100個名額。

►臺北孔廟

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

開放時間：週二至週六 08:30～21:00，週日08:30～17:00，週一休館

交通：捷運淡水線至圓山站2號出口，往庫倫街方向步行10分鐘即可到達。

美味一絕孔府菜

慈禧太后也垂涎

至聖先師也是美食家！孔子對吃，不但有獨特見解，而且相當重視健康觀念。《論語·鄉黨篇》詳述孔夫子對飲食的堅持：「食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食……失飪不食，不時不食。割不正不食，不得其醬不食沽……」。翻成白話文的意思大概是，飯越細白越好，肉越細切愈好；不新鮮的食物不吃、烹調壞了不吃、不是正餐不吃、肉切得不正不吃、醬料不對也不吃。

然而，所謂的「孔府菜」，卻不是專指孔子生前吃的菜，而是孔家後代留存下來的家宴。宋仁宗封孔子後裔為「衍聖公」，並且正式建府，從此，府裡的菜，就稱為「孔府菜」。到了清朝，由於乾隆皇帝的女兒，下嫁第72代衍聖公孔憲培，孔府菜至此，已經發展到極致，成為官府菜的首席代表，其中，接待皇帝和欽差大臣的「滿漢席」，最多可上196道菜，光是餐具，就要擺出404件！

除了重視排場和禮儀，「孔府菜」的選材和技法，絕不下於御膳房。此外，掌廚者都是世襲、

代代承傳。然而，打從第77代衍聖公孔德成離開孔府、隨政府遷臺之後，孔家廚房就此斷炊、廚師也跟著流落他方。幸好，孔府最後一位廚師葛守田，把流傳千百年的孔家食譜，完整保存、記錄下來，讓平民百姓也有口福，品嚐「天下第一家」的佳餚美饌。

正宗孔府食譜 傳承臺北餐廳

臺北市的「天纜」，是全臺唯一取得葛守田食譜，並且按照古法烹煮孔府菜的餐廳。從「一卵孵雙鳳」到「御帶蝦環」，道道重現孔府筵席的經典美味。香港美食家蔡瀾一吃上癮，多次來臺前夕，特別打電話到餐廳預訂。

話說孔府名菜「一卵孵雙鳳」，其實就是西瓜切蓋，塞進兩隻雞，由於形狀仿似「鳳居卵巢」而以此命名，再加入干貝、鮑魚提味，蒸至熟透為止。這道開胃的吉祥菜，還曾出現在慈禧太后的壽宴。天纜當初製作這道大菜時，前後試了9次才成功。經過些許調整，現在兩雞只放一雞，西瓜雞放進一座仿製春秋戰國時期的陶土窯灶，以炭火煨10小時後，雞湯甘鮮馥郁、雞肉腴嫩細緻。另一道「書香魚首」也很費功夫，鮭魚頭烤3.5小時，軟糯酥脆，連骨頭都可以吃；還有整顆南瓜下去蒸煮的「金玉滿堂」，綿密的瓜肉，混合糯米和栗子，入口即化。而用豬腩排醃製7天7夜的「炭烤排子」，切成薄片，捲著黃瓜、紅蘿蔔絲一起吃，清爽入味。幾道嘗下來，看官即能體會，何以孔府菜，能夠笑傲中國食林。

走訪孔廟、品味孔菜，你將發現，體認儒家思想的精深、學習孔老夫子的智慧，原來可以這麼輕鬆。

►天纜餐廳 2394-3335



以整顆南瓜蒸煮的「金玉滿堂」。



一千零一夜的美麗神話

肚皮舞

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／李宛儒中東肚皮舞團、波斯天堂餐廳

節奏輕快的樂音宛如一炷燃著的薰香幽幽然漫開，肚皮舞孃身著薄紗沙龍、纖纖細腰活像是古典小說裡形容的「不盈一握」，隨著音樂緩緩起舞，曼妙的姿態，宛如一條條美麗玲瓏的彩蛇。朦朧光焰中，你恍惚猜想著，當年埃及豔后迷倒眾生的風情不過如此吧！果真是性感婀娜，魅惑無法擋。

宗教色彩濃厚的肢體藝術

肚皮舞起源於中東、中亞地區，原名Raks Sharki，意指「東方之舞」，一般相信，它的起源與中東地區遠古時期敬畏神明的文化，有相當密切的關連。相傳古埃及時代有一名年輕婦女因



令人著迷的肚皮舞，源自古埃及祈求子嗣女性的獻祭舞蹈。

婚後遲遲無法懷孕，便來到掌管生育的女神廟前，在神像前翩翩起舞，希望以舞獻祭，祈求女神下賜子嗣。女子有沒有如願並不可考，不過她那扭動腰臀的迷人身段與肢體動作，卻使得掌管神廟的祭司大為傾倒，便稟告法老王將這種肢體動作列為祭司祈禱用的舞蹈。演變到後來，由於深受中東、中亞地區帝王喜愛，逐漸成為一種身心合一的修心養性之舞與正式的皇家宮廷舞，深厚的文化特色與神聖崇高的藝術意涵，一如西方的芭蕾舞。1893年在芝加哥舉辦的世界博覽會，來自埃及的肚皮舞團驚豔全場，原本

只限神祇與君王欣賞的肚皮舞，從此飛入尋常百姓家，並與世界各地文化結合，成為一門宗教色彩濃厚的肢體藝術。

肚皮舞流傳千年，經歷不同國家、地區、文化長時間的淬鍊陶養，演化出多變的風貌。肚皮舞分成2種形式：表演舞與民族舞。民族舞較為傳統且嚴謹，有固定的形式與音樂，經常使用牧羊棍、彎刀、響板等道具，舞步內斂、優雅、宗教意味濃厚，動作方面強調「少就是好」，變化幅度較小，土耳其專給男人跳的「蘇非祭祀舞」穿著大圓裙不停旋轉，即屬此類。

一般熟知的肚皮舞屬於表演舞，形式音樂都比較自由，可隨個人創意任意發揮，腰臀、胯部、胸部動作非常明顯，還可加上優美的手臂動作、肩部的搖擺及旋轉等；可以很夏威夷、很中國風，可以與現代舞融合，也能走非洲原始部落風格，動作華麗奔放，適合在餐廳、酒吧演出，非常耀眼。有趣的是，許多對於女性戒律嚴謹卻又極度重視觀光利益的回教國家，自從發現肚皮舞具有觀光票房後，便全力推廣這項傳統舞蹈。

舞蹈教練同時也是資深舞者的張美媛表示，在發源地之一的伊朗，因長年受到戰爭波及，原是國粹的肚皮舞如今只能轉向地下默默發展；倒是在歐美、日本等先進國家，嫵媚又帶有中東神秘色彩的肚皮舞深受現代都會女性喜愛。臺灣在7年前引進，當時也因為舞者穿著清涼、動作火辣，一度引人側目，到現在已成為融合舞蹈、健身、表演性質的大眾休閒運動，甚至跨入正式比賽、展演藝術殿堂，總算是揚眉吐氣。

不受年齡、體型與性別限制

張美媛表示，肚皮舞的動作與其他舞蹈最大的區別，在於把身體每個部位一節一節分開來舞動。由於人體的身體結構組織與肌肉環環相扣，頭、頸、肩、手臂、胸、上腹、中腹、下腹、腰、上臀部、下臀部、大腿等，經常是「牽一髮動全身」，學習如何控制特定部位肌肉，正是入門者學舞最重要的第一步。「扭腰時只動腰，扭肩時只動肩，抖胸的時候，不能連肩膀、頸部甚至頭部都一起晃動，韻律感就出來了。」聽起來容易，做起來才知道全身上下的器官各有主張、不聽使喚。因此肚皮舞入門基礎10堂課，得花一半時間學著如何讓身體各部位肌肉各自靈活運動，很多人耐不住性子半途而廢，實在可惜。因為只要打好底子，便



節奏分明地抖動肚皮、胯部，稱為「蛇腰」，是肚皮舞最經典的舞姿形象。

可將基本動作隨意融入音樂與編舞技法，那時就千變萬化、非常好玩了。

節奏分明地抖動肚皮、胯部，稱為「蛇腰」，是肚皮舞最經典的舞姿形象。到底能「抖」多快？張美媛笑說，有位舞者最快的速度是10秒內抖動90多次。真是令人眼花撩亂、歎為觀止。作為一種兼具傳統與現代風味的「混搭風」健身舞蹈，肚皮舞不受年紀、體型、性別的限制，既沒有芭蕾舞那樣高不可攀，也沒有街舞、迪斯可那樣狂野。學肚皮舞，即便是節奏感不強或肚子上掛著「鮭魚肚」、「游泳圈」，也不用不好意思。不是都這麼說

嗎？肚子上有點肉，跳起肚皮舞來更帶勁、更有效果呢！

眼神端凝專注，兩肩放鬆，保持上身挺直，縮小腹，隨著變化萬千的快速節奏，擺動腰臀、胯部與腿部，是肚皮舞的基本動作。身體在扭動中消耗熱量，除了腰腹間的贅肉有明顯的減脂效果，四肢、頸部得到充分的活動，並可舒活筋骨、增強身體柔軟度。張美媛強調，對於長期久坐、下半身缺乏運動的上班族來說，肚皮舞能帶動腰腹部分徹底運動，外在有助於收緊臀肌、修飾曲線，內在則幫助腸胃蠕動、調節女性內分泌系統、促進骨盆血液暢通。對銀髮族而言，跳肚

皮舞讓恥骨、胯部充分活動，則有助於減緩尿失禁、便秘等老化問題。不過跳舞前後必須進行暖身、舒緩，以防止肌肉受傷，女性在生理期間可根據身體狀況適度調整舞蹈的劇烈程度，幅度太大的胯部動作最好避免。另外，臺北市各社區大學亦常有肚皮舞課程開課，有興趣學習者亦可參考。

►裝備教室

A.服裝：上半身以能露出腰部、腹部的緊身上衣為主，便於學習最正確的腰臀動作。下半身以貼身、便於活動的長裙或水褲、瑜珈褲較為適合，光腳或穿著舞蹈專用襪都可以。

B.配飾：包括頭飾、手環、項鍊、耳環、腰布等，可隨舞步需求與個人喜好搭配。蛇在中東國家是誘惑的象徵，性感嫵媚的肚皮舞往往少不了蛇狀的頭飾、手環、項鍊。腰布則是基本款的配飾，材質、款式、花色繁多，一般來說，越重、越繁複的腰布視覺效果越好。

►相關資訊

李宛儒中東肚皮舞團
www.taiwanbelly.com
臺北市社區大學聯網
www.ccwt.tp.edu.tw



肚皮舞已成為時下最熱門的休閒運動之一。



將兩手伸出拇指和食指往內併起來敲兩下，代表「臺北」。



將手掌高舉往右朝上，再向左滑動手臂，即代表「歡迎」之意。

無聲

卻美麗的力量——手語

文／林虹伶 攝影／王能佑

採訪協助／客家電視台手語主播王興嬭

如果有一天，我們聽不見聲音，卻想知道別人在說什麼；或者有一天，我們無法言語，卻想對最愛的人說出心裡的話，這時「手」就是我們最好的語言工具，帶領我們穿越無聲的障礙，與他人做最直接的溝通。

不同類型的手語世界

1995年日劇《跟我說愛我》在當年掀起手語熱潮後，不少戲劇也將手語的元素納入，學過手語的人可以發現，外國戲劇裡的手語跟臺灣手語還是有所出入，這是因為不同的國家擁有各自的語言和文化，所以除了某些較基本的意思可相通外，大多數的表達方式是不同的。但即使動作不同，手語還是會配合臉部表情、身體姿態、具體事物，以及根據雙手的不同位置、方向、快慢、力道而呈現意義。

目前在客家電視台擔任手語主播的王興嬭表示，臺灣的手語分為「中文手語」和「自然手語」兩種類型。中文手語就是照口說內容一字一句表達，自然手語則偏向聽障人士間的溝通方式，通常為了強調重點，會將主詞、名詞放在前面，並結合表情和比劃方位讓別人瞭解內容。

臺灣手語的基本打法

手語在性質上有打意（自然手勢）與打字（文法手勢）兩種，在打「意」方面，如直接指「物」來表示耳朵，或用模仿、象徵的方式，如以雙手握拳在肩膀前發抖表示「冷」，也有打出與詞彙本身意涵有關的手語，如將食指放在太陽穴旁代表「想」；打「字」方面，可直接在空中劃「人」字代表人，或用雙手的不同手勢拼出「工」字



國際手語中的「你好」，拉近不同國籍的距離。



國際手語中的「加油」，讓對方倍感窩心。



「高興」：將兩手掌在鎖骨旁輕輕向上滑動。

等。有些手語還可用1個手勢代表1句話，如用單手手掌騰空由胸前往肩膀上劃，代表「不知道」，也有須打出2、3個手勢才能表達1個字，如「媽媽」加「弟弟」的手勢等於「舅舅」；也有一些複合字，如「老鼠」加「路」的手勢代表「捷徑」。

國際手語

讓各國聽障朋友一起交流

由於各國的手語有不同的表現方式，因此也延伸出「國際手語」以方便各國聽障人士溝通。同時在2009臺北聽障奧運擔任翻譯組志工的王興嬈說，國際手語（International sign）算是一種通用的「動作」，不算是正式的語言，但卻能讓來自各國的聽障朋友一同交流。因此若想跟外籍聽障朋友打招呼，可以舉起大拇指看著對方，帶著笑容跟他說「你好！」；若想進一步表示歡迎對方來到臺北，可以將兩手伸出拇指和食指（此手勢是聽人世界的「7」字形，但是是手語手形中的「6」字形）往內併起來敲兩下，代表「臺北」，然後以手掌朝上，滑動手臂的動作，代表「歡迎」之意。此外也可將兩手掌在鎖骨旁輕輕向上滑動代表「高興」，並將兩手比「1」字連在

一起互相相對，表示「認識」，最後再用食指指著對方，表示「高興認識你」；若還想為對方加油，可以雙手握拳，用手臂往前滑（像是「划船」狀的相反動作）代表「加油」，相信可讓對方倍感窩心。

不同機構手語班 歡迎大家學手語

王興嬈表示，手語由於是最直接的手勢與表情來傳達意思，可說是種「最真誠的語言」，她期盼有心學手語的人都能放開心胸與聽障朋友真心交流；而目前臺北市有不少地方都有開設手語班，如臺北市政府勞工局、中華民國聾人協會、啟聰協會、聽障人協會，或各社區大學等。有興趣的民眾不妨也進入手語的世界，感受手語無聲又美麗的力量。

► 相關資訊

臺北市政府勞工局
2559-8518轉301、302
中華民國聾人協會 2361-8022
中華民國啟聰協會 2521-9876
中華民國聽障人協會 2392-4869
臺北市社區大學聯網
www.ccwt.tp.edu.tw



「認識」：兩手比「1」字連在一起互相相對。



「你」：用食指指著對方。
※由上而下即可表達「高興認識你」。

阿婆抹粉水噹噹 都市美容大變身

文／葉景豪 圖／臺北市政府財政局提供

臺北好好看系列計畫

隨著臺北日新月異的發展，計畫區中嶄新的高樓群也成為許多人對臺北最直接的印象，然而在焦點之外，仍有許多經歷風霜而斑駁的建築，甚至荒廢已久的空間，夾雜在繁忙的街頭總有些格格不入，臺北市政府於是在今年4月起推動「臺北好好看系列計畫」，希望透過8個系列行動計畫及3個公共建設整合計畫，逐步推動都市更新、改善城市風貌。

廢棄建物大變身 從破舊殘壁化身都市綠地

計畫執行至今，系列2「北市環境更新·減少廢棄建物」和系列6「都市空地利用·綠化閒置

空地」都有不錯的成效。其中系列2「北市環境更新·減少廢棄建物」的部分，經過市府初步清查，全市30公尺以上道路旁的窳陋房地共計有419處建物及98處建地，執行上以公有房地優先處理，希望能透過整合公產以作為示範標的，進而帶動全民參與。

執行的步驟是針對擬改造的房地列冊，執行拆除後，將場地綠化或作為停車場，並開放給市民或社區認養，日前位於羅斯福路3段260號閒置的公有建物，就在「臺北好好看系列計畫」中化身為綠地，空間雖然不大，卻為川流的道路增添一抹清新。



夾雜在繁忙街頭的廢棄建築，需要透過都市更新改善風貌。

閒置空間大變身 吸引蚊蟲變為聚集人氣

同樣也是綠化成功的案例還有系列6「都市空地利用·綠化閒置空地」，位於吳興街467巷2弄及松仁路間的公有土地，面積共有



羅斯福路3段260號的公有建物，在今年4月拆除進行綠美化後，為城市增添一抹清新。



原位於吳興街467巷2弄和松仁路間的臨時攤棚，在拆遷後配合臺北城市花園推動計畫改造為綠地。



綠美化後的吳興街467巷2弄和松仁路間空地，成為市民休閒的好去處。（王能佑攝）

1,566平方公尺，產權原屬於國有及市有，並由吳興市場的攤商承租，但民國96年攤棚拆遷後，這塊位於信義區六合里、惠安里以及泰和里交界的路口就一直閒置至今，遭人任意停車和亂丟垃圾。

為了讓民眾有更通暢的道路空間，同時也為社區中帶來更多綠意，市府整合當地公有市有土地後，配合「2010臺北國際花卉博覽會」的臺北城市花園推動計畫，由產業發展局的花博小組在今年3月協助施工，將荒廢的空地改造為適合民眾散步、遊憩的綠地，綠美化工程包括栽植樹木和草皮、架設花架以及鋪上木製步

道，施工完成後在今年5月更邀請附近居民參與植栽以及認養活動，並與六合里辦公處簽訂閒置土地認養契約。

打造城市花園和綠化閒置空地是市府積極推動的建設，臺北好好看系列計畫系列6「都市空地利用·綠化閒置空地」也正好與「臺北城市花園推動計畫」相輔相成，吳興市場的臨時攤棚改造為讓人心曠神怡的綠地就是個不錯的示範，而市府也不斷鼓勵其他鄰里社區及公民營機關團體，運用在地資源將周遭環境營造出清潔、綠美化的生活風貌，除了公有閒置空地等平面空間外，牆

壁壁面、大樓陽台、建築物屋頂也都納入綠美化的行列，目前包括劍潭里民活動中心、社教館、錦西街、太原路後火車站等地都有令人耳目一新的成果。

▶臺北好好看系列計畫相關資訊可上網www.beautiful.tapei.gov.tw，或洽都市發展局1999轉8261【付費電話】查詢。

▶臺北城市花園推動計畫相關資訊可上網www.2010.org.tw，或洽產業發展局「花博專案辦公室城市花園小組」1999轉1228【付費電話】查詢。



2009臺北購物節

享受購物·盡在臺北

文/王宜燕 圖/臺北市商業處提供



Shopping萬歲！2009臺北購物節從即日起一直進行到11月，為了突顯臺北為友善的購物之都，今年的購物節特別規劃3大主軸：「臺北好店·豪魅力」、「臺北時尚·購魅力」、「臺北數位·宅魅力」，以及2大主題：「華人時尚」與「數位軟體」，讓旅客從購物中體驗到臺北是繽紛多元的魅力城市。

臺北好店·豪魅力

此次的購物節特別串聯臺北各大特色商圈，招攬3,000家涵蓋食、衣、住、行、育、樂的臺北好店，規劃多元化的購物特色與各種好康購物優惠，同時搭配自9月中旬開始的百貨公司週年慶活動，讓國內外遊客都能盡情享受這場購物嘉年華會。在購物節期間，只要購物滿888元，即有機會獲得限量（2萬個）典藏購物袋，先買先贏，另外消費滿500元，即能上購物節網站登錄發票，參加由電腦抽選的「百萬購品Lucky購」抽獎活動，最大獎是百萬汽車，心動就要趕快行動。

臺北時尚·購魅力

9月10日舉行的「Vogue全球購物夜」安排在臺北101舉行點燈慶祝活動，活動中點亮101戶外照明裝置，邀請國內外旅客「享受購物，盡在臺北」，同時揭開「24HR購物鐵人活動」，這是由主辦單位根據網友寫的企畫書，挑選最具創意3支參賽隊伍，並發給每隊3萬元購物金，由他們於9月10日開始進入24小時購物行程，終點站設於翌日的SOGO敦化館。

9月13日起舉行的「華人時尚·精品魅力」時尚展，邀請國際知名的華人設計師，在國內展出他們具代表性的作品，並且與臺灣精品做mix & match聯展，這些作品將在信義商圈的臺北101、新光三越百貨等地展示。另外，於9月12日舉行「華人設計在臺北」時尚秀，邀請新銳設計師與「中華民國紡織業拓展會」合作，並串連布商提供素材，展出2010春裝，同時會與購物平台合作，讓新銳設計師的服裝進行競標銷售。

9月16日則在臺北最大布料集散地永樂市場舉行「衣妝舊臺北 迪

化商圈造街藝術」，這是利用當地產業，並請設計師操刀設計，透過染布的大型裝置藝術吸引遊客目光。此外，為了展現臺北「不夜城」的魅力，特別規劃在10月3日中秋節於安和路1段舉行「臺北月夜越美麗」活動，希望將「敦南誠品」打造成東區文化亮點，加深臺北24小時不打烊的消費印象。

臺北數位·宅魅力

10月10日起一連4個週末假日，八德商圈將進行封街3C特賣嘉年華會，除了邀請品牌大廠發表最新線上遊戲外，還安排電子競技聯盟進行電玩競技；另外，自10月17日至11月1日在八德商圈推出「當我們宅在一起」影音玻璃屋，屋內配備超大觸控螢幕、7.1聲道、HD影音設備、頂級遊戲機、各式臺灣3C精品，只要在八德商圈消費，憑發票就有機會體驗此極限影音玻璃屋。此外，「2009臺北工業設計展」中的優勝作品也同時於玻璃屋中展出。想參與這場琳瑯滿目的國際購物嘉年華會嗎？2009臺北購物節邀你共襄盛舉。





臺北101是shopping天堂之一。(王能佑攝)



這次臺北購物節將請新銳設計師展出2010春裝。

►2009臺北購物節活動一覽表

臺北好店·豪魅力

活動名稱	時間	地點
3,000臺北好店購物活動	即日起至11/15(日)	參與臺北好店的3,000家商店

臺北時尚·購魅力

活動名稱	時間	地點
VOGUE全球購物夜	9/10(四)至9/11(五) 19:00~23:00	臺北101、SOGO敦化館
24HR購物鐵人活動	9/10(四) 19:00至9/11(五) 19:00	臺北消費場所 (起點：臺北 101、終點六 SOGO 敦化館)
「華人時尚·精品魅力」時尚秀	9/11(五) 19:00~21:00	信義計畫區A13停車場
「華人設計在臺北」時尚秀	9/12(六) 18:00~22:00	信義計畫區A13停車場
「華人時尚·精品魅力」時尚展	9/13(日)至9/30(三)	臺北101、新光三越(A4、A9)、SOGO(復興、敦南)、誠品(信義、敦南)
衣妝舊臺北 迪化商圈造街藝術	9/16(三)至10/11(日)	永樂市場
臺北月夜越美麗	10/3(六) 15:00~20:00	敦南誠品/安和路1段

臺北數位·宅魅力

活動名稱	時間	地點
八德封街嘉年華	10/10(六)至11/1(日) (一連四個週末假日)	八德路段(新生北路、松江路之間)
「當我們宅在一起」影音玻璃屋	10/17(六)至11/1(日)	八德商圈
未來臺北城 2009臺北工業設計展	10/17(六)至11/1(日)	八德商圈



騎樓整平 幕後推手

里長軟硬兼施·居功厥偉

文／王宜燕 攝影／王能佑



臺北市政府自民國91年起持續推動騎樓整平工程。

臺北居大不易？現在的臺北已不可同日而語了，臺北的騎樓自民國91年迄今進行「拉皮」大工程，將昔日高低起伏不平的騎樓加以順平，以前行人行走在騎樓間，得走走跳跳外加東躲西閃，現在則「如履平地」，不但行人可昂首闊步大步前進，連推菜籃車、嬰兒車或是輪椅都無比順

暢，這一切多虧各區里長大力推動騎樓整平工程，在平順的騎樓背後，可是有著「崎嶇不平」的過程，現在我們就來聽聽這些幕後功臣的甘苦談。

騎樓整平神蹟出現 里長苦盡甘來

大安區錦華里里長溫美珠民

國92年一上任就遇到SARS風暴，93年又碰上臺北市政府立意推動騎樓整平工程，她大歎：「這真是老天爺接二連三送給我的大禮物！」溫美珠認為這項工程是「百年德政」，所以率先響應，是臺北市第5個進行騎樓整平工程的里，成為示範辦理的「表率」。



大安區錦華里里長溫美珠讚賞騎樓整平工程為「百年德政」。



中山區中庄里里長陳建中軟硬兼施，推動機車全面退出騎樓。



信義區三張里里長李伯壽用心良苦、忍辱負重。



機車退出騎樓後，才真能還「道」於行人。

溫美珠深知凡事起頭難，她親上火線，挨家挨戶向店家說明騎樓整平的好處，並拍胸脯保證：「你給我1個月，我給你一輩子的幸福」，就這樣「連哄帶騙」，只剩下一家教會因自覺騎樓建得很好不願意配合。就在施工的前一天，溫美珠仍不放棄，會同建管處、新工處人員前去遊說教會

牧師，拜託牧師至少讓騎樓不平的地方建滑坡順平，她向牧師說，很多人都在這裡跌倒，但牧師反駁：「我從來沒有看過有人在這裡摔倒過！」就在這個當下，剛好一名50幾歲的婦人在他們面前跌個四腳朝天，這時牧師只有悻悻然地說：「好啦！隨便你們啦！」這段小插曲見證了皇天

不負苦心人。

但是一進入施工期，民怨來了，溫美珠在社區成立巡守隊，日日風雨無阻定時定點在社區巡邏，施工期間為了「避風頭」，她改在半夜2、3點才出門巡視，結果里民真的等到半夜就是為了「堵」她，向她吐嘈，接下來有人圍剿工人及怪手、封路、找律



騎樓順平後，老弱婦孺行進更方便。

師揚言要告她……，所幸痛苦期只有短短幾天，且施工期間工人不但架起步道木板減少不便，對像汽車修理廠等，特別「因材施教」在底部架設鐵架，讓騎樓可禁得起車輛進進出出的重壓，還幫忙店家更新管路與騎樓蓋板，終於苦盡甘來，大家看到騎樓脫胎換骨，變得平整美觀，無不向溫美珠豎起大拇指說：「讚！」

溫美珠說，首當其衝的和平東路1段抗爭得很厲害，但進行至杭州南路2段的整平工程，沒有任何

抗爭，沒有一句怨言，大家看到「表率」的成功示範，都自動繳上同意書。

錦華里的騎樓是順平了，里民也習慣走在平順的騎樓間，但有位老師行經對面的里時，因騎樓高低不平，一時不習慣還摔斷了腿，可見騎樓整平工程不能「自掃門前雪」，須貫徹到全市，才能真正還給行人行的安全。

為行人除害 里長用心良苦

信義區三張里里長李伯壽負責

推動吳興街、莊敬路、松仁路等路段的騎樓整平工程，由於這一帶以往常常淹水達2、3公尺，因而新裝潢的店家無不將騎樓墊得高高的，像是松仁路騎樓的高低落差就高達1公尺，別說老弱婦孺行走大為不便，就是一般人也常常在這裡絆倒跌跤，簡直成了行人的陷阱。因而，當市府決心推動騎樓整平工程，李伯壽覺得簡直是為行人除害，樂觀其成。

李伯壽說，剛開始推動騎樓整平工程時，遭到很大的阻力，里民間流傳著「里長包工程」、「不要擋里長財路」等的耳語，因此耗費很大的精神去溝通。他一方面說之以理，告訴大家這是政府的美意，里民不需要花費一毛錢，就能順平騎樓；另一方面說之以法，對不配合的家戶表明這涉及法律問題，他們私下墊高騎樓是不合法的行為；最後又動之以情，要里民想想推菜籃車、嬰兒車、輪椅的人，只要忍受一些小小的不便就能成全老弱婦孺的方便。所幸，痛苦的施工期僅1個禮拜的時間，之後就是歡樂的收割期，里民終於了解李伯壽先前是如何地用心良苦、忍辱負重，有里民看到他還不好意思地說：「里長，對不起，之前誤會你了！」

整平後續 機車全面退出騎樓

中山區中庄里里長陳建中在該里騎樓整平後，再接再厲推動機車全面退出騎樓的「大工程」。騎樓整平雖說打下良好的地基，但是騎樓仍被眾多機車占據，讓行人不是找不到出口就是行進時得閃閃躲躲，並未真正還「道」於行人。有鑑於中庄里曾發生過機車縱火事件，陳建中藉由騎樓整平工程，名正言順繼續推動機車退出騎樓，一方面將寬敞平順的騎樓還給行人，另一方面可避免機車縱火事件的發生，維持公共安全。

但是這個過程也不是沒有

阻力，陳建中說他「被罵到臭頭」，很多機車騎士大罵他濫權，還有民眾找人來說項，讓他頭痛不已，但是他認為是對的事，就應該全力以赴，因而他先做好配套措施，如先劃設機車停放格，再張貼公告宣導，然後就是祭出鐵腕強制拖吊，就這樣軟硬兼施，中庄里現在已做到機車全面退出騎樓，不但為騎樓做到「拉皮」，還去除騎樓的「斑斑點點」障礙物，讓騎樓整平的效益更大。

成果深得民心 向勞苦功高里長致敬

萬華區仁德里里長許淑惠負責中華路1段、貴陽街、桂林路、廣州街、昆明街、柳州街等路段的騎樓整平作業，由於是去年下半年到今年3、4月間動工，里民對騎樓整平的好處已充分了解，推動上沒有碰到什麼困難，倒是出現別的民怨，如南寧路的里民向她抱怨：「為什麼桂林路的騎樓都已整平了，怎麼還沒輪到我們？」現在里長挨罵反倒是沒有快速推動騎樓整平工程，還真的是「里長難為」！

讓許淑惠印象深刻的是，騎樓整平「外一章」，位於西寧南路的日治時期古寺院「臺北法華寺」，寺院前的道路坑坑洞洞，只靠里民自己用水泥臨時糊一糊，讓信徒行走起來很不方便，在信徒、里民反映下，由議員會勘、新工處配合施工，在該里進行騎樓整平工程時，順便也美化這個日式佛寺的路面，成為仁德里的一樁美談，也足見騎樓整平工程已深得民心。

臺北市騎樓總長約17萬公尺，需改善長度約11萬公尺，從民國91年到97年已改善了8萬225公尺，預計98年再改善3萬公尺後，就大功告成。從上述里長一路來的披荊斬棘，乃至到後來不必大費周章即可推動騎樓整平工程，臺北市民已深知這項工程對市容、老弱



萬華區仁德里里長許淑惠指著「臺北法華寺」前平整的路面，這也是騎樓整平工程的附帶效益。

婦孺、身障者、行人大有助益，在市民額手稱慶之際，可別忘了向騎樓整平工程幕後的推手致敬，沒有里長們努力地奔走，臺北市的騎樓至今仍是各行其是，而不是像現在朝建立無障礙的城市邁前一步！

▶臺北市許多里長都相當熱心地推動騎樓整平工程，謹將97年度騎樓整平中路段較長的部分及協助的里長表列於下，礙於版面篇幅限制，尚有許多對於騎樓整平貢獻良多的里長，無法在文章及表格中一一提及，但在此謹向所有推動騎樓整平的里長致上最高的敬意！

區別	里別	改善路段範圍	里長
大安區	錦華里	杭州南路2段67-6~91號 和平東路1段59~83-2號	溫美珠
	群賢里	和平東路2段303~365號 和平東路3段5~51號	翁鴻源
萬華區	富福里	和平西路3段8~112號 和平西路3段3-1~43號 昆明街291-1~311號	許文輝
	仁德里	貴陽街2段2~66號 桂林路2~38號 廣州街19~95-3號 昆明街175~258-4號 柳州街14~96號、1~87號 中華路一段192~206號	許淑惠
	青山里	環河南路2段1~37號	李昭成
信義區	三張里	松仁路160~208號	李伯壽
中山區	中庄里	民生東路2段35~139號 錦州街122~178號	陳建中
	朱崙里	長安東路2段176~246號	高銘鴻
大同區	玉泉里	西寧北路50-1~66號、9~31號	陳灯樹



磨刀霍霍 風雲起

第2屆臺北廚王爭霸賽開跑

文／葉景豪 攝影／高讚賢



結合傳統與現代烹調方式的佳餚，深獲評審和觀眾肯定。



師傅精細的刀工讓蔬果展現令人驚喜的新造型。

電影《食神》中，史提芬周端出一碗加了洋蔥的黯然銷魂飯，肉汁好似江河匯聚的叉燒肉，搭配火雲掌煎成的糖心荷包蛋，好吃的滋味讓評審流下感動的眼淚；漫畫《中華一番》裡，榮獲特級廚師資格的小當家在上菜時，鍋內總會射出耀眼的金光，品嚐時也總能引人彷彿置身仙境般驚歎；綜藝節目《料理東西軍》的製作團隊，更是不辭辛苦取得美味食材，只為了端出讓人垂涎三尺的佳餚。

這些既經典又刺激的料理競賽，一般民眾只能在螢幕和漫畫的方框前猛吞口水過乾癮，但今年10月9日到12日舉辦的「第2屆臺北廚王爭霸賽」決賽和「2009臺北國際廚王邀請賽」，卻歡迎民眾「聞香下馬」親臨現場，欣賞極

致的廚藝饗宴，同時也可以大飽口福。

各路好手聚臺北 煎煮炒炸爭天下

由臺北市餐飲職業工會主辦、臺北市政府勞工局輔導的「臺北廚王爭霸賽」今年將邁入第2屆，第1屆的活動雖然只為期1日，卻成功吸引12萬多位民眾參觀，因此主辦單位今年特別將活動延長為4日，並加上「2009臺北國際廚王邀請賽」和其他表演活動，讓節目更加充實，也希望將匯聚各地美食的臺北魅力推廣到全世界。

今年8月25日起進行初賽的「廚王爭霸賽」，競賽項目分成個人組和團體組，個人組部分又細分為熱菜組、中式冷盤組、異國料理冷盤組（含西式、日式）、



臺北廚王爭霸賽將集結多家餐廳和各路廚藝好手。

快刀組、蔬果雕組；團體組則有校園團體高、中職組、校園團體大專組、職業團體組、神廚雙人組。其中，競爭最激烈的個人熱菜組，就有高達40組的人馬報名，而異國料理冷盤組也有33組高手同場競技。此外，臺北市餐飲職業工會也表示，過去職業團體組的比賽總是由人力較充沛的餐廳一支獨秀，今年為了讓更多規模較小的餐廳也有機會參賽，因此新設了神廚雙人組，共吸引21組隊伍「桌」對廝殺。

從「廚王爭霸賽」預賽選出的前八強將晉級10月9日到10月12日決賽，而在決賽獲得「廚王」封號的名廚，除了可獲得團體組最高10萬元、個人組最高3萬元的獎金外，主辦單位還會規劃校園專題系列講座、媒體專訪、其他美

食活動，甚至國際交流等。至於「2009臺北國際廚王邀請賽」，則預計在10月12日登場，邀請來自新加坡、馬來西亞、上海、香港、廣州、日本等6隊餐飲團體表演，再加上2隊臺灣代表對相互切磋。

全民瘋美食 健康好味道

民眾在活動期間除了可以親睹最精彩的廚藝競賽外，主辦單位還設計許多輕鬆有趣的活動，像是「有媽媽的味道」可品嚐到最溫馨的家常料理、「食在狂想實驗室」則讓小朋友發揮美食創意、「滿漢全席」則是利用臺灣當季的食材，以經濟實惠的預算料理出「澎湃」的桌菜、「互動節目」更是推出俏妞甜在心的甜點試吃、票選活動，還有料理示範教學區、臺灣地方美食大賞等

活動。

另外，為了推廣健康飲食的概念，活動也特別和市府衛生局合作，推出「天天五蔬果，新食尚運動」，除了在展場規劃健康蔬果推廣特區外，更推出健康有獎徵答活動、天天5蔬果烹飪教室、健康講座等。

►第2屆臺北廚王爭霸賽決賽及2009臺北國際廚王邀請賽

時間：10/9~10/12

地點：臺北展演2館

電話：2381-6090（臺北市餐飲職業工會）

網址：www.cooking.com.tw



無車臺北 有你就好

2009大臺北國際無車日9/19展開

文／林虹伶 攝影／王能佑

想像一下，每一天川流不息的汽機車都失去了蹤跡，飛揚的塵埃和廢氣也停滯下來，耳根子清靜了，呼吸也輕鬆了……。今年的9月19日，這一切將不再是想像，由臺北市政府舉辦的「2009大臺北國際無車日」，將透過一系列別具意義的活動，實現每個人心中最清新、愉快的夢。

「無車，好ㄟㄥ、」， 歡迎你的參與

今年北市府以「無車，好ㄟㄥ、」作為2009大臺北國際無車日的主題，強調「響應無車，帶給大家生活好環境」的積極概念，以多項「好ㄟㄥ、」活動鼓勵民眾踴躍參與。9月19日早上的「無車我最『靚』：單車騎乘活動」，將由美堤河濱公園出發，沿大直橋轉濱江街，行經民權東路、敦化北路直抵忠孝東路，全長約12公里；另在忠孝東路商圈進行汽機車管制，民眾可以在忠孝東路封街路段（復興南路至敦化南路段）參加「綠色交通博覽會」，體驗現場展示的綠色運具，或觀賞精彩的舞台表演及周邊活動，並且於活動會場、各捷運站、大潤發中崙店、大葉高島屋等都可領取活動集點卡，參與相關活動後將可得到T-shirt等精美禮品，歡迎民眾一起來體驗無車

空間的暢快。

今年無車日特別規劃精彩有趣的各項活動，如「單車／騎士變裝比賽」，分為「騎士造型組」與「單車造型組」，大家可以發揮創意裝飾愛車和自己，只要以環保、低碳為訴求，就有機會奪得優勝獎金8千元；另外「無車大『進』集：創意綠色運具大賽」請民眾自組創意主題車隊，可以用各種可運送物體或人員的綠色運輸工具，搭配創意裝扮，於綠色交通博覽會封街現場展出，途經活動主舞台時，將由現場專業評審評選及參與民眾投票，獲選的第1名隊伍將有2萬元的獎金喔！

熱鬧活動延燒網路， 延續無車日精神

另外，於8月即展開的「無車最上『鏡』：YouBike短片影像大賞」，也邀請民眾發揮創意拍攝騎乘YouBike的短片，優勝者1名可獲得5千元的獎金外，其作品還有機會成為YouBike宣傳短片；而「無車網路『競』答：網路每週一問」的活動，則透過每週有獎徵答加深民眾對大眾運輸工具的了解。

本次無車日活動就連購物也能達到綠色減碳。自即日起到9月20日止，只要民眾搭乘與活動配合



「YouBike短片影像大賞」邀請民眾發揮創意拍攝騎乘YouBike的影片。

商場所開的「接駁專車」，在接駁車上領取無車日集印卡，並於各商場服務處蓋上無車日戳章，集滿2個即可寄回活動小組參加抽獎，詳情可上www.dot.taipei.gov.tw查詢。

►2009大臺北國際無車日

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉6850、6851【付費電話】

網址：www.dot.taipei.gov.tw

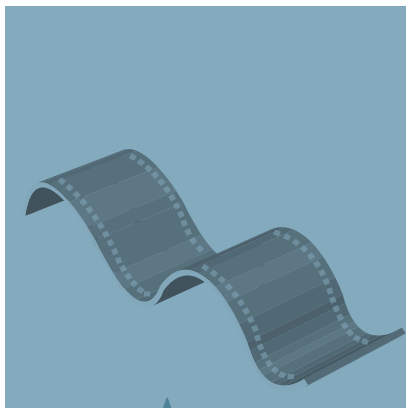


2009大臺北國際無車日，歡迎民眾一起體驗無車空間的暢快。



2009大臺北國際無車日活動一覽表

活動內容		時間	地點
無車最上「鏡」	YouBike 短片影像大賞	即日起至 9/20	無名小站 www.wretch.cc/blog/tp2009cfd
無車網路「競」答	網路每週一問	即日起至 9/20	無名小站 www.wretch.cc/blog/tp2009cfd
Shopping 最捷「徑」	大眾運輸 Shopping 趣	即日起至 9/20 (每週六、日)	大潤發(中崙店) 大葉高島屋
	捷運美食大搜祕	即日起至 9/30	詳細活動辦法可上 www.dot.taipei.gov.tw 查詢
大眾運輸週	持悠遊卡搭乘捷運及公車 10 次 可參加抽獎	9/16 ~ 9/22	詳細活動辦法可上 www.dot.taipei.gov.tw 查詢
無車我最「靚」	單車騎乘活動	9/19 06:30 ~ 11:00	從美堤河濱公園集合出發至忠孝東路「綠色交通博覽會」會場
	單車／騎士變裝比賽	9/19 11:00 ~ 13:00	忠孝東路(敦化南路至復興南路)路段
「淨」化新時代 無車更來「勁」 無車大「進」集	綠色交通博覽會(展示、表演)	9/19 09:30 ~ 16:00	忠孝東路(敦化南路至復興南路)路段
	創意綠色運具大賽	9/19 13:00 ~ 15:00	忠孝東路(敦化南路至復興南路)路段



鏡頭外的人生悲喜劇 弱勢關懷年影展

Action!

文字整理／邱孟嫻 圖／葳勝國際提供

“The End” 兩字跟在一長串的演員名單後面出現，宣告影片的結束。你拭了拭眼角感傷的淚，站起身來，隨著人群魚貫步出戲院。外頭陽光亮晃得近乎透白，你的眼一時還沒能從室內的暗黑適應如此燦爛的美好，但你的心或許已從感傷的浸潤，8倍速地切換到尋找安慰肚腹的尋思……。

以關懷的心 消弭偏見

影片中的歡喜悲傷、衝突暴力，可以隨著編劇的安排而有完美的結局，但是現實人生卻無法任我們隨意切換扮演的角色與舞台。近20年來，社會的結構與變化之劇，甚於過往任何一個世代。隨著社會的高齡化、少子化、家庭的重組與失能，加上失業潮與金融風暴的影響，許多弱勢的個

人或家庭，因為缺乏溝通紓困的管道、怯於求援或是不知向何處求助，往往在發生憾事之後才受到注意，但卻為時已晚。

作為社會福利的主管機關，臺北市政府社會局在累積多年與弱勢民眾互動的經驗中發現，協助大眾以同理心了解弱勢者的壓力，學習尊重個體的差異，並與民間部門攜手為弱勢者建構安全網絡，弱勢者才有改變的契機。因此，臺北市政府社會局與第一銀行聯合主辦，結合欣欣秀泰影城協辦「弱勢關懷年影展」。

映象的眼 讓愛傳出去

「電影」是結合了眾多元素的感官藝術，透過影像與敘事，除了可以提供純粹的娛樂，亦能讓觀影者透過影片的影像與敘事，

了解弱勢族群問題，消除原有的成見或偏見，進而探索這些問題並思考可能的解決方式。

「弱勢關懷年影展」精選了《不能沒有你》、《泳往直前》、《東京鐵塔：老媽和我、有時還有老爸》、《錢不夠用2》與《四百擊》等中外影片，透過鏡頭呈現因家庭功能崩解而衍生的社會議題，如家庭危機、教養問題、失親失依、親子衝突等，希望增加觀影者對於弱勢者狀況的理解，反思國內的制度，並進而產生主動扶助的動機。

改編自日本同名暢銷書籍的《東京鐵塔：老媽和我、有時還有老爸》，除了感人催淚的「母愛」主題，更深入探討受經濟因素影響的單親親子關係；《錢不夠用2》則是透過3個成年後際



《東京鐵塔：老媽和我、有時還有老爸》以母愛為主題。



《錢不夠用 2》探討不同程度的「錢不夠用」。



《不能沒有你》描述弱勢者在求助無門的絕境下，採取極端激烈的方式發聲。

遇、階級與收入不同的親兄弟，在各自的世界裡遭遇的酸甜苦辣與不同程度的「錢不夠用」；《四百擊》是法國新浪潮名導楚浮的經典作品，描述1個男孩在家庭與學校生活的雙重挫折下，漸漸落入生命中的泥沼與邊緣化的過程……。

這場以藝術結合公部門、民間力量的影展，自9月12日起，連續3週，每逢週末於臺北欣欣秀泰影城放映，全部免費，8月下旬起開放民眾索票，贈完為止。社會局邀請大家敞開胸懷，共同以「有愛無礙，關懷滿載」的社會關懷

精神，前來觀賞這些感動你我、讓人笑中帶淚的優質影片，並思考每天發生在你我周圍的問題，

進一步將關懷的心化為實際行動，讓我們的社會充滿愛、包容與希望之光。

► 相關資訊

索票專線：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉6975【付費電話】數量有限，贈完為止。

影展片單：不能沒有你、泳往直前、東京鐵塔：老媽和我、有時還有老爸、最遙遠的愛、家好月圓、愛的太狂、愛情媽媽咪呀、鴻孕當頭、四百擊、永不遺忘的美麗、妮娜之家、錢不夠用2、無人知曉的夏日清晨

影展時刻表：詳見www.dosw.taipei.gov.tw/



《四百擊》呈現生活中深受挫折的孩子，逐漸邊緣化的過程。



《妮娜之家》訴說戰火讓孩子提早面對人生悲歡離合的故事。



何俊希

在臺北圓夢的藝術工作者

文／王宜燕 攝影／王能佑

來自美國新墨西哥州的何俊希（Brook Hall）是個多才多藝的藝術工作者，大學畢業後，他就從家鄉前往紐約圓夢，成為百老匯音樂劇的演員與舞者，客居紐約5年期間，他有超過80次的電影、電視劇和舞台劇演出，而且跟隨劇團在全美巡迴表演，從沒有在同一個地方落腳超過2個月以上，沒想到來臺後，一住就是8年。

2001年應朋友之邀，來臺參加在高雄縣舉辦的「哇！橋頭糖廠藝術村國際劇場藝術節」的演出，何俊希在這裡認識了很多劇場藝術家，大家看到他能演善舞，紛紛邀他擔任踢踏舞老師、編舞老師、戲劇老師，就這樣，何俊希

覺得跟此地很「合」，自此留在臺灣，迄今一住就是8年，尚覺意猶未盡。

廣結善緣 努力在臺灣的藝文界扎根

何俊希說他沒有經紀人，但是他在這裡廣結善緣，在藝文、影視界都有深厚的人脈，他幫很多小劇團導戲與編舞、替企業尾牙設計舞蹈表演、拍過包括休旅車、咖啡等30幾支廣告、跟林志玲搭檔跳探戈、和《瘋臺灣》的主持人Janet一起代言臺灣觀光、拍過公視的電視劇，近來則與綠光劇團合作，參與吳念真編導的《人間條件四——一樣的月光》

舞台劇，在劇中飾演外商公司主管的他謙稱在劇中只是跑跑龍套，但是他非常佩服吳念真能把臺灣的小人物刻劃得如此絲絲入扣，感動人心。

何俊希努力在臺灣的藝文界扎根，同時在紐約百老匯也有人脈的他很希望能搭起橋樑，請紐約百老匯的朋友來臺灣開設藝術工作坊，並幫想到紐約百老匯發展的臺灣人建立聯繫管道，達到真正的交流。何俊希也提及，目前正積極籌備明年在臺巡迴演出百老匯音樂劇《慾望咖啡館》（Smokey Joes Café），這齣輕音樂劇由他擔任導演及舞蹈設計，並親自甄選演員，由臺灣在地的演



Brook Hall



華山創意文化園區是何俊希最喜歡的臺北所在之一。



何俊希曾充當嚮導，為住臺北的友人導覽植物園。

何俊希在舞台劇《人間條件四——一樣的月光》軋上一角。

員以英語載歌載舞，何俊希要證明，要看百老匯音樂劇不必捨近求遠，在臺灣就看得水準以上的音樂劇。

問何俊希還想回到紐約百老匯嗎？他搖搖頭說，其實臺北跟紐約很像，都是懷抱夢想年輕人的圓夢聖地，不同的是，他看到臺北的潛力，臺北有很多才華洋溢的藝術家，到處散布著小劇場，只是觀賞戲劇的人口仍有待再開拓。他也相信一步一腳印，在臺灣藝術工作者不斷努力下，說不定有朝一日，臺北會成為亞洲舞台劇的閃亮之星。

臺北兼容並蓄 美食讓人驚喜

每當有人問何俊希為什麼喜歡臺北？他總是反問對方：「張開你的眼睛看清楚，怎麼可能會不喜歡？」少有像臺北這樣兼容並蓄的地方，中西合璧、宜古宜今，不但文化資源豐沛，車程不到半小時的地方，就可以接觸到青山綠水，而且這裡是流行的最前線，充滿機會，何俊希說：「你有夢想嗎？有夢一定要到臺北來。」

喜歡看表演的何俊希，最喜歡臺北的華山創意文化園區、西門紅樓；喜歡接觸大自然的他，也喜歡五指山、大佳河濱公園；為了訂製戲服，他常跑永樂市場，

也愛流連大稻埕一帶。他還曾為幾位住在臺北卻沒有去過植物園的朋友，多次充當嚮導，幫臺北人導覽植物園哩！

何俊希小時候吃全素，現在開始嘗試吃海鮮。他非常喜歡這裡的麻醬麵、地瓜葉、薑汁豆花、炸臭豆腐、芒果剉冰……，還有各式各樣當令的水果，他說住在臺北已8年了，還是常常發現新口味，臺灣美食真是讓人充滿驚喜。

何俊希誠心地呼籲臺北人，要懂得適時放慢腳步！賺錢固然重要，但不要忘記欣賞生命沿途的風景，只有不時駐足品嘗，才能體驗人生的豐富美好！



智慧臺北 美好e生活

2009臺北智慧城市ICT論壇

文字整理／邱孟嫻 圖／臺北市政府資訊處提供

柔和的燈光下，閒適慵懶的爵士音符正在室內流動，在充滿濃郁的咖啡氛圍裡，一面愜意悠閒地瀏覽電腦螢幕上的網頁，相信

這樣的畫面你一定不陌生。數位無線科技的便利性，讓臺北市儼然成為行動工作者的天堂！臺北市政府積極努力推動城市e化，無

線上網只是臺北市眾多便民的數位科技成果其中一項。

作為全球第一個WiFi熱點遍布全市的城市，以及世界最大公共無線網路城市之一，臺北市政府將於9月22日在臺大醫院國際會議中心舉辦「2009臺北智慧城市ICT論壇」，邀請來自亞洲都市網（ANMC21，Asian Network of Major Cities 21）包括曼谷、德里、首爾、新加坡、東京……等會員城市，以及全球科技產官學界代表，分享無線寬頻網路的新科技、新思維與新方法。會中並邀請國內外專家進行專題演講及分



行動上網的祕密——無線接收器。（王能佑攝）



無線網路讓戶外教學更多樣化。



行動工作者最能感受數位化生活的便利性。(王能佑攝)

組討論，例如日本都市發展局將於會中討論東京10年來的變化；澳洲黃金海岸市分享無線科技與城市建設的成果與心得；業界代表思科（Cisco）與康寧公司（Corning）發表未來科技趨勢的觀察等。

這場結合無線科技與國際智慧城市建設的論壇，不但可以促進國際間建設數位城市的經驗分享與交流、建立跨國夥伴關係、創造數位產業的新商機，更重要的是透過資訊與通訊科技（簡稱資通訊，ICT — information、communication、technology），為市民創造更便利的生活。

說到無線通訊，就不能不提到臺北市政府多年來大力推動寬頻城市與智慧型政府的計畫與用心。臺北市以電子化政府、網路化社區與數位化生活為三大主要策



公車到底來不來？看看LED智慧型站牌就知道！

略，並以更宏觀的思維，啟動UI-Taipei的城市升級計畫，希望在2010年能夠將臺北市打造成一個科技智慧（Intelligent）無所不在（Ubiquitous）的綠能城市。例如頗受市民好評的「1999市民熱線」、偏遠地區的遠端居家照護、臺北e大數位學習網 e-learning職訓學習網路平台、e-bus線上大眾交通系統查詢等，都是藉由科技平台讓資訊流通更即時、更便民的實例與成果。

一個講求方法與效率的政府，才能創造出智慧的城市。而一個

寬頻科技發展成熟的智慧城市，就像是打通了任督二脈，能讓你我的生活更加優質化。「科技來自人性」是一句大家耳熟能詳的廣告標語，未來有那麼一天，科幻電影中只要以一指或語音就能安排我們的工作和生活的景象，將不再是夢想！

►相關資訊

洽詢電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889，皆為付費電話）
相關資訊可上www.tapei.gov.tw/2009ICTFORUM查詢

留住光陰的故事



眷村文化公園

文／黃郁惠 攝影／王能佑

前一陣子，電視劇《光陰的故事》在臺灣掀起一陣眷村懷舊熱潮，相關的文化活動、美食觀光等也應運而生。然而早在幾年前，臺北市區的某個角落已為市民留住了這段「光陰的故事」，並以地景與建物的方式印刻下這段歲月。它，即是位於信義計畫區內的信義公民會館暨眷村文化公園。

很難想像，在寸土寸金的信義

區黃金地段上，竟然還能見到高僅2層、巷弄狹窄的眷村建物。尤其坐在眷村文化公園的老榕樹下，周遭呈現的是經過保存與再利用的眷舍以及公園綠地，但仰頭所見的卻是臺北市最傲人的現代建築臺北101大樓，以及號稱四合一建築群的臺北世界貿易中心，這種強烈的對比，成了此處最值得玩味的景觀。

在爭議中留下的歷史空間

民國85年立法院通過「國軍老舊眷村改建條例」，許多眷村紛紛被拆除改建，位於信義區的四四南村居民與文化界人士有感於眷村文化的特殊性與保存價值，於是發起眷村保存運動。自86年起，歷經陳情、用地劃分協商以及民眾參與保留構想提案，終在88年由臺北市都市計畫委員會通過，將四四南村的土地劃為公園用地，並計畫作為眷村文化及社區公園之用。91年7月，眷村文化公園正式開放供民眾使用；92年10月，信義公民會館開館營運。於是，在摩登大樓林立的信義區裡，民眾擁有了一處可以暫歇腳步、緬懷過去的空間。

儘管當年在拆除派與保存派爭議不斷中，四四南村最終僅留下4棟眷舍，並成為現今的信義公民會館，但經過重新定位與整修之後，此一設計案於民國93年榮獲臺北市政府都市發展局主辦的第3屆「臺北市都市設計景觀大獎」特別獎，94年贏得市府都市更新處主辦的「2005臺北市都市空間改



瞬息萬變的城市裡，光陰的故事正被靜靜地流傳和珍藏。



窄巷中比鄰的房舍是眷村建築最鮮明的特色。

造——都市彩妝運動方案」優選獎等殊榮。目前這4棟建物都有其特定功能：特展館（A館）供民眾申借展示及藝文作品輪展；眷村展示館（B館）為四四南村文化保存靜態展示；展演館（C館）目前重新規劃為眷村美食餐廳；社區館（D館）供社區民眾集會、舉行藝文活動、學習課程之用。此外，介於4個館舍中間的中央廣場則提供民眾申借，辦理藝文、民俗、公益等活動。

以地景角度閱讀眷村文化

談到四四南村的規劃，當然不能不談眷村文化公園。民政局表示，眷村文化公園是以「過去的記憶+新記憶=新綜合記憶與精神」的原則來進行規劃，亦即「以綠色草坡量體模擬舊有四四南村的紋理意象，隱喻眷村歷史的隱沒，其間並置入多元的活動機能，藉以重現眷村文化與歷史事件。」

當年眷戶的居住空間非常狹

小，每戶僅約3.5坪大，居民們不得不透過加建方式來增加生活空間，例如在室內加吊鋪、利用巷弄建廚房或浴室，或為增加室內採光與通風，於斜屋頂上開設天窗。這些眷村特有的建築景觀，都一一轉化為眷村文化公園的設計元素。

因此，我們在公園裡見到成排、凸起的草坡與錯置其間的植草燈籠，即是轉化自當年眷村的屋頂與天窗的意象。民眾漫遊在



屋內的擺設忠實呈現出當年的眷村生活（左圖與右圖），勾起許多人的兒時回憶。



公園中，成排、凸起的草坡與植草燈籠轉化自當年眷村屋頂天窗的意象。

公園中，彷彿穿越在眷村狹窄的巷弄裡；爬上斜坡道至草坡頂，又像是當年的眷村居民爬上自家屋頂觀星賞月話家常；當華燈初上，公園內的植草燈籠亮起，則宛如過去的眷村居民仍生活於此，呈現各家燈火通明的溫馨氣氛。這種以地景方式轉化眷村空間的設計概念，是希望民眾可以透過地景的角度重新閱讀或體驗眷村文化。

以意象轉化體驗眷村生活

當年四四南村的空間形式承襲傳統眷村魚骨狀的架構整齊排列，因此公園與公民會館的空間形式也保留了這樣的架構。當置身在公園的主要通道上，西側是以眷舍舊有山牆形式轉化而成的景觀草坡，東側則是保存下來的眷舍轉化而成的公民會館，在兩側的相互對映之下，讓人仿若進入時光隧道，於新舊交替、現實與記憶中遊移。

除了凸起的草坡，在靠近莊敬路197巷的公園主入口，保留了一座舊時的碉堡，早年雖屬軍事設

備，但在60年代後期即已不再具有防禦功能，而逐漸轉變為居民的儲藏室或是孩童的遊戲空間。如今設計者特別保留了這座碉堡，以作為公園的入口意象，並成為四四南村的重要歷史象徵。

此外，早年眷村的供電有時間限制，僅每日6時至8時、12時至13時、18時至24時供電，當時許多眷村學子在升學壓力下，不得不挑燈夜讀，就到廣場上的公用路燈下奮戰，形成眷村深夜裡的有趣景象。眷村文化公園在傍晚時分亮起的植草燈籠與其他照明設備，即是此一眷村生活的意象轉化。

熱門景點亦是寧靜之境

由於信義公民會館及眷村文化公園的特殊景觀，近來此處成了新人拍攝婚紗照的景點選擇之一，同時也因地處臺北101大樓附近，腹地廣闊且無其他建物遮蔽，眷村文化公園更成為觀賞臺北101大樓跨年煙火秀的最佳地點之一。

然而，撇開上述的參觀理由，

單純地以歷史建物與公園綠地的角度來此逛逛，你當可發現它的寧靜。尤其在現代建築叢林中經過一日疲憊的工作之後，不妨來此稍作歇息，讓老榕樹、翠綠草坡、植草燈籠，還有輕輕吹過的微風，沈澱你的心靈……。

►信義公民會館

暨眷村文化公園

開館時間：週二至週日09:00～16:00免費參觀

電話：2723-7937

地址：松勤街50號（特展館，A館）、52號（眷村展示館，B館）、54號（展演館，C館）、56號（社區館，D館）

交通：搭公車1、22、226、266、288、33、37、38、藍5於世貿中心站下車。

場地租借：

1. A、D兩館及中央廣場，可電洽2723-9777轉858。

2. A、D館旁的空地（眷村文化公園），可電洽2788-4255。



松山霞海城隍廟：八德路4段439號

因緣

文／周純慧 攝影／王能佑

「為這，我已在佛前求了五百年。」

想牽起你的手，直到這一生的盡頭，或者，延續到來生，以及來生之後。

於是，隨著這城市移動的步履，來到城隍身畔、月老面前。不求長生，不求功名，只求綰上一段紅絲線，繫上無限纏綿，將那前世結下的因緣，在這一生無盡纏綿。

許多不想凋零成一地落花的心，幻化成月老跟前嫋嫋升起的縷縷香煙；古老的傳說，悠悠繫繫著當代都會男女的百轉情腸，在這現代化的城裡，各自演繹出風情別具的情感世界。

每一段關於情感的故事裡，或許有笑、有淚，有各種不同的酸甜苦辣，但必定相同的是，對於這城市，有著共同記憶的片段段。

而我們，是怎麼也捨不得放下這記憶的，也許太過綺麗，也許太過令人迷醉，總之，這城裡每一處角落都是這段因緣的最佳見證。在這美麗的泱泱大城裡，只求能「執子之手，與子偕老」，再成就一回來世的因，再延續一次今生的緣。



跟維也納 喝杯咖啡吧！

文·攝影／葛晶瑩



Vienna

如果只有短短幾天，要怎樣認識維也納呢？我決定跟她喝幾杯咖啡，於是每天搭1小時的電車進入市中心，開始我們的約會。

在這個沉穩的城市裡，有音樂、有藝術、有輝煌的歷史文化，但也有無法忽視的咖啡館。據說，音樂、華爾滋和咖啡是維也納三寶，難怪喝了幾杯咖啡

後，竟也會有微醺的感覺，讓感官迷醉了起來。跟在臺北這個繁忙的都市中，把咖啡當成提神功能的飲料或者挑剔咖啡豆種類的做法完全不同，我在維也納不禁期待能更深入這樣的浪漫文化。

走入她的咖啡文化

其實咖啡並非當地原生的飲



品，而是在17世紀鄂圖曼土耳其帝國圍攻此地時，由土耳其人傳入，這個建於西元前500年的古老城市，很快地接受這種飲料，而街上的咖啡館更一家家地誕生，漸漸形成了獨特的咖啡文化，直到今日成為維也納人生活的一部分。

在臺北，喝咖啡講究的是莊

園豆子、自家烘焙與沖泡的手法等；但在這裡，打開咖啡館的飲料目錄，沒有過多專業的門檻，卻有各種華麗的花樣，有熟悉的黑咖啡Schwarzer；有加入溫牛奶、飄著奶泡、類似Cappuccino的Merange；還有翻譯為維也納咖啡的Einspanner，上面放著一朵現打的新鮮鮮奶油，視覺華麗而口感

柔順；當然，加了各種利口酒（Liqueur）的花式咖啡更是不容錯過，其中飄著橘酒香的還以Maria Theresia為名，這位統治者是個不凡的女政治家，為奧地利奠定強盛的基礎，好奇的我，不禁想嘗嘗女王的滋味。

看似複雜的咖啡品項，其實在維也納的咖啡文化中不過是最單

純基礎的一環，也可以說醉翁之意不在酒，咖啡館才是主角。以往流連咖啡館的文人菁英賦予了咖啡館靈魂，時至今日，當走進每家咖啡館中，都會感受到不同的氛圍，當然，啜飲著咖啡環顧四周時，想像的空間就這麼被打開了。

第 1 杯咖啡 在熊布倫宮

與維也納的第一杯咖啡不是在典型咖啡館裡享用，為了想體驗哈布斯堡家族的雍容，我來到了熊布倫宮。

屬於Maria Theresia的黃色外觀是熊布倫宮的特色，襯托著開闊的庭園，更顯明朗，雖是座宮殿但卻充滿著開放的氛圍，氣喘吁吁地爬到山丘上Gloriette樓閣內，兩邊對稱的大窗灑入明亮的光線，往外俯瞰主宮殿，還可以俯視整個維也納市區。這是以往女王享用早餐的地方，現今，已經改裝成咖啡館的閣樓，讓旅人可以坐在其中，享受咖啡飄出的皇族想像。

藉著喝這杯咖啡的機會，我開始與這座城市對話，她告訴我，認識哈布斯堡家族是了解這個國家背景的重要功課，統治奧地利



陽光灑下，熊布倫宮的咖啡館飄出哈布斯堡家族的雍容。



大器的熊布倫宮見證維也納曾有過的輝煌歷史。

Vienna

600多年間，Maria Theresia無疑是位舉足輕重的人物……突然間，坐在這間希臘式樓閣中的我，回顧剛才所見的熊布倫宮，才恍然大悟，原來建這樣宮殿的人，胸襟與野心絕對不是以奧地利為限，而是以整個歐洲為抱負，才能讓哈布斯堡家族如此輝煌。

我則跟她說，臺北雖然少見如此大氣的建築，但卻有好些博

物館和展演場，在有限的時空因素下，具體而微地呈現屬於我們深刻的文化底蘊，故宮博物院和中正紀念堂的建築就是很好的見證，看著站在皇宮上那隻代表哈布斯堡家族的雙頭鷹，竟閃過日前臺灣民主紀念館和中正紀念堂的名稱爭議，奇想著：「站在這裡數個世紀的雙頭鷹，應該不會被摘去吧？」

我們相視一笑，將杯中的咖啡一飲而盡。

第2杯咖啡 在中央咖啡館

從山丘上的夏宮來到城市中的皇宮，抬頭看那隻雙頭鳩仍然神采奕奕，從皇宮米榭爾門出來後拐個彎，Café Central躍然眼前。

維也納有許多歷史悠久的咖啡館，中央咖啡館（Café Central）絕對名列其中，將近150年的歷史與許多故事，雖然在二次大戰時曾暫歇，但丰采依然讓人嚮往。其中最著名的說法是文學家Peter Altenberg的名言：「他不在咖啡館，就在往咖啡館的路上。」其中所指的咖啡館就是中央咖啡館。

走進像是宮殿般建築的咖啡館中，真正才體驗到所謂的文化，這裡的氛圍應該百年如一日吧！似乎看透了我正在想的事情，她於是和我分享這裡的故事：19世紀末，相對於其他國家，此地思想開放、善待猶太人的態度，吸引、匯聚了歐洲各地的人才，人文薈萃也造就了咖啡館特有的文化，搞音樂、搞思想、搞革命……可以用「應有盡有」這個詞來形容。曾經有一位奧地利政客聽聞俄國發生革命時說：「你問誰在俄羅斯發動革命？也許是坐在中央咖啡館的布朗斯坦。」原來前蘇聯共黨領袖托洛斯基曾化名布朗斯坦在此談論政治。她一邊訴說，一邊指著窗邊，或許那位正在振筆疾書的人會是未來的大文豪、後面那個沉思的人有可能是一位傑出音樂家呢！這樣火花四溢的時代，我來不及參與，只能跟坐在門口的Peter Altenberg塑像打聲招呼。

如果這裡跳的是優雅迴旋的華爾滋，那麼，臺北每天舞的是熱情的森巴。在她的引領、我的體會下，感受到兩邊節奏的明顯不同，維也納每天在延續與累積，文化愈趨精緻與厚實。臺北，也是愛喝咖啡的城市，雖然不像維



中央咖啡館內的Peter Altenberg塑像，歡迎著每位「不在咖啡館，就在往咖啡館的路上」的訪客。

也納老咖啡館裡有時光沉澱出的溫潤養分，但在巷弄中卻可常見富有藝文氣息的風格咖啡館，客人可以在其中分享、交流自己對生活的看法，咖啡館於是成為有機的載體，承接無數新奇有趣的思緒。

一杯又一杯咖啡的陶養下，我發現咖啡館在維也納人社交與休閒生活中不可或缺，即使泡咖啡的器具越來越方便、人們可以很簡單地在家裡沖泡出好咖啡，但大家還是習慣到自己的咖啡館，無論在門外的菩提樹下坐著看

報、聊天，或者窩在室內一角，都總是悠閒。而這樣的生活態度，又一次呼應了德國哲學家約瑟夫·皮珀（Josef Pieper）在《閒暇：文化的基礎（Leisure: The Basis of Culture）》中所言，他表示，以往宗教只能產生在閒暇之中，因為只有身在閒暇之中，才會有時間去沉思上帝的本質。而在現今的社會，如果要開出美麗的文化花朵，更需要生活中的閒暇。

第3杯咖啡 在百水博物館

本以為這個城市的精彩只能遙想過去，但抵達百水公寓（Hundert Wasser Haus）後，讓我見到了令人驚歎的創新與包容力，誰能想到市政府這樣的公部門，會將國民住宅交由後現代主義的藝術家百水先生來設計規劃，從1977年設計、1983年發包，並於1986年誕生了這間公寓。

走近公寓時發現水平與垂直這兩個詞彙似乎無法用於此，加上鮮艷色彩與馬賽克的拼貼，怎樣也不像公家的出租國宅。細看下，雖有巴塞隆納高第幾間公寓的影子，但又有所不同，建築物本身與植物的結合非常緊密，有著綠建築的概念，最重要的這是一幢由政府出租的國民住宅。站在百水公寓前，可以想見在規劃過程中應該也有遇到阻撓，又或者建造時在藝術與實務上一定有所衝突，但這樣一座像藝術品般的住宅公寓，還是完成了。

其實，我不只驚艷，還非常羨慕住在裡面的人。據說這裡兩房小公寓月租新臺幣2萬元上下，很多人排隊等著入住！

這個地點無疑應該是個住宅



擁有鮮豔色彩及馬賽克拼貼的百水博物館，形塑了讓人驚歎的街區特色。

區，附近都是傳統正常的建築物，但我發現此區巷道內也有零星的百水風格出現，像是馬賽克或者串珠點綴著，順著巷子前往百水博物館（Museum Hundertwasser），在此，我們喝了第3杯咖啡。

用華人的角度看這間房子，第一印象是風水很好。由於入眼盎然綠意，必定在光線與空氣流通上要好，這就是「風水好」，酷熱的午後，坐在咖啡館內就像在大自然中一般涼爽舒適；而大量的馬賽克與鮮豔色彩，更讓我覺得喝入口的黑咖啡像被施了魔法般，變成了五顏六色。

我們也有國民住宅，臺北市也有出租住宅，但都不是這樣一回事！我看著牆上的馬賽克思考著，臺北有沒有可能這樣的作品？我們會用怎樣的形式呈現？人們會不會想去住？觀光客會不會在外面拍照留念？101大樓的高度轉眼就被挑戰，想成為更國際化的都市，我們需要更雋永的建築，更需要創新突破的想法。

在這裡的咖啡時光，她帶給我許多省思，而我認識了她的另一面。

後記：飲盡的咖啡，與意猶未盡的咖啡香

3杯咖啡的約會，她給我的第一印象極佳。過去歷史的光輝絲毫沒有蒙塵，她保有時光洗鍊出的細緻內斂，卻不至守舊，甚至還冒出創新的火花。說真的，在喝完咖啡後，還希望未來有機會可以跟她吃幾頓晚餐。

如今身在臺北，面對我的咖啡濾杯，手磨著剛買的La Minita，這幾段回憶突然湧現腦海，突然間，我想放下一切，衝出去找家咖啡館，坐在窗前或窩在角落，好好的審視自己，找尋另一種更充實的生活態度。

Vienna



同樣擁有奔放創意的臺北，該如何將藝術實踐到生活之中呢？百水博物館的建築或許可以作為參考。

鬆軟柔膩的紫色美蔬

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅珮琳

高雄區農業改良場旗南分場助理研究員黃祥益

文／呂增娣 攝影／楊志雄

食譜示範／佟姍姍

芋頭

中秋將至，各式月餅也將出爐，暗自竊喜又能理直氣壯地大啖芋頭酥了！至於月餅種類眾多，為何獨鍾芋頭酥這一樣，當然是動心於如紫色玫瑰般的油酥外皮，更愛那濃而不膩的芋香內餡，一抹淡紫的浪漫豈不叫人心動。

對於芋香這一味，除了芋頭酥外，還有各式芋頭料理，不論變身為泥或成片，其鬆軟細膩的口感卻始終如一，這正是芋頭誘人之處。

芋頭原產於東南亞及印度一帶，何時傳入中國已不可考，但從西漢時代編集的《種植書》中記載有芋頭的栽培方法，約略可知芋頭在中國至少有悠久的歷史；而清朝時的巡臺御史獻給乾隆皇的〈番社采風圖〉中，繪有種植芋頭的畫面，蘭嶼的達悟族人至今仍把芋頭當成主食，足見芋頭在臺灣住民之間也是耕種已久的農作了。

對於芋頭的好滋味，清人袁枚於《隨園食單》中曾有過這樣描述：「芋性柔膩，入葷入素俱可。或切碎作鴨羹，或煨肉，或同豆腐加醬水煨。徐兆璜明府家，選小芋子，入嫩雞煨湯，妙極！」此外，名作家林文月也曾在《飲膳札記》中為其自製的芋泥方子書上幾筆，也正因為其無論蒸、煮、炒、炸，鹹吃或甜食都很好吃，還能製成芋粿、芋圓、芋頭乾、芋仔冰等副食品，不只果實能吃，甚至被稱為芋橫的莖部也能熱炒食用，也難怪被人稱為傳統美食中的望族，處處可見其蹤影。

母芋子芋看身形知品種

國內的芋頭種類與產地分布，高雄區農業改良場旗南分場助理研究員黃祥益表示，目前臺灣的芋頭大多傳自中國大陸的品種，而臺灣原生種芋頭多不能食用。

坊間最常見的種類粗分為母芋品種與子芋品種，母芋品種是指果體較大的檳榔心芋，一年四季皆有，1至6月從高屏地區開始出產，7月之後則以中部大甲、苗栗公館、花蓮吉安一帶為大宗。至於身形較小的子芋品種，其下又分為栽培面積最大的赤牙芋以及高雄2號，由於子芋品種常種於旱田，是春種秋收，所以多在秋冬上市。至於2種芋頭在口感上的差別，母芋品種口感較為鬆軟且香氣十足，而子芋品種則屬Q韌有勁，用來做冰品、餅類風味極佳。

買回家的芋頭，黃祥益建議最好先去皮切塊，若是2、3天內可食用完，放入冷藏即可；若要放久一點時，則需置於冷凍庫。

黃祥益建議，挑選母芋品種時可以請菜攤老闆幫忙於底部長根處削一小塊下來，若是底部顏色粉白，且以手搓易沾白粉，便是鬆軟質優的好芋頭；若是感覺芋肉偏褐紅且有水，則口感會較差一點。至於子芋品種則要選擇形狀短圓者，避免挑選長扁形的即可。此外，他還特別提醒皮膚易過敏者，由於芋皮含有皂苷黏液，沾上容易發紅發癢，所以最好戴上手套處理，若要立即食用，也可以蒸熟後再剝皮。

充飢潤膚添營養

芋頭的營養成分，含有蛋白質、膳食纖維、維生素B1、B2、C、鉀、鐵、鈣、鎂等，可以幫助消化、改善排便不順、有助血壓下降，又因含有極少量的氟，所以也可以幫助保護牙齒。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅珮琳指出，芋頭所含的膳食纖維可說是澱粉類蔬菜中較高的，比起米飯更高出數倍，對於促進腸胃蠕動、減低腸黏膜接觸毒性物質的時間、增加飽食感，以及減少熱量的攝取等頗有幫助；此外，《本草綱目》也記載芋頭具有寬腸胃、滋潤肌膚、治療煩躁、止渴、開胃等功效。

羅珮琳進一步解釋，芋頭煮熟食用可以調整脾胃、補充元氣、多長肌肉，皮膚也會滋潤更有彈性。不過礙於芋頭生食具有毒性，會舌麻、刺激喉嚨、腸胃不適，所以要避免生食。此外，取魚肉和芋頭利於被人體吸收的優點，可以將芋頭和魚一同烹煮，使營養價值相輔相成，而有加分的作用。若是食欲不振、吸收較差者，可以芋頭加上山藥和糙米飯一同烹煮，幫助腸胃吸收以達健胃整腸的效果。

不過，因為芋頭屬於有毒性的

天南星科植物類，故咳嗽有痰者應少吃，且食用也應適量，食用過多容易造成脹氣喔。

►芋頭小百科

學名：Colocasia esculenta

別名：芋艿、芋仔、毛芋

原產地：東南亞、印度及中國大陸華南地區

產期：四季皆有

品種：母芋品種（檳榔心芋、高雄1號……）、子芋品種（赤芽芋、高雄2號……）等

芋頭►私房料理

►香蒜肉餅

材料：芋頭1/2個、火腿1片、絞肉2大匙、蝦米10個、蔥1根、鹽1/2小匙、醬油1大匙、胡椒粉少許、糖1/2小匙、玉米粉1大匙。

作法：

- 1.芋頭削皮切片蒸熟後，壓成泥狀備用。
- 2.火腿片、蔥皆切成末，蝦米先以水浸泡約10分鐘後，也切成末狀。
- 3.起油鍋放入蝦米末、火腿末爆香後取出備用。
- 4.將作法1的芋泥加入絞肉、蔥末、蝦米末與火腿末，再加入玉米粉、醬油、鹽、糖，並灑上少許胡椒粉攪和均勻作成芋泥肉餡。
- 5.取芋泥肉餡捏成餅狀，一個肉餅約一大湯匙芋泥餡，一個個捏好後放入電鍋蒸約20分鐘後端出待涼，再放入平底鍋煎至兩面金黃即可。

Tips:若是不想吃煎的，蒸熟亦可，2種風味不同，可以依自己喜歡的口感選擇作法。





▲芋泥炸蝦

材料：芋頭1/2個、蝦6尾，地瓜粉1大匙、胡椒粉少許、鹽1/2小匙、蘇打粉1/4小匙、沙拉油2碗、米酒1小匙、糖1/2小匙。

作法：

1. 芋頭削皮切片蒸熟後壓成泥狀。
2. 蝦子去殼留尾放入1小匙米酒稍醃漬一下。
3. 胡椒粉、鹽、地瓜粉、蘇打粉、糖與作法1的芋泥一起攪拌均勻，揉成一長條芋泥條，再切成

約6等分。

4. 取1等分的芋泥條捏成餅狀，蝦身放芋泥餅中留尾部，芋泥餅包裹住蝦子，入油鍋以文火炸至金黃即可。

Tips：蝦子裹入芋泥餅前最好將蝦身水分擦淨較好裹入，油炸時也不易脫離。

▲芋香扣肉

材料：芋頭1個、五花肉1斤（長、寬、厚度各約為10公分）、醬油1碗、蔥1根、老薑5片、八角1粒、糖2大匙，並準備1個深盤。

作法：

1. 將五花肉洗淨，醬油、水混合成醬汁，將五花肉放入靜置約1小時，肉取出後醬汁須保留。
2. 起油鍋，將作法1的五花肉放入油鍋中四面煎黃後取出，待涼後切成片狀約0.5公分。



3.芋頭削皮切成約0.5公分厚的芋頭片，蔥洗淨切段；取一深盤，以1片芋頭片、1片五花肉片的方式擺入盤中，並倒入作法1的醬汁，放入蔥段、薑片、八角、糖，電鍋外鍋約3杯水，蒸約1小時，蒸熟即可食用。

Tips:五花肉需煎過才容易切片，並可逼出油香。

▲芋頭鮮奶漿

材料：芋頭1/2個、火龍果1/4顆、鮮奶油1大匙、鮮奶1/2杯、糖3大匙。

作法：

- 1.芋頭削皮切片蒸熟，火龍果去皮切成小塊備用。
- 2.將鮮奶油、鮮奶、糖、火龍果以及蒸熟的芋頭一起放入果汁機中打成泥狀。
- 3.將作法2的芋頭鮮奶泥放入冷凍庫約1小時即完成。

Tips:火龍果主要是用來調色，讓芋泥變得鮮豔一點，也可以其他水果代替，或者不加水果，單吃芋頭原味也可以。



作法1。

98年9月15日~98年10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
觀草山——洪幸芳個展 【櫻花，你要飛去哪裡？】	即日起至 9/20（日） / 湖底路 92 號	草山國際藝術村 ☎ 2862-2404
形色音韻 ——陳銀輝八十回顧展	即日起至 9/27（日） / 市立美術館 3A 展區	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
北市稅捐處線上申辦拿好禮	即日起至 9/30（三） / 詳情可至 www.tpctax.gov.tw 查詢	北市稅捐處 ☎ 2394-9211 轉 186 吳亭瑩
2009 國際臺北無車日活動 【部分活動須先報名】	即日起至 9/30（三） / 詳情可至 www.dot.taipei.gov.tw 查詢	北市府交通局 ☎ 1999 轉 6851
科學影片欣賞、 假日主題導覽	即日起至 10/11（日） / 詳情可至 www.tam.gov.tw 查詢	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 703
武陵富野觀星活動	即日起至 10/14（三）每日 21:30 ~ 22:30 / 武陵富野飯店【限住宿民眾參加】	市立天文館等 ☎ 2831-4551 轉 202
獎金百萬家戶節能大作戰	即日起至 10/16（五） / 詳情可至 www.ftis.org.tw/energyformoney 查詢	北市府環保局 ☎ 1999 轉 7252
南海油氣專線 1 號~北京到 MOCA / 王邁個展	即日起至 10/18（日） / 臺北當代藝術館	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
派樂地 (The Simple Art of Parody)	即日起至 10/25（日） / 臺北當代藝術館	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
臺北市國中、小學生及老師 租稅簡報達人	即日起至 10/31（六） / 詳情可至 www.tpctax.gov.tw 查詢	北市稅捐稽徵處 ☎ 2394-9211 轉 183 蘇心怡
「剝皮寮藝條通·古街文化 節」系列活動	即日起至 11/1（日） / 詳情可至 www.bopiarts.tw 查詢	北市府文化局 ☎ 1999 轉 3611
動畫好好玩：數位動畫體驗 教學活動【須先報名】	即日起至 11/1（日） / 市立美術館資源教室	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 22
公車禮貌心運動活動 【須先報名】	即日起至 11/30（一） / 詳情可至 www.wretch.cc/blog/trafficsafe 查詢	公共運輸處、靖娟兒童安全 文教基金會 ☎ 2301-2727 分機 213
2009 臺北客家文化節	即日起至 12/31（四） / 詳情可至 www.taipeihakka.com.tw 查詢	北市府客委會 ☎ 2702-6141 轉 226 王小姐
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	北市府環保局等 ☎ 1999 轉 7244
北臺灣媽祖文化節系列活動 【須先報名】	9/15（二）至 9/26（六） / 詳情可至 www.ca.taipei.gov.tw 查詢	北市府民政局 ☎ 1999 轉 6239、6635
趣遊臺北地圖 —— MOTA 體驗活動	9/19（六）15:00 ~ 18:00 / 捷運忠孝復興站·木柵線穿堂	北市府資訊處 ☎ 1999 轉 2829 或 8969-1969 轉 1802
亞洲論壇：這是誰的展覽？	9/19（六）至 11/22（日） / 市立美術館 D、E 展區	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
每月一書系列講座 / 作家與 讀者有約講座	9/19（六） / 詳情可至 www.tpml.edu.tw 查詢	市立圖書館 ☎ 2755-2823 轉 2112



(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。【皆為付費電話】
- ★ 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
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座【須先報名】	9/19 (六)、9/20 (日)、9/27 (日) 及 10/4 (日) / 詳情可至 www.tpml.edu.tw 查詢	市立圖書館
「GO!GO! 憶起來!」, 2009 年國際失智症日	9/19 (六) 14:30 ~ 16:30/ 天母棒球場	北市府衛生局 ☎ 1999 轉 1802
臺北市「921 地震 10 週年紀念」系列活動	9/19 (六) / 詳情可至 www.tfd.gov.tw 查詢	北市府消防局 ☎ 8786-3119 轉 8834
市民生活講座	9/20 (日)、9/26 (六)、9/27 (日) / 詳情可至 www.tpml.edu.tw 查詢	市立圖書館
客家大戲包公奇案——真假武大郎	9/21 (一) 19:30 / 國父紀念館大會堂 (免費索票)	北市府客委會 ☎ 2702-6141 轉 226 王小姐
演講會：從《瓦力》看綠能環保	9/25 (五) 14:30 ~ 16:30 / 市立美術館視聽室	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
健康心電影活動《布拉格練習曲》	9/25 (五) 17:00 ~ 20:00 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區 ☎ 2552-3234 轉 3250
後地方：地方性的逆轉	9/26 (六) 至 10/18 (日) / 臺北當代藝術館廣場及地下實驗·創意秀場	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
吳大猷科學沙龍~颶風大師的海天吟唱【須先報名】	9/26 (六) / 市立圖書館總館 B1 吳大猷書房	市立圖書館 ☎ 2755-2823 轉 2113
臺北市 2009「健康萬步行 臺北好風景」健走活動【須先報名】	9/26 (六) / 道南河濱公園	北市府教育局體育處 ☎ 2570-2330 轉 126
星姊姊說故事【須先報名】、天文通俗講座	9/26 (六) 及 10/10 (六) 14:00 ~ 15:00 (星姊姊說故事); 9/26 (六) 14:00 ~ 15:30 (天文通俗講座) / 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 703、704
星光電影院《二十五個孩子一個爹》【17:30 開放現場排隊入場】	9/26 (六) 18:00 ~ 20:00 / 市立美術館視聽室	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
音樂廣場：北市交附設管樂團之夜	9/26 (六) 19:00 ~ 20:00 / 市立美術館館前廣場	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
「Walking 健走好腎活」健走暨園遊會活動	9/27 (日) 06:00 ~ 12:00 / 中正紀念堂	北市府衛生局、臺灣腎臟醫學會 ☎ 2331-0878
臺北市 98 年紀念大成至聖先師孔子 2559 週年誕辰釋奠典禮【9/15 (二) 至 9/18 (五) 開放民眾親自索票，每人限領 2 張。】	9/28 (一) / 臺北市孔廟	北市府孔廟管委會 ☎ 2592-3934 轉 15
2009 我的天文年來談星【須先報名】	10/4 (日) 14:00 ~ 15:00 / 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 704



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	

什麼事? 花聲

2010臺北國際花卉博覽會 民眾歌曲創作大賽

你是個充滿音樂細胞且喜歡創作的人嗎?想要在青春歲月中一炮而紅躍上舞臺嗎?2010年臺北國際花卉博覽會要你發揮音樂創意譜出「美麗的力量」。
趕快拿起你的樂器動手創作吧!冠軍作品除了豐厚獎金之外，還有機會發行單曲喔!

黃韻玲



莫凡



吳建恆



袁惟仁



報名日期：即日起自 2009年9月30日止

活動獎項：

- 冠軍：新臺幣 **十萬元** 整 (得獎創作歌曲單曲發行)
- 亞軍：獎金新臺幣五萬元整
- 季軍：獎金新臺幣三萬元整

詳細活動內容及注意事項，請上花博官網查詢：

www.2010taipeexpo.tw

或請洽：(02)3725-1220

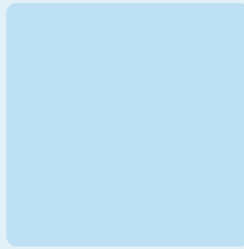


宣傳大使 小宇



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

主辦單位：TAIPEI 臺北市政府觀光傳播局
Department of Information and Tourism, Taipei City Government

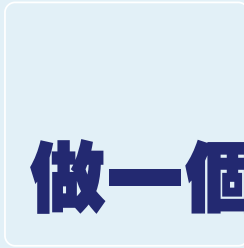
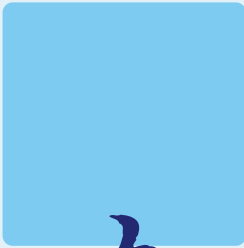


亞洲第一次
臺灣的
驕傲的

2009.9.5-9.15

聽障奧運在臺北 無聲的力量

www.2009deaflympics.org



做一個好客的

臺北

主人



歡迎大家共襄盛舉！
為聽奧選手加油！

