

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

98/8

NO. 499

臺北靜一夏

身體靜一夏・跟煩躁說拜拜

心靈靜一夏・到市圖靜享閱讀時光

休閒靜一夏・看展覽開拓視野

2009臺北大稻埕煙火節1日遊

路平專案向前邁進

臺北聽奧藝術月熱鬧登場

臺北城市電影《第36個故事》搶先介紹



TAIPEI 內附
聽奧別冊

►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【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
臺北市政府各區公所
臺北市政府各戶政事務所
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）
凱擘系統台
臺灣大車隊（限車內閱讀）
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
林瑋琪先生紀念基金會（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）



心靜自然涼 感受慢活時光

讀書的時候，在沒有冷氣的教室裡總是悶熱難耐，老師經常以「心靜自然涼」這句話來安撫我們，奇妙的是，只要靜下心來用心上課、沈浸在書中的世界，浮躁的感覺也就自然消失了。

近年來，由於都市生活節奏快速，造成不少文明病，全世界因此興起一股「慢活」的生活型態，教導大家放慢腳步品味生活。想讓心情平靜，我認為要先把身體放鬆，身體放鬆了，壓力自然也會釋放。在眾多紓壓的方式中，尤以「足部按摩」最為人所熟知，去年7月，在臺北小巨蛋舉辦的「千人足健體驗」，由2,000名參加者同時進行足部按摩，成功締造金氏世界紀錄，令國外旅客印象深刻；此外，芳香療法、瑜珈和靜坐等也是近年來相當熱門的活動。

此外，今年夏天，在歷史博物館、故宮博物院、臺北市立美術館和中正紀念堂都有不同的展覽，展館不只涼爽，還能經由欣賞不凡的文物、畫作，感受前人的藝術與智慧。而「閱讀」也是極佳的慢活方法，臺北市立圖書館各區分館有不同的館藏特色，是我十分推薦的「靜」心好去處，如以生態保育為館藏特色的北投分館，以及具備聽障資料服務讀者的大同分館等，豐富的資源讓大、小朋友都獲益良多。

為了迎接9月即將到來的「2009臺北聽障奧運」，本期《臺北畫刊》也製作《哇「奧」～臺北加油加「遊」！》別冊，希望民眾來為選手們加油，也順道至競賽場館附近「慢慢」賞遊一番，沈澱比賽時緊張的心情，感受臺北動人的慢活時光。

郝龍斌

臺北畫刊 98/8/10 NO.

499



2126

中華民國57年1月創刊

98年8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.tpeoit.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 甜美的滋味 在臺北

口述／王曉書 採訪整理／君君

05 臺北 開啟我的另一扇窗

受訪／陳濂僑 採訪整理／君君

► 臺北短波

06 花現臺北新魅力

歡迎加入花博志工、企業參與以及花博之友

文／葉景豪 圖／臺北市政府產業發展局提供

07 敦化自行車道開通 自行車騎士分享路權

文／王宜燕 圖／臺北市政府交通管制工程處提供

08 喜迎聽奧 禮讓行人打造友善臺北

文／林虹伶 攝影／王能佑

09 多希望你也在這裡

臺北探索館新影片《城市風采》今夏上映

文／葉景豪 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

► 臺北照過來

10 I 臺北靜一夏

11 身體靜一夏·跟煩躁說拜拜

文／呂增娣 攝影／楊志雄

16 心靈靜一夏·到市圖靜享閱讀時光

文／宋祖慈 攝影／許斌

21 休閒靜一夏·看展覽開拓視野

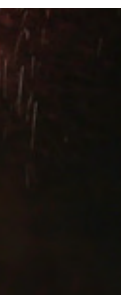
文／宋祖慈 攝影／許斌

► 臺北好好玩

26 驚艷淡水河

2009臺北大稻埕煙火節1日遊

文／林樺 攝影／許斌



32 散步植物園 和綠樹一起深呼吸

文／觀止 攝影／許斌

36 暑假不留白，帶孩子享農趣！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

► 臺北生活圈

聽奧系列報導

40 體壇盛會・藝壇相挺
臺北聽奧藝術月熱鬧登場

文字整理／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供

44 拎著走的Taipei記憶
2009臺北鳳梨酥文化節

文／陳品見 圖／臺北市糕餅商業同業公會提供

46 分享臺北在你心中的價值
城市電影《第36個故事》搶先介紹

文／葉景豪 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

50 一流城市 一流道路
路平專案向前邁進

文／葉景豪 攝影／王能佑

54 跨越彩虹的美好世界
同志公民運動10週年在臺北

文／葉景豪 圖／臺北市政府民政局提供

58 高級設施 × 平價收費 = 「一箭雙鵰」
信義運動中心新開幕

文／林虹伶 攝影／王能佑

60 文化熱浪襲捲臺北
2009臺北藝術節、藝穗節熱鬧開演

文／王宜燕 圖／臺北市文化基金會提供

64 匈牙利外交官洋風
讚賞臺灣人的打拚精神

文／王宜燕 攝影／王能佑

► 雙城記

66 柏林 自由之都

文・攝影／簡銘甫

► 臺北明信片

72 雙溪風情

文／周純慧 攝影／楊志雄

► 蔬果密碼

73 艷陽下的吉祥果——火龍果

文／呂增娣 攝影／楊志雄

► 78 8/15～9/14市府活動行事曆

► 80 臺北電台8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！



王曉書

(圖／公視提供)

甜美的滋味 在臺北

口述／王曉書（2009臺北聽障奧運代言人、公視聽障節目《聽聽看》主持人、《公視手語新聞》主播）

口語翻譯／劉淑君 採訪整理／君君

出生在純樸臺南小鎮的我，從國小到高中都就讀臺南啟聰學校，直到考上大學，才隻身北上求學，至今已在臺北生活了20年。對於來自南部的我來說，臺北市是個洋溢著人文和藝術氣息的城市，為我開啟了人生美好的視野，也累積了許多寶貴的經驗，比如第一次到美術館參觀、第一次到電影院觀賞影片等，都在美麗的臺北都會實現。

記得念實踐大學時，學校位於大直，離臺北市立美術館很近，每到週末假日，我總是喜歡和三五好友一同前往北美館欣賞畫作、雕塑等琳瑯滿目的展覽品，接受當代藝術的洗禮。除了喜歡觀賞藝術作品外，我也熱愛看電影，雖然聽不見聲音，但是見到五光十色的影像畫面，隨著劇情起伏，感受到電影的張力，仍會讓我心中澎湃不已。後來，由於工作地點和住家地緣的關係，目前已歇業的梅花戲院成了我最常光顧的電影院，只要拿捏好時間出門，買票就不必大排長龍，讓人過足看電影的癮。直到現在，回味起以前那些看電影的悠閒時

光，感覺還是十分甜美呢！

近年來，臺北市政府致力於老舊社區改造，以我目前所居住的內湖來說，這幾年社區環境改變很大，像是內湖科技園區，新穎的大樓四處林立，科技新貴們紛紛進駐，生活機能日益改善，休閒活動的場所也增多了。儘管現在日常工作繁忙，但偶爾也會偷得浮生半日閒，陪著孩子到河濱公園玩滑板、溜冰及騎自行車。

2009聽障奧運即將在臺北市登場，屆時來自世界各國的選手也將齊聚一堂，不但臺北市民和全國民眾可以目睹選手在運動場上大顯身手的競技風采，世界各國也能透過這項運動盛會更加認識臺北和臺灣。儘管我現在懷孕，無法親自到場參加，但我仍會和全體市民一樣支持聽奧，與大家一起為聽奧選手們加油！



參觀市立美術館讓人充分接受藝術的洗禮。（王能佑攝）

陳濂僑



臺北 開啟我的另一扇窗

受訪／陳濂僑（2009臺北聽障奧運志工、公視聽障節目《聽聽看》主持人、中華民國聾人協會監事）

手語翻譯／高鳳鳴 採訪整理／君君

出生在桃園縣的我，3歲時進入了無聲的世界，記得在桃園唸國小時，學校並沒有特教師資和課程，全班只有我一個是聽障生，我都是和一般學生一起上課，無法用言語和老師及同學交談，只能費時費力地以紙筆來溝通，下課的時間也經常形單影隻，學業成績總是滿江紅；直到上了國小4年級，爸爸為了讓我接受適性的學習，打聽到臺北市有一所教導聽障學生的臺北市立盲聾學校（臺北市立啟聰學校的前身），於是我便轉學到臺北，從此，我的人生也開啟了一扇窗，變得更多彩多姿。

當年，爸爸在臺北上班，為了和父親一起從桃園搭車到臺北上學，每天早上5點就得起床，當時的我因學習能力長期落後，所以從4年級降級到2年級，全班同學中，我的年紀最大，常常覺得很丟臉。不過，我卻學會了手語，能夠直接和同學、老師們溝通，至此，求學生涯也愈來愈順利了。

從國小到高中，我在盲聾學校讀了10年，透過周遭朋友豐富的表

情和肢體表達，啟迪了我對藝術表演的潛能，促使我加入由聽障者組成的劇團。近年來，為了讓更多人了解聽障者，我跟隨臺北聾劇團到各地監獄表演，也曾曾在植物園公演時造成轟動，觀眾看完我們的表演後，對聽障者的印象完全改觀，帶來不少成就感。

這幾年來，臺灣人對聽障朋友更加友善了。以往在公共場所，民眾看到聽障朋友比手劃腳溝通，都會投以異樣眼光，如今都能以平常心看待。臺北市政府也推出手語服務，但仍有待改善，像是美國有專門為聽障人士設置的休閒專區，設施都是為聽障朋友們量身打造，值得借鏡。另外，臺北市是個友善的城市，我也期盼人人都能學會簡單的手語，若有機會和聽障朋友相處，就可讓對方倍感窩心。

這次2009臺北聽奧，我將擔任手語志工，並將以各國選手為主角拍製紀錄片，希望藉由紀錄片讓更多人認識不同國家選手的背景和文化，也歡迎全體市民一起熱情參與。

編按：由於本次採訪對象陳濂僑先生為聽障朋友，因此《臺北畫刊》特別向社會局（委託愛加倍協會辦理）申請手語翻譯，若有需要手語翻譯的民眾也可於服務日之前5天提出：

●手機簡訊聯繫：0963-047-723

●免付費傳真：0800-365-624

●免付費專線：0800-365-224

●申請表下載：

www.agape-welfare.org.tw

●民眾24小時皆可申請該項手語服務。



學會手語就能與聽障朋友溝通。(王能佑攝)

花現臺北新魅力

歡迎加入花博志工、 企業參與以及花博之友

文／葉景豪 圖／臺北市政府產業發展局提供

有人以文會友，抒發滿腹情懷，也有人喜歡以茶會友，品味一方閒情。為了迎接2010臺北國際花卉博覽會，臺北市政府邀請大家以花會友，於今年7月開始招募花博志工，同時針對企業、店家推出企業參與和花博之友活動，希望公私部門能攜手將臺北打造成一座熱情繽紛的城市。

花博志工的服務可分為展場內和展場外2部分，展場內除了常見的諮詢、導覽等公共服務外，還有展場交通、園藝植栽、票務管理、安全管理等項目；展場外則有諮詢服務及交通引導。企業參與則是歡迎企業加入，共襄盛舉這場世界級的博覽會，目前有意願參與的企業有遠東集團、天使美術館、中華電信、納智捷汽車等。

花博之友則是邀請全國店家、企業協助宣傳花博會，店家只要提供店面空間、牆面張貼花博會宣傳海報、放置文宣品和協助花博志工報名，就可以成為花博之友。加入企業參與和花博之友的單位，除了會陸續接獲各項宣傳活動的邀請，市府也會在花博官網上免費提供網站連結，提升參與單位的曝光度和國際知名度。

臺灣鐵路局和臺灣區花店協會是2個率先響應「花博之友」的單位。臺鐵在全國主要車站內的公佈欄協助張貼花博的宣傳海報，車廂和售票大廳的LED跑馬燈也播放花博的最新消息。其中作為臺北重要門戶的臺北車站，更在東側廣場利用最新的園藝工法造型和當季的植栽豎起一座高達5公尺、總面積達72平方公尺的「花精



位於臺北車站東側廣場的「花精靈」綠雕裝置藝術。

靈」綠雕裝置藝術，為人車繁忙的臺北車站商圈帶來清新的綠化景觀。

至於臺灣區花店協會，則將在全國400家實體花店懸掛花博旗幟、張貼花博特約花店貼紙、設計花博意象的包裝紙等，讓買花、送花、收到花的民眾都能分享到花博所帶來的喜悅。

►花博志工相關資訊

報名資格

年滿15歲之心理健康、無重大疾病的志願者，並配合於花博展覽期間服務30班次（每次3小時）以上。

報名方式

請逕至2010臺北國際花卉博覽會網站www.2010taipeiexpo.tw志工專區自行下載報名表，填妥後，以網路線上、電子、傳真和郵寄報名等方式報名，詳情請洽1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉1082【付費電話】。

►企業參與相關資訊

有意願參與的企業，請至2010臺北國際花卉博覽會網站www.2010taipeiexpo.tw查詢，或洽1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉1087、1085【付費電話】。



店家只要提供空間宣傳花博，就能成為「花博之友」。

敦化自行車道開通



自行車騎士分享路權

文／王宜燕 圖／臺北市府交通管制工程處提供

自行車騎士有福了！敦化北路自行車道已於7月下旬啟用、敦化南路自行車道也將於8月下旬啟用，敦化自行車道相繼開通後，自行車騎士可更安全地在市區道路騎乘，分享道路資源。

近年來，為建立綠色運輸環境以因應氣候變遷、響應節能減碳，自行車一夕間爆紅，成為時下最風行的交通工具。但是市區道路鮮少規劃自行車道，自行車騎士也多不願騎乘於一般車道，而騎乘於人行道上，造成行人在人行道上行走倍受威脅且事故頻傳，因而在車道中規劃安全的自行車騎乘空間有其必要。

敦化自行車道北至民權東路，南至基隆路，全長4.6公里，往北可於民權東路右轉至基隆河觀山河濱公園銜接河濱自行車道，往南循基隆路可到達公館水岸，且與仁愛路自行車道形成十字型綠蔭廊帶，並連接信義商圈，未來結合捷運松山線、信義線道路完成的自行車道，將形成「丰」字型市區主要幹道自行車路網，提供自行車騎士安全友善且生活化的騎乘環境。

敦化自行車道是利用原路邊停車及側溝空間，設置2公尺寬的單向自行車道。車道主要採綠色及紅色兩種鋪面，綠色鋪面代表自行車通行的空間；紅色鋪面則代表「行人優先」的警告區域，主要設於公車停靠區、計程車招呼站、裝卸貨停車格處，自行車寬度也由2公尺縮減為約1.2公尺，自行車騎士行經該區域，均須先停止並禮讓行人優先通行。

由於敦化南北路是利用最外側車道設置自行車道，此外側空間通常是路邊臨時停車或計程車排



敦化自行車道綠色鋪面是自行車通行的空間，汽機車請勿占道。

班的空間，實施前的有效行車空間為2個車道，規劃自行車道後仍保留2個車道供一般車輛通行，因而並不會導致交通壅塞。

只是敦化自行車道是第一條市區幹道型的自行車道，讓自行車與汽機車「分享」路權，起初可能會發生汽機車占道情形，而自行車騎士行經紅色鋪面也可能忘了禮讓行人，仍有段待考驗的磨合期，希望市民行經此處時，多多留意。

以下是請自行車配合的注意事項：

- 依規定車道行駛，勿騎乘人行道。
- 行經公車停靠區、計程車招呼站及裝卸貨停車格，自行車道縮減為1.2公尺，須減速慢行並讓行人優先通行。
- 須留意機車進出機車彎並減速慢行。
- 家長接送區路段，於上下學時段開放車輛臨時停車接送學童，須減速。

- 接近路口處無專用路權，須減速留意轉向的汽機車。

以下是汽車配合的注意事項：

- 自行車道路權範圍內全線禁止停車。
- 可於分隔綠石處的黃線路段臨時停車。
- 路口轉彎時，須留意後方自行車。

以下是機車配合的注意事項：

- 可於穿越虛線範圍穿越自行車道進出機車彎。
- 勿於自行車道騎乘。



敦化自行車道的紅色鋪面寬度由2公尺縮減成1.2公尺，是「行人優先」的警告區域。

禮讓行人打造友善臺北

文／林虹伶 攝影／王能佑

國人出國旅遊時，常習慣在等紅綠燈時「禮讓」要轉彎的駕駛，看在外國友人的眼裡很是奇怪。在國外，駕駛人禮讓行人的行為是基本的禮貌與尊重，但在臺灣，卻少有這樣的觀念。對多數人而言，「禮讓駕駛」或許已成了一種生存之道，可是對聽障朋友們來說，因為聽不見汽機車的聲音，稍不注意即會造成危險。

「2009臺北聽障奧運」即將於9月5日至9月15日登場，由於本次比賽將有約101個參與國、4千位以上的參賽選手來臺，為了打造臺北成為更友善的城市，臺北市政府警察局交通警察大隊決定自即日起至9月30日，在重要交通路口加強取締汽機車不禮讓行人的違規行為，其中鄰近臺北田徑場、臺北體育館周邊道路，包括敦化北路與八德路口、敦化北路與南京東路口，以及其他賽事場地周邊如新生南路與辛亥路口、中山南路與濟南路口、林森南路與濟南路口等，已確定為重要取締路段，執法地點與時間也會視路口行人及交通狀況隨時機動調整。

在取締項目方面，包括駕駛汽機車行經行人穿越道，有行人穿越時，不暫停讓行人先行通過；汽機車駕駛人轉彎時，除禁止行人穿越路段外，不暫停禮讓行人優先通行；汽機車行駛行人穿越道及人行道，以及在行人穿越道、人行道停車及臨時停車等，視情節不同處新臺幣600到3,600元的罰鍰；此外，執行過程中若發現行人違規時，也會一併取締，相關說明可上警察局交通警察大隊網站查詢。

►臺北市警察局交通警察大隊

電話：2321-4666

網址：td.tcpd.gov.tw，點選「支持行人—禮讓行人禮貌運動」

►臺北市交通警察大隊取締重點項目：

- 駕駛汽車行經行人穿越道有行人穿越時，不暫停讓行人先行通過：處新臺幣1,200元以上3,600元以下罰鍰
- 汽車駕駛人轉彎時，除禁止行人穿越路段外，不暫停禮讓行人優先通行者：處新臺幣1,200元以上3,600元以下罰鍰
- 駕車行駛人行道、行人穿越道：處新臺幣600元以上1,800元以下罰鍰
- 機車行駛行人穿越道：處新臺幣600元以上1,800元以下罰鍰
- 機車行駛人行道：處新臺幣600元以上1,800元以下罰鍰

（資料來源：臺北市交通警察大隊）

詳細取締項目、法令依據及處罰金額，請上網站查詢。



除禁止行人穿越路段外，駕駛人轉彎時不禮讓行人者將被處以罰鍰。

多希望你也在這裡

臺北探索館新影片 《城市風采》今夏上映

文／葉景豪 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

她或許不是全世界最繁華的城市，或許不是全世界個性最鮮明的城市，或許不是全世界遊客眼中最想造訪的城市，但她卻是座在旅程中，會希望與自己重要的人一同體驗與分享的城市，她是臺北，一座「多希望你也在這裡」的城市。

今年夏天，臺北市政府觀光傳播局推出了最新影片《城市風采》，用明信片的方式，記錄4個不同城市的旅客來臺北踏尋的足跡，並把旅行中的感動分享給自己心裡最重要的人。製作團隊配合臺北探索館發現劇場360度環繞的銀幕設計，同時運用12部攝影機分鏡拍攝完成的《城市風采》，雖然僅有短短的15分鐘，但卻使用高達800多段剪輯與200多幅特效動畫，呈現出臺北的美好與豐富。政治大學廣電系副教授盧非易即認為，觀眾可以從中「重新看見臺北，發現一種新的感動。」

《城市風采》是發現劇場推出的第4部影片，前3部分別是《城市身世》、《城市生活》以及《城市想像》，勾勒出臺北的過去、現在以及未來。而《城市風采》則是以旅人的角度詮釋，找出臺北讓人滿足的片段：可能是在岸邊看見只在圖鑑上看過的水鳥、在青山中看見滿園純白的海芋、在廟裡看見爐前虔誠捻香的信徒，或是在歡樂的煙火中看見自己與這座城市的未來。

故事從飛機降落前展開，俯視機窗外被群山環抱的臺北盆地，緊接著是一格又一格的城市剪影，並穿插一張又一張的明信片，法國小男孩迫不及待地告訴爸爸他所看見的自然風景、西班牙

男生把臺北化成情書捎給情人、日本老奶奶用臺北的人情味問候國中的同學，最後，臺北的青年透過城市漫遊，重新認識這座城市。

片中覽盡臺北風光，像是只需30分鐘車程便能親近的國家公園、隱身在車水馬龍街區的古蹟、轉個彎就能遇見的藝文展覽，還有總是讓人目不暇給、忍不住大快朵頤的美味小吃，最後，臺北101絢爛的跨年煙火，更是造訪臺北不能錯過的活動，整部影片結合聲光特效，打造出身歷其境的臨場感。另外，影片中也搭配法文、西班牙文、日文和

中文的旁白，細數臺北帶給不同城市旅人的感動。

臺北少以「此生不去，你會後悔」的口號宣傳，更不常見「登泰山而小天下」的豪語霸氣，但在《城市風采》中，我們看到了臺北「多希望你也在這裡」的溫暖。

►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【付費電話】

網址：discovery.taipei.gov.tw



騎單車已成為臺北最流行的休閒活動。

發現劇場影片放映時間表

場次／星期		一	二	三	四	五	六	日
上午	09:30	休館	城市生活					
	10:00		城市身世					
	10:30		城市風采					
下午	14:00		城市風采					
	14:30		城市想像					
	15:00		城市風采					

▼ 臺北照過來

臺北

靜一夏

燠熱當頭，
俗話說：「心靜自然涼」，
但碰上33度以上的高溫，還管用嗎？
我們從身心靈各方面為讀者提出消暑方案：
靜坐、瑜珈、芳香療法帶來的舒緩放鬆，
可為身體重新找回平衡的活力；
閱讀，是心靈沈潛的推手，
可將蒙塵緊繃的心緒洗滌清淨；
藝文洗禮則讓人在知性與休閒中，
遨遊開闊的古今天地。（文／宋祖慈）



身體 靜一夏

跟煩躁說拜拜！

酷暑炎夏，烈陽當頭，不斷飆升的高溫，時常讓人火氣高漲、耐性大減，稍有不順之事，便容易情緒失控。其實，燠熱的夏日裡若不想被悶熱高溫左右心情，有許多可以幫助身體舒緩放鬆，讓心靈沉靜平和的方法，且讓我們善用這些簡單的方法，把燥熱之心拋在腦後，度過一個神清氣爽的夏天。

採訪協助／護康按摩會館、松山社區大學老師何品誼、
大同社區大學老師林秀緞、
阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會老師陳珮綺、
北投社區大學老師趙憲民

示範／護康按摩會館梁師傅、林秀緞、陳珮綺
文／呂增娣 攝影／楊志雄



按摩腳底各器官、腺體的反射區帶，可達舒緩壓力的目的。



推薦方法1

足部按摩

放鬆身體·從腳開始

近幾年來紓壓按摩蔚為流行，坊間不僅SPA、按摩店林立，方便省時的腳底按摩店更是一家接著一家開張，下班時間常見人們赤足排隊等按摩，仿若形成了一股腳底按摩、足部SPA的風潮。

護康按摩會館負責人、也是財團法人愛盲基金會董事長謝邦俊表示，腳底按摩之所以會如此風行，主要因為腳底是人體最大的反射區，布滿通達身體各處的穴道經絡，腳底按摩乃藉由熱敷按摩的方式，幫助刺激各器官、腺體的反射區帶，促其正常運作幫助舒筋活血、通體舒暢，進一步達到舒緩壓力的目的。

以一般上班族而言，長時間

久坐並久盯電腦，容易造成腰酸背痛、眼睛疲勞，以按摩腳指的方式便能舒緩酸痛，其中藉著按壓中指底部靠近腳掌銜接處的穴道，以及腳內側腳脛的地方，可幫助舒緩眼酸腰痛的症狀；若是有坐骨神經方面的困擾，則可以多按摩腳跟兩側，幫助緩解不適。

謝邦俊特別提醒讀者，腳底按摩的療程應該找專業護康師較為保險，因為真正專業的腳底按摩老師，必須瞭解解剖學、經絡學等，還得懂得依照不同體質給予適當的按摩方式；選擇按摩館時除了護康師的專業認證，還應考量各項按摩服務的價格是否清楚標示，環境布置是否整潔舒適，如此一來，享受按摩時才能全然放鬆，也才能真正達到紓壓的功效！



芳香療法是運用各種花卉植物精油，經由嗅聞、按摩等方式，達到身心療癒的效果。

推薦方法2

芳香療法

用嗅覺紓解壓力

作家海倫凱勒曾這麼形容：「嗅覺是無所不能的魔法師，能送我們越過數千哩，穿過所有往日的時光……。」文學教授黛安·艾克曼也在《感官之旅》一書中寫道：「世上沒有比氣味更容易記憶的事物。」松山社區大學芳療課程老師何品誼則說：「嗅覺與氣味不僅是回憶的最佳幫手，藉由正確的芳香療法還能幫助療癒身心。」

何品誼表示，芳香療法主要是利用萃取自各種花卉植物的精油，經由如按摩、嗅聞等不同方式，達到身心療癒的效果。她特別強調，芳香療法若是當作日常生活中幫助靜心紓壓確實很有助

益，但只能當作輔助，不能取代現代的醫藥。

何品誼進一步說明，芳香療法目前較常見的方式大約可分為三種方法，一是以水療機採噴霧的方式，讓香氣藉著水分子散布在空氣中，或者是用薰香台以加熱的方式，讓精油在空氣中蒸發，藉由熱傳遞香氣；再者是以按摩的方式，也是坊間常見的芳療按摩方法，將精油塗抹在身體上按摩，除了可以嗅聞到香氣，另方面可藉由皮膚吸收，達到效果；此外，還可用泡澡的方式，將精油作成浴油之後，放入澡盆中，藉由熱氣讓皮膚吸收得更徹底，對於舒緩疲勞、放鬆肌肉也更具效果。

在氣候悶熱高溫的夏季裡，何品誼建議可以多選擇如胡椒薄荷、綠薄荷等較清涼的精油，

幫助降低體溫，或者是洋甘橘、薰衣草、依蘭等精油以助鬆弛身心。不過，何品誼特別叮嚀讀



選購精油時應當注意包裝標示是否清楚。



瑜珈兼具健身與靜心的效果，是時下相當流行的休閒活動。

者，在選購精油時應當注意包裝標示是否清楚，除了英文名稱之外，還應有該精油的拉丁學名、保存日期，以及萃取自哪一部分，她建議可以準備一張衛生紙

滴兩滴精油在上頭，過一會兒，看看衛生紙上精油的殘留物，純精油揮發性應該很高，不會殘留過多的油質與色素；另外，體驗芳療課程時得選擇具有合格認證的芳療師才有品質保證。

推薦方法3

瑜珈

與身體親密對話

你是否希望擁有柔和的身形線條，希望做每一件事都能保有持續力與專注力，甚至可以一直維持著平和愉悅的心情，那麼快來加入瑜珈的行列吧！這項近年來紅極一時的身心運動，正因為兼具健身與靜心的效果，受到不少民眾的喜愛，成為時下相當流行



瑜珈動作「樹式」困難度不高，但可幫助穩定心緒。

的休閒活動。

將瑜珈列為單純的運動或許有些偏頗，因為這項傳自千百年前的智慧，其實不單是活動筋骨、訓練肺活量的健身功效而已；大同社區大學瑜珈老師林秀緞便指出，Yoga這個名詞辭源來自於梵文的yuj，以白話來解釋是指透過體位法的練習，使身體與心靈的活動能夠相互連結，進而達到身心合一的境界；阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會老師陳珮綺則表示，瑜珈是藉由伸展、強化、放鬆以及呼吸調和等身體動作的練習，學習專注及深層地感知，以達到與身體對話的目的。

針對夏日容易產生躁鬱與不耐的情緒，陳珮綺建議可以練習簡單的樹式，將心專注在身體的平衡上，讓脊椎往天空延伸，腳底則穩穩地連接地面，維持平穩的呼吸，儘量不讓身體歪斜及足部落地，因為動作困難度不高，可以藉由這樣的練習訓練自己的專注力進而穩定心緒；林秀緞則特別提醒，練習瑜珈體位法的同時，不妨在飲食也做些許調整，儘量攝取清淡的食物，少油少鹽少吃肉，一方面呼應時下提倡的環保減碳概念，另一方面也可減少過多的油脂負擔。

推薦方法4

靜坐

吸吐之間活在當下

除了上述瑜珈體位法與飲食之外，阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會老師陳珮綺更建議，若是能夠進一步學習靜坐、冥想等方法，對於平靜心靈、減少燥熱不耐的情緒將有很大的幫助。

針對靜坐對身體的幫助，北投社區大學靜坐課程老師趙憲民說：「靜坐對於自我的覺知力有相當大的幫助，可以藉由靜坐幫助身體的細胞覺知，讓平常受到外在時空、因果控制的心靈得以釋放，令心性更加沉靜安住，進



靜坐、冥想有助於平靜心靈。

而享受當下的美好。」

對於初學者，陳珮綺則建議，可以找一個自己覺得舒適的地方，以盤腿的姿勢或者將兩腳交叉收進大腿內側即可，雙手交握輕鬆地放在髖關節上，眼睛輕輕閉上，再將舌頭輕抵上顎、臉部肌肉放鬆，將意識集中在兩眉中心，專注在呼吸的一吸一吐之間，若是意識飄走了就再重新抓回到呼吸上，嘗試著每天固定時間練習，愈加熟練後漸漸可以加長時間。

不過，不論是練習瑜珈還是靜坐，其中皆具有十分深奧的學問，所以陳珮綺建議想要嘗試練習的讀者，應該尋求專業老師的

指導，不要冒然做太艱難的動作，或者強迫自己進行長時間的盤腿靜坐，以免靜心不成反倒造成身體傷害，那就得不償失了。

維持身體最佳狀況無疑是擁有好心情的首要步驟，以上推薦的幾種BODY靜心方法，不妨趁著今夏嘗試看看。

►相關資訊

護康按摩會館 2509-3363

松山社區大學 2747-7690

大同社區大學 2555-6008

阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會

2933-3035

北投社區大學 2893-4760

社區大學聯網：www.ccwt.tp.edu.tw



心靈靜一夏

到市圖靜享閱讀時光

文／宋祖慈 攝影／許斌

圖書館大概是都會裡最老少咸宜的「避暑勝地」了，每個人都可以在這裡找到感興趣的書籍，安靜地坐下來享受閱讀時光和舒適的冷氣。尤其分布在各區的市立圖書館分館，就像一處處社區裡的心靈綠洲。

遍布12行政區各分館 成為知識的聚會所

你知道嗎？臺北市早在民國19年至36年間先後設立松山、城北、古亭、城西4所圖書館，而它們就是臺北市立圖書館的前身。市圖有41個分館及11個民眾閱覽室、2座智慧圖書館（截至98年5月），每個月的使用人次超過百萬。各分館除了豐富的館藏圖

書，還發展出不同的館藏特色，如深受社區民眾喜愛的綠建築北投分館，就以生態保育為主；大同分館以聽障資料服務讀者；而中崙分館是小朋友口耳相傳的熱門分館，因為它的館藏特色是最受歡迎的漫畫。其他還有美術、傳記、旅遊等館藏主題，市民有相關查詢需求時，就可以在市圖分館找到用之不竭的圖書或視聽資料。

位於建國南路2段的市立圖書館總館擁有最寬敞多元的閱讀空間，1樓是綜合服務區、地下1樓是為兒童設計的閱讀環境，更貼心地設置0至7歲的幼兒閱覽區，整體空間並延伸到地下2樓的小小世界外文區，每個角落都可見溫馨的



市圖總館的小小世界外文區常可看到溫馨的親子共讀書面。

親子共讀書面。暑假期間有好多認真的小朋友在兒童區自己挑選書籍，陪同的家長則在一旁享受自己的閱讀時光；當大人小孩一起闔上書本的時候，不知不覺已經共度一個充實的下午。

總館2樓的期刊室採開架陳列，豐富的報紙、期刊、雜誌吸引各年齡層的讀者，4至6樓的閱覽室則於6樓設有殘障座位。8樓視聽室占地370餘坪，典藏豐富的視聽資料並提供個人及團體的視聽欣賞服務，可以隨借隨看。

小學生和館長的必讀好書推薦

北市圖不但典藏書籍，同時也主動向讀者推薦好書。如與臺北市國小學校班級合作辦理的「最受學生歡迎10大好書」票選活動，就把「2008好書大家讀」的年度得獎圖書送到各校，讓國

小低、中、高年級的小朋友不僅參與閱讀，還可票選出自己心目中最值得與他人分享的好書。票選結果：故事文學類為《不要講話》、非故事文學類為《林良爺爺寫童年》、知識性讀物為《誰在吃你？寄生蟲的祕密故事》、圖畫書及幼兒讀物《是狼還是羊》。讀到這裡，你是不是開始好奇這些大受歡迎的書籍有多好看？它們可是非常熱門喔，你可以先利用線上查詢系統看一下館藏現況。

想利用暑假與孩子分享親子共讀的樂趣，卻不知該從哪些書入手的家長，也可以參考北市圖館長曾淑賢為大家推薦的年度必讀好書（請參見tpmlcog.pixnet.net/blog/post/24666627）。

每月一書+藝文活動

參加讀書會是最好的開始

成人讀者可以參加的藝文活動更是多元而豐富，如市圖「每月一書」活動不但推薦好書，也為讀者主辦講座及讀書會，7月份每月一書選的是《星空》，便邀請作者幾米來為讀者導讀；8月份每月一書《窮得有品味》（亞歷山大·封·笙堡著），將於8月22日



北市圖不但典藏書籍，同時也主動向讀者推薦好書。



市圖經常舉辦講座或讀書會，邀請作者與讀者進行交流。



市圖總館的視聽室典藏豐富的視聽資料。

於總館10樓會議廳舉辦講座，由作家辜振豐主講。講座和讀書會的最新資訊亦會公布在市圖網頁和《市圖之窗》，讀者如有感興趣的書籍，可以藉機會參與，體驗與其他讀者共同討論而激發出不同的觀點。

《市圖之窗》是份非常實用的免費索取刊物，每月1期，彙集各分館的藝文活動，包括琳瑯滿目的講座、研習、讀書會、展覽活動和說故事時間。此外，總館及各分館電影院的每月放映時間也清楚地列在《市圖之窗》，別錯過有老師主持播映後賞析的場次。

善用借書證 暑假閱讀超過癮

放肆地看「閒書」是過暑假的慣例，應該有很多人的學生時代是選擇用一套套的金庸或倪匡小說來「練功」。即使早脫離了學校生活，不再有暑假作業或開學壓力的上班族，也不用刻意區分「閒書」或「正書」，夏天閱讀



市圖總館地下2樓的小小世界外文區。



開架陳列、豐富多元的報紙、期刊、雜誌，吸引各年齡層的讀者。

如推理小說、科幻小說等類型小說還是最暢快。

北市圖用幾米的畫作製作的借書證，不但精美而且好用，每張個人借閱證可以借5本書、借期30天，而且所借的圖書或視聽資料能在北市圖所屬的各分館歸還。特別推薦市民讀者在辦證時帶著你家的戶口名簿，這樣就可以多申請一張「家庭圖書證」，不但全家老小都可使用，而且一張圖書證可以借20冊，方便極了！

北市圖各分館於館內閱讀無須辦證（6歲以下孩童須由家長陪同），而當你想借回家看的書非常熱門時，請多利用館藏資料預約功能，它不但能事先預約借閱中的圖書（含視聽資料），還合併了通閱服務，也就是能將其他分館的書調來，讓你更快借到想看的書。這項服務可在線上申請

預約或洽館員辦理，選擇取書的分館之後，書籍到館時館方還會主動通知。

很久沒上圖書館了嗎？北市圖的體貼服務將讓你重拾閱讀樂趣。

►臺北市立圖書館

總館館址：

建國南路2段125號

網址：www.tpml.edu.tw

北市圖總館及各分館休館日為國定假日及每月第1個星期四，各館開放詳細時間可上網查詢。

《市圖之窗》可於各分館取閱。



圖書館是都會裡最老少咸宜的「避暑勝地」。

► 2008最受學生歡迎10大好書

(可上 tpmlcog.pixnet.net/blog/post/25194085 查詢)



市圖規劃各種主題書展，提出有系統的閱讀建議。



很久沒上圖書館了嗎？到圖書館走一趟，將讓你重拾閱讀樂趣。

故事文學類

排名	書名	出版社
1	不要講話	遠流
2	小黃瓜國王	臺灣東方
3	我們叫它粉靈豆Frindle	遠流
4	不會游泳的青蛙	小兵
5	請妳嫁給我爸爸	小兵
6	阿志的餅	青林國際
7	小紅	聯合報
8	長頸鹿的信	臺灣東方
9	瑪蒂達	天下遠見
10	揚帆吧！八級風	九歌
10	威樂比這一家	天下遠見
10	96年童話選	九歌

非故事文學類

排名	書名	出版社
1	林良爺爺寫童年	幼獅文化
2	誰在黑板上寫ㄅㄆㄇ	聯合報
3	瑞穗的靜夜	聯合報

知識性讀物

排名	書名	出版社
1	誰在吃你？ 寄生蟲的祕密故事	和英
2	讀報教育指南：法律篇	國語日報社
3	玉井芒果的祕密	青林國際
4	仙人掌旅館	遠流
5	來自大海的朋友： 象鼻海豹	時報
6	蟲來沒看過	天下雜誌
7	自由與不自由	米奇巴克
8	蠶寶寶	親親文化
9	美與醜	米奇巴克
10	從小事情看天氣	國語日報社

圖畫書及幼兒讀物

排名	書名	出版社
1	是狼還是羊？	三之三文化
2	不是箱子	阿布拉教育文化
3	劍獅出巡	信誼基金
4	好大好大的大番薯	信誼基金
5	山丘上的石頭	道聲
6	再見小樹林	格林文化
7	斷嘴鳥	道聲
8	大櫻桃的敵人	信誼基金
9	一日遊	三之三文化
10	團圓	信誼基金

休閒靜一夏

看展覽開拓視野

文／宋祖慈 攝影／許斌

這個夏天，同時有許多風格迥異的展覽可以欣賞，完全不用擔心該如何消暑，用展覽填滿的假日既休閒又有吸收知識、感受藝術的喜悅。

微笑彩俑 一片祥和

植物園的荷花是臺北人最喜愛的盛夏風景之一，今年的花況很好，荷花立葉長得又大又茂盛，一派蓮葉何田田的清涼。荷花池畔的歷史博物館則於暑假推出《微笑彩俑——漢景帝的地下王國》特展，週一也不休館，非常值得一看。

特展展出的是漢景帝劉啟（西元前188-141）的陵墓「陽陵」所發掘出來的墓葬文物，策展人將其定位為微笑彩俑真是貼切，因為即使文物都是墓葬俑，但細細參觀下來，不但沒有陰森肅殺之氣，反而感受到一片祥和，甚至是「六畜興旺」。

當時的墓葬觀念是事死如生，因此陝西陽陵中發掘出來的文物也就是2千多年前西漢生活的真實紀錄。漢文帝劉恆和其子景帝劉啟在位的時期，被史家稱為「文景之治」，這個時期不但是漢朝





漢俑有數量龐大的家畜俑，反映出當時畜牧業的發達和生活的自在富足。



著衣式漢俑的人俑手臂都另外用木頭刻製，穿好衣服後再安裝上去。

儲存國力的時期，也是史上第一個和平富足的盛世。

這些小時候歷史課本上讀過的內容，現在以漢陽陵文物的真實形態呈現在眼前。在全球經歷了一場金融風暴的現代，那2千多年前的質樸生活樣態讓人感受更深。漢俑的製作技術與秦俑有很大的不同，秦始皇陵的兵馬俑照真人比例塑造，造型剛硬威武；陽陵的陪葬俑尺寸則只有秦俑的三分之一，且造型線條輕鬆許多，甚至面帶微笑。

漢俑分成塑衣式和著衣式2種。塑衣式的衣物以塑形和釉彩直接在俑身上呈現，本次展品中有4件塑衣式男女侍俑，衣服的樣式顏色清晰，非常珍貴。著衣式漢俑占大部分，衣物、甲冑仿實物製作再穿戴到俑上；為了方便為陶俑穿衣甲，人俑的手臂都另外用木頭刻製，穿好衣服後再安裝上去，因為長期掩埋，木質和紡織

品的部分在出土時都已朽壞消失了，僅極少數還保有衣物殘片。

漢俑的題材比秦俑更加豐富，人俑除了士兵和騎兵，還有女俑和宦官俑。數量更為龐大的則是家畜俑，馬牛羊雞犬豬六畜俱全，豬的造型還分公豬、母豬、乳豬，公雞則通體彩繪，造型非常討喜。六畜興旺的景象反映了當時畜牧業的發達和生活的自在富足，更可見漢朝陶塑工藝的技術。細心的人會發現那一排排的馬羊豬似乎少了點什麼？沒錯，這些家畜俑如馬鬃、馬尾、豬尾巴和雞腳等當時也另外以木頭製作，所以在2千多年後的今日，家畜們都沒了尾巴，但還是超級可愛。

參觀完特展可憑票根繼續參觀正館的常設展與其他特展，也可到2樓忘言軒或4樓挹翠樓小坐喝茶。



國立故宮博物院朝多元化博物館發展，推出各種傳統藝術表演。

故宮新韻

明皇幸蜀圖的藝術饗宴

國立故宮博物院不斷朝著多元化博物館的目標發展，屢屢讓民眾驚喜，繼「故宮週末夜」和「故宮夜宴」之後，又在文會堂推出「故宮新韻」傳統戲曲系列，即日起至12月30日，每週三下午2時30分至4時都有戲曲節目可以免費欣賞，表演內容結合故宮典藏名畫與經典戲曲，讓觀眾能更輕鬆又深入地領略傳統藝術文化的多元美感。

文會堂原來是座使用率不高的會議廳，現在由企業贊助整修為演藝廳，不但有高畫質影音設備，劇場大小還非常適合傳統戲曲的演出。「故宮新韻」首波表演推出由蘭庭崑劇團重新編演的《明皇幸蜀—長生殿》演出，以故宮國寶收藏《明皇幸蜀圖》，結合崑曲經典劇目《長生殿》，為唐明皇與楊貴妃「在天願做比

翼鳥，在地願為連理枝」的千古愛情絕唱做出最佳詮釋。

此外，故宮有兩檔特展展期都到8月31日，特別提醒讀者不要錯過。一是《捲起千堆雪——赤壁文物特展》、一是《意 陳其寬90紀念展》。前者是以文物、藝術

的角度出發，完整呈現赤壁及赤壁之戰在歷史、藝術、文學上的影響。後者則以畫作為主，展場布置充滿文人書房氛圍；從這位成功建築家的畫作中可以感受到空間虛實交錯的層次和深度，讓寧靜的畫面呈現動感。



故宮的《意 陳其寬90紀念展》展場布置充滿文人書房氛圍。



▲▲北美館推出的《皮克斯動畫20年》特展包括繪畫手稿等展出內容。



11月1日推出《皮克斯動畫20年》特展。皮克斯曾製作《怪獸電力公司》、《海底總動員》等知名電影動畫，此次展示內容包括繪畫手稿、概念、雕塑、數位裝置等，呈現電腦動畫細膩的創作過程與實務操作。

年度常設展部分則不可錯過重量級的《25年典藏精粹》。北美館於1983年建館，典藏作品件數已達4千餘件，今年為慶祝25週年館慶，特別選出在臺灣美術史上具指標性意義的34件經典之作，策劃《25年典藏精粹》於2樓展場展出1年。這34件作品可說是現階段北美館精選的鎮館精華。

展場設計區分為7個各具臺灣美術發展變貌的空間，從日治時期臺灣畫家在藝術史上占有重要地位的作品開始，其中包含了陳澄波、廖繼春入選帝展的作品、二次戰後畫家畫風的改變，如李石樵寫實作品〈田園樂〉等。

臺灣近代最重要的雕塑家黃土水的〈釋迦出山〉立於206展場入口，他的作品流露出鎮撫人心的悲憫之情。而與〈釋迦出山〉同樣以追求救贖力量描繪解嚴以後的臺灣畫家巨幅作品，也一併放置在這間展覽室。



北美館每週六實施夜間開館，是闔家共度週末夜的好去處。

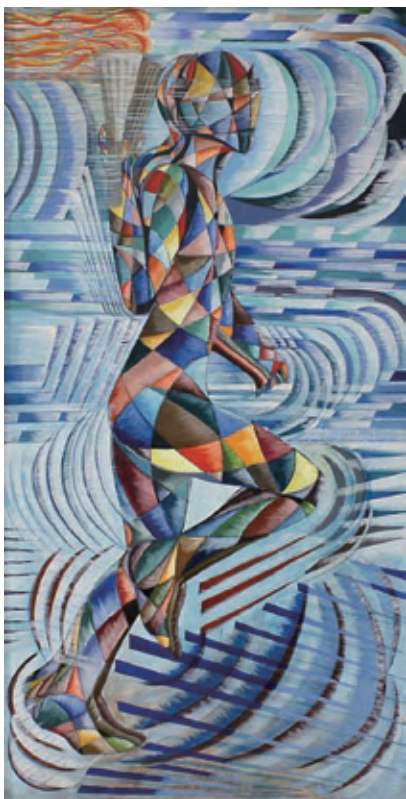
北美館 尼莫和毛怪來囉

臺北市立美術館比故宮更早開始實施夜間開館，每週六17時30分至20時30分免費入場（特展除外）加上音樂會和「假日親子活動」等節目，讓北美館成為闔家共度週末夜的好去處。目前因配合花卉博覽會工程，美術館周圍許多停車場暫時關閉，建議民眾搭乘大眾交通工具前往。從捷運圓山站1號出口，沿著靜謐的圓山公園、美術公園走到北美館，是很不錯的散步路線。

繼《世外桃源——龐畢度中心收藏展》後，北美館於即日起至



中正紀念堂的中正藝廊經常推出風格迥異的展覽。



未來派藝術家科隆那的〈聖火傳遞人〉油畫於《颯未來：未來主義百年大展》中展出。

中正紀念堂颯未來 兩廳院夏日爵士派對

即日起至10月11日，中正紀念堂1樓1展廳展出《颯未來：未來主義百年大展》，包括未來派藝術家之首——詩人馬里內蒂、薄丘尼、巴拉、卡拉、瑟維里尼及盧索羅等畫家的作品都來臺展出。

2009年正好是未來主義100週年紀念，這次大展也是首次大規模將未來派作品引進臺灣。馬里內蒂曾說：「奔馳中的車子比勝利女神更美！」，就像為這批20世紀前衛藝術作品下了一個註解，相

信能夠帶給習於欣賞古典繪畫的觀眾們一個不一樣的觀賞經驗。配合展出期間，中正紀念堂演講廳於8月15日、9月20、27日等舉辦「百年未來系列專題演講」，有興趣的民眾可上網查詢場次。

另外，行之有年的兩廳院夏日爵士派對，也是樂迷們每年引領期盼的活動，今年可以免費參加的戶外演出訂於8月29日於兩廳院藝文廣場展開，國內外爵士樂手將接力演出，希望這個週末是個爵士好天！

►相關資訊

歷史博物館

2361-0270／www.nmh.gov.tw

故宮博物院

2881-2021／www.npm.gov.tw

臺北市立美術館

2595-7656／www.tfam.museum

中正紀念堂

2343-1100～3

www.cksmh.gov.tw



2009

驚豔淡水河

臺北大稻埕煙火節一日遊

文／林樺 攝影／許斌

將於今年8月22日在大稻埕舉辦的煙火節是臺北年度盛事之一，因適逢七夕前夕，今年的煙火秀將以七夕為主題點亮整個仲夏夜，不妨隨著本期《臺北畫刊》的腳步造訪大稻埕，體驗茶之香、布之錦、建築之麗以及煙火之豔！

大稻埕煙火節一日遊建議

有記名茶品茶香→迪化街賞古蹟→永樂市場逛繽紛布匹市集→迪化街周邊嘗老街美食→林柳新紀念偶戲博物館戲耍掌中戲→參加2009臺北大稻埕煙火節周邊活動→河畔觀煙火

09:00～10:00

訪老茶行

回顧大稻埕百年茶市風光

來到大稻埕，在穿街走巷途中，順道拜訪老茶行，在一泡茶、一瓢飲之間，回顧大稻埕昔日風華。

位於朝陽茶葉公園旁的「有記名茶」是大稻埕一帶有名的茶行之一，信步來到此地，古樸的紅磚房，前面有公園的綠蔭參天，尚未進門，便傳來撲鼻茶香，裡頭還有保存完整的製茶場，以及優質茶香供你品茗。

特別的是，有記名茶的茶場中保留著舊時的「焙籠間」，老師傅仍以炭火焙茶。在大幅翻修老建築之後，這棟年代久遠的老宅，兼容並蓄地融合了傳統與現代的茶葉風貌，茶行前方明亮雅致的展售場宛如茶葉文物館，而

2樓清源堂則成為全新的藝文空間，提供不定期的藝文表演。

對臺灣茶產業有興趣的朋友，還可參與今年8月每週六早上舉辦的「大稻埕找茶趣」活動，於臺北市茶商業同業公會集合，實際走訪茶產業相關歷史景點，並由公會會員招待參加民眾喝好茶。

另外，大同區公所今年8月舉辦的「2009 FU大同——月老繫情吃喝玩樂FU大同」系列活動中，在每週六下午3時於有記名茶舉辦南管演奏，有雅興的朋友別忘了前來聆賞。

►有記名茶

電話：2555-9164

►臺北市茶商業同業公會

電話：2555-7598

►大同區公所

電話：2597-5323轉604



拜訪老茶行，在茶香中回顧大稻埕昔日風華。



古老的製茶器具訴說著一段段茶香歲月。

10:10~11:10

逛迪化街 遊賞古蹟

品過香茗，該來逛逛迪化街，這是一條超過百年的商業大街，引人思古幽情的特色建築群，總

是吸引不少懷舊的遊客造訪。

迪化街曾經是全臺的商業貿易中心，迄今每逢年節期間，來辦年貨的民眾依舊萬頭鑽動、寸步難移，既是老商圈，建築自然也是古樸風格，沿街望去，現代主

義式、洋樓式樣、仿巴洛克式、閩南式等各自獨樹一格，但共通的特色則是老年代的華麗情調。

這些建築群多數建於日治時代，外觀各有特色，而且風格互有融通，增添了迪化街建築的豐富多變性。其中，美麗的巴洛克建築起於1910年日本政府實施市區改正時，除了將街道取直拓寬之外，並重建兩側店屋，原來樸實的閩南式店鋪，全都改成連棟式，牆面裝飾繁複華麗，形成今日所見的巴洛克建築風貌。

現代主義式的建築，外觀較為簡潔明朗，注重線條表現和比例均衡，材料以面磚、洗石子為主，不再採用巴洛克式華麗的山牆，轉為強調水平的線條。這股建築風潮起於1920年代末期，在迪化街上各段都有分布，以71號乾元行最具代表性。



裝飾繁複華麗的老建築。



洋樓式樣以2層樓房為主，2樓陽台都有女兒牆，細密的簷間線腳、拱形窗洞，以及花瓶狀的欄杆是其特點，建材多用紅磚，整體感覺十分明亮溫暖。

閩南式建築多為單層樓的瓦屋，以土墼壁和紅磚為建材，裝飾少，風格古樸，以木板組成門窗，屋簷下都有亭仔腳，這類店屋主要承襲大陸福建漳泉地區，在炎熱多雨的氣候中，行人可以遮風避雨，陽光強烈也有地方遮蔽，很符合臺灣多雨的氣候型態。

►迪化街建築古蹟

地點：迪化街1段周邊



永樂布市裡的布匹樣式琳瑯滿目，遊逛之間總有令人驚奇的發現。

11:20~12:20

永樂布市 最繽紛的市集

同樣坐落於迪化街、以布市聞名的永樂市場，是臺灣最大的布料批發中心之一，日治時期稱為大稻埕市場，經改建後成為目前的「永樂市場大樓」，登上2樓，這裡聚集了數十家布商，展售的布匹樣式琳瑯滿目，令人驚艷。

市場2樓的布行一家挨著一家，各種布料應有盡有，店主不時為買家展開一匹匹美麗的布匹，整棟樓面美得像七彩海浪一樣，頓時讓人興奮了起來。迪化街布市場興起於日治時代，當時許多日本布商將日本印花布料輸入臺灣，取代本地傳統染布業，也影響了臺灣花布的設計。永樂市場



外觀中西合璧的錦記茶行，吸引許多遊客造訪。



七彩繽紛的布匹，為遊客帶來一天的好心情。



收藏豐富的偶戲館，值得遊客駐足參觀。

改建後的布市集中於2樓，來此逛逛、買點布料，還可直接至3樓找師傅裁製成屬於個人特色的窗簾、浴衣、COSPLAY衣服……等，讓五顏六色的繽紛，帶來一整天的好心情。



迪化街周邊小吃，多是道地的臺北老滋味。

►永樂市場

地址：迪化街1段21號

開放時間：10:00～18:00（週日休市）

12:30～13:30
迪化街周邊小吃 古早味吃透透

舊市集就有老味道，迪化街也不例外。位於永樂市場周邊的小吃頗具鄉土風味，旗魚米粉、蝦捲、土魷魚羹、油飯……等，都在向路人招手致意！

市場邊的旗魚米粉，是道地的臺北老滋味，以高湯熬煮旗魚米粉，加入一些韭菜末及豬油渣紅蔥頭來提味，湯頭濃郁可口；附近的永樂土魷魚羹，土魷魚經過醃漬，裹上蕃薯粉後下鍋炸至金黃，便是外酥內嫩的好滋味。

不遠處的金仙魚丸，老闆由高雄移居至此地，帶來下港人微

甜的小吃口味，為配合附近市場工作的人用餐需求，每一份餐點份量都很令人飽足；隔壁則是來自臺南的通伯臺南碗糕，將浸泡一夜的在來米磨成米漿，再加入蛋黃、滷肉、香菇，放入蒸籠蒸熟，一碗碗香Q可口的碗糕搭配老闆娘熬煮的香菇筍片排骨湯或魚丸湯，就是臺南傳統好滋味。

►迪化街周邊小吃

地址：迪化街、民樂街及南京西路233巷周邊

14:00～15:30
偶戲博物館 舞弄掌中戲

飯後的下午時光，可以走訪迪化街附近的林柳新紀念偶戲博物館。臺北的私人博物館不算少，但林柳新紀念偶戲博物館卻是與眾不同，這是一家可以讓人親近



刻偶師傅在刀起刀落間，延續文化的傳承。

戲偶、舞弄戲偶的博物館。

2000年時，推展臺灣本土文化不遺餘力的「台原藝術文化基金會」在大稻埕成立了「台原大稻埕偶博館」，並跨海至世界各地演出，之後由林柳新的夫人林錦華女士於西寧北路捐地興建現館並正式命名。除了開拓臺灣偶戲的新視野，林柳新紀念偶戲博物館更陸續收藏大量的文物，在原有的臺灣傳統與現代金光布袋戲偶、傀儡戲偶與道具中，還增添了大陸、東南亞、非洲及拉丁美洲等地的戲偶、面具及劇本，讓館藏趨於多元化，總計文物多達

5,000多件。

偶戲館雖然規模不大，但仍設有2個劇團，一個是「台原偶戲團」，一個是融合西方戲劇美學及創新精神的「納豆劇團」，假日來此小逛，一則欣賞戲偶，一則觀看表演，收穫滿囊。偶戲館各樓層除可參觀戲偶外，館方也提供部分戲偶供民眾舞弄，親身體驗掌中乾坤的樂趣。

►林柳新紀念偶戲博物館

地址：西寧北路79號

電話：2556-8908



偶戲館收藏大量的戲偶文物。



大稻埕碼頭是2009煙火節的煙火施放地點。

15:50~17:00

午後的浪漫 大稻埕的復刻戀曲

今年「2009臺北大稻埕煙火節」很熱鬧，也很知性。臺北市府觀光傳播局在8月22日活動當日，於下午3時開始推出「透心涼——品茗客棧」，地點位於延平宮與網球場間，除了規劃有古樸的歇腳亭，現場也將播放1930年代知名音樂家李臨秋譜寫的歌曲，浪漫的情調，不管有沒有情人，都會讓人陶醉。

而在大稻埕3號至5號水門間，現場有畫糖DIY活動及街頭藝人表演。觀光傳播局並在碼頭結合大稻埕著名的霞海城隍廟意象，舉辦相關活動，情人於現場可向月老祈福，並品嚐廟方提供的餅乾及糖果，沾一點還願新人的喜氣，還可索取限量筴杯手機吊飾。

17:20~21:00

2009煙火秀

綻放「七夕星河之戀」

在觀賞煙火活動之前，得先填飽肚子才有體力。而延平北路3段的延三夜市，不僅有葉家五香雞卷、港式腸粉、糖醋紅燒魚……等多樣美食可供選擇，而且距離活動周邊景點及河濱開門也不遠，是個不錯的選擇。

用過晚餐後，悠閒散步到大稻埕3號至5號水門間的煙火觀賞地，正好觀賞精彩的表演節目。

8月22日下午6時，表演節目熱鬧開場！精彩的太鼓首先登場，節奏感十足的鼓聲，振奮全場遊客的心情；SALSA的舞蹈表演，帶來熱情狂野的節奏，釋放夏日悶躁的心靈；另外更有熱鬧的街舞，以及樂團精彩演出，而在節目表演同時有抽獎活動。

晚上8時30分，以「星河之戀」為主題的煙火秀陸續在淡水河上登場，象徵七夕的7隻飛箭引領升空，朵朵美麗的花火在夜空中綻



一道道絢爛的煙火讓人留下最美好的回憶。

放，代表愛情的萌芽；接著，由河面上發射的250支照明彈，躍至120公尺高空，將整個水域照亮得有如銀河一般閃爍耀眼；同時發射的2枚3英吋紅色照明彈，則代表牛郎與織女在鋪滿銀色星河的天空中相會，令人感動不已。

絕無僅有的忠孝橋音樂煙火匯演與壓軸的劇場式煙火，帶來一道道的絢爛，留下今夏臺北夜空最美好的記憶！

►2009臺北大稻埕煙火節

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉2031、2046

網址：www.2009fireworks.taipei.gov.tw

活動地點：大稻埕3號至5號水門間

交通建議：

- 1.臺北市府提供3線接駁公車，詳細路線請撥臺北市當家熱線1999【付費電話】，或上臺北市府網站www.taipei.gov.tw查詢。
- 2.步行：
(1)從捷運臺北車站1號出口，往西沿市民大道往返步行至3號水門。
(2)從捷運雙連站2號出口，往西沿民生西路往返步行至5號水門。
- 3.為維護參加活動民眾安全，活動區域內自行車管制通行，進入活動區域之騎車民眾請下車牽行。
- 4.由於活動人多擁擠，請務必配合警察的指揮疏導，並注意自身安全。

散步植物園 和綠樹一起深呼吸

文／觀止 攝影／許斌

炎炎盛夏，當臺北千萬台冷氣、風扇正賣力轉動的同時，該上哪兒感受絕對自然的清涼？臺北植物園，是個不錯的地方。

沿著和平西路步入植物園大門，1分鐘之內，你將遠離車水馬龍的喧囂，踏入一個深綠、淺綠交織而成的青翠國度。這塊占地約8公頃的自然園區，建於19世紀末，至今有百餘年歷史。由於林業試驗所有計畫地蒐羅國內外樹種植物，現存的植物種類多達約2,000種之多，除了提供學術研究，更成為民眾假日休閒的好去處。

昆蟲鳥類 自然舞台搶鋒頭

植物園就像一座自然的舞台，

各式動植物在此自由地生活，仔細觀察時就像欣賞一齣最真實的戲碼，讓人覺得興味盎然。走在通往雙子葉植物區的步道上，假日導覽志工金敏指著不遠處的一棵樟樹說：「最近的植物園真是鳥語花香，前2個星期，五色鳥就在那棵樹上忙著築巢呢！」

在城市裡生存，鳥兒尋得適合的築

巢地點大不易，植物園就是牠們安身立命的家園。色彩鮮豔的五色鳥、閃著黑藍色光澤羽翼的夜



植物園內動植物生態豐富，小朋友在6月活動中捕捉昆蟲並觀察昆蟲特徵。



閃著黑藍色光澤的夜鷺為植物園點綴不同的色彩。

鷺，以及時常在泥土地上啄食蚯蚓的黑冠麻鷺，都是長年寄居植物園的房客。循著鳥兒的足跡漫步林間，賞花看樹也變得更有意思。

順著步道前行，俗稱水茄苳的穗花棋盤腳迎風搖曳，金敏說：「別看它現在含羞帶怯，一到晚上，整個花穗大刺刺敞開，一串一串就像煙火，吸引蛾類傳授花粉。」像水茄苳這種臺灣原生種植物，植物園裡隨處可見，它們可說是臺灣的原住民，和本土的鳥類與昆蟲都有很好的互動關係。



民生植物區裡的玉米。

特色園區 植物蔬果大閱兵

植物園依植物的特性分類，規劃成不同特色的區塊，包括多肉植物區、民生植物區等。多肉植物區裡，各式各樣的仙人掌及龍舌蘭科植物，為了適應沙漠原鄉的氣候環境，莖葉演化成可儲水的型態，有的長成毛茸茸的怪手，有的直挺挺如棍子，還有的就像海中的珊瑚礁，在沙地裡匍匐生長，姿態各異，趣味橫生。

園區北側的民生植物區裡，一般常見的蔬果瓜類應有盡有，如釀小米酒用的小米、俗稱美人腿的茭白筍，外加稻米、冬瓜、玉

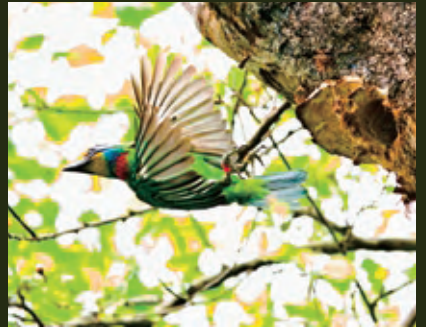


多肉植物區裡有各式各樣的仙人掌。

植物園裡五色鳥的生活點滴



成鳥清理巢穴準備離巢



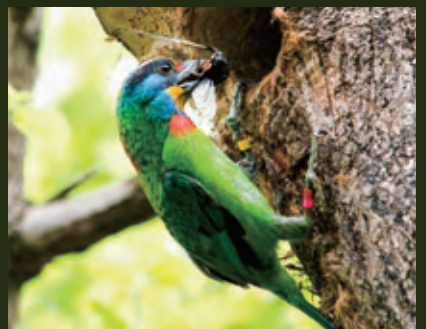
成鳥離巢覓食



五色鳥幼鳥



成鳥覓食歸巢



成鳥準備餵食



與文學結合的「成語植物區」相當有特色。



大王椰子上的彈孔成了歷史永恆的紀念。



看見靈巧可愛的松鼠總讓遊客驚喜不已。

米、大小黃瓜等，就像來到一處熱鬧的菜園；與文學結合的成語植物區及詩經植物區，也別具特色。遊客可以在成語植物區內看到「指桑罵槐」的桑樹與槐樹，以及「南橘北枳」的橘和枳。甚至梅、蘭、竹、菊等中國古典文學中常見的植物，都在這一區裡，隨著四季遞嬗，展現不同的風情。

椰林大道 彈孔成歷史紀念

走在椰林大道上，大王椰子雄赳赳地站立，就像訓練有素的士兵，事實上，它們確實也保存了戰爭的記憶。二次大戰期間，美軍轟炸機飛抵臺北上空，看到這排大王椰子，竟以為是統治臺灣的日本兵，機關槍一陣掃射，在無辜的大王椰子身上，留下了坑坑洞洞的彈孔，由於大王椰子是單子葉植物，沒有形成層，所以彈痕不會癒合，成了永恆的紀念。

枝條交纏的樹梢上，你可能會發現幾隻松鼠正閃著慧黠的眼神，朝著遊客探頭探腦。只要稍作逗留，牠就會溜到人們身邊乞討食物，食物到手，又一溜煙地攀上枝頭。可愛的模樣，吸引了大小遊客的目光。

荷花池畔 綠色波浪跳森巴

筆者6月來訪植物園時，漫步到荷花池畔，眼前的美景讓人忍不住找張椅子坐下來好好欣賞：挺出水面的荷葉高高低低，形成錯落有致的韻律；風一吹來，就像綠色的波浪，舞出一曲熱情洋溢的夏日森巴。出水的荷花在夏日豔陽下，像是打了燈的藝術品，不管哪個角度，都煞是好看。靜下心來你會發現，連池邊流蕩的空氣都變得清香，美景與香氣，調配成一帖叫暑氣退散的妙方。

超值旅遊法

2小時導覽 豐富知識收進口袋

參加導覽解說，是迅速掌握植物園生態的方法。每週日，一群由退休教師及公務員組成的志工團隊，帶著百分百的熱忱為民眾服務，在他們細心規劃下，每個月的導覽活動都有不同的主題，十足精彩可期。

比如今年6月的「相約一起聽蟲鳴」，就讓小朋友們操網捕昆蟲，觀察昆蟲特徵，並教導遊客利用羊蹄甲的葉片，做成蝴蝶裝飾品。筆者採訪當天，來訪的遊客正跟著導覽志工鄭秀鳳一起認識植物園的昆蟲，鄭秀鳳說：

「有植物的地方就有昆蟲，昆蟲是大自然的奶粉，可以讓鳥類補充蛋白質；還是職業紅娘，為花朵植物傳遞花粉，更是資源回收的工程部隊呢！」她一面比畫，一面拿起圖片解說，每個遊客都聽得好入神。

小尖兵團 現學現賣引目光

有時候，國語實小的自然生態小尖兵團團員，也會跟著志工叔叔和阿姨一同為遊客導覽。從小就喜歡到植物園玩，目前擔任小尖兵團團員的林秉寰，撫摸著剛抓到的斯文豪氏攀蜥解釋：「公蜥蜴身體兩側有黃斑，用來吸引母蜥蜴，只要把牠的眼睛嘴巴闔起來，再摸摸牠的肚子，牠就像被催眠一樣，變得很乖。」



荷花池內的綠色波浪，譜出夏日美妙的韻律。

林秉寰的媽媽曾蕙英說，在植物園這個自然的環境裡，搭配志工的熱心教導，小朋友對大自然的奧妙又更有興趣了，「每期導覽都讓孩子實際學到許多課本上學不到的豐富知識，加上空氣清新，有益健康，對大人來說也很有助益，真是臺北市區裡難得的自然樂園。」

►臺北植物園

地址：南海路53號

電話：2303-9978

網址：tpbg.tfri.gov.tw

每逢週日09:00及14:00各有1梯次導覽，每梯次2小時。欲參加的民眾可直接在植物園和平西路的入口集合，採現場報名，也提供團體預約。

編按：由於本文作者走訪植物園時為6月，文中提及的動植物生態可能隨著時令而略有變動。



小朋友們興味盎然地聆聽導覽解說。



暑假不留白， 帶孩子享農趣

文／呂增娣 攝影／楊志雄

農趣

暑假將盡，僅剩的假期不妨帶著孩子走出戶外親近自然，臺北市內有不少農場規劃有親子體驗活動，讓你與孩子一同焗窯烤地瓜、學習DIY彩繪布染，還能認識有趣的自然生態，體驗農園採果的樂趣，現在就趕緊大手牽小手走進田野一起享農趣吧！

鄉村休閒農場

採玉米、焗地瓜，
田野生活好快樂

坐落在內湖五指山半山腰的鄉村休閒農場，占地約1公頃，規劃有種植區、果樹區、DIY體驗、焗窯烤肉等場地，活動項目豐富精彩，一直是幼稚園及國小老師最愛的戶外教學教室之一。

初到鄉村休閒農場，園長許榮騰建議可以先進行DIY體驗，像是地瓜鬆餅、芋圓DIY等活動，小朋友們可以藉著捏麵糰的過程學習創作出喜歡的動物或者圖形，在等待DIY烹煮的過程中，導覽人員則會帶著小朋友們進行其他的園區活動，許榮騰說：「野外玩得盡興之後，回頭品嚐自己Handmade的食物，可是別具滋味、特別好吃呢！」

園內的焗窯區是國小中高年級小朋友的最愛，平時少有機會玩泥堆土，這會兒可以名正言順地玩得滿身泥巴，將土塊高高地疊起，還必須注意不讓土堆倒下，小朋友們個個手腦並用，就只想堆得快、堆得好，好讓地瓜焗得又快又香。

鄉村休閒農場裡除了能讓大夥吃得開心，滿園的自然生態也讓小朋友們大開眼界，跟著導覽員生動有趣的介紹，可以了解蟬兒的生態——從辨別蟬的足跡到蟬脫殼的過程，還有螞蟻築巢、蜜蜂採蜜的過程及方法，小朋友聽得入神，大人們也重新上了一堂生態課。

田野間的趣味可不能光用聽的，親自體驗收成的喜悅才過



採摘農作是不可錯過的田野體驗。



小朋友透過導覽員生動有趣的介紹，了解農場生態。

癮，農場內栽種有地瓜、玉米、柚子、火龍果等多樣蔬果，開放採摘體驗。採訪時正遇上幼稚園的小朋友學著摘玉米，在老師與導覽員的指導下，小朋友興高采烈地成功採下屬於自己的玉米，只見一雙雙小手握著新鮮的玉米，有的忙著幫玉米取名字，有些則比較起玉米的尺寸、用大小玉米玩起家家酒遊戲，模樣實在逗趣可愛。

許榮騰表示，鄉村休閒農場希望讓孩子從趣味的遊戲中體驗自然生態，所以農場內的套裝行程活動十分多元豐富，除了上述的行程之外，還有鄉村水槍大賽以及風鈴彩繪等活動，希望家長們能趁著假期，帶著孩子到戶外走走，體驗有別於都市的農村樂趣。

►鄉村休閒農場

地址：大湖街206號

電話：8792-3069（須電話預約）

文山市民農園

戲水、品茶、染手帕，
休閒趣味多更多

位於貓空的文山市民農園，地處綠蔭溪谷之間，有小溪綠意為伴，庭園景色雅致宜人，是臺北近郊十分受歡迎的休閒農園之一。

園內區分為教育農園區以及觀光農園兩大區塊，教育農園區內主要規劃有耕作實習區，供民眾來此租地務農學當業餘農夫，體驗揮汗耕作、歡喜收割的喜悅；此外，文山市民農園也貼心舉辦教學，針對農作物如何播種，以及開花結果的過程等做詳細解說，更不定時舉辦相關的講座研習會，希望分享更多農作知識與技術，協助民眾在耕作的過程更加順利，也進一步對農民生活有更深入的瞭解。

觀光農園規劃為品茗區、戲水區、烤肉煙窯區以及DIY體驗區，讓民眾能體驗精彩的農村風情。其中最受小朋友歡迎的當是溪水川流的潺潺小溪了，尤其遇上了陽光普照的炎炎夏日，孩子們更是迫不及待地挽起褲管，跳進小溪裡戲水圖清涼，而緊鄰著溪水邊的涼亭內，大人們則能一邊啜飲茶香，一邊欣賞滿園花草植



採用植物作為染料的藍染適合親子同樂。

物、聆聽鳥嘯蟬鳴。

來到文山市民農園若是不想空手而回，那麼就親手做一條藍染手帕帶回家吧！農園女主人同時也是染布達人張金銀表示，藍染是非常適合親子一同體驗的活動，採用植物染料，又是以靜置冷染的方式製作，所以沒有安全上的顧慮；而每一塊布料因接受陽光氧化的過程皆不同，所以染出的圖案、成色都將是專屬唯一，家長帶著孩子來體驗，不僅可以讓孩子們動手發揮想像力，更能體會自行創作出獨一無二作

品的成就感。

DIY體驗區裡孩子們一人一塊棉布，個個專注地利用木棒、彈珠等各種素材將布塑型綁緊，循著張金銀的指導將布陸續放入大青染汁、定色液中，靜置10至20分鐘，將方才綁上的各種素材解下，再以清水將棉布清洗乾淨就完成了！拿到自己做的藍染手帕，孩子們個個笑得合不攏嘴，可別忘了替寶貝們拍照留念喔。

費力的DIY體驗之後，當然得來點美味犒賞自己，農園內提供茶葉炒飯、金黃雞捲等頗受好評的

家常餐點，跑跳嬉戲之餘，肚子餓了也不用愁。

►文山市民農園

地址：木柵指南路3段209號

電話：2234-3343（須電話預約）

椿萱休閒農場

焗土窯、繪甲蟲、採番茄，
最精彩的自然課

南港舊莊街的更寮古道上有一座天然而隱密的自然農場，循著古道路徑來到園區入口，便可見一幅幅充滿童趣的彩繪畫板，這



製作屬於自己的藍染手帕，把農場回憶化為美麗的圖案。



清澈的池塘、溪流為酷夏帶來沁涼。



到有機農園採果，不但可以認識蔬果，更棒的是還能馬上品嚐。

正是椿萱休閒農場的入口。

走入園區，映入眼簾的一小片茶園，是不灑農藥的有機茶園，農場女主人林淑明對於生態問題特別重視，所以椿萱農場內的所有蔬果都採有機農法耕種，更因為長期投入有機耕作的行列受肯定，而受邀在南港社大教授有機耕種。農場內除了一座古老的土塙厝外，大多是戶外休閒空間，規劃為水生植物生態區、有機果園、焗窯區、蓮花池等，更種有香椿、萱草、百合花等植物，讓遊客來此可以一睹眾多植物花種的繽紛樣貌。

來到農場時，林淑明便端著一隻放山雞領著大夥來到焗窯區，她說：「民以食為天，所以遊客行程中有安排土窯雞體驗的，都會先分工把土窯雞送進窯裡悶烤，一會兒採果、賞景回來，就可以飽餐一頓，不浪費時間又能玩得盡興。」焗土窯雞得先分配工作，小朋友大多負責「用鹽幫雞按摩」、攪和泥巴，大朋友則負責摘薄荷葉、茄苳葉，一切就



彩繪昆蟲是許多小朋友喜歡的活動。

緒之後再一起圍著土窯學生火，這樣的過程，對於第一次學焗土窯雞的孩子們可真是十分新鮮呢！

趁著焗雞的空檔，林淑明會帶著遊客參觀自家的有機農園，裡頭種有番茄、小黃瓜，天然、無農藥的果實摘下來就可以立即嘗鮮，受到許多小朋友的喜愛。

此外，農場還有許多DIY活動可以預約報名，像是彩繪昆蟲、手工皂DIY、防蚊液及洗手液DIY等。只見原本素色的昆蟲模型在孩子們天馬行空的彩筆下頓時鮮活起來，像是一隻隻充滿生命力的活昆蟲一般。林淑明表示，農場內



土窯雞的製作從調味到生火，對成長在都市的小朋友來說，十分新鮮。

的體驗活動都是步驟簡單、安全無虞的活動，十分適合親子一同來體驗。

► 椿萱休閒農場

地址：舊莊街2段122巷11號

電話：2651-1236（晚上）、

0933-923-863（須電話預約）



體壇盛會 藝壇相挺

臺北聽奧藝術月 熱鬧登場

文字整理／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供



張惠妹帶領原住民歌手一起為聽奧加油。

2009臺北聽障奧運已進入最後倒數階段，臺北市政府特別將今年8月訂為「聽奧藝術月」，邀請劇場導演賴聲川擔任聽奧藝文總監，主導節目規劃，包括臺灣傳統戲劇的驕傲明華園、流行音樂天后張惠妹與多位原住民歌手、享譽全球的藍人組（Blue Man Group），以及中國大陸國寶舞蹈團體，都參與這場藝術盛宴的演出。

此外，臺北市政府觀光傳播局也特別為此次賽事規劃了「體驗無聲的力量——2009臺北聽障奧林匹克運動會」特展，於臺北探索館2樓特展廳展出至9月20日，讓民眾在最短時間內對臺北聽奧賽事有全面的了解。

明華園《超炫白蛇傳》

首先在8月2日登場的節目，是以「打造東方歌劇」為目標的明華園。該團的經典大戲《超炫白蛇傳——水漫金山》一向是觀眾口中「一生至少要親臨現場觀看一次」的好戲，而在此次藝術月中，明華園特別為國內外觀眾製作了一齣《超炫白蛇傳》。

此齣歌仔戲以超越舞台空間的方式，將表演空間從舞台延伸至觀眾席，並從台面延伸至空中，將舞台技術、聲光特效及精湛演技做完美且恰如其分的結合；同時透過《白蛇傳》這個中國古老的民間傳說，以音樂、舞蹈、武術、戲劇身段等表現形式，讓國內外觀眾領略臺灣傳統戲劇之美。



被譽為「史上最前衛表演」的藍人組，將帶來獨一無二的歡樂表演。

張惠妹 《「原」班人馬演唱會》

豐年祭儀式是臺灣原住民重要的慶典，以歌聲及舞蹈感謝上天過去1年的庇祐及賜予豐收，同時藉此凝聚族人的向心力，每年多在7至9月間舉行。今年8月8日，由臺北聽奧代言人張惠妹領軍的《「原」班人馬演唱會》，即是號召臺灣各族原住民歌手，以各族的歌聲、鼓聲、舞蹈，融入豐年祭的形式，共同為參與臺北聽奧的國家、選手祈福，也為臺北聽奧的盛大開幕式提前暖身。

此次演唱會的舞台設計融合了臺灣原住民的圖騰，強調豐富的視覺變化，以滿足聽障朋友視覺感官的敏銳性，張惠妹在演唱會中不僅載歌載舞，重現個人的經

典主打歌曲，更在環型舞台上與觀眾互動，讓這場演唱會看頭十足。

「藍人組」邀你成為超級巨星

曾獲美國《今日報》譽為「絕對狂喜的體驗」、《時代雜誌》讚為「史上最前衛表演」的「藍人組」（Blue Man Group），一向以豐富的戲劇性演出廣受歡迎。他們結合音樂、喜劇和多媒體劇場效果，製作出獨一無二的表演形式，尤其現場營造出的歡樂派對氣氛，更是「藍人組」演出的註冊商標。

今年8月，「藍人組」將首度為臺北聽奧來臺演出《超級巨星巡迴演出2.1》，從8月19日至8月23日共計7場的演出，將為觀眾帶來不同凡響的感官新體驗。



利用色彩和燈光的變化是「藍人組」擅長的表演方式。



《雲南映象》民族歌舞劇營造神祕又虔誠的感覺。



《雲南印象》靈巧的手部演出傳達聽奧的內在精神。

《雲南映象》 呈現少數民族樂舞經典

《雲南映象》是一齣大型的少數民族歌舞劇，集結上百位雲南當地素民粉墨登場，表演當地少數民族的日常生活歌舞，至今已在中國大陸及全球42個城市演出。該劇藝術總監及總編導楊麗萍曾耗時年餘，行遍雲南各城鄉20萬公里，只為尋訪、記錄當地原生態的珍貴民族歌舞。

今年4月，楊麗萍特地為臺北聽奧藝術月來臺宣傳，並以《雲南映象》最終章〈雀之靈〉中，靈巧細緻的手部姿態演出，傳達聽障奧運的內在精神——「手」除了是聽障朋友溝通的語言，更是力量表現的媒介。

在《雲南映象》裡，觀眾將可親身感受基諾族如何以太陽鼓敲擊天地、彝族少女如何以柔軟多變似海浪的「海菜腔」吟唱歌曲，或為藏族虔誠朝聖的精神表

現而感動，或為傣族唯美浪漫的孔雀舞讚歎不已。8月29日與30日該團在臺北小巨蛋的2場演出，將以古樸的民族歌舞結合現代的藝術表現方式，帶給觀眾亮麗繽紛的《雲南映象》。

臺北探索館體驗「無聲的力量」

於臺北探索館展出的「體驗無聲的力量——2009臺北聽障奧林匹克運動會」特展，以臺北聽奧行銷三部曲——選手、賽事及城市行銷為主軸，內容涵蓋3大面向、11個小單元，完整呈現臺北聽奧賽事的相關訊息與知識，並將階梯布置成田徑跑道、從1樓延伸至2樓的方式，引導民眾前往觀展，讓參觀者彷彿親臨運動場，為奮力向前的選手們加油打氣。

「選手」行銷為此項展覽的首部曲，內容包含聽奧大事紀、聽奧名人堂選手特寫、聽奧紀錄片等單元。為營造出國際賽事的氛



聽奧特展透過生動有趣的方式傳達聽奧的內涵。(王能佑攝)

圍，此一部份以臺北聽奧的主視覺延伸作為整體視覺設計，並以模擬的奧運獎牌展示，藉此讓遊客感受聽奧得獎選手的榮耀與光采。

二部曲「賽事」行銷包括3個單元：蛙兒愛運動單元以20種Q版蛙兒示範競賽運動，讓觀眾以最快的方式認識各項競賽種類；Wii Are Special單元以目前相當流行的Wii遊戲機模仿聽奧競賽，讓觀眾戴上耳機以遊戲方式感受聽障選手在無聲世界中激烈競賽的狀態；聽奧頒獎單元則是虛擬一座聽奧頒獎台，讓觀眾裝扮成吉祥物「皮司」與「樂芙」在頒獎台上拍照，體會聽奧選手勝出後受獎的心情，增加觀展的樂趣。

三部曲「城市」行銷亦包含幾個單元：認識聽力障礙單元展出鳴聲器、分貝器、互動式手語翻譯機等，並深入淺出地介紹聽力障礙成因與分級；街頭實戰單元

則透過可愛的蛙兒交警，搭配虛擬實境的交通號誌燈與斑馬線，呈現「支持聽奧·禮讓行人」運動；此外，大觀看世界單元是透過鑲嵌的LED燈，標示參賽國家的地理位置，並搭配代表聽奧競賽種類的20種蛙兒造型按鈕，同時輔以對應競賽單元的影片介紹，讓觀眾認識每一競賽種類的參賽國家及地理位置。

本次特展也製作了聽奧選手加油留言站，邀請民眾留下珍貴的祝福、共同為即將出賽的聽奧選手加油，並製作2款Q版蛙兒造型紀念戳章，參觀民眾可在展覽現場取得摺頁後，將戳章蓋在指定處作為紀念。

當然，觀賞臺北聽奧藝術月各項表演與聽奧特展之後，最重要的是在臺北聽奧賽事期間親自到比賽現場，為選手們加油打氣！

►相關資訊

藍人組 (Blue Man Group) 《超級巨星巡迴演出21》

時間：8月19日至8月23日 19:30

8月22日至8月23日 14:30

地點：臺北小巨蛋

入場方式：售票，可至年代售票系統及全臺7-11 ibon便利生活站購票

《雲南映象》

時間：8月29日至8月30日 19:30

地點：臺北小巨蛋

入場方式：售票，可至年代售票系統及全臺7-11 ibon便利生活站購票

「體驗無聲的力量——2009臺北聽障奧林匹克運動會」特展

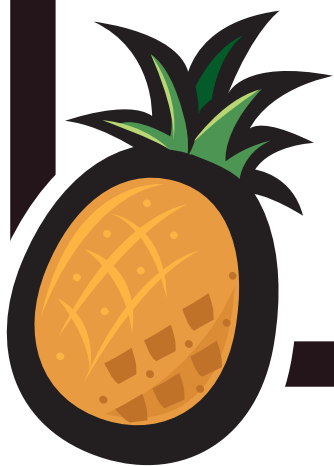
時間：即日起至9月20日

地點：臺北探索館2樓特展廳

開館時間：週二至週日 09:00～17:00，每週一及國定假日休館

網站：www.discovery.taipei.gov.tw

拎著走的Taipei記憶



2009臺北鳳梨酥文化節

文／陳品見

圖／臺北市糕餅商業同業公會
提供



(王能佑攝)

金黃色的QQ內餡搭配酥脆的外皮薄餅，咬一口軟綿綿，化在嘴裡甜滋滋，這是令人無法擋的鳳梨酥魅力！

臺北鳳梨酥文化節

推動城市觀光行銷

早期臺灣的經濟以農產及加工外銷為主，特別是鳳梨，因產量過剩，除了外銷也做成罐頭、糕點等製品，其中「鳳梨酥」的口感細密又不黏牙，是價廉美味、深受大眾喜愛的絕品之一。

已舉辦3屆的臺北鳳梨酥文化節，去年以「臺北特色伴手禮」為主軸，集臺灣特產、保存性佳、價格適中、攜帶方便、中西合璧及通路廣泛等特色訴求，持續推動鳳梨酥成為臺北市特色伴手禮的最佳代言產品。就臺灣特產而言，臺灣盛產鳳梨，鳳梨酥製作的成本相對有競爭力；在保存性方面，鳳梨酥含水量低，可存放較久時間；在價格部分，經濟實惠加上精緻包裝，令人愛不釋手；在攜帶方面，小小一塊，隨身攜帶不占空間且由於中西合璧，西皮中餡，美味可口；因此據臺北市糕餅商業同業公會97年公

布的「大陸觀光客臺北市伴手禮意見調查」結果指出，臺北市鳳梨酥是大陸觀光客親友指定購買的首選伴手禮。

亞洲城市交流

糕餅爭霸賽熱鬧登場

2009臺北鳳梨酥文化節，已選出凱樂烘培的張棧杰及許家班餅鋪的許金諺，代表臺北參加第一屆亞洲城市糕餅交流賽。這項交流賽將於8月25日於市政大樓1樓沈葆楨廳舉辦，屆時將有至少來自亞洲3個城市的糕餅大師，分別以不同城市主題糕餅，進行交流賽。

現場並將展示歷屆鳳梨酥文化節的得獎作品、創意鳳梨酥及古典鳳梨酥，其中為配合2009臺北聽奧，將以鳳梨酥打造大型聽奧金牌，並邀請聽奧選手代表到場，由主辦單位致贈鳳梨酥為選手加油、打氣！

另外值得一提的是，本屆鳳梨酥文化節強調「三多一不」：美味多一點、新「纖」多一點、創意多一點、不含反式脂肪酸，凡是以全麥麵粉製作的鳳梨酥均可稱為「新『纖』二代全麥鳳梨酥」，其纖維含量比傳統鳳梨酥

更高，是2009臺北鳳梨酥文化節的一大特色。

鳳梨酥的故事

勾起名人回憶的好滋味

2009臺北鳳梨酥文化節還將以「鳳梨酥與10位臺北名人的故事」為題，邀請10位知名人士，分享關於臺北與鳳梨酥的印象，觸發大眾品嘗鳳梨酥的情感，並將故事於8月中旬刊載於網站上。

從訪談中，知名兩性作家楊曼芬說：「因為大陸的朋友都覺得鳳梨酥很好吃，所以每回去大陸，一定得買一些過去讓大家解解饞」；曾多次擔任鳳梨酥文化節評審的美食生活玩家葉怡蘭心中的鳳梨酥則是：「鳳梨酥怎會是這麼小一塊？直到我連續幾屆擔任鳳梨酥活動評審，那6分之1的比例在我心裡就越來越大。」

鳳梨酥文化節嘉年華

創造街頭時尚新文化

2009臺北鳳梨酥文化節的重頭戲將於8月29日至30日在信義新光三越香堤大道登場，共分比賽、展示及好康專區等3大活動。

比賽部分，臺北鳳梨酥大賽



分為古典鳳梨酥組及二代全麥新「纖」鳳梨酥組，由店家事先製作參賽，除了專業評審外，還邀請多位外籍友人參與現場評分。

展示部分，由臺北鳳梨酥烘焙店家聯合展示且提供現場試吃活動，並設置大型臺北市鳳梨酥觀光地圖及臺北名店故事說明，讓民眾實際品嚐鳳梨酥不同的新味道。

好康專區部分，每日提供100個鳳梨酥福袋（含鳳梨酥5個及店家折扣優惠券）；「臺北鳳梨酥QA快遞」則是現場有獎徵答；「叫我第一名——尋找臺北鳳梨酥達人」，歡迎自認是鳳梨酥專家的民眾踴躍參與競賽，內容將以Blind Tasting的方式進行試吃，答題錯誤最少者將可獲得2萬元獎金。

臺北市政府希望透過鳳梨酥文化節系列活動，把鳳梨酥的美味傳播給更多人知道，也期待旅客來臺北遊玩時，請不要忘了拎著走的Taipei記憶——鳳梨酥。

►2009臺北鳳梨酥文化節

■亞洲城市糕餅暨伴手禮

示範表演賽

時間：8月25日08:00～11:30

地點：臺北市政府市政大樓1樓

沈葆楨廳

網址：www.fonglisu.tw

■2009臺北鳳梨酥星光大道

時間：8月29、30日

地點：

信義新光三越香堤大道

電話：1999

（外縣市請撥02-2720-8889）

轉1505【付費電話】



第一屆亞洲城市糕餅交流賽，臺北將以鳳梨酥為主題，與其他城市著名糕點一爭高下。（王能佑攝）

分享臺北在你心中的價值

城市電影

搶先介紹

《第36個故事》

文／葉景豪 圖／臺北市政府觀光傳播局提供



臺北，在你心裡的份量有多重？如果有人想交換你的臺北故事，你願意將回憶量化出幾杯咖啡的時間？或是，如果有機會重溫曾經有過的臺北情感，你會願意挪出多少現有的空間珍藏？

這樣問或許有點抽象，也很難找到衡量標準，在這個銀貨兩訖的時代，許多人也許會說，不如全部都貼上標價吧，這樣一目了然又方便計算；但也有不少人選擇忠於事物的本質，而非標籤上的數字，透過以物易物的方式，不以價格作為交易衡量，只希望能換得自己喜歡的東西，並把自己的東西交付給懂得珍藏的人。

城市電影 記錄生活片段

濃密的行道樹擁抱著安靜的街道，路旁的「朵兒咖啡館」亮起溫暖的燈光，咖啡館的主人是一對年輕的姊妹，2人因為偶然的機會開始一場「以物易物」的活動：在這間咖啡館裡，唯一能用金錢買到的只有咖啡，客人如果想要擁有其他東西，就必須拿出等價的物品和主人交換。因此，客人可以用無敵鐵金剛公仔換到一張老相片、可以用清水溝換到店內的泰文食譜，不談客觀的金額，只在意彼此對價值的共識。「朵兒咖啡館」於是不再僅是一般的咖啡館，反而更像一處串聯城市情緒的集散地。

這是製作中的臺北城市電影《第36個故事》劇情架構，敘述

的是一個關於交換的故事。這部籌備6個多月、由臺北市政府觀光傳播局出資2千萬元的城市電影，邀請國際知名導演侯孝賢擔任電影監製、蕭雅全導演，於今年5月15日正式開拍，希望透過鏡頭，記錄城市動人的片段，並將在臺北生活的多元、溫暖、自由和開放，分享給銀幕前的觀眾。

除了有題材新鮮的劇情和陣容堅強的製作團隊，《第36個故事》的演員桂綸鎂、張翰與林辰唏更是一時之選。近年來以清新氣質及自然演技受到觀眾肯定的桂綸鎂，在劇中飾演姊姊朵兒，是一位優雅的女生，大學念的是商業設計，畢業後在雜誌社與平面設計公司當了幾年的助理，不過朵兒的工作表現並不出色，但



由桂綸鎂飾演的朵兒，藉著咖啡交換整個城市的故事。

她的人緣很好，大部分的朋友都很喜歡她。

一杯咖啡的交換 整座城市的分享

因為喜歡咖啡和甜點，朵兒利用工作積蓄下來的存款以及家人

的資助，和妹妹薔兒打造了一間風格別具的「朵兒咖啡館」。在她想像的藍圖中，她自己就是這間咖啡館的招牌，就像同心圓一樣，她的好朋友會帶來另外一群好朋友捧場，她的人緣也將轉化

為店裡一波又一波的人氣。

果然，開幕當天來了好多的朋友，帶來好多有趣的賀禮，朵兒高興極了，說要讓這家店長長久久經營下去。言猶在耳，開店之後的營運狀況卻讓人大失所望，



每個人都有自己的臺北故事，你會透過什麼樣的交換來衡量？



導演試著將臺北生活的多元、溫暖、自由、開放，分享給銀幕前的觀眾。



透過電影的鏡頭，我們將看見臺北最真實的日常風貌。

連續幾天客人稀落，空盪的店面對照著滿倉庫的賀禮更顯冷清，朵兒的好人緣反倒成了倉儲的負擔。

和姊姊一起打理咖啡店的妹

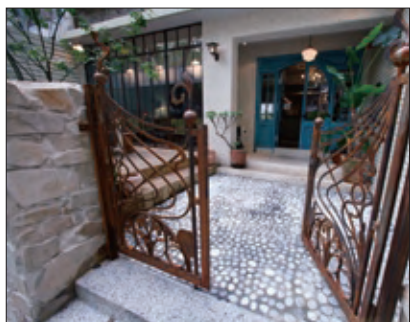
妹薈兒，則是由機車廣告竄紅的林辰唏擔綱。薈兒是個做事果決、好惡分明的女生，她吃東西不挑，甚至分不太出來咖啡的好壞差異，但是面對她所在乎的東

西，就會變得極度敏感，和姊姊朵兒的個性比起來，薈兒顯得剛烈許多。

看見臺北的美麗 定義自己的價值

出師不利的朵兒和薈兒在一次偶然的對話中，開啟一場「以物易物」的活動，這樣的想法竟意外吸引了越來越多的客人，其中包括一位帶來了35個城市故事的副機師、由張翰飾演的群青。這些交換的過程，不停地讓朵兒和薈兒重新衡量自己的判斷標準，最後甚至改變了彼此的價值觀，讓兩人決定出發去尋找第36個故事，實踐真正屬於自己的目標。

《第36個故事》全片在臺北市取景，觀光傳播局希望呈現豐富的自然景觀與深厚的人文風情，入鏡場景包括咖啡館坐落的民生社區、捷運內湖線周邊的松山機場和美麗華摩天輪、通化街夜市、臺北101的跨年煙火、信義商



「朵兒咖啡館」預計改為真正的咖啡館對外營業。



電影中出現的道具也將化為咖啡館內的擺飾。

圈、陽金公路、竹子湖海芋、南門市場、市立動物園和貓空夜景等，當然，還有這個城市最精彩的風景——人，在編劇和導演的安排下，每一位在臺北生活的朋友都有可能在影片裡穿插出現，訴說他們對臺北的感情，或是展現與這座城市密不可分的日常作息。

劇中場景實地重現 朵兒咖啡持續飄香

電影裡的主要場景「朵兒咖啡館」，原本是間荒廢多時的公寓，經過劇組2個多月的裝修，才呈現出咖啡館現今的模樣，而電影殺青後，「朵兒咖啡館」也將維持影片中原木色調的裝潢，並改為真正的咖啡館對外營業，綠蔭篩過的午後陽光，灑進大片的落地窗，整間咖啡館被烘得溫暖。

走過米色的庭院台階，推開土

耳其藍的大門，天花板上的水晶吊燈打亮了整個空間，原木地板上鑲著馬賽克地磚，像是鋪上了一條柔軟的地毯，接著映入眼簾的是座厚實的木製吧台，設計成3面的開放式吧台，讓客人與主人的交集不再只有菜單上的品項和價位，而是開啟更多彼此互動、分享的可能。劇組刻意保留影片裡的原貌，因此店內的四周也都可以見到主角習慣的空間：淺灰色櫃子旁的座位，是群青交換35個故事的地方；靠近庭院的綠色絨布沙發，則是日本藝人中孝介客串時拍攝的場景。當然，這裡還有許多值得細細品味的精巧角落，像是刷舊的櫥櫃、牆上的花朵彩繪、別緻的招牌，還有拍片時留下來的燈光軌道，以及導演童心未泯的塗鴉創作。

影像之外，《第36個故事》的配樂特別邀請知名的音樂人雷光夏操刀，用知性的創作為城

市註腳，並將臺北比喻為風情萬種的女人：「城市趁我們熟睡時改變，每天醒來我們享受它的陌生。」旋律中彷彿流洩出朵兒打包行李的影像，像是即將進行一場浪漫的旅行一般。無獨有偶，「朵兒咖啡館」的英文正好也是 Daughter's Café，強調城市如女人般的聯結更是不言而喻。

「朵兒咖啡館」目前仍在籌備營運，電影也正如火如荼地進行後製，相信這將會是一場美麗的邀請，讓我們能欣賞、定義臺北在自己心中的價值；透過不停地交換與分享，城市在每個人的記憶裡於是鮮活起來，《第36個故事》所要傳達的，不再只是繽紛如萬花筒的城市浮光掠影，而是一種需要深刻體會、有溫度的人情交流，一種你我都生活在同個故事裡的感動。



推開土耳其藍的大門，讓人沉浸在午後陽光以及咖啡香氤氳的溫暖中。

一流城市 一流道路

路平專案向前邁進

文／葉景豪 攝影／王能佑



經過修整後的路面，看起來是不是平坦多了？

今年的端午連假，臺北市最熱鬧的忠孝東路商圈路面被封了一半，川流的馬路頓時淨空一半，「路平專案」的看板掛在路旁，怪手、電鑽轟隆隆地轉動，施工人員揮汗如雨地工作，引起不少路過民眾的關注，想知道為什麼要進行這麼大面積的施工，還有，臺北為什麼總是一直挖馬路呢？

「對呀，臺北為何老是挖馬路呢？」這是許多人困擾已久的問題，什麼時候才能整修完成，或是有沒有可能只挖一次馬路後就可以永遠不用再補呢？臺北市政府工務局說明，道路需要定期的維修保養，而這次的「路平專

案」，就是希望用新的工法和管理流程，讓道路能更加平整，也讓日後再開挖或整修的機會降到最低。臺北市長郝龍斌也特別在施工期間前往視察，對市民短暫的不便表達歉意，「希望大家能忍耐暫時的不便，等完工後，將會有更平整的路面。」

整修過後的忠孝東路商圈，以平坦的面貌展現在大家面前，尖峰時間的交通依然繁忙，但平順的路面卻已舒緩了不少煩躁的氣氛，學生們不用再忍受屁股一路顛簸、搖頭晃腦地通勤，上班族也不用擔心在車內喝咖啡會濺濕襯衫、補妝也不怕補成大花臉了。



「路平專案」運用新的工法與管理流程，讓道路更平整。

路平專案新工法 由線到面徹底整平

「路平專案推動小組」結合了臺北市政府工務局、交通局、交通警察大隊等單位，從制度到實做，加強道路整平的績效，以「建立標準施工作業流程」、「辦理教育訓練」、「加強道路挖掘管理」以及「辦理專案路面更新」為重點。專案從去年5月啟動，預計在民國103年可完成全市2,258萬平方公尺的道路整平，過去管線隨意挖補，以致路面滿目瘡痍的情形將不復見。為了讓讀者對這些工法、流程有更多的認識，我們將以深入淺出的角度介紹道路整平的小祕密，也希望能

得到市民的支持。

在「建立標準施工作業流程」中，可細分為「訂定道路養護施工標準作業流程」以及「修訂施工規範及驗收標準」。舊有的道路整平，多是將路面直接銑刨5公分，之後再加鋪5公分，雖然換上新的路面，但因為沒有統一整條道路的地基高度，所以對於路面平整的改善效果有限，就像在崎嶇的山路上平均挖低再回填，路面依然高低不平一樣。而現行的施工方法，則會在銑鋪前測量、改善較鬆軟或不平整的路基，以求路面能夠確實平整，而施工後的驗收標準也相對提高。

訂定道路養護施工標準作業流

程的步驟又分為道路高程設計、既設人手孔調整及路基改善、現場測量放樣、路面銑鋪及道路養護。首先的道路高程設計，是以每5至10公尺為單位測量道路的高度，包含縱斷面和橫斷面的高度，並將道路旁的側溝溝蓋及道路中的分隔島各拉成一條直線，最後再以2條直線為基準，拉成平整的路面，就能依此鋪出一條確實平整的道路了。

撫平孔蓋改善路基 道路更平順

接著進行的步驟是既設人手孔蓋調整。路面上常見的人手孔蓋，因為業務的需要常被開挖整修，導致路面無法平整，這次的



使用率越高的道路，越需要維護修整。

調整方式是先測量既有人手孔蓋高度，並邀請管線單位會同確認。如果孔蓋內的管線預計有短期維修的必要，則僅調降15公分，等未來路面鋪平後，再回填為路面高度，成為路面整平的人手孔蓋。而內藏管線預計短期不需維修，則調降40公分埋入地底管線。如此一來，路面上的人手孔蓋數量將大幅減少，讓用路人能行駛得更平順。另外，埋入地底的管線也將加埋無線電射頻標識系統（RFID），就像是地底管線的悠遊卡一樣，方便日後施工人員用雷達偵測取得管線基本資訊。

在人手孔蓋調整的同時，路基的改善也須進行，施工的方式是先挖開路面測量土層，若是鬆軟的土層則以硬度相似的低強度水泥回填。將土層的硬度統一，是為了整修時的作業順暢。完成路平的前置作業後，就可進入廠商現場測量放樣、路面銑鋪的工作。其中，路面銑鋪是依路面的設計厚度，以5公分為單位，「分層」將瀝青混凝土滾壓。新工處表示，會採用這樣的施工方法，是為了避免舊式工法瀝青混凝土

太厚，以致路面不夠扎實，就像擀麵團一樣，分層擀的麵糊受力才會均勻。

養護時間6小時 全距標準差小於2.6公釐

道路鋪完後就可以直接走過了嗎？小心讓你「點仔膠，黏到腳」！為了讓路面能更平整，道路鋪設完成後還設有養護階段，因為鋪設完的瀝青混凝土高達攝氏120度左右，因此需要再經過6小時的養護時間才能開放通車。

此外，這次的「路平專案」也增加日間施工的作業，原因即在於日間的養護時間較充足，且施工的品質也較夜間容易監造、辨別，機具及人員的動員力亦較強，工作效率可大大提升。至於修訂施工規範及驗收標準，市府針對瀝青混凝土材料的含油量、厚度、壓實度、平整度等訂定建議驗收標準，也提高抽驗頻率，並且創下前所未見「讓路面全距標準差小於2.6公釐」的道路工程標準。

從一流道路邁向一流城市

最後，也是和民眾最切身相關的「辦理專案路面更新」，市府已經在97年度完成了11條專業道路的路平工程，除了道路銑鋪，人手孔蓋的減量調整和路基改善也都施作完成，而今年度則計畫施作77條道路。端午節連假的忠孝東路施工，雖然造成民眾和店家短暫的不便，但是為了道路平整以及市容的改善，施工沿線的太平洋SOGO百貨、紅磡港式飲茶、神旺大飯店等業者也都表示認同與支持。

或許，路平專案某天也會進行到你家附近，而市府也會在施工前14日起與各相關單位分工加強宣傳，並加派警力疏導施工時的交通問題和緊急應變處理。屆時，還需要你的稍加忍耐與配合。

有關路平專案相關資訊，可上臺北市路平專案道路施工案件查詢服務網rcis.taipei.gov.tw或撥臺北市民當家熱線1999【付費電話】查詢。

隨時保命丸

隨時收聽颱風資訊發布

臺北電臺 (FM93.1、AM1134)



臺北市政府消防局 關心您

http://tdprc2.tfd.gov.tw/TaipeiCityEms1_public/ 提供您防災知識

跨越彩虹的美好世界

同志公民運動

10週年在臺北

文／葉景豪 圖／臺北市政府民政局提供



同志族群為城市帶來更奔放的動能，以及更開闊的價值。（高讚賢攝）

還記得《綠野仙蹤》的故事嗎？女主角桃樂絲意外地踏上一場奇幻的冒險，認識了稻草人、錫樵夫和膽小的獅子，這些來自不同地方、有著不同特色、追求不同夢想的朋友，卻在旅途中彼此接納、相互扶持，並發揮所長克服困難，故事後來拍成電影，劇中的歌曲《Over the Rainbow》哼唱出對美好世界的期待。

彩虹，正因為接納了不同的顏色才顯得美麗，而這首歌和整個故事於是成了隱喻，刻劃出多元社會的理想，並感動許多同志族群；另外，1969年發生在紐約的石

牆事件，以及源自舊金山的彩虹旗，也都成為同志公民運動的重要象徵。

臺北市政府在2000年開辦全亞洲第一個由政府支持的同志公民運動「同玩節」，希望能藉由這樣的活動，保障每一位市民的社會發言權和生存權，同時建立起不同社群平等共享的對話空間。隨著「同玩節」的規模一年比一年盛大，尊重多元、保障人權等同志議題也受到更多的關心與認同，臺北作為國際城市的格局，也在活動中變得更加寬廣。

2009年，除了是同志公民運動在



第10屆同玩節將在今年夏天熱烈開辦。

全球發展的第40年，也是在臺北深耕的第10年，「同玩節」活動將在8月22日舉行，配合臺北市政府性別平等教育委員會推動的「性別跨界、彩虹世界」主軸及同志公民運動10週年回顧作發想，主題設計為「彩虹真健康 臺北好幸福」，活動內容除了有「衣櫃裡的親密關係」座談會、同志劇團「錦衣衛觀劇廠」演出的劇碼《Er(r)os》外，更舉辦「歡喜辦桌」活動，以辦桌的形式邀請歷年來參與活動的朋友，互相交流，分享一路走來的心得，同時並舉行「彩虹真好」七夕情人晚會。

十年有成，站在這個深具意義的時間點上，讓我們再次回顧歷年活動的主題訴求和節目內容，瞭解同志公民運動在政府和民間團體支持下，展現出來的成績。

揚起彩虹旗 向平權社會邁進

2000年舉辦的「同玩節」，透過「彩虹園遊會」的攤位活動和同志史料展，向大眾介紹同志文化，開啟民眾和同志族群友善的對話管道，也嘗試翻轉對同志族群的不解與偏見。活動並舉辦「臺北同志國際論壇」，邀請國際知名同志公民運動人士與本地社群深刻對話、分享經驗。

2003年的活動更以「看見同性戀」與「爭取同志人權」為主題，並首次舉行同志踩街活動，這是全臺灣第1次的同志大遊行，

共有22個隊伍、超過50個同志團體與社會團體共襄盛舉，以嘉年華的方式呈現同志的熱情與活力，遊行路線從新公園（現為228和平公園）出發，沿著衡陽路至西門紅樓，而這次的踩街也成為日後同志團體自發性籌辦遊行的濫觴。

另外值得一提的部分，還有2003年同志公民運動首次將英文名從Lesbian and Gay Civil Right Movement改為LGBT（Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender）Civil Right Movement，把同志的定義擴大到女同性戀、男同性戀、雙性戀以及跨性別的朋友，將人權的訴求納入更完整的性別光譜。

2005年以「平權軌跡，市民參與」作為活動的主軸，於西門町的紅樓廣場舉行彩虹園遊會和露天電影院。2006年的同玩節呈現出多面向、與生活互動的節慶活動，以「當我們同在一起」為主題，並在市民廣場升上彩虹旗，而這也是全亞洲第1次在政府揚起的彩虹旗，象徵臺北作為對同志平等、多元、尊重、反歧視城市的決心。

熱愛生活 同志也一樣

除了性向光譜的差異，同志其實就和你我一樣，認真地在這座城市裡生活。為了改變一般民眾將同志與夜生活連結的刻板印象，2001年同志公民運動特別邀請同志人權團體和學校的同志社



國內第一本《認識同志手冊》在2000年誕生。



2002年同玩節以歌唱為主題，推出同志情人、情歌票選等活動。



2005年同玩節以「平權軌跡，市民參與」為主軸，讓市民藉由活動參與培養尊重多元的觀念。



2007年同玩節以「讓你看懂同志電影」為訴求，放映12部重要的同志電影。

團，在臺灣大學運動場舉行「雷斯盃彩虹運動會」，展現同志健康陽光的正面形象，這次的活動也選出臺灣代表隊參加2002年雪梨國際同志奧林匹克運動會。

除了在運動場上揮灑汗水，到KTV盡情歡唱也是時下主要的休閒

活動，專屬同志的音樂空間也因此越來越蓬勃，2002年的同志公民運動便以「秋日放歌 同志吶喊」作為主題，內容包括「同志夢中情人、情歌票選」、「同志情歌，市民歡唱」卡拉OK比賽等。

2008年同玩節舉辦的「認識同志」講座。





2008年同玩節的「我的同志好朋友」裝置展，展現同志的美學與創意。

打開認識同志手冊 跨越隔閡與誤解

隨著同玩節的開辦，市府民政局更在每屆活動編印《認識同志手冊》，內容以同志、愛、文化與平權為素材，提供民眾實際可瞭解同志的各項管道與資源。

國內第一本《認識同志手冊》在2000年的同玩節中誕生，2001年則以《彩虹種籽手冊》為名增修，並發放至各教育系統及社區，透過市政管道和教育輔導系統的網站連結，將同志的議題納入學校的兩性平權教育中。2007年的《靠近同志 戀上臺北城——2007認識同志手冊》中，回顧同玩節舉辦的同志影展及論壇，並將手冊的藝文比重拉高，展現同志族群豐沛、動人的創作。2008年續編的《2008認識同志手冊》更納入當年同志徵文比賽得獎者的作品，並向各領域的名人邀稿，寫下他們與同志好友互動的歷程。

性別框架外 更奔放的城市動能

當然，認識同志還有更多元的方式，2004年，同志公民運動以電影作為了解同志文化的管道，於228和平公園舉辦「戶外蚊子電影院暨座談」，並放映大陸女同志主題電影《今年夏天》及臺灣男同志電影《17歲的天空》，讓民

眾了解不同城市所醞釀出不同的同志影像。

以電影為主題的年度還有2007年，並擴大舉辦了同志影展，以「讓你看得懂同志電影」作為訴求，選出12部國內外重要的同志電影，包括《刺青》、《飄浪青春》、《沿海岸線徵友》、《金賽性學教室》等，並安排深入的映後座談。另外，2008年同志公民運動聚焦同志族群之餘，也關注身邊有同志的民眾，活動內容有「我的同志好朋友」徵文比賽、裝置展和「認識同志」講堂等。

10年來，同志公民運動中想要傳達的，除了尊重差異、接納多元外，更試著強調生活和價值觀上絕大部分的相同之處：喜歡運動、喜歡唱歌、喜歡看電影、喜歡自己喜歡的人。

期待今年夏天，揚起彩虹旗的臺北街頭，能帶著兼容並蓄的視野，跨向下一個繽紛的里程。

►2009同志公民運動

「彩虹真健康 臺北好幸福」

網址：www.rainbowtaipei.org

電話：1999

（外縣市請撥02-2720-8889）

轉6185【付費電話】。



2006年同玩節呈現了多面向、與生活互動的節慶氣氛。



2007年同玩節讓民眾從電影認識同志。



揚起彩虹旗的街頭，讓臺北更加多元繽紛。（高讚賢攝）

高級設施

✕ 平價收費 = 一箭雙鵰

臺北市信義運動中心新開幕

文／林虹伶 攝影／王能佑

想要瘦身的人多數都知道，不論市面上有多少日新月異的減肥妙方，最實際的瘦身方法不外就是：「少吃、多動」。這4字箴言雖然讓很多想要不花力氣就能成功瘦身的人夢碎，但是不可諱言，「運動」除了可以消耗熱量、控制體重外，還能增加身體新陳代謝、增強免疫及心肺功能，並且紓解生活壓力。有句話說：「活動活動，活著就要動！」即在提醒人們運動的必要性。

信義運動中心 親民收費五星享受

為了提升市民健康體能，養成民眾終身運動習慣，臺北市政府一直投注許多心力在建設運動空間上，除了闢建室外的河濱公園、自行車道外，繼去年8月臺北市第7座室內運動中心「內湖運動中心」開幕之後，第8座室內運動中心「信義運動中心」也已於今年5月28日開幕。位於地價高昂地段的信義運動中心，收費相當親民，比起一般健身俱樂部便宜許

多，設備卻完全不馬虎，除了一般運動中心常見的設施外，頂樓還有射箭場，結合運動、休閒、社區交流及集會等多功能設施，要讓民眾減重強身之餘，荷包不會跟著瘦下來，達到「一箭雙鵰」的效果。

信義運動中心目前由救國團營運，共計地上7樓，每層場地面積約379坪。1樓為閱覽、棋奕區及幼兒遊戲室；2樓為健身中心、舞蹈教室、會議室及社區教室；3樓有3座桌球場、2座壁球場及包含電腦模擬區、揮桿擊球區、果嶺推桿區、沙坑練習區等設施的高爾夫球體驗區；4樓為游泳池淋浴更衣區；5樓有溫水游泳池、SPA水療設備、三溫暖及兒童戲水池等，還提供各級游泳訓練班、水中有氧班、水中塑身班等課程；6樓為多功能球場，可提供4面羽球場或1座籃球場使用；7樓為攀岩場，並有專業教練指導。另外，頂樓還設有30公尺射箭場，各項運動、休閒設施一應俱全，滿足不同人的運動需求。



民眾可至信義運動中心享受射箭的樂趣。

貼心設計不同方案 讓運動更EASY

目前信義運動中心開設有氧、舞蹈、瑜珈、武術、養生、桌球、羽球、壁球、飛輪等多項課程，每2個月（8週至9週）開設1期課程，一年共有6期課程，項目相當多元；針對長期使用健身中心的民眾，還特別設計了EASY卡，每張於半年期限內可使用30小時，收費1,500元，並贈送游泳池票3張，使用時只需持卡即可，十分節省購票時間，且不限本人使用，讓親朋好友都可以一起感受運動的樂趣；另外，有游泳習慣的民眾還可辦理月票，每天使用一次游



設備齊全的健身中心收費相當親民。



幼兒遊戲室讓小朋友玩得不亦樂乎。



信義運動中心讓闔家一同享受運動樂趣。

泳池，每月收費1,500元，平均每天只要50元，並且每天還贈送1小時健身中心的使用時間。

至於大家相當好奇的射箭場設備，若民眾沒有射箭經驗的話，可以先參加「射箭體驗」課程，費用每小時300元，包含教練指導、場地及設備費。參加過體驗課程的民眾即可憑參與體驗時的上課證使用射箭場，全票每小時收費100元，優待票每小時80元。

除此之外，信義運動中心還特別規劃每日上午8時至10時為公益時段，提供銀髮族、殘障人士及低收入戶免費使用場館（游泳、健身中心、羽球、桌球、高爾夫球、壁球），其中殘障人士及必要的陪伴者1人，更可全日免費使用場館。

結合U-Bike 暢快運動去

位在松勤街上的信義運動中

心，鄰近還有U-Bike微笑單車可以租借，民眾不妨也將U-Bike納入運動的項目中，你會發現，在市區運動，就是那麼輕鬆又方便！

►臺北市信義運動中心

地址：松勤街100號

電話：8786-1911

網址：

www.cyc.org.tw/xysc/index.html



明亮的壁球場可和親朋好友一同切磋球技。



高爾夫球體驗區讓民眾體驗揮桿的感覺。

文化熱浪襲捲臺北

2009臺北藝術節

藝穗節熱鬧開演

文／王宜燕 圖／臺北市文化基金會提供

「藝力不搖」+「貳勢力」，今年8月12日到9月13日文化熱浪來襲，各項文化藝術活動源源不絕，保證讓你五感大滿足。

由臺北市政府文化局與臺北市文化基金會舉辦的「2009第11屆臺北藝術節」，邀請國內外頂尖的藝術家擔綱演出，表演內容包括戲劇、音樂、舞蹈與戶外公共藝術展覽；而標榜另類前衛風格的藝穗節，今年邁入第2屆，仍是採自由報名，共有80組團隊共246場演出，臺北蓬勃的表演藝術將瞬間引爆！

莎翁經典新詮

啞劇、問答劇精彩呈現

今年臺北藝術節共推出13個作品，其中4檔國際演出、8檔國內表演，以及1項戶外公共藝術展覽，

總計有40場售票演出以及45場免費推廣活動。值得一提的是，今年適逢臺北市主辦聽障奧運，臺北藝術節亦將聽障關懷作為企劃主軸，呈現兼顧聽障觀眾的劇場藝術。

2009臺北藝術節由波蘭「任我行劇團」的《重裝馬克白》拉開序幕，這是改編自莎士比亞四大悲劇之一的《馬克白》，以飛車黨的幫派暴力鬥爭，訴說馬克白受內在慾望支配的命運。法國「國際視覺劇場」帶來的《低迴李爾王》，以啞劇呈現，運用影像、手語、肢體、遊戲重新詮釋莎翁經典，該劇於2007年在巴黎首演時，連續3週爆滿，轟動花都。

在全球各大藝術節巡演的西班牙「里屋雷劇團」以《偷窺哈姆雷特》做「剖面、透視」的演

出，舞台有如一棟正面牆全開的房子，3層樓6個房間赤裸裸地剖現出現代生活百態，觀眾可堂而皇之「偷窺」。劇場大師彼得·布魯克的《何以如是》呈現「為什麼要有劇場？」的問答劇，以一句句「為什麼？」讓人當頭棒喝，布魯克再次挑戰觀眾與劇場人的思維，帶你進入一場幽默的心靈之旅。

國內表演推陳出新

戶外公共藝術新體驗

在國內演出方面，「綠光劇團」重新詮釋經典原創音樂劇《領帶與高跟鞋》，由羅北安自編自導自演，並由演歌雙棲藝人瑯娜唱出上班族各種心聲。臺灣音樂創作才子、才女陳建騏與雷光夏，以莎翁的14行詩與4大悲劇

2009臺北藝術節由波蘭「任我行劇團」的《重裝馬克白》拉開序幕。



法國「國際視覺劇場」的《低迴李爾王》以啞劇呈現。





西班牙「里屋雷劇團」以《偷窺哈姆雷特》做「剖面、透視」的演出。

的經典台詞，譜出動人心弦的樂章，用音樂來表現莎翁作品中的細膩情感，展現臺灣最具前瞻性的音樂創作實力。

由鴻鴻領軍的「黑眼睛跨劇團」帶來《醜男子》的黑色喜劇，挑戰都會觀眾的美醜觀點，偶像演員張睿家、夾子小應將與劇場演員同台飆戲。臺北市立國樂團的《跳Tone！》，讓指揮家簡文彬首度與傳統樂器及今年成軍10年的雲門舞集2進行跨領域合作，預計呈現3支舞，透過新編曲目，

融合西方古典音樂、東方傳統器樂及民間音樂，挑戰不斷推陳出新的當代舞蹈。

舞者吳義芳則借舞蹈演繹村上春樹的作品，將與3位頂尖舞者唐國峰、時雅玲和吳佩珊舞出《夏·村上春樹》；拉芳舞團則帶來《拉芳 快樂頌》，以貝多芬膾炙人口的《快樂頌》，譜出舞蹈的快樂人生；比利時的艾寇·倫茲與臺灣舞者蘇文琪帶來《迷幻英雄》，這是個全程兩腳不移動的作品，舞者透過肢體線條和

肌肉張力，追求在限制空間中極度自由的可能，是很罕見的舞蹈表現方式。

這次臺北藝術節同時推出《天空展覽——慢舞》戶外公共藝術，這是2007年在紐約林肯中心藝術節展出的大型戶外另類錄像作品，將在臺北中山堂廣場進行亞洲首展；攝影師大衛·米夏雷克運用測試彈道的高速攝影技術，拍攝舞者的瞬間肢體動作，他將每位舞者約5秒鐘的舞蹈，延展成10分鐘的影片，共有50位舞蹈家參與這



「萬華劇團」將同人誌中的Cosplay次文化置入劇場空間，演出《幽遊白書好辛苦》。

《何以如是》以一句句「為什麼？」挑戰觀眾與劇場人的思維。



項計畫，其中包括臺灣的舞者許芳宜與吳興國。《慢舞》展覽深刻演繹「剎那即永恆」，提供觀眾全新的觀舞體驗。

貳勢力攻占舞台 表演豐富多元

在臺北藝穗節方面，今年戲劇類有44團，《凹凸之外》將在劇場中為觀眾解說到底什麼是「小劇場」，帶來解構創意；「萬華劇團」將同人誌中的Cosplay次文化置入劇場空間，以讀劇形式帶領觀眾認識90年代的同人文化；《四把椅子》戲謔地結合當紅貓熊團團圓圓，呈現2隻貓熊的超現實荒謬冒險；「知了劇團」、「勇氣即興」與「喬媽丑丑鍋」的即興演出將與觀眾互動。

舞蹈類有17團，包括日本舞、印度舞、夏威夷舞、肚皮舞、現代舞、街舞和芭蕾舞；音樂類有9團，囊括古典的聲樂、室內樂、搖滾樂、爵士樂、二重唱以及巴西音樂；其他類10團包括別具特色的手語表演、為嬰幼兒打造的表演遊戲等。今年的表演精銳盡



今年藝穗節的舞蹈表演包括現代舞、街舞、夏威夷舞等各種形式。

《四把椅子》呈現2隻貓熊的超現實荒謬冒險。

出，豐富多元，是不能錯過的秋季文化饗宴，希望大家前去挖寶！

►相關資訊

查詢電話：02-3393-9888；
02-2528-9580 分機191-199
購票請洽兩廳院售票系統：
www.artsticket.com.tw
臺北藝術節網址：
www.taipeifestival.org
臺北藝穗節網址：
www.taipeifringe.org



臺北好正點

臺北捷運沿線的特色景點

你都去過了嗎？

為推廣臺北印象，臺北市政府觀光傳播局特別舉辦「臺北好正點」活動，現在只要搭乘**紅、綠、棕、藍**任一條捷運線，至指定任務景點拍照後上傳，即可抽大獎！一條線一個抽獎機會，四條線都完成任務就有四倍的中獎機會，臺北著名飯店套裝行程等多項大獎等你來拿！

如果沒時間到指定任務景點趴趴「照」，也可以上網票選你覺得最美、最棒、最Kuso的照片，就有機會抽中知名飯店免費泡湯券喔！

活動時間：**98/07/10至98/09/10**

活動詳情請上臺北旅遊網：**taipeitravel.net**



- 【特獎】六福皇宮頂級套裝行程
 - 【頭獎】美麗信花園酒店套裝行程
 - 【貳獎】莎多堡奇幻旅館套裝行程
 - 【參獎】維多麗亞酒店套裝行程
 - 【最佳人氣獎】北投春天酒店套裝行程
 - 【轉寄推薦獎】北投水美溫泉會館套裝行程
- (以上獎項皆一人中獎兩人同行)



匈牙利外交官 讚賞臺灣人的打拼精神 洋風

文／王宜燕 攝影／王能佑

擔任匈牙利貿易辦事處商務主任的洋風在接受採訪時，特地搬來一面匈牙利國旗，細心解說匈牙利1千年歷史的始末，並提供赴匈牙利觀光必看、必吃的旅遊資訊，努力搭起臺灣與匈牙利的橋樑，希望臺灣民眾不再視匈牙利為遙遠陌生的國度，而是能心生嚮往並親自到訪的旅遊勝地之一。

在大學主修中國文化的洋風，研讀過孟子、孔子、荀子的思想，也學過八卦，在學期間曾到北京學中文，不過民國93年到臺灣

之後，洋風覺得此地更適合長年居住，就舉家遷居臺灣，並於民國95年進入匈牙利貿易辦事處工作，算是在這塊土地上生根了。

匈牙利人消極抵抗 臺灣人愛拼才會贏

來臺5年期間，洋風覺得匈牙利文化與中華文化可說是大同小異，例如兩個民族都很客氣有禮，在公共場合習慣輕聲細語，不打擾別人，常把「請、對不起、沒關係」掛在嘴邊，而且也都搶著付帳，只是程度有別，

匈牙利人可能爭個1分鐘，但臺灣人可能會爭到5分鐘。至於不同的地方，洋風說，匈牙利人長期被外族統治，有種「消極抵抗」的民族性，常常以無法配合為由，婉拒對方的要求，所以跟匈牙利人打交道得了解碰軟釘子不代表沒機會，只是要多些耐心說服；相較下，洋風覺得臺灣人做事積極、認真，例如臺灣各行各業都有加班風氣，但在匈牙利只要下午5點下班時間一到，1分鐘後整個辦公室就空盪盪，連學生也不時興下課趕場補習，因而匈牙利少



洋風閒暇時喜歡到貓空品茗。



洋風大力推薦到匈牙利觀光時，要記得去品嚐有「牛血」之稱的紅酒。



有補習班，夜生活也乏善可陳，不像「愛拼才會贏」的臺灣人，喝提神飲料延長工時、學生盛行補習，還有多彩多姿的夜生活。

洋風還充當導遊，介紹到匈牙利旅遊吃喝買玩之道，首先，到匈牙利一定要拜訪首都布達佩斯；其次，匈牙利有療效的溫泉居全歐之冠，可到海菲茲（Haviz）溫泉鎮接受溫泉的洗禮；另外，匈牙利大草原（Hortabagy）上游牧民族的馬術及鞭術表演也很值得一看。

牛血、素燉湯非嘗不可 臺灣茶香醇甘美

洋風說，到匈牙利觀光要記得去品嚐有「牛血」之稱的紅酒，牛血的典故來自土耳其攻打匈牙利時，一直攻不下艾格爾城堡，2個月下來，城堡內的2,000名士兵已缺水缺糧，只有飲紅酒維生，

不久當10萬名土耳其士兵看到匈牙利士兵全身都呈紅色，連盔甲也泛紅時，嚇得棄械而逃，之後此地生產的葡萄酒就被喻為「牛血」。此外，到匈牙利不可不嘗匈牙利素燉湯（Goulash），這是用番茄、洋蔥、馬鈴薯、麵粉、甜椒、香芹熬煮好幾個小時的湯頭，其中最重要的食材是添加匈牙利紅椒粉（paprika），若再加入切塊的牛肩肉燉煮然後淋在飯上，即成舉世聞名的匈牙利牛肉飯。

洋風表示，目前約有20名匈牙利人住在臺灣，除了經商外，大多是來此就學、做研究或傳教；而桃園的開南大學與匈牙利的Corvinus大學締結姊妹校，前不久Corvinus大學的籃球隊才來開南進行國際友誼賽，洋風相信臺匈間的交流將會日趨頻繁。

洋風最喜歡的臺灣小吃是滷

肉飯；他跟維多利亞酒店的主廚阿基師是好朋友，最愛吃阿基師炒的宮保雞丁，還喜歡品嚐內湖五角船板餐廳的蒼蠅頭；閒暇時他最愛到貓空品茗，對東方美人茶、烏龍茶讚不絕口。

學習柔道已22年的洋風，曾拿下匈牙利全國柔道冠軍，目前也活躍於臺北的中山道館、師範大學道館，他發現臺灣南部的柔道風氣比北部盛行，他建議國小體育課可納入柔道，因為學習柔道可學到正確跌倒的方式，對健康、防身都很有用；另外，他也建議臺灣的汽車駕駛執照路考應在實際道路上進行，這樣才能測出準駕駛人是否了解如何應對道路上的各種狀況，交通才會更井然有序。

飲酒過量，有害健康



靠近華沙大街的一段柏林圍牆。

Berlin

柏林自由之都

文・攝影／簡銘甫

每個偉大的城市，都有屬於自己的歷史性地標：巴黎鐵塔、倫敦塔橋、北京紫禁城、紐約帝國大廈……。這些大城市裡，唯獨「柏林圍牆」，記錄著文明史上不怎麼光彩的篇章。廿年過去了，共產世界的鐵幕瓦解之後，柏林像是浴火重生的鳳凰，硬是把歷史屈辱的印記，刻劃成人類爭取自由的標章。在柏林人群起推倒圍牆的那一刻，熱血澎湃的畫面透過電視轉播傳向全世界的那一瞬間，就同時定義了柏林在歷史上所代表的永恆價值：自由。

「自由」在柏林不用被銘刻在紀念碑上，也不必化成標語。自由是，柏林人選擇了同志擔任首都的市長；自由是，柏林人決定了學校教育裡不碰觸宗教議題；自由甚至是，柏林有歐洲最大規模的同志社群以及最頻繁的反政府示威，柏林街道永遠塗滿亂七八糟的塗鴉以及活動海報，地鐵站和公園裡到處是拿著啤酒瓶暢飲的年輕人。

創意奔放的性感城市

柏林就是這樣「自由」慣了，因此大部分德國人談到柏林會出現的關鍵字，不外乎「骯髒醜怪」、「離經叛道」、「標新立異」；最破格的一次讚美也不過是「柏林：貧窮，但是性感」。殊不知，德國人「性感」這個字眼下得好呀！一個不性感的都市，談什麼都是虛有其表！



位於Friedrichshain的龐克公寓，牆上的塗鴉都是由居住其中的龐克藝術家所創作。



每年6月底柏林的重頭戲CSD「同志大遊行」。



每年5月1日舉行的「五月慶典」，左派右派不同政治立場的人都會大聲表達訴求。

柏林 Berlin



波茲坦廣場是柏林的商業金融中心。

柏林的性感，體現了「自由」的所有價值。物美價廉的柏林不但吸引了大量藝術家前來「駐市」，還因此成了歐洲的當代藝術中心。現任同志市長Klaus Wowereit堅持發展無煙囪工業，婉拒大工廠的投資開發案，全力支持德國唱片工業以及電影電視工業前來發展，目前已經成為德國的製片中心。一直以來就以專業博物館出名的柏林，今年10月即將啟用新古典主義風格的「新美術館」（Neues Museum），該館的鎮館之寶埃及皇后《娜芙蒂蒂》（Nefertiti）雕像，也將在那時候重新跟大家見面。波茲坦廣場上的電影博物館以及戲院每年2月舉辦柏林影展，早已成為影業的一大盛事，一旁的國立美術館更是錦上添花，每年都有好幾次大型策展。去年德國最大報社Bild直接將



新的國會大廈坐落在Spree運河旁，氣勢磅礴。

營運中心整個遷往柏林，再次擲地有聲地宣告柏林成為德國的文化創意之都。

無獨有偶，今年的臺北電影節鎖定柏林為國際主題城市，選片範圍橫跨了納粹柏林時期以及鐵幕柏林時期，最後呈現出當代柏林的生活萬象。80年代之後的新生代德國導演如沃夫岡貝克（Wolfgang Becker）、法提阿金（Fatih Akin），以及經常與臺灣電影界合作的莫妮卡楚特（Monika Treut）今年都有作品參展。而從大家熟悉的電影《再見列寧》、《天堂邊緣》以及《蘿拉快跑》裡，我們看到了柏林如何走出荒謬且無奈的歷史陰影，以及當代柏林人在兩德統一之後，所產生的價值衝突以及矛盾。

那天參加影展單位舉辦的座談會時，《再見列寧》的導演沃夫

岡貝克好奇地問了臺北觀眾，對於柏林東西分治40年的看法，我現場的回答讓他有點驚訝，甚至還讓他當場畫起了地圖，以便向觀眾解釋柏林當時的政治處境。我當時的回答是：生活在臺灣的我們其實一直有個錯覺，覺得當時被圍牆圍起來的是「不自由」的東柏林；從沒想到，事實上被「柏林圍牆」團團圍住的，反而是「自由」的西柏林。而當時前仆後繼想要飛越東柏林的人，其實是想「逃入」西柏林，而不是「逃出」東柏林。這不是腦筋急轉彎的題目，查一查古今中外的歷史課本，甘迺迪那個時代的人不都說，西柏林是「民主的孤島」（Island of Democracy）嗎？

兼容並蓄的多元價值

1989年圍牆倒塌之後，這個神祕

的民主孤島一夕成名。大量的東德人來到「西柏林」，想呼吸一下自由民主的空氣；同時間也有大量的西德人來到東柏林，想過過社會主義的乾癮。就這樣20年過去了，如此價值觀的錯置非但沒有讓柏林在意識形態中拉扯而停滯不前，反而滋養了來自四面八方的異議族群，並且孕育出極具包容性的民主價值，以及富有開創性的多元文化生態。

這些開枝散葉的異議族群，包括了「占領空屋」（Squat）的無政府主義者，以及觀念先進的同志族群，甚至是極左的共產黨或是極右的新納粹黨。每年的5月1日勞動節，柏林會舉辦盛大的「五月慶典」（Mai Fest，諧音為My Fest「我的慶典」），這一天的Kreuzberg（柏林的十字山區）宛如嘉年華會，熱鬧無比。但是這一



(上圖) 柏林自行車道設計絕佳，自行車既是代步工具，也是最輕鬆的休閒娛樂。
(下圖) 柏林的大型超市裡設有全面機械化的寶特瓶回收機。

天同時也是各個異議族群互相動員對立的日子，其中包括夾在中間的鎮暴警察。

臺北對於族群動員不會太陌生，大大小小的集會遊行好像也從來沒少過，在政治意義上，這兩個城市的共同點都是：認同民主自由的價值。若要再深入說到文化的多元豐富，臺北可以拿來跟柏林相互呼應的地方就更多了。臺北的人文咖啡館之多，可以和柏林等量齊觀；臺北有24小時營業的誠品書店，柏林有全德國唯一開到午夜的Dussmann書店；臺北的街頭文化跟柏林最自豪的龐克文化比起來一點都不遜色，柏林有一個「文化啤酒廠」（Kulturbrauerei），專門舉辦另類音樂活動或是主題展覽，我們臺北則有華山創意文化園區，辦起「簡單生活節」或是「設計師週」也是創意百分百；柏林每年夏天都舉辦「夏日音樂節」、「同志大遊行」以及「文化嘉年華」活動；臺北則有「野台開唱」、「同玩節」和「臺北電影節」可以挑戰擂台。

柏林 Berlin



Prenzlauerberg有「橘色自行車計畫」，讓觀光客可以輕易地租用自行車遊賞柏林市區。

自行車速的柏林 便捷悠遊的臺北

這樣的比較並不是無的放矢。我曾經問過許多在臺北生活過，之後又輾轉到其他亞洲城市工作的老外朋友，問他們最懷念臺北的哪個部分。十之八九都回答：「生活」。「生活」，在這裡豈不是名詞也不是動詞，而是一種情境，說白一點，可能就是生活步調。他們所懷念的生活步調，小到穿著夾腳拖去樓下的便利超商買東西，或是坐在永康街路邊喝一杯珍珠奶茶；大到下班坐捷運去誠品逛街買書，或是半夜騎著摩托車上陽明山洗溫泉。市民的生活速度，就決定了城市的生活態度。

柏林有著全歐洲人都羨慕的生活態度，因為這裡的生活速度是：自行車速。柏林恐怕是繼阿姆斯特丹之後，最愛使用自行車當交通工具的城市，幾乎每個市民都有自己的自行車。當我巴黎朋友來拜訪時，他們「驚訝地」發覺，柏林人不但人人腳踩一輛車，連停車也很隨意，隨便一鎖就擱在路邊，不像治安差勁的巴黎，一定得和電線桿鎖在一起。但更令我朋友艷羨的是，柏林人極度尊重自行車的用路權，幾乎大大小小路上都劃有自行車專用道，也都有自行車專用號誌，車子一輛跟著一輛，還不可以逆行行駛，交通秩序井井有條。

柏林還有許多可供參考的幸福指數，例如「綠指數」。柏林有著超高的綠地覆蓋率，市內還有天然森林以及湖泊，市中心還躺著一條大運河Spree，地景變化十分豐富。柏林的社區公園也多到嚇人，整個臺北民生社區搬過來，在這裡也不過是個小小的花園。這些社區公園常在週末舉辦市集，「跳蚤市場」、「創意市集」以及最受市民歡迎的「農夫市集」，假日時自然成為社區居民最好的休閒去處。

有這麼多幸福社區，難怪全歐洲嬰兒出生率最高的行政區，



Prenzlauerberg社區的公園旁，總有業餘藝術家在表演。

就在柏林：Prenzlauerberg。在Prenzlauerberg的社區公園裡，到處可見父母陪著幼兒在玩耍。這裡有密度最高的托兒所，密度最高的娃娃車，街上有著最多的冰淇淋店。這裡的咖啡館和餐廳都有戶外座位，假日時還有街頭藝人在這裡表演，大家玩成一片。

實踐樂活的價值 呼吸自由的精神

臺北號稱是不夜城，24小時不打烊，柏林其實也不遑多讓，每個社區都有「夜間商店」（Spaetkauf），讓大家在深夜時有啤酒和菸可以買，肚子餓了也有餅乾跟泡麵可以吃。多元的移民文化也讓柏林的飲食習慣起了變化，現在城裡最熱門的食物不是熱狗、薯條，而是日本壽司和越南米線。有機食品店如雨後春筍般出現，連大型超市都不遑多讓，紛紛闢出有機食品專區。

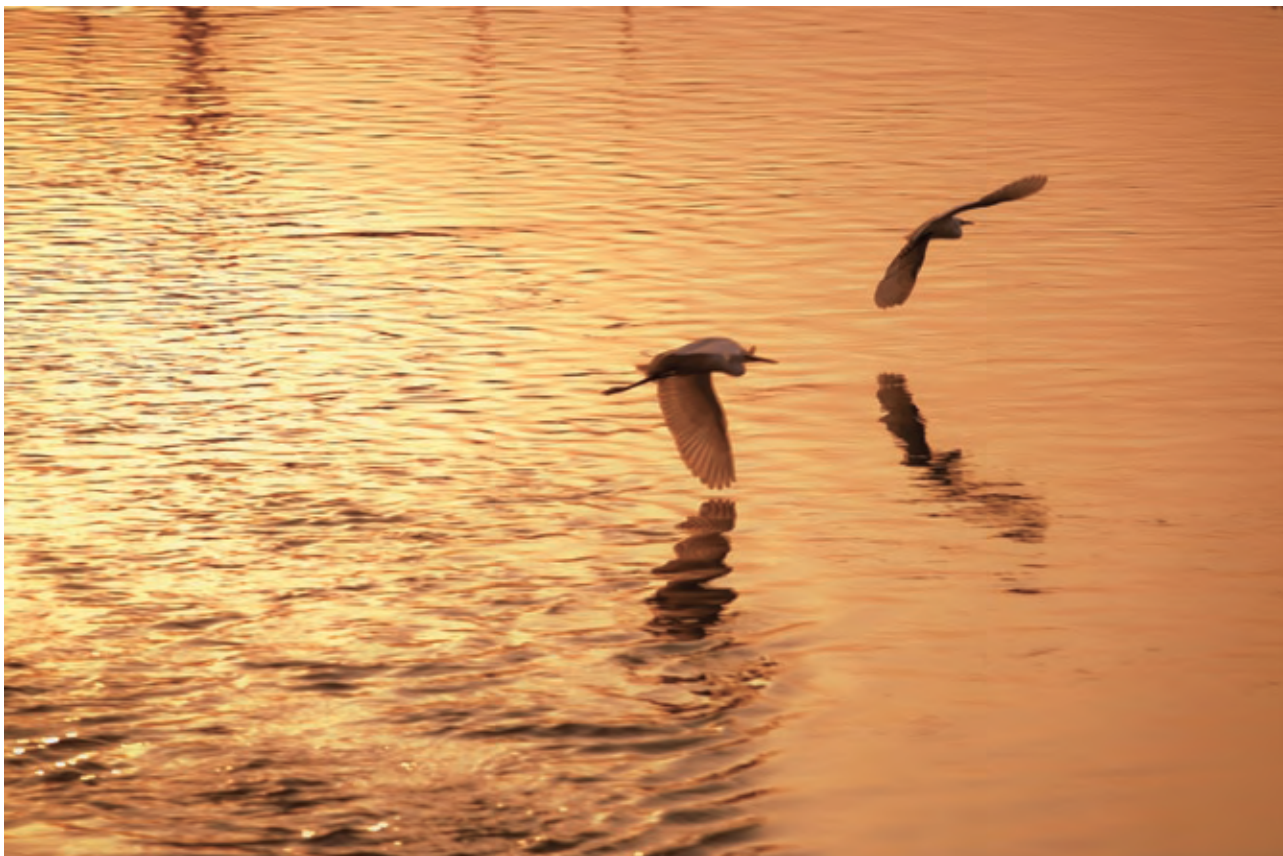
這麼多細細瑣瑣的生活細節，總結起來其實不過就簡單兩個字：樂活。柏林的自由沒有白紙黑字的規範，但卻有價值上的共識。柏林從來沒什麼教條式的運動在鼓吹大家慢活、樂活或是有機生活，因為這些觀念早就不落痕跡地融入柏林人的日常生活裡。柏林人已經習慣了垃圾要分

類，坐地鐵要買票，交通號誌要遵守；柏林人也習慣了在森林公園裡散步，在鄰家露天咖啡座閒話家常，在社區有機商店裡購物。

生活概念沒有辦法被移植，一把泥土也沒辦法長出一片森林。柏林的Life Style沒有辦法被複製，但是獨立自由的精神卻可以學習。就如同當年The Scorpions為柏林圍牆倒塌所唱的歌《Wind of Change》；當自由的風吹起，草地會再綠起來，人心會再溫暖起來，人們臉上的笑容會再度綻開。



柏林大小公園，假日時常有的「有機市場」或是「農夫市集」。



雙溪風情

文／周純慧 攝影／楊志雄

從山間一路蜿蜒而來的流水，在略寬廣的河面稍稍歇息著原先有些急促的腳步，而隨著微風泛起的陣陣漣漪，就像是有許許多多急欲分享的心情，想與鷺鷥、遊人，說一說這沿途優美的風光景致。

水面偶有魚兒騰起躍出；沙洲上棲息著來此覓食的鳥類家族，即將進入喧鬧都會城區之前，這裡兀自安靜成一片世外桃源。

雙飛的鳥兒展翼迴翔在潏潏水光之間，細聽潺潺溪流的連綿絮語。你是否也可以想見那看似柔弱的溪水，歷經數萬年的努力，從山間、林間涓流而來，漸匯成浩蕩河水，向海而去的壯闊與豪氣？就如這百餘年來，八方文化在此融合、匯集，成就了臺北城無限繁華榮景與美麗。

艷陽下的吉祥果

火龍果

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育

高雄市鳳山熱帶園藝試驗分所研究員劉碧鵲

食譜示範／佟姍姍

身為仙人掌家族的一員，穿著討喜紅色外衣的火龍果，不僅耐旱、耐熱，易於栽種，清甜爽口的滋味，更讓不少人為之傾倒，也因此國內的栽種面積逐漸擴大，北中南東都有一定產量，近年來已成為夏季熱門水果之一。

原產於南墨西哥及中美洲的火龍果，也有人稱其為紅龍果或者吉祥果，因其造型特殊，色彩鮮艷，早年多作為祭祖拜神之用，礙於當時國內多仰賴進口，價格





目前國內常見的火龍果品種，大略分為白肉種及紅肉種2大類。

並不親民，只能淺嘗即止。

探究早年國內無法大量栽種火龍果的原因，鳳山熱帶園藝試驗分所研究員劉碧鵬指出，由於當時栽培品系未經篩選，種苗的品質不穩定、開花不著果、採用整枝方式不當，進而造成枝條帶刺、不便管理、市場價格不如預期等問題，讓不少果農放棄種植；但近年來針對特定的品系種植，加上觀光農園興起，國內的火龍果栽培面積已逐漸增加。

白肉清爽 紅肉鮮甜

談起目前國內常見的火龍果品種，劉碧鵬表示，大略可分為越南白肉種及改良紅肉種2大類，越南白肉種也就是坊間常見的白色果肉火龍果，口感較爽脆，外型上偏橢圓狀；而改良紅肉種則細分為數個不同品種，常見的有石火泉種、吳佩嵐種及蜜寶，以上數種紅肉種火龍果在甜度大多比白肉種高一些，果肉口感也較Q軟。產期上紅肉種約比白肉種稍早上市，但因為火龍果的產期長，幾乎從春至秋都能品嚐到。

至於如何挑選才能吃到甜美好吃的火龍果，劉碧鵬建議，白肉種應選擇鱗片稍帶綠邊者為佳，紅肉種則注意鱗片是否有萎凋的情況，此外，蒂頭處越瘦窄表示

果實越熟，可依此挑選自己喜歡的熟度。

富含花青素

防老抗衰營養價值高

火龍果的營養成分高，含有維生素A、B1、B2、B6、C、E、葉酸、菸鹼酸、纖維、鈣、鐵、鋅、鎂、硒、醣類、蛋白質、胡蘿蔔素等物質，其中鎂、鋅的含量是眾多水果中的佼佼者，大量的維他命C對於肌膚白皙也很有幫助。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師洪偉育表示，火龍果味甘、性涼，食用其果肉有助生津止渴、清熱涼血及通便利尿之效，尤其是對於便秘、痔瘡、青春痘，以及燥熱引起的熱症頗有助益。而其內所含的豐富營養素不僅可以促進腸胃蠕動、幫助消化、降低血糖，最重要的果皮果肉中皆富含花青素，不只能抗氧化、防衰老，還能預防腫瘤產生。然而，除了果肉可食，火龍果的花朵也可以入菜食用，洪偉育指出，火龍果的果花有明目及預防高血壓作用，若在不破壞營養素的烹調方式下品嚐，對於養生也略有幫助。

不過，洪偉育特別提醒，火龍果畢竟偏涼性，故體質虛冷者不

宜多食。一般來說，若是平時容易面色黯淡、精神萎靡、身倦肢冷、氣短懶言，以及舌淡白且脈沉細無力者多屬虛冷體質，則應當少吃適量為宜，而腹瀉者以及婦女在月事期間和孕婦產後都應忌口。

►火龍果小百科

學名：

Hylocereus undatus Britt. & Rose

別稱：紅龍果、仙蜜果、芝麻果、吉祥果

原產地：南墨西哥及中美洲諸國

品種：越南白肉種、改良紅肉種（石火泉種、吳佩嵐種、蜜寶等）

產季：6至11月間皆有，主要產期為夏季（8至9月）。

火龍果►私房料理

►火龍果牛肉水果卷

材料：紅肉火龍果1/2顆、白肉火龍果1/2顆、蘋果1個、奇異果1個、長條的牛肉火鍋片1盒、和風醬油3大匙、水2大匙、芝麻少許、香油1大匙。

醬汁作法：將和風醬油3大匙、水、芝麻及香油一同攪拌混合備用。

作法：

- 1.牛肉片汆燙熟後放入醬汁中稍醃入味。
- 2.奇異果、蘋果、紅肉及白肉火龍果去皮切成四方條狀，所有四方條狀的果肉長度應儘量整齊一致。
- 3.將醃好入味的牛肉片當底皮，取紅、白肉火龍果、奇異果以及蘋果的四方條各一條縱面排成田字形平整地置於肉片上，再以牛肉片緊緊捲住田字形的水果條將其捲成筒狀，每一片肉片皆比照處理，最後裝盤好再淋上作好的醬汁即可。





▲火龍果沙拉盅

材料：紅肉火龍果1顆、白肉火龍果1顆、芒果1顆、蘋果1顆、奇異果1顆、沙拉醬少許。

作法：

- 1.火龍果洗淨對半切，將果肉挖出切成丁狀，果皮保留備用。
- 2.蘋果、芒果、奇異果洗淨、去皮、切丁。
- 3.將切好的水果丁平均放入作法1的火龍果皮中，淋上少許的沙拉醬即可。

Tips：

若不喜歡沙拉醬，也可將紅肉火龍果打成醬汁代替沙拉醬。



作法1。

▲香蒜火龍果豬排

材料：白肉火龍果1顆、豬肉里肌肉10片、大蒜2顆、奶油1小匙、蛋汁1碗、鹽1/2小匙、醬油1大匙、黑胡椒少許、低筋麵粉半碗、麵包粉半碗。

作法：

- 1.火龍果洗淨去果皮，果肉切成小丁。
- 2.蒜頭切末加入丁狀的火龍果肉，並加入奶油、鹽、少許黑胡椒調和拌勻作為餡料備用。
- 3.里肌肉以刀背拍至鬆軟，用醬油醃漬約10分鐘。
- 4.取一片肉片當底將備好的餡料放上，再取一片肉片覆蓋於有餡料的肉片上，以竹籤固定作成豬排包。



5.將豬排包兩面依序沾上低筋麵粉、蛋汁、麵包粉，放入油鍋以中火炸熟即可。

Tips：

盛盤前記得取出竹籤；可對半切，露出餡料方便食用。



作法4。

▲火龍果巧克力水果塔

材料：白肉火龍果1/2顆、紅肉火龍果1/2顆、葡萄乾2大匙、巧克力醬4大匙、奇異果1顆。

塔皮材料：無鹽奶油40克、白砂糖25克、蛋黃1個、低筋麵粉80克、香草粉1/2小匙、塔皮模型6個。

作法：

- 1.先將低筋麵粉篩過備用。
- 2.將白砂糖、無鹽奶油融化拌勻，續加入蛋黃、香草粉，將作法1篩過的麵粉倒入混合後揉成麵糰，再以保鮮膜包起麵糰放入冰箱約30分鐘使其發酵。
- 3.取出麵糰後，將其擀成約0.5公分厚的麵皮，再將麵皮放在模型中，依照模型的大小去除多餘的麵皮塑成塔狀，以小叉子在塔皮

底端叉數個小洞透氣，放入烤箱以上下火180℃烤約15分鐘，塔皮烤熟後取出靜置冷卻。

- 4.紅、白肉火龍果及奇異果去皮切成片狀。
- 5.塔皮底端先抹上一層巧克力醬，將紅肉火龍果放上後塗抹一層巧克力醬，再放上一片奇異果片後再塗抹一層巧克力醬，最後放上白肉火龍果片並在白肉火龍果片上點綴5顆葡萄乾即完成。

Tips

- 1.若是不想DIY塔皮，坊間的烘焙坊有販賣現成的蛋塔皮可以代替。
- 2.水果片大小要符合塔皮內緣尺寸，以放得進塔皮的大小為原則。

98年8月15日~98年9月14日市府活動行事曆

活動名稱	活動 / 時間	主辦單位 / 洽詢電話
華中露營場開放供民眾使用	即日起開放 / 華中橋旁	北市府水利處 ☎ 1999 轉 2662 劉小姐
2009 年外台歌仔戲匯演	即日起至 8/14 (五) 19:30 / 北市大同區永樂廣場	北市府文化局等 ☎ 2577-5931 轉 311
老·不休	即日起至 8/23 (日) / 臺北捷運中山地下書街 B30/32/34 攤位	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
聲光響宴展	即日起至 8/30 (日) / 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551
心·之間——存在與變化 賴純純個展	即日起至 8/30 (日) / 臺北當代藝術館	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
「野想」黃羊川計畫 ——周慶輝個展	即日起至 8/30 (日) / 市立美術館 3C 展區	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
Cool 活青春——反毒列車暑期開跑【須先報名】	即日起至 8/31 (一) / 詳情可至 www.health.gov.tw 或 www.tpa.org.tw 查詢	北市府衛生局 ☎ 1999 轉 7105
周秋雄先生收藏展	即日起至 8/31 (一) / 市立聯合醫院林森院區	市立聯合醫院林森院區 ☎ 2388-7088 轉 3823
2009 臺北市都市空間改造——都市彩妝運動方案暨城市意象宣導案徵稿活動	即日起至 8/31 (一) / 詳情可至 www.uro.taipei.gov.tw 查詢	北市府都市更新處 ☎ 2321-5696 轉 2931
優良廣告物設計圖樣甄選活動 (報名文件請掛號郵寄至「臺北市信義區市府路 1 號 1 樓低南區，臺北市建築管理處收」)	即日起至 9/15 (二) / 詳情可至 www.dba.tcg.gov.tw 查詢	北市府建築管理處 ☎ 1999 轉 8343
體驗無聲的力量——2009 臺北聽障奧林匹克運動會特展	即日起至 9/20 (日) / 臺北探索館 2 樓特展廳	北市府觀光傳播局、臺北聽奧籌委會 ☎ 1999 轉 8629
獎金百萬家戶節能大作戰	即日起至 10/16 (五) 詳情可至 www.dep.taipei.gov.tw 查詢	臺北市政府 ☎ 1999 轉 7252
士林官邸公園延長開園時間	即日起至 10/31 (六) 延長開放時間至 21:00 閉館 / 士林官邸公園	北市府公園處 ☎ 2881-2512 轉 16
皮克斯動畫 20 年	即日起至 11/1 (日) / 市立美術館 1A, 1B 展區	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
2009 臺北國際賞鳥博覽會	即日起至 11/8 (日) / 關渡自然公園、芝山文化生態綠園、紅樹林展示館等	臺北市政府、社團法人臺北市野鳥學會 ☎ 2325-9190
2009 全球天文年——隕石特展	即日起至 11/29 (日) / 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551
環保署「節能無悔，牽手減碳」抽獎活動	即日起至 12/31 (四)	行政院環保署主辦、北市府環保局協辦 ☎ 1999 轉 7244
2009 我的天文年來談星【須先報名】	8/16 (日)、9/6 (日) / 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 704
中山自主運動 easy go 講座【須先報名】	8/19 (三)、8/26 (三) / 中山區健康服務中心	中山區健康服務中心 ☎ 2501-4616 轉 775



(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	活動 / 時間	主辦單位 / 洽詢電話
CPR 訓練課程【須先報名】	8/20 (四) 13:00 至 15:00 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓 6 樓	市立聯合醫院仁愛院區 ☎ 2709-3600 轉 1230
中元普度祭典 集中焚燒金銀紙錢活動	8/20 (四) 至 9/18 (五) / 北市各里辦公處	北市府民政局 ☎ 1999 轉 6239
2009 同志公民運動	8/22 (六) / 西門紅樓及北廣場 詳情可至 www.rainbowtaipei.org 查詢	北市府民政局 ☎ 1999 轉 6185
2009 臺北大稻埕煙火節	8/22 (六) / 臺北大稻埕碼頭	北市府觀光傳播局 ☎ 1999 轉 2046、2031
星姊姊說故事【須先報名】	8/22 (六)、9/12 (六) 14:00 至 15:00/ 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551 轉 704
派樂地 (The Simple Art of Parody)	8/22 (六) 至 11/1 (日) / 臺北當代藝術館	臺北當代藝術館 ☎ 2552-3721
2009 南洋文化系列活動——越南文化節	8/23 (日) 11:30 至 16:30 / 大安森林公園	北市府勞工局 ☎ 2550-2151 轉 203
「第二屆臺北廚王爭霸賽」暨 「2009臺北國際廚王邀請賽」決賽	10/9 (五) 至 10/12 (一) / 世貿展演第二展覽館 (須購票進場)	北市府勞工局、北市餐飲業職業工會 ☎ 2381-6090
健康心電影活動——《葉問》	8/28 (五) 17:00 至 20:00 / 市立聯合醫院中興院區 6 樓	市立聯合醫院中興院區 ☎ 2552-3234 轉 3250
天文通俗講座	8/29 (六) 14:00 至 15:30/ 市立天文館	市立天文館 ☎ 2831-4551
吳大猷科學沙龍～「科學向腦看」 曾志朗主講【須先報名】	8/29 (六) 14:00 至 16:00/ 市立圖書館總館 10 樓	市立圖書館 ☎ 2709-1605
星光電影院：《蝴蝶的眼淚》	8/29 (六) 18:00 至 20:00/ 市立美術館	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
奇夢子是您的好鄰居展覽活動	8/29 (六)、8/30 (日) / 北市身心福利障礙會館 1 樓	市立聯合醫院松德院區 ☎ 2933-2373
2009 臺北鳳梨酥星光大道	8/29 (六) 至 8/30 (日) / 信義新光三越香堤大道	北市府觀光傳播局、北市糕餅商業同業公會 ☎ 2778-1200 轉 82
親子廣場創作體驗活動：典藏精品拼圖大賽【須先報名】	8/30 (日) 14:00 至 16:00 / 市立美術館館前廣場及地下室	市立美術館 ☎ 2595-7656 轉 220
98 年度外勞詩文比賽頒獎典禮及朗讀發表會	8/30 (日) 14:00 至 16:30 / 北市府市政大樓 1 樓沈葆楨廳	北市府勞工局 ☎ 2550-2151 轉 203
臺北市府社會局 弱勢關懷年影展	9/12 (六) 至 9/27 (日) (逢週五、六、日辦理) / 臺北欣欣秀泰影城	北市府社會局 ☎ 1999 轉 1629
「『薪』的方向」小型就業博覽會	9/11 (五) 14:00 至 16:30/ 承德勞動文化園區 —勞工公園廣場舞台區	北市府就業服務中心 ☎ 2597-2222 轉 711
中秋節庇護產品推廣活動	9/11 (五)、9/12 (六) / 信義新光三越香堤大道北段及南段	北市府勞工局 ☎ 2559-8518 轉 367
公車禮貌心運動 II 笑一個 讓一下 傳遞幸福愛【須先報名】	9 月至 12 月 / 詳情可至 www.wretch.cc/blog/trafficsafe 查詢	北市府公共運輸處、靖娟兒童安全文教基金會 ☎ 2301-2727



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 98年8月節目表

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				
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		

線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw 地址：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓
 行政電話：2595-1233 傳真：2596-2115 現場電話：2599-2266

亞洲第一次 臺灣的驕傲



體驗無聲的力量

2009臺北聽障奧林匹克運動會特展

展出時間 2009 7.29-9.20

展出地點  台北探索館 二樓特展廳
DISCOVERY CENTER OF TAIPEI

主辦單位  觀光傳播局
Department of Information and Tourism


DEAFLYMPICS
TAIPEI 2009

2009

臺北 大稻埕 煙火節



星河之戀
情定大稻埕

8月22日(六) 活動時間: 1500~2200
煙火施放: 2030~2100

詳情請上: www.2009fireworks.tapei.gov.tw 或電洽: 1999 臺北市民當家熱線 (付費電話)



主辦單位: 臺北市政府・觀光傳播局

協辦單位: 臺北縣政府・三重市公所・臺北廣播電臺

承辦單位: News 98 (大臺北FM98.1)

臺灣煙火公司