

# 臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL  
98/4  
NO. 495

## 臺北尋香記

二手書店尋書香  
品味庭院咖啡香  
一樣的夜 不一樣的臺北

接駁型公共自行車租賃系統正式上路  
失業不矢志 市府幫你找頭路  
路見不平 請上網查詢通報



## ▶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

## ▶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](http://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](http://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：

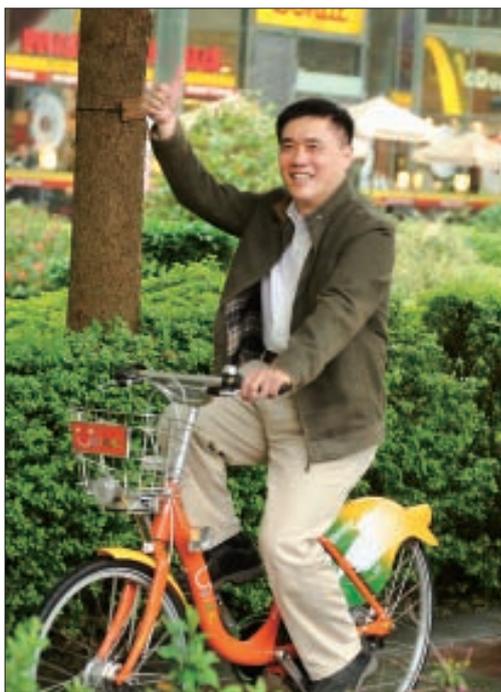
編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563【付費電話】

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
- 臺北探索館服務臺
- 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
- 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
- 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
- 中正紀念堂
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 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）
- 國語日報語文中心
- 東南亞電影廣場
- 國賓戲院
- 樂聲戲院
- 日新威秀影城
- in89豪華數位影院
- 今日秀泰影城
- 新光影城
- 絕色影城
- 滴山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 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）
- 寶樂交通（限車內閱讀）
- 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 泰安醫院
- 臺北集郵服務中心
- 洪建全教育文化基金會
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市藝文工會
- 林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）



## 體驗臺北的無盡香氛

不同的人民、建築與風景建構出不同的城市，然而最讓人印象深刻的，或許不在聳天的高樓，或許不是時髦的街道，而是四周不經意飄散的芳香。

生活在臺北市的4到6年級生，對於舊的「光華商場」一定都不陌生，位在光華橋下的光華商場，總瀰漫一股濃濃的書本味，那股書香味伴著當時的人們度過青春歲月，也和民眾的記憶連結；現在臺北市出現很多充滿個性的「二手書店」，跟當年的「舊書攤」早已不可同日而語，塑造出新的城市空間與城市記憶。

除了二手書店外，到處林立的咖啡館也別具特色。每一間咖啡館在口味和氣氛上雖不盡相同，然而都在臺北城內散發動人的香氣，讓人們暫時忘卻煩惱，在香醇慵懶的氛圍裡，度過愉快的時光。

這幾年不少建設陸續完工，讓入夜之後的臺北城，展現更絢麗多變的各種風情，不論在山上、河邊或市區，都有令人驚豔的美景，就像濃郁的「夜來香」般，讓人為之著迷。本期《臺北畫刊》特別介紹二手書店滿溢的「書香」、庭園咖啡館飄散出的「咖啡香」和各式臺北市夜景湧現的「夜來香」。建議市民朋友們有空時可以選一本好書，享受閱讀的樂趣，晚上再到臺北市各景點觀賞夜景，細細品味臺北市的無盡香氛，為自己打造獨一無二的臺北記憶。

郝龍斌



中華民國57年1月創刊  
98年4月10日出刊  
發行人——羊曉東  
總編輯——陳譽馨  
主編——洪怡君  
責任編輯——王宜燕·黃郁惠·陳品兒  
葉景豪·林虹伶  
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.tpedit.taipei.gov.tw  
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw  
印刷——中華彩色印刷股份有限公司  
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 難忘的青春 專屬臺北的人文記憶  
口述／郭英聲 採訪撰文／君君
- 05 品味巷弄裡的城市溫度  
口述／桂綸鎂 採訪撰文／君君

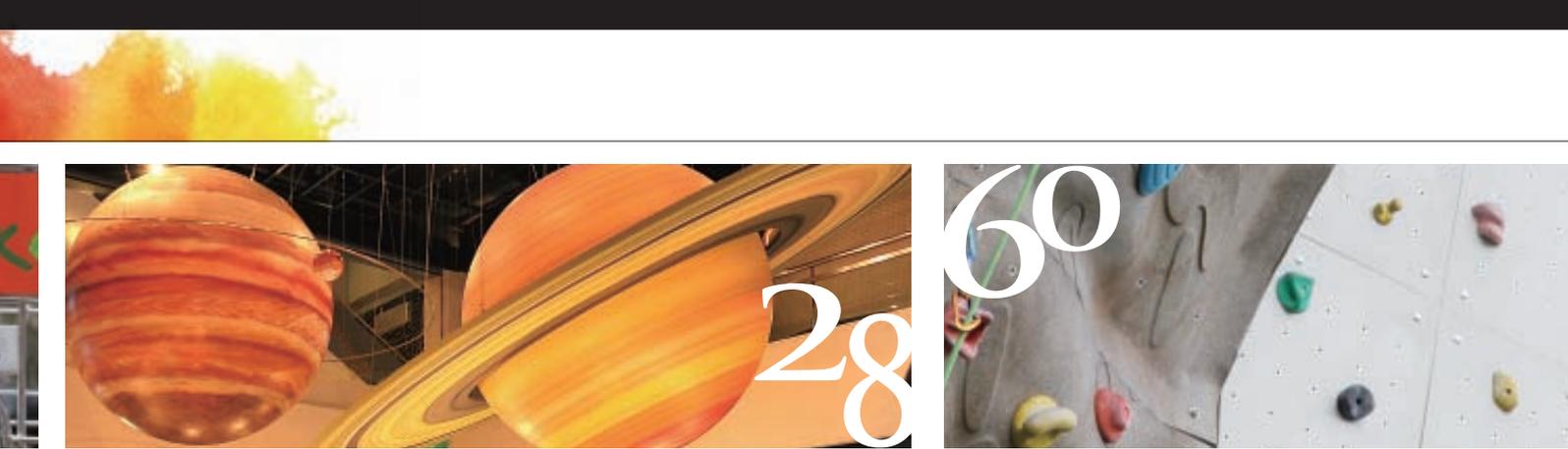
### ▶ 臺北短波

- 06 北市教育局釋利多  
試辦營養早餐、免蒸飯費及停車費  
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 07 動物園4月新方案  
參觀「團團」、「圓圓」更盡興  
文／林虹伶
- 08 觀傳局2特展 帶你搭上時光機  
文／葉景豪
- 09 2009臺北市傳統藝術季  
再現「梁祝」經典戲樂  
文／黃郁惠 圖／臺北市立國樂團提供

### ▶ 臺北照過來

- 10 **臺北尋香記**
- 11 春天正是讀書天 二手書店尋書香  
文／呂增娣 攝影／楊志雄
- 16 沐浴陽光下 品味庭院咖啡香  
文／林蓓蒂 攝影／許斌
- 21 一樣的夜 不一樣的臺北  
文／林蓓蒂 攝影／許斌





▶ **臺北好好玩**

- 28 糕餅師傅 & 天文學家的異想天空  
4月最奇幻之親子之旅  
文／白心儀 攝影／許育愷
- 32 北臺灣民間信仰重鎮  
關渡宮的古往今來  
文／小荊 攝影／劉威震
- 36 美輪美奐 家外之家  
臺北美侖大飯店  
文／蔡宜玟 攝影／許育愷

▶ **臺北生活圈**

- 40 自·臺·身份  
文／蔣友柏 圖／蔣友柏提供
- 42 接駁型公共自行車租賃系統正式上路  
文／黃郁惠 攝影／王能佑
- 46 聽奧系列報導 圓滿別人，就是圓滿自己  
2009臺北聽奧志工團隊  
文／黃郁惠 攝影／王能佑
- 48 失業不矢志 市府幫你找頭路  
文／葉景豪 繪圖／陳佳蕙
- 52 有「勞」你了！  
第3屆「勞工金像獎」開始徵件  
文／林虹伶 圖／臺北市政府勞工局提供
- 54 臺北路平工作向前行  
路見不平 請上網查詢通報  
文／王宜燕 繪圖／陳佳蕙
- 56 黑膠唱片達人徐睿楷  
文／王宜燕

58 榕樹下的小小聯合國——天母公園

文／林虹伶 攝影／王能佑

60 春天好健身·元氣大補帖  
臺北市運動中心特色玩

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

66 馬路不是馬戲團 禁止上演三貼秀  
機車乘載限制

文／葉景豪 繪圖／陳佳蕙

▶ **雙城記**

67 杜拜與臺北——客旅與歸人

文·攝影／沈若薇

▶ **臺北明信片**

72 融合

文／周純慧 攝影／王能佑

▶ **蔬果密碼**

73 健胃提神，營養之寶——韭菜

文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 78 4/15~5/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台4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份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，每月獎額5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！

▶ **更正啟事**

臺北畫刊第494期第57頁「臺北、樹木、人 看見老樹的故事」一文中，有關臺灣油杉的介紹，依行政院農委會林業試驗所資料，應屬低海拔區植物，特此更正。



(圖/韓湘寧提供)

## 難忘的青春 專屬臺北的人文記憶

口述/郭英聲(影像藝術家、2010世博會臺北館創意競賽活動大使) 採訪撰文/君君

我兒時曾住過日本，青少年時期返臺，年輕時又旅居法國，直到十多年前才決定返鄉定居臺北。儘管在國外飄泊多年，臺北卻一直令我念念不忘。記得年少時，汽車和摩托車不多，停在街頭巷口的三輪車，是民眾重要的代步工具，而我和媽媽外出時也都會搭三輪車，車夫總是頭戴斗笠，賣力地踩著車子，而當時的車資只要一、兩塊錢。

西門町在許多人的青春回憶中，是最為鮮明的地景，我也不例外。因為這裡留下了我十六、七歲時的生活軌跡。當年我跟隨著藝術家長輩席德進的腳步，開始接觸古物，喜愛到中華商場3樓的古董店觀賞布袋戲偶、年畫、古老家具等民俗工藝。至今回想起，仍有許多情景難以忘懷，像是店門口西瓜堆積如山的西瓜大王、令人垂涎欲滴的白熊冰淇淋、中華商場旁行經的火車各滿景象等。

西門町的戲院也是不可抹滅的記憶。當時電影事業發展蓬勃，戲院林立，但媒體不多，戲院因

此成為行銷的重鎮，有些導演為了有知名度，在銀幕上打出「某某導演在戲院外等某某……」的字幕，令人莞爾。

電影發展熱絡的60年代，臺北藝文活動才剛起步。美國鋼琴家Arthur Rubinstein曾有機會從日本東京輾轉到臺北演出，但因為當年全國沒有一台史坦威鋼琴(Steinway & Son Piano)可借他彈奏，只好作罷。但是，當時臺北與世界藝術的接軌並沒有斷線，像是知名黑人舞蹈家Alvin Ailey，以及現代作曲家John Cage和搭檔編舞家Merce Cunningham等人，基於促進中美友好關係，受邀來臺演出，注入不少藝文活水。

近年來，臺北的藝文活動發展日益蓬勃，而藝術空間的設置也越來越多元，但在人文記憶的獨特性仍略顯不足，少了點讓人懷念的事物。以法國為例，城市的某個小角落，至今仍留有羅丹或雨果等藝術家創作駐足的痕跡，或許只是不起眼的故居、工作室，或他們創作發想的咖啡廳，卻使城市更富藝文的涵養。

當然打造藝文的都市，除政府建設外，也有賴民眾的參與。目前臺北高樓林立，都市計畫還有許多地方可以再改善，但我發現，有些具想法的店家、工作室或民眾，開始在這座城市裡生根萌芽，認真地在自己的店鋪和住家經營生活，擴散美感的氛圍，那種共同為臺北之美而努力的精神，正是這個城市最需要、也最獨特的人文風景。



臺北市的藝文空間日益蓬勃，圖為蔡瑞月舞蹈研究社。(王能佑攝)



# 桂綸鎂

## 品味巷弄裡的城市溫度

口述／桂綸鎂（演員、2010世博會臺北館創意競賽活動大使） 採訪撰文／君君

天母是我出生和成長的地方，現在雖然已經搬離天母幾年了，但它仍是我尋求心靈慰藉的避風港。遇到心情低潮時，我偶爾會回到天母走走，重拾心靈的安定，過去快樂的生活景象，或是美食小吃的好味道，至今想起仍無法忘懷。

現在的天母運動公園，是我年少歲月經常流連的地方。那裡原是一片遼闊的草坪，還有籃球場和網球場，課餘時間或星期假日，我最愛和三五好友一起坐在草地上談天說地，或是打球、騎自行車。當時，天母車水馬龍，街道人潮熙攘，而今忠誠路仍保留兒時印象的熱鬧景象，抬頭也還是可以看見湛藍的天空，讓我能重溫漫行於此，那種純粹快樂的時光。

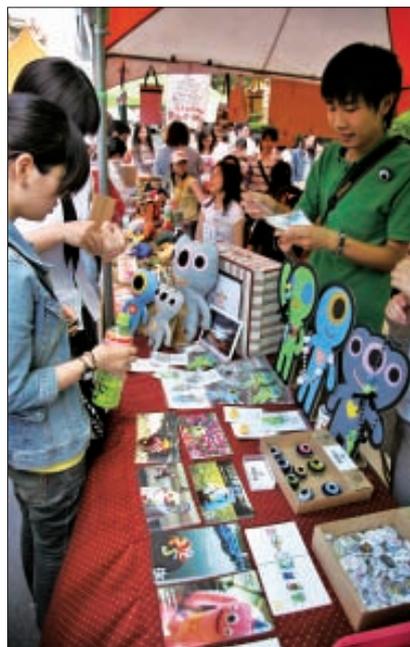
小時候家裡離傳統市場很近，每天早上，我都是被市場裡的雞啼聲叫醒，鬧鐘幾乎派不上用場。市場裡有一家豆花小攤子，賣的是傳統手工豆花，不但豆花好吃，老闆娘還記得每個客人偏好的口味，綠豆豆花是我的最

愛，濃郁香甜的綠豆，加上入口滑嫩的豆花，令人回味無窮。

「土窯雞，好吃的土窯雞來了！」「豬血糕，好吃的豬血糕來了！」以前在街頭巷尾常有發財車沿街叫賣。記得小時候，有一次，我和哥哥準備到雜貨店買東西吃，賣豬血糕的發財車正巧出現，但我們身上只有5元，根本買不起20元的豬血糕，沒想到好心的老闆挑了一支迷你豬血糕，免費送給我們解饞。長大後，只要聽到有車子叫賣豬血糕，我總是忍不住地衝向前去，享受這令人回味無窮的好滋味。

雖然現在的巷弄文化改變，少了發財車的叫賣聲，卻多了些創意的氛圍，像是師大夜市巷子內就有新奇料理、古老唱片、手工精品等不同面貌的各類商品，其中有很多小店都是年輕人所經營的，這些具有創意精神的少年頭家們在小巷弄間發光發熱，展現充沛和獨特的活力，希望政府在重視比較具名氣的大團體時，也能支持小團體或年輕人，讓臺北展現更多元的創造力。

就在臺北各角落展現豐沛的活力之際，人和人之間的互動卻變得不如早年熟絡，我真的希望，大家在努力為生活、夢想打拼的同時，也能夠攜手關懷周遭的人事物，讓臺北的進步，變得更友善、更有溫度。



販售手工藝品的年輕人，展現出臺北豐沛的創意活力。（王能佑攝）

## 北市教育局釋利多

# 試辦營養早餐、免蒸飯費及停車費

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北市府教育局近來釋出多項利多措施，本學期從3月開始，針對就讀公立國小的清寒學童，試辦供應營養早餐；另外為減輕家長及學生經濟負擔，將自98學年度（今年9月起），實施公私立中小學生可免繳蒸飯費及自行車、機車停放費。

臺北市教育局本學期開始實施「公立國小清寒學童早餐試辦計畫」，補助國小弱勢學童早餐費用，每人每餐15元，讓弱勢孩子都有營養早餐可吃，預估有近萬名學生受惠。臺北市教育局局長吳清山指出，營養早餐供應對象包括低收入戶、中低收入戶（家戶年所得低於30萬元）及家長非自願性失業且願意參加的學生。

吳清山說，如果學校沒有中央廚房，可與周邊的便利商店或早餐店合作供應早餐，但學校應注意供應廠商的衛生條件，以維護學生用餐安全，試辦期間為今年3月至6月，先在5所向教育局申請參加此計畫的小學試辦。

根據參加試辦計畫且自行實施營養早餐計畫已經1年的士林區葫蘆國小表示，該校目前有70名學生參與營養早餐計畫，其中30名自費，40名為弱勢學生。葫蘆國小訓導主任陳冠任表示，由於弱勢學生常常沒錢吃早餐，上課無精打采，因而影響就學意願。自從該校開辦營養早餐後，弱勢學生都樂於到校吃完早餐再上課，活力十足，讓他們更願意上學，等於增加他們公平受教的機會。

此外，臺北市教育局為因應近來大環境不佳，將自今年9月起，所有北市公私立中小學學生都可



士林區葫蘆國小自行實施營養早餐計畫已經1年。



享用營養豐盛的早餐，能讓學生精神奕奕，活力十足。

免繳新臺幣110元的蒸飯費，國中小學生還可免繳自行車停放費45元、夜補校生可免繳110元的機車停放費。吳清山表示，此舉約有13

萬名學生受惠，而且教育局還會再逐項評估各校不收代辦費用的可行性。

# 動物園4月新方案



自「團團」和「圓圓」進駐動物園以來，參觀的遊客絡繹不絕。（王能佑攝）

自「團團」和「圓圓」這兩隻可愛的大貓熊進駐動物園以來，熱情的參觀民眾絡繹不絕，為避免遊客排隊久候，臺北市立動物園還特別設計了「參觀券」，以調控參觀動線的流量。但根據動物園的統計，入館參觀的遊客流量呈現假日壅塞、平日順暢的現象，為確實發揮參觀券的效果，動物園從4月起開始調整非假日參觀券發放的模式，並特別建議遊客，盡量安排非假日的時間前往參觀。

為讓每一位大朋友、小朋友都可以盡情觀賞團團和圓圓的可愛模樣，首先，動物園將「非假日」每場次10分鐘內規劃的參觀人數，由原訂的400人調整為300人。其次，已進入動物園的遊客，若想再次參觀大貓熊，都可以不需重複抽取參觀券，直接在「逾時等候區」排隊即可；只要該時段進場遊客數量未達設計額度，都可依序補足該場次入館人數的差額進館參觀。

至於團體遊客預約服務部分，除由觀光傳播局結合旅行同業公會及動物園，試辦每日開放2,000個名額優先提供合法旅行社組團

## 參觀「團團」、「圓圓」更盡興

文／林虹伶



大貓熊的可愛模樣令人印象深刻。（高讚賢攝）

參觀大貓熊外（申請時間自即日起至9月11日止，先到先核發參觀券，額滿為止），動物園亦將主動協助學校團體的校外教學活動，辦理非假日上午9時10分至11時各時段團體參觀大貓熊預約服務。若非上述兩種類型，屬30人以上的其他團體，動物園也會在不過度影響一般遊客抽取參觀券的前提下，儘可能提供必要的預約服務。因此不論是學校團體、旅行團體或是一般團體，都可透過預約方式，規劃出適合的參訪行程。

另外，為維護場館設施，讓來

訪的遊客有更好的參觀品質，從4月起，大貓熊館在每個月第1個星期一為固定休館日。本年度預定的休館日分別為5月4日、6月1日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月2日及12月7日，建議民眾可以在出發前先行確認，以免錯過欣賞可愛大貓熊的機會。

### ►相關資訊

臺北市立動物園網站：

[www.zoo.gov.tw/](http://www.zoo.gov.tw/)

臺北市立動物園團體預約電話：

2938-2300轉602

# 觀傳局2特展 帶你搭上時光機

文／葉景豪

擁有豐富火山地質的大屯山系，刻劃出臺北地貌的變遷；而珍藏許多黑膠唱片的臺北廣播電台，則留存了令人懷念的老歌旋律。臺北市政府觀光傳播局的臺北探索館及臺北廣播電台，各在4月舉辦「生態城市探索——臺北火山世界奧秘」特展及「重溫舊夢——黑膠老歌的復古風情」展，帶領民眾搭上時光機，認識臺北盆地起源，也回味那個唱針劃過膠盤的溫暖時光。

## 「生態城市探索——

### 臺北火山世界奧秘」特展

為深入瞭解臺北自然生態的獨特性，臺北探索館從即日起至6月14日展出「生態城市探索——臺北火山世界奧秘」特展，內容聚焦於臺灣面積最龐大、擁有造山運動與火山活動地質景觀的大屯火山群，並介紹其獨特的生態景觀與自然資源。

展場動線規劃包含「導入區」、「解開身世之謎」、「大屯生態探索」、「臺北市生態探索」及「臺北新森活」5大單元。「導入區」為火山情境的入口視覺焦點；「解開身世之謎」內容包括臺北盆地的形成、大屯火山群火山活動、先民開墾史等；「大屯生態探索」則提供大屯火山群獨特的火山地質地形、生態環境；「臺北市生態探索」透過疑問式猜謎互動遊戲展現；「臺北新森活」則是以「發現草山」電子書呈現，讓民眾能有身歷其境的生態旅遊體驗。

## 「重溫舊夢——

### 黑膠老歌的復古風情」展

午後春光，維多利亞風格的北



擁有獨特地質與生態的大屯火山群。(王能佑攝)

投溫泉博物館裡，黑膠唱片緩緩轉動，即日起至4月26日，臺北廣播電台和北投溫泉博物館合作的黑膠唱片展覽在此展開，提供民眾聆聽老歌原音重現、欣賞黑膠復古風情的好機會。

除了靜態的展示，此次活動還包含3場黑膠唱片講座活動，日期和講題分別是4月11日「群星閃耀的50—60年代」、4月18日「百花齊放的70—80年代」及4月25日「臺語老歌下的小人物狂想曲」，時間皆為下午2時30分至4時30

分。每場次將由臺北電台的DJ擔任主持人，搭配錄音設備，介紹黑膠唱片的變遷及黑膠唱片為主的流行歌曲，並備有贈品送給進行互動的現場民眾。



充滿復古風情的黑膠唱片。(臺北廣播電台提供)

## ►「生態城市探索——臺北火山世界奧秘」特展

地址：臺北探索館（市府路1號西正大門入口左側）2樓特展廳

時間：即日起至6月14日

網址：[discovery.taipei.gov.tw](http://discovery.taipei.gov.tw)

電話：1999【付費電話】轉8629

## ►「重溫舊夢——黑膠老歌的復古風情」展

地址：北投溫泉博物館（中山路2號）

時間：即日起至4月26日

電話：2893-9981轉23、24、25

# 2009臺北市傳統藝術季

## 再現「梁祝」經典戲樂

文／黃郁惠 圖／臺北市立國樂團提供

臺北市傳統藝術季已經邁入第22年了，此一盛會多年來在傳統音樂中深耕，已成為全臺最具特色的傳統藝術匯演活動之一。今年承辦單位臺北市立國樂團與臺北市中山堂運用了當代觀念與生活元素，同時延續去年的「絲路」精神，企劃了多場東西音樂交會的豐美饗宴，並以「梁祝」系列為今年的重頭戲。

2009臺北市傳統藝術季規劃「梁祝」、「絲路」、「絲竹小而美」、「月光戲棚」四大系列，分別以歌、樂、舞、劇的方式呈現。「梁祝」系列方面，安排不同器樂的梁祝協奏曲，加上各種傳統劇種的呈現方式，重現梁山伯與祝英台兩人的愛情故事。尤其今年適逢「梁祝小提琴協奏曲」發表50週年，北市國特別與果陀劇場合作，企劃了「梁祝——全新黃梅調歌舞劇」，並邀請凌波、胡錦回臺擔綱，為這齣經典劇作帶來耳目一新的感受。

「絲路」系列方面，邀請到印度當代薩羅德琴（Sarod）演奏大師Amjad Ali Khan、西藏歌手央金拉姆、圖瓦喉音歌手Huun-Huur-Tu、世界手鼓大師Glen Velez、聲音節奏演唱家Lori Cotler、法國薩克斯風四重奏Quatuor Diastema等知名演奏家及團體與北市國合作演出，讓觀眾欣賞不同文化音樂在交流中所展現的豐富樂音。

「絲竹小而美」系列包含「相遇·絲路」、「國樂驚奇」、「鼓今中外II」、「雨打芭蕉」等節目；「月光戲棚」系列則有「盤絲洞」、「風起雲湧鄭成功」、「西遊記之重返高老庄」等多齣歌仔戲戲碼。



「破曉」中擊鼓與絲竹交融的演出。



優人神鼓充滿律動的演出，震撼人心。

每年藝術季的揭幕與閉幕節目一向是重量級的演出，由北市國與優人神鼓匯演的壓軸節目「絲路系列5·破曉II」，將在6月6日、6月7日演出，巧妙地運用劇場空間與表現元素，讓擊鼓與絲竹交融出震撼人心的音樂與肢體表演。

2009傳統藝術季節目持續至6月7日，精彩表演將輪番登場，有興趣的民眾可洽北市國官網或兩廳院售票系統查詢。

### ►2009臺北市傳統藝術季

時間：即日起至6月7日

地點：臺北市中山堂

票價優惠：

套票自助餐：分A、B、C餐給予不同優惠，詳情請洽北市國。

電話：2383-2170

網址：[www.tco.taipei.gov.tw](http://www.tco.taipei.gov.tw)

# 臺北尋香記



引人心曠神怡的香氣，臺北城裡處處皆是，蒐奇懷舊、講求環保的二手書店，滿溢淡淡的舊書香；景色宜人、鳥語花香的庭園咖啡館，飄散濃醇的咖啡香；還有夕陽餘暉、星光熠熠的山之巔、水之涯，湧現迷人感性的夜來香！深呼吸，用心品味春天的臺北城，書香、咖啡香、夜來香，每一個味道都塑造對臺北最難忘的記憶。

（文／呂增娣）



# 春天正是讀書天 二手書店尋書香

文／呂增娣 攝影／楊志雄

(楊志雄攝)



二手書店實惠的價格為愛書者提供另一個買書的管道。

(許斌攝)

西班牙小說《風之影》中曾這麼形容：「每一本書都曾經是某個人最要好的朋友。」貼切地道出了書本與閱讀者的關係；只是隨著時間的更迭，這份友誼產生了微妙的變化，有時是書內的道理已了然於心，或者此一時彼一時的知識需求不同，於是乎，最好的對待方式，便是轉手他人，讓它另覓知音！二手書店正是這一本本舊書的中途之家，為每本書找到下一戶好人家。

臺北市裡有不少愛書惜書之人經營的二手書店，又稱為舊書店。舊書店裡有專收古書奇文的，有專收文、史、藝術書籍的，更有廣收雜誌、小說、音樂、普羅書籍的，不論你深好

哪一門哪一道，在舊書店都能找到知己。一如《查令十字路84號》中美國作家海蓮·漢芙（Helen Hanff）與馬克與柯恩書店（Mark&Co.）間濃厚的情誼，舊書店與愛書者的特殊情感，實非三言兩語足以道盡。

光華商場、牯嶺街等地是早年臺北市內二手書店的聚集區，不少人對舊書店的印象，還停留在擁擠的空間、成堆的舊書，十足一片浩瀚的書海景象；說真的，要從中找到喜歡的書，真得費點工夫；然而，實在有不少愛書者，就愛這種夢裡尋它千百回，殊不知一回頭那書就在燈火闌珊處的尋書趣味。

書堆裡人擠人尋書是種趣味，

(許斌攝)



即使是二手書店，也在擺設上充滿了巧思。



茉莉書店乾淨的陳設和寧靜的氛圍，營造出新的閱讀空間。

但卻不是人人有這般耐性慢慢尋寶；因應時代潮流，近幾年舊書店也開始改革創新，不僅提供舒適寬敞的閱讀空間，書籍也分門別類排列整理，讓人一目了然。跟一般專售新書的大型書店相比，同樣能夠從容看書購書，還多了點個性的二手書店，似乎就是多了點不同的魅力。

#### 茉莉書店 開創二手書店新風格

茉莉二手書店便是秉持上述的想法，以整齊、明亮、清潔的環境，開創舊書店的新風格。店裡沒有像山一樣高的書堆，書籍在

上架前就已擦拭整理乾淨，不會讓客人翻完書後兩手發黑，獲得不少書友的青睞，至今已經開了4家分店，其中又以位在羅斯福路上的師大分店，最受學生歡迎，特別是店內有2隻可愛的迎賓貓「布布與可可」，不時在書店裡漫步，時而趴在書架上睡覺，時而窩在客人的腳邊，深得顧客喜愛，甚至有人是專為貓兒來呢！

除了貓兒可愛，茉莉師大店的藏書也很豐富，從生活休閒用書、各類小說、雜誌、到古文典籍皆有，還設立了動物主題書區，供喜愛動物的讀者閱讀選



特製的「太極」造型書架，為蠹行古書店帶來神祕的氣息。

購；角落一區還規劃有音樂區，專收二手CD，讓愛書與愛音樂的同好來此都能滿載而歸。

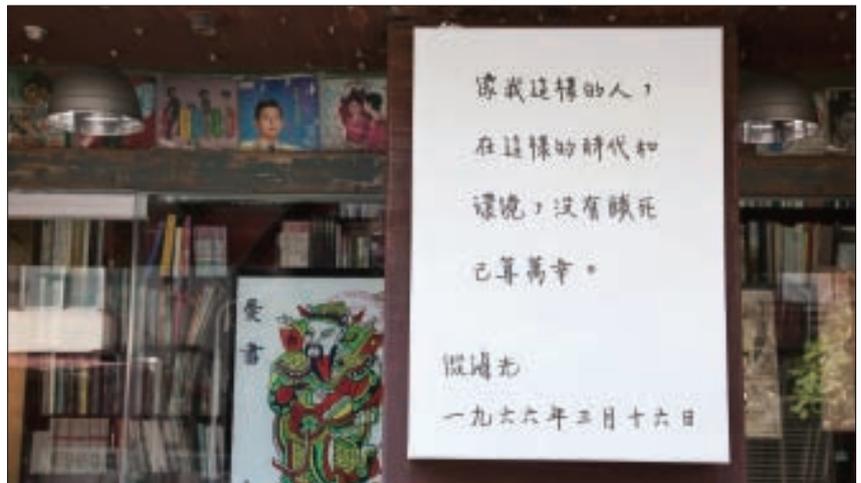
### 蠹行古書店 蒐奇懷舊古意濃濃

緊臨著師大路不遠處的青田街上，也有一家舊書店，落地窗裡一組老沙發，一只小茶几，門口燈箱上掛著這麼一幅字句「像我這樣的人，在這樣的時代和環境，沒有餓死已算萬幸。」——般海光，惹人好奇，過路人常弄不清店裡賣的是什麼，便被吸引走進店裡瞧個仔細，這正是「蠹行」這間舊書店的迷人之處。

蠹行一入門便是一座特製的鐵鑄書架，以中國古老太極的符號為造型，架上擺放著屬於藝術的書籍、雜誌，大多都是上了年紀的版本；再往右邊的書區走去，則是罕見的古老線裝書籍、文獻、信件，礙於年代久遠、紙張脆弱，全都小心翼翼地裝上了封套，對於喜愛古書者而言，這一本本、一件件可都是十足的珍寶稀物呢！循著動線往前，則是近代書區，書籍的類型、版本都是特意挑選過，較具有收藏意義的，像是早年遠景出版社的金庸小說全集、遠東圖書出版的莎士比亞全集、民國50、60年印刷出版



除了古書，蠹行也收藏不少歷經滄桑的古董文物。



掛在蠹行古書店燈箱上的字句，吸引不少路人的目光。



充滿藝術感的胡思書店，處處看得出書店主人的用心。



的張愛玲小說、唐魯孫飲食文集等，皆是至今難見的版本。

除了古書，蠹行也收藏著歷經歲月滄桑的古董古物，有失了弦的老提琴、透著木香茶味的老藤

椅、老茶壺，來到這既能看書又能賞物。若是尋書倦了，還能在一旁的老沙發上窩一窩，或者到庭園裡透透氣，坐在已屆耳順之年的茶梅樹下，享受春日讀書的樂活自在！



放在復古書桌上的舊書，散發濃濃的懷舊氣氛。

### Whose Books胡思 打造二手書聯合國

來到Whose Books胡思，很容易讓人聯想起電影《電子情書》（You've Got Mail）中那間可愛童書店；小巧的空間，處處看得出書店主人的用心。不少胡思的老顧客都說，來到胡思彷彿回到自家書房一般，感到溫馨自在。

店長蔡能寶表示，胡思的理念就是「人文、環保、知識再生」，希望以知識回收再利用的觀念，提倡「有用的書籍不銷毀、不丟棄」的環保精神，提供愛書人有品質的書籍和購書環境。



胡思書店特別提供一處品嚐咖啡的小角落，營造輕鬆的閱讀環境。



胡思書店位於捷運士林站旁，是繁榮商圈內安靜的一角。

坐落在捷運士林站旁，胡思是繁榮熱鬧商圈裡安靜的一角，書店內以溫暖、雅緻為主調，很容易讓人留連忘返；不大的空間裡仍設置3、4張咖啡座，提供簡單的咖啡茶品，希望能營造一處輕鬆又充滿書香和咖啡香的閱讀環境；相較於其他二手書店的書籍類別，胡思最與眾不同的是外文書特別多，不只有英文、日文，還蒐集法文、俄文、德文等少見

的原文二手書。

店長蔡能寶說：「國內的二手書店大都以中文書籍為主流，其實臺灣更需要的是國際觀，如果能提供便宜的原文書籍，對讀者豈不是一大福音？」儘管沒做過的事情總是困難重重，Whose Books胡思還是繼續用心經營，未來更希望舉辦各種藝文講座，成為文化交流的場所。

### ►人文小旅行

在二手書店買書看書之餘，不妨結合周邊景點，為自己安排一趟人文小旅行：像是離茉莉書店師大分店不遠處，便是占地遼闊的大安森林公園，在公園裡找個樹蔭下看書，可享受另一種閱讀趣味；而轟行古書店所在的青田街，本身就是一條充滿日式建築、油桐老樹的人文巷，遊逛到殷海光故居時，更可試著停下腳步，緬懷當年文人唸書著作時的景象；若是來到位於北區的Whose Books胡思書店，在不遠處有士林官邸，春季時，鳥語花香美不勝收；隔兩站捷運站的距離，還能在臺北市立美術館欣賞館內攝影、畫作、裝置藝術等展覽。你瞧，春天不只是讀書天，更是個適合帶書散步的季節呢！

### ►相關資訊

茉莉書店 2369-2780

轟行古書店 3322-1163

Whose Books

胡思二手書 8861-5828



上圖為市立美術館，下圖為殷海光故居。(上圖為許斌攝)

## 沐浴陽光下 品味庭院咖啡香

文／林蓓蒂 攝影／許斌



可以整片向外推開的落地窗是永康階引以為傲的特色。

有人說，每個人都應該有一間屬於自己的咖啡店，這店不一定是自己開的，但應該是令自己感到無拘無束的地方。現在喝咖啡不再只為滿足味覺口感，而是可以體驗店家不同的生活美學，不論店家是以畫作、書籍還是異國情調來布置咖啡館，似乎只要多一個小庭院，多一點慵懶的陽光，或多一些親近自然的花草香，整個氛圍就是跟別人不一樣！現在開始不妨找間附有庭院的咖啡館，輕鬆享受生活片刻吧！

### 居高臨下的浪漫 永康階

臺北有不少個性咖啡館均坐落在永康街，使這裡始終有一股恬淡的氣息。位於其中的「永康階」安靜地在這裡飄送咖啡香已達10幾年之久，算是此區的元老級咖啡店，由於外觀相當低調，常

讓人誤以為是私宅院子呢！

進入永康階，綠意盎然的擺設讓人心情為之舒暢，從門口的咖啡樹到院子裡的雞蛋花，還有圍繞在店周邊的鹿角蕨等小盆植栽，都可見店主的用心。店家最驕傲的地方，就是擁有可以整片向外推開的特製落地窗，為了這一片大玻璃和能把玻璃推開的油壓設備，當時可是特地從國外訂製，並且等待3個月的船期與施工，只為了使落地玻璃可以向上拉起，讓屋內的座位也能無隔閡地享受戶外花園的綠意。你還可以走上挑高的座位區試試，由高處俯視院子與店內的其他區域，有一種居高臨下、靜看世間的奇特感受。

店內獨特的山草咖啡，是以奶泡的濃郁和薄荷葉的清香調製而成。一入口，滿溢的咖啡香伴隨特殊的義式香料，讓咖啡有了多



濃郁的奶泡搭配薄荷葉的清香，讓永康階的咖啡有了多元的呈現。

元的呈現，再搭配濃郁的提拉米蘇，幸福的滋味令人沈醉，這種近乎微醺的感覺，就是永康階最吸引人的地方了。

#### 自家廚房般的空間 好樣餐廳

好樣餐廳是由一群愛好美食、

充滿設計創意的夥伴所規劃的法式創意餐廳，店的英文名字取為VVG，就是希望提供所有人「VERY VERY GOOD」的體驗和感受，所以不論從空間到餐點，一進入好樣，就像是進入自家廚房一樣輕鬆自在。

開設於東區巷子裡的好樣，其庭院就像是都市水泥叢林中的綠洲，坐在附設的沙發上時，旁邊還有柔軟的抱枕相伴。店家開放式的廚房設計，讓你在享受悠閒的同時，還會看到工作人員在一旁篩起麵粉烘烤點心，或者到庭



坐在永康階挑高的座位區域裡，宛如一處自己的祕密空間。



咖啡搭配濃郁的提拉米蘇，幸福的滋味令人沈醉。

# 咖啡香



彷彿可以沈澱情緒的「果粒茶」，極富視覺上的美感。



舒服的座位讓下午茶時光更加閒適。



法國點心波爾多是好樣的人氣甜點。



「冰滴咖啡」是需要「等待」與「運氣」的絕品。

園摘剪用來作為盤飾或香料的薄荷葉的模樣，這樣和客人幾乎零距離的空間，就是屬於好樣的獨特。

店內提供創意的法式料理來滿足客人的味蕾，不論主餐或下午茶，總是可以看到花草或香料的運用。薄荷巧克力咖啡不但擁有淡淡的薄荷香，加上巧克力香和咖啡香，使這一杯咖啡呈現3種絕妙的味覺體驗；而茴香松子蛋糕則好像被仙女施了魔法，讓2種香氣自然在腦中愉快發酵；至於店內的人氣甜點——法國點心波爾多，外皮酥脆、內在Q軟，一入口就讓人回味無窮。

來到好樣，就把這裡當成自家廚房吧！在享受庭園綠意和咖啡美食的同時，或許還可與工作人員互相交流點心製作的心得喔！

## 大樹下的愜意時光 漱夏咖啡輕食館

位於華山創意文化園區的漱夏咖啡，店如其名，是一個可以在大樹下喝著咖啡、品味生活的愜意空間，更因為可欣賞到華山創意文化園區獨特的建築和開闊的



漱夏保留了歷史建築的木質窗框，每一個窗框都框畫出不同的風景。

視野，讓這裡的景觀可謂獨樹一格。

華山創意文化園區是日治時代設立的釀酒場，園區內的每一棟建築都有其歷史和獨特性。漱夏咖啡坐落的中三館是在1914年就存在的首批酒廠建築，店內保留原

建築的木質窗框，透過窗框向外望去，每一個窗框都框畫出華山園區內的獨特場景。設於戶外木棧區樹下的座位總是吸引很多人停留休息，如置身畫中的感覺，常讓人不知不覺忘了時間。

店家特別推薦的冰滴咖啡，

可是所有「酗咖啡者」聽到眼睛都會發亮的黑鑽。要製作冰滴咖啡，從一點一滴的累積到冷藏靜置需要3天時間，加上製作一次僅能提供12人份的杯量，可說是一杯需要「等待」和「運氣」的絕品。店內純手工製作的蛋糕，散



好樣餐廳不僅有美麗的庭院，連店內的陳設也讓人心曠神怡。



漱夏內的擺設呈現復古的情調。

# 咖啡香



簡潔的空間令93巷人文空間多了份自在從容的感覺。

發濃郁誘人的巧克力香，絕妙的咖啡和蛋糕組合讓老闆都不禁驕傲地說：「好咖啡一定要配上好甜品，這才是完美！」

下次來華山欣賞展覽時，不妨到漱夏點上一杯飲品，伴隨戶外微風，感受窩在樹下的愜意，好好品味一個專屬於歷史、古蹟與老樹的優雅和舒適吧！

## 書與咖啡一同飄香 93巷人文空間

1972年，天下雜誌創辦人高希均先生在哥本哈根教書，對北歐人民在生活品質及情趣上細緻的追求，感到非常羨慕。那些在街頭不期而遇的小咖啡店、小書店、小畫廊或小花店，都各自在街頭閃耀著它迷人的內在美，「如果哥本哈根能，臺北能嗎？」基於這樣的想法與期望，高希均先生在2000年，於松江路成立了93巷人文空間。

一踏進93巷人文空間，以花草水池布置的庭園立刻讓城市的喧囂沉靜下來。這裡不但是咖啡館，還有設置書店，店家精心安排有著抱枕的柔軟沙發，就是希望每一個人都能夠投入書香的懷

抱裡，所以在享用咖啡或茶點的同時，儘管在書店內找一本符合你今天心情的書籍吧！人文空間不怕顧客待得太久，就怕客人不願意放慢腳步多多停留。

在人文空間的餐廳裡一定要試試麻糬起司鬆餅，這個鬆餅吃起來帶有一點芝麻胡椒香的鹹口味，搭配裡面的起司和麻糬，不僅口感獨特，也沒有一般鬆餅的甜膩，成為店內人氣最高的點心。而除了下午茶點外，人文空間的活力早餐也頗具特色，有機會早起時，或許也可以來這裡享受一天的美好開始。

人文空間也會定期舉辦主題書展和曬書活動，總是吸引愛書者前來採購。如果有一天，需要一個沒有太多負擔的一方淨土，那麼就跳上公車，到松江路的93巷，享受這個充滿書香和咖啡香的人文空間吧！

## ►相關資訊

永康階 2392-3719  
好樣餐廳 8773-3533  
漱夏咖啡輕食館 3393-0882  
93巷人文空間 2509-5085



93巷人文空間還有附設書店，使書香與咖啡香譜出和諧的共鳴。



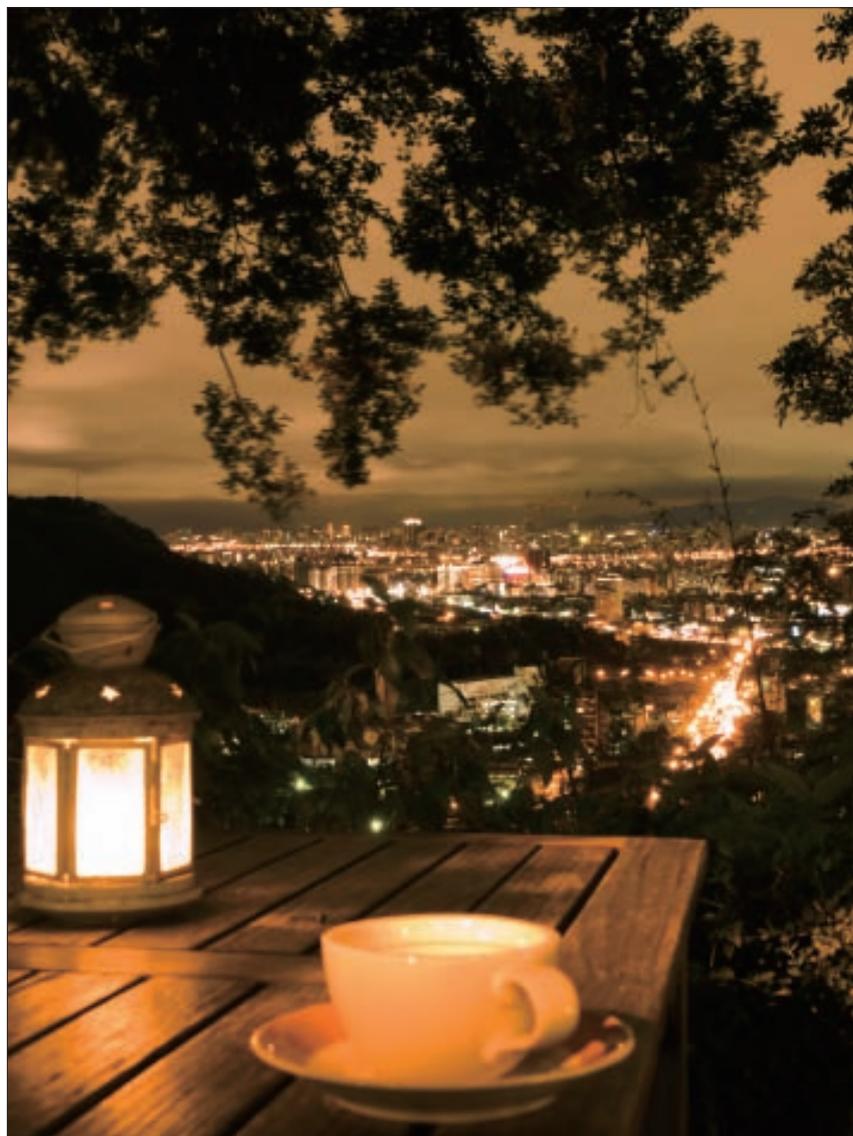
來93巷人文空間一定要試試獨特的麻糬起司鬆餅。

# 夜來香

## 一樣的夜， 不一樣的臺北

文／林蓓蒂 攝影／許斌

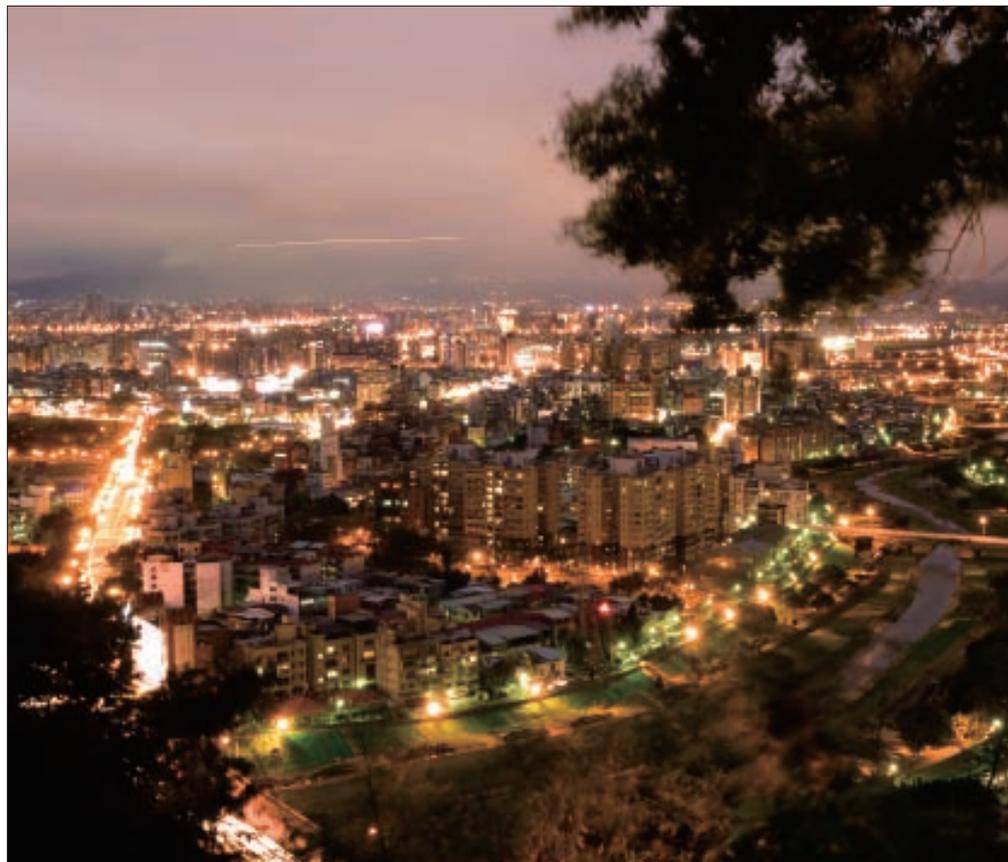
NIGHT



有一種植物，白天看似平凡無奇，到了夜晚卻藉著清香誘人的白色小花，展現它的魅力，它就是大家熟悉的夜來香。夜來香散發出的風采，連作詞家都忍不住為它歌頌。臺北的夜晚，正像夜來香一般，當天色逐漸轉暗、街燈亮起，臺北慢慢卸下屬於白天的繁忙與犀利，轉換成另一張沉

靜與溫暖的臉孔，專屬於臺北城的美麗就在此時開始流露……。

想要來一場臺北城的迷人夜景體驗，請記得放慢腳步，將白天匆忙的情緒擺在一旁，用眼睛和心與光互相凝視，你就會發現，我們擁有越晚越迷人的光塑城市。



陽明山是欣賞夜景的著名景點。

## 俯瞰點點燈海的幸福

如果要在臺北觀賞夜景，每個人的第一個直覺一定是：上山吧！去陽明山或貓空。或許因為夜晚的燈光就是代表著一個「家」，或者是讓夜歸人安心返家的路燈，所以每次從高處眺望城市的燈火時，總是可以讓人心靈沉靜。

### 臺北最浪漫的夜景 陽明山「情人坡」

要從陽明山觀賞臺北的美麗夜景，最知名的地點應該就是文化大學體育館後方，下東勢產業道路的「情人坡」了。這裡一直是觀賞臺北夜景的熱門地點，只要天氣良好，雲霧散去的晚上，由此向下望去，幾乎180度的視野，整個大臺北的點點亮光，從天母地區延續到遠方的臺北101大樓，全都可以映入眼簾。

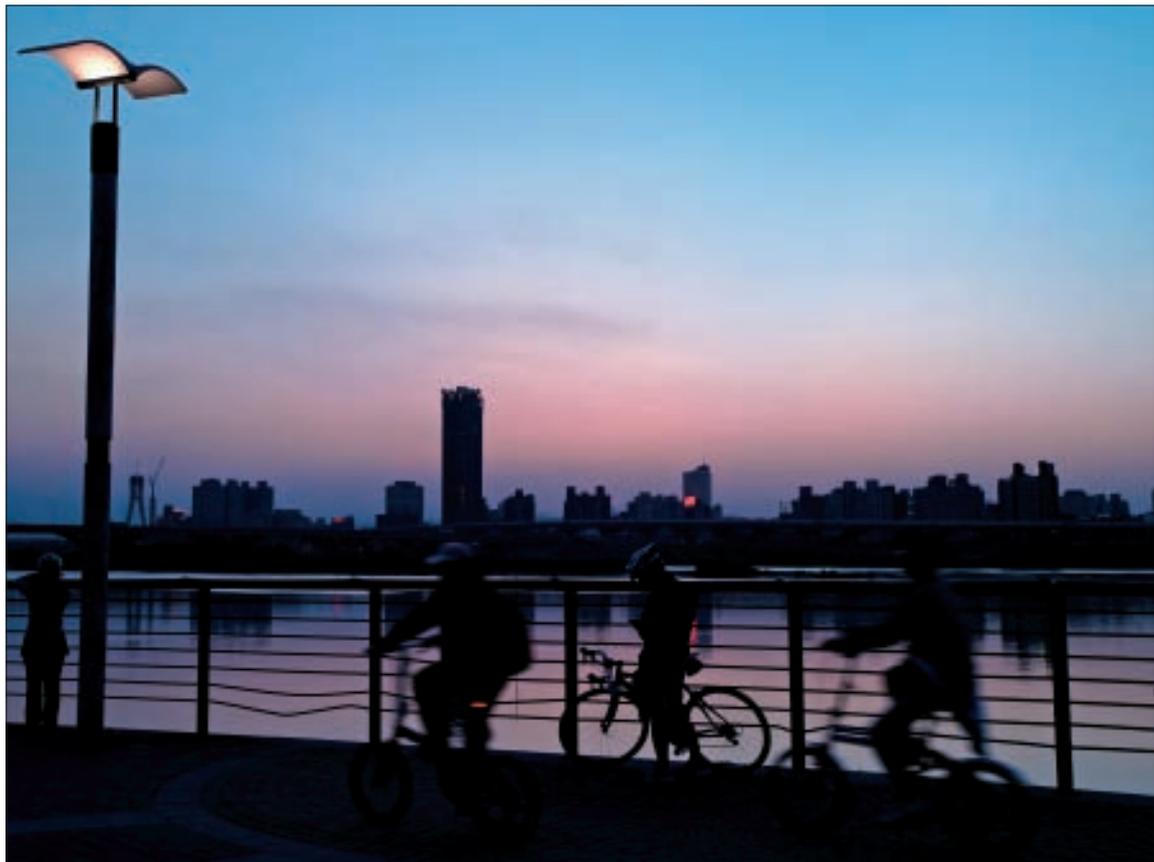
除了擁有最遼闊的視野，陽明山的交通便利，也是吸引很多人上山欣賞夜景的原因。藉由山下的燈海和滿天的星光，年輕學生來此

享受青春，熱戀情侶也會在此沉浸於美好浪漫中，所以這裡又有「情人坡」之稱。幾年前文化大學進行體育館整修和周邊的整體規劃，使這裡有了舒適的平台，環境也變得更安全了。

陽明山上有些景觀餐廳，店家提供許多貼心細膩的服務，不論是抱枕、毛毯、電爐甚至現場音樂演唱，讓來這裡觀賞夜景添加更多羅曼蒂克的元素。順著仰德大道向上，不論是竹子湖觀景台或者到更高處的大屯山，都可以感受不同角度與風情的大臺北地區風貌。在夜空下，燈光、星光和月光相互輝映，屬於臺北的浪漫夜悄然成形。

### 以燈火佐茶的寧靜夜 木柵貓空

位於臺北市南區木柵山上的貓空，也是大家耳熟能詳，適合俯瞰臺北夜景的好所在。不同於陽明山夜景傳達的是一種華麗的浪漫，貓空的夜景倒比較像是一塊優雅安靜的璞石，靜靜散發出另



在大稻埕碼頭的河畔騎乘單車，整個夜景似乎也動了起來。

一種平和的寧靜感。

貓空為臺北著名的鐵觀音茶產地，沿著山區發展出各自獨特的觀光茶園，並且還不約而同規劃與山林親近的戶外品茗用餐區。來這裡不但可以喝到好茶、聞到屬於山中的自然空氣清香，更有許多店家用茶葉發展出各式創

意料理。貓空不僅是一個可以讓人從味覺、視覺到嗅覺都獲得滿足的地點，也是適合全家大小或三五好友相約前往的休閒場所。

白天這裡是爬山健行的好地方，到了夜晚，開設在山林中的茶館燈光亮起，加上山區蜿蜒的路燈，朦朧中散發出橘黃色溫暖

的光線，剛好與山下臺北市的夜景互相輝映，在這裡可以一邊品茗好茶，一邊欣賞寧靜的夜光，伴隨四周的蟲鳴鳥叫，人生不就是該這樣享受？



在貓空可以享受以燈光佐茶的樂趣。

## 倒映在河中的美麗城市

有人說巴黎的夜晚很浪漫，特別是當漫步在塞納河畔，兩側有建築物的燈光和橋面的路燈點綴，再加上水面波光與路面燈光互相爭豔，為浪漫的巴黎增添更多的想像。而在臺北，這個由河水圍繞的城市，也擁有相同的美麗，從淡水河到基隆河，各自散發具有特色的夜光，同樣令人沈醉！

### 眺望淡水河的另一種風光 大稻埕碼頭

大稻埕碼頭這幾年一直是許多攝影人喜愛捕捉夕陽霞光和夜景的重要景點。從日落開始，光線照射於淡水河上，水上波光反射夕陽餘暉，讓這裡籠罩在金黃

色的光芒下；隨著夜晚的黑幕拉起，淡水河兩岸的燈火越見明亮，搭配著碼頭與船隻的燈光，共同映照在河面上，將大稻埕碼頭的河岸夜景以最優雅和寧靜的方式展現出來。

這幾年颳起的單車風潮，讓這

# 夜來香

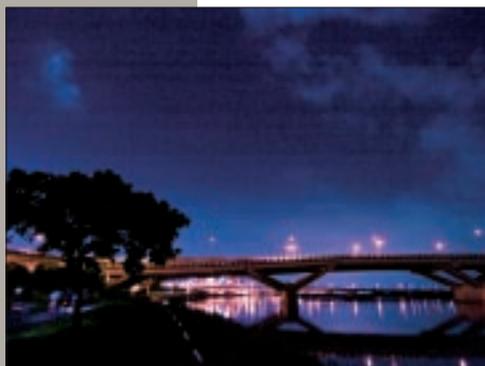
## NIGHT



夜晚的霞海城隍廟流露出典雅莊嚴的氣氛。



到大稻埕可以順道至寧夏夜市品嚐美味小吃。(王能佑攝)



在大稻埕碼頭欣賞深藍色天空下的點點燈光，浪漫情懷不言而喻。

裡常成為自行車隊的集合地點，從大稻埕碼頭出發，沿著河堤自行車專用道前進，可延伸至社子島、關渡甚至臺北縣的淡水。如果無意長途遠征，也可以逛逛大稻埕周邊，品嚐令人垂涎的老店美食，或者到迪化街的霞海城隍廟祭拜祈福，來一場美食與古蹟之旅。

白天與晚上有著截然不同風貌的大稻埕碼頭，是一個可以體驗多重風光的好地方。晚風徐徐吹來，在碼頭區看著遠方燈光點點，享受沈靜的臺北，是另一種身在臺北的幸福。

### 感受與風奔馳的快意 美堤河濱公園

臺北市沿著基隆河規劃許多河濱公園，因為有開闊的河岸視野、各式運動廣場、自行車租借站與完善的自行車道，所以假日總是充滿各種活動人群，大家在這裡恣意享受這一片綠意盎然，同時也賦予河濱公園不一樣的生機與活力。

美堤河濱公園是一座位於基隆河右岸的河濱公園，相對於左岸的大佳河濱公園因為高知名度所帶來的人潮，這裡呈現出一種鬧中取靜的舒適質感，從明水路沿



信義計畫區百貨公司林立，是臺北市的流行前線。

堤防外車道，順著路標轉入美堤河濱公園後，眼前所見是一片無際的綠草如茵，白天，這裡是運動、散步的休閒空間，隨著夜幕低垂，河岸兩側與高速公路的路燈映入河水，為美堤河濱公園轉換不同的風景。

沿著河岸往右方前進，釣竿形狀的大直橋正在此展現熠熠生輝的光彩，不論是紅色鋼纜或者橋面兩側，透過色彩多變的夜光照明倒映成河水波光，創造出多層次的視覺享受；位於大直橋後方遠端的圓山



夜晚的來臨為美堤河濱公園轉換不同的風景。（王能佑攝）

飯店，也在夜空下綻放古典的光芒；再將視線望向對岸遠處，101大樓與新光大樓正傲然矗立在左右兩端，為臺北的夜空再增添兩道絢爛的色彩。

除了水岸風光，你也可以轉身望向堤防之外，不論是明水路的住宅或另一端的科技大樓，都運用了特殊的燈光設計，再加上水

岸建築後端炫目璀璨的美麗華摩天輪，將臺北打造成一個綺麗的魔幻世界。來這裡，不妨找一張設置在河岸旁的座椅，或隨性自在地坐在美堤碼頭前的階梯上，靜靜享受夜間的微風與不同氛圍的美麗，體驗愜意與寧靜的感動吧！

## 用光塑造出大都會的迷人

我們總是匆忙地在這座城市奮鬥打拚著，也許每天都是伴隨著月光離開辦公大樓，而忽略了城市總是用它的方法，散發出專屬自己的光芒。

### 都市中的璀璨銀河 信義計畫區

信義計畫區又有「臺北曼哈頓」之稱，是臺北的商業重地，百貨公司與辦公大樓的林立，總

讓這裡有一股匆忙緊張的氣息，即使是逛街或看場電影的生活娛樂，每個人似乎也習慣拉大腳步快速前進。但試著慢下腳步吧！

# 夜來香

## NIGHT

挑一個平日的晚上來此走走，感受都市裡獨有的浪漫氛圍。

夜晚的信義計畫區除了101大樓吸引眾人的目光之外，鄰近的新光三越也以每一棟獨特的設計，大量用光雕塑出建築之美；另外，國泰金控大樓磅礴的外觀和特殊的綠色亮光屋頂，在信義區自成一格、獨領風騷；銀色的誠品信義店不僅充滿現代感，更帶來濃厚的人文氣息；附近幾棟大樓還不約而同配上流動的彩色光線，為這裡增添活潑的因子，令人目不暇給。

夜晚在這裡散步，或坐在露天的座椅下，看形形色色的人群、欣賞多變的街頭藝人表演……，不同的光照在人們的臉上，也照出人們的笑容，試著忘卻煩惱，在迷人的燈光下展露笑顏，你也可以散發出如同光一般的風采。



街頭藝人表演為信義計畫區增添藝術的氣息。



信義計畫區的高樓群各自展現不同的光芒與氣勢。(許育愷攝)



運用光線雕塑出建築之美的新光三越。



兩廳院的建築設計處處顯現色彩對比的美感。

### 歷史廣場的不同面貌 中正紀念堂

中正紀念堂一直是臺北市一個獨特的空間，不論是作為一個運動空間，或者成為各種社會運動的發聲場域，這裡真實地記錄每一個事件，為臺北市寫下不同的故事。

到了夜晚，從廣場面向中山南路，拱形大門的豪邁氣勢在光線營造下更顯壯闊，與遠方的新光大樓相呼應，勾勒出這裡獨有的輪廓。你可以在廣場兩側的兩廳院迴廊或者在樓梯上往下望去，透過光線的照射，覆蓋藍色琉璃瓦的白色主體建築配上散發金、紅光芒的兩廳院，色彩對比形成奇異的美感。

這裡即使是在晚上，也充滿生命和活力。走進廣場常常會聽到充滿節奏的啦啦隊練習聲，或者熱舞社團的彩排音樂，透過年輕學生的熱力吶喊，讓這個記錄歷史的廣場融入了不斷向前的力量。



散發金色和紅色光芒的兩廳院建築，在夜晚顯得貴氣非凡。

臺北從清晨到夜晚，時而奔放、時而內斂，時而活潑、時而沉靜，有青春無敵的氣息，也有穩重冷靜的態度。今天下班後，

一個人也好，很多人也好，試著放慢腳步沈浸在臺北的夜來香中，你也會成為臺北夜裡最美的風景。

# 4月最奇幻 之 親子之旅

文／白心儀 攝影／許育愷



郭元益糕餅博物館  
甜點DIY



大碗公鄉土風味午餐

和去年的情況一樣，今年的婦幼節和清明節，恰巧都在4月4日。忙著張羅掃墓祭祖的爸爸媽媽們，可別忽略家中小寶貝的專屬節日。就算當天無法慶祝，也挑個週末，帶孩子出去玩吧！

臺北畫刊這回就推薦充滿創意和想像的「親子奇幻之旅」，小朋友早上扮演糕餅師傅，下午又化身天文學家，並且乘坐好玩的宇宙探險車，前往太陽系，拜訪外星人。

## 拜訪幸福糕餅屋 好吃甜點自己做

09:00~11:00

早上9時，糕餅博物館的西部牛仔、黑角怪和米妮姐姐，已經排排站、敲鑼打鼓歡迎小貴客的來到，戴著高高廚師帽的丁師傅，也準備好麵糰、餡料，今天要做的點心，是可愛動物造型的鳳梨酥。

第一次自己動手做糕點，小朋友興奮地東摸摸材料、西試試工具。「這個麵糰，我們先把它捏軟……」，丁師傅還沒講完呢，小學徒等不及抓起軟軟的麵糰，又搓又揉又捶，並且發揮天馬行空的想像，圓形、長條形、正方形，不規則形……。接下來要放進餡料，好像有點困難喔，

一小球的鳳梨冬瓜內餡，不管怎麼擺，就是無法順利包進去，一會兒這邊破，一會兒那邊開口，「缺口記得要收好！不然烤的時候，餡會跑出來。」徒弟們才不管師傅怎麼交代，完全沉浸在把麵糰當黏土玩的喜悅。

好不容易，餅要入模了，拍扁壓平後，重頭戲終於登場。「大家開始把餅敲出來」，彷彿打仗時聽到將軍一聲令下，勇士們立刻高舉塑膠模，用力地往桌面敲打，叩叩叩的巨響此起彼落，有人太用力，讓餅「飛」了出去；有人不小心，把做好的餅給打扁了……。

貓頭鷹、企鵝、小熊形狀的成品，一盤一盤放到烤箱裡，等待烘焙的時間，師傅也沒讓孩子閒著，丟圈圈、拋繡球，還有呷餅配茶，補充遊戲所消耗的體力。

## 滷肉飯擔仔麵燒麻糬 鄉土風味餐大碗吃

11:00~13:00

只要40塊，擔仔麵、滷肉飯、豬油拌飯、香酥炸雞、紅燒豆腐、炒鮮蔬、各式小點……「正港」的傳統美食隨意吃到飽！糕餅博物館供應的自助式「鄉土風味餐」，真是名副其實「便宜又



小朋友到糕餅博物館可自己動手做糕點。



天文科學教育館參觀隕石特展  
與體驗宇宙探險車



美崙科學公園  
體驗趣味設施



士林夜市  
品嚐小吃



自助式「鄉土風味餐」，各種傳統美食隨意吃到飽。

大碗」，小朋友捧著大碗公，自己去夾喜歡的菜，大口大口扒著撲滿香噴噴肉燥的白飯，還有現做的黑糖燒麻糬，熱呼呼、Q又軟的麻糬，灑上芝麻粉，咬下去滿口香甜又有嚼勁。阿嬤的古早味，這裡吃得到，而菜色也會依照季節有所調整。

飽餐後，剛才DIY的鳳梨酥出爐囉！濃濃的香味撲鼻而來，光聞就知道很好吃。

看到自己親手做出的漂亮糕點，小小師傅開心極了，滿滿的成就感洋溢在臉上，作品通通可以帶回家，分給親朋好友一起享用。而博物館每隔一段時間，也會變化DIY的項目，除了做鳳梨酥，還有餡餅、和果子、手工餅乾等，讓小客人體驗不同的製作樂趣。這種真實版的「辦家家酒」，小朋友說，超酷的！

在這裡要提醒家長一下，糕餅博物館是採預約制，由於參加活動的人很多，想報名，動作可要快喔！

### ►郭元益糕餅博物館

開放時間：09:00~16:00（預定參觀日前3日電話預約）  
電話：2838-2700  
地址：文林路546號4樓

### 探索伽利略異想世界 觸摸宇宙流星許願

13:20~15:00

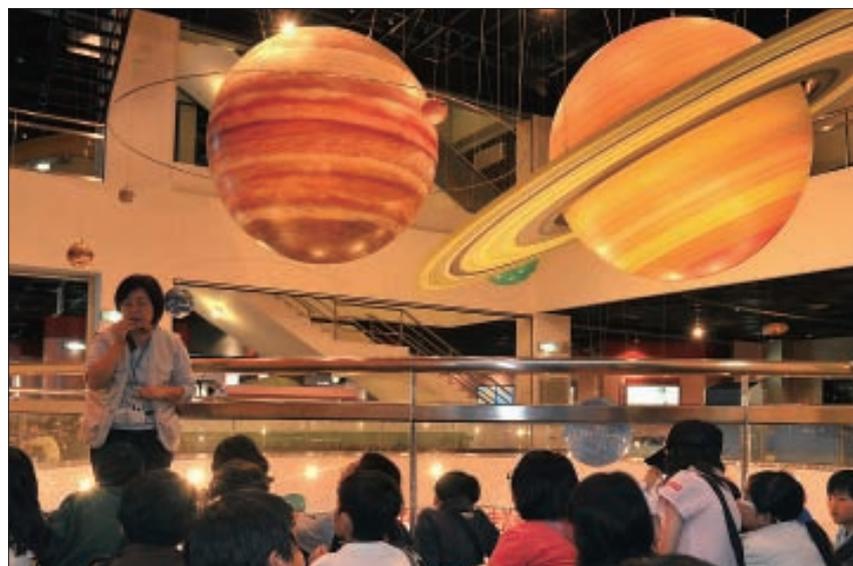
「400年前的一個晚上，伽利略走到家裡附近的農田，用自己做的望遠鏡對準月亮，你知道他看到什麼東西嗎？」學生們張大眼睛，聚精會神地聆聽解說員講故事。2009年適逢全球天文年，市立天文科學教育館每天都湧進滿懷「星」夢的小小伽利略，好奇尋索1609年的晴朗星空下，人類的宇宙觀為什麼就此改變。

接下來的一整年，天文館將和

全世界一百多個國家，同步舉辦各種精彩的「探索宇宙400年」系列活動。除了光學望遠鏡DIY研習營、夜宿天文館觀星、夜空彩繪比賽之外，小朋友也能見到伽利略當年使用的第一架望遠鏡複製品，以及仿製大師手繪的月球表面圖、木星觀測紀錄等，最特別的是，還有機會和外太空做「第三類接觸」！

一顆重達3.5公噸、臺灣最大的隕石「墜落」天文館，並破天荒開放給參觀者觸摸許願！能親手摸到太陽系其他星體的碎片，這種「宇宙無敵」珍貴的「超地球」體驗，肯定讓大人小孩終身難忘。3月底開始，「許願2009——隕石特展」開展，將延續到11月，邀您來共許一個未來。

「我的宇宙，我來探索」——這是全球天文年的主題，強調全民



臺北天文科學教育館舉辦「探索宇宙400年」系列活動。

參與的精神。為此，館方特地依照展覽動線，準備精美紀念章和蓋章地圖摺頁，希望民眾按圖逛完所有展區，實際領會科學知識帶來的震撼與感動。

### ►市立天文科學教育館

開放時間：週一休館，週二～週五及週日：09:00～17:00  
週六：09:00～20:00  
電話：2831-4551  
地址：基河路363號

### 搭迪士尼太空探險車

E.T.出沒天文館

15:00~15:30

「糟糕！外星人開始下載我們的程式！」「超新星爆炸了！大家小心避開！」「太空船被黑洞吸進去了！救命啊！」

驚險刺激的星際迷航，可不是科幻電影的情節，只要搭乘天文館的宇宙探險車，就可以經歷情境逼真的外太空冒險。這列耗資4.3億元、全臺獨一無二的太空軌道車，屬於迪士尼系統，車廂能夠360度旋轉，而模擬太陽系行星和天體打造的奇幻場景，聲光效果超炫，絕對不輸迪士尼樂園的遊戲設施。

坐進透明全罩式的駕駛艙，準備從地球基地出發囉！太空船發射後，穿越浩瀚美麗的星海，往火紅的太陽前進、逐一瀏覽九大行星。就在抵達太陽系最耀眼的金星時，前方剛好出現一顆彗星！趕緊朝彗尾加速飛去，看看傳說中的「掃把星」，到底是什麼模樣。

接著來到小行星帶，注意啊！千萬別撞到爆炸飛出的隕石，這時，太空船忽高忽低，閃避大大小小迎面撲來的石塊。還沒回過神來，突然間，船艙的警報聲嗡嗡響起，電腦系統也被不明來源入侵，探險號迫降在木星……，奇怪的生物出現了，是外星人！天啊，我們誤闖E.T.的地盤了，



天文館的宇宙探險車精彩刺激，不輸迪士尼樂園的遊樂設施。

大大小小的試管，好像正進行恐怖的活體實驗，這些傢伙很不友善，外星人指揮官下令要攻擊了，趕快逃！喔喔，導航系統又故障了，探險號失控瘋狂旋轉……，我們被捲進黑洞啦！

12分鐘的旅程，奇妙遭遇不斷，身歷其境的臨場感，小朋友大呼過癮。車廂內不但設有解說銀幕，全程還有詳細導覽，讓乘客從探險中學到許多天文常識。

►天文館宇宙探險車開放時間：  
09:30～16:00，單一票價：70元

### 綠色科學公園

休閒教育遊樂全體驗

15:40~17:00

一連串緊湊的科學活動結束後，到公園走走，呼吸新鮮空氣吧！



到美崙科學公園可玩科學趣味設施。

依傍在天文館金色球體旁的美崙科學公園，綠樹草地環繞，滿滿的青綠，柔和了館場建築的冷調系。這座兼具休閒、教育和娛樂的全方位親子園地，有童話故事般的大水池、有色彩繽紛的溜滑梯，還有許多趣味設施，透過親手操作，驗證不同的科學原理。

寬廣的園區內一共分成4大主題，每個設施旁邊，都提供基本原理和參與方式的詳盡說明。水世界可以暢快玩水、製造水漩渦、按壓幫浦和超大泡泡機；聲波區則設置造型奇特的音速管、通信管、笙管，從親耳聆聽來比較聲音傳播的快慢和傳遞方向。至於數理主題，有12個月份重點星座串起的星座步道，也有不同動物腳印組成的足跡步道。而遊戲城，則是為小小朋友量身設計的歡樂王國，爬竿、繩網、彈力球……，應有盡有！

傍晚時分，牽著寶貝的小手在公園漫步，或者懶懶地靠在樹下的長椅，看著孩子奔跑嬉戲，天使般的笑聲，迴盪不去。幸福的感覺，原來可以這樣簡單擁有。

### ►美崙科學公園

地址：基河路363號（天文館旁）



士林夜市是外國觀光客來臺必訪的美食天堂。

### 美食一級戰區 直搗士林老字號

17:30~19:30

如果午餐的傳統美味，讓你意猶未盡，那麼，晚上就直接到附近的士林夜市續攤吧！這座臺北市規模最大的夜市，也是外國觀光客來臺必訪的美食天堂。南北特色小吃一攤接著一攤，「什麼都賣，什麼都不奇怪！」

占地遼闊的士林夜市，一共分為2個區域，一個是捷運劍潭站對面的集中市場，一個是以陽明戲院為中心的巷弄街道。集中市場有大餅包小餅、蚵仔煎、天婦羅、泡泡冰等小吃，而陽明戲院



士林夜市人氣紅不讓的大香腸。

附近，則有許多不吃不可的老字號店家，內行人都知道，戲院周邊的曲折小巷內，「埋伏」著臥虎藏龍的美味。

首先，魅力橫掃全臺、士林NO.1的豪大大雞排，就是在戲院門口發跡的。巨無霸的SIZE，是一般雞排的1.5倍大，如果不是很餓，一個人應該吃不完。老闆說，10年前開店，就是想用「大」來取勝，讓客人覺得物超所值，沒想到意外引爆臺灣的超大雞排炫風。不過話說回來，外皮炸得又酥又香，肉質鮮嫩多汁，難怪吃了會上癮，小攤前永遠大排長龍，一個晚上至少賣出四、五百塊雞排。

另外一攤郭記蔥油餅，人氣也是強強滾。老闆娘忙碌的手沒停過，最高紀錄是在幾小時內狂賣1千張餅。手工麵皮，拌入南部新鮮的蔥，郭家的做法很特別，餅不是用煎的，而是丟進鍋裡油炸，老闆娘透露，用炸的，蔥才會入味，好吃又不油膩。金黃色的餅，外酥內軟，散發濃濃的蔥香，打一顆蛋，再淋上獨門醬料，30年的招牌就靠這一味。

如果你還吃得下，隔壁的上海生煎包也不要錯過，肉包、菜包各有風味。聽說就有日本遊客吃完就不肯走了，特別留下來拜師學藝，學成後回名古屋開分店。

### ►士林巷弄美食開放時間：

15:00~01:00

地址：文林路101巷

### 園遊會搭起不夜城 寵物街超級卡哇伊

19:30~20:30

到士林，吃太飽絕對是正常的現象，不妨轉移陣地，一家大小到都市叢林的寵物街逛逛，散散步幫助消化。寵物店旁邊，還搭起像園遊會一樣的彩色帳篷，可以撈金魚、丟水球、射飛鏢、套玩偶……。

結合角色扮演、快樂學習、有吃又有拿的親子奇幻之旅，此時要劃下句點了。

晚安，祝你和小寶貝，在伽利略的異想天空下，一夜好眠，好夢連連。

# 北臺灣民間信仰重鎮

文／小芄 攝影／劉威震



## 關渡宮 的古往今來

三百多年前，一位大陸福建僧侶奉請媽祖神像渡海來臺，落腳關渡，開山建廟，用茅草搭建簡陋草蓬，奉祀香火；三百年多年後的今天，富麗堂皇的關渡宮香火鼎盛，香客終年絡繹不絕。從以茅立廟，到氣勢雄偉的廟群，關渡宮一直是北臺灣民間信仰的重鎮。

關渡宮是北臺灣最早的媽祖廟，歷史悠久，與鹿港「天后宮」、北港「朝天宮」並稱為臺灣三大媽祖廟，歷史背景可以追溯到清順治年間。相傳清世祖順治18年（西元1661年），大陸福建石興和尚從興化府莆田縣湄洲島，恭請媽祖神像來臺，宣揚媽祖慈悲濟世的精神。當時石興和尚渡海來臺，經滬尾（現今淡水）進港時，正逢下大雨，基隆河、淡水河兩條河的洪水匯集到干答門（又稱干豆，也就是現今的關渡），淡水河口的海水又湧入，三水交會，波濤相激，船隻無法繼續往上航行。石興和尚祝禱擲筊，得知媽祖要長駐干答門，於是在關渡山區搭建茅草屋奉祀媽祖。

### 媽祖多次顯靈，慈悲智慧濟世

長年來，關渡宮吸引無數善男信女虔誠參拜，許多媽祖顯聖



正殿外的麒麟堵歷史悠久。

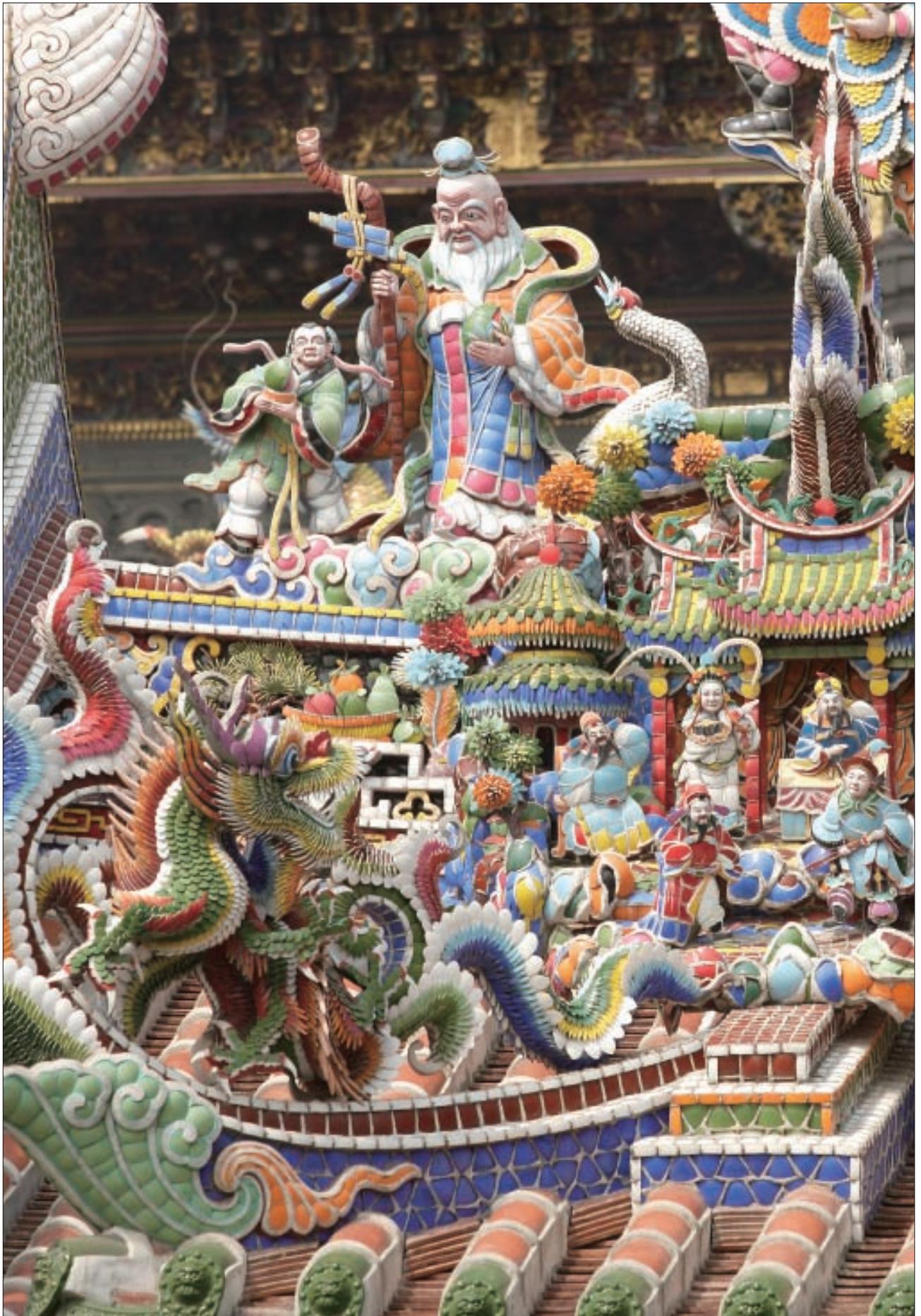
故事更為信眾津津樂道。相傳，建廟時，工地附近有個小山洞，奇蹟似地流出穀米，足以供工匠飽食。後來，有些貪心的人以為將洞挖大一點，就會流出更多穀米，但事與願違，小洞變成大洞後，穀米反而從此消聲匿跡。

還有一個顯聖故事是，淡水河流到關渡時，水面變得十分寬闊，是魚蝦豐富的天然漁場，古早時，很多人為了捕魚常爭相下網而鬥毆。有個夜晚，一位漁夫夢到媽祖身穿白衣，兩袖向外展開說著：「只要集合大家的漁船，輪流下網，就可以免去爭端。」漁民依媽祖指示想出「聯

合捕魚」的方法，不僅平息紛爭，漁獲量也增加，這種捕魚方式後來成為關渡特有的景象。

### 殿宇氣勢宏偉，剪黏作品精妙

關渡宮為閩南式建築，平樑正脊，廟頂兩端燕尾微翹，顯現出殿宇節節升高，加上脊簷的剪黏藻飾層層堆疊，色彩繽紛亮麗，景象顯得熱鬧非凡。關渡宮殿內、殿外的石牆、石柱，更雕滿了歷史故事和吉祥物，細膩且壯觀。其中，以面臨失傳的剪黏最具看頭。剪黏主題琳瑯滿目，不管是「雙龍搶珠」、「仙女騎鳳」，還是「三國演義」、「五



關渡宮的剪黏作品，主題琳瑯滿目，色彩鮮豔奪目。



全長320公尺的古佛洞裡奉有多尊神明。



古佛洞洞口的石臼為「鎮洞之寶」，可供民眾觸摸祈福。



石雕區訴說著一則又一則的媽祖故事。



凌霄寶殿的木雕龍柱華麗壯觀。

獸」及「八仙」，每件作品都唯妙唯肖，令人目不暇給。

關渡宮的剪黏作品出自國寶級的藝師之手，製作完全遵循古法。藝師先以鐵絲做出骨架，取用糯米漿塑成粗胚，再用白色瓷碗上色燒製，取用瓷碗的弧度和各種顏色剪成所需形狀，最後，依據原設計圖案，拼貼在粗胚表面，就算大功告成。

三百多年來，關渡宮在清乾隆、道光、光緒年間，歷經多次遷建和擴建，廟宇依山而建，現今已有好幾個殿，供奉不同的神明，各殿堂也各具特色。

### 洞穴金碧輝煌，石雕訴說事蹟

關渡宮的正殿主祀媽祖，兩旁奉祀觀世音菩薩、文昌帝君。因為廟宇經過多次修建，正殿絕大多數的建築遺跡早已不復見，但從少數的地方，仍令人發思古之幽情，像是正殿殿內前方，有4根古色古香的龍柱，建於乾隆44年；正殿殿外牆上的麒麟堵，建於道光3年，都已有百年歷史了；正殿廟埕前方綠意盎然的老榕樹，也已超過百年歲月。

民國60多年興建完成的古佛洞，全長320公尺，洞口的石臼可是「鎮洞之寶」！石臼上刻

寫著：「甲辰年，關渡拓寬時，河底發現寶臼，經為本宮鎮洞之寶，願與善眾結緣，共享福壽。」石臼上放置了金元寶，供信眾摸觸祈福。古佛洞的兩旁有二十八天王像，莊嚴肅穆，盡頭祭祀的是千手千眼觀世音菩薩，走出後方洞口，河口風光，盡收眼底。

民國70多年完工的凌霄寶殿，主要供奉玉皇上帝。雕樑畫棟、華麗壯觀，不論是藻井、神龕，或是龍柱、窗格，都是鬼斧神工。知名的財神洞，是信眾祈求財運亨通的寶地，洞穴長約幾10公尺，兩旁供奉文比財神、萬山財神等，每尊財神都是金身雕塑，因此，洞裡金碧輝煌，可說是金光閃閃呢！

去年6月，關渡宮闢建了全臺第一座媽祖靈驗事蹟石雕區，歷經4年完工，全長103公尺，共計69堵關渡媽祖事蹟石雕。每堵石雕都述說著一則媽祖的故事。走完石雕區，彷彿進入了時光隧道，從宋朝到民國，期間與媽祖有關的故事，都一覽無遺。

### 地處靈秀之境，廟會活動喧騰

參觀完各殿堂後，後方的靈山公園是不可錯過的地方，置



關渡宮裡供奉諸多神明，許多民眾常透過求取籤詩請神明指點迷津。

身在最高處，可飽覽關渡得天獨厚的地理風水，觀看基隆河、淡水河，遠眺關渡大橋、淡水河出海口，並欣賞前方的觀音山。值得一提的，是公園豎立的「關渡三潮聖地」石碑。相傳早年，靈山公園地處的大屯山，像是大象撲臥，長鼻延伸到水濱，對面的觀音山如雄獅伏息，掌爪跨渡河岸，形成峽門隘口的「獅象鎖水」景觀，加上當地是淡水河、基隆河匯流處，鄰近淡海，一旦海水潮漲，「一海二河」就激撞成黃、白、藍三色相連的奇景。只是隨著地理環境的改變，當年



關渡宮的後花園——靈山公園可飽覽關渡美景。

的奇景至今已無法見到了。

關渡宮不僅建築匠心獨具，每年舉辦的祭祀及活動，也吸引信眾參加。民國95年9月，關渡宮主辦北臺灣媽祖文化節，迎請清代臺北府和北臺8縣市媽祖，齊聚關渡宮敬祭後，以船搭載參贊寺廟媽祖，由關渡出發送抵大稻埕，彰顯媽祖航海神的神威。

每年例行舉辦的活動中，前不久才落幕的元宵節花燈展，更是享譽盛名。長達1個月的展期中，從山下廟宇殿堂到山上後花園，處處懸掛著琳瑯滿目的傳統花燈，充滿年節氣息；還有大型的電動花燈，主題多元，令人大開眼界。

除了配合農曆正月15日元宵節舉辦的花燈展外，農曆3月23日媽祖聖誕、農曆9月初9媽祖成道飛昇紀念舉行的法會，以及農曆正月元宵節活動和7月中元節普渡，都是關渡宮的年度大事。

關渡宮接下來登場的，就是4

月18日（農曆3月23日）媽祖聖誕的祈福活動。屆時，安奉在殿內的媽姐分身，都會駕請奉座到正殿。民眾不妨在當天參加這場盛會，前往朝拜媽祖，並花點時間，觀賞美輪美奐的建築藝術，領略關渡宮之美。

#### ►關渡宮小檔案

**創建時間：**清順治18年（西元1661年）

**建廟迄今：**約348年

**腹地面積：**10,000坪

**主要廟群：**正殿、凌霄寶殿、古佛洞、財神洞

**工藝特色：**剪黏、木雕、石雕

**珍貴古蹟：**正殿清光緒御書「翌天昭佑」匾額、清乾隆年間龍柱、道光年間麒麟堵，以及古佛洞清光緒年間龍柱、石柱。

**科技設施：**獨樹一幟的香爐，以抽風設備將煙排到外面，殿堂內不再煙霧瀰漫。

# 美輪美奐 家外之家 臺北美侖大飯店

文／蔡宜玟 攝影／許育愷



15年前，美侖飯店集團選定中央山脈另一端的花蓮，在風景優美的美崙區打造美侖飯店。美侖飯店結合山海美景與休閒設施，強調溫馨舒適的住房風格，讓旅客有如在家一般自在。

2009年4月，美侖飯店集團選定臺北作為在臺的第2個據點。矗立在繁忙的信義路、復興南路路口，臺北美侖從無到有，全新的建築和裝潢，為此籌備了4年。如同臺北美侖的自我期許「美輪美奐，家外之家」，這次，美侖飯店集團在這繁華的城市為旅客規劃了怎麼樣的「家」？

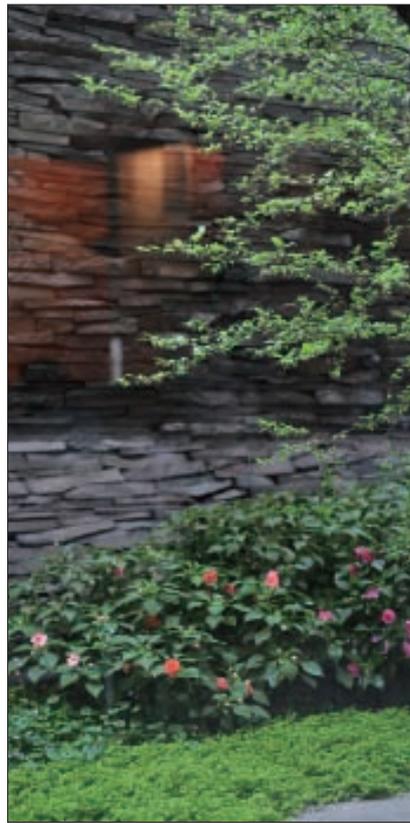
## 簡潔 高雅 隱私

在北市最繁忙的交通樞紐之一，信義路、復興南路口，捷運大安站前的人潮熙來攘往，與鱗次櫛比的店家勾勒出最典型的臺北街景。臺北美侖就坐落在這繁華街景的一角，然而，推開飯店大門，卻穿越到另一個場景。

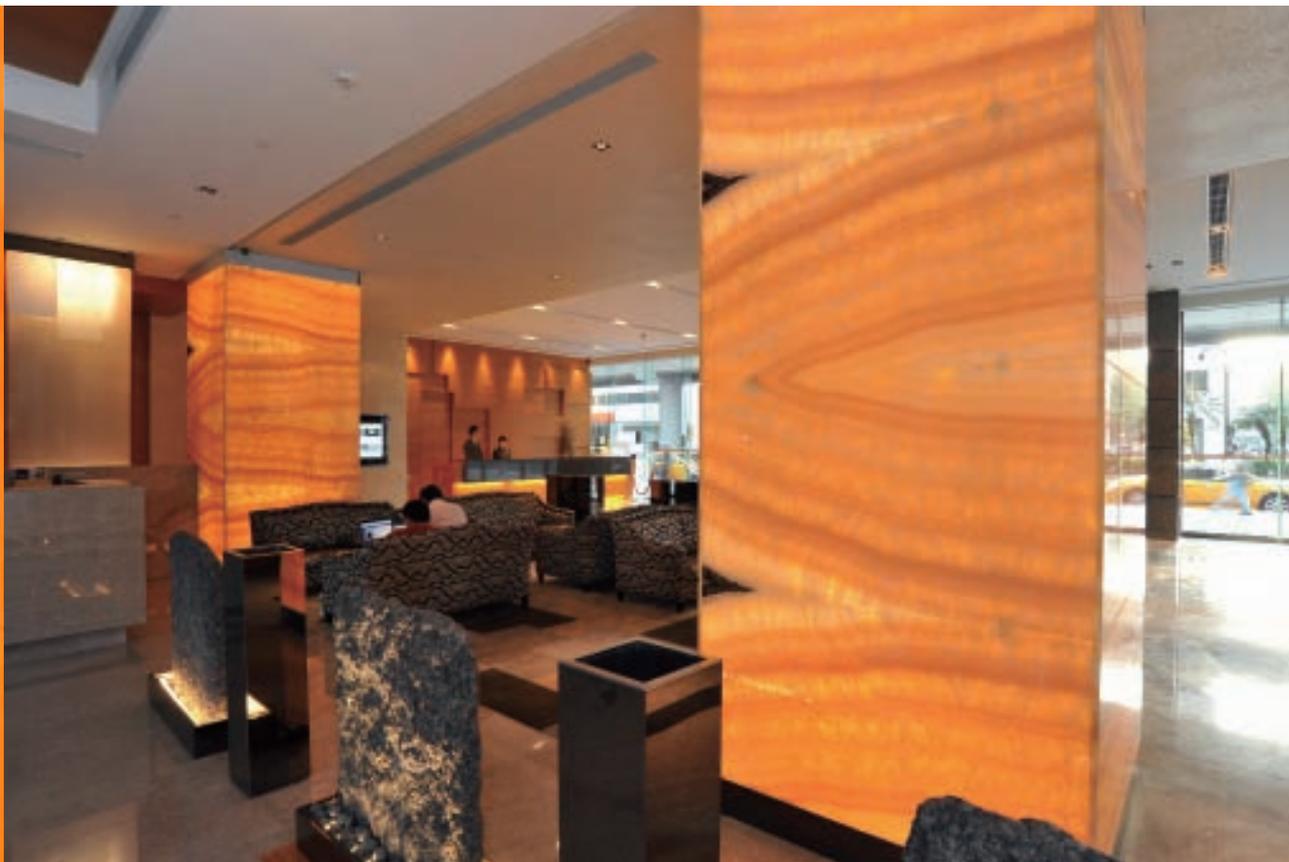
簡潔高雅是給人的第一印象。沒有繁複的設計，全飯店採間接光照明，香檳色流線外觀搭配典雅的玻璃帷幕，建構出現代時尚氛圍是飯店的特色。大廳內，天然石材與深淺木材交錯運用，表現新一代都會品味商旅的設計主題。餐廳一隅的戶外日式風格造景，為飯店建築塑造一股可親的氛圍。

矗立在大廳與餐廳間的不規則黃玉石柱，在大廳簡潔風格中，成為注目焦點。飯店巧妙運用大片的黃玉石，將大坪數空間不可避免的直條樑柱包裹為不規則的柱形，從內打上暖黃色燈光，為飯店整體設計加分。

另外，臺北美侖希望住客都能保有隱私。飯店行銷部副理林思月舉例，為使入住房客享受純然的寧靜，飯店餐廳純粹為住客服務，只有70個座位，採複合式無國籍料理。



碧綠的庭園遠離了都市塵囂，讓客人擁有一份屬於自己的寧靜。



矗立在大廳與餐廳間的不規則黃玉石柱，在簡潔風格中，成為注目焦點。

### 臺北的家=舒適的房間+101 夜景

一個「臺北的家」是什麼樣子？從臺北美侖對客房的設定，可以知道答案。

首先，要能從「家」中看見臺北的夜景。再怎麼美輪美奐的住宿設計，要是缺少了一抹在地特色風景，往往削弱了旅客對落腳城市的記憶。來到臺北，若沒有親眼見到地標101大樓夜景，那這趟臺北之行總不能說是圓滿。由於15層樓高的臺北美侖附近沒有太高的建物，使8樓以上客房都可以清晰無遮蔽地看見最完整的臺北地標101大樓，享受絕佳的夜間景觀。

臺北美侖共有150個房間，依床的尺寸及房間型態分成6種房型。除了雅緻客房外，其他房型都有2種景觀上的選擇。旅客可以要求在拉開房間窗簾後，看到的是city view，或101 view。林思月說，2種景觀在房價上沒有差別，但旅客需要在訂房時提出要求。

如果旅客想要擁有最棒的101大樓夜景，幾間菁英套房的corner room會是不錯的選擇。由於是面對101大樓的角落房間，飯店在多出來的空間發揮巧思，用落地窗取代牆面，並放上一張單人椅。當晚上回到飯店房間，旅客往

往因為進門後的美麗夜景而捨不得開燈。林思月說，不少住進這樣房型的客人向他們反映這個驚喜，像是旅途中意外得到的紀念品。

另外，不管是臺北人或外地客，每年跨年101煙火秀總是不可



安靜、舒適、隱私，是臺北美侖的客房特色。



飯店內有1間15人的會議室，可供商務旅客使用。



商務中心提供網際網路、自助式咖啡和茶點等。



健身中心提供多項器材供房客使用。

錯過的節目。其實看101煙火不一定要在寒風中人擠人，也不一定非要守著電視機。林思月表示，去年底試營運時，已有客人在跨年夜訂房，與親友在房間開香檳小party，共享1年只有1次的101跨年美景。由於客人的反映良好，飯

店現在已經開始接受今年跨年夜的訂房。

#### 臺北的家=安靜 舒適 隱私

除了101夜景，既然是「家」，就要安靜、舒適，並兼具隱私。飯店採用日本進口的房卡系統，

住客房卡只能進到所住樓層及房間，以避免閒雜人等進出，造成不必要的干擾。

此外，為了阻隔雜音，飯店隔間設有3層吸音棉。每間客房房門也設有自動的下壓式氣密條，當住客關上房間門後，氣密條便會自動向下填滿門與地毯間的縫隙，徹底隔絕走廊的雜音。

舒適是每個房間所傳達的感覺。臺北美侖摒棄華麗的裝潢，以典雅為設計概念，配合房間間接光投射，營造柔和溫馨的氣氛。從房間的細節中處處可見用心，例如每間客房提供透氣保暖的羽絨寢具，保障睡眠品質；浴室採用的衛浴設備，兼顧實用性與設計感。客房的浴缸分為2種類型：日式浴缸較深且短，歐式浴缸則比較長且淺，房客可以依照個人泡澡需求在選擇房型時詢問飯店人員。

安全也是「家」不可忽略的元素。臺北美侖每間房間的房門在



客房內可看見臺北地標101大樓，享受絕佳的夜間景觀。



配合房間間接燈光投射，營造柔和溫馨的氣氛。

危急時可阻隔火燄長達1小時；從走廊到房間的地毯也都採用防火材質。

#### 旅客專屬的貼心服務

針對商務旅客，飯店設有1間15人會議室，旅客可免費使用2小時，但需事前提出預約。

特別的是，自晨間7時到晚間10時，商務中心設有秘書服務。客人可以將需要打字、編輯的文件交付給「美侖秘書」，請他們代為處理。甚至也可幫客人代為訂購花束，或安排租車等服務。（以上服務均需額外付費）

另外，在商務中心外的空中花園，由於沒有明顯的入口，進出的旅客不多，是飯店的一方祕密天地。碧綠的空中花園稍稍遠離了都市的塵囂，讓客人擁有一份屬於自己的寧靜。

如果說花蓮美侖給你像居住在自家度假小屋一般的悠閒，那臺

北美侖期待帶給旅客的是：結束一天繁忙的工作後，如同回到家的舒適方便。不管在哪個美侖，家都是「舒適、安全、隱私」，飯店認為，這些都是構成「美好的家」的基礎要件。

#### ▶美侖大飯店小檔案

地址：復興南路1段317號

電話：5579-3888

傳真：5579-3889

網址：www.parktaipei.com

#### 交通

搭乘捷運木柵線至大安站，步行約5分鐘可抵達。

#### 房型與房價

共有雅緻客房、經典客房、豪華客房、豪華3人房、菁英套房、美侖套房6種房型，房價2,750至9,460元不等。

#### 客房設備

- ★大型落地觀景窗及陽台
- ★乾濕分離衛浴
- ★免治馬桶
- ★歐洲進口衛浴
- ★ADSL免費寬頻上網服務
- ★32吋液晶電視
- ★冰箱及個人保險箱

#### 其他設施

- ★商務中心：

有網際網路、自助式咖啡和茶點、文件掃描與列印、傳真等。（文件掃描與列印、傳真需額外付費）

- ★健身中心：

位於飯店的2樓，提供多項健身器材，包括跑步機、直立式自行車等設施。

- ★外幣兌換服務。

- ★公共區域無線上網設施。

- ★代客叫車、租車服務及停車設施。

每當有朋友叫我形容臺北時，我都會陷入兩難。身為臺北的居民，我有權利與義務強烈地推廣臺北在面對現代化與國際化時所做的努力。我應該要告知天下，「101」曾經是全世界最高的大樓，雖然我想不出它的建築設計除了「避震鋼球」外，還有什麼特別的；或是臺北的垃圾回收入選上海世博會的「模範都市」，雖然我每晚溜狗時踏過的街還是可見到不乾淨的地方；甚至應該驕傲地拿出我的筆記型電腦，用無線上網無死角的效能為現代化的臺北搖旗。但是我做不到。因為這些臺北元素都太新了，新到我還無法與這些元素建立情感連結。臺北在國際上行銷的現代化外表，並不是吸引我落地在此並成家立業的原因，我之所以選擇從紐約回到臺北，只是因為這裡保有我絕大部分的人生拼圖。

對我而言，臺北，一個由東、南、西、北四門所框起的城市，就像是一位穿著麻布披風的隱士，或是一部輕碰灰塵就會在空中跳舞的泛黃舊影片，在絕大部分的時間裡，它只是默默地融合在街景中等著被遺忘。一旦用心去找，就會發現它置身在仁愛路與信義路中間小巷內，古早味排骨飯的油香中，或處身在西門町戲院外舊報攤老闆眼角的魚尾紋旁，甚至隱身在中山北路婚紗店前的金錢磚下。對我，臺北就是這麼的平凡。

回顧我短暫的32年生命，我曾遷出臺北3次。第1次的離鄉晃過了4年，當我在16歲回到臺北的時候，我看世界的視線前加上了MONTREAL、SF與NYC的濾鏡。當時眼中的臺北缺乏MONTREAL四季分明的人文之美，也沒有SF的艷陽

# 白。臺。身份

文／蔣友柏 圖／蔣友柏提供

高照的律動活力，更缺乏NYC熔爐的文化創新。彷彿比起這些一級城市，臺北所具備的軟硬體都需要upgrade。但是，臺北卻讓我感覺自在，為了這個自在感，我寧願放棄在國外一級都市所學會的生活享受。我知道我無法再感受MONTREAL做雪天使時的寧靜、不能享受SF的UNION SQUARE逛街的悠閒，就連陶醉在NYC中央公園內的動靜反差都變得遙不可及，但我卻再一次被這個城市迷惑。從

我家往北40分鐘的車程，我可以聽到海水的藍；向南搭90分鐘的客運，我可以聞到慈湖天鵝的雅；往東步行10分鐘，我就看見陽明山的蟬鳴；而我也可以隨時跳進繁鬧的街頭，用臭豆腐配著街舞吃。那時的臺北是金銀島裡的海盜船，載著我遊戲人間。

第2次背井，是為了逃避喪父悲傷的追殺，躲回了NYC。這一躲就是3年。雖然在國外的城市面貌裡，很少會看到父親的殘



留身影，但悲傷無預警的痛擊，仍舊難以承受。恍惚之間，我隨著我的心，又再度回到臺北。這一次，我的心眼看到的是一段充滿回憶的走馬燈。在天母的河堤旁，我喝著啤酒，細數著與父親過年放過的鞭炮；在仁愛路的圓環外，聽到了第一次去父親辦公室的吵雜緊張感；在七星山的山腳下，遠看那時滿山的紅楓，依然遵守時間更換衣裳。因為這次用心面對，我回收了在臺北的人

生片段記憶，而第一次接受了父親不在的事實。這個時候，對我，臺北已不再只是一座城市，她成了我的朋友。

但就像所有的劇本所述，朋友總會因為愛情而分裂。在23歲時，愛情的衝動引誘我拋棄了我的朋友臺北——我自私的偷了1年的時間，私奔到新加坡。好玩的是，在那個階段，我所有的心思與焦距都集中在愛情上，所以對新加坡的記憶細節是模糊的。就

連對國際知名的世貿大樓外觀，都沒有記憶。唯一記得的，只有約會時去過的動物園，是我生平僅見的壯觀。那是一個開放式的人造空間，讓動物在規劃過的框架內，伴著自然生態，過著無限制的生活。因為這個體驗，當我完成任務返回臺北後，迫不及待地重遊臺北市立動物園。在童年的記憶中，臺北動物園的壯麗是可以與新加坡相提並論。但事實卻是與記憶有相當大的落差，當我準備灰心求去時，卻不預期地看見了大象林旺的標本。林旺，這個對臺北以外的人沒有意義的菜市場名，卻是每一位臺北人都熟悉的長者。牠在戰爭時用寬闊的肩背為軍隊背過補給，又在和平時用溫柔的眼神為人民帶來慰藉。最後在臺北的不捨下，林旺捐出了骨肉變成了永恆的雕像。剎那間，我知道臺北市立動物園對臺北人的獨特，是在她提供了一個共同記憶與回憶的平台，讓臺北的居民與過去、現在、未來互動。而這些互動也讓臺北昇華成大家精神的支柱。

所以當我的朋友邀我為「我家在臺北」這個題目撰寫臺北體驗時，我實在不知道如何下筆。就如之前的敘述，隨著年紀的不同，臺北從我的玩伴、我的朋友、進化至我的支柱。當一座城市不再具型的時候，你要如何的形容她？我只能說，當我人生遇到風浪時，我的自動導航系統就會引領我回到臺北，就這個意義來說，臺北就是我的家。

# 接駁型 公共自行車

## 租賃系統正式上路

文／黃郁惠 攝影／王能佑



家住南港的張太太非常喜愛光復市場裡販售的各類眷村美味，偶爾會搭捷運前往購買，但因捷運國父紀念館站距離光復市場尚有一段路程，張太太提著大包小袋欲返回時，總感有些不便。不過，臺北市政府交通局於今年3月份在信義區啟用的「接駁型公共自行車租賃系統」，讓張太太的購物行程變得方便又輕鬆，更讓她樂於經常來此採購。

### 服務市民 節能減碳

由於近年來全球暖化現象日益嚴重，交通局致力宣導民眾多搭乘大眾運輸以降低二氧化碳排放量，但搭乘大眾運輸有時無法完全抵達目

接駁型公共自行車租賃站設置地點示意圖





上圖為租賃站設置地點示意圖，詳細標示及路線請上 [www.youbike.com.tw](http://www.youbike.com.tw) 查詢。



11處租賃站皆設有Kiosk，方便民眾註冊租車。



註冊後持悠遊卡至停車柱的感應區感應，即可取車。

的地，「交通局以『提供最後一哩服務』的概念，推動公共自行車租賃計畫，期望達到服務市民兼具節能減碳的目的。」交通局交通治理科科長陳慶誠對「接駁型公共自行車租賃系統」做了如此的說明。

目前這項租賃系統以信義區作為初期試辦地區，選擇區內11處活動人潮較多的地點，設置自動化管理的取還車設備，包括捷運市府站、捷運國父紀念館站、市府大樓、市民廣場、興雅國中、紐約紐約綠園道、信義廣場、世貿三館、世貿一館C出口、北市災害應變中心及三張犁，總計有500輛特殊設計的自行車供租借。民眾或遊客只要持悠遊卡及晶片信用卡在電腦多媒體導覽系統Kiosk完成註冊（悠遊卡註冊為1日、5日的短期卡，或1季、半年、1年的

長期卡，晶片信用卡授權扣繳押金），再至旁邊設置的停車柱，持悠遊卡於感應區感應後即可取車，並可甲地租車、乙地還車，還車時將自行車放回停車柱，再持悠遊卡感應，車子即自動上鎖，悠遊卡則根據使用時數進行扣款。

#### 半小時內免費 24小時歸還

因此，像張太太這樣的購物行程，可以在捷運國父紀念館站出口附近設置的租借站租車，騎乘至目的地時，再用車上配有的隨車鎖上鎖，便於逛街購物；也可直接在其他租借站還車，以減少租借累進時數的扣款額。收費方面，共有押金、基本費及使用費率三種費用。使用1日、5日短期卡者，需先從晶片信用卡中刷3,000元押金（僅授權不入帳），使用季費、半年費、年

費等長期卡者，則需實際繳付3,000元押金。若在半小時內還車，費率為0元，僅需付基本費，基本費則分1日費、5日費、季費等不同期限而異（詳見附表）；若超過半小時，不論使用何種期限的卡，費率一律以每15分鐘為一單位收費10元。例如張太太使用1日費率租借了50分鐘，則需付基本費40元加上2個15分鐘單元的20元，共計60元。

由於這項租借服務是以「接駁」為目的，因此不論註冊何種期限的租借服務，租借時數皆以24小時為限。倘若超過24小時未歸還，將扣繳全額押金，並自動將悠遊卡鎖卡；超過24小時歸還，除需依實際租借時數扣款外，另需酌收手續費200元。若車輛於租借過程中遺失或失竊，未報案者將扣繳全額押金，報案者將收取1,500元分擔費。



隨車鎖操作簡單亦相當便利。



可調節的座椅，讓身高140至180公分者皆可騎乘。

### 車型特殊 功能性強

承包這項系統的捷安特公司設計了防鏽的Kiosk，以及特殊車款的自行車，租賃系統尚未啟用前即已受到不少矚目。這款被命名為「YouBike微笑單車」的自行車，不僅外型別緻，俾與一般自行車有所區隔，更具有低跨點、隨車鎖、3段變速、防盜設計、防鏽耐溫、輪鼓發電供前後燈使用、前輪24吋後輪26吋操控性佳等特色，可調整高度的坐墊，則讓身高140至180公分者皆可騎乘。

至於「YouBike微笑單車」的防盜功能究竟有多強，交通局科長陳慶誠以不久前發生的一則軼事做了有趣的說明：「有位遊民在工程人員進行測試時偷走了自行車，到自行車行想以典押方式向老闆借500元……」。由於車型相當特殊，老闆心生疑慮撥打1999市民當家熱線詢問後，才知是交通局遺失的車。」可見有心之徒若想偷車銷贓，也不容易得逞。此外，陳慶誠也特別提醒使用這項租賃系統的民眾，應有分享的概念，才不致產生供需失調的問題；同時也應具備珍惜的心態，



把手前設置物籃，便於採買購物。

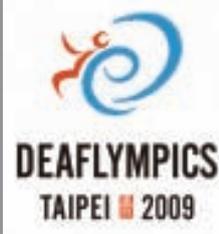
讓這項便民兼環保的措施可以永續經營。

交通局於信義區試辦的這項「接駁型公共自行車租賃系統」倘若成效良好，未來將選擇捷運公館站、圓山站、劍潭站、士林站及關渡站等設有市區與河濱自行車道連結網絡的地點，續辦這項系統，讓公共自行車的租賃服務更為多元，也更為便民。

### 接駁型公共自行車租賃系統收費方式

	短期卡	長期卡
適合對象	過路客、旅客	上班族、鄰近居民
押金	3,000元	
押金扣抵方式	晶片信用卡（只授權不入帳）	信用卡、金融卡、現金
基本費 （從悠遊卡中扣款）	1日費40元 5日費150元	季費800元 半年費1,000元 年費1,500元
使用費率 （從悠遊卡中扣款）	前半小時免費，之後每15分鐘收費10元	
註冊方式	Kiosk（不需做資料輸入，使用條碼信用卡者可至服務站註冊。）	官網或親臨服務站註冊
到期續約	至Kiosk重新辦理	一週前以簡訊或電話通知，到期後於官網或服務站，以現金、金融卡或信用卡重新續約。
押金退款	無	線上或親臨服務站申請退至指定本人金融帳戶
可申請自行車數	視該信用卡可用額度而定	

詳細租借方式可上官方網站[www.youbike.com.tw](http://www.youbike.com.tw)查詢，或撥打市民當家熱線1999【付費電話】。



聽奧系列報導

# 圓滿別人，就是圓滿自己

## 2009臺北聽奧 志工團隊

文／黃郁惠 攝影／王能佑



籌備多時的2009年臺北聽障奧林匹克運動會即將在9月5日至15日登場，隨著時程的逼近，賽會的各项籌備工作正緊鑼密鼓地進行，其中志工的招募與培訓，亦是臺北聽奧基金會相當重視的工作之一。正如國際奧委會主席Jacques Rogge所言：「志工是奧林匹克運動會的基礎，若無志工承擔責任與奉獻，將無法籌辦奧運和各層級賽事。」由此可知，志工的確是各項賽會籌辦成功與否的因素之一，2009臺北聽奧亦不例外。

### 從3方面進行志工招募與培訓

臺北聽奧基金會於籌備初期即已開始招募志工，並根據競賽項數、參賽國家數、選手及隨隊職員人數等，預估賽會期間志工的需求至少約4,500人，為因應預期外的變化及不時之需，以6,000人為招募目標。招募工作則分為個

人志工、學生志工及團體志工3方面進行。

個人志工是指以個人身分向臺北聽奧基金會報名登記的志工，遍及各年齡層，其中不少是退而不休的熱情長者；學生志工是由臺北市教育局統籌，以臺北市立教育大學與國立臺北教育大學為主力，並邀請臺北市各級學校組成親善團，以及大專院校的外語學院提供外語服務；團體志工招募的對象則以團體為單位（聽障團體如各聽障協會、社會團體如扶輪社、學校單位如臺灣科技大學、真理大學及輔仁大學、公司或集團等），透過該團體招募隸屬旗下的員工或學生，在賽會期間或平日擔任特定項目的志工服務，並提供基金會單一聯絡窗口，協助志工管理。



有些聽奧志工原本即具備手語能力，在服務期間可與聽障者毫無障礙地溝通。



加入聽奧志工團隊，須學習基本的手語能力。

### 彼此學習、相互搭配的服務工作

屬於個人志工的黃小姐，長年擔任慈濟志工，民國94年因朋友的介紹而加入臺北聽奧志工的行列。身為家庭主婦的她，即使前一陣子因小孩住院開刀而忙碌不堪，她仍持續在既定時間裡到基金會服務。黃小姐談到，加入臺北聽奧志工之後，使她發覺聽障者的實際需要，並開始主動關心他們。而黃小姐也將在慈濟志工隊所習得的垃圾分類觀念，應用在96年聽障游泳錦標賽的服務工作當中，並深獲手語老師的肯定與支持，黃小姐亦藉此邀請手語老師及聽障者參與慈濟功德會一年一度的活動，彼此交流、分享與學習。

民國95年同樣以個人身分加入志工行列的詹世悅，原本即具備臺灣手語能力，在培訓過程中，她又接受國際手語及國際禮儀的課程，讓她獲益良多。剛參與志工服務時，她已是身懷六甲的準媽媽，96年聽障游泳錦標賽期

間，詹世悅儘管剛生產完，仍參與賽會期間的服務。當時，每到餵奶時間，同仁們就一起為她尋找適合的地方餵母乳，讓她相當感動。「從這件事讓我體會到，圓滿別人，就是圓滿自己。每個人只要有心，都可以參與志工服務。」她鼓勵更多有心人士加入，不論具備手語、外語或其他專長，大家在服務工作當中相互搭配，一定能讓賽會活動臻至完滿。

### 讓臺北聽奧成為全民盛事

學生志工方面，除了由教育局統籌之外，近來已有不少大專院校主動加入，例如輔仁大學體育系願意以他們的專業長才參與志工服務團隊；曾經擔任北京奧運志工的臺灣科技大學傑出青年代表曾靖淳，更在學校發起了「2009臺北聽奧臺科大志工招募活動」，號召同學們走出校園，加入臺北聽奧志工的行列。團體志工方面，除了主動加入的大專院

校以外，更有一向熱心公益事業的扶輪社，鼓勵其社友及社友公司之員工加入聽奧志工團隊。基金會希望藉由團體志工的加入，提高志工組織及管理的效率；同時，藉由更多團體的參與，使2009臺北聽奧成為全民參與的盛事，更讓所有與會國得以感受臺灣志工的專業和熱情。



志工們鼓勵有心人士加入他們的行列，讓聽奧賽會臻至完滿。



# 失業不矢志 市府幫你找頭路

文／葉景豪 繪圖／陳佳蕙

家住臺北的上班族施業仁，每天朝九晚五辛勤地工作，賺錢養家，無奈經濟不景氣，公司從財源滾滾變成裁員滾滾，頓失依靠的施業仁，該如何做好轉職的調適和準備呢？

誰是「施業仁」，其實這個虛擬角色是很多失業民眾的寫照，

如果你不巧就是施業仁，灰心喪志絕對不是最好的選擇，重整再起才有成功的機會。臺北市政府提供了多項的促進就業方案，希望能幫每一位失業人順利找到合適的工作。目前，臺北市政府勞工局就業服務中心就設有7處就業服務站、1處身心障礙者專用櫃

檯和1處僅供諮詢的服務台（詳見第51頁附表），提供完整的求職訊息。另外，也定期舉辦就業博覽會、現場徵才，透過臺北人力銀行進行網路服務，讓求職者更便捷地接觸就業資訊。對於想藉轉職空檔進修的民眾，職業訓練中心也開辦多項免費技職課程。

以下便依失業轉職的情境，從救助津貼請領、心態調適、求職服務到進修資訊4部分詳述，讓每位失業者能感受到有政府撐腰的安心。

## 失業寒冬 政府送暖

丟了飯碗，市府的救助金讓你暫時不用餐風露宿，不僅可請領失業給付，家人的健保及子女的就學補助都有機會申請。

► **失業給付**：申請資格為失業給付被保險人、非自願離職、離職辦理退保當日內3年內，就業保險年資合計滿1年以上、具有工作能力及繼續工作意願，向公立就業服務機構辦理求職登記，並經就業諮詢後，14日內仍無法推介就業或安排職業訓練者。給付金額以離職退保前6個月平均投保薪資60%按月發給，最長發給6個月。須親自洽辦，應備文件、申領限制及其他相關規定可洽各就業服務站。

► **就業保險法／職業訓練生活津貼**：就業保險被保險人、非自願離職且參加全日制職業訓練者可申請，給付標準按申請人離職退保前6個月平均投保薪資60%，按月發給1次，最長發給6個月。可攜帶證明文件至各就業服務站辦理。

► **失業被保險人及其眷屬全民健康保險被保險人補助**：參加就業保險者若失業，本人及被保險人離職退保當時，隨同被保險人參加全民健康保險的眷屬，皆可透過勞工保險局定期將資料送交中央健康保險局比對後辦理補助，健保補助的起算從失業認定日的下月開始，補助期間依失業給付或職業訓練生活津貼認定。

► **臺北市失業勞工子女就學補助**：每年上下學期各舉辦1次，申請人申請時應設籍臺北市，子女就讀高中職以上具正式學籍（不含研

究生、公費生、各類在職班、學分班、空中大學、商專、大專校院延畢學生等），且曾有失業未滿6個月的事實、符合失業給付資格、申請人及配偶家庭年所得為新臺幣114萬元以下、申請人子女未獲各類就學補助等。補助金額依各校級從4,000元至10,000元。

► **提早就業獎助津貼**：快速找到工作，政府也會發給獎金，只要被保險人曾至公立就業服務機構辦理求職登記、完成失業認定，並在失業給付請領期限6個月屆滿前，找到新工作且參加就業保險達3個月以上者，就可以向勞保局申請，應備文件可至www.bli.gov.tw下載。

## 調整心態再出發

求職民眾可至就業服務中心櫃檯免費報名施測職業心理測驗，或經由個案管理員評估後預約就業諮詢師，做更進一步的求職心態調整。

► **就業研習班**：就業服務中心每年提供專業化的訓練課程，協助民眾了解當前就業市場趨勢及增進尋職技巧，今年度的課程包括就業研習班及團體輔導班，民眾可至就業服務中心櫃檯，經過簡易就業諮詢或經個案管理員評估後報名，每人參與時數以16小時為上限，或電洽本年度委外單位「社團法人中華民國中小企業協進會」承辦人陳信樺2366-0812轉309。





► **職業心理測驗**：只要是國中程度以上的學生及成人即可至各就業服務中心參加。透過標準化的評量，包括興趣量表及工作氣質問卷，讓自己的職業生涯規畫能更健全。

► **就業諮商**：求職者在經過個案管理員評估後，若個案管理員認為有需要，即可開立就業諮商預約表，由就業諮商師針對個案進行釐清阻礙就業的人際互動、工作態度問題，每次1小時。

## 免費幫你找工作

茫茫的求職大海中，就業服務中心是失業者暫歇的漂流木，這裡不但免費彙整各類求職訊息、

幫助民眾轉介，還定期舉辦就業博覽會。而臺北人力銀行的網路服務更能讓求職者隨時掌握最新就業消息。

► **櫃檯求職登記服務**：為就業服務中心最主要的任務之一，對象為年滿15歲以上的中華民國國民，且須備有國民身分證或有照片的身分證明文件。此外，就業服務站還能查詢每日更新的工作機會，服務台人員也會依據求職者的工作意願、興趣與能力協助推介。

► **就業博覽會**：從今年起，就業服務中心每月會舉辦小型的就業博覽會，而臺北人力銀行每季則會舉行大型就業博覽會，職業訓練中心的相關課程亦配合徵才博覽會進行現場報名。

► **特定對象就業服務個案管理**：政府為特定對象提供一對一、專業化的個案管理員服務，可申請個案管理員的對象為原住民、生活扶助戶、負擔家計婦女、中高齡者、身心障礙者等。服務內容包括需求評估及服務執行階段，例如：職業心理測驗、就業研習、安排深度就業諮詢、短期安置、職業訓練及就業諮詢等。

► **多元就業開發方案**：配合行政院勞工委員會職業訓練局執行，負責資格審查和推介，用人單位為北基宜花金馬區就業服務中心。

## 進修增加即戰力

充電，是為了儲備再起的動能，職業訓練中心每期皆開辦技職課程，讓求職者能獲得更多一技之長。

► **職業訓練**：由職業訓練中心開班辦理，包含養成訓練、產訓合作、進修訓練、轉業訓練、接受委託訓練、委外訓練等。其中，養成訓練班為每個月開班，需本人親至現場報名，為針對15歲以上或國民中學畢業之國民所實施的職前訓練，訓練期滿並經測驗成績及格，由職業訓練機構發給結訓證書。

由職訓機構與企業廠商雙方協議建立的產訓合作，提供工作職缺、課程教材、師資推薦、實習安排及職場適應訓練，希望能達到結訓即就業之訓練目標。另外，職訓中心的網站www.tvtc.gov.tw也架設數位學習E-learning教學平台，提供民眾更方便的充電學習服務。

► **推介職業訓練**：由就業服務中心的個案管理員提供簡易就業諮詢、職業訓練諮詢，推介適合參訓者參加相關職業訓練課程。對象為就業保險的被保險人，只要持相關證明文件親自至公立就業服務機構辦理職業訓練諮詢，經評估適合參訓，就會分別開立職訓推介單推介至承訓單位參訓，如符合相關資格條件，政府亦將全額補助訓練費用或可請領職業訓練生活津貼。至於一般國民失業者想了解參訓資訊，可至勞委會職訓e網www.etraining.gov.tw查詢。

● 臺北市政府勞工局  
職業訓練中心  
地址：士東路301號  
電話：2872-1940  
網址：www.tvtc.gov.tw  
服務時間：  
週一至週五8:00～18:00



### 臺北市政府各就業服務資訊

各就業服務站	地址（網址）	電話
中心站	承德路3段287之1號	2597-2222
西門站	峨眉街81號	2381-3344
北投站	新市街30號5樓	2898-1819
松山站	松隆路290號2樓	2760-8449
景美站	羅斯福路6段393號2樓	8931-5334
頂好站	大安路1段77號東區地下街1號店舖	2740-0922
內湖站	臺北市民權東路6段99號7樓	2790-0399
大同臺（身心障礙者專用）	迪化街1段21號6樓	2559-8518轉213
臺北臺（僅供諮詢）	北平西路3號1樓東區	2381-1278
臺北人力銀行	www.okwork.gov.tw	8663-1000

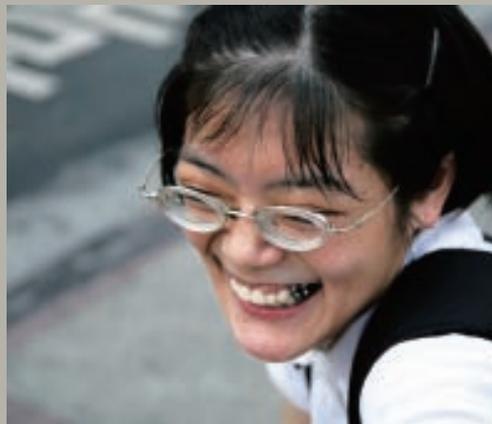
● 頂好站服務時間為週一至週五10:00～18:00；週六10:00～14:00，中午不休息。其他各站服務時間為週一至週五9:00～17:00，中午不休息。

● 更多的政府求職資源，可洽各就業服務中心或上臺北人力銀行網站查詢。

# 有勞你了！

## 第3屆「勞工金像獎」 開始徵件

文／林虹伶 圖／臺北市政府勞工局提供



「勞工金像獎」希望藉由鏡頭下的勞工身影，讓社會大眾重視勞工議題。



2008年得獎作品「邊境」探討移工到外地工作的議題。

身處繁華的臺北都會中，我們享受各項便利的措施及豐富的資源，然而這樣現代化的生活並不是憑空而來：我們製造的龐大垃圾需要有人處理、各項工程需要有人執行，甚至食物來源也需要不同人經過繁複的程序才能送到我們手中……，這些幫助我們方便生活的無名英雄們，有些必須長時間與髒污為伍；有些必須在危險的工作場所中與各種困難搏鬥；還有些不是臺灣人，卻做著本地人不願意從事的工作，為我們的生活貢獻甚多……。或許很少有人會注意到這群默默努力的人們，但他們總是存在著，維繫社會的平衡運作，牽動你我的生活。

### 「勞工金像獎」讓勞工議題發光

臺北市政府勞工局為了彰顯勞工朋友對社會的貢獻，於2007年首度舉辦「勞工金像獎」影像徵件活動，鼓勵勞工朋友或關心勞動議題者，運用攝影機以「勞工」為主體，記錄其工作與生活影像。第1屆的徵件活動獲得業界和傳播界的一致好評，勞工局也希望藉由常態舉辦的方式，蒐集、保存和發揚勞動文化，讓社會大眾可以共同關心勞工權益，進一步肯定勞工價值。

今年邁入第3屆的勞工金像獎，也同樣歡迎民眾報名參加。自即日起至6月30日止，只要設籍在中華民國的國民，或在臺灣工作、居留者，均可參加本次「勞工金像獎」的徵件活動。影片主題以

一般勞工、原住民勞工、身心障礙勞工、國際移工、沒落產業文化為主，舉凡勞動身影、職場文化、雇主百態、工作實況等素材都可拍攝，還能自由選用紀錄片或戲劇的形式，不限以嚴肅或詼諧的方式來呈現。同時也會邀請工會代表、學者專家及影視相關人員擔任評審，一同為保存勞工文化貢獻心力。

### 特殊的拍片經驗 讓得獎者難忘

去年榮獲「勞工金像獎」大眾組第1名的鄭璋葦說，拍「用力生活」這部作品時，看到身為身心障礙者的拍攝對象如此腳踏實地



外籍勞工為臺灣貢獻心力甚多，是不可不重視的族群。(王能佑攝)



有些勞工必須克服危險的工作環境。(王能佑攝)



工作，使她有了更多自我反思的機會；以「生命最後的化妝師」這部作品得到大眾組優選的周邦闔，也同樣因為接觸到遺體化妝師的工作，而對「活在當下」的含意有更深一層的體會；憑著描繪外籍勞工與本籍勞工的議題而獲得專業組優選的龔萬祥則以「要做就去做！」這句話，鼓勵關懷勞工議題的朋友踴躍參加本活動，因為他們都發現，雖然只拍出了短短幾分鐘的影片，但卻有可能藉由拍片經驗和作品，長久改變自己和更多人的生活。

勞工局長蘇盈貴表示，希望「勞工金像獎」能夠藉由影像紀錄、建構勞資之間、白領藍領階層之間、本國及外籍勞動者之間、勞動者與政府之間的溝通管道，為豐沛多元的勞動文化留下影像的見證。「希望不論是勞工朋友或對勞工議題有興趣的人，都能拿起攝影機，共同來豐富臺北市的勞動文化內涵。」

►2009年「勞工金像獎」

徵件時間：即日起至6月30日止

洽詢電話：2559-0136轉5103

網址：[www.lerc.taipei.gov.tw](http://www.lerc.taipei.gov.tw)



特殊的拍片經驗讓參賽者得以接觸比較特別的行業，圖為2008年得獎作品「生命最後的化妝師」。

# 臺北路平工作向前行

## 路見不平請上網查詢通報

文／王宜燕 繪圖／陳佳蕙



路見「不平」，無需拔刀相助，也可伸張正義！臺北市政府為打造臺北市成為具有國際觀、前瞻性的城市，自民國97年5月成立「路平專案推動小組」，計畫以7年時間完成全市829條主要道

路、約2,500萬平方公尺的道路銑鋪工作。目前為讓「路平專案」資訊透明化並擴大民眾參與，臺北市政府資訊處與工務局新建工程處共同規劃建置完成「臺北市道路坑洞暨申挖案件查詢服務

網」，並於98年3月16日正式開放啟用，讓用路人在「見路不平」時，可上網通報、查詢甚至檢舉不法。

這套服務網匯集1999市民當家熱線、市長信箱、市容查報、路

見不平網路查報等各式道路坑洞查報案件資料，同時結合時下最熱門的電子地圖，讓民眾可以隨時上網了解較常使用及關切路段的坑洞查報與處理狀況，對於市府施工單位及包商的處理時效與品質，進行有效監督。此外，透過這套服務網還可掌握已核准進行或即將進行挖掘的道路申挖資訊，如為未核准就擅自開挖的廠商，民眾也可以立即撥打1999市民熱線檢舉，經查證屬實並處以罰鍰後，檢舉民眾可獲得一筆檢舉獎金。

### 3項查詢功能 電子地圖一覽無遺

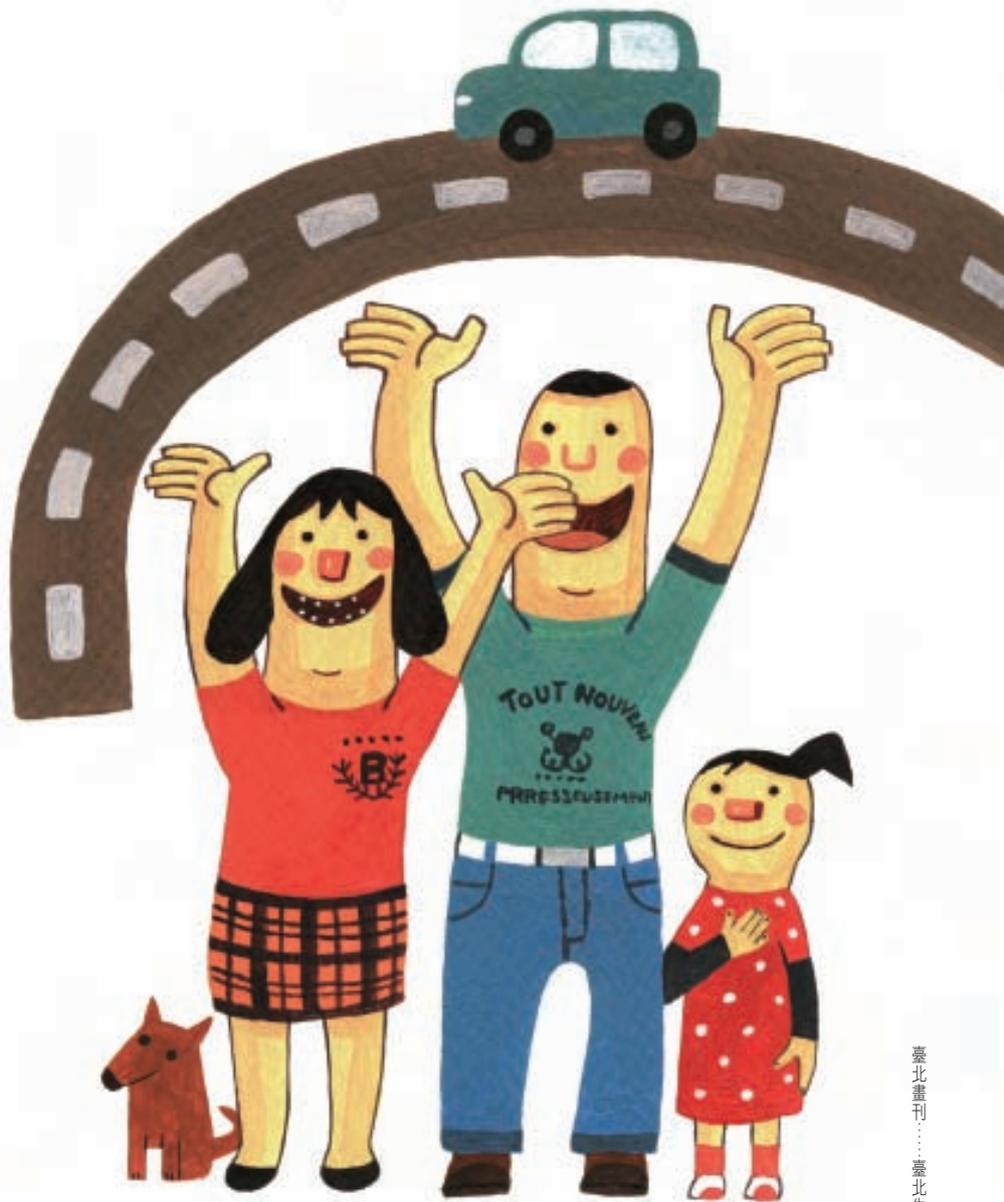
民眾透過這套服務網可進行下列3項查詢：

- 1.道路坑洞案件查詢：民眾可輸入受理日期、受理案件編號、查報管道、行政區、道路名稱或各種不同條件組合方式進行查詢，查詢結果會直接在電子地圖上標記，或是可以直接點選各路段坑洞標記，查詢查報案號、日期、查報管道、損壞類型、詳細地點、處理單位及施工前後照片等完整資料。
- 2.道路坑洞案件統計資訊：民眾可於電子地圖的道路上點選滑鼠右鍵，選擇瀏覽該路段年度查報案件統計及3個月內路段損壞類別的統計資料；另外可於案件統計功能內，查詢各行政區間的道路坑洞案件查報數量比較，以及各行政區坑洞案件查報來源的統計資料。
- 3.道路申挖案件查詢：可輸入查詢日期、行政區、道路名稱關鍵字等組合方式進行查詢，查詢結果會直接在電子地圖上標記，點選標記即可顯示申挖單位聯絡電話、養護分隊聯絡電話、許可證號、施工單位、施工日期、施工時段及挖掘地點等資料。

### 服務網亦供查報或檢舉 保護檢舉人資料不外洩

民眾如需針對特定路段坑洞或疑似擅自開挖道路案件，進行查報或檢舉，這套服務網亦提供直接資訊服務介接至新工處的「檢舉道路擅挖查詢」網頁，民眾再依網頁指示輸入資料與擅挖照片，即可進行檢舉。為考量檢舉人資料的安全，系統僅提供受理案件編號對應的案件受理進度查詢，不開放顯示受理案件內容描述及是否核發獎金等明細資料查詢服務。

這套服務網的開放使用多歸功於工務局新工處第一線工作同仁E化程度提升，他們到查報地點進行查證及修護工作時，必須透過PDA手機輸入坑洞座標點位、地點，並拍攝施工前後照片等相關資訊，然後上傳至工務局新工處「道路管理系統」，再透過這套服務網提供民眾查詢。路見「不平」的民眾，不妨使用這套服務網來伸張正義或查明真相，網址：[www.taipei.gov.tw](http://www.taipei.gov.tw)。



# 黑膠唱片達人 徐睿楷

文／王宜燕



黑膠唱片達人徐睿楷  
(王能佑攝)

## Eric Scheihagen

有黑膠唱片達人封號的徐睿楷（Eric Scheihagen），對臺灣流行音樂如數家珍，連土生土長的臺灣人都自歎弗如，很多臺灣流行音樂界人士邀請他出書，希望把珍貴的史料流傳下來。

1992年徐睿楷第一次踏上臺灣的土地，當時他剛從德州大學政治系畢業，因為在學校多修習與亞洲政治、歷史有關的課程，他決定先到臺灣看看，並在此學中文。當初他只是抱著過客的心情，沒想到這一住就是十多年，後來不但成了臺灣女婿，更因為宛如臺灣流行音樂的行動資料庫，各方紛紛邀請他主持節目、撰寫專欄文章，讓他對這塊土地有更深的參與感。

### 收藏千餘張黑膠唱片 涵蓋臺灣流行音樂4大類

徐睿楷在美國時就喜歡聽搖滾樂，來臺灣後入境隨俗，也聽起了臺灣流行音樂。當他迷搖滾樂時就會想去了解披頭四等樂團的音樂背景，但當他想找臺灣流行音樂的背景資料時，卻遍尋不著，因此他開始著手蒐集唱片，而且由90年代的流行音樂往回推，不知不覺收藏範圍遍及80、70、60年代，甚至少數50年代的流行專輯，收藏品也從CD到33轉黑膠唱片，迄今已收藏千餘張的黑膠唱片、兩、三千張的CD。

徐睿楷認為，臺灣流行音樂涵蓋4大類：國語、閩南語、客語以及原住民音樂。他的收藏品包括

羅大佑《之乎者也》的海外版（香港版），由於當時國內歌曲得經過審查，因而有些刪節，羅大佑的海外版反而保存他最完整的創作；當年中視由洪小喬主持的「金曲獎」節目，後來出版一張合輯，其中有位歌手林茜，在改名鳳飛飛後開始聲名大噪；他也收藏原住民早期的流行專輯「南王民生康樂隊」，裡面還收錄有卑南族著名音樂家陸森寶的作品；齊豫演唱「一條日光大道」之前的7、8年，蕭嫻珠、李金鈴也曾演唱過；還有閩南語的洪一峰、文夏專輯、客語的吳盛智專輯等，都在他的收藏之列。

徐睿楷說，臺灣流行音樂的特色在於「中西合璧」，也就是能



徐睿楷迄今已收藏千餘張的黑膠唱片。(徐睿楷提供)

將臺灣傳統音樂的特色與西方搖滾樂融合得很好，例如胡德夫揉合西洋民歌與原住民音樂，交織成動人的樂章；或是交工樂隊把搖滾節奏納入客家曲風；以及陳明章的現代閩南語歌謠，這些都是很「臺灣本色」的流行音樂。

### 臺北愈來愈好 人民友善且熱誠

從90年代初期即來臺灣的徐睿楷，覺得臺北這些年來進步不少。剛來時，公園旁總是有個小垃圾山，現在則是垃圾不落地；當時沒有捷運、公車專用道，現在交通的便捷不可同日而語；當年的西門町人車雜沓，現在則已規劃為行人徒步區，也是細賞臺北的好地方。

有人說臺北人很冷漠，但徐睿楷不以為然，在他看來臺北人不但很友善，而且很有熱誠，不過可能是臺北人篤信「要拼才會贏」，工作過度，他建議臺北人把生活步調放慢，停下腳步看看周遭的景致，不要一味「向前走」。

至於他最喜歡臺北的地方是人文的臺北，如誠品書店、101的Page One，以及中山北路的敦煌書店都讓他流連忘返；此外，他也愛與三五好友到KTV「K歌」，從國語歌、臺語歌、客語流行歌「K」到原住民流行曲，都難不倒他，誰叫臺灣流行音樂是他的「看家本領」。

徐睿楷也認為，臺北交通的

主體該「換人做做看」，以往交通規劃都以汽車為主體，拼命擴建馬路，但實則應該反其「道」而行，以路人、腳踏車與大眾運輸系統的用路為主體；另外，為了讓臺北的天空更澄澈，空氣更宜人，他希望臺北人能減少燒金紙、汽機車能少排放廢氣，這樣臺北的空氣就會改善很多。



誠品書店令徐睿楷流連忘返。(王能佑攝)



# 榕樹下的小小聯合國 天母公園

文／林虹伶 攝影／王能佑

在陽光普照、乍暖還寒的4月天，漫步在天母地區是一種悠閒的享受。早年由於美援時期，美軍及其眷屬多居住在此，這裡常見到美式風格的建築，之後更因美國學校及日僑學校的設立，吸引眾多外國人前來居住，再加上多國國家大使館的進駐，使得天母散發出獨特的異國氣息。但如果你已在天母逛遍了百貨公司、舶來品店；飽嘗了各國餐飲、速食後，想要來點未經人工雕琢的「森」呼吸，不妨來到中山北路7段底的「天母公園」，感受市區難得一見的原始風貌吧！

## 榕樹參天的天母公園

天母公園建立於民國63年，只要沿著中山北路7段走到底，看到圓環左轉進入181巷之後，即可看到白色「ㄇ」字型招牌，遊客可以走招牌右側的步道或下一段樓梯來到公園內部。一下樓梯的左手邊是一座大苗圃，這裡的植栽由臺北市政府栽種，是士林與天母地區公園、綠地或道路花卉的供應站。臺北市的大型花卉展覽：「大安森林公園花卉展」、「士林官邸菊花展」及「陽明山花季」中所展出的花卉，都是由這裡栽種後，再運送到展場的。因此，在這裡照顧花兒的公園處

工作人員們，可都是讓民眾得以在不同季節欣賞到美麗花卉的大功臣。

一進入天母公園，即可看到籃球場和羽球場，再往裡走還有一座溜冰場，常可看到不少民眾在公園練習土風舞、太極拳等活動。這樣的場景在很多公園都看得到，但這座資深的公園所帶給市民的絕不只這些：細看周遭可以發現很多樹木聚集其中，如榕樹、楓香、鳳凰木等，眾多樹木的圍繞使這裡像是一座天然森林，其中巍峨參天的5棵榕樹還是臺北市文化局列為受保護的樹木。關於「榕樹」的命名由來，



起源於七星山的磺溪，因水中富含硫磺，使溪床被染成特殊的金黃色。

有一說正是其開張的樹型可以「容」納許多人在它樹下乘涼，而它們確實也在這裡溫柔地張開遮天的樹枝，讓老人家在大樹下伸展筋骨，也讓小朋友得以在兒童遊樂區內盡情玩耍。

### 鳥語伴磺溪 陪伴居民成長

除了樹多之外，位於公園旁的「磺溪」也是這裡的一大特色。起源於七星山的磺溪，沿途多經地熱溫泉匯流而下，因水中富含硫磺等礦物，使溪床被染成特殊的金黃色。只見樹影在湍急的溪水中斑斑交錯，豐沛的溪水聲與樹林裡的鳥語交相爭鳴，譜出平地難得一聞的天然交響曲。住在附近的許小姐就表示，她最喜歡天母公園的樹蔭和磺溪，幾乎每天都要來這裡散步，這座伴著她成長的公園，早已是生活中不可缺少的存在。

### 特殊的人文背景 形成小小聯合國

由於天母公園環境清幽，又有提供兒童玩樂的設施，不少附近的學校老師都會帶小朋友來這裡玩耍，加上天母獨特的人文背景，使得這裡不僅林種豐富，連「人種」也十分多元。只見溜滑梯上才坐著一個金髮圓潤小帥



榕樹參天的天母公園，陪伴居民一同成長。

哥，旁邊翹翹板上說著日語的小女孩正仰著頭跟老師撒嬌；不遠處身材高挑的外國女子，也邊牽著一隻跟她一樣修長的狗兒，邊昂首向前散著步……。若說「榕樹」命名的由來是可容納多人在它樹下乘涼，那麼在這裡容納各色人種的意義又更加深遠：在斑駁的樹蔭下，說著不同語言的孩童在這裡一同排隊、一同嬉戲，留著不同髮色的人們在這裡一起運動、一起休息，不論人種，不論世代，每個人都可在這裡度過一天中最悠閒的時刻，頗有一種「天下一家」的溫馨感。

### 不可錯過的

#### 天母白屋、水管路步道

不僅中外人士在這裡達到奇妙的融合，不同年代的建物也在此古今交錯、互放光彩。位於天母公園正門對面，有一棟民國42年建造的市定古蹟「天母白屋」，是美軍協防臺灣時期駐臺人員的宿舍，兼具美式、日式的建築風格十分具有歷史及地方記憶的意義，雖然目前並未對外開放，但民眾仍可透過低矮的圍籬一窺古蹟當年的面貌；由中山北路7段232巷拾級上山，還可一遊知名的水管路步道，沿途林蔭茂盛、環境清幽，同樣令人心曠神怡。

#### ▶天母公園

地址：中山北路7段181巷內

交通資訊：

直接搭乘220、224、267、535、601、685、紅19公車至天母站，由圓環左側巷內步行約5分鐘。



到天母公園也可順遊環境清幽的水管路步道。

# 春天好健身 元氣大補帖

## 臺北市運動中心特色玩

文／鍾文萍 攝影／楊智仁  
示範／徐貴中、李恩至、李省吾



景氣不佳，什麼都得擱節開支，獨獨健康可不能省。面對不盡如人意的現況，越是要顧好身體、儲備體力；健康，才是人生最重要的本錢！想運動，不必花大錢上健身房，臺北市已開放的7所行政區運動中心各具特色，就是全家大小最好的運動場。

除了球類、有氧舞蹈、瑜珈、太極拳等相當普遍的大眾運動之外，更受歡迎的，則是一般人眼中「門檻高、玩不起」或不易在市區找到適合場地的戶外運動，例如潛水、漆彈、攀岩等，在市民運動中心裡，只要中等收費就能玩個痛快。這幾年部分民營健身俱樂部歷經經營困難的風潮，公辦的市民運動中心反而逆勢爆紅；有運動中心做厝邊，不但從此再也沒有「運動太貴」、「找不到地方運動」的理由，還能在與歐美同步的先進設備裡，找到充分揮灑汗水的健身樂趣。即將換季了，到市民運動中心體驗不同的運動樂趣，也讓囤積了一整個冬天的脂肪，徹底消失無蹤吧！

### 北投、內湖運動中心：**攀岩**

攀岩是從登山延伸出來的活動，登山者攀爬大山時會遭遇各種地形，逢水溯溪，遇到峭壁則攀爬，攀岩，只是為了便於登上更高的山峰。後來越來越多人迷



內湖運動中心攀岩場除可玩抱石及攀岩，還能玩垂降、爬樹、攀繩等技巧遊戲。



萬華運動中心的漆彈場為擬真型場地，進行野戰遊戲時相當刺激。

上這項挑戰高度與肢體靈活度的運動，攀岩才逐漸脫離登山，成為一項獨立的運動項目。不過戶外攀岩得看老天臉色，萬一刮風下雨，攀登危險度也大為增加，為了兼顧安全與樂趣，人造攀岩

場因此應運而生。

北投是臺北市第一家設置人工攀岩場的運動中心，挑高達3層樓的岩壁高度約9公尺，設有懸岩陡壁、垂牆與斜板設計，環狀、橫跨式的攀岩場地，完全室內的環境與完善的設施，特別適合初學者來練膽量與身手。去年開幕的內湖運動中心則為半露天的競技型場地，高15公尺，外傾岩壁更長達11.25公尺，為全臺最大的攀岩場，不僅是國手們切磋練習的專業場地，也是運動迷觀摩專業技巧的最佳觀景窗。

人工攀岩場依照難易程度不同，分為2種，一是抱石，一是上攀，所謂抱石，顧名思義，即身上不著裝備，抱著岩石移動行進，對手的抓握力及身體協調感是一大考驗。為安全起見，抱石攀岩場限於高度3公尺以下，底下並鋪有安全軟墊，就算摔下來也不必擔心受傷。上攀依據攀岩場性質與難度不同，又分為橫渡練習、先鋒攀登等幾種玩法，兩兩

一組，一人著安全吊帶、鉤環等裝備攀爬，另一人留守地面進行「確保」，負責操控腰際間的安全吊帶，以確保上攀者的安全。北投運動中心及內湖運動中心的攀岩場都可玩抱石及上攀；內湖運動中心由於場地夠寬敞，還能玩垂降、滑降、爬樹、攀繩、繩梯等攀岩技巧遊戲。

兩處攀岩場收費各不相同。北投運動中心依照使用人數與時間而異，平日半小時300元，2至4人每小時共600元，假日6人以下小班教學，每人每小時199元；內湖運動中心室外攀岩場每小時200元（須自備裝備），室內攀岩場以次計價，每次50元，對初學岩友頗具吸引力。

內湖運動中心教練徐貫中表示，攀岩雖耗費體力，但運動強度不算劇烈，因此基本上沒有年齡或體型上的限制。如果你夠藝高人膽大，內湖的戶外攀岩場絕對能滿足追求刺激、熱愛冒險的玩家。這天，極限運動國手李恩



攀岩時通常須穿特製攀岩鞋，讓攀岩者較易運用腳部的施力踩在粗糙的岩壁上。



漆彈遊戲的緊張刺激感，讓全身都經歷大量運動。

至應要求當場示範一場駭人的「攀越巔峰」，不過三兩分鐘，岩壁上的身影已經遠得像個小逗點——看得頭皮發麻、腳底發癢嗎？放膽來當一回蜘蛛人，保證刺激過癮！



南港運動中心的潛水場有專業教練駐場。

## 萬華運動中心：漆彈

燠熱的熱帶叢林，草長過人，一行十幾人的軍隊荷槍實彈穿梭其間，踩在草叢上的腳步聲沙沙地響，森林有一股不尋常的死寂，令人感到危機四伏。想像中，漆彈（PAINTBALL GAME）是山林曠野的生存遊戲，就在去年，萬華運動中心頂樓也開闢了一處漆彈戰場，在這裡，同樣能享受戰火求生的刺激，屢敗屢戰，越挫越勇！

這是一處擬真型（就是模擬環境像真的戰場一樣）漆彈專用場地，長30公尺，寬15公尺，以帆布為掩體，可以模擬攻堅、搶救人質等野戰遊戲，不大的場地，已經可以讓玩家們玩到忘我。教練李省吾說，在臺灣，漆彈這種極限運動一直以來都沒有官方輔導，萬華運動中心是第一個半官方性質的漆彈場地，對漆彈迷來說，不啻是一項令人振奮的消息。目前萬華運動中心規劃有定向靶射擊、室內近距離戰鬥及每週六的團體戶外野戰等基礎課程，定向靶射擊每人200元，野戰每人400元可玩51顆子彈。為安全起見，每場場內最多人數以不超過10人為限。頭盔、護目鏡、手

套、背心等是玩漆彈必要的安全裝備，不過畢竟是極限運動，只限14歲以上的民眾可參加。

進階玩法則是千變萬化，一般是將成員分成兩軍打對抗戰，有點像軍事演習中的師對抗，只要占領敵軍指揮部即獲勝；也可事先設計腳本，讓遊戲變成電影，以增加新鮮感。好萊塢電影中常見的抓逃犯、營救人質、爭奪祕密文件等情節都可以派上用場。由於漆彈最大特點就是「凡中彈必留下痕跡」，一旦被敵軍擊中，身上的油彩想賴都賴不掉。無論老手、新手，一入場，那種隨時「怕被打到」的緊張恐懼感，足以讓腎上腺素直飆破表。「就是要怕，才有真實感哪！」李省吾哈哈笑說。於是一場硬仗打下來，全身已經歷大量運動，而且這種運動充滿了驚險刺激的快感，比起一般單調的運動更具吸引力，更百玩不膩。

## 南港運動中心：潛水

春雨綿綿，叫人分外想念夏日的乾爽豔陽天。你是不是偶爾也會羨慕起哆啦A夢口袋裡的任意門，門一開就是清涼遼闊、可以痛快玩耍的藍色大海……？現在臺北市民想玩潛水，再也不必老



潛水課程分為初級班與專業證照班，民眾可根據個人程度報名上課。



士林運動中心的泳池採24小時循環消毒，水質清澈見底。



想一圓神槍手美夢，可到中正運動中心的射擊練習場試試身手。

遠跑到海邊，這裡有座深度達5公尺的專業潛水池供你大享漂浮樂，超過癮！

南港運動中心是繼中山、北投、中正區之後，臺北市第4座啟用的市民健康中心。無柱的大跨度、大樓板空間十分氣派，加上4面落地窗延伸景深視野，形成寬闊開敞的運動廣場，置身其中，沒有室內的窒礙感，除了婆婆媽媽喜歡帶著小朋友來這運動打發時間，就連講究的白領、粉領族也趨之若鶩。

這裡是臺北市第1座、也是唯一設有潛水池的市民運動中心。面積約100平方公尺，深達5公尺，有專業教練駐場，民眾可以先體驗自己是否能承受潛水的深度與壓力，再選擇初級潛水班或專業證照班兩個班次，課程費用分別為1萬元、1萬2千元，只要上足潛水池20小時與海域潛水12小時的時數課程，便可獲頒證書、報考專業潛水執照。由於南港潛水池遠比一般民營潛水中心使用的標準泳池更適合練習潛水，因此即便是冷天，南港潛水池也是人潮洶湧、四季如春呢！

玩家Jerry表示，冷天穿著厚重，體溫熱氣悶在體內，新陳代謝整個減緩，如果能勇敢脫掉衣服下水游泳、潛水，絕對是十分理想的體能訓練運動。據說還有不少

人抱著「冬天偷偷練技術」的心態來學潛水，一到夏天，就是展現身手的最佳時機。你還老躲在被窩裡打哆嗦嗎？換上救生衣潛水去，體驗化身為魚的快樂吧！

#### 士林運動中心：陽光SPA游泳池

游泳池是運動中心的基本配備之一，士林運動中心則以充滿綠意陽光與SPA設施的游泳池，贏得民眾超優口碑。士林是臺北市第6座啟用的市民運動中心，這裡的游泳池突破以往泳池設於地下室的前例，改設在3樓，讓民眾一邊游泳，一邊抬頭透過玻璃帷幕落地窗，就能接收窗外承德公園的綠意涼風；天氣晴朗時，陽光映照水面波光粼粼，對泳客來說，真是一回兼具視覺美感與溫煦觸感的美好經驗。人氣雖旺，但別擔心人多水雜，這裡的水採24小時臭氧消毒循環模式，時時換水，水質清澈見底，更沒有氯氣味道來嗆鼻。

#### 貴族運動平民化

中正運動中心設有室內高爾夫練習室，且有推桿教室與揮桿練習場，以及10公尺空氣槍射擊練習場，是一償小白球與神槍手美夢的所在。中山運動中心由於鄰近百貨商圈，粉領族、都市新貴眾多，上韻律、瑜珈教室的人也特別踴躍。如果你實在太忙，無暇學習新的運動技巧，各大運動中心多有設施完善的體適能中心，設有心肺區、重量訓練區、伸展區、體適能檢測區及按摩機、紓緩機、騎馬機等設備，操作容易、運動強度可視個人情況隨時調整，比起高檔健身房毫不遜色。

趕快到各大市民運動中心動一動吧！體驗舒展筋骨、汗水淋漓的快感之餘，你還能深深體會到，有這樣完善的健身中心，作為一個臺北市民，實在超幸福。

北投運動中心：[btsc.org/](http://btsc.org/)

內湖運動中心：[www.nhsports.com.tw/](http://www.nhsports.com.tw/)

萬華運動中心：[www.cyc.org.tw/whsc/index.html](http://www.cyc.org.tw/whsc/index.html)

南港運動中心：[www.cyc.org.tw/ngsc/index.html](http://www.cyc.org.tw/ngsc/index.html)

士林運動中心：[www.slsc-taipei.org/big5/](http://www.slsc-taipei.org/big5/)

中正運動中心：[www.jjsports.com.tw/](http://www.jjsports.com.tw/)

中山運動中心：[www.cyc.org.tw/cssc/index.htm](http://www.cyc.org.tw/cssc/index.htm)

# 小朋友，洗手沒？

觸摸眼口鼻之前先想想洗手沒，剛才你那萬能的雙手做過什麼事？  
玩玩具、摸小狗、寫作業、抱娃娃、拿零錢買飲料、按電梯……  
小心這樣可能會將細菌、病毒及寄生蟲送入口中而造成感染喔！  
腸病毒多半是透過不乾淨的手而感染  
所以，千萬小心「病從口入」  
別把髒髒小手放入嘴巴喔！

3分鐘前玩過  
我心愛的玩具



9分鐘前摸過樓下  
阿姨養的小狗



7分鐘前偷偷  
挖過鼻孔



5分鐘前  
拿零錢搭公車  
還有扶公車手把



## 正確洗手可以預防腸病毒(還可以嚇跑細菌和病毒🦠)

- 1濕：在水龍頭下把手淋濕，要全部的手掌、手背都淋濕才好。
- 2搓：擦上肥皂，雙手相互搓揉起泡泡約20秒。
- 3沖：將雙手用水沖洗乾淨。
- 4捧：捧水將水龍頭清洗乾淨（因為水龍頭也可能有細菌），再用手關水龍頭。
- 5擦：用擦手紙或手帕把手擦乾淨。

# 馬路不是馬戲團 禁止上演三貼秀 機車乘載限制

文／葉景豪 繪圖／陳佳蕙

根據臺北市政府交通局統計，去年臺北市發生的交通事故共有25,461件，而機車事故即高達14,891件，因此，各位騎士朋友，可千萬別輕忽交通規則，把馬路當成馬戲團，把生命當成雜耍。騎車要戴安全帽、不可以逆向行駛，這已是眾人皆知的交通規範，但對於輕型機車不能載人、重型及普通型機車禁止三貼、側坐也算違規等機車承載的限制，你是否知道？

機車違規承載常是騎士忽略的交通法規之一，根據民國96年5月15日修訂的「道路交通安全規則」第88條，機車乘載人員或物品的限制，依機車類型細分為小型輕型（排氣量小於50c.c.）、普通輕型（排氣量50c.c.）及重型（排氣量超過50c.c.）3類。載物的部分，小型輕型機車不得超過20公斤，普通輕型不得超過50公斤，重型不得超過80公斤，而物品高度不得超過駕駛人肩部，寬度不得超過把手外緣10公分，長度向前不能超過後座空間，向

後伸出車尾部分，則自後輪軸起不得超過半公尺，若違規可裁罰3,000元罰鍰。另外，物品應網紮牢固、堆放平穩。

至於載人的部分，小型輕型機車不能夠載人，重型及普通輕型則駕駛人後設有後座者，僅能載

1人，且被載的人必須坐穩、不能側坐。另外，違規的話，根據「道路交通管理處罰條例」第30條規定，可處罰3,000元至9,000元的罰鍰，並責令禁止通行到當場改正為止。





# 杜拜與臺北

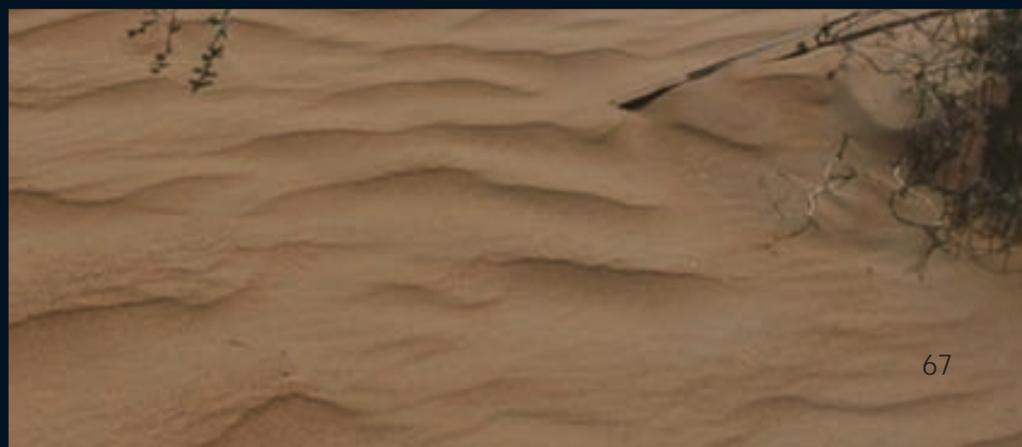
## 客旅與歸人

文·攝影／沈若薇

擎天聳立的摩天大樓、人工填海而來的棕櫚島、金碧輝煌的七星級旅館以及極盡奢華的購物中心……，這是臺北人心中的杜拜圖象。短短三十餘年，杜拜從一片黃沙，一舉躍升為人人嚮往之的觀光購物首選之地，寫下所謂的杜拜傳奇。

但生活與觀光畢竟有所不同。初抵杜拜者，多有不知身在何處的迷惘。踏入豪華高檔、瀟灑神

祕薰香的大型購物中心，觸目所及是東方與西方夾雜、傳統與現代交錯的時空交疊景致。映入眼簾的，可能是一襲黑袍加頭紗，只露出兩隻煙燻大眼的阿拉伯女郎，手腕上盡是鑲滿鑽石與各色寶石的名錶，而且身邊挽著一位高大帥氣、頭戴白巾、皮膚棕褐又滿臉落腮鬍的白袍男子。黑白相映，煞是好看。回過頭，又見白膚金髮、身著T恤與緊身牛仔褲





美輪美奐的  
Mercato購物中心。

# Dubai

帆船飯店的地  
毯專賣店。

的女子自身旁走過。餐廳裡，隔壁桌可能坐著一群黑髮深膚、睫毛奇長，著墨綠、薑黃、寶藍印度紗麗與同色紗巾的女子。她們邊吃咖哩飯和烤餅，邊以印度方言說個不停。走出購物中心，道路兩旁赫然出現一群衣衫襤褸、臉龐焦黑，埋頭修路的異國工人。

如此這般場景，造就杜拜人習慣詢問彼此來處的问候方式。當地的160萬人口來自180個國家，外來者占75%，大多數為來此經商的印度人、巴基斯坦人等。臺灣人只有百餘人，知名度不高，對方往往在猜過中國大陸、新加坡、日本之後，仍然不得要領。所幸此地的官方語言是英語和阿語。大家說著南腔北調的英語，便能在這國際都會中悠遊自在，廣交朋友。至於土生土長的杜拜人生性保守，享有崇高的社會地位，要接觸他們並不容易。往好處看，人人都是外來者，我們便也不能算是異類了。

## 食品來自全球 地毯無所不在

出外討生活者總是特別懷念家鄉的味道。在超市和大賣場裡，到處都可看到標示來自不同產地的物品：菲律賓的鳳梨、巴基斯坦的木瓜、紐西蘭的羊肉、本地的駱駝奶、沙烏地的椰棗、土耳其的杏乾、荷蘭的豬肉（櫃前特別標示「回教徒不得購買」）、來自臺灣的跌打損傷膏藥、日本的醬油、韓國的泡菜……，真可謂琳瑯滿目，應有盡有。但初來

者總要花上好幾個月的時間，才能在諸多選擇中找到自己的最愛。

儘管想念家鄉的口味，對勇於嘗試新食物的老饕來說，高級旅館裡的各國佳餚還真是一大享受。除融合多國風味的Fusion美食外，也供應道地的各國家鄉菜，但由於食品絕大多數是進口，一頓吃下來，常所費不貲。所幸大街小巷裡，仍然存在較廉價卻美味的風味餐點，住久了，便會了解初夏的無花果最令人垂涎，鄰國阿曼的魚蝦新鮮又平價，咖哩調味的祕方與成分家家不同……。

旅館的裝飾更是花盡巧思，各擅其場。有高達100萬美金的璀璨捷克水晶吊燈，也有平價的傳統彩色玻璃中東燈飾，而最常見的是地毯，它們出現在每個住宅、辦公場所、高級飯店和一般的小店面。隨著產地和年代的不同，地毯的花色也大異其趣，或典雅、或富麗、或樸素，不管做為壁飾或踩在腳下，每張地毯都述說著自身的故事。材料不論是棉、毛或絲，每張都是織工耗盡眼力與體力的藝術結晶。即便在戶外高達攝氏50度的豔陽天裡，室內巧手安置的一張地毯總帶給你回到家的溫馨感。小張的祈禱毯是每位回教徒一天5次祈禱的必備用品，但地毯的功能已遠超於此，如今它是彰顯財富、地位與審美觀的收藏品，價值不可小覷。

回到臺北，在各式各樣的建築

來自各國的蔬果帶來家鄉的味道。





超市裡陳列眾多的各色香料。

物中，放眼望去，總覺得缺少些什麼，幾經思量，原來是地毯！亞熱帶的窄小空間裡，人們對它敬謝不敏。但在異國時，一家人在沙發和地毯上相偎著看電視、閒聊的時刻令人如此難忘，於是我們將一張小尺寸、精美絕倫的純絲波斯地毯懸掛在客廳牆上，這才有踏實感。

#### 臺北綠意盎然 杜拜荒漠少綠意

不到杜拜，不知臺北真稱得上綠意盎然。幾乎天天豔陽高照的

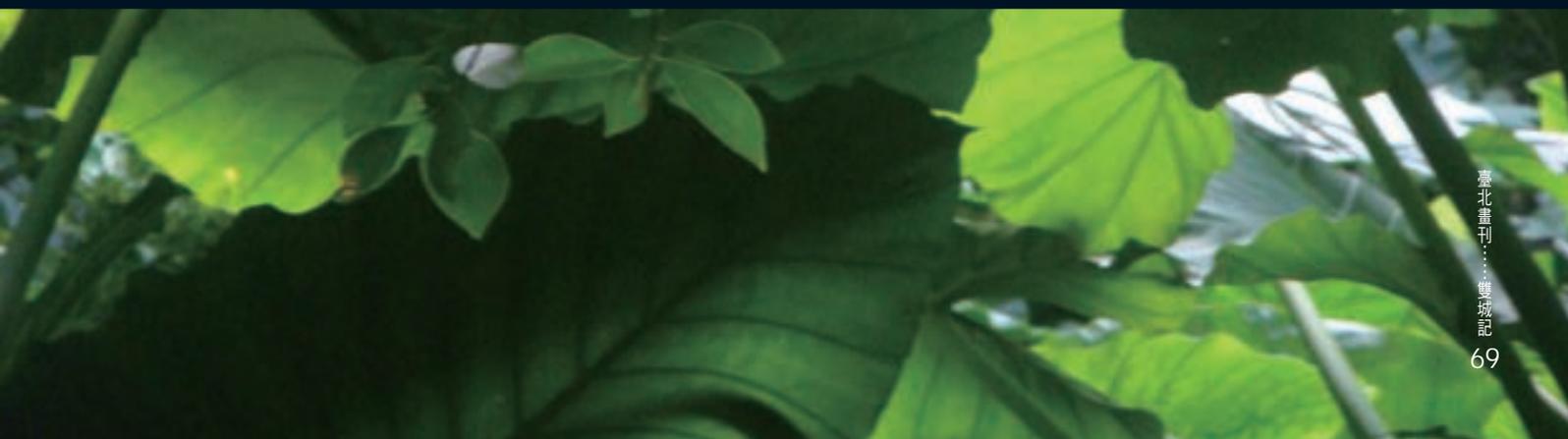
杜拜，冬季偶有大雨就常淹水，建築物則幾以白色為基調，陪襯著無垠黃沙。儘管九重葛全年在牆頭怒放，路旁的矮牽牛也因著土裡埋設的水管日夜澆灌而奮力開展，但仍讓人懷念臺北的濃濃綠意。臺北炎夏的聲聲蟬鳴和那一場場澆息暑氣的午後雷陣雨，就是杜拜所欠缺的。

曾有一年，在杜拜6個月未聞雨聲，大小型沙暴不時出現，眼見馬路上黃沙被氣流吹得四散，我們便趕緊奔入後院取下晾曬的

衣物，免得全要重洗。同年暑假回臺省親，車子一出機場，高速公路兩旁的綠意迎面而來，往八里的路上，山坡上一叢叢綠樹、野花爭先恐後向我們點頭問好，心裡不由得升起一股感動。數日後，與朋友在餐廳相聚，午後雷陣雨不意而至，冷氣的嗡嗡加上玻璃窗的阻隔，讓我們聽不見滴答聲響，但那持續許久的大小雨點，卻仍然讓人嚮往不已。

臺北的驚喜總藏在大街小巷裡。有院落的人家在門口擺放大

與杜拜相較，臺北顯得綠意盎然。





Ibn Battuta Mall的波斯館  
擁有富麗堂皇的穹頂。

# TAIPEI

臺北與杜拜都  
常見貓兒穿梭  
其間。

小盆栽；野貓一族穿梭於圍牆、屋頂和樹木、雨棚之間嬉戲。這幕景象讓我回想起杜拜的眾多野貓。阿拉伯人愛貓厭狗，因狗的唾液與體臭，為他們祈禱前的清潔習慣造成不便；而貓勤於清潔自己，較無體臭。然而當地人沒有為貓結紮的習慣，貓咪數量遂逐日上升。街道上每個子型垃圾箱都是不同貓族的地盤，散步時常有各種毛色品種的貓咪自箱底竄出。

## 衝沙的天堂 與駱駝隊伍並駕齊驅

金融風暴來襲前，杜拜就像是世界名車的大展場。石油便宜，進口車價也遠低於其他國家，賓士在此絲毫不稀奇，大部分家庭選擇四輪傳動的休旅車，以便接送小孩，而且也可避免經過沙地時陷入沙堆而動彈不得。每到放學時，一輛輛頭好壯壯的淺色休

旅車排成長龍，隨著孩子的出現緩慢前進。假日時，它們又擔起衝沙的重任，爬上沙丘，隨著地形變化左歪右拐，疾駛而下，乘客因為無法預期下一個方向和轉彎，興奮得尖叫連連。這是在地人和觀光客都喜愛的重點娛樂項目。

在杜拜出遊，常與路旁的駱駝隊伍不期而遇。公路上眾多名車呼嘯而過時，用繩子串起的單峰駱駝們仍張著雙層長睫毛的大眼睛，邁著四條細細的長腿悠哉悠哉地向前跨步。領頭的貝都因人也是一貫的傳統裝束，只不過，在他住家的帳篷旁可能早已有豪華房車，身上也攜帶著名貴手機。

衝沙再刺激也會玩膩。回到臺北，在重新熟悉各種公車和捷運路線後，真感到交通便利無比。這裡，你不需全副武裝做好防曬，在高溫下開著四輪傳動去採



在杜拜可看到九重葛全年在牆頭怒放。

臺北大安區巷弄裡的驚喜。



臺北畫刊……雙城記





觀光客與在地人都喜愛的衝沙娛樂。

買和會友，只要帶著一張小巧的悠遊卡，跳上一輛親切舒適的公車，便可發掘各樣藝文場所與美味小吃。近來在我們住家的巷弄裡，竟一連開設3間裝潢、花藝設計和民俗藝品公司，每每經過，總有驚豔的感覺。

### 杜拜尊重多元信仰 過客留下美麗的回憶

然而，杜拜最讓我們驚豔的不是地毯、名車或美食，而是政府在自由貿易區Jebel Ali特別規劃的一塊教會特區，這裡有基督教會與天主教堂，也有不屬任何宗

派的國際教會。每週五清晨，當叫拜樓的吟唱聲響起，市區內梳洗乾淨的回教徒紛紛湧向散布在大街小巷的清真寺，往麥加方向整齊劃一頂禮膜拜的同時，高速公路上也有一輛又一輛往這裡行進的車輛，絡繹不絕，趕赴那每週一次與造物主的約會。在這塊沙漠邊緣的耶和華之地上，有簡陋的臨時道路、停車場，和一幢幢已蓋好和興建中的教堂。每週五，許多手持聖經，身穿各樣服飾的基督徒自車裡步出，走向他們所屬的教會，有時在同一幢建築裡，你會在不同的教堂聽到

他們用不同的語言唱著聖詩，同心敬拜。講台上，牧師或神父用經文勉勵安慰這群異鄉遊子。

是的，在杜拜，人人皆是過客。不論是穿西裝打領帶、享高薪、勤打小白球的白領階級，還是遠渡重洋、為養活家鄉一家老小而必須日日在攝氏50度高溫下揮汗築路的工人，每週五清晨，他們來到這塊淨土與他們信仰的神聯結，一同享受、安息在祂無比的慈愛裡。不多久，過客總要離開，而杜拜的酸甜苦辣，卻會令他們咀嚼不盡，回味無窮。

杜拜的水上計程車別有風情。



令人大開眼界的杜拜博物館。





臺北市立動物園 新光路2段30號

## 融合

文／周純慧 攝影／王能佑

擺個POSE、開心地笑，來張美美的大合照——無論誰是主角。看來這形象一向敦厚的貓熊，儼然成了孩子們的新寵，是雕塑也好，是絨毛玩具也罷，甚或是貓熊造型的帽子也行，舉凡與「貓熊」有關的，都是臺北街頭最熱門的流行話題，而且勢必將會持續。

這歡樂的話題源自動物園迎來了嬌客一雙，於是，臺北城隱隱然起了一些騷動。動物園排起了長龍，小朋友們拉長脖子，企盼著早點兒看見這園中的新成員；大街小巷賣起了和貓熊有關的各式商品，擁抱著心愛玩具的孩子總會展露出心滿意足的天真笑顏。

而這四面八方來的孩子們，和不同形制的各式「貓熊」，這般齊聚於此、歡樂一堂的畫面，不也正說明了臺北市廣納百川的城市性格？不論來自何處，不論形態如何，這城市總是友善地張開雙臂，包容、接納，最後終將一起融合，不分傳統或現代，不分東方或西方。

友善、親切，溫柔、敦厚，這些與貓熊有些相應的特質，或許也就是臺北城最迷人的無窮魅力！

# 韭菜

健胃提神，營養之寶

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

醫師李彩鳳

食譜示範／佟姍姍

喜歡吃麵食，舉凡水餃、小籠包、水煎包等，尤其是包了韭菜餡的，更是好吃。試想，一口咬下QQ的麵皮裡透出俐落的香氣，熱呼呼的吃來實在過癮；更別說用麵皮做成口袋狀的韭菜盒子，餡料裡冬粉、豆干，與韭菜一塊兒熱炒，包在金黃麵皮裡，可是學生時代最愛的點心。

談起韭菜，在飲食界中可說是愛惡兩極，像是美食作家韓良憶，便曾在《吃東西》一書中讚揚韭菜，指其辛香不膩，或彙

燙、或熱炒，或切碎了灑在熱湯裡添香增味，怎麼烹調都可口；但是古書《植物名實圖考》中，也曾引眾所云表示：「此菜殊辛臭，雖煮食之，便出猶其薰灼，不如蔥，薤即無臭氣」意指：吃了韭菜連排泄物都會有臭味，實在不是樣討喜的蔬菜。

雖說韭菜並非人人都愛，但以韭菜作詩譜詞的作品卻不少，一如詩人杜甫筆下寫「夜雨剪春韭，新炊間黃粱」的佳句，而蘇東坡也曾寫道：「漸覺東風料峭寒，青蒿黃韭試春盤。」又如童謠中：「大籬呆，炒韭菜，燒燒一碗來，冷冷阮無愛。」等，有的詩意十足，有些逗趣可愛，也為韭菜這道蔬食增添許多詩情與趣味。

### 韭菜家族，盡是美味食材

韭菜名稱的由來，有一說法乃是因為農民種此菜「一歲三、四割，其根不傷。」意指栽種一次能連續多次採收，韭菜的葉子長得快，當葉子收割了之後，新的葉子很快就會長出來，由於採收次數多，故將其特性持「久」之同音「韭」作為菜名。

可別以為韭菜就只有那青翠鮮綠這一款，韭菜家族中眾兄弟姐妹可都有其特色，依其生長栽種方式不同，用途也不同，像是遮斷光線阻斷葉綠素生長，使其在溫室生長，且莖葉偏白黃的稱之為「韭黃」，最常用來炒肉絲或者做餃子餡；而待其含苞開花

之前，割取其花苔的叫做「韭菜花」，豬血湯、客家鹹湯圓中都可見其身影；至於取翠綠色莖葉的，便通稱為韭菜；這幾樣雖說外觀相貌略有不同，卻都是民眾常用的烹調食材。

國內韭菜產地遍布全臺，韭黃主要以臺中縣清水、大甲為主，而韭菜花則是彰化縣二林、溪湖為主；至於綠色莖葉的韭菜，則以桃園縣大溪、彰化縣埔鹽、田尾及花蓮縣吉安產量較大。其實，單就綠色的韭菜，一般還可再細分成大葉種、小葉種2種；新竹以北地區較多小葉種，其他地區則以大葉種為主；至於口感上，大葉種葉長而寬，莖粗長且白，纖維較少；小葉種，葉短而細，莖細短，纖維較多，香氣較濃。

購買韭菜時，建議盡量選擇葉寬且葉片厚實堅韌，香味濃郁、顏色鮮綠者佳，避免菜葉鬆垮下垂的；韭菜花則要選擇花苞扁平且花梗脆硬有力者；至於韭黃則是顏色偏白者佳，不要枯黃葉少者。此外，買回來的韭菜不要清洗，建議可以用乾淨的紙包起來裝進塑膠袋中，再置入冰箱冷藏，盡量在1週內吃完。

### 溫中行氣，健胃提神

古人稱初春早韭為筵席之珍、餐桌一束金，除了是桌上珍饈佳蔬之外，入藥更堪稱上品。

現代醫學更發現韭菜含維生素B2、維生素C等多種維生素及纖

維素，甚至比蔥蒜類、葉菜類及果菜類蔬菜內含的營養素還高，不僅能促進腸道蠕動，對預防大腸癌也有助益，可輔助治療便秘；此外，還能減少對膽固醇的吸收，預防動脈硬化等心血管病疾。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師李彩鳳表示，韭菜味辛辣、性溫，作用在脾、腎、胃三臟，具有溫中行氣、健胃提神、散瘀解毒、固精止遺之功效，生用辛而行血，熟用甘而補中。此外，韭菜子入肝腎，對肝腎虧虛或是老人家腰膝痠軟等，助益頗大。

李彩鳳特別提醒讀者，雖然食用韭菜好處多多，但由於韭菜辛辣溫補，故多食耗氣，容易讓人眼目昏蒙，酒後尤忌食用；此外，患有眼疾、癰疽瘡腫及皮膚癬、皮炎者，也不適合吃，而容易口乾上火者，則不宜多食，以免火上加油。

### ► 韭菜小百科

**學名：**Allium tuberosum

**別稱：**陽起草、起陽草、扁菜、草鐘乳

**原產地：**中亞地區

**產期：**一年四季皆有產，但以春天，約農曆2月左右最佳，韭菜花則是8至10月為主要盛產期，韭黃則為入秋之後。

**品種：**可分大葉種、小葉種

## 韭菜►私房料理

### 韭菜蝦鬆

**材料：**蝦仁半斤、絞肉4兩、韭菜8根、韭菜花10根、蛋白1大匙、青蔥2根、美生菜8片、醬油1大匙、薑末1小匙、鹽1/2匙、油2大匙。

#### 作法：

1. 蝦仁去腸泥洗淨切丁，加入1/2匙鹽、薑末、蛋白，攪拌後備用。
2. 韭菜、韭菜花、青蔥切碎約1公分大小，美生菜洗淨，切成適當

大小。

3. 起油鍋（油約1大匙）放入作法1的蝦丁炒至約8分熟後，取出瀝乾油分。
4. 鍋內再放入1大匙油，放入絞肉炒熟後，放入切好的青蔥及醬油拌一拌，再放入韭菜、韭菜花與作法3的蝦丁，以大火拌炒至湯汁收乾即可起鍋。
5. 以美生菜包入餡料即可品嚐。



作法2。



韭菜蝦鬆。



### ▲什錦韭菜玳瑁

**材料：**蛋2顆、韭黃約4兩（半包）、韭菜4兩、黃乾絲4兩、肉絲4兩、蝦米1大匙，鮮香菇4朵、紅辣椒2根、鹽1/2小匙、香油1小匙、油1大匙、醬油1大匙。

**作法：**

1. 蝦米、香菇洗淨泡軟，香菇與紅辣椒皆切成絲。
2. 韭菜、韭黃洗淨去頭尾，切成段（約2至3公分長）。
3. 黃乾絲汆燙後，切成數段備用。
4. 鍋內放入1大匙油，將蝦米放入爆香炒至微黃，放入香菇絲拌炒數下，放入肉絲、醬油、韭黃、

韭菜、紅辣椒、鹽、香油，以大火炒熟後裝盤。

5. 將蛋打成蛋花，以平底鍋煎成蛋皮，蓋在作法4的餡料上，即完成。



作法4。

### ▲韭菜灌湯包

**材料：**麵粉100公克、水120毫升、韭菜4兩、蝦仁4兩、絞肉2兩、薑末1小匙、蔥末1小匙、太白粉1小匙、鹽1/3小匙、醬油1大匙、香油1小匙、白胡椒粉少許、米酒1小匙。

**作法：**

1. 蝦仁去腸泥洗淨後剁成蝦泥，將絞肉與蝦泥均勻攪拌後，加入醬油、米酒、蔥末、薑末、香油、白胡椒粉等調味料，與蝦泥、肉餡攪拌均勻。
2. 韭菜洗淨後先預留2根韭菜，其餘的切碎混入蝦泥肉餡中備用。



**3.**將水倒入麵粉、太白粉中，再放入鹽調和成麵糊，將麵糊倒入平底鍋煎成餅皮。

**4.**把作法2和好的餡料倒入餅皮中包成如包子狀，並取一根汆燙好的韭菜葉，綁緊餅皮口後，將綁好一個個韭菜包放入電鍋中蒸約20分鐘即可。



作法4。

#### ▲韭菜豆腐

**材料：**韭菜半斤、洋菜絲1/5包、水200毫升、柴魚片少許、熟白芝麻1小匙、柴魚醬油2大匙、香油1小匙。

#### 作法：

**1.**韭菜洗淨取4兩放入50毫升的水，以果汁機打成汁，並以濾網過濾較粗的韭菜渣，留下韭菜汁。

**2.**鍋內倒入150毫升的水，煮沸後將洋菜剪碎放入鍋內攪拌使其融化，再將打好的韭菜汁混合後備用，倒入容器，放入冷凍庫中使其結凍成為韭菜豆腐。

**3.**將剩下的韭菜去頭尾，入滾水汆燙至軟切成段，取出冷凍好的韭菜豆腐，放上韭菜段，倒入柴魚醬油、香油，再撒上柴魚片、白芝麻即可品嘗。

#### Tips：

**1.**洋菜絲也可以洋菜粉代替，可縮短結成凍的時間。

**2.**韭菜豆腐宜搭配柴魚醬油口感較佳，不建議使用一般口感較重的醬油。

# 98年4月15日～98年5月14日市府活動行事曆

## 臺北好好玩～2009外籍人士 說國臺語演講比賽報名

時間：即日起至4/30（四）  
電話：2885-6168轉722、723  
網址：www.rti.org.tw  
主辦：北市府觀光傳播局、中央廣播電台  
只要報名2009外籍人士說國臺語演講比賽，說出臺北好好玩的推薦和首選，就有機會獲得最高獎金新臺幣3萬元及五星級飯店免費住宿一晚。初賽時間為5/17（日）下午，決賽時間為5/24（日）下午，歡迎民眾到場聆聽。

## 2009「深耕&生根·勞動安全」 知識競賽暨表揚

時間：4/15（三）8:30至12:30  
地點：北市府市政大樓1樓沈葆楨廳  
電話：2597-8935、2597-8561  
網址：www.doli.taipei.gov.tw  
主辦：北市府勞工局勞動檢查處  
活動包含勞動安全知識競賽總決賽、勞動安全獎表揚、垂降作業示範及勞工安全衛生展示、勞動安全衛生知識有獎徵答，獎品包括摺疊腳踏車、禮券等。

## 捷運星座系列紀念車票 獅子座與處女座開賣

時間：4/18（六）營運時間6:00起至售完為止  
地點：西門站、市政府站、劍潭站（1號出口）、公館站  
電話：2536-3001轉8168  
網址：www.trtc.com.tw

## 1930年代臺灣絕版流行歌曲 數位化與復刻發行發表會

時間：4/18（六）9:40  
地點：李臨秋先生故居（西寧北路86巷4號）

電話：2389-7228轉335余先生  
網址：228.culture.gov.tw  
主辦：臺北二二八紀念館  
1930年代是臺語流行歌曲的蓬勃期，挑選包括「望春風」、「白牡丹」、「心酸酸」等20餘首珍貴歌曲進行原曲復刻發行。

## 講座「夢裡尋夢」 ／駱以軍

時間：4/18（六）14:00～16:00  
地點：市立圖書館道藩分館  
電話：2733-4031  
網址：www.tpml.edu.tw  
主辦：市立圖書館道藩分館

## 講座「時間管理幸福學」 ／吳淡如

時間：4/18（六）14:30  
地點：市立圖書館總館10樓會議廳  
電話：2755-2823轉2112  
網址：www.tpml.edu.tw  
主辦：市立圖書館  
邀請知名作家吳淡如導讀，將告訴您時間管理的重要性，跟您分享不再被時間玩弄的獨家祕訣。本活動為「公務人員終身學習」及「臺北市終身學習護照」認證課程。

## 清新戒菸班

時間：4/18（六）、4/25（六）13:00至17:00  
地點：市立醫院仁愛院區醫療大樓5樓  
電話：2709-3600轉3598  
主辦：市立醫院仁愛院區

## 生命之渺——方力鈞創作25年展

時間：4/18（六）至7/5（日）  
地點：市立美術館3樓展覽場

電話：2595-7656轉220  
網址：www.tfam.museum  
主辦：市立美術館  
中國大陸當代藝術今日之風貌可說是從方力鈞的模式發展出來，方力鈞常以光頭入畫，自90年代創造出另類、揶揄的藝術符號，他將「人」的個別特色消失無形，改用集體主義取代，藉此標誌當代人叛逆、戲謔、躁動、迷惘的內心。

## 98年度臺北市視障健康按摩 及視障就業宣導活動第1場次

時間：4/19（日）9:00至12:00  
地點：美仁里公園（八德路3段靠近育達商職）  
電話：2728-7034、2728-7035  
主辦：北市府勞工局  
內容包括視障按摩師替民眾免費按摩服務及視障樂團表演。

## 作家與讀者有約講座 ／張步桃談植物養生

時間：4/19（日）14:00至16:00  
地點：市立圖書館總館10樓會議廳  
電話：2755-2823轉2112  
網址：www.tpml.edu.tw  
主辦：市立圖書館  
邀請到張步桃醫師蒞臨演講，講座內容以植物養生為主題，如臺灣常見、常用的養生食用與藥用植物。

## 親子廣場創作體驗活動： 快樂大頭總動員

時間：4/19（日）  
地點：市立美術館館前廣場  
電話：2595-7656轉326盧先生  
網址：www.tfam.museum  
主辦：市立美術館  
須預約報名，報名方式請參考美



(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。

術館網站，或email至luso@tfam.gov.tw。

### 「口愛特攻隊—— 掃除疾病全面到位」巡迴活動

時間：4/19 (日) 榮星公園、4/28 (二) 南港軟體園區、5/1 (五) 大都會客運南港總站  
電話：1999轉1841或2396-5392  
主辦：北市府衛生局、臺北市牙醫師公會  
提供正確的口腔清潔保健知識與觀念教育，並透過「口愛巴士」巡迴全市，直接與市民接觸，以建立預防重於治療的觀念。

### 「馨之語」寄給媽媽的一張明信片 徵文活動

時間：4/20 (一) 至5/9 (六)  
電話：2932-0212  
網址：welearning.taipei.gov.tw  
主辦：北市府公務人員訓練處  
只要上傳與媽媽的合照並寫出對她的感恩話語，便有機會抽中大獎。

### 98年五一勞動節模範勞工表揚 及慶祝活動

時間：4/23 (四) 14:45至20:30  
地點：北市府市政大樓2樓親子劇場  
電話：1999轉7007  
主辦：北市府勞工局  
由市長頒獎表揚特殊貢獻的勞工、產職業工會等，並穿插精彩表演活動。

### 健康心電影活動——全民超人

時間：4/24 (五) 17:00至20:00  
地點：市立醫院中興院區6樓第一會議室  
電話：2552-3234轉3250

網址：www.tpech.gov.tw  
主辦：市立醫院中興院區公衛室  
名額有限，每場限定200名，於電影開場前依順序領取電影票入場；凡參加滿3場電影活動，可憑票根獲贈精美紀念品。

### 北市交40週年團慶音樂會

時間：5/6 (三) 19:30  
地點：國家音樂廳  
電話：2578-6731轉724  
網址：www.tso.taipei.gov.tw  
主辦：市立交響樂團  
鋼琴名家巴許基洛娃音樂藝術溯源系出名門，身兼李斯特第四代與貝多芬第六代傳人，以俄派縝密紮實的精湛琴技歡慶北市交40週年。

### 小型就業博覽會

時間：5/8 (五) 14:00至16:30  
地點：承德勞動文化園區之勞工公園廣場舞台區  
電話：2597-2222  
網址：www.okwork.gov.tw  
主辦：北市府勞工局就業服務中心  
結合立即上工計畫廠商及多家知名企業，免費就業媒合。

### 98年5月份日間

#### ／產訓合作訓練職類招生

時間：5/8 (五) 14:00至16:30開放報名  
地點：北市府勞工局就業服務中心  
電話：2872-1940  
網址：www.tvtc.gov.tw  
主辦：北市府勞工局職業訓練中心  
對象與資格、訓練職類、報名方式及收費詳見招生簡章或上網查詢。

### 醫院型複合式預防保健服務

時間：5/8 (五)  
地點：市立醫院和平院區1樓大廳  
電話：2303-3092轉239許先生  
網址：whu-tpc.doh.gov.tw  
主辦：北市府衛生局、市立醫院和平院區、萬華區健康服務中心  
本活動項目包含婦女子宮頸抹片篩檢、乳癌篩檢、口腔癌篩檢及血壓、血糖、血膽固醇三合一篩檢等。

### 視障朋友電影欣賞「生長流」

時間：5/9 (六) 14:00至17:00  
地點：市立圖書館啟明分館音樂廳  
電話：2514-8443  
網址：www.tpml.edu.tw  
主辦：市立圖書館啟明分館  
邀請導讀老師帶領視障朋友以口述的方式「用心看電影」，以期擴展視障朋友的閱聽視野。

### 2009南洋文化系列活動

#### —菲律賓文化節

時間：5月，詳細日期請洽市府勞工局  
地點：大安森林公園  
電話：2550-2151分機201  
網址：www.bola.taipei.gov.tw  
主辦：北市府勞工局  
活動包括嘉年華遊行、菲律賓小姐選美比賽、菲律賓傳統舞蹈表演、園遊會等。



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 08-09	生活在臺北／遊俠	議會快易通／蔣光華	
		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	談唱臺北（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	臺北悠遊樂／施賢琴	臺北放送頭／民政局
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14			
14-15		舊單車·老情歌／遊俠	臺北黑膠世界／孫浩
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	
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	

生態城市探索——

臺北

火山

世界

奧秘



主辦單位

 觀光傳播局  
TAIPEI Department of Information and Tourism

展出地點

台北探索館二樓特展廳



展出時間 2009

4.9 ▶ 6.14



# 臺北市 行動工作者的天堂

WIFLY 推出行動載具無線上網  
打造全世界最大 Wi-Fi 無線寬頻服務

為追求臺北市無線上網最佳環境，負責建置臺北市公眾無線寬頻網路的WIFLY提供以行動工作者為目標，使用手持裝置也可隨時上網的服務。即日起只要透過一個WIFLY帳號，無論使用筆記型電腦還是任一內建Wi-Fi無線網卡的行動載具，不管是PDA、智慧型手機、MP3播放機還是掌上型遊樂器，一個帳號暢行無阻，讓您在臺北市各個角落走到哪、上網到哪！

## 「無線寬頻、便利城市典範」：臺北市獲選「2010世界博覽會」最佳城市實踐區案例

臺北市不僅獲得國際智慧城市論壇（ICF）評選為「2006年度智慧城市」首獎，在無線寬頻網路基礎建設、市政無線網路應用服務的開發均取得豐碩成果。97年更獲選「2010年世界博覽會最佳城市實踐區案例」，屆時全世界都會知道，全球無線寬頻網路最好的城市，就是臺北市。

WIFLY目前在全省已經架設近5,000個上網熱點，從現在起，臺北市民可以在臺北捷運公司所屬各捷運站及地下街、臺北市立聯合醫院各院區、臺北市立圖書館各分館、文化場館、市區主要幹道及七大商圈戶外區域、臺北市十二區行政大樓、本市統一超商、全省高鐵車站及特約店家等據點，享受WIFLY無線上網服務，方便掌握最新市場脈動、瀏覽網路，甚至上傳照片到部落格！

