



臺北畫刊

97/10 No.489

# Taipei Pictorial

秋意濃 品味老臺北

北投溫泉鄉 10月好精彩

2008臺北國際賞鳥博覽會

小小解說員 探索大臺北

本期內附兒育中心優惠券



## 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，重大的民生議題探討；  
溫馨的文化藝術報導，最新的休閒活動資訊；  
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

## 隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府網站（<http://www.taipei.gov.tw/>）點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息；或加入網路市民，上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

e-mail：[taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

## 免費索取地點

- 臺北市政府市民服務組
- 臺北市各區公所
- 財政部北市國稅局
- 稅捐處總處及各分處
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市）
- 臺北銀行各分行
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文教育館
- 臺北市青少年育樂中心
- 勞工育樂中心
- 兒童育樂中心
- 中山運動中心閱覽室
- 自來水博物館（售票口）
- 臺北故事館
- 北投溫泉博物館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 袖珍博物館
- 誠品書店（臺北市各分店）
- 新學友書店（敦化店）
- 聯經出版公司（書店）
- 臺北當代藝術館
- 二二八紀念館
- 牯嶺街小劇場
- 紅樓劇場
- 臺北之家
- 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
- 市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 臺北捷運各站
- 東區便民服務中心旅遊櫃台
- 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
- 交通事件裁決所
- 臺北旅遊服務中心
- 南港軟體工業園區服務中心
- 臺北集郵服務中心
- 行政院經建會服務台、經濟部國營會
- 洪建全教育文化基金會
- 三重市立圖書館
- 新光三越信義店A8、A11（服務台）
- 關渡自然公園（關渡路55號）
- 義美公司各分店
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 東南亞戲院
- 臺北偶戲館
- 北投運動中心
- 客家文化會館
- 臺北國軍英雄館
- 國賓戲院
- 樂聲大戲院
- 王牌日新大戲院
- 豪華大戲院
- 今日、金馬、鳳凰
- 新光影城
- 絕色電影城
- 南山大戲院
- 國賓影城—微風廣場
- 全球影城
- 長春大戲院
- 龍祥百老匯影城
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 林瑄琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號）
- 欣欣晶華戲院
- 大千電影院
- 臺灣大車隊（限車內閱讀）
- 賓樂交通（限車內閱讀）
- 捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台
- 捷運西門站旅遊服務中心櫃台
- 松山機場旅遊服務中心櫃台
- 捷運北投站旅遊服務中心櫃台
- 國語日報語文中心
- 臺灣博物館
- 國立台灣圖書館（原國立中央圖書館台灣分館）
- 三民書局
- 臺北市教師研習中心
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市中山堂
- 臺北市藝文工會
- 臺北市議會
- 捷運公司捷運商品店
- 郭元益糕餅博物館
- 貓空纜車旅遊服務中心
- 南港運動中心
- 青輔會青年交流中心
- 中正運動中心
- 美麗華旅遊服務中心
- 陽明山旅遊服務中心
- 臺北市兒童托育資源中心
- 士林運動中心
- 萬華運動中心
- 內湖運動中心
- 國家書店



(圖／聯合報系)

## 金色10月 回到古意年代

時序進入了10月，又到了秋高氣爽的時節，陽光照在身上不似夏日那麼灼熱難耐，反而有一種溫暖愉悅的感受，行道樹上的葉子披著黃澄澄的陽光隨風搖曳的模樣，彷彿金黃色的麥穗般，令人動容不已。微風徐徐的秋天，漫步在臺北市的道路上，很是一種享受。

在黃澄澄的秋天，也似乎最能勾起人們心裡那遙遠又深刻的回憶，只要聽到一段熟悉的旋律，或是嚐到一道懷念的菜餚，美好的往事就會在瞬間歷歷在目。本期畫刊特別介紹不同風格的懷舊餐廳，還有一些專賣懷舊產品的店家，這些店不論在擺設和氛圍上都傳達出濃厚的50、60年代的風情，令人好像走入時光隧道般，回到那單純美好的年代。爸爸媽媽不妨帶著小朋友，隨著畫刊的腳步走訪這些特色店家，回味自己的小時候，也讓小朋友們感受屬於臺灣，甚至是其他國家古早年代的風情。

除了這些模擬臺灣早期生活的店家外，在臺北還有一些真正的「古街」和「古蹟」是值得我們細細感受的。這些歷經歲月洗禮的街道和建築，滿載著臺北城百餘年來的故事和情感，是臺北市真正的寶藏，置身在街道裡的店家更是一代傳承一代，成為臺北市民生活裡不可或缺的一部分。

懷舊並非裹足不前，而是要更加珍惜眼前所擁有的一切；美好的時光也不只存在於過去，當下的每一秒才是我們要更加掌握的。希望我們的市民每一天都過得精彩有收穫，讓每個「今天」在日後回想起來，都是有意義的、無可取代的美好時光。

郝龍斌

目次  
489

中華民國57年1月創刊  
97年10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·邱鳳華  
黃郁惠·林虹伶·陳品見  
美術設計——董谷音  
行銷行政——謝佩君·李炎欣  
發行所——臺北市府觀光傳播局  
地址：臺北市市府路1號4樓  
電話：1999（外縣市02-2720-8889）  
轉7563  
傳真：02-2720-5909  
網址：www.tpedit.taipei.gov.tw  
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw  
印刷——秋雨印刷股份有限公司  
臺北市東興路45號5樓  
02-8768-2088

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

充滿記憶的故鄉 上演精彩人生.....4

口述／陶傳正（奇哥公司董事長、劇場工作者） 採訪撰文／君君

蘊藏文化與品味的城市.....5

口述／辜懷群（新舞臺館長） 採訪撰文／君君

## 臺北短波

10月街頭嘉年華  
看見不一樣的繽紛臺北.....6

文／林虹伶

上車說聲嗨 滿載希望愛  
——「公車禮貌心運動」.....7

文／魯開平 攝影／王能佑

2008臺北國際賞鳥博覽會  
邀您關懷地球暖化.....8

文／王宜燕 圖／臺北市野鳥學會提供

盡嘗原汁原味 娜魯灣原住民族商場開幕.....9

文字整理／黃郁惠 圖／臺北市府原民會提供

## 臺北照過來

秋意濃 品味老臺北

漫步老街，與古蹟超時空對話.....10

文／宋祖慈 攝影／許斌

懷舊餐廳 時髦新寵.....17

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

尋訪老玩具 找兒時回憶.....22

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

## 臺北好好玩

老少咸宜搥搥樂——槌球.....28

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

有機生活 吃出自然活力.....31

文／何儀琳 攝影／吳金石

風格競勝 旅館新時尚美學

金來商旅 Royal Biz Taipei.....36

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

貓空輕旅遊 混搭串遊好時光.....39

文／葛晶瑩 攝影／許育愷



## 臺北生活圈

### 12區走透透 認識活力新臺北

文／宋祖慈 攝影／王能佑

中正區 豐厚人文 首都核心.....47

萬華區 軸線翻轉 艋舺更新.....50

北投溫泉鄉 10月好精彩 邀您來體驗.....54

文／王宜燕

### 投注一份愛

——臺北市公益彩券盈餘分配基金的故事.....57

文／林虹伶

小小解說員 探索大臺北.....60

文／邱鳳華 攝影／王能佑

Maria懷抱浪漫中國夢 在臺北逐夢踏實.....62

文／王宜燕 攝影／王能佑

神農氏的樂園 內雙溪森林藥用植物園.....64

文／黃郁惠 攝影／王能佑

## 臺北明信片

路過青田.....67

文／周純慧 攝影／陳建仲

## 雙城記

一個城市的機遇與挑戰.....68

文／符芝瑛

## 蔬果密碼

### 秋葵——

蔬果中的綠色星星・護脾胃保健康.....73

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

10/11～11/10市府活動行事曆.....78

A好康——兒育中心優惠券專區.....79

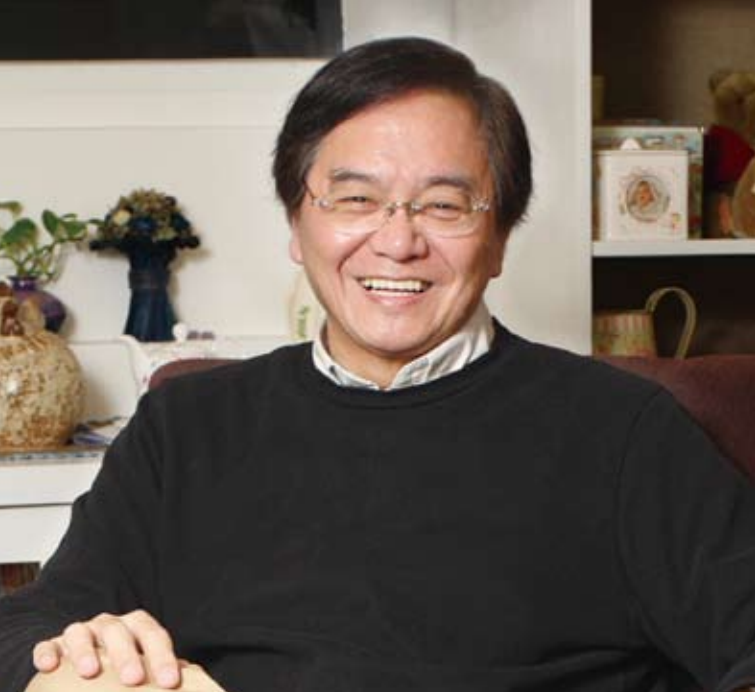
臺北電台10月節目表.....80

## 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](http://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佈，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488期第39頁中山區地圖範圍應不包括東吳大學、國父史蹟紀念館及復興北路以東範圍，特此更正。





# 陶傳正

(陶傳正提供)

▶▶ 名人悄悄話

## 充滿記憶的故鄉 上演精彩人生

口述／陶傳正（奇哥公司董事長、劇場工作者） 採訪撰文／君君

從孩提時期和家人落腳在臺北市後，至今已在臺北市生活了58個年頭，將近一甲子的歲月。臺北市發展迅速，不論是高樓大廈，還是公共建設，都有顯著的改變，記得30多歲時，和太太逛西門町，走到西寧南路上的停車場，還駐足觀賞停車場內擺放的新生高架橋展示模型，當時新生高架橋都還未興建，沒想到，轉眼間，新生高架橋已有20多年的歷史了！

身為首善之區的臺北市，不斷大興土木，但是建設前，如果「先洗臉，再化妝」，先更新老舊建築，再談新建或改建，將可打造更令人賞心悅耳的市容。以建築來說，臺北市高樓林立，有許多造形新穎美觀的大樓，不過，往巷子走不到幾步路，又會見到破舊不堪的老房子，形成強烈對比，加上街道隨處可見雜亂無章的招牌、電線、纜線等，就算不斷有新建設，市容依舊美中不足。

每當我搭飛機回到臺北松山機場前，從飛機窗口俯視臺北市，就會看到獨特的奇景，也就是家

家戶戶的頂樓幾乎都加蓋鐵皮屋頂。這種奇景應該只會出現在中南美洲或其他落後國家，結果，在臺北市卻也可見到；另一種奇觀，則是每戶人家大都裝設了鐵門、鐵窗。這代表了民眾只在乎實用性，忽略事物的美觀，因此，要將臺北市打造成美輪美奐的城市，有賴政府和市民共同努力。

在臺北市的建設中，四通八達的捷運，是臺北之光，也是臺北人的驕傲，生活中，民眾大都少不了它，我也不例外。不過，多數人搭乘捷運時，都是趕著上下班或上下學。其實搭乘捷運也可以享受輕鬆的滋味呢！偶爾，我和太太就會搭乘淡水線，到淡水共享晚餐。

然而搭乘捷運的文化有待提升。捷運車廂裡，手機鈴聲經常此起彼落，有些人更是大聲講手機，無視旁人存在，這在日本等擁有捷運多年的先進國家，幾乎是不會發生的。此外，捷運人潮川流不息，部分捷運站的公共藝術品，有時卻擺設在交通動線上，阻礙民眾行走；成排的假花

盆景，也沒有達到美化的效果，也是有待改善的。

比起其他國家的都市，臺北市是個生活便捷的城市，24小時的便利商店，到處都有，隨時隨地都可招到計程車，還有許多親朋好友，以及難忘的生活記憶。我對這個故鄉，有著深厚的情感，也有著深遠的期許，相信只要大家一起打拚，它就會成為乾淨、自由、開放、熱情、有禮貌的都市，吸引更多國外遊客來訪。



四通八達的捷運，是臺北人的驕傲。（王能佑攝）



(辜懷群提供)

## 名 人 悄 悄 話

### 蘊藏文化與品味的城市

口述／辜懷群（新舞臺館長） 採訪撰文／君君

我從小在臺北淡水河畔長大，兒時鮮少接觸藝文表演，幸好有布袋戲、歌仔戲等傳統戲曲，伴隨著我的成長。每到週末，巷口還有賣膏藥的小販，一邊叫賣，一邊演出民俗表演；每逢節慶，也有迎神賽會，七爺八爺出巡，鑼鼓喧天的遊行隊伍在街上穿梭，民眾扶老攜幼引領而望，好不熱鬧。這些四、五十年前生活中常見的「街頭表演」，大都是配合年節舉辦，具有濃濃的草根性，儘管年代久遠，至今仍記憶猶新。

隨著藝術文化的發展，民眾經濟能力的提升，50年來，藝文表演模式從「野臺化」逐漸演變成為「內臺化」，民眾越來越有能力走進劇場看戲。然而早年戲劇演出的場地十分缺乏，有許多古蹟或場地堪用的地方，就被充當成表演場地。在我讀國小的時候，中山堂就是臺灣和國際間藝文交流的重要據點，當時美國音樂家來臺演出，就以中山堂作為舞臺呢！

像是10月第3度來臺演出的美國保羅·泰勒舞團，曾在1967年首

度來臺進行文化交流，當時舞團自由、健康、大器的風格，影響了臺灣的藝術界和年輕人，包括了當年還是大學生的雲門舞集藝術總監林懷民等。

後來，隨著國際藝術文化交流頻繁，間接帶動藝文硬體的需求，因此，社教館、國家音樂廳和戲劇院等公設表演場地，和新舞臺等民間劇場，在臺北市孕育而生，成為培養民眾藝術和文化涵養的推手。新舞臺位在繁華熱鬧的信義計畫區，是臺北市第一座民營的中型多功能表演藝術廳，座落在威秀影城、新光三越、臺北101等大型商場的中心，民眾在此，不僅能享受最時尚的娛樂，最摩登的流行前線，也能到新舞臺享受表演藝術的洗禮。

藝術的魅力很大，不但可陶冶身心，也可豐富視野。從小接受傳統文化陶冶的民眾，長大後，若能接觸國外藝文活動刺激，就能以立足平等的角度，看待國內傳統戲劇和國外藝術表演，甚至將傳統文化融合西方文化，躍升成為嶄新、繽紛、多元的生命體。

臺北市有設備完善的表演場地，提供民眾許多接觸藝文展演的活動，民眾若覺得培植文化素養無法一蹴可及，或無法隨時隨地接觸藝術文化活動，不妨從日常生活中著手，像是透過電視、上網搜尋，或租購影片等，都可以尋找和觀賞到藝術文化活動，光是以小小的螢幕欣賞戲劇演出，就是一件令人過癮的事！等到培養對藝術的興趣後，再找機會進入劇場，就能產生更多的共鳴，累積出更深度的文化品味。



布袋戲伴隨不少人度過童年時光。（王能佑攝）

# 10月街頭嘉年華 看見不一樣的繽紛臺北

文／林虹伶

常常在歐洲遊玩的人，很難不被他們的街頭藝人所吸引，無論是悠揚的樂音還是有趣的表演，都為冰冷的都市注入一股生動的活力。今年10月臺北市即將展開2場熱鬧的嘉年華會，透過熱情洋溢的創作藝術，要讓臺北跟歐洲其他城市一樣，充滿藝術的氣息。

平常在臺北市的藝術家們皆以不定時、不定點的方式在各個街頭自由演出，民眾要一次欣賞到多場多樣的表演並不容易，這次市府特別舉辦了「2008臺北市街頭藝人嘉年華」，結合100多位優秀的街頭藝人，將在10/18（六）、10/19（日）、10/25（六）、10/26（日）14:00-17:00於西門町（武昌街漢中街口屈臣氏廣場到電影主題公園）集合表演，將在當天一次呈現包括樂器演奏或歌唱、舞蹈、魔術、繪畫、創意工藝等多元藝術，要讓民眾大飽眼福，現場還開放民眾票選，憑券集滿3家由「西門徒步區街區發展促進會」推薦的優質



臺北市的街頭藝人個個身懷絕技。（臺北市文化局提供）



世界夢想嘉年華萬人踩街遊行，讓臺北街頭也像巴西歡樂嘉年華一樣熱鬧。（國際珍古德協會提供）

商家戳章即可摸彩，獎品由商家提供贈品或折價券；10月18日下午1時30分的開幕式，還邀請到國立臺灣戲曲學院的特技演員表演。詳情可上臺北市文化局網站[www.culture.gov.tw](http://www.culture.gov.tw)查詢。

另外一場別開生面、媲美巴西歡樂嘉年華的「2008根與芽日—世界夢想嘉年華」萬人踩街遊行，同樣在10月18日舉行，本次活動以《夢想臺灣》為主題，要讓民眾在臺北中正紀念堂到凱達格蘭大道，都能感受這場充滿音樂、歡樂與美好的街頭派對。

今年遊行隊伍除了有由臺北市府主辦的2010臺北國際花卉博覽會的主題花車外，還有來自各地的團體、學校、家庭成員，包括20餘位國外藝術家們精心展現的各項創意裝扮、樂隊、踩高蹺……等。所有團體都將使出看家本領，要在這次的嘉年華中大放光彩！值得一提的是，這次所有的遊行道具，是由主辦單位所開

辦的3個工作坊所製作，在環保概念考量下，皆盡量取材自可再生資源等素材，再透過藝術家們的巧手，轉變成各式別出心裁的遊行道具。有興趣的民眾也可組隊報名參加，詳情請上活動網站洽詢。

## 臺北市街頭藝人嘉年華

時間：

10/18（六）、10/19（日）、10/25（六）、10/26（日）14:00-17:00

地點：西門町（武昌街漢中街口屈臣氏廣場到電影主題公園）

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

## 世界夢想嘉年華

時間：10/18（六）15:00-18:00（從中正紀念堂到凱達格蘭大道）

終點晚會活動：19:00 -21:00（凱達格蘭大道）

活動網址：[www.goodall.org.tw/2008parade/index.htm](http://www.goodall.org.tw/2008parade/index.htm)

# 上車說聲嗨 滿載希望愛

## 「公車禮貌心運動」

文／魯開平 攝影／王能佑

「早安您好，小心慢慢走，祝您工作順心！」想像一下，每天早上搭乘公車，司機都會這樣親切的問候，一整天的心情也會跟著明亮起來，相同的，如果乘客上車可以對司機說聲「嗨、早安」，下車時說聲「謝謝」，也會讓司機對工作更具信心與服務熱忱。「上車說聲嗨 滿載希望愛——公車禮貌心運動」由臺北市政府交通局指導、靖娟兒童安全文教基金會主辦以及臺北市公車聯營管理委員會協辦。不但鼓勵公車司機謙和有禮，也藉此機會讓乘客能主動對駕駛員表達謝意，希望帶給臺北市公車通勤族，不一樣的乘車感受。

近年來，隨著高油價時代來臨、節能減碳意識逐漸抬頭，大眾運輸成為人們的優先選擇，其中「安全」與「優良」的服務，是社會大眾對於大眾運輸的首要要求。每輛公車的駕駛每天擔負

約450人次通行的安全，密集的班次對於公車駕駛來說，也算不小的壓力負擔。藉由「公車禮貌心運動」，希望能透過民眾與運將朋友們良好的互動，打造富而好禮的社會生活，進而增進更優質的交通品質。

本系列活動從9月22日起展開，由「學生卡片送愛」活動揭開序幕，印製的活動專屬卡片，將送往臺北市國中、國小搭公車通勤的學生，請他們撰寫感謝的短文，並親手遞交給公車司機，給予每天辛勞的運將最直接和溫暖的鼓勵。如果沒有收到卡片的同學，更可以親手設計最具創意巧思的卡片，表達獨一無二的謝意。交給司機的卡片最後由各公車業者回收予靖娟，進行抽獎活動，抽獎獎品豐富精彩，包括：變速腳踏車、iPod shuffle、2G隨身碟和圖書禮券。

另外還有「短文徵選」活動，



「學生卡片送愛」活動的專屬卡片。

除了開放國小與國中學生投稿，更歡迎高中以上的社會人士參加，短文限200字以內，投稿期限至10月22日，徵文活動每組將選出優選3名及佳作7名，前3名獎金依序為1萬元、6千元和3千元，佳作7名將予以獎品及獎狀鼓勵。詳細徵文辦法請上靖娟兒童安全文教基金會網站查詢。

至於活動的重頭戲——「禮貌駕駛選拔」，邀請臺北市各家公車客運業者推派優秀駕駛代表選拔，參考聯管會優良駕駛選拔方法後訂定評選規則，由臺北市公

共運輸處評選出40名禮貌駕駛。獲選的禮貌駕駛將頒發5千元獎金和獎狀，以表達鼓勵和感謝之心。

●靖娟兒童安全文教基金會

電話：2301-2727

網址：[www.safe.org.tw](http://www.safe.org.tw)



民眾與運將的的良好互動，可增進更優質的交通品質。

# 2008臺北國際賞鳥博覽會

## 邀您關懷地球暖化

文／王宜燕 圖／臺北市野鳥學會提供

「2008臺北國際賞鳥博覽會」主活動將於11月8、9日登場，分別在關渡自然公園、芝山文化生態綠園舉辦活動，今年活動主題為「地球暖化」，將讓民眾透過體驗各種活動，認識地球暖化發出的警訊。

今年的博覽會邀請來自美國、日本、菲律賓、馬來西亞、泰國以及南非等10個國家地區的生態保育團體，於現場介紹各地不同的環境與特殊生物。參加民眾從園區一進門就有專業解說員提供導覽服務，大草坪上設有各式攤位，包括每年叫好叫座的生態劇場與互動式遊戲，透過簡單的親子互動生態遊戲，可讓小朋友了解什麼是地球暖化現象、造成地球暖化的原因以及地球暖化會對我們造成什麼樣的影響。

節能減碳小劇場則將在現場以戲劇的方式，介紹各式節能減碳妙招與好處；還有大人小孩都喜歡的鳥類彩繪，讓民眾可挑選喜歡的鳥類圖案，畫在臉上、手上或是肚皮上。

今年活動特別之處是臺北鳥會成立的「野鳥救傷中心」，以其累積豐富的救傷知識與資源，在博覽會現場示範如何救治傷鳥，救傷義工會仔細挑選不易受驚嚇的傷鳥，並在活動前不停練習與演練現場可能發生的狀況；與傷鳥攤位相鄰的標本CSI判案現場駐站，民眾可在此進一步觀察標本或以內視鏡觀察鳥巢內的動靜，了解鳥類生態。

除了11月8、9日的主活動外，由於關渡濕地每年秋冬都有大批雁鴨來此過冬，如綠頭鴨、白眉鴨、小水鴨、花嘴鴨、尖尾鴨等，甚至有時還有意想不到的稀客來臨，除了候鳥外，關渡曾經



賞鳥博覽會主活動在關渡自然公園的大草坪上設有各式攤位，供民眾親身體驗。

也是臺北的養鴨重鎮，為了帶領民眾走進鴨子的多樣性世界，關渡自然公園自10月起於2樓展出「鴨鴨多樣性」展覽，教大家認識各種鴨類的異同。

自10月起每個周末假日還舉辦半天的「關渡大縱走」活動，在解說員的帶領下探訪關渡平原，並認識臺北盆地的轉變。此外，主辦單位邀請專家以講座方式，為大家介紹地球暖化現象，將會對大臺北地區帶來什麼樣的衝擊，關心地球生態的民眾千萬不要錯過。

### 地球暖化講座

#### 星星知我心（從星相看暖化）

觀星達人 何文吉

10/11（六）14:00～16:00

#### 臺灣暖化是否造成鳥類的浩劫？

臺北鳥會資深義工 劉華森

10/12（日）10:00～12:00

#### 友善鳥類的建築

世界綠建築學會執行長 鄭期霖

10/25（六）、10/26（日）

10:00～12:00

#### 臺灣對暖化因應與合作進展、徹底解決之方案與落實情況

泰北高中教師／徐永柏

11/01（六）10:00～12:00

#### 活動地點：

關渡自然公園

（臺北市關渡路55號）

芝山文化生態綠園（臺北市雨聲街120號）

活動網址：[www.wbst.org.tw](http://www.wbst.org.tw)

查詢電話：2858-7417



賞鳥博覽會現場有專業解說員提供導覽服務。

# 盡嘗原汁原味 娜魯灣原住民族商場開幕

文字整理／黃郁惠 圖／臺北市政府原民會提供

對原住民美食情有獨鍾的美食家或是喜好嘗鮮的朋友，將可在臺北都會區找到一處匯集山與海原汁原味的新據點，因為由臺北市政府原住民事務委員會精心規劃完成的娜魯灣原住民族商場，已於9月6日正式開幕營運。

位於萬華區的娜魯灣原住民族商場是臺北市第一個原住民族商場，它是由舊有的柳鄉市場整建而成，空間設計以「在艋舺遇見原民風」為構思，從桂竹圍籬與泰雅針織交錯的迎賓大廳、玄關處蜿蜒而上的漂流木，到樓梯迴廊處的蠟染畫作，處處可見原住民的藝術風貌。目前規劃成3個區塊，有原住民特色的風味美食、來自原鄉部落的有機農特產品，以及手工藝品。百坪大的空間，共有10個商家，每個商家都有其主打的特色產品，例如美食區有邦搽兒辣媽的「邦搽兒咖啡」、南橫小吃部的「布農射日餐」、泰雅阿嬤的「炒山豬肉」、拉娃風味料理的「馬告養生風味鍋」、慕懷依憐的「五葉松系列飲品」；農特產品區有口感似香檳的「香檳小米酒」、來自原鄉的「有機蔬果」、阿里山「Tea more高山茶品」、來自秀姑巒溪包山包海的「奇美山海味」，以及精緻典雅的「米哈拉希手工藝品」。

臺北市政府原住民事務委員會表示，原住民族商場的成立，可以讓文化與產業相結合，使無形的文化藉由有形的商品廣為推展，讓寶貴的族群文化更容易被瞭解與認同。臺北市長郝龍斌在開幕儀式中也談到，該商場除可提供原住民就業機會，也可讓臺北市民與原住民原鄉產生經濟甚至文化、情感的連結。



精緻典雅的皮雕手工藝品。



原汁原味的農特產品除了在現場可買得到，也有宅配服務。

娜魯灣原住民族商場目前除了提供民眾到場選購原鄉農產品、美食以及手工藝品之外，為了便利民眾購物，也建立了物流機制，結合宅配系統，提供產地商品直接送達到府的服務，讓不想出門的民眾也能買到原鄉商品。

未來，該商場也將不定期在週末假日期間安排原音演唱，喜愛原住民歌手或原住民歌曲的民眾，不妨來此感受他們的熱情，

並且品嚐美食、欣賞其文化之美。

## 相關資訊

**商場地址：**環河南路2段102號2樓

**營業時間：**

週二～週五：16:00～22:00

週六～週日：11:00～22:00

**交通方式：**搭捷運至龍山寺站，從1號出口走西園路，右轉後沿廣州街至底。

# 秋 意濃 品味老臺北

秋天是懷舊的季節，也是收藏的季節。

懷舊，是一種思念。思念美好的時光、景物；思念喜歡的味道、感受。收藏則像是為了日後可供懷舊一樣，把珍惜的全留下了。

秋季10月，到古城、老街散散步吧！老街上的古蹟建築，見證往日臺北城傲人的點點滴滴；累了，找家古意盎然的懷舊餐廳，回到老上海或品嚐臺灣味；不想空手而回，就在懷舊老鋪裡尋找孩提時代的蚵仔標、彩色彈珠等老玩意吧！讓昔日的美好常伴左右，在悠悠的時光中，我們一點都不寂寞。

文／宋祖慈  
攝影／許斌

## 漫步老街，與古蹟超時空對話

生活在臺北有一份幸運，只要你改變窺看的角度，身邊的場景就開始娓娓說起故事；一次簡單的散步，就能一步步發現精彩。

▼二級古蹟保安宮，主祀保生大帝，是大龍峒同安人的信仰中心。



## 建議路線1. 大龍峒 體驗古蹟魅力

大同區的大龍峒一帶是非常適合探訪古蹟的區域，相鄰的孔廟和保安宮是熱門景點，尤以一年一度的孔子誕辰最熱鬧，平日偶

爾傳來親子讀經班的小朋友朗朗的讀書聲，散發沈靜氣息。

孔廟沒有一般閩南式寺廟繁複的裝飾，而以黻門、禮門、櫺星門、大成門等層層門牆意味孔子道德學問高深。門和牆面多以素色處理，不繪門神而使用門釘；

門楹與石柱也不像一般寺廟題滿對聯，表示不在孔夫子面前賣弄文章。

相較之下，同在哈密街的保安宮就顯得繽紛許多。保安宮為二級古蹟，主祀保生大帝，於1805年建廟，是大龍峒同安人的信仰





孔廟的紅色城牆，流露簡潔莊重的風格。



平日的孔廟散發沈靜的氣息。

中心，後於1917年大修。那次重建在臺灣寺廟建築史上相當精彩，正殿的大木工程由當時知名的兩位匠師——陳應彬及郭塔各承包一邊，左右相對競相表現，稱為「對場」。今天看來，正殿尺寸相同卻雕琢各異、透露出不同風格的木雕，是抬頭欣賞才能領略的趣味。

保安宮中最特別的是正殿的壁畫，以大面積彩繪來裝飾正殿的手法在臺灣寺廟中很少見，尤其後廊由臺南名匠潘麗水於1973年所繪的大幅畫作《鍾馗迎妹回娘家》，生動非常，每當在一座寺廟中發現他的作品，都覺得特別高興。

#### 大龍峒路線，建議時間～半天：

捷運圓山站2號出口步行→孔廟→保安宮拜拜→大龍夜市吃小吃→每週五、六晚間7點欣賞在保安宮庭園開演的「2008臺北保安宮歌仔戲匯演」。

●保安宮每週六、日提供免費導覽，9:00及14:00各一場。洽詢電話2595-1676轉圖書館。

●「2008臺北保安宮歌仔戲匯演」，即日起到12月27日定時於週五、六19:00演出，邀請全臺知名的歌仔戲團表演，查詢網址：  
[www.ncfta.gov.tw/baoan/](http://www.ncfta.gov.tw/baoan/)。

## 建議路線2. 大稻埕 逛老街、拜月老、吃小吃

大稻埕是清代時臺北重要的商業區，貴德街、迪化街和延平北路這三條與淡水河平行的街市是大稻埕的主要幹道。

貴德街曾是聚集了數十家茶行的「茶街」，整條街為了防淹水而墊高的台基和「亭仔腳」曾是全城最香的地方！不但經年飄著烘茶的清香、薰香片用的茉莉花鋪滿騎樓也是常見的景象，經由茶葉外銷所帶來的財富，還造就出多位臺灣首富。首富們的「豪宅」如今被指定為古蹟保存的，有歸綏街303巷9號的大稻埕辜宅（俗稱鹽館）和貴德街73號的陳天來故居「錦記茶行」，兩棟皆為1920年代的洋樓，但目前都只能欣賞外觀。

從貴德街、西寧北路86巷往東走，連棟的兩層樓紅磚建築「大稻埕千秋街店屋」有著獨特的竹節造型水泥排水管，其中一家是〈望春風〉與〈補破網〉等經典歌曲的作詞者李臨秋先生的故居。穿過巷子來到迪化街上，永樂市場旁還有不少老字號小吃，頗值得嚐試。

永樂市場旁、迪化街1段61號的



「錦記茶行」歷經歲月洗禮，仍顯氣派非凡。（王能佑攝）





大稻埕曾是臺北市重要商業區，現仍聚集著中藥行、茶行、口碑小吃等。

臺北霞海城隍廟是座三級古蹟，原廟為1856年興建，霞海城隍爺當年護佑來臺發展的福建同安人一同渡海，是大稻埕的守護神。面積約只46坪的霞海城隍廟，因為地處「雞母穴」不宜翻動，所以來城隍廟求姻緣的小姐們，只好擠在人堆裡跟神明祈求有點害羞的心事啦！如果在供桌上看到喜糖喜餅，那都是信眾拿來答謝月下老人的，拜完也可吃顆糖沾沾喜氣。

迪化街是臺北市現存的唯一老街，宛如一部近代建築史縮影，店屋風格包括閩南式店鋪住宅、洋樓式樣的兩層樓房和大正昭和時期盛行的仿巴洛克式及現代主義式建築，是清代大稻埕商圈的核心市街。自光復以來，迪

化街還是一條全臺布料、中藥和南北貨三大行業最大的批發零售市場，尤其，邊逛邊找附近的老字號口碑小吃，更是逛迪化街最大的樂趣！如林合發油飯、李亭香餅店、福州魚丸、切仔麵、米苔目……讓人食指大動，回味再三。

遊逛大稻埕，買茶也是一樂，經過時也不妨試喝一下。位於朝陽茶葉公園旁的王有記茶行是1901年就在大稻埕設立的老字號，店內不但保留及繼續使用傳統製茶器具，還轉型為開放式生產、銷售與教育兼具的綜合型賣場，是值得細細參觀的茶行代表。

#### 大稻埕路線， 建議時間～半日至一日：

迪化街1段歷史建築店屋→歸綏街意麵王、土豆仁湯→大稻埕辜宅→貴德街陳天來故居→李春生紀念教堂→西寧北路86巷大稻埕千秋街店屋→林柳新紀念偶戲館→永樂市場→林合發油飯→霞海城隍廟→迪化街採購→民生西路波麗路西餐廳→王有記茶行。

●霞海城隍廟廟方長年舉辦免費的「大稻埕逍遙遊」活動，聘請文史工作者莊永明等在地專家作深入的解說導覽，洽詢電話2558-6146。

●大同區公所網站設有Google大同區導覽地圖連結：[www.datong.taipei.gov.tw/](http://www.datong.taipei.gov.tw/)。



北門和臺北郵局是臺北市珍貴的古蹟之一。

### 建議路線3. 北門到西門 遊走古城市街

你知道在清光緒年間建立的臺北城，歷經清末、日治和光復這120多年的歲月，留下了哪些遺跡嗎？臺北城的舊址在今日中正區的左半部，我們先選從北門到西門這個西北角，來趟古今對照的散步吧！

臺北城較早發展的主要街道除了從5座城門延伸出來的東、南、西、北、小南門街外，還有以臺北府衙為中心，由周邊發展出的府前街、府後街及府直街。從北門到西門一帶是官署建築的集中區。北門是今天唯一可見的清代古城原貌了，整座臺北城牆和西門早在日治時期就被拆除，連另外3座城門也被重新改建過，因此這唯一以原貌留下來的老城門實屬珍貴。

北門斜對面的臺北郵局是棟



城中市場販賣的服飾價格實惠，深受婆婆媽媽們的喜愛。



在博愛路往南的區域聚集許多相機專賣店，是全臺著名的相機街。

三級古蹟，日治時期臺北有了鐵路網，就將郵政總局設在火車站旁。1930年建成的臺北郵局建築風格十分氣派，從博愛路往南走，沿路有許多相機專賣店，是全臺著名的相機街。

清光緒5年開闢的府前街，就是今日與博愛路平行的重慶南路1段。從日治時期設立大書店新高堂（即今天的東方出版社）開始，再加上1949年左右由大陸遷來的商務、中華、世界等出版社與書局，造就出今日特殊的「書店街」規模，吸引不少愛書人士到此挖寶。

逛重慶南路，可以向東到二二八和平公園、參觀國立臺灣博物館，或往西逛逛城中市場和沅陵街（皮鞋街），這裡有許多

實惠的日常服飾，甚至只花100元都能買到不錯的衣服，很受婆婆媽媽的歡迎。市場附近、武昌街2段的明星西點麵包咖啡，則是一家在臺北文壇有著獨特地位的咖啡館，你可以繞過去看看，買一包特別的「俄羅斯軟糖」回去嚐嚐。

二二八公園正對捷運西門圓環的衡陽路，就是以前的西門街了（與中華路交叉口即為西門舊址）。這條街曾是臺北城內最繁榮的一條街，在日治時代又稱榮町，可惜街屋的立面風貌不斷消失中，若用另種心情來逛衡陽路，或許還能在其中找到一些古早風情。

我們的散步，將暫時停留在中山堂——這個臺灣數一數二的公共

建築！它的所在地在清末原是布政使司衙門，1928年，日本人為了慶祝日皇裕仁登基，便拆除衙門興建「臺北公會堂」；1945年臺灣光復，受降典禮便在這裡舉行，「公會堂」也更名為「中山堂」。

中山堂目前被列為二級古蹟，不但曾是國民大會的據點，甚至連總統選舉、就職大典以及重要國宴都在這裡舉行，其中還包括第一屆臺灣省美術展、楊三郎的第一次歌謠發表會、楊弦的中國現代民歌演唱會、以及數不清的集團結婚和畢業典禮。

在灑著金色陽光的秋涼10月，漫步老街，品嚐小吃，遙想過往的風華歲月，整顆心，彷彿也溫暖了起來。



中山堂曾是國民大會的據點，內部設計莊嚴，氣氛隆重。

**城中路線，**

**建議時間～半日至一日：**

北門→北門郵局→武昌街明星西點麵包咖啡→博愛路相機街→重慶南路→【往東】至

二二八和平公園、國立臺灣博物館或【往西】至沅陵街、城中市場→衡陽路→桃源街吃牛肉麵或大餛飩→延平南路→中山堂→雪王冰淇淋。



雪王冰淇淋有各種特殊口味冰淇淋數十種。



衡陽路上的老建築見證臺北市的種種過往。

老  
臺北

# 懷舊餐廳 時髦新寵



充滿上海味的餐廳呈現老式的浪漫情調。

懷舊是流行也是文化，一如臺北城的餐飲文化裡，懷舊風始終占著一席之地，或是裝潢上、或是餐點上、或是陪伴用餐小酌的樂音中，都可見店主用心營造的懷舊氣氛，也是人客尋回昔日濃濃舊情的好所在，就讓我們停下腳步，讓時光倒轉，好好品嚐這一道道餘味深長的懷舊滋味。

## 爾雅書馨廣生食品行 品嚐老上海

隱身在師大商圈巷弄裡的「爾雅書馨一庭廣生食品行」，外觀的紅色木框伴著落地玻璃窗，窗內造型優美的紅色老式沙發、木質櫥櫃置放其中，高雅沉靜的氛圍，讓人誤以為這是家古董精品傢俱行呢！

但推開門走進一看，又是另一股風情，紅色沙發、壁爐、加上牆上高懸「德食和飲」的慶賀開張木製匾額，讓人有如走進三、四〇年代舊上海時空的錯覺。店家以精緻且精心保存的古董家具營造出中式復古的空間氛圍，高椅背的傳統中式椅子搭配櫃子…

…滿屋子的古董收藏，配置得宜，中式復古與現代簡約的風格交織，營造出一股舒適的感覺。

原本「爾雅書馨一庭」就是師大商圈裡頗具知名度的餐廳，店齡超過15年；而廣生食品行則是店主的父母從大陸遷居來臺後所經營的商店名稱。於是當「爾雅書馨一庭」因陳設老舊需要翻新時，店主就把這兩段故事結合成一個新的夢想，打造出上海復古情調的「爾雅書馨一庭廣生食品行」，光是店名也有著濃濃的懷舊情趣。

氛圍是上海的，餐點則以寧波家常菜為主，道道都是現場烹煮，是從店主媽媽手中傳承到的老口味：最受歡迎的黃魚豆腐，由店主特別挑過的肥美黃魚先炸過後再和豆腐一起悶燒，新鮮黃魚的鮮甜氣味被大火逼出，滲進豆腐裡，為白嫩的豆腐增添一股香甜，搭配精心烹煮的菜飯，翠綠的青江菜化解了魚的鹹度，色香味俱全，讓人食指大動。

另一道干燒明蝦（店家菜單用干燒，事實上此種烹調法應為乾燒），典故起自上海梅龍鎮酒家的招牌菜，這道菜在30年代末



「干燒明蝦」是廣生的人氣餐點。



懷舊的裝潢常讓人誤以為廣生食品行是家骨董傢俱行。



「牛三寶」搭配白飯最有味道。

期就已經聞名上海，在師大商圈中是少見的菜色。「乾燒」是一種使湯汁全部滲入食材內部的烹調方法，店主精挑肉質肥厚的明蝦，搭配獨家調味下鍋，隨著食材變化調整火候，在旺火上燒開後，改用小火燒到湯汁轉濃，再改用旺火，使其充份入味，入口蝦肉飽滿鮮嫩。

坐在充滿上海舊情趣的餐廳裡，大口享用寧波家常菜，深深感受到上海的復古情調。

## 阿才的店 臺式豪邁情

若把「爾雅書馨一庭廣生食品行」看成是氣質閨女，那麼「阿才的店」就是爽朗男兒。同樣是懷舊情趣，前者以古董傢俱重現上海紙醉金迷的年代，阿才的店

則以農家風味大刺刺地展現早年純樸的臺灣社會，豪邁情調油然而生。

位在仁愛路和金山南路交叉口的「阿才的店」，裡裡外外的裝潢、菜單，就連老闆的模樣，都散發著濃烈的臺客味。20多年的歷史讓阿才的店更顯歷久彌堅，洗石子地板搭配方桌、板凳，木製菜櫥裡擺放餐具，古樸的碗櫃桌椅，牆角隨意置放的農具，牆上泛黃的海報，宛若回到早年鄉下阿嬤、阿公的家。

不僅受到本地觀光客的喜愛，不少香港、日本遊客更是被這裡的懷舊氣氛吸引，照著旅遊指南按圖索驥而來，為了體貼外籍遊客，老闆還設計了日文菜單。來自日本東京的山下武美夫妻說，他們是被阿才的店充滿臺灣老式

風情所吸引，喜歡這裡以舊式家具、海報、電視及電扇等老家電妝點出50年代的懷舊風情，也愛上這股日本難見的粗獷情味，體驗與西洋復古風不同的純樸感。

早年阿才的店，店內寬敞無拘束的環境，曾經吸引不少記者、廣告人在此談天說地，談論社會大事，交換意見，觥籌交錯的和樂氣氛下，揮灑年輕人對社會的熱情，激發出無數好作品，也讓這家店聲名大噪，每逢夜晚總是人聲鼎沸。

爾今，時光更迭，人事不同，但好吃的下酒菜依舊存在。喝酒豪邁的老闆，有一身好廚藝，最受客人歡迎的「牛三寶」，是以本地牛的牛肚、牛肉、牛筋，先滷再紅燒；牛肚、牛筋、牛肉滷製時間不一，是道花時間的工夫菜。入口牛肚香Q帶勁、牛筋軟爛不失彈性、牛肉嫩爽好吃，搭配白飯或啤酒下肚最好。

另一道「腸豆肉」可說是老闆的創意菜，滷過的大腸搭配炸過的四季豆、蒸過切丁的豬腳肉，加進豆酥下鍋拌炒。品嚐起來略似乾扁四季豆的口感，相當夠味。為了搭配豪氣的臺式氣氛，別忘了點瓶臺啤，再跟老闆要碗帶殼紅土花生，耳邊聽著五、六十年代的歌謠，放聲大笑恣意乾杯，這才是來到阿才的店該有的享受。

## 放牛班童趣十足令人樂

臺北的主題餐廳不少，但像「放牛班」以60年代小學校園回憶為主題的餐廳，絕無僅有。

放牛班的懷舊氛圍從大門做起，淺綠色的門框上，高懸「禮、義、廉、恥」四字早年學校的共同校訓，一旁的時鐘和2樓司令台上的國旗，百分百重現了小學時代晨間朝會的情景，讓人拍案叫絕。

走進教室一看，矮矮的桌椅，長長的黑板，國父孫中山先生



不少日本旅客喜歡「阿才的店」濃濃的臺灣老式風情。



充滿早期臺灣農家裝飾的店面讓人好像回到阿嬤、阿公的家。



「克難飯」的外觀像極了小學時每天都要帶的便當。



「放牛班」的童趣設計吸引不少年輕人前來同樂。

的肖像，整個空間，從標語、公告欄到懸掛著歷史人物肖像，真讓人有搭上時光機回到童年的感覺。老闆們是五、六年級生，因為希望大家聚會時能有重回兒時的感覺，所以當初想要開餐廳時，就是希望以學校風格為基調，將兒時的情景重塑。

放牛班裡的福利社是點餐櫃台、蒸飯室是廚房，總務處是結帳櫃台，2樓的用餐空間則規劃成保健室；客人進門後，送上的是國語作業本做成的Menu，和考卷做成的點菜單，點完交卷後，就等著熱呼呼的菜餚上菜。招牌的「克難飯」，裝盛在不鏽鋼圓形便當盒裡，以臘肉、蔥花加白飯炒成的臘肉炒飯，食材簡單，但口味豐富，量多味美；另一道用盡巧思的「放牛吃草」以牛肉片、香菜、辣椒、蔥絲，加上沙茶調味，大火快炒而成，吃進嘴裡香辣十足，搭配「放牛班」恰恰好。還嫌不過癮，再來道「蒜泥中卷」，以肥厚的中卷，加上蒜末、冰糖、味增調味，口味獨特，外香內嫩、多汁有嚼勁。每道俏皮菜名的背後，口感也獨特得令人難忘。

既然要懷舊當然得做得徹底，

除了菜香，硬體空間有懷舊風，店裡的氣氛也不能馬虎，老闆是校長，副店長則變成了副班長，結帳人員叫總務股長，各人各司其職，巧妙的職務連結，讓人發出會心一笑。服務員各個身著小學生制服，夏天著白上衣、藍短褲，冬天換上卡其制服，全是四、五年級生童年過往的記憶。少了商業氣息，多了很多童趣。

## SOFA Café 慵懶迷人

踏入21世紀後，人們熱烈追尋新科技、新事物之外，不免也會回頭看看往日懷念的時光，因此懷舊事物受人矚目，令人心情放鬆的夜店當然也要趕搭這股「時髦」的懷舊風潮。

位在東區巷弄內的SOFA Café，從大門另一側圍牆外看起來，宛若是舊式公寓的一角，即便是大白天，室內燈光昏黃，營造出朦朧美感，讓人格外想走進一瞧。

拉開厚實的大門，走進SOFA，景如其名，造型、材質、顏色各自不同的沙發組錯落在室內和戶外長廊間，讓人目不暇給。

店主是國內知名的服裝設計師，刻意將這裡建構出60年代的



SOFA Café 低調與慵懶的風格吸引不少客人前來品味。



淺綠色的門框與室內的各項佈置，「放牛班」重塑小學生活的情景。

西洋復古風情，從世界各國收集而來的各式沙發，五顏六色地錯落著，再配以老味甚濃的燈飾，為店內的懷舊氣氛營造出新意。

音樂是沙發之外店內的另一主角，也是SOFA Café裡另一種懷舊因子，店內有一間獨立的DJ室，收藏著各式各樣的音樂，從爵士、藍調到搖滾、電音，隨著不同的時段變換著音樂的情調。櫥窗裡、矮櫃上，擺飾的既不是名家藝術品也不是時尚的琉璃創作，而是老到不能動的手風琴、手動唱盤，以及老式收音機，一件件60年代伴著愛樂人度過美好時刻的樂器，散發出另一種知性魅力。

點杯調酒師推薦，以威士忌、柳橙藍莓汁和萊姆汁、蜂蜜等調

製而成的「秘蜜」，香甜有韻味，挺適合年輕女生的口味；或者是以紅酒為基底調製，加上草莓酒、萊姆汁，濃濃的紅，充滿神秘氣味的「鴉片」，再配上一盤煙燻香腸拼盤或是炸物拼盤，小酌慢嘗，彷彿穿越時空回到60年代的那股懷舊氣氛裡。

### 飲酒過量，有害健康

#### 店家資訊

爾雅書馨一庭廣生食品行

2363-3414

阿才的店 2351-3326

放牛班 2579-2169

SOFA Café 8773-0906



不同造型的沙發擺設是SOFA Café的特色。

# 尋訪老玩具 找兒時回憶

西元17世紀，懷舊（nostalgia）這個名詞原指思鄉之愁，表達的是當時士兵出征在外對家鄉的熱烈懷想。但到了現在，「懷舊」彷彿成了帶點感傷意味的憧憬——明知不可能，卻依然渴望體驗記憶中的某段快樂時光。最能撫平懷舊情緒的，就是兒時的老玩具了！

## 老玩具最多 昭和町文物市集

在臺北尋訪舊時光，不只可以去迪化街這類老街區而已，繞行大街小巷，在常民生活情趣中感受，更貼切過癮。以齊聚美食餐廳聞名的永康街來說便是一例。街坊間的錦安市場不擺菜肉攤，而是一家家由古董、古玩、老玩具店所聚集的「昭和町文物市集」，成了另類尋寶樂園。

昭和町文物市集指的是永康街錦安市場1樓的古董、古玩、老玩意店家們，由於這個社區在日治時代就叫做昭和町，古

物店家們便沿用了這個充滿懷舊意味的名稱，走進市集，廊道兩旁一家家小店裝潢、特色各不相同，連同周邊巷弄內的古董、古玩店，這一帶約有10多家。這裡「老玩具」的收藏，相較臺北市其他地方比起來，算是少見的齊全，相當適合老玩具買家到此尋寶。

昭和町文物市集最熱鬧的時間約在下午5點以後，若想仔細尋寶，還是錯開人潮，在5點以前先來探探路。入口不遠處的裕美冰果室，店內陳列商品和招牌一點都不相干，門上貼著小



小名片寫著童玩、民藝，才是這家店的特色。老闆的收藏品從民國初年到日治時代，甚至到60、70年代都有。除了鐵皮玩具、機器人、塑膠粉紅色頑皮豹外，更少不了海報、招牌等懷舊商品中的經典。

另一間編號131號攤位的松成記，和往前走幾步的松成商行是同一位店主，松成記裡有不少紙類商品，例如舊票券、電影海

大同寶寶是四、五年級生的共同回憶。



老  
臺北



披著時光的老東西讓塵封的記憶在瞬間清晰起來。

報、老照片、舊雜誌書籍等，最有趣的是還找得到五年級生最愛看的小甜甜卡通之類的著色簿，四郎真平之類的漫畫也有；松成商行則像是間玩具百貨，鐵皮玩具、大同寶寶、布袋戲偶，充分滿足四、五年級生的懷舊心情。有趣的是還有早年各縣市單車、牛車牌照，少見又古意盎然。

昭和町文物市集的老闆們多數原本是收藏家，因個人喜好收藏

不同的東西，以前多數到臺灣鄉下去蒐集，現在鄉下老東西不多了，就到一些廢棄的舊房子或要拆除前的房子裡去尋寶。正因為是尋寶蒐集到的，所以這裡多數商品都是獨一無二，因此看到喜歡的商品，可別忘了快快下手採購哦！

## 回味童年 順泰玩具食品行

若要體驗一下爸爸媽媽的童年，或者享受懷舊復古風情的感受，那麼位在景美的順泰玩具食品行可以讓你體驗父母童年的真實感。

一走進順泰玩具行，大大的空間裡，平面展示台擺著的、天花



松成記裡有早年各縣市單車和牛車的牌照，相當少見。



窩在老東西裡面，好像也回到古早的年代。



板懸掛著的，都是一排排的玩具或是玩具食品，像是尪仔標、陀螺、吹泡泡、拉炮、冲天炮、仙女棒、抽抽樂禮盒……有吃、有玩，數量種類都很多，是臺北市區裡難得見到的傳統童玩零食老店。

順泰玩具行已經有40多年的歷史了，老闆官大興幾十年前從彰化老家北上尋找工作機會，到一家蜜餞工廠當學徒，做好蜜餞後還得騎三輪車到萬華、後火車站去送貨，就此接觸到批發雜貨食品的工作，後來他就開始自營這家最受小朋友喜歡

的玩具食品行。

小時候在彰化竹塘農家長大的官大興說，以前在鄉下沒有玩具可玩，都就地取材，用石頭玩跳房子遊戲、跳橡皮圈、打彈珠……等，不用花錢就可以得到很多的快樂。在順泰玩具食品行裡，雖然得花錢才能買玩具，但是多數的老玩具不需繁複的機械原理，簡單易懂，花少少的錢就可以得到大大的滿足。

最受小朋友喜歡的是抽抽樂禮盒。禮盒最誘人之處就是抽籤換獎品，獎品有玩具、番薯糖、綠豆糕，巧克力軟糖膏……運氣好時，一次可以拿好幾個，讓人開心得不得了，總想一試再試。老闆說，民國60年左右是這類兼營雜貨買賣的玩具食品店生意

鐵皮玩具也是懷舊商品裡的熱門經典。

老  
臺北



走進小小的店面，像是走進時光隧道般，充滿舊時代的記憶。



抽抽樂禮盒是不同年代孩子們的相同選擇。



開業40多年的順泰玩具食品行伴隨無數兒童長大。



春露商店的老玩具讓人愛不釋手。

最好的時候，每逢春節、中秋節和寒暑假，有假期比較長時，除了店家來批貨外，更有不少學生「掛」（閩南語：批貨）回去賣給厝邊頭尾的鄰居，賺點小錢，也能滿足自己想玩的心，這也是伴隨四、五年級生，最值得回味的童年回憶。

## 重溫舊夢 春露商店

在忠孝西路的K-mall地下2樓，以呈現臺灣60年代舊時光的臺灣故事館，有老街、老店、老布袋戲台、老劇院、老里長辦公室，還有賣老玩具、懷舊零食的春露商店，受到懷舊迷們的喜愛。

位於臺灣故事館入口處旁的春露商店，麻雀雖小卻陳列不少懷舊老玩具的經典品項：布袋戲、波浪鼓等，還有四、五年級生童年時代愛玩的竹蜻蜓、竹蟬、上發條即可轉動的鐵皮機器人、鐵皮娃娃等，樣樣都是可以動、可以玩，而不只有擺設懷念的意義而已。零食架上的也都是極具代表性的童年甜點，有仿香菸模樣的涼煙糖、入口涼爽的黑人牙膏糖……等，還有小女孩

古早味的童玩迄今依然屹立不搖。

愛吃的紅色芒果乾，吃完後嘴唇會像抹了胭脂一般紅潤；彈珠、水槍則是小男生的最愛，讓人忍不住想買來重溫舊夢。最有趣的還有撈金魚、現場做雞蛋糕等互動遊戲，充分體驗昔日孩子們的童年生活！

既然到了臺灣故事館豈能不好好逛逛？這裡可是貼近臺灣60年代歷史的好去處之一。街道之間，館方精心以舊收藏品及仿古村落，重新演繹40年前的臺灣常民生活，並以柑仔店、冰果室、小吃店、榕樹下小吃攤，貫穿昔日臺灣的飲食及日常生活樣貌。

館中的主要老街取名為中華路，感覺起來就是最重要的道路。長約20多米，兩旁是一間間的舊式臺灣木造店鋪，有牙醫診所、保生堂中藥鋪、茶館等，建築屋頂是深灰色的仿古瓦片，外牆由老舊木板拼裝組合，說明60年代臺灣的故事，充滿著時代意涵。路底一旁的小學教室，有黑板、座椅、風琴，讓人不自覺坐下來靜靜憶兒時。

## 帶你回到過去 尋寶跳蚤屋

臺北都市形象愈來愈時髦，卻也讓值得珍惜的老玩意愈來愈少，但在21世紀懷舊風潮不減的風氣下，還是有店家特意蒐購世界各地的舊玩意，一圓客人的購買慾。位在捷運古亭站旁的尋寶跳蚤屋，採美式跳蚤市場的概念，把使用過的東西稍做整理後出售，竟吸引不少人購買。

尋寶跳蚤屋陳列商品的位置廣達數百坪，從杯盤碟叉、鬧鐘擺飾、舊書CD、桌子木床，甚至鋼琴、點唱機，應有盡有，讓人眼花撩亂。品項也不限於是臺灣懷舊風格，有不少是西洋懷舊風的產物，是本土、西洋老東西的集中地。

來這裡找玩具得有個心理準





臺灣故事館內的建築充滿60年代的氛圍，吸引不少觀光客前往。

備，玩具們是依類別或材質、價格擺放，真得仔細尋找，才能得到寶物。最受買家青睞的鐵皮人偶，上了發條依舊可活動自如，但價格不菲；這裡最受矚目的是大型點唱機，圓筒型如機器人造型的点唱機裡裝著一首首的西洋老歌，靜靜坐在一旁，等待有心人的青睞，但和所有二手商家一樣，在此看到中意的商品，得快點下手，以免被買走，細心蒐尋大膽收藏，也成了在這裡尋找懷舊商品的一大樂趣。

#### 店家資訊

##### 昭和町文物市集

永康街60號錦安市場內

順泰玩具食品行 2931-4616

臺灣故事館 2388-7158

尋寶跳蚤屋 2391-2100



大型點唱機是尋寶跳蚤屋受矚目的焦點。



尋寶跳蚤屋的收藏偏向西洋懷舊風格。

# 老少咸宜槌球樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

協助採訪／中華民國槌球協會陳文和

## 槌球

天色才濛濛亮，社區公園裡的草坪上，已四處可見老先生老太太們三五成群，各自手持著一把造型特殊的T型長柄木槌，追著圓圓的紅白小球，一一推入球門。木槌撞擊球體發出的短促單音，在寧靜的破曉時刻裡，聽來格外清脆響亮。

這種有點像高爾夫和撞球混血兒的運動，叫做「槌球」（Gate Ball），它的規則簡單，玩法有趣，運動量不激烈，而且只要有小片空地及球具就能玩，堪稱老少咸宜。中華民國槌球協會資深教練陳文和笑說，雖然槌球與氣功、太極拳等同屬溫和運動，但槌球須聚眾三五球友才玩得起來，這對於缺乏友伴、晚年生活寂寞的阿公阿媽來說頗具吸引力；而且槌球可不只是消耗體能而已，要玩得出色，還得努力動腦才能晉升玩家等級，因而也被視為激發腦力的智慧型運動。除

了可用來訓練小朋友手眼協調、感覺統合外，據說還能有效預防失智症等老人文明病。難怪自從槌球在臺灣開始流行以來，很多銀髮族的日常運動項目，就從太極拳、外丹功，紛紛改成了槌球。

### 發源於後院草地 風行全世界

槌球始於中國唐代，由當時一項名為「捶丸」的運動發展而來。13世紀傳入法國，稱為Croquet，原是一種供全家人在後院草地上玩的家庭遊戲，19世紀傳入英國，由於槌球運動儀態從容優雅，頗受到宮廷貴族與上流社會人士的青睞，大為風行。1947年傳入日本北海道，日本人將規則和玩法予以精簡與改良，就成了目前所見的槌球運動。臺灣則在民國69年由兩名日本槌球協會會長引進。許多人以為它冷門，其實臺灣目前已有20多萬槌球人口，在明年即將舉辦的世運會

中，陌生又有趣的槌球競賽，更大大引起了國人的高度關注。

槌球基本打法很像高爾夫球的果嶺推桿，球桿揮動有如鐘擺擺動，對準球體中心點，擊球入門。正式比賽時，兩隊各有5名隊員上場，先攻者使用單數紅球，後攻者使用雙數白球，一共10顆，每人都有自己專屬的號碼球，稱為「自球」，其他的球則為「他球」，打擊順序按球面號碼交叉進行。每一位球員都從發球區開始打擊自球，一次打擊通過第一球門才算成功，然後依逆時鐘方向，1號門、2號門、3號門，每過一個球門得1分，最後碰到終點柱奪標，再得2分，得到個人滿分5分，打擊即告結束，換人上場。萬一沒有通過球門或出界，就得出局繞到隊伍後，重新等待再次上場。

在自球通過第一球門之後，玩法就多了。通過後有再打擊一次的權利，此時可將自球直接



槌球基本打法很類似高爾夫球的果嶺推桿。



上場隊伍先攻者使用單數紅球，後攻者使用雙數白球。



一次打擊通過第一球門才算成功。



三五球伴一同玩球，既能健身又能溝通感情。

打進第二球門，如有敵隊的他球在旁邊，可以瞄準打擊，用自球去撞擊他球，把對方的球撞開，用來幫助隊友得分，或阻撓對手得分，並增加一次自己的打球機



球門為門字形，內寬22公分、高19公分。

會，這叫做「觸擊」(TOUCH)，類似撞球中的KISS。觸擊後，如果兩球都沒出界，就可以進行「閃擊」(SPARK)，將自球用腳踩住，然後隨意選擇一顆想要觸擊的他球，兩球緊靠，利用打擊自球的反作用力，將別人的球撞離到別處去，通常都是把隊友的球送到球門口，要不就把敵隊的球撞得遠遠的，令對手難以再有進門的機會。閃擊成功後，自球可往下一個球門前進，直到碰到終點柱。比賽採積分制，先達到25分者優勝；如兩隊皆未達25分，當比賽時間結束時，以高分者獲勝。

#### 戰略佔60% 首重合作

一般認為槌球是老人運動，只能疏通疏通筋骨，缺乏變化的球趣。陳文和表示，槌球看似沒有其他運動的激烈、刺激，但戰術上的運用及變化卻勝於籃球、足

球，個人技術勝過高爾夫球、撞球技巧，團隊默契更高於棒球、壘球，可以說是一項集多數球類精髓的運動。

十幾個小學生圍聚在草地上，豔陽下汗流浹背，盯著球的眼神，卻是個個銳利專注。「玩槌球，戰略佔60%，其他才是技術。」陳文和強調，如果以為槌球只是追著球打，那就錯了；事實上，這種運動首重團體合作，需要縝密的佈局，除了讓自己持續保有打擊的機會，也必須適時「做球」給同伴去搶分；一次失誤可能造成對手得分，一桿好球也可能為後續上場的隊友開啟得分坦途。佈局攸關勝敗，槌球比任何球類比賽都要明顯，因此每位選手的角色不只是打好球而已，身體一邊動，腦袋裡也得時時運籌盤算，設計球路才能勝出。

「所以其實它是一種益智遊



槌球需要繞著球場走，不能橫越，一場球打下來每人至少走了2千多步。

戲。」陳文和認為，槌球從5歲到95歲都能玩，筋骨僵硬的老人家、缺乏運動的上班族，玩槌球甚至完全不必擔心運動傷害。在日本，至少有超過七百萬的槌球人口，是最受歡迎的國民運動之一。

### 槌出健康美麗人生

想玩槌球，可以從參加學校、社區社團或槌球協會開始。現代醫學強調「每日一萬步，健康有保固」，槌球規定球員打球時只能繞著球場走，不能橫越，步行是最主要的活動方式，因此估算一場30分鐘打下來，每人至少走了2000多步，「每天多打幾場，就能輕鬆達陣！」72歲的楊進興

打了十幾年槌球，他笑說，一點都不誇張，自從開始打槌球，膝蓋無力、動不動就頭痛的老毛病全都不見了！

「玩槌球比較不會老人癡呆啦。」68歲的吳正雄豎起兩根手指，開玩笑地比比自己的腦袋。公職退休後便加入協會，喜歡下棋的他認為槌球對於腦力的訓練相當有助益，而且「手臂、頸部、腰部、脊椎、腿部通通都會活動到。」碰到梅雨季天天下雨，幾個球友趁著偶而放晴的空檔，也不管草地還是溼漉漉的，拿起球桿照樣打得開心。

槌球動作溫和，不太容易造成運動傷害，唯一要注意的是活動時須藉由身體的彎曲進行擊球，為避免脊椎承受長時間的側彎，最好打完一場稍事休息，以免脊椎變形而引起腰痠等後遺症。此外，槌球場地多為露天，最好注意防曬並適時補充水分。吳正雄說，現在大夥兒見面時的招呼語已經變成：「你今天『槌』過了沒？」一天不槌，渾身都不對勁。你想不想也來「槌」「槌」看呢？

### 裝備教室

#### A.場地

分為草地、沙地、泥土地、人工

草皮4種。平坦、無任何障礙物，可以規劃出長15~20公尺、寬20~25公尺以內的長方形平面場地均可。社區公園、河濱綠地、校園操場、體育場都很適合。

### B.球具

**球桿：**以木製為主，槌頭及柄構成T字，槌頭18~24公分、擊球面3.5公分~5.0公分、柄長50公分以上。

**球：**以合成樹脂製成，直徑7.5公分，紅球、白球各5個，紅球以白字標示1、3、5、7、9單數號碼，白球以紅字標示2、4、6、8、10雙數號碼。

**球門、終點柱：**球門為□字型，內寬22公分、高19公分。終點柱離地面高20公分，與地面垂直固定即可使用。

### C.服裝

以輕鬆簡便、吸汗功能強的運動服裝為主。夏日最好穿著長袖衣褲、遮陽帽、太陽眼鏡，以免晒傷或中暑。

### DATA

中華民國槌球協會 [gateball.com.tw](http://gateball.com.tw)

長壽槌球俱樂部

[www.taconet.com.tw/lgclub](http://www.taconet.com.tw/lgclub)



槌球活動致勝首重戰略和團隊合作。

# 有機生活

## 吃出自然活力

文／何儀琳 攝影／吳金石



(圖／聯合報系)

隨著飲食文化越來越精緻，現代人在享盡口腹之慾的同時，也產生越來越多的文明病，因此有機、輕食的概念也成為最流行的話題，從大企業家、科技工程師、醫師、老師到家庭主婦都致力於讓自己及家人吃得更健康，「有機(Organic)」的概念便成為當今最熱門的話題。

### 有機代表全面生活態度

雖然「有機」的概念在國外行之已久，但臺灣人普遍對於「有機」的定義，只停留在不噴灑農藥的農產品上，其實「有機」代表的是一種全面的生活態度。

有機食品不只是食物沒有農藥而已，更重要的是，藉由食物供給的方式來改變生活型態，讓人類的日常生活不致危害環境，進而能與環境共生共存。推廣有

機農業不遺餘力的中興大學生物產業推廣暨經營學系系主任董時叡，在成立興大有機農夫市集時便指出：「其實有機還包括了對於健康、環境、生物、環保、尊重動植物生命、生態和諧等多方面的態度」。

因此，許多有機農場的耕作方法都會強調：不噴灑農藥，讓作物自然生長；利用天然的方式（如人工拔除、養水鴨或青蛙等生物防治法）除草以維持作物生長；不施用化學肥料，不使用基因改造過的種子、種苗；不使用任何基因改造生物之製劑及資材等，這些關於有機農產品的種種規範，其實都為了讓人們能在取得食物的同時，也能保護土地、水源、空氣，進而創造人與自然共存的環境。

目前國內對於有機農產品的認定，以農委會頒布的「有機農產品及有機農產加工品驗證基準」而言，是指同一生產農地之土壤及水源未受污染，生產過程完全遵守農委會訂定的「有機農產品管理作業要點」各項有機農產品生產規範，包括應有適當防止外來污染的措施以避免有機栽培作物受到污染、轉作為有機農地需經過2至3年的轉型期等種種規定，並經驗證機構驗證合格的各項農產品。

### 有機驗證機構共4家

目前經農委會認證通過的驗證機構共有4家，分別是「財團法人國際美育自然基金會 World Sustainable Agriculture Association (MOA)」、「臺灣省有機農業生產協會(TOPA)」、「財團法人慈心



香炒金針南瓜。

有機農業發展基金會（TOAF），以及「臺灣寶島有機農業發展協會（FOA）」，皆是十分具有公信力的驗證團體，選購時只需確認是否有這四家認證機構的標章，便可確認是否為合法標示的有機產品。

而據農委會表示，從2009年起，國內的有機認證標章將全部統合為有機農產品驗證標章「OTAP」，O代表有機Organic，T代表可追溯Traceability，同時也代表臺灣Taiwan，A代表Agricultural農業的，P代表Product產品，TAP指「具有可追溯產銷履歷資訊的臺灣農產品」，未來有機驗證標章將提供農產品產銷履歷條碼，讓社會大眾透過手機或PDA感應，即可上網查詢這項產品由栽種到銷售的過程，對有機產品的認證更容易辨識。



九層塔蛋壽司。



有機輕食吧，對於注重健康養身的都會人特別有吸引力。（圖為國賓飯店Aqua Lounge）

#### 五星級飯店首見 時尚有機輕食吧

想要好好的享受一頓有機美食，中山北路上的國賓飯店是一個不錯的選擇，位於1樓的「Aqua Lounge」讓人得以在舒適的環境中，享受色香味俱全的有機美食。去年才改裝完成的「Aqua Lounge」，以代表生命源頭的水（Aqua）為主題，打造出純淨而舒適的複和式用餐空間，提供有機餐點、有機礦泉水及有機蔬果汁等各種充滿創意的飲食，讓人們來此感受由內而外的改變。

「現代人的壓力很大，更期望能以健康的飲食為自己帶來活力。」協助規劃國賓Aqua lounge的



齊民的火鍋經健康認證把關，有機食材更安全美味。



齊民沾醬依據《齊民要術》製作，是招牌的新鮮體驗。

指導顧問洪光明如此認為，因此在協助設計菜色時，他運用了許多別出心裁的料理方式，例如以有機燕麥代替牛奶調製出香濃口感、不用精米及白糖而改用2號砂糖或黑糖，在麵條製作中摻入有機麥等等，讓有機飲食可以在尋求天然、健康原味的同時，也保留美好口感，成為既健康又快樂的美食享受經驗。

「九層塔蛋壽司」是一道結合本地食材與異國料理的菜色，用有機米、九層塔及嚴選土雞蛋製作而成的壽司，吃起來滋味簡單卻充滿營養，更能品嚐出有機米、古早蛋的香氣。

而「香炒金針南瓜」則是一道

最適合秋天品嚐的有機美食。南瓜富有豐富的維他命A、C、E及B群，且其中所含的β-胡蘿蔔素含量是瓜類之冠，是非常健康的食材。

此外，秋天也正是品嚐鮭魚的最佳時節，「鮭魚義大利麵」就是一道最適合秋涼時節的美食，鮭魚富含維生素A、B1、B2、B3、D與E，且是鈣、鐵、鋅、鎂和磷等礦物質的良好來源，更有極豐富的Omega-3多元不飽和脂肪酸，含量居所有魚類之冠，較不易造成身體的負擔。

洪光明也強調，想要製作有機餐，最困難的是食材的選擇無法全部都是有機來源，除了採購有

機認證的蔬果之外，也很注重非有機食材的品質，因此選擇與統一生機和壽豐鄉農會合作，一起為消費者嚴格把關食材品質。

#### 師法古人智慧 吃出有機健康滋味

要說世界上最講究「吃」的民族，中華民族肯定是歷史最悠久的，諸多食補養生之道也在中國文學史上留下許多紀錄，其中北魏賈思勰的《齊民要術》堪稱為中國古代的烹飪百科全書，它雖屬農書，但內容「起自耕農，終於醋酸」，也就是農耕是方法，但最終目的是將農產品製作成食品。跟隨著這種「從土地到餐桌」（from farm to table）的理念，



餐廳裡擺設雅緻，用餐氣氛更佳。（圖為齊民中國有機火鍋）

「齊民中國有機火鍋」將古代老祖先的飲食智慧，以現代方式重現在熱鬧的忠孝商圈上。

餐廳中全部採用由永豐餘生技Green & Safe所提供的有機食材，蔬菜來自蘭陽平原上的豐園有機農場，擁有慈心有機農業認證及美國QCS有機農場專業認證；此外肉品方面則採用低密度放養不施打抗生素及生長激素的黑毛土雞、經CAS認證的完全成熟豬肉、澳洲USDA有機認證的優質牛肉，及每日現撈立即潔淨處理的各類魚鮮，在各類現代認證機制的把關下，運用古書記載的方式調理後，有機飲食的健康安全與美味，在「齊民」得到了最佳平衡。

在食材之外，以火鍋套餐方式來呈現，乃是考慮到有機食材在栽培過程中已經吸收自然養分，只要呈現原味便能讓人驚嘆，因此特別製作各種清淡健康的好湯底，引出有機食材的鮮美滋味。其中最特別的湯底便是「廬山清雞湯」，這是引用《齊民要術》中的「涿骨瀝湯法」，先將雞骨全打斷而不取出，再以80度炆火浸煮全雞6小時，才製作出這低普林、低卡路里卻讓人齒頰留香的清澈高湯。

此外，根據《齊民要術》製作的各種沾醬，更是最招牌的新鮮體驗，延續《齊民要術》「八和齋」之法，以茴香等15種堅果香料研碎後製成，口感是「烈而不

澀，強而不乾」。而「妃子醬」則沿襲古代為后妃調製的醬汁；「香檸醬」則用香茅、有機蘋果醋和新鮮檸檬汁的天然果酸調和蔬菜泥，非常適合搭配蔬菜及海鮮。

### 打造居家有機飲食 自然品真味

走進仁愛路巷內的「藕根香」，就能感受到一種居家的恬然，彷彿走進了自家廚房，樸實簡單的布置背後，藏著各種有機健康的巧手美食。

出生於醫療世家，曾經服務於醫療體系的范秀琴，在尋求解決身體病痛的過程中發現了自然療法的重要，從此走上有機飲食的道路，並與先生合力成立了「藕根香有機健康總匯」，期望能讓更多人藉由有機飲食獲得幫助。

范秀琴認為，真正的有機飲食，不單是在主要食材上要求有機，舉凡調味、油品及烹調方式都要用最高標準來看待，因此，在「藕根香有機舒食餐坊」中，所有的餐點都堅持不煎、不炸，並使用優質的有機葡萄籽油及冷壓亞麻仁油。除了少部分食材（如木耳、香菇、鮑魚菇）因為容易產量不足而使用天然栽種的以外，大部分的食材皆盡可能採用有機食材烹煮，而且使用的調味料更一定要選擇天然、無化學合



藕根香的涼拌高麗菜加上梅子醬、梅子醋和梅子，酸酸甜甜口感特佳。



迷迭香薏仁燉飯，色調溫暖香味四溢。



加了蛋絲、海苔、小黃瓜、胡蘿蔔絲等的免煮麵，很受附近上班族歡迎。

成或色素的上選調味料。

店裡最受歡迎的涼拌小菜，就是利用紫高麗菜、甜菜及蘋果製作而成的「涼拌高麗菜」，裡頭加上了梅子醬、梅子醋及梅子，酸酸甜甜的滋味讓人一口接一口，范秀琴也說，家裡的小孩

都拿來當蜜餞吃，既健康又不會發胖。此外，色彩豐富的「高能量五色免煮麵」也是店裡的招牌菜色，加了蛋絲、海苔、小黃瓜、胡蘿蔔絲等的免煮麵，吃起來又香又有咬勁，吃完很有飽足感，難怪很受附近上班族歡迎。

另外一項適合秋冬品嚐的單品則是「迷迭香薏仁燉飯」，除了主食薏仁、糙米之外，還加入西洋芹、紅蘿蔔、黑橄欖、洋蔥、蕃茄、紅黃青椒等，色調溫暖且香味四溢。

范秀琴特別推薦的食材則是免煮麵，主要是用有機小冰麥的種子研磨而製成的麵條，不但口感媲美手打麵，且其中所含的膳食纖維極高，僅用熱水浸泡30分鐘即可食用，不會破壞纖維及營養素，另外再搭配薑黃粉、細香蔥、蒜粉等健康的調味粉或高湯，即可變成涼拌麵或湯麵，口味相當多元。

#### Information

臺北國賓大飯店 AQUA LOUNGE

2100-2100 轉 2186

齊民有機中國火鍋 2772-5123

藕根香有機舒食餐坊 2721-0832



走進藕根香如進自家廚房，樸實而健康。

## 風格競勝 旅館新時尚美學

# 金來商旅 Royal Biz Taipei

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

大環境不景氣，根據報載，這幾年臺北市上千家的老舊飯店正以每年4%的速度急速汰換中，然而兩岸包機直航，臺北旅行風潮卻正在發燒，商務客、背包客有增無減。看準這波「危機即契機」，有業者專門租下舊大樓再改裝翻新，用小錢打造平價精品旅店搶灘。民國72年創立、已有20多年歷史的金來商旅手筆更豪氣，總經理張家豪從父親手中接下老飯店時，不打算循「老店拉皮」的模式局部翻新，而是只留下建築主架構，一口氣將內部格間、設備全部打掉，連飯店名稱都從「儂來」變成了「金來」。

### 老飯店的堅持與精神

張家豪開玩笑說，「『儂來』是『攏總來』（臺語），『金來』是『卡緊來』，俗摺有力。」飯店不得已改名，實在是因為當年沒有註冊登記的觀念，以致於被捷足先登，在其他縣市開了個同名的旅館，因此當他的飯店在2006年

12月重新開張營業時，便索性以「金來」重新出發。

金來位於金山南路上、新生高架橋附近，最大的特點，就是從這到臺北市中心任一處知名景點，包括臺北101、西門町、兩廳院，「搭計程車大致都不會超過100元，非常方便。」

網路資訊的發達，使得消費者越來越精明而懂得比較，如果不想削價流血競爭，設計加上服務，就成為飯店業者尋求另類商機的藍海策略。

整裝後的金來商旅，黃銅、琉璃、原木打造的櫥櫃板、屏風、玄關桌椅，隨著光線流轉散發內斂光華；門廳鋪陳光可鑑人的大理石地磚，錯落幾盆蔚然植栽，煥發出截然不同於老旅館時代的美感風貌。同樣7層樓高，張家豪把房間數量從原本的78間銳減為48間，然後將每間客房面積拉大至將近10坪，裡面設有伏特加、V.S.O.P、琴酒與德國蔡司SCHOTT水晶杯的個人小酒吧，讓

人有著宛如身處商務艙的禮遇榮寵之感。

一般中小型商務飯店不太有條件具備的會議室、健身房，這裡也一應俱全。健身房的設備包括美國進口專業型電腦跑步機、橢圓心肺交叉訓練機、電腦腳踏車機、伸展訓練機、啞鈴訓練設施、抗力球等，頗有運動中心專業級水平。

在陽光灑落的露天中庭花園餐廳裡，令人驚喜的還有自助式早餐。對於這一早用來養精蓄銳的重要補品，金來沒拿現成的薯餅、熱狗打發客人，而請來五星級飯店的四位主廚輪流上陣，設計出內含七道熱食、冷盤、中式早餐、生菜沙拉、優格、麵包、熱湯、蛋糕甜點等豐富菜色，每日根據入住旅客的國籍判斷他們的飲食偏好，變換菜色。如果日籍住客多，這天早上可能吃得到冷豆腐、味噌湯、壽司、燒鰻魚，如大多是歐美客，則可能是麥片粥、香腸、煎肉排、



金來商旅門廳貌。

鋪陳光可鑑人的大理石地磚，煥發出截然不同於老旅館時代的美感風貌。



織工精細的報紙袋，為旅客送上當日的報紙。



原木打造的櫥櫃板、屏風、玄關桌椅，隨著光線流轉散發內斂光華。

羊角麵包以及帶著粗粒的手工果醬。「金來或許沒有五星級飯店的規模，但要有五星級飯店的水準。」張家豪認為這是老飯店無論如何都不能放棄的堅持與精神。

### 小而確切的幸福

據說是旅館業大亨康拉德·希爾頓（Conrad Hilton）第一個提出，旅行在外的時候，如果能待在熟悉的環境裡，旅行的品質必能大加改善；這個概念後來便成了全球旅館業努力營造「旅人第二個家」的重要基礎。

金來曾經榮獲2007年臺北市政府交通局三安（安心、安全、乾淨）評鑑特優獎及臺北市政府觀光傳播局雙語評鑑英語組特優獎。張家豪強調：「偉大在於細節上的用心追求。」金來希望提供的，是為每一位客人量身打造

的專屬「管家服務」。

早上起床想看什麼報紙？只要在前一晚指定，隔天一早它就會裝在織工精細的報紙袋裡，靜悄悄地掛在你房外的門把上；半

夜想吃宵夜、泡麵？總有人不厭其煩為你跑腿，也曾有旅人還沒抵達飯店，就事先打電話要求將每一瓶礦泉水都放入冰箱冰到透涼才滿意。金來會將每位住客的



備有德國蔡司SCHOTT水晶杯的個人小酒吧。



在陽光灑落的露天中庭花園餐廳裡，享用令人驚喜的自助式早餐。



金來商旅每日根據入住旅客的國籍判斷他們的飲食偏好，變換菜色。

習慣、喜好鍵入檔案，以便下次提供更好的服務。訂房專員張維真說，曾有一對夫妻前來住宿，房務員清掃房間時，發現地板上鋪著一條薄薄的床單，一問之下才知道原來先生脊椎不好，無法睡彈簧床。當晚，當這對夫婦再度回到飯店，房內地板已經整整齊齊鋪好了硬床墊，當下非常感動，從此自然而然成了金來最nice的常客之一。

有很多大飯店只顧著氣派豪華，可顧不了親切的服務。小而



健身房的設備有美國進口專業型電腦跑步機等專業級設備。

美，小而精緻貼心，這樣的旅店，我想，這就是日本作家村上春樹所稱的「小確幸」（小而確切的幸福）吧。

#### 金來商旅小檔案

地址：金山南路1段71號

電話：2397-9399

傳真：2397-1399

網址：www.royalbiz.com.tw/

交通：搭乘捷運板南線至忠孝新生站下車，再循金山南路前往，步行約10至15分鐘可抵。

#### 客房設備

- ★全館不限時數免費寬頻上網，房間內備有ADSL插座，1樓餐廳及大廳設有網路插座及無線網路AP免費提供。
- ★國際直撥外線電話
- ★32吋液晶平面電視、DVD播放機
- ★個人酒吧，茶包、咖啡免費提供
- ★迷你冰箱
- ★獨立冷暖空調
- ★免費提供礦泉水及新鮮迎賓水果
- ★每日自助早餐
- ★每日報紙
- ★免費使用健身設施

★住宿期間免費享用貴賓會議室2小時

#### 房型與房價

共有3種房型：標準客房、豪華客房、精緻套房，房價從6,000元至7,500元不等。即日起至97年12月31日止，持臺北旅館節手冊截角享4.5折優惠。

#### 服務項目

- ★車站、機場間接送服務
- ★住客衣物送洗
- ★專業商務服務：文件影印、傳真、翻譯、打字等
- ★郵寄、快遞
- ★代訂機票、車票與旅遊相關諮詢
- ★晨喚服務



整裝後的金來商旅，每間客房面積拉大至將近10坪。



貓空

## 貓空輕旅遊 混搭串遊好時光

文／葛晶瑩 攝影／許育愷

為了讓遊客更深入瞭解貓空，臺北市商業處在貓空「黃、紅、藍」3區，規劃出8條旅遊路線，每條路線皆包含「品茗、賞景、生態遊」3大元素，讓你一次滿足走步道、喝好茶、看夜景等樂趣。本刊實地探訪，精選出最適合半日休閒的輕旅遊，讓你暫停都會的快節奏，搭乘貓纜慢慢晃上山，悠閒你的假日生活。

### 小黃貓路線：景觀之旅

貓空站→三玄宮步道→指南國小步道→小紅貓產業道路→小黃貓產業道路→賞（夜）景用餐



茶園、竹林、一路相隨的花朵，來趟貓空半日遊，擺脫都會的繁囂。

貓纜貓空站位於小黃貓路線的中心，走出車站立刻面臨向左走、向右走的抉擇。不過，還是有方法不需要繞過重複的路線，就能輕鬆串遊石坡坑（黃區）一帶。

首先從貓空站旁的三玄宮步道往下行，接續指南國小步道，然後借道一小段紅色路線到小黃貓起點（貓空站），再續遊本路線。

三玄宮步道是以往運茶下山販賣的主要路線，因此又稱為茶葉古道，是貓空古道中最有代表性的一條。事實上這條路還是從前樟湖居民主要的連外道路，上學、工作也都是經由此路出入，直到民國68年產業道路完成，擔負主要交通任務後，這條古道就成為遊人訪古思幽的景點。如果不是搭乘貓纜上山，一般人會從指南國小旁沿三玄宮步道而上；而我們從上而下，享受不同的視野。這條古道全長1.2公里，剛開始會穿越產業道路，兩旁有茶園、竹林，而那一片壯闊的相思



拾級而上，享受滿山的綠意與清涼。

## 地圖示意

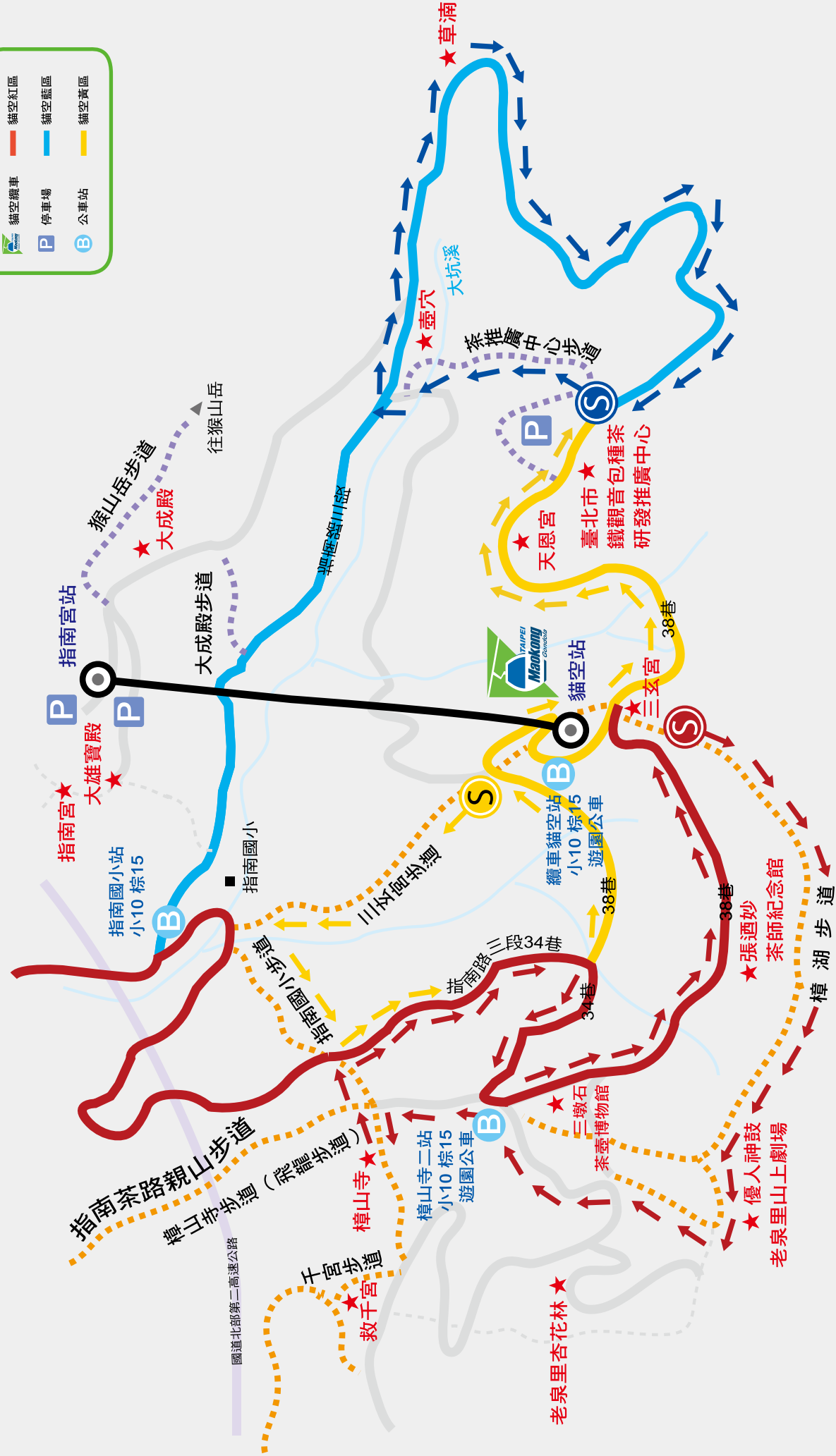


圖說分類

停車場

圖書分類

B 公車站



林地更讓人印象深刻，因為搭乘貓纜時往下看就不難發現這片林地；而如果來此的季節對了，撲鼻的野薑花還會一路「香」隨。

為了讓遊客認識茶葉古道今昔，臺北市政府在沿線均設了解說牌，說明鐵觀音由來、隨著季節更迭的茶葉種類與特色，山下石碑還刻有詩句「山明水秀石坡坑，梯山種田聽歌聲」，生動描述從前這條路上的景觀。

足踏古道上，會發現中間有段很特别的石階路，這段以石板砌成的階梯充滿歷史感，尤其那苔痕上階綠的意境，可說是古道精華。走到這兒不禁想起，如果加上正在空中來回的現代貓纜，這石階、柏油路、纜車，穿越不同時空的交通工具均匯集於此，又是一種不同層次的景色，值得玩味。

走到指南國小入口處，得尋找另一條指南國小步道的入口，然後稍微辛苦地拾級而上一小段，看見產業道路時就往左方前進，不久後可以抵達紅黃區交會處。再往前去就回到貓空站，貓空站另一邊也是小黃貓路線，路口的小吃攤可是門庭若市，可以稍微填填肚子，也可以繼續散步到天恩宮，天恩宮中有販售素食糕點可以品嚐，不失為另一種選擇。漫步在小黃貓路線上，兩旁是藏於山坡上的餐飲店，偶爾回頭遠眺貓空站，用另一個角度看看貓纜纜車移動著。最後，昔稱茶展中心的「臺北市鐵觀音包種茶研發推廣中心」是路線的終點，進去後試飲提供的茶水，並且瞭解本地茶的製造過程，這樣才不枉來過貓空。

由於地勢之故，小黃貓路線最適合觀景，尤其是欣賞臺北市夜景，因此餐廳與茶藝館幾乎在山頭形成聚落，好不熱鬧，所以除了早上來此健行踩古道後，大快朵頤外，更可以嘗試將出發時間移到下午，白日觀看茶園風貌，傍晚靜待黃昏夕陽，當坐在餐廳



慢遊貓空後，晚間可在山上用餐品茗，並欣賞市區萬家燈火。



茶推廣中心占地遼闊，室內除展示室外，另有空間舉辦教學講座。

中，一邊吃飯一邊看著市區萬家燈火閃耀時，應該會訝異短短貓空半天中，就帶來如此多重而豐富的體驗。

### 小紅貓路線：人文之旅

貓空站→樟湖步道→樟山寺→三墩石茶壺博物館→張迺妙茶師紀念館→賞景用餐

### 旅遊資訊

**貓纜：**自10月1日下午3時起暫停營運，恢復營運時間請上臺北捷運公司網站查詢：[www.trtc.com.tw](http://www.trtc.com.tw)，或電洽24小時客服中心：218-12345。

**三玄宮步道：**從指南國小上行到三玄宮的道路，又稱茶葉古道或石坡坑古道，全長1.2公里，安步當車約需50分鐘左右。

**臺北市鐵觀音包種茶研發推廣中心** 2234-0568

紅色區域屬於樟湖地區，由於日治時代遍植樟樹，地形又像是湖泊，所以名之樟湖。走出貓空站，對面就是小紅貓路線的起點，不妨由樟湖步道展開這段文化歷史之旅。樟湖步道通往樟山寺，中途還可越嶺到新店北宜公路銀河洞，但這次輕鬆遊的目的地是山腰上的樟山寺。

繞過三玄宮，沿指標進入次生林中的樟湖步道後，涼風撲面讓人精神一振。前進不久就會看見



小紅貓路線以樟湖步道為起點。

待老坑山的指標，如有體力可以上山走走，不到10分鐘就可抵達山頭，與日治時代所埋設的三角點合照留念；旁邊不能錯過的是優人神鼓禪修練習的山上劇場，他們20年來在此擊打出撼動人心的節奏，看著這片場域，有著人傑地靈的感受。

接著，走回樟湖步道後繼續下行抵達產業道路，樟山寺與大臺北的景致一同出現在眼下，絕對是貓空免費賞景的最佳地點之一。樟山寺建於民國20年，據說當地居民拾得一尊類似觀世音菩薩的石像，供奉後屢顯神蹟，於是信徒在此籌資建廟，而有今日樟山寺。寺中免費奉茶，走完一段步道後，在美景前深呼吸，離開前還可以在入口處蓋上親山步道的鋼印，做為此行的紀念。

再往前藉由樟山寺右方的指南國小步道，通往紅色路線，沒想到在此與指南宮正面相對，右轉

順著柏油路緩緩爬坡，此時可以開始觀察路邊店家，等逛完後飢腸轆轆時，才好選一家喜歡的餐廳用餐。繞個彎，就到了三墩石茶壺博物館，博物館中以紫砂壺作為主要收藏，從最早的明代收藏到近代名家之作，都是難得一見的珍品，館內有定時導覽，對茶壺製造、歷史有興趣的人，可以藉此機會認識紫砂壺藝術。

剛在樟湖步道行走時，隱約可見的張迺妙茶師紀念館現在矗立在前，張迺妙茶師像是貓空的開山祖師，他於清光緒年間（1895年）從福建安溪引進鐵觀音茶，栽種於樟湖地區，並且在此傳授種茶製茶的相關知識，民國5年，張迺妙參加了由日本政府所辦的包種茶比賽，還獲得臺灣總督特等金牌賞，製茶功力深受肯定，這所紀念館是由張迺妙後人所建，館內收藏製茶用具和相關文物，有專人陪同講解，走一遭有

如進入茶業發展史。透過珍貴的相片與文物，深入瞭解傳統製茶過程，更體會屬於茶的文化。

邊走邊看2、3個小時的人文慢遊，在心靈滿足之餘，別忘了讓兩旁的餐廳滿足你的口腹之慾，品嚐當地的茶餐美食，為貓空之旅畫下美麗的句點。

#### 旅遊資訊

**樟湖步道：**春季來此可至老泉里杏花林賞花；有時間與體力可經越嶺古道延伸行程到新店北宜路銀河洞；接續飛龍步道則可抵達政大。

**三墩石茶壺博物館** 2938-3797

**張迺妙茶師紀念館** 2938-2579

#### 小藍貓路線：生態之旅

貓空站→茶推廣中心步道→壺穴→健行遊覽→山中用餐

藍色區域位於貓空東部，是人工開發較少的部分，有種只緣身在此山中的寧靜感，如果希望假日能鬧中取靜，小藍貓路線是最佳選擇。

從貓空站到藍色區域，必須向左轉跨越黃區，既然茶推廣中心就位於黃藍交界處，建議先順便逛逛，大致認識本地茶的知識後，再往前探訪貓空的山林秘徑。走出茶推廣中心後，在停車場旁可以發現茶推廣中心步道的入口，沿著這條步道到大坑溪畔，尋訪屬於貓空地名的典故。

沿著茶推廣中心步道前行，在濃密的混合林中漸漸往河谷移動，一邊走下階梯，一邊大口呼吸著芬多精，並且觀察整個大坑溪集水區的生態，越接近谷地，森林感越強烈。看見張子善茶園時就快抵達入口了，跟著指標前進，千萬年前造成的壺穴地形豁然出現。所謂壺穴，是此地特殊的地理景觀，壺穴地形的形成，簡言之是早期河床受到河水推動石塊鑽蝕後，所產生的凹洞狀況，河水穿流過一個個特別的凹洞間，成為一幅獨特景致，貓空這段壺穴寬度大約20公尺左右，長度卻長達1、2百公尺，吸引許多人來一窺究竟，更是攝影者愛好取景之處。也就因為地形坑坑洞洞的，當地人以閩南語稱之「ㄅㄛ ㄅㄛ」，之後此地就稱之為貓空。

告別壺穴後，沿著步道走向屬於藍區的產業道路，右轉往山中步行前進，雖然這段路走來不算短，但健行在清幽道路上，彷彿身心都得到了洗滌，沿路可以看見茶館餐廳錯落在林間，沒有黃區的那種熱鬧，但卻是種質樸寧靜的印象，讓人不禁想加快腳步，去那茶家後院中泡茶用餐。

小藍貓路線景點不多，沒有遼闊景觀，但只要沉澱身心後細細品味，流水、飛鳥、森林……都會令人從大自然中找到難以忘懷的感動。



三墩石茶壺博物館展示各類茶具，若團體參觀還有專人導覽解說。



遊小藍貓路線，可見特殊的壺穴地形，此即貓空地名的由來。



在壺穴中除了「ㄋㄟ ㄣㄣ」之外，偶爾還可見到小昆蟲喔！

#### 旅遊資訊

**茶推廣中心步道：**此步道是從茶推廣中心到指南宮地區的捷徑，如果體力夠時間多，也可以順遊指南宮，但輕鬆遊路程設計，為直接走產業道路繞回到山上用餐。

**遊園公車：**由於回到山上的路段較長，如果真的走不動也不用擔心，可以搭乘遊園公車回到起點，票價15元。

#### 整體建議

- 假日建議搭乘大眾交通工具來此，一方面節能保護環境，另一方面假日此地停車不易，道路又有方向管制，所以貓纜與上山的公車是最佳的交通工具。此外，使用大眾交通工具在串遊路線時不需要再返回起點取車。
- 因為路線中有安排健行，請準備水壺在活動時，可以隨時補充水分。
- 如果半日遊還不過癮，除了這

3條路線可以搭配行程外，還可上山順遊指南宮、下山參觀動物園，非常有彈性。

- 更多旅遊資訊，可參考臺北市政府觀光傳播局出版的「攬翠之旅」摺頁；有關商業處推出的8種套裝行程，可參考由該處出版的「貓空慢慢遊」摺頁，

或上網查詢，網址：[www.tcooc.taipei.gov.tw](http://www.tcooc.taipei.gov.tw)。

- 臺北市政府為了輔導貓空地區業者發揚茶藝文化，提供優質安全的消費環境，合法通過暫行認許的店家名單，請上網查詢，網址：[www.tcooc.taipei.gov.tw](http://www.tcooc.taipei.gov.tw)



小藍貓路線沒有遼闊景致，但可細細品味大自然景觀。



若希望假日能鬧中取靜，小藍貓路線是最佳選擇。



12區

# 走透透 認識活力新臺北

本刊自7月起  
擴大發行，每月  
分區把畫刊送到全市  
每家戶，希望帶動更多  
市民加入閱讀臺北的行列。配  
合發行計畫，我們將陸續報導臺北市12個行政區的活  
力新貌，這期我們就來趟中正、萬華之旅吧！

文／宋祖慈 攝影／王能佑 繪圖／林佩君





中正區的科技商圈以光華數位新天地為核心。

機場線正在興建，萬大線則在規劃中。捷運路網，讓本區與其他生活圈的串連更加緊密與便捷，對提高居住品質、發展觀光、活絡商圈等，都是優勢。

臺北車站匯集鐵公路及捷運等多樣交通機能，成為全市之最大眾運輸樞紐，而「C1/D1聯合開發大樓」的規劃將使臺北車站更加如虎添翼。臺北車站的C1、D1特定區將興建兩棟56層與76層的雙子星大樓，提供觀光住宿、百貨零售及商務辦公等多元化服務，大樓地下層則可結合捷運線及高鐵的轉乘服務。

#### 四大區域發展 積極整合現有資源

中正區身為中央政府所在地，並位居大臺北地區的交通樞紐，未來發展將以結合政治、經濟、文教、觀光、優質住宅與國際交流等多元功能的國際化首都核心為目標，透過古蹟保存、產業輔導及都市更新等積極整合，老城的歷史文化將成為無可取代的資產，讓這個城市在新世紀揮灑自如。

中正區的發展目標分為四大區域：首都核心區、東門城外機關住宅區、南機場—崁頂—南門舊社區更新及公館與三軍總醫院地區。首都核心區的重點即在臺

北車站周邊；東門城外則包括以「光華數位新天地」為核心，串連整合八德路1段電子街成為科技商圈，並有效利用鐵路地下化的新生地，整建閒置公有房舍，規劃華山藝文公園。不但華山文化園區將成為文化創意產業的旗艦基地，從臺北車站、華山到光華商圈，都將以廣闊的開放空間連結，成為大型藝術綠園帶。

公館與三軍總醫院地區的相關規劃包括三軍總醫院舊址的「防災主題公園」，以防原訂的二二八紀念公園不足以支應本區的防災需求；保存寶藏巖聚落；以及結合公館、臺大商圈，向北延伸至兒童交通博物館的整體改造，預計民國102年開始商店街營運。詹訓明指出，公館自來水園區二期建設自去年暑假完工營運後，讓臺北市區多了一處戶外水上樂園，不但為公館帶來戲水人潮，也讓「公館新世界」的整體營造越來越受歡迎。

#### 古早水源地，今日親水新世界

臺北開始有現代化的自來水供水系統，是從公館新店溪畔開始的——1908年，這裡叫做「臺北水源地慢濾場」，從公館觀音山腳下的新店溪引取原水，經過取水口、唧筒室、淨水場及配水池等簡易設備，淨水場開始供水給



自來水園區裡散發巴洛克古典氣質的自來水博物館。

當時的用水人口12萬人。這個古早水源地雖然早已退役（1977年），被列為三級古蹟後卻展開了美好的退休生活，成為全國首座自來水博物館。

臺北市有自來水已經有百年歷史，水源地則蛻變成越來越好玩的自來水園區，二期建設的親水體驗教育區、量水室古蹟廣場以及公館水岸等設施，讓散發著巴洛克古典氣質的自來水博物館多了玩水的功能。親水體驗教育區室外設施包括造型水池、亂速滑水道、離心力體驗道、水文模擬河道、池畔沙灘等，室內則設有水浮力體驗池、壓力體驗池、水溫體驗池等，各項設施旁均設有水知識教育解說牌，寓教於樂。重點是，從公館捷運站步行即可抵達，而且不到300元的全票票價就能全區玩透透，是鬧區中的夏日戲水勝地。

「公館新世界」是繼馬前市長開發自來水園區、郝市長持續推動的整體營造計畫，結合園區、商圈和河濱，充分發揮公館的休閒潛力。走過汀州路和思源街，你可以在公館水岸享受一段沒有堤防的河岸景觀。騎單車，或探訪觀音山生態步道，就在商圈旁的公共遊憩空間，非常符合臺北人的活動習慣。



中正運動中心設有體適能健身中心。

## 五星級運動中心

### 射箭、飛輪、流行舞蹈的優質場地

夏天過完了（自來水園區親水體驗教育區戶外部分開放時間為5至9月），但中正區多樣的活動場地還玩不完！位於信義路1段的中正運動中心是東門游泳池舊址改建，地下1、2樓為標準溫水游泳池，並設有兒童池、SPA水療池、三溫暖池和烤箱、蒸氣室；地上9層樓建築的運動設施則包括體適能健身中心、綜合球場、高爾夫球練習場及羽球場、空氣槍射擊場等。中正運動中心還是SBL冠軍隊伍「臺啤」的練球場地之一呢。

特別推薦給讀者的是國際標準的30米射箭場。看北京奧運轉播是否引起你學射箭的興趣？中正運動中心有專業教練指導，家裡小朋友如果有假性近視或注意力不集中的毛病，不妨試試射箭這項運動。

位於仁愛路1段的Y17青少年育樂中心則是以舞蹈課程在「舞林」界佔有一席之地，看舞蹈選秀節目卻搞不清什麼是Breaking或Hip-Hop嗎？Y17的舞蹈課十分全面地涵蓋街舞等流行舞蹈、踢踏舞、肚皮舞等專業舞蹈、國際標準舞及有氧舞蹈系列。而最受小朋友歡迎的是全國最大的室內直排輪溜冰場「飛輪世界」，兩層樓的空間設計讓坡道更立體好玩，而且完全不受天候限制。

### 文風鼎盛 博物館全國最多

中正區除了是政治中心、交通樞紐，同時也是文風鼎盛的文教重鎮，不但臺北市立教育大學、臺大醫學院、北一女、建中、成功中學等知名學府都在本區，藝文場所的密度也極高——包括中正紀念堂、國家音樂廳、國家劇院、中山堂、國軍文藝活動中心、臺灣藝術教育館、市長官

邸、牯嶺街小劇場等，大中小型表演場地俱全；另外還有重慶南路書街與南陽補習街，堪稱全臺北最具文藝氣息的區域。

區長詹訓明表示，擁有全國數量最多的博物館，是中正區的文化產業特色，也是發展觀光的潛力。如剛舉辦過米勒畫展的歷史博物館和展出長毛象特展的中正紀念堂就吸引了熱情的排隊人潮，其實，光是史博館所在的南海路周邊，步行就能串連如郵政博物館、楊英風美術館、臺灣工藝研究所臺北展示中心等各有特色的主題博物館。中正區歷年的基層藝文活動也多以博物館巡禮為主題，如今年7月舉辦的「歷史復活節」。

身為中正區居民，我很自豪可以指出我家在清朝的地址是南門外、在日治時代的地址是螢橋邊。這個城市的歷史記憶還在延續、豐厚的人文素養持續累積，是中正區最可愛的地方。



Y17青少年育樂中心有全國最大的室內直排輪溜冰場「飛輪世界」。

### 中正區公所

地址：羅斯福路1段8號6樓

電話：2341-6721

服務時間：

週一至週五 8:30～17:30

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

# 萬華區

## 軸線翻轉 艋舺更新

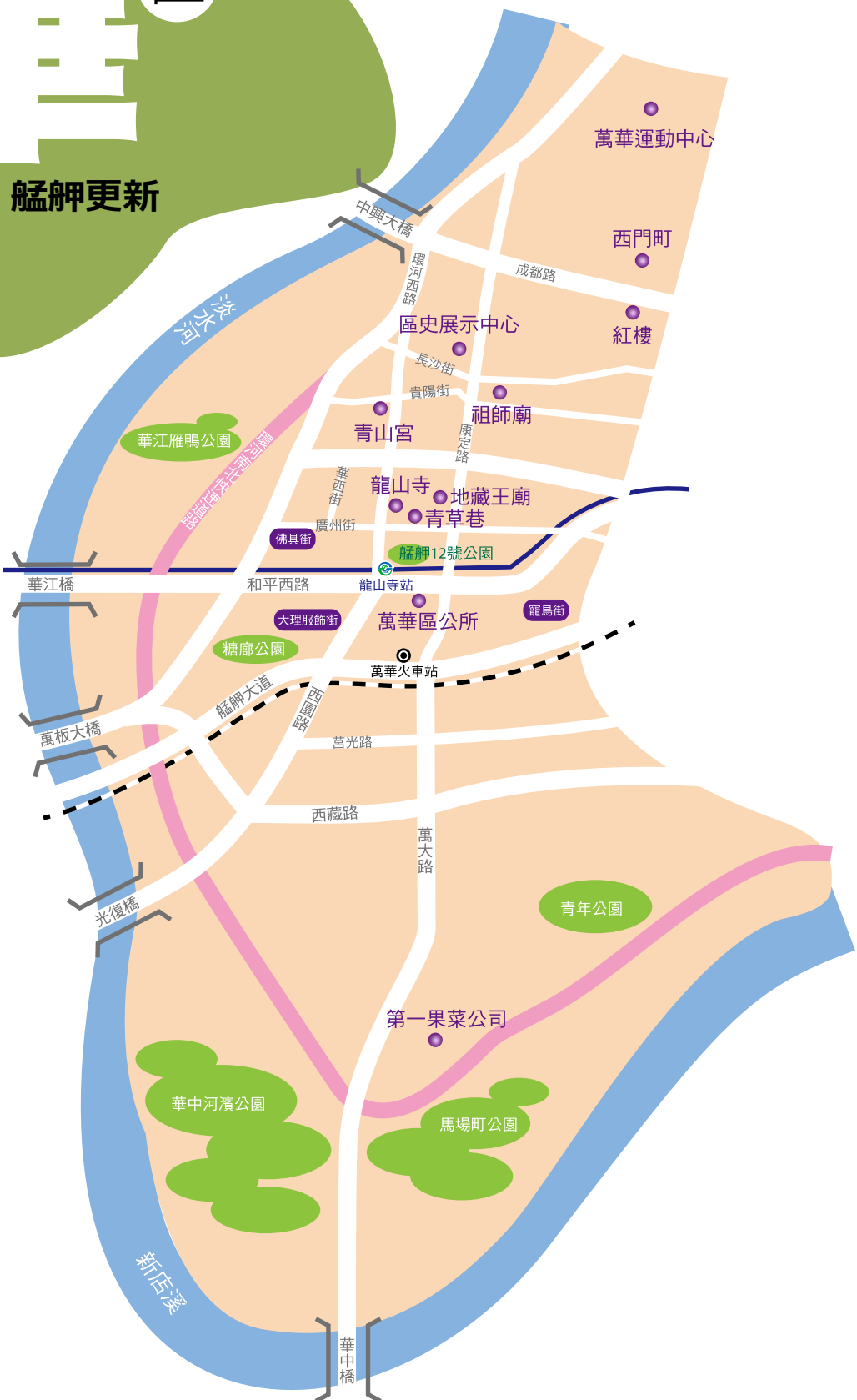
萬華區位於臺北市的西南邊，北臨淡水河、南濱新店溪，自古因有河運之利而形成聚落，是臺北開發的起點。清朝形容臺灣港口的繁榮為「一府二鹿三艋舺」——一府指的是府城，即現在的臺南市，二鹿是彰化縣鹿港，三艋舺就是萬華——淡水河上最大的港口。

三百年前，從現在的青山宮前到淡水河邊一帶，是臺北市最熱鬧的市集。住在臺北盆地的平埔族凱達格蘭人會划著他們的獨木舟，載運番薯來跟淡水河口的漢人交易，形成了一個番薯市場，而漢人稱凱達格蘭人的這種獨木舟叫「艋舺」。這也就是地名的由來，老一輩人一直到現在，還是用艋舺來稱呼萬華。

老地名所指的艋舺地區是今天的「中萬華」，以龍山寺為中心；「北萬華」則是貴陽街以北的西門町一代，「南萬華」則指西藏路以南的青年公園、東、西園生活圈。

### 龍山寺—— 萬華地理與精神的中心地標

清乾隆三年（1738年），首先至艋舺開墾的移民以福建泉州府晉安、惠安、南安人為主（合稱



三邑人)。他們在廣州街現址合資興建了龍山寺，香火鼎盛，附近也跟著熱鬧起來，市街逐漸從沿河一帶往內地擴展。從清中期開始，龍山寺就是萬華地區的信仰中心，有地方自治的公信力。歷經大地震和二次大戰的空襲，多次重修的龍山寺仍是寺廟建築的代表，被指定為二級古蹟，除了虔誠信徒的香火，還被列為外國觀光客必遊的三大勝地之一（另兩處為故宮和中正紀念堂）。萬華區區長王鴻裕指出，龍山寺每天的參觀人次平均高達7783人！

來拜拜的人一直未曾減少，加上捷運龍山寺站的開通，龍山寺周邊的10條商街和夜市小吃就更熱鬧了。王鴻裕區長說，萬華有三寶，一是寺廟古蹟多、二是地方小吃多、三是特色商街多。除了龍山寺，還有三級古蹟的青山宮、清水祖師廟和地藏王廟等，寺廟密度佔全市的23.4%。廟口往往是小吃的匯集地，加上萬華知名的華西街夜市、梧州街、廣州街、西昌街等小吃約有3400家，佔全市的24.2%；兩項都位居12區之冠。

特色商街也以龍山寺為中心，分別有西園路佛具街、大理服飾街、和平西路龍鳥街、西昌街224巷的青草巷、環河南路五金街、三水街、梧州街、華西街觀光夜市與龍山寺地下街商場等等，不但商品多樣，還是傳統地方產業的文化資產，與北萬華的青少年流行文化產業，剛好形成一個有趣對照。

### 最有地方特色的公共會館

萬華區行政中心是與捷運共構的建築，結合龍山商場，區民洽公十分方便。行政中心正對12號艋舺公園，這個介於龍山寺與捷運站中間的公園為老社區注入了一股嶄新氣息。舊的萬華區公所則是經文化局斥資整修為臺北服飾文化會館，是閒置空間活化的



龍山寺是萬華地理與精神的中心地標。(許斌攝)

藝文場館，以其地緣結合大理街的服飾產銷網絡，推廣地方服飾產業文化。

原來的龍山區公所與萬華第一戶政事務所則改建為全市第一所區史館，整棟大樓1樓為服務台及輕食料理區、2樓為「萬華區史展示中心」、3至4樓則是「新移民會館」。複合式空間不但針對新移民打造溫馨的學習交誼空間，也為萬華保留一個記錄地方文史與生活百態的角落。區史展示中心（長沙街2段171號）剛好位於古蹟艋舺祖師廟與青山宮的中間點，是古蹟之旅的最佳解說站。

位於西寧南路的萬華運動中心是棟節能減碳的綠建築，外牆設

置了太陽能光電板，溫水游泳池的水溫則以熱能回收系統來維持加溫，估計每年可節省30%的用電。地下2層、地上7層的多樣設備，為萬華居民提供極佳的運動場地，瑜伽及皮拉提斯等課程幾乎填滿每天的每個時段，適合容易腰痠背痛上班族利用上課來養成運動習慣。

### 申請健康城市認證 整合社福團體

區長王鴻裕已在萬華區服務5年，並不諱言萬華區的弱勢族群也是全市最多的，如老人人口比率、低收入戶、嬰兒補助、新移民、中輟生及街友；然而萬華的

社福團體也多，甚至從清朝就有樂善好施的傳統，如仁濟院。王鴻裕指出，萬華有新移民會館、3個老人中心和希望教室，並強化對區內重病身障及65歲以上老人的照顧，不論是「急難救助」、「低收入戶申請」、或「身心障礙者居家生活補助」，只要一通電話就立即處理、甚至派員到宅服務。

萬華區本年度的一項重要工作——申請健康城市認證，也希望利用這個平台整合社福團體，減少重複浪費。健康城市的概念以增進區民總體健康為原則，世界衛生組織WHO在亞太地區成立「國

際健康城市聯盟」，各城市可藉此平台交流經驗。營造永續的健康城市，需全面促進醫療保健、社福救助、生態環保和更新經濟；萬華區節能的運動中心、推動無菸公園、醫療篩檢和巷弄美化、雁鴨季、甘蔗季、萬華文化嘉年華等活動，都是提升生活品質、邁向健康城市的具體呈現。

#### 都市更新願景

##### 捷運萬大線將讓中南萬華脫胎換

曾參與近300個鄉鎮綜合發展規劃的區長王鴻裕以他的專業眼光說：「兩年前就開始建議萬華居民不要賣房子。」他認為臺北市



清水祖師廟是萬華區知名寺廟之一。



萬華區的大理服飾街服飾店林立。

都市更新發展最具潛力的前3名是南港、萬華與大同區。萬華的房價目前已漲了四、五成，而今明兩年更是關鍵。

馬前市長以「軸線翻轉，再造西區」為重要施政目標，為重新改造萬華，從民國88年迄今市府共興辦大小建設一百多項，總經費超過150億元。規劃中的萬大捷運線，更將投入近800億經費。目前規劃由捷運中正紀念堂站起，向西沿南海路下方過和平西路後接西藏路轉萬大路、經富民街後，地下穿越新店溪往臺北縣中和及樹林，與捷運新莊線迴龍站相接。雖然路線細節仍在規劃階段，可以確定的是萬大線將為中、南萬華帶來新生的動力。

南萬華的另一重點是青年公園的更新工程，這座擁有7千多坪綠地與活動空間的綜合公園曾是全市使用率最高的公園。沿著新店溪入淡水河，萬華區水岸綠帶還包括馬場町公園、華中河濱公園、雙園河濱公園及華江雁鴨自然公園等廣大的親水綠地。有了這樣得天獨厚的環境，南萬華青年公園適合往優質住宅區發展，配合老舊密集社區更新，提升生活圈的住宅品質。



南萬華的一個重點是青年公園的更新工程。



青年公園有7千多坪綠地與活動空間。

### 軸線翻轉與萬華 風華重現豔艷舢舨

以活化古蹟的方式促進商機，透過都市更新的手段再造萬華，區長王鴻裕說，願景並非空頭規劃，實施的可能性都在6成以上，對「一府二鹿三舢舨」的風華重現，王區長很有信心。萬華區的未來新地景，將在西門紅樓北面有更大的廣場、萬華火車站的雙子星大樓BOT案，而更早會實現的，是糖廍公園的歷史建物活化計畫——三個糖倉中的B倉和C倉將近500坪的空間將委由明華園歌仔戲團規劃經營，預計明年施工、99年開始營運。

王鴻裕並指出，郝市長提出的「2010臺北好好看」計畫替都市更新降低門檻並增加誘因，對老舊社區的改建非常有利，目前有4塊土地申請「臺北好好看」。建物更新後，不但是市容改變，也會為萬華帶來新居民、新血輪。由點而線甚至面的都市更新，將是萬華老舊社區的蛻變生機。

#### 萬華區公所

地址：

和平西路3段120號10～13樓

電話：2306-4468

服務時間：

週一至週五 8:30～17:30

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



萬華運動中心是棟節能減碳的綠建築。

# 北投溫泉鄉

文／王宜燕

10月好精彩

邀您來體驗



春天酒店推出的酒家菜——椒醬大沙公。  
(臺北市溫泉發展協會提供)

「2008臺北溫泉季」將自10月16日至19日熱鬧登場，今年活動主題除了延續「養生、健康」的理念外，還邀請亞太地區各大知名溫泉城市共襄盛舉，藉由國際溫泉城市的文化交流，希望將在地性的「泡湯」休閒活動提升至國際性身心靈沐浴的「品湯」境界。

今年的溫泉季為更國際化，邀請大陸、日本等鄰近溫泉城市的相關協會或商會，來臺舉行國際溫泉研討會，並於開幕活動舉辦締結姐妹會的儀式。臺北市溫泉發展協會理事長周水美表示：「北投雖是聞名中外的溫泉鄉，但並沒有在國際上大力宣

傳，臺北的休閒產業一向較重視地方特色，今年藉由邀請日本溫泉區與廈門溫泉飯店的業者來臺交流，一則可互相交換心得，一則也是進行國際宣傳。」

## 懷舊酒家菜 重溫50年代北投美食

為了強調北投不只是溫泉鄉，更是孕育美食文化的搖籃，今年的溫泉季特別舉辦「北投溫泉懷舊酒家菜美食節」，讓民眾重溫50年代北投的美食、人文及情感。所謂酒家菜又稱為「官菜」，因為50年代的酒家是政治人物常出入的場所，當時的酒家菜風味與服務水準可媲美現今的五星級飯店，據說臺菜的筵席就是從酒家菜演進而來。這次精選北投幾家美食溫泉館推出懷舊酒家菜，如水美溫泉會館推出「蛋黃大蝦」，這是一道當年達官貴人爭相點用的下酒菜；春天酒店則祭出「椒醬大沙公」，以陳年菜脯、青椒、紅椒、黃椒、豆乾、潮式磨鼓醬等提味，襯托出特選大螃蟹的鮮甜美味。



水美溫泉會館推出的蛋黃大蝦。(臺北市溫泉發展協會提供)



今年的臺北溫泉季將邀請亞太地區各大知名溫泉城市共襄盛舉。(臺北市溫泉發展協會提供)

### 女巫的故鄉 歡迎來嬉遊尋寶

說到溫泉季，不由地讓人聯想到北投乃是女巫的故鄉傳說，相傳西元1600年左右北投是凱達格蘭族部落的居住地，由於當時的地熱谷終日煙霧繚繞，就像女巫施法時升起的裊裊白煙，因而凱達格蘭族把此地取名為「Patauw」（女巫），轉音成漢語就成今日的「北投」。

這也是為什麼行之有年的臺北溫泉季每年都會舉辦深具地方特色的「女巫嬉遊尋寶活動」，這是結合大北投地區的社區居民、業者、觀光景點與當地藝文活動資源，依不同類型安排二十多個體驗關卡，民眾於10月16日至19日活動期間，至各個關卡可於現場取得戳章認證一枚，或於參觀北投文化及風景景點，寄回留念相片（需含拍攝日期），於19日前集滿5枚戳章或相片即可兌換紀念品，集滿10枚戳章或相片更有機會參與大獎摸彩活動。

具地方特色的活動還有「北投女巫」音樂會，包括嗶哩岸布袋戲表演、北投歌仔戲研習班、街頭藝人音樂表演，以及結合學校、鄰里社團及舞蹈教室等團體創作有地方特色的舞蹈，還有邀請那卡西比賽獲獎者並結合北投當地文化表演團體，展開懷舊創新尬音樂活動；另外，深受當地居民喜愛的那卡西歌唱比賽，今年增加雙人組比賽，更有看頭。

### 北投文化四館 提供繽紛文化之旅

「北投文化四館」活動則結合位於北投的凱達格蘭文化館、北投圖書館、北投溫泉博物館以及北投公民會館，分別展現原住民文化、綠色建築環保科技、溫泉文化與公民參與，歡迎民眾前來體驗繽紛的文化之旅。

其中，凱達格蘭文化館推出「再現烏來」原鄉藝術工坊聯展、北投圖書館展出「北投地區與溫泉文獻特展」、北投公民會館展出「花漾湯城押花藝術



到新北投泡湯、品湯是人生一大享受。（許斌攝）



北投公民會館將在溫泉季展出「花漾湯城押花藝術創作展」。（王能佑攝）



北投溫泉博物館推出「北投之最」特展，其中呈現北投獲選為臺灣八景十二勝的歷程。（北投溫泉博物館提供）

創作展」，完成參觀四館收集戳章後，可至公民會館製作押花鑰匙。

值得一提的是，北投溫泉博物館適逢十週年慶，這座博物館原是1913年落成的公共浴場，迭經更動與荒廢，所幸1994年一群北投國小師生發掘了這座荒廢的浴場，經過北投當地熱心人士奔走，終於在1998年10月31

日成立「北投溫泉博物館」，為了慶祝10週年，該館特別舉辦一系列的表演活動、民俗活動與展覽活動，包括本土歌手陳明章演唱會、北投四季交響樂、北投生活市集、北投藝術嘉年華踩街活動，尤以「世紀風華·北投之最」特展最能帶您品味北投百年來的經典之作。

這項展覽展出許多難能可貴的史料文物，如北投獲選為臺灣八景十二勝的歷程、臺灣總督府研究所技師堀內次雄開出的北投溫泉試驗證書，以及溫泉博物館典藏的北投燒茶具組等。其中多數展示品均為首次亮相，而且展場為配合懷舊情境，播放日治時期新民謠「北投小唄」歌曲，讓你跟隨三絃琴樂聲營造的悠閒風雅，品味北投柔美沈靜的日式情調。

今年的溫泉季還不忘雪中送炭，邀請中日單位代表、溫泉業者義捐一百件溫泉浴衣，並在現場請模特兒穿上展示走秀，進行浴衣義賣會，拍賣所得將捐贈北投低收入戶學童營養午餐之用。

#### 2008臺北溫泉季小檔案

##### 主辦單位：

臺北市溫泉發展協會、北投區公所、國稅局北投稽徵所

洽詢電話：2895-5418

網址：www.taipeisprings.org.tw

##### 文化四館小檔案

###### ●凱達格蘭文化館

地址：中山路3-1號

電話：2898-6500

###### ●北投圖書館

地址：光明路251號

電話：2897-7682

###### ●北投溫泉博物館

地址：中山路2號

電話：2893-9981

###### ●北投公民會館

地址：中山路5-7號

電話：2897-4760

「北投之最」特展展出的大屯燒茶具組。（北投溫泉博物館提供）



# 投注一份愛

## 臺北市公益彩券盈餘分配基金的故事

文／林虹伶



二手玩具交換站讓孩子們都能換到自己喜歡的「新」玩具，相當有環保和惜物的意義。（臺北市兒童托育資源中心提供）

小小的一張公益彩券可以做些什麼事呢？或許有人覺得，沒有中獎的彩券形同廢紙一張，但是，透過「臺北市公益彩券盈餘分配基金」的設立，每一張彩券所集合成的盈餘，都能運用在廣

大的身障者、老人、婦女、兒童及青少年等各類社會福利及公益活動上，讓他們的生活獲得很大的改善。《臺北畫刊》自上期刊登公益彩券盈餘分配基金的用途和小故事後，獲得極大的迴響，

本期將繼續告訴讀者這些小故事，除了讓民眾瞭解公益彩券盈餘的用處和使用現況外，也讓大家瞭解社會中還有很多弱勢族群，需要我們的重視和關懷。

### 生生不息的愛

#### 兒童托育資源中心 ～二手玩具交換站

每位家長都希望給小孩子最好、最喜歡的玩具，但是孩子成長迅速，不同階段對於玩具也有不同的需求，有時還會喜新厭舊，面對現在漲不停的物價，「購買玩具」相信是家長們最感頭痛的一件事。

臺北市兒童托育資源中心為了滿足孩子想玩各種不同玩具的梦想，不定期的規劃「二手玩具交換站」的活動，邀請家長帶著小朋友一起來參加。教保專員楊彩芳說，每年中心分別會在母親節、父親節和耶誕節前夕辦理3次大型的玩具交換活動，由家長和小朋友帶著家裡的玩具來參加，孩子們不僅可以把舊玩具分

享給其他小朋友，也能換到自己喜歡的「新」玩具。她特別強調：「家長在家陪孩子挑選玩具時，就要教他們如何取捨自己的玩具，還有在交換的過程當中，家長也要教導孩子如何與他人溝通，比如說如果被拒絕了該怎麼有禮貌地應對等，對孩子們來說是非常好的學習機會。」

利用公益彩券的盈餘經費，中



「融合教育」讓一般生和特殊生得以互相學習，有助雙方發展。(臺北市景美托兒所提供)

心得以將大量的玩具重新整理，也讓資源得以互相交流，這項有意義的活動讓家長們非常滿意。參加過交換活動的家長郭淑芳就說：「透過交換的方式讓這些東西得以換給需要的人，不僅環保還能教小孩怎樣和別人應對、尊重別人。與其讓孩子留著不喜歡的東西而不用，不如教他學習割捨，讓別人去愛惜。」

除了1年3次的大型交換活動外，臺北市兒童托育資源中心還增設了常態性的「二手玩具交換站——愛心交換籃」，在中心的服務櫃台門旁提供二手玩具和童書的交換，方便無法參加二手玩具交換活動的親子，也能在平常來換玩具。由孩子們看到「新」玩具時喜悅的表情看來，相信另一份惜物的愛將會持續地被傳遞下去。

洽詢網址：[kids.taipei.gov.tw](http://kids.taipei.gov.tw)，點選「教保資源館」。

洽詢電話：2748-6008。

## 幫助成長的愛

### 托育機構早療特教人員服務

「發展遲緩」是指兒童在器官功能、感官知覺、動作平衡、語言溝通、認知學習等發展項目上有一種或數種、或全面的發展成熟速度與品質上的遲緩落後現象，而「早期療育」就是透過醫

療復健、特殊教育、家庭支持、社會福利等不同專業的整合介入，解決遲緩兒各方面的落後或異常問題，並開發孩子的潛能，以減低其未來形成障礙之可能的服務。

在景美托兒所擔任社工人員的賴怡君說，特殊幼兒因為需要



在二手玩具的交換過程中，孩子也能學習應對進退的禮儀。(臺北市兒童托育資源中心提供)

比較不同的教導方式，所以「師資」是非常重要的環，透過公益彩券的盈餘，讓托兒得以聘請特教助理，使特殊生受到更專業的輔導。擔任特教助理的楊秀娥則說，在社會局鼓勵「融合教育」的方針下，特殊生得以學習一般生的行為模式，而一般生也能學習照顧、體諒跟他們比較不一樣的孩子，這樣彼此互相學習，十分有助雙方的發展。

「特教助理主要就是協助特殊生比較弱的部分，訂定孩子個人學習計畫，適時一對一輔導，讓他們在上小學後比較易於融入群體生活。」楊秀娥表示，之前班上有位亞斯伯格症的孩子，因為社交及溝通能力上的障礙，使得他不想上學，也不喜歡配合園內的作息睡午覺，於是她特別挪出午休的時間為他做單一輔導，透過圖像、圖書、繪畫、玩遊戲等方式，讓他學習表達、交朋友等能力，後來又有一名特殊生跟他有一樣的狀況，於是便讓他們一起學習，輔導的效果相當好，讓楊秀娥相當欣慰，「他們跨過了一小步就是很大的進步。」她高興地說。

因為在6歲前是教育遲緩兒的黃金期，楊秀娥也特別呼籲家長，在讓孩子入學的同時，就應該讓老師早點知道孩子的狀況，才能儘早幫助這些孩子的發展，避免延誤治療時機。



特教助理是特殊教育中相當重要的人力資源。（臺北市景美托兒所提供）



透過社工員的定期訪視，讓病友能獲得即時資訊和心靈上的支持。（中華民國運動神經元疾病病友協會提供）

### 一路陪伴的愛 身障者生活重建服務

即使現在醫學發達，人類平均壽命也已提升，但目前還是有很多疾病是無法知道病因，也沒有辦法徹底根治，通常罹患這些罕見疾病的患者都只能藉著基本的醫療或復健來舒緩症狀，而俗稱「漸凍人」的運動神經元疾病患者正屬此類。

受臺北市政府社會局委託，由中華民國運動神經元疾病病友協會（漸凍人協會）所承辦的「身心障礙者生活重建及家庭支持服務計畫」，正是利用公益彩券的盈餘，提供漸凍人或「類漸凍人」（如小腦、肌肉萎縮症或多發性硬化症等患者）和其家庭的生活重建及家庭支持性服務，主責此方案的社工賴玉玲說，生活重建服務包括物理治療師到宅復健訓練或輔具評估等專業人員介入、社工員定期訪視和資源連結服務等；家庭支持服務則包括社工員定期訪視、病友及家屬個別情緒、心理輔導及照顧者照護認知等，除此之外，協會也會舉辦醫護講座及照顧者工作坊等活動，讓醫護人員、一般大眾、病友及家屬了解醫療資訊及照護的方法，並藉由互助性的聯誼活

動，讓病友們可以彼此鼓勵、調適心情。

成為「漸凍人」已經5年的陳張金雪女士，發病初期時常莫名其妙地跌倒，漸漸四肢無力且影響行動能力，「我已經3年沒上去過我家樓上了。」她苦笑著說。雖然如此，由於勤加復健的結果，她的肢體功能及氣色看起來還是相當好，也常參加協會所舉辦的各式活動，她表示：「看到一些氣切的病友和已經必須以輪椅代步的人，讓我覺得自己還算是幸運的。」目前陳張金雪每週六還會到忠孝醫院上團體課，和其他病友互相認識，透過心得分享學習面對這項疾病，「既然得到這個病就要與它好好共存。」她說。

目前「漸凍人」這個疾病因為還沒有有效的治癒方法，協會會定期提供病友最新醫護資訊、心理支持照顧及資源，並嘗試與醫療單位合作，推動醫療和各種輔具的研發，但因研發的時間較長，無法如期提供資訊給家屬與病人，是社工人員最感無力的一點。賴玉玲期望民眾可以多瞭解漸凍人，不要對他們有負面的觀感，有志者還可至協會擔任義工，與他們一同為這些困在潛水鐘裡的蝴蝶盡一份心力。

# 解說員

文／邱鳳華 攝影／王能佑

## 小小探索大臺北

「大家好，我是靜心國小的柏彥妮，您現在在我身後看到的，就是我們居住的城市——大臺北地區的地圖……」揹著擴音機，一手拿著麥克風，一手拿著雷射筆，才剛要從小學4年級升5年級的柏彥妮，用清晰的口齒、穩健的台風，娓娓訴說臺北盆地的河流和地形，很難相信，這樣優異的表現，才經過一個暑假的訓練。

除了柏彥妮，臺北探索館還培訓了一群優秀的小志工，他們是從北市國小五、六年級的學生中甄選出來，經過密集嚴謹的培訓，通過口試、筆試和實習等層層測試後，成為正式的小志工。

### 陪讀聽出興趣 相聲小子超讚

今年新招募的小志工，最小的才剛要升小學3年級。木柵國小2年級的陳桂，當初是跟著姊姊陳葳來「隨班陪讀」的，沒想到，平常「把姊姊的社會課本當課外



楊子嫻是經過學校特別推薦的小志工。

讀物看」的他，聽著聽著也聽出興趣來，老師發現他竟也可以對著眾人侃侃而談臺北城的歷史，程度已經超越同年齡小朋友，於是自動將他升格，一起加入為小志工的訓練行列。

「在座有沒有人知道紅茶是怎麼來的呢？」個子最小的林士

淵，是薇閣國小4年級學生，具有相聲底子的他，講起話來幽默風趣，而且還會引用小故事，在練習大稻埕導覽時引人入勝，獲得同學和老師們一致的肯定。平常喜歡耍寶的他，據說在戶外教學時，還充當主持人呢！

興雅國小的楊子嫻，今年才剛



陳桂（右）是今年招募的小志工裡，年齡最小的。



周星璋、周星豪雙胞胎兄弟，全家還會利用假日到大稻埕體驗歷史。



彭光宇因為爸爸的鼓勵成為小志工。



林士淵有相聲底子，解說起臺北城歷史來架勢十足。

要升小4，是經過學校特別推薦的小志工，訓練過程中認真學習，絲毫不輸給高年級的小志工。

### 大志工激勵 學姊來傳承

在小志工訓練的過程當中，除了自己要吸收大量的資訊，一次又一次地演練之外，館內大志工的協助更是功不可沒。

「不要緊張、慢慢來，讓聽的人也休息一下。」負責培訓小志工的6位志工講師，在一旁專注地聽著每個小志工的導覽練習，並立即指出小志工導覽的內容哪裡有錯誤，手勢的運用恰不恰當等，同時還會細心提醒小志工，留意台下觀眾的表情：「注意周圍環境發生的事情，融會貫通。」除了指正，志工老師還會適時鼓勵小朋友，除了增加他們的自信心，也讓小志工們的表現，一次比一次純熟。

小志工的訓練也相當重視傳承。今年剛考上北一女中的柳如蔭，義務前來協助學弟、學妹做訓練。柳如蔭說，5年前，當她還

是個小學5年級的學生時，報名成為臺北探索館第一批招募的小志工，在擔任小志工期間，不但可以訓練她的台風，還培養了她講話的勇氣，現在，她很自然而然拿起麥克風就可以對大眾講話，同時，也對她的學業有所幫助，「到了國中，就可以不用背臺北的歷史，因為小學當志工時已經讀得很熟了！」

### 家長支持 投入親子志工行列

除了小志工自己的努力之外，家長的態度也很重要。就讀敦化國小的雙胞胎兄弟周星瑋、周星豪的父母，每一次的培訓都不會缺席，除了在一旁督促兄弟倆專心上課外，回家後，也會充當觀眾，提出問題，讓兩兄弟不停地練習。

雙胞胎的媽媽吳佩君說，全家還會利用假日，騎著自行車，到大稻埕、萬華實地瞭解當地的地理和歷史，她認為，小志工的訓練是小孩今年暑假最大的收穫，連大人都教學相長，獲益匪淺，

她和先生也要投入志工行列，成為探索館的親子志工。

東門國小的彭光宇是家中的獨子，爸爸彭啟光特別幫他報名小志工的培訓，而且每一次都會同行。彭啟光說，少子化的社會，更要鼓勵小孩走入人群，培養服務的精神，而小志工的訓練，現在看似辛苦，不過他相信這樣的訓練會潛移默化，對小孩未來的學習更有幫助。

將來，當你來到臺北探索館，遇到訓練有素的小志工們條理分明地導覽時，請給這群辛苦的小小解說員，熱烈的掌聲和鼓勵。

### 臺北探索館

**地址：**市府路1號

(市府西大門入口右手邊)

**電話：**1999

(外縣市 02-2720-8889) 轉 8630

**開放時間：**週二至週日09:00～17:00，免費參觀，週一及國定假日休館。



# Maria

## 懷抱浪漫中國夢 在臺北逐夢踏實

文／王宜燕 攝影／王能佑

來自義大利的五年級生Maria Grazia Santoni，當她17、18歲時義大利正好興起東方熱，老莊思想蔚為風潮，她拜讀了老莊的大作後，對中華文化充滿浪漫的憧憬，就這樣一心踏入中文世界，到威尼斯大學就讀中文系，當時學中文的人很少，一屆只有6、7人，沒想到年輕時的浪漫憧憬，引領著她來到臺灣，在這個與她年輕夢想迥異的地方，落地生根，逐夢踏實。

當Maria還是大學生時，1986年第一次來臺灣，在臺北的國語日報學中文，當時中國大陸保守封閉，對外國人管制很嚴，只能住

學校宿舍，而在自由的臺灣可以自行在外租房子，因此Maria聽從老師建議來到臺灣，不過只待了半年；畢業後，1991年她又來到臺灣，在一家貿易公司處理外銷義大利的業務，兩年後回到義大利，直到1996年三度來臺，這次就在此落腳，因為她在這裡開創自己的事業，擔任義大利設計學院在臺代表，找到可以長長久久奮鬥的人生目標。

### 義大利人與中國人 異同之處

有人說義大利人跟中國人很像，Maria覺得臺灣人與義大利南部人確實有不少類似的地方。

例如，都很注重家庭、同樣以米飯與麵食為主食、父母都極力栽培呵護孩子並「望子女成龍成鳳」、都很愛面子、還有民間都風行民俗療法與算命占卜。Maria就說義大利民間有種「Malocchio」儀式，也就是每當有人感到遭人詛咒，就會去找懂得民俗療法的老婦人去除詛咒，這時懂法術的老婦人會在杯水裡滴上橄欖油，如果確實被人詛咒橄欖油就會散開，等施法後，橄欖油就會聚集成形，這與隱藏在臺北大街小巷的「收驚」有異曲同工之妙呢！

但是義大利人跟中國人還是有不一樣的地方，Maria很驚訝



教義大利文的Maria對臺灣人學外語很有心得。

初來臺北，當朋友跟她說「我先走了」，竟然說走就走，這在義大利是很沒禮貌的行為，可能是義大利人愛擺龍門陣，當義大利人跟朋友說我「先」走一步，還是會留下來跟朋友聊一個多小時哩！還有她覺得義大利菜與中國菜雖然都很豐盛，但是義大利人比中國人重視餐桌的布置，而且也較享受用餐的過程，像義大利人全家團圓吃聖誕大餐，在餐桌上一吃就是5小時，直到午夜12點開香檳才散席，不像中國人除夕圍爐，一家人很快就「呷罷」，然後圍著電視看特別節目或展開方城之戰。

在臺北教義大利文十多年的Maria，發現臺北人學義大利文的動機多半是到義大利旅遊後，對義大利的聲樂、藝術、設計感到嚮往，又或者老公或男朋友是義大利人，也會勤練義大利文。她認為臺灣人學英文十多年往往一開口仍是「broken English」，這是因為這裡太重視文法，而文法是無法幫人用另一個語言琅琅上口，她建議，文法與會話得齊頭並進，而且要從會話中去學文法，不要把文法當成最重要的，她發現臺灣學生很喜歡做文法測驗，只是文法考100分，不代表外語就呱呱叫。



從Maria的辦公室擺設可看出她對中華文化充滿浪漫憧憬。

## 師大令人懷念 臺灣是小吃的天堂

Maria來臺灣多年，在這裡交到很多知心的好朋友，她覺得臺北人比較實在、客氣且和善。她最喜歡的地方是師大一帶，那裡仍保留舊時臺北的風貌，巷弄間有些小咖啡廳、特色餐館，令她懷念起在這裡出沒的學生時代，當時一群人一起吃飯、聊天，無拘無束，無憂無慮。

她覺得臺灣是小吃的天堂，像是蚵仔煎、魚丸、甜不辣都令她食指大動，但唯獨謝絕臭豆腐；平常她喜歡做些簡單的蔬菜水果沙拉來吃，尤其喜歡這裡盛產的水果如西瓜、哈密瓜、鳳梨、芒果，也愛嚐各式的小籠包、水餃、豆腐與滷蛋。

Maria對臺北有兩個建議，一是因為她7月才回義大利薩丁尼亞島的父母家，回臺北後，她很希望臺北也有多一點讓人心曠神怡的露天餐廳；另一個建議是希望臺北市政府對車輛多加管制，她覺得臺北路上的車輛太多了，而且有些駕駛人不太遵守交通規則，她希望走在臺北街頭是怡然自得，而不是得提高警覺、瞻前顧後。



義大利民間的Malocchio儀式與臺灣的收驚很類似。

# 神農氏的樂園

## 內雙溪森林藥用植物園

文／黃郁惠 攝影／王能佑

在我們的生活周遭，如牆角、階前、荒地或公園裡，常可見到車前草、含羞草、蒲公英這類極易生長的植物，它們除了具有清淡香氣或是開著美麗花朵之外，其實還具有食療保健、預防疾病的功效，也就是所謂的藥用植物，在中國傳統藥學中則被稱為「本草」。

### 內雙溪裡的世外桃源

臺北市政府產業發展局為了宣導森林生態保育觀念，加強民眾對藥用植物的認識與珍惜，特別在內雙溪森林自然公園內，闢設了占地0.3公頃的「森林藥用植物園」。這座位於至善路3段150巷內的公園，就在碧溪橋通往風櫃嘴的道路上，是自行車車友與登山客喜愛的路線之一。園區除了週六、日開放自由參觀，以及週三上午提供團體預約導覽之外，平常並不對外開放。

為了讓遊客容易找到公園，大門入口處立了一座造型可愛的青蛙雕塑，下方刻有「內雙溪森林自然公園」作為標示。進入園內，地勢逐漸下坡，其間並有一條之字形的木棧道，引領遊客遊覽園區。園內規劃為6個部分，分別是以生肖為名的「十二生肖藥用植物區」，以五行為名的「五行藥用植物區」，以及「有毒植物區」、「百草茶藥用植物區」、「果樹保健藥用植物區」、「內雙溪原生藥用植物區」。

### 規劃有序的六大植物區

「十二生肖藥用植物區」與「五行藥用植物區」是以植物的名稱為其特色，目的在於加深參

觀民眾的印象，熟記其藥效。在「十二生肖藥用植物區」裡，栽種著與十二生肖有關的植物，例如狀似老虎尾巴的虎尾蘭，端午節盛開、狀似龍船的龍船花，莖葉氣味有如雞屎的雞屎藤，能促進母豬泌乳的豬母乳。至於「五

行藥用植物區」，則是取植物名稱中有五行之字者，如有消炎止腫效能的木芙蓉、可清熱祛濕的火炭母草、花色金黃的金銀花等。

行走在木棧道上，兩旁即是果樹保健藥用植物以及內雙溪原生



屬於馬鞭草科的龍船花，具有調經理帶、去風濕、利尿、解毒、消瘀之效。



新鮮的鼠尾草味道濃烈，很難被一般人接受，但是煎煮過後則有特殊香氣及溫潤的口感。

藥用植物的栽植區。此大片區域在木棧道建設之初，就特別保留了該地原生的植物如月桃、腎蕨等，如今樹木繁茂，甚至成為木棧道的遮蔭，而且林間鳥啼聲不絕於耳，時有蝴蝶、蜜蜂四處飛

舞，螳螂、蜘蛛也可見其蹤跡，木棧道的設計還特別納入無障礙空間概念，棧道隨地勢平緩起落，漫步其間讓人有種與大自然交融合一的感受。

在果樹結果期，常可見到果樹



木棧道兩旁栽植的原生樹林，可見到多種生物棲息其間。



「百草茶藥用植物區」裡栽種許多可做為青草茶的植物。

保健藥用植物區裡果實纍纍，但園區裡的植物都未噴灑農藥，任其自然生長，蟲害在所難免。但設置植物園的目的，就在於宣導生態保育觀念而非做為食用，所以產業發展局特別提醒民眾，公園內的保留區明令禁止採集或獵捕任何野生動植物，如此才能讓自然環境生生不息、永續繁衍。



大甲草是著名的蛇傷草。



馬纓丹的根與花切片曬乾後可為藥材。



文殊蘭全株有毒，以鱗莖最劇，內服宜慎。



沿著木棧道而行，可認識果樹保健藥用植物與內雙溪原生藥用植物。

### 草藥＝毒藥？

大部分人對有毒植物常是聞之色變，其實「藥與毒一線間」，許多重要的藥用植物其實就是劇毒植物。例如銀杏的果實「白果」具有補肺養腎的療效，但若一次生食過量，就會產生嘔吐、昏迷、呼吸困難等中樞神經中毒的症狀。位於木棧道下方的「有毒植物區」，栽種了許多常見的有毒植物，每種植物皆有名稱及藥性的標示，目的在於教導民眾辨識其特徵，了解其毒性，以避免不慎接觸而造成中毒。

青草茶是臺灣民間常見的夏季保健飲品，又被稱為百草茶、苦茶、涼茶等。位於萬華龍山寺附近的青草巷是著名的藥草市集，提供的貨色相當齊全，不過若想知道看看各類青草生長的自然風貌，就可到園內的「百草茶藥用植物區」裡瞧瞧。其中最具代表性的，當推新鮮莖葉有一股魚腥味的魚腥草，以及傳說在雷聲響過之後能加速成長的雷公根，還有大家熟悉的薄荷、薰衣草、車前草等，都是可製成飲品的藥草。

### 現代生技效法神農嘗百草

雖然青草店所販售的草藥或青草仔，多為民間根據生活經驗口耳相傳的藥材，但現代生技研究已逐漸朝民俗藥用植物的方向探索，期能從中發掘得以治療現代不治之症的良藥。所以週末假期，全家大小何不來此參觀學習，以「神農嘗百草」的精神，認識藥用植物的神奇奧秘。

#### 相關資訊：

**地點：**至善路3段150巷27號下方  
**交通：**

- 1.自行開車至碧溪橋頭，將車停於至善路上，再步行進入。
- 2.於捷運劍潭站搭乘小27路公車直達溪山苗圃站下車，或搭小18路公車在碧溪橋站下車，過碧溪橋步行15分鐘可達園區。

**導覽申請：**需於活動前1個月向臺北市政府產業發展局提出，洽詢電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉6601。

#### 順遊景點：

- 1.國立故宮博物院：2881-2021
- 2.大崙頭山自然步道、大崙頭山森林步道、碧溪自然步道。



青田街

## 路過青田

文／周純慧 攝影／陳建仲

老巷肯定有點年紀了，安靜得像是正在上演的一場默劇，直到路過的母女們，細細碎碎的交談聲和清清脆朗的笑聲，在巷口這端輕輕地響起。

從舊庭院裡伸展出來的枝桠，搖曳著歲月的記憶；石板牆直挺挺地佇立，看著過往行人返復了數十寒暑的足跡；經年累月之後，那藤蔓終於攀過牆頭，為城市容顏再添一筆綠意；幽靜的老宅裡，似乎仍可想見當年碩彥鴻儒在此談笑的生活愜意。

三十餘間日式官舍，數十株珍貴老樹，滿街的青翠綠意，數不盡的名人傳奇，隱約構築起屬於往日時光的一段段回憶。這一方清幽天地，是繁華臺北城裡難得的驚奇。而老巷卻不曾疾呼吆喝，只是單純而安靜地存在，像是家中慈藹的長者，倚偎門邊，迎接放學、下班後的兒孫歸來，守候著日復一日悄然流轉的光陰，並且總是帶著安靜而滿足的笑意。

# 一個城市的 機遇與挑戰

文／符芝瑛

2008年8月24日，北京奧運會在火樹銀花伴著數萬人的大合唱中隆重閉幕，就在前一天，於上海圖書館舉行了「迎世博倒計時600天」首場專題座談，由上海世博會事務協調局局長洪浩主講。此一活動宣示，奧運之後，中國的下一輪大戲，將要在東南重鎮的上海粉墨登場。

## 世博首次在開發中國家舉行

世界博覽會已經有156年歷史，首次舉行為1851年，地點為倫敦，展館為著名的「水晶宮」。人類社會不少創新觀念與生活方式都從世博會開始，例如電話、縫紉機、電梯、薩克斯風等現代

化發明，就是通過世博會而為世人所知。艾菲爾鐵塔則是法國為舉辦1889年世博會而

建造的標誌性建築。從最初的商品展覽，到現代著重新科學技術及新生活理念的推廣，世博會成為促進各國交流與合作的平台，被譽為科技、經濟、文化領域中的奧運會。

世博會在超過一世紀的歷史中，亞洲國家只有日本曾經主辦過3屆博覽會（1970年大阪、1985年築波、2005年愛知）。2010年由中國主辦、上海承辦的盛會，是世博首次在開發中國家舉行，為了鼓勵開發中國家參與，還提供了1億美元的參展基金。除了長達半年的展出，更規劃了表演、體驗、交流、論壇等多種形式，近2萬場活動。有了奧運會迅速將北京拉抬到世界級都市的前例，許多人滿懷信心，這一次的世博會也會成為推動上海城市發展的火車頭。

臺北市長郝龍斌一行人於今年6月26日與上海市長簽約參展世博會「城市最佳實踐區」。（高讚賢攝）



## 臺北市獲選參展

從倒數600天可以看得出來上海世博會正緊鑼密鼓籌備，世界各國拭目以待。離上海直航只有一個半小時的臺北市在其中又將扮演什麼角色，如何參與發揮？

2010年世博會是首次以城市為主題的綜合類世博會，特別開闢



12公頃的城市最佳實踐區，主題是「可持續發展—生態城市」，扣緊「城市讓生活更美好」的主題演繹，建城100年的臺北市應該是有資格發言的。

今年初，臺北市通過國際展覽局審查，確定入選最佳城市實踐區，6月，市長郝龍斌親自訪問上

海。26日上午，一行人參觀了上海世博會城市最佳實踐區臺北館工地，表示非常滿意。臺北館規劃內容是向全世界民眾介紹臺北市無線上網與環保設施。臺北市也是唯一一個兩項全部入選的城市。當天下午郝龍斌與上海市長韓正在西郊賓館共同參加了臺北

市簽約參展上海世博會「城市最佳實踐區」典禮。臺灣鴻海科技董事長郭台銘作為見證人，出席簽約儀式。

郝市長會後表示將不負眾望，

號稱萬國建築博覽會的上海灘可說是世博會的會外會。（許斌攝，資料照片）

呈獻給世界一個完美的臺北市，並且希望通過上海世博會與臺北相關團隊的合作，創造出上海與臺北兩個城市的良性互動，成為兩岸關係發展的典範。

同時將在上海世博會亮相的還有來自臺灣的震旦集團。此次世博會特設16個企業館，挑選形象良好，能夠展示「城市讓生活更美好」主題的企業。已經在上海深耕多年的震旦行，是唯一一家入選的臺資企業。震旦集團將在上海世博會浦西園區建設佔地面積3,000平方公尺，主題為「中華玉文化，城市新風格」的獨立企業館。

震旦館的展館形態和主題是希望傳達城市發展中重要的人文基因，表達城市是人創造的，有生產者和消費者；玉器恰如城市，也是人創造的，有治玉者和用玉者。通過向全世界展示中華玉文化與城市生活的美好關係，可以進一步發展玉文化的形紋創新應用，讓古典文飾與現代生活結合，提升現代文化生活質量，並帶動兩岸的文化創意產業，表達企業對社會的文化責任，以及企業對城市的生活夢想。

### 吉祥物「海寶」

#### 出自臺灣設計師之手

2010年上海世博會吉祥物「海寶」，即將是繼北京奧運的「五福娃」之後，中國大陸曝光率最高的「公仔」。在此同時，身為臺灣人，我們與有榮焉，海寶的創意發想者正是來自臺灣——知



世博會吉祥物「海寶」與設計師巫永堅。（圖／聯合報系）



上海新天地中西合璧、新舊交融的景觀。（許斌攝）

名設計師巫永堅。

現年42歲的巫永堅目前移居上海，過去曾在兩岸及香港、巴黎等地獲得設計獎項。巫永堅表示，當他在與上海世博會相關人員面談時，對方連連說「臺灣的設計根基深厚」，顯示對臺灣人的設計創意相當肯定。尤其「海寶」是巫永堅與上海的一位資深設計師邵隆圖共同設計定案的，在這一次歷史意義重大的盛會中攜手合作，融合兩個城市、兩組設計團隊的理念與專業，意義非凡。

巫永堅在上海工作生活，他的設計靈感來自「上海是中西文明的交融地，具有海納百川的博大精神」，他用漢字做為基本架

構，代表本屆世博會是在中國舉行。先是寥寥數筆勾勒一個立體的「大」字，再被他點上了眼睛，彎彎笑意的嘴巴，一橫猶如雙臂張開歡迎來自全世界的朋友，一撇一捺又像奔進新時代的雙腿，簡潔俏皮，讓人一見難忘。藍色則寓意環保、科技與創新，也代表上海是一座海洋城市。他憧憬著將來把這個形象做成雕塑，像巴黎的埃菲爾鐵塔、美國的自由女神一樣，成為上海的城市圖騰。

### 帶動上海與長三角地區的經濟進階

奧運會落幕一周內，中國幾家大媒體不約而同發表了類似文

章，例如上海新民晚報「從奧運財富中汲取辦好世博會的力量」；中新社「後奧運時代，期待中國舉辦世博會」等，其用意固然是鼓勵上海借鑑北京成功經驗，再為中國創造輝煌，但也為上海設立了高分標竿——必須比北京再上一層樓。這是機遇，更是挑戰。

機遇可以分成幾方面，首先是經濟力量的整合。除了預估60億元人民幣的門票收入，透過合作夥伴（西門子、可口可樂、寶鋼等），贊助商以及特許商品（家用玻璃製品、家用陶瓷製品、玩具、禮品、服裝、文具等）的銷售，創造了巨大商機。此次世博會將帶動上海乃至整個長三角地區的經濟進階；活絡會展業、旅遊業和服務業等新興產業的發展，對上海金融、貿易有巨大的推動作用。

其次是城市基礎設施建設和交通的現代化。上海虹橋機場和浦東國際機場，年營運能力達到9,400萬人次，在此基礎上，上海還將在2010年建成12條總長達到400公里的軌道交通線、2條越江隧道、3個交通碼頭的基礎設施。同時，在虹橋地區還將建造一個集航空、地鐵以及磁懸浮於一體的交通樞紐。

至於2005年開始動遷規劃區內原居民，達到1萬8千多戶。他們搬遷到市郊新住宅，配套的建設及相關交通、教育、醫療、購物、公園休閒等，也帶動了新的都市副中心形成。

另外是城市的知名度及形象提升。上海世博會的宣傳行銷力度隨著開幕腳步逼近而日漸擴大，位於淮海路上海世博會展示中心每天開放免費參觀。海內外媒體作了大量的報導，CNN全球頻道及美國國家電視公司也有專題介紹。



在城市基礎設施方面，許多住宅區亦著重環境綠化。（許斌攝）



上海美術館舉辦的雙年展近來也成為國際藝壇注目的焦點。（許斌攝）

## 挑戰城市文化本質與人民素質

挑戰則是來自城市文化的本質、管理及人民的整體素質。

還是以北京為例，為了保障奧運順利進行，改善北京的空氣品質與交通擁塞，政府一聲令下，採取鐵腕措施，自7月底開始到9月中（包含殘障奧運會期間），所有貨運車輛禁止出入北京。私人車輛按車牌號碼尾數分單雙號出行；公家單位安排員工帶薪休假（有人高興賺到了奧運假期）。著名的觀光景點如天安門等，進駐大批軍警人員。北京市民為了顧全大局，忍一時不便，最高指導原則就是不能出事。

然而奧運會前後只有16天，上海市博會卻整整184天，在這個商業高度發達的城市，能不能這樣高密度、高強度的繃緊神經，採取長達半年的管制措施，市民是否能夠大半年犧牲配合，實在大有疑問。

硬體建設可以平地起高樓，軟體卻很難一蹴可及。時至今日，上海最高級的住宅區仍有人在陽臺上曬「萬國旗」；隨地吐痰便溺的情況處處可見；公共場所吞雲吐霧；餐廳裡高聲談笑……，凡此種種，都有可能腐蝕上海世博會主辦者辛苦的成果。如果不重視這些城市生活最基本的禮儀規範，恐怕無法讓世人感受到生活的美好。

### 臺北聽障奧運與花博可為借鏡

這讓我聯想到，臺北要在2009年舉行聽障奧運會，2010年舉行國際花卉博覽會，上海世博會的「機遇與挑戰」，也可能是臺北的「機遇與挑戰」。包括如何把握相應的會展經濟效益，開創商機；如何成功行銷，打造臺北城市「金名片」；如何激發市民的參與感與榮譽感；如何迎接大量遊客到訪，既能讓活動順利進行，又不妨礙市民的正常生活作息（交通、治安、衛生）等。

老街上的雕像看盡上海的物換星移。（許斌攝）



最後，身為移居上海的臺北市民，誠摯祝願臺北市掌握良機，在2010年的上海世博會中，能夠成為展現精緻中華文化的櫥窗。

### 相關資訊

#### 2009臺北聽障奧林匹克運動會

時間：2009/09/05～09/15

地點：包括臺北市體育場田徑場、臺北體育館、臺北小巨蛋主館、桃園縣公西靶場、新竹縣體育館游泳池等場地。

網址：[www.2009deaflympics.org/tw/](http://www.2009deaflympics.org/tw/)

#### 2010上海世界博覽會

時間：2010/05/01～10/31，歷時184天。

地點：上海市中心黃浦江兩岸，南浦大橋和盧浦大橋之間的濱江地區。

發揮獨特魅力，以豐富、多元、充滿生命力的城市面貌迎接世界的參觀者。

主題：城市，讓生活更美好（Better City, Better Life）。

#### 2010臺北國際花卉博覽會

時間：2010/11～2011/04

地點：包括圓山公園、中山美術公園、新生公園及大佳河濱公園，並涵蓋中山足球場、兒童育樂中心、臺北市立美術館、臺北故事館及林安泰古厝等人文藝術殿堂。

主題：彩花·流水·新視界

網址：[2010expo.taipei.gov.tw/](http://2010expo.taipei.gov.tw/)

# 秋葵

## 蔬果中的綠色星星・護脾胃保健康

文／馮靈嵐 攝影／楊志雄

採訪諮詢／高雄農業改良場

吉拉卡樣有機共同農場

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中

食譜示範／佟姍姍

早在養生風潮未起之前，秋葵便是家裡餐桌上常見的菜色，倒不是吾家特別注重保養之道，而是母親為了常鬧胃疼的女兒才特別準備的菜餚。為了顧好女兒的胃，母親可是聽了什麼偏方都肯試，人家說吃帶有黏性的食材可以保護胃壁，她就三天兩頭買些山藥、秋葵逼著我嘗，山藥煮湯倒還喝得津津有味，汆燙秋葵那股青澀的草味及黏答答的汁液，對於還只是個孩子的我而言，可真是得連哄帶騙才肯勉強吃下。

雖說不少人對於秋葵的黏滑汁液望之卻步，但在日本秋葵可是



如納豆一般，只稍汆燙後灑上柴魚淋上醬油，便是日本家庭中常見的配菜；此外，馬來西亞人也愛秋葵，在當地秋葵被稱為羊角豆，將其佐以咖哩、辣椒、洋蔥熱炒食用，也十分常見。近幾年養生風潮盛行，讓這味當年被不少人拒之千里的食材逐漸受到國人的青睞。

### 有機秋葵用心栽培 品質健康最優質

秋葵屬於錦葵科，喜歡暖熱的氣候，原產地分布在氣候炎熱的非洲阿比西尼亞、埃及以及中美洲加勒比海一帶，中國則早在明朝李時珍的本草綱目中便有相關的記載，根據高雄縣農業改良場提供的資料，臺灣早在光復前便引進栽培，但當時並未普及，只有零星的栽種，直至民國91年起才從原本僅近3百公噸的產量增加至5百多公噸，食用秋葵的人數也才有逐漸增加的趨勢。

在網路上十分受到歡迎的吉拉卡樣有機共同農場蘇秀蓮小姐則指出，早在沒有大量栽培之前，秋葵便和山蘇一般，都是原住民朋友最好的食物，汆燙後直接吃或者煮一鍋秋葵湯，不需多加佐料，就是原住民朋友最天然健康的美味菜餚。

秋葵主要的產季橫跨春、夏、秋三季，產地自嘉南平原到北臺灣都有，但仍以彰化、雲林、嘉義、屏東等縣境內為主。高雄縣農業改良場助理研究員蔡文堅表示，秋葵因花朵成艷黃色而又被稱為黃秋葵，又依豆莢的顏色區分為淡綠果種、綠果種以及紅果種，就品種而言坊間常見的分為五福、永福、東方七星、南洋、清福、萬春等等，除了南洋種外幾乎都是綠果種，近年來陸續也有紅果種上市，總體來說秋葵雖然品種眾多但口感上差異並不大。

至於如何選購，高雄縣農業改良場助理研究員蔡文堅建議，目

前在技術上已經有十分成熟的有機栽培技術，故鼓勵民眾多購買有機栽培的秋葵，購買時可認明有行政院農委會許可的TEAP、OEAP兩種標章，至於如何在外觀上挑選口感較好的秋葵，吉拉卡樣有機共同農場蘇秀蓮則建議，挑選身長不超過10公分以上的秋葵是較簡易的方法，因為就目前的栽培技術，多數秋葵只要不過老，口感都很不錯。

### 鈣質豐熱量低 養胃氣助消化

秋葵不僅有獨特的外型與口感，營養價值也很高，含有豐富的鈣及鎂，每100公克中鈣含量有80至100毫克，比起牛奶可毫不遜色，對於有乳糖不耐症的患者，是非常好的鈣質來源。此外，秋葵中含有大量的水溶性膳食纖維，尤其是黏黏的汁液中具有水溶性纖維果膠、半乳聚糖，以及阿拉伯樹膠，幫助消化，對於血壓的控制也有幫助，當然，對於愛美的女性而言，水溶性膳食纖維食用後會具有飽足感，對想要控制體重的人也是很棒的食材選擇。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中表示，秋葵屬性寒涼，對於熱性體質有助降火氣，因躁熱而萌發的青春痘皮膚問題也有幫助，此外，秋葵的黏液可養胃氣，對消化不良、食慾不振皆有幫助；且秋葵有利水的效用，若是因循環不佳而造成的水腫、小便不順等吃秋葵也有助益。申一中進一步指出，就中醫來說，除了果實可食用，秋葵的種子也常作為外用的藥方，像是跌打損傷、皮膚問題，都能幫助緩解。

不過，申一中醫師特別提醒，若是時常腹瀉、軟便者，食用秋葵時不妨加入蒜、辣椒等來平衡其涼性，可避免因為寒涼所造成的不適，當然，凡是過與不及皆不佳，所以適量的食用才能得到食物最好的營養。



#### 秋葵小百科

**學名：**Hibiscus esculentus

**別名：**羊角豆、毛茄、阿辛田

**原產地：**非洲阿比西尼亞、埃及以及中美洲加勒比海一帶

**產期：**依品種從4月～9月

**品種：**五福、永福、東方七星、南洋、清福、萬春等



蝦仁秋葵莢。

## 秋葵►私房料理

### 蝦仁秋葵莢

**材料：**秋葵10根、白蝦10尾、芥末少許、米酒1大匙、蔥1根、薑2片、竹籤10根。

**作法：**

- 1.秋葵洗淨汆燙後過冷開水，蔥切成段備用。
- 2.白蝦先以竹籤從頭穿至尾部，以伸直蝦身以避免汆燙時蝦肉捲

- 曲，再將蝦子放入滾水中汆燙
- 3.於鍋中放入水加熱至滾，續放入米酒、薑片、蔥段，將步驟2的蝦一同放入，蝦熟後撈起過冷開水，再將竹籤取出，蝦子去殼去頭留尾。
  - 4.取作法1的秋葵從中間縱切但不要切斷，取出籽後將作法3的蝦子放入秋葵中，再擠上少許芥末即可擺盤。

**Tips：**

- 1.為口感鮮美，以挑選活蝦為優。

- 2.若不喜芥末嗆味，可由沙拉醬代替。



作法4。



秋葵雞肉捲。



秋葵拌海鮮。

### 秋葵雞肉捲

**材料：**秋葵10根、雞胸肉1/2個、蒜頭2粒、橄欖油1大匙、醬油1大匙、牙籤數根。

**作法：**

- 1.秋葵洗淨備用，雞胸肉切成條狀。
- 2.蒜頭切成末加入醬油調和，將雞肉條放入醃約10分鐘。
- 3.取一條雞肉條、一根秋葵，將雞肉條包裹住秋葵並以牙籤固定，每根秋葵皆以此作法處理。

4.將烤盤抹上一層橄欖油，將秋葵肉捲排在烤盤上，並刷上一層橄欖油，以上下火200℃烤約10分鐘，將烤盤取出再於秋葵肉捲上刷上一層橄欖油，再放入烤箱烤約10分鐘即可。

**Tips：**

- 1.生秋葵雞肉捲需要刷上橄欖油是為了避免在烤的過程肉片過乾。
- 2.不同烤箱火候多有差異，故時間需要視情況調整，只需烤至肉捲熟透即可。

### 秋葵拌海鮮

**材料：**秋葵6根、花枝1尾、白蝦4兩、黃椒1/4顆、紅椒1/4顆、蒜頭2粒、柴魚醬油1.5大匙、水1大匙、味醂1大匙、香油1小匙、小紅辣椒1根。

**醬汁：**蒜頭及小紅辣椒切成末，加入醬油、味醂、水及香油調和後備用。



作法4。



秋葵燴豆腐。

**作法：**

1. 秋葵洗淨汆燙後過冷開水，斜切成對半備用。
2. 黃、紅椒洗淨去籽切成條狀，白蝦經汆燙過後去外殼備用。
3. 花枝洗淨於表面以滑刀方式交叉斜切，再切成約3公分大小的塊狀，汆燙後過冷開水。
4. 將以上所有材料倒入盤中，淋上醬汁稍加和拌即可。

**秋葵燴豆腐**

**材料：**秋葵10根、蛋豆腐1塊、雞粉1大匙、水1碗、枸杞少許、油1大匙。

**作法：**

1. 雞蛋豆腐切成1公分厚。
2. 枸杞及秋葵洗淨備用。
3. 鍋中放入1大匙油，將豆腐兩面煎黃。
4. 再於鍋內倒入1碗水，再加入雞粉，待水滾後放入秋葵以及枸杞。秋葵煮熟後，即可起鍋。

**Tips：**

煎蛋豆腐時應待一面煎黃後再翻面，以避免過早翻動豆腐容易破。



作法3。

# 97年10月11日~11月10日市府活動行事曆

## 想像與未來的東區文化地圖

時間：10/11（六）14:00~22:00

地點：安和路靠誠品書店敦南店側之單向馬路中段。

電話：8789-3388轉6811

主辦：北市府觀光傳播局、誠品股份有限公司

誠品書店敦南店於重新開幕當天舉辦多項活動。

## 星姊姊說故事

時間：10/11（六）、10/25（六）14:00~15:00

地點：基河路363號

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

## 「假日主題導覽」活動

時間：10/12（日）、10/19（日）、10/26（日）15:00

地點：基河路363號

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

## 2008 法國讀書樂在臺灣系列活動

時間：即日起至10/31（五）

地點：市立圖書館

電話：2755-2823轉2117

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：法國在臺協會、臺北市立圖書館

## 「健康一把罩、生活不留白」

### 健康海報展覽

時間：即日起至10/31（五）

地點：捷運中正紀念堂站藝文廊

電話：1999轉1823

活動網址：www.health.gov.tw

主辦：北市府衛生局

## 「四季閱讀」

### 秋季閱讀科普系列活動

### 秋季閱讀科普書展：

時間：即日起至12/11（四）

地點：市圖總館及各分館

### 秋季閱讀科普專題講座：

日期：10/26（日）14:30~16:30

地點：市圖總館10樓會議廳

講題：阿基米德寶典

電話：2709-1605

網址：www.tpml.edu.tw

## 社區心理諮商服務

時間：即日起至12/31（三）

地點：市醫各區附設門診部

電話：各院外門診部電話，請見臺北市立聯合醫院網頁「門診服務」訊息

網址：www.tpech.gov.tw點選最新消息

主辦：市立聯合醫院

## 動感有氧舞蹈班

時間：即日起至12/25（四），每周四下午17:30~18:30

地點：仁愛院區醫療大樓2樓中庭

電話：2709-3600轉3598

網址：www.tpech.gov.tw

主辦：市醫仁愛院區社區護理室

## 聽奧倒數365—

### 在圖書館體驗聽奧無聲的感動

時間：即日起至98年9/15

地點：詳見活動網址

電話：2709-1605

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館

以「國際聽奧」、「臺北聽奧」等各項主題資源靜態展示為主軸，透過「聽奧小博士」及「林老師說聽奧故事」活動，讓民眾認識聽障奧運。

## 全球最強之戰—希望別停42! 渣打公益接力賽

時間：10/17（五）17:00

至 10/19（日）11:00

地點：威秀廣場

電話：2570-2330轉612

主辦：北市府體育處與渣打銀行

以連續42小時的跑步接力方式進行，只要於活動中在跑步機上完成1公里，渣打銀行就捐出新臺幣1,500元，募款金額將捐給啟明學校購買盲用電腦與建構點字書圖書館。

## 2008南港桂花節音樂嘉年華

時間：10/18（六）14:00~20:30

地點：舊莊國小

電話：2783-1343轉868張小姐

主辦：北市府民政局等

網址：www.nangang.taipei.gov.tw

## 2008臺北市街頭藝人嘉年華

時間：10/18（六）、10/19（日）、10/25（六）、10/26（日）

14:00~17:00

地點：西門町行人徒步區的武昌街屈臣氏廣場到電影主題公園

電話：1999轉3500、3534

網址：www.culture.gov.tw

主辦：北市府文化局

由100多組藝人現場創作與演出，包括熱門樂團、薩克斯風、巴西戰舞、魔術、氣球秀……等。

## 2008臺灣世界骨質疏鬆日—

### 「挺直腰，大聲講：

### 骨骼一定強！」全民強骨活動

時間：10/19（日）14:00~16:30

地點：國父紀念館西側中山廣場

電話：1999轉7115或1803及2366-1338

網址：www.health.gov.tw

指導單位：北市府衛生局；主辦單位：中華民國骨質疏鬆症學會

## 星期天談星

時間：10/19（日）14:00~15:00

地點：基河路363號

電話：2831-4551



(許斌攝)

- ★1999為臺北市民當家熱線，  
外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。
- ★活動如有變動，以主辦單位公佈為主。

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

### 從心看電影活動「一路玩到掛」

時間：10/22（三）晚上18:00～20:00

電話：2709-3600轉3598

地點：仁愛院區檢驗大樓6樓大禮堂

網址：www.tpech.gov.tw

主辦：市醫仁愛院區社區護理室

### 「留學法國放眼歐洲」講座

時間：10/24（五）18:30～20:30

地點：市立圖書館總館10樓國際會議廳

電話：2755-2823轉2302、2707-1008

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館

### 天文通俗講座—

#### 臺灣天文科學儀器發展的軌跡

時間：10/25（六）14:00～15:30

地點：基河路363號

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

### 每月一書講座10月—創意城市

時間：10/25（六）14:30～17:00

地點：市圖總館10樓會議廳

電話：2755-2823轉2112

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館

### 「水岸生活發現新臺北」特展

時間：10/28（二）至12/14（日）

地點：臺北探索館2樓特展廳

電話：1999轉8629

網址：www.discovery.taipei.gov.tw/

主辦：北市府觀光傳播局

本特展透過淡水河系在地理、歷史的演進，呈現地與人、人與河的依存關係。

### 2008士林國際文化節

時間：10/26（日）10:00～15:00

地點：天母運動公園（靠忠誠路段）

電話：2882-6200轉6011 劉先生

主辦：士林區公所

以「多元文化交流」為主軸，以園遊會為形式，內容包括表演、多元文化展示攤、異國美食品嘗等活動。

### 市立兒童育樂中心

#### 週六、週日活動

時間：10月下旬至11月上旬

地點：市立兒童育樂中心

電話：2593-2211轉322、323

網址：www.tcr.taipei.gov.tw

主辦：市立兒童育樂中心

包括民俗技藝教作、竹玩藝-打擊樂駐園表演、3D奇幻劇場播映影片等，詳情請上網站查詢。  
10/1-10/12逢週六、日；10/10（五）延長開放時間至18:00。

### 臺北市北投區母乳支持團體活動

#### 「副食品添加與離乳方式」

時間：11/1（六）10:00～12:00

地點：北投區健康服務中心1樓視聽室

電話：2826-1026轉208 林小姐

網址：203.65.42.172/taipeicity12

主辦：北投區健康服務中心

### 臺北市立動物園新園22周年園慶

時間：11/2（日）

地點：市立動物園大門廣場

電話：2938-2300轉630

網址：www.zoo.gov.tw

主辦：市立動物園

包括舞台表演、動物保育教育駐站，另由庇護工場學員製作貓熊小飾品等贈品提供給遊客。

### 97年度「用藥安全、藥物濫用防制」創意啦啦隊舞蹈宣導競賽活

## A好康——

### 兒育中心優惠券專區

## 優惠券

#### 臺北市立兒童育樂中心

持本券可優惠

1名大人及1名兒童免費入園1次。

優惠期限：即日起至97年12月31日

（影印及網路列印無效）

地址：中山北路3段66號

電話：2593-2211

優惠內容如有變動，以場館公布為準。

## 優惠券

#### 臺北市立兒童育樂中心

持本券可優惠1名大人及1名兒童按原票價

8折觀賞「3D奇幻劇場」影片。

優惠期限：即日起至97年12月31日

（影印及網路列印無效）

地址：中山北路3段66號

電話：2593-2211

優惠內容如有變動，以場館公布為準。

### 動——拒絕毒害 Nature High

時間：11/2（日）13:00～17:00

地點：信義新光三越香堤大道廣場（A8、A9、A11三館間）

電話：1999轉7105

主辦：北市府衛生局

網址：natural-high.short.com.tw

### 文化古蹟健走行～

#### 樂活大同臺北城

電話：2585-3227轉203王小姐

網址：dto-tpc.doh.gov.tw/pub/News.asp

主辦：大同區健康服務中心

包括「保安宮及孔廟古蹟健走路線」及「大稻埕碼頭河濱公園健走路線」。為持續性活動、各路線詳細時間及活動內容請洽主辦單位。



# 臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 97年10月節目表

| 星期<br>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    | 音樂不打烊／節目課               | 音樂不打烊／節目課                                        |                                |
| 02-05    |                         |                                                  |                                |
| 05-06    | 晨光健康快樂報／李劍虹             | Funk 電音樂／<br>【華梵大學合作】                            | 奇妙世界一把抓／<br>【世新大學合作】           |
| 06-07    | BBC World Service       | 青春閱讀筆記／<br>【文化大學合作】                              | Ho Hi Young-HiLA ／<br>【世新大學合作】 |
| 07-09    | 生活在臺北／遊俠                | 臺北流行地帶／雷洛                                        |                                |
| 09-10    | 早安、臺北／嘉沛                | 臺北音樂館／雷洛                                         | 臺北人力銀行／<br>【北市就服中心合作】          |
| 10-11    |                         |                                                  | 職場加油站／<br>【北市職訓中心合作】           |
| 11-12    | 輕鬆、臺北／路易                | 臺北有愛／廖偉凡                                         |                                |
| 12-13    |                         |                                                  |                                |
| 13-14    | 午安、臺北／宗緯                | 議會快易通／蔣光華                                        |                                |
| 14-15    |                         | 臺北人客家情／吳育全                                       |                                |
| 15-16    | Give Me5-<br>三不五時聽臺北／欣亞 | 臺北社區好鄰居<br>／張曉瑩                                  |                                |
| 16-17    |                         |                                                  |                                |
| 17-18    | 臺北你當家【北市警局交通大隊合作】       | 臺北原聲帶／舞賽                                         | 超級臺北花路米／<br>胡效華                |
| 18-19    | 臺北你當家／胡效華               |                                                  |                                |
| 19-20    | 臺北 et 通／羅國盛             | 原來在臺北／小蔡 姑荷<br>（原民會合作）                           | 臺北故事劇場／<br>彼嫪彼力                |
| 20-21    |                         | 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】<br>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】<br>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](http://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



## 聆聽您身心的聲音

4300元起 享用風呂與健檢的合奏曲

### 健檢醫院

臺北市立聯合醫院陽明院區 (02-2838-9198)

臺北市立聯合醫院仁愛院區 (02-2709-3600轉1061)

財團法人振興醫學中心 (02-2826-4525)

財團法人新光吳火獅紀念醫院 (02-2838-9466)

### 風呂泡湯

陽明山中國麗緻 (02-2861-6661)

北投楓漾麗緻 (02-2898-6866)

水美 (02-2898-3838)

春天 (02-2897-5555)

亞太 (02-2898-3088)

泉都 (02-2896-0077)

荷風館 (02-2897-9955)

漾館 (02-2891-1118)

水都 (02-2897-9060)

山樂 (02-2891-3388)

以上廠商之溫泉保健旅遊商品獲臺北市保健旅遊商品審核委員會審議通過

詳細商品內容請上臺北市保健旅遊網查詢：

[http://www.healthcity.net.tw/special/travel\\_health/product\\_list.asp](http://www.healthcity.net.tw/special/travel_health/product_list.asp)





# 一秒瞬間， 品味臺北好精彩

## 2008「臺北好精彩」攝影比賽



### 攝影主題

作品內容以臺北市自然人文背景為限，舉凡臺北市內建築地標、交通設施、人文風情、自然景觀、民俗歷史等；或是臺北市大型活動（例如：煙火、燈節、跨年活動等……）及臺北市重要市政建設（例如：活化淡水河、科技臺北、健康城市等主題），皆符合本比賽主題。

收件日期：97年10月27日至11月28日止

### 錄取名額：

第1、2、3名各1名；優選20名；入選30名；佳作50名。  
首獎金額高達3萬元



活動簡章、報名表及相關注意事項，  
請於10月27日後上臺北市政府觀光傳播局網站[www.tpedoit.gov.tw](http://www.tpedoit.gov.tw)查詢



主辦單位：臺北市政府觀光傳播局  
洽詢電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉2035