

Taipei Pictorial

臺北畫刊

97/6 No.485

你今天減碳了沒?

北市府帶頭節能減碳

夏至關燈日 6/21你我一起來

小動作，愛地球



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：

（02）2728-7563（編輯）

（02）2728-7564（發行）

e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

免費索取地點

- 臺北市政府市民服務組
- 區公所及戶政事務所
- 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）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 亞典藝術專賣書店
- 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
- 高雄小港國際機場服務台
- 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
- 義美公司各分店
- 臺糖蜜鄰超商（臺北市各分店）
- IS Coffee（臺北縣、市各分店）
- 摩斯漢堡（店內閱覽）
- 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
- 臺北城鄉會館
- 臺北NGO會館（青島東路8號）
- 動物之家（潭美街852號）
- 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）
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 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
- 滴山大戲院
- 國賓影城—微風廣場
- 全球影城
- 長春大戲院
- 龍祥百老匯影城
- 遠企購物中心
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北市退休人員活動中心
- 林瑋琪先生紀念基金會（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）
- 臺北市新移民會館（八德路4段768之1號及長沙街2段171號）
- 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
- 五南文化廣場（臺大法學店）
- 臺灣麥克兒童原文書店
- 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
- 東森系統台
- 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



邁向節能減碳新生活

4月22日「世界地球日」當天，我捨棄公務車，改搭公車與捷運上班，體會到愛地球其實就在舉手投足之間，以小小的行動如關燈、徒步、攜帶手帕，就可聚沙成塔，延緩地球正面臨的生態浩劫。

由臺北市政府環保局指導、荒野保護協會主辦的「夏至關燈日」活動，今年已邁入第4個年頭，每年響應的公務部門與民間機關愈來愈多，可見節能減碳觀念已逐漸深植人心，這是可喜的現象，希望大家在6月21日也能響應今年的夏至關燈日活動，拔掉插頭，走出戶外，體會自然的純樸。

臺北市身為地球的一份子，為因應全球氣候變遷，已於2005年在舊金山簽署「綠色都市宣言」及「舊金山城市環境協定」，大力推動溫室氣體減量計畫，我們對公務部門的溫室氣體排放進行檢查、汰換老舊耗能設備、訂定綠色採購規範、建置綠色公務車隊、設置太陽能光電系統、加貼窗戶隔熱紙、換裝高效率燈具等，這些跨局處行動已初步達到減碳的成果。此外，我們也不遺餘力鼓勵綠建築，推行多年的垃圾減量、資源回收等都有具體成效。

本期臺北畫刊做了一系列減碳的報導，包括介紹市府的減碳作為、夏至關燈日活動以及邁向低碳生活的各種撇步，希望大家以「小動作，愛地球」，在日常生活中身體力行節能減碳。

郝龍斌

目次
485

97/6/10 No.

中華民國57年1月創刊
97年6月10日出刊
發行人——羊曉東
總編輯——江春慧
主編——洪怡君
責任編輯——王宜燕·邱鳳華·魯開平
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：02-2728-7563
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpeditaipei.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

臺灣郵政台北雜字
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

- 與白鷺鷥漫舞於瑠公圳.....4
口述／劉鳳學 採訪整理／君君
- 臺北邁向文化之都.....5
口述／徐莉玲 採訪整理／君君

臺北短波

- 紅燈倒數計時器 行車安全更有保障.....6
文／林虹伶 攝影／王能佑
- 市民健康卡 集點換健康.....7
文／邱鳳華 圖／臺北市府衛生局提供
- 2008臺北市特色伴手禮推廣活動開跑.....8
文字整理／黃郁惠
- 大稻埕水岸專車 免費搭乘至7/25.....9
文／魯開平 攝影／王能佑

臺北照過來

- 你今天減碳了沒？
生活的遠見——北市府帶頭節能減碳.....11
文／宋祖慈 攝影／許斌
- 夏至關燈日 6/21你我一起來.....15
文／何儀琳 攝影／許斌
- 小動作·愛地球.....17
文／林瑞珠 攝影／許斌

臺北好好玩

- 丹迪旅店——
結合人文與時尚，讓你住在美術館裡.....23
文／呂增娣 攝影／楊志雄
- 單車練習曲.....27
文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 臺北花花世界.....32
文／何儀琳 攝影／吳金石
- 暑期戶外遊·親子樂逍遙.....36
文／林瑞珠 攝影／王能佑
- 夏日呷涼麵，開胃又喇嘴！.....41
文／呂增娣 攝影／楊志雄

臺北生活圈

- 2008臺北電影節 「十」足精彩的視聽饗宴.....46
文字整理／林虹伶 圖文資料提供／財團法人臺北市文化基金會
- 紀念一代導演——楊德昌.....49
文字整理／林虹伶 圖文資料提供／財團法人臺北市文化基金會
- 新鮮人找工作 臺北與你並肩在一起.....51
文／邱鳳華 攝影／王能佑
- 轉個彎，發現私房臺北.....54
前言／臺北市政府觀光傳播局
- 職業選擇不歧視 你我有共識.....62
文／魯開平 攝影／王能佑
- 夏賞蓮秋賞楓 榮星公園四季風情多.....64
文／魯開平 攝影／王能佑
- 小心詐騙集團的新伎倆！.....67
文字整理／黃郁惠 繪圖／阿尼默
- 帥哥德酷展廚藝 酷斃了.....68
文／王宜燕 攝影／王能佑

雙城記

- 香港·臺北.....70
文／平路

臺北明信片

- 畫戲.....74
文／周純慧 攝影／許斌

蔬果密碼

- 消暑解熱的苦瓜.....75
文／呂增娣 攝影／楊志雄

- 臺北電台6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！





劉鳳學

》名人悄悄話

與白鷺鷥漫舞於瑠公圳

口述／劉鳳學（新古典表演藝術基金會創辦人） 採訪整理／君君

以舞蹈為志業的我，雖然在臺中跨出舞蹈生涯的第一步，卻在臺北落地生根，開花結果。民國43年從臺中搬遷到臺北後，至今已54個年頭，累積的舞蹈創作也超過一百二十餘件。長年來，我都住在大安區，生活環境純樸、寧靜，讓我更專注在舞蹈創作之路。

生活在臺北半個世紀，深刻體驗到生活形態和市容的改變。早年，臺北缺乏設備完善的表演場地，只好將學校大禮堂和體育館，以及三軍球場、實踐堂、中山堂，充當表演場地，但設備十分克難，連燈光都得自己操作；後來，民國61年落成的國父紀念館，才有比較好的場地；76年國家戲劇院誕生，才有了專門打造的表演舞台。

過去生活中，印象最深刻的是瑠公圳鋪蓋成新生南路的前後變化。民國五十多年時，還沒有新生南路，我在瑠公圳上的龍安國小對岸，設置了舞蹈排練工作室，晚上結束練舞後，滿身大汗的團員與我都會一起到瑠公圳旁，坐在長石凳上，吹著徐徐

涼風，看著月光從柳樹上穿透下來，有種「月上柳梢頭」的詩意感受。

當年，每天一早六點半，就開始排舞，早晨的霧氣，讓瑠公圳更顯詩情畫意；早上和傍晚，瑠公圳旁的草坪，很多白鷺鷥飛來飛去，頗有詩詞「家住萬里雲外，有沙鷗相識」的意境。然而這些美景卻隨著瑠公圳闢建為新生南路後已不復在；舞蹈排練室兩三年前搬遷後，也變成舞蹈團的倉庫，但過去的種種仍令我懷念不已，如果能夠讓瑠公圳還以原貌，結合社區，成為文化之河，如同劍橋大學的劍河，蘊育著當地獨特的文化。

比起現代人生活繁忙，早年，臺北生活比較單純，物質誘惑少，在二二八和平公園旁的衡陽路上，有一家三葉咖啡廳，我偶爾偷得浮生半日閒，到這家咖啡廳喝上一杯咖啡，就感到非常奢侈了，不像現在咖啡館四處林立，喝咖啡成為稀鬆平常的事了。

喜愛看書的我，早年經常造訪牯嶺街逛舊書攤，購買便宜的書

籍，有時還可挖到寶。當年，牯嶺街兩旁舊書攤林立，我最愛埋首在書堆中，挑選的書籍多半是與舞蹈、歷史和文學有關的書；有時還會找到珍貴的日治時代樂譜，令我十分驚喜。後來，舊書攤搬遷到光華商場地下室，空間擁擠，空氣不流通，就鮮少前往買書了。不過，逛舊書攤的那一段日子仍令人回味無窮。

臺北數十年來發展迅速，各層面都在逐漸提升中。臺北資訊豐富，走向國際化之際，不僅要注重飲食文化，更應該擴展更多文化的面向，才能吸引更多國際人士前來，像是改進市容也應列入市政重點，讓觀光客留下更美好的印象。



位於新生南路臺大校門旁的「瑠公圳遺址」碑。（王能佑攝）

徐莉玲



(圖／徐莉玲提供)

名 人 悄 悄 話

臺北邁向文化之都

口述／徐莉玲（學學文創志業董事長） 採訪整理／君君

任何一個國家、都市、機構、個人想要轉型，打造出品牌，需要的是全方位文化創意產業的注入，每一個總體或個體檢視品牌打造工程、品味培養工程的方式，便是自省有沒有運用全方位的文化創意產業，有沒有讓自身及行銷的對象，透過文化資本得到創意的養分及分享。臺北市文化人才濟濟，可以動員文化創意產業中的國寶級人物領導品牌，由公部門提供舞台，創造文化地標和觀光景點，使得臺北邁向文化之都。

當國寶級的人物結合公部門的舞台，就可創造令人驚奇的面貌，像是大安森林公園可以變身成大安朱銘雕刻公園，另外，還有林明弘客家美食圓環、圓山幾米繪本兒童樂園、紙風車昨日世界劇場、漢唐樂府北投會館、鼎泰豐植物園臺灣布政史司總店、王德傳市府官邸茶堂……。

文化創意產業的範疇包括視覺藝術、音樂與表演藝術、文化展演設施、工藝、電影、廣播電視、出版、建築設計、會展賽事、數位休閒娛樂、創意生活。

文化創意產業裡，每一個單項產業細分的每一種行業，都需要其他項行業的「跨行合作，感動加值」才能成功；每一個產業更需要其他項產業的「跨界合作，整合行銷」才能在國際競爭。時尚是文化發展的載體，臺北市資訊最為豐富，可以打造成為時尚自創品牌的都市。臺北有幾條獨具特色，且自然生成的街道，例如愛國東路的婚紗街，只要更多的輔導和加值，就能讓產業發展更具契機；又如引領流行風潮的信義區，也應強化時尚風氣。

臺北市比臺灣許多其他城市發展得更早、更快速，建築卻老舊，也有很多環境美化的問題，不妨以里為單位，循序漸進的採行里、區、市的點線面方式，廣邀藝術家等組成環境小組，提出整體改造建議。像街道招牌雜亂，就必須加強管理商業區的招牌、商店的企業識別系統(CIS)；又如要提昇建築物的外觀美感，也須做好建築區

域的規範，或由藝術家包裝老舊房舍，打造出獨一無二的創意空間。期待臺北市舉辦的2010國際花卉博覽會，能夠為市容改造奠定基礎，以迎接觀光客。

文化不僅只是藝術，而是包括政治、經濟、軍事、社會、教育、宗教、哲學、藝術、生態……是生活的全貌，我們應擺脫代工時代抄襲仿冒的風氣，好好把握臺灣以人文勝出，與國際連結的機會，打造臺灣成為一個文化資本富足的國家。



茶文化是臺灣當前推展的文化創意產業之一。(王能佑攝)

紅燈倒數計時器 行車安全更有保障

文／林虹伶 攝影／王能佑

自從在斑馬線的兩端俏皮可愛的「小綠人」號誌出現，讓行人可以準確掌握過馬路的時間，也有效降低交通事故後，現在具有類似模式的「紅燈倒數計時器」也將擴大設置囉！今年8月前臺北市交通管制工程處將在75個路口擴大裝設紅燈倒數計時器，希望讓更多路段的駕駛人都能清楚掌握號誌的變換時間，並紓緩駕駛人等待紅燈時的焦燥感。

等待紅綠燈的時間雖然只有數秒到2分鐘不等，但是身在其中的駕駛人往往覺得很難熬，尤其是要趕時間的人更會覺得「度秒如年」，心情也會為之焦慮不安，常常會因為一時衝動而造成交通事故。經研究發現，紅燈倒數計時器可以緩和駕駛人等待紅燈時的焦慮情緒，以及降低駕駛人誤判號誌路口起動時間的人為危險。去年臺北市交通管制工程處在臺北市忠孝東路和敦化南路口、敦化北路和八德路口、建國北路和民權路口、瑞光路和民權東路口及中華路和愛國西路口，試辦了不同形式的紅燈倒數計時器，包括外掛式和內建式兩種，

外掛式的倒數計時器是在紅綠燈號誌旁再加掛一個方形倒數器，內建式則在圓形黃燈內顯示倒數。經過民調調查，多數的民眾皆贊成外掛式紅燈倒數計時器，認為外掛式的較為清楚，因此臺北市交工處決定擴大試辦。

除了「紅燈」倒數計時器外，行車倒數計時器還有「綠燈」的計時型態，依據研究指出，綠燈

及兼具紅燈與綠燈2種計時型態對交通事故有增加之趨勢，所以臺北市以裝置紅燈的計時器為主。

紅燈倒數計時器為交通的輔助設施，多設置在容易發生車禍的路口，以及等待紅燈時間超過60秒、多時相路口以及道路寬度都在20公尺以上的路口，相信透過紅燈倒數計時器的設置，臺北市的交通安全將會更有保障。



「小綠人」號誌讓行人過馬路更安全方便。



紅燈倒數計時器可讓駕駛人掌握號誌的變換時間，並降低焦燥感。

市民健康卡 集點換健康

文／邱鳳華 圖／臺北市政府衛生局提供



高齡80歲的黃先生是本市第1位集滿24點的市民。



透過市民健康卡集點活動，期望帶動市民定期健檢的風氣。

高齡80歲的黃先生，目前擔任臺北市萬華區家庭健康中心志工隊文宣組組長，平時熱心參與志工行列，他從96年7月5日開始積極參與「市民健康卡」集點活動，在10月1日集滿最高點數24點，成為本市第1位集滿24點的男性市民，並於11月21日至仁愛醫院接受免費的高階健康檢查，檢查結果發現肝臟有一小腫瘤，於今年3月3日進行手術取出腫瘤，切片檢查為良性，目前健康情況良好。

為了提昇市民保健意識、鼓勵市民持續參與各項預防保健活動，臺北市政府衛生局從96年7月開始試辦「市民健康卡」集點活動，只要累積健康點數，便可至臺北市立聯合醫院兌換健康服務，活動廣受好評。衛生局從今年1月1日起擴大辦理，截至5月7日止，總發卡量已突破100,000張，總累積點數達126,766點，並有90位市民以累積的健康點數，至臺北市立聯合醫院接受健康服務。

97年正式辦理的「市民健康卡」，實施對象除設籍臺北市民之外，更擴及市民的新移民配偶；集點項目包含衛生署規定預防注射、5大癌症篩檢、3高篩檢、參與衛生局辦理的健康講座或健康促進活動，或擔任衛生保

健志工服務等5大項；可換取的健康服務亦新增A、B套不同的檢查項目供民眾選擇；健康教室地點則新增市立聯合醫院附設於12區的院外門診部，提供民眾更便利的服務。

96年度「市民健康卡」的健康點數，使用期限也由原來97年6月30日，延長至97年12月31日止，而97年度所累積之健康點數兌換健康服務的時間，也延長至98年12月31日止；另外，民眾若遺失「市民健康卡」，可至12區健康服務中心或社區心理衛生中心申請補發，並可補發原卡累積之健康點數，但以1次為限。

衛生局健康管理處處長陳美如表示，透過「市民健康卡」集點

活動，期望帶動臺北市民定期健康檢查及參與健康活動的風氣，減少生病後的醫療支出，希望市民多用健康卡，少用健保卡，幫助市民做好平日的自我健康管理。

●「市民健康卡」活動詳情，請上臺北市政府衛生局網站（www.health.gov.tw），洽詢電話：2728-7118。

- 3高篩檢：血壓、血糖、血脂篩檢
- 5大癌症篩檢：口腔癌、子宮頸癌、乳癌、肝癌、大腸直腸癌



擔任衛生保健志工服務也可累積點數。（王能佑攝）

臺北趴趴走 有呷摺有掠

2008臺北市特色伴手禮推廣活動開跑

文字整理／黃郁惠

到礁溪洗溫泉，非得買幾包牛舌餅不可；遊花蓮山水，總不忘順便帶些麻糬回家……。而來到臺北市觀光，什麼才是最佳伴手禮呢？是傳統糕餅鳳梨酥？還是創新有趣的臺北名人公仔？今年首度舉辦的「2008臺北市特色伴手禮推廣活動」，將要選出最能彰顯臺北市特色的最佳伴手禮，讓來到臺北市的觀光客，絕不會忘了帶這項「伴手」回家！

這項由臺北市商業處首度舉辦的活動，是為了提昇臺北市商品的附加價值，並帶動相關商業的發展，希望透過一系列的徵件、評審及票選活動，號召市民甚至全臺民眾共同找出最具代表性的臺北市伴手禮，藉此帶動臺北市商品朝向精緻化發展，並塑造出鮮明的城市形象。

臺北市商業處表示，凡徵選出的代表商品，需與臺北市歷史文化有強烈淵源，或為臺北市主力或特有產業所發展的特色商品，或能與臺北市城市意象連結的特色商品。因此，針對這些特性，徵選活動分為城市代表商品、臺北必買名品、創意概念設計3組進行，舉凡食品或非食品，均可參加。

為鼓勵民眾與商家踴躍參與，凡民眾推薦城市代表商品，該商品經評選進入入圍名單者，即可參加抽獎，最高獎金1萬元；參加臺北必買名品者，獲選商品可獲得臺北市伴手禮地圖刊載介紹、相關推廣活動展售權及媒體宣傳曝光；參加創意概念設計者，經決選選出的商品提案人或單位，將可獲得2萬元獎金及獎狀。

此外，徵選流程分為初選與決選兩階段進行。初選階段將邀請9位相關專業的學者專家，從3項組別中各評選出10項以內的商品，做為決選入圍名單。決選階段則

開放民眾透過活動網站、定點票箱、文宣媒體選票截角等方式，投票選出臺北市特色伴手禮。

這項活動徵件期限從即日起至7月10日止，8月11日開始決選投票，決選結果則於9月5日公布。

凡對此活動有興趣的民眾或商家，可上活動網站www.taipeigift.com.tw查詢，或電洽承辦單位財團法人臺灣產業服務基金會（2325-5223轉145邱富蓉）。



到臺北市觀光，別忘了選一項臺北市最佳伴手禮！（王能佑攝）

參加辦法：

- 1.城市代表商品：受理民眾或店家推薦，徵選已在市面廣泛販售的商品，該項需能彰顯臺北市的特色。
- 2.臺北必買名品：受理商品販售店家報名，徵選市面上特定店家已販售的特色商品，該商品需能彰顯臺北市的特色。
- 3.創意概念設計：受理民眾或機關

團體、店家提案，徵選非市售、非成熟量產的創意概念性商品設計，能代表臺北市城市形象，或能展現臺北市文化、歷史。

活動時間：

- 1.商品徵件：05/30~07/10
- 2.初選審查：08/01~08/08
- 3.決選投票：08/11~08/29
- 4.結果公布：09/05



想參加徵選活動的民眾與商家，可透過活動網站查詢詳細資料。（臺北市商業處提供）

大稻埕水岸專車 免費搭乘至7/25

文／魯開平 攝影／王能佑

為了配合「大稻埕古都重現專案計畫」及年貨大街活動，臺北市政府特別規劃試辦大稻埕水岸專車，讓民眾可以免費搭乘半年，從今年1月25日起，預計到7月25日為止，沿途行經華陰街、迪化街、永樂市場等商圈，以及當代藝術館及城隍廟等具有特色的建築及古蹟，民眾不需要自行開車或騎車，便可以飽覽大稻埕的各處風光。

大稻埕水岸專車初期提供免費搭乘半年，行經路線為中山北路2段→南京西路→承德路1段→長安西路→西寧北路→民生西路→中山北路2段，採取單循環動線，沿途共停靠12個站，並銜接捷運雙連及中山站，方便搭乘捷運的民眾轉乘。營運時間由上午7時至晚間9時，每日尖峰為15至20分鐘一班，離峰為30至40分鐘一班，一天34班車次，開辦之初為年貨大街期間採買年貨民眾提供便捷的交通，平常時期則是讓觀光客與當地民眾悠遊夜市、商圈及古建築等各景點的便捷大眾運輸工具，享受知性且便利的大稻埕之旅。

大稻埕一帶是臺北市商業發展的濫觴，這場大稻埕之旅包括「華陰街商店街」。此區域舊稱「後火車頭」，位於臺北火車站後站，日治時代即為聞名的百貨批發集散地，也是北市最早的消費商品圈，無論是皮件、飾品、服飾，或是珠寶的批發小舖，在這裡都能找得到。

其中迪化街更是具有歷史價值的街區，此地最具特色的四大產業包括：中藥材、南北貨、茶葉、布匹的批發與零售，漫步迪化街商圈，不但可以欣賞紅磚、紅燈籠點綴的巴洛克傳統建築，選購琳瑯滿目的南北貨、健康養生的漢方中藥、風味獨具的特色

小吃，還可以前往霞海城隍廟參拜，而過年期間年貨大街更是人山人海、熱鬧非凡。

到了迪化街，更別錯過霞海城隍廟旁的永樂市場，永樂市場2、3樓聚集了上百家布商，只要是想得到的布，在這裡都找得到。也使得永樂市場成為主婦、設計師、DIY達人最愛的選購地。

當代藝術館則由日治時期的小學改建而成，由市定古蹟活化再利用而成立，是臺灣第一座以推廣當代藝術為宗旨的美術館，在這裡可以除了體驗古蹟文化，更可以享受藝術的氛圍。

因此，不妨搭乘便利的水岸專車，規劃一趟大稻埕之旅，必定能夠收穫豐富、滿載而歸。



永樂市場2、3樓聚集上百家布商，花色材質應有盡有。

臺北市大同區【大稻埕水岸】主題專車路線示意圖



收費方式：免費
頭末班車：07:00~21:00
發車間隔：尖峰15~20分 離峰30~40分（含例假日）
大龍峒站服務專線：2585-9959

減 碳

你

今天減

→我們在日常生活中不斷地製造二氧化碳，而二氧化碳會造成全球暖化的環境劇變，後果遠非人類可以承擔。





碳 了 沒 ？

CO₂ 生活的遠見

北市府帶頭 節能減碳

文／宋祖慈 攝影／許斌

我們肉眼看不到二氧化碳，但就像植物的光合作用能製造氧氣，人類的日常生活不斷在製造二氧化碳，而且對這個地球來說，碳實在太多了！

二氧化碳這種溫室氣體造成全球暖化的環境劇變，後果遠非

人類可以承擔。美國前副總統高爾在《不願面對的真相》中指出「全球暖化已經是個道德問題」，需要政府、企業及世界公民一起來正視它。事實上，氣候異常造成水災旱災、糧食減產、食物漲價、甚至升溫1度蚊子數量就會多10倍的這些影響，已經是小市民們都切身感受的生活問題，然而，我們對此採取了哪些行動呢？



萬華市民運動中心以太陽能光電系統達到節能的目的。(王能佑攝)

25.82%。住商部門產生的二氧化碳主要為電力和瓦斯的使用，所以節約能源就是減緩全球暖化最好的策略。

臺北市於2005年簽署舊金山城市協定，宣告我們矢志成為綠色城市的願景，其中溫室氣體減量及節約能源方案包括「採用再生能源，在2012年使尖峰用電量較2005年提高再生能源使用比例10%」、「透過能源需求時間的轉移與節約能源等方法，較2005年減少尖峰用電量10%」、「採行全市溫室氣體減量計畫，於2030年較2005年降低管轄範圍內溫室氣體排放量25%」等，這是臺北市面對挑戰，提出永續政策的努力方向。

臺北市政府不但研訂各方位的行動方案，也以公部門優先減量的實際行動來帶動市民；例如進行公務部門溫室氣體排放檢查、建築物體檢並汰換老舊耗能設備、訂定綠色採購規範、推動使用低污染公務車、推動採用LED燈具等。這項跨局處的行動，已率先於各機關學校看到初步減碳成果：2007年用電量減少9,692,058度(-1.6%)；公務車輛汽油使用減少208,058公升(-3.85%)、柴油使用減少280,573公升(-5.50%)。



臺北市立圖書館北投分館是綠建築的模範生。

北市面對全球暖化的政策

中研院氣候變遷所環境變遷研究中心主任劉紹臣提醒：研究指出廿世紀全球增溫0.6度，而臺灣卻增溫1.1度（中央氣象局的統計資料甚至是1.4度）——將近平均值的2倍；預估二十一世紀將增溫1.8至4度，我們更須謹慎面對。身為世界的高危險群，請正視我們居住的環境——根據臺北市政府環保局的統計，從1999年至2006年，臺北市的二氧化碳排放量是逐年增加的，每人平均排放量從5.34公噸增加到6.4公噸，2006年排放總量約為1685萬250公噸，其中以住商部門為大宗，佔69.88%，其次為運輸部門，佔

綠建築——與環境共生的好設計

近年來世界先進國家提出住商部門減碳的有效方法之一是鼓勵「綠建築」，亦即生態、節能、減廢、健康的建築。臺北市自2003年7月1日起，要求工程總經費超過5000萬的公有建築物，申請建照時須獲得「候選綠建築證書」。2007年著手研擬「臺北市獎勵設置綠建築實施計畫」，以鼓勵建築物採用綠建築設計。

市政大樓雖不是新建築，卻也一步步邁向綠建築精神，如將設置太陽能光電系統、加貼窗戶隔熱紙及換裝高效率燈具等。而臺北市立圖書館石碑分館、北投分館及中正區、南港區、萬華區市



臺北市立圖書館北投分館利用每一道撒進室內的天光。



綠建築始於對環境的友善用心。

民運動中心等都已通過審核拿到綠建築標章。市民們造訪這些公共空間時，將可細細了解綠建築各項節能減廢設施，是如何體現了人與環境共生的理念。

臺灣綠建築評估指標包括：生態（生物多樣性、綠化量、基地保水），節能（日常節能），減



綠建築各項節能減廢設施，體現了人與環境共生的理念。（王能佑攝）

廢（二氧化碳及廢棄物減量），健康（室內環境、水資源、污水垃圾改善）等四大範疇，而臺北市立圖書館北投分館是符合這每一項指標的綠建築模範生。這些項目看起來都像生硬的工程，但當你實地走進北投圖書館，你會發現，說到底，這是一棟懂得「珍惜」的房子——珍惜每一道撒進室內的天光、周邊樹林貢獻的新鮮空氣與可以再利用的雨水……。更進一步，你會思考，居住在一棟健康的建築物裡，人也會更健康，而這一切都始於對環境的友善用心。

綠色公務車隊與垃圾減量

臺北市政府於運輸部門的減碳策略，是建置市府綠色公務車隊——同時進行汰換、改裝或示範採購低污染的油氣雙燃料車及油

電複合動力車；並補助民間車輛改裝為油氣雙燃料車。至2008年2月底止，在臺北市登記的油氣雙燃料車已達5,274輛，是全國最多的縣市。

減廢也是北市府不遺餘力的工作，包括垃圾減量、資源回收、掩埋廠甲烷回收，皆有具體成效。沼氣中的甲烷也是溫室氣體的一種，若以2007年為例，山豬窟及福德坑沼氣處理量為1,030萬立方公尺，以掩埋場沼氣回收及焚化廠廢熱回收所產生之綠色電力為2億1,718萬度電，共計減少排放二氧化碳22萬5,094公噸。

臺北市面對全球暖化提出永續發展的方向，加上垃圾費隨袋徵收的成功經驗，相信市民的生活習慣會逐漸朝向更有遠見的環保生活提升。



在大安森林公園舉辦的夏至關燈日活動今年邁入第4年，迴響熱烈。

-CO₂

夏至關燈日

6/21你我一起來

文／何儀琳 攝影／許斌



101大樓也響應夏至關燈日活動關燈10分鐘。

由臺北市政府環保局指導、荒野保護協會主辦的夏至關燈日，今年已是連續第4年舉辦，從2005年開始至2007年，每年響應的公部門及民間機關越來越多，如臺北市政府於2005年起便開始以關燈1小時響應這項節能活動，2007年更擴大規模，包含麥帥一橋、二橋、環東快速道路等9座聯外橋樑，除了行車安全所需的燈光外，裝飾燈全都熄燈1小時。2007年的關燈活動更延伸至2008年初，利用官網舉行「來一個綠色春節」漫畫大賽，希望大家能夠

將關燈節能由一日活動延伸到生活中，為地球環保盡心力。

節能減碳 你我都能隨手做

臺灣的「夏至關燈」活動，最早是由臺達電子文教基金會與荒野保護協會於2005年發起，主要的啟發來自於2000年美國加州大停電後，美國當地自發性地關燈運動，小小的關燈舉動，非常容易實行，就是以關電、省電行為來消解電力吃緊的狀況，當時的活動有三個重點：「隨手關燈」、「冷氣設定在攝氏26度」



美麗華摩天輪在夏至關燈日活動停止繞一圈，節能17分鐘。

與「離峰時才用大型家電」。這種藉由改變大眾行為的積沙成塔力量，讓加州在2001年時有效降低對用戶電力的需求，順利達成節省能源的初衷。

此外，日本自2003年開始也持續舉行夏至關燈「燭光之夜」的活動，臺達電子文教基金會與荒野保護協會於2005年發起這項關燈活動，原先只是兩個團體關心地球環保的小型活動，不料這種節能減碳的概念與方式獲得熱烈迴響，參與活動的人數與企業逐年增加，至2007年時更經由網路宣傳，得到社會大眾共同響應。根據荒野保護協會統計，當年活動共計有65萬人、67個企業、18個社區和53棟建築物承諾關燈，70分鐘的活動時間，估計省下約30萬度以上的電力，減少187噸二氧化碳排放，約等同於減少了近7

萬輛小客車所產生的碳污染。

儘管活動當時出現許多能夠更節能的其他建議，但不可否認的，關燈的確是每個人最易實行、也最能直接反映降低能源負荷的方式。臺北101大樓、新光人壽保險摩天大樓及高雄東帝士85大樓，這三棟臺灣最高大樓，都響應了這個活動，美麗華摩天輪也停止繞一圈17分鐘，高鐵6個車站、高雄愛河畔也於7時40分熄燈10分鐘到1小時不等，這些向來是燈火通明的都市地標，都在夏至關燈日當天收起絢爛燈光，送還給地球一份自然。

體會關燈之後的幸福

於是在那全臺串連關燈的10分鐘裡，臺北大安森林公園裡傳來沒有電力造作的單純人聲演唱；高雄愛河點起了浪漫燭光；

桃園清水坑畔聽見了蛙聲鳴唱；新竹東大門廣場上出現昔日清晰可見的星空與浪漫故事；更有許多人，在黑夜看到了螢火蟲、聽到了許久未曾靜心欣賞的蟲鳴鳥叫、潺潺溪流。在那晚的夏夜晚風裡，全國10縣市同步舉行戶外活動，許多人都體會到拔掉插頭走出戶外的樂趣，享受著地球給予我們的自然風。

令人感動的是，小小的關燈活動，引發的迴響卻很大，不少企業如臺達電等不僅國內公司同步熄燈，海外分公司也跨海響應；亞都麗緻飯店不但全臺8個飯店都參與關燈，在大陸蘇州的飯店也參與了此項活動；而在臺的外商公司，如：英國保險集團英傑華，為響應關燈活動，甚至在下午關掉電燈、電腦、冷氣及所有耗電的事務機器共2個小時，此外臺達電子文教基金更進一步延伸關燈至照亮他人，捐贈愛的早餐給蘭嶼學童。這一切響應活動讓社會大眾深切體會到，只要每個人舉手之勞節省一點點能源，就能有效直接減輕地球負擔。

相對於高價能源時代來臨，關燈1小時能節省的能源確實有限，但正如荒野理事長李偉文強調：「夏夏日關燈只是一種儀式」，此活動更大的意義在於關燈之後的啟發，節約能源其實可以隨手做起，每個人從生活中作改變，就是一股很強大的力量。擺脫電力的制約後，你會發現，沒有電視節目的夜晚可以好好跟家人閒話家常，沒有光害的城市中能夠仰望美麗星空，以單車、步行代替開車、搭電梯，會讓自己更健康，今年的夏至關燈日將挑戰與兩岸三地（臺灣、香港、廣州）同步舉行，甚至與世界串連，並實現臺灣百萬人關燈的目標，6月21日，愛地球的臺北人，記得一起參與。

夏至關燈活動官網：
www.lightsoutday.org.tw



以不會製造廢氣的腳踏車代步，是邁向低碳新生活的方式之一。

-CO₂ 小動作 · 愛地球

文／林瑞珠 攝影／許斌

科技的發達帶來舒適的生活，但人們往往忽略這代價是多麼的沉重，即使種種數據顯示，我們正在嚴重傷害地球，人們仍然持續著安逸舒適的生活——也就是高度製造二氧化碳排放量的生活。其實，實踐低碳生活並沒有想像中那麼難。

如果人類仍持續享樂的生活，那我們的生存環境將面臨什麼樣的困境呢？美國遭受卡翠納颶風強烈襲擊，幾乎摧毀了南美的樂園紐奧爾良市之後，南亞海嘯的殷鑑不遠，今年又來了一陣特強熱帶氣旋風暴「納吉斯」橫掃的緬甸，造成難以想像的嚴重災情；至於臺灣在氣候異常的年代

可能面臨什麼樣的困境呢？臺北盆地、臺灣西南沿海低窪地區如果也受到海嘯、熱帶氣旋風暴的侵襲，將成汪洋一片，至於每年颱風所造成的水災、土石流等災情，將年年延續，這一切都迫使人們限縮生存的環境，不論食物、飲水，都受到很大的影響。

拉近與消費品的距離

有沒有想過，一個漢堡、一杯可樂、一份薯條，會造成多少二氧化碳的排放？夾在漢堡中的肉，從美國空運而來，洋蔥則從鄉間用大卡車運到都市，可樂的糖、炸薯條的油及馬鈴薯則透過海運從國外進口，再加上附送的

玩具，大多made in China，又是千里迢迢坐船過來。算一算，點一道漢堡餐只要100元左右，但背後所製造的二氧化碳排放量卻十分驚人，這就是漢堡餐的「碳足跡」。

一頓滷肉飯加小菜呢？米、豬肉、醬油、青菜、香菜、蛋都是國產，大抵從南部貨運至臺北，製造豆干及醬油的黃豆、烹調所需的油品、糖，則需從國外海運進口，相較一頓漢堡餐因運輸所造成的二氧化碳排放量，便降低許多。所以，減碳生活的概念之一，便是盡量選擇運輸成本較低的產品，包括國產商品、近距離休閒旅遊等等。



使用替代能源如太陽能，有助節能減碳，保護地球。

我們真的必須馬上過減碳生活嗎？

告訴讀者一個驚人的數字，臺灣的二氧化碳總排放量，從1990年到2004年倍速成長了百分之111，是全球成長值的4倍。至於每人平均的CO₂排放量，2000年為9.83公噸，2003年則上升至10.85公噸，目前已經超過12噸，是世界人均的3倍，若以土地面積計算，臺灣CO₂排放量勇奪世界第一。這樣名列前茅，可不是件光榮的事啊！

雖然數字的呈現令人恐懼，但科學家認為人類還是有機會，只要立即行動，仍然可以降低暖化帶來的災難，實行低碳生活已是刻不容緩。

碳從哪裡來？

到底這些二氧化碳那裡來呢？通常是由有機化合物燃燒、細胞的呼吸作用、微生物的發酵作用

所產生。怎麼解決這些二氧化碳呢？那得靠植物在有陽光的情況下進行光合作用，同時釋出碳水化合物和氧氣，氧氣則可供應其他生物進行呼吸作用，這種現象稱為碳循環。

現代人每天的活動幾乎都與製造二氧化碳有關，但原始森林砍伐的速度遠不及造林，根本無法消耗人們製造的二氧化碳，因此，隨處皆是人們留下的「碳足跡」，像是照明等電器產品、開車、飲用進口咖啡的美味、享受美食等，都在製造這些產品及消費的同時，造成二氧化碳。碳足跡的計算方式，就是把這些活動中所造生的碳，全部加起來。

簡單來說，經常使用舶來品、購買進口花卉、開大車、吃大餐，生活奢華者，「碳足跡」愈高，反之，勵行簡單生活者，「碳足跡」相對低，對地球的傷

害也比較小。如果能夠在生活中搭配種樹等綠化工作，以吸收排出的二氧化碳，便可抵銷排出的二氧化碳，降低「碳足跡」的數據。

碳往哪裡去？

過剩的二氧化碳那裡去呢？人類製造過剩，綠色植物吸收不及，使之漂浮在大氣層中，就像把地球用厚外套裹住一般，同時裹住太陽熱能，讓地球整個熱呼呼的，這種情況稱之為溫室效應，它正在使地球的均溫上升中。

誰該承擔這個責任呢？當然是製碳不遺餘力的先進國家。當聯合國氣候變遷會議中各國政府代表，還在為了誰該負多少責任而爭辯時，許多跨國大企業比政治人物更早覺醒，已經開始著手進行減碳計畫，例如跨國零售業英



盡可能搭乘大眾運輸工具養成減碳的好習慣。



做好垃圾分類及資源回收就是身體力行環保。

國特易購、美國沃爾瑪超商，都在執行減少產品包裝與降低碳排放的計劃，以提醒人們實踐低碳生活。

國內也有量販店積極推動銷售具環保標章、節能標章和省水標章的相關產品。例如臺北市就有3家愛買於今年獲得臺北市政府環保局審核通過，成為臺北市第一家具備官方認證的綠色商店。

至於那些製碳高手，亦即先進國家的人民有何具體措施呢？目前世界上已出現不少低碳社區，又稱為碳中和社區，指的是在一

個社區，除了將所有的活動所產生的碳排放量降到最低外，亦希望透過綠化等行動，達到零碳排放的目標。例如英國的貝丁頓(BedZED)、瑞典的韋克舍(Vaxjo)、德國的弗班區(Vauban District)等地，都在有計劃地以碳中和或生態永續的概念，來改造人類的行為模式，以降低能源的消耗。

臺灣也有社區正在嘗試低碳社區的計畫，例如臺北市內湖科學園區附近的大湖富邦濱湖社區、臺北縣坪林、蘇澳港附近的港邊社區等，透過實際的行動降低能

源消耗，同時發展生態旅遊。

環保署、慈濟功德會等公私立機關亦不遺餘力地持續推廣低碳生活，並印製發送「碳足跡檢測手冊」。例如在慈濟功德會的「減碳生活習慣卡」手冊中，民眾可以發現，在臺灣幾乎家家必備的冷氣機，一個月平均製造的二氧化碳高達101.25公斤，排放量大約是家庭電器總和的一半，難怪溫室效應日益明顯，大氣中的二氧化碳濃度屢創新高。

自我檢視碳足跡

想要了解自己到底是多麼驚人的製碳機器，不妨算一下自己的碳足跡，很可能會讓自己嚇一大跳。

首先，先檢視自家電費帳單，除了金額之外，重要的訊息便是經常用電度數，亦即實際用電度數，以此便可了解家庭的碳足跡。一般產生一度電會製造0.638公斤的碳，與家庭用電度數相乘，便可得出家庭用電的碳足跡。

今年4月22日「世界地球日」進行的「各單位響應地球日暗燈一小時」活動，經臺電公司實際計算顯示，當日中午12時至下午1時之電力負載，較上週二同時間減少2萬8,800度電，相當於減少了1萬8,374公斤的二氧化碳排放量。



使用省電燈泡有助減少碳足跡。



多吃蔬菜，減少肉食，因為畜養動物製造的二氧化碳比植物高出很多。



節約能源就在舉手投足之間，養成隨手關燈的好習慣。

至於想了解自己的碳足跡數量，除了可以依照以下附表計算之外，環保署、慈濟功德會的網頁亦提供方便迅速的計算公式，依照指示登錄，很快便算出自己的碳足跡。



多吃蔬菜也是低碳生活之道。

●家戶二氧化碳計算 (每一戶)

2個月電費 1元 (新臺幣)	0.1276kg CO ₂
管線配送天然氣，2個月的瓦斯度數 1度	1.045kg CO ₂
桶裝瓦斯，每個月使用的瓦斯重量 1公斤	3.19kg CO ₂
每個月汽車行駛的總里程數 (有兩台以上汽車，請累加) 1公里	0.236kg CO ₂
使用機車，每個月機車行駛的總里程數 (有兩台以上機車，請累加) 1公里	0.0605kg CO ₂
或，每個月所花費的汽油加油錢 (有兩台以上機車，請累加) 1元 (新臺幣)	0.0769kg CO ₂
使用市區公車，每個月所花費的車資 1元 (新臺幣)	0.0352kg CO ₂
使用捷運，每個月搭乘的次數 1次	0.1631kg CO ₂

(資料來源：行政院環境保護署)

●碳足跡 (carbon footprint)

原本是英國最新實施的環保措施及標章，希望透過比較公正客觀資訊的提供，讓消費者了解某項商品從生產到製造過程的二氧化碳排放量，由此延伸，人類的每一種消費行為所產生的二氧化碳排放量就是碳足跡。

●上網計算碳足跡：

環保署全民二氧化碳減量資訊站：
co2.saveoursky.org.tw/chinese/02_calculate/04_calculate01.aspx
 慈濟與地球共生息：
www2.tzuchi.org.tw/case/2007virtue-earth/index.htm



過低碳生活請愛用再生產品，如二手家具、二手書。



很多北市市民運動中心的游泳池都配備省水裝置。

●減碳生活立即上路

臺灣二氧化碳排放量成長率驚人，減碳生活勢在必行，畢竟減緩地球暖化是每個人的責任，只要我們在日常生活中少一點享樂，多一點關懷地球環境，減碳生活其實可以輕鬆做到。以下條列減碳環保生活小補帖，就當作「吾日三省吾身」來自我觀照、自我實現吧！

減碳環保生活小補帖20味

01. 自備水壺水杯，隨身攜帶環保餐具。
02. 減少肉食，畜養動物所製造的二氧化碳比栽植植物為高。
03. 多利用保溫瓶、悶燒鍋等器具。
04. 外食多選擇在地食物，同時吃多少、點多少，減少廚餘量。
05. 隨時攜帶手帕，減少使用面紙。
06. 選擇天然纖維材質的衣服，降低製作過程的二氧化碳排放量。上班服裝以輕便為主，穿襯衫不打領帶。
07. 使用省電燈泡，隨手關閉電源、拔掉插頭。
08. 多開窗、少用電、少開冷氣。
09. 做好垃圾分類及資源回收。
10. 節約用水，如改用省水蓮蓬頭，衣服集中再洗，洗米、洗菜、洗手、洗衣的水都可以拿來沖馬桶、抹地板。
11. 28°C以下不開冷氣，最好多開窗不吹冷氣。冷氣每調高1度，就可節省百分之6的耗電量。
12. 盡量搭乘大眾運輸工具，多走路、騎腳踏車，多走樓梯，不搭電梯。
13. 反怠速、停車熄火減少廢氣。
14. 多共乘，並減少車內雜物重量，可省油。
15. 定期汽車保養，保持輪胎正常胎壓，可提升汽油使用效能。
16. 多使用替代能源，如太陽能、風能與天然氣等。
17. 愛用再生產品，如再生紙漿，二手家具、二手衣等。
18. 減少用紙、紙張正反面重複使用。
19. 購物多選擇在地產品，最好有環保標章，同時自備購物袋，不買過度包裝的禮品、食品。
20. 多種樹綠化環境。

丹迪旅店

結合人文與時尚， 讓你住在美術館裡

文／呂增娣 攝影／楊志雄



走在天津街上，很難不注意到丹迪旅店整棟白色北歐風格的建築。



從旅客踏進飯店的大廳開始，藝術創作便無所不在。

走在天津街上，老一輩大概都不忘回眸一探擁有近半百歷史的王子飯店，這間成立於1960年，緊接著在圓山飯店之後，第二家在臺北市登記立案的飯店，在四、五十年前可是十分風光。

王子飯店因緊鄰著當時的美國大使館（現在為臺北光點），又地處日本人雲集的地區，遂成為許多政商名流的社交場所；早年蔣經國先生、已故的前海基會董事長辜振甫與夫人辜嚴倬雲都是常客；據說連飯店的名稱都是因為緊鄰著蔣經國先生當時的住所長安東路，所以命為王子。歷經四十多年的世代交替，隨著市街的繁榮與落寞，早年的政商光環也漸漸失去了顏色，王子飯店也不免顯得老態龍鍾了！不過，曾經滄海的王子飯店絕不甘心就這麼被遺忘，今年5月徹底改頭換面重新來過，以「丹迪旅店」（Dandy Hotel）再出發，而今走在天津街上，恐怕很難不注意到丹迪飯店白亮亮的新招牌，以及整棟白色北歐風格的建築，再次成為醒目的地標。

設計打動人心 完成創意夢想

重新打造王子飯店的幕後推手，正是2005年以喜瑞飯店轟動飯店界的戴彰紀董事長，為了不讓喜愛王子飯店的顧客失望，更怕砸了早年王子飯店尊貴高雅的形象，戴彰紀對這間老飯店注入了更多的心血與情感。他表



樓梯上一大群紙蝴蝶飛舞迎賓，增添藝術風情。



北歐的草房裡貼滿草皮，綠意盎然。

示：「希望讓老飯店重生，並且是對於臺北城更具意義的方式呈現在大家面前。」秉持著這樣的理念，戴彰紀以結合人文與時尚為理念，重塑飯店形象；他到處苦尋有創意有想法的新生代設計師，或者是設計系的學生，並且大方地讓出了飯店空間，他要大家把丹迪飯店當作畫布、展場，盡情揮灑，只要是設計的主題能夠打動人心，硬體的呈現就讓丹迪飯店來傷腦筋；目前飯店已有5個房間，完成了創意夢想，成為旅客爭相入住的房型。

其實，當旅客踏進丹迪飯店

的大廳開始，藝術創作便無所不在，櫃台旁一只實踐大學教授曲家瑞設計的粉紅色鼠年檯燈，造型大膽獨特；正對面則同樣是實踐大學老師林曉瑛親手打造的芭比娃娃吊燈，燈下一只行李箱一張休閒椅，正昭告著旅人們可以放下行囊好好來此休息的意象。戴彰紀說：「許多人是踏進門口看到lobby的設計，就決定換掉預訂的旅館入住丹迪。」順著原木樓梯往2樓，一對鐵線紮成的鴨子出來迎賓，樓梯上則有一大群紙蝴蝶飛舞，活像是走進了北歐純白的動物園，戴彰紀興奮地介紹



實踐大學教授林曉瑛親手打造的芭比娃娃吊燈，燈下一只旅行箱、一張休閒椅，宣告旅人可以好好休息。

著，他說這些都是呼應著客房內的設計，讓人忍不住想一探這一間間經過特別設計的房型。

北歐主題房型 童趣十足

丹迪飯店房間數並不多，3層樓共30間房，其中共有5間創意房間，分別由服裝設計師、唱片封面設計師、工業設計師以及加拿大的街頭塗鴉大師等5位不同領域的設計師提供創意並親手打造完成。

在丹迪飯店期望以北歐與自然的主調要求下，設計師各自表達對此主題的想像與創意，所以每一間都有其主題概念，有各自的故事。像是服裝設計師謝維真所設計的「北歐童話森林」，以森林樹木為背景，以牛皮地毯營造出青草地的感覺，再以手工縫製的磨菇懶骨頭與七個小矮人為伴，整個房間童趣十足，房間內的概念解說板上這麼寫著：「近年來做的全球國民快樂指數調查，北歐各國名列前茅，在那邊的感覺就是快樂自在，於是就以舒服為出發點，讓北歐元素——白、原木、綠地構成一個舒適自在的北歐森林。」這也是創意房間的特點，每一間都設置了概念



動物園房裡，動物才是主人，客人是配角。

解說板，讓房客能夠了解其設計與創意的概念。

與童話森林頗有異曲同工之妙的，還有唱片封面設計師小波所打造的「北歐的草房」，整間房間不論是牆面、地板，都鋪上綠色草皮，飛著十多隻羽毛做成的小鳥，再輔以原木、枯樹枝搭配，還遠赴山區找了一台三十多年的風琴，同樣貼上草皮，希望入住的旅客無壓力，一如走近充滿自然樂音的北歐生活。

動物園房 營造自然天地

喜歡動物的住客，則不妨選擇實踐大學老師林曉瑛設計的動物園，房間裡以動物才是主人，人則變成了客人的概念創作，床頭是藍色的天空，有鳥兒飛翔，床尾則林立著長頸鹿、企鵝、猴子等動物，浴室裡則擺滿了貝殼，像是要營造出以天為被、以地為床的原始自然天地。

至於加拿大塗鴉藝術家DABS的「人工冬季膠囊」在夏天裡入住應當是最消暑了，概念板上清楚寫著：「因為溫室效應破壞地球氣候與自然資源，導致未來人類只能被迫在室內生存，經由現代化的科技將能夠以人工方式製造

出仿自然的環境，在安全的室內只能以虛擬的自然景觀提供人類的休閒娛樂。」兼具環保與創意的設計理念，冷色調的房間像是即將融化的冰，白色的聖誕樹、浴室藍色的磁磚，都呼應了主體的設計概念。



動物園房的浴室裡擺滿貝殼，呈現原始自然風味。



夏天入住「人工冬季膠囊」，最消暑不過。



丹迪的餐廳採取純白色調，極簡而自然。

此外，還有多媒體設計師曾德翰設計的「北歐天堂」，以棉花、光環、雲朵和光線，打造出如天堂般的白色世界。以上5種不同風格類型的房間，不論走進哪一間，都像走進艾蜜莉的異想世界一般，充滿驚奇與無限想像空間。

然而，就算訂不到別緻獨特的創意房間，丹迪飯店的一般住房也很舒適，純白的色調，每間都有一張舒適的單椅沙發，更貼心地是房間的浴室全採用免治馬桶，對於女生來說真是很體貼的服務；另外，飯店還提供了中西式buffet早餐，24小時咖啡與茶無

限供應，餐廳旁還有一間自助洗衣間，供客人免費洗衣；當然，無線上網也是必備的服務之一，沒帶電腦的旅客，也可以在休息區使用造型俐落的imac搜尋各種旅遊資訊。

5月初開幕試賣以來，丹迪飯店幾乎天天客滿，戴彰紀董事長表示，在他眼中飯店不只是供人住宿的地方，更可以是與生活貼近的藝術展場，他想把飯店當作美術館一般經營，未來更希望每6個月就能更換房間的面貌，請不同的設計師來大展身手，更讓每一位顧客能有全新的藝術創意體驗。

丹迪旅店—天津店旅館資訊

地址：天津街70號

電話：2541-5788

網址：www.dandyhotel.com.tw/

交通方式：捷運至南京西路中山站，往南京東路方向天津街口右轉續行約2分鐘即可到達。

房型與房價：

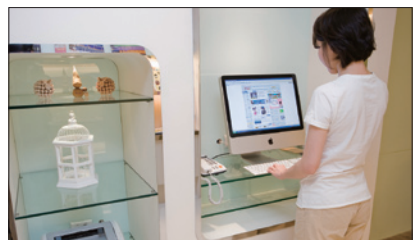
房型共分為4種，標準客房定價3,200元、精緻客房 3,800元、豪華套房 4,000元、精緻雙人房 4,800元（以上房價皆以對折優惠）。

客房設備：

- ★磁卡式感應門鎖
- ★24小時監控保全設施
- ★獨立冷暖空調
- ★防火隔煙隔熱門、室內防燃建材
- ★數位液晶電視
- ★迷你環保冰箱
- ★個人密碼保險箱
- ★乾溼分離的沐浴空間
- ★多段式淋浴設備
- ★頂級羽絨寢具系列
- ★個人盥洗備品
- ★保溫瓶、咖啡杯、茶包
- ★吹風機
- ★數位頻道收視系統
- ★國際通用寬頻網路
- ★國際規格多功能插座

公共免費服務項目

- ★大廳提供24小時電腦網路
- ★事務機列印、影印、傳真
- ★書報期刊
- ★秘書、翻譯代尋等商務諮詢服務
- ★免費自助洗衣、烘衣設備



入住的旅客也可以在休息區內使用電腦，搜尋各種旅遊訊息。

單車練習曲

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
協助／KHS單車學校、山野釣遊雜誌
部份產品提供／OHIOSPORT
動作示範／謝正寬、邢正康



假日清晨，搶在陽光剛探頭、氣溫微涼的時光，各捷運站、淡水河、基隆河畔的河濱公園，以及北投、木柵、內湖山區的產業道路已有不少單車騎士分頭出發，迎著風，沿著山徑、河岸瀟灑踩踏奔馳，從七、八十歲的阿公阿媽到五、六歲的小朋友都有——隨著環保、養生、減碳、節能議題持續發燒，這些年對單車瘋狂著迷的，比比皆是。

市府交通局長羅孝賢也是單車達人。他說，小時候住南部鄉下，騎腳踏車是為了上學方便，現在則是為了運動健身，也意外培養出一家人共同的興趣與話題。他強調，即便是小小一部單車，也無處不可去；而美麗的臺北有山有水，騎著單車，可以真切感受盆地風景的地勢、距離與高度，這可不是開車體會得到的樂趣。

人車合一 上路才安全

單車上路固然容易，不過無論是為了健身還是郊遊踏青，都屬於中長程的踏騎，人與車之間必須密切契合，不然一整天騎下來，腰疼、腿痠、屁股痛鐵定跑不掉。

KHS單車學校是訓練單車騎乘技巧的專業團隊。校長謝正寬

表示：「騎單車如同穿衣服，合身最重要。」合身指的是「人車合一」，把手、坐墊、踏板三者之間的角度、距離、高度，是影響單車是否合身，以及速度與耐力的關鍵。

跨坐上去，兩腳與地面垂直，踩在腳踏板上，膝蓋微彎，才是正確的座墊高度。把手須與肩膀同寬，座墊到把手的距離，剛好是個人手肘到中指指尖的距離，兩者均與地面平行。腳踩踏板，是以腳拇指下方俗稱「芝麻球骨」的部位為落腳點，而非整個

腳掌。騎乘時，視線範圍落在前方約15公尺左右，速度越快視線拉得越遠，以免臨時發生路況來不及閃避。

單車是一項相當耗費體力的有氧運動，沒有預先培養基本的體力與肌耐力，往往只能停留在「車道半日遊」的入門階段，在健身房踩踏飛輪，是許多車友訓



腳底板前三分之一踩在踏板上，才是正確的踩踏單車姿勢。



許多車友會透過飛輪訓練，來讓自己體力更上層樓。

練自己更上層樓的最佳跳板。謝正寬表示，在正統的單車飛輪訓練中，為磨出腳掌與踏板「黏在一起」的貼合感，學員須穿上拖鞋踩踏騎車，體驗以腳底抓力的微妙感覺。以不流汗為原則，飛輪一分鐘約踩踏90至120下，公路則踩踏60至80下，並使用變速器來調整運動強度。為什麼不要流汗？「一流汗，表示體內開始堆積乳酸，身體進入疲累狀態，便難以持續運動下去。養成良好的心肺速率，可以培養長途騎車所需的基礎體力。」謝正寬分析。

上路先招手 遇狗不要怕

騎車最怕摔。謝正寬強調，單車雖然車小人輕，但也得視為一種交通工具，從上車到騎乘行進的交通禮儀，都有一套規則必須遵循。例如，騎乘前舉左手示意左後方來車再上路；車隊集體前進時，須成一行縱隊，不可並行，車間距離為平路2部車，下坡至少5部車，必須保持適當車距，否則一旦兩車追撞，後車必摔無疑。

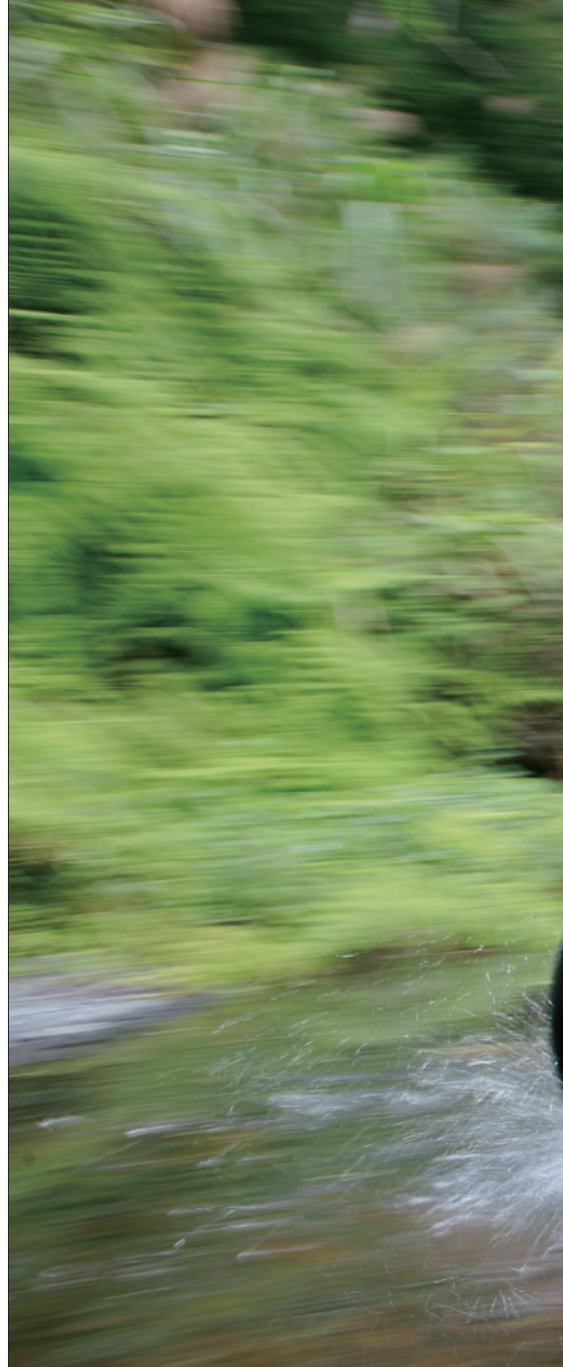
許多人覺得騎車就是要悠閒，常一邊騎一邊聊天、喝水、吃東西、接手機，其實均屬積非成是的行為。如萬不得已非得邊騎邊喝水（例如參加比賽），謝正寬

示範標準姿勢：單手執壺側向入口，不可直接拿起來仰頭就灌，以避免水壺擋住前方視線發生危險。

常騎山路的人偶而會遇上野狗群起狂吠追趕，難免害怕心慌。謝正寬以自身經驗力勸大家，此時千萬不要緊張，因為一慌就容易摔車，只要下車推行，以正常速度前進，絕大多數的野狗，都會被你這股冷靜的氣勢震得立即噤聲甚至落跑。

單車車款大致分為公路車、登山車及折疊小徑車。公路車號稱「陸地上最高速的自行車」，只要路面鋪設平整，車重輕、軸距較短、輪胎寬度窄、風阻低的公路車，可以享受馭風而馳的極致快感。登山車則是專為崎嶇路面設計的，輪胎胎紋粗深、有吸收震動的避震器設計，可增加車身的穩定度與操控性，不僅初學者容易上手，長途或多日騎乘時，也提供更高的舒適性。

小徑車最大的優點，當然是可供折疊、攜帶方便，最適合搭配公車、捷運、火車等大眾運輸工具去旅行；也因為如此，小徑車成了超夯的人氣王，彷彿一車在手，飽受壓力之苦的現代人便能透過單車的舒緩節奏，重回鄉野懷抱，重新感受大自然的美好。



山徑、溪流都屬難度較高的玩家級路段。



登山車的輪胎寬度寬、胎紋粗深、有避震器設計，可增加車身穩定度。



登山車可挑戰任何崎嶇路面，是所有玩家的最愛。

其實不必捨近求遠，臺北市就有不少單車悠遊路徑；沿著基隆河、淡水河、新店溪、景美溪、大漢溪河岸鋪設的六條河濱自行車道，各具不同的景觀與人文特色，是許多民眾初嘗單車樂趣的熱門路線。

六大自行車道任你玩

在南區，「新店溪、大漢溪與淡水河腳踏車道」從臺北舊城大稻埕出發，沿著河岸上溯，有著老城、文教區、河濱公園雁鴨生態，一次賞盡三條河川兩岸風

情；「景美溪左、右岸親子生活腳踏車道」沿著河濱公園徜徉，一岸青山綿亙，一岸與市區連接，深入體驗政治大學、景美女中周邊的美麗綠廊。

往北區走，「基隆河左、右岸車道」沿著基隆河岸共設立了12處河濱公園，車道貫穿圓山、大直、內湖，騎車颯風之餘，也經歷了基隆河曲折精彩的百年變遷史。「關渡、金色水岸、八里左岸腳踏車道」從北投貴子坑出發，沿著水磨坑溪、貴水二溪到關渡堤防，轉進基隆河右岸，順

著海風晃到關渡宮、關渡碼頭，是一條兼具地質景觀、生態賞鳥、海岸風情的輕鬆路線。「社子島環島與二重疏洪道腳踏車道」是一條利用堤頂建設的環岸車道，360度視野遼闊無礙，能同時欣賞臺北市縣一河之隔的兩岸景觀；「雙溪生活水岸腳踏車道」全長僅10.8公里，為臺北市河濱腳踏車道中最貼近住宅區的车道，可及性極高，沿途有潺湲河水與繁花綠蔭相伴，讓你的鐵馬旅行一點都不寂寞。



騎乘單車老幼皆宜，夕陽河岸邊騎乘更愜意。（楊志雄攝）



交通局長羅孝賢已有數年騎單車經驗。（王能佑攝）

如果腳力夠、道路騎乘經驗充足，那麼外雙溪風櫃嘴、陽金公路、仰德大道、碧溪產業道路，北投復興三路、十八份東昇路等，更是體驗臺北薈萃人文與豐富自然景觀的玩家級實戰路線。

電影《單車練習曲》中，主角有句名言：「有些事現在不做，就永遠不會做了。」42歲的陳希桐深為感動，今年4月初決定帶著南港國小五年級的兒子出征探險，一大一小，一人一騎，最後以24天完成走訪全臺六大原住民部落小學、騎鐵馬環島的壯舉，在臺北市中小學間蔚為熱門話題。

先苦後甘的騎乘體會

交通局長羅孝賢也從騎車當中，學著和三個孩子一起成長。已有數年單車資歷的羅家人除了自行車道，更樂於挑戰北海岸、

巴拉卡公路等中高級路線。羅局長說，為了躲開豔陽荼毒，他多半在清晨五、六點就出發，中午稍事休息，下午再出發。他說，騎車爬山往往先苦後甘，但是「上山有多辛苦，下山就有多暢快！」三個孩子從騎車領略「要享受就要先吃苦」的真諦，他笑稱，這是課本教都教不來的真實人生體會。

你準備好了嗎？最好的速度，全新的風景，單車之旅就等你上路！



大佳河濱公園親水腳踏車道，是熱門的單車旅遊景點。（王能佑攝）

裝備教室

A.車衣、車褲：車衣以輕便合身、透氣排汗者為上。合身的衣物除了風阻較低，也可防寒、防曬，並能減少衣物被單車配件勾住的機率。至於車褲，建議以萊卡布料製成的專用車褲為佳，如果不想花錢買專用車褲，則可以選擇合身短褲或七分褲，最好避免穿寬鬆長褲，以防止騎車時褲管夾鍊或捲入車輪。過長的鞋帶也要塞入鞋內以策安全。

B.車帽：一頂通過合格安檢的安全帽是騎車不可或缺的重要配備之一，好的自行車安全帽必須重量質輕、透氣孔多、帽身一體成型、流線造型減低風阻，除了舒適，更重要的是可在發生自行車事故時，保護騎者的頭部。夏季還可搭配頭巾，保護後頸不至過度曝曬。

C.手套：目的在於吸震、提高雙手與車把間的摩擦力，冬季可保暖，萬一摔車也可保護手掌。以柔軟有彈性、透氣性高者為佳。

D.維修工具：再頂級的車款，進行長途旅行時，也難免發生零件故障或損壞，因此隨身攜帶簡單的維修工具十分重要，一旦發生狀況，可自行進行基本的維修調校，直至撐到下一個維修點。

E.照明燈具：單車體積小、速度慢，天色昏暗時不易被其他駕駛人看見，相當危險。在車頭、車尾或把手、龍頭、車帽安裝燈具，可在夜間保障騎士安全。



捷運周末開放攜帶單車進入，方便民眾出遊。

DATA

臺北旅遊網單車遊蹤

www.taipeitravel.net/article.asp?pcode=1&indexId=49

KHS單車學校

www.khsbicycles.com.tw/

自行車新文化基金會

www.cycling-lifestyle.org.tw

★臺北市政府觀光傳播局出版《追風水岸遊——臺北市河濱腳踏車道逸遊路線》完整介紹臺北市6條河濱腳踏車道，讀者可至五南文化廣場、三民書局、市府1樓出版品紀念品展售中心、誠品書店等處購買。

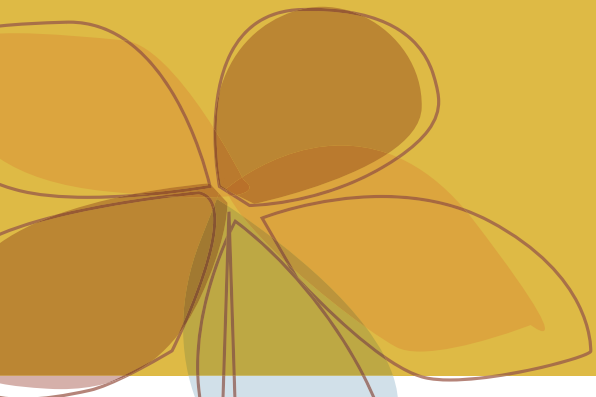
★騎乘自行車不可不知的規範

只要騎上腳踏車後就不是「行人」而是「車」，必須遵守相關交通規則。例如：除了保持煞

車、鈴號之良好與完整，更應安裝燈光、反光設施等安全設備，騎乘未加裝反光設施的自行車，若被其他車輛從後撞及發生傷亡，自行車騎士須負一定刑事責任。此外，交通局、警察局也針對闖紅燈、穿越快車道、行駛快車道及逆向行駛等4項重點取締，違規者將處以300~600元的罰鍰。

臺北花花世界

文／何儀琳 攝影／吳金石



對於已經很少接觸大自然的都市人來說，拈花惹草是一件讓人心情愉悅的事。小至桌上盆栽，大至一個充滿綠意的陽台、院子，或在花瓶裡插幾株色彩繽紛、香氣十足的花，便能為生活帶來幾許樂趣。

很多女性年輕時的浪漫夢想之一便是開一家花店，只要想到可以天天置身玫瑰、滿天星、海芋、鬱金香圍繞的世界中，就是最完美的生活。開花店的夢想不見得每個人都能實現，但要營造一處被花朵圍繞的世界，卻是每個人都能完成的，在臺北市，眾多的花卉市場、農園等都能滿足愛花人士的梦想。

據臺北市政府產業發展局資料顯示，臺北地區是全國花卉商品之主要消費地，臺灣地區約有將近5成花卉送往臺北地區銷售，因此臺北地區的交易狀況及交易價格，對於中南部花卉生產者的收益有顯著的影響，也因此臺北地區的花卉植木品質也是全國首屈一指。

為維持運銷通路暢通並穩定拍賣秩序，臺北市目前設有臺北花卉批發市場及臺北花木批發市場2座專業的交易市場。花卉批發市場是目前臺灣地區最大的切花交易市場，也是全臺首座以電腦拍賣系統交易之花卉市場；花木批發市場是93年起新成立的市場，

專門提供盆花交易使用，雖然成立以來知名度還沒完全打開，但在市場業者努力經營之下，周邊已成為花草扶疏綠意盎然，適合全家人參觀購物的優質賣場，逐漸成為臺北市南區重要的盆花消費地。

臺北市政府產業發展局局長陳雄文也指出，未來市政府除了繼續維護市場交易制度外，為了提供市民更便利、更舒適的消費場所，已著手在內湖規劃全新的花卉批發市場，屆時並將結合觀光休閒及周邊賣場，提供市民及業者完善的消費空間，讓愛花、瞭解花的朋友們有更多體驗花卉的機會。

花木百貨公司——花木批發市場

佔地約5,000坪的臺北花木批發市場，是愛花人最舒適的賞花大街，不但有寬敞明亮的展售空間，宜人的購物環境，滿空間整齊排列、爭奇鬥豔的鮮花、盆栽，更是讓人一進來就不想離開。

這座花費10億、歷經10年才完成的花木批發市場，可說是臺灣第一座花木百貨公司，不但花卉種類多、新鮮且品質佳，購物環境更是比其他花市優質許多，加上交通十分便利，因此每逢假日



花木批發市場不但花木種類多，且提供優質的購物環境。

便吸引許多愛花人來此逛花園，強調由花農自己種植、產地直銷的價格也相當讓人滿意，比起一般花店來得實惠經濟許多，經常可見愛花人士抱著滿身香滿載而歸。

地址：興隆路1段15號

網址：www.12flower.com.tw

交通：搭捷運至新店線萬隆站3號出口右轉，或搭公車236、606、251、252、253、74、0南等至「武功國小」站下車即可達。

營業時間：1樓（一般民眾）周二～周日9:00～18:00，星期一休市。2、3樓（批發業務）周二～周六7:00～16:00，周日、周一為7:00～11:00。



臺北市政府產業發展局局長陳雄文表示，未來市府將提供愛花人更多完善的消費空間。（王能佑攝）



城市裡的活動花園—— 建國假日花市

歷史悠久的建國花市，已經成為臺北最重要的假日市場之一。自民國71年開幕以來，就是臺北市民假日逛花街的好去處。平日車輛熙來攘往的建國南路高架橋下，在仁愛路及信義路間約半公里長的範圍中，建國假日花市占地8千餘平方公尺，整個花市共有2百多個展售位，每逢週末假日便成為百花集中的展售場，像一座城市裡的活動花園，定期為市民提供親近自然的管道之一。

每回到建國花市，總會發現許多新奇的花草品種，一盆盆、一株株都是花農千里迢迢、小心翼

翼運送到此，趁著週六清早布置場地，週日再將沒有售出的花卉、盆栽運回去，為的就是將自己辛苦栽培出的花草順利推銷出去。對於有興趣養花、卻不知如何種植花草盆栽的客人，花農都會傾囊相授；對這些專業養花人，種花不只是一份工作，同時也是一種興趣，因此希望客人都能好好照顧自己辛苦培養出來的花草，自然會盡力教導客人種植訣竅。

而除了各式各樣的盆栽花卉、



建國假日花市經常舉辦各項活動，讓市民互相交流種植花木的心得。（王能佑攝）

鮮花、苗木、茶葉之外，建國假日花市裡也有如種子、肥料等園藝資材，無論是植花蒔草的老手或菜鳥，都免不了到這裡朝聖報到，逛逛花市、開開眼界，也為自己栽種植物所遇到的疑難雜症尋求解答。

地點：仁愛路及信義路間的建國南路高架橋下

網址：www.fafa.org.tw

交通：搭乘公車0東、20、204、204（區間車）、22、22（區間車）、38、信義幹線至「信義建國路口」或「延平中學」站下車。

營業時間：每周六、周日9:00～18:00，如周五或周一逢連續假日也開放展售。



建國假日花市共有2百多個展售位，每逢週末假日便成為百花集中的展售場。（王能佑攝）

臺灣花卉交易集散地—— 花卉批發市場（臺北花市）

從酒泉街萬和宮前廣場到民族東路的濱江市場，再到現在的內湖瑞光路、港墘路口，這座集合眾多花農力量經營的民營花市始終沒有消失，1988年時並成為臺灣首座引進最先進荷蘭式四線電腦拍賣鐘設備的民營花市，不僅使切花交易流程規則化，也讓花卉制度步入自動化，更是當時國

內所有農產品交易的創舉。

佔地14,097 坪的臺北花市，規模約是濱江花市時期的3.5倍大，而以切花為主，盆花、資材為輔的經營方式，讓這裡成為臺灣花卉交易集散地，雖說拍賣營業時間為每日凌晨4時到中午，但通常清晨5、6點，拍賣交易就全部完成了，想要參與花卉拍賣盛況的人，可得早起前往才行。

地址：瑞光路臨321號（瑞光路、港墘路交口）

網址：www.tflower.com.tw

交通：搭乘公車247、222、286、287、620、646、紅2、藍7、645、902、紅3、紅31、藍26、藍27、0東、222、551、646、652、紅3、棕16、藍26至「內湖高工」站或「臺北花市」站下車。

營業時間：凌晨4:00～中午12:00



透過巧思將花草加入茶飲，讓美麗的花朵延伸至生活更多層面。

芬芳花香 入茶入餐變化多

與花草接觸的有趣之處，除了可以賞心悅目、營造自然生活氣氛之外，更可以透過巧思將花草加入茶飲或入菜成為花餐，或透過乾燥、提煉等手續，讓美麗的花朵轉為押花、香皂、蠟燭與精油產品，延伸至生活更多層面。

花茶是花卉活用的最佳入門方式，以花入茶飲的概念並非西方獨有，臺灣人都熟悉的香片便是將新鮮花朵與新茶一起悶過，待茶葉吸收了花香後再將花瓣挑出，因使用不同的花種而有茉莉、桂花、玉蘭花等不同香氣，

由於茶湯濃郁而色重，自古以來便是中式茶很受歡迎的一種。而香氣迷人的桂花，更可以洗淨、熬煮後加入蜂蜜製成桂花蜜釀，單喝、泡茶或加入點心中都能感受芳香四溢的香氣。此外，在中藥裡也有一帖「枸杞菊花茶」的養生妙方，將曬乾的杭菊花與枸杞以1：4的比例沖泡成茶，具有保養眼睛的功效。

近年來相當流行的如薰衣草、薄荷、迷迭香等西方香草植物，由於大多香氣獨特而強烈，加上西方也有以香草植物養生的概念，更是入茶、入菜的好選擇。在臺灣又以薰衣草、玫瑰的使用範圍最廣泛，最簡單的是將乾燥後的薰衣草花、玫瑰花苞沖泡成茶飲，也可製成如餅乾、蛋糕等簡單西點，進一步充分掌握花香特性之後，便可製作如玫瑰燒烤雞腿排、薰衣草蜜汁排骨等花餐

菜。不過，將花草入茶入餐要特別注意的是，西洋香草的品種繁多，如薰衣草便可細分為觀賞用的羽葉薰衣草、提煉精油用的狹葉薰衣草與可食用的齒葉薰衣草和甜蜜薰衣草等，不同用途的品種，會影響口感及表現，因此在入茶飲或入菜前要先分清楚。

薰衣草奶茶DIY

材料：乾燥薰衣草2茶匙、牛奶適量、茶包（紅茶、綠茶皆可）1包。

作法：

- 1.將牛奶與開水以各人喜好比例混合，並以小火加熱（勿沸騰）。
- 2.將乾燥薰衣草放入鍋中同煮約30秒後濾出。
- 3.再將茶包置入浸泡約3～5分鐘。
- 4.依自己喜愛的甜度加入糖或蜂蜜即可。



作法1。



作法2。



作法3、4。





花卉批發市場以切花為主，盆花、資材為輔，是臺灣的花卉交易集散地。



花朵的芬芳與自然美感，是各種手工皂、手工蠟燭的最佳素材。

樂活風DIY 花兒現蹤

由於現代健康樂活風潮的帶動，崇尚自然的手工皂、手工蠟燭也逐漸興起，花朵的芬芳與自然美感，恰好是各種手工皂、手工蠟燭的最佳素材，也因此被大量使用於這些DIY產品中。

製作手工皂的花材，多半以色澤豔麗、花瓣結實的花卉為主，最常見的是玫瑰，不但容易取得乾燥花瓣，且顏色非常多樣，適合新手使用。此外乾燥的金盞花、薰衣草、風信子等因為色澤討喜，也是很常見的手工皂材料。製造手工皂所需原料皆可至各大化工行購買，有些專賣手工

皂材料的化工行甚至也販售乾燥花材，入門的自製手工皂法是熱製皂，將皂基加熱後加入精油、植物油及其他自己喜愛的元素混合，入模後經脫膜、乾燥、切塊就大功告成，很容易可以在家裡製作出來。

花瓣手工皂DIY

材料：皂基100公克、精油（3ml）、食用色素（紅黃藍各10ml備用）、乾燥花瓣適量。

作法：

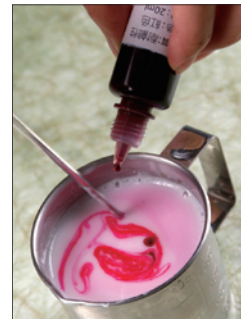
- 1.將皂基切成小片便於融化。
- 2.將皂基置於馬克杯中隔水加熱，加熱過程中勿大力攪拌，以免產生氣泡沫。
- 3.添加自己喜愛顏色（以紅、黃、藍食用色素調色）、精油、及花瓣（乾燥為佳）。
- 4.將尚未凝結的皂基倒入模型中。
- 5.將模型放入冰箱，待皂體冷卻硬化，即可脫膜。
- 6.切成需要的大小，以保鮮膜分開包裝即可保存。



作法1。



作法2。



作法3。



作法4。



作法5、6。



暑期戶外遊 親子樂逍遙

文／林瑞珠 攝影／王能佑

暑假來臨，爸爸媽媽又開始傷腦筋了，總要在忙碌的工作之餘，抽時間尋找合適的暑期安親班、才藝教室，以及暑假親子旅遊的去處，為孩子設計出兼顧學習及休閒的暑期歡樂行程表。

一個成功的快樂暑假學習計畫，需要親子雙方的溝通。其實不論距離遠近，都有好風景，例如在臺北市內，城市公園及周邊山區，盡是豐富的生態，河濱腳踏車道與親子露營則是親近自然的上選方式，要不，利用周休二日親子種菜去。

城市公園自然探索

臺北市不算大，但卻是個充滿綠意的城市，除了四周環山之外，城市中分布著許多大、小公園免費開放民眾散步，同時還可認識植物生態。

位於士林的士林官邸，原來是日治時代成立的園藝管理所士林園藝試驗分所，蔣介石總統夫婦於1950年遷入後，園區由外而內規畫了外花園（溫室盆栽區、玫瑰園區）、內花園（中式庭園、西式庭園），可說是臺北植栽最豐富的「花園」之一。

大安森林公園地處市中心，裡頭濃蔭蔽天，喬木、灌木、花壇，以及水池周邊的濕地生物，與佛像雕塑區及竹林區連成一片綠意，爸爸媽媽可以在竹林裡陪著小朋友找四方竹，也可以在公園西北側的水池周邊及小島上發現紅葉鐵莧、軟枝黃蟬。夜晚坐在露天音樂台對面的斜坡草皮上，音樂四起，周邊的香花植物區飄來淡淡的玉蘭、梔子花、七里香、樹蘭、含笑、桂花的香氣，讓孩子體驗文藝與浪漫，就

從這裡開始。

另一處可以帶著孩子認識植物生態的是山仔后的「花卉試驗中心」，這是一處四季皆有花香的園地，在綠草如茵、林蔭深深之下，有石砌步道、枕木步道一路鋪陳，園區規劃出不同主題的花木區。暑假期間，山茶杜鵑園的紫嬌花及蔥蘭簇擁著盛開，附近香草區中的鼠尾草、柳葉馬鞭草，亦紛紛迸出粉紫花朵，搭配生氣盎然的彩葉芋及麥門冬等觀葉植物，形塑出豐富的庭園景觀。

士林官邸：福林路60號

大安森林公園：新生南路以東、信義路3段以南

花卉試驗中心：仰德大道4段175巷32號



全家一起到大安森林公園散步，順便帶領小朋友認識植物。

上山 體驗生態之美

久居城市，大部分人忘了自然的風、花木純淨的芬多精是什麼樣的味道，不妨帶著孩子遠離冷氣房，讓全身每個細胞深呼吸吧！

近年來，臺北市政府積極規劃周邊山區步道，推出臺北市親山步道，北起陽明山國家公園的大屯山系、七星山系，一路向東延伸至五指山系、南港山系，以及南邊的二格山、貓空，其中多達20條登山步道適合親子同遊。

臺北是世界上少數同時具有山海美景的城市，蘊藏著豐富無比的自然生態，備妥植物及昆蟲圖鑑，沿著登山步道一路走去，不僅得以將紅塵紛擾拋諸腦後，而且任誰都會驚訝於臺北山區自然景觀的豐美。

其中，從陽明山文化大學附近的天主堂旁的小徑，可通往天母古道，並連接翠峰步道，天母古道靠近天母那段因為途中有一段日治時代設置的水管浮出路面，而俗稱水管路，下坡路程大約僅需2小時，一路綠蔭遮天十分清幽，可謂親子健行的初階路線。

此外，芝山岩步道是一條靠近市區且難度較低的路線，同時是觀賞地質景觀的最佳路線，很適合讓孩子做戶外學習，一路上可見海相化石、洋蔥石、風化窗、層理、結理等，同時山間還有不少的搭肉刺、皮孫木等海岸植物，為滄海桑田作了最好的見證。

其他路線可參考臺北旅遊網，網址：www.taipeitravel.net/點選「登山健行」

臺北市20條親子級步道如下：

大屯山系步道：關渡親山步道／忠義山親山步道／貴子坑親山步道／中正山親山步道／軍艦岩親山步道

七星山系步道：天母古道親山步道／坪頂古圳親山步道

五指山系步道：大窰頭尾山親山



在登山步行中，讓全身每個細胞深呼吸。

步道／劍潭山親山步道／金面山親山步道／忠勇山、鯉魚山親山步道／白鷺鷥山、康樂山、明舉山親山步道

南港山系步道：更寮古道親山步

道／南港山縱走親山步道／麗山橋口親山步道／虎山親山步道／象山親山步道／仙跡岩親山步道

二格山系步道：指南宮貓空親山步道／指南茶路親山步道



登山時可觀察沿路的動植物生態。



自來水園區有趣的戲水設施，常吸引各種年齡層的大小朋友前來。（許斌攝）

親水之旅 涼快一夏

熱呼呼的夏天，想要清涼一下，不妨沿著河濱來一趟親子腳踏車之旅，也可在基隆河、淡水河上搭乘遊船遨遊藍色公路，或到自來水園區的二處水上世界中消暑。

從桃園山上蜿蜒而下的淡水河，是臺北城的生命之母，孕育著大臺北的繁華；發源於臺北縣平溪鄉的基隆河，最後在關渡注入淡水河，則為北臺北帶來無限的榮景。自「藍色公路」啟動以來，分別規劃了淡水河、基隆河的遊船行程，為民眾開啟一條親水的旅程，得以從不同角度欣賞臺北城之美。

淡水河的遊船活動從曾經繁華一時的大稻埕碼頭出發，一路行經社子島的基隆河匯流口、關渡、紅樹林，然後直趨淡水漁人碼頭，沿途的河濱風光與濕地生

態堪稱豐富多樣。基隆河則從距離大直橋不遠的大佳碼頭上船，遊船緩緩往內湖上溯，行經大直橋、水岸高級住宅區、美麗華摩天輪，一路相連到內湖科學園區的高樓大廈，呈現都會風光的迷人丰采。

如果不想乘船，亦可沿著基隆河、淡水河、新店溪、景美溪、雙溪流域的河濱公園騎乘腳踏車，享受夏日追風樂趣。目前臺北市的河濱腳踏車道已經規劃完成，南起木柵、東自內湖、北至外雙溪及關渡、西則連接臺北縣超過100公里，沿著河岸兩側形成一個完整的鐵馬網絡，讓市民得以體驗河濱騎趣，欣賞優美的河岸風光。

至於自來水園區的二處水上世界，水鄉庭園與水悟空親水體驗園區，在夏天來臨之際就已擠滿人潮，五花八門的戲水設施，讓

各種年齡層的大小朋友都直呼過癮，孩子們玩水，大人們作SPA，各得其所。

藍色公路：

上臺北旅遊網www.taipeitravel.net/點選「藍色公路」

單車遊蹤：

上臺北旅遊網www.taipeitravel.net/點選「單車遊蹤」

自來水園區：

思源街1號 8369-5145



在夏夜搭船遨遊藍色公路另有一番趣味。



露營的過程是野外生活的初步體驗。

親子露營野趣多

近年，每逢週休假日，全臺各露營地便會閃起點點燈光，有人開著露營車全家大小總動員一起去露營，有人搭帳篷享受野營的樂趣，一家子開著車，隨走隨停，哪裡有美麗風景，當晚就住在那裡。

露營是親近大自然最佳的旅遊方式之一，行程具有十足的靈活性，露營的過程則是野外生活的初步體驗，尤其在設備現代化的露營地中，一般都有熱水淋浴室、乾淨廁所、廚房、木屋帳篷區、電器插頭、露營車營區等，讓露營族更為便利，十分利於親子露營。

目前臺北市登記有案的露營場地包括貴子坑露營場、內湖碧山露營場、菁山露營場、陽明山童軍營地，設施一應俱全，不論開露營車或紮營都很適合。

親子露營必備物品：

- 01.帳棚：露營車或營帳、防潮布，最好準備隨車小廁所。
- 02.炊具：瓦斯爐或汽化爐、簡易廚房用品、餐具、清潔用品、折疊式桌椅。
- 03.照明：可選擇馬燈、汽化燈、瓦斯燈、充電式營燈，別忘了手電筒。
- 04.急救箱：個人藥品、意外傷害用藥、防蟲液。
- 05.寢具：睡袋、睡墊。
- 06.盥洗用具、衛生紙（衛生棉）、保養品。
- 07.服裝：禦寒衣、換洗衣褲、鞋襪、帽子、手套、雨具。
- 08.食物：礦泉水、米麵、菜、罐頭、油、調味品、小孩喜愛的糖果。
- 09.其他：背包、水壺、身分證、錢、照相機、小孩康樂用品、收音機、針線包、個人用具、

瑞士刀、旅遊書、地圖、書本。

- 10.小孩休閒用品：腳踏車、紙牌、畫筆、畫紙、玩具。

貴子坑露營場：

秀山路161號 2893-2324

內湖碧山露營場：

碧山路26之7號 2794-9435

菁山露營場：

菁山路101巷71弄16號 2862-3666

陽明山童軍營地：

竹子湖路1之3號 2861-6965



攜帶齊全必備物品，當能享受一次愉快的親子露營活動。



在市民農園裡可以體驗當農夫的樂趣。(楊智仁攝)



孩子們在農園中不僅可以認識植物，也可在栽種過程中學習耐心與細心。(楊智仁攝)

大小農夫種菜去

想要親近土地、認識植物，最好的方式莫過於帶著孩子來種菜，當個快樂的假日農夫，小小的體驗一下回歸田園的樂趣。

種菜，可以在家裡的陽台上種，但距離親近土地有好大一段距離，不妨選擇租一塊距離家裡較近的市民農園，一個單位10坪一個月僅六百元至一千元，就足夠供應小家庭的用菜量。如果是個門外漢也不打緊，通常地主就是很好的指導老師，不然，菜園裡那一大群資深的「同好」也可以讓你觀摩。

想租地種菜可向各區農會洽詢，租約以月、季或年計算，平日如需園主代為照顧，需另酌收管理費，就不怕「芳草碧連天」了。

臺北市農會：www.tfa.org.tw

電話：2707-0612

涼麵

夏日呷開胃又喇嘴！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協力／我的義大利麵PASTA MIO、丸味日本料理、
三郎專業自製涼麵、北倉洞



談起能夠消暑降熱的美食，涼麵必定榜上有名，不少饕客更是推崇這道作法簡單、風味獨到的料理——冰冰涼涼的冷麵，香濃夠味的醬汁，沁涼爽口的滋味，可是炎夏最正點的享受，且有中式、日式、泰式、義式等多種口感可以選擇，可真是天氣越熱越對味，哪還有什麼胃口不好的問題。

中式涼麵·芝麻辣醬香噴夠味

小時候常吃到的傳統涼麵，多半以油麵為基底，搭上簡單的配料，如雞絲、蛋皮、紅蘿蔔絲、小黃瓜等，再淋上芝麻醬或油辣醬，把麵、料、醬汁三者調和後，就是一盤爽口的涼麵。

臺灣早年的涼麵種類以川味及江浙口味居多，江浙的配料最為豐富，除了黃瓜、雞絲、蛋皮，還有酸菜肉絲、雪菜肉絲等不同

的選擇，調味的醬汁則以芝麻醬為主調；至於川味的涼麵配料上較為簡單，黃瓜、胡蘿蔔幾樣蔬菜絲即可，重點在醬汁麻辣辛香的口感，以香辣的辣油加入以糖水、酸醋、醬油等混合後熬煮出的甜醬油，香中帶辣的滋味，比起芝麻香毫不遜色。

然而，隨著現代人口味的改變，道地的川味、江浙口味涼麵，臺北市裡已難尋得，倒是因應著養生風潮衍生出不少標榜健康概念的涼麵；位在南昌街的三郎自製涼麵便是主打健康概念的涼麵店，自製的高纖全麥麵條，嚴選的芝麻醬汁、純釀醬油，不加味精的健康口感，在bbs網站的美食區裡迅速竄紅，吸引附近臺大、師大的學生來此嘗鮮，不少上班族可都是看了網站上同學的推薦慕名而來。

老闆吳琅民可說是在麵粉堆

長大的，家裡是60多年歷史的老製麵廠，自家涼麵店裡的麵當然不假他人之手，全靠自己研究製作，即使是全麥麵條照樣Q彈有嚼勁。吳琅民說：「食物應該是先講求健康，再求口味上的變化。」所以店內最講求麵條的新鮮度，每日限量，現做現賣絕不賣隔夜貨；醬汁的變化上，他則特別推薦芝麻皮蛋的口味，此醬汁乃是以甘草、皮蛋等數種食材融合成的芝麻皮蛋醬汁，是老闆自己調合創意出的特殊口味，吃來滑潤順口，頗受學子歡迎。

此外，店內的泰式綠咖哩涼麵則是女性的最愛，以綠咖哩、南薑、香茅等南洋香料混入椰奶，佐上雞絲，十分清爽開胃。吳琅民表示，其實，店裡的泰式涼麵是改良式的，因為某個機緣嘗到了泰國家常菜微辣卻清爽的口感，便想著如何將其改良成涼

麵的醬汁，研究了許久才創造出這道泰式綠咖哩，所以，泰式餐廳還吃不到這道自創的泰式涼麵呢！

若論起道地的泰式涼麵，大約可分為涼拌與冷湯兩種，冷湯是以香茅、檸檬葉、薑等香料與魚一同烹煮出的清湯，清新不油，是泰國菜中少見的清涼口味。而涼拌類的涼麵則顯得霸氣夠味許多，以魚露、蒜頭、辣椒、是拉差醬（泰式辣醬）調製成的醬汁，以酸辣著稱；一如泰式餐廳常見的青木瓜米線，以涼拌青木瓜絲搭配以米和澱粉製成圓滾細長的米線，淋上微酸微辣的醬汁，脆滑鮮辣的口感，據說是泰國年輕人最愛的夏日美食，連泰國速食店裡都嘗得到，足見其火紅的程度。

日式涼麵·典雅清涼季節感十足

日本人吃涼麵實在講究，擱下醬汁的變化不談，光是麵條就有數十種選擇，像是以蕎麥做成的蕎麥麵，麵體較粗咬勁十足的烏龍麵，口感滑潤麵體較細的素麵，以及專門製作為涼麵使用的麵條等，特別是涼麵專用麵條，除了原味麵條外，還有於其中加入各種季節性的食材所製成如抹茶麵、櫻花麵、梅子麵、山藥麵



北倉洞的韓式乾拌涼麵濃烈夠勁。



稻庭烏龍冷麵可嘗到麵條的Q嫩質感。

……等，讓人看了眼花撩亂。

除了麵條的種類繁多，日式涼麵在醬汁調味上可也毫不馬虎，丸味日本料理的老闆娃娃表示，以最常用也是最基本的柴魚醬汁來說，就得先以柴魚熬湯後再加入純釀醬油，柴魚與醬油的好壞都決定了醬汁的品質。丸味自家店內的稻庭烏龍冷麵，其醬汁便是選擇日本進口柴魚與日本進口的純釀醬油，搭配日本秋田最有名的純手工製作稻庭烏龍麵，風味清涼卻嘗得到御用麵條的Q嫩質感；而針對養生健康概念推出的梅汁冷麵，則是以富含維生素E以及纖維質的蕎麥麵，加入山

藥後，以梅子醬汁搭配，自製的梅子醬汁微酸的口感，粉紫的色調，是許多女性朋友的最愛。至於，國人最愛的讚岐烏龍涼麵，則以胡麻醬汁來搭配，香濃的白芝麻炒過後慢慢研磨，加上少許的醋與味醂調味，入口後有濃濃的芝麻香，清甜順口。

想學習正統日本涼麵吃法，老闆娃娃透露了幾點訣竅，一是以麵沾醬，二是醬汁當湯喝；娃娃說，日式涼麵與中式不同，日本人都是以麵就汁，而非直接把醬汁淋在麵上，因為對麵條十分講究，所以吃的時候應當以麵沾醬才能品嚐麵條本身的口感；至於



養生健康的梅汁冷麵。



北倉洞店家推薦的豆漿麵。

醬汁當湯喝，則是日本人習慣將剩餘的醬汁請店家斟上熱水，攪拌後就成了熱湯，也因為醬汁的製作費心，且大都以鮮甜的柴魚為基底，當然不能浪費，特別是以高級柴魚製作的醬汁，加熱水成湯汁後口感可是十分鮮甜呢！

韓式涼麵·湯麵滋養 乾麵夠味

相較於日本的清爽，韓式涼麵的口感則顯得濃烈夠勁，韓式料理店北倉洞老闆娘孫積娥表示，韓國涼麵最早起源於北韓，以平壤的湯涼麵與咸興的乾拌麵最有名，麵條則多以蕎麥麵為主，後來才逐漸傳到南韓，幾經改良就變化出許多新的花樣。

傳統的乾拌涼麵必須將醬汁充分與麵條攪拌，上桌時就已是汁麵合一不用再另外和拌，再搭配梨片、小黃瓜等配菜增添爽脆口感；以湯汁為重頭戲的湯涼麵，韓國人多以雞、牛熬煮出的高湯底，過濾之後，放入乾辣椒籽、甘草片再熬、再過濾，當然各家調味配料皆有不同，不過湯汁都得先置於冷凍庫冰凍，待變成湯冰塊後再取出佐麵；不過，臺灣人對於冰凍後的湯冷麵接受度較低，坊間都會加以改良，湯汁不放冷凍只置於冷藏室降溫，讓其變得冰涼爽口些。

北倉洞的涼麵，一直很受愛好韓國料理的饕客喜愛，今年又推

出新口味——豆漿麵，以豆漿為湯底加入了自家特製的配方，湯汁冷藏後搭上細嫩的麵線，再佐肉片、番茄及白煮蛋，濃濃的豆香中沁涼的滋味，在炎炎夏日裡來一碗十分消暑。

義式冷麵·鮮蔬開胃健康滿點

提起義大利，很難不想到義大利麵，這個以麵食為主食的國家，對於冷麵料理自然也有一套！

近年來義大利菜風行，國內也有不少專賣義大利麵的小館，不過要想品嚐具有義大利傳統風味的美味冷麵，位在敦化北路上的「我的義大利麵」是不錯的選擇；研究義大利料理十多年，還曾任五星級飯店義大利餐廳主廚，老闆郭惠中可是一肚子的義大利美食經可以與饕客分享。

就以冷麵來說，他表示，真正義大利傳統冷麵在義式料理中較偏向是如沙拉般的開胃菜，由於麵條只是沙拉中的一項材料，相較於熱炒式的義大利麵在分量上會更少一些；醬汁搭配則分為美乃滋或者油醋兩種不同醬汁；濃郁的美乃滋通常會拌上馬鈴薯、鮭魚、番茄等食材，再搭配麵體較粗的直圓麵（Spaghetti）；而偏屬清淡的油醋醬汁則是以蔬菜、鹹魚、橄欖油，再搭配麵體較細的天使髮麵（Capelli D'angela）、細扁

麵（Lingune）等等。

此外，郭惠中還透露義大利料理中有趣的愛國情節，他說：「義大利人很愛在食材中表現出愛國情操，若仔細欣賞，義式料理中常可見著義大利國旗的色彩，這是品嚐義大利料理時可以仔細觀察欣賞的特色之一。」不信，點一整盤鮮芝士番茄冷麵來嘗嘗，便能一窺究竟。這道以新鮮莫札瑞拉起士、搭配牛番茄、松子與青醬等製作出的冷麵，食材中便有番茄的紅、青醬的綠、起士的白，正好是義大利國旗3種顏色，可作為展現義大利人愛國情節的美食代表。若是偏好清爽口感的饕客，則不妨嚐嚐結合泰式口感的檸檬蛤蜊冷麵，以蒜片、辣椒爆香後放入蛤蜊淋上白酒，再搭配魚露、檸檬汁、蜂蜜等調味，入口後的酸、辣、鮮、香，混著檸檬清新香氣，夏天吃來涼爽開胃，包準還想再來一盤！

夏日裡到涼麵共和國裡走一遭，各國涼麵等你品嚐，喜歡泰式的酸甜、日式的清香、義式的鮮味還是中式的濃郁滑潤，不論是那種口味，來上一盤包準沁涼開胃。今晚，你選哪一道呢？

三郎專業自製涼麵 2368-0503

丸味 8771-8006

北洞倉 2777-2592

我的義大利麵 2778-0216



具泰式口感的檸檬蛤蜊冷麵。



展現義大利人愛國情操的料理——鮮芝士番茄冷麵。

2008臺北電影節

十足精彩的視聽饗宴

文字整理／林虹伶 圖文資料提供／財團法人臺北市文化基金會



臺北電影節，堂堂邁入第十屆囉！即將在6月20日至7月6日於臺北市縣舉辦的2008年臺北電影節，預計邀請將近兩百部左右的影片參展。今年除了選擇「耶路撒冷」和「都柏林」為主題城市外，還有「全球華人影像精選」推廣華語電影與臺灣電影，更有學生金獅獎、臺北電影獎、國際青年導演競賽、臺北主題獎等多項電影大賽，精彩程度更甚以往，值得影迷們期待。

主題城市精選： 耶路撒冷與都柏林

今年兩大主題城市為耶路撒冷和都柏林，兩者具有類似的特質——多年來都是紛爭不斷的地方。臺北電影節策展人游惠貞表

示：「耶路撒冷是個多民族的城市，多元化是它最有趣之處。透過這些電影，可以看到各民族間衝突、融合與相處之道，耶路撒冷並不是只有戰爭而已。」例如《雙城戀曲，陌生人 Strangers》以「猶太vs.穆斯林」的對立概念出發，不同民族的陌生男女在火車上拿錯對方背包，一段巧妙愛情卻在此時發酵；《泡沫公寓四人行 The Bubble》則是刻畫在一間公寓裡，3位以色列與巴勒斯坦男同志與一位異性戀女子的情慾關係，大膽挑戰不同民族與性傾向議題。耶路撒冷單元還將邀請有「以色列影壇第一夫人」美稱的資深女星姬拉艾瑪戈 Gila Almagor 與以色列重量級導演 Ron Havilio 來臺共襄盛舉，除此之外，還將舉行 Ron Havilio 的攝影展。

另一個主題城市「都柏林」同樣也是多年來統獨紛爭不斷，但卻綻放著亮眼的娛樂文化。位居大英帝國西側的「翡翠之島」愛



爾蘭共和國，1949年於都柏林宣告獨立後，便紛擾不斷，從電影文化到政治皆與臺灣有著類似際遇。臺北電影節希望透過都柏林為交流城市，從愛爾蘭新興電影工業、出身愛爾蘭或受影響的國際影人、愛爾蘭文學巨擘及音樂



《雙城戀曲，陌生人 Strangers》，巧妙相遇會終成眷屬嗎？



《泡沫公寓四人行 The Bubble》挑戰不同民族議題。



以色列重量級導演Ron Havilio。

遺產中，帶民眾一窺愛爾蘭的文化樣貌。

儘管愛爾蘭有著非常坎坷的歷史，但是都柏林卻是個到處有酒吧與音樂的享樂文化城市。例如今年在奧斯卡獲得最佳歌曲獎的《曾經，愛是唯一Once》刻畫都柏林式《愛在黎明破曉時》浪漫之戀，男女主角因為街頭走唱而譜出動人的愛情戀曲；另外，《那年夏天的加油站Garage》描述打工青少年與失意中年男子Josie的忘年情誼。Josie在一個偏僻的地方開了一家加油站，渴望愛的他卻為了討好別人，讓他辛苦經營的世界幾近崩潰，這部特殊的電影也獲得2007年坎城影展導演雙週單元C.I.C.A.E.大獎。

全球華人影像精選 讓臺灣電影走出去

臺北電影節今年依然設置「全球華人影像精選」，邀集近期國際華人影壇的優秀作品，包括來



《曾經，愛是唯一 Once》刻畫都柏林式浪漫之戀。



《那年夏天的加油站 Garage》描述青少年與中年男子的忘年情誼。



《天水圍的日與夜》真實反映香港市民的生活。

自大陸、香港、新加坡乃至於其他地方的華人電影，希望促進世界華人影壇的交流，讓臺灣電影更上層樓。今年邀集近二十部的作品中，不乏許多知名大導的傑作。例如許鞍華導演的最新力作《天水圍的日與夜》真實反映香港市民的生活，足足花了3年時間才拍攝完成；而這兩年大受國際影展肯定的導演賈樟柯，在新作《無用》中以衣服刻畫中國社會的變遷與差異，三段式故事深刻地描寫了大工廠、裁縫店與平民百姓家庭的細膩人情。

除了寫實類的作品外，還有不少爭議性話題之作。例如李縷拍攝十年的紀錄片《靖國神社》探

討第二次世界大戰的歷史，不僅在柏林影展國際記者會上掀起火爆場面，位於東京的辦公室更遭受到日本右翼份子威脅而搬家；編導甘小二以故鄉河南為背景的《舉自塵土》看似靜態，卻大膽討論基督徒如何面對人世苦難試煉的宗教禁忌。

新生代也有不少令人眼睛一亮的作品，例如《烈日當空》是曾志偉「九降風」兩岸三地計畫的香港代表，刻畫香港年輕人對手機視訊的悲劇迷戀；大陸新生代導演刁亦男被歐洲影壇視為另類新星，《夜車》描寫法庭寂寞女警與水庫管理員的黯然戀曲；《阿嬤》是新加坡導演陳哲藝的



《舉自塵土》看似靜態，卻大膽討論基督徒如何面對人世苦難試煉的宗教禁忌。

短片作品，卻也是新加坡影史首度在坎城影展得獎之作。

多項電影競賽 挖掘明日之星

今年臺北電影節破紀錄結合國際學生金獅獎、臺灣學生金獅獎、臺北電影獎、國際青年導演競賽、臺北主題獎等多項電影大賽。在金獅獎部分，有將近40部的國內外學生優秀作品，其中橫掃20多個國際影展首獎德國學生作品《小米蘭的選擇MILAN》，去年坎城影展cinefondation單元首獎《每個人看起來都快樂AHORA TODOS PARECEN CONTENTOS》、三獎《16年後的重逢A REUNION》與《叢林裡的祕密MINUS》都值得一看；而張盈慧《隧道》與非劇情類的陳晉華《驚夢芭蕾》則是代表臺灣的優秀作品。

周邊活動熱鬧展開 錯過可惜

臺北電影節的周邊活動已陸續展開，其中包括「臺北主題獎觀眾票選」、「影院電影專題講座」、「靜態耶路撒冷攝影展」、「文學vs.電影vs.音樂—雙城主題商品展」、「每日一星&電影市集」……等。另外，臺北電影節將在6月27日，也就是楊德昌導演逝世週年紀念日當天，首映「向楊德昌致敬」的紀錄短片，關於臺北電影節各項活動和售票

的詳細相關資訊可以上臺北電影節的官方網站查詢。

臺北電影節資訊：

活動日期：6/20-7/6

活動地點：中山堂、新光影城、西門紅樓北廣場

主辦單位：臺北市政府、臺北縣政府

查詢電話：2528-9580轉172

官方網站：

www.taipeiff.org.tw/index.htm



《靖國神社》探討第二次世界大戰的歷史。



紀念一代導演 楊德昌

文字整理／林虹伶 圖文資料提供／財團法人臺北市文化基金會

楊德昌導演於去年6月29日因結腸癌病逝美國加州洛杉磯，享年59歲，華人影壇與世界影壇不約而同陸續舉辦紀念影展，緬懷這位將臺灣電影與華人電影帶進現代主義的影壇重要人物。楊德

昌導演不僅將臺灣電影語言現代化，延續了西方1960年代以降的現代主義電影風格，並讓它在21世紀繼續發揚光大，其所帶來的影響，堪稱是臺灣電影在世界電影史上最大的貢獻之一。





楊德昌導演的作品獲得國內外一致肯定。(聯合報系)

《麻將》有臺北當時風行的美式連鎖餐廳與永康街美食小吃，更有當年還沒完工的木柵線捷運；《獨立時代》的新光摩天樓則與《一一》中的圓山飯店遙遙呼應不同年代的臺北地標。因此在觀賞楊德昌執導的電影時，彷彿也走過臺北市不同時期的特殊風貌，值得民眾品嚐箇中滋味。

楊德昌執導的電影一覽表

- 1982 光陰的故事—「指望」
- 1983 海灘的一天
- 1985 青梅竹馬
- 1986 恐怖份子
- 1991 牯嶺街少年殺人事件
- 1994 獨立時代
- 1996 麻將
- 2000 一一

楊德昌作品 揭開臺灣新電影的序幕

楊德昌導演出生於上海，1949年舉家移居臺灣，自小成長於臺北，而臺北也就成為他電影作品中最重要場景。楊德昌畢業於臺北市建國中學，而也因為當年轟動一時的建中學生殺人事件，促成他拍攝了代表作《牯嶺街少年殺人事件》。

楊德昌畢業於交通大學控制工程學系，1972年赴美，1981年回臺，與詹宏志、余為彥、徐克等人參與獨立製作《1905年的冬天》，擔任編劇及演員，此片後來入選坎城影展「一種注目」單元；隨後參加由張艾嘉擔任製作人的臺視節目「11個女人」系列劇集，執導「浮萍」開始嶄露頭角；1982年，楊德昌與柯一正、張毅、陶德辰合拍《光陰的故事》，揭開臺灣新電影的序幕。

1983年，楊德昌執導第一部劇情長片《海灘的一天》，複雜的敘事結構、現代都會女性議題及超長放映時間（2小時40分），可說為臺灣電影創下先例；1985年

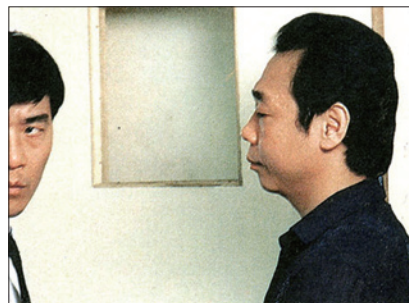
《青梅竹馬》邀請侯孝賢導演與女歌手蔡琴，詮釋臺灣社會轉型過程中的男女心理；1986年《恐怖份子》特殊敘事風格更獲得金馬獎肯定；1991年拍攝《牯嶺街少年殺人事件》並被日本「電影旬報」選為年度最佳外國導演；1994年《獨立時代》、1996年《麻將》陸續獲得柏林影展評審團特別獎等肯定。2000年，以多線敘事深刻檢視臺北都會的《一一》讓他獲得坎城影展最佳導演獎；可惜楊德昌的動畫心願《追風》，因為資金及技術的問題始終無法完成。

臺北城市的記憶 在大銀幕發光

楊德昌電影讓觀眾留下許多幕「過去」與「現代」臺北城市的記憶，例如《青梅竹馬》可以看到男主角侯孝賢在巴洛克風古蹟迪化老街工作，還有當時還叫做介壽路的凱達格蘭大道與總統府風貌；《牯嶺街少年殺人世界》除了有建中紅樓與淡江中學的荷蘭殖民風格建築，也有年輕人漫遊在中山堂與植物園的青鬱；



《海灘的一天》是楊德昌執導第一部劇情長片。



《恐怖份子》獲得金馬獎殊榮。



《恐怖份子》特殊的敘事風格令人印象深刻。

新鮮人找工作 臺北與你並肩在一起

文／邱鳳華 攝影／王能佑

不光是經濟結構有M型化社會，求職市場也有M型化社會！根據行政院主計處所做的調查顯示，臺北市的失業率從91年的4.6%，至96年降為3.7%，6年來下降了0.9%，已遠低於全臺的平均率，但其中，15歲至30歲的失業率，卻高達12%，居各年齡層首位，剛步入社會的畢業生，成了求職市場的「新弱勢族群」。

臺北市政府勞工局長蘇盈貴表示，臺北市的求職人口來自全臺灣，造成強大的競爭壓力，也因此，臺北市的職缺留給年輕人的分配率其實最少，從統計數字中，顯示出無限沈重的警訊，對於年輕人的就業，臺北市政府責無旁貸。

訊息收集 善用人力銀行

在訊息的收集上，臺北市政府和民間都提供許多求職的資源。其中，針對年輕人習慣用網路，勞工局就業中心在96年8月1日推出專業的媒合網站「臺北人力銀行」（www.okwork.gov.tw），提供許多青年就業的檔案和訊息。

蘇盈貴說，臺北人力銀行定位為「檔案管理中心」和「網路上的銀行」，希望藉由這個平台，提供工作機會查詢、最新徵才活動訊息、職業測驗及就業研習課程等，除了提供網路服務，還搭配手機簡訊、電子郵件、線上MSN即時通訊等增值服務，讓求職者隨時隨地掌握職場動態。

蘇盈貴表示，去年八月初至年底，瀏覽率約23萬人次，勞工局為了服務廣大的求職者，編印了武林就業秘笈「活力雞精」手冊

剛步入社會的畢業生，職缺分配率最少，成了就業市場的新弱勢族群。



臺北市政府勞工局編印的武林就業秘笈「活力雞精」小冊。



臺北市就業服務中心提供求職者諮詢和媒合管道。



勞工局長蘇盈貴重視年輕人就業問題，認為工作態度最重要。

22萬本，透過民政局管道分至家有20到26歲的年輕人家中，並搭配網路行銷活動，大力推廣臺北人力銀行之後，在97年1至3月，每個月的瀏覽人數就突破23萬人次以上，超過去年全年總和的好幾倍。

就業服務站與職訓 雙管齊下

除此之外，就業服務中心在南港軟體園區和內湖科技園區也設立了2個服務台，服務有職缺的園區廠商，建立起求職端和求才端的快速媒合管道。同時也擴大年輕人最多的西門和頂好就業服務站，加強年輕人求職的服務。事實上，就業服務中心共有8個就業服務站，每年均結合北市轄區內的28所大專院校的輔導室、畢輔會建立窗口，協助學生就業的輔導與諮詢。

除了訊息的提供，勞工局也針對年輕人，積極開辦職業訓練專班。97年第一季就開設有「網站資料庫」、「汽車保養維修」、「室內裝修實務」和「服裝設計製作」等課程，希望從養成訓練中，讓年輕人所學與大環境的需求相結合。

影音頻道 勇敢秀自己

在民間資源方面，承辦97年度臺北市就業促進研習計畫的1111人力銀行也推出影音頻道，24小時提供最新的職缺，除了以影音介紹求才的公司，讓求職者可以初步了解公司的需求，同時也可以將求職者的影音履歷上傳，人力銀行將會優先投遞履歷、優先媒合。

1111人力銀行新聞部督導李正文建議，社會新鮮人可以在影音平台上，發揮創意，勇敢秀自己，不要害怕毛遂自薦，讓求才的公司印象深刻；其次，新鮮人也可以參加校園博覽會的徵才活動，勇於投遞履歷，參加現場面試，不光是校園徵才，暑期實習也是一個很好的管道。

校園徵才 暑期實習

就業服務中心代理主任高俊儀說，社會新鮮人因為工作經驗不足，抗壓性不夠、穩定性不足，造成流動率也高，高俊儀建議新鮮人不妨爭取寒、暑假打工的機會，增加工作歷練。

每年6月就業服務中心舉辦的就業博覽會，提供廠商現場徵才，以去年為例，廠商提供了1,300

個工作機會，初步媒合高達870個。現場還會有教導新鮮人如何化妝、如何穿著及如何寫履歷，同時邀請知名企業與學生現場座談，瞭解最新的職場動態。

就業服務中心每年5月會搭配市府的暑期打工職缺，提供工讀機會，在學學生不妨去試試。而1111人力銀行也會定時與企業合作提供暑期實習的機會，透過實習的機會，可以加速勞資雙方對彼此的認識，有很多學生因為在實習期間表現良好，還沒畢業，便已經爭取到工作機會。

高俊儀建議學生不要光接觸學校課本，觸角要廣，多方閱讀就業、財經的雜誌，掌握市場的脈動。此外，利用求學期間考證照，也是加分的機會。高俊儀說，唸書是學生的強項，不妨利用在學期間，心無旁騖考證照，有很多證照門檻只要高中學歷，不妨先考取以凸顯自己的專業。

認真的態度 決定成敗的高度

1111人力銀行新聞部督導李正文說，即將踏出校園的新鮮人，在校園裡面應提早做規劃，除了瞭解自己的個性和專長，「認真的態度最重要！」



臺北人力銀行網站提供就業機會的查詢、徵才活動訊息等。



1111人力銀行新聞部督導李正文建議新鮮人把學校經驗詳列在履歷上。



就業服務中心代理主任高俊儀建議學生爭取暑期工讀機會。

李正文舉履歷的例子說，社會新鮮人普遍缺乏工作經驗，但千萬不要草率看待履歷的重要性，因為主管在篩選上百封履歷時，「決定與否就在幾秒鐘之內」。如果求職者對自己的履歷不夠認真，在第一關審查履歷時便會被刷掉。

李正文建議，可以將學校社團的經驗、打工的經驗詳列在履歷上，在自傳裡可以把對這份工作的想法和願景寫出來，讓面試者感受到求職者的「誠意」。曾經當過12年媒體記者和公關的李正文舉自己求職的例子說，在面對每一份工作時，心態很重要，如果找工作的態度連自己都不認真，要怪誰呢？

其次，新鮮人應以累積工作經驗為重，在工作內容上不要跟公司斤斤計較，多多嘗試不同的事物，培養自己成為多功能、通才型的人才，因為，工作的態度決定自己在職場上的價值。「創造價值，沒有架子」是李正文對新鮮人的衷心建議。

蘇盈貴也有感而發地說，什麼都可以幫忙，只有態度是無法取代的。他認為，態度決定一個人的成敗，年輕人應該要用什麼樣的態度去面對職場、面對同人和上司呢，蘇盈貴說：「保持微

笑，帶一個好心情。」

蘇盈貴建議剛出社會的年輕人，不要一味責難別人，學習與職場身邊的人分享掙扎的經驗。從痛苦到甜蜜的過程，難能可貴，學習去享受這段過程，是年輕人進入職場要學的重要課題之一。



職場新鮮人三部曲

- ① 畢業前—— 培養專業技能
找出人生方向
積極開拓人脈
留意市場趨勢
- ② 找工作—— 準確投遞履歷
認真撰寫履歷
積極準備面試
進修證照專長
- ③ 初工作—— 調整工作態度
學習才是重點
散發認真熱情
穩定情緒管理
適應職場文化

新鮮人謹記職場五守則

1. 做事勤快有熱情
2. 耐心吃苦少請假
3. 本分守紀不八卦
4. 謙卑態度彎下腰
5. 笑容請教多和諧

資料提供：1111人力銀行

轉個彎，發現私房臺北

前言／臺北市政府觀光傳播局

每個人心中都有一張私房地圖。沿著繁華101朝聖路線，轉個彎，四四南村四棟孤老的建築佇立街頭；還是山嵐間的貓空纜車，沿著路線轉個彎，茶坊裡的老闆正在對你揮手。關於臺北，你的私房景點是什麼？

由臺北市政府觀光傳播局舉辦



作品名稱：
社子島一日遊（士林區）
作者：李美金

用一種輕鬆、活潑的漫畫手法，來呈現個人對於這塊大城市中郊區之推崇。社子島的四週河濱不只設有各種運動休閒的場所，水筆仔生態賞鳥區、釣魚區，更有一條環島的自行車步道，是居民假日休閒的好去處。另外還有值得一提的是佔地約5000坪的世外桃源（社子花市），這裡以多元化及全年無休的經營，結合園藝、花材、美食、陶藝、單車出租、教學等，是現代人忙碌生活外一個放鬆生活壓力的好地方，這就是個人認為的私房景點喔。



作品名稱：
美食嚐鮮216巷（大安區）
作者：Hala Princess

從捷運敦化站3號出口直走至紅綠燈口，就是忠孝東路216巷，又稱名人巷。在這邊您可以盡情享受各種美食，一定能滿足您的味蕾，此外，只要您夠眼尖，哈～明星、官員說不定就在您身旁出沒。交通：搭乘捷運至忠孝敦化站。

的「轉個彎 發現私房臺北」特展徵件活動，就是希望透過這個活動，請民眾踴躍提供臺北市12個行政區內的私房美景，並以繪畫、拼貼、照片、合成圖片等形式呈現，把心目中的臺北私房景點與大家分享，向全世界介紹這些旅遊書裡找不到的臺北景觀。

這個活動從3月開始對外徵件，總共收到997件作品，觀光傳播局徵選出232件作品後，以實體策展的方式，於5月27日至6月22日，在捷運東區地下街2號廣場（頂好商圈下方）展出。觀光傳播局未來也會將民眾熱心貢獻的私房景點與既有的旅遊路線串連，規劃

出新鮮的觀光路線，供造訪臺北的遊客有更多的選擇。

以下就讓我們一起來分享民眾提供的臺北私房景點。（囿於入圍作品眾多，本刊版面無法一一呈現，更多作品請上網查詢，網址：travel.taipei.gov.tw點選「私房臺北特展」）

作品名稱：
從清朝到日據時期（中正區）
作者：張書華

日據之初，臺灣總督府為了快速運輸軍隊及軍用物資，早已有計劃地隨軍帶來鐵路技術人員，

並成立「臨時臺灣鐵道隊」。1899年更制定「臺灣總督府鐵道部官制」，成為鐵路的主管機關；另外，許多臺北老地圖上還可以看到臺北工場的位置，建於1909年的臺北工場，承接清代「機器局」及日治時期臺灣縱貫鐵路的車輛與鐵道維修工作，是臺北市唯一僅存具有百年歷史的鐵路遺構。1935年改為辦公房舍，二次大戰結束後改為臺鐵禮堂使用。

交通位置：抵達臺北火車站後，往北門方向或12、218、255、260、302公車。



作品名稱：
媲美大陸西湖的木柵萃湖
（文山區）
作者：張哲維

這是在木柵公園的一個角落發現到的美麗萃湖，對於在政大唸書的我而言，這個公園我也經過了好幾次，但是卻從來沒有認真去裡面走走。真的從來沒有想過在都市的一個不起眼的小公園中，居然能夠發現這一個可以媲美大陸杭州西湖的美麗萃湖。在臺北，我一直都只知道大安森林公園很漂亮，卻從來不知道原來只要我願意認真去尋找，在這個城市的角落處處是美景。地點：木柵公園（興隆路4段50號）交通資訊：搭乘公車237、253、671、綠2於忠順街口下車。



作品名稱：雲門巷（松山區）

作者：歐陽嘉

初初聽見雲門八里排練場發生大火的消息，內心的某些零件好像鬆脫了，遺失了，忽忽想起紐約的off Broadway，倫敦的查令街十字路口，那些小戲坊和舊書舖，在城市的轉角發光，提供熱量。今天，我慢慢踱進雲門巷，像是探訪一位好久不見的老朋友，Hello？Bonjour？別來無恙？終於安心了，還好，我們擁有一條雲門巷，藏身轉角，卻在國際發光，它一直都在，沒有離開。（地點很清楚，就在照片上）

作品名稱：茶鄉之美（南港區）

作者：陳俊凱

南港的山區有著原始未開發的氣息，沿著舊莊街緩緩上山，沿途彎道很多，到了南港茶葉製造示範場才有種柳暗花明又一村的感覺。這裡又稱茶展中心，包種茶的故鄉其實就在南港，很多種茶人家還保留了原始製茶的技術，夏日的午後到此參觀一下茶展中心，並品嚐最道地的南港包種茶，真的可以讓人神清氣爽。傍晚的夕陽映在特別的建築，處處彷彿世外桃源，還可以遠眺臺北101，過慣了都市的緊張生活，實在應該到此好好放鬆一下。交通資訊：南港舊莊街2段336號





作品名稱：莽葛拾遺（萬華區）

作者：吳彥瑾

位於龍山寺附近，廣州街152巷。很有古樸味道的二手店，不管是書、字畫、藝術品、老照片、CD、VCD裡面應有盡有，還有一些骨董，去完龍山寺之後來這裡慢慢欣賞裡面的小東西，發現一些有趣的東西，裡面還有賣咖啡，可以坐下來休息。



作品名稱：在大稻埕～享受幸福（大同區）

作者：施正文（手繪稿）

文化的美，可以穿越時空，也許我們錯過當年繁華景象，但不代表失去藝術足跡，大稻埕的老街、巷弄、石階，巴洛克式的石柱和雕刻在窗沿的花草鳥獸，展現世代交替的諧和及風雅。黃昏的大稻埕，茶廠飄來茉莉花香，中藥舖裡釋放出來的能量，多彩色樣的布莊，杏仁豆腐的清涼，正起鍋的招牌小吃，忍不住的口水啊！是那購物的慾望，是那飢腸轆轆的召喚，令那些來自不同地方的腳步徬徨不安，星空下的大稻埕，是創作者的溫床，一曲望春風的迴響，如昨日一般，假日的大稻埕，有著虔誠男女老幼，沈浸教堂的歌禮，或上香於城隍爺的威靈及月老的魅力！



作品名稱：自強隧道南洞口聚落舊址（中山區）

作者：林志恭

位於自強隧道南洞口，早先有一個聚落，前幾年因為判定該區具有土石流的危險，因此搬遷，目前的舊址已闢建登山步道，但仍有部份舊址遺留。走在登山小徑，會訝異這兒的整潔維持得非常佳，連公廁設施都有，是一條可輕鬆健行的短路徑，在此可俯瞰連結大直與內湖的圓環景色，往上行可到正願寺參訪，續往上則可連結到外雙溪。公車 28、222、247、267、286、287、620、至劍潭車站下車。

作品名稱：小憩一下吧（內湖區）

作者：陳郁汝

在內湖區的的草莓觀光果園中，白色小屋有著與世隔絕的清幽，視線由下望上看更使得天花板上垂幕有種澎湃的感覺。此為內湖碧山路莓圃觀光果園一角。莓圃：自行開車：至內湖成功路4段（德安百貨）→轉金龍路方向→（右轉）內湖路→直行至 OK 便利商店即可看到碧山路→右轉上山（往碧山巖方向）→圓覺寺過後岔路→右轉即可到莓圃觀光果園（備有停車位）。





作品名稱：幸福牌腳踏車（北投區）

作者：陳禹彤

幸福腳踏車店位於北投站轉個彎的一條中正街上，在大樓林立下，他的年歲及建築物更加的凸顯。幸福牌腳踏車是臺灣的第一個牌子的腳踏車，如今這家店還有一個阿公在經營，雖然沒有光鮮的外表，但卻讓人有種幸福的感覺，及體會那有100多歲房子的奧妙及美麗。

作品名稱：眷村。不只是歷史（信義區）

作者：陳惠善

眷村，不只是歷史。我很愛眷村，從小住在復興崗的我，還以為自己也是外省人。喜歡那些伯伯、嬸嬸們濃重的外省口音，很多故事的回憶，多希望眷村不再只是被改建成供人遊憩的場所，它還能有著人的呼吸、兒童的歡笑及媽媽的家鄉味。

位於松勤街50號的信義公民會館原為臺北市第一個眷村——四四南村之舊址，民國90年3月將四四南村正式列為「歷史建築物」，並指定其中四棟建物應予保存，且規劃為信義區公民會館暨文化公園以保存及紀念眷村特有文化。



與蚊為鄰，後患無窮

登革熱 尾隨而來



我叫白線斑蚊

喜歡住在離孳生源不遠的地方或孳生場所的陰暗避風處。
例如水缸、水罐、水桶等器皿內壁、堆放輪胎的陰涼處，
以及附近的樹林草叢、竹林與空屋等處。

我叫埃及斑蚊

喜歡棲息在室內，例如在廚房內，
尤其是陰暗、潮濕、不通風的角落；
還有在臥室裡，多停留於牆角、窗簾及懸掛
之深色衣服上。



預防登革熱，杜絕病媒蚊孳生
最有效的方法是清除積水容器，注意居家環境清潔

防汛未然 有備無患!

收聽FM93.1臺北廣播電臺
隨時掌握颱風、豪大雨相關資訊
www.radio.taipei.gov.tw



夥伴們！
我們要加把勁

大水快來了！
我們一定要趕快做好準備，
儲存足夠的食物跟必需品

撥聽「166」、「167」
氣象服務電話，瞭解最新颱風消息
緊急事故要撥打「119」



多一份準備，少一份傷害 提醒您颱風或豪（大）雨時做好防災準備

- 儘量不要外出，備妥食物、手電筒、收音機及飲用水等，並隨時收聽廣播；勿從事登山、戲水、海釣、出海補魚、溯溪等活動。
- 檢查地下室之車（通）道防水閘門開關及阻水性能是否正常。
- 社區居民成立防護組織之編組，發揮緊急自救及協助救助功能。
- 居住在地勢低窪、堤外、山坡地或土石易崩塌之處所，應及早離開危險區域避難。
- 疏通居家排水溝、渠道，避免堵塞積水現象。
- 在山（路）上工作、開車，應特別注意落石及土石流。
- 淹水時應即關閉電源開關，不要進入積水空間搶救財物或汽、機車，以免危險。
- 聽從消防、警察人員之指揮，做必要之疏散。
- 發布豪大雨特報時，車輛應避免停放在低窪地區及行經易淹水路段。
- 緊急事故發生時，請速撥打「119」電話報案。

職業選擇不歧視 你我有共識

文／魯開平 攝影／王能佑

「男人婆」、「娘娘腔」……這都是一般人在媒體經常聽到的嘲弄字眼，在這些污名化標籤之下，卻凸顯出深層的性別平等問題。社會普遍習慣使用的辭句，常帶有隱含貶抑女性、讚揚男性的意向。性別平等教育相關議題，就是要讓長久以來的既有觀念得以重新反省，瞭解人不應該因為性別與性向的差異，而受到歧視。

營造無性別歧視社會

性別平等教育在臺灣的推動與發展已有多多年，市府在1996年起便不斷推動「兩性平等教育」，為了容納更多性別、性向的可能性，2003年將「兩性平等教育」更名為「性別平等教育」。隨著2004年《性別平等教育法》的頒布施行，可以說進展到「法治」的新階段，《性別平等教育法》中明訂中央主管機關、各縣市及各級學校皆須設立性別平等教育委員會來落實性別平等教育的推動，除此之外，也針對各級學校性別平等教育的學習環境、學習資源、課程及教材等做出規定，期待「性別平等」能在校園與各級教育主管機關的政策中逐步落實。

臺北市政府依據《性別平等教育法》於2005年設立了第1屆「臺北市政府性別平等教育委員會」，第2屆「臺北市政府性別平等教育委員會」，由市長擔任主



隨著時代演進，因性別而限制職業選擇的情況已大有改善。

任委員，於2008年1月1日成立，共計有23位委員。委員會下設置「政策小組」、「教學小組」、「社教小組」及「防治小組」等4

個工作小組，另外分設5所資源中心學校及18所重點學校，結合市府相關局處有計劃地推動、督導各項性別平等工作，以厚植臺北

市性別平等的教育資源，營造一個無性別歧視的社會氛圍。

配合《性別平等教育法》的實施，今年以3至5月為性別平等教育宣導月，陸續推動各級學校幼稚園及社教機構性別平等教育宣導活動，辦理各項全市性比賽活動，今年性別平等教育宣導月的主軸為「溫情臺北，有妳有你」，並且以「突破性別限制的職涯發展」為主題，由各級學校施行不同的子題，例如：公立幼稚園及國小為「各行各業，有妳有你」、國中及高中職為「多元職涯任我行」、社教組則是「職業選擇不歧視，你我有共識」。

增加親子參與溝通

今年宣導內容包括實施課程教學、融入式教學；辦理教職員工校內進修研習活動；檢視性侵害、性騷擾及家庭暴力防治教育危機處理模式與運作機制，並辦理防治教育宣導活動；另外也配合全市性比賽活動，讓各校依主題自行規劃辦理相關比賽活動，例如：針對國小及幼稚園辦理「四格漫畫」、「繪畫」、「創



照顧小孩不只是媽媽的責任，小孩也很渴望跟爸爸相處的時光。



性別宣導針對國小舉辦繪圖比賽，圖為97年幸安國小賴盈德小朋友的作品。

意繪畫著色」比賽；對高中職、國中小學生以突破職涯發展中性別限制為主題，舉辦戲劇比賽；還有針對國、高中職等年齡層的學生，舉辦尋找媒體廣告的比賽，希望學生找出在職場上對性別有刻板印象的平面廣告，並且以創意重製出符合性別平等的新廣告；針對社會人士，則是請臺北市立圖書館辦理臺北市民性別平等議題的讀書會，多管齊下，讓學生、老師以及社會人士，能從實際活動中習得性別平等的意義。

臺北市政府教育局表示，為了配合性別平等教育宣導月的活

動，學校都會盡量在寒假前就將相關活動納入寒假作業之中，例如發送著色比賽範本，或是公布繪畫比賽主題，讓學童利用假期，在家中和父母一同完成，增加親子參與和溝通。除此之外，宣導月中將會配合5月母親節，並且避開學校考試和畢業典禮，選擇周末舉辦主題宣導日，希望透過活動，可以將性別平等的概念傳達給更多人。

教育部性別平等全球資訊網：

www.gender.edu.tw/

夏賞蓮秋賞楓 榮星公園 四季風情多

文／魯開平 攝影／王能佑

走進榮星公園，從水景表演舞台望去，就能看見藤蔓縈繞、嬌豔綻放的九重葛花廊，也是許多新人嚮往拍婚紗照的好地方，30年來一直是榮星公園的特色地標。

榮星公園原名「榮星花園」，民國57年由辜氏家族開闢經營，採取收費入園制對外開放，面積6.8公頃，鄰近行天宮，為民權東路3段與建國北路、龍江路、五常街所圍繞。在當時為臺北市最著名的花園綠地，歐式造景、花團錦簇的庭園景觀，不但是市民休憩的好去處，更是許多老臺北人共同的美好記憶。

民國78年起則由市府工務局公園路燈工程管理處徵收接管，列為都市計畫中山1232號公園，免費開放供公眾使用，民國89年至93年分3期整修，整建完成之後，改以增加綠地為主要特色發展，更名為「榮星公園」。

近身戲水 清涼消暑真享受

整建之後的榮星公園，不僅綠意盎然，依舊花團錦簇，最具特色的就是開闊廣場的水景表演舞台，白天看來腹地寬廣，許多學生們喜歡在這兒踢球、跳繩、追逐玩耍，十分愜意。但太陽下山

之後，重頭戲才要上場，廣場階梯和九重葛花廊亮起彩色光芒，每到7至10點的整點，噴泉配合燈光準時登場，讓大朋友小朋友們可以近身戲水，夏日夜晚清涼消暑，真是一大享受。

噴水廣場東側，在木棧道、曲橋彎廊之後的，就是溼地生態區了，此處恢復舊有瑠公圳的生態景觀，春夏交接的4至6月，正是賞螢火蟲的好時機。「螢火蟲的家」就在這裡，當初在此設立螢火蟲復育區，並由鄰近的五常國小認領，放生螢火蟲，在此自然繁衍成長，為了讓復育區環境更接近大自然，管理人員盡量不做人為修剪更動，以免打擾樹叢中的螢火蟲家族。螢火蟲最怕光害，總要等到夜深，才能一窺其蹤跡，因此，常可見到許多情侶手牽手，從木棧道引領盼望，等待那如夢似幻的光芒。



夏季正是賞蓮的好時節。



九重葛花廊30多年來，一直是榮星公園的特色地標。



從蓮花池可以遙望101大樓，頗有後現代田園風情。



許多人帶著狗狗在榕樹下乘涼，享受夏日午後的悠閒。

夏季賞蓮 白晳無瑕顯詩意

夏季是賞蓮的好時節，從螢火蟲的家向南走，映入眼簾的便是開滿純白花朵的蓮花池，每到夏天，池上睡蓮們紛紛伸起懶腰，讓世人欣賞它們白晳無瑕的妝容，總讓遊客流連忘返。從這兒還可望見臺北101頂端，城市鄉園風光交錯，頗有一番後現代的詩意。

到了秋天，更可以造訪公園東北側的楓香林道，楓香林道鄰近五常街端，於陽光草坪的一角，也是公園內最詩情畫意的景點之一，沿著林道兩旁，榕樹、楓香錯立。楓香因為具有特殊香味的樹脂，葉子形狀類似楓葉，所以稱為「楓香」，每到秋天樹葉由綠轉紅，若是當季日夜溫差變化大，紅葉更能紅得耀眼，落紅繽紛、香氣四溢，走在林蔭之下，彷彿能擺脫俗事憂愁。

花園西南方的精緻花園廣場，

則是維持原本歐式花園的設計原貌，兩岸垂柳落映盆植荷花池，微風輕送，呈現一片南國秀麗景致，池畔更植有梅花，每到冬天，雪白一片。而每天清晨不到6點，許多前來運動的民眾，不論

是練氣功還是跳土風舞，便在老榕樹下開始了一天蓬勃的生命，這裡許多百年高齡的榕樹還被列管保存，和古蹟一樣珍貴的堅韌生命，更需要管理人員悉心呵護照顧。到了下午，歐式涼亭裡，



阿公也帶著心愛的孫女兒在公園讀書。



公園門口花團錦簇，迎接前來公園的民眾。



園內生態池盡量不做人為更動，讓復育環境更接近自然。

可以見到許多長者聚精會神的下棋、聊天，並且交流生活點滴，儼然成了獨立的小社會。

「這裡的松鼠最多了。」引領我們參訪公園的公園管理員鐘大哥這樣說著。一些民眾見著松鼠可愛便任意餵食，卻不知道這樣一來會造成松鼠過度集中，松鼠要是牙一癢起來時，便往樹皮啃去，有些樹木表皮斑駁，便是松鼠做的好事。因此，松鼠能盡

量不餵就不餵，而鴿子更是千萬不能餵的，為了防治SARS、禽流感，《臺北市公園管理自治條例》已明文規定禁止餵食禽鳥類，違反公園自治條例，最高可罰至6000元。

歡迎認養 環境保育獻心力

除了自然好風光，園內還有兒童遊具，讓小朋友來這兒可以盡情舒活筋骨、快樂遊玩；服務中

心旁的籃球場，總讓許多青少年即使已經晚上10點多，都還流連忘返。榮星公園位於臺北都心，四季各有不同面貌，有機會經過附近，別忘了造訪其中。若有機關、團體、學校有心認養園內景觀或自然生態，也歡迎與管理機關聯繫，為都市景觀、環境保育貢獻一份心力。

公園位置：民權東路3段1號

交通方式：

- 1.公車63、298、5、33、49、74、505、617、285、642、801、214、225、紅29、敦化幹線、民權幹線至「龍江路口」下車。
- 2.捷運木柵線至中山國中站下車後，往民權東路向西步行龍江路口。

水景表演舞台噴水時間：

- 19:00~19:30、20:00~20:30、21:00~21:30、22:00~22:30

管理單位：圓山公園管理所

聯絡電話：2502-1132



許多初到榮星公園的人，經常會找不到「噴水池」，其實噴水廣場白天是寬廣的平地，到晚上才變身為噴水池。

小心詐騙集團的新伎倆！

文字整理／黃郁惠 繪圖／阿尼默

「請問是鄧先生嗎？……你好！這裡是臺北市政府社會局，我們現在有提供代為申請福利津貼的服務……」你曾否接獲類似的電話而信以為真或心生疑慮呢？臺北市政府社會局特別呼籲民眾，千萬要防範這類的詐騙電話，可別輕易上當！

軟硬兼施進行詐騙

近來臺北市政府社會局陸續接獲民眾來電詢問，是否會主動指派工作人員前往市民家中或以電話方式協助申請相關社會福利。

據來電長者描述，有自稱社會局副局長的人欲核對民眾資料，或自稱社會局所指派的工作人員，以親自拜訪或以電話方式，先與長者閒話家常，之後表達欲代為協助申請居家照顧、敬老福

利津貼、住宅修繕、送餐服務與老人年金等服務。或者表示有人代為申請年金，惟帳戶有問題，要求長者提供存摺及身分證影本。更甚者，則以強硬語氣質問長者為何沒有辦理，致使民眾恐慌而信以為真。

各項福利措施各有窗口

社會局表示，任何社會福利服務措施皆有其受理窗口，例如社會局業務科、戶籍所在地區公所，或當地社會福利服務中心及老人服務中心等，並不會有主管人員主動前往長者家中或以電話聯絡等方式請長者申請相關福利服務。

此外，現行老人福利措施——「敬老福利生活津貼」是中央政府研議規劃實施「國民年金」前

的過渡措施，目前年滿65歲老人每月可領取的3,000元津貼，是由內政部按年度編列預算支應，並委託勞工保險局辦理核發及溢領催繳事宜。故此，並無前述所指老人年金制度。

若有疑慮，逕洽服務單位

社會局呼籲民眾，如遇陌生人以親訪或電話方式，要求民眾提供存摺或身分證等相關資料，請勿輕易提供。若對於電話內容有疑慮，務必詢問清楚來電者背景資料以備查詢，或逕洽當地區公所、社會福利服務中心、老人服務中心，及臺北市政府社會局服務站詢問（服務電話：2722-1839），以防不肖分子詐騙財物。



帥哥 德酷 展廚藝

文／王宜燕 攝影／王能佑



酷斃了

相信嗎？有人擁有中、英、日標準的三聲帶，還通過日本料理檢定與劍道3段檢定、又懂國術的北方拳法、教小提琴、製作陶藝品、出過3本暢銷書、拍過多支電視廣告並為汽車與樂透彩廣告配音、主持電視旅遊與美食節目……，如此多才多藝的德酷（Toku）打趣說：「多謝爸媽栽培。」

痞子做菜 令人嘖嘖稱奇

中文名為李育德的德酷，父親是山東人、母親是日本人，從小生長在日本，但是小學三年級到六年級是在臺北的復興小學就讀，難怪德酷講一口道地的中文，而且當年的小學同學有多人成了藝人，6年前他回來臺灣，就在小學同學的鼓勵下，進軍演藝

圈。他說他是一人公司，全方位自我推銷，他先從出書開始，書出版後就上電視打書，電視節目「美鳳有約」、「消費高手」都請過他示範創作料理，當時他留了一頭黑人的辮子頭，卻在電視上大秀廚藝，「痞子做菜」的新鮮形象令很多電視機前的婆婆媽媽嘖嘖稱奇。

問德酷為什麼選擇在臺灣發展？在私立大學教「文化比較學」的他答得妙，他說美國人常常表裡不一、就像有雙重標準是雙子座；法國人年輕時繳稅重但晚年卻可享受優渥的社會福利，是金牛座；日本人追求完美，是不折不扣的處女座；而臺灣有最

高的101大樓但底下是成群的摩托車，是浪漫不切實際的雙魚座；就這樣水瓶座的他被此地的「有夢最美，希望相隨」所吸引，進而在這裡安身立命。

德酷做菜可不是耍耍噱頭而已，他19歲負笈美國沙加緬度州立大學，後來拿到碩士學位，期間他在一家壽司店捏了8年的壽司，從刀工、素材、火候學起，做足基本工後才專注於創作料理。他稱食物為瞬間藝術，雖然彈指間就祭了五臟廟，可是料理的色香味都保留在大腦裡，成了美好的記憶。他拿手的私房菜是「無國籍創作料理」，以法國菜「卡魯巴丘」半生肉來說，他改用日本食材鮪魚或鰹魚，配上西班牙的紅酒醋與義大利的酸豆



德酷喜歡嚐東坡肉。



「痞子做菜」的德酷深得婆婆媽媽的喜愛。(聯合報系)



擁有中、英、日標準三聲帶的德酷，多才多藝，令人稱羨。

子，並用熱油淋到食材上的中國菜料理方式，做出別具風味的卡魯比丘。

愛當背包族 峇里島百玩不厭

廚藝一級棒的他曾被Discovery的旅遊生活頻道延攬，請他主持



德酷偏愛臺菜蚵仔煎。

兩季的「吃定老外」(Taste the World)節目，現在他則主持新加坡的一個旅遊節目，足跡遍及東南亞，他最建議大家造訪的亞洲城市是菲律賓的佬沃，從高雄只要坐45分鐘的飛機就可到達這個充滿歐洲風的地方，當時他一到佬沃就驚豔不已，臨時改變行程，即興去逛充滿西班牙風情的天主教堂。他最喜歡當隨性自在的背包族，令他印象最深的旅程是到緬甸與柬埔寨交界地帶，行前他帶了滿行囊的二手玩具，然後分散給當地乞討的小孩，由於觀光客都會來此地發禮物，這裡的小孩變得世故油條，讓他很感慨。他最百玩不厭的地方則是峇里島，這裡他熟到可以自己開車來去自如，他還自訂每次造訪的旅遊主題，像有次他就專門去鑑賞峇里島的villa，意外發現有個臺灣人經營的villa，不但用島上特有的木頭裝潢，而且游泳池的水用

的都是礦泉水哩！

德酷最喜歡臺北的101大樓，他愛到頂上的展望台，尤其心情煩悶的時候上去吹吹風，很能讓煩惱「隨風而逝」，他還喜歡上陽明山的餐廳，在這裡邊看美麗的夜景邊喝茶、吃臺菜，真是人生一大享受。中國菜裡他最喜歡吃北平菜與上海菜，舉凡東坡肉、燒餅夾牛肉、酸菜白肉鍋都讓他食指大動；臺菜他則偏愛米粉湯、蚵仔煎，他還發現摻有味精的米粉湯有解酒的妙效。

德酷建議臺北市應多撥一點預算發展觀光，特別是多建置旅遊服務中心，他認為新加坡的旅遊服務中心多設在捷運站外是有其道理，這樣可避免外國人在站裡拿了地圖、問了路，但走出站外感到茫茫然，所以讓外國人先走出捷運站，對臺北的道路有了基本的方向感後，再到旅遊服務中心拿資料，指引的效果會更好。



Hong Kong

Taipei

香港 • 臺北

文 / 平路

寶蓮的馬

寶蓮半山的家裡，擺滿佳餚的長桌上，她微蹙著眉，頗為憂心地說，那一天，她看著一個字「馬」，突然忘記了「馬」這個字的意思。

寶蓮是我們臺灣的女作家，目前定居香港。她說，忘記了，忘

了「馬」的模樣，「馬」是什麼樣長相的動物。

餐桌上的朋友們望著她，一陣子靜默，接著轉了話題，眾人不知道怎麼接腔，一時聽不明白她要講什麼。

嬉笑之間，我記起自己也有恍神的時刻，寶蓮的話令人心驚。

我模糊地想像寶蓮說的，她忘了馬的樣貌。想必是因為都市的水泥叢林裡見不到馬，見不到自在奔馳的馬。底下山谷「跑馬地」馬會裡有馬匹，然而，那些百萬名駒似乎不應該叫做「馬」，牠們被命名為「喜訊」、「財星」、「錢會來」、



用作派彩工具的馬和真實的馬似乎殊少關連。(聯合報系)



難得的「一望無際」是香港最奢侈的景觀。(聯合報系)



(聯合報系)

「獲利多」等的吉利彩頭，生活有專人伺候，開賽前還有醫師驗尿，我猜想這些名駒忘記了自己來自草原、忘記了應該咬嚼野草，或者牠們也根本忘記了本身是……一匹「馬」。

「馬」長得什麼樣子？草原上的「馬」跑起來是什麼樣子？記憶如果是貼好好的整堵瓷磚牆，其中有一塊，一小塊屬於「馬」這個字的瓷磚，就這樣掉了下來。

即使常讀報章上《馬經》那一疊，讀者盯著的是排位、場地、由電腦精算出的負磅數目，出賽時周身佩備的眼罩、鼻箍、耳塞、口銜鐵，以及3T、位置Q、六環彩等等的複雜賠率，用做派彩工具的馬與那真實的「馬」，似乎殊少關連。

腦海裡掉下來一塊瓷磚，莫非是城市生活的隱喻？……瓷磚，一塊塊剝落，露出底下的荒蕪。行走在香港島新筍般冒出來的高樓之間，不知不覺地，記憶的那堵牆，就這樣一塊塊應聲掉下。

下一塊，輪到什麼？

我望著字紙簍，裡面有紙，紙

上有我不成字句又隨手塗掉的墨跡。幾年來在香港工作，我也忘記了一些字詞真正的意涵吧！

遺失了「馬」這個意象，隱喻是……寶蓮自己在想家了。記憶裡一塊瓷磚剝落，其實是一片落葉飄落下來，一葉落而知秋，當它落下來，提醒人們應該懷想些什麼。若她還住在臺北，即使行經的是鬧市，只要拐進一條巷子，巷弄裡的綠樹濃蔭，總會讓她聯繫起……跟泥土相親的童年。

難怪住香港的人過一陣就想著出門去旅行，因為要提醒自己，綠野、平疇，什麼是廣渺的天、無垠的秧田、起伏的稻浪，以及什麼是「一望無際」。

芳玲的帽子

芳玲是與書店緣份深重的臺灣女作家，在國際藏書界亦有名望。那天下午，她路過香港，我們約在香港島太古廣場三樓的Cova。

小小的西餐廳就坐落在中庭。下午茶時分，人來人往的樞紐地帶。

我到之前，她已經坐在那裡，

她戴一頂寬邊大帽子，繫著長長的飄帶。她抬起臉來，肩膀微傾，我立即想到一片搖動的花海。鄰桌的客人不時瞥一眼我們這張檯子，裝作沒事又急忙收回目光，我可以感覺到目光裡的餘波震動。

廣場裡的人若是望一眼這家餐廳，她那頂絢麗的大帽子，自然成為目光的焦點。

環繞在名店中間，周圍有Salvatore Ferragamo、Ermenegildo Zegna、以皮件聞名的Bottega Veneta，但是，周圍沒有一個戴寬邊帽子的女人。

整個香港，眼前只有她一頂帽子。

芳玲寫的書裡介紹書店風景，非連鎖的獨立書店散布世界的各個角落，一家家自成風格。我多麼想告訴她，今天下午在港島，她自己已經是一幅好風景！我同時也遙想起，臺北女朋友们穿衣的風情。隨便想一想，腦中浮現了好些位，像是鬧市窄巷裡的喫茶店「清香齋」，當年，女主人棉布衣衫，寬袍大袖，總穿出某種懶悠悠的情致。

一般來講，香港女人比起臺北

Hong Kong

女人，更在乎dress code，搭配也更為熟練，卻因為遵循名牌的慣性搭配，在身上照章全收，不敢把自己當作畫布，不願意在衣著上盡情揮灑，反而少了本身獨特的衣裳語言。我曾經在香港的英文報《南華早報》上說，說香港這城市不夠性感。對我而言，性感從來不是穿得露穿得少，而是以水一般無形無影，把內在的女性特質（femininity）恰切地呈現出來。

再以名牌來舉例，在我眼裡，香港貴婦名媛特別愛重的名牌St John就是少了幾分性感（雖然新找了性感的安潔莉娜裘莉當模特兒）；另一個名牌Chanel（香奈兒）倒是屢有佳作，至少，勇於表現女性特質中叛逆而魅惑的雙重性。St John配著亮晶晶的水鑽釦子，但就是亮晶晶而已。香奈兒刁鑽淘氣，多少沾有創辦人Coco不羈氣質。換句話說，St John的設計師有點懶惰，就好像整天一身名牌的女人也有點懶惰……

一個臺北女人在香港，我望著芳玲，多希望她可以撩起過路

人的目光。一頂大帽子，就這樣經過身旁，好像嗅到了花香、好像晃動的花海，於是，心旌搖搖地，香港人迷糊地站起身，甘願跟著她……一路挪移腳步。

平路的露台

租住的公寓裡，有一個露台，其實就是為了這個露台才租下這間公寓。

它這麼小，是我見過最小的露台。小到……彷彿可以折疊進箱子裡，讓我想到聖修伯里寫的《小王子》書中的玫瑰，它需要殷勤灌溉，這個露台，它是我栽種的玫瑰。

公寓名叫「Pacific View」，聳立在峭壁上方，露台正對著太平洋。沒有月亮的夜晚，海面上一片漆黑，附近是釣場，漁船出海的季節，地平線湧動著一排燦眼強光；近處，不時疾馳過幾道暗紅光影，那是在水域作業的緝私艇。

晴朗的天候，海水寶藍色，望得見底下漂動的海藻、潮汐的波紋，海水像透明的果凍，透明到

……誤以為可以從海水中望見五色的熱帶魚。

租住的公寓是我心裡小小的星球，露台是星球上最美麗的玫瑰。

我選中一張小圓桌，硬擠進兩把小巧的藤椅，鋪上安靜的藍花桌布。上一次，從泰國搬回來一尊佛像。我把祂安座在露台的欄杆上，陽台朝向東南，晨光射在佛像上像一層鑲金，從此，露台也有我需要的虔誠。

我時常四處張望，在香港，哪裡還有這麼趣味性十足的露台？

香港島的東端，在石澳，有一間改建過的村屋，2樓的露台上，我望見過一串串彩色的燈籠，各種形狀，風一吹就加速旋轉，屋主主人忒有想像力，抬起頭就見到滿天花雨。

在太平山山頂行山，經過一間古堡似的住宅。一瞬間，難道我聽見了禽鳥的叫聲？我聞聲張望，彷彿在高高的房子裡看到鸚鵡。揉揉眼睛，再引頸向上看，我瞥見爬蟲的肚皮，那是玩具造型嗎？露台的玻璃窗上爬著幾隻



臺北巷子裡的綠樹濃蔭。（王能佑攝）



臺北的女性穿著自有一套風格。（聯合報系）



香港人終日在水泥叢林穿梭。(聯合報系)

巨大的蜥蜴。

幻覺？都是為了幻覺的需要，正好像在我家露台上，望得見海面上的兩座重疊的島 螺州與蒲苔，兩個美麗的名字，我常以為我的露台正在航行，向著蒲苔島扯帆前進，我甚至盼望它給我迷航的幻覺：在海上迷航，在一個熱帶氣旋裡愈飄愈遠。若是碰到起霧，霧氣湧向我的露台，這迷航的感覺更加深切。景物消失了，方向也消失了，除了隱約傳來的燈塔似的微光，那是我與世界唯一的聯繫。

露台……有時候像一隻船，有時候是座浮城，有時候又是個孤懸在海面的小島。露台上眯著眼眺望，浮現了魔術一般的景深，變換著無始無終的想像空間。

在臺北，住宅區中仍有空隙、仍有幾棵老樹、仍有遊憩的公園，一時還沒有隨時創造幻覺的需要。至少，沒有那麼殷切的需要。

人在香港，如果沒有這個露台，終日在水泥叢林裡穿梭，我想，就像我的玫瑰，很快在噪音、在灰塵、在重疊的建材裡枯萎了。



到香港買名牌總令女性趨之若鶩。(平路提供)



小小的露台可以變換無窮的想像空間。(平路提供)



保安宮（保生文化祭）地址：哈密街61號

》》臺北明信片

畫戲·戲話

文／周純慧 攝影／許斌

「春夏秋冬四季天，英雄文武靠少年，有錢有勢不通展，惜福兩字在眼前。」

筆墨遊走處，人物躍然而生。布袋戲台上，宛城戰況正酣，為保生大帝慶賀著千秋聖誕；戲台下老人家聚精會神，筆起、筆落，簡練灑脫。剎時，戲裡的人間悲喜，一一化做水墨神韻，在紙上瀟灑跌宕，交錯出夢境般的戲劇人生，穿越時空而來，隨著看官們一片的叫好聲，渲染著無限想望。

「白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。」翰墨繾綣間，看戲人也成了說戲人，以中華文明傳承的方式，匯集戲台身段與繪畫形式的美麗，凝定熱鬧瞬間，將戲文隨圖輾轉流傳，而這些——或許竟只為了訴說一段長遠流傳的古老傳說。

以舞台中心為視角，看盡人世百態；以先民體悟為智慧，面對寫意人生。家姓戲一台演過一台，藝閣、陣頭迎過一團又一團，信眾絡繹於途，虔誠祈祝。這慶典一路從早春熱鬧到了夏，其中，有沒有哪一台演的正是你的人生？

消暑解熱的

苦瓜

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協力／高雄區農改場旗南分場 助理研究員黃祥益

臺北市立聯合醫院中醫院區 主治醫師黃裕昌

食譜示範／佟姍姍

苦瓜一直是屬於不太討喜的食材，美食領域裡也不興苦味，常聽人讚嘆食物鮮甜誘人、酸辣帶勁，卻絕少誇讚苦味的，也因此帶著苦感的苦瓜，常被拒之千里。小時候遇上苦瓜我也是雙手畫叉，拒絕夾筷品嚐的一員，直到青春痘不斷在臉上宣告著青春無限，一聽說吃苦瓜能消痘子，頓時領會「吃得苦中苦，方為人上人」的道理，整個夏天都央著母親做苦瓜大餐，那時能不能成為人上人倒是其次，能夠變美才是王道。



苦瓜品種可分為白皮種、綠皮種以及山苦瓜三大類。

美食作家蔡珠兒曾這麼形容：「苦瓜的苦是被馴養過，且配搭濃肥之物還能互倚甘苦共濟，苦瓜丸、紅燒苦瓜、苦瓜鑲肉……或腴或鮮或鹹，反襯清苦之味，更見鮮明刺激醒神開胃。」這段文字著實為苦瓜平反了冤屈！其實隨著栽培技術不斷進步，苦瓜早已褪去了以往過於濃重的苦味，而成為清淡素雅微苦口感，與其他食材搭配得宜，還有提味增鮮的功效。

苦瓜·榮登養生界的新貴族

國內最具知名度的苦瓜當屬故宮博物館裡的白玉苦瓜，這顆清代寫實性玉雕，其白淨剔透的果身幾乎成為苦瓜的完美代表；市售苦瓜當然無法剔透如玉雕，但其多元的品種與高雅的口感可是具有國際級的水準。

高雄區農業改良場旗南分場助理研究員黃裕昌指出，國內苦瓜品種粗略可以分為白皮種、綠皮種以及山苦瓜三大類，其中白皮種又有果型較圓的蘋果苦瓜，綠皮種也分為深綠與淡綠兩種，而苦瓜的苦味也有濃淡輕重之分，一般而言，顏色越是濃綠，苦味也越厚重，也因此山苦瓜的苦王寶座向來穩如泰山，少有人能出

其右。真正懂得吃苦門道的老饕，大都獨愛山苦瓜，一方面其苦味夠重反而更能產生喉韻回甘的苦甘滋味，再加上醫學界指出其抗氧化能力及降血糖、降血脂效果較其他種類更佳，讓山苦瓜份外受到矚目。

相較於山苦瓜的濃重苦感，白苦瓜的苦則顯得清幽淡雅許多，其鱗目較大，果肉及果腔內膜組織的質地也較鬆軟，是國人最喜愛的種類，產量也最大；同樣屬於白皮的蘋果苦瓜，果形約一般白皮苦瓜略短而圓，由於果形特別，也曾紅極一時，深受農民喜愛，後因栽種效益不佳，目前已少有栽培。取中庸之道的綠苦瓜果色介於山苦瓜與白苦瓜之間，較常見的為深綠色的大青苦瓜，以及淡綠色的粉青苦瓜，兩品種皆因為比白皮苦瓜苦，果肉也比較老，又不如山苦瓜具保健功效，因此在苦瓜界的地位則略顯尷尬，較不受國人的青睞。

選購苦瓜的秘訣

針對苦瓜的挑選，黃祥益建議，表面鱗目要大而圓，白苦瓜果色淡偏白為佳，偏黃紅色則為過熟，綠苦瓜的顏色以翠綠為宜，不宜偏黃；果形上，果尖要寬，果溝不能太深，果肉質地才會鬆軟好吃。苦瓜買回家後表面要清洗乾淨，且不可久放，當天食完最能嘗到苦瓜的美味。

消暑護膚苦瓜搞定

吃苦如吃補，此話一點不假！近年來相關學術研究指出，苦瓜所含的苦瓜素可幫助胰島素分泌，進而降低血糖，日後或許可用於幫助糖尿病患者。

臺北市立聯合醫院中醫師黃裕昌表示，苦瓜含有豐富的營養素，如蛋白質、脂肪、澱粉、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、核黃素、維生素C等營養成份，光是其所含維他命C，就高過於許多蔬果，相當於番茄的7倍，蘋果的17

倍，不僅能幫助身體代謝機能，加強免疫功能，還能促進皮損癒合，對於膚質細緻有所助益。

黃裕昌進一步指出，除了上述的營養成分之外，性寒味苦的苦瓜，還具有清熱解毒消暑的功效，可以治熱病如中暑、皮膚生斑、毒瘡、眼睛發紅等等，又苦味具有健胃作用，可以中和胃酸、刺激唾液及消化液，可以增加食欲並緩解消化不良的症狀，對於因躁熱產生的腹瀉、痢疾也有幫助；此外苦味還可誘發免疫系統機能，增加免疫能力。就中醫而言，苦瓜從裡到外，從皮到籽都有用處，果肉可食用，果實還能搗爛用以外敷治療膿瘡等皮膚的疾病，苦瓜的根則可用以治療叮瘡腫毒。黃醫師並透露，若是山苦瓜果肉連籽涼拌，還有助於益氣壯陽。

夏日來盤涼拌苦瓜或者來杯苦瓜蜂蜜汁都不失為健康的消暑良方，不過，黃裕昌醫師也提醒讀者，苦瓜性寒，所以婦女經期或者妊娠期間最好慎食，而胃弱及體質虛寒、手腳易冰冷者也不宜多吃。

【苦瓜小百科】

學名：Momordica charantia L

原產地：亞熱帶

品種：白苦瓜、綠苦瓜、山苦瓜

盛產期：幾乎一年四季皆有，冬季產量較少。

苦瓜私房料理

苦瓜私房菜1

豆豉排骨燒苦瓜

材料：排骨半斤、苦瓜1條、豆豉1大匙、蒜頭3顆、辣椒1條、薑4片、蔥1根、醬油3小匙、糖1小匙。

作法：

1.排骨洗去血水，倒入醬油以及拍

碎的蒜頭，醃約20分鐘。

2. 苦瓜洗淨去籽，切成大塊，入滾水汆燙後備用。

3. 鍋內放入兩大碗油，待油燒熱後，將作法1醃過的排骨放入油鍋中，隨即撈起排骨，並倒出餘油。

4. 鍋內重新放入1小匙的油，薑、辣椒切成末與豆豉一同入鍋爆香；再將排骨倒入，放入1碗水，待水滾後加入苦瓜，隨即蓋上鍋蓋燜煮至排骨軟爛，起鍋前再放糖，灑上切碎的蔥末。

Tips：

1. 放入苦瓜後火侯需轉小火燜煮慢燒，讓苦瓜吸收湯汁入味。

2. 因豆豉本身即帶鹹味，所以需要加入適量的糖調和，若是喜歡重口味者不加糖也可。



色香味俱全的豆豉排骨燒苦瓜，令人食指大動。



顏色清透的涼拌苦瓜，是夏天的一大佳餚。

苦瓜私房菜2

涼拌苦瓜

材料：苦瓜1條、冰塊適量、沙拉醬、番茄醬、芥茉醬。

醬汁製作：沙拉醬、番茄醬、芥茉醬以2：1：1/2的比例調和備用。

作法：

1. 苦瓜洗淨對切去籽後，再對切成1/4去除內膜，再依對切後的苦瓜大小再切成薄片，越薄越好。
2. 將切成薄片的苦瓜泡入冰水中，約15-20分鐘，以增加其脆度並去除苦味。
3. 冰鎮過的苦瓜撈起，並於裝盛的盤子或碗中放入碎冰或小冰塊，

再將苦瓜片一一擺上，配上沾醬即可食用。

Tips：

1. 苦瓜的內膜較苦，故涼拌時一定要去除，以避免破壞清涼爽口的口感。
2. 涼拌用的苦瓜宜選擇外皮綠一點的苦瓜較佳。



作法2。

苦瓜私房菜3

鳳梨苦瓜雞湯

材料：雞腿1隻（半隻雞亦可）、苦瓜1條、鹹的鳳梨罐頭半碗、薑5片

作法：

1. 雞去血水切成塊，入滾水汆燙。
2. 苦瓜洗淨去籽後切成塊，入滾水汆燙。
3. 鍋內放入水燒開後將作法1的雞肉塊與切好的薑片放入，煮約20分鐘再將鹹的鳳梨罐頭連汁倒入。
4. 作法3的湯煮開後放入苦瓜，煮至苦瓜熟爛即可。

Tips：

1. 鹹的鳳梨罐頭為濃縮汁，口感較鹹，不可放太多、放太快，建議一點一點放並嚐味道濃淡，確定口感得宜即可。
2. 起鍋的時間可因個人喜歡苦瓜的軟硬程度而自行調整。



鹹的鳳梨罐頭。



甜中帶苦的鳳梨苦瓜雞湯，溫潤好喝。

苦瓜私房菜4

苦瓜盅

材料：苦瓜1條、絞肉4兩、蔥1根、薑3片、玉米粉2大匙、蛋白1大匙、醬油1小匙。

作法：

1. 苦瓜洗淨後去頭尾，再以約2公分的厚度切成數小段圓柱體，並

將每一段圓形中心去籽後備用。

2. 絞肉倒入醬油以及切成碎末的蔥與薑，再放入蛋白與1大匙玉米粉，將其攪拌均勻。

3. 將作法1去籽後的苦瓜，於圓心內抹上一層玉米粉，再於每一個中填入作法2的絞肉，放入蒸籠或電鍋蒸約30分鐘至苦瓜變軟。

Tips：

- 1.** 瓜內抹玉米粉可幫助肉餡固定，避免蒸煮或裝盤時肉餡掉出來。
- 2.** 此道料理可做變化，可以蒸好當主菜吃，也能入湯當主料，兩者都很可口。
- 3.** 若想要美觀一點，蒸好的苦瓜盅上可以放上一粒枸杞當作裝飾。



具有綿密口感的苦瓜盅，絕對可以征服夏天的胃。



臺北廣播電台 FM93.1 都會資訊頻道 97年6月節目表

星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／陳冠州	
01-02	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	悠遊臺北／銘傳大學	飛向澳洲／ 【世新大學合作】
06-07	BBC NEWS	青春閱讀筆記／ 【文化大學合作】	健康滿點／ 【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／ 【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／Louie	臺北有愛／廖偉凡	
12-13			
13-14	午安、臺北／宗煒	議會快易通／蔣光華	
14-15		臺北人客家情／吳育全	
15-16	Give Me5- 三不五時聽臺北／欣亞	臺北社區好鄰居 ／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／ 胡效華
18-19	臺北電台整點新聞 臺北你當家		
19-20	臺北 et 通／羅國盛	原來在臺北／小蔡 姍荷 (原民會合作)	臺北故事劇場／ 彼嫻彼利
20-21		星際能源會／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 NEWS	HELLO TAIPEI【勞工局外勞諮詢中心 合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

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

全民e起瘋創意

化一個點子為奇蹟



參賽資格

參賽者需具中華民國國籍，於免費加入「臺北e大數位學習網」(<http://elearning.taipei.gov.tw>)會員後，即可取得參賽資格。參賽者不得冒名頂替；每隊人數限1至3人，每人參加的隊別數目不限、每隊的參賽作品之數量不限。



參賽主題與獎勵方式 創意尬獎金、36萬元 的獎項機會！機不可失...

題材類別	第1名	第2名	第3名	佳作(特別獎)
拒非法菸酒 健康臺北城	1名 柒萬元禮券 獎狀一紙	1名 肆萬元禮券 獎狀一紙	1名 貳萬元禮券 獎狀一紙	2名 壹萬元禮券 獎狀一紙
臺北拚聽奧 世界都看到	1名 陸萬元禮券 獎狀一紙	1名 參萬元禮券 獎狀一紙	1名 壹萬元禮券 獎狀一紙	1名 伍仟元禮券 獎狀一紙
大眾運輸好 臺北悠遊行	1名 陸萬元禮券 獎狀一紙	1名 參萬元禮券 獎狀一紙	1名 壹萬元禮券 獎狀一紙	1名 伍仟元禮券 獎狀一紙

活動辦法

報名截止日期 即日起至97年7月31日止

收件截止日期 97年9月15日 (以郵戳為憑)

參賽作品形式

參賽者可依據所選定市政主題，以影片、動畫、網頁等形式，發揮創意完成作品。
詳情請上臺北e大學習網：<http://elearning.taipei.gov.tw>
活動相關洽詢電話：(02)29320212 分機317
客服信箱：pstcservice@mail.taipei.gov.tw



2008全民瘋市政 第五屆創e盃數位內容競賽

主辦單位：臺北市政府

承辦單位：臺北市政府公務人員訓練處

協辦單位：臺北市政府財政局、臺北市政府交通局、財團法人二00九年臺北聽障奧林匹克運動會籌備委員會基金會

2010 國際花卉博覽會 TAIPEI INT'L EXPO IS BLOOMING!

在臺北



主辦單位：TAIPEI 臺北市政府、 台灣區花卉發展協會

Organizers: Taipei City Government · Taiwan Floriculture Development Association, TFDA