

Taipei Pictorial

臺北畫刊

97/4 No.483

春遊臺北 穿街走巷

峰迴路轉「巷」前走
萬種風情的特色街區
街巷命名大學問



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
- 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
- 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



(圖／聯合報系)

街道魅力在臺北

擺脫濕冷的冬天，隨著春天的腳步接近，這時候最適合出門舒展筋骨，盡情享受春暖花開的美景，以及走一趟臺北的特色街道，品味在臺北逛街購物、遍嘗美食的樂趣。

臺北除了有充滿現代化建築的繁華商圈，轉身走進小街巷弄中，更能發現獨特風情的店舖、市集，這些特色街道不但是方便市民購物的空間，更展現出在地人充沛的生命力與活力。

臺北街道能有今日這般面貌，並非一蹴可幾，在發展過程中，部份具特色的商店街未能有效規劃，也缺乏共同經營理念，以致於競爭力不若以往。因此，近幾年來，臺北市政府商業處統籌策劃及執行「臺北市商店街區輔導計畫」，並委託專業顧問團隊進行輔導，已經陸續打造12個購物天堂，不論是以鞋店聚集聞名的沅陵街、以美食吸引眾多旅人的永康街、愛國東路婚紗街、以及洋溢異國風情的天母街區等，都是遠近馳名的特色商圈。

再往巷裡鑽，還有溫泉裊裊的北投銀光巷、讓人吃香喝辣的汀州路3段東南亞街、料理聯合國的浦城街13巷、萬華青草巷，以及美食集散地的忠孝東路4段216巷，都讓人流連忘返。本期《臺北畫刊》深入介紹多條特色街巷，臺北的無窮寶藏與活力，就蘊藏在日常街巷之間，等待我們親身去探索、發掘。

郝龍斌

目次

483

97/4/10 No.

中華民國57年1月創刊
 97年4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
 美術設計——董谷音
 行銷行政——謝佩君·李炎欣
 發行所——臺北市政府觀光傳播局
 地址：臺北市市府路1號4樓
 電話：02-2728-7563
 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

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／王能佑

名人悄悄話

- 不只是美食.....4
 口述／梁幼祥 採訪撰文／君君
- 臺北美食無國界.....5
 口述／梁吳蓓琳 採訪撰文／君君

臺北短波

- 清茗淡飲話茶香——
 「臺北找茶趣」特展.....6
 文字整理／黃郁惠
- 低底盤公車 忠孝新幹線起跑.....7
 文／魯開平 攝影／高讚賢
- 北市釋14閒置空間
 供表演藝術團體申請使用.....8
 文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供
- 到府坐月子有「法」可管
 執行業務需經衛生局核備.....9
 文／邱鳳華 攝影／王能佑

臺北照過來

春遊臺北 穿街走巷

- Part 1 峰迴路轉「巷」前走.....11
 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- Part 2 萬種風情的特色街區.....16
 文／林瑞珠 攝影／許斌
- Part 3 街巷命名大學問.....24
 文／林瑞珠 攝影／王能佑

臺北好好玩

- 大龍峒辦桌
 保生文化祭堂堂開跑.....26
 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 北投文物館 古蹟翩翩展新顏.....30
 文／宋祖慈 攝影／許斌
- 飛岩走壁攀岩樂.....35
 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 老飯店 新風情 臺北福君海悅大飯店.....39
 文／何儀琳 攝影／許斌
- 靜靜佇立，風雅一百年
 ——國立臺灣博物館.....43
 文／簡愛立 攝影／王能佑

臺北生活圈

南港展覽館 驚喜呈現.....48
文／林瑞珠

聆聽絲路音樂
2008臺北市傳統藝術季登場.....52
文／邱鳳華 圖／臺北市立國樂團提供

小成本大巧思 通用設計更便利.....54
文／魯開平 圖／財團法人臺北市自由空間教育基金會提供

公共藝術好好玩
——臺北市公共藝術漫步路線.....56
文字整理／邱鳳華 攝影／許育愷

陽光、泳池、SPA 士林運動中心全都有.....62
文／魯開平 攝影／王能佑

美裔臺灣人林道明
當大頭兵盡國民義務不落人後.....64
文／王宜燕 圖／林道明提供

親近你的心 永遠年輕的青年公園.....66
文／邱鳳華 攝影／王能佑

臺北明信片

王謝堂前.....69
文／周純慧 攝影／許斌

雙城記

臺北／大阪.....70
文·攝影／李清志

蔬果密碼

竹筍——清甜好滋味，鮮嫩上市！.....75
文／呂增娣 攝影／楊志雄

臺北電台4月節目表

上網填問卷 好禮送回家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送回家」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！





梁幼祥

▶▶名人悄悄話

不只是美食

口述／梁幼祥（美食家） 採訪撰文／君君

將臺灣打造成為美食王國，是中央和地方都應該一起打拚的，尤其身為全國首善之區的臺北，更應扮演承先啟後的角色。談到臺北的美食，不禁令人想起回味無窮的老味道，但是能享受老味道的餐廳，不少已步入歷史，像是信義路上的「川揚一枝春」，精緻的菜餚和鮮美的湯頭，首屈一指；永康街附近的「小白屋」，粉蒸肥腸等風味小吃，更令人垂涎三尺，但是這些美食都只能成為回憶了！

幸好還有些老味道傳承下來，這些老味道可說是政治因素造成的，當年國民政府遷臺，官家中廚藝精湛的老師父跟著來臺。直到在二十年前，臺北步入小康家庭，餐廳如雨後春筍般地林立，原本在將官府中掌廚的老師父，也到一般市場一顯身手，使得民眾也享受到傳統的美食。隨之而來的挖角風氣，讓廚師的待遇水漲船高，提升了身分和地位，有的廚師卻因高薪而養尊處優。

年輕一輩的廚師，只習得老師父六成的廚藝，養尊處優的態度

卻全學會了，造成精進的廚藝功夫失傳，傳承下來的好味道越來越少；這幾年，臺北餐廳開開關關，不少廚師就像「游牧民族」似的，工作居無定處，反觀以美食聞名的日本、法國等國家，廚師一生中大都只服務一家店。

幸好，年輕廚師近年來也和中國大陸交流，重新領略老師父的廚藝，菜餚似乎又重拾些許原貌；在世界潮流下，具備國際觀，以及營養和衛生的觀念後，讓臺北民眾享有中國傳統和異國風味的多元佳餚。

以觀光產業來說，臺北除了以美食吸引外國遊客外，還有更多領域需要努力，像是臺北的建築、交通及服裝等，都缺乏深層的文化內涵，原有的倫理、禮儀及道統也式微，然而這都是吸引外國觀光客的重點；現在走到東區和西區，盡入眼底的都是年輕人學美國黑人跳街舞，播放的音樂可能是日韓的歌曲，看不到臺北獨特的文化，讓人感到臺北的失落。

臺北不僅要讓美食飄香，更

要散發書香！臺灣過去有許多上進的大學生，從高中時代就勤於逛書店，愛閱讀，重慶南路上曾是書店林立，如今卻寥寥無幾，期盼有一天，重慶南路能夠再度書香滿溢；或許哪一天，可以封街，在馬路上舉辦曬書活動，喚起市民在重慶南路購書的記憶，重新展現書店生命力，希望臺北市民在享用美食時，也別忘了精神食糧。



梁幼祥的廚藝精湛。(圖／梁幼祥提供)

梁吳蓓琳



(圖／聯合報系)

▶▶ 名人悄悄話

臺北美食無國界

口述／梁吳蓓琳（澳門特別行政區政府旅遊局駐臺代表） 採訪撰文／君君

臺北人的生活十分忙碌，越來越少在家開火，外食族越來越多，儘管臺北大大小小的餐廳很多，提供民眾多樣的餐點，但令人遺憾的是，沒有可以讓民眾天天就近報到的「理想」食堂，而理想食堂不僅有價格便宜的簡單食物，也有高價位的大餐，可以滿足民眾不同的需求。

現代人的生活崇尚簡約，其實品嚐美食也可以走簡約風，不一定就要吃山珍海味。畢竟吃大餐偶一為之，是一種享受，經常大快朵頤，反而會對身體造成負擔，危害健康，其實只要食材好又新鮮，烹調得宜，就可以享用一道道美食。像是我遊走英國時，曾在一家餐廳享受到一道簡約的沙拉，雖然只是由幾種不同的新鮮蔬菜拼湊，滴上一些橄欖油，灑上一點岩鹽，味道卻十分鮮美，至今仍令人回味無窮。

我們不僅是品嚐食物的美味，同時也要注重用餐氣氛，所以得注意用餐環境整潔和服務品質，像是臺北就有很多好吃的牛肉麵店，可惜的是用餐環境不佳，空

間狹小，座位擁擠，衛生也有待改善。近年來，臺北飲食文化發展蓬勃，到處都可吃到多元的異國飲食，不過，為了迎合更多消費者的需求和口味，每家餐廳的菜單都大同小異，幾乎匯集了大陸各省和臺灣本地的菜色，難以吃出傳統美食的獨特味道。

吃是無國界的，傳統好味道不再，臺北飲食文化卻發展出創新的中西合璧風貌，像是將中國麵食做成法國菜等新菜色，尤其是年輕廚師沒有傳統包袱，研發創新的菜餚，為臺北創造出豐富的飲食文化。

我是香港人，二十多年前移居臺北。當年初至臺北，上傳統市場買菜時，領略到臺北人的友善和熱情，肉攤老板總是親切招呼顧客，還提供貼心的服務，將雞肉剁成塊或去骨去皮，將牛肉切片切絲，這是在香港市場沒有的。儘管我現在大多到超級市場買足一週的菜量，但是只要有空一定會到傳統市場走走。

長年以來，我走訪過許多國家，到過無數個國際城市，特別

感受到臺北處處充滿著人情味，市民流露出良好的教養文化，以及友善的態度，這是其他各國國際都市所沒有的優點。這除了臺北市民教育水準高外，從外縣市到臺北工作或居住的人，也散發著鄉村的純樸性情，這讓我這個香港人不但以臺北為家，還成為一個道道地地的臺北人。



上傳統市場買菜可領略到臺北人的友善和熱情。（王能佑攝）

清茗淡飲話茶香——「臺北找茶趣」特展

文字整理／黃郁惠



由觀光傳播局授權開發的2008年春季新款城市紀念品即日起上市，圖為臺北市耀文鎮。

你是否聽過「鐵觀音」或「Formosa Tea」？事實上，茶葉是臺北早期發展的重要產業之一，大稻埕地區的茶商即是以「Formosa Tea」的名稱，成功打出國際名聲。而多年來，深植於民眾生活的飲茶習慣，不論是傳統茶藝或是現代茶品，皆形塑出臺灣獨特的茶文化。

為讓民眾深入瞭解茶與臺北的深切關係，臺北市政府觀光傳播局自即日起至6月15日，於臺北探索館2樓特展廳推出「城市下午茶——臺北找茶趣」特展，由歷史角度切入，循序探索臺北茶產業的發展及茶文化的演變過程，並以現代觀光休閒觀點，提供完整的茶產業、茶園及茶文化相關資訊。展出內容除有珍貴的歷史圖片、資料，並於展場營造出古早茶街亭仔腳的情境氛圍，且蒐羅了難得一見的文物，讓觀眾彷彿置身於百年前的大稻埕茶街，體驗製茶的辛勞與品茗的閒逸。

進入特展廳，一股清淡怡人的茶香隨即撲鼻而來，「聞茶香而來」單元以觸覺與嗅覺的手法，提供茶葉小常識。「百年廣告」單位，蒐羅了早期茶廣告用的珍貴明信片、廣告單、包茶紙及包裝紙盒，配合播映由Discovery製作的「臺灣珍寶——茶」視聽影片。「茶具欣賞」單元，除展示各式泡茶器具外，並有茶壺收藏

家所提供的多款名貴茶壺。「傳統好茶新文化」、「全民新飲茶運動」及「多元臺灣茶藝」3個單元，介紹傳統茶莊隨著時代演進而以不同風貌重新為茶定義；在茶界與文化人相互激盪下產生的茶藝及茶藝館文化；由茶所衍生的各式泡沫紅茶、珍珠奶茶及不斷擴充的大型飲茶連鎖店。

配合此項特展，還規劃了兩梯次的「找茶趣戶外體驗行」，以有獎徵答方式，共抽出80位幸運者，免費參與體驗行。

此外，臺北市政府觀光傳播局為行銷臺北，鼓勵公益團體及文化創意產業加入城市紀念品開

發的行列，特別運用市府城市紀念品商標，授權開發8款城市紀念品，包括特色景點環保袋、油畫小品、明信片、臺北風萬用卡夾、押花杯墊、臺北市耀文鎮、我愛臺北留言筆座、行遍天下開罐器等。民眾可至臺北市政府1樓紀念品中心參觀選購。

「城市下午茶——臺北找茶趣」特展

地點：臺北探索館（市府路1號西正大門入口左側）2樓特展廳

時間：即日起至6月15日止

網址：www.discovery.tcg.gov.tw/index.htm



茶產業鼎盛時期，大量人工投入撿茶的工作。（有記名茶提供）

低底盤公車 忠孝新幹線起跑

文／魯開平 攝影／高讚賢

覺得每次上公車都要跨上高高的階梯，非常不方便嗎？全線以20輛低底盤公車營運的「忠孝新幹線」，3月初已正式上路，行駛路線為臺北車站至南港展覽館，主要行駛忠孝東西路，提供老、弱、婦、孺及一般民眾，更安全、舒適的無障礙運輸環境。

中興客運與光華巴士斥資1億2千多萬元，採購20輛全新低底盤公車。一般傳統公車車門通常有3到4個階梯，車內地板距地面超過65公分，門寬僅80至100公分，但是低底盤公車一改這些不便的設計，出入口無階梯，車廂地板距離地面只有35公分高，只要一步就可以上下階，車門寬度136公分，還有斜坡輔助板及車身側傾7公分的設計，不論是年長者、行動不方便的人士、推著菜籃的主婦、推娃娃車的家長，還是坐輪椅的民眾，一樣可以輕鬆上下車。業者也表示，將加強公車司機的相關訓練及培訓，對行動不便民眾多一份耐心與愛心，主動積極服務，讓搭乘的民眾感受更貼心。

低底盤公車除了便利行動不便的乘客之外，還具備低污染、通用化和人性化等特性。低底盤公車通過第四期環保排放標準，排氣量減少15.8%、懸浮微粒減少30%、黑煙減少28.5%，公車運轉更為環保及有效率；車上並配備「車上診斷系統」（OBD），隨時監控汽車本身的污染防治標準。在通用化方面，以老、弱、婦、孺及輪椅使用者為優先考量，提供更安全便捷的無障礙運輸環境。最後，在人性化方面，低底盤公車車廂內部採取無階梯（Non Step）及無障礙輪椅座位設計，還有輪椅專用空間、輪椅安全帶、防滑地毯，讓乘坐空間更友善、安全、舒適。

緊接著6月上路的「信義新幹線」將由首都客運負責營運。預計今年10月還會增加72路、902路、220路、棕9等4條路線，以維持路線汰換舊車方式加入營運，屆時將有167輛低底盤公車在線上服務。臺北市政府交通局，目前也積極辦理低底盤公車推動計畫，未來3年內將推動北市15條主要幹道行駛低底盤公車，總計將有300輛低底盤公車上路營運。



公車內部還有輪椅專用空間、輪椅安全帶，提供舒適的乘坐空間。



低底盤公車車廂離地僅35公分，嬰兒車可以直接推入公車，不必折疊。

北市釋14閒置空間 供表演藝術團體申請使用

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

雲門舞集排練場的祝融之災，凸顯出藝文團體長期來空間需求的困境。臺北市政府文化局經過半個月的會勘，將釋出14處閒置或低度使用的公共空間，提供藝文團體及相關產業申請使用，而且至少可使用3年，有意申請的表演團體可電洽表演藝術聯盟：2700-7759了解這項專案的詳細情形。

從7個行政區挑出的14處不同條件的使用空間，不管是做成大、中、小型排演場所，音樂、舞蹈、戲劇等團體聯合辦公室，或是獨立工作空間都具可行性。房舍面積從30坪到千餘坪，多樓層或是單一開放空間都有，每個空間的位置條件、面積大小、屋



位於林森北路的閒置空間有204坪大，適合作為各類藝術行政辦公空間及小型排練場。

齡、現況照片及說明、建議使用的功能等均整理成清冊，讓有興趣申請的各方團體參考。

文化局表示，申請單位將不限表演藝術團體本身，也包括其周邊支援產業、文創產業等相關團體，都可依需求透過表演藝術聯盟向文化局申請。

由於這批可供短期使用的閒置

空間，多半尚未進行大規模硬體修繕，因此，未來可望進駐的團體僅需負擔水電費及部分稅金（房屋稅、地價稅），預計可至少使用3年；若各團體考量各自需求需作進一步整修，整修計畫亦可依據「臺北市藝文補助暨獎勵自治條例」向文化局申請補助整修經費。

臺北市政府文化局釋出的14處閒置空間一覽表

| 行政區 | 地址 | 坪數 | 建議使用方向 |
|-----|------------------------------|---------|----------------------------------|
| 萬華區 | 環河南路2段125巷15弄21號2樓 | 46 | 服裝工作室或其他文創產業工作室 |
| 文山區 | 興隆路2段95巷8號10樓 | 39 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 文山區 | 木新路3段310巷4號 | 482 | 隔間後可成為各類藝術行政辦公空間、小型排練場、各類文創產業工作室 |
| 內湖區 | 星雲街150巷50號 | 50 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 中正區 | 中華路2段315巷4弄1號地下樓 | 112 | 小型戲劇排練及辦公空間。 |
| 中山區 | 遼寧街185巷7弄3號(1、2F)·3-2號(3、4F) | 49 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 中山區 | 林森北路5巷9號 | 204 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 大安區 | 和平東路2段96巷20弄7號 | 98 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 大安區 | 和平東路2段96巷20弄5號 | 115 | 各類藝術行政辦公空間、小型排練場 |
| 士林區 | 中山北路5段378巷21號及21號2樓B | 40 | 視覺藝術類工作室 |
| 士林區 | 承德路4段40巷1號地下樓 | 608 | 可結合中型排練場、辦公空間、布景倉儲等 |
| 松山區 | 光復北路190巷39號3、4樓 | 176 | 小型戲劇排練及辦公空間 |
| 中正區 | 北平東路5號 | 154.71 | 現為開放式空間，經整修後可成為排練空間、辦公空間、布景倉儲 |
| 北投區 | 開明街71號 | 1044.81 | 可成為排練空間、辦公空間、布景倉儲 |

到府坐月子有「法」可管 執行業務需經衛生局核備

文／邱鳳華 攝影／王能佑

生第二胎的陳太太，有感於第一胎由家人協助坐月子的忙亂與辛苦，這次透過友人介紹到府坐月子的媽媽，但由於雙方沒有建立信任感，家人無法放心將嬰兒交給她照顧，來服務的媽媽只能做些煮飯、打掃等簡單家事，讓陳太太在月子期間無法好好休息，身心俱疲……。

為有效管理提供到府坐月子的服務機構，維護產後婦女及嬰兒的健康，臺北市政府日前宣布，已於2月13日公告實施「臺北市政府管理到府坐月子服務機構作業要點」，將臺北市到府坐月子中心業者納入管理，主管單位為臺北市政府衛生局。

衛生局表示，該要點輔導坊間到府坐月子服務機構，僅針對產婦的生活起居及協助嬰兒的一般照顧、家事整理等一般事務工作進行規範，且不得涉及醫療護理相關行為，包括不正當的塑身偏方。

衛生局說，該項要點內容定義的「到府坐月子服務機構」，是指提供產後未滿2個月的產婦及出生未滿2個月的嬰兒，到府生活照顧服務的人力仲介機構、基金會、協會或其他派遣機構。

到府坐月子服務機構的服務項目，不得違反護理人員法第24條規定，以產婦膳食的提供及衣物、住居所清潔等生活照顧；嬰兒之哺餵乳、更換尿布、洗澡、奶瓶消毒等生活照顧，以及月子餐或月子餐宅配服務等生活照顧事項為限；同時，月子餐應符合食品衛生管理法及食品良好衛生規範相關規定。

要點中並規定，到府坐月子服務機構的服務人員應符合下列資

格之一：「保母人員」須取得各地方社政主管機關核發之保母訓練結訓證書，或領有保母人員技術士證者；「家事管理人員」須參加政府或民間團體自行辦理或委託辦理家事管理訓練，並取得結訓證書者。

另外，到府坐月子服務機構提供到府坐月子服務前，應先報請

衛生局核備，並將服務人員名冊送交備查後，始得執行業務。



到府坐月子將有「法」可管，產後婦女及其家人可更放心。

▶▶ 臺北 照 過 來

春遊臺北 穿街走巷

錯綜複雜、形色各異的主題街巷，是臺北都會一大特色。
臺北沒有男人街、女人街、滿清一條街，
但有充滿特色趣味的「婚紗街」、「佛具街」、「皮鞋街」、「家具街」；
臺北沒有斜角巷、桂花巷、九曲巷，
但有溫泉裊裊、詩意滿分的「銀光巷」，
藥到病除的「青草巷」，
世界料理館林立的「異國美食巷」。
春光明媚好散步，今天你想逛哪一條？



Part 1



方形石柱雖是歷史古物，卻遭人以紅漆塗寫「銀光巷」三字，慘遭毀容。

峰迴路轉「巷」前走

Lane 1

溫泉散步道——北投銀光巷

和多數以數字命名的巷道不同，北投的「文字巷」特多：銀光巷、天主巷、湯元巷……不下十來條，其中銀光巷總給人「銀河星光」的浪漫想像——別想太多，它的由來其實是因為從前巷口整排是臺「銀」土地宿舍，而巷底山坡有座善「光」寺的緣故。

即便如此，這條深藏山坳裡的古巷綠樹覆蔭，溫泉裊裊，依然是在地人喜愛的私房散步路線。從新北投捷運站沿北投溪上行，走到底左轉即抵銀光巷口。幽靜陡坡古樹參天，捷運商圈的喧囂不復再見。「緣溪行，忘路之遠近。忽逢桃花源，夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛……」短短一段峰迴路轉，有著陶淵明勾勒發現桃花源的驚喜氣氛。

銀光巷曾有「北投後花園」之稱，早期是北投名人流連的所在，入口有一善光寺於昭和十年所立的方形石柱，相傳原有一

對，數年前被盜走其一，剩下這根還被人以紅漆塗寫「銀光巷」三字，古物慘遭毀容，令人扼腕。倒是巷內幾家溫泉旅館各具特色，例如蒐集了上億元古玩、號稱「小故宮」的荷豐館，居酒屋氛圍的京都飯店……，午後的山間小徑，靜得能聽見風吹葉落的聲音。

盡頭矗立著善光寺，創立於1932年，曾於八七水災中損毀，新建的社殿充滿日式禪風。此地是俯瞰北投溫泉區全景視野最好的所在，庭院中有一塊「岡本翁頌德碑」，用以紀念百年前第一位發現北投石的礦物學者岡本要八郎。此碑原寄存在新北投紀州庵旅館的院子裡，後來紀州庵廢



京都飯店走日風路線，頗有居酒屋氛圍。

棄，碑石隨之失蹤了十幾年，直到60年代才又被發現，輾轉存放在善光寺中，於今看來彌足珍貴。

Lane2

吃香喝辣東南亞街——汀州路3段

因應臺灣大學為數眾多的外籍教授與學生所形成的「外籍市場」，汀州路3段巷弄間充斥著不少東南亞餐廳，包括泰國、越南、緬甸、印度等，其中以越南餐廳數量最多、口碑也最優。老店翠林越南餐廳擁有4家「翠」字號餐廳，可以說是臺灣最早的越南餐館。業者梁東顯自1975年越南淪陷後便舉家來臺，據他表示，當時來臺的華僑為了生計，紛紛在華僑、僑生聚集最多的臺大附近開店做生意，日子一久便形成被學生們暱稱為「東南亞街」的特殊風貌。



印度民族風金屬手環，頗受女大學生歡迎。



許多越南菜都會搭配大量青菜，沾上魚露後入口，解膩清爽。

越南美食受到中、法影響，烹調重視原味、清爽，以蒸煮、燒烤、涼拌最多。魚露是最重要的基本佐料，沾著經典主菜如甘蔗蝦、烤肉、豬腸粉捲等入口，味道超棒。越南菜還有另一個特色，就是大多數主菜都會附上一盆新鮮生菜，基本上有萵苣、九層塔、小黃瓜，讓你用來包裹食物，捲起後沾著魚露入口，清爽解膩。

數量緊追在後的，是泰國餐廳，以經營吃到飽下午茶而聲名大噪的泰國小館最具代表性。泰

國氣候炎熱，海鮮、蔬菜、水果食材豐富，咖哩、椰奶、魚露、朝天椒、香茅等調味料是泰國料理不可或缺的要角，加上善用番茄、鳳梨、椰子等水果的果酸和天然香氣，孕育了口味酸、辣、甜等鮮明個性的料理，月亮蝦餅、鳳梨炒飯、青木瓜沙拉都是箇中名菜，不可錯過。

除了吃香喝辣，泰國小館對面的印度風小鋪特受女生歡迎。繽紛薄紗婀娜多采的傳統服裝紗麗（Sari）、手工打造真皮夾腳拖、叮叮噹噹閃亮亮的金屬手環都是



西藏料理專賣店滿足老饕的好奇慾。



釜山館老闆夫婦都是韓國人，烹煮料理口味道地。

熱賣品，來這打造一個春夏專屬的南洋熱帶風情，現在正是時候呢。

Lane3

料理聯合國——浦城街13巷

不知從何時開始，師大後面的浦城街13巷，挨家挨戶開了西藏、印度、義大利、韓國等異國餐館，不見得裝潢有多美，卻各懷絕活，使得這條祕巷有如世界美食地圖縮小版，更是師大商圈出名的美食激戰區。

全臺第一家西藏料理專賣店就在這裡，以藏區布幔圖騰為裝飾，色彩層次豐富，老闆桑登多杰將家鄉風味料理引進臺北，滿足老饕的好奇欲，也彌補了自己的思鄉情懷。招牌菜包括糌粑、酥油茶、洋芋燉牛肉、藏味辣子雞等，受到鄰近國印度影響，西藏菜香料、調味料都下得重，才上桌，濃郁的肉香、香料香氣迅速振作了一屋子人的食欲。糌粑以青稞粉製成，為西藏主食，就像華人文化圈的米飯般不可或缺。桑登多杰說，很多人將糌粑沾濃湯菜汁吃其實不正確，正宗藏式吃法是「一口糌粑、一口菜」。無論是糌粑或酥油茶，吃到地理課本上寫過的西藏食物讓人格外興奮，但品嚐異域料理絕

對需要open味覺視窗，適應後，瘋狂愛上的可是大有人在。

釜山館賣的當然是韓國菜，美味的關鍵就是泡菜。老闆河清植來臺十幾年，從家鄉帶來一手醃漬泡菜的的正統手藝，以韓產辣椒粉、魚露加入大白菜醃漬而成，什麼菜裡都加上一點，既酸又辣，爽脆入味。他還自創一道獨特的陸戰隊湯，以火腿、香腸、泡菜、年糕、青菜大鍋煮，有點像日本吃的力士火鍋，料多滿滿，兩人共吃一鍋也超飽足。

在巷裡隨意逛逛，還有飄散咖哩香的印度飯館，醬汁任你調配

的義大利麵，巷口還有以精緻奢華出名的百年英國茶館……沒有錢出國吃料理？來浦城街照樣開眼界！

Lane 4

神農百草專業街——萬華青草巷

青草巷位於萬華西昌街224巷，與龍山寺僅一牆之隔，是清代即存在的古市街。一百多年前，西方醫學在臺灣還不普及的年代，老百姓生病了不是吃藥打針，而是仰賴本地土產的藥草救命。當時龍山寺附有藥籤，各地慕名而來的信徒先到廟裡卜卦求籤，然



萬華青草巷整體空間通風陰涼，讓青草藥常保鮮度。

後憑著藥籤就近向廟外沿街兜售的草藥小販抓藥治病。

光復後，臺北進行都市規劃改建，許多草藥攤販逐漸集中至西昌街224巷，久而久之，形成遍地蒼翠，饒富傳統風味的一條藥草專業街，當時的「赤腳仙」總有幾帖祖傳祕方可供熬燉煎煮，真材實料、貨色又多，是小老百姓賴以保健的主要診療機構。雖然後來因萬華日漸沒落及受到政府明令廢除藥籤，加上現代西醫的衝擊，青草巷日漸式微，然而這條傳承傳統青草藥材文化的巷道卻深具觀光魅力，在臺北市府重新整修環境後，長度不到50公尺的小巷，成了一處散溢著清芬草香的城市角落。

走入窄巷，兩側林立十來家草藥鋪，德安、萬安、四知、生元、保安……都是祖傳幾代百年經營的老店鋪，以臺灣北部產的新鮮藥草為大宗。巷裡採透光頂棚，折射下來的光線陰暗幽微，整體空間通風陰涼，據說正是使

青藥草常保鮮度、不易乾枯或腐爛的獨特設計。除了抓藥治病，現代人特別注重的食療、美容湯方、消暑飲料，材料也是應有盡有，店家更會按時令燉煮茶飲讓客人現買現喝，夏天青草茶，冬天換成燒仙草，撲鼻馨香，人情溫暖，正是古早臺北最生動迷人的生活切片。

Lane 5

美食全日通—— 忠孝東路四段216巷

在東區於七、八〇年代崛起的傳奇歷史中，如果說當時的明曜百貨像一顆閃亮的新星，那麼位於百貨公司後方、忠孝東路4段216巷內群集的美食小吃，就像環繞著明曜百貨的小衛星，每一顆都特色獨具，逛街逛累了，到巷內吃小吃，絕對是逛東區最過癮的享受之一。就算到了現在，百貨王朝氣勢不若以往，216巷依然個性鮮明，跳脫路名路標的傳統意義，而更近乎代表一種時尚飲

食的指標，關於它的種種美食，仍是臺北人心目中不褪流行的恆久嚮往。

何以說216巷依舊領導臺北小吃飲食潮流？這從頂尖名牌鼎泰豐特地挑了巷口開展新店便足以明證；如果你不想去永康街信義本店排隊，來忠孝店不必等就有得吃的機會大得多。招牌小籠包，還有外觀像花朵盛開的蝦肉燒賣，餡料超費工的菜肉蒸餃，還有原盅雞湯、紅燒牛肉麵、豆沙包……都是不吃不可的超經典美味。

來到216巷一定要吃什麼？老東區人會扳起手指告訴你：「粉圓和涼麵。」民國73年，詹登祥在216巷口擺攤賣粉圓，從中午擺到晚上座無虛席，紅極一時！早在觀光熱潮興起之前，這家粉圓店已深獲在地居民好評。小攤以紅心粉圓最出名，當年附近上班族下午茶吃的不是咖啡、蛋糕，而是粉圓一碗，可見有多受歡迎。後來忙到身體不堪負荷，一度關店，直到7年前才又回來另起爐灶，店名換成「216巷粉圓大王」賣的依然是招牌紅心粉圓。什麼才是正港好吃的粉圓？太白粉加上紅糖手工製作，煮熟浮起後馬上加入砂糖攪拌，趁著高溫使砂糖溶化入味，成為粉圓間的天然介質，不會黏成一團，好吃的粉圓不僅粒粒分明，中間的心還保留著微硬的咬感，就像最棒的義大利麵一樣，吃起來香、Q、口感純正，粉圓在嘴裡活跳，咬感扎實又過癮，嚼到嘴痠也甘願。

以「東區」為名的涼麵店也有30多年歷史。賣的是涼麵，場子卻火紅得很。以芝麻醬、糖水、



想吃鼎泰豐招牌小籠包，來忠孝東路分店不必等。



東區涼麵口味眾多，以芝麻醬、糖水、醬油、蒜蓉調製的麻醬涼麵為基本款。

醬油、蒜茸調製綜合醬汁的麻醬涼麵是基本款，另外還有淋上肉醬、榨菜的肉醬、三鮮口味加料款，另有免費提供的辣油和哇沙米醬，喜歡重口味的不妨多加點，配上味噌湯，整體麻吉到不行。

臺北「甜點吃到飽」風潮從天母吹過來，蘋果工坊每日供應數十種甜點，一個價錢隨你吃到過癮，徹底風靡了東區粉領族。下午2點一到，美眉以及聞風而來的婆婆媽媽擠滿了一屋子，香芋塔、波士頓派、抹茶慕斯、蘋果塔、果凍、奶酪、布丁，店長小銀說，店裡最高紀錄是23片，不怕你來吃，就怕你吃不下！

其實藏在臺北市區大樓、巷弄間的小吃何其多，216巷迷人的特色在於新舊並存，數十年前即存在、最傳統最local 以及新興崛起、最流行最洋化的料理店安然比鄰而居；現在流行吃什麼？東區就是試探市場的灘頭堡！胃口宛如民族大熔爐般的臺北客，來到這裡從不必擔心失望而返。

傳統日式街頭小吃關東煮和涮涮鍋，也各自隱身在分歧的窄弄裡。清甜甘美的高湯湯頭，飽滿扎實的蔬菜福袋，口感綿密的魚板，取經日本的道地風味，在216巷各自寫下不同世代的美食編年史。今天，你想吃哪一種呢？



216巷粉圓大王，以招牌紅心粉圓遠近馳名。

萬種風情的特色街區

文／林瑞珠 攝影／許斌

多久沒有逛街了，你逛的又是什麼街呢？

臺北有許多特色的商業街道，臺北市商業處統籌策劃及執行「臺北市商店街區輔導計畫」，陸續完成12處商店街區的輔導計畫，打造出12個購物天堂，不管你想買鞋、喝茶、吃飯，或度個周末假期，都有地方打發時間。

買鞋 去一趟沅陵街

想買雙新鞋嗎？上沅陵街走一圈。

沅陵商店街區是由沅陵街、重慶南路至博愛路口之間所形成的商圈，大約4成以上的店家為鞋店，目前總共有38家，因此有「鞋店街」之稱。尤其沿著沅陵街的騎樓一路走去，成排的鞋子，斑斕的花色，令人眼花撩亂，有少淑女鞋、男鞋、童鞋，還有些店家專門做過季名牌的生意，讓想要撿便宜的民眾也可以很平價地穿雙好鞋。

這條街於清代便已形成，當時屬於臺北城內政治核心範圍內，現在街底還有排商店維持著巴洛克建築的立面。至於鞋店的聚集，大約形成於1970年代，當時已經聚集了數十家的鞋店。過去這個區域的鞋子大多來自臺灣自產的品牌，受到產業外移的影響，現在逛一圈下來，發覺made in China的鞋子還不少，不過，大抵承續過去的風格，樣式齊全，價格便宜。近年來受到百貨公司及大型量販店的衝擊，大多數的店家逐漸走向精緻風格，也為這個老商圈注入新的生命力。

在沅陵街上，「米蘭皮鞋」提供多種品牌的平價名鞋，是眾多國際知名品牌過季商品、零碼鞋的暢貨中心，舉凡成熟穩重型的LACOSTE、Clarks，充滿年輕活力的Rockport、Timberland、HUSH PUPPIES、W&M等等，都是熱賣的商品。

「賓士皮鞋」則堅持不二價，童鞋、成人皮鞋，不但各種款式一應俱全，價格也比百貨公司便宜，如果是過季商品或零碼鞋，價格更為優惠。這個品牌最大的特色是一種矯正鞋，如果孩子是扁平足或者後足外翻，都可以來這裡買到適合孩子矯正腳型的鞋子，據說效果不錯。

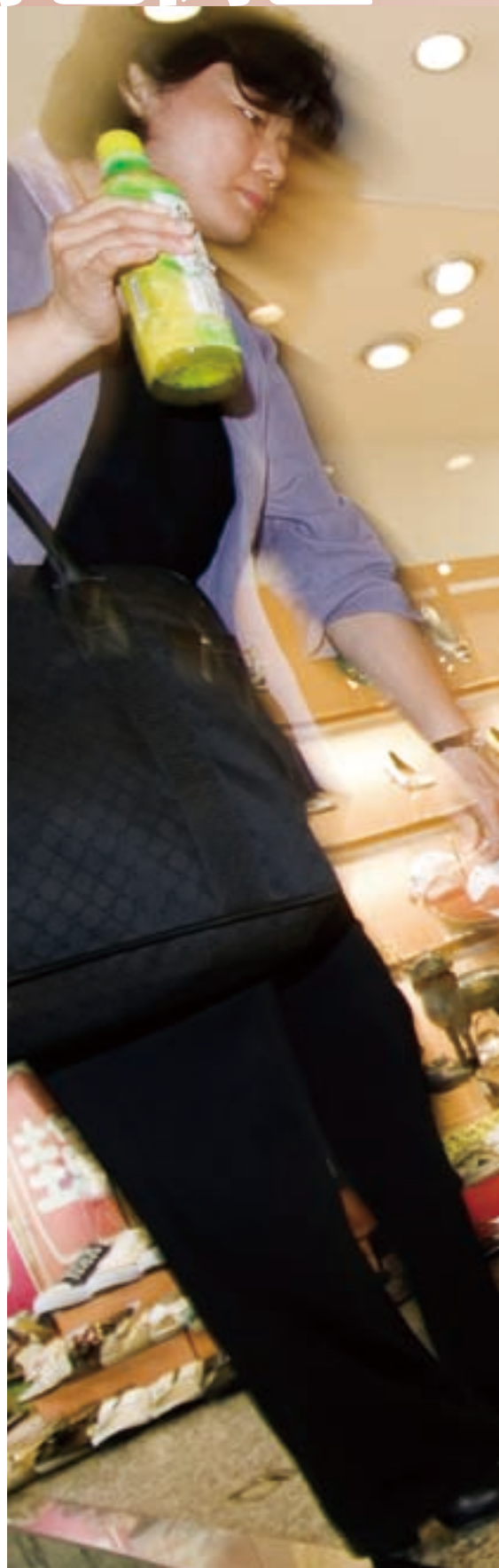
除了鞋店之外，沅陵街也有不少服飾店、皮包店，產品皆因物美價廉而受到消費者的喜愛，例如緊鄰著城中市場的卡蘿服飾精品，大多是老闆娘到日本帶回來的商品，價格十分實惠。

吃飯喝茶 上永康街

我愛永康街，真的挺愛，因為曾經在金華街小巷中的老房子住過一段時間，永康街從此緊密地走入我的生活中，即使後來搬離，也經常回到那打牙祭，我的永康街經驗，總是與吃喝劃上等號。

永康街的說法其實不僅止於永康街，其範圍涵蓋麗水街、金華街、信義路與金山南路之間，擁有大約400家形形色色的商店，服飾、精品、古玩應有盡有，不過最為人稱道的還是這裡的美食。

住在那裡的那段時間，每當日





沅陵街不但提供平價名鞋，也有國際知名品牌過季商品的暢貨中心。

▶▶ 臺北 照 過 來



天母商圈獨具異國風情，吸引不少追求時髦的年輕人。



永康街骨董店，也是消磨時間的好地方。

落時分下了班，我便從街頭閒閒踱步到街尾，尋找當天喜歡的滋味，以前公園口那家烤肉攤及米粉湯還在的時候，每周總要輪番光顧，其他的日子有時候選擇轉角那家陽春麵，有時候水餃、牛肉麵，有時候往異國風味的小店裡鑽，稍稍奢侈的時候，利用餐間時段吃一籠鼎泰豐小籠包，再喝一盅暖暖的雞湯，要不，上秀蘭小館，點幾道入味十分的江浙料理，解解饞、過過癮。冬天的時候，還不忘吃一碗芋頭大王的甜湯。

至於喝，永康街好喝的可多了，我常流連在幾家茶莊之間。「回留」溫暖典雅的氣氛很適合喝茶聊天，「別茶苑」裡的小姐奉茶、賣茶兼推廣茶道，金華街口那家「二壺軒」，來自金門的老闆在堆滿普洱、烏龍及各式茶壺的小店中，總是挪出二、三張椅子的空間，隨時歡迎顧客上門和她一起品茗論茶。三不五時讓我經常打擾的是31巷裡的「冶堂」，庭院滿是綠意，不論誰來，不論是否消費，主人何健從不吝惜分享當季從全臺灣找來的上等好茶。此外，這個區域裡還有多家異國風味的茶館，這林林

總總喝茶去處，在在豐富了這條短短的街道。

迷惑異國風味 在天母

曾經是臺北最具異國風情的天母，在北臺北的環山繞水之間，一度被形塑成臺北最高級的住宅區，雖然現在常住於此的外國人逐漸減少，仍不失優雅的環境風貌，在中山北路6、7段、天母北路及東、西路與忠誠路連成一片的住商混合區之中，造就了無數知名小店，服裝店、藝品店、異國料理、中式餐廳、在地小吃、百貨商場等等，豐富了天母遊藝的內涵。

在眾多類型的商店中，異國餐廳應是天母最特別的味道，例如在臺北居住的德國人總喜歡上溫德餐廳點一道德國香腸配酸高麗菜及馬鈴薯泥，來回味媽媽的味道，要不，買幾款扎扎實實的德國麵包或蛋糕，一切思鄉情緒瞬間便得以平撫。法國人則喜愛上醉月餐廳，那兒的南法家鄉料理令人回憶起美好的家鄉歲月，美食、美酒與鄉愁，一切盡在那充滿東方的裝潢情調中。至於法樂琪法式料理、大爺義大利餐廳、鄉香墨西哥餐廳、吃吃看起土蛋

糕、二子山拉麵部屋等等不一而足的名店、老店，都為天母的美食增色不少。

既是外國人的聚集之處，個性化的小咖啡館當然不少，在大街

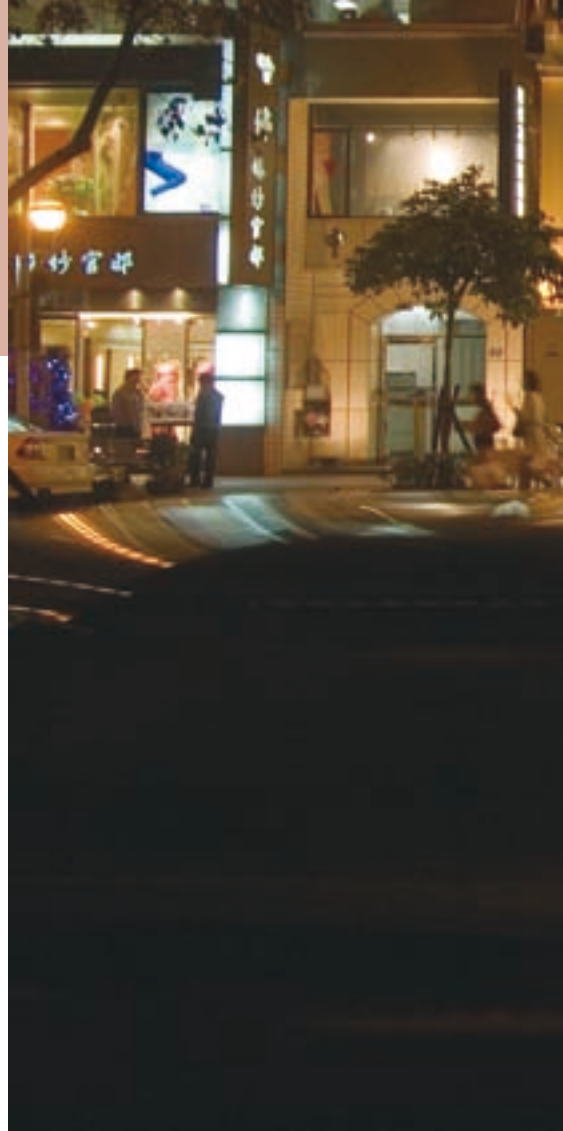
上或小巷轉角處，總能瞥見花草環繞的個性化咖啡店，有陽光的日子裡，總是亮燦燦地吸引著街上的行人。至於充滿異國情調的小酒吧，則在中山北路7段及天母



到溫德餐廳用餐，可品嚐到地道德國美食。



愛國東路短短500公尺裡，集合了十幾家高雅、華麗精緻的婚紗業者。



婚紗櫥窗在入夜後更顯璀璨耀眼。

東、西路的大街小巷中遇得到，和許多賣著各式各樣稀奇古怪的進口商品小店營造出「天母商圈」獨特的魅力與風采，尤其來到周末夜晚，經常出現街頭表演者來此粉墨登場，在圓環或麥當勞前面的小廣場上舞弄起來，不僅拼技藝，也爭奇鬥艷，總能把天母的氣氛愈炒愈High。

尋找幸福 愛國東路

愛國東路，是一條幸福的道路。居住在大臺北的人們只要辦一場人生大事——結婚，一定要來這裡。

臺灣曾經營造出無數個世界奇蹟，由人像攝影延伸而來的婚紗攝影是其一，影響所及，遍及中港澳、日本及亞洲各地，這個事業的導航者，便來自臺北市的愛國東路，這個地點匯集了交通便



利、周邊擁有許多適合拍攝婚紗照片的外景景點等優點，包括早期十分熱門的中正紀念堂，就在婚紗店的對面；植物園、新公園以及博愛特區的諸多老建築，都在咫尺之間，加上捷運開通後，帶來更多交通上的便利，也更加吸引新人們，來此留下一生最美的倩影。

臺灣的婚紗攝影之所以享譽國際，除了執業者在品質、包裝、行銷上的努力，逐漸打響臺灣婚紗攝影的專業知名度之外，靠的就是臺北有這麼一條婚紗街，有如一個主題商品特區般，國外的慕名者得以有個據點，走一趟愛國東路，便能真真實實體驗這個產業的魅力。

規劃得十分優雅的婚紗街上，短短500公尺集合了十幾家高雅時尚、華麗精緻的店舖，尤其夜幕

低垂，絢麗招牌及櫥窗亮起霓虹燈，與中正紀念堂的燈光相互輝映，更加呈現出婚紗街的璀璨耀眼，街上幾家咖啡美食館也為每一對新人的未來加油、暖身。

買家具 文昌街

這條已有三、四十年的商業老街，是過去許多移民臺北的人們首先需要光顧的地點，好讓自己布置出一個溫暖的小窩，包括北



文昌街原木家具，中國風十足。

上求學的學子、遠離家鄉來到臺北都會打拼的出外人等等，他們在找到落腳處之時，便會前來這裡報到。

文昌街位於通化街夜市商圈附近，原本販售的家具均屬臺灣製造的平價家具，近年來在各種等級、各大品牌的進口家具紛紛大舉入侵並搶攻臺灣市場之際，臺灣傳統產業又因成本問題不得不轉移至大陸或東南亞設廠，使得大環境驟然改變，進而對文昌街及臺灣各地的家具產業造成極大

的衝擊，甚而面臨沒落的命運。所幸，文昌街夾著地利之便，附近的信義計畫區及101商圈於近年快速成型，加上敦化南路及通化街傳統商圈環伺，進而帶動起文昌街的人潮，讓這個傳統商業街區不至沒落。

2000年以來，文昌街經歷經建會及臺北市政府的積極輔導，分別完成通化街至安和路西段，以及通化街至光復南路東段的街道改造計畫，周邊102家商店因此有了轉型的新動力，以迎接變化快

速的時尚潮流，將流行元素及居家設計的客製化概念融入家具設計及行銷之中，讓服務更具人性化，顧客的滿意度亦隨之提升。

經過近十年來轉型的努力，在街道重整方面，文昌街的紅磚徒步區及統一的招牌讓整個街道整齊中帶出文化氣息及社區特色，這一百多家家具商店亦逐漸走出傳統經營的模式，許多店家經過社區整體營造之後，不但店面煥然一新，家具產品及服務項目更加貼近現代人的需求，同時讓made

文昌街經過10年轉型努力，走出市場困境。



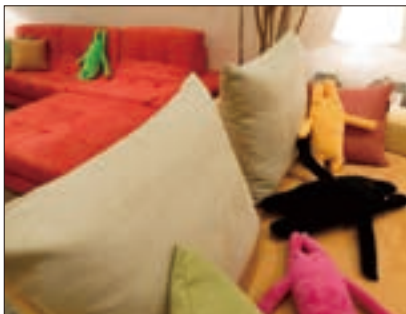


朝陽里服飾材料街，見證臺灣紡織盛世。

in Taiwan的家具品牌得以走出市場的困局。

朝陽里 服飾材料街

提到臺灣的紡織業，就不能不提位於大同區朝陽里的服飾材料街，這一帶跨越了重慶北路及南京西路數條巷子，亦即臺北市中心發展最早的大稻埕商圈之內，原本在這裡起家的臺灣茶外銷市場逐漸於30年前衰退之後，繼之而起的是1970年代因臺灣紡織業迅速成長而發展出來的成衣產業及向下延伸的服飾材料業，



文昌街家具將流行元素及居家設計融入行銷之中。

加上這一帶鄰近永樂布市，因此聚集了各類服飾材料店，原本在此發跡的茶產業因而紛紛遷離，逐漸形成全國服飾材料主要批貨集散地，同時見證臺灣世界工廠年代的紡織盛世。

服飾材料街區乃臺灣唯一的服飾材料產業聚集處，範圍涵蓋重慶北路2段46巷、南京西路2段155巷、167巷及延平北路61巷這幾條小巷內，將近百家商店大多為超過20年的老字號，所經營的服飾材料包括鈕釦、花邊、拉鍊、亮片、五金、蕾絲等配件，亦有如



可愛的服飾材料，可供民眾自由選購DIY。

窗簾流蘇、包裝材料、皮鞋釦環等商品，種類齊備，在臺灣紡織成衣業輝煌騰達的年代曾經盛極一時，即使近年來臺灣的服飾產業面臨巨大的轉變，加上大環境的不景氣，這裡仍佔全臺服飾副材料的產值7成以上。

這裡的商店原來多以大盤商為主，全臺各地的服飾材料商店都來此地批貨，近年來，市場需求大減，服飾材料街上的許多店家開始思考在經營瓶頸中轉型，不斷開發新產品，包括開發各種不同的織布DIY組合包，附上使用說明，使得產品易懂、易學、易作，讓一般民眾也可以輕鬆選購、輕鬆做，其中有將近十家商店提供DIY課程，提供國中、小學進行戶外教學，讓學生們在街頭導覽之餘，亦可輪番在一家家不同類型的店裡動手製作自己喜愛的小配件。

街巷命名大學問

文／林瑞珠 攝影／王能佑

生活在臺北，每天都在大街小巷中，穿來繞去，或許很少人去留意腳下這一條條馬路到底有什麼不同之處；例如一樣名為大道，有的是筆直的大馬路，有的卻是蜿蜒山路；同為巷弄，大多數沿著門牌編號，卻可能突然遇上幾條有著漂亮名字的小巷。在這來來往往的尋常事之間，似乎也有那麼一些學問。

半小時可從市中心通達各地

四通八達的臺北市街道，包括多條快速道路及通往環繞臺北盆地的環山道路，以位於市中心的臺北火車站為例，只要不太塞車，大約半小時可抵達任何地方，包括通往山區的道路，例如前往陽明山的仰德大道或天母的行義路，通往烏來的新烏路及前往宜蘭的北宜公路等，世界上大概很難找到第二個與山這麼靠近，實際上又並非處於山區的城市。

條條道路取名有道

究竟臺北市目前有多少條道路呢？答案是655條，其中包含6條大道、317條路、313條街、19條有名字的巷，以及無數條的巷、弄。臺北大部分的巷，均沿著路或街的門牌號碼來命名，例如18號之後是一條小巷，就命名為20巷，不過有些巷道另有獨立的美名，例如位於北投區境內的溫泉路上就有天主巷、湯元巷、銀光巷，大度路有條怡和巷，中和街上則有新建巷、錫安巷，幽雅路另有一條杏林巷；士林區的名巷

也不少，例如位於陽明山愛富二街的厚生巷、樂生巷、長生巷等，這是因為士林北投早期是屬於臺灣省臺北縣管轄，配合臺北縣當時的環境狀況，便有了文字巷；其實道路的取名是各縣市政府決定的，現在其實還有些外縣市的鄉村地區，整個村子都沒有路名，直接用村子就編起了門牌號碼呢！

至於如何分別路與街呢？根據「臺北市道路名牌暨門牌編釘辦法」第三條道路之區分原則中規定：「凡通道寬度在十五公尺以上者為路，其長度以五百公尺為原則，過長之路得分為段，段之分界應擇取顯明處。凡通道寬度在八公尺以上未滿十五公尺者為街，其長度以五百公尺為原則。路或街兩邊狹小通道寬度未達八公尺或長度未達五百公尺者為巷。巷內復有小巷者為衖。」

規範中的例外

不過，四處闖蕩的民眾不難發現，其實有很多例外，因為臺北市道路名牌暨門牌編釘辦法是民國62年才訂定，所以許多路名沿用過去的名字，即使都市計畫趕不及拓寬馬路，仍依循慣例取名。例如通往貓空的指南路3段，在山間茶園中環繞，路寬僅容二車交會，根本不及15公尺；又例如北投山區泉源路大部分路段亦然。相反者，有些因為都市更新、道路拓寬，原本的小街反而和路一般寬闊，例如大直街、東豐街、塔城街、農安街、慶城街等，都是商業鼎盛或交通發達的道路，這類以街為名的寬敞馬路在臺北市內真是不勝枚舉。

再者，依據「臺北市政府道路命名作業要點」道路命名提案應符合下列原則：「道路寬度在二十五公尺以上，屬跨區之重要



臺北市有些巷道除了號碼，另有獨立美名。



幽謐靜僻的小巷，別有洞天。

道路或具有該區指標意義者，得命名為「○○大道」。依此標準，通往總統府的凱達格蘭大道、橫越臺北東西向的市民大道，以及由東臺北通往市區的環東大道，都具備這個標準，但臺北第一條以大道為名的大道，卻非如此。

臺北市民最熟悉的大道就是這臺北第一條「仰德大道」，但是這條通往臺北後花園的道路大部分的路段僅容雙向共4輛車交會，距離25公尺還有好一段距離，即使往後道路重整，恐怕在環保因素下也很難開發成25米大道。不

過，臺北人不以為意，早已習慣這臺北山間最美的道路。

別搞錯重複命名的路與街

另外，在臺北市叭叭走的朋友應該會發現，臺北市已經有了中山北路、中山南路，還出現一條中山路！既有中正路又有中正街！其他還有中華路、中華街，民族東西路、民族街，民權東西路、民權街，建國南北路、建國街，通河東西路、通河街，秀山路、秀山街，康樂街、康樂巷，新民路、新民街，新生南北路、新生街、新生巷，至誠路、志成

街等等，而且這種情況還不只臺北市，臺北縣的永和與中和路名重複還被寫成順口溜在網路上流傳，所以臺北市在民國90年特別訂定了《臺北市政府道路命名作業要點》，以後的道路命名，不但不可以跟既有道路重複，還不可以同音異字！這是因為臺北已經是個國際性的城市，怕外國人看不懂中文，同音異字在英文翻譯後，也會造成外國人霧煞煞，所以特別貼心規定。看來為道路命名還真需要博學強記，既能創新美名，又需不能重複，可真要考倒相關單位了。



保生文化祭熱鬧的龍陣。(朱敏榮攝)

大龍峒辦桌 保生文化祭堂堂開跑

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

大龍峒鄰近基隆河與淡水河交界處，清朝康熙年間便已吸引大陸移民前來拓墾，開發史甚至比大稻埕還要久遠。臺灣向來「有村就有廟、無廟不成村」，有聚落就得有神明守護。乾隆年間，為了建立地方信仰中心，定居在大龍峒的同安先民，將老家泉州府同安縣白礁鄉慈濟宮的守護神保生大帝分火來臺奉祀，當時財力單薄，僅以木造架設簡陋的廟棚，直到嘉慶十年（1805年）才改建成現今所見規模宏偉的四合院殿宇，正殿供奉保生大帝，後殿供奉神農大帝。雖是新建，但它使用的石柱、石牆、雕刻等，都是嘉慶年間原有的舊物，古風純正，而正殿立於天井當中，供奉著保生大帝，規模龐大的正廟

建築，以造型雄偉、雕鑿細膩著稱，與萬華的龍山寺、清水祖師廟並稱「臺北三大廟」。

仙拚仙 全臺藝陣大集合

走過二百多年歷史的大龍峒，以保安宮為中心，周邊老宅、古廟林立，是臺北市少數文化保存完整的傳統街區。據民俗學家林衡道調查，全臺供奉保生大帝的廟宇共300多座，大龍峒保安宮是其中廟宇最壯盛、香火最旺的，每年到了保生大帝聖誕的農曆3月15日前後，免不了盛大慶祝一番，近幾年更與藝術、學術結合，打出「保生文化祭」口號，除了將宗教慶典變成臺北市獨家旅遊節目，以吸引外地遊客參與之外，活動時間更從3月中旬延長

到6月，陣頭、花車、藝閣、野台戲，歡鑼喜鼓咚咚鏘足足搬演一百多天才休止！放眼臺灣諸神過壽誕，大概都沒有大龍峒保生大帝這樣排場風光呢。

迎神賽會以出巡遶境、過火、施放火獅、家姓戲為主軸。2008保生文化祭從「家姓戲」正式揭開序幕，所謂家姓戲，是指由地方上固定姓氏人家輪流負責演出，不少人攜家帶眷早早搬張椅頭坐在臺下，就等好戲上場。固定劇碼包括歌仔戲、掌中戲、北管戲等，尤其今年在保生大帝聖誕前後安排了兩次「對場戲」，就是在同一天兩個戲團同時演出，以拼戲的方式競演，特別有看頭，喜歡傳統戲曲的人不要錯過。



祭典期間，保安宮前擺滿了信眾用以化解車厄、關煞和水火災厄的解祭用品。



在保安宮庇護下長大，敬天拜神是大龍峒居民自小深植的生活信仰。



十二婆姐陣是一種宗教性藝陣，除了遊行表演之外，還有保宅平安、為嬰孩收驚的功能。(鄭武雄攝)



保安宮使用的石柱、石牆和雕刻等，都是嘉慶年間原有的舊物，古風純正。



保生大帝遶境堪稱北臺灣最大的神明遶境活動。

眾所矚目的遶境踩街分為二「攤」，一是保生大帝聖誕前一天（農曆3月14日），一是神農大帝神誕當天（農曆4月26日），遶境目的在於希望藉由保生大帝、神農大帝的神威驅魔辟邪、祈求閭境平安。農曆3月14日當天尤其盛大，在開路鑼和報馬仔引路下，除了大龍峒本地陣頭、藝閣、神轎、繡旗隊精銳盡出，還有與保安宮往來的各地宮廟、民俗藝陣及保安宮力士會所組成約50支的頂尖遶境隊伍也來助陣，隨著保生大帝神輿共同出巡，浩浩蕩蕩遶行整個大同區，居民沿

街舉香敬拜祝禱，大街小巷鞭炮聲四起，硝煙沖天，論陣仗、規模，都堪稱北臺灣最大的神明遶境活動；跟著保生大帝遶境的腳步前進，你會發現臺北另一種民間生活與宗教信仰的驚奇風貌。

續攤逛夜市 順遊老師府

廟會的魅力在哪裡？除了回味童年趕集的熱鬧氣氛，廟會現場也是最能感受民俗熱力與張力及臺北人蓬勃生命力的所在。如果你無暇跟著保生大帝遶境，記得留在保安宮廣場看熱鬧，遶境之後難得一見的放火獅。大龍峒的舞龍舞獅陣享譽北臺灣，曾是老一輩住民的驕傲。據傳獅陣原是清代村落之間械鬥的遺風，流傳到後來，卻成了民俗嘉年華的輕鬆時刻。保安宮還有舉放火獅的風俗，所謂火獅，是煙火的一種，以竹子為支架，以紙黏成獅子外型，底座與獅身綁上數以萬計的蜂炮，燃放時火光四射、炮聲震天，非常壯觀。

逛廟會與吃小吃就像完美旅行的一體兩面，密不可分。從放火獅的沖天硝煙中冒出頭來喘口氣，廟附近多的是好逛好吃的所在。到酒泉街維格烘焙店買人氣鳳梨酥祭祭五臟廟，鳳梨醬加上冬瓜醬、糖、麥芽熬煮成泥狀，



遶境途中，保安宮發放給民眾的鹹光餅，據說有保平安的功效。

包在豬油麵團裡，烘烤成方塊狀小酥餅，嚼在嘴裡散溢天然鳳梨甘甜的果香，真是風味無限。而保安宮周邊的街巷到了晚上就變成夜市，要續攤不必擔心沒處可去。夜市不大，也沒有特定範圍，賣的都是傳統臺式古早小吃：大塊肉羹、水煎包、剉冰、裹著花生粉的燒麻糬、豬血糕……在現代繁華的臺北市，這些傳統小吃像是堅定的民間信仰，代代相傳；熟悉的香味，親切的口感，來自童年回憶的美食召喚總叫人萬分想念。

大同區多古蹟，除了知名的保



保安宮保留了施放火獅的風俗，燃放時火光四射，非常壯觀。

安宮和孔廟，坐落延平北路4段的三級古蹟陳悅記祖宅也是代表作。創建於清嘉慶12年（1807年），因族人陳維英曾擔任福建仰山、學海書院院長，作育英才無數，古宅更加因人而貴，尊稱為老師府。目前留存建物為清咸

豐初年重修，由單脊式燕尾頂三落與四落大厝兩幢並列而成。南側為家祠，俗稱公媽廳，北側為客廳，第三進及護龍為住宅；根據清朝律法，獲鄉試中舉的人，可獲得科舉獎賞，高達數人高的「石礎」及「木旗竿」一對，並

可將插著木旗竿的石礎旗竿公開陳列於家宅前埕，以彰顯功名，所以陳氏家祠前埕亦立有科舉標幟的石旗杆及木旗杆（只留夾杆石礎）各一對，特別是完整的石雕旗杆，臺灣僅有此處一對，彌足珍貴。



保生大帝小檔案

保生大帝傳說是北宋名醫吳本，救人無數，明朝時曾治癒成祖太后，仁宗繼位後，追贈為保生大帝，一般民眾尊稱為大道公或吳真人；因為與醫術有密切關係，因此也被臺灣信徒視為「醫神」。

相關資訊

2008保生文化祭日程表可上網查看：

www.baoan.org.tw

電話：2595-1676

地址：哈密街61號

北投

文物館

北投文物館歷經5年漫長的封館整修，在臺北人幾乎快淡忘這個久違的景點之時，以全新風姿重新開館了。這一次，古蹟文物擺脫了靜態展示的呆板，而是以極佳的營運規劃，展示有形與無形文化資產的有機結合——將古蹟、庭園、茶宴和樂舞等面向揉塑成一幅圖畫，觀者身在其中，隨著慢慢展開的畫軸，體驗或漫步或坐賞的感官之旅。觀看的、聆聽的、品味的甚至懷想的，宛如一種相得益彰的包圍。

八十年前的溫泉旅館

北投文物館建於1921年，前身是「佳山旅館」，當時日治時代在北投開設溫泉旅館的大多是半

古蹟翩翩展新顏

文／宋祖慈 攝影／許斌



來北投文物館，觀看、聆聽、品味、懷想。



官方的日本人，如「天狗庵」、「松濤園」，而佳山旅館是其中頗高檔的一家，佔地800坪，大型的日式別墅作工精細並規劃有日式庭園，建築式樣則是當時日本旅館建築最常採用的「書院造」型式。目前來看，這種兩層樓的單棟木造建築已經相當珍貴。

1939年佳山旅館登在報章上



北投文物館歷經5年封館整修，以全新風姿重新開館。

的廣告寫著：「山崖上的大宴會廳、尾牙年終公司宴請、觀光局指定觀景最佳、四邊閑靜、宴會廳可容納100人、臺北市內一通電話到府服務」，文案雖平鋪直敘，已可見以溫泉旅館及料亭為營業內容的佳山旅館當年之規模。

旅館於二次大戰期間曾被軍

方佔用為「日本軍官俱樂部」，據傳曾為神風特攻隊的度假所。別館「陶然居」便增建於這個時期，戰後則作為茶藝館使用。1945年佳山旅館由外交部接管，先後改為「佳山宿舍」和「佳山招待所」提供政府官員度假之用。

當木造建築越來越老舊又修繕

不易時，政府將建物拍賣（1966年），佳山招待所變成私人產業，但依舊當作度假別墅使用。有趣的是，老房子也成為拍攝古裝片的場景，2樓的大廣間就常被用來拍武打場面，當時最有名的電影就是《古月莊》，從此北投文物館多了個「古月莊」的別號。



別館陶然居經常作為茶室使用。



昔日的浴池，讓人大發思古幽情。



小巧的中庭是傳統日式建築獨特的設計環節。

古蹟修復與活化的精彩案例

北投文物館原名「臺灣民俗北投文物館」，創辦於1984年，館藏展示以臺灣民俗文物、原住民文物、傳統服飾織繡為主要特色。那時旅遊北投經常有參觀北投文物館、然後到旁邊的禪園泡茶行程，現在的「北投溫泉博物館」在當時還是荒廢的鬼屋呢。

北投文物館比溫泉博物館好命多了，至少歷經數度易手，建築仍保存得相當完整，於1998年被臺北市政府指定為市定古蹟，2002年起則陸續展開修復工作。歷時5年的古蹟修復，施工前先展開了清查工作，偵查辨識出經過多次翻修的原貌；接著，還原日式建築結構的木造建築也是一大挑戰——強固因潮溼而腐朽的建築結構、防治白蟻侵害、修復剝落的壁體牆面、瓦片清洗更新、將受潮或硫磺侵蝕的壁面地板以復舊的方式更新等。整個修復的過程並以紀錄片的方式記錄下來，將是一個值得討論的經驗。

人文與自然的結合 觀光與古蹟的平衡

從幽雅路的入口走進北投文物館，首先迎客的是白石庭園，慢



翻新的北投文物館結合古蹟、茶宴和樂舞等面向，呈現出蓬勃朝氣。

調的東方古典音樂飄入耳邊，不多但恰如其分地展現四時之美的花卉樹木，很合乎日式庭園運用有限空間表現生趣的造景哲學。別館陶然居經常作為茶室使用，庭園與建築的空間關係更為細膩——走在「飛石」上、站在廊下或盤腿坐在室內，隨著視線角度不同，眼前的庭園風景便有不同的擷取畫面，尤其是由北投半山腰的高度借景大臺北，頗見造庭師功力。

為維護古蹟的木地板及榻榻米，室內參觀請脫鞋，館方則貼心準備了防滑襪套。有解說立牌隨處提點欣賞日式建築的重點，常設展則細膩解說由佳山旅館到今日北投文物館的歷史沿革、建築特色、修復過程。整棟建築的精華可以歸納為「佳山八景」，一一細數建築特色，最好的方式便是利用免費提供的語音導覽機邊聽邊參觀，順著動線在欣賞館內主題展的同時，也切近地感受古蹟建築之美。

佳山八景 重現古早泡湯樂

佳山一景「心澄別有天」描繪的是小巧的中庭——方形的水葉庭及長形的澄心庭，這是傳統日式建築獨特的設計環節。二景「屈坐平看」指的則是日式建築特別強調水平的觀看角度；最能呼應室內設計的窗景，以坐看的角度最佳。佳山三景「凝脂玉露」則是形容溫泉池，當年佳山旅館應有五座浴池供應白磺泉，後來有的被填平了，目前館內復舊了一座。

佳山四景、五景、六景「洋室遠眺丹鳳山、書院之格、結廬人間」則詳細解說了建築樣式，讓觀者更能領略溫泉旅館的工藝與創意。七景「歡樂今宵」描繪的是2樓大廣間的熱鬧景象，當時的溫泉旅館不僅提供泡湯服務，客人泡完湯還可到寬敞的大廣間休息，半坐半臥地欣賞餘興節目如藝伎表演（北投溫泉博物館也有相同的空間結構）；這個空間也是宴會廳，能作為宴席之用。

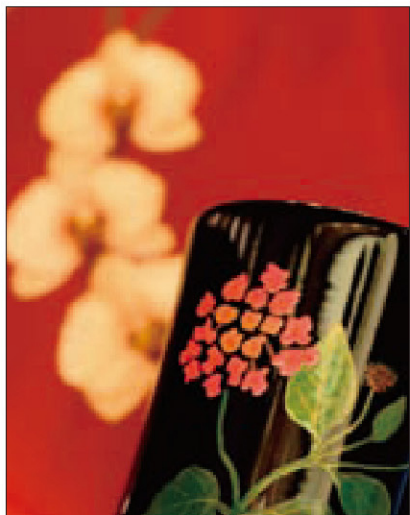
佳山八景「太子樓」是溫泉旅

館獨有的結構，為幫助浴室散熱與增進空氣流通，太子樓指的是兩坡屋頂中央再凸起的小樓，兩側設置百葉窗，以利通風散熱。北投文物館修復時特意將下方已無浴池的太子樓保留，並以透明天花板框起來，抬頭便可發現這非常特殊的結構。

一期一會 茶道體驗

這樣爛雅的古蹟空間，該怎麼運用才得宜呢？建築自有其氣質，它和營運者設計的內容、參觀者的互動間那些化學變化，敏感的人即使說不出所以然，也馬上會察覺出「這個對了」或「可惜掉了」。很高興這個完成修復的古蹟不只是讓臺北又多了一處特色咖啡館或餐廳。

負責營運的「財團法人福祿文化基金會」將北投文物館的古蹟活化方向定位在結合有形與無形文化資產，重質不重量地來運用空間、發展特色。如舉辦茶道課程教學、茶道體驗、傳統樂舞展演等，連禮品坊販售的商品都精



禮品坊販售展現東方美學的漆器。



館內提供精緻的茶點、懷石風茶膳。

心挑選能夠展現東方美學的手工創作如漆器、青瓷、配飾等。

連賣紀念品都獨一無二，何況其他。目前於北投文物館開課的日本裡千家茶道，師範關宗貴老師每月專程由橫濱飛來臺北上課，由茶室的佈置到茶具茶食等在在都非常慎重。茶道入門雖然不易，館方也為一般遊客設計茶道體驗，讓人在優美的茶室環境中走入茶道世界。

館內的飲食也以茶為主題，提供精緻的茶點、懷石風茶膳，以創意壽司搭配季節料理、瓜果甜點等，遊客坐看風景的同時，還能享用呼應賞景心情與節奏的餐點，相得益彰

佳山夜宴圖

北投文物館掛著一幅很有趣的《佳山圖》，畫中以日本的七福神外加一位阿多福為主角，一派怡然暢快的景象。這幅作品是佳山旅館時期遺留下來的畫作複製，八位福神大黑天、福祿壽、布袋和尚、惠比須、阿多福、弁財天、毘沙門天和壽老人都穿著浴衣，輕鬆地泡湯、談天、喝茶、演奏音樂，浴衣上還寫著佳山呢。看福神們浴罷舒暢的樣子，令人不禁藉著這生動的寫照想像當年情景。

如今的北投文物館少了溫泉的氤氳，大廣間的賓客身上不再帶著剛泡完湯的熱氣，但是這個2樓

大跨距空間卻成了非常理想的小型劇場，適合古典樂舞、南管、傳統戲曲、民謠演唱等演出，是極為典雅的小劇場，百人以內的觀眾可與表演者間有極佳的觀賞距離，音響效果不用擴音便很好。大廣間於週末假日下午並有影片欣賞，企業團體則可預約茶宴樂舞專場。

大廣間樂舞以現今臺北的藝文表演密度，絕不會是弦歌不輟，我甚至擔心它有曲高知音稀的艱困；期待北投文物館能以其翩翩風度創造藝文傳奇，在北投溫泉鄉展開一幅新的夜宴圖。

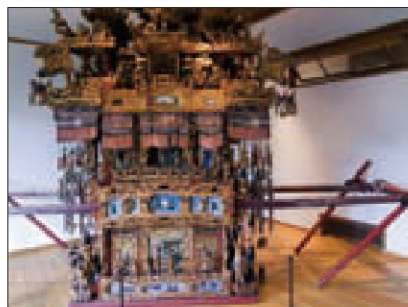
北投文物館主題展

【花嫁風情 婚俗藝術特展】

北投文物館於古蹟修復完工後的第一檔特展是以婚俗藝術為主題，展出日本、臺灣漢人、原住民三種婚俗文化。展品由嫁衣到各式嫁妝、婚俗禮品的祝福象徵意義等，其中一頂新娘花轎是非看不可的傑作。

這頂花轎是由浙江省寧波地區的造轎名匠歷時三年半於1933年完成的傑作。轎高2.8公尺，寬1.3公尺，深1.7公尺。轎頂是中國傳統建築的縮影，如庭台樓閣等，在壁面與樑柱上雕飾著鯉魚躍龍門、龍鳳呈祥等吉祥圖案，及桃

園三結義、姜太公釣魚等民間故事。轎身外部由46片木刻鑲嵌及彩繪玻璃組成——雕飾部分是在轎身主體結構之外，以鑲嵌方式拼組而成，共計有近百條的龍鳳，150位造型各異的人物以及難以數計的花鳥圖案。



特展中的新娘花轎是非看不可的傑作。

北投文物館

地址：幽雅路32號

電話：2891-2318

網址：www.folkartsm.org.tw/

開放時間：週二至週日10:00~17:30
：週一休館

門票：全票120元、優待票（學生、學齡前兒童、65歲以上長者）50元、身心障礙者及其陪同者一人免費。

導覽服務：免費提供語音導覽；週六日、國定假日兩場定時導覽。

交通：捷運淡水線至北投站下車，轉乘公車紅25小公車或230大公車，至北投文物館站下車，或捷運新北投站光明派出所前搭230公車，至北投文物館站下車。

飛岩走壁

樂 攀 岩



文／鍾文萍 攝影／楊智仁
協助／北投運動中心IDEA攀岩館
示範／傅星福、楊智凱

春雨溼答答，休閒沒處去？北投運動中心攀岩館內卻人滿為患。老老小小學起電影裡的蜘蛛人，在3層樓高（約9公尺）的岩壁上爬來爬去，一些仗著藝高人膽大的，甚至在天花板上玩起刺激的「倒掛鉤」把式，看得底下的人不由得腳底發癢，腎上腺素瞬間飆升不少！

來學登山壁虎功

攀岩是從登山延伸出來的活動。登山者攀爬大山時會遭遇各種地形，逢水溯溪，遇到峭壁則攀爬，攀岩，只是為了便於登上更高的山峰。後來越來越多人迷上這項挑戰高度與肢體靈活度的運動，攀岩才逐漸脫離登山，成為一項獨立的運動項目。日治時代，日本人從歐美將攀岩引進臺灣登山界，並視為另一種饒有趣味的登山方式，「登山壁虎功」便逐漸流行開來。

臺灣多山，原本應是攀岩的天堂，然而戶外攀岩得靠老天賞臉，萬一下雨或風大無法進行。為兼顧樂趣、安全及初級攀岩技巧訓練的考量，室內攀岩場應運而生；特別是這個時節陰晴不定，不受天候與時間限制的室內攀岩，正是追求刺激、舒展筋骨的火紅運動。北投運動中心內的IDEA攀岩館為全臺第二大的室內攀岩練習場，主任教練沈嘉玲表示，攀岩不只是一項手腳並



室內攀岩不受天候影響，是一項老少咸宜的休閒運動。



攀岩是一項手腳與腦力、智力並用的運動。

用的全身運動，上攀時，在生理上須同時發揮身體的柔軟度、指握力、平衡感，更須突破懼高障礙，集中思考力尋找下一個落腳點，因此對於小朋友具有開發腦力的功能，對大人來說，則是釋放壓力的體適能鍛鍊，透過身體在岩壁間的接觸游移，體驗宛如身處大自然中的原始律動。

室內攀岩分為2種，一是抱石，一是上攀，岩壁上貼有各色標籤，代表不同難度的攀爬路徑，供攀岩者參考。所謂抱石，顧名思義，即身上不著裝備，抱著岩石移動行進，對手的抓握力及身體協調感是一大考驗。為安全起見，抱石岩場限於高度3公尺以下，底下並鋪有安全軟墊，就算摔下來也不必擔心受傷。

上攀依據岩場性質與難度不同，又分為橫渡練習（Traversing）、上方確保攀登（Top Roped Climbing）、先鋒攀登（Leading）幾種玩法，均須兩兩一組，一人著安全吊帶、鉤環等裝備攀爬，另一人留守地面進行「確保」，也就是負責操控腰際間的安全吊帶，以確保上攀者的安全。如具有確保能力且通過測



攀爬之前必須進行暖身運動，以避免運動傷害。

試者，攀岩館會發給一張安檢卡，憑著這張卡，玩家只要自備裝備，花130元就可在場內不限時數玩上一整天，相當過癮。

逆勢向上放膽學

但對於初體驗者，專業教練現場教學是絕對必要的。基礎室內攀岩課程分為初體驗、入門兩種，前者適合沒經驗但想現場玩玩看的人，費用含裝備及教練確保；後者適合對攀岩有興趣、想深入認識者，內容包括裝備介紹、基本繩結、確保技術、攀岩技巧等，結訓後便可自行練習各種攀岩招式。

教練傅星福表示，無論是菜鳥還是資深玩家，基本規則均須嚴格遵守。正式攀登前，須進行3至5分鐘的暖身運動，特別是手關節、膝蓋、腳踝等部位，適度伸展暖身可避免產生運動傷害。接著教練會將岩壁上的繩索穿過確保器，再以鉤環鉤住攀岩者的吊帶和教練身上的結繩繩索，確保動作全部完成後，即可進行攀登。攀岩有一句基本口訣：「三點不動一點動」，也就是當雙手、雙腳攀附在岩壁上時，無論

左右移動或向上攀爬，務必先固定其中三點，一次只移動單手或單腳，便可穩定移動。萬一中途沒力或找不到踩腳點也沒關係，可坐在吊帶上稍作休息，待體力恢復再繼續攀登。

攀岩是對抗地心引力和人類原始懼高心理的爬升運動。除了自我鍛鍊體耐力，還得有Partner擔任確保者才能玩，也稱為繩伴。攀岩界有句名言：「如果你可以把命交給另一個人，才會明白什麼叫信任。」攀岩者必須信任繩伴，仰賴在底下進行確保的隊友協助護衛，才能無後顧之憂地專注挑戰、登上頂峰，同伴間的友情也在確保安全的過程中得到凝聚。有些夫妻檔一起玩攀岩後，感情更加親密；許多企業也常舉辦集體攀岩活動，在逆勢向上的過程中，激發士氣、消除信任危機，進而培養團隊之間互助合作、克服困難的珍貴默契。

戶外攀岩挑戰極限

戶外攀岩是更具挑戰性的玩法，北投大砲岩、熱海岩場以及東北角的龍洞都是北臺灣著名的天然岩場。與室內攀岩比較起來，戶外攀岩危險程度相對提高，裝備也多得多，然而與三五好友結伴攀登，興盡而止，回頭遙望，山水美景盡在腳下，君臨天下的暢快感油然而生！攀爬一段時日後，有些老鳥不再滿足於此，便會開始追求挑戰性更高的玩法，例如獨攀，不用繩索、不須夥伴，赤手空拳在岩壁上直起直落；或是冰攀，找一座冰封大山，趁著冰融前攀爬上行，都是公認難度最高的攀岩方式。

不過教練特別提醒，攀岩有一定的養成教育，千萬不要憑著一招半式就急著上線，因為這種運動只要稍出差錯便可能枉送性命，特別是戶外攀岩！最好還是到室內攀岩館扎扎實實打好基礎，再逐步體會當個蜘蛛人的成就感與樂趣吧！



東北角的龍洞岩場以海岸美景吸引岩友絡繹不絕。

裝備教室

初學攀岩時，攀岩館會提供所需裝備，如學出興趣決心更精進，不妨自購裝備，攀登起來更順手。

A.服裝：攀岩服裝並沒有特殊要求，款式合身、材質易吸汗即可。

B.攀岩鞋：鞋底具高度摩擦力，為便於攀岩者能以腳尖在很小的岩點上著力，宜挑選比平常穿的鞋小約半號者，可保護腳部，並有助於敏捷安全地攀爬。



B

C.安全吊帶：穿戴於腰部，連接攀登者身體、攀登繩與鉤環、確保器。

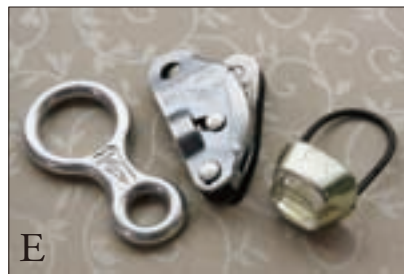


C

D.有鎖鉤環：攀岩時主要的連結工具，可將吊帶、主繩等依需要連接在一起。



D



E

E.確保器：確保者用來操作收繩、放繩動作，以確保攀爬者的安全。常用的包括八字環、豬鼻子及GRIGRI3種。

F.粉袋：繫於腰間，裡面裝著碳酸鎂粉，防止攀爬時滑手。

攀岩場地

室內攀岩：

IDEA攀岩館 2828-7660
臺北市青少年育樂中心
2343-2388轉8902

戶外攀岩：

臺北市攀岩運動協會 8923-5476

老飯店 新風情

臺北福君海悅大飯店

文／何儀琳 攝影／許斌

坐落於臺北市中心、位於重慶北路與長安西路交叉口的福君海悅大飯店，已經有33年的歷史，但一走進它明亮高敞的大廳，充滿時髦而復古的氛圍，讓人心情一變，彷彿回到大稻埕昔日的光輝年代。

開幕於1975年的福君大飯店，當時門前是臺北市最熱鬧的重慶露店，直通充滿各種美食小吃的圓環。隨著時光變遷，重慶露店已不復存在，圓環也改變了原有的樣貌，歷經兩年的全面翻新之後，福君大飯店也蛻變為「福君海悅大飯店」，以全新的內裝及服務，迎接來自各地的旅客。

傳承大稻埕光輝文化

雖然蛻去了33年的舊模樣，福君海悅大飯店仍然堅持傳揚在地文化，在門面、客房等設計上，巧妙融入茶葉鏤空雕刻的元素，以茶葉文化為設計主軸，以奉茶精神為服務理念，一入大廳便感受得到。而坐在大廳舒適的中式沙發上，接待櫃台背牆上的精緻



福君海悅大飯店大廳充滿時髦而復古的氛圍，讓人彷彿重回大稻埕昔日的光輝年代。

模型吸引了所有人的目光，那是一艘勁風滿帆的大船，正以昂揚之姿迎風破浪前行。

此外，在前往客房時，標示動線的路標及客房的房號門牌上，都可看見一朵朵盛開的美麗茶花，這些細緻的設計，都是為了闡述飯店所在地大稻埕的文化，期待讓往來的旅客知道，大稻埕曾以便利的交通運輸，成為商船貿易、茶葉洋行等商業活動所在地，更是臺灣首善的商業區。當

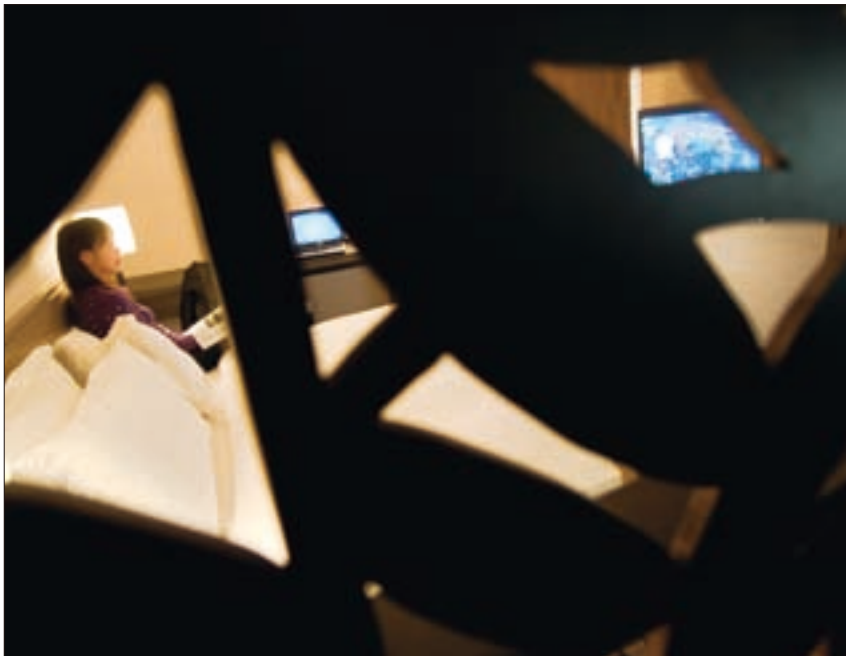
年外商如德記、怡和、美時、義和、新華利等五大洋行，先後來到大稻埕設立分公司，以便就近向英、美等國輸出茶葉，造就了大稻埕的當年繁華盛況。迄今仍可走訪大稻埕碼頭、王有記茶行等，即使昔日風華不再，大稻埕傳奇故事依然繼續流傳。

典雅骨董營造復古風情

高敞明亮的大廳裡陳設著簡單而不失韻味的中式桌椅，讓人心



大廳裡陳設著簡單而不失韻味的中式桌椅，讓人心情隨之沈靜下來。



飯店以茶葉文化為設計主軸，巧妙融入茶葉鏤空雕刻的元素。



矗立在接待櫃台旁的素雅屏風，是一件具兩百多年歷史的清代骨董。

情隨之沈靜下來，面對大門的骨董木案桌，曾在清朝某大戶人家的大客廳中送往迎來，現在也稱職地迎接著所有前來福君海悅的旅客，從容展現中式家具的溫潤光彩與低調奢華。

而矗立在接待櫃台旁的素雅屏風，其雕刻與花紋，也展現了中式家具的原色，樸素的外觀極其低調，但細緻的雕刻卻讓人難以忽視，這也是一件具兩百多年歷史的清代骨董。此外，在行政套房、電梯廳堂、走廊及商務交誼廳等處，到處都可見這些的骨董。

由內到外全面翻新

經過全面的翻新，三十幾年歷史的福君海悅大飯店有了截然不同的模樣，200間全新打造的客房，以典雅復古的裝潢，提供旅人舒適而安靜的休憩空間，乾濕分離的衛浴設備明亮寬敞，該有的沐浴備品、吹風機、茶水服務、保險箱、冰箱、衣櫃等一應俱全。為因應現代及國際旅客的衛浴習慣，200間客房中，僅60間提供浴缸設備，其餘皆為淋浴設施，不但增加空間感，並以大片霧面或透明玻璃增加採光，加上乾濕分離設計，讓整體衛浴空間更形精緻。

此外，所有客房都提供免費寬



全新打造的客房以典雅復古的裝潢，提供旅人舒適而安靜的休憩空間。

頻上網與大尺寸液晶螢幕電視，在海悅行政套房、福君行政套房等高級房型中，更於客廳空間與臥室空間各置放一台32吋液晶螢幕電視，以方便分開使用，徹底滿足商務旅客與觀光旅客的不同需求。

為了提供旅客更安全的住宿環境，福君海悅的客房如被單、床單、窗簾等，及走道的地毯、壁紙等，也全面採用防焰材質，並在2007年通過臺北市府3大面向、50個指標的檢查，成為提供「安全、安靜、乾淨」的三安優質旅館。

除了翻新硬體設備，提升軟體服務品質，由於緊臨著臺北車站、捷運站及國道客運總站，福君海悅成為臺灣各地與世界各國

旅客的集中地，因此，櫃台的接待人員，全都是具備外語能力與旅館專業訓練的七年級生，親切而具國際觀的服務熱忱，不但為老飯店注入了活力，更能接待來自世界各國的旅客。

休閒設施貼心完善

福君海悅大飯店的電梯廳堂，以鏡面挑高的設計營造寬敞明亮的空間，而牆面上點綴的花草紋路、骨董刺繡掛畫及隨處可見的骨董中式家具，更處處營造古典而優雅的美感。11樓的早餐餐廳，每日提供住房旅客精緻早餐。小巧的健身室，則提供旅客舒適的運動空間。此外，飯店更貼心地準備了房客專屬地下停車場，在停車位一位難求的臺北車

站旁，提供房客便利的停車空間。

位於飯店12樓的商務交誼廳，則是一處讓商務旅客得以悠閒放鬆的場所。放眼所及是太師椅、大花瓶、木雕畫舫等飾品，讓人彷彿來到清代官府的書齋。雖然位於飯店頂樓，但因保留了周圍的綠化空間，以退為進手法，讓空間感更為寬廣，視野更舒適自然。而在如此復古的空間中，卻提供了上網、雜誌書報、吧台等完整的現代化商務服務。

鬧中取靜的下午茶廳

很難想像在臺北車站周圍，可以找到一處寧靜的地點喝咖啡、聊是非，而11樓的海悅餐廳，就是一個讓人驚豔的安靜空間。簡



小巧的健身室提供旅客舒適的運動空間。



鬧中取靜的11樓露天座位區，可欣賞臺北車站前的新光摩天大樓。

潔高雅的裝潢，讓這下午茶廳的室內空間更形優雅，舒適的沙發與音樂營造出讓人放鬆的氣氛，而穿過吧台盡頭的玻璃門，便來到露天座位區，在這裡可欣賞車站前的新光摩天大樓，周圍的木飾條與綠樹盆栽，巧妙地遮蔽了底下車水馬龍的喧囂，也保障了客人的隱私，無須擔心周圍出現意外的窺視。目前海悅餐廳提供各式特調咖啡、養生花茶、果汁等飲品，也有蛋糕、三明治等西式手工點心，到年底前都提供飲料5折、點心7折的優惠活動。

此外，在露天座位區的中央，也規劃了可供團體聯誼之用的座位，夜晚時分點上燈光，請飯店提供音樂、飲料，加上夜間新光大樓燦爛霓虹燈景，便成為極具氣氛的場地。

福君海悅大飯店小檔案

地址：重慶北路1段62號

電話：2555-1122

傳真：2556-6217

網址：www.fortunehaiyatthotel.com

●**交通方式**：搭乘捷運、火車至臺北車站下車，由臺北地下街1號出口，步行約5分鐘可達。

●客房設備

- ★免費提供不限時數有線（客房）、無線（大廳）寬頻網路
- ★國際直撥電話。
- ★32吋液晶電視，可連結筆記型電腦加大螢幕視窗。福君、海悅行政套房內有2台32吋液晶電視。
- ★乾溼分離衛浴設備，透明隔間，分浴缸房型與淋浴房型。
- ★牙膏、牙刷、毛巾、沐浴乳等個人盥洗備品。
- ★免費提供礦泉水及咖啡、茶包
- ★免費提供自助早餐
- ★迷你冰箱
- ★手電筒
- ★吹風機
- ★快煮壺
- ★電子保險箱

●房型與房價

共有11種房型：分行政套房、家庭房、商務客房、三人房、雙人房及標準客房等，房價從3,200元至8,800元不等。平日6折（需加一成服務費），假日無折扣。

●服務項目

- ★機場接送
- ★全天候商務服務（文件傳真、影印等）
- ★代訂機票、車票與旅遊相關諮詢
- ★晨喚服務



具備外語能力與旅館專業訓練的七年級生，為老飯店注入了活力。

靜靜佇立，風雅一百年

國立臺灣博物館

文／簡愛立 攝影／王能佑

從來不認為自己是什麼「哈日族」，因為去東京從不為血拚，而喜歡搭荒川路面電車慢逛街居小巷，也喜歡前往江戶時代的下町區域感受常民而靜謐的氣氛。不久前，去了日本於19世紀中葉，因鎖國時期終結、而第一個對外開放的港口「橫濱」。當時，許多外國人上岸了，西洋的、典雅的、細緻的生活風俗，因而落地生根，一幢幢保存完好的西洋館，一踏入，就彷彿來到古典西方電影的場景，讓人想像昔時在大廳流轉的衣香鬢影、啜飲下午茶的優雅姿態……

沒想到，回國半年後，在偶然機會下，重回夢幻場景，只是這次沒花機票錢，只花了新臺幣20元買門票，便讓人勾起記憶。真不敢相信，我走進的其實是座博物館，而且還是一間正對著臺北車站、周邊人車商家雜沓的博物館；幸好，它位在二二八和平公園內，得以保有一身清雅，不染塵囂。

百年前，即開始記錄臺灣生態

細細探訪，發現「國立臺灣博物館」（以下簡稱：臺博館）果真擁有日式血統。臺博館，在日治時期稱「臺灣總督府博物館」，是當時政府為了慶祝縱貫線鐵路南北全線通車，而於1908年設立。不論創館動機是否為歌頌治臺有成，但博物館定位倒十分殷實剝切——「一間自然科學博物館，要把臺灣各地的動植物、礦物蒐集起來，還要研究人類、氣象等學科，好好地了解與展示。」這座全臺灣最古老、且營運依舊的博物館，目標很親民



國立臺灣博物館是全臺灣最古老的博物館。



臺博館位於二二八和平公園內，保有一身清雅，不染塵囂。

在地、很一以貫之，它站在臺灣土地上，研究臺灣的一切生命，飛禽走獸、花鳥蟲魚、原民文化，都被收攏其中，各安其位。

不過，臺博館最早並非位於現址，直到1915年，臺北新公園（二二八和平公園舊稱）裡的「兒玉總督後藤民政長官紀念館」（簡稱：兒玉後藤紀念館，為了紀

念第四任臺灣總督兒玉源太郎、民政長官後藤新平的功績而建）完工，才搬進。臺博館，自此在這座仿古希臘神殿外觀的建築裡，安身落戶近1世紀。請容我懺悔告解一下：我是因為愛上兒玉後藤紀念館的「美」，才靜心看見臺博館的「好」。但就如建築學者李乾朗所說：「博物館最重



臺博館內部建築裝飾精彩，門楣上方、牆沿、天花板線，處處令人讚嘆。

要的展品，就是建築物本身。」
的確，一提到羅浮宮，我們的腦海一定會先浮現建築大師貝聿銘設計的玻璃金字塔入口，可不是嗎？

百年來，繆思女神坐鎮其中

如今，我們談到臺博館，就會想起這麼一位含蓄靜雅的姑娘，全身米白色裝扮、站在清朝所築的臺北城城廓裡、東西與南北交通輻輳軸線上，她的姿容端麗，屹立百年，仍是位資深美女，華韻絲毫不減當年。事實上，以美女來形容臺博館，絕非偶然。它的正門外觀為「六柱式門廊」，這是希臘神殿的標準造型，正好與西方文化中認為「博物館」是「繆思女神居所」的想法遙遙相應。原來，博物館的英文說法「museum」，源於希臘語「mouseion」，意為「繆思神殿」。而繆思女神（Muse）共有9位，分別掌管各類藝術，這也就是為何生活中需要靈感時，總會希望「繆思」來指點一下的原因；而這股出於尊重藝術源頭的想法，正是為何需要繆思女神留駐、鎮守博物館的原因。這下腦袋的影像全都串聯了？是的，在世界各地旅遊時，若經常發現類似的希臘神殿式博物館建築，別懷疑，那可是人類向繆思女神致敬的表現。

至於為什麼一幢建造於日治時期的建築，會洋溢如此西式的風格？一方面是因為19世紀中葉以



博物館

挑高敞闊的大廳有32根柯林斯柱式，如同真人的列柱，歡迎賓客到來。





降，日本逐一打開門戶大港，友善接受西風東漸，表現在建築上尤其明顯；另一方面，這是座帶有紀念意味的建築，所以建築式樣採取莊嚴穩重格調，簡練且不失細緻。整座建築的平面配置呈「一」字形，正門大廳位在建築物中央，展覽室分別向左右兩翼伸展，延伸至東西兩側，體積與高度變得較大較高，正好為建築本體做一個有力的收邊，也展現對稱均衡的結構特性。至於，為什麼建築物要蓋成「一」字形，據說，是設計之初，考量臺灣夏季氣候炎熱，如此可減少西曬，這也凸顯建築師設計作品時，貼心考慮了人、藏品與環境之間的關係。

百年光輝，高貴都在建築細節裡

此建築在外觀上，最引人注目的，則非建築物中央上方突起的「暗綠銅皮羅馬式圓頂」莫屬，它雖不像寶石能多角度發光，卻以曖曖內含光之姿聚集無限傾慕眼光；細究圓頂之於建築，寓意在於紀念性與權威性，此館果真充滿「紀念符碼」。將眼光往下

移，則可看到正門的六柱式門廊，6根高聳、柱身刻有直線凹槽的多立克柱式（Doric order）圓柱，氣勢莊嚴，穩重非常。另外，仔細看建築物的正面與背面，幾乎毫無二致，不過門廊上方用來做裝飾的等腰三角形楣飾（稱：三角楣飾、山頭）內容，卻有些微不同。正面三角楣飾的正中央有一面盾牌勳章飾塊面，周圍布滿巴洛克時期泥飾藝術的花草紋樣浮雕；背面則是以月桂冠葉編織冠帶，環繞做裝飾。

在館外兜走了好一圈，終於入內，來到挑高敞闊的大廳，整體色調與建築外觀一致，呈舒服優雅的米色調，還可見到四周站滿多位昂然挺立、神情優雅的管家——32根柱身同為米白色、柱頭以金黃卷渦與花葉相間裝飾的柯林斯柱式（Corinthian order），啊，由這些如真人的列柱，歡迎遊人賓客的到來，似乎也讓人感覺自己以嬌客之姿華貴了起來，不自覺學當一名貴婦，輕手輕腳開始觀覽起。站在大廳中央往上看，天花板圓頂下方的鑲嵌玻璃，除了裝飾意味，還兼具採光效果，

日光正盛，玻璃花窗由上而下投射光束，引來萬花筒式的視覺驚喜。臺博館內部建築裝飾精彩不只如此，用心看用眼找，樓梯欄杆、門楣上方、牆沿、天花板線，處處令人讚嘆。

百年遊人，繼續來此觀展靜憩

神奇的是，氣質風雅的臺博館，卻不讓人感到很疏離，想來和它當初親民的定位有關。這會兒1樓大廳兩旁正展示著「臺灣棒球百年特展」，以加入棒局的遊戲方式，邀請遊人參觀涉入。臺博館真是有玩心，從我手中拿到的一只棒球造型圓形「坭仔標」便可知，百年博物館，策劃這般有律動感的展覽，足見它允文允武，氣質之外，更有動感。精彩展覽不只如此，例如，刻正上場的「百年風華 臺灣博物館建築特展」，是今年欣逢建館百週年慶而推出、「以斯文豪為名」與「生命密碼」則均是以生態為主題的展覽。常設展則固定有「臺灣生物展示區」、「臺灣先住民展示區」。在美麗建築物裡，學習、吸收知識，令人感覺特別美好，知識也因而芬芳易懂了起來。

來臺博館，除了細細品賞建築的細膩處、展覽的豐富教育性，如果你和我一樣另有目的，是為沾染一身風雅而來，記得，一定要走到1或2樓建築物背立面的一字形走廊甬道，找張木頭椅好整以暇坐上，輕輕感受頭頂上，服帖窗框的透光薄簾因風吹動；身子旁，嵌入建築的圓柱勾勒出的力勁凹溝……坐著坐著，逐漸與這般風景融為一體，真正感受，人，就該為此刻的美好而活存。



百年博物館常策劃各式精彩的展覽。

解密小檔案

臺博館創設：1908年

臺博館建築：1913年建造，1915年完工啟用

設計建造者：野村一郎、近藤十郎、荒木榮一

博物館位置：二二八和平公園內，正對館前路

面積：約1,689平方公尺（511坪），東西寬330尺、南北長75尺

整修工程：館建築高齡90多歲，期間曾因空襲、地震、颱風、漏水等問題進行多次整修，分別在：1961年（封館1年）、1994年（封館3年）、2004年（封館3年）。

建築特色：

● 正門門廊的多立克式列柱：各高30尺、直徑4尺，使用水泥混凝土構造。

● 天花板圓頂下方的鑲嵌玻璃：直徑21尺，高約55尺。

文化意象：

● 臺博館建築與新公園，曾登上戰後由臺灣銀行發行之印花稅票、愛國獎券，近10次。

● 其他以臺博館為主角的文化創意商品，例如版畫、杯子、滑鼠墊、鉛筆、絲巾等等，多不可勝數。

展望未來：

臺博館規劃將從單一展館，擴展相關歷史建築群，以建立更豐厚

的人文脈絡：

● 串聯土地銀行舊址，打造「自然史博物館」。

● 串聯臺灣鐵路局舊址，以交通建設現代化發展為主題，打造「現代性博物館」。

● 串聯公賣局現址的「產業史博物館」，呈現臺灣早期菸、酒、茶葉、樟腦等民生產業發展。

● 集結周邊的博物館、古蹟、歷史建築，打造「生態性博物館家族」。

交通：

搭乘捷運淡水線至臺大醫院站，從二二八和平公園出口方向步行數分鐘即可到達。



南港展覽館

驚喜呈現

文／林瑞珠

臺灣在走向全球化的同時，許多大型的公共建設亦不落人後，例如新近落成啟用的「南港展覽館」，就是讓臺北市除了原有的世貿展覽館之外，增加另一處與國際接軌的商展空間。這座由經濟部投資興建，外貿協會取得10年經營權的展覽空間，是臺灣首座專業化的大型雙層展覽館，面積為世貿展覽館的2倍大，未來商機無限。

現代藝術為綠建築畫龍點睛

21世紀初，環保意識高漲，其中，綠建築便是現代建築的新概念。3月才落成啟用、外型酷似鯨魚的「南港展覽館」，也隨著這股時代潮流做整體綠能的设计，而成為全臺首座擁有綠建築標章的展覽館。它不但具備節能、節水、節省耗材等多重功能，甚至可當成藝術品來欣賞，來訪的遊

客可以在館內、館外發現多處公共藝術的陳設，例如由大門處湧入大廳那七彩斑斕、大小不一的圓，高高低低懸吊於天花板上，如同波浪起伏般，這便是「生命之歌」；側門則有二只巨大的手組成的「天人境界」，一手指地，一手朝天，禪意無限，讓整座展覽館充滿了文藝氣息。

在整體設計上，南港展覽館分為地上7層、地下1層，共有西側大樓、中央展場與東側大樓三大空間配置，其中東側大樓多為機房、西側大樓規劃為辦公室、會議室、餐廳、商店等，而中央展場則可分為下層1樓展場與上層4樓展場，分別可彈性隔成3區使用，同時舉辦6項不同的展覽；包括戶外展區部分，合計大約可以提供2,600個攤位，面積約46,000平方公尺，足以提供不同使用者的需求。



南港展覽館為世貿展覽館的2倍大，未來商機無限。（王能佑攝）

東南亞第一的無柱式空間

為了讓參展業者及民眾可以順暢地進場、出場，每一隔層均有電扶梯直通，參展者或觀展者可以順著現場指引快速便捷地抵達各個展場。令人雙眼為之一亮的則是4樓展場，那是一個無柱式的開放空間，高度28公尺，面積廣達6,860坪，是小巨蛋的2倍大，可同時容納1,306個標準攤位，全場展出時，氣勢壯觀無比，亦是其他展覽館所望塵莫及，非常適合



展覽館外陳列的「天人境界」公共藝術。（南港展覽館提供）



南港展覽館規劃有便利的接駁系統。（王能佑攝）



南港展覽館的開幕展為自行車展，吸引人潮觀展。（王能佑攝）

舉辦大型活動。

4樓展場到底有多大呢？若以「劇院型」的座位來計算，大約可以容納3萬個座位，非常適合提供大型會議、大型表演等活動，簡而言之，臺灣大型的室內演唱會又增加一處更大、更完美的空間，歌迷肯定有福了。

有現代化的設施並不足以引人特別的讚賞，還需兼顧人性化的設施，包括人車分道、全館可提供4,000人同時無線上網、管線全面溝槽化等，都是這座新穎別緻的展覽館所提供的體貼設計，同時亦提高展場的安全與美觀。

此外，4樓與5樓各有4間會議室，可彈性區分為12間，容納1,860人同時開會，平常則可提供各公司出租使用。至於1樓的商品街也設計得充滿光影效果，充分將建築設計、自然景觀及文化時尚等元素融合於一體，讓民眾在

觀賞展覽及購物過程中，同時擁有視覺及心靈的享受。

便捷交通帶來商機

除了現代化的設備之外，便捷的交通網路亦是南港展覽館的極大優勢。目前館區周邊可以直接連結國道第1、3、5號高速公路及通往市區的環東快速道路，同時鄰近三鐵共構的南港車站、南港高鐵站以及南港捷運站；2年之後，捷運內湖線及板南線即將匯通於此，這個展覽館將成為全臺第一個與捷運連通的大型公共設施，實現走出捷運站便抵達展覽館的美夢，讓訪客得以輕鬆、安全地進入館區，周邊的交通秩序亦可大為改善。此外，未來松山機場若有內湖線及規劃良好的室內捷運連通道，亦可方便搭機旅客進入展館。

目前雙捷運的優勢尚在期待

中，為了讓民眾方便抵達會場，也讓外地來的參展者輕鬆抵達下榻的旅館或各地景點，以及在展覽期間疏運人潮，臺北市政府交通局規劃捷運昆陽站至展館的公車路線，展覽期間，將提供免費服務；同時亦規劃出4條距離南港展覽館30分鐘以內車程的知名旅館接駁路線，每日定點安排20人座中型巴士接送。

商店街與美食饗宴

參展、觀展之餘，民生問題也不能忽略。目前，1樓的商店街緊鄰經貿二路，設有知名連鎖速食餐廳、咖啡簡餐店、便利商店、花店及禮品店等。3樓的餐廳則同時提供中西式的佳餚美饌，包括君悅飯店所經營的西餐廳、自助餐廳，以及假日飯店提供的港式飲茶及粵式料理，其中西餐廳可容納450人、中餐廳400人、自助

餐250人同時用餐。

其中，假日飯店為顧及參展民眾緊湊的行程，除了中餐供應美味的港式點心及粵式料理，讓商務客有個接待客人或洽商的高雅餐飲場地之外，亦貼心地推出自助餐及便當快餐，讓忙碌的參展者在短促的中餐時間亦可享用到五星級的快餐，為分秒必爭的參展民眾提供更多的餐飲選擇。

與世貿展覽館相輔相成

南港展覽館與臺北世貿展覽館未來的角色扮演有何不同呢？針對這個問題，南港展覽館展會業務組組長廖俊生表示：「未來兩者將扮演相輔相成的雙子星展場角色，以增加國際廠商和觀光客的造訪，進而促進臺灣經貿成長，提升臺灣的國際地位，聯手將臺灣推向全世界。目前南港展



南港展覽館3樓的高雅餐廳，可供民眾用餐。(劉威震攝)

覽館主要以舉辦大型、專業性、B2B的展覽為主，非展覽期間，上、下層展覽場可出租給一般民眾舉辦各項活動，如大型餐會、演唱會、藝文活動及體育賽事等；4、5樓會議室也將對外出租，1樓商店街平日則開放給一般民眾前來消費。」

南港展覽館擁有的優勢是國內其他展覽館無法比擬，未來還將在周邊土地規劃擴建南港二館及國際大型觀光旅館、大型購物商場，可以想見，臺北市除了信義計畫區之外，南港繁榮指日可待。



南港展覽館是全臺首座擁有綠建築標章的展覽館。(劉威震攝)

南港展覽館小檔案

地址：經貿二路1號

電話：2725-5200

面積：總樓地板面積約為14.4萬平方公尺，規畫為地下1層、地上7層，展場位於1樓和4樓，總面積4.6萬平方公尺，可以設置2,666個標準攤位。地下停車場可停放620輛汽車、177輛機車。

建築特色：採綠建築設計，展場4樓採無柱式設計，面積達2.3萬平方公尺，相當於2座臺北小巨蛋，

可容納3萬張座位，適合舉辦一般展覽及大型演唱會，是東南亞最大的無柱式展覽場。

人車分道：參展及參觀人員由展館西側進出，車輛則由東側進出。1樓及4樓展場東側各設有3座寬敞的貨車出入口大門。除了貨車出入口，東側還設有3部大型貨梯，寬3公尺、高3公尺、縱深7.8公尺，每部載重6公噸，可供運送展品使用。

2008年展覽檔期預告

| | |
|------------|----------------------|
| 3月13日~16日 | 自行車展 |
| 4月9日~12日 | 汽車零配件展 |
| 6月3日~7日 | 電腦展 |
| 6月18日~21日 | 食品展、食品機械展、包裝展 |
| 9月18日~22日 | 塑膠膠展 |
| 10月7日~11日 | 電子展、RFID展、寬頻通訊展 |
| 10月22日~24日 | 臺灣電路板展、臺灣電子組裝展、綠色技術展 |

展覽時間如有變動，以主辦單位公布為主。



土耳其Sufi音樂大師泰伯力克。



臺北市傳統藝術季是全臺最具特色的傳統藝術匯演之一。

聆聽絲路音樂

2008臺北市傳統藝術季登場

文／邱鳳華 圖／臺北市立國樂團提供

2008臺北市傳統藝術季3月29日開跑了！今年傳統藝術季以「絲路音樂」為主題，特別邀請絲路幾個重要國家、地點的音樂家來臺演出，這些在臺北難得一見、非常具有特色的音樂和演奏型態，都將出現在2008臺北市傳統藝術季，重現往昔東西文化交流的盛況。

絲路音樂 臺北飄揚

絲路，是漢武帝時，張騫出使西域，建立起以長安（今西安）為起點，經甘肅、新疆，到中亞、西亞的絲綢之路，自古便給人神秘、荒蕪、孤獨和流浪的想像。從古至今，詩人王維的「西出陽關無故人」、李白的「長風幾萬里，吹度玉門關」，一直到當今大提琴家馬友友，都深深為它著迷；馬友友甚至組織了絲路合奏團到世界各地巡演。絲路音樂成為近幾年樂壇最熱門的音樂類型。

今年傳統藝術季特別以「絲路音樂」為主題，規劃了「敦煌系列」、「天山系列」、「絲竹小而美」、「月光戲棚」、「文化

就在巷子」五大系列，分別以歌、樂、舞、劇方式呈現。

為了讓民眾聽到、看到更多樣性的絲路音樂，臺北市立國樂團特別邀請絲路幾個重要國家、地點的音樂家來臺灣演出，包括國際著名的藝術家如伊朗徹米哈尼鼓樂三重奏（Chemirani Trio）、蒙古女歌手烏仁娜（Urna Chahar-Tugchi）、土耳其Sufi音樂大師Omar Faruk Tekbilek、馬友友絲路合奏團成員琵琶演奏家吳蠻、烏茲別克國家樂舞團與中國指揮家李心草等參與演出。

國內部分，則有小西園掌中劇團、弘宛然古典布袋戲團、臺原偶戲團、薪傳歌仔戲劇團、唐美雲歌劇團、河洛歌仔戲團、「韶」室內樂團、III+箏樂團等優秀團體。壓軸則由臺北市立交響樂團和臺北市立國樂團聯合演出「近身接觸」音樂會。

33場節目 精彩可期

臺北市傳統藝術季3月29日開幕，6月7日閉幕，一共有33場精彩節目。3月29日（六）開幕音樂會當天下午1點至6點，在

中山堂廣場特別舉辦「絲路藝術市集」，將絲路途徑中具代表性的地域以驛站（帳棚）的方式，邀集國內相關國家團體、社團的外籍或本國人士身著傳統服飾，展出當地的工藝品或美食，讓大家在市集活動中進一步認識「絲路」國家的特色風貌。

另外配合絲路音樂主題，中山堂2樓堡壘廳也於音樂會當天推出「絲路風味餐」，有新疆餅、孜然烤羊肉、羊油雞豆飯等，憑「敦煌」和「天山」系列音樂會票券可享用餐9折優惠，預約8折優惠。

臺北市傳統藝術季由臺北市政府主辦，文化局策劃，臺北市中山堂和臺北市立國樂團承辦，每年3至6月舉辦，是臺北市和全臺灣最具特色的傳統藝術匯演之一，為期3個月的時間，展演多種型態的傳統藝術節目約30多場，今年將可以看到運用當代觀念與生活元素，展現傳統與創新精神，以及重現東西文化交匯的絲路音樂精彩盛況。



絲路音樂充滿多樣風韻，圖上為蒙古女歌手烏仁娜，圖下為伊朗徹米哈尼鼓樂三重奏，圖右為烏茲別克國家樂舞團。



演出節目：

1. 敦煌系列：（需購票）

- ①3/29 發現絲路
- ②4/26 蒙古原音
- ③5/02 十指繁弦
- ④5/17 絲路王國

2. 天山系列：（需購票）

- ①4/12 新疆之春
- ②4/19 草原吟遊
- ③5/09 來自伊斯坦堡的彩旋
- ④5/18 樂舞繽紛

3. 絲竹小而美：（需購票）

- ①4/18 絲之路——III+的東亞新箏樂
- ②5/06 絲路唱想
- ③5/16 當代·絲路
- ④5/24 湯良興琵琶藝術
- ⑤5/27 國樂拼圖
- ⑥5/28 鼓今中外

4. 月光戲棚：

- ①5/10 絲路傳奇——烏雞國（免費）
- ②5/11 鄭和下西洋之金毛道長（免費）
- ③5/23 絲戀（需購票）
- ④5/23 花仙奇緣——哇！小公主睡著了（免費）
- ⑤5/24 將錯就錯——公主和番巧配奇緣（免費）
- ⑥5/25 欽差大臣（免費）

5. 「閉幕音樂會」1場：（需購票）

6/7由臺北市立交響樂團與臺北市立國樂團聯合演出「近身接觸」

6. 「文化就在巷子」：12場皆免費

97年度傳統藝術季節目豐富多樣，詳細總表請上網查詢，網址：www.tcomusic.tw，購票請洽兩廳院售票系統，電話：3393-9888



馬友友絲路合奏團成員琵琶演奏家吳蠻應邀來臺北演出。

毛巾、抹布、畚箕、棉花棒，都是一般民眾日常生活經常使用的物品，但到底要怎麼設計，才能讓這些我們視為理所當然、原本已經很好用的物品，變得更好用呢？不需高科技，不需大成本，只要小巧思，就能達成。臺北市府都市發展局與自由空間教育基金會舉辦的「2007第二屆通用設計獎」，以「淨」為主題，共吸引1768件設計作品角逐，經過激烈複審，共選出10名最佳作品。

通用設計 人人都能輕鬆使用

通用設計是一種「為所有人考慮的設計」，無須改良或特別設計就能為所有人使用的產品、環境及通訊，盡量讓所有的人都覺得便利好用。所傳達的意思是「如能妥善被有障礙的人使用，便能被所有的人使用」。臺北市長郝龍斌也認為，便利、多元關

懷與安全三大方向，正是通用設計的核心價值。

這屆首獎得主為陳建志先生的作品——「Clean淨」，利用發泡材質EVA柔軟特性，加進毛巾兩端做十字開口，讓手部受傷或殘障者可以直接靠手臂擰毛巾或擦拭，並且省力地使用毛巾，是件不僅有創意也是充滿愛心及體貼的作品。這項作品也為他贏得了15萬元的獎金。二獎得獎作品為曾允楷的「CLO+H」，利用抹布本身四方形的角落，延伸出兩個三角形，可便利使用者將手套入後擦拭，擦高處和縫隙時可減低手部施力，使用後也可以直接將小角落掛在掛勾上收納。

畚箕後端加上輪子，只要傾斜個角度，所有垃圾就能都被帶進去了；抹布每一面加上編號，幫



棉花棒容器內圈環狀排列，拿取時就可避免不必要的接觸污染。

小成本大巧思 通用設計更便利

文／魯開平 圖／財團法人臺北市自由空間教育基金會提供



在毛巾兩端做十字開口，可讓手傷或殘障者直接靠手臂擰毛巾的創意，讓陳建志得到設計獎頭獎。



抹布每面加編號，幫助記憶使用過的布面，讓打掃更輕鬆。

助記憶使用過的布面，打掃可以更輕鬆；只要將棉花棒容器內圈設計成環狀排列，拿取及使用時就可以避免不必要的接觸污染，使用起來更便利。這些都是本屆入圍作品的巧思。最讓主辦單位感動的是，本屆有4位北市士東國小資優班五年級學童參賽，設計了「自動擦地鼠」、「擦拭筆」、「擦地鞋」及「吸鐵抹布」等作品，作品雖不夠成熟，卻展現獨特的創意，可見通用設計理念已向下扎根，他們也獲頒獎狀表揚。

總會老去 將心比心更創新

自由空間教育基金會董事長唐峰正表示，過去推動無障礙空間運動20多年，經評估後達成率不到3成，主要因為不論是政府公部門、一般民眾、甚至行動不便者的家屬，常覺得事不關己，但是每個人一生中，都難免會受傷，並且終究會老去，女性則會懷孕，遭逢短時間行動不便的時刻；因此，推廣通用設計可以當作一種新的關懷指標，並且將心

比心，像保險的觀念一樣，每個人都有機會用到，絕對不會與己無關。因此，創立通用設計獎，期盼能拋磚引玉，引起社會的注意、廣泛推廣觀念，最後落實在生活的各個面向上。

2006第一屆通用設計獎，得獎作品名為「Another Hand」的「通用食盤」近日來已上市開賣，「通用食盤」的概念在於，一般使用淺盤，當盤中最後剩下一點食物時，就難以進食乾淨，對於某些只能單手操作的使用者，要把東西吃乾淨更是不可能的任務；因此，在盤緣設計製造出一個垂直面，只要用湯匙把食物推

到這裡，就可將盤緣當做輔助，輕易把最後的食物吃乾淨。目前「通用食盤」可在信義區新光三越A11館B2的俊欣行專櫃購買。

正式商品化 需企業資金挹注

唐峰正認為，目前通用設計獎主軸，雖在於杯盤、清潔用品等日常生活用品，未來預計還會拓展廣範疇至車輛、房屋以及整體都市計畫上。第二屆的得獎、入圍作品，目前停留在概念層次上，若要量產成為正式銷售的商品，還必須經過研發、生產製造與行銷的階段，因此希望國內有意推廣通用設計的廠商，能夠一同加入將通用設計作品商品化的行列，為推動無障礙的自由空間，盡一份心力。

相關訊息可上網查詢：

通用設計獎網址：www.ud.org.tw

自由空間教育基金會網址：

www.freeuniverse.org.tw/main/home.php



第一屆得獎作品「通用食盤」，目前已商品化上市販售。



國小五年級生也有參賽作品，顯示通用設計理念已向下扎根。



吞糞後端加輪子，只要傾斜角度，就能帶進所有垃圾。



本屆二獎得獎作品利用抹布角落，延伸出2個三角形，可便利使用者將手套入後擦拭。

公共藝術好好玩

臺北市公共藝術漫步路線

文字整理／邱鳳華 攝影／許育愷
資料提供／臺北市府文化局



(王能佑／攝)

日常生活中，我們隨時都有機會與藝術品相遇，臺北市街頭就有許許多多的公共藝術作品，創作形式多元豐富，提供臺北市民不同感受的公共空間美學。

文化局與格林文化經過一年的

策劃，共同推出讓大小孩子一起來認識公共藝術的新繪本「公共藝術好好玩」，結合了圖畫和照片，用活潑的敘述方式帶入兒童的世界。同時，文化局也提出6條漫步公共藝術建議路線，讓臺北

市民可以漫步其中，享受公共空間的驚喜與樂趣，我們以不同的創作型態，挑出6條路線中的代表作品，以下就讓我們來認識臺北市的公共藝術。

摩登商圈的藝術驚艷

信義區

信義區是臺北市重要的商業區，此區所設置的公共藝術作品，符合國際都會區的現代特色，藝術性與前衛性皆令人印象深刻，適合找一個風和日麗的午後，慢慢體會逛街之外的公共趣味。



名稱：扣

設置地點：松德路168巷內，大樓左前方草坪上

作品利用積木堆疊、虛實翻轉的概念，進行石塊的堆疊，將hinet.net中間的小點巧妙地轉化成鈕釦，使原先不引人注意的頓點，在冷調外表下，存有幽默與驚喜。



名稱：站在圓球上與爪子上的野兔

設置地點：松仁路3號 國際會議中心入口戶外廣場

創作靈感來自英國鄉野看到兩隻大型野兔在原野上互搏，其動作彷彿人類的拳擊運動。矯捷的野兔採立姿，帶點詼諧卻不失躍動的活力，令人擁有更寬廣的想像空間！

市民大道

市民大道為臺北市區重要的快速道路，沿路設置的公共藝術各展現出不同特色，在繁忙的交通道路與車陣裡，帶來一絲喘息的注目空間。



名稱：女武神，時間廊

市民大道、敦化北路口西側中央分隔島

「女武神」象徵循環，引申為週而復始；「時間廊」表達萬物無脫時間規範、世間美好事務皆存於記憶時間差。



名稱：金樹歲月

設置地點：市民大道、松江路口西北側人行道

臺北都會一直是許多人心目中的逐錢天堂；作者以一棵金樹來代表臺北人喜愛的「搖錢樹」，中間的金樹混夾在7棵真樹之間，不再成長的情形反應出城市中自然環境的無奈！

融合科學與趣味的互動藝術空間

國立臺灣科學教育館

臺灣科教館所設置的公共藝術皆與科學有著莫大的關係，藉由科學及物理能量的運動，公共藝術品也能呈現理性與感性的互動。



名稱：紡紗之風

設置地點：士商路189號

一個向風力與重力挑戰的雕塑！在7公尺高的上端，頂著具平衡感的橫桿，正在對抗地心引力。同時，隨著風力的吹拂，橫桿也會恣意的晃動著。二根橫桿色彩，除了增添娛樂感，也適當地傳達藝術家的意念——快樂知識。



名稱：滾球機器

設置地點：士商路189號

球體從機器的頂端向下滾動，並實際演出能量保存及能量轉換兩種概念，隨著球體的運動，能量由動能轉為音能（球在軌道滾動時所發出的聲音，由球所制動的棒槌敲擊音樂裝置所擊出的樂聲）。

南港軟體園區

為了擺脫舊工業時代的形象，新興的軟體工業園區特別展開雙臂歡迎公共藝術的加入，讓園區內冰冷高大的建築物增添了幾許柔美的線條。



名稱：思想的轉動

設置地點：南港軟體科學園區中庭廣場

以人臉與腦外型並置的半抽象外觀，充滿時代的速度感，對應到科技工業、創意與大腦之結合產業，為冷峻的園區空間添增人的溫度。

名稱：有逗點、句點的風景

設置地點：南港軟體科學園區中庭廣場

作者為了園區中不同專業領域的工作者，體貼地呈現視覺和肢體上交叉的休憩點，行文之間的各種標點符號，在這裡被放大移至戶外空間後，變成詼諧的暫留、串聯、想像等種種視覺符碼，同時也成為兼具功能性的雕塑家具，穿插在戶外漫步的空間中，親近地予人一種錯置的驚喜，啟發另一層次的想像空間。



探索藝術化的公有設施——

迪化污水處理廠休閒運動公園

迪化污水處理廠打破舊有嫌惡的刻板印象，將處理設施地下化，取而代之的是獨特的建築物造型，公園更藉由公共藝術的設置，讓污水處理廠與市民的距離更親近，關係更密切。



名稱：聽見水聲

設置地點：酒泉街235號，附設休閒運動公園之服務台

藝術家以污水處理廠所在地衍生構想，將污水處理的過程與水的循環，巧妙變成藝術作品的一部分，讓民眾得以在此藝術作品中了解污水的產生、處理與回歸自然的歷程。

名稱：一種接觸的美學

設置地點：酒泉街235號，入口廣場正立牆面

「Anfassen=Touch」意指接觸、聯繫、接近、涉及、對待的住民美學。藝術家將傳統建築紅磚的特色，結合社區住民壓指紋參與活動，強調與社區住民的結合與期待。



敦化南、北路

綠蔭扶疏的敦化南、北路上，透過敦化藝術通廊公共藝術的設置，來美化環境景觀，提昇環境中的文化藝術氣息，增添藝術的國際新景象。



名稱：時間斑馬線

設置地點：敦化北路、市民大道口人行道上

過馬路，要小心，來到「時間斑馬線」前，拍拍馬屁之後，注意停、看、聽，等一等，紅燈、綠燈，「時間斑馬線」陪你看分明！

名稱：嗡嗡的風景

設置地點：敦化北路（民權東路——民生東路段）

對臺北市都會型空間的速度感所形成的焦慮，提出一些深刻的省思。在中央分隔島上安置了6座透明鐘罩，供人進入駐足休息片刻及聆聽自己的「內在之音」。為東方藝術中具冥想性的靜默空間注入一個嶄新的視野。





士林運動中心外觀設計有
獨具特色的七彩遮陽板，
令人賞心悅目。

泳池 陽光

SPA

士林運動中心 全都有

文／魯開平 攝影／王能佑

繼中山、北投、中正、南港、萬華後，臺北市第6座運動中心——士林運動中心，於今年2月正式啟用。士林運動中心具有五星級的先進運動設施與溫水游泳池，收費標準依其他營運中運動中心價格收費，溫水游泳池每次110元，使用健身房每小時50元、羽球1小時300元、桌球100元，收費平民化。

3樓游泳池 美景盡收眼底

士林運動中心位於士商路1號，交通便利，鄰近承德公園與士林夜市，不論是附近居民、上班族或逛街的人潮，都能就近來此運動休閒。外觀設計上也獨具巧思，飛躍的屋簷、外露骨架及錯落的七彩遮陽板，令人賞心悅目，室內則具備高爾夫、舞蹈教室、溫水游泳池、桌球室、攀岩場、專業室內羽球場、社區教室和西洋弓箭場等設施，其中最具有特色的就是溫水游泳池，打破前5座社區運動中心將游泳池設於地下室的慣例，改設在3樓，讓泳客有優美景觀和挑高2層樓的舒適空間，搭配落地帷幕，盡收窗外承德公園的美景，晴朗時溫煦陽光更可穿透玻璃，映射泳池水面。溫水游泳池樓層則同時附設SPA水療池、蒸氣室、烤箱等，讓市民可以在室內盡情享受游泳樂趣。

配合泳池位於3樓，建築構造上在2樓半設計夾層，方便泳池



籃球場寬廣開闊，可同時容納800人活動。

維修，除了加強漏水防護外，在載重設計上作了縝密的計算，加上整棟建築為鋼骨結構，安全無虞。順應這種新趨勢，未來的內湖區市民運動中心，室內溫水游泳池將設置在7樓，預計今年4月可以完工。另一處興建中的信義區市民運動中心也會將游泳池設在5樓。

綠建築指標 四項全包

此外，士林運動中心主體建築與世界環保概念接軌，符合「基地保水指標、日常節能指標、水資源指標和污水垃圾改善指標」等四大綠建築指標。節能措施包括利用空調熱回收，加熱溫水游泳池水，減少鍋爐燒水的熱能浪費，並且回收泳池餘水，沖洗各

樓層洗手間；游泳池排水孔更加裝分隔板，讓泳池溢出的水流入內側，經過臭氧殺菌、過濾循環後回收泳池使用，靠外側的排水孔接收的污水則直接排除；同時在建築物中設置省水器材、大型耗水設施彌補措施和雨水回收系統；並且於地下室設立回收分類場，加強資源統整。

士林運動中心由體育處委託新工處代辦，94年10月14日動工，96年11月26日完竣，興建造價新臺幣3億多元，現委託財團法人臺北市中華基督教青年會（YMCA）經營管理。

全人健康 從運動開始

YMCA派駐士林運動中心執行長林昭郎表示，YMCA致力於社



未來YMCA將會與美、日交流，提供最時尚、流行與健康的運動課程。



健身教練十分熱心，指導民眾正確使用重訓機。



泳池位於3樓，陽光穿透玻璃映射池面，有別於一般室內泳池。

區服務和社會教育，並以「全人健康，從運動開始」為目標，期望能提供安全、舒適、乾淨的環境，讓民眾運動，並且以積極、走動式的親切服務，希望臺北市民能夠同時得到身、心、靈的健

康。目前已在營運中的北投區運動中心，同是委託YMCA經營，因此將會移植其成功經驗，管理士林運動中心。由於YMCA是國際性的財團法人組織，未來也會與美國、日本進行師資、課程和人員



位於1樓的迷你高爾夫球場，備有室內電腦模擬練習場，設備十分先進。

交流，提供最時尚、流行與健康的運動課程。

臺北市政府結合終生運動、終生學習的理念及社區總體營造趨勢，規劃興建具社區化、多元化的地區性市民運動中心。臺北市體育處表示，在某民間運動中心倒閉之後，運動中心詢問度大幅提高，據估計，每個月約70萬人次湧入臺北市6個運動中心，而運動中心也秉持服務市民的理念，收費親民，除健身房、游泳池具有月票優惠外，不採會員制度。未來內湖、信義、大同、大安、文山、松山等區的運動中心，都預計在98年完工，屆時市民將擁有更多運動休閒的好去處。

士林運動中心

地址：士商路1號

電話：2880-5966

網址：www.slsc-taipei.org/main.html

交通：

- 1.捷運：淡水線劍潭站1號出口，沿基河路轉大南路步行約9分鐘，至承德路與士商路口。
- 2.搭乘公車303、41、529、68、紅9至士林市場下車，或218直、26、288、618、68、816至大南路口下車。

美裔臺灣人

林道明

當大頭兵 盡國民義務不落人後

文／王宜燕 圖／林道明提供



林道明喜歡到萬華一帶探索尋寶。



林道明民國80年放棄美國籍，入籍臺灣。

很難想像「老外」在臺灣入伍服役會是何模樣？美裔臺灣人林道明做到了，他在民國80年放棄美國籍，入籍臺灣，成為正港的臺灣人，而且沒有例外，他也接到入伍通知令，就這樣在這裡當了兩年的大頭兵，而且對「不當兵，長不大」的說法頗有同感。

當年林道明決定在臺灣安居樂業，因不想接受這裡對外國人的諸多限制，毅然決然入籍。他以平常心看待當兵這件事，只是入伍後，面對接踵而來的磨鍊，讓他差點兒打退堂鼓。首先是軍隊裡的學長學弟制，讓習於個人主義作風的他因不服「指教」，吃足了苦頭；再來是口蹄疫期間，他被指派去「殺豬」，不但豬群臭氣沖天，還得對豬隻打針、電擊、從山丘推下，做著殘忍的「殺生」工作不說，看著豬農就站在旁邊頻頻拭淚，真是一段令人難忘的記憶。

但是這難能可貴的2年，讓林道明學會跟三教九流的人一起生活，也了解不同階層人士的生活背景，讓他對臺灣社會有更深入的體會，也算是當兵帶來的收穫。

熱愛攝影 把臺北拍得很美

住在臺灣已有20年的林道明，在這裡做過好多工作，當過攝影助理、攝影師、曾任TVBS、年代



林道明熱愛攝影，尤其喜歡拍城市夜景。

電視台的攝影記者，也當過已故導演楊德昌的製片助理，目前則是一家網路公司的網路編輯。工作之餘，他的興趣非常廣，是業餘的攝影家、也執起導演筒和好友合拍短片、還是「The Muddy Basin Ramblers」樂團的男中音、小號手與貝斯手，他們樂團去年成績斐然，在海洋音樂祭上表演並且出唱片，他還愛打太極拳、舞太極劍。

16歲生日收到一台單眼相機的禮物後，林道明就迷上了攝影，他最愛拍的主題是城市夜景，尤其是剛下雨的臺北，閃著迷迷濛濛的光芒，這時路燈、霓虹燈、大樓玻璃帷幕以及柏油路面的反光，使得他鏡頭下的臺北有種超現實、如夢似幻的美。林道明說：「很多人說我把臺北的醜拍



林道明覺得很多人看不到臺北的自然美。(王能佑攝)

得很美，可惜大多數人對臺北抱持負面的看法，以致他們看不到我在其中發現的美。」

林道明眼中臺北的美是巧合而來，不是人為造做出來的美，他說很多國際城市的美是經過規劃設計的，但是臺北的美是自然美，是在天時、地利、人和下顯現出來的美。臺北的美還是一種亂中有序的感覺，由很多不同的面貌、不同的感覺摻雜一起，而且也跟攝影師當下的心境有關。他曾經用隨身攜帶的小相機捕捉到很美的瞬間，但是他日同一時間、同一地點用專業相機拍攝，拍出來的照片就是感覺不對，所以說要拍出好照片還非得各種因緣俱足不可。

林道明很喜歡塞了很多東西的狹窄巷弄，在裡面探索總是會發現一些驚奇。他喜歡士林、萬華一帶，那裡的小巷弄就像是寶窟，要走進去才能知道裡面藏了什麼寶貝。他眼光獨到，甚至臺灣隨處可見的纜線、鐵窗，在晚上看來也有種「異常」的美。

臺北人看臺北人 臺北什麼人都有

問林道明對臺北人有什麼看法，他直言：「你叫臺北人形容臺北人，這樣我的回答會不客觀。」在他看來，臺北是什麼樣的人都有，就是「一樣米養百樣人」啦！

林道明發現臺北人的住宅有不少的窗戶，但是常用櫥櫃擋住窗

外的視線，由此他觀察到臺北人比較少往外看，對週遭的環境較漠然，他建議臺北人不要侷限在自己小小的空間裡，也不要一直去想自己的問題，學著往外看，人人都把生活空間往外擴大後，整個大環境就會改善，困擾自己的問題也就微不足道了。

林道明歡迎大家上他的「潑猴的日記」網站 (poagao.org)，裡面有中、英文兩個部落格，還有他拍攝的3000多張照片，如果對他拍攝的照片感興趣，還可到六張犁的「復古花瓶」餐廳欣賞他的大作，他希望以「攝影」會友，和大家分享他鏡頭下的城市搜奇。



綠樹成蔭的青年公園，有許多老臺北人的兒時回憶。

親近你的心 永遠年輕的青年公園

文／邱鳳華 攝影／王能佑



公園裡處處可見小朋友嬉戲。

回憶起20多年前的孩提時期，每當大人提議假日要到青年公園走走，全家小孩莫不欣喜若狂、手舞足蹈，在那個缺乏育樂休閒場所的年代，「青年公園」四個字，是陽光大草坪、兒童樂園和歡樂的代名詞。

充滿回憶片段的公園

的確，廣大草坪上飛來射去的飛盤，兒時校外教學少不了與花鐘的留影、每天在公園裡運動閒聊的老先生，還有高爾夫球場、游泳池……，青年公園每個角落裡的剪影，處處充滿老臺北人生活點滴的回憶。

青年公園位於新店溪畔萬華區，東臨國興路、南靠水源路、西北接青年路，於民國64年開放使用，為大臺北都會區綜合性運動公園，佔地高達24.44公頃，面積僅次於陽明、大安森林公園，是臺北市第3大的公園。

青年公園的用地可溯源至日治時代，原為疏散機場，平日為日本陸軍的練兵場，由於位於臺北市南端，並與北端松山機場南北相對，而稱為南機場。民國42年臺北高爾夫球俱樂部與國防部合作，開闢九洞高爾夫球場，組成

臺北高爾夫球俱樂部，直至民國63年由臺北市政府接管，改建為青年公園。

最初設計青年公園的想法正是其名之由來，是為了提供一個適合青少年活動的空間，因此闢建了以運動為主、遊憩為輔的青年公園。

老公園 展現新風貌

難得放晴的午後來到青年公園，園內碧草如茵，青翠整齊，讓人不禁想要躺在草皮上，曬曬太陽放鬆心情。林木成蔭的花園，有花鐘、露天音樂台、涼亭及兒童遊戲場等多項設施，整個公園裡，小朋友嬉戲的歡顏，形成一幅親子樂融融的畫面。

有點年紀的青年公園，由於公園各項設施已經老舊，園方積極進行各項更新工程，包括重整更新園內及各入口廣場、重新鋪設公園園路、拆除公園圍牆改以複

層綠籬替代，形成都市綠廊效果。

公園內最令人嚮往的便是一大片的茵茵綠地。市政府為了讓草皮回歸綠地原貌，重新規劃為動態區和靜態區，動態區包括運動設施、野外運動場，靜態區則為中央草皮區、楓香林區，讓民眾可以從事散步、體操、元極舞等靜態活動。

青年公園傲人的特色之一是運動設施完善，包括高爾夫球練習場、游泳池、棒球場和網球場；公園臨水源路側則有夜間籃球場、羽球場、溜冰場、網球練習牆及野外運動場。另外，公園內還有更新啟用的園藝展覽館、民間劇場等設施，這些設施吸引著不同年齡層的市民們，前往青年公園休憩駐足。

青年公園的美麗氣息

青年公園裡植有蔘花，如鳳仙花、雞冠花、一串花、雪茄花、醉蝶花、金露華等，其後側並植有如杜鵑、狀元紅、變葉木、羅漢松、仙丹等灌木花卉，此外，園方也在此新建苗圃和溫室，希望栽培更多草木，讓公園內的植栽更多元豐富。



公園地下停車場外設置有充滿現代感的公共藝術。

面青年路側則有生態池水道與園內東北側的九曲橋相通，為了營造公園夜間景觀，園方在九曲橋增加燈光導引及噴泉夜間燈

光；生態水池廣植水生植物，成為魚類和鳥類棲息的環境，池畔的櫻花姿態優美的綻放，勾勒出一幅動人的風景畫。

散心好去處 土親人更親

白天，青年公園熱鬧喧嘩，傍晚時分，當公園裡一盞盞路燈點亮之後，公園瞬時轉變為安靜浪



由於鄰近眷村，許多老人家喜歡來此聊天話當年。



公園規劃有楓香林區，提供民眾從事靜態的運動。



陽光和煦的午後，民眾在林間吐納運氣。

漫，一對對情侶十指相扣，摟著肩在公園裡幽靜的小徑漫步，在樹下的座椅上談心，讓整個公園融入熱戀的情懷當中。

一個親近人的公園，必然擁

有無私的包容。30多年來，青年公園敞開雙臂，歡迎每個人走進來，無論是媽媽牽著剛在學走路的幼童、呼朋引伴運動的年輕人、熱戀中的情侶，甚或拄著柺

杖的長者，不論是什麼樣的年紀、什麼樣的心情，走進青年公園，園內的一花一木，總是靜靜陪伴，四季皆然。誰能不說，青年公園，是個最親近人的公園呢！

交通資訊：

公車：搭乘 0、12、30、205、212、223、250、532、630、670、671、673，至青年公園站下車，即可到達青年公園。

順遊景點：南機場夜市

南機場夜市位於青年公園東北側中華路2段307巷至315巷間，著

名小吃有日式炸豬排、肉圓、蚵嗲、水餃、涼麵……等，想要一嘗美味，可要儘早排隊。



公園新建苗圃和溫室，希望讓園內植栽更多元豐富。



九曲橋是青年公園的重要景點之一。



市長官邸藝文沙龍 地址：徐州路46號

王謝堂前

文／周純慧 攝影／許斌

時光在此駐足，端詳這雅緻的院落。老樹伸展著枝椏，指引來客入屋的方向。

這裡，曾是往昔難以窺見的深深庭院，層層濃蔭堆疊起宮闈般的神祕，小市民路經此地，或許帶點崇敬的意味，猜想著屋裡的一靜一動，歎羨著大宅主人的權貴顯要。

一甲子歲月倏忽而過，物換星移中，重重簾幕輾轉褪去，老宅的面貌逐漸在眾人眼底清晰了起來。於是，這兒開始飄起了茶香、咖啡香，簧絃樂音隨風清揚，書閣、綠茵、和式講堂，藝文氣息濃醇得讓人捨不得放。就以這般新生的姿態，老房子優雅地靜候嘉賓來訪。

而不曾改變的是同樣寧靜的氛圍，在不同時節裡，兀自愜意著每一寸悠然韶光。雨季裡簷下聽雨觀想，天晴時跟隨一方陽光迤邐過迴廊，這一份閒適，不分白天黑夜，都在這裡等候每一個佇留的心靈，尋找專屬於自己的想像。

城市喧囂禁止進入的角落，什麼時候，你也一同來尋幽探訪？

台北 大阪 雙城記

文、攝影／李清志

從都市性格來分析，臺北並不像東京的拘謹壓抑，也沒有京都那麼細緻典雅，反倒是比較像大阪的豪爽自在。

從電車乘客身上觀察，就可以發現不同城市的迥異個性，因為東京電車上的乘客總是穿著制式上班服裝，顏色不外乎是灰色或海軍藍，以及米色的風衣，而且擁擠的電車上也總是安安靜靜，沒有人敢開懷暢談，連手機響起，也搞著嘴小聲回應，有如犯了什麼重罪一般。

在大阪電车上，則可以看到穿著各色各樣的男女老少，歐巴桑們開心聊天，毫不忌諱；甚至每次阪神老虎隊贏球時，球迷們搭電車回家，還一起在電車上合唱阪神隊的歌曲。這種個性其實源自於大阪長久以來的商業性格，讓大阪人有種阿沙力的灑脫感，與位於亞熱帶島國的臺北較為接近，事實上，若我們從幾個方面來做比較，可以發現臺北與大阪擁許多相似之處，同時也可以發現一些值得參考的都市議題。

不夜的書城

臺北以擁有24小時營業的誠品書店自豪，讓許多睡不著覺的市民們，可以到書店閒逛、充電、或是喝咖啡、看看人；要在深夜經營書店不是件容易的事，大部分的城市只有特種營業、酒店、電動玩具場、柏青哥，給那些晚上放鬆放縱自己的人前往；一個城市一定要發展到一種地步，才會出現這種24小時的書店，畢竟文化人口的累積是需要培養開發的。



大阪道頓堀是夜生活的大本營，所有觀光客、夜遊者都聚集在這裡，道頓堀榮橋前更是熱鬧的焦點，在榮橋北岸有一座夜晚發亮的大樓Kirin Plaza，是由日本建築師高松伸所設計，這座大樓有4具發亮的長方形燈箱，是當地的地標，也曾經出現在好萊塢電影《黑雨》中。不過這幾年榮橋南岸出現了另一座夜間發亮的建築物，這是一間24小時經營的書店，書店內不僅有販賣書籍、雜誌、錄音帶、錄影帶，甚至有賣電動玩具、電玩軟體等等。

就像臺北的誠品書店一般，香港觀光客晚上沒地方逛，就會安

排到誠品書店去走走瞧瞧，打發無聊的夜晚；臺灣觀光客到大阪也是如此，習慣夜生活的臺灣人到大阪玩，晚上也會到這家道頓堀

旁的書店徘徊流連，這座不夜的書店，1樓販賣著最普遍的雜誌書籍，特別是關於大阪關西地區的旅遊雜誌，都集中在此販賣，讓外來觀光客可以在此得到隔日行程的推薦資訊。更方便的是書店中有一家星巴克咖啡館，同樣24小時營業，提供無限量的咖啡因，讓觀光客的大阪夜晚更盡興愉快！

創新的摩天樓

臺北城有世界最高的摩天大樓，同時也是觀光客到臺北，一定要去朝聖的重要地點。大阪也有摩天大樓，過去大阪最高的建



大阪道頓堀旁不夜的書店，讓觀光客可以在此得到隔日行程的推薦資訊。

摩天大樓「天空之城」在頂端以圓形瞭望台連接，好像替大樓戴上天使般的光圈。

「通天閣」鐵塔，這座造型奇特的鐵塔，多次出現在日本怪獸科幻片中，遭受怪獸的攻擊與佔據，不過所謂的新世界地區，如今已經是「舊世界」了，「通天閣」的最高地位早已經被許多摩天大樓所取代。

大阪目前最高的摩天大樓，是位於梅田地區的「天空之城」（Sky Building），這座摩天大樓十分具有創意，它不像一般摩天大樓「一枝獨秀」的設計，而是以雙塔大樓的形式設計，並且在頂端以圓形瞭望台連接，好像替摩天大樓戴上了一個天使般的光圈。建築師原廣司是個精力充沛的資深建築師，他在京都設計的京都JR車站也是創意特殊，令人佩服；這座大阪「天空之城」成為人們鳥瞰大阪市區的最佳地點。

特殊的摩天大樓的確是城市吸引人的重要原因之一，原廣司的創意讓大阪有新的摩天大樓，同時也改變了這座城市的天際線。從「天空之城」上可以看見大阪幾棟有趣的大樓，有一棟大樓居然肚子開了一個洞，讓高架公路從中穿過；而另外一棟大樓屋頂上居然放置了一座外國搬來的石造教堂。

大阪除了高聳創新的摩天大樓之外，文化建設也十分積極。例如這幾年完成的國立西洋美術館，創新的造型與設計，成為大阪的嶄新景點之一；而古老的中之島公會堂也在大家努力保留維修下，成為市區中見證歷史的重要古典建築，連日本建築大師安藤忠雄都推薦遊客到大阪一定要去參觀。豐富的建築風貌，成為大阪吸引遊客的另一項重要原因。

大樓屋頂上放置了一座外國搬來的石造教堂。



大阪的建築充滿創意，圖為一棟大樓肚子開了一個洞，讓高架公路從中穿過。

招牌集中營

臺北是世界上少數招牌到處可見的城市，許多建築物的立面都被廣告招牌所淹沒，因此城市景觀看不見完整的建築，所見的只是密密麻麻的廣告招牌，這些招牌也成為臺北建築師最大的惡夢。大阪因為是座商業城市，招牌也是滿街都是，不過因為大阪的機械製造業也很發達，大阪的招牌也很特別，大阪人結合招牌與機械裝置，創造出獨一無二由機械帶動的立體活動招牌，使得在大阪街頭漫步，欣賞電動裝置招牌，也成為一種有趣的活動。

在熱鬧的道頓堀、心齋橋一帶，立體招牌更是挖空心思，想盡辦法要贏得遊客的注目，因此你可以看見巨大的螃蟹張牙舞爪、吐著白色煙霧；大型河豚閃



著燈光，漂浮在大街上；甚至電玩店也打出巨型異形怪物的招牌，嚇唬著追求刺激的年輕人。走在大街上，只見怪物恐龍妖孽橫行，好不熱鬧，因此我把大阪街頭稱做是「怪獸大街」。

這些立體招牌成為街頭一種圖像符號，讓無法閱讀日文漢字的外國觀光客，也可以輕鬆瞭解招牌店家的販賣內容。例如巨大河豚漂浮的店家，販賣著河豚料理；有螃蟹橫行的店家招牌，則為北海道帝王蟹店家；而整個店家建築做成漁船造型，則宣告著

電玩店打出巨型異形怪物的招牌，嚇唬著追求刺激的年輕人。

他們是販賣海鮮料理的地方。

懂得運用招牌與機械的大阪商人，也將這份特長發展到飲食行業，將傳統壽司行業與機械輸送帶結合在一起，發展出所謂的「火車壽司」，人們坐在吧臺邊，就可以以逸待勞，看見師傅親手包的壽司飯團，像閱兵一般，從你面前整齊走過；想吃的話，只要伸手就可以輕鬆取得。

美食的天堂

就像臺北自詡是集中華美食於一地，大阪也被稱為是「日本美

食的廚房」。在大阪可以吃到各式各樣的日本料理、中華料理，以及各色地方小吃，所以對於旅人而言，在大阪旅行十分便利，也不會虧待自己的腸胃。

我每次到道頓堀，總會去吃上一碗熱騰騰的金龍拉麵，記得十幾年前，第一次到大阪旅行，在寒冷飄著細雪的夜晚，我鑽進一道塑膠布簾，進入一個完全不同，充滿蒸汽與拉麵香味的世界；當年的金龍拉麵沒有設置座位，每個人都是站在櫃台邊，低頭呼嚕呼嚕地吃著眼前的拉麵，熱騰騰香噴噴的拉麵，叫人食指大動。我記得麵攤牆上還掛著一張好萊塢影星哈理遜·福特在此吃麵的照片，令我聯想到他曾經在電影《銀翼殺手》中，吃過未來世界日本料理攤販的拉麵，怪不得他到大阪來時，也不忘記吃一碗金龍拉麵。

如今金龍拉麵已經開了許多分店，並且有設置座位讓人輕鬆吃麵，有些店家甚至預備米飯，免費供應顧客，用吃剩的拉麵湯汁泡飯，別有一番風味！另一處平民享受的美食，位於通天閣鐵塔下方新世界的巷弄間，那是大阪傳統的串燒炸物，也是一般市井小民（特別是歐吉桑）常去吃點心、喝啤酒的地方。這種炸物店幾乎凡物可炸，不論是雞肝、雞心、豬肚、豬肺、羊排、牛肉、青椒、香菇等，都可以裹上麵粉，下鍋油炸，起鍋熱騰騰地擺在你面前，吃著新鮮的炸物，喝著清涼的啤酒，人生樂趣不過如此。

在老先生充斥的新世界區內還可以看見老式的棋社、澡堂，花點小錢，可以在其中消磨大半天，甚至有播放二檔B級片的老戲院，有點類似過去臺北的中華商

場與西門町，對於許多老先生、老太太們，這裡是他們熟悉歲月的快樂天堂。當然對於希望享受高級料理的人，大阪有太多豐富食材的選擇，相信必定能滿足味覺老饕的挑剔舌蕾。

水岸空間的再造

大阪與水的關係十分密切，運河蛛網密佈，而且沒有高聳的堤防圍堵，觀光客除了可以在天保山、南港地區搭乘觀光船出海之外，也可以搭乘遊覽船，穿梭在溪流運河間，春天櫻花開放之際，乘船遊覽沿

岸櫻花盛開景色，美不勝收。夜間還有啤酒觀光船，觀光船甚至可以開到最熱鬧的道頓堀，在夜空下，遊覽船

熱騰騰的金龍拉麵曾吸引好萊塢巨星來此享用美味。

會打開頂蓋，讓遊客欣賞到兩岸五彩繽紛、多采多姿的廣告霓虹看板，體驗繁華都市夜生活的魅力。

最近道頓堀一帶，更積極施作親水水岸空間，讓人們可以更接近水空間，也可悠閒地在水邊漫步，打造出適合遊客與市民悠遊的城市場所。面對大阪水岸空間的規劃，我想到臺北這座魅力城市，其實也需要更加強與水親近的遊憩規劃，不論是新生南、北路，或是環河南北路，甚至景美溪畔，所見的都是混凝土所組構的建設，這些設施讓臺北人缺乏面對自然水空間的機會，也使得臺北人陷入一種壓抑與鬱卒的情緒中。

從大阪到臺北，我們看見城市的種種吸引力與文化面向，我們的家鄉——臺北，在各項資源上不比大阪差，城市的氣質性格也十分相近，因此也有許多值得我們仿效的地方，或許在彼此的觀摩學習下，臺北城也可以展現嶄新而亮麗的城市風采。



大阪與水的關係十分密切，積極規劃親水水岸空間。

竹筍

清甜好滋味，鮮嫩上市！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／臺北市木柵區農會

臺北市立聯合醫院中醫院區 顏志誠醫師

食譜示範／佟姍姍

竹筍素有百搭菜的稱號，不論是臺菜、客菜，江浙菜等各種地方菜，尋常到家常的酸辣湯、高貴至喜宴的佛跳牆、烹鮑魚，幾乎都少不了竹筍這一味。

最早認識竹筍，乃從「竹筍炒肉絲」這道名菜開始，學生時代每每在外玩得流連忘返、在學校鬧事惹得老師傷腦筋，就得繃緊皮肉，準備回家品嚐這道家常菜；現在每每看著菜單上的竹筍炒肉絲，總想起孩提時淘氣的景象。

中國人食筍的歷史悠久，詩經「其蔴維何，維筍及蒲」即有記載；清代的《隨園食單》、《閑情偶寄》等飲食典籍中，也都找得到對筍的記載；甚至唐代，還特意在官職中編制有六品的「司竹監」專門替皇帝管理竹筍的品質，足見竹筍在中國飲食史上的地位。

竹筍之所以人見人愛其來有自，《閑情偶寄》的作者李漁曾稱道「筍之為物，不止孤行並用，各見其美；蝦則不能自主，必借他物為君。」對筍可謂稱讚有加；竹筍不僅能擔主料地位，作為配料也相當稱職，一如藥材中的甘草，不可或缺。再則不論是清蒸水煮、紅燒燉肉各有特色，清蒸時，可嘗其清香與鮮甜口感，紅燒佐肉則能吸收肉汁肉脂的甘肥美味，喜素好葷皆能各取所需。

品嚐美味鮮筍，挑季節選品種！

竹筍家族的成員繁多，最常見的有孟宗筍、桂竹筍、箭竹筍、麻竹筍、綠竹筍、烏腳綠竹筍等，雖說臺灣幾乎全年吃得到筍，但真想要嘗到好吃的筍，還是得選對季節挑對品種；以春季來說，乃箭筍、桂竹筍當紅，尤其是產量較大的桂竹筍，自3月底





竹筍營養價值高，更是保持窈窕身材的最佳菜餚。

開始從南往北陸續採收，晚春約4至5月底為盛產之季；桂竹筍因離土後不經放，筍農大都會氽燙殺菁後才上市販售，所以市售的桂竹筍大都是煮熟露出杏黃的筍肉，見不著筍殼外衣；桂竹筍用來炒肉絲、燉排骨最佳。

時序入夏之後，氣溫逐漸升高，則是北部特產綠竹筍的天下，雖說南部關廟一帶也產，但仍不抵北部地區綠竹筍來得量大知名；粗壯短小宛如牛角的綠竹筍，算得上是筍中之貴，鮮甜細嫩的筍肉鮮食最棒，無論沙拉、涼拌都是夏日最佳的消暑菜；同樣產於盛夏初秋的麻竹筍，鮮食的口感雖不及綠竹筍鮮甜，但做

成筍乾、醬筍及酸筍絲，配粥下飯口感也頗佳；而較特別的孟宗竹，分別有春冬兩產期，故有春筍、冬筍之分。春筍約為每年的立春到清明，冬筍則為立冬到立春之際；寒風颯颯的冬天裡孟宗筍獨大，個頭小小口感最好，塊頭大的則得趕緊下鍋，先吃先贏。

保精神助消化，腸胃道的好幫手

竹筍營養價值高，更是保持窈窕身材的最佳菜餚；其為低糖、低脂肪、高膳食纖維的食物，對於幫助消除體內堆積的脂肪與刺激腸胃蠕動、預防便秘及腸道疾病很有幫助。

臺北市立聯合醫院顏志誠中醫師即表示，竹筍乃偏冷甘寒之物，有清熱化痰、助消化的作用，對於中醫所屬的痰熱問題有所助益，像是孩童因痰熱所引起的腦部高溫，或者體熱躁動，多吃竹筍能幫助解緩；此外，竹筍所含的蛋白質能幫助維持身體正常機能，有助生長並消除疲勞。

不過，顏志誠醫師特別提醒，因為竹筍中含有大量草酸，所以胃弱者、肝代謝不佳者，以及有腎臟疾病者不宜，孕婦因恐草酸過多影響鈣質吸收，故也不宜食用。

此外，仍應挑選初筍，肉鮮汁甜不僅口感佳，營養價值也較高，過老的筍因為隨筍齡增長，纖維變粗、組織老化，食用及營養價值也都隨之降低了。

竹筍選購訣竅

筍的品種不同選購的要訣也不大相同，以綠竹筍來說，宜選擇牛角彎曲度稍大、短小粗壯、筍殼表面平滑無毛、色淡黃，且角上無綠芽者較佳，麻竹筍略同，但角需挺直不彎；至於箭竹筍、桂竹筍，因多為煮熟殺菁過，則需注意酸味或者過重的漂白水味，顏色太白者也不宜；孟宗筍選擇時不要貪大，個頭小的較為鮮甜，記得請菜販幫忙去殼，以免自己剝時刀工不熟練，反倒壞了筍肉。

竹筍小百科

學名：

孟宗竹筍 *Phyllostachys edulis* Rivinus

桂竹筍 *Phyllostachys makinoi* Hayata

麻竹筍 *Dendrocalamus latifloaxus* Munro

綠竹筍 *Leleba oldhami* Nakai

烏腳綠竹筍 *Leleba edulis* Odashimo

原產地：

中國，品種以麻竹筍為主。

盛產期：

依品種不同，一年四季皆有。



味噌竹筍。

竹筍私房菜1

味噌竹筍

材料：桂竹筍半斤、絞肉2兩、味噌2大匙、蒜頭2顆、糖1小匙、油1大匙。



作法4。

作法：

1. 味噌加入半碗水調和後備用。
2. 蒜頭切碎後放入油鍋中爆香。
3. 於步驟2的鍋內放入絞肉炒至8分熟，再倒入調和好的味噌，放入糖。
4. 最後將桂竹筍倒入，蓋上鍋蓋燜煮約1分鐘即可。

Tips：

1. 市售的桂竹筍多是煮熟的，所以不需要煮太久，以避免骨肉太爛。
2. 若不喜味噌的口感，可以改用豆瓣醬替代，口感也不錯。



八寶筍豆。



作法1。

竹筍私房菜2

八寶筍豆

材料：綠竹筍1顆或者麻竹筍1/2顆、豆乾4至5片、乾香菇4朵、毛豆1兩、紅蘿蔔1/2顆、熟花生1兩、醬油2大匙、鹽少許、半碗水。

作法：

1. 竹筍整顆入水煮熟後，去皮切成丁。
2. 紅蘿蔔切丁與毛豆、花生一同煮熟備用。
3. 乾香菇泡水軟化切丁、豆乾切丁狀。
4. 起油鍋，先放入香菇爆香，再陸續放入紅蘿蔔、毛豆、花生、竹筍、豆乾，倒入醬油以及半碗水，再放少許鹽，蓋上鍋蓋燜煮約1分鐘即可。

Tips：

1. 起鍋前可淋上少許香油，增加香味。
2. 此道菜可作為素菜，也可以加入絞肉或者火腿丁讓菜色口感更為豐富。



竹筍焗海鮮。

竹筍私房菜3

竹筍焗海鮮

材料：綠竹筍1顆、花枝1條、蝦仁4兩、薑片4至5片、蔥1根、鹽少許、麵粉1大匙、奶油少許、起士絲半碗、米酒1小匙。

白醬的作法：鍋中放入奶油、麵粉，用小火炒至略有香味，放入半碗水將水煮開即可倒出備用。

作法：

- 1.竹筍對半切，挖空其筍肉，其內的筍肉切成片狀；蔥洗淨切成蔥段備用。
- 2.蝦子洗淨去泥腸，花枝切成塊與步驟1的筍片一同入鍋汆燙後備用。
- 3.起油鍋放入薑片、蔥段爆香，再依序放入蝦仁、花枝、筍片炒數下後，放少許的鹽、米酒，最後淋上做好的白醬。
- 4.以步驟1中挖空的竹筍當作容器，將步驟3炒好的食材倒入，於最上層鋪上起士絲，最後放入烤箱中以200度上下火烤約15分鐘，起士絲略呈焦黃色即可。

Tips：

- 1.烤箱時間可依起士絲焦黃的程度視個人喜好來調整。
- 2.除了蝦仁、花枝，也可以加上其它自己喜歡的海鮮食材。



作法2。



作法4。



雞茸筍包。

竹筍私房菜4

雞茸筍包

材料：綠竹筍1顆、肥絞肉1兩、雞胸肉4兩、韭菜4至5顆、蔥1/2根、薑2片、火腿1片、鹽少許、玉米粉半碗、蛋白1大匙、胡椒適量、雞粉1小匙。

調味醬：雞粉1小匙加上半碗水調和後備用。

作法：

- 1.竹筍煮熟後，去皮對半切，待筍肉冷卻後切成薄片備用。
- 2.絞肉、雞肉一起剁成泥，並將蔥薑剉碎後加入肉泥中，加入少許的鹽、蛋白、玉米粉、胡椒粉混合攪拌。
- 3.韭菜汆燙、火腿切成末狀備用。
- 4.取4片筍片取一端照紋理劃數刀，並於每一片筍片上抹上玉米

粉，再將4片筍片並列成一排，把肉泥放入筍片中，再用汆燙好的韭菜當作繩子，將4片筍片綁起變成筍包。最後於筍包頭端沾上火腿末，入鍋蒸約15分鐘，最後淋上調味醬汁即可。

Tips：

- 1.在筍片上劃幾刀，可便於做筍包時綑綁較容易。
- 2.若有剩餘的火腿末可以灑在排好的筍片包上當作裝飾。



作法4。



臺北廣播電台 FM93.1 都會資訊頻道 97年4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／節目組 | 音樂不打烊／節目組 | |
| 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 | 閩南語音樂節目 | 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 | | |
| 16-17 | | 臺北社區好鄰居 ／張曉瑩 | 臺北大不同 ／民政局合作 |
| 17-18 | 臺北你當家【北市警局交通大隊合作】 | 部落山蘇園／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

○○○
體育課在臺北
多功能體育館 小巨蛋

座落於南京東路與敦化北路口
地下二層、地上五層的大型場館
為全臺第一座多功能的體育館
館內有多項體育設施及遊憩資源
除了體育競技更有多元的藝文表演與展覽
為臺北人的育樂中心

運動在臺北
生活更精彩

私房臺北

轉個彎發現

· 特展徵件

徵件時間：3月17日~4月17日

策展時間：5月16日~6月20日

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，木柵茶坊裡老闆正在對你
揮手。關於臺北，你的私房景點是什麼？透過此
次徵件活動，把你心中臺北私房景點與大家分享，向
全世界介紹旅遊書找不到的臺北景觀。
轉個彎 發現臺北私房景點，臺北新地圖等你一起來創造。

只要投件，就有機會得到知名飯店住宿券及泡湯券共一百多項獎品。而入
圍展出者最高有機會得到**現金十萬元**及兩人同行的紐約或香港來回機票。
詳情請上 臺北市政府 網站 <http://www.taipei.gov.tw/>

主題規範：

臺北市12轄區內，符合『自然美景』、『經典建築』、『文化景致』、『人文生活』主題特色之手繪稿、攝影照片、創作圖片...，舉凡生活隨處可見的人事或令你感動的景象，只要能夠展現『轉個彎 發現私房臺北』之作品，並以A3規格呈現，皆可成為徵件評選內容。