

Taipei Pictorial

臺北畫刊 481 * Taipei Pictorial * 2008 * 97/2

陽明山百花盛開 歡迎來走春

臺北燈節迎新春 2008魅力連城
老店湯圓 吃在嘴裡暖在心底
元宵小過年 上元燈籠綻亮二千年
元宵燈謎猜一猜

臺北市政府觀光傳播局

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

- 臺北市政府聯合服務中心
- 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
- 東南亞戲院
- 浦山大戲院
- 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
- 臺北市孔廟
- 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



臺北亮起來 鼠年好運到

不知從何時開始，到臺北燈節現場排隊領小提燈，成了一種流行，這股流行的風潮，不輸給便利商店集貼紙、換公仔的魅力。還有一種時尚風，吹在仁愛路上，每年元宵節前後，仁愛路兩旁的路樹，掛滿燈飾，吸引市民攜家帶眷，漫行在燈海隧道上。不需要遠渡重洋，到國外參與別人的節慶，我們的臺北燈節，已經是一種時尚、一種屬於臺北人的流行風。

藝術家運用巧思，依照每年不同的生肖，精心設計出大家都能自己動手做的小提燈，不但讓小朋友愛不釋手，也讓很久沒有動手做勞作的大人們，重溫童時的回憶。仁愛路的燈海隧道，讓每棵樹上彷彿掛滿寶石，照耀著臺北東區，反應市民的年節生活，提供市民一個賞燈的好去處。

市政大樓離燈海隧道很近，在每天忙碌緊湊的行程裡，燈節期間，只要經過仁愛路，我都會望著窗外，忍不住讚嘆，還有股衝下車的衝動，心想，此時如果帶著家人，手牽著手，一起漫步在這一片燈海中，浪漫中又能享天倫之樂，想到這裡，不禁對眼前這個城市的美麗與體貼，感到驕傲。

這一期臺北畫刊做了一系列元宵燈節的報導，包括臺北燈節及各大寺廟活動介紹、小提燈的由來及湯圓、元宵等應景食品相關報導，還請大家來猜猜燈謎，希望市民在過節的同時，也珍惜當下與家人相處的時間，更別忘了一起來到臺北燈節現場，體會這一股暖暖的感覺。

郝龍斌

目次

481

97/2/10 No.

中華民國57年1月創刊
97年2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·林虹伶
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／楊智仁

名人悄悄話

- 臺北，我的青澀少年時.....4
文／吳淡如（作家） 圖／聯合報系
- 新都會裡的老情調.....5
口述／孫大偉 採訪撰文·攝影／林瑞珠

臺北短波

- 陽明山百花盛開 歡迎來走春.....6
文／王宜燕
- 北市府市政公共簡訊
拉近市府民眾距離.....7
文／王宜燕 攝影／王能佑
- 搭纜車品味貓空 8業者獲認證.....8
文／邱鳳華
- 北北桃地政資訊網上線啟用
數位生活更輕鬆.....9
文／林虹伶

臺北照過來

臺北慶元宵

- 臺北燈節迎新春 2008魅力連城.....11
文／林瑞珠 攝影／王能佑
- 老店湯圓 吃在嘴裡暖在心底.....13
文／吳宗璘 攝影／吳金石
- 元宵小過年 上元燈籠綻亮二千年.....21
文／林瑞珠 攝影／許斌
- 元宵燈謎猜一猜.....25
製作／朱邦彥

臺北好好玩

- 地王中的平價旅店
YMCA臺北青年國際旅館.....26
文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 5千歲的文化，不老反新——故宮博物院.....30
文／簡愛立 攝影／王能佑
- 情人限定！臺北約會地圖.....34
文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 鼠一鼠二 鼠年「鼠」來寶.....42
文／吳宗璘 攝影／劉威震

老·故事

- 浮世絮語的角落 西門町.....48
文/宋祖慈 攝影/許斌

臺北生活圈

- 臺北市災害應變中心
防災救災的堅強堡壘.....51
文/王宜燕 攝影/王能佑

- 愛上一座美麗的城市
第六屆都市景觀大獎出爐.....53
文/邱鳳華 圖/臺北市政府都市發展局提供

- 向表演工作坊及黃英雄 致上文化禮讚.....56
文/魯開平 圖/臺北市政府文化局提供

- 臺北新故鄉·新移民徵文得獎作品
——家境.....58
前言/魯開平 文/陳氏蘭 繪圖/阿尼默

- 打造無菸環境 臺北好清新.....60
文/邱鳳華 攝影/王能佑

- 團體家庭 心智障礙青年的成長園地.....63
文/王宜燕 攝影/王能佑

- 全球暖化總動員 從小處著手護地球.....65
文/王宜燕 攝影/王能佑

- 包軒鳴 在臺灣電影綻放光芒的攝影師.....67
文/王宜燕

- 迎風河濱公園 狗狗的快樂天堂.....69
文/魯開平 攝影/王能佑

臺北明信片

- 行過河濱.....72
文/周純慧 攝影/許斌

蔬果密碼

- 蘋果——鮮甜營養的水果貴族.....73
文/呂增娣 攝影/楊志雄

環保DIY

- 環保小老鼠提燈.....78
文/君君 攝影/王能佑

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！

更正啟事：《臺北畫刊》第480期第32頁之維多利亞酒店交通方式，應為搭乘捷運淡水線至「劍潭站」下車，再轉搭美麗華百樂園接駁車。





吳淡如

▶▶名人悄悄話

臺北，我的青澀少年時

文／吳淡如（作家） 圖／聯合報系

我14歲的時候，就決定到臺北來考高中了。

我自己決定的。當時我只是一個乾瘦少女，除了考試和做夢，什麼其他的能力都沒有。

我那時看了朱天心的《北一女三年記》，心想，這樣的學校好酷哦，有人唸高中就為學校寫了書，看起來只要考上也並不需要太努力唸書，還可以談戀愛。這是我要的柏拉圖理想國。

爸媽幫我找到了牯嶺街的一個公家宿舍。8個女孩住一間房間，只有一盞閃閃爍爍的微弱日光燈在頂上，連燈都沒有，近視度數進步得好快；衣服要用手洗；洗澡要排隊，不得超過15分鐘。

在「鄉下學校」都考全校第一名的我，第一次月考就考四十幾名，英文聽不懂，數學如天書，連國文老師都會叫我把國語再講清楚。陌生的城市，有限的生活費，自己得打點所有生活，我的生活並不落實在繁華的大臺北，只在牯嶺街和重慶南路及總統府之間。最幸福的時候，是和同學

到桃源街，吃一碗手臂上刺著「殺朱拔毛」的伯伯做的乾麵和小腸湯，是在重慶南路的書店裡徘徊，是植物園荷花池旁看著別人約會，是在晚上走過總統府，看著國慶日張燈結綵的牌樓。

那時我已經會在宿舍熄燈時間後，把自己埋在棉被裡寫稿子了，不過，都沒有人欣賞，厚厚一疊寄出去，同樣的厚度寄回來，信封上蓋著「下次投稿請自備回郵信封」。室友們會笑說：「是稿費嗎？要請客哦……」

不只開始寫作，我開始讀存在主義和金庸小說。開始有了朋友，開始有點叛逆，開始翹課，開始想要談戀愛。

有時還會夢見這樣的景象：我，穿著不合腳的白色學生鞋，踩過長長的紅磚道，夜色像突然被打翻的墨水瓶，措手不及地染黑了整個天空，一看錶，10點了，宿舍的鐵門剛剛關了起來，冷酷的聲響，那位常常潑婦罵街、據說曾經是抗日女英雄的八十多歲女舍監，扁著嘴虎虎地

瞪著我……

鐵門緊緊地鎖著，她說，妳晚了1分鐘，不讓妳進來了。

這是我最初的臺北，並不可愛的臺北。對一個孤單的少女而言，它太冷酷蒼涼了些。好幾次，離開家到臺北來的時候，我在火車過山洞時痛哭，為什麼我要這麼選擇？

很多年之後，我終於知道為什麼當初我要這麼選擇。或許那是命運安排。後來我還寫了《牯嶺街少年殺人事件》的小說，彷彿我本來就該和這條街早一點結緣，如今我已經在臺北度過人生中最長的一段歲月，它比我的故鄉伴我更久。我的所有快樂或悲哀的人生重大情節，都在這裡發生。

也曾品嚐嗆人的現實苦辣，也曾發自內心幸福微笑。我的青澀臺北，仍然是我最愛的一座城市，青春的滋味全在它的胃中，五味翻湧。



▶▶ 名人悄悄話

新都會裡的老情調

口述／孫大偉（資深廣告人） 採訪撰文·攝影／林瑞珠

打從18歲從屏東搬來臺北之後，轉眼間，我已經在這個城市居住了三十多年，這是個機能性非常強的城市，不論什麼身份、階級的人，都能在這裡找到自在的生活空間，生命力強旺的同時也有點亂、有點猛，這是典型移民城市的風格，也是整個臺灣社會的縮影，既是優點也是缺點。

一般人習慣稱呼我為「外省第二代」，我認為我是「本省第一代」、臺北的新移民，我的太太及孩子則是土生土長於臺北的第一代。新移民不僅是從東南亞或大陸嫁過來的女性，像我這類的也算。臺北有許多人和我一樣，祖先自大陸移民到臺灣各地，自己再移民到臺北，例如中和、永和與三重、板橋就有許多這類住民，不同的移民特質充分展現在這座城市，混亂中帶有活潑生氣。

因為多元，所以不管那裡來的人，也不管什麼身份，都能被臺北所接納，並且擁有各式各樣的選擇，而在此找到安身立命之處，不會受到歧視與干擾，這就

是移民社會最大的特點及優點，也讓許多住在臺北的人離不開這裡。

早期的移民社會只追求「有」，現在的臺北應該追求「好」，但臺灣人還停留在有膽識、沒品味的階段，一個社會要進步，二者缺一不可，不然就會出現一群怪異而缺乏美感的建築，或做出乖張的行為。這其實是臺灣整體的問題，唯有全民的美感教育不斷提升，才有可能解決，不然民眾與政府永遠不知道問題出在那裡。

我是個喜歡老東西的人，住在臺北令我最感驚喜的是，臺北竟然還找得到南部大抵已經消失的老地方、老情調，例如寧夏路小吃街，匯集了東石的蚵仔煎、臺南碗糕、嘉義雞肉飯；我現在公司所在的大樓，則是由一棟歷史建築所改建，外頭古色古香，裡頭擁有最現代化的設備，我每天往來於東區的住家及西區的老臺北之間，有種非常特別的感受，我希望喜歡東區粉圓的年輕人偶而也來隔壁巷子那家店嚐嚐米苔

目刨冰，體驗他們所不知道的老氛圍。

有時候我們中午會到附近的慈聖宮廟口吃飯，廟埕前那片小吃舖早上一大早就開張，營業到下午五、六點，那一排緊鄰的小店鋪擺著豬腳、四神湯、肉粥、排骨酥湯，這是典型臺灣廟口小吃的經營特色，別的地方都找不到了，可是這裡卻還存在著，這幾年尾牙我都委託廟口那家臺灣料理送菜來樓下騎樓辦桌，並到永樂市場剪幾塊大紅布料布置現場，請所有故舊好友一起來慶祝，那種氣氛真是難以言喻啊！



小吃攤裡的老情調令人回味再三。

陽明山百花盛開 歡迎來走春

文／王宜燕

春神來了，陽明公園最知道！2008陽明山花季已於2月2日拉開序幕，展期將延續至3月2日止，共展出30天，這次花季以「陽明春曉」為主題，在春神翩然駕臨下，陽明公園正值新綠初發、山野漫紅，各式櫻花、茶花、桃花、華八仙含苞待放，民眾不妨在年節後到陽明公園「走春」，讓身心靈沐浴在春暖花開的欣喜氣氛中，為新的一年帶來好彩頭。

民眾一路上山可欣賞不同景點的各式風情包括士林官邸、雙溪公園、林語堂故居、花卉試驗中心、前山公園及陽明公園，而主展場陽明公園內，今年特別妝點了許多區域，包括花鐘廣場、櫻花林、王陽明銅像區、飛龍區及杜鵑茶花園等；歷年栽植的野牡丹及杜鵑等多年生花卉，目前都含苞待放，而葉牡丹、情人菊、金魚草等季節草花，也等待遊人前來觀賞。本次花季除全區近2千株的各式櫻花外，並佈置花鐘前的廣場，讓不耐爬坡的民眾，一步入陽明公園，就能就近看見嬌豔欲滴的櫻花，體驗漫步櫻花林道的賞心悅目。



利用年節後到陽明公園走春，可為新的一年帶來好彩頭。（王能佑攝）



陽明公園的各式櫻花、茶花、桃花含苞待放。（陽明山公園管理所提供）

除了賞花外，繼2月2日開幕送神秘小禮物給現場遊客的活動之後，2月24日在第二停車場水濂洞區由北區獅子會舉辦寫生比賽，花季期間並有街頭藝人表演、稅務宣導有獎徵答活動，還有士林及北投健康中心也在每個週末舉辦健診，為大家服務。

提醒遊客前來賞花踏青的同時，請勿亂丟垃圾，也勿攀折花木，將山水美景留在記憶與相機中，保持陽明公園的清淨與美好。還有每年花季陽明山區萬頭鑽動，民眾最好搭乘大眾運輸工具，如捷運轉乘260路線、紅5路

線及230路線或其他花季專車，請上臺北市政府公園處網站查詢各項活動及交通資訊，並多利用非假日期間賞花，可避開人潮、放慢腳步，更能體會陽明山的美。

陽明公園遊客中心小檔案

電話：2861-8975

開放時間：

周一至周日08:00-17:00

臺北市政府工務局公園路燈工程管理處陽明山公園管理所

電話：2861-3388

北市府市政公共簡訊 拉近市府民眾距離

文／王宜燕 攝影／王能佑

拜手機簡訊之賜，來自臺北市政府的殷殷關切，將更為「眾所週知」。臺北市政府於去年12月18日與6家電信業者簽署共同聲明，電信業者將每年提供6則免費的公共簡訊，超過6則以上，每通依1.2元優惠價收費，日後北市府將可在疫災、重大公共災害發生時，發布市政公共簡訊提醒市民提高警覺。

臺北市政府與中華電信、台灣大哥大、遠傳電信、亞太電信、威寶電信、大眾電信等6家公司簽約合作，未來只要有公共安全重大訊息，市府將會發布手機簡訊給市民。市府曾在去年爆發「紅眼症」期間，於10月12日首度啟動市府公益簡訊機制，透過各家電信業者發出220多萬通「紅眼症防治」的免費手機簡訊，讓市民提高對紅眼症的警覺性，結果手

機簡訊通報紅眼症疫情前，北市單日案例通報達2200多例，在簡訊發送3天內，通報病例降到200多例，顯見疫情及時獲得控制，最後北市通報案例僅為鄰近縣市的三分之一，簡訊通報的效果顯而易見。

6家參與市政簡訊案的電信業者同意未來屬公益性質的「市政公共簡訊」，每年提供6則不收費的優惠，超過部分每通酌收1.2元，目前大宗簡訊1則收費為1.4元到1.6元。中華電信副總經理李炎松表示，很感謝北市府讓他們有為市民服務的機會，市政簡訊凸顯行動電信的重要性，更顯示手機的行動特性，使市民能快速獲得重要訊息。他認為簡訊的功能不只可用在疫情防治上，透過簡訊，也可讓民眾更了解市政資訊，拉近市府和民眾的距離。

臺北市政府研考會指出，除了防治疫情外，包括地震災後封鎖橋樑、捷運意外事件通知等，都是手機簡訊宣導的範圍，另外，市府也將在市民同意的前提下，透過「市政公共簡訊」發送必要訊息，如通知新生兒父母疫苗接種、戶口登記、提醒民眾停車費將逾期、通知慢性病連續處方箋等公共訊息，讓臺北市成為善用科技推動公共治理的聰明城市。



北市府曾於去年發布「紅眼症防治」的手機簡訊給市民。



除了防治疫情，捷運意外事件、地震災後封鎖橋樑等緊急情況，亦是手機簡訊通知的範圍。

搭纜車品味貓空 8業者獲認證

文／邱鳳華

為了輔導貓空地區業者發揚茶藝文化，並提供優質安全的消費環境，臺北市政府訂定「臺北市貓空地區營利事業暫行輔導管理辦法」，希望藉由暫行認許制度的實施，進一步提供貓空優質的旅遊環境，提振商機。

臺北市商業處表示，日前內政部已經通過貓空休閒遊憩專區的都市計畫變更案，讓貓空的業者得以在保護區合法營業；而目前在貓空地區市府所列管的87家業者中，已經陸續有25家業者依「臺北市貓空地區營利事業暫行輔導管理辦法」申請暫行認許，截至1月22日止，已經有8家業者取得暫行認許。

目前已獲暫行認許的店家包括：大茶壺茶行、大茶壺茶棧、

文山市民農園、大頭土雞城、瓦厝茶坊、六季香、興宏品茗土雞、微風花園等8家，依該辦法取得暫行認許的業者，其水土保持、建築物結構及公共安全等皆經過市府各相關單位審查，消費者選擇這些店家消費，在安全上較有保障。

另外，有17家業者也提出申請，分別為三墩石茶坊、上暘茶坊、清心茶坊、談天園、龍芽、好望台、寒舍、那伊村、伊莎貝爾小鎮、晨曦茶坊、忘塵軒、東昇園、美加、迺乾茶坊、德南茶園、涵鈺軒、紅木屋休閒茶館，目前尚在審核當中，預計會有越來越多業者加入暫行認許的行列。

為了鼓勵更多店家響應，臺北



市府藉由暫行認許制度的實施，提供貓空優質的旅遊環境。圖為郝市長親自前往貓空為店家打氣。（高讚賢攝）

市長郝龍斌去年12月21日也親自到貓空頒發感謝狀給這些獲得暫行認許的店家，郝市長指出，貓空是市民休閒的好去處，希望更多民眾能多搭貓纜，來貓空觀賞夜景。

商業處表示，自貓空纜車通車以來，已經吸引了超過200萬人次遊客來到貓空，但絕大多數遊客僅止於纜車貓空站周圍活動，對於貓空特有的自然生態及人文歷史並未深入品味。為了讓遊客深入了解貓空，商業處特別針對旅遊時間、自然景觀及店家分布，設計了「壺穴巡禮」、「茶葉古道」、「樟湖步道」、「貓空水管路」等4條旅遊路線。

臺北市商業處表示，4條旅遊路線融合了豐富的自然生態、人文歷史，像是「貓空」為什麼能成為木柵觀光茶園的代名詞，走一趟「壺穴巡禮」就可得知答案；走趟「茶葉古道」，即可了解木柵茶葉發展史；漫步「樟湖步道」則可得知由貓空俯瞰大臺北市區的最佳地點；另外，走過「貓空水管路」可以知道指南宮流傳已久的奇聞軼事，也可知道過去自來水未普及的年代民眾獨特的取水方法，每條旅遊路線都值得民眾尋訪。詳情可上網查詢，網址：www.tcooc.taipei.gov.tw/new/maokong9611/index.htm



貓空纜車通車以來，已經吸引了超過200萬人次遊客。（王能佑攝）

北北桃地政資訊網上線啟用 數位生活更輕鬆

文／林虹伶

你曾經為了申請地籍資料而要特別請假，頂著大太陽或是冒著大雨，狼狽不堪地衝去地政事務機關辦理嗎？從今以後不用這麼麻煩囉！整合臺北縣市和桃園縣地政資訊的「北北桃地政資訊網」於去年12月26日正式上線啟用，從此不用忍受舟車勞頓就能申請到地籍資料，透過此系統，只要在家動動手指，短短3分鐘就可輕鬆線上查詢及申領列印三縣市認證的地政電子謄本，除了網路外，還可透過PDA隨處查詢土地、房屋、地籍、門牌等相關地政資料，民眾進行購屋、售屋、租屋以及日常居住生活等資料查詢時，將會更省時方便。

北北桃政府地政處（局）聯合表示，以往臺北市、臺北縣及桃園縣民眾，須透過不同網站查詢所需地政資訊，在系統之間複雜切換，也常為申領跨縣市謄本及查閱地政資料，往返奔波於各縣市間，耗時又費力。為服務民眾，臺北市、臺北縣、桃園縣特別進行地政資訊大整合，此系統採雙網服務，提供一次到位的跨縣市、跨系統「地政資訊服務」，讓民眾「零時差、零距離」地就可在家或任何地方得到自己想要的地政資料。

「北北桃地政資訊網」系統是全臺灣第一個地政資訊單一入口，以方便民眾進行購屋、售屋、租屋以及日常居住生活等參考為主，包括謄本查驗、鄉鎮市區查詢、新舊地號對照查詢等。使用者若要查詢土地相關部別、建物相關部別、地籍圖、建物平面圖、異動索引等資料，以每人每筆（棟）10元計費；若一筆土地或建物同時有多位所有權人，每查詢一位所有權人，以10元計費。以門牌號查詢地建號時，以每筆10元計；若要查詢多目標地



北北桃地政資訊網啟用典禮宣告地政資訊e化時代的來臨。（臺北市地政處提供）



透過北北桃地政資訊網的設置，民眾即可使用網路及PDA輕鬆查詢地政資料。（王能佑攝）

籍圖，每張以20元計費，如第一頁有索引一覽圖，則索引一覽圖不計費；若需申請登記謄本、地籍圖謄本、建物測量成果圖謄本、地價謄本、異動索引及異動清冊，以每張20元計費。

北北桃各項網絡整合建設中，以e化便民服務為最首要工作，因為隨著網際網路應用的蓬勃發展，要提升大臺北的世界城市競爭力，就需臺北縣市及桃園縣的共同配合，而建立快捷又簡易的

地政網路服務後，才能真正達到「多用網路，少用馬路」的目標。

北北桃地政資訊網，不僅能建立民眾網路認證服務的新觀念，同時也可實現「電子化、網路化、無紙化」之電子化政府具體目標，歡迎民眾多加利用。網址為：中華電信股份有限公司

ttd.land.hinet.net

關貿網路股份有限公司

ttd.land.net.tw



元宵節，又稱「小過年」，
也是團圓的日子，
處處可見圓圓的、飽滿的、
可愛的、色彩繽紛的景物，
包括甜滋滋的元宵、
流光溢彩的花燈，
以及一年一度
最活潑的文字遊戲——燈謎，
都讓這個特別夜晚，
好燦爛，好熱鬧！（文／林瑞珠）

臺北慶元宵



每年元宵節前後，臺北的夜晚便籠罩在一片燈海花火裡，熱熱鬧鬧的臺北燈節、大小廟宇的花燈展示，以及爸爸媽媽帶著孩子提燈的場景，整個城市都洋溢在歡欣喧鬧的氣氛中。

臺北燈節 市府周邊熱鬧登場

今年的臺北燈節如期舉行，從2月15到24日，連跨二個週末，讓市民得以歡度二個燈節週末，不同以往的是，今年臺北燈節的地點轉移到市府周邊以及附近的國父紀念館舉行。一樣有生肖主燈，也有鼠年小提燈現場發放，周邊圍繞的則是各大企業推出的大型電動花燈，同時搭配乾冰、雷射燈光，以及主題曲展演，熱鬧非凡。

而今年的主燈與藝術燈區則突破以往的表現方式，過去都是單一造型呈現，今年將以大型裝置公共藝術來展現。由於2008年為鼠年，所以主題定調為「老鼠娶親」，主燈地點位於國父紀念館靠近仁愛路的廣場，用直徑9公尺的球體表現娶親團的規模，老鼠娶親的龐大隊伍圍繞在球體外圍，其熱鬧喧嘩、繽紛的多樣性有別於以往，不再沿襲過去炫惑耳目的特效，而以藝術性展現節慶的另一種歡樂樣貌。

每年亦有許多外地人特地大老遠來此共襄盛舉，從開幕前幾天的彩排開始，會場便擠滿人潮，等到「開燈儀式」當晚，更是人山人海，今年將陣地轉移至國父紀念館，現場效果不減。



各大寺廟花燈秀登場

臺北各大寺廟亦為今年的元宵節卯足了勁，推出花燈秀與各種開放民眾參與的精彩活動。從2月18日到23日，在保安宮庭院展



臺北燈節迎新春 二〇〇八魅力連城

文／林瑞珠
攝影／王能佑



2008臺北燈節主燈以「老鼠娶親」為主題。（臺北市文化局提供）



每年元宵節前後，臺北的夜晚就籠罩在一片燈海花火裡。



今年臺北燈節一樣有令人目不暇給的大型電動花燈，圖為96年活動照片。

示大型花燈燈座，主題是忠孝節義等歷史故事，元宵節當天並發放鼠年小提燈，民眾可以自由索取。

往年元宵節都要熱鬧幾天幾夜的松山慈佑宮，今年因為受到捷運工程施工的因素，寺廟周邊的交通及可運用的腹地受到影響，因而縮小慶祝規模，雖然少了以往的社區慶祝活動，但寺廟裡裡外外均掛上應景燈籠來增加節慶的熱度，元宵當夜則有社區小朋友現場表演助興，氣氛也挺熱絡。

每年除夕開始，萬華的龍山寺幾乎淹沒在一片燈海之中，因為從除夕開始便接受香客點上平

安燈，完全掛滿整個寺廟前埕，真是一片鋪天蓋地的紅，好不熱鬧，這片燈海為期49天，是臺北眾多寺廟中最壯觀的燈海，元宵節當天將有安太歲的儀式，民眾可自由參加，此外，元宵節前後，從2月12日到月底每天都開放民眾報名參加消災解厄的儀式，如果想增福添壽求個心安，不妨一試。

關渡宮展現三個主題館

今年關渡宮的元宵節花燈展覽將於2月17日至3月30日舉行，為期長達一個半月的時間，並區分為數個主題館，首先是正殿天壇的「鼠年行大運」，主題當然脫

離不了「鼠」，包括鼠年行大運的大型花燈，各式各樣可愛的老鼠造型等，此館最受小朋友的喜愛。

另一主題館為「海底世界」，展出海底世界的繽紛，利用燈光效果，令人目不暇給，這個展區也十分適合親子同遊。第三個主題館為「功在臺灣」，分別展示3個故事，其一為描繪媽祖率千里眼、順風耳協助鄭成功登陸鹿耳門，結束荷蘭人對臺38年的統治；另一為沈葆楨帶領排灣族勇士對抗日軍，建造億載金城、開採煤礦、開山通道的過程；第三則為劉銘傳率軍對抗法國軍艦的進攻，並在滬尾大敗法軍的故事。

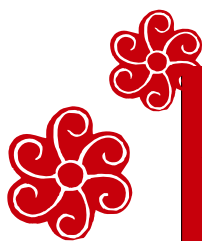
繽紛元宵節，臺北處處有花燈，可別錯過了2008新年迎春最炫麗的節目喔！

燈節諮詢單位

臺北市政府 1999
龍山寺 2302-5162
關渡宮 2858-1281
保安宮 2595-1676
慈祐宮 2765-9017



今年關渡宮的元宵節花燈展覽將區分為數個主題館，圖為96年活動照片（高讚賢攝影）。



老店湯圓

吃在嘴裡暖在心底

文／吳宗璘 攝影／吳金石

過完元宵節，這個春節才算結束；吞下湯圓，這個元宵節才有完滿的句點。不過，元宵節究竟是要吃湯圓還是元宵？臺北人又是如何在傳統好滋味裡找尋記憶與溫暖？來，就讓我們從輕輕咬下第一口糯米、看著豐潤的內餡流出開始，湯圓，原來只不過是我們鄉愁寄情的起點而已……

元宵跟湯圓，不只是名稱不同，就連製作方式與烹食方法也各有千秋。湯圓的外皮是用手包搓「溼粉」（以糯米粉加水當作外皮），湯圓可以有餡，也可以作成常見的無餡紅白小湯圓，而元宵則是把圓形的餡料先準備好，將它放在裝滿了乾粉的竹篩中，然後以滾動竹篩的方式讓元宵均勻沾滿粉末，沾不上粉時，要「點」些水增加溼度，如此來回個四、五次，就大功告成，這也正是我們為什麼會說「搓」湯圓與「滾」元宵的原因。

元宵可炸 湯圓只能水煮

雖然湯圓與元宵兩者都可以用水煮，但是卻只有元宵可以拿來炸，原因在於元宵是以滾乾粉的方式製作，遇熱時所形成的水氣，可以透過這種充滿小孔的外皮而透散出去；但湯圓卻是溼黏扎實的外皮，要是下了油鍋，湯圓因受熱而產生的壓力會聚積在裡頭，餡料也會因而炸迸爆裂，本來應該圓潤飽滿的湯圓，反而會因此變得皮開肉綻。所以，無論是「煮」元宵與「煮」湯圓，都沒有問題，「炸」元宵也是很好的甜點，但若是想要「炸」湯圓，卻



元宵節將屆，很多老牌湯圓店都在趕製湯圓（上圖），臺大側門的臺一招牌湯圓是寧波芝麻湯圓（下圖）。



位於臺大新生南路側門的臺一，慕名而來的人潮絡繹不絕。



元宵無法久放且製作過程繁複，店家多在元宵節前幾天才特別製作。（圖／聯合報系）

是萬萬不可行。

滾元宵過程繁複，也無法像湯圓一樣冷凍或久放，因此店家多是在元宵節前幾天才會特別製作，相對來看，在元宵節買湯圓與吃湯圓的機率也就高得多，那麼，元宵節究竟是要吃湯圓還是元宵？其實，這兩種傳統食品都是團圓美滿的好預兆，畢竟在忙碌的現代社會，不論是師傅拿著竹篩來回滾動，還是一大夥人低

頭忙著填餡包湯圓的畫面，都早已成了日常難得一見的懷舊風景。

湯圓口味的變與不變，不但見證了生活史的流動與變化，濃濃的餡料裡，更含藏了說不盡的記憶底蘊，當我們看著碗裡溫暖的熱氣緩緩上升，瞬時甜在口裡、感情存留心底，湯圓與臺北城的故事，就讓我們從臺北的老湯圓店開始說起。

老店與臺北共同成長

位於臺大新生南路側門的臺一，一直是臺北最受歡迎的湯圓店之一。臺北市湯圓王網路票選冠軍的頭銜讓臺一成為媒體焦點，慕名而來的人潮絡繹不絕，每逢冬至或是元宵，老主顧卻反而吃不到也買不到湯圓，「純手工製作的湯圓，也不加冷凍劑，還是現做現吃最好。」無法無限量供應，來自於店家有所堅持，再加上原料有限、人手不足，臺一的古豐熒老闆也只能向老主顧頻頻抱歉。

負責前場的古豐熒雖然年輕，但說起老客人，卻也有說不盡的故事。臺一成立於1956年，歷經過「海源」、「全成」、以及現在的「臺一」三個店名，早年時臺一與臺大之間還隔著瑠公圳，學生要靠老闆自己搭的木橋才能到達臺一，現在的店裡還掛著當年一橋之隔的黑白照片，見證了臺北、臺大、以及臺一共同成長的悠遠歲月。古豐熒笑說，「只要看客人是怎麼叫我們店裡的名稱，就可以知道客人的年紀了。」最常見的老客人是在臺大教書的教授，當年的青澀學子如今已為人師為人父，卻還是喜歡帶著下一代到店裡與古爸爸閒聊當年往事。看來有的老客人一下飛機就會拖著行李箱直奔店裡，想必心裡惦念的不只是湯圓。

臺一最為人稱道的莫過於寧波芝麻湯圓，古豐熒透露，隨著現代人日益注重健康，臺一的配方比例也因應變化而有所微調。

「傳統寧波湯圓中的豬板油、糖粉、芝麻的比例都是一比一比一，這種作法比較甜、比較香膩，但是我們現在提高了芝麻的比例，把豬板油與糖粉的比重降低，反而更受到客人的歡迎。」

細心的常客應該會發現臺一的門口似乎暗藏玄機，以斜角度切進的入口設計，其實來自於風水學的考量，早些年時的臺一還有風水池的設計，也是同樣的道



九如為了迎合現代人的健康需求，進一步開發抹茶口味的湯圓。



包湯圓要先在手中作出碗狀，填餡之後再收口。



老店湯圓大多標榜從頭到尾都是純手工製作。

理。不過，新的店面已看不到水池了，古豐筵笑著解釋：「很多客人會抱怨不小心踩進水池裡，我們從善如流，就不管什麼風水了。」風水招財帶運之說或許可信，不過，臺一湯圓之所以讓人難以忘懷，應該是來自於每日備料到半夜兩點、八點半就到店開始準備的認真不懈。

結合網路 開發新客層

為老店開創新格局、展現新風貌，始終是接班第二代的最大考驗，身為九如商號媳婦的吳南威，也一直在挖空心思、要將九如的金字招牌一直延續下去，九如創立於1960年，在2000年左右，生意開始走下坡，吳南威除了將老店重新裝潢，吸引新客群之外，為了迎合現代人的健康新需求，進一步開發抹茶、紫米等新口味，也降低了原來的甜度；此外，九如也配合搜尋網站進行關鍵字宣傳，再加上宅急便的新

通路，甚至進軍百貨公司美食街，讓忙碌的現代人也可以輕鬆享受手工業時代的傳統美味。

穿著勁裝皮外套、頂著一頭俐落短髮的吳南威，雖然外表深具現代感，對於老主顧的眷念卻溢於言表，「看著老客人曾經身體硬朗，自己來店裡吃東西，到後來是由佣人推著輪椅來，心裡實在很感嘆。」遠東集團的徐旭東、聯合報系的王惕吾都曾經是店裡令人印象深刻的主顧，會刻意挑選人少的時候前來店裡消費。如今放眼店裡，懂得熟門熟路的老客人還真不少，他們避開了中午用餐的上班族人潮，仁

愛路的綠意藏不住，陽光透過落地窗灑落進來，忙裡偷閒的好興致，讓入口的湯圓更添餘韻。

就算被偷拍 也要吃湯圓

蔡萬興是臺北老饕最念念不忘的地方之一。前兩年蔡萬興搬了家，讓許多老客人一時找不到地方，非常失落，偶然經過福州街新店面，看到老闆娘曹文琴就



南門市場的南園也是令人流連的湯圓老店。



蔡萬興的酒釀湯圓讓名人冒著被偷拍的風險，也要到店裡親嚐。

開心地衝進去，劈頭就是「終於找到你們了呀！」這些老主顧是曹文琴心目中的寶，他們不但是其他分店的品管員，也是她蒐集同業資訊的可愛情報員。好口味累積了扎實的好口碑，許多名人也成了忠實客人，但為了怕引發騷動，進店消費總是格外低調。「現在狗仔隊無孔不入，有位名主持人只好戴著漁夫帽，頭低低地到我們地下室吃酒釀湯圓。」

究竟是什麼樣的美味，能讓人冒著被偷拍的風險、也要到店裡親嚐？曹文琴說起自家的酒釀湯圓，言談之間是滿滿的驕傲，酒釀是自然發酵，清甜滋味自是獨特一絕，標榜從頭到尾都純手工製作的湯圓細緻飽滿，曹文琴說：「別以為包湯圓簡單，真要做得好，也要包個一年左右才能上手。」的確，糯米外皮要先在手中作出碗狀，填餡之後再收

口，還要藉由轉動的過程排出空氣，才能讓湯圓內外皆美。蔡萬興在湯圓製作過程中也不加任何的色素與防腐劑，如此費心費工的製作方式，難怪讓人即使吃起這樣的平價美食，也能享受富足尊寵的幸福。

新口味湯圓 嘆為觀止

南門市場裡的南園又是另一處令人流連的老風景。掌門人鍾



上海合興糕糰店生產五顏六色的元宵與湯圓。

奶奶美麗多年未減，招牌的芝麻湯圓是她常保青春的秘方之一：「吃芝麻好呀！頭髮又黑又有光澤！」

其實除了芝麻之外，南園的豆沙、棗泥、綠豆沙以及白豆沙等湯圓內餡口味也很受歡迎，這些口味開發成功，也都是出自鍾奶奶的巧思，「做這行的當然什麼都想得到！」每逢元宵，五百斤的糯米磨下去，也還是經常供不應求，如今店裡人手多了，她自己還是精神奕奕，天天搬重物、準備食材、招呼客人，與客人的第一線接觸，也讓她發現不同年齡層客人的口味差異：「年紀大的客人注重健康，喜歡吃豆



施家鮮肉湯圓標榜的是道地客家口味。

沙口味，反倒是年輕人喜歡芝麻味。」別看南園是老店，許多忠實主顧反而都是粉領上班族！

上海合興糕糰店創立於1947年，但是對於「非典型」口味的開發，絕對是讓人嘆為觀止。湯圓的外皮就有哇沙米、墨魚、南瓜、紅麴等想不到的創新口味。其中墨魚一味來自於老闆任台興的太太李慧雯的發想創意，「義大利菜可以做出墨魚麵，為什麼我們不能有墨魚湯圓？」

有了這種中西合璧的結合之後，以抹茶、巧克力、咖啡、白果、玫瑰等特殊口味作為元宵餡底，也就不足為奇了。別看五顏



上海合興糕粿店的湯圓，光是湯圓外皮就有哇沙米、墨魚、南瓜、紅麴等令人意想不到的創新口味。

六色的元宵與湯圓排堆起來搶眼奪目，店裡工作人員在研發階段時不但要忙著包湯圓、滾元宵，更重要的是要「身先士卒」、勇於嚐鮮，這些媽媽級師傅笑說試吃湯圓是身材走樣的元兇，不過她們說起創意組合卻滔滔不絕：「比方說吧，要是哇沙米口味配上甜餡，味道就搭不起來，但是配上鮮肉，卻變得很棒！」

鮮肉湯圓留存客家美味

臺北的湯圓可不是只有江浙口味而已，「施家鮮肉湯圓」就是最好的證明。它的招牌在大同區的街道上不算是太突出，而一走

進店裡，卻會立刻感受到街坊小店的溫暖情意。

身為施家第二代的施冠群找了距離原來攤子不遠的店面，打造得乾淨又明亮，遺傳自父母的經營哲學，卻未曾改變，同樣是從中南部來臺北討生活的辛苦人，施冠群的父母特別懂得勞動市場人口的辛苦與心酸，聽客人的話、記著他們的故事、滿足他們的需求。「不管吃多少錢，我們對待客人的心態都是一樣的。」施冠群的媽媽施朱美常跟客人閒聊，對於他們住哪、做什麼工作都一清二楚，湯圓也成了聯繫鄰里感情的催化劑，甚至成為跨越

世代的濃厚情份。施冠群指了指廚房裡的年輕工讀生，「我是看著這些小朋友吃我們湯圓長大的！」

施家鮮肉湯圓創立於1964年，標榜的是道地客家口味，所以常有人以為施家人是正港的客家子弟，然而，這實在是個美麗的誤會。「我媽媽很有做菜天份，她在苗栗時曾跟客家人學了鮮肉湯圓的作法，到了臺北之後，媽媽想擺攤貼補家用，炒螺肉、甘蔗都賣過，但最後還是鮮肉湯圓最受歡迎。」施冠群還想起小時家中擺攤的趣事，由於媽媽不識字，所以只請人在攤子上寫了



「鹹肉圓」三個字，沒想到大家以為那是彰化肉圓，仔細往鍋裡一瞧，才發現是口味獨特的客家鹹湯圓。

現存的口味究竟還算不算道地？施冠群很有信心：「3年前有幾個住在新竹的年輕人來店裡，想要找尋小時候的客家家鄉味，他們在吃過我們的湯圓之後，非常開心，因為湯圓居然有外婆的味道。」看來因為施媽媽學藝成功，正宗客家鹹湯圓已經在臺北城開花結果。施家鮮肉湯圓的高湯是大骨熬湯，再加上蝦頭、柴魚、冬菜、以及茼蒿，濃郁的口感與鹹肉餡底形成完美組合。值得一提的是，就算是外帶，老闆的慷慨誠意也絕不打折，在不景氣的寒冬之中，快要滿出袋外的茼蒿更顯出老闆的厚道與體貼。

說來奇妙，湯圓似乎具有種神奇的召喚魔力，讓忙碌的臺北人居然也會放下腳步、殷殷等待，只是為了吃一碗熱騰騰的湯圓。大家彷彿忘記了時間就是金錢的現代守則，讓臺北走進了時光隧道，買賣之間也充滿了感人的溫度。也許，一碗湯圓不只是傳統點心而已，它更是我們對於平淡幸福的期待，一種對於昔時靜好、人情濃得化不開的深層渴望。



吃一碗熱騰騰的湯圓，甜在口裡，暖在心底。

臺一牛奶大王

地址：新生南路3段82號

電話：2362-3172

九如商號

地址：仁愛路4段69號

電話：2751-7666

蔡萬興

地址：福州街16-6號

電話：2351-0848

南園食品店

地址：羅斯福路1段8號(南門市場內192室)

電話：2396-3852

上海合興糕粿店

地址：羅斯福路1段8號(南門市場內201室)

電話：2321-4702

施家鮮肉湯圓

地址：延平北路3段58號

電話：2585-7655

健康小提醒

湯圓固然美味，但也不要忘記保持健康的重要。一顆市售的含餡湯圓約有50至70大卡，而10顆無餡小湯圓也有70大卡左右的熱量，換言之，吃下3到4顆含餡

湯圓，就等於吃下了一碗白飯的熱量，如果再加上湯汁，一碗湯圓的熱量肯定會超過一碗白飯，所以剛吃完豐盛年菜，一定要更小心控制熱量。此外，糯米不易消化，會增加腸胃的負擔，消化

功能不好的人也要量力而為；美食魅力難擋，不過糖尿病、高血壓、心血管病患者一定要記得少量食用，最後，務必請記得細嚼慢嚥，小口慢食，以免造成湯圓卡喉、發生意外。

農曆春節期間，大夥兒總要四處走春，親友之間往來走動互道拜年，到了初五之後便開工上班，逐漸回復日常生活。可別以為年節就這樣結束了，其實，農曆過年的最後高峰在元宵節，在這個迎接春天來臨的節慶裡，人們面對新的一年亦充滿期待，有了這樣的情緒，正好享受燈節純粹的歡樂，在臺灣眾多節慶中，沒有比這天更歡騰的。

燈節小過年 燈火輝煌透夜綻亮

元宵節，又稱為「小過年」，許多應景物品都是圓圓的、飽滿的、討喜可愛的，例如家家戶戶吃的元宵、湯圓，粒粒晶瑩剔透，加點桂圓、多一點酒釀，做成可口甜品，吃得人幾分微燻；或與家人相偕賞燈海花會，看那一盞盞圓圓火紅的燈籠，掛滿大、小廟宇及燈會現場，一派洋洋喜氣，讓人心情也High起來。

元月十五晚上，除了大、小廟宇的燈會活動，還有全臺各地精彩的節慶活動，人們除了可以參與平溪放天燈，體驗鹽水蜂炮與內湖的夜弄土地公，也可以舉家提燈籠上街遊逛，體驗流傳千年的習俗活動。

從漢朝開始的 提燈習俗

至於元宵節提燈籠習俗的來源，則是眾說紛紜，其中，比較合理的傳說為漢文帝在戡平「諸呂之亂」後，於元月十五日登基，於是定下每年這天晚上出宮「與民同樂」的習慣，古時候「夜」又稱為「宵」，所以漢文帝便將這天定為元宵節，自此每逢元宵節舉國



文／林瑞珠 攝影／許斌

上元燈籠綻亮二千年

元宵小過年



紙雕達人洪新富創作的狗年元宵紙燈。

各式可愛的鼠年小提燈，令人目不暇給。



上下便張燈結彩以歡度佳節。

根據「漢書」中有一段記載「執金吾掌禁夜行，唯正月十五，敕許弛禁，謂之放夜」。儼然證明元宵賞燈的民間遊藝活動由來已久，並獲得政府大力支持，連京城都可取消宵禁來讓百姓歡度元宵鬧花燈。在臺灣，雖然這天未訂為國定假日，各縣市政府亦卯足了勁兒，加入慶祝的行列，以臺北市為例，每年舉辦的臺北燈節、仁愛路的燈海，總帶給人們無限的歡愉，在燈節現場贈送的紙雕燈籠，也為許多親子帶來難忘的燈節回憶。

回憶中的竹燈與奶粉罐小花燈

現在元宵燈籠可是花樣繁多，令人目不暇給，並且早就從蠟燭照明過度至小燈泡，再發展到LED等科技產品，不過，愈是琳瑯滿目、選擇多樣，反而令人懷念起兒時簡單自製的元宵燈籠。當時元宵節提燈籠的心情，並非從晚上才開始，而是從元宵節前幾天便已逐漸加溫，因為家中長輩早已開始為孩子們準備燈籠，這些經驗對於四、五年級生來說，並不陌生，它可能是祖父鋸出竹筒為孫兒打造的小竹燈，也可能是父親拿起鐵罐和子女們一起動手



紙燈大多要DIY，樂趣無窮。

做成的奶粉罐小花燈，也可能是孩子們自己拿幾根鐵絲、竹片做成燈型，再以棉紙胡亂糊成的紙燈，總之，最後不小心被燭火燒個精光的時候，心情還是興奮得很。

和紙雕達人洪新富談起這段共同的記憶時，心情彷彿回到兒時元宵夜裡提燈籠的單純快樂，在那加工玩具尚未普遍的年代，孩子們普遍天真無邪，而且物慾尚未啟蒙，平日的玩具並不多，好不容易等到元宵節，提燈籠便成為一大餘興活動，因此，那些非常陽春、造型簡單的燈籠，即已令孩子們感受到無窮的樂趣。

洪新富回憶小時候自製的燈籠中，還有白蘿蔔做成的，母親總會為他挑個肥美大白的蘿蔔，挖空白肉剩下厚厚的外皮之後，點上蠟燭，夜裡點來亮晃晃的，分外好看，就是重量沈了點，不像鐵罐、竹筒做的那般輕巧，可那透亮、圓鼓鼓的模樣，挺讓人喜愛。

好久不見元宵火把

除了自製的燈籠之外，元宵火把應該也是許多五年級以上男生的兒時共同回憶，一年之中唯有這天被允許公開點上火把，然後成群遊街，而不會受到任何的阻攔。印象裡，小時候看到成群大男生在元宵節夜裡，亮著火把來勢洶洶地遊街，還真有點嚇人，果不其然，在1980年代因為多起元宵火把引起的火災，這種習俗



隨著臺北燈節發放紙燈，從此開啟元宵紙燈的年代，幾乎人手一支。



放天燈是農曆元月十五日晚上最受歡迎的民俗活動之一。



紙雕達人洪新富精心設計的紙燈，往往令人嘆為觀止。

便被社會公認為危險行為，逐漸受到抵制，連帶也影響到提燈籠的習俗，雖然當時塑膠燈籠已經盛行，很少家長再為孩子親手做燈籠，但照明仍多採用蠟燭，因

此，元宵夜裡在燭光滿天之餘，亦經常伴隨著消防車的氣笛聲呼嘯而過，因此元宵節提燈籠的習俗在各地大約沈寂了十年之久。

彩色LED燈成主流

再度開啟元宵節提燈籠的雅興，是在業者以小燈泡取代燭火之後，因為安全無虞而大受歡迎，尤其是在1993年觀光局在



維妙維肖的紙雕燈籠，令人愛不釋手。



元宵節提燈是所有小孩每年最愛的民俗活動之一。(圖／聯合報系)

臺北市中正紀念堂舉辦臺北燈會時，首度公開競標紙雕小提燈，當時，以紙雕創作多年的洪新富所創作的狗年元宵紙燈便榮膺獲選。由於這些新型態的紙燈在臺北燈會現場大多採用免費發送的方式，因此很快便普及開來，幾乎是每個小孩人手一支，加上民

眾領到的是個紙燈籠組合包，讓親子們得以一起參與組裝及提燈的活動，接受度非常高，從此便開啟元宵紙燈的年代，即使之後臺北燈會由臺北市政府民政局主辦，亦沿襲元宵節贈燈的活動。

到了2000年，洪新富又創作出頭套式的龍年紙燈，自此，燈籠

不僅僅可以手提，也可以多種型態出現。由於科技的發達，許多燈籠業者亦將現代科技植入元宵燈籠中，最普遍的就是2005年開始興起的彩色LED燈籠。

臺北燈節點亮小松鼠提燈

今年的臺北燈節雖然移師至市府廣場及國父紀念館舉行，現場發放小提燈的例行活動亦將照常舉辦，今年為鼠年，經過激烈的徵選之後，由扶風文化事業有限公司勝出，獲選為燈會設計鼠年小提燈，設計者洪新富以可愛小松鼠的造型，為鼠年點亮一盞盞晶光亮麗的小燈，民眾領取後自組完成，便可點上一夜，之後可以拿回家當吊飾或擺飾，一舉多得。

在燦爛輝煌的元宵燈會與煙火繽紛之下，人們度過溫馨歡騰的元宵節，並在這天夜裡吃上一碗暖呼呼、甜滋滋的湯圓之後，才心甘情願地讓農曆新年劃下休止符。



紙燈大多需民眾自行組裝，組裝後不但可點上一夜，之後還可以拿回家當吊飾。



謎底

元宵燈謎猜一猜

製作／朱邦彥

謎面

- 1.人逢喜事 (猜臺北市大飯店名2字)
- 2.龍心大喜 (猜臺北市大飯店名2字)
- 3.桃色交易 (猜臺北市大賣場名2字)
- 4.door (猜臺北市捷運站名2字)
- 5.萬物之逆旅 (猜臺北市捷運站名2字)
- 6.萬民歡騰 (猜臺北市百貨公司名4字)
- 7.飛入梅花都不見 (猜臺北市街名2字)
- 8.笑聲連連 (猜臺北市街名2字)
- 9.好險 (猜臺北市國小名2字)
- 10.出山泉水濁 (猜臺北市宮廟名2字)

- 1.神旺 解說：謎底解作「精神旺盛」。謎面出自「人逢喜事精神爽」一語。神旺大飯店位於臺北市忠孝東路4段。
- 2.君悅 解說：謎底解作「君王很喜悅」，以扣謎面。君悅大飯店位於臺北市信義區松壽路。
- 3.愛買 解說：謎底解作「愛情是買來的」。謎面是一部西洋影片名。愛買大賣場在臺北市就有好幾家。
- 4.西門 解說：謎底解作「西洋的門」。西洋人稱「門」為door。
- 5.公館 解說：謎底解作「公眾的旅館」，以扣謎面。謎面出自唐人李白「春夜宴桃李園序」。
- 6.欣欣大眾 解說：「欣欣」兩字是「歡喜」的意思。謎底解作「大眾皆歡喜」。欣欣大眾百貨公司位於臺北市林森北路。
- 7.通化 解說：謎底解作「通通都融化掉了」，融化的是「雪」。謎面出自古人的一首「詠雪」詩：「一片兩片三四片，四片五片六七片，七片八片十來片，飛入梅花都不見。」
- 8.哈密 解說：謎底解作「哈哈聲很密集」，以扣謎面。
- 9.幸安 解說：謎底解作「幸虧安然沒事」，以扣謎面。幸安國小位於臺北市仁愛路3段。
- 10.上清 解說：謎底解作「在山上時是清人」一詩：「在山泉水清，出山泉水濁。」上清宮為一道教廟宇，位於臺北市北投區復興三路。

Y M C A 地王中的平價旅店

YMCA臺北青年國際旅館

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

Y M C A



樸實又溫暖的YMCA青年國際旅館。

臺北市最昂貴的地王在哪裡？臺北車站站前的百貨商業大樓以每坪三百多萬的身價堂堂蟬聯第10年寶座，然而就在隔壁幢大樓後方，有一個截然不同於高貴地王天價，俗擱大碗的商旅住點，堪稱中外遊客旅行臺北的省錢首選，那就是YMCA臺北青年國際旅館。

親切溫暖的家外之家

YMCA全名為基督教青年會（Young Men's Christian Association），1844年由英國青年George Williams首創於英國倫敦，原為工業革命後期許多年輕基督教友的聚會所，之後更延伸出醫療教育、社區服務、運動訓練、國際交流等活動，19世紀YMCA開始向海外拓

展，至今活動網絡已遍及全球130多個國家。

臺北YMCA於1945年成立。當時臺海戰事稍緩，國內各項建設正要起步，來臺的外國人除了教師、工程師之外，青年會會員與傳教士人數也日漸增多，而臺北能提供住宿的地點十分有限，YMCA因而決定在交通樞紐所在的臺北車站附近籌建青年國際旅館，並於1972年進行大規模翻修，目前共有84間客房，臺北YMCA是全臺八所YMCA中規模最大，也是唯一設有旅館服務項目的集會所。

YMCA大樓1至4樓分別規劃為餐廳、英日語補習班、會議室，5樓以上為純客房區。執行幹事James表示，臺北青年國際旅館以「提



整齊清潔是YMCA給人的第一印象。



嚴格的身分核記制度令旅客十分有安全感。

供國內外人士出門在外安全寄宿基地」為宗旨，讓來訪旅客能有置身「家外之家」的感覺。與臺北市區日新月異的觀光飯店比較起來，走平實、平價路線的YMCA一點兒都不耀眼華麗，然而在平實之中，卻格外有一份令人彷彿置身自家的溫暖與安全感。

這安全感從何而來？如果不曾來過，大概很難想像這裡的入住手續有多繁瑣。下榻一般旅館，只要推派一人登記身分即可，而YMCA則嚴格要求「每一位」住客都必須提供身分證明以供核對、登記；如果打算男女混住，則必須提供彼此互為家人或配偶關係才能「獲准」入住。這在男女關係開放的現代都會，簡直是把大把大把的生意往外推！James笑說，YMCA屬於教會組織，經營嚴謹而保守是必然的，不過也就因為對住客身分嚴密過濾、把關，使得這幢宗教色彩濃厚的中型旅館，半個多世紀以來始終維持平實單純的風格，而沒有一般商業旅館龍蛇雜處的複雜。據說有些中南部的商務旅客北上出差，太太們甚至會特別指定先生下榻YMCA——在耶穌基督的看顧下，應該也很難做出什麼壞事來吧！

一夜好眠的催化劑

現代旅館除了借宿，往往也兼具開派對、渡假、聚會、聯誼等功能，然而恪守教條的YMCA一向堅持，旅館就是旅館，提供如家庭般的整潔簡單、舒服自在的住宿環境是第一要務。

對於陪伴渡過漫長一夜的旅店，你的選擇標準是什麼？以潔癖如我而言，床單枕頭是否留有陽光曬過的清香？浴簾、腳踏墊是否乾淨無霉跡？地板有無毛髮，浴缸、鏡子是否留有指痕水漬這類小細節，是贏得住客喜愛與信任的關鍵。在拍攝單人房、三人房的同時，我帶著挑剔的神氣逐一檢視，整體有如媽媽打掃過的老家般光潔明亮，原木家具



設備齊全的房間滿足旅客不同的需求。



舒服整齊的擺設是讓旅客一夜好眠的關鍵。

Y 飄散著淡淡的乾爽香味——這氣味代表的清爽感會是一夜好眠的催化劑，療癒你旅行鎮日的奔波疲憊。

M 設備雖樸實無華，YMCA的所在位置卻是百裡挑一的。位於三鐵共構的臺北車站出口，無論搭高鐵、臺鐵南下，還是搭上捷運串遊臺北各大景點都是一路直抵，周邊還有百貨公司、城中市場、南陽街小吃街等，有得逛又有得吃，超方便。自助旅行風潮興起，便宜又交通便利的臺北YMCA，自然是各國背包客口耳相傳的臺北好店。這裡有六、七成住客來自海外，其中有一半以上是日本旅客，工作人員個個練就一口流利的英日語雙聲帶，並以旅客的角度自行製作完善齊備的旅遊資訊，被許多不敢開口說英文的日本客讚為最友善的旅行居處之一。

C YMCA的住宿價碼終年不二價，而且平日、假日都一樣，這讓喜歡趁著平日享受折扣的本地遊客頗有微詞。James表示，雖然YMCA並不想在價格上耍花稍，但由於周邊旅店競爭越來越激烈，今年可望開放平日住宿折扣方案，對於商務及學生旅客來說將更具吸引力。



旅館內設有自助式洗衣機。



芒果慕斯蛋糕是樂雅樂餐廳的高人氣甜點。



沁涼的飲料帶來悠閒的午後時光。

位於1樓的YMCA西餐廳早期開幕時，曾與明星、波麗路並稱為臺北三大西餐廳，稱得上是臺北洋風飲食潮流的先驅；如今專業掛帥，YMCA將餐廳外包給日商樂雅樂（Royal Host），提供和洋風味的餐點與下午茶。特別是午茶套餐十分受歡迎，芒果慕斯蛋糕、紐約起士、加州蜜桃冰茶等，在人車擁塞的臺北車站補習街商圈，隨時散溢濃濃的奶香麵包香，很能吸引人進來小憩片刻，享受一個音樂繚繞、充滿家庭聚會氣氛的繽紛午後……。



充滿家庭聚會氣氛的樂雅樂餐廳位於旅館1樓。

YMCA臺北青年國際旅館小檔案

地址：許昌街19號

電話：2311-3201~9

傳真：2311-3209

網址：www.ymcataipei.org.tw/

●交通方式

從松山機場搭乘262、5號公車，或搭乘臺鐵、高鐵至臺北車站下車，從新光三越大樓旁的南陽街，左轉進入許昌街；或搭乘捷運至臺北車站下車，從6號或8號出口步行約5分鐘可抵。

●客房設備

★中央空調系統、有線電視。

★個人盥洗備品（沐浴乳、洗髮

精、香皂、牙刷、牙膏、梳子、浴帽、刮鬍刀、室內拖鞋）。

★迷你冰箱（空）

★保溫瓶、咖啡杯盤、茶包

★吹風機

★化妝臺（寫字臺）

●房型與房價

共有4種房型：單人房、雙人房、三人房、四人房，房價從1,800元至4,800元不等，加床300元。房租含營業稅與服務費，不含餐點，僅接受以臺幣、信用卡（VISA、MASTER、AE、JCB）支付，不接受外幣。

●免費服務項目

★行李寄放、保險箱

★旅遊諮詢

★飲水機

★公用區寬頻上網（有限時）

●收費服務項目

★電腦室

★會議室

★投幣式洗衣機與烘衣機

★ADSL寬頻網路

★電話

★熨斗出借

★衣物乾洗

★影印、傳真



Landmark@Taipei

5千歲文化,不老反新 故宮博物院

文/簡愛立 攝影/王能佑

雖說建築物也是有生命的，但是要像「故宮博物院」（簡稱：故宮）這樣，容納了5千年的古物，這份生命力著實旺盛。甚至，來到21世紀的它，絲毫不顯古板不顯舊，要與0至99歲的全民，一同編織文化的網絡，讓瑰寶、藝術、人文以輕盈之姿，躍入人們的生活，不沉重。

然而，在我心裡，故宮其實像個「胖」大叔，笑盈盈的，喜孜孜的，學富五車卻從不吊書袋，總是爽朗且溫雅地伸出雙臂，給我們一個又一個結實的擁抱。

歷史與文化深度，夠分量

故宮的胖，來自它的分量。在古代，國王或皇帝都擁有「珍奇室」，用來收藏各種稀世珍寶，最早想到要與人民分享寶物見聞的，要屬18世紀的俄國彼得大帝；咱們則一直要到20世紀初，才將歷代皇室珍藏文物集中至紫禁城，並於1925年成立故宮博物院予以管理。之後，中國歷經長年戰亂，約60萬件精選文物亦跟著顛沛流離10餘載，終於在1949年抵臺，安頓下來。最早是在臺中縣霧峰鄉的北溝設陳列室展

示，後來才在1965年搬進臺北市士林區外雙溪現址。故宮建築物群的形式為中國宮殿式建築，綠瓦黃脊、駝黃色牆面，在背後蓊鬱山林掩映下，仿如中國山水畫一景，逸致非常。文物珍寶們，在這裡得到超過半世紀的休養生息，並在每一名專業博物館員的呵護照顧下，光彩動人地向世人秀出最佳狀態。此外，故宮徵集藏品的腳步從未稍歇，原以宋元明清4朝宮廷為主的收藏，至2007年年底，陸續添置上自史前時代玉器、下至近代張大千圖卷，文



文物珍寶在故宮向世人秀出光彩動人的最佳狀態。（馬景平攝）



書法天窗的字影流洩緩移，最是風雅。



三希堂茶館座落於故宮正館4樓，可一邊喝茶，一邊盡攬周邊景致。



三希堂的精緻茶點，圖為蓮花餡餅、紅豆草餅和蓮心茶。

物總數達65萬5千餘件。因此，說故宮是最具歷史縱深、文化份量的臺北地標，一點不為過。

「以人為主」思維，夠誠摯

故宮的胖，也來自它的心意。這份心意，是「以人為主」的用

心，滿滿的，充實得很。21世紀的人們，生活型態愈來愈開放多元，承載相當文化重量的博物館，自然也要與時俱進，過去的角色是傳遞文化認同、進行社會教育，現在則多一重任務：進入當代人民生活，讓藏品以各種可能形式，常伴人們左右。也因此，近年故宮推出「Old is New」口號，就是要讓這座過去總是靜悄悄、展示古老文物的博物館，全方位「活起來」。讀到這裡，是否令你想起電影《博物館驚魂夜》裡的展品，在夜半全都活了過來？故宮，沒有好萊塢的無厘頭搞笑，只有愈活愈年輕的活力模樣。

在「以人為主」的思維下，展品陳列不再以性質分類，而以文化史呈現，讓參觀者能有系統了解華夏文物；展品導覽則拜數位科技之賜，典藏全部數位化讓人得以無國界欣賞，觸控式自我導覽裝置、個人或團體語音導覽

亦十分完善，多媒體互動空間則滿足大人小孩的延伸學習慾望；建築經過多次翻修，大廳採現代化設計，變得寬敞潔白明亮，天光正盛時，書法天窗的字影流洩緩移，透露幾許風雅；展覽、活動、服務設計，豐富得讓人一整年不無聊，藝術節、電影首映、音樂會、中秋七夕應景活動都報到，就連週六夜晚也延後打烊。

故宮期許自己「以人為主」，自然少不了人們最重視的「美食休憩」功能。2007年年初甫全新呈現的餐飲場所計有：西式咖啡廳「閒居賦」、「停雲」、「富春居」，及中式點心茶館「三希堂」；其中，尤以「三希堂」最是風雅，命名由來取自清朝乾隆皇帝的小書齋，此書齋因收藏王羲之、王獻之、王珣的珍稀墨寶而得名。此茶館座落在故宮正館4樓，位居最高點，一邊喝茶，一邊盡攬周邊景致，還可一邊聆聽古琴雅樂現場演奏。在空間設



禮品部有創意加身的可愛小物，讓中外人士愛不釋手。

計上，深咖啡色系為全室帶來穩重感；空間設計以「書房」為發想，收攏東方藏書閣、西方圖書館元素，在改良式明式家具座椅的映襯下，中西共治人文氣息，氣氛滿點。三希堂做為茶館，茶品自然不馬虎，故宮特地查證文獻，研發出一道「以雪水煮煮松子、佛手、梅花而成」的「三清茶」，這可是乾隆皇帝一生極為喜愛的茶呢！除了喝茶、喝咖啡，目前故宮西側也正趕工打造「故宮晶華」餐廳，未來將供應精緻臺菜，讓人一邊享受美食，一邊憑藉奢侈的4面全景式大窗攬山勝。

展品跨界新生命，夠當代

故宮的胖，更來自它的夢想。新時代裡，人們不僅要來博物館感受文物之美，更盼望與鍾愛的那一件長相廝守，因此，故宮的美學經濟形成了。禮品部如精緻的「多寶格」或「玲瓏館」，陳

列著大大小小的複製展品，更有創意加身的可愛小物、設計感物件，讓中外人士愛不釋手，每件都想帶回家。像是，故宮與義大利知名家居品牌ALESSI合作，推出「清宮家族」系列精品如椒鹽罐組、香料研磨罐，就是故宮讓藏品活起來、進入當代生活的高明創意。故宮的創意仍持續發功，對它而言，什麼都有可能，音樂、表演藝術、設計、動畫、電影、線上遊戲與展品的跨界結合正在進行中。故宮，真的是活的，因為有夢想，它的步伐將更繽紛愉悅，真實踩踏在這片土地上，貼近人們的生活。

解密小檔案

故宮創設：1925年

文物來臺：1949年

故宮建築：1964年建造，1965年11月12日啟用（士林外雙溪現址正館）。

文物總數：655,691件冊（截至2007年11月底）。

參觀範圍：第一展覽區（正館）、第二展覽區（圖書文獻大樓）、張大千紀念館、至善園、至德園。

工程計畫：

●「故宮晶華」餐廳，預計於2008年4月開放，提供精緻臺菜。

●故宮南部院區，座落於嘉義縣太保市，預計2011年落成啟用，定位為亞洲藝術博物館。

餐飲服務：

●西式咖啡廳：「閒居賦」（第一展覽區1樓）、「停雲」（第一展覽區2樓）、「富春居」（第二展覽區1樓）

●中式點心茶館：「三希堂」（第一展覽區4樓）

交通：

●捷運：搭乘淡水線至士林站，轉乘公車255、304、紅30、18、19。

情人限定！ 臺北約會地圖

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

過完了年，西洋情人節接踵而至。乾冷的初春有再曬也不嫌多的溫暖陽光，今年就帶著情人，到山間見證大自然的復甦吧！一日來回的郊區步道，快步走，慢步走，白天走，晚上也能走，條條盡隨你意。



北投情人廟的許願條。

Route 1 飆汗泡森林 貓空登高趣

行程建議：二格山步道（4-5小時）→山頂觀景台野餐（1小時）→貓空纜車（20分鐘）→指南宮（1.5小時）→景觀茶園餐廳晚餐、賞夜景（3小時）

石碇皇帝殿大名鼎鼎，除了稜岩山徑夠驚險刺激之外，更因為男女生一起爬山時互相扶持、容易打破心理藩籬，格外具有催化愛情火花的情境魔力，有「愛情

山」、「情人山」之稱；而與皇帝殿僅一溪之隔，臺北市文山區也有這麼一座同樣以縱走山稜為特色，而難度、驚險度更勝一籌的「愛情山」，那就是位於貓空的二格山。

汗水與茶香交織的綠色戀曲

二格山位於臺北市南區，為木柵與臺北縣深坑、石碇交界，南面有北宜公路經過，西稜線接新店，北坡經草湳可通貓空茶園，海拔高約687公尺，雖算不上雄偉



土地公廟是通往二格山登山路口的重要指標。



和情人一起眺望遠方美景，感覺更甜蜜。

高山，卻以山頂觀景台坐擁鳥瞰臺北縣市遼闊的全景視野著稱，景觀之好甚至不亞於臺北101，素來是臺北登山界的熱門郊山路線；貓纜通車後，更是知名度大開，為了一睹傳說中的旖旎風景，拚著大汗淋漓爬一趟也算值得。

二格山有兩端入口，距離最短的是從北宜公路，爬半個小時石階就可以登頂，但山友大多覺得這樣的路線簡直像在爬樓梯，仍偏愛從貓空上山，除了地形多變化、富挑戰性之外，沿途豐富的植物昆蟲生態及開闊的稜線景觀十分有看頭，登頂的成就感更是不在話下。

登山口位於指南路3段底，過了福德宮不久見右方一棵大榕樹後右轉，產業道路上僅有一幢民宅，寬闊的路邊停車十分方便，不過登山口居然沒有任何指標或告示牌，還好民宅成了現成的旅遊諮詢站。路邊種菜的阿伯說，

這條山路輕鬆的啦！早上上山，還來得及趕回家吃午飯哩！我們半信半疑地出發，照以前的經驗，在地人口中的時間距離得乘以2倍才是實際腳程。還好入口這段山徑坡平路緩，遮蔭濃密，山風涼意拂來，渾身舒泰，是段不錯的暖身。

30分鐘後抵達鞍部，步道唯一路標——傳說中的土地公廟終於現身，這是一處錯綜迷惘的三岔路口。為什麼迷惘？因為這附近有兩大一小共三條岔路，在完全沒有指標的情況下，我們足足多花了一個小時把其他兩條錯路都走完一遍，才發現原來真正的登山入口位於土地公廟後方的石階，真是情何以堪。

登二格山而小臺北

所謂鞍部，是指兩座山峰脊線之間的下凹處，兩邊高、中間低，狀如馬鞍而得名，這也意謂著過了土地公廟，便是一路直



美景盡收眼底的二格山觀景台。

上，正式進入攻頂高潮。這時石子路、水泥路不見了，除了石塊堆疊的階梯，剛下過雨的此時，遍地泥濘黃土。大部分的時候，有盤根錯節的樹根可踩、可攙扶，也有前人架設的繩索以供拉扯，可以想見坡度陡峭的程度；萬一身旁沒有支撐物時，那就得發揮平衡感小心慢行，有的索性半蹲半爬手腳並進，還好登山路上二人一起有難同當，誰也笑不了誰。

由於產業道路的開挖，二格山



濃蔭遮密，山風徐來，令人全身舒暢。

許多岩層裸露容易觀察，成了天然的地質教室。本區地質層屬於第三紀更新世南港層，砂岩、頁岩層層互疊，風吹日曬在岩石上形成的風化、節理，以及宛如波浪的波痕都清晰可見，曾有學者在此發現扇貝化石，證明眼前這座山頭，在若干年前為海底，經地層變動隆起為山，大自然與時間的魔力，著實令人驚嘆。

山頭不高，老經驗的山友三兩下輕踏而過；然而稜脊上巨石擋路，層層堆疊有如迷魂陣，對我

來說兩腳已不夠用，得四肢同時攀爬才能穩住不摔落兩側山谷；所幸沿途陡坡與緩路交錯，偶而還能偷空喘口氣。據說這崎嶇難行的天然情境，正是男女來電的催化劑，或牽手扶助，或彼此加油鼓勵，助燃情愫，莫此為甚。

在二格山自然中心成立之前，這塊土地二十多年未曾有過人為開發，保留了層次豐富的原始生態，目前記錄到的昆蟲有300多種，鳥類21科36種，兩棲爬蟲類29種，維管束植物300多種，光蕨

類便高達70多種。由於原始程度高，連無處可去的中海拔鳥類、冰河時期孑遺植物也在此出現，是一座珍稀資源無限豐富的小寶山呢！

像是矗立在絕路盡頭的溫暖希望，歷經一個多小時的揮汗山路，位於峰頂的展望台終於出現。值得欣慰的是，360度開闊環繞的視野的確一如傳言中的那樣精彩！往北看，可見整個大屯山系、淡水河系、觀音山系，還能遠遠平視臺北101大樓，超

過癮！南方則可見蜿蜒如帶的北宜公路、綠鏡似的翡翠水庫及烏來的連綿青峰。與情人並肩迎風賞景，體驗一邊緊衣縮領、一邊跑跳取暖的微笑默契，絕頂的浪漫，唯獨小倆口私密共享。

溫馨茶館浪漫滿屋

再度跌跌撞撞回到山下，貓空飄散撲鼻的茶香宛如烈日後的溫煦微風，是此行最柔情舒緩的ending。

以盛產鐵觀音茶著稱的貓空，纜車橫互、茶館林立、步道錯綜，隨便沿一條小路走去，都會發現茶園阡陌，然後聞到茶香飄溢，茶，早已內化成貓空的一部分，獨特的茶山風情在臺北市獨樹一幟。觀光茶園主要分布於指南國小至貓空一帶，主產的鐵觀音一年可採收四、五次，而以冬、春茶品質較優。鐵觀音重焙火，滋味和香味兼具，清香撲鼻，落喉甘潤，以耐沖耐泡聞

名，特別是在露天茶座與情人對飲、看風景，有裊裊茶香點綴，更加充滿浪漫詩情。

木柵山上有仙則名，指的是供奉呂洞賓的指南宮。傳說情侶不宜前往指南宮，以免遭到追求何仙姑不成的呂洞賓嫉妒而戀情告吹。指南宮曾大呼冤枉指出，何仙姑是呂洞賓的徒兒，追求戲弄她的其實另有其人，呂洞賓只是名氣太大背了黑鍋，呼籲天下有情人千萬別道聽塗說、躲著指南宮呢！

初春時節，指南宮後山數千棵櫻花逐漸綻放，襯托上萬株桂花樹，花繁葉茂的美景令人傾倒；杏花林農場的粉紅、白色杏花也逐一冒出頭來，花香燦爛十分迷人。春天上貓空，爬山好還是拜廟好？想喝茶還是想賞花？今年情人節，你喜歡怎麼過呢？

Route 2 花海浪漫夜· 草山賞櫻樂

行程建議：復興三路白宮山莊（30分鐘）→吳氏宗祠（20分鐘）→景觀餐廳午餐、下午茶（4小時）→情人廟（30分鐘）→軍艦岩（1.5小時）→天母商圈散步、晚餐（2小時）→陽明山賞夜櫻（1.5小時）

「遠離塵囂」像句魔咒，讓你的想像馳入天際，勾勒出穿越雲層，繼而出現仙境般的奇幻畫面，讓人很想效法鳥兒縱身入雲，立時海闊天空。臺北人很幸運，遠離塵囂不需空想，只要上陽明山，接近山、享受山，郊野美景與浪漫情境唾手可得。

追逐櫻花追逐春光

在春天，賞櫻是陽明山一大盛事，除了陽明公園，永公路的中華電信衛星通訊中心周邊、北投



與情人在貓空共沏一壺茶，相互對飲更有情趣。



在洞天餐廳可體驗到希臘式的藍色浪漫。



在復興三路的櫻花道上彷彿置身北國。

復興三路都是這幾年遊客爭相探詢的私房賞櫻景點。

從北投復興高中後方沿著復興三路上山，至白宮山莊前就能找到這片位於公路兩旁的櫻花大道。此地栽種的櫻花品種以山櫻為主，雖然櫻花花季可達1個月左右，但根據以往記錄，族群在2、3月間開得最盛。花期的早晚受當年節氣的影響很大，花季的長短則與開花時的天气息息相關，如果連續好幾天豔陽高照，會加速各株同時綻放；萬一遇上連綿細雨，則落英繽紛有如大雪紛飛，也別有一番風情。

復興三路櫻花路長約百來公尺，由於這段公路恰好是S形大彎，花開時形成一片層次豐厚的

粉紅色櫻海，沿著公路走，不需下車，也能親炙櫻花雨飄落、宛如北國的美麗景致。再往上走抵達吳氏宗祠，此地為私人宗祠，入口也有一段櫻木幽徑，這裡的櫻花樹更大更粗壯，盛開時粉紅花海遮天蓋地，宛如復興三路櫻花道的領路員似的，帶動整排櫻花林在春光中繽紛躍動，搭配背後大臺北盆地的遼闊天光，更是壯麗。

夜櫻又是另一種景致。循照往例，陽明公園於花季期間都會在晚間6點至9點開放夜間賞櫻，在櫻樹枝椏間纏上細細的燈管，夜裡七彩璀璨燈火一點燃，映得昭和櫻白裡透紅，呈現另一種有別於白日美豔，迷離又神祕的奇

異美感，當晚風徐徐吹來，感覺身心從裡到外都像這清麗花色一般，輕盈舒爽涼透了。由於夜間園區沒有車輛管制，進出陽明山更方便，賞完夜櫻再到文化大學後山賞夜景，去竹子湖吃野菜……在陽明山上，遊樂節目向來不虞匱乏。

走進陽明山祕密花園

在山上開間餐館或咖啡館，不僅寄託了現代人對於山居生活的嚮往，也是臺北人親近山林最大眾化的途徑。店就開在森林、花間、雲海上，桌椅擺在林間樹下，有的則傍著河谷溪岸搭起木亭，就著山嵐、水聲便開起飯菜，野味百分百。而這些融合了

美食與山光的餐館，個個都是情人們遁逃城市生活壓力、甜蜜約會的紅火據點，在冷冽的高山雲海環繞中，感受店主的淳樸熱情和食物的美好，成了旅途中最幸福的記號。

景觀餐廳「洞天」從下午開始營業。自然風格的原木桌椅，拱門白牆營造濃濃的希臘風，室外

區高低錯落分開來，有的倚欄而立，有的隱匿在濃密樹蔭下，僅幾點燈光照亮桌間路徑，讓你在幾近純黑的天幕裡，享受山下廣闊的夜景與燦爛的星空，奢華無限。

東昇路上的「綠風草原」號稱「最接近雲端的餐廳」，沿著花海夾道的枕木階梯而上，雖然不

免走得汗流浹背，但清新遼闊的空氣和五色繽紛的花園景致保證讓人大呼值得。老牌咖啡館「蒙馬特」結合攝影棚與咖啡館，色彩鮮豔的木屋、青山花草環繞簇擁，有著熱情奔放的南歐性格，還有花香洋溢的法國鄉村風。室內垂著浪漫白色紗幔的大床，堆滿抱枕的大size高背靠椅，隱密性高，是最夯的情侶雅座。一旁有一疊疊各式各樣中外文書籍——就是不看山、不看水，也有書香和咖啡香相伴，月黑風高的山夜，滿室的溫暖讓人再也捨不得離開。

情人節上情人廟

木柵有指南宮坐鎮，北投則有情人廟當家。2月14日前後，情人廟平日少有人跡的安靜廟埕，往往會出現不少來此祈願順便觀光健行的浪漫雙人遊，蔚為奇觀。

情人廟位於北投崇仰七路、威靈頓山莊附近，從承德路7段右轉公館路，沿著崇仰七路，開車便可抵達。此地又名照明淨寺，建於1961年，是一幢頗具泰式風格的三角形廟宇，外觀十分別緻，因建廟初期廟內曾設有牛郎織女以及卓文君、藺相如的蠟像館，而被暱稱為「情人廟」。雖然現代男女不見得欣賞古人那套「一路走來，始終如一」的老式浪漫，不過在寫著「神前跪下許個誓，誰先變心誰先埋」對聯的許願亭、許願池裡，卻是滿滿的祈願條與錢幣。因此誰又能說，神話故事裡的堅持與專一，不是現代人對於愛情的真心期望呢？

行有餘力，可從廟旁循指標前往順遊軍艦岩。沿著石階走進步道，彷彿進入了另一個深邃的綠



特殊造型的照明淨寺是情人們許下誓言的地方。



氣勢不同凡響的軍艦岩。

林國度，裸露的山脊上，匍匐著生一叢叢灌木植群，如桃金娘、車桑子、刺芒野古草等，一片綠意春深。

軍艦岩是大屯山系的最南端的一個山頭，海拔不到兩百公尺，

但白得發亮的巨岩高高凸起於綠林中，昂然氣勢不同凡響，是鳥瞰士林、天母全景的頂尖制高點。此地是2400萬年前沈積的木山層，簡單地說，在很久很久以前，此地原是一處海岸，地殼變

動、地層上升後，濱海的植物經長時間掩埋形成煤炭，少數貝殼則鑲嵌在岩層裡——原來時間的魔法不僅可以把滄海變成桑田，還可以變成高丘！走在步道上，用眼看，用手摸，你便能穿過千萬年的時空，親身經歷古老地層的精彩變化。

以散步的速度前進，約1個小時可抵岩頂的平台。硬著頭皮大膽走上孤絕一隅的岩角，山下一靜一動盡收眼底，山頭大風，吹得人心情大好，差點連腳底都要騰空而起。下山後還有體力的話，可以順著崇仰七路、奇岩路走走，順道遊逛北投文物館、地熱谷等景點，也可從步道另一端下到榮總，再轉進天母東西路商圈，大啖一餐異國風情人餐，作為行程最美的句點吧！



北投情人廟許願亭滿滿的許願條，反映了現代人對於愛情的真心期望。



鼠一鼠二 鼠年鼠來寶

文／吳宗璘 攝影／劉威震

鼠年報到，許多人一想到尖嘴吱吱愛偷吃的老鼠就頭皮發麻、驚聲尖叫。不過，你可能沒想到，可愛到不行的卡漫主角「哈姆太郎」與「龍貓」，其實也來自於鼠輩家族——「哈姆太郎」的原型是黃金鼠，而「龍貓」的創作靈感則是來自保育類的南美洲栗鼠。千萬不要小看這些活在真實世界裡的寵物鼠本尊，牠們的可愛程度絕對不亞於活躍於銀幕前的卡通代言人，不信嗎？問問臺灣的寵物鼠飼主，他們可會好好給你上一段「鼠來寶」，因為這些寵物鼠全都是他們心中的寶！

小狗小貓是最常見的寵物類型，但如果要把一般人避之唯恐不及的鼠類當作寵物，顯然是相當另類的選擇，其實，臺灣飼養寵物鼠的風潮主要是從日本流傳而來，時間早已超過了10年以上。資深飼主Joyce還記得當年剛開始養鼠時，曾經遇到老人家這麼質疑：「你沒聽過飼老鼠咬布袋嗎？養這種東西是要幹什麼？」

這些寵物鼠所受到的待遇，當然跟一般野鼠大不相同，胖嘟嘟、圓滾滾的寵物鼠才算得上可愛極品，相形之下，還有著一條長尾巴的沙鼠雖然也是寵物鼠，



寵物鼠模樣可愛，成為許多卡通的靈感來源。



個性又活潑好動，卻沒有那麼受歡迎，Joyce一語道破大家的老鼠情節：「有著長尾巴的寵物鼠跟『老鼠』長得太像了，大家反而沒那麼喜歡。」

寵物鼠老少咸宜

Joyce後來因為愛鼠心切，索性自己開了鼠類用品專賣店，名為「鼠來寶」。如今她反而遇到不少老人開始養寵物鼠，他們當初幾乎都是因為孫兒孫女不肯再照顧，只好很不情願地概括承受，



獸醫喬醫師與她的「大白」感情深厚。

但日久生情，老人家也開始對於這些小東西的一舉一動充滿好奇，甚至還會主動到店裡找Joyce討教飼養心得。「這些老先生老太太還是不敢抓、怕會被老鼠咬，但又覺得牠們吃東西的樣子還真是古錐！」與寵物鼠飼主可以進行面對面的直接交流，正是Joyce開設傳統店面通路的主要原因之一，買賣不成沒關係，重要的是能把飼養的正確觀念散播出去。

這些寵物鼠的習性的確令人好奇。牠們是夜行性動物，白天

都在休息睡覺，晚上才會開始活動，平常的生活圈是地道與洞穴。牠們習慣先把食物放在兩頰的囊袋中，然後再帶回洞穴藏起來，所以也有人把牠們叫作「倉鼠」或是「頰鼠」。特別值得一提的是，這些小東西的活動量相當驚人，在野外時一天可以走上好幾公里，所以飼主一定要提供牠們健身器材，滾輪是一定要的，如果能有又長又彎曲的爬管模擬野外環境，當然就更理想了。

飼主劉先生回憶起第一次看到倉鼠跑滾輪的有趣場景：「牠會在狂跑數分鐘之後，突然停下來張望遠方，起初我真的不知道牠這樣是在幹什麼，一直到我查書之後才知道，原來牠們以為自己跑了很久，想知道現在到了什麼地方。」

狗貓可以和人產生親密的情感，但是飼養寵物鼠卻很難產生相同的樂趣，但也正因為人與寵物鼠之間沒有強烈的情感依存關係，這些飼主們也有自得其樂的



鑽洞是寵物鼠最愛的活動之一。



寵物鼠體積小，需要細心照顧。



圓滾滾的雙眼也是健檢的重點。



乾淨的墊料可以確保寵物健康。



觀察愛鼠的可愛舉動，是飼養寵物鼠主要的樂趣來源。



方法——以索食來加強人鼠之間的互動、仔細盯著牠們吃食的細膩模樣、或者就只看著牠們趴著、四腳朝天的樣子也好，劉先生的觀察心得顯然相當深刻：「看著牠們很慎重地慢慢啃著葵花子，好像那是個什麼了不起的好吃東西，連我看著看著都開始吞口水了。」

與其購買 不如認養

寵物鼠的壽命越短，生殖力也越強，只要一兩個月大，牠們就可以當起鼠爸鼠媽，而孕期也不過只需要三周左右，一胎的數目從數隻甚至到十多隻都有可能。小小寵物鼠可以帶給人們這麼豐富的飼養樂趣，商人們當然不會放過發財的機會，大肆利用寵



寵物鼠牙齒長得快，經常需要磨牙。

物鼠的驚人生殖力來進行超量繁殖。價格，正說明了商人炒作之後的結果，Joyce回想起價格一路崩跌的過程：「剛開始養的時候，一隻要兩、三百塊錢，現在去大型連鎖寵物店，已經可以買到一隻十九塊的超低價。」

為了要遏止這種過度繁殖的歪風，Joyce強烈鼓吹以認養代替購買，所以她自己的店裡也沒有進行活體買賣。她建議準飼主可以透過bbs或是相關社群網站來找尋寵物鼠，「關鍵字打『倉鼠』、『認養』就對了！」Joyce也提醒飼主，如果不知道買回來的母鼠已經懷孕，那麼飼主當然也只好開心接受「入門喜」，但是公鼠母鼠一定要及早分籠，也不要過度聽信寵物店店員的推銷手法，

「他們常說養一隻太寂寞，養一對才不孤單，只要同性別就沒關係；但鼠類多有地盤觀念，不論是不是同性別，住在一起都很容易打架；而且店員經常男女不分，等到你看到有其中一隻突然肚子大起來，才知道已經來不及了！」

繁殖過度的問題可以透過推廣正確觀念而獲得改善，但是，面對飼主因無知恐懼而產生的棄養潮，恐怕才是最讓愛鼠人傷心的黑暗時代。臺灣在七、八年前出現了漢他病毒，宿主為外面的野鼠，但是並沒有寵物鼠出現陽性反應的案例，而媒體的報導卻失真誇大，引發了許多寵物鼠飼主的無謂恐慌。

勿以價格衡量生命價值

剛果非犬貓動物醫院的邱新育醫生，是臺灣寵物鼠的權威獸醫之一，他可以平心靜氣地分析非犬貓科動物的醫療資源匱乏、合宜安全的用藥難尋等現象，但是說起多年前的漢他棄養潮，邱新育仍然難掩激動：「當年帶著鼠籠來到診所的多是憂心忡忡的家長，他們都希望我讓寵物鼠安樂死。我會先向他們解釋狀況、一再溝通，如果他們還是堅持要安樂死，苦勸不聽，我就要開口罵人了！」

究竟要如何對飼主進行一場嚴肅的生命教育，的確令人好奇。邱醫師堅持要do the right thing，他是這麼跟家長說的：「要是你的小孩得了流行性感冒，你會把



天竺鼠體型較大，壽命也比較長。



遊戲管梯模擬野外環境，供寵物鼠探險。



小屋含有樹薯成份，除了躲藏功能之外，也可啃食。



他帶到醫院、請人給他安樂死嗎？」我聽得目瞪口呆，想必那些家長也結實上了一課。這些飼主是不是因此而良心發現，沒有人知道；但是，當時的街頭甚至垃圾桶裡都可以發現許多飼主棄養的寵物鼠，卻是不爭的事實。Joyce記得當時自己搶救了四十幾隻小鼠，他到現在還是很感嘆：「臺灣人不把微小的生命當作生命。」

如果以價格來衡量生命價值，寵物鼠自然顯得輕賤，這種心態也反映在部分飼主對於診療費的態度。「有的家長會跟小孩說，你看一隻楓葉鼠才30塊，看一次病就要300塊，可以買十隻新的，不要看病了！」邱醫師如果遇到這種對生命毫不尊重的家長，還是不忘來場機會教育，「要是你自己老了病了，小孩馬上就想把你丟掉，你會作何感想？」

從寵物學習生命意義

小倉鼠的壽命不過兩、三年，就算是比較大型的天竺鼠，壽命也不過5到8年，在這麼短的周期當中，小朋友要如何體會生命自然循環的奧義？邱醫生表示，小孩並不會想得那麼多，對於生死課題也只有懵懵懂懂的概念，所



設計良好的鼠籠，可以讓寵物鼠生活得更開心。

以這時候家長的態度就顯得非常重要。如果醫藥費真的會對家庭造成經濟負擔，家長也可以向孩子委婉解釋，而不是讓小孩誤以為金錢就是最高的標準。

Joyce與邱醫師一致認為，四、五十歲的這個年齡層的父母親最容易輕忽生命的可貴，態度也最輕率；而邱醫生還舉出了另一個極端的看診類型，就是二十歲上下的草莓族，他們容易大驚小怪，對於醫生的詢問只會大嚷著：「我不知道！我不知道！」甚至還會反過來質問：「你是醫生！你要跟我說啊！你說啊！」

惡例讓人印象深刻，但好的範例卻更讓人感動。邱醫師記得某位爸爸的故事，他代替女兒照顧一隻脫腸的楓葉鼠「皮皮」，邱醫師坦白告訴飼主，動手術的風險很高，而且花費數千元跑不掉，請他慎重考慮。到了這種時候，百分之九十五的家長都會選擇放棄搶救，令人訝異的是，這位父親卻是那剩下的百分之五，他決定要盡力一搏，同時也在醫院的網站寫下自己的心情故事：「這次雖然皮皮挨了一刀，但對我女兒卻是一個很大的機會教育，她開始明白雖然皮皮是一隻小小的楓葉鼠，但他和我們一樣都是一條生命。」這隻被主人垂



寵物鼠壽命不長，飼主仍需尊重生命價值。



寵物鼠晝伏夜出，白天活動量並不大。

愛的幸運小楓葉鼠，終究捱不過一個禮拜的危險期，在第3天的時候不幸死亡。

雖然寵物過世，這位父親還是繼續在網站上留言謝謝醫生，也提到自己女兒差點成為早產兒的過往，所幸在某位好醫師的鼓勵下，女兒還是順利在預產期內出生。這位父親寫道：「我會毅然決然地答應開刀，不只是因為教育我女兒，也是我的不忍心，衣沾不足惜，但使願無違……我女兒現在明白不要輕易養寵物，但養了之後不可以棄養，更要好好照顧他們。」

事實上，比起5年前、甚至是10年前，臺灣人對於動物權與生命觀已有相當大的進步。只要事前作足功課，好好照顧鼠寶貝，絕對是一次深刻而動人的生命體驗。

剛果非犬貓動物醫院

電話：2931-8223

網址：congovet1.myweb.hinet.net

鼠來寶麻糬屋

電話：2822-3269

網址：majihouse.webdiy.com.tw

浮世絮語的角落 西門町

文／宋祖慈 攝影／許斌

「西門町」這個名字日本味十足，正好說明了它的身世；而這個地區的興衰變遷，則是臺北建城百餘年來，最足以娓娓道來浮世絮語的角落。消失的、沈寂的、蛻變的都銘刻在此，如同生命歷程中各式各樣有形無形的痕跡，走進西門町，城市的回憶便襲來。

從中華路講起

站在中華路上，你可以遙想十九世紀末的臺北城——歷經3年興工，臺北府城的城池在清光緒10年竣工（1884年），方整的城牆周徑1506丈、壁高丈五、牆上的路則寬丈二，可容兩馬並轡而行，城牆四周共開五座城門，分別是東西南北門及小南門。西門，是臺北歷史上最早消失的城門，原因是臺北城經歷了日本殖民統治的劇烈變化，日治初期，日本人有計畫地拆除城內具有歷史意義的建築，包括西城門及所有城牆。

西門的位置，約在今天的捷運西門站，也就是之前的西門圓環，而中華路的位置則是原來的西城牆，它的高度差不多像中華商場的2樓——或許用一個已經拆除的建築來比擬更早就消失的遺跡有點空虛，但我總是相信人與土地的關係不是僅用表面實相來定義。

西門城裡，也就是中華路以東，是臺北城官署集中的區域，西門街（今衡陽路）則是當時重要的東西向道路；中華路以西的地區則算城外，早期是一片荒涼。1906年，日本人將西門原址規劃為圓環，周圍並逐漸延伸當時衡陽路的繁華成為商家聚集之地，行政區的名稱就叫西門町，日本人並決定仿效東京淺草區，將西門町規劃為休閒商業區。西門町的範圍一般而言指中華路、康定路、漢口街及成都路之內的區塊，它已經比日治時代所指的西門町來得更廣，包括當時的新起町等。



彈著吉他的年輕樂手，為老地方帶來新回憶。



西門町在十九世紀末就有了第一家戲院，從此劇院電影院的密度極高，百年以來，都是臺北重要的休閒娛樂區。提到臺北的電影街，指的就是峨眉街、武昌街、成都路一帶。民國38年國民政府遷臺後，除了電影院外，百貨業及其他娛樂場所也相繼出現，連棟建築中華商場完工（



西門町的五彩繽紛，有著揮霍不盡的青春。

1961年)之後，西門町儼然已成了一個商業娛樂中心。

捷運西門站與圓環的記憶

對臺北人來說，西門町圓環經常是朋友相約看電影逛街的集合點，到哪家電影院看電影用不著先決定，因為有數十家電影院可選。而在我的父母談戀愛的那個

年代，國賓戲院2樓第一排正中間的位子幾乎可以代表男生交女朋友的本事，因為那兩個座位是公認的全省首輪電影最佳的觀影位置，搶手的程度足以展現買票者的誠意。

電影街裡，有著揮霍不盡的青春，幾個世代以來，喜愛電影的文藝青年們、熱戀中的男女、

相約在下課後無目的遊逛的中學生們，都流連在西門町。或許有人在電影散場之後，仍站在街上討論電影中的愛情與現實中的愛情，哪個更真實一些。如同某一段青春回憶裡的西門町是那樣鮮明，使得我走在現在的峨眉街時，總不免恍惚起來。

西門町是個隱藏了許多消失



4百年以來的西門町是臺北重要的休閒娛樂區，上圖為街頭藝人表演，下圖為遊戲場。



的、沈寂的痕跡，卻同時點綴著蛻變的奇妙場域。在電影街內穿梭的小巷中，曾經有不同世代的青少年知曉如何尋寶的「小香港」、「小原宿」或「刺青街」，也有年紀相差一大截的另一群人會找到門道的茶舞舞廳和紅包場歌廳。早被遺忘的救國團連苑（漢中街49號），這個在我中學時代曾是男女分校的臺北市中學生以溫書為藉口、爭睹學生情人級帥哥型女的傳奇之地，不知何時變成了超商和連鎖咖啡

館，但至少這棟漢寶德先生設計的漂亮房子還在；真善美戲院還撐著；萬年大樓的模型店、樂聲戲院和它旁邊的烤雞腿、成都路的南美咖啡都還是老樣子、世運的蘇打餅乾和熱滷味還是很好吃……，所以，圓環改成了西門站六號出口，也沒關係，該被記得的總是會留下。

紅樓 商圈活化的漣漪效應

紅樓劇場是位在西門站旁的古蹟建築，已經有九十多年的歷

史，當時由日本建築師近藤十郎設計（他的設計還包括建國中學的紅樓和臺大醫院舊館），它曾是全臺灣第一座示範性的公營市場，以賣日用雜貨的十字建築和賣書及古董的兩層樓八角樓組合而成，既賣臺灣土產也有日本醬菜。相傳八卦加十字架的特殊造型，是因為所在地曾是西門外的墓地，要避邪之故。

戰後的西門町逐漸成為全臺的商業娛樂中心，這座紅磚與帶狀白灰相間的漂亮八角樓變成了說書場，1956年的紅樓劇場更以越劇紅極一時。而當西門町盛極之後沒落，紅樓也被閒置多年，直到1997年劃定為三級古蹟後重新受到注意；它的轉化很重要也很不簡單的一點，是延續了文化象徵，而不只是古蹟建築的再利用。

紅樓抓住了藝文展演推廣與古蹟建築、社區商圈消費習慣的結合點，讓逛西門町的人可以走進來參觀古蹟、邊泡茶邊看戲，成為年輕一代的劇場觀眾們心目中具有特殊吸引力的小型劇場。它像一粒投在西門町的石子，往外泛出水波效應，劇場前的廣場和圓環廣場連結成一片可以聚集人潮的活動區域，旁邊也逐漸形成了創意市集，讓在捷運完工後重新規劃為80米寬景觀林蔭大道的中華路商圈，有了一個新的焦點。



紅樓展現古蹟活化的魅力，轉化為有特殊吸引力的小型劇場。（王能佑攝）

臺北市災害應變中心

防災救災的堅強堡壘

文／王宜燕 攝影／王能佑



才啟用不久的臺北市災害應變中心，是臺北市災害防救工作最堅強的堡壘。

全國第一座最高規、全方位的災害應變中心已於去年12月12日正式啟用，這座擁有最完善防救災資訊通訊系統、配備最高耐災抗災等級設計的災害應變中心，勢必成為臺北市災害防救工作最堅強的堡壘。

臺北市近年來歷經921大地震、納莉風災以及SARS危機，市民深刻感受到天災危在旦夕，為使臺北市災害應變機制及防救災工作更趨完善，臺北市政府特別建造這座最高等級的防救災應變指揮中心，希望能提供市民更安全的生活環境，同時給予市民生命財產更進一步的安全保障。

臺北市災害應變中心原本設於臺北市政府消防局的3樓會議室，但因其空間不足，機能有限，為

增強臺北市災害整備應變能力，發揮高效的防救災功能，因此從94年起即著手規劃全方位、多功能的災害應變中心，並於95年12月21日竣工，同時在去年12月完成相關資訊通訊軟硬體及資訊系統等機制的建置。

應變中心四不一沒有 堪稱臺灣的驕傲

位於莊敬路巷弄裡的臺北市災害應變中心，共斥資12億新臺幣打造，為地上7層、地下2層的RC鋼構建築，這座堪稱「臺灣的驕傲」的現代化災害應變中心，頂樓設置有直升機停機坪，地面及地下1樓間的夾層設有一隔震層，共用36個隔震墊吸收地震震度，可有效將7級強震降至4級，而且

隔震層為承受7級強震可能產生前後80公分的搖晃，所有管線都預留80公分的長度，以避免在強震中管線斷裂，此外還設有72小時不斷水、不斷電及通訊系統不中斷的設施，因此該災害應變中心很自豪的是具有「四不一沒有」的耐災特性——地震不倒、水災不淹、通訊不斷、水電不停、救災沒有中斷。

該災害應變中心最核心的部分設在5樓，這裡有堪稱大腦的「指揮作業中心」，指揮作業中心所在的大廳堂是災害來臨時臺北市政府各局處首長坐鎮指揮調度之處，前方偌大的螢幕，可即時監看災情，左邊配備颱風動態表、災情損失統計表，右邊則是抽水站即時運轉資料，可讓首長們在



指揮作業中心設有提供抽水站運轉資料的大型螢幕。

此運疇帷幄；指揮作業中心的旁邊是「系統作業室」，這裡是消防局人員登打、分派、匯集、追蹤、統計災情的地方，以提供資訊讓指揮作業中心做決策；另外並有幕僚作業室、媒體發布室、還設有一間臺北廣播電台播音室，可向大眾廣播災情與救災最新狀況。

世界最高的千里眼 爭取救人救災黃金時間

值得一提的是，臺北市災害應

變中心設有一副「千里眼」，這是一組遠端監視系統，建置於101大樓95樓的西北角。鑑於過去國內外重大災難，嚴重受災的區域不一定可即時通報災情，這副86倍鏡頭以及設置樓層堪稱世界第一的「千里眼」，其視野範圍可涵蓋臺北市大部分人口集中區域，再透過微波無限傳輸，將可不受天候、管線毀壞的影響，即時將影像傳回災害應變中心及消防局，讓指揮中心可迅速研判災情，爭取救人救災的黃金時間。

臺北市消防局長熊光華表示，災害防救工作的安全守則為100減1等於0，不能有1分的疏漏，為有效發揮最大的功能效益，將專人專責負責各項軟、硬體系統設施的訓練測試，並做好各項營運管理維護計畫，希望能開創臺北市災害防救工作的新里程碑。

災害應變中心

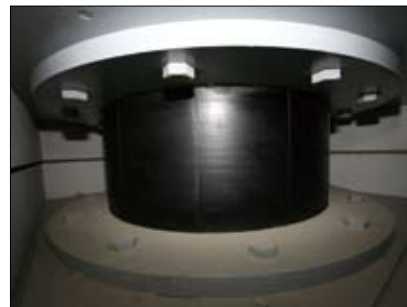
地址：莊敬路391巷11弄2號
電話：8786-3119



幕僚作業室負責蒐集資料供指揮作業中心做決策參考。



設於地下1樓的隔震層，可將7級強震減為4級。



隔震層共使用36個隔震墊吸收地震震度。

愛上一座 美麗的城市

第六屆都市景觀大獎出爐

文／邱鳳華 圖／臺北市政府都市發展局提供

建築大師漢寶德在接受媒體訪問時曾經說過：「一個令人產生美感的城市，先要有很動人的建築環境，做為生活的舞台，然後要有崇高美感的市民，恰如其份的利用這些環境」；他還盛讚臺北市長郝龍斌在市長競選文宣中，有一句最吸引他的話：「我決心改變臺北的面貌，把臺北變成一個美麗的城市。」

有鑑於此，臺北市政府都市發展局連續6年舉辦都市景觀大獎活動，希望藉此活動拋磚引玉，獎勵優良的都市空間改造案例，鼓勵市民及空間專業者，投身空間改造行動，共同營造一個美麗可居的臺北市。

好景觀 在臺北 都市景觀大獎出爐

第六屆臺北市都市景觀徵選活動，以「好景觀 在臺北」為活動主題，從96年8月1日起至9月30日開始徵件，短短2個月，共有50件作品參賽，突破了歷年參賽件數。

參賽作品除了公、私有建築之外，更有多件社區總體營造與公共空間藝術作品展覽，一個個公園在環保與科技的關懷和創意中，展現親人愛物的氛圍；一件件藝術作品在街頭巷尾友善的分享，讓我們居住的城市，更加充滿樂趣，同時也讓我們體會了這個城市的繽紛與美好。

經過專業評審們多次實地「明察暗訪」，以及開放社會大眾上網投票，終於評選出今年度的得



市立圖書館北投分館以綠建築的概念榮獲首獎。（王能佑攝）

獎作品，分別為首獎：「臺北圖書館北投分館」，特別獎：「粉樂町II臺北東區現代藝術展」、「芝山岩社區總體營造」及「富陽自然生態公園」等4件作品，每一件參賽作品，都充滿了獨特的創意，融入對環境的濃濃關注。

發掘美好角落 都市處處驚喜

其中，「臺北市立圖書館北投分館」與「富陽自然生態公園」，都是由公部門規劃打造的成績，呈現臺北市政府近年來投注於「都市景觀風貌改造」的成果；「芝山岩社區總體營造」是結合一整個里的里民，自動自發維護社區的生活環境；

「粉樂町II臺北東區當代藝術展」，每一件作品都傳遞了參賽者在都市景觀上的用心。

本屆獲獎作品最大的特色，在於充滿生態環保與人文關懷的作品。像臺北市立圖書館北投分館以綠建築與週遭環境協和共存；位在芝山岩社區的公園綠地，反應了市民對於我們所居住環境的期待，也啟發了環境改造的無限可能，不論是平易近人的鄰里公園，或是街頭巷尾的空間藝術，多樣的都市景觀，讓我們的城市增加不少健康的氣息，提升了市民的生活品質，也讓駐足臺北街頭，成為一件充滿幸福的經驗！

城市是屬於每一位市民的，市府希望藉由這個活動，喚起更多人對城市景觀的重視，讓公部門與民間一起攜手推動優質的空間規劃願景，形塑臺北一年比一年更加美麗的印象，將原本平淡的城市角落，化成一連串的感動與驚喜。



粉樂町II臺北東區現代藝術展，緊密串連藝術、建築、城市及空間之間的關係。



街頭巷尾的空間藝術，展現多樣的都市景觀。



位於福林橋與忠誠公園之間的浪漫亭園地，讓原本雜亂的角落改頭換面。

第6屆「臺北市都市景觀大獎」獲獎作品簡介



▲首獎：

臺北市立圖書館北投分館

地點：光明路251號

簡介：北投分館位於北投溫泉親水公園內，擁有得天獨厚的自然生態優勢，以綠建築的觀念，將其實踐在圖書館的設計理念，並融入北投公園的生態、歷史文化環境中。北投分館已取得綠建築9項指標標章，其設計重點包括：斜屋頂回收雨水、室外透水地坪讓大地自然呼吸……，此處不僅是藏書、搜尋資訊的地方，亦是一個自然的生態教室。

▼特別獎：

粉樂町II 臺北東區現代藝術展

展覽地點：臺北東區

簡介：富邦藝術基金會從2001年起，在臺北東區展出「粉樂町—臺灣當代藝術展」後，成功經營「巷弄美學」，重新發掘東區，並喚起市民對居住環境的認同，96年度再度籌畫大型主題專展，緊密串連起藝術、建築、城市、空間之間的關係，讓藝術與臺北東區的建築體，再次激撞出不同視覺經驗的火花。



詳細得獎作品資料，可上網查詢：www.planning.taipei.gov.tw



▲特別獎：

芝山岩社區總體營造

地點：士林區名山里

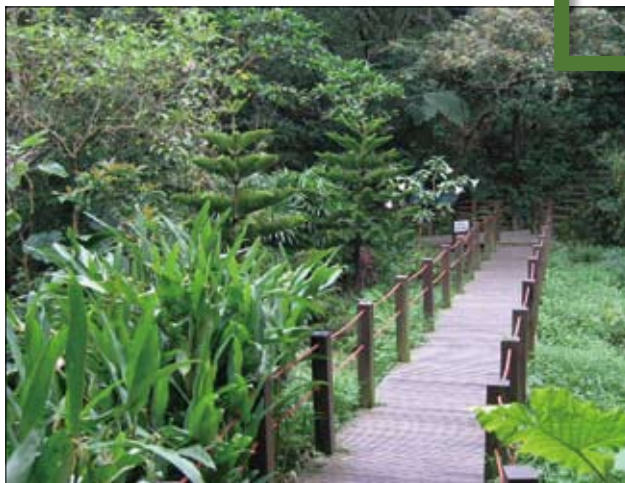
簡介：名山里以國家級財產芝山岩聞名，近幾年，名山里的社區居民更積極推動生態綠化，讓許多原本廢棄的區域，變成都市中一塊一塊的新綠洲。例如：新近完成的浪漫亭、重新整理過的生態美術館、環保生態營造的「95回收站」，以及邀請藝術大師將一塊荒蕪的野地，設計了臺灣山羊在坡地溫和吃草休憩的雕塑，營造牧歌之旅環境氛圍，強化了「人可以改造環境，環境可以塑造人」的願景。

▼特別獎：

富陽自然生態公園

地點：富陽街底

簡介：富陽自然生態公園自日治時代即為彈藥庫，光復以後，國軍駐守，至民國77年撤出，期間里長及當地居民積極向國防部爭取將現址改設為公園，直至民國89年市府將現址公告為公園用地。園內林相豐富、蟲鳴鳥叫，有市內難得一見的低海拔森林自然生態，為保護生態資源，進一步創造更佳的棲地環境，並提供市民生態觀察、休憩之園地。



向表演工作坊 及黃英雄 致上文化禮讚

文／魯開平 圖／臺北市府文化局提供

臺北市府文化局舉辦文化獎以來，已經邁入第11屆。第11屆文化獎以「長期耕耘文化教育，從事文化扎根，促進文化深入生活，培育文化種子，貢獻卓著者」為獎勵重點。本屆得主分別為「表演工作坊」以及黃英雄先生。



表演工作坊的靈魂人物賴聲川。

表演工作坊

劇場龍頭 藝術結合票房保證

1984年11月，表演工作坊成立。表坊接連推出《那一夜，我們說相聲》、《暗戀桃花源》等膾炙人口的精彩戲劇，參與演出的知名演員包括李立群、金士傑、馮翊綱、趙自強、卜學亮等，可謂臺灣現代劇場的龍頭。

1985年的《那一夜，我們說相聲》，為表坊揭開了舞台序幕，歷經7個月的即興創作，這部「笑聲背後的哲思」的經典劇作，拯救了臺灣相聲，演出現場出版的錄音帶，一時蔚為風行。隔年1986年《暗戀桃花源》被譽為華文劇場的當代經典，1991年重新搬上螢幕時，請來電影巨星林青霞小姐擔綱女主角雲之凡，更引起轟動。表演工作坊行政總監丁乃竺也表示，因為《暗戀桃花源》的成功，讓表坊充滿信心，認為劇場是有觀眾在的。

表坊藝術總監賴聲川表示，那一陣子，舞台劇突然成了可行的選項，劇場文化和劇場工業也因應而生。劇場成為公共論壇和人們發聲的地方，小眾卻充滿了影響力，也走進人們的內心。

1995年10月受超級電視台邀請製作的現場直播狀況喜劇《我們一家都是人》，內容精彩逗趣，表演方式生動創新，驚豔全臺觀眾，並創下電視史上連續播出600集的空前紀錄。2007年表坊推出年度新作《如影隨行》，觀眾迴響更是熱烈。

提到表演工作坊，就不能不提到背後的靈魂人物——劇作家兼導演的賴聲川。賴聲川以其獨特的人格特質，與對社會的關注思索，帶領表演工作坊不斷求新求變，他的創舉在於發展出創新而有深度、厚度及高度的劇場文化，進而創造新市場、新觀眾，以及新文化創意產業，並且結合「精緻藝術」與「大眾文化」，劇作不但充滿濃厚文藝創作氣息，更能捕捉社會脈動，使得場場戲劇皆是票房口碑保證。

表演工作坊



去年12月，郝市長親自頒發臺北文化獎給兩位得獎者。



戮力於文學教育扎根與電影賞析的黃英雄。

黃英雄

黃英雄

向下扎根 聽障照能「看」電影

黃英雄先生20年來戮力於文學教育扎根與推廣工作，身兼編劇與導演，並擔任「耕莘實驗劇團」藝術總監長達10年，培育超過上百位的新秀導演，近幾年來更致力於電影賞析，除了舉辦多場藝術電影講座深入市民生活，更以電影解說的方式，讓盲胞朋友也能欣賞電影，可謂培育文化種子的長期實踐家。

會走進為盲胞朋友解說電影這條路，主要是因為當初黃英雄經常到每個圖書館舉辦電影講座，唯獨沒去過臺北市立啟明分館，去了之後，才發現為盲胞朋友講說電影是這麼有意義的事情。尤其有一次，他在課堂裡講述伊朗電影《天堂的孩子》，講到賽跑那一段時，情緒越說越激昂，眼淚幾乎快掉下來，話也快說不出來，但此時他望見聽講的學員，許多人都將墨鏡拿下輕輕擦淚，才發現沒有畫面，依舊可以傳達情感的穿透力。

而且，參加講座的其中一位盲胞回家買了DVD給自己兒子看，兒子邊看，他邊講解給兒子聽，他兒子就覺得很奇怪，父親不是看不到嗎？怎麼能對這部電影這麼瞭解？這個故事也讓黃英雄深深感動，即使一路走來總是單打獨鬥，也從不後悔。

未來，黃英雄期許自己能夠錄下一千部以上的有聲電影，透過上網、分類登錄，讓視障朋友能夠輕鬆在網頁點選，就能選取到自己想聽的電影。黃英雄更期許一般民眾，能將文化注入生活之中，因為文化並不是高高在上、事不關己，其實，睜開眼睛就能看見文化，每天生活都在演出屬於自己獨一無二的文化。

臺北新故鄉 新移民徵文得獎作品

臺北市政府民政局去年舉辦「臺北新故鄉」新移民徵文暨跨文化美滿家庭徵選，希望參加者以「新臺北人」的角色出發，書寫在臺北新故鄉的感受、歡樂和

喜悅，以及來臺生活經驗或來臺適應心得。經過近2個月，約200位參賽者的激烈競爭，終於評選出優勝名單，並且於去年11月底將得獎作品集結成冊出版。

不論是用中文還是用其母國語言書寫，新移民朋友的寫作技巧或許生澀，但透過他們的書寫，引領我們更加貼近他們的生活經驗。以下就讓我們分享「原屬國語言組」第一名作品「家境」。（前言／魯開平）

家境

文／陳氏蘭

原屬國國籍：越南

繪圖／阿尼默

我們家很貧窮，
沒有高樓，
沒有汽車，
我家境是這樣的，
請你別看不起我，
我會更難過的……。

親愛的臺灣政府和同胞們你好！

我叫陳氏蘭，首先祝各位身體健康平安快樂！

我寫的文章不怎麼好，請各位見諒！因為我學歷不高，詩文比不上別人。

我有兩個孩子，一男一女。我老公過世後，我跟孩子們過的日子很辛苦、孤單、沒親戚朋友、無家可歸，生活不穩定所以我就把女兒帶回去給外婆養。我和兒子留在臺灣生活，幸好有臺灣政府協助我們母子才能安定過日子，我兒子可以像別家的小孩一樣上學。找到工作後，我回去接女兒回臺灣團圓。有了今天，我要感謝所有的人曾經幫助過我們，多謝多謝！



我的心事

老公，你走留下我一人，含辛茹苦養孩子，夜晚五更睡不著，用心良苦為孩子，能與他們共同生活，沒你我能向誰訴苦，想到將來我心驚慌，失去你我寂寞孤單，過兩年我回來家鄉，努力替你把孩子養大，請你放心安息，我會向你保證，雖然你已經不在人間，但我對你的思念永遠不會改變，所有的愛我會放在孩子的身上。

燈火光明，為什麼燈不會熄滅？
我的眼睛想誰，眼睛閉不了？
老公，就是我在想你，
這個痛苦我埋在心裡，
我的命運是很痛苦，
我還年輕但老公已離別。

孩子你知道嗎？

你還在媽媽肚子裡的時候，媽媽常摸著肚子講話，寶寶如果是女兒，媽媽希望你聰明、漂亮、乖巧、孝順；寶寶如果是兒子，媽媽希望你義氣、老實、勇敢。九個多月的期待，哇哇大哭是一個男孩，天真可愛像天使一樣，爸爸開心幸福抱著你，媽媽抱你，兒阿！如果你能知道，媽媽多麼的高興，時間慢慢的過去，你開始學講話叫：「爸爸、媽媽」。你到現在已經上學，有老師用心教導你，媽媽可以放心加班，雖然辛苦，但是媽媽希望，長大後你能幫助國家，媽媽就心滿意足。

夜深想跟孩子說：

今夜五更媽媽沒有睡，
寫心事留給你們，
看到你們我很心疼，
這麼小就失去父愛，
為了你們的將來所以媽媽要犧牲，
臺灣地方我很陌生，
只有媽媽和你們兩個，
每次想到你們，
媽媽無法入睡，
心酸酸想到你們生病時，
缺少了爸爸的愛，
請你們諒解，
媽媽自己無依無靠扶養你們，
媽媽只希望，
你們是乖小孩，
夜已深了，媽媽寫到這裡，
等你們長大就可以了解媽媽的辛勞，
祝你們晚安。





打造無菸環境 臺北好清新

文／邱鳳華 攝影／王能佑



和平公園的石頭步道上，噴有無菸公園的標誌。



「年輕人，這裡不能抽菸喔！」大安區的和平公園裡，一位年屆63歲的慈祥奶奶，又是鞠躬、又是彎腰，好言好語地勸導民眾不要在公園裡抽菸，這樣的畫面，常常出現在臺北市的12個無菸公園裡。

無菸公園 空氣好清新

雖然現行菸害防制法尚未規範室外禁菸場所，然而為了提供民眾清新、無菸害的室外休閒空間，臺北市政府衛生局特別推動「無菸示範公園」，並已於各行政區結合相關資源及351位志工，共同推動12處室外無菸示範空間，包括：公園、廣場及動物園。

位於和平東路2段巷內的和平公園，是個小而美的社區型公園，四周被高聳的樹木圍繞，林相優美，公園內設有涼亭和小孩休憩區，社區民眾經常來此運動、休閒，連附近辦公大樓的職員，也常利用中午休息時間來此用餐小憩。

大安區健康服務中心在96年5月開始推動無菸公園計畫，將整個公園「改頭換面」。四個入口處，皆設有無菸公園的立牌和標誌，還放置「健康報報」文宣箱供民眾索取，以便民眾更容易瞭

解菸品危害及可獲得協助資源。

細心的訪客會發現，連公園的石頭步道上，都噴有無菸公園的標誌，原本油漆剝落的大、小涼亭，都被重新粉刷成淡綠色，涼亭屋簷上也有無菸公園的標誌，當民眾在涼亭下運動時，抬頭往上看，即可清楚看見禁菸的提醒。

在不破壞樹木結構的前提下，大安區健康服務中心也在幾株大樹樹幹上，用鐵線纏上戒菸4招

「健康報報」文宣箱供民眾方便索取相關資訊。





和平公園成為無菸示範公園後，吸引更多民眾前來休憩。



「戒菸四招」掛樹上，隨時提醒民眾健康的重要性。

的牌子，上面寫著：「1.放鬆深呼吸。2.喝杯清水。3.活動一下。4.轉移注意。」，讓有吸菸習慣的民眾也能輕鬆記下、運用。



63歲的志工隊長朱芷弟是無菸公園的推手之一。

每天早上9點至晚上10點，都有健康服務中心的志工和當地志工排班，兩人一組固定在公園裡巡邏，勸導民眾不要在公園裡抽菸。63歲的志工隊長朱芷弟回想，勸導的過程大都理性平和，大部分的民眾都願意配合。她

說，曾有一位抽菸抽了50年的老先生，一邊抽菸，一邊很不服氣地跟她辯解，直到手上的菸頭只剩下一小截了，最後，他還是被態度良好的志工說動，離開公園到外面去抽。

65歲的黃奶奶是當地里民，她原本就會利用空暇時間，到公園裡做簡單的清潔工作，最後，她也主動加入勸導的志工行列，看到有人吸菸，便好言相勸，強調這裡是「無菸公園」。

大安區龍淵里的汪吉秋里長坦言，自己也有抽菸的習慣，當健康服務中心游麗惠主任第一次跟他提營造無菸公園的構想時，他著實猶豫了一下，心想：「怎麼可能？」不過，經過游主任的詳細說明，和多次與技士龔美文、志工開會討論後，里長馬上被說服了。現在，他自己更是以身做則，絕不在無菸公園裡抽菸。

日後，當有當地民眾被志工勸導時，不服氣地說：「里長也抽菸啊！」志工們馬上回答：「他現在不在這個公園裡抽菸喔！」在一旁的里長嫂笑說：「我們下一步計畫，是要叫他戒菸啦！」

拒絕二手菸害 營造無菸環境

除了無菸公園，臺北市政府衛生局從民國86年菸害防制法施行以來，積極結合社區資源與民間團體力量，推動營造室內無菸環境工作，截至民國96年為止，「無菸餐廳」已達3,600家，96年通過認證共計381家。

此外，結合產、官、學推動「無菸職場」累計有311家，96年通過認證的無菸職場包括富邦金控、台新國際商業銀行、新光金控、華新科技、揚智科技等計50家。

96年12月10日，臺北市長郝龍斌更親自表揚這群「無菸公園」的拒菸志工以及進行「無菸餐廳」、「無菸職場」的授證，希望透過這351名志工及民間團體的力量，與全體市民的努力，共同創造更多無菸環境，打造健康清新的臺北市。

96年度無菸公園地點一覽表

區別	公園名稱/地址
松山區	精忠里延壽2號公園 (民生東路4段56巷3弄20號旁)
信義區	信義廣場 (信義路5段15號旁)
大安區	龍淵里和平公園 (和平東路2段118巷6弄)
中山區	仁德公園 (吉林路108巷)
中正區	龍福里健康廣場 (牯嶺街28之1號)
大同區	至聖公園 (承德路3段210號)
萬華區	西園公園 (東園街67巷及73巷之間、西園國小對面)
文山區	臺北市立動物園 (新光路2段30號)
南港區	南興公園 (南港路1段309巷旁)
內湖區	陽光公園及紫陽綠地 (陽光街68巷口北側)
士林區	美崙公園 (美崙街190號)
北投區	榮光公園 (石牌路1段石牌國中對面磐安新村前)



臺北市長郝龍斌(右一)表揚拒菸志工以及無菸餐廳、職場的授證。(劉佳雯攝)

團體家庭 心智障礙青年的成長園地

文／王宜燕 攝影／王能佑

每天晚間6點半一到，「三興之家」團體家庭的「6點半公主」就會自動去倒廚餘；「國光號達人」今天又在路上看到「國光號」疾駛而過的身影，開心地邊看電視邊唱歌；「外交部長」阿偉看到生人上門，自動上前握手、打招呼；喜歡幫忙募發票的「發票小天使」這會兒從廚房端著香氣四溢的臭豆腐上桌；年紀最長的「大哥大」踩著穩重的步子，準備去用餐……。

三興之家

幫心智障礙者走進人群

這個溫馨的家每到傍晚時分總是飄著飯菜香，並夾雜著笑鬧聲，這裡正是臺北市政府社會局委託第一社會福利基金會辦理的「三興之家」，是繼萬大、健軍之後臺北市第三個團體家庭，目前有23位住民，多半是15歲以上中重度心智障礙青年，他們有的白天有工作、有的則在庇護中心接受職業訓練，因為家中父母年



三興之家每個人都有自己的作息表，還負責分擔家事。



三興之家每到傍晚時分總是飄著飯菜香。

邁或是來自單親家庭，他們周一到周五住在「三興之家」，周末假日才各自回到原生家庭。

位於吳興街的「三興之家」生活機能極方便，樓下是全聯社，樓上是市立圖書館。這個家有4個小家，他們幫自己的窩取名「吉祥居」、「國光家」、「天使窩」、「Kitty家」，每個人都有屬於自己的作息表，還有家事分派表，這是他們成年後「第二個家」，在這裡他們學習獨立生活

所需的各種自理能力，更在這裡享受家庭的溫暖。

「三興之家」主任張文嫻指出：「團體家庭是取代以往大型教養機構，走向社區化、小型化，也是家庭化、去機構化，不像大型安養機構多設在郊區，與世隔絕，而且生活節奏、內容也不是常態。住進團體家庭讓心智障礙朋友走進人群、迎向社會，找回人的尊嚴以及生活的品質。」

「萬大之家」、「健軍之家」

感受溫情滿人間

位於萬大國宅的「萬大之家」由社會局委託光仁社會福利基金會經營，目前則是三戶國宅裡住了16位18歲以上的住民與2位老師。江中柱主任表示：「過去對心智障礙者是教導、訓練，希望幫他們融入社會，現在則是接納他們現況的不足之處，專業人員主要當他們的手、腳，補他們的不足，是以協助者取代表理者、訓練者的角色。」

正是因為這樣的開放、接納，進來「萬大之家」後，住民反而在生活自理能力上都有提升，而且多了平行的夥伴關係，人際互動、表達能力都有長足的進步。原本琪琪（化名）不太會講話，有自閉的傾向，搬進來一段時間後，不但變得喜歡講話，詞彙也比較豐富，讓她的爸媽對女兒能如此進步神速訝異不已。

「萬大之家」的陳聖南老師則說他在萬大感受到人情的溫暖，例如附近的江眼科不但每次都親切熱情的對待，還免費診療住民與老師；市場中的一位太太出錢出力，每星期四都來萬大煮晚餐，令陳聖南有感而發：「臺北看似水泥叢林，但是卻有天使隱身其中。」



心智障礙者在團體家庭學習生活自理能力。



心智障礙青年在團體家庭享受家庭的溫暖。



團體家庭是心智障礙青年心目中溫馨的小窩。

設在健軍國宅的「健軍之家」剛搬進社區時，遭到社區居民很大的反彈，陳雲玉主任指出，經過他們積極地敦親睦鄰，像是主動打掃樓梯間、整理花園、舉辦慶生會或跳蚤市場時會發邀請卡給鄰居，現在社區居民了解他們是生性純真的一群，也會跟他們打招呼，就這樣自然而然融入了社區。

「健軍之家」是由社會局委託育成社會福利基金會經營，在這個家中有個「特殊家庭」，是一位心智障礙媽媽帶著兩名心智障礙女兒一起進住，其中小女兒玲玲（化名）是輕度患者，白天在康是美工作，回到這個大家庭她不但能把自己照顧得很好，還成為老師的好幫手，她樂天而努力，不但得到店長、同事的肯

定，連她以前就讀的高職也頒獎表揚她為優良校友。

團體家庭需要更多的天使一起來扶助，雖然政府每年都有補助，但3個團體家庭仍是入不敷出，令3個經營的基金會撐得很辛苦，張文嫻指出他們很需要穩定的小額捐款，還有歡迎市民前來當義工，或是提供住民休閒娛樂的機會如電影票、演唱會入場券等，希望藉由社會上的涓滴愛心幫智障青年打造可以安養到老的窩。

萬大團體家庭

電話：2309-2434

健軍團體家庭

電話：2365-9037

三興團體家庭

電話：2739-1032



全球暖化總動員 從小處著手護地球

文／王宜燕 攝影／王能佑

全球暖化現象造成北極熊加速消失、太平洋數個島國瀕臨沒頂危機……，儘管這些危機已是眾所周知，你的生活有因此調整嗎？相信不少人依舊充耳不聞、無動於衷，其實只要一些舉手之勞，我們的地球就會多些喘息的空間。

美國前副總統高爾及聯合國跨政府氣候變遷小組（IPCC）去年才因提倡減少溫室氣體排放，對抗全球暖化效應而獲得諾貝爾和平獎，足見全球暖化現象受重視的程度。高爾在他拍攝的「不願面對的真相」影片裡，指出全球暖化加速北極和格陵蘭的冰川融化，加上海水遇熱膨脹，處於海拔10公尺以下的紐約、東京和上海，可能將沒入大海。如果採用科學家韓森等人用電腦模擬出的最嚴重版本，到了本世紀末，海平面可能上升6到35公尺，那時臺灣約有1/4的人口將成為聯合國定義中的「環境難民」。



對抗暖化人人有責 北市府帶頭示範綠建築

可見對抗全球暖化危機並不只是先進國家的責任，臺北市身為地球的一份子，為因應全球氣候變遷，已於2005年6月5日的「世界環境日」，在舊金山簽署「綠色都市宣言」以及「舊金山城市環境協定」，這是溫室氣體減量計畫，希望在2030年將溫室氣體排放量先降至2005年的水準，然後再減25%。為落實這項目標，臺北市政府已積極展開系列行動，一方面加強路邊攔查推動



臺北市萬華運動中心利用太陽能發電系統來節能。

停車熄火，督促車主做好車輛保養，降低機動車輛廢氣排放量與油耗，一方面則積極推動替代能源使用，由公務車開始做起，汰

舊換新時優先採購環保節能車，並使用生質柴油、酒精汽油、液化石油氣等清潔能源。

此外，臺北市政府成立「節約

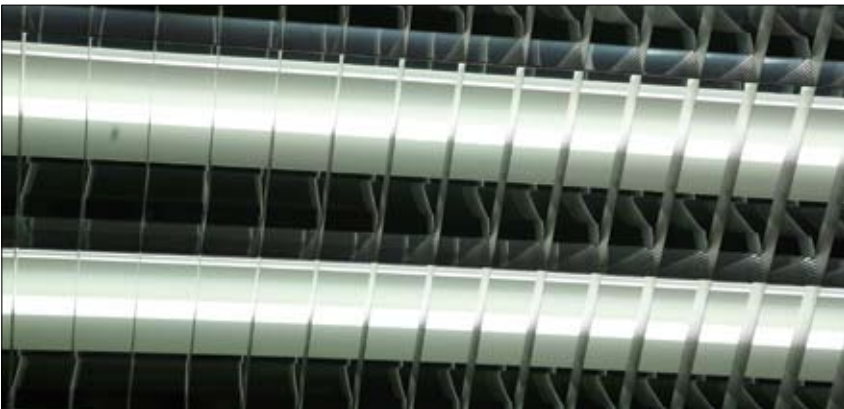
能源推動小組」，統籌推動市府各機關學校節約能源的工作，以每年省電1%為目標，落實各項節能措施，例如以省電燈泡代替水銀燈、設置太陽光電系統、於曬面玻璃加裝窗戶隔熱紙減少空調負載，並有效利用雨水水管收集排水，提供澆花擦地使用，希望以此作為臺北市綠建築的示範。



少用一次面紙，就能減少許多森林樹木的砍伐與地球資源的消耗。



在冬季，記得拔掉冷氣機的插頭，用小動作愛護地球。



選擇高光源效率的燈具就可幫地球喘口氣。

少用紙巾帶手帕 舉手之勞愛地球

不過，節約能源正本清源之道還是在社會人心的覺醒與節能生活習慣的落實，臺北市市長郝龍斌就呼籲市民養成攜帶手帕的生活習慣，少用一次紙巾就能減少許多森林樹木的砍伐與地球資源的消耗，可增加二氧化碳的吸收量，減少溫室氣體排放量，只要人人都有「小動作、愛地球」的共識，聚沙成塔，眾志成城，就能延緩地球正面臨的生態浩劫。

至於我們在日常生活中如何響應節約能源活動？只要隨手做到以下幾件小事，就能為保衛地球盡份心力：



●**響應拔插頭活動**：電器用品待機1小時可能消耗5到10瓦，夏天時不妨拔掉熱水瓶的插頭、冬天拔掉冷氣機的插頭、並時時拔掉沒有使用的家庭電器，就能省去不少的電費與二氧化碳量。

●**冷氣空調方面**：可購買有節能標章的高EER冷氣，所謂EER就是冷氣運轉時1瓦電力1小時所產生的熱量，一般而言EER每提高0.1就可節省4%的冷氣用電，而每調高冷氣溫度設定值1度就可節省冷氣用電6%到8%，最好盡量將冷氣溫度設定在攝氏26度以上。

●**照明方面**：選擇高光源效率的燈具，日光燈光源效率高比一般白熾燈泡省能2/3以上，使用壽命則是白熾燈泡的5倍，一支40W的燈管取代兩支20W燈管約可節省電能31%。

包軒鳴

在臺灣電影 綻放光芒的攝影師

文／王宜燕



包軒鳴是頂尖的攝影師，曾獲頒臺北電影節的「評審團特別獎」，以表彰他對臺灣電影的貢獻。（包軒鳴提供）

來自美國奧勒岡州的包軒鳴（Jake Pollock），跟臺灣很有緣，17歲時第一次踏上臺灣的土地，雖然只是過境轉機，但說不出為什麼，對桃園機場牆壁的顏色、特殊的氣味，印象特別深刻；民國91年他正式搬遷臺北，迄今住了6年多，已養成吃不到熱食就覺得沒吃飽，再熱的天也會喝熱湯，儼然已換成了臺灣胃。

包軒鳴是猶太人，父親是電子工程師、爺爺是化學家，照理說會嚮往從事跟數理有關的行業，但他說自己從小就「不太正常」，無法想像數學如何能成為未來的飯碗，中學時看到電影片尾字幕打出長篇的工作人員名字，就覺得電影工作應該是「鐵飯碗」，選擇多多，加上他母親是美術老師，小時候就愛塗鴉，

13歲拍了畢生第一部動畫片，就這樣在懵懵懂懂中懷抱了電影夢。

臺北電影節大放異彩 獲特別獎欣喜若狂

原本住在美西的包軒鳴，因為佩服的導演如賈木許、伍迪艾倫、史派克李等人都在紐約嶄露頭角，他也捨近求遠地到紐約就



包軒鳴閒來無事喜歡到處逛逛，並常無心插柳發現許多拍片場景。（王能佑攝影）

讀人才輩出的紐約大學電影系，他說：「如果我要拍商業電影，就留在離家近的好萊塢就好了，可是我想拍有意思的電影，能把自己的想法傳達出來，跟大家一起分享。」只可惜，紐約雖蔚為藝術電影中心，但他待了8年，拍到心目中理想的電影屈指可數，讓他有了不如歸去的想法。

這時他大學同學何蔚庭拿了臺灣導演蔡明亮、侯孝賢的電影給他看，讓他心嚮往之，有了不妨轉戰臺灣影壇的想法。2005年他在這裡跟何蔚庭合作拍短片《呼吸》，當時這部片沒有輔導金，他們向多家廣告公司要過期底片，有的底片放太久甚至都出水了，在這樣克難的情況下，這部片不但殺青了，還拿到坎城影展兩個獎項並征戰30多個影展，還在自家拿下臺北電影節評審團特別獎。而包軒鳴個人更在第8屆臺北電影節大放異彩，在入圍的8部片中，《一年之初》、《海巡尖兵》、《呼吸》3部得獎影片的攝影師都是他，評審為肯定他對臺灣電影的貢獻以及美學上的成就，特別頒發「評審團特別獎」給他，問包軒鳴獲獎有什麼感想，他說只有「欣喜若狂」4個字可形容他當時的心情。

臺灣電影沒落已久，但是包軒鳴在今年看到了臺灣電影的曙光，今年像《練習曲》、《刺青》、《不能說的秘密》在票房上告捷，這些優秀的年輕導演嘗試走商業電影路線，成功地將觀眾帶回電影院，在包軒鳴看來，臺灣電影唯有在商業電影與藝術電影並進下，才能成長茁壯並引起國際間的矚目。至於他仍想堅持走自己的路，在這裡他在乎的不是市場有多大，而是有沒有藝術發展的空間。

嚐遍異國佳餚 就愛臺灣味

包軒鳴在紐約讀大學時，就愛跟朋友搭捷運到處品嚐異國佳



包軒鳴愛吃肉粽，來臺6年多已儼然換成臺灣胃。（吳金石攝影）

餚，到臺灣來，簡直如魚得水，從早上睜開眼，就能隨時隨地享受到道地的臺灣美食，他最愛吃滷肉飯、刈包、肉粽、香雞排，更把普洱茶、烏龍茶當白開水喝，4年前他跟張震的哥哥張翰到北京拍片，兩人十分想念臺灣的食物，光是閒聊回臺灣要吃什麼小吃就聊上半天。

問包軒鳴最喜歡臺北什麼地方，他毫不猶豫地說：「家裡」，他不是那種喜歡泡夜店或上pub的老外，不拍片時，他的生活很簡單，閒來無事他會騎著腳踏車或摩托車四處逛逛，有時會騎到迷路，再設法找路回家，就這樣無心插柳發現了很多拍片用得上的特殊外景。

包軒鳴喜歡DIY，剛來臺灣中文還不太靈光時，就常跑環河南路、太原路的DIY店家，那時他發現，靠著筆手劃腳、用寫用畫的，也能跟當地人「溝通良好」，每每想起這個經驗他總會會心一笑。

包軒鳴謙稱來臺灣沒有很久，談不上對這裡有什麼建議，但他對臺北的交通有些微詞，他說很多人開起車來目中無人，尤其開愈高級車的人有愈自私的傾向，不過這也不是臺灣人的專利，他在加州的高速公路上也看到同樣的情形，他希望人人遵守交通規則，那麼馬路上就會充滿祥和之氣。

迎風河濱公園 狗的快樂天堂

文／魯開平 攝影／王能佑

家裡有活蹦亂跳的狗狗，精力旺盛不知何處可以大顯身手嗎？帶牠來迎風河濱公園準沒錯！這裡附設全臺第一座「免繫狗鍊」的狗運動公園，為狗狗設置許多貼心的便利設施，每年更定期舉行「飛盤狗大賽」，測試主人和狗狗間拋接飛盤的默契。公園裡還具備溜冰場、壘球場、棒球場、迷你高爾夫練習場等空間，讓主人也能盡情玩樂。

迎風河濱公園 週休假期好去處

迎風河濱公園於民國91年整建完成，佔地約67公頃，位於臺北市基隆河大直橋至中山高速公路間的一大片綠地空間，是基隆河截彎取直工程後整出的兩岸廣大高灘綠地之一。當初賀伯、納



繪圖／洪福田

莉風災後，臺北市政府水利工程處整平泥濘地，經過多階段的整修、種植草皮，才有今天迎風河

濱公園的面貌。

公園裡設有溜冰場2座、壘球場3座、足球場、棒球場、木球場、



飛盤狗大賽考驗主人和狗狗的默契。



狗運動公園是狗聚的熱門場所。

迷你高爾夫練習場、活動廁所、停車場、綠地等設施，運動場地使用完全免費，是鄰近居民周休假期必去的休閒場所。

迎風河濱公園舉辦過總統盃壘球賽、秋季慢速壘球聯賽。每個月前來的運動人口高達7、8萬人次，光是周末假期一天的人次，就高達1萬人。其中溜冰場、壘球場使用率高，前來運動的民眾也會先上網登記，形成良好的使用規範與秩序。目前正準備2009年聽障奧運足球賽的舉辦，大直橋下2座足球場加上7號水門附近3座，共5座足球場陸續規劃中。

公園內也設置木球場，特別適合中老年人前來練習、運動。此外，公園並在7號水門迎風入口

設有18洞天然草皮的迷你高爾夫練習場，不但舉辦過亞洲盃高爾夫球賽，臺北體院每年都會在此舉辦全國性的大賽。因此，想打高爾夫不用花大錢加入高級VIP會員，來迎風河濱公園就對了！

全臺首座狗運動公園 人狗輕鬆同樂

迎風河濱公園裡面的狗運動公園，位於河濱公園的金泰段，是全臺首座「免繫犬鏈」的狗運動公園，佔地約1公頃，以體重9公斤作為分野，分為大狗區和小狗區，並且設置不鏽鋼圍欄、雙層門作為人犬防護措施，還有狗便清潔便利設施，以及8座休憩座椅和4座洗手足台，方便在一番玩鬧

之後，讓主人洗手和狗狗洗腳。

狗運動公園的成立，主要是市府對市民的承諾，在打造健康臺北市之餘，除了市民健康，臺北市裡的狗狗更要活得健康快樂，希望帶給狗狗運動和活動的福利空間，推廣動物休閒。

狗運動公園由臺北市動物衛生檢驗所規劃管理，長期承辦並對這項業務十分熟稔的陸夢賢課長表示，從民國91年開始，就陸陸續續尋求適當的狗公園地點，並曾經在大安森林公園、中正紀念公園等地試辦，但最後都因市民反應不佳而宣告終止。尋覓最佳狗公園地點的過程中，不但市民信箱反映踴躍，十分期盼狗運動公園的建立，市府也卯足全力考察，經過幾番會勘，終於在94年中定案，並於95年5月20日正式開幕。

狗運動公園成了許多愛狗人士聚集的地方，除了民間團體申請活動場地、並且是狗聚熱門場所之外，市府動檢所也為民眾的愛犬舉辦不少活動。去年不但將9月動物保護月擴大成8至10月的動物保護季，並且在3個月間舉辦了3場「飛盤狗大賽」，分為距離賽和計時賽，考驗主人和狗狗丟接飛盤的默契，不但要丟得遠、動作要迅速，拋接次數更多才能獲勝，活動精彩有趣，吸引不少民眾攜帶愛狗參加比賽。



平整新穎的溜冰場吸引不少好手前來運動。



公園內的木球場讓老人家也可輕鬆活動筋骨。



草木扶疏，花卉爭妍的迎風河濱公園是運動的好去處。（許斌攝）

除此之外，去年11、12月間，每逢第1、3周的周日下午，動檢所舉辦寵物登記和狂犬病防疫宣導，提供免費晶片植入和狂犬病預防注射，並且請講師上課講授飛盤狗技巧示範、愛犬美容教學

示範、動物基本調教、動物保健宣導等課程。

錯過了去年比賽的民眾也別扼腕，今年8月開始將會陸續舉辦比賽，不妨利用這半年多的時間，多帶家裡的狗狗來這裡跑跑跳

跳、上堂免費的飛盤狗技巧訓練示範課程，並練習丟接飛盤，說不一定可以在飛盤狗大賽中獲得佳績喔！



狗運動公園的設立是全臺一大創舉。



洗手足台的設置讓主人和狗狗可以乾乾淨淨地回家。

迎風河濱公園小檔案

地址：濱江街7號水門

電話：2570-2330轉530（臺北市政府體育處）

交通：搭乘公車、棕16、72、222於「大佳國小站」下車，再由加油站旁的濱江疏散門進入，即可到達。

使用場地網路登記：yfsp.tms.gov.tw

行過河濱

文／周純慧 攝影／許斌



大佳河濱公園：中山區基隆河大直橋至中山橋（大佳段）

遠山掩映，夜色將至，金黃色波斯菊滿地搖曳起帶點野性美的召喚。也許仙子們就將在暮色低垂之際，來此舉辦一場嘉年華會——否則，那點點耀眼的光芒怎會如此璀璨？

金碧輝煌的圓山飯店依舊聚焦著眾人目光，宛若可以想見那丹朱圓柱、七彩畫樑前，冠蓋如雲、觥籌交錯的喧騰景象。「江山如畫，一時多少豪傑。」無數的恢弘史蹟，就在這裡受到見證。

而市井小民們的視野，顯然不曾侷限於燈光華麗的那一幕。佇立基隆河畔，劍潭山靜靜偎著河水流淌，昔日的河道蜿蜒，今日的筆直開闊，都是記憶裡一道美麗的城市風景。夏日裡龍舟競渡，秋日裡金烏西沈，騎單車也好，雙腳徒步也行，寬廣綠地中皆可恣意舒展身心。

當夜幕縮著徐風前來，且請輕聲慢步。仙子們的聚會即將登場，點點耀眼星芒，將為這夜增添更多絢麗的想像。

蘋果

鮮甜營養的水果貴族

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／

臺北市立聯合醫院中醫院區 李彩鳳醫師

福壽山農場產銷組 蘭祐利組長

食譜示範／佟姍姍

如果要選出最受小朋友歡迎的水果，蘋果絕對是常勝軍！童話故事裡，蘋果可是佔有重要的角色；像是小女生最愛的《白雪公主》，故事裡除了公主與王子過著幸福日子的快樂結局，壞皇后的毒蘋果肯定也讓人印象深刻；再看看聖經故事裡的亞當與夏娃，因為吃了上帝禁止的蘋果，而被逐出伊甸園；這兩則眾所皆知的故事，故事主角可都抵不

過蘋果紅豔豔的誘惑，蘋果讓人無法抗拒的魅力，自是不言而喻了！

據說，蘋果是人類最早種植的水果，原生於歐亞交界及喜馬拉雅山山麓；而現今所食用的蘋果，相傳是由原生種之一的西洋蘋果改良而來；在國內，也有所謂的臺灣原生蘋果，人稱「臺灣林檎」，但其屬小粒果，果肉少故不堪食用，所以未能普及。早

年，臺灣仍以國外傳入的西洋蘋果為主，直至民國47年，中橫公路開通後，才引入國外的蘋果種苗，在臺灣中部高冷地區推廣種植，栽種規模最大的當屬行政院退除役官兵輔導委員會所管理的幾家農場，如武陵農場、清境農場，以及福壽山農場，以往每到蘋果產季，總會吸引不少觀光客上山，邊賞果邊品味。



甜美嬌豔的蘋果花。

臺灣蘋果 口感No.1

近年來因為加入WTO開放進口，除了本土的蘋果，消費者增加了許多選擇，本土的水果也多了競爭的對手，不過，福壽山農場產銷組組長蘭祐利表示，國內所產的蘋果多屬高山蘋果，處於溫差大的環境，熟度口感上都比進口來得優質，雖說果型大小及外觀或許不及進口，但是甜度高、果肉扎實耐儲存，尤其是蜜蘋果的鮮甜度更是進口蘋果無法比的。

國內的蘋果產期約從9月下旬開始持續至隔年的農曆年前，不過，因為國產蘋果耐儲存，幾乎一年四季都嚐得到甜美的蘋果，也較不容易感覺蘋果的季節性。蘭祐利進一步指出，國內蘋果的選擇性其實很多，較常見的紅皮蘋果中有屬於早熟種、外皮微紅、口感微甜的津輕；以黃元帥與印度蘋果交配育成，屬大型品種需後熟的陸奧；甜中帶酸的千秋，肉白皮紅亮的陽光，以及果肉細密汁多、甜酸適度，也是大家最耳熟能詳的五爪。

綠皮蘋果類則有外皮呈青色、口感微酸的金冠，也就是民間所稱的青蘋果；以及果點明顯又有

青龍之稱的王林蘋果；另有經特別改良，成熟後果肉形成「蜜腺」的蜜蘋果，其甜度和果香皆無與倫比，新鮮甜脆更居箇中翹楚，每每不到過年就被搶購一空，其他的蜜蘋果像是甜度高果肉脆的北斗，以及口感扎實可儲存1-2個月以上的富士蘋果等等。

選購與儲存小祕訣

談起蘋果的挑選原則，蘭祐利提出幾點建議，他表示國內的蘋果依品種不同，選擇的標準也有些微的差異，以通則來說，果形圓整，臍部寬大成熟，果面無撞傷凹痕，大多上品質都不錯；不過若是選擇綠皮的王林蘋果，則應選擇外皮略黃且發亮者甜度較高，蜜蘋果則應選擇手感稍沉為佳，不可以大小論定品質。此外，蘋果買回家後，若非立即品嚐，應以塑膠袋包好，放置於冰箱下層或是蔬果室中較耐保存。

營養豐富 窈窕聖品

蘋果可說是愛美女性的最佳良伴，所含的維生素B1、B2、E、C、菸酸、有機酸、果膠、抗氧化物質、胡蘿蔔素能幫助女性保持好氣色，大量膳食纖維則能夠幫

助促進腸胃蠕動，且能夠提供飽足感，不僅能減少便秘，還能幫助維持窈窕身材。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師李彩鳳表示，蘋果乃性平味甘酸。古代醫聖孫思邈還將蘋果視為益心氣、耐飢、生津止渴、健脾胃的果物。中醫多用於治療心煩口渴、咳嗽盜汗、精神倦怠、食欲不振、便秘及腹瀉等症狀。若是針對熱病津傷、咽乾口渴或肺燥乾咳等症，建議可以將蘋果與冰糖共煮服用，可緩解症狀；另高血壓者以及膽囊炎者也建議每天可飲用1杯蘋果汁，但須與泥狀果膠一起飲用。而蘋果搭配伍蓮子、淮山等煮熟用，則有助於補脾止瀉。此外，有黑眼圈困擾者，也可以試試將蘋果切片放於眼袋位置，輕敷約15至20分鐘，取下後再以化妝棉輕拭，可紓解眼部的疲勞。

針對食用蘋果的禁忌，李彩鳳特別提醒讀者，因為蘋果屬味甘酸助濕，食用過量易損傷脾胃，導致腹脹、腹瀉，所以不宜吃太多；對於胃寒體質者則須少吃，若是潰瘍性結腸炎者更應忌吃，因為有機酸及纖維會刺激腸道，易讓症狀加劇。

蘋果的食用前處理，李彩鳳則建議可以利用軟刷在清水中去除蘋果表面的蠟，因果皮中所含的抗氧化物及維生素C最多，若能連皮食用營養最好，但首要需將果皮洗淨且蠟質去除，才能安心食用。

蘋果小百科

學名：Malus pumila Mill

別名：沙果、柰、平波、天然子

原產地：歐亞交界及喜馬拉雅山麓

品種：品種眾多，臺灣常見者為津輕、千秋、阿波羅、陸奧、金紅、金冠、五爪、富士、北斗、王林等

盛產期：主要產期9月底起至隔年2月底，但全年皆可吃到。

蘋果私房料理

蘋果私房菜1

養生蘋果湯

材料：花椰菜1顆、紅蘿蔔2條、洋蔥1顆、黑木耳1大片、蘋果1顆、鹽少許。

作法：

- 1.先將紅蘿蔔、洋蔥去皮切塊，黑木耳切小片，蘋果切塊後泡鹽水以避免氧化變黃。
- 2.鍋內放4碗水，先將洋蔥、紅蘿蔔、黑木耳放入煮約3至5分鐘。
- 3.再將蘋果放入，並加入少許的鹽。
- 4.花椰菜洗淨切塊後，放入步驟3的鍋中，待花椰菜煮熟後即可。

Tips：

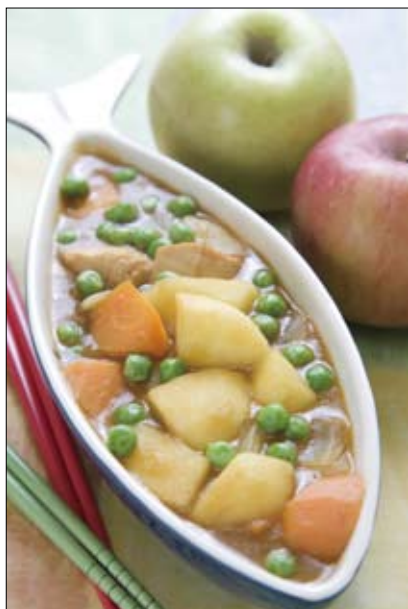
- 1.花椰菜一定得最後放，才能保持其新鮮的口感。
- 2.若覺得口感偏酸，可以於湯中加入少許的糖，平衡酸度。



作法4



養生蘋果湯



蘋果咖哩

蘋果私房菜2 蘋果咖哩

材料：蘋果1顆、馬鈴薯1顆、紅蘿蔔1條、雞胸肉1塊、豌豆仁半碗、咖哩塊1大塊、洋蔥1/2顆。

調味料：醬油1大匙、太白粉1小匙、油少許。

作法：

- 1.紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥洗淨去皮切塊，蘋果去皮切塊泡鹽水備用
- 2.雞胸肉切塊，加入少許醬油、太白粉略醃一下，入油鍋以中火炒熟後備用
- 3.鍋中放少許油，將洋蔥放入爆香，依序放入紅蘿蔔、馬鈴薯、再加入3碗水煮至馬鈴薯軟爛。

- 4.將蘋果、雞胸肉、咖哩塊放入步驟3中，待咖哩塊溶化即可。

Tips：

- 1.若想口感更濃郁，可視個人喜好增加咖哩塊的量。
- 2.因咖哩塊本身有鹹味，所以除了雞胸肉，炒煮的過程皆不需用鹽，以免過鹹。



作法3

蘋果私房菜3

蘋果蛋捲餅

材料：蘋果1顆、紅蘿蔔1條、小黃瓜1條、蛋1個、火腿1小包、苜

蓂芽1盒、沙拉醬適量。

餅皮材料：中筋麵粉1碗、水1杯、鹽1/2小匙。



蘋果蛋捲餅



作法3

作法：

- 1.小黃瓜洗淨與火腿切條狀，蘋果去皮後切條狀並置於鹽水中備用。
- 2.紅蘿蔔洗淨後切條狀，入滾水中煮約3至5分鐘；苜蓿芽洗淨備用。
- 3.將蛋打勻，倒入平底鍋以小火煎成蛋皮。
- 4.餅皮材料攪拌成麵糊，倒入平底鍋用小火煎成餅皮備用。
- 5.步驟4的餅皮置於底層再將蛋皮平鋪其上，依序將切成條狀的蘋果、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿以及苜蓿芽排列在蛋餅皮上，最後於材料上擠上沙拉醬，捲成長條形，對切成需要的長度，即可食用。

Tips：

煎餅皮時須以小火，且讓麵糊均勻地平鋪在平底鍋的表面，整體的厚度要相同；若是嫌太麻煩或者怕失敗，超市與傳統市場也有賣現成的春捲皮，可以購買現成的使用。

蘋果私房菜4

蘋果蝦鬆

材料：蘋果1顆、蝦仁4兩、絞肉4兩、蔥2根、高苳1/2顆、酒1大匙、蛋白少許、鹽少許、太白粉1小匙、糖1小匙、醬油1大匙。

作法：

- 1.蝦仁洗淨切成小丁，依序加入酒、鹽、蛋白、太白粉，讓蝦仁均勻地沾上調味料。
- 2.蘋果切小丁後泡鹽水，以防氧化變黃，蔥切成蔥花備用。

3.鍋內倒入少許的油，倒入蔥花爆香，倒入絞肉，炒至肉無水份後加入少許的醬油，略炒後加入蝦丁，再加入蘋果丁，加入1小匙糖，即可起鍋。

4.將高苳葉一片片洗淨，把蝦鬆包入，即可食用。

Tips：

- 1.若想口感更香脆，可將油條壓碎後平鋪於盤底，再放上蝦鬆，包高苳時連油條一併包入品嚐。

2.高苳可用剪刀略修一下，最好成碗狀或掌形較為美觀。

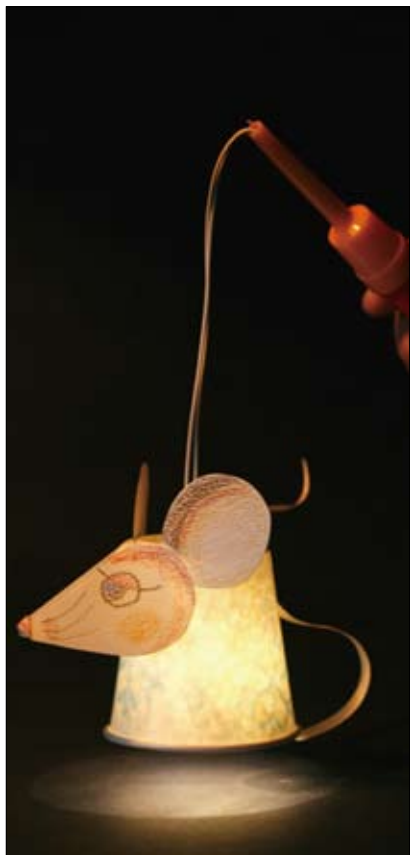


作法3



環保小老鼠提燈

文／君君 攝影／王能佑
示範／洪新富（中華紙藝創作協會執行長）



告別豬年後，戊子鼠年報到了！各地除舊布新，年味十足，2月7日大年初一，家家戶戶歡慶新年，緊接著，正月十五元宵節，就要到來，許多地方都舉辦燈會活動，將黑夜點綴得格外亮麗繽紛，賞燈人潮絡繹不絕，小朋友更是人手一個燈籠，如果能夠提著自製環保小提燈踩街，今年的元宵節將多一份濃濃的環保味！

因此，家長其實可以利用春假期間或平時假日，陪伴小朋友動手製作環保老鼠小提燈，只要以生活中用過的免洗紙杯，作為主要素材，就能變出造形可愛的小老鼠提燈，甚至還可利用容量更大的飲料紙杯、泡麵紙杯等，製作出大一點的提燈，記得，紙杯最好是白色的，這樣才能透光，在黑夜中散發耀眼的光芒！

材料：一般的免洗紙杯一只、B4大小的白色卡紙一張、燈籠提把一個（文具行可以買到）。

工具：鉛筆、橡皮擦、剪刀、白膠、蠟筆或色鉛筆。



步驟：

▼1.用鉛筆在白色卡紙上，設計、繪製小提燈的造形。勾勒出環保杯+老鼠=老鼠小提燈的發想過程和結果。



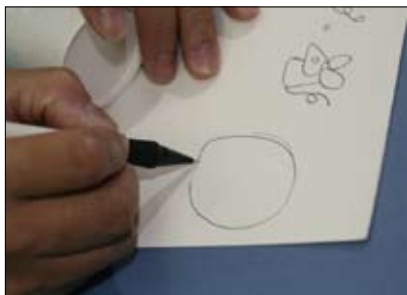
▼2.將白色卡紙對折，方便接下來裁剪老鼠的耳朵和臉。



▼3.紙杯當作老鼠的身體，將紙杯放在紙上，在接近杯底的部分，畫出一個四分之三的圓圈，勾勒出老鼠耳朵的雛型。



▼4.移開紙杯，繼續完成剩下的四分之一，畫成水滴狀的耳朵圖案，就是老鼠的耳朵。



▼5.用剪刀裁剪耳朵時，必須沿著鉛筆線條內側，卡紙才不會出現鉛筆的線條。因為卡紙已先對折，因此一次可以剪出兩個耳朵。



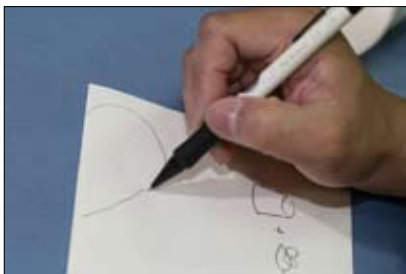
▼6.將兩個耳朵用白膠，黏貼在紙底的邊緣。



▼7.繪製老鼠臉的圖案時，以卡紙對折後的折線作為基準，將紙杯杯身和折線以30度的斜角，置放在紙上，然後在對折線和杯身之間畫出一條線。



▼8.拿開紙杯後，除了原有的一條線外，再畫出一個半圓，加上沒畫線的對折線，就形成半顆心形狀的圖案，即為老鼠的臉。



▼9.用剪刀裁剪臉時，必須沿著線條內側，卡紙才不會出現鉛筆的線條。



▼10.因為卡紙已先對折，製作時也以折線作為基準線，所以，將半顆心形狀的卡紙後攤開，就形成一個心形，也就是老鼠的臉。



▼11.將尖端約0.5公分處，折出一個小三角形，當作老鼠的鼻子。



▼12.用白膠將老鼠的臉，黏貼在紙杯上。



▼13.裁剪一段長度約15公分長的細長三角形，作為老鼠的尾巴。



▼14.將尾巴較粗那端的1.5公分，折成90度角，並用白膠貼在紙杯杯口內側。



▼15.用手指抽拉尾巴，原本又直又平的尾巴，就會變成彎曲狀。



▼16.將尾巴調整成S形，並將尾巴靠近杯身處，用白膠黏貼固定在杯身。



▼17.用鉛筆筆尖頂著紙杯內側的杯底，當燈籠達到四平八穩時，就是找出最佳的平衡點。



▼18.用筆尖直接搓出一個小洞，方便插入燈泡。



▼19.將小提燈的燈泡部分，插入燈杯底。



▼20.用蠟筆或色筆，畫出老鼠的眼睛、耳朵，並將身體、尾巴上色。環保小老鼠提燈大功告成了。



這是我的城市

This city is my city.



電話：

27574547



台北探索館

DISCOVERY CENTER OF TAIPEI

地址：市府路1號（免費入場）

（捷運市政府站2號出口、市府大樓內）



臺北好精彩

歡迎來體驗



《精彩臺北》

春季首演 讓您按圖索驥遊臺北

由臺北市政府觀光傳播局發行的《精彩臺北》觀光活動摺頁將於2月18日創刊，每逢雙月出刊，內容包括介紹當期在臺北市舉辦的重要活動、特色商圈、專題景點、美食料理、一日遊行程推薦、旅遊實用地圖等，並同步出版中文版以及英文版兩種語版。

《精彩臺北》供民眾免費索閱，索取地點：臺北市政府市民服務組、各旅遊服務中心、桃園國際機場旅客服務中心、各大飯店等。

精彩

Spectacular Taipei

臺北

精彩臺北
Spectacular
Taipei