



Taipei Pictorial 96年10月

No.

477

畫刊

台北志

平價貴族風—— 後火車站走一回

美女拚智慧，撿便宜正當道！

玩具總動員 太原路集合！

庶民美食新樂園 寧夏夜市


TAIPEI

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
臺北農產公司直營超市
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
南山大戲院
國賓影城—微風廣場
全球影城
長春大戲院
龍祥百老匯戲院
PAGE ONE書店
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
林增琪先生紀念基金會（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



市長的話

後火車站尋寶趣

每當經過臺北火車站前的商圈，腳步不由得和身旁人群一樣，匆忙起來，但晃到了後火車站，腳步卻自然放慢，因為盡是讓人目不暇給的批發商品，而在你身旁低頭挑選貨品的顧客，很可能就是知名的設計師。

一般人只知道後站商圈是服飾、皮鞋、飾品及五金商店批發的大本營，殊不知後火車站原為鐵路淡水線起站，舊時異鄉遊子來臺北發展，在此下車，這裡是外地人對臺北城的第一印象。

今年2月，我參加「臺北2007年貨觀光大街」的開幕活動，走了一趟熱鬧的迪化街、華陰街附近等6個商圈，向民眾和店家拜年及發送紅包，沿途，我感受到傳統商圈的熱情和活力，這裡沒有華麗的名牌，卻有貨真價實的商品和濃濃的人情味，這就是臺北人的精神。

我在競選白皮書中曾提到，「城市翻新絕不只是拆掉原本雜亂無章的舊房子，改建成現代百貨商場式大樓、地下街或是亮晶晶玻璃門面的精品屋，如果不考慮原有的人文生態，其結果是喪失原有的親切與熟悉，也就跟著失去了凝聚人氣的精神條件……」我認為，市街的改造必須根植於原有的人文脈絡，界定其獨有的魅力。對於提升後火車站商圈的買氣，市府也將持續朝這個方向努力。

這一期的臺北畫刊企劃「平民貴族風 後火車站走一回」專題，介紹後火車站商圈的各類批發行業及寧夏夜市美食，在物價攀漲的時刻，來這裡尋寶，絕對讓你不虛此行，滿載而歸。

郝龍斌

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年10月
No.477



封面攝影／許斌

中華民國57年1月創刊

96年10月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

副總編輯——郭萬娜

主編——洪怡君

責任編輯——林雅智·沈榮欣·王宜燕·邱鳳華

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.tpeidot.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

地址：臺北縣新店市寶橋路229號

電話：02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

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

名人悄悄話

用影像漫步臺北.....4

口述／陳懷恩 採訪整理／君君

在臺北感受家鄉味.....5

口述／東明相 採訪整理／君君

臺北短波

2007臺北溫泉季 10月25日健康登場.....6

文／沈榮欣 攝影／王能佑

優人神鼓山上劇場 列文化景觀.....6

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

96年度臺北市特殊優良教師評選出爐.....8

文／林雅智 圖／臺北市政府教育局提供

臺北超有感覺——漢字文化節、臺北詩歌節登場.....8

文／邱鳳華 圖／臺北市政府文化局提供

臺北照過來

平價貴族風——後火車站走一回

美女拚智慧，撿便宜正當道！.....11

文／呂增娣 攝影／楊志雄

玩具總動員 太原路集合！.....16

文／林瑞珠 攝影／許斌

庶民美食新樂園 寧夏夜市.....22

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

後火車站尋寶地圖 繪圖／陳佳蕙.....25

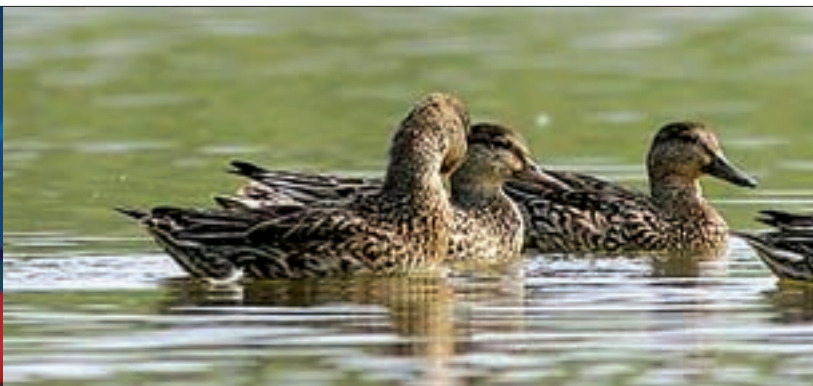
臺北好好玩

麗都唯客樂飯店——盡享雍容古典風情.....26

文／呂增娣 攝影／楊志雄

說不完的人生故事 國父紀念館.....32

文／簡愛立 攝影／王能佑



愛上老字號麵包店.....34

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

回憶中的客家菜.....38

文／林瑞珠 攝影／劉威震

老·故事

艋舺龍山寺—有拜有保佑 跟著時令走.....44

文／林瑞珠 攝影／王能佑

臺北生活圈

婆婆，那通電話您會打嗎？.....47

珍惜救災資源 119電話不濫用

文／臺北市政府消防局 繪圖／陳佳蕙

2007臺北國際賞鳥博覽會

生物多樣性面面觀.....48

文／王宜燕 圖／臺北市野鳥學會提供

樂活易購 有機庇護商店送愛心.....50

文／沈榮欣 攝影／王能佑

廢油變肥皂 榮星社區好神奇.....52

文／林雅智 攝影／王能佑

政風肅貪英雄榜，照過來！.....54

文／邱鳳華 攝影／王能佑

少年服務中心 有空歡迎來坐坐.....56

文／鄒家彥 攝影／王能佑

德國人馮彥

在臺熱賣義大利冰淇淋.....59

文／王宜燕 攝影／王能佑

原住民文化主題公園 展現多元丰采.....61

文／沈榮欣 攝影／王能佑

北投會館

全方位的教育休閒中心.....65

文／林雅智 攝影／王能佑

蔬果密碼

百果之宗—梨子.....67

潤肺涼心的清甜滋味

文／呂增娣 攝影／楊志雄

臺北明信片

談笑有鴻儒.....72

文／周純慧 攝影／許斌

環保DIY

筆筒DIY 環保又現代.....74

文／君君 攝影／王能佑

臺北探索館開門

從公(小)學校到國民學校.....76

最早接受習字、知識啟蒙的地方

文／高傳棋 圖／臺北探索館提供

臺北活動行事曆.....78

臺北電台10月節目表.....80

>>上網填問卷 好禮送到家>>

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送到家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw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！

陳懷恩



(圖／陳懷恩提供)

名人悄悄話 用影像漫步臺北

口述／陳懷恩（電影《練習曲》導演） 採訪整理／君君

拍片走訪過臺灣不少地方後，發現臺北的食衣住行實在便利，而且隨著時代的變遷，和社區發展步調，各行政區呈現多彩多姿的風貌，多元的社區文化和型態散落在都市的各角落，從富有古樸風格的萬華區，到發展新興科技的內湖區，都各具特色。

臺北發展迅速，人事時地物快速蛻變，然而，我過去的臺北生活記憶，仍深深地烙印在腦海裡。記得，小時候住在公館附近，也就是現今的新生南路。當年新生南路是「瑠公圳」，是一條綠意盎然的灌溉溝渠，兩旁的楊柳隨風搖曳生姿，美不勝收。我就讀龍安國小時，每天上下學得走過橫跨瑠公圳的小橋，後來，瑠公圳加蓋鋪成道路後，車水馬龍，但往日詩情畫意的美景，仍令人回味無窮。

另外，臺北的交通網絡四通八達，週一到週五人車喧囂，不過，到了週六和週日，馬路卻成

了我懷舊的好去處。我最愛在花木扶疏的仁愛路人行道上散步，隨著自己的步調漫步其中，時光彷彿回到40、50年代，值得令人細細品味。因為平常商店的櫥窗太過耀眼，掩蓋了舊建築物的光芒，當假日商店拉下鐵門，保有歲月痕跡的建築，反而呈現奇特的歷史美感，常吸引我駐足觀賞。有時我還會彎進小巷弄，探尋臺北早期的舊建築，享受臺北早期的風情，這都是平日開車無法享受的。

其實，市民朋友只要善加利用時間，漫步在綠樹成蔭的道路，就可以享受到臺北的美和寧靜。此外，臺北建置的河濱腳踏車道，也是假日休閒的好去處。我會帶著全家大小一起騎著腳踏車，一邊運動，一邊欣賞沿路的美景，歡度快樂的親子時光。

對於從事影像工作者的人來說，在臺北可以捕捉到許多好鏡頭，希望公私部門都能多加協助

影像工作者，為臺北留下好的影像紀錄，讓更多人感受臺北之美。



在仁愛路人行道上散步，是值得令人細細品味的事。（王能佑攝）

東明相

名人悄悄話

在臺北感受家鄉味

口述／東明相（電影《練習曲》演員） 採訪整理／君君

從小生長在高雄的我，是到了讀大學時，才隻身到臺北就學。雖然高雄、臺北的地理位置一南一北，相距遙遠，生活在臺北卻可以感受到家鄉味，看到臺北的基隆河，就想到高雄的愛河；走訪臨海的關渡和淡水，就回憶起高雄的西子灣；從淡水搭船前往八里，更勾勒起小時候搭船到旗津買海鮮的記憶，對於離鄉背井的我來說，臺北多了一份親切感。

生活在臺北已有10年了，覺得她是個生活步調十分快速的都市，任何事物都是來匆匆、去匆匆，連行人的步伐都很快，同時外來的事物也很多，往往來不及消化，就要接受新的事物，這裏的一切都要不斷地向前邁進，有時令人覺得無法喘一口氣，因此，我最喜歡走入大自然的懷抱，放慢自己的腳步，放鬆一下心靈。

臺北快步的生活節奏也有好的

一面，像是捷運網絡快速又便利，我最喜愛搭乘淡水線，靜靜地坐在車廂內，看著窗外的景致，尤其是在抵達淡水站之前，觀賞一片又一片的紅樹林，遠眺觀音山，頓時所有的煩惱都拋諸腦後。另外，隨著捷運各路線陸續開通，原本以摩托車和汽車代步的我，逐漸減少騎車和開車，甚至將汽車送回高雄老家。

比起其他縣市的交通系統，臺北的大眾運輸十分方便，公車路線多，任何你想去的地方都可以抵達，而且班次多。不過，臺北公車路線繁雜，只要不小心就容易搭錯車，十年前，我剛到臺北時，媽媽北上探望，我想帶媽媽到西門町逛逛，結果搭錯公車，到了板橋，只好改搭計程車。經過10年的歷練，如今，搭公車到任何想去的地方，都難不倒我了。

近年，拍片走訪臺灣各角落後，覺得臺北就像是個小臺灣，



走訪淡水，令東明相回憶起高雄的西子灣。（王能佑攝）

一個城市裡，居住著來自各地的人，在語言、飲食、藝術、文化，更呈現出多元的面貌，這是在其他縣市難以見到的。相對的，生活在國際化都市的臺北，更可以感受到強烈的衝撞力，以建築物來說，像是在新穎的101大樓附近，甚至還可以見到老房子，讓人一下子追溯古老，一下又回到現代，新舊事物的交織，不論是融合，或是矛盾，都展現了臺北特有的爆發力。

2007臺北溫泉季 10月25日健康登場

文／沈榮欣 攝影／王能佑

冷冷的天氣裡，泡在暖暖的溫泉中真是最享受的事。2007臺北溫泉季即將在10月25日登場，已邁入第7屆的溫泉季活動今年將以「身、心、靈」溫泉之旅為主軸，並規劃三大主題活動，包含「女巫文化節」、「全民CPR暨保健推廣運動」及「溫泉季身心靈活動」，準備讓遊客全面體會溫泉的暖意。

臺北市溫泉發展協會表示，今年活動的地點將集中在具有珍貴溫泉資源、古老建築和豐富人文歷史的北投地區。由於在平埔族語中，北投這個地名即是巫女的意思，因此今年主題活動特別規劃「女巫文化節」，主辦單位將設置女巫主題館，藉由主題展示

以及文化古蹟導覽活動，讓民眾了解這個相傳是女巫施法變出的百年北投溫泉的故事，完全融入女巫之湯的情境。

此外，由於民眾對溫泉泡湯需求已漸漸從純粹的娛樂、休閒目的，擴大到追求安全、健康的溫泉饗宴，因此今年參加活動的溫泉業者從年初就開始積極推動北投溫泉品質提升計畫，讓北投成為臺灣最健康安全的溫泉區。各家溫泉業者特別重視員工的CPR急救能力及水質衛生管理，目前新北投溫泉區已達成員工CPR訓練合格率8成及OK衛生自主認證百分百的目標，今年溫泉季將向市民朋友展示，新北投溫泉區是安全又健康的泡湯度假區。

溫泉季主要動態活動期間為10月25日至10月28日一連4天，現場除了擺設活動攤位外，每天還將舉辦「臺語星光大道—北投之星歌唱選拔活動」，25日開幕當天更有「百人CPR活動」，提醒民眾開心泡湯時，更要注意自身健康安全。

溫泉季期間也將有多項熱鬧的活動，包括：琉璃DIY、茶道體驗、呷哩岸打石體驗、溫泉特賣旅展、溫泉住宿券1元競標等，讓遊客一次玩個夠。本次溫泉季整體活動期間為10月25日至11月30日，喜歡泡湯的遊客絕對不能錯過這次的女巫溫泉神秘之旅。

優人神鼓山上劇場 列文化景觀

文／王宜燕 圖／臺北市府文化局提供

位於文山區老泉里的「優人神鼓山上劇場」，因具備時代意義，日前經臺北市文化資產審議委員會通過，列為文化景觀，這是繼頂岡古圳之後第二個列為臺北市的文化景觀，現在只剩完成公告手續，之後即可正式登錄為文化景觀。

文化局表示，「文化景觀」的身分僅次於古蹟與歷史建築，同樣是文化資產的一部分，照規定，文化景觀必須具備下列4項標準之一：第一項是能表現人類與自然互動的意義；第二項是具有紀念性、代表性或特殊性的歷

史、文化、藝術或科學價值；第三項是具備時代或社會意義；第四項則是具罕見性。優人神鼓山上劇場經評定是符合第三項具時代或社會意義而列為文化景觀。

優人神鼓山上劇場占地一千多坪，位於木柵老泉山上，為優人神鼓藝術總監劉若瑀家人所有，1988年劉若瑀創立優劇團，以山上劇場為基地。但是，山上劇場建物位於山區又係露天，經多年風吹日曬雨淋而逐漸破舊，然而受限於水土保持法、保護區違建等相關規定，不能在當地開發，無法重新整建，因此優劇場曾多

次面臨違建查報、罰款與拆除危機，深感困擾。

為此優劇團主動向文化局申請文化景觀保存，希望透過文化資產保存法，突破既有的法令瓶頸，讓優人神鼓山上劇場實現將藝術融入生活，也讓生活進入其藝術的目標，成為「活生生」的文化資產。

文化資產審議委員會在討論優人神鼓一案時，也曾意見紛歧，但最後認定優人神鼓在臺灣現代劇場發展上相當具有代表性，並且享譽國際，堪稱臺灣重要的文化資產，應受到保護。



秋冬時節泡溫泉最是享受。



北投溫泉博物館建築典雅。

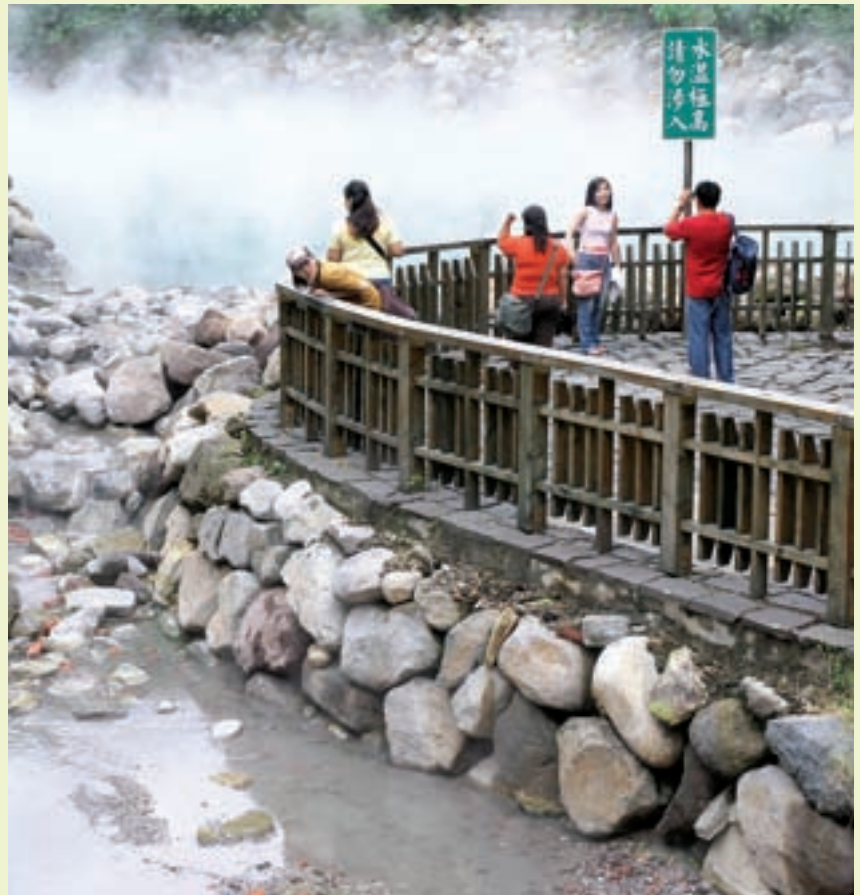
2007臺北溫泉季活動資訊

時間：10月25日至11月30日止

活動網站：

www.taipeisprings.org.tw

諮詢電話：2895-5418



終年瀰漫熱氣的地熱谷，如幻似夢。

文化局表示，優人神鼓山上劇場登錄為文化景觀後，其兩層樓的排練場、舞台、涼亭等，將透過都市計畫變更為保存區，本來屬違法搭建的建築物，現在可以合法視為劇場設施的一部分，但是仍限制其低度開發，僅能針對現有的建物進行整建，不能增建新建築物。

優人神鼓列為文化景觀後，亦可納入臺北市政府大力推動的貓空旅遊沿線景點之一，為貓空旅遊專案計畫再添獨樹一幟的文化景點。



優人神鼓的山上劇場已被列為臺北市的文化景觀，成為「活生生」的文化資產。（左圖：王能佑攝）

96年度臺北市特殊優良教師評選出爐

文／林雅智 圖／臺北市府教育局提供

為了感謝老師對於學生的付出與奉獻，臺北市府教育局在今年的928教師節，舉辦了96年特殊優良教師評選及表揚活動，除希望表揚特殊優良教師、恢弘師道外，也藉此鼓勵老師為專業的付出及服務熱忱。

此次的教師評選活動，主題為「擁抱專業情 心懷教育愛」，共分9大類進行評選，要選出「具有教育理念、教學認真負責、品行操守端正」、「充分發揮教育愛心或專業精神」、「在其專業領域能有創新、顯著發展或在教育崗位上有特殊貢獻」的老師。

而今年從188位推薦教師當中，總共選拔出30位特殊優良教師，包括語文與社會科學類4位、數學與自然科學類3位、藝術藝能學科類5位、輔導與特殊教育類2位、技職教育類1位、學前（幼兒）教育類2位、導師類5位、學校行政類4位、校長類4位。

其中，明道國小的謝素月校長，是校長類當中唯一的女性。謝素月雖為癌症所苦，但身體的苦痛卻不影響她對於教育的熱忱，她反而把握每一天活在當下，並常以自己當例子，希望學生跟同事要勇往直前，把事情做

到盡善盡美。

此外，南港高工的黃德發老師，則是本次特殊優良教師當中唯一的技職教育類得主。人稱金牌推手的黃德發，訓練過的金牌國手不計其數，他說看到選手們在競賽場上的笑容，就是他最大的榮耀。除此之外，其他還有許多老師對於學生無怨的付出，以及一貫的教育理念，同樣也令人感佩與動容。

在每年的特殊優良教師評選活動中，我們不但看見老師的認真與專業，也看見老師們對於學生無限的愛心與關懷，在此，我們

臺北超有感覺——漢字文化節、臺北詩歌節登場

文／邱鳳華 圖／臺北市府文化局提供

「文字」這把鑰匙，可以打開先人的智慧寶庫，讓我們跨越時空，連結千古不滅的緣分，而「文字」也可以成詩，吟詠人生的悲和喜，臺北市府文化局在10月、11月分別舉辦「第四屆漢字文化節」及「2007臺北詩歌節」活動，邀請大家走進「漢字」的多彩多姿世界，體會「詩歌」的無所不在。

「漢」你相遇・「字」是有緣

「第四屆漢字文化節」10月17日登場，活動主題訂為「漢你相遇・字是有緣」，共有6項系列活動，包括：漢字小神通競賽、書藝徵件比賽、作文小神通競賽、

市民講座、相遇敬字亭古蹟導覽以及教師研習課程。

透過漢字小神通競賽，讓臺北市、縣國小學生進一步瞭解漢字的歷史演變與特性，彰顯漢字文化真正的價值所在；書藝徵件比賽則讓學生體會漢字結合形音特質的書寫之美，徵件至11月30日截止。

敬字亭，是文風鼎盛的指標性建築，本次活動首次舉辦「相遇敬字亭」古蹟導覽，規劃造訪臺北市芝山巖惠濟宮、臺北縣林家花園以及明志書院，透過豐富有趣的導覽行程，親身學習尊重文字、珍惜知識。

更多的活動內容資訊，請上臺

北市文化局網站查詢，網址：
www.culture.gov.tw。

每一種藝術的邊界都是詩

詩，不僅僅是躍然於紙上、文字的表現，詩可以是漫畫、是電影、是歌曲，「每一種藝術的邊界都是詩」，是今年臺北詩歌節的主題，無論你是一個人讀詩，偶爾讀詩，或者沒有讀過詩，請你一起來參與臺北詩歌節的一系列活動。

10月31日即將展開的臺北詩歌節，以各種形態與面貌，呈現詩豐富的多樣性，例如：詩人夏夏把詩句刻進印章、香港漫畫家智海把詩變成漫畫、大陸的車前子



今年共表揚30位特殊優良教師老師，藉此鼓勵老師平日的付出。

對所有辛苦教學的老師致上最深的謝意。此外，為了對各優秀老師表達最深的敬意，10月份也將於兒童育樂中心舉辦特殊優良教師靜態展，歡迎民眾蒞臨參觀。特殊優良教師活動網址：
excellent.nihs.tp.edu.tw/index.php。



位於林家花園內的「敬字亭」。

（老車）則透過詩與行為藝術展演生活等。

同時，有許多國際詩人受邀訪臺，包括孟加拉人權女詩人娜絲琳（Tasmina Nasreen）、亞美尼亞女詩人戴安娜·德·荷凡內湘



臺北詩歌節與漢字文化節邀請民眾體驗文字的美妙世界。

（Diana Der Hovanessian），美國詩人編輯珍妮佛·柯洛諾薇（Jennifer Kronovet）、法國翻譯詩人江·雷文斯基（Jean Levinski）等。

今年詩歌節特別與電影結合，

舉辦「影像詩徵件」，鼓勵大眾主動拿起攝影機，將詩改編成短片，收件至10月15日截止。

相關活動訊息，請上臺北詩歌節網站查詢：www.2007tpf.com

後火車站 走一回

平價貴族風



臺北照過來

後火車站宛如臺北市裡的大型平價百貨公司，集服飾、雜貨、玩具、美食等誘人商品於一身，貨種齊全，價格實惠。面臨物價飆漲只有薪水不漲的時代，只要懂門道知訣竅，便宜照樣有好貨，後火車站絕對是你撿便宜的尋寶天堂！





愛美撇步大公開

美女拚智慧，撿便宜正當道！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協助採訪／華陰街徒步區發展協會

理事長 劉文龍

佳麗美企業有限公司

祥煜貿易有限公司

千千飾品

瓶瓶罐罐專賣店

五福飾品材料行

流行特區

媿娜皮鞋店

學生時期最痛恨穿制服，清一色的白襯衫藍百褶裙，再不就是了無生氣的黃卡其服；頭髮更是宛如西瓜皮馬桶蓋，放學時分要想從一群學生中認出誰是誰，保證不容易，更遑論什麼個人美感，展現什麼風格特色！

自從脫離制服時期，衣著髮禁宣布解放後，分外珍惜打扮上的自由，為了愛美，即使窮學生沒幾個錢，也甘願費盡氣力地四處撿便宜，那時幾個女生總愛在重

慶北

路、太原

路、華陰街一帶逛上整

個下午，東挑西撿抱回一堆戰利品，回家後再細心搭配出屬於自己的風格時尚，不貪念品牌，只著重美感，徹底實踐了「我喜歡的，就是名牌！」的平價貴族風

格。而這素有批發街之稱的後火車站也成為一群死黨最愛的尋寶地！

華陰街 最平價的時尚商圈

所謂的後火車站是對延平北路、重慶北路、天水路、太原路以及華陰街一帶的泛稱，早年是臺北五金、塑膠、化工原料等的集散地，林立著各類型的批發公司，隨著時代變遷，民眾購物習



從頭飾、髮飾、項鍊到耳環手鍊，後火車站一應俱全。

慣改變，這些批發商店抓住新的商機，展現新的面貌。

就以最吸引女性目光的華陰街徒步區來說，各類服飾、童裝、皮件、鞋店及飾品等商家叢聚，其內的商品比起其他商圈不僅價格上便宜不少，款式選擇也較多樣化。像是徒步區內的千飾品店，從頭飾、髮飾、項鍊到耳環手鍊，不論是高貴典雅的珍珠款、貴氣逼人的金銀飾品、塑膠鮮豔珠鍊、民族風手環等，只要女性飾品相關的商品都能在店內找到，而且不少商品都是二、三十元起跳。

時常來光顧的傅小姐說：「我幾乎每星期都會跑一趟後火車站，先從雜誌收集資訊，再來這裡挑選自己要的飾品，每一件能省下幾十塊，買上十幾件就能省下幾百塊，真能撿到便宜哩！」

當然華陰街上不只飾品便宜，像是皮件、鞋子也比一般店家便宜1至2成，相當於8至9折的優惠折扣。以時下最流行的編織包、船型鞋來說，祥煜皮件的真皮編織包零售價不到兩千元就能買到，流行鞋店裡只需五、六百元就能買到手工精緻的時尚鞋款，這幾項商品要是在百貨公司定價少說得三、四千元，還非得等到週年慶或換季才有優惠，也難怪不少外國觀光客會慕名而來。

美妝店雲集的重慶北路

早在藥妝店還不流行的年代，重慶北路以及華陰街一帶的美容材料行就已經是愛美女性的聚集地，這類美妝店內美顏商品可說是包羅萬象，小自平時常用的化妝棉、粉撲、修眉刀，大到護髮器、蒸臉機等美妝材料，可說是

應有盡有！此外，百貨專櫃裡知名品牌的保養品、彩粧品在這裡，也能享有6至8折不等的優惠折扣，幾千塊一瓶的東西頓時就少了好幾百塊，實在划算；還有許多臺灣尚未代理的保養品品牌，或是沙龍級美容品，也都能在店裡找到。其他像是美容節目中女星及美容專家推薦的歐美及日系明星商品，不少店還獨設專區方便顧客選購。

可別以為逛美妝店是女性的專利，位於華陰街上的佳麗美店裡便常見男性顧客的身影，時常來此光顧的趙姓與李姓同學表示：「很喜歡到後車站來買洗顏保養用品，不僅便宜，成為會員後還有額外折扣，尤其是店家貼心地規劃了男士保養品專區，商品陳列得很清楚，讓購物更為方便！」

佳麗美原名尚美，在眾多老字號美妝店之一，也是此區中較寬敞的美妝店，陳列著各式控油、保濕、抗老、美白等美容美體產品，從熟女喜歡使用的國內知名保養品牌，到年輕世代最愛的日系美妝品都設有專區，置身其中足以讓人眼花撩亂。

位於重慶北路上的六福、嘉賓、七彩，也是網路上不少網友推薦的美妝店，這幾家店面都不大，但貨品種類多且價格也比一般藥粧店甚至是網拍商店來得便宜。

常逛美妝店、目前從事造型設計的李小姐建議，購物前可以先上網查詢欲買美妝品的價格，再到後車站各家比價，若是習慣在某一家店購物，最好加入會員，部分店家會有點數累積和會員特惠價，甚至週年慶時還會另送贈品，所以加入會員通常可以得到更多優惠。

化工原料行變身美膚美容店

自從DIY保養始祖牛爾出版幾本暢銷的DIY美妝書後，國內便吹起一股保養品DIY風潮，想要變美麗不必再付出高額的保養品費用，難怪讓不少美眉趨之若鶩，也讓天水路上林立的數十家化工原料行，搖身變成美女們最愛光顧的美膚美容材料行，更贏得「美人街」的稱號。

天水路早年是臺北市最大的化工材料批發地，原本因傳統產業外移，不少店家的生意都大不如前，近幾年盛行保養品DIY，無疑是為其開啟了新生命！天水路分別有城乙、城一、第一化工、中泉化工等原料行，都是數十年歷史的老店。多數店家除了維持傳統化工原料行的藥劑、儀器的營業項目，也跟隨DIY風潮售有



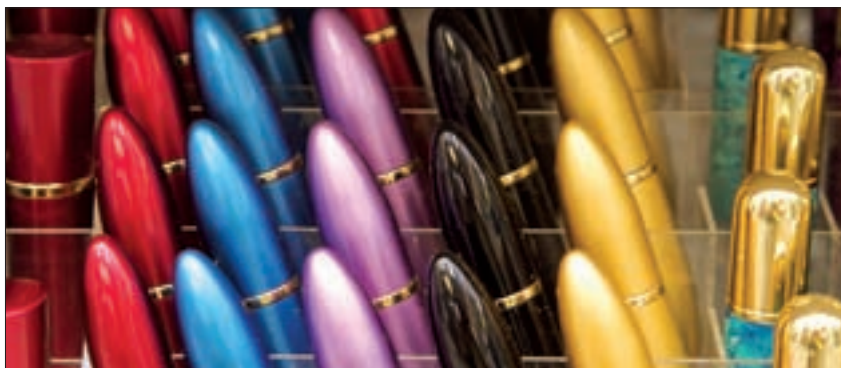
小巧可愛的飾品深受女性喜愛。



價格比百貨公司便宜的流行鞋款。



在後火車站，真皮編織包零售價不到2千元就能買到。



五花八門的彩妝容器。



男生也可以愛美，誰說逛美妝店是女生的專利？

各種美容原料、甚至更開發出較市售更便宜且容量更大的自有品牌保養品，受到不少美眉青睞。走在水天路上，不論是哪一家化工原料行，現在可都是人氣十足！

位於太原路上的「瓶瓶罐罐專賣店」是多數DIY愛好者都會造訪的容器行，販售各種形式、材質、容量的容器，也提供美容原料商品以及自製品牌；針對自製保養品保存的技巧，「瓶瓶罐罐」的副總郭庭煌提出幾點建議：首先是得挑選適當的裝盛容器，像是購買各類美容原液最好採用真空瓶，且需要注意美容品的容量及容器的耐熱度，一般而言只要

是60℃以下的溶液，不建議使用PE材質等非低密度的容器。此外，所有容器買回來後都需要先用藥用酒精消毒，才能使用。郭庭煌進一步表示，自製的保養品應注意保存期限，自完成日期最好不要超過3個月，當然，能越早使用完畢越好。

小提醒—保養品DIY

- 1.初學者最好能買書參考且先從最簡單的配方做起。
- 2.製作時不宜貪多，應先做少量試驗。
- 3.不要一次購買太多的原料，問清楚原料來源，如廠商資料以

打造屬於自己的異想飾界

比起保養品，自製飾品的歷史可悠久得多，早在數十年前十字繡、中國結風行的年代，就有不少婆婆媽媽喜歡光顧手工藝品店買些線材、串珠材料回家享受手工藝的樂趣；當年最流行的應屬繫在玉珮上的中國結項鍊、耳環，以及原住民的編織手環等等；要認真算起來，太原路上幾家手工藝材料行算得上是DIY飾品店的始祖了！

屬於中生代的五福飾品材料行，位於太原路上的店面則陳列有各種飾品材料，包括不同大小材質顏色的彩珠、線材、鍊頭等品項多元。店長章寶文表示，近幾年開始流行飾品DIY，不少年輕女性開始著手自行創作，也因此店內陸續增加了各種飾品材料，以及半成品的DIY體驗包，以滿足顧客的需求。對於剛開始學習DIY的顧客，店內也提供免費教學服務。章寶文貼心地建議讀者，飾品的創作性很高，可以依照自己的喜好配色選材，不過剛開始還是先參考坊間DIY書籍，對於基本的配色串珠的大小比重有一定了解，再自行變化喜歡的樣式；或者可先嘗試從半成品開始，熟悉飾品DIY的技巧。

《甜美風飾品手作書》主編馬美倫則建議，除了太原路，延平北路上也有幾家賣場寬敞、品項新穎的飾品材料行，像是不少網

及內含成分規格。

- 4.保養品製作完成後需先從耳後或者手腕的皮膚做測驗，確定沒有過敏反應後才能安心使用。



透明晶亮的串珠手工藝品，近來蔚為風潮。



保養品DIY愛好者必須挑選適當的盛裝容器。

友推薦的小熊媽媽飾品DIY，光是賣場就有兩百多坪，店內同樣提供免費教學，並有網路購物的服務，其他還有如大楓城飾品DIY、同學的店DIY飾品材料行等。她進一步表示，新開的幾家DIY飾品店，除了各種飾品材料，還會將不少雜誌的流行款實品陳列出來供消費者學習參考，當然如果有時間可以參加商家提供的免費教學，只要花一個下午，一、兩個小時之內，就可以學會做好，帶著成品回家，不僅能增加學習的興趣，更不會因為



用串珠串成的可愛小貓咪。

初學而手足無措，當然，一本好的參考書籍也是學習的必備工具。

21世紀早已是手感創意當道、個人風格稱王的時代，比起盲目地買下動輒上萬的名牌包、名牌服飾，懂得穿搭出自我風格，甚



買些線材、串珠材料回家享受手工藝的樂趣吧！

至是親手設計屬於自己的飾品，才更具個人魅力！

交通資訊：

捷運

臺北車站下車，依捷運地下商店街指標步行至臺北地下街北5出口

公車

可搭乘42、2、63、215、223、255、304副、601、605、622、639、641、704、12、282、282（副）



來到太原路玩具街，可以變身成為各種卡通人物。

玩具總動員

太原路集合！

文／林瑞珠 攝影／許斌

從臺北火車站北7出口走上市民大道、太原路口，過去這裡是後站出口的鄭州路、太原路路口，在鐵路地下化、火車站改建之後，車站東移百來公尺，後站消失，而成為現在市民大道與高架陸橋下這個小小的後車站紀念廣場，廣場一側設置了一座簡易月臺，月臺邊停妥一輛單節輕軌客車，為這車水馬龍的市民大道一側，多了幾分懷舊氣息。

隨著經濟飛躍的玩具街

過去，位於臺北火車站後站出口的太原路周邊，是北部地區各類五金雜貨、文具、時裝、飾品的批發市場，太原路上不乏嬰、幼兒的玩具批發商店，因而有太原路玩具街的稱號，1990年代全盛時期曾經達數十家，其中以當時流行的電動玩具最多，高達19家，後來因全臺大賣場興起，加上玩具反斗城四處成立分店，均以大量進貨、低價促銷的方式瓜分市場，讓一般玩具小販、商店難以競爭，進而影響太原路玩具批發商的生意，因此有的店家轉型賣節慶禮品，有的做嬰兒用品，有的乾脆關門大吉，目前專賣電動玩具的批發商不到5家。

現在的太原路以塑膠五金產品居多，隨著DIY的風潮與臺灣傳統產業移轉東南亞與中國大陸，這些商店也做起零售的服務，其中不乏進口家用雜貨，與僅存的



琳琅滿目的面具匯集了各種卡通人物。

幾家老字號玩具批發商一起在這經濟動盪的大時代裡，拼出不同以往的經營模式。

零零星星分佈的玩具批發商店位於太原路與長安西路口，1960年代就已經開業的「一東玩具」，是當地最早成立的玩具批

發商之一，也是目前轉型販售節慶禮品的店家之一，每逢佳節將至，這類玩具店便針對不同的節慶推出各式各樣應景商品，例如耶誕節就有耶誕樹、彩色鈴鐺、聖誕老人等等，萬聖節則有南瓜燈、鬼怪面具，到了春節過年就

有炮燭、春聯等裝飾品，元宵節則有十二生肖燈籠。倒是1971年開業的新奇玩具，後於1977年轉手易名的東東玩具城，一路以電動玩具經營至今，雖然歷經多次轉型，仍緊扣流行趨勢而屹立不搖，成為玩具街上的霸主。

不管是來找節慶禮品或兒童玩具，不乏「老主顧」上門，四、五十年前來找糖果玩具的小孩，後來帶著自己的孩子來找樂高積木、電動玩具，現在則帶著小孫兒來找機器人、遙控直昇機；也有一些過去由爸爸媽媽帶來買玩具的小孩，現在帶著學生來挑選益智遊戲組。另有一些玩具迷，從小玩到大，仍然沈迷在玩具堆裡，阿志便是其一。

六年級後段班的阿志看著櫥窗裡的戰車，他想為自己再添一輛坦克，只是新貨還沒上市，有點失望。結帳的時候，他選了一只西班牙設計師設計的紅唇椅子模型，同時笑著說，把玩這個東西有解悶的效果。

男人有解悶的玩具，那女人呢？「也有啦，有一種療傷解壓的搖頭玩偶，很多上班族女生喜歡，一個三百多而已，還有一種小鐵人，怎麼折都不會壞，專門給人出氣，我也買了一個，被主管碎碎念的時候，就拿來虐待一下，效果挺不錯。」玩具迷阿志這麼說。

在東東遇到東東

太原路規模最大的玩具專賣店就屬「東東玩具城」，一進店裡，結帳台旁的大櫃裡擺滿30週年慶特賣商品，其中不乏樂高積木、時下流行的PVC模型、幼教玩具等，老闆陳慶富今年60歲，他說自從30歲開業至今，便緊抓著時代潮流不放，一路走來，歷



因應少子化風潮，幼教類玩具走向多元化。



可愛的皮卡丘受到大小朋友喜愛。



小朋友來到玩具店挑選各式各樣的玩具。

經臺灣玩具業的興衰與轉型，他形容每一次的轉型都是一次關鍵性的戰役，只准成功，不許失敗，才有今天不斷上揚的營業額。

陳慶富聊起開業的過程，仍顯得興奮，當時正值1970年代，臺灣的玩具甫由傳統的瓦仔標、彈

珠、陀螺過渡到啟發益智類的積木、電動發條式玩具，例如國產的家航火車、鐵殼機器人、三輪車、布袋戲偶等，在當時十分風行，臺灣也因工業起飛而成為外銷玩具的王國，玩具的種類自此開始多元化，因而成就了電動玩具專賣店的經營契機。



馬力兄弟曾是紅極一時的電玩人物。



玩具車是永不退流行的商品。



一個個來自動畫中的人物公仔精緻而逼真。

到了1980年代，除了電動玩具更加發達之外，還有科技類的玩具，例如丹麥進口的樂高積木、日本進口的任天堂電玩、SEGA急速電玩，以及變形類的機器人等等，值得一提的是，當時剛上世的遙控車高達2,000元，類似的產品現在只要幾百元，不過鐵殼製的無敵鐵金剛以前只要70元，能保留到現在則有7,000元的價碼。

由於少子化的風潮，父母對孩子的教育更加重視，1990年代幼教類玩具走向多元化，同時，掌上型電玩取代電視遊樂器，當時正值玩具街全盛時期，幾乎每一家店在過年前1個月都無法打烊，隨時都有客人上門。不過，大約10年前玩具街因為面臨大賣場的競爭而沒落，僅存的幾家開始思索轉型，當時正是網路興起的年代，除了開始販售網路相關的遊戲及玩具之外，東東玩具城順勢於2004年開始經營網購，業績成長迅速，目前大約佔營業額的百分之三十五。

在東東玩具城裡，看到一位高

中生正把玩著幾組少女模型，男生也喜歡芭比娃娃嗎？他說不，喜歡的是來自動畫裡的少女。他話鋒一轉，好似為自己辯駁似的：「當然啦，我也喜歡戰士、騎士這一類的，從小時候收集七龍珠、馬力兄弟到現在，已經有一百多個玩偶了，還有樂高積木、湯瑪士火車、任天堂電玩那些東西，都已經送人了。」果真是玩具迷，你叫什麼名字啊？「東東」，我是說你的名字啦！「東東，我的小名就叫東東，小時候只要我考試考得不錯，爸爸便會對我說『帶東東到東東買玩具』。」東東的老闆接著說：「不只他一個東東，來我這裡的，還有好多個東東呢！」

臺北地下街新興玩具商城

火車站地下街近年逐漸因年輕學子聚集而於2000年後逐漸形成玩具商城。從後站廣場邊的北7出口進入地下街，便可在廣場四、廣場五、廣場六、廣場七一帶的北側店鋪發現十餘家專賣公仔、遊戲軟硬體的小店，那些公

仔多來自動畫、卡通、遊戲中的人物，許多年輕店員本身就是收藏家，例如79號印地安店鋪的店員小葉，從高中開始就收集許多PVC模型玩偶，他從假面騎士開始收集，至今收了五十幾個，包括鋼彈、福音戰士、太空戰士等，其中不乏日後可能增值的限量產品。

問小葉目前客人的消費習性，他說了一段很有意思的話：「國小、幼稚園的小朋友不分男女，大多喜歡像軍曹這類可愛的公仔，國中、高中的男生多半熱衷動畫、卡通裡的女主角，例如清純的大眼涼宮、楚楚可憐的性感夏娜等，同齡的女生則喜歡酷酷、帥帥的海賊王、火影忍者以及最新推出的死亡筆記本，至於上班族反而喜歡懷舊的七龍珠、馬力兄弟，年紀大一點的男性則喜歡軍事類玩具，女性有的很喜歡鍋碗瓢盆、家庭布置類的模型，還有那些能夠化解煩悶的玩具。」看來，玩具真的是人們一輩子的良伴，至於選擇，也和心智發展息息相關呢。

庶民美食新樂園

寧夏夜市

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

時機歹歹，吃什麼好？夜市小吃是個不錯的選擇。小吃之所以為小吃而不是大餐，俗擱大碗是個很重要的原因。一般來說，點碗滷肉飯配魚湯，不夠飽再吃個蚵仔煎墊肚子，最後來碗豆花或剉冰甜甜嘴，百元上下就能打發；品嚐不亞於大廚的手藝而這樣便宜，絕對超值。

搶鮮貪俗嘗海味

夕陽還沒下山，介於靜修女中、蓬萊國小之間的寧夏路夜市，整整齐齊兩列融合各地特色的小吃攤，已經開始沸騰。這裡原是依附建成圓環而形成的市集，與南京西路圓環、臺北車站後站商圈緊密相連，為臺北夜市的發源地。

早年由於鄰近大稻埕碼頭，各

地販夫走卒和碼頭工人大多在此聚集，因此以虱目魚湯、蚵仔煎、滷肉飯、碗粿、麻油雞、豆花等臺灣特有鄉土小吃為主，老圓環消失後，有些老店移居寧夏夜市另起爐灶，大稻埕的古早風更充分淋漓展現——每個人在這兒都找得到記憶中的美味老相好。與其他以臺菜海鮮、小吃、異國料理混合的傳統夜市比較起來，寧夏夜市的超local美食陣容整整齐齊一字排開，沒有一家生意清淡，沒有一家不是座無虛席，沒有一個老闆不是忙得有如八腳章魚般動作迅捷又指揮若定，論人氣、買氣，老牌的寧夏夜市完全不遑多讓。

根據遠見雜誌今年度最新調查，臺灣民眾心目中第一名的美食是什麼呢？答案是蚵仔煎；老



根據遠見雜誌調查，蚵仔煎是臺灣民眾心目中第一名美食。



飯後來碗剉冰甜甜嘴，令人回味無窮。



臺北來到寧夏夜市，也絕不會忘了這味：宗字號的圓環邊蚵仔煎。老闆把廚房移到店門口，一張大鐵煎盤隨時佈滿蚵仔蛋花，煎炒的聲響伴隨香氣直撲而來，這真是夜市最最迷人的噪音了。

蚵仔每天從嘉義布袋漁港直送臺北，不泡水，顆顆腴肥、內餡飽滿，加上土雞蛋、小白菜交疊煎炒成厚厚一層軟嫩蛋蚵，外層酥脆，內裡滑嫩彈Q，真好吃。



宗字號的圓環邊蚵仔煎外層酥脆，內裡滑嫩彈Q。

蚵仔湯、蛤仔湯是最佳配角，而無論是蚵仔煎還是湯，都絕不會只有兩三粒扁瘦蚵肉慘澹充數的情況，老師傅一出手就是滿滿一勺肥滿的蚵，在鐵板上煎得滋滋作響，十分過癮。

西海岸夏季盛產最肥美的虱目魚，在寧夏夜市也有代表性的老字號，便是開業30多年的李家香虱目魚。出身臺南養殖人家的老闆，對於上等虱目魚的挑選眼光

格外精準。店裡用的是鹹水而非淡水魚，肉質結實，沒有魚鮮最忌諱的土味，去掉虱目魚最麻煩的繁多細刺與魚骨後，剖半的魚肚煎酥沾胡椒鹽吃，滋味無窮，魚頭醬滷得絲絲入扣，魚肉切條油炸至金黃，乾酥好吃。沒有太複雜的手法，大餐零頭的要價，地道南臺風味的一魚六吃料理，就讓一桌子人吃到翻過來。

花小錢打牙祭

麻油有「甘平，益肝腎，潤五臟，堅筋骨」之效，素來被臺灣女性視為美顏補身的恩物，而寧夏夜市的環記麻油雞，連男生都愛。麻油料理最怕油下得少，味稀而淡，香氣若有似無，環記的生炒麻油雞、麻油炒腰花，麻油質純量足，先將拍扁的老薑爆煸出味，剔除辛辣，再以快鍋大火下雞塊爆炒，嗆上米酒，轉小火



客家放山雞莊精選苗栗公館自家飼養的放山雞。

燜至酒味盡消才上桌。與麻油融為一體的雞肉鮮甜爽嫩，原本最不敢入口的雞皮也爆得香脆，全無油膩之感。不喜濃重口味的，則可選擇清嫩的人參枸杞雞，另有一番清淡甘甜的滋味。雖然吃環記已是好幾天前的事了，如今回想起來還是神往，那股子滋補暖香彷彿還留在嘴裡似的，渾身都發暖發汗起來。

天氣熱，客家菜最開胃了。客家放山雞莊精選苗栗公館自家飼

養的放山雞，水煮後輕抹調味鹽，冷卻後切塊，雞肉甘鹹細嫩，雞皮緊實彈牙，細細啃咬咀嚼，一片都捨不得lost掉。搭配濃郁熱騰的客家湯圓、客家小炒或乾板條，超飽足！

最後來碗甜點無疑是今晚完美的ending。民生西路口的豆花莊，有著傳承了40多年的手工傳統豆花，以黃豆遵循古法製成，水水嫩嫩的豆花濃度百分百，充滿甘蔗甜味的糖水也很令人喜



手工傳統豆花以黃豆遵循古法製成，濃度百分百。



九層塔熱炒虱目魚腸，風味獨特。



李家香虱目魚肉質結實，沒有土味。

愛，加上碩大圓潤的花生，或熬得軟爛的大甲芋頭，都是教人「吃前想念，吃後懷念」的絕佳冰點呢！

交通資訊

捷運：至中山站下車，沿著南京東路往西至寧夏路口即抵。

停車資訊：寧夏路兩側有停車格。



繪圖／陳佳蕙

麗都唯客樂飯店

盡享雍容古典風情

文／呂增娣 攝影／楊志雄

旅店，不僅是歇腳過夜的地方，更多時候是旅人在異鄉的小窩，只消從行李中拿出貼身慣用的物品、一本還沒看完的書、習慣穿的棉質內衣，慣用的梳子……等，家的氣味從行李箱裡飄散開來，旅店頓時成了一處臨時的家，旅途中的勞頓奔波，腳下肩上的疲勞，此時全都抒解開來！

有些人旅行時向來偏好精緻獨特的小型旅店，雖說大型飯店的休閒設備多元、餐廳菜色豐富，但相較於小巧的精品旅店卻少了份獨特人味與氣質！

坐落於臺北市信義區繁華地帶的「麗都唯客樂飯店」，便是一間人味十足、設計獨特的精品旅店。沒有偌大的門面招牌，卻擁有許多忠心顧客，除了國內南北往返的商務客人，不少歐洲旅客來到臺北，也一定會下榻於此，仿若這裡就是他們在臺北的家一般！

堅持品質的悠久老店

已有14年歷史的麗都唯客樂飯店（原名為麗都飯店），隸屬唯客樂集團旗下的飯店之一，早年的裝潢陳設屬於簡單雅緻的風格，偏向商務型飯店經營模式，



麗都唯客樂飯店是設計獨特的精品旅店。

4年前大規模重新改裝後呈現今日的古典浪漫風格。麗都唯客樂飯店總經理周天惠表示，唯客樂集團旗下的飯店幾乎每十年就會大規模重新裝潢，而每3至4年還會進行小幅度的裝潢調整，對於飯店的設備素來要求高品質，所以得到不少顧客的青睞。

占地利之便，麗都唯客樂地處於繁華便利信義路金融商業區，交通十分便捷；若是開車前來，飯店擁有5層的平面停車場，並提供24小時的泊車服務，不需擔心愛車的住宿問題。此外，麗都面對大安森林公園，能享受有別於都市繁榮的綠意閒情。

走進麗都唯客樂的大廳，就像

走入19世紀的宮廷，仿若置身中古世紀歐洲浪漫情境。迎面的玄關一幅金碧輝煌的屏風，紅豔火樣的盆栽熱情迎賓，視線若往上望則可見挑高的天頂垂吊一盞沉穩中帶著貴族氣質的Versace吊燈，服務櫃台也佇立著同款檯燈，黑色的燈座映襯著金色的輝煌。

麗都唯客樂飯店副總經理李珍娜表示，飯店內的所有客房皆有兩道門，一是進入玄關的大門，再則是進入主臥室的門，最外側的主門都是採用國際標準的防火門及防火材料，消防設施更是經過市府評定合格，並定期申報檢查保養，她認為麗都最吸引人的，不只是自然美景與人文美感，還有待客如親的貼心考量。

魔法空間 展現萬種風情

「即使是暫時的家，品味也不能將就！」這是麗都唯客樂網站首頁開門見山的第一句話，足以看出其對於飯店設計的要求。唯客樂系列精緻飯店副總經理余慶華表示，唯客樂旗下的飯店都有自己的風格，就以麗都唯客樂來說，高達10層樓的挑高中庭，壁面上掛著三幅巨幅油畫，不論想



飯店大廳有一幅金碧輝煌的屏風，裝飾著紅豔的盆栽熱情迎賓。



歐洲貴族房型有著華麗設計。

到哪一層樓都能隨著透明電梯欣賞與其相對的藝術鉅作；飯店走廊上從門牌到壁燈都維持與大廳一致的貴族典雅氣質；而客房設計也有別於大型飯店制式化的房間，擁有各種不同的設計風格，共有9種主題房型，包括：帶著日式禪境江戶風情的東洋和室、充滿時尚美感，以自然色調呈現出的現代紐約風、用紅金木雕眠

床營造出濃濃鄉土味的臺灣懷舊風格、以深紅絲絨搭配蕾絲床罩，透著英式浪漫的尊榮風，以及充滿維多利亞風情的歐洲貴族風等。各種異國情調，都能在此體驗，即使是常客，每次也能享受不同的客房風情。

盡享9種住房風情

麗都唯客樂副總經理李珍娜特別推薦歐洲貴族、新潮上海及熱情南洋3種飯店內最受歡迎的房型；貴氣華麗的歐洲皇族，屬於中型房，衛浴與主臥分別設於防火大門的兩側，進入主臥之前則是一道細緻的歐式木質拉門，房間內為溫暖的橘紅相間色調，室內的傢俱皆採進口梨花實木，以手工細緻雕花，從床板、電視櫃、衣櫃甚至是一旁的貴妃椅都重現了中古世紀維多利亞式的古典風情，床頭櫃上擺放的是布繡



麗都對面即是大安森林公園，住房可享受綠意閒情。



流蘇檯燈，撇下一般房型常用的壁紙，歐洲皇家的牆面採用的是帶有歐式古典情調的花色壁布，且因屬較高樓層並面對森林公園，推開窗即可往外眺望整片綠意景色十分宜人！

隔著玄關的衛浴間則能擁有另一種抒壓享受，寬敞的浴室空間以高品質的暖色壁布維持著皇家的氣質，洗臉台上的備品如浴帽、刮鬍刀、修容霜等全都化成



麗都的中庭挑高達10層樓，壁面上掛著巨幅油畫。

為復古燭台的造型，包裝上的燃燭芯宛如真的燭火隨風擺舞，極具創意；硬體設備除了淋浴間還有按摩浴缸，並於一旁貼心地提供西德原裝進口的高級薰衣草精油，藉由薰衣草淡淡幽香讓旅客體驗宛如Spa的享受。

與歐洲皇族迥然不同的新潮上海風是外國旅客最愛的房型，以殖民時期的上海為設計概念，將西洋文化與中國人文風格交雜呈

現，床架上的亮面絲綢與銅版雕刻、鋪上中式符碼的紅色單人沙發、窗前的燈籠造型立燈，處處都可見混合著中西靈魂的設計手法；其中最棒的，莫過於衛浴間的賞景設計，推開木質百葉窗便能一邊享受泡泡浴，一邊欣賞大安森林公園的綠意風情。

飯店中最豪華的住房當屬峇里風情，獨占整層的面積，室內規劃了原木挑高的屋頂，竹編質感

的壁面，除卻了城市生活水泥實牆冰冷的感覺。房間內有整面鑲金箔的耀眼壁畫，你可以躺在帶著滄桑感的骨董椅上欣賞栩栩如生的壁畫、生動的木雕，也可以走出戶外的私人專屬小花園，恣意在躺椅上小憩片刻，體驗午後微風的徐徐涼意；或者移駕至獨立寬敞的個人專屬Spa浴間，享受精油泡泡浴、烤箱等最頂級的私密時光！



極具美感的衛浴空間為人抒解旅途疲憊。

多元貼心，待客如親

來到麗都唯客樂，不僅能依照自己的個性選擇喜好的客房型態，享受房間內精選的傢俱與裝潢；並且除了住房費用外大部分的服務都不需要額外付費，每間



客房都提供迎賓點心，入住第二天還會每天更換新鮮水果盤，早晨還有免費中西式早餐可供選擇。此外，每間客房的窗面都採用單面遮陽紙，讓旅客賞景之餘沒有被外窺視的擔憂。

針對商務旅客，每間客房皆設有線無線寬頻網路服務，全館任何角落均可接收無線網路訊號。若是沒有筆記型電腦的顧客也可至1樓的商務中心，備有免費電腦上網服務，並設有印表傳真機等；商務中心另有雅緻的咖啡座，且有美味的咖啡無限供應，提供旅客在此休憩開會，或者訪客造訪時在此會面談心。

唯客樂系列精緻飯店副總經理余慶華表示，該系列飯店重視風格、注意細節，並深信旅店不該只是一張睡床而已，更應該是旅客得以放鬆享受的場所，所以不論是房間的櫥櫃、沙發、浴缸甚至是照亮床頭的檯燈，牆面的壁紙、地面上的地毯、地磚，都是展現誠意與品味的一時之選！並希望從小處用心，贏得顧客長期的信任與喜愛，讓每一位旅客都能在此留下美好的回憶！



麗都唯客樂小檔案

地址：信義路3段11號

電話：2706-5600

傳真：2700-9923

網址：www.rido.com.tw

鄰近捷運站：可乘捷運至忠孝新生站或木柵線大安站，轉搭公車至信義路新生南路口站下車。

客房設備

- 平面液晶電視
- 進口衛浴設備（乾溼分離）：按摩浴缸、個人盥洗備品（牙膏、牙刷、梳子、刮鬍刀、修容霜、沐浴乳、洗髮精、浴帽等）
- 每間客房備有DVD播放機，供房客自備影片播放。
- 每間客房提供ADSL網際網路，免費無限時數上網。
- 免費迎賓小點心
- 每間客房免費使用礦泉水2瓶、飲料2瓶。
- 住宿第二天起，加送新鮮切盤水果
- 免費早餐，有中西式供選擇

房型與房價

房型有現代紐約、熱情南洋、新潮上海、歐洲皇族、英室尊榮、東洋和室、臺灣情懷、歐洲貴族以及峇里風情，價格在2,400~4,800元之間。

服務項目

- 自備5層樓面，室內免費停車場，免費代客泊車。
- 免費提供借用電熨斗及燙衣板
- 下雨天外出免費提供雨傘
- 文件影印傳真
- 郵件收送
- 代訂機票、車票與旅遊相關服務
- 晨喚服務
- 飯店服務人員對清潔服務要求甚嚴，每日進行客房意見追蹤，以提昇及加強服務清潔品質。



麗都擁有9種不同設計風格的房型，圖為新潮上海房型。

Landmark@Taipei

說不完的人生故事 ——國父紀念館

文／簡愛立 攝影／王能佑



先做個機智問答：臺北市有哪個地方，能讓人在人生各階段，深深依賴並快樂悠遊？正確答案之一是：國父紀念館。

還記得小學時，年輕且熱血的級任導師，帶著我們一群小蘿蔔頭，到場地很大的國父紀念館盡情奔跑、騎腳踏車、放風箏；中學時，正值叛逆，下課後不想太早回家，和同學在國父紀念館聊天、散步、吹風；長大後，仍不時逛到那兒，看見許多銀髮族市民踏走健康步道、練功做操、跳國標舞，便停下腳步瞧瞧他們劃一而認真的神情動作。

國父的故事， 在這裡被記住、懷念

原來，我們和國父這麼靠近，經常在生活與生命的許多時刻交會呢！一直要到很後來才明白，原來「國父紀念館」的誕生，是為了紀念國父百歲生日與發揚孫學思想。1968年興建、1972年完

工的國父紀念館，當年曾公開徵求建築圖樣，後來採用知名建築師王大閎的設計，並強化中國建築式樣，而成就今日所見的仿唐飛簷式建築：建築體為正方形，周圍圍繞一圈柱廊，完美處理了退縮的屋身，屋頂則覆以金黃色面磚，四邊翹角如大鵬展翅；剛強簡潔中見溫文細緻，是建築物散發出的氣質，也是國父留給世人的印象。

事實上，國父紀念館不單指一座「館」，還包括周邊的中山公園，總面積達11公頃，腹地廣大。中山公園包括水泥地與綠地，從仁愛路往裡頭望去，依序可見升旗台、噴水池、館建築物成一直線分布，顯見公園的左右兩邊設計對稱，予人和諧均衡之感。公園西側是「中山碑林」，有23位先賢的墨寶石刻，立碑成林。公園西南側是「翠湖」，面積達8千平方公尺，設置大小荷花槽共32座，綠荷粉頸夏日悠



許多銀髮族朋友固定在國父紀念館練功做操。

悠；湖面上的涼亭曲橋，在夜間更顯浪漫悠閒；近年更增設露天咖啡座、表演台、戶外藝文展示區，讓人們在東區的飛快腳步中，仍能藉一畝青綠安頓雜沓身心。

走進大廳，可見國父銅像端坐在前，三軍儀隊挺立站崗。





人們的故事， 動靜之間皆深刻停駐

人們對國父紀念館的依賴不僅如此，它還有更深層的內在，引人喜愛與駐足，而且這魅力一施展就是35年。名人如國父後代孫科、蔣宋美齡女士、柴契爾夫人、證嚴法師、戈巴契夫都曾翩翩而至。走進大廳，可見到國父銅像以端坐之姿，面容溫煦表示歡迎，彷彿知道大家都愛來他面前，看陸海空三軍儀隊挺立站崗，進行肅然交接。大廳後方為羅馬式建築的「大會堂」，是高質感藝文表演場地，從不曾在大型演唱會、頒獎典禮、國家慶典中缺席。除了動態表演，館內更廣設靜態展示，像是孫逸仙博士圖書館等孫學研究空間、3間視聽室、6處檔期永遠滿載的國內外藝術展示畫廊，還有許多嶄新的社教空間規畫，讓大小朋友能快樂閱讀，讓成年人能進行學習，活到老學到老。

很多故事需要時間，才能說得精彩。國父紀念館，靜靜佇立在臺北市東區一隅，以金黃飛簷閃耀示人，它的光芒從不刺眼，任誰都能在這溫暖包覆下，暢然遊於其間。它要紀念的人，一生精彩卓著；它主動帶給人們的，除了內蘊十足的孫學思想，還有動靜自在的身心美感生活；它願意包容的，還有當年那些根本不該在裡頭做出騎腳踏車、放風箏等危險動作的小鬼頭。謝謝國父紀念館，讓人每次拜訪總是感動多多。

解密小檔案

建造：1968年 **啟用：**1972年
面積：館建築物29,464平方公尺，整座基地115,000平方公尺
建築特色：館建築物高30.4公尺，每邊長100公尺，每邊有14支灰色大柱
座落位置：東接逸仙路、西臨光復南路、南面仁愛路4段、北向忠孝東路4段



中山公園提供人們一畝青綠安頓雜沓身心。

代表性雕塑：大廳內的國父銅像，由陳一帆教授創作，銅像高5.8公尺、台座3.1公尺
儀隊交接：每日09:00～17:00，每逢整點在大廳舉行
餐飲服務：本館2樓、翠湖服務中心（提供輕食）、冰淇淋文化館（光復南路入口處，設冰淇淋教學）



臺北好好玩

愛上老字號麵包店

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

協助採訪／明星西點麵包廠、福利麵包公司、世運食品

對喜愛麵包的老臺北人來說，今年最震撼的消息，莫過於創立超過半個多世紀的國際麵包店，在八月底正式吹熄燈號。時代的確變了，卡士達、馬芬、哈斯、湯種、戚風……這些從名字到口味都帶著濃濃洋風的麵包，幾年來幾乎是所向披靡地征服了臺北人的胃，然而在各類新異風格的麵包店中，一些老字號麵包店堅持了數十年的傳統製法與口味，卻依然令人垂涎想念。

不只是因為舊而喜歡，也因為老店長年保持的品質與個性，很是代表了一個時代的精神與格調；老式麵包的魔力，歷久彌新。麵包有價，風格無價，在有價與無價之間，幾家年過半百、堅持至今的老麵包店，依然是代 fans 心目中不敗的閃亮明星。

58歲的明星 永恆不變的品味

明星麵包店的創始者是5個白俄羅斯人，最早開在上海霞飛路，民國38年隨軍來臺，為了謀生，這群以沙皇侍衛軍團長喬治·艾尼斯為首的白俄人，拿出在上海白手起家的本事，找到在北門一帶開特產店、能說流利英文的簡錦錐，幫忙找店面、訂製機器，在臺灣省城隍廟正對面開了明星西點麵包店。蔣介石生前每年都在此訂製超大型生日蛋糕，蔣經國、蔣方良最愛這兒的俄羅斯點心、軟糖，到現在，明星仍是許多老輩政商人物指定的茶點供應單位。走過近一甲子，

福利麵包店限時出爐的菠蘿珍珠奶茶。

店面始終是老樣子，是不如以往光亮風采了，可堅持還在。

28年前白先勇在《明星咖啡館》一書中寫道：「臺北雖然變得厲害，但總有些地方令人回味……比如說明星的咖啡和蛋糕。」數十年來明星仍以傳統俄式麵包、蛋糕為招牌商品，老式的門面、櫥櫃、餐盒，鋪陳出懷舊的氛圍。簡錦錐強調，明星最大的堅持，就是忠於Homemade的配方做法，原物料再怎麼漲，也絕不用代用品。「奶油就是奶油，鮮奶就是鮮奶，絕不能用乳瑪琳、奶粉來充數，那個口感是完全不一樣的。」簡錦錐在俄式核桃糕加入本地產的龍眼乾，味道居然意外地match；俄羅斯軟糖以海產的膠質製成，QQ口感類似棉花糖，裹著數量豐富的乾核桃，綿軟中帶著堅果特有的香脆，恰到好處的軟，淡淡的甜，在喉嚨舌間縈繞，久久不散。

不管買什麼，店員都會細心幫你放進紙盒以免被壓扁。這紙盒的設計質樸古意，七顆星星圍著一個7字，從開店用到現在。老師傅陳金生解釋：「店名Astoria就是俄文星星、明星的意思，七顆星星則代表明星的店址門牌是7號。」無論時代如何變遷，明星總在這裡，彷彿它就是一顆不隨日出月沒而移動的恆星。

57歲的福利 大蒜麵包衝衝衝

你總是以為老麵包店不具國際觀，很local嗎？中山北路的福利



明星麵包店的俄式核桃糕，特別加入本地的龍眼乾。



福利的招牌大蒜麵包一出爐，便是人手好幾袋。



明星麵包店名聞遐邇的俄式軟糖。

麵包公司可是老早走在時代前端的Hito麵包店。

福利麵包老闆之前是在上海法租界經營頂級百貨公司，來臺開的麵包店也走高檔路線：當臺灣人還不太懂不鏽鋼是什麼的時候，福利的廚房已經引進整套不鏽鋼烘焙設備；大家都覺得軟綿綿麵包才好吃，福利率先逆勢推出硬梆梆的法式大蒜麵包卻一炮而紅。它還是唯一被美軍顧問團評鑑為A級品質的麵包店。「牌子老，品質好」形容的不只是大同電鍋，還有福利麵包。

每年固定研發兩種新口味，每天出爐兩百多款麵包、餅乾，從最傳統的起酥肉鬆到新奇的墨西哥肉捲、英式滿福麵包，還有限時出爐的菠蘿珍珠奶茶。陳列架上琳琅滿目，福利就像個世界麵包博物館，進來逛逛，除了味覺大滿足，眼睛也不會寂寞。

麵包百百款，但主廚賴金榮自



世運麵包店的港式點心，令人垂涎。



福利麵包店特製的彩繪餅乾。

豪地說：「10個進來福利的人，有7個是衝著大蒜麵包而來。」長度約45公分的奶油大蒜麵包，福利每天至少賣掉上千條，從早上六點到傍晚，隨時都在出爐。裊裊的奶油蒜味讓門外的路人都忍不住聞香上門。福利曾接到40條大蒜麵包的訂單，一出爐立即直送中正機場，原來是顧客吃上癮了，準備冷藏空運到新加坡，福利麵包的魅力，讓老外也瘋狂。

57歲的世運麵包 什麼都好吃

這個景象從十幾年前第一次來到世運就是這樣：店裡擠滿了拿著麵包夾、在陳列架前遲疑張望、不知從何下手的人們；我常常也是其中之一，端著盤子猶豫著，什麼都想買一點，麵包、糕餅、滷味、港式點心，什麼都想吃一點。

光是土司，每天至少出爐13種口味。人氣第一的三明治，軟軟的土司夾著薄薄的火腿、美奶滋、蛋皮，輕柔鮮美，口感層次分明，一掃三明治給人味同嚼蠟



令人懷念不已的古早味麵包。

的貧乏印象。近年第三代接手，更專注研發養生系列，葡萄核果裸麥、十穀米葡萄土司、楓糖核果雜糧、黑糖圓柱麵包……是真好，但人也真是多！不過只要收銀店員的臉色不要因忙碌而變色，我想，世運的麵包就真的是讓人「肥到深處無怨油」啦！

古早麵包經典款

麵包是來自西洋的食物，所以稱作「西點」，但傳入臺灣這麼多年，卻早已演變馴化出獨一無二的本土特質，甚至幾乎失去西方血統，成為老外也驚奇不已的

「臺灣西點」。

例如有一種底下墊著油紙的鹹蔥花麵包，正是在地食材與外來技術的完美結合，外觀大致像艘小舟，中間載著一撮蔥花總是油漬漬的，吃完滿手的油，滿嘴的蔥香；另外一種遍體覆蓋著肉鬆的橄欖球型麵包也是鹹麵包大熱門，厚厚一層美乃滋將肉鬆黏附在麵包上，有肉有主食，很能滿足一時嘴饞和飢餓感。

還有內餡包著奶油、上面用奶油塗了一個圓圈圈作為辨識符碼的克林姆麵包；包著厚厚的奶油酥，以外型命名的炸彈麵包；長

長一條有如蝸牛殼，裡面塞滿鮮奶油或巧克力醬的奶油螺旋麵包，最後，就是其實沒用蘋果，卻叫做蘋果麵包的玩意兒，10片、20片裝成一袋，袋上畫著一顆紅色蘋果的那種。巷口的家庭麵包店或還找得到它們，穩穩替我們守住了美食記憶的最後堡壘。

店家資訊

明星西點麵包店 2331-7370

福利麵包公司 2594-6923

世運麵包店 2331-0729

回憶中的客家菜

文／林瑞珠 攝影／劉威震

攝影協助／老田寮、逸鄉園、桐花315、你家我家客家菜



客家人醃漬的食品比閩南人多樣。

時下流行的客家菜，多半和我的美味記憶相距甚遠，令我回味無窮的是兒時每年收冬平安戲期間，宴席上常見的精緻料理，至於一般人對客家菜慣用的形容詞「鹹、香、肥」，在我看來，實在和川菜及正宗湘菜的濃重程度相去太遠。

這樣的想法獲得「逸鄉園」客家餐廳主人羅世昌的認同，70歲的老先生說起過去物資不豐的年代，除了節慶宴客時吃得較油香之外，平常連買塊肥豬肉都是奢侈，根本沒有鹹香肥的條件。相同的話從「你家我家客家菜」的店東藍清雨口中說來更為懇切，他是客家女婿，娶了46年前在臺北掛出第一個「客家菜」招牌的張秋香之千金魏瑞琴，並承襲丈母娘品味客家菜的能力，他認為客家人除了醃漬食品比閩南人多樣，並喜歡用九層塔來配菜之外，口味差異不大。

不過，客家宴席菜就不同凡響了，雖然食材簡單，卻能做出令人驚喜的饗宴，可惜在這講求效率與速度的年代，已經少有廚子

願意嘗試；可喜的是，臺北大街小巷的客家餐館裡，翻閱一家家菜單，仍可找出幾道難忘的滋味。

收冬平安戲 晚宴上菜

小時候家住新竹，每年秋末冬初天氣微涼時節，平安戲一庄一庄輪番上演，白天看酬神大戲，感謝諸神保佑平安豐收，晚上家家戶戶設宴狂歡，所有的婦女都拿出看家本領，前後總要花個二、三天的時間才能做出豐盛宴席款待眾親好友，一年之中，就屬這天吃得最好。當時正值1970年代臺灣由農業邁入工業社會，傳統習俗仍在，客家人趁著秋收之際，放肆、難得奢侈地慶祝起來，為當時貧乏的農村生活帶來極大的調劑。

由於姑姑是鄉里間著名的辦桌師傅，做菜特別講究，她總在宴

客當天一大早熬一鍋大骨湯，瀝掉表面的浮油殘渣，做出來的料理才會清爽沒有雜濁之味。姑姑的拿手菜中，我最愛的是糖醋排骨，選用的是當天現宰的豬肋排，剁成小塊，以醬油、蒜末、砂糖醃製3個小時，再灑些太白粉充分抓勻後，下油鍋炸至金黃，起鍋馬上淋上相同的酸甜醬，充分抖動攪拌之後，散發出噴鼻的香。時隔多年，有回上吉林路「你家我家客家菜」，發現老闆娘做的糖醋里肌、糖醋墨魚，仍然堅持以黑醋調出客家風味的酸甜醬，令人好驚喜。

蹄膀是客家人宴客少不了的菜餚，我最喜歡的是封蹄膀的滋味。記得姑姑總是一大早便將市場買回來的蹄膀用醬油、蒜頭、米酒醃製一整天，晚宴前分別以陶甕封口大火蒸2個小時，起鍋倒扣盤中，底盤放些燙過的青江



客家人喜歡用九層塔來配菜。



蹄膀是客家人宴客少不了的菜餚。



以往每到秋末冬初，客家婦女都會拿出看家本領，花兩、三天的時間做出豐盛宴席款待親朋好友。

菜或雞湯熬煮的筍絲，這樣料理出來的蹄膀可以保住鮮甜肉汁、外皮彈性、肉質軟嫩，但隔餐即失去軟嫩的口感，所以一般餐廳多以炸過再滷數個小時，可放數天口味不變，但肉汁容易流失，口感較粗澀。

封菜，確實是比較麻煩的作法，這年頭少有餐廳願意花時間好好料理，令人驚喜的是，雖然找不到封蹄膀，但「老田寮」客家餐廳卻有招牌封菜「白玉三寶」，其中冬瓜封取自美濃古法，大白菜則源自北部客家人喜歡的白菜滷，再加上全臺客家人都喜愛的苦瓜排骨酥，便是一道入口即化的甘甜封菜。

大頭鰱魚湯與雞酒

客家人多居住丘陵地，過去河川溝渠少有污染，魚蝦螃蟹貝類

是最佳的蛋白質來源。記得小時候經常吃大頭鰱魚湯，好大一尾切成幾塊下鍋煎至表皮金黃，然後加水、白菜、豆皮以中火熬煮，不出半小時便已熟透，這樣熬出來的湯色白潤，口感鮮甜、肉質柔細，起鍋前放少許米酒提鮮去腥，亦加味噌調味。現在餐廳為了搶時間，均將魚頭油炸至金黃便放入高湯及配料大火水滾即上桌，湯色清淺，炸過的肉質口感亦較為乾澀。

麻油雞酒原本是婦人坐月子的補品，現在也成為餐桌上常見的湯品，和一般不同的是，起鍋前再放一些米酒便立刻關火，新放的米酒保存了酒精濃度，喝起湯來有濃濃的酒味。目前臺北在「老田寮」客家餐廳中，可以嘗到這樣的美味。

鹹豬肉和酒釀紅糟肉

客家人擅於將食物醃漬以利保存，例如過年期間，家家戶戶都會做紅糟來醃漬水煮後祭神的肉類，客人上門即取出清蒸切盤，酒香四溢。現在餐廳流行創意料理，客家菜亦不例外，「桐花315」的主廚將生雞腿肉用紅糟醃製數天，取出後放入烤箱燒烤，鮮嫩的紅麴美味不同一般。

鹹豬肉則由義民祭延伸而來。主辦過多次臺北義民祭的羅世昌表示，過去義民祭殺豬公從早上祭拜到傍晚，豬肉早就變味，客家鄉親在分得這些豬肉之後，便用大量鹽巴、蒜頭、胡椒醃漬以去腥保存，當鹽分滲入肉質，豬肉便轉成白色，取出清蒸後的肥肉呈透明狀，吃起來脆脆的並帶有一點如同臭豆腐般的腐香味，現在餐廳均以新鮮豬肉低鹽醃



一般人對客家菜有「鹹、香、肥」的刻板印象。

漬，烘烤之後上桌，加幾片帶點刺激口感的蒜苗一起嚼，鹹香的滋味也很不錯。

母親小舖裡的醃菜

對於客家菜，我最熟悉的其實是醃菜類，因為母親的南北貨舖子裡，最熱賣的商品便是自家醃漬的醬菜，舉凡芥菜類、蘿蔔、大頭菜、菜心、小黃瓜應有盡有。

記得小時候每當芥菜收成時，母親總把我們一夥七八個表兄弟姊妹全部召集，給個大任務，光著腳丫子在灑了粗鹽的芥菜上盡情地踩踏，那真是令孩子們興奮的娛樂活動，踩到色轉深綠出水，便把芥菜放入陶甕，上面壓個大石頭並封口，一星期後掀開，一股酸鹹的發酵氣味衝鼻而來，原本翠綠的芥菜已經發黃，於是在太陽底下一顆顆掛起來曬。芥菜很奇妙，只醃不曬是酸



令人垂涎三尺的砂鍋魚頭。



「白玉三寶」是一道入口即化的甘甜封菜。



令人食指大動的紅糟雞。

酸脆脆的酸菜，大家熟悉的味道是酸菜肚片湯；如果曬到半乾塞進空瓶子裡保存是福菜，拿來煮福菜鴨肉很不錯；倘若曬到幾乎酥脆，表面起一層白白的鹽花，梅干扣肉就需要它。

好吃的梅干扣肉要先炸再滷，好吃的酸菜肚片湯只取菜梗，通常還會加些排骨一起燉煮，有時為了增加湯品的美感，會將燙過的肚片、竹筍及酸菜梗切一樣大小的段，再用切條的胡瓜乾或金針綁出一個個可愛的小菜結，下入高湯中燉煮，便是清爽可口的湯品。

客家小炒與薑絲大腸

客家人習慣在初一、十五拜土地公時，以魷魚、白煮五花肉做三牲，拜完後就來一盤小炒。所謂小炒就是隨興小品，隨意把芹菜、蔥、蒜苗切段加進去，沒有大道理。魷魚通常用水泡一小時便切條下鍋，炒出來的口感嚼勁與香氣十足，起鍋前的調味也很隨興，客家豆瓣醬、外省甜麵醬、沙茶醬等，只要母親的雜貨舖裡有新貨，我們家都會拿來炒。

說到薑絲炒大腸，羅世昌又有故事了，他說過去農民幾乎家家戶戶都養幾頭豬，養大賣給豬販宰殺之後，豬販通常將大腸、豬肺做回禮，偶而也有較珍貴的豬肝或五花肉。於是就有薑絲炒大腸、豬肺炒鳳梨木耳這樣的菜色，為了壓腥臭味，便放些薑片、醋精，因此發展出特殊的口味。豬腸可以炒也可以滷，尤其是小腸，燙了之後拿來熬湯或反覆滷製，吃起來就不會像橡皮筋那樣難以下嚥。

年節都要吃湯圓

客家人的點心多為米製食品，湯圓、菜包、年糕等等，其中以湯圓最普遍。

做湯圓必須選用當季糯米，洗淨之後泡水一個晚上，次日磨成米漿後脫水再搓揉成柔軟有彈性的湯圓。湯圓的湯頭很重要，需將蝦米、紅蔥頭爆香，加入切絲的香菇、肉絲炒香，再放入高湯及茼蒿、香菜、蒜苗，濃香即成。接著水開下湯圓，煮熟後立刻放入湯頭中吸收香氣，便成一道美味的鹹湯圓了。



客家菜「爛筍滷大腸」。



客家人的點心多為米製食品，例如鹹湯圓即大受歡迎。

如果喜歡甜食，則將湯圓揉成乒乓球般大小，放在掌心一拍即扁，煮熟後放入老薑黑糖漿中，便是滋味甜美的甜湯圓，加幾粒壓碎的花生，滋味更棒。這幾年許多店家為了省時省力，都以糯米粉取代傳統米漿團，口感硬而缺乏彈性，如果是傳統湯圓，含在口中可以感受到一種柔軟且充滿彈性的口感，美味十倍。

平安戲宴席中還有許多好菜，例如媲美江浙料理的梅干菜燒鯽魚、粉腸排骨胡椒湯、冬瓜排骨封，以及甜品中的蕃薯丸、芋頭丸、木耳花生湯等，這些耗時費力的菜餚現在只能在記憶裡追憶美味，僅能期待下回在某條小巷的轉角餐廳中，懷舊的老闆突然端出令人驚喜的老味道。

店家資訊

老田寮／2764-2459

逸鄉園／3393-2729

桐花315／2756-8388

你家我家客菜／2563-3898

●更多客家餐廳資訊可上客家委員會網站www.hakka.gov.tw查詢



不少客家餐廳常座無虛席。

艋舺

老・故事

有拜有保佑
跟著時令走

文／林瑞珠 攝影／王能佑



艋舺龍山寺一直是臺北香火鼎盛的廟宇。



龍山寺屋頂脊帶和飛簷堪稱臺灣特有剪粘藝術的精華。

龍山寺

傍晚日落時分，廣州街周邊的夜市開始喧囂了起來，店家與人群來來回回地奔忙著，做生意的做生意，逛夜市的逛夜市，各自開始一段精彩的夜生活，此時，屬於二級古蹟的艋舺龍山寺香火正盛，適逢考季，許多家長趁著孩子下課、趕赴補習班之前，來到文昌帝君前，開始虔誠祭拜了起來，在父母的聲聲催促之下，那些孩子們也有模有樣地祈禱，希望一舉考上理想的學校。

看那一桌滿滿的貢品，一盤盤放著蘿蔔、蔥、芹菜、准考證還附上一枝鉛筆，可以感受出學子

崢嶸向上急切的心情。不過廟方人員說，心誠則靈，沒有貢品一樣考得上。那些貢品有何象徵意義呢？蘿蔔是好彩頭、芹菜代表勤勞苦讀、蔥則聰明，也有人抱來一串粽子，說是考試包中。這些貢品全都取其諧音求吉祥，可見臺灣人的創意似乎充分表現在求神問卜上了。

建築華美 眾神多靈驗

龍山寺自建寺以來，一直是臺北香火最鼎盛的廟宇，信徒遍佈各地，雖然稱之為寺，正殿亦供奉佛教信仰的觀音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩及十八羅漢、護法天王等，但後殿則供奉媽祖、關聖帝君、註生娘娘、城隍爺、文昌帝君、月下老人等民間信仰神祇。來此祭拜者，各求各的、各拜各的，遇到重要節慶，祭拜的神祇也帶著時令感，例如，考季多拜文昌帝君，西洋情人節、七夕情人節多求月下老人姻緣線，如果不知道當令拜什麼，只消沿著前後殿繞一圈，那邊人多、那邊祭品多，就知道大家在這個時候專注於什麼。

龍山寺的神明有多靈驗呢？有一段時間，廟裡沒有月下老人，據說是因為太靈了，所以於二十餘年前被偷走，直到數年前日益嚴重的晚婚問題浮現，廟方為了順應潮流，再度請來一座月老坐鎮，很快地，求姻緣線的青年男女又絡繹不絕。



來龍山寺求姻緣線的青年男女絡繹不絕。

一年到頭，龍山寺文昌帝君案前，常常擺滿各項祈求考試高中的吉祥供品。





龍山寺歷經多次重修，仍保有輝煌氣象。

周遊一趟的同時，別忘了欣賞廟宇建築之美，例如三川殿內的銅鑄蟠龍檐柱，為全臺灣僅見，各殿的雕樑畫棟則展現了極致的線雕、透雕、浮雕、陰雕、淺浮雕的功力，殿外牆堵則保有多幅著名的書法家石刻，殿內藻井則以全斗拱架構而成，不用一釘一鐵。寺廟屋頂脊帶和飛簷均採用彩色玻璃瓷片剪粘和交趾陶雕塑成龍、鳳、麒麟等吉祥物，色彩瑰麗，堪稱臺灣特有剪粘藝術的精華。

神奇老故事 細數百年史

廟方所在地的艋舺，乃臺北市的發源地，最早形成的市街在今天貴陽街與環河南路的路口周邊。1723年福建泉州人渡海來到此地，搭建茅屋居住，並販賣蕃薯為生，逐漸成為臺北市最早的街市，而稱為蕃薯市街。由於附近的平埔族人均以「艋舺」往來淡水河上，載運農產品與漢人交易，而這「艋舺」就是平埔族划在河面上的狹長型獨木舟，因此延伸出去的周邊市集便以艋舺為

地名，並於清道光、咸豐年間，發展至繁榮之境，河上常見商船來往，陸地則人煙稠密，遂有「一府、二鹿、三艋舺」之稱，來描述當年臺灣三處全盛的港都。

說起老故事，艋舺龍山寺真是細訴不盡。初建於清乾隆三年，亦即1738年，由來自晉江、惠安、南安的地方人士出資興建，並恭請晉江縣安海鄉龍山寺觀世音菩薩分靈來此奉祀，而後又有泉郊武榮的商人出資增建後殿，即成了前殿、正殿、後殿及左右護龍形成的三殿式格局，總面積達1千8百餘坪，為典型的中國傳統宮殿式建築。初建的龍山寺，便規模雄偉、雕塑精緻，全臺無出其右，1919年因主要樑柱遭白蟻蛀蝕，當時的住持福智大師率先捐出一生積蓄七千餘元，成功集資修復，其後儘管歷經多次天災損害而重修，仍保有金碧輝煌的氣象，尤其在夜間投射燈光照耀之下，更加耀眼奪目。

龍山寺落成之後，便成為居民的信仰中心，舉凡求神問卜，居

民議事、興訟和解，都來這裡祈求神靈公斷。1884年中法戰爭發生，居民組成義軍之後，便以龍山寺印，行文官署，協助清廷擊退法軍，而獲光緒帝賜「慈暉遠蔭」匾額一面。1945年第二次世界大戰發生之際，全臺遭受空襲，龍山寺亦不能倖免，殿宇多處被炸毀，惟觀音菩薩仍然端坐蓮台，附近居民便紛紛避難於蓮台座下，以求庇護，果真倖免於難，於是大家奔相走告，對觀音菩薩的信仰更加虔誠。時至今日，不管考試、求姻緣、求財、求子，只要上一趟龍山寺，所有祈求全都包。祈福拜拜之後，走出廟門，便是廣州街夜市，廟口加小吃，亦即標準臺灣市集形成的模式，祈福、遊逛老市集的小趣味，在這裡絕對令小市民們感到幾分小滿足。

艋舺龍山寺

地址：廣州街211號

電話：2302-5162

網址：www.lungshan.org.tw

婆婆 那通電話您會打嗎？

珍惜救災資源 119電話不濫用

文／臺北市消防局提供

繪圖／陳佳蕙

東邊的天際才露出一點鵝黃白，太陽正要探出頭來，05：13，119救災救護指揮中心電話響起，電話那端平緩地說著：「我人不舒服，胸口悶痛，趕快派救護車來，地址是木柵……」，轄區分隊救護人員到達現場，從3樓傳來蒼勁的吆喝：「我在晾衣服，等我一下，我要去榮總門診。」救護人員頓時一陣錯愕，5分鐘後，年約70歲的婆婆，邁著矯健的步伐下來。救護人員驅前：「婆婆，現在還早，您只是要門診，如果等下這區有人急需救護車，會耽誤到的。」婆婆馬上厲聲斥道：「我現在人不舒服，如果您們不送我去，發生了意外你們能負責嗎？」

05：19，119接獲同一區一通車禍救護電話，一位51歲的爸爸，早起出門，為著一家五口溫飽騎著摩托車要去新店工地，卻在懷恩隧道前被一輛貨車撞

倒，如果是剛剛那個分隊的救護車到這裏只要4分鐘，現在卻要從遠一點的分隊緊急調派救護車過來。

12分鐘後才趕到的救護人員雖然替他止了血、實施了心肺復甦

術、接上自動心臟電擊器監視、強迫給氧、打上點滴……，一路趕著送到萬芳醫院，但錯過救命的黃金8分鐘，醫院雖全力搶救，卻仍讓一位爺爺白髮人送黑髮、一個太太失去了丈夫、一對

兒女再也看不到爸爸了，一個完整的家庭就此瓦解。

婆婆，那個倒在地上等救護車的，如果是您的兒子，告訴我們，05：13那通電話您會打嗎？



2007臺北國際賞鳥博覽會

生物多樣性面面觀

文／王宜燕 攝影／臺北市野鳥學會提供

今年小水鴨飛抵關渡自然公園的日期你「鴨」對了嗎？每年八、九月間，關渡濕地的重頭戲就是等候小水鴨的翩然到來，小水鴨南移的先遣部隊每年在9月左右飛抵關渡自然公園，今年關渡公園再度舉辦「小水鴨密碼」活動，邀請大家一起來預測小水鴨飛抵的日期，這項活動也為「2007臺北國際賞鳥博覽會」拉開序幕。

關渡濕地是國際保育組織「國際鳥盟」(Bird Life International)認定的重要鳥類棲息地，也是許多雁鴨科鳥類重要的度冬地。每年夏季結束時，棲息於北方的水鴨已完成繁殖，準備啟程前往溫暖的南方過冬。剛飛抵關渡濕地的小水鴨往往一身灰衣，抵達過後才開始換羽，這時公鴨換上栗褐色的頭頸、綠色的過眼帶，並展開求偶行為，而關渡自然公園就提供小水鴨們無憂無慮、豐衣足食的棲息環境。



賞鳥博覽會現場將有解說員引導民眾觀察關渡的自然生態。

生態講座 關渡大縱走

自民國88年起，臺北市政府與臺北市野鳥學會等已舉辦過8屆的國際賞鳥博覽會，每年都吸引數千民眾參與，今年為讓民眾對關渡溼地豐富多樣的生態有進一步的了解，主題定為「生物多樣性」，並選定能在葉面上行走而且能在水中游泳的紅冠水雞為主題鳥，系列活動從8月到12月一連舉行5個月。

暖身活動除了小水鴨飛抵關渡大猜謎外，還在芝山文化生態綠園舉辦暖化現象講座與生態保育講座，以及在9月與10月的每個



賞鳥博覽會每年均吸引大批遊客前往。

星期天舉辦「東西南北四方遊——關渡大縱走」活動，由解說員帶領民眾走訪與關渡濕地發展相關的地方，追溯關渡百年水文歷史，並觀察關渡地區自然歷史演進的痕跡，了解特殊濕地自然生態形成的由來。

開幕活動訂於11月3日、4日舉行，關渡自然公園的大草坪上將搭起60多個帳篷，共劃分為6個區：在麻雀服務區可搭接駁公車，在捷運關渡站與關渡自然公園兩處來回接駁，而且兩地都有提供民眾諮詢服務；在國外保育團體展示區，邀請到「新加坡自然學會」、「日本野鳥學會」等



小水鴨飛抵關渡濕地後開始換羽，公鴨換上栗褐色的頭頸、綠色的過眼帶。（蕭木吉攝影）

保育團體蒞臨，現場有翻譯人員，提供民眾與國際保育人士對話的翻譯服務，達到國際經驗交流的目的；國內保育團體展示區，則邀請國內的生態保育團體與各地鳥會，讓民眾與他們交流對談，達到生態宣導的效果；在紀念商品區，陳列販售野外活動及賞鳥裝備等相關物品。

鳥類及濕地生態觀察區設在關渡自然公園主體設施區內的3座賞鳥小屋及自然中心2樓，這個時節透過望遠鏡，民眾可看到小水鴨、琵嘴鴨、斑文鳥、蒼鷺、花嘴鴨等水鳥，現場的解說員將引導民眾觀察並解說關渡的自然

環境、生物族群及鳥類活動現況；在互動生態遊戲區，主辦單位設計行動劇、拼圖、標本拓印等互動式生態遊戲，讓大小朋友從遊戲中體會大自然的生活趣味與環境自然生態的重要性。

開幕式過後，從11月到12月關渡自然公園與芝山文化生態綠園共同舉辦生物多樣性特展，並自11月10日至12月2日每周六、日下午3:30至4:45在關渡自然公園放映《地球有難》系列電影，希望藉由生態影片教大家懂得疼惜自然環境。

關渡自然公園

地址：關渡路55號

電話：2858-7417

網址：www.gd-park.org.tw

交通：捷運淡水線關渡站下車，轉乘接駁公車小23、紅35至關渡自然公園站；公車302於關渡國中站下車，步行約3分鐘即可抵達。

芝山文化生態綠園

地址：雨聲街120號

電話：8866-6258

網址：www.zcegarden.org.tw

交通：捷運淡水線芝山站下車，步行約15分鐘；公車216副、267副、279、285、606、645、紅12、紅15至雨農國小站下車。



樂活易購

有機庇護商店送愛心

文／沈榮欣 攝影／王能佑

濃醇的有機豆漿、香酥爽口的五穀千層酥、酸酸甜甜的青梅醋……哇，這麼多好吃的美食真令人食指大動！其實，這些營養可口的食品，都可以在捷運南勢角站裡的樂活易購有機庇護商店買到喔！

有機商品 好吃又營養

今年5月開幕的樂活易購是臺北市政府勞工局委託領航弱勢族群創業暨就業發展協會（以下簡稱領航協會）經營的庇護工場，這間佔地約10坪的小小店舖雇用2位身心障礙員工，提供一千多種環保及天然有機素食商品，為民眾的健康服務。

樂活易購輔導員李淑梅表示，現代人愈來愈注重養生，而食物正是促進身體健康的要素之一，所以店內販賣的商品都是有機

的，且無論國內製造還是從國外進口的產品，均經過協會篩選，希望帶給民眾更優質的生活。樂活易購主要以民生必需品居多，熱賣商品有催芽豆漿、糙米漿、各類五穀及麥片等。

對催芽豆漿情有獨鍾的李淑梅說，她第一次喝到催芽豆漿時，驚豔不已，因為採用非基因改造有機黃豆，所以豆漿保有原汁豆香，而且沒有添加香料、防腐劑與太多糖，口感濃而不膩，順口滑溜，不像一般的豆漿水水的，加上不會太甜，總讓人喝了還想再喝。另外，也有客人向她反映，店裡的有機穀物堅果，像紅豆、綠豆、腰果、核桃等，都比普通的穀物堅果好吃，保有較多原始的食物香味，而這也是有機食品的特色。

李淑梅說，有機商品的價格普遍會比一般商品貴一點，但是店內的訂價合理，並不會比市面上其他有機商店的訂價高。另外，對於習慣吃有機食品的人來說，稍貴的價格也是可以接受的，再加上樂活易購是社福性質的庇護工場，店內收入都會回饋給身心障礙等弱勢族群，因此獲得不少顧客的支持。

樂活易購除了是良心事業，更是愛心事業，除了店內雇用身心障礙員工外，為了照顧原住民朋友，店裡也會幫忙販售原住民朋友自製的商品，並且以薄利多銷



的觀念，用特惠價賣給民眾，一方面支持原住民朋友的产品，另一方面也鼓勵民眾多多購買有機商品。另外，店裡固定擺放的樂活健康養生報經常介紹各項養生新知以及DIY有機食譜，讓顧客不只吃得健康，還能獲得更多有機知識。

平日負責店內商品進貨、鋪貨、結帳等工作的員工容容說，在樂活易購工作很快樂，除了讓她每天都很充實外，她還能從中學到許多健康資訊，連帶地讓自己與家人的身體都更好。容容認為，雖然這裡的店面不大，員工人數也不多，但是卻很溫馨，有



店內定期會推出特惠商品，鼓勵民眾多多購買有機商品。



樂活易購位於捷運南勢角站，民眾購物、取貨都很方便。

一種家的感覺，在開幕後不久，她還特地從家裡帶來招財貓佈置店面，希望為店裡招來更多客人。

愛心消費 助人又利己

李淑梅說，由於捷運站的人潮多，民眾取貨方便，加上樂活易購的價格公道，產品又經過篩選，所以開幕以來業績呈穩定成長，但由於新開張，很多民眾仍不知道，只有經過時才偶然發現這家有機商品庇護工場。她表示，來店購物的民眾除了可以買到優質產品促進健康外，還能幫助身心障礙朋友，一舉兩得。

除了實體店面，樂活易購還有專屬購物網，民眾加入會員後即可上網購買，除了85折至9折的會員折扣外，定期還會推出特惠商品，民眾可以用優惠價嘗試新產品。網上購物後民眾可以選擇到店取貨或宅配，居住在臺北縣市的民眾只要消費滿1,000元即不收運費，相當划算。另外，2週一次的電子報也會固定寄送到會員信箱，讓會員可以吸收健康新知。到樂活易購購物，不但讓自己和家人更健康，還能幫助身心障礙朋友，助人又利己，歡迎民眾踴躍到南勢角捷運站的樂活易購有機庇護商店或上網選購。

樂活易購有機庇護商店小檔案

地址：捷運南勢角站內2號出口

電話：2943-1628

網址：www.lohasego.org.tw

營業時間：

週一至週五9:00～21:00

週六日13:00～21:00



各類有機穀物堅果都是熱賣商品。

廢油

變肥皂

榮星社區好神奇

文／林雅智 攝影／王能佑



手工環保肥皂是廢物再利用的好點子。



榮星社區也研發出多種不同功效的香皂。

炸薯條、炒菜的回鍋油只能倒掉嗎？不，這些看似已經無用的回鍋油原來還可以廢物再利用，變身成擁有良好去漬力的環保肥皂，而這個垃圾變黃金的神奇故事，就在臺北市中山區的榮星社區精彩上演著！

廢油變肥皂這個環保的好點子，是榮星社區發展協會2年前參訪臺中市西屯區楓樹腳社區而來的靈感，當時他們看到楓樹腳社區擁有自己的環保手工肥皂產業，回來之後社區內的志工便投入研究，就這樣，榮星社區逐漸發展出屬於自己的手工肥皂產業。

榮星社區發展協會理事長王進宗表示，由於榮星社區鄰近濱江果菜市場，社區人數也達2萬7千多人，由於人口多、餐飲的需求大，因此社區內有許多小吃、自助餐等餐飲店，因此也會產生許多廢棄的回鍋油，正好適合發展環保手工肥皂產業，而且還可以解決廢油傾倒造成的環境污染問

題。榮星社區今年也首度參加臺北市政府社區發展的工作評鑑，因自製手工環保肥皂等績優事蹟，榮獲第2類組甲等的佳績。

手工環保肥皂 受好評

榮星社區發展協會自民國93年成立以來，就積極從事社區發展工作，譬如社區的綠化美化、公園彩繪，以及鄉土文化民俗技藝的維護和發揚等，而自製環保手工肥皂，則可說是榮星社區自發性的創新社區產業。

社區協會的成員與志工，大多是利用工作後的閒暇時間進行環保手工肥皂的製作，且主要是由協會理事張月香主導。除了積極蒐集社區內各餐飲店用過的回鍋油，還自己查詢許多製作肥皂的相關資料，如此的用心與努力，不但成功地將廢油變成肥皂，也獲得社區內居民的一致好評。起初到社區內的各餐飲店蒐集廢油時，不少店家還會酌收廢油的費用，但漸漸地，社區民眾認同環



協會理事張月香是製作環保肥皂的靈魂人物。



協會成員利用閒暇時間一邊製作肥皂，一邊聯絡感情。

保肥皂對於環境的意義，再加上環保肥皂良好的去漬力，好評不斷，因此現在許多店家都免費提供廢油給協會製作肥皂。此外，協會也會將製作好的手工環保肥皂回饋給店家使用，讓他們見證手工肥皂良好的洗淨力。

凝聚社區情感的環保產業

手工環保肥皂也是凝聚社區力量的一項活動，張月香說，不少社區居民對於製作過程有興趣，她還免費開班教導居民如何「廢油變肥皂」，現在只要居民有空，大家就會相約一起到協會裡做肥皂，順便聯絡彼此的感情。由於手工環保肥皂只能用來去漬除污，並不能用來沐浴，因此協會成員又投入精緻香皂的研發，

到目前為止，總共研發出薰衣草、迷迭香、薄荷、玫瑰、洋甘菊、香蜂草等20多種不同功效的香皂，而每一種功效的香皂，皆採用天然的花草素材製作而成。

這垃圾變黃金的環保手工肥皂，不但減少環境的污染，也建立起社區的獨特產業。雖然環保肥皂並非大量製造、販售，但榮星社區將環保肥皂販售的所得，投入社區獨居老人照顧、社區綠化、獎學金的發放以及居民聯歡活動，因此，小小的環保肥皂也有了獨特而非凡的意義。

榮星社區讓廢油不再是廢油，讓肥皂也不只是肥皂而已，其背後代表的是環保與社區公益，以及社區居民的熱忱與努力。



協會製作而成的香皂還有可愛的造型。

政風肅貪英雄榜

照過來！

文／邱鳳華 攝影／王能佑



臺北市政府推動廉政工作，首創成立廉政肅貪中心。（劉佳雯攝）

常看港劇的人，對劇情裡常出現的「香港廉政公署」一定不陌生，這個單位扮演了反貪、肅貪的重要角色，而臺北市政府借鏡香港的經驗，在今年2月正式成立了「臺北市政府廉政肅貪中心」，這是臺北市推動廉政工作的創舉，除了監督公務人員的操守，也希望全民參與，一起肅貪。

廉政肅貪中心是郝龍斌市長競選時的承諾，郝市長認為，清廉絕對不是一個口號，也需要依靠制度維持，廉政肅貪中心的成立就是要建立機制，將清廉視為市府重要的努力方向之一，讓市民更信賴市府，成為全國的表率。臺北市政府最近就選出19位實踐端正政風模範人員，礙於篇幅謹介紹其中3位，其他得獎人事蹟

可上政風處網站查詢，網址：www.doge.taipei.gov.tw，並在此向所有的模範人員致敬。

黃志誠的「法眼」 非法全都露

凡是在臺北市的新建案，都必須通過污水下水道用戶排水設備及雨污（雨水和污水）分流的竣工查驗，才能核發使用執照，前項工程關係著未來住戶的排水是否能正常使用，而雨污分流更是城市能否邁向已開發國家的指標，黃志誠就是負責把關的人之一。

黃志誠每週有兩天必須到建案現場會勘，審閱建商是否依照建管處核發的建照圖施工。95年6月，黃志誠在辦理民眾陳情會勘時，發現會勘地點附近一處領有



黃志誠負責新建案的雨污分流竣工查驗。

建造執照的建築物似已竣工，並有人員進駐的跡象，但該建案並未辦理污水下水道用戶排水設備竣工查驗及相關備查事宜，黃志誠覺得該案顯有疑義。

返回辦公室後，他主動查詢建管處網路系統，發現該建案已領有使用執照在案，與規定的辦理程序顯然不符，他立即向上級陳報，並展開內部清查。果然，發現該公司疑似涉及偽造衛工處竣工備查戳記，違法取得建築物使用執照，全案經政風單位調查後已移請檢調單位偵辦。

滴水不漏 陳嘉明嚴把關

戴著工程帽，全副武裝的陳嘉明正在自來水處二清幹線3,000mm秀朗橋景美溪段洗管工程現場，抽查承商清洗管壁水垢

的工作。這段管線平日供應大臺北地區的用水，關係著家戶的用水品質，因此，自來水處必須利用停水的時候定期清管。

陳嘉明主要負責工程稽核，舉凡管線漏水、汰換維修及路面工程，他都必須親自到現場去做工程查核，以確保市民用水的品質，連夜間和假日都不例外，說他是水質的把關者，一點也不為過。

陳嘉明平日對承商的施工品質要求嚴格，他認為，改善施工品質，才能降低日後管線維修、路面修補再次施工的擾民行為，而最重要的是，有效降低漏水率，除了能節省公帑，還能保障用水的品質。此外，陳嘉明也針對各工程標案監工制度及承商施工品質考核缺失加以分析，提議該處施工管理系統增加相關查核功能，建立監工標準作業程序，因此提昇了該處監工制度及承商的施工品質。

有「骨氣」的醫師 **蕭國川**

週三早上，忠孝醫院的骨科門診都是人，很特別的是，一般病人必須坐在診間外候診，等待護士叫號碼，而這裡，診間的門是開著的，裡裡外外，坐滿了待診的病人，被眾人圍在診間中間忙碌的，正是蕭國川醫師。

忠孝醫院骨科主任蕭國川醫師，對病患及家屬極富耐心及熱忱，更不斷帶領骨科同仁持續精進醫療品質，最近3年拒收饋贈件數達數十件，屢獲病患及家屬好評或致函感謝，對樹立院內廉潔風氣深具助益。



陳嘉明是水質的把關者。



蕭國川醫師樹立醫院廉潔風氣。

臺北市府廉政肅貪中心特別設置「**廉政肅貪熱線**」，全年無休受理民眾檢舉貪瀆違失案件，除對於民眾檢舉人身份依法保密外，並提供檢舉獎金，最高可達新臺幣1,000萬元，該熱線是結合市民熱線1999轉1743，取其「一起肅貪」之諧音，相關規定歡迎民眾上網查詢，網址：www.cgc.taipei.gov.tw。

少年服務中心 有空歡迎坐一坐

文／鄒家彥 攝影／王能佑



臺北市共有4處少年服務中心，提供青少年朋友各項服務。

「我愛你，愛著你，就像老鼠愛大米……」舞台、伴奏和一雙雙跟著歌聲節拍揮舞的手臂，台下還有評審聚精會神的聆聽評分。沒有快樂幫，不是星光幫，

在西區少年服務中心裡，緊張刺激的卡拉OK比賽如火如荼地進行，熱鬧的場面不輸星光大道。

在臺北市，這樣的少年服務中心一共有4個，依照地理位置可

分為東區少年服務中心、西區少年服務中心、南區少年服務中心以及北區少年服務中心。

有鑑於青少年問題日益嚴重，包括家庭、學業以及同儕感情等因素，社會局委託更生少年關懷協會、天主教善牧基金會、勵馨基金會以及臺北市基督教勵友中心分別辦理東西南北四區的少年服務中心。透過中心內的社工團體，他們提供個案輔導、硬體設施使用、親職教育座談並舉辦各種活動課程，讓青少年在這些服務中發現自己，也走入正途。

關懷撫慰青少年

北區少年服務中心主任吳碧貞表示，在個案輔導中，個案來源大致可分為3個部份，一是學校將中輟等問題學生提報給社會局，社會局再依照區域性分配給各中心提供諮詢輔導；二是各中心定期到區域內各青少年活動據點從事外展工作，發掘高危機少年，主動親近他們，提供幫助並建立預防網絡；第三種則是家長或少年主動到中心尋求協助。

在對青少年朋友進行個案輔導時，西區少年服務中心主任王世芊說，社工會提供感情上的支持與鼓勵，進而成為他們的「大朋友」。她表示，過去中心曾經輔導一位受到家暴的女生，在社工的幫助以及參與中心舉辦的劇團表演等活動中，身心獲得舒展，進而在大學時也選擇社工系，將在畢業後一起投入關懷青少年的行列。

街頭外展則是每個服務中心都有的輔導工作，位於萬華、大同一帶的西區，由於地域政經關係，青少年問題也較其他三區複雜，因此王世芊說，與其他三個中心相較，街頭外展是他們的重



東區少年服務中心的塗鴉區讓青少年發揮創意、抒發想法。



少服中心內設有撞球間、網咖等休閒娛樂設施。

點工作。透過外展，社工可以主動觀察並親近青少年的需求，雖然起初會遭遇被拒絕的挫折，但在社工們的耐心協助下，許多遊蕩街頭的青少年在最後都會主動到服務中心找社工聊天或參加活動認識新朋友，這些改變對社工們的辛苦工作是最好的鼓勵。

線上PK好樂園

少年服務中心除了給予青少年心靈上的輔導安慰，也提供了許多硬體設施讓他們在玩樂之中認識自己，同時也結交志同道合的新朋友。提供的設施包括視聽服務、團體活動空間、書報閱讀室以及撞球間和電玩設備等，只要在服務時間內，都歡迎青少年朋友到中心使用。

另外，各少年服務中心都設有網咖區，讓青少年能夠在相對安全的場所中使用。南區少年服務中心督導施昭如就表示，線上遊

戲「跑跑卡丁車」的流行，讓中心內的青少年興起上網路PK的想法，競賽過程有趣刺激，無形中凝聚了大家的感情。而透過電玩角色的cosplay，在體驗角色冒險

的心路歷程後，青少年也能結合個人經驗一起成長。

硬體休閒娛樂之外，各服務中心開設的課程也很豐富。東區少年服務中心有漫畫和街舞的免費



青少年朋友與社工大哥哥、大姐姐感情融洽。



中心內的網咖區讓青少年能夠在相對安全的場所中使用。

課程，由各領域中的專業人士指導。而北區和南區的少年服務中心更有學習魔術的課程，課程結束後，中心還會帶領他們到育幼院或兒童病房表演給小朋友看，從中感受為他人服務的榮耀。施昭如表示，透過這種服務奉獻的工作，青少年朋友可以了解「原來我也能幫助別人」，進而對自己更有信心，也會更喜歡為弱勢朋友貢獻一己之力。

此外，各個服務中心也會針對青少年朋友舉辦各種免費體驗活動，東區少年服務中心就結合許多時下青年熱門的冒險活動，像是生存遊戲營隊和漆彈營，讓大家在活動之中學習互相幫助，了解合作力量大。西區少年服務中心在今年暑假也帶領青少年到東部去進行戲劇訓練，讓青少年透過劇團演出自己的故事，從表演之中宣洩壓力，也將演出中快樂的情緒感染給所有的人。

最特別的是，北區少年服務中心從今年暑假開始，推行一系列的文化交流營。他們邀請了美國與日本的大學志工來臺，到中



少服中心舉辦的親子營隊可增進父母與孩子的感情。（東區少年服務中心提供）

心與青少年對話交流，異國語言和文化在這個活動裡完成交流體現，小小地球村儼然成形。

社工、少年一家親

在日益增加的青少年問題中，親子關係尤其重要，因為在青少年叛逆時期中，面對父母的管教和關心常覺得不耐煩，親子之間的感情也因此受到考驗。東區少年服務中心社工組長洪雅倩說，現在許多父母在面對親子問題時，都會主動尋求協助，因此服務中心舉辦了許多親子座談和體驗活動，希望能改善兩代間的溝通方式。

另外，課業學習困擾也在青少年問題中佔有很大的比重，為了改善這個問題，中心推行「銜接輔導」課程，讓準備升上國中的

小六生先熟悉課業，其中又以缺乏教育與生活照顧的青少年為目標對象，讓他們對即將來臨的新學業不會擔心緊張。

而對於一些不喜歡學校教育的青少年，少年服務中心不會強迫他們回學校上課，通常會提供「中途學校」或「就業輔導」等服務，讓青少年朋友走向正途。

施昭如說，許多青少年都會口耳相傳來到服務中心玩耍學習，中心裡除了休閒設施，每個社工也都很熱情地關心每個青少年。在少年服務中心裡，青少年可以結交新朋友、分享心事與快樂，讓青春更充實更愉快，家長也不必擔心孩子會遇到危險或誤入歧途，歡迎青少年朋友有空不妨來坐坐。

北市各少年服務中心資訊

中心名稱	地址	電話	服務區域
東區少年服務中心	敦化北路199巷5號3樓	2715-3258	松山、內湖、南港
北區少年服務中心	中央北路1段12號5樓	2897-1567	北投、士林、中山
西區少年服務中心	梧州街36號5樓	2306-0070	萬華、大同、中正
南區少年服務中心	延吉街246巷10號4樓	2704-8595	大安、信義、文山

聽到德國人馮彥（Jens Finke）在臺北天母賣義大利冰淇淋時，不禁令人好奇，為什麼他賣的不是德國冰淇淋？馮彥聽了大笑，他說義大利冰淇淋在德國風行得有如臺北的牛肉麵，三五步就一家，至於為什麼沒有德國冰淇淋，馮彥說這就跟在臺灣吃壽司一樣，一講到壽司大家都知道指的是日本壽司，義大利冰淇淋早就他們德國的「家鄉味」！

義式冰淇淋

營養可口有如牛肉麵

吃義大利冰淇淋長大的馮彥，一想到義式冰淇淋就想到歡樂童年，之所以會轉行賣起義大利冰淇淋還真是始料未及。馮彥曾當過Bosch臺灣區代理電動工具部的總經理，2003年他跟原是國泰航空空中小姐的太太回德國南部時，從來沒吃過義式冰淇淋的太太，也愛上這滋味，甚至興起學習自己動手做的念頭。當年9月他們回到臺灣，看到臺灣居然少



馮彥因女兒的一句話，靈光一現親手設計出毛毛蟲造型冰淇淋。

德國人

馮彥

文／王宜燕 攝影／王能佑

在臺熱賣義大利冰淇淋

有此人間美味，於是決定在臺灣推廣低脂低糖、有益健康的義式冰淇淋。他們自創品牌，從進口原料、製作、包裝到運送一手包辦，如今在天母擁有10多坪的店

面，而且產品也行銷多家超市與航空公司，堪稱在臺灣弘揚義大利冰淇淋。

馮彥說他不是「老王賣瓜」，義大利冰淇淋只有6%的脂肪，就

像牛肉麵一樣營養可口，有的名牌冰淇淋在他眼裡價格太高，不像他們的冰淇淋價格平易近人，享用起來身體與荷包都沒有負擔。

馮彥在冰淇淋口味上不斷推陳出新，迄今已研發出60種口味，有些保留義大利冰淇淋的傳統味，有些則融入在地的臺灣味，更有中西合璧的美味，例如熱銷的珍珠奶茶口味，就是投臺灣人所好，只是粉圓冷凍起來會變硬，他改以棉花糖代替，也備受消費者青睞；還有回他女兒抱怨冰淇淋外型千篇一律，他靈機一動，就設計出毛毛蟲、米老鼠與小蜜蜂造型的冰淇淋，深受附近美國學校、日僑學校學生的喜愛。

冰淇淋車被竊 反因禍得福

有意思的是，馮彥今年6月用來送貨的冰淇淋車臨時停在路邊，結果遭竊，他心急如焚，沒想到信義分局一天就找到他的車子，讓他不禁讚歎臺灣警察辦案效率還真是高，為了感謝警方，他特地將自家生產的冰淇淋分送給警察享用。馮彥談起這個事件直說自己是「因禍得福」，因為消息曝光後，很多媒體都來採訪他，意外讓他的冰淇淋生意也扶搖直上。

馮彥1992年第一次來臺北，當時多半跟外國人在一起，不知如何打入臺灣人的圈子，因而在臺北過著「與世隔絕」的生活，直到1993年認識太太，才開始接觸臭豆腐、荔枝、龍眼……，而逐漸融入在地生活，成為臺灣女婿。在這邊生活久了，馮彥有時回到德國反而不適應，例如德國人嚴守交通紀律，不像臺灣的馬路是亂中有序，反而讓他在德國走起路來戰戰兢兢。

馮彥說他最愛吃的食物是太太煮的任何東西，像是三杯雞、三杯小管都令他食指大動；他也愛上夜市吃甜不辣、臭豆腐、珍珠



兒童最喜歡享受吃冰淇淋的歡樂時光。

奶茶，尤其對臺灣道地的冰品剉冰讚不絕口。

他最喜歡臺北的迪化街，那兒的老店常讓他流連忘返，還有以前他代理過電動工具，也很愛逛環河南路的五金行；對他來說，信義商圈的101大樓、威秀影城並不吸引他，這樣的都會風貌在香港、新加坡也看得到，也就沒什麼稀奇。

馮彥認為臺北人對外國人很友善，有時還因而享受到「特殊待遇」，像是有次他跟太太約好在銀行碰面，太太先到抽了一張號

碼牌，他後到，但有人將前面的號碼牌讓給他，讓他太太大呼不公平！

馮彥對臺北的建議是要保存老的建築物，還要提高綠化，美化生活環境。他還有感而發，希望臺北能少些由大型連鎖店壟斷的情形，例如連鎖咖啡店讓個性咖啡店經營不下去、大購物中心扼殺小雜貨店的生機，他喜歡社區裡有人情味的小店，不忍看到這樣用「心」經營的小店無以為繼。

原住民文化 主題公園

展現多元丰采

文／沈榮欣 攝影／王能佑

拜訪原住民文化主題公園的這一天，正是臺北豔陽高照、晴空萬里的時刻，抵達目的地，迎面而來的開闊廣場，彷彿原住民朋友張開熱情的雙臂迎接我們，讓這趟公園旅程充滿了陽光與喜樂。

展現原住民文化縮影

位於故宮博物院旁的原住民文化主題公園，成立於2000年12月9日，是臺北市知名的原住民文化景點，也是全國第一座以原住民為主題的公園。從地理位置上來說，由於主題公園毗鄰故宮，市民朋友除了可以到故宮欣賞博大精深的中華文化外，還可穿過至善園，到主題公園遊憩，觀賞源自於臺灣本土的原住民文化，並順道造訪對面的順益臺灣原住民博物館，體驗不同的文化巡禮。

原住民文化主題公園的整體設計樸素簡潔，依照現有地形及不破壞原生植物的原則規劃，用抽象手法呈現原住民風格及意象，展示臺灣原住民文化的縮影。臺北市政府原住民事務委員會表示，臺灣原住民的人口雖然不到全國人口的2%，但是原住民文化與藝術的豐富多樣性卻無法簡單地一語道盡，因此公園的規劃分為五大區，分別為廣場區、主步道區、天然溪流區、景觀池塘區、休憩區，以不同的設計層次表現原住民文化。



原住民文化主題公園整體設計呈現原住民風格及意象。

探索葫蘆形基地

公園總面積近2.38公頃，設計團隊以原住民崇拜自然、敬畏自然的精神做為設計意念主軸，充分尊重自然特色，將日、月等圖騰意念轉化為空間設計，其間並以公園特有的水資源設計成溪流，並搭配以步道連貫公園南北兩端，形成葫蘆形的基地，在視覺上引發遊客探險、尋幽的氣氛。

經至善路往外雙溪遊玩的遊客，目光很容易受到公園南側面臨至善路的開闊廣場及入口的13

面立體岩石浮雕柱吸引。入口的廣場區展現原住民開闊的胸襟，代表歡迎民眾參觀的意象，並做為遊客聚集及原住民文化活動和藝術展演的空間。浮雕豎立的弦月弧形水池與象徵太陽的廣場相互呼應，日、月的造形象徵生命能量的源起，浮雕石柱展現泰雅、賽夏、邵、鄒、布農、魯凱、排灣、卑南、阿美、賽德克、噶瑪蘭、雅美、平埔等13個族群的特色，雕柱的高低相同象徵著族群間平等共處。石柱北面雕鑿各族男性人像，南面則以百

步蛇的圖騰為代表，利用圖騰的線條分隔石柱的亮面與粗鑿面，展現質感對比。

入口廣場西側規劃為戲水區，為了增加趣味性，設計團隊藉由坡地的變化設置滑水梯，讓小朋友也能玩得開心。入口廣場的北側則另有一個圓形廣場，可做為原住民朋友祭祀或文化活動的場地，圓形廣場兩側植栽著檳榔，草坡上並放置天然岩石代替座椅，表現原住民善用自然資源的精神。沿著圓形廣場的北端向東北軸延伸，則是半地下道形式的文化走廊，內部以疊石或豎立石板設計，展現傳統風味。



文化走廊內部以疊石或豎立石板設計，展現傳統風味。



入口廣場西側的戲水區設置滑水梯，讓小朋友也能玩得開心。

穿越步道 走向自然生態園地

從入口廣場到公園內部的池塘區，必須穿過一條狹長的南北向步道，步道雖長，但一邊走一邊欣賞兩側美麗的花草植物，倒也有一番怡然閒適的氣氛。步道旁種植最多的植物是紅色杜鵑花，乃是取其「火」意，以與西側的小溪「水」相互輝映，代表宇宙的元素和生命的能源。

池塘區是公園內最佳的休憩景點，池塘利用公園原有的自然水池，以生態綠化的手法修整，並於池岸建造邵族建築造形的景觀涼亭，除了展現特殊建築風格，還能塑造水岸景觀及親水性的遊憩體驗。由於池塘沒有受到污染及人為破壞，因此許多鳥類常佇足在此，形成一幅和諧的自然美景。

池塘周邊設有許多展現原住民文化的藝術作品，例如，立體紋面石雕呈現泰雅族的紋面風俗，代表青年晉升為成人的精神標竿與技能的認定，也是泰雅族人未來與祖靈相認的記號。立在石座上的海洋文化圖騰則藉由阿美族



13面浮雕石柱展現13個族群的特色，高低相同象徵著族群間平等共處。

與達悟族澎湃熱情的色彩，展現群體生活的情感與價值觀，並表達傳統的審美觀念。

池塘北側的休憩區則擷取雅美族的坡地石屋風格，並利用原始的坡地風貌，提供遊客原野性的休憩空間。坡地上的動物養育區展現原住民朋友與動物之間的互動關係，除了強調保育動物的觀念外，更反應了與萬物和平共存的美麗境界。

原民會表示，公園落成啟用後，假日期間遊客川流不息，平時也常有附近居民到公園散步運動，以及三五成群的學生和親子一同遊憩。原住民文化在歷史演進與文化教育上都具有重大意義，承載了數千年來在這塊寶島上的歷史記憶及文化累積，是臺

灣最典型的本土文化，也是臺灣重要的文化資產。原住民文化主題公園的興建象徵臺北市努力營造多元文化交流的願景，展示族群和諧的特色與內涵，是臺北市邁向多元文化新世紀的一篇美麗樂章。

原住民文化主題公園

地址：至善路2段221號

電話：2861-6533

交通方式：搭乘公車213、255、小18、小19、小19衛理女中站下車步行2分鐘即可抵達。



立體紋面石雕呈現泰雅族的紋面風俗。

多一份準備 少一份損失

不要輕忽颱風豪大雨期間帶來的威力 做好防災準備 就會多一層保障

您，準備好了嗎？

除了防災準備，記得儲存足夠食物及生活必需品。

- 門窗應關緊並釘牢固，破損門窗應速更新或修復；花盆、盆景應移至室內。
- 應準備手電筒、直流電收音機、急救箱，檢查電路，注意爐火瓦斯，並事前儲存三日以上之食物、飲用水及生活必需品。
- 外出時應避免接近受損失之招牌、交通號誌及路樹。
- 住在低窪地區或在河川地作業的民眾，應及早遷至高處或親友住家；為預防豪雨山崩、土石流，居住在山坡地市民，請即早避難。
- 地下室平日即應加裝自動抽水機、增設防水閘門或沙包；避免將配電盤裝在地下室，以免大樓淹水停電。
- 颱風警報發佈後4小時內，堤防外人車儘速撤離，以維安全。
- 撥聽「166」、「167」氣象服務電話，瞭解最新颱風消息；緊急危害事故可撥打「119」請求協助處理。
- 颱風期間請勿到危險水域戲水。



FM93.1 臺北廣播電台

隨時為您掌握颱風、豪大雨相關資訊

<http://www.radio.taipei.gov.tw>

臺北市消防局網址：<http://www.tfd.gov.tw>

北投會館

全方位的教育休閒中心

文／林雅智 攝影／王能佑

北投會館是什麼地方？

這裡既不是溫泉會館也不是度假飯店，而是臺北捷運公司提供民眾運動休閒的好地方。

優質多元的休閒環境

北投會館原是臺北捷運公司提供給員工訓練及運動的場所，但為了回饋捷運沿線的居民，已經於91年7月14日全面對外開放，並在93年初以「北投會館」的名稱正式對外推廣行銷，讓臺北市民在環境清幽的關渡平原地區，多了一處全方位的教育休閒運動中心。

位於臺北捷運公司北投機廠內的北投會館，緊鄰著關渡平原，四周環境宜人幽靜，館內的各項訓練及運動設施也相當完整，具備完善的休憩機能，而且收費合理，不但是企業團體最佳的教育訓練場所，也是民眾運動休憩的最佳選擇。

北投會館從93年起就陸續增設了許多運動休閒設備，目前有游泳池、籃球場、羽球場、健身房、桌球、撞球、迴力球場、韻律室及兒童遊樂場等九大項，只要民眾成為北投會館的會員，就能憑證付費，享受多元化的運動休閒環境。

教育訓練好地點

北投會館除了是闔家休閒育樂的優質運動場所外，也是企業實施教育訓練良好的場地。北投會



北投會館是附近民眾休憩的好去處。



會館內設有游泳池。

館內有著各類現代化的訓練教室，包括綜合會議廳、演講廳、視聽教室、大型及小型教室、電腦教室及研討室，還擁有新穎齊全的教學配備，在中小企業及民間團體間擁有不錯的口碑。此外，會館內也提供教育訓練團體

學員宿舍，備有貴賓套房2間、雙人套房41間、單人套房5間，並有委外經營的中式餐廳、主題咖啡廳及便利商店，讓在這裡接受訓練或研習的學員，能夠享受多元完善的訓練環境，以及舒適便利的生活起居。不過，目前會



多元的運動設施是會館的一大特色。

館的訓練教室及學員宿舍，只提供企業或團體進行教育訓練使用，並不開放個人申請。

除此之外，臺北捷運公司還耗資千萬打造「捷運逃生體驗營區」，預定明年上半年對外開放。營區內建構各種設施，可讓民眾學習捷運逃生知識，還有滿足捷運駕駛樂趣的駕駛模擬設備等，讓民眾體驗並深入了解捷運系統。

為了打造北投會館成為一個全方位的教育休憩場所，臺北捷運公司對於北投會館各類場地的管理，皆秉持著「顧客至上，品質第一」的經營理念，以及「確保設施品質穩定」、「落實顧客滿意服務」、「提昇產品附加價值」等三大目標，持續規劃、增設各

項運動休閒設施，改善教室教學設備及加強環境綠美化。此外，也結合附近田園環境與捷運主題，讓北投會館各項設備向互動式、舒適性及多元化發展，提供市民及企業團體優質的教育訓



北投會館備有宿舍供接受教育訓練的學員住宿。

北投會館小檔案

地址：大業路527巷88號

電話：2892-4426

2893-0105 分機8318

網址：btresort.trtc.com.tw

交通資訊：搭捷運淡水線至復興崗站下車，步行5分鐘即可抵達。會館內設有停車場，採計次收費，一次40元。

開放時間：

週一至週五15:00~22:00

例假日及寒暑假9:00~22:00

如何成為北投會館會員

- 北投會館的休閒活動中心採會員制，每次使用前需先憑會員證，至北投會館內的便利商店購買單次使用票券，票券價格依運動項目而異。
- 入會辦法為填妥申請表（現場索取或利用北投會館網頁下載），並攜帶身分證明文件（身分證或戶口名簿）影本、照片2張及辦證費1年200元，親自到北投會館健身房櫃台辦理，當場即可核發會員證。
- 相關問題可洽服務專線：
9:00~15:00電洽2893-0105轉8317、8319
15:00~22:00轉分機8320



蔬果密碼

百果之宗 梨子

潤肺涼心的清甜滋味

文字／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪諮詢／臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 羅國正

臺中縣東勢鎮農會推廣股股長 劉根枝

食譜示範／佟姍姍

多汁豐甜的水果可不只有夏季獨享，初秋時節也有水分飽滿、口感誘人的水果能夠一解嘴饞，就以有百果之宗美名的梨子來

說，比起香氣逼人、口感濃烈的芒果、鳳梨，其清甜芳香、平易近人的滋味似乎更能擄獲人心。旅遊時只要經過梨山，總不忘

買上兩箱雪梨等著回家品嚐，往往還沒回到家就禁不住果肉雪白、汁多清脆的誘惑，沿路便一顆接著一顆，直到肚皮再也撐不下才甘心停嘴。

其實，除了梨山之外，臺灣還有其他地區如東勢、宜蘭三星、臺東、埔里等地都是梨的產地；梨又稱為山檮，早在周朝即有文獻記載，野生種類稱為「檮」，人工種植的則稱為「梨」。國內栽種的屬東方梨，比起只有單一品種的西方梨，品種豐富許多，

最早種植的則為低海拔的橫山梨，乃於1890年自華南引入；橫山梨的皮粗故又稱為粗梨。皮厚肉粗，梨心特酸，入口後果肉香甜但略帶澀味為其特色。

隨著海拔變化的梨子家族

民國47年經農發會資助後，正式向國外引進優良母樹試植，至中橫通車後更大量繁殖推廣種植，爾後國內更自行培植了不同的品種，如新世紀、二十世紀、豐水、秋水等近數十餘種。

臺中縣東勢鎮農會推廣股股長劉根枝表示，國內所產的梨其實可作以下區分，如前所述的橫山梨為平地梨，而從日本引進以橫山梨嫁接溫帶品種的則為高接梨，如新興、豐水、秋水；另外則是屬高山上的溫帶梨，如新世紀、二十世紀等。

除此之外，國內又發展以套袋厚度來控制梨的膚色，分別在各品種中區分出綠皮、黃皮兩種不同膚色的梨。而所謂的綠皮，只是果皮帶點淡綠色，據說因為套袋的厚度較薄透光度好，所以甜度上稍微比黃皮高一點。

在口感上，高接梨中以甜度高水份多的豐水梨、口感超脆的秋水梨最受市場歡迎，溫帶梨中二十世紀梨果梗處有瘤狀突起，果斑明顯，果肉細且甜脆多汁，果心小且不酸；而新世紀梨則果斑不明顯，果肉細，甜且多汁，但較無脆感，果心小但較酸；但因為兩者都是果實碩大、果肉甜美，一直以來都是國人最愛的梨種。

產期上，從5月份的高接梨開始，9月之後便是溫帶梨，最長可到12月份；且因為梨子的耐藏性佳，若是冷藏平均可耐儲藏1至2個月，耐藏度最久的新興梨



梨子嘗來多汁甜美，獲得許多女性朋友的喜愛。

則可長達2至4個月。

至於選購上，劉根枝建議：橫山梨宜選擇果皮上的果斑越多越粗大者，表示受日照較多，甜度較高；若是溫帶梨、高接梨則須看果型是否端正勻稱，果實重量是否夠重，且外觀上不宜有碰撞凹陷，透光度較好者為佳。而買回家的梨子，若不是當天食完，最好能以塑膠袋裝好，再包上一層報紙，以避免果實的水分在冷藏過程中流失。

百果之宗的營養秘密

梨子到底藏有什麼樣的本事，足以讓百果稱臣，順利登上「百果之宗」的寶座？

就營養學的角度，梨子富含了維生素C、維生素B以及膳食纖維，含水量更高達89.3，可說是一種天然優質的飲料。且含有醣類、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵等多種營養成分。對於保護細胞、增強白血球活性，維持肌膚彈性與光澤，以及傷口癒合等都有助益，其豐富的膳食纖維及果膠，促進大腸代謝的生理作用，能預防便秘，以及降低膽固醇。

以中醫角度而言，臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅國正表示：梨子生吃可清肺之熱，煮熟後食用可滋五臟之陰，具有潤肺、消痰、止咳、清心的功用；

對於平時喜吃燥性食物，且常覺得口乾舌燥、喉嚨有積痰等症狀者，食用梨子具有清解的作用。而針對秋天偏乾燥的氣候，較易出現的唇乾口渴，咽乾鼻燥、咳嗽無痰、皮膚乾澀等所謂的秋燥症狀，梨子更是有獨特的療效，不僅能生津止渴、潤燥化痰、潤腸通便，還可以解大便乾結之症。羅國正醫師建議，若是久咳不癒或者肺熱者，可以用蜂蜜與梨熬成梨膏糖來吃，可緩解症狀。如長時間使用喉嚨工作者，如歌手或者講師等，建議可以將梨單獨以水煮熟了吃，能增加津液、滋養咽喉，是非常好的養聲食品。

食用梨子的禁忌

任何食物都不宜過量，梨子當然也不例外，羅國正醫師建議若非特殊情況，每天以1顆為宜，因為梨子性寒涼，若是一下吃太多，容易造成脾胃的傷害，再者食用梨子後，也不宜吃太多其他生冷的食物，或者喝太多的開水，避免造成腹瀉的情況。而寒性體質者以及正受胃寒或腹瀉之苦的人都不宜食用梨子，糖尿病患者也不宜攝取過多，以避免血糖過高。

梨子小檔案

學名：Pyrus sorotina Rehder

別名：水梨、山檣、玉露、蜜父、快果、果宗、玉乳

原產地：原生於亞洲、歐洲及非洲，主要是集中在地中海、中亞及中國

品種：橫山梨、新世紀、二十世紀、新興、秋水、豐水等

盛產期：每年5月至12月。

梨子私房料理

梨子私房菜1

和風水梨沙拉

材料：梨子1/2顆、萵苣1/6顆、紫高麗菜1/6顆、小黃瓜1條、玉米粒適量。

調味料：芝麻油1/2匙、和風醬油3匙、醋1匙、糖1匙。

作法：

1. 將紫高麗菜洗淨後，切成細絲備用。
2. 梨子洗淨去皮去心後，切成如半月形的薄片。
3. 萵苣洗淨後，將萵苣葉一片片撕下，再撕成如梨子片的大小。
4. 小黃瓜洗淨後切成斜片狀。
5. 把萵苣葉、紫高麗菜絲、小黃瓜片等全部倒入沙拉盆中，再擺上梨子片，並將芝麻油、和風醬油、醋、糖等調和成和風醬汁淋上，最後灑上適量的玉米粒即可。

Tips：

1. 和風醬的多寡可自行斟酌，比例上為芝麻油1/2：醬油3：醋1：糖1，只要依照此比例原則酌量增減即可。
2. 除了上述的小黃瓜、紫高麗菜，也可以改用彩椒等其他蔬果搭配，不過蔬果一定要徹底洗乾淨，以避免農藥殘留，當然若能使用有機蔬果或許可以更安心。



作法5



和風水梨沙拉



五味花枝香梨

梨子私房菜2

五味花枝香梨

材料：梨子1顆、小番茄半碗、花枝1條。

五味醬材料：蒜2小顆、辣椒1條、番茄醬2湯匙、開水3湯匙、糖2湯匙、醋3湯匙、薑末少許。

作法：

- 1.花枝洗淨切成塊狀，入滾水燙熟。
- 2.將梨子洗淨去皮去心後，切成塊狀備用。
- 3.小番茄洗淨後，對半再對半，切成1/4大小。
- 4.將步驟1、2、3置於盤中，淋上五味醬，略為混合一下即可。

Tips：

- 1.若是講究一點，小番茄可以入熱水或進烤箱烤一下，去皮後再加入，口感會更好。
- 2.小番茄也可以用花椰菜替代，先放入鹽水中汆燙後，立即放入冰水冰鎮，即可避免花椰菜入桌前變黃。

梨子私房菜3

清燉梨子雞湯

材料：梨子1顆、紅蘿蔔1條、雞腿1至2隻、蔥1根、老薑1/4個。

作法：

- 1.雞腿洗淨剝成小塊，入滾水汆燙去血水後撈起。
- 2.梨子洗淨去皮去心，切成塊狀。
- 3.紅蘿蔔去皮後切成如步驟2梨子塊狀的大小。
- 4.老薑與蔥洗淨，薑切成片狀，蔥切成段備用。
- 5.於鍋中放入5碗水，待水滾後放入雞肉、紅蘿蔔以及老薑片；等到水再次煮開後轉小火慢燉。
- 6.當步驟5中的雞肉煮至熟爛，再放入梨子及蔥段，並放入少許的鹽調味，再滾約5分鐘即可。



作法1



清燉梨子雞湯

梨子私房菜4

梨片天婦羅

材料：梨子1/2顆、茄子1條、南瓜1/4顆、胡椒鹽少許、酥炸粉1/4包、雞蛋1個。

作法：

- 1.將梨子去皮去心後，切成片狀。
- 2.茄子洗淨後切成斜方塊，最好保留紫色面視覺上較美觀。
- 3.南瓜洗淨去籽，切成薄片備用
- 4.將酥炸粉與適量的水混合後，加入雞蛋調和成麵糊。
- 5.鍋內倒入約4碗油，先以大火讓油溫度升至150℃左右，再轉小火保持油溫。
- 6.將南瓜、茄子、梨子陸續放於油鍋中炸至表皮略顯金黃，最後再灑上或者沾上胡椒鹽即可。

Tips：

- 1.蔬果表面有水要擦乾才能讓麵糊完整包覆。
- 2.油炸時為避免麵皮留有過多的油份，可以於炸物浮上油面時先轉大火約2秒，然後立即撈起。



作法4



作法6



梨片天婦羅



談笑有鴻儒

《臺北明信片》

文／周純慧

攝影／許斌

陽光和煦，拉長了文學家的身影；陽明山腰上的藍瓦白牆，穩靜地安然佇立。

不及親炙大師當年風采，卻彷彿能在西班牙式的廊柱裡遇見些許幽默；無緣得一顆先生課堂上親手發下的長生果，卻猶似能在無數藏書與著作中汲取大塊文章。假如我們也在池畔大理石椅上閒坐遐想，是否能體驗出故居主人當年的「持竿觀魚」之樂呢？

故居，泰半是有故事的，尤其是一位文學泰斗最終的定居之所。仰德大道上的地中海風情揉合了素雅的中式內涵，伴隨「兩腳踏東西文化，一心評宇宙文章」的林語堂在此漫度人生最後的十載歲月。

那麼，故事呢？精采且繽紛得難以想像。

有興趣探訪嗎？走一趟仰德大道，來故居裡逛上幾圈吧！每個人都將帶回不同的大師級體會。

好山好水 悠遊臺北

景色怡人的親山步道

自在逍遙的河濱腳踏車道

白天夜晚各具魅力的藍色公路

臺北好山好水 邀您一起來體驗

臺北好精彩



觀光傳播局
Department of Information and Tourism

臺北旅遊網<http://www.taipeitravel.net/>

- 臺北探索館 27574547 ■臺北車站旅遊服務中心(臺北火車站大廳西北側) 23123256 ■臺北松山機場站旅遊服務中心 25464741
- 東區地下街站旅遊服務中心 66380059 ■捷運北投站旅遊服務中心(捷運北投站入口左側) 28946923
- 捷運劍潭站旅遊服務中心(捷運劍潭站入口右側) 28830313 ■捷運西門站旅遊服務中心(捷運西門站出口5) 23753096
- 美麗華遊客中心(噴水池前) 85012762 ■陽明公園遊客中心(花鐘旁) 28618975 ■貓空纜車遊客中心(貓纜動物園站1F) 86618135



筆筒DIY 環保又現代

文／君君 攝影／王能佑

示範／連苑伶（臺北市環保再生創意協會理事長）

資訊化社會來臨，大小朋友經常使用電腦，不過，學生和上班族仍然少不了要書寫作業和報告，因此，書桌或辦公桌上，仍可以見到原子筆、訂書機、剪

刀、尺等文具。這些文具要是沒有收納起來，就會散落在桌面各處，要用時就經常找不到，因此，筆筒成了不可或缺的物品。

市面上販售的筆筒，琳琅滿

目，造形和材質都很多元，其實民眾也可以善用生活中廢棄物，動手製作環保筆筒，只要將喝完的寶特瓶，吃完的餅乾零食包裝袋以及不要的光碟片等，作為材料，就可製作出具有現代感的環保筆筒，收納好散落一桌的文具，自用送人兩相宜喔！

▼**材料：**寶特瓶一只、光碟片一片、鋼刷一個、紙藤一段、餅乾零食包裝袋一只。

工具：釘書機、剪刀、雙面膠、熱熔膠、美工刀。



DIY 步驟

▼**步驟1：**以美工刀裁切寶特瓶下半部，高度約12公分。



▼**步驟2：**將寶特瓶瓶底黏上熱熔膠。



▼**步驟3：**將光碟黏貼在寶特瓶瓶底。



▼**步驟4：**用剪刀剪取一段鋼刷，長度為18公分。



▼**步驟5：**將鋼刷套上寶特瓶身。



▼**步驟6：**鋼刷上下部分，接近寶特瓶瓶口和瓶底處，會自動捲曲，用熱熔膠固定住。



▼**步驟7：**將條狀紙藤，攤開成平面。



▼**步驟8**：平面紙藤用剪刀裁剪成6片花瓣的花朵，花瓣長度約3公分。共裁剪4片花朵。



▼**步驟9**：餅乾零食包裝袋的銀白色內面，用剪刀裁剪成六片花瓣的花朵，花瓣長度約2.5公分。共裁剪4片花朵。



▼**步驟10**：將紙藤花朵貼上雙面膠。



▼**步驟11**：再黏貼上零食包裝袋花朵。



▼**步驟12**：取一段紙藤，攤平後，用剪刀裁剪寬1公分、長30公分的長條紙，作為花的莖部。



▼**步驟13**：將長條紙藤，隨意圈繞在鋼刷上，穿附在網狀上。



▼**步驟14**：用訂書機將花朵釘在花莖上。



▼**步驟15**：花莖的末端用熱熔膠固定在鋼刷上，如此便大功告成。



從公(小)學校到國民學校



最早接受習字、知識啟蒙的地方

文／高傳棋 圖／臺北探索館提供

你知道日治時期的「公學校」與「小學校」有什麼不同？臺灣光復後，這些學校又如何發展？臺北市境內擁有百年以上歷史的小學有哪些？為解開這些謎題，讓我們一起從日治時期開始瞭解小學的演變及校園生活的記憶！

公學校與小學校的不同

日治初期，臺灣總督府在全島各重要城市設置14所「國語傳習所」，促使島內臺灣人接受日語教育。至1898年7月時，發布「臺灣公學校令」，將各地國語傳習所改稱為「公學校」，之後為提高就學率，於是放寬上學年齡與



調整修業年限，當時「公學校」主要招收臺灣人，而相對的「小學校」則以日本人為招收對象。以臺灣人為主的公學校，在施予教育的同時，也授予生活上所必須的知識與技能。修業六年期間，隨意選讀的科目中，「漢文」、「實科」（農業、商業、手工等三種）是男生學習的科目，而「家事」與「裁縫」則是女生學習的科目。

地方上重要的教育資產

日治時期的公學校與現今國民小學有相當程度的延續性，也因設置地點遍布全市各主要傳統聚落，校址大多沿用至今，對於方便就學、普及地方教育上，深具



校舍建築用的長型鐵釘。

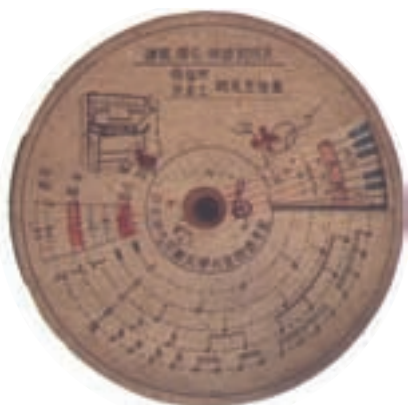
貢獻。以現在為例，世居一地的家庭，往往祖孫三代皆畢業於同一所小學。

百年小學

知識啟蒙的公共大家庭

目前臺北市境內共計有153所小學（國立2所、市立141所、私立10所），其中42所是於日治時代成立的公學校或小學校，光復後均改稱為「國民學校」，之後又改稱為「小學」，其中百年以上的小學，依成立的時間順序，分別有士林、太平、老松、大龍、東門、景美、松山、北投、社子、內湖、木柵等小學。

這些臺北市境內的老學校，是目前年約70歲的老臺北人共同的記憶。如有機會進到這些老學校體驗尋訪，不難發覺一些老樹、老校舍、老校鐘、老課桌椅等，這些都是臺北百餘年現代化教育的見證人。一路走來，唯一不變的是它一直扮演著大家最初習字、知識啟蒙、做人處事的「公共大家庭」角色。



音樂教具。



教學用的圖卡。



國小學生上課朗讀的認真模樣。

從前的小學時光，上學必帶手帕和衛生紙、進校門時向老師和蔣公銅像行禮、上課時與鄰座的小男生、小女生偷偷嬉鬧、逗嘴，鬧翻了就在桌子上劃上一條「楚河漢界」，那條線劃了又擦、擦了又劃，直到畢業後才知道那是一條多麼甜美的小學記憶線。

快樂且多元的求學時光

老師在作業簿上劃上像「蚊香」般的圈圈愈多，代表的是作業寫

得越漂亮、越整齊；從被老師打手心、打屁股，到被老師在課堂中叫起來獎勵，這些彷彿也標記了自我的成長與教學的成果。

體育課、美勞課、音樂課似乎只有小學階段才會正常地按課表上課。從男學生最愛的躲避球、騎馬射箭、棒球、籃球、游泳，到女生們的跳高、跳繩、踢毽子、跳舞、排球；跑百米、拉單槓，還有跳遠、跳箱、投籃、發球，則是許多小學生必測的「體

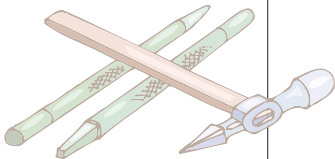
能項目」。上述種種，也無形中訴說著小學六年生活，真正讓臺灣學童得以有「德、智、體、群、美」五育並重的學習機會。

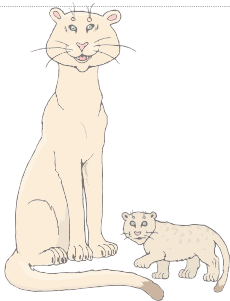
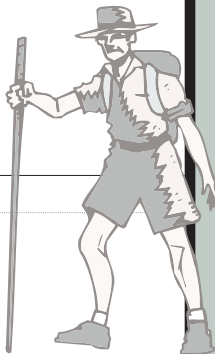
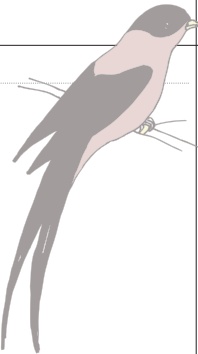
百年樹人— 走過臺北教育發展特展資訊

展期：8月24日至10月28日

地點：臺北探索館2樓特展廳

洽詢電話：2757-4547

星期一	星期二	星期三	星期四	
臺北活動行事曆 10/11~11/11 活動如有變動，以主辦單位公佈為主。				
15 	16 19:00「創意設計怎麼做」論壇 2757-4558	17 19:30市交演出:雙簧管《道情》 2578-6731#726	18 14:00漢字文化節開跑記者會 2345-1556#3541	
22 	23 19:30市交演出:湯沐海與北市交 2578-6731#726	24	25 2007士林國際文化節(~10/27) 2882-6220#6003	
29	30	31 20:00影像、音樂與詩講座 2345-1556#3546	11/1	
5	6	7	8 	

星期五	星期六	星期日
12 	13 老舊住宅社區居家防火安全宣導活動(~10/14) 2729-7668#6119、6123 愛心犬貓認養宣導活動 8791-3254 KUSO西門町創意嘉年華(~11/11, 每週六、日) 2345-1556#3515 街頭藝人嘉年華(~10/14) 2345-1556#3534 兒育中心打擊樂表演、技藝教作 2593-2211#229、230	14 09:30回教開齋節暨印尼文化節慶祝活動 2550-2151#203 關渡大縱走 2858-7417 兒育中心打擊樂表演、技藝教作 2593-2211#229、230 
19 	20 15:00世界夢想嘉年華遊行 2358-3058 兒育中心打擊樂表演、捏陶教作 2593-2211#229、230 無尾熊抱抱活動 2938-2300#519	21 關渡大縱走 2858-7417 兒育中心打擊樂表演、捏陶教作 2593-2211#229、230
26 14:00臺北詩歌節記者會 2345-1556#3546	27 12:00「臺北市創意嘉年華」展覽(~10/28) 2757-4558 兒育中心打擊樂表演、歌仔戲表演、技藝教作 2593-2211#229、230	28 臺北數位藝術評論獎頒獎典禮 2345-1556#3553 關渡大縱走 2858-7417 本土動物保育You and Me! 市立動物園園慶暨保育成果展 2938-2300#528 兒育中心打擊樂表演、歌仔戲表演、技藝教作 2593-2211#229、230
2 	3 臺北國際賞鳥博覽會開幕 2858-7417 兒育中心打擊樂表演、扯鈴、交趾陶彩繪 2593-2211#229、230	4 臺北國際賞鳥博覽會開幕 2858-7417 兒育中心打擊樂表演、交趾陶彩繪 2593-2211#229、230 
9 蔡瑞月舞蹈節(~11/11) 2560-5724 	10 兒育中心打擊樂表演、技藝教作 2593-2211#229、230	11 兒育中心打擊樂表演、魔術表演、技藝教作 2593-2211#229、230



臺北廣播電台

FM93.1都會資訊頻道

96年10月節目表)))

時間	星期	週一到週五	週六	週日
00-01		臺北都會慢一點／秦浩	臺北晚點名／宋嘉沛	
01-02		音樂不打烊／節目組	音樂不打烊／節目組	
02-05				
05-06		臺北萬年青／張曉瑩	悠遊臺北／銘傳大學	瘋澳洲／【世新大學合作】
06-07		捷進·實用空中美語文摘(中英版)	臺北ㄟ、客／【文化大學合作】	健康滿點／【世新大學合作】
07-08			BBC World Service英語新聞	
08-09		生活在臺北／遊俠	我們一起去郊遊／郭念洛	
09-10		婦女臺北新天地／趙良慧	臺北一定強／趙自強 【NEWS98合作】	空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】
10-11		㊦ 臺北電台整點新聞 空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】		職場加油站／馬台雲 【北市職訓中心合作】
11-12		臺北有愛／廖偉凡	議會快易通／蔣光華	客家心／于珍
1200-1210		㊦ 臺北午間新聞／【中央電台提供】	愛的關懷／Vincent&Mei	陽光臺灣情／陳俊源
1210-1300		健康臺北時尚風／郭念洛		
13-14		臺北留聲機／雷洛	臺北部落格／蔡國憲	
14-15		㊦ 臺北電台整點新聞 臺北Fun音樂／宗緯	臺北好好玩／宗緯	臺北社區好鄰居／張曉瑩
15-16		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	快樂臺北城／羅國盛	
16-17		㊦ 臺北電台整點新聞 Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	臺北音樂拖拉庫／宋嘉沛	臺北大不同／葉傑生【民政局合作】
17-18		臺北你當家／胡效華【北市警局交通大隊合作】	臺北故事劇場／彼嫫彼力	臺北花路米／胡效華
18-19		㊦ 臺北電台整點新聞 臺北你當家／胡效華	部落山蘇園／舞賽	臺北super life／遊俠
19-20		原來在臺北／小蔡		
20-21		㊦ 臺北電台整點新聞 臺北哈克族／羅國盛	心際能源會／丹萱	
21-22		2100社大開講／丹萱 【教育局、北市社大合作】	HELLO TAIPEI【勞工局外勞諮詢中心 合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23		㊦ BBC World Service英語新聞	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	臺北音ㄌㄜ、家／張雪芳	

㊦ 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：(02) 2595-1233

► 傳真：(02) 2596-2115 ► 現場電話：(02) 2599-2266

腳踏車的大河戀

《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》 帶你出遊

河川交錯的臺北盆地，擁有得天獨厚的山河美景，而倚傍著河流設置的河濱腳踏車道，各自呈現獨特的水岸風光，沿著河岸輕騎漫遊，美麗景致一覽無遺，是賞玩臺北的最佳方式。

臺北市政府觀光傳播局（原新聞處）推出《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》新書，完全收錄臺北市的河岸美景，除了各條精心推薦的路線外，還有周邊休閒娛樂景點的介紹，圖文並茂，印刷精美。為了方便讀者按圖索驥，路線圖採拉頁式設計，可以自行撕下方便查看，讓讀者享受御風而行的快感，感受臺北的悠閒與愜意。

全書共128頁，定價180元，有興趣的民眾可至臺北市政府出版品紀念品展售中心、五南文化廣場、聯經書店、三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、建宏書局、國家書坊、敦煌書局、塾腳石書店等各大書店購買。

讀者服務專線：2728-7564

電子信箱：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw



新 書 上 市

相約，老地方

《漫行in臺北》新書上市

10月中旬咱們老地方見



很難想像臺北市這座動感活潑、流行時尚的國際級都會，倏忽已有一百二十幾年的歷史了，超過兩個甲子的歲月，蘊藏了多少數不清的人情世故與滄海桑田，傳承百年的老店、飄香數代的小吃、歷經風霜的建築、暖暖含光的老街，藏著多少訴說不盡的故事，這些老地方，也許下一個轉身，就換上了新的容顏。

歲月或許無情，但人間常有溫暖，總有一些人默默銘

記著城市風貌的轉變。臺北市政府觀光傳播局邀集10位名家執筆，以抒情散文分享個人對老地方的感情，以自己的故事穿針引線，帶領讀者探尋回憶的秘密花園，這些動人的故事完全收錄在即將出版的新書《漫行in臺北》。

新書的內容除了有臺北城市的百年風華介紹，還以區域劃分為10個區塊，每一區塊搭配一幅「散步路線」地圖，以繪圖的方式帶領讀者漫步臺北。

全書共144頁，定價190元，預計10月中旬發行上市，有興趣的民眾可至五南文化廣場、聯經書店、三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、建宏書局、國家書坊、敦煌書局、市府1樓出版品紀念品展售中心等處購買，或是鎖定本局「閱讀臺北」主題網新書介紹：

www.taipei.gov.tw→點選「閱讀臺北」主題網

讀者服務專線：2728-7564

電子信箱：

taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

