

臺北

Taipei Pictorial 96年6月

No. 473

畫刊

臺北照過來

你今天吃早餐了嗎？

有機早餐 樂活一整天
傳統懷舊 溫馨古早味
用早餐環遊世界

戰鼓咚咚 歡樂慶端午
2007台北電影節 初夏要你「好看」
替地球降溫 請你跟我這樣做
約會在圓山


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，是認識臺北風貌的圖地，
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

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/>)或臺北市政府新聞處網
站(<http://www.doi.tcg.gov.tw/web/home.aspx>)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：臺北市政府新聞處

- 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
特崗街小劇場
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
臺北集郵服務中心
臺北農產公司直營超市
義美公司各分店
臺灣郵政儲蓄（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
滄山大戲院
梅花戲院
國賓影城—微風廣場
全球影城
長春大戲院
龍祥百老匯影城
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
林增祺先生紀念基金會（老人社會大
學分校）
泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號）
欣欣品華戲院
大千電影院
臺灣大車隊（限車內閱覽）
賓樂交通（限車內閱覽）
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



編者的話

以晨光佐餐

雖然一直都知道——早餐很重要、早餐是一天活力的泉源，還曾被恫嚇過「不吃早餐會變笨喔」，但是在30歲之前，我都是不吃早餐的！

為什麼不吃？沒有習慣吃、沒時間吃、沒找到愛吃的、吃了反而想睡覺，都曾經是我不吃早餐的古怪理由。而為何之後，又突然開始吃早餐了？最重要的理由，就是要減肥！而書上及營養師都指出，千萬不要因為減肥不吃早餐，不吃早餐會讓人更易肥胖。為了健康及身材，我只好每天乖乖吃營養均衡且適量的早餐，配合運動及飲食控制，半年的時間，體重果然恢復標準。

從此，我真的相信——早餐很重要、早餐是一天活力的泉源；而且也發現，早餐為生活帶來了更多樂趣：星期一或者是心情不好時的早餐，通常想吃得豐富一點作為補償；天氣冷時，廣東粥、熱豆漿之類暖呼呼的東西最是吸引人；與家人一起時，碟碟盤盤多一點才熱鬧，清粥小菜頗可營造早餐的團圓氣氛；沉浸兩人世界時，來一客西式早餐，浪漫又充滿異國情調。

時序進入夏天，太陽一天比一天早露臉，燦爛的晨光讓每一天都有個華麗的序曲，相信大家更有充裕的時間及美好的心情好好享受早餐，《臺北畫刊》特別策劃專題，從多元的角度，介紹臺北的早餐。

堪稱美食之都的臺北市，早餐種類豐富多變不在話下：燒餅油條歷史悠久，從早點變成24小時都能享受的點心；異國早食，種類眾多，大致分為西式與日式，三明治、bagel、和風洋食都頗流行；市場早餐，要油要香任君選擇，包你吃得飽飽；有機早餐吸引許多講究健康樂活的人；便利商店則是提供分秒必爭城市人快速方便的選擇。

早餐百百種，每一種早餐都可品嚐出尋常飲食中的趣味。準備好和我們一起吃早餐了嗎？

●更正啟事：《臺北畫刊》第36至37頁提及之李和興宅，誤植為合；第15頁，誤植專訪人物許麗雯之名字，特此更正並致歉。

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年6月
No.473



封面攝影／楊智仁

中華民國57年1月創刊

96年6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·吳如珊

美術設計——董谷音

行銷行政——李炎欣

發行所——臺北市政府新聞處

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.doi.tcg.gov.tw

e-mail：tapeipictorial@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

行政院新聞局登記證局版臺誌字第0395號

統一編號 2006700037

ISSN 00399051

中華郵政北臺字第3428號

執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元



>>名人悄悄話

4 跑馬拉松都追不上的變化臺北

口述／林義傑（馬拉松選手） 採訪整理／君君

5 熟悉又陌生的第二家鄉

口述／莊佳容 採訪整理／君君

>>臺北短波

6 12區無菸示範公園 營造清淨好空間

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

6 坪頂古圳 首列北市「文化景觀」

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

8 復北地下道 開放3線公車通行

文／林雅智 攝影／王能佑

8 戲劇工作坊 豐富客語教學資源

文／吳如珊 圖／客語教師戲劇工作坊、親子偶戲工作坊提供

>>臺北照過來

你今天吃早餐了嗎？

10 打開清晨的味蕾 文／宋祖慈 攝影／許育愷

13 傳統懷舊 溫馨古早味 文／宋祖慈 攝影／許育愷

16 有機早餐 樂活一整天 文／呂增娣 攝影／楊志雄

18 用早餐環遊世界 文／鍾文萍 攝影／楊智仁

22 市場早餐 要油要香 任君選擇

文／林瑞珠 攝影／許育愷

25 便利早餐 多元簡便 文／呂增娣 攝影／楊志雄



» 臺北好好玩

» 魅力菜市場»

- 26 舊巷弄間找甜頭 大龍市場

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

- 30 約會在圓山 文/宋祖慈 攝影/王能佑

» 老·故事

- 34 慢走大稻埕 文/鍾文萍 攝影/楊智仁

» 臺北生活圈

- 38 戰鼓咚咚 歡樂慶端午

文/吳如珊 攝影/王能佑

- 42 2007台北電影節
初夏要你「好看」

文/王宜燕 圖/臺北市政府文化局提供

- 46 北北基一綱一本、共辦基測
減輕學生家長肩上重擔

文/林雅智 攝影/王能佑

- 51 替地球降溫 請你跟我這樣做

文/沈榮欣 繪圖/陳佳蕙

» 臺北市第一屆青少年學生文學獎

高中職組散文首獎~中山女高 王麗雯

- 55 我也試著漫遊花園

繪圖/陳佳蕙

» 臺北厝邊

» 老外@臺北»

- 60 白孟卿 一筆在握 行遍天下

文/王宜燕 攝影/王能佑

» 大學校園二三事»

- 62 白色與綠色的校園組合 國防醫學院

文/林瑞珠 攝影/王能佑

- 66 臺北上班族 飆英語、交朋友

文/林瑞珠 攝影/王能佑

» 私房觀點»

- 70 出走 文/周純慧 攝影/許育世

» 蔬果密碼

- 71 令人愛恨交織的香醇滋味

文/呂增娣 攝影/楊志雄

» 環保DIY

- 76 端午節棕葉變身花藝擺飾 文/君君 攝影/王能佑

» 台北探索館開門

- 78 尋回的記憶·躍升的腳步

一起見證臺北市升格院轄市四十年

文·圖/台北探索館

- 80 » 臺北電台6月節目表

» 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！

林義傑



(圖/林義傑提供)

名人悄悄話

跑馬拉松都追不上的變化臺北

口述/林義傑(馬拉松選手) 採訪整理/君君

臺北一是個多功能的城市，生活便捷，到處都可以無線上網，透過網際網路與世界連結，這一點連巴黎都無法做到。臺北一自從捷運通車後，擺脫塞車惡夢，不像美國洛杉磯至今還經常塞車。臺北一雖然高樓林立，依然陽光普照，不像美國曼哈頓大樓高聳到難以看到陽光。臺北市民真的很幸福！

但是對身為馬拉松選手的我來說，臺北還是有些不便。馬拉松選手的訓練，大致可以分為鍛鍊期和調整期，臺北目前缺乏訓練場地，所以當訓練進入鍛鍊期，我就得遠赴美國、墨西哥等國家，進行移地訓練；只有在過渡的調整期，才能留在臺北訓練，但是過去常利用的臺北市立田徑場拆掉後，就只能利用臺灣大學和國立師範大學的運動場了。

記得學生時代，學校位在內湖區，當時內湖空曠的地方很多，

不但可作為跑步訓練場地，我也常和同學結伴到空地上打棒球。如今內湖發展成為科學園區，人變多，高樓也變多了，空曠的地方變少了。

早年人車稀少時，可以在臺北進行長距離的訓練，我經常從臺北市區出發，再行經內湖、士林、淡水，最後抵達目的地金山，這是一條很好的訓練路線，因為在長跑的過程中，一路有山有水，令人心曠神怡，更加享受跑步的樂趣。但是隨著國人生活越來越富裕，大家都購車代步，車輛數量劇增，無法好好跑步。

這種情況，也發生在我生長的信義區。我家在福德街，小時候，適逢經濟起飛，社區開始有了建設，這幾年，發展更是突飛猛進，信義區似乎在一瞬間，蛻變成如今的面貌。儘管信義區發展繁榮，但我更懷念童年時常和三五好友在野地裡嬉戲、到小溪

澗釣鰲蝦、夜晚仰望滿天星斗、白天用肉眼甚至可以看到流星劃過天際。

雖然物質生活變得富足了，但也有失去的，像是過多的汽機車排放廢氣造成的臭氧層遭受破壞，和過度使用電燈和電器用品，耗費大量電力所引發的環保問題等，都值得身為地球公民的我們關心，並以行動保護我們居住的環境。



無線寬頻的基礎建設，讓臺北市民可以隨時隨地透過網際網路與世界連結。(王能佑攝)

莊佳容



(圖/FILA提供)

名人悄悄話

熟悉又陌生的第二家鄉

口述／莊佳容（網球選手、臺北市立體育學院球類系四年級） 採訪整理／君君

身為南部囡仔的我，雖然在高雄出生長大，和臺北的情緣卻很深。從國小三年級開始，就常北上到臺北市，參加各項全國性網球比賽；三年多前從高中畢業後，又參加推薦甄試，保送就讀臺北市立體育學院球類系，就在臺北求學與生活，除了高雄老家之外，臺北儼然成為我第二個家鄉。

記得，小時候到臺北參賽，心情緊張又興奮，感覺臺北好熱鬧，路上車水馬龍，一切的人事物都好新鮮。當時比賽的網球場地，位在臺北市立田徑場旁。當我頂著豔陽，汗流浹背，在球場上迎戰對手時，教練和隊友都會坐在看台上，為我加油，只是當年初賽總是遇到第一種子球員，就慘遭淘汰，因此，小時候的表現並不出色。當年留有許多比賽記憶的網球場，早已拆除，取而代之的是臺北小巨蛋，每當行經

那裡，兒時景象歷歷在目。

如今，在臺北生活三年多，對我來說，臺北熟悉又陌生，因為這幾年，我成了「空中飛人」，一年到頭，大都搭著飛機東奔西跑，往返各國，參加大大小小的球賽，與各國好手競技，因此待在國內的時間不多。不過，每次身處異國，必定念念不忘臺北夜市的美味小吃，回國後，和同學前往饒河街、士林夜市報到，臭豆腐、蚵仔煎、藥燉排骨，絕對大快朵頤一番。

在臺北生活與求學，感受最深的是，臺北步調緊湊，每個人都很忙。當我從國外回到臺北，也感受到時間的壓力，每天上課、練球，覺得時間不夠用，有時真想放慢腳步，讓自己輕鬆一下。位在北體旁的天母運動園區，就可體驗臺北輕鬆的一面，園區中的網球場，是我練習的地方，每次下午到那裡練球時，總

是可以看到爸爸媽媽帶著孩子，在綠油油的草地上奔跑、嬉戲；爺爺奶奶攜手漫步走道上；青少年三五成群，在籃球場上捉對廝殺，到處洋溢著溫馨與歡樂的氣息。

近年來，隨臺北小巨蛋、天母運動園區等館場完工啟用，運動場地越來越趨完善，期許政府也能投注相當的心力在運動選手的培育。



臺北小巨蛋是近年來落成的重大建設。(王能佑攝)

12區無菸示範公園 營造清淨好空間

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

很多人都知道機場、醫院、辦公室、百貨公司等室內公共場所不能任意吸菸，要尊重他人呼吸新鮮空氣的權利。現在，有些戶外空間也不能隨意抽菸了。為了讓市民朋友在遊憩時也能享受清新的空氣，臺北市政府在12個行政區各成立一座無菸示範公園，希望更進一步推動無菸環境。

臺北市政府衛生局健康管理處表示，公園是提供城市空氣瀟清、休憩調養的地方，也是兒童主要休閒、玩耍的主要公共場所，但因為公園是開放式戶外場所，菸害問題常受到忽略。許多癮君子習慣到公園舒適地坐著一邊吸菸，一邊休息，這些習以為常的動作，卻讓在公園遊玩的兒童、運動的民眾遭受嚴重二手菸

害。二手菸不只對健康造成嚴重的傷害，亂丟菸蒂的行為同時也造成許多的公共安全意外。

衛生局健康管理處去年曾進行民調，發現近八成的受訪民眾在公園內曾經有過吸二手菸的經驗，更有約八成七的民眾認為應立法規範公共場所全面禁菸。為了進一步推動無菸環境，臺北市在12個行政區各規劃一座無菸示範公園。

衛生局健康管理處表示，12座無菸公園固定有禁菸志工現場巡邏，環保局稽查人員也會加強巡視，若發現民眾正在抽菸，會前往宣導、勸阻。然而，由於目前臺灣並無法規規範室外吸菸行為，菸害防制法也僅針對在室內空間抽菸的行為訂有罰則，所以

無菸公園只能透過志工的柔性勸導，慢慢建立民眾在公園內不吸菸的觀念。

雖然在無菸公園內抽菸不會受罰，但是抽菸民眾若隨手亂丟菸蒂，仍會違反廢棄物清理法，也會遭環保局稽查人員開罰單，依法可處新臺幣1,200元的罰鍰。

12行政區無菸示範公園

松山區延壽二號公園、信義區信義廣場、大安區和平公園、中山區仁德公園、中正區龍福里健康廣場、大同區至聖公園、萬華區西園公園、文山區臺北市立動物園、南港區南興公園、內湖區陽光公園、士林區美崙公園、北投區榮光公園。

坪頂古圳 首列北市「文化景觀」

文／王宜燕 圖／臺北市政府文化局提供

位於陽明山國家公園範圍內的「坪頂古圳」4月29日經文化資產委員會確認，登錄為「文化景觀」，成為臺北市第一個正式登錄為「文化景觀」的文化資產，這是臺北市繼內湖水閘門登錄為歷史建築後，又一個獲保存的灌溉水圳，饒富意義。

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；第三項是具時代或社會意義；第四

項則是具罕見性。難能可貴的是，坪頂古圳四項標準齊備，蔚為臺北市名副其實的「文化景觀」。

坪頂古圳位於臺北市士林區平等里，於西元1835年開挖，水路長達3公里，其中包括60公尺長的山洞，共有坪頂舊圳、坪頂新圳與登峰圳3條圳道，總長計14公里，其中登峰圳為日治時代才興築的圳道，另兩條圳道早在清朝道光年間就已開鑿，是當年最重要的農田灌溉渠道，在早期先民的生活中扮演舉足輕重的角色，舉凡日常生活的飲水、灌溉用水到人畜盥洗，甚至涵養森林、水土，無不息息相關。

時至今日，臺北大部分地區都受到高度都市化的影響，但坪頂古圳所提供的水源活水不斷，水質依然優良，水圳及周圍山區還有無數難得一見的生態資源，堪稱臺北市後山的自然生態教室。

文化局指出，坪頂古圳至今保持得相當完整，包括圳道、引水山洞，許多都是清代原貌，即使今日水圳灌溉農田的功能已式微，但仍保留為自然生態環境。

坪頂古圳現在是由七星農田水利會固定進行保養維修，3條清幽古樸的圳道目前不但是臺北市民登山健行、森林浴的好地方，更是市民進行自然觀察最理想的綠色隧道。



市立動物園內的告示牌提醒君子不要吸菸。



中正區龍福里健康廣場特別鋪設禁菸地磚。



市民朋友在無菸公園遊憩時，能夠享受清新好空氣。



坪頂古圳共有3條圳道，圖為坪頂新圳，與坪頂舊圳早在清朝道光年間就已開鑿。

●位置資訊

民眾只要在平等國小或平等駐在所附近的標示引導下，就能按圖索驥步上古圳道尋幽訪勝。



坪頂古圳成為臺北市第一個正式登錄為「文化景觀」的文化資產。

復北地下道

文／林雅智 攝影／王能佑

開放3線公車通行

以往復興北路車行地下道尚未通行前，由於受限於松山機場的地理位置，大直、內湖地區以及復興南北路之間的交通不甚方便，常常需要繞至濱江街、松江路之後，才能到達復興南北路，可說是繞了一大圈，耗費了許多駕駛人的寶貴時間。而在復北地下道通行之後，至少節省了20至30分鐘的車程，大幅縮短兩地間的車行距離，除了開車族、機車族大感便利外，公車通勤族現在也可以享有如此的便捷與快速了。

雖然復興北路車行地下道的通車，讓內湖、大直的民眾來往復興南北路更加地快速便捷，但由

於之前未有公車路線通行復北地下道，因此對於搭乘公車的通勤族而言仍甚感不便。而據臺北市政府交通局統計，在尖峰時間，每天從大直、內湖地區來往中山區的通勤民眾約高達1,500人次，此外，若居住於大直、內湖地區的民眾想搭乘捷運，位於復興北路地下道附近的捷運中山國中站則是距離最近的捷運站，因此許多公車通勤族強烈建議，希望能有公車可以通行復北地下道，以節省通勤的時間。

目前已有6家公車業者申請8條公車路線的變更，交通局在考量復北地下道的車流整體狀況以及民眾的需求下，審慎研議公車行

駛的動線和開放的路線數，避免因短時間內開放過多的公車進入，而影響到復北地下道的整體車流狀況。第一階段同意聯營286（含副線）、33、72三路公車調整通行動線、改道行經復北地下道，聯營286（含副線）及72路（直達車）已在6月1日更動行駛路線，33路公車則預計在6月底通行復北地下道。而為讓公車改道對民眾所產生的衝擊降到最低，同意改道的3路公車是申請的8路公車中路線變動較小的，而此3路公車原有路線上的2至3站也將被取消，屆時將請民眾注意此3路公車路線的變動。

戲劇工作坊 豐富客語教學資源

文／吳如珊 圖／客語教師戲劇工作坊、親子偶戲工作坊提供

為活化客語教學內容，傳承客語文化。臺北市政府客家事務委員會透過杯子劇團在暑假期間開辦國小、幼稚園及托兒所客語教師工作坊及親子偶戲工作坊，藉由戲劇表演及可愛偶製作，使語言的傳達更富有情感與趣味。

客語師資工作坊以兒童戲劇遊戲的教育方式為主軸，透過戲劇活動中的聲音、表情、肢體、動作等課程訓練，搭配義民信仰、慶典與偶戲等客家文化介紹課程，讓客語教師的肢體與思想，具備創造性和互動式教學。課程安排總計7堂課、42小時，學員結業後將共同完成以「義民精神」為主題的創作劇本，並於8月21

日在臺北市社教館文山分館進行成果展。研習與實務的結合，讓教師在結業後有能力以戲劇為媒介，結合客家語言、文化的教學，使客語教學內容更加活潑。

另一開辦課程為親子偶戲工作坊，總共辦理4梯次，各梯次有襪子偶、手套偶、棒子偶及手指偶的製作，透過各式偶介紹臺灣及世界的偶戲。杯子劇團表示，自創個人風格的故事偶或裝飾偶，可以增加生活趣味及親子故事時間中的互動。

報名資訊

●客語師資工作坊：

1.報名時間：即日起至7月8日。

2.報名對象：以臺北市及臺北縣客語教師、其他有興趣教師及民眾為主。每班限額40名，全勤將發給42小時研習時數認證。

3.研習時間：幼托教師班（7/15、7/21、7/22、7/28、7/29、8/4、8/5），國小教師班（7/20、7/24、7/26、7/27、7/31、8/2、8/3），研習時間為09：00-16：00。

●親子偶戲工作坊：

1.報名時間：即日起至8月5日止。

2.報名對象：以親子為主，每班限額50名。

3.上課時間：分別在8月12日及8



復北地下道開放3路公車通行，節省公車族的通勤時間。

月19日的上午（09:00~12:00）及下午（14:00~17:00）。

※兩個工作坊的研習地點皆在臺北市客家藝文活動中心（臺北市新生南路1段157巷19號3樓），報名費用全數免費。報名詳細辦法請洽詢杯子劇團電話：2509-4917、2505-9869或上客家事務委員會網站 www.hakka.taipei.gov.tw 至最新消息區下載報名表格及課程介紹。



透過各式偶的製作，增加親子間的互動及生活趣味。



親子偶戲工作坊可自創個人風格的玩偶。



透過戲劇的肢體、表情等表演訓練，豐富客語教師的教學資源。

臺北照過來

你早上起床後一定會做的事是什麼？除了刷牙洗臉，是先打開收音機、還是先煮上一壺咖啡？早餐是一天重要的開始，隨著時序進入夏天，大家也更沒有藉口賴床不吃早餐，臺北各個角落提供多元豐富的選擇，在好好享用早餐之餘，讀者或許能從早餐中嚐出尋常飲食中的文化趣味。



你今天吃早餐了嗎？

打開清晨的味蕾

文／宋祖慈 攝影／許育愷

「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」已經成為現代人的健康飲食準則，而根據統計，六成以上的家庭是早餐外食族。幸運的臺北人有上百種不同的早餐選擇，口福從一早開始，就有經濟實惠又活力滿滿的一餐。

生活習慣的生動記號

生活節奏快速的都市人習慣在上班上學的途中外帶早點，交通動線沿途的早餐店、麵包店、小吃攤等勤勞的頭家們也不斷發展出早點新口味——厚片吐司、米

漢堡、口袋餅、紫米飯糰等都流行過一陣子。曾經有一段時間，國小學童最喜愛的早餐是美而美的鐵板麵；而辦公室裡只要有一位證實了每天喝豆漿的美白淡斑功效，女同事們也往往群起效尤。早餐吃什麼？往往是個辨識生活習慣的記號。

臺北的早餐業幾乎等同於本土速食業，快速又有效率的服務是共同的特徵，同時，也是最能反映區域生活特色的消費。例如中型以上的傳統市場裡還能找到古早味的傳統臺式早點；學校或車

站附近會有燒餅油條店；住宅區或商圈的街巷中則會有美而美一類的西式早餐店；辦公大樓集中的地方，在上班人潮最多的時候，還會有早餐車或壽司攤、油飯麵線攤、飯糰攤子等等。

傳統市場中白飯或滷肉飯配小菜的早點攤，多半是數十年老店，保留著轉型至工商業社會之前，早餐需要吃飽存體力的古早飲食習慣；然而三、四十年前還常見的，推著菜樹推車搖著銅鈴、沿街叫賣各種醬菜和醃漬小菜的醬菜車，則已經走入了歷



史。

幾十年來依然人氣很旺的，應該要算燒餅油條店了。甜鹹豆漿、米漿、燒餅油條、酥餅、蛋餅、包子和飯糰，都是中式早餐店歷久不衰的要角；主角未曾改變，但是請回想一下它們的包裝吧，你會察覺時光飛逝的痕跡。

外帶豆漿，從自備茶壺鋼杯到用塑膠袋裝，再到用紙杯和塑膠杯，這其中，忽忽三十年。油條下油鍋的神奇膨脹魔術依然精彩，但是用廢紙捲一捲再用草繩綁著一提的純樸包裝已因衛生觀

念不同而退場了。早年油膩膩的街角小店，清早營業到上午9點就準備休息了，沒有人介意它們的裝潢，攤在桌上已經有點油的報紙，下一個坐下的人很自然地接著翻閱……。現在的豆漿店，不只演化為24小時營業，更成為享譽海外的臺灣美食品牌。

國際連鎖店vs.本土連鎖店

國際連鎖品牌麥當勞於民國73年在臺北開了第一家店，從此西式速食加入了臺灣人多元的飲食版圖。這全臺第一家店選擇開在

民生東路並不是個偶然，當時這個區域是臺北發展最快的金融商業區，集合許多銀行及外商公司、保險公司等，並鄰近高級住宅區，不但消費力強，接受新事物的包容力與時尚感受力也較強，果然，這個分店當年曾創造全球麥當勞單週銷售額紀錄，西式速食也跟著麥當勞這個品牌走進了我們的生活。如果你在早上八點半走進麥當勞民生店，可能會驚訝於環境中那強烈的蓄勢待發。

米食愛好者則會欣慰日式速食



臺北市的早餐種類多元豐富，只要是喜歡的都能當早餐。

發明了米漢堡，加上早已融入本地生活的壽司，讓三餐一定要有米飯的人也能吃得便利飽足，如捷運站附近常見的壽司小攤，方便通勤者選購不用等的美味早餐。

約當麥當勞、肯德基、摩斯漢堡等速食打入臺灣市場的同時，美而美、美芝城等本土連鎖速食早餐店也應運而生，不管大街小巷，總能找到像美而美、美又美、麥味登或萬佳鄉等等企業識別標誌極為類似的早餐店，煎蛋三明治或豬排漢堡在店門口的鐵板上吱吱作響，Menu品項寫滿半片牆，成為老少咸宜的便利早

餐。這一類的加盟連鎖店由於成本低、回收快，技術人力也容易入門，在近幾年景氣低迷的環境中成為小型創業的絕佳選擇。小店面的營業時間也很有彈性，延長享用早午餐的時間，有些店面兼賣麵線、滷肉飯等小吃，更積極地延伸營業時間。

在臺北，有人潮的地方幾乎就能找到早餐店。近幾年急速發展，大量公司進駐的內湖南港區，在幾年前商圈尚未完備時，靠著早餐車也幫助那些在新大樓中極目四望只有一片工地的上班族們撐過了鳥不生蛋的時期。

把人氣點心當早餐

早餐業不僅是都會中的商機，還是人氣點心的大集合。小吃、輕食、速食……，不論中式西式還是日式，凡是愛吃的，都能拿來當早點。拿了就走的燒餅油條、漢堡、麵包、飯糰、三明治，容易消化的廣東粥、地瓜粥、麵線、米粉湯，健康養生的精力湯、蔬果沙拉、五穀奶、薏仁漿、高C高纖果汁等等，讓每天的第一餐是個豐富的開始。臺北人的早餐，福氣啦！



扁平的白色麵皮，放入油鍋神奇膨脹，轉眼間變成金黃好吃的油條。

傳統懷舊 溫馨古早味

文／宋祖慈 攝影／許育愷

飲食是文化的重要環節，而且是由長久生活習慣累積而來。我們從小吃到大、而且還會繼續吃的食物，最能反映生活的演變，換句話說，它們記錄著生活的歷史。說起典型的早餐，香港人或許會回答飲茶，臺北人則會想到燒餅油條和豆漿。

燒餅油條的漫長旅行

燒餅是歷史悠久的食物，當然

也發展出不同的形狀口味，大體來說，餅上有芝麻、餅身有層次、烤製之後外酥內軟的這類燒餅，應可回溯至漢朝，由西域傳入的異國麵食，從此受到漫漫千年的喜愛。油條則是和民間故事結合，話說油條又稱油炸鬼或油炸桢，傳說是因為奸臣秦檜害死了岳飛，百姓們抱不平，每天把油條當秦檜下油鍋炸，以洩心頭之恨。

據遼耀東教授的研究，燒餅油條來自青島，臺灣最初的經營販賣者多為山東老鄉。其實各色燒餅都能大致找到「祖籍」，如黃橋燒餅（鹹燒餅內層有蔥、扁圓形，甜的有糖餡、橢圓形，約手掌大小的那種）是江蘇造型，蟹殼黃則歸類在上海吃食。總之，燒餅油條和豆漿融入了臺灣人的胃，成為不分省籍的家鄉味。

經營早餐店是個刻苦的行業，



一碗加蛋的熱鹹豆漿，口味特殊。

半夜天還沒亮就得起來磨豆漿，揉麵烤餅也都需要扎實的手工。逢耀東先生發現當第一代的外省老鄉逐漸凋零後，豆漿店很多是由能吃苦的客家人接手經營。其



揉麵、烤餅，都需要扎實的手工才能製作出美味的燒餅。

實燒餅油條旅行到臺灣五、六十年來，隨著生活方式的改變，也積累了許多回想起來感覺非常溫馨的變化。

早年的街頭小店宛如社區的交誼點，窄小甚至油膩膩的店舖，聚集的是不論貧富的顧客，每家拎來外帶豆漿的容器可能都不一樣。包燒餅油條的也不是塑膠袋，而是報紙、日曆或小孩子去年的作業簿等等各類「廢紙」，以現在的觀念看似乎有點不可思議，但當時的那種自然而然，卻也不是太久遠的事呢。

小時候，點一碗熱豆漿，老闆可能會問要不要加蛋？那時還沒有燒餅夾蔥花蛋的吃法，雞蛋是打進熱豆漿裡加營養的。隨著生活越來越富裕，加蛋補營養這種觀念曾幾何時也慢慢消失了。

燒餅油條店半個世紀以來最大的改變，是從早點變成24小時都能享受的點心。永和豆漿也成為臺北美食的代表。除了到永和中正橋頭或復興南路喝豆漿不受營業時間限制，四海豆漿、阜杭豆漿、來來豆漿店、長江早點，及杭州南路近愛國東路口的2、3間早餐店，都小有名號；許多老社區中更是臥虎藏龍，但卻維持上班人潮散去後就休息的老式經營，地緣稍遠一點的外地人或許就因此錯過名不見經傳的百分百燒餅了。

清粥小菜，宵夜與早餐的連結

永和豆漿其實是個代稱，中正橋頭在全盛時期聚集了好幾家豆漿店，世界豆漿大王是民國四十幾年就有的老字號。據說燒餅油



一碗清粥，幾碟小菜，早餐與宵夜的最佳選擇。

條和豆漿成為全民早點，是在中華少棒、青少棒和青棒揚威國際的時期——大家熬夜看棒球轉播，看完剛好天也快亮了，在贏球的清晨來碗熱豆漿，還有什麼比這更有說服力？於是，不需要廣告，永和豆漿成了臺北人美好的早點。

豆漿店生意興隆，逐漸變成24小時營業，早點也可以當宵夜；後來同樣也全天都吃得到的清粥小菜，則是宵夜也兼早點。

清粥小菜成為通宵美食，約在臺灣經濟景氣的民國80年前後，復興南路的清粥小菜店家成為晚餐宴飲大魚大肉之後的清談續攤，加上多樣的夜間娛樂，如唱KTV、泡Pub的夜貓子們半夜肚子餓，復興南路就成為體貼的宵夜和早餐選擇。

天下好粥在臺北

清粥小菜從宵夜延伸成早餐，也呼應了早餐吃粥的傳統。如臺式鹹粥、廣東粥、或福建興化一帶早餐必定用豆腐配稀飯（偏僻一點的山區則是用豆腐乳）等，都是祖先傳下來的習慣了。有趣的是，同樣是粥，卻各有巧妙。

廣東粥在臺北是很常見的料理，加大骨、干貝明火煲煮到成為看不見米粒的糜狀，是為粥底；再加入不同的材料如皮蛋瘦肉、魚片等同煮，搭配現做腸粉，是一百分的港式早餐。同樣香噴噴的臺式鹹粥做法完全不同，因為要保持米粒的完整，鹹粥的米跟湯是分開煮的，只要有好的高湯和好配料如紅蔥酥，再加上人氣小菜如雞捲、滷豬皮、菜頭、炸豆腐、紅糟肉和臺式泡

菜，同樣也是夢幻級早餐。傳統古早味鹹粥，在菜市場還保留一些，老社區如萬華、延平北路、大稻埕慈聖宮附近也還能找到收服一群死忠顧客的老字號。

目前一般的清粥小菜多半是提供地瓜稀飯，而它又該配什麼最對味呢？嚴格說，把一般自助餐菜色拿來配，也是不夠的。入行四十多年的欣葉臺菜主廚阿南師對稀飯的配菜有一套見解：用醬菜來配稀飯的傳統不是沒有原因的，用醬菜提味（如破布子、蔘瓜、豆乳、蔘鼓等，而不用鹽調味）製作出的小菜來配稀飯會更有滋味。想像一下菜脯蛋、蔘瓜鹹蛋黃蒸肉、蔘鼓魚肚……，你就會了解了。

有機早餐 樂活一整天

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醫師 楊素卿

協助採訪／湘淳·棉花田生機園地講師 陳瓊秋

古人說：「一日之計在於晨！」想要精神飽滿活力十足，當然得從早晨做起；上班前做點晨間運動，慢跑散步、用手扭臀，讓身體活絡，腦袋清醒；再來頓營養早餐，犒賞胃囊補充體力，包你健康元氣一整天！

食材自然無污染 降低身體負擔

標榜自然無污染有機早餐，應當是時下最符合健康概念的早餐料理。有別於一般傳統臺式的稀飯醬瓜、油麵羹湯，或者是美式的漢堡薯條、咖啡麵包；有機早餐的所有食材都經過精挑細選，秉持原始自然的栽培方法，

以幫助人與環境都能維持自然健康的狀態。

有機早餐的優點主要是以粗食代替精食（精緻食材），蔬果多於肉類；並採用自然無污染方式栽培、養殖的食材，讓身體吸收到完整均衡的營養，並減少農藥及生長激素所帶來的污染與負擔；不只有助於體質調整，維護身體健康，長久下來對於自然環境的保護也將有所助益。

五穀飯糰精力湯 好吃又健康

優點多多的有機早餐讓人忍不住躍躍欲試，坊間常見的有機早餐種類還真不少。想要吃飽又吃

好的，可以試試養生飯糰，以紫米、糙米、薏仁三種雜糧代替傳統糯米，內餡則是不含防腐劑的蘿蔔乾、油脂不易氧化的素香鬆等，飯糰入口後香Q扎實的口感，比起傳統飯糰毫不遜色，並擁有鐵質、高纖維及蛋白質等豐富的營養價值。

若是習慣早上來碗熱粥，不妨以富含膳食纖維及維生素的糙米熬煮，再養生點，還可加上補血養肝的紅棗、清心鎮定的蓮子，一碗熱熱的粥不僅能暖身，更是提供體力與能量，益氣補身的優質料理。

如果平日喜歡包子饅頭配豆漿



養生飯糰營養好吃又健康。



富膳食纖維及維生素的熱粥，益氣又補身。

的中式早餐，或者牛奶配麵包的西式吃法，有機早餐裡也有得選；以天然酵母與全麥麵粉做成的全麥饅頭、全麥麵包，配上經過催芽黃豆磨煮出酵素含量較高的有機豆漿，或者來碗以地瓜、糙米及黃豆磨粉沖泡的綜合奶，不僅痛風患者及乳糖不耐症可以安心飲用，無防腐劑與膨鬆劑的麵包饅頭，以及全麥中含有的高纖維，都讓人吃得健康也吃得安心。

當然，炎夏時節，若是胃口不佳，那麼爽口的芽菜春捲、精力湯等則是首選。

餅皮採用全麥麵粉製成的芽菜春捲，內餡包裹著苜蓿芽、小黃瓜、彩椒、蘋果、萵苣等蔬果，就像是把各種營養素全部包進春捲裡，口感清爽又能窈窕健康，成為不少女性最愛的夏日早點。當然，在有機飲食中佔有王者地位的精力湯，因其蔬果種類多元並加入具有抗氧化、克疲勞的多種堅果，其內所含的豐富礦物質、維生素，還有酵素及纖維，是平日青菜蔬果量攝取不足的外食族極佳的養生飲品。

追求有機健康固然好，但改變飲食習慣卻需要一步步慢慢著手。臺北市立聯合醫院中醫院區楊素卿醫師提醒，若是屬涼性體質者，早晨最好仍以熟食為主，像是精力湯或是沙拉、春捲等，建議可於早餐過後與午餐之間食用，或者先以熱粥暖胃後再吃；而消化功能較差者，改吃糙米應循序漸進，先與白米混合再逐漸增加糙米的比例；懂得飲食之道，才能真正吃出健康，體驗樂活人生。



沙拉口感清爽又開胃。



芽菜春捲包進多種營養素。

用早餐環遊世界

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／六福皇宮、Royal Host、N.Y.BAGELS CAFE信義店

太久沒出國了。仔細回憶起來，旅行中精神抖擻的每一天，從飯店的自助早餐開始，便充滿興奮的期待。各式冷熱鹹甜的食物在餐台上一字排開，香腸、火腿、培根炒蛋、法式土司、馬鈴薯餅、豆子濃湯……有時是巴士站旁的熱狗麵包，有時是民宿媽媽準備的溫熱咖啡牛奶加鬆餅，在日復一日的城市蟄居生活裡，這些遠離在地風味、充滿異國情調的食物，有時竟滿溢著鄉愁般的召喚魔力。

打著都會時尚與美食品味的迷人旗幟，由速食業領軍，洋食早餐熱潮在臺北市歷久不褪。大致分為兩大類：日式與西式，各自豢養著一批為數不少的雅痞食客。一早醒來，在習於居住的城市享受新奇味覺的異國美食，其實是許多臺北人樂此不疲且視為飲食品味一部份的重要樂趣。

支系龐大三明治家族

拜麥當勞叔叔之賜，漢堡應該是臺灣人最熟悉的西式早餐了。據傳起源於德國漢堡，在英文裡，漢堡指的是以牛絞肉煎成的肉排作為內餡的麵包肉餅，豬肉、雞肉、魚肉都是速食店後來研發的新菜色。與漢堡有親戚關係的三明治，據說源自創世紀時猶太教士常吃一種用硬麵包夾了混合堅果、蘋果和香料的食物；到了16世紀的英國，已經出現麵包夾著肉、乳酪、醬汁的餐點，



悠閒享受一客異國早餐，或可跳脫日常生活的侷限。

無論是長方形、長條形還是三角形，都屬三明治家族的一員。

漢堡與三明治雖起源於歐洲，卻都在民族大熔爐的美國發揚光大，與其他來自歐陸各國的飲食文化交會融合，發展出各式面貌、風味各異的美妙餐點。特別是三明治，有肉有菜有乳酪有麵包，營養均衡，料理簡單方便，因而成為最大眾化的西式早餐單品。常見的包括美式餐廳和一般早餐店必有的總匯三明治（Club Sandwich）、體型巨大的潛艇堡三明治（Submarine Sandwich）、清甜風味的法式三明治（Monte Cristo Sandwich）、法國麵包作成的法式

沾醬三明治（French Dip Sandwich）和紐澳良炸生蠔三明治（Po' Boy Sandwich）、加熱好吃的熱布朗三明治（Hot Brown Sandwich）等，種類之豐富，足以自成一門美食顯學。

低脂低油貝果熱

這幾年臺北還掀起另一波貝果（bagel）熱。貝果的出現據傳超過300年，可能起源於中世紀的波蘭。有一說1610年，波蘭曾頒佈一份法令，明文規定孕婦吃貝果，因為環形正是生命循環的象徵；另有一說是1683年，一位奧地利麵包師傅為了感謝波蘭國王出兵協助打敗入侵的土耳其軍隊，便以國王喜好騎馬的興趣為靈感，設計出一種馬鐙型的圈餅，因此貝果來自德文的Bagel（馬鐙），很快傳遍歐洲，一直到20世紀初，貝果才隨著猶太移民踏上美國，吃法簡單又多樣、口感營養飽足，在紐約大都會中大受歡迎，這也就是一般認為貝果是猶太人發明的緣故，因為早期在美國開貝果店的幾乎都是猶太人。

貝果是一種環狀的硬麵包，胖胖的一環，中間穿洞，外型很像大一號的甜甜圈，做法卻完全不同，甜甜圈是油炸的，道地的貝果將麵團揉成圈形，先放入滾水中燙煮，再進行烘烤，因此會有一層硬硬的外皮，麵體則柔軟扎實富有嚼感，口感有點像臺灣的

鹹光餅。從側面將貝果剖成兩半，夾入起司、生菜、培根、番茄切片等，嚼越久越香甜。怕胖的現代人更視貝果為健康美食的代名詞，因為它以麵粉、酵母及水製成，不含蛋、奶及高油脂，熱量不高，難怪小小一個貝果迷倒眾生，連藝人和模特兒都趨之若鶩。

N.Y.BAGELS CAFE從早期貝果供應商轉型，成為臺北頗受歡迎的貝果專賣店。主食類的貝果多達6種：原味、全麥、洋蔥、藍莓、芝麻、肉桂葡萄，還有法式土司、烤土司、鬆餅、長拖鞋(Bocatta)、風車麵包(Plain Roll)，搭配炒蛋、兩面煎蛋、全熟蛋或荷包蛋，加上飲料、馬鈴薯塊，就是道地美國地鐵車站旁的家常美味。信義店長張荻飛表示，所有主食、蛋、飲料、點心都能任意交叉組合搭配，典型老美豪氣爽朗的吃法。店內挑高空間、玻璃落地大窗迎進滿滿陽光，氣氛超好。

預約一段悠閒晨光

相對於快節奏的美式早餐，英式早餐以豐盛著稱。相傳大英帝國創立之初，國王與貴族們四處征戰，為了養足體力上場殺敵，對於一天精力來源的早餐十分重視，菜色格外豐富。小說家毛姆曾形容：「要餵飽一個人最好的方法，就是一天三餐都吃英式早餐。」一套正式的英式早餐，從一杯新鮮柳橙或葡萄柚汁開始，接著是醃漬水果或小菜、咖啡或早餐茶、冰鎮的牛奶，再來是燕麥粥或玉米片，主菜是一大盤盛裝水煮或荷包蛋、培根、香腸、水煮蔬菜、嫩豆子的綜合拼盤，最後再來幾片烤成金黃的土司作為完美的結束，一頓吃下來有超



無論是長條形、長方形(上圖)還是三角形(下圖)，都是三明治家族的一員。





貝果不含蛋、奶及高油脂，成為健康美食代名詞



日式早餐，口味不像西式早餐如此繁複。

過10種以上的餐點，英國人深為自豪，認為是世界上最棒的早餐之一。

同樣以繽紛菜色著稱的早午餐 (Brunch) 則是因應假日晚起的現代人的新興早餐形式。早餐不只是營養學、心理學上重要的一餐，如果想暫時脫離都市生活的超速度，吃一頓像下午茶一樣豐富浪漫的早午餐是挺不錯的方式。以六福皇宮甫推出的菜色來說，法式水波蛋佐荷蘭汁，凱撒沙拉或英式馬芬佐水果優格，什錦烤肉盤或法式蟹肉烘蛋塔，加上手工甜點、咖啡、果汁或茶，每一道都讓味蕾與心跳加速躍動——犒賞一週以來的奔波辛勞，沒有比一頓豐富早午餐更能慰勞身心的了。

日式早餐分為傳統日式與和風洋食，都沒有西式早餐那樣繁複。傳統「和朝食」以白飯、味噌湯、燻魚和幾色醃漬小菜為主。Royal Host 料理長詹先偉表示，日本人深信咀嚼是最佳晨間運動，能產生酵素、有益健康，因此早餐的白飯多半口感偏硬、

有顆粒感，佐以富含大豆卵磷脂和海藻多醣體的海帶芽豆腐味噌湯，便是最能喚起朝氣活力的健康早餐。

和風洋食指的是經日本人改良的日式西餐，包括果香甘潤的日式咖哩、強調豐富肉汁的豬排飯、流動著金黃蛋汁的蛋包飯、杏力蛋等。杏力蛋做法類似法式蛋捲，半熟蛋皮中裹入起士、火

腿、燻鮭魚捲起，不同之處在於西餐加奶油，日式的杏力蛋加的是醬油，半鹹半甜的風味，對足了大多數臺灣人不喜甜膩的早餐胃口。

吃早餐嗎？從這個夏天開始，不妨留給自己一段早食晨光的悠閒，讓最難養的心情和最不難養的口味，都一併妥貼調適……。



流動金黃蛋汁的蛋包飯活力又健康。



和風洋食是日本人改良後的日式西餐。

市場早餐 要油要香 任君選擇

文／林瑞珠 攝影／許育愷

這個年代，已經很少有人為了準備早餐而在家熬稀飯、打豆漿，大多上街買現成的餐點，而

市場週邊就是一處充滿各種選擇的地方。



市場裡的料理簡單好吃，俗擱大碗。



香噴噴的油蔥酥是畫龍點睛的調味聖品。

廟口市場 臺灣小吃發源地

市場向來是民生物資交易轉換的地方，那些一大早起來做生意的商家，大多空著肚子出門，為了因應這些人的需要，市場的熟食逐漸發展起來，進而演變成諸多臺灣小吃。早期市場早餐的主顧客多為市場勞動的人口，其次才是大清早出門買菜的主婦、閒逛的老小，所以口味大多重油重鹹，等到人們逐漸富足之後，飲食同時走向精緻化，並發展出夜市這類休閒場域，而讓臺灣小吃跨越障地，甚至發光發亮，成為另一種「臺灣之光」。

早期，市場的形成大多發生在人口聚集的廟口，早餐也在周邊應運而生。老臺北的幾個發源地都不難發掘這樣的例子，例如大稻埕霞海城隍廟旁的永樂市場，士林慈誠宮旁的士林市場，景美集應廟旁的景美市場，以及萬華龍山寺周邊的各種市集等，這些市場周邊的早餐店均逐漸由早市賣到夜市。

這些市場究竟發展出什麼樣的早餐小吃呢？臺北市是個年輕且範圍不大的移民城市，3年前才慶祝建城120年，就因為年輕，又是臺灣最重要的城市，各地移民匯集，不同族群的烹調習慣與當地食材結合之後，紛紛創新飲食的種類，使得臺北城在各個年代不斷翻轉的同時，亦隨之出現



蘿蔔糕是常見的點心，也成為早餐的選項之一。

令人驚喜的民間小食，早餐自不例外。

移民風格其實很庶民，表現在飲食中，小吃尤勝大菜，早餐更是如此，在物美價廉的背後，反應的是常民生活的飲食內涵。在那經濟尚待起飛的年代，人民生活並不富裕，許多早餐都是就地取得便宜又新鮮的食材，經過耐心熬煮並以獨特醬汁調味，而研發出來的創意小食，來讓平常百姓打打牙祭，豐富當時貧乏的味覺享受。因此，以豬油加入紅蔥頭細細油炸，便成為噴香的油蔥酥，再加點肥滋滋的五花碎肉及醬油細火慢燉，便成了入味十分的肉燥，陽春麵、乾拌麵、滷肉飯、炒米粉、有了這些調味聖

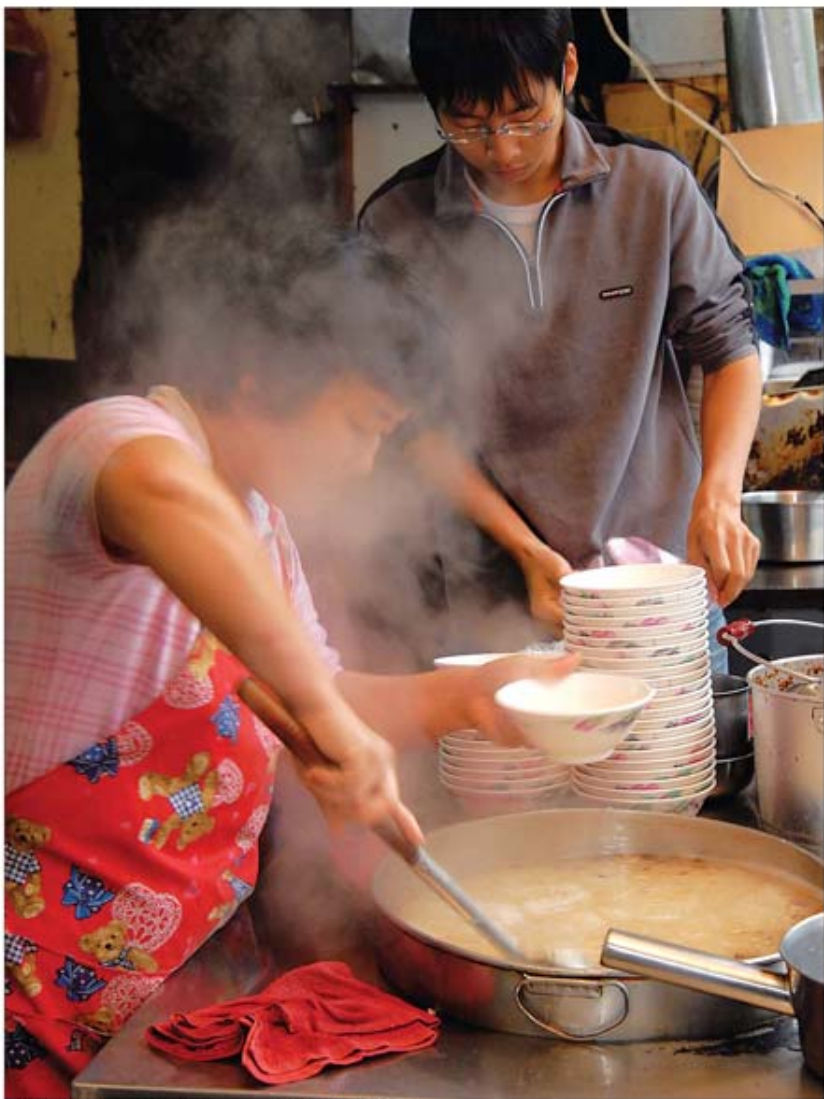
品，味道就整個畫龍點睛般翻轉。其他如味噌米醬、大骨高湯、香菜、蔥花、薑絲，其中沒有一樣高貴的食材，全是窮則變、變則通的巧思傑作，因而造就了臺灣小吃的基本底，也研發出一道道從早餐開始的美食，加上臺灣四面環海，而有種類繁多的海鮮，進一步豐富了臺灣飲食的內涵。有了這些東西，早上市場的勞動人口就飽足了精力，為一天的辛勤做儲糧，這也是為何市場早餐重油、重鹹的原因了。

臺北經歷那些移民階段並帶來不同的市場早餐呢？最早是臺灣南部移民所帶來的海鮮類小吃，例如土魷魚羹、魷魚羹、魚丸湯、旗魚米粉等，這些早餐在永

樂市場周邊仍然很多，清晨六、七點小店便紛紛開張，最有名的那家旗魚米粉已經開業超過70年了。及至二次戰後，大陸移民大舉移入，各地家鄉味再度豐富了臺灣市場早餐的類型，例如北方多麵食，帶來了豆漿、包子、饅頭、燒餅、油條；南方多點心，帶來了餛飩、煎包等等。

傳統市場的早餐記憶

我的市場早餐記憶，是從3歲開始，當時住家不遠處蓋了個市場，原來那是一片公有空地，通常大清早便有許多附近鄰里的人家，挑著扁擔來賣雜貨、青菜，甚至有人擺起熱食攤。久而久之，儼然成了一個小市集，於



市場熟食攤口味琳瑯滿目，趕走惺忪睡意。



雖然不是高貴的食材，但是透過庶民巧思，仍造就一道道美味的早餐小吃。

是，政府撥了經費，蓋起了市場，讓這些凌亂的路邊攤做起安定的小買賣。

夏日清晨5點，天剛微亮，現在的小朋友仍然裹著棉被大夢不起，可我那年頭，已經被市場轟

隆隆的聲音吵醒了，稍作梳洗之後，祖父就會牽著我的小手，上市場買早點。

市場裡有許多小吃攤，一大早便已備妥餐餚，不需久候，顧客已經一一上門，有陽春麵、肉圓、碗粿、客家水板等等琳瑯滿目。拉緊著祖父的大手，跟緊著他的步伐，我知道祖父想帶我吃的，是前面那家飄來黑糖老薑香氣的豆花，那是一對長得胖嘟嘟的中年夫妻開的小店，每次吃了那熱呼呼、甜滋滋的豆花之後，我的惺忪睡意頓時便拋到九霄雲外。

原本騎著腳踏車在街頭流浪叫賣的饅頭伯，也在市場落腳了，我喜歡逛到他那熱騰騰的攤位，一陣陣呼呼而來的饅頭香，從蒸籠裡撲鼻逼來，他還在賣力的揉麵團呢！一塊攤平的麵皮，俐落的灑上蔥花，一把捲上，然後一刀一刀切出花捲。他總是笑著對我說：「妹妹這麼早起啊！今天要吃饅頭還是花捲？」饅頭伯有60歲了吧，隨著部隊來到臺灣之後，無以維生，於是回想起在老家山東的時候，經常圍在廚房灶頭旁看母親搓饅頭的模樣，如今在臺灣另起爐灶，如法炮製，竟也蒸出一籠籠山東母親的味道，扎扎實實揉出一個個光滑的饅頭、花捲來，吃起來充滿嚼勁，滿口麵香。

有幸成長在多元文化融合的臺北，從小到大不斷看著市場裡的小吃攤推陳出新許多誘人小吃，這就是典型的移民風格吧！在人們普遍習以為常中卻仍充滿活力，同時也讓這裡的子民養成了開放的味蕾，隨時都能迎接新奇的食物，只要色香味誘人，臺北人的胃通通都可包容接受，造就了臺北早餐的多樣性。

便利早餐 多元簡便

文／呂增娣 攝影／楊志雄

趕捷運擠公車，分秒必爭的早晨，要悠閒吃頓早餐談何容易，更遑論想隨著心情變點花樣喚醒早晨的味蕾。如果你也曾有過這般感嘆，那麼，到住家附近的便利商店瞧瞧吧！

隨著國人對早餐的重視，便利商店業者也嗅聞到了健康風潮，店內除了提供日常用品及餅乾零食，也陸續增加早餐類的商品；這一間間打著「您最好的鄰居」，「某家就是你家」等等響亮的廣告詞，也不只是好聽的台詞，若是能夠巧於變化、善加利用，便利商店也能變成聯合國早餐店，成為早餐時光的最佳夥伴，讓一天充滿元氣！

種類多元 應有盡有

比起傳統早餐店的美味口感，便利商店裡或許少了道地的老味道，但種類多元可是略勝一籌，習慣中式早餐的傳統吃法，熟食區裡有肉包、菜包、叉燒包，以及各類饅頭，選兩個喜歡的口味，再買一瓶標有非基因黃豆的豆漿，省時簡便營養不減半。

喜歡西式的奶香麥味，麵包區裡有最近超HOT的菠蘿，歷久不衰的蔥花味、以及甜蜜蜜的草莓及花生麵包，不僅口味多，想配鮮奶、紅茶或咖啡，店裡全都有；有些商店還提供現買現泡的熱咖啡，讓顧客一早就能品味咖啡香。

若是想要窈窕身材，店家也貼

心想到了，冷食區裡有生菜沙拉、全麥三明治、優格、優酪乳等輕食料理，讓顧客吃了輕鬆無負擔；如果是哈日族想品嚐日式風味，御飯糰、關東煮，再來盤和風涼麵，搭配麥茶或煎茶，便能體會濃濃日本味。除了種類多元，現下也有不少便利商店還設有靠窗的吧台座位，若是時間上稍有餘裕，還能買份報紙坐在店裡慢慢品味早餐時光。

注意保存期限！

購買便利商店的早餐須注意食品有效期限，食物未熟熟或不新鮮建議應立即反應，請其替換，或者撥打服務專線，以保障自身的權益。



不論是日式飯糰（左圖）、生菜沙拉（中圖）還是關東煮（右圖），種類多元、方便快速是便利商店早餐的特色。

舊巷弄間找甜頭

大龍市場

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

大龍峒鄰近基隆河與淡水河交界處，清康熙48年便已吸引大陸移民前來開發，歷史比大稻埕還久遠。大龍市場在1956年之前，原是重慶北路3段擺設攤位的攤商，後來匯聚在啟聰學校對面成立臨時市場，初具規模，爾後歷經再次遷移、改建，終於選定現址落地生根。

走過深具歷史感的大龍峒老社區，以窄街、舊宅和四處林立的古蹟著稱；料理簡單好食、俗擱大碗，老闆親切熱情，則是舊社區、老市場美食的共通特點。周邊除了孔廟、保安宮、老師府之外，還有開業近半個世紀的老魚丸店，1,000cc撐死人不償命的超大杯珍珠奶茶，代代延續著關於舊時光的美味記憶。儘管大龍峒青春不再，市場不復當年規模，但裡外逛逛，品味那些屹立數十年不倒、無名卻深得人心的小攤，兩、三個小時吃喝一趟痛快



市場裡的料理簡單好吃，俗擱大碗。

淋漓，格外能領受市井生活澎湃不絕的衝勁與氣力。

大龍峒與鳳梨酥的甜蜜戀曲

臺灣珍珠奶茶名揚海內外，都



說起源地在臺中，其實大龍市場旁的小紅茶屋，十幾年前以古早味紅茶加牛奶的香甜滋味，便不知風靡了多少周邊中小學的學生及上班族。珍珠奶茶風潮吹起，紅茶屋跟上流行風，而且份量超大，不多不少1,000cc，根據目測，一杯約有一斤多的重量吧，暫且忘了熱量，咕嚕咕嚕大口灌下，呃，打個飽嗝，好不滿足。



開業40年的協成魚丸讓顧客找回大龍峒的老味道。

如同許多面臨都市更新壓力的老社區，大龍峒傳統風味的小吃一日日少了，每隔一段時間再回來逛，總會發現好些熟悉的老攤子已經消失；還好，老情人雖然失聯，卻也有新朋友及時出現，清甜細膩的風味一新耳目，那就是去年在市府「臺北鳳梨酥，健康新氣象」活動中勇奪人氣金賞獎的維格鳳梨酥。

70年代，臺灣鳳梨外銷市場排名全球第二，烘焙業者也嘗試運用盛產的鳳梨製成果醬、蜜餞，為了減低鳳梨高纖磨口、酸度過高的特殊口感，特別加入冬瓜醬、糖、麥芽熬煮成泥狀，包在豬油麵團裡加工成方塊狀的小酥餅，經過六面翻轉烘烤、上色生香，非常費工，嚼在嘴裡散溢天然鳳梨甘甜的果香，風味無限。

店經理王建民表示，維格成立剛滿15年，能在各大烘焙名店中脫穎而出，靠的便是這等樸素扎實的手工技藝，臺灣土產的滋味，絕不比舶來品的布朗尼、提拉米蘇來得遜色嗜。

同場加映值得推薦的還有鴛鴦綠豆糕及人稱臺灣版「和菓子」的栗子燒。鴛鴦綠豆糕以綠豆仁加上紅豆泥製成，層次豐富；栗



文進商行的麵條不加防腐劑、漂白劑及硼砂等添加物。



成立15年的維格在東南亞及大陸觀光客眼中，已是臺灣精緻糕餅的手信名店。

子燒以上等栗子熬煮成鮮美內餡，表皮則以可可粉入味，軟綿爽口，甜蜜與可可的甘苦味在舌尖交融，冷藏後甜度降低，凸顯內餡更加細緻，是美食家陳鴻眼中令人銷魂的「臺灣精品」。

吃一口超安心涼麵

市場口的協成魚丸，能讓老顧客找回大龍峇的老味道。開業40年，產品琳琅滿目多達39種，炸物最出名，春捲、生蚶捲、玉米沙拉捲號稱「協成三寶」，然而最迷人的卻是從凌晨2點便開始揉漿、在攤子前現炸現賣的甜不辣。

新鮮鯊魚買回來切除頭尾內臟、去皮剔骨，放入攪拌機內攪拌1至2個小時製成魚漿，手工捏揉壓扁下鍋油炸。老闆娘石莫愁說，為了使甜不辣上色均勻而不過老，第一次只能炸到半熟，起鍋冷卻，最後再下鍋炸至金黃色才大功告成。主婦們常買回家當火鍋料，然而我卻覺得，不怕燙的話，當場趁熱吃，鹹甜恰到好處、外酥內軟的口感，比基隆廟口出名的天婦羅還更勝一籌。

夏天是涼麵的季節，但麵條加硼砂的老問題令人擔憂。113號攤位的文進商行是一家經過臺北市衛生局認證、不添加防腐劑、漂白劑及硼砂等添加物的合格麵廠，麵條經過多重壓製，麵體結實。老闆娘洪阿采說，下麵時間要拿捏得當，煮好起鍋瀝乾，淋上油，一邊用手披散，一邊用電風扇吹涼，煮出來的麵條口感十足有麵香，買回家淋上芝麻醬、醬油、麻油、醋及黃瓜絲、蒜末，如果再來點四川花椒油，平淡的麵條就像變魔術般，悶在熱天裡昏沈的食慾，一下全醒了。

大龍市場小檔案

地址：重慶北路3段347號

電話：2598-1756

營業時間：8:00~17:00（週一休市）

交通資訊：搭公車 41、47、201、223、246、250、280、302、304、601至重慶北路下車。

停車位：哈密街旁有停車格。

大龍市場隨手買物推薦 Top 5



1 鳳梨酥 (220元/10個)

早在鳳梨酥闖出名號前，維格在東南亞及大陸觀光客眼中，已是臺灣精緻糕餅的手信名店。有趣的是，觀光客即便不熟悉店招品牌，帶著小童提燈遊樂的古典手繪圖包裝，指名「要買這個」的人卻大有人在，每天總有10來個旅行團特別排出行程來這採購伴手禮。然而吃維格鳳梨酥是有訣竅的，先以微火烤熱，讓鳳梨酥回復剛出爐時的微熱溫度，那等香軟綿密的風味，才更令人傾倒。常溫15日內為最佳品味期。（維格食品）



2 鴛鴦綠豆糕 (220元/10個)

鳳梨酥烤熱好吃，綠豆糕則須冷藏後，風味更出眾！以室溫3日，冷藏10日為保鮮期。不厭其煩地將綠豆去殼，以純正新鮮的綠豆仁包裹紅豆餡，加入橄欖油提味精製而成，口感扎實，沒有過度的甜膩，混在內裡的紅豆泥畫龍點睛，與稍帶溼潤的綠豆仁一同溶在嘴裡，綿密的香氣迴盪，會讓人忍不住想沖一壺熱茶來搭配。（維格食品）

3 無添加物水餃皮 (30元/斤)

買菜買肉要認CAS，買麵條，這張市府衛生局核發的衛生自主管理「OK」商標，則是購買麵製品的最佳認證。仔細端詳，一般市售水餃皮色澤大多「白帥帥」，但未經化學處理，無任何添加物的餃子皮顏色則明顯呈現自然淡黃色，Q軟帶勁不沾黏。老闆娘還將切割剩下的餃子皮當麵疙瘩賣，價格比一般麵條便宜，好吃、健康而且實惠。（文進商行）



4 鯊魚甜不辣 (80元/斤)

龍紋鯊魚肉去皮製成魚漿，拍成圓扁狀油炸至金黃色，也有加上牛蒡絲口味的，無論單吃、沾胡椒鹽吃還是蘸甜辣醬吃，吃完留在嘴裡的，只有又濃又純的魚鮮味，還有酥透微熱的彈牙口感，讓人很想再來一片、兩片、三片……。（協成魚丸店）



5 自種本地蔬菜 (30元/把)

賣海鮮的林阿嬤每天遠從淡水到大龍市場做生意，也把自家園子採收的多餘青蔬帶來「加減賺所費」。阿嬤不好意思的說，都是隨便種的啦沒什麼特別，這個季節大多是劍A、龍鬚菜、莧菜。這些生性健旺的鄉下蔬菜，在現代都市已不多見且少人聞問，買的時候別忘了順便向阿嬤請益烹煮方法，好好回味一次，小時候在外婆家吃到的純樸滋味。（114號攤位）



臺北好好玩

約會

在圓山

文／宋祖慈 攝影／王能佑



台北故事館的庭園，小巧美麗。

初夏晚風讓黃昏變得浪漫，從捷運圓山站1號出口開始，沿著安靜的圓山公園、美術公園，散步到台北故事館和北美館，是完美的約會時光。

浪漫又喜氣的台北故事館

由於鄰近中山北路婚紗街，童話般造型的洋樓又非常浪漫，台北故事館一直是拍攝婚紗照的最佳取景地，好天氣的時候，庭園中常見一片喜氣洋洋。這棟長得像奶油蛋糕的圓山別莊，是中山

北路劍潭一帶的特殊建築風景，90年來換過幾次主人，曾經是立法院長黃國書的住宅和藝術家聯誼中心，2003年修復重生為台北故事館，房子不大，卻寫滿了故事。

市定古蹟圓山別莊創建於日治初期，主人是大稻埕茶商陳朝駿。當年茶葉貿易是臺灣最興盛的生意之一，陳朝駿14歲就接管家族事業永裕茶行，生意遠及南洋，並常往來廈門，年紀輕輕就曾遠赴巴黎博覽會推廣臺茶。這

位少年企業家長年與海內外的政商名流往來，曾經擔任臺北茶商公會會長及稻江信用組合（現在的第一信用合作社）的首任理事長，不僅是首屈一指的大富商，也是很有影響力的人物。

陳朝駿於1913年興建這座別莊，1914年落成，當時設計作為私人招待所之用。地點的選擇，更是有著許多身分意涵。劍潭一帶自古就是全臺灣有名的勝景，清同治年間編寫的淡水廳志就把「劍潭幻影」列為全淡八景第



日落時分，散步到圓山大飯店賞夜景，十分浪漫。

一。1901年10月日本人在圓山建設臺灣神社（今天圓山大飯店所在地），同年開設今天的中山北路為臺北城到神社之間的「敕使街道」，後來臨濟護國禪寺與圓山動物園也陸續落成，而陳氏別莊便座落在這些名勝之間；私人產業卻蓋在神社腳下的黃金地段，可見主人與政府的關係。

別莊以當時的標準，並不是大宅邸的規模，而是以英國都鐸式造型特異獨行。由於陳朝駿有豐富的旅行經商經驗，日本明治、

大正時代又大力效法西方，西式面貌的招待所更凸顯出主人的品味和見識。這棟鮮亮的都鐸式建築1樓磚造，2樓以上為木結構、木條裸露在牆外並刻意作成樹枝狀來裝飾立面，在九十幾年前就是臺灣建築史中一個特別的例子。

走進台北故事館，空氣中都是檜木的香味，這個細節顯示當年富商蓋房子的選料之精。1樓約40坪的空間，原本作為大廳、餐廳和接待室之用，現在規劃為單

一動線的展示空間。目前台北故事館的門廳玄關，規劃為介紹這座古蹟歷史的區域，讓今日的賓客們閱讀它近一個世紀的命運流年。

在古蹟身旁喝杯茶

古蹟建築重生之後的用途，定位在推廣古蹟的維護與再生及臺灣生活文化的介紹，而獨立於古蹟之外的餐飲服務區「故事茶坊」則由亞都麗緻飯店承租經營，呼應故事館由茶商興建的背景，提



走進台北故事館，空氣中飄散著檜木的香味。(許斌攝)



臺北市立美術館夜間開館時，展場的光線以暗調為主，讓觀展的心情沈澱下來。

供以茶為主題的精緻餐飲，並且用接近古蹟的風格來延伸室內空間與氣氛。「故事茶坊」也經常舉辦婚宴，是能享受景觀和美食又能沾喜氣的休閒空間。

週末假日的下午茶時段是「故事茶坊」最熱門的時候，想靜靜渡過兩人時光，可以選在平日來共進晚餐。6點以後故事館雖然閉館，但打上燈光的建築和庭院，是佐餐最浪漫的風景。套餐的設計可選擇中式或西式主菜，並搭配最相稱的茶品，如「天香東坡肉佐桂花烏龍茶餐」。茶醋也極為特別，有冰熱皆可的「桂花烏龍茶醋」與「東方美人茶醋」，特別推薦女性朋友一嚐。

「故事茶坊」提供的紅茶選與東方茶選中有好幾款非常吸引人的茶，適合在老房子引發遙想之際慢慢品味。雖然座位不在造型優美的壁爐前或古董吊燈下，但坐在古蹟旁可能是更好的安排。

溫柔的心靈交會 北美館

臺北市立美術館是圓山美麗的



台北故事館「故事茶坊」推出的招牌餐「天香東坡肉佐桂花烏龍茶餐」。

風景，館藏的四千多件作品與豐富多元的當代藝術展覽，有數不清的靈感與感動可能蘊藏其中。參觀美術館，可以是人與藝術的交流，更可以是相約看展的同伴們許多意料之外的溝通對話。

2007年的典藏常設展以「靜物：物件·紀事」為標題，展出作品以靜物畫為主軸。靜物畫幾世紀以來發展成一種繪畫形式，並且是繪畫技巧的基礎訓練之一，形式美是經常被討論的主題。我個人認為，藝術家們描繪靜止或無生命的物件，突出創作者觀看的方法與藉以抒情，其中透露的個人生活記憶與對事物看法的焦點所在，是觀者可以藉由靜物而馳騁之處。

夜間開館的慢調時光

北美館的建築設計，是用幾何形式來表達中國建築中木結構嵌合疊架的意象，相互交錯的管狀空間創造出具有雕塑感的外觀。管狀展覽空間末端的大片玻璃窗提供了自然採光和開放的視野，成為展覽空間中自然的「留白」；雖說室內外光差對展場的光線控制是一大考驗，倒也成為北美館的一個空間特色。

如果選在週六夜間看畫，感覺又不一樣。當室外的天光變成黑幕，展場的光線變成以暗調為主，觀看的心情也會隨之沈靜。

北美館夜間開館配合夜貌照明的措施，不僅將看展覽的時間延長，「星光電影院」（每月一次）、「假日親子活動」等週末節目，也讓北美館成為闔家共度週末夜的好去處。晚上7點開始的「樂夜饗宴」更是精彩，中庭無節目單的溫馨音樂會，無須正襟危坐，卻能享受教人意外的音響效果。



北美館周末夜推出的「樂夜饗宴」，氣氛溫馨。

散步到圓山大飯店

浪漫的夜晚總教人捨不得回家。美術公園雖然就在中山北路熙攘的路邊，卻也常見儂影雙雙，沈浸在圓山依山傍水的舒緩情調中。月光下，就近散步到圓山大飯店小坐，是浪漫的延續。

圓山大飯店的宮殿式建築一直是臺北市的景觀地標之一，所在的劍潭山雖然海拔不高，卻是欣賞臺北市夜景（及飛機起降）的好地點。古典的圓山飯店日夜各有風姿，晚間8點以後則推薦情侶們到李白酒廊小酌，欣賞60年代的中英文老歌演唱。

從美術館到圓山大飯店，為什麼建議情侶們安步當車散步上去呢？沿途風景當然是原因之一；而你可能不知道的是——圓山是考古學上的遺跡，曾經發現貝塚和石器，這小小的一段路，在太古時候，是登上了海灣中的小島呢。想像一下，簡單的手牽手散步，走過的是曾經「海枯石爛」的地方……。

台北故事館

地址：中山北路3段181號之1
電話：2587-5565
開放時間：10:00至18:00；週一休館
網址：www.storyhouse.com.tw/

故事茶坊

營業時間：10:30至22:00；週一公休
電話：2596-1898

臺北市立美術館

地址：中山北路3段181號
電話：2595-7656
開放時間：9:30至17:30，週六夜間延長開放至21:30；週一休館
門票：全票30元（週六17:30至21:30免票）6月份「樂夜饗宴」活動演奏時間為每週六19:00至20:30，節目表請至
www.tfam.gov.tw查詢。

圓山大飯店

地址：中山北路4段1號
電話：2886-8888

老·故事

慢走

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



霞海城隍廟是大稻埕地區最著名的廟宇之一。



陳天來住宅是一棟仿巴洛克式的建築。

大稻埕

說起老臺北城的繁華過往，誰能忘記大稻埕。

大稻埕的範圍約從今日捷運淡水線以西到淡水河邊、北至民權西路、南至臺北車站所包圍的區域，西接三重，北臨大龍峒，南邊緊鄰臺北城區，天生具有掌控淡水河運交通的優越條件，從清代到日治時期，臺北盆地物產進出都經過這裡。因此當19世紀中葉，艋舺（今萬華）沒落之後，大稻埕即以黑馬姿態迅速崛起，取代艋舺成為最繁榮的街鎮和船運中心；舟楫往來頻繁，富冠全臺，當年說起北臺灣經貿中心的大稻埕，誰不豎起大拇指崇拜仰望！

一直到現在，大稻埕仍是臺北市內，一處充滿奇幻時空魅力的

所在。農曆5月13日，來到霞海城隍廟，親身參與臺北市最盛大的廟會祭典，沿路看看大稻埕昔日鼎盛的洋行、建築華麗的街屋古宅，恍如穿越時光任意門，回到了百年前那個風雲流變的傳奇大稻埕……。

參一腳 大臺北頭條慶典

霞海城隍廟位於迪化街，為大稻埕最著名的寺廟之一，主祀城隍爺原是福建同安縣居民崇信的神祇。清朝道光年間，同安人渡海來臺拓墾，後來發生移民械鬥，同安人失利，狼狽中，帶著神像逃到迪化街，並在街口重新立起信仰殿堂。

19世紀，大稻埕商業昌盛傲冠全臺。霞海城隍廟作為這樣一個

大商圈的信仰中心，自然吸引各地的香客和商旅絡繹不絕；每逢城隍爺壽辰之日，商戶們幫城隍爺做生日也像做生意一樣大手筆，「輸人不輸陣，輸陣歹看面」，就是傾盡家產，也絕對要辦得熱鬧豐派。

關於城隍祭典，有首臺語歌是這麼唱的：「叮噹噹鼓聲做頭陣，陣頭迎過來，也有弄龍也弄獅……北部最出名的臺北迎城隍爺，男女老幼一直來，站在路邊排歸排，相爭看鬧熱……」描寫得生動非凡。據說那時鐵路局都得配合祭典加開班車，才能應付一波波如潮水湧至的香客，有句俗諺說「5月13，人看人」，指的就是霞海城隍祭典期間，人山人海的熱鬧景況。



祭典中的八家將吸引著眾人目光。



人山人海的霞海城隍祭典。

祭典從城隍爺生日前兩天，即農曆5月11日展開，分為夜間、白天邊境兩種；5月11、12日夜間出巡，稱為暗訪，13日才進行白天邊境。暗訪時，城隍爺帶著眾部將出巡轄區境內，一路視察民情，驅邪鎮煞。在這列綿長浩蕩的隊伍中，以八家將最能吸引眾人的視焦。十來個男子穿著古代的武將服飾，臉上勾勒鮮豔縱橫的紋路色彩，襯托現代繁華的臺北夜色，迷離詭譎。

日間邊境則由樂團、藝閣和各子弟陣頭開道，各陣頭在香客夾道相迎和喧天的鑼鼓聲中，表演耍大刀、踩高蹺、舞獅、公擗婆等民俗技藝，是最有看頭的一部份。通過喧天的鑼鼓鈸鑼，彷彿能穿越迢迢時空，重回老臺北的

生活印象；而大稻埕，也得以在洶湧的歷史風浪中，歷久不衰。

走一回 戀戀往事童年老街

霞海城隍廟所在的迪化街，是大稻埕最早形成的市街和商業核心，也是臺北市現存最完整、最具歷史意義的老街。大部分店屋屬於長條形連棟式店舖，門面狹窄，屋內幽長深邃，前面是店面，後面是住家，為典型清代臺灣商店街形式。建築群散發出純樸親切的人文風情，是探索臺北傳統街屋、市集風情最佳去處。這裡除了中藥、南北貨、布匹，各色小吃也多得不得了，特別是祭典這幾天，狀元糕、龍鬚糖、糖葫蘆等小販都會聞風齊聚現場，站在路邊一面看八家將耍刀

舞棍、聽野台戲，一邊舔著初夏微甜的棉花糖，想念的童年滋味，就這麼一點一滴回來了。

臺灣茶全球馳名，大稻埕正是當年將臺茶推向國際舞台的鼻祖。19世紀，英國商人John Dodd在大稻埕設立製茶據點，將臺灣茶葉以Formosa Tea 商標直銷紐約，聲名大噪，從此打響臺茶名號，也開啟了大稻埕與臺茶產業百年共榮的風光歲月。

穿過迪化街1段72巷和西寧北路86巷，進入貴德街，這條街是臺灣巡撫劉銘傳勸請大稻埕知名富商李春生、林維源合資修建的，住的大多是知名的洋行和茶商，號稱「臺灣第一茶街」，沿街四圍遊走，林華泰、久順、惠美壽、王錦珍、競厚等知名老字

號茶行櫛比鱗次，天晴時，家家在門前晒起茉莉花茶，杭菊普洱……茶香纏綿不絕。

當年大稻埕茶商縱橫商場的顯赫歲月，可從貴德街73號的茶商陳天來住宅看出端倪。這是一幢結合洋樓與仿巴洛克式的華美建築，面寬5間，3層樓高，左右設衛塔護龍，底屋設騎樓，地面抬高，以利貨物進出，2樓特別留出寬闊的陽台，淡水河美麗夕照盡收眼底。每有日本皇族來臺，必來此地參觀，有「臺灣人模範住家」之稱。西寧北路86巷口的李春生紀念教堂，正面設計有如人的臉龐，入口為嘴，兩個牛耳窗則是眼睛，此類建築為臺北市獨有。一幢故宅，一座教堂，對照沒落日深的貴德街與西寧北路，都是當年風華的難得見證。



大稻埕曾是臺北的經貿中心。

舞一夜 浪漫波麗路圓舞曲

出民生西路口左轉，進入淡水河5號水門，眼前所見的河濱區，便是帶領大稻埕發展的老碼頭區。廣場中央有艘仿古代商船的帆船模型，這種古帆船曾是臺北城對外商業貿易往來最重要的交通工具，主要航行於淡水河與外海之間，如今淡水河航運功能不再，留下這艘模型船，好讓人在水波盪漾的倒影裡，追憶昔日大稻埕的風華絕代。

大稻埕是臺北西化最早的區域之一，延平北路是當中一條重要軸線，日治時期為大稻埕娛樂文化活動最活躍的地帶，酒樓、餐廳、劇院林立，其中現存而最讓各界文人雅士懷念特別多的，就是波麗路西餐廳了。

1936年開設，以法式餐點如法國鴨子飯及西點、咖啡聞名，由於創始人廖水來喜愛音樂，便以法國作曲家拉威爾所寫的西班

圓舞曲波麗路（BOLERO）為店名。總經理廖聰麒從15、6歲門房小弟幹起，至今足足40年。他回憶說，在臺灣大多數居民還處於三餐不繼時，波麗路的洋風氣派吸引不少知名人士成為主顧，如畫家楊三郎、郭雪湖、洪瑞麟及音樂家呂泉生等，風流倜儻波

麗路，滿足了多少臺灣人對於洋化風潮的憧憬想像。如今在臺味濃重的膠皮沙發上，可以同時聽到臺語、日語、英語、粵語甚至西班牙、義大利語，波麗路的舊情調，大稻埕的老味道，吸引的絕對不只是懷舊的臺北人而已。



波麗路西餐廳充滿懷舊情調。



貴德街上有許多知名老茶行，有時茶行就在門前晒起茶來，圖為店家正在晒茉莉花茶的情景。



戰鼓咚咚 歡樂慶端午

文／吳如珊 攝影／王能佑

「五月五是端午，吃粽子看龍舟，齊歡聚賀佳節」。每年端午節，總是要琅琅唸上一段兒時歌謠，歌詞中就涵蓋端午節最重要的盛事，吃粽子與划龍舟。而為慶祝一年一度的端午佳節，臺北市政府在大佳河濱公園盛大舉行「2007水岸臺北—端午嘉年華」，今年除邀請市民與來自世界各國朋友一同共襄盛舉外，更邀請2009聽障奧林匹克運動會參賽選

手組成勁旅，一同歡度一年一度的端午佳節。

五月五，龍船鼓，滿街路

每年農曆五月初五端午節是我國三大民俗節慶之一，除許仙與白蛇纏綿悱惻淒美的愛情故事令人惆悵外，愛國詩人屈原，投汨羅江勸諫君王的情操，直到現在仍為人所緬懷。據傳前人不捨忠臣，利用粽子與划龍舟防魚蝦咬

屈原的肉身，演變成今日端午節不可缺少的活動。

粽子是端午節必備的節慶美食，粽子口味近年來越來越多樣，並且講求養生健康，無論是甜的、鹹的，方的、三角的，熱的、冷的，還是北方粽、南方粽，甚至包進帝王食材的粽子，樣式變化多端，令人嘆為觀止。龍舟立體鮮豔十足的顏色搭配器宇軒昂的龍頭，奔騰於波光粼粼



的水面上，宛如神龍再現，更為端午佳節增添傳奇色彩。今年參與臺北國際龍舟賽的龍舟由國寶級龍舟製作師傅劉清正親手打造，他製作龍舟已有50年經驗，大、小龍舟在劉清正鑿斧雕琢及勾勒上色後，栩栩如生、神采飛揚。

劉清正表示，龍舟的外觀、規格、尺寸、材質及設備等，不僅古今有差，各地也各有不同。以他曾經製造過的龍舟規格中，就有5對槳、7對槳、8對槳、9對

槳、11對槳與16對槳的差別，長度從33台尺到60台尺不一。正因為龍舟的種類與構造不同，龍舟比賽的隊伍成員也有不同的組合，今年臺北國際龍舟賽分為大型與小型龍舟兩種，每隊除了領隊、教練，手工大型龍舟設有奪標手、鼓手、舵手各1名，以及槳手18人；而專為高中職設立的小型龍舟，尺寸較小，設有鼓手1名與10位槳手。無論龍舟大小，水面競渡，精采可期。

龍舟賽從出發到終點，每一個

環節都是船上所有成員團結表現的極致。咚咚作響的鼓聲，船上槳手和著鼓聲節拍個個奮力向前划。鼓手的每一敲擊，關係著槳手表現。在船尾的舵手，維持龍舟直線前進，讓龍舟順利到達奪標位置。最後階段，奪標手爬上船頭，將自己身體曲線伸展到極致，只為早一秒將標旗奪下。水上競賽緊張激烈，岸邊觀賽熱情刺激，今年臺北市2007國際龍舟競賽精采可期。



端午立蛋是小朋友在端午節最喜歡做的事之一。(圖：聯合報系)

聽障勁旅，誰與爭鋒

配合2009聽障奧運，今年聽障選手組隊參加臺北市2007國際龍舟賽活動，由於鼓聲掌握著比賽成敗的關鍵，聽障選手如何克服聽不到鼓聲的障礙，成為練習的重要課題。已擔任龍舟賽教練多年的李建興，是今年聽障選手隊的教練，他擁有訓練「五臟俱全隊」、「全盲隊」的經驗，這些隊伍在各項龍舟賽中也有好成績。李建興表示，訓練聽障選手

時，講解各項比賽技巧，可透過手語翻譯員翻譯，部份選手可利用唇語及助聽器瞭解內容，溝通無障礙。然而聽障選手聽不到鼓聲，無法整齊劃一操槳，如何讓選手團結一致成為最大難題。他表示，聽障選手在龍舟上其實可以感受鼓聲在船身引起的震動，但每人感受程度不同，因此他要求選手操槳時只要彎腰45度，透過眼角餘光，觀察鼓手手勢划槳；另外平常練習時通常沒有鼓



教練用身體向聽障選手隊示範划槳動作。

可以練習，他也想到利用敲打支撐鼓的鐵架、龍舟的龍骨或者船邊讓聽障選手感受震動，再針對鼓手加強訓練節奏感，他相信會有不錯的成效。至於特訓結果會如何，就請民眾拭目以待。

龍舟嘉年華 體驗端午文化

為求今年國際龍舟賽風調雨順、一切平安，臺北市政府6月9日於洲美屈原宮舉行點睛暨祭江大典。今年國際龍舟邀請賽於6月17日至6月19日在大佳河濱公園隆重舉行，總計有144隊報名，南非、舊金山、菲律賓與加拿大等國外團體也報名參賽，準備與國內勁旅一同競渡，去年贏得公開男子組冠軍的救國團隊，今年秣兵厲馬、志在必得，去年不幸敗北的隊伍今年也捲土重來、整裝待發，每人摩拳擦掌，準備一較高下。而趁著許多國外隊伍到臺北參加國際龍舟錦標賽的機會，市政府於6月17日晚間規劃選手之夜，安排一連串的藝文展演、民俗技藝表演與演唱會，讓國外朋友藉此瞭解臺北市的風情



經過特訓後，聽障選手個個信心滿滿。



各式各樣的粽子，連外國人都忍不住試試味道。

與活力。除了龍舟競賽外，3天的活動期間還安排熱鬧活潑的園遊會、促進全家感情的親子三項鐵人競賽、草地運動競賽。

端午立蛋，好運連連

除了龍舟競賽與吃粽子外，立蛋，是小朋友最喜歡在端午節做的事。農曆24節氣之中的夏至，通常在端午節前後，相傳在夏至這天盛陽之至，以太極論蛋分陰陽，蛋之尖者為陽而朝上，寬者為陰朝下，而古代認為端午節的中午為陽氣最重的時候，立竿無影的正午時分，不偏不倚正是立蛋的最佳時機，且傳說在端午節將蛋立起來，未來一年的運氣都會很好。為讓民眾體驗好玩的端午立蛋文化，端午嘉年華於端午節當日（6月19日）安排趣味的立蛋活動「巨蛋在臺北」，現場安排各種不同、大大小小的蛋，包括最小的壁虎蛋、鵝鴨蛋，還有最大的駝鳥蛋，挑戰民眾的耐心與定力；另一活動「無所不立挑戰賽」，則挑選各種意想不到的物品，如錢幣、橄欖球與瓜類

等，邀請民眾挑戰不同的立蛋競賽，讓所有民眾「無所不立」好運一整年。

水岸臺北 端午嘉年華系列活動

地點：大佳河濱公園
6/17-6/19臺北國際龍舟邀請賽
水岸臺北 市集嘉年華
6/17 選手之夜

親子鐵人三項趣味競賽

6/18 草地運動樂園

6/19 「無所不立」端午立蛋活動
活動網址：

dragonboat.nihs.tp.edu.tw

交通資訊：建議搭乘公車33、72、222、286等，在河濱公園大佳段站下車；或紅34，在大佳河濱公園站下車。



每年龍舟賽外國團體都會組隊參加，準備一較高下。

2007台北電影節即將於6月22日登場，為期兩周的影展，活動多元繽紛，包括百部電影放映、戶外展演、系列講座、親子活動，是今夏不能錯過的電影盛宴！

百部電影

網羅名導、名片、名演員

今年的台北電影節搶到剛在柏林影展勇奪金熊獎的王全安導演作品《圖雅的婚事》，該片是繼去年賈樟柯以《三峽好人》榮獲威尼斯影展金獅獎後，又一部中國第六代導演作品在國際影展大放光芒的力作，該片拍攝來自蒙古的女孩圖雅要再婚，但條件是要新歡接受她帶著傷殘的舊愛一同過門，全片極富戲劇張力，看來令人笑中帶淚。

高齡84歲的法國大師級導演雷奈寶刀未老，與《就是不親嘴》演員群再度合作，推出《喧嘩的寂寞》，在去年威尼斯影展獲得高度評價，法國《世界報》也盛

讚該片是雷奈「達到他藝術創造力最巔峰時期之作」，影片描述孤寂的巴黎人對於愛情與幸福的追求。

加拿大奇想導演蓋馬汀繼《世界上最悲傷的音樂》之後，再度與伊莎貝拉羅塞里尼合作新片《心靈烙碼》，該片將他自己的童年搬上銀幕，爸爸是古怪的科學家，兄妹偵探則調查燈塔改建的神秘孤兒院，影片展現魔幻傳奇與KUSO經典電影的趣味，該片在多倫多、紐約及柏林影展放映時，有大場面的樂隊現場演奏，蔚為影壇年度盛事。

由臺日兩大青春偶像田中麗奈與陳柏霖連袂主演的《日光女孩。黑夜男孩》，改編自日本新世代驚悚推理小說家乙一的暢銷小說《在黑暗中等待》，田中麗奈飾演一個獨居的失明女孩，陳柏霖則是捲入鐵道殺人事件的男孩，二人展開不可思議的同居生活。

由V6岡田准一、宮澤理惠、淺

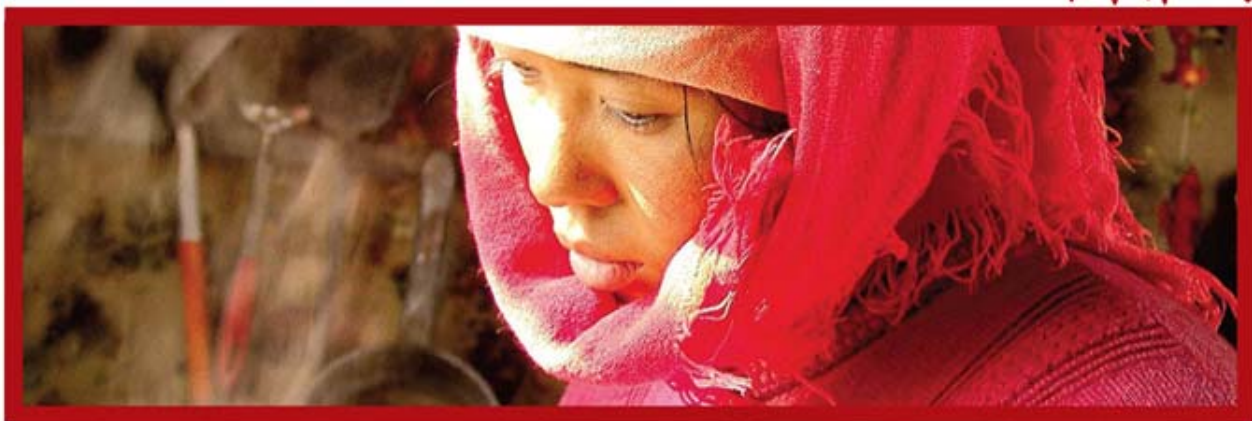


2007台北電影節

初夏要你好看

文／王宜燕 圖／臺北市府文化局提供

圖雅的婚事





2007 第九屆

台北電影節

Taipei Film Festival

6/22 ▶ 7/9

野忠信主演的《花之武者》也在受邀之列，該片改編自藤澤周平的小說，以日本著名的「四十七浪人」為背景，V6岡田准一主演江戶時代背負父仇的年輕武士宗左衛門，後來被週遭的小人物感動而改變，進而反思復仇的意義何在，是一部帶有反戰色彩的時代劇電影。

令動漫迷high翻天的是，今年台北電影節邀請到由《蠟筆小新》系列電影導演原惠一耗費5年完成的動畫片《河童之夏》。該片7

月才會在日本上映，台北電影節的觀眾可搶先日本觀眾先睹為快。

「城市對望」 今年聚焦哥本哈根

以「城市對望」為特色的台北電影節，過去5年來都以「城市」作為影展年度主題，讓臺灣觀眾乘著電影的羽翼翱翔世界名都，今年的主題城市選定童話王國丹麥哥本哈根，由於丹麥是「Dogma電影」的發源地，今夏勢

必在臺北掀起一陣「Dogma電影」熱潮。

「Dogma電影」是衝著好萊塢電影而來，立意用「真實」破除電影的虛偽光環，特色包括手搖攝影、實地拍攝收音、不用濾鏡及特殊燈光、題材以現實的人和事為主等，亦即洗盡電影製作中附加技法的鉛華，返璞歸真。

這項電影運動1995年由拉斯馮提爾等丹麥青年導演發起，並於1997年推出第一部以Dogma為名的影片，迄今已累積有170多

森林裡的男人



部。今年適逢「Dogma電影」問世10年，藉由觀摩Dogma電影，有助我們再度省思電影的本質。

此外，今年還將選映有丹麥電影宗師之稱的卡爾德萊葉的重要劇情片，讓臺灣觀眾一睹這位與布列松、小津安二郎並列為極簡主義電影美學大師的風采。另外，為耙梳丹麥電影的發展脈絡，將推出回顧丹麥早期經典電影與當代電影精選的單元，包括放映有百年歷史的丹麥Nordisk電影公司經典影片，以及丹麥近年重要的劇情片、紀錄片、短片以

及兒童電影，完整呈現丹麥電影的發展。

華人電影 全球視野

台北電影節在「全球華人影像精選」這個單元，嘗試揣摩世界各地的華人究竟是用什麼觀點或態度觀看自己與世界？

今年推出的重要影片包括大陸導演賈樟柯的《三峽好人》與《東》，帶領觀眾進入窮鄉僻壤的生命底層；大陸第六代導演張揚的《落葉歸根》則將傳說中的湘西趕屍，還原成中國最根本的故

鄉情結；馬來西亞新銳導演陳翠梅的《莫欠莫忘》，刻畫離鄉背井的年輕人如何面對自己的愛情與失落，令人緬懷起80年代的臺灣新電影；大陸導演呂樂的《十三棵泡桐》則反映出青少年的問題，從中可看到每個世代都共有的挫敗與失落。

電影未成年 赤子之心令人動容

今年台北電影節增闢新單元「電影未成年」，這是特別針對兒童與青少年規劃的新鮮單元，希

心靈烙碼



花之武者

望不只是文藝青年會到戲院朝聖藝術電影，還有18歲以下的青少年與兒童也蜂擁而來，達到名符其實的「老少咸宜」。

本單元的開幕片是在柏林影展兒童單元得獎的影片《放牛班新聲》，該片描述細膩感人的校園成長故事，全片流露赤子之心。此外，還網羅來自丹麥、德國、法國、伊朗、日本等世界各地精采的兒童電影，並精選出介於成年觀眾與兒童電影間的「青少年電影」，除了有溫馨感人的影片外，還有凸顯青春狂喜、成長苦澀、冒險歷程等不同的面向，希望打破一般人對青少年電影的刻板印象。

台北電影節 獎不完

除了密集放映百部電影外，台北電影節還舉辦多項獎項，而且獎金豐厚。其中，一向是兵家必爭之地的「臺北電影獎」，以百萬獎金為號召，每年舉凡獨立創作、名導新秀以及學生短片皆會競相報名角逐百萬大獎，從而也培植了許多臺灣本土優秀的創作人才。臺北電影獎獎項包括：首

獎（獎金100萬元）、最佳劇情片、最佳紀錄片、最佳實驗片、最佳動畫片、媒體推薦獎、特別獎3至5名以及觀眾票選獎。

此外，鑑於生活在影像世界中是21世紀公民的日常生活經驗，為培養現代公民具有影像美學的素養，特別設立鼓勵一般市民及非專業影像創作者參加的「臺北主題獎」，今年的主題是「臺北人」，而且今年為降低創作門檻，除了往年的「影片競賽類」，特別增設「平面觀摩類」，讓民眾可用相機或手機共襄盛舉。由於這項獎項旨在培養民眾

的影像素養，配合各獎項選舉辦「影像工作坊」，邀請知名講師傳授影像創作的基本概念，提升市民對影像的敏感度與創造力。

另一項大獎是「國際青年導演競賽」，這是以國際青年導演的第一或第二部劇情長片為主的競賽，今年已是第3次舉辦，共有來自10多個國家約120部作品報名角逐，最後共有12部電影入圍，其中由桂綸美主演、林靖傑執導的《最遙遠的距離》，以及陳懷恩導演的《練習曲》將代表臺灣電影角逐這個獎項。

其他入圍的還包括演而優則導的女星莎莉波莉首部長片作品《妳的樣子》，該片描述面對長年伴侶罹患阿茲海默症的愛與痛苦；新銳導演雷恩艾斯林格的《森林裡的男人》，由好萊塢女星莎朗史東與提摩西赫頓力挺演出，全片熠熠生輝。

台北電影節自5月26日起透過年代售票系統開始售票，相關活動資訊可上台北電影節官方網站查詢：www.taieiff.org.tw。

海為什麼是鹹的



最遙遠的距離



北北基一綱一本 共辦基測

減輕學生家長肩上重擔

文／林雅智 攝影／王能佑

「我好擔心基測會考其他版本教科書的內容喔，但是我又沒有時間可以把其他版本的教科書都唸完，應該去補習嗎？該怎麼辦……」或許，這是當下眾多國中生的心聲，使得原本立意良善、要讓學生有不同思考角度的一綱多本教科書政策，造成學生沈重的負擔。



一綱多本常讓學生、家長無所適從。

隨著社會的多元與開放，以往教育模式也隨之改變，在尊重差異、肯定多元的教改精神下，教科書從原來的統編制開放為審定制，除了避免教科書成為單一意識型態的工具，也希望藉由這樣的政策還給老師教學的專業空間，讓教育回歸正常化。然而，一綱多本的美意在實行之後卻衍生出如書價上揚、頁數增加、學生轉學教科書版本不一等一連串的問題，讓學生與家長的負擔不減反增。

一綱多本爭議多

教科書開放是因應時代環境轉變的產物，然而一綱多本政策實施的結果卻也帶來預料以外的負面影響，在學校、書商、家長以及學生之間不斷拉扯著。

在書商方面，由於「教科書」擁有龐大的市場，因此便成為各家出版商競相逐利的戰場，但書商常常無法在短期內編出具有專業水準的教科書，書中常常錯誤百出。此外，教育部門為了抑制教科書價格上揚而所採行的聯合計價及議價措施，卻引發了議價



風波，在91學年度9月開學前，出版商為了利潤聯合杯葛教科書議價，不但造成教科書延遲出貨，學生也差點無書可用。而後雖然如願壓低了教科書的價格，但教科書周邊的教材如參考書、測驗卷等的價格卻提高。

此外，在學校採購書籍方面，由於利益迴避的問題，導致全校



教科書一綱多本的政策衍生出許多學習上的負擔。

不敢採用相同版本的教科書，不但造成同年級各科目的版本不同，就算是同科目，各年級所採用的版本也不一樣，形成教材的混亂，造成教導和學習的困擾。

在家長方面，由於一綱多本的政策並未改變老師及家長「一把抓」的學習觀念，家長為了要讓子女學到別的學校有教的東西，

常常把小孩送到補習班去，因此各種安親班、補習班越來越多，學生讀書的時間也越來越長。

一綱多本也引發了國中基本學力測驗命題是否公平合理的爭議，雖說教育部與國中基本學力測驗中心強調要以「能力指標」命題，學生只要理解一個版本的教材即可應考，但究竟什麼是

「能力指標」？老師、出版商、基測命題人員的解讀各異，造成沒有人確定考試到底要考些什麼，基測也似乎成為一項沒有範圍的考試。家長跟學生也無法放心地只買一個版本的教科書，常常還會額外購買比教科書更貴的參考書以及補充教材，讓家長的經濟以及學生的課業負擔更沈重。



北北基共辦基測的政策，試圖減輕學生與家長肩上的重擔。(圖／聯合報系)

一綱一本 減輕負擔

臺北市政府為了改善此困境，因此提出了北北基「一綱一本，共辦基測」的政策。一方面是回應社會的期待，反映了多數家長和學生對目前一綱多本教科書政策的憂慮，另一方面，也希望能促使教育部正視一綱多本政策對學生及家長所造成的負擔。

或許有民眾擔心，中央與地方的不同調是否會損及學生的權益？教育局則表示，雖然目前中央與地方看法不一，但一切將以學生權益為最優先的考量，教育局現已研擬初步的規劃方案，未來也將在適法性、和諧共識、技術可行、配套周延等原則下，加強與中央政府、學校師生及家長溝通，積極規劃相關細節及配套措施，審慎評估並落實一綱一本、共辦基測的政策。

在教育局的規劃下，將由北北基（臺北市、臺北縣、基隆市）三縣市聯合組成教科書評選委員會，共同研擬教科書評選規準、建立公平公開的評選程序，公開辦理教科書單一版本評選工作。而書籍的評選，將就市面上經過教育部國立編譯館審定通過的國文、英語、數學、社會及自然5個科目，分科評選單一版本的教科書並推薦各校選用，屆時，國中7年級新生入學後至9年級畢業為止，在國中3年的求學期間，各科目分別均採用同一版本的教科書。雖然如此，各校仍保有選用其他版本教科書的自主權，如此一來，既不會違反中央政府一綱多本的政策，亦不會回復過去教育部統編本時的傳統作法。

然而有不少反對聲浪指出，教科書一綱一本的作法有可能限縮學生思考，並減少了學生的學習機會。但有鑑於一綱多本對家長



教科書一綱一本的政策希望能減輕學生「書念不完」的壓力（圖／聯合報系）

及學生帶來的沈重負擔，北北基一綱一本的政策將秉持著「學生一本，教師多本」的觀念與作法，持續加強老師教學的專業知能，鼓勵老師統整不同版本教科書的內容列為學生的補充教材，以強化學生的學習內容。此種作法除可免除學生因不放心而讀多種版本教科書所造成的課業壓力，同時也可避免學生只讀單一版本而產生思考限縮的疑慮。此外，北北基教科書單一版本的評選工作，也預定每隔2~3年重新評選1次。

共辦基測

考試命題不再沒範圍

在共辦基測方面，教育局預定在辦理100學年度高中職入學招生時開始實施共辦基測考試，考試的內容將以北北基所公布單一版本教科書為命題的範圍，並以辦理一次為原則。雖然有人質疑，北北基自辦基測，考「綱」也考「本」豈不回到以往的填鴨式教學？但教育局強調，考本不會是填鴨式的記憶與背誦，而是會以高層次的命題呈現；且相較於全國基測考綱不考本的形式，



沒範圍的考試命題是學生與家長心中沉重的壓力。(圖/聯合報系)



北北基預計在100學年度時開始實施共辦基測。(圖/聯合報系)

抽象的課綱反而讓學生無從準備起，徒增學生壓力。此外，為不增加考生的額外負擔，北北基共辦基測的考試時間，初步規劃將考量與全國第一次的基測時間（每年5月下旬）相同。

北北基三縣市的國中學生，可自由選擇參加北北基共辦基測考試，或選擇報名參加全國第一次基測考試。選擇報名參加北北基共辦基測考試之考生，即可以當次的成績參加北北基第一階段申請入學、甄選入學，以及第二階

段登記分發入學。如未獲錄取、錄取學校未盡理想或志願就學五專的學生，可再選擇報名全國第二次基測考試（每年7月至8月舉行），參加全國基北區第二階段高中、高職、五專登記分發入學管道的招生。至於選擇報名參加全國第一次基測考試的學生，即可以該次的成績參加全國基北區高中、高職及五專辦理之申請入學、甄選入學、登記分發入學管道之招生，如果成績未盡理想，可再報名全國第二次基測考試。

此外，為了考量北北基以外其他縣市學生的權益，也將參考近年來跨區考生選填基北區登記分發入學實際錄取的比例，保留釋放部分北北基的名額，提供參加全國基北區第二階段高中、高職及五專登記分發入學管道的招生。

目前臺北市所提出的北北基「一綱一本、共辦基測」計畫，預定在95及96學年度內以1年半左右的時間，進行國中單一版本教科書評選的前置規劃及評選作業，預定97年5月公布，並自97學年度入學的國中新生開始適用。此外，也同步進行北北基共辦基測的規劃作業，當第1屆實施國中單一版本教科書的學生畢業、入學高中職的當年（也就是100學年度時），開始實施北北基共辦基測的考試。

由於目前並無有效的研究可以證明教科書的「一綱多本」相較於「一綱一本」，有助於學生學習能力與程度的提升；此外，在實際教學的現場，教師也都是選用某一個版本教科書來進行教學，並沒有同時選用多種版本進行教學的情況。因此，在目前高中職入學方式及考試制度尚未調整改變的當下，「一綱一本、共辦學測」的政策是為了減輕家長及學生負擔、經過審慎考量後所提出的教育改良方案。

但由於此一議題所涉及的層面相當廣泛，不但關係著老師教學的專業自主，還包括學生的就學權益，因此需要周詳的思考與完整的配套措施。未來，北北基三縣市將抱持著審慎嚴謹的態度，積極進行相關的規劃工作，並持續與各界溝通，希望藉此能讓學生們擁有一個快樂學習的環境。

替

地球 降溫

文／沈榮欣 繪圖／陳佳蕙

資料提供／臺北市環境保護局

請你跟我這樣做

應該春暖花開的4月天，卻鋒面一波波來襲，時而豔陽高照，時而陰雨連綿，變化多端的天氣不但讓人不好搭配衣服，一個不小心還會感冒抱病。到了原該冷颼颼的冬季，氣溫卻像熱浪來襲

般令人無法忍受，連薄外套都還塵封在衣櫥中，厚棉被更是沒機會亮相，不斷飆高的氣溫逼得人們直往冷氣房裡鑽，即使喝著冰冷爽口的飲料，仍然感受不到一絲的沁涼。這樣反覆難測的天





氣，不禁令人納悶，地球究竟怎麼了？

溫室氣體讓地球愈來愈熱

其實，全球氣候變遷早已是國際間討論的焦點，根據聯合國跨

政府氣候變遷小組（IPCC）研究報告指出，自20世紀中期以來，全球平均氣溫變暖的主因可能是人為溫室氣體（因人為活動所產生的二氧化碳、甲烷……等氣體）增加所造成，使地表溫度增

加，形成全球暖化。

人類由於開車、用電、製造垃圾等行為而產生的二氧化碳（CO₂）等溫室氣體，吸收紫外線與紅外線輻射，影響大氣中臭氧濃度，使得全球溫度逐年升高，也造成全球氣候異常。氣候變遷造成的水災、風災、乾旱、飢荒並非只發生在遙遠的異國，事實上，2001年的納莉風災與隔年嚴重的乾旱，就是地球經歷氣候變遷在臺灣留下的證據。隨著地球暖化日趨嚴重，若人類再不重視這個現象，未來我們將直接面對更多極端天候的無情挑戰，包括海平面上升、水資源不足、公共衛生崩潰、生態系統失衡等問題。

都市暖化問題嚴重

都市是能源的主要消費中心，也是溫室氣體主要的排放源。臺北市的人口與高樓大廈密度皆為全臺之冠，且盆地地形使溫度暖化現象更為明顯。根據臺北市政府主計處報告指出，臺北市近年來平均氣溫呈上升趨勢，95年平

均氣溫為23.8度，比94年平均氣溫高出0.5度。再以臺灣地區北、中、南、東4個主要都市，包括臺北市、臺中市、高雄市、花蓮市觀察比較，4個主要都市的平均氣溫長期以來皆呈現上升趨勢，但是臺北市86至95年平均氣溫23.3度，較46至55年及56至65年之平均氣溫22.1度，增加1.2度，為4個主要都市增溫最多者。

因此，在暖化問題日益明顯的臺北市，政府、企業與民眾更應積極展開行動，避免加速全球氣候變遷。其實，一個人的一個小動作就能改善大氣候，今天我們所做的每一分努力，都能改變地球未來的樣貌，為下一代建立更適宜居住的環境。無論在家裡、辦公室，還是外出逛街、購物，從日常生活中的小事做起，人人都能落實愛護地球、預防暖化。

愛護地球 請你跟我這樣做

在家裡

- 使用標有環保標章或節能標章的電視、冰箱、冷氣與洗衣機等家電用品，以及使用高效率節能燈具，以減少二氧化碳排放和電費支出。
- 定期更換或清洗冷氣濾網。冷氣機的溫度設定範圍以攝氏26至28度為宜，必要時搭配電風扇使用，以增進冷氣效力。
- 用涼棚、木製百葉窗或其他設計為窗戶加蔭。
- 改善頂樓隔熱和通風，在庭院種樹或綠化自家陽台與巷弄。
- 充分配合政府所規定資源回收、廚餘回收及限用政策。

在辦公室

- 使用取得能源之星或環保標章的辦公室用品，如影印機、電腦、傳真機等。
- 利用電子郵件取代非必要公文紙張的浪費。雙面印刷並適量影印。





- 個人電腦不使用時，請關掉電源，電腦即使在睡眠狀態下也會耗能。
- 儘量多走樓梯，少搭乘電梯。
- 做好辦公室資源回收工作。

搭乘交通上

- 搭乘捷運與公車，配合步行或自行車，輕鬆便捷、環境少負擔。
- 多採用電子通訊方式，如網路、電話、視訊、簡訊等，減少不必要的旅程。
- 購買低油耗（12公里以上/公升）的車輛，並保持汽車的性能良好。汽車保養不佳，可能增加耗油量達10%。
- 與同事、鄰居或友人一起建立汽車共乘制度，替代自行開車。

逛街購物時

- 加入「綠色購買」的行列，拒絕過度包裝的產品與禮盒。
- 購買符合低污染、省能源、與使用再生材料的環保產品。
- 自備購物袋，減少紙袋與塑膠袋的使用。
- 多利用電子商務，可省去零售店與門市等所需的空間與電能。

看看你的行動，可減少多少二氧化碳（CO₂）排放

| 行動 | 二氧化碳減量(公斤/年) |
|---------------------|--------------|
| 定期更換或清洗冷氣濾網 | 80 |
| 購買以再生材質包裝的產品 | 105 |
| 替換傳統燈泡為高效率省能燈泡 | 227 |
| 回收家中所有資源垃圾 | 386 |
| 力行垃圾減量25% | 454 |
| 每週少開兩天車 | 722 |
| 在家中周邊種樹 | 2270 |
| 購買低油耗（12公里以上/公升）的車輛 | 4540 |

資料提供：臺北市政府環境保護局

在社區裡

- 主動傳達減少溫室氣體的行動資訊給社區成員。
- 在社區裡實際採取行動，發起節約能源與資源回收再利用的活動。
- 利用社區總體營造力量，改善社區廢棄畸零地髒亂，並盡可能植樹綠化。

假如說，閱讀是一種快樂、一種享受，那創作就是分享與成長。臺北市政府教育局為拓展青少年視野，進而創作與分享，特別舉辦臺北市第一屆「青少年學生文學獎」。本刊自6月陸續刊登文學獎高中組散文、新詩與極短篇首獎作品，讓我們一起進入青少年學子的奇想世界。

高中職組 散文首獎

中山女高／王麗雯

我也試著漫遊花園

繪圖／陳佳蕙

站在車廂隔窗凝望城市風景，捷運喀啦啦疾駛軌道如舞孃揚手深深踏舞於盆地之上。眼前是迤邐流域，身後則高樓杳起。民宅晾晒衣物如飛鳥鼓翅撲撲翻飛的瞬間，女郎疾舞神情似是邁向高潮，雙腳轟隆激情踩踏，四肢蜿蜒五條主線，鎮日響聲不已。直到最末一聲腳踏落在到站休止符上才緩緩睜眼，如夢方醒，任載運的花花草草傾瀉而出。從捷運往下看，九重葛攀緣，幾乎吞噬整片牆，樂樹油綠細密開著黃色小花，含蓄搖曳滿枝熱情。

俗塵與詩意的交界

我常想像臺北是個以女巫之掌，凹陷血肉建立的花園。沿著無數手紋縱橫阡陌，包容、巧植，甚至擺弄；無論歷史、族群、或是命運。每條手紋都是血肉軌跡，內化不能忘記，兼具競爭世界的企圖及巫者部分多疑、迷信宿命的血液。先後來到臺北的人們，依照各自慾望勾勒自己的花園，播種一切有形無形，層層簇簇體系嚴密，競逐鏈結的開始。

從圓山捷運站直走，穿越暗紅



朔果滿地的街道便是榕樟滿道的中山北路，臺北最早的路樹街。目光掠過漢人小廟與洋人領事館、外籍勞工聚會教堂及日本人引進的銀行、醫院，不同形式建築雜陳，一磚一瓦歷史陳跡洗刷不盡。植物以最無私姿態包容這些店屋樓房，濃綠絳紅瓦黃茶褐，一路眼花撩亂。樹色極深，彷彿只要風吹便要溶解、自樹之指尖滴落。這和同樣曾是歷史重心，我生長的萬華一帶氛圍大不相同。這裡，樹木即使被車陣招牌人群淹沒寂立如孤島，也光鮮愜意臉孔鮮明。地下道頂覆蓋的垂藤；因血氣過旺，甫截肢而瘦骨嶙峋的老樹；對街艷紫羊蹄甲則以非常誘人姿態，勾搭上男模看板的唇。

踩在石磚路上與人們擦肩而過，彷彿腳步也陷入一層晃蕩漂移的果凍中。每天來自各地的人走在中山北路上；逛街上班散步說話，交會時像鐵軌上反向馳錯的列車。穿過大街小巷，入地下道人行橋，套著風衣的女人呵出豆沙色笑聲，而圍巾末端微微揚起；操日

語的男士西裝筆挺走進醫院；討論當季包包，穿船領針織長衫與短裙馬靴的女孩。不寒暄、不相識，踏入的卻是一樣風景。我試著以這樣都會姿態漫遊，卻做不到。

或許是另一種自由，一種被刻意節制，修飾過也掙扎過的姿態。

都市生命的掙扎姿態

我不禁想起小學時種過的向日葵種苗。雖然明知這種植物不可能在小盆生存，我仍不死心在窗台播了種。向日葵真的開了，沿著最光亮一面歪歪扭扭伸出鐵窗，又小又癟的一朵。臺北房屋櫛比鱗次，巷弄窄小，連向日葵也都綻放得如此掙扎，而大批大批住民卻甘之如飴，不得不佩服臺北人驚人的適應力和無所不用其極的隔間方式。從向日葵角度望向被防盜鐵窗及玻璃切割成碎紙片片的天空，再湛藍的色澤都要黯淡的了。

長久以來我一直認為都市植物是都市人生存處境的見證，同樣生命而花園的語言；美術館前榕樹造型千變萬化，但幾步之遙停車場，牽牛花氾濫已極；艋舺大道分隔島的非洲鳳仙一度被剪成貴賓狗形狀，槭樹也細細瘦瘦綁著三根木條，但不遠處河濱公園緊鄰灰青河水的草地，野花淡紫鵝黃與土狗競相奔馳。總統府周圍則是最寬闊空蕩的大道。放學回家路上必經一間沿鐵籬排排種著白茶的小學，灰褐樹幹斜出黑籬，漫不經心披散墨綠圓葉，冬





季團團雪白一派輕鬆。偶爾，川流大街旁發現住家一朵粉紅薔薇盛放也令人驚喜。

鮮花在城市唾手可得，彷彿只要有錢，隨手就可買一大把，無水無瓶數日便凋萎，徒留快速消費絢爛後的空虛。但也因天天都有新花樣，失憶健忘不以為意。我們會不會也是這麼輕易被淘選遺棄的存在？包裝、滿足炫耀的形象高張如火傘，我們這大把大把鮮花努力讓自己更具賣相。層出不窮的活動展示，隨處可見強迫症式的流行。拼裝裂變雜沓重組……快速瑣碎卻感染力強，似乎還沒感嘆完，下一項衝擊便又追擊而至，只剩零碎字眼和意識浮游，都市生命也如指針奔馳掠過，簡潔、變色。

不必驚訝花園為何會被視作花市一樣處理。反正總有人買單入主，因為花園的名字，叫做臺



北。也許女巫俯視看著盆地手紋漸密而花漸繁，輕淺一笑數算著下一個花季的來臨，而人們將莫得知。在顫抖著想攫握什麼之前，手紋已先扭曲。

沿路上我不斷比較這條路和我居住之處的差別。中山北路並存歷史與流行，幾乎串連臺北所有重要幹道，向日葵般耀眼指標性的存在。而萬華則像花園更幽深一角，古臺北最後傳奇，現代臺北隔絕驚艷。廟前玉蘭香氣、青草巷藥草的嗆冽，風水攤和辦公室桌前的萬年青；萬華少有路樹，不知怎麼種也很難種。一個即使規劃也看似束手無策的地方。

隱蔽的人際情感與願望

傍晚走出龍山寺捷運站，街口人潮已擁擠不堪。碳烤香腸與滷肉飯、糖葫蘆和愛玉冰；服飾店出清血本無歸字條斗大橫陳，叫賣聲殺價聲吞嚙聲談笑聲不絕於耳。遊民隨處可見的廣場上總有人賣藝，身影與紅男綠女並置，淡出沒入，而人們似乎習慣傷殘，無感無覺。就在對面，無數信眾穿梭廟門捻香求籤。晚課吟唱之際，香煙繚繞，混入寺外廣場一個個失意失業如同活動地標的遊民X、Y……淹沒在車流行人學生上班族中。俏麗光鮮的躍然醒目，而他們則像煮糊芋頭掉進整街人體肉糜，失形卻極入味。

我轉頭望向夜市錯綜複雜的巷

道，無數鞋聲空空敲著幽黯甬道。這帶房舍大多老舊，因夜晚恍若被啄去血肉的幽黯鯨骨架。暗巷更深處，穿著俗艷的女人兩腿大開坐在店口喝茶，小型垃圾場總杯盤湯水狼籍。一面幫忙叫賣成衣的小女孩喊得汗水淋漓，眼睛不時瞄向隔壁玩具店；暗巷口小吃店，幾個老人目光呆滯，凝望暗巷深處的女人們。而白天一切恢復正常，純樸寧靜彷彿一切都不存在，大概是臺北日夜反差頗大之處。記得幾次撞見參考書店巷口，少年們拿著酒瓶與木棒，蹲在角落抽菸，我總盡量不和他們視線撞在一塊。國中時某班同學加入幫派、被揍和某某同學創下超級高分這種傳言是同樣轟動，也同樣諷刺的。然而，這裡往昔的繁榮幾乎無一漏失，它們都在，只是以不同方式排列，而且一樣被居民需要。

隱蔽的人際、隱蔽的情感、隱蔽的願望，像一叢異色之花壓抑地綻放，血肉孕育著血肉。我想像它有鐵灰金屬質感的枝葉與靛藍花瓣，而紋路則靜脈般湧流。蟄在西南角，散發各種味道。

從小我就對城市其他地方懷著一種不可解的，過界後的富庶繁華，新潮遼闊，欲拼湊也愈模糊。不知是哪條界線，就能從暈黃大燈泡過渡到閃爍霓虹燈，流動攤販到旗艦精品，包括行止說話，微妙如定律，再多都市建設

也無法脫盡。10分鐘車程不到的西門町，往東是中山堂，再過去是站前補習街、新光三越。捷運同一線上往東，SOGO、101、華納威秀，新生城區與新生活方式似乎證明這座城市總能尋找另一個新地點，顧盼生姿延續花園風華。也許正是這樣的隔絕，住在臺北的我始終不認為自己是徹底的臺北人。即使地理區被劃為臺北市，但氣息總和都心不同，甚至比板橋感覺更遠離臺北核心，但也因此見到更多另一面的臺北。那不只是嚮往，也是多重矛盾與自我形象的曖昧，必須爭取的身分。

我漸漸明白原來遊園也需要頻繁使之自然的練習。我在鄉間長大的母親年輕時總盼望著能嫁進臺北：繁榮熱鬧逛街天堂，最後嫁來萬華。十數年過去，西園橋拆了，艋舺大道和捷運站通車了，逛街更為方便，但她卻漸漸不想了。我發現想像中的花園就此失形，許多人所追尋的不過是淘金夢、好工作、政治舞台或小說論述裡的範本臺北。臺北若不多元多貌，也不能算是臺北了。中山北路和華西街都是臺北無由割捨的生態，我生活的軌跡。對我而言，萬華人吃喝行走隨意反而更加真誠不羈，要我穿拖鞋短褲走在中山北路隨意蹲揀吃喝是絕計不可能的。它反映的無非就是食、色等極早即有的索求，看

看誠品夜深時，一樣有人在咖啡座大翻色情書刊。

看清一個人已屬困難，想看清一座城市應該更困難吧？可能要先漫遊一番、跳脫後才能看得透徹。

所以我繼續嘗試漫遊、混入其中的姿態。社交場合浮泛交談的人們，同樣考前來廟裡拜文昌君的男學生、在辦公室來來去去的上班族、捷運內擁吻的戀人……各自懷抱熒熒燈火無聲遁入這座花園，被我遺棄在捷運站、百貨公司、寺廟、學校、車站，以及幾乎承受不了這些重量而破裂的人行道。花園改造，神性的慾望的及母性的，層層剝刈不盡，漫漶而不真切。就像手中因緊握而融去的雪團，走過後感覺仍燒灼手心。

我依舊想做個漫遊者：每天搭大眾運輸上學、逛街、吃飯、看電影、唱KTV，一切都理所當然。出捷運站時，路樹盆花依舊是那樣詩意的姿態，我猜花園的一年一度恰是草木的一世一度。還沒認清就先被深深吸引、攫握住，所以連那些來自異地或心存疑惑的植物，也漸漸淡忘原鄉的樣子，爾後驕傲自信的活著。儼然是花園裡，被其他人臨摹的，一棵高興被攀養的草木了。



5年前，隨著任職於匯豐銀行的夫婿白若麟調來臺灣，來自印度的白孟卿（Monideepa Banerjee）也在這裡深耕生活，她既是多家報社與雜誌社的自由作家與攝影師，還在「臺北英國學校」教英文寫作，並兼任故宮博物院的英文導覽，還上電視示範印度菜，更不時策劃印度的文化表演活動，閒暇之餘還學中國的編織、書法與中文，多姿多采的生活讓她覺得上輩子一定跟臺灣有很深的緣分，才會在這裡如魚得水，樂在其中。

原本白孟卿的夢想是成為醫師，因而她大學主修生物學，但這條路走得不順，由於她從小就很會寫文章，研究所轉而攻讀新聞與大眾傳播，終於找到自己的

天地，靠著一枝筆、一雙腳，她走過數十個國家，並將遊歷的所見所聞記下來與讀者分享。

就愛冒險犯難 旅行經驗滿行囊

在她眼裡，紐西蘭是風景最秀麗的國家，但是少了人味，常常開車幾十公里看不到半個人影，她建議如果想品嚐孤寂的滋味，紐西蘭適得其所；中國大陸、緬甸與柬埔寨都是非常特色的國家，而且人民樸實好客，她曾在大陸西部農村，碰到在田裡忙碌的西瓜農，他們摘下西瓜並用手剖瓜請她吃，如此真情流露，令她感動不已。在蒙古，她住在大草原上的蒙古包，周遭景色壯麗得令她不敢相信……在無

邊無際的藍天、策馬馳騁於綿延不絕的碧草上，簡直是趟感官之旅，而且她很慶幸當時騎的是馬，因為總比騎大象或駱駝來得輕鬆，她曾在印度的塔爾沙漠與大陸的戈壁沙漠騎駱駝，尤其是騎在雙峰駱駝上還真像夾心三明治。

她這輩子最驚心動魄的旅程是大學剛畢業時爬喜馬拉雅山，在4,200多公尺的高峰，摸黑趕路下山，山路狹小，風又大，且積雪甚深，當時已是晚間8點多，沒有光線，突然間，一名和尚從背後揪起她的衣領，原本她很生氣，後來才知道再踏一步，就是深谷，不久，她就看不到這名和尚的身影了，這麼駭人的經驗並沒有令她對冒險、旅遊怯步，反

老外@臺北

白孟卿

一筆在握 行遍天下

文／王宜燕 攝影／王能佑

←來自印度的白孟卿，靠著生花妙筆，將她的旅遊見聞寫下來與讀者分享。



白孟卿在臺灣生活得如魚得水，樂在其中。

白孟卿很喜歡學中式的編織。

而讓她堅信她有天使保護，更是所向無懼。

另一趟難忘的經驗是紐西蘭的賞鯨之旅。行前她吃了兩顆暈船藥，一上船她還問同行的老公，為什麼每個座位附近都有嘔吐袋，結果沒想到船搖晃得如此厲害，到頭來她沒賞到鯨，還用掉了40個嘔吐袋，真是一趟「嘔」心瀝血之旅。

生性喜愛冒險犯難的她，到了臺灣，照樣涉險，她常跟老公在沒有任何計畫的情況下開車上路，途中心血來潮，就跟著咖啡色風景區路標前進，到了夜幕低垂，就以手勢問路邊小販何處有睡覺的地方，以這種方式他們發現很多英文旅遊指南也沒有介紹的好地方。她尤其喜歡南投有名

的景點小半天，在那裡嚐到的竹筒飯，滋味難忘。她拍了很多鄉間風景照，友人都以為是紐西蘭，其實是臺灣不知名的小農莊。至於臺北，她很喜歡內湖的大湖公園與碧湖，也愛到金龍寺遠眺，將臺北景觀盡收眼底。

臺北人誠正友善 值得引以為傲

白孟卿對臺北人的熱心助人津津樂道。她剛來臺灣時，問路人捷運站在哪裡，總有不諳英文的熱心人士，直接帶她到捷運站，一位先生甚至帶她到捷運站裡向她示範如何投幣買票，還有人幫她攔計程車，並向計程車司機解釋她要前往的地方，所以她認為，在臺灣生活無比安全，她常

跟老公半夜一、兩點上陽明山喝茶、看夜景，或在假日的半夜散步到天母喝咖啡，從不怕被偷被搶，因為她深信臺北人不但溫和友善，還很誠正有禮，讓她安心走夜路。

現在白孟卿有個夢想，就是寫一本能真正介紹臺灣之美的書，她看過坊間很多有關臺灣的英文旅遊指南，都是浮光掠影，她認為以她對臺灣的感情、對臺灣人的信任、對中華文化的欣賞，再加上她視寫作為生命的熱情，一定能寫出不同的旅遊書。

她對臺北人的建議是：忠於自己。她認為臺北人無需模仿「外」人，看看自己那麼美好，又有那麼寶貴的文化遺產，有幸身為臺北人，確實值得驕傲！

國防醫學院

白色與綠色的校園組合

大學校園二三事

文／林瑞珠 攝影／王能佑

門禁森嚴的國防醫學院，截至目前為止，一般人還是很難一窺堂奧，只能站在路邊向裡頭張望，讓視線穿過筆直的入口大道，欣賞大門內的綠茵美地，及直通底端那棟龐大的白色建築，整個校園顯得安靜而肅穆，唯有偶而進出校園的汽車帶出一點神秘的動感。至於裡頭究竟擁有什麼寶藏呢？通常只能透過正在學校就學的學生，以及在校服務的教職員們轉述。

陽光照耀神秘幽深的校園

通過門禁森嚴的大門，接受輪守教官的盤查，證實安全無虞之後，我來到前棟的教學大樓，接待的教官們正在大門口等候著我們，在他們的帶領之下，才得以進入校園。這棟白色的教學大樓相當新穎，是學校最主要、也最值得細細欣賞的建築，與隔壁三軍總醫院的建築風格相同，而且連成一氣，加上整齊有序充滿綠意的校園，很容易讓初來乍到、不理解學校背景的人士誤以為這是一所新成立的學校。

國防醫學院早在1902年就已設立，是我國軍事院校中歷史最悠久的一所高等學府，創立之初乃設立於天津的「北洋軍醫學堂」，中華民國成立之後，更名為「陸軍軍醫學校」，1947年與

戰時衛生人員訓練所及其分校、分所等13個單位，合併組成「國防醫學院」，地點在上海江灣。其後國民政府撤退來臺，才於1949年遷校至臺北公館水源地。1983年7月，三軍總醫院正式歸併為國防醫學院的直屬教學醫院，讓學生理論與實習密切結合，以因應國防醫學發展並配合時代的需要，培育高級師資及研究人才。其後又於1999年底，於「國防醫學中心整建工程」完工後，將學校及醫院一起遷至內湖現址。新建的校舍，因為以白色為主體顏色，加上啟用六年多來，校方對植被悉心的照顧，整個校園充滿朝氣與陽光，儼然是一所新穎的學校。

國防醫學院的校園以綠色植栽與白色為主體的大樓共同構成，



教學大樓1樓的中庭設有簡單的座椅與花木造景。

雖然氣象清新，卻不失軍事學校本色。以最醒目的教學大樓前棟為例，巨大的建築物坐落於校園最前線，牆面以白得發亮的大塊磁磚做貼面，搭配稜角分明的建築線條，由正面看，有點像軍帽，也有點像無敵鐵金剛，透著幾分威嚴，更加呈現一絲不苟的軍人剛毅本色；而那白，白得徹底，顯得潔淨、筆挺而精確。

教學大樓又稱實驗大樓，包括3個部分，一為圖書館及共用設施，包括地上4層，地下1層的2棟八角形建築；其二為醫學院研究大樓，包括地上10層，地下1層的口字形建築；其三為臨床醫學研究辦公大樓，為地上8層，地下1層之建築。這棟大樓不僅獨立於校園之中，其實地下樓有通道通往三軍總醫院的醫療大樓，因為學校的許多教授，同時也是醫院裡的醫護人員，學生亦需到醫院裡實習，於是打造這條通道，便利師生往來，並設計以磁卡通關，維繫校園安全。由於這條通道直接通往醫院的美食街，也成為學生們打牙祭的通道。

這棟外表白淨肅穆的建築，其實裡頭明亮、舒心，愈是通往大樓後方，氣氛就愈和緩輕鬆。首先走進教學大樓1樓的大廳，挑高的寬敞空間，頂上是格子狀的



挑高的空間與格子狀的大塊天窗是教學大樓1樓大廳的特色。

大塊天窗，一片安靜無聲，讓人不禁腳步輕放、說話音量亦自然放低，生怕驚動了裡頭的校園師生。接著來到中庭，這裡是各社團的學生們經常運用的練習場地，在自然採光之下搭配著白色為主的牆面，整個庭園顯得十分耀眼，地板則以各色磁磚鋪成幾何圖案，搭配幾組休閒座椅與簡單的花木造景，偌大的空間顯得

簡約而不單調，令人挺舒暢，尤其課餘時間，學生們在這裡活動的時候，原本嚴肅的大樓頓時活潑了起來。中庭的一側乃學生餐廳，所有餐食均由隔壁的三軍總醫院營養師把關，平價美味兼具養生，這應該就是軍醫學校的附加福利吧。

在餐廳門口遇到一位對我們充滿好奇的熱心同學，閒聊之下，

他打趣著說：「雖然我們國防醫學院的學生在一般軍校生眼裡是一群老百姓，但給一般民眾的感覺卻是古板的軍人，我們夾在中間，卻有最好的設備，例如這棟大樓裡就有2個藝廊，校園也挺美麗。」

這位同學熱心且驕傲地為我們介紹學校的藝廊，並帶著我們參觀由校友們為了慶祝母校建校



國防醫學院的運動場是師生們鍛鍊體能的好場地。

105年，而於2006年年底籌設的「源遠藝廊」，這是一個長方形的空間，其展品來自校友、學校的學生，以及各界藝術家們，並定期更換不同主題的藝術展品。另一處藝術長廊則在圖書館1樓與2樓的壁面，整條長幅的牆壁都掛滿中西書畫藝術作品，陪同的劉教官表示：「學校藝廊的成立，在於提升國防醫學院學生的人文精神，畢竟，醫學是一種科學，也是一種藝術，學校無時無刻、

隨時隨地都希望以潛移默化的方式培養學生們的文藝氣質。」

流連八卦園與風雨長廊

走出圖書館，繞道教學大樓東側，那裡有個八卦園，是藥學系學生的戶外實驗場所，裡頭栽植著各種藥用植物，並依不同的植栽排成八卦圖形，間以涼亭、假山、小徑，宛如一處小小世外桃源，是一處極佳的課間休閒散步地點，常見三兩好友在此小聚談

心，或兩兩散步於園林之中，好不愜意。接著我們走向通往校園後方的宿舍群，沿著三軍總醫院的醫生宿舍及護士宿舍前方的長廊走向男、女生宿舍，隨行的同學說：「我們學生給這條通道取一個名字，叫做風雨走廊，你別看這頭頂有遮雨蓬，風大雨大的時候，還是要抱著書本快跑，當然了，如果和女朋友在一起的時候，就另當別論了。」

走過「風雨走廊」，來到女生



圖書館藝術長廊上掛滿著中西書畫藝術作品。



理論與實作的緊密結合，讓國防醫學院培育出優秀人才。

宿舍前方，這兒的運動場日夜都對學生及教職員們開放，同學們任何時間想來鍛鍊體能都沒問題，甚至夜間照明亦可隨手開關，旁邊的學生活動中心正在趕工，看得出外型十分現代摩登，2樓以上的落地窗讓整棟建築顯得更明亮耀眼，今年年中竣工之後，將規劃為學生社團辦公室，並備有室內球場、健身房、游泳池等設備。

大湖公園與內湖休閒農園

離開國防醫學院，沿著三軍總醫院前的成功路北行，可前往大湖公園遊覽湖光山色。這處水泊有山崗環繞，湖面幽靜如鏡，過去因野鴨、白鷺鷥經常在此棲息，而以水鳥景觀著稱，因此又

被稱為「白鷺湖」，從清代到日治時期，大湖提供附近田地的農業灌溉用水，後因都市計畫的關係，湖泊周邊大興土木，原來湖濱的寧靜與隱密的空間受到影響，水鳥便逐漸轉移棲地。1979年完成了成功路5段道路和公園設施之後，園內設有歌台水榭拱橋、游泳池及各種休閒活動設施，風景十分秀麗，成為假日市民一處熱門的遊憩場所。

除了擁有美麗的湖泊與公園景觀之外，沿著大湖街與碧山路上山，兩旁的休閒農場亦是市民休閒生活的重點區域。近年來由內湖農會輔導成立的觀光果園，主要以生產草莓為主，每年12月到翌年3月為盛產期，是大臺北出遊採果的熱門去處，採果期間，

多家農園均備有飲料、簡餐，讓民眾無憂無慮度過美好週休假期。此外，部分農場可接受民眾包租土地種菜自己吃，多戶農家亦生產番茄、蔬菜、蘿蔔等作物，可提供遊客上山採摘，再論斤計價，許多休閒農場亦推出多種DIY體驗活動，是中、小學校戶外教學及親子遊最熱門的活動。由於假日山上停車不易，為免塞車之苦，可在捷運市政府站或內湖分局站搭乘小2或小2區間車前往，公車在山上隨叫隨停，十分方便。

隨著山路蜿蜒，欣賞窗外風光，這樣的明媚暢快，從國防醫學院明亮的綠白校園一路延展而來。

臺北上班族 飆英語、交朋友

文／林瑞珠 攝影／王能佑

屈指算來，從小到大學英語的時間大抵十年，許多人都曾經在學校與補習班之間來來回回奔忙，可是，怎麼還是開不了口呢？這幾年在臺北新興的「英語俱樂部」，營造不得不說英語的環境，讓許多怯於表達的人也能開口說出流利的英語了，這樣的成果讓許多學生與上班族在面對全球化的風潮中充滿自信，甚至得以「笑傲江湖」。

English Only 目標單一純粹

近幾年來，坊間語言補習班如雨後春筍，社區大學或大專院校的語言進修班亦極力招生，甚至網路也有專業的語言學習網站，這些林林總總的學習管道多為付費課程，有一套既定的教材，供社會大眾或學生選讀。到這樣的補習學校就讀的學生，純粹為學習而來，放學後各自回家，少有人際間的互動。

因應語言學習與生活的需要，有些人並不滿足於這樣的學習模式，於是自組英語社團，召集志同道合的朋友一起定時聚會，並自訂討論題目及綱要，全程「English Only」，以達到持續進修的效果。他們大多有一定的英文

基礎，有的已經留學歸國，只為了想要尋找一個開口說英語的環境；有的則是在工作上與國外客戶有商務往來；也有一些大學生，為了準備留學而來，甚至，不乏對英語有興趣的家庭主婦。

這類英語社團大多先由幾個熟識的朋友組成小團體聚會，再透過網路逐步擴充，吸收來自四面八方的會員，而成為不同於學校的學習團體。由於他們的目標單一而純粹，彼此只有激勵沒有競爭，在定期聚會共學之餘，彼此交換心得，久而久之，儼然成為最好的朋友，建立校園外最佳的交友圈。

英語學習社團並不是在臺灣每個角落都有，以都會區比較有成形的條件，尤其是臺北市。因為持續聚會有其困難度，加上這種社團均以非商業為目的，甚至有些連會費都不收，所以，除非有高度的熱情，而且有一位熱心公益的會長或幹部，否則難以為繼，曾經有不少這類社團在數次聚會之後，便因出席不踴躍而逐漸拉長聚會的時間間隔，最後不了了之。目前在臺北市能維持定期聚會的語言學習社團並不多，大概不會超過5個。人氣稱得上

旺的YOYO English Club有160多位會員，每次聚會大約二、三十人，創辦人Tiffany 6年前甫從美國留學歸國，並在中學裡擔任英文老師，因為想繼續磨練自己的英語，於是參加了幾個同性質的社團，均因聚會無以為繼而結束，於是，她和社團幾個志同道合的朋友共組另一個英語俱樂部，在她多年熱心奔走聯繫之下，6年來始終維持一週聚會2次的紀錄，並逐步訂出社規，以委員會的方式管理社務，並在網路





英語俱樂部已成為都會中新興的英語學習方式。

發行英文報、設置英語論壇，還不時上BBS站宣傳學習理念，以吸收新的會員，至今聚會的情況仍相當不錯。至於Happy English Club的創辦人Happy，也是在參與數個同性質的社團之後自立門戶，他非常積極地在招募會員，有時候還會上街發傳單。

定期聚會 輪值主持

這種以上班族為主的英語社團，每週定期多聚會1至2次，有點讀書會的性質。通常由輪值主

持人選定題目，寫好討論大綱，貼在網站上，供會員及網友參考，如果有時間或有興趣，就在聚會時參加討論。由於會員來自四面八方，各有專長，擬定出來的題目也就五花八門，加上主持人多選擇自己長期關注的話題，有一定的專業知識，因此可以讓參與的會員們除了練習英語之外，亦可獲得相關的專業訊息，相較於一般英語補習班的概略式討論，可以獲得深入且正確性較高的知識。

聚會的地點通常選擇空間寬敞、光線充足的餐廳或咖啡館，如果能利用包廂則更適合，前來參與的會員各自點好飲料，無需支付其他費用，便在當天主持人的引言之下，進入大約2小時的討論，剛開始通常是集體論述，各自提出不同的看法，然後進行分組討論，期使每一位會員都有發言的機會。由於許多初次參加或英語能力較差的會員比較不敢發言，小組成員大多會很有耐心地加以引導或鼓勵，克服不敢開



定期聚會的學習方式，讓參與的成員彼此也成為好友。

口說英語的心理障礙。至於如何面對會員們參差不齊的程度呢？已經參與英語俱樂部6年，也擔任過會長一職的Roger表示：「其實這樣的民間自發性學習社團有個好處，你在這裡遇到的朋友五花八門，英文程度不一，各有各的專長與嗜好，就像一個小社會，從這裡出去之後，不管是出國旅行或商務談判，遇到的人也

是不可預測，所以這種上班族的英語社團就是一個很好的磨練場所，能力好的儘管溝通起來比較順暢，面對英語能力較差的伙伴，正好學習如何用簡單的英語讓對方明瞭你的意思。」

目前擔任某一英語社團會長的Lydia則說：「在聚會的時候雖然大家都會彼此包容鼓勵，程度好的朋友會營造一個容易開口的氣

氛，讓程度差的朋友也能盡量表達，不過，還是得靠自己積極努力，如果在聚會之前事先預習當天的主題，一定有事半功倍的效果，即使原來說得不好，文法錯誤很多，單字記得太少，但因為有準備，比較能懂得大家在說什麼，進步也會很快，所以，還是要靠個人努力，總之，英語社團絕對不是進步的特效藥，而是提供一個不錯的學習環境。」

經過多年的磨練，Roger從一個怯於表達的社會新鮮人，蛻變為可以用流利的英語與國外的客戶提出企畫案並上桌談判了，他說：「我剛退役的時候，進入一家公司工作，馬上就得面對外國客戶，當時心都慌了，在一個偶然的機會得知這樣的英語社團，便立刻加入磨練的行列，我想是我讀與聽的能力有一點基礎，加上這裡的朋友都很友善，所以我在很短的時間內克服不敢開口的心理障礙，多年下來，就培養一口流利的英語了。」

開闊視野 全方位發展

多位曾經擔任英語俱樂部的會長都一致認為，上班族的英語社團與英語補習班另一個不同之處在於可以獲得「開闊視野、擴大生活圈、性情蛻變、全方位發展」的功能，由於會員們參與社團的目標很單純，彼此都有強烈的學習意願，所以可以塑造融洽的相處模式與氣氛，加上沒有利益的衝突，所以多能成為很好的朋友，除了定期的英語聚會之外，他們還會在假日裡相約出遊或聚餐，甚至舉辦慶生會、聖誕舞會、郊遊烤肉等活動，不過，主軸仍然不偏離英語學習。Tiffany就說，曾經有幾位本末倒置的會員，純粹是來找女朋友



英語俱樂部類似讀書會性質，由輪值主持人帶動討論的議題。

的，過不了多久就自討沒趣走了，畢竟，這樣的場域還是以學習為核心，並非以交際為目的。

現擔任會長的Lydia，她其實是個家庭主婦，有2個小三及小六的男孩，而且原本住在新竹，因為對英語特別感興趣，在網路上看到英語俱樂部的訊息之後，便躍躍欲試，頭一次參與聚會就愛上了這樣的社團，於是每個星期和先生及小孩請了2次聚會時間的假，從新竹趕到臺北，現在她搬到臺北，已經不必再忍受舟車勞頓之苦，她卻自告奮勇跳出來擔任會長，為會員義務服務，會員們都說她拋家棄子為社團。她說，透過這樣的學習與服務過程，她不但獲得珍貴的友誼，也得到莫大的成就感，甚至她的先生及孩子也很肯定她的作為，偶而還會幫點小忙呢！

因為會員們相處的氣氛就像大家庭，加上輪值主持人的模式，

讓許多原本內向害羞甚至孤僻的會員，硬著頭皮自我表現，竟然也扭轉了不善表達的個性，而且愈來愈開朗健談。參加英語社團2年的Christine，模樣氣質含蓄害羞，不過她說，自從在朋友的慫恿下參加一次社團辦的溯溪活動，覺得大家都很友善，便開始參與英語聚會的活動，而有機會學習表達的能力，尤其輪值當了主持人，能夠進一步學習企畫選題，並在眾人面前侃侃而談表現自己，這真是自我的一大挑戰，跨出那一步之後，軟弱的性格也得以克服，人也變得比較開朗自信，這真是意想不到的收穫。另一個女生Lisa說自己剛參與社團時，是個孤僻不快樂的邋邋女生，看著夥伴們每一次都打扮得光鮮亮麗、神采奕奕，說起英語來又充滿自信，在耳濡目染、輸人不輸陣的念頭之下，她開始裝扮自己，讓自己變得美麗之後，

也就愈來愈快樂、滿足，不再自怨自艾了。

這些上班族英語社團，雖然會員來來去去，但留下來的都是真心喜歡這種聚會的夥伴，而且多有強烈的向心力，不過他們也會「串門子」，參與「友社」的聚會還會跨社團舉辦活動。YOYO English Club、Happy English Club、Royal English Club 3個英語社團的會長，都曾在同一時期參加過同一個英語社團，所以等到他們擔任會長之後，就會互通有無，遇上重要的日子，大家就辦個活動玩在一起了。

這種自發性學習英語的團體，增添了臺北語言學習的多元性，同時顯示都會地區的人們對於語言學習的熱切，這對於無法到國外磨練的人來說，不啻是增進英語能力的極佳環境。



私房觀點

文／周純慧

攝影／許育愷

出 出 走

出走，緣那心靈日漸枯竭的形骸。

百貨公司裡四處可見精挑細揀的型男靚女，精心為自己打扮起一身光鮮亮麗的行當；奢華餐廳裡不缺一擲千金的富商豪賈，觥籌交錯地漫度一個又一個笙歌鼎沸的夜晚。只是那寂寥總會在萬籟俱靜的彼刻悄悄爬上已然有些麻木的心房，企圖禁錮這嚐試向天地靈氣呼救的意識主宰。由是那軀殼企圖逃亡了，為了尋求滋養精神的重要食糧。

「書籍是全世界的營養品。」莎士比亞如是說。從書中而來的知識，富含培育蓬勃生機的重要成分，足以餵養逐日荒蕪的空洞身心。手捧一書，古今中外無分時空任你遨遊；靜心閱讀，靈魂思緒將升騰於世俗不擾的豐富境地。

「士大夫三日不讀書，則義理不交於胸中，對鏡覺面目可憎，向人亦語言無味。」宋代黃庭堅這樣說。在這過於忙碌的世界，不妨偶爾讓步履暫歇，領略因閱讀而來的神奇魔力，實實在在地美麗你的容顏、樂活你的身心。

蔬果密碼

令人愛恨交織的 香醇滋味

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 賴秀怡醫師

行政院農委會臺南區農業改良場副研究員 張錦興

食譜示範／佟姍姍

火傘高張的**仲夏時節**，汁多肉甜的芒果最引人垂涎，濃厚馥郁的果香，像是上天賜與熱帶子民的寶物，紅豔亮眼的外衣，金黃豐厚的內涵，在炙陽下歡喜收成，讓人享受戀愛般的夏日時光！

炎夏午后，芒果樹下一群孩子，跳格子、疊羅漢，看似興高采烈玩著遊戲，不一會手裡冒出一根長竹竿，快、狠、準地打下冒著香甜氣味的土芒，作賊似地抱著滿懷的芒果一路竄逃，選個四下無人的蔭涼樹下，幾個人連剝帶扒，抓著果核又舔又吸，直到牙縫裡塞滿黃絲，滿手黃汁，才欲罷不能地收手，這是令人吮指回味的童年時光，也是夏日獨有的甜蜜回憶。

然而，並非臺灣人對芒果懷有特殊情愫，印度人更將芒果視為愛情之果，每逢春夏之際，芒果樹下便出現一對對捧著芒果祈求幸福的戀人，情景浪漫有趣。印度人鍾愛芒果，乃因為其花瓣宛如印度愛神卡摩欲納用來串起戀人的五箭箭，五片花瓣如箭穿，花柄則如箭桿，也因此甜郁的芒果就是印度人甜美愛情的象徵與保證，相較於其他水果顯得意義非凡。

品種有別 口感大不同

芒果原稱檬果，臺灣民間也稱檬仔，據說，國內的土檬仔便是荷蘭治臺時期從印度引進，經栽種改良後的品種，最先於臺南六甲栽培；而其他品種則是光復後約於民國43年，才經農復會引種考察團由美國佛羅里達州引進。

芒果樹的壽命極長，樹齡可長達數百年，喜高溫多濕，又具堅忍不拔的耐旱性格，所以即使在貧瘠的山坡地也能生長；且因為種類繁多，又因產期、種類不同，口感也各具特色，宛如造型多變的千面女郎，總讓人意猶未盡，愛不釋口。

臺南區農業改良場副研究員張錦興表示，國內的芒果產地集中在南部地區，量產品種約為7、8種；其中最受國人喜愛的愛文，產量及栽種面積都是國內的大宗，盛產期約從6月至7月，以臺南玉井、枋山、南化最著名，穿著紅豔外皮的爱文，果肉澄黃柔軟且纖維極細，香甜多汁又帶有

芒果微酸的原味，也難怪以愛文著名的玉井，每到夏季便有不少遊客特地來此，大手筆一箱箱帶回家。外表不如愛文美豔的土芒，卻是芒果家族中香氣最盛的，以屏東三地門產量最大，雖然果肉纖維稍粗且可食部分較少，但其微酸的獨特口感可是其他品種無法相比，且青芒做成的情人果，酸酸的滋味更是不少女性最愛的夏日零嘴。總要等到8、9月才肯結果的凱特，屬於晚熟種，全省產量平均，扁圓的身形比起愛文稍酸的口感，雖不若愛文的粉絲眾多，卻也有不少偏好微酸滋味的忠實愛好者願意為其癡癡等待；而塊頭較大金煌其實是懷特種與凱特種的結晶，由高雄六龜鄉黃金煌先生配種而成，故取名金煌，其以細緻口感出名，是芒果中甜蜜蜜的代表。

豐富營養與發物性格 讓人又愛又恨

除了鮮吃，芒果也是夏季入菜的最佳食材，早在臺灣通誌中便有「香棧果大味香，不可多得，所食者柴棧、肉棧，曬乾用糖拌蒸，亦可久藏；臺人多以鮮棧代蔬，用油或鹽同食。」其中的「棧」，指的便是芒果，足可見芒果入菜在臺灣早有百年歷史了！但是，適合熟食入菜的芒果宜選擇果肉稍硬、未完全熟透，品種上則以愛文的肉質以及偏甜微酸的口感最為合適，且多數芒果料理為避免破壞其營養價值多會於最後入鍋，當然現做現吃最佳。

談到營養價值，芒果的豐富營養成分與其特殊的發物性格，常叫人又愛又恨！

依稀記得老一輩常以皮膚會變黃，吃多會中毒等理由告誡抵不住芒果誘惑的孩子；不過，這一

顆顆艷紅金黃的美麗果物，真如所說有毒或者會令皮膚變色嗎？

臺北市立聯合醫院中醫師楊素卿表示，老人家所謂的中毒，應當是指芒果的濕毒。因臺灣氣候悶熱，皮膚較敏感者食用太多濕氣重的芒果，容易引發濕疹、發癢等過敏現象。她進一步表示，芒果其實含有很高的營養成分且有解渴、利尿、明目、益胃止嘔的作用，可有效緩和喉痛痰多等症狀，並有止咳化痰的效果，其

富含的維生素C對於愛美女性關心的美白問題也有幫助；而維生素A、膳食纖維，則可明目並促進腸胃蠕動；若是食慾不佳時也有促進食慾的功效。但因芒果仍屬性涼且為容易誘發或加重某些疾病的「發物」，除過敏性體質須謹慎食用，有腎臟疾病者及腫瘤者更應忌口。至於皮膚變黃則是因其含類胡蘿蔔素的緣故，一般只要不食用過量，倒是不需擔心皮膚變黃的問題。



作法1



作法2



作法4



芒果全麥三明治

芒果私房菜1

芒果全麥三明治

材料：全麥土司半條、芒果1顆、番茄1顆、火腿數片、美乃滋適量。

作法：

- 1.將全麥土司4邊切邊後備用。
- 2.番茄洗淨後去蒂切薄片。
- 3.芒果洗淨去皮後，切成薄片。
- 4.取三片土司並於土司間依序放入火腿、芒果、番茄，並淋上少許美乃滋，最後從對角線對切成兩半呈三角形。

Tips：

- 1.美乃滋因熱量較高，可依個人喜好添加。
- 2.三明治也可以做成4層，加上蛋皮或苜蓿芽，口感也很清爽。

此外，楊醫師也特別提醒讀者，芒果鮮甜美味很容易讓人欲罷不能，但也因其甜度飽滿，容易造成熱量攝取過多，對於有肥胖問題者及糖尿病患者最好是淺嘗即止。

選購芒果的不二法則

想品嚐到甜度飽滿果肉豐厚的芒果，幾項選購的秘訣不可不知，臺南區農業改良場副研究員張錦興建議，首應注意是否為當

令，其次再依品種特性挑選，如愛文種果皮為紅色，故從蒂頭逐漸由青、黃至橘紅或粉紅為優，若是色澤太豔太紅或成赭紅色都有可能是添加了人工或化學成分，挑選時須多加小心注意；而土芒則宜選香氣濃厚者，金煌、凱特因須催熟，一般來說只要果實夠重、色澤均勻，則口感多不會太差；當然外皮不爛、無病斑、藥斑乃挑選通則。

芒果買回來若還未熟透，可置

於室內二、三天完熟再放入冰箱冷藏，且冷藏後取出也應立即品嚐，才不失其濃郁的誘人滋味。

芒果小百科

學名：Mangifera indica L.

別名：檬果

品種：愛文、土芒、金煌、凱特、海頓等等。

原產地：印度

盛產期：依品種不同，自5月初起至10月底皆有。

芒果私房菜2 芒果帶子

材料：鮮干貝7至10粒、芒果1顆、青椒1/2顆、紅甜椒1/2顆、蔥1根、米酒適量、鹽1/2小匙、黑胡椒少許，鋁箔紙一張。

作法：

- 1.鮮干貝洗淨後，倒入適量米酒浸置。
- 2.青椒、紅甜椒洗淨後切丁，蔥洗淨切段備用。
- 3.芒果洗淨去皮後，切成丁或塊狀。
- 4.用鋁箔紙將蔥段、鮮干貝、紅甜椒、芒果包入，並加入少許的鹽，放入烤箱中，以上下火180°C烤約10分鐘。
- 5.打開鋁箔紙裝盤，並灑上些許黑胡椒即可。

Tips：

- 1.干貝又稱帶子，也有曬乾後的干貝又稱瑤柱，此道料理建議以鮮干貝為佳；米酒乃用來去腥提鮮，若是沒有米酒以白酒代替也可。
- 2.芒果宜選擇尚未熟透稍硬一點的，以避免出水過多破壞口感。





作法5

芒果私房菜3 香芒雞柳

材料：雞胸肉4兩、芒果1/2顆、紅甜椒1/2顆、小黃瓜1根、蔥1根。

調味料：玉米粉1/2大匙、醬油1

大匙、水1大匙。

作法：

- 1.先將雞胸肉洗淨切成條狀，再依序放入調味料中的醬油、水，以及玉米粉混合後，讓肉稍醃一下。
- 2.將醃過的肉柳入熱水汆燙，約至8分熟撈出備用。
- 3.紅甜椒、小黃瓜洗淨切條狀，芒果洗淨去皮切條狀，蔥切成段。
- 4.鍋內放入約1匙的油，放入蔥段爆香後，再放入紅椒、小黃瓜、芒果，少許的鹽拌炒一

下。

- 5.倒入步驟2的雞柳，熱炒一下裝盤即可。

Tips：

- 1.若想增添果香口感，可於裝盤後淋上自製的芒果醬汁，滋味香甜。
- 2.芒果醬汁的製作方法，以鮮芒果入果汁機內打成漿（不需太細），將打好的芒果漿用小火加熱，僅加熱不可至漿汁沸騰；再於溫的芒果漿中加入些許檸檬汁與糖攪拌後，即完成。



香芒雞柳

芒果私房菜4 培根香芒卷

材料：培根6條、小黃瓜1條、芒果1/2顆

作法：

- 1.將小黃瓜洗淨切成條狀備用，長度約為培根條的寬度。
- 2.將芒果洗淨去皮後，切成條狀，長度可比培根條寬度稍長一點。
- 3.在培根條上放入小黃瓜、芒果，捲成卷狀，再以竹籤固定。
- 4.將烤盤鋪上鋁箔紙，烤箱先預熱，再將培根香芒卷放入烤箱烤，上下火各180°C約烤10分鐘即可。

Tips：

- 1.捲培根條時應拉緊，且須小心以竹籤將捲固定，以避免入烤箱烤時散開。
- 2.培根條已經有鹹味，故建議內餡可清淡一點，如果不愛吃小黃瓜可以改用青椒也很速配。



作法3



培根香芒卷



環保DIY

端午節粽葉 變身花藝擺飾

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）

農曆5月5日端午節，家家戶戶飄粽香，當民眾享用完粽葉後，可別順手就將粽葉丟掉呵！其實粽葉回收利用後，也可變身成為一朵朵美麗的花朵，如果再搭配一個資源回收的玻璃瓶，還可以組合成為花藝擺飾，用來裝飾居家環境。

不過，並非所有粽葉都可以做成花藝擺飾的材料，在不同種類的粽葉中，黃褐色的桂竹葉，質地較硬，才可用來製作花藝，至於其他粽葉則不適合。回收粽葉時，記得要先將粽葉清洗乾淨，並且晾乾後，才可以使用。

製作流程

材料：數片粽葉、數枝細小樹枝、一個玻璃瓶、兩條軟鐵絲。

工具：剪刀、雙面膠帶、咖啡色紙質膠帶。



粽葉DIY步驟

花瓣 花葉

▼**步驟1：**將粽葉剪成一片花瓣，花瓣形狀為長橢圓形，長度最長6公分，最寬2.5公分。



步驟2：將剪好的第1片花瓣，疊放在粽葉上，依樣畫葫蘆的再剪4片。最後，5片中的3片作為花瓣，2片當成花葉。

▼**步驟3：**在3片花瓣顏色較淡的背面下方，貼上膠帶。



花蕊

步驟4：在粽葉上剪下一片長度和寬度各為4公分的四方形，當作製作花蕊的材料。

▼**步驟5：**以四方形下方為基準線，每隔0.3公分裁剪一刀，每一刀的長度約3公分，上方留1公分的寬度不要剪斷。



步驟6：將四方形的棕葉捲成圓柱狀。

▼**步驟7：**捲好後，有裁剪的那一端就成為花蕊。



▼**步驟8：**將花蕊下方未剪開的1公分部分，用雙面膠貼合。



花朵

▼**步驟9：**將細樹枝比較細的一端，插入花蕊底部。



▼**步驟10：**撕開3片花瓣的雙面膠，一片接著一片黏貼花蕊上。



步驟11：每朵花由一個花蕊和三片花瓣組成。



▼**步驟12：**利用咖啡色紙質膠帶，將花朵底部和細樹枝緊密的纏繞好。



花葉

▼**步驟13：**花葉深色葉面朝上，底部取中線，以0.5公分高度，用手對折後捏住。



▼**步驟14：**用咖啡色紙質膠帶，將花葉底部緊密的纏繞好，並保留下一段未使用的紙質膠帶，留著用來將花葉纏繞在樹枝上。



▼**步驟15：**取適當位置，將2片花葉分別纏繞在樹枝上。



花瓶

步驟16：將棕葉剪成樹葉狀，長度以瓶子的高度為基準，約15公分，寬度為4公分，並依樣畫葫蘆再剪5片。

▼**步驟17：**棕葉顏色較淡的那一面做為背面，並貼上膠帶。



▼**步驟18：**撕掉6片葉子的膠帶，再將葉子黏貼在玻璃上。



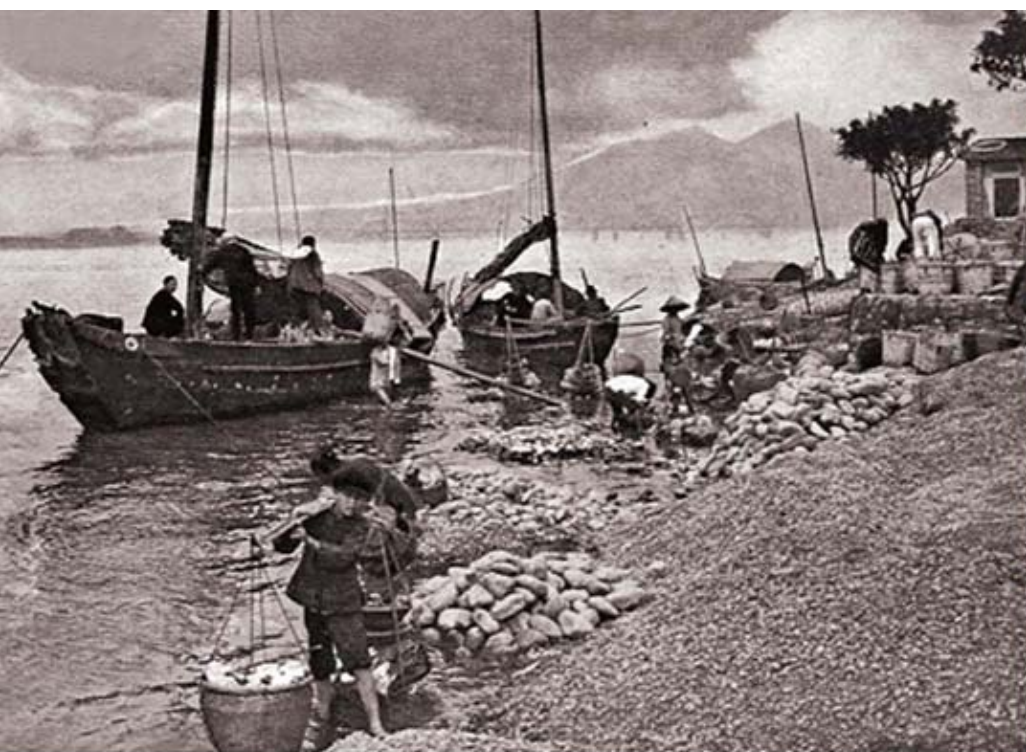
步驟19：先用一條軟鐵絲先將玻璃瓶纏繞一圈，多餘的鐵絲依自己的喜好和創意，纏繞成不同的形狀。

▼**步驟20：**再將第二條軟鐵絲如法炮製第一條鐵絲的作法。

步驟21：花朵數量的多寡可以自行決定，每朵花只要重複步驟1到步驟15，就可以了。

步驟22：將做好的花，插入玻璃瓶，稍微調整一下花朵之間的位置，就大功告成了。





左圖為臺北市以往的河岸景象，現今的河岸，除了藍天白雲依舊，景觀已丕變。
(右圖，王能佑攝)



尋回的記憶 躍升的腳步

——一起見證臺北市升格院轄市四十年

文·圖／台北探索館提供

臺北市升格院轄市40年了！為了呈現臺北市升格院轄市後至今的發展，臺北市文獻委員會從6月29日至7月31日，特別在台北探索館2樓特展廳舉辦「臺北市升格院轄市40週年特展～尋回的記憶·躍升的腳步」，和市民一起見證臺北市升格至今，市政建設的進步與創新。這項文史兼備、生動有趣的展覽，將喚起老臺北人塵封已久的記憶、新臺北人的城市印象。

民國34年臺灣光復，臺北市原為臺灣省政府管轄之「省轄

市」；後來政府鑒於臺北市地位益形重要，遂於民國56年7月1日改制為「院轄市」，直接隸屬行政院管轄，成為地方自治史上重要的里程碑。改制後，臺北市體制丕變，市長改由中央政府派任，直至民國83年，臺北市民才重新行使選舉市長的權利。臺北市長從官派走向民選，見證了臺灣的民主發展。其次，改制後，行政區域擴增，也是重大變革，將原本屬於臺北縣的6鄉鎮：景美、木柵、南港、內湖、士林、北投，納入臺北市轄區，土地面



積從原來的67平方公里增加為272平方公里，人口也從125萬增加到改制後的155萬人。

回顧40年來，臺北市民在精神、物質生活等各方面都有大躍進。你還記得現今綠草如茵、林木蒼綠的大安森林公園，以前原本是青年學子活動的國際學舍、榮譽匯聚的眷村嗎？大眾交通工具也演變成捷運路網；中華商場拆除後，成為林蔭大道；臺北車



站也以全新風貌呈現；市府大樓從長安西路搬遷到有「臺北曼哈頓」之稱的信義計畫區；地標幾經更迭，現由101金融大樓成為代表性建築……。這些城市記憶的點點滴滴，都將在特展中呈現！

為了慶祝臺北市改制院轄市40周年，臺北市文獻委員會特別邀請和臺北市改制同一天生日的市

民（56年7月1日），一起共襄盛舉，參與6月29日的特展開幕儀式，歡迎踴躍參加。

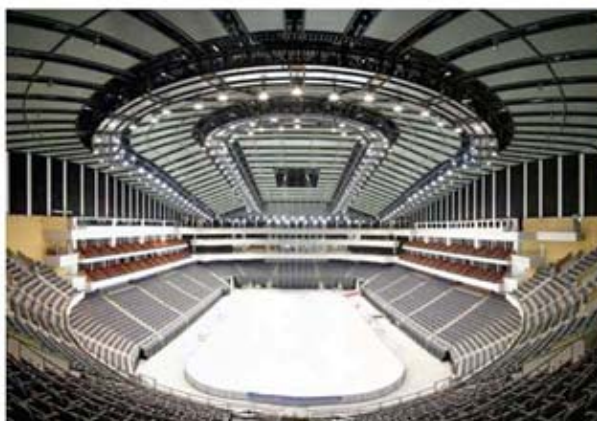
台北探索館特展廳

地址：臺北市信義區市府路1號（市政大樓面向仁愛路大門【西大門進入】左手邊）

臺北市文獻委員會電話：
(02) 2556-4966



市府大樓昔日位於長安西路（左圖），後來搬遷到有「臺北曼哈頓」之稱的信義計畫區。（右圖，王能佑攝）



昔日的臺北球場（右圖，王能佑攝），今日已是臺北小巨蛋（左圖）。



臺北廣播電台

FM93.1 都會資訊頻道

96年6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 | 米拉狗狗逛德國 / 【世新大學合作】 |
| 06-07 | | 捷進·實用空中美語文摘 (中英版) | 臺北ㄙ、客 / 【文化大學合作】 | 前進澳洲 / 【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 |
| 1200-1215 | | Ⓜ 臺北午間新聞 / 【中央電台提供】 | 愛的關懷 / 黃智堅 | 陽光臺灣情 / 陳俊源 |
| 1215-1300 | | 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 / 彼嫻彼力 | 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 TAPEI【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 TAPEI【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ㄉㄛ、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

自今年5月起，每周三下午3時30分至45分「Give me 5三不五時聽臺北」節目中，將介紹《臺北畫刊》當期精彩內容，歡迎收聽。

不要婚了頭



假結婚
可能觸犯刑法偽造文書等罪，
請勿以身試法。

打開電腦 輕鬆讀畫刊



跑到捷運站，臺北畫刊沒了。
再跑到區公所，畫刊也被拿光了。
這是熱愛畫刊的你，每月的困擾嗎？
從今天開始，只要打開電腦，
進入臺北市政府或新聞處網站，
點選進入【閱讀臺北】，
你就可以輕鬆享受臺北畫刊精采內容。

【閱讀臺北】主題網－

- 臺北畫刊線上全文
- 臺北生活叢書最新出版及活動訊息
- 以文會友 互動討論（限網路市民）
- 閱讀臺北電子報

即日起至6月10日上【閱讀臺北】主題網，
即有機會免費獲得《臺北畫刊》1年份、
臺北生活叢書、
網路市民紀念版悠遊卡、
網路市民悠遊點數……

臺北市政府網站 www.taipei.gov.tw

臺北市政府新聞處網站 www.doi.tcg.gov.tw