

# 臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

103/8

No. 559

每月10日出刊

## 春城



無處不飛花



TAIPEI  
填問卷  
送好禮  
辦法詳見第2頁

UNIVERSIAD  
TAIPEI 2017  
2017世界大學運動會 在臺北

### ●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，最新的休閒活動資訊，  
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；  
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
- ★ 96 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 97 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 98 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 99 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 100 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觀光傳播局網站（[www.tpeidoit.taipei.gov.tw](http://www.tpeidoit.taipei.gov.tw)）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（[www.taipei.gov.tw](http://www.taipei.gov.tw)）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

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：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

e-mail：[taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

### ●免費索取地點

臺北市政府大樓 1 樓市民服務組

臺北市各區公所

臺北市各戶政事務所

臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心

臺北市立圖書館總館及各分館

臺北市文獻委員會圖書室

臺北市議會

臺北探索館服務台

臺北市中山堂

臺北市立動物園

臺北市立美術館

臺北市立社教館

臺北市立天文科學教育館

臺北市兒童育樂中心

臺北市教師研習中心

臺北市兒童托育資源中心

臺北市勞工教育中心

臺北市交通事件裁決所

臺北 NGO 會館

臺北市中正公民會館

臺北市信義公民會館

臺北市中山公民會館

臺北市稅捐處總處及各分處

臺北市就業服務中心承德站

臺北市社區營造中心

產業發展局科技產業服務中心

財政部北市國稅局

行政院經建會服務台

經濟部國營會

勞保局臺北市辦事處

內政部移民署臺北市服務站

救國團中國青年服務社

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心

各國家風景區遊客中心

臺北市中山運動中心

臺北市中正運動中心

臺北市南港運動中心

臺北市士林運動中心

臺北市萬華運動中心

臺北市內湖運動中心

臺北市信義運動中心

臺北市松山運動中心

臺北市大同運動中心

臺北市大安運動中心

臺北市文山運動中心

臺北市北投運動中心

台北車站旅遊服務中心

臺北松山機場旅遊服務中心

東區地下街旅遊服務中心

捷運劍潭站旅遊服務中心

捷運西門站旅遊服務中心

捷運北投站旅遊服務中心

捷運圓山站旅遊服務中心

市府轉運站旅遊服務中心

捷運台北 101 / 世貿站旅遊服務中心

美麗華遊客中心

陽明公園遊客中心

梅庭遊客中心

纜車動物園站遊客中心

纜車貓空站遊客中心

樟山寺旅遊資訊站

指南宮旅遊資訊站

臺北捷運各站

臺北捷運公司捷運商品館

臺北火車站服務台

臺鐵松山火車站

臺北轉運站

市府轉運站

松山機場服務台

昇恒昌臺北松山機場免稅店

臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室

臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺

北銀行各分行）

自來水博物館（售票口）

北投溫泉博物館

北投文物館

客家文化會館

客家文化主題公園

林安泰古厝民俗文物館

台北偶戲館

國父紀念館

陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

臺北當代藝術館

臺北二二八紀念館

牯嶺街小劇場

紀州庵文學森林

西門紅樓

臺北之家

市長官邸藝文沙龍

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 1914 文化創意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

關渡自然公園

芝山文化生態綠園

郭子儀紀念堂

水源劇場

台北故事館

臺北小巨蛋服務台

中山親子旗艦館

北投親子館

中正紀念堂

中正文化中心（表演藝術圖書館）

臺灣博物館

臺北國軍英雄館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館

臺灣分館）

五南文化廣場臺大店

國家書店

三民書局

誠品書店（臺北市各分店）

聯經書房、上海書店

金石堂書店（臺北市各分店）

國語日報門市

紀伊國屋書店（臺北市各分店）

東南亞電影廣場

國賓戲院

樂聲戲院

日新威秀影城

in89 豪華數位影院

今日秀泰影城

新光影城

絕色影城

涵山大戲院

國賓影城（微風廣場）

百老匯數位影城

欣欣秀泰影城

大千電影院

摩斯漢堡（限店內閱讀）

丹堤咖啡（限店內閱讀）

Is Coffee（臺北市、新北市縣各分店）

凱樂系統台

寶樂交通（限車內閱讀）

臺北衛星車隊（限車內閱讀）

國泰醫院

樂民總醫院

泰安醫院

臺北集郵服務中心

洪建全教育文化基金會

士林劍潭青年活動中心

臺北市藝文工會

林培琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）

新光三越信義店 A8、A11（服務台）

遠東百貨寶慶店

義美公司（臺北市、新北市各分店）

老人社會大學（臺北市三民路）



## 花園城市裡的小確幸

今年的父親節，大家是如何度過的呢？可能很多民眾安排家庭聚餐或是規劃旅遊行程來慶祝，甚至有人以送花來感謝父親對家庭的付出。大家是否發現近年來臺北街道處處滿溢花香，尤其在2010年臺北國際花卉博覽會落幕之後，市民朋友們積極加入美化市容的行列，在城市的街道、鄰里、社區或巷弄栽種美麗的種子，現今臺北宛若一座大花園，這也是送給臺北市民最好的禮物。

在這期「春城無處不飛花」主題篇章中，介紹臺北有哪些「美麗所在」，包括林蔭大道、鄰里公園、登山步道、後巷美化等，集結社區與民眾的力量，讓整個城市景觀煥然一新。從經濟學人智庫於民國100年對亞洲22個城市進行「亞洲綠色城市評比」，臺北排名第二、僅次於新加坡看來，臺北市的綠美化成果在國際上早已有目共睹。大家不妨在平常的日子裡，多多留意人行道、安全島、鄰里公園種植的花花草草，相信你將發現臺北不僅處處有綠意，更是無處不飛花。

隨著臺北的風貌越來越美麗、有型，連「老爸」的類型也都跟過去傳統父權形象大不相同，這期的「臺北老爸真『型』」主題中，分別介紹工作與家庭一把罩的帥爸、扭轉傳統形象的奶爸和吃得到爸爸味道的廚爸，他們的「爸爸經」為新時代父親形象樹立典範，引為美談。

八月也是臺北各項活動百花齊放的月份，大家不妨趁著父親節的熱潮，規劃親子遊程，帶父親或家人走向戶外，細心欣賞並感受臺北花園城市的清新面貌。因為有你一同參與，臺北變美了，讓生活在城市中的所有人，每天都能感受到美好環境帶來的小確幸。

郝龍斌

封面攝影／許斌  
封面圖說／臺北四季滿城花海，春日樟樹步道的魯冰花美得令人屏息。

中華民國57年1月創刊

103年8月10日出刊

發行人——孫廷龍

總編輯——黃惠靜

總主筆——方旭

副總編輯——鍾齡玲

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·潘逸凡·林瑋庭

曾文怡·劉子立

美術設計——董谷音

行銷企劃——朱瑞鈴·李炎欣·鄭雅萍·熊彥

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：11008臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路229號

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

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本定價25元



臺北畫刊APP QR code



Android



iOS

## ● 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「好康報報」單元點選「閱讀臺北 發現臺北之美」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版物，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

## ● 名人悄悄話

4

### 趙爸，讓孩子走自己的路

口述／趙樹海 採訪撰文／許凱森

5

### 任爸，跟孩子溫情溝通

口述／任爸 採訪撰文／許凱森

## ● 原來在臺北



6

### 春城無處不飛花

文／方旭 攝影／王能佑

10

### 遇見，城市的綠茵廊道

文／潘逸凡 攝影／約瑟

14

### 我家門前有花園

文／林瑋庭 攝影／廖碩文

17

### 親山步道尋芳蹤

文／黃重豪 攝影／許斌

20

### 後巷美化 見證良緣

文／劉子立 圖／臺北市政府工務局衛生下水道工程處提供

## ● 臺北照過來



22

### 臺北老爸真「型」

文／許麗芬

24

帥爸真型 工作家庭一把罩

文/許麗芬 攝影/吳金石

30

奶爸真行 嚴父形象大不同

文/許凱森 攝影/許斌

36

廚爸美饌 有故事的私房菜

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

●臺北生活圈

42

2014臺北購物節  
商圈抽好康、百貨三重送

文字整理/林璋庭 攝影/王能佑

44

UCLG ASPAC十週年大會  
重回臺北舉辦

文/曾妮可 攝影/許宜容

46

臺北真優質 建設好卓越

文/劉子立 圖/臺北市政府工務局水利工程處提供

48

劇烈加速度  
2014台北雙年展 看見全球巨變

文/潘逸凡 圖/臺北市立美術館提供

50

臺北街角遇見設計

文/趙欣 圖/水越設計提供



52

狗醫生·嬰兒娃娃  
助失智長者樂開懷

文/廖雅琴 攝影/許斌

●臺北好好玩

56

做功課、親子遊  
暑假作業好好玩

文/鍾文萍 攝影/楊智仁



62

迪樂商旅 城市舊味的老派旅館

文/禹鐘月 攝影/許育愷

64

臺北藝術節  
要你張大雙眼看仔細

文/廖雅琴 圖/臺北藝術節提供

66

臺北藝穗節 發掘城市創作新星

文/曾妮可 圖/臺北藝穗節提供

●臺北百工圖

68

陳明律  
駕馭花腔七十載 直抵人聲最高音

文/黃重豪 攝影/顏涵正

●64號夢想城市

72

異國特調風情——天母合眾國

文·圖/JackRabbit

●管家全通略

75

午餐便當自己做 30分鐘搞定

文·圖/葛晶瑩

78

8/15~9/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺8月節目表



讓春味再度充滿

杜鵑花城！

趙樹海

# 趙樹海

(圖/趙樹海提供)

## 趙爸，讓孩子走自己的路

口述/趙樹海（資深藝人） 採訪撰文/許凱森

孩子的基因遺傳自父母，孩子的習慣由父母養成，父母給予什麼樣的教育和環境，就主宰了孩子將來的人格發展。我們家沒有誰扮黑臉、誰扮白臉，夫妻同步對孩子的管教鬆緊適中、賞罰分明。

好孩子不是用分數來判定，所學一定要能用在生活上，讀書才有意義，所以我最重視孩子的生活教育，從小教他們觀察生活周遭的人、事、物，這就是生活智慧的累積。等他們二十歲之後，建立好自己的人格，父母的角色就告一段落，該由他們自己去摸索成長。四年前開始，我將自己成長的生活經驗和體會寫成珠璣集，每寫完一些就會分批寄給兩個兒子看看，最近完成了366篇，這成為我和他們溝通的方式。

我們家的孩子在成長過程中幾乎沒有叛逆期，所謂叛逆期其實就是青春自主期，人長大了，總會有自主思想，這是天性，而會叛逆就是因為做父母的限制孩子的思想行為，當然會造成反彈。只要做好本分，合理範圍內的要求，我都會答應孩子，有了適當

的釋放和自由，心中沒有不滿，不需要用欺騙來達到目的時，又怎麼還會叛逆。

我也從來不強迫孩子走哪一條路，自己選的路要自己走，想清楚了就不能有任何抱怨、後悔，雖然趙又廷專攻的是經濟，當他跟媽媽提出想進入演藝圈，希望能給他兩年時間實習，如果闖不出名堂，再回去從商也沒關係。就像我當年對機械科沒興趣想轉學，父親也讓我畢業後可以放棄機械，從事我想做的事。

民國60年，我一個人到臺北念書，當時最嚮往的就是西門町，經常到今日戲院對面小巷子裡吃焢肉飯，焢肉加上醃蘿蔔好大一碗，簡單卻大大滿足了一個隻身上臺北念書的窮學生。畢業後，認識了我的太太，我們當時的約會行程就是到西門町看電影，然後在開封街福星國小附近吃一碗甜不辣。而仁愛路3段的忠南飯館，也是我吃了快四十年的好味道，還有伊通街和長春路口的涼麵，在我心目中排名第一。

民國85年移民加拿大，96年回來臺北，發現臺北發展真的很

快，多了好多高架道路，捷運、公車也都相當便捷，街上有很多各國來的遊客或商務人士，當有外國人問路時，臺北人已經不像以前看到老外會畏縮逃避，而是大方地用英文跟老外溝通、指引，由此可見臺北的國際化和都市水準已凌駕其他城市。



趙樹海相當懷念年輕時與太太到西門町看電影的悠悠歲月。（王能佑攝）

# 任爸

好山好水  
好地方  
感恩  
任爸



## 任爸，跟孩子溫情溝通

口述/任爸(明星父親) 採訪撰文/許凱森

我一開始其實是反對小孩踏入演藝圈的，這個行業在老一輩的印象裡並不是太正面，後來慢慢接受是因為發現時代的氛圍在改變，八卦媒體的緊迫盯人會讓你不敢逾矩，反而受到最嚴格的檢視，不時警惕自己的言行舉止。在我們家，謙卑有禮是最重要的生活教育，我今年64歲，偶爾上通告，在化妝室裡，只要有其他藝人進來，我都一視同仁馬上站起來打招呼。雖然當了星爸，我還是搭捷運，馬路上迎面而來的人，若是帶著狐疑的眼神看我，我一定主動寒暄問好。

當初Selina在病房時，我安慰她說，要感謝上蒼，沒燒到聲音也沒燒到臉孔，痛苦的過程是一種磨練，碰到問題沒有第二個選項，只能面對處理，人的一生不可能沒有經歷災難，所以以堅強樂觀的心態面對很重要，燒燙傷比生產還痛苦，所以我也恭喜她通過人生中最大的考驗。

很感謝智慧型手機的發明，我們有一個任家人群組，即使孩子們工作忙碌，我們一樣能藉著手機來溫熱家人的感情，每次和太

太在群組裡打情罵俏，女兒就會打上「敬請尊重公共空間」，全家現在感情相當好，因此建議長輩和孩子溝通可以多使用文字來取代言語，比較不會受到音調和語氣的影響而傷了彼此感情。

我小時候住在萬隆的一個小眷村，記得準備考初中那年，每天早上六點半就要到銘傳國小早自習，那時因為臺北市還沒有大廈，陽明山的冷空氣直接對流，冬天好冷，連學校鞦韆上都會結一層霜。相對的，夏天很涼快，晚上大家會坐在瑠公圳的小橋上，吹著徐徐微風，邊聊天邊看星星。當時四周都是稻田，抓泥鰍、抓鱔魚就是孩子們最愛的活動，那時很窮，但是很快樂，留下很多甜美的回憶。

民國66年結婚到現在，我一直都住在天母一帶，有一次我招待日本客人上陽明山吃山產，又去基隆吃海鮮，他非常羨慕我，因為他在東京市區上班可看到富士山，但是要去富士山卻要花上四個小時的車程，臺北市可以在一個小時之內上山下海，實在得天獨厚。而我在50歲被公司資遣、

最悲慘失落時，讓我得到安慰的祕密基地就是天母古道，中山北路走到底上坡，往右爬1,750階就到水管路，那裡有終年不斷的天母湧泉，那時我幾乎天天去那裡對著空中大喊，讓自己振奮起來。

住在臺北市，不論運動或是爬山都很方便，生活在好山好水之間，整個人都開朗了起來。



天母古道是任爸抒發情緒的祕密基地。(王能佑攝)

# 春城

## 無處不飛花

文／方旭 攝影／王能佑

常有人說，臺北什麼都好，市民溫和友善，公共場所井然有序，就是不夠美麗。

也難怪，過去幾十年，這城市隨著工商業興起而起飛，以發展為核心的城市經營理念成為主軸，在這資源快速積累的時代，人民對城市與宜居環境的需求總是因陋就簡，實用主義觀點主導了一切。如果行有餘力，大多數人期待的是把資源投入不斷興

利、錢滾錢的建設項目，又有多少人關心環境質感與美感問題？

隨著生活條件普遍改善，一種來自城市美學的強烈需求從市民中興起。對無數的婆婆媽媽、上班族或是都市文青，城市不再只是滿足食、衣、住、行各類生活需求的單純場域，這城市的主人，心中期待的是更多的綠蔭、綠地，社區四周要有會開花的樹，放眼所及要有能調適心情的

美麗花草競豔。簡言之，這座理想城市更要像座大公園、無處不飛花，讓人生活其中、也陶醉其中。

#### 一束鮮花 就在社區四周

無法否認，這場生活的微革命，正在臺北發生。

上午十點鐘，徐媽媽牽著心愛的小狗，從社區的鄰里公園返家準備中飯。她說，這幾年下來，社區公園有了很大的變化；原本





隨著林蔭大道計畫推動以來，堤頂大道上的棟樹已逐漸茁壯，安全島上的草花也亮眼吸睛。（郭鳳孝攝）

平淡無奇的角落，多了很多鮮花、綠地，水泥護欄和藩籬也拆了，變成視野通透的活動空間。

徐媽媽說，這個專屬於鄰里社區的小天地，自從改善之後，每天在公園裡散步、運動的人越變越多，里長更不時找專人來照護、澆灌，也種起大家都喜歡的櫻花，色彩馬上亮麗了起來。而她自己固定早晚到此一遊，無論遛狗還是聊天，心情都變得更好、更舒適。

雖然這只是城市一隅的小確幸，卻正是臺北花博帶來的改變與驚喜。

2010年，臺北辦起了盛大的國際花卉博覽會，臺北市長郝龍斌總以「一束鮮花」來形容這份美麗的禮物。原來，過去國小五年級的課本裡曾有個故事：有個邋邋的人收到份禮物，就是一朵鮮花。為擺設這朵鮮花，他買了漂亮的花瓶，接著覺得桌子配不上花瓶，先換了家具，又跟著大掃除；最後，他覺得自己跟這個美麗環境不搭，所以換上整齊服裝、修剪頭髮，由內而外，煥然一新。

在郝龍斌的眼中，花博就是送給臺北市民的一束鮮花，因為透過花博正面激勵的力量，一定

能讓民眾對景觀革命的動力完全被激發出來。所以花博的結束，正是城市改造的開始，當大家對城市美學與生活質感有了共識，只要市府繼續讓這股美麗的力量持續發散，無論社區綠美化、公園綠地、公共藝術，甚至工程圍籬的品質都會因此向上提升，構築出一個「美麗臺北」的完整願景。

也因此花博結束後這三、四年，市府與鄰里社區、里長密切合作，全力推動全市的公園美化改造計畫；配合各區鄰里提案，進行社區公園改造。迄今臺北已經有七成以上鄰里公園完成改造，由點到面的串連，清楚勾勒出花園城市的輪廓。

平常在東區上班的陳小姐，就對鄰里公園改造相當有感。她說，雖然每天趕上班、沒時間在公園停留，但現在只要一早從家裡走出來，不但騎樓和人行道都整平，而且途經公園、街頭就能看到五彩繽紛的盛開花朵、地被，安全島上也有非洲鳳仙、四季海棠、萬壽菊、大波斯等耀眼的草花，不但賞心悅目，而且有時候眼看上班時間快來不及了，還是忍不住要拿出手機拍照，記錄這美麗的瞬間。



鄰里公園綠意滿盈，百花爭妍，構築出花園城市的風貌。

此外，市府也延續原先臺北好好看計畫，協助拆除社區裡窳陋、毀損的老舊建物與圍籬，不僅創造了許多巷弄周遭的綠地、綠蔭，並透過募集社區綠化志工，針對12個行政區鄰里社區、機關大樓近五百處開放空間同步進行綠美化，讓民眾親身感受綠意就在生活的每一個角落。同時也創造量變帶動質變的效益，讓臺北的美化、變化被所有在此生活或到此旅遊、洽公的人群清楚看見。

### 林蔭大道 璀璨變身

同樣變身的，還有臺北市的林蔭大道。

臺北市過去並非沒有林蔭大道；像敦化南路的臺灣欒樹，或是仁愛路、中山南北路、愛國西路，都有或長或短的林蔭大道存在，成為城區內閃耀的綠色廊帶。尤其路邊的槽化島、圓環與沿街綠帶，經過二十多年綠美化，從一開始只有2萬多平方公尺，現在已大幅增加到12萬平方公尺，可以說，這些應景的草花如同多重色彩相間的綠地毯，豐富了城市的街景。

但要讓市民享有更多大自然芬多精感受，全面提升市容，顯



臺北無處不飛花，從市區大馬路到河濱沿岸車道，都可見到花草競豔。

然，光守成是不夠的；臺北街頭必須變得更綠、更有生氣，讓溫柔的樹蔭成為這城市值得驕傲的特色。也因此推動城市花園計畫的同時，市府也擬定將近四十條的林蔭大道計畫，不但要無中生有，更要讓許多既有行道樹更壯觀、更盎然，增加綠覆率及林蔭層次。

家住在吳興街附近的張先生，每天搭公車從信義路到火車站附近上班，讓他印象最深刻的，就是隨著捷運信義線通車，信義路路型復舊，信義路沿線也種上了一整排的行道樹，雖然目前看來林相還沒有很繁密，但張先生說，信義路現在道路平坦、林木整齊，一眼望去就是件很舒服的事。尤其有時在車上看到許多市民，沿著一整排的林蔭、騎著YouBike自由自在的樣子，實在非常羨慕。

沒錯，捷運信義線復舊與堤頂大道、艋舺大道等17條道路，都是所謂「創造型」林蔭大道，是從無到有的全新嘗試，讓都市叢林增添全新的綠意點綴。至於新生南北路、建國南北路則是「精緻型」林蔭大道，全市共有17條，目的在透過新的植栽與規劃、修整觀念，去蕪存菁，讓林

蔭大道更美、更氣派。

負責養護林蔭大道的市府員工也說，其實實現花園城市，除了要綠化、美化，更要有國際視野與高度，將全新的植栽觀念引入執行面，才能真正從設計的角度，思考營造都市的林蔭景觀，甚至讓綠意與美感外溢到城市的每個角落。

例如，過去大家都以為，林蔭大道不過就是多種樹；但這位市府員工說，林蔭大道從樹種的選擇、栽種方式、種植密度，以及養護修剪，樣樣都是學問，樹與樹之間種太密了，反而妨礙彼此生長，種的密度太稀、比例不對，也就沒辦法呈現林蔭之美，所以打造林蔭大道真的不是件容易的事，更必須與時俱進、更新觀念。

林蔭大道也不必然就是綠的，例如全臺各地瘋櫻花，或是鮮豔非凡的風鈴木、豔紫荊就是很好的例子，現在都市中有越來越多行道樹的選擇，增添了色彩的考量在內。又如中社路的山櫻花、堤頂大道的棟樹、羅斯福路5到6段與興隆路的紫薇、研究院路的大花紫薇及忠誠路的臺灣欒樹，都會按時令盛開，配合更多色彩、更多層次、高矮間次的花卉

與灌木，漫行城市中就能體驗花季的感覺，充滿色彩繽紛的幸福。

### 都市美學再提升

十年樹木、百年樹人。只要看看十多年前，中華路拓寬並打造林蔭大道，至今樹木尚未成林，鮮綠的林蔭仍有待向天空舒展的姿態便可發現，想有條壯觀的景觀大道，絕不是件容易的事，更必須通過時間考驗。

但千里之行、始於足下，縱然美麗臺北這條路並不好走，但往花園城市的這條路，畢竟已是市民的共同期待，也代表了在新的時代，市民對都市空間改善的重視及美學素養的需求，已經由下而上，重新塑造專屬於臺北的都市美學與規劃。

璀璨終將落幕，但感動卻會延續下去。現在的臺北，正是個無處不飛花的城市，無論巷弄街角、筆直的道路兩側，甚至諸多登山步道，也都在員工細心的安排、栽種之下，貼心地開滿四時不謝之花，讓充滿自然之美的步道之行，也略添了幾分人工雕琢之美。這便是臺北，一座兼具永續環保、人文和生態關懷的樂活城市。

# 綠

## 遇見， 城市的綠茵廊道

文／潘逸凡 攝影／約瑟



棟樹（圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供）



百子蓮



流蘇

夏日的豔陽，總是熱情地擁抱大地，但高溫卻讓人吃不消，好在臺北處處有綠蔭，消暑不少，這不正是前人種樹、後人乘涼的最佳寫照！

提起林蔭大道，多數人聯想到敦化南北路、仁愛路，這些路段早在數十年前就已種植大樹，才有今日綠樹成蔭的風貌。但，臺北還可以更美。

自民國100年至103年，臺北在近40條道路增植觀花性喬木與約106萬株灌木，隨著四季更迭，綠葉轉紅、遍地開花，行道樹不再只有綠意，就像春天的堤頂大道有著開滿淡紫色小花的棟樹，秋冬時節楓香將信義路、重慶北路染成金黃色調，不必專程到公園賞花，只要踏出門，賞心悅目的花草樹木一路相隨，生活的小確幸，隨手可得。

#### 盛夏的賞花之路

盛夏慢行於臺北街道，抬頭可望見花開如夏季黃金雨的阿勃勒、綻放桃紫色花朵的紫薇與大花紫薇等花開滿樹，樹下還有扶桑、宮粉仙丹、矮仙丹、百子蓮等爭妍比美，夏日的賞花之路，好耀眼。

樹型小、根部分布不深的紫薇，適合種植在寬度小的分隔島上，開花時節，嫩綠枝頭點綴著紅豔色澤，格外醒目，經過羅斯福路、興隆路、松山路、建國南北路、信義路時，不妨在此靜賞紫薇的優雅之姿。

羅斯福路5、6段先是拓寬中央分隔島，於100年再與興隆路同步增植紫薇，有如蕾絲裙襬般的桃色花瓣隨風搖曳，為街道增添一抹嬌紅，這是四年前見不到的景象。楊小姐有感地說，羅斯福路是她從小由新店往臺北必經的路段，之前只知道分隔島種植新樹，直到看見樹上一連開了好幾個月の花，好驚喜，現在雖然有捷運可搭，還是喜歡坐公車，「看著羅斯福路這個老朋友越變越美，很開心。」



紫薇綻放的羅斯福路像是熟女整型煥然一新，創造出宜人的綠茵大道。

### 創造宜人的綠茵大道

羅斯福路可以熟女整型煥然一新，其他道路有何不可？於是萬華的艋舺大道、信義路、南京東路隨著中央分隔島拓寬或捷運完工，一一變身為林蔭大道；接下來，新生南路、和平西路、中坡北路也都要綠美化，就是要在水泥森林的臺北創造出宜人的綠茵大道！

提起臺灣大學，許多人聯想到獨立書店、美食、木棉道……，尤其騎著單車在臺大校園內外穿梭，更是這一帶獨特的景象，那麼，在新生南路闢建單車專用道如何？吳同學笑著說，終於不用與公車爭道了。經常從景美騎YouBike到公館的張先生舉雙手贊成，喜歡拍照的一家人，看著木

棉、白千層、流蘇、紫薇等花開花謝，這幾年捕捉到的不只有花景，更留住珍貴的親子時光。

不只如此，未來騎乘單車的景致更多采多姿。一旁的人行道有杜鵑花和立鶴花相伴，另一側則是白千層與楓香，再望向中央分隔島，優雅的楓香一路相隨，從臺大漫步至和平東路，從春天到冬日，杜鵑燦爛開花、白千層綻放淡雅白花、楓香展現黃澄澄唯美氣息，四季景觀讓人眷戀。

這並不是夢。為迎接2016世界設計之都臺北，去年針對新生南路3段舉辦「林蔭大道 由我們決定」設計競賽活動，邀民眾共同參與構思與設計，今年要將大家的願景付諸實現，為此，拓寬人行道、增設單車專用道、種植楓香等植栽，若再擺設咖啡座椅，啜飲咖啡、看書賞景，新生南路不正是臺北的香樹大道。

### 不只植樹 更要精緻有質感

而要讓街道擁有漂亮的林蔭景致，不能只是種樹，還要搭配豐富多彩的低矮灌木和草花，要讓駕駛、行人一眼就能感受被鮮花包圍的幸福。

每天從中華路搭公車到捷連西門站的鄭小姐，前陣子意外發現中華路、艋舺大道一帶的分隔島變漂亮了，她說，原本只是平淡的綠地，根本懶得多看一眼，現在就像一座小型花園島，色彩繽紛還有造景，「那天早上本來昏昏欲睡，看到這個景象突然清醒

了。」

陳先生則說，以往開車很少看樹賞花，有次在仁愛路等紅燈，察覺路旁的杜鵑整齊茂密，色調一致很舒服，從那次開始，等紅燈或塞車時會多看一眼花草，開車變得心平氣和許多。仁愛路分隔島長年種植各色杜鵑，雖是色彩繽紛，但景觀略顯雜亂，這兩年，如有缺株即重新補植粉紅色系的杜鵑，街景變得更加精緻。

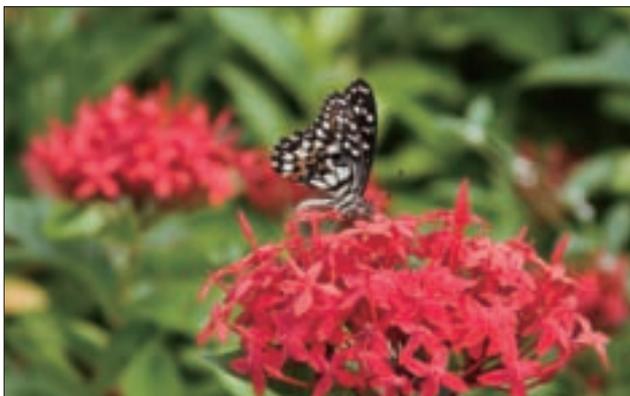
這，正是臺北在做的。

即使許多街道很美了，仍要微整型，持續種植開花灌木與四季草花，而公園處就像造型師，不再只是補植凋落花朵，而是依據季節、環境、花期挑花種，還要懂得搭配，堆疊出錯落繽紛的層次和相襯的色彩，花謝了再換上新裝，街道宛如臺北人的後花園。

### 臺北的美 動物昆蟲最知道

臺北的綠茵，是最讓人放鬆的風景，不但軟化了水泥叢林的生硬線條，還可遇見喜鵲、松鼠在樹梢棲息，這幾年，連居住在山林的神祕嬌客黑冠麻鷺，也在中山北路、敦化南北路等地現踪，絲毫不畏往來的人群與車流，因為臺北給了與黑冠麻鷺原生地相似的生態環境，還有臺北人靜賞遠觀的友善態度，讓牠們願意遠離山林，在此安心停留。

常在陽明山出沒的臺灣藍鵲，也飛來市區築巢，民生東路與三民路交會的三民圓環，就住著一



樹下種植仙丹等灌木，走到哪都能感受被鮮花包圍的幸福。(楊志雄攝)



未來新生南路到了秋冬時節，優雅的楓香一路相隨，將變身為臺北的香樹大道。



三民圓環以幾何圖形種植各色植栽，行經此處好似觀賞萬花筒。（圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供）

對臺灣藍鵲，圓環內有著枝幹挺拔的南洋杉與筆直的小葉欖仁，樹下綠草如茵，白頭翁、綠繡眼等常在此覓食，物種豐富多元，如同生態綠島。

列為林蔭大道亮點計畫的三民圓環，外圍更以規律的幾何圖形種植綠、紅、白色的灌木與草花，創造出律動感，行經於此好似觀賞萬花筒。家住延壽街的潘小姐說，以前三民圓環給人的感

覺就是整齊乾淨，現在植栽色彩多變鮮明，質感提升了。尤其隱身於灌木後的百子蓮，每年五、六月由綠葉中央竄出的紫色花朵，彷彿如夢初醒展露笑顏，路過的人無不驚豔。

身為臺北人，可以驕傲地說，我們的城市就是一座生態花園，這並不是老王賣瓜，經濟學人智庫於民國100年對亞洲22個城市進行「亞洲綠色城市評比」，臺北

僅次於新加坡，排名第二，與東京、首爾、香港、大阪、橫濱等城市並駕齊驅，臺北市綠美化的成果，國際有目共睹。

臺北人總是行色匆匆，不妨放慢腳步，欣賞身旁的景物，或許這幾年種下的樹木尚未茁壯，數年後，小樹終將長成大樹，一年四季，花開花謝，臺北會變多美？讓我們拭目以待！



仁愛路的杜鵑統一色調後，街景更顯精緻有特色。（王能佑攝）



臺北的生態環境多元豐富，抬頭常可望見喜鵲在樹梢棲息。

如果你對臺北的印象還停留在繁忙的水泥叢林，那以下數據可能會讓你有些改觀：臺北市大大小小的綠地共有八百多處，跟十年前比較起來，綠地增加近一百處，面積也足足增加了3.5座大安森林公園之多。

然而早上趕著出門上班，下班趕著回家，匆匆經過附近的公園，目光未曾停留。等等，慢下腳步吧！綠樹、大片綠地，還有四季輪流盛開的花朵都歡迎你到此活動。

### 龍陣二號公園 樹雕創意無窮

美麗的事物人人喜歡，那美麗的公園肯定人潮不斷。

早上七點，位在捷運大安站附近的龍陣二號公園早已相當熱鬧，二十多名學員在劉老師帶領之下，正在做讚美操。劉老師說，大約一年多前，她見到這裡的環境清幽，便號召居民組成體操班。學員陳太太說，以前要提前20分鐘搭公車到大安森林公園才能趕上六點半開始的太極拳課，現在不必跑太遠，步行不到五分鐘就能和朋友一起活動筋骨，實在很方便。

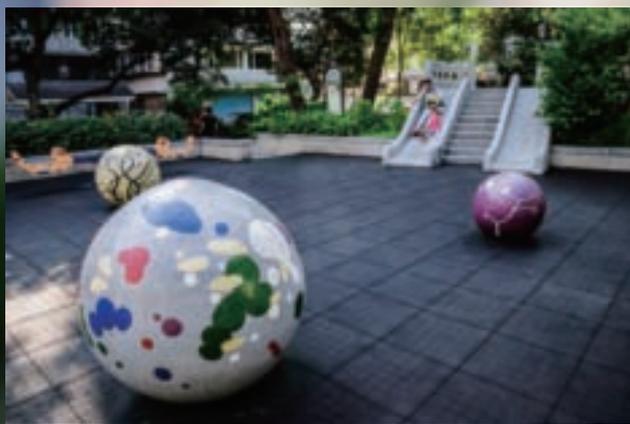
龍陣二號公園草木扶疏，一旁的粉撲花、仙丹花爭奇鬥豔，更吸睛的是入口處樹籬修剪成的兩隻大型鳥兒。在一旁拉筋的Molly從小住在附近，她說小時候這座公園雖然大樹成蔭，但是設施老舊，所以大家不常走進來，期間一度討論要改成停車場。

這樣淡薄又有些負面的形象，大約在五、六年前開始扭轉。Molly說，現在定期修剪樹木、除草，看起來清爽不少，加上園內處處可見的各種動物樹籬，早已成為當地特色。

美麗公園的背後靠的是志工無私付出，修剪出特色樹籬的是高齡八十多歲的園長王獻堂，一身功夫無師自通；里長劉長青則是從陽明山移植櫻花，現在櫻花年年開花，每到冬季，龍陣二號公園便瀰漫著濃濃日式風情。

# 我家門前有花園

文／林瑋庭 攝影／廖碩文





## 瑠公圳公園質感大躍進

許多人東區逛街行經Sogo百貨後方的復興南路，會意外發現一處鬧中取靜的公園，這座公園是瑠公圳公園，帶狀綠地一路延伸至建國南路，自民國70年開闢以來，見證東區一路走向繁華。

近來公園內進行了景觀改造，從早期樸實的面貌走向美感與內涵兼具，此次改造以展現舊時的古圳意象為目標，設置昔日引水用的木棍及抽水井，一旁設置地上小型噴泉，未來除了成為東區新地標，也喚起大家對瑠公圳的記憶。

公園內的遊樂設施相當豐富，總共有三座大型溜滑梯和多個搖搖馬，地上鋪設了緩衝彈性地墊，因空間大又安全，所以上班族江小姐常帶著從托兒所下課的小兒子到公園玩，江小姐說，以前這裡乾淨整齊，但是總覺得風格各自為政，現在溜滑梯與植被融合，地磚也統一樣式，且改鋪大塊吸水磚後，走起來不再溼滑，安全性和整體質感都提升了。

而走到公園後段，有一段約500公尺的平坦行人專用步道，晚上有許多居民在此快走運動，正在做伸展運動的沈伯伯也是其中一員，高齡88歲的他過去經營進出口機械零件公司，每天到此快走的習慣已經維持二十多年，沈伯伯說，建國南路端改造後，拆除植栽的藩籬，也種植許多漂亮花草，尤其路徑改為弧形，在花草中穿梭親近，運動變得有趣多了！看著一路陪伴二十多年的老朋友漸漸變美，沈伯伯比誰都開心。



經景觀改造的瑠公圳公園，在安全性和整體質感都提升了。(郭鳳孝攝)



一江公園綠樹成蔭，火鶴花熱情綻放，有如都市綠洲。

## 一江公園 美麗模範生

捷連南京東路站週邊商業大樓林立，一江公園對比周邊水泥建築有如一座綠洲。公園裡綠樹成蔭，炎熱的夏天還可見仙丹花、火鶴花、黃蝦花熱情綻放。

其實一江公園一直以來都很美，但在細節中仍不斷精進，附近上班族Jane覺得整天待在辦公室頭腦昏昏沉沉，常趁著中午時間到公園散步，因為一江公園里長林德勝帶領鄰里志工勤清潔、消毒，沒什麼蚊子，也聞不到狗狗的尿騷味，Jane說：「天氣涼爽時，公司同事還會在這裡野餐。」

而李阿公常趁著傍晚帶孫子來公園玩溜滑梯，同時也跟鄰居聯絡感情，他說近幾年公園越變越舒服，圍牆拆除了，取而代之的是四季草花，且地面很平坦，老朋友坐輪椅入內也毫無障礙，他眼神亮起地說：「我鼓勵朋友多出門走走，預防老化，尤其附近有這麼好的環境千萬別浪費。」

一江公園六年前開始種植多株櫻花，每到春天，公園滿滿粉紅、桃紅花蕊，經過的上班族紛紛拿起手機拍攝，居民李同學說，非常自豪家附近有一片櫻花林，還曾經帶著朋友前來賞花呢！

走出家門處處可賞花和臺北市長郝龍斌的期望吻合，他上任以

來持續推動「城市綠化、公園精緻化」的目標，推動鄰里公園大改造並種植四季草花。過去提到賞花，大家馬上想到的是陽明山花季。現在不論季節，只要走到鄰里公園就能賞花，更方便、也貼近每個人的生活。

小朋友溜滑梯、大人和鄰居好友閒話家常，公園綠地就是這樣不分時段、適合一家老小的好去處，來吧，就這樣沉浸在花朵盛開的美麗環境，享受身心愉悅的饗宴。

### ► 相關資訊

#### ● 鄰里公園資訊網——

##### 臺北後花園

網址：[www.garden.tcg.gov.tw](http://www.garden.tcg.gov.tw)

#### ● 公園資訊網——

##### 臺北公園走透透

網址：[onlinepark.taipei.gov.tw](http://onlinepark.taipei.gov.tw)

#### ● 龍陣二號公園

地點：瑞安街61巷

#### ● 瑠公圳公園

地點：鄰近市民大道旁，自建國南路至復興南路

#### ● 一江公園

地點：一江街31號對面



# 親山步道尋芳蹤

文／黃重豪 攝影／許斌

臺北三面環山，是世界少有具有自然生態特色的城市，每人享有的綠資源面積大幅領先於北京、上海、首爾、大阪等亞洲都市。五大山系自北而南靜靜鎮守著北、東、南三方，廣大山林占了全市超過一半的面積，一條條親山步道有如血管般深入綠色大地。

當你登上四通八達的親山步道，一覽平地、丘陵、山地各種面貌，就會發現臺北人平常除了敲擊時尚的節奏外，還飽含樂山樂水的仁者風範。現在，只要拎起小包袱、穿上運動鞋，就能一路盤旋而上，全觀臺北眾生相！

## 盡享山林資源 親山步道得天獨厚

別看山林好像都在郊區野外，路途萬分逍遙的樣子，其實都市近郊的山一點都不遠，不管在什麼地方，搭捷運或公車30分鐘的車程內就能找到親山步道。與生俱來的資源結合便利的大眾運輸工具，不好好利用簡直是糟蹋了上天的美意，現在每逢假日，有近七萬名民眾沉浸在芬多精裡，顏先生也是常客。

原先為了健康才開始爬山，多年前拿到臺北市工務局大地工程處發行的親山護照，顏先生發現集滿20個戳章就可以換到紀

念品，於是激發出他的鬥志，短短半年內便爬過20條親子級親山步道，最後獲得一件登山T恤，未來也想繼續挑戰考驗腳勁與肺活量的「勇腳級」，以及保留原始自然樣貌的「山友級」路線。

顏先生說：「我年輕時的登山步道和現在的面貌不同，以前還稱不上是條『步道』只能說是個土徑，每回爬完滿身泥濘，溼滑又危險，現在鋪設了岩石，走起來很安全。」

不光是顏先生的經驗，從數據來看，臺北市親山步道的確進步不少。從民國96年開始，大地工程處接下管理登山步道的任務，



魯冰花有白、藍、黃三色，黃色花穗有如一串串風鈴最為顯眼，每到春天總吸引大批人潮上山賞花。

當時列管步道有80條，短短八年間成長至130條，長度也增長了33公里達到100公里；33公里，是由臺北車站搭火車到瑞芳車站的距離；100公里，更是從臺北走到新竹呢！

#### 一步道一特色 走步道憶古情

市民開始越來越喜歡走入山林休閒，步道該怎麼做才能更好呢？北市府付量著。

現在腳下的親山步道，有些過去是挑柴運送茶葉的商道、登山祭拜的步階、連接村落間的通道，因此大地工程處透過勘查與生態調查，為50條特色步道分門別類，由它們訴說自己的生態與歷史故事。

樟樹步道即為特色步道之一，主打「農村生活」，交通也很便利，在貓空纜車貓空站下車後，步行五分鐘便能抵達。進入步道

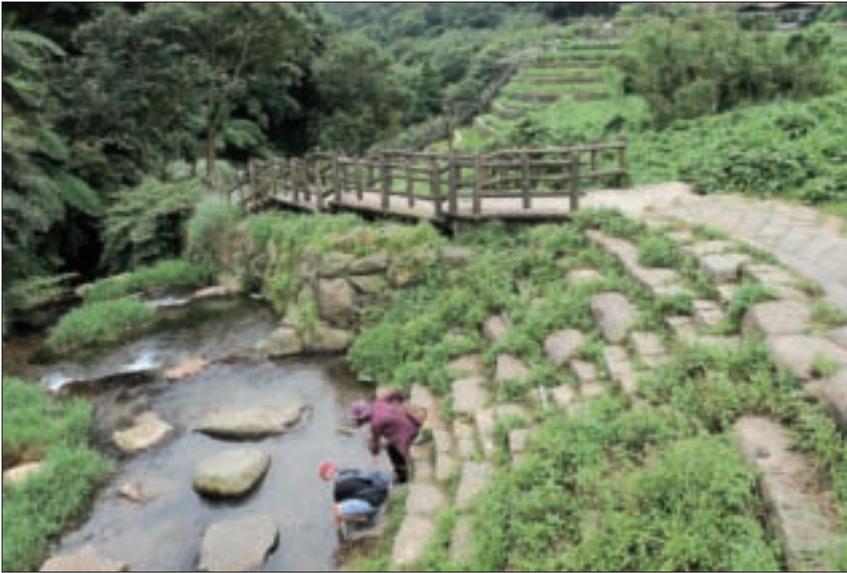
前，復舊的相思炭窯、豬舍及土角厝映入眼簾，這些設施原是廢棄農舍，經過市府與地主聯手改造後，才終於重現貓空地區早年

的農村樣貌。

樟樹步道全長一公里多，全程平緩舒適，遊客瞿先生和瞿太太一手牽著五歲的女兒，一手推



樟樹步道沿途可見牛車、穀倉、水池等裝置，重現古早農村生活樣貌。



青楓步道途經層層梯田與潺潺溪流，吸引許多遊客來此親水消暑。（郭鳳孝攝）

著娃娃車照樣能完成全程。沿著步道行走，不消二十分鐘便視野大開，一叢叢茶樹拾級而上，堆疊出氣勢萬千的梯田。每當冬茶採收後，茶農便會撒下魯冰花種子，待到三、四月間，黃、白、藍三色的花兒盡情綿延開來，其中黃色魯冰花特別搶眼，整座梯田瞬間化作黃色花海。若你錯過了春季的魯冰花，八月後同樣可以看到豔黃花浪，原來大黃波斯菊緊接著登場了。

當初芒草叢生的樟樹步道可不是這般景象，市府花了一番功夫說服當地居民重新整建，才展現如今的風貌。步道出口附近的茶坊老闆說：「步道改造後，又灑下許多花種，每到花季時，從纜車站往山裡走的人變多了，對生意有很大的幫助。」

### 生態工法整治 竹子湖系列步道創三贏

每年到了春季，竹子湖的海芋綻放，初夏則有繡球花喜氣登場，山頭遊客如織，但時間回溯到民國89至90年間，多起颱風豪雨接連而來，竹子湖地區多處農地流失、道路崩毀，花農多年心血付諸流水。

北市府進行整建工程時，一反過去用水泥密封起河道兩岸，

就地使用陽明山區的鞍山岩做為護堤材料，岩石縫間就成了水生及兩棲類生物的最佳棲身所。整建溪溝的同時，河岸一併規劃出完整步道，鋪設花崗岩時以沙土為襯底，留給植物生長的空隙。就這樣，竹子湖系列步道成為生態、產業及觀光成功結合的案例。

如今竹子湖系列步道的起頭為水車寮步道，搭著公車到竹子湖派出所站下車後，轉身即可進入步道，修建過的石階步道寬敞安全，一路連接頂湖海芋步道、青楓步道，路途都不算太遠。

水車寮步道終了後，緊接著為頂湖海芋步道，三、四月初春時，正是海芋田最密集的區塊，遠山小油坑冒著氤氳之氣，腳下海芋田則吐露春天的訊息，還能瞧見樹蟾、褐樹蛙嬌羞躲在花心裡。

往前續行約二十分鐘，就會來到由柳杉構成的「黑森林」，市府特地在此布置了一顆白色大愛心，吸引不少新人前來拍攝婚紗，即將結婚的羅先生與陳小姐笑說：「先前看網友的照片並沒有這個愛心，今天來勘景卻發現一個大驚喜，我們之後拍婚紗就不用自備道具了。」

至此頂湖步道告一段落，轉而接上楓林掩映的青楓步道。青楓



初夏是繡球花繁花錦簇的季節，夢幻的場景讓人流連忘返。（郭鳳孝攝）

步道今年剛完工，初夏時節，步道旁的梯田繡球花盛開，女大生Angela與三位朋友穿梭在花田裡，手中的快門停不下來，「好夢幻喔，簡直是偶像劇的場景！」

青楓步道一旁的潺潺溪流也吸引不少遊客走下石階，在溪邊泡脚清涼一下，而繼續上路後來到難得一見的青楓林中，享受片刻寧靜。行至此處，日頭已然西斜，也為竹子湖系列步道畫下完美的句點。

從南到北，從前山到後山，在市府朝向特色及自然生態的改造下，無論你是勇腳山友或一般遊客，只要踏出輕盈的步伐，風情萬種的奇幻旅程就在腳底下！

### ► 相關資訊

#### ● 親山步道主題網

網址：[hiking.taipei.gov.tw](http://hiking.taipei.gov.tw)

#### ● 樟樹步道

**交通：**搭乘捷運文湖線，於動物園站下車，轉乘貓空纜車於貓空站下車，循指南路3段38巷往三玄宮方向步行，即可抵步道入口

#### ● 水車寮步道

**交通：**搭乘108、108區、小8、小9、1717公車至竹子湖派出所站下車，前行約300公尺，即可抵達湖田國小停車場旁步道入口



# 美大

## 後巷美化 見證良緣

文／劉子立

圖／臺北市政府工務局衛生下水道  
工程處提供

誰能料想到，從前總讓人避開的黑暗後巷，今日卻明亮繽紛，花開朵朵，成為居民喜愛親近，甚至新人也前來取景拍攝婚紗照的地點。

朱志峯是臺北市政府工務局衛生下水道工程處的員工，他說，未婚妻也曾經在衛工處上班，因為後巷美化工程的牽線，讓兩人有了接觸的機會，日久生情，交往兩年多，今年底將「修成正果」。小倆口決定在具有紀念意義的地方拍攝婚紗照，便選擇了今年五月美化完工的第1,111條後巷——北投區中和街445巷2弄，留下百年好合的見證。

這條巷子經過美化工程後，從「無名小巷」蛻變為詩情畫意的「情藝巷」。路面以磨石子和馬賽克磚拼貼出花生、茄子人偶在黑白琴鍵上手舞足蹈，飄盪的音符彷彿真的有琴音繚繞。此外，綻放的玫瑰花、可愛的大貓熊和蜜蜂滿布巷弄間，讓人目不轉睛。



情藝巷見證朱志峯伉儷「有情有義」的結合。

朱志峯說，之所以挑選這條巷子，除了因為這是新誕生的美化後巷，也是因為情藝巷正好代表他們的結合「有情有義」。「這真的是很難得的經驗和機會，可以藉著拍婚紗推廣這美麗的地方，又留下紀念。」朱志峯神采飛揚地說著，可見這項建設讓他引以為傲。

同樣位於北投中和街376號的

「芋見花，遊趣巷」，牆面上繪有清新脫俗的海芋和櫻花林，讓後巷也有美麗花海。地面上以馬賽克磚拼貼出黃色小鴨、大貓熊及有趣的跳格子遊戲，妝點出大人小孩都喜愛的遊憩環境。

如果想看優美的楓葉，民生東路4段56巷3弄「楓意巷」等你探訪。精忠里里長湯忠正很重視環境安全及綠美化，對里內的

植物如數家珍。他說，這條後巷的住家前院種了許多楓香，「楓意巷」地面的楓葉拼貼，正是採集楓香的葉片，將形狀等比例放大製作而成。此外，湯忠正還邀請小朋友當設計師，將他們的畫作和楓葉一起變成後巷美化的主角，「小朋友來這裡可以看到他們的作品，讓爸爸媽媽也好高興。」湯忠正和藹笑著說。不只如此，居民齊力種植的朱槿花植栽，讓楓意巷有更多的紅黃橘綠，色彩繽紛。

衛工處說，後巷美化工程主要是為了提升汙水下水道用戶接管普及率而順帶進行的工程案，沒想到美化後的成果意外地讓各區民眾紛紛主動聯繫，希望衛工處能幫忙美化他們的居家後巷。

此外，美化後的巷弄讓街頭巷尾的鄰居互動更密切、關係更好了，小朋友上、下學也願意走小巷子，不用擔心交通意外事故發生，甚至到了中秋節，家家戶戶還可聚在後巷賞月同歡。

別以為只有街道燦爛，繞到後巷也依然驚喜處處，不但見證良緣，也讓巷弄間增添更多人情味。

## 臺北新花漾 花花世界任你遊

文／劉子立

想認識臺北市的花草？想知道最新的開花情報？進入「臺北新花漾」網站，臺北市所有花草草的訊息盡在眼前，還能查詢植栽所在路段及花開程度，賞花再也不怕撲空掃興。

一進入「臺北新花漾」網站，清新柔美的花朵背景映入眼簾，各個分頁也清楚地羅列，讓使用者可以各取所需，以最有效率的方式篩選資訊。

網站除了提供最新活動資訊，最受好評的功能就是可以查詢「即時賞花資訊」。家住中山區的林先生對大花紫薇淡雅的紫色情有獨鍾，他便進入了「即時賞花資訊」查詢頁面，從「花種」和「區域」選單中分別選擇了大花紫薇和中山區，很快就查到中山區的民族公園、明水路和北安路538巷都種有大花紫薇，目前花況和如何到達等資訊也一併列出。「花種」和「區域」兩者可以交叉選擇查詢，操作簡單，對於想賞花的民眾是個很方便快速

的查詢管道。

此外，想充實自己的花卉知識，「花卉介紹」有清楚簡介；想幫自己的電腦桌面換美麗新裝，「桌布下載」有不同解析度的植物圖片供大家免費使用。甚至，還能從「留言板」連至臺北新花漾的Facebook社群網頁，和植物同好分享在臺北市看到的美麗花草。

就讓「臺北新花漾」帶領你遨遊花花世界吧！

### ►臺北新花漾

網址：[flowers.taipei.gov.tw](http://flowers.taipei.gov.tw)





# 臺北老爸真「型」

八月父親節，你心目中的老爸形象是什麼呢？  
新時代老爸顛覆傳統形象，走型男、奶爸風，  
出得廳堂，入得廚房，更善與孩子親密溝通，  
且看臺北老爸如何詮釋「大不同」？

帥爸真型，工作、家庭一把罩，  
打造故事屋、馴犬領略愛的教育、寫真記錄成長日記，  
親子之愛無價，陪孩子成長共創幸福回憶。

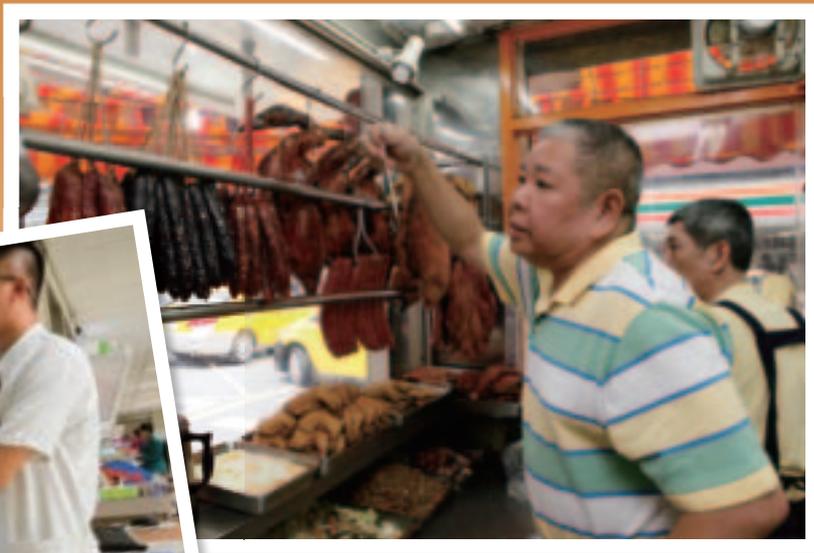
奶爸真型，嚴父、慈母一把罩，  
留職停薪育嬰、認同護理職業、專職保母托育，  
打破性別疆界，讓家庭無後顧之憂。

廚爸真型，老味、新料一把罩，  
燒臘鋪名廚、老餐館絕藝、果醬屋轉型，  
愛心調出好滋味，吃出感情體會涓涓父愛。

「父親節快樂！」  
以父之名，動之以情，  
臺北型男老爸用行动表現對兒女及家庭之愛。



(文／許麗芬)





# 帥爸真型

## 工作家庭一把罩

文／許麗苓 攝影／吳金石

在傳統社會中，很多人心中的「父親」形象是嚴肅、威權，隨著時代變遷，父親的形象與角色有了很大的轉變，不再只是光顧著工作賺錢，還需擅於家庭溝通，甚至還會因孩子的需求而調整工作型態。

在臺北，有一群型男老爸，工作、家庭一把罩，有的因為幫孩子講故事講出心得而成立「故事屋」；有的在成為動物行為訓

練師的過程中領略教小孩要用「愛的教育」；有的則在拍攝小孩記錄成長時體會「養兒方知父母恩」，他們顛覆傳統的父權形象，以愛心和溝通與孩子相處，成為新世代「好爸爸」的新典範。

### 故事屋爸爸 打造童話故事夢想

「當初在成立故事屋的過程中，親友都說『你瘋了』，壓力

很大……。」故事屋創辦人張大光侃侃而談創業的甘苦談，他表示為了打造故事屋的童話世界空間，因為無法沿用傳統裝潢工法，過程中不斷「卡」在硬體上，讓他一度質疑要繼續下去嗎？直到有一天，兒子問他：「爸爸，您說要蓋的故事屋蓋好了嗎？」為了實現對孩子的承諾，張大光克服萬難終於蓋好故事屋，也成為臺灣第一位以「說



為實現對兒子的承諾，張大光完成了故事屋，來此聽故事的孩子無不聽得津津有味。



張大光無論在工作或家庭上，都是孩子們心目中的好爸爸。

故事」成功創業、引領風潮的人。

張大光原本是一位平凡老爸，曾經在唱片公司擔任企劃、業務經理15年，育有一對兒女，曾在為小孩講故事時，心中萌生「想開一間專門為小孩說故事的地方」的想法，但當時他想說這件事要等退休後再來做，沒想到由於跟老闆理念不合，加上思索著若等退休後再做，小孩已經長大，幾經考量之下，開故事屋的夢想在他的生涯規劃中提前實現。

自民國93年6月開幕以來，已走過十個年頭，深受小孩及家長們的喜愛，甚至有很多人想複製故事屋的模式，但學得了硬體，卻學不了故事屋的軟體與精神，因而退出這塊兒童市場，故事屋幾乎是一枝獨秀，甚至在高雄、上海等地展店，而張大光也成為各大機關或企業培訓故事志工、親子活動日開辦說故事活動的達人。

想知道故事屋的成功祕訣，走一趟大安店就能體會。入口處及大廳兒童繪本圖書館的布置，宛如走入童話世界，尤其適逢假日，大廳更是聚集很多等待上課的小朋友跟家長。張大光表示，目前故事屋大安店有三間布置成不同童話風格的主題屋，裡面特別布置了特大繪本及立體道具，故事除了取材自安徒生、格林童話外，很多是自創，故事主題會以生活、品德及家庭篇等概念來進行，每個月皆要更換故事主題及製作相關道具來維持新鮮感，並設計與兒童互動的橋段，導入想傳達的教育理念。張大光強調：「最重要的是，要發自內心喜歡孩子，故事才會說得好，而不只是把它當做賺錢工具。小朋友藉由聽故事，日積月累就能增進邏輯思考、語言表達、創意想像、閱讀熱情和好品格，也能增進親子互動。」

從張大光與女兒的互動中，可以感受到自然親膩的親子關係，



故事屋布置了特大繪本與立體道具，讓故事情境更加生動逼真。



馴犬師熊爸的女兒會跟著爸爸四處教課，充當起動物行為訓練小助教。



熊爸讓女兒透過照顧狗哥哥的過程，培養愛心與責任感。

這位故事屋老爸從為自己的小孩到為別人的小孩說故事的過程中，找到人生方向及舞臺，並且透過說故事陪伴小孩成長，為自己及孩子實現夢想。

### 馴犬師爸爸 領略愛的教育模式

可能很多人對於狗食廣告中靈動、乖巧的狗明星留下深刻的印象，而許多狗明星背後的「狗爸爸」馴犬師，正是綽號「熊爸」的王昱智。他將狗當小孩養，女兒「熊妹」從小就跟狗哥哥們生活在一起，如今已能隨著熊爸四處教課，充當動物行為訓練時的小助教，父女兩人因為有共同的話題，相處自然又親密，也像好朋友，在熊爸的FB上，還可看到女兒小時候和三隻拉不拉多犬「哥哥」合照的有趣畫面。

一個陽光普照的下午，熊爸帶著妻女及標準貴賓犬「哈樂」出現在台北偶戲館旁邊的草地上，年輕、健康的大男孩形象，令人

難以想像他已從事馴犬工作約十六年了，是臺灣相當資深的動物行為訓練師。看著熊妹有模有樣地學著爸爸教哈樂坐下、跑、起立、跳等動作，令人想像她會不會跟隨老爸，也成為一位動物行為訓練師？對於這點，熊爸非常開通，希望女兒未來走自己有興趣的道路。

人生的際遇有時出乎意料，誰會想到原本對狗「無感」的熊爸，竟然會成為知名動物行為訓練師？原來熊爸在空軍防警部當兵時負責照顧軍犬，原本只是例行性的照顧任務，談不上興趣，有一次放完長假回到部隊，沒想到狗狗在欄舍裡又叫又跳，眼中泛淚，似乎相當盼望他回來，「那時心裡就有種奇妙的感覺，從此不但愛狗，還結下了不解之緣！」

由於熊爸的父親、姐姐都是媒體高層，起初對於他想成為馴犬師的想法並不支持，然而在他

的堅持之下，在動物行為訓練領域闖出一片天，讓家人從反對到「與有榮焉」。或許也因為這樣，他對於女兒的教育採自由放任的態度，透過照顧狗及跟狗的相處中，讓女兒自然學到愛心與責任感，就算在嬉戲的過程中不小心被狗咬到，也不會在心中留下陰影，「這是很好的生命教育，狗是人類最好的朋友。」

說起來，熊妹是熊爸養狗經驗中的受益者。起先，熊爸開始馴狗的過程中，採用的是傳統「軍事教育」，從摸索中漸漸領略到「愛的教育」，而他的養狗經也用到熊妹身上，以啟蒙式的教育方式引導孩子快樂成長，能獨立思考，了解自己想要或不想要的東西，逐漸摸索出人生方向。熊爸滿足地看著熊妹說：「女兒是我的心肝寶貝，雖然現在我很忙，但每天晚上一定會陪女兒和太太吃晚飯，再忙，也不能錯過女兒的成長過程。」



小朱爸用相機記錄家人生活，一張張照片將成為未來最美好的回憶。（圖／小朱爸提供）



「看這邊，笑一個！」小朱爸工作時以身為父親的心情記錄孩子的成長。



透過精心的設計與耐心的引導，才能捕捉到「有感覺」的畫面。

### 拍小孩達人 為孩子記錄成長

「養兒方知父母恩，以前對於這句話沒什麼感覺，自從有小孩之後，才真正體會到這句話的真義。當孩子出生那一刻，我有種很神奇的感覺：『我當爸爸了！』感覺好特別，忍不住哭出來。」綽號「小朱爸」的攝影師朱浩君感性地訴說自己成為父親的心路歷程，透過拍攝孩子的成長日記，並在網站上分享，引來許多也想用照片記錄小孩成長的家長共鳴，紛紛請他幫忙拍攝，或是教導「如何拍好小孩？」

小朱爸原本從事資訊業，因為喜歡拍照而培養出第二專長，起初先以太太充當模特兒，而後開始接拍婚禮攝影、兒童寫真等案子，成為專職的攝影師，曾獲得2010年《新娘物語》「婚禮記錄風雲20攝影師」及ISPWP國際專業婚禮攝影師協會認證，並在文化

大學教育推廣部、資策會等機構與企業擔任講師，分享歷年的拍攝心得。

從小朱爸所拍攝的主題如婚禮或兒童寫真，可說是「幸福攝影」的代言人之一。他表示，在拍攝婚禮的過程中，不只是拍攝「好看」的畫面，更喜歡捕捉「有感覺」的畫面，例如一般在拍攝女兒拜別父母時，會把注意力放在新人的畫面上，但他會特別引導及鋪陳，讓大家感受到父母拉拔兒女成長、一直到兒女結婚「可以自立門戶」的心境變化。尤其其他將心比心，更會去捕捉待嫁女兒為父親打領帶等溫馨畫面，「以前我跟父親的感情很疏離，很少互動，自己當了父親之後，才知道他對家庭的付出有多大。」

由於拍兒童寫真拍出心得，小朱爸也透過寫書跟其他家長分

享，如何記錄小寶貝的成長過程，傳授如何捕捉孩子最可愛天真的表情，他建議家長們：「要拍寶貝的成長畫面要趁早，小寶貝每個階段的臉型及表情會隨著長大而變化，一旦錯過，就無法重來，而留下的這些畫面，將來都是家庭中互相分享的美好回憶。」相信小朱爸的小孩將來看到老爸精心記錄的成長日記，一定會感到非常開心與感動！

對於這幾位新時代型男老爸來說，不但在家是稱職的好爸爸，在工作領域也發揮老爸特質，無論是打造故事屋、把狗當孩子般教導，或是用為人父的關愛為孩童拍攝成長點滴，他們所給的不是用錢買得到的，而是親子間無價的愛與關懷，為自己和別人的孩子，都留下珍貴的成長記憶。



# 奶爸真行

## 嚴父形象大不同

文／許凱森 攝影／許斌

傳統印象中的爸爸形象，在家中總是扮演嚴父的角色，加上長時間在外頭忙碌工作，鮮少有和孩子親密互動的機會，然而，當女性不再單純是家庭主婦，社會結構逐漸趨向雙薪家庭與少子化，父親的形象其實也悄悄地在改變，扭轉了自古以來傳統性別的刻板印象。

### 育嬰假奶爸 與孩子一同成長

彭友，一個對小孩超級有耐心的年輕爸爸，任職於臺北市政府文化局，大兒子兩歲多，妹妹現在七個月大，剛好湊成一個「好」字。

由於夫妻兩人從小都是在隔代教養的環境中長大，較少感受到父母親的陪伴，所以當兩人有

了孩子的那一刻起，就達成了共識，認為父母親陪伴孩子成長是相當重要且無可取代，於是決定不請保母，而自告奮勇要當奶爸的彭友，立刻向工作單位請了兩年留職停薪的育嬰假，在太太的產假結束隔天起，就由彭友獨自在家全職帶兒子。

家中的書架上，有一整排關



在留職停薪育嬰期間，彭友無論餵奶、換尿布全都一把罩。

於小孩教養的書，彭友說，年輕夫妻生頭一胎，沒經驗只好照書養，一開始當然會有點手忙腳亂，但是每個過程都是甜蜜的。現在，彭友幫小孩餵奶、換尿布的熟練度可想而知，甚至還可以抱著孩子邊做家務，讓太太完全無後顧之憂。

一開始，彭友的同事都對他要請留職停薪育嬰假感到訝異，認為年資、考績都要中斷兩年，難道不會覺得可惜嗎？彭友笑著說，當然有考慮過這些問題，但是孩子的成長只有一次，如果錯過了會更可惜。現在，彭友已經回到工作崗位，本來妹妹出生時，他還想再請一次育嬰假，但是因為夫妻倆認為兩個孩子恰恰



彭友可以一手抱著孩子邊做家務，讓太太在上班時無後顧之憂。



夫妻倆親手為孩子製作成長紀錄相本，照片旁還有媽媽親筆寫的溫柔字句，是孩子長大後珍貴的回憶。

好，只打算生兩胎，所以才把這次機會讓給老婆，彭友也說，因為那兩年的親子時光，現在兒子跟他比跟媽媽還要親。

而重視孩子成長的夫妻倆，有一點非常特別，就是家中居然沒有電視機，一方面他們認為這是個資訊爆炸的時代，不用看電視，還是有很多其他的資訊管道，另一方面則是他們不希望孩子成為電視兒童，更反對使用3C產品來轉移小孩的注意力，做父母的應該要多跟孩子說話，陪孩子玩玩具，或是講故事給孩子聽。為了讓小孩長大後，有珍貴的回憶，夫妻倆還特別親手製作孩子的成長紀錄相本，每一張照片旁都有媽媽親筆寫的溫柔字句。

媽媽彈琴，爸爸和孩子圍繞在一旁聆聽，這一家四口幸福洋溢

令人羨慕，相信兩個孩子長大之後，也會是充滿愛與溫柔的人。

### 保母爸爸 細心照顧視如己出

還沒走進陳聯財的家，在門口就可以聽到小孩子的嘻鬧聲，今年52歲的陳聯財，是通過保母人員技術士技能檢定的正牌保爸。

陳聯財過去擔任消防工作，家裡都是太太在打理，因為工作壓力大，需要隨時待命，幾乎沒有家庭生活，大兒子去年才考到消防特考班，小兒子已從中央警察大學畢業一年，孩子的成長，陳聯財都沒有參與到，於是退休後決定跟民國92年就開始當保母的太太一起做保母聯合收托，積極參加保母基礎核心課程，並考取技術士檢定，幫嬰兒洗澡、餵奶、做副食品等，以前從來沒接

觸過的事一樣一樣從頭學起，現在才體會到帶小孩的甘苦。

一到陳聯財的家，進門前要先跨過門欄，那是為了防止小孩跑出去的安全防護，家裡地板有軟墊，牆壁四周也有防撞泡棉，客廳不見沙發和茶几，特意打造成開放空間讓孩子活動，所有廚櫃也都貼有防撞膠條，看得出對收托環境的用心。雖然陳聯財擁有合格保母證照，一般人在剛開始還是會質疑男性帶小孩的能力，但由於是和太太一起聯合收托，兩個人照顧比一個人可以看顧得更多，所以家長也就比較放心。

現在夫妻倆帶了四個孩子，照顧孩子們喝奶、吃飯、玩遊戲、說故事、洗澡、睡覺，照表操課絲毫不馬虎，每個孩子都有一本聯絡簿，記錄著體溫、飲食和排



陳聯財會陪孩子玩遊戲、講故事，完全視如己出。

便時間，因為副食品自己做，從來不買外面現成的，為了不要一直讓小孩重複吃同樣的菜，特別在冰箱上用磁鐵來標示黃色、綠色、橘色的蔬菜類，這些細節，家長不見得看得到，但他們完全是當成自家小孩在帶。

陳聯財說，時下雙薪家庭的爸媽真的很忙，小孩和保母相處的時間都比父母多，為了不讓父母錯過小孩的成長，陳聯財會為每個孩子製作相冊，相冊的第一頁會蓋上第一天來的小腳印，每個月拍攝記錄，等到要離開了，再蓋一次腳印，送給父母做紀念，收到的父母都會驚訝孩子竟然長這麼快。為了掌握收托狀況，每收托一個孩子，或是結束收托，都要回報臺北市的社區保母系統，每年也都要複訓，最基本要



陳聯財為每個孩子製作相冊，並蓋上腳印留下成長紀錄。



牆壁上貼滿孩子的照片與繪製的稚嫩畫作，全是陳聯財最珍貴的回憶。



許瀚仁不僅在工作上表現亮眼，孩子需要他的時候，也從不缺席。

會CPR，再加上自己選擇課程主題上課，每年也會有兩次定期實地訪視，查看收托環境、瞭解小孩年齡、作息等，所以給合格保母收托，家長可以更加安心。

以前的同事曾反問陳聯財為什麼不帶太太出國去玩，年紀都一大把了還當什麼保母，不是自己找罪受嗎？陳聯財笑說，也不可能一天到晚在玩，這樣過退休生活，精神上會沒有寄託，而且自己的小孩大了也比較少回家，現在每天跟孩子相處，覺得很開心，一點壓力也沒有。這些肺腑之言可以從牆上貼著稚嫩的畫作看出，那是陳聯財曾經帶過的小孩，上了小學之後畫來送給他心目中的陳爸爸。

**護理長爸爸 孩子最好的大朋友**

身高180公分以上，穿著白上



身為護理長，許瀚仁用激勵的方式讓整個團隊凝聚向心力，優異的表現讓他們年年獲獎。

衣、白長褲，留著一頭時髦俐落的短髮，講話風趣有邏輯，他就是從事護理工作長達14年的男性護理長許瀚仁。

許瀚仁說，其實當初念護理很痛苦，同學全部都是女生，自己不斷被身邊親朋好友質疑，還被嘲笑說男人讀什麼護理系，導致前兩年的成績很差，直到後來進醫院實習，真的接觸病人之後，才覺得這份工作可以帶給他成就感而開始認真念書，再加上學姊的鼓勵，他發現未來的路變得很清楚，成績也從原本的倒數進步到前十名，後來考上預官，抽籤抽到三軍總醫院，成為軍職。

許瀚仁說，其實剛進三總時並沒有被認同，因為他的思維方式與做法都和以往迥異，但他勇於打破傳統，又做出好的成效，用激勵的方式讓整個團隊凝聚向

心力，現在他在三總管理神經加護病房和外科加護病房，共帶領六十多位護士，每年都獲得好幾座模範獎項。他說當護理長要做很多事，包括臨床、學術研究、教學和行政管理等，正常八小時照顧病人之外，還要花一倍的時間再做其他事，他本人也主動幫醫院做非份內的事，對這份職業產生認同感，並讓自己擁有不可被取代的價值。

說話時的自信和敏銳度，是許瀚仁最大的優勢。他說，一般人喜歡用身體不適去尋求別人的關注，很多病人真正要的是關心而不是藥，有些病人一開始會覺得怎麼會有男性護理長，但是到後來都會認同，因為他總是知道病人要什麼。

從事護理工作的精神壓力非常大，工作時間長之外，電話要

隨時保持暢通以備突發狀況，所以許瀚仁和同樣從事護理工作的老婆，週一到週五跟小孩相處的時間很少，因為是假日父母，所以更珍惜極少的相處時間，許瀚仁會利用假日跟小孩培養共同興趣，一起打電動、打籃球，讓小孩跟他做朋友，滿足孩子的好奇心，如果孩子想學什麼一定讓他學，功課其實並不是最重要的，並且讓孩子知道，爸媽永遠是他們的後盾，需要父母陪在身邊的時候，他們一定不會缺席。

爸爸不一定要很會賺錢、也不一定很強壯，現在的爸爸做多數媽媽做的事，也能勝任愉快，身為孩子的我們，要把愛大聲說出來：謝謝爸爸，您辛苦了！



# 廚爸美饌

## 有故事的私房菜

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

或許傳統上因為爸爸們多半為工作奔忙，或是個性嚴肅木訥不善表達形成莫名的距離感，不得不承認，相對於熱鬧張揚、人人不吝於向媽媽大聲說愛的母親節，八月的父親節委實低調靜默許多。

不是過節才說愛、表達愛，而是節日的到臨是一記提示，點醒我們別因為生活忙碌而忽略遺忘了與這個節日相關的珍貴人事

物。在這個屬於父親的月份，美食達人徐天麟特別推薦口袋裡藏著的兩家懷舊風味美食老字號，我們則再加碼力推一位肝病十年的父親，為女兒改行製作手工果醬的故事，三個小店，充滿父親們的夢想、執著、摯愛與企盼。

藏在心裡的愛說不出口，就化為實際行動吧！與其送花給不會處理花花草草的老爸，或是送時髦衫褲飾品給穿著簡樸的老爸，

倒不如帶爸爸上街吃好料，陪著吃飯喝茶說說話，你一定能在老爸總是壓抑靦腆著的嘴角邊上，瞥見驚喜感動的可愛笑容。

### 單身赴任的名廚老爸

簡單便捷、菜色豐富又有別於臺菜的燒臘，是不少外食族的便當首選，中午不到，南京東路這家位於街角的小小港式燒臘鋪已經湧進大批上班族，掌廚掌櫃的



兒女雖不在身邊，但對蘇池煥而言，能讓臺北人吃到地道港式美味，就是最熱鬧豐盛的過節滋味。

全是港人，油雞叉燒香腸的交辦吆喝聲響滿屋子流竄，完全是香港珠江常見的街頭菜鋪風格。老闆兼主廚的老師傅蘇池煥來臺開店二十多年，別人聽他濃濃的香港腔，順口問：「香港人？」以臺北為家的他總笑笑，調皮的拉長尾音：「No，我係香港臺灣人啦。」

這位香港師傅曾任政商名流雲集的Banker's Club主廚，料理手藝一流不在話下。拿手的廣式脆皮燒肉與粵系名菜烤乳豬算是系出同門，直接斬下整塊豬五花肉，用桂皮、陳皮、茴香等香料醃漬一晚再小火慢烤去除油脂，烤時在皮上打幾個洞，謂之「打皮」，避免豬皮在烘烤時起泡，造成皮肉分裂，待肉熟透，再轉大火一口氣將皮烤到焦黃，冷卻



皮薄肉嫩的燒鴨，每一口都帶著肉湯汁，連骨頭都入味。



如果想要什麼味道都嘗嘗，招牌飯包你一次滿足。



後切條上桌，皮脆肉嫩，皮肉間的油脂豐潤入口即化，吃起來像是剛烤過的培根或鹹餅乾但更富油香，無論是拌飯、炒飯吃還是沾師傅自炒的辣椒醬，或是買回家沾芥末醬、梅子醬、Tabasco吃，越嚼越香，簡直是人間極品。

燒鴨完全沒有鴨的腥羶，皮薄肉嫩，每一口都帶著肉湯汁，連骨頭都入味，讓人真想連肉帶骨一起啃下去；臘味蒸得鹹香四溢油汪汪的，一口咬下還噴漿；雞肉放在老滷汁裡滷到皮透入味、肉質光潔甜美柔軟，實在好吃。如果什麼都想吃一點兒，很多人乾脆選擇招牌飯，有雞有鴨有臘腸又燒，搭配一盤現煎的雞蛋蘿蔔糕，再來一碗每日煲老火例湯，夏天湯料可嘗到降火的薏仁、帶皮冬瓜搭配豬肉塊，湯濃肉嫩，搭粥麵飯菜很對味。

逢年過節，臺北人越來越愛外食表達慶祝，燒臘鋪生意特旺，自然父親節也不例外。蘇池煥隻身在臺，兒女不在身邊喊一聲：「父親節快樂！」固然有點小遺憾，但並不要緊，讓臺北人澈底愛上故鄉好食，對他而言就是最熱鬧豐盛的過節滋味。

### 守住老味的絕藝老爸

臺北車站周邊名店濟濟，暑假期間，觀光客更像是浪潮似的一波波湧進忠孝西路，想自在舒服吃頓美食的話，從忠孝西路拐個彎到重慶南路，位於武昌街街角二樓的鼎富樓是不錯的選擇。

這是一家典型的江浙小館。六〇年代，臺灣景氣起飛，許多跟隨國民政府及雇主移居臺北的御廚、私廚紛紛跳出自立門戶開設家鄉口味的餐館，廣袤富饒、風味各異的中華菜系在臺灣寶島大會師，熱鬧非凡，其中又以江浙館子數量最多。看準餐館是門好行當，許振成、許振龍、許振益幾個兄弟一起到當年人氣最夯的聚豐園打工習藝，從老師傅那



外皮烤到焦黃的脆皮燒肉，再沾一點自製的辣椒醬，香氣逼人。



鼎富樓的紅燒下巴吸滿湯汁精華，挾點魚肉沾醬也能扒下一大碗飯。



許家兄弟合力開了鼎富樓，是臺北老字號的江浙菜館。

學到一手正統江浙菜做法，民國72年合力開了鼎富樓，如今已是堪可與昔日東家平起平坐的江浙菜老字號。

當家掌廚的老四許振益表示，江浙菜重視刀工、火候，以工法細緻見長，口味鹹甜適中。多年來無論時代怎麼變，他始終堅持尊重傳統：「做什麼菜就得有什麼樣。」老老實實保留了燉烤排骨、燉烤圈子、冰糖甲魚、肴肉等費時費工的老菜，當年出入博愛特區的政商名流、國大代表都愛上這兒來嘗嘗老家鄉菜的手藝，徐天麟也很愛帶著長輩來這餐敘，回味他們那一輩人才懂得的、歲月沈澱的美好滋味。時至今日，懂得點老菜的常客日漸凋零了，大眾菜色如紅燒下巴、東坡肉、獅子頭、糖醋子魚、脆皮蝦球等漸次後來居上，成為年輕一代食客體驗正宗江浙老菜老味的名店。

紅燒下巴指的是魚頭，有著江浙菜標準的濃油赤醬豪華滋味，許振益說，「魚頭其實沒什麼肉，重點在醬汁。」魚頭表面煎至赤黃，再以糖醋、番茄醬等調味兌水淹過魚頭，慢著火、少著水，讓魚肉絲絲吸收湯汁精華，

整體收至濃稠而不過乾，挾點魚肉沾醬也能扒下一大碗白飯。至於糖醋子魚取材於大陸東南沿海盛產的鳳尾魚，一般用來做成罐頭，許振益靈機一動，取整尾鳳尾魚裹上薄粉油炸至肉骨酥脆，整尾都能吃，再淋上油爆的糖醋



東坡肉以清香的蘭草五花大綁，經過滷製熬煮，肉質Q軟鮮嫩，汁濃味醇。



將鳳尾魚裹上薄粉油炸至肉骨酥脆的糖醋子魚，口感爽脆。

醬汁，有點像另一道名菜無錫脆鱈但口感更爽利些，沒有幾分自制力，可是一尾接一尾，停也停不了。

脆皮蝦球用的是碩大肥美的蘆蝦，鮮蝦剝泥調味，裹上約莫骰子大小的土司丁大火油炸，吃起來咔嚓咔嚓的爽脆，很過癮。東坡肉取一方上等五花肉以蔞草五花大綁，要的是蔞草天然清香，汆燙去油再以紅糟、醬油、冰糖混合等調味料滷上三小時，肉質Q軟鮮嫩不過老，入口有彈性，汁濃味醇，整體口感豐潤細緻、糯而不膩。有鑒於現代人愛吃又怕油，於是把它與臺式刈包結合，特製的刈包體積比一般小些，三兩口解決，滿嘴肉香不過膩，頗有意猶未盡之感。

從上一代追念家鄉味到如今成為臺北人過年過節闔家聚餐的人氣去處，不變的是用心治菜守住的老味道。然而也許是見多了父親在廚房的辛苦，許家兒女並無心接手老店。見到同屬重量級的悅賓樓、敘香園相繼歇業，許振益淡淡說年紀大了也累了，鼎富樓能撐到何時也說不準。一身好功夫卻無人傳絕學，這位身懷絕



製程長達60小時的芒果乾，每一口都吃得到天然原味。

藝的老爸滿腹寂寞心事，真是寸寸難以言說呢。

### 為愛重生的果醬老爸

愛花果手工烘焙綠色學院老闆續均健以前當過電子工廠、媒體業主管，40歲之前是有名的工作狂，忙到不眠不食是稀鬆平常，直到十多年前突發猛爆性肝炎、肝硬化，接著發現惡性腫瘤，讓他不得不停下腳步，躺在病床上省思「忙成這樣到底是為

什麼？」絕望之餘，獨生女芷珊一句「爸爸以後可以牽著我走紅毯嗎？」的小小盼想燃起他的鬥志，決心改行，創業賣起天然果乾、果醬，籌措龐大的醫藥費。「為女兒也為自己的人生，再拚搏一次！」他說。

身受疾病之苦，他深知飲食對健康有多重要，因此堅持親赴產地尋找品質最好的水果，足跡遍布高雄燕巢、臺南玉井、臺中摩天嶺等地，以新鮮採摘、產地



續均健為了女兒賣起天然果乾、果醬，開啟他的二度人生。

直送的本土果實為原料，手工清洗、去核切片，然後以能保存最多營養價值的攝氏58度左右低溫烘乾。製程短的如西瓜乾約需20小時，果肉厚實的芒果乾製程則需長達60小時以上，非常費工，然而做出來的無論是鳳梨乾、芒果乾、芭樂乾、蘋果乾都是天然原味，果肉保留了適度水分，口感彈牙有嚼感，並不乾澀，也沒有果糖以外不自然的甜味，令人驚豔。

果醬的製作又是另一門功夫。水果去皮去核、取出果肉，不加水，只加冰糖置入大鍋小火慢煮、手工攪拌數小時直至呈現軟綿濃稠。由於不加果膠，因此不像市面果醬那麼粘稠，卻充滿鮮香甜的天然原味，用來抹麵包、塗餅乾、泡水果茶或是當甜點單吃，都是風味無敵。

女兒今年準備上大學了，接過無數次病危通知的續均健豁達地說：「距離牽女兒走紅毯那天又

更近了一點。」他笑說人生或許就是這樣維持平衡的，從前沒日沒夜搶時超時工作，現今不得不slow down，因為無論做果乾還是煮果醬，都是以時間換取成果、半點急不得的美食藝術；果醬老爸的二度人生，現在才要開始。

爸爸的愛像空氣一樣，不容易看見，卻踏實的存在著。我們在燒臘鋪、在老餐館、在果醬小屋，在你我的家裡心裡，感受到不同形態父親的愛涓涓不壅，而這愛，終究將匯聚成江河。

#### ► 相關資訊

##### ● 大老二美食店

地址：南京東路5段66巷5號

電話：2763-1802

##### ● 鼎富樓

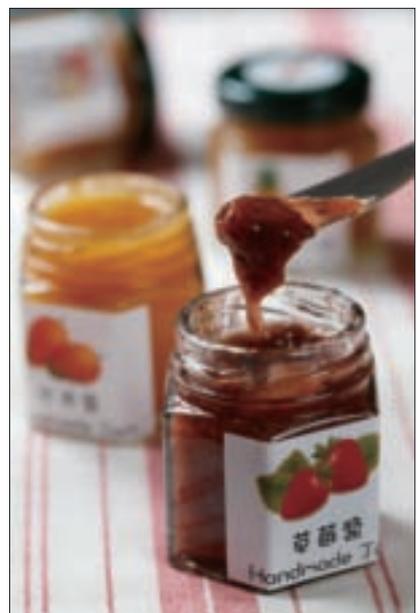
地址：武昌街1段1-2號2樓

電話：2311-9495

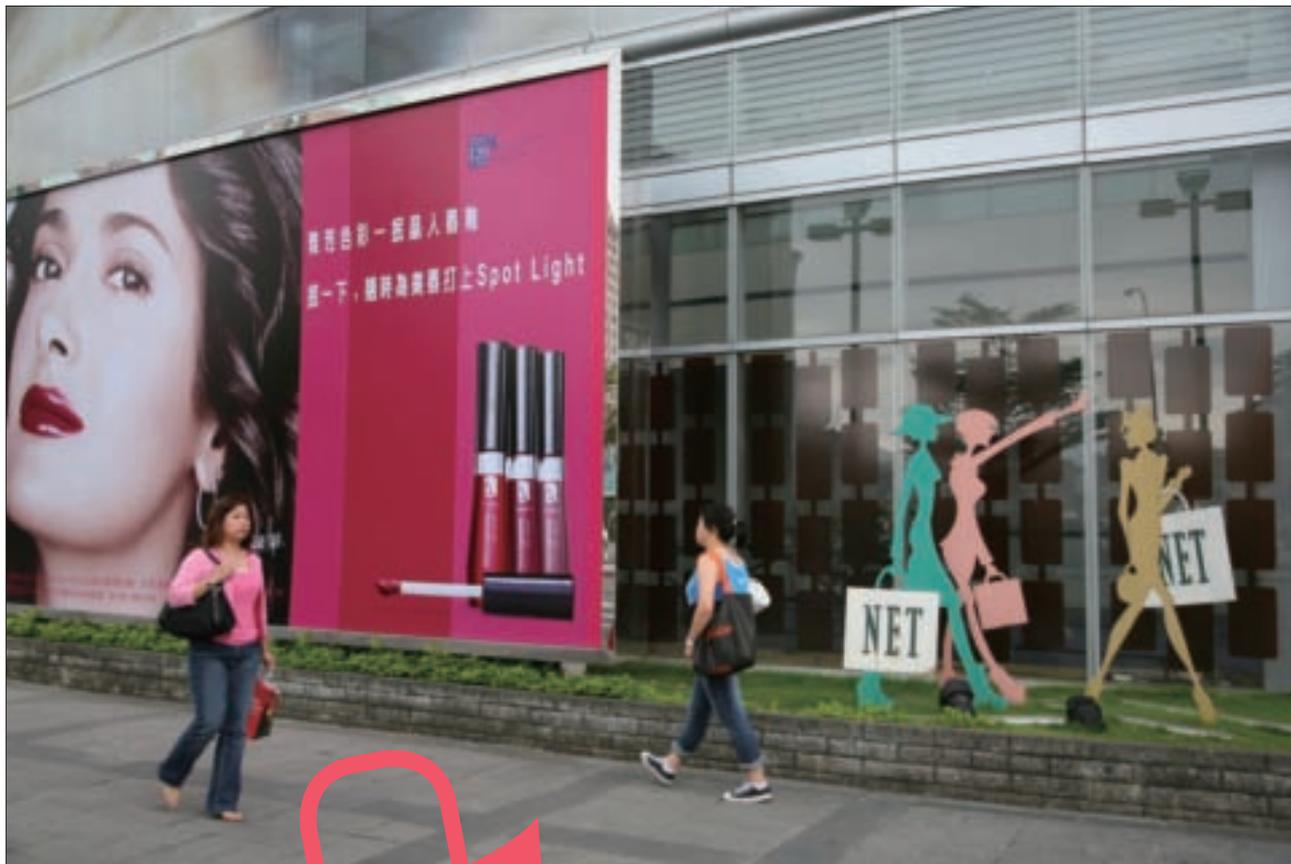
##### ● 愛花果手工烘焙綠色學院

地址：忠孝東路5段423巷6弄6號1樓

電話：8787-2800



果醬未添加果膠，卻充滿鮮甜的天然果香味。



# 2014臺北購物節

## 商圈抽好康 百貨三重送

文字整理／林瑋庭 攝影／王能佑

臺北市坐擁各大國際與本土百貨，特色商圈林立，五花八門各類商品羅列，而且揉合傳統與現代、流行及本土，再加上文創特色產業興起，讓臺北市蔚為購物的新天地。

「2014臺北購物節」延續歷年來的歡樂氛圍，即日起至9月15日為期一個半月，結合十大特色商圈及十家百貨公司推出多樣購物優惠，並精選臺北市百大特色好店，無論是臺灣或國外旅客，都

能盡情享受購物嘉年華，活動期間只要憑購物發票或收據登錄抽獎，就有機會把總獎值百萬元以上的獎品帶回家！

### 百變商圈週週有驚喜

今年特別精選臺北市十處特色商圈舉辦商圈週活動，將分別於後站商圈、北門相機街及新中華路影音電器街、八德商圈、艋舺服飾商圈、臺大公館商圈、寧夏商圈、永康商圈、西門町商圈、

四平陽光商圈、天母商圈舉辦三波官方FB粉絲團主題集氣抽獎活動，民眾於各主題商圈週期間與互動裝置物合影，於粉絲團按讚後留言分享圖片，就可參與抽獎活動，150張電影票大方送，喜愛捕捉驚喜瞬間的你千萬不能錯過！

### 全城瘋購物 百萬抽獎送好禮

購物節期間凡於臺北市消費並索取發票或收據，至臺北購物節

官方網站登錄不限金額發票或收據，累積滿100元即有一次抽獎機會。若於商圈週或是指定店家消費，消費金額還可以十倍計算，例如發票或收據金額50元，以十倍計算為500元，即有五次抽獎機會；若於2014臺北購物節活動期間內累積消費滿十萬元，抽獎機會百倍奉還。頭獎為NISSAN TIIDA (1.6L) 汽車一部，還有其他豐富獎項，總獎值高達百萬，多消費多登錄，中獎機會越多，也越受幸運之神眷顧！

### 百貨活動三重奏

2014臺北購物節將聯合十家百貨公司（包含新光三越、京站時尚廣場、統一阪急百貨臺北店、太平洋SOGO、台北101購物中心、大葉高島屋、美麗華百樂園、ATT 4 FUN、誠品生活、遠東百貨寶慶店），共同推出國內消費者三重優惠。第一重來店禮：活動期間民眾憑消費滿額的發票可獲得臺北購物節購物袋（限量1,000份）及購物手冊，還可獲得百貨公司提供之限量來店禮。第二重滿額抽：於各百貨單日累積或單筆消費滿1,000元以上，即有機會抽總價值10萬元百貨公司禮券。第三重回饋贈：購物節期間刷百貨公司聯名卡、指定銀行信用卡或會員卡，單日消費滿額可享分期零利率或滿額贈等優惠。

而國外旅客於臺北購物節期間憑銀聯卡或護照，則可享各家百貨公司的專屬優惠，如滿額贈品、禮券等好康。

這麼多的好康讓人好心動，快快收集手邊的發票上網登錄，集氣成為下一個幸運得主。

### ► 2014臺北購物節

**時間：**即日起至9/15

**網址：**[www.shoppingintaipei.com](http://www.shoppingintaipei.com)

**FB粉絲團：**輸入「臺北購物節」查詢



2014臺北購物節聯合十家百貨公司，來店禮、滿額抽，優惠享不完。



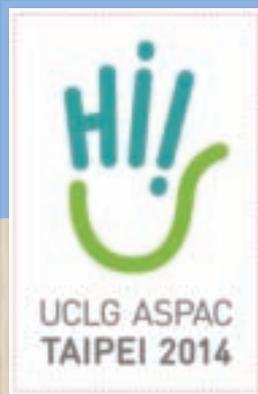
北門相機街販售各式攝影器材，購物發票還可上網登錄抽好禮。（圖／臺北市商業處提供）



去年來自新加坡的旅客幸運獲得購物金，今年活動則對國外旅客祭出百貨專屬好康。（圖／臺北市商業處提供）

# UCLG ASPAC十週年大會 重回臺北舉辦

文／曾妮可 攝影／許宜容



各大城市市長在體驗過YouBike之後，對臺北市的綠色運輸環境大為讚許。

每年九月是國際月，今年重頭戲是「城市與地方政府聯盟——亞太分會」（United Cities and Local Government Asia and Asia Pacific, UCLG ASPAC）在睽違十年後，將再度回到臺北市舉辦，今年也是亞太分會成立十週年慶，屆時將有各國會員代表齊聚一堂，分享各國城市治理經驗，臺北也將向國際友人分享資源回收、設計之都、智慧城市及綠色運輸的優異成果。

UCLG總會會員超過一千個，是世界最大的地方政府組織，可以

說是地方政府的聯合國，UCLG有八個分會，臺北市參加的是亞太分會，亞太分會於2004年在臺北舉辦成立大會，今年適逢成立十週年，再度回到臺北舉辦，意義非凡。

臺北市一直以來積極地參加各項國際活動，不僅擁有UCLG（世界總會）及UCLG ASPAC（亞太分會）的理事及執行理事席位，也擔任世界總會永續觀光小組的副主席，更曾以「資源全回收、垃圾零掩埋」獲得大都會獎第二名，也曾與會員之一的日本濱松

市簽訂「觀光交流都市協定」，以優異的市政治理成績及與會員國維繫良好的關係，持續深耕國際。

## 設計導入城市治理 資源回收全球驚豔

臺北市主辦此次會議的主題為「不斷提升的城市：以設計導入城市治理」，會議期間並將舉辦市長論壇，與各城市市長分享設計導入城市治理的經驗及成果。在眾多市政議題當中，臺北市特殊的垃圾處理方式，就連聯合國



將擔任本屆大會講者的澳洲阿德雷得市長（右），去年曾來臺參加亞太城市高峰會，並在臺北市長郝龍斌的介紹下，體驗北市捷運的快捷與便利。

人居署（UN HABITAT）的官員都曾好奇詢問，像是臺北是如何讓市民養成定時、定點丟垃圾的習慣，如何成功減量垃圾及提升資源回收率，並在不到十年的時間達到極高成效，甚至全市的可燃垃圾量已減少至可以讓三座垃圾焚化場停機輪流運轉，也使原本惡臭的垃圾掩埋場成為生態公園，徹底扭轉了廢棄物的負面印象。

至於如何將設計導入城市治理，在有限的資源下，使城市保有旺盛的創新活力，創造人民的生活福祉，也成為討論的焦點。由於臺北市正以靈活的創意作法，運用集體的智慧，處理複雜的城市問題，更因此榮獲2016世界設計之都的頭銜。會議中，臺北市也將與國際友人分享，如何致力打造具有設計遠見的城市，

實現「設計臺北」的目標。

在數位時代中，臺北網路環境讓UCLG秘書長Bernadia Irawati Tjandradewi印象深刻，對常在各國出差的國際人士而言，網路就如同空氣一樣重要，她認為，只要搭配行動裝置，在臺北各處，不論人在何處都可以隨時處理公事，實在很方便。

在2016世界自行車城市大會舉辦之前，臺北市也將與國際友人分享綠色運輸的良好成效，包括以捷運為線，公車為面及聯繫最後一哩的小小黃YouBike等。就連本次講者之一、澳洲阿德雷得市市長Stephen Yarwood在去年訪臺騎乘時，也大力讚揚臺北市的綠色運輸成效。

臺北市政府在主辦「城市與地方政府聯盟亞太分會（UCLG ASPAC）第5屆臺北大會」期間，

並於今年9月3日至8日在花博流行館舉辦展覽，展覽名稱為「臺北的天空 無限的可能（Taipei City Design & Diplomacy）」，展出主軸為2016世界設計之都的16項核心計畫，以及臺北市城市外交、環保政策、投資環境、2016全球自行車大會、2017世界大學運動會等主題，開放市民免費參觀。

臺北的國際友人將在九月齊聚，分享臺北即將舉辦2016世界設計之都、2016世界自行車城市大會及2017世界大學運動會的傲人成績，不但顯示出臺北舉辦大型國際會議的充沛能量，也展現出臺北具備全球競爭力的軟硬實力。

►2014 UCLG ASPAC第五屆臺北大會官方網址：

[www.uclg-aspac2014taipei.org](http://www.uclg-aspac2014taipei.org)



# 臺北真優質 建設好卓越

文／劉子立 圖／臺北市政府工務局水利工程處提供

臺北市優質的建設受到國內外肯定，獲獎連連！臺北市政府工務局水利工程處以大溝溪生態治水園區獲得有建築界奧斯卡金像獎之稱的「全球卓越建設獎」銀獎獎座，另外臺北市政府也在「國家卓越建設獎」摘下九項獎項，特別是大地工程處就包辦了三項，用心值得表揚。

## 全球卓越建設獎 水利處奪銀

由世界不動產聯合會舉辦的「全球卓越建設獎」，請來了國際頂尖的房地產專業人士和專家，從參賽提案的整體概念、建築與設計、發展與建設、社區利益和環保效應、財務和市場行銷等五個面向綜合鑑定評比。水利工程處以大溝溪生態治水園區參

加環境（復育、保育）類別，獲得評審青睞，榮獲銀獎肯定。

水利處說，內湖區大湖山莊街附近因位居陡坡，一旦下起大雨就會因為水量排放不及而淹水。但他們發現那裡的地形只要稍做規劃，不用破壞生態就能解決淹水問題。

於是水利處以大溝溪原有山谷地形建置13萬立方公尺的調洪沉砂池，並利用天然的高低差，讓調洪沉砂池不需要抽水機就能自動排水、蓄水：當水量過大時，調洪池自然截流，將水引入池內，等水量趨於緩和了，水又會自動流出去，讓溪水水位保持穩定，生態也不會因為水流劇烈沖刷而受到破壞。之後，進一步建置「大溝溪生態治水園區」，關

設溪畔步道、大地花海等設施，提昇休憩功能。

這項歷經十年的防洪工程結合了大自然的鬼斧神工，同時因為取材於大自然，落實節能減碳，獲獎實至名歸。

## 國家卓越建設獎 北市府嶄露頭角

「國家卓越建設獎」則是由中華民國不動產協進會暨世界不動產聯合會臺灣分會舉辦，可說是臺灣建設界年度大獎，得獎者除了獲表揚外，並取得被推薦參加「全球卓越建設獎」的資格。

2014年國家卓越建設獎分為七大類獎項，其中臺北市長郝龍斌榮獲國土建設特別貢獻獎，北市府於規劃設計類、施工品質類和



大坑溪在大地工程處悉心規劃下成為動植物生長孕育的天堂，以及民眾休閒遊憩的好去處。（圖／臺北市府工務局大地工程處提供）

環境文化類也傳出捷報。

不論是文化局和水利處的卓越規劃設計，還是捷運工程局南區工程處的施工高品質、環境保護局的悉心復育，以及大地工程處展現創意，整復原有環境、發揚人文歷史，為臺北市付出的努力都令人刮目相看。

#### 環境文化類獲二金一優 大地處表現亮眼

位於湖山社區的防空洞是先總統蔣中正時代留下的軍事建物，內部特殊的鐘型設計，以及在當時堪稱先進的防空設備，卻時過境遷漸漸地陳舊，大地處修復既有硬體設施，重現珍貴的人文史

料與特殊的建築構造，並將此處規劃為紀念園區，以「湖山社區防空洞整建工程」奪得金質獎。

「指南風景區遊憩設施改善及維護工程」則抱回另一座金質獎。指南宮是當地頗負盛名的宗教建築，長年流傳情侶前往該地易分手，為了破除迷信並妥善利用當地閒置空間，大地處以宗教意象為主軸，成功營造情人聖地，成為情侶約會新選擇。

大地處獲頒優質獎的則是「溪溝改善及設施維護工程」。南港大坑溪中游流域溪溝邊坡因溪水沖刷造成土石流失，大地處因地制宜，考量溪流環境及生物需求，以最接近大自然生態的綠色

工法、綠色材料執行護岸工程。沿著茶鄉意象壁畫裝飾的石階，民眾便能輕易地走至親水平臺聆賞涓涓溪流。而河床旁的塊石疊砌不但美觀，讓河岸更堅固，塊石間的縫隙也有利植物生長；大地處同時規劃了適當地點設置生物廊道，讓哺乳類動物能夠自在穿梭。原本土石崩落、雜草叢生的小溪，現在成為動植物的生長天堂和民眾遊憩的親水空間，讓人類與大自然樂活共存。

臺北市建設卓越，榜上有名，讓生活更優質安心，也讓民眾多了許多休閒遊憩的好去處。

#### ►2014國家卓越建設獎——臺北市府獲獎一覽表

獎項	得獎單位	得獎案名
最佳規劃設計類		
卓越獎	文化局	臺北藝術中心興建工程
優質獎	水利工程處	社子島新舊防潮堤間人工溼地工程規劃案
最佳施工品質獎		
卓越獎	捷運工程局南區工程處	臺北捷運信義線大安森林公園站
金質獎	捷運工程局南區工程處	臺北捷運信義線象山站
最佳環境文化類		
卓越獎	環境保護局	山水綠生態公園
金質獎	大地工程處	102 年度「山坡地農業環境改善工程(第二期)」——湖山社區防空洞整建工程
	大地工程處	102 年度「指南風景區遊憩設施改善及維護工程」
優質獎	水利工程處	社子島基隆河側自行車道串連工程
	大地工程處	102 年度「溪溝改善及設施維護工程」(第一期)



# 劇烈加速度

## 2014台北雙年展 看見全球巨變

文／潘逸凡 圖／臺北市立美術館提供



（蜜卡·羅登伯格〈Bowls Balls Souls Holes〉，2014）

無論走到哪，身邊最常遇見的就是「低頭族」，是資訊恐慌也好，是打發時間也罷，隨時隨地可以上網，幾乎是現代人的生活寫照。

若把時光回推到三十多年前，那個不知網路為何物的年代，想啟動個人電腦，得放入大片磁碟片才能開機，後來雖曾進化為小磁碟片，然而隨著科技的發展一日千里，這個產物最終還是走入

了歷史。直至二十多年前，電腦開始可以連上網路，不但在家就能知天下事，對於服務業等產業來說，更掀起巨大革新。

### 劇烈加速度在藝術上表現的語彙

是的，我們的生活以「劇烈加速度」改變、前進著，這正是2014台北雙年展的主題。

提起策展概念，許多人不禁想問，到底什麼是「劇烈加速

度」？現今藝術又如何定義與表現我們的世界？策展人巴黎國立高等美術學院（ENSBA）院長尼可拉·布西歐（Nicolas Bourriaud）以「人類世」為理念，檢視當代藝術如何表現在人類與生態、科技、機器與生物之間的關係脈絡與相關效應。

過去六十多年到現在，全球不斷地進行改造，其中最明顯的是從「機械」發展到「數位科

技」，面對這樣的發展，科學家將之稱為「劇烈加速度」，這聽來抽象的理論，其實不難理解，舉例來說，就像昔日的ICQ、後來的MSN、今日的Facebook，即使只是身為使用者的我們，不也深刻感受到生活以極快的速度與規模改變嗎？

至於「人類世」，則是科學家所提出的新地質紀元假說，簡單來說，現在這個新時代反映出人類活動對地球體系的衝擊，包括全球氣候暖化、森林砍伐、土壤污染等，影響所及，改變的是地球本身的結構，而人類似乎是這一切的主導者。

但在面對快速又強烈的衝擊，人類卻對現實感到無力與矛盾，甚至成為受害者，更確切地說，一直以來以人為核心的世界，已面臨崩盤的危機。於是，我們開始學習與其他物種「共同生活」——這也是本屆雙年展所圍繞的議題，因此，在展覽中可以看到史前史及其礦物般的景觀，特別是植物移枝以及人類、機器和動物之間結合等方面的多元呈現。

### 全球藝術家齊聚 令人期待

睽違兩年，2014台北雙年展將於9月13日至明年1月4日於臺北市立美術館展出，共有來自亞洲、非洲、美洲及歐洲等22個國家、52組參展藝術家或團隊，以「個展」的概念取代單一作品展示，展覽內容及表現涵蓋不同形式及媒材，包括物件、裝置、影像、聲音、繪畫及攝影等，其中多達20件作品是專為2014台北雙年展所量身製作。

此外，展覽中更可看見10位臺灣藝術家，透過在地與全球的不同視角，為展覽主題提供一條思考的路徑。例如，〈生產線—中國製造&臺灣製造〉，將透過500件長袖丹寧襯衫的加工與銷售，串連臺北與深圳，嘗試沿著這條產業外移、回流的路徑做為藝術生產的想像，並透過此計畫，關



梁慧圭〈Female Natives & Medicine Men〉，2010



〈生產線—中國製造&臺灣製造〉黃博志，2014

注這條生產線上的歷史、文化、經濟、生產與消費關係；而胡曉媛的「蟲寫」，以宣紙、墨、水等簡單的素材，藉由蟲的挪移，空白的宣紙又將「書寫」成何種樣貌？值得拭目以待。

想進一步了解2014台北雙年展，即日起至11月8日，不定期於週六下午舉辦一系列跨領域專題講座，以生命想像、網路機器人、農業與環境及科技語言等四大議題，勾勒出臺灣近十多年來對於環境、生物、物件與科技的

想像及相關脈絡，期望能拓展在地視野，關注科技、環境與臺灣日常生活結構之間的關聯性，並打開新的藝術議題，藉此讓臺灣在地知識與國際思潮相接軌，並為當代藝術議題注入新的養分。

### ►2014台北雙年展

時間：103/9/13~104/1/4

地址：中山北路3段181號（臺北市立美術館）

電話：2595-7656

網址：www.tfam.museum



ADAPTIVE  
TAIPEI  
CITY2016



## 臺北街角遇見設計

文／趙欣 圖／水越設計提供

今年是水越設計公司成立第20年，創辦人周育如從一開始的品牌加值思維，慢慢內省發現，設計應該從人的需求出發，而非生活中可有可無的元素，也不該是高不可攀的產品。其實，設計可以融入每個人的生活，讓城市看來更賞心悅目。

臺北市將在2016年成為世界設計之都，周育如所主導的「都市酵母」計畫早在2006年就開始成型、發酵，透過近百個實驗平臺，鼓勵民眾參與、擁抱設計，一點一滴型塑出屬於臺北的美學樣貌。

### 找出臺北的城市之美

在法國求學、也曾走訪各國，設計師周育如卻發現從自己的生活場域難以發現好的設計，城市也欠缺鮮明特色。因此她從2002年開始，在公司內部激盪各種想法，不從商業出發，而是以設計增加價值為核心目標，開始發展一系列的概念及議題。

「與其當一個批評者或使用，還不如以生活者或設計者來參與城市」，周育如說。2006年「都市酵母」計畫於焉成型，希望每一個人都是酵母，每個人都能活化城市，尋求更多議題探討

的可能性，最重要的是建立都市品牌，讓我們的生活更美好。

「臺北街角遇見設計」是都市酵母計畫中的一個平臺，近年來在臺北市已經看見一些具體成果，周育如表示，今年的規劃跟去年很不一樣，去年希望讓民眾跟設計師一起探索城市，甚至舉辦了多達47場的工作坊；今年則是希望設計跟生活融為一體，以前民眾往往覺得設計很遙遠、很昂貴，少了設計也能活，這一次就是希望把設計跟生活拉近，透過實際參與，讓市民將生活空間變得更有趣。



由市民參與走入街區觀察探索，蘊育出設計新靈感。



水越設計團隊

這些努力，都是希望將你我習以為常的凌亂街景，運用設計轉化成屬於臺北的新面容。以臺北街頭來說，從垃圾桶、椅子、候

車亭、招牌、變電箱甚至是地磚全部各行其事，周育如說，現在透過小規模區域整合的方式，讓各個元素彼此融合，才能帶給市民最方便、舒適、迷人、有趣味的空間。

### 鼓勵民眾與企業投入 設計一個自豪的城市

不論是2016世界設計之都，或是「臺北街角遇見設計」都是要打開大家對生活的各種想像，周育如表示，如何讓一個都市更有魅力、更人性，一直是她的初衷，「臺北街角遇見設計」已經進行好幾年，她認為臺北已經累積足夠能量，不再只有由設計師觀察、思考、發想，就連市民也能參與更多都市設計。

「相信有很多人希望這個都市更好，只是沒有管道。」因此今年有「臺北市長美學創意PK大賽」、「都市小招牌打造

計畫」、「在屋頂上種植大片綠」、「公園裡的百種生活」、「街角人地景」、「999非常店家微改造」等眾多計畫同步推行，期望能拓展臺北市對於幽默感與創意的包容。

周育如說，從2006年投入公共設計創意改造，近十年來看到「人的轉變」最為明顯。越來越多人願意投入公共設計，不再認為進了家門才是屬於自己的空間，現在出了門，房子的一角也能為街道帶來新風貌，尤其在政府部門的支持下，很多想法能夠事半功倍的呈現出來。

她也明顯感受到越來越多企業與基金會願意參與公共設計，想要讓臺北市變得更好。

沒有一件事可以一蹴即成，若以投資角度來看，如果凝聚這些意志，十年後可以看見什麼樣的臺北？「希望讓大家能以生活在臺北感到驕傲。」周育如說道。



# 狗醫生・嬰兒娃娃 助失智長者樂開懷

文／廖雅琴 攝影／許斌

「來！讓我們歡迎迪奧入場！」只見狗媽媽帶著一隻黃毛拉不拉多犬走進臺北市文山區健康服務中心的會議室，就像明星走紅地毯般，向在場的所有人打招呼，接受所有人的熱烈歡迎。

這是文山區健康服務中心與臺灣動物輔助治療專業協會合作、專為失智長者設計的動物輔助課程。一系列的課程共有10堂，每堂課都邀請了5隻治療犬，與約10位確診的失智長者互動玩樂，過程中，由協會的動輔師帶領練習活動，像是先讓長者學會記住狗兒的名字，再學會治療犬的主

人狗媽媽動輔員所交代的指令。如果與標準型貴賓、有著圓胖身軀和一身蓬鬆毛的哈樂分到同一組的話，狗媽媽會先示範怎麼跟哈樂玩，接著失智長者對哈樂下指令，要牠「來」、「坐下」、「趴下」、「站起來」、「敬禮」等，然後給狗餅乾作為獎賞，並對牠說聲「乖」。

## 動物輔助活動 失智長者重拾歡笑

完成這一系列的指令和動作看起來平凡無奇，但看在失智長者家屬的眼裡，卻是一大進步。沈秋梅的媽媽陳伴8年前確診失

智症時已經是中度失智，當初她認為媽媽忘東忘西、說話重複，都以為媽媽只是老了記性差不足為奇，加上媽媽自己本身也沒有病識感，所以錯過了黃金治療時機，這是沈秋梅一直以來的遺憾，「為什麼發現得這麼晚呢？」

為了照顧媽媽，沈秋梅毅然決然退休，儘管每週都帶著媽媽到處走走看看，希望給媽媽更多的刺激，像是看畫展或是動物，但是媽媽似乎不太捧場，經常打瞌睡或是面無表情，也不肯從輪椅下來走一走。直到來上動物輔



藉由幫治療犬Dior套圈圈，有助失智長者增強記憶並刺激情感表達。

助課程，她說媽媽有了活力，跟狗兒玩會微笑，還願意從輪椅中奮力站起來，跨上幾步餵食治療犬「愛寶」。動物輔助課程的主要目的，是要訓練失智長者和治療犬透過親暱互動，增強記憶以延緩腦細胞退化，每隻治療犬都經過嚴格專業訓練，個性穩定親人，整堂課下來，充滿了失智長者與陪伴家屬的歡笑聲。

臺灣動物輔助治療專業協會理事長葉明理說，動物輔助活動大約是在1980年代開始在國外盛行，而臺灣則在13年前開始引進，她說，只要狗兒的學習基礎好、過去創傷經驗低，大約10週訓練加上測驗合格即可成為治療犬。葉明理表示，失智長者的症狀差異大，有的是知道自己生病，不知道自己做得是否正確而自我退縮，藉著跟狗狗互動，說



經過專業訓練的治療犬，個性穩定親人。

出正確指令獲得狗狗的反應而重拾信心；活動也特別設計讓幾位失智長者玩團體遊戲，像是幫狗狗套圈圈，有人拿圈圈，有人負責套，過程中讓長者練習說出什麼顏色的圈圈，而其他長者也練習聆聽要求並回應，看似簡單歡樂的活動，「其實每一環節都經過設計。」葉明理說。

失智症的學名是阿茲海默氏症，依據國際阿茲海默氏症協會研究調查，目前全世界約有2,430萬失智人口，平均每年新增460萬人，而80歲以上老人失智盛行率更高達20%。文山區健康服務中心主任駱貞妃表示，正因為失智症人口逐漸增加，「預防」及「改善」失智症，顯得特別重要，透過社區篩檢，希望可以早期發現、早期治療，但是政府畢竟人力有限，因此適當引進外部資源顯得特別重要，此次的動物輔助活動便是政府部門與民間組織合作的例子。

駱貞妃說，通常失智症患者都會有活動力下降、憂鬱情況上升的情形，動物輔助活動一方面刺激情感表達，訓練手眼協調及平衡感，另一方面也讓失智長者的家屬能有暫時喘息的時間，從家屬和失智長者的反應來看，活動非常成功。



動物輔助課程讓失智長者樂開懷之餘，也讓家屬有暫時喘息、一起歡笑的機會。

### 嬰兒輔療

#### 讓失智長者含飴弄孫付出愛

為失智長者設計輔助活動的還有臺北市立浩然敬老院。每個月有一次的團體聚會，讓喜愛娃娃的失智長者及少部分重症長者能聚在一起互相交流，一起吃著點心和照顧洋娃娃。只見老爺爺老奶奶們抱著洋娃娃，有的在幫洋娃娃換尿布，有的餵洋娃娃喝奶，有的抱著洋娃娃搖啊搖，臉上掛著慈愛的笑容。

臺北市浩然敬老院院長張淑文表示，從民國98年開始成立的嬰兒輔療團體，希望藉由照顧洋娃娃活動如餵奶、換尿布、洗衣服



藉著照顧洋娃娃，失智長者重拾含飴弄孫的樂趣。



抱著娃娃搖來搖去，失智長者展開了笑顏，畫面溫馨感人。

等小動作，讓失智、失能及退化的長者回憶或是獲得含飴弄孫的樂趣，增加正面的感受，也在照顧洋娃娃的過程中，增進長者肢體活動機會、提高自信心或增進社交能力。

住在敬老院的長者因為失能，憂鬱指數高，活動力低，因此院方會希望設計多元活動讓長者能多動一動，活動多，吃得自然多，也能更健康。像是腳力不好的爺爺，也能藉著用腳搖嬰兒床活動筋骨，手比較沒力的爺爺則讓他抱著娃娃搖來搖去。

嬰兒輔療的活動發想者來自護理長簡楚珍，她回憶，當年院內收治一位緊急安置的失智個案，可能因為家暴的負面經驗，這名長者在院內躁動不已，坐立難安；簡楚珍想到自己的婆婆很愛

孫子，整天抱著孫子眉開眼笑，於是她試著去買大小適中的洋娃娃送給個案照顧，沒想到很成功，不但情緒安定了下來，背著洋娃娃一副滿足欣慰的樣子，令人動容。

嬰兒輔療活動中還有一個已經94歲、早年從日本來臺的和子婆婆，她沒有罹患失智症，但從未生育的她，有了洋娃娃也非常高興，一邊聽著音樂一邊跟娃娃玩，還會對著洋娃娃說：「等等給妳換尿布好嗎？」更會幫忙護理人員照顧其他失智長者，陪伴他們說話，帶他們回房間等。

張淑文說，照顧中重度失智長者最重要的是努力進入他們的世界，每個人都可能有一個心結過不去，像是放不下誰、有什麼心願等，這在失智了之後會更明

顯，因此只能藉著同理心去傾聽和猜測長者們的需要。

失智長者們的每一天，都在與腦海裡的「橡皮擦」奮鬥，與時間賽跑，而出動狗醫生、洋娃娃，不但能撫慰低落的情緒，也讓即使會忘記回家的路，忘記今天星期幾的他們，還能記住付出愛的溫暖感受。

#### ► 相關資訊

##### ● 臺北市文山區健康服務中心

地址：木柵路3段220號3樓

電話：2234-3501

##### ● 臺北市立浩然敬老院

地址：知行路75號

電話：2858-1081



做功課

親子遊

## 暑假作業好好玩

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

暑假作業之旅

當會考、特招、學測等大大小小升學考試從拚搏白熱化的激戰高峰逐漸平息，真正讓人歇一口氣的暑假，才終於在大人小孩大早望雲霓般的渴盼心情中姍姍到來。

現代家長大多期許孩子不只會讀書，還要視野遠瞻、胸懷千里；老師們設計的暑假作業也早已不再是刻板的紙上作業、抄抄寫寫就好，而希望孩子們能把目光從電視、電腦、手機移開，利用假期到各地走走，親眼看、動手做，透過畫筆、相機、文字，具體感受並記錄這個暑假難忘的點點滴滴；更能從親身體驗中開拓眼界、培養美感、建立觀點、獲得自信。何妨把暑假作業當作一趟親子小旅行，樂趣加倍，一點不無聊！

一早前往植物園寫生攝影或參加植物導覽解說→欽差行臺、國立歷史博物館文化古蹟巡禮→午餐品嘗荷花風味餐或到牯嶺街附近吃林家乾麵、建中黑糖冰→到英國茶館躲太陽喝下午茶→科學教育館兒童益智探索館動手玩

## 09:00~10:30

### 臺北植物園寫生攝影 聆賞植物導覽

臺北植物園成立的時間很早，早在1896年日據時期，日本人便在小南門外闢建了5公頃的土地，分別從臺灣各地與日本採運母樹種植，創建「臺北苗圃」及母樹園，作為植物科學研究、保育、展示及教育之用，是全臺第一座植物園。1921年更名為「臺北植物園」，二次戰後由林業試驗所接管，依照植物分類系統與習性劃分成裸子植物、蕨類植物、植物分類園、民族植物、水生植物、荷花池等各式主題展示區，百年來積極從美、澳、非洲、南洋、臺灣本島引進栽種，收集植物種類超過2,000種，濃蔭蒼蒼宛如一處都會森林；加上植物園周邊區域曾經是古臺北湖的遺跡，古湖陸化後，距今約4,500年前已出現人類活動，園區地底曾挖掘出不同時期文化遺物，因此這個成立百餘年的植物園，不僅是國內植物研究教學的重要場域，也是臺灣重量級的考古遺址。

夏季的植物園百花爭豔，就屬荷花最搶眼。荷花開得早，最佳賞花時間約在清晨5、6時左右，7時之後陽光漸強，嬌嫩的花瓣不堪酷日曝曬，便漸漸閉合起來。盛開時節，滿池荷花迎風娉婷，是畫家、攝影師及各級學生們寫生、拍照的最佳「麻豆」。池畔鋪有步道，可供近距離欣賞田田花海，夜裡公園路燈燃亮了，荷塘月色清清瑩瑩，花香隨著晚風飄送，更有另一番風雅韻味。

賞花得早起，但若還想參加植物導覽解說，則晚點進園無妨；園區植物種類、數量豐富，單戀荷花未免太可惜。林業試驗所於每週六、日9時以及週日14時都有園區定時導覽解說，採現場自由參加。下半年主題分別為：8月童玩植物、9月飲料植物、10月染料植物、11月植物溫室、12月澱粉植物，常見小朋友帶著作業簿邊



植物園滿池荷花迎風娉婷，成了畫家寫生的最佳「麻豆」。



欽差行臺是目前臺灣僅存的清代閩南式官署建築，氣勢非凡。

聽邊看邊筆記，興味盎然——沒有比這樣寫作業更生動、更酷的了。

#### ►臺北植物園

地址：南海路53號

電話：2303-9978

假日導覽集合地點：植物園和平西路入口

## 10:30~12:00

欽差行臺、  
國立歷史博物館巡禮

植物園裡老樹參天，綠蔭濃

密得像座森林，沿著林下慢慢走並不炙熱，偶有風起，更覺幾分清寧舒泰。園子裡坐落著欽差行臺、國立歷史博物館、國立臺灣藝術教育館、教育廣播電臺，合稱「南海學園」，距離二二八國家紀念館、國家戲劇院、音樂廳等步行只需十多分鐘，是全臺藝文博物館所密度最高的區域，宛如豐富多元的戶外教室。「寒暑假作業都會有外出旅遊、參觀展覽或田野調查的項目，這裡有植物園、古蹟、博物館，很多作業都可以在這裡完成。」帶小朋友來畫畫順便參觀特展的年輕媽媽



現正於國立歷史博物館展出的「德古拉傳奇：吸血鬼歷史與藝術特展」，讓人在大熱天裡仍不寒而慄。

笑著說。

植物園裡現存兩處市定古蹟，一是1924年興建的臘葉館，為臺灣第一座植物標本館；另一處是現已改成文創展場的欽差行臺，建於1892年清治時期，是為了接待來臺視察的中央官員，而於布政使司衙門西側增建。其最早位置在現今中山堂，日據時期曾作為臺灣總督府臨時辦公處長達25年，直到1919年正式的臺灣總督府（今總統府）完工；1933年，又為了興建臺北市公會堂（今中山堂），日本政府將一部分的「欽差行臺」遷移到植物園內，從此成為植物園的一景。歷經清治、日據、民國時期，即便身世多舛，依然無損於它作為臺灣僅存清代閩南式官署建築的優雅不凡：面寬七開間，縱深三進，依序為頭門、儀門、大堂，加上左右廂房、中、左、右廊道構成田字形閩南式傳統建築格局，高大宏偉敞朗堂皇，裝飾典雅古樸，

呈現出衙署建築不怒而威的氣勢風華。

國立歷史博物館七月初剛整修完畢重新開館，先不說展場空間寬敞、展題豐富等特點，這個民國44年成立的老字號博物館票價向來親民——全票30元，學生票15元，一家四口百元就能悠閒盤桓半日，相當合算。

當期展覽分為一般展覽與特展，展期至8月24日的「鄉土·傷痕·西南魂—四川美院作品展」是孩子們也能感受領會的主題畫展。四川美院建校晚又地處邊陲，也正因為如此，反而不受限於中國歷史包袱，以跳脫教條框架、自由發揮個性創意著稱，這次作品表現題材大多以鄉土寫實、少數民族或針對中國大陸文化大革命的批判反省為主。羅丹「搖滾狂潮」系列、張曉剛「血緣」系列以及劉虹、羅中立、周春芽、何多苓、程叢林等名家作品都在展覽之列，值得一看。

《哈利波特》、《魔戒》等作品將奇幻文學風潮帶上歷史高峰，史博館當期特展「德古拉傳奇：吸血鬼歷史與藝術特展」一開幕就超吸睛。以吸血鬼代表人物德古拉公爵為主軸，從其16世紀畫像到藝術大師哥雅繪製的吸血鬼版畫，從文創代表作「德古拉」小說手稿到奧斯卡金像獎最佳服裝獎得主石岡瑛子所設計的德古拉盔甲，共有來自至少5個國家十餘個博物館與私人機構藏品，從歷史與藝術探索吸血鬼的個性形貌。一向只出現在小說電影中的吸血鬼彷彿從銀幕上走下來了，對著你的耳後頸間耳語呼吸似的，大熱天裡，也讓人不由一陣背脊發涼、寒意上身呢。

►國立歷史博物館

地址：南海路49號

電話：2361-0270



「鄉土·傷痕·西南魂—四川美院作品展」展出中國大陸鄉土寫實與描繪少數民族的畫作。

## 12:00~14:30

夏日限定賞荷食趣

英國午茶或人氣乾麵+黑糖冰

荷花就是蓮花，花、葉、根部的藕、蓮蓬裡的果實都是食材，

到位於史博館二樓的「荷豐水月」就吃得到，這裡坐擁高處賞荷的開闊視野，9月底前還供應夏日限定的蓮藕雞湯套餐，手藝不俗。飯後別忘了沏一壺清芬的蓮花茶，搭配QQ涼涼的紅棗銀耳蓮

子凍或手工限量三明治，一次體驗「荷花全食」多層次風味。或是到位於四樓的卡提撒克·英國茶館，嘗嘗招牌的約克夏布丁佐肉汁、蘇格蘭蛋、厚切火腿搭經典伯爵茶，或是焦糖洋蔥康沃爾



英式午茶豐派有餘，約克夏布丁佐肉汁、厚切火腿、蘇格蘭蛋等招牌美食，陣容可媲美早午餐。（圖／卡提撒克·英國茶館提供）



賞完池畔蓮花後，至史博館二樓餐廳喝碗紅棗銀耳蓮子凍，讓人暑氣全消。



林家乾麵以醬油、豬油、蝦油和青蔥提味，簡單的好滋味讓人無法忘懷。



挖一匙焦香味濃的黑砂糖刨冰暢快入口，冰鎮夏日飆升的體溫。

派佐正統英式水果風味燒烤醬，名為午茶，卻豐盛得簡直是早午餐的陣容了。

走出館外，鄰近的林家乾麵、建中黑砂糖刨冰被稱為「看史博館展覽絕妙搭配」。林家乾麵主打乾麵、魚丸湯，麵碗底下盛著少許清醬油、豬油和蝦油，放入煮好的滾熱麵條，撒上切碎的大量青蔥，單純的清香撲鼻，加點烏醋更是美上了天。

走過一個街口，是同樣人氣破表的建中黑砂糖刨冰，有名的是自製的黑糖粉粿，QQ軟軟香甜入裡，搭配花豆、綠豆、花生、湯圓等配料，盛大熱鬧滿載，幾乎淹沒了底下的冰山，最後淋上熬煮得焦香味濃的黑糖水，香甜濃郁與蜜漬冰料相得益彰，一碗吃完，一路涼呀涼到心窩底。



國立科學教育館內的兒童益智探索館提供邊玩邊學的空間，讓小朋友靈活學、開心玩，成為高人氣的熱門場館之一。



《身體構圖II》透過數位媒材及互動機制，將觀眾的舉手投足都化為軌跡影像，趣味性十足。

▶荷豐水月藝文溝通Café

地址：南海路49號2樓

電話：2381-7775

▶卡提撒克·英國茶館

地址：南海路49號4樓

電話：2388-1558

▶林家乾麵

地址：泉州街11號

電話：2339-7387

▶建中黑砂糖刨冰

地址：泉州街35號

電話：2305-4750

15:30~17:30

益智探索 蟲聲幻影  
把艱澀科技變有趣

長長的午餐午茶避開炙燒的陽光也充飽了體力，下午到國立科學教育館再玩耍去！

館內設有兒童益智探索館提供一個讓2至9歲孩子能自由探索、想像與玩樂的遊戲空間。分為塗鴉、益智教具學習、視覺創意探索、身體探索區等，教具豐富多樣，小朋友靈活學、開心玩，玩到捨不得走，家長也跟著一起腦力激盪，熱門到全天得分成三個時間分批進場，人氣很高。

如果是大一點的孩子，「蟲聲幻影」數位藝術互動特展值得一看。展出多達13件多媒體設計，利用電腦程式的隨機與回饋性，巧妙地將觀者的一舉一動轉換成

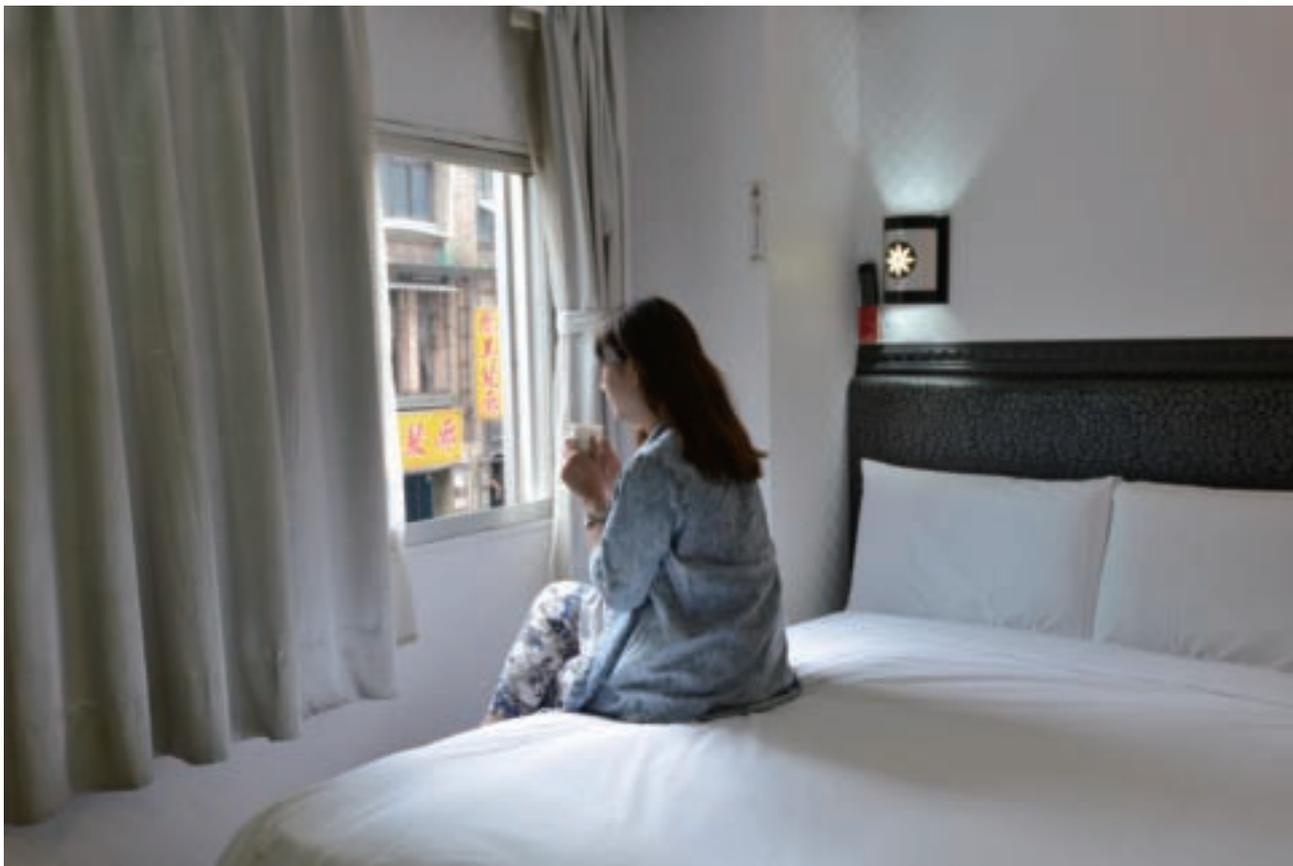
螢幕上的影像與聲音，像是《多盒心》運用昆蟲圖像與文字，讓觀眾親自在現場進行創作；《身體構圖 II》透過數位媒材、互動機制，將觀眾的舉手投足化為軌跡影像；《移動風景 2014》以全幅圖像表達人對森林、溼地自然環境過度利用與破壞。既是美學，也是科技的，對觀者的藝術啟發、科學親近都頗具吸引力。

▶國立臺灣科學教育館

地址：士商路189號

電話：6610-1234

做功課何必拘泥在書桌前，植物園、風味餐、博物館、益智探索館，邊玩邊吃邊體驗，寓教於樂，走出家門，和孩子完成一回難忘的暑假作業吧！



# 迪樂商旅 城市舊味的老派旅館

文／禹鐘月 攝影／許育愷

臺北市延平北路一帶，集合了迪化街商圈、寧夏夜市、永樂市場、台北霞海城隍廟、波麗路餐廳等懷舊景點，街道建築富有歷史人文氛圍，擁有一道不盡的歲月故事，吸引不少國內外遊客前往朝聖。而旅途中落腳歇息的話，鄰近大稻埕碼頭、走過四十多年風華的迪樂商旅位處在此一旅遊勝地，是國內外遊客旅宿的好選擇。

## 古今商業匯集處 商務客首選

走入迪樂商旅，寬敞的大廳，左側是洋式風格、飾滿貝殼圖案的櫃檯，緊鄰著大廳右側是開放式的餐廳；面對著門口的盡頭，則是銀色的小型電梯牆面，以及盤旋而上的大理石樓梯。不經意

抬頭一望，飄浮空中的熱氣球與燈籠掛飾點綴其中，溫馨可親的設計，在在散發出古早懷舊的韻味。

迪樂商旅總經理張嘉芳表示，迪樂商旅建於民國67年，前身是銀寶賓館，即金銀財寶滿堂之意，第一代創辦人為母親林春美，101年12月為了老店新生、凸顯地方特色，從「迪化街與永樂布市」發想，把店名取作迪樂商旅。張嘉芳指出，迪樂同時也是英文詞彙老闆Dealer的音譯；又因早期迪化街為商人發跡之處，商業貿易頻繁，店名LOGO設計為「一個拿著行李的老闆紳士」的人形圖案，歡迎商務客到來的意涵不言而喻。

## 臺式風格 老店新生

張嘉芳表示，迪樂商旅全館坪數約有四百坪，共有七個樓層，房間總數為30間，房間坪數最小6坪、最大到13坪不等。房型的部分包括了基本房型：雙人房、商務房、豪華房、家庭房，提供了尺寸大、中、小的一床與兩床供客人選擇，主打特色主題房型：狗狗、午茶、蜜桃、櫻桃、維尼、凱蒂貓、玫瑰、雙魚、海洋、草莓、貝殼、鐵馬等數十種主題，以大圖輸出的海報張貼於床頭，老派作風的布置餘韻猶存又不失風味。

從門口搭乘電梯而上，踏入客房樓層的走廊，只見金紅色波浪狀的壁紙與地毯，如同大稻埕碼頭波光粼粼的河面。再循著房號

走到客房門口，掛飾著七彩的LED客房燈頗具意涵，出於日據時期黑美人酒家留下來的招牌風格。從不鏽鋼的房門扭開門把進入房間，環顧一周，房間有日式床頭燈、床鋪、置物櫃、小冰箱、電視、燒壺、時鐘等，以及防火材質的窗簾；浴室則是以大理石建造的懷舊湯屋，一人入座空間。張嘉芳指出，館方的設計裝潢走臺式復古風，大面積隔間三十年未動，只做房內小面積的翻新，用心保留老件設計，大至床鋪小至燒壺，所有的硬體設備皆源自臺灣自有產業生產，強力支持國貨的心意，更是為了傳達當地文化特色給所有的住客。

### 臺菜家鄉味 盡享旅居時光

迪樂商旅提供給住宿旅客免費早餐，早餐時間為上午7時到10時，讓無論早起或晚起的住客都能享用。菜色以臺式料理為主，多達十五種菜色像是地瓜粥、瓜仔肉、菜脯蛋、包子等，另有西式料理如法國吐司、炸薯條等，還有甜點、研磨咖啡、茶包熱飲以及四季水果頗受青睞。

迪樂商旅秉持著傳統路線的風格布置，並佐以新時代的經營思維，別有在地文化與親切可親的意味；每位投宿的旅客還能獲得一份私房地圖，可以盡情暢遊迪化街商圈、西門町商圈、寧夏夜市、重慶南路商店街一帶。走一趟迪樂商旅必然能夠明白，旅館本身的老派風格設計以及周邊老城區的商圈景點，不但見證了歲月印痕，同時也可以一探臺北城的風華故事。

#### ► Dealer Hotel 迪樂商旅

地址：延平北路1段121號

電話：2555-1130

網址：www.dealerhotel.com.tw

交通方式：搭乘捷運板南線，於臺北車站臺北地下街Y21、Y24號出口出站，步行約5分鐘可抵達



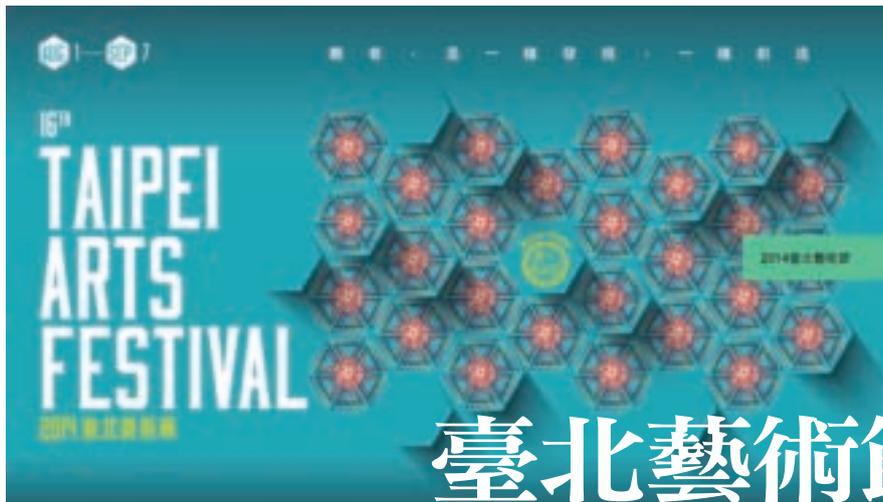
位於大稻埕的迪樂商旅處處呈現出古早懷舊的韻味與氛圍。



房間特色主題以床頭的大張海報布景呈現，老派作風餘韻猶存。



住宿旅客可在明亮的餐廳免費享用臺式早餐。



# 臺北藝術節 要你張大雙眼看仔細

文／廖雅琴 圖／臺北藝術節提供



《烏布王》融合偶戲、真人、多媒體等演出，敘述南非近五十年的種族隔離血淚史。

觀看，是一種發現，也是一種創造！一齣劇場演出，常能引起共鳴、震撼心靈，並開拓視野。

盛夏登場的2014第十六屆臺北藝術節，以「觀看」為策展主軸，要觀眾張大雙眼、仔細觀

看表演藝術。臺北藝術節藝術總監耿一偉表示：「探索的是各種『看的方法』。我所指的『看』，是look，是張大雙眼，被眼前的景觀所震懾。」即日起登場的臺北藝術節，共推出11齣精

彩作品，讓來自6國的藝術家，共65場精彩絕倫的演出，加速你的想像力。

**跨國聯合製作 臺北抢鲜看**

8月15日至17日連續三天於中山



《暗黑計畫》混搭塗鴉文化與現代舞蹈，在漆黑劇場中盡情揮灑黑與白。



找我劇場的《不可言說的真實》，試圖尋找女性評論家蘇珊·桑塔格觀看背後的視角。

堂演出的《烏布王》，是重度劇場迷不可錯過的好戲。由臺北藝術節、英國愛丁堡國際藝術節、法國馬賽藝術節、希臘奧納西斯文化中心、美國加州大學柏克萊分校卡爾表演藝術節、比利時布魯塞爾中央美術館等共同聯合製作的《烏布王》，由獲獎無數的國際劇場人氣王南非翻筋斗偶劇團登臺演出，南非翻筋斗偶劇團曾以《戰馬》一劇成為英國國家劇院史上最賣座作品，此次首度來臺演出《烏布王》，而且臺北的演出早於英國愛丁堡國際藝術節，讓臺灣觀眾不用出國，就能搶先看到世界級的表演。

《烏布王》一劇融合多媒體動畫、偶戲與真人演出，在南非民主化進程的二十週年紀念的今日，由南非導演、動畫名家威廉·肯特里奇（William Kentridge）執導，而他的父親正是已逝南非總理曼德拉的辯護律師，威廉·肯特里奇自小歷經南非種族壓迫的苦難，其著名的炭筆動畫下隱含的是人道關懷的視角。

此次，威廉·肯特里奇援引法國荒謬劇《烏布王》的文本，以烏布王昏庸且荒謬的言論作為壓迫的隱喻，戲偶所飾演的證人訴說被隱沒的真相，兩相交錯下

貫穿南非近五十年的種族隔離血淚史，將時空倒回17年前，當時南非剛廢除種族隔離制度，秉持著「沒有真相，沒有和解」的信念，成立了「真相暨和解委員會」，讓當時受迫害的人們紛紛出庭，回憶種族隔離期間所受到的殘酷對待，並且與滿手政治、軍事不法手段的貪婪君王烏布王會面，劇中同時呈現了受難者的故事以及加害者的饒恕請願，兩造盤結交錯期盼著社會和解，也讓這段錯綜複雜的歷史歷歷在目。

#### 不一樣的視角 看出趣味與獨特

今年臺北藝術節也推出由女性藝術家生命史切入的節目，找我劇場的《不可言說的真實》自8月21日至23日於中山堂光復廳演出，以寫出《論攝影》、《旁觀他人之痛苦》等「觀看學」的女性視覺評論家蘇珊·桑塔格的日記為藍本，集結了港臺古名伸、梅卓燕、梁小衛、黎國媛，以及導演張育嘉等五位女性創作者，透過舞蹈、音樂等形式，尋找蘇珊·桑塔格觀看背後的視角。

喜歡街舞塗鴉次文化的人，8月29日至31日在水源劇場演出的《暗黑計畫》則可能顛覆對街頭文化與表演藝術的既有想像，由

剛獲得2013澳洲舞蹈傑出成就獎的新銳編舞家安東尼·漢密頓（Antony Hamilton），讓來自街頭的塗鴉文化與自由不羈的現代舞蹈壓縮混搭，在一片漆黑的劇場中，以精準的肢體動作大筆塗抹出這支既「反白」又「反黑」的趣味作品。

除劇場演出外，會動的劇場更是讓人覺得新奇，邀請搞笑風行臺北上班族的日式漫才團隊「達康.come」，讓一高一矮的搞笑拍檔「達康.come」以臺北歷史典故為創作素材，結合活動巴士，巡演臺北12行政區，將藝術帶進巷子裡，笑鬧戲說臺北城的歷史人文風情與臺北人的生活點滴。

炎炎盛夏何處去？不妨躲進劇場裡，再一次顛覆對藝術的想像，欣賞藝術家眼中的獨特視覺風景。走！「藝」起看好戲去！

#### ▶臺北藝術節

電話：2528-9580轉191-199

網址：[www.taipeifestival.org](http://www.taipeifestival.org)

Facebook粉絲頁：臺北藝術節 Taipei Arts Festival

地點：城市舞臺、水源劇場、中山堂及松山文創園區等

售票方式：兩廳院售票系統[www.artsticket.com.tw](http://www.artsticket.com.tw)



# 臺北藝穗節 發掘城市創作新星

文／曾妮可 圖／臺北藝穗節提供

這個夏日想呼吸城市藝文氧氣，有更多去處了！第七屆臺北藝穗節從8月底起跑，共有130團參與，超過500演出場次，要帶給大家滿滿的藝術能量，這次的場地更豐富多元，除了日常生活空間之外，大稻埕河岸的船隻也成為場地之一，邀你在觀賞表演的同時，也能盡覽藍色公路的綺麗風光。

相對於大規模的臺北藝術節，臺北藝穗節跳脫出專業劇場的表演空間，在畫廊、公園、咖啡廳等處表演，深入常民生活。為發掘創意、尋找創作新興人才，所有場地費全由臺北市政府負擔，表演團隊僅需自付製作費用。而藝穗節的售票機制，也成了表演團體人氣的指標，票房屢創佳績的團體，可能就是下一個明日之星，就像稻穗一般，終有飽滿成熟的一日。

## 「風格涉」備受矚目 《擺爛》令人期待

團體「風格涉」民國100年首次參加藝穗節的時候，還默默無名，第二年登場就創造話題，第三次參加時奪得戲劇表演類的最大獎，今年第四度獲邀，令人引

領期待。多年參與演出的導演李銘宸說，當初是因為藝穗節提供免費場地，便主動報名參加，這次將帶來戲碼《擺爛》，歡迎大家多到劇場參與他們的實驗創作。

李銘宸說，臺灣創作者需要很多資源，而不需要經過審查即可報名參加的藝穗節可以說是「入

門款」的資源協助。之後，他也參加各種獎項競賽及補助，更曾抱回全國性大獎。如今，他的知名度逐漸展開，作品更廣為人知，與理想又再近了一些。

這些另類的、非主流的、實驗性的藝術展演，正是形塑城市特色不可或缺的部分，也是城市創意的源頭。



今年藝穗節適逢第七屆，特別以「凌凌漆」幽默搞怪的自信吸引眾人目光。

## 常民的藝術殿堂 城市創意遍地開花

這次藝穗節的主題Logo是一個象徵福氣的橘子，比著007的手勢，以幽默搞怪的自信吸引市民的目光，也提醒著，藝穗節已屆第七年，也利用諧音「龐德的橘子」，等於「胖的橘」，很有意思。

此外，今年表演空間再度推陳出新，首度從陸地延伸到水上，包括了能承載50人的船隻、修水電也兼賣咖啡的「水電咖啡館」、古蹟內的「咖啡走廊」，以及位於關渡蜿蜒小巷裡的「關渡山行巷弄劇場」等。這些隱身於日常生活裡的場地，都將搖身一變成為可親近的藝術殿堂。

藝穗節就連例行的開幕活動都創意十足，8月30日在大安森林公園揭幕，讓散落在各處的場地及所有團體都能同時參與開幕盛會。你可能會好奇，散落各地的「場地」如何參與開幕活動？其實很簡單，有了現代科技，從下午1時到晚上8時，各處會同步將表演影像傳回主舞臺，並且在表演結束後，表演團體也會從各處回到主舞臺一同誓師，而途中也會不斷地以聲音或影像回傳最新狀況，利用新科技帶來饒有趣味的創意開幕式。

除了在網路售票外，藝穗節的售票亭也頗富設計意涵，藝穗節與藝術節共用的小票亭已經在松山文創園區、花博園區圓山廣場、中山堂前廣場及自來水園區等四處展示，民眾可以在此獲得更多相關資訊及優惠活動訊息，在假日時亦有不定期的街頭表演，讓民眾隨時可以駐足觀賞，享受藝文氣息奔放的夏日午後。

### ►臺北藝穗節

時間：8/30～9/14

電話：2528-9580

網址：[www.taipeifringe.org](http://www.taipeifringe.org)

售票：兩廳院售票系統

([www.artsticket.com.tw](http://www.artsticket.com.tw))



巷弄內的歐式小酒館，搖身一變成了簡單、可親近的藝術殿堂。



表演空間首度由路上延伸到水上，藍色公路的船隻也加入，搞怪玩味無極限。



歡迎到藝票亭蒐集最新、最IN的藝文訊息，規劃專屬的藝文冒險路線。



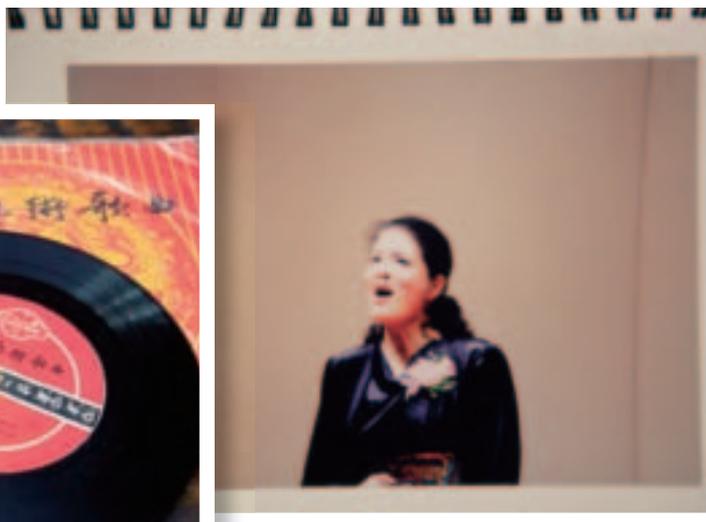
# 陳明律

駕馭花腔七十載  
直抵人聲最高音

文／黃重豪 攝影／顏涵正



陳明律演唱的〈一朵小花〉發行時，為了錄好唱片，把聲音都唱壞了。



拜臺灣第一女高音林秋錦為師的陳明律，是名滿天下的音樂家。

隆冬歲末，正是天寒地凍的時節，一群歡慶完耶誕的孩子剛上了床，嘴角還掛著笑意，突然一陣電話鈴響敲碎了寂靜的夜，陳同白壓低聲音回應了幾句，隨即喚醒所有孩子，「把最厚的衣服穿起來，有多少穿多少！」

一行人什麼都沒帶，就忙不迭跳上接應的卡車，此時馬蹄聲自遠方傳來，姚冬玉緊緊抱著還未滿月的兒子，女兒陳明律則與三個妹妹縮在棉被裡，直到帶刀帶槍的軍隊轉了幾圈離去後，他們才疾駛出城。

從上海逃到廣東，再從廣東轉往內陸，八年間他們四處流離，捱到對日抗戰勝利後，有著「中國漁業之父」美名的陳同白才有機會回到沿海任職，不過他卻毫不猶豫地選擇到臺灣扶植漁業，也使陳明律得以結識啟蒙老師。

其後，陳明律靠著天賦及苦練，終於以花腔女高音之姿，一步一步成為名滿天下的聲樂家。



陳明律曾自費出版唱片翻唱名家作品，希望讓傳統文化得以流傳下去。

### 從芭蕾舞入聲樂 人生大轉彎

在對日抗戰之前，陳明律學的是芭蕾舞，當時她連小學都沒上，全無舞蹈根底，還比同學小了好幾歲，老師便派兩個人特別指導她，「結果她們拿著棍子要我側滾翻，我哪會啊？只好傻傻站在那，兩次之後就不想去了。」陳明律說。

於是她改學踢踏舞，所幸這次耐足了性子，頗有小成。基於這

股興味，陳同白便帶她上劇院欣賞歌舞團，謝幕後陳明律還賴在門口不走，縱聲大哭起來，陳同白只好硬把她抱上黃包車，匆匆趕回家。

烽火無情，下一次再踏進劇院時，陳明律已經來到臺灣，也成為亭亭玉立的少女。那天爸爸又帶著她上中山堂欣賞表演，陳明律本來以為是一場歌舞團，正欣喜不已，想不到去了現場才知是



陳明律侃侃而談花腔唱法。

省立交響樂團的演唱會，她只得坐在位子上，心不在焉地環顧四周。

歌者出場了，遠遠望去是一位瘦小的女生，模樣十分不起眼，不過當她一開口，陳明律立刻嚇得從座位上跳起來，「怎麼個子這麼小一個人，聲音卻那麼大，而且還不用麥克風！」整場表演下來，陳明律聽得如癡如醉，猶如墜入另一個花花世界裡。結束後爸爸問她要不要學唱歌，陳明律興奮得手舞足蹈，其後便拜

了那位臺灣第一女高音留日聲樂家林秋錦教授為師，人生也一百八十度大轉彎。

#### 隱身幕後 唱紅國民歌曲

一開始，師徒倆根本無法溝通，林秋錦僅會日語，陳明律僅通廣東話，只好老師張開嘴巴、學生就張開嘴巴；老師唱著「啊啊啊」，學生就跟著「啊啊啊」；老師伸手指一指鏡子，陳明律就張嘴對著鏡子……

接下來的日子，只要陳明律嘴巴空著時，就是不斷練習，一天起碼練六個小時以上，因此雖僅16歲，已擁有站上中山堂的舞臺演唱的實力。民國38年，陳明律時年高二，上海國泰公司在臺拍攝電影《阿里山風雲》，劇中歌曲〈高山青〉本要由女主角吳鶯鶯演唱，不過其唱功還未臻理想，只得另覓人選代唱，陳明律就搖身成為幕後的演唱者。

後來〈高山青〉成為膾炙人口的國民歌，陳明律卻始終保守這個祕密，「因為老師不准我們唱流行歌！」陳明律指出，早期音樂界的門戶之見較重，古典樂派自認正統，流行樂則被視為油腔滑調，因此老師嚴禁學生越界。幾十年後，陳明律無意間跟丈夫談起此事，經過幾番傳播，祕辛終於公諸於世，也讓陳明律十分難為情，「要是我的老師還在世上，一定會氣死的！」

接著，這首歌的作曲家周藍萍屢邀陳明律為電影配樂，但陳明律頻頻婉拒她的好意。就這麼推託了十幾年，陳明律也從高中、大學、交響樂團再回到母校國立臺灣師範大學音樂系任教了，才勉為其難答應。不過她立了一個條件，「一定要唱正統的！」周藍萍一口允諾。

沒多久，「一朵小花……啊……」的婉轉高音再度流傳在大街小巷。不過陳明律透露，當時她對曲譜雖沒意見，但是樂隊奏了幾小節後，「我就發覺完蛋了，這是流行歌班的樂隊！」然而事已至此，陳明律還是硬著頭皮把歌錄完，結果隔天嗓子就啞了，她說：「那是我這輩子唯一一把聲音唱壞的一次，因為整個晚上都用最高的幾個音。」

#### 華麗唱功 既高且快

歌唱人人都會，但高音卻須具備一定的火候。陳明律指出，鋼琴最中間的琴鍵叫做Middle C，往上兩個八度，就是High C，



聲樂家陳明律登臺表演無數，秉持精益求精精神，奉獻於歌唱藝術。

一般女高音能唱到這裡便差不多了，但花腔女高音卻可以超越High C，直抵人聲的最高音。

花腔還有華麗修飾的意思，演唱者唱到高音時，會又急又快，並且發出類似「格格格格」的鳥叫聲，這種技巧就叫顫音或跳音；花腔的曲風也偏向敏捷、明亮、快樂、活潑，像莫札特〈魔笛〉的片段「夜之后」就屬之。

正因花腔唱法既高且快，演唱者的練習時間也比別人多上十倍，陳明律笑稱：「我們唱花腔的最划不來了，假設花腔跟非花腔都唱兩分鐘，別人只要唱兩面譜子，我就要唱十面！」

為了達到這種境界，演唱者必須不斷練習發聲技巧及控制呼吸，最基本的就是將發聲的部位提高、呼吸的氣息下降。正式登臺前還要禁語幾天，陳明律說：「那時候只能搖搖頭或點點頭，害得媽媽常以為我有毛病，所以我也沒那麼乖啦，都是表演當天才躲起來不見人。」

### 追索歷史 傳承藝術

儘管小心翼翼呵護，聲樂家的

聲帶也會隨年齡老化，尤其花腔女高音過了四十歲後，就很難唱出原本的華麗與速度，而須改唱戲劇女高音或抒情女高音。不過陳明律卻青山長綠，不僅在國內外舉辦演唱會，更一一灌錄西洋藝術音樂CD。

原本以為這樣就可以對自己交代了，但是在教學過程中，她卻發現自己小時候耳熟能詳的歌曲越來越少人聽過，這才驚覺傳統文化正在消逝。65歲退休後，陳明律開始有系統地翻唱名家作品，先後錄製了黃自、應尚能與劉雪庵、陳田鶴、趙元任、青主與華麗絲、黃友棣等的曲子，其中不乏〈西風的話〉、〈小黃鸝鳥〉、〈跑馬溜溜的山上〉等知名歌曲。

然而在翻唱前得先有譜子，陳明律便展開尋譜之旅，臺灣蒐不著，便到大陸找；能買就買，不能買的就手抄；還有一些曲譜的版權費極貴，一首民謠要價人民幣一萬元，陳明律咬緊牙，共付了五萬多元的人民幣出去。

從65歲到76歲，陳明律一共製作了14張CD，收錄幾百首歌曲，

總共花了新臺幣一百多萬元。當中雖沒有唱片公司及銷售通路的支持，但熱情的聽眾還是不斷打電話進來購買，也鼓舞了陳明律持續出輯，「最後不但沒有賠本，還小賺一點點，當初真的完全沒預料到！」直到今年82歲，陳明律才說：「夠了、夠了，不能再唱了，再唱下去就丟人了！」

回顧她的生命歷程，從16歲首次登臺、24歲舉辦首場獨唱會、26歲擔任美國名指揮家Johnson指導的歌劇女主角、56歲赴維也納音樂藝術大學深造，再以59歲高齡在波士頓舉辦獨唱會……在在顯示她精益求精的精神，如今她仍然每天撥兩個小時練唱。

驚濤駭浪之後，陳明律選擇回過頭來做著最樸實無華的事情——只要有人打電話到她家，她願意為每個有心人免費教授聲樂，一切都只為了傳承歌唱藝術的絕代風華！

### ►陳明律聯絡資訊

電話：2365-0996

# 異國特調風情—— 天母合眾國



文·圖 / JackRabbit

早期天母地區，有許多美軍眷屬和各國使節人員落腳於此，之後隨著日僑學校、美國學校和「使館特區」大樓相繼設立，更是吸引各國僑民遷入此區。如此多元文化的匯聚，在食、衣、住、行、育、樂各方面均深受影響，處處散發著濃濃的異國氣息，讓天母有如小小聯合國般精彩。

過去臺北許多的國外食品和舶來品，都只有在天母才買得到，因此長期以來發展出天母獨特的消費和飲食文化。位於中山北路6段已有40年歷史的宏茂商行，就像是一間美式的雜貨店，店內的商品大多是進口貨，提

供居住在此的外國人各式進口食材，如乾貨、醃漬品、醃製罐頭和酸黃瓜等。有趣的是，每當下課也常見美國學校的小朋友進出於此，然而吸引他們前來的卻是進口餅乾和糖果。商店門口貼滿各式各樣的外文訊息，包括分租、語言交換、樂器教學和家教等，儼然成為天母人資訊的交換場所。

身處在多元文化環境中，更顯天母獨樹一格的人文面貌，同時也呈現在街角濃濃異國風情的咖啡館裡。這間街角咖啡館空間不大，自然光穿透將室內映照得明亮而舒適，在靠窗處擺



街角濃濃異國風情的咖啡館裡，洋溢輕鬆悠閒的氛圍。



商圈內各式商店林立，讓天母不但有都市生活的流行時尚，也有郊區的輕鬆愜意。

了幾張小圓桌，人們靠著窗邊喝杯咖啡，細細品嚐午後的咖啡時光。即使空間小卻無損店內的人氣，光顧的人潮總是絡繹不絕，尤其身旁時常聽見各種外語圍繞，許多外國朋友點杯咖啡，便一派悠閒的站在門口看報、聊天。來此的客人多半是附近的居民或是熟客，老闆和客人間像是老朋友般閒話家常，互動輕鬆而自在，讓人感受到如同店家橘色招牌般的溫暖人情味。

### 時尚 樂活 美樂地

從前天母主要的商業活動集中在天母東、西路一帶，包括各式連鎖商店、精品服飾、舶來品和外銷成衣店。近十年來，區域性的商場百貨和休閒育樂場所陸續建立，不僅迅速帶動附近商圈的成長，也使天母地區的生活機能更為豐富。天母具有都會生



號稱「小小聯合國」的天母，建築物充滿十足的異國情調。



河洛坊老闆林銘文堅持手作戲偶，將傳統戲偶的工藝文化推向更精緻的藝術境界。

活的流行時尚，同時也具備郊區的自然與輕鬆，每年11月左右忠誠路上的欒樹花海，更增添迷人氣息，讓天母的景觀變得更為豐富和多彩。

天母鄰近陽明山，並且坐擁多座休閒公園，生活環境充滿休閒綠意。位於中山北路7段盡頭的天母公園面積遼闊，宛如一座森林公園，漫步其中享受鬧中取靜的山水綠地，著名的磺溪流經於此，潺潺水聲不絕於耳。沿著磺溪順勢而下，有一狹長綠地的河堤公園，傍晚時，很多民眾在堤岸上散步、慢跑，夏日大雨過後，夕照輝映，遠遠望去天光像是打蠟般，純粹潔淨、晶瑩剔透，綻放出墨綠色的光彩。

### 河洛精神 傳承傳統藝術

在充滿時髦氣息的天母，有一間推廣傳統藝術的店鋪，櫥窗裡擺放著一座精雕漆繪、透顯著古意的戲臺，總是吸引路人的注意，許多經過的外國人，也都忍不住走進一窺傳統藝術的奧妙。「河洛坊」是一間臺灣戲偶藝術製作和教學的工作室，老闆林銘文從小在父親的耳濡目染之下，對於

傳統戲曲保有一份熱愛和執著，一方面承襲傳統，精研戲偶製作及戲曲口白、動作和音樂，多年來也不斷在學校和社區中致力傳統藝術的保存與推廣，希望能吸引更多民眾認識傳統布袋戲。

河洛坊堅持手作戲偶，將傳統戲偶的古老工藝文化推向更加精緻的藝術境界。店內各式的布袋戲偶琳瑯滿目，許多歷史人物戲偶，如關公、張飛、趙子龍和樊梨花，全都雕刻精巧別緻，個個衣著考究，四周架上陳列各式老師傅親手製作的布袋戲工藝品，包括偶頭角色、配件刺繡和各式道具。林老闆隨手拿起一尊戲偶套在手上，手腕輕輕向上一揚，戲偶就騰空躍起，在空中翻一圈後落下，順勢套回手上。他說：「這個看似困難的表演動作，最關鍵的卻是製作時身體各部位的比例和重量。當掌握了戲偶的製作訣竅，便可讓戲偶的動作更為生動和流暢。」林老闆多年來不停鑽研戲偶的製作技術，依然堅持、執著於傳統藝術的傳承，希望臺灣傳統戲偶能以不一樣的面貌繼續發光發熱。

# 午餐便當自己做 30分鐘搞定

文·圖／葛晶瑩

上班族們應該不難發現近來物價與健康概念正同步升溫，午餐外食花費越來越高，食材安全與低鹽低油的重要性不斷地被強調，而兩全其美的解決方法就是自己做便當。

但是「我哪裡有時間準備便當呢？」很多人心中都有這樣的問題，其實只要懂得技巧，準備便當也可以輕鬆迅速。本篇提供三個最常使用的原則，不只適合做便當，平時料理也派得上用場。





蒸菜製作過程簡單，而結合蔬菜與肉是均衡營養的不二法門。

快炒要節省時間的祕訣，就是將食材切絲、切丁、切成薄片。

### 原則一：利用傳統電鍋，輕鬆做蒸菜。

蒸菜，只要把組合好的食材放入電鍋中，按下開關，就可以去做其他的事情，不會占用太多時間，而且更適合帶便當。

許多人都不喜歡蒸過的便當，覺得味道不對，而且青菜易變黃，其實這是因為挑選了不適合用蒸的食材，而原本採用蒸的方式料理的菜餚，就不用擔心這個問題了。最方便的做法是挑選適合蒸的蔬菜搭配絞肉，如大黃瓜、苦瓜、番茄都可以鑲入絞肉清蒸，絞肉中除了加入蔥薑外，還可以依照自己的喜好，添加切碎的蝦米、香菇、醬瓜等配料，讓滋味更豐富。而燙過的高麗菜葉、豆腐皮則可以將絞肉包成肉卷，又是另一種變化。

除了清蒸外，也可以利用電鍋來做滷菜，如滷雞腿、牛肉、蛋等，都是便當中極受歡迎的主菜。

### 原則二：食材切成輕薄短小，快易熟。

利用蒸、滷的方法可以做出很多主菜，甚至事先做好分批使用。但配菜多半需要現炒，此時，蔬菜類盡量切絲或切末，下鍋才快熟，肉類則選擇絞肉、火鍋肉片，快炒三分鐘就可以起鍋。

在食材的選擇上，杏鮑菇、金針菇等耐蒸的菇類，營養價值高又有飽足感；還有越蒸越甜的洋蔥與各種肉類，都可互相搭配。此外，還可以利用已經煮熟的冷凍或罐頭蔬菜，如青豆、玉米粒、胡蘿蔔丁等，清炒或者加入肉類拌炒，讓菜色更豐富，色香味俱全。

如果需要開胃小菜，可以多炒一些蘿蔔乾、榨菜絲等，放在冰箱中隨時使用，也是不錯的配菜。

## NOTE

●便當可以晚上先裝好放入冰箱，第二天只要記得帶出門就好。而利用電子鍋定時功能，也可以隔天一早現做現裝，帶熱呼呼的便當出門，但要記得熱飯搭配熱菜，冷飯搭配冷菜，不然容易腐壞酸敗。

●便當加熱通常有蒸烤箱與微波爐兩種，如果是蒸烤箱則要選擇耐蒸的食材，盡量不要使用加熱後會變黃的青菜；若以微波爐加熱就可以選擇葉菜類，但烹煮時可以只要煮到七分熟即可，這樣再加熱後就會剛剛好。



平底鍋可以同時煎炒多種菜色，方便又快速。

### 原則三：一鍋到底，速度更快。

炒完菜，一洗鍋須重新熱鍋，就會耗費時間，又浪費瓦斯。因此，不妨調整炒菜的順序，先炒較清淡的，再炒口味重或添加醬料的，如先清炒蔬菜，起鍋後，再料理有放醬油的洋蔥炒牛肉，這樣就可以「一鍋到底」！

此外，如果使用鍋面大的平底鍋，可以同時煎炒多樣菜，如一邊煎蛋，另一邊空著的地方可以煎炒蔬菜或者其他配菜，有如鐵板燒般，如此可以充分節省時間。

養成自己帶便當的習慣後，則可以利用假日一次將食材事先備好，如自製冷凍蔬菜，或者將肉類事先切好，裝入小袋備用……只要自己動手做做看，會發現做便當真的一點都不難，甚至不用30分鐘就能搞定。



食材事先準備好，配菜只需要快炒三分鐘就能起鍋。



103/8/15~9/14

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
朝陽服飾材料街——「潮T創作競賽」徵件	親子組徵件至8/15（五）截止，體驗組徵件至8/31（日）截止 /詳情請至 <a href="http://www.facebook.com/cyfslgc">www.facebook.com/cyfslgc</a> 查詢	臺北市商業處 ☎1999轉6478
看見臺灣動物之美影展	即日起至8/29（五）/ 市立動物園演講廳（新光路2段30號）	市立動物園 ☎2938-2300轉504
寧夏熊愛呷美食	即日起至8/31（日），每週五、六、日，18:00~23:00 / 寧夏商圈	臺北市商業處 ☎1999轉6477
公館樂活嘉年華	即日起至8/31（日）/ 臺大公館商圈，詳情請至Facebook搜尋：公館樂活嘉年華	臺北市商業處 ☎1999轉6477
2014 愛能季活動	即日起至8/31（日）/ 市立動物園園區（新光路2段30號）	市立動物園 ☎2938-2300轉523
OtterBox 動感亞洲越野賽——台灣站	即日起至8/31（日）報名截止，越野賽時間為9/28（日）08:00~14:00 / 指南宮大雄寶殿，貓空範圍，詳情請至 <a href="http://www.actionasiaevents.com">www.actionasiaevents.com</a> 查詢	動感亞洲活動公司 ☎0920-018345
「好運臺北」交通特展	即日起至9/5（五），10:00~17:00 / 空軍總部舊址圖書館（仁愛路3段55號），詳情請至 <a href="http://www.好運臺北.tw">www.好運臺北.tw</a> 查詢	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3342
《誰來扣板機？》免費展覽	即日起至9/15（一），10:00~18:00 / 台北數位藝術中心（福華路180號）	台北數位藝術中心 ☎7736-0708 轉613
2014 臺北購物節	即日起至9/15（一）/ 特色商圈及百貨公司推出多樣化的購物優惠，活動期間內憑購物發票即可登錄抽獎，詳情請至 <a href="http://www.shoppingintaipei.com">www.shoppingintaipei.com</a> 查詢	臺北市商業處 ☎1999轉6478
Practicing Live —— 余政達個展	即日起至9/21（日）/ 市立美術館展區Gallery：E（中山北路3段181號）	市立美術館 ☎2595-7656轉218
「地圖臺北MAPPING TAIPEI」展覽	即日起至9/23（二），週二到週日，10:00~18:00，週一公休 / 臺北都市設計中心（長春路339巷2號B1），詳情請至Facebook搜尋：臺北都市設計中心 UDC TAIPEI	臺北都市設計中心 ☎2716-4049
寶貝媽咪健康動一動——新移民支持團體活動【須先報名】	即日起至9/25（四），每週四，14:00~16:00 / 內政部入出國及移民署B2康樂室（廣州街15號）	中正區健康服務中心 ☎2321-5158轉6536
2014 臺北街角遇見設計【須先報名】	即日起至9/30（二）/ 西門町街區、民生街區、港墘碧湖街區、景美街區，詳情請至 <a href="http://www.cityyeast.com">www.cityyeast.com</a> 查詢	都市酵母發展工作室 ☎2579-2528
103年「台北卡」二代健康卡健康點數兌換悠遊卡加值金服務	即日起至9/30（二），09:00~17:00 / 臺北市十二區健康服務中心、臺北市立聯合醫院各院區服務台，民眾請持「台北卡」二代健康卡至指定地點辦理	北市府衛生局 ☎1999轉1815
穿越時空看古厝——林安泰古厝建築特展	即日起至10/31（五），09:00~17:00 / 林安泰古厝民俗文物館（濱江街5號）	林安泰古厝民俗文物館 ☎2599-6026
市民拼一夏 節電3% 獎百萬	即日起至11/14（五），103年6~9月台電「表燈非營業用」電費收據較去（102）年同期之「省電比例」達3%(含)以上者可參加抽獎，詳情請至 <a href="http://www.ftis.org.tw/energyformoney/index.asp">www.ftis.org.tw/energyformoney/index.asp</a> 查詢	北市府環境保護局 ☎1999轉7244

★1999為臺北市民當家熱線，  
外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。  
★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

(許斌攝)

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
活力321 健康好腦力——免費臺北市失智症篩檢【有年齡條件限制】	即日起至12/30(二) / 本局合約醫院，醫院名單請至臺北市失智症服務網站dementia.health.gov.tw查詢	北市府衛生局 ☎1999轉7083
市民生活講座：性別平等與家庭教育	8/16(六) 14:00~16:00 / 市立圖書館力行分館(一壽街22號5樓)	市立圖書館力行分館 ☎8661-2196
每月一書系列講座：《這輩子一定要當一次農夫》	8/16(六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳(建國南路2段125號)	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
星期天談星 【須事先報名及購買展示場門票】	8/17(日) 14:00~15:00，土星合月與流星雨 9/7(日) 14:00~15:00，月亮代表我的星 / 天文館展示場1樓教室(基河路363號)	天文館 ☎2831-4551轉704
103年度臺北市中元普度祈安祭典	8/20(三) 13:00~19:30 / 財團法人台北市臺灣省城隍廟(武昌街1段14號)	北市府民政局 ☎1999轉6375
2014多元文化博覽會	8/23(六)，09:00開始 / 花博公園圓山爭艷館	北市府民政局 ☎1999轉6261
夏戀園遊會暨美聲合唱夜	8/23(六)、8/30(六)，18:30~20:30 / 自來水園區(思源街1號)	臺北自來水事業處 ☎8369-5091
勞工電影院 【須先索票】	8/24(六) 13:00、15:10，白日夢冒險王 / 8/30(六) 18:00、20:10，渦輪方程式 / 9/6(六) 18:00、20:10，波西傑克森：妖魔之海 / 國軍文藝活動中心(中華路1段69號)	北市府勞動局 ☎1999轉3318
【樂活家庭講座】 家庭共學——親子生態觀察趣	8/30(六) 10:00~12:00 / 北市家庭教育中心403教室(吉林路110號)，詳情請至www.family.taipei.gov.tw/推薦服務/婚姻教育專區查詢	北市家庭教育中心 ☎2541-9690轉20
103年度「按摩舒壓·鄰里關懷」視障健康按摩社區化宣導活動	8/30(六) 09:00~12:00 / 中正區龍興里 8/30(六) 13:30~16:30 / 松山區美仁里 8/30(六) 14:00~17:00 / 南港區中研里 8/30(六) 18:00~21:00 / 士林區蘭興里 9/6(六) 16:00~19:00 / 中正區永昌里 9/6(六) 18:00~21:00 / 南港區合成里 9/6(六) 18:00~21:00 / 文山區樟新里 9/6(六) 18:30~21:30 / 內湖區西安里	北市勞動力重建運用處 ☎2559-8518轉6296
2014台灣月琴民謠祭	8/30(六)~9/30(二) / 北投溫泉博物館(中山路2號)	台灣月琴民謠協會 ☎2893-3088
西門町商圈——「2014西門享樂祭」COSPLAY大賽決賽	8/30(六) 14:00~17:00 / 武昌街漢中廣場(武昌街與漢中街交口)	臺北市商業處 ☎1999轉6478
103年度臺北市特色產業輔導及推廣計畫——動態時尚秀	9/3(三) 14:00~17:00 / 松山文化創意園區1號倉庫(光復南路133號)	臺北市商業處 ☎1999轉6504
青年職場體驗實習高峰會議	9/12(五) 13:30~17:30 / 臺北青年職涯發展中心(仁愛路1段17號2樓)	臺北青年職涯發展中心 ☎2395-8567
台北人力銀行 第3季科技業就業博覽會	9/13(六) 10:00~15:00 / 市政大樓1樓沈葆楨廳(市府路1號)	北市就業服務處台北人力銀行 ☎2595-1808
2014台北雙年展	9/13(六)~10/4(日) / 市立美術館(中山北路3段181號)	市立美術館 ☎2595-7656轉231、233



星期 時間	週一到週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	音樂地圖／采琦	音樂地圖／采琦
01-02	夜貓音樂廳／葛瑞絲	臺北好聲音／阿盛	音樂 101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	時光音樂特調／音樂小蔡	爵士放音樂／Will
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	音樂 Morning Call 【文化大學合作】	韓流音樂瘋 【國立臺灣藝術大學合作】
06-07	BBC World Service	早安，城之美 【國立臺灣藝術大學合作】	女孩我最大 【華梵大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		常富寧運動時間／常富寧	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／國憲	勞動聲活 【北市勞動局合作】
10-11		古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	臺北有愛／廖偉凡
12-13		臺北愛讀書／施賢琴	陽光臺北城／蔣光華 議會快易通／蔣光華
13-14	臺北娛樂多一點／秦浩	就愛Fun音樂／節目課	精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
14-15		Love音樂931／小魚	臺北與世界對話／陳慈銘
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／阿盛(重播)	音樂 101／雷洛(重播)
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／音樂小蔡(重播)	西洋音樂雙榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	週一	週二至週五 Taipei · Free · Fun / Jack	臺北建城130週年系列報導／節目課 少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄
	音樂萬花筒 ／節目課		
20-21	來臺北做客／羅國盛 【客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	心際能源會／丹萱
21-22	臺北 · Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI—印語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI—菲語 【北市勞動局合作】
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI—泰語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI—越語 【北市勞動局合作】
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	臺北樂談／陳冠州

- 線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw
- 地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓
- 行政電話：2595-1233
- 傳真：2596-2115
- 現場電話：2599-2266
- 最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電臺網站查詢
- 網址：www.radio.taipei.gov.tw



節目主持人丹萱

## 樂在學習，學習有愛，愛就開心

「活到老學到老」是生活中常用來互相期勉的話，尤其是在資訊爆炸的今日，各式各樣的學習管道，充分滿足了許多人自我成長、自我提升的期望。

「樂在學習，學習有愛，愛就開心」是「臺北·Education」節目製作的宗旨與精神，節目統整介紹臺北市政府教育局及其他全人教育相關資

源，讓大臺北地區聽眾能夠認識、了解不同年齡、不同階段如何取得所需的教育資源，延伸學習領域。

每週一至週五晚上9時至10時，歡迎鎖定臺北廣播電臺FM93.1，收聽由丹萱主持的「臺北·Education」節目，享受「樂在學習，學習有愛，愛就開心」的樂活人生！

# 詐騙手法 大公開

# 1

從 LINE、facebook、Skype

歹徒入侵你朋友的帳號

假冒朋友發訊息給你，常見…

手機壞了…手機沒電…正在忙…等說詞

要你代收手機簡訊  
或購買遊戲點數



**別騙了!**

★幫你代收手機認證簡訊，我就變人頭了!

★幫你買遊戲點數，我就變冤大頭了!

請提高警覺，先向朋友求證，有問題即撥打165專線。

網路購物後，接到來電  
聲稱你的網路交易帳戶設定錯誤  
如設成分期，需多次扣款  
或是付款金額有問題  
要你去ATM操作修改!

# 2

**請注意!**

★ATM不能解除或更改付款設定!

★要你去操作ATM，就是有問題!

冷靜查證，撥打165反詐騙專線。



人行道上 自行車  
動口不動手  
說借過、謝謝！  
不要按鈴！



臺北市政府交通局  
<http://www.dot.taipei.gov.tw>

關心您

廣告