

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
100/1
No. 516

臺北市 悠悠歲月100年

百年生活 尋幽賞古 撫今追昔
百年老店 堅持品牌 童叟無欺
百年校園 一抹新綠 百年樹人
百歲人瑞 一雙眼睛 見證百年

1月花博藝文強強滾
花博精彩動畫 讓你歡喜讓人憂
電動水陸霸 花博藍色公路生力軍
揭開士林官邸正館神祕面紗



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁

臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL

● 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

● 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.tpeoit.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）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案閱點之苦？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

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
臺北市青少年育樂中心
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
臺北市新移民會館
臺北市信義公民會館
臺北市稅捐處總處及各分處
臺北市就業服務中心中心站
臺北市社區營造中心
財政部北市國稅局
行政院經建會服務台、經濟部國營會
行政院青輔會青年交流中心
勞保局臺北市辦事處
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閱覽室
臺北市北投運動中心
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
臺北車站旅遊服務中心
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
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
梅庭遊客中心
公館遊客中心
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
東區便民服務中心櫃台
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
昇恒昌臺灣桃園國際機場第一、二航廈免稅店
昇恒昌臺北市區、臺北松山機場、高雄國際機場免稅店
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）
臺北市內湖科技園區服務中心

南港軟體工業園區服務中心
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
臺北偶戲館
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
二二八紀念館
牯嶺街小劇場
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
華山創意文化園區
臺北孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
臺北小巨蛋服務台
中正紀念堂
中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心（taiwanlook）」
集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
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
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
三重市立圖書館
五南文化廣場臺大法學店
國家書店
三民書局
誠品書店（臺北市各分店）
聯經出版公司（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
滿山大戲院
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）
Is Coffee（臺北市、縣各分店）
凱擊系統台
賓樂交通（限車內閱讀）
臺北衛星車隊（限車內閱讀）
國泰醫院
榮民總醫院
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
師大校友文化基金會
臺北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
新光三越信義店A8、A11（服務台）
義美公司（臺北市、縣各分店）
老人社會大學（臺北市三民路）
NOVA資訊廣場全國各分店



新年快樂！ 回顧臺北百年歲月 迎向新世代

大家新年好！

時間過得好快，新的一年又來了，今年欣逢我們國家100歲生日，「100」除了象徵圓滿、完美，也代表邁向新的里程，讓民國100年有格外不同的意義。

迎接建國百年，本期《臺北畫刊》特別規劃「臺北市 悠悠歲月100年」專題，帶領大家回顧過往時光。想體會百年前的生活，臺北故事館、貴德街、士林市場、萬華糖廊文化園區重現了百年前臺北人的生活情景，值得一遊；臺北市的百年老店，除了留下品質精良的技術和產品，也讓人感佩代代相傳的正派經營理念；至於臺北市百年校園，則以嚴謹優良的學風傳承教育精神，留下一頁頁豐富動人的故事；另外，我們還訪問了臺北市的百歲人瑞，從他們的人生步履來看臺北城的遞嬗變遷。

去年11月6日開幕的臺北國際花卉博覽會，是臺北市送給國家的建國百年賀禮，開幕以來參觀人次已突破3百萬人次，顯示大家對臺北花博會的肯定。本期《臺北畫刊》也報導本月花博精彩的藝文活動，以及展演幕後的故事，同時介紹花博藍色公路新推出的電動水陸霸，想嘗新的民眾，不妨前往搭乘。

下個月初就是農曆新年，2011臺北年貨大街也自本月展開，包含六大商圈各式種類齊全的商品，保證讓民眾逛得過癮，滿足過年所需。

在民國100年的開端，祈願國家長治久安，也祝福所有的市民朋友，在嶄新的一年心想事成，平安順意！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 100/1/10

No. 516

中華民國57年1月創刊

100年1月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——林虹伶·劉詩媛·謝佳伶

潘逸凡·連美智

美術設計——董谷音

行銷行政——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：臺北市市府路1號4樓

電話：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

臺北縣新店市寶橋路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

每本工本費25元

● 上網填問卷 好禮送回家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷好禮送回家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，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！

封面攝影／顏涵正 ● 名人悄悄話

04 幸福毛毛蟲 歡樂百分百
口述／李永豐 採訪撰文／君君

05 夢幻舞鈴 美麗饗宴
口述／劉樂群 採訪撰文／君君

● 臺北照過來

06 ■ 臺北市 悠悠歲月100年
文／邱淑宜

08 百年生活
尋幽賞古 撫今追昔
文／邱淑宜 攝影／顏涵正

13 百年老店
堅持品牌 童叟無欺
文／崔西 攝影／許斌

18 百年校園
一抹新綠 百年樹人
文／李寬心 攝影／王能佑

22 百歲人瑞
一雙眼睛 見證百年
文／邱淑宜 攝影／王能佑

● 臺北好好玩

26 花博精彩動畫 讓你歡喜讓你憂
文／邱淑宜 攝影／王能佑

30 舞蝶館觀新劇 美術館賞名畫
流行館看時尚秀
1月花博藝文強強滾
文／邱淑宜 攝影／顏涵正

33 冬天裡的春光：內湖採莓小踏青
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

38 幽幽傳唱望春風
探訪李臨秋故居
文／宋祖慈 攝影／王能佑

41 動動五十肩，掰掰蝴蝶袖：
太極柔力球
文／觀止 攝影／劉威震

44 1顆星、2顆星、3顆星……
星級旅館評鑑出爐！
文／小芄 攝影／王能佑

● 臺北明信片

47 呼吸

文／周純慧 攝影／顏涵正

● 臺北生活圈

48 電動水陸霸 花博藍色公路生力軍

文／邱淑宜 攝影／王能佑

50 報告總指揮：臺北變得好好看

文／劉詩媛 圖／臺北市政府都市發展局提供

52 風生水動 臺北再造景觀之美

文／潘逸凡 圖／臺北市政府都市發展局提供

56 今天隨便賣～2011臺北年貨大街開張大吉！

文／劉詩媛 圖／臺北市商業處提供

58 愛你一萬年 動物保護處陪你照護家中寵物

文字整理／連美智 圖／臺北市動物保護處提供

60 挑戰自我 全民國防教育資源中心

文／林虹伶 攝影／王能佑

62 品味臺北之美 Bonjour, Taipei!

文／謝佳伶 圖／Fabien Vergé提供

64 關鍵年代的風雲史詩

揭開士林官邸正館神秘面紗

文／謝佳伶 圖／臺北市政府文化局提供

65 解放思惟 打破性別窠臼

繪圖／陳佳蕙

66 山水奇岩夢公園：崇仰公園

文／李寬心 攝影／楊志雄

● 雙城記

68 充滿驚喜的雙面城市——聖保羅

文・攝影／唐雅陵

● 拈花惹草

73 植物急診室，拯救奄奄一息的盆栽

文・攝影／葛晶瑩

● 78 1/15～2/14市府活動行事曆

● 80 臺北電台1月節目表



李永豐

(圖/李永豐提供)



幸福毛毛蟲 歡樂百分百

口述/李永豐(紙風車文教基金會執行長) 採訪撰文/君君

我從小在嘉義出生成長，是個道道地地的南部囡仔，高中畢業後就在臺北市落腳，原本以為臺北不是我的家，但後來離家愈來愈久，臺北儼然已成了我現在的故鄉。在臺北成家立業多年後，覺得臺北最可貴的地方，就是它在華人地區的城市中，不但最有人文氣息，也是人與人互動最感親切的都市。

我與臺北市的第一次接觸，是在國二的時候，當時為了到臺北縣三重找親戚，獨自搭了8個小時的平快火車北上，雖然第一次單獨來到臺北，卻一點也不畏懼，還隻身一人搭著公車，帶著好奇的眼光和興奮的心情，走訪西門町、華西街、國父紀念館、陽明山等地，四處遊走，好不快活。

直到高中畢業沒考上大學，才正式落腳臺北市，當時在補習班準備聯考的我並不怎麼用功，反倒經常騎著摩托車，漫無目的地在大街小巷趴趴走，尤其臺北幽靜的巷弄，不論是磨石子的牆面或是紅色的鐵門，都流露著一份優雅的恬靜；熱愛藝文的我，當時自然也不會錯過臺北市各社教展館所舉行的藝文表演活動，或

到畫廊、藝文中心欣賞畫作，亦經常到西門町看藝術電影，從中汲取了不少文化養分。

此外，臺北的吃喝玩樂也十分多元、便利。以紙風車文教基金會坐落的重慶南路2段來說，附近有各種美味的小吃店和餐廳，包括有古早味的「金峰滷肉飯」、日本料理「川料亭」，以及自助餐、麵食館等，都可滿足民眾的味蕾。如果國外友人到訪，我會帶他們遍嘗臺北美食，從供應臺菜的「阿財的店」，到以江浙菜著稱的「敘香園」，或帶他們到臺北101大樓、華西街夜市逛逛，或到北投、陽明山體驗泡湯的樂趣。

如果你想招待國外朋友暢遊臺北，不妨帶他們走訪一趟臺北花博會，現場感染花博充滿藝術氣息的一面。這次臺北花博號召許多藝文團體參與演出，為花博增添不少人文和藝術氣息，紙風車文教基金會就在展覽期間，於大佳河濱公園區每天推出不同場次的「幸福毛毛蟲大遊行」，由主角幸福毛毛蟲、奇藝毛毛蟲攜手，和花博吉祥物、恐龍車、螳螂戰士、蝴蝶仙子等與遊客進行

互動，現場宛如是場嘉年華的遊行盛宴。

專為花博打造的幸福毛毛蟲、奇藝毛毛蟲遊行列車，擷取節能減碳的概念，以環保材質製造，並採用電能驅動。幸福毛毛蟲還以藝術文化互動為特色，身體由7個分別塗上紅橙黃綠藍靛紫顏色的圓球組成，外部畫有桔梗、杜鵑、菊花等不同花朵紋路；奇藝毛毛蟲以生態教育為主題，一邊呈現海洋風貌，一邊呈現陸地景象。為製作這兩列長達數十公尺的龐大毛毛蟲，當時技術人員經常以工廠為家，不眠不休地著手打造，才完成結合不同文創元素的遊行列車。雖然花博將在4月下旬結束，但相信民眾從花博累積的藝術養分，將會延續下去，未來絕對是受用無窮。



毛毛蟲列車擷取節能減碳的概念，以環保材質製造，並採用電能驅動。(圖/臺北市政府文化局提供)

劉樂群

(圖／劉樂群提供)



夢幻舞鈴 美麗饗宴

口述／劉樂群（舞鈴劇場藝術總監） 採訪撰文／君君

我是個土生土長的臺北人，由於爸爸是軍人，因此從小住在充滿人情味的眷村，擁有許多難忘的回憶。記得以前母親在張羅三餐時，不一定得去市場買菜，有時街坊鄰居媽媽、奶奶們所包的水餃、做的春捲等南北佳餚，也常成為桌上美食；當時走在眷村附近的街路，路人大多熟識，彼此也會溫暖地打招呼，一路上有雜貨店、文具店、理髮店等不同的小店家，可以買到各種生活用品。

我們居住的眷村位在西園路和莒光路附近，眷村裡住著來自大陸各省的軍人家庭，眷村周邊則是本省人家庭居多，大家不分省籍和樂地相處在一起，連小朋友們都玩在一塊，當時經常相約打棒球，眷村小朋友組成W東隊，本省小朋友組成W西隊，輸的那一隊必須接受跑步處罰，印象中那是我童年時期的一段美好時光。

但在民國74年，緊鄰眷村的西園國小擴建，眷村面臨拆除的命運，全家只好另外移居他處，然而隨著眷村拆建，昔時獨特的眷村聚落不再，取而代之的是鐵灰色水泥的都市叢林生活，家家住

在高樓大廈，生活品質雖然提升了，但是彼此間甚少往來，似乎也缺少了濃濃的人情味，讓我有種失落的感覺。

儘管都市一再發展，有些景物、世事物換星移，但臺北市在許多硬體建設上漸趨完備，擁有國家戲劇院、國家音樂廳、城市舞臺等完善的展演場地，提供國內外藝文表演團體很好的展演舞台，讓國內民眾能夠欣賞到精彩的演出，增進藝術涵養。其實臺北市頗能善用古蹟活化和閒置空間持續再利用，提供藝文團體長期展演的場域，進而打造出足以代表臺北的藝術特色，讓來到北市觀光的外國遊客，享受各種美味的臺灣小吃和美食之餘，也能觀賞到獨樹一幟的藝文活動。

這次臺北市舉行國際花卉博覽會，讓國內外遊客在觀賞花卉盛宴的同時，也能欣賞到多彩多姿的藝文活動，很高興舞鈴劇場能共襄盛舉，與資深劇場導演魏瑛媚攜手合作，從1月7日到3月18日在舞蝶館推出《秘密花開了》。這項演出歷經近兩年的籌備和製作，由魏瑛媚編寫劇本，從插畫家幾米的繪本中，挑選出各具特

色的人物角色，重新組合，像是大樹人、繃帶馬、紅喇叭等，由團員一邊演出，一邊揮灑自如地舞鈴律動，透過簡約而詩意的童語，訴說人類對大自然的愛。

以往團員只要靜靜展現舞鈴的技藝，這次表演首度結合戲劇和話劇，必須開口演出，這是他們所面臨到最大的挑戰，因此，28位團員中，從年紀最小的國小五年級小團員，到年紀最大的27歲資深團員，大家都努力加緊演練，希望能透過百老匯式的華麗造型，展現多變風貌的舞鈴藝術，帶給民眾充滿夢幻的美麗饗宴。



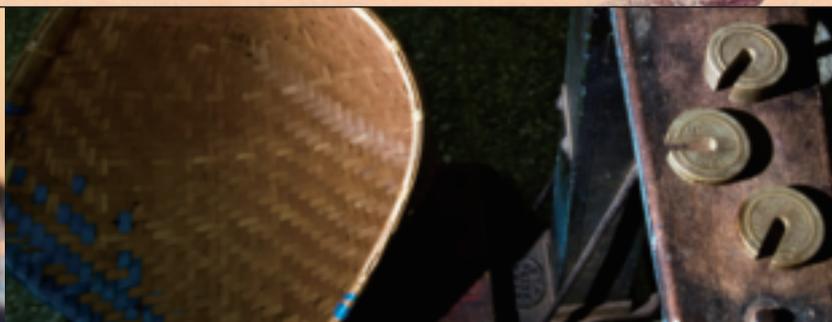
《秘密花開了》結合戲劇和話劇演出，展現多元的舞鈴藝術。(圖／臺北市府文化局提供)

臺北市

做做歲歲 心心減減

中華民國100歲了，讓我們打開臺北城的歷史卷軸，回顧百年歲月。
風華無限的百年生活，在歷史性建築物中重現，供人追憶昔日的繁盛榮景。
歷久彌新的百年老店，用堅持品質的優良傳統，說明老字號何以屹立不搖。
源遠流長的百年校園，以根柢深厚的嚴謹學風，傳承教育百年樹人的精神。
高齡眉壽的百歲人瑞，用人生記錄這百年時光，留下珍貴足跡與民國同歡。
流年悠悠，白雲蒼狗，告別舊時代，迎向新世代，臺北城也展開歷史新頁！

(文／邱淑宜)



白 100 年



百年生所

尋幽賞古 撫今追昔

文／邱淑宜 攝影／顏涵正



典雅的法式沙發及古董鋼琴，充分彰顯早年臺灣仕紳的講究與品味。

今年是中華民國建國100年，臺北市做為首都，在這百年歷史中有著重要份量，而臺北故事館、千秋街、士林市場、關渡宮及臺糖萬華倉庫等臺北市重要的文史地標，也在歲月的長河中，訴說著臺北城百年來的風華。

從富商別莊到花博展館 故事館故事多

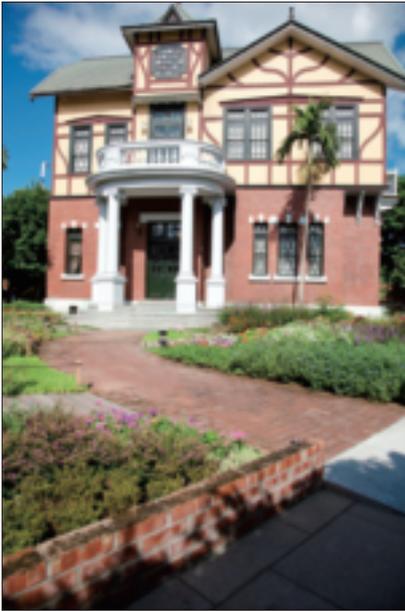
位在中山北路3段、基隆河畔的臺北故事館，原名「圓山別莊」，是臺灣現存古蹟中唯一的英國都鐸式建築，原是大稻埕茶商陳朝駿家族的別莊，用來招待生意往來上的貴客及當地仕紳，目前正舉辦的2010臺北國際花卉博覽會，以「百年前臺灣時尚生活」為主題，結合古蹟、建築、庭院、室內與花藝，藉由館內700多件古董珍品，重現百年前臺灣富紳的生活場景，以及當時臺灣的國際觀、經濟力與文化力。

走進故事館典雅靜謐的空間裡，一件件充滿歲月感的家具與擺飾，讓遊客彷彿穿越時空回到

過去。1樓會客室中的櫥櫃，是20世紀初臺灣製造，展現的是英國標準工藝美術風格，櫥櫃裡展示的是近百年前臺灣各知名茶行出品的臺灣老茶罐、茶盒等，泛黃脆弱的包裝，見證臺灣茶業的昔日風華；透過1樓客廳雕工細緻的百年法式沙發、1915年日本山葉公司製造的直立式鋼琴、20世紀初手工打造的Tiffany彩繪玻璃鑲嵌桌燈，以及英國HMV老留聲機及英式古董櫥櫃等，在彰顯大戶人家的講究與品味。

除了收藏家與各大家族提供的物件，故事館也介紹當時仕紳的生活雅興，像中外報章、雜誌、詩集、書籍，是當年不可或缺的生活成分，而日治時期文人雅士的休閒之一：盆栽培育，則重現在故事館2樓的陽臺。

另外，在花博新生公園區，有200多年歷史的林安泰古厝，格局嚴謹，雕刻典雅，為臺灣知名閩式傳統建築，也可以一窺清朝時期臺灣大戶人家的富貴生活，尤其配合花博會古厝旁新建閩式庭



臺北故事館為英國都鐸式建築。

園所構成的「花茶殿」，以花與茶為展出主題，也很值得一遊。

千秋街 臺北的沒落貴族

千秋街即是現在的貴德街，貴德街在清朝時稱「千秋街」，日治時期改稱「港町」，國民政府來臺後才易名「貴德街」，由街名這般戲劇性的歷程，以及在不同時空下逐漸褪盡風華的街景，讓文史專家莊永明以「臺北的沒落貴族」來形容這條街。

在「千秋街」時代，這裡是臺北最早最繁榮的洋樓街，是富商才住得起的豪宅區，臺灣茶產業鼎盛時期，這裡聚集了5、60家茶行，五大洋行與荷蘭、法國、英國、德國與美國等國的公使館也都設於此。但隨著大稻埕繁華落盡，「洋樓街」也蕭條沒落，當它改名為貴德街時，富貴已逝、風光不再。

所幸，豐富的人文內涵，讓貴德街成為臺北市重要文史區域，貴德街上有兩處市定古蹟：位在貴德街與西寧北路86巷交叉口的



百年前臺灣富紳的生活場景，讓人大發思古之幽情。



前人所留下的生活點滴，為臺北保有豐富的歷史記憶。

百年生活

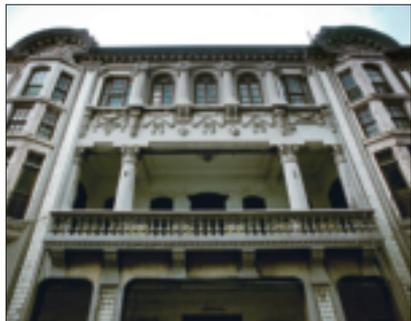


莊協發·港町文史講亭由文史專家莊永明帶領民眾回味臺灣文史，品味世界文化。

大稻埕千秋街店屋「莊協發」及73號的陳天來故居，而44號的李春生紀念教堂也是知名歷史性建物。

興建於1920年代末期的「莊協發」雜貨店，是臺北市第一處被指定為古蹟的雜貨店，在整修後，於2010年10月化身為「莊協發·港町文史講亭」，由從小在這棟屋子裡長大的文史專家莊永明規劃講座、舉辦讀書會，帶領民眾回味臺灣文史，品味世界文化。

陳天來故居即是昔日鼎鼎有名的錦記茶行，這棟仿巴洛克風格的三層樓建物，興建於1920年，當時1樓是店面，2樓是茶商招待所，3樓為住家，這棟建物不僅是



錦記茶行記錄大稻埕的全盛時代。

大稻埕全盛時代茶商名人聚集宴客的歷史地點，更是臺北茶葉發展史、貴德街茶行史及臺北建築史的重要紀錄。

李春生是做洋行買辦起家而致富的大稻埕傳奇人物，他幫助英商經營臺灣北部茶葉產銷，是外銷臺灣茶到歐美各地的先驅，被稱為「臺灣茶葉之父」。身為基督徒的李春生，樂善好施、熱心公益，在首任巡撫劉銘傳推動臺灣現代化建設時，他貢獻不少，其後代為了紀念他建造的李春生紀念教堂，正面彷彿人的臉龐，入口為嘴，兩個牛耳窗為眼睛，十分具有特色，目前仍開放使用，舉辦主日查經及團契等活動。



造型特殊的李春生紀念教堂，正面彷彿人的臉龐。（王能佑攝）

換新裝 百年士林市場新氣象

日治時代興建的士林市場，不僅是全臺北市獨一無二包含日、夜市的公有市場，也是臺北人生活中的重要場景。早昔，它是市井小民日常買菜閒話家常的市集，現今，它是全臺知名的觀光夜市，不只有著臺北人集體的生活記憶，也是國內外遊客遊訪臺北的重要觀光景點。

位於慈誠宮前的士林市場一帶，在清代就是熱鬧的市集，日治時期，由於各地傳染病頻傳，政府認為是衛生環境不佳等因素所致，因此施行都市改正計畫，1913年在士林大南路廟口前闢建公有市場，建造兩棟長條形建物，將流動攤販集中營業，並於1915年開始營運，士林市場就這樣應運而生。

臺灣光復後，因應營運需求的增加，士林市場逐漸搭建擴充，發展成規模龐大的市場。考量消防安全、衛生管理與社區環境改造，臺北市政府決定拆除光復後新增的士林市場，重建一座現代化公有市場，預計今年6月完工。而已在民國87年核定為市定古蹟

的日治時代市場建物，則融入新建市場中，成為士林新地標。

關渡媽祖 守護臺北盆地

媽祖是臺灣人倍感親切的神明，主祀媽祖的北投關渡宮，創立於1661年，是臺灣北部最古老的媽祖廟，不只是當地人信仰中心，對臺北人而言，鄰近淡水河口的關渡宮，也是守護著臺北盆地的重要寺廟。

知名大廟通常都有神明顯靈的故事，關渡宮也有媽祖守護地方的傳奇故事，讓人津津樂道。相傳1895年，廟口的三棵老榕樹竟然在同一個晚上枯死，居民認為可能是媽祖警告大家會有災難，果然沒多久，日軍即占領關渡，居民因為提早防備，所以逃過此劫。

信仰安定人心，關渡宮還兼具關渡平原地標及觀光旅遊的功能，雖歷經幾次翻修，廟內古蹟建築仍保留完整原貌，包括廟宇

知名作詞家李臨秋故居即位在貴德街上。



正殿、前殿的建築龍柱與石窗等，雕工精細，洋溢文化之美。而每年元宵節的關渡宮花燈展更是名聞遐邇，賞燈之餘還可免費享用關渡宮頗負盛名的福食，年節期間賞燈及祈求平安的遊客絡繹不絕。

▲士林市場將在換新裝後呈現嶄新的氣象。

►關渡宮的建築雕工精細，洋溢文化之美。



百年生汗



萬華糖廊文化園區肩負活絡地方藝文血脈的使命。



轉型後的臺北糖廠保有濃濃的復古情懷。

臺北糖廠變身文化園區 百年糖倉藝文飄香

位在萬華大理街、甫在2010年11月20日開幕試營運的「糖廊文化園區」，前身為日治時期臺北製糖株式會社所有的臺北製糖廠，至今已有百年歷史。這裡在日治時代曾是北臺灣最大也是唯一的新式製糖廠，太平洋戰爭爆發原物料及人工短缺後，因為工廠經營困難終至關廠。臺灣光復後，由臺糖公司接收做為倉庫使用，目前再度變身為文化園區，活絡地方藝文血脈，臺北糖廠的轉變，正是一頁臺北發展變遷史。

臺北糖廠對萬華區意義深遠，大理街「糖廊里」的里名也是源自於臺北糖廠，由於當年關廠後廠房逐漸拆毀，到臺灣光復後臺糖公司接收時僅剩數棟建物，當地居民積極爭取保存臺北糖廠僅存的建物，經社區居民、糖廊文化協會及臺北市政府共同努力，民國92年市府指定為市定古蹟，終於讓百年糖倉得以保存，做為清代及日治時期臺北盆地蔗糖產業的見證。

糖廠目前保有三座舊式倉庫、四節早期運糖的「五分仔車」，以及長50公尺、寬20公尺，供五分仔車停靠載運原料的古月台，讓人懷想昔日製糖風情，倉庫由

紅磚疊砌，擁有拱門、梯形柱及大跨距構架，相當有特色。

為活用古蹟，臺北糖廠在整修完成後，去年11月起，糖廠文化園區由明華園進駐管理營運，三棟糖倉中，A倉（大理街132號之10）為「糖業文化展示館」，彰顯糖倉保存的意義，開放民眾參觀與體驗；B倉（132號之9）為「糖廊藝文倉庫」，是藝文團隊排練場及小型展演場；C倉（132號之7）為傳統藝術培育基地，兩處都暫不開放參觀。

從仕紳到百姓，從傳統到現代，臺北留下來的古蹟保存了昔日先民的生活點滴，而屬於臺北城的故事，仍在持續上演中。

► 相關資訊

● 臺北故事館：2010臺北國際花卉博覽會期間推出「百年前臺灣時尚生活」展，民眾請先購買門票進入花博園區，再到故事館領取預約券入場。

● 「莊協發·港町文史講亭」

地址：貴德街與西寧北路86巷交叉口

採10人以上預約參觀，講座活動訊息公布於莊永明坊書部落格 jaungyoungming-club.blogspot.com，預約參觀、講座報名或其他事項，請寄 xiaochuancs@gmail.com，或電洽2556-0651。

● 陳天來故居（錦記茶行）

地址：貴德街73號

交通方式：搭捷運淡水線至雙連站2號出口，步行約15分鐘到達。

● 士林市場

地址：原址為大南路89號，改建期間，攤商暫遷至基河路60號繼續營業（捷運劍潭站對面的臨時攤棚）。

營業時間：日市06:00~14:00，夜市17:00~01:30

交通方式：搭捷運淡水線至劍潭站下車。

網址：www3.tcma.gov.tw

● 關渡宮

地址：知行路360號

電話：2858-1281

交通方式：可搭乘捷運淡水線至關渡站1號出口，轉搭紅35在關渡站下車，沿著大度路3段301巷即達，或搭大南客運302或223在關渡宮站下車。

網址：www.kuantu.org.tw

● 糖廊文化園區

地址：大理街132號，目前開放A倉免費入場參觀，開放時間每週二至週日10:00~17:00，15人以上團體可事先申請導覽。

電話：1999轉3523

百年老店

堅持品牌
童叟無欺

文／崔西 攝影／許斌



店內的高等茶葉是林華泰茶行的驕傲之一。



林華泰茶行堅持茶葉品質，替消費者嚴格把關。

臺北市各個角落中，隱藏著許多老房子、老字號，在現代化的城市裡，呈現出一股特殊的氛圍。老字號並不是只有「老」而已，它所代表的是一種信賴與習慣，是品質的保證，是傳統的堅持，即使新東西、新風味輩出，但傳統的古早風味卻歷久彌新，也是許多人念念不忘的記憶。

走一遭臺北的百年老店，一起漫遊這些老店創下的百年歷史吧！在這些年歲累積的背後，尋找一段段動人的故事……。

林華泰茶行

封存在記憶裡的滿室茶香

走進林華泰茶行，看見歷史的表情。木頭隔間、磨石子地板、一桶桶蹲坐在地、半個人高的茶桶，屋內一方天井引進的陽光，透過窗戶投射之後顯得柔和，滿室的茶香竄入鼻腔，是百年來封存在人們記憶中的不變好滋味；而同樣百年來不變的是，店家對於貨真價實、童叟無欺的堅持。

「信用，是我們給大家的印象。」自1883年於重慶北路2段193號成立至今，林華泰茶行已是

百年老店



古老的器具記錄林華泰茶行的百年歲月。



茶行的絕版秤仍為顧客提供精準重量的茶葉。

第四代經營，現任老闆林茂森，依舊秉持著從父親身上學到的作風，用對顧客的誠信，扛起這塊百年的老招牌。

不同於現代化的茶行力求包裝精美，林華泰茶行只簡單以塑膠袋裝著秤好的茶葉販售，原以為這樣的老店或許禁不起時代的衝擊，但驚人的是，前來採買茶葉的客人依舊絡繹不絕，生意興隆。

「我們賣的是包裝裡面的東

西。」林茂森對自家茶葉信心滿滿。他表示，目前臺灣茶葉市場價格參差不齊，但他們卻是將茶葉等級劃分得清清楚楚，替消費者嚴格把關，因此儘管林華泰茶行不提供試泡的服務，也沒有殺價的空間，充滿信用的口碑卻牢牢抓住一群死忠的顧客，甚至還有一家三代都是主顧，非林華泰茶行的茶不喝。

林茂森印象最深刻的一件事，是民國53年的一次颱風，淹掉了店裡所有的茶葉，當時因為不願意將泡水茶葉烘乾再賣，而將價值兩百多萬元的茶葉全部丟掉，成了全臺北市唯一倒閉的茶行，後來再次投入大筆金額重建，才又漸漸恢復到今日的規模。

自小在茶行長大，茶是林茂森唯一愛喝的飲料，難得的是，不像許多百年老店擔憂後繼無人，他的三個小孩不但本身愛喝茶，對茶行經營也都興趣濃厚。林茂森常跟孩子說，做生意一定得要

「一分錢、一分貨」，走進屋內放置高等茶葉的小房間，他拿起一斤4,000元的高山烏龍茶說，這個茶葉因為太難種，臺灣茶農都已逐漸放棄種植，而林茂森為了給客人高品質的口感，不惜自掏腰包，特地請人到東部高海拔地區專門種植！

堅持賣好茶，林華泰茶行還要繼續飄香下一個百年。

乾元蔘藥行 守護健康100年

「以前每到立冬，前來蔘藥行購買補冬藥材，還得排隊領取呢！」乾元蔘藥行的老闆陳建忠面帶微笑，憶起30年前乾元蔘藥行的榮景。大稻埕迪化街歷經歲月更迭，街景跟以往已有些許的不同，不變的是，這間有著百年歷史的乾元蔘藥行，仍舊佇立在原地，為一代一代的顧客守護健康。

老舊的扁額，透露著這兒的歷



乾元蔘藥行的磨藥工具，為一代一代的顧客守護健康。



乾元蔘藥行3樓的牛眼窗外以兩條人蔘裝飾，是其招牌特色。

史悠久，1875年成立的乾元蔘藥行，不像附近幾戶立面的巴洛克式建築，用的是水平直線屋簷，樣式簡單，3樓的牛眼窗旁圍繞著兩條人蔘，一眼望去就知道是間蔘藥行。

木製中藥櫃矗立在店裡最顯眼的位置，一格一格刻劃著歷史的痕跡，桌上的老算盤與磨藥工具，同樣訴說著往日歲月，而藥櫃上的老藥罐，以及以書法書寫的藥材名稱，都是店內一處處古老且動人的風景。

乾元蔘藥行由張清和創辦，之後由股東接手，漸漸將全部的股權轉至陳家人手上，開始轉由家族經營，目前的老闆陳建忠是第三代，遵循著父執輩要求品質的

精神，他對藥材的品質或數量都相當堅持。

「我們秤藥，是一帖一帖分開秤，比起用電子秤一次秤足再分裝，藥材份量絕對是更為足夠。」陳建忠認為做中藥要秉持一顆善良的心，因此他對中藥材的品質相當要求，希望自己賣出去的藥材，能使前來購買的客人身體健康。

隨著時代演進，陳家人已不住在這棟老建築裡；為了衛生起見，裝藥材的盒子也改用塑膠藥扣盒，避免直接與木櫃子接觸。但其餘像是煎煮藥材的方式，都還是秉持著古老的模式，陳建忠說，他也常與店內的老師傅們，一起研究試驗將中藥材做成藥錠

等，希望給古老中藥帶來新的可能性。

秉著幫客戶監督的責任，店內所有藥材都嚴格挑選，不賣其他南北貨，堅持專賣中藥材，甚至不好的產品寧可不賣。因此，乾元蔘藥行雖然貴了些，仍是許多內行人的選擇。

彭英芳米行

餵飽無數人的百年米店

在松山地區，說起這間老里長伯的百年米店，可是大大的有名氣。老一輩的松山人或許還記得當年「彭英芳米行」的盛況，全盛時期米店工人曾多達4、50人，店內開飯時，至少也要五桌，猶如辦桌請客般熱鬧。

「彭英芳米行」前身，最早是在饒河街碼頭旁，當時是家規模頗大的米糧行口，賣場加倉庫及碾米工廠門面，幾乎是同排店家門面5倍寬。後來，彭家看上當時五分埔成衣加工區逐漸成形，商機不錯，於是在永吉、松山路口，買下現在這片店面，先兩地營業，最後索性結束饒河街老米店，「彭英芳米行」也就在松山打下彭家百年米店的稱號。

身兼里長伯及米行老闆的彭炳義說，原在饒河街的彭家米店，從他曾祖父彭江潭就開業，祖父彭添泉、父親彭祥林克紹箕裘，



乾元蔘藥行的老金庫成為店內一處動人的風景。



層層堆疊的米袋裝載著老闆的用心經營。

百年老店



守護彭英芳米行大半輩子的老闆彭炳義。



歷經百年的彭英芳米行至今仍舊生意興隆，提供顧客優質米。

再傳到他時，賣米歷史已超過100年。第五代接班人是彭炳義的長子彭長成，夫妻兩人原來都有穩定工作，但為承祖業，於是放棄工作，捲袖賣米。

彭家米糧早期幾乎都是來自附近五分埔稻田，原因是當時臺北地區稻米產量幾可自給自足，彭家米店自然就地取材。2、30年前，五分埔地區人口漸多，稻田慢慢被住宅取代，彭家只好改向雲嘉地區米商進米。

之所以能夠維持百年，靠的不僅是生意頭腦，更是彭家數代相傳，堅持賣米要憑良心的理念。彭炳義表示，賣米大半輩子，到現在都還記得父母當初在把米店交給他時，曾特別交代他要有生意道德外，遇到窮人買米，更要壓低價格，儘量給人方便。

也因為這樣，幾年前彭英芳米行所賣的白米單價，每台斤都比市售小包的白米便宜一點，直到最近幾年，因為工資運費等人工成本漲價，以及各大超市、量販店大賣場紛紛出現，米價差距才逐漸拉近。

此外，彭家米店每個月都有愛心民眾默默訂米，分贈市內多家育幼院、慈善機構，看在彭炳義夫婦眼中，相當窩心，歷經五代經營，老里長期待百年米行能夠持續經營，讓更多人吃飽也吃好。

瑞成棉被行 與記憶中的溫暖重逢

位於士林夜市最熱鬧的地段，瑞成棉被行這間百年老店，以手工打造棉被，是過去臺灣人婚嫁

必備的產品，不過近年來為了與時代競爭，已經悄悄地轉型，從傳統手工棉被行，變成寢飾專賣店。

瑞成棉被行從1888年第一代李天賜擔任棉被師傅算起來，至今已有122年的歷史，目前瑞成棉被行已是第五代老闆張寶仁當家。說起自家的手工棉被，他表示，與其他機器做的棉被最大不同處就是「耐用」，手工可以將棉花的纖維完全打開、鋪平，緊實度高，比機器製品要來得更耐用保暖。

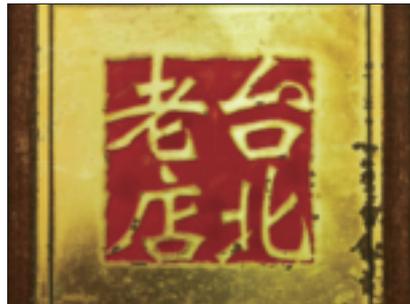
在蠶絲被、羊毛被，以及一些化學纖維的被子生產後，瑞成棉被行的生意一度大受衝擊，後來決定改變經營型態，一方面維持自己的手工被製造，一方面引進現代化產品，重新再出發。



由店家自製的老米杓已有數十年的歷史。



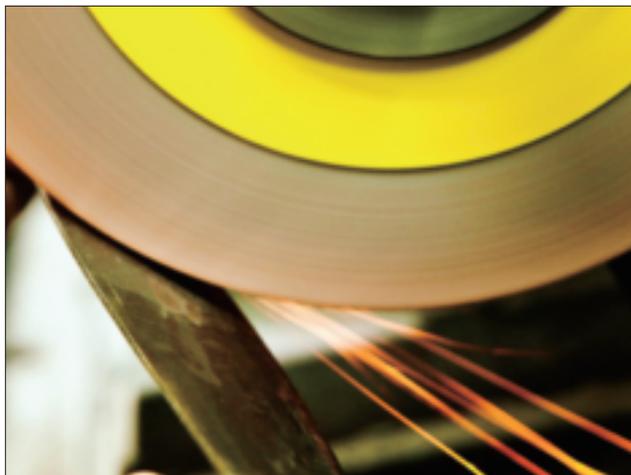
瑞成棉被行目前由第五代老闆張寶仁當家。



扛著「臺北老店」的金字招牌，瑞成棉被行要持續迎向下個百年。



瑞成的手工棉被強調的就是「耐用」。



優秀的磨刀技術不只成就銳利的刀鋒，也磨亮郭合記的招牌。

「現代人消費模式改變，我們當然也要跟著變。」張寶仁說，他們打破自製自銷觀念，開始進了時髦的羽絨被及羊毛被等產品，甚至還有工研院研發的最新科技遠紅外線被，就連自家的手工被，也在以往的網紗套外，增加了棉布套的改良版。

一直到現在，瑞成還是有一批死忠顧客，對手工被的溫暖念念不忘，即使在國外，也會趁著回國時前往購買。保留傳統，開發新品，對轉型的瑞成棉被行，張寶仁信心滿滿，未來還打算開放網購，幫客人們將訂購的棉被宅配到府，更希望配合潮流與時俱進，讓百年老店傳承下去。

郭合記刀店 典藏精緻手工

別以為士林只有夜市而已，位於士林夜市後方的巷弄內，於清同治9年創立的「郭合記士林



一字排開的士林刀展現臺灣精緻的手工藝術。

刀」，不僅是間歷史悠久的百年老店，還是揚名國際的臺灣之光。

說起「郭合記士林刀」，可真不只是一把刀而已，柳葉般的外型猶如藝術品般精緻，可以彎折的刀面不但收藏方便，發明的時間相較於國外盛行的瑞士刀甚至還早上幾年，刀面上精緻的花紋設計、高貴質感的牛角刀柄，以及刻上「元祖郭合」的標記，讓士林刀就像是藝術品一樣。許多國內外愛好此道者，都特地前往訂製，拿來當成收藏品。

刀身如竹葉、刀柄如茄形的士林刀，因為造型的關係，起初名為「茄柄竹葉刀」，後來因為在八芝蘭製造，所以又稱「八芝蘭刀」，臺灣光復後順應更換地名政策，才漸漸演變成今日人們口中的「士林刀」。士林刀鋒利堅固，可以削竹、切菜、切魚肉、割漁線等，用途廣且實用，不過時至今日，前來訂購士林刀的人，多以收藏為主。

郭合記第五代傳人郭明讓從15歲開始跟隨父親郭文成學習，每日埋首工作室鍛造刀面，歷經3年4個月學成，而後一肩挑下百年事業的傳承。他不僅引用進口鋼質打磨刀身，更著重刀面紋路的鍛造，將製刀技術從實用層面提升到精緻工藝。

目前店內不僅有手工製的士

林刀與廚房用刀，郭合記還有許多從日本、德國進口的刀具可供選擇，雖說專程前往訂刀的人不少，但郭明讓表示，士林刀費工且耗時長，堅持品質的他一天只能做一把刀，想要收藏的人可得耐心等待。

不同種尺寸的士林刀一字排開煞是驚人，更驚人的是其背後如刀鋒一般細膩的精神，風靡百年的小刀如何讓人迷戀？值得前去一探究竟。

►相關資訊

林華泰茶行

地址：重慶北路2段193號

電話：2557-3506

乾元蔘藥行

地址：迪化街1段71號

電話：2558-4291

彭英芳米行

地址：松山路200號

電話：2768-6368

瑞成棉被行

地址：大東路25-2號

電話：2882-2846

郭合記刀店

地址：大北路74號

電話：2881-2856

百年校園

一抹新綠 百年樹人

文／李寬心 攝影／王能佑



民國前14年改名為八芝蘭公學校的士林國小，至今已有116年的歷史。



老鋼琴伴著老校，為代代學童彈奏最美妙的樂音。



士林國小校內的圖書館歷史悠久。



全國首座國小昆蟲貝殼博物館是士林國小之寶。

100，象徵著圓滿；象徵著豐富；象徵著歷史；象徵著傳承。

對於有著百年歷史的學校來說，「100」代表歲月累積了生生不息的風氣與傳統；「100」象徵時間造就深厚、嚴謹又扎實的學風。

從日治時代走到現在，百年學校傳承良好的學風，在新時代率先學習新事物，讓學校歷史得以綿延到未來。

士林國小

1895~迄今 校齡：116歲

珍惜·創新·突破展現新局

鄰近捷運淡水線士林站的士林國小，最早的前身為「芝山岩學堂」，是日本人在臺灣設立的第一所小學，這所古老的學府創立後，日本人繼續設立各級學校，培養更多優秀的學生。

有百年校齡的士林國小，校內設立校史館、鄉土教材館、昆蟲貝殼博物館，庫藏豐富珍貴。其中在國內小學少見的校史館設立於1973年，除了收藏諸多校舍興建、學校沿革、校舍圖片、重要的獎盃或獎牌等之外，最特別的是還看得到提醒大家上下課的60年老鐘、民國20年使用的老鋼琴、光復前就開始使用的顯微投影機、電影放映機等古董教具，讓人大發思古之幽情。

全國首座國小昆蟲貝殼博物館也成立於此，展示品都是校友陳湘耀、陳抱銓父子慷慨贈予母校的，館內約有2,000多種昆

蟲標本，近萬件貝殼，更有瀕臨絕種的珠光黃裳鳳蝶，內容相當豐富，經過校方把館內珍藏數位化後，透過學校官網，全國的小朋友都看得到，也是士林國小之寶。

此外，士林國小也成立了鄉土教材館，以學校為基準，蒐集展示士林地區的古蹟，包括學校沿革、地勢、古剎及芝山岩文化古蹟介紹；還有鄰近士林新、舊街的發展史等，詳盡的紀錄也間接

證明了士林國小在士林發展史上的重要地位。

儘管學校已有百年歷史，但士林國小不斷在傳統中突破，透過網路、書本，將學校因百年歷史累積而來的豐富資源分享出來，讓大家都有機會體會到百年校園的風采和內涵。

大龍國小

1896~迄今 校齡：115歲

儒風·薪傳·閃耀文化價值

與士林國小的身世相仿，大龍國小亦是甲午戰爭後，由日人設立的國語學校之一，1896年創建時，校舍在現今的保安宮，直到1904年校舍完工後，才遷到哈密街現址。

由於緊鄰臺北市孔廟，從1931年起，每年教師節，臺北市孔廟祭孔釋奠典禮的佾生，都是由大龍國小學生擔任，近80年來，成



公學校時期的相撲運動讓大龍國小的名氣更加響亮。（圖／大龍國小提供）



大龍佾舞隊是大龍國小百年歷史中最重要的文化資產。（圖／大龍國小提供）



大龍國小早年的珠算課。（圖／大龍國小提供）

百年校園



充滿歷史的紅樓內作育無數優秀的建中學生。

活潑有朝氣的青年學子為建中塑造一段又一段的故事。(圖/建國中學提供)



建於1908年的紅樓是建中的精神所在。(圖/建國中學提供)

了大龍國小的光榮傳統。「大龍佾舞隊」是全世界最古老的佾舞隊，每年都會招收四、五年級的學生，近80年來培養了將近3,000位佾生，許多佾生更是一家子代代傳承，是大龍國小百年歷史中最重要的文化資產。

除了「大龍佾舞隊」保留了光榮傳統之外，大龍國小歷年來教育出許多傑出校友，在各行各業發光發熱。其中第5屆校友吳槐，為第一位大同區民選區長，任期結束後，被聘為臺北市文獻委員會委員，出版臺北文物季刊，在河洛語研究上貢獻良多；第22屆校友李臨秋，因創作〈望春風〉、〈四季紅〉、〈補破網〉等膾炙人口的曲目而留名青史，在臺語創作歌謠史上奠下不朽地位。

而在體壇上，日治時期相撲運動曾到大龍國小推廣，第42屆校友周金錐在當時成為大龍國小相撲主將選手，屢次代表大龍國小參賽，榮獲冠軍獎，為大龍國小贏得榮譽，在當時被認為是相撲界的小名人，也讓大龍國小的名氣更加響亮。

建國中學

1898~迄今 校齡：113歲

開放·自主·展現駝客精神

2010年12月4日建國中學甫歡度完112歲生日，進入校門，迎面一棟建於1908年的古典紅磚洋樓就是最負盛名的「紅樓」，也是建中百年歷史的最好見證。

紅樓2樓的校史室內，整齊陳列著建中百年史料的一部分，帶著學生志工們為建中保存史料的歷史老師周志宇，曾為了追溯建中的歷史而遠赴日本尋找老校友，讓建中的過往得以清晰流傳。

1898年創校的建中，創校之初名為「國語學校第四附屬學校增設尋常中等科」，1922年改稱為「臺北州立臺北第一中學校」。周志宇說，日治時期的建中，簡稱臺北一中，專由在臺日本人就讀，臺灣人十分稀少，而現在的成功高中，當時稱為臺北二中，專收臺籍子弟。臺灣光復後，臺北二中要求更正校名，兩校相爭一中之名，後來在當時的建中校長張耀堂努力奔波下，建議教育

局以「建國、成功」正名，從此一中成了建國中學，二中則改名成功高中。

周志宇說，在日治時代的一中，就是很特殊的學校，課程設計活潑且重視實做，不但聘請外國人教英語，就連舍監也是外國人。這樣和常規不同的教育方式雖然只持續了10年，但這時期強調學生自動學習及學習與生活兩相結合的精神卻流傳下來。光復初期日人撤臺後，曾有一段教育空窗期，建中學生自發性找老師、組織學校，發揮自主求學的精神，成為建中最吸引人的傳統特色。

周志宇特別提到一段故事：太



由五十嵐幸枝（左三）頒發的獎學金，記錄建中友愛的一頁。

平洋戰爭爆發時，建中有一位日籍學生五十嵐力，與同學去南洋打仗，當時他在途中生病，同行的臺籍同學李昆賢不離不棄一路照顧，後來五十嵐力不幸病故，李昆賢為了讓同學魂歸故土，千里迢迢帶著骨灰到日本找五十嵐力的親人，終於找到他的妹妹五十嵐幸枝。

五十嵐幸枝對兩人間的同窗情誼深受感動，於是決定將自己的退休金提供給建中成立「五十嵐力與李昆賢友誼紀念獎學金」，自1982年以來，每逢建中校慶，五十嵐幸枝都會親自來臺頒獎，例年來獲獎的同學也會回來相聚，場面溫馨感人，而這段同學間的友愛故事，也為建中的百年歷史，留下感動的一頁。

北一女中

1904~迄今 校齡：107歲

自由·活潑·發揚女性價值

因為綠色校服讓學生們被暱稱為「小綠綠」的北一女中，1904年由日本人創建時，稱為「臺灣總督府國語學校第三附屬高等女學校」；1919年改名為「公立臺北女子高等普通學校」；後來再更名為「臺北州立第一高等女學校」，開始招收臺籍女生。

日治時代的北一女，就曾創下多項第一的紀錄：1923年率先成立女泳隊；1924年校長清水儀六帶領學生攀登玉山，是最早有女學生攀登玉山的紀錄。至於現在最具代表性的綠衣黑裙制服則是從1952年開始，由影響北一女最大的校長江學珠所制定的。江學珠在北一女任教22年，以校為家、重視全人教育，為北一女奠下深厚的基礎。

北一女跨越一世紀，迄今畢業

校友超過6萬人，始終是許多女孩心目中的第一志願，原因就在於北一女對各科教學的嚴謹態度，是百年歷史傳承下來的。舉例來說，從創校之初，不僅有美儀、美姿的端莊要求，還有挺胸拉弓的射箭訓練、徒步健行攀登玉山、到圖書館查資料、輪流上台講課等多元活動，這些日治時代流傳下來的校風，讓一代又一代的北一女學生們，學習迎接各式挑戰。

到了江學珠校長時代，提倡德智體群美五育並重，鼓勵學生自動自發讀書、實行考試制度培養榮譽心，音樂、美術、家政亦不馬虎，體育成績不及格也得留級，甚至是高三畢業前游泳未達到25公尺不能參加畢業考……。而曾應邀參加蘇格蘭愛丁堡軍樂節演出，每每擄獲眾人眼光的樂儀旗隊，也是在這等堅持下培育出來的。

每年校慶北一女樂儀旗隊的表演都是典禮上的焦點，去年12月的校慶上當然也不例外，年近60歲的儀隊校友在開幕式中重披儀隊戰袍，寶刀未老的英姿獲得全場如雷掌聲，展現47年歷史的樂儀旗隊功力。

以上種種，培養出

北一女學生們屢屢在全國考試中脫穎而出，就連在中等運動會也奪標連連，成就會唸書又會運動的美名，北一女名聲，也因此得以百年不墜。

►相關資訊

士林國小

地址：大東路165號

電話：2881-2231

大龍國小

地址：哈密街47號

電話：2594-2635

建國中學

地址：南海路56號

電話：2303-4381

北一女中

地址：重慶南路1段165號

電話：2382-0484



北一女中的游泳池，訓練出會運動又會唸書的學生。



被暱稱為「小綠綠」的北一女學生。



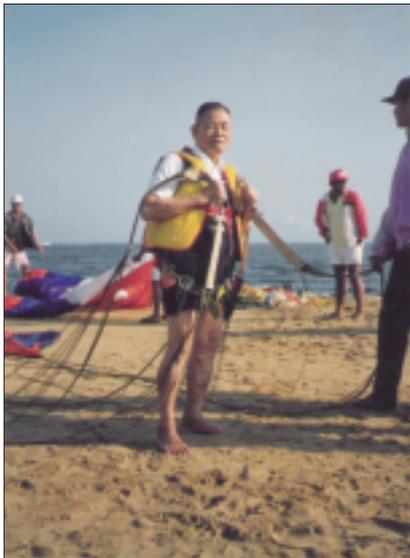
2010年校慶上由資深學姐們組成的北一女儀隊，讓人眼前一亮。（圖／聯合知識庫提供）



一雙眼睛 見證百年

文／邱淑宜 攝影／王能佑

百歲人瑞



老當益壯的黃闊嘴，90歲時還嘗試飛行傘活動。(圖／黃闊嘴提供)



在海上馳騁時的黃闊嘴，充滿活力。(圖／黃闊嘴提供)



還能穿針引線的高林絨，身手令人稱奇。

他們的人生寬度，橫跨20世紀初到21世紀，他們的生命長度，超越中華民國的歷史，他們不僅參與了中華民國100年的歲月，也親身經歷了臺北市滄海桑田的改變，臺北市百歲人瑞的故事，正是一部鮮活的臺北城變遷發展史。



黃闊嘴 北市最高齡鄰長

民國前6年出生的黃闊嘴，稚齡時父母相繼辭世，由祖父母扶養，12歲時祖父母也撒手人寰，黃闊嘴和兄姊相依為命，生活艱苦。到了18歲，他離開鶯歌，隻身北上討生活，落腳在日新國小附近，民國43年搬到民權西路雙蓮國小旁的現址到現在，他在臺北奮鬥打拚的歷程，正是早年眾多外來人口的縮影。

初來臺北時，黃闊嘴做工、拉三輪車，也曾經到三峽當過礦工，做的都是粗重的勞動工作，婚後五女五男陸續出生，加上尚須扶養岳母，黃闊嘴後來在寧夏路目前大同分局現址旁開煤炭鋪，生活才漸趨穩定。黃闊嘴最

小的兒子梅萬益（從母姓）回憶，小時候放學回到家，都要幫忙送煤炭到街坊鄰居家中，一直到瓦斯爐問市，使用煤炭燒飯的人少了，家裡才結束煤炭鋪的生意。

黃闊嘴在大同區已住了85年，時代遞嬗，一條條馬路拓寬、一棟棟大樓蓋起，大同區面貌有了相當程度的改變，不僅捷運淡水線營運多時，捷運蘆洲線也在去年年底通車，但位在雙蓮國小旁、黃闊嘴住了57年的老房子一點也沒有變，這棟老舊的兩層樓磚房，數十年如一日，靜靜地坐落在巷弄間，陪著黃闊嘴從壯年到老年。

目前與父親同住的梅萬益回憶說，以前全家12口人就這樣擠在這棟磚房裡，房子裡充滿了舊時回憶，父親因此捨不得搬離，目前子孫滿堂的黃闊嘴，雖然只有么子跟他同住，但其他子女孫兒仍三不五時回舊宅探望老人家。

可能因為年輕時從事勞力工作，鍛鍊出強健的體魄，黃闊嘴健康狀況一直頗佳，90歲時出國旅遊，還玩飛行傘從天而降，直到近年來因身體機能老化，必須以輪椅代步，但每天外傭都會推他到社區公園，讓他下輪椅散散步、練氣功，今年邁入105歲的他

還能打陀螺，可說老當益壯。而只要出了家門，黃闊嘴就精神百倍，在外傭的陪伴下，他還參觀過2010臺北國際花卉博覽會，對花博的美麗讚不絕口。

除了百歲人瑞，黃闊嘴另一個受矚目的身分是大同區民權里第7鄰鄰長，梅萬益說，以前鄰長是抽籤決定的，當年黃闊嘴被抽到此職務，儘管自身工作繁忙，但仍熱心服務鄰里，從民國63年開始擔任鄰長，一做就將近40年，身為臺北市最高齡的鄰長，黃闊嘴已成為當地社區的活招牌，更是社區的寶。



高林絨 穿針引線好絕活

民國前5年出生的高林絨，則親睹臺北市南區的興盛。在新店出生成長婚嫁的她，婚後跟先生從新店大坪林移居景美，幾度搬家都是因住家土地被公家徵收。在景美住了80多年，在這裡拉拔8個孩子長大，她眼見田地變馬路、住家變學校，看著該地從人煙稀少到車水馬龍，對這個地區，她有著深不可移的感情。

百歲人瑞



高林絨曾居住在臺北花木批發市場的現址，見證該地區的變化。

高林絨在景美最早的住家位在目前興隆路、羅斯福路口，也就是目前武功國小校地上。早年當地放眼盡是田地，高林絨與先生務農，住的是舊式的三合院，50多年前，政府徵收土地設立武功國小，高林絨一家因而搬到舊家附近，後來又因市府徵收該區土地興建臺北花木批發市場，高林絨再度搬家，但老地方住慣了，並沒有搬離該地，而是搬到花市附近的一間磚房。

高林絨的女婿鄭文根說，老人

家種田種了一輩子，即使田地消失了，仍利用社區的空地種菜，讓先生拿到水源市場販售，一直到90歲時先生病逝，高林絨才「退休」不再種菜，當時手腳仍俐落的她，還在磚房裡獨居10年，直到近幾年才搬去與子女同住。

身形瘦小的高林絨現年105歲，除了有些重聽，依然行動自如，最厲害的是還能穿針引線，令人嘖嘖稱奇。



李徐珠 走過社子孤島歲月

現年103歲的李徐珠，21歲由淡水嫁到社子，大半輩子都在社子島度過，從年輕時住在會漏水的簡陋板仔厝，到現在安居於鋼筋水泥的樓房，生活上從辛苦到平順，正是社子島發展的寫照。

社子島位在基隆河與淡水河交會處，古早年代是臺北的偏遠邊陲地區，開發緩慢，李徐珠家在延平北路9段，已經是社子島最裡頭了。李徐珠的兒子李長喜回憶小時候的生活，用臺語說了好幾次「足甘苦」。他說，早年社子島大部分居民以種菜維生，李徐珠為了養育三女一子，必須外出揀菜打零工，生活相當艱苦。

除了物質上的貧困，更大的挑戰來自大自然，社子島因為地勢低窪，逢大雨必淹水，民國59年臺北市政府制定大臺北防洪計畫時，被列為滯洪區，在洪水來襲時透過社子島容納洪水，減輕臺北市區的防洪壓力。因為背負滯洪的使命，社子島開發受到限制。

李徐珠嫁到社子後，居住的房



與兒孫同住的李徐珠（中），在家裡靜靜享受四代同堂、含飴弄孫的樂趣。



早已在臺北落地生根的于振平（前排中），愛臺北更甚於青島老家。

子原是板仔厝，後來因為被颱風吹垮了，才在民國59年翻建成目前的樓房，即使翻建時墊高地基，但碰上大雨仍無法避免屋子進水，直到10多年前市府加高堤防、加建抽水站，才擺脫淹水的噩夢。

民國前3年出生的李徐珠，幾年前摔一跤後即不良於行，這兩年也因嚴重重聽，很少出門，與兒子、孫子同住的她，靜靜地在家裡享受四代同堂、含飴弄孫的樂趣。



于振平 獨鍾青年公園

不同於土生土長於臺灣這塊土地的其他人瑞，民國前4年出生的于振平，訴說的是老兵落地臺北城的故事，雖然不是生於斯，但人生的精華歲月都在臺北度過。

臺北市民國50、60年代的重要建設——南機場二期公寓及青年公園，是于振平生活中最重要的據點，他愛臺北甚於青島老家，幾年前在大陸的兒子希望接他回鄉奉養，落葉歸根，但他認為臺北

才是他安身立命之所。

于振平是山東青島人，原本在家鄉的鄉公所任職，早婚的他育有三子，因為國共之戰投身軍旅，但民國39年撤退來臺時，匆促之間只來得及帶著當時到部隊找他、向他稟報他的父母及妻子相繼病逝噩耗的大兒子于作青一同來臺，較小的兩個兒子則留在大陸。

來臺後，于振平與于作青父子相依為命，于振平軍職退役後，在居住的南機場二期公寓一帶開設雜糧行，經營20多年，直到民國70多年才退休。于作青笑說，父親一直沒有再娶，生活簡單規律，也不喜出外旅遊，唯一的休閒活動就是到住家附近的青年公園散步運動，這也是生活中最大的樂趣，「青年公園就好像是我家的客廳」。

在臺北居住一甲子，早讓于振平視自己為臺北人，兩岸開放交流後，于振平只回過青島老家一次，儘管近年來因為行走不便及耳背，過著深居簡出的生活，但在臺北頤養天年，仍是于振平不變的心願。

活過100歲不容易，百歲人瑞猶如鳳毛麟角，無論從哪裡來到



到青年公園散步運動是于振平生活中最大的樂趣。

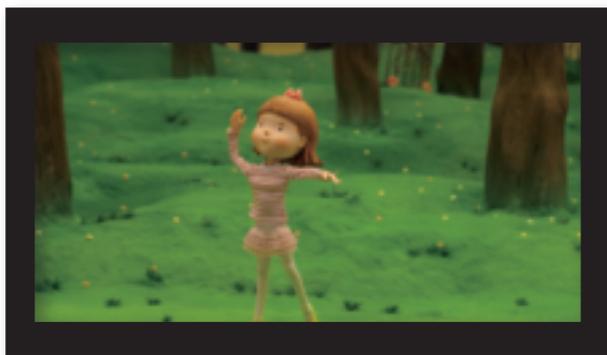


現今的社子島已擺脫逢水必淹的命運，其中社子島頭公園更成為休閒好去處。

臺北，他們都在這裡落地生根、開枝散葉，今日臺北的繁華熱鬧，有著他們在這塊土地上胼手胝足、滴落汗水的付出；韶光荏苒，臺北豐富了他們的人生，他們則以自己的年華，為臺北寫下一段又一段的歷史。

編按：

黃闊嘴老先生於去年12月上旬接受本刊採訪，當天雖感冒仍興致高昂打陀螺給訪客看。不意一向身體硬朗的黃老先生，在去年12月16日下午，於睡夢中安詳離世，享壽106歲。本刊於出刊前獲知此一消息深感不捨與遺憾，為表敬意，仍以原稿全文刊出。



《躲》劇裡以芭蕾為夢想的小女孩。(圖/工研院提供)



《躲》劇中喜愛閱讀的文靜女生。(圖/工研院提供)



《躲》劇中每個孩子的夢想，由這一張張的手稿編織而成。(圖/SAYERS STUDIOS提供)

在2010臺北國際花卉博覽會中，有兩部受矚目的動畫——夢想館夢想劇場上映的偶動畫《躲進世界的角落》及真相館播映的3D立體動畫《面對臺灣的真相》，兩部動畫形式不同、風格不同，但幕後製作的艱辛與花費的心力，則是同樣地難以計數。另外，天使生活館的《臺灣之美》系列影片，結合實景與電腦動畫，帶領遊客從不同角度認識臺灣，廣受好評。

《躲進世界的角落》 溫馨的小品
新生公園區夢想館外的夢想劇場，放映偶動畫《躲進世界的角落》，是花博園區中帶領遊客天馬行空做夢的一隅，其最特別之處在於結合裝置藝術，偶動畫開始和結束時，與現場裝置藝術的互動與連結的巧思，提供觀眾新奇趣味的觀影經驗；而影片結束，銀幕緩緩升起後，一片細格子木門接著拉開，一座真實的美麗庭園出現在觀眾眼前，主角小米置身其中，又是一個意想不到的驚喜。

花費近兩年製作的《躲進世界的角落》，是幾米繪本首度改編為偶動畫的作品，幕後有一支堅強的團隊，統籌監製的墨色國際公司，找來知名設計公司光助大房的黃怡儒負責現場裝置，SAYERS STUDIOS負責人熊承愈擔任偶動畫導演，熊承愈曾擔任法國動畫片《米芽米咕人》的共同製片，2009年獲得歐洲影藝學院「最佳動畫電影」大獎，大師出馬，果然不同凡響，以國際規格



《躲》劇是格拍動畫，就像拍電影一樣，有攝影棚、燈光、場景，只是演員是小人偶。（圖／工研院提供）

打造這部小而美的偶動畫。

熊承愈說，「動畫是建築在科學上的藝術。」《躲》劇是格拍動畫，就像拍電影一樣，有攝影棚、燈光、場景，只是演員是小人偶，因此相機取代攝影機，小人偶不會自己動，必須由動畫師們依導演的分鏡，擺出小人偶的肢體姿勢及臉部表情，逐格拍攝，加上人偶造型和場景必須隨劇情逐一更換拍攝，拍攝作業相當繁複，而且因為人偶只有12吋高，製作團隊還必須自製迷你小燈具為小明星打燈。

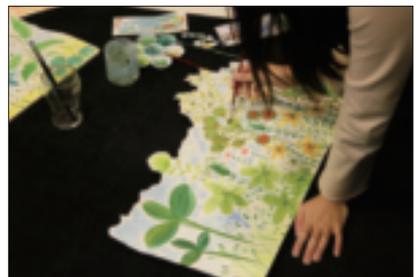
熊承愈也說，偶動畫要好看，人偶生動的臉部表情及細緻的關

節動作是重要關鍵，劇中人偶是以上下臉組合的方式，以呈現不同表情，像小米有10張不同表情的上臉、15張不同表情的下臉，共可以組合出150種表情的變化，加上小米的眉毛是活動的，可以取下再黏上，而且眼睛會轉動，更加豐富了小米的表情。由於上下臉的組合方式，讓臉部在接合處有一道橫線，拍完後得用電腦一一修掉，讓觀眾看影片時，每張小臉蛋都完美無瑕。

偶動畫人物愈少、場景愈簡單，愈容易拍攝，但這齣劇不僅人物有7個，還有馬在森林裡、魚和烏龜在水裡游、鳥在天上飛、



布景製作也是大工程。（圖／工研院提供）



工作人員一筆筆勾勒出偶動畫的場景。（圖／SAYERS STUDIOS提供）



小人偶的臉部是上下分開的，以創造出不同的表情。（顏涵攝）

小瓢蟲在樹上爬，連海底世界的花草草都會隨水波擺動。除了人偶的製作，還要打造每個角色出場的場景，這也是大工程；而拍攝時，角色和相機必須保持在鎖定的狀態，才能維持逐格拍攝的連貫性，攝影指導莊孟翰與動畫總監林建瑋因此得為每一個場景設計固定裝置。

《躲進世界的角落》以每秒24格呈現，9分零5秒的影片共須1萬3,080張相片，製作團隊共拍攝了3萬多張相片，電腦修圖的有2萬多張，最後再從中選出影片所需的相片張數，去年1月開拍，直到8月才大功告成，片長雖僅9分零5秒，細膩程度令人歎為觀止。

► **夢想劇場《躲進世界的角落》** 播映時間：每日09:12~21:36，一日共63場。



阿義手中以紅白塑膠袋製成的風箏，真實呈現臺灣的風土民情。（高讚賢攝）

《面對臺灣的真相》 嚴肅的議題

圓山公園區真相館放映的3D立體影片《面對臺灣的真相》，由國內知名的動畫公司太極影音科技製作，以民國98年8月8日莫拉克颱風造成高雄縣小林村遭土石流滅村為故事藍本，片中真實呈現土石流巨大驚人的破壞力，身歷其境的感受讓觀眾無比震撼，而劇中人物阿嬤與孫子阿義深厚的祖孫情，令人動容，播映結束時，不少觀眾頻頻拭淚。

在這部片長15分鐘的3D動畫中，土石流災難從開始到結束只有4分鐘，卻是這部動畫最難也是耗費最多心力的部分，製作團隊不僅請教國內專家學者深入了解土石流，還邀請美國好萊塢《變形金剛》、《蜘蛛人3》動畫總監Richard Kidds，以及《鐵達尼號》、《明天過後》特效總監Karen Goulekas一同製作。

太極影音科技動畫部經理胡博閱說，為了讓動畫中的土石流效果逼真，製作團隊實際運用電腦動畫的工具搭建同樣的場景，從高度到距離，都完全模擬物理學的作用，甚至土的黏稠度，從含沙量、含石量到含水量，都事先請專家分析。努力多時，終於成功製作出土石流的特效，真實呈現當土石流滾滾而來，瞬間山崩地裂、房屋坍塌、整座村莊被泥流吞噬淹沒的過程。逼真的程度，讓臺大土木工程系教授陳榮河在看影片時，還以為是從真實



《面對臺灣的真相》展現出臺灣一般小村鎮的日常生活情景。



阿嬤與阿義的祖孫情誼，令人動容。

的影片拷貝過來的。

此外，這部動畫的每個細節都經過詳盡考證，如實呈現臺灣風土民情，像一開始掛在樹梢上的風箏，是阿嬤用菜市場常見的紅白塑膠提袋做給阿義的；夜裡大水漫進阿義家，浮在水面上的藍白拖鞋，是最常見的庶民拖鞋；

其他如片中的房舍建築、鄰居間的互動、里長廣播等，都展現臺灣一般小村鎮的日常生活情景。

影片中前段小村落白天風和日麗，居民生活平靜祥和，對比後半段災難發生時的驚心動魄，緊緊扣住觀眾的心，讓觀眾不由自主地屏住呼吸，跟隨主角緊張、



天使生活館播映的《臺灣之美》，以數位多影音技術，呈現臺灣地景山水之美。

悲傷。為了怕影片過於哀傷，對觀眾心理衝擊太大，太極影音科技還請心理學教授評估劇情加以調整，整部影片耗費一年半時間才完成。

►真相館《面對臺灣的真相》播映時間：每日09:30~21:00，一日共24場。

臺灣之美 影音劇場呈現

天使生活館的影音劇場，以寬20公尺、高5公尺的圓弧型寬幅螢幕，播映《臺灣之美》高畫質系列影片，實景影片中結合電腦動畫，以數位多影音技術，呈現臺灣地景山水、地貌生態，以及花卉與人文之美，讓觀眾讚歎不已。

天使生活館公關經理林佳錦說，《臺灣之美》最大特色在於拍攝者是臺灣人、拍攝場地在臺灣，影片製作亦Made In Taiwan，至於實景影片的來源，是由負責營運天使生活館的天使美術館，長期與國內藝術家合

作，資料庫內累積了國內數十位攝影家拍攝的上百部臺灣自然生態影片，《臺灣之美》系列即從中選取與花博相關的題材製作。

天使美術館特別成立一個20多人的團隊，負責《臺灣之美》系列影片的製作，每部影片雖然都以動畫天使貓跳花博舞及花煙火做結束，但天使貓身上的裝飾及花煙火的形態，都搭配該部影片的主題花卉，每部影片都不同，像《百合》中，天使貓頭上戴的花及項鍊就是百合花，花煙火也是用百合花來變化。

《臺灣之美》系列影片每週更換，整個花博展期間共將放映24部影片，每部影片長約7分鐘，而為了容納高5公尺的螢幕，讓影片呈現最佳效果，影音劇場還向下開挖2公尺，螢幕前的地面在9部投影機投影下成為3D立體水池，池中水波盪漾、魚兒優游，小朋友愛極了。

夢幻的《躲進世界的角落》讓人歡喜，寫實的《面對臺灣的真相》讓人憂傷，《臺灣之美》

讓人愉悅，但跳脫觀影心情，看過這些動畫的遊客更覺得驚喜，因為，臺灣做出了世界級的精彩動畫，彰顯了臺灣文創產業的實力！

►天使生活館《臺灣之美》播映時間：每日09:00~22:00。



天使生活館結合藝術與花卉，讓人讚歎不已。(顏涵正攝)



● 舞蝶館觀新劇

● 美術館賞名畫

● 流行館看時尚秀

1月 花博藝文強強滾

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

2010臺北國際花卉博覽會邁入第3個月，這個月花博的藝文展演活動依然「強強滾」，美術公園區舞蝶館新一檔定目劇《秘密花開了》登場，美術館的〈永遠的他鄉——高更〉特展不容錯過，圓山公園區流行館——遠東環生方舟則有以花為主題的「花新時尚秀」，以一襲襲美麗別緻的時裝，帶領遊客進入時尚世界。

《秘密花開了》 舞鈴劇場首度戲劇演出

《秘密花開了》改編自幾米繪本，是專為臺北花博會量身訂製的新作，由資深劇場導演魏瑛娟編劇導演、國內知名的舞鈴劇場演出，從1月7日至3月18日，每天在美術公園區舞蝶館演出3場。

舞鈴劇場將傳統民俗技藝扯鈴搬上藝術殿堂成為舞台表演元素，是國內表演型態獨樹一格的藝文團體；而向來以精湛的舞鈴技巧強調視覺效果的演出，在《秘密花開了》有了突破性轉變，團員們首度挑戰戲劇演出、首度必須在舞台上說台詞，為了這齣戲劇處女作，舞鈴劇場的團員在魏瑛娟安排下，接受一系列

戲劇表演課程與訓練。

《秘密花開了》劇本則是魏瑛娟統合幾米「失樂園」及「森林裡的秘密」系列的繪本內容全新編製，共有14個角色，全劇耗費一年半才製作完成。如何將舞鈴最擅長的扯鈴放入戲劇表演中，並且成為重要元素？魏瑛娟說，幾米「失樂園」及「森林裡的秘密」系列說的是療傷與復原，她讓扯鈴成為繪本中代表「幸福」與「心」的金蘋果，扯鈴的出現

就順理成章了。

舞鈴劇場為此特別製作會發亮的LED扯鈴，加上美術指導黃文英以全手工為每個角色量身製造的服飾，及音樂才子陳建騏的音樂，提供觀眾童真夢幻的藝文饗宴。

舞鈴劇場特別的不只是以扯鈴為表演主元素，其團員組成也與其他表演團體不同，舞鈴只有8名專職團員，其餘皆是國小、國中、高中及大學在學學生，這次



舞鈴劇場的小演員，舞著扯鈴，盡情揮灑活力能量。



幾米「失樂園」及「森林裡的秘密」系列說的是療傷與復原的故事，原著中代表幸福與心的金蘋果，變成了舞台上的扯鈴。

訓練舞鈴劇場的團員，對魏瑛娟來說是前所未有的經驗，她把團員依年齡分為「小小隻」、「小隻」、「大隻」三組，「分齡施教」，上課時分別用每組團員能理解的語彙解說。

《秘密花開了》共將演出213場，即使魏瑛娟安排28名團員分兩組輪流演出，對團員來說仍是極大的考驗，遊客們觀看該劇時，可別忘了為台上的小演員鼓掌打氣。

►《秘密花開了》

時間：1/7~3/18，每日14:30、16:30、19:00

地點：美術公園區舞蝶館

永遠的他鄉

後印象派大師高更特展

臺北市立美術館為呼應花博會，以國際級大師為策展主題，其中高更特展呈現高更為了追求遠方呼喚、不惜傾家蕩產遠渡

他鄉的傳奇一生，畫作呈現其遊歷四方所見風景與人文景象；丁雄泉回顧展則讓觀眾從他絢麗的畫作中，體會大自然中花草、蝴蝶、鳥禽之美。

〈永遠的他鄉——高更〉特展，是臺灣首度自行策劃後印象派大師高更的展覽，共展出包含油畫、版畫、銅雕、木刻、陶藝與紙上作品等共58件，分別借自蘇格蘭、瑞士、法國、美國、日本等9國，共19所美術館、基金會及



《秘密花開了》是由幾米的繪本改編而成。



即日起前往北美館，可親炙高更最著名的代表作〈三個大溪地人〉。（圖／臺北市立美術館提供）



詩人藝術家丁雄泉的創作〈維納斯，Venus〉。(圖／臺北市立美術館提供)

私人收藏家等，籌備聯繫規模浩大費時，同時展出的阿凡橋派與那比派共28件受高更啟發與影響的16位藝術家作品，呈現他戲劇化人生中各種藝術風格的轉折與創新。

在特展中，北美館將高更的作品依創作媒材的不同，分為繪畫、雕塑、版畫三區，繪畫展出作品包括晚期自我流放至大溪地的兩件重點展品：〈三個大溪地人〉以及〈希瓦瓦島的巫師〉。雕塑作品則有高更自肖像銅雕〈奧維利（野蠻人）〉等，以及後世藝術家重製高更銅雕等。版畫區展示借自瑞士收藏家共10張一套〈諾亞·諾亞〉木刻版畫，其中〈河畔的女人〉同時展出藏自不同美術機構的版本，提供觀眾比較研究。

2010年5月17日病逝於美國紐約的丁雄泉，是國際知名詩人藝術家，畫作充滿了繽紛多彩的花草與美女，筆下花卉燦爛鮮活、女性姿態撩人，色彩亮麗繽紛，在粗曠的構圖與細膩的筆觸間，展現優雅的韻味，素有「採花大盜」的稱號。

〈丁雄泉回顧展——從狂狷豪邁到絢麗色彩〉精選丁雄泉50組代表作，包括早期1950年代至2000年間畫布與宣紙作品，完整呈現丁雄泉的藝術風貌。這項回

顧展獲得丁雄泉子女大力協助，提供許多珍貴史實資料，並借展其父親精彩畫作。展品分別由荷蘭阿姆斯特丹、紐約等地運送來臺。

▶ 〈永遠的他鄉——高更〉特展

時間：即日起~2/20

地點：臺北市立美術館1樓，須購票入場，全票300元（花博期間特惠新臺幣270元），票價資訊請見 www.tfam.museum。

▶ 〈丁雄泉回顧展——從狂狷豪邁到絢麗色彩〉

時間：即日起~2/13

地點：臺北市立美術館2樓，免費入場。

流行館——遠東環生方舟

時裝秀目不暇給

花博開幕以來參觀人潮天天大排長龍的流行館——遠東環生方舟，本月起以時裝秀為主題，從1月10日到2月15日，總計有5檔、共88場時裝秀，由知名服裝設計師與設計系學生新秀設計輪番上場秀作品，並安排模特兒上場走秀，平日每天2場，週六、日一天各3場，想知道最時髦的流行訊息，到流行館就對了！

● 原生時尚秀：1月10日至19日，展出服裝設計師何素貞的作品，

何素貞以大自然的一草一木為設計主題，傳達人與自然互動和諧的關係。

● 超級設計師時尚秀：1月20日至26日，展出實踐大學服裝設計學系學生參加設計競賽的作品，這群服裝界的明日之星，以「新鮮新秀」為主題，讓觀眾大開眼界。

● 「花現潮T」潮牌時尚秀：1月27日至2月2日，展出花博與服裝潮牌55 DSL及臺北當代藝術館合作舉辦以花為名的潮T設計比賽作品，透過年輕人的創意，將新世代對潮T的瘋狂熱愛，以當代藝術手法精彩呈現。

● 花繪時尚秀：2月3日至8日，展出服裝設計師傅子菁與畫家柯淑玲聯手創作的作品，以潑墨作畫展現「花」的意境，並巧妙轉換在服裝的創意設計上。

● 動春時尚秀：2月9日至15日，服裝設計師黃嘉祥以「樂活春潮」為主題，以花與時尚的精彩對話，呈現無比浪漫動人的春之饗宴。

▶ 相關資訊

更多花博藝文展覽訊息，請至花博官網：www.2010taipeiexpo.tw



知名服裝設計師傅子菁與畫家柯淑玲合作的花繪時尚秀，令人驚豔。(圖／花博營運總部提供)

冬天來了，草莓紅了。現在臺北人要採草莓不必大老遠跑到苗栗，因為內湖的大湖、白石湖社區和碧山路上遍布休閒農園，直到今年5月都屬於草莓盛產期，一顆顆果實如鮮紅小燈籠般飽滿甜美，現在採莓正是時候。

內湖好玩的不止於此，還有鯉魚山、碧山巖、白石湖吊橋等名勝美景，也可以一路下山，趕赴臺北國際花卉博覽會大佳河濱公園展區，參加人氣正旺的「幸福毛毛蟲大遊行」。在這深冬蟄居的季節，給自己一個充滿陽光與果香的迷人假期吧！



鯉魚山步道綠意叢叢，令人邊運動邊放鬆身心。

冬天裡的春光： 內湖採莓小踏青

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

內湖採莓田園之旅：

鯉魚山步道郊遊踏青→碧山巖祈福、白石湖草莓園採果→大佳河濱公園區賞花博→藍色公路河濱看夜景→內湖市區品味晚餐

08:00~09:30

登鯉魚山而小內湖

鯉魚山雖然海拔僅223公尺，卻擁有遠眺大內湖的絕佳視角，可謂「山不在高，有美景則靈」。其位於忠勇山東南方，地勢頭高尾低，因狀似鯉魚而得名；至於那峰頂，正是魚頭的位置。

自捷運大湖公園站步行至大湖街131巷的葉氏祖廟旁，即可踏上登山步道，只見陡峭山勢和濃密樹林一路綿延，綠意無限。

步道全長約1公里，緩步上行，森林深處有圓覺小溪淙淙流經，沁涼水氣與清冷水聲交織成輕快的登山伴奏曲，令人心曠神怡。充沛活絡的溪水，也處處隱藏生機——溪畔常見的蜻蜓、豆娘和

水蠶，隨著冷鋒陸續報到，大多躲進草叢間，只剩1、2隻短腹幽蠅顛巍巍地飛著；若再冷一點，只怕這種適應力超強的昆蟲，也得找地方過冬去。

繼續前進，步道旁出現早期山友創作的迷你雕塑，從臺灣十大建設、中國萬里長城到日本的日光華巖瀑布皆有，雕工唯妙唯肖，猶如小人國造景。這些早年的隨興創作現在看來難免突兀，卻也成為鯉魚山步道的一大特色。

山頂平台有一座水泥涼亭，日治時期土地調查局所埋設的圖根點基石，就位於其後方。周邊低海拔闊葉林無懼寒冬，依然蒼翠茂密，風起葉動，給人一種蒼茫遼遠之感。



冬日草莓季火「紅」展開，一顆顆果實如鮮紅小燈籠般飽滿甜美，現在採莓正是時候。

在臺北市，原生山野與水泥森林僅咫尺之隔，登上鯉魚山，望見周邊連稜山群，你將發現，原來山真的不遠，就在每天錯身而過的大馬路邊。這個時節的陽光，曬再多也不嫌熱——毅然踢開棉被，上山走走吧！

09:30~11:30

碧山巖祈福 遇見山間小社區

位於山上的碧山巖，是臺灣最大的開漳聖王廟。此廟三面環山，雖必須歷經一番勞動才能抵達，但坡度越陡，往往意味著視野越好——從廟宇俯瞰臺北盆地，視野果然開闊，臺北101大樓、松山機場飛機起降等景致，全都盡收眼底，廟方還特地設置觀景



碧山巖三面環山，是俯瞰臺北市景致的好所在。

台，讓民眾看個過癮！

碧山巖的免費停車場旁，則是白石湖吊橋的入口。白石湖吊橋在民國99年農曆春節才完工開放，全長116公尺，是北市第一座大跨距吊橋。由於其以白石湖周邊的龍形山脈為靈感，設計成酷炫的龍骨意象，所以白石湖社區頓時成為熱門景點。

橫跨忠勇山及大崙頭山系間的橋身，採直路式設計，從入口處望去，整座吊橋就像一條平坦筆直步道，不若一般吊橋兩端佇立著高聳橋塔；走在橋上，感覺既平穩，也沒有密密麻麻的繩索遮蔽視線，懼高的人大可放心駐足賞景。涼爽山風迎面拂來，橋下綠野阡陌，菜園、花園、野草與灌木叢交錯，翠綠欲滴。

雖名稱中有個「湖」字，但白石「湖」其實是指谷地。除了吊橋之外，整座聚落還規劃了春秋步道、提供農地灌溉水源的古錐湖、生態濕地公園與夫妻樹等數個景點，水泥步道和木棧道交互貫穿，頗有通幽小徑的意境；運氣好的話，還可看到翱翔天際的大冠鷲、臺灣藍鵲，或是正在偷吃水果的五色鳥。許多人都讚歎，以前到大崙頭山、龍船岩爬山，都因為路幅過窄、停車不易，而未曾下車停駐，所以從來不知道臺北市竟也有這般寧靜宜人的農村風情。



白石湖吊橋採直路式設計，既平穩又可欣賞風景。

►碧山巖

地址：碧山路24號

電話：2790-0657

12:00~14:00

季節限定！品味草莓料理

因谷地群山環繞，阻擋了濕冷的東北季風，故白石湖氣候乾爽，適合怕水氣的草莓生長，而此區域正是臺北市政府早期輔導的觀光果園所在地。在61公頃的耕作面積中，居民輪種草莓、柚子、火龍果、番茄、柑橘與季節

蔬菜，至於這個季節最受寵的，非紅豔豔的草莓莫屬。

草莓魅力凡人無法擋，除了鮮紅果實非常醒目之外，無論做成甜點或飲料、無論是主角或配角，那樣飽滿的香氣、甜度與風味，大概只有夏季的愛文芒果與玉荷包荔枝可以相提並論。

嬌貴的草莓怕濕氣，因此這裡的草莓園幾乎都以溫室栽培，並採取離地面有段距離的高架式種植，如此一來，無論颯颯風還是

下大雨，都不容易造成損傷。至於鋪上淺色塑膠布，則是為了反射陽光，使得果實能夠兩面均勻受光，通體透著鮮紅色澤，甜香流溢，迷人至極。

業者表示，採草莓是有技巧的，切勿魯莽行事。首先，可從外觀來判斷果實成熟度，應選擇色澤鮮紅的草莓，再以剪刀在蒂頭上方約1公分處剪下，千萬不能用手揉捏果實，否則草莓極易受傷，也會影響口感。



看！我們採了好多紅紅的大草莓喔！

草莓鮮吃固然美味，做成料理也很出色。有些農園把草莓釀成酒液，代替紅酒烹煮出「草莓酒燉牛肉」，不但醬汁香氣馥郁，果酸更使得牛腩肉質分外軟嫩；「草莓醋溜子排」的口感則近似橙汁排骨，只是以草莓取代柳橙，風味更顯甜美。草莓飲料與甜點選擇更多，包括草莓牛奶特調的「草莓拿鐵」、加入奇異果顆粒的「莓事找茶」，還有熱草莓歐蕾、草莓冰沙、草莓醋、草莓大福、草莓焦糖、草莓果凍、草莓捲……簡直就是草莓美食主題樂園，叫人大開眼界。

► 莓園觀光休閒果園

電話：2795-1108、2790-2492（平日請致電確認）

► 野草花果有機農場

電話：2790-2706、0975-638-765（需電話預約）

14:30~18:00

臺北花博看蟲蟲 基隆河畔賞夜景

接著，別忘了到臺北花博的最佳河濱公園展區，趕赴「幸福毛

毛蟲大遊行」！

大佳河濱公園區是花博唯一臨水的展區，由於這裡屬於行水區，為了配合汛期，其所搭蓋的大型建物必須可以隨時拆遷、移



草莓醋酸酸甜甜好滋味。



草莓酒燉牛肉香氣馥郁。



快來大佳河濱公園參加宛如迪士尼嘉年華再現的「幸福毛毛蟲大遊行」。

動，「行動巨蛋」也因此誕生。從外面看，「行動巨蛋」是一隻長78公尺、寬35公尺，有3座籃球場那麼大的蟲蟲；從裡面看，這兒則是最多可容納1,500人的展演場館，花博期間總計安排342場演出。

其中最受大小朋友歡迎的活動，就屬宛如迪士尼嘉年華再現的「幸福毛毛蟲大遊行」。下午3點一到，遊行隊伍由2隻毛毛蟲領軍，大毛叫「幸福」，小毛叫「奇藝」，還請來小瓢蟲做前導，後頭緊跟著花仙子、螳螂戰士與花精靈等童話人物。有的小朋友看呆了，一動也不動，有的直接撲上前去，又摸又親，大家都興奮得不得了！

由於地處臨水郊區，站在大佳河濱公園區環顧四周，視野並未受到高聳建物遮蔽，反倒更加開闊，圓山大飯店、臺北101大樓、摩天輪等美麗地標，皆映入眼簾。華燈初上，被萬家燈火圍繞的感覺更是特別——周邊建物的起伏線條成了崢嶸的黑色剪影，藍色公路上的遊船緩緩駛過，在河面劃出絲絲光影，搭配漂浮水面的睡蓮光雕、河堤夜光藝廊及大直橋數位水幕等創意夜景，鬧中取靜的無聲美感，格外令人動心。

你可以在這兒享用豐盛晚餐，也可以從美堤碼頭上船，經由藍色公路至錫口碼頭，再轉搭公車回到內湖市區，逛逛百貨公司、吃吃異國料理，品味另一種人聲鼎沸的熱鬧。

►幸福毛毛蟲大遊行演出資訊

時間：每天11:10、15:00

地點：大佳河濱公園區嘉年華大道

18:30~20:00

日湖生活百貨 中日美食吃通海

拜捷運文湖線通車之賜，內湖成為市民眼中宜居宜遊的「黃金窩」；位於捷運內湖站旁的日湖生活百貨除了交通方便，餐飲店面也頗多，中西冷熱美食一應俱全，十分適合一群人來此打牙祭。

其中，「春水堂」這間赫赫有名的泡沫紅茶始祖店舖，也隱身在百貨公司中，來這兒記得點杯珍珠奶茶，微甜珍珠口感彈Q，細細嚼著，一股淡淡黑糖香湧現，搭配臺味十足的肉排蓋飯、功夫麵、麻油麵線……儘管料理百百款，但多少人心心念念的，還是那股家鄉味兒！「壽喜燒一丁」

賣的是不喝湯的「甜」火鍋——壽喜燒。源於日本的壽喜燒與一般火鍋不同，獨重醬汁風味，利用少許醬汁與高湯煮青菜、涮肉片，入口香濃滑嫩，搭配熱騰騰的白飯，滋味極棒。其他還有販售美式料理的「加州風洋食館」、走港式路線的「旺湖酒樓」與地下美食街等，邊吃邊買邊逛，回味無窮。

今年內湖草莓產季正好與臺北國際花博展期重疊，絕對是千載難逢的出遊好時機，吃喝賞玩超值過癮，此時不玩，更待何時？！

►日湖生活百貨

地址：成功路4段180號

電話：2796-0700



日湖生活百貨各國美食一應俱全，上圖為春水堂的富貴麻油雞麵線，下圖則為壽喜燒一丁的壽喜燒。



幽幽傳唱 望春風 李臨秋 秋 探訪 故居

文／宋祖慈 攝影／王能佑

「獨夜無伴守燈下，清風對面吹。十七、八歲未出嫁，見著少年家。」〈望春風〉創作於1933年，由鄧雨賢先生作曲、李臨秋先生作詞，生動描繪出少女「隔牆花影動，疑似玉人來」的心情，這首傳唱了七十幾年的老歌，至今仍被大家深深喜愛。

漫步在大稻埕街巷，許多人並不知道，原來李臨秋故居正位在這裡，而那首膾炙人口的〈望春風〉也正是在此創作完成，李臨秋故居沒有光鮮亮麗的外表，但在這棟歷史建築古老的框架中，深藏著許多感動與故事，等著你我親自感受。

敘事傳情 語彙記錄當年歲月

李臨秋（1909～1979）在25歲時，就已寫出創作生涯的代表作——〈望春風〉，曾出版的作品有80餘首，包括〈一個紅蛋〉、〈四季紅〉、〈補破網〉、〈相思海〉等經典歌曲，加上未出版作品，總數達180多首臺語詞作。



老照片記錄了李臨秋創作時的景象。

李臨秋的么子李修鑑回憶說，父親創作出來的歌詞會先唸給沒讀過書的媽媽和阿嬤聽，如果連阿嬤都能了解歌詞中的含意，表示大家都能聽懂，這就是李臨秋要的效果。現在重新閱讀李臨秋

的詞作，用字淺顯、情意真切，深刻地描述當年的生活並帶著濃烈的動人情懷，其中語彙間接記錄了創作時（多為日治時期）的庶民生活語言及樣貌，例如〈望春風〉歌詞中的「十七、八歲未出嫁，見著少年家」，李臨秋曾交代要唱做「當（ㄉㄨㄥˊ）著少年家」——有不期而遇、巧合邂逅的意思，而四目相對隱含著「電到」的寓意。

李臨秋出生的家庭原本有很好的經濟條件，母親李陳扁是大稻埕富商陳天來的姪女，父親李中漢經營碾米廠，生意興隆時有兩間米鋪，童年時請家教老師教讀古典詩文，直至父親幫人作保破產，在小學畢業後便無力升學，開始負擔家計。他先到高砂麥酒株式會社（現在的建國啤酒廠）當工友，還到陳天來經營的劇園「永樂座」兼差倒茶水，一邊工作、一邊進修，而他的創作契機是從正式於永樂座任職會計開始的。



故居前廳陳舊的家具，完整呈現李臨秋的生活面貌。

當時的電影還是默片時代，永樂座的辨士（默片的現場旁白配音員）有次讀電影腳本讀到一個不常見的字，周遭沒有人知道該怎麼念，只有李臨秋能立即說出讀音和意義，讓大家很佩服他的文學造詣，後來因緣際會開始替電影宣傳歌曲作詞，一出手就得到市場認同，從此參與了臺語歌曲的流行年代。

李臨秋生平創作出不少佳作，但並非以創作為業，李修鑑說，他從不覺得父親將創作看得很嚴肅，反而像在賺點「喝酒錢」。從寫電影主題曲開始，到成為古倫美亞唱片公司的專屬作詞家，

李臨秋在當時的歌壇很有名氣，卻仍將寫詞當作興趣和副業。

故居裡的古早物件 儲存生活記憶

坐落於大稻埕的李臨秋故居，原是陳天來家族建於1920年代的產業，家道中落的李家由李陳扁開口請陳天來幫忙提供一個棲身之所，直至1953年李家才買下這棟樓房，李臨秋後來一直住在這裡直到過世。李臨秋6個兒子中的么兒李修鑑在2009年李臨秋百歲冥誕時，將老家稍作整修，作為故居展示。由於該棟建築物自1920年代建好後，沒有更動過結構，這種兩層樓的木造閩南式家

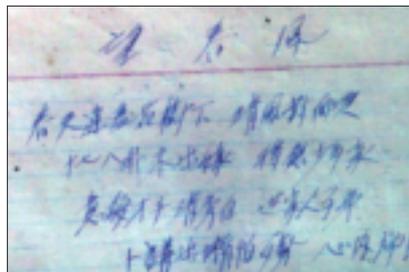
屋在現在的臺北市也不多見了。

這棟樓房走過了風風雨雨，1950年代李臨秋跨足電影事業，拍攝臺港合作的歌唱劇，不幸投資失敗，為了償還負債將1樓店面賣掉，全家便搬到2樓居住，目前這20幾坪大的空間開放前廳和臥室供人參觀。李修鑑回憶說：「媽媽很會留東西，許多家裡曾用過的日常用品從閣樓搬出來展示前，整整洗了三天。」

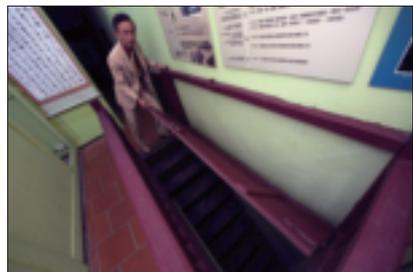
李宅1樓通往2樓的樓梯有著樓梯蓋，其扣栓叫做「四兩撥千金」，這在早期是用來防盜的。臥室裡擺放著阿嬤的床鋪、媽媽的梳妝台，還有當年開米鋪用的



牆上懸掛著李臨秋的經典之作。



故居中可親眼目睹〈望春風〉的手稿。



李修鑑打開早期用來防盜的樓梯蓋。



老硯台與毛筆，譜出了雋永之歌，更寫下李臨秋傳奇的一生。

錢櫃，牆上掛著李修鑑整理出來的老照片和李臨秋的手稿，其中頗為珍貴的是〈望春風〉的商標登錄證，可見這首歌在當時有多紅。

前廳三扇長窗仍然維持上下開法，其中一扇是照老樣子新作的，天花板也用臺灣杉木復舊，李修鑑除了和兄長出資修房子，還將家裡早年使用過的器物如米篩、謝籃、熨斗、碗櫥等放置在前廳角落，包括李家開米鋪時用過的升、斗，做為「臺灣早期常民生活用品」的主題展示。

神明桌前那個屬於李臨秋的位置，正是一代詞人的創作基地。李修鑑回憶，父親總習慣在深夜寫詞，而夜來香和紅露酒是創作時必備的兩樣東西。純粹寫詞的李臨秋，雖不會演奏樂器，但是一票結為好友的歌謠創作者，總是帶著樂器來家中作客，李修鑑說，那時的客廳真像卡拉OK，而且父親常用修改歌曲為藉口，邀來如〈補破網〉的作曲者王雲峰等人討論作品，其實目的是邀大

家喝一杯。

這個經常把酒言歡、傳出小提琴聲的2樓前廳，曾經是許多臺語歌謠的誕生之地，李臨秋留給後人的不是看得見的那間陳舊的房子，而是如春風一般，無形的文化資產。



角落擺放著米篩、謝籃等生活用品。

►相關資訊

李臨秋故居小檔案：

地址：西寧北路86巷4號（臨近永樂布商場）

電話：2586-5985

開放時間：週一至週日09:00～17:30，採團體預約制，歡迎15人以上團體3至5日前電話預約。



夜來香與紅露酒，是李臨秋創作時的必備品。



太極 柔力球

動動五十肩，掰掰蝴蝶袖：

文／觀止 攝影／劉威震

你聽過太極柔力球嗎？它是一種新興運動。太極柔力球從中國大陸引進臺灣，近兩年在新竹颳起一陣旋風，清晨的公園裡，常可見到許多銀髮族聚集練習——最近，太極柔力球逐漸在臺北市的市街空地興起，練過的人都說「讚」，因為它不但能鍛鍊鬆垮垮的「蝴蝶袖」，也能舒緩五十肩。究竟太極柔力球有何特別之處？就讓《臺北畫刊》為你揭開它的神祕面紗！

太極+羽球 拿捏巧勁是關鍵

太極柔力球源自中國大陸山西省，是一名拳擊教練看見學生拿著臉盆，頑皮地連續拋接拳擊套中的水袋，因此觸發了靈感，將羽毛球和球拍加以革新，發明這項運動。後來，越來越多人加入，太極柔力球就成為新興的國民運動。

太極柔力球的球體與球拍組合形態，和網球或羽毛球有點像，但球體並非實心，裡面約裝有1/3的沙子，球拍也不是網狀，而是

用皮革或橡膠製成。從事這種運動時，不見練習者激動地前撲或殺球，反倒以一種類似舞蹈的優雅姿態，讓球隨球拍靈活轉動。

大家時而舉起握著球拍的手臂畫圈，雙腿和身體也一同律動；時而轉動軀體拋、接球，全身上下都充滿了節奏感。即便是一個人練習，卻也十分耗費體力，只消30分鐘，就讓人大汗淋漓。

若欣賞太極柔力球高手練習，你可能還會鼓掌叫好，誤以為它是一種表演——不論球拍如何

轉動，球彷彿受到某種神祕力量牽引，始終黏在拍面上；速度快時，甚至看不見球的形體，只有一道色光快速來去。

身兼中華全民體育運動協會與新竹縣建功發展協會太極柔力球委員會總教練的張九如，詳細解釋原理：「因為太極柔力球是不斷畫圓，所以球接觸到拍面後，產生了向心力與離心力，練習者只需隨音樂起舞、靜待時機，再借力使力讓它飛旋出去，就像打太極拳一樣！」

運動+技藝 花樣繁複玩不膩

在臺灣積極推動太極柔力球的張九如，之所以接觸到這項運動，竟是因為閃到腰，讓人備感好奇。

原來，在軍中服役的他，退役後至新竹科學園區任職，沒想到卻在短短3個月之內閃到腰2次。經由啟蒙老師楊惠琪介紹，他發現太極柔力球對頸部、肩部與腰部的復健效果很好，便勤加練習。之後，他的腰傷不但慢慢復原，球技也進步神速，因此致力推廣太極柔力球，甚至遠赴中國大陸學習，再回臺教導學生。

單人練習久了，幾位婆婆媽媽級的學生便湊在一起，玩起多人太極柔力球。只見她們全神貫注，雙眼緊盯著球，輪到自己出拍時，便將拍面向外畫圓以接住球，再用圓弧形的銜接動作，把球一引一送，傳給下一位隊友。

在「接、引、送」的過程中，以圓弧的柔力，化解球體的來勢洶洶，再依接球者的意念，賦予它方向和力度，具有「以柔克剛」、「欲進故退」的攻防特點，與中國太極「陰陽和合」的概念不謀而合。

「太極柔力球的玩法非常多，不但可以1人練習、2人競技，也能多人同樂。此外，太極柔力球不像其他球類運動那般容易受傷，只要循序漸進練習，還能發展出不同花樣，從右手的單拍單



左右手雙拍雙球不僅是肢體和大腦的運動，也是一項才藝表演。



雖然動作和緩，但太極柔力球可活動到全身關節，對於身體的柔軟度與延展性很有幫助。

球進展至雙手的雙拍雙球，簡直就是一項技藝！」張九如細細分享太極柔力球的多樣面貌，訴說它的無限魅力。

瘦身+養身 頭好壯壯身體勇

太極柔力球結合了太極拳、羽毛球、網球及舞蹈這4種運動，既能瘦身、健身，還能養身，可說是好處多多。

當我們從事有氧運動30分鐘以上，體內脂肪就會轉化成能量消耗，達到瘦身效果；太極柔力球雖然動作緩慢，但因為身體不停轉動，所以使得許多「小腹翁」、「小腹婆」在持續練習2個月後，腰間的「游泳圈」就縮小一圈，體型變得更加苗條，也因為不斷使用上臂力量，惱人的「蝴蝶袖」跟著不見了，讓人能勇敢地揮臂 say goodbye。

此外，練習太極柔力球也有養生效果——由於此運動大多為圓弧動作，所以可增加頸部、肩部、肘部到腰部、胯部、膝部與踝關節等活動量，加上大、小肌肉群也一起運動，不但可減緩骨關節退化，也能鍛鍊肌肉。

張九如指出，曾有學員罹患五十肩，不但手臂痛得抬不起來，連梳頭、穿衣都有困難；不過，當學員將注意力集中在控球，使得肩膀、上臂關節和肌肉在放鬆狀態下揮甩，打通氣血經脈，疼痛自然減輕許多。

練習太極柔力球已有1年的學員梅台星就是最好例證——她的肩膀和手肘曾因搬東西和抱小孩而受傷，甚至到了動彈不得的地步，但她藉由太極柔力球畫圓的動作活絡筋骨關節，如今已較為舒坦。

梅台星也表示，太極柔力球先沉再起的蹲馬步動作，能加強大腿肌肉與膝關節韌性，對中老年人維持腳步沉穩及平衡亦很有幫助。

2年前動過換心手術的蔡小姐，同樣加入太極柔力球行列。她說，自己以往呼吸不太順暢，但自從接觸到太極柔力球後，其動作雖柔和，卻能增強心肺功能。

「太極柔力球的所有動作，都是在轉圈、旋弧中完成，因此必



兩人傳接球可訓練眼手協調，亦能培養默契。



太極柔力球適合各年齡層民眾，近年來逐漸形成一股學習熱潮。（圖／中華全民體育運動協會提供）

須集中精力及眼力，才能讓肢體協調，甚至從單手控球進階到兩手雙面開攻。所以，有人稱這項運動是大腦皮層的體操，能夠活化頭腦，讓思路變得更清晰！」張九如娓娓道來太極柔力球的好處。

如果你對太極柔力球感興趣，不妨加入練習行列，一同感受太極柔力球的神奇魅力吧！

►裝備教室

A. 服裝

雖然太極柔力球沒有制式服裝，但因為有許多伸展動作，建議以輕便吸汗、方便活動的運動服為主。

B. 配備

臺北市的太極柔力球仍在起步階段，因此體育用品社尚無法買到球具，張九如表示，若民眾有興趣從事這項活動，可洽太極柔力球委員會，享受運動樂趣。

►上課資訊

欲學習太極柔力球的民眾，可自組15人團體，再洽太極柔力球委員會協調開課日期和地點。為推廣太極柔力球，前3個月為免費上課（球具需自行購買），其後則需給付老師車馬費。

電話：0932-937-094

0988-240-428

1顆星、2顆星、3顆星……

星級旅館 評鑑出爐！

文／小芄 攝影／王能佑



交通部觀光局核發的星級標章。

「歡迎光臨，請問您要辦理 Check-in 嗎？很高興為您服務！」近來，每當大家踏進旅館，在接受櫃檯人員親切、熱忱的問候之餘，可能還會發現部分旅館懸掛星級標章。從民國99年11月起，國內旅館只要通過交通部旅館評鑑，即可懸掛星級標章，作為遊客挑選旅館的參考；政府也期盼

藉此提升旅館的服務品質，進而帶動產業發展。

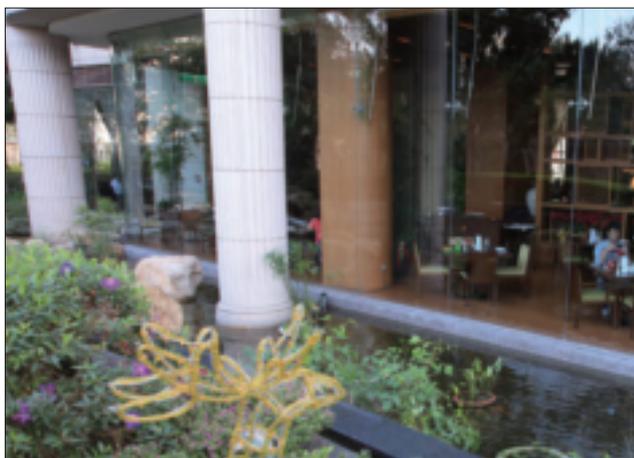
昔時梅花 今日星星

說到旅館評鑑，最早可追溯至民國72年到76年，當時交通部曾針對國際觀光旅館及一般觀光旅館辦理等級評鑑，以「梅花」作為評鑑標章。之後檢討評鑑成

效，因各界反應不一，包括評鑑偏重硬體設備卻忽略服務品質、未將一般旅館納入評鑑機制等，民國76年後即未再辦理。

歷時27年後，交通部觀光局再度實施旅館評鑑，改以「星星」作為認證標章，分為1至5級，協助旅館區隔定位並與國際接軌。

為追求客觀及公正性，交通部



獨具特色的裝飾陳設與舒適自在的空間規劃，是星級旅館評鑑制度的一環。圖為美麗信花園酒店。



客房設備越齊全，越方便商務人士洽公與遊客查詢旅遊資訊。（圖／臺北寒舍喜來登大飯店提供）

除了參考美國AAA評鑑制度的精神外，亦委託由國內學術界、企業界人士等組成的社團法人臺灣評鑑協會，進行「建築設備」和「服務品質」兩大實地評鑑，評定出1到5星級不等的結果。這次參與的委員都是受過培訓的觀光產業專家，因此評鑑結果頗具公信力，讓消費者能安心地選擇旅館。

摘星旅館 你最想住哪一間？

截至民國99年12月下旬為止，共計84家旅館報名接受評鑑，交通部觀光局並於11月16日舉行第一波星級旅館標章頒發記者會，計有24家業者獲頒1至5星的星級旅館標章。

臺北市政府觀光傳播局表示，只要取得星級旅館標章，就有最基本的安全與品質保障，隨著星級數增多，服務與住宿設施也從必要、舒適等基本需求，升級為更盡善盡美、高品質等享受，因

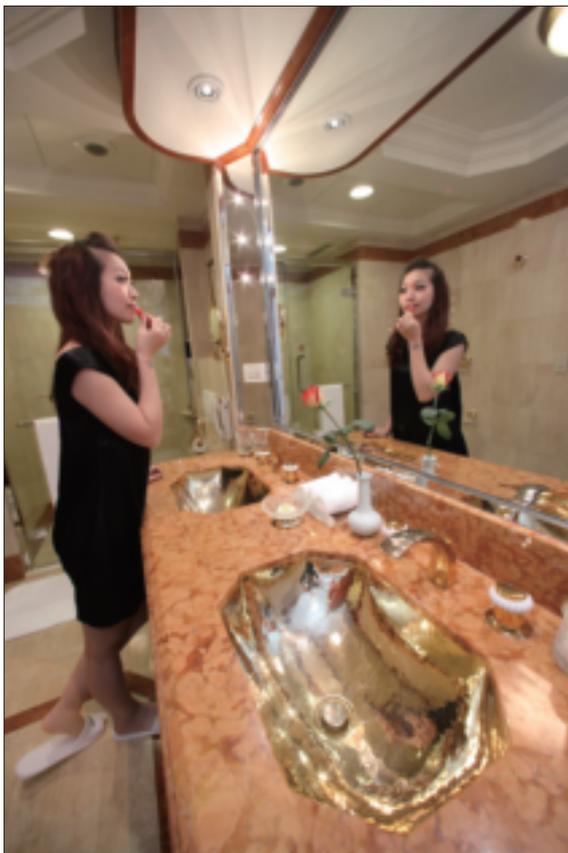


資訊零時差是旅館優勢之一。（圖／臺北寒舍喜來登大飯店提供）



除了硬體設備，服務態度亦為評鑑標準。圖為長榮桂冠酒店（臺北）。

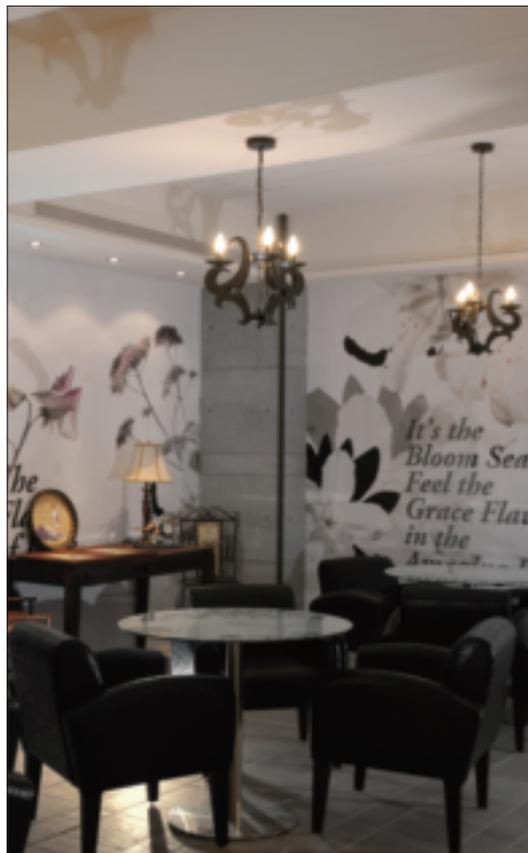




◀ 消費者可依自己需求，選擇不同星級的旅館。圖為長榮桂冠酒店（臺北）。



▶ 臺北馥華商旅採歐風設計，簡約又典雅。（圖／臺北馥華商旅提供）



此此評鑑機制不但能激勵業者自我檢視與提升軟、硬體服務品質，亦可區隔市場，提供不同需求的消費者選擇旅館的依據。

在北市府大力推動之下，首波參與評鑑的北市業者中，共有4家旅館獲得5星級標章，包括臺北寒舍喜來登大飯店、長榮桂冠酒店（臺北）、亞都麗緻大飯店及遠東國際大飯店。其中，臺北寒舍喜來登大飯店精心打造各式客房及主題套房，裝潢以古典中國風為基調，空間設計及硬體設備採西式簡約風格，讓房客領受宿泊新體驗。長榮桂冠酒店（臺北）則以海洋風情作為設計概念，種種擺設讓人彷彿乘坐著遊艇，航行於浩瀚大海中，寬敞舒適的客房並備有專屬服務按鈕、e化無線通訊系統等設施。

榮獲4星級的美麗信花園酒店，是國內第一家由民間和政府合作的BOT飯店，以12坪起、挑高3.1至3.7公尺的寬廣紓壓空間著稱，相關設施兼具商務與休憩功能。

獲得3星級的則有臺北馥華商旅及首都唯客樂飯店，其中臺北馥華商旅位於南京金融商圈，簡潔的歐風建築樣式，為繁忙的南京商圈帶來浪漫氛圍。「便利」與「舒適」是臺北馥華商旅所要建立的品牌形象，除了地處交通要衝，從典雅白色系裝潢到現代北歐風設計概念，都可窺見其理想與目標。因此，客房不但採取開窗率極高的設計，著重自然採光、營造柔和氣氛，亦提供免費無線上網等設施，讓每位商務人士的旅程資訊零時差。

版權所有 仿造必究

業者在參與評鑑並獲得認證後，交通部觀光局將頒發向經濟部智慧財產局註冊的星級旅館標章，供旅館懸掛，而且每次評鑑的有效期間為3年，期限一過，業者必須再向交通部觀光局提出申請，嚴格控管品質；如果旅館業者未參加評鑑，卻不實標榜或隨意「升等」星級，將有相關罰

則，以維護消費者權益。

近來日租套房成為部分民眾出遊住宿的新選擇，但因為不合法，住宿權益和安全都令人堪慮，觀光傳播局呼籲北市旅館業者踴躍參與評鑑，一起點亮星級旅館的地圖，並讓民眾出遊時，能依此選擇適合預算與需求的合法旅館。

▶ 相關資訊

臺北市星級旅館評鑑第一波名單

星級	旅館名稱
1星級	微風商務旅館
3星級	臺北馥華商旅、首都唯客樂飯店
4星級	美麗信花園酒店
5星級	臺北寒舍喜來登大飯店、亞都麗緻大飯店、長榮桂冠酒店（臺北）、遠東國際大飯店

星級旅館評鑑網址：
hotelstar.tboc.gov.tw



花博流行館——遠東環生方舟

呼吸

文／周純慧 攝影／顏涵正

絢麗的那道水晶牆，就在不遠處閃耀著光芒。飛機呼嘯而過的剎那，地面上的花朵微微俯仰，搖曳律動間，水晶牆面好似也跟著地球脈動，暢快地自由呼吸。

其實，那也不僅僅是一面牆，而是花海間承載著無限希望的一艘方舟，水幕為簾，植栽領路，夢想、冥想，以及瓶中信的盼望，在在裝滿著真愛與寬容，引領我們珍惜一切自然資源，懷抱永續相守的願望，為地球持續轉動奉獻最大的力量。

這是一場百分百「臺灣製造」的光榮，更是整座臺北城的驕傲。廢棄寶特瓶搭蓋而成的綠建築，傳遞著我們對生命與大自然的尊重與渴望；符合節能減碳精神的各式巧思設計，展現著我們對地球綠化與環保議題的高度關注與重視。

於是，這片花海得以如此美麗綻放，那片藍天得以如此清朗，整個世界似乎也隨之輕盈了起來。百花叢裡，期待與你共同探訪，這奇妙的方舟，與那難得的芬芳。

電動水陸霸 花博藍色公路生力軍

文／邱淑宜 攝影／王能佑



「電動水陸霸」從設計研發到製造完全 MIT，省能環保又安全。

花博藍色公路將添生力軍——可在水裡航行也可在陸上行舟的「電動水陸霸」（電動水陸兩用車）近期上路，提供遊客新鮮玩法。

2010臺北國際花卉博覽會是全球首見設有水路入口的博覽會，搭船參觀博覽會新奇有趣，自開幕以來，花博藍色公路已累計數萬名遊客。而不久之後，花博藍色公路，除了現有傳統船舶，更多一項新的亮點「電動水陸霸」。

臺北市政府公共運輸處表示，市府為活化淡水河及基隆河，一直廣徵新式船型投入營運，提供民眾體驗不同的藍色公路觀光航程，去年初得知中環集團有意提出電動水陸兩用車的營運申請，即致力協助推動。

MIT的榮耀 客製化的服務

這款電動水陸兩用車，由國人設計、研發，並在國內的車、船廠建造完成，從頭到尾都是「臺

灣製造」，最大特色是以環保鋅鎳電池為主動力，碳排放量為零，不污染空氣及水資源，是全球第一例以純電動形式投入營運載客服務的水陸兩用車，更結合太陽能板技術，不僅符合再生能源充電概念，更呼應花博節能減碳的宗旨。

公運處指出，這款業者取名「電動水陸霸」的兩用車，與國內外其他俗稱為「鴨子船」的兩用車截然不同，外觀呈寶藍色的



2010臺北國際花卉博覽會是全球首見設有水路入口的博覽會。

流線形設計，內部配置豪華座椅，扣除駕駛，雖僅能搭載8名乘客，卻符合客製化服務的精緻品質。

公運處指出，北市府已分別在民國99年11月上旬、12月上旬辦理防災演練及專家學者勘查會議，確保正式上路營運時，能提供安全優質的服務。

依業者的規劃，電動水陸霸初期將先在基隆河域提供載客服務，營運模式為「陸地—水—陸地」，路線為從大直美麗華百樂園上車出發，行經敬業三路至美堤河濱公園，由美堤碼頭旁的斜坡道下水，此時車子變成船，在水上航行，體驗藍色公路行程後，折返大直美麗華。

飽覽河岸風光 光雕亮眼

至於現有的花博藍色公路，遊客可選擇在松山錫口碼頭或美堤碼頭上船，航行至大佳碼頭下船，進入花博園區；或是在大佳碼頭單點進出，享受搭船遊河賞

景的樂趣。

利用藍色公路玩花博，白天可飽覽基隆河水岸美麗的風光，晚上還可以欣賞花博美麗萬分的基隆河岸藍色光雕夜景。

藍色光雕發亮時間為每晚5時30分至10時，項目包括：大佳碼頭河面的睡蓮光雕，會隨漲潮及退潮開合，讓遊客驚喜不已；大佳河濱公園區對面長達1,250公尺的基隆河堤壁夜光藝廊，上頭的花鳥彩繪是以激光漆上色，到了晚上會閃閃發光；大直橋下長36公尺的戶外數位水幕，由電腦控制電磁閥產生間歇噴水，秀出各種文字及圖像，彷彿一幅「水幕動畫」，數位水幕從晚間5時30分到10時閉園前，每半個小時展演5分

鐘。

公運處表示，藍色公路航行受潮汐影響甚大，考量航行安全，航班會配合彈性調整，最新航班資訊除公布於花博官網、交通局、公運處等網站及1999市民熱線外，當日營運時段亦張貼於園區內免費接駁車候車亭，園區並會廣播相關資訊，建議搭乘前先上網查詢，或先洽船舶業者（電話：2558-5519）或撥打1999（02-2720-8889）查詢。

►相關資訊

藍色公路相關資訊請見臺北花博會官方網站：www.2010taipeiexpo.tw

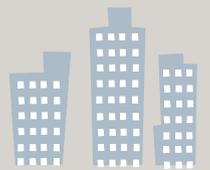


從藍色公路遊花博，可飽覽美麗的水岸風光。



大佳碼頭河面的睡蓮光雕會隨漲潮及退潮開合。（張偉銘攝）

行動代號：



臺北好好看系列報導

報告總指揮： 臺北變得好好看

文／劉詩媛

圖／臺北市政府都市發展局提供

行動計畫 2



綠美化後的華山大草原讓人想在上面打滾。

行動計畫 1



國內外建築科系師生交流為城市注入創意。

行動代號：臺北好好看

行動成員：臺北市全體市民、臺北市政府全體員工

行動總指揮：臺北市長郝龍斌

「臺北好好看」計畫自民國98年4月1日啟動以來，推行8項系列計畫和3項整合計畫，不只派遣組織內部成員，也策動民間企業、社區組織及個人加入行列，執行偵察廢棄空地、清掃市街及申請美化招牌等任務。

據行動指揮部——北市府都市發展局回報，此計畫目前共拆除廢棄物與活化閒置空間廣達20公頃，校園建置綠籬長達3公里，260多萬臺北市民直接或間接受益。這項特別任務將持續進行，歡迎更多行動精英共襄盛舉，接著請各組回報現階段成果。

行動計畫1：

臺北地標建築·增加開放空間

此行動為透過獎勵誘因，鼓勵市民主動打造地標建築，建構

臺北意象及生活空間，像建置北部流行音樂中心、臺北藝術中心等公有地標建築，以及協助華固Vpark企業園區、合作金庫總行大樓等私有地標設計。另外，從民國99年起至101年，皆會補助建築景觀設計科系師生，與國外大學組成合作團隊，提出改造都市的構想。

行動計畫2：

北市環境更新·減少廢棄建物

以生態、綠活和創意為核心，拆除窳陋建物及增加綠地，改善城市景觀，像華山大草原即為一例。截至民國99年12月，已完成69處綠美化基地，增加15.1公頃綠地，相當於0.58座大安森林公園；綠化區更高達54個鄰里，直接受益里民約30萬人。

行動計畫3：

好社區新風貌·清理家園環境

在這個計畫中，都市更新處負責「老屋拉皮」任務，讓19棟老舊建物換上新衣；環保局則動員

行動計畫4：

好店家美招牌·美化廣告招牌

這是街道的加法習題，也是減法考題——「加法」是指美化廣告物，例如素有「相機街」之稱的漢口街1段與博愛路，即以「底片」為招牌元素，凸顯當地特色；而至民國99年9月已完成1萬件目標的違規廣告物取締及拆除工程，當然就是城市的「減法」，不但維護民眾安全又美化市容。

行動計畫5：

看見友善校園·亮麗學校圍籬

此行動誕生的契機為一筆民間善款，捐款人指明要綠化校園水泥圍牆，因此都市發展局第一階段選定18所高、中、小學，讓師生和社區居民填寫問卷或畫設計圖，參與行動。第二階段則由教育局接手，帶領其他39所學校在民國99年底完成改善，成果斐然。像劍潭國小結合「劍潭」地名意涵，融入水、波浪、人、土等元素，在校園外牆打造幾尊正



劍潭國小從原本的蒼白校園（左）變身為繽紛童年（右）！



公館〈水源之心〉讓水源市場改頭換面。



彩虹橋以絢麗燈光點綴紅色S型橋面，美不勝收。（王能佑攝）

虹橋、中興橋、河濱公園自行車道及8處10棟公有建物等照明美化工程，像洛陽立體停車場即以燈光整合破碎立面。

行動計畫8：

展現公共藝術·彩繪公有建築

文化局主導這項行動，並找來藝術家點綴市容，像公館水源市場外牆以177種顏色渲染的〈水源之心〉，從不同角度皆產生變化，為城市增添藝術氣息；另外還完成「當代藝術館至捷運中山站線型公園公共藝術」及「自強隧道美化工程」任務。

整合計畫1：

新穎道路街景·整合道路景觀

不知道市民發現了嗎？以前的公車站牌不但貼滿小廣告，路線圖也彷彿遠在天邊，視力差的人可能必須用望遠鏡才看得到！經過改良後，公車站牌不再「亂亂站」，還有觸手可及的滾筒式路線圖，平易「近人」許多，人行陸橋和變電箱、號誌控制器也換上新衣，整潔許多。



公館水岸嘉年華寶藏巖熱鬧的開村活動。

整合計畫2：

風華水岸景觀·整合水岸資源

工務局水利工程處與自來水事業處促成公館思源街親水通廊及意象廣場啟用，串連起臺大水源校區、自來水園區、河濱綠地、公館商圈及寶藏巖共生藝棧，讓市民可吹著晚風在河岸騎單車，成就感十足。

整合計畫3：

貌現政府活力·整合公產領航

財政局除了協調北市府所屬機關的房舍與土地，還出面協調他級政府機關提供位於臺北市的房舍與土地，配合「臺北好好看」系列計畫施行，例如改善羅斯福路圓環景觀。

行動總指揮：臺北市長郝龍斌

各位小組成員，大家辛苦了。為了臺北市——這個我們共同的家，此行動計畫仍會持續進行，直到每位臺北市民和到臺北作客的旅人都不禁讚歎：「哇！臺北真的好好看！」

在玩耍的彩色娃娃，讓學校像童年一樣繽紛！

行動計畫6：

都市空地利用·綠化閒置空地

這項行動計畫由工務局公園路燈工程管理處主辦，開放社區住戶主動尋找閒置空地，把全體市民納入「眼線」。透過社區或里辦公室提案和組織團隊，產業發展局「城市花園」計畫施作，截至民國99年10月，已完成270筆土地綠美化改造案，例如中華路2段409巷、中山區金泰段1號地等，讓大家轉過街角就能發現驚喜。

行動計畫7：

市容夜景魅力·照亮夜間景觀

有了行動，臺北市的夜不再黑暗，反倒格外「亮」麗！工務局和都市發展局合作，陸續完成彩



花博新生三館可說是建築與環境共生的最佳典範，獲得都市景觀大獎首獎。

風生水動 臺北再造景觀之美

文／潘逸凡 圖／臺北市政府都市發展局提供

漫步於臺北市，你可曾發現，街頭巷道的景觀，已悄悄地換上了新裝，老舊的建築外觀變得煥然一新，寬闊的開放空間納入了創意與設計，裝置藝術為市容帶來生命力，綠能環保也逐步付諸實踐。

臺北市政府都市發展局舉辦的都市景觀大獎與都市彩妝運動，民國99年已邁入第9屆，評選結果於99年11月出爐。都市景觀大獎秉持往年關注城市美好與多樣風貌的精神，企圖傳達都市環境美學的概念，鼓勵全民投入都市景觀改造行動；而都市彩妝運動，則是將城市內原有的景觀，透過整建維護的方式，為老建築整容，為舊空間換上新裝，勾勒出嶄新的輪廓。

城市景觀 等你探索

本屆都市景觀大獎以「探索·臺北之美」為主題，共有44件作品參賽，是歷屆參賽件數最多的一屆。首獎由臺北國際花卉博覽會新生公園區的新生三館奪得，另有永續創意、綠色校顏、建築景觀、門戶意象、開放空間、2件地景藝術等7項特別獎，以及1件網路最佳人氣獎。

新生、流行綠建築 花博囊括兩大獎

花博園區備受矚目的新生三館，在設計中注入蝴蝶（未來館&天使生活館）、花（花夢廣場）、蛹（夢想館）的意象，以不破壞自然生態為前提，保留了原生老樹，並在建築體中引入陽光，屋頂綠化以節省空調，與展館內外的植栽呼應，可說是建

築與環境共生的最佳典範。新生三館不僅榮獲本屆臺北市都市景觀大獎首獎，也在去年10月由二百多件參賽作品脫穎而出，奪得「2010臺灣建築獎」首獎。

提起花博的綠建築，許多人還會想到以回收再製的寶特瓶磚打造而成的流行館——遠東環生方舟，不僅具透光、隔熱之效，並依據當地環境，引進東北季風，有效降低室溫，徹底實踐節能減碳。其建築體以特殊設計的卡榫與六角外型建造而成，可以快速拆裝組合，最初在精算寶特瓶磚的長寬時，就已仔細丈量過裝載卡車的空間，為的是讓這棟建築能像一座可移動的寶特瓶城堡，在花博結束後，還能在其他角落重新組裝，獲得永續創意特別獎是實至名歸。



視野開闊的URS27華山大草原，自然美景令人心曠神怡。（王能佑攝）



臺北科技大學壯觀又充滿綠意的綠色大門，一躍成為都會的視覺焦點。

華山草原無界限 綠色大門人氣旺

週休二日，想就近找個視野寬廣的地方，最好沒有藩籬，能讓人徹底放鬆……，獲得開放空間特別獎的「URS27華山大草原」，滿足了臺北都會人的願望。走入這處草原，眼前只有一望無際的綠地與藍天，沒有過度的雕琢，一切回歸自然，或者應該說，是將大自然還給了大眾。偶爾，藝術在此上演，人文之旅由此展開，人生，本該如此樂活。

臺北科技大學有座寬39公尺、高32公尺的樹形裝置藝術「綠色大門」，生命力旺盛的綠色藤蔓盡情地盤據著形塑出的大樹，不斷地向上攀爬，地面的一處水域景觀，則是用來回收雨水的容器，而壁面的綠化大大降低了室內溫度，這座綠色大門不只是藝

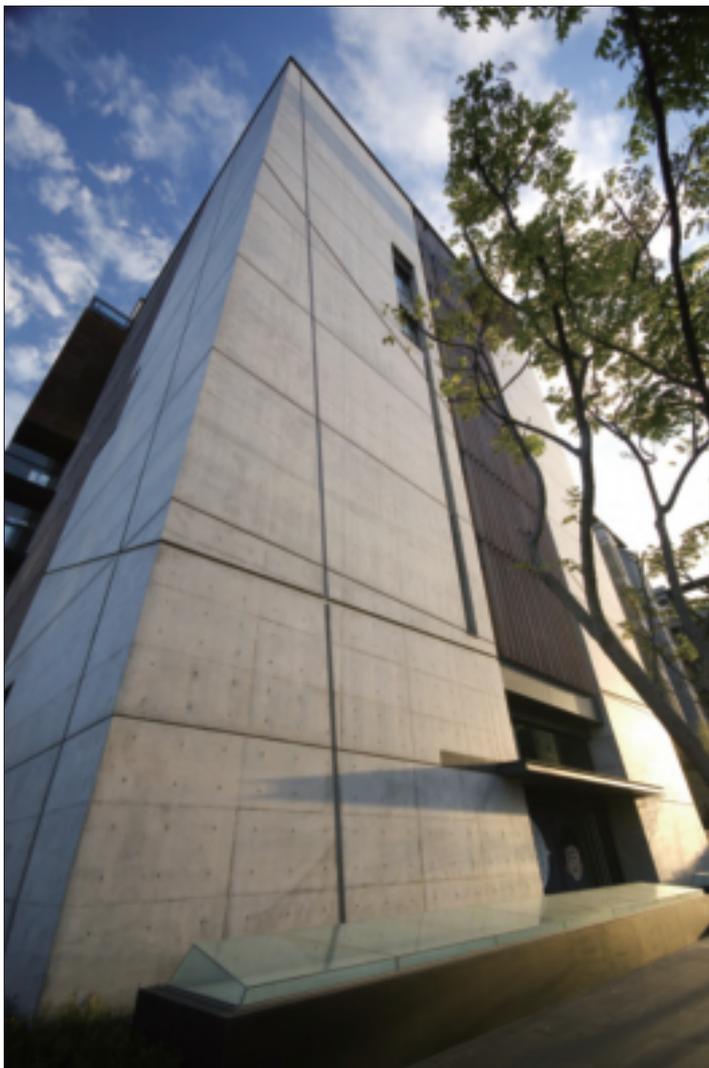
術之作，更提升了環境與人文之間的互動關係，藝術與生態巧妙融合而成的壯觀景象，一躍成為都會的視覺焦點，不僅榮獲綠色校顏特別獎，同時也是本屆網路最佳人氣獎的最大贏家。

門戶意象、景觀藝術 充滿創意能量

坐落於西門町的洛陽立體停車場是座22年的老舊建築，原本的建築灰暗老舊，照明設備也不夠明亮，現在，外牆美化了，增添能過濾廢氣並兼顧遮陽效果的



西門町的洛陽立體停車場，夜間炫麗的照明，扭轉昔日老舊形象。



少了繁複的設計，「樸建築」呈現出建築的本質。



由設計師新宮晉打造的「風帶來光」地景藝術展覽，美景與創作融為一體。

綠色植栽網，晚間炫麗的LED節能燈管，隨著季節變換顏色照亮四周，成為臺北車站周邊的新地標，也因此「洛陽停車場立面綠美化及夜間照明計畫」奪下了門戶意象特別獎。

城市中的建築，有許多華麗、新穎之作，然而位於內湖科技

園區的「樸建築」，在色彩繁複的都市中，選擇返璞歸真，讓建築設計回歸本質，在有限的面積中，成功地釋出空間感，捎來新鮮的綠意，一舉摘下本屆建築景觀特別獎。

生活在水泥叢林中，是否可以擁更多的創意與活力？獲得地

景藝術特別獎的2個作品，「2010種子計畫2——藝術在山左右地景裝置藝術展」選擇在信義區東南方的山邊，藉由社區居民與自然環境的互動，在此散播藝術的種子；「明日博物館第5檔展覽——風帶來光，新宮晉：動力／地景藝術展」則在大直的荒地上創作，其藝術之作可隨著風的舞動，幻化出光影之美，滿足了視覺感官，並帶來心靈的沈靜。

都市彩妝運動 花現臺北

有別於都市景觀大獎關注於城市裡的新面貌，都市彩妝運動以「妝點·臺北一路花」為訴求，除了持續發掘老屋拉皮、空間再利用等優良作品，並配合2010臺北國際花卉博覽會，在花博周邊注入改造的創意。本屆共有48件作品參賽，評選出建築物再利用、公共開放空間、建築物立面改善等類別共9件作品；2件創意空間小改造類優選作品，分別為溫羅汀閱讀藥草花園、滾動的綠·開心農園；以及Miracle X Art space、臺灣博物館——土銀展示館、社區綠化3件評審特別獎。

建物再利用 活化街區個性

道路老了可以整平，房子舊了可以翻修，要重新燃起一條街的活力，需要灌注的不只是創意，還要更多的凝聚力。獲得建築物再利用類金獎的「UrbanCore——城中藝術街區」，原本的場域存在著許多老舊的房舍，去年初，這裡辦起了實驗性藝術街區計畫，各界獨領風騷的藝術家紛紛進駐，在修復老房舍的一磚一瓦時，運用實驗精神，任創意自由揮灑，現在，這裡有表演可看、展覽可賞、講座可聆聽，藝術的活力，在UrbanCore的巷弄間真實展現。

中山北路1段，有座民國14年

建造的日式老房子，因先前閒置多年，內部空間已毀壞不少，牆面也殘破不堪，但房舍獨有的老味道，仍有著難以抗拒的魅力。經過改建，導入明亮的採光、鮮活的綠意，1樓成為歷史感濃烈的咖啡館，許多年長者帶著懷舊的心情，緩步於此，試圖找尋當年的記憶，這就是獲得建築物再利用類銀獎的「二條通之綠島小夜曲」。銅獎的得主為「迪化街1段127號店屋」，這棟歷史性建物在北市府與淡江大學的合作下，轉型為具設計感的藝術展演公共空間，大稻埕的活力，在此重現。



老建築迪化街1段127號店屋經改造，成為具設計感的藝文展覽空間。

開放空間藝術化 老屋重塑美麗

建築，不只是磚瓦堆砌而成的載體，城市空間透過裝置藝術，捎來無限的能量。西門町電影主題公園有一座兩層樓高的銀色裝置藝術，名為「Transformer——Urban Show Case@Taipei Cinema Park」，設計構想由「轉換」出發，衍生而出的變壓器概念，也實踐在建物外觀設計上。這不只是用來觀賞的藝術品，室內規劃了小型展示空間，在4個面向的觀景窗，投影出西門町的影像，希望藉此喚起對這塊場域老記憶的共鳴，是本屆公共開放空間類金獎得主。銀獎與銅獎，分別由復興中小南門復興計畫與溫馨吉慶花園社區獲得。

老屋拉皮是現階段美化市容的重點工作，年逾30年的興隆市場與水源市場，整修前的外觀免不了傳統、老舊，經過拉皮整修，現在的牆面有著精彩的裝置



西門町電影主題公園的銀色裝置藝術，帶來「轉變」的新氣象。

藝術，增添了鮮艷的色彩，不僅仍是老臺北人必去的市場，年輕人也開始在此佇足觀賞，分別榮獲建築物立面改善類的金獎與銀獎。銅獎則由臺北市松山區民生國民中學獲得。

下次走在臺北各個角落，不妨放慢腳步，仔細欣賞身旁的景物，你將會發現，臺北市的景觀，在大家的努力下，逐漸脫胎換骨，煥然一新。



水源市場的外觀經拉皮改建，讓人眼睛為之一亮。



藝術家進駐，讓UrbanCore城中藝術街區展現藝術能量。

► 相關資訊

更多資訊請上網查詢

第九屆臺北市都市景觀大獎：

www.2010taipeilandscape.com.tw

2010都市空間改造方案——都市彩妝運動：www.ta-mag.net/2010face



今天
隨便賣~

2011臺北年貨大街 開張大吉！

文／劉詩媛 圖／臺北市商業處提供

「每條大街小巷，每個人的嘴裡，見面第一句話，就是恭喜恭喜……」當熟悉樂音在市街上響起，婆婆媽媽的雙手和嘴巴隨著輕快節奏，也忙碌得停不下來——左手，是用來拖行沉重的買菜車；右手，則忙著摸摸橘子、翻翻香菇；嘴巴呢，當然是邊和店家寒暄，邊「鑑賞」瓜子好不好嗑、開心果脆不脆、魷魚絲夠不夠香！

在一片「破盤大特價」、「老闆不在家，今天隨便賣」的叫賣聲中，夾雜著一波波「唉唷！零頭不要算啦」的殺價聲，買氣強強滾的景況正式宣告：兔年來臨，2011臺北年貨大街正式開張啦！

大廚出好菜 表演顧目睞

從1月15日起至2月1日共18天，由臺北市政府產業發展局及臺北

市商業處承辦的臺北年貨大街，包括大稻埕、寧夏、後車站、臺北地下街、華陰街與濱江6大商圈，整合茶葉、南北貨、中藥材、服飾和布料等店家，陸續推出各項民俗與好康活動，絕對讓大家「有呷擱有抓」！

首先，「祈福點燈享平安」活動於1月15日在永樂市場2樓廊道延伸至西側入口及樓梯的祈福燈海區，正式點燈。看著暗黑廊道

亮起點點星火，民眾在為期18天的活動期間，可寫下祈福小卡，為自己、家人或朋友，甚至是素未謀面的他人祝禱來年平安，彷彿也點燃全新希望。另外，祈福廊道亦展示商圈店家及北市府百大伴手禮店家的禮盒，供現場訂購。

為了體恤因辦年貨而忙得像陀螺般團團轉的家庭主婦，1月18日登場的「百元出好菜·千元來圍爐」活動，將邀請飯店主廚現身大稻埕商圈。主廚不但大方傳授如何在南北貨大本營迪化街挑選食材，現場還會烹調私房年菜，讓大家都用1星級價格煮出5星級好菜！

滿足口腹之慾後，當然要「看表演，顧目矚」——1月21日的「貴客進門·民俗迎賓」活動，將邀請民俗藝陣等表演團體踩街，不但炒熱大稻埕及寧夏商圈氣氛，使得年味更加濃厚，亦可傳承年俗文化，寓教於樂。

兔女郎現蹤 好話好禮加好康

既然「送虎迎兔」，兔子自然是不可或缺的新年主角，大家甚至還能和「她」玩遊戲呢！1月23日，臺北地下街舉行「吉祥話好年·兔女郎陪您逛大街」活動，除了以「說好話抽好禮」內容大力推廣拜年風氣，亦安排活潑俏皮的兔女郎陪大家逛臺北地下街，挑選春節期間可與家人同樂



如何運用價格實惠的食材煮出5星級好料？且看大廚上菜！

的遊戲。

1月29日，以高級生鮮食材與蔬果聞名的濱江商圈，將舉辦「百元生鮮好福氣」競標活動，無論是進口或本土的美味食材，都開放民眾從低價開始競標，一來回饋消費者，二來炒熱氣氛，得獎者還可獲贈花博門票。現場另提供美食免費試吃及贈送開運發財金等活動，讓大家在新的新年好運滾滾來！

好康的還不只這些，從1月15日至2月1日活動期間，後車站商圈推出多場特賣會與點數加碼送活動，想撿便宜的民眾可得趁早行動，以免向隅；另外，從1月15日

起，只要在6大商圈任一店家，單筆消費滿200元，即可持消費憑證到各服務台參加抽獎，試試自己的手氣。

你還在等什麼？快到年貨大街撿便宜、顧目矚、賺好康，迎接嶄新的一年吧！



民俗表演增添了年節的熱鬧氛圍。

►相關資訊

活動名稱	活動日期	活動地點
後車站特賣·天天有驚喜·點數加碼送！	1/4~2/1	後車站商圈
祈福點燈享平安	1/15~2/1	大稻埕商圈（永樂市場祈福燈海區）
百元出好菜·千元來圍爐	1/18	大稻埕商圈
貴客進門·民俗迎賓	1/21	大稻埕、寧夏商圈
吉祥話好年·兔女郎陪您逛大街	1/23	臺北地下街
百元生鮮好福氣	1/29	濱江商圈

活動摺頁索取地點： 商圈服務台、臺北旅遊服務中心、區公所及捷運站

服務台據點： 永樂廣場旁（大稻埕商圈）、8號廣場（臺北地下街）、懷舊廣場（後車站商圈）

2011臺北年貨大街網站： 2011newyear.taipei.gov.tw

ANIMAL RIGHT

ANIMAL WELFARE

愛你

一萬年

動物保護處陪你照護家中寵物

文字整理／連美智 圖／臺北市動物保護處提供



(圖／鄭雅萍提供)

還記得幾年前溫馨感人的日本導盲犬電影《再見了，可魯》的故事嗎？片中睜著圓滾滾大眼、一副無辜惹人疼的拉不拉多犬，盡忠職守地擔負起導引視障主人的重責大任，不知觸動了多少人的心扉，也引發有關人道對待動物的議題，讓人更加重視動物的生存福利權。

愛牠 給牠一輩子的幸福

為了展現保護動物的行動與決心，去年1月底，臺北市動物衛生檢驗所升格為臺北市動物保護處，除了管理有關動物的防疫檢驗、收容、保育等事項之外，更致力於「飼主責任教育推廣計

畫」，希望藉由生命教育的向下扎根，向民眾宣導正確、負責的飼養觀念、態度與行為，例如飼養照護的長遠思考、經濟能力的考量等，盼能杜絕流浪動物的發生及其衍生的社會問題。

在這份推廣計畫中，動保處設計了適合本地的飼主責任教育教材《給牠一輩子的幸福：狗狗篇》，利用淺顯易懂的文字、圖畫，深入淺出地介紹實用的犬科常識，譬如常見的人狗衝突場面、狗兒吠叫、狗兒追人及犬隻基本行為的認識等，導引飼養之前與之後的重要觀念介紹。

繼狗狗篇之後，動保處未來還將陸續編撰貓貓篇、兔兔篇及鼠

鼠篇等，針對不同的動物種類，配合研發的教材及教具，例如動物剪紙、飼主責任教育大富翁遊戲、飼主角角色扮演網路遊戲等，期能發揮寓教於樂的功能。

凡是參與動保處舉辦的「飼主責任教育種子教師研習營」，就能索取相關教材，動保處希望藉由類此活動，在校園舉行巡迴講座，讓「不輕率說飼養，不輕易就遺棄」的觀念從小扎根，深植人心。

搶救動物 「不擇手段」

除了推廣觀念外，動保處也致力於動物保護救援工作。民國99年1月，全國第一支動物救援隊在

臺北市正式成立，負責執行動物救援及管制勤務。成軍至今，救援隊已經出動7,000多次的管制與救援任務，帶回4,000多隻流浪動物，也協助近3,000隻動物找到回家的路。

這些動物救援的案例千奇百怪，有受困水中的狗狗、看似可愛而尚有野性的白鼻心，連體型圓胖、頓位不輕的麝香豬也名列其中，在在考驗救援者的勇氣與智慧。

曾經有一隻小黑狗跌落兩屋夾縫深處，先是鐵皮屋屋主不准隊員踩踏鐵皮屋頂，在百般解釋與請求諒解後，終獲同意，但夾縫太窄無法容人，最後隊員使出終極絕招，將3條繩索以活結串起，利用物理鐘擺擺盪的方式，折騰了近半個小時，總算讓狗兒的頸部及前肢套上，慢慢地將牠拉上來，送醫治療，再送回溫暖的家，一場搶救動物大作戰這才安然落幕。

偶爾在報章雜誌上，總會瞥見有關忠狗護主的感人報導，故事中的狗兒不是英勇地捍衛家園，就是忠心耿耿地守護著主人。動物善良本性的流露，總是那麼自然又真切，人類不也擁有那份美



白鼻心雖看似可愛，卻仍具野性。



救援隊隊員小心翼翼地趴在鐵皮屋頂上進行救援小狗。

善的本質嗎？就讓我們大家一起來，不隨意棄養、不虐待動物，共同為保護動物盡一份心力。



救援人員體貼地以厚毯裹住被救上岸的狗狗。



動保處新增「動物保護稽查管制及救援車」，讓被運送的動物有舒適及人道的安置空間。



遭人棄養的麝香豬終於有個暫歇處。

► 相關資訊

臺北市動物保護處網址：www.tmah.tcg.gov.tw

臺北市動物救援隊電話：8791-3064

飼主責任教育種子教師研習營洽詢電話：8789-7158轉7140

挑戰自我

全民國防教育資源中心

文／林虹伶 攝影／王能佑

「只靠兩塊木板，如何透過群體合作，讓看台兩端的人互相關到對面？」、「面對2層樓高的三索吊橋，如何克服恐懼踏出第一步？」來到臺北市至善國中內全國唯一的「全民國防教育資源中心」，課本上學不到的寶貴經驗，馬上感受得到。

國防資源中心 體驗學習互助合作
自全民國防教育法通過以後，國內的教育課程即納入各項與「國防」有關的課題，由於國防的範圍極廣，主要在於發展綜合國力來戰爭或準備作戰，所以舉



「搶渡洪流」設施考驗小朋友的團隊合作能力。



小朋友在安全措施的防護下，於活動中心內進行刺激非凡的「三索吊橋」。

凡體能培育、生活與倫理、法治教育、團隊生活等面向，都是學生們必須學習的一環。



小朋友在平衡搖搖板上學習控制身體，讓木板兩邊平衡。

民國98年6月由臺北市政府教育局成立的全民國防教育資源中心，即是實施「全民國防探索教育」的場所，藉由漆彈場、攀岩場、垂降場、三索吊橋等設備，讓國小至高中的學生透過實地的體驗，模擬戰爭或危險時可能遇到的情況（如渡河時需使用三索吊橋），從中學習彼此信任與合作的團隊精神，更重要的是，讓他們培養自信及勇氣。

負責統籌規劃全民國防教育資



充滿速度跟緊張感的「漆彈生存對抗」，深受學生們喜歡。

源中心的少校教官蔡文峰說，資源中心的訓練課程針對不同年級的學生有不同的體驗課程設計，國、高中生的課程以攀岩及漆彈對抗為主，國小學生則讓他們從低空繩索類的課程開始練習，「資源中心的每項設施男女生都可以操作，有別於課堂上的教學，參加體驗活動的學生大多感到十分新鮮有趣且收穫豐富。」他說。

從活動中學習 跌倒亦無懼

操場上一群河堤國小四年級的小朋友正在平衡搖搖板上，學習控制身體，讓木板兩邊平衡；正在「搶渡洪流」設施上的五年級小朋友們，則得由自己想辦法靠兩塊長短不一的木板「運送」兩邊的人馬到對岸；至於在活動中心內進行的「三索吊橋」活動更是刺激非凡，小朋友們在做好安全措施下，必須獨自走在2層樓高的繩索上，且僅能靠抓牢兩邊的

繩索保持平衡。帶隊的河堤國小班導師連瑞琦說：「同學們非常投入各項設施，因為他們在體驗中找到解決問題的方法，更學著克服內心的恐懼，對自己更有自信。」

蔡文峰表示，現在的小朋友大部分都被保護得很好，可能連跌倒的機會都很少有，在資源中心從事活動時，學生必須學著保護自己，也要學會保護別人，就算有時不免有些皮肉擦傷，也是學習的一環。他強調，資源中心的授課教官均經過專業的培訓，場地設施和防護裝備也都符合各項安全規範，同學只要聽從教官的導引，就能安全操作。

從活動中反思 挑戰不可能

目前資源中心的各項設施中，充滿速度和緊張感的「漆彈生存對抗」最受學生們喜歡，需由兩個人攜手合作的「倒V鋼索」也是學生獲得不少啟發之處，不同的

活動均有其背後設計的理念。

說到最讓人難忘的事，蔡文峰回憶，在一次國中體驗攀岩的課程中，有位缺了右手臂的學生也想嘗試攀岩，在所有同學的鼓勵下，他堅強地攀爬9.5公尺高的岩牆，攻頂的剎那，在場的人無不感動萬分，那位學生不僅挑戰了自己，也讓所有同學見識到生命的強韌，上了寶貴的一課。他深深覺得，學生引發參與的興趣固然很好，但學生們也應反思活動背後的意義，才能真正激發自我與團隊認同。

目前全民國防教育資源中心於學期上課期間開放臺北市小學、國中、高中參加體驗活動，採網路預約方式，由教育局軍訓室指派受過專門訓練的教官，以任務編組方式至資源中心授課；暑假則區分國、高中梯次，規劃探索教育課程。報名資訊可上military.tp.edu.tw查詢，聯絡電話1999轉6434。

一間溫馨浪漫的法式餐廳，靜靜地坐落在臺北市金山南路的小巷弄中。

Fabien Vergé，25歲的法籍年輕主廚，來臺灣定居約1年半，與太太在金山南路寧靜的小巷弄中，開設一間法式餐廳。為什麼選擇落腳於此？Fabien說：「當初也沒有特別想把餐廳開在哪裡，在臺北幾處繞繞，發現這個地方環境很好，鄰近永康商圈，交通便利，小巷弄裡，鬧中取靜；我覺得這裡很像法國巴黎市中心的瑪黑區（Marais），自成一格，透露出一股舒適寧靜的氛圍。」

第一印象 四季如夏的臺北

Fabien的故鄉在法國南部的土魯斯（Toulouse），是法國第四大城市，因建築外觀多為紅磚，又被稱做「粉紅色的城市」，是著名的美食之鄉，以香腸及傳統法國菜——入口即化的油封鴨聞名。

品味 臺北之美

Bonjour, Taipei!

文／謝佳伶 圖／Fabien Vergé提供



2年前，從未來過亞洲的他到中國大陸、新加坡與臺灣一遊，並於臺北落腳了2個星期；在這2個星期中，他以臺北為中心暢遊北臺灣，品嚐許多美食，造訪多處景點，對這座城市的整潔、安全留下美好印象，也成為他日後決定來臺北定居的契機。

「我喜歡改變、勇於嘗試新環境、新事物，臺北給我的感覺很好，加上太太是臺北人，所以我來到這裡。」Fabien回想當初與太太決定來臺北的情形，「我太太說臺灣四季分明，我們11月從法國來臺北正值秋季，我還特地準備了厚重的禦寒衣物，卻發現這裡的秋天居然還有攝氏25度，簡直四季如夏，冬天也幾乎維持在攝氏15度左右！不像我的故鄉會出現零下10度的寒冬。」

臺灣也有無花果 大廚大吃一驚

職業是廚師的Fabien，對臺灣這座島嶼的多元食材感到驚奇，他說：「臺灣水果種類之多，除了本土的蔬果如芒果、香蕉等，居然還能看到藍莓、無花果等不會出現在這個緯度的水果；這裡還有很棒的海產，如黑鮪魚。」

Fabien也驚豔於臺北的異國料理雲集，有如各國美味的集散地；而臺北的小吃攤、點心等亦讓他印象深刻。說到臺北，絕對不能不提夜市文化，Fabien去過士林觀光夜市及饒河街觀光夜市，認為臺北的夜市亂中有序，美食多



Fabien認為臺北捷運方便、快速又乾淨。
(王能佑攝)

元；其中，他最喜歡香氣四溢的胡椒餅及皮脆料多的可麗餅。他還嘗過臺灣特有卻讓外國觀光客聞之怯步的臭豆腐，覺得十分有趣，由於味道過於強烈，讓他直說：「臭豆腐比我們法國藍乳酪的味道還強勁。」

多元共容 臺北人熱情友善

便捷，是這座城市最大的特色之一。Fabien說，臺北捷運方便、快速又乾淨，與法國相比，價錢相當合理。臺北的公車系統也十分便捷，但對Fabien來說，臺北市公車網絡錯綜複雜，以一個外國人的角度來看，標示得不夠清楚，若不問人很容易迷路；相較下，他覺得法國的英、法雙語對照公車搭乘手冊就清楚得多了。

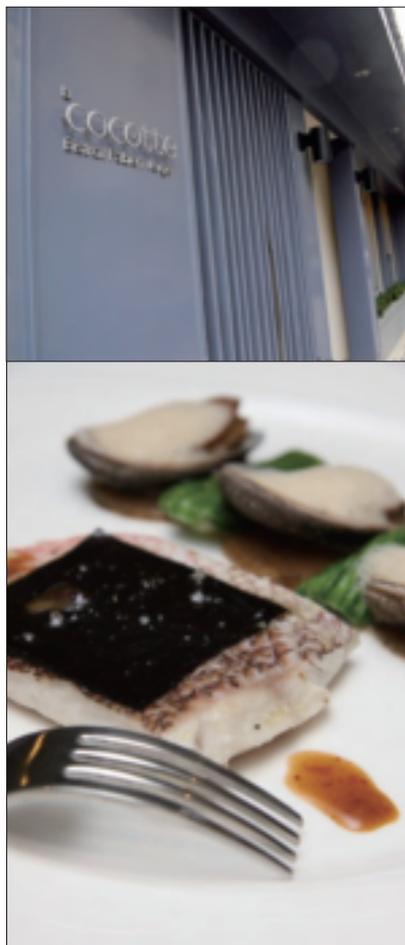
在Fabien眼中，臺灣人熱情而友善，他笑著說：「我有幾次迷路，都是在臺灣人熱情的引導下，順利回到家。」他也逛過內湖花市與建國花市，除了觀賞美麗的花卉植物，還遇見許多友善的人。至於臺北花博會，Fabien也表示一定會去參觀。

在臺北，Fabien有一個很驚喜的發現。24小時營業的便利商店，讓他覺得，這樣的營業型態讓工作到很晚的人倍感貼心，尤其對雙薪家庭來說，夫妻倆工作結束後還能採買家用品，工作、家庭都兼顧得到。

Fabien還見識了臺北101，對這座摩天樓內部的金球防震技術好奇不已，他認為這展現了臺北科技化的一面。而臺北不僅僅如此而已，Fabien也去過陽明山，深深感受到陽明山國家公園裡的自然之美。他認為，臺北是一座多元共容的城市，結合高科技、傳統、自然於一體，並延伸出很多東西，這裡不產石油、不產金礦，卻因文化的力量及人們開放的心胸，激發出一股令人難以忽略的實力。或許，這就是這座城市深深令人著迷的原因。



Fabien對臺灣的多元食材感到驚奇。



令人垂涎三尺的法式料理。

時間流轉，外在的世界物換星移，但士林官邸自先總統蔣中正及夫人蔣宋美齡在此居住了20餘年後，人去樓依舊，正館內部的陳設沒有改變過，時針彷彿停止轉動，一甲子的歲月被封存在這座隱身樹叢中的墨綠色建築物裡。為了慶祝建國百年，今年1月2日起士林官邸正館1樓開放參觀，民眾可一窺當年第一家庭的生活點滴。

坐落於中山北路5段與福林路口東南側的士林官邸，早期為園藝管理所（前身為士林園藝實驗分所）的一部分，國民政府遷臺後，先總統蔣中正的官邸便設於這裡，而後40幾年左右，此地門禁森嚴，直至民國85年正式開放處處鳥語花香的花園、蔣家人做禮拜的教堂「凱歌堂」及外賓休



士林官邸正館過去作為接待外賓用的大客廳，風格莊嚴典雅。

關鍵年代的風雲史詩

揭開士林官邸正館神祕面紗 文／謝佳伶 圖／臺北市政府文化局提供



墨綠色的士林官邸正館隱身於樹叢中。



大客廳迴廊圓窗上有蔣夫人的畫作。

憩的「慈雲亭」，士林官邸不僅成為臺北市觀光的重要景點，每年的菊展、玫瑰展期間，更吸引大批觀光客前來。

不過，如果想要深入瞭解當年蔣家人的生活面貌，一定得到蘊含珍貴歷史意義的士林官邸正館走一遭；正館建築年久失修，民國98年9月還曾遭祝融之災，幸而現已整修完畢，並首度對外開放。本次開放參觀的部分為1樓的門廳、穿堂、大客廳、餐廳及小客廳，2樓尚在規劃整理中，暫不開放。

當年，官邸的訪客都會在穿堂等候接見，穿堂牆上懸掛著蔣夫人的畫作；而接待外賓用的大客廳，風格莊嚴典雅，燈光柔和明亮，家具的材質使用帶古典穩重調性的檀木，擺設採近代西式風

格，牆上掛有富歷史感的黑白照片，可回顧當年以影像記錄下來的重要歷史事件。迴廊圓窗上亦有蔣夫人的畫作，周邊環境幽靜閒適。

今年1月至6月為試營運期，開放的第一個月需至現場抽取號碼牌入場，2月1日起需事先以網路或電話預約免費參觀，7月起才會開始收費。為保護古蹟，參觀者需套上鞋套，並限制參觀人數，每10分鐘開放20人入內參觀，每日僅開放820人次入場。

►士林官邸1樓正館

地址：福林路60號

電話：2881-2512

參觀資訊：週二至週日09:30～16:30，週一及春節等國定假日休館。



解放思惟 打破性別窠臼

繪圖／陳佳蕙

家事不分男女，
粗活沒有界限。
男生可以纖細體貼，
女生可以豪邁粗獷。
跳脫性別刻板印象，
發現世界不一樣！



山水奇岩夢公園： 崇仰公園

文／李寬心 攝影／楊志雄

沿著北投公館路255巷，越過新光奇岩別莊一幢幢整齊漂亮的獨立洋房後，走上斜坡就是崇仰公園所在地。眼前綠意盎然，讓人驚喜於在北投擁擠的住宅區旁，竟有此山林風光，剎時，便將水泥叢林的煩囂盡拋耳後。

流動 埤塘活化生趣盎然

崇仰公園位在北投丹鳳山下，夾在兩個別墅區間，一片幽靜。公園內的各項工程在民國78年到81年陸續完成，占地2萬1,686平方公尺，園中有池塘、垂柳、小徑，目前由陽明山公園管理所負責管理。

走進崇仰公園，偌大的景觀平台前就是一片埤塘，各種水生植物生氣盎然地挺立池中。池畔立有解說牌，圖文並茂地敘述附近的生物樣貌，兼具遊憩及知識性。造訪過臺北市內不少社區公園，卻鮮少見到如崇仰公園這般

擁有物種豐富的生態池，讓人格外驚喜。

每當秋冬之際，依循解說牌的圖片和文字指引，順著生態池來趟巡禮，可發現對岸池畔聚集了一片白色野薑花和開出紫色小花的大安水蓑衣。野薑花性喜於水岸綻放，潔白花朵彷彿蝴蝶展翅在綠葉間飛舞，並散發淡淡清香，賞心悅目；一旁還有酷似蘭草的水毛花及被列為「野

外滅絕」等級的保育植物——風箱樹，實屬難得。風箱樹是很棒的蜜源植物，現今已相當少見，在崇仰公園中見到它的廬山真面目，是十分珍貴的經驗。生態池帶給人的驚喜還不僅止於此，寶島特有的臺灣萍蓬草、野慈菇、水茄冬等挺立水中，令人駐足流連。

而這一處生態池的關鍵，全要歸功於奇岩社區發展協會及社區



野薑花性喜水岸，在暖陽照射下綠意盎然。



園內生態池原為埤塘。



池畔解說牌增添公園知識性。



生態池內可見稀有的臺灣萍蓬草，令人驚喜。

居民們。住在北投奇岩里30年的奇岩社區發展協會前任理事長高美華說，崇仰公園的生態池原來是個大埤塘，水源來自一旁的「中崙仔溝」這條小野溪，早年還有灌溉農田與蓄水的功能。

她表示，民國95年奇岩社區發展協會推出「山水奇岩夢公園」計畫，期盼將水泥池塘生態化，並邀來200位社區居民共襄盛舉，大家一起將池底踩踏成扎實的不漏水泥層，再栽種臺灣原生種水生植物；此外，社區還得到荒野保護協會的協助，著手設立解說牌，並規劃解說活動。

生態池完工後，社區協會志工主動負責維護與管理，每個月至少穿上一次採菱角用的「青蛙衣」，到池塘裡進行清除雜草等維護工作，以確保物種多樣性。

因為居民自發性的努力，臺北市府進行都市計畫變更案時也展現美意，朝著「生態社區」方向規劃奇岩社區，努力維持原有生態系統，減少對環境的干擾和破壞。

綠意 高聳群樹遮蔭乘涼

從民國95年起至今，奇岩社區發展協會志工們發現周邊可以觀察到104種昆蟲與爬蟲類、217種植物，可謂物種寶地。

每天清晨5、6點，公園內就會聚集不少民眾繞著生態池行走，或者在池畔空地做外丹功，一邊呼吸新鮮空氣，一邊聆聽蟲鳴鳥叫。偶爾白鷺鷥飛來，還伴隨著青蛙的「呱呱」叫聲，對於久居都市叢林的居民來說，是個極為特別的經驗。

至於位在池畔、被當地居民暱稱為「白房子」的北投區民活動中心，更不時提供居民各種休閒活動與課程，豐富了崇仰公園的功能性。

公園內各走道旁亦是林木聳立，銀樺、小葉欖仁、榕樹等綠葉成蔭，既消暑又散發芬多精。打造公園之初，設計師更貼心地在通往丹鳳山的小徑旁，設置一個個座椅，無論是晨起運動也好，或者待午后豔陽威力稍減，漫步到崇仰公園也行，閒坐椅

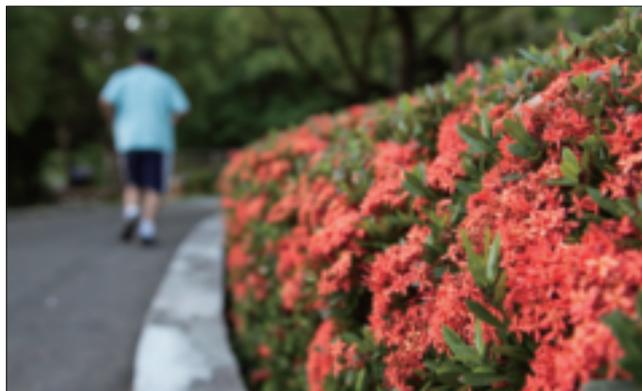
上，風吹樹搖，令人煩躁全消。一旁的綠頂白色涼亭，則散發著濃濃中國風，經常吸引附近居民帶著簡單的茶具或點心，在此泡茶、聊聊天，閒適地度過午后時光。

生態池豐富了崇仰公園，也吸引鳥類駐足，除了都市常見的種類之外，還能發現臺灣藍鵲、五色鳥等珍稀鳥類的蹤影，驚喜連連。由此可見，只要有心凝聚意識和行動，這些鳥兒朋友就能像池中生物與青綠大樹一樣，長長久久陪伴北投居民，成為當地的一份子。

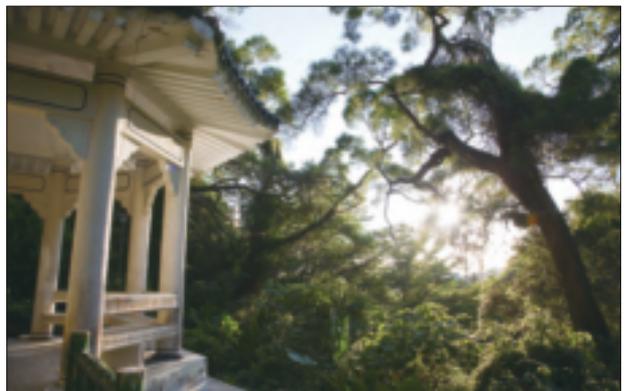
►崇仰公園

地點：崇仰一路7號

交通資訊：搭乘捷運淡水線到唎哩岸站，轉搭小21、216區間車或602公車至奇岩新村站下車，走進站牌旁的公館路255巷，約10分鐘即可抵達。因公車班次不多，行前可先查閱臺北市公共運輸處的車次時間表。



晨起居民邊運動，邊享受芬多精與美景。



綠頂白色涼亭是泡茶聊天的好所在，凝聚了居民情感。



聖保羅市中心共和廣場上的手工藝品市集。

充滿驚喜的雙面城市 聖保羅

文·攝影／唐雅陵

São Paulo

每次走在巴西聖保羅街頭，總會想起一位計程車司機說的話：「我已經開了40年的計程車，總以為沒有人比我更熟悉這座城市。但最近發現很多乘客的目的地，都是我從未到過的地方。」換句話說，就算在聖保羅開車開了40年的人，這座城市對他而言仍充滿驚喜。

一個城市 兩個世界

聖保羅就是這樣一個城市，不僅面積大，擴展迅速，更充滿強烈對比：「一個城市，兩個世界」是聖保羅的最佳寫照。

聖保羅是巴西消費最高、同時也最便宜的城市。聽起來似乎很矛盾，卻是全球商業都會的共同性：因為貧富懸殊，造就了一個多元化的市場，更對民眾生活所需提供多樣選擇。總的來說，聖市花園區的消費最高，名品店、

高級餐廳和酒店林立，隨便點一客牛排和開一瓶香檳就得花掉幾百美元。與此同時，又可在街頭巷尾買到大眾化的熱狗麵包（約1.5美元）。此外，隨處可見的小酒吧和麵包店，提供經濟實惠的套餐，更不消說自助餐廳、披薩店、烤肉店、各國料理店，以及市集裡的地方小吃。

位於市中心的「3月25日街」（俗稱25街），不僅是聖保羅、也是巴西最著名的平民商店街，從19世紀末中東國家移民聚居，銷售雜貨、布匹，到1970年代起巴西政府開放進口，臺灣人、韓國人和中國大陸人進駐，逐漸發展成拉丁美洲規模最大的露天購物中心，除了商店外，還有滿街的攤販，所以「要買便宜貨就到25街」已成為人們口中的鐵律。

每回走訪25街，總會讓我聯想到臺北的迪化街，從19世紀末南



巴西各類甜點如南瓜糖、椰子糖、牛奶糖等。

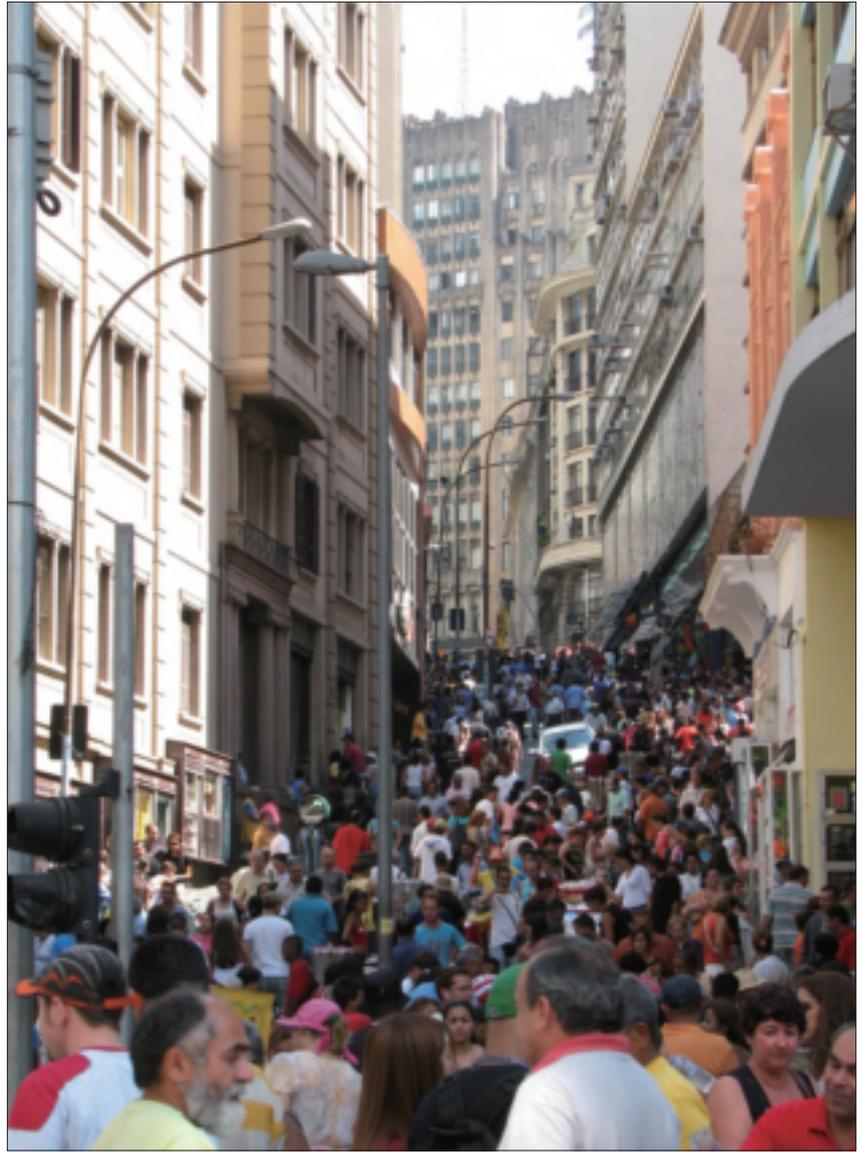


巴西特色美食傳統牛肉餡油炸餃子。

北貨、中藥材的集散中心，1980年代的廢存爭議，到今天擴展成規模最大的年貨街，歷經傳統與現代的交替。雖然百貨公司仍是維持都市商業秩序的一項產物，但類似25街和迪化街的老商店街，卻可以讓人們感受到「露天市場」城市生活的脈動。

當然，臺北街頭的「招牌文化」是我旅居巴西多年依舊難忘的影像，且新舊招牌「爭搶」速度之快令人歎為觀止，難得返鄉探親時，想要找個過去記憶中的老店還真的有點困難。這一點，令我不得不佩服聖保羅市政府的政策——實行「城市整潔法」，除禁止戶外廣告外，並嚴格限制商店招牌大小，使人們遠離「視覺污染」。

臺北的夜市、廟口小吃雖具文化特色，但由於人潮與車輛眾多，總是要一邊逛街一邊左閃右



3月25日街是巴西最著名的平民商店街，也是拉丁美洲規模最大的露天購物中心。

躲。聖保羅也有露天美食街，餐廳、酒吧、咖啡廳林立，感覺非但不雜亂，更有巴黎香榭大道的味道，在絢麗夜景的襯托下，描繪出一幅幅生動的城市風情畫。

這一點，雖然也是因為「城市整潔法」規定所有不動產業主或承租人須負責維護建築物前面人行道的整潔（與清道夫的工作不相抵觸），主要仍與聖保羅人的生活習慣有關：我從未見過像他們這麼愛整潔和守秩序的市民：就算是再簡陋的屋子，也打掃得一塵不染；無論是購物、買票還是等公車，都會習慣性地自動排隊。

聖保羅市中央市場設在一棟有

百年歷史的新古典風格建築內，市內32個行政區域也都有封閉式市場，加上隨處可見的超級市場，選擇豐富，但與一般民眾生活最貼近的還是「露天活動市集」（葡文稱為feira），從週一到週日，以輪流方式每一天固定在一處街段擺攤，銷售蔬果魚肉和雜貨，營業時間從清晨5點到下午1點，期間進行交通管制，結束後馬上有市府清潔隊噴水洗街，迅速恢復街道整潔。

露天活動市集裡還能品嚐到各式各樣的巴西特色美食，如餡料豐富多變的油炸餃子（pastel）、加檸檬或鳳梨的甘蔗汁、椰子汁、南瓜糖、牛奶糖、椰子餡餅



São Paulo



巴西自由風氣熱絡，圖為全球規模最大的「變裝皇后」同志大遊行。

(tapioca)、阿卡拉傑豆餡餅 (acarajé, 已被聯合國教科文組織封為「無形資產」), 吸引國內外遊客。而中央市場一樓美食區銷售的醃鱈魚油炸餃子 (pastel de bacalhau) 和最少10公分高的義大利火腿三明治 (sanduiche de mortadela), 更是到聖保羅一遊者不可錯過的精典小吃。

聖保羅是巴西第一大城, 面積逾1,000平方公里, 交通尖峰時段路面塞車長龍超過200公里已是常態。市政府為改善市內交通和空氣品質, 從1997年起實施「輪流限車制」, 每天依不同車牌尾數限制車輛上街, 但車流量仍有增無減, 平均每5人有3輛車, 為紓解路面交通壅塞的問題, 除了增建捷運外, 聖保羅也推動出租自行車運轉接駁系統, 所以街上自行車普遍可見。

在搭乘過許多不同國家與城市的捷運後, 我對臺北捷運系統服

務的印象其實還不錯, 尤其是從推動國際化的觀光角度來看, 任何外籍人士都可以拿著捷運地圖自助悠遊, 尋訪大臺北的歷史老街、觀光區或新興商圈, 便利至極。

古典與現代 富層次感的城市

巴西是由原住民、殖民和移民組成的多元社會, 其中又以聖保羅聚集最多各國移民, 特別是歐亞移民, 形成文化大熔爐。民眾政治意識高張, 自由風氣熱絡, 無論是街頭塗鴉藝術還是全球規模最大的同志大遊行; 古典與現代、傳統與前衛的並存, 都成為城市的特色文化。

聖保羅城市的起源可追溯到1554年, 當時葡萄牙耶穌會傳教士抵達被稱為「比拉奇寧卡」(Piratinga) 的高原地區蓋學校, 教化原住民; 耶穌會中學遺址現在還挺立在聖保羅市中心。其他



巴西有傳統與前衛並存的特色，圖為聖保羅市的街頭塗鴉作品。



前景為聖保羅市的「零公里地標」（Marco Zero），後面是Sé主教堂。

如Sé主教堂、聖本篤修道院和市立歌劇院等歷史文化景點，也都集中在市中心一帶。

從歷史的角度來看，19世紀後半葉至1940年代間，聖保羅因咖啡致富、繁榮，城市景觀跟著產生變化。1950年代至今，聖保羅更因工業、商業和服務業先後興起，逐漸發展成巴西第一大城。然而，因城市的擴張與新興社區的形成，也使得市中心逐漸沒落和被遺忘；街頭遊民聚集，毒販、流鶯猖獗，治安一落千丈。

從1990年代起，聖保羅市政府與民間組織合作，有系統地推動振興市中心和修復老建築物的計畫，將它們變成藝文空間。如今，市中心已規劃出一條名副其實的「文化走廊」，由聖保羅音樂廳、州立美術館藝術站、東喬賓音樂研習中心、自由紀念館、聖保羅州立美術館、宗教藝術博物館和聖彼德劇院組成，與州立美術館相鄰的路斯花園，是聖保羅市內首座公園，現在亦闢為雕塑公園。

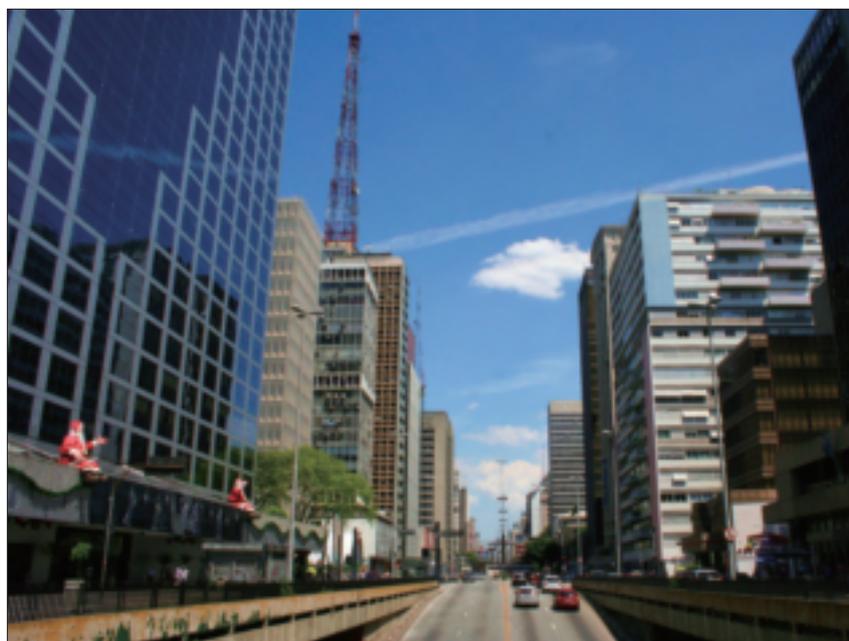
人文薈萃 活力城市

鄰近聖保羅花園區的保力斯達商圈（Paulista）高樓大廈林立，

多棟在19世紀末、20世紀初，咖啡產業發展鼎盛時期由富商興建的豪宅，都被銀行收購、修復後闢為藝文空間。拉丁美洲最負盛名的「聖保羅美術館」（MASP）是聖保羅的主要地標，翠安農公園、古董市場、手工藝品市集、Fenac書店、劇院等，也集中在那一帶。保力斯達可謂聖保羅的一個縮影，是一個人文、藝術薈萃且魅力四射的地方，無論是商業

交易還是居住機能均豐富多元，新舊建築共構的空間和街景，衍生出獨特的都會流行娛樂生活，感覺上就像充滿歷史軌跡的臺北市萬華區並存的老街區與西門町。

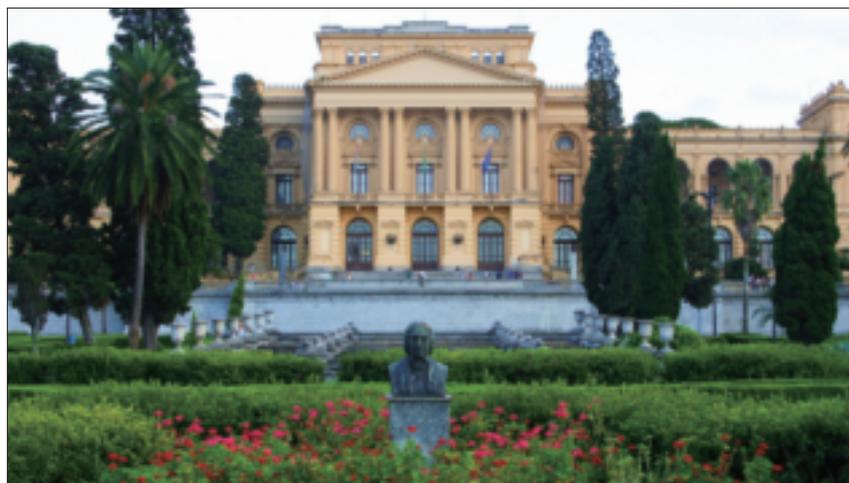
2009年，我在離開臺灣多年後再次走在臺北街頭，真有點浮雲遊子的味道。我從西門町步行到萬華龍山寺一帶，經過植物園再走到中正紀念堂，一路上只想



鄰近聖保羅花園區的保力斯達商圈高樓大廈林立。



São Paulo



巴西獨立100年紀念館，現為伊比蘭卡歷史博物館。

用心去記憶和感覺這個城市的變化，即使是一棵寂寞的路樹、香煙繚繞的廟宇、騎樓下的古玩攤和算命老人……，都代表著不同的意義。眼前的花花世界，和早年賣花女穿梭車陣叫賣玉蘭花的景象，又相隔了好幾個世代！

公園綠地 陽光城市

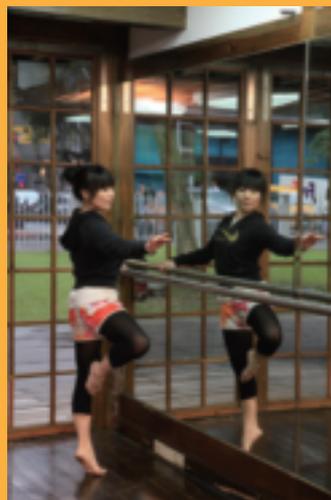
身處聖保羅這個國際大都會，市政府除了加強保護城市邊緣的森林和水源地外，也在市內廣設公園綠地，闢建廣場和線型公園，在加大環境保護力度的同時，增加民眾的休閒空間，提高都市生活品質。市內藝文、公益、休閒活動普及，不單單是為了培養和提高民眾文化素養，更希望藉由這些軟性活動來紓解壓力和放鬆心情。

伊比拉布耶拉（Ibirapuera）是1954年為慶祝聖保羅建城400年所建的紀念公園，同時也是聖保羅和拉丁美洲規模最大的都市公園，除了湖泊、樹林、球場和遊樂場外，還設有現代美術館、當代美術館、穴屋展覽館、雙年展覽館、日本館等藝文空間，且定期舉辦免費露天音樂會，就是一座集文化娛樂、綠化休閒為一體的公園。

無論是從政治、經濟還是文化、歷史的意義和角度來看，聖保羅這個國際化大都會所孕育的

活潑生命力，使得聖保羅人的心胸及視野都開闊，不比紐約人或東京人遜色。雖然城市本身仍存在許多問題和矛盾現象，基本上人人都樂觀進取，享有各項平等自由權。

拜科技發達所賜，現在鄰近國家都可以實現「一日生活圈」的理想，但這對臺北—聖保羅而言仍是太遙遠的夢想。臺北正朝國際化發展以期提升產業榮景，在「世界地球村」的概念下，臺北雖不斷地現代化，但唯有維護城市的歷史記憶才能在除舊布新的同時，重現城市特有的文化內涵與素質，這一點，我相信臺北和聖保羅一樣都擁有這種優勢和發展潛力。



堪稱展現臺北特有文化內涵的景點蔡瑞月舞蹈研究社。（王能佑攝）



▶ 拈花惹草

植物 急診室，

文·攝影／葛晶瑩

拯救奄奄一息的盆栽

買回來的植物不久後就變形、枯萎、陣亡，常讓人對種植植物感到失望與害怕，最後棄置垃圾桶，然後大歎自己是「黑手指」。其實，發現植物有不對勁時，不要太早放棄它，把盆栽送入急診室，急救一番後，或許就可以讓盆栽重新找回生命力。

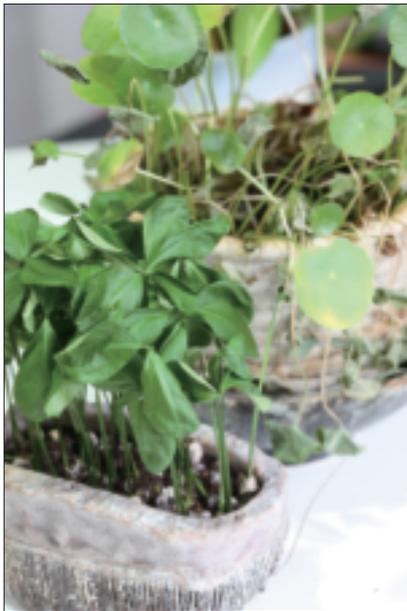
一般家庭、辦公室種植在陽台或室內的植物，會出現的症狀最多是乾枯，外加一些常見的蟲害；此外，與植物原本植株環境的差異，也會造成生長不佳的狀況，本期單元將這幾種常見狀況分別說明，希望你也能學會植物急救術，讓植物起死回生。

乾枯了？

忘記澆水還是澆太多水？

水分的管理是栽種植物非常重要的一環，如果沒有隨時注意植物水分是否適量的習慣，很容易忘記澆水。尤其是剛接觸種植盆栽的人，多半會買一些3吋小盆，





糟糕！一忙起來忘記澆水，植物就乾枯了。



把快「渴死」的植物放在裝水容器內浸泡是最快的處理方式。



如果是因為土壤不透氣、過濕造成根部腐爛而導致葉片乾枯，可以在土壤中加入珍珠石、蛭石等介質，增加土壤的排水與透氣。

由於小盆中的土壤少，當放在陽光下或者乾燥的冷氣房中，水分很快就蒸發掉，導致植物整個萎縮、垂頭喪氣，如果即時發現，只要立刻補充水分，就可以救回來。

當盆栽的土壤乾透後，會發現一澆了水，水立刻就從盆底流出，別以為這是澆透了，其實是已經乾硬的土壤無法馬上吸收水分，才造成水立刻流出的狀況。此時，我們可以把盆栽放入一個水盆中浸泡，讓土壤慢慢地吸收，然後放在陰涼的地方休養生息一番，半天後就能讓植物重新昂首挺立。如果處理後葉子仍然枯萎，就可以修剪枯萎的部分，若根部沒有受到損害，通常會重新長出新葉。

不過，植物乾枯時不一定是因為缺少水分，也可能是澆了過多的水，這個問題常出現在新手上路的階段。由於買回植物特別興奮，對於植物過度關心，一有空就澆澆水，沒想到植物的根部因此一直浸泡在水中，接著腐爛，反而無法吸收水分，造成上端的枝葉乾枯。

當盆栽中的土壤濕潤，也沒

有忘記澆水，植物卻仍然開始葉黃乾枯時，就要考慮一下是否根部有問題，尤其是栽種一些性喜乾燥的盆栽，像是薰衣草、迷迭香、多肉植物等，更要注意。

處理方法是將植物從盆中小心地取出，可以按壓盆緣，讓植物與盆子脫離，切忌用硬拉的方式；接著檢查根部是否腐爛並加以修剪；然後可以加一些透氣的介質在土壤中，例如珍珠石、蛭石、發泡煉石等，增加土壤的排水與透氣，保持根部的健康。最後再把植物種回去，修剪已經枯黃的枝葉，如果幸運的話，通常可以挽救成功。



專家小提醒

澆水時切記要乾了再澆，澆時慢慢地給水，讓土壤有時間吸收，接著一定要看見水從底部透出來，才算是澆透。雖然是很基本的澆水工作，但卻是植物是否能順利生存的關鍵！此外，如果對於澆水量沒有概念的話，最好使用有底洞的盆子。

解除蟲蟲危機

植栽除了因水分管理不當失去生氣外，如果遇到「蟲蟲危機」，也會讓人十分著急，甚至想放棄。室內植物的蟲害以葉蟻最常見，葉蟻又稱之為紅蜘蛛，會吸取葉片的汁液，若有紅蜘蛛危害的植栽，多半葉片乾黃，量多時會出現蜘蛛網。通常，乾燥不通風的地方，很容易出現葉蟻，如果不處理的話，很快感染。

所以出現葉蟻危害時，一定要迅速處理，另外旁邊的其他植物也要一併處理，事先做好預防。如果家裡沒有除蟲的藥劑，可以先剪掉感染較嚴重的部分，接著把受災植物的枝葉以沖水的方式，洗掉葉子上附著的蟲，然後將植栽放置到通風的地方。除了葉蟻外，蚜蟲與介殼蟲也十分常見，這兩種蟲很容易發現，可以用手或者以棉花棒將蟲捻掉，同時要持續每天觀察並除蟲。

假如盆栽放在陽台或屋頂等戶外環境，則有可能遭遇毛蟲或者雞母蟲的攻擊，這兩種蟲的體型更大，所幸為害多半是局部的。有時植物上毛蟲類的害蟲會有保護色，或者體形仍幼小很難發



蚜蟲可以用手捏除，每天都觀察並除蟲，約一週就可以改善。



粉介殼蟲多半會集中在一起，可以剪去有蟲的部分，或者用棉花棒、鑷子捻除。

現，但會在葉子上看見深色的點點糞便，此時稍微找一下，就能找到位於葉子上的蟲；有些蟲還會吐絲用葉子把自己包圍起來，所以，發現葉子捲成一團時，裡面就有蟲。只要看見這些毛蟲類，用鑷子將蟲夾起丟棄即可；而金龜子的幼蟲俗稱雞母蟲，這種蟲是鑽在土中啃食樹根，若植物生長緩慢，土壤又非常乾鬆時，不妨檢查一下盆栽中是否有雞母蟲。

此外，潮濕的環境中也常會出現蝸牛、蛞蝓，在夜晚出來啃食植物的葉子，當發現植物附近有一條條發亮黏液般的痕跡，就應該是附近有這類害蟲，一般天黑後就可在植物附近發現牠們的身影，此時是抓蟲的好時機。

除了用手抓蟲外，目前市面上也有很多有機農業使用的農藥，不用擔心寵物或小孩誤食，也不



蝸牛類多半在雨後或傍晚出現，這時可用手抓除丟棄。

會傷害環境，很適合家庭使用。像是利用物理方式來除蟲的礦物油，稀釋後噴灑在植物上，可以讓小蟲窒息；還有微生物殺蟲劑蘇力菌，只針對特定的害蟲；而灑些矽藻土，上面的微刺可刺傷害蟲，讓害蟲脫水而死。如果是小飛蟲，則可以使用黃色的黏蟲

紙，功效不錯。此外，還有香草精、辣椒素等，可以讓害蟲遠離植物，或者自製殺蟲劑，像是用肥皂水、辣椒水、稀釋酒精噴灑植物，也有效用。這些有機農藥不但效果好，又無抗藥性，在花卉市中的資材店或者農會中皆可買到。



專家小建議

雖然一般的蟲害可以用急救的方式處理，但如果家中有很多植物，而已經有某盆蟲害很嚴重，或者是有黑斑或潰爛等病害的感染時，建議迅速把有問題的植物丟棄，以免蔓延，而土壤最好也不要再使用，這樣才能根絕病蟲害。

瞭解植物特性

購買植物時，應該多瞭解植物的特性，譬如說，是否需要陽光、對於乾濕度的需求，然後確認自己的生活環境中，是否可以種植這樣的植物，否則買回去後，很可能會不開花、枝幹徒長，失去美麗的風采。

像是常見的銅錢草，雖然是觀葉植物但卻需要足夠的陽光，放在室內的生長狀況就不佳，或者一些草本花卉，像是三色堇、瑪格麗特、日日春等，都需要日光照射才會長得好；而室內的花卉女王非洲堇，則是不能放在太陽下直曬，最好是窗台邊有散射光線的地方。若不瞭解而在室內放置這些植物，很可能會覺得不如花市看到的鮮明亮麗。如果發現植物有這樣的改變，首先不妨查詢植物相關資料，瞭解其應該生長的環境，並放置在適合的環境，就可以讓它恢復昔日光采。至於徒長的部分，則要先修剪掉，再生長出來的枝幹就會正常了。



專家小提醒

買植物千萬不能衝動，在花市看見喜歡的盆栽時，一定要先問清楚植物的生長特性，例如是室內植物，還是需要戶外陽光？要怎樣照顧比較好？通常都會獲得很詳細的解答；而除了書籍外，網路上也有很多資料可以查詢，要認識植物非常方便。



市面上可以找到各種有機無毒的農藥，可有效殺蟲。



如果是飛蟲，使用黃色的捕蟲紙，功效不錯。



植物要放置在適合的環境中才能維持美麗模樣。

所謂預防勝於治療，對於植物也是如此，只要有良好的環境，如通風、適合的光線、適量的養分、適度的修剪，植物就能長得強健，而強健的植物對於病蟲害的抵抗能力就會比較強，或許偶

而需要抓抓蟲，但絕對不會三不五時進急診室。

看完一系列的「拈花惹草」單元後，對於有興趣綠化家中或辦公室的讀者而言，只要選對適合自己環境的植物，就能輕鬆擁有

綠生活。而臺北市的社區大學、民間綠化協會也都有提供蒔花養草的課程，想要更進一步成為綠手指也不難喔！

TIPS

急救小技巧

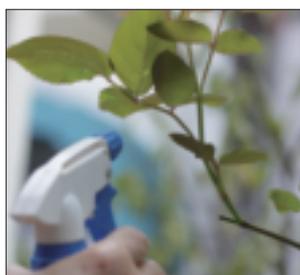
植物平安成長的過程中有些小技巧可以利用，種花也很可以很Smart！



1.使用底部有洞的盆子是避免根部積水腐爛的好方法。



2.發現植物生長太過茂密時，一定要修剪，這樣才能保持植株本身通風透氣，避免發生病蟲害。



3.由於害蟲多半會附著在葉子的背面，噴灑農藥最好也要噴到背面。

NOTES

自製辣椒殺蟲劑

辣椒殺蟲劑的DIY非常簡單，購買辣度較高的辣椒，打成汁後過濾即可使用，但最好少量製作，以免會腐壞，用不完的可以放置冰箱。



1.材料是小辣椒和熱水，也別忘了濾網、噴壺和果汁機等工具。

2.將辣椒與熱水放入果汁機中，分量可以用一比一的重量的比。由於熱水效果比較快，又選擇的辣椒辣度很高，製作時記得戴口罩，以免被蒸氣嗆到。



3.打好的辣椒汁可以多放置一下，讓更多成分溶解出來。盛裝的容器要用瓷器或者玻璃等製品，才好清洗，否則會沾染辣素或顏色。如果果汁機是塑料的，打完要立刻用肥皂水清洗，以免殘留辣素。



4.接著過濾辣椒汁，用湯匙擠壓出精華，避免浪費。



5.使用時可稀釋3到5倍，裝到噴壺內直接噴在植物上，但噴灑時注意不要噴到自己的眼睛或吸入。

100年1月15日~2月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
免費「癌症篩檢」活動	大腸直腸癌篩檢、口腔黏膜檢查、子宮頸抹片檢查、乳房x光攝影檢查 / 詳情請至www.health.gov.tw查詢	北市府衛生局 ☎1999轉1841
有氧讚美操	即日起每週一、三、五06:30~07:30 / 市立聯合醫院忠孝院區社區健康廣場	市立聯合醫院忠孝院區 ☎2786-1288轉6702、6688
排舞	即日起每週二、五16:00~17:30 / 市立聯合醫院忠孝院區社區健康廣場	市立聯合醫院忠孝院區 ☎2786-1288轉6702、6688
臺北市「預防代謝症候群」行動宣導展示館	即日起至3/30(三)，每週一至五09:00~17:00 / 捷運蘆洲線行天宮站聯合開發大樓1樓	北市府衛生局 ☎1999轉7115
文山社區健走教室	每週三09:30~10:30 / 文山區健康服務中心1樓	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉321
「花現好臺北」特展	即日起至100/4/25(一) / 市政大樓台北探索館2樓	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3335
科學影片欣賞	每週日10:30及15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
假日探星趣與DIY	每週日15:00~16:30 / 市立天文館展示場1樓服務台報名	市立天文館 ☎2831-4551轉703
星姊姊說故事【須事先報名】 (5~8歲兒童)	每個月第二及第四個週六 14:00~15:00 / 市立天文館展示場1樓兒童室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座：開啟寶貴的閱讀之門 (6~18個月)【須事先報名】	1/15(六)10:00~12:00 / 市立圖書館大同分館	市立圖書館大同分館 ☎2594-3236
「達悟族的海洋文化」聽海洋的聲音！——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/15(六)14:00~15:00 / 市立圖書館南港分館	市立圖書館南港分館 ☎2782-5232
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座：培養小小愛書人 (18~36個月)【須事先報名】	1/15(六)14:00~16:00 / 市立圖書館大同分館	市立圖書館大同分館 ☎2594-3236
「撒哈拉之心：三毛的文學風格及傳奇人生」永遠的三毛系列講座	1/15(六)14:30~16:30 / 市立圖書館B2演講廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
《父後七日》每月一書系列講座	1/15(六)14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
「氣候變遷對海洋生態的影響」聽海洋的聲音！——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/15(六)14:40~16:30 / 市立圖書館舊莊分館	市立圖書館舊莊分館 ☎2783-7212



(許斌攝)

- ★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。

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
「在繪本遇見科學」聽海洋的聲音！ ——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/16 (日) 09:30~11:30 / 市立圖書館舊莊分館	市立圖書館舊莊分館 ☎2783-7212
辛卯金兔新春揮毫	1/16 (日) 10:00~16:00 / 關渡宮廟埕 (知行路360號) 詳情請至www.btdd.taipei.gov.tw查詢	北投區公所、 財團法人臺北市關渡宮 ☎2891-2105轉217
2011星期天談星 【須事先電話報名】	1/16、2/6 (日) 14:00~15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
忠愛電影——孔子	1/21 (五) 18:00~20:00 / 市立聯合醫院忠孝院區 10樓大禮堂	市立聯合醫院忠孝院區 ☎2786-1288轉6900
北區慶祝建國百年 ——百年學校展	1/21 (五)~2/10 (四) / 國父紀念館	教育部、北市府教育局 ☎2725-6354
「海洋的化學性質與化學循環作用」 聽海洋的聲音！ ——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/22 (六) 10:30~11:30 / 市立圖書館力行分館8樓多功能活動室	市立圖書館力行分館 ☎8661-2196
「達悟族的海洋文化」 聽海洋的聲音！ ——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/22 (六) 13:30~14:30 / 市立圖書館萬興分館	市立圖書館萬興分館 ☎2234-5501
「永遠的流浪者：跟著三毛 一起去旅行」永遠的三毛系列講座	1/22 (六) 14:30~16:30 / 市立圖書館B2演講廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
「氣候變遷對海洋生態的影響」 聽海洋的聲音！ ——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/22 (六) 15:30~16:30 / 市立圖書館西湖分館4樓音樂廳	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
「地球系統間的輸送帶：板塊運動」 聽海洋的聲音！ ——海洋科學藝術兒童繪本講座	1/23 (日) 10:30~11:30 / 市立圖書館延平分館	市立圖書館延平分館 ☎2552-8534
「漢風搖滾演唱會」	2/5 (六) 19:30 / 臺北孔廟大成殿廣場	北市孔廟管理委員會 ☎2592-3934
2011第19屆臺北國際書展—— 不丹主題國 帶動「閱讀，幸福進行式」	2/9 (三)至2/14 (一) 10:00~18:00 / 世貿一、二、三館	財團法人臺北書展基金會 ☎2767-1268
北市府警察局100年寒假 婦女人身安全研習營	2/10 (四) 13:00~17:00 / 表演36房 (木新路2段156之1號)	北市府警察局婦幼警察隊、 文山第一分局 ☎2759-0827
北市府警察局100年寒假 婦女人身安全研習營	2/12 (六) 13:00~17:00 / Y17青少年育樂中心 (仁愛路1段17號)	北市府警察局婦幼警察隊、 中正第一分局 ☎2759-0827



星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
01-02	流行音樂風／遊俠		
02-03	爵士漫步／嘉沛		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪	另類的夜晚／胡效華
04-05	流行音樂放送聽／欣亞		
05-06	銀得真精彩／馬台雲·常勤芬	大學生咻咻造臺灣【文化大學合作】	古典趕流行 【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	臺北歐海悠【華梵大學合作】	乾隆的音樂寶盒 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	音樂賞析	議會快易通／蔣光華
08-09		音樂賞析	臺北社區好鄰居／張曉瑩
09-10	Me Time早午茶／嘉沛	臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		音樂賞析	職場加油站 【北市職訓中心合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		臺北愛讀書／施賢琴	
13-14	娛樂多一點／秦浩	臺北GO好玩／小茉莉&大艾克	臺北真有藝思／天瑜
14-15			
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	咱ㄟ故鄉咱ㄟ歌／羅國盛	音樂101／雷洛
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡	西洋音樂颯榜／Will
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	花花臺北／谷懷萱	繪本故事好好聽／彩虹姐姐&太陽哥哥	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI【北市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	HELLO TAIPEI【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

☎線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw 地址：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓

☎行政電話：2595-1233 傳真：2596-2115 現場電話：2599-2266

☎最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電台網站查詢，網址：www.radio.taipei.gov.tw



拍花博!

PACB 幫你播!

臺北市民花博影片徵選活動

參加辦法：

報名資格：臺北市全體民衆、就讀於臺北市學校之在學學生。
投稿期限：2010年11月6日至2011年5月3日(以郵戳為憑)。
投稿方式：以郵寄方式寄至活動執行單位”聯維有線電視股份有限公司 節目部”收
(地址：臺北市長沙街二段91號4樓)
投稿時應附文件：報名表一份、影片播放授權書、身分證正反面影本(或學生證)、
及公用頻道託播申請表。

作品相關規範：

參賽作品需切合花博相關內容(如：花卉本體、花博相關主題館建築物與花博相關人物)。
參賽作品所使用之影像、音樂不得重製、抄襲或侵害他人權利。
若有違反以上規範者取消參加票選資格，本會保留法律追訴權。

獎勵辦法：

第一名 獎金12,000元整。 第二名 獎金9,000元整。
第三名 獎金5,000元整。 佳作7名 獎金500元整。

相關訊息、資料：

詳細資料、報名表下載請至 <http://flo.pac.org.tw>
聯絡電話：(02)2375-6358，分機：6135、6133



幸福毛毛蟲大遊行

(大佳河濱公園區)

充滿童趣的嘉年華會

讓世界看見
美麗的力量
國際花博 在臺北

2010/11/6 • 2011/4/25

 2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

※ 相關資訊請查詢花博官網 www.2010taipeiexpo.tw 或洽1999 (外縣市撥02-2720-8889)