

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 —

幸福不打烊
歡喜狗來旺



幸福不打烊
生活有狗讚！

傳達情意巧心思
春天，遇見愛

引領時尚風潮
台北東區商圈

No. 601
2/2018

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

豐富、多元，是認識台北風貌的園地，這裡有：台北城市的發展紀錄，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。

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，和大家一起見證台北的成長。

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 年度台北市政府優良出版品
- ★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96 年度台北市政府優良出版品
- ★ 97 年度台北市政府優良出版品
- ★ 98 年度台北市政府優良出版品
- ★ 99 年度台北市政府優良出版品
- ★ 100 年度台北市政府優良出版品

隨時隨地 享受台北畫刊！

讀者可至台北旅遊網（www.travel.taipei）「影音刊物」單元點選「台北畫刊」，即可進入台北畫刊網路版。

您是否有為了獲得台北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興匆匆地到了台北畫刊的索閱點，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，提供郵政劃撥寄送服務。

- 台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1 年（12 期）
劃撥帳號：16630048
劃撥戶名：台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）

台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



機關

台北市政府大樓 1 樓市民服務組
台北市各區公所
台北市各戶政事務所
台北市各運動中心
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
台北市立圖書館總館及各分館
台北市立文獻館服務台
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市兒童托育資源中心
台北市交通事件裁決所
台北 NGO 會館
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市社區營造中心
產業發展局科技產業服務中心
財政部北市國稅局
國家發展委員會服務台・經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行（限原台北市台北銀行各分行）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林境琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
老人社會大學（台北市三民路）



旅服中心

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
台北車站旅遊服務中心
台北松山機場旅遊服務中心
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
捷運台北 101/世貿站旅遊服務中心
捷運龍山寺站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
梅庭遊客中心
大稻埕遊客中心
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

台北地下街行政服務中心
台北捷運各站
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
桃園機場一、二航廈轉機休息室

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
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
紀州庵文學森林
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
華山 1914 文化创意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
台北小巨蛋服務台
台北探索館服務台
台北市中山堂
台北市立動物園
台北市立天文科學教育館
台北市青少年發展處
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
台北故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
中正紀念堂
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）

台北地下街行政服務中心



機場、捷運

台北捷運各站
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
桃園機場一、二航廈轉機休息室



展演場所

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
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
紀州庵文學森林
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
華山 1914 文化创意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
台北小巨蛋服務台
台北探索館服務台
台北市中山堂
台北市立動物園
台北市立天文科學教育館
台北市青少年發展處
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
台北故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
中正紀念堂
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

國軍歷史文物館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

孫運璿科技人文紀念館

國家文創禮品館



書局、戲院

五南文化廣場臺大店
國家書店
三民書局
誠品書店（台北市各分店）
聯經書房、上海書店
金石堂書店（台北市各分店）
國語日報門市
紀伊國屋書店（台北市各分店）
東南亞秀泰影城
國賓大戲院
樂聲影城
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
清山大戲院
國賓影城（微風廣場）
欣欣秀泰影城
大千電影院



其他

星巴克咖啡（部分門市，限店內閱讀）
路易莎咖啡（部分門市，限店內閱讀）
摩斯漢堡（部分門市，限店內閱讀）
伯朗咖啡（台北市、新北市各門市，限店內閱讀）
丹堤咖啡（部分門市，限店內閱讀）
IS Coffee（台北市、新北市各分店）
曼都髮型（台北市、新北市各分店，限店內閱讀）
小林髮廊（台北市、新北市各分店，限店內閱讀）
全真瑜珈（雙北 9 家門市）
賓樂交通（限車內閱讀）
台北衛星車隊（限車內閱讀）
新光三越信義店 A8、A11（服務台）
Q square 京站時尚廣場
遠東百貨慶豐店
義美公司（台北市、新北市各分店）



(圖／PIXTA提供)

金狗迎春 幸福旺旺來

2018年是福氣滿滿的狗年，《台北畫刊》以今年的主角——毛小孩為主題，陪大家過個好年，與大家一起分享工作犬的生活，看牠們是如何成為搜救人員及視障者的好幫手；現代人與寵物的關係親密如家人，過年時節大家來為毛小孩打扮打扮、做份好吃的狗狗美食，讓狗狗也能快樂過新年。休假期間，還可以帶著家中毛寶貝到狗狗活動區及狗運動公園，讓牠們盡情奔跑、玩樂；此外，台北市還有許多公共場所、遊樂地點、交通運輸、餐飲等友善寵物空間，不妨趁著新年連假空檔，帶著毛寶貝好好暢遊台北。

東區高樓林立的繁華景況，讓人難以想像這裡曾是大片的稻田與荒地。從農田到都會時尚天堂，《台北畫刊》帶你一探東區商圈的滄海桑田。如今走在繁華的東區街頭，看著手上的行動地圖，尋找想吃的美食店，是否也感受到今昔生活大不同？現在，台北市政府正積極推動城市智慧化，整合交通旅遊、環境生態、綠能產業、安全防災及健康生活等5大面向，從智慧生態社區開始，導入智慧科技運用與生態環境營造，逐步實現永續城市願景。

面對即將到來的西洋情人節與白色情人節，還在苦惱該送什麼才能展現情意嗎？《台北畫刊》教你情人禮DIY，並介紹浪漫的約會地點與特別的過節方式，讓天下有情人歡度特別的一天，為甜蜜的生活加入更多值得回憶的幸福！**T**



01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 以音樂人的感性賦予傳統新風貌

阿福 翻轉燈節傳遞幸福

特別企畫

24 共築更SMART的未來

智慧台北城 2018再升級

今昔・驚喜

30 引領時尚、飲食、文創風潮

台北東區商圈 從大片稻田到精華都心

城市萬象

34 迎接高齡社會 陪伴、樂活更勝照護

文・圖／羅際夫提供

36 寶島歌王文夏 用歌聲改變台灣

38 2018台北燈節 幸福GO GO！

封面故事 歡喜狗來旺

10 幸福不打烊 生活有狗讚！

14 與毛小孩樂玩台北

20 煥然一新迎狗年

(圖／PIXTA提供)

- 39 到台灣省城隍廟祈福賞燈
- 40 嬉遊舞蝶 大型全共融式遊戲場啟用
- 42 臺北廣播電臺 聽見台北好聲音
- 44 北投溫泉旅館泡湯樂
- 48 防範一氧化碳中毒 謹守「五要」保安康
- 49 大稻埕戲苑青年戲曲藝術節 翻玩新鮮味
- 50 這一天，讓我們種一棵樹

文／李敏勇 繪圖／James Lee

嘗一口台北

- 52 五星飯店主廚教你煮
工夫年菜輕鬆端上桌
- 54 發揮小巧思
年菜惜福大變身

描繪城廓

- 56 翻閱2月台北城市記憶

Taipei Pictorial 台北畫刊 601期

中華民國57年1月創刊
107年2月10日出刊

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄧佳穎
主編 陳盈帆·鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡·劉子立·涂敏·司徒懿·陳瑞浩
行銷企畫 莊淑媚·李炎欣·邱思穎·林彥男·李宗岳

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 | 11008台北市府路1號4樓
電話 | 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉7564
傳真 | 02-2720-5909
網址 | www.tpeidot.gov.taipei
Email | taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 今周刊出版社股份有限公司
副總監 羅景馨
主編 梁雯晶
專案主編 鄧明珩·黃品瑄
美術設計 王美琪·林子安
封面照片 Shutterstock提供
電話 | 02-2581-6196轉361
製版印刷 秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號2005700037

本刊全部圖文均有著作權
未經本刊同意不得使用或取材

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



台北旅遊網
台北畫刊



LINE市府服
務e網打盡

上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到台北旅遊網www.travel.taipei填寫網路問卷，就有機會獲得1份優質出版品，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！

- 58 這不是老街，而是台灣創新的起源
大稻埕迪化街
文·繪圖·攝影／魚夫
- 60 日本皇太子吃了一桌台灣菜
總督官邸（台北賓館）
文·圖／陳柔縉提供

台北動次動

- 62 市府活動行事曆

畫話台北

- 64 友善動物城市
毛寶貝快樂居台北
漫畫·文／獵人

春風一吻

胭脂輕灑

紅顏勻上暖陽

山間清泉

傳唱著花舞飛揚

今朝 藏入心

明日 釀為櫻

文／蕭名云 攝影／吳志學



以音樂人的感性賦予傳統新風貌

阿福 翻轉燈節傳遞幸福

文／林秀涵 攝影／劉德媛、高讚賢

蘇打綠宣布休團3年，但團長阿福的逐夢之路從未停歇，除了參與各類活動外，也擔任2018台北燈節藝術統籌。今年，他將跳脫過往，翻轉燈節固定的舉辦脈絡，結合對這塊土地懷抱情感的藝術家們，舉辦一場有人味、有藝術、有幸福的台北燈節。

Q1 由一位音樂人轉換成2018台北燈節藝術統籌，在不同角色間如何串聯？

我雖是玩音樂的，但大學時讀的是公共行政，所以也很關注社會議題，尤其音樂人擁有很多粉絲，具有一定的影響力，因此希望能用自己的力量去改變現在的社會。透過台北燈節的策展，能翻轉出一些不同於以往在音樂領域的東西，例如集結出走國際的台灣藝術家們，再度回到這片土地上，這是我這一次最想做到的事。

Q2 從音樂人到投入台北燈節的契機與動力為何？

當兵時認識了許多不同領域的表演藝術家，於是有了跨界合作的想法。我們認為台北其實有很多美的事物，但現在許多孩子都宅在家看電視、滑手機，因此2016年起，我們連兩年在URS27華山大草原搭設一座「達斯克巨人樂園」，就像是建造一座「城市美術館」，希望透過結合藝術與音樂的互動式樂園，吸引孩子走出戶外。而樂園裡的巨人就使用了花燈元素來製作，剛好將樂園策畫經驗投入燈節的策展，也**希望藉由台北燈節讓大家見識到，一群跨界的年輕藝術家如何用自己擅長的元素，詮釋傳統節慶之美。**

阿福

本名何景揚，蘇打綠樂團的木吉他手兼團長。2015年成立了「華山站貨場」，希望藉此集結台灣最棒的藝術家，打造最棒的劇場、音樂、設計、舞蹈、雜技等演出。



Q3 為讓台北燈節更具可看性，運用了哪些以前音樂相關的工作經驗？

音樂人重視的是，不管做什麼事情都要有畫面跟故事，因此我把這個想法帶到燈節策展上，努力賦予每座燈一個故事，而不單單只是一隻狗或任何一種動物而已，希望每座燈都能讓賞燈者感受到其背後的精神與故事，讓整個燈節更具可看性。

Q4 身為2018台北燈節藝術統籌，對你而言最大的挑戰為何？又有哪些突破與特色？

去年燈節辦得十分成功，讓我們壓力不小，但我們抱持著「今年就翻轉吧！」的信念，主燈大小、經費投入多寡都不是重點，而是期待每一個人都能在不同的花燈作品前駐足停留，感受藝術家想表達的訊息，而非走馬看花。

元宵節賞燈，通常會選擇和最愛的人一起共度這年假的尾聲；因此今年燈節的主題訂為「幸福GO GO」，並設計一個活動讓參與者和最愛的人一起完成花燈，詳細內容就敬請期待嘍！

Q5 這次的台北燈節最想創造的價值是什麼？

放眼國際，日本瀨戶內海有藝術祭，美國內華達州有火人祭，葡萄牙有AgitÁgueda七彩藝術節，再反思我們如何在台北創造一個令人印象深刻的藝術節？對我而言，藝術跟花燈是畫上等號的，以前花燈製作相當講究，工藝繁巧，在沒有電視與娛樂的年代，只有在元宵這天可以欣賞到這麼美麗的藝術品。因此讓燈節成為台北最大的藝術節，是本次努力的目標。

今年我們廣邀200多位藝術家投入其中，這些年齡介於25至40歲之間的藝術家，在世界各國都有很好的聲譽與成績，有他們的加入，我相信今年的燈節將碰撞出更多的藝術火花與能量，絕對精彩可期。

Q6 在南投長大的你，與台北的淵源始自何時？對台北的印象？

爸爸是軍人，平時在台北工作，媽媽是公務員，也常常會到台北出差，所以我國小就常到台北。當時我覺得台北的一切都很新奇，尤其建築物都好巨大！而且小時候好奇心強，看到任何東西就想摸，也覺得手的能量很強，透過觸摸激發心中的不同感受。



1
——
2

1. 今年臺北燈節邀請200多位藝術家共同投入，精湛的藝術作品為燈節增添更多創意能量。（攝影／高讚賢）
2. 阿福集結跨界藝術家，一起為2018台北燈節打造幸福的視覺饗宴。（攝影／劉德媛）

一路跟著爸爸走在巷弄中，手就沿路摸，還曾經在雜貨店摸到東西掉下來破損，讓爸爸去跟老闆賠不是。

Q7 到台北生活多年，真正認識這座城市始於何時？

來台北約20年了，卻是最近3年才終於放慢腳步好好認識這個城市。我公司旁就是華山車站遺址，但直到近幾年才知道，原來那一棟看似民房的兩層樓白色建築物是華山車站的站長室！有一天我跟五月天的瑪莎聊天，他說以前這裡的鐵路一直延伸到延吉街，再轉進去往兵工廠走……，諸如此類的故事或意外不斷衝擊著我，這才發現台北其實還有很多待挖掘的樂趣。

Q8 對比其他國際城市，你認為台北這座城市最大的優勢為何？

台北不像巴黎或是東京那麼歷史悠久，但是台北更自由，也更開放，是這座城市最大的優勢，也給予我許多發揮創作的空間！就像這次台北燈節，台北市政府真的很有膽識，把這麼大的活動交給我們這群年輕人，也讓年輕藝術家有機會展現他們多年來在各地汲取到的養分。這方面，台北做得很酷！

Q9 在台北，你最喜歡的地方是哪裡？內心的祕密基地又在何處？

我喜歡北投，也喜歡陽明山，但最熟悉的是木柵，20年來有2/3的時間都在這裡，因為從我北上念大學開始，就一直住在木柵，尤其念書時有許多時間，常騎著機車四處逛，對這裡就更加熟悉了。

我的祕密基地就是華山車站！尤其是心情低落的時候，只要從站長室往外望，看到每天有20多位藝術家為了燈節工作到凌晨3、4點，甚至有一位50歲的竹編藝術家，每次一來就是工作一個禮拜，每天睡車上。只要看到他們為了藝術如此執著、努力，能量就會自動回來了。

Q10 送給台北人的一句話。

當走到絕境，想辦法翻轉才能絕處逢生，台北最可貴之處就是總有人嘗試去翻轉。

無論是時尚、飲食或是音樂，常有新的東西被翻轉出來，台北就是一直在翻轉的城市，也是成為一個國際城市最重要的條件。希望住在這座城市的人，可以好好地吃、好好地生活，好好認識我們所在的地方，並活在當下。📍



歡喜狗來旺

幸福不打烊 生活有**狗**讚！

文／蔡蜜綺 攝影／劉威震 圖／Shutterstock 提供

張燈結綵喜迎新年，根據老祖宗所留下的十二生肖輪值表，今年由狗擔任值星生肖。狗來福、狗來富，2018年在狗兒的「汪！汪！」聲中，大家一定都可博得好彩頭。



1. 視障者有導盲犬的協助，日常生活起居可以更便利。（圖／Shutterstock提供）
2. 搜救犬全年無休，隨時準備出勤。（圖／Shutterstock提供）



大部分的人會利用過年長假出遊、休息充電，然而，喜迎狗年的同時，身負重任的工作犬，為了守護大家的安全，仍努力工作，絲毫不懈怠。就讓《台北畫刊》帶領大家一探這群「狗朋友」的生活，為牠們加油打氣。

萬中選一 須經長期培訓的搜救犬

2016年的小年夜，全台天搖地動，台南維冠大樓在這場地震中倒塌，全台投入數以萬計的搜救人力，台北市消防局大直分隊也出動搜救犬前往災區救援。

在常見的工作犬中，搜救犬連過年也得隨時待命，牠們的工作性質可說是最具危險性，除了要跟著救護人員上山下海，也常前進地震、崩塌建物、工程意外及車輛翻覆等現場，協助解救受困的人。

設有犬舍及小型訓練場的大直分隊，是台北市唯一配備搜救犬隊的單位，經過分隊前，或許有機會一睹狗狗認真上課的情景。哪些狗適合當搜救犬呢？控犬員林鴻麟說：「狗的個性必須活潑、好吃、愛玩、勇敢，即使驚嚇躲開，也會因為好奇再折返。」搜救犬編制為一隻狗由一位控犬員專責訓練及照護，通過認證才能執行搜救勤務。而狗狗的「工作分配」與天生個性大有關係，像搜救犬Eva，一開始在海關接受緝毒犬工作訓練，因性格不適合輾轉來到大直分隊，卻意外發現牠具有擔任搜救犬的特質。



搜救犬必須接受許多嚴苛的訓練，例如為了讓狗狗能順利通過災區坑洞，控犬員在半懸於空中的水平梯上，每一階擺一粒飼料，吸引Eva邊走邊吃，以練習在看不到後腳的情況下前進；另一個因應災區搜救生機進行的吠叫箱訓練，則由一位控犬員躲進大木箱，當搜救犬Rush在箱外嗅聞到人的氣味立即大聲吠叫，任務達成後，控犬員就會和Rush玩拉扯玩具來獎勵，以培養搜救犬「找到人就會有好事」的直覺。

正因為搜救犬的訓練過程都是採餵食、玩遊戲等獎勵方式，林鴻麟說，即使過年，狗狗餐碗裡的飼料與用餐時間也一如往常，絕不會隨意改變，而玩遊戲的時間更與訓練畫上等號，讓狗狗們樂於上課。為維持搜救的敏銳度，牠們的生活如同軍隊般嚴謹規律，以便隨時整裝出發，執行救援任務。

視障者的雙眼 導盲犬

多年前，日本電影《再見了，可魯》上映後，導盲犬的生活及工作成為大家關注的焦點。

中華民國視障者家長協會秘書長藍介洲每天帶著他的好夥伴導盲犬Betty，穿梭在台北街頭。從與台北市社會局長期合作的惠光導盲犬學校「畢業」的Betty，「求學時期」可是經過了嚴格的專業訓練，如避開障礙、上下樓梯、路口暫停、搭乘交通工具等，才能正式工作。

1 | 2
3

- 1.2. 台北市消防局大直分隊設有專門的搜救犬訓練單位。（攝影／劉威震）
3. 導盲犬需具備沉穩的性格，並接受完整訓練後才能為視障者服務。（攝影／劉威震）

個性沉穩的Betty並不是藍介洲的第一隻導盲犬，他因病失去視力後，經朋友建議，申請了第一隻導盲犬Wish，Wish就像幫他點亮了一盞燈，可以不再畏懼地往前走，成為人生重要的支柱。

這些年，藍介洲與導盲犬如影隨形，親如家人，但多年前發生的一場意外，至今仍記憶猶新：那天在前往公司的路上，Wish被一隻狗攻擊，當他們倆努力退敵回到辦公室後，藍介洲的同事才發現Wish的耳朵受傷了，回想當時情況，藍介洲不捨地說：「我根本感覺不到Wish受傷，因為牠還是平穩地帶著我回到辦公室，並沒有因受傷而表現失常。」如此地盡忠職守，更讓藍介洲感激與心疼。

如影隨形的生活好夥伴

近年來，台北的環境對導盲犬越來越友善，大多數民眾對導盲犬也有正確的認識，藍介洲欣慰地說：「有一次我和Betty搭車，聽到小朋友問捷運上為何有狗狗，一旁的家長解釋：『因為這隻狗很聰明，牠正在工作。』我很感動那位家長以正面積極的態度向孩子介紹導盲犬。」

之前面對Wish因年邁必須退休，藍介洲雖然心中百般不捨，但也為牠終於可以放鬆過日子而感到高興。有些人會從與導盲犬生活的第一天開始，就每天為牠存退休金，等到退休那天交給收養家庭，以期能受到更好的照料。過年時，也有人會在導盲犬脖子上繫紅色小布袋，增添喜氣，親朋好友若放入壓歲錢，就可當作年終小獎勵，與大家同享喜氣。

無論是搜救犬或導盲犬，因為有了牠們的協助，許多人因此獲得不一樣的人生。新年到來，這些辛苦的工作犬仍將固守工作崗位，繼續執行任務，讓需要幫助的人都能過個幸福好旺年。🇹





狗年出遊去

與毛小孩樂玩台北

文／蔡蜜綺 攝影／梁忠賢、劉威震 圖／Shutterstock、聯合知識庫、台北君悅酒店提供

狗年到，計畫好要與狗寶貝去哪裡玩了嗎？現在帶著狗狗走逛台北市，除了可搭乘友善狗狗公車，到狗運動公園奔跑，也可預約友善寵物計程車，上友善餐廳大吃一頓，甚至來去五星級飯店住一晚，過年大可不必舟車勞頓全台走透透，在台北照樣可以與狗狗輕鬆找樂子。



(圖/Shutterstock提供)

動物友善城市 從狗專屬公園開始

人稱「熊爸」的犬類行為專家王昱智，帶著愛犬「熊三」來到迎風狗運動公園，長年生活在台北的他，20多年前開始養狗，當時的都市環境對狗相當不友善，公園或餐廳都禁止攜帶寵物，近年動保意識興起，公園裡開始出現遛狗的人，台北市也有更多讓狗狗自由奔跑的活動空間。

一手催生台北市公園狗活動區的台北市動物保護處前處長嚴一峯表示：

「開始推動第一處狗活動區時，真的很不容易，我們曾會勘28處地點，拜會地方40次，期間屢因交通不便、鄰避效應等因素而卡住。」許多人認為在住家附近設立狗活動區會有臭味、噪音、便溺、跳蚤等各種問題，幸而經過一次又一次的溝通，第一座「迎風狗運動公園」終於在2006年啟用，廣受飼主好評。

1 | 2

1.2.寬廣的狗運動公園最適合帶著毛寶貝去玩耍。(攝影/梁忠賢)



而原先周邊居民擔心的事，都因管理完善而未發生，像是草坪定期消毒以杜絕跳蚤孳生，並宣導公園使用禮儀，如飼主應定期帶狗狗施打疫苗、點跳蚤藥驅蟲等，避免相互傳染，最重要的，就是隨手清狗便，絕大部分的飼主都樂意配合。

熊爸認為，北市推行狗運動公園狗活動區讓毛小孩有地方玩耍，飼主更要注重公德心、遵守規範，讓狗狗走到哪都受歡迎，未來動物友善空間才會越來越多。

來去公園運動 開心出門盡興歸

對狗狗來說，能在草地上盡情奔跑，就是最好的活動。因此，台北市的狗運動公園，以圍欄圈出大範圍的綠地空間，讓人和狗皆能在此安心活動。目前台北市像迎風狗運動公園般開闊的活動場域，還有潭美毛寶貝快樂公園、華山公園狗活動區、萬興狗活動區等5處。

熊爸強調，由於狗狗放風容易過度興奮橫衝直撞而受傷，在此提供幾招在狗公園開心玩樂的撇步。台北市狗運動公園和狗活動區採「分級制」，大、小型犬有各自的活動區域，只有幾個月大的熊三，體重已經超過9公斤，熊爸帶牠前往大型犬活動區玩樂。為了降低狗狗偷溜到大馬路上的風險，園區特別設計了兩道柵門作為防護。

1 | 2

1.2.毛小孩在狗公園中玩耍需要主人在旁照應，可避免狗狗產生衝突，還可藉機訓練狗狗。
(攝影／劉威震)





3 | 4

3.4.毛小孩在進入狗運動公園前先在柵門裡緩和情緒，可避免興奮失控，進入公園後就可奔跑玩遊戲。（攝影／劉威震）

許多狗狗跟熊三一樣，進入第一道柵門後，迫不及待想衝進去玩，熊爸提醒，正因為狗狗處於興奮狀態，更不能貿然開啟第二道柵門，應先讓狗狗坐下沉澱情緒，再慢慢進去。

由於多數的狗身處陌生環境容易失控，因此進入活動範圍後，不要馬上解開繩子，最好以牽引的方式，先帶著愛犬在園內走一圈，待熟悉環境之後，再解開繩子讓牠自由奔跑。

除此之外，飼主也要判斷自家寵物適不適合帶去狗公園，地域性很強的狗，會出現攻擊行為；另外個性膽小、一有風吹草動就會緊張狂吠不止的狗狗，也較不適合前往狗公園與其他寵物進行互動。

熊爸特別提醒，狗公園其實並不適合跟狗狗玩拋接的遊戲，因為拋物距離太長，或動作太急促，有可能造成運動傷害，若有多隻狗狗在場，容易一起去搶玩具，也可能發生狗狗打群架的狀況，須格外留意。

飼主免操煩 寵物出門好輕鬆

除了偶爾放風玩耍的公園外，台北市也有越來越多友善毛小孩的空間，像是領養了受虐貴賓狗「阿牛」的「阿牛媽媽」，有感於帶狗外出難以用餐，便開設寵物友善餐廳彼克蕾友善咖啡館，阿牛媽媽很注重清潔消毒，要求顧客配合使用牽繩並教育狗不得隨地便溺，所以店裡沒有惱人的臭味、失控的狗兒，或是四處飛散的毛髮等問題。

像彼克蕾友善咖啡館亦同為台北市動保處推動的「動物友善空間」，目前計有460家業者，飼主可帶著狗寶貝搭乘友善動物公車、計程車，一起吃喝玩樂、逛街購物，還能與毛小孩開心入住飯店。

帶毛小孩出門，交通是一大考驗，所幸台北市現有友善狗狗公車，包括0東、棕6、225、279、604、669、681等7條路線於週末上路，歡迎飼主與寵物共乘，另為了讓飼主能享有更機動性的運輸服務，也推行「寵物友善計程車」。嚴一峯表示，寵物友善計程車實是完備寵物醫療支援的一環，像之前台大動物醫院24小時醫療服務無法延續，正是少了願意載狗的計程車。

加入「寵物友善計程車」行列的司機阿泰，曾旅居英國一陣子，他對當地可以不須繫繩，也不用把狗裝進籠子就可搭地鐵的作法印象深刻。他回台後，飼養的古代牧羊犬曾因找不到計程車願意載去看病，誓言要當個寵物友善司機，搭載動物就醫、遊玩。阿泰建議飼主，搭車前先跟運將溝通好，像他的作法是只要事先告知攜帶寵物，便在座位鋪放尿布墊，寵物就可與主人一同搭車。

3
1 | 2 4

1. 帶著狗寶貝到友善寵物餐廳一起享受美食。（攝影／劉威震）
2. 台北市友善狗狗公車可讓毛小孩不用裝籠上車乘坐。（圖／聯合知識庫提供）
3. 五星級飯店現在也提供寵物住宿，方便主人跟毛小孩一同旅遊。（圖／台北君悅酒店提供）
4. 過年期間可帶毛寶貝到戶外遊玩。（圖／Shutterstock提供）





INFO

台北市動物友善空間

請至台北市動保處網站
查詢



除了交通方式外，出遊選擇住宿飯店也頗令飼主煩惱。台北君悅酒店是台北市唯一的五星級愛犬友善酒店，住房內提供狗狗專用碗、飯碗、專屬睡墊、專用洗毛精、外出清潔袋、專用毛巾等用品，方便寵物與飼主同遊。

台北市提供了這麼多的友善動物空間，帶著寶貝一起外出或旅遊，飲食、交通、住宿、遊玩等問題，通通免煩惱。新年假期別再窩在家裡，和毛寶貝一起歡樂遊台北吧！





呷好料、洗香香

煥然一新迎狗年

文／蔡蜜綺 攝影／劉威震、廖英傑 圖／林衍德、Shutterstock 提供

「穿新衣，戴新帽」是過年的傳統習俗，狗狗當然也不能免俗，利用春節期間洗個香噴噴的澡，吃頓飼主親手做的年夜飯，穿上超萌的新衣，陪主人追劇時邊享受按摩，狗年狗日子就該如此愜意！

在家美容不求人

難得放長假，親手幫狗寶貝沐浴梳洗，絕對能讓自己 and 狗寶貝的感情升溫，但若方



法不當，狗狗也可能一進浴室就落跑，甚至上演人狗大戰。其實洗澡也是需要訓練的，而面對好動的狗寶貝，可在浴室裡用寵物柵欄圈出一個範圍，或讓狗狗繫上牽繩，邊洗邊適度給予零食當獎勵，就算是大型狗，只要從幼犬時期慢慢適應沖水、吹乾以及梳理等過程，就無需假他人之手了。

但狗可不能天天洗澡，中華民國愛犬美容協會永久名譽理事長王清志說：「洗澡的頻率過高，會因為洗得太乾淨而引起脫毛或皮膚病，至少間隔1星期比較適合。」因此不擅洗狗的人不用太煩惱，只要在過年時好好梳洗一番，就能讓狗兒美美或帥氣過好年。

1
2 | 3

- 1.不妨為狗寶貝穿搭打扮，迎接喜氣狗年。
（攝影／廖英傑）
- 2.3.幫狗狗梳洗打理一番，讓牠們帥氣過好年。（左圖／Shutterstock提供，右圖攝影／劉威震）

洗澡前，要先點清耳液去除耳垢，剪除過長的指甲，長毛狗則要使用針梳把毛梳開，以避免狗毛沾染髒汙導致打結，若沒先梳理一番，不但洗不乾淨，毛也無法吹乾，進而引發皮膚疾病。

平日若省略擠壓肛門囊的步驟，過年幫狗狗進行大美容時，別忘了用大拇指及食指的指腹，各放在肛門四點鐘及八點鐘的位置輕輕擠壓，就能擺脫一年來所累積的體臭。最後在耳邊綁上蝴蝶結，或是穿件小棉襖，就可以外出拜年了！

元氣健康過好年

大過狗年，總想給狗寶貝穿件應景的新衣，或幫毛小孩加菜，獸醫師楊靜宇特別提醒，狗沒有汗腺，最好避免全天穿衣，以防引發過





(圖/Shutterstock提供)

敏及皮膚病。而有些人覺得餵狗吃飼料很可憐，經常用大魚大肉「進補」，殊不知這些舉動會帶來肥胖、心血管疾病等影響。

想讓狗狗維持標準體態、保持健康，楊醫師建議每天要適時、適量運動，如玩10幾分鐘的拋接球、散步等。此外，飼主要考量狗寶貝的身體狀況，如高齡犬可能關節不好、長腰犬容易椎間盤突出等問題，不妨在地面鋪塊止滑墊，以降低發生運動傷害的可能。最好先諮詢獸醫，再幫愛犬安排適合的運動項目與時數。

春節只想賴在家裡吃零食配電視，別忘了順便為狗狗「馬殺雞」，最簡單的方式，就是用梳子梳毛，不僅可加快換毛速度，也有助改善毛質地；或者趁著廣告時間，用手指按摩前肢與身體連接的關節處，因狗狗承载力多為前腳，按摩此處可放鬆身體，也可把手指張開，抓捏脊椎骨兩側的背長肌，就會有伸懶腰般的舒展效果。



精彩
影像
剪輯

鮮食年菜自己做

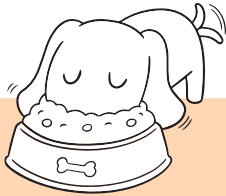
狗寶貝也是家中的一份子，雖無法上桌與飼主同享圍爐團圓飯，不妨親手做頓好吃營養的鮮食為狗狗加菜，一起享受過年的歡樂。

根據台灣第一位取得日本獸醫營養（營養）管理學會認證的寵物營養師林衍德的說法，其實下廚幫狗準備鮮食是一門博大精深的學問，不但要依據狗的體重來精算熱量，更要了解每樣食材的營養價值，最重要的是：要撇開人類的養生學。舉例來說，許多飼主怕狗吃太油，會清燙雞胸肉，並加上大量的蔬菜，希望為狗兒補充蛋白質與纖維質，卻不了解狗是較偏向肉食的雜食性生物，其實並不需要大量蔬菜。

因此，想要幫狗寶貝做年菜，還是要依照牠們的飲食特性來料理。看著狗兒吃飽喝足的滿足神情，一切的準備都值得了。📌



好吃的鮮果凍可以給毛小孩當點心。
（圖／林衍德提供）



紅白魚丸子

材料 紅丸子：無刺鮭魚60克、山藥20克、太白粉5克

白丸子：無刺鯛魚60克、山藥20克、太白粉5克

作法

1. 將紅、白丸子的材料分別以食物調理機打成泥狀。
2. 以耐熱保鮮膜將作法1的泥狀材料包好，搓整成圓形後，將泥丸從保鮮膜中取出。
3. 將丸子放進電鍋蒸約20分鐘即可。



元氣鮮橙凍

材料 柳丁2至3顆、寒天粉15克

作法

1. 柳丁頂部切開挖出果肉做成碗狀。
2. 果肉去籽後榨汁。
3. 柳丁汁加熱至沸騰後轉小火，加入寒天粉（以果汁350克加入寒天粉15克為比例原則）攪拌至完全溶解。
4. 將作法3倒入作法1中，靜置冷卻後放入冰箱冷藏，至果汁完全凝固即可。

（圖／林衍德提供）





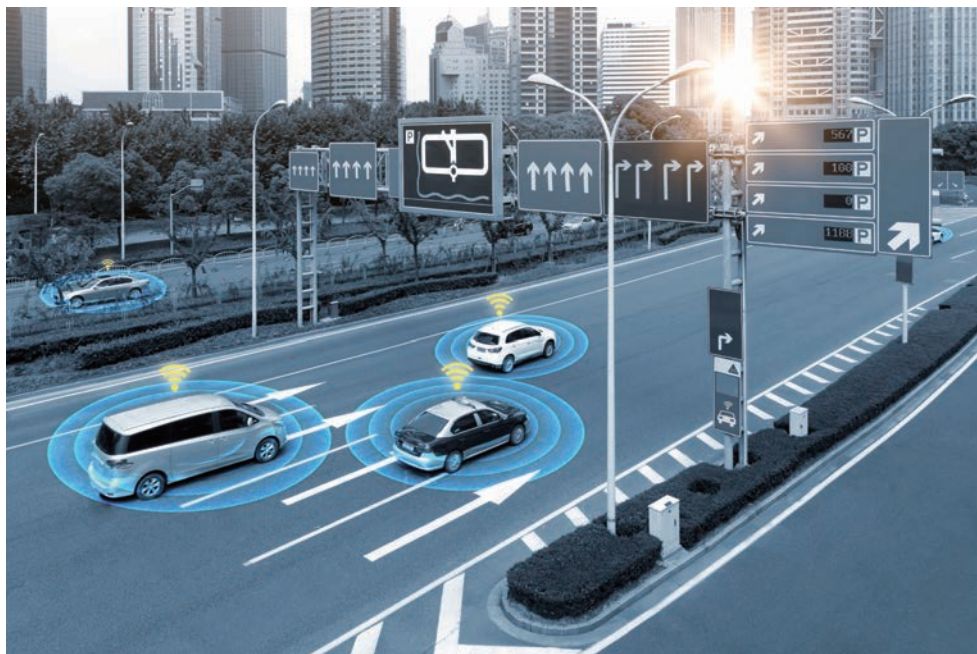
共築更 SMART 的未來

智慧台北城 2018再升級

文／張文馨 攝影／黃建彬、劉德媛
圖／台北市政府地政局、Shutterstock 提供

冬天在街道上騎著自行車，因為車道散發的溫暖而不覺得寒冷；經過路口，紅綠燈感應到你的行進方向和速度，自行調整燈號；無人駕駛的小巴取代私家轎車，貨運機器人在地下隧道運送貨物，整座城市形成便捷、節能的高效運輸網絡，為人們提供更美好的生活。這景況已不是遙遠的夢想，而是全球的現在進行式！

台北市建置智慧生活網絡，生活更安全便利。（圖／Shutterstock提供）



公私協力 讓生活更智慧

為實現更加方便、安全與舒適的生活，將智慧科技應用在日常生活中，打造「智慧城市」早已是全球各個進步城市共同努力的目標。台北市政府成立「台北智慧城市專案辦公室」後，透過公私協力的模式，加速了邁向智慧城市的腳步。2017年北市府以「打造智慧生活實驗室——政府扮演合作平台」獲得了「世界電子化組織」（簡稱「WeGO」）所頒發的第三屆全球智慧永續城市獎合作城市類金質獎，並以全球唯一連續3屆獲獎城市的佳績，交出亮眼成績單。

「各種智慧運用的研發，是為了解決市民日常生活上的問題。而台北智慧城市專案辦公室扮演了相當

重要的角色。」台北市政府資訊局局長李維斌表示，該辦公室不僅連結各局處部門、民間團隊和實驗場域，更建立互動管道、整合產學研各種資源，為打造智慧城市投入公、私、民協力的創新能量。

如此一來，台北市就像成為一座城市級的「生活實驗室」（Living Lab），各種智慧應用服務都可能藉由實證，轉變為實際可行的方案，為市民提供更智慧便利的生活。這個平台目前已有一番成果，如「空氣盒子」成功輸出到國外其他城市，物聯網設備則打入印尼等東南亞國家。李維斌說：「手掌大小的空氣盒子，可以偵測到PM2.5、溫溼度等數據，幫助我們掌握周遭環境的變化；物聯網應用





則可查詢到醫療照護等資訊，非常方便。」

永續城市 從智慧生態社區開始

台北要成為宜居永續城市，將智慧應用導入社區環境，便成為都市建設相當重要的一環。「智慧生態社區」即是針對公共設施與公有建築場域，透過跨領域合作，並串聯產、官、學、研、民、媒等資源，打造創新、節能、環保、高齡友善、人性化的優質生活環境。

台北市政府地政局局長李得全指出：「建造智慧生態社區，是城市未來必走的道路。3月將上線的『台北地政雲』就結合數據化資料，透過網路雲端平台為民眾提供方便查閱的系統。」此服務整合了

各類土地資料，以完整、便利的資料庫數據，成為「智慧生態社區」規畫的依據。

腦力激盪 一同勾勒美好家園

2017年，地政局更與資訊局、文化局合作，舉辦「第一屆台北智慧生態社區設計競圖」活動，徵求民間的創意，針對產業園區、商業中心及住宅社區等3類共20處整體開發地區，提出融合智慧運用、生態環境、人文藝術及社區需求的設計，共同解決當地問題。

獲得產業園區類首獎的中華電信數據通信分公司，近年來就以「智慧城市2020」計畫投入智慧領域發展。中華電信數據通信分公司總經理馬宏燦提到企業對於智慧城市的



想像，「建設智慧城市是一個持續的進程，沒有終點。城市本身是一個有機體，會隨著居民的需求而不斷蛻變。」因此他們運用既有資源、人才與專業，致力打造理想的智慧生活藍圖。

這次，中華電信以「北投士林科技園區」為創意發想範圍，分為住宅區及科技產業專用區。將低碳、節能、減洪及保水等理念納入工程規畫，融入太陽能板、智慧電表與能源管理系統，提出智慧路燈、自駕車系統等方案，讓北投士林科技園區成為一個更名副其實的智慧科技園區。

為商業中心找回河川記憶

商業中心類競賽則由以士林地區作為綠色永續規畫的成功大學都市計畫學系畢業生鄭得權、周鏡惠拔得頭籌。他們選定「士林廢河道（士林二期重劃區）」，了解當地河道生態現況與人行空間、士林夜市所面臨的問題後，以河川為主體，規畫溼地再造、洪災調適策略等生態方案，並設計大眾運輸工具與自動駕駛巴士實驗路段、廚餘發電等綠能方案，以建構一座優質的社區。

加入巧思 打造宜居環境

而以木柵三期重劃區（力行國小及周邊地區）規畫設計獲得住宅社區類首獎的，則是學邑工程技術顧問有限公司的捲褲管團隊。他們發現景美溪旁花木扶疏的文教住宅，在周圍道路使用的安全性及便利性均不理想，因此提出在街道旁加入感



應式路燈、發光引導措施等智慧設計，提升居民行的安全；也規畫在樟新區民活動中心與力行國小等重要公共建築，納入智慧設施、再生能源設備與美化設計，讓居住環境更安心。

「未來設計競圖的發想不再限於專家，與社區有切身關聯的民眾、學生等，也都可能設計出滿足各方需求的都市設計方案。」李得全說。台北市正積極建構智慧生態社區，引導智慧運用與生態環境、社區營造、產業發展結合；3月也即將舉辦「2018第五屆智慧城市論壇暨展覽」，主題為「以物聯網建設智慧城市」，並新增智慧醫療、教育、建築等展覽，為台北發展智慧城市注入新能量！



- 1.捲褲管團隊以木柵三期重劃區的設計獲得住宅社區類首獎。（攝影／黃建彬）
- 2.中華電信團隊將北投士林科技園區變得更智慧聰明。（攝影／劉德媛）
- 3.捲褲管團隊希望將位於公園的水塔進行美化，打造藝術化的公共地標。（攝影／黃建彬）





引領時尚、飲食、文創風潮

台北東區商圈 從大片稻田到精華都心

文／林麗娟 攝影／劉德媛、梁忠賢 圖／聯合知識庫提供

阡陌桑田變身為繁華都市面貌，台北東區今日寸土寸金的景象，難以想像從前的荒蕪。台北市商業中心從原本的西門町漸往東移後，百貨公司及精品店如雨後春筍般冒出，後來又因文湖、板南兩條捷運線開通的加乘效應，成就了東區商圈如驕陽般閃耀，其時尚領導地位成為人們心中追求流行的最佳想望。



今日高樓林立、車潮川流不息的台北東區商圈，通常指的是忠孝東路4段附近一帶，位於台北市中央偏東，因相對於西門町商圈所在的西區，而被稱為東區。1950年代，這裡仍多是稻田及荒地，樓房寥寥可數，汽車也很少往這邊開來，更別說商業活動了；舊時的東區與如今熱鬧繁華的商圈可說是相去甚遠。

行政中心遷移和交通建設 帶來密集人潮

大安區光武里里長宋林素蓮說：「在4、50年前，東區真是一片稻田，現在的市民大道以前還有火車行駛，瑠公圳就是當時附近稻田的灌溉水源，但隨著東區發展，面貌已完全翻轉了。」

推動東區繁榮的火車頭，應是1967年台北市人口突破百萬，升格直轄市後，為了緩解台北車站、西區行政中心及商圈附近過於擁擠的狀況，台北市政府展開第一期的4年工務建設計畫，開闢前往東邊郊區的忠孝東路等交通幹道，希望帶動人口向東區移入。1970年代後，隨著忠孝東路3、4段修築完工，沿線商圈逐漸崛起；1973年，市政府整頓牯嶺街的舊書店，有些店家改遷到光華陸橋下的光華商場安身，東區西側邊緣的商業活動因而帶來不少人潮，公司行號、百貨商店、餐飲業者自此沿著忠孝東路開始聚集、向東推進。



再加上1976年信義區開始進行都市更新，且台北市議會、市政府分別於1990年及1994年從忠孝西路1段及長安西路搬遷過來，東區繁榮更盛，逐漸取代了西門町的地位。

1990年代，捷運木柵線（現為文湖線）、板南線陸續通車，帶來大量人潮，使得東區更加蓬勃；1990年台北市調整為12個行政區後，東區所在的大安區不論戶數或人口數也一直名列前茅。

¹ 1.1971年忠孝東路4段進行路面施工，附近多為低矮的房舍。（圖／聯合知識庫提供）
² 2.1985年仍可見到尚未拆除的台鐵支線軌道通過東區。（圖／聯合知識庫提供）



東區 時尚與景氣的指標

為人熟知的頂好商圈，和SOGO及明曜百貨一帶，3區相互輝映，引領東區立於時尚不敗之地，而「頂好超市」可說是功臣之一。

1970年代左右，頂好超級市場在忠孝東路4段開幕，販賣生鮮及冷凍食品，是當時第一家機能完整的綜合超市，新式的生鮮超市聲名大噪，也引領了該地區的發展。

10幾年後，引進日資合作的SOGO百貨於1987年在東區開張，SOGO忠孝店店長、資深副總經理吳素吟說，一開始還有人質疑，怎麼會在這種的地方開百貨公司？但當時台灣正值經濟起飛，民眾開始注重生活品味，因此高檔的陳設裝潢、多元豐富的產品線以及日式精緻服務，反而讓大家趨之若鶩，從開幕當天起就是滿滿的人潮，SOGO百貨儼然成為流行時尚的代名詞，更是東區的地標之一，甚至SOGO百貨週年慶的人潮也被拿來

當作觀察景氣的風向球，東區在商業的指標性地位不言而喻。這裡也因為SOGO百貨及之後的明曜百貨、時尚流行旗艦店等陸續設立，連同新穎的商辦大樓聚集許多公司行號，人潮、市場的群聚效應下，更鞏固今日東區的繁華。

景氣好、生意佳、地價漲

除了精品，當時的人們對於美食也日益講究，由外國引進的異國料理吸引許多愛嘗鮮的饕客，因此東區的新興餐廳成為追求潮流人士必訪之處。總督牛排館是當時想要享用正統優質牛





排、西餐時的最佳選擇之一，許多政商名流、影視明星等都是總督的座上客。

總督西餐廳從1978年開始經營至今，見證了東區的繁榮。一直守在服務最前線的總督西餐廳副總經理吳永生回憶，1990年代起的10年間，因股市大好，到總督的消費者就屬在號子（指稱證券商的營業處所）看盤後用餐的股民居多，每天高朋滿座，生意好得不得了。

30幾年來地價的翻漲，也是東區繁榮的證據。原本是住宅區的東區，轉變為住商混合區，美食、服飾、文創小店在此大量展店，並且產生集市效應，比如忠孝東路4段181巷7弄是茶街，敦化南路1段161巷是網拍街，也創下巷弄租金1坪破萬元的高行情。

黃金商圈飄書香 引領人文風潮

東區不只是流行品牌必駐點，1985年，國父紀念館附近的金石堂書店忠

孝店開幕，全盛時期的3層樓共300坪，販售圖書文具，為人津津樂道；1999年，誠品書局敦南店成為台灣第一家24小時營業的書店，被視為東區人文旗艦指標，營造出東區人文黃金商圈的態勢，吸引許多愛書人造訪，為東區增添了不少書香氣息。

雖然近年因景氣衰退，加上租金調漲等因素，使東區許多知名老店紛紛熄燈，或是將店面從忠孝東路或精華街區轉移到巷弄內，但在政府與商家的共同努力下，現今的東區仍是都會男女追尋時尚的天堂，充滿創意概念與設計師新品的風格店，和明星開設的個人品牌名店均集結在此，持續綻放時尚耀眼的光芒。①

- | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| 1 | | 2 | | 3 | 1.SOGO百貨及頂好商圈一帶引領潮流，在東區發展過程中佔重要地位。（攝影／劉德媛） |
| 4 | | | | | 2. 忠孝東路4段是台北最熱鬧繁華的區域之一。（攝影／梁忠賢） |
| | | | | | 3. 誠品書局敦南店的進駐，讓東區更添人文書香。（攝影／劉德媛） |
| | | | | | 4. 總督西餐廳見證了東區繁華景況。（攝影／劉德媛） |

公民總主筆

迎接高齡社會 陪伴、樂活更勝照護

文・圖／羅際夫提供

「公民總主筆」節目兩週歲了！猶記得節目開播記者會時，我曾提到台灣已邁入老齡化社會，政府也努力推動長照政策，因此，「老」議題會是週一節目的重點之一，而我也說到做到，這兩年來聊了不少關於長者的話題，除了「照護」，更談「陪伴」與「樂活」。

當大家在談論長照問題時，重點多半放在醫療照護上，但這是不夠

的，或許生理的照護固然重要，但心理的樂活才是高齡社會應該努力的終極目標。樂活的來源有很多，學習便是其中之一。

學習圓夢 享受樂齡

在諸多「老」話題中最讓我印象深刻的一集節目就是「樂齡遊學」，21位平均年齡超過60歲的長者在2017年完成了人生壯舉，到英國「long stay」遊學1個月，其中3位學員阮素英、謝淑熙、黃鳳梨一



樂齡長輩參加遊學團，接收新知的喜悅滿足了他們的精神生活。



羅際夫

現為正聲廣播電台「財經早知道」節目主持人、台北廣播電台「公民總主筆」節目主持人、Money DJ TV（網路電視）「基金我最通」共同主持人、非凡商業台「只要錢長大」固定來賓。曾任《民生報》理財組記者，《Smart智富月刊》主編、採訪主任，ETtoday東森新聞報財經組召集人、組長，多家境外基金總代理投顧研究企畫部副總，荷寶投顧研究企畫部副總。著有《定時定額基金理財手冊》、《第一次買債券基金就上手》、《共同基金學習地圖》、《買牛奶還是買蛋》、《只買好基金——羅際夫帶你放心買，安心賺》等書。

起來上節目，你一言、我一語搶著與聽眾分享那1個月的點點滴滴，從課堂上與老師的互動、寄宿家庭的照顧，聊到參加當地節慶活動，眼神閃閃發光，臉上盡是滿足與喜悅，對我來說，他們正是「活到老，學到老」的最佳見證。

人總是有很多夢想，但年輕時無法實現，因此想要趁人生最後一段時光來圓夢。10年前一群「不老騎士」騎著機車環島，這故事後來被拍成紀錄片，不僅造成轟動，也啟發了眾多長輩勇敢追夢。有另一群老人去年也騎著機車出發了，成員之一的蔡榮堃爺爺與弘道老人福利基金會企畫助理李明娟分享了不老騎士Part2的故事。剛喪偶的蔡爺爺在子女的鼓勵下，帶著老伴的照片參加了這次的活動，這趟旅行，不僅達成心願，更是自我療癒，當他完成了這項環島任務，人也因此更開朗了。

陪伴長者 快樂戶外行

人老了，還可以遊學、騎車環島，這絕對是種福氣。但不可否認，有些長者因為病痛的影響，無法像他們一樣行動自如，但並不表示他們沒有走出戶外的權利。「公民總主筆」在去年介紹了台北市政府社會局已舉辦兩年的「銀髮樂活行」活動，這構想主要是讓行動不便的長者與失智者也可以出去走走，讓心情獲得釋放，更重要的是「感受陪伴」，除了伴遊的專業照顧，若有家人同遊，長者更能感受到「被關懷」的心意，或許這是長期藥物醫療與病床照護都無法達到的「心靈療效」。

人都會老，面對老，可以恐懼，但也可以樂觀，端看你的選擇，存乎一心；家中有長者，除了照護，也別忘了「陪伴」，這就是「公民總主筆」週一羅際夫時間與大家聊「老」話題最想傳達的正能量。T

記憶流轉大稻埕

寶島歌王文夏 用歌聲改變台灣

文／許麗苓 繪圖／James Lee



若想起故鄉 目屎就流落來 免掛意請妳放心 我的阿母
雖然是孤單一個 雖然是孤單一個 我也來到他鄉的這個省都
不過我是真勇健的 媽媽請妳也保重……

2017年10月在大龍峒舉辦的「大同進行曲——台語老歌音樂會」上，台北市長柯文哲與寶島歌王文夏共同合唱〈媽媽請你也保重〉，並特別頒發了一座水晶麥克風造型感謝獎座給文夏，上面刻有「感謝文夏老師用歌聲改變台灣」字樣，推崇他在台灣音樂文化上的貢獻。

「阿文哥」與文夏四姐妹

文夏本名王瑞河，1928年生於台南，筆名愁人，第一首創作的〈漂浪之女〉即引起唱片公司注意，從此踏上台灣歌壇之路。之後陸續創作及演唱無數膾炙人口的歌曲，如〈黃昏的故鄉〉、〈媽媽請你也保重〉、〈流浪之歌〉等。文夏說：「我的每一首歌背後都有故事。」從他婉轉細膩、略帶滄桑的唱腔中，可以聽到各行各業的心聲、離家背井的鄉愁或市井小民的生活記憶等，格外引發人們共鳴，並於2012年榮獲第23屆金曲獎特別貢獻獎。

多才多藝的文夏，集演、歌、詞、曲、編劇角色於一身，1960至1970年代曾參與《台北之夜》等電影演出，尤其在《台北之夜》中所主演「阿文哥」角色大受歡迎，還因此



連續拍了幾部「阿文哥」流浪故事系列電影。他還曾首開台灣先例，找來文香、文鳳、文雀、文鶯一起組成樂團，所到之處風靡全場。文夏表示：「最高紀錄一天可趕18場演出。」在那10多年間，就辦過1萬多場演唱會，創下驚人紀錄。

經典歌謠傳唱海內外

時移境遷，「阿文哥」雖然已從春風少年兄成為高齡90歲的青春老頑童，還經常跟陳昇和黃連煜的新寶島康樂隊、伍佰、蕭煌奇、董事長樂團等年輕一輩音樂人上台飆歌，唱起歌來依然中氣十足，氣勢不減當年。文夏所主演的台語電影如《再見台北》也曾重新數位修復，在中山堂戶外廣場放映，文夏還跟滅火器樂團同台演唱，帶大家重溫〈黃昏的故鄉〉和〈媽媽請你也保重〉等經典歌曲，現場氣氛溫馨熱絡。

多年前，文夏和文香這對感情如膠似漆的夫妻搬到台北大橋頭附近定居，不時會前往位於大稻埕的「第一唱片行」走走逛逛，此處是台北頗具代表性的音樂資料庫，店面不大，卻吸引許多國內外音樂愛好者前來尋寶，多年來文夏的唱片、錄音帶專輯都會陳設在店面顯眼處，甚至還有外國人特別前來店裡，指名要買文夏的音樂專輯！

綜觀文夏的音樂人生，歷經以日本曲填入台語歌詞，或是唱出台灣早期遊子出外打拚的心聲，也曾經歷台語電影熱潮、禁歌政策衝擊和解禁等年代，爾後甚至創作如〈大台灣進行曲〉和〈台灣魂〉等激勵人心的歌曲。他的音樂更啟發如陳昇、伍佰等許多後輩音樂人，重新詮釋他的經典之作，文夏的音樂可說展現了台語流行音樂的時代脈動，歷久而彌新。📀



2018台北燈節 幸福GO GO！

文・圖／台北市政府觀光傳播局提供

—— 盞盞花燈即將點亮台北夜色，2018台北燈節將於2月24日到3月4日盛大登場。今年台北燈節取自生肖「狗」年諧音，以「幸福」為主題，結合歷史地景與人文風貌，於中華路上設置各式特色主題燈區，邀請民眾在新的一年裡，一起「幸福GO GO」！

超萌金狗 照亮台北西城

以捷運西門站為起點，映入眼簾的是表演不間斷的舞台區，以及中華路1段上匯集在地藝術家創作能量的「城市美術館區」與「自由創作區」。今年燈節更邀請到名導演余一和平面設計師陳政守聯手操刀，不僅將在中華路兩側掛滿千盞燈籠，打造奇幻繽紛的「風華登龍街」，更在北門四周打造「魔力狗、幸福狗狗區」，以分別名為「魔力金」、「魔力銀」、「魔力紅」的3隻「魔力狗」和圍繞著北門的20盞狗狗分身影燈，形成一隻可從空中俯瞰的可愛金狗萌臉！配合北門城牆上訴說台北歷史故事的光雕投影秀，替民眾帶來震撼和感動。

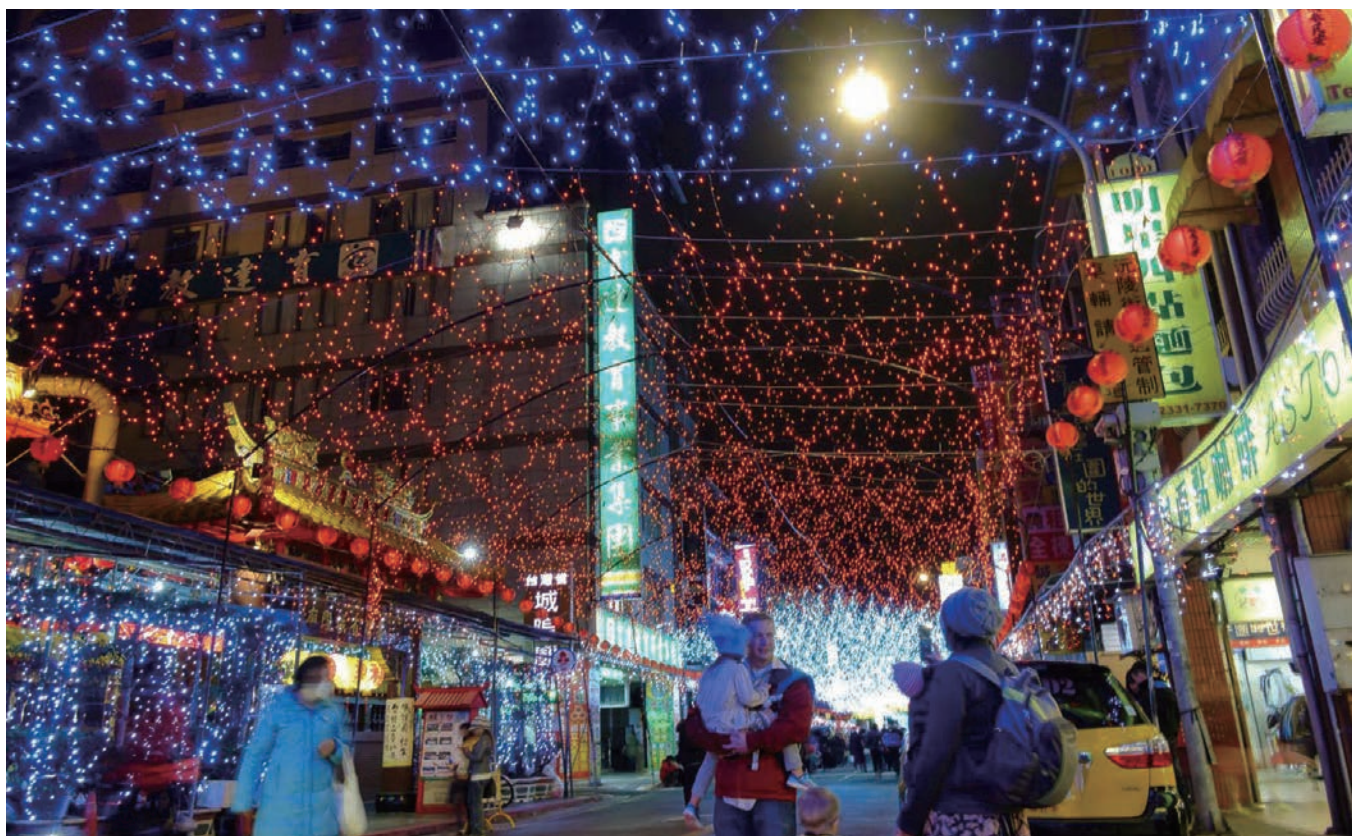
除了拍照打卡，還可以前往與台灣省城隍廟合作，在中山堂舉辦的燈謎擂台腦力激盪一番，或前往各燈區參觀與其他國際城市合作，或由學生創作的各色燈飾；最後，還可到祈福燈區，將寫上心願的祈福卡綁在城垛上，讓熠熠燈光照亮未來，祈求2018幸福「夠夠」。

到台灣省城隍廟 祈福賞燈

位於城中商圈的台灣省城隍廟，從名稱看來就令人好奇：這座廟與其他城隍廟有何不同？原來城隍爺也比照人間官階，依管轄區域大小區分，都、府、州、縣，各有不同位階的城隍坐鎮，其中尤以位於台北市的台灣省城隍與新竹都城隍、台南市的台灣府城隍並列為台灣3大神格的城隍廟。

台灣省城隍廟董事長廖鴻昌表示，省城隍廟創建於1882年，往昔與天后宮同為台北城建城時的官廟，原舊址與清朝時的台北府衙相連。日本時代廟宇曾遭拆毀。1945年國民政府遷台後，由城中區第一任區長林阿九迎回現址奉祀，才恢復香火，綿延至今。就連當年同被拆毀的天后宮，如今也將其視為「外家厝」，每年媽祖神尊都會從北門進城回娘家，到省城隍廟作客幾天。百餘年來，省城隍廟早已成為台北極為重要的宗教信仰中心之一。

配合2018台北燈節，省城隍廟除了延續每年舉辦的燈謎擂台賽外，廟前武昌街更架設燈海隧道，以意象花燈、造型花燈、樹海彩光為主題，為街道注入活力；中華路端的入口則懸掛繪有城隍爺的大型燈籠，與民一同歡慶元宵。到廟中祈福的同時，不妨也停下腳步，好好欣賞這美麗的璀璨燈景。📍





嬉遊舞蝶 大型全共融式遊戲場啟用

文／黃品瑄 圖／台北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

大小朋友們有福了！台北市正進行一場公園遊戲場大革新，罐頭塑膠遊具不再是唯一選擇。在今年農曆年前，台北市首座大型全共融式遊戲場——舞蝶共融遊戲場，正式在花博公園美術園區與大家見面。

友善共融 屬於所有人的遊戲場

占地約2,000平方公尺的大型共融式遊戲場位於花博公園舞蝶館附近，因此被命名為「舞蝶」，內部設施以蝴蝶和毛毛蟲為設計主題，為城市增添自然野趣。

在台北市政府工務局公園路燈工程管理處的規畫下，自2016年起，台北市已陸續啟用多座小型共融式遊戲場，融入地方特色，並兼具安全和趣



味，適合大人、小孩、年長者，甚至身障朋友都能一同玩樂。遊戲場改頭換面，不僅更富教育功能、更好玩，也成為符合不同族群需求的歡聚空間。

孩子們共同參與 打造心目中的歡樂天地

除了占地面積最廣，舞蝶共融遊戲場還有一項特別之處，那就是在規畫過程中首次融入了公民參與模式。如還我特色公園行動聯盟、台灣身心障礙兒童權利推動聯盟與多個社福團體，以及實際會使用到該遊戲場的小朋友們，都提出意見和構想，為這個遊戲天地盡一份心力。例如增設輪椅友善設施的斜坡道、在鞦韆四周加裝安全圍欄、加設可提供多樣化社交活動遊戲機能的造型小屋，或是孩子們在活動中發想出的遊戲創意等，經過討論與集思廣益，以及設計師的融合轉換後，逐一落實在建造工程中。

完工後的舞蝶共融遊戲場，除了有輪椅使用者也能一起使用的鞦韆和沙坑等遊樂設施與休憩空間，更有具備8種玩法的毛毛蟲遊戲牆，其中的手指迷宮、心跳鼓、彩虹轉盤等創意遊戲，都是來自於孩子們的發想。還我特色公園行動聯盟發言人張雅琳說，如何發現孩子的渴望和需要，結合「心中想要」和「幫助能力發展」的遊具並付諸實現，是過程中面臨的挑戰。「回到孩子們的視角是一個很好的方向，打造出有吸引力的遊戲場，孩子就會主動想要玩，在玩耍中接納、理解彼此，互相包容成長。」

這座由大小公民共同參與建造，富有多元機能、趣味的遊戲場，正等著大家來享受不同於以往的歡樂時光。

1. 花博公園美術園區舞蝶共融遊戲場以蝴蝶和毛毛蟲作為設計主題。
2. 毛毛蟲遊戲牆上的各種遊戲來自於小朋友的創意發想。

工務局公園路燈工程管理處未來也將推動「1區1共融兒童遊戲場」計畫，由下而上，從社區扎根，將共融精神擴散全市。●



臺北廣播電臺 聽見台北好聲音



文／洪明慧 圖／臺北廣播電臺提供

元復始，萬象更新，隨著新年度的到來，臺北廣播電臺除了持續帶來即時路況、財經、股市、北市快訊等單元，提供廣大聽眾掌握時事的需求外，也邀集各領域專家暢談公民素養、觀光文化、兒少教育、多元族群文化、說唱藝術及音樂類型等多元議題。

增添傳統說唱藝術新內容

今年臺北廣播電臺特別在週一至週五的下班時段增闢說唱藝術單元，以輕鬆有趣的內容讓大家帶著愉悅的心情回家。週一由臺北曲藝團團長葉怡均主持的「均子動口」節目，以懷舊的說書方式介紹歷史人物；週二「一鳴沒驚人」台語節目是由金曲獎及金鐘獎得主王一明與梅子主持，以生活取材的有趣台語相聲來「鬥嘴鼓」；週三的「上台鞠躬」，則由吳兆南相聲劇藝社團長劉增鍇、姬天語一起帶來傳統相聲，內容不僅有台灣的相聲段子，還會以詼諧的方式介紹相聲相關知識，讓大家在歡笑中輕鬆了解傳統的庶民藝術；週四的「栢優栢樂會群星」，栢優座劇團除了在現場演奏鑼、笛子、皮鼓等傳統樂器外，也將介紹京劇、歌仔戲、梆子、布袋戲等不同劇種的發展流變；週五的「戲曲星光大道」，主持人張曉瑩將在節目中分享近期藝文活動及當代不同劇團的特色，並邀訪戲曲表演新秀暢談傳統說唱的舊與新。

臺北廣播電臺以傳統說唱藝術為主軸，推出全新帶狀節目，陣容堅強。





郝廣才的「天天好故事」、楊照的「楊照談書」以及魚夫的「台北拋拋走」等廣受好評的老牌節目（由左至右），在新的一年里也會持續在空中與聽眾交流。

老牌節目持續服務聽眾

至於原本就具口碑與人氣的主題節目，如由羅際夫、張鐵志、林邦文、程金蘭、黃聿清及朱蕙蓉等人主持的「公民總主筆」將持續與市民朋友一起討論財經、文化、公民社會、教育等議題；另外像是楊照主持的「楊照談書」、郝廣才以生活為素材與大家分享觀點的「天天好故事」，以及魚夫的「台北拋拋走」等節目，本年度也繼續服務忠實的老聽眾。另外，在推廣青春少年之聲的單元，除了有奪得去年金鐘獎少年節目獎的「聽青春在唱歌」之外，還有「我的Young觀點」提供青少年表達意見的平台，「花兒樂活教室」為小朋友說故事和為新住民兒童提供展現自我的「夢想共和國」等節目，以更多、更廣的主題來讓台灣囡仔發聲。

只要將頻道調至 FM 93.1、AM 1134，或至官網、或以手機下載「愛台北」App後，點選進入「臺北廣播電臺」，即可隨選隨聽60天以內的節目，精彩內容千萬別錯過！**T**

INFO

臺北廣播電臺 2018 年新節目（週一至週五 17:00 ~ 18:00）

- 週一「均子動口」，葉怡均主持，以說書方式介紹歷史人物
- 週二「一鳴沒驚人」，王一明、梅子主持，從生活取材，表演台語相聲一鬥嘴鼓
- 週三「上台鞠躬」，劉增鎔、姬天語主持，提供傳統相聲不同地域的段子及知識
- 週四「栢優栢樂會群星」，許栢昂等主持，現場演奏傳統樂器並介紹不同劇種
- 週五「戲曲星光大道」，張曉瑩主持，介紹近期藝文活動，並邀訪戲曲表演新秀

詳細節目資訊請查詢





臺北廣播電臺
Taipei Broadcasting Station



羅際夫
資深節目主持人



張鐵志
資深多元文化推動者



林邦文
資深公民記者



程金蘭
資深節目主持人



黃聿清
資深節目主持人



朱蕙蓉
資深節目主持人

公民總主筆 週一至週五 18:00-19:00

公民總主筆將持續與大家一起關心台北大小事。

台北旅館萬花筒

北投溫泉旅館泡湯樂

文・攝影／蔡敏姿 圖／大地酒店、嘉賓閣、亞太飯店提供



新北投素有「溫泉之鄉」的美名，當地除了珍貴的溫泉資源，附近還有新北投火車站、綠建築台北市立圖書館北投分館以及梅庭、溫泉博物館等著名景點，近年來已成為旅客嚮往的泡湯及觀光勝地。本期《台北畫刊》介紹3間當地特色溫泉旅館，民眾不妨抽空到新北投走一趟，體驗溫泉文化之旅。

沉浸文學氛圍 北國雪景溫泉湯

走入大地酒店，光線從天窗灑落，映入眼簾的是4層樓高的「光陰部落藏書閣」，閣中蒐羅世界各國近5,000冊的二手書籍，旅客泡湯之餘，也能放鬆地徜徉書海。

如此特別的設計，是大地酒店創辦人王雪梅在英國旅遊時所發想。她以英國的大英博物館為雛形，在大廳設計了三面高達4層樓的藏書閣，共22層書架，直達天窗，與華麗的水晶吊燈相襯，營造出閱讀的知性氛圍。藏書閣裡的每本書都有其歷史背景、文化意涵，旅客只需在櫃檯登記，即可全館恣意閱讀，沉浸於文化日光浴當中。

大地酒店在大廳設計上運用大量窗戶，引入自然光，使得室內空間能隨著晨曦及日落而有不同的光影變化。「一窗一景」的概念讓每個角落都有不同風景，是許多準新人拍婚紗的好選擇，也吸引許多人到此拍照打卡。

此外，大地酒店於2016年獲得「穆斯林友善餐旅」認證，為穆斯林旅客設置了禮拜的時間表、禮拜毯、祈禱方位指示牌及提供專屬早餐等，種種設施與服務反映了台北市對於穆斯林遊客的友善。

1 | 2

1. 4層樓高的藏書閣，是大地酒店招牌景點。
（攝影／蔡敏姿）
2. 大地酒店獲「穆斯林友善餐旅」認證，連馬來西亞穆斯林藝人也指定入住。（圖／大地酒店提供）



大地酒店的室外露天大眾池採日式庭園風，綠樹、踏腳石及燈籠圍繞池邊，營造冥想和沉思的環境。在溫泉霧氣瀰漫中，竟也有雪花緩緩飄下，原來大地酒店是全北投唯一的人造雪景溫泉，讓旅客即便在台灣，也能體驗雪中泡湯的樂趣。

歐式懷舊風範 飽覽滿窗綠意

老字號溫泉旅館——嘉賓閣，對於許多老北投人來說並不陌生。自1947年設立迄今，已逾70個年頭，見證北投「那卡西文化」的鼎盛時期，歷經多次改建裝修，如今的建築及室內設計帶有歐式風格，在眾多仿日式風格的北投溫泉同業中，獨樹一格。

嘉賓閣的湯屋除了專屬的湯池之外，也備有床鋪供旅客休息，釋放旅途的壓力，泡湯後也可至2樓景觀餐廳，除了可享用免費下午茶，餐廳內大片的落地觀景窗，讓正對面的新北投公園景色一覽無遺，周邊也有參天大樹環繞，綠意盎然。



1

2

1. 來到嘉賓閣除了泡湯，還可搭配下午茶吃到飽，眾多優惠吸引不少死忠顧客。（攝影／蔡敏姿）
2. 嘉賓閣的私人湯屋，讓泡湯更為舒適、靜謐。（圖／嘉賓閣提供）



3

4 | 5

3. 「海洋繪動區」讓小朋友彷彿身處海底世界。（攝影／蔡敏姿）
4. 亞太飯店設置AR、VR遊戲區，提供旅客免費體驗。（攝影／蔡敏姿）
5. 小朋友聚精會神地手繪海洋生物。（圖／亞太飯店提供）



融合當地特色 提供虛擬遊戲

由日本知名建築設計師廣澤榮一打造的亞太飯店，利用北投高低錯落的地形特色，巧妙地將丹鳳山景致收藏在飯店的景觀中，民眾在泡湯的同時，鬱鬱蔥蔥的丹鳳山映入眼簾，再聆聽窗外的鳥語蟲鳴，彷彿置身桃花源中。

亞太飯店除了基本的泡湯服務，也提供時下熱門的虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）遊戲讓旅客免費體驗，旅客戴上虛擬眼鏡，彷彿身歷其境，趣味十足。另外，還針對親子同行的旅客規畫了親子友善區，除了有DIY教室，小朋友在「海洋繪動區」可將自己手繪的海底動物，透過掃描投影在動畫牆上，即可與牠互動，另外還有兒童專用廁所，讓家長在泡湯之餘，也能放心讓孩童在館內玩耍。

不管是獨自一人、情侶或者家庭出遊，都適合來新北投泡湯，洗滌城市的喧囂，在放鬆休憩、享受片刻悠閒後，重新找回對工作與生活的熱情。春季泡湯小旅行，說走就走！📍

文／台北市政府消防局 攝影／梁忠賢

謹守「五要」保安康 防範一氧化碳中毒



冬日寒流一波波，居家保暖更要留意通風安全。根據台北市政府消防局統計資料顯示，近3年來頻頻發生一氧化碳中毒事件，台北市共計42件，造成4人死亡、124人受傷，且大多是因為燃氣熱水器裝置不當及通風不良所致。

五要原則 杜絕一氧化碳中毒

消防局特別提醒，防範一氧化碳中毒有五要原則：「要保持環境通風」、「要注意平時檢修」、「要使用貼有CNS及TGAS檢驗合格標示的安全熱水器品牌」、「要選擇正確的安裝型式」，以及「要由合格技術士來進行安全安裝」。消防局也呼籲，屋外式熱水器千萬不可安裝於室內，如果家中燃氣熱水器只能安裝於室內或通風不良處所，最好選擇強制排氣型熱水器，以提升居住環境安全，若有需要也可向消防局申請免費居家訪視檢查，以降低因熱水器安裝不當而造成一氧化碳中毒的意外。

如發現家中成員有頭暈、嘔吐、臉色泛紅等疑似一氧化碳中毒跡象，請依照「開、關、撥、移、送」五大流程處理：趕緊打開窗戶、關閉瓦斯、撥打119、將患者移至通風處，並送醫急救，將傷害降至最低。由於一氧化碳無色無味，即使外洩也不易察覺，常成為隱形殺手，但只要謹守「五要」原則，就可減少一氧化碳中毒機率，確保居家安全！**T**

INFO—

消防局免費居家訪視專線

☎ 2729-7668 轉 6153

大稻埕戲苑 第5屆青年戲曲藝術節 翻玩新鮮味

文・圖／大稻埕戲苑提供

「戀愛學分」、「行動代號」這些彷彿現代影劇的名稱，你能想像這是傳統戲曲也能演繹的主題嗎？引用老一輩看慣的劇本，也能演出讓年輕人目不轉睛的「大稻埕戲苑青年戲曲藝術節」將於大稻埕戲苑熱鬧開演！

今年以「舊典新詮」為主題，邀請各劇團從經典古戲、古籍中發想，以戲曲功底、當代意識為戲劇主軸，推出4檔新製劇場首演、2檔戶外新作布袋戲及其他青藝節系列活動，替大稻埕帶來空前絕後的戲曲盛宴。

文和傳奇戲劇團以最早的南戲劇本《張協狀元》為本，改編為《張協>2018》，以傳統的生旦對手戲，演繹當代人也難解的職場與愛情的抉擇；新聲劇坊以《唐伯虎點秋香》為底，加入時裝、搖滾及反串元素所推出的反轉時裝歌仔戲《Dr.唐的戀愛學分》；《行動代號：莫須有》則由栢優座群伶透過現代感十足的道具及舞台效果，詮釋「莫須有」是否為精忠報國唯一的救贖與答案；壓軸演出的是以歌仔戲唱腔，詮釋以經典劇本《趙氏孤兒》為題材的《1399趙氏孤兒》，完美呈現「舊典新詮」之意。

值得一提的是，本屆首次加入掌中戲演出，由真雲林閣與真快樂掌中劇團，分別演出改編自莎翁名作《李爾王》為藍本的《夢・斷・情河》和老戲新詮的《破寨記—呂蒙正》，經典故事重新改編與詮釋後，究竟會迸出什麼樣的精彩火花？喜愛戲劇藝術表演的朋友們千萬不要錯過！

本屆首度加入掌中戲演出，令人期待。圖為真快樂掌中劇團《破寨記——呂蒙正》劇照。



大稻埕戲苑青藝節將翻轉傳統戲曲，推出全新製作。圖為栢優座《行動代號：莫須有》劇照。

INFO

大稻埕戲苑青年戲曲藝術節

3/3（六）～4/1（日）

大同區迪化街1段21號8、9樓

2556-9101

活動詳情請查詢



街角的一扇詩的窗

這一天，讓我們種一棵樹

—— 228公義和平日的祈禱

李敏勇

這一天
讓我們種一棵樹
每個人
在我們的土地
在自己的心中
在島嶼的每一個角落
在掩埋我們父兄的墓穴
讓我們種一棵樹

聽到叫喊的聲音
看到血流的影像
但
讓我們種一棵樹
不是為了恨
而是愛
讓我們種下希望的幼苗
而不是流出絕望的淚珠

讓我們種一棵樹
不是為了記憶
而是擁抱生
從每一株新芽
從每一片新葉
從每一環新的年輪
希望的光合作用在成長
茂盛的樹影會撫慰受傷的土地
涼爽的綠蔭會安撫疼痛的心

李敏勇

知名詩人、文化評論人。曾任圓神出版事業機構社長、笠詩刊主編、台灣文藝社長、台灣筆會會長、鄭南榕基金會董事長、台灣和平基金會董事長、現代學術研究基金會董事長等。

2007年，獲得藝文界最高榮譽國家文藝獎。著名代表詩集有《心的奏鳴曲》、《青春腐蝕畫》、《島嶼奏鳴曲》、《自白書》、《一個人孤獨行走》等。

附筆：

1947年出生的我，在某種意義上被視為228事件亡靈的再生。從島嶼南方，途經台中到北地，我的人生行程和生命經歷裡刻印著這樣的再生符號。官方還未制定2月28日為紀念日之前，我就寫了這首詩，並參與了1987年228的公義和平運動。



讓我們種一棵樹
做為亡靈的安魂
做為復活的願望
做為寬恕的見證
做為慈愛的象徵
做為公義的指標
做為和平的祈禱

讓我們種一棵樹
做為一種許諾
做為一種堅持
樹會伸向天際
伸向光耀的晴空
伸向燦爛的星辰
樹會盤根土地
守護我們的島嶼
鏤化我們生存的領域



繪圖／James Lee

「以詩為花，紀念228；在受傷的島國，種下希望的樹。」是我對應政治的文化情懷，面對這個死滅之憶的日子，我們種樹吧！在我們的土地，也在每一個人的心裡。初春2月，應是萬物滋生的季節之始，以愛和希望自我重建，才能真正復活自己。

這首詩的一些行句，改寫成台語歌詞〈愛與希望〉，蕭泰然譜成歌曲，併合鄭兒玉的〈台灣翠青〉成為〈一九四七序曲〉。轉為歌聲，在大型管弦樂團伴奏的大合唱或鋼琴伴奏的獨唱中觸動人心，像撫慰人心的印記。⑦



過年團圓菜親自動手做，為佳節添上幸福滋味。

工夫年菜輕鬆端上桌

五星飯店主廚教你煮

文／石永豪 攝影／黃建彬

近年來，外帶年菜蔚為風潮，如以鮑魚、刺參、干貝等精緻食材烹煮而成的佛跳牆，由於看起來大氣澎湃，適合年節全家團圓時品嚐，因此成為最夯的外購年菜之一。

若想要自己在家烹煮年菜，這些精緻食材看起來似乎不好處理，但六福皇宮頤園餐廳主廚李湘華表示：「有些以為只有到飯店或餐館才能吃到的工夫年菜，自己在家烹調其實並不難。」因此，李湘華特別挑選一般民眾鮮少知道如何處理，但只要到迪化街或傳統市場就能輕鬆購得的食材，如刺參、黃金蟲草等做成示範料理，讓大家團聚圍爐的菜餚輕鬆升級。



六福皇宮頤園主廚李湘華，教你如何輕鬆做出工夫年菜。

蔥燒刺參（6人份）

材料 刺參6條、青蔥1根

調味料 雞高湯約500克、蠔油約30克、醬油約15克、糖2克以及玉米粉、花椒油、沙拉油各約1茶匙

準備工作 可選購已發泡好的刺參，或將乾刺參洗乾淨後，以冷水浸泡1小時，再加熱，水滾後關火放涼，放入冰箱，24小時後再加熱至水滾，放涼後放入冰箱，重複5到7天即可。

作法

1. 青蔥切成3公分小段。
2. 熱鍋放入沙拉油後，放入青蔥煸香，再放入調味料和刺參以中小火煮8分鐘。
3. 將玉米粉加入鍋內勾芡，並淋上花椒油，略微拌炒後盛盤。
4. 以燙青菜擺盤，或是將蒸好的青江菜小鳥圍邊裝飾。

盤飾 青江菜小鳥

材料 青江菜6朵、紅蘿蔔1條、黑芝麻12顆

作法

1. 將青江菜洗淨，為符合小鳥形狀，可剝去多餘葉子，留下約3至6片。
2. 綠葉部分用刀切出尾巴形狀。
3. 紅蘿蔔切片後修成三角形，並在青江菜根部切小口，塞入紅蘿蔔作為鳥冠。
4. 於青江菜底部以牙籤戳兩小洞，塞入黑芝麻作為眼睛。
5. 最後將青江菜擺盤，淋上少許沙拉油後，放進蒸鍋內，水滾後蒸約20秒即可取出備用。



桃仁蟲草花（6人份）

材料 白蘿蔔1條、雪豆苗（可用荷蘭豆苗替代）6克、黃金蟲草12克、核桃仁適量、雞高湯30克、食用花6朵（如豌豆花、芳香萬壽菊，購買時須向店家說明是要食用的，或以迷迭香、薄荷等香草植物取代）

調味料 鹽、香油、糖適量

準備工作 將乾燥的黃金蟲草清洗後放入碗中，以飲用水浸泡約20分鐘，瀝乾備用。

作法

1. 將白蘿蔔切成約8公分長小段，以小茶匙或模具挖出適當空間，使其可填裝入料。
2. 取一深碗，先倒入雞高湯，再放入白蘿蔔段，放進電鍋蒸約10分鐘，使白蘿蔔吸收雞高湯香味後取出備用。
3. 把瀝乾的黃金蟲草以及雪豆苗放入碗中，加調味料攪拌均勻。
4. 將作法3食材適量填入蒸好的白蘿蔔中，再以食用花和拍碎的核桃仁點綴即可。T





只要用點小巧思，既能「惜食」，又能品嚐另一番美味。

年菜惜福大變身 發揮小巧思

文／石永豪 攝影／黃建彬

每到過年，團圓飯中總少不了各式珍饈，但是沒吃完的年菜，一熱再熱，不但失去原有風味，賣相更讓人難以下箸。如何處理這些剩餘年菜，總讓家中掌廚者傷透腦筋。

烹飪作品散見於各大媒體的「宅廚女神」李璐說：「傳統的年菜料理，大多重油、重鹹，因此剩餘年菜再利用的重點，即在於善用食材本身的特色，同時避免過度調味。像是封肉這類口味本就稍重的料理，如果要加筍乾，得先把筍乾多餘的鹽分洗掉，再用飲用水泡過。另外，如果要搭配XO醬這類含油較多的佐料，重新調理時就不一定要再加油。此外，也可加些具解膩效果的蔬菜，如小黃瓜或蔥花，無論是在起鍋前放入，或是拌成涼菜都很棒。」

李璐選擇了一般人家中最容易剩下的蘿蔔糕、甜年糕、封肉以及拜拜所用的全雞為例，教大家如何重新調理，讓剩餘年菜華麗變身為餐桌上令人食指大動的佳餚。

XO醬炒蘿蔔糕

材料 蘿蔔糕3片、蔥1根

調味料 XO醬1大匙

作法

1. 將煎過的蘿蔔糕切小塊，蔥切蔥花備用。
2. 熱鍋後先放入蘿蔔糕，再加入XO醬拌炒。
3. 最後撒上蔥花即可。



雞肉涼拌小黃瓜

材料 雞肉約200克、小黃瓜2條、辣椒適量、大蒜約2瓣

調味料 黑醋1大匙、醬油1大匙、糖、鹽各1/4小匙

作法

1. 小黃瓜切成約3公分小段、拍扁，加入鹽、糖、大蒜抓醃後靜置約10分鐘。
2. 把雞肉撕成絲狀。
3. 小黃瓜、雞肉絲加上黑醋、醬油、辣椒攪拌均勻即可。



筍乾封肉

材料 封肉約200克、筍乾約150克、蔥花少許

調味料 鹽、糖、水適量

作法

1. 筍乾洗淨後以飲用水浸泡一晚，再以飲用水沖洗乾淨。
2. 將封肉撕成肉絲後，與封肉原有的湯汁、筍乾一起放入鍋中拌炒，再依個人喜好加入適量的鹽、糖、水。
3. 起鍋後加點蔥花即可。



軟心紅棗

材料 甜年糕約50克、紅棗5顆

作法

1. 紅棗剖開去籽，甜年糕切成與紅棗長度相當的條狀。
2. 把年糕塞入紅棗切口中。
3. 將組合好的紅棗年糕放入電鍋，外鍋放一碗水，蒸熟即可。ⓧ



歷史上的《台北畫刊》

翻閱2月台北城市記憶

文／張文馨 翻攝／黃建彬

今年是《台北畫刊》發行50週年，50年來的每個2月，台北人都在做什麼？不論是生活中的小事，還是影響整個台灣的重要事件，讓《台北畫刊》告訴你屬於台北人的珍貴記憶。



1973

節春的樂歡



節春的樂歡



1977

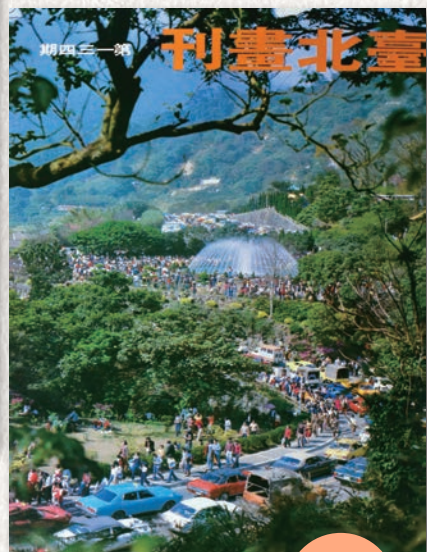
2月年節喜洋洋

2月多半是華人的農曆新年，在《台北畫刊》的報導中，我們可以看見1973年的台北車站擠滿歸心似箭的遊子趕著回家團圓；春節期間，西門町電影街、兒童樂園與動物園等景點，處處萬頭攢動，充滿歡慶春節的熱鬧景象。



1976

錦似花上山明陽



1979

春暖花開 相約陽明山賞花

春光爛漫，正是賞花好時節，陽明山一直是台北人必去的賞花景點，從一張張黑白到彩色照片，畫刊忠實記錄人們結伴賞花的身影與山上繁花盛開的景況，珍藏了每個初春的美好回憶。



1979

桃園中正國際機場啟用

1979年桃園中正國際機場落成，嶄新的航廈，在開航前夕便吸引了許多參觀人潮，開放營運第一天便有許多民眾前往，見證台灣國門的開啟。T

文・繪圖・攝影／魚夫

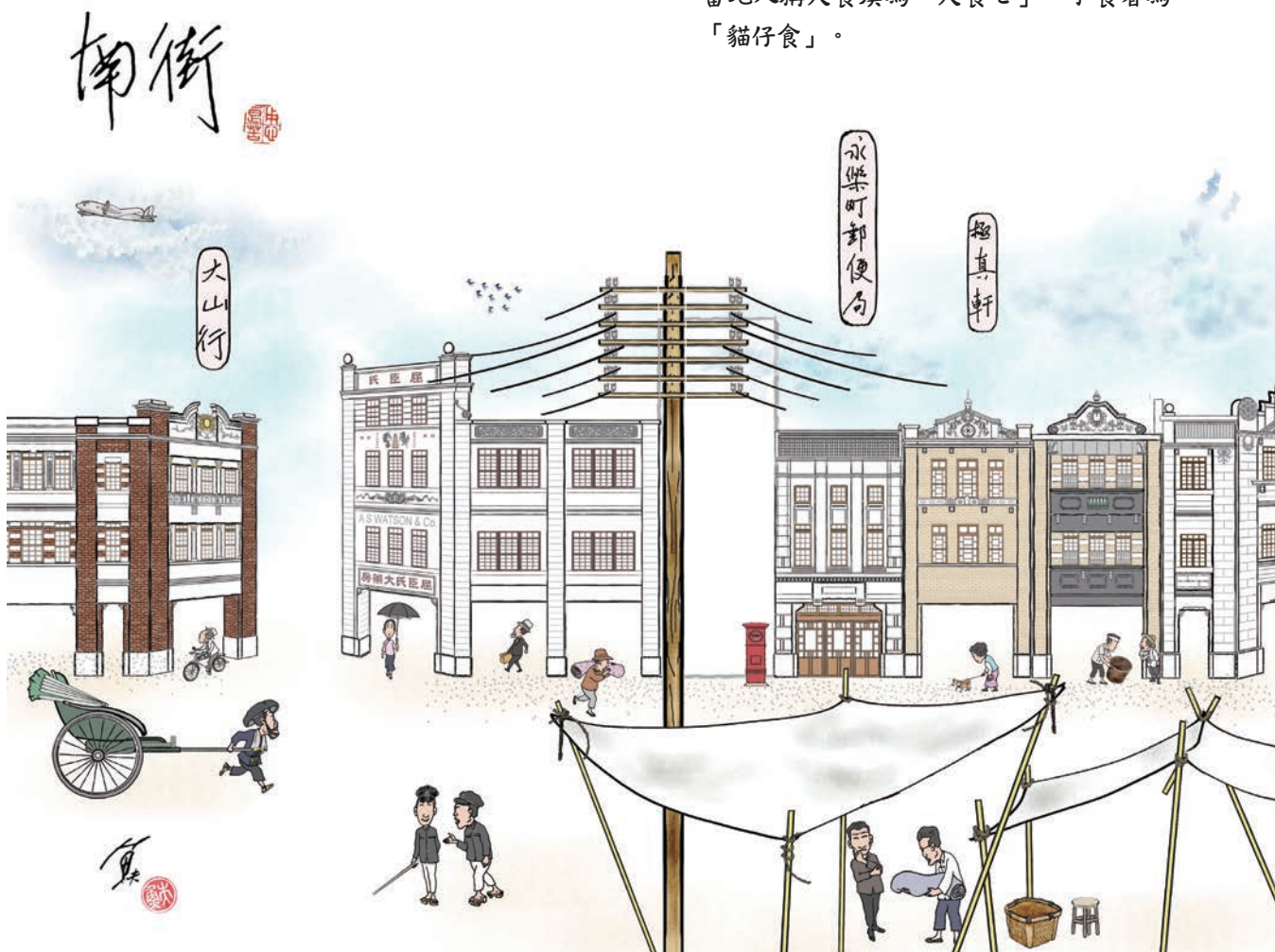
這不是老街，而是台灣創新的起源

大稻埕迪化街

這張圖畫的是今台北永樂市場（舊稱永樂町市場）正對面的街景。日治時期臺北主要由「三市街」構成，分別是：艋舺、大稻埕和城內，其中大稻埕最熱鬧的地區為永樂町，而迪化街則稱「永樂町通」。

永樂町市場是本島人（臺灣人）的菜市仔，市場裡的臺灣小食很多，日人畫家立石鐵臣的版畫裡，旁有文字描繪：

臺北市大稻埕永樂町，櫛比鱗次的飲食店，店內販賣豬腳、鴨肉、冬粉、鯪魚、排骨酥、鹹粥、蚵仔粿、黑棗湯等等。市場內震耳欲聾的喧囂聲，大家習以為常。當地人稱大食漢為「大食七」，小食者為「貓仔食」。



現在永樂市場1樓還保有許多美食攤位，2樓則為各式布料、窗簾家飾布匹買賣的商店，3樓主要是縫製、加工和訂做。這是延續自日治時期日本人在今迪化街（南街）南端設立日本印花布料輸入臺灣的批發站，取代臺灣傳統染布業的生意，然後批售給此處的中盤商，當時70%的布料批發商都集中在這裡。

布料貿易的興盛地

也有許多臺灣人發現了布料交易的商機，如今日咱們所熟知日本著名「日清杯麵」的創辦人安藤百福，本名吳百福，曾在1932年靠著父親遺留的財產，在永樂町市場開設布店「東洋莫大小」，那是一種新開發的纖維布料，富彈性且伸縮度良好，吳百福便是從日本「內地」進口，再轉手賣出。

日本現代紡織業於明治維新後起步，所以日治初期臺灣紡織品大都仰賴上海、香港供應。第一次世界大戰後日本紡織業急速發展成為工業主流，殖民地臺灣則被定位為消費市場，1912年日本「內地」進口已占臺灣紡織品的2/3，即使到了日治末期的1942年，臺灣紡織品由日本進口占82.2%，其他地區進口只占2%，本地生產則只占15.8%。但在1945年後日本人從臺灣撤退，本土布商崛起，知名者如「新光紡織」的吳火獅，他從學徒做起，20歲就在南街嶄露頭角，成為知名布料經理；其次如台南紡織（後來的統一企業集團）吳修齊與吳尊賢、中和紡織葉山母等，都曾在這裡開設布行或當學徒，充滿了許多創業的傳奇故事。



今日迪化街南端景象。

因商業發展走向國際之路

其實從1862年鴉片戰爭結束後，淡水開港，大稻埕從此走向國際通商的道路，最初有英人約翰·杜德（John Dodd）和李春生合作，開展臺灣茶葉貿易產業，甚至外銷美國頗獲佳評，杜德且有「臺灣烏龍茶之父」的美譽。

日人治臺後，鐵路及基隆港的開發，自然影響大稻埕商業模式的轉型，逐漸由以稻米與茶葉的出口貿易改變為布行、中藥批發和南北貨集散中心。然而在產業星移斗轉的過程中，文史工作者莊永明在他的《台北老街》裡也提醒人們：「二、三〇年代已經蒙塵的歷史，是在大稻埕寫出的。二〇年代，台灣非武裝抗日運動的史詩，一句、一段、一篇，讀來都擲地有聲。」而且「在三〇年代，台灣新文化運動推至頂端時，新文學、新戲劇、新美術、新音樂、新歌謠，無不與大稻埕關係緊密……」。

現在迪化街建築逐漸修復，建築固然是街道紋理的重要元素，但大稻埕根本就是台灣近代文明創新的源頭，所以台北市政府透過「都市再生前進基地」（Urban Regeneration Station）計畫，把歷史記憶和都市改造結合起來，老實講，如今穿梭在迪化街的大小店家裡，真可聞到新潮文創的氣息了！

手機掃描看建築影片

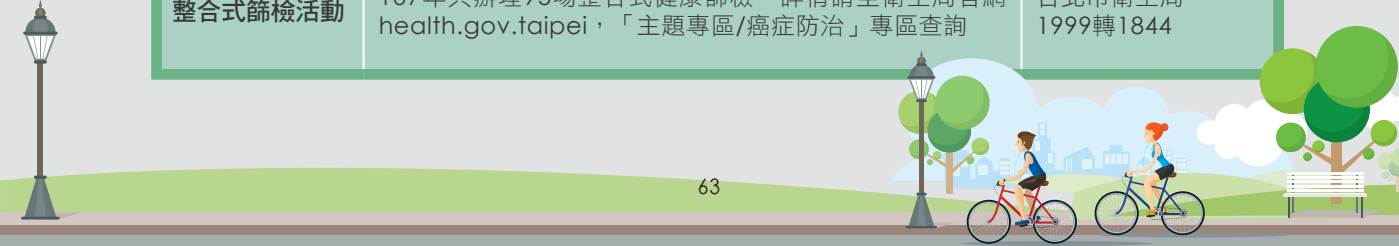


市府活動行事曆

活動名稱	活動時間／地點	主辦單位 查詢電話
北區高中攝影社團聯合成果展	即日起至2/27（二），09:00～17:00 台北市青少年發展處青少年藝文沙龍（仁愛路1段17號5樓）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1724
驚豔關渡 花現新洲美	即日起至2/28（三），07:00～19:00 北投士林科技園區、洲美蚬仔港公園及鄰近土地（承德路6段329號）	台北市工務局公園處 2883-2130
2018樂活櫻花季	即日起至3/11（日） 樂活公園（康樂街3號）	台北市工務局公園處 2658-6601
2018台北101國際攝影大賽徵件	即日起至3/15（四） 詳情請至台北101官網www.taipei101.taipei查詢	台北101 8101-8937
107年「台北孔廟建築與裝飾藝術」系列活動	即日起至4/29（日） 孔廟園區（大龍街275號），詳情請至台北市孔廟官網www.tct.gov.taipei查詢或至FB搜尋：「臺北市孔廟儒學粉絲團」	台北市孔廟管理委員會 2592-3934轉16
2018國際女性科學日活動	2/11（日），13:30～15:30 萬華車站、台北市建成國中、台北市松山國小及台北市南港國小	台北市教育局 1999轉1212
2018廉政阿Go狗·猜謎Let's狗！	2/12（一）～3/11（日） 詳情請於活動期間至官網163.29.157.79/2018lantern/index.asp查詢或關鍵字搜尋「2018燈謎網」	台北市政風處 1999轉2208
2018士林官邸鬱金香展——鬱見荷蘭	2/13（二）～2/28（三），08:00～19:00 士林官邸公園西式庭園（福林路60號）	台北市工務局公園處 2881-2512
林安泰古厝新年遊園集章贈好禮	2/20（二），09:00～17:00 林安泰古厝民俗文物館（濱江街5號），詳情請至官網linantai.taipei查詢	林安泰古厝民俗文物館 2599-6026
107年台北市老人健康檢查	2/22（四）～2/27（二），特殊族群網路登記，07:00～19:00 3/2（五）～3/8（四），一般市民網路登記，07:00～19:00 詳情請至衛生局官網www.health.gov.taipei，「主題專區/成人保健/老人健康檢查資訊公告」查詢	台北市衛生局 1999轉1805
2018陽明山花季	2/22（四）～3/25（日） 陽明公園（湖山路2段26號）、花卉試驗中心（仰德大道4段175巷32號，08:00～17:00）	台北市工務局公園處 2658-6601
「掌握“薪”機夢想成真」中型徵才活動	2/23（五），14:00～16:30 台北青年職涯發展中心（仁愛路1段17號2樓）	台北市就業服務處 2308-5230轉210



2018台北燈節	2/24（六）～3/4（日） 北門、中華路1段（西門町一帶）	台北市觀光傳播局 1999轉3369
狗狗GOGO 造型提燈DIY	2/24（六），13:30～16:30 孔廟園區（大龍街275號），現場排隊，名額有限，提供材料包免費教你做狗年造型提燈	台北市孔廟管理委員會 2592-3934轉13
二二八事件71週年紀念日系列活動	2/27（二），13:30～15:30，中樞紀念儀式 二二八和平公園（捷運淡水信義線台大醫院站1號出口），詳情請至官網228memorialmuseum.gov.taipei查詢 2/27（二），19:30～21:30，紀念晚會 中山堂中正廳（延平南路98號），需索票出席，索票時間及方式請至官網228memorialmuseum.gov.taipei查詢	台北二二八紀念館 2389-7228
「二二八的女兒」紀念特展	2/27（二）～6/27（三），10:00～17:00，週一及國定假日次日休館 台北二二八紀念館B1特展室（凱達格蘭大道3號），詳情請至官網228memorialmuseum.gov.taipei查詢	台北二二八紀念館 2389-7228
中山女高攝影社 Isolated攝影展	3/1（四）～3/14（三），09:00～17:00 台北市青少年發展處青少年藝文沙龍（仁愛路1段17號5樓）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1724
職涯成長講座	3/3（六），14:00～16:30，尋找遺失的職涯拼圖 3/4（日），14:00～16:30，求職技巧DIY 台北青年職涯發展中心（仁愛路1段17號2樓），詳情請至台北就業大補帖www.okwork.taipei查詢	台北青年職涯發展中心 1999轉58567
107年國際婦女節 My Fashion 針織配件課程	3/3（六），13:00～15:00、15:30～17:30 台北市青少年發展處小型研討室（仁愛路1段17號6樓），即日起接受報名，額滿為止，詳情請至官網www.tcyd.gov.taipei查詢	台北市青少年發展處 2351-4078轉1712
台北市立交響樂團露天音樂會	3/10（六）～3/11（日），19:30～21:00 大安森林公園露天音樂台（新生南路2段1號），詳情請至官網www.tso.gov.taipei查詢或至FB搜尋：「Taipei Symphony Orchestra 北市交」	台北市立交響樂團 2578-6731轉724
「OKWORK・學而實習之」職場體驗實習X就業博覽會	3/10（六），10:30～16:00 花博公園爭艷館（玉門街1號），詳情請至活動官網www.okwork.taipei查詢或至FB搜尋：「台北人力銀行」	台北市就業服務處 2338-0277
107年度「全國客家日」	3/10（六），13:30～18:00 大安森林公園（新生南路2段1號）	台北市客委會 2702-6141轉212
整合式篩檢活動	107年共辦理95場整合式健康篩檢，詳情請至衛生局官網health.gov.taipei，「主題專區/癌症防治」專區查詢	台北市衛生局 1999轉1844



漫畫·文／獵人

友善動物城市 毛寶貝快樂居台北

獵人，本名陳至隆，常於媒體發表漫畫評論時事及政治事件，漫畫手法一針見血、幽默風趣；是當今台灣幾位有影響力的政治漫畫家之一。本刊特地邀請獵人帶來趣味漫畫，讓讀者了解台北市的縷縷脈動。



HUNTER
2018.2

來投票嘛！

i-Voting
網路投票

臺北市立動物園
TAIPEI ZOO

強化遊憩品質
推廣保育教育
維護動物福祉
提升保育成效

罷託・ㄟ・

投票還可以抽獎！

《動物園可以增加不對外開放的時間嗎？》

臺北市立動物園全年僅農曆除夕休園一日，但動物園就好比是一個生態系，園內各項業務都需要年度檢查及修繕整備，因此為了持續提升保育工作成效、維護動物福祉，推廣保育教育相關概念，也為了提供遊客及市民更佳之遊憩品質，未來是否可以每年在遊客量較少的六月下旬，有一段不對外開放的時間，進行全園年度例行體檢呢……

✓ 可以。

動物園增加於每年6月19日至6月30日共12天，不對外開放，以便進行園區的年度定期例行保養、環境檢測與設施維護。

✗ 不可以。

動物園維持全年僅除夕休園一日。

- ▶ 投票期間：107年2月13日9時至3月12日17時
- ▶ 投票方式：網路投票→電子郵件認證後即可上網投票（1帳號1票）
- ▶ 本議題相關問題，可洽詢本園遊客服務專線：02-29382300 分機 630。



千項大獎
等你來抽

Sat. 2.24-3.4 Sun.

主展場 | 北門、中華路一段

Venue | The North Gate & Sec.1, Zhonghua Rd.

2018
臺北燈節
TAIPEI LANTERN FESTIVAL
幸福GO!
GOO! LUCKY!

開幕點燈儀式

Lighting Ceremony

2.24 Sat.
18:00-19:30

捷運西門站
MRT Ximen Station

踩街遊行

Carnival Parade

3.3 Sat.
17:30-21:00

福星國小前 (近捷運北門站)
In front of Taipei Fuxing Elementary School
(Near MRT Beimen Station)

閉幕暨頒獎典禮

Closing &
Awards Ceremony

3.4 Sun.
19:00-20:30

捷運西門站
MRT Ximen Station



主辦單位



臺北市府
Taipei City Government

承辦單位



觀光傳播局
Department of Information and Tourism

廣告

趣玩台北

Fun Taipei

February
2018



春天，遇見愛

| 甜蜜增溫

| 心意傳情

| 巧味溫馨

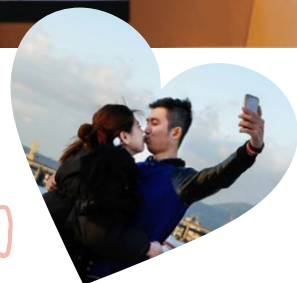
甜蜜增溫

戀人熱點 ♥ 愛約會

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



2月14日、3月14日兩個屬於情人的節日先後到來，你想怎麼過節？滑冰、遊船、吃大餐、看電影？無論哪種形式，在台北都有多重選擇；有情人在一起，做什麼都幸福。



📍 浪漫求婚桌 見證今生承諾

雖說到星級飯店吃大餐不能算是升斗小民的消費日常，但台北多家國際級飯店都號稱擁有完勝率超高的求婚桌，吸引不少有心人前來，許下緣定今生的無價承諾。

台北遠東國際大飯店的求婚桌位於38樓馬可波羅餐廳入門後靠窗第7張，直對蒼鬱的敦南林蔭大道，高空賞景視野一流。餐廳經理Dawn說，23年前飯店剛開幕就有客人在此求婚成功，至今每月都吸引20多對情侶前來，平均一年促成200多對新人，紀錄超輝煌。曾有客人與飯店「密謀」，以飯店名義邀請準新娘來試菜，成功製造驚喜；或有準新郎身穿熊偶裝現身，讓準新娘開心又感動。Dawn笑說：「我們已能熟練地協助準備各種求婚橋段，包括場景布置、客製菜單等，幾乎是有求必應。」情人節當晚也供應限定菜色，今年主打鮪魚塔塔襯起司蔬菜丁、香煎鱸魚襯花椰菜泥佐辣味酸奶，以及



香格里拉台北遠東國際大飯店馬可波羅餐廳

大安區敦化南路2段201號38樓

2376-3156

週二至週日11:30~14:30, 18:00~21:30

慢燉美國牛小排襯炭烤花椰菜泥、蜂蜜瑞可塔慕斯搭配草莓醬汁兩種套餐，美食加美景，成為讓準新娘點頭Say Yes的魔力，凡人無法擋。

📍 藍色水路 愛情出航

有一種浪漫巧思叫「順水推舟」。要享受不被打擾的私密約會，非藍色水路莫屬，台北的長弘航業、台北航運、大河之戀皇后號、好樂好、舶克國際、順風航業及乾杯碼頭等業者都有提供包船遊河的服務。當遊艇在淡水河上行駛，遠離城市裡喧囂的人潮與車流，享受河上一片寧靜遼闊，這才教人體會到何謂人間祕境。

遊艇不只是交通載具，更是一個移動的約會熱點。船上設施分為上甲板音響區、船艙KTV歡唱區、後甲板烤肉區等。舶克負責人羅鉅憲說，他們的船艙最多可容納40多人，但常有客人為了告白或爭取獨處機會而包船，獨享豪華尊寵感；有的則召集親友一起開個熱鬧遊艇趴，讓約會更輕鬆又自然。「遊艇不是有錢人的專利。」他說，遊艇也是慶生與小型尾牙、婚宴的激推地點：「東京有隅田川，巴黎有塞納河，台北淡水河之美也毫不遜色。」無論是熱戀還是老夫老妻，都不妨搭船在河上野餐、唱歌、觀賞煙火，感受一回幸福百分百的河上盛宴吧！

1 | 2

1、2.情人節限定大餐，讓情人們共享甜蜜用餐時光。

3.遊艇派對上也可以享受烤肉的樂趣。

4.與親密的家人和另一半到遊艇上共度情人節，感受河上風光。

3 | 4

藍色水路 微旅行業者網站



舶克BOK國際遊艇

大同區大稻埕碼頭

0966-551-667

全年無休





情人節可前往頂級電影院體驗奢華的觀影感受。

📍 沙發電影院 觀影好自在

約會看電影稀鬆平常，要奢華也不成問題！台北市越來越多戲院提供頂級觀影設備，如六福皇宮大千電影院、欣欣秀泰、美麗華皇家影城等，除了銀幕、音響講究畫質聲效，原本可容納上百人的空間改為小廳院設計，奢侈地只置放數十張總統級雙人沙發，讓人可以伸長雙腿、舒舒服服「躺著看」。每張沙發之間採大間距營造隱祕性，並交錯配置，無論坐在哪一排都不必擔心被前排的人擋住視線，每個座位還配有專屬蓋毯、背枕、腳靠、邊桌，吃喝都有專人送到桌邊，就像坐飛機頭等艙一樣享受。

一般電影院只有爆米花、熱狗可吃，頂級院廳如六福皇宮大千電影院則供應費城牛肉三明治、大千熱狗堡、檸檬香茅雞柳等現做熟食，或是冷食類的煙燻鮭魚潛艇堡、燻雞莎莎墨西哥捲餅、凱撒沙拉等。主廚Paul表示，影廳料理的重點是：食用方便，使用叉子、甚至手拿起來就能吃，不會有湯湯水水的麻煩，風味清爽兼具飽足感。「只要提前預約也能客製化，即便是牛排也不成問題，例如一口一塊的骰子牛肉就很適合。」Mike和Ivy這對情侶第一次一



寬大舒服的座位空間，讓看電影比在家還舒服。

六福皇宮大千電影院

📍 中山區南京東路3段133號

☎ 8770-6565

🕒 詳電影場次表



1	2
3	

1、2、3.情人節到溜冰場
享受運動的樂
趣，甜蜜又溫
馨。



起來，兩人像在自家一樣攤在沙發裡耍廢搞笑，非常滿意：「在這看電影，比在自家還舒服！」

📍 冰上樂園 越冷越火熱

料峭春寒，雖然台北不下雪，卻有個體驗冰雪風情的好去處——小巨蛋冰上樂園。這是一座終年結冰、也是台北市唯一的專業滑冰運動場館，具備冬季奧運級標準的冰面品質，是人們在亞熱帶城市體驗冰上約會的熱門場地。外頭冷颼颼，冰上樂園氣溫更低，裹著厚外套、長袖衣褲一點都不嫌多。

許多初學者初入滑溜溜的冰場很難保持平衡，摔得人仰馬翻是常有的事，此時同伴的扶持便顯得格外重要。透過及時伸手相扶、並肩依偎前進這類大量肢體接觸的機會，有助於曖昧階段的男女朋友感情快速升溫；至於默契好的情侶們，即便滑得爛、猛摔跤，也是笑場樂趣十足，誰也別鬧誰。

另一半就是最好的運動夥伴。情侶們能體驗一邊緊衣縮領、一邊滑冰取暖的微笑默契，多練幾回，慢慢學著在雪白冰面上滑行，甚至飛旋、起舞，帶動冷冽冰風從耳邊呼呼掠過，沁涼暢快。一起揮汗運動吧！沒有比這更健康浪漫、更有成就感的了！



小巨蛋冰上樂園

📍 松山區南京東路4段2號2樓
☎ 2578-3536轉701~703
🕒 週一至週五 10:00~21:00
週六至週日 09:00~21:00

個性手作 ♡ 愛浪漫

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



日本作家江國香織在《寂寞東京鐵塔》一書中提到：「愛情不是用談的，而是無可自拔地墜入。」愛，難以言說，因此一份手作禮物傳達的心意，有時更勝千言萬語。



📍 手作金工 把愛套牢

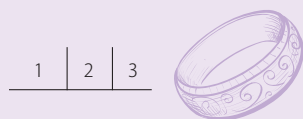
送 禮學問大，三餐可以隨便吃，禮物可得用心斟酌、精心挑選。以情人來說，玫瑰花、巧克力、圍巾等，各有不同意義；而在實際價值上相對昂貴的戒指、手鐲、手鍊、項鍊等飾品，則被視為象徵信守愛情的信物，用在生日、情人節及各式紀念日上，都有著更深遠的意涵。



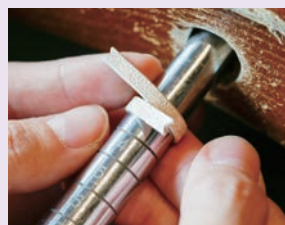
金工是一門古老傳統技術，透過金工製作戒指、項鍊，親手拋紋、敲字、焊接、拋光，呈現的是一份精心雕琢的心意。KINJO 草山金工曾獲得文化部「文創產業專案計畫」首獎、台北市文化局評鑑「台北風格好店標竿店家」，並在第四屆國家工藝獎中以作品「印象·花開」獲選為國家典藏品。很多情侶、夫妻都受到「一日銀匠體驗」的號召吸引而來到這：「世上最美的對戒，是挽起袖子，為自己和對方製作的那一對。」

戒指DIY不需任何金工基礎。動工前先試戴，選擇喜歡的樣式，兩人是否同款不要緊，重要的是Do it yourself。在短短2、3個小時的課程裡，可以學習純銀敲花、焊接、拋光與古銀染色等專門技術，上頭還可敲印或雷射雕刻屬於兩人祕密的暱稱、指紋、英文字或數字，頗具紀念意義。人氣款式除了流傳千百年的經典銀戒，還有曲面波光粼粼的造型銀戒、由古老銀柳絲技術製成的雅致銀戒、敲槌質地的簡約純銀手鐲、在耳畔點綴璀璨耀眼風情的純銀耳環等。由於使用的都是999純銀材質，些許自然氧化的工業風格更別有一分優雅風尚的質感，雖沒有黃金、鑽石那般隆重貴氣，卻是美麗實用，金屬色澤也會隨著置放日久，越顯雅致溫潤，搭配日常穿戴，再自然貼合不過。

然而更重要的，卻是過程。一起拋打、刻磨飾物，將彼此的稜角、脾性細細雕琢融合，可能有點小受傷、也許有些不完美，但做出來的成品肯定是兩人專屬、世上唯一。今年情人節如果想「放閃」，與其買現成品，不如親手打造一對銀戒，將情意隨時攜帶，在指間牢牢銘記。



- 1、2.KINJO草山金工工作室中有完備的器具及專業講師指導製作金作品。
- 3.親手打造的對戒，是最貼心的情人節禮物。



精美的戒指需要細心打造，以傳達真切的情意。

KINJO草山金工

 KINJO草山金工

 6636-5888轉1611



📍 訂製你的專屬香氛

電力方便的時代，一般人已鮮少使用蠟燭照明，也難有機會體驗「蠟燭有心還惜別，替人垂淚到天明」那種淒美的感性；然而蠟燭加入精油、綴上天然花草便「顏值」倍增，成了兼具裝飾觀賞、氛圍營造、香氛紓壓等功能的時尚家飾品，廣受歡迎。面對滿街大量製造批發、造型味道大同小異的商業香氛，你應該會希望能找到專屬自己的個性和味道——正如你的感情一樣。Eye Candle創辦人Kevin認為：「無論自用還是送禮，自己親手做的蠟燭才夠獨特，也比較能稱你的心、如你的意。」



可愛的造型香氛蠟燭，是舒緩壓力的療癒好物。



自行挑選花瓣、調配香味的天然花草香氛蠟燭，是近來最夯的手作禮品之一。

Eye Candle是以製作各式有趣的造型香氛蠟燭著稱的生活品牌，開放給一般民眾的體驗包括天然花草的「香氛按摩蠟燭」以及調配擴香的「生活香氛組」，作法簡單。有趣之處在於，從香氛精油到天然花草都能依照自己的喜好自由選配調製。「香氛按摩蠟燭」包括岩蘭草加印度檀香、黎巴嫩雪松加豆蔻、秋洋梨加歐洲甜桃等多種香氛精油，以及玫瑰花、洋甘菊、薄荷、迷迭香、馬鞭草等多達10幾種季節性乾燥天然花材，各有不同氣味。情人們來這裡DIY，近距離接觸花材，即能在反覆試香、討論、選擇之間，感受釋放出的自然香味，陷入一種幸福的甜蜜氛圍。挑選、貼好花瓣，再澆注天然大豆蠟，約莫1小時便能完成。回家點上它，在燭光下與另一半享受沉澱安靜、溫暖放鬆的小時光，愜意無比。

「生活香氛組」採用水竹擴香，適合對味道特別敏感的人，例如薰衣草有助鎮靜舒緩，薄荷有助於整理思緒、提振精神等，利用自己調出的精油做成一罐擴香瓶，並依照個人對香味的喜愛增減竹枝數量來控制香氛濃度，寫下專屬於自己和情人的香譜。

氣味是古老無聲的語言，《感官之旅》一書作者黛安·艾克曼（Diane Ackerman）直截了當指出：「世上沒有比氣味更容易記憶的事物。」親手製作一盞專屬自己的香氛蠟燭，讓花材的芬芳氣息自然發酵擴散，融入你的生活、烙印你的形象。時光會流逝，世事會轉變，熱情甚或會消退，然而細膩又獨一無二的氣味，會成為腦海裡美好的記憶和風景，長存不滅。



與情人相約調製屬於兩人的香氛，獨特的氣味將成為心中不散的美好記憶。



Eye Candle造型蠟燭工作室

 Eye Candle造型蠟燭工作室

 2732-0280

📍 把愛唱進你心裡

歌人人會唱，巧妙各有不同，雖說現場高歌勇氣可嘉、感動指數破表，但若能把自已唱的歌錄製成EP、CD甚至變成起床鬧鈴、來電答鈴送給阿娜答，豈不更有「傳情恆久遠，一曲永流傳」的效果，叫人想忘記都難！

瓦器錄音室執行總監Johnny表示，經過KTV的鍛鍊，大多數人唱歌都很厲害，難度就在於如何把歌聲變成禮物，「這絕對得仰賴專業錄音室的協助。」Johnny說：「想出道、想紅的，或想打造獨一無二婚禮、畢業典禮的主樂或配樂，想告白、求婚、給對方製造驚喜的，專業錄音室都能幫上忙，只是這項禮物的『素材』市面上買不到，得自己開口唱才有。」





錄製一首專屬兩人的歌，是慶祝情人節的另類選擇。



錄音前做好準備工作，可使錄音作業更加順利。

錄音無法隨到隨唱，做好事前準備才能讓錄音作業更完善有效率。Johnny指出，錄音前，必須自行提前準備伴唱帶（kara）給錄音師設定，並且抵達錄音室先暖「聲」開嗓半小時，才不至於一開唱就緊張到放空傻掉。錄音室內有多種專業的錄音設備，錄音師會視不同的聲音質地選擇適合的設備組合搭配，凸顯出個人或輕快、或渾厚、或清亮的歌聲特質。想更臻完美的話，可加購音準修正（Auto Tune）服務，將走音的地方修到音準完美；錄音室會加送EP（Extended Play），曲數在單曲（Single）與專輯（Album）之間，最多5首歌，待後製完成，就能收到EP後製基本的混音與一片可播放的母片CD，讓聽得見摸不著的歌聲變成掂在手上的實體禮物；想玩更大一點，錄音室還能協助上市發行，實在很酷。

錄音室也是為情人製造驚喜或進行求婚大作戰的好地方。錄音師Rebecca回憶，曾有女生以為只是單純錄歌，沒想到男友下跪求婚，當下感動飢淚，當日兩人的錄唱成了最有紀念意義的婚禮進行曲；也有機師和空姐的新人組合為打造婚禮配樂而來，兩人先錄一段搞笑版「請繫好安全帶，將椅背豎直、餐桌收起」的機艙經典播報內容後才正式錄唱，十分獨特。多年來，錄唱歌曲以〈今天妳要嫁給我〉最有人氣，始終高居第1名，其他像是〈有點甜〉、〈你最珍貴〉、〈明明很愛你〉、英文歌〈It's A Beautiful Day〉、〈Way Back into Love〉、〈I Choose You〉也很熱門。談情說愛卡卡好害羞？出動專業錄音室來幫忙，讓你用唱的嘛也通！



專業錄音室為喜愛唱歌的情侶將歌聲變為珍貴的禮物。

瓦器錄音室

文山區興隆路2段153巷1弄10號3樓

2932-9334

全年無休

幸福便當 ♡ 愛料理

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 圖／Shutterstock提供 食譜示範／林美慧 場地提供／美慧食府



(圖／Shutterstock提供)

「前」往心的路上通過胃。」這句話或許解釋了為何人們始終熱衷於選擇「吃大餐」來歡慶各種節日的原因。「料理的確是最能傳達心意的東西。」烹飪名師林美慧另有見解：「外食雖然快速方便，卻缺乏個人心思；如果能為喜歡的人準備一個可口的便當，從挑選食材到料理烹調都親手完成，不是更酷、更獨特浪漫嗎？」

📍 便當愛情魔法新魅力

林美慧指出，便當屬於「組合拼盤」菜式，菜色要豐富滿載、營養均衡，商業設計本科出身的她尤其注重造型與色彩搭配，從為菜餚增色、塑型到便當盒的選擇，都是著墨亮點。

「說不出口的心意，可以靠一個小小的便當來傳達，因此最好中看也中吃，才能引發食欲，進而成功表白，為情感加溫。」她強調：「手作便當並不難，只要掌握幾個小撇步，人人都可以是便當高手。」

常作為主菜的肉類，適合滷、煎、炒等烹調方式。油炸、焗烤香氣雖濃，但冷卻後或微波再食用，往往失去酥脆感，還可能產生油耗味，並不適宜。搭配的蔬菜以根莖類、菇類以及蒸煮後不易變色走味的花椰菜、豆芽菜、甜豆等為佳，且可隨著季節更換選擇，新鮮、清甜又便宜。

一般來說，便當中有一道重口味菜色（通常是主食）即可，以免味道互相干擾，反而破壞了整體風味；再講究一點，可用分隔式保鮮盒區分開來，不但可保有每道料理的原味，也不會互相沾黏而影響美觀。如果覺得白飯太單調，只要裹上蛋汁或撒上綠色菜末熱炒，便是色香味俱全的各色炒飯。行有餘力的話，還可以為菜色做造型，像是愛心或星星造型的飯糰、煎蛋皮，都是吸睛、討喜又好做的極佳入門款。

這回她示範了照燒雞腿、翡翠炒飯兩款飯盒，除了依照範例進行搭配，也可靈活組合自己喜歡的便當菜。她笑說：「平常就要細心觀察另一半愛吃什麼，投其所好，那就成功了一大半；如果兩人能一起體驗準備料理的過程，肯定更甜蜜有趣。」

總是愛你在心口難開？做個「情人便當」為你傳情意吧；情人節訂不到餐廳或覺得太貴？自己下廚更浪漫！



林美慧傳授小技巧，讓大家都可親手做出幸福便當。
（攝影／楊智仁）

照燒雞腿雙層飯盒



圖1



圖2



圖3



圖4



圖5



圖6

1. 心心相印飯糰（2顆）

♥A材料：

白飯半碗、拌飯香鬆1大匙、心型容器

♥作法：

將白飯趁熱倒入心型容器中，小心倒扣至飯盒中，撒上香鬆即可完成。（圖1）

♥B材料：

蛋1顆、白飯半碗、鹽少許、食用油2大匙、心型容器

♥作法：

1.雞蛋打散，倒入白飯攪拌均勻。（圖2）

2.鍋中加入食用油燒熱，倒入拌勻蛋汁的白飯，快速翻炒至蛋汁凝固。（圖3）

3.起鍋，趁熱倒入心型容器中，倒扣至飯盒中。（圖4）

2. 照燒雞腿

♥材料：

去骨雞腿1隻、熟白芝麻1小匙

♥調味料：

醬油2大匙、味醂2大匙、2號砂糖1大匙

♥作法：

1.平底鍋加熱，雞皮朝下，以小火煎至金黃色，翻面再煎熟。

2.加入所有調味料，小火燒至汁液略微收乾，使雞腿入味，起鍋前撒上白芝麻。（圖5）

→Tips：味醂可用3比1的米酒與砂糖混合後替代。

3. 其他材料與菜色組合

♥材料：

花椰菜、小番茄

♥作法：

1.花椰菜洗淨切成小朵，汆燙後撈起備用。（圖6）

2.在飯盒中組合飯糰，周邊鋪上小番茄；照燒雞腿置於另一層飯盒，並以花椰菜妝點。（圖7）



圖7

（攝影／楊智仁）

翡翠炒飯飯盒

1. 翡翠炒飯

♥材料：

白飯1碗、花椰菜適量、鹽少許、食用油2大匙

♥作法：

- 1.切下花椰菜頂端部分並切碎。(圖1)
- 2.鍋中加入2大匙食用油燒熱，倒入白飯、花椰菜碎末拌炒，加鹽調味後起鍋備用。(圖2)



圖1



圖2

2. 紅糟炒五花肉片

♥材料：

五花肉薄片6兩、大蒜1粒、紅糟3大匙、食用油2大匙

♥調味料：

鹽、糖依個人口味適量放入

♥作法：

- 1.食用油入鍋燒熱，加入蒜末炒香。
- 2.將五花肉片炒熟後，加入紅糟拌炒均勻，加入鹽、糖快速拌勻後起鍋。(圖3)

➔Tips：五花肉片務必一片一片撕開再下鍋，以免黏成一團。



圖3

3. 心心相印蛋皮

♥材料：

蛋2顆、鹽少許、食用油適量、心型模具

♥作法：

- 1.雞蛋打散加入鹽巴拌勻，油鍋燒熱後倒入，盡量攤平，以小火煎至兩面全熟。(圖4)
- 2.用心型模具壓出2張心型蛋皮備用。(圖5)



圖4

4. 其他材料與菜色組合

♥材料：

栗子南瓜、甜豆

♥作法：

- 1.將栗子南瓜切片蒸熟。(圖6)
- 2.撕去甜豆兩側較粗的纖維，放入加鹽的滾水中燙熟，撈起備用；所有成品於飯盒中組合完成即可。(圖7)



圖5



圖6



圖7

(攝影／楊智仁)



趣玩台北

Fun Taipei