Taipei Pictorial
台北畫刊
572
9/2015

80 歲阿嬤老闆大膽放手
創意改造老舊旅館

在地食材搭配新思維
品嘗台北市特色糕點

大同再生

公辦都更・水岸生活・圓環再生

地方產業振興與活化

交通建設與 YouBike 擴點

力拚文化觀光

特別收錄

孔廟和保安宮人氣旺／
文史小故事很精彩

歷史廟宇 + 庶民小吃 + 吹風散步／
大龍峒舊城散策

大龍峒在地美食推薦／
紅燒鰻 ・ 蚵仔麵線 ・ 紅豆湯

●台北畫刊
知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

●台北畫刊
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。

●台北畫刊
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！
自即日起，讀者可至台北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.gov.taipei）首頁點選「閱讀台北」，即可進入台北畫刊網路版。也可至台北市政府網站（www.gov.taipei）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀台北電子報》，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，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。

台北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：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
台北市文獻委員會圖書室
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
台北市中正公民會館
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
台北市就業服務中心承德站
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
行政院經建會服務台．經濟部國營會
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
士林劍潭青年活動中心
台北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）

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
東區地下街旅遊服務中心
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
捷運北投站旅遊服務中心
捷運圓山站旅遊服務中心
市府轉運站旅遊服務中心
捷運台北 101 ／世貿站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
梅庭遊客中心
纜車動物園站遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
台北地下街行政服務中心
台北晴光商圈促進會

運動中心
台北市中山運動中心
台北市北投運動中心
台北市中正運動中心
台北市南港運動中心
台北市士林運動中心
台北市萬華運動中心
台北市內湖運動中心
台北市信義運動中心
台北市松山運動中心
台北市大同運動中心
台北市大安運動中心
台北市文山運動中心

機場、捷運
台北捷運各站
台北捷運公司捷運商品館
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
市府轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
臺灣桃園機場一、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
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
牯嶺街小劇場
紀州庵文學森林
西門紅樓
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
公園處士林官邸販售處
公園處逸仙公園
華山 1914 文化創意產業園區
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
台北市立美術館
台北市立社教館
台北市立天文科學教育館
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
中正紀念堂
中正文化中心（表演藝術圖書館）
臺灣博物館
台北國軍英雄館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館

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
滴山大戲院
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

其他
摩斯漢堡（限店內閱讀）
丹堤咖啡（限店內閱讀）
Is Coffee（台北市、新北市各分店）
凱擘系統台
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）
遠東百貨寶慶店
義美公司（台北市、新北市各分店）
老人社會大學（台北市三民路）

老樹老房子、百年老字號美食、媽媽衣櫃裡的 AB 褲、老歌改編後再掀熱潮……許多被當代視為「流行」的產物，其實都是舊有元素捲土重來的復古時尚。

城市再生，也是一樣！

因此，本期《台北畫刊》特地製作「大同再生」專題：曾經繁華絢爛的大同區，蓄積了豐厚的在地能量與人文底蘊，隨著臺北核心區域逐漸東移，大同區的成長力道趨緩，成為被遺忘的老城區。但，老調可以新唱。北市府透過都市再生計畫，在維持大同區既有地方特色的前提下，注入跨國企業、文創青年及自創品牌等新元素，從古蹟再造到文創發展，再加上 YouBike 擴點進駐老城區，大同區的蛻變，正在發生，也吸引了四面八方的目光！

初秋時分已悄然來到，正是出外踏青的好時機！不妨跟著畫刊來一趟社子島微旅行，感受一下台北市世外桃源的美學新地標；飢腸轆轆時，就嘗嘗美味與賣相兼具的台北餅吧！牛軋煎餅捲、珍珠奶軋……一口咬下，令人驚艷；或是打開《味道福爾摩莎》這本書，跟著焦桐嘗遍台灣的美食，心靈也飽足了一頓；就連入住的旅社，我們都要推薦改造逆轉勝的「艾米旅店」，一家老旅館的變身故事，相信你一定會愛上它！

老城區，新氣象。台北究竟還能變出什麼新花樣？我們拭目以待！

中華民國 **57** 年 **1** 月創刊
104 年 **9** 月 **10** 日出刊
發行人————簡余晏
顧問————黃威融
總編輯————謝佩君
副總編輯————王宜燕
主編————陳盈帆
責任編輯————司徒懿・鄭雅萍・方佩佩・張瓊允
美術設計————一格台灣股份有限公司
行銷企劃————朱瑞鈴・李炎欣・呂宛芝・熊彥
發行所————台北市政府觀光傳播局
地址：**11008** 台北市市府路 **1** 號 **4** 樓
電話：**1999**（外縣市 **02-2720-8889**）轉 **7564**
傳真：**02-2720-5909**
網址： **www.tpedoit.gov.taipei**
e-mail：**taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw**
印刷————中華彩色印刷股份有限公司
新北市新店區寶橋路 **229** 號
02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 **2005700037**
ISSN 00399051

中華郵政台北雜字
第 **1164** 號執照登記為雜誌交寄
每本定價 **25** 元

台北畫刊 **APP QR code**

Android **iOS** **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，只要您到閱讀台北主題網 **reading.gov.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。

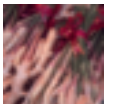
001
編者的話

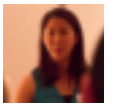
002
目次

004
台北焦點 Taipei Focus
銀行業超時工作嚴重／
勞動局依法裁處開罰
文／林恕暉　圖／台北市政府勞動局提供

006
城市行動者訪談 Innovator Interview
專訪世大運執行長陳銘薰／
主辦世大運結合台北四年躍進計畫
文／秀敏　攝影／劉佳雯

008
專訪世大運副執行長洪嘉文／
讓運動風格在台北生根
文／許麗芩　攝影／劉佳雯

010
城市美食探索 All About Cuisine
韓良憶逛北投市場／

中元節拜拜和夏季嫩薑
文／韓良憶
圖／ Job Honig 侯約柏

012
食物故事的推手：柯沛如

文／ Beher 生活廚房

015
焦桐嘗遍台灣美食滋味／
創作《味道福爾摩莎》
文／林詩婷　攝影／劉佳雯

016
粥之屬《番薯粥》／
文／焦桐

018
封面故事
Cover Story
大同再生

018
大同區再生計畫全貌簡介

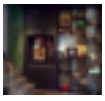
020
公辦都更 ・ 水岸生活 ・ 圓環再生

024
地方產業振興與活化

026
交通建設與 YouBike 擴點

030
力拚文化觀光

033
台北現場 What's New

034

80 歲阿嬤老闆大膽放手／
創意改造老舊旅館
文／李盈
圖／台北市觀光傳播局提供

038
在地食材搭配新思維／
品嘗台北市特色糕點
文／李盈　攝影／劉佳雯

041

牛軋煎餅捲 ・ 珍珠奶軋 ・ 牛軋餅／
台北餅前三名都很用心
文／李盈　攝影／劉佳雯

044
2015 社子心生態／
體驗生態、藝術、人文的微旅行
文／蔡依蒨　圖／社子島美學會提供

046

千挑萬選七位國內外藝術家／
參與 2015 關渡國際自然裝置藝術季
文／ Peggy Yu
圖／關渡自然公園提供

048
民間先行創造未來／
柯市長前進上海收穫豐富
文／許麗芩　攝影／高讚賢

050
推出防酒駕悠遊卡／
提醒大家注意公共安全
文／李盈　攝影／劉佳雯

052
慶祝九九國民體育日／
為這些運動員和教練拍拍手
文 ・ 攝影／ Wallace Chang

054

溫泉伴手禮有創意／
四季都能享受北投溫泉
文／李盈
圖／台北市政府產業發展局提供

056
台灣最悠久獨立影展／
國際女性影展 10 月開跑
文／ Peggy Yu
圖／社團法人台灣女性影像學會提供

058

蓄雨水・減洪災／
金瑞治水園區正式啟用
文／李盈　攝影／劉佳雯

060
台北時光機 City History
陳柔縉的台北時光機／
台北高商的過去
文 ・ 圖／陳柔縉

062
市府活動行事曆 Events for Citizen

064
自來水作業新 SOP ／
台北市民請放心
文 ・ 圖／台北自來水事業處提供

銀行業超時工作嚴重／

勞動局依法裁處開罰

文／林恕暉　圖／台北市政府勞動局提供

台北市政府勞動局邀請銀行業工會、資深員工舉行陪同鑑定人會議情形。

台北市政府勞動局今年7、8月針對32家銀行業進行專案勞動檢查，赫然發現絕大多數銀行員工延長工時未發加班費，六成以上銀行員工有超時工作問題，半數銀行未定期召開勞資會議，顯示銀行員工超時工作問題嚴重，恐已濫用責任制。

鑑於銀行女性從業人員達6、7成，基於性平法規定的相關權益，勞動局長賴香伶特別採取「銀行業職場權益母性保護檢核表」，要求32家銀行提報員工申請生理假、育嬰留職停薪、產檢假、陪產假、產假之紀錄，並使勞動檢查納入銀行業「法律遵循」概念，將勞動法律遵循規範納入其企業社會責任的評分指標，使銀行業更遵守勞動法令的規範，改善其勞動條件。

台北市長柯文哲主持勞檢陪同鑑定制度啟動記者會。

儘管勞基法第 84 之 1 條規定的責任制工作，只有保全人員等少數職業適用，但許多雇主都認定其員工是「責任制」，延長工時不給加班費，甚至超過每日工作 12 小時或每月加班 46 小時的法定上限，過去勞政單位接獲檢舉，勞檢員上門檢查時，雇主往往以「沒有打卡紀錄」為由應付，勞檢員因無法取得勞工實際超時工作時間紀錄，最多只能依未置備出勤紀錄處罰 2 至 30 萬元，甚至有業者要求員工「先打卡、再加班」，以假造的員工出勤紀錄，掩飾超時加班事實，勞檢員雖知事有蹊蹺，也難以開單告發。

北市首創勞動條件勞檢陪同鑑定

面對嚴重的超時過勞問題，勞動局長賴香伶上任前，就宣示要針對大眾傳播、銀行等指標性行業展開專案檢查，改善勞動環境，為此，勞動局全國首創勞動條件勞檢陪同鑑定制度，讓同行業的工會幹部、資深勞工以專家身分擔任「陪同鑑定人員」，基於熟悉同業工作生態，提出建議，使勞檢員更掌握該行業的「眉角」，落實勞動檢查。

在陪鑑人的協助下，勞動局今年 3 月進行首波大眾傳播業勞檢，受檢的 30 多家媒體全都有超時工作等違規問題。勞動局也於 6 月邀集各銀行工會幹部及資深員工進行培訓，7、8 月展開銀行業勞檢，再度發現 9 成以上銀行有不發加班費的情況，6 成以上銀行員工有每日工作超過 12 小時，或每月加班超過 46 小時的超時加班問題，過半數銀行未能定期召開勞資會議，與勞工針對加班、女性夜間工作議題進行勞資協商。

盼金管會督導銀行　落實企業社會責任

針對銀行違規問題，基於柯文哲市長「開放政府」理念，勞動局除依法裁處罰鍰、公布違規名單外，也將行文行政院金融監督管理委員會，督促銀行業改善未發加班費、超時過勞等違規亂象，並呼籲銀行業落實企業社會責任，加班應取得勞工同意，並給付加班費，杜絕超時過勞情況，資方應針對加班等問題與工會或勞工協商。勞動局也將對違規銀行業者進行複檢，若再發現違規情況，將加重處分。

勞動局認為，銀行業應將其勞動條件、性別平等等勞動規範，納入其「法律遵循」概念，及企業社會責任的評分指標，勞動局的銀行業勞動條件勞檢陪同鑑定兼有調查、執法連結輔導的方式進行，勞動局除將持續追蹤其職場平權的調查結果外，也將向金管會提議增加勞動條件，作為企業社會責任評分指標的配分比重，促使銀行更重視勞動權益。

台北市政府勞動局派員執行勞動條件檢查情形。

專訪世大運執行長**陳銘薰**／

主辦世大運 結合台北四年躍進計畫

文／秀敏　**攝影**／劉佳雯

接任 2017 台北世大運執行長的台北市政府研考會主委陳銘薰，有信心辦好這場賽事。（劉佳雯攝）

即將於 2017 年在台北市舉辦的世界大學運動會，是台北市有史以來舉辦的最大國際性運動賽事，屆時預估將有 160 個國家，多達 13,000 名選手來台，是台北市爭取國際能見度的大好機會。剛接任 2017 台北世大運執行長的台北市政府研考會主委陳銘薰，今年 7、8 月先後到韓國光州及日本東京觀摩籌辦世大運及 2020 年奧運的情形，他有信心台北市能圓滿舉辦 2017 台北世大運。

陳銘薰表示，近年有多個國家因舉辦大型賽事而舉債，台北市長柯文哲認為有多少錢做多少事，台北市應設法在有限預算內創造最大效益。因此，除了公部門編列的預算外，也會爭取企業贊助，凝聚全國的力量。

田徑場取代大巨蛋為開閉幕場地

對於開閉幕場地由大巨蛋變更為田徑場，陳銘薰指出，因為開閉幕的籌辦事宜要開始辦理招標，因此必須盡快確定場地，才能訂定規格。不過這個決定的好處是，田徑場過去曾舉辦過聽奧，這次市府各局處支援世大運的人員，也多有參與聽奧的經驗，在籌備運作上將更為順暢。至於選手由選手村至田徑場的接駁問題，交通局也正在仔細規劃，讓 400 輛遊覽車能有順暢的停車空間及行車動線。

2017 世大運開閉幕場地由大巨蛋變更為台北田徑場。（王能佑攝）

位於林口的世大運選手村，將在賽後轉型為公共住宅，留下 2017 世大運的城市永續記憶。目前將變更規劃的部分是選手村的餐廳，過去規劃為固定建築，但因為土地用地為學校預定地，因此賽後必須再編列巨額經費拆除。柯文哲認為太浪費，現在世大運執委會重新考量，可能租用由德國引進的大型帳棚屋，可裝冷氣空調，經費粗估比原規劃節省許多。

要滿足 13,000 名選手的餐飲，也是一大挑戰，陳銘薰至光州觀摩今年的世大運後，認為台灣可以辦得很出色。他表示，台灣的餐飲水準高，但要特別注意的是需考量回教國家選手的特別需求，食材都要經過認證，未來在顧問團隊的指導下，一定能提供讓選手滿意的品質。

世大運啟動台北「四年躍進」計畫

陳銘薰強調，2017 台北世大運，不只是一場運動比賽，也扮演著台北市「四年躍進」計畫的主引擎，藉由台北世大運改變城市體質，找回首都光榮感。在硬體上，以打造世界級綠能運動場館、低碳節能交通運輸、在地特色減碳食宿為主；軟體方面則以提升運動選手水準、培育辦理國際賽事人才，藉此行銷宣傳台北的城市特色為目標。

研考會主委陳銘薰親自解說選手村餐飲的規劃。（劉佳雯攝）

專訪世大運副執行長**洪嘉文**／

讓運動風格在台北生根

文／許麗芩　**攝影**／劉佳雯

「很多人問我，舉辦 2017 台北世大運，辦完之後，能夠為台北留下什麼？」現任台北市政府體育局局長、同時兼任 2017 台北世大運副執行長的洪嘉文直接切入主題，為市民朋友描繪一個台北未來願景圖像：「讓我這麼說吧，2017 台北世大運就像是台北城市蛻變的一場儀式，可將台北打造成為一座具有運動風格的城市！」

台北市政府體育局局長暨世大運副執行長洪嘉文。(劉佳雯攝)

自投柯 P「羅網」 「運動癡」擔重任

身兼多職的洪嘉文每天的行程都滿檔，忙到「只能利用中午休息時間批公文」。還好熱愛體育的他有「運動強身」護體，在繁忙的公務中依然保持愉悅的心情及活力。原本在新北市教育局任職的他，在柯文哲市長的徵召下，擔任台北市政府體育局局長，很多人都戲稱他是「跳火坑」，但熱愛體育的他卻因為理念、志趣與柯市長相近，也想藉此機會提升台灣的體育實力，除了毅然接受體育局局長的職務，進而擔下 2017 台北世大運副執行長、台北大巨蛋籌備處執行長的重任，個性豁達的他說：「承擔責任，接受挑戰，適度的壓力是前進的動力，沒人做，就我來做。」

博士局長 大型運動賽會推手

洪嘉文是國立台灣師範大學教育學博士，曾參與協辦過近年來台灣幾場大型國際運動賽會，如 2009 世界運動會及 2009 年夏季聽障奧林匹克運動會，可說是不折不扣的體育推手。所以 2017 世大運可說是集結他過去經驗之大成、發揮所長及所學的最佳舞台。

洪嘉文這位「博士局長」，對於世大運有著明確的目標與期許，希望能夠趁機改變台灣運動體質與文化，提升台灣運動人口比率，尤其台北作為主辦城市，更要以國際先進運動城市的 40% 運動人口比率為目標，在全國運動賽事中名列前茅，為 2017 世大運競賽暖身，透過傑出的運動表現和優質的運動文化，促進運動產業的蓬勃發展，並讓台北成為城市行銷品牌，達到市民對城市的認同感與光榮感的社會效益。

洪嘉文說，運動場上雖然會因比賽而分出輸贏，但運動的真諦真正落實在生活中是「快樂就好」，如果大家都能夠在準備迎接 2017 世大運的過程中，或是賽會結束後，留下「運動很快樂」的認知，並在日常生活中落實，這場 2017 世大運就辦得值回票價了。

洪嘉文期望藉由世大運的舉辦，提升台灣運動人口比率。(圖／台北市政府體育局提供)

食物故事的推手：柯沛如

文／Beher 生活廚房　www.beher.com.tw

來自台北的柯沛如，為了多元的學習，十四歲獨自赴美國求學，生命幾經波折，最後落腳舊金山灣區創立了 Real Food Real Stories，分享永續食物工作者的動人故事。

說故事與食物是如何相遇的？

在美國畢業後，本想回台透過故事作口述歷史的計畫，卻發現罹患罕見的自體免疫症狀。四處求醫不見進展，有一天瑜伽課後享用的餐點，使我因疾病而疲憊的身心都舒適極了，因而發現飲食與健康的緊密關係。開始親自料理食物來療癒自己，更循著食物來到了舊金山——　美國自然飲食發源地。

疾病給了我一份禮物，讓我有大量獨處的時間，發覺在城市的人鮮少互相聆聽，相聚卻感到孤單；也因自己身體康復受惠於許多可敬的食物生產者，進而開始思考以永續食物為主軸，來營造一個像家的環境與氛圍，大家可以透過故事親近彼此，並聆聽來到客廳的主角與食物相遇的生命故事。

專欄簡介：

世界廚房：從食物看天下

世界就像一座大廚房，交錯的人和事，烹調出百般複雜的生命滋味。

我們每日三餐所食雖然細碎，卻真實地記錄著過去與未來的歷史、文化與社會樣貌。因此我們經由食物，以採訪走入世界，引介不同食物工作者深耕食物的精彩故事；除了希望反映出食物更多面向的樣貌和感動之外，也讓世界與台北對話。

柯沛如（右），與身兼漁夫、廚師與藝術家的 Christopher Wang（左），暢談食物工作者的心路歷程。（Blair Randall 授權）

每個孩子都有雙喜歡聽故事的耳朵，為什麼故事令你著迷？

一開始，因為對人的好奇，在求學的過程裡，便從訪談周邊的鄰里開始，以攝影與文字記錄街坊鄰居的日常生活。仔細觀察周遭的人事物，經過三年的時間，與街坊鄰居逐漸從陌生到建立起互信。從心出發的故事單純而有力，深深體驗了即便平凡的生命故事也散發了獨有的美麗與光芒。

可以和我們分享你為何選Bauman College 學習食物？

Bauman College （註 1）在廚藝訓練當中，也納入營養科學，此外，課程多元的內容也是選擇的原因：其一，認識真實食物：熟悉新鮮、當季、未加工的在地食材、香草及香料所蘊涵的礦物質和維生素。其二，與身體作朋友：沒有一套飲食方式是通往健康的捷徑，重要的是適合自己的體質。其三，瞭解各個生命階段的營養需求：如孕期的母親、青少年、長者等階段，身體所需都有所不同。其四，從不同飲食文化中借鏡健康的元素。

Real Food Real Stories 成立至今，有什麼精彩的故事可以與我們分享嗎？

第一位來到客廳的主角 Martin Reed，是 Blue Sea Labs （註 2）的創辦人，分享走入永續食物的契機：「小時候，母親堅持家中使用有機的食材，然而十多歲時母親逝世，我與父親的生活轉變為餐餐在外吃速食。直到有天父親因為心血管疾病而倒下，我才意識到必須重拾自己身體健康的自主權。由於開始認識食物並自己下廚，進而瞭解了好的食材來自生產者投注的心力與成本，但價格較高，我便思考召集鄰居朋友向生產者團購。」Martin 的故事在與會者心中燃起了小小的火焰，應要求又加開了兩場會後會呢！

柯沛如期待 Real Food Real Stories 的思考、價值與經驗能成為一套教育模式，從舊金山帶到台北，擴展到全球。（Pete Koff 授權）

「深度的瞭解帶來同理。正如Henry Wadsworth Longfellow 所說：『倘若能夠瞭解我們的敵人那些不為人知的經歷，將發現每個人身上所背負的哀傷與苦痛都多到足以消融對彼此的敵意。』」沛如說。（Jenny Cheng 授權）

每一餐都是生命與食物的交會，Real Food Real Stories 與她認養的蜜桃樹一同歡度週年；在日光浴中，被晒得紅通通的蜜桃，像夏日農園裡逐一手摘熟果的臉龐，記錄了雨水、蜂蝶，與來此拓荒的先祖所寄予的祝福與智慧。（Michelle Edmunds 授權）

在台北最難忘的食物？

媽媽是北方人，爸爸是屏東潮州人；原本應該是北方人喜歡吃的麵食，卻成了爸爸和我的最愛。家人在夏天一起吃涼麵，互相比較每個人的醬料配方，滿桌的配菜、蛋絲、黃瓜絲、毛豆、雞絲，好幸福啊！

Real Food Real Stories：

www.realfoodrealstories.org/

關於 Beher 生活廚房

Beher 生活廚房誕生於 2008 年，希望藉由一個空間，與大家一起醞釀關於食物與生活的想法。開辦料理課程與食物產地旅行等活動，分享關於食物的特色、創意、經驗以及飲食體驗。希望呈現飲食文化的完整構面，並將美學教育融入生活中。

註：
1.Bauman College：位於美國加州的廚藝學校，以「為健康而吃」貫穿課程：www.baumancollege.org。
2.Blue Sea Labs：直接向漁夫購買永續海鮮的平台，以支持生態保育與漁業工作者的權益： www.bluesealabs.com/。

焦桐嘗遍台灣美食滋味／創作《味道福爾摩莎》

文／林詩婷　攝影／劉佳雯

台灣有多美？有人走訪山巒，踏遍麗水，而焦桐用三十萬字，對台灣特色美食傾訴迷戀。由二魚文化出版社出版的《味道福爾摩莎》一書，字裡行間全都只在回答著一個看似簡白的問題：「什麼是台灣味道？」

酸甜鹹苦　像人生

於書中，焦桐提及，舌尖主掌甜味，他嘗遍台灣人情味的甜，無論身處何方，總能有位掛心的朋友，抑或專注於料理的大廚，為自己端上他引以為傲的菜餚。

舌的兩側體會酸味，飲食習慣的改變承載歷史的變化，每個年代與民族，都該為自己保留一道屬於自己心中的美味，才不讓歷史像是未消化殆盡的那一口食物，梗在喉頭繼而發酸。

舌的中段品嘗鹹味，揮汗一日後與淚交織的鹹，返家後被家人殷切等待的眼神與暖黃燈下的粥品給安撫。

舌根收拾苦味，喪妻之苦使食物乍嘗只剩「此情可待成追憶，只是當時已惘然」的滄桑，卻同時也因為身旁的兩位寶貝女兒，讓苦澀竟有了機會得以回甘。

用心品嘗　食之美

《味道福爾摩莎》出版後，鮮少有一本書能如此精闢地列出台灣味，也鮮少有人能如焦桐般大愛，用已身的舌、胃、雙手及歲月，寫出這本美食聖經。

將「吃」變為一種藝術，是謂高明。吃到出師，更為上等。飲食是每人從小到大必經之途，我們都無法抗拒美食，美在製作者的那份心、食在嘴裡的滿足，及心中的念念不忘。

親自體驗　台灣味

然而，究竟什麼是台灣味？書裡有著黃金屋等待被翻閱、被探索，更重要的是，等著人們從已身出發，實地走訪。無論這些味道對於作者而言有多麼深刻，都不如親身經歷，才能讓那些琳琅滿目的佳餚盛宴，轉化成滿足味蕾的答案。

粥之屬《番薯粥》

文／焦桐

童年時寄養在外婆家，早餐多吃番薯粥，總是一邊吃，一邊聽聞外婆餵養雞鴨的聲音，不知不覺天就亮了。

從前熬糜以代母乳，是很多人一生最早嚐到的滋味。奇怪梁實秋不喜吃粥，他敘述母親用薄銚（一種有柄有蓋的小砂鍋）熬製：「不用剩飯煮。用生米淘淨慢煨。水一次加足，不半途添水。始終不加攪和，任它翻滾。這樣煮出來的粥，黏合，爛，而顆顆米粒是完整的，香。」前段敘述相當準確，後段則頗為可疑，蓋米粒完整和攪和無關，而且不攪和極易黏鍋。

粥因所摻配料不同而變化無窮，富貴者如燕窩粥、鮑魚粥、水蟹粥;清淡者如百合粥、筍絲粥、大麥粥、荷葉粥等等。番薯粥是粥中之質樸者，一介布衣的樣子。它很隨和，很坦白，很善良，可以簡單搭配豆腐、蛋、醬菜，也可以豪華到有魚有肉有鮮蔬。貧困的年代喝粥，令粥顯得寒磣；小康時吃粥，總是帶著閒適感，謙遜而健康的暗示。

它的親和力強。觸讋晉見盛怒的趙太后，之能成功遊說而不被那老太婆吐口水，鬆懈她武裝的談判技巧，是先關心近日的飲食情況，太后回答：「恃鬻耳。」粥的養生功能自古即知，荀子慨言:「其求物耶，養生耶，粥壽。」唐代《食醫心鑒》收粥品五十七方，宋代官修《聖濟總錄》收了一百一十三品，清代《粥譜》收錄的粥品已達二百四十七方，堪稱集大成之作。《遵生八箋》更有芡實粥、蓮子粥、山藥粥、枸杞粥、胡麻粥、梅粥、仙人粥等多種藥粥。

臺灣人常吃的番薯粥，在數百種粥品中獨樹一幟，它不像廣東粥煮得細稠融化，而是稀飯般米粒分明，又入口即化，完全不勞牙齒來幫忙。粥中的番薯可絲可丁可塊，我較不愛刨成絲狀的番薯籤，而鍾愛飽滿的地瓜塊。鮮黃的番薯在清白的粥裡，兩者結合得非常幸福。

番薯粥宜熱呼呼地吃，袁枚引尹文端公的名言：「寧人等粥，毋粥等人。」吃粥要及時，像珍惜美好時光那樣，以免冷卻而湯乾味變矣。鄭板橋〈范縣署中寄舍弟墨第四書〉，如此讚美粥：「天寒冰凍時，窮親戚朋友到門，先泡一大碗炒米送手中，佐以醬薑一小碟，最早煖老溫貧之具。暇日咽碎米餅，煮糊塗粥，雙手捧椀，縮頸而啜之，霜晨雪早，得此周身俱煖。」雙手捧碗，縮頸而啜，大約是吃粥的標準動作。

地瓜的胸襟廣闊，葷素俱佳，能稠能稀，濃淡都可，「易鼎活蝦」無限量免費供應番薯粥，其粥偏稀，幾可當湯喝。我在臺北常吃欣葉餐廳、兄弟飯店、青葉餐廳的番薯粥。

此物最是溫老暖貧，明．李詡《戒庵老人漫筆》錄有一首煮粥詩：「煮飯何如煮粥強，好同兒女熟商量。一升可作三升用，兩日堪為六日糧。有客只須添水火，無錢不必問羹湯。莫言淡薄少滋味，淡薄之中滋味長。」

很多人吃膩大魚大肉，渴望有一碗清粥，那是絢爛之後的平淡，經歷熱鬧之後想要的寧靜；往往看盡人間的繁華，才懂得享受掌聲消失後的孤獨寂寞。

平凡的雪里蕻、榨菜、醃子薑、豆腐乳、泡菜……尤能和粥彼此闡揚，互相提攜。陳超在〈早餐〉詩中追憶幼時每天上學前母親準備的粥：「一碟雪里蕻／一碗米粥 烤窩頭片／我背起布書包 拉開家門／雪地的反光使我眯起眼／有霧淞的柳樹乾枝上／三顆晨星閃爍／媽媽的早餐使冬天溫暖」。米粥配鹹菜的氣味，母愛般呵護學童的成長，親情般鼓舞他勇敢走向嚴寒的世界。

番薯粥有一種溫柔體貼的特質，寧靜，同情，撫慰人心，尤其適合身體孱弱、腸胃虛脫時，如春泥潤物，易吸收營養，能減輕人體的負擔，帶著療養的期待。余光中〈粥頌〉敘述稚歲時吃番薯粥：

安慰渴口與飢腸

病了，就更加苦盼

你來輕輕地按摩

舌焦，唇燥，喉乾

與分外嬌懦的枯腸

兩段詩分別陳述食粥經驗，連接著母親和愛妻的疼惜和照顧，「輪到愛妻／用慢火熬了又熬／驚喜晚餐桌上／端來這一碗香軟／配上豆腐乳，蘿蔔乾／肉鬆，薑絲，或皮蛋／來寵我疲勞的胃腸」。

它和便宜的醬菜像平淡夫妻，溫暖的家庭生活，不再有激情，似乎也缺乏浪漫；然則平淡中，愈見雋永悠長的滋味。吾人吃多了肥膩，往往期待一碗清爽的番薯粥。澹泊如番薯粥的夫妻情分。《浮生六記》敘述芸娘少女時吃粥於深閨，嫁作沈家婦受盡冤屈，中年時貧病潦倒，又被翁姑逼得骨肉離散：將交五鼓，暖粥共啜之。芸強顏笑曰：「昔一粥而聚，今一粥而散，若作傳奇，可名《吃粥記》矣。」帶著病軀離別兒女，是需要一碗熱粥來安慰。

有一段時間的週末，特地趕早回家熬一鍋番薯粥給妻吃，長期化療的人胃口差，得設法喚醒她的味蕾。番薯粥總是滾燙著熱情，熱騰騰一碗下肚最能按摩身心。我歡喜粥裡的地瓜大塊一點，地瓜削皮後用刀後端輕斫，順勢裂開成不規則塊狀，跟斫白蘿蔔一樣，盡量挽留其纖維，不令碎斷；雖然形狀凹凸不齊，但，幹嘛整齊？口感才要緊。

湯和米要柔膩如一，是治粥之道，如袁枚所云：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥。」欲臻此境，除了禁止在中途添水，熄火後須略燜才好。

米先浸泡半小時再煮，煮開後加入番薯同煮，滾沸時轉小火，用勺稍加攪動，叫米湯穩定地沸，叫它不要滿溢，靜待它飄散清香，雲淡風輕般，飄散著一種深刻的氣味。妻重病復發一年餘，我的生活確實異常忙碌，或許這也算是修行吧，越忙碌越能練習氣定神閒的態度。我故意不用電鍋煮番薯粥；守在爐火邊，像守著珍惜的歲月，情感，和記憶，那樣耐心而堅定地守著。

以上文章節錄自焦桐《味道福爾摩莎》

大同區再生計畫全貌簡介

台北後火車站的各式材料行
手作生活小物凸顯個人風格
男孩女孩背起相機
仰望迪化街的歲月光影
夜幕低垂　古早味的小吃攤
燈一盞一盞亮了起來
老街　圓環　碼頭　古蹟
老台北的歌謠傳唱不歇
大同區　即將再起的文化蓄積

台灣畫家郭雪湖所繪的〈南街殷賑〉(1930 年，膠彩、絹，188 X94.5cm)，從中可看出大稻埕早期繁華盛景。

為使大同區都市再生，台北市政府規劃整合現地豐富的水綠、產業、交通、文化歷史及創意氛圍等資源，並以水岸遊憩及綠色人本交通為發展策略，振興地方產業引入青創氛圍，藉由文化觀光及特色商圈整合行銷，重塑地方發展脈絡。未來持續透過設立社區規劃師工作室駐地長期經營與溝通，廣納市民參與意見，逐步實踐再生計畫的願景。

九大發展計畫　催生新大同

強化老舊社區機能

配合市府推動「公辦都更標竿計畫」，利用台銀捷運圓山站、蘭州 ── 斯文里整宅、文萌樓周邊地區、E1E2 玉泉公園台北郵局等 4 處公辦都更基地，搭配明倫國小中繼住宅基地等指標性基地，提供優質公共智慧住宅。

國順景星里社區培力都更計畫

以「淡水河跨堤公園」及「老屋新用計畫」作為老舊社區創新規劃新亮點，並透過公辦都更的推動，加速國順里及景星里的都市再生。

建成圓環再生發展計畫

廣納地方意見，作為後續規劃設計及再生發展的參考。

積極辦理市場改建

更新老舊傳統市場，如大龍國宅及市場更新、永樂市場改建等，改善整體市場經營環境。

振興地方產業引入青創

跨區融合南大同 (手作產業) 及北大同 (特色美食) 地區特色，共創大同盟再生聚落，提升地區產業軟實力。

建置綠色交通網絡

藉由捷運、公車、自行車道、人行步道等與 YouBike 擴點計畫，形成智慧綠色人本交通路網。另為解決市區內國道客運空間不足的問題，增設北區轉運站帶動周邊發展，形成北區門戶計畫交通樞紐。

塑造文史觀光特色

在形塑特色商圈下，除公有閒置空間改變使用用途外，透過修法鼓勵大稻埕特色街區成為台北都會區首創民宿專區，打造友善旅遊環境。

打造水岸景觀廊道

利用近水地理優勢，發展淡水河岸景觀藍色水路。進行水岸環境疏浚計畫，以提供藍色水路穩定航班，活化及豐富淡水河岸的觀光遊憩資源。

設立社區規劃師工作室

選定蘭州國宅旁稅捐處閒置房舍（昌吉街 61 巷 45 號 1 樓）、URS44（迪化街一段 44 號 1 樓）、蘭州 ── 斯文里整宅（大龍街 75 號）、明倫國小等地做為市政溝通平台，長期經營強化市民參與機制，並首創設立社區規劃師工作室駐點計畫，利用社區規劃師、志工及義工服務等資源，建立公私部門對話平台。

大同再生計畫的九大發展計畫。

公辦都更・水岸生活・圓環再生

為改善地區環境品質、強化老舊社區機能，透過公辦都更提供公共住宅，同時思索建成圓環再發展及推動市場改建更新等議題，以加速大同區的都市再生。

蘭州—斯文里公辦都更　改善居民生活環境

蘭州 — 斯文里整宅是 1960 年至 1970 年間辦理地區公共建設、興闢公共設施時，為安置地上違建及部分合法建物拆遷戶所興建的現代化小坪數整建住宅。蘭州 — 斯文里整宅完工迄今已逾 50 年，社區公共環境及居住空間老舊問題日趨嚴重。過去一直無法成功推動更新，在於社區有較多弱勢及年長住戶，更新期間缺乏妥善的安置及照顧，因此市府採取興建中繼住宅，以「先安置、後改建」的都市更新策略，協助社區居民在都更期間短期安置於中繼住宅，提升生活便利性，同時保留在地社會網絡連結，加快推動都市更新。

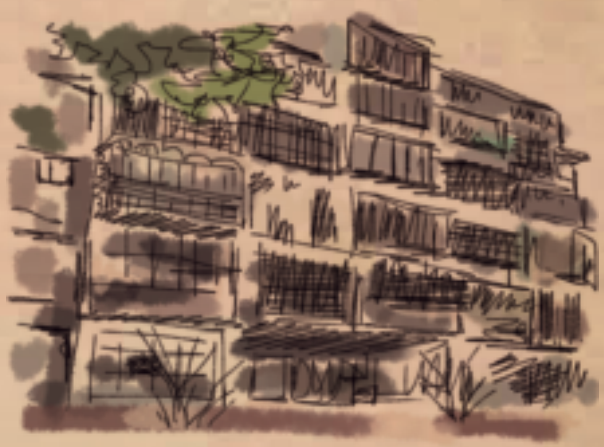
基地選定原則：

1. **交通便利、鄰近捷運站最佳**
2. **公有地優先**
3. **區位條件佳、服務範圍廣**
4. **可同時提供公共服務設施**

明倫國小、蘭州國宅及斯文里整宅為公辦都更選定的基地。（圖／台北市政府都市發展局提供）

淡水河跨堤公園模擬圖。（圖／台北市政府都市發展局提供）

為達在地安置，同時考量交通便捷與公有土地有效利用，經綜合評估後，同樣位於大同區且鄰近捷運圓山站的明倫國小原校地為本案最適切的中繼基地。未來明倫國小中繼住宅將不只做為整宅更新安置，更規劃明倫創造力學園，含納社區性公共服務機能，如社區商場、托育、公共開放空間、社區教室、視聽室、圖書館等社區公共空間。



未來並將分別於明倫國小舊址及大龍街 75 號市有房舍成立社區規劃師工作室，作為意見溝通平台，協助居民辦理都更重建；同時結合各局處辦理法令規定解說、住屋貸款條件、租屋說明、社區保母、青創申請、托老事項等，協助地區匯聚共識。

國順景星里社區培力都更　創造城市新地景

國順里及景星里位於大同區北邊，日據時代屬「大橋町」，位於大龍峒與大稻埕之間，其中「迪化街二段」為歷史發展軸線連結大龍峒及大稻埕的要徑，經歷過台北西城的歷史風華，保有百年以來蜿蜒街巷里弄及平房

拆除前的圓環舊景。（王能佑攝）

瓦舍的特色，見證老台北的歷史及大橋町的歷史風貌價值。

然而因土地權屬細分且複雜，以致國順里及景星里為台北市少數尚未依都市計畫開闢完成的地區。另缺乏地區公園綠地的國順里及景星里，因土地徵收不易，公園開闢困難，導致公共設施缺乏，未來市府將沿著環河北路淡水河堤岸上空，導入地區性且兼具區域性立體綠化構想的新綠色公共基盤「淡水河跨堤公園 (Sky Park)」，創造台北新地景。

透過「淡水河跨堤公園」建置，可串接大同區綠色交通網絡與水岸景觀資源，消除堤防壁體所造成市區與河岸活動隔閡，創造市區內人行步道與河濱公園間的連續性休憩空間，藉此誘發公辦都更及民辦都更的啟動。

未來國順里及景星里將以「迪化街二段」為主要發展軸線，透過「老屋新用計畫」盤點出迪化街二段沿街閒置老屋，市府提供整修經費補助，有價取得一定年限使用權，續由市府「代管代租」予有需要的年輕人，讓年輕家庭與青年人回流到老舊社區中，藉此引入人潮聚集，除可作為中繼住宅外，亦能作為青創空間、里內育嬰托老中心、小型圖書館、展演空間或背包客棧。

建成圓環再生發展　傾聽各界聲音

建成圓環成形於 1908 年，淡水線鐵路開通後，成為大稻埕周邊飲食攤商聚集地，在 1960 年代達到發展高峰，是台北庶民美食的代表地，更是重要的精神地標之一，後因 1993 年及 1999 年 2 次火災而逐漸沒落。雖有美食館改建與經營計畫持續進行，然未

建成圓環規劃模擬圖。（圖／台北市政府都市發展局提供）

建成圓環「公民咖啡館」活動。（圖／台北市政府都市發展局提供）

迪化街駐點 URS44。（圖／台北市政府都市發展局提供）

能與社區居民取得共識，計畫成效有限。2007年由台北圓環股份有限公司以公開評選方式取得經營權，契約將於 2016 年 7 月 29 日到期，依過去的經營經驗，圓環的發展正處在一個重要的轉捩點，圓環的再生也需要社區居民積極參與及互動溝通。

市府在今年 5 月 30 日於建成圓環召開「公民咖啡館」活動，邀請在地議員、居民、社區意見領袖、社區規劃師、專家學者、建築師，以及市府相關局處、財團法人台北市都市更新推動中心等關心圓環再生事務的社群，運用公民咖啡館的討論方法，就交通、美食、都市環境、歷史脈絡、文化旅遊等各面向議題進行腦力激盪，彙集眾人對於建成圓環未來再發展想像的可能性，會場上百家爭鳴大放異彩，未來市府將持續廣納市民意見，共創大同區再生榮景。

社區規劃師工作室駐點　與民眾溝通

今年隨著各都市再生計畫的推動，市府為廣納民意，重新啟動社區規劃師制度，以社區規劃師工作室駐點計畫進行長期駐點，推動內容包括：先盤整大同區社區資源，溝通並蒐集民眾意見，期與地方居民建立夥伴關係，另透過定期討論，凝聚地區共識；透過公私部門討論，深化大同區發展議題，並依需求媒介適當資源協助；藉由地方持續滾動及地方深耕，逐步建立公私共識，凝聚大同區發展願景。

「大同再生計畫」規劃 2 處社區規劃師工作室駐點，分別為蘭州國宅旁稅捐處閒置房舍（昌吉街 61 巷 45 號 1 樓）及 URS44（迪化街一段 44 號 1 樓），已於今年 7 月成立，期望透過社區規劃師在地進行市政溝通，催化地區再生。

地方產業振興與活化

1980 年代中後期，金融、商業與科技業興起，台北市的生活樣貌與產業結構日漸轉型，台北核心區逐漸東移，減緩了大稻埕地區成長的力道，曾經繁華絢爛的大稻埕，隨著產業外移，逐漸沒落、衰退。被遺忘的老城區，如今再度成為各界注目的新焦點，跨國企業、文創青年、新創品牌爭先搶進，如何在維持既有地區特色前提下引入再生的力量，成為市府刻不容緩的工作。

四大計畫　振興地方產業

台北市政府產業發展局規劃四大振興地方產業計畫，包括「大龍峒商業活化角落計畫」、「大稻埕創意生活產業發展計畫」、「鐵木臻風華再造街區計畫」及「提振商圈產業商機補助計畫」，針對大同區 8 處商圈 (大龍峒、大橋頭延三、朝陽服飾材料街、後車站、華陰街、寧夏、圓山及大稻埕)、2 條傳產街區 (打鐵街、木材街) 立地條件及發展歷程差異，規劃透過商圈專案輔導及自主提案補助雙元模式挹注資源，發掘商圈特色潛力，協助地方產業加值提升，預計每年吸引 10 萬以上的遊逛人次，逐年提升商圈 1 成的營業額，於新創及青創部分增加 1 千人次的就業機會。

傳產再生　打造南北大同雙核心

大同區傳產再生以打造南北大同雙核心為設定目標，北大同以大龍峒商圈為核心實驗場域，外擴餐飲、粿仔、夜市等飲食文化體驗，共創特色飲食聚落；南大同以大稻埕商圈為核心實驗場域，外擴飾品、布匹、打鐵、木材等手作技藝傳承，共創手作產業聚落。

朝陽服飾材料街飾品材料種類多樣且齊全。（圖／台北市政府產業發展局提供）

大龍街夜市美食眾多。（圖／台北市政府產業發展局提供）

台北車站將搖身一變為青創基地。（圖／台北市政府產業發展局提供）

花博•北車　雙核心青創基地

同時，將以「TSS 台灣新創競技場」(原台北市花博公園會館國際創新創業園區) 及「台北車站」作為北、南大同的青創基地，其中與行政院國發會攜手的 TSS 台灣新創競技場，聚焦以國際為市場的創新驅動新創事業，提供國內外創業課程、新創交流活動、國內外業師諮詢服務、國際媒體行銷等，期能扶植具創新、高附加價值的新創事業快速成長及走向全球市場。

而未來台北車站 3 至 6 樓空間釋出， 可使用面積約 6,800 坪，將規劃為年輕族群創業空間 (Taipei Main Station City)，包括創業交流平台、學習中心與展演、展示空間等功能。

藉由南、北大同各提供青年朋友創業場域，形塑良好創業氛圍，將為大同區營造更多就業故事，整體提升地區產業實力。

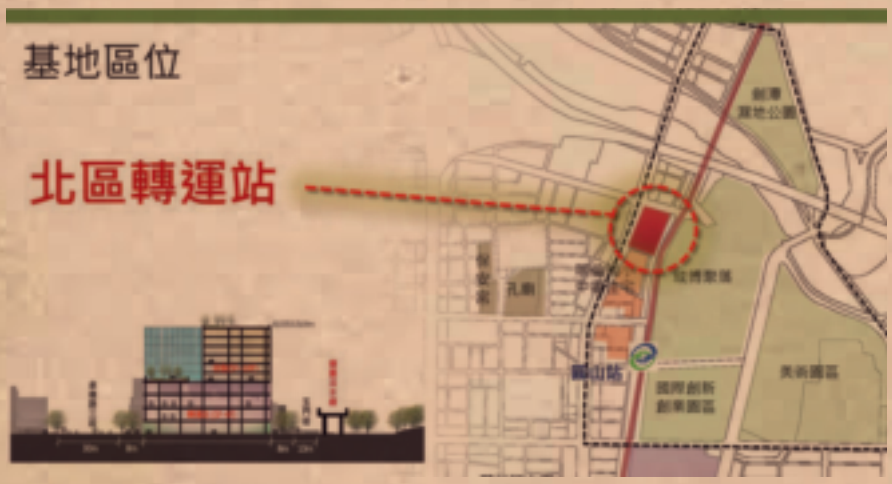
交通建設與YouBike擴點

交通問題是舊社區共同面臨的課題，為了營造友善交通環境，並讓民眾更容易親近淡水河岸，市府藉由捷運、公車、自行車道、人行步道等與 YouBike 擴點計畫，形成智慧綠色人本交通路網。

規劃北區轉運站　帶動周邊發展

市府另規劃於承德路三段以東、敦煌路以南、捷運淡水線以西、哈密街以北所圍範圍作為「北區轉運站」，面積近 1 公頃（9,966m^2）。1 至 4 樓將供轉運站及公車調度站使用，其中，1 樓預留 100 坪作為民眾就業服務站，並將調整現有台北轉運站、台北西站及圓山轉運站部分國道客運路線進駐，未來將視需求再增加其他客運路線服務，便利民眾搭乘。因周邊將作為青創園區，因此轉運站 5 至 10 樓將規劃為平價精緻旅館等，地下室則作為停車場空間。

北區轉運站先天地理位置優越，鄰近捷運圓山站步行約 3 分鐘，距國道 1 號台北交流道車程僅約 4 分鐘，具良好轉乘功能；另因同時具備人文歷史、美術文化及休閒育樂等知名觀光景點，藉由轉運站匯集城際運輸的來往，具有商業開發價值。且基地半徑 2 公里內無大型商業設施，屆時除可活絡本區再造發展外，並注入實質經濟效益，未來將帶動大同區周邊區域產業發展。



北區轉運站區位及內部配置示意圖。（圖／台北市政府交通局提供）

健全公共運輸路廊　完善大眾運輸路網

大同區內南北向有捷運 2 號淡水信義線、東西向捷運有 4 號中和新蘆線及 3 號松山新店線行經，但重慶南北路以西地區部分仍為捷運未能服務步行的 500 公尺範圍。

除透過 YouBike 場站擴點加強最後一哩運輸服務，因重慶南北路為貫穿大同區的主要軸心要道，搭配北區轉運站開發減少南北貫穿之城際客運，並重整橫向公車幹線，將重新檢討並加強重慶南北路公共運輸服務，透過巡迴公車接駁沿線淡水信義線圓山站、雙連站及中山站，串聯地區性特色觀光景點，提供完善大眾運輸路網。

加強公共運輸服務，提供大同區完善路網。（圖／台北市政府交通局提供）

大同區現有 YouBike 租賃站 11 站，預計 2016 年設置達 15 站。（王能佑攝）

分階段擴增 YouBike 租賃站
加強最後一哩運輸服務

今年 7 月 7 日市府公布 YouBike 租賃站 2015 年建置計畫，以擴大租賃站服務涵蓋範圍為設站目標，並就周邊交通使用需求、土地使用、工程施作及民意共識等整體考量，在大同區挑選 3 處進行優先設置，分別為大稻埕公園、市民太原路口、捷運北門站等。

其中大稻埕公園站鄰近迪化商圈，有利於民眾年貨大街購物採買、遊憩旅遊及熱絡地方商業活動。而市民太原路口站位於後火車站及鄰近捷運出入口，除填補租賃站

YouBike 是便利又環保的交通載具。（王能佑攝）

服務涵蓋範圍不足外，可聯合周邊圓環站及台北轉運站，方便市民前往購物，同時也可提供當地居民更完善的公共運輸服務。捷運北門站因鄰近捷運站，可有效提供捷運乘客轉乘接駁使用，並串聯南北側大同區與萬華區，有效達成跨區往來，活絡市區公共自行車行動路網。

大同區現有 YouBike 租賃站 11 站，未來將分階段進行，以租賃站方圓 350 公尺為服務範圍計算，預計 2016 年設置達 15 站。全區各站點服務範圍滿足後，將依使用情形檢討增加站點密度，2017 年以 250 公尺服務範圍為目標，大同區將設置至 20 站；2023 年更以 200 公尺服務範圍為目標，將設置至 32 站。

大同區現有公有立體停車場及未來闢建停車場配置圖。(圖／台北市交通局提供)

闢建停車場　改善停車問題

2014 年底，大同區登記 3 萬 3 千輛汽車，卻僅有近 1 萬 9 千席的自備停車位，仍有 1 萬 4 千輛汽車沒有自己的車庫，而利用路邊、公有或民營停車場停放，也因此排擠短時間臨停的需求，造成普遍認知大同區停車不易的問題，主因在於老舊住宅建物多無附設停車空間，無法滿足自身的車庫需求。

目前大同區已有 11 座公有立體停車場，其中包含 4 處公園附設地下停車場及 5 所學校附設地下停車場。

中、短期而言，市府將持續於公園、學校或公有閒置土地，以多目標方式闢建路外停車場以增加停車位。目前已在延平國小進行附設地下停車場工程的初步設計，預計提供 300 席車位。此外，明倫國小基地規劃開闢公共住宅時，亦會以最大量規劃公共停車場，並對外開放使用。

長期而言，亦針對不同使用分區訂定不同的建築物附設停車位標準，在建築執照審查階段會要求建物新、改建時，應設置滿足自身需求的停車位數；然而大同區近年平均每年增加約 1 千席建物附設汽車位，仍不敷使用，因此會再透過再生計畫加速都市更新，讓大同區的停車位能快速增加。

力拚文化觀光

大同區積蓄了豐富、獨特的在地人文與歷史景觀，經過深厚的文化與歷史的堆砌，逐漸形成南大同的文藝軸帶與北大同的文化走廊，從古蹟再造到文創發展，引領國內外觀光客探索老台北城的歷史與風華。

熱鬧的迪化街是南北貨、中藥和布匹批發的集散地。（王能佑攝）

南大同文藝軸帶　文創潮流注入發展新動力

隨著桃園機場到台北車站捷運即將完工，兒時大家朗朗上口一定要去走一遭的「後火車頭圓環邊」商機更大，現在以批發零售為主的「台北後站商

大稻埕碼頭夜景迷人。（王能佑攝）

圈」透過再包裝整合，形塑成手工藝品的「手作品商圈區」。配合以「千歲宴」打響國際名聲的「寧夏觀光夜市」，再向北延伸到「大稻埕」，這是台北市重要的南北貨、茶葉、中藥材及布匹集散中心，迪化街老店新開，有文創新店、有拼貼花布店、鈕扣商圈、永樂布市等，串接起成為南大同的文藝軸帶，走進迪化街彷彿走進畫家郭雪湖所繪的〈南街殷賑〉畫作，我們都見證了台北早期的繁華與興衰。走在古意盎然的紅磚古厝好像落入《大稻埕》電影一片裡的劇情，但巷弄裡早已展現文化新潮流，帶動當地年輕人加入，發展老屋新生命並開創各類文創商店，讓舊城區煥然一新、蓬勃發展。

北大同文化走廊　吸引旅客流連忘返

聯合國文化遺址的保安宮近日才有日星NMB48 來取景，大龍峒文化園區具有儀典場所、市定古蹟等多重意涵，每年農曆 3 月保生文化祭更是熱鬧非凡。北大同文化走廊從「大龍峒保安宮」到坐落於文風丕盛的大龍峒老街的孔廟、大龍峒地區清代文風鼎盛的象徵「陳悅記祖宅 (老師府)」、以及位於周邊的「大龍街夜市」，在配合大龍峒文化園區進行改造後，整體商圈已建立整齊統一的形象，吸引國內外喜愛歷史文化的遊客流連忘返，飽足心靈。觀光傳播局全面推出台北「舊城區文藝導覽」，今年年底前至少一週 2 次的深度導覽解說，要讓觀光客愛上舊城區，從今日台北一窺昔日榮景。

行銷水岸景觀廊道　打造友善旅遊環境

每個城市的河流都有深情故事。淡水河畔曾有李臨秋深情歌聲，有前人做生意留下的足跡，從迪化街歷史街區到閩客械鬥的慈聖宮，處處都是歷史故事。145 年的台北稻江霊安社北管戲曲及神將、大龍峒保安宮家姓戲、世界最大的台原亞洲偶戲博物館、迪化街商

保安宮是大同區重要的宗教信仰中心，傳承文化與民俗。（圖／大龍峒保安宮提供）

家的亭仔腳生活空間，再加上一整排巴洛克式建築雕飾街屋、大稻埕戲苑傳統戲曲演出、孔廟祭孔典禮、中藥行的獨門藥材、百年青草店配方等等，每年城隍廟、保安宮、青山王遶境，都是非常盛大的在地活動，在台北就有精彩的遶境活動可參與。去年大稻埕慈聖宮舉辦百年來第一次建醮、遶境及放水燈儀式，這些無形文化資產比可見的建築更難保存。

透過修法　規劃民宿專區

鑑於大同區擁有豐富的古蹟、歷史建物及文化資產，並因應近年文創產業及深度旅遊趨勢，配合交通部觀光局修正「民宿管理辦法」，未來將可規劃設立大稻埕歷史文化民宿專區。修法通過後，市府將積極輔導當地符合設立條件者成立民宿，提供國內外觀光客體驗台北原味風情的住宿新選擇，帶動大稻埕地區觀光發展。

不只如此，明年起夏天固定推出的「台北河岸音樂季」將有至少 10 場的大小型草地音樂會，觀光傳播局以「舊城區文化觀光」新包裝遊程，目標鎖定亞洲觀光客加強行銷，以固定活動吸引國際觀光客來大同區一遊，要讓台北的舊城區成為亞洲遊客必遊之地。

台北現場

What's New

034 創意改造老舊旅館

038 品嘗台北市特色糕點

041 台北餅前三名都很用心

044 2015 社子心生態

046 參與 2015 關渡國際自然裝置藝術季

048 柯市長前進上海收穫豐富

050 酒駕防制悠遊卡提醒大家注意公共安全

052 為這些運動員和教練拍拍手

054 四季都能享受北投溫泉

056 國際女性影展 10 月開跑

058 金瑞治水園區正式啟用

80 歲阿嬤老闆大膽放手／

創意改造老舊旅館

文／李盈　**圖**／台北市觀光傳播局提供

艾米旅店以現代化簡潔的空間設計結合舊元素，呈現迷人丰采。

一個老闆、一個店員，再加上一名房客，經營四十多年的九龍賓館儘管過去也曾風光，大變身前的陳舊、寂寥卻難掩滄桑面貌。因不捨精華區內的老舊旅館就此走向黃昏，再加上背包客對平價旅館的殷切需求，台北市政府觀光傳播局積極輔導老旅館改頭換面，以嶄新面貌融入當今市場潮流，再創半世紀榮景。

艾米旅店（i'm inn taipei）正是北市府觀光傳播局大力協助、且「榮枯大逆轉」的典範。其實艾米旅店的前身就是九龍賓館，當 80 多歲的阿嬤級老闆大膽放手，把旅館交給具創意的馥華商旅集團與實踐大學媒體傳達設計學系進行大改造後，看著房舍裡裡外外煥然一新、旅客又紛紛回流的景況，阿嬤也不禁點頭稱「尬意」，而且自己就住在頂樓，繼續守護著她投入一生心血的旅館。

塗鴉處處有驚豔　滄桑容顏大變身

旅客往往還沒走進艾米旅店內，就被其整棟樓外牆深具個性的塗鴉深深吸引。以大面積藍色、黃色為基底的趣味塗鴉，出自知名塗鴉藝術家 Colasa 之手，最初的發想則是負責此專案的 Reggie。當時他巧遇一對瑞典情侶，很欣賞他們對探索當地文化的堅持，因而和 Colasa 討論出以瑞典國旗藍、黃為基底的塗鴉。

Reggie 說，那對情侶到亞洲旅遊五個月，本來沒打算來台灣，只因在飛機上看到有關花蓮太魯閣的報導，被深深吸引後，臨時決定調整行程，到台灣來探索。這種有大目標、又能彈性微調行程的做法，正是背包客深入當地庶民文化的優勢。

Reggie 說，艾米旅店雖做了大幅翻修，但依然保存了樓梯欄杆、大理石牆面等原始建材，另結合在地元素，突顯工業風。旅館附近的興城街、赤峰街早年群聚著打鐵業，成為當地特色，艾米旅店一方面融入當地意象，同時又以創意方式來呈現，兼具傳統與時尚。

細節藏巧思　抬頭轉身都見趣味

鐵件、紅磚、水泥牆、木頭都是艾米旅店的常見建材，像房號燈就是用鏤空的鐵片，以燈光投射出特殊光影；在下樓梯處為提醒人們別撞到頭，特別以塗鴉方式畫了個鐵鎚，取代「小心撞頭」的文字，意即萬一撞到頭就會像被鎚子敲到那麼痛。

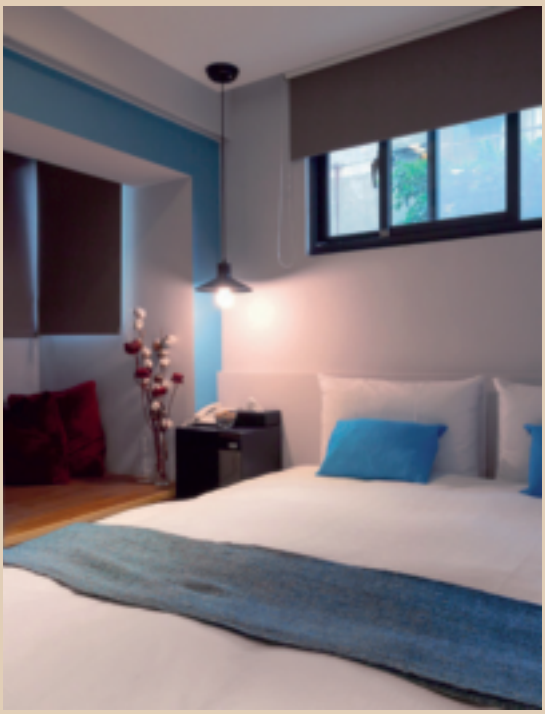
房間雖不大，但並非四面都是單調的白色牆，每一面塗上不同顏色，而且各樓層均不同，讓旅客即使第二次入住仍有新鮮感；浴室臉盆與馬桶的設計也俐落有型，

艾米旅店改造前的樸實外觀。

艾米旅店改造後，趣味塗鴉成為街角最亮眼的風情。

與深具質感的整體設計相呼應；就連大門外的側樓梯也有生動有趣的塗鴉作品，Reggie 很期待有一天能獲選為「世界最美的樓梯」。

這不是奢望，說不定哪天真的能實現呢！今年 6 月出刊的《La Vie》雜誌就公布艾米旅店入選為「台灣百大設計旅館」（文創類），艾米旅店及其所屬的馥華商旅集團成員，對於長期的努力獲得肯定均深感榮幸，畢竟主辦雜誌是從全台灣三千多家旅社中，先篩選出二百家入圍名單，再進一步精選出來，殊榮得來不易。



簡潔明亮的空間，吸引背包客紛紛入住。

艾米旅店內隨處可見塗鴉帶來的驚喜。

老旅館變身 再續榮景創多贏

觀光傳播局觀光產業科科長張坤海表示，艾米旅店是政府投入人力、資源，讓老舊旅館重生、再創榮景的案例。這些交通方便、規模不大、設備老舊的旅館，只要重新整理好房舍、再由新一代經理人打造出具有特色的青年旅館，就能吸引背包客入住，一次解決老旅館前景疲弱、青年旅館不足的問題，也是創意經理人把老旅館帶向下一個繁榮的開始。

台北市屋齡在 20 年以上的旅館，有機會藉此模式轉型為青年旅館，滿足日益增多的自由行旅客對平價床位的需求；其中有 17 家旅館的最低房價在 1,000 元以內，甚至僅 5、600 元之譜，因此轉型經營的可能性更大。

張坤海說，不少老舊旅館是由第一代經營 4、50 年，他們年紀漸長、房舍設備陳舊，若第二代無意接手，就算想轉型也力不從心。若因而把房子租給他人改做其他行業，幾十年的旅館就此悄悄消失，實在很可惜，畢竟這些旅館的設置都符合法令規章，若老旅館結束營業，想經營青年旅館的人就必須另覓設置地點，屆時還需要一一通過各項法令，耗時甚久。

為此，觀光傳播局將繼續輔導，並擔任媒合角色，將老舊旅館改造和青年創業兩者連結起來，創造主題風格、活化再利用，讓客源不停滯，甚至讓年輕旅客願意入住翻新後的老旅館。

牆上寫滿了來自各地旅人的留言。

政府補助雙管齊下　有助複製成功經驗

除了市府在設計等方面的協助，交通部觀光局修訂後的「獎勵觀光旅館業及旅館業品質提昇補助要點」，將開放房間數在15間以下小規模旅館的補助申請，屆時老舊小旅館一方面可接受市府的規劃設計補助，後續也可獲得觀光局在硬體改善或經營方面的補助款，經政府雙管齊下一條龍式的補助，可望多複製幾個成功案例。另外，張坤海也呼籲有興趣經營青年旅館的人，不妨自行尋找老舊旅館洽談合作。

Reggie說，馥華商旅集團總經理曾美絹從櫃檯小妹做起，除講求絕對的服務品質，對員工更是「不怕你有想法，就怕你沒想法！」因此他可以大膽提出構想，也學到很多，是他職場上的貴人。

他說，老旅館因先天條件而受限制，像艾米旅店就沒有電梯，但服務人員都會幫旅客提行李上下樓，讓他們倍感溫馨，可謂將劣勢轉為優勢的最佳示範。這項服務對投宿平價旅社（雙人房約2,000元、背包客床位700多元）的旅客來說，是驚喜，也是溫暖，畢竟服務業的服務品質才是王道。

艾米旅店
電話：（02）2541-3959
地址：台北市中山區中山北路2段65巷2弄3號
交通：捷運2號淡水信義線雙連站出站後步行約5分鐘

在地食材搭配新思維／

品嘗台北市特色糕點

文／李盈　**攝影**／劉佳雯

馬卡龍造型的台北餅，開創台灣伴手禮新風貌。（劉佳雯攝）

糕餅點心記錄了庶民文化，香甜滋味更是很多人腦海裡深刻的幸福記憶。隨著不斷的研發與創新，糕點不再只是為生活增添風味的食物，透過交流、餽贈與分享，台灣的糕點早已成為熱門伴手禮，躍上國際舞台。烘焙業為精益求精，不斷研發新口味、新造型，採用新食材，讓糕餅也能屢屢令人驚豔，鞏固得來不易的一片江山。

台北市糕餅商業同業公會理事長吳官德表示，台灣早期的糕餅業做的都是國內生意，像早餐、生日蛋糕或鹹點心、咖哩餃等。為轉型並擴大需求量，十幾年前就到韓國、日本取經，當看到日本的糕餅伴手禮遍及商店街、百貨商場、機場免稅店等，且香蕉蛋糕、年輪蛋糕、千層蛋糕等深受消費者歡迎，令人相當羨慕其熱賣情形。

台灣鳳梨酥年產值逾 300 億元，且新口味層出不窮。（王能佑攝）

鳳梨酥美名在外

為此，公會積極籌辦鳳梨酥文化節，除第一屆與台北市政府衛生局合作，後又結合交通部觀光局向國內外遊客、旅客推薦，近幾屆台北市長與市府團隊也大力支持，甚至特別對外賓致贈鳳梨酥禮盒。

在政府與業界通力合作下，鳳梨酥年產值已從 10 餘年前的 30 多億元成長到 300 多億元，但爬到金字塔頂端後，業績不是維持平緩就是可能下滑，為了「把餅做大、做多」，開發新商機，業界不斷推陳出新，以鳳梨酥來說，每年就有十幾種創意產品問世。

台北餅蓄勢待發

吳官德指出，今年業界特別推出以牛軋糖為基底，並搭配千變萬化餅皮的「台北餅」，讓人耳目一新。有人以珍珠奶茶為發想，將熬煮粉圓的濃郁黑糖作為軟式牛軋糖夾入內餡；也有人將台灣特產愛文芒果融入牛軋糖，並搭配脆脆的夏威夷果仁，外觀則是繽紛的馬卡龍造型，討喜的模樣，開創台灣伴手禮新風貌。

觀光、糕餅相輔相成

為形塑台北市特色伴手禮，市府與公會未來將鎖定台北餅，專門辦理台北餅比賽，並全力推廣，讓人們提到台北市就會聯想到台北餅，且嘗過台北餅的美味後，就想到台北市遊覽。藉由台北市與台北餅的緊密聯繫，讓觀光業與糕餅業相輔相成，促使觀光業更蓬勃。

吳官德說，近年觀光工廠的設置漸成趨勢；經濟部工業局推動的「幸福點心」政策，已引領產業升級並開創新局，希望各級政府繼續與業者攜手，創造更大的發展空間，讓國外人士只要嘗到來自親友的一塊台灣糕餅，就能在腦海裡浮起對台北的美好想像，進而來台北追尋時尚、精緻品味與幸福滋味。

台北餅以牛軋糖為基底，餅皮則可自由發揮。（劉佳雯攝）

糕餅業界希望台北餅能與台北市連結，嘗到台北餅的美味，就會想到台北觀光。（劉佳雯攝）

傳統麵包店的招牌食物／

波士頓派和滷味

文／李盈　**攝影**／劉佳雯

台北市糕餅商業同業公會理事長，也是順成蛋糕總經理的吳官德，原就讀紐約大學電機系，畢業後在美國做戰鬥機雷達系統方面的工作，但因父母年紀漸大，26 年前即回國接棒，並積極擴展事業，從原本僅 1 家店拓展到目前的 21 家直營店。

轉換跑道的他，以每周工作 7 天、每天工作 10 到 16 個小時的拚勁，除將傳統老店經營得有聲有色，陸續設置的新店面也發掘了更多消費群，讓道地的美味開枝散葉。

儘管時代在變，不過，綿密蛋糕搭配清香鮮奶油口感的波士頓派和滷味，一直都是順成蛋糕很受歡迎的品項。吳官德說，在國外，蘋果派、檸檬派等都有忠實的支持者。波士頓派在國內之所以受歡迎，要回溯到台灣早期，當時麵包店少，民眾品嘗鮮奶油的機會也不多，因此很多人一吃就愛上。而且波士頓派冰凍後的鮮奶油像冰淇淋、融化後的口感就是鮮奶油，半凍的感覺更像霜淇淋，一塊波士頓派隨著溫度的變化，就能嘗到 3 種口感，因此仍有忠實粉絲。

至於蛋糕店為何會兼賣滷味？吳官德說，在以甜食為主的蛋糕店中，也希望提供顧客不同口味的點心，再加上父親曾是菲律賓駐台大使館內的主廚，對烹調本來就很專業，因此特別提供民眾多一些選擇；現在很多人喜歡糕點配咖啡，其實糕點搭配滷味，也很不錯。

台北市糕餅商業同業公會理事長吳官德將老店經營得有聲有色。（劉佳雯攝）

牛軋煎餅捲 ・珍珠奶軋 ・牛軋餅／

台北餅前三名都很用心

文／李盈　**攝影**／劉佳雯

外觀像蛋捲的「牛軋煎餅捲」榮獲「台北餅」金獎。（高讚賢攝）

為突顯台北市意象的「台北餅」，參加2015 台灣烘焙美食展的糕餅業，每個經營團隊與糕餅師傅都絞盡腦汁，思考如何將麵粉餅皮與牛軋糖完美結合，讓台北餅除了滋味令人驚豔，外觀也耳目一新，每家參賽者光測試就花了半年時間。

創作「台北餅」，是將糕餅文化與時代趨勢結合，讓傳統與現代完美連結的概念，因此參賽團隊都使出渾身解數，依各自的靈感、背景來詮釋。最近於 2015 台灣烘焙美食展「台北餅」比賽項目榮獲金獎的御華興，就以「牛軋煎餅捲」獲得評審青睞，一舉獲得最高榮譽。

牛軋煎餅捲　香脆好滋味

這家老店的第三代蘇小姐說，她爺爺於民國 35 年創店時就在賣傳統煎餅，也就是將麵糊均勻倒在煎餅鉗上兩面烘烤，煎餅鉗至今仍被保存下來作紀念。由於煎餅代表創業精神，也是該店傳統，因此「台北餅」的外皮就選用煎餅。

至於牛軋糖，本來就很受中國大陸觀光客歡迎，口味也隨著加入的杏仁、夏威夷果、核果類等呈現不同風味。但擔心煎餅與牛軋糖結合會太甜，幾經測試，決定以海藻糖取代砂糖，如此一來糖的成本增加了 6 倍。此外，牛軋糖遇熱會變軟、甚至流動，因此嘗試用煎餅把牛軋糖捲起來，讓煎餅吸收牛軋糖的部分水氣。

御華興做出來的台北餅外觀像蛋捲，煎餅材料中的麵粉散發麵粉香，再加上玉米粉帶來的脆度，與牛奶的香醇相結合，既可保存台北餅的好風味，軟硬也適中。但煎餅必須趁熱才能捲得起來，因此很費工，另在口味上，也會增加鹹口味，讓台北餅的風味更多元。

珍奶巧入餅皮　味蕾再升級

獲台北餅銀獎的郭元益，則以「珍珠奶軋」的創意與美味讓評審眼睛一亮。郭元益經營已有 149 年，經理李坤聰指出，若追溯糕餅的發展，可發現糕餅早年是以拜敬神明為主，尤其先民來台開發很需要向神明祈福、尋求精神慰藉，因此糕餅與台北確有密切連結的關係。

但如何將古早精神與現今的創意結合成新商品，確實頗費思量。由於外國觀光客來台，對珍珠奶茶很有興趣，經內部多次討論，最後決定把珍奶作為創意基礎，以郭元益的傳統特色加上流行元素，設計出「珍珠奶軋」，如此一來，對台北傳統飲食文化陌生的外國人，也能藉著品嘗這款台北餅，進而對傳統飲食有所理解。

珍珠奶軋外形像傳統綠豆糕，但因外皮融入珍奶食材，一口咬下去會有全新口感；以紐西蘭奶油、打發的新鮮蛋白為主的內餡，就是台北餅主要元素之一的牛軋糖體。鬆軟綿密的外皮內包入口即化的牛軋糖，就這樣全新亮相。

「台灣芒果牛軋糖」外觀與色澤都相當討喜。（圖／台北市糕餅商業同業公會提供）

銀獎「珍珠奶軋」融入珍珠奶茶食材，創造全新口感。（劉佳雯攝）

外形清新俐落　餘韻深植人心

獲台北餅銅獎的福利麵包「牛軋餅」，外形像夾心餅，清新俐落。福利麵包人員指出，為符合台北城市整潔的形象，並配合台北人忙碌的作息，決定製作出的餅必須要包裝妥當、乾淨、衛生第一，而且大小要適中，隨時拿了就可享用。

至於內餡，經工作團隊不斷腦力激盪，決定把生活中常見的辛香料胡椒放入調製，測試期間，還被胡椒粉嗆了不少次。成功製作出的牛軋餅，剛入口即奶香濃郁，與一般牛軋餅沒有明顯區別，反而是入喉後，開始感受隱隱的辣味，是很有個性的口味。除了胡椒粉，糕餅資歷逾 20 年的師傅吳懷陵還嘗試了咖哩粉、海鹽、花椒、辣椒等口味，創新精神十足。

也是台北餅參賽者的法蘭司蛋糕，則以「牛軋千層派」獲肯定，業者先將花生牛軋糖與千層酥結合在一起，外面再裹上調溫巧克力，可望受到年輕族群的喜好。另一參賽者順成蛋糕則以「台灣芒果牛軋糖」製作出色澤、外觀都相當討喜的台北餅，也讓美味的台灣芒果再加分。

「牛軋千層派」結合花生牛軋糖與千層酥，外表再裹上巧克力。（圖／台北市糕餅商業同業公會提供）

銅獎「牛軋餅」大小適中，隨手拿了就可享用。（劉佳雯攝）

2015 社子心生態／

體驗生態、藝術、人文的微旅行

文／蔡依蒨　圖／社子島美學會提供

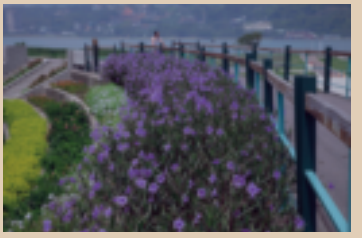
社子心生態活動希望吸引民眾到社子島來一趟微旅行。

位於淡水河與基隆河交界處的社子島堪稱是台北市的後花園，遠可眺望關渡大橋、觀音山，近可觀看冬候鳥、招潮蟹等溼地生態。時序進入初秋，社子島也開始熱鬧起來，配合台北市政府水利工程處規劃的「社子心生態」系列活動，社子島的藝文、音樂會與傳統藝術、生態等相關活動，將一路熱鬧到年底，歡迎大家到社子島微旅行，體驗好山、好水、好田、好人文。

逾 40 年的禁限建，阻礙了社子島的建設及發展，為回應居民的期待，北市府特別在 6 月 27 日晚上在社子島舉辦「戶外開講說明會」，令社子島居民對未來充滿期待，希望社子島的明天會更美好。

9 月起，水利處規劃「社子心生態」系列活動，即是啟動社子島發展計畫的舉措，活動內容包括「溼地微棲地營造工作假期」、「可食地景創作活動」、「社子島踏查活動」三大主題，活動包括與學員一起在冬候鳥季前整理溼地，移除漫生的蘆葦，讓各類生物棲息、覓食；以及安排帶領學員認識社子島田園、生態、環境及地區特色的導覽行程。

社子島島頭公園生態多元，候鳥季到來時會有鳥群停佇。


社子島美輪美奐。

溼地微棲地。

田園樂活趣。

初秋田園好樂活

社子島美學會解說員曾美芳表示，社子地區當地的活動包括：9 月的關渡自然公園「裝置藝術季」，展出作品中，2 位外籍藝術家特別以社子島的天然素材地景作為創作主題；此外，社子島堤防堤階植栽綠美化，除了將展現 10 年成果，還配合水利處共同規劃「田園城市．蔬菜地景與蔬菜旅遊活動」，初秋的微涼伴隨社子島瀰漫在藝術與田園氣息之中。

10 月則是宗教盛宴，地方宗廟東山宮的擲筊比賽與老歌演唱會、威靈廟整建完成，以及坤天亭熱鬧的五朝做醮都蓄勢待發；年底 11 月有成立 16 年的延平書畫班，將在士林公民會館進行師生書畫聯展。

社子島居民 2005 年積極爭取在淡水河與基隆河交會口灘地建設的「島頭公園」，今年已屆滿 10 週年，從爭取闢建「島頭公園」過程中，可見社子島居民凝聚社區力量，共同投入社區環境營造、堤防植栽綠美化、社區生態人文導覽志工培訓（媽媽解說員與富安國小解說員）以及研發伴手禮等，透過規劃多樣化的活動，讓大家認識不一樣的社子島，擺脫社子島淹水、落後的舊有印象，搖身一變，成為台北市簡樸的田園樂活新區。

2015 社子心生態
地點：社子島（捷運 2 號淡水信義線劍潭站下車，轉乘紅 7、紅 10 至僑美站即抵）
電話：1999（外縣市 02-27208889）轉 8184
時間：9/20

千挑萬選七位國內外藝術家／

參與 2015 關渡國際自然裝置藝術季

文／Peggy Yu　圖／關渡自然公園提供

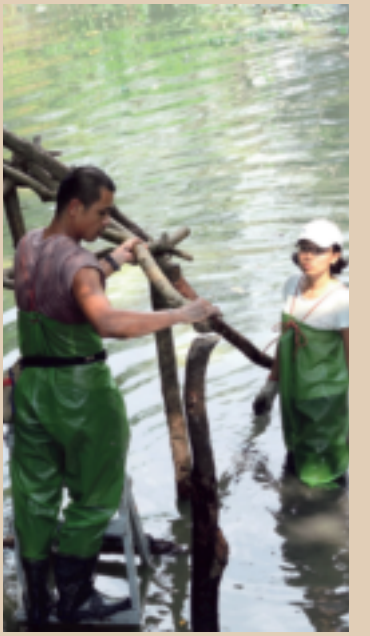
關渡國際自然裝置藝術季結合河口文化、溼地保育、公共藝術，找到人與自然共生的平衡。

今年邁入第 10 年的「2015 關渡國際自然裝置藝術季」，將於 9 月 20 日在關渡自然公園舉行盛大的開幕嘉年華，現場除展示國內外藝術家的大型自然裝置藝術品外，另有親子共享的自然藝術 DIY 活動、有趣的闖關教育遊戲，及草地音樂會、小農市集等，歡迎全家共同前往，在自然環境中度過悠閒有趣的一天，自然裝置藝術品將會在園內展出至 12 月底止。

藝術季主辦單位「台北鳥會關渡自然公園」管理處說，為籌辦今年活動，自 5 月起公開徵件，透過國際平台宣傳，全球約有 60 位藝術家寄來提案，經策展小組以主題、多元度、可執行度及過去創作經驗為標準，選出 7 名國內外藝術家，搭配今年「感潮」主題，於 9 月 1 日到 18 日，分別在關渡自然公園（5 件）及社子島（2 件）兩地進行現地創作，由民眾擔任藝術志工，協助藝術家在創作過程中收集、搬運、處理自然材料，這些作品 20 日就會正式與民眾見面。

感謝大自然的恩惠

關渡自然公園企劃部副組長冉挹芬說，以往主題較廣，偏重全球暖化等環保議題，今年別開生面，回歸聚焦在當地自然環境，以關渡溼地來說，此處介於基隆河與淡水河的交界處，屬於會受潮汐漲退影響、鹹淡相交的「感潮河段」，孕育豐厚的生命。因此今年主題定為「感潮」，希望喚起民眾來感受城市中的潮水往返，反思大自然賜予的恩惠。



（左）配合今年「感潮」主題，藝術家 Fiona Paterson 將現地創作 Tidal Moon（《潮月》）一作品。
（中）關渡自然公園將於 9 月 20 日舉行開幕嘉年華，親子互動生態闖關遊戲樂趣多多。
（右）為鼓勵公眾參與，藝術季招募民眾擔任志工，與藝術家面對面交流。

冉挹芬說，7 位藝術家自 9 月 1 日起創作，從在地挑選自然素材，創作出獨一無二的藝術品。台灣藝術家李蕢至結合河流意象，創作以自然風、動力、木材結合在一起的作品《潮語》。另一台灣藝術家康雅筑則以自然纖維編織出東方的織繡，傳遞潮汐呼吸跟自然永續的概念，另外還有來自美國、義大利的藝術家，作品同樣精彩可期。

親子樂活闖關玩創意

關渡自然公園企劃部主任吳金玲說，嘉年華 20 日開幕當天，除可看到大型藝術裝置，7 位藝術家還會用自然素材設計小遊戲，舉例來說，過去有藝術家將蘆葦搭配麻繩，編織出鳥類造型 DIY，也有藝術家用種子搭配樹枝成為小昆蟲，帶領大小朋友一起體驗並感受藝術家作品，也可親手製作發揮創意，透過生態遊戲認識關渡的自然環境。

吳金玲也說，嘉年華當天，早上 10 點更有北投在地的小農綠色市集，下午有草地音樂會，還有以「漲、退潮」為主題，在園區內設計 3 關親子闖關遊戲。值得一提的是，藝術季自 2012 年起拓展到周邊地區，今年作為第 10 年里程碑，則要擴展到對岸——社子島，將有 2 位藝術家在社子島溼地、社子島頭公園進行創作，當地民眾也能一同體驗生態的豐富多元。詳情請上官網（gd-park.org.tw）查詢。

關渡自然公園
位置：北投區關渡路 55 號
交通：搭 302 公車，於「關渡國中站」下車，順著國中圍牆旁人行道步行約 3 分鐘即抵；或搭捷運 2 號淡水信義線至關渡站，從 1 號出口出站，轉搭大南客運紅 35、小 23 公車（往關渡宮方向）即抵。

民間先行創造未來／

柯市長前進上海收穫豐富

文／許麗芩　**攝影**／高讚賢

台北市長柯文哲與上海市長楊雄相見歡，互贈見面禮。

「這次台北和上海的雙城論壇，最大的成就是奠定『民間先行、政府支持』的兩市交流新方向。」台北市長柯文哲 8 月 16 日至 18 日赴上海出席雙城論壇時表示兩市交流應該心存善意、盡力而為，才能建立互信基礎，讓交流更有效率與成果。對於這次他上任以來的上海初訪行程，他以「iPhone 才發明七年就改變了全世界」為例，認為未來世界很難預測，很多東西要經過一段時間才看得出是否方向正確，如果兩市都能在「心存善意」的共識下，讓民間先行、政府在後面支持，就能交流出更多元、具創造性的火花，未嘗不是一個對雙方都好的交流及發展方向。

行之有年　雙城論壇交流新典範

台北市與上海市自 99 年開始每年輪流舉辦論壇及互訪，兩市就城市發展面臨之議題，共享市政治理經驗，今年論壇則由上海市舉辦，地點就選在別具歷史意義的瑞金洲際酒店 (前身為瑞金賓館) 舉辦。

柯文哲認為兩岸交流不應侷限在官方交流，因此在本屆雙城論壇中辦理擴大民間參與論壇，除了市府鄧家基副市長及各局處同仁外，還有近百位相關領域產學代表及民間人士參加。

「2015 台北上海城市論壇」開幕式中，先由柯文哲和上海市長楊雄致詞，再由台北市產業發展局局長林崇傑和上海市科學技術委員會主任壽子琪各代表兩市，以「城市發展

台北市長柯文哲於晚宴中舉杯向在場貴賓致意，期盼雙城論壇能為兩岸交流奠定互信基礎。

與青年自主創業」為題發表演講。此次也舉辦了青年創業、社區醫療、文化和智慧城市等四個分論壇，雙方分享及交流各自的城市發展經驗，並簽署了兩市交通電子票證技術經驗交流合作、公務人力發展觀摩交流、台北市中山區與上海市閔行區交流、台北市中正區與上海市靜安區交流等4項合作備忘錄，希望未來兩市合作能夠暢通無阻，締造雙贏局面。

不虛此行　台北還要更努力

赴上海期間，柯文哲也參訪了上海市青年創業中心、上海檔案館、中共一大會址、上海城市規劃展示館、四行倉庫、質子重離子醫院、禾新醫院及虹橋商務綜合區等地，具體瞭解上海市在青年創業、歷史文物保存、醫療照護及交通商務綜合規劃等市政治理成效，作為推動台北現有相關業務的參考。「看了一大堆東西，回去我還要好好想一想，台北要更加努力！」柯文哲說。

由於柯市長本身的醫療專業背景，對於「看醫院」及兩岸醫療經驗交流特別感興趣，除了趁機吸取上海質子重離子醫院集醫療、科研、教學於一體的現代化醫療技術外，也提及台灣在公共衛生、社區醫療、健保制度方面足以提供中國大陸參考，或許可考慮將醫療做為兩岸交流的優先項目。

由於台北和上海皆是政治及經濟舉足輕重的城市，也都具有文化多元性，對於此次論壇議題也都能提出具體成效和經驗交流，對柯文哲一行人來說，可謂「不虛此行」。希望兩市的交流能如雙方互贈的見面禮——融合兩市市花的「白玉幽香」漆盤和象徵和平與希望的畫作一般，相映成輝，心存善意，為「民間先行，政府支持」的兩岸交流奠下互信的基礎與新方向。

推出防酒駕悠遊卡／

提醒大家注意公共安全

文／李盈　**攝影**／劉佳雯

全台灣因酒駕肇事造成的傷亡人數，一年就有一萬人左右。每件酒駕事故至少造成加害人、被害人兩個家庭的悲劇。為此，悠遊卡投資控股公司、悠遊卡股份有限公司與臺灣酒駕防制社會關懷協會共同發行「愛家人 不酒駕」酒駕防制公益悠遊卡，就是要導正不當的勸酒文化，讓酒後開車成為眾人眼中「不文明、不負責」的行為。

喝酒前規劃交通

悠遊卡投資控股公司董事長林向愷表示，台灣的酒駕太多，雖然有吊照、判刑等懲罰，但傷害已造成，於事無補，因此如何預防酒駕才是關鍵，該公司也願全力支持預防酒駕理念，杜絕酒駕造成家破人亡的慘劇。

林向愷認為，參加應酬、聚餐的人中，有 90% 事前已知道會有喝酒情形，既然預期將喝酒，就可以事先規劃往返的交通。在台北，除了可持悠遊卡搭捷運、公車，已有越來越多的計程車也裝上刷卡機，酒後搭計程車也不必擔心會有同車的其他乘客嫌棄臉紅、有酒氣等不禮貌情形。

悠遊卡投資控股公司董事長林向愷全力支持防酒駕理念。（劉佳雯攝）

逞強酒駕不是強

悠遊卡股份有限公司董事長戴季全強調，酒駕涉及公共安全及自身安全，只靠法規約束仍嫌被動，應該讓全民打從內心主動認同「反酒駕」才能發揮效果。由交通票證起家的悠遊卡，除可用來搭乘捷運、公車，也擴及到公共自行車 YouBike、計程車等，並可小額付款，發卡量已超過 5,200 萬張，隨著使用率提升，社會責任也更形重要，因此

酒駕防制公益悠遊卡。（劉佳雯攝）

悠遊卡股份有限公司董事長戴季全認為，許多酒駕行為源自台灣的勸酒文化。（劉佳雯攝）

在酒駕防制方面，悠遊卡公司將秉持其「公共性」，為社會公益盡責，不以善小而不為。

戴季全認為，酒駕造成的傷害眾所皆知，又不是沒有替代的交通方案，為什麼要跟自己過不去呢？他觀察發現，目前喝酒文化及觀念的導正相當迫切。有人為了證明自己很厲害，硬是逞強酒後開車，再加上同桌人的鼓動，才形成一樁樁酒駕。其實應打破這種偏差觀念，把酒駕形塑成不負責任、不文明、漠視公共安全的負面行為，才會讓人回歸理性。

營造零酒駕社會

臺灣酒駕防制社會關懷協會秘書長林美娜表示，零酒駕是社會文明的指標之一，台灣這些年雖已很進步，但在「喝酒不開車」這部分仍有很大的進步空間，這的確與勸酒文化有關。畢竟駕駛人喝酒後反應速度變慢，遇到緊急狀況無法立即應變，以致原是交通工具的車輛反而淪為殺人工具，其中又以汽車酒駕的後果更嚴重，因此協會大力提倡「酒後不開車」。

林美娜說，柯文哲市長的愛徒曾御慈就是酒駕被害人，因此柯市長特別創辦臺灣酒駕防制社會關懷協會。該協會與悠遊卡公司共同推出酒駕防制悠遊卡，邀請插畫家張虔銘設計柯文哲 Q 版造型悠遊卡，以限量發行 1,000 張的方式倡議酒駕防制，藉此促成「酒駕是千夫所指行為」的社會氛圍，因此協會很感謝悠遊卡公司的大力支持。

取得「愛家人 不酒駕」公益悠遊卡辦法，可至臺灣酒駕防制社會關懷協會官方粉絲團 www.facebook.com/tadd.tw 查詢，或電洽臺灣酒駕防制社會關懷協會。

臺灣酒駕防制社會關懷協會
網址：tadd.org.tw
電話：2393-1676

慶祝九九國民體育日／

為這些運動員和教練拍拍手

文・攝影／Wallace Chang

台北市慶祝 9 月 9 日國民體育日，今年頒發傑出運動選手獎、優秀運動教練獎、績優人員獎、特殊貢獻獎及終身成就獎五類獎項，其中，表現優異的體育小將文姿云和洪瑜鎂，獲頒傑出運動選手獎。

空手道小將文姿云，從幼稚園大班開始接觸空手道，從小把道場當成遊樂場，去年仁川亞運替中華隊奪下冠軍，也是她生涯中國際賽第一面金牌，文姿云正朝 2020 年東京奧運奪牌夢想前進；木球國手洪瑜鎂，兒時抱著好玩心態，踏入高爾夫球世界，打出一番成績後脊椎卻受傷，她沒有因此放棄，轉攻木球，贏得 2014 年國際年度積分排名第一。二位女中豪傑因優異表現，獲台北市政府頒發傑出運動選手獎。

愈挫愈勇終奪金牌

就讀國立台北教育大學體育系的文姿云，兒時父親就把她交給教練趙志才學習空手道，她說，當初只是覺得道場人很多，有伴可以一起玩，學習空手道動作常都學不會，考試屢屢不及格，別人都跳級，她還在原地打轉，雖然成績不好，但她愈挫愈勇，參加國內比賽是前三名的常勝軍，累積了不少經驗。

直到選入國手，文姿云高二參加第 1 場國際賽，對上哈薩克選手，被 4 比 0 打敗，產生很大失落感，但她不服輸，2013 年打進亞洲盃，在比賽場上遭日本選手小林紀子狠摔，使她右髖骨扭傷，每次望著正在練習的隊友，苦嘆自己進度停滯不前，不想錯過任何一場比賽，只療養 2 個月即負傷重返道場。

空手道國手文姿云，於仁川亞運獲得金牌，獲頒傑出運動選手獎。（Wallace Chang 攝）

曾獲世界盃木球錦標賽女子個人組第 1 名的洪瑜鎂，感謝所有曾不看好她的人。（Wallace Chang 攝）

「過去碰上小林紀子 3 次，從來沒贏過，到了第 4 次對決，我終於贏了！」文姿云說，沒想到傷癒復出後，文姿云因緣巧合在亞運四強戰再遇小林，最終 7 比 7，驚險靠著判定贏了小林，她心想「我已經贏了全世界！」來到四強，以 7 比 1 擊敗哈薩克選手，抱回金牌。

半路出家連連奪標

去年世界盃木球錦標賽奪得女子個人第 1 名的洪瑜鎂，木球對她來說，可是半路出家，10 歲時跟著鄰居大姐姐打高爾夫球，從沒想過，參加第 1 屆全國小學高爾夫球錦標賽竟得到第 1 名，為此高興不已，升上國中，因脊椎受傷，在醫生建議下忍痛離開喜愛的高爾夫球。

在高爾夫球友黃雅杏和老師陳國英引薦下，開始接觸木球，洪瑜鎂說，木球和高爾夫球很類似，但有很多小地方不同，最大差別在攻門時要特別專注瞄準，只有一定的角度能進球，剛踏入木球領域，還是慣用打高爾夫球的手腕技巧，一時改不過來，那時才體悟到運動不是那麼簡單。

洪瑜鎂說，第 1 年參加全中運，誤打誤撞拿了 2 面金牌，認為木球有什麼難的，沒想到第 2 年參賽，只拿到銅牌，心想「怎麼會這樣」，升上高中，她特地從南投北上就讀台北市內湖高工，加入木球隊磨練，逐漸打出不錯成績後，開始設定比賽目標。

如今，洪瑜鎂已完成她的心願，贏得木球錦標賽女子團體第 1 名、世界盃木球錦標賽女子個人第 1 名，還有亞洲沙灘運動會木球項目女子團體第 2 名。洪瑜鎂說，「一路走來，要謝謝曾幫助過我、照顧我，給我加油的人，甚至曾看不起我的人，才成就現在的我。」

溫泉伴手禮有創意／

四季都能享受北投溫泉

文／李盈　**圖**／台北市政府產業發展局提供

登山步道走一趟或騎完自行車，沖個涼再泡泡溫泉，已成為很多人的健身養生之道；當然，直接享受泡湯樂，並藉以促進新陳代謝，也是愛美人士的護膚良方。北投溫泉盛名早就遠播在外，再加上當地美食、「湯花」系列產品等，一年吸引逾200萬人次到北投觀光，隨著更多人對溫泉產品療癒效果的期待，觀光業可望再創高峰。

北投溫泉有股特殊的味道，有人乍聞覺得像臭雞蛋，其實聞久了就會自然融入這股天然的硫磺味中。早年民眾可扶老攜幼到地熱谷煮雞蛋，體驗大自然地熱的威力，但為確保安全，早已改為觀景用，民眾置身霧氣氤氳中，有如來到仙境般神祕，若想親身體驗溫泉的魅力，只要找一家溫泉飯店或湯屋暢快地泡一泡，就能滌淨累積於身心的沉重壓力。

泡湯可促進新陳代謝，只要找一家溫泉飯店或湯屋泡一泡，就能消除身心壓力。

若仔細看看池中的白磺泉，不難發現絲絲縷縷的漂浮物在泉水中漂蕩游移，可別誤以為是污染物，這些被湯客稱作「湯花」的漂浮物是溫泉結晶，因朵朵如花，才得此雅名；泡湯人因與湯花結緣，更添一份雅興。

湯花變身伴手禮　傳遞情意濃又香

可惜不是每個嚮往泡湯的人都有時間到北投體驗，體貼的溫泉業者透過學者的研究與協助，特別萃取天然湯花製成形形色色的溫泉湯花產品，例如色彩繽紛的溫泉湯花皂、湯花沐浴乳、洗髮乳、泡湯粉等。其中，溫泉湯花皂除添加不同精油外，更添加 1%到 5%不等的溫泉湯花，使得每一顆湯花皂都散發著淡淡的硫磺香，而且湯花含量越高，硫磺香越濃郁。這些純手工製造的湯花皂，不僅泡沫細緻、有天然無毒的配方，還可以清潔肌膚，讓使用者一年四季都可享受如泡溫泉般的呵護。

新北投是台北中外聞名的溫泉區，不僅國內遊客喜歡來泡湯紓壓，對泡湯有興趣的外國觀光客也會結伴慕名而來。泡湯之餘，順手帶些附有「北投溫泉湯花產地證明標章」的小物致贈親友，更能展現分享幸福感的誠意。

業者推出的特色湯花產品。

北投溫泉湯花具產地證明標章。

台北市政府產業發展局將於 10 月 1 日至 25 日舉辦 2015 台北湯花節，以「湯花」為推廣主軸，民眾只要參加溫泉湯花產品票選、心情貼圖活動，或憑北投在地區域發票，即可參加抽獎或取得泡湯折價券，活動詳情可至「愛來台北　玩泉湯花」網站（www.hotspringflower.taipei）查詢，歡迎民眾踴躍參加。

台灣最悠久獨立影展／

國際女性影展 10 月開跑

文／ Peggy Yu　圖／社團法人台灣女性影像學會提供

第 22 屆台灣國際女性影展於 10 月開跑。

亞洲第一個為女性電影工作者發聲的影展「台灣國際女性影展」，今年邁入第 22 年，這個台灣歷史最悠久的獨立影展，今年 10 月 9 日到 10 月 18 日，於光點華山電影館盛大展開，精選國、內外 80 餘部作品，釋放女性最深處的渴望！

未知之境　餘鬼狂歡

今年影展的主題定為「未知之境，餘鬼狂歡」，影展總監蘇盈如說，主題的意義是「女性冒險精神」，說明台灣當下社會瀰漫著對未來不安、不確定的氛圍，有如一個「未知之境」，但其實，各年齡層的女性，在心中都會有尋找自我、勇敢無懼以及想要冒險的精神，影展希望對女性們喊話，就算是再微小的聲音，只要存在於心，就應大無畏地往前進。

蘇盈如說，為了呼應主題，今年的開幕片「2Q41：茱兒的禮物」，談的是細膩的母女關係，一位勇敢的單親媽媽，面臨年齡、性別上的歧視，卻為了替女兒爭取良好教育，而決定擔任一項尖端科技的試驗品來保住工作。她指出，這部改編自華裔導演彭翠蘭 2011 年的短片作品，說的是 2041 年的未來科幻故事，但在今天還是可見相同議題，相當貼近性別，也反映女性導演拍攝題材的多元。

台灣競賽獎輪番接力

在開幕片放映後，將會舉辦「導演講堂」，讓觀眾與影人面對面，部分影片也安排相關領域專業的講者、社運者來分享相關經驗；影展第 1 週將舉辦 1 場需事先報名的「女力講堂」，邀請導演、製片、行銷片商、影展等各界代表，來

開幕片《2Q41：茱兒的禮物》說的是 2041 年的科幻故事。

《勇女無懼》

閉幕片《德美謎情》

固定單元《酷兒嗶嗶嗶》

對談女性電影工作者在獨立製片或低成本電影常面臨的行銷募資方式；此外，影展重頭戲還有台灣女性導演專屬的競賽「台灣競賽獎單元」，也將於影展期間選出不分類首獎 1 名及特獎 2 名。

蘇盈如表示，影展最大的收穫，可從自己大學時期說起，當時看女性影展，發現許多其他影展看不到的女導演作品，有別於大部分電影是以男性視角出發，其視角與拍攝方式，都很貼近女性自身的心情，光是處理女性裸露的方式，都能發現不同的呈現、敘述方式，且更能緊密貼近人與人關係的細微部分，自己也因此受到啟發與影響。

此外，她也指出，本次影展分成 7 大單元，包括談論女性打破現實社會枷鎖的「勇女無懼」；短片、動畫片、實驗片輪番上陣的「影幻新浪潮」；談論 40 歲失婚女人、翻轉被社會嫌惡的「老查某人」；道出自由化、全球化的不公平，及關於小百姓掙扎、奮力生存故事的「法克國家」；女性影展的固定單元「酷兒嗶嗶嗶」；帶領觀眾進入中國大陸城市與鄉村的「陰影裡的光:中國女導演作品選輯」單元;以及「『台灣競賽』精選台灣優秀女導演影片集」。影展自 9 月 5 日至 10 月 8 日發售 999 元套票，每套含 6 張電影兌換券，並可獲得 8 項獨家贈禮，購票請洽 ibon 售票系統，千萬不要錯過。

女性影展辦公室
電話：2557-5227
地址：台北市大同區興城街 10 巷 16 號 3 樓
官網：wmwff.pixnet.net/blog

蓄雨水・減洪災／

金瑞治水園區正式啟用

文／李盈　**攝影**／劉佳雯

大雨時節，河川洪水滾滾、氣勢逼人，只要幾分鐘就可能吞噬良田、沖毀房屋，甚至奪走性命、財產。台北市政府在「總合治水」計畫下，今年 7 月 2 日於內湖區啟用「金瑞治水園區」，以蓄留上游山區雨水，避免洪流直接沖到下游造成淹水；整座園區不僅有防災功能，豐富的生態、清幽的環境，更是休閒踏青好去處。

台北市政府工務局水利工程處副總工程司劉奕均指出，全球極端氣候現象越來越明顯，發生豪大雨的頻率也比早年增加，面對隨時可能降下的豪雨，必須防患於未然，治水觀念和做法也必須調整。因此，治水時就要以整體流域為主，並以「上游保水、中游減洪、下游防洪」為理念來執行。

保水、減洪、防洪

上游保水指的是做好水土保持，讓大地有涵水功能；中游減洪就是疏通排水，也就是在易淹水區興建滯洪池和完整的排水系統，讓短時間降下的大雨能依照「順序」分批排入下水道，以免下游的水還排放不及，中、上游的大水就狂沖下來，以致宣洩不及而淹水。

金瑞治水園區是內湖區繼「大溝溪生態治水園區」後，第 2 座滯洪池，位於內湖路 3 段 348 巷，滯洪池面積約 1.83 公頃，蓄水量達 27,000 噸，可避免直接沖入下游，造成災情，保護範圍遍及成功路 3 段、內湖路 2、3 段及金龍路等地區，對當地居民來說，無疑是增加一層保護。

金瑞治水園區於 7 月 2 日正式啟用。（劉佳雯攝）

園區具防災、生態、休閒踏青多元功能。（潘俊霖攝）

園區內共有 20 隻青蛙可測量水位。（劉佳雯攝）

每隻青蛙間距 1 公尺。（劉佳雯攝）

紅蜻蜓為園區常客。（劉佳雯攝）

上次蘇迪勒颱風來襲，降雨量及雨水集中情形，雖不致使內湖淹水，但金瑞治水園區蓄水量就約有 8,000 噸，對調節大雨水量的排放確實發揮了功能。

石蛙測水位　飛鳥添生氣

南投日月潭中相疊的 9 蛙可測量水位，金瑞治水園區則有 4 組、共 20 隻石雕青蛙供目測蓄水量。每組 5 隻石蛙由下而上排排坐，每隻石蛙間剛好間距 1 公尺，5 公尺高石蛙處即有溢流口，滯留於池內的水可緩緩排放到下游，減緩下游的淹水壓力。

由於水面面積大，易促成對流，因此置身周邊會感覺很涼爽，池內已有青蛙和蝌蚪進駐，喜歡於淨水處棲息的紅蜻蜓更是金瑞治水園區的常客，雙雙對對飛舞的身影，讓山林間充滿生氣；此外，保育類的台灣藍鵲、繽紛的五色鳥、白鷺鷥等，也來此築巢、歇腳，構成美麗的田園風光。

櫻花杜鵑蓄勢待發

此外，堤頂設置的環湖人行道、景觀人行橋及休憩平台，也相當清幽，環湖更栽植了 500 株山櫻花及不少皋月杜鵑，春暖花開時，將可漫步於櫻花步道上賞景、聽蛙鳴鳥叫，更顯浪漫舒適。

水利處指出，金瑞治水園區鄰近內湖市民農園、金面山步道登山口，附近還有鄭成功廟、金龍禪寺、碧山巖及圓覺禪寺等熱門休閒景點，人文、生態景觀兼具，是老少咸宜的好去處。

金瑞治水園區
位置：內湖路 3 段 348 巷
交通方式：
1. 捷運內湖站→ 551 公車→金龍寺→走路約 500 公尺（往台北護國延平宮）
2. 捷運內湖站→ 551 公車→延平宮（部分班次）

陳柔縉的台北時光機／

台北高商的過去

文・圖／陳柔縉

台北高商學生沿學校圍牆跑馬拉松。

少子化的趨勢如溜下滑梯，已經難停，即使人口密集的台北，都有廢校之虞。

曾經存在的學校，有一天會不見，現代人似乎對這件事比較陌生。但從日本時代轉換到戰後，就曾有過一波廢校潮。

戰後初期人們口中的「北二女」，後來改名中山女中，而其實，它的前身是日本時代的「三高女」；最初的台北二高女，就是一所消失的學校，舊址與校舍大變身，成了立法院。李登輝念過的台北高等學校，原地原建築變成台灣師範大學。日本時代的樺山小學校被今天的內政部警政署進駐，建成小學校舍則變成台北當代藝術館。

隨時代變換而消失的學校中，台北高等商業學校與我關聯最深；80 年代初期，就讀台大法學院，我卻完全不知道自己身在台北高商的舊教室裡。驀然回首，2、30 年過去，無知了好長一段路。對台北高商因而有虧欠似的，總是想多瞭解一點，才能補償。

翻開畢冊扉頁　遙想一段跨國因緣

暑假環遊了日本，橫濱原本不在我的行程裡，有一天在網路上發現，橫濱的舊書店賣有台北高商 1938 年的畢業紀念冊，那比好山好水還具魅力，我馬上專程繞過去。

年輕的書店老闆站上梯子，舉高雙臂撈半天，當他抽出厚綢布封面的紀念冊，我瞄到書頁底邊的燙金痕跡。小心翻開，校門前有水渠，大到容得下校舍的龐然倒影，又有幾隻鴨兒浮游，單看這張照片，我就跟老闆說要結帳了。水道所在地，正是現在徐州路上與舊台北高商對望的市長官邸藝文沙龍。水影今已不復見，唯有書冊能訴說舊日風情了。

一般畢冊總要從外向內拍 1 張校門和主建

台北高商舊址現為台大社會科學院，大門旁的警衛室保存依舊，有 90 年歷史。

《被出賣的台灣》作者葛超智曾在台北高商教過 4 年英文。

葛超智愛漫畫，在台北高商的黑板上畫了 1 隻小白兔。

日本時代的台北高商校門前有大水渠，水道所在地正是現今的市長官邸藝文沙龍。

築照片，台北高商這本 3 公分厚的紀念冊，卻反個角度，從校內高處向大門拍出去，晨曦下，可見一片蔓草。今天以同樣的視角望去，滿是雜草的過去，長出了現今的國立台灣博物館典藏大樓，是無數珍貴文物永久的安心棲所。

台北高商是日本時代最高的商科學府，不少台籍學生成為戰後第 1 批台灣國際商貿人才。從紀念冊就可知道，學生有許多外語課，洋臉孔先生教英語、荷蘭語，北京來的王德欽老師教中文，另有日本老師教法文、德文。其中，有 3 張英文老師葛超智（George H. Kerr）的照片。

研究台灣近代史的人必讀葛超智的著作《被出賣的台灣》。他最初為研究日本藝術歷史來到東方，1937 年因緣轉來日本領地的台灣擔任 4 年的英文教席。戰爭一結束，再度來台擔任美國副領事，目睹台灣政經社會光怪陸離的巨變，寫下他見證的歷史，兩蔣時代曾列為禁書，現在卻成重要的台灣史經典。

當年台北高商教室裡的葛超智，才 26、7 歲，金髮茂密，笑容年輕，用粉筆在黑板畫了 1 隻兔子，被拍下來，學生在畢冊照片下記上一句，「葛先生愛漫畫」。那裡，是他與台灣結緣的起點，當畫下可愛小白兔的一刻，大概想不到幾十年後，他會留給台灣這麼嚴肅而可貴的禮物吧？

活動名稱	活動時間／地點	主辦單位／洽詢電話
2015 年臺北河岸音樂季—瘋狂一夏玩水趣	即日起～ **10/18(** 日 **)** 大佳河濱公園大直橋下	北市府體育局 **2570-2330** 轉 **6439**
偶戲寶島—掌中乾坤布袋戲展	即日起～ **10/31(** 六 **)** 林安泰古厝	北市府民政局 **2725-6375**
2015 年臺北市民眾親水育樂營	即日起～ **10/4(** 日 **)** 台北海洋技術學院	北市府體育局 **2570-2330** 轉 **6439**
戲，在大稻埕街頭上演	即日起～ **9** 月中，共 **9** 場 大稻埕，詳情至網站 **http://taipei-walkingtour.tw** 查詢	台北城市散步 **2552-9021**
社計思維—解決社會問題的設計	展期：即日起～ **9/23(** 三 **)10:00-18:00** 工作坊時間：**9/3(** 四 **)**、**9/12(** 六 **)**、**9/19(** 六 **)** 地點：皆為中山設計產業園區 **(** 原 **urs21)**	北市府文化局 **2745-8199** 轉 **463**
104 年「原繪聲影—原住民族主題繪本暨動漫特展」	即日起～ **11/30(** 一 **)** 凱達格蘭文化館	原住民族事務委員會 **2720-6001** 轉 **26**
視障按摩推廣活動	**9/12(** 六 **)**、**9/19(** 六 **)**、**9/20(** 日 **)**、**9/25(** 五 **)**、**10/3(** 六 **)** 各鄰里的國小、辦公處、花博公園、廣場	勞動力重建處、社會局、消防局、鄰里辦公處合辦 **2559-8518** 轉 **6294**、**6296**
「三五好友同行票」行銷活動	即日起～ **12/27(** 日 **)** 期間之例假日及國定假日實施	台北捷運公司 **2536-3001** 轉 **8642**
104 年度「地籍清理 **BO** 哩哉 答題抽獎 **KA** 緊來」網路有獎徵答活動	即日起～ **9/28(** 一 **)** 活動網頁請上地政局網站「地籍清理專區」	北市府地政局 **2728-7403**
林安泰古厝養生會	**9/12(** 六 **)**、**9/26(** 六 **)** 林安泰古厝	北市府民政局 **2725-6375**
2015 北臺灣媽祖文化節	**9/13(** 日 **)** ～ **9/19(** 六 **)** 關渡宮	關渡宮 **2858-1281** 轉 **122**
環境教育課程—集集復唧唧—認識溪流與昆蟲	**9/19(** 六 **)** 工務局大地處內溝溪生態展示館	北市府工務局 **2759-3001**
104 年古蹟日推廣系列活動	**9/19(** 六 **)** ～ **9/20(** 日 **)** 詳細活動資訊請上文化局官方網站 **https://www.culture.gov.taipei**	北市府文化局 **2556-0986**
104 年國家防災日防災教育宣導活動	**9/19(** 六 **)** 花博公園圓山園區	北市府消防局 **2729-7668** 轉 **8710**
2015 臺北市客家傳統文化信仰活動—中秋節	**9/19(** 六 **)** 台北市客家文化主題公園	客家事務委員會 **2702-6141** 轉 **222**
【木柵茶推】茶點教學，紅茶沙布烈餅乾	**9/20(** 日 **)** 貓空觀音茶葉推廣中心 **(** 報名及相關活動請搜尋 **:** 與茶相約在貓空 **)**	七星生態保育基金會 **2895-4177** 轉 **17**

活動名稱	活動時間／地點	主辦單位／洽詢電話
響應金秋環境季 點亮月光熄掉炭火 ～曬月光 **PICniC**	**9/25(** 五 **)17:00** ～ **21:00** 大安森林公園音樂露台	北市府環境保護局 **2720-8898** 轉 **7234**
2015 臺北市青少年創意 **T-Shirt** 與潮帽設計比賽成果展	**9/26(** 六 **)** ～ **10/11(** 日 **)9:00** ～ **20:00** 台北市青少年發展處 青少年藝文沙龍	台北市青少年發展處 **2351-4078** 轉 **1723**
海鮮大賞季	**9/26(** 六 **)** ～ **9/27(** 日 **)** 花博農民市集 **(** 捷運圓山站 **1** 號出口 **)**	北市府產業發展局 **1999** 轉 **6599**
故事伙房	**9/30(** 三 **)** 客家文化主題公園	客家事務委員會 **2702-6141** 轉 **227**
設置漂書站 **/** 櫃	**9** 月上旬啟用 台北市立圖書館在 **12** 個行政區皆設立一處漂書站，另於捷運東門站、西門站、民權西路站、南京復興站及南港展覽館站等 **5** 個車站也設有漂書櫃	北市府教育局與台北捷運公司 **1999** 轉 **6422**、**2536-3001** 轉 **8684**
2015 臺北街角遇見設計	**9** 月～ **11** 月台北市巷弄街角	北市府文化局 **2533-8600**
2015 關渡國際自然裝置藝術季	**9** 月～ **12** 月關渡自然公園、社子島溼地、社子島島頭公園	社團法人台北市野鳥協會關渡自然公園管理處 **2858-7417**
社子心生態計畫	**9** 月～ **12** 月社子島	北市府工務局 **2725-8184**
104 年臺北市職場健康促進暨親子 **RUN** 起來活動	**10/3(** 六 **)7:30** ～ **11:00** 淡水信義線圓山站 **1** 號出口—花博入口廣場 報名資訊及活動詳情請上：北市勞動檢查處網站「**104** 健康路跑」	北市府勞動局勞動檢查處 **2596-9998** 轉 **308**
2015 士林國際文化節	**10/3(** 六 **)14:00** ～ **17:00**，士林 **3** 號廣場 **(** 太平洋 **SOGO** 天母店旁廣場 **)**	台北市士林區公所 **2882-6200** 轉 **6501**
2015 世界健行日淨山活動	**10/4(** 日 **)** 劍潭山親山步道	北市府工務局大地工程處 **2759-3001** 轉 **3221**
小貓熊新生兒見面會	**10/9(** 五 **)(** 暫訂，倘有變動，請依動物園網站為準 **)** 台北市立動物園	台北市立動物園 **2938-2300** 轉 **535**
「愛灑人間—外籍勞工健康關懷」活動第 **4** 場次	**10/11(** 日 **)13:00** ～ **16:30** 台北車站西一門至北三門的站內空間	台北市勞動力重建運用處 **2559-8518** 轉 **5212**
「稻埕龍峒　攜手作夥行」導覽活動	**9/12(** 六 **)** ～ **12/27(** 日 **)** 報名時間：**9/9(** 三 **)10:00** 起 報名網址：**https://goo.g1/5snlNO** 大稻埕、大龍峒	北市府觀光傳播局 **2552-9021** 或 **1999** 轉 **3336**

自來水作業新 SOP　台北市民請放心

文・圖／台北自來水事業處提供

國家認證的水質實驗室。

淨水場嚴密把關，水質安全無虞。

2015 年 8 月 7 日蘇迪勒颱風來襲，帶來了豐沛雨量，也在新店溪上游南勢溪創下了前所未見的濁度紀錄——最高達 39,300NTU（編按：NTU為水質濁度單位），且連續 12 小時濁度都在 10,000NTU 以上。

這個數據背後代表的意義是，當時河川原水的混濁程度超過了世界任何淨水場的處理能力，導致緊急關閉淨水場長達 6 小時，加上多處停電導致加壓站失去動力，迫使大台北地區實施減壓供水及停水措施。

經過這次的經驗，台北自來水事業處重新修訂標準作業程序，以往在原水濁度逾 12,000NTU 時仍視實際情況出水，現按照新作法，在原水濁度逾 6,000NTU 時即減量取水，逾 12,000NTU 時停止取水（台灣自來水公司板新水廠在濁度達 6,000NTU 時即停止取水）。

在全面停止取水後 3 小時內，視上游雨量、原水濁度、淨水場負荷、下游供水需求等因素，提出復水時程。根據新作法，未來可能在原水狀況不佳時，實施減壓供水或停水。預估若因故停止供水，各區域將視管線、地勢及用水方式等因素，而有不同的影響（如下方附表）。

現在台北自來水事業處網站已建置颱風專區，可讓民眾即時查詢相關訊息。目前各淨水場出水濁度均在 0.1NTU 以下，遠低於自來水飲用標準的 2NTU，水質良好、安全無虞，民眾可安心使用。

長遠而言，要永享良好的自來水，除了平時珍惜水資源外，中央與地方尤應共同做好集水區治理的工作，讓這條大台北的命脈長青永續。

附表：淨水場停止取水時間與影響範圍

停水時間	1 小時	3 小時	6 小時	24 小時
受影響區域	台北市北投區、士林區天母、文山區木柵；新北市永和區、中和區、新店區、汐止區（均為直接用水戶）	台北市北投區、士林區天母、文山區木柵、內湖區、中山區大直；新北市永和區、中和區、新店區、汐止區（均為直接用水戶）	全部用戶（均為直接用水戶）	全部用戶（含直接與間接用水戶）
停水戶數	5.5 萬戶	8.3 萬戶	19 萬戶	153 萬戶

572
9/2015

趣玩台北

Fun Taipei

特別收錄

孔廟和保安宮人氣旺／
文史小故事很精彩

歷史廟宇 + 庶民小吃 + 吹風散步／
大龍峒舊城散策

大龍峒在地美食推薦／
紅燒鰻 · 蚵仔麵線 · 紅豆湯

孔廟和保安宮人氣旺 文史小故事很精彩

文／蔣永佑　**攝影**／許斌

有保安宮、孔廟加持的大龍峒，堪稱台北文化底蘊最深厚的地區，曾經文風鼎盛到有「三步一秀才，五步一舉人」的美譽，清代期間教育水準冠於全台。想知道大龍峒別有「峒」天的文史小故事？《台北畫刊》走訪當地人士，請他們娓娓道來大龍峒過往的繁華盛景，及其背後的人文軼事。

保安宮對場作的火藥味

說到大龍峒的文風，首屈一指的就是保安宮、孔廟和老師府，其中最為人津津樂道的是保安宮。保安宮於 2003 年被聯合國教科文組織列為亞太文化資產保存獎而享譽國際，目前為國家二級古蹟。

大龍峒人文商圈發展促進會理事長何秉鴻指出，保安宮歷史悠久，因主結構均為木造，多年來歷經多次整修，其中又以 1917 年的整修幅度最大，當時廟方請來陳應彬、郭塔 2 位師傅維修，將廟宇分左右兩邊，由 2 個師傅各負責一邊，也因此在雕梁畫棟間，不時可見 2 人較勁之處。

說到大龍峒的文風，最為人津津樂道的就是保安宮。

整體來說，保安宮左側風格偏向西式，而右側偏向中式。

像是民眾可以在左側發現有洋樓的建物雕刻，右側則是中式建物雕刻，位於梁、柱交會處的三角形透雕木件「員光」，本身看起來像是一個打開來的書卷，意味著「萬般皆下品，唯有讀書高」的精神。

其中有一個員光更有意思，中間留有一排字「好工手不補接」，意思是說當雕刻師傅沒有把作品處理好的時候，會將殘缺的部分用其他木頭補上，雖然黏著、上色後看不出來，但同行的明眼人一看就知道你的工法好不好。短短 6 個字，就將當時兩大工匠互相競技，挑釁、嘲諷對方的對戰氣氛表露無遺。

保安宮其中一個員光上留有「好工手不補接」字樣。

保安宮為國家二級古蹟。

台北孔廟日人前來尋根

至於台北孔廟，何秉鴻指出，台北孔廟特殊之處在於它是世上 2,000 多座孔廟中，極少數由民間出資興建的孔廟。民國初年，地方人士決定以民間力量，聘請修建艋舺龍山寺及新竹城隍廟的泉州名匠王益順重建，因此，台北孔廟處處流露中國大陸南方建築特色，呈現典型的閩南建築風格。

難得的是，台北孔廟每年遊客有 8 萬多人，其中日本人就占了相當大的比例。

何秉鴻說，日本文化因源自中國，當地的孔廟稱為「至聖廟」，也就是從「至聖」先師孔子而來。日本孔廟分為主祭孔子的主殿大成殿、供奉媽祖的天妃宮、供奉關公的天尊廟，及用來教導儒學的明倫堂，因此當日本遊客來台灣時，都想來台北孔廟朝聖。

老師府文物發人深省

但讓熟悉大龍峒地方文物的專家們最為感嘆的就是老師府，又稱陳悅記古宅，目前為國定三級古蹟。其所在的大同區老師里里長許宮銘特別解釋，「陳悅記」不是人名，而是陳家祭祀公業的名稱，老師府則是在清嘉慶年間由陳家先祖陳遜言所建，後因人丁興旺，逐步擴建為「公媽廳」、「公館廳」2 個形式、大小都相同的閩南式四合院。

本身就可代表大龍峒歷史的陳家，前後共出了 3 名舉人，陳維英、陳維藻及陳肇興，功名睥睨全台。其中陳遜言四子陳維英高中舉人後，被清朝授內閣中書，也就是當時清朝咸豐皇帝的老師，後來並擔任仰山、學海 2 大書院院長，作育英才無數，地方上均尊稱「老師」，因此稱祖厝為老師府。

許宮銘說，當時大龍峒文風鼎盛，有著「三步一秀才，五步一舉人」的美譽。清朝當時規定，鄉試中舉人者，可在自家門前豎立高數公尺的「舉人旗」，其中包括石礎、石旗竿及旗幟，以彰顯功名，陳家老師府原有 3 對舉人旗，如今只剩 1 對，也是全台灣僅剩的 1 對。

目前老師府的公媽廳因列為國定古蹟已重新整修，但公館廳仍因陳家後代子孫對祭祀公業的祖產意見不一而日漸傾圮，甚至連曾經掛在祠堂上的咸豐皇帝聖旨，都疑似遭竊，讓人痛心。

保安宮正殿屋頂重簷的「八仙大鬧東海」木雕斗拱。

台北孔廟主祭孔子的大成殿，吸引日人前來朝聖。

台北孔廟有一道萬仞宮牆。

老師府接待賓客的「公館廳」。

老師府的家祠「公媽廳」。

令人唏噓的是，老師府的門廳上，至今仍保留祖先留下的 1 副對聯，由於對聯已經斑駁，外人走馬看花經常會忽略，但仔細端看對聯，上聯寫著「數十年克勤克儉祖宗創業」，下聯則是「第一等不仁不義兄弟爭田」，看著陳家祖先對於後世子孫的訓示與期望，再對照如今台灣社會的困境，更是發人深省。

初秋的台北，散發著懷舊的氛圍，不妨前來大龍峒走訪這些膾炙人口、充滿歷史感的古蹟，好好地發發思古幽情吧！

陳悅記古宅中，前埕象徵科舉功名榮譽的石旗竿。

歷史廟宇＋庶民小吃＋吹風散步／

大龍峒舊城散策

文／鍾文萍　**攝影**／楊智仁

遊程設計／台北市大同區公所

在喧譁鬧騰的台北，偶爾想回味緩慢安靜老式生活感的時候，總是讓人想起大同區。大同區是台北發展的發源地，包含大龍峒與大稻埕 2 個老聚落。大龍峒由於鄰近基隆河與淡水河交界，交通便利，清朝康熙、道光年間便吸引中國移民前來拓墾，當泉州同安人在這建造「保佑同安」的大龍峒保安宮時，大稻埕還是一片荒煙蔓草。後來大稻埕靠著郊行貿易翻身，躍居台北城最繁榮的商業區，退居二線的大龍峒卻保留了大城市少有的小區古風，以保安宮為中心，周邊文人名宅、古廟林立，是台北市少數文化保存完整的傳統街區。

進入 9 月初秋，不妨從大龍峒發跡的淡水河遊起，早上河岸，下午古蹟，傍晚夜市，串成一趟河上清風、懷舊氛圍與常民美食的輕旅行，感受台北舊城區古樸依然也繁華依然的在地生活力。

大龍峒舊城散策一日遊

迪化污水處理廠附設休閒運動公園→慈聖宮午餐→覺修宮、文昌祠、陳悅記祖宅→保安宮與四十四坎舊址巡禮→台北市孔廟看 4D 虛擬實境劇→大龍夜市

大龍峒古廟林立，吸引香客前來祈福。（楊智仁攝）

大龍峒樸實及繁華兼具的小區古風，展現台北的風情。（楊智仁攝）

9:00~11:00

迪化休閒運動公園
騎車賞景吹吹風

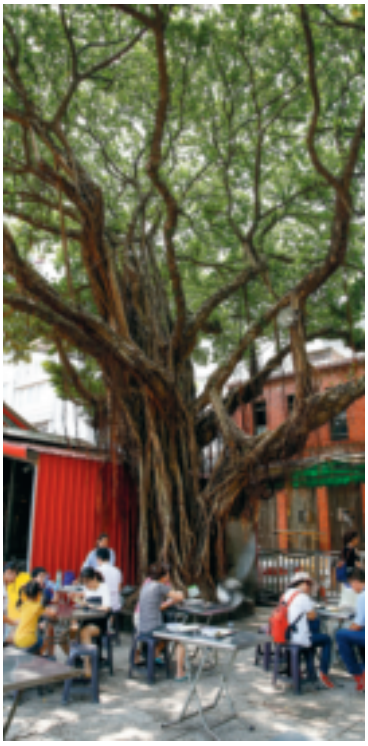
迪化街是台北市現存的老街道，街尾與延平北路交叉處的迪化污水處理廠則是全國規模最大的二級污水處理廠。為敦親睦鄰，廠方在處理廠頂部設置了廣達 4.6 公頃的休閒運動公園，並建造了一座與淡水河相連的跨堤陸橋及跨堤景觀平台，把被環河快速道路及堤防阻絕的淡水河景，重新納入大龍峒住民的生活圈，從此遊賞淡水河不必跨越快速道路，直接從陸橋空中穿越就行了，非常方便。

9 月初秋，不妨迎著河上清風，感受台北舊城區的魅力。（楊智仁攝）

迪化污水處理廠附設休閒運動公園，是民眾休憩的好去處。（楊智仁攝）

淡水河右岸視野開闊，風光宜人。（楊智仁攝）

慈聖宮兩側食攤林立，小吃、家常合菜一應俱全。（楊智仁攝）



在慈聖宮廟口大樹下大快朵頤，別有一番滋味。（楊智仁攝）

來到橋另一頭的淡水河右岸，視野豁然開朗。從大稻埕碼頭沿著堤防而行的河濱自行車道，開闊、筆直而平坦，到終點社子島共有迪化、延平、福安、富洲等四處河濱公園，騎車追著風跑，一路暢遊淡水河百年風華；或者沿著公園周邊蹓躂蹓躂，品味大龍峒閒適的老台北風情。

迪化污水處理廠附設休閒運動公園

地址：延平北路 4 段 200 號

電話：2597-3183

11:30~12:30

慈聖宮廟口
庶民美食正飄香

老城區少不了古意小吃來相襯，當地人首推的地方美味集中在慈聖宮、保安宮兩大廟周邊，一個專賣早午餐、一個專賣晚餐加消夜，縱使沒有米其林美食指南加持，卻也無比精彩，一日遊程，正好一網打盡。

以慈聖宮為中心，兩側整整齊齊各分布約十來個食攤，面對慈聖宮左側以單品小吃為主，如肉粥、豬腳、蚵仔煎、燙魷魚等，右側則以家常合菜為主，如白斬雞、鹹蛋苦瓜、沙茶牛肉及白鯧米粉鍋、魷魚蒜鍋等，適合多人共食。從早晨到下午，各家生意滔滔，可見功力不相上下。你可以選擇一家一家坐在攤子前的「吧台座」吃，也可以從各家點餐，請老闆幫你送到廟口大樹下集中享用。廟口、大樹下、小吃，就只差一台戲棚，便是十足的懷舊場景了！

慈聖宮

地址：保安街 49 巷 17 號

電話：2553-9978

13:00~14:30

覺修宮、文昌祠、老師府古廟古宅朝聖

老城區寺廟多，大龍峒也不例外。建於 1902 年的覺修宮，是中山高速公路從重慶北路交流道進入台北市所見的第一間寺廟，原名大龍峒仙公廟，主祀孚佑帝君（呂洞賓）、關聖帝君、司命真君等，年輕一輩的台北市民或許對它不熟，其實它是鼎鼎大名行天宮的祖廟；主祀神祇呂洞賓更據傳有點石成金的法力，能保佑信徒賺大錢，至今仍是大龍峒店家、公司行號的信仰基地。

清朝時期，大龍峒居民在保安宮內供奉文昌帝君，並設置樹人書院，是大龍峒學童上學的地方，後來規模漸增，便遷出保安宮，另設立了文昌祠，每逢考季，供桌上便擺滿准考證及礦泉水（象徵文思泉湧）、青蔥（聰明靈巧）等供品，主殿前更掛滿祈求高中的許願卡，古往今來，這樣的祈願熱潮從未退燒。

大龍峒多名儒，清朝舉人陳維英是代表性的人物。他致力於振興文教，使大龍峒文人名士輩出，形成「五步一秀，十步一舉」的空前盛況，陳家在清朝更有 3 人中舉，地方人士便將陳家家宅尊稱為「老師府」，「陳悅記」是陳家家譜的公業統號。這座始建於 1807 年的古宅由 2 座四合院雙拼構成，為典型的同安厝，雖然前方大埕因延平北路貫穿而使面積大為縮減，仍是目前台北市在原址現存規模最大、工法也最精緻的古厝。

陳悅記祖宅由 2 座四合院構成，是典型的同安厝。（楊智仁攝）

財團法人台北市覺修宮

地址：重慶北路 3 段 340 號

電話：2597-7463、2592-8042

文昌祠

地址：迪化街 2 段 364 巷 14 號

電話：2599-2878

陳悅記祖宅

地址：延平北路 4 段 231 號

覺修宮原名大龍峒仙公廟，是行天宮的祖廟。（楊智仁攝）

每逢考季，文昌祠主殿前掛滿祈求金榜題名的許願卡。（楊智仁攝）

15:00~15:50

瞻仰保安宮
走訪四十四坎

百年前未開發的台灣，曾被清朝大臣李鴻章形容為「鳥不語、花不香」，沈葆楨則直指「台北瘴癘地」，中國大陸移民初來乍到，第一要緊的大事便是祈求健康平安、拓墾順利，1742 年建造了保安宮。主祀的保生大帝相傳是宋朝名醫，救人無數，歸天後被後世尊為醫神，常有闔家大小前來進香，祈求全家無病無災、永保健康。

保安宮建築以細膩著稱，又以石獅及八角蟠龍檐柱最為精美。八角蟠龍檐柱位於正殿正面，共有四根一字橫列，雙蟠龍的內柱為 1918 年所刻，單蟠龍的外柱年代更久，是 1804 年的原物，堪稱鎮宮之寶；全殿以「整舊如舊」工法修復百年廟貌，成為全台各級古蹟修復最高典範。

保安宮前的街道即著名的四十四坎。相傳保安宮落成後剩下不少建材，幾名富商便合資承購了這

四十四坎舊址位於保安宮前，是香客必逛的特色街區。（楊智仁攝）

些建材，在保安宮前建造四十四間式樣大小均等的店鋪，閩南語「一間店」叫做「一坎店」，因此稱為四十四坎。傍著保安宮的旺盛香火，至今都還是遊客、香客必逛的特色街。

大龍峒保安宮

地址：哈密街 61 號
電話：2595-1676

保安宮建築細膩精緻，石獅及八角蟠龍檐柱尤其精美。（楊智仁攝）

16:00~17:00

到孔廟看 4D 虛擬實境劇 穿越古今時空

台北市孔廟出自泉州溪底派名匠王益順之設計，為台灣最後一座以傳統工法完成之孔廟，斗拱上立體精緻的彩繪與剪黏、垂花等精美裝飾工藝，為肅穆端平的建築增添不少可觀特色。近年蔚為話題的是 2011 年起推出的虛擬實境劇院，「台北孔廟」、「孔廟奇遇」兩大主題片頗受歡迎，透過小朋友與神祕智者的互動，深入淺出解說「禮、樂、射、御、書、數」六藝的內涵。覺得《論語》艱澀難懂？來孔廟看一回 4D 虛擬實境劇，穿越古今時空，枯燥的經書也會變成超趣味的有聲故事書！

孔廟一街之外就是大龍夜市，前後不過 2、300 公尺，規模迷你，但夜市該有的一樣不缺：花枝羹、大腸煎、黑糖剉冰、水煎包、燒麻糬、豬血糕……熟悉的香味，親切的口感，像是大龍峒百年相傳的不變信仰。

從淡水河到慈聖宮，從老師府到孔廟，一日文史懷舊行，最後來幾樣經典小吃結尾，沒有比這更完美的 ending 了！

台北市孔廟

地址：大龍街 275 號
電話：2592-3934

孔廟建築呈現閩南風格的特色。（楊智仁攝）

鄰近孔廟的大龍夜市，麻雀雖小，五臟俱全。（楊智仁攝）

台北市孔廟推出的 4D 虛擬實境劇，讓枯燥的經書變得趣味十足。（楊智仁攝）

更多遊程內容，可至台北旅遊網（www.travel.taipei），點選「旅遊報馬仔」查詢。

大龍峒在地美食推薦／

紅燒鰻・蚵仔麵線・紅豆湯…

文／蔣永佑、林詩婷　**圖**／許斌

美食，是人類亙古以來不變的追求，舉凡歷史悠久之處，必少不了美食相伴，擁有豐富文化資產的大龍峒，自然藏有不少「巷子內」的好料，等待饕客前來尋味。若論地頭誰最熟？相信每天在街頭巷尾服務里民的里長伯，絕對是不二人選，今天就由台北市孔廟、陳悅記祖宅（俗稱老師府）所在的大同區老師里里長許宮銘及大龍峒人文商圈發展促進會理事長何秉鴻推薦大龍峒幾家不可錯過的在地美食。

昌吉紅燒炖鰻是老一輩人從小吃到大的美味。

昌吉紅燒炖鰻：

蘭州市場所在古早叫「豬屠口」，一旁的「昌吉紅燒炖鰻」已有 50 幾年的歷史，當年 1 碗就要價 3 塊錢，對老一輩的人來說，可是兒時略嫌奢侈的美味小吃。即使 1 碗已從 3 塊漲到現在的 75 塊，仍美味到讓人吃得盤底朝天，欲罷不能。

取自深海鰻魚的超大塊紅燒鰻，先經過醃漬再油炸，配上當歸、枸杞等多種中藥材熬煮出來的湯頭，外表酥脆、肉塊肥嫩，再加上湯裡的高麗菜，讓人忍不住一口接一口；若不想讓外皮酥脆的鰻魚被湯汁泡到軟爛，也可以將鰻魚和湯分開來吃。

除了招牌紅燒鰻外，該店的炒米粉也是一絕。店家堅持用當天現做的炊米粉，淋上與紅燒鰻系出同門的特製鰻魚湯汁，簡直就是絕配！此外還有外面少見的炸海鰻魚卵，非常適合當成小菜品嘗。

顏家蚵仔麵線的鮮美滋味令人回味無窮。

顏家蚵仔麵線：

要論大台北知名麵線，一般比較廣為人知的是西門町阿宗麵線和板橋油庫口麵線，但大龍峒還有一間顏家蚵仔麵線，口味清淡，而且使用粗細不一的手工麵線，重點則在於大顆又新鮮的蚵仔，及超級入味的滷大腸。

顏家麵線配料採用東石的新鮮蚵仔，大顆的蚵仔裹上薄薄一層地瓜粉後汆燙，去除腥味；另一配料大腸頭更是滷得軟爛入味，舀起麵線配著一口蚵仔、一口大腸，轉瞬間即能嗑掉一大碗。

說到麵線，就不能忘了它的好朋友──炸臭豆腐，顏家麵線的臭豆腐堪稱「最佳男配角」，炸得金黃香脆的臭豆腐，搭配上甘甜的台式泡菜，化解了臭豆腐的油膩，美味到讓人直呼 OMG ！

昇昇精品咖啡：

緊鄰保安宮和四十四坎的昇昇精品咖啡，讓人有種中西融合的微妙感覺，昇昇的咖啡豆都是自家烘焙，店內牆上寫著「一杯咖啡，一個太陽」，完全解釋了店名的由來，要用咖啡溫暖人們的心。店內裝潢則採用鵝黃色系，給人一種法式、慵懶的味道。

不過昇昇精品咖啡最為特別的是，老闆本身是魔術師，因此運氣好的話，還可以在店裡邊喝咖啡、邊看魔術表演，相當有趣。店內也採展演小空間的概念，除了每個月一次的月底魔術晚會之外，也常有各類藝文活動和咖啡講座在此舉辦，看得出昇昇要成為社區藝文中心的企圖心。

昇昇數十年自家烘焙的咖啡豆是鎮店招牌。

邊喝咖啡，邊看魔術，是昇昇獨一無二的特色。

采吉軒：

「我敢說這是全台北最好喝的紅豆湯！」大龍峒人文商圈發展促進會理事長何秉鴻引以為傲地說。由一群志同道合的年輕人共同開設的采吉軒，招牌紅豆湯選用台灣在地農家屏東萬丹的紅豆，一粒粒如花生般大小的九號紅豆，嘗入口中，綿密的口感一如製作者的心，一口口都可吃出鑲在紅豆裡的真誠。堅持使用台灣在地食材，使用台糖生產蔗糖，因蔗糖口感與紅豆最為搭配，甜而不膩。不只炎炎夏日可來上一碗透心涼的抹茶紅豆牛奶冰，寒風侵肌的冬日更應來上一碗紅豆湯，捧在掌心裡暖手，喝進身子裡暖心。

店內另一項招牌甜品羊羹，除有常見紅豆口味，還有讓人吮指回味的文旦香柚及桂花紅豆，特殊口味令吃過的饕客都難以忘懷。此外，老闆還特別於羊羹內加入爽口的寒天，並將糖分減半，大大提升了羊羹的口感，兼顧美味與養生。

一碗紅豆湯配上手工羊羹，享受一段甜蜜的下午茶時光。

一口碩大軟綿的紅豆，一口冰淇淋，滿滿的幸福滋味。

正一堂養生膳食坊：

乍看之下，還以為只能在這裡買到中藥材，走過 50 個年頭，正一堂成為全台第 1 間賣

正一堂養生膳食坊的加味補氣藥膳，喝得到老闆的堅持與用心。

藥膳的中藥行，第 2 代接班人林正川笑著說：「這間店和我同年誕生，它有多老，我就有多老。」堅持品質，正一堂改良加味湯底，十全、四物及人參，搭配魚雞食材，烹飪出一道道既養生又美味的藥膳。

加味湯頭改善了原有補湯的燥熱，特殊配方更適合忙碌的現代人，一碗藥膳下肚，不僅補氣養血，更能改善食慾不振。隨套餐附上的香椿麵線，香氣不同凡響，一問之下才發現，之所以選用香椿如此特別的食材，是因為老闆家鄉草屯就有耕種，且香椿已被學界證實，具有抗癌療效，是數一數二的養生良品。

來一趟正一堂，除了購買品質保證的中藥材外，也別忘了來上一碗加味補氣藥膳，從湯頭中細細品味這 50 年來的歷史滋味，和老闆端上這碗藥膳的真心誠意。

一坎会面不走懷舊風，高貴不貴的咖啡讓店內滿室飄香。

一坎会面：

大龍峒商業中心發展初期，共有四十四間樣式格局相同的店鋪，稱做「四十四坎」，古樸的氛圍濃厚。如今走逛其中，竟會發現這當中有著一家具有美式風格的咖啡廳「一坎會面」。店家不走懷舊風格，將嶄新氣象帶入舊社區中，讓居民午後閒暇時光，可以來到這「一坎」，與三五好友喝茶「會面」。

歷經食安風波，店家強調以高品質原物料製作店內餐點，精心烘焙的貝果，鋪上滿滿起士，一口咬下濃郁於嘴裡散開，牽絲的起士彷彿牽繫起居民與每一坎之間的情感，再喝上一口平價卻高品質的咖啡，大龍峒地區的繁華光景，就這麼一幕幕飄香於身旁。

後記：

大龍峒由於發展得早，保留了許多令人念念不忘的古早味，同時又擁有豐富的文化建築遺跡，非常值得在週休二日時安排前往，在尋訪古蹟、回味歷史之餘，更能順道安排一趟美食之旅，不論是嘗鮮或是懷舊，一家接一家的傳統在地好滋味一定能滿足饕客們挑剔的味蕾，只需要準備好你的好胃口，就能隨時出發！

有保安宮、孔廟加持的大龍峒，堪稱台北文化底蘊最深厚的地區，曾經文風鼎盛到有「三步一秀才，五步一舉人」的美譽，清代期間教育水準冠於全台。

~蔣永佑

美食，是人類亙古以來不變的追求，舉凡歷史悠久之處，必少不了美食相伴，擁有豐富文化資產的大龍峒，自然藏有不少「巷子內」的好料，等待饕客前來尋味。

~蔣永佑

趣玩台北

Fun Taipei

廣告

開始申請囉！

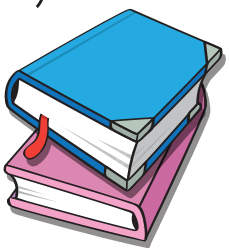
104年
二階段軍事訓練

申請資格

83年次以後役男就讀國內、國外或大陸地區之大學第一學年或五專第三學年在學學生。

（18歲接近役齡男子符合上揭條件者，亦可提出申請，視同志願提前接受徵兵處理。）

申請時間



自註冊取得大一（或專三）學籍起至當年11月15日止，逾期不予受理。

受理單位

由役男或家長（或有行為能力家屬）向戶籍地區公所兵役課提出申請。

應備證件

學生證正反面影本（國外或大陸地區就學役男請檢附經驗證之在學證明）、役男及家長（法定代理人）印章。

UNIVERSIADE TAIPEI 2017 世界大學運動會在臺北

TAIPEI 臺北 臺北市政府兵役局
Department Of Compulsory Military Service, Taipei City Government

1999 臺北市民當家熱線
外縣市：02-2720-8889

廣告

廣告

EVA AIR
A STAR ALLIANCE MEMBER
體貼 讓每個你 都能享受旅程
以將心比心的待客之道，長榮航空與你共享飛行時光
WORLD AIRLINE SKYTRAX AWARDS 2015
TOP 10 AIRLINE FOR 2015: EVA AIR
www.evaair.com
World's Top 10 Best Airline

廣告