

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
99/12
No. 515

深遊花博鮮玩法

幻炫光影，花海美景拍花博
深度玩法，國際饗宴盡在花博
大小朋友手牽手，親子樂遊花博
舞動舌尖，嘗鮮在花博
花博藝文表演 汗淚交織大工程

歡慶民國100年 high翻臺北不夜城
捷運蘆洲線遊玩全攻略
臺北市孔廟這廂有禮啦



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁



臺北市長郝龍斌（左）與國際園藝生產者協會會長Dr. Faber（右）同賞全球花之饗宴。

花與煙火齊發 臺北跨年新鮮玩

時序走到歲末年終，今年的最後一個月，臺北市依然活力充沛，多項活動讓臺北城熱鬧滾滾，陪伴市民朋友迎接民國100年的到來。

甫於11月6日開幕的2010臺北國際花卉博覽會，一個多月來可說叫好又叫座，「國際園藝生產者協會」（AIPH）會長Dr. Faber表示，這是AIPH舉辦花博50年來最精彩的一次！本期《臺北畫刊》特別規劃「深遊花博鮮玩法」專題，邀請知名部落客撰文，分享他們深遊花博的心得；同時針對花博佳評如潮的藝文表演，報導其幕後製作的故事。

距離花博園區不遠的大龍峒孔廟，藉由「孔廟傳奇三部曲」情境劇及「舞動儒風」等活動，再造孔廟歷史城區的觀光活力，建議大家逛完花博，順道到孔廟走走，看看孔廟的新風貌。

11月初通車的捷運蘆洲線，提升市民遊逛臺北的便捷性，本期《臺北畫刊》詳盡介紹其沿線景點，讓大家行得方便、玩得暢快。另外，要告訴市民朋友一個好消息，臺北市政府建構智慧城市的資通訊建設獲獎連連，顯示北市府推動電子化政府與數位化生活的努力廣受肯定。

月底則是重量級的中華民國建國百年晚會及臺北市跨年晚會登場。迎接中華民國建國100年跨年慶典在31日晚上10時40分於臺北花博大佳河濱公園區內生態劇場登場；臺北市政府的跨年晚會則是31日晚間7時於市民廣場舉辦，無論民眾選擇在哪裡跨年，即使是在家裡觀看電視轉播，都將歡樂滿點。在這裡先跟大家拜個早年，祝大家隨著民國100年的到來，有百分百新的開始！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 99/12/10

No. 515

中華民國57年1月創刊

99年12月10日出刊

發行人——脫宗華

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——葉景豪·林虹伶·劉詩媛

謝佳伶·潘逸凡·連美智

美術設計——董谷音

行銷行政——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

臺北縣新店市寶橋路229號

02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元

封面攝影／許斌 ● 名人悄悄話

04 歲月浪濤下的臺北故事

口述／劉墉 採訪撰文／君君

05 臺北，我的第二故鄉

口述／侯文詠 採訪撰文／君君

● 臺北短波

06 臺北好聰明 資通訊建設獲獎連連

文字整理／劉詩媛 圖／臺北市政府資訊處提供

07 當字變成秀：第七屆漢字文化節熱鬧登場

文／劉詩媛 圖／臺北市政府文化局提供

08 普查辦得好 生活更美好

文／陳品見 攝影／王能佑

09 健康 活力 Run！Run！Run！

——2010富邦臺北馬拉松12月19日全面開跑
文字整理／連美智 圖／中華民國路跑協會提供

● 臺北照過來

10 深遊花博鮮玩法

11 幻炫光影，花海美景拍花博

文·攝影／張偉銘

16 深度玩法，國際饗宴盡在花博

文·攝影／海豚飛

20 大小朋友手牽手，親子樂遊花博

文·攝影／陳安儀

24 舞動舌尖，嘗鮮在花博

文·攝影／徐天麟

30 台上一分鐘 台下十年功 花博藝文表演 汗淚交織大工程

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

● 臺北好好玩

36 搭著捷運去旅行 ——捷運蘆洲線遊玩全攻略

文／宇若霏 攝影／許斌

42 學習空手道 要你頭好壯壯！

文／觀止 攝影／王能佑

● 上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷好禮送到家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

46 老房子和藝術同居：寶藏巖國際藝術村
文／宋祖慈 攝影／王能佑

49 臺北旅店集團
讓老建築變身時尚設計旅店
文／呂增娣 攝影／楊志雄

●臺北生活圈

52 歡迎光臨！花博星光大道
文／劉詩媛 圖／花博營運總統提供

54 歡慶民國100年 high翻臺北不夜城
文字整理／林虹伶 攝影／王能佑

58 臺北市孔廟這廂有禮啦！
文／劉詩媛 圖／八識文創發展工作室·六藝劇團提供

60  臺北好好看系列報導
吻上臺北的夜
文／葉景豪 圖／臺北市政府都市發展局提供

62 城市生活的視覺魅力
——2010年社區故事影像紀錄開麥拉
文字整理／連美智 圖／臺北市政府都市發展局提供

64 公益彩券盈餘分配基金
許你一個美麗的未來
文／謝佳伶 攝影／王能佑

●臺北明信片

66 舊事
文／周純慧 攝影／顏涵正

●雙城記

68 以歲月為冠冕的安塔利亞
文·攝影／周錦瑟 (AYSA)

●拈花惹草

73 預約來年的美麗 幫植物修剪與施肥
文·攝影／葛晶瑩

●78 12/15～100/1/14市府活動行事曆

●80 臺北電台12月節目表



14
23
37
57



劉墉

(圖／劉墉提供)

歲月浪濤下的臺北故事

口述／劉墉（作家） 採訪撰文／君君

雖然定居美國多年，但我對臺北這個出生和成長的故鄉，一直念念不忘，尤其是童年時期的許多記憶，至今仍令人回味無窮。每當我回到國內，只要有機會，就會回到兒時住處，重溫童年往事；幸運的話，還能遇到當年的街坊舊識，彼此噓寒問暖、閒話家常一番。

記得4歲前，我和爸媽住在伊通街，居家外頭有七里香的樹牆，後院則種著芭蕉樹。年幼時的我常在樹下騎著腳踏車，不時抬頭仰望，看著大大的芭蕉葉被陽光映照得格外鮮綠。住家附近還有稻田，秋收時，稻穗結實纍纍，放眼望去，金黃色的景致美不勝收。

4歲後，全家搬遷到雲和街與溫州街交界處，左鄰右舍不是軍中將官、臺大教授等高知識分子，就是兵工學校的基層人員，而來自不同階層的孩子，在街頭巷尾玩在一起，也形成特殊的文化。9歲時，父親過世，我就此和母親兩個人相依為命；不幸的是，初中一年級時家中失火，房子被燒到夷為平地，由於生活困窘，我們母子倆只好在廢墟中搭建草

屋棲身。到了初中三年級，才又搬遷到現今稱為金山南路的金山街，一直住到大學四年級。

記得當時對面是一大片違章建築，來自不同省份的人住在一起，生活形態可謂多彩多姿，有手工饅頭店、理髮店，還有餃子館等。有時穿梭其中，抬頭還可見到許多房子外頭晾曬著全家大小的衣服，有人甚至會從屋內，冷不防地潑出一盆水！後來，我與母親又移居到長安東路鐵道附近，因為住家緊鄰鐵軌，每當火車駛過，都可感受到隆隆震動，彷彿在搭乘火車的臥鋪呢！

另外，高中時期因校刊印刷而常到訪的迪化街，也令我難忘不已。它從被荷蘭人占領，到歷經日治時期及國民政府遷臺等，在不同文化交融下，撞擊出各種歲月的火花，不但有古色古香的建築和街道，更呈現豐富的人文情懷。比起其他國家的城市，老街店家販賣的不只是商品，還多了一份情感，值得臺北人好好珍惜和保存。

然而歲月流逝如同海浪

奔流，隨著一波波沖向岸邊，有些貝殼被打上岸、留在沙灘，有些在沙灘上的貝殼，則被浪花帶回大海。每當回首在臺北的過往歲月，儘管人事已非，像當年抓魚的小河早已不復存在，但一個光陰故事，仍然深深烙印在我的心底，難以抹滅。

目前臺北市正在舉行2010臺北國際花卉博覽會，各個角落都可見到綠意盎然或花團錦簇的美景。其實，不論是住家圍牆上的爬牆虎，或是山邊野嶺的花草樹木，都可領略到臺北之美，尤其在這個城市裡，自制中自有自由、自由中又有自制，這不僅是臺北市的精神，也是令大家引以為傲之處。



迪化街不只販賣商品，更瀰漫人情味。(王能佑攝)

侯文詠

(圖／侯文詠提供)



臺北，我的第二故鄉

口述／侯文詠（作家） 採訪撰文／君君

我從小在純樸的嘉南平原出生、成長，鮮少到繁榮的臺北大都會，因此在童年時期，臺北市對我來說，是個非常陌生的城市，直到18歲考上臺北醫學院，才開始和臺北有了連結。記得當時開學前，從成功嶺受訓結束後，我就帶著一袋棉被和2,000多元生活費北上。轉眼間，我已在臺北生活了30個年頭，並且成家立業。

童年對臺北最深刻的記憶是，就讀國小時，父親因公到國外出差後回國，我和家人北上到松山機場迎接爸爸回家。我們從臺南新營出發，一路坐了8個小時的火車，才到達臺北。有趣的是，沿途當火車經過山洞，車窗來不及關上，我們的臉都被車頭噴出的煙燻黑了。由於難得北上，我和家人順便到圓山動物園遊玩，還看到如今已逝世的大象爺爺林旺呢！

到了大學，我才成為在臺北生活的一份子。記得到校第一天，我從火車站搭計程車到達坐落在信義區的學校時，校區所在位置十分荒蕪，也很偏僻，有股江南小鎮的氛圍。當年，我常和同

學到位在新生南路的國際學舍參觀書展，還曾一路哼著歌走回學校，心想：「有一天，我一定要在臺北創造出屬於我的歷史！」

沒想到，自己後來放棄了醫生生涯，轉而投入專職作家的跑道。我曾以為澳洲墨爾本、法國普羅旺斯的小鎮，會是作家文思泉湧的好去處，還想帶著行囊、背著筆電，隱身在這些美麗的城市裡創作；如今卻發覺，身處臺北的生活經驗和感受，更激發了我的創作動力與靈感，這裡是個從事創作的好園地。例如我早期發表的小說《白色巨塔》、《大醫院小醫師》等，到最新出版的《不乖》一書，都是在臺北完成的。

這幾年，在臺北生活得越久，就越喜歡這裡，因為走訪過許多國家後，我發現在亞洲國家中，臺北的生活節奏恰如其分，不像日本和香港那樣快速，連民眾走路速度都比臺北人快；臺北的捷運乾淨、便利，不像美國紐約地鐵那般髒亂，法國巴黎地鐵又太老舊；而臺北交通的黑暗期也早已成為過去式，道路不像中國大陸的北京和上海等城市，那麼擁擠。

現在的臺北不但交通便利，治安亦很安全，因此，我喜歡和太太在夜間出外散步，至今已有10年了。臺北同時是個多元、開放的文化城市，有最精緻的上流社會，也有最純樸的勞工階層，很適合中產階級生活；飲食方面更是如此，在臺北不但可以享受高檔食材，也可以吃到平價的滷肉飯。

雖然我不是在臺北出生，但在這裡生活了30年，對臺北早已存有一份故鄉的感情，累積許多成長記憶。許多記憶中的人、事、時、地、物，不論是存在或消失、感覺是好還是壞，我對臺北的濃厚情感卻是唯一，且永遠不變。



臺北捷運乾淨又便利，圖為南港展覽館站。(王能佑攝)

臺北好聰明 資通訊建設獲獎連連

文字整理／劉詩媛 圖／臺北市政府資訊處提供

生活在臺北市，你是否感覺這座城市越來越聰明了呢？若是路見「不平」，想要拿起電話相助，你可以直撥臺北市民當家熱線1999，讓大家免於顛簸或「犁田」（閩南語，摔車的意思）之苦；如果出門不想帶一大堆零錢，你可以在皮包內放一張薄薄的悠遊卡，它不但讓你行得悠遊，超過1萬家的特約商店亦接受刷卡小額消費，買得也悠遊……。

智慧城市聰明居

以上林林總總的便民措施，全是因為臺北市政府深耕「智慧城市」資通訊建設，推動電子化政府、網路化社區與數位化生活，不但於今年9月10日榮獲亞太資訊服務業組織（ASOCIO, Asian-Oceanian Computing Industry Organization）22個經濟體會員評定為「最佳資通訊城市典範獎」，更從全球16個國家、多達869件提案中脫穎而出，在10月15日榮登

未來政府組織（FutureGov）的「互連性政府類別首獎」！

這樣的好成績絕非偶然，市長郝龍斌在出席最佳資通訊城市典範獎頒獎典禮時表示，早在民國95年，臺北市即以推動「網路新都」資通訊成果，獲頒智慧城市論壇組織（ICF, Intelligent Community Forum）的「智慧城市年度首獎」。之後這4年來，市府團隊持續推動智慧城市設計畫，整合各項e化成果，提供無所不在的即時行動導覽、行動交通、行動政府與行動照護，發展多元的寬頻公共應用服務。

網路新都的第e類接觸

像臺北市民e點通服務，整合申請戶籍謄本、圖書館場地租借、水費繳納證明等民政、教育與自來水類共27個政府機關，讓大家能一指搞定相關業務，享受24小時不打烊的線上服務；趣遊臺北地圖城市導覽服務（MOTA, Map of Taipei Amusement）在各大捷運



MOTA讓「臺北遊」可以e指搞定！

站、交九轉運站及旅遊服務中心和市政大樓1樓等地，設置31台多媒體資訊機（Kiosk），60家花博特約飯店亦設置20吋Kiosk，提供周邊地圖、景點導覽、交通路線規劃與店家優惠資訊。另外，因應高齡化社會來臨，亦結合衛政、社政和資訊單位力量，建構市民健康生活照護服務網，推動遠距照護。

為了進一步達成「智慧城市、優質生活」願景，北市府現正積極規劃光纖建設及民眾於更多戶外公共場合免費無線上網服務，加速縮短數位落差；一旦民眾普遍使用電子化政府流程，即能減少公部門例行業務和行政支出，享受更完善的人力與資源服務。此舉也可使資訊服務業蓬勃發展，帶動全面的網路通訊業商機，形成正向循環，創造市民、政府與業者三贏局面。

未來，北市府將以家庭照護、智慧型架構的教育與治安防治、資訊傳遞GIS地圖應用及綠能資料中心（IDC）等，作為資通訊的重點發展項目。透過網路串連，你我對於未來資訊城的想望不再只是科幻作品的虛構場景，而是真實存在於現實世界中，並且就在臺北市！

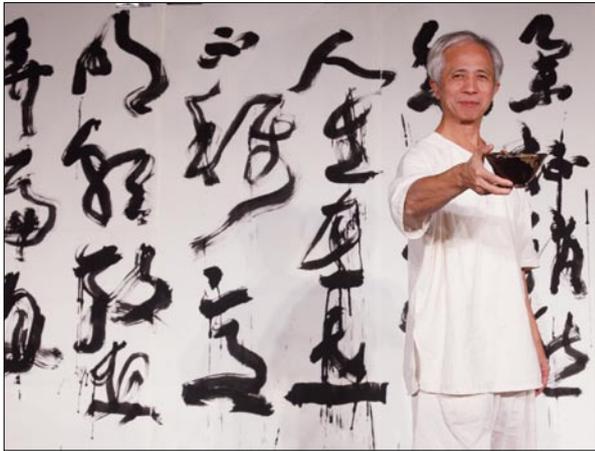


北市府今年榮獲「最佳資通訊城市典範獎」，市長郝龍斌（左二）代表受獎。（高讚賢攝）

當字變成秀： 第七屆漢字文化節熱鬧登場

文／劉詩媛

圖／臺北市政府文化局提供



茶與漢字的對話底蘊深遠。(黃華安攝)



新春開筆已成為臺北市民期待的新年活動之一。

「耳朵長長他姓王，今年十四歲，一心想讀書」、「王先生和白小姐坐在石頭上」……這些口訣對許多人來說，想必並不陌生，因為在習字歲月裡，軟軟童音跟著父母師長一遍遍誦念，將超難寫的「聽」字與常寫錯的「碧」字，透過謎語般的字句，深深烙印在腦海中，這就是漢字的趣味。

發展歷經千年的漢字兼具形、音、義之美，本身就是一件迷人的藝術品；但如果漢字和其他藝術結合，又是怎樣的光景呢？

由臺北市政府文化局主辦的第七屆漢字文化節，延續去年很「潮」的概念，於12月20日熱鬧展開，邀請大家來寫字、看字、聽字、玩字！

看字變魔術，聽字在唱歌

第七屆漢字文化節共有5大主軸，分別是舞文弄墨、說文解字、望文生義、自成風尚及戲墨開鑼。

「舞文弄墨」除了遵照年俗，於明年元旦在中正紀念堂舉辦

「新春開筆」活動，漢字文化節網站上亦設置攝影、短片創意PK賽，邀請大家用最趣味、最Kuso、最搞怪的方式，以影像呈現你和漢字的親密關係。

至於知性程度可媲美益智節目的小神通網路學堂，以及在各大書店舉行的漢字主題書展和在中正紀念堂與誠品書店舉辦的百年漢字系列講座，則歸屬於「說文解字」主軸，藉由或沉穩若隸書、或流動如行書、或方正如楷書的字體之美，帶你徜徉漢字百年風華。

「望文生義」規劃有漢字裝置藝術展，在捷運市政府站、忠孝復興站、中正紀念堂站與圓山站展出，將原本的2D平面字體變成3D立體藝術，讓傳統與前衛、時間與空間激盪出不同感受；400年時空名家書法展則在中正紀念堂再現明清以來的名家墨寶和日治時期臺灣三大詩社詩人書跡，兩岸書風流變及書家獨特氣質一覽無遺。

漢字，你真有趣！

將獨具形體之美的漢字與講究線條的服裝結合，是近年來各大漢字活動不可或缺的重頭戲，因此在「自成風尚」主軸中，除了邀請服裝設計師帶領學生在臺北市孔廟發表精彩作品，大龍街上的文創市集也讓一般民眾將漢字發想為文創商品，創造古老文化的無限可能。

另外，最令人期待的「戲墨開鑼」，首次把漢字融入變幻莫測的魔術世界，於國立臺灣藝術教育館南海劇場演出魔力震漢魔術秀，絕對讓你捨不得眨眼；這個主軸還包含結合漢字與相聲、漢字與茶香、漢字與古樂的跨界表演，內容豐富又多元，肯定能讓大家發出驚呼：「哇！漢字，你真有趣！」

►第七屆漢字文化節

時間：99/12/20～100/1/30

地點：中正紀念堂、臺北市孔廟等地，因活動場次繁多，詳情請上 chinese-character-festival.org.tw 查詢。

100/1/1新春開筆報名專線：
2598-7445（額滿為止）

普查辦得好 生活更美好

文／陳品見 攝影／王能佑

10年一次的人口及住宅普查大調查，即將於民國99年12月26日登場。睽違了10年，這是政府來臺後的第6次人口及住宅普查，主要項目包括住宅、住戶及人口狀況等，所得資料將成為日後政府施政的重要參考依據。

三不二會 普查好放心

臺灣雖有明確的戶口登記制度，卻因為人口隨時有流動的可能，無法完全反映實際人口狀態，所以需要每10年舉辦一次人口及住宅普查，藉此了解全國常住人口素質、結構與住宅等最新基本資料。而這次人口及住宅普查，訂於民國99年12月26日起至100年1月22日止實施，事先從臺閩地區境內所有戶數中抽選16%的家戶作為訪查對象，屆時將由各普查所的普查人員到各抽查家戶進行實地訪查，所需時間約5至10分鐘。

為了保證民眾個人資料及財產安全，普查人員進行訪查時，都將嚴守「三不+二會」的原則。「三不」是指不洩漏個人資料給任何人、不詢問普查表以外的資料，以及不會請民眾提供帳戶或存摺；「二會」則是指普查人員會佩帶普查證，以及會親自遞送致受訪戶函。如果想進一步確認相關訊息，民眾可至所在地各區公所或各里辦公處詢問詳情。

普查甘苦談 溫馨也辛酸

臺北市士林區人口及住宅普查所主任張義芳表示，每次人口及住宅普查期間都會發生

一些意外驚喜，例如上次普查時，有位年邁的老先生隨口向普查人員詢問失聯半世紀以上的小學同學是否已被訪查，後來普查員無意間發現該名同學竟然就住在老先生家旁的斜坡上，經當事人同意之下，順利為雙方搭起聯繫友誼的橋樑，也完成老先生的一樁心願。

然而普查作業也不完全如此順利，尤其臺北市是臺灣最大的都會區，人情味因快速的生活步調變得較為淡薄，加上詐騙案件猖獗，普查人員於實地訪查時，也會碰上一鼻子灰，被民眾誤認為是詐騙集團而吃閉門羹或直接請出門者，比比皆是。為了避免影響普查進度，同時兼顧自身安全保障，民眾可上網或洽詢各里辦公處，確認受訪戶及普查員名冊。

人口及住宅普查是國家重要的施政項目之一，也是國家研訂施政計畫、規劃建設發展的依據，為了讓全民有更好的生活品質，請大家配合這10年一次的普查作業。



普查所的人員認真、親切地為民服務。



普查人員會佩帶普查證進行人口及住宅普查。

►99年人口及住宅普查相關資訊

時間：99/12/26~100/1/22

普查對象及範圍：臺閩地區境內所有戶數中抽選16%的家戶，作為訪查對象

查詢電話：臺北市人口及住宅普查處及臺北市各人口及住宅普查所（可撥打1999詢問）

資訊確認管道：

●欲查詢是否為受訪戶，可至受訪戶所在地區公所查詢

●欲查詢普查員名冊，可至受訪戶所在地的里辦公處查詢

網路填報查詢電話：0800-007-589轉16、2380-3645

健康 活力 Run!Run!Run!

2010富邦臺北馬拉松12月19日全面開跑

文字整理／連美智

圖／中華民國路跑協會提供

健身房裡二位男子在跑步機上暗中較勁，畫面一轉，仁愛路上，陽光、掌聲、啦啦隊襯出馬拉松的精彩畫面，畫面的最後一句話「跟自己比也歡迎」點出馬拉松的最大精髓，每年12月的第3個星期天，歡迎你放下一切瑣事，起個大早，來與自己挑戰。

由臺北市政府與企業聯手打造的2010富邦臺北馬拉松賽於12月19日登場，預定早上7時在臺北市市民廣場正式開跑。由於去年衣索比亞女子選手Yeshi Esavias Tesemma以2小時30分05秒刷新大會紀錄，拿下新臺幣133萬元的破紀錄獎金，為延續這股熱潮與氣勢，主辦單位提高獎金至新臺幣150萬元，已有近500名中、港選手報名參加，預計將吸引更多全球好手來臺一較高下。

老手推薦新手 發揮愛跑影響力

隨著民眾健康意識的抬頭，馬拉松的參賽人數亦逐年升高，不論是馬拉松、半程馬拉松、路跑組，或是警消組、兒童組，每組報名人數都有顯著的成長，以去年為例，全馬及半馬就分別擁有2成及1成的成長率。

近2年來受到跑者好評的「老手推薦新手」活動，藉由老手發揮愛跑影響力，帶領新手晉級挑戰，也發掘出為數不少的馬拉松新手。有鑒於此，今年這項活動更從全馬組擴大至半馬組，分別開放各150組，讓老手與新手攜手並進，一起創新紀錄。

跑出創意 跑出愛心

去年富邦臺北馬拉松號召近2千人創意啦啦隊，包括打扮成國父的加油團、身材超靚名模團、賽



在眾人的加油聲中，Yeshi Esavias Tesemma奮力衝刺，勇奪去年女子組馬拉松冠軍。

車女郎加油隊，以及許多學校團體的啦啦隊菁英盡出，表現超吸睛。今年為迎接民國100年的到來，主辦單位擴大設置100個加油點，組成100組啦啦隊，鼓勵民眾花招百出，用創意及熱情為選手加油，也提前揭開建國百年的歡慶序幕。當天將有全球最熱門的創意女神卡卡、來自潘朵拉星球的阿凡達，甚至連愛德華吸血鬼也要來High一下，造型五花八門，讓你目不暇給。

富邦臺北馬拉松每年以1公里捐1元的完跑公里數累計公益基金，6年來累計的愛心公里數約1千萬公里，愛心腳步足可繞行臺灣1萬圈。值此寒冬季節，除了泡湯、大啖火鍋，何不來場活力馬拉松，讓自己發光發熱，也溫暖別人的心。

►2010富邦臺北馬拉松

時間：12/19（日）上午7時

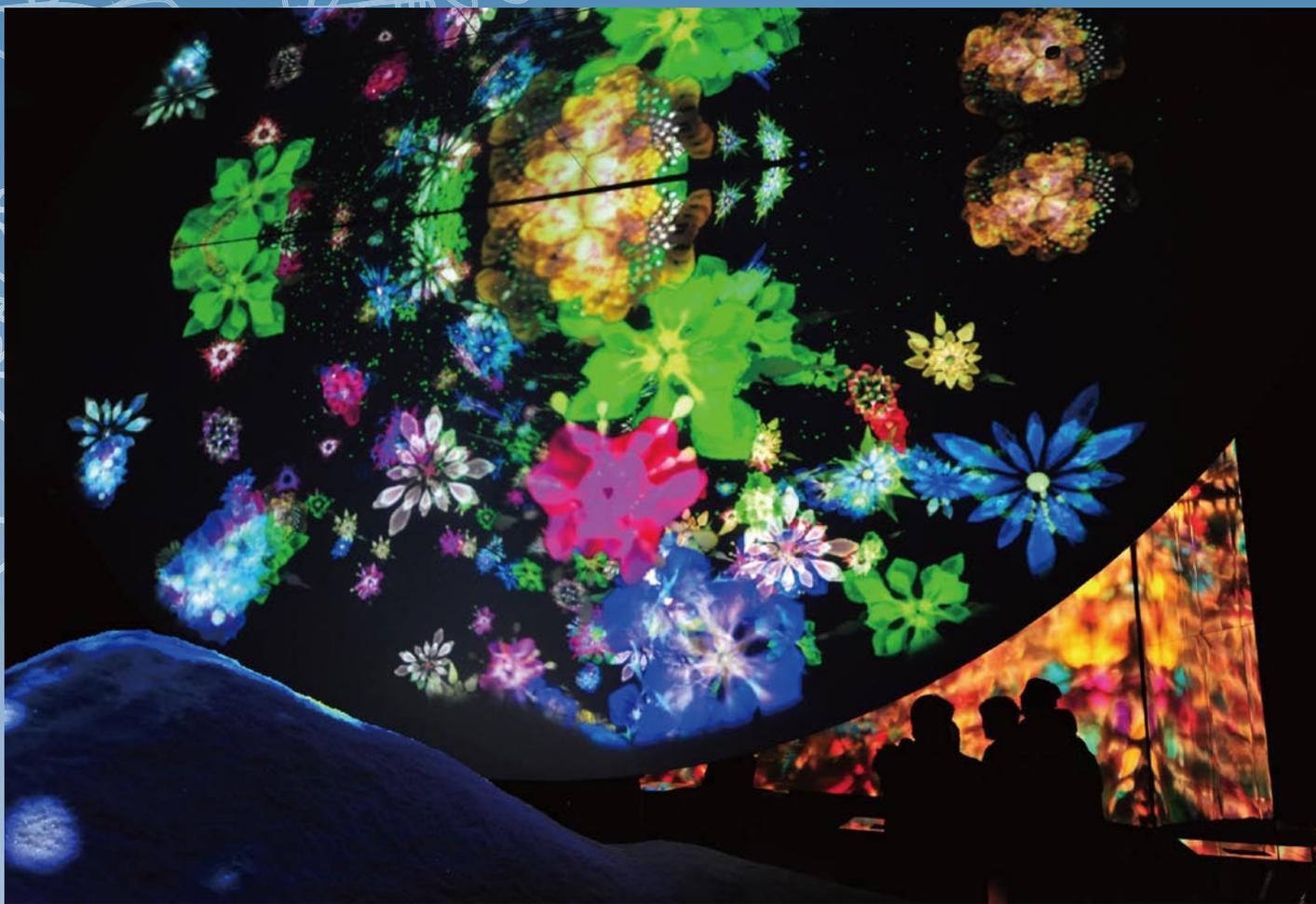
地點：臺北市市民廣場

電話：2585-5659

網址：www.sportsnet.org.tw



萬頭鑽動，水洩不通，馬拉松的魅力無法擋。



深遊花博鮮

文／邱淑宜 攝影／張偉銘

2010臺北國際花卉博覽會，
是色藝絕倫的盛宴，
細品，方能嘗盡其味。

光雕夜景、特色建築，美不勝收。
各地珍奇植栽，一花一世界。
迷宮花園躲貓貓、毛毛蟲列車大遊行，
童趣盎然，親子同歡樂融融。
可以遊於食，大啖以花入菜的特製美食；
可以遊於藝，欣賞精彩叫座的藝文表演。

透過部落客的眼界，帶你鮮玩花博，深度暢遊，
花博真好玩，「部」玩不可！

玩

法

部玩不可

幻炫光影， 花海美景拍花博

文·攝影／張偉銘

關於張偉銘

資深媒體出版人，玩相機、攝美景達10年之久，其攝影達人部落格「神奇Jack」以感性、唯美的攝影作品，在專業攝影網站深獲好評。



圓山公園區的夜、踩著光雕的孩童、搭配變幻無窮的光影，形成美麗景象。

花博之美除了壯觀的花海、爭豔的花藝及奇珍異草外，還有科技、建築、聲光、夜景、藝文表演等，攝影題材繽紛豐富！身為攝影部落客的我，當然是身先士卒「足」，先到花博走一遭，提供最佳拍照地點以及攝影技巧，帮大家更省時、省力地為花博的美留下紀錄。

遊園攝影 先修攻略

對於喜歡自拍或拍大合照，或對於畫質要求較高，以及要夜拍的朋友，腳架是必備的，但因人潮眾多，使用時要格外小心，以免不慎絆倒。

一般遊客若是使用小數位相機，可善加利用內建的場景模式；介於傻瓜和單眼相機之間的

微型數位單眼相機，更是市場上的主流，不僅機身輕巧，還可更換鏡頭，搭配簡易多功能的拍攝模式及場景選擇，不論日夜、晴雨、室內外，只要操作得宜，都能聰明地拍出優美的照片。另外，備有數位單眼相機的朋友，建議選擇近焦段加遠焦段（24～105mm）的旅遊鏡，不必更換鏡



在舞蝶館入口採蹲下的姿勢仰拍取景，建築的線條與塊面，呈現完美弧度。



美術館的玻璃走廊與穿過白色樑柱的藍天，交織成一幅現代畫作。

頭，遠方的廣闊花海或近距離的花草，都能輕鬆入鏡。

建築·展覽

絕佳拍攝點

花博展區建築，我特別推薦以下5個展館，想完整拍下全景與建築的氣勢，建議鏡頭可使用最廣的焦段。

流行館 氣勢磅礴

流行館的白天與夜晚，呈現截然不同的景致，若時間不夠，建

議可於晚間前往拍攝，無論由戶外或室內取景，都有絕佳的氣氛和獨特的美感。寶特瓶材質堆砌而成的外觀及LED燈的光影變幻，極富流行時尚感，館內挑高寬敞的舞台區、展示區，都是入鏡的好主題！

舞蝶館 線條造型優美

舞蝶館的流線型鋼樑，視覺美感相當強烈，使用超廣角鏡頭最能呈現這個展館的特色。建議可在戶外接近入口處的地方，採蹲下的姿勢仰拍取景，舞蝶館內景



站在夢想劇場旁的幾米彩繪牆面，人物比例瞬間縮小，彷彿進入夢想國度般。

與建築外觀的點、線、面不同視覺美感，將透過鏡頭一次展現；另外，舞台區及座位區的兩側，也是很好的取景點，放射交錯的線條，美得讓人驚豔不已！

美術館 玻璃走廊現代感十足

位於寰宇庭園區旁的美術館南進門的走廊，以玻璃帷幕、簡約的白色、自由的線條為主架構，大片自然採光照亮整個白色空間，充滿未來感及藝術感。拍攝地點以餐廳入口處的位置最佳，可呈現空間的交錯美感；同樣位於玻璃走廊上的服務台及休息區的光影也很漂亮，蹲低仰角拍攝，將透著藍天的玻璃屋頂一起入鏡，可輕鬆拍出視覺感十足的作品。

故事館 都鐸風建築引人

這座位於美術館旁的歐式小巧建築，造型獨特，從花園水池正面拍攝，或由建築側面往庭園方向拍，都是不錯的選擇，同樣建議採蹲低仰角拍攝，可拍出有別於一般中規中矩的特殊構圖。



換個角度，占個好位置，用不同的視野拍攝臺北故事館。

花茶殿 古色古香閩式庭園

以林安泰古厝為核心所建構出的花茶殿，有庭園、建築，還有古色古香的造景，夜晚在燈光的照亮下，更具文化傳統氣息。花茶殿有著一池綠水，水池兩側的涼亭都是絕佳的拍攝位置，能拍出豪門巨賈的氣派，在建築旁的步道上，以45度角蹲低仰拍，能將飛簷的線條完美表現，拍出漂亮的閩式建築的復古風情。若於晚間拍攝，記得要使

用腳架，或者選擇夜景模式，才能拍出清晰畫質的優質作品！

花海·景物

構圖取美景

花，是花博園區的攝影重點，花景有花海、花藝、單花，景點有室內也有戶外。室外花景除了圓山公園區的地景花海、精緻花卉、海韻——上海展園，以及新

生公園區的林下花園花海區和鯨魚綠雕等，結合花藝與花卉的寰宇庭園區，也是取景的好地點。

花博室內展館花卉照明還算良好，可以不必使用腳架和閃光燈，一般相機拍攝全景時，可以選擇風景模式，若以花卉為主，則可選擇近拍模式、強制不閃光；數位單眼或微型數位單眼相機只要稍微調高ISO值（感光度）、開大光圈，輔以防手震鏡



仰望花茶殿內的建築簷角，宛如飛向天際般，夜晚的光影別具特色。



美術公園區寰宇庭園的菲律賓庭園造景，色彩奪目又繽紛。



圓山公園區的老樹旁，用鮮豔的花卉，為這片土地灌注全新活力。

頭，或開啟微型數位單眼相機的防止移動模糊功能，即使不用閃光燈，也能拍出曝光充足、畫質清晰的好作品。

也許有人覺得我擅於拍攝花卉，關鍵在於選用了構圖方便的長鏡頭（70~300mm），一來可以從遠處捕捉好畫面，當想拍攝大片花海中央的花卉、樹枝上或

水池中無法靠近的景物時，不僅能拍出夢幻感十足的漂亮佳作，也可避免為了就近取景而踩到植物。想拍好壯觀的花海，卻又不想拍到雜亂的人群，建議可使用超廣角鏡頭（14~24mm），當別人一直往後退才能拍大景時，可以輕鬆地靠近花卉、避開人潮拍下全景。若想呈現誇張透視張

力，充分表現大片花海之美，建議拉高視角往下拍，被拍的面積才會拉高、拉廣。

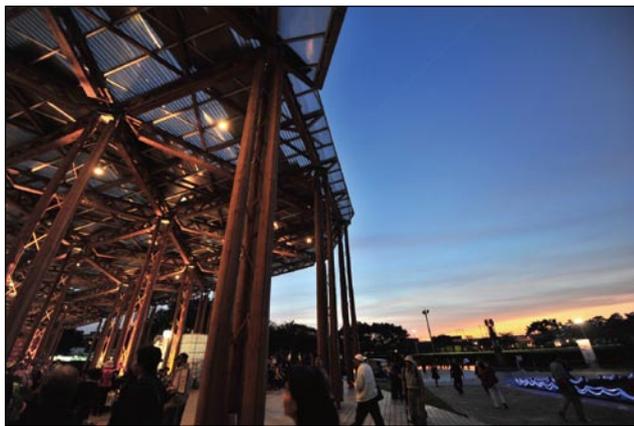
想拍好照片，光影的掌握及構圖取景技巧更是重要。陽光露臉的好天氣，最適合在戶外拍照，但若在大太陽下順光與花海合影時，被拍攝者常常因為光線太強而眯眼，此時可改逆光角度拍



在叢花綠葉中，焦距對準中央那朵昂首微笑的鬱金香，失焦的綠葉成為最佳配角。



拍攝夢想館的巨型動力機械花，建議調高感光度，捕捉科技之美。



新生公園區迎賓廣場，黃昏時樑柱錯落而成的光影，別有一番風情。



寶特瓶打造的光牆，倚著斜坡扶手並以45度角取景，流行館的時尚感立現。

照，再選強制閃燈補光，如此一來，人物和花海皆可漂亮入鏡。

另外，可依不同主題取景構圖，例如，壯闊的景觀，強調花海鮮明的色塊及整體氣韻；若是拍攝一叢叢的植栽，關鍵在於表現繽紛錯落的美感；花藝作品的精神，在於整體造型美感；而若「獨戀一枝花」，可依花草種類，強調其花形的獨特美感。掌握上述的構圖技巧，即能明確貼近拍攝主題，不用專業相機，照樣能攝出好照片。

夜景·光影

捕捉動人瞬間

花博園區的夜景、光雕，也是很好的攝影主題。想將圓山公園區行人陸橋前的互動光雕完美呈現，建議拍攝時面朝流行館——遠東環生方舟，可把行人陸橋的藍光及流行館的橘黃色燈光一次入鏡，色彩繽紛，視覺效果絕佳；爭艷館外的棚頂造型光影效果，也非常漂亮，建議蹲低往屋頂仰拍，可拍出幾何光影的趣味。

大佳河濱公園區的藍色水岸，有著五光十色的光雕，在大佳碼頭的登船口可用夜景模式，拍攝光雕睡蓮的燈影，再襯以圓山飯店為背景，畫面非常有特色。而對岸堤壁的互動光雕及大直橋的數位水幕，由於距離較遠，則可

運用長鏡頭，就能輕鬆拍到科技光影的好作品！

眾所期待夢想館，從踏入的瞬間，就讓人驚呼連連，視覺效果最精彩的是大廳「序曲」的聲光秀，這朵名為「綻放」的巨型動力機械花朵，在原住民小朋友天籟般的樂聲中，舞出開闢波浪的舞姿，相機快門都完全停不下來；由於這裡的光線微弱，僅機械花光線較強，但開闢之間忽明忽暗，再加上展館規定不能使用閃光燈，使用微型數位單眼相機時，建議ISO盡量調高到品質可接受的範圍，以快門先決拍攝（快門可定在1/125），動態的機械花才不會糊掉。

對我來說，拍照除了用相機之外，還能用「心」捕捉動人的一刻！在夢想館中，遇見一名中年男子，推著輪椅上的老母親，母子兩人伸手讓由蛹演化成蝴蝶的互動光影，從手中翩然飛去，我心想，這位老母親雖然老了，可是在夢想館裡，她一定也回到小女孩的心情吧！這回眸一瞥的感動，雖然來不及按下快門，但是我心靈的快門已然按下，放在記憶的底片中；也讓我深刻體會到，關懷環境就是關懷人，也是關懷生命，心中對花博的美意也感動了起來。大家不妨也用美善的心，一起感受花博、拍攝花博！



大佳河濱公園區以花海為前景、涼亭為主角，輔以圓山大飯店為背景，別具特色。

部玩不可

深度玩法， 國際饗宴盡在花博

文·攝影／海豚飛

關於海豚飛

知名旅遊部落格「海豚飛看世界」格主，以雙腳走遍臺灣319鄉、飛行世界27國，連續5屆獲選為ITF臺北國際旅展公民記者，經常接受媒體專訪。



爭艷館的植栽造景，造型鮮活可愛。



各式國際花藝，在爭艷館中現身。



在一株株小花的映襯下，七色彩虹更顯壯觀。

從去年開始，一直看見臺北街頭的看板，心想「2010臺北國際花卉博覽會」到底是什麼？是種花大賽？是盆栽評選？還是時尚的走秀大會？原來，這是臺灣第一次獲得國際授權舉辦的國際博覽會，既然是臺灣的第一次，豈可不熱烈參與。這一天，天氣晴朗，我走了一趟花博，感受到臺灣因為花博，真的與世界接軌！

植栽豐富 各國花兒齊爭妍

進入園區，發現不是看花、種花、賞花而已，可以看見的不只

是園藝，還有環保和科技層面的技術。就拿「爭艷館」來說，每個參賽作品都是「鉅作」，除了花卉的用法獨特，再加上春夏秋冬時令等不同主題，每一個作品都是一個故事、一部電影、一篇短文，立體的作品從各個角度來看都好，大家爭相和自己喜愛的作品拍照，不過，興奮之餘，可別越過界踩到植物們，這些植物的維護相當困難，需要大家齊心協力配合，讓每個人都能欣賞到最鮮艷美麗的創意花卉。

在圓山公園區爭艷館旁有兩座

好漂亮的院子，「西安的院子」和「上海展園」都搬來臺北了，其中上海展園裡的弄堂和仿蘇州園林的「楓橋」，很吸引我的目光；西安的院子有著城牆、護城河格局，城牆上布滿了臺灣罕見的中國稀有原生種花卉，不必遠赴西安和上海，就能看見她們美麗的面貌。臺北花博由德國手中接下棒子，明年的花博則是由西安接棒，這種世界接力的博覽會，除了可以展現各國最具地方特色的花卉之外，更能藉由辦展讓世界認識臺灣、了解臺北，進



走累了，不妨在花茶殿歇歇腳、喝杯花茶。



讓這些具穿透力的寶特瓶，提升臺灣的能見度。

一步帶動觀光等產業。

如果想再擴大視野，深度覽盡這「花花世界」，建議前往美術公園區的「寰宇庭園」，這裡有橫跨歐、亞、美、大洋洲，全世界26座城市、別具風格的庭園在這兒會合，走完一趟，如同逛完世界一周。那個每個人都面帶微笑的不丹，有座「藥師佛園」庭園，有著由僧侶及喇嘛親筆撰寫的梵文「種子字」，一定要去瞧瞧；泰國花園的釋迦牟尼大佛和象綠雕，呈現了當地文化與宗教特色；充滿野性美的夏威夷庭園，熱情活力展現無遺；而希臘庭園則維持一貫的白色調，優雅地佇立其中……。另外還有美國、日本、越南、馬來西亞、荷蘭、匈牙利、阿曼、西班牙等國家的精彩展出，等你來漫遊。

綠能樂活 建築科技很國際

2006年參加了莫札特250週年的音樂巡禮，在奧地利的維也納和薩爾茲堡聽了9場音樂會，看了無數的博物館，其中有一個博物館小而巧，卻令人為之驚艷。Haus der Musik音樂博物館裡擺放著各種高科技、與遊客互動的東西，例如用各種尺寸的圓圈教你音符的

長短，就算不懂音樂的人也可以玩得盡興，就像即使不瞭解花的授粉過程，在花博的夢想館裡，幻化成昆蟲的你，隨著科技與人的互動，也能開花結果。結合科技、影像、互動與美學，新生公園區的夢想館還有更多好玩的互動遊戲，不妨在此展開一場奇妙的感官之旅。

聽到後頭的大嬸說：「我們不是要去看寶特瓶蓋的房子？那裡一定要看。」原來她們說的是「流行館——遠東環生方舟」，

那座以152萬個寶特瓶，再製成30萬個六角形的空氣塑膠磚，竟然是一座具隔熱、抗震、省錢、環保功能的世界級綠建築，這可是世界第一座寶特瓶建築，就算我這麼懶得排隊的人，還是乖乖地排隊，但其實前進速度很快，屋外的流水隔絕了陽光直射，排隊也可以很舒適。

踏入館中，涼風徐徐，通風又透光，館內有專人導覽，十分方便。建築師黃謙智摒棄了「又貴又難用」的建材，改用「垃圾



花之隧道的光影映在地面上，呈現一幅美麗的畫。



泰國花園的「佛、象」綠雕，讓人讚歎。(王能佑攝)

變黃金」的理念，真是令人不禁要對他鞠個躬，佩服至極，而且建造過程的紀錄片《偉大工程巡禮：臺灣環生方舟館》，也將從2011年3月起，透過國家地理頻道，把臺灣傑出的表現，以34種語言，播送至166個國家，這不只是花博的驕傲，更是全臺灣人的驕傲！

去年我去了一趟法國，巴黎大皇宮前的鋼筋支架讓人震撼，那是1900年第5次巴黎萬國博覽會時所建造，玻璃屋頂、石塊和鋼材，還有華麗的裝飾，讓人目不轉睛，抬頭一看，陽光從玻璃屋頂透射進來，這運用自然採光的節能設計，與圓山公園區爭艷館旁的美食區、美術公園區美術館新建的玻璃帷幕走廊、新生公園區未來館等展館的理念不謀而合；而且，巴黎這座100多年的建築，至今持續舉辦著各種開放式的展覽，吸引許多外國人特地前來參觀。花博不也是如此，各展館秉持永續再利用的精神，不單是為了這次的花博，後面的永續力更能顯現出真正的價值。

優質服務 賞景購物暢快行

來到花博，印象最深刻的是服務，從入口處的志工面帶微笑的親切問候，到販賣部服務人員的態度，甚至於導覽人員（也有語音導覽）的專業精神，看到了臺灣特有的友善、活力與人情味。

花博的交通接駁相當方便，搭捷運或是園外公車前往，不用擔



阿囉哈！透過庭園造景，展現夏威夷的熱情與活力。(王能佑攝)



夢想館館外的美景，也值得細細品味。



花博園區內有許多公共藝術值得欣賞。



不僅要親身感受夢想館的科技，更要齊心努力、飛向世界。（顏涵正攝）



在風味館巧遇花博演出團體來此採購紀念品。

心塞車及停車問題。與國外許多博覽會有著相同的規格，園區內同樣備有接駁車繞行四大園區，而且班次密集，不需要花太多時間等待；或者也可憑著雙腳，隨著清楚的指標逛遍園區，要快要慢隨人意。另外，廁所數量足夠且通風，對於行動不方便者的無障礙空間都顧慮到，十分貼心。

專為花博而設計的周邊商品琳瑯滿目，來到美術公園區的紀念品旗艦店「風味館」，彷彿走入了迪士尼或環球影城等國際級的遊樂園，展售主題非常明確，多

數商品以5隻花精靈和1隻種子寶寶芽比為設計主軸，包括書簽、明信片、原子筆、餅乾糖果、花精靈公仔等，還有一定要買的紀念T恤，超級吸睛。

預先規劃 打造專屬花博攻略

那麼，花博要怎麼玩呢？每次前往迪士尼樂園或參觀博覽會時，在進入園區前，會先列出「一定」要去的地點，整理好表演或遊行的時間表，並且上網瀏覽地圖，才能事先規劃好遊玩路線；玩樂花博同樣如此。

由於夢想館、養生館、名人館、真相館、故事館等展館採發放預約券的方式，可以一大早先至各園區排預約券，再依預約券時間安排後續行程；此外，每天各園區都有精彩的表演，別忘了先上花博官網（www.2010taipeiexpo.tw）查詢，把表演活動安插在行程之中。雖然一天之內可能必須多次進出各園區，但其實是為下一次再訪花博預先探路，因為，花博只逛一次是看不夠、也看不完的，唯有親自走過一趟，才能找出最適合自己的「花博攻略」。

臺灣雖小，志氣很高，臺灣的花博，是我們的第一次，期待這次的好成績，讓世界各國刮目相看，並有更多的機會與世界接軌。



大佳河濱公園區的花精靈人偶，十分吸睛。

部玩不可

大小朋友手牽手， 親子樂遊花博

文·攝影／陳安儀

關於陳安儀

資深媒體人，部落格「陳安儀的筆下人生」以輕鬆具深度的筆觸，描述親子與家庭生活，獲得廣大迴響。



在大佳河濱公園區與花精靈合影，孩子笑得合不攏嘴。



流行館——遠東環生方舟是綠能環保的最佳教材。(顏涵正攝)

由於花博各園區占地廣闊，計劃親子同遊花博的家長，除了要有好體力，建議一定要事先上網收集資料，除了弄清楚花博接駁路線，以省下走路、排隊的力氣之外，並且讓小朋友事先對展館內容或館內外的建築有初步認識，當孩子實際參觀展館時，才能理解其意義所在，看得懂展區規劃的重點，不至於走馬看花，沒有收穫。

另外，因為小朋友十分容易口渴，加上展區龐大，小吃商店人潮眾多，為免排隊苦候，自己帶水壺比較方便喔！

寶特瓶變大房子 寓教於樂在圓山

圓山公園區的入口處很寬闊，有國旗為裝飾的展場標誌。走進去，首先看到的是展出國際花藝設計的「爭艷館」，有花朵、有果實，也有造景，每隔一段時間，主題會有所更換。爭艷館的建築設計是以花瓣造型的雨遮及「跳動的花卉」半戶外走道為主，浮雕般的花瓣圖騰從牆面延伸至天花板，營造趣味及氣勢，夜間配合照明，浮雕會顯現凹凸深淺光影的趣味。

走出展館之後，不妨坐在戶

外中庭的花台式座椅小憩一下，一抬頭，便可望見看台上色彩豐富的「七色彩虹」花海，大、小朋友可在這裡吃些點心，補充體力。洗手間就在爭艷館的出口處，前往下一個展區之前，可以讓小朋友先上個洗手間，以免接下來為了上廁所而走上一大段路。

圓山公園區往裡走，可以看到另一個小朋友很感興趣的「流行館——遠東環生方舟」。流行館的外型晶亮耀眼，由152萬個寶特瓶打造而成，創下了7項「世界之最」與4項「臺灣第一」，結合竹



天使生活館影音劇場播放一幕幕臺灣美景，小孩在這裡也能靜下心來欣賞。

材作為建築主體，達到抗風壓、隔熱、保溫的作用，是一個集科技、時尚、環保於一身的展館。

最讓小朋友驚訝的是，平常喝水的寶特瓶竟然變成了大房子。由於日常生活中經常教導小朋友垃圾分類的觀念，那些寶特瓶透過資源回收，再經過建築師的巧手，變成一個個寶特瓶磚，流行館就像活生生的環保教材，小朋友可以觸摸館內的寶特瓶磚牆，實地體驗環保、再利用的意義。

圓山展區尚有名人館等其他展

覽，不過因為孩子尚年幼，不識名人鄧麗君，如果時間有限，可以在觀賞完流行館後，坐上花博園內線專車，直達最適合親子同遊的大佳河濱公園區。

探索大自然 親子同樂在大佳

其實在花博開始前，大佳河濱公園就是全家人假日常來的地方，孩子在這裡踢足球、騎腳踏車，享受河畔的藍天綠地。現在，花博將大佳河濱公園規劃為

東、西兩個區域，一邊是廣達1.5公頃的花海，種了紅色、紫色等艷麗的花種，每期更換花色，一共將展出104萬株花卉，十分壯觀；另外一區則是園藝展示區，並種植了臺灣常見的各種作物，可以讓小朋友前去認識一番。

大佳河濱公園區為小朋友布置的「兒童探索區」，透過親子互動遊戲，孩童可藉由看到、摸到、聞到、聽到等感官體驗，進一步認識植物。另外，還有一個毛毛蟲外型的「行動巨蛋」，琳



由朵朵花卉堆砌而成大片花海，不妨帶著孩子一起感受這片美景。



爭艷館的各式造景，讓孩子體驗花藝之美。

瑯滿目的表演節目將在此上演。

從12月2日起，每天到了上午11時10分及下午3時，人潮突然湧入大佳河濱公園區，大家不約而同地停下腳步，全是為了觀賞由紙風車劇團演出的「幸福毛毛蟲大遊行」。

首先，由瓢蟲、螳螂兄、蝴蝶仙子等踩著高蹺出場，接著登場的主角是彩虹毛毛蟲和奇藝毛毛蟲，分別傳達著自然生態與藝術人文的意象。彩虹毛毛蟲圓滾滾的身體，塗滿搶眼鮮豔的色彩，肚子布置成小花園，以淺顯易懂的方式，呈現毛毛蟲蛻變成蝴蝶的過程，並藉由毛毛蟲因地球太熱不願變成蝴蝶的戲碼，讓大小朋友一同重視地球暖化的問題。而奇藝毛毛蟲的互動式藝術設計，同樣賞心悅目又有趣。

傍晚，在河濱公園簡單用餐後，晚上可以趁著夜色欣賞睡蓮光雕、水管橋光雕與大直橋前寬36公尺的戶外數位水幕，以及長達1,250公尺的基隆河堤壁夜光藝廊和互動光雕。

鯨魚、迷宮、夢想 充滿童趣的新生地

新生三館不僅具可看性，也非常適合親子同遊。一走進新生公園區，首先映入眼簾的，是大大小小的竹子所建築而成的「竹編休息站」，我轉身跟孩子說明，這可不是採買現成的竹編工藝品，而是由南投的竹編老師手工製作，並且在製作過程邀請臺北科技大學師生共同參與。竹編休息站和新生三館的綠建築、古色



大佳河濱公園區的行動巨蛋，鮮豔、可愛的外觀，讓孩子興奮不已。（顏涵正攝）



踏上未來館這處互動空間，朵朵小花會隨著你的腳步跟在身後，小朋友全都開心地玩著。（顏涵正攝）



透過爭艷館的園藝設計，開啟孩子的新「視」界。

古香的花茶殿等，組成了充滿綠意的新生公園展區。

走出休息站，迎面看到的就是五彩繽紛的「林下花園花海區」，最吸睛的巨型鯨魚綠雕，嬉戲在淺色的波浪花海中，兒子一看到就很興奮，直說：「哇！好像呀！」花博的新生公園區就是原來的新生公園，還記得以前帶孩子來玩時，孩子們最喜歡的

就是那個「迷宮花園」，一玩可以玩很久，現在，經過修剪，綠色迷宮變得更漂亮了！

一路上我跟孩子解釋，花博保留了新生公園裡原來的大樹，除了屋頂使用太陽能、戶外引進自然水源之外，更大量綠化，以節能減碳為目標，因此，走在其中覺得非常舒服。耳朵聽不到機器的鳴叫聲，只有流水潺潺；眼睛



用手輕觸未來館的這面屏幕，光影就會像螢火蟲般飛走，小朋友全都開心地玩著。

看不到討厭的電線桿，只有一片綠意。為了不破壞公園的水土，新生三館沒有使用鋼筋水泥、混凝土，所有的地基都是用自然的石頭、木材所建設，等到花博結束，材料都可以拆卸再利用，而且完全不破壞原有的公園景觀與土地，這是非常不容易的設計，連DISCOVERY頻道都為這鑽石級的綠建築製作專題。

新生公園區內有養生館、夢想館、天使生活館與未來館等展館。我們首先參觀了「未來館」，館內有一個電子告示牌，上面詳細記錄了使用太陽能節省下來的費用，十分特別。館裡除了有臺灣難得一見的植物，還有跨越低海拔到高海拔的各色植物，以及長相各異其趣的仙人掌，孩子東看看、西瞧瞧，覺得十分有趣。最令孩子印象深刻的，就是一株會跳舞的植物「跳舞草」，它「聽」到聲音時葉子會微微顫動，大家都圍在它旁邊，拼命地拍手、喊叫。

「天使生活館」也值得觀賞，其中在「影音劇場」中，以大型景觀投影播放著「百花寶島」，如夢似幻，配上自然音樂，在帷幕之中，彷彿真的到了臺灣真實

美景之中，連地上都有魚兒在游動，孩子看得目瞪口呆！

而眾所矚目的「夢想館」，則是結合了臺灣工研院開發的高科技技術。走進夢想館大廳，巨型動力機械花朵與繁複的重重葉片，在頭頂不停緩慢地開合。每個人會領到一個手環，裡面有一朵花的種子，在你參觀展覽的過程中，它會不斷的成長。你將會看到藉由呼氣就會長大的樹，在你手心裡孵化的蝶蛹，以及自己變成昆蟲、吸附花粉的影響……等各種精巧的畫面設計，充滿了科技的詩意，所有小朋友在夢想館中無不驚呼連連。另外。幾米的夢想劇場，播放結合繪本與工藝技術的影片，片長僅7分鐘，運用高畫質的畫面配合動態玩偶設計，出現意想不到的效果，也是小孩必看的節目。

帶著孩子同遊花博，必須考量到體力的限制，而除了室內展館及戶外展區外，花博還有各式精彩的展演活動，因此建議參觀的時間可安排2至3天，一路慢慢玩，無論賞花、看建築或欣賞表演，透過這次的經驗，讓小朋友能進一步認識大自然，瞭解節能與環保從日常生活中就可做起。



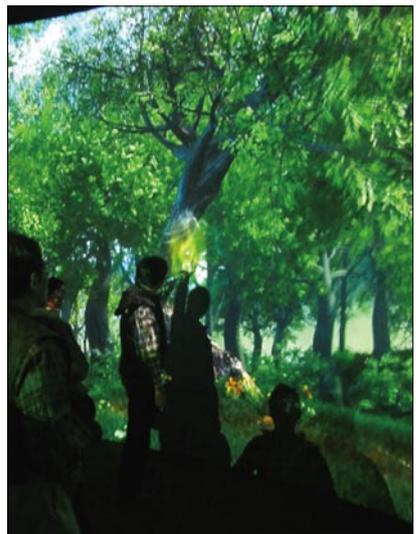
新生公園區的鯨魚綠雕，吸引大小小朋友的目光。



新生三館留下新生公園原有的大樹，讓建築隨著自然律動。



未來館裡展示著各種植栽，每個造景都讓孩子驚豔不已。



夢想館的互動科技，很適合親子同遊。

部玩不可

舞動舌尖， 嘗鮮在花博

文·攝影／徐天麟

關於徐天麟

知名美食部落客，以「美食激進份子之肥到深處無怨油」部落格打響名號，經常受邀出席美食節目及擔任美食比賽的評審。



臺北故事茶坊的玫瑰艾力克泡芙香甜不膩，粉色的奶油醬宛如玫瑰花般綻放。

令人期待已久的2010臺北國際花卉博覽會終於開幕了，在這4大園區當中，有14個主題展館和大型戶外展示區，這麼大的地方，得逛上1天以上，所以要如何吃飽喝足，可是個重要的課題！

美味關係在圓山

圓山公園區的美食區主要位在爭艷館旁，在百藝廣場也設有數個攤位。放眼望去，爭艷館旁的美食區，可說是最方便用餐的區域之一，這裡集合了20幾個餐飲店舖，包括知名甜不辣、日韓美味、西餐等料理；咖啡、泡沫

紅茶、可樂等飲料店；以及爆米花、美式冰淇淋、蛋糕等零食甜點。

整個區域規劃完整，設立許多用餐桌椅，有著挑高的空間、開闊的視野，一旁可看到流行館和花團錦簇的上海展園，明亮又通風，白天的陽光毫不保留地灑



爭艷館旁的美食區，空間挑高寬敞，可舒服地在此享用美食。

入也不覺得熱氣逼人，雨天亦不須擔心雨淋，感到疲倦或肚子餓時，不妨找個好位子用餐或喝個飲料，稍作休息！

創意牛排細細品味

當我看到知名的洋蔥牛排館出現在圓山公園區的時候，其實嚇了一跳。那天我吃的是搭配玫瑰花醬汁的肋眼牛排，加上米飯和蔬菜，這樣一份簡單又飽足的餐點，每份200元有找，價格十分親切，尤其是牛排的肉汁與玫瑰花結合，花香循序漸進地引出肉汁的原味，這個平價的好滋味相當受歡迎。另一道以花入菜的菜色，則是以洛神花燉煮豬腳，口感酸甜，實在誘人！

花博便當豪邁扒飯

我向來對於便當十分感興趣，例如臺鐵的排骨便當從60元起，也有好幾百塊的紀念款便當，花博也一樣，最平價的便當一個才50元。

圓山公園區的花博便當有好幾款，百元以內的有圓山50銅板便當（含素食）、圓山樂透舒活便當、圓山元氣活力便當；圓山彩花星球便當（120元）的外盒為花瓣造型，模樣十分可愛；日式口味的圓山花精靈主題便當（280元）是我認為實用性最高的一

款，兩層式的便當盒，不但可以用微波加溫，吃完之後還可以重複使用，也是家庭主婦最愛的款式；而最經典、最具收藏價值的圓山燒陶典藏便當（300元），是以鶯歌手工陶瓷製成，便當蓋上的水墨字樣很有味道，同樣可以重複利用，而且只在圓山公園區每日限量販售。

前面介紹了便當的種類，至於菜色呢？部分便當不定期更換菜單，這次我吃的燒陶典藏便當，主菜的肉類烹調相當用心，雖還沒到入口即化的境界，但已經十分軟嫩；至於配菜，更是用心之所在，豌豆百果炒蝦仁可不是一般便當菜會出現的，還有放入了青豆、胡蘿蔔的煎蛋，以及筍絲、紅甜椒與青花椰菜，不但口味好，配色一流，也兼顧到營養均衡。

甜品零食一口咬定

在臺北相當有名氣的美國冰淇淋文化館BigTom，推出了花博限定的玫瑰甜筒，玫瑰花造型光看就很可口，吸引了眾人的目光。花瓣的部分是覆盆子雪酪，花蕊除了主打法式紅酒冰淇淋之外，還有多種口味可供挑選，因為花瓣是微酸的覆盆子，所以花蕊部分我選擇了基本款的香草冰淇淋，吃上幾口，酸甜交織的變



圓山花精靈主題便當，菜色豐富，餐盒還可以再利用。



肋眼牛排搭配玫瑰花醬汁，香氣十足。



圓山燒陶典藏便當，值得細細品味與珍藏。



玫瑰花瓣造型冰淇淋，口味與外觀一樣美味。



到百藝廣場嘗美食，還可欣賞廣場前的精彩表演。



知名爆米花不必等團購，來到圓山公園區即能立刻嘗鮮。



簡潔的瓶身，裝盛著濃醇茶香，不妨前往百藝廣場找茶去。

化，果真讓人再三回味。

看到網路團購名店爆爆谷爆米花來設攤，還挺高興的，因為完全不必等待宅配，在花博就能當場吃到各種口味的爆米花，而且光是看到五彩繽紛的外表，就足以讓人心花怒放了。除了巧克力、焦糖、起司等人氣選項，茉莉花口味在香甜的爆米花中吃得到花香，原來這是針對花博特別研發的，值得一試。

另外，飲料名店CoCo都可茶飲的茶品，我平時就還蠻喜歡的，除了種類多、好喝之外，還符合健康養生原則。之前常喝的活力腰果薏仁燕麥，以腰果、燕麥、薏仁為基底，加入黑芝麻、啤酒酵母、蓮子粉等食材，真是活力充沛，健康滿點！這次，精選了10多款搶手的招牌飲品與花博結合，包括玫瑰奶茶、洛神花茶等，而且還破天荒推出了低卡健康的關東煮組合餐飲，民眾可以邊賞花、邊吃喝。

在圓山公園區另一頭的百藝廣場裡，也有幾間美食攤位，這一家在忠孝東路上用心研發的茶館——京盛宇，茶品種類從低海拔到高海拔的都有，在花博會場提供了冷泡茶，口口甘醇，裝在特別製作的寶特瓶裡，雅緻的瓶身，引人注目。

品味故事 唇齒留香

位在美術公園區的臺北故事茶坊，端出了五星級好料理，這裡最適合停下腳步，好好地坐下來喝個午茶、嘗個點心。一旁有臺北故事館相伴，可就近欣賞歷史建築和庭園造景，也可遠眺圓山公園區，或是為繼續前往新生與大佳園區而儲存些體力。

臺北故事茶坊由臺北亞都麗緻大飯店經營，餐點也是由飯店大師傅所設計，這次特別為花博研發了新菜單，在這些以花入菜的美味佳餚當中，我品嚐到了主廚的用心，以及神乎其技的演出！以梅汁桂花鮮蟹盅來說，用梅汁醃漬過的番茄來當盛裝海鮮的容器，上面放的是干貝、蟹肉、蘋果，再淋上桂花醬，口感由微酸的梅汁開始，陸續體驗海鮮的甘甜，伴隨著桂花香，吃來清爽不膩，酸甜滋味令人喜愛，彷彿走在高山的陵線上，細心地體驗甜酸的分界線。

主菜是洛神珍菇雞肉卷，將拌炒過的雞肉與菇類，加入蛋白與鮮奶油製成雞肉慕斯，再與去骨雞腿肉相捲之後，經過細火慢烤與微煎，金黃的雞腿肉包覆著雞肉慕斯，外脆內軟，佐以特製的洛神花醬和雞汁醬，入口時一股奶醬味衝入，接著洛神花的香氣



創意料理洛神珍菇雞肉卷，看似擺盤的洛神花，也十分夠味。

隨即躍出中和了奶味，香濃的滋味裡，帶有一縷清香，濃纖合度恰到好處。

餐後的甜點是玫瑰艾力克泡芙，泡芙外皮酥軟，內餡的玫瑰清香濃甜，搭配覆盆子的沁酸清甜，彷彿有股荔枝的香味，從玫瑰香氣中脫穎而出。最後，來個赤色非洲花草茶吧！這壺以南非原產的赤色灌木乾燥後切碎，混入法式香料，特有的香氣與滋味，加上無茶鹼特性，口感溫潤而不搶味。

新生古意茶正濃

新生公園區裡最顯眼的就是星巴克咖啡了，這座鬱金香造型的空間，幾乎已成為這裡的地標，提供專為花博設計的無花果桂圓麵包和櫻花、藍莓餅乾等。新生公園區的美食選擇很多，有平價的臺灣小吃，也有悠閒的品茶空間，任君挑選。

走到臺灣美食區時，浮現出某種熟悉的畫面，這裡賣著烤雞腿、春捲、豬腳等傳統美食，有



不妨在故事茶坊中，邊品味五星饗宴，邊欣賞故事館的庭園景致。（圖／臺北亞都麗緻大飯店提供）

如廟會市集的氛圍。仔細一看，臺北花園酒店也在此擺開大飯店的陣仗，賣起芋頭酥、燒賣、一品蚵捲、冰豬腳等好料。另外，臺灣人氣最旺的麵食——牛肉麵也有好幾間可供選擇，其中包括參加2010臺北國際牛肉麵節的店家。粟家牛肉麵店的招牌牛肉麵裡有牛肚、牛筋及牛肉，牛筋軟爛，牛肚份量十足，麵條彈牙有勁，吃起來很過癮。另一家小六手工拉麵，我特別喜歡他們家的

滷味，淋上特調的醬油膏、濃郁的蒜香，調味雖然只是點綴，卻飄散出畫龍點睛的香味。這裡的店家每個月更換一次，不妨來此找尋新鮮味。

新生公園區裡有著臺北市最早的古厝——林安泰古厝，這次花博主辦單位留下古厝，建構出閩南式庭園「花茶殿」，提供各種花茶與茶食餐點，若走累了，可以在泡茶區坐下來，依著自己的心情，喝杯花草茶、高山茶或



香Q帶勁的牛肉麵名店，在臺灣美食區齊聚一堂。



想來碗麵食，臺灣美食區提供各式麵點，等你來嘗。（潘逸凡攝）



花枝丸、香腸、滷味……，這裡可找到各式臺灣傳統小吃。



花茶殿內的餐廳提供各式餐點，可來此尋美食。（王能佑攝）

是養生茶，簡單地搭配些瓜果茶食，在悠閒賞花之餘，也能細細體驗品茗的閒情逸致。

大佳河畔 輕食相伴

如果從圓山公園區入口處，隨著指標走到大佳河濱公園區，應該已經有點累了！說實在的，我很喜歡這裡的用餐環境，面對著基隆河遠眺圓山飯店，跟三五好友坐下來，嘗些點心喝杯飲料，甚至在這裡吃個便當，都是逛花博的一大享受。

大佳河濱公園有我很喜歡的美味，整個園區推出了4款花博便當，價位從55元到240元不等，食





三五好友不妨在大佳河濱公園悠閒聊天嘗美食。(王能佑攝)

材的搭配經過營養師精算，其中花博大佳精靈餐盒（90元），便當的總熱量才7百多卡，既能填飽肚子又不用擔心肥到肚子，健康又美味；另一款花博大佳饗宴餐盒（240元），以迷迭香雞腿排、紫米飯糰搭配生菜，餐盒可重複使用，兼具環保概念！另外，還有以桂花與香草入菜的輕食便當供選擇。

來到這裡，要放輕鬆慢慢逛。在大佳河濱公園區西側的美食攤位旁，找個好位子坐著聊天，除了可來桶爆米花，烤馬鈴薯泥也是讓人愛不釋手的食物，馬鈴薯配上玉米、火腿、起司、義式香料等，飽足感十足！

口渴了，可以搭配這裡才喝得到的獨賣飲料，玫瑰木槿花加入讓女性驚呼連連的膠原蛋白，洋梨柚子則與美肌食品Q10相伴，口味獨特又好喝。那天，我從早上9點就進花博園區，逛到大佳河濱公園區的時候，已經快要夕陽西下了，滿身大汗又帶點疲憊，喝了這美味的飲料後，渾身上下彷彿變得輕盈！

在大佳河濱公園面對著基隆河與圓山飯店，我默默地許下心願，很快的我還要再回來，再度體驗花博的美景與美味！



在林安泰古厝中品茗、休憩，十分放鬆。



大佳河濱公園區的花博大佳饗宴餐盒，料多味美。(圖/魔膳健康廚房提供)

深遊花博鮮玩法



幕前幕後歷盡艱辛製作的《百合戀》，要讓觀眾感受難得一見的大型原住民歌舞劇。



《百合戀》導演黃致凱。
(圖/屏風表演班提供)

台上一分鐘 台下十年功

花博藝文表演 汗淚交織大工程

文/邱淑宜 攝影/顏涵正

「好熱鬧的毛毛蟲遊行！小瓢蟲好可愛、花精靈好漂亮！」
「《百合戀》裡的歌聲好好聽！第一次看到這樣的演出！舞台超神奇，一下子就冒出水！」

臺北花博開幕1個多月來，除了美麗的花草，每日上演的美術公園區舞蝶館定目劇與大佳河濱

公園區幸福毛毛蟲大遊行等展演活動，也是吸睛焦點之一。精彩演出的背後，是超過1年的心力付出，其汗水與淚水交織的曲折情節，絕對不比幕前呈現的遜色！

在171天的展期中，幸福毛毛蟲大遊行每天登場；舞蝶館則安排《百合戀》、《秘密花開了》

與《花蕊渡河》3齣定目劇演出，這3齣定目劇並不是將現成的戲碼搬上舞台，而是表演團體特地為花博量身製作的新戲，花費1年以上時間編製排練，工程浩大，加上每齣戲連續演出2個月，每天表演3場，在在考驗團員的體力與耐力。



《百合戀》由擅長說故事的屏風表演班與傳承原住民傳統樂舞的原舞者首度攜手合作。

《百合戀》 創造大型原住民歌舞劇

《百合戀》由擅長說故事的屏風表演班與傳承原住民傳統樂舞的原舞者首度攜手合作，也是這兩個知名表演團體首度與其他團體合作，由於表演方式、表演文化、表演型態全然不同，從磨合到融合，對導演同時也是李國修的嫡傳弟子黃致凱是一大考驗。

1年多前接下編導花博定目劇的任務後，黃致凱在電腦前只花40分鐘，就決定以魯凱族巴冷公主與百步蛇神在鬼湖湖畔相戀的故事做為劇情主軸，但之後製排的艱辛，遠超過預期。

為深入了解巴冷的故事及魯凱族的風土民情，黃致凱與原舞者團長瓦旦及藝術總監懷劭·法努司，親自走訪屏東霧台拜會魯

凱族耆老，並將劇名定為《百合戀》，以傳達百合花在魯凱族文化中所象徵的榮譽與聖潔。

看過《百合戀》的觀眾，一定對巴冷在婚禮中盪鞦韆的場景印象深刻，這一幕就是在探訪霧台部落時誕生的，當時黃致凱等人看到一棵大榕樹上垂掛著長長的繩子，原來是魯凱族婚禮用的鞦韆，出嫁前新娘站在鞦韆上，由新郎拉著鞦韆，鞦韆盪得越高，表示新娘將得到族人越多的祝福。

《百合戀》是原住民歌舞劇，除了鞦韆婚禮，劇中還呈現貞節布、搶婚、濯足等魯凱族傳統習俗，但戲劇表演中要讓觀眾品嚐到多少「原」味，如同劇中來回擺盪的鞦韆，曾讓黃致凱掙扎不已。一邊是魯凱族傳統文化，一

邊是現代劇場，兩股力量拉扯不下，8月的一個清晨，黃致凱在書桌前崩潰大哭，在兩邊的拉鋸中他體悟到：身為現代劇場工作者，面對原住民的題材，他的創作是要展現「文化創意」，而不是進行「文化保育」。

除了創作理念的拉鋸戰，《百合戀》的排練更是大工程，雖然是原住民的故事及歌舞，但表演型態卻不是原舞者一向習慣的手牽手圍成圓圈的形式。黃致凱說：「為了戲劇演出，我必須把這個圓圈切開變成弧線，迎向觀眾，將舞者的心態從『參與』調整為『表演』。」

另外，由於原舞者團部在花蓮，《百合戀》前後有近3個月的時間在花蓮排練。原舞者執行長吳雪月說，原舞者共有13名團員



《百合戀》的後台充滿工作人員努力投入的心血。

參與《百合戀》演出，除了必須調適心理，還要接受戲劇、發聲等各種劇場表演所需的訓練。此外，每日3場的表演，有2場是以魯凱族語演出，每個演員必須熟背國語、魯凱族語兩種版本的台詞，但原舞者團員中沒有魯凱族人，所以每個人都得從頭學習魯凱族語。《百合戀》主要演員達36人，雖然分3組演出，演員也必須連演6天才能休息1天。

為呈現故事起源地鬼湖的幽默氣氛，以及營造洋溢魯凱族風情的布景，《百合戀》的舞台設計也費盡心思，光在舞蝶館搭建舞台即花了10天的時間，黃致凱笑說，屏風表演班本身的表演，使用的舞台從來沒有這麼豪華過。其中最特別的是打造出巨型升降式水舞台，舞台下設有大型蓄水池蓄存20噸水，透過鐵網狀油壓平台的設計，舞台上陸地可瞬間下降變成湖泊，開演以來，總讓觀眾直呼：「太神奇了！」觀眾

對這齣戲整體的讚許，是對製演團隊最棒的回饋。

《秘密花開了》 演員與戲一同成長

由幾米繪本改編的《秘密花開了》，是舞鈴劇場首度嘗試戲劇演出，也是該劇編導魏瑛娟首度帶領沒有劇場表演基礎的舞團完成一齣戲，魏瑛娟說：「過程辛苦，但很開心。」她笑說，導這齣戲最奇妙的是，不論是心理還是生理，「演員一直在長大。」小孩在成長，戲也在成長。

舞鈴劇場藝術總監劉樂群說，演出《秘密花開了》最困難的是，團員要適應全新的表演型態，過去舞鈴的表演並沒有對白，但戲劇演出，舞者要扯鈴、留意走位、音樂節拍，還得說台詞、做表情，是很大的考驗與挑戰；演出人力的調度則是另一個難題，該劇雖然只有14個角色，但舞鈴的團員大部分是在學學

生，從小學、國中、高中到大學都有，分為兩組演出，共需28名演員，但舞鈴專職舞者只有8人，其餘20人是在校學生，排練可以利用晚上及假日，但正式演出時，學生仍必須向學校請假多天。



《秘密花開了》是舞鈴劇場首度嘗試戲劇演出。



結合戲劇及扯鈴表演的《秘密花開了》，將帶領觀眾進入幾米繪本的奇幻世界。

劉樂群一一與在學團員的家長懇談，家長能接受，才安排演出，但《秘密花開了》從明年1月7日至3月18日連續演出，為避免演出的學生團員課業受影響，從今年年初開始，舞鈴還聘請家教為團員補強課業，將持續到明年演出結束。

《秘密花開了》製作期長達1年半，破了舞鈴的紀錄，團員從去年5月開始由魏瑛娟帶領訓練，魏瑛娟除了聘請老師為團員上戲劇表演課程，也親自授課。魏瑛娟還開書單給團員閱讀，她讚許舞鈴的團員：「很認真地學、很認真地交心得報告，所以我卯足全力地教。」魏瑛娟主要教團員「即興反應的能力」與「解決危機的能力」，如果舞台上突然出狀況，像道具故障、燈光出問題，演員都不必害怕，可以運用即興反應的能力解決此一危機。

由於對自己訓練出來的團員有信心，魏瑛娟在表演中保留部



《秘密花開了》導演魏瑛娟希望觀眾可以在每一場的演出看到不一樣的東西。

分橋段讓團員即興發揮，每一場《秘密花開了》都像新創作，觀眾都可以看到不一樣的東西。而如何培養連續演出200多場的實力，考驗團員也考驗她自己，她說，英文「play」的意思既是表演也是遊戲，她灌輸團員「表演即遊戲」的觀念，讓團員邊演邊玩，「這樣會舒服一點」。她認為，這段演出勢必成為這群孩子

重要的生命記憶，而她希望這個記憶是正面的，明年《秘密花開了》開演後，她將陪著年輕的團員，一起面對這200多場的考驗。

《花蕊渡河》 擊鼓耗心力 連演百場挑戰大

舞蝶館的最後一檔表演是優表演藝術劇團的《花蕊渡河》，優劇團在今年3月即編排完成該



《花蕊渡河》以擊鼓代替鳴炮，以舞蹈代表祭儀，讓觀眾體會生命和大自然之間的連結。(王能佑攝)

劇，但之後訓練新團員的工作相當吃重。優人神鼓藝術總監劉若瑀說，擊鼓是極耗費心神與體力的表演，為了讓演出有最好的呈現，優人神鼓招募新團員加以訓練，將由4組團員輪番上場。

劉若瑀說，《花蕊渡河》敘述連日趕路、疲憊不堪的行者夜宿山中寺廟，獲得一夜好眠，行者天亮即起，一腳踏出寺門，由



《花蕊渡河》是敘述連日趕路行者的故事。(王能佑攝)

於內心清澈寧靜，因而得以看見路旁籬笆下一朵迎著朝陽燦爛盛放的小花；音樂總監黃誌群也將大自然的變幻多端融入創作中，以擊鼓代替鳴炮，以舞蹈代表祭儀，透過音樂的串連，讓觀眾體會生命和大自然之間的連結。

劉若瑀說，由於舞蝶館為半開放式的空間，並不是理想的擊鼓表演場地，對劇團演出是不小的挑戰，但優劇團仍多方設法克服場地的問題，除了調整音響，在劇情編排上，則讓擊鼓部分少一點、舞蹈肢體的動作多一些，以維持演出的品質。

幸福毛毛蟲列車 節能減碳 歡樂滿點

由紙風車劇團策劃、打造及演出的幸福毛毛蟲大遊行，花博期間每天登場，自12月2日起，更於上午11時10分與下午3時演出兩次，1.2公里長的遊行，帶給小朋友無限的驚喜與歡樂。回想毛毛蟲列車的誕生過程，紙風車劇團



優表演劇團以擊鼓為表演主軸。(王能佑攝)

團長任建誠說：「這是一本血淚史。」

任建誠說，一開始紙風車接到的任務是「在河濱公園遊行」，紙風車希望這項遊行是臺灣自己創作的遊行模式，而不是複製國外大型遊樂園的既有表演，如何做出有特色的遊行是第一個挑戰；紙風車劇團執行長李永豐絞盡腦汁，終於想到以「毛毛蟲列車」為主題，由於毛毛蟲與植物關係密切，剛好可以和花博連結。

如何做出毛毛蟲列車是第二個挑戰。任建誠說，毛毛蟲列車有



負責幸福毛毛蟲大遊行的國立臺灣戲曲學院師生。

兩列，各有7節，名為「彩虹」的「大毛」，高4.5公尺、長40公尺，為遊行列車，車廂顏色為彩虹的七種色彩；名為「奇藝」的「小毛」，高3.6公尺，長27公尺，車體彩繪呈現的是海洋及大地的風情，主要功能是教育展示。

為了製作體積龐大的毛毛蟲列車，紙風車在八里租了5間廠房，於今年5月開工，歷時半年才完成。任建誠說，列車的7節車廂是球體造型，為了呼應花博的環保生態特色，毛毛蟲列車的材質必須符合節能減碳，光是做出第一個球體，就花了1個多月時間，試了各種材質，在「不知道拆了多少次」的過程中，終於以內用鋼架塑型、外頭包覆紙，再做防水處理，手工打造完成這兩列毛毛蟲列車。

毛毛蟲列車11月初在大佳河濱公園區試駛時曾發生爆胎意外，任建誠當機立斷，將輪胎全部換掉，原本每個輪胎可承受500公斤重量，新輪胎每個可承重1公噸，

承重加倍，價格卻高了不只1倍，但為確保遊行順利不「凸槌」，「只能不惜血本。」他說。

新的表演場地、新的嘗試及新

的戲碼，花博的藝文演出，可說是製演團隊嘔心瀝血之作，在欣賞他們精湛演出的同時，也請多給一些掌聲和喝采！

●美術公園區舞蝶館定目劇演出資訊：

劇名	演出時間
《百合戀》	即日起~2011/1/4，每天14:30、16:30、19:00
《秘密花開了》	2011/1/7~3/18，每天14:30、16:30、19:00
《花蕊渡河》	2011/3/21~4/25，每天14:30、16:30、19:00

●幸福毛毛蟲大遊行演出資訊：

地點	演出時間
大佳河濱公園區嘉年華大道	自12月2日起，每天11:10、15:00



幸福毛毛蟲大遊行帶給小朋友無限的驚喜與歡樂。



毛毛蟲列車歷經多次實驗才完成。(邱淑宜攝)

搭著捷運去旅行——

捷運 蘆洲線 遊玩全攻略

文／宇若霏 攝影／許斌



捷運蘆洲線大幅縮短臺北縣市的距離。(王能佑攝)

大橋頭站◀民權西路站◀中山國小站◀行天宮站◀松江南京站◀忠孝新生站

捷運蘆洲線已於11月3日通車，除大幅縮短臺北縣蘆洲市前進臺北市區的距離，更可便利抵達繽紛美麗的臺北花博會，從花海中領略臺灣之美，盡覽臺北市如萬花筒般的艷麗，本期《臺北畫刊》要帶你沿線玩透透，體會悠閒慢活的都會生活。

起點站：

大橋頭站 買年貨拜月老

臺北捷運蘆洲線通車後，從蘆洲站到忠孝新生站僅約21分鐘；蘆洲線捷運遊的起點大橋頭站，擁有豐富的歷史故事，1893年劉銘傳時期，就將大橋頭納入臺灣第一條鐵路中的其中一站，之後縱貫線通車便取消，直到2000年將大橋頭增設為蘆洲線其中一站，原本站名為大橋國小，後來改為大橋頭站，指的就是臺北大橋的橋頭。

走出捷運大橋頭站外看到公共藝術，便知道迪化街就不在不遠處，看著玻璃隔間鑲入人蔘、當歸等中藥材模型，彷彿一幅幅美麗的畫作映入眼簾。

欣賞完如畫作般的藝術，別忘

了嘗點附近的小吃，延平北路3段的大橋頭老牌筒仔米糕是不錯的選擇，來一份米糕搭配綜合丸湯或豬肝湯，米糕入味、湯頭甘甜；傍晚時分，延三觀光夜市也是必逛的地方，夜市中有眾多古早味小吃，葉家五香雞捲、大橋頭肉粽、橋頭壽司等，都讓許多遊客品嚐後大呼滿足。

享用完老字號美食後，便可一路閒逛到迪化街，採買茶葉、中藥材等南北雜貨；喜歡DIY手工創作的遊客可別錯過永樂市場，在這裡可以盡情選購令人眼花撩亂的布料、緞帶、串珠、蕾絲等各種材料；單身的人更別忘了到頗負盛名的霞海城隍廟拜拜月老、吃喜糖沾沾喜氣，或許就能心想事成。



捷運大橋頭站外有玻璃隔間鑲入人蔘、當歸等中藥材模型的公共藝術。



到霞海城隍廟拜拜月老、吃喜糖沾沾喜氣，或許就能心想事成。

►大橋頭老牌筒仔米糕

電話：2594-4685

►延三觀光夜市

地點：延平北路3段

►永樂市場

地址：迪化街1段21號

電話：2555-4341

►霞海城隍廟

地址：迪化街1段61號

電話：2558-0346



迪化街以販售茶葉、中藥材等南北雜貨聞名。



延三觀光夜市有肉粽等古早味小吃。



在永樂市場可盡情選購令人眼花撩亂的布料、緞帶、蕾絲等材料。



要到花博圓山公園區的遊客，在捷運民權西路站下車，再轉乘花博2號線前往。（王能佑攝）

○ 下一站：

民權西路站 賞花博逛夜市

走過大橋頭站，來到蘆洲線臺北市區段的第2站民權西路站，這裡是淡水線和新莊線的交會站，也是臺北縣三重市、蘆洲市民往來臺北市的重要交通樞紐，捷運通車後不只紓解了當地的交通流量，還可與國際盛事——2010臺北國際花卉博覽會接軌，於本站轉乘花博2號線，即可抵達有大片戶外花海、呈現有如彩虹般浪漫景致的圓山公園展區。

結束豐富的花博之旅後，可前往熱鬧的寧夏夜市填飽肚子，夜市裡的蚵仔煎，蚵仔肥美又新鮮；創意料理「蔥餅捲」融合蔥油餅與鐵板炒肉，吃起來夠味又有飽足感；甜點則可選擇開業近60年的「雙連圓仔湯」，嘗點熱呼呼的湯圓，暖意上心頭。

鄰近寧夏夜市，承德路天橋旁的30年老店阿桐阿寶四神湯，從晚上10時營業，直到清晨才打烊，四神湯料多味美，再嘗個餡多皮Q的包子，藉此紓解一整天的疲憊。

▶ 2010臺北國際花卉博覽會圓山公園展區

交通方式：捷運民權西路站轉花博2號線，至花博圓山出入口

▶ 寧夏夜市

地點：南京西路圓環、民生西路、寧夏路上

▶ 雙連圓仔湯

電話：2559-7595

▶ 阿桐阿寶四神湯

電話：2557-6926



冬夜到寧夏夜市嘗熱呼呼的美食，體驗臺灣特有的夜市文化，暖意上心頭。



寧夏夜市裡的「蔥餅捲」融合蔥油餅與鐵板炒肉，吃起來夠味又有飽足感。

○ 下一站：

中山國小站 遊古蹟漫步婚紗街

位於民權東路1段、近新生北路的中山國小站，附近有著名的晴光市場和雙城美食街。晴光市場曾是臺北50、60年代最火紅的舶來品集中地，如今已逐漸規劃成商店街，這裡有不少名牌服飾和化妝品店，精挑細選就能挑到物美實惠的商品。

除了商店街外，晴光市場更有許多歷史悠久的小吃，除了芋

頭米粉、意麵、切仔麵等在地美食，還可享受異國美食德國豬腳，烤到焦紅色的豬皮香脆，豬腳肉越嚼越香。甜點則不能少了晴光市場的紅豆餅，外皮酥脆、紅豆內餡綿密，嘗起來不甜不膩，充分滿足遊客的味蕾。

晴光市場旁的雙城街，有小型的夜市，每攤幾乎賣了超過30年而歷久不衰，包括鹹湯圓、鵝肉、碗粿等臺式小吃，要喝涼的也有愛玉冰、楊桃冰、手工豆花。夜幕低垂，小吃的另一頭則是截然不同的酒吧街，30年前美



晴光市場有不少名牌服飾和化妝品店，精挑細選就能挑到物美實惠的商品。

國大兵最愛在此出入，現在依然是越夜越美麗、充滿異國風情。假日時，雙城街彷彿變成菲律賓人聚集之地，路旁有菲律賓商店、國際貨運等店，儼然成為小菲律賓區。

離開晴光市場，在中山北路上悠閒漫步，沿途所見盡是寬闊、美麗的林蔭大道，秋冬時落葉飄零，浪漫無限，而中山北路2段到3段間，更是婚紗店最密集的地帶，看著櫥窗中精緻的婚紗禮服，心中也湧上幸福感。

坐落在中山北路2段的蔡瑞月舞蹈研究社也是必遊之地，蔡瑞月被譽為臺灣現代舞之母，原本於1920年建立的日式建築，在藝文界努力下免於被拆除的命運，卻因意外遭祝融之災，現為原貌重建的新建築，幽靜的藝術舞蹈空



晴光市場的紅豆餅外皮酥脆、內餡綿密。

間勾起老一輩居民的共同記憶。

其附近的光點台北，是建於1926年的白色洋樓，曾是歷任美國大使官邸，現在則是充滿藝術文化的空間。光點電影院更固定放映優質電影，100年1月7日起將推出「恐懼影展」。

別忘了，從中山國小站可步行直達臺北花博會十分熱門的新生公園區，輕鬆散步，便可看到戶外的大片花海，展期間總計有57萬株花卉輪番上陣，也是遊客必拍景點之一。

►晴光市場

地點：中山北路、農安街口

►蔡瑞月舞蹈研究社

地址：中山北路2段48巷10號

電話：2560-5724

►光點台北

地址：中山北路2段18號

電話：2511-7786

►2010臺北國際花卉博覽會新生公園展區

交通方式：捷運中山國小站下車後，步行至新生公園展區，約10分鐘。

○下一站：

行天宮站 求神明試卜卦

沿線來到行天宮站。出站後便可看到特殊的公共藝術，融合當地宗教人文，將趨吉避凶的八家將臉譜和窗花、法器交錯呈現，頗有「國泰民安」的意味。

徒步來到1967年建立、香火鼎盛的行天宮，又稱恩主宮廟，殿前有尊天公爐，兩旁的提耳為龍形，四端是向天伸展的龍頭，造型獨特。

正殿主祀的關聖帝君又被尊為武聖，是歷史上有名的戰將。據民間傳說，關聖帝君生前擅於理財記帳，他發明了本金、收入、支出等理財概念，因此被尊奉為商業保護神。

進入前殿，眾多信徒虔誠地俯



行天宮是臺灣重要的民間信仰中心。



蔡瑞月舞蹈研究社環境幽靜，常勾起老一輩居民的共同回憶。



行天宮地下算命街十分熱門，算命的方式包羅萬象。

首跪拜；踏入正殿，可看到神明桌上只有鮮花、水果、餅乾等，沒有其他供品，因行天宮禁止供奉牲禮，更勸止燒金紙、扣謝金牌等行為，廟裡還免費供應香燭，引領宗教界樸素風潮。

行天宮是臺灣重要的民間信仰中心，一旁的行天宮地下算命街也很熱門，從民權松江路口四個角落可進入算命街，算命的方式包羅萬象，包括手相、面相、鳥卦、米卦、紫微等；某些店家因為通曉日語，因此吸引許多日籍旅客造訪，體驗臺灣獨特的文化。

宗教文化行程結束後，可步行至鄰近的榮星花園。這裡以歐式庭園造景為主，園內綠樹成蔭，設有健康步道、荷花池、濕地生態區、景觀木棧道，假日或午后常有民眾在此運動、餵食鴿子，是絕佳的休閒好去處。

▶ 行天宮

地址：民權東路2段109號
電話：2502-7924

▶ 榮星花園

地址：民權東路3段1號
電話：2503-1369

○ 下一站：

松江南京站 看電影啖美食

在行天宮站進行心靈洗禮後，來到辦公大樓林立的松江南京站，該站為未來新莊線及松山線的交會站，松山線預計於2013年通車，屆時更將成為重要的交通樞紐。

走出松江南京站，彷彿置身另一個世界，商圈林立，其中介於松江路和伊通街有「女人街」之稱的「四平街陽光商圈」，商品琳瑯滿目，成為附近上班族的購物天堂，也是必逛景點。

四平街陽光商圈除了滿足購物慾望，這裡還有新整修完成的國賓長春影城。此外，館子、小吃也藏身在小巷弄中，「富霸王豬

腳」的豬腳肉分腿扣、腿節和腿蹄3種，腿扣肉有肥有瘦，吃起來不乾不澀；腿節肉滷得入味，皮脂部分入口即化；腿蹄肉肉彈皮Q。另外，「四平小館」的酸菜白肉鍋，清淡爽口的湯頭透著微酸口感，搭配手工酸菜、豬肉丸，是冬日應景的好味道。

▶ 四平街陽光商圈

地點：介於松江路與伊通街之間

▶ 國賓長春影城

電話：2515-5755

▶ 富霸王豬腳

電話：2507-1918

▶ 四平小館

電話：2561-1412



四平街陽光商圈又有「女人街」之稱，是附近上班族的購物天堂。



新整修完成的國賓長春影城位於捷運松江南京站周邊，遊客可以到此看電影啖美食。



四平街陽光商圈有許多美味的小吃、館子藏身在小巷弄中。



臺北科技大學的樹形纖維骨架，別具一格。(王能佑攝)

終點站：

忠孝新生站 逛3C看展覽

蘆洲線終點站為忠孝新生站，因附近的光華商場販售眾多電腦相關產品，這裡總是人潮洶湧。2008年結合光華商場和西寧電子商場的「光華數位新天地」正式開幕，販售商品琳瑯滿目，包括書籍、音響器材、電腦產品、電玩軟體等，這片3C購物天堂都能讓你挖到寶。

逛完光華數位新天地，別忘了鄰近的臺北科技大學，這所學校少了制式的門面，由北科大設計學院巧思創造高達7層樓的樹形纖維骨架，有著「綠色大門」的美稱。概念是植入不織布包覆的土

壤和爬藤類種子，並附雨水回收澆灌系統，綠蔭滿樹，兼具環保功效，令人不禁駐足觀看，更打破一般人對科技大學較為冰冷制式的刻板印象。

最後再走訪附近的華山1914創意文化園區，該處前身是「日本芳釀株式會社」，曾是臺灣最大的製酒工廠之一，建築風格是日本人興建的洋式建築，空間因提供酒廠使用而挑高。1987年酒廠移址，1997年各界藝術人士開始推動成為藝文展演空間，經過更名、整修，才有今天多元的面貌。由於有藝術家陸續進駐，在許多斑駁的牆面上可見藝術家的塗鴉痕跡，別有一番風味，如今更成為電影、MV的拍攝熱門景

點，新舊共融的特色彌足珍貴。

透過臺北捷運蘆洲線，不但可在沿線品嚐美食、欣賞藝文展演、求神問卜安定心神，還可享受血拼購物樂趣。快點帶著你的悠遊卡，搭上捷運蘆洲線來趟豐富之旅！

▶臺北科技大學

地址：忠孝東路3段1號

電話：2771-2171

▶光華數位新天地

地址：市民大道3段8號

電話：2341-2202

▶華山1914創意文化園區

地址：八德路1段1號

電話：2358-1914



光華數位新天地販售眾多電腦相關產品。

華山1914創意文化園區如今是電影、MV的熱門拍攝景點。





文／觀止 攝影／王能佑

採訪協助／中華民國臺灣空手道協會 空手道示範／朱雪璋

你一定在電視上看過習武之人以一身好功夫，教導防身招式；你或許也看過李小龍施展空手道絕招，他的俐落拳腳，是不是讓你好生羨慕？時序入冬，做點養身健體的運動正是時候，《臺北畫刊》召喚躍躍欲試的你，快來領略空手道的魅力！

武士道精神 忍耐與謙遜

「OSS！」走進道場，學員精力充沛的問候聲，讓參觀訪客頓時覺得元氣滿滿、活力四射。這是空手道特殊的問候方式，中華民國臺灣空手道協會祕書長朱雪璋解釋，「OSS」被譯為「押忍」，「押」有前進不退縮之意，「忍」則為忍耐，僅僅兩個字，卻充分道盡空手道的精髓。這種聚集全身能量、從丹田發聲的方式，也提醒學員要時時保持熱情，認真學習。

空手道融合日本傳統武士道的精神，相較於其他運動、武術，更加重視禮節，與前、後輩的互

動也有許多規範。例如新生入門時，必須向老師和黑帶的前輩行禮問候；進入道場也要以「OSS您好」，向人打招呼；步出道場時，則不忘道聲「OSS謝謝」；而面對指導者傳授技藝，要大聲地以「是」或「知道」來表達敬意，用謙遜的態度與言語應對。不僅如此，在道場練習結束時，全體學生還必須大聲朗誦道場訓，莫忘學習初衷。

拳腳功夫 基本訓練不馬虎

空手道主要是巧妙應用拳、腳功夫，透過擊、打、踢、擋、摔、擒的技術，以最快速度及最短距離，達到「一擊必殺」的目標。正式比賽時，往往只需幾分鐘的時間，便可分出勝負，但參賽者卻必須花上數年、甚至是數十年的歲月，才能將技巧鍛鍊得爐火純青。

為了升級或在比賽中爭取佳績，基本的訓練馬虎不得，以站立為例，就有前屈立、騎馬立、

不動立、貓足立等特殊戰鬥體式，而手、腕的鍛鍊（如握拳）和足、膝的鍛鍊（如馬步）也不能少，如此才能更進一步結合攻擊踢法與防守擋法，靈活出招。

道場練習包含了基本動作、型（招式）的鍛鍊、組手（雙人對打）、護身與解脫。「型」結合古人經年累月修練的基本技法以及比武心得，有系統地組織成連貫套路，練習生只要按部就班地依照步驟如實演練，就能將各種拳腳功夫融合在前進、後退或轉身的動作中。當「型」練至出神入化的境界，就可隨機應變、隨心所欲地採取防守攻勢或主動出擊。

「組手」的練習，則是經由不斷交換對手，和其他學員切磋技藝。基本組手練習時，雙方擺出實戰架式，由攻擊方告知目標，向前出招，防守方則自由施展所學技法來反擊、自衛，因此在短時間裡，冷靜想出防守對策，是十分重要的訓練。

學習



空手道融合日本武士道精神，重視忍耐與謙遜。

要你頭好壯壯！



空手道不僅鍛鍊體魄，亦強健心智。
(圖 / 朱雪璋提供)



女性當自強！此動作為道場練習中的「解脫」。

空手道

四大流派 各自出招

空手道的歷史可溯遠至明朝。當時，琉球是中國的藩屬，明朝朝廷派駐武將保衛，南拳也因此傳入。琉球居民鑽研南拳，再結合當地武術，便形成空手道的原型。早先，空手道叫作「唐手」，直到1922年，「近代空手道之父」船越義珍才訂立「空手道」這個名稱，並於1929年正式更名。

空手道擁有不同流派，目前較大的4個流派包含松濤館流、剛柔流、糸東流與和道流；而空手道在仍被稱為「唐手」的階段，又分成3大系統，分別是：首里手、那霸手與泊手。

「首里手」動作大而沉穩，動作多為直線，擅長掃技與摔技，目前的「松濤館流」便是承襲其精神，受中國武術影響最深，適合一般東方人體型與中距離戰鬥。「松濤館流」同時融合太極內涵，重視呼吸法及放鬆全身筋骨，是世界上最原始、最普及的空手道流派，也是目前臺灣最流行、最普遍的流派。

「那霸手」動作較小且以防守為主，擅長擒拿技與投技，適合近距離戰鬥；其接近近代中國拳法，精髓亦被後來的「剛柔流」所保留。「剛柔流」因為多以防守為主，不需大量移動，所以適合體型壯碩者練習。

至於「和道流」的特色接近「松濤館流」，但在型的運用上步伐較小；「糸東流」則適合高個子練習及遠距離戰鬥。

修身也修心 提升肌力柔軟度

由此可知，古時的空手道是負責保家衛國的武術，但到了近代，此重責大任被新式武器取代，空手道便成為陶冶身心、成就自身修練的技藝。它看似剛強，練習時必須不斷強化技術、提升勇氣，但就另一方面來說，修習者也必須修練呼吸及放鬆，獲得內心平靜。

朱雪璋表示，學習空手道不但能訓練自身意志力與專注力，更可培養抗壓能力和自信心、提升全身柔軟度及肌肉爆發力，對身



反覆磨練技法才能隨心所欲出招。



空手道摔技。



「型」（招式）的鍛鍊。

體健康與預防疾病都很有功效。在練習或比賽過程中，學員也必須認真思考對策，勝利者要精益求精，失敗者則要努力求進步，最後才能有所收穫。

他強調，空手道是一種修行的武術，所有套入的「型」都是先防守，在必要時才施展攻擊，因此空手道雖在乎修身，但更在意修心，學武之人必須鍛鍊精神與肉體的忍耐力，才能使技藝更上一層樓。

空手道於1960年推廣到國際，

至今已有50個年頭。這幾年，臺灣在國際比賽場合屢創佳績，也讓越來越多人注意到這項技藝。大家多半以為空手道是男生的運動，但根據朱雪璋的觀察，道場中的女生比例其實高達一半，他笑著說：「空手道不是沒頭沒腦地單純打鬥，而是必須深入思考招式策略，這個過程其實很有趣，令許多女性頗感興趣。此外，若女性能藉由自身力量防衛，解決突發狀況，學習成效便可加倍。」



練習對打時要認真思考對策，才能獲勝。

目前臺灣也有很多小朋友學習空手道，除了能使身體更加健康，還可學習待人處事與人際互動的道理。「成長過程中，一定會遭遇挫折，就像空手道的學習歷程；但只要持續努力，技術和心智都將更成熟、更堅強。」朱雪璋進一步解釋，空手道有分齡、分級制度，因此只要循序漸進練習，基本上都沒有危險。運動當然難免有受傷的時候，但和球類比賽相較，空手道的受傷機率降低很多，家長們大可放心。

目前全臺各地都有空手道分支道場，尤其是臺北市，擁有為數不少的道場，另像北投、大安、萬華、文山和南港運動中心也都有開設空手道課程，民眾若感興趣，可就近前往學習。此外，位於大安區的中華民國臺灣空手道協會也會不定期規劃活動，空手道相關書籍亦非常豐富，有需要的民眾可付費閱覽。

►裝備教室

A. 服裝

練習時要穿著指定道服，包括全白上衣與褲子，再繫上腰帶，不同顏色的腰帶有區分級別之意。道服穿法與腰帶繫法都有一定的規範，例如男生在道服內不可穿內衣，女生則可在道服內穿著白色短袖T恤。此外，道服必須保持清潔，但腰帶不可用水洗，只能風乾，象徵刻苦鍛鍊的精神。

B. 裝備

空手道最著名的武具就是雙截棍，用來鍛鍊手腳與身體的協調性。有時為了因應比賽，會戴上護面和護齒，保護臉部及牙齒不因攻擊而受到傷害。

►相關資訊

中華民國臺灣空手道協會

地址：延吉街235巷1號

電話：2702-9524

網址：www.karateoss.org

老房子和藝術同居：

寶藏巖

國際藝術村

文／宋祖慈 攝影／王能佑



寶藏巖的「藝術村」(上)及常被攝影師取景的一大排信箱(下)。



寶藏巖，一處小型的歷史聚落。在這裡，過去一棟棟違章建築卻保留了都市發展的集體記憶，加上臺北市政府文化局規劃一群年輕藝術家進駐，讓這些已然陳舊的建築，得以煥然新生，繼續訴說生命故事……。

國際藝術村開村囉！

多年前，寶藏巖地區歷經違建拆遷、住戶安置與現地保存等爭議，最後在認為寶藏巖如果得以活化保存，將可提供臺北人思考都市再結構的共識下，終於蛻變成「寶藏巖國際藝術村」，並於今年10月開村。

北市府文化局在民國93年將寶藏巖登錄為臺北市第一處歷史聚落，經過長期勘查、研究與規劃，於民國95年著手修繕，低度整修現存的百戶住家後，分別充作寶藏家園、藝術家工作室以及國際青年會所，提供行動藝術發生與持續的場地。

目前「寶藏家園」有22戶原住戶搬回居住；「藝術村」部分規劃有14間駐村工作室、12個微型群聚、2間排練室、3個展覽空間，以及散置在街巷間的大小廣場和15個「國際青年會所」單元。總體來說，藝術工作者和文創聚落經營者、國際青年會所的流動旅客及社區居民，將各以約1/3的比例，成為寶藏巖聚落的新住戶。

空間性格也是一種展覽

從公館汀州路230巷一路走進寶藏巖，即可發現福和橋橋墩道路的牆面上，以可愛筆觸彩繪了臺北人熟悉的日常生活事物，這是潘羽祐創作的〈城市好風光〉。行至聚落發展的起源地寶藏巖寺，驚喜發現曾是臺北南區信仰中心的它也經過一番整修。廟埕旁有間小警衛室，這兒就是藝術村的入口，訪客可於開放時間在此登記後入村。

早先經常被攝影師取景的一大



「黃色椅子計畫3」挑戰大家對於椅子的想像力!

排信箱還矗立原地，但現在居民多半會到崔媽媽辦公室取信，這是因為寶藏巖住戶多為年長者，所以文化局特別委託崔媽媽基金會照顧他們。信箱對面的「心房廣場」種植了一些香草植物，綠意盎然。若想聽聚落導覽，可於固定時間在這裡集合；如果只是隨意走走，在不打擾居民作息的前提下，則可依照牆上的紅、黃、綠三色指標參觀，紅色代表藝文空間，黃色是微型聚落，綠色則為藝術村。

雖然曾經因為水源保護和軍事單位設置而被管制多年，但民國50至70年是寶藏巖地區聚落發展的高峰。它和熱鬧的公館商圈只有一條巷子的距離，卻形成截然不同的生活圈，令人感受深刻——上百間違章建築參差錯落在臨新店溪的小觀音山山麓，簡陋又生動，只因在快步調的都會核心區裡，這些「長相特殊」的建

築，記錄了一小塊節奏慢一點、改變少一點的庶民生活。而現今走在曲折小巷中，不必有鬼鬼祟祟窺探人家生活的內疚感，因為門牌上會標明此處是歡迎參觀的公共空間或非請勿入的住宅及工作室。

如果想與駐地藝術家多一點互

動，可選擇週末或活動日來訪，和藝術家聊聊他們的創作理念；若於平日前往，雖然在安靜巷弄中會有迷路的可能，但在轉角處遇見公共藝術作品的驚喜，卻令人回味無窮。

例如「都市酵母」策劃的「黃色椅子計畫3：六張椅子·六首



每次走過轉角，總令人期待下一張黃色椅子是什麼模樣？



寶藏巖歷史聚落保留臺北老記憶與藝術新生命。



林舜龍的「心窩」小巧卻別具風味。

詩」，是專屬於寶藏巖的街道家具，由6位藝術家創作的〈少一根筋〉和〈登寶座〉等作品，錯落出現在小廣場或空屋裡，十分精彩；十字廣場則是在拆除幾戶結構不安全的房子後，於擁擠樓房間乍然現身的小廣場，周邊的51弄5號是個微型聚落，2至4樓分別由金工藝藝術家呂雪芬、攝影家甘耀嘉和神棍樂團進駐；小咖啡館「尋寶坊」內保留了許多老房子拆除或整修前的原有物件，參觀者可藉此瀏覽藝術家的訊息。

這裡的空間雖小，不若大家想像中的藝術家浪漫居所，但藝術密度與創作能量卻很高，值得駐足流連。

新創作活化舊聚落

整體而言，寶藏巖國際藝術村規劃了14間創作計畫駐村工作室，公開徵選各類型的創意工作者，提供進駐3到6個月的住宿及工作室，希望他們透過中、長期的在地觀察後，執行駐村藝術計畫；微型群聚則因應聚落原本的房屋紋理，提供工作室及辦公空間給各類型文化創意工作者與團體使用，藉此創造群聚效應。

例如「綠野地」這塊草皮先前是整修房舍時臨時搭建的組合屋，功成身退拆除後，改由一直在寶藏巖駐村的差事劇團鐘喬策展，找來藝術家林舜龍用線條構成〈動·見·聽心房〉作品，同

時也可作為露天舞台使用。林舜龍在創作的同時，亦進駐村內的55號2樓，並取名「心窩」。因為長期與在地居民來往，生活與創作內容相互啟發，所以他的作品頗具在地情味，藝術感十足。林舜龍看起來很適應駐村生活，笑著說〈動·見·聽心房〉完工後，還要蓋公共廁所的裝置藝術呢！

「歷史斷面」是寶藏巖藝術村最具代表性的地景，其用一幅畫面凝結兩代、甚至是三代人，在臺北這座城市構築的棲身之所。不同家戶的樓板及瓷磚牆面，悠然訴說發生過的故事——有人搬走、有人住進來，生活不就是這樣嗎？

本來因為要蓋公園，爭論著是否該拆除的這座山村，現今何嘗不是另一種公園？哪種結局會更好一點，你不妨親自前來尋找答案。

▶ 寶藏巖國際藝術村小檔案

地址：汀州路3段230巷37弄4-8號
(230巷直行到底)

電話：2364-5313

網站：www.artistvillage.org

交通：捷運公館站水源市場1號出口，往汀州路3段方向步行約10分鐘。騎單車者沿新店溪右岸自行車道，即可抵達。

登記入村時間：週二至週五15:00~22:00，週六、日11:00~22:00（週一不開放）

導覽時間：週二至週五場次為15:00、16:00，週六、日場次為14:00、15:00、16:00（無需預約，滿5人成行）

近期活動：「好寶寶耶誕派對——寶藏巖也有小草地」特別活動，12/25於開放時間在「歷史斷面」舉辦，入村後可自由參與。



臺北旅店集團

讓老建築變身時尚設計旅店

文／呂增娣 攝影／楊志雄

愈到年底，臺北市愈是喜氣洋洋，不只有花博繽紛登場，還有新穎的設計旅店熱鬧開張，旅客來到臺北，不僅能欣賞花團錦簇的風景，還能入住平價的時尚旅店，感受臺北市的觀光魅力。

由臺北旅店集團經營的新驛旅店，自旗艦店開幕以來，便以設計新潮、房價實惠受到各界的矚

目，不論是臺北車站站前店，還是臺北車站後站A、B館，都是背包客來臺北最愛的旅店之一。2010年底於捷運西門站旁開設的第四間分館，特別邀請了風格迥異的三大設計團隊攜手合作，打造出更具創意的住房空間，也再次成為觀光界的眼光焦點。

西門捷運店位於寶慶路遠東百

貨對面，優雅清爽的外觀在整排建築中特別醒目，1樓大廳寬敞明亮，鏡式壁面增加了令空間延伸的寬敞感，電梯旁採內嵌式的樓面標示，展現出簡約大方的氣質；視線延伸至地下1樓的休憩空間，充滿時尚感的亮白色系及俐落的線條造型椅，均出自築內設計團隊之手。臺北旅店集團董事



新驛旅店簡約的大廳裡加入逗趣的擺飾，令人莞爾。



主題式的房間設計，表達「旅店即是旅程」的概念。

長戴紀彰表示，雖然築內是以設計豪宅著名，但此次卻應新驛的要求，挑戰用「Less is more」的概念來表現平價奢華的美感，充分展現其設計功力。

臺客味環保風，讓你眼睛亮起來

客房設計上分成兩大主題，一是以知名潮T品牌Pizza Cut Five設計團隊主導的「潮旅店」為概念，把時下的潮元素，以及「旅店即是旅程」的概念融入住房中。想當公主，房間便化身為城堡宮廷；想要探險，迷彩房裡即可感受置身野外的樂趣，其他還有遊樂園、夜店等不同的場景，即使不出門，也能感受到不同的旅境，展現了臺客式的幽默風趣及新世代的潮旅精神。

客房的另一主題，則是由LTT (Love Tomorrow Today) 團隊主

導的綠色環保風格。來自北美佛蒙特州的LTT以重視正面的生活為設計宗旨，強調的是「一度的調整」(One Degree Changes) 的精神，也就是每天只要做一點正面的小抉擇，就能創造更美好的明天。也因此，在其設計的樓層，立刻能感受到LTT欲表達正面陽光的態度。宛如自然雨林的彩繪牆面，帶著拓印感的門牌，還有11間以竹林、農場、自行車及雪花麋鹿等不同主題的房型設計，入住其中似乎就會感染到健康陽光的力量。

老飯店翻新，打造旅店新風貌

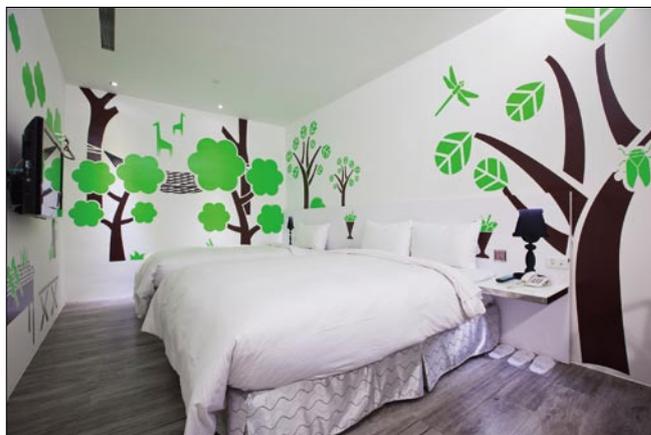
談起臺北旅店集團，讓大家印象最深刻的，莫過於其善用老建物及老飯店的功力，戴紀彰不愛新建築反而偏愛老建物，更特別鍾愛老飯店。

他表示，許多老飯店坐落在地點位置極佳的市區精華地段，卻因為年久失修或者經營者後繼乏力，而任其老舊閒置，看在他的眼裡實在是既心疼又可惜，於是興起老飯店翻新的念頭，因緣際會之下，承租了位在長安東路上的一家飯店，以純白的空間結合大師菲力史塔普的設計，打造了喜瑞飯店，成為戴紀彰在旅店業初試啼聲之作。

之後，戴紀彰陸續承租了懷寧街的南國飯店，大膽地邀請尚無名氣的國內設計系學生參與飯店設計，打造成第一家新驛旅店；另又結合服裝、唱片、裝置藝術等不同業界的設計師，將位在天津街的王子大飯店改造成宛如北歐童話般的丹迪旅店，以及展現潮旅風格的新驛西門捷運店。就這樣以租借老舊大樓拉皮翻新的



新驛旅店內綠色環保風格的樓層設計，強調「一度的調整」的精神。



明亮又充滿巧思的房間，令人心曠神怡。



喜瑞飯店以純白的空間結合大師菲力史塔普的設計打造而成。

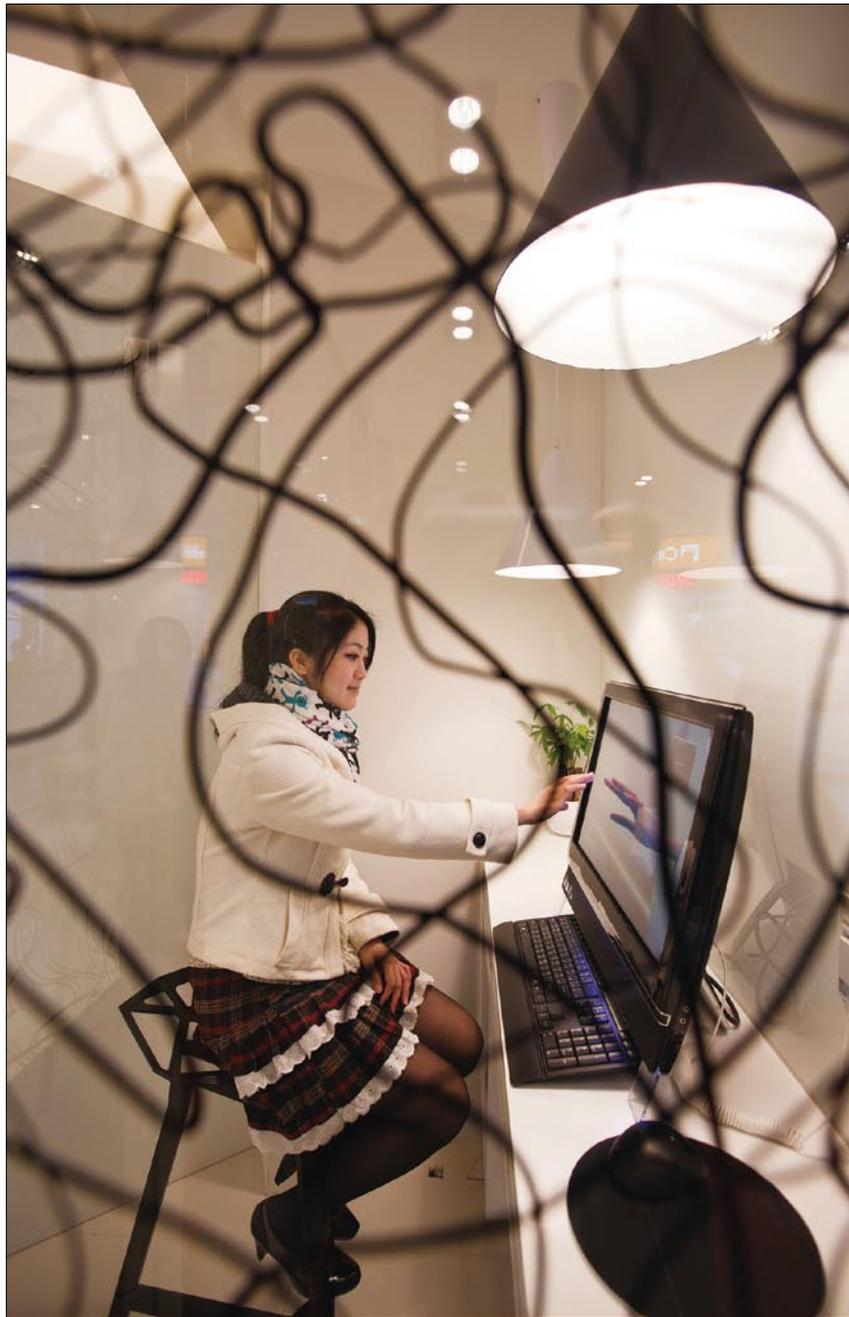


善用老建物翻新的戴紀彰，屢創旅店業新的視野。

方式，結合不同主題設計的風格，打造出一系列設計旅店，因為主打平價受到住客極大的迴響，就此成為平價旅店中的翹楚。

現在臺北旅店集團共有喜瑞飯店、新尚旅店，以及新驛、丹迪兩大系列旅店，喜瑞是主打時尚大師的品牌旅店，房價是系列旅店中較高的，新驛和新尚鎖定的的是背包客族群，房價大約在2,000元上下，而丹迪則是以自助及商務客居多，房價約2,000元至3,000元不等。

談起經營旅店的理念，戴紀彰說：「創新、設計、潮流，是我打造飯店時的主要訴求，我認為



五星級的創意加上平易近人的價格，是新驛旅店引以為傲的訴求。

飯店應該是有主題、有故事的地方，入住其中就像經歷不同空間故事的演出一般，是舒服且幸福的享受。」其次，是主打平價，他堅信，平價也能住得有風格、有品味，那才是臺北旅店業的驕傲。

由新驛西門捷運店甫開幕就幾乎滿房的盛況來看，似乎驗證了臺北旅店集團高貴不貴的成功經營之道。五星級的創意加上平易近人的價格，讓愈來愈多的觀光

客入住臺北時有了更多的選擇，也讓人忍不住期待，未來的臺北旅店業，將帶給旅客什麼樣的另類驚喜？

►新驛旅店——西門捷運店小檔案

地址：寶慶路63號

電話：7725-2288

傳真：7725-2799

網址：www.cityinn.com.tw

交通：搭乘捷運至西門站3號出口，直行1分鐘可抵。

歡迎光臨!

花博 星光大道



宏都拉斯總統伉儷對爭艷館的花藝創作留下深刻印象。(高讚賢攝)

文／劉詩媛 圖／花博營運總部提供

「一閃一閃亮晶晶，滿天都是大明星，來到花博放光明，驚喜連連又吸睛……」2010臺北國際花卉博覽會超「閃」的，因為從11月5日國際室內花卉競賽開幕頒獎典禮起，各國元首、國際名導、建築大師和電影明星等知名人物，紛紛於營運期間到各展館領受臺北最美麗的力量。

想知道名人眼中花博的美麗力量是什麼嗎？所謂「有朋自遠方來，不亦樂乎」，且讓我們跟著他們的腳步，快樂遊覽花博吧！

各國元首看見臺灣「原」味

花博不只是臺灣的美麗盛事，更是世界的綠色盛會，因此在國際室內花卉競賽開幕頒獎典禮上，諾魯、帛琉、馬紹爾等國元首及將近70國的重量級貴客，不但和臺北市長郝龍斌一起見證受獎者光榮的一刻，亦欣賞由原舞者跟屏風表演班合作的《百合戀》，深切感受魯凱族著名的百合與百步蛇神之戀傳說，領略高山上大鬼湖的磅礴氣勢及舞台上百合花開的盛大場面。

至於和我國交好的友邦宏都拉斯，其總統羅伯（Porfirio Lobo Sosa）伉儷亦於11月17日參觀爭

艷館的國際室內花卉競賽作品，對厄瓜多以罕見玫瑰打造的〈驚豔之花〉及夏威夷駐臺辦事處勇奪整體設計首獎的〈伊甸園〉等花藝創作，留下深刻印象。而臺灣人民的親切熱情與花博對自然園藝的尊重、人文社會的和諧共生，也令他們深受感動。

《哈利波特》雙胞胎詹姆斯、奧立弗：花博不輸魔法學校

同樣來自國外的貴客，還有在《哈利波特》系列電影裡，以詼諧逗趣演出增添不少「笑」果的詹姆斯（James）及奧立弗（Oliver）。這對雙胞胎兄弟在片中飾演哈利波特好友——榮恩·衛斯理的兄長，精湛演技令人印象深刻。

11月17日，詹姆斯和奧立弗騎乘魔法掃帚，在臺北市副市長邱文祥等人陪同下，一覽臺北國際花博會。他們一如影片中開朗、幽默，在夢想館體驗臺灣獨步全球的近距離感應互動裝置，以及參觀全臺首座採地冷空調系統與100%隔絕紫外線的未來館後，興奮地表示，這兩座展館一點都不輸給霍格華茲魔法學校！

不僅如此，這對來自英國的雙



電影《哈利波特》演員詹姆斯與奧立弗覺得花博展館和霍格華茲一樣神奇！

胞胎兄弟有感於臺灣人的友善和活力，續留臺北一天，遊覽臺北101大樓及傳統廟宇。兩人表示，他們在花博拍攝了許多照片，回國後會張貼在部落格上，讓世界各地粉絲都能看見臺北花博會施展的神奇魔法！

《赤壁》名導吳宇森、動作巨星成龍：想來北市拍片

身為臺灣女婿的香港導演吳宇森和國際巨星成龍，也看見臺灣未來美景。11月8日，吳宇森偕同



國際知名導演吳宇森伉儷透過花博，看見臺灣的活力與創意。



日本建築大師伊東豐雄（左）在臺北市長郝龍斌（中）陪同下，參觀節能又具原創性的流行館。（高讚賢攝）



國際巨星成龍的第100部電影有意至臺北取景，讓花博躍上國際大銀幕。

夫人牛春龍體驗夢想館的數位科技和真相館播映的《面對臺灣的真相》3D影片後表示，不僅會找電影製片再來臺北勘景，更想邀請美國電腦特技和美術團隊向這邊的天才學習！

「看完花博後我非常感動，這種感動源自於臺灣的美麗和精神都可透過花博充分展現，也讓我們看到新的希望與活力，還有許多令人意外的創意！」以拍攝洋溢東方美學動作片見長的吳宇森，大方分享「花博美學」——

那不只是藝術家、建築師、科技工程師創造的精緻之美，還包含各地花農與無數志工營造的庶民之美。最後，他更給予溫馨回饋：「總體來說，我有個感覺，那就是：我更愛臺灣了！」

同樣愛「花」心切的成龍，在參加金馬獎頒獎典禮後，亦於11月21日現身園區，以行動力挺花博。身處未來館的綠色叢林裡，成龍不但嘖嘖稱奇，更暢談環保對於全人類的重要性；在參觀夢想館時，還透露有意與規劃夢想館的工研院合作，在明年開拍他的第100部電影作品，讓花博躍上國際大銀幕！

日本建築大師伊東豐雄： 流行館節能減碳又原創

另一座外國大明星必造訪的花博展館，非流行館莫屬，就連與安藤忠雄並稱為「日本建築雙

雄」的伊東豐雄，在11月11日遊覽花博時，對這棟用152萬個寶特瓶建成的環保建築，也是讚譽有加。

伊東設計的建築以具有生命力的流動線條和結構為最大特色，像他在東京表參道上的作品——精品店TOD'S，其外牆就是由一根根樹枝剪影構成，和街道上的樺木相互呼應。為讓市容更加國際化，北市府亦邀請伊東打造松山菸廠文化園區，盼能成為臺灣文創基地，並於明年在此舉辦2011臺北世界設計大會。

在臺北市長郝龍斌與建築師黃謙智陪同下，伊東讚賞流行館既符合節能減碳趨勢，又具有原創性，更在館內寫下祝福：「人是自然的一部分，建築也是自然的一部分。」此語不但為流行館下了最好註解，亦道盡這位建築大師的設計理念，格外發人深省。



「5、4、3、2、1！新年快樂！」往年的跨年夜，圍繞在臺北101周邊及電視機前的人們，總是緊盯著101大樓，在壯觀的煙火秀中倒數迎接新的一年。而在今年底即將邁向民國100年的時刻，臺北市不僅準備多項慶祝活動，連所呈現的精彩煙火，也多了一處大佳河濱公園，「雙煙火」的施放將陪伴民眾度過最特別的跨年夜。

建國百年慶典 創意無限

為了迎接民國100年的到來，行政院文建會與中華民國建國一百年基金會統籌的15項大型主題慶祝活動也陸續展開，其中由臺北市政府與文建會、農委會一同規劃的中華民國建國一百年跨年慶典，將在12月31日晚上10時40分於臺北花博大佳河濱公園區內的生態劇場熱鬧舉行，這不僅是中



歡慶

民國100年

High 翻臺北不夜城

文字整理／林虹伶 攝影／王能佑

華民國建國100年主題活動的第一場表演，也是結合科技、煙火、花卉主題與臺灣表演團隊菁英創意的盛大演出。

本次表演創意工程由編舞家林懷民擔任總顧問，並由旅美華人爆破藝術家蔡國強等5人組成創意小組，同時邀請國內外知名藝術家參與編導及設計；活動轉播方面，特別邀請艾美獎得主、雅典奧運開閉幕式導播Gregory Breakell

親自運鏡，從表演創意到呈現，將吸引全球媒體聚焦。

地景加水景的震撼 臺灣有史以來首見

這場前所未見的跨年慶典，將突破以往在大型正式場館的舉行範圍，結合天然水資源景觀，從圓山飯店、大直橋到基隆河畔，以水岸天廓為屏幕，堪稱臺灣有史以來最大的地景加水景的演出！

在水域表演方面，除了一個直徑長達120公尺的希望噴泉在觀眾席前緣提供定點式的水上舞台外，更充分利用基隆河流動的水景，在河面上呈現一幕幕令人驚喜感動的畫面，節目中也將首次引用目前世界上最大的水幕設備，組成寬達200公尺的超大水幕，在煙幕氤氳中呈現水上旭日；觀眾的視角幾乎是在海、陸、空三度空間裡，盡享地景、科技與藝術的結合。



建國百年跨年慶典將在花博大佳河濱公園區內登場。



從圓山大飯店將可看到璀璨的跨年煙火。（許斌攝）

元旦升旗典禮 迎接臺北百年第一道曙光

民國100年的第一天，總統府前的元旦升旗典禮也將擴大舉行，典禮現場將首度邀請來自國立臺灣交響樂團等8大樂團聯合演奏，並結合三軍儀隊、超大國旗、國民健康操等活動，象徵中華民國



北市府前的跨年晚會，每年都吸引數十萬名觀眾熱情參與。（劉佳雯攝）

100年是幸福、朝氣又健康的嶄新開始。更特別的是，現場亦將邀請100對新人參加聯合婚禮，由總統馬英九和全國民眾共同見證這100對新人共結連理，在國家慶祝100年的第一天，喜上加喜，全民同賀。

北市府各項慶祝活動 別出心裁歡樂出擊

為了迎接建國百年，以及讓民眾提早感受跨年的歡樂，北市府自跨

年活動倒數100天起，就在信義區香堤廣場設置大型的水晶球，內部陳設臺北市地標性建物，還有別出心裁的「鹽巴沙漏」，要在溫馨與歡樂的氣氛中，與民眾共同倒數迎接新年的到來。

除此之外，市府也規劃一系列網路活動。其中已截止投票的「臺北百樂事——票選百位歡樂大使」活動，由民眾在網路上分享他們在臺北生活最歡樂的事，經

網路票選後的5名歡樂大使，將參與跨年晚會的演出，一圓站上舞台的夢想；「經典的時代音樂，票選單曲100首」活動也已投票截止，網羅了民國元年到99年的代表性流行歌曲，由民眾上網選出心目中各個時代最具代表性的經典歌曲，並安排歌手們在跨年晚會中演唱，帶領民眾回味過往時光。

至於「邁向100築夢精彩」網路活動，則歡迎民眾上市府網站點



往年總統府前元旦升旗典禮即吸引大批民眾參與，民國100年更將擴大舉行。（圖／聯合知識庫提供）



結合三軍儀隊表演的元旦升旗典禮精彩可期。（圖／聯合知識庫提供）



從象山不僅可領略美麗的臺北盆地夜景，更是欣賞101跨年煙火的最佳去處之一。

選跨年活動網頁後，上傳新年新希望，與網友一同分享，活動時間至12月20日下午4時為止，無論是上傳者或是留言加油的網友，都有機會得到iPod Shuffle。

壓軸倒數跨年晚會 璀璨煙火吸睛

多年來以豐富精彩的節目、超強的卡司，以及絢爛奪目的101煙火為特色的臺北市政府跨年晚會，一直是享譽國內外的年度盛事，今年在這極具意義的歷史時刻，臺北市的跨年晚會更是見證歷史的大舞台之一。

壓軸的跨年晚會將於12月31日晚間7時於市民廣場隆重登場，今年晚會現場眾星雲集，獨家卡司邀請到五月天、張惠妹，以及吳克群、郭采潔、嚴爵、楊丞琳、蕭敬騰、楊宗緯、郭書瑤、LARA、張芸京等歌手，另外還有知名藝人白冰冰、王識賢等嘉賓共襄盛舉，並在華麗壯觀的煙火中與大家共同倒數

迎接新年。現今當紅的3D特效，也將融入跨年晚會舞台設計中，讓參與活動的民眾體驗全臺首見的特殊舞台視覺效果。

大安森林公園 幸福民歌悠揚

如果想在跨年夜聆聽實力派歌手演唱經典老歌，則不妨於12月31日晚間8時至凌晨0時30分，到大安森林公園參加由臺北廣播電台舉辦的「邁向2011幸福臺北跨年演唱會」。現場將由李明德及秦浩聯袂主持，並邀情殷正洋、南方二重唱、許景淳、葉佳修、音樂磁場等多組歌手演唱與「花」及「幸福」相關的校園民歌及老歌，陪伴大家在悠揚的樂聲中，迎接嶄新的民國100年。

► 相關資訊

● 跨年煙火哪裡看？

民眾如要觀賞臺北101煙火，可到地點較高，無高樓掩蔽的地方欣賞，如彩虹河濱公園、陽

明山、圓山飯店、四獸山、大佳河濱公園、社子島河濱公園、貓空、象山步道，以及汐止的五指山與大尖山等，都是適合的景點。由於本次跨年於大佳河濱公園及臺北101均有煙火表演，因此若想一次飽覽兩處煙火，則可選擇圓山大飯店、內湖碧山巖或迎風、美堤河濱公園等地，與親朋好友一同度過難得的跨年夜。

● 臺北市政府提醒大家：

1. 12月31日跨年晚會當天晚上7時起，於信義商圈周邊道路將進行2階段交通管制，建議民眾利用大眾運輸工具前往。
2. 跨年晚會結束後，除捷運跨夜營運、24小時不收班外，會場周邊也備有接駁專車（1段票），讓民眾快速、平安回家。
3. 活動詳情及交通管制資訊請上臺北市政府網站www.taipei.gov.tw查詢或撥打臺北市民當家熱線：1999。

文／劉詩媛 圖／八識文創發展工作室·六藝劇團提供

臺北市孔廟這廂有禮啦！

浩浩最討厭《論語》、《孟子》等經書典籍了，偏偏媽媽堅持把他送到孔廟的讀經班上課，每次搖頭晃腦念誦那些「之乎者也」的內容，讓他感到無聊極了！他真的不懂，這些LKK的話跟自己有什麼關係？

童遊搖滾狂想曲

某天，正在孔廟裡抱怨的浩浩，遇到一位蘭花仙子。蘭花仙子為了讓他瞭解典籍內容跟現代生活的關聯，竟帶領他穿越時空，回到2,000多年前的春秋時代！在那裡，他正巧碰上春季學堂開課，因此有幸參與孔子和顏回、子貢、宰我等學生的對話過程；加上親眼目睹孔子周遊列國時被困於陳蔡之間，並用道德與精神感化追兵、解除困境，才讓浩浩明白這位2,560歲老先生的偉大之處……。

這是今年12月11日起於臺北市孔廟登台演出的孔廟傳奇三部曲之二《童遊孔廟》情境劇。其承接首部曲《孔廟情緣》及開啟三部曲《禮運大同》的主軸，以穿越時空的創意手法，再現和孔子相關的趣味劇碼。

不僅如此，演出劇目的六藝劇團還在今年聖誕節及明年元旦等節日特別企劃「漢風搖滾」演唱會，將儒家思想融入流行音樂元素，編製全新曲目，要大家體驗「儒學搖滾」的魅力，讚歎原來孔老夫子也可以這麼young！



孔廟情境劇穿梭古今。

舞動創意好多禮

不只是「孔廟傳奇三部曲」，由交通部觀光局補助臺北市政府辦理的「臺北市孔廟歷史城區觀光再生計畫」樣樣都值得欣賞！

首先，「舞動儒風——古禮祭典·儒家風格展演與體驗」活動，期望藉由再現古禮祭儀的形式，讓至聖先師的思想得以於喧囂城市中，打造一處祥和場域，一如春秋時代政局紛亂之際，孔老夫子提出「君君、臣臣、父父、子子」的倫理觀念，奠定以禮治邦根基。

即日起到明年7月23日止，每週二至六早上9時至9時30分，待佾生帶領民眾完成巡香淨化儀式後，隨著考據明代大晟樂編製而成的平和樂音響起，佾生便優雅舞起新創的《雅樂舞》。第一段演出為紀念孔子有教無類精神的「佾舞」，表達對先賢的尊敬，第二、三段則是用於祭祀天地與先祖、王師凱旋等重大場合的



孔廟傳奇三部曲演繹孔子的故事。



佾生舞著新創的《雅樂舞》，莊嚴又隆重。



「感恩謝師祭：君子茶禮」體驗活動，讓中外遊客品味東方文化之美。

《雅樂舞》，肅穆又莊嚴。

每週二至五下午、週六上午及週日上、下午登場的「感恩謝師祭：君子茶禮」體驗活動，則藉由誦禮讚文與奉茶、謝師儀式，一方面讓參與民眾體驗臺灣豐富的茶文化，一方面體會孔子所說，君子以義為本質，並合乎禮節地實行的深意。君子茶禮活動持續至明年1月12日止，之後

接力登場的「高中登科祭：書福道」，將讓民眾以書寫《論語》的經典篇章來自我省思，透過身、口、意三位一體的專注，啟發智慧造福田。

孔子特別重視祭祀時的「孝」與「敬」，他認為，若心中無誠意，根本無需進行此套禮義法度；反觀現今社會，當大部分的人皆外求他者之際，應多多透過

上述靜心儀式反求諸己，找回人與人之間的禮法及智慧。

領受完孔老夫子的智慧，歡迎到孔廟旁的「大龍峒東方創意市集」逛逛，每週六、日下午1時至晚間7時，除了有各項文化創意商品外，亦有特色小吃、街頭藝人和社團表演等，讓你熱鬧感受古老歷史街區的煥然新風貌！

► 相關資訊

● 孔廟傳奇三部曲之二：《童遊孔廟》

時間：99/12/18、100/1/8～1/29、2/12、2/19、3/5、3/12 每週六 19:30～20:30

● 漢風搖滾演唱會

時間：99/12/25、100/1/1、2/5、2/26、4/2 19:30～20:30

上述2項活動索票資訊：即日起，請上www.wretch.cc/blog/ct0928下載表格填妥後回傳；各場次皆為

免費索票，額滿為止（每場300人）。

洽詢專線：8914-6750（六藝劇團）

● 古禮祭典：《雅樂舞》

時間：即日起～100/7/23 週二至週六 09:00～09:30

● 感恩謝師祭：君子茶禮

時間：即日起～100/1/12 每週二至五 15:00～15:30、週六 10:00～

10:30、週日 09:00～09:30 及 15:00～15:30

網址：

www.tct2560.com/template/fun.aspx

報名方式：需於3天前上網完成報名，若預約報名未額滿（每場50人），才接受現場報名，額滿為止。參與民眾請於活動開始前半小時到場準備。

上述各項活動舉行地點：臺北市孔廟（大龍街275號）



彩虹橋夜景美不勝收。(王能佑攝)



臺北好好看系列報導

吻上臺北的夜

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市發展局提供

提到臺北的迷人夜色，你會聯想到什麼景象？或許是陽明山上，從情人坡開展出的萬家燈火；或許是淡水河對岸，襯著城市天際剪影散開的璀璨煙花；或許是貓空茶館裡，樹影沏出的城南光暈。我們總是認為，白晝降臨後的臺北，閃爍出的景致格外動人，而往往忽略了把焦距拉近後的臺北，摻雜了生活氣味的夜景，同樣美麗。

為了促成都市再生，並配合2010臺北國際花卉博覽會，臺北市政府在民國98年推出了臺北好好看系列計畫，其中系列7「市容夜景魅力，照亮夜間景觀」就是以改善市民生活周遭的夜間景觀為目標，包括公有建築物、橋樑、人行陸橋、地下道、碼頭、堤防、河濱公園、河濱自行車道與花博園區附近重要道路的周邊照明，期盼能增添臺北市的夜景

魅力、點亮夜間的迷人氛圍，將臺北打造成一座能夠悠遊其中、越夜越美麗的城市。

輕灑柔光 點亮臺北迷人夜色

說到夜間照明，許多人都有著越亮越好的迷思，認為將空間打造成如同白晝般光亮，才能避免暗角潛藏的危險。其實夜間照明必須考慮照明目的及所在地點，有時候燈光打得過亮，反而會造成光害及能源浪費，因此，如何做到適度的照明，並兼顧安全、環境生態、能源利用及夜間景觀，就成為臺北市夜間照明改善計畫的執行標準。

都市發展局表示，夜間景觀的塑造從民國88年起就已持續推動，在納入臺北好好看系列計畫後，有了更全面的整合及更明確的執行方向，目前共規劃有6項主軸，分別是工務局新建工程處辦

理的淡水河橋樑增設照明美化及景觀改善工程、道路橋樑景觀改善工程、人行陸橋與地下道改善工程；工務局水利工程處負責的河濱公園及河濱自行車道照明、碼頭和堤防美化工程；工務局公園路燈工程管理處執掌的花博園區周邊路燈更新工程；工務局衛生下水道工程處執行的景觀天橋美化工程；最後則是都市發展局規劃的公有建築物與周邊景觀夜間照明改善計畫，以及藍色公路（基隆河）光雕藝術工程。

照明改善 水岸天橋新亮點

首先在淡水河橋樑增設照明美化及景觀改善工程、道路橋樑景觀改善工程、人行陸橋與地下道改善工程部分，除了有橫跨淡水河的忠孝橋、中興橋增設照明美化及景觀改善工程外，還有以蟠龍翔鳳意象美化的自強隧道，以



大稻埕碼頭夜色美得令人屏息。



新生公園游泳池運用水波燈製造流動、盪漾的效果。

及辛亥路興隆路口、承德路南京西路口、承德路民權西路口等人行陸橋美化工程。

此外，岸邊的風情也因為點點光雕而格外醉人。河濱公園及河濱自行車道照明、碼頭和堤防美化工程部分，包括以大稻埕碼頭為中心，連結到重陽橋河岸景觀照明改善工程，和中山、新生、圓山、忠孝等抽水站外牆及綠美化改善工程，再擴及到花博大佳河濱公園展區的照明工程、華中及龍山河濱公園自行車道夜間照明新設工程，為臺北的水岸生活增添全新視野。

至於藍色公路（基隆河）光雕藝術工程，則是配合花博，在大佳碼頭和美堤碼頭旁規劃了具有花博意象的花朵造型光雕，河堤壁面也藉由特殊塗料與投影，化身為色彩炫目的藝術畫布。

行經花博展區，除了園內繽紛的園藝與精彩的活動，圍牆外的路燈也換上新裝。有別於其他區域的路燈設計，中山北路、重慶北路、民族東西路、建國北路、新生北路及林森北路等街道的路

燈，特別融入花博元素，展現優雅風貌。此外，景觀天橋部分則以內湖污水處理廠的行人陸橋為代表，民國99年6月30日照明改善完工後，入夜的內湖運動公園像是一艘發光飛船，讓前來運動的民眾多了一份與白天迥然不同的浪漫感受。

公有建築 形塑城市夜間特色

最後，公有建築物及周邊景觀夜間照明改善計畫，除了有民國99年7月甫完成整修的洛陽停車場在忠孝橋旁閃閃發亮，成為進入臺北城的新地標，另外還有捷運圓山站及周邊地區、承德勞動文化園區、新生公園游泳池、圓山



自強隧道古意十足的蟠龍翔鳳意象。

消防分隊、自來水大同加壓站、警察局等8處10棟建築物進行夜間照明改善計畫。北市府希望藉由公有建築的示範，引領私部門建築物共同形塑夜間特色風貌。

臺北好好看系列7的推行，不但讓臺北的夜晚與白天同樣美麗、安全，更讓市民不只能遠觀這座城市的夜景，還可以置身其中，在川流的車潮裡、在踩踏著晚風的河畔、在日間尋常的建築與公園，親吻夜的迷人風韻。

►相關資訊

臺北好好看系列網址：

www.beautiful.taipei.gov.tw



花博大佳河濱公園展區的河堤壁面藉由特殊塗料與技術，化身為藝術畫布。（王能佑攝）

淡淡的青草香，勾起無數老
 舂舂人的戀香記憶。



城市生活的視覺魅力

2010年社區故事 影像紀錄開麥拉

文字整理／連美智 圖／臺北市政府都市發展局提供



搭起腳架，學員們認真地進行
 環境生態的田野調查與拍攝。

用眼睛 發現社區的魅力

從1995年迄今，臺北市政府都市發展局每年都會規劃不同的方案，培訓有興趣、熱忱的市民朋友，共同從事社區營造行動。例如2003年的「發現臺北·願景臺北——社區故事地圖」，利用繪製社區地圖的方式，

提出的影像紀錄方案豐富多元，經篩選後共選出11個主題，最後一一化為關於社區、生活的影像故事。藉由都市發展局策劃的培訓課程，學員們自議題建構、招募社區伙伴，到社區田野調查、實務拍攝及後製剪輯等，都能循序漸進地學習，課堂裡趣味橫生，無形中也深化了對社區的情感。

社區營造 從生活出發

以參與今年「迷戀臺北青草香」拍攝的翁義惠為例，因有感於萬華地區青草茶行業影像紀錄不多，抑或僅只片斷新聞介紹，遂興起深入攝製在地傳統老行業的念頭。拍攝當天一早，一夥人搭上6點的頭班捷運列車，由萬華抵達土城的永寧站，再由永寧站搭車至三峽，好趕赴三峽拍攝採草人的採草之行。

隨著科學技術的日新月異，數位攝錄機、數位相機、手機功能不斷推陳出新，使得視覺媒體的運用顯得輕而易舉，社區生活的記錄與保存也就不再那麼遙不可及。就是在這種契機下，社區故事影像紀錄才得以順利推廣，目前已堂堂邁入第三年。

觸發人們對土地、對生活的熱情與關懷，直至2007年止，共計輔導25個社區團隊參加，完成41個（張）社區地圖；2008年起，藉由拍攝影像紀錄片為社區留下紀錄，截至今年已有29部社區影像紀錄片，皆是市民朋友、社區居民這三年的動態影像觀察成果。

今年參與培訓的學員約有160



學員們參與「與導演有約」紀錄片放映與座談會。



騎樓下，一夥人聚精會神地參與調查與採訪。



管他板凳或門檻，坐下講古就對啦！

做為攝影新手，大伙兒自然是NG連連，即便如此，採草的樂趣還是令人玩味。在這整個故事的挖掘與拍攝的過程中，除了學習攝影、剪輯技術外，對他而言，最大的收穫莫過於人際關係的拓展，與對在地的共同關懷。

就今年入選完製的主題裡，有現在正熱門的都市更新議題，以信義區吳興國宅更新案為記錄焦點，探討社區居民的看法，如實呈現正、反二種不同聲音；另有師大夜市、城市現象的觀察、流

浪漢的另類面向、異鄉人的臺北夢等題材，讓人欣見關注角度的深度與廣度；更有攸關未來的環境生態紀實，諸如南港四分溪的生態觀察、大同區蘭州公園的螢火蟲復育等，顯見環保綠概念的推行已深植人心。

另外，文史議題長久以來也是社區影像故事的顯學，今年相關的影像紀錄有太平通兒時童趣回憶，經由追憶往昔純樸的年代，對照現代社會匆忙緊湊的生活步調，發人深省。

一座城市散發的魅力，源自生活其中的人、事、物，因為彼此的互動與關懷，所以美麗家園才得以建立。竭誠歡迎所有的市民朋友，上網觀賞相關成果展訊息，保證會有意想不到的收穫。

► 相關資訊

臺北市政府都市發展局網址：www.udd.taipei.gov.tw

相關培訓課程網址：taipeicamera.summerhost.info

「一券在手，希望無窮」，買一張公益彩券，人人都能做發財夢；更因「臺北市公益彩券盈餘分配基金」的成立，維持身心障礙者、老人、婦女、兒童及青少年等各類社會福利及慈善等公益活動的運作，為社會增添一股暖流。讓我們來看看以下幾個因公益彩券盈餘分配基金補助而產生的溫馨小故事。

福民平宅笑聲多 大手牽小手向前走

「在教師節前夕，我們教小朋友做卡片送給學校老師，結果我也收到小朋友做的卡片，真的好感動。」就讀建築系大四的阿浩（化名），參與臺北市政府社會局的「大手牽小手」方案，到福民平宅陪伴弱勢家庭小朋友學習、遊戲，成為小朋友們眼中的「阿浩老師」。

「大手牽小手」方案是由低收入戶第二代，回饋社會協助低收入或弱勢家庭的國小學童；每學期由這些大學生討論這學期的教學主軸，寫教案給社會局審核，於學期中及寒暑假陪伴小朋友學習、成長。

現在，福民平宅的教室裡共有7位大學生老師及12餘位國小學生，在這裡，大學生們不僅幫助小朋友學習課業，更掌握人格塑形的契機，成為小朋友們的角色模範，雙方都能從過程中教學相長。冬日的街道上寒風瑟瑟，但因為公益彩券盈餘的補助，支持了大手牽小手方案的費用，福民平宅的小教室溫暖得像個小太陽，照亮了社會的小角落。

公益彩券盈餘 分配基金

許你一個 美麗的未來

文／謝佳伶 攝影／王能佑

社子關懷據點 宅男變身記

「今年寒假我們從花蓮騎單車到臺東，風很大、路很長，可是我騎完全程，而且認識了十幾個好朋友。」今年12歲，綽號「阿宅」的小豪（化名）充滿自信地說著。

家住社子地區的小豪是單親家庭的孩子，父親常因工作忙碌不在家，於是他鎮日窩在電腦前打電動，久而久之造成學習力低落，也無法拓展同儕間的人際



大學生參與臺北市政府社會局的「大手牽小手」方案，到福民平宅陪伴小朋友學習、遊戲。



福民平宅的小教室裡充滿歡笑，就像溫暖的小太陽一般。



社子關懷據點東部單車行戶外教學活動。(圖/社子關懷據點提供)



社子關懷據點除協助小朋友的課業，亦注重多元學習，開設電腦、桌球等課程。(圖/社子關懷據點提供)

關係，彷彿封閉在自己的小世界裡。後來，在弱勢家庭兒少社區關懷據點「社子關懷站」的協助與陪伴之下，小豪在課業上有明顯的進步，也從中獲得成就感，建立了自信心，更在這裡學習如何與同儕互動，建立人際關係。現在的小豪已從大家眼裡的「阿宅」變成受歡迎的「陽光男孩」了！

社子關懷據點的督導紀宏程說，很多弱勢家庭的小朋友，並非在智力上低於一般孩子，而是因兒時缺乏陪伴，缺少角色模範，與外界接觸不足，所受的文

化刺激不夠而造成學習力低落；於是有很多小朋友從國小課業跟不上，備受挫折，上了國中出現更多困難，這種從落後、挫折、沒有動力、到放棄的過程，逐漸形成惡性循環。

因為社會局以公益彩券盈餘分配基金補助辦理關懷據點，社子關懷站除協助小朋友的課業，亦注重多元學習，開設了電腦、桌球課、寒暑假的戶外教學等活動，利用陪伴及作品呈現，增強孩子的自信心與動力，讓他們願意嘗試學習，勇敢踏出人生的每一步。

台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會陪伴走出傷痛

黃小姐的先生在12年前因病過世，當時她的大兒子剛要上幼稚園中班，小兒子才2歲多，對一位喪偶的單親媽媽而言，經濟壓力及心理上的調適都讓她難以承受。

雖然時間能逐漸撫平傷痛，然而，黃小姐說：「兒子們的童年只有一次，如果我再不把握機會重新振作起來，那麼失去的可能更多。」因此她開始尋找相關社會資源，今年7月，她們親子一同

「台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會」參加「彩繪美麗新世界——喪親青少年家庭親子藝術表達工作坊」，透過課程發現自己及小孩展現出平常無法觀察到的創意，更修補了逐漸疏離的親子關係。

由公益彩券盈餘分配基金所補助的「台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會」，藉由舉辦活動、開設課程及聯繫關懷，以團體的力量陪伴經歷喪偶傷痛的家庭走出陰霾；多虧了公益彩券盈餘分配基金，讓喪偶家庭成員再次揮灑出生命亮麗的色彩。



台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會藉由舉辦活動等方式，以團體的力量陪伴喪偶家庭走出傷痛。

(圖/台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會提供)



臺北故事館

舊事

文／周純慧 攝影／顏涵正

陽光踮著腳，輕輕巧巧地走進窗來。光影浮動間，宛若轉動著電影院裡的放映機一般，在百年沙發座椅上，投射出一幕幕屬於從前從前的故事情節……。

「請稍坐，老爺馬上就出來了。」

依稀彷彿，昔日貴客登門，穿過植滿各式花草的英式花園而來，在會客間脫去長大衣，在此暫候主人現身會面。依稀彷彿，賓主寒溫暄涼，窗外花影搖曳，室內包種花茶芳香滿溢，談笑間，遙望一船又一船的臺灣茶葉越洋而去。

再往裡邊走去，應是屬於主人家的私密與華麗，沿著都鐸玫瑰地毯迤邐而去，當不難想見舊時風華與絕色瑰麗。也許那天花板仍垂掛著古典吊燈，也許那飯廳裡仍擺置著常春藤纏繞圖案的古董餐盤；玄關裡的太師椅依依訴說著舊情，起居室裡猶可想見文人雅士的逸致閒情。

百年前的時尚，昔日榮盛繁景的奢華，在群花簇擁中，重新演繹著前世今生的時尚魅力，許多前塵，許多舊事，就在這裡，等你一同走訪探尋。

防範一氧化碳中毒 居家訪視宣導單



如果您家中的熱水器是這樣安裝於室內，家人與您就陷入一氧化碳中毒的危機中！



5
6



1 2
3 4



裝於廚房(圖5.6)



裝於陽台(圖1-4)



7
裝於浴室(圖7)

親愛的市民朋友您好，臺北市政府消防局為加強防範一氧化碳中毒安全宣導，自即日起至民國 100 年 3 月 31 日，將派員前往 貴府訪視並宣導防範一氧化碳中毒相關常識，本次宣導係屬為民服務，屆時請 台端撥冗協助或撥打本局服務電話，另行約定訪視時間。

臺北市政府消防局 關心您

行政區	轄區大隊	服務聯絡電話
中正區	第一大隊	02-23325631
萬華區		
文山區		
大安區		
信義區	第二大隊	02-27583798
南港區		

行政區	轄區大隊	服務聯絡電話
中山區	第三大隊	02-87736909
松山區		
內湖區		
大同區	第四大隊	02-25585010
士林區		
北投區		



以歲月為冠冕的

安塔利亞

文·攝影／周錦瑟 (AYSA)

Antalya



高達38公尺的凹槽伊夫利 (Yivli) 喚禮塔是安塔利亞的重要地標。

安塔利亞不是土耳其的首都，但她可是土耳其南部地中海的第一大城。如果問歐洲人或蘇俄人對土耳其印象最深刻的地方，他們一定會不約而同地回答：「安塔利亞」！這裡有非常吸引人的地中海陽光及碧藍的海岸，加上歐洲和蘇俄都有飛機直達安塔利亞，交通十分便利。夏日旺季時，飛機班次多到必須在天空盤旋等著降落，形成「空中大塞車」的景象，入境關防的隊伍更是排得比伊斯坦堡機場還長。

安塔利亞屬於古代的龐非利亞 (Pamphylia) 文明，有「部落之地」的別稱，西元前2世紀希臘時期，北嘎馬 (Bergama) 國王阿塔陸斯 (Attalus) 來到現今的城內 (Kaleiçi)，將其命名為安塔利亞 (Attaleia)。

享受地中海陽光 體驗土國風情

造訪安塔利亞一定要到位於地中海的「番紅花城」(Safranbolu)，城內是由2,100多年的城牆圍繞著，有730間鄂圖曼帝國時期的木造房子，現在都已經受到政府保護，老房子經維修後，有的屋主自己居住，有的則改建為旅館、餐廳和商店；在這充滿歷史痕跡的地方不妨偷個閒，暫時逃避外在變動快速的世界，讓心靈平靜下來，感受道地的土耳其風情。

停靠船隻的羅馬港灣從古代一直使用至今，港灣旁的餐廳和公園都是鬧中取靜可欣賞夕陽和喝茶、品酒的好地方。現今城內的道路也重新整理過，加上坐落於



安塔利亞古城牆和老屋一景。

海邊的老房子，別有一番景致，這裡的風光可是不輸名氣響叮噠的番紅花城。

「喚禮塔」為伊斯蘭教清真寺的特殊建築，高達38公尺的凹槽伊夫利（Yivli）喚禮塔是安塔利亞的重要地標，位於共和廣場旁，是13世紀初曾經打敗拜占庭的塞爾柱克蘇丹阿拉丁一世所建。

珍稀古物開眼界 品嘗異國鮮滋味

在鐘樓旁搭上和地中海平行的電車，抵達終點時只要看見置於草坪上的利西亞人（Lycia）的石棺，安塔利亞博物館就近在咫尺了。這座博物館的館藏非常豐富，以羅馬時代大理石雕像聞名於世，1988年榮獲歐洲年度博物館之年的代表。館藏中，以整塊黑白雙色大理石雕成的「舞女」最受矚目，女子的身形曼妙，彷彿真人般栩栩如生，她柔軟的裙擺似乎正隨著音樂舞動著，整個作品散發出一股迷人的氣韻，確實是不可多得的佳作。館內大部分的雕像都來自安塔利亞東部的



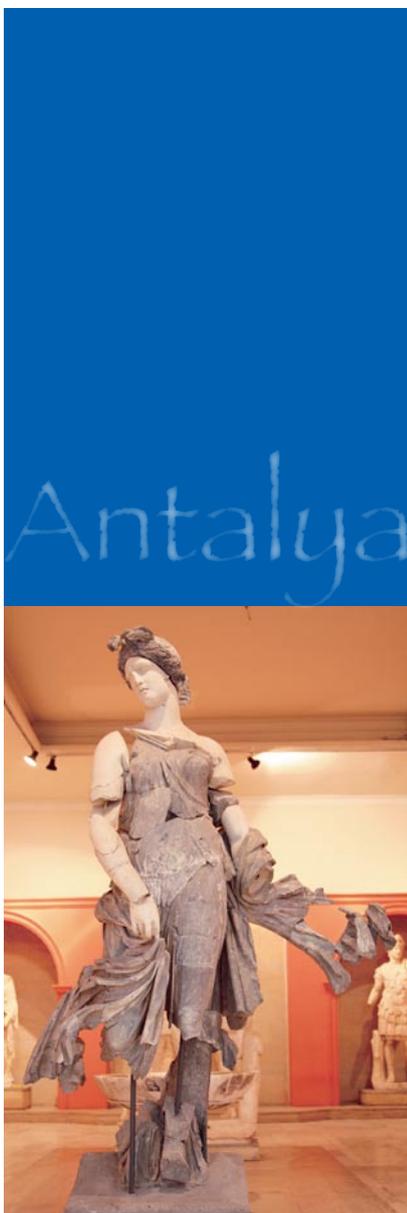
佩給遺址位於安塔利亞東部，圖為佩給的希臘塔樓。



造訪安塔利亞必吃當地有名的美食——皮亞滋和烤肉球。



清淡美味又健康的meze冷盤。



安塔利亞博物館的館藏非常豐富，以羅馬時代大理石雕像聞名。

佩給（Perge）遺址，有神話故事中的眾神和羅馬皇帝，還有希臘時期的陶器、雕刻細緻的大理石棺群、拜占庭藝術的木雕聖像，以及鄂圖曼帝國的民俗古物等。

離博物館不遠處的地中海灘是弄潮的好地方，安塔利亞不但是渡假勝地，每年還舉辦藝術、電影、珠寶展等活動。到安塔利亞千萬別忘記採買當地特產的柑橘（turunç）果醬，和品嚐當地有名的皮亞滋（Piyaz），這是一道爽口的冷盤，內含大白豆、番茄、白煮蛋、醋、檸檬，特色是淋上了安塔利亞盛產的芝麻醬，口感清新芳香。

探尋歷史軌跡 跨世紀時空之旅

標高1,000公尺的特梅索斯（Termessos）離市區並不遠，這裡有座可容納4,200人的劇場；坐在台階上，依稀可見遠處的地中海，劇場旁的市場已經埋於地下，附近原有4間廟宇，現今僅存1間祭祀眾神之王——宙斯的廟宇，可惜也幾乎損毀。西元前4世紀橫掃歐亞的亞歷山大一直無法攻克這座山上的城市，因此這裡被稱為「老鷹之巢」，不幸地在一個世紀後，這座山上的城市被地震徹底摧毀，令人不勝唏噓。從斷壁殘垣中遙想著這裡繁華輝

煌的過去，彷彿經歷了一趟跨越好幾個世紀的時空之旅。

安塔利亞省境內可真是多姿多采，往東有「雕刻之都」美譽的佩給（Perge）、古語是「石榴」的西得（Side）、往西則有聖誕老人的出生地帕施拉（Patara）、古代利西亞聯邦的政治和文化中心的桑妥斯（Xanthos）等各具特色的古城，這些古城內都有劇場、羅馬浴場、水道、運動場、神廟、教堂、商場、墓地等，其中一些古城位於海邊，探訪完古蹟後不妨悠遊於未受污染的海岸，全世界還有哪裡可以找到這麼特殊的旅遊景點呢？

藝術文化深度體驗 暢遊安塔利亞

此外，還有值得一探的藝術文化之都——阿斯翹朵斯（Aspendos），它的希臘羅馬式劇場足可容納2萬人，每年6月8日至7月6日都會舉辦國際舞蹈節，5月和10月也都有國際性的表演活動。

土耳其眾多劇場中，就安全、節目內容、交通、氣候、便利等各方面考量來比較，西得的古劇場是我最推薦的，它是安納托利亞唯一從平地建造，沒有支撐的3層劇場，每年9月都會推出各類型的國際性精彩節目；在露天的古



安塔利亞省境內有許多各具特色的古城，圖為傳說中聖誕老人的出生地帕地拉。

劇場裡，頂著滿天星斗，聆聽天籟美聲和欣賞各種表演，真是絕美的享受。

西得是個地形突出於地中海的岬角小鎮，由於現在全鎮四處都還可見古建築的遺跡，如城牆、水道、羅馬澡堂改建而成的博物館、矗立馬路兩旁的石柱、露天古劇場、神廟、教堂等，因此這裡算是土國非常罕見的「今之古城」。

有「土國小邁阿密」之稱的阿浪亞（Alanya），不但有溫暖的陽光、綿延數公里的沙灘還有迷人美景和豐富的美食。啟拉勒（Çıralı）的啟梅拉（Chimaera），有著歷史上記載的「永恆之火」，那不斷噴出火燄的特異景象就如同臺南關仔嶺的水火同源一樣，令人嘖嘖稱奇；還有毀於地震的「沉沒之城」凱寇瓦（Kekova），以及極具希臘色彩、1年有11個月陽光普照的喀旭（Kaş）和卡爾亢（Kalkan），這些海邊的城鎮除了提供海上活動外，還可選擇登山、泛舟、潛水、高爾夫球、飛行傘、騎馬等活動，安塔利亞省真可謂是土國的「嬌」點。

繞著地球跑 兩個家一樣人情味

臺北的天空雖然沒有地中海



有「今之古城」之稱的西得的阿波羅神殿。



啟梅拉的「永恆之火」令人嘖嘖稱奇。



到茶藝館林立的貓空茶園品茗，再到樟湖步道走走，好不愜意。

那麼湛藍，也沒有傲世的古蹟遺址，但淡水河和基隆河流過環山的臺北盆地，築構了一座美麗的山水都市。

這10幾年來，我往返土耳其和臺北兩地無數次，一路上常遇到外國友人請我推薦臺北值得觀光的好去處，我開列的清單中，有水岸風光特殊的藍色公路、以火山地形著稱的陽明山國家公園、文物珍寶豐盛的故宮博物院、高聳入雲的臺北101觀景台、臺北第一名剝龍山寺、大稻埕的百年廟宇霞海城隍廟、茶藝館林立的貓空茶園、氣勢雄偉的總統府、現今保存最完整的市定古蹟市場建築西門紅樓、充滿歷史發展軌跡的剝皮寮歷史街區，還有規模最大的士林觀光夜市和饒河街觀光夜市等。

此外，每次我都會驕傲地強調，臺北市不但是個融合傳統和現代的國際化城市，也是個活潑多元、充滿朝氣的城市。

臺北和土耳其對我而言，都是充滿人情味的地方，隨時都可能有溫暖的故事正在某個角落進行著。還記得有一次到住家附近的



喀旭是1年有11個月陽光普照的海邊城鎮，圖為喀旭和近在咫尺的希臘美憶斯島。

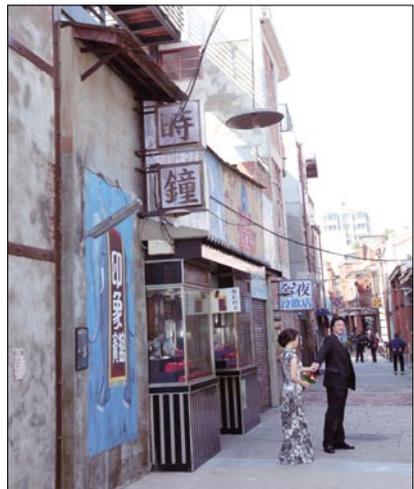
傳統市場買菜，結帳時才發現忘記帶錢包，沒想到菜攤和肉販都不約而同地說改天再算吧，然後居然還問我需不需要現金？同樣地，在土耳其也曾遇到上了車才發現搭上的是只收車票的公車，司機非但沒趕人，還說要免費招待我這遠方來的客人，更遇過乘客幫我刷卡但拒收我的錢，這些都是令我點滴在心頭的際遇。

每回身處異鄉即使逍遙自在，心中總難免會惦記著這孕育我的故鄉，有時坐在露天的羅馬式劇場觀賞表演時，會忍不住憶及兒時在廟會中盯著布袋戲、歌仔戲，不肯離去的光景，烤香腸的氣味混雜著喧天的鑼鼓聲，總如一條條絲線，纏繞在心底深處，永遠揮之不去。

近年來，我在國家音樂廳欣賞過馬友友的大提琴演奏，在小巨蛋看過《獅子王》，也欣賞過屏風劇團的舞台劇，一場場五花八門的精彩演出，不斷地在臺北的天空下上演，像一本本翻不完的书，讓臺北人應接不暇。

然而臺北的魅力不僅表現在各種國際性的文化展演，生活環

境的便利和舒適，更足以讓人誇耀，像密度超高的便利商店、永遠吃不膩的豆漿油條、四處林立的書店、乾淨便捷的捷運、四通八達又便宜的公車，五花八門的百貨公司和量販店、以及穿梭在巷弄間的特色小吃和世界各地的美味料理，都讓我深感自己是最幸運又最幸福的人，有多少人能像我一樣如此自在地享受自己選擇的生活方式，不但生長在一個美麗的城市，還在世界的另一個角落——土耳其的安塔利亞省找到了我的第二個家。



充滿歷史發展軌跡的剝皮寮歷史街區。



預約來年的美麗

幫植物修剪 與 施肥

文·攝影／葛晶瑩



一般在窗陽台種植盆栽，只要環境適合、水分澆灌適當，植物通常都能夠順利地存活。看著植物年復一年地生長，慢慢就會覺得花開得不若先前好看，或者枝葉的姿態看起來不甚美麗。此時，就要邁入進階照顧的階段，幫植物略作修剪，並因材施「肥」，好好地進補一番，相信一定能恢復姍紫容顏。

認識肥料

肥料依照特性、使用時機、功能、來源，有不同的分類方式，讓人覺得好似很專業又複雜，總是不清楚自己要使用哪種肥料，這是因為把這些分類搞混了，才會有這種感覺。事實上，只要理解這些名詞的意義，就會發現肥料的運用非常簡單。

使用肥料主要是為了補充植物養分不足，以功效上而言，最基本的不外乎氮、磷、鉀三種組合。例如含磷較高的肥料可助長開花，含氮較高的可以幫助養葉，含鉀較多則促進長莖結果；另外，也有這三種成分比例均勻的肥料，可提供一般植物使用。在瞭解肥料功效後，再依照植物的不同需求，分別給予適合的肥料。

若以肥料的來源來劃分，還可以分為有機肥料與化學肥料。市面上售有各種功效的有機肥料與化學肥料，譬如有機的開花



化學肥料多半要稀釋成水溶液使用，可利用所附的量匙，調製正確比例的化肥水溶液。



肥料上出現的數字不是密碼，而是氮、磷、鉀的比例。



有機肥多半是顆粒或者粉末狀，有些許的異味，但由於天然環保，是安全又好用的肥料。

肥料，或是化學性的開花肥料。有機肥料與化學肥料的主要不同點在於，有機肥料以有機物質製造，例如動物骨粉、糞便或者油粕等，需要微生物進行分解，然後在土壤中釋放。由於是慢慢釋放肥份的過程，所以另一種分類稱之為緩效肥，可以維持一季到半年的功效。而化學肥料有少數是製成顆粒狀，屬慢慢融解的緩效肥，其他多數為速效肥，簡單稀釋成水溶液後就可使用，讓植物可以立刻吸收。

如果依照使用時機來分，又可將肥料分成基肥與追肥。所謂基肥，是指先放入土壤裡的基礎肥料。在換盆、換土種植之前，先在盆土中混入基肥，再種入植物，這些基肥可維持植物基本生長所需的養分。基肥的施用以有機肥最佳，當然也可以使用顆粒狀緩效的化學肥料；至於功效方面的考量，則建議採用氮、磷、鉀三要素均衡的成分組合。

而當植物在盆栽中生長一陣子後，土壤中的養分會漸漸流失，譬如開花植物需要增添磷肥、觀葉植物需要施加氮肥，此時就要根據需求追加不同功效的肥料，

因此就稱之為追肥。大抵每10天使用一次速效的化學肥料，就可達到追肥的效果，但當花謝、結果後，則建議添加一些有機肥，可以補充營養，更能活化土壤，也有人稱這種追肥為禮肥，用以答謝植物開花結果的辛勞。



專家小建議

因為有機肥多少會有異味，加上容易吸引小蟲，因此當植物擺放在室內時，建議使用化學肥料。如果沒有太多時間可以頻繁施肥，則可使用緩效性的化學肥料，其外形大多是顆粒狀，依照使用說明灑在土表，就足以維持一季的養分。

施肥的注意事項

通常木本植物至少一年施一次追肥來補充，但有些需要重肥的木本開花植物，像是九重葛、玫瑰等，花芽長出前、開花後都需要給予追肥。這類植物的追肥最好使用有機肥，如能再搭配化學肥料的稀釋溶液噴灑，開花的效果會更好。在施放有機肥當作



植物也需要足夠的營養才能萌發更多的新芽。

追肥時，不要只灑在土表，比較適當的作法是在遠離根部的周遭先挖起一些土，把有機肥料放在洞裡面，然後將土覆上，如此肥料比較容易分解，異味也會比較少。

如果發現植物盤根錯節，根都露出土表時，最好趁修剪施肥



若要九重葛開出美麗豐富的花朵，除了陽光充足、減少水分供應外，也不要忘記施加促進開花的有機肥。

的同時，做換土的動作，小心將植物從盆中取出，修剪周圍的細根，另外將土混入作為基肥的肥料，先放入盆中，再種入植物。如果家中空間有限，無法作換盆的動作，文末還有以切割的方式來達到同樣目的之示範，提供參考。

大多數的速效化學肥料都會

需要稀釋，可以利用有標示容量的飲料罐當容器，再依說明書進行調製，切記必須遵照上面的比例指示，因為使用過多的肥料，會對植物造成傷害。值得注意的是，在使用水溶液肥料前，最好先幫植物澆水，讓土壤保持濕潤，有利於土壤吸收肥料。



專家小建議

施用肥料寧願比例少於標準，也不要超過，否則會產生肥傷。如果不怕麻煩，可採用薄肥多施的方式，也就是降低肥料的稀釋比例，增加施肥的次數。這樣的方式可使植物吸收得更好，甚至可以用噴灑的方式，由葉面去吸收。此外，如果植物的狀況不好，如停止生長的休眠時期或者虛弱的狀態時，就先暫時停止施肥。

植物的修剪

植物需要適當的修剪才能長得更好。小從植物的摘心摘芽，大到剪去三分之二的強剪，都有不同的功能。像是摘心摘芽，可以促進植物分化枝芽、刺激花芽的產生；而植物長得太茂盛密集時，會因為不通風而容易產生病蟲害，此時的修剪稱為疏枝；如果已經產生病蟲害時，可以透過強剪將生病的樹枝剪去大半，重新生長。而植物在花謝後或季節變化產生枯枝枯葉時，也要修剪這些枝葉，順便施以追肥，可以促進來年生長。



枝葉太過茂密時，不容易通風，可以剪去靠內側的枝葉，讓植物更疏通。



梅花的花朵是開在前一年長出的枝條上，因此，這類植物如果要在開花前修剪，一定要注意別剪掉了花芽。

每種植物的修剪方式略有不同，但大多數有幾個原則，首先要使用鋒利的專用剪刀，才可以讓傷口較平整；如果是種在露天會淋雨的地方，剪枝時則建議斜剪，這樣才能讓雨水順流而下，以免因雨水積留而產生病害，而炎夏多雨濕熱，則不適合修剪植物。此外，如果在花開前修剪，小心不要誤剪可能長出花芽的樹枝，除非是為了疏芽讓花朵開得更好；因此，在花謝或結實後修剪，是最保險的做法，加以搭配施肥，就能讓植物休養生息。修

剪時不要忘了留下健壯的枝芽，未來可以扦插繁殖。

最後要注意的是，多雨的炎夏及嚴寒的冬季，都不適合修剪植物，所以在夏季到來之前，就要作好疏枝的修剪；而如果是春天開花的植物，在初冬就要開始略做修剪，等待花開了。



專家小提醒

修剪除了會促進生長外，有時也能維持植物的生命週期，譬如



修剪玫瑰時，記得傷口要朝外斜剪，才不會堆積雨水，感染病害。



植物經過修剪後，會促進發芽，長得更為茂盛。

九層塔、甜菊、紫蘇等香料類的植物開花時，若將花朵剪下，使它不再繼續開花結籽，植株就會繼續生長；如果放任不管，當開花結籽後，植株就會枯死。

時序進入冬天，在秋天的花謝後，而春天的花芽尚未萌芽前，不妨好好清理整修家中的植物，修剪造型、施上肥料，期許來年繁花似錦，有更美好的綠生活。

NOTES**植物施肥筆記1**

添加有機肥時，要記得將肥料掩埋起來，才不致發生肥料長毛、聞到異味、吸引許多小飛蟲前來的狀況。



1.首先在盆子的邊緣挖起少許的土，儘量不要太靠近主枝。



2.放入適量的有機肥料。



3.接著將土掩埋回原處，一個盆中可以挖三、四個洞來埋肥，或者在周遭放一圈，然後蓋上土。

NOTES**植物換土筆記2**

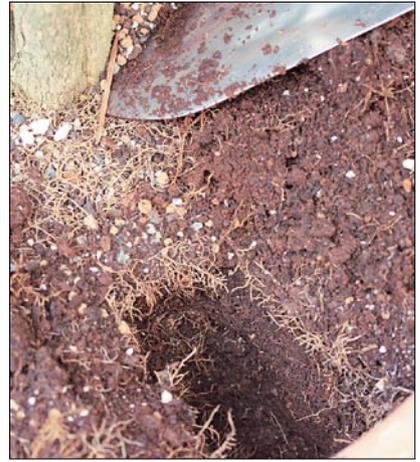
如果家中的空間有限，或者盆栽太重很難取出，就可用這種替代的方法來達到換土的功效。



1.先在盆內抓出三個角，再用鋸子像切蛋糕般，鋸出深到底部的洞。



2.然後把裡面的土與根挖出，儘量挖到底部。



3.利用破壞根部的方式，讓根部重新生長、促進活力，由於只挖出一小塊，還有其他部分可以維持運作，不用擔心植物會死亡。



4.把這些雜亂的根剔除，把挖出來的土加上新土與肥料，重新填回洞中。



5.記得在挖洞的地方放上石頭作記號，來年則換另一處挖。

99年12月15日~100年1月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
優人神鼓《鼓·武》身心體驗課程 【須事先報名】	針對需求及時間，量身規劃 / 表演36房	表演36房 ☎2939-3088轉100
好孕胸章——貼心孕動	即日起，孕婦可向就近產檢的醫療院所婦產 科門診及12區健康中心服務台索取	北市府衛生局 ☎1999轉1815
動物小保姆體驗營 【須網路報名】	即日起至12/31（五） / 市立動物園	市立動物園 ☎2938-2300轉675
大遷徙特展	即日起至12/31（五） / 市立動物園教育中心	市立動物園、國家地理頻道 ☎2938-2300轉512
性別意象美術展	即日起至12/31（五） / 臺北婦女中心8樓展示廳	北市府社會局臺北婦女中心 ☎2832-1173
「悅讀臺北101」之「一城一書」 好書票選活動	即日起至12/31（五） / 市立圖書館總館、各分館及民眾閱覽室	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
白駒過隙 山動水行—— 從劉國松到新媒體藝術	即日起至100/1/2（日） / 市立美術館3A、3B展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
東京廣角——篠山紀信攝影展	即日起至100/1/2（日） / 市立美術館3C展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
丁雄泉回顧展—— 從狂狷豪邁到絢麗色彩	即日起至100/2/13（日） / 市立美術館2A、2B展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
永遠的他鄉——高更	即日起至100/2/20（日） / 市立美術館1A、1B展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
2010 臺北美術獎	即日起至100/2/27（日） / 市立美術館D、E、F展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
繽紛臺灣生態圖像聯展	即日起至100/2/28（一） / 市立動物園教育中心	市立動物園 ☎2938-2300轉526
「花現好臺北」特展	即日起至100/4/25（一） / 市政大樓台北探索館2樓	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3335
2010探索藝術展——KoKo自然	即日起至100/5/9（一） / 市立美術館地下樓兒童館預定地	市立美術館 ☎2595-7656轉220
五行健康操+穴道拍打養身操	每週一至二08:30~09:10 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓2樓中庭	市立聯合醫院 仁愛院區社區護理室 ☎2709-3600轉3507
更年期支持團體手語班	每週二09:00~11:00 / 文山區健康服務中心3樓會議室	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉126
陳牧雨水墨研習AB班 【須事先報名】	每週二10:00~12:00、每週五14:00~16:00 / 市長官邸藝文沙龍	市長官邸藝文沙龍 ☎2396-8198
鄭治桂素描畫圓【須事先報名】	每週三13:00~15:00 / 市長官邸藝文沙龍	市長官邸藝文沙龍 ☎2396-8198
魅力國標舞【須事先報名】	每週五17:30~18:30 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓2樓中庭	市立聯合醫院 仁愛院區社區護理室 ☎2709-3600轉3507
盛世皇朝祕寶 法門寺地宮與大唐文物特展	即日起至100/1/9（日） / 國立歷史博物館	向陽基金會 ☎2381-0638、2388-0199



(許斌攝)

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

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
科學影片欣賞	每週日 10:30及 15:00 / 市立天文館展示場 1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
假日探星趣與DIY	每週日 15:00~16:30 / 市立天文館展示場 1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
星姊姊說故事【須事先報名】	每月第二及第四個週六 14:00~15:00 / 市立天文館展示場 1樓兒童室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
民眾CPR【須事先報名】	12/15 (三) 14:00~17:00 / 市立聯合醫院和平院區B棟4樓內科討論室	市立聯合醫院和平院區 2388-9595轉8419
聖誕節系列活動	12/17 (五) 至 12/25 (六) / 市立聯合醫院陽明院區 1樓大廳	市立聯合醫院 陽明院區社會工作課 ☎2835-3456轉6291
「24小時健康行事曆」 作家與讀者有約	12/18 (六) 10:00~12:00 / 市立圖書館總館 10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
「高更與象徵主義繪畫」演講會	12/18 (六) 14:30~16:30 / 市立美術館地下樓視聽室	市立美術館 ☎2595-7656轉315
《我們的身體有一條魚》 每月一書系列講座	12/18 (六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館 10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
星期天談星【須事先報名】	12/19 (日)、1/2 (日) 14:00~15:00 / 市立天文館展示場 1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
冬至湯圓，陽明溫暖您的心	12/22 (三) / 市立聯合醫院陽明院區 1樓大廳	市立聯合醫院陽明院區營養科 ☎2835-3456轉5205
「Bookstart閱讀起步走」嬰幼兒 父母學習講座【須事先報名】	12/25 (六) 10:00~12:00 / 市立圖書館松山分館	市立圖書館松山分館 ☎2753-1875
「以電影學習英語與文化」 英語從生活化到專業化系列講座	12/25 (六) 14:30~16:30 / 市立圖書館總館 10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
《想飛的鋼琴少年》電影賞析講座	12/26 (日) 13:30~16:30 / 市立圖書館道藩分館	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
「婦女中醫保健」 中醫養生保健講座	12/26 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館總館 10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2116
社區健康篩檢活動： 三合一檢查、乳攝預約轉介、大腸 糞便篩檢、復健指導、市民健康卡	12/29 (三) 08:30~11:30 / 文山區萬隆街底萬和2號公園	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉124
從心看電影——蘇西的世界	12/29 (三) 18:00~20:00 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓6樓大禮堂	市立聯合醫院 仁愛院區社會工作課 ☎2709-3600轉3597
高血壓飲食原則	12/30 (四) 09:00~10:00 / 市立聯合醫院中興院區2樓門診區	市立聯合醫院中興院區營養科 ☎2552-3234轉3047
「香草茶系列(三)」 Monthly閱讀品茶趣【須事先報名】	12/31 (五) 19:00~20:30 / 市立圖書館文山分館	市立圖書館文山分館 ☎2931-5339
「得『薪』應手」小型就業博覽會	100/1/14 (五) 14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區 詳情請至www.okwork.gov.tw查詢	北市府勞工局就業服務處 ☎2597-2222

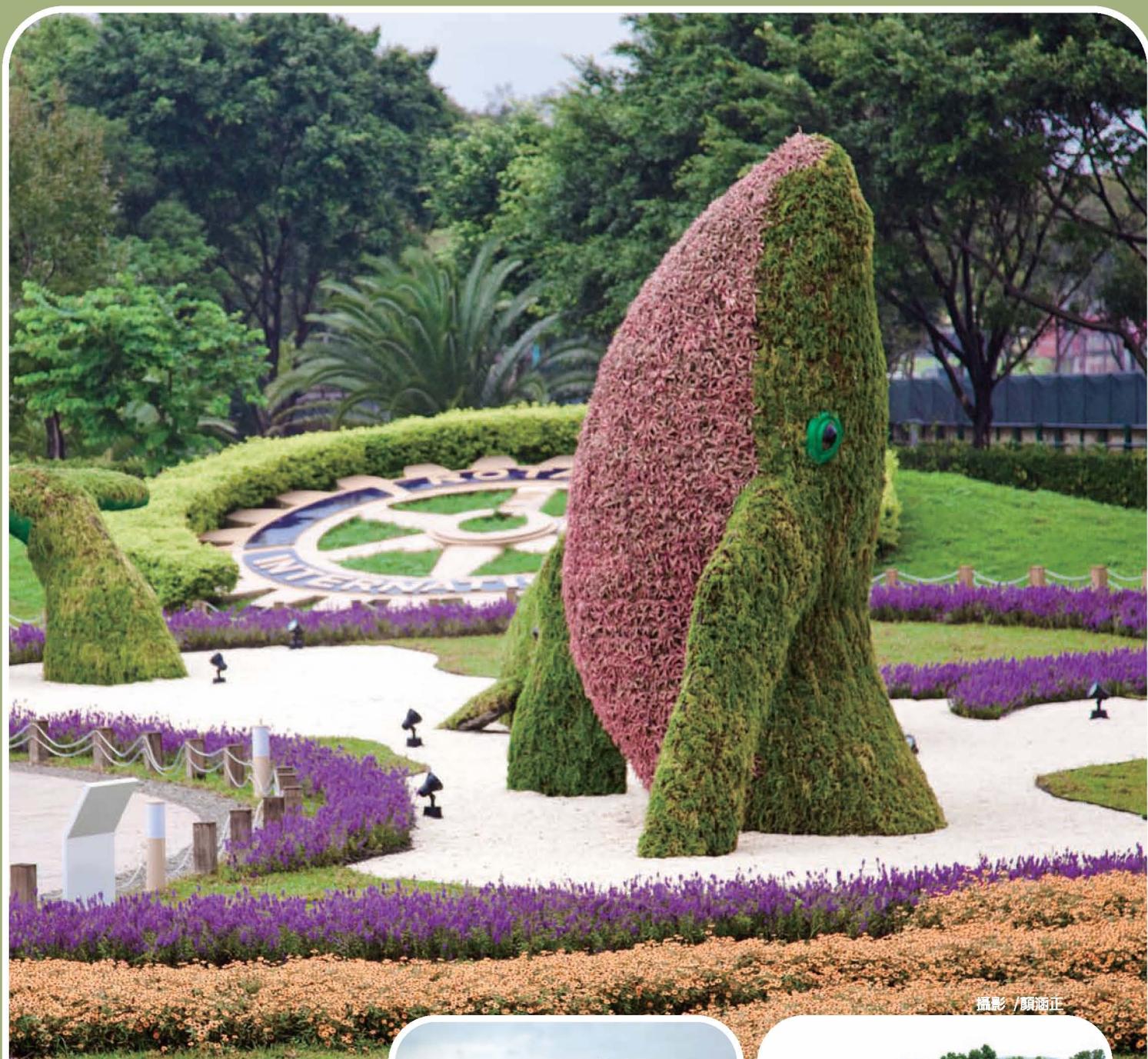


星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
01-02	流行音樂風／遊俠		
02-03	爵士漫步／嘉沛	咱的臺灣歌／秦浩	
03-04	西洋樂未眠／欣亞		
04-05	流行音樂放送聽／欣亞		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	大學生啪啪造臺灣【文化大學合作】	古典趕流行【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	臺北歐海悠【華梵大學合作】	乾隆的音樂寶盒【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北放送頭【北市民政局合作】	議會快易通／蔣光華
08-09		寶島五顏六色 臺北花花世界【寶島新聲電台合作】	臺北社區好鄰居／張曉瑩
09-10	早安、臺北／嘉沛	臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北人力銀行【北市勞工局合作】
10-11		臺北一定強【News98聯播】	職場加油站【北市職訓中心合作】
11-12	輕鬆、臺北／路易	週末大玩家／路易	閱讀新聲代／嘉沛
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14	娛樂多一點／秦浩		
14-15		預約幸福四季／天瑜	舊單車・老情歌／遊俠
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北樂活家／路易	歌謠戀春風／張馨文
16-17		欣亞的音樂盒／欣亞	
17-18	健康臺北城／郭念洛	彈唱臺北／李明德	Taipei Music Station／Stanley
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	花花臺北／谷懷萱	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	臺北好客來／羅國盛【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／丹萱【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

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

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

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



攝影 / 顏涵正

巨型鯨魚綠雕

(新生公園區)



到臺北 賞花博

響應低碳花博 請搭乘大眾運具前往花博展區

讓世界看見
美麗的力量
國際花博 在臺北
2010/11/6 ● 2011/4/25