

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

103/6

No. 557

每月10日出刊

臺北水水



TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

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

●臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

●臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：

臺北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；
實用的生活常識，21世紀的時代新知。

●臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

●榮譽榜

- ★ 77 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 78 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 90 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 91 年金鼎獎優良雜誌獎
- ★ 92 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 94 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 97 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 98 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 99 年度臺北市政府優良出版品
- ★ 100 年度臺北市政府優良出版品

●免費索取地點

臺北市政府大樓 1 樓市民服務組

- 臺北市各區公所
- 臺北市各戶政事務所
- 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北市議會
- 臺北探索館服務台
- 臺北市中山堂
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文科學教育館
- 臺北市兒童育樂中心
- 臺北市教師研習中心
- 臺北市兒童托育資源中心
- 臺北市勞工教育中心
- 臺北市交通事件裁決所
- 臺北 NGO 會館
- 臺北市中正公民會館
- 臺北市信義公民會館
- 臺北市中山公民會館
- 臺北市稅捐處總處及各分處
- 臺北市就業服務中心承德站
- 臺北市社區營造中心
- 產業發展局科技產業服務中心
- 財政部北市國稅局
- 行政院經建會服務台
- 經濟部國營會
- 勞保局臺北市辦事處
- 內政部移民署臺北市服務站
- 救國團中國青年服務社
- 交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
- 各國家風景區遊客中心
- 臺北市中山運動中心
- 臺北市中正運動中心
- 臺北市南港運動中心

臺北市士林運動中心

- 臺北市萬華運動中心
- 臺北市內湖運動中心
- 臺北市信義運動中心
- 臺北市松山運動中心
- 臺北市大同運動中心
- 臺北市大安運動中心
- 臺北市文山運動中心
- 台北車站旅遊服務中心
- 臺北松山機場旅遊服務中心
- 東區地下街旅遊服務中心
- 捷運劍潭站旅遊服務中心
- 捷運西門站旅遊服務中心
- 捷運北投站旅遊服務中心
- 捷運圓山站旅遊服務中心
- 市府轉運站旅遊服務中心
- 捷運台北 101 / 世貿站旅遊服務中心
- 美麗華遊客中心
- 陽明公園遊客中心
- 梅庭遊客中心
- 纜車動物園站遊客中心
- 纜車貓空站遊客中心
- 樟山寺旅遊資訊站
- 指南宮旅遊資訊站
- 臺北捷運各站
- 臺北捷運公司捷運商品館
- 臺北火車站服務台
- 臺鐵松山火車站
- 臺北轉運站
- 市府轉運站
- 松山機場服務台
- 昇恒昌臺北松山機場免稅店
- 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行）
- 自來水博物館（售票口）
- 北投溫泉博物館
- 北投文物館

客家文化會館

- 客家文化主題公園
- 林安泰古厝民俗文物館
- 台北偶戲館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 臺北當代藝術館
- 臺北二二八紀念館
- 牯嶺街小劇場
- 西門紅樓
- 臺北之家
- 市長官邸藝文沙龍
- 臺北國際藝術村
- 公園處士林官邸販售處
- 公園處逸仙公園
- 華山 1914 文化創意園區
- 松山文創園區
- 臺北市孔廟遊客中心
- 關渡自然公園
- 芝山文化生態綠園
- 郭子儀紀念堂
- 水源劇場
- 台北故事館
- 臺北小巨蛋服務台
- 中山親子旗艦館
- 中正紀念堂
- 中正文化中心（表演藝術圖書館）
- 臺灣博物館
- 臺北國軍英雄館
- 袖珍博物館
- 郭元益糕餅博物館
- 二二八國家紀念館
- 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
- 臺灣分館
- 五南文化廣場臺大店
- 國家書店
- 三民書局

誠品書店（臺北市各分店）

- 聯經書房、上海書店
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 國語日報門市
- 紀伊國屋書店（臺北市各分店）
- 東南亞電影廣場
- 國賓戲院
- 樂聲戲院
- 日新威秀影城
- in89 豪華數位影院
- 今日秀泰影城
- 新光影城
- 絕色影城
- 涌山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 百老匯數位影城
- 欣欣秀泰影城
- 大千電影院
- 摩斯漢堡（限店內閱讀）
- 丹堤咖啡（限店內閱讀）
- Is Coffee（臺北市、新北市各分店）
- 凱擘系統台
- 寶樂交通（限車內閱讀）
- 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 泰安醫院
- 臺北集郵服務中心
- 洪建全教育文化基金會
- 士林劍潭青年活動中心
- 臺北市藝文工會
- 林增琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 新光三越信義店 A8、A11（服務台）
- 遠東百貨寶慶店
- 義美公司（臺北市、新北市各分店）
- 老人社會大學（臺北市三民路）

●隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.taipei.gov.tw）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（www.taipei.gov.tw）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1 年（12 期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣 300 元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

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



水水臺北，點石成金

時值六月，天氣漸漸變熱了，很多民眾可能正想找避暑的地方，建議不妨跟親友到「臺北水水」的地方清涼一下，體驗水岸及生態綠地的好風光。

這期的《臺北畫刊》特別製作「臺北水水」專題，介紹幾個曾經不顯眼、經過點石成金之後變身的新景點，例如河濱公園及自行車道、社子島生態溼地、彩虹橋愛情水岸等，都很適合獨遊觀景或親子共遊。過去記憶中的內湖垃圾山，也在市民努力資源回收下，逐漸夷為平地，進而改善了北市河川的水質。

若是意猶未盡，不妨多留意臺北各個角落的景點變化，例如：到全新登場的台北花市感受「花遷囍事」的繽紛色彩；探看西本願寺廣場、青年公園閱覽室及空軍司令部舊址等老地方，透過重新規劃利用，同時展現老回憶和新活力的穿越時空「混搭」魅力。尤其不可錯過「臺北電影節」的國內外城市萬種風情，讓濃濃的文創氣息陪你騷動一夏。

近來歌唱比賽、選秀節目和偶像劇當道，很多年輕人也憧憬站在舞臺上發光發熱，在「臺北照過來」單元中特別深度報導「臺北偶像派」專題，帶你一窺偶像養成的「星」路歷程，以及身懷絕藝的偶像達人或是爆紅的偶像美食，希望這些不同領域的超「偶」表現，為六月的臺北增加不凡星味。

今年是臺北建城130週年，很多城市的演變與活動也都緊扣此議題，臺北城不只有老景點、舊回憶，也有著與時俱進的各類新觀點、活創意加入，讓臺北成為兼容並蓄、點石成金的城市，希望大家跟我一樣珍惜臺北獨特的城市特質，讓臺北在不同的領域中皆能化腐朽為神奇，「水水」亮相，在國內外舞臺上持續締造亮眼成績。

郝龍斌

封面攝影／許斌
封面圖說／到河岸曬太陽或賞夜景，享受愜意親水時光。

中華民國57年1月創刊

103年6月10日出刊

發行人——孫廷龍

總編輯——黃惠靜

總主筆——方旭

副總編輯——鍾齡玲

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·潘逸凡·林瑋庭

曾文怡·劉子立

美術設計——董谷音

行銷企劃——朱瑞鈴·李炎欣·鄭雅萍·林廷鴻·熊彥

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：11008臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路229號

02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本定價25元



臺北畫刊APP QR code



Android



iOS

● 上網填問卷 好禮送到家

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

● 名人悄悄話

4

臺北是塊尋寶地 獨具一格

口述／王俠軍 採訪撰文／林相美

5

臺北宛如調色盤 豐富多彩

口述／洪易 採訪撰文／林相美

● 原來在臺北

6

臺北水水

文／方旭

8

水岸旁的綠寶石 河濱公園大變身

文／潘逸凡 攝影／約瑟

13

河濱自行車道最優游

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局水利工程處提供

16

還我水岸空間 內湖垃圾山脫胎換骨

文／方旭 攝影／王能佑

18

臺北「好水」 翡翠水庫生態之美

文／廖雅琴 圖／臺北翡翠水庫管理局提供



● 臺北照過來

20

臺北偶像派

文／許麗芬

22

偶像達人 從無到有的神奇創作力

文／趙欣 攝影／郭鳳孝

28

我愛偶像 邁向「星」路的歷程

文／許麗芬 攝影／吳金石

34

偶像級美食 吹起聯合國風

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

● 臺北生活圈

40

花遷囍市
台北花市繽紛遊

文/廖雅琴 攝影/王能佑

42

騷動之夏 臺北電影節
看遍城市萬種風情

文/曾妮可 圖/財團法人臺北市文化基金會提供

45

老地方新活力 交融今昔記憶

文/劉子立 攝影/王能佑

48

博愛電梯 巧手換新裝

文字整理/廖雅琴 圖/台北捷運公司提供

50

市府服務多更多 便利Level Up!

文/林璋庭 攝影/王能佑

52

臺北綠世界 一覽臺北綠色奇蹟

文/翁紫萱 攝影/王能佑

53

最後進擊! 貓熊兵團大讚新樂園

文/黃琇猷 圖/臺北市政府觀光傳播局提供

54

女兒, 兒子一樣好?!
超過六成女性拋棄繼承權

文/嚴祥鸞 插畫/陳佳蕙



56

臺北最閃亮的「小學校」

文/廖純慶 圖/小學校提供

58

動物寶寶寫真
春日寶寶誕生

文/潘逸凡 圖/臺北市立動物園提供

59

圓仔信箱

文/潘逸凡 插圖/Left

● 臺北好好玩

60

初夏七彩輕旅行

文/鍾文萍 攝影/楊智仁

66

寒舍艾麗酒店 城市生活藝術館

文/席蔚雅 攝影/許育愷



● 臺北百工圖

68

郭家胎毛筆 筆鋒處藏真功夫

文/黃重豪 攝影/顏涵正

● 64號夢想城市

72

自然與人文交織洗禮的綠色寶石
——芝山岩

文·圖/JackRabbit

● 管家全通略

75

親愛的, 我把垃圾袋變小了!

文·圖/葛晶瑩

78

6/15~7/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺6月節目表



門店市差 朝巧靈動 各層各政 零亂中
吐露活力 王俠軍

王俠軍

(圖/王俠軍提供)

臺北是塊尋寶地 獨具一格

口述/王俠軍(當代瓷器大師) 採訪撰文/林相美

八歲時從印尼搬到臺灣，眼前的大城市由雅加達變成臺北市，第一眼的印象是「臺北怎麼如此落後」，理應最熱鬧的中山北路卻沒有幾盞霓虹燈，房子低矮，步調緩慢，但卻也親切；經過五十多年來不斷的蛻變，如今的臺北熱情而有活力，許多區域發展出各自特色，充滿生命力。

我一直在臺北生活，初中唸仁愛國中，高中就讀師大附中，活動區域都在市區，當時公車是市區唯一的大眾運輸工具，整輛公車人滿得像擠沙丁魚一樣，車老是傾斜；初中時容易暈車，剛開始我是搭三輪車通勤，往返永和住家與學校間，週六只上半天課，我常和三、四個同學結伴走路回家，沿途四處嬉戲、張望，往往得花上一個半小時才走到家。

上了高中，我常到牯嶺街逛舊書攤挖寶，那裡有太多好書、禁書，對我極具吸引力；考上世新電影系後，活動範圍又有變化，世新位置比較偏僻，午餐時間就往公館移動，那邊餐廳多，價格也不貴，鳳城一份滑蛋牛肉飯25元，倒上辣椒，吃得好過癮，下

午沒課就上電影院，買一張票看兩部電影，公館是我最常逗留的地方，回想起來，當時的臺北「比較平均」，不像現在每個區各獨具一格。

高中畢業後，我搬到北投住，這裡有山有水，安靜自在，帶給我很多生活上的小趣味，以前每天早上起床後爬山，後山人煙罕至，眺望整座臺北城，世界彷彿一人所有，這是臺北市少有的角度；搬到山腳下後，我常到河濱自行車道快走，又是另一番景致。

對多數人而言，臺北市景不大好看，例如交互錯落的鐵皮屋頂一直為人詬病，但深入其中會發現，近十年來，臺北城的不同角

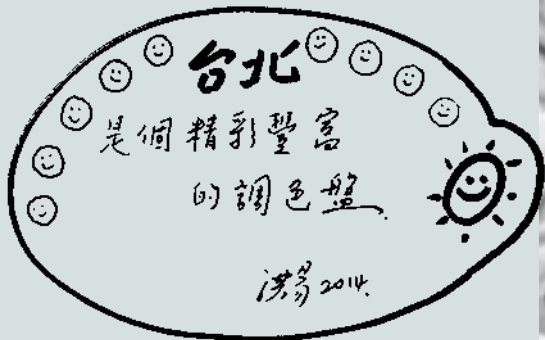
落，已經發展出各自特色，例如忠孝東路有許多精緻、多樣化的小店進駐，豐富了東區的景致；在美國想買些雜貨，店家分散得非常遠，在臺北要買任何東西，都能在短距離間就買到，「讓人相當有安全感。」

其中，大直地區的質感變化較大，當地每個小細節都設想周到，穿越房子之間的公共空間處理微妙，明顯感受到用心良苦。夜晚經過大直，我總會多看幾眼，入夜燈火，不只是啟動單棟建築的照明設備，每棟建築之間的關係也納入設計考量，令人感受到這座城市的活力，而這不斷變動的臺北城也是我靈感的來源。

王俠軍高中畢業後搬至北投，那裡有山有水，安靜自在，為他的生活帶來許多樂趣。(王能佑攝)



洪易



臺北宛如調色盤 豐富多彩

口述/洪易(藝術家) 採訪撰文/林相美

我在臺中出生、成長，十八歲時北上當兵，是人生中第一次在臺北生活，退伍後回到臺中，往臺北跑多是因為有展覽活動，久而久之成了「生活在臺中、展覽在臺北」的兩種生活經驗。對創作者而言，臺北是絕佳的發表舞臺，而在我眼中，臺北是豐富的調色盤，蘊含多元文化，亦是塊溫潤的玉，耐看又有人情味。

相較於臺中、高雄，臺北都市規劃較早，林木蔥鬱有「歷史的痕跡」，我很喜歡臺北的樹，有樹才會有呼吸的空間。回想起在臺北當憲兵時，站在愛國西路、重慶南路的角落邊，車水馬龍，北一女的學生「小綠綠」人來人往，偶爾抬頭看看茄冬樹，那是段有趣的日子，服役期間也曾待過中山北路的憲兵隊，常沿著現今的花博公園周邊慢跑，沒想到有一天我會在花博公園舉辦個展，感覺相當親切。

臺北展演空間較多，台北當代藝術館、富邦藝術基金會、學學文創、誠品畫廊、印象畫廊、信義新天地都曾有我的作品展出；印象最深的是民國94年於台北當

代藝術館的展覽，我運用數十萬張信用卡貼在外牆為古蹟換裝，當時臺灣在討論卡債問題，國人持卡率是世界之冠，臺北又是政經中心，觸發創作靈感，同樣創作手法後來運用在墾丁大街的警察局，希望讓警局擺脫嚴肅形象，更為活潑親民。

如果有機會，我下一個想改造的地方是臺北車站，這裡是捷運、高鐵、臺鐵的乘客匯集之地，下了高速公路交流道的車流也會行經，堪稱臺北的大門面，我想以「藝術家天馬行空的想像力」將其外觀添加多一點藝術元素，不再如此四四方方。

陽明山是臺北的後花園，我很喜歡往山上走，居高臨下，俯瞰整座臺北城。人類很多東西是向

大自然學習，或取之於大自然，色彩不是憑空出現，動物習性、植物生態也會影響人類行為，好比說樹木是有生命的，也會有活下去的想法，如何與自然和平共處？很多人創作由「人」出發，我希望用其他角度看創作，

臺北是具有人文氣質的國際性都會，不同於其他國際城市，忙歸忙，還是可以慢步調運轉，很適合生活，全世界美食在小小的臺北盆地都找得到，喜歡熱鬧到信義區逛逛，想要接近大自然，抬頭看看綠蔭成林的行道樹，對鄉土文化有興趣，就到廟裡走走；臺北像是一只調色盤，每次調出來的顏色都不一樣，每次到臺北也都有新的體驗與領會。

洪易昔日常沿著現今的花博公園周邊慢跑，後來也在這裡舉辦個展，感覺特別親切。(楊智仁攝)



一座偉大的城市，總少不了有一條河川相伴。如同泰晤士河之於倫敦、哈德遜河之於紐約；淡水河像是守護臺北的母親，溫柔地蜿蜒、環抱、看顧著這座城市。

但曾幾何時，臺北人與淡水河不再相依共生，人的慾望隨著都市擴張而惡性膨脹，內湖垃圾山更像是座無言的山丘，標誌著水岸被壓縮到城市邊緣，遺忘在「心牆」之外。失去生機的淡水河，成為這座城市的恥辱之地，人們日復一日地遠離這條河川，不相聞問，也不認為有重生的那一天。

這詛咒在最近幾年畫下句點。活化淡水河，十年前看似空想的計畫，在臺北市民堅強的公民意識支撐下，如飛輪般向前奔馳。河，活起來了，人，回到河邊。於是，靠著市府「愚公移山」的那拚勁，留給人與生物的喘息空間，終於重現市民眼前；越來越幸福感覺在水岸萌生，臺北失去數十年的親水空間，真的回來了。

（文／方旭）

臺北水



(許斌攝)

水



水岸旁的綠寶石 河濱公園大變身

文／潘逸凡 攝影／約瑟



緩緩流動的河水，在陽光、藍天、綠地的映襯下閃閃發光，岸邊河濱公園翠綠的小草、繽紛的花朵也隨風搖曳，找個角落在河濱公園隨意坐下，迎著風靜享片刻悠閒，或與朋友聊天談心、牽著孩子散步，在臺北的小日子，簡單又愜意。

河川好「水」 公園好美

走一趟河濱公園，真的很難不愛上那裡，「因為我可以很放鬆。」經常在假日前往古亭河濱公園的吳小姐還說，公車坐幾站，就能親近自然，在這裡賞景、散步，身心都很舒暢。林先生則說，假日熱門景點到處人擠人，河濱公園給了臺北人自在、開闊的空間，人與人之間保持著舒服的距離，更棒的是，不必花錢、24小時全天開放，和朋友相約說走就走，時間有了彈性，生活也少了些壓力。

臺北市共有29處河濱公園，沿著河岸形成一條璀璨的綠帶，但如果綠地不平整、河川飄散著垃圾，不僅煞風景，也讓人不想靠近。過去受工業化的影響，淡水河又臭又髒，基隆河也好不到哪去，如今河濱公園能成為臺北人喜愛親近的場域，臺北市在改善水質與綠地整建上，下足了工夫。

臺北市市長郝龍斌剛上任時曾感性地說，我服兵役時，就在淡水河邊，每天看著淡水河的落日，我覺得那是全世界最漂亮的景色。我希望把淡水河的落日變成臺北市最珍貴也最喜歡的資產，讓淡水河成為市民最愛遊憩休閒的地方。現在，淡水河變乾淨了，魚兒終能在水中游，鳥兒也飛來此渡冬。

至於河濱公園，則是河川整治下的產物，要先將高灘地整平，並在荒土種上植栽，營造綠意，為了給民眾更多遊憩空間，自行車道、運動場也順勢而生，水岸



昔日河濱公園雖有綠意，但水岸景觀缺乏特色。(王能佑攝)



S形的彩虹橋煞是迷人，一旁的成美河濱公園也蛻變為愛情水岸。



夜間的彩虹橋燈光美、氣氛佳，情侶可來此鎖上愛情鎖，讓戀情升溫。

邊的河濱公園，逐漸走入臺北人的生活，成為休閒、親近綠地的首選。

六大主題 河濱公園帶來驚喜

熱愛攝影的吳先生，常在臺北四處拍照，他說，十年前臺北的河濱公園已一片綠意，但有些綠地坑坑疤疤的，而且從新店溪走到景美溪，從基隆河玩到淡水河，水岸景觀大同小異，部分河濱自行車道也沒有人車分道，「近幾年明顯看到河濱公園變得更美、更安全了。」

其中，最讓民眾有感的是河濱自行車道變寬，臺北市政府工務局水利工程處自民國97年至100年間，開始拓寬及整理河濱自行車道，讓人車分離，並改善照明不足、動線不佳等問題，以增加安全性，越來越多人樂於在此騎單車追風。至於河濱公園，除了空間大，景致與社區鄰里公園差不多，說穿了，就是缺乏特色，緊接著自100年起，為河濱公園量身打造變身計畫，就是要給臺北人更多驚喜。

水利處針對河濱公園的特色，規劃了六大主題，其中著重於生態溼地體驗的社子島河濱公園，充滿愛與浪漫的彩虹橋主題河濱公園，以親子、親水為主的大佳河濱公園已陸續展現新風貌，接下來，以露營為主的華中河濱公園、花海和婚紗為題的古亭河濱公園，還有宛如走一趟人文深度之旅的關渡、大稻埕主題河濱公園，預計也將於今年完工。

彩虹橋蛻變成愛情水岸

關島、布拉格、首爾、羅馬等12座城市河岸，有著在牆面或橋上掛著愛情鎖的獨特景觀，去年彩虹橋旁的成美左、右岸河濱公園，同樣設置了熱情如火的「LOVE」和「I♥U」景觀雕塑，情侶可親手鎖上愛情鎖，宣告愛



社子島生態溼地經過多年復育，吸引許多鳥類來此棲息。

情萬歲。

愛情鎖雕塑與彩虹橋相互呼應，吸引不少攝影愛好者前來「獵豔」，其實這片美景，是經歷幾番修正後的成果。一開始，兩座雕塑的位置與基隆河平行，一旁的彩虹橋根本無法同時入鏡，到了夜晚則有光源不足的問題，要拍到好畫面得各憑本事，於是，便調整了擺放的角度，並營造燈光效果，現在無論白天或夜晚，怎麼拍都好看。

此外，原先成美河濱公園的座椅很少，常有民眾三三兩兩席地而坐，為了讓大家有地方歇腿，增設了LOVE、FOREVER造型的粉紅色情人座椅，可在此靜賞水天一色的優美景致；而對熱戀中的情侶而言，如果一句「I Love You」還不夠，想來點西班牙式的熱情、捷克布拉格式的唯美，沿著情人步道信步而行，地面寫著12種語言的「我愛你」，更是浪漫十足。

有人說，成美左、右岸河濱公園成功蛻變為愛情水岸，是專屬情侶的浪漫聖地，但因為饒河街夜市、慈祐宮、五分埔商圈就在不遠處，這裡也是家人朋友相聚的熱門地點，結婚六年的卓先生，經常牽著太太和女兒的手來此共享夏夜晚風，回程再到饒河街觀光夜市大啖美食，他開玩笑地說，有大小情人相伴，真幸福。

生態溼地 就在社子島

在臺北的都市叢林中，社子島是難得保有純樸景觀的地方，在媒體界擔任主管的李小姐，常在假日與女兒一同騎自行車享受親子時光，「在社子島『環島』特別悠閒。」母女倆常在島頭公園的涼亭坐著聊天，遠眺陽明山與觀音山，接著轉往社六溼地，觀察鳥類和水筆仔等自然生態，就讀小四的女兒原先對溼地一無所知，她們倆一起看著木棧道上的

解說牌學習，現在女兒對社子島的生態如數家珍。

社子島位於淡水河與基隆河交會處，由上游沖刷而來的有機物質、泥沙沖積出的河灘地，正好為彈塗魚、招潮蟹、青蛙及鳥類等供給養分及棲息地，100年水利處以生態工法營造了社六溼地，但原生地的紅樹林太茂密，不僅透光度不佳，鳥類也只能在樹枝上休息，無法至水面覓食，便以疏伐的方式砍了一些樹，讓鳥類仍保有棲息藏身之處，有食物可吃，還能在此孵育下一代，果然，沒多久就飛來了許多鳥類。

在社子島堤防工程完工前，幾乎是每逢颱風必淹水，當地先是做了約1.2米高的舊堤防，因應防洪需要，又再建了3~4米高的新堤防，居民終於遠離淹水之苦，而剛好舊堤防有一段缺口，河水可由此進出，久而久之在新舊堤防間，自然生成了一處溼地，但近年來因淤泥嚴重，影響了原本



社六溼地自然生態豐富，可
近距離觀察招潮蟹。



假日的大佳河濱公園充滿歡笑聲，
親子都來此同樂。



孩子在大佳河濱公園戲沙區堆沙堡、挖沙洞，好開心。

的溼地生態，101年水利處著手進行整理，目前生態正復育中，未來社子島溼地生態將更加多元。

孩童、狗兒 「大佳」開心玩

擁有廣闊綠地的大佳河濱公園，可說是基隆河截彎取直後的產物，不僅有高達75公尺的「希望之泉」，去年也打造了約九千平方公尺的大片花海以及3D貓熊壁畫。

占地廣大的公園，不但景色美，更是座親子樂園，一旁的溜滑梯、鞦韆不時傳出歡笑聲，戲沙區和兒童戲水區更是熱鬧，只見孩子們光著腳在戲沙區用力踩出腳印，和爸媽一起挖沙洞、堆沙堡，愛玩水的，則衝向戲水區涼快一「夏」，儘管陽光炙熱，也阻擋不了孩子的熱情。

這裡還有全臺第一座不用繫狗鍊的迎風狗運動公園，連日本知名寵物節目也曾慕名而來，帶著人氣犬來此取景拍攝。家住北投的高小姐，天氣好就會到大佳河濱公園遛狗，難道不嫌遠嗎？她說，住在市區大樓裡，狗狗活動空間狹小，即使每天出門散步，但很少有機會盡情奔跑，就算在社區小公園玩耍，也難免擔心狗兒一興奮衝向馬路造成危險，找了很多地方，只有在迎風狗運動公園，狗狗才能安全地「伸展筋骨」，看著牠那麼滿足，一切都值得了。

在臺北享受大自然不必遠行，走向河濱公園曬太陽、親水、賞花、約會、運動、騎自行車，從早到晚，歡樂不間斷。

► 相關資訊

戀戀河濱叭叭走

網址：www.riversidepark.taipei.gov.tw



河濱自行車道最優游

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局水利工程處提供

休閒時候，越來越多人喜歡往臺北水岸追風去，無論是與自己心愛的專屬鐵馬、當紅炸子雞微笑單車YouBike，還是租借站租來的自行車相伴，徜徉在蔚藍的臺北天空和青翠草地間，來一場自行車小旅行。

112公里任你遨遊

這樣愜意的休閒享受，來自於臺北市市長郝龍斌當初最簡單的想法：「美化、活化市民水岸生活，作為最優先處理的市政建設之一。」過去，部分車道過於狹窄，一到假日往往擠得水洩不通，而且在景美橋到景美溪橋間約一公里路段未完成串連前，民眾騎車經過此路段時，必須繞道市區，非常不便，現在大多已拓



趁著好天氣，到河濱騎鐵馬追風去，度過快樂休閒時光。



騎在環社子島河濱自行車道，可盡賞鄉村風光。

寬至四米寬，可供雙向通行。

臺北六大河濱自行車道連接了淡水河、基隆河、景美溪及新店溪等四大系統，南起景美、東自內湖，沿著河岸兩側向下游延伸至關渡溼地，每段車道擁有各自風景，串起約112公里的河濱自行車道網絡。

住在新北市新店的陳小姐下班後的offline時間，喜歡在微風徐徐的夏夜前往河濱騎自行車，健身之餘還可以甩掉壓力，她說，「河濱自行車道沒有其他的車種」騎乘起來特別安心，加上臺北的河濱夜晚風景繽紛，格外動人。此外，因為雙北河濱自行車道連結完善，讓陳小姐從新店溪左岸騎來，可以與右岸的朋友相約在景美河濱，開始追風之旅。

陳小姐與朋友的經典路線是，沿著新店溪右岸一路往臺北市騎，途經永福橋下河濱公園，橋下設有長長的溜滑梯和小小的攀岩場，是她們可以回味學生時代快樂時光的小天地，再往前騎則經過種滿花草草的古亭河濱公園，一路到華中橋段。

為了讓車友可以在追風過程中能有休憩的地方，臺北市政府每隔二、三公里，便在大樹、橋下等蔭涼處增設休憩點，讓車友累了可以補充水分，等恢復體力再出發。像是陳小姐與朋友會坐在河邊的椅子上，一邊欣賞倒映在水面上的城市夜光，一邊暢聊生活中大小事。



夕陽西下，華燈初上之際的河濱美景，令人心馳神往不已。

騎河濱自行車道也不只是臺北人專屬的生活享受，來自彰化的許先生也曾特別前來體驗臺北河濱自行車道。許先生說，在彰化他習慣騎乘的自行車道結合多條登山步道，一路依偎著山坡而建，樹蔭很多，生態豐富，而臺北沿著河濱的自行車道則硬體設施令人驚豔，廁所多、照明完整、地勢平整，對於騎士而言，環境相當友善，而車道周圍還有不少裝置藝術，相當吸睛。

社子島自行車道 居高望遠

喜歡鄉村風光的追風者則對社

子島自行車道念念不忘，位於基隆河與淡水河交匯處的社子島地質為沙洲形態，島上可見稻田畦畦、菜園綠茵，盡是農村淳樸風光。

而社子島自行車道更有著得天獨厚的優點，因為利用堤頂建設自行車道，讓人感覺「高高在上」，美麗景色盡收眼底，但是以往社四至社五抽水站段及台北海洋學院至島頭公園段這兩段自行車道還未串聯在一起，自行車騎士若騎到這兩段地點，必須從堤外車道轉進堤內水防道路與汽機車共道，險象環生，日前，連

接兩段、約1.75公里長的堤外自行車道新建完成，讓日益增加的騎士安心不少，也完成環社子島總長度近九公里的河濱自行車道。

若一路騎到社子島沙洲尾端，基隆河與淡水河交匯的景象和夕陽西下時，金黃色落日餘暉揮灑在河面上閃閃動人的畫面，還有大屯山及觀音山綿延天邊的景致，都是騎士們遠道而來的重要原因。

無論什麼時節，清晨或向晚，優游於河濱，已是人們生活在臺北不可或缺的休閒活動。快！騎上鐵馬水岸追風去！

水岸運動新天地 河濱公園揮汗趣

文／曾妮可 攝影／許斌

生活在空間狹小的都市叢林中，若要尋找大步奔跑、活動筋骨的場地，實屬不易；但在臺北市的河濱公園，設置有各種運動設施，從全家同歡到運動競技，都有揮灑汗水的一片天地。

「在寸土寸金的臺北市，要找到打棒球的場地真的很不容易！」棒球愛好者邱先生說。對常需要組隊、進行校際友誼賽的棒、壘球隊伍而言，假日整裝到河濱集合，已成為同好們的默契。邱先生認為，「雖然12區運動中心提供了舒適的室內運動空間，但還是很喜歡跟朋友組隊，在陽光下流汗的感覺。」

邱先生最喜歡的是某些棒球場主審臺後面，有數頂小棚子，提供觀眾或啦啦隊遮陽、休息的地方，周邊並設有洗手臺，運動後可以稍事清洗再舒爽地離開。

除了成人活動的空間，河濱也有適合全家運動的地點。「以前大學時候，喜歡跟朋友相約道南河濱公園打籃球，有了小孩以後，改到大佳河濱公園的『兒童遊戲區』，小朋友光在沙坑內翻動沙子，就開心地不得了！」



河濱公園設有曲棍球場地，跟三五好友穿上直排輪鞋及護具上陣，暢快飆汗一夏。

喜歡藍天綠地景色的薛先生如此說。有時候他們一家也會到華中河濱公園露營，享受自然風光，甚至狗兒子也可帶到迎風河濱公園，追風賞景一番。

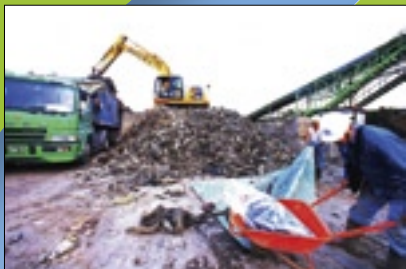
「競技」類的比賽，也常在河濱上演，例如自行車競技、遙控汽車越野賽，在高低低的土坡道上，考驗玩家駕馭車子的能

力，與隊友來個小PK，在緊湊的比賽中，享受腎上腺素飆高的快感，成了都市生活的小確幸。

從假日河濱川流不息的人潮來看，這些活力滿點的體育活動，讓河岸的風光更加趣味盎然，找個假日，與親朋好友到此享受盡情奔跑、大汗淋漓的暢快感受吧！

還我水岸空間 內湖垃圾山 脫胎換骨

文／方旭 攝影／王能佑



臺北市創下亞洲民生廢棄物掩埋場分類清除先例，展開垃圾山清除工作。

那年我們坐在淡水河邊
看著臺北市的垃圾漂過眼前
遠處吹來一陣濃濃的煙
垃圾山正開著一個焰火慶典
於是我們歡呼 親愛的臺北市民
繽紛的臺北市
垃圾永遠燒不完
大家團結一條心

羅大佑的〈超級市民〉，忠實記錄著八〇年代對淡水河與垃圾山的集體記憶。

嚴格定義上，內湖垃圾山位於基隆河畔。這座水岸旁的掩埋場從民國59年前後啟用，本名為「葫洲里垃圾掩埋場」，堆置處理一般家戶垃圾，直到民國74年才因為福德坑掩埋場啟用而停用。

但因垃圾量實在過大，這座垃圾山不但高達五十多公尺，過去很長一段時間，走山、坍方可說家常



透過分篩分類、回收減廢等方式，移除垃圾山的過程很環保。



在成堆垃圾中找到的時代物件，體現臺北城市的變遷。



經過河岸綠美化，民眾樂於重返水岸，在河岸邊露營，越來越受歡迎。（圖／WE CAMP雜誌提供）

便飯，甚至還有過沼氣自燃、引發火災漫延數日而無法撲滅，也常因結構不穩導致垃圾傾倒於水中，沿著基隆河飄向大海。

內湖垃圾山雖已封閉綠化，但相較於基隆河整治陸續看到成效，大直水岸、美麗華商圈與內湖科技園區已經是臺北市的精華地段，水域活動多采多姿，自行車道、藍色公路與河畔綠地吸引大批運動與休閒人潮，在東區科技與時尚地帶的上游，依舊存在這座環保與公共生活空間的隱患，實在是臺北市做為宜居都市的一大諷刺。

更別提，這座垃圾山不僅污染環境，更已侵入到基隆河行水區，影響都市發展，為解決妨礙水流的問題，清除也是勢在必行。

眾所周知，內湖垃圾山帶來的負面效應，對環境的危害與威脅，長期負面形象帶來的鄰避效應，讓連續好幾任臺北市長都有心無力，更難談得上如何剷除這都市的毒瘤。

但很難讓人想像的是，竟然是靠著臺北市民力行資源回收、垃圾減量，營造出良好的城市生活習慣，配合市政府積極落實活化淡水河與環保政策，憑著一股做到底、不停歇的傻氣，真的讓這座看似堅不可摧的內湖垃圾山，在短短幾年間，出現了脫胎換骨的改變。

在逐步化解社區疑慮後，郝龍斌任內，垃圾山清除工作迅速展開。尤其，市府創下亞洲民生廢棄物掩埋場分類清除先例，透過分篩分類、回收減廢等方式，讓內湖垃圾山成為臺灣第一個將垃圾場內掩埋物分類後移除，再原地重新規劃利用的案例。

換言之，市府移除垃圾山的大行動不是把一座垃圾山移到另個地方，占領另一片素地，而是由施工單位一邊挖除、一邊分類，



過去內湖垃圾山被視為臺北市的毒瘤，走山、坍方、自燃都是家常便飯，對環境危害甚大。

以高效率全面降低焚化爐造成的負擔與汙染，同時將有用、堪用物資篩選出來再利用。

總計內湖垃圾山外運篩分土石、可焚化廢棄物及回收物累計超過一萬車次，一字排開，相當約四條中山高速公路長度。如今，垃圾山絕大多數垃圾已清運完畢，除基隆河上游汛期安全性將相應提高，親水綠岸的外觀也大略就緒，生態式堤防、自行車道等兼具綠色觀光的新規劃，更提升未來這塊生態寶地的休閒功能。

許多在成堆垃圾中找到的寶物，包括古錢幣、遭遺棄的佛像、勳章、早年玻璃的養樂多瓶、白鐵水壺、石磨、首飾等有趣的時代物件，也在過程中被環保人員細心地保存下來，未來也將被公開展示，體現臺北城市的變遷，並保留更多民眾對過往日常生活的集體記憶。

這也正是郝龍斌提出「活化淡

水河」遠景的核心概念。

要讓淡水河重生、活化，沒有速效，最重要關鍵是要人樂於回到水岸。市府透過一系列河岸綠美化、建構河濱自行車道與藍色公路、親水優質環境，鼓勵都市更新，甚至在水岸開放設置輕食、咖啡座、露營等活動，就是希望吸引民眾重返水岸，讓市民有了活化淡水河的意識，更產生出愛護水岸、親近水岸的認識與行動，才可能進而保護水域，往親水方向一步步邁進。

整治內湖垃圾山又何嘗不是如此？如果不是市民更勝一籌的實力與文明成熟度，全力支持資源回收，讓臺北市垃圾減量超過65%，內湖垃圾山、山豬窟掩埋場等地想要活化復育又談何容易？也正是靠著市府拿出「愚公移山」的那股拚勁，看似八風不動、鐵板一塊的內湖垃圾山走到了盡頭，水岸的喘息空間終於重現在市民眼前，從危機四伏的醜

惡空間，化身為親水綠意的環保綠帶。

因此，內湖垃圾山未來活化目標，也是期望展現更豐富的生態魅力，強化都會景觀改造，讓民眾的力量得到充分發揮，帶動政策持續落實、優化。

目前看來，原本垃圾山的高聳山體移除後，視覺壓迫效果一筆勾銷，近千米綠帶也是基隆河貫穿臺北市區唯一沒有水泥堤防牆的區域，水岸景觀都更為開闊；向北可眺望七星山峰，向南則是四獸山、南港山的綠意盡入眼簾，向西可欣賞台北101大樓與臺北車站旁新光摩天大樓的挺拔身影，加上蜿蜒水岸，難怪工務人員都預測，此處將成為市民在水岸欣賞跨年煙火的新據點。

從無言的山丘，進化為臺北市生態環保新地標，屬於內湖垃圾山的黯淡一頁已經過去，「北市之肺」的未來才剛要開始。

臺北「好水」 翡翠水庫生態之美

文／廖雅琴 圖／臺北翡翠水庫管理局提供

臺北「水水」！在一般常識總認為興建水庫容易破壞原有的生態環境，但坐落於北勢溪上游的翡翠水庫，自民國76年完工以來，除了讓大臺北地區享受好水、不受缺水之苦外，更因為積極的保育工作，讓翡翠水庫成了動植物的生態天堂和難得一處淨土。

量足質優淤積少

你知道嗎？大約五百萬人，也就是臺灣有超過五分之一人口飲用來自翡翠水庫的水，而以地區來看，翡翠水庫不只供應整個臺北市，還支援新北市板新、淡水、汐止、深坑等地區不足水量，近三年來，水量豐富的翡翠水庫平均原水供應量為1.73億立方公尺，相當於7.7萬座標準游泳池容量。另外，臺北翡翠水庫管理局指出，透過全國首創的「降雨預報推演法」，翡翠水庫可以預測未來三個月的水情，讓即使面臨枯旱期，也能提早準備因應之道，避免缺水之苦。

量足且質優是水的重要關鍵。臺北翡翠水庫管理局局長劉銘龍說，好水來自於完整而健康的生態系，避免在集水區過度開發、經營畜牧業甚或是工廠等。由於

翡翠水庫集水區面積達303平方公里，為了確保水質不受污染，翡翠水庫24小時不定時水域巡邏，嚴格取締釣魚、捕撈或是違規行駛船筏，更成為國內第一處完成豬圈拆遷補償的水源保護區，讓344戶養豬戶及6,476頭豬隻停養或遷移。

除了集水區之外，翡翠水庫周圍的環境也可能影響水質，像是水庫上游有約1,275公頃茶園，翡翠水庫管理局與新北市政府農業局合作推動「合理化施肥計畫」，幫助茶農減少化學肥料的施用量，避免多餘肥料流入水庫水體，造成水庫優養化風險，也鼓勵水庫周邊居民，使用無磷清潔劑，減少水庫的負擔。

根據水管局資料顯示，自民國76年水庫開始蓄水以來，透過避免濫墾濫伐造成土石流失及排濁作業，截至102年，累計總淤積量約僅6%，蓄水總容量仍保有94%左右，為國內總淤積率最低的主要供水大型在槽水庫。劉銘龍表示，翡翠水庫的水量足、水質好且淤積少，未來水庫經營管理將以邁向百年大業為目標，蓄豐濟枯，服務雙北市民。



動植物的生態天堂

因為極度限制人類開發行為，反倒成就了翡翠水庫獨一無二的生態美景。在這裡記錄到的生物，包括臺灣獼猴、臺灣野豬、山羌等大型哺乳類，甚至出現過兩隻大野豬帶著五頭小野豬，泳渡水庫到對岸的有趣畫面；鳥類有臺北市市鳥——臺灣藍鵲、鉛色水鶉、冠鳩，以魚維生的魚鷹等；還有翩翩飛舞的鳳蝶，結網營生的蜘蛛，兩棲類的翡翠樹蛙、臺北樹蛙等嬌客也都在水庫這個大環境裡優游生活，而水庫裡的魚，像是三角魮、臺灣石鱸、鯁魚等也是稀有的魚類品種。值得一提的是，翡翠水庫擁有的二級保育類珍貴稀有動物食蛇龜，被認定是國內野生食蛇龜分布範圍最廣、最穩定的族群，如今翡



翠水庫更成立了食蛇龜野生動物保護區，讓食蛇龜留下野生的原始種源，也在亞洲地區成為龜類保育的重要示範區。

喜歡植物的話，因為氣候溫暖潮溼，翡翠水庫周邊蕨類植物、單子葉植物、雙子葉植物，更是四處遍生，包括筆筒樹、烏毛蕨、芒萁、柚

葉藤、桔梗蘭、華八仙等等。

臺北翡翠水庫管理局科長黃世欽指出，想要親近水庫生態之美的民眾，可參加學生導覽環教活動、生態研習營或是由志工朋友帶領導覽、解說水庫相關生態的大臺北水源故鄉巡禮，都是好選擇。

帶著一本筆記，一隻筆，一臺相機還有一份愛好大自然的心，你就可以盡情享受生態之美，而被大自然的奧妙深深感動之餘，也不忘珍惜如此的好山好水。

►臺北翡翠水庫管理局

網址：www.feitsui.gov.tw



翡翠水庫成立食蛇龜保護區。



翡翠水庫可見臺灣獼猴身影。



豬圈遷移，確保水質不受污染。

臺北

偶像派

熱情六月，最適合烘烤「臺北偶像派」，
無論是立志成為偶像，或身懷偶像達人絕藝、抑或爆紅的偶像美食，
各式各樣的偶像派上桌，任君品賞。

我愛偶像，「星」路歷程ing，
A咖製作人、訓練中心、校園樂團現身說法，
築夢踏實，明日之星脫穎而出。

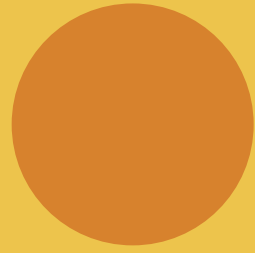
偶像達人，心靈支柱ing，
複刻寵物、公仔設計、人形捏塑會心創作，
巧心巧藝，貼心友伴驚豔出品。

偶像美食，生活療癒ing，
手感甜點、勾魂拉麵、窯烤披薩、冰品狂熱蔚為風潮，
擄獲人心，經典口味按讚追逐。

不同領域的超「偶」表現，入眼、入心也入胃，
來一趟臺北偶像派巡禮，為平凡生活加添風味。

(文／許麗苓)





偶像家

達人

從無到有的神奇創作力

文／趙欣 攝影／郭鳳孝



不管是洋娃娃或是鐵金剛，每個人小時候都會有屬於自己的玩偶友伴，陪伴自己到處探險、摸索新奇世界，也是分享開心或傾訴委屈的最好對象。隨著年齡增長，辦公桌上的小公仔，或是家裡客廳擺放的人物塑像，甚至臥室裡依然擺放著的娃娃，這些貼心的友伴，默默守護在我們身邊，成為心靈的小小支柱。

這期《臺北畫刊》帶大家認識創作這些玩偶、人像及公仔偶像的藝術工作者，看他們如何從無到有，創造出一個個讓人驚豔的作品。



河馬媽在羊毛氈作品中加入寵物真實的毛髮，溫暖了飼主的心。

羊毛氈復刻寵物 精準重現貓狗神情

目前在臺灣唯一定期開班授課，教導羊毛氈寵物復刻製作的河馬媽，在她的臉書粉絲團可以看到一張又一張維妙維肖的作品照片，若不是尺寸上的差異，跟

本尊擺在一起幾乎難以分辨。

曾在日本留學的河馬媽說，大約九年前因為接觸日本羊毛氈製作的書籍，一頭栽進了這個世界，雖然當時臺灣沒有什麼人玩羊毛氈，臺北也只有一家店能買到相關材料，不過還是慢慢持續地學習。六年前開始利用羊毛氈復刻貓狗時，第一個作品就是心愛的柯基狗兒子——河馬，這也是自己綽號的由來。

有著開朗笑聲的河馬媽表示，因為狗兒子結識了很多狗友，當大家發現她會做動物羊毛氈，都興奮地要求訂做，就算一個十公分大小的作品也需要花費兩週才能完成，她還是陸續完成了二十多隻作品，所得都捐贈給各個動物保護協會。一直到朋友建議她，既然都花了這麼多時間，乾脆把興趣變成事業，在一番長考下，兩年前，她決定離開上班族





河馬媽授課時會在旁仔細指導，讓學生能帶著滿意的作品回家。

生活，踏上全職創作這條路。

由於對作品要求高，河馬媽的創作速度很慢，她說，除了要抓住貓狗的臉部神情外，主要是身體製作需花費很多時間，還要想辦法做出姿態，靠的就是敏銳觀察力，要是找不到合適的零件，還會自己動手打造，為的就是貼近真實現況，之前最大作品是一隻將近三十公分高的貓，跟本尊一起照相就像是親生小貓一樣，目前則是全力打造一隻全長八十公分的哈士奇犬。

河馬媽說，約有三分之一左右的訂做品是因為寵物過世，主人想要留念才找上門，印象最深的作品是一隻黑色貴賓犬，主人在愛犬過世後保留全身的狗毛，她在聽了很多這個主人與愛犬之間的故事後，以全真狗毛完成了一個十五公分高的作品，至今印象深刻。

對河馬媽來說，接到主人寄來

作品跟貓狗合拍的照片是最開心的時候！目前每個月固定開班授課的她說，教學過程最難的就是要學員將2D的平面照片，轉換為3D的立體作品，要是學員沒有美術基礎，很難掌握作品成果。授課時，她都會在一旁仔細指導，讓學生們帶著滿意的作品回家。

雖然現在委託河馬媽製作作品，需要等待一年以上，不過還是有不少貓狗主人願意耐心等待。河馬媽說，平時創作都依賴寵物主人提供大量的照片比對，當然，如果可以直接看到貓狗本尊是最好的，因為可以確認傳神的小細節，也減少製作時顏色的誤差，像是柯基犬、獒犬或聖伯納犬的眼白比較明顯，就會在眼睛下方加入些許白色，正是這些小細節，使得寵物原有的模樣得以忠實復刻。

公仔設計 滿足大小朋友的夢想

雖然大學時唸的是國立臺灣藝術大學雕塑系，公仔設計師與收藏家「奶油隊長」卻沒有走上純藝術創作之路，反倒是在玩具界闖出名號。他從大學時代迷上玩具轉蛋，重拾了童年收藏玩具的夢想，並且在畢業前應徵上夢幻職業「玩具結構工程師」，從此生活再也離不開玩具。

走進奶油隊長的工作室，映入眼簾滿滿的都是玩具，他就是在此空間中從事視覺圖像設計工作、塗鴉還有設計屬於自己的公仔玩偶系列。奶油隊長說，畢業後在玩具公司工作了四年多，以設計贈品玩具為主，像是當年風靡一時的小丸子印章公仔，就是出自他的手筆，其他像是哆啦A夢、Hello Kitty，甚至連霹靂布袋戲等，各種贈品玩具都做過，也是從這份工作中，學到了從設計到製作玩具的各個環節。



薪水多投資在玩具上的奶油隊長，不僅收藏許多限量公仔，自己也是限量公仔的設計者。

奶油隊長笑著說：「那時候一個月薪水三萬多，可能會拿兩萬元來買玩具，每天上班幾乎都會收到包裹，買到連老闆都覺得自己很誇張。」2008年他正式成立奶油隊長設計事務所，兩年前跟幾個朋友建構了網站「玩具人」，成為華人世界中玩具愛好者的重要指標。

偏好糖膠材質、胖胖風格公仔的奶油隊長，除了跟品牌聯名設計作品，他從三年前以Rocker為主軸，開始推出個人設計的公仔系列，角色融合自己喜歡的漢堡、海盜，以及老婆喜愛的大象等元素，以每年一隻的速度緩慢發表中。

「沒辦法，礙於每隻公仔從原型、打樣、製模到真正完成量產，需要三十多萬元的費用，只能一點一點完成夢想。」還好結婚之後，奶油隊長的老婆也加入玩具收藏行列，擁有共同熱情的

兩人，相互打氣支持。

奶油隊長說，當年開始收藏玩具時父母非常反對，同學也不能理解，心情十分受挫，後來製

作編輯《玩具人生》系列書籍，訪談二十位公仔收藏家，赫然發現竟多達十八位收藏家，小時候都曾壓抑受阻，一直到擁有經濟



奶油隊長設計的逗趣公仔使用他偏愛的海盜、漢堡及大象等元素。



人形雕塑的重點在於臉部表情，再搭配活潑情境，就像Q版情境教室縮小上演。

自主權後，就開始大爆發，或許會瘋狂收藏，正是補償心理使然吧！

奶油隊長認為，收藏玩具是正當嗜好，如果能力許可，應該正面看待，玩具收藏家更是一個有趣的社群，他期盼臺灣也能跟日

本、香港一樣，出現越來越多公仔設計師，透過每一尊公仔，實現大小朋友心中的幻想國度。

人形捏塑 純熟技法令人讚嘆

從未拜師學藝的人形捏塑藝術工作者游曜鴻，看似年輕的外

表，卻已經有24年的創作、教學經歷，畢業於機械科系的他，堅持將興趣發展成一生的事業，從紙黏土開始鑽研學習，從無間斷地創作至今。

游曜鴻說，從小就喜歡到廟裡看神佛、菩薩的雕像，所以一開始就從佛像或中國歷史人物著手創作，開始教課以後，發現學生不一定對宗教、歷史人物有興趣，因此開始更廣泛的精進技術，人物主題也更多元化，甚至連電玩主角、外國知名雕塑也都能融入作品中。

「我的靈感來源，一部分是教學相長，因為學生有想要的作品方向，間接督促自己繼續學習；另一方面是想保留生活中的感動片刻，利用創作將這些心情保留下來。」游曜鴻說，有些時候也會因為一個配件激發出新點子，例如看到一個鏤空燭臺，就想到若在上半部加入半身人形，底下再多一雙腳，即可衍生出精緻的



游曜鴻捏塑的人像臉部表情豐富，而且衣服皺褶逼真，作品獨具一格。

「花精靈燭臺」。

以人形為主要創作的游曜鴻表示，臉部表情當然是每個作品的重點，就像他上課時都會要求學生熟悉臉部骨骼與肌肉，才能做出最活靈活現的表情。另外，細節的製作也遠比大家想像的還要困難。他說：「一般人會以為臉部表情最難雕塑，事實上，衣服皺褶也是相當大的挑戰，因為衣服皺褶比臉部變化更大，而且寬鬆衣物跟緊身衣在人形動作不同時，細節差異很大，我也是直到練習了十多年，才能精準掌握衣服的紋理。」

為了表現衣物的飄逸、垂墜、材質等細節，游曜鴻在五年前自創「布塑」技法，將布料結合黏土，使得人形作品細節可以完整呈現，創作出獨一無二的風格。游曜鴻的取材與作品表現方式十分多元，橫跨歷史與國界，無論是莊嚴的觀音壁掛，五公分大小的Q版好神公仔，或是具體呈現電玩人物的巨大塑像，都可以利用不同材質的黏土精細展現。

而他的學生除了學習人像雕塑外，近幾年作品還跨足到烘焙與料理界，游曜鴻說，過去很難想像捏塑跟麵包、料理有什麼關係？但是最近有三個學生將所學的技巧，融入烘焙製作，例如蛋糕翻糖、果雕製作及捏麵人中，並在國際廚藝賽事抱回2金1銀的耀眼成績。游曜鴻表示，將持續多元融合創作，帶給大家更多意想不到的作品。

不管是製作或設計這些偶像作品，其實都結合了對生活的細膩觀察，還有長久練習與不斷地自我突破，才能創造出讓人眼睛為之一亮的作品。這些藝術家展現了對生活及工作的熱愛，讓我們可以在不同的領域中，欣賞甚至擁有這些充滿話題、想像空間無限的作品，為人生增添樂趣。



游曜鴻以人形為主要創作，對象從歷史人物到電玩偶像都有涉獵。



運用人形雕塑技巧製作的食物樣品，色香味俱全，令人垂涎三尺。

我愛

偶像家

邁向「星」路的歷程

文／許麗芬 攝影／吳金石



近來隨著歌唱比賽、選秀節目的人氣飆升，讓許多懷抱星夢的年輕人蠢蠢欲動，希望有朝一日也能成為偶像，一圓星夢。不過，機會是留給有準備的人，且看電視節目製作人、訓練中心、甚至大學社團的現身說法，讓我們一窺邁向偶像之路的培育過程……

薛聖棻

培育偶像的綜藝A咖製作人

某天，臺視一號攝影棚內，製作人薛聖棻隱在幕後注視臺上節目錄製的過程。當夜正錄製的是甫上檔的《正妹大連線》聯誼節目，主持人是阿Ken與Ella，他們以風趣幽默的主持風格引導節目的進行，不時在節目的空檔還會跟臺下觀眾互動，帶動氣氛。

雖然此節目以男女聯誼為主，



所謂「臺上一分鐘，臺下十年功」，資深節目製作人薛聖棻建議年輕人應累積經驗及實力，機會來臨時才能發光發熱。

但有了螢幕曝光的機會，說不定某個表現突出或特別有觀眾緣的型男美女，哪天就會成為家喻戶

曉的偶像。不過，薛聖棻表示，想要成為專業藝人還是得憑實力，才能在演藝圈中脫穎而出、甚至立於不敗之地。

人稱「薛哥」的薛聖棻，外表看來年輕，卻是相當資深的綜藝節目製作人，目前是兩家影視製作公司的負責人，曾經製作許多當紅的電視綜藝節目或偶像劇，如《金曲龍虎榜》、《麻辣天后宮》、《百萬大歌星》、《鑽石夜總會》、《超級偶像Super Idol》、《我可能不會愛你》，目前ON檔節目如《金牌麥克風》、《Super Star我要當歌手》、《歡樂智多星》、《正妹大連線》等，曾與許多知名藝人如胡瓜、藍心湄、利菁、庾澄慶等合作。

薛聖棻認為一個好的節目是能夠寓教於樂，達到讓觀眾娛樂、放鬆的目的，而一位好的製作人要有創意、看人的眼光、敏銳的市場觀察力、也要本身「很會生活」，「最後，要懂得抓住機會。人人都可以當製作人，只看你有沒有下定決心。」同理，想要當藝人亦需要全方位發展。

他表示，目前臺灣綜藝節目或音樂性節目的製播條件及成本有限，不像早期在「天時、地利、人和」之下，透過節目就能捧出





在華視訓練中心，學員嘗試掌握情緒和表情，學習各種哭法，讓眼淚都有戲！

天王或天后，如何在有限的條件下增加節目或藝人的曝光率，相當重要。他建議，現在是網路世代，有星夢的年輕人不妨善用網路社群建立關係或曝光管道，勇於秀出特色才藝及聚氣造勢，比較容易「被看見」。當然，想成為藝人、本身也需要具備實力，才經得起考驗，去專業訓練中心

培訓，可以先鍛鍊專業能力「基本功」。

「很多參加歌唱比賽的選手，以前可能在學校、公司或家人面前被稱讚唱得很好，但這種私下的表現和實際能站在舞臺上演唱是不同的，需要反覆練習、累積經驗，才能成為真正的專業藝人。除了個人的素質、培養專業

基本功外，也要具備主動的精神和態度，懂得溝通及具抗壓性，充實內涵及實力，不斷累積經驗後，才能適應演藝圈的環境。」薛聖霖說。

華視訓練中心 全方位「星」人育成班

「……這個角色人物想往上爬、見利忘義，如何唸臺詞才能表現出他內心深層的想法……」

「……哭有很多種，有運用換氣和呼吸的抽泣聲，有帶鼻音的哭腔，也有上氣不接下氣這樣，要能收放自如……哭的時候不要太快，慢慢來，收尾不要收太快，鏡頭會多停一下……」

某天晚上，華視訓練中心「演員班」有兩個班同步在不同的教室上課，一邊是由資深演員班鐵翔講授如何揣摩劇本角色個性、透過臺詞貼切地表現人物個性；另一邊則是由資深演員林明教授「哭」的聲音及表情，請學生一個個表演，再逐一點評。



很多年輕人渴望站上舞臺，接受眾人目光洗禮，一圓星夢。



資深演員班鐵翔親自為學員們講授如何揣摩劇本角色個性，以及透過臺詞貼切地表現人物個性。

華視訓練中心主任賴紫雲表示，訓練中心約有三十年歷史，前身是華視演員訓練班，陸續發展出各式班級，也培養出許多知名藝人，如方芳、李立群、顧寶明、陳淑麗、楊懷民、曹蘭、曾亞君、李天柱等。在師資上，也邀請實戰經驗豐富的幕前演員、幕後工作人員或大學教授現身說

法，「在本中心任教的老師都非常具有傳承的使命感，不少老師是犧牲自己演出賺錢的機會來教學，與學員分享經驗，希望能幫助學員發掘自身優點，進入業界。」

講師班鐵翔表示，由於訓練中心課程皆為短期，會在有限的時間內傾全力教授學員相關知識，

最後會有排演及結業錄影，如果他知道有可以讓學員臨演或曝光的機會，也會推薦學員試看看，增加實戰經驗。

特別的是，由於演員需要挖掘及掌控情緒，在訓練的過程中，會要求學員練習講「今生最痛苦的事」，但同學需要互相保密及信任。這個過程是希望訓練



班鐵翔鼓勵學員增加實戰經驗。



學員陳怡佑為了實現夢想，把吃苦當吃補，默默耕耘。



實踐大學吉他社的時線樂團，由四個大男孩組成，他們的共通處是對音樂懷抱熱情。

學員，能透過「第一自我」控制「第二自我」，進入角色之中，藉由喜怒哀樂等表演訓練，增加表演的厚度。「如果有心朝中國大陸發展的話，國語正音很重要。」他提醒到。

外表斯文俊秀的陳怡佑，看來頗有韓星金秀賢的Fu，在靜宜大學企管系畢業後曾從事幕後工作，為了追尋自己的夢想，希望參加訓練課程後，有機會站在幕前演出，實現星夢目標。他以港

星張家輝為例，也是耕耘很久後，演技才獲金獎肯定。所以當他在超商吃泡麵果腹時，也把「吃苦當吃補」，甘之如飴。「我想忠於自己的夢想，就算試了後失敗也甘願，但你不試就不會有機會。」他說。

「演藝圈很辛苦，不是一直都光鮮亮麗，從青澀到成長為巨星，除了天時地利人和之外，自己的努力和機遇也很重要。我要給年輕人一個概念是，不是所有

的偶像都像林青霞，在街頭被星探發掘，就算是言承旭也是熬了很多年才出頭。如果在訓練中心學習表現良好或突出，就有機會透過老師推薦，參與一些節目的臨演，增加磨練及曝光機會。」賴紫雲幽默地說，就算不是為了成為藝人，許多各領域的人也會想來接受培訓，透過生動的聲音、表情、肢體動作及臺風等，增加職場表現的說服力及感染力。



實踐大學吉他社 時線樂團的音樂夢

許多未出校門但懷有星夢的人，可以從參與社團活動中「另闢蹊徑」站上舞臺表演，例如實踐大學吉他社幾位同學便組了個「時線樂團」，曾經在硬地校園巡迴音樂季及Facebook人氣票選中脫穎而出，並在校內及The Wall Music等舞臺中表演，頗受好評。

「時線樂團」的幾位成員為：日籍主唱兼吉他手林修誼、

Keyboard手「才子」、貝斯手「阿中」、鼓手「大頭」，當初成軍是由林修誼發起，陸續找了這幾位志同道合的團員一起玩音樂，由於他主要是以日語演唱，樂團還特別請一位在校內歌唱比賽中獲得第一名的女同學主唱中文歌曲。

這群年輕團員各有不同的音樂啟蒙原因，相同的都對音樂懷抱熱情。尤其主唱林修誼，從國中時期就開始學吉他，進大學後開始嘗試創作，例如其中有一首〈Tear〉是以自己的親身經驗，描述一段還未開始就已結束的情感，優美的詞曲及旋律相當動聽，乍聽還頗有日劇的片頭或片尾曲的氛圍。

問到團員是否有朝演藝之路發展的目標？團員紛紛表示「夢想是每個音樂人都會有的」，但目前並沒想那麼多，只要能作自己喜歡的音樂就很滿足了。「才子」提到，當初在硬地校園巡迴音樂季表演時，原本看到上臺的樂員都很專業的樣子，團員都很緊張，但是輪到他們上臺時，當前奏一彈下去，大家就忘了緊張而很快地融入音樂中，獲得不少喝采。由此可見，「時線樂團」頗具潛力，假以時日，說不定能

夠成為另一個亞洲天團！

由於實踐大學校風自由開放，學務處課外活動指導組主任陳慕聰表示，校方很鼓勵學生多元發展，培養自己有興趣的「第二專長」，在社團音樂設備或舉辦活動上也會適時給予輔助，並會舉辦如「實踐好聲音」等音樂比賽，讓喜歡音樂的學生有表現的舞臺。

吉他社社長黃筱芸則說，除了像「時線樂團」這樣的樂團之外，吉他社員也會因應不同的表演需求，自己找伴「配對」，組成二人合唱或三人木吉他演奏等形式，無論是鄉村、藍調、搖滾、爵士及流行音樂等類型，吉他社皆有所涉獵，在畢業時還有機會錄製畢業單曲，對於想一圓音樂夢的同學相當有吸引力。

「築夢踏實」雖是老生常談，但對於有心成為藝人偶像的年輕人來說，卻是相當實用的座右銘。成功永遠是留給有準備的人，在偶像育成的路上，需要付出努力，加上機遇，才能步上「星」路。希望立志成為偶像的人，都能享受追求的過程，有朝一日成為明日之星。



在小小的練團空間，時線樂團一點一滴蓄積音樂能量，也堆疊起團員的遠大夢想。

偶像

吹起聯合國風

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

級

美食



最近臺北特別躁動，是否你也感受到了，面對生活上許多的無能為力，美食，成了我們療癒缺口、為自身幸福感加分的偏方捷徑。一直以來，追尋美食的熱潮不分本土異國、冰品熱食、粥麵菜飯，管它藏身什麼偏遠山頭還是無名窄巷，只要實力夠強就會被挖掘、被認同，然後受到米其林星星級的瘋狂崇拜。無論是追逐話題鋒頭或品味內行門道，你都不能不為這些偶像級美食排山



酸甜風味出眾的「富士山」。



咬一口「法式檸檬小塔」，可以讓人憶起初戀的酸甜滋味。

倒海的魅力，誠心誠意給個讚。

巷弄裡的手感甜點店

大約從2010年開始，出身臺灣的吳寶春師傅掙下第一屆世界麵包大師個人冠軍之後，國內烘焙業便順勢颳起了一陣龍捲風般的創作熱潮，強調handmade的烘焙店一下成了炙手可熱的熱門行當；然而對於曾留學日本、瑞士，研究甜點達20年的「Le Ruban烘焙甜點坊」創辦人李依錫來說，這股熱潮並非憑空降臨，而是在長久積累後水到渠成的契機。

Le Ruban隱身東區小巷，堅持「食物的味道來自所選用的食材」，堅持不用預拌粉等半成品，每一款都從新鮮食材開始做，看似簡單卻是美味關鍵，包括敲雞蛋、削檸檬皮、榨果汁、做果醬、攪拌麵團等，小廚房裡有多達十幾名廚師同時執行。不同的季節，會飄著各地小農栽種水果的天然果香，如春季的草莓，夏季水蜜桃與秋季的無花果、葡萄柚，搭配屏東有機雞蛋、九州歐牧生鮮奶油、十勝四葉乳酪起士，創作出天然乳香濃厚濃郁、口感清爽溼潤如白雲的

生鮮奶油蛋糕捲，紅酒醃漬有機無花果乾與莓果醬為夾心內餡、酸甜風味出眾的「富士山」，法國頂級巧克力與蜜漬風乾7天的柑橘片組合而成的「公爵」，頂級甜菜糖、海藻糖與九州石磨麵粉製作、層次感綿密豐富的「老奶奶檸檬蛋糕」，以及九層塔起士司康、謝謝你日向夏橙蛋糕、法式檸檬小塔……簡單天然的材料跟複雜手工的交織，每一款從外型到風味，都昇華到藝術美學的層次了。

與一般精品蛋糕店不太一樣，這裡多數甜點直接擺放在開放式的中島上，慕名的觀光客、偷閒喝下午茶的粉領族，都能近距離挑選愛的口味、感受熱度香氣，還沒入口呢，幸福驚歎的微笑已經從上彎的嘴角一路漾呀漾的，落入心底了。

李依錫沒忘記當年在日本修習時，常看見小朋友放學回家前，和爸媽手牽手到店裡挑選點心回家享用，那一幕幕恬淡安穩幸福洋溢的畫面：「甜點是貼近生活的，不是像珠寶一樣有距離感，也不是特定日子才享用的奢侈品。」因此回臺後創立了Le Ruban。在任何一个尋常的白日或



夜裡，隨時隨地給自己餵養幾樣手製風味的烘焙小點，三五好友相伴，加上一本書、一段緩緩流淌的好音樂，打造一段華麗純美的甜點好時光吧！

► Le Ruban Patisserie法朋烘焙甜點坊

地址：仁愛路4段300巷20弄11號

電話：2700-3501

一杯入魂拉麵王者

不誇張，下午兩三點明明過了用餐時間，排隊吃拉麵的人還是一堆。2012年開始，平均每月都有一家日本強檔拉麵名店來臺展店，一風堂、山頭火、三田製麵所、屯京、樂麵屋、麵屋武藏、風Nagi……個個非等閒，儘管風味不同，但排隊幾乎已經成了常態。臺北人追逐潮美食有如追星般不捨晝夜，擁戴起來就是這麼全心全意，就算吃到腹筋暴起也在所不惜。

其中風Nagi曾獲東京拉麵大賞2013冠軍，以及《東京Walker》評選最好吃拉麵綜合優勝，來頭不小。進門點菜先給一張「問卷表」，依照個人喜愛，一一勾選湯頭口味、麵條粗細、醬汁鹹度、蒜茸多寡、叉燒肥瘦、配菜種類、辣醬辣度……標榜客製化，量身定做出一碗最合客人口味的「定製拉麵」，有人說是華麗的噱頭，但對細節的講究與誠意也著實令人感動。

選用介於生麵與乾麵之間的半熟成麵條，水分、麵香具足。口味有「四大天王」之分：豚王、黑王、赤王、翠王，以及每週每店限定200碗的限定王。豚王以豚骨長時間熬煮出湯色濃醇如牛乳的湯頭，表面可見新鮮的豬背脂，是所有拉麵的湯頭基底，也是熱銷經典口味。黑王加入墨魚汁、黑芝麻及祕製黑醬搭配豚王湯頭，最後撒上蒜酥，海味鮮香撲鼻；赤王加入大蒜、辣油、唐辛子，搭配熟成味噌與豬絞肉，



由墨魚汁、黑芝麻及祕製黑醬調配的「黑王」拉麵，以蒜酥提味，海味鮮香撲鼻。



檯面上的綠色翻牌數字107，是200碗限定王拉麵的剩餘碗數，呼喚著顧客快來嘗鮮。



門簾印著日文菜單的凧Nagi，讓顧客在用餐之餘亦可體驗濃濃的日式風情。

辣味溫和甘甜；翠王以義大利麵常用的青醬和豚王湯頭為底，撒上大量的起司粉，完全跳脫傳統拉麵框架但卻意外的秀雅細緻、平衡完美。公關經理黃郁菁說，「凧」日文的意思是「在風平浪

靜的地方颳起一陣旋風」，雖然拉麵還不至於取代牛肉麵成為臺北國民美食，但強烈的個性化與不用出國也能享受純日食感的特色已擄獲不少麵迷，想一下，你吃過哪些家了呢？

► 凧Nagi

地址：大安路1段75巷5號

電話：2778-1899

窯烤披薩 全球編號名店保證

吃披薩不稀奇，在餐廳裡面搭蓋石頭窯現烤現吃正統拿坡里披薩，可就是一件太炫的事兒了。PIZZERIA OGGI主廚謝宜榮說，披薩起源於義大利拿坡里，為確保正統性，義大利政府農業部頒布了詳盡嚴苛的製作標準，從食材、製作工法、披薩尺寸都有規範，包括必須全部採來自義大利Campania地區的食材：天然海鹽、新鮮酵母、初榨橄欖油、坎帕尼亞DOP水牛奶製莫扎瑞拉乳

酪，以及爐溫攝氏430至480度，烘烤60至90秒等，通過者才能獲頒AVPN（拿坡里披薩認證協會）的認證，截至今年3月底為止，全球認證家數共486家，PIZZERIA OGGI編號第360號，為臺灣第一、臺北市唯一的拿坡里披薩認證專賣店，有沒有氣勢十足？

嚴格規範下烤出來的披薩，雖是手拍皮人工製作，外觀與風味卻宛如機械製作般的精準不差。外型一定是圓形、直徑30至35公分，餅皮散發發酵香氣，口感鬆軟有彈性，番茄濃醇微酸，奶酪自然清香，奧勒岡葉、大蒜、羅勒葉草本植物的果香或微微辛辣，整體口感均衡細緻，非常好吃。

為凸顯本地特色，謝宜榮找到南投鳳梨、雲林芝麻葉，製作出點菜率第一的帕馬火腿芝麻葉披薩，以及酸甜有致的夏威夷披薩；重口味或愛吃肉的，也能選擇北海道帆立貝、紐西蘭淡菜、



「赤王」拉麵辣味溫和甘甜，不嗜辣者也可一嘗。



在餐廳裡蓋上傳統石頭窯爐，PIZZERIA OGGI的手工披薩每天新鮮上桌。

墨魚醬製作的墨魚醬海鮮披薩，搭配胡椒香腸、法國火腿、西班牙辣味香腸、黑胡椒煙燻鴨肉組成的什錦冷盤肉。當Q彈餅皮和豐富肉香在你嘴裡跳起美妙的華爾滋、餘味久久不散時，常被視為廉價速食的披薩在你心中的偶像地位瞬間提升不少，並且開始相信：好的披薩跟費工費時的義大利料理一樣，絕對值得掏錢付出你最珍貴的尊敬。

► PIZZERIA OGGI

地址：民權東路3段124號（民權店）

電話：2718-3200

傳說中倒杯不灑的霜淇淋

橫掃市場的霜淇淋狂潮應是肇始於去年夏天便利超商的促銷活動，短短一年間，國際冰品專賣店也熱銷來臺，日本長沼冰之家，比利時GODIVA、Glacio，韓國Honey Creme及美國Dairy Queen



「墨魚醬海鮮披薩」不僅海味十足，紅色乾辣椒更是香辣帶勁。



舔著外脆內軟的「得意棒」，小朋友心滿意足溢於言表。



標榜「離櫃前倒杯不灑」，Dairy Queen的冰淇淋綿純堅實。

等，做法、吃法個個有梗。管他是大熱天還是天寒地凍，濃得化不開的甜蜜霜淇淋，再怎樣也想來一支。

來自美國、在全球擁有6,400多家分店的老牌霜淇淋Dairy Queen (DQ)是股神巴菲特最愛的冰淇淋店，進而成為旗下公司之一，去年年底選在天母開設臺灣第一家分店。以清爽淡雅的香草冰淇淋為基底，製作招牌冰品包括冰風暴、巧克力甜筒、得意棒、DQ三明治等。DQ對自家招牌「冰風暴」綿密扎實的程度尤其自信，店員將冰淇淋加上OREO等配料用專用機器攪拌均勻，拿給客人時



「巧克力華夫甜筒」像是雪人在餅乾杯裡取暖，相當古錐。

會突然像土耳其冰淇淋師傅那樣故意把杯子來個瞬間倒轉，驚得人目瞪口呆，這就是DQ「離櫃前倒杯不灑」有名的驕傲自豪；而這冰不止耍帥而已，冰體也的確無比綿純堅實，一口一口舔著，嘴裡的融冰就像牛奶糖一樣濃郁香滑。

華夫甜筒、華夫聖代用的餅杯一律當日製作，超過24小時賞味期便捨棄不用，以確保每一支甜筒都有又酥又脆的口感。店內所有甜筒造型皆不採一般的螺旋形，而是在大大一顆圓球體上俏皮的拉出一個小小尾巴的Q字，相當古錐；「DQ三明治」用巧克力餅乾夾住香草冰淇淋，乍看像是

豪華放大版的OREO餅乾；圓圓的「得意棒」其實是霜淇淋冰棒，香草冰淇淋外頭裹上厚厚的巧克力醬，外脆內軟，是小朋友最愛，舉起冰棒大咬入口，嘩！一整個心涼脾肚開。

►Dairy Queen

地址：中山北路7段29號

電話：2871-0810

「既然要吃就要吃好的。」嘴刁的臺北人老愛這麼說，但應該是偶像級美食的魅力，讓人不得不鍾情吧！



花遷囍市

台北花市繽紛遊

文／廖雅琴 攝影／王能佑

凌晨三點半，一片萬籟俱寂中，位於臺北市內湖區新湖三路的台北花市已人聲鼎沸，上百個批發市場花販集中在新穎的拍賣室內，專心盯著達160吋的拍賣鐘螢幕，挑選著來自全臺的新鮮切花，接著從凌晨4點一直到中午12點擺攤，繽紛的花卉等待著來自各地的花店、遊客的青睞。

煥然一新 空間舒適

成立於民國77年的台北花卉公司，從濱江花市開始經營起，後搬遷至瑞光路成立「台北花

市」，由於這塊用地屬於公園預定地，一直以來都沒有固定建物，屬攤販的形式，歷經17個年頭，位於新湖三路與民善街口的新市場在今年3月啟用，台北花市就此揮別空間陰暗、走道窄小、通風不佳的窘境。

一直販售蘭花盆栽的攤商葉小姐指出，新的花市寬敞舒適，運送貨物也更加方便，攤商呂先生則另外希望花市的營業時間能從中午12點延長一、兩個小時，這樣能增加更多交易機會，讓遊客有充足時間逛花市。

台北花卉公司企劃課課長陳根旺指出，全新的台北花市離原花市僅約10分鐘車程，同時更接近中山高成功交流道、汐五高架道路的堤頂交流道，交通相當便捷，此外，進入新花市，可以一次購足所需花卉與花材，同時也能一次購足與飽覽全臺各地最美的花卉。陳根旺透露，台北花市的前五大供花產地分別來自盛產各式花卉的彰化、以玫瑰為主的南投、百合和劍蘭為代表的臺中、熱帶花卉為主打的屏東及種植許多洋桔梗的嘉義。



160吋的拍賣鐘螢幕讓上百名花販可同步挑選來自全臺的新鮮切花，縮短拍賣時間。（圖／台北花卉公司提供）

新市場占地2.8公頃，分為A、B二棟建築，外牆色彩繽紛的A棟入口處，有三大透明櫥窗，相當吸睛，陳根旺說，為了結合觀光行銷，這三大櫥窗會依照月份變化展出花種，像是4月展出蘭花、5月因應母親節換展康乃馨、6月有畢業季，展出向日葵、百合等應景花卉，到了7月則將展出夏季室內盆栽，包括黃金葛、粗肋草、金錢樹及福祿桐等等。

繽紛花卉 美食盛宴

走入A棟1樓，明亮寬敞的走道搭配規劃清晰的動線，一攤一攤販售著各式新鮮切花，共有163攤，讓前來購買的花店經營者和遊客能盡情挑選喜歡的花卉，從

向日葵、玫瑰到菊科植物等應有盡有，2樓則有販售資材的攤位，包括花瓶、包裝紙、肥料、土壤等，共37攤。

對盆花有興趣的話，則可以直接從A棟走空橋連結到B棟，這裡主要販售來自全臺各縣市的觀花與觀葉盆栽、庭園苗木、蘭花等，還有很適合上班族擺放的小型盆栽，造型可愛，也是相當受歡迎的選項。另外，對承銷人而言，位於B棟2樓、3樓則設有專業的盆花及蘭花溫室與辦公室，能提供承銷業者訂貨交易與現貨取貨的空間，增加交易的便利性。

走逛累了的話，結合觀光休閒的台北花市則有相當特別的料理等著你來品嚐，「探索廚房花

鍋」結合花藝、美食、藝術，而熱騰騰的一鍋鍋火鍋套餐則以花入鍋，像是以櫻花入鍋的昆布鍋和搭配百合的上湯鍋都很適合喜歡海鮮的遊客，若是喜歡重口味，則不可錯過以玫瑰為襯的麻辣鍋，搭配以「花卉」為設計的用餐環境，無疑是一場美食盛宴。

愛花的你，不妨趁空一遊全新登場的台北花市，為自己生活增添繽紛色彩吧！

►台北花市

地址：新湖三路28號、36號

電話：2790-9729

網址：www.tflower.com.tw

騷動之夏

臺北電影節 看遍城市萬種風情



文／曾妮可 圖／財團法人臺北市文化基金會提供



坐在黑漆漆的影院裡，專心地盯著大銀幕，捨不得眨一下眼睛，深怕錯過畫面的隱喻，或演員的一個眼神。

邁入第十六屆的「臺北電影節」，正滿足了電影迷的癮頭，今年夏天，就在臺北與電影譜出一段夏日戀曲吧！

臺北電影獎 鼓勵獨立創作精神

今年共有228部影片報名「臺北電影獎」，齊聚爭奪百萬首獎，從四組共四十部片的入圍名單可看出，遴選委員特別鼓勵作品多嘗試各種美學表現、深耕議題核心、提出獨到見解，同時兼顧影片整體完成度。「提名名單反映出產業的多元面貌，以及當前臺灣電影的獨立創作精神。」身為遴選委員的導演曾文珍說。

本次入圍的十部劇情長片，

從人氣到票房一路長紅的《總舖師》、《KANO》到藝術、影展取向的《郊遊》，以及獲得國際名導李安在紐約翠貝卡影展現身支持的《冰毒》等片，都可以看出入圍片單的廣度與深度，以及臺灣電影在世界各地的活力。

電影獎的百萬首獎，已連續四年由紀錄片奪得，今年十部入圍的紀錄片競爭仍然激烈。有兩部巧合地皆以女藝術家的故事為創作背景，導演黃明川的《一個女藝術家之死》記錄臺灣表演與視覺藝術家許淑真的身影，導演陳芯宜的《行者》則真實呈現無垢舞蹈劇場藝術總監林麗珍的故事。

紀錄片常勝軍、曾獲金馬、金鐘、金穗獎榮耀導演湯湘竹的作品《餘生——賽德克巴萊》以近三小時的片長，為本屆最長的紀錄片入選作品，最短的作品則是《零下四十度的思念》，前者

透過賽德克族後裔回首先住民之路，後者藉由大陸新娘在臺灣回望新住民辛酸，故事同樣動人。今年紀錄片是否能蟬聯首獎，不妨拭目以待。

國際青年導演競賽 十年有成

除臺北電影獎之外，臺北電影節另一個重頭戲是「國際青年導演競賽」，今年堂堂邁入第十屆，曾在2012年以《逆光飛翔》入圍的導演張榮吉，今年再度以《共犯》入圍，劇中描述三個性格迥異的高中生，為了正義復仇反擊，值得期待。

在十二部入圍影片中，臺灣電影《迴光奏鳴曲》是由擔任過《藍色大門》、《20 30 40》及《總舖師》的資深攝影師錢翔執導。此片運鏡多使用長鏡頭，深刻描繪了女主角陳湘琪與男主角東明相之間愛情與寂寞交織的心情。回憶起拍片時的心情，陳湘



燃起臺灣棒球魂的《KANO》，在本屆臺北電影節入圍「劇情長片」類獎項，與40部片共同角逐百萬大獎。

琪說，就好像生了一場大病，殺青後才痊癒，人生也好像失落了一小塊。

除兩部臺灣作品外，也有國外導演與臺灣演員合作的跨國影片獲選，由澳洲籍導演亞倫威爾森（Aaron Wilson）執導，以第二次世界大戰為背景的《空降失落叢林》（Canopy）啟用臺灣演員莫子儀演出新加坡軍伕的角色，

莫子儀還自我要求半個月穿著軍裝戲服，連睡覺時也不能換下，體驗真實的戰爭臨場感。

此競賽曾培育出多部知名導演，包括導演魏德盛、鈕承澤及楊雅喆等，皆曾入圍獎項。如今他們不僅在影壇獨當一面，其所執導的影片也在全球各地發光發熱，讓更多人認識臺灣電影。

主題城市「波蘭華沙」 網羅經典與新銳作品

影迷詢問度最高的「主題城市」單元，今年帶領觀眾造訪文學歷史重鎮波蘭華沙，並將多部影史經典以全新數位修復版重新放映，以饗觀眾，包括波蘭斯基（Roman Polanski）、奇士勞斯基（Krzysztof Kieslowski）及華依達（Andrzej Wajda）等多位



歷時十年製作的紀錄長片《行者》，完美呈現無垢舞蹈劇場的沉緩美學。



《冰毒》討論了身處異鄉的亂世男女，與殘酷現實拚搏的故事。



入圍「國際青年導演競賽」的《空降失落叢林》，描述二戰時澳洲飛行員與新加坡華僑在叢林中合力抵抗日軍的故事。

波蘭重量級大師名導的作品。此外，波蘭的新銳導演與國際影壇得獎佳作，也將同時呈現。

去年電影節選入了五部波蘭作品，讓波蘭電影重受矚目，也成為觀眾問卷調查中最想看的主題城市。因此，今年電影節引進大量波蘭電影黃金時期的經典名作與當代最新作品，回應觀眾需求。

經典作品包括大導演奇士勞斯

基在「藍白紅三部曲」之前最為人熟知的《雙面薇若妮卡》（Double Life of Veronique），影片描述兩位同名、相貌相同的女孩，互不相識但心靈相通，兩人的命運與感受彷彿彼此牽動，本片榮獲1991年坎城影展最佳女主角及影評人費比西獎。

值得一提的是，波蘭新銳導演作品也在國際影壇締造亮眼的成績，包括奪下多倫多影展影評人

費比西獎等多項國際大獎的《依達的抉擇》（Ida），講述少女踏上尋親之旅，卻發現雙親為納粹迫害下的猶太族群，被迫面臨人生的抉擇，影片在法國上映創下非本國、非英語片上映的票房紀錄，為去年度受邀至最多國際影展的波蘭電影，這次也應邀在臺北上映。

透過導演的鏡頭，觀眾可以立足臺灣，放眼世界，也可一窺城市豐沛的創作能量。已舉辦16年的臺北電影節，持續鼓勵在地創作者以及引進大量國外影片，讓城市充滿濃濃的文創氣息，這個暑假，讓我們看電影去。

►臺北電影節

時間：6/27~7/19

放映地點：臺北市中山堂、臺北新光影城及光點華山電影館

電話：2528-9511

售票系統：7-ELEVEN ibon

售票資訊：6/14下午2時起開放購買單場票及團體票

網址：www.taipeiiff.org.tw



波蘭新銳導演執導的《依達的抉擇》，講述少女發現自己家族祕辛的故事。



老地方 新活力 交融今昔記憶

文／劉子立 攝影／王能佑

隨著時代更迭，生活環境也千變萬化。臺北建城130年，城市的變遷及發展難免劇烈，走過一條街道，可能左手邊建築饒富古意，右手邊則時尚摩登；又或許走過一個社區，左側車水馬龍，右側杳無人煙。這樣的對比讓人好奇，也讓人不禁思考這些老地方的舊風貌，難道就這樣頹圮、被棄置了嗎？

為了讓老地方起死回生，臺北市政府陸續將老地方像是西本願寺廣場、青年公園閱覽室及空軍司令部舊址等再規劃利用，不但注入新活力，還保存舊記憶，讓民眾能穿梭於不同時空，追憶往日時光。

西本願寺帶你回想臺北時光

說到萬華，總是讓人想到香火鼎盛的龍山寺及人聲鼎沸的西門町，充滿喧囂熱鬧。但行經中華路一段和長沙街二段交叉口，會發現一座靜謐猶如世外桃源的廣場，綠油油的草地、整齊而樸實的石磚步道和古色古香的日式建築，彷彿來到日本一般，這裡就是「西本願寺廣場」。

上網搜尋關鍵字「西本願寺」，會發現西本願寺不僅存在於臺北市，日本京都也有一座。事實上，位於西門町附近的西本願寺，是日本京都西本願寺來臺建立的別院。臺灣光復後，西本願寺先後為國軍第六軍團、臺灣

警備總司令部交響樂團、中華理教總會等使用居住。

西本願寺原本有著完整規劃的建築群，但民國64年一場大火，讓「本堂」、「庫裡」、「御廟所」付之一炬；留存至今的「鐘樓」和「樹心會館」於95年公告為市定古蹟，而「輪番所」、「參道」、「本堂」及「御廟所」的遺址則列為歷史建築。

102年7月西本願寺修復完成，正式對外開放，103年3月臺北市文獻委員會及其典藏的蒐藏品進駐，讓西本願寺廣場不但成為優美舒適的休憩空間，也是珍藏臺北回憶的寶庫。

文獻會將「樹心會館」規劃設



曾經是西本願寺別院負責人的住所「輪番所」，將由文創茶館進駐，為老房子注入新活力。

有不定期展覽空間，另外還有常設展區及文獻資料室，民眾可透過豐富的典藏品和文史藏書了解臺北市的變遷和發展。

常設展以「臺北回想曲」為主軸，分為「臺北地景」、「臺北時光」、「臺北摩登初體驗」三大主題，展覽中除了陳列老地圖、老照片，還有影像、音樂，有聲有色的展覽讓老一代對臺北的回憶歷歷在目，年輕世代也能完整認識古早臺北。

除了文獻會進駐西本願寺，曾為別院負責人住所的「輪番所」在文化局的規劃下，成為老房子文化運動的一環，媒合文創業者將老房子再利用。今後文創茶館和文獻會將一同讓西本願寺廣場擁有昔日記憶，創造出現代活力。

青年公園內故事館 訴說南萬華故事

遠近馳名的剝皮寮歷史街區、糖廍公園及西本願寺廣場，代表萬華北區及中區悠久多元的人文歷史，相較之下，萬華南區的發展史鮮為人知。青年公園周邊9個里的里長認為萬華是臺北市的老社區，有好多值得保存傳承的眷村文化及故事，同時也希望萬華地區能夠兼顧南北、均衡發展，活絡周邊商機，因此在議員協助催生下，將位於南萬華的青年公園閱覽室改造成「臺北市萬華故事館」，不但提升空間使用效益，南萬華也有了專屬館區能夠細細訴說歷史故事。

青年公園緊鄰河濱公園，面積廣闊，有設備完善的運動場域，還有以綠建築為設計概念的太陽

圖書館、盆栽館、閱覽室、視聽教室及露天音樂臺等社教服務設施，已經是座很豐富完善的青年公園，從103年4月1日起更多了座臺北市萬華故事館。

臺北市萬華故事館由文化局負責策展，而館內空間由工務局公園路燈工程管理處著手規劃設計及裝修，將原本陳設老舊、擺設簡易的閱覽室改變為可多元使用的空間，不但有多功能展示室，還保留閱覽室供親子享受讀書樂，棋藝區則供民眾對弈一較高下，皆免費提供市民朋友使用。

萬華故事館的開館首展便以「指南萬華」為主題，展出南萬華從漢人開墾前平埔族的生活形態，至現今都會發展，同時也能看到青年公園從無到有的歷史演變。透過一張張珍貴的人文歷史

照片、古地圖及6部由臺大城鄉所師生共同拍攝製作的「顯影萬華」紀錄片，讓民眾彷彿乘著時光機，看見南萬華發展的點點滴滴。

空軍司令部張開雙臂歡迎你

磚紅色而方正的冰冷水泥建築，高掛著空軍軍徽，外頭總是鐵柵門深鎖，讓人路過都不禁想踮起腳尖往裡頭窺探一下，這是過去門禁森嚴的空軍司令部（又稱空軍總部）。披了超過一甲子的神祕面紗，位於仁愛路及建國南路交叉口的空軍司令部終於在103年3月正式敞開大門成為空軍司令部舊園區，歡迎民眾進去逛逛。

空總園區於日據時期曾為臺灣總督府工業研究所，戰後改制為臺灣省工業研究所。民國38年，軍方將原場地作為空軍司令部使用，除了辦公，也提供官兵休閒的場所。

近年來軍方遷離，廣大而閒置的空間成為臺北市政府活化再利用的對象，除了希望人潮提升周邊效益，也想讓民眾體會特殊的文化資產及價值。

目前空總園區由臺北市政府文化局進行短期管理，考量空間使用的便利及建物的老舊可使用程度，開放部分室內空間由市府各單位陸續推出展覽活動。即日起至6月30日，於園區體育館展出「2016臺北世界設計之都推廣展」；6月中旬起至12月26日，「聯合登陸艦計畫」將進駐空總園區，整合「臺北城市願景展」、「空總發展工作坊」及「整體推廣行動計畫」，舉辦特展、講座、導覽及論壇等系列活動。

看完三個老地方的介紹，別忘了去那兒繞繞，會發現新活力的注入讓古早回憶更鮮明，老建物的屹立讓今日創意更出眾，今昔映襯下尤顯臺北城真是宜古宜今，兼容並蓄。



萬華故事館以多元方式呈現南萬華故事，讓民眾彷彿乘著時光機一睹歷史發展。



空軍司令部解除門禁，歡迎民眾前去一探究竟。

●相關資訊

▶指南萬華特展——

南萬華的時空流變與文化演替

展覽期間：即日起至11/30（日）

時間：週二至週日09:00~16:00

地點：臺北市萬華故事館（水源路199號，青年公園泳池大樓北側1樓）

交通資訊：公車12、24、212、223、249、250、253、630、673，青年公園站下車

▶西本願寺廣場

地址：中華路1段174-2號（中華路1段和長沙街2段交叉口）

樹心會館開放時間：週二至週日10:00~17:00，週一休館

▶2016臺北世界設計之都推廣展

展覽期間：即日起至6/30（一）

時間：週一至週五10:00~17:00，週末例假日延長至18:00

地點：空軍司令部舊址園區（仁愛路3段55號）

▶臺北城市願景展暨空總發展工作坊——聯合登陸艦計畫

展覽期間：6/21（六）至12/26（五），活動時間依主辦單位公布為主

時間：週一至週五10:00~17:00，週末例假日延長至18:00

地點：空軍司令部舊址園區（仁愛路3段55號）

博愛 電梯

巧手換新裝

文字整理／廖雅琴
圖／台北捷運公司提供



趙芸萱用美麗的彩虹，表達關懷禮讓他人後所感受到的快樂。



近日經過大安站、中正紀念堂站、東門站及西門站的旅客，有沒有注意到電梯已悄悄換上新裝了呢？這是從2014捷運文化節「博愛電梯繪畫比賽」20幅優勝作品中，精挑細選四位同學的作品進行電梯布置，持續宣導禮讓優先搭乘的電梯文化。

今年捷運文化節鎖定臺北市及新北市國小三至六年級的學童，以「關懷禮讓，便捷幸福」為主題舉辦「博愛電梯繪畫比賽」，總共吸引3,000多位小朋友報名參加。最後選出中、高年級組各十組優秀作品，每位小朋友可以獲

得新臺幣5,000元獎學金及獎狀；其中永平國小趙芸萱、泰山國小李思蟬、永平國小黃少謙及吉林國小林娟葶四位小朋友的創作，分別獲選布置在大安站、中正紀念堂站、東門站及西門站電梯。

爸！媽！我的作品被看見了

永平國小六年級的趙芸萱，用彩虹及天空為主題，詮釋「關懷禮讓，便捷幸福」的博愛電梯概念，她希望用美麗的彩虹，表達關懷禮讓他人後所感受到的快樂。趙芸萱現在努力準備美術班的考試，雖然忙碌卻不覺得辛

苦，「每當我在畫畫時，都覺得好快樂！」趙芸萱的畫作布置在信義線大安站，第一次有這樣的機會讓作品被大家看見，她開心又激動，連遠在大陸工作的爸爸也說，要趕快安排時間回來欣賞！

目前也是六年級、泰山國小李思蟬的作品則布置在中正紀念堂大廳，以愛心為畫作的主軸，希望大家發揮愛心禮讓需要優先搭乘電梯的人，以一顆真心真誠地幫助別人。

從小就愛畫畫的李思蟬說，畫畫已經成為她生活的一部分，每天都要畫，不然就覺得渾身不對

勁。最厲害的是Q版的自畫像，還會用圖畫記錄自己的心情，當她聽到自己的畫作獲選時，「我要告訴同學、朋友，爸爸、媽媽，還會告訴周圍的親朋好友！」李思蟬興奮地說。

溫暖畫作 傳達愛心

永平國小三年級的黃少謙，將粉紅、粉紫、粉綠及天藍四種暖色系當成底色，主角則是一個手上拿了四個氣球、臉上堆滿笑容的小男生，氣球上則分別畫著行動不便者、老人、輪椅使用者及嬰兒車等博愛電梯優先使用的對象。

黃少謙從小對繪畫情有獨鍾，無師自通的他特別喜歡畫車子及鳥，也常和學設計的媽媽一起討論創作的靈感。現在，在東門站大廳電梯可以看到他的作品，黃媽媽對於兒子的畫作變成電梯外觀感到開心與驕傲，要帶他到車站與電梯合影留念。

布置於西門站大廳電梯的作品則來自吉林國小的林娟葶，目前就讀四年級的她參加過大大小小的美術比賽，她以細膩的筆觸勾勒出搭乘電梯時需要優先禮讓的對象，周圍並綴以可愛的小動物及翩翩飛舞的蝴蝶，人來人往的捷運車站，頓時多了幾許大自然的氣息，「我想要畫出溫馨的感覺。」她說。

此外，林娟葶迫不及待地說：「看到自己的畫作變成電梯外觀，我要跟全家人分享這個好消息！」

台北捷運公司表示，從這次的繪畫比賽可以看見每位小朋友都發揮巧思及創意，用心設計捷運電梯外觀，更重要的是，在繪畫的過程中，也更加了解博愛電梯「優先禮讓電梯給行動不便者、老人、輪椅使用者及嬰兒車」的真諦。

發揮愛心，禮讓老弱婦孺優先搭乘電梯，你我都是好「捷客」！



李思蟬的作品以愛心為主題，希望大家發揮愛心禮讓需要優先搭乘電梯的人。



對繪畫情有獨鍾的黃少謙，讓拿著氣球的小男生傳遞溫暖氣息。



林娟葶以細膩的筆觸畫出禮讓的溫馨感覺。

市府服務 多更多

文／林瑋庭 攝影／王能佑



〈木蘭詩〉中描述「東市買駿馬，西市買鞍轡，南市買轡頭，北市買長鞭……」，四處奔波辦「代誌」的情景，耗費大量時間不說，還讓人疲於奔命！

隨著數位生活來臨，我們手中的智慧型手機有如個人祕書，迅速解決生活小問題，省去四處奔波的心力，像是臺北市政府推出1999 LINE手語視訊即時服務、動物保護處推出「臺北市動物認養App」讓毛孩子更多管道曝光，早日找到認領的好人家。此外，地政局推出一站式服務，整合地政與稅捐，辦地籍登記免奔波。

1999 LINE手語視訊 即時服務聽障朋友

市民遇到有事要問、路見不平，直覺反應便是拿起電話撥出臺北市民當家熱線1999向話務人員「說」出訴求，但對於耳朵聽不見，無法說話的朋友來說，該怎麼辦？因此，北市府研究發展考核委員會在民國99年推出手語視訊服務，只要安裝Skype軟體加入帳號taipei_1999_1及taipei_1999_2後，即有全年無休24小時的市政諮詢服務，更設置73處手語視訊公共服務點，讓溝通更便利。

近年來使用智慧型手機人口增加，使用通訊App——LINE互傳訊息越來越普及，研考會再把服務觸角延伸，現在聽障朋友只要有



透過1999 LINE手語視訊服務，聽障朋友能即時和手譯員視訊通話互動。



「臺北市動物認養App」，期盼能更快幫毛孩子找到新家。（圖／動物保護處提供）

網路，不受地域限制，用LINE就能和手譯員即時視訊通話、文字互動囉！

加入LINE手語視訊方法很簡單，只要簡單四步驟：1.「加入好友」；2.「ID搜尋taipeicity1999」；3.按下「加入」；4.接「視訊通話」，即可與手譯員即時溝通。若是網路收訊不穩定，可改用文字互動，隨時隨地都能詢問市政問題。

臺北市動物認養App 快把毛孩子帶回家

毛茸茸的可愛臉龐、無辜的眼神療癒了人心，可愛寵物是家中的寶貝。但是，卻有一群毛孩子流離失所，又或是一天天期待能有主人疼愛的日子。

為增加動物認養管道，臺北市動物保護處除了在官網闢建寵物認養專區外，推出全國首創的「臺北市動物認養App」，根據動保處統計，自今年初上架以來，總下載量達到4萬人次。

臺北市動物認養App以動物照片搭配上活潑文字介紹，另外，使用者可以根據動物類別、性別、年齡、體型搜尋喜愛的寵物。App還有動物精選影片可觀賞，這些影片是由動保處工作人員拍攝，再由具電視剪接背景的志工許築楹後製，許築楹表示，很開心應用所學幫助流浪動物，相較於以



臺北市動物保護處透過官網及App，提供多元認養動物管道。（圖／動物保護處提供）

往只提供照片，較難認識小動物的性格，透過影片介紹能讓大家更了解牠們的個性及可愛模樣，早日找到溫暖的家。

►臺北市動物認養App



iOS



Android

地政、稅捐攜手
不動產登記變easy

以往民眾申辦不動產轉移登記，從申報相關稅費到辦理過戶登記，期間須往返稅捐機關數趟、繳稅完畢還得至稅捐機關查欠，最後才能到不動產轄區地政事務所申請登記。

現在，臺北市政府地政局首創三項便利措施，不必四處奔波了！首先，地政局開創本市跨轄



臺北市地政事務所與稅捐機關合作，推出一站式服務。

區登記服務，再者，地政與稅捐跨機關合作，稅捐稽徵處於地政事務所設立查欠稅櫃檯，受理網路申報案件之查欠稅費事宜（含跨區）。最後，符合相關資訊所列條件者的申辦時間縮短了。

也就是說，民眾辦理本市不動產買賣、贈與等移轉登記案件時，可先利用地方稅網路申報作業系統申報，並自行列印土地增值稅、契稅繳款書、印花稅大額憑證應納稅額繳款書及各稅欠稅（費）繳款書等，全數繳納後，

至北市任一地政事務所之稅捐稽徵處櫃檯辦理（含跨區）查欠後，即可申辦登記，不必多跑一趟稅捐稽徵處。更棒的是，買賣案件符合相關資訊所列條件者，辦理時間由原三個工作天縮短為兩個工作天。

拜網路發達之賜，智慧生活來臨，和臺北市政府一起張開雙臂迎接便利，東奔西跑的時間就省下來給你心愛的人吧！

►地政買賣案件一站式服務——
辦理時間縮短適用情況：

- 1.單件買賣或連件申請抵押權設定登記者。（外國人、視為贈與及土地法第34條之1規定處分案件除外）
- 2.網路申報土地增值稅、契稅案件。
- 3.移轉標的2筆棟以下者。
- 4.權利人1人、義務人1人者。

地政買賣案件一站式服務諮詢專線

地政事務所	電話
松山地政事務所	2723-0711轉104
建成地政事務所	2306-2122轉302
古亭地政事務所	2935-5369轉115
士林地政事務所	2881-2483轉104
中山地政事務所	2502-2881轉106
大安地政事務所	2754-8900轉105
臺北市稅捐稽徵處	2394-9211轉273、283



參觀「臺北綠世界」特展可體驗互動式騎YouBike的快感。

近年來，臺北市政府戮力於結合創新科技做環保，使城市永續發展。為了讓民眾對綠色生活有更深的體會，即日起至6月29日，台北探索館推出「臺北綠世界」特展，同時設有多媒體及互動遊戲裝置，精彩有趣，歡迎民眾踴躍前往參觀。

智慧城市 3D臺北

「臺北綠世界」特展分為「悠遊生活區」及「低碳環保區」兩大主題區。走進悠遊生活區，鵝黃色的燈光給人舒服、不壓迫的感覺，左前方兩輛鮮豔的橘色YouBike立刻躍入眼簾，這是資訊局為了讓民眾有「悠遊」臺北各景點的感受，特別開發全國第一個「智慧城市3D臺北」互動遊戲裝置，建立「全範圍數位擬真程式系統」，結合遍布臺北各行政區的YouBike，模擬暢遊臺北各大特色地標和景點。當坐上YouBike時，可以自行選擇目的地，電腦會感應身體每一個節點，依據身體的擺動做出方向的轉換，腳踩的速度也可以偵測出來，順便根據里程數，換算出已經消耗的卡路里及減碳量。遊戲體驗過程中簡單又輕鬆，也使民眾更加了解以捷運為點，YouBike作為延伸線，深入巷弄中的便利生活。

館內最裡頭，則有模擬實際公車亭的裝置，預估下一班公車幾分鐘後到達。結合交通局開發的「臺北好

行」App功能，包含公車、停車場、微笑單車、捷運等都可於手機直接搜尋到便民的資訊，方便快捷，可以尋找到最快到達目的地的方式，幫用路人節省許多時間。

臺北綠世界

一覽臺北綠色奇蹟

文／翁紫萱（國防大學實習生）

攝影／王能佑

廚餘回收再利用 再生家具展示

在低碳環保區，可以看見市府在推動節能與省電方面也不遺餘力；展區還有再生家具的展示，提供民眾試坐由廢棄腳踏車輪再製的桌椅，以及「延慧書庫」的舊書翻閱，若有需要的民眾可以帶回家，展現回收再利用的環保巧思。此外，還特別展示2016臺北設計之都龍麟裝申請書。「龍麟裝」取名由來是因跳脫「書集成冊」的方式，使用中國特有傳統設計，像中國龍鱗片的方式華麗展

開，驚豔國際。

來一趟台北探索館，不僅能親身體驗做環保的益處、使用大眾運輸工具的便利外，也可飽覽藝術饗宴。

►臺北綠世界特展

時間：即日起至6/29

地點：台北探索館2樓特展廳（市府路1號）

電話：1999（外縣市02-27208889）轉8630



紙貓熊軍團搶先體驗兒童新樂園，玩到夜幕低垂也還不想回家。

曾創下超過三百萬觀賞人次的「1600貓熊世界之旅—臺北」的貓熊大軍與紙黑熊們，搶先占領預計在今年下半年開幕的兒童新樂園。捨不得離開臺北的貓熊大軍們，在新樂園的轉轉咖啡杯、水果摩天輪及海底總動員玩得不亦樂乎，甚至玩到晚上也還不想回家。

不同於圓山的兒童育樂中心，位於土林的兒童新樂園更為精緻化及科技化，且兼具教育知性化。兒童新樂園，採主題樂園的形式興建，分別有「奇幻森林的夢想海」、「魔法星球」、「玩具兵國」及「幸福樂園」等四大區域，雖然全園占地僅5公頃，遠不及兒童育樂中心的9.3公頃，但新樂園空間更為立體，有魔法星際飛車、水果摩天輪和尋寶船（小型海盜船）等共計13項大型的遊樂設施，園區預計可以容納1萬人以上，預定在年底前開幕，與大小遊客們歡欣見面。

FUN鬆玩一夏 快來新樂園

新樂園位於士林區士商路底，入口大門有娃娃兵擔任禮兵，歡迎大家的到來，搭配彩虹迎賓廣場和地面

裝置七彩的地燈，無論是白天還是晚上，來到新樂園都能被這種繽紛歡樂的氣氛感染。值得一提的是，新樂園所有的遊具皆是義大利製造後來臺組裝，開放營運前，也將經過嚴密的測試，讓民眾更能夠放鬆開心玩。此外，兒童新樂園也十分注重安全，年齡、身材及身心狀況的管制，都比照一般大型遊樂園嚴格管控，讓大小遊客們玩得盡興，更玩得放心。

便利平價 寓教於樂

此外，新樂園也與周圍教育資源相結合，如天文館、科教館，藉此使小朋友們在休憩玩樂之外，也能從中獲取科學知識。再者，新樂園的入園費用十分平價，從入園至享受各項遊樂設施，僅需數個十元硬幣即可達成，還可以用悠遊卡付費，這樣的便利、平價，主要是希望能夠吸引更多的親子家庭及市民朋友一塊來玩樂。好玩、知性又便宜的兒童新樂園並獲得「臺版平價迪士尼」的美名。

今年想要輕鬆快樂玩，那你絕對不容錯過這個曾受美國《時代》雜誌、英國《每日郵報》及BBC等國際媒體及貓熊兵團好評的「臺北兒童新樂園」。

最後 進擊！

貓熊兵團大讚新樂園

文／黃瓊戩（國防大學實習生）

圖／臺北市政府觀光傳播局提供

女兒 兒子

一樣好?!

超過六成女性拋棄繼承權

文／嚴祥鸞（實踐大學社會工作學系教授、中華心理衛生協會理事長）

插畫／陳佳蕙



「女兒，兒子一樣好！」臺灣女性和男性真的平等？！法律形式是平等的，但是，從臺灣嬰兒的出生比仍存在「性別失衡」，到遺產受贈人，六成是男性，拋棄繼承者的女性有六成，這些性別差異現象，能夠說明男女已達實質平等？社會文化習俗改變了嗎？

性別失衡

自然情況，新生兒的男女比例通常維持105：100，由於男嬰夭折率略高於女嬰，成年後男女比例相當接近。臺灣在戰後30年也一直維持此自然數據。但到1987年，數字出現變化，1990年新生兒男女比達到110：100，男嬰已多出正常的5%。2009年臺灣地區（不含金門縣及連江縣）

農村縣市嬰兒性比例仍超過110，所幸2012年嬰兒性比例降至107，為25年來最低。

女性申請學貸比例比男性高

目前大多數人都可以進大學，男女性進大學的人數比例也相近。但私立學校學生申請學貸的比例，比公立普通大學高出一倍！不僅如此，學貸比例也存有性別差異。總體而言，2010年男大學生申請學貸的比例為17.39%，女大學生則為20.77%，

差距超過3%。同時，不論哪一個類型的學校，女生申請學貸的比例都比男生高，在學貸比例最高的私立科技大學中，女生比男生更高出近5%！換言之，過去女性受教育機會低於男性，現在女性和男性都有均等的受教育機會，但取得教育資源仍存在性別差異。

拋棄繼承者女性占六成

我國《民法》已明文規定男女具平等繼承財產權，不因「已



婚」或「未婚」的身分，而給予任何差別待遇，形式符合「男女平等」概念。然而，2011年贈與稅申報受贈人數共16萬6,927人，其中男性9萬8,215人（58.8%）；女性6萬8,712人（41.2%）。相反的，2011年國人遺產稅申報拋棄繼承人性別統計，拋棄繼承人數共2萬1,318人，其中男性7,827人（36.7%），女性1萬3,491人（63.3%），拋棄繼承者女性為男性1.7倍。

從受贈遺產和拋棄繼承明顯出現性別差距數字，再次顯示根深蒂固的「重男輕女」傳統社會文化。我曾經問過很有草根性的女性，「不簽拋棄，會怎樣？」她們說：「過年，就會沒有後頭厝（閩南語娘家之意）可回！」可見會簽拋棄繼承同意書的女性多不是「自願拋棄」，而是「被迫拋棄」。實質而言，婦女的財產繼承權是「被排除」或呈現「邊緣化」的現象。

相較2008年39.9%女性受贈比例，2010年些微增加了1.3%。同樣的，與2008年女性拋棄繼承比

例相比，2010年業已下降1.5%。這些數字反映出財產繼承權性別差異的現象已逐漸改善，只是進展緩慢。

落實「女兒，兒子一樣好！」

臺灣從2012年1月開始施行《消除對婦女一切形式歧視公約》（簡稱CEDAW），此項公約是聯合國於1979年通過，1981年實施，目的是為了消除對婦女一切形式的歧視，保障性別人權及促進性別平等。

《民法》雖然已有法律平等相關規範，但是，社會文化習俗仍有待改善。簽署國際人權公約的國家有恪盡職守的義務（Due Diligence），誠如CEDAW第5條明列：「締約各國應採取一切適當措施，改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法。」

「女兒，兒子一樣好！」，先從資源分配的性別正義開始吧！



臺北最閃亮的「小學校」

文／廖純慶（《dpi設計流行創意雜誌》總編輯） 圖／小學校提供

什麼是「小學校」？它始於一份對夢想發芽的期待……

為了響應臺北市申辦2016世界設計之都，臺灣唯一的插畫藝術專業雜誌《dpi設計流行創意雜誌》應邀進駐臺北市中山國小，期成為帶動學校與社區藝術風氣的文創交流聚落。因為喜歡這裡，我們暱稱它為「小學校」。

在小學校中可以逛展覽。這裡不定期安排各種與生活貼近的藝術展覽，讓我們可以不用出國，就能欣賞到國際級的作品。民國102年11月，「波隆納國際插畫展」是小學校的第一檔展覽，豐富細緻而充滿童真的畫作，加上趣味的布展方式，如：開啟小木門認識作者、畫作元素作為拍照道具等，沿襲了dpi以往各地展覽

的趣味優點，在小學校小巧而精緻的場地如實的呈現出來。展覽為期三個月，共吸引六千多人次觀展，也為小學校這個聚點奠定了豐沛的人氣與口碑。

在小學校 感受簡單的美好

小學校想傳達的理念是將優雅的生活藝術，以簡單而易於入門的方式與大家分享。因此也開辦手作課程，諸如小木工、刺繡、縫紉、編織、插畫等，場場爆滿，在小學校工作室閒適而優雅的空間中，一邊上著有趣的課程，一邊享受美好的時光。課程空檔期間，分享工作室也提供一處能靜靜閱讀的休憩空間，推廣手作點心與健康的飲食，也為社區帶來一個與藝術對話、與書對

話，更是讓身心得以平衡與沉澱的祕密基地。

在小學校，宛如回到小學校園般簡單而無壓力。記得第一次期待上學的那個時候，僅僅只是學習一件小小的事物，都讓我們感到新奇而驚喜。小學校的課程與展覽，就是希望找回對「學習」的單純樂趣：讓我們更新自己因為生活而疲憊的眼光，洗滌五感，在此發掘簡單卻豐富的生活樂趣。

最近小學校還有一個新的小祕密：後面的自然農圃。經過半年的自然耕種，八塊苗圃竟然有了瓢蟲，臺灣特有種的六星瓢蟲呈黑底黃點，紅底斑紋的瓜紋瓢蟲也有好幾隻，兩種都是食肉瓢蟲，將苗圃的蚜蟲吃得乾乾淨

淨。一隻小小6釐米的瓢蟲幼蟲，竟然可以吃掉上百隻蚜蟲，真是昆蟲界的大胃王！原來瓢蟲最喜歡乾淨的土地，而小學校沒有農

藥，也不施肥料的自然農地最適合牠們。夏日午後炙熱的陽光曬著茄子、番茄、生菜、芋頭等自然生長的作物，常讓我們發現天地賜予的是那麼豐富的資產，一塊地無需太多照料，也能達到自然循環，沒有負擔的長出許多作物。坐在步道旁觀察草叢裡小小生物的一片天地，心靈竟然沉靜而開闊了。原來生活本應這麼簡單。

小學校的第一個冬天，大家在這裡享受了暖暖的印度奶茶，吃了軟嫩綿密的蜂蜜布丁，看了溫暖童趣的插畫展，還學織了大樹手牽手杯墊。春天，在繁花遍佈的校園，吃了苗圃首先收成的迷你胡蘿蔔，做了可愛的木頭戒指，我們也用手感的「在小學校遇見zine」展開一年的初始。那麼夏天，是不是也來學做手工冰淇淋呢？還是用剛醃好的脆梅，做一個梅子戚風蛋糕跟大家分享？小學校的生活也是隨著四季變化，在簡單的茶點中，感受四季，也體驗製作的辛勞與趣味，這樣的手作，這樣的展覽，這樣的市集，才會是在記憶中駐足最久的印記。

2014小學校的第一個暑假預計整週開放，用滿載的課程、茶點、展覽與講座當成我們的「暑假作業」。如果你也想要為生活添加一些驚喜，歡迎來小學校，和我們一起「上學趣」。

►小學校

電話：2523-0499轉58



《cbi 設計流行創意雜誌》總編輯廖純慶



中山國小的同學們在「小學校」裡開心學習。



小學校舉辦充滿童趣的插畫展，讓孩子從小就能接觸藝術。

2014 臺北設計獎 設計高手齊過招 徵件募集中

文字整理／劉子立

熱愛設計的高手們，是否苦無挑戰擂臺來大展身手呢？「2014臺北設計獎」正徵求海內外設計高手提供最優秀的設計作品同臺較勁，歡迎一起來一較高下！

臺北設計獎今年邁入第七屆，首次獲得國際工業設計協會（ICSID）、國際平面設計社團協會（ICOGRADA）與國際室內建築師／設計師團體聯盟（IFI）認證，成為亞洲唯一榮獲三大國際設計社團協會肯定的專業級國際設計競賽。

這次競賽總獎金高達300萬

元，凡是對設計有興趣者皆可報名參加，不分國籍、不限個人或團體，但團體參賽以5人為限。競賽類別分為工業設計、視覺傳達設計及公共空間設計三類，預計於8月22日公布初審入圍名單，10月4日決賽評選，11月7日舉行頒獎典禮。

2014臺北設計獎採網路報名，即日起至7月31日臺北時間23時59分截止報名，詳情請至臺北設計獎官方網站www.taipeidaward.tw查詢，歡迎國內外設計好手踴躍參賽。

春日寶寶誕生

文／潘逸凡 圖／臺北市立動物園提供

三、四月動物園熱鬧滾滾，不但成功舉辦一系列別開生面的動物園百週年慶活動，園內更是生氣蓬勃，誕生許多春日小寶寶，看著這些可愛的動物寶寶，不禁讓人讚嘆，生命竟是如此美好！



動物寶寶寫真



1 圓仔和圓圓的悄悄話

我和媽咪每天都有聊不完的話，想知道我們講了什麼悄悄話嗎？噓，這是我們母女倆的祕密嘍！



2 迷你馬「白龍」活力十足

我是4月1日出生的迷你馬寶寶「白龍」，剛出生時，我只能待在欄舍裡，因為媽媽「小白」懷孕11個月才生下我，很辛苦，得好好坐月子，後來可以到戶外展場玩時，我開心的到處東奔西跑，玩累了，就會回到媽媽身旁撒撒嬌，歡迎大家來動物園看我！



3 雙胞胎浣熊互動妙

我們是北美浣熊「英灰灰」和「英桃」，媽媽「小英」是第一次生寶寶，只要有一點風吹草動，就會立刻飛奔到我們身邊。雖然我們是龍鳳胎，但個性大不同，「英桃」活潑好動愛探險，「英灰灰」是個有原則的跟屁蟲，一看到「英桃」踏出巢箱就立刻回頭，完全不想離開牠的窩，互動超有趣！

圓仔信箱

文／潘逸凡
諮詢／臺北市立動物園大貓熊館館長陳玉燕
插圖／Left

Q 圓仔喜歡上課嗎？

A 「上課、玩玩具……有吃有玩都好！」

前陣子每天早、晚到了要進出展場的時候，保育員叔叔阿姨就會拿著一根紅紅的棒子在我眼前晃來晃去，這是新玩具嗎？一開始我覺得很新奇，而且只要跟著棒子走，保育員就會摸摸我，給我吃筍子耶！但是我實在太貪玩了，常常被旁邊的聲音或東西吸引，後來就不太想玩這個遊戲了。

陳玉燕阿姨說，小時候我最喜歡追著紅色掃把跑，所以這根前端紅紅的棒子，並不是玩具，而是專門為我設計用來上課的目標棒，因為我越來越重，保育員已經快要抱不動我了，希望我可以學會跟著目標棒自己走到展場或走回房間喲！



Q 圓仔喜歡什麼氣味呢？

A 「媽咪、食物、木頭的味道……我都好喜歡！」

我最愛媽咪的味道，也好喜歡香香的蘋果、竹筍和木頭味，有時候我會抓抓棲架，把木頭挖出一個小洞，再把鼻子貼在木頭上嗅聞，嗯～好香！

大貓熊的嗅覺很靈敏，就像媽咪吃竹子前會先聞一聞，她說，好不好吃一聞就知道，至於爸爸團團常拿著毛巾練瑜珈，也是因為牠很喜歡毛巾加上精油的味道，陳玉燕阿姨說，為了豐富我們的生活，偶爾會在不同物品上加一些大自然原本就存在的香氣，現在我還小，還不會為我添加像精油這類香味，好想快快長大，就能聞到更多味道囉！

圓仔大哉問

《臺北畫刊》開闢圓仔信箱後，有許多喜愛圓仔的朋友來信發問，也有千奇百怪的可愛問題，讓人會心一笑。你是否想進一步認識圓仔呢？若有任何關於圓仔的問題，歡迎踴躍來信或e-mail至「《臺北畫刊》圓仔信箱編輯群」，我們會挑選合適的問題後統一回答喔！

來信或e-mail時請註明給「《臺北畫刊》圓仔信箱編輯群」

地址：11008臺北市市府路1號4樓 臺北市政府觀光傳播局

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



初夏七彩 輕旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



經過漫長悶溼的春雨洗禮，此刻終於進入梅雨季尾聲，即將展開真正典型的夏季氣候：氣溫顯著升高，霪雨霏霏漸遠，取而代之的是來得急去得也快的午後雷陣雨；偶然在一陣風強雨驟的陣雨過後，陽光受到空氣中的水珠光線折射及反射，往往在天空形成如拱橋般彎彎的七彩魔幻彩虹，讓人很想就這麼丟下一切，追著綺夢光譜般的虹彩遁出城市之外。

然而天邊幻影畢竟遙不可攀，身邊絢麗的七彩事物倒是伸手可及，一點不難。氣溫宜人的初夏早晨，先到松山彩虹橋欣賞鮮紅色鋼筋橋樑結構映照下的青青河景，然後騎上「小小黃」YouBike，到富陽街上的和風食堂大啖店家自製、色澤橙黃輕盈的雙層起司牛肉漢堡或多蜜醬起司豬肉漢堡。吃飽喝足力氣滿滿，到富陽自然生態公園踩踏呼吸城市森林的綠意清新。下午，帶著甜點到晴空透藍的大佳河濱公園野餐、漫步、遛狗、騎單車，玩什麼都行；最後在五星級飯店紫艷貴氣氛圍瀰漫的時尚餐廳裡，俯望腳下車流銀河、品味創意滿滿的粵式料理。紅橙黃綠藍靛紫，追逐色彩的一日輕旅行，隨時隨地，想走就走。

七彩旅行一日遊

彩虹橋畔賞河景（紅）→騎YouBike到大吉漢堡食堂吃漢堡（橙黃）→富陽公園踏青（綠）→大佳河濱公園的藍天下野餐（藍靛）→晚餐至台北W飯店紫艷中餐廳享新粵式料理（紫）

09:00~10:30

路過彩虹橋 大紅橋身超醒目

每一座城市都有它矗立以彰顯特色的地標，特別是橋，聳立在溪河之上，或因所在位置景致迷人，例如跨越曼哈頓島與布魯克林區的布魯克林橋；或長度驚人，如世界最長吊橋的日本明石海峽大橋；或因獨到的建築工藝，例如世界第一單孔拱橋的雪梨港灣大橋等，在在為所在城市甚至國家增色不少。雖說交通是最重要的功能，然而只要造型條件出眾、周邊空間規劃得宜，照樣能躋身人氣景點——橫跨基隆河、連接內湖區新明路與松山區饒河街的彩虹橋便是臺北最佳範例。

彩虹橋全長167公尺，凌空橫越基隆河，橋面寬約4公尺，結構為S型的曲線橋體，沒有橋墩，橋面以四條主要鋼纜吊索與鮮紅色鋼筋打造的拱門造型的鋼樑連結支撐，木質欄杆、粉紅與淡藍色地磚鋪設，大紅橋身高高掛，遠遠望去有如橫跨在藍天綠地間的一彎虹橋或一尾遊龍，開車經過松

山內湖，彷彿永遠矗立遠方，又大又美又醒目。

定位為景觀橋，因此以賞景為主，只供行人、單車通行，不必忍受汽機車呼嘯馳騁的驚險。挑個好天氣到橋上慢慢晃，好好體驗一回，腳下的青青河景有多麼清新，還有這漫步在風裡雲端的悠閒滋味。

►彩虹橋

位置：成美左岸河濱公園

交通：捷運市政府站下車，由2號出口出站，轉搭藍7公車於松山車站下車，過馬路（八德路）後直走，從慈祐宮右方之763巷進入，走到底遇堤防後，左轉松河街約150公尺可到水門，下樓梯後即抵

11:30~13:30

到社區小食堂

吃橙黃醬汁日式漢堡

體驗過彩虹橋的大紅斑斕，騎上橙黃色的YouBike到富陽街，這兒有一家在PTT上名氣響亮的日式手作漢堡店，可以尝尝正宗多蜜醬（demi-glace sauce）或咖哩醬橙黃濃郁的道地風味。

曾是日本玩具老店經營者，轉型改行作餐飲的老闆對和風洋食情有獨鍾，「日本洋食沿襲法國傳統，講求醬汁自己熬，漢堡肉自己做，完全不用半成品。」兩年多前在住家附近開了這家樸素的社區小食堂，不同於一般日式漢堡牛豬混搭，堅持手打純牛肉堡和純豬肉堡，每日採購溫體豬肉自己絞碎、手打，用紅酒煮澳洲牛，用新鮮蔬菜和獨家香料細火慢燉兩天做出招牌多蜜醬、咖哩醬，彷彿日本漫畫還是美食節目裡堅持職人精神的頑固大叔再現，於是當你吃到腴鮮甜美有嚼勁的豬肉堡、超級軟嫩入味的牛肉堡、帶著天然麵香的麵包或是米粒剔透彈牙的壽司米飯，便了然於胸、明白美味其來有自了。



彩虹橋橫跨基隆河，是情人勝地也是松山及內湖地區重要地標。



手打純牛肉、多蜜醬細火慢燉，一份黃澄澄的多蜜醬起司牛肉堡得來不易。



富陽自然生態公園如森林般擁有獨特、豐富、多樣的生物風貌，簡直是臺北盆地動植物活圖鑑。

►大吉漢堡食堂

地址：富陽街44巷23號（信安街145巷口）

電話：8732-6519

交通：由捷運六張犁站下車，沿和平東路3段直走，遇信安街左轉可抵

14:00~15:30

富陽公園踏青 深入臺北綠色之肺

富陽自然生態公園是臺北市第一座以生態為概念而成立的自然公園，占地約3.8公頃，日據時期為軍事彈藥庫，國民政府遷臺作為四四兵工廠，民國77年兵工廠與彈藥庫先後撤出，直至民國95年規劃作為生態公園。與一般傳統社區公園不同之處在於，由於

長期的軍事管制隔離，人為干擾極少，園裡保留了原始而完整的低海拔生態環境，雖名為公園，卻如森林般擁有獨特、豐富、多樣的生物風貌。

園裡還保留著當年為了搬運彈藥物資所興建的石階，成了現成的歷史步道，臺北市政府工務局公園路燈工程管理處接管後，除了將步道適度減量外，部分地區以高架木棧道避免遊客過度踩



附在兩側乾涸的溝澗、樹幹上曬太陽，狀極舒適慵懶。夏天是動物繁殖高峰期，生性愛鳴唱的五色鳥正喧鬧。全身翠綠，在森林中是極佳的天然保護色，和啄木鳥一樣，常在枯木上打洞築巢、育養雛鳥。紅嘴黑鵯也很常見，鮮紅的喙和怒髮衝冠的頭羽十分顯眼，和五色鳥、綠繡眼都是富陽自然生態公園裡的優勢鳥種，有人稱之為「富陽三劍客」，易於觀察，賞鳥初學者也能輕鬆入手。

蟬聲震天響，石階苔蘚遍生，在山裡盤桓一晌午，人車喧囂彷彿遠在千里之外，綠意漫天蓋地環繞，明明身在臺北，卻很有一種山中無甲子的悠哉之感，叫人流連忘返。

►富陽自然生態公園

地點：入口於臥龍街272巷旁

電話：2700-3830（公園處青年所）

交通：捷運麟光站下車，循指標步行約10分鐘可抵

16:00~17:30

大佳河濱公園 臺北藍天晴空物語

摩天高樓越蓋越密集，有時在臺北，仰望無垠藍天竟成了一種奢侈的想望；不想被遮蔽視線，除了高樓頂端，就是擁有大片河



炎夏走入步道，綠蔭包圍、蟬聲齊鳴，好不悠哉。

岸空間的河濱公園了。基隆河截彎取直後，南岸產生了一段長約12公里的河濱綠地，陸續開發為都會型綠化公園，其中又以中山橋到大直橋之間的大佳河濱公園最具特色，園區規劃了噴泉、步道、親水草坪、寵物公園、運動公園、藍色公路等，臺北人散步、跑步、騎車、遛狗、觀星、賞月、露營、野餐、遊船河、看夜景，大佳都是上選；這片寬闊敞朗的碧雲天不僅強化了臺北市區明確的地域感，更成為從高速公路進入臺北、經過圓山大飯店後另一個美麗重要的地標。



斯文豪氏攀木蜥蜴趴附在石頭上，慵懶地曬著太陽。

踏，讓動物能自由穿越，植物能自在生長，如多花些時間體力慢行細察，會發現這兒簡直是個臺北盆地動植物活圖鑑。

據荒野保護協會調查，園內植物多達331種，香楠、山黃麻、烏桕等組成森林最高喬木層，樹下耐陰植物主要為九節木、江某、蕨類等，六月了，林間依然殘留著幾株白色桐花探頭。步道旁常有斯文豪氏攀木蜥隨意趴

河邊漫步，如能配上幾款甜美點心、咖啡茶酒，肯定更添浪漫情趣。進入公園前，不妨先到金華街的人氣甜點店採購幾款豔媚粉嫩、果香馥郁的馬卡龍，或是口感濃醇的焦糖蘋果千層酥、焦糖芒果塔，搭配一兩壺冰釀花果茶，甜美豐派，也沒有湯湯水水或吃了沾手的麻煩，是超經典的野餐輕食料理，佐以陽光清風，來一場感覺很「村上春樹」的清爽夏日饗宴吧！

▶大佳河濱公園

位置：濱江街中山橋與大直橋之間

交通：捷運行天宮站下車，轉搭72、222公車到河濱公園大佳段站下車

▶品悅糖

地址：金華街223號

電話：3322-2833

交通：捷運東門站下車，沿著永康街走到金華街交叉口右轉即抵

18:00~20:00

紫艷中餐廳享新粵式料理

紫色高雅貴氣，作為W酒店全球第一間中餐廳的主打色，恰如其分。餐廳位於與捷運市政府站共構的台北W飯店最頂端31樓，主打新視覺、新味覺，以兼具創意新粵式料理精髓與法式料理創意靈魂著稱。例如招牌菜之一的「鮑魚三疊」，由上而下為：鮑魚、時蔬、百齡菇，分層處理口



帶上一壺茶、一份豔媚粉嫩的馬卡龍，佐以陽光清風，盡享河濱的野餐時光。



紫艷中餐廳名符其實，滿眼的紫色令人一新耳目。



到大佳河濱公園享受一片無垠藍天，是城市人奢侈的幸福。



W 酒店全球第一間中餐廳——紫艷中餐廳，以高雅貴氣的紫色為主打色。

味豐富。南非五頭孔雀鮑清蒸5小時鎖住鮮味，再以老母雞、蠔油、冰糖與鮑魚汁煨煮入味，時蔬汆燙冰鎮保持翠綠，厚切百齡菇用鮑魚汁燜煮，一整個濃郁鮮美。「滿載而歸」造型搶眼，澎湖明蝦、日本干貝、美國響螺片以薑汁酒去腥保鮮，再以特製的蝦膏醬拌炒，最後放進於文火低溫酥炸鮮美鱈魚船身，插上香茅與米餅製作的風帆，是一道主廚向漁民致意、集結了創意及謝意的福菜代表作。

其他主廚手路菜還包括臺灣玉米雞、澎湖七星斑為主食材的「淮陽玉液浸星斑」，特選雲林牛番茄、酸香宜人的「禪關萬象」，迷人龍蝦湯熬煮的「紫艷西施泡飯」等，都值得嘗鮮。在

這個大膽以紫色為主調、流線燈飾、洗鍊大理石營造的時尚餐飲空間裡，每一口富含深意與手藝的美食、每一刻隨著日光夜色而更迭的美景，無一不叫人驚奇。

►台北W飯店紫艷中餐廳

地址：忠孝東路5段10號31樓

電話：7703-8887

交通：捷運市政府站下車，由2號出口出站，右轉即抵

從一座橋到一條河，從一片山林到一幢高樓，豔紅、湛藍、嫩綠、鮮黃、豔紫交錯著，演繹出城市鮮明躍動的生活感、旅行感。勇敢打開對臺北色彩的想像，發掘出除了水泥叢林之外，屬於臺北自己的色彩巨集吧！



「滿載而歸」以海鮮為素材，搭上香茅及米餅製成風帆造型，創意及美味兼具。



寒舍艾麗酒店 城市生活藝術館

文／席蔚雅 攝影／許育愷



寒舍艾麗大量採用落地窗引入自然光源，環境優雅且節能。

寒舍集團的首家自有品牌飯店「寒舍艾麗酒店」去年冬季於信義區開幕，定位為頂級商旅，讓人們在都市叢林中也能找到一處優雅的休憩所在。

同樣強調將美學融入空間，寒舍艾麗善於運用光影，寒舍艾麗則像一棟城市裡的小型藝術館，由寒舍空間董事長賴英里親自策展，蒐羅來自英國、波蘭、義大利、中國大陸及臺灣等藝術家作品近600件，主題「生如夏花」是借泰戈爾的詩句，詠頌生命與自然。

踏上英國訂製頂級地毯Brintons通往每個角落，各處可見藝品布置，身在其中感受藝術洗禮，不必身為藝術家，就能讀懂箇中的藝術生活理念。

藝術品妝點空間 巧思展現優雅氣派

一進門，即可見到保羅考斯基的〈狂風驟起〉裝置藝術，從天花板錯落而下，以LED模擬強勁風勢捲起紙張的瞬間，將光線玩轉出詩意。

五樓牆上有楊泳梁專為寒舍艾麗創作的〈一花一世界之臺北城〉，靠近一瞧，都市之美盡藏於花蕊；六樓〈月光〉遠看是山水畫，近看是上海、重慶與臺北交疊，黯淡月光映照萬家燈火，道盡都會變遷。

寒舍艾麗酒店總經理盛緒平表示，寒舍艾麗匯集國內外將近六百件藝術品，運用LED、錄像、攝影、燈箱、裝置等新媒材呈現，且有多件為寒舍艾麗量身訂作的作品，希望帶給賓客不同以往的食宿體驗。

撇開刻意擺置的藝術品不談，寒舍艾麗本身就是一項大型藝術創作，跳脫傳統呈現方式，以多媒材演繹大自然元素，光是宴會廳隔板就用了麂皮、鏡面及皮革等多重材質。

五樓連接六樓的「三折梯」極少支撐點，設計與施工都是挑



設計新穎的「三折梯」。

戰，梯旁擺的〈洞〉以鏡面、不鏽鋼及LED交織出層疊蜿蜒的空間感，爬上六樓再往下看又是另一幅光景，小小的轉角經過巧思設計竟別有天地。

每名顧客都是VIP 浪漫燭光享義式美食

寒舍艾麗50%使用綠建材，大量採用落地窗引入自然光源，並選用節能燈具、省水標章與空調節能系統，六、七樓的空中花園與綠地造景，已經內政部認證為鑽石等級綠建築。

入住寒舍艾麗，客房空間不大，卻感覺溫馨舒適，即便最基本的房型都備有迎賓點心和舒緩茶；推開景隅房型和套房的浴室大門，映入眼簾的是英國香氛品牌Heyland & Whittle沐浴備品，立即感受尊榮待遇。

在一般時間辦理入住手續，櫃檯人員即會遞上一杯茶飲，更特別的是，每天傍晚六時還會有兩位服務人員以托盤承茶，說出歡迎詞後，以九十度彎腰鞠躬，將茶水奉至在場賓客手中。

包含10間套房在內，寒舍艾麗有235間客房，其中有86間可從窗戶眺望台北101大樓，尤其跨年時分更是被搶看煙火的顧客訂滿，



寒舍艾麗客房空間不算大，但卻備感溫馨舒適。



寒舍艾麗將每位顧客當作VIP，服務人員以九十度彎腰奉茶。

享受坐擁上風處不被煙霧遮蔽的絕佳位置，近距離感受燦爛美景。

飯店附設的餐廳La Farfalla，用餐環境環繞著中庭，白天清新明亮，夜晚點燈氣氛浪漫，La Farfalla源自義大利文「蝴蝶」，與空中花園的大型蝴蝶雕塑作品〈自然之塔〉呼應，這件「活著的藝術品」採耐候鋼材質，隨溼度與溫度的不同，鏽色持續變化，與自然呈現和諧關係，十年後又會是不同姿態。

餐廳內，以地中海風格裝潢，結合石砌牆面與原木桌椅，細膩

但不造作，種類豐富的沙拉吧義式風味十足，主菜選擇也頗為豐富，成為不少女性慶生及情侶共度晚餐的首選。

無論硬體設施或待客之道，寒舍艾麗都延續著寒舍集團的理念，沒有頂級飯店令人侷促的豪華氣派，有的是零距離的藝術品味，溫暖撫慰城市旅人。

►寒舍艾麗酒店

地址：松高路18號

電話：6631-8000

網址：humblehousehotels.com



郭家胎毛筆

文／黃重豪 攝影／顏涵正

筆鋒處藏真功夫

相傳南朝梁武帝時代，曾有一名宮女以嬰兒胎髮及金、銀、竹料做成胎毛筆，供皇帝賞玩，後來又作為褒獎文人之用。流傳到唐代後，一名書生拿了自己的胎毛筆上京應試，竟高中狀元，「狀元筆」之稱不脛而走，自此也成為書香世家的傳子之寶。

然而，隨著時代更迭及戰亂交迫，這項傳統逐漸沒落，文化大革命更一刀斬斷通往歷史的臍帶。出人意料的是，民初幾次中日戰爭，使得民間文化趁隙鑽入彼此的國土，胎毛筆亦隨之傳至日本扎根，其後才又透過貿易往來，從郭海水、郭文溪之手回歸到華文的土地。

如今，文房三寶筆、墨、硯，雖已快被遺忘在時光的塵土裡，但「人之初」三寶——胎毛筆、臍帶章、出生腳印，卻透過郭家的巧手華麗上臺。

從張家到郭家 毛筆在臺落地生根

回顧百年前的日本時代，郭海水父親在臺南下營經營一家雜貨店，某日傍晚，突遇從福建安溪逃難來的張揚一家人，因投宿無門而焦急不已。當時日本政府為了杜絕政治間諜潛入臺灣，嚴格禁止百姓收留中國移民，但郭父不畏規定，熱心留宿張家，也因此結下不解之緣。

張氏本是製筆家族，渡臺後在臺南一帶兜售毛筆。過了幾年，郭海水長大成人，準備前往外地學習一技之長，張揚聞之立刻決定把一身技藝傳給郭家，經過三年，郭海水終於習成臺灣製筆第一人，隨即在臺南成立「太陽堂」，後來又配合政權更替改名為「中文堂」及「忠文堂」。

弟弟郭文溪小學畢業後，也在長兄兼師父的教導下學習製筆，「那時候哥哥很嚴格，不但要求我在桌子前坐一整天，還要坐得端端正正，腰要直、背要挺。所以我現在八十一歲了，還能繼續做毛筆，體格完全沒有歪。」



毛筆在臺落地生根，透過郭家兄弟的巧手華麗上臺。

整整端坐了六年，郭文溪總算學有所成，獨自到高雄、臺北開業，取名「郭家筆墨莊」。當時還是書法盛行的年代，學生都須以毛筆寫作文，報考初中時還得自備筆、墨、硯到考場。政府寫公文及阿兵哥寫家書，也都得用到毛筆，因此郭家筆墨莊的生意相當興隆，每天從早上六點營業到晚上十一點。

好景不常，有次國民大會開會時，一位代表指出：「孩子天天把墨汁、毛筆帶來帶去，弄得書包髒兮兮的，太不方便了，看看日本學生早就開始用原子筆，我

們是不是該跟進一下？」

當時在報紙讀到這個訊息的郭文溪簡直氣壞了，果然沒多久，各級學校開始教導學生寫硬筆字，政府部門亦紛紛淘汰毛筆，郭家筆墨莊漸漸乏人間津，客戶只剩下小眾的書畫班師生、廟祝、法師、乩童等。

「沒辦法，命運這樣安排，我們擋也擋不住。」不過灰心至極的郭文溪完全沒料到，其實轉機就在眼前而已。

人之初三寶 挽救傳統製筆業

由於以往兩岸隔閡，臺灣毛筆



「人之初」三寶——胎毛筆、臍帶章、出生腳印，是許多現代父母為新生寶貝獻上的第一份禮物。

商都需向日本採購原料，有一次郭海水赴日洽談生意時，意外發現當地精美的胎毛筆，回來連忙與弟弟翻查文獻，這才知道原來它與漢文化有深厚的淵源，於是郭家兄弟開始動手改良，還把日本常用的竹製筆管改成檀木，並刻上嬰兒的姓名、生辰及父母名字。

文化是「搶救」回來了，但卻少有共鳴，郭文溪只能抓緊機會向客人介紹胎毛筆的來龍去脈，但得到的回應常常是：

- 「胎毛筆能幹嘛？」
- 「這個能寫嗎？」
- 「小孩子又沒有在學書法！」
- 「這不實用吧！」

郭文溪不死心，不但和兒子一起製作傳單，還勤跑婦產科、坐月子中心、彌月蛋糕店等，向媽媽們推廣。郭文溪說明，依照古禮，嬰兒出生滿二十四或三十天時，要舉行剃頭禮，剪下來的毛髮可做成三枝胎毛筆，日後拿去

文昌廟祭拜，有保佑考試順利之效。

此外，臍帶寓意「財帶」，許多父母都習慣將孩子脫落的肚臍存放在錦盒裡，如此卻容易腐壞，郭家便以真空技術將其鑲入文鎮或玉珮裡，「不過後來我們覺得玉珮掛在脖子上晃來晃去的，財帶會不穩，所以又改成做印章，讓爸媽拿去幫小孩開戶。」還有嬰孩的出生足印，也被烙印在收藏胎毛筆及印章的全

套木盒上。

郭文溪說：「現在都是雙薪家庭，小孩又生得少，家長都比較捨得花錢在孩子身上。」漸漸的，胎毛筆在臺灣打開了市場，不但被年輕爸媽們所接受，也成為傳承臺灣毛筆業的重要法寶。

梳理筆毛 處處是火候

儘管胎毛筆為郭家開出一條活路，但郭文溪絲毫沒有放棄傳統毛筆的技藝，他表示：「毛筆



郭文溪以真空技術將嬰兒臍帶鑲入文鎮、印章或玉珮裡保存。

這個東西小小的，看起來沒什麼，可是毛筆業有一句話說『一枝筆，百二工』，意思是做一枝筆，前後加起來共有一百二十個工序，而且全都得靠手工，完全沒有機器代勞。」

郭文溪介紹幾個主要步驟，首先是選取毛料，臺灣除了對貓、狗有所忌諱外，其他如黃鼠狼、羊、馬、豬、兔都可採用。羊毫筆柔軟，適合寫行書、草書或畫潑墨山水；狼毫筆剛硬，多應用於篆書、楷書及花鳥畫。其他依軟硬不同，還有兼毫、山馬及大筆等。

接著要去除獸皮、整理毛鋒，此時須以牛骨梳將多餘的絨毛刷掉，並將毛料排列整齊，郭文溪說：「牛骨梳的刷頭非常鋒利，以前梳毛時都會刺到滿手鮮血，現在就算我已經是老師傅，一不小心還是會刺中！」

再來是調配毛料、裁尺寸、捲筆毛、抽雜毛。抽雜毛是影響品質的關鍵，「毛筆的尾巴越齊越漂亮，所以眼睛要睜大、手法要俐落，小心把筆尖的雜毛抽掉，但是又不能抽斷最細緻的鬚鬚，尾巴才會又尖又齊。」

郭文溪指出，好筆有「四德」，分別為尖、齊、圓、健，後兩者意指飽滿而有彈性。壞筆則多來自毛料調配不均或尾巴沒有抽齊，導致筆鋒旋轉不順，或墨量分布不均，最簡單的測試方法就是寫「捺」的筆劃，或用甩筆方式作畫。

最後則是綁線、上膠及定型。郭文溪強調，為了方便理毛，整個過程要讓筆毛溼了乾、乾了溼，反覆循環四、五次，才能梳理到最佳狀態，因此做一枝筆得花上三天的時間，為了增加產量，毛筆師傅會同時做三十枝以上的筆。

郭文溪還苦心花了八個月，用肖楠木及檜木做了一對長四公尺、重達七十公斤的巨型毛筆，讓書法名家寫了一幅大大的



製筆首選毛料，臺灣除了對貓、狗有所忌諱外，其他如黃鼠狼、羊、馬、豬、兔都可採用。

「壽」字，郭文溪也因此獲得「世界大筆王」的美譽。

永不褪色 筆墨留下永恆價值

「以前美國和日本簽條約時，美國人用油墨寫，日本人用墨汁寫，幾十年後，油墨不見了，毛筆寫下來的條文卻都還在，這就是傳統智慧的結晶，所以你看唐伯虎那些真跡，經過好幾百年都不會褪色！」郭文溪說。

筆墨的永恆價值，更展現在郭家的精神裡，「現在拿毛筆的人雖然越來越少，可是這個產業不會斷掉啦，現在北、中、南有

七、八家分店，都是郭家兄弟或兒女開的。你看我八十幾歲了還在做，哥哥做到去年九十二歲才休息，我們拚成這樣，就是為了讓技藝傳承下去！」

郭家伸出溫潤的手，輕輕娑著一根根的軟毛，也梳理著綿長的歷史。看來，藝術的靈魂並不是在書畫完成後才翩然現身，而是從一枝毛筆的起頭就開始了。

▶郭家胎毛筆

地址：中山北路1段90號

電話：2567-3639

網址：www.baby168.com.tw



自然與人文交織洗禮的綠色寶石

芝山岩

文·圖 / JackRabbit



芝山岩是臺北的一塊綠色珍寶，許多民眾專程上山運動和休閒。



遊客漫步徜徉在高架木棧道間，沿途可觀賞各類植物與地質演化情形。

生態綠洲見證臺北盆地的變遷

在繁華的市區有一座小山丘，雖然面積不大，但是得天獨厚的生態景觀和豐富的人文歷史，卻是臺北的一塊綠色珍寶。芝山岩位於陽明山山腳下，山林間蘊含豐富的生態資源和大自然四季的景色變化，環境清幽且空氣清新，平日常有許多民眾上山運動和休閒，成為士林一帶居民的後花園。芝山岩的植物種類豐富且特殊，日據時期曾被指定為「風景保安林區」，另外在此發現的史前遺址，具有特殊的歷史和文化內涵，因此「芝山岩遺址」於民國92年被列為國家二級古蹟。

山頭的制高點有幾處舊砲臺遺跡，見證了芝山岩昔日曾是重要的軍事防守位置，從砲臺居高臨下、視野遼闊，是最佳的觀景點，可一覽臺北盆地和市區的景致。芝山岩的景觀多元、各具特色，分散在園區各處，而高架木棧道串連著各個

歷史和自然景點，提供便捷的環狀動線，這些步道不僅方便遊客行走，更是將人群和自然環境區隔，細心保護著園內的自然資源。

在木棧道沿線設有許多介紹解說牌，遊客漫步徜徉其間，可以清楚認識各種植物及奇岩地質。芝山岩歷經長時間的地質演進，所以不同環境類型的生態植物都在此留存下來，包括海岸植物、溼地植物和雨林常見的纏勒植物等種類，這些不僅豐富了園內生物的多樣性，更見證了臺北盆地地質及生態上的變遷。所以當你見到「蟲屎」和「搭肉刺」等這些生長在濱海的海岸植物，也就不足為奇了。

漫步林間尋找歷史蹤跡

芝山岩不僅是城市中的綠色島嶼，本身也是一座活的歷史教室。芝山岩四周以岩石砌築的隘門具有歷史價值，反映了清代漳泉械鬥的歷史，初建時



擁有兩百六十多年歷史的惠濟宮，是士林地區民眾的重要精神支柱。

有東、西、南、北四個隘門，如今僅有西隘門是唯一保存原貌的狀態，因此被列為三級古蹟。從西隘門順著石階向上走，又是另一處三級古蹟「惠

濟宮」。惠濟宮為士林地區知名的古廟，已有兩百六十多年的歷史，在早期移民社會，惠濟宮是士林地區民眾信仰的重心和重要

的精神支柱，此外，日據時期位於宮內的「芝山岩學堂」是臺灣第一所國民學校，可說是臺灣現代教育的發源地。

日據時期為了興建通往「芝山岩神社」的參道，於是拆除南隘門鋪設

長且陡的「百二十坎」階梯，用以彰顯神社的尊榮。如今這條位於芝山公園入口多達120階的樓梯是知名的地標，經常吸引遊客駐足拍照，也考驗著遊客的體能和腳力。從石階緩緩而上步入園內，即可感受到一股獨有的寧靜優雅氛圍，神社雖已不存在，但是仍可深切感受當年莊嚴肅穆的氣氛。

步道的盡頭是「雨農閱覽室」，它的前身便是紀念在臺死亡日籍教育工作者的「芝山岩神社」，閱覽室前方立著一座紀念當年遇害日籍老師的「學務官僚遭難之碑」，過去紀念碑也曾存在著拆遷與否的爭議，然而面對歷史的記憶和不同論述並陳，讓人們更能對過去的歷史重新省思。

芝山岩的自然生態及歷史文化極為豐富，讓我們得以瞭解這塊土地過往的故事，在閱覽室旁有一棵三百多歲的大樟樹，他彷彿是位耆老端坐在陽光和煦的庭院裡，見證這一幕幕過往的歷史。



雨農閱覽室旁一棵三百多歲的大樟樹，見證芝山岩一幕幕過往歷史。

親愛的， 我把垃圾袋變小了！

文·圖／葛晶瑩



垃圾處理費隨袋徵收是希望以使用者付費的方式，達到垃圾減量的目的。因此，大家每次掏腰包買垃圾袋時，都應該很「有感」。我們應該將這種感覺化為力量，讓垃圾袋越用越小、越用越少，不但可以節省金錢，還能做環保。而且把垃圾處理好，不但可以保持家中整潔、避免異味，還能減少蟑螂、螞蟻的出現。



小紙盒拆開攤平，與傳單、信封等一起集中放置等待回收，減少垃圾袋空間浪費。

小紙盒、傳單回收 積少成多

垃圾減量最簡單的方法就是做好垃圾分類，可以回收的物品不要以垃圾處理，就可以減少垃圾袋的使用。

鐵罐、寶特瓶，甚至報章雜誌，大家很直覺地就會分類放置，但一些傳單、小盒子、紙袋信封等，就常被忽略，或因為偷懶而直接丟進垃圾桶或垃圾袋中。

紙類通常比較占空間，如果能將紙類從垃圾堆中分門別類，可以減少專用垃圾袋使用量，或改用較小的垃圾袋。由於紙類不會腐壞，不妨找一個大盒子放在家中角落，然後把報紙、雜誌、傳單、拆開變成平面的小紙盒等紙類集中放置，整齊又方便回收，而且會發現薄薄的紙類積少成多，竟也占用不少空間。

而飲料瓶罐如要丟回收處理，記得要先用清水沖洗乾淨再堆放，以免引來螞蟻。分類前可以先壓扁，以節省存放空間。



準備一個網狀容器，處理菜葉等生廚餘時，直接丟入瀝去水分。

廚餘處理好 不用擔心異味

廚餘可以分為做堆肥的生廚餘與養豬的熟廚餘，廚餘回收除了減少垃圾袋使用外，還可以幫助垃圾處理時更有效率。由於垃圾主要是以焚化處理，廚餘中水分較多，如果丟入垃圾中，就會降低焚燒的效率與焚化爐的壽命。

有些人覺得廚餘會產生異味，不好處理，因此就直接丟入垃圾袋中打包，結果還是在垃圾袋中發酵，有時水分還會流出，要是時值夏日，沒當天倒掉的話，氣味會讓人難以忍受。其實，如果當天無法倒掉回收廚餘，倒不如用乾淨的小塑膠袋裝好密封後，放入冰箱或冰庫中，如此才不會腐壞，也不會有異味或者吸引蟲類。而果皮、菜葉等，可以先放在網狀的容器中，待水分瀝出後，再用容器或塑膠袋裝起等待回收，這樣可以減少重量與水分漏出的困擾。

除了回收外，如果家中有種植花木，也可以自己嘗試或者聯合社區鄰居一起做堆肥，尤其是柔軟的果皮類，在夏日裡一兩個月就能分解成為肥沃的有機土。



廢油以報紙吸收後，當作垃圾處理，若直接倒入水管中可能造成水管阻塞，或產生異味。

廢油不可亂倒

油炸食物人人愛吃，但廢油處理就傷腦筋，有人會直接倒入水槽，殊不知這些油若未經過污水處理直接進入河川時，是極為嚴重的汙染源；而且廢油容易沾黏在水管上產生異味或引來蟑螂，甚至會阻塞水管，因此，廢油處理不容忽視。

廢油如果量多的話，不妨準備一個有蓋的容器，等油冷卻倒入容器中，蓋好後交給資源回收車處理。如果量不多，則找個盒子，裡面塞滿報紙，然後將油倒入，油會被報紙吸收，不再是液狀，然後當成垃圾丟棄即可。

除了廢油外，盛菜的盤底多半也會留下油脂，不少人是洗碗時直接沖洗掉，但若要保護環境，最好以使用過的餐巾紙擦拭或者用刮刀刮除盤底油脂，當成垃圾丟棄，如此小小動作，對家中水管及河川維護都有相當助益。

夏日溫度高，食物易腐敗，蟑螂等害蟲正活躍，因此，花點心思將垃圾處理好，讓垃圾也能眼見為淨吧！

DIY 簡單的堆肥製作法

陽臺菜園正流行，要是能自己做堆肥該有多好！其實，只要準備一個花盆、一包土壤，就可以在陽臺做堆肥。選用果皮和菜葉等生廚餘，比較不會產生異味，也分解得比較快。



Step 1.找一個花盆，先鋪上一層土，接著將切碎的果皮倒入，同樣鋪滿一層。



Step 2.接著再鋪上一層土，蓋住果皮。一層果皮一層土，重複多次至果皮用盡或是容器鋪滿為止。然後，定時澆水使土壤保持溼潤，約一個月後就可以攪拌察看堆肥狀況，當果皮已經分解消失，就能拿來種植植物了。天氣越熱，堆肥製作速度會越快喔！



103/6/15~7/14

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
2014 臺北夜市打牙祭—— 美食搜查線 夜市玩遍遍	6/13 (五) 廣州街夜市、6/14 (六) 雙城街夜市、 6/20 (五) 士林市場、6/21 (六) 寧夏環保夜市 / 詳情請至FB搜尋：臺北夜市好康特搜團	北市市場處 ☎2341-5241轉2405
「臺北綠世界」特展	即日起至6/29 (日)，週二至週日09:00~17:00， 週一及國定假日休館 / 台北探索館2樓特展廳 (市府路1號)	北市府觀光傳播局 ☎2725-8630
臺北攝影中心在撫臺—— 臺北城風情特展	即日起至7/31 (四)，週一至週六 10:00~18:00， 週日休館 / 撫臺街洋樓 (延平南路26號)	北市府文化局 ☎2314-8080轉21
103 年失智症長者樂齡活動照護計畫【須先報名】	即日起至8/6 (三) 10:00~12:00 / 文山區健康服務中心會議室 (木柵路3段220號3樓)	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉123
尋梅啟事 WANTED DEAN-EMEI: A Retrospective	即日起至8/17 (日)，週二至週日 09:30~17:30， 週六延長開放至20:30，週一休館 / 市立美術館展區1A，1B (中山北路3段181號)	市立美術館 ☎2595-7656轉220
「英雄出少年·方寸天地」特展	即日起至10/12 (日)，週二至週日09:00~17:00， 週一及國定假日休館 / 梅庭 (中山路6號)	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3336
指南萬華特展 【20人以上可預約導覽】	即日起至11/30 (日)，週二至週日09:00~16:00， 週一及國定假日休館 / 萬華故事館 (水源路199號，青年公園2號門)	築點設計股份有限公司 ☎2533-8700
活力 321 健康好腦力—— 免費臺北市失智症篩檢 【有年齡條件限制】	即日起至12/30 (二) / 本局合約醫院，醫院名單請至臺北市失智症服務網 站dementia.health.gov.tw/index.aspx查詢	北市府衛生局 ☎1999轉7083
Urban POP 城市一日實驗計畫	6/14 (六)、6/15 (日)，14:00~18:00 / 中山創意基地URS21 (民生東路1段21號)	中山創意基地URS21 ☎2562-1617轉17
星期天談星 【須事先電話報名及購買展示場門票】	6/15 (日) 星座主題之夏季篇與流星雨，7/6 (日) 夏天的星星傳說，14:00~15:00 / 天文館展示場1樓教室 (基河路363號)	天文館 ☎2831-4551轉704
「愛灑人間——外籍勞工健康關懷」 活動 (第2場次)	6/15 (日) 13:30~16:30 / 臺北車站西一門至西三門站內空間	北市勞動力重建運用處 ☎2550-2151轉204
市民生活講座：姐妹站起來—— 談性與權力	6/15 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館建成分館 (民生西路198-20號4樓)	市立圖書館建成分館 ☎2558-2320
「2014 文學地圖·首站：閱讀臺北」 講座：記憶的風景——記憶開始的 時刻，一條河流的故事	6/19 (四) 10:00~12:00 / 市立圖書館中崙分館視聽室 (長安東路2段229號7樓)	市立圖書館中崙分館 ☎8773-6858
心肺復甦術 (CPR) 課程 【須先報名】	6/20 (五) 13:00~17:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓 (鄭州路145號)	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3161
電影賞析與諮詢講座—— 《影片：不是一家人，不進一家門》 【須先報名】	6/20 (五) 14:00~16:30 / 國家婦女館 (杭州南路1段15號9樓)，請至網站 mental.health.gov.tw 報名	心理衛生中心 ☎3393-7885轉26
OKWORK 『新薪知我心，台北好 young!』就業博覽會	6/21 (六) 10:00~15:00 / 市政大樓1樓沈葆楨廳 (市府路1號)	台北人力銀行 ☎2595-1808

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

(許斌攝)

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
勞工電影院——神偷奶爸2 【須先索票】	6/21(六) 18:00、20:00開演 / 國軍文藝活動中心(中華路1段69號)	北市府勞動局 ☎1999轉3357
「職場零曖昧 杜絕性騷擾」工作坊 【須先報名】	6/26(四) 09:00~17:00 / 臺北青年職涯發展中心(仁愛路1段17號2樓)	北市府勞動局 ☎1999轉7023
2014 第十六屆台北電影節	6/27(五)~7/19(六) / 臺北市中山堂、新光影城、光點華山電影院，詳情 請至www.taipeiff.org.tw查詢	北市府文化局 ☎1999轉3543
長青健康活力站長者活力競賽	6/27(五) 13:30~15:30 / 中山社福中心(合江街137號3樓)	中山區健康服務中心 ☎2501-4616轉743
有愛一家人——建立家庭心關係系 列講座：E世代老觀念的教養新面貌	6/27(五) 18:30~20:30 / 市立圖書館民生分館(敦化北路199巷5號4、5樓)	市立圖書館民生分館 ☎2713-8083
2014「童樂心 親子情」 家庭嘉年華	6/28(六) 09:00~12:00 / 文山區行政中心(木柵路3段220號)	文山區公所 ☎2936-5522轉357
「喝人情味」——市場x試場 成果發表會	6/28(六) 11:00~16:00 / 新富市場(三水街70 號)，詳情請上FB搜尋：市場x試場	北市都市更新處 ☎2321-5696轉3067
可愛動物羊毛氈手作趣—— 小鳥筆套【須先報名】	6/28(六) 13:30~16:00 / 芝山文化生態綠園(雨聲街120號)	芝山文化生態綠園 ☎8866-6258轉11
每月一書系列講座：《真原醫：21 世紀最完整的預防醫學》	6/28(六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳(建國南路2段125號)	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2113
2014 臺北親水節開幕活動	6/28(六) 15:00~17:00 / 自來水園區(思源街1號)	臺北自來水事業處 ☎8369-5091
光華數位新天地六周年慶活動	6/28(六)~7/20(日) / 光華數位新天地商場(市民大道3段8號)	臺北市市場處 ☎2341-5241轉2123
花博公園戀夏巴士——免費接駁 導覽民眾參與三大園區活動	6/28(六)~8/31(日)，每週六、日 / 花博公園三大園區	會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉7660
市民生活講座： 認識長期照顧服務及入門之道	6/29(日) 14:00~16:00 / 市立圖書館內湖分館(民權東路6段99號6樓)	市立圖書館內湖分館 ☎2791-8772
「青春閱讀·讚！」系列講座： 未來不是夢	6/28(六) 14:00~16:00 / 市立圖書館城中分館(濟南路2段46號3樓)	市立圖書館城中分館 ☎2393-8274
輕鬆學閩南語班	7/2(三)~7/30(三)，13:30~16:30 / 萬華新移民會館(長沙街2段171號)	中正區公所 ☎2341-6721轉317
2014 臺北百工——生活維他命： 關懷 UP—夢想重機的音樂課 【須先至活動網站報名】	7/5(六) 14:30~16:30 / 誠品書店敦南店B2視聽 室(敦化南路1段245號)，活動報名網站www. e-classical.com.tw/ad/work/w2014_01.html	北市府勞動局 ☎1999轉3357
林安泰古厝夏夜納涼會	7/5(六) 17:00~21:00 / 林安泰古厝民俗文物館(濱江街5號)，詳情請至 www.lin-an-tai.net查詢	北市府民政局 ☎2725-6375
大貓熊圓仔滿周歲生日 Party 暨保育 園遊會	7/6(日) 09:00~12:00 / 市立動物園大門廣場(新光路2段30號)	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉519



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

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

聽見客家的聲音 就在「來臺北做客」 遇見寶島紅歌星 鎖定「臺北好聲音」

這些年在客委會與臺北廣播電臺攜手合作下，不僅凝聚了諸多客家朋友，更有不少原本不熟悉客家文化的新族群共襄盛舉。「來臺北做客」介紹並推廣客家文化與人物、美食創意、客家歌曲及四縣海陸腔的多元語言學習，讓居住在大臺北地區的所有族群共同滋長。

「臺北好聲音」介紹閩南語歌曲，訪談知名歌手與早期當紅藝

人。許多膾炙人口的早期歌謠、當代不為人知或被遺忘的樂章與故事也都在節目中呈現，帶領大家跨越時空重拾鄉土的韻味。

客家小哥國盛邀請大家在頻道FM93.1每週一至週五晚上8時至9時，「來臺北做客」一起來做客；每週六凌晨1時至3時及每週六下午3時至5時，「臺北好聲音」帶你聽見好歌曲，並再次遇見寶島紅歌星。



主持人國盛(右)與資深藝人上官明莉(中)、阿雀(左)合影。

戲水安全 夏日水要相隨



救溺 5 步

叫

大聲呼救



叫

撥打119、118、
110、112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶)



划

利用大型浮具划過去(船、救
生圈、浮木、
救生浮標、
保麗龍等)

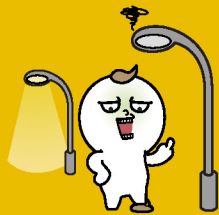


- 1、戲水地點須合法，要有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
- 5、下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水。
- 6、不可在水中嬉鬧惡作劇。
- 7、身體疲憊狀況不佳，不要戲水游泳。
- 8、不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
- 9、注意氣象報告，現場天候不佳不要戲水。
- 10、加強游泳漂浮技術，不幸落水保持冷靜放鬆。



**防溺
10招**





為提供聽障朋友更便捷、貼心的服務管道，臺北市民當家熱線1999正式推出LINE線上服務，期透過多元管道，提供聽障朋友24小時，全年無休服務

聽障朋友 有LINE相助

簡單 4 步驟：

- 1 - 加好友
- 2 - 找ID：[taipeicity1999](#)
- 3 - 按加入
- 4 - 來視訊



市政服務24小時不打烊

專業、親切手譯人員

協助通報案件更便捷

市政諮詢更方便



市政服務 有LINE相助

LINE手語視訊 正式上路!

1999臺北市民當家熱線 有LINE更方便